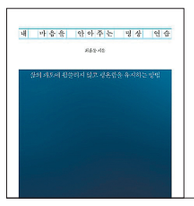
금주의 베스트 불서 10 7/17~7/23 불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사	순위	도서명	저자	출판사
1	천태소지관	천태대사/윤현로	운주사	6	정선 디가 니까야	이중표	불광출판사
2	우리는 늘 바라는 대로 이루고 있다	김원수	청우당	7	사찰의 비밀 (불교 상징과 문화에 대한 안내서)	자현스님	담앤북스
3	고요할수록 밝아지는 것들	혜민스님	수오서재	8	보살핌의 경제학	달라이 라마 외	나무의마음
4	요가 디피카	B.K.S.아헹가/현천스님	선요가	9	월호 스님의 선가귀감 강설	월호스님	조계종출판사
5	진흙에서 핀 연꽃처럼 (조계종 신행수기 공모당선작)	법보신문 편집부	모과나무	10	연잎에 맺히는 이슬처럼 (그림과 만나는 경전 말씀)	혜조스님/신창호	운주사

세상서 어려운 것은… "마음 길들이기"



내 마음을 안아주는 명상 연습

최훈동 지음/담앤북스 펴냄/1만 5500원



김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

"경청은 다른 사람의 이야기를 들을 때만 필요한 것이 아닙니다. 내 안의 이야기를 가슴으로 듣노라면 가슴에 치유의 에너지가 흐르게 됩니다. 고치려 하거나 판단하지 말고, 있는 그대로 대하는 따뜻한 관심은 고통으로부터 벗어나게 합니다."

우리는 남의 말은 기꺼이 경청하면서 자기 자신에게는 쉽게 비난을 퍼부어 댄다. 그렇지 않으면 마음속 깊은 상처를 외면하고 덮어 두기 바쁘다. 내 마음을 들여다보면, 그 상처를 위로하지 못하고 되레 상처를 후벼 파고 나쁜 기억을 곱씹기 쉽기 때문이다. 이처럼 자신의 마음을 들여다보는 일이란 쉽지 않다. 하지만 명상을 통해서는 가능하다. 파도를 피할 수는 없지만 두려워하지 않을 수는 있기 때문이다.

한별정신건강병원 원장이자 명상과 정신치료를 융합해 명상 치료의 저변을 넓혀가는 최훈동 서울의대 외래교수〈사진 위〉가 〈내 마음을 안아주는 명상 연습〉이란 책을 출간했다. 이는 심리학과 명상에 정통한 저자가, 상처를 덧나게 하지 않으면서도 자신의 깊은 속내를 들여다보고 통찰과 치유의 실마리를 찾게 돕는 심리 에세이다. 이 책은 우리 안에 내재된 자비와 지혜의 품성을 깨우는 길을 안내한다.

1부에서는 마음과 에고의 작동 방식을 명상과 정신치료를 통해 살펴보고, 명상의 요결을 안내한다. 이어 2부에서는 살면서 직면하는 고통에 대해 명상적 성찰을 통해 마음 작용을 보다 깊이 이해하는 방법이 제시돼 있다. 또한 3부에서는 명상을 통해 마음의 상처가 어떻게 치유되는지 살펴보며, 4부에서는 마침내 에고(가짜 나)의 껍질을 깨고 진정한 나로 사는 삶을 다루었다. 명상 안내음성을 따라 스마트 폰을 통해 쉽게 명상을 체험케 했으며, 숙고명상 노트를 마련해 명상 중 느낀 감정을 기록해 감정을 잘 갈무리하게 도운 것도 이 책의 큰 장점이다.

우리는 삶의 역경과 부정적인 생각을 회피하는 데 대부분의 에너지를 쓴다. 하지만 생각은 초대하지 않았는데도 찾아오는 손님과도 같아서 우리 마음대로 제어할 수 없다. 저자는 고통스러운 생각과 감정에서 벗어나려 애쓰는 대신 감정을 손님처럼 친절히 대하고, 감정과 연관된 사건서 받은 상처를 안아 주라고 책 속에서 조언한다. 그 과정서 필요한 통찰과 지혜를 제공하는 것이 바로 '숙고명상'이다. 이 명상을 통해 내면의 상처를 바라볼 수 있게 되면 부정적인 감정이 아무리 찾아와도 자애와 연민을 갖고 자신을 대할 수 있다는게 저자의 주장이다.

저자, 명상 접목한 정신치료 연구 전념
"내 안 이야기 들으면 치유 에너지 흘러"
스마트 폰 명상 체험, 숙고명상 노트도

저자는 책 속에서 말한다. "생각과 감정을 맞이하되 손님처럼 친절하게 대해 보세요. 어떤 생각이 일어나건, 자연스럽게 지켜보세요. 일어나서 사라지는 걸 인위적으로 없애려 애쓰지 않습니다. 애씀은 번뇌에 영양분을 공급하는 일입니다. 끌어당기지도, 밀쳐내려고 애쓰지도 마세요. 이러한 노력은 에고를 강화시킬 뿐입니다. 명상은 분노나 질투 같은 부정적 감정을 억누르거나 없애려는 노력이 아니라 있는 그대로 놔두고 바라보기입니다. 부정적인 생각은 부정적인 감정을 일으킵니다. 생각과 감정이 서로 연결되어 주거니 받거니 하고 있음을 보세요. 흘러가는 대로 놔두고 바라보세요."라고.

저자는 또한 고통을 없애려 애쓰고 저항하는 대신 시련에 귀 기울이는 법을 배우라고 조언한다. 자신을 끊임없이 평가하는 일을 중지하면, 삶에 느긋해지며 삶을 즐기게 된다는 것이다.

"희로애락 그 자체가 더 이상 나의 평화를 해치지 않습니다. 깊은 두려움일수록, 그것을 알아차리고 한 걸음 더 다가섭니다. 두려움은 겁내고 도망가면 더욱 힘이 세져서 호랑이처럼 덮칩니다. 오히려 두려움은 친구가 필요합니다."라고 말한다.

저자는 이어 "삶의 파도를 피할 수는 없다"고 단호히 말한다. 대신 "파도를 원망하던 삶에서 벗어날 수는 있다"고 설명한다. 그간 꼭 지니던 불안과 두려움이란 렌즈를 빼 버리고, 호기심과 자애로 자신의 삶을 대한다고 생각해 보자. 파도를 타듯 훨씬 더 자유롭고 풍성한 삶을 누릴 수 있을 것이라는게 저자의 생각이다.

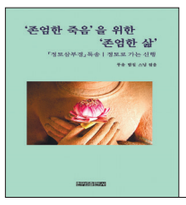
권준수 서울대 뇌인지과학과 교수는 추천사를 통해 "우울, 절망, 분노와 같은 부정적 감정을 밝고 건강한 마음으로 변화시킬 수 있는 것이 명상의 힘"이라며 "이 책은 저자의 오랜 경험서 나온, 명상에 대한 이해와 태도는 복잡하게만 생각된 명상을 친근하게 다가오게 한다. 책에는 명상에 대해 쉽게 기술돼 있어, 마음이 아픈 사람은 물론이고 현대를 살아가는 우리에게 큰 도움이 될 것"이라고 말했다.

서천석 정신건강의학과 전문의의 말처럼 명상이 뜬구름 같은 것은 아닌지 염려되는 사람이라면 이 책이 의심의 안개를 걷어 줄 것이다. 또한 현대 정신치료가 어떻게 명상과 연결되는지, 명상이 고통의 본질에 어떻게 다가가는지 알고 싶은 분에게 큰 도움이 될 것으로 기대된다.

▲저자 최훈동은?

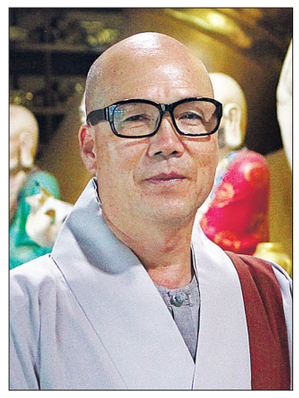
서울대 의과대학을 졸업하고 서울대병원 신경정신과서 수련한 후 정신과 전문의가 되었다. 대한신경정신의학회 전문의 고시위원과 서울 가정법원 상담위원 등을 역임했으며, 현재 서울대학교 의과대학 신경정신과 초빙교수, 이화여대 의과대학 외래교수, 한별정신병원 병원장, 한별심리분석연구소장, 한국 명상-영성치료학회 부회장이다. 저서로는 〈마음의 문을 열어주는 정신의학 이야기〉, 논문으로는 〈불교의 유식사상과 심층심리학의 비교 시론〉 〈무아사상의 정신치료적 의미〉 등이 있다.

정토 수행으로 행복한 죽음과 삶을…



존엄한 죽음을 위한 존엄한 삶

무유 스님 지음/ 한영출판사 펴냄/1만7천원



고통 받는 환자 보며 죽음 고찰
아미타 극락정토 신심으로 극복
정토 수행과 염불 등 총 6장 구성
"죽음에 대한 바른 통찰이 필요해"

부산 기장 금산사 주지 무유 스님〈사진 오른쪽〉은 1980년 대 범어사 승가대학을 졸업하고 선방서 공부 하다 신문에서 우연히 관해사 소식을 보게 됐다. 결핵환자들을 위한 절, 관해사서 스님을 찾는다는 소식을 듣고 스님은 지체 없이 발걸음을 옮겼다. 상인들의 오해 속에서도 무유 스님은 돼지머리를 사기 위해 직접 시장을 찾았을 정도로 결핵환자들을 돌보았다. 이후 정신지체 장애아동을 위해 일했으며 나환자촌서 나눔의 삶을 실천했다. 그런 과정에서 무유 스님은 수많은 환자들의 죽음을 지켜보며 생로병사에 대해 생각했다. 죽음을 목전에 둔 사람들을 만나며 떠올린 것은 오직 부처님 말씀을 인용한 위로뿐이었다.

삶속에서 죽음을 직면한 사람들은 어떤 심정일까? 죽음에서 자유로울 수 있는 방법은 무엇일까? 무유 스님은 죽음의 고통 속에서 힘겨워하는 사람들의 손을 잡고 '존엄한 삶'을 주장했다. 결핵환자와 나병 환자들과 생활하며 그들의 손을 잡고 스님은 죽음을 고찰하는 지혜로 지금 현재를 살아갈 힘을 얻으라 재차 강조했다.

오랜 봉사와 전법 활동을 이어 온 무유 스님이 그간의 경험과 죽음에 대한 고찰을 정리한 책 〈존엄한 죽음을 위한 존엄한 삶〉을 펴냈다. 오직 정토로 가는 신행으로 죽음의 고통을 이겨내고 존엄한 삶을 살기를 기원하는 마음에서다. 책은 총 6장으로 〈정토 삼부경〉과 염불 수행에 대한 설명을 담은 부록으로 구성돼 있다.

제 1장은 아미타 부처님이 세운 서방정토에 대한 법문을 망라한 〈정토 삼부경〉 〈아미타경〉 〈관무량수경〉 〈무량수경〉을 실었으며, 경전에 대한 이해를 돕기 위해 책 하단에 불교 주요 교리와 용어를 덧붙였다. 2장은 '정토에 대한 열 가지 문답'으로 알려진 〈정토십의론〉이 담겨있다. 이는 중국 천태종 개조인 지지대사의 대표적 논서로 정토와 염불에 관한 설명이 들어 있으며 의심을 끊게 하고 신심을 일깨우는 책으로 알려져 있다.

3장에는 염불수행과 공덕을 설명한 선사들의 법문이, 4장에는 죽음 앞에서 삶의 본질을 깨달아 극락세계에 태어날 것을 발원한 선사들의 문헌과 백발가(白髮歌), 몽환가(夢幻歌), 왕생가(往生歌) 등 불교 가사들을 모았다. 6장에서는 불자들이 임종을 맞을 때 준비해야 할 임종법을 소개했으며, 임종염불, 극락왕생을 돕는 조념염불, 마지막으로 자신의 죽음을 미리 성찰하기 위한 유언장 작성에 필요한 내용을 실었다.

무유 스님은 "아미타부처님이 장엄한 극락정토는 죽음을 맞이한 중생들에게 현세에 모든 업장을 소멸시키고 극락세계에 태어나 깨달음을 얻을 수 있다는 기회와 희망을 부여 한다"며 "극락왕생은 아미타부처님이 서원한 동체대비의 사십팔대원이 중생에게 회향된 것"이라고 설명했다. 이어 "우리가 죽음에 대해 각성한다면, 남은 인생을 어떻게 존엄하게 살아야 할 것인지에 대해 바른 통찰이 시작될 수 있다"고 강조했다.

▲저자 무유 스님은?

1977년 지리산 청송사서 출가해 1983년 비구계를 받고 범어사 승가대학을 졸업했다. 이후 국립 결핵요양원 내 관해사와 정신지체장애 아동을 위한 재활원 및 나환자촌에서 봉사 활동을 펼쳐왔다. 현재 독거노인과 소년소녀 가장, 복지원 나눔에 적극 후원 동참중이며, 대한불교조계종 금산사 주지를 맡고 있다. 금산사는 세계최대 木 와불 몸속 법당이 있는 사찰로 유명하다. 저서로는 〈알기쉽게 풀어놓은 불교고전〉 〈불교상식백과〉 등이 있다.

하성미 부산주재기자 jayanti@hyunbul.com

우리몸 막힌곳을 뻥! 뻥!
머리에서 발끝까지
하루2회 공복
혈통
맑은 물에 희석해서 마십니다
건강을 통! 하게 합니다
피가 깨끗해지면 정신도 깨어납니다
010-9003-6767 / 042)535-1234

역사이래 가장 탁월한 한국의 민중의술을 복원 해 놓은 책!
신간

지은이 최태규 | 펴낸곳 배문사 | 412쪽
제 1편 치병편
제 2편 치료술
제 3편 모든 질병의 증상, 원인 및 치료법
제 4편 수행편
역사이래 가장 탁월한 한국의 민중의술
• 당뇨, 고혈압에 간단하게 벗어 나는 법
• 척추,디스크,협착증 및각종질병에서 벗어나 죽을때까지 병들지 않고 건강하게 살아가는 법을 자세히 수록해 놓았다.
가액 20,000원 배송비 포함
농협 715027-52-064797 예금주 최태규
구입 054)734-1767
민속죽염 www.msjy.co.kr

| 민중의술의 특징 |
① 애초에 병이 나지 않게 한다.
② 의료술이 정말 뛰어나고 완벽하게 낫게 한다. 또한 부작용이 일체 없다.
③ 너무 쉽고 간단 명료하다.(많이 배운 사람이나 못배운 사람이나 남녀노소 할 것 없이 누구나 쉽게 터득할 수 있다.)
④ 돈이 거의 들지 않는다. (면역력을 극대화하므로 자연치유 되도록 하여 치료약을 쓰지 않는다.)
⑤ 나이가 들어도 쉽게 늙지 않는다.