아이를 '꿀잠'으로 이끄는 자애명상



잘 자, 내 사랑!
수미 런던 김 지음
로라 왓킨스 그림
김선희 옮김 / 담앤북스
1만4000원

윤호섭 기자 sonic027@hyunbul.com

하루 24시간 가운데 대략 3분의1을 쓰는 잠. 누구나 매일 자는 잠이지만 예부터 우리는 '잠이 보약' 이라는 말을 썼다. 그만큼 인간을 포함한 모든 생명에게 중요한 잠은 성장기 아이들에게 더 큰 영향을 준다.

현대사회에서 아동 수면장애가 늘어나는 요즘, 명상은 이를 해결하는 하나의 열쇠로 평가되기도 한다. 잠자리 명상 이야기 〈잘 자, 내 사랑!〉은 아이들이 편안한 마음으로 잠들 수 있게 돕는 아동용 명상안내서다. 동화 같은 큰 이야기 줄기는 없지만 나무늘보 가족이 자연 속에서 다른 동물들과 교감하는 그림이 파스텔톤으로 담겨 독자의 마음을 편안하게 한다.

"매일 밤 달이 떠오르고 별이 빼꼼 얼굴을 내밀면, 우리는 잠자리에 들 준비를 해요. 서로 껴안고 잠들기 전, 우리 사랑을 세상 속으로 보내요."

책의 첫 장에서 엄마 나무늘보는 새끼를 품에 안고 밤하늘의 별을 바라보며 속삭인다. 아이를 재우려 자장가를 불러주는 부모의 모습처럼.

"먼저 아주 오랫동안 숨을 깊이 들이마셔서 배로 보내요. 배를 가득가득 채워요! 그리고 나서 숨을 크게 내쉬어요. 아! 다시 가득가득 숨을 깊이 들이마시고, 또, 숨을 내쉬어요. 아!"

어린아이들을 위한 책이기에 명상법을 자세히 설명하기보다는 책을 읽고 직접 바로 따라할 수 있게 문장을 부드럽게 정리한 게 특징이다. 또 자애명상을 바탕으로 하기 때문에 나와 다른 사람, 동물, 자연의 건강 · 안전 · 평화를 반복해서 기원하게 한다. 저자는 책 말미에 부모가 명상을 활용할 수 있도록 간단한 명상법도 따로 정리했다. 저자는 "어느 때든 우리는 이 명상을 할 수 있다. 소파에 몸을 웅크리거나 잠자리에 드는 시간이 특히 좋다"며 "저녁 시간은 아이가 놀이와 일과를 마치고 자연스럽게 쉼으로 전환할 때다. 걱정을 내려놓고 사랑으로 연결돼 편안한 마음으로 잠자리에 들면 참으로 근사할 것"이라고 말한다.





저자 수미 런던 김과 책 〈잘 자, 내 사랑!〉 주인공인 나무늘보 가족.

성장기 아이에게 중요한 '잠'
책 읽는 명상으로 숙면 도와
모든 것의 안전 · 평화 기원
아이 불안감 낮추는 데 효과

저자인 수미 런던 김은 미국 예일대 종교센터 불교 지도법사로 활동하고 있다. 노스캐롤라이나에 있는 더럼가족명상회 설립자이기도 한 그는 〈수미 런던의 가족을 위한 명상〉을 펴내 '올해의 불서 10선' 에 선정되기도 했다.

최근 19년 만에 한국에서 다시 열린 '제18회 샤카디타 세계대회' 에 참가한 저자는 이 책을 집필한 계기와 잠자리 명상의 필요성을 출판사와의 인터뷰에서 밝혔다.

자애명상을 10대에 배운 수미 런던 김은 자신의 아이들이 3~5살 무렵 이 명상을 배우면 좋겠다고 생각했다. 그는 "명상지도자들은 잠자리 명상을 추천하는데, 그 이유는 우리가 하루 일과를 마치고 조용히 휴식을 취하는 시간이기 때문"이라며 "잠자리 명상은 아이들 숙면에 큰 도움이 됐다. 또 아이들이 다른 사람을 친절하게 대하고 덜 자기중심적이며, 연민을 갖도록 도와줬다"고 설명했다.

잠자리 명상이 자기 연민, 타인과 환경을 돌보는 마음을 키워 불안감을 낮추기 때문에 아이들에게 특히 필요하다고 견해를 밝힌 수미 런던 김. 그는 "자애명상은 나 자신을 제대로 사랑하고 받아들이는 힘을 기르는 명상"이라며 "아이들과 잠자리에서 명상하며 나와 가족, 친구, 자연 나아가 우주에까지 사랑을 나누어보라"고 조언한다.

매일 밤, 늦은 시간까지 깨어 있으려는 아이와 실랑이를 벌이고 있다면 수미 런던 김이 안내하는 '자애명상' 으로 숙면을 이끌어보는 건 어떨까.

새로 나온 시 · 소설 · 산문

저주의 의미를 쫓다



풍수전쟁
김진명 지음
이타북스
1만6800원

〈풍수전쟁〉은 대한민국 대통령에게 전달된 의문의 메시지 의도를 추적하는 것에서 시작된다. 대통령을 비롯해 대한민국으로 향해 있는 괴이한 저주의 주문은 순식간에 대통령실을 혼란스럽게 뒤집어 놓는다. 이를 해결하기 위해 각 분야 전문가가 나서지만 메시지의 의미는 쉽게 해석되지 않고, 대통령실 행정관 김은하수가 이를 담당하게 되면서 벌어지는 이야기가 담겼다.

현재 시기에서 과학의 언어로 다 설명할 수 없는 토속 문화의 의미와 가치를 다시 한번 점철하면서 사라진 역사에 실체를 더하는 작품으로, 김진명 작가의 예리한 통찰과 질문이 쉼 없이 이어진다. 집필 30주년을 맞이한 김진명 작가가 선보이는 2년 만의 신작 소설인 〈풍수전쟁〉은 사회를 향해 망설임 없이 예리한 질문을 던지는 작품을 기다린 독자들에게 뜻깊은 소식으로 다가설 것이다.

임은호 기자

'무채색 사랑' 이야기



너무 보고플 땐 눈이 온다
고명재 지음
난다 / 1만6000원

'사랑' 이라는 이상한 리듬을 말하기 위한 무채색에 얽힌 백 가지 이야기를 담았다. 무채색은 색상과 채도가 없고 밝고 어두운 차이만 있는 색을 말한다. 흰색에서 회색을 거쳐 검은색에 이르는 무채색은 그 자체로 있지만 없고 없지만 있는 색. 있고 없음 사이에서 존재하는 비존재의 색이다. 지은이 고명재 시인이 살펴본 무채 속 풍경은 사랑이라는 밥솥에서 끓어오르는 밥물과 같다. 누군가를 먹이고 돌보려 먹이는 하얀 밥, 흰 살 생선, 밀가루, 두부, 멸치의 은빛, 능이버섯, 간장, 양갱….

고명재 시인은 첫 산문집에서 우리에게 "사랑은 화려한 광휘가 아니라 일상의 빼곡한 쌀알 위에 있다"는 사실을 온몸으로 보여준다. "늘어난 속옷처럼 얼핏 보면 남루하지만 다시 보면 우아한 우리의 부피" 같은 사랑 말이다.

임은호 기자

절집 생활 70년의 단상



님께서 오신 날
설담 운성 스님 지음
도반 / 1만3000원

부처님 가르침은 머리나 이론으로 배우는 것이 아니라, 마음으로 배우는 것이라 했다. 그렇다면 마음으로 배운다는 것은 무엇일까? 부처님 가르침에 따라 수행한 사람은 그렇게 하지 않은 사람과 그 마음이 다르다 했다. 그렇다면 마음의 무엇이 다른 것일까?

창원 대광사 회주인 설담 운성 스님의 선시집 〈님께서 오신 날〉에는 노스님의 인생이 담겼다. 7세에 출가해 70여 년을 절에 살며 오직 부처님 가르침에 모든 인생을 바친 노선사(禪師)의 마음이 담겨 있다. 〈님께서 오신 날〉에서는 오랜 수행으로 허공처럼 비워진 마음에 정성스럽게 불단을 놓고, 부처님을 모시고 살며 온갖 생명들과 함께하는 노선사의 마음을 엿볼 수 있다. 오랜 수행으로 맑아진 마음으로 세상의 모든 것들을 마음으로 보고, 마음으로 함께 노니는 노선사의 마음이다.

임은호 기자

꽃은 소리 없이 핀다



계룡산에서 자연을 노래하다
견진 스님 지음
흔들의자 / 1만5000원

꽃과 나비에 대한 해박한 지식을 통해 시를 짓고, 절에 찾아오는 새들과 방과 법당에 날아오는 새와 교감하면서 살아가는 자연인 수행자인 견진 스님은 계룡산 고왕암에서 수행하며 모든 동식물에게도 동체대비 사상을 전한다.

꽃, 나비, 산새, 자연, 깨우침 등 총 130여 편이 수록된 〈계룡산에서 자연을 노래하다〉는 자연의 아름다움을 찬양하고 부처님을 모시는 불자로서의 마음과 자세뿐만 아니라, 세상을 살아가는 지혜가 담겼다.

계룡산 신원사 채벽암 대종사를 은사로 출가한 견진 스님은 계룡산 고왕암에서 꽃과 나비를 사랑하고 산새와 더불어 자연 속에서 중생을 교화하는 자연인 수행자다. 산사에서 자연에 심취돼 꽃을 가꾸면서 산새와 나비들과 어울려 안빈낙도(安貧樂道)를 즐기며 함께 살아간다.

임은호 기자

할머니와의 '네버 엔딩'



할머니 나무
석양정 지음
풀빛 / 1만6800원

〈할머니 나무〉는 할머니라는 한 사람의 죽음이 단순한 소멸이 아니라 다른 생명에게 뿌리로 연결되어 끊임없이 살아 숨 쉰다는 이야기를 그린 작품이다.

석양정 작가는 아흔 살을 맞는 할머니의 죽음이 머지않음을 느끼며 글을 쓰기 시작했다. 집 안에서만 생활하는 할머니가 실내에 심어진 나무 같다고 생각하며 오랜 세월을 통해 얻은 경험과 지혜를 자손에게 물려주고, 다음 봄을 기다리는 할머니를 떠올렸다. 죽음과 이별은 우리의 끝이 아님을, 할머니의 삶은 하나도 빠짐없이 귀하고 아름다웠음을, 할머니의 사랑이 자손들에게 연결되어 영원히 살아 숨 쉴 것이라는 위로를 전한다.

순간들이 마음과 마음 사이, 단단한 뿌리로 연결돼 오래 살아 숨 쉴 것이라는 사실을 기억한다면 이미 겪은 이별도, 다가오는 이별도 조금은 덜 슬플지도 모른다.

임은호 기자



삶의 고해(苦海)를 건너가는 지혜의 가르침

삶은 苦고가 아니다(개정판)

세상 모든 생명들에게
바치는 대행스님의
생활속 불법이야기

"살아있는 탑에는
개개인의 살림살이와
보이지 않는 곳의 마음이
같이 돌아가고 있습니다.
탑은, 거꾸로 세워놓아도 바로 세워놓아도
모로 세워놓아도 뒤집어서 세워놓아도
세상을 모두 하나로 돌아가게 하는 것입니다."

2009년 4월 9일, 책 표지에 탑을 형상화하여 넣으라시며
탑의 의미에 대하여 말씀하신 대행 스님의 법문입니다.

대행 큰스님의 생활 속 불법 이야기

인생은 고통이 아닙니다.
생로병사의 괴로움이 있다고 하나
그것으로부터 자유로울 수 있는
부처님의 감로법이 있기에 고통이 아닙니다.
부처님께서는 누구나 부처가 될 수 있는 성품
즉, 불성이 있음을 말씀해 주셨습니다.
그 불성을 이름하여 한마음이라 하였습니다.
세상 무엇과도 바꿀 수 없는 나의 보배입니다.
이렇듯 내 집 창고에 보배가 가득한 줄도 알고
보배 창고 얘기도 많이 들었지만
열쇠가 어디 있는 줄 모른다면 무슨 소용이겠습니까?
마음공부는 열쇠를 얻기 위한 공부입니다.
누구든지 열쇠도 갖고 있고 곳간도 갖고 있습니다.
그런데 왜 열쇠를 갖고도 열지를 못한단 말입니까?
마음이 곧 그 열쇠입니다.
- 본문 중에서

정가 ~~14,000~~원 → 특판가 12,600원 / 신국판 / 314쪽 (배송비 별도)

『삶은 고苦가 아니다』는 1996년 9월에 처음 발행되어 초판 22쇄라는 기록을 남기고 스테디셀러로 자리매김한 대행스님 법어집 입니다.
2015년의 3판 개정판에 이어 2022년 4월에 개정 제4판을 내놓으며 읽기에 좀 더 편하도록 글자 크기를 키우고 잘못된 부분들을 수정하여 페이지 수를 추가하였습니다.

주문은 마하몰! 02)732-1520 인터넷 주문 : www.mahamall.co.kr 신한은행 100-036-429749 (예금주 : 현대불교신문사) ※ 전국 대형서점 및 인터넷 서점에서 구입하실 수 있습니다