미국 명문대학 인정한 명품 불교명상법



스무 살의 마음연습
에릭 룩스 지음
미산 스님 외 3인 옮김
2만원

브라운대학서 인정한 명상법
'호흡마음챙김경'에 기반해 개발돼
카이스트 명상과학硏서 번역 참여

신중일 기자 motp79@hyunbul.com



지난해 8월 문경 세계명상마을에서 열린 '제2회 청년명상힐링캠프'에서 청년들이 명상을 체험하고 있다. 〈현대불교신문 자료사진〉

20대는 성인으로서 자신의 인생을 계획하고 만들어가는 출발점이다. 이 시기를 어떻게 보내느냐에 따라 전체 인생의 향방이 달라진다. 그래서 우리나라 대학생들은 학점 관리, 어학공부, 자격증 시험 등 치열하고 부지런하게 살아간다. 그런데 문제는 이렇게 노력하고 애쓴 결과가 그만큼의 행복으로 돌아오지 않는다. 그래서 항상 모든 것이 불만족스럽다.

미국의 대학생들도 한국과 별반 다르지 않았던 것 같다. 미국 명문 아이비리그 브라운대학에서 마음챙김센터 소장으로 활동 중인 상담학자 에릭 룩스는 무엇이 총명하고 생동감 넘치는 젊은이들의 삶을 팍팍하게 만드는지에 대한 원인을 분석하고 이들에게 도움이 될 만한 명상 프로그램을 개발했다. 바로 '마음챙김에 기반한 대학생활(Mindfulness-Based College, 이하 MBC)'이다.

〈스무 살의 마음연습〉은 과학적 근거에 기반한 연구와 저자의 경험을 토대로 어떻게 대학생들이 신체적·심리적·정서적 문제를 해결하고, 자기 인식을 증진해 삶의 질을 개선할 수 있는지를 설명한다. 그리고 더 나은 진로 선택, 학업 및 업무 성과 향상, 건강한 사회적 교류, 일상생활의 질을 높여 주는 실용적인 마음챙김 명상법으로써 'MBC'를 소개한다. 'MBC'는 2015년부터 브라운대 학생들이 직접 실천하고 인정한, 명실상부 대학생을 위한 최고의 마음챙김 명상 프로그램이다.

'MBC'가 우후죽순으로 쏟아져 나오는 명상법들과 차별화 되는 부분은 불교에 기반하고 있다는 점이다.

이 책에서 소개하는 'MBC' 프로그램은 부처님이 개발한 16단계 호흡법을 기초로 한다. 〈호흡마음챙김경〉으로 알려진 고대 빠알리어 경전의 내용을 일반화·과학화해서 그 핵심 기법들을 반영해 놓았다.

MBC 프로그램은 크게 네 단계로 구성돼 있다. 이는 몸(신체적 감각)·가슴(정서)·마음(생각·의식)·온전함(실재의 본질)을 알아차리고 여는 것이다. 인간 경험을 이루는 전 영역이라 할 수 있는 이 네 영역을 열어젖히면, 마치 숙련된 자전거 정비사가 자전거의 모든 부분과 최고 성능을 위한 조립법을 알듯이 내 안에 깊이 내재되어 있는 자연스러운 욕망을 직시하게 되어 나의 행복과 건강을 위해 해야 할 일을 분명하게 알게 된다. 이로써 세상이 말하는 대로가 아닌 내가 원하는 방향으로 삶을 꾸려 나갈 수 있다.

여전히 많은 사람이 명상 혹은 마음챙김 하면 '종교'를 떠올리거나 '깨달음'이라는 거대한 개념을 떠올린다. 그러나 이 책은 종교에 관한 것도 종교적 성취에 관한 것도 아니다. 종교와 상관없이 누구나 얻을 수 있는 명상의 이로움인 집중·알아차림·감정 조절의 힘을 기르는 데 방점이 찍혀 있다.

책의 번역은 카이스트 명상과학연구소(소장 미산 스님)가 맡았다. 우리나라 대학생들에게 명상의 핵심을 전달하고 이를 유용하게 활용할 수 있도록 하는 매뉴얼을 찾던 중 이 책을 발견하고 우리말로 옮긴 것이다.

명상과학연구소는 "불안과 갈등으로 인해 스트레스와 압박이 많은 현대생활에서 이를 효과적으로 조율하고 관리할 수 있는 방법으로 마음챙김 명상을 사회 전반에서 받아들이기 시작했다"며 "이 책을 통해 많은 사람들이 일상에서 마음챙김을 실천함으로써 삶의 질을 높여주는 마음습관을 길러가길 바란다"고 밝혔다.

엄마의 생생한 명상 실참기



명상하는 엄마
전현자 지음
담앤북스
1만5000원

바야흐로 명상 전성시대다. 최근 '도파민 중독'에서 벗어나기 위한 '도파민 디톡스'가 주목받고 있는데, 전문가들이 제안하는 대표적인 해법 중 하나가 바로 '명상'이다.

〈명상하는 엄마〉는 명상전문가이자 선치료상담가인 전현자 씨가 아이들과 함께 명상하며 체득한 명상법을 소개하는 책이다. 20대 무렵부터 명상서적을 탐독하며 수행하는 삶을 동경했던 저자는 '행복한 마음으로 아이들을 키우기 위해' 본격적으로 명상을 배우기 시작해, 쌍둥이 아들도 명상의 길로 이끌었다. 현재 저자는 명상전문가로, 아이들은 직장에서 섬기는 마음으로 명상을 안내하고 있다.

저자는 자신과 아이들의 경험을 바탕으로 "명상은 어렵고 불편한 것이 아니라, 걷거나 눕거나 밥을 먹거나 누군가를 기다리면서도 할 수 있는 것"이라 말한다. 그리고 사찰과 기업, 병원 등에서 만난 사람들의 이야기를 통해 명상으로 마음은 물론 몸의 아픔도 치유할 수 있음을 알려준다.

1부 '명상하는 엄마'는 저자의 '수행이력서'다. 20대에는 '이 뭐꼬' 화두를 참구하며 큰스님들을 찾아가 배움을 청했고, 30대부터는 IMS(통찰명상협회)와 고엔카센터, 빤디따라마 명상센터, 쉐우민 명상센터 등에서 수행했다.

2부 '명상하는 아이들'은 쌍둥이 자녀의 성장기다. 5살부터 엄마 손을 잡고 명상센터에 다닌 하늘과 가람이는 초등학교 졸업 후 미얀마에서 단기 출가를 결심해 엄마를 깜짝 놀라게 했다. "저녁밥도 안 먹고 게임도, 축구도 안 하는 스님들에게 어떤 비밀이 있기에 저렇게 행복한지" 알고 싶어서 출가를 결심한 것이다. 이후로도 꾸준히 명상하며 불교학 석사 학위까지 취득한 하늘이는 현재 구글 법무부서에서 일하며 동료들에게 명상을 안내하고 있다.

3부 '명상하는 사람들'은 몸과 마음의 행복을 위해 명상하는 이웃들의 이야기다. "명상하면 꿔 준 돈도 받을 수 있을까"하고 명상센터의 문을 두드린 70대 할아버지부터 몸을 치료해주는 의사에서 마음을 치유해주는 활동가가 된 마음복지관 홍두호 사무국장, 대기업에 근무하다 암을 겪으며 명상을 만나 코칭과 심리전문가로 인생 2막을 살게 된 김창동 씨 등의 사연이 눈길을 끈다.

4부 '명상하는 당신'에는 독자들을 명상의 길로 안내하는 아포리즘을 담았다. 저자는 짧은 글을 통해 화가 날 때, 후회스러울 때, 명상하다 딴생각이 들 때, 내 마음대로 하고 싶어질 때, 어떻게 해야 알아차림을 이어갈 수 있을지를 알려준다. 신중일 기자

새로 나온 책



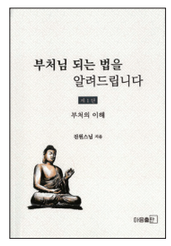
금강반야바라밀경 역주
양지 스님 역주/ 남청/ 3만원

김해 신흥사 주지 양지 스님의 열 번째 선서(禪書)로, 조계종 소의경전인 〈금강경〉에서 깨달음과 소승, 대승, 최상승의 문제를 정확하게 제시하고 있다. 특히 〈금강경〉에서 설하고 있는 기본적인 문제인 소승(성문·연각·보살)의 수행자는 〈금강경〉을 읽을 수도 들을 수도 없고 타인을 위해 설할 수도 없음을 밝혀내고 있다.



대숲오솔길
혜륜 스님 지음/ 도서출판 문심/ 1만원

대한불교승가종 원로회의 의장 혜륜 스님의 11번째 시집이다. 동국대 국문과를 졸업한 스님은 1969년 대한불교 신춘문예 수필 부문에, 1995년 부산일보 신춘문예 시조부문에 당선되며 시조시인으로 활동해 왔다. 2012년에는 성파시조문학상을 수상하기도 했다. 혜륜 스님은 "할 말은 이미 시로 다 썼는데 뭐 더 할 말이 있겠는가. 무사히 사바의 강을 건너가기를 바랄 뿐"이라고 밝혔다.



부처님 되는 법을 알려드립니다
진원 스님 지음/ 마음출판/ 1만3000원

안동의 암자에서 수행 중인 진원 스님의 저서다. 스님은 "장대한 부처님의 팔만사천대장경을 여덟 글자로 요약하면 '마하반야 바라밀다'이고, 팔만사천대장경을 한 글자로 요약하면 마음 '심'이 된다"며 사유와 수행의 단상들을 담담하게 풀어내고 있다. 무엇보다 스님은 "나는 부처다"라는 생각을 잊지 않고 의심하지 않으면 부처가 될 수 있다고 강조한다.



지속가능한 리더십
앤디 하그리브스 · 딘 핑크 지음
정바울 외 3인 옮김/ 살림터/ 2만1000원

〈지속가능한 리더십〉은 미국 교육학자 앤디 하그리브스와 교육 컨설턴트 딘 핑크의 두 사람의 학문적 지식과 컨설팅 경험이 응축된 결정판이다.

저자는 이 책에서 모든 학생에게 도움이 되고 지속될 수 있는 양질의 교육을 제공하려면 지속가능한 리더십에 관심을 두어야 한다고 강조한다. 변화를 위한 첫 번째 과제는 눈앞에 있는 변화가 바람직한 변화인지 확인하는 것이고 두 번째 과제는 현실적인 실행이 가능한 변화인지 확인하는 것이다. 그리고 이보다 더 큰 과제는 변화를 지속가능하게 만드는 것이 최우선이라고 이 책에서는 주장한다.



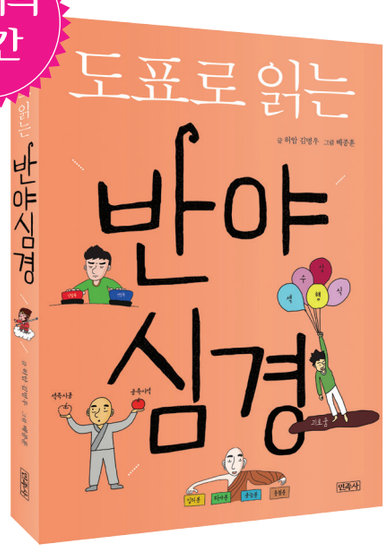
남도 명량의 기억을 걷다
이돈삼 지음/ 살림터/ 1만7000원

〈남도 명량의 기억을 걷다〉는 1597년 8월 3일(음력) 삼도수군통제사에 재임명된 이순신이 조선수군을 재건하며 명량대첩에 이르는 44일의 여정이 생생하게 그려진다. 늦여름에서 스산한 가을에 이르는 '남도 이순신길-조선수군 재건로'에서 우리는 당시의 긴박한 상황과 마주한다. 육로와 바닷길을 따라가노라면, 절체절명의 위기에서 나라를 구하기 위해 하나가 된 이순신과 조선수군의 거친 숨결이 훅 끼쳐오는 듯하다. 탄식과 설움에 겨운 울음소리와 함께 남도의 많은 전쟁터에서 여러 형태로 구국의 길을 걸었던 남도인들의 의로운 투쟁의 흔적이 사무치게 다가온다.

가장 간결한 260자의 불교 철학

『반야심경』의 글자 하나하나의 의미뿐만 아니라
핵심 사상인 공의 세계로 이끌어 주는 길잡이

화제의 신간



도표와 함께 읽으면 반야심경이 한눈에 쏙 들어온다.
산스끄리뜨본, 한역본, 에드워드 콘즈의 영역본을
비교하여 다양한 각도에서 해설, 독자의 이해를 돕고 있다.
『반야심경』은 자주 접하는 경전이지만
막상 내용을 모르거나, 너무 기본이라고 생각돼서
차마 주변에 물어보지 못하던 사람들에게
반야심경의 핵심적인 가르침을 명료하게 일깨워 주고 있다.

글 김명우 · 그림 배종훈 | 280쪽 | 18,500원



도표로 읽는 시리즈

도표로 읽는 명상 입문
2023년 세종도서 교양부문 우수도서
글 혜명 김말환 · 그림 배종훈 / 15,800원



도표로 읽는 불교 입문
2016년 세종도서 교양부문 우수도서
글 이자랑 · 이필원 그림 배종훈 / 13,800원



도표로 읽는 유식 입문
글 안환기 · 그림 배종훈 / 15,800원



도표로 읽는 불교 교리
글 법상 · 그림 용정운 / 15,000원



도표로 읽는 부처님의 생애
글 묘장 · 그림 배종훈 / 15,800원



도표로 읽는 경전 입문
글 정운 · 그림 배종훈 / 15,000원



도표로 읽는 천수경 입문
글 목경찬 · 그림 배종훈 / 15,000원



민족사 02)732-2403~4 | www.minjoksa.org