아동, 청소년도 명상 할 수 있을까?



김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

호흡, 한 컵 물, 얼음 한 조각, 별 등 이용
쉽고 재밌는 놀이로 6가지 삶 기술 전달
"자신 마음 다루는 능력 배양" 부모 자산



마음챙김놀이
수잔 카이저 그린랜드 지음
이재석 역
불광 펴냄
1만 4800원

마음챙김놀이(명상)은 이미 서구의 많은 사람들이 일상서 지혜와 자비로 삶을 돌보는 데 유용한 도구로 쓰인다. 예술가, 스포츠인, 기업인, 학생, 성직자 등 널리 활용되면서도 유독 아동과 청소년은 소외되는 경향이 있다. 명상은 가만히 앉아 있는 것, 그래서 아이들은 못할 것이라는 고정관념 때문이다. 그러나 아이들은 단지 앉아서 아무것도 하지 않는 걸 못 견딜 뿐이다. 명상은 지금까지와는 다른 생각(지혜)들을 심어 주고 나와 세상을 주의깊게 바라보게 한다. 모르는 것을 새롭게 알게 되는 것, 이것은 호기심 왕성한 아이들이 싫어하는 일이 아니라 가장 좋아하는 일이다. 실제로 저자는 교육 현장서 자신이 계발한 명상 놀이를 통해 아이들이 놀랍도록 잘 적응하고 나아가 일상에서 변화되는 모습을 목격했다.

마음챙김 놀이는 아이들이 주의 집중하고 감정을 조절하며, 어떤 상황에도 침착하고 따뜻한 마음으로 응대하는 능력을 키우는 좋은 방법이다. 이 책서 소개한 총 60가지 놀이들은 호흡, 그림책, 우리 몸, 바람개비, 한 컵의 물, 바람, 별 등 우리 일상서 쉽게 접할 수 있는 도구를 활용해, 삶 속에서 마음챙김을 쉽고 재미있게 실행하도록 도와준다. 이 즐거운 놀이 책은 아이들을 위한 것이지만, 부모가 먼저 익히고 실천하는 것만으로도 아이들 삶에 큰 변화를 일으킬 수 있다. 부모에게서 보고 배운 것은 아이들 마음에도 영원히 각인되기 때문이다.

그렇다면 명상이 좋다는 건 많이 들어서 알겠는데 가만히 앉아서 하는 명상을, 한시도 가만있지 못하는 아이들이 과연 할 수 있을까? 취지야 좋지만 과연 '효과'가 있을까? 이런 의문을 제기할 수 있을 것이다.

명상에 대한 흔한 편견이다. 수잔 카이저의 이 책은 이런 편견의 벽을 깨뜨린다. 변호사였지만 개인적인 경험이 계기가 되어 어린이 명상 프로그램 연구에 열정을 다해 연구한 저자는 풍부한 자료와 정보를 바탕으로 쉽고 재미있는 놀이 명상 책을 펴냈다. 미국 로스앤젤레스 공립학교서 진행한 현장 경험과 유명 심리학자와 의사, 교육가, 티베트 스님들의 조언과 자문을 받아 과학적인 명상 놀이 책으로 구성했다.

마음챙김(명상)은 이미 서구의 많은 사람들이 일상서 지혜와 자비로 삶을 돌보는 데 유용한 도구로 쓰인다. 예술가, 스포츠인, 기업인, 학생, 성직자 등 널리 활용되면서도 유독 아동과 청소년은 소외되는 경향이 있다. 명상은 가만히 앉아 있는 것, 그래서 아이들은 못할 것이라는 고정관념 때문이다. 그러나 아이들은 단지 앉아서 아무것도 하지 않는 걸 못 견딜 뿐이다. 명상은 지금까지와는 다른 생각(지혜)들을 심어 주고 나와 세상을 주의깊게 바라보게 한다. 모르는 것을 새롭게 알게 되는 것, 이것은 호기심 왕성한 아이들이 싫어하는 일이 아니라 가장 좋아하는 일이다. 실제로 저자는 교육 현장서 자신이 계발한 명상 놀이를 통해 아이들이 놀랍도록 잘 적응하고 나아가 일상에서 변화되는 모습을 목격했다.

이 책 〈마음챙김 놀이(Mindful Games)〉는 이 삶의 기술들 가운데 여섯 가지를 중심으로 소개한다. 이 기술들은 집중하기(Focusing), 고요하게 하기(Quieting), 보기(Seeing), 새롭게 보기(Reframing), 돌보기(Caring), 연결하기(Connecting) 등 모두 여섯 가지이다.

현재 순간의 경험(호흡의 느낌, 주변의 소리 등)에 주의 집중할 때 마음은 고요해진다 → 마음이 고요해지면 지금 일어나는 일을 더 명료하게 볼 수 있는 머릿속 공간이 만들어진다 → 자기 몸과 마음서 일어나는 일을 알아차리게 되면 몸의 감각("나는 지금 안절부절 못하고 있어"라든가 "가슴이 두근거려" 같은)이 일어날 때 곧바로 말과 행동으로 드러내지 않고 멈추어 돌아보는 신호로 삼을 수 있다 → 이 과정을 통해 자신의 신체 감각에 말과 행동으로 즉각 반응하는 이른바 '자동 반응성'이 줄어들고, 이로써 자기 안과 밖에서 일어나는 일을 더 또렷하게 의식할 수 있다. 자신이 처한 상황을 지혜와 자비로써 너그럽고 유연하게 대응할 수 있게 되는 것이다 → 아이들이 모든 순간은 연결되어 있으며, 그물망처럼 서로 원인이 되고 조건이 되어 일어나는 것임을 알 수 있다면 돌보기와 연결하기라는 마음의 성질이 자연스럽게 흘러나온다.

이 책은 이 6가지 삶의 기술을 60가지 놀이로 만들어 체험하도록 했다. 궁극적으로 저자가 마음챙김과 명상을 통해 아이들에게 가르쳐 주고 싶은 것은 '자유에 이르는 길'이다. 그것은 '승리, 성취, 과시'에 관한 길이 아니다. 어떤 상황에서도(성장하면서 만나게 되는 모든 어려움) 생기를 잃지 않는 것. 또 삶의 어떤 순간에라도-숨을 한 번 쉬고 걸음 한 번 내딛을 때조차도 신비와 기쁨을 발견할 줄 아는 것이다. '아동기, 청소년기'라는 인생의 소중하고 중요한 시기에 부모와 양육자가 해줄 수 있는 가장 큰 선물은 자신과 세상을 따뜻하게 바라볼 수 있는 능력을 기르게 해주는 것이 아닐까 생각된다.

저자 수잔 카이저 그린랜드는?

마음챙김 명상 지도자인 그녀는 1997년부터 티베트 불교 전통의 스승들에게 명상을 공부했다. 1988~2005년까지 기업 변호사로 일했다. 이 시기에 비종교적 마음챙김을 공립학교서 가르치며 '이너키즈(Inner Kids)' 프로그램을 개발했다. 이는 고전적 마음챙김 명상 수련을 아이들의 눈높이에 맞게 응용시킨 훈련 프로그램으로, 교육 영역 최초의 마음챙김 프로그램 중 하나이다. 수잔과 그녀의 남편 세스 그린랜드는 이너키즈 재단이라는 비영리단체를 설립해 2001~2009년에 걸쳐 로스앤젤레스 대도시권 지역의 학교 및 커뮤니티 기반 프로그램서 비종교적 마음챙김을 가르쳤다. 결국 그녀는 변호사를 그만두고 어린이, 교사, 학부모를 상대로 하는 마음챙김 수련을 전업으로 삼았다. 현재 UCLA 매텔 소아병원 소아통증클리닉의 임상 연구팀 소속으로, 교육 영역에서 마음챙김이 주는 영향에 관한 UCLA 조사 연구의 공동 연구자이다. 또 아동과 양육자를 위한 마음챙김 먹기에 관한 조사의 협력 연구원이기도 하다. 이너키즈 초등학교 프로그램에 관한 연구 결과는 〈응용 학교심리학 저널Journal of Applied School Psychology〉에 발표되었다.

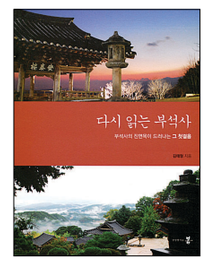
지금까지 알던 부석사는 잊어라

무량수전에서 바라 본 소백산맥의 장쾌한 풍경과 일몰은 '국보 0호'라고 할 정도로 아름답기 그지없는 명찰 중의 명찰인 영주 부석사. 그러나, 정작 우리는 부석사에 대해 얼마나 알고 있을까? 혹여 알고 있더라도 그것이 얼마나 정확한 것일까?

무량수전은 다른 사찰의 대웅전과 같은 구조가 아닌 항마촉지인을 한 아미타불을 서쪽에 홀로 봉안하고 동쪽을 향하는지, 부석사 명물 중 하나인 거대한 석축은 어떤 의미를 갖고 있으며, 어떤 원리로 가람을 배치하였는지 등등 의문점에 대해 명쾌하게 해석한 책이 나왔다.

저자는 이 책서 부석사성보박물관서 2013년부터 2017년까지 4년여 동안 학예연구사로 근무하면서 부석사를 속속들이 파헤쳐 사라진 부석사 역사를 복원하고, 그동안 잘못 알려진 오류들은 구체적 증거를 들어 바로잡으려 했다.

무량수전은 '강당', 부석사 금당 따로 있어
저자 "원융국사 부석사 중창설 잘못" 주장
부석사 가람배치는 연화장 세계 구현 한 것



다시읽는 부석사
김태형 지음
상상창작소 봄 펴냄
1만 9천원

이 책은 총 5장으로 구성됐으며, 제 1장에서는 부석사와 관련된 잘못 알려진 설과 주장에 대해 관련 자료의 고증을 통해 이를 바로 잡고자 하는 '팩트 체크'로부터 시작된다. 2장과 3장은 부석사 창건부터 현재까지의 역사를 자세히 수록했다. 특히 지금까지 알려지지 않은 새로운 자료들이 소개돼 있어 주목된다. 이어 4장은 대한민국 고건축을 대표하는 국보 제18호 무량수전을 비롯하여 국보 5건, 보물 6건, 경상북도유형문화재 2건 등 부석사에 남아 있는 문화유산들에 대한 자세한 설명과 아름다운 사진이 실려 있다.

마지막 5장은 저자가 직접 독자들을 부석사로 안내하면서 부석사 구석구석 남아 있는 문화유산과 숨은 이야기를 들려준다. 아울러 부록으로 부석사 1300여 년의 역사를 일목요연하게 정리한 연표와 조선후기 부석사의 법맥(法脈)을 도표로 실어, 그 어떤 부석사 관련 자료보다 풍부한 내용을 담았다. 특히, 저자가 부석사서 4년 여 동안 직접 찍은 경내 풍경은 책을 보는 또 다른 즐거움을 선사한다.

그렇다면 저자는 우리가 알지 못하는 부석사의 어떤 것을 보았을까. 또한 이 책을 통해 무엇을 말하고자 했을까? 이 책 처음에 등장하는 '팩트 체크'에서는 지금까지 알려진 원융국사의 부석사 중창설이 잘못됐다고 지적했다. 현재 문화재청 홈페이지 '문화유산 통합 검색'에서 찾은 국보 제18호 영주 부석사 무량수전 설명문에는 "신라 문무왕(재위 661~681) 때 짓고 고려 현종(재위 1009~1031) 때 고쳐 지었으나, 공민왕 7년(1358)에 불에 타 버렸다"고 했다. 이 설명문에서 '고려 현종(재위 1009~1031) 때 고쳐지었다'는 내용은 아무런 근거가 없다는 게 저자의 주장이다. 이에 대해 저자는 '일제강점기 일본인 학자들의 주장을 받아들이면서 발생한 오류'라고 지적한다. 이와 함께 '팩트 체크'에는 그동안 알려지지 않던 새 자료도 소개한다. 이는 현재 부석사성보박물관에 소장된 사명당 유정의 '부석사 안양루 중창기' 현판 뒷면에 있는 1578년 작성된 시주록으로, 여러 차례 관련 유물 조사과정서도 발견되지 않은 것이다. 이외에도 저자는 기존에 알려진 무량수전의 역사를 기록한 '봉황산 부석사 개연기'에도 1608년 작성된 묵서(墨書)가 있다는 사실도 새롭게 밝혀내고 그 중 일부를 본문에 소개한다.

한편 '팩트 체크'서 주목된 부분은 그동안 무량수전이 부석사 금당(金堂)으로 알려졌지만, 실제 금당은 따로 있었다는 주장이다. 저자가 금당이라고 지목한 곳은 현재 부석사 경내 자인당에 봉안된 보물 제220호 북지리 석조여래좌상이 본래 있던 터로, 일부서 동방사지(東方寺址)로 알려진 곳이다. 저자는 이에 대해 관련 자료를 제시하면서 절 이름이 '동방사'가 아니라 과거 부석사 동쪽에 있던 절터라는 뜻이었다고 바로잡았다. 특히, 이곳은 현재 확인된 바로는 우리나라 최초의 비로자나 삼신불(三身佛)이 봉안된 곳으로 확정하고 있어 향후 학계의 논란이 예상된다.

이 책서 가장 핵심 내용 중 하나인 전성기 부석사 가람배치는 의상대사의 〈화엄일승법계도〉와 의상대사가 지은 것으로 알려진 〈투사례(投師禮)〉를 근거로 연화장세계를 구현한 것이라고 했다고 보았다. 본문서는 이에 대해 "의상 스님의 〈화엄일승법계도〉가 부석사의 가람배치를 이해할 수 있는 기본 배경이 된다. 즉 봉황산 자락에 남북으로 펼쳐진 산줄기와 그 사이에 배치된 각 전각과 그리고 이를 다시 동서로 이어주는 통로는 그대로 법계도의 도상을 그대로 펼쳐놓은 것이다.

특히 많은 사람들이 의문을 품던 무량수전에 봉안된 아미타불좌상이 서쪽에 앉아 동쪽을 향하게 된 이유에 대해 "무량수전을 찾는 모든 이들이 성문과 보살로서 아미타불의 보처가 되므로 아미타불 설법을 듣는 대상이다. 따라서 이들은 아미타불에 대한 예경으로 우요삼잡(右繞三匝:부처님의 오른쪽 방향으로 세 번 돌며 예를 올리는 예법)의 예를 올리게 된다. 이때 무량수전에는 아미타불 한 분만 교실서 선생님과 학생과의 관계로 자리하게 되므로 우요삼잡의 예를 행하고 설법을 위한 구조로 합리적 동선과 공간 배치를 위해서는 아미타불이 서쪽에 배치돼 동쪽을 향한다. 이것이 무량수전에 아미타불이 서쪽에 배치돼 동쪽을 향하게 된 가장 주된 이유다"라고 밝혔다.

김주일 기자

밝은사람들 총서

불교와 사회의 상생적 소통을 위한 길잡이!



욕망, 삶의 동력인가 괴로움의 뿌리인가
정준영 외/A5양장/396쪽/20,000원

나, 버릴 것인가 찾을 것인가
권석만 외/A5양장/504쪽/23,000원

마음, 어떻게 움직이는가
미산 외/A5양장/396쪽/20,000원

몸, 마음공부의 기반인가 장애인가
우희종 외/A5양장/424쪽/20,000원

행복, 채움으로 얻는가 비움으로 얻는가
미산 외/A5양장/416쪽/20,000원

죽음, 삶의 끝인가 새로운 시작인가
정준영 외/A5양장/348쪽/18,000원

믿음, 디딤돌인가 걸림돌인가
오강남 외/A5양장/300쪽/18,000원

괴로움, 어디서 오는가
정준영 외/A5양장/326쪽/18,000원

깨달음, 궁극인가 과정인가
정준영 외/A5양장/388쪽/20,000원

자비, 깨달음의 씨앗인가 열매인가
미산 외/A5양장/376쪽/20,000원

분노, 어떻게 다스릴 것인가
구병수 외/A5양장/376쪽/20,000원

소유, 행복의 터전인가 굴레인가
권석만 외/A5양장/416쪽/22,000원



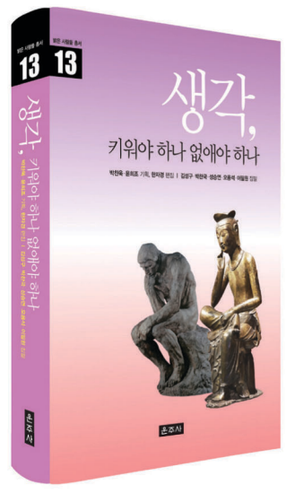
생각, 키워야 하나 없애야 하나

학술연찬회
주제: 생각, 키워야 하나 없애야 하나
일시: 11월 24일(토) 10시-18시
장소: 한국불교역사문화기념관

김성구 외/신국판양장/392쪽/22,000원

생각은 어떻게 생겨나고, 어떤 역할을 하는가?

생각은 인간이 가진 가장 큰 특징 중 하나이다. 인간은 매순간 생각을 하고 그에 따라 행동을 하기 때문이다. 이 책은 초기불교와 선불교, 서양철학, 자연과학, 심리학에서 바라본 '생각의 본질, 특징, 구조 등에 대한 성찰'이다.



도서출판 운주사 서울시 성북구 동소문로 67-1 성심빌딩 3층 ●전화 (02) 926-8361 팩스 0505-115-8361 ●주문 (02) 3672-7181 ●다음카페:도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks