

명상, 우울한 내 마음 처방전

책으로 배우는 힐링명상

모두가 힘든 시기다. 코로나19로 인한 경기 침체, 경제적 타격으로 곳곳에서 울상이다. 무엇보다 사람들의 마음이 힘들다. 일상의 변화로 덩달아 움츠러든 마음은 좀처럼 밝아지지 않는다. 바로 명상이 필요한 순간이다. '수처작주 입처개진(隨處作主 立處皆眞)'이라 했다. 눈부신 봄을 마음 놓고 즐길 수만은 없는 이때, 내 마음 속에 도사린 우울의 실체를 관하고 진짜 나를 찾아보는 것은 어떨까. 어떤 상황, 어떤 환경에서도 내 마음의 주인이 되는, 그 해법을 명상에서 찾을 수 있을지도 모른다. 초심자의 첫걸음을 돕는 명상 길라잡이부터 체계적인 이론으로 이해도를 확 높여주는 지침서, 마음을 조근조근 달래며 방법론을 알려주는 힐링 명상서적을 한곳에 모았다. 최근 3년간 출간된 명상서 가운데 특히 이목을 끌었던 명상서를 소개한다.

▫ 쉽게 따라하는 명상 길라잡이

마음도 공부가 필요하다. 〈내 마음을 안아주는 명상 연습〉은 마음 전문가 최훈동 원장이 스트레스성 각종 질환으로 고통 받는 현대인들의 정신건강 회복을 위해 내놓은 마음공부 안내서다. 고통을 해결하는 길로서의 명상을 쉽게 이해하고 내면의 자비와 지혜를 일깨우는 명상법을 하나씩 알려줘 삶 속에서 적용할 수 있도록 돕는다. (최훈동 지음/ 담앤북스 펴냄)

매일 하나씩의 주제를 제시해 10분 동안 명상함으로써 내면 치유를 돕는 〈10분 치유명상〉은 김응철 중앙승가대 불교사회학부 교수가 화두처럼 내민 하나의 주제를 통해 명상의 길로 안내하는 명상 해설서다. 일상 속 10분 명상이라는 점에서 초심자들도 쉽게 접근할 수 있다. (김응철 지음/ 불교신문사 펴냄)

〈끌어안음〉은 미국의 저명한 위빠사나 수행자이자 임상심리학자인 타라브랙이 '받아들임' '호흡하세요 그리고 미소지으세요' 출간 이후 7년 만에 선보인 책이다. 명상으로 두려움, 외로움, 상처와 마주하고 이를 치유해 진정한 자신으로 살아갈 수 있는 방법이 담겼다. (타라브랙 지음 · 추선희 옮김/ 불광 펴냄)

한국명상심리상담연구원장 서광 스님이 '유식 30송'에 담긴 지혜를 심리치료에 적용, 현대적이고 치유적인 용어로 쉽게 풀어냈다. 이 책 〈세상에 끌려 다니지 않는 단단한 마음공부〉를 통해 대인관계와 사회관계, 자기 자신과의 관계에서 지혜로운 사람이 되는 방법을 만날 수 있다. (서광 스님 지음/ 학지사 펴냄)

▫ 명상 진면목 담은 지침서

〈쉼의 기술〉의 저자 낄룽 린포체는 보다 깊고 온전한 '쉼'을 위해 티베트불교의 수행전통을 현대적으로 재해석한 7단계 명상 프로그램을 고안해 책에 담았다. 1주일에 한 번씩 1년 동안 진행한 명상 프로그램의 방법과 근간이 되는 가르침을 쉽게 풀어냈다. (쟈 낄룽 린포체 지음 · 행복수협 옮김/ 담앤북스 펴냄)

〈켄 윌버의 통합명상〉은 '통합 마음챙김' 안내서다. '의식연구계의 아인슈타인'으로 일컬어지는 저자는 현실과 괴리되지 않은 가운데 자신의 무한한 실재를 어떻게 만날 수 있는지를 구체적인 방법론으로 말한다. (켄 윌버 지음 · 김명권 외 옮김/ 김영사 펴냄)

〈존 카밧진의 왜 마음챙김 명상인가?〉는 마음챙김 명상의 핵심과 활용법들을 쉽고 간단하게 설명하면서도, 체계적인 프로그램의 틀에얽매이지 않는다는 점에서 획기적인 호응을 얻는 책이다. '지금까지 세상에서 가장 많이 팔린 마음챙김 명상 교과서'라는 수식어를 갖고 있다. (존 카밧진 지음 · 엄성수 옮김/불광 펴냄)

전세계적으로 각광받고 있는 다양한 명상의 뿌리는 깨달음의 종교인 불교의 창시자 고따마 붓다의 명상에 있다 해도 과언이 아니다. 혜담 스님의 책 〈고따마 붓다의 정관명상〉는 초기경전과 대승경전을 토대로 50년 수행 체험과 깊은 사유를 통해 명상의 본래 모습을 되살려냈다. (혜담 스님 지음/ 민족사 펴냄)

〈몸과 마음을 편안하게 명상 100문 100답〉은 명상에 대한 모든 것을 담고 있는 실용서다. 의학, 한의학, 불교학, 불교문화학 등 각 분야의 연구자 13명이 집필에 참여했으며, 명상의 전문적인 내용부터 구체적인 활용법까지 상세히 다루고 있다. (불교와사상의학연구회 지음 / 올리브그린 펴냄)

'마음챙김의 어머니' 엘렌랭어의 〈마음챙김〉은 마음챙김 명상을 통해 노화 · 창의성 · 직장생활 · 편견 · 건강까지 바꿀 수 있는 방법을 제시한다. (엘렌랭어 지음 · 이양원 옮김/ 더 퀘스트 펴냄)

▫ 가족 · 아이와 함께하는 명상

〈마음챙김놀이〉는 어린이를 위한 명상 안내서다. 집중하기, 고요하게 하기, 보기, 새롭게 보기, 돌보기, 연결하기 등 모두 여섯 가지를 토대로 한 60가지 명상놀이를 소개한다. (수잔 카이저 그린랜드 지음/이재석 역/불광 펴냄)

〈수미 런던의 가족을 위한 명상〉은 예일대 종교센터 불교 지도법사 수미 런던이 전하는 부모와 자녀 모두를 위한 명상서이다. 특히 마음챙김과 불교 가르침을 자녀 양육과 가정생활에 두루 통합하는 방법을 담고 있으며, 부모와 자녀가 함께 일상생활에서 할 수 있는 즐겁고 유익한 명상도 다양하게 제시한다. (수미 런던 지음/김미옥 옮김/담앤북스 펴냄)

송지희 기자 jh35@hyunbul.com

'독서삼매경'으로 코로나19 극복하자

평범한 일상이 사라졌다. 아직도 강력한 사회적 거리두기로 인해 밖보다는 안에서 생활하는 시간들이 많아졌다.

그래서 많은 사람들이 유튜브의 명상 · 힐링 콘텐츠나 홈트레이닝 영상을 찾아보고 있다고 한다. 넷플릭스 같은 OTT플랫폼의 소비가 늘었고, 모바일 · PC게임 관련 회사의 매출도 증가했다.

이젠 조금은 눈을 돌려 직관적인 콘텐츠를 소비하기보다는 스스로를 성찰할 수 있는 시간을 가져보자. 가장 추천하는 것이 독서다. 코로나 방학이 길어진 지금 집안에서 가족과 함께 할 수 있는 유익한 활동이기도 하다.

어쩌면 내 서재에 잠들어 있을 보물과 같은 책을 만날 수 있을 것이다. 지금이라도 일어나서 서재에 쌓인 불교서적을 꺼내보자. 이 역시 소소한 일상의 재발견이자 행복이 아닐까.

'코로나 블루' 치유, 색으로

불교 컬러링북 인기

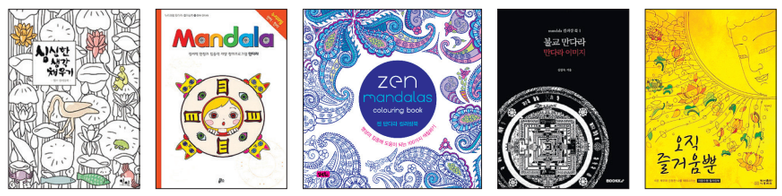
3개월 째 지속 중인 코로나 사태로 인한 우울감과 무기력으로 인한 '코로나 블루', 조용히 마음을 정리할 수 있는 코로나 블루 극복방안에는 불교 컬러링북을 활용한 것도 있다.

다양한 색으로 컬러링북에서 만다라를 그리며 몰두하다 보면 어느 순간 마음이 한층 가벼워지는 기분을 느낄 수 있을 것이다.

불교계에서는 사경 · 사불수행과도 비슷하다는 점에서 그동안 수많은 컬러링북이 나왔다. 최근에는 한자, 만화 등 다양한 컬러링북의 형태가 나오고 있다.

도서출판 아름다운인연이 만든 〈심심한 생각 채우기〉는 사찰에서 마주치는 일상적인 풍경, 불교적 상상력이 가미된 용과 목어, 평화로운 사찰의 모습을 담고있다. 여기에 기존 컬러링북이 혼자만의 시간과 힐링에 초점을 맞춘 것에 비해 〈심심한 생각 채우기〉는 불교의 말씀을 담은 카드 15개, 한 권의 책으로 만날 볼 수 있는 엽서북, 카드로 구성 가능한 봉투 15개로 구성되어 있다. (그림 누똥바/아름다운인연 펴냄)

루덴스에서 펴낸 〈한자만다라〉는 동물, 자연 등을 나타내는 기초한자를 따라 그리며 한자의 원리를 이용할 수 있는 점이 특징이다. 한자의 상형원리와 함께 주변부의 만다라 문양을 따라 그리며 집중력과 상상력도 함께 증진된다. 누리과정에 맞춰 만들어져 아이들과 함께 컬러링 삼매에 빠져보자. (이지정 저/루덴스 펴냄)담앤북스의 〈젠 만다라 컬러링북〉은 책 제목 그대로 만다라로 색칠하며 젠(zen) 스타일의 감성, 즉 마음의 안정과 평화로움을 되찾을 수 있도록 유도한다.



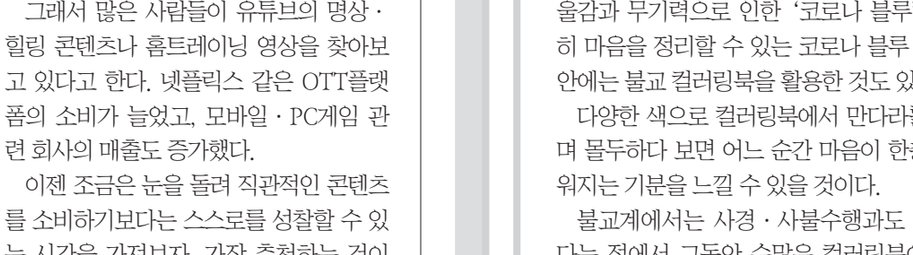
원형의 만다라를 기본으로 기하학적 패턴, 꽃과 나무 같은 자연 패턴 등 100가지 패턴이 수록돼 있다. 양장 표지로 만듦새가 튼튼하며 고급스러운 것이 장점이다. (Dessain et Tolra 저/담앤북스 펴냄)

부끄끄의 〈불교만다라 이미지 컬러링 북〉은 총 세권으로 구성되었다. 대부분의 컬러링북이 일반적인 주제의 컬러링에 맞춰져 있다면, 이 책은 전통만다라를 따라 그리는 것이 목표다. 1권에서는 깔라짜끄라 만다라 등을 중심으로 만다라 이미지, 2권은 불보살이미지, 3권은 신성한 상징 이미지로 구성되어 있다. 보로부드르 만다라 등 그동안 접해보지 못했던 다양한 만다라의 세계를 함께 접할 수 있다. (심상욱 저/BOOKK 펴냄)

이층버스서 선보인 컬러링북 〈오직 즐거움뿐〉은 〈관무량수경〉과 〈정토삼부경〉, 팔상성도를 따라 그리도록 구성했다. 특히 1장에서는 일볼을 바라보는 명상, 극락의 대지를 바라보는 명상 등 16가지 관무량수경의 관법을 표현해, 16관법 수행에 대한 이해도 높일 수 있다. 작가가 이끄는 대로 그림을 그리다 보면 마음속에서 환희심이 솟구칠 것이다. (박혜상 저/ 이층버스 펴냄)

노덕현 기자 noduc@hyunbul.com

폐렴균, 대장균, 포도상구균을 99.9% 정균 감소하는 치약(ORAL MATE®)·비누(BLOOD MATE®)



BLOOD MATE® (비누), ORAL MATE® (치약)의 폐렴균, 대장균, 포도상구균에 의한 항균시험 시험성적서

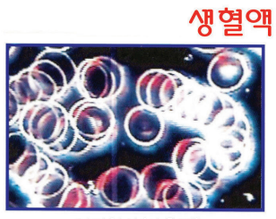
개발자 체험담
◉ 매년 겨울만 되면 감기로 고생했는데 BLOOD MATE®(비누) 거품으로 코 속을 마사지하여 감기를 잊어버린(나은) 경험.
◉ 비염, 축농증으로 코막힘이 심하고 누런 콧물이 자주 나왔는데 BLOOD MATE®(비누) 거품으로 코 속을 마사지한 후부터는 코가 뻥 뚫리고 누런 콧물이 없어졌다.
◉ BLOOD MATE®(비누) 거품으로 눈동자를 마사지하고 나서부터는 안경을 써야 볼 수 있던 신문을 안경 없이 볼 수 있고 눈동자에 힘이 생겼다.
◉ 개발자인 41년 3월생 남자 본인은 ORAL MATE®(치약)을 양치 후 뱉어내지 않고 삼켰더니 식중독, 소화불량, 배탈, 설사가 없고 이틀에 한 번씩의 샤워로 6년 동안 감기, 몸살을 앓아 누워본 적 없다.
◉ 잇몸이 아프거나 이가 시릴 때에는 ORAL MATE®(치약)을 부위에 발라주면 통증이 그냥 없어진다.

폐렴균, 대장균, 포도상구균을 99.9% 정균 감소하는 치약(ORAL MATE®)을 양치 후 뱉어내지 않고 그대로 삼키면

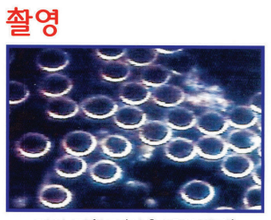
1. 폐렴균에 의한 질환 개선. 2. 식중독, 소화불량, 배탈, 설사를 예방. 3. 과식, 과음시에는 소화제나 숙취해소 약을 먹는 것 보다 속이 빨리 편해지고, 술이 빨리 해독되면서 정신이 맑아진다.
4. 별도의 잇몸약이 필요없을 정도로 잇몸이 튼튼해지며 이나 잇몸이 아플때에는 치약을 아픈 부위에 발라 놓으면 밤새 통증이 사라진다.

폐렴균, 대장균, 포도상구균을 99.9% 정균 감소하는 비누(BLOOD MATE®)를 단 한번 쓰고, 연전현상의 적혈구가 정상적 적혈구로

생혈액 촬영

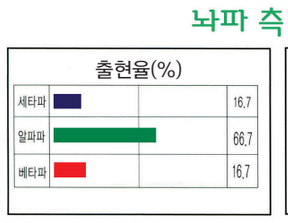


연전현상(사용전)

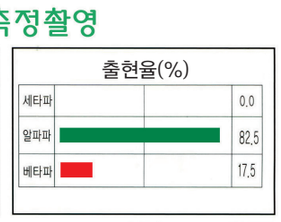


정상 적혈구(사용10분이내)

뇌파 측정촬영



사용전



사용후

보약을 먹은것도 아니고 주사를 맞은것도 아닌데 BLOOD MATE®비누를 단 한번쓰고 20분도 채 안되어 연전현상의 엉켜있는 적혈구가 정상적혈구로 뇌파가 안정되며, 혈액순환이 원활해지므로 허리, 목, 어깨의 통증과 다리에 쥐가 나는것을 개선하는 효과.

포도상구균(화농성 세균)을 99.9% 정균 감소하는 BLOOD MATE®비누는 아토피, 무좀, 가려움증, 비듬, 발뒤꿈치각질, 체취 등 각종 피부질환을 없애주고 때를 일부러 밀지않고 거품으로 마사지하면 깨끗이 세정되는 특징과 피부 보습과 투명피부의 효과로 스킨, 로션을 바르지 않는다.

BLOOD MATE® 강비누: 25,000원2개 = 50,000원
BLOOD MATE® 순비누: 15,000원5개 = 75,000원
ORAL MATE® 치 약: 21,000원3개 = 63,000원
~~188,000원~~ ➡ SET 구매시 100,000원

㈜에이스 삼강 02)353-9692 010-2791-3696
농협 301-0238-2776-51 예금주 : ㈜에이스 삼강

세정제인 비누, 치약이 별도의 추가부담없이 비누는 피가 맑아져 혈액순환 정상화에 의한 피부질환 개선, 치약은 잇몸건강은 기본이고 소화불량, 식중독, 배탈, 설사가 없어진다면 이는 정부가 생산활동을 막을것이 아니라 국민건강, 인류건강을 위하여 보호하고 장려 육성하는 것이 국가의 올바른 정책입니다.