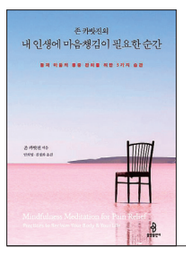
알아차림만으로도 괴로움 줄어든다



내 인생에 마음챙김이 필요한 순간
존 카밧진 지음
안희영 · 김정화 옮김
불광출판사
1만8000원

윤호섭 기자 sonic027@hyunbul.com

명상을 말하면서 존 카밧진 박사를 별도로 설명할 필요가 있을까? '현대 마음챙김 명상의 대부'로 불리는 존 카밧진은 미국 매사추세츠대학교 의과대학 명예교수이자 세계적으로 유명한 마음챙김 스트레스 완화(MBSR) 프로그램 창시자다. MBSR을 1979년에 대중에 선보였으니 벌써 45년간 명상 대중화에 앞장서온 인물이다.

이렇게 오랜 세월 존 카밧진의 MBSR은 우리나라뿐만 아니라 전 세계적으로 인정받았다. 관련 논문이나 저술, 자료 등도 셀 수 없이 많다. 그래서 드는 의문 하나. 새로 출간한 〈내 인생에 마음챙김이 필요한 순간〉이 앞서 간행된 책들과 어떻게 다르기에 이 책을 읽어야 하는가?

이 책은 '몸과 마음의 통증 완화를 위한 5가지 습관'이라는 부제를 달고 있다. 현대 의학으로도 좀처럼 해결하기 어려운 만성 통증과 스트레스에 대응하는 명상방법을 담아서다. '마음챙김'이 늘 그렇듯 이 책 역시 통증에 대한 생각과 감정을 알아차리는 것만으로도 괴로움을 감소시키는 효과를 가져온다는 데서 출발한다.

물론 통증은 살아가면서 누구도 피할 수 없다. 하지만 통증에서 발생하는 괴로움은 통증과 어떻게 관계를 맺느냐에 따라 선택할 수 있다. 존 카밧진은 책에서 원하지 않는 고통스러운 경험과 관계 맺는 완전히 새로운 방식이 있다고 말한다. 그러면서 약물이나 수술 등 의학적 치료법에 더 이상 도움을 받지 못하는 이들에게 현대 의학을 보완한 가장 효과적이고 실질적인 방법을 제안한다. 호흡 마음챙김, 통증에 대처하는 방법, 통증관련 생각과 감정 다루기, 알아차림 속 휴식, 바디스캔 등 일상에서 실천하는 5가지 마음챙김 명상 수련을 제안한 그는 삶을 회복하는 놀라운 생각과 습관까지 공유한다.

존 카밧진의 메시지는 단순명료하다. 끊임없이 우리를 괴롭히는 만성 통증이나 스트레스에서 벗어나는 마음챙김 명상의 핵심으로 다가가기 위해 수식어와 전문 지식을 나열하지 않는다. 그래서 이 책을 한 문장으로 요약하면 '괴로움(고통)은 선택할 수 있다'가 된다. 일종의 경험인 통증과 어떻게 관계를 맺느냐에 따라 괴로움은 선택의 문제로 바뀐다는 메시지다. 첫 발도

MBSR 창시자가 알려주는
통증 완화 위한 5가지 습관
"통증과 어떤 관계 맺느냐로
괴로움은 선택의 문제 된다"

떼보지 못한 사람 입장에서 받아들이긴 쉽지 않겠지만 말이다.

존 카밧진은 통증이라고 여기는 대부분이 통증에서 일어나는 온갖 생각과 감정 혹은 느낌이며, 이것들 때문에 고통스럽거나 괴롭다는 사실부터 이해시킨다. 그리고 통증이나 스트레스를 이해하고 받아들이는 구체적인 습관을 이야기한다. 바로 마음챙김 명상으로 스트레스 등을 완화하는 프로그램 MBSR이다.

존 카밧진은 어떤 의학적 치료를 받든 이를 보완해주는 8주간의 MBSR 프로그램을 소개한다. 책에서는 극심한 통증과 통증으로 발생한 괴로움을 효과적으로 해결하는 솔루션을 제시한다. 특히 통증과 함께 살아가는 법에서부터 문제의 핵심에 다가간 뒤 통증을 다루는 7가지 원칙을 설명한다. 그는 또 △잠에서 깼을 때 바로 침대에서 내려오지 않기 △오늘 무슨 일이 펼쳐지든 마음챙김으로 인도하기 △하루 종일 가능한 한 많은 순간에 머물러보기 △자신이 아프더라도 매일 다른 사람을 위해 한 가지 친절한 일을 할 수 있는지 살펴보기 △감사, 관대, 친절한 태도를 적극적으로 기르기 △목숨이 달린 것처럼 매일 수련하기라는 6가지 마무리 제안도 덧붙였다.

"모든 호흡은 새로운 시작"이라는 존 카밧진을 따라 괴로움을 이해하고 온전하게 살아가는 가능성의 세계로 들어가는 문을 열어보자. 여기에 더해 존 카밧진 명상앱을 통해 지속적인 수련을 지원하는 다양한 오디오와 비디오, 텍스트 자료를 경험할 수 있다.

색칠할수록 마음 맑아지는 컬러링



동자승 컬러링 100
용정운 글 · 그림
조계종출판사
1만9000원

컬러링은 집중력을 높여주고 현대인의 복잡한 머릿속을 쉬게 해준다. 자기만의 방법으로 색칠해 그림 한 장을 완성할 때마다 작지만 확실한 성취감도 느낄 수 있다.

〈동자승 컬러링 100〉은 색칠하는 재미를 놓치지 않으면서도 심플하고 아름다운 도안이 돋보이는 컬러링 책이다. 불교 그림작가이자 부처님 가르침을 글과 그림으로 전하는 용정운 작가가 수년간 그려온 '동자승' 그림 100개를 컬러링하기 좋게 도안으로 다듬어 한 권에 담았다.

연잎 위에 사뿐히 올라앉은 동자승의 미소, 꽃 속에 다소곳이 앉아 합장한 모습, 가부좌한 다리 위에 손을 포개고 명상에 든 모습, 꽃밭 위에 누워 살풋 잠든 모습, 하늘 향해 두 팔 벌리고 활짝 웃는 개구진 표정, 수박밭에 앉아 입 안 가득 수박을 베어 무는 모습, 이불을 뒤집어 쓰고 까르르 웃는 모습 등 펼치는 페이지마다 함박웃음을 짓게 하는 동자승들의 모습이 가득하다.

마음에 드는 그림을 골라 아무 페이지에서든 채색하면 된다. 중간중간 작가가 색을 입힌 채색본 10장이 가이드라인이 돼 주지만 꼭 그것을 따라 할 필요는 없다. 자신이 원하는 색으로 자유롭게 색칠해보자. 하늘, 바닥, 벽면, 배경 등의 여백에 그리고 싶은 것을 직접 그려 넣어 자신만의 동자승 그림을 완성해가는 재미도 이 책이 가진 매력이다.



"빈 공간에 자신이 그리고 싶은 그림을 그려도 좋아요. 꽃들도 그리고, 나무도 그리고, 새, 구름, 하늘, 바다…. 모든 자연을 그려 넣으셔도 됩니다. 혼자 있는 동자승 옆에 친구를 그려도 되고 말풍선도 달아보세요. 자신이 그리고 싶은 걸 맘껏 추가해주셔도 됩니다."

250x250㎜의 큼지막한 책 크기에다가 양쪽 페이지가 활짝 펼쳐지는 특수 제본이어서 색칠하기도 편하다. 색칠 후 한 장씩 떼어내 액자에 넣거나, 벽에 붙여 장식해도 좋다. 특히 어린이나 어르신들도 부담 없이 컬러링의 재미를 느낄 수 있는 입문서로 안성맞춤이다. 임은호 기자

▲용정운 작가는?

명상카툰 · 불교 그림작가이며 시각디자이너, 부처님 법을 글과 그림으로 회향하는 수행자다. 불교 그림책 〈몽이의 깨달음〉 〈마음공부 만다라 컬러링 100〉과 명상 카툰집 〈걱정하면 지는 거고 설레면 이기는 겁니다〉 〈일상에서의 작은 깨달음〉을 펴냈다. 현대불교신문에서 연재한 〈I Love Buddha〉를 포함해 다수의 불교 매체에 명상 카툰을 연재했다. 2011년 올해의 불서 우수상을, 2012년 불교언론문화상 인물 부분 특별상을 수상했다. 홈페이지 imagebori.com 인스타그램 @yongjungoun

새로 나온 책



마음공부? 무엇이든 물어보세요 2
김태완 지음/ 침묵의 향기/ 2만3000원

마음공부에 관한 질문과 선지식의 답변으로 이루어진 문답집이다. 마음공부를 해 온 구도자들이 꼭 알아야 할 중요한 질문들에 관해, 김태완 무심선원 원장이 114개의 주제로 나누어 깊이 있게 다루며 상세하게 답했다.



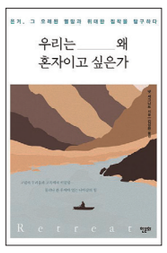
'최강 소니TV' 꺾은 집념의 샐러리맨
이승현 지음/ 꽁치북스/ 1만6000원

조계사 신도회장인 이승현 인팩코리아 대표의 인생 역정을 담은 책이다. 이 대표는 일본의 삼성 주재원으로 근무하며 겪은 이야기들을 담았다. 우연히 파고든 불교 공부에 대한 일화들도 흥미롭다.



다시 사랑하게 된다면
주현덕 지음/ 나무의 마음/ 1만7800원

멘탈케어 전문가이자 아이돌과 연습생들의 상담 선생님인 저자가 1000회 넘게 그들의 정신건강을 돌보는 일에 참여하고 심리학을 가르치면서 가장 반응이 뜨거웠던 내용을 가려 뽑고 새롭게 정리한 사랑 에세이다.



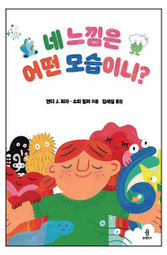
우리는 왜 혼자이고 싶은가
냇 세그니트 지음/ 김성환 옮김/ 2만5000원

은거는 '나는 누구인가'라는 질문만큼이나 인간의 아주 오래된 충동이다. 역사 이래로 사람들은 자발적으로 은거를 선택했고, 현대를 사는 우리는 점점 더 많이 은거하고 있다. 이 책은 이러한 인간의 은거에 대한 열망과 집착을 탐색한다.



데이비드 호킨스의 지혜
데이비드 호킨스 지음/ 박찬준 옮김/ 1만9000원

세계적인 영적 지도자 데이비드 호킨스 박사의 대표적인 가르침을 담은 강연집이다. 이 책에는 하버드 대학, 옥스퍼드 포럼, 웨스트민스터 사원 등지에서 했던 수백 시간의 강의 가운데 엄선한 10가지 핵심 주제가 실려 있다. 생생한 현장의 분위기를 살려 입말을 그대로 옮겼으며, 폭넓은 가르침들을 보다 단순하고 명쾌하게 정리할 수 있도록 체계적으로 구성했다.

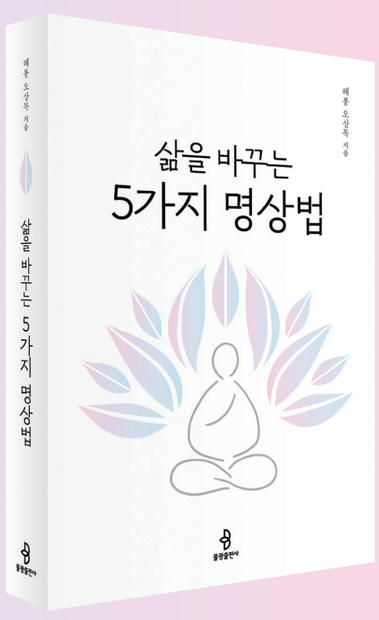


네 느낌은 어떤 모습이니
앤디 J. 피자, 소피 밀러 지음/ 김세실 옮김/ 1만5000원

〈네 느낌은 어떤 모습이니〉는 아이가 자신의 감각, 감정, 생각, 느낌을 알아차리고 관찰하면서 내면을 차곡차곡 정리하고 다질 수 있도록 안내한다. 책을 펼친 독자는 저자의 안내에 따라 신기한 투명 안경을 쓰고서 털북숭이 모습의 가려움, 햇살이 사방으로 퍼지는 모습의 고마움, 두 눈을 가늘게 뜬 까만 두려움 등 알록달록 귀여운 모습의 느낌들을 만난다.

온전한 내 삶을 찾게 해주는
'즉문즉설의 대가' 혜봉 법사의
친절한 명상 수업!

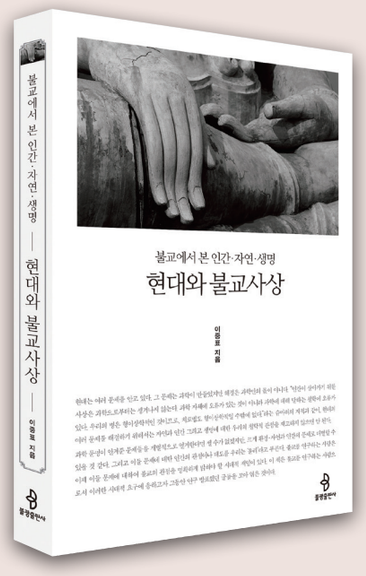




알아차림부터 화두까지,
명상의 보석 같은
정수만 쏙쏙 뽑아
문답으로 정리한 명저!
내 삶을 자유롭게 해주는
가장 확실한 지혜를 찾다.

삶을 바꾸는
5가지 명상법
혜봉 오상목 지음 | 416쪽 | 20,000원

인류의 생존을 위협하는 문제의 해답은
불교에 있다!



생태계의 파괴, 환경 오염,
인간성의 붕괴 등
현대사회의 문제에 대해
한국불교계를 대표하는
석학 이중표 명예교수가
탐구·제시하는 불교적 해법!

불교에서 본 인간·자연·생명
현대와 불교사상
이중표 지음 | 272쪽 | 20,000원



불광출판사 전화 02) 420-3200 | www.bulkwang.co.kr | 불광미디어