

# 마음 복잡한 네트워크 그 비밀은 뭘까?

"마음은 정신적 사상이 상호연관된 대단히 복잡한 네트워크입니다. 마음은 몸의 생리학적 상태와 밀접하게 연결되어 있는 역동적이고 항상 존재하는 과정(process)으로 인식되기 때문입니다." (달라이 라마)

1990년대 초 미국은 서양의 의료체계에 마음의 요소를 도입하기 시작한다. 주로 하버드의대를 중심으로 그간 치료과정에서 소홀히 다루던 심적 요소를 인정하면서 이를 적극적으로 치료에 활용하기 시작한 것이다. 특히 마약 성분의 진통제 투여 후에는 해결책이 없는 만성 통증 환자에게 동양의 명상기법을 도입, 환자 스스로 고통을 받아들이고 삶의 긍정적인 부분을 볼 수 있도록 돕는다. 환자의 심적 요소를 개선해 치료효과를 높이는 명상기법은 이제 우리나라에서도 낯설지 않을 정도로 의학계가 변화된 것이다.

그런데 왜 하버드의대를 중심으로 이런 움직임이 나타난 걸까. 그 해답은 80년대 초부터 티베트 불교의 수행 등 다양한 명상기법이 신체에 미치는 영향을 과학적으로 측정 정량한 하버트 벤슨 박사에게 있었다. 티베트 문화를 적극 알리고자 하는 달라이 라마(사진)의 협조와 서양의학에서 부족한 환자 내면의 변화를 유도할 기법에 대한 필요성이 조화를 이뤄 실제 의료행위에 명상기법이 도입된 것이다.

이후 하버드의대에서는 몸과 마음의 연관성을 더욱 과학적으로 밝히기 위해 달라이 라마를 심포지엄에 초대했고 과학에 관심이 많은 달라이 라마는 이 토론회에 참석, '몸과 마음의 본질적 연관성'이라는 주제에 대해 토론했다. 이 심포지엄의 내용을 담은 책이 바로 <오래된 과학, 마음>

## '더 오래된 과학, 마음'

허버트 벤슨 외 / 조원희 옮김  
여시아문 / 9천원



## 하버드의대 달라이라마 초청 심포지엄 불교와 의학·심리학 등 토론 내용 담아

달라이 라마와 하버드 교수들의 대화(원제, Mind Science: An East-West Dialogue)이다. 마음과 몸의 섬세한 관계는 어떠한가? 동·서양의 접근법을 통합해 마음의 본성, 인간 성장 잠재력, 정신적 육체적 건강의 발전 가능성에 대한 새로운 이해가 가능한가? <오래된 과학, 마음>은 현대과학과 불교간의 역사적 대화의 서막을 기록함으로써 이러한 문제들을 탐구한다. 불교학



과 의학, 정신의학, 심리학, 신경생물학, 교육학의 권위자들과 달라이 라마의 토론 내용을 담은 이 책은 인지 및 인식이라고 하는 마음과 몸의 연결 작용에 관한 중요한 통찰을 제공한다. 이 책의 1부에서는 불교와 신경과학 및 의과학, 2부에서는 불교와 심리학 및 인지과학에 대해 집중적으로 다루고 있다.

달라이 라마는 이 책에서 불교와 과학 모두 인류에 봉사하고 세상에 대한 더 나은 이해를 제공하려는 목적을 갖고 있다고 믿는다. 삶의 상호연결성을 이해하는데 필요한 가장 강력한 도구를 제공하는 이들을 통해 환경 보호와 도덕적 행위에 필수불가결한 정보를 제공한다.

불교와 과학의 토론이 열리기까지 마음, 혹은 의식의 본성과 기능에 대한 서양 과학자들의 합의는 거의 이뤄지지 않았다. 심지어 그런 것이 존재하느냐도 논의의 대상이었다. 그러나 2500여년 간의 토론과 실험을 통해 견고해진 마음에 관한 불교의 반대하고도 심오한 가르침은 과학의 결점을 보완하는 역할을 해내고 있다. 이런 점에서 달라이 라마는 인류의 행복을 성취하기 위해서는 정신적이고 물질적인 접근, 양쪽 모두의 결합이 중요하다고 강조한다.

김재경 기자 jgkim@buddhapia.com



## '하타 요가'

이태영 지음  
여래 / 8천원



## 요가로 챙기는 건강과 행복

요가는 크게 육체운동을 중심으로 한 '하타 요가'와 명상 및 호흡법을 강조하는 '명상요가'로 나눌 수 있다. 그러나 명확하게 구분하기는 힘들다. 국내 요가수련원들은 대개 스트레칭에 명상과 호흡법을 병행한다. 남녀, 노소, 종교, 철학과 관계 없이 누구나 할 수 있는 하타 요가는 아사나라는 운동법과 프라나야마라는 호흡법을 수행하는 것이다. 건

강, 장수, 미용 그리고 잠재 능력을 개발하기 위한 목적으로 널리 이용되고 있는 요가이다. <하타 요가>(여래)는 생리학을 바탕으로 한 하

## 운동·호흡법 병용... 장수·미용에 도움

타 요가의 수행원리와 원칙을 소개하고 있다. 요가 수행에 필요한 조건, 수행자의 주의사항, 호흡법과 체위법 등 하타 요가의 전반적인 내용을 일반인들도 쉽게 알 수 있도록

여었다. 동국대학교 인도철학과에서 요가 철학에 대한 연구로 석·박사 학위를 받은 저자 이태영(사진 위) 한국요가 연수원 원장은 요가 효과는 바로 이 현실에서 실증된다고 강조한다. 즉 육체는 건강해지고 아름다워지며, 정신은 안정을 찾고 행복해진다. 만약 요가 수행에 깊이 몰입할 수만 있으면

종교적인 금극의 경지에 도달할 수도 있다. 비록 그 경지에 이르지 못한다 해도 정신적, 육체적 건강만은 남는다는 것이 저자의 말이다.

김재경 기자



'0.6'

김수중 지음  
현암사 / 1만2천원



## 지구 온난화... '예고된 재앙' 경고

이제 환경위기는 환경위기의 가장 큰 원인제공자들조차 무시할 수 없는 주제가 되었다. 길 가는 보통사람들도 실천과 관계없이 '환경문제'가 보통 문제가 아니라라는 데에는 쉽게 동의한다. 핵전쟁도 무섭고, 대기오염과 수질오염도 무섭고, 환경호르몬도 무섭고, 우리들 식탁의 먹을거리도 끔찍한 상태라는 것을 모두들 이해하고 느끼고 있다. 그렇지만 가장 무서운 일이 이미 시작되고 있다는 데 대해서는 잘 모르고 있거나 무관심한 것도 사실이다.

환경문제는 세계가 서로 굳건하게 연결되었다는 자각의 결실로 인해 발생했다. 한 마리의 나비 날개짓이 지구 반대편의 폭풍과 무관하지 않다는 가설은 지구적 현상의 연결성을 극명하게 드러내 주는 이론이다. 지구를 살아 있는 유기체로 파악한 가이아론 또한 마찬가지로 통찰이다. 전지구적 환경문제는 무엇일까, 그것은 지구온난화로 인한 기후변화이다. 이보다 무섭고 끔찍한 일은 다시 없을 것이다. 기후변화는 국경도, 이데올로기도, 부자나라나 가난한 나라도 차별하지 않고 불가항력적으로 인류에게 닥칠 재앙이기 때문이다.

이제 인류뿐 아니라 동물도 살고 있는 환경에 살아가는 것은 현실이다. 이 행성에 살아가는 것은 바

## 환경오염·무분별 개발, 기온 계속 높아져

1000~3000만종의 모든 생명체들에게 차별없이 닥칠 재앙이기 때문이다. 학자들은 기후변화의 조짐들이 조금씩 확실하게 대두되자, 이 원인이 자연적인 일인가, 인간활동의 소산인가 파고들었다. 그리고 가속화되는 기후변화는 지난 200년 인류의 인간활동의 소산이라고 정지하게 수긍하기 시작했다.

<0.6>라는 특이한 제목이 붙여진 이 책은 가공할 만한 생존의 위협으로 부상해 있는 기후변화를 주제로 다룬 에세이집이다. 언론사 경력 30년의 저자가 지구환경 문제에 깊은 관심을 갖게 된 것은 1992년 리우 지구정상회의 취재 경험 때문이었다고 한다.

리우정상회의 이전에도 성장 만능주의에 대한 반성은 있었다. 60년대의 '로마 보고서'나 1972년의 스톡홀름 인간환경회의 등이 그것이다. 그러나 서유럽의 산업선진국에서 먼저 느낀 지구 위기는 부국의 시각이었지 전지구적인 시각은 아니었다. 리우 정상회의 이후 채택된 '기후변화협약'은 전지구적인 시각을 잘 반영하고 있다. 기후변화협약은 이후 미국의 불참과 관계없이 1997년 교토의정서, 지난해의 요하네스버그 정상회의에서 중요한 자료로 제시되

었다. 그것은 곧 이 행성에 생존의 터를 둔 생물종들의 존재는 매우 얇고 섬세한 기후 연선의 평행에 가 날뜨게 의존하고 있다는 사실의 확인이었다. 현재, 이산화탄소의 농도는 5천만년 이래 가장 심각한 수치를 보이고 있으며, 이미 오존층은 파괴되어 매년 그 범위가 넓어지고 있고, 지난 100년 동안 지구 평균기온은 0.6° 상승했으며, 여전히 인류가 이 모습으로 살아간다면 향후 100년 동안 1.2~5.8° 더 상승할 것이다. 그로 인한 결과는 미증유의 재앙으로 닥칠 것이다. 이 책에 소개된 이산화탄소 농도와 지구 기온의 상관관계를 담고 있는 킬링곡선은 세상에서 만날 수 있는 가장 무서운 그래프로 다가온다. 벌써부터 남태평양의 투발루 같은 섬나라는 '나라빼업' 선고를 하고 스스로 환경난민을 자처해 슬그머니 뉴질랜드에 흡수되자 않았는가. 지금이라도 당장 세계가 총력을 기울여 기후변화에 대처하지 않으면, 향후 150년 이래 그린랜드의 빙하가 다 녹아 바다의 수위는 3~6미터가 될 것이다. 무서운 일이 아닐 수 없다. 그런데 이것은 가상 시나리오가 아니라 천천히 가속

하고 진행되고 있는 현실이다. 이 행성에 살아가는 것은 바

로 누구도 피할 수 없는 끔찍한 여러 예고된 재앙의 사례들을 풍성한 과학적 자료와 함께 꼼꼼하게 제시하고 있다. 그런 의미에서 매우 친절한 어조를 유지하고 있지만, 이 책은 어떤 공포소설보다 더 무서운 책이다. 기자 특유의 냉정하고 스피드한 문체도 자칫 골치 아픈 주제로 오인될 어려운 문제에 친근하게 접근하는 데 일조하고 있다. 현대판 만리장성에 비유되는 중국 양쯔강의 산사태 취재기와 아프리카의 나미브 사막 이야기 또한 기후변화라는 일관된 주제와 잘 연결되고 있다. 한 가지 아쉬운 점은, 기후변화라는 공포스러운 주제를 다루면서도 기후변화를 일으키게 한 원인에 대한 분노와 집단적 반성을 촉구하는 대안의 제시는 미약하기 그쳤다. 교토의 정서를 파기할 조지 부시에 대한 비난은 있지만, 이 초여름 한국사회를 뜨겁게 달군 세관금 소동에 대한 성찰은 찾아보기 힘들다. '지속가능한 삶'이라는 말은 "지금 이대로 살겠다"는 의지에 다름 아니다. 절박한 주제에 지나치게 객관적인 어조는 이 책을 다만 '훌륭한 자료집'에서 그치게 하고 있었다.

최성각 / 작가, 풀꽃평화연구소장

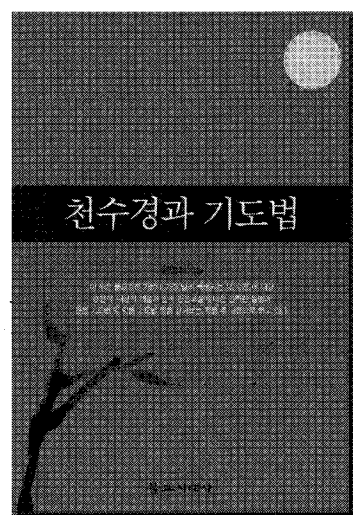
<0.6>는 중견 언론인이 현장감 있게 스케치한 지구환경 보고서다. 각국의 환경관련 재앙과 이슈들을 객관적 자료와 함께 살펴본 '녹색 읽을거리'이다.

불교시대사 전화(02)730-2500 팩스(02)723-5961 www.buddhistbook.co.kr

법보시하기 좋은 책입니다.

우리나라에서 가장 널리 읽히는 최고의 경전, 천수경 해설! 평안한 마음과 불보살의 가피력을 통해 새로운 희망을 일구어 가는 관음·백중·염불 기도법!!

## 천수경과 기도법

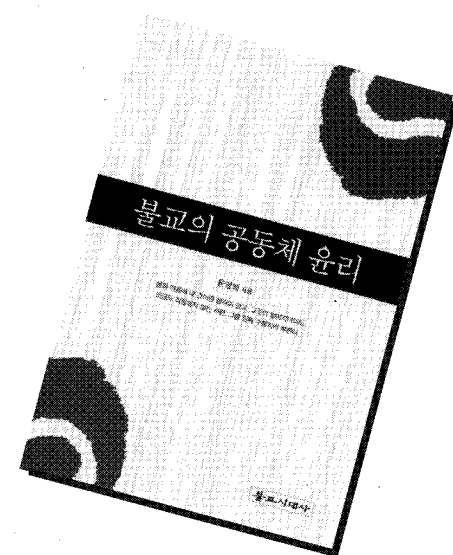


지극한 마음으로 기도하는 천수경과의 만남! 체험에서 우리나라오는 진솔한 기도 무한한 눈길과 손길을 가지신 관세음보살님의 엄청난께 크고 원만하시며 결림이 없는 대자대비한 마음과 위대한 주문을 담고 있는 이 경전을 올바르게 이해하고 늘 기도하는 마음으로 살아가면 모든 일이 잘 풀릴 것입니다. 평안한 마음과 불보살님의 가피력을 통해 오늘날 새로운 마음으로 가득 찬 희망을 일구어 갑니다.

윤영혜 지음 / 값 7,500원

## 불교의 공동체윤리

불교에서 바라본 가정윤리, 경제윤리, 사회윤리, 승가공동체의 윤리 지침서!



인간은 사회적 존재, 즉 공동체적 존재이다 본질적으로 개인적 인간이란 존재할 수 없으며 인간이 궁극적으로 사회적 존재일 수밖에 없다면 불교는 지혜보다 오히려 자비를 더 궁극적으로 여겨야 할지도 모릅니다. 만일 불교가 공동체의 삶에 무관심하여 자비의 실천을 등한시한다면 불교 역시 세상으로부터 외면당할 것입니다.

윤영혜 지음 / 값 5,000원

소원성취 영험도량 한국불교기도성지 "한가지 소원은 반드시 성취하는 한국불교 최고의 기도처 36곳" 불보살의 원력은 중생들의 간절한 소망을 외면하지 않는다. 간절히 기도하면 반드시 감응을 하신다. 부처님의 진신사리를 모신 5대 적멸보궁을 비롯해 전국의 유명한 관음·지장·약사·문수·나한 기도성지 36곳을 소개하고 있다.



정성운 외 지음 / 값 7,000원