

# 미국에 명상 '붐'

미국 내에서 명상 붐이 일고 있다? 기독교적인 문화가 주류를 이루는 미국 사회에서 명상 붐이 일어났다는 것은 의아한 일이다. 이에 대해 <타임>은 8월 4일자 커버스토리를 통해 과학적이고 의학적인 근거를 들어 미국 내의 명상 붐을 설명하고 있다.

<타임>에 따르면, 이미 미국 사회에서 명상은 '현명한 전문인들의 비누거품 목욕'이라고 불릴 정도로 일상화 되어 있으며, 영화 배우 리처드 기어, 정치인 엘 고어 등을 포함해 미국 성인의 1천만 명 정도가 명상이나 명상과 비슷한 행위를 규칙적으로 하고 있다고 밝혔다.

이같이 명상이 미국사회 전반에 자리 잡고 있는 이유로 <타임>은 신체적, 정신적 건강에 도움을 준다는 것을 가장 중요하게 꼽고 있다. 실제로 미국에서는 상당수의 의사들이 환자들에게 명상을 권유하고 있는데, 이는 심장계 질환,

에이즈, 암 등 만성질환의 통증을 완화시키고 병의 전이 속도를 늦춰주기 때문이다. 명상은 특히 스트레스를 이완하는데도 탁월한 효과를 보이는 것으로 나타났다.

이와 같은 효과는 스트레스 클리닉을 운영해 온 존 카밧진(John Kabat-Zin)과 리차드 데이비슨(Richard Davidson, 위스콘신 대)

## 배우 리처드기어 등 1천여만명 "스트레스·질병고통 해소 도움"

美 타임紙 8월 4일자 커버스토리

교수가 명상을 해온 그들과 명상을 하지 않은 그룹에게 독감백신을 주사한 뒤 혈액속의 항체수준을 측정하는 연구를 통해서도 드러났다. 이들의 연구 결과, 명상을 오래, 잘하는 사람일수록 더 많은 항체를 보유하고 있음을 밝혀냈다. 이에 카밧진은 명상을 더욱 연마할수록 인체의 면역체계가 강

화된다고 조언하고 있다.

한편 하버드 의과대학의 허버트 벤슨 박사를 비롯해 그레그 자콥 교수, 펜실베이니아 대학의 앤드류 뉴버그 교수 등 신경학이나 뇌를 연구하는 많은 학자들 사이에서 명상과 신체변화와의 관계에 대한 연구가 활발히 이뤄지고 있다. 한상희 기자 hansang@buddhapia.com



◇명상은 더 이상 동양인의 전유물이 아니다. 올해 부처님오신날, '조계사 명상 한마당'에 동참한 외국인들.



◇부산 삼광사는 11일 지관전에서 선망부모와 무주교혼을 위로하는 백중을 맞아 연극 '호랑각시'를 공연했다.

## 12일 우란분절(백중) ... 전국 사찰·복지관 행사 '다채'

전국 사찰과 복지관에서 12일(음 7월 15일) 우란분절(백중)을 맞아 다채로운 행사를 개최했다.

서울 봉은사(주지 원혜)는 12일 '제 6회 생명해방의 대축제'를 봉행했다. 이날 행사는 시련, 관욕, 현공 및 우란분절 49일 기도 회향, 시식, 극락왕생공연, 탑돌이 순으로 진행 된다. 특히 봉은사는 주변의 코엑스와 아셈을 찾는 외국인 및 젊은이들이 함께 어울릴 수 있는 봉은사 풍물단, 무용단, 합창단, 경기민요예술단의 전통문화공연과 번 제자 체험

마당도 펼쳐졌다.

부산 삼광사(주지 도원)는 11일 지관전에서 선망부모와 무주교혼을 위로하는 백중 행사의 의미를 결하여 삼국유사의 불교설화를 극화한 연극 호랑각시를 공연했다. 이은택 정동숙 연출로 극단 연희단거리패 30여명의 배우가 출연한 '호랑각시'는 전통등을 연상시키는 호랑이 의상, 탑돌이 때의 춤과 노래는 전통 연희행식을 결하여 관객들의 호응을 얻었다.

부천 석왕사(주지 영담)는 12일

부천지역 노인 1천여명을 초청해 제16회 백중맞이 경로잔치를 개최했다.

사회복지법인 불국토(대표 정관스님)는 14일 산하 복지관인 옹호복지관, 개곡복지관, 양정재가노인복지센터 등을 찾은 노인들에게 후원 모금운동을 벌여 마련한 영양식을 대접했다. 불국토 효도 영양식은 불국토에서 '2,000원으로 효도 영양식을...' 모금운동을 벌여 불자들과 일반 후원자들의 정성으로 마련했다.

김원우·천미희 기자

감로사가 위탁 운영하는 옹호복지관(관장 혜총)에서 활동하는 고등학생 자원봉사 모임인 '둘이 하나' 팀이 제5회 전국중고생 자원봉사대회 부산지역 은상 수

배우 적음 프로그램인 꿈자람교실의 9명들과의 일일데이트를 진행하고 있다. '일일 데이트'는 정신신체 장애우들과 함께 지역사회 대중시설을 방문, 현장에서

### 전국 중·고생 자원봉사대회 열려

#### 부산 옹호복지관 '둘이 하나팀' 은상

상자로 선정됐다. 13명의 고교생이 활동중인 '둘이 하나' 팀은 옹호복지관에서 매월 12회 장애아들의 사회 적응훈련을 도와 왔다. '둘이 하나' 팀은 복지관내 장

직접 체험할 수 있도록 도움을 주는 활동을 말한다. 대중교통수단 이용하기, 영화관람, 공연장 방문, 목욕심기, 저전거타기, 박물관 견학 등의 프로그램을 도와 진행해 왔다. 천미희 기자

## 대구U대회 불교홍보준비 미흡

### 서포터즈 조직 3곳뿐 ... 문화행사 1건 불과

대구에서 8월 21일부터 열리는 하계유니버시아드대회 관련 참가 선수단 및 응원단에게 한국불교를 알리기 위한 준비가 부족한 것으로 드러났다.

대구유니버시아드 공식 문화행사 44건 중 불교관련 행사는 7월 31일 열린 달마전시회 단 1건 뿐이며, 대회 참가 선수단을 위해 지역불교계에서

운영하고 있는 서포터즈는 한몽불교 교류협회의 몽골서포터즈, 평불협 경북대구본부의 북한서포터즈, 희락심인당의 아랍권 국가 서포터즈 등 3곳이 전부인 것으로 조사됐다.

이외에도 현재 대회기간 동안 대구불교종단협의회(회장 지성)가 14일 유니버시아드 선수촌 내에 불교관을 개관, 다양한 프로그램을 운영

하고 있다. 그러나 선수를 대상으로 하는 불교관으로는 한국불교를 알리는데 역부족이라는 평이다. 또, 불교 관련 국가들에 대한 서포터즈 활동도 몽골 외에는 전무한 형편이다.

이에 대해 일각에서는 지역불교계에서 적극적으로 서포터즈 구성 및 문화행사 개최를 추진하지 않았다는 지적이다. 박원구 기자



◇한·몽 불교교류협의회 창립총회에서 총재인 지성스님이 법문하고 있다.

## 한-몽 불교교류협의회 창립

### 동화사서 총회, 몽고선수지원 기원법회

대구지역 불교계가 한·몽골불교 교류협의회를 창립했다.

한·몽골 불교교류협의회(총재 지성, 동화사 주지)는 13일 팔공산 동화사 통일대불전에서 창립총회 및 2003 대구하계유니버시아드대회 참가 몽골선수단 지원을 위한 기원법회를 봉행했다.

이날 행사는 은해사 주지 법다스님, 직지사 주지 자광스님, 몽골 선수단 단장 등 사부대중 500여명이 모인 가운데 창립총회, 법요식에 이어 몽

골공연단의 전통음악 축하공연 및 자선바자회순으로 진행됐다.

총재 지성스님은 "한국과 몽골도 먼 옛적부터 불교를 국교로 하는 동질성을 가져왔다"며 "지속적인 교류를 통해 양국의 불교문화가 찬란히 꽃피길 소망한다"고 말했다.

몽골측 대표인 간단사 주지 초이참스님은 "양국의 불자들이 긴밀해 협조, 우정, 평화, 상생의 세상을 이루는 시금석이 되길 기대한다"고 말했다. 박원구 기자

### 전문포교강화 방안 강연

#### 대구불교방송

지역불교발전과 전문적인 포교방안 마련을 위한 초청강연회가 열린다. 대구불교방송(사장 성타스님)은 불교사회복지회와 공동으로 지역 불교 리더를 위한 초청강연을 8월 22일 오후 7시 30분 대구불교방송

7층 강당에서 개최된다.

중앙승가대 포교사회학과 김응철교수를 초청하는 이번 강연은 '지역포교 활성화를 위한 우리들의 역할'이라는 주제로 포교 방법론이 소개된다.

이번 초청강연은 불교단체장 및 재가종무원 및 포교에 관심 있는 불자면 누구나 무료로 참가할 수 있다. (053)427-5114 박원구 기자

조국평화통일불교협회(이하 평불협) 경북대구본부는 2003 팔공고려문화제전에서 통일희망관을 설치 운영해 지역시민 및 불자들의 통일외식 고취에 나선다.

대구 금호강 생태공원에서 오는 8월 27일 열리는 동구경주 주체 팔공고려문화제전은 올해로 4회째를 맞은 대구지역 대표적 문화행사.

### 통일희망관 설치 운영

#### 평불협 경북대구본부

평불협 경북대구본부가 설치하는 통일희망관은 북한사진 전시회, 영상자료 상영, 북한농산물 판매 등을 통해 북한의 실상에 대해 알

리고, 굶주리고 있는 북한 어린이들을 돕기 위한 성금을 모금한다.

평불협 경북대구본부는 또, 대구유니버시아드대회 북한 선수단·응원단에 편지 쓰기, 통일퀴즈대회, 한반도기가 그려진 풍선 나눠주기 등 다양한 이벤트 행사도 마련한다. (053)254-9347 박원구 기자

# 파동명상수련을 통하면 영통(靈通)을 이룰 수 있습니다.

파동명상수행으로 영통靈通을 하신 스님들이 여러분 계십니다만 여기에는 허락을 하신 분의 사례만 실고 있습니다.

◎ 2003년 3월초에 저희 파동명상연구소에서 6일간의 파동수련을 하신 동산스님(011-9431-6108)은 지난 7월 21일 아침나절에 3년 전부터 원인을 알 수 없는 심한 두통(잠을 자다가도 벌떡 일어날 정도)으로 고생하는 절 아래 마음에 사는 올해 52살 되는 중년여성을 상담하게 되었다. 그 여성이 파동명상 속에 들어가자 마자 8년 전에 죽은 여동생이 나타났는데 스님이 왜 언니 몸 속에 있느냐고 묻자 자신은 부부싸움 중에 남편에게 맞아 죽었는데(뒤

에 알게된 사실은 아령으로 머리를 맞아 죽었다고 함) 갈곳이 없어 구원을 해마다가 3년 전에 언니에게 왔다고 말했다. 스님이 그곳에 있으면 언니 머리가 계속 아프니 떠나라고 말하자 처음에는 갈곳이 없으면서 완강하게 버티다가 나중에는 자신의 생일이 몇 일(7일 후) 남지 않았는데 그때 생일 밥을 차려주면 생일 밥을 먹고 떠나겠다고 말했다. 그 후, 7일이 지나고 난 뒤 그 여성은 평소 그렇게 고통스럽던 두통에서 완전하게 해방되었다고 한다.

### ◆ 「파동명상 지도사」양성 과정

우주에 충만한 생명 파동 에너지와 우주영식(자연영식)을 100% 활용할 수 있는 수련을 통해 인간의 내면에 숨어 있는 놀라운 잠재력과 우주영식을 끌어내어 자신과 타인의 영적(靈的) 문제를 손쉽게 해결하는 영식(靈識)과 능력을 획득하게 되고 자신은 물론 타인의 영적 진화와 발전을 돕는 (영혼 명상 전문가)로 활동할 수 있습니다.

#### 수련내용

- ◆ 파동명상제령 : 제주(祭主)또는 신도가 몸속의 영기와 대화할 수 있으며 그들이 떠나가는 것을 직접 목격할 수 있다.
- ◆ 원격명상제령 : 제 3자가 파동명상상태에서 원하는 사람의 몸속에 있는 영기를 불러내어 대화하거나 제령천도 할 수 있다.
- ◆ 영통靈通수련 : 특별한 파동명상 기법을 통하여 영통을 열 수 있게 하는 비법을 전수한다. (영통수련은 상담 후 결정)
- ◆ 수련대상 : 스님, 법사, 기공사, 의사, 약사, 기타 상담사
- ◆ 수련일시 : 8월 3째주 (본원사정에 따라 변경 可)
- ◆ 수련과정

- ① 파동명상 전문반 : 파동명상 지도사 수련과정으로 6일간 수련으로 지도사 자격증 수여(수련비 200만원)
- ② 영통수련반 : 상담 후 결정



◇ 지도교사 박봉순  
◇ 2001년 10월 SBS 호기심천국  
◇ 2002년 4월 KBS VJ특공대  
◇ 2003년 3월 i-TV 위험한초대 출연