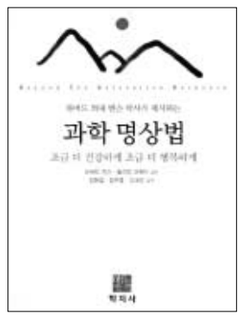
피곤하세요? 명상 하세요

'과학명상법'

허버트 벤슨 · 윌리엄 프록터 지음
장현갑 · 장주영 · 김대곤 공역
학지사 /8천원



지난 8월호 미국 시사주간지 <타임>의 커버스토리는 '명상의 과학'이었다. 이 특집 기사에 따르면 미국 성인 1천만 명이 정기적으로 명상을 하고 있다고 한다.

'동양의 신비한 미신' 정도로 여겨졌던 명상이 이렇듯 '열풍'으로까지 번지게 된 가장 큰 이유 중 하나로 명상의 효능이 과학적 · 의학적으로 규명되고 있음을 들 수 있다. 명상의 효과가 과학적으로 증명됨으로써 미국인들은 스트레스 해소와 마음의 안정을 위한 치료요법의 하나로 명상을 받아들이기 시작한 것이다.

◇ '명상' 이라는 말조차 낯설던 1960년대, 미국에서 명상의 효능에 대한 과학적 연구를 시작한 허버트 벤슨 교수.

이러한 명상에 대한 과학적 연구의 시원을 찾아가다보면 하버드 의대의 허버트 벤슨 교수를 만날 수 있다. '명상(Meditation)'이라는 말조차 낯설던 1960년대 미국에서 벤슨 교수는 '심신의학연구소'를 설립해 명상의 효과를 의학적으로 규명하기 위한 실험을 시작했다.

그는 1975년 저술한 <이완 반응(Relaxation)>에서 명상수련자 36명을 대상으로 한 실험을 통해 명상을 하는 동안 평소에 비해 호흡 시 산소를 17% 덜 쓰고 1분당 심장박동수가 3회 떨어지며, 쎄타 뇌파(취침 직전 보이는 뇌파)가 증가하는 등, 심리적 안정을 찾는다는 사실을 밝혀냈다. 이러한 저심박, 호흡수 감소, 혈압강하, 신진대사 감소 등 특징적인 신체 상태에 도달하는 '이완 반응'이 스트레스에 의한 유해한 영향과 불쾌감을 극복하는 방법이며, 이는 기도나 명상을 통해 이끌어낼 수 있음을 과학적으로 증명한 것이다. 이 책은 미국에서만 400만부의 판매고를 올리며 '명상'을 알리는 기폭제 역할을 했다.

명상 + 믿음으로 생긴
'마음의 힘' 의료에 응용

이번에 나온 <과학 명상법>은 <이완 반응>의 후속작인 <이완 반응을 넘어서(Beyond the Relaxation Response)>(1984)를 번역한 것으로, '명상에 대한 이해를 신비적 성격으로부터 양자물리학과 현대 의학의 수준으로 끌어올려 현대 심신의학의 새로운 활로를 열었다'는 평가를 받았다.

그는 <과학 명상법>에서 이완 반응에 '신념요소'를 결합해 좀 더 효과적으로 질병을 치유하거나 건강한 삶을 살기 위한 하나의 방법으로 제시하고 있다. '신념요소'란 명상과 철학적 · 종교적 신념을 결합시킨 것으로, 불자의 경우 단순한 '명상'을 '참선'의 경지로 끌어올리는 단계라고도 볼 수 있을 것이다.

벤슨 교수는 이완 반응과 신념요소의 결합효과를 증명하기 위해 달라이 라마가 직접 선정해준 티베트 스님을 대상으로 명상을 통한 신체 변화를 실험했다. 이 실험을 통해 그는 깊은 믿음이 신체를 반응하게 함을 밝혀내고, 믿음과 명상을 통한 마음의 힘을 일상생활에서나 의료현장에서 사용할 것을 주장하고 있다.

벤슨 교수가 제시하는 '과학 명상법'은 조용한 곳에서 근육의 긴장을 풀고 10분에서 20분 정도 자신의 믿음 체계에 맞는 짧은 기도문이나 단어(불자의 경우 '관세음보살'이나 '옴마니반메훔' 등)를 숨을 내쉴 때 마다 반복하는 것이다. "내가 한 것이라면 사람들이 몇 천년 동안 사용해온 기법을 생물학적으로 설명한 것 뿐"이라는 벤슨 교수는 "'과학 명상법'은 스트레스와 질병으로 삶의 활력을 잃은 현대인들에게 마음의 평화와 행복을 주는 건강지침이 될 것이다"고 말한다.

여수령 기자 snoopy@buddhapia.com

인터뷰

"초기 대승 사상 쉽게 이해"

산스크리트 원전 '팔천송…' 번역 김형준 씨

"공(空) 사상과 보살사상, 초기정토사상 등 초기 대승불교를 형성하는 다양한 사상의 발단과 전개를 보여주는 것이 바로 <팔천송 반야바라밀다경>입니다."

흔히 <소품반야경>, <팔천송 반야경>이라 불리는 <팔천송 반야바라밀다경>이 우리말로 옮겨졌다. 그동안 몇몇 한문 번역본이 출간됐지만, 산스크리트 원전을 우리말로 번역한 것은 이번이 처음이다.

번역을 맡은 사람은 경전연구소(소장 돈연)에서 번역부장을 맡고 있는 김형준(43 · 사진) 씨. 동국대 불교학과를 졸업하고 교토(京都) 불교대학에서 석 · 박사 학위를 받은 김 씨는 그동안 뉴질랜드 해밀턴 대학에서 '명상연구소' 개설을 준비하며 이 책을 번역했다.

"기존의 번역을 살펴보면, 일역은 원문의 구조를 그대로 살리면서 불교용어의 풀이에 많은 비중을 두고 있어 문맥을 이해하기 어렵고, 에드워드 콘즈의 영역은 과감한 축약으로 인해 이해에 어려움이 있었다"는 김 씨는 "이번 번역에서는 내용과 형식을 원전 그대로 전달하면서도 독송에 무리가 없도록 노력했다"고 말한다.

해설이 필요한 불교용어를 책의 뒤편에서 주(註)의 형식을 빌어 의미를 풀고, 반복되는 특정 구절을 생략하지 않은 것은 반복을 통해 그 의미를 강조하고 독송 효과를 높여주기 위한 것이다.

그는 "이 책을 통해 초기 대승불교가 아비담마 불교를 어떻게 극복했으며, 어떻게 참 가르침으로 돌아가려 했는지를 이해할 수 있을 것"이라고 설명한다. 여수령 기자

'팔천송 반야바라밀다경'

김형준 번역
담마아카데미 / 1만8천원

해방전후 발행 불교잡지 한곳에

'불교와 문화' 창간 10돌 … 전시회 열어
10월1~7일까지 불교방송 법당서

서점에서 불교 잡지를 구입해 본 적이 있으신지?

잡지는 오늘날 '인쇄물 시대의 내리막길'을 걷고 있다고는 하지만, 그 시대의 문화를 담는 또 하나의 '역사기록물'이라는 기능에는 변함이 없다. 그럼에도 불구하고 불교계에는 어느 서점에서나 쉽게 구입할 수 있는 '대표 잡지' 하나 없는 실정이다.

이러한 '잡지 불황' 속에서도 대한불교진흥원(이사장 서돈각)이 펴내는 격월간지 <불교와 문화>가 창간 10주년을 맞아 불교 잡지의 역사를 한눈에 볼 수 있는 전시회를 준비하고 있다.

10월 1일부터 7일까지 불교방송 3층 대법당 및 로비에서 선보이는 '불교 잡지로 본 불교문화의 숨결과 무늬 전'에서는 해방 전후 불교계에서 발간된 70여 점의 불교 잡지를 통해 각 시대별로 불교 잡지 속에 투영된 한국불교의 역사와 문화를 살펴볼 수 있다.

이번 전시에서 가장 먼저 눈에 띄는 것은 조선불교월보사에서 1912년 2월에 창간해 1913년 9월호로 종간된 월간 <조선불교월보>다. 이 보다 앞서 '불교 잡지의 효시'로 꼽히는 <원종잡지>는 만해 스님이 쓴 '불교 속간에 대하여'라는 글에서 "그 내용과 형식이 불비하여서 완전한 잡지라고는 할 수 없으나 … 조선불교 잡지의 효시가 될 것이다"고 평가받기도 했으나 실물이 전하지 않아 그 모습을 볼 수가 없다. 이후 1910년대에 발간된 <해동불보>, <불교진흥회월보>, <조선불교계>는 10권을 넘지 못하고 폐간됐으며, 30본산연합사무소에서 발간한 <조선불교총보>(1917)만이 4년간 22호를 발행했다.

진정한 의미의 불교 잡지로는 1924년 7월 창간된 <불교>를 들 수 있다. (재)조선불교 중앙교무원이 운영하던 불교사에서 펴낸 <불교>는 83호까지는 권상로가, 84 · 85 합병호부터는 만해 스님이 편집을 담당했다. 1933년 재정난을 이유로 휴간했던 <불교>는 1937년 속간되기도 했다.

만해 스님이 주도한 유심사에서 1918년 창간한 <유심>은 문예작품을 현상모집하기도 했으나 3호로 종간됐으며, 이후 해방 전까지 발간된 <취산보림>(1920), <불일>(1924), <평범>(1926) 등도 모두 그 해를 넘기지 못하고 종간됐다. 1931년 선학원에서 창간한 <선원>은 1932년 8월 제3호를 발행했으며, 1935년 10월 간행주체가 조선불교선리참구원으로 바뀌면서 발행한 제4호 증간특배호가 그대로 종간호가 됐다.

광복 이후에는 <신생>(1946), <불교>(1947), <녹원>(1947)을 시작으로 현대적 의미의 불교잡지들이 창간되기 시작했다.

◇ '불교 잡지로 본 불교문화의 숨결과 무늬' 전에서 일제 강점기에 발간된 불교잡지 <금강저>와 <일광>, <녹원>, <선원> 등을 볼 수 있다.

이번 전시를 맞아 '한국 불교잡지 개관'을 쓴 이철교 동국대 출판부장은 "불교 잡지는 일반적인 기능 외에 포교의 기능을 더 가지고 있는 전문지"라며 "불교 잡지는 앞으로 핵심잡지 육성과 새로운 필진 발굴, 보는 잡지로의 전환, 불편부당한 편집방침 확립이라는 과제를 해결해 나가야 한다"고 제언하고 있다. 여수령 기자

금주의 베스트불서 10

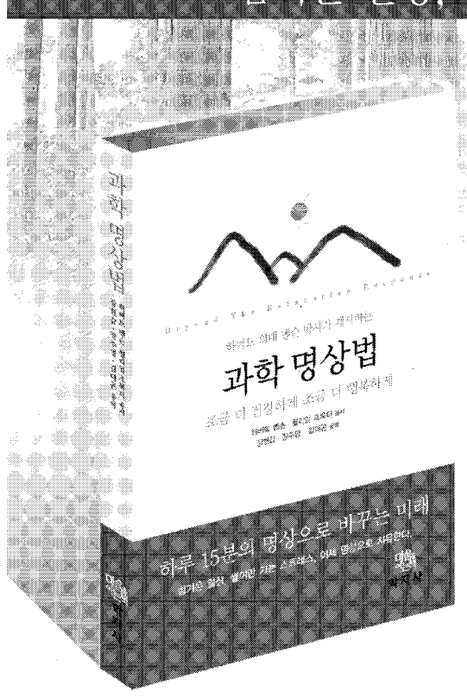
책방 여시아문 집계

순위	도서명	저 · 편자	출판사
1	산중일지	현칙 스님	지영사
2	가장 행복한 공부	청화 스님	시공사
3	나는 여성의 몸으로 붓다가 되리라	비키 매킨지	김영사
4	영원한 대 자유인	강정진	궁리
5	파드마 삼바바	백이제	민음사
6	시공불교사전	곽철환	시공사
7	영원한 대 자유인을 읽고	청봉 스님	경서원
8	더 오래된 과학, 마음	허버트 벤슨 외	여시아문
9	법화경	무비 스님	불광출판사
10	티베트의 아이들	정희재	꿈꾸는 돌

도서 안내 : (02)737-0695

인터넷 · 전화 도서 주문
yosiamun.com
책방 여시아문 전화: (02)737-0695

왜 지금 명상의 열풍이 부는가?
힘겨운 일상, 쌓여만 가는 스트레스, 두통, 불면증, 우울증, 불안, 이제 하루 15분의 명상으로 치유한다.



명상계의 대가이자 400만 부 베스트셀러의 주인공
하버드 의대 벤슨 박사가 제시하는 과학 명상법

역자 : 장현갑(영남대 심리학과 교수/영남불교대학에서 유마경 강의) · 장주영(명상의학과 명상과학 전문번역가) · 김대곤(한경아카데미 원장/명상지도자)

명상이 세계 최고의 시사주간지 <타임>의 커버스토리 '명상의 과학(the Science of Meditation)'이라는 특집기사로 실렸다. 이에 따르면 미국인 1,000만 명 이상이 명상을 수행하고 있고, 학교, 병원, 법률사무소, 정부청사, 회사 사무실, 심지어 교도소에서도 명상이 이루어지고 있다고 한다. '동양의 신비한 미신' 정도로 여겨졌던 명상에 대해 '무한 효능이 깃든 과학'이라고 경탄하며 그 효능을 뒷받침하는 의학적 근거를 전하고 있다. 이러한 명상열풍의 모태가 된 의학박사 벤슨의 세계적 베스트셀러 <이완반응>의 후속서 <과학 명상법>이 명상열풍의 진실을 밝힌다.

"행복한 사람들의 건강한 삶을 가꾸는 방법으로 하루 15분의 명상을 추천한다. 명상은 지혜를 일으켜 현명한 삶을 살아갈 수 있게 하며, 뜻하는 바를 이루게 한다." 김해관 사장(앤프라니)

"하버드 의대 벤슨 박사가 티벳 승려들의 수행과정을 과학적으로 분석하여 명상의 치료효과를 입증한 우리 시대 최고의 명상 지침서." 정규수 회장(삼우 EMC, 세일반도체)

"몸과 마음의 행복을 통하여 우리 사회가 보다 건강해질 수 있도록 과학 명상법이 바이러스처럼 우리 주변에 널리 번져나가길 기대해 본다." 윤병철 회장(우리금융그룹)

허버트 벤슨 · 윌리엄 프록터 공저/장현갑 · 장주영 · 김대곤 공역/국판/양장/212면/8000원

※ 이 책과 관련된 명상 프로그램이 한국경제신문사 한경아카데미에서 진행됩니다. (02-3604-8855)

암으로 고통받는 사람들을 위한 심리상담

이 책에서는 전반적으로 암이 진행되어 가는 단계에 따라 의료진과 상담자들이 직면해야 하는 문제들을 구체적으로 설명하고 있다. 또한 의료진과 상담자들이 치료 과정에서 좀더 구체적으로 자세하게 추구해 보아야 할 주제들은 무엇인지, 환자들과 그 가족들이 갖고 있는 심리적인 욕구들을 어떻게 경청하고 반응해야 할지에 대해서도 실제적이고 명확한 용어들을 사용하여 분명하게 제시하고 있다.

M. Burton & M. Watson 저/이은희 역/신국판/양장/352면/15.000원

-학지사는 깨끗한 마음을 드립니다- 도서출판 학지사 서울시 서대문구 북아현3동 187-10 혜전빌딩 2층 | 영업부 : 363-1333(대) | 편집부 : 363-8661 | 심리검사 사업부 : 363-1125 | 팩스 : 365-1333 학지사 홈페이지 www.hakjisa.co.kr