



힐러리 클린턴

### 평상심 유지...스트레스 제로

#### 명상 즐기는 애워인사들

사회적 지위와 명성으로 인해 명사들의 일거수일투족은 항상 언론과 사람들의 관찰 대상이 된다. 그들의 가장 큰 과제는 평상심을 유지하는 것. 그래서 많은 명사들이 명상을 통해 마음을 다스리고 과중한 업무에 대한 스트레스를 해소한다.

#### ◆정치·경제

앨 고어, 힐러리 클린턴은 한 언론과의 인터뷰에서 입을 모아 명상예찬을 펼칠 만큼 명상을 사랑한다. 또 골프를 즐기는 일본의 전 수상 나카소네도 좌선과 함께 일상생활에서 틈틈이 명상을 하는 것은

배우 스티븐 시걸 역시 구루 요가를 주 명상으로 하며 금강승 수행도 겸하고 있다. 50대 후반의 나이에도 30대처럼 보이는 배우 팔디 혼의 미모유지 비결도 끊임없는 자기 관리와 규칙적인 명상 덕분이다.

8살 때부터 무예를 익혀온 중국출신 배우 이연걸(렛 리도) "최근 5년 동안 불교적 수행을 하면서 최고라는 명성을 지키기 위해 받았던 압박감을 털어낼 수 있었다"고 말했다. 이밖에도 텔레비전 시리즈 '트윈픽스'로 우리에게도 친숙한 데이비드 린치 감독, 배우 해리슨 포드, 키아누 리브스 등이 명상에 심취, 주변에까지 권



나카소네 전 일본수상



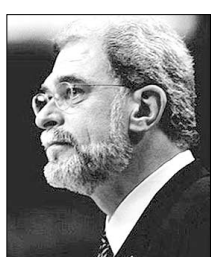
빌 포드 회장



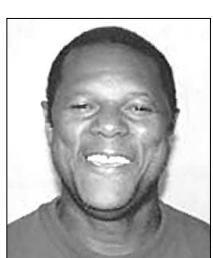
스티브 시걸



리처드 기어



빌 클린턴



조지 W. 부시

미 정치인 클린턴·고어등 손꼽혀  
나카소네 전 日수상 틈틈히 좌선  
경제·체육·연예계 저명인도 다수

로 알려졌다.

환경보호주의자로도 잘 알려진 빌 포드(William Clay Ford Jr.) 포드자동차 회장 역시 효율적인 경영을 위해 규칙적으로 명상을 한다.

#### ◆문화·예술

문화·예술 분야에서 불교 수행자로 첫 손에 꼽히는 리처드 기어는 달라이 라마의 제자로 명상은 물론 티베트에 대한 구호에도 앞장서고 있는 활동가다. 그는 20대 초반 불교에 관심을 갖기 시작했고, 이때 사사키 노사의 선 불교를 제일 먼저 접하게 됐다.

사석에서 늘 동양풍의 옷을 즐겨 입는

유하는 '명상 애호가'들이다.

#### ◆스포츠

시카고 불스 6승, LA 레이커즈 3연속 우승을 이끌고 NBA 사상 최다 우승 감독 필 잭슨. '젠 마스터(Zen Master)'라 불리기도 하는 잭슨은 팀이 부진하면 묵언 수행을 시켜 집중으로 자율적 훈련을 하게 하는 등 불교와 선을 기본지도방법으로 채택했다. 시카고 불스 시절부터 잭슨 감독의 명상 수업을 함께 지도했던 운동심리학자 조지 매퍼드 역시 요가전문가이자 명상수행자. 그는 현재 LA 레이커즈의 명상 코치의 역할을 맡고 있다.

한상희 기자



리처드 기어(왼쪽 끝)와 달라이 라마(오른쪽 끝).

## 서구 명상열풍-무엇이 통했나

1893년, 시카고에서 첫 번째 세계종교회의(The World Parliament of Religions)가 열렸다. 이 역사적인 자리에 모인 수백 명의 균중들 가운데 '불교에 대해 단 한 번이라도 들어본 적이 있다'고 대답한 사람은 불과 5명에 그쳤다. 그러나 오늘날 불교의 수행법인 명상을 하

는 사람들은 미국에서만도 성인 8명중 1명 꼴로 조사되고 있다. 이제 불교는 종교적 의미를 넘어서 '명상'이라는 형태로 서구인들 사이에서 유행처럼 번지고 있다. 그들과 동양의 불교 수행법인 명상은 도대체 무엇이 통했을까?



현대불교 창간 9주년  
1994~2003  
buddhanews.com

## “마음이 편해야 사는게 즐겁죠”

#### ◆몸과 마음의 치료제

명상이 신체활동에 영향을 미친다는 것은 1960년대 허버트 벤슨 교수의 연구를 시작으로 많은 실험을 통해 입증됐다. 명상은 특히 스트레스에 탁월한 효과를 보이는데, 미 국립보건원(NIH)의 연구에 따르면 명상은 스트레스 관련 호르몬을 감소시키고, 혈압과 맥박, 혈중 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리며, 불안감과 만성통증을 완화시키는 것으로 나타났다. 또 최근 미국 미시간대 연구팀은 명상이 수면보다 3배의 휴식 효과가 있는 것을 밝혀냈다. 뿐만 아니라 명상은 뇌의 기능까지도 변화시킬 수 있다는 학자들의 주장도 있다.

의학적 치료 효과와 더불어 많은 서양인들이 정신적 충격과 마음의 편안함을 위해서도 명상을 찾고 있다. 한 예로 미국에서는 9·11 테러 후 정신적 치료를 목적으로 명상을 찾는 사람들이 늘었다고 한다.

#### ◆명상은 일상생활이다

여피, 혹은 웰빙족의 상징인 많은 뉴욕인들의 아침은 10-15분에 이르는 규칙적인 명상과 요가로 시작한다. 이들에게 명상은 '스타벅스에 들러 카푸치노 한잔을 마시는 일'처럼 자연스러운 일상이 돼버렸다. 많은 연구결과에서 드러났듯이, 대부분 정신과 신체 건강에 좋다는 이유로 규칙적으로 명상한다. 또 서양 명상인구 중 상당수는 명상을 특정 종교의 수행법으로만 인식하지 않고, 기독교나 유대교 등 자신의 종교를 따로 갖은 채 명상을 생활습관화하고 있다.

#### ◆사회 지도자층의 문화적 코드

불교가 서구에 본격적으로 알려지기 시작한 19세기 무렵, 소위 '엘리트'인 사회 지도자층이 불교에 적극적인 관심을 보였다. 오늘날에도 옐고



서구사회의 명상연구가 나날이 늘고있다.

## 뉴욕커들 아침 명상·요가로 일과 시작 질병치료·수감자 교정등 폭넓은 활용

어, 힐러리 클린턴, 리처드 기어, 키아누 리브스 등 사회 각 분야의 지도자층들에게서 명상은 활발하게 환영받고 있다. 옥스퍼드 대학의 제임스 콜먼(James William Coleman) 교수가 미국인을 대상으로 한 설문조사(2000년)에 따르면, 불교신자 중 51%가 대학졸업 이상의 학력을 가지고 있어, 일반인들 사이에서도 일정 수준 이상의 고학력자가 불교와 불교의 수행법을 접하려는 것으로 나타났다.

#### ◆사회적 대안으로서의 명상

지난 9월 달라이 라마의 방미 시, 명상하는 재소

자들과의 대화 프로그램을 준비했던 소련 고드메씨는 "우리의 목표는 재소자 모두를 불자로 만들려는 것이 아니다. 명상을 통해 재소자와 감독자 모두의 마음의 평화를 증진시키고자 한다"라고 말했다. 이는 서구사회에서

명상이 갖는 의미를 대변한다. 그의 말처럼 명상은 이제 사찰이나 명상센터 뿐 아니라 학교, 병원, 감옥 등 서구 지역사회 곳곳에서 활발히 이뤄지고 있다. 웨일즈의 한 소도시의 중·고등학교에서는 명상을 정규 수업으로 채택하고, 명상지도를 위해 스승을 초빙한다. 시애틀 부근 킹스 카운티 교정시설에서는 수감된 재소자들을 대상으로 명상 훈련을 하루에 11씩 10일간 실시해 재범률을 75%에서 56%로 낮추는데 성공했다. 교육과 범죄율 감소 등에서 탁월한 효과를 보이는 명상은 서구사회에서 법률적, 물리적 장치의 대안으로 자리하고 있다.

한상희 기자 hansang@buddhapia.com



현대불교신문 창간 9주년을 축하합니다.

## 韓國佛教 太古宗

宗正 安德菴

禮敬室長 閔法顯

### ■ 元老會議議長 金一宇

副議長 李寶峰  
副議長 林元法

### ■ 總務院長 李雲山

副院長 尹慈月  
副院長 成圓峰  
副院長 禹慧空

- 企劃監査室長 金法宣 ● 事業部長 金一蘊
- 總務部長 金越海 ● 糾正部長 金慶潭
- 教務部長 文學鉉 ● 教任部長 高東佑
- 財務部長 任乘照

### ■ 中央宗會議議長 朴芸谷

副議長 柳旴潭

### ■ 中央護法委員長 金法藏

副委員長 金月雲

▶ 총무원 중무처 : 서울시 은평구 신사동 9-16번지 02)382-7361~3 FAX 02)382-9852

## 녹색장묘문화운동

- 태고종 녹색장묘문화개발원에서 실천하고 있습니다. -

### 비람직한 장묘문화가 정착되기 위해서는

첫째, 환경의 훼손이나 지역 민원이 없어야 합니다.

기존의 매장제도는 물론이고 대규모 납골시설도 산림의 훼손이나 지역 민원에서 자유로울 수 없습니다.

둘째, 교통체증이 없어야 합니다.

성묘 때마다 겪어야 하는 교통체증은 조상에 대한 견진함마저 쪼등으로 변하게 할 수 있습니다. 한 장소에 수 만기를 모셔놓은 납골시설도 예외는 아닙니다.

셋째, 경제적 부담이 없어야 합니다.

고가의 비용을 요구하는 일부 납골당이나 명당을 선호하는 매장풍습은 너무도 많은 허례허사의 요소를 안고 있습니다.

"산 이와 죽은 이가 아름답게 공존하는 곳"

녹색 장묘문화개발원에서는 환경의 훼손이나 지역 민원이 없으며, 교통체증도, 경제적 부담도 없는 곳, 그리고 산 이와 죽은 이가 아름답게 공존할 수 있는 곳을 마련하였습니다. 전국 어느 곳에서도 쉽게 찾을 수 있고 부처님 품안처럼 편안히 쉬실 수 있는 공간. 이제는 녹색장묘문화개발원으로 오십시오.

### 한국불교태고종 녹색장묘문화개발원

서울시 종로구 관훈동 197-28 백상빌딩 신관 6층  
녹색장묘문화개발원 상담실 : 080-732-0909 fax : 02-733-4833 홈페이지: www.tapgol.com