

최근 인터넷에서는 'STUDY-ZEN', '학습명상' 등의 단어가 낯설지 않다. 명상에 대한 관심이 고조되면서 유행에 민감한 학생들이 명상으로 학업의 어려움을 풀어보려는 시도들이다. 이들은 학교와 수련회 등지에서 이 같은 명상법들을 수련할 뿐만 아니라, 최근에는 휴대전화 서비스까지 이용해 명상 효과를 기대하고 있다. 명상이 학습에 좋다면 무엇이 좋은 것일까? 국내에 소개된 몇몇 명상단체들의 명상학습법에 대해 알아본다.

美 성인 8명중 1명 명상 생활화

■ 초월명상(TM)

최근 조사에 따르면 미국에서는 성인 8명 중 1명이, 인구로 따지면 천만 명이 명상을 생활화하고 있다고 한다. 이들 가운데 상당수가 초월명상(TM: transcendental Meditation) 수행자들이다. 이들은 아침-저녁 하루 두 번 15-20분씩 만트라(진언)를 되뇌면서 명상에 빠진다. 이를 통해 모든 정신활동을 초월한

명상하면 성적 '쑥쑥'

인기상승 명상단체와 학습법



정신세계원에서 '명상학습법'을 강의하고 있는 조경현(왼쪽) 씨.

휴식과 이완 담당하는 뇌파인 알파와 증가 상상할 수 없는 잠재능력 발휘할 수 있어

가장 깊은 상태 '초월의식'에 이르는 것이 이들 목표다. 하버드 의대의 허버트 벤슨 교수는 이 같은 초월명상 수행자들이 명상을 하는 동안 신체변화를 일으킨다는 사실을 밝혀냈다. 결과에 따르면 이들은 평소와 비교해 호흡할 때 산소를 17% 가량 덜 쓰고, 1분당 심장박동수가 3회 떨어진다. 그리고 휴식과 이완에 관련된 뇌파인 알파파가 증가한다.

이 알파파는 인간의 기본 뇌파 14cps 보다 낮은 상태로, 일반인들을 기준으로 볼때 수면 상태의 뇌파다. 인류의 2-3% 천재들만이 의식상태에서 사용한다는 이 뇌파상태에 접어들면 상상 이상의 잠재능력을 활용할 수 있다. 그래서 마하리쉬 초월명상센터 이운근 원장은 "명상을 생활화하고 있는 영국 내 마하리쉬 학교는 이튼이나 웨스트 미니스터 등의 명문학교보다 우수한 성

적을 거두고 있다"고 말한다. 뇌가소성 증가...두뇌·인성 개발 ■ 뇌호흡 명상으로 학습의 효과를 이끌어내는 것은 뇌호흡 수련에서도 보인다. 한국뇌과학연구원 우종무 씨는 "뇌호흡은 다양한 신체적, 명상 등을 통해 뇌파의 안정된 알파파 상태를 유도하고 뇌의 가소성을 증가시키는 방법"이라며 "뇌호흡

프로그램은 안정되고 건강한 상태에서 창의적인 뇌의 망을 형성시킴으로써 뇌의 기능을 근본적으로 향상시킨다"고 밝혔다. 실제로 이들 프로그램으로 운영되고 있는 뇌호흡 유치원 조태임 원장은 "뇌각각 깨우기, 뇌 유연하게 하기, 뇌 정화하기, 뇌 통합하기, 뇌 주입되기 등 뇌호흡 각각의 단계 근본은 명상"이라며 "명상을 위한 준비체조로 학습프로그램을 시작하고, 명상을 통해 개념을 이미지화하는 가운데 두뇌·인성개발을 이끌어내고 있다"고 말한다.

국가대표 양궁선수들 집중 훈련
■ 마인드컨트롤

마인드컨트롤 역시 같은 원리다. 미국의 호세 실바 박사는 22년의 연구 끝에 '실바 마인드컨트롤'이라는 정신력 개발 시스템을 고안해 냈다. 알파 뇌파의 명상적 상태에 인간의 두뇌가 보유하고 있는 잠재능력을 극대화하는 구체적인 방법들이 바로 그것이다. 국가대표 양궁선수들의 명상법으로 잘 알려진 마인드컨트롤은 신체에 이완시킨 가운데 명상에 몰입, 상상력을 통해 사물의 이미지 조절을 반복하며 사물에 대한 집중력을 강화시키는 방법이다. 마인드컨트롤 과정을 이수하고 정신세계원에서 명상학습법을 강의하고 있는 조경현 씨는 "비교적 간단한 지도를 통해 현실적인 목표를 달성할 수 있는 방법"이라며 "참선과 호흡법 등을 결합한다면 명상학습과 관련해 더 큰 효과를 볼 수도 있을 것"이라고 말했다. 강신재 기자 thatiswhy@buddhapia.com

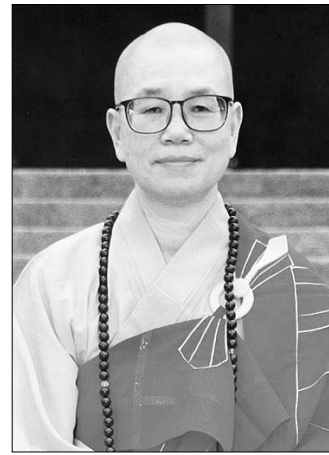
세계 불교 여성지도자들

자이 스님 (上)

불광대사전 퍼낸 주역

대만의 불광대사전을 편찬한 주역인 자이(慈怡) 스님이 불문에 인연을 맺은 것은 조모의 덕택이었다. 타이종 왕전(王田)이란 곳에 선왕사(善王寺)라는 절이 있었는데, 조모는 늘 가장 총애하는 막내녀인 자이 스님을 데리고 절에 갔다. 스님의 기억에 의하면 5, 6세 되던 그 무렵에 할머니를 따라 절에 가면 한쪽에 앉혀놓아있었다고 하고는 할머니는 예뻐드리곤 했다.

자이 스님은 1943년 생으로 속성이 양(楊)씨이고 타이종 오일항(烏日鄉)에서 태어났다. 증조부, 조부 그리고 부친에 이르기까지 대대로 모두 문사(文士) 집안이어서 딸이라고 해서 소홀히 하지 않았다. 덕분에 스님도 그 시절에 드물게 타이종에서 여고를 졸업했다.



이 있어 재가자인 자이 스님은 허가를 얻지 못했다. 낙심한 자이 스님이 이를 성운 대사에 알렸더니 성운 대사는 당시에 지금 수산사(壽山寺)라는 절을 짓고 있으니 공부가 하고 싶으면 수산사를 학원에 와서 공부해도 좋다고 했다.

자이 스님에 의하면 그 당시에 어디서 그런 용기가 생겼는지 무조건 수산사에

우연히 접한 책 한권이 운명 바꿔 불교 알고 싶어 절에 갔다가 출가

가서 공부하겠다고 가족들에게 선포했다고 한다. 가족들은 절에 가서 공부하는 것이 출가와 같은 것이라고 생각하고는 결사반대를 했고 스님은 할 수 없이 몰래 집을 빠져나와 수산사로 갔다. 집안은 발각 뒤집어졌고 가족들이 모두 수산사로 찾아가 스님을 잡아오려 했으나, 스님에게 한 친구가 <석가모니불전>이라는 책을 빌려주었다. 너무 재미있게 읽은 자이 스님은 저자인 성운 대사가 옛날 사람인 줄 알고 있었는데, 어느날 친구에게서 그 성운 대사가 타이종 선계대(慎齋堂)라는 곳에 와서 <관세음보살보문품>을 강의한다는 소식을 들었다. 자이 스님은 몇 명의 친구들과 그곳에 갔는데 법문을 듣기 위해서가 보다 저자에 대한 단순한 호기심에서였다. 그러나 성운 대사를 처음 본 순간 자상하고 장엄한 모습에 감동된 데다가 스님이 직접 <심대제자전>과 <옥림국사(玉琳國師)> 등의 책이 있으니 더 읽어보라고 알려주었고, 그 후에 <순간(旬刊)>잡지인 <각세(覺世)>도 보내주었다. 이러한 일이 계기가 되어 혼자

가서 공부하겠다고 가족들에게 선포했다고 한다. 가족들은 절에 가서 공부하는 것이 출가와 같은 것이라고 생각하고는 결사반대를 했고 스님은 할 수 없이 몰래 집을 빠져나와 수산사로 갔다. 집안은 발각 뒤집어졌고 가족들이 모두 수산사로 찾아가 스님을 잡아오려 했으나, 스님에게 한 친구가 <석가모니불전>이라는 책을 빌려주었다. 너무 재미있게 읽은 자이 스님은 저자인 성운 대사가 옛날 사람인 줄 알고 있었는데, 어느날 친구에게서 그 성운 대사가 타이종 선계대(慎齋堂)라는 곳에 와서 <관세음보살보문품>을 강의한다는 소식을 들었다. 자이 스님은 몇 명의 친구들과 그곳에 갔는데 법문을 듣기 위해서가 보다 저자에 대한 단순한 호기심에서였다. 그러나 성운 대사를 처음 본 순간 자상하고 장엄한 모습에 감동된 데다가 스님이 직접 <심대제자전>과 <옥림국사(玉琳國師)> 등의 책이 있으니 더 읽어보라고 알려주었고, 그 후에 <순간(旬刊)>잡지인 <각세(覺世)>도 보내주었다. 이러한 일이 계기가 되어 혼자

파라릿 명상원서 대규모 요소 축제



오쇼 라즈니쉬 명상의 모든 것이 한 자리에서 펼쳐진다. 한국오쇼협회(OSKA:Osho Sannyas Korean Association)는 인도의 대표적 명상가 오쇼 라즈니쉬가 '깨달은 날(사마디)'을 맞이해 이달 17-18일 강원도 원주 파라릿 명상원에서 대규모 명상축제를 연다. 오쇼 국제재단 한국지부, 오사모(명상나라나 '오쇼를 사랑하는 사람들의 모임'), 니케타나 명상센터, 오쇼 명상클럽 등 오쇼 관련 10여 단체가 참가하는 이번 행사에서는 오쇼 관련 단

체 및 개인간 친목도모를 위한 명상프로그램을 비롯, 80년대 초반부터 지속된 '오쇼 열풍'과 한국의 명상문화를 진단·논의하는 심포지엄이 마련된다. 특히 18일 심포지엄에서는 명상 관련 전문가들이 대거 참여, 5개의 주제를 발표해 눈길을 끈다. 김진욱(음악평론가)의 <오쇼와 뉴에이지 문화>, 김연(테라피스트)의 <오쇼명상과 테라피>, 최광(회광공공 연구회 대표)의 <오쇼와 인터넷 문화>를 비롯, 손민규(명상나라 대표)의 <오쇼관련 출판문화>, 최항식(전 니케타나 센터 원장)의 <현실 속에서 삶의 명상> 등을 주제로 2시간동안 토론 및 발표가 이어질 예정이다. 한국오쇼협회 윤구용씨는 "이번 행사는 한동안 주춤했던 오쇼명상을 실생활에서 되살릴 수 있는 계기가 될 것"이라고 말했다. 참가비 5만원 (1박3식), (031)765-9774

사피야나다 요가과정 개설

정신세계원은 1월 16일부터 매주 금요일 오후 2시-5시 12회 과정으로 '사피야나다 요가 과정'을 연다. 강의는 요가니드라 등 일상생활에서 쉽게 실천할 수 있는 요가 수행법 중심으로 진행된다. 지도강사는 인도 비하르 요가대학 아쉬람에서의 수행 경험을 토대로 최근 장흥에서 짜피야나다 한국 요가센터를 개설한 스와미 짜피야미트라. 참가비는 회원 18만원(비회원 19만 2천원) (02)747-7033

선무도 화랑 겨울수련회

경주 골굴사는 2월까지 수시로 청소년을 대상으로 선무도 화랑 겨울 수련회를 개최

한다. 수련회는 호흡을 통해 몸과 마음의 조화를 이루는 선무도를 중심으로 진행되며 참선과 명상, 선체조, 선기공, 선무술, 활쏘기 등 선무도 수련과 한국전통무용, 다도 교육도 실시한다. (02) 734-8179

필라테스 기본교육 세미나

필라테스협회는 2월 6-9일 오후 2시부터 9시까지 서울 포이동 밀물아트센터에서 필라테스 기본교육 세미나를 연다. 국제 필라테스협회와 협력해 진행되는 이번 세미나에서는 필라테스(인도 요가와 서양스트레칭의 결합) 역사와 철학 소개 등의 기본 이론 교육을 비롯, 호흡법과 자세 등의 실습 교육까지 병행할 예정이다. 4일간의 교육과정을 이수하면 자격증이 수여된다. (042-828-6969) caredi.com

능인선원에서 행자님을 모집합니다

“기도하시면서 대학원 진학을 원하시는 스님들을 모집합니다”

- 도심 불교 포교의 대명사 능인선원, 국녕사, 동룡사에서는 새로운 시대에 맞춰 쉽게 정진하실 행자님을 모집합니다. 큰 뜻을 머금고 자신을 갈고 닦아 중생을 제도하고자 하는 행자님들을 모셔서 세시대를 열어드리는 참된 수행자와 전법사를 양성하고자 합니다. 참수행에 큰 뜻을 머금은 행자님들의 많은 지원 기대합니다. 소정의 수행기간이 끝난 후 자신의 능력에 따라 대학에 진학하시거나 대학원등에 진학하고자 하시는 분, 그리고 포교를 원하시거나 외국진출에 뜻이 있으신 분들에게는 자신의 역량에 따라 적극 지원할 것입니다.
- 이미 스님이 되신 분들 가운데도 포교를 원하시거나 대학원에 다니시는 분이 계시면 함께 모시고 열심히 기도 정진하는 가운데 소정의 과정을 거쳐 자신의 능력과 역량에 따라서 힘껏 지원을 하겠습니다. 많은 스님들의 지원 바랍니다.

▶ 『행자』
- 자격: 고졸이상 40세 미만
- 신체 건강하고, 해외여행에 결격 사유가 없으신 분

▶ 『스님』
- 대학원에 진학코자 하시는 분
- 승적증명서 입방원서
- 해외여행에 결격 사유가 없으신 분

▶ 문의: 577-5800 교 202 • e-mail: neungin@chollan.net
H·P: 011-302-8435, 011-249-3378, 011-898-4680

관절염

자생환(自生丸)

관절염은 참 견디기 힘든 병입니다. 뼈마디의 통증은 통증대로, 약을 먹으면 위장장애 때문에 이증으로 고생을 합니다. 자생환으로 근본적인 치료를 해보세요. 상태가 심한 분은 3개월 이상 복용해야 합니다.

1개월분 ₩180,000
2개월분 ₩320,000

관절염은 참 견디기 힘든 병입니다. 뼈마디의 통증은 통증대로, 약을 먹으면 위장장애 때문에 이증으로 고생을 합니다. 자생환으로 근본적인 치료를 해보세요. 상태가 심한 분은 3개월 이상 복용해야 합니다.

발명자: 민족의학자 권재우 응(경남 산청)
주문 및 상담전화 (055)972-4054
한방을 선도하는 기업
骨仁製藥(株)

승복, 법복안내

인연을 소중하게 생각하며 항상 처음 이라는 자세로 변함없이 제품 생산·연구에 임하는 저희 업체에서는 부처님을 섬기는 마음으로 정성껏 제품을 만들었습니다. 고급 재질에 세련된 디자인으로 저렴한 가격으로 스님 및 불자들이 입을 수 있도록 합니다. 부족한 점이 있으시면 많은 지도편달 바랍니다. 최선은 다하는 업체가 되겠습니다.

- 애동승복 직원일동 -

종류	재질(단위)	가격
조끼	1. 직삼, 조끼, 바지	₩160,000
	2. 동방, 바지	₩160,000
	3. 두루막	₩140,000
	4. ₩60,000	
누비	5. 직삼, 조끼, 바지	₩220,000
	6. 동방, 바지	₩220,000
	7. 두루막	₩250,000
잔누비	8. 직삼 ₩60,000 (가야불, 죽드루)	₩30,000 ~ ₩35,000
	바지 ₩70,000	

※ 장삼, 가사, 바탕 및 기림류는 맞춥니다.
해동승복
대구 고속터미널 동구 업무빌딩
대구광역시 동구 신천 4동 399-1
TEL: (053)741-8131
FAX: (053)741-8132
H.P: (011)549-8130

제3회 전국 불교만화공모전

최고상 ★문학부장관상★ 에 도전하세요

★ 총 2,000만원 교료!
★ 2004년 1월 31일까지
★ 누구나 참여가능!!

분야
애니메이션, 인쇄만화, 캐릭터 및 기타
(편수제한없음/컴퓨터 제작품은 CD와 프린트를 제출)

접수처
서울시 노원구 상계 4동 산 152번지 9동 11반
영남불교대학 불교만화연구소
불교만화공모전 담당자 앞

문의전화
(서울) 02-3392-0334

신청서는 홈페이지에서 다운로드 하세요!!
www.okbuddha.com