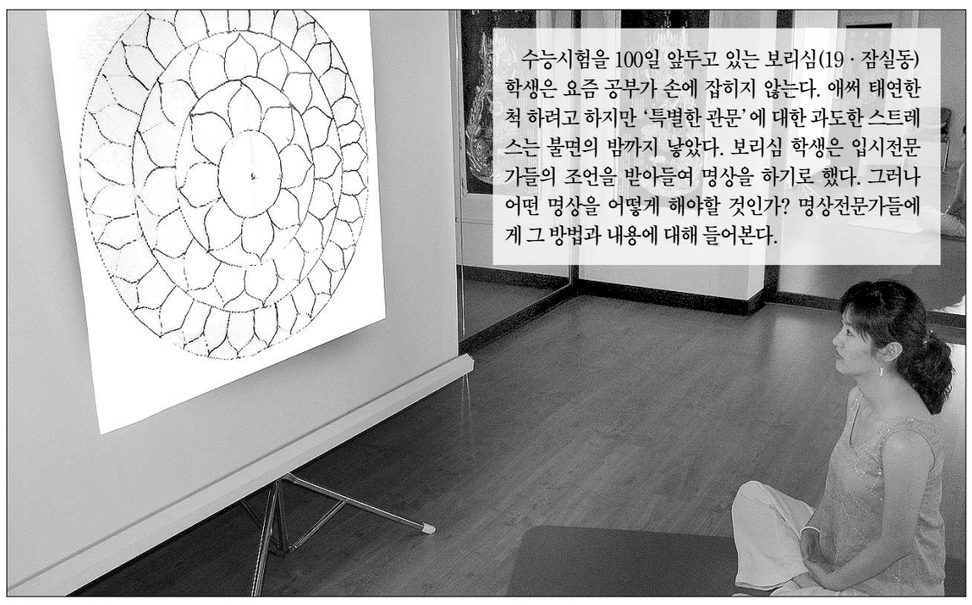
수능 D-100

숨 쉬기만 잘해도 불안 싸악~



수능시험을 100일 앞두고 있는 보리심(19 · 잠실동) 학생은 요즘 공부가 손에 잡히지 않는다. 애써 태연한 척 하려고 하지만 '특별한 관문'에 대한 과도한 스트레스는 불면의 밤까지 낳았다. 보리심 학생은 입시전문가들의 조언을 받아들여 명상을 하기로 했다. 그러나 어떤 명상을 어떻게 해야할 것인가? 명상전문가들에게 그 방법과 내용에 대해 들어본다.

한국정신과학학회 부설 정신과학문화원의 만다라 명상 프로그램에 참여중인 한 학생.

요가니드라 명상을 하고 있는 사람들.

복잡하지 않은 동작·호흡법 골라야
음악·춤·그림·만트라 등 방편 다양

◆동적명상

한국요가연구회 안지용 회장은 "'두통 · 치통에 게보린이 좋다'는 식으로 요가가 만병통치약으로 소개되는 것은 어폐지만, 장시간 앉아있는 수험생들에게 보편적으로 도움을 줄 수 있는 아사나(동작)가 있다"고 말했다. 누워서 무릎을 구부리고 엉덩이를 드는 활체위, 뇌에 혈액을 공급할 수 있는 거꾸로서기 체위 등이 그것이다.

아사나와 함께 호흡법을 새롭게 하는 것도 한 방편이 된다. 단시간에 단전호흡 등을 무리하게 시도하는 것은 부작용만 일으킬 뿐이므로, 5초간 숨을 깊이 마시고 10초간 숨을 내쉬는 것을 반복하면서 호흡을 고른다. 또한 생각의 흐름을 10~15분간 꾸준히 지켜보는 침묵의 명상도 도움이 된다. 안 회장은 "사념이 많은 아이들에게 과도한 집중명상은 오히려 스트레스가 될 수 있음을 유의해야 한다"고 말한다.

학생들에게 6년째 명상을 지도하고 있는 김남선(서울 구암중) 교사는 무드라 명상을 권한다. 명상음악에 몸을 맡기고 몸짓, 특히 손짓을 자유롭게 이끌어내는 명상이 바로 그것이다. 김 교사는 "참나가 활짝 드러날 수 있도록 열린 마음을 갖고 자기를 표현하면 된다"며 "아무런 제약도 감시도 없는 상태에서 실시하는 무드라 명상은 억압된 감정을 자연스레 풀어내는 데에 큰 도움이 될 것"이라고 밝혔다.

언어를 통한 명상도 심신의 이완과 정화에 도움을 줄 수 있다. 촴명상가 박태이 씨는 "머리 속에 떠오르는 생각을 의미없는 소리로 밖으로 표출하는 지버리쉬 명상은 복잡한 잡념을 털어내는 데에 도움이 된다"고 말했다. 마음은 언제나 언어적인 개념으로 생각한다. 지버리쉬 명상은 언어의 형식으로 이어지는 상념의 고리를 끊을 수 있는 방법이다. 내뱉음 이후의 침묵과 고요는 심신의 평안을 이끌어낸다.

◆정적명상

'마하리쉬 초월명상센터' 이원근 원장은 "하루 두 번 15~20분의 초월명상 시행은 심신의 이완과 함께 잠재능력 활성화에 기여한다"고 말한다. 아침-저녁으로 만트라(진언)를 되뇌면서 명상을 생활화하다보면 휴식과 이완을 담당하는 뇌파인 알파파가 증가할 뿐만 아니라, 평소에 비해 산소 소비량과 심장박동수를 줄일 수 있다. 이는 심신의 안정과 평화로 직결된다.

이 원장은 "명상법이 까다롭지 않아 학생들의 학습효과 향상에도 큰 효과를 거두고 있다"며 "초월명상을 생활화한 영국 마하리쉬 학교 학생들의 경우 이튼이나 웨스트미니스터 등의 명문학교보다 우수한 성적을 보일 정도"라고 밝혔다.

명상과 휴식, 양자의 개념을 포괄하고 있는 '요가니드라'도 수험생들의 스트레스를 다스릴 수 있다. 요가니드라는 편히 누운 상태로 몸을 관하는 것으로 몸과 마음은 잠 우지만 의식은 자각상태로 유도하는 명상법이다. 스와미 싸띠아난다 요가센터 스와미 싸띠아미뜨라 원장은 "'요가의 잠'이라 불리는 요가니드라를 한 시간 시행하는 것만으로 네 시간 수면효과를 누릴 수 있다"며 "불안과 긴장에 젖어 사는 수험생이 짧은 시간에 깊은 휴식을 취할 수 있는 방법"이라고 말했다.

한국정신과학학회 김인곤 이사는 만다라 명상을 추천한다. 명상 초보자들은 그림을 이용한 만다라 명상으로 불안전한 감정의 수위를 조절할 수 있다. 티베트에서는 만다라 관정의식을 통해 본래 마음자리를 회복하는 것을 근본 목적으로 삼고 있지만, 쉽게는 특정 주제로 그려진 그림을 관하면서 감정을 정화할 수 있다. 김 이사는 "가부좌를 틀고 앉아 평화 · 화해 등의 주제를 가진 그림을 십 여 분간 보는 것만으로도 불안 · 긴장의 감정을 놓을 수 있다"고 말했다.

강신재 기자 thatiswhy@buddhapia.com

따라해 보세요

◇지버리쉬 명상법◇

1. 시끄럽지 않은 곳에 자신만의 공간을 마련한다. 잔잔한 음악을 틀어놓고 자유롭게 움직이며 몸을 푼다. (15분)

2. 전혀 알지 못하는 언어, 아무 의미가 없는 소리들을 내뱉는다. 절대로 머리 속에 있는 단어를 생각해서 말해서는 안 된다. "까딱쁘치타빠라추…" 하는 식으로 입에서 나오는 그대로 내뱉는다. 모든 것들을 토해낸다는 느낌으로 생각을 밖으로 표출하고 그 표현에 몸짓까지 합세시킨다. 첫 부분은 "라라라라…" 하는 식으로 시작한 뒤 자연스럽게 나오는 말을 내뱉는 것도 좋다. (15분)

3. 배를 땅에 대고 편하게 엎드린 채 침묵 속으로 빠져든다. 숨을 내쉴 때마다 땅 속으로 녹아든다고 느낀다. 어떤 판단도 단정도 내리지 말고 그냥 지켜보는 존재가 되도록 한다. (15분)

◇요가니드라◇

1. 손바닥을 천정으로 놓고 눈을 감은 채 편안하게 눕는다. 의식을 미간에 집중하고 호흡을 바라본다.

2. 의식을 건물 안팎으로 보내며 멀고 가까운 소리를 자각한다. 소리를 판별하지 말고 들리는 소리에 오직 깨어있는다.

3. 편히 누운 상태로 "나는 요가니드라를 실시하는 동안 잠들지 않고 반드시 깨어있겠다"고 다짐한다. 그리고 온몸에 편안한 느낌이 퍼지는 에너지 장을 체험한다.

4. 의식을 몸의 곳곳으로 보내며 몸의 부분부분을 자각한다.

5. 가장 고통스웠던 기억, 가장 즐거웠던 기억을 떠올린다. 이미지 시각화가 원활하면 원활할수록 이완에 성공한 것이다. 떠올린 고통 · 즐거움을 지금 이 순간 온전히 함께 한다.

6. 다시 호흡과 온몸의 감각에 의식을 돌린다. 그렇게 한동안 누워있는다.

7. 조용히 눈을 뜨고 요가니드라에서 깨어난다.

나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가? 나는 어디로 가고 있는가?
그에 대한 답이 여기 있습니다.

밝은길 아바타 센터 전화주시는 분께는 안내 자료를 보내드립니다.

경전의 이 말씀을, 당신께서 투자하는
단, 9일간의 내면 여행으로 터득하실 수 있습니다.
당신의 소원을 이루십시오.

서울 종로구 평창동 45번지 ☎ 02)396-2736 · HP 016)228-2358
http://www.avatarcenter.co.kr E-mail:bokbat@kornet.net

禪과 21세기

선의 세계 ㊺

교외별전(教外別傳)-15

앞의 글에서, 선종에서는 중생이 분별을 일으키고 습득하여 고착화시켜 철석같이 신봉하는 것을 가장 근본적인 우상숭배로 여긴다는 이야기를 하였다. 그런 우상숭배의 한 예로 부처님오신날을 기념하는 것을 들었는데, 분별은 대개 겉모양에 휘둘릴 때 일어난다는 불교의 진단을 갖다대기에 좋은 예가 되기 때문이다.

부처님오신날이라 하면 말 그대로 부처님의 생신을 가리킨다. 동북아시아에서는 음력 4월 초파일이 그 날이다. 우리가 가족이나 친지의 생일을 축하하듯이, 존경하는 부처님의 생신을 불자들이 기념하고 축하하는 것을 두고 이상하게 여길 일은 없다. 나아가 음력 2월 초파일의 출가절, 음력 12월 8일 성도절(成道節), 그리고 음력 2월 보름날 열반절(涅槃節)을 부처님오신날과 함께 4대 명절로 삼아 기리는 것도 탓할 거리가 아니다. 불자로서는 오히려 지극히 당연한 일이다.

그러나 다시 한번 생각해보면, 석가모니의 일생을 그런 식으로만 본다면 겉모양에 휘둘리는 셈이다. 우리는 모든 개체적인 존재와 현상에 대해, 생겨나서 얼마간 지속되다가 없어지는 모습으로만 본다. 누구나 언제 어디선가 태어나서 얼마동안 여기 또는 저기서 이렇게 저렇게 살다가 마침내 언제 어디선가 죽는다. 우리가 어떤 인물에 대해서 이야기를 하는 기본적인 틀이 그렇게 되어 있다. 백과사전에서 특정 인물에 관한 항목을 보면 다 그렇게 서술되어 있다. 이를테면 시간과 공간의 틀 안에서만 보는 것이다. 하기는 석가모니도 일단은 그런 시공간 틀 속의 존재이다. 그렇지만 불교에서 보는 부처님은 거기에 머물지 않는다.

편의상 이른바 삼신(三身) 개념을 가지고 설명을 하자면, 부처님에게는 세 가지 몸이 있다. 그렇다고 해서 몸이 세 개인 괴물 같은 모습을 연상할 일은 아니다. 부처님이라는 존재에 세 가지 의미가 있다고 이해하면 되겠다. 우리처럼 개체로서 이 세상에 태어났다가 없어지는 존재로서의 부처님의 몸을 화신(化身) 또는 색신(色身)이라고 한다. 그러나 눈에 보이는 그 몸만이 부처님인 것은 아니다. 부처님은 진리 그 자체를 자신의 몸으로 한다. 그것을 법신(法身)이라고 한다. 이 몸은 눈에 보이는 것도 아니요 외연이 있는 개체도 아니다. 세상은 그 전체가 법계(法界) 즉 진리의 세계이니, 달리 말하자면 세상 전체가 그대로 부처님의 몸이다. 개별자가 아니라 보편자로서의 부처님이다. 그리고 또 하나의 몸을 보신(報身)이라고 하는데, 어려운 개념이지만 일단은 한 개별자로서 수행의 업보로 대각을 이루어 진리와 한 몸이 된 존재가 부처님이라는 뜻으로 이해하면 되겠다. 그러니까 색신과 법신을 이어주는 가교, 접합을 의미하는 뜻이라고 할 수 있겠다.

부처님의 진리 그 자체가 몸이니
불상·경전 등에 매달리지 말아야

이 삼신 개념은 한마디로 부처님의 그 세 의미를 다 보아야만 부처님을 제대로 보는 것이지, 우리의 습관처럼 눈에 보이는 개체로서의 부처님만을 생각해서는 부처님을 제대로 아는 것이 아니라는 뜻을 담고 있다. 앞의 글에서 인용한 <금강경>의 게송, 즉 "겉모양에서 부처를 찾거나 / 목소리로써 부처를 구한다면 / 이 사람은 삿된 도를 행하는지라 / 끝끝내 여래를 보지 못하리라"는 게송이 바로 그런 뜻이다. 겉모양, 즉 불상으로 묘사된 그 개체의 몸으로만 부처님을 안다거나, 목소리, 즉 경전에 문자로 기록되어 전해지는 부처님의 가르침에서만 부처님을 찾는다면 사도(邪道)를 가는 셈이라는 말이다. 문자로 전해진 가르침에만 매달려서는 정작 진리를 찾을 수 없다는 선종의 교외별전도 그런 맥락에서 뜻을 헤아릴 수 있다.

■윤원철(서울대 종교학과 교수)

불교지도자와 제가불자를 위한 불교강좌

경기북부 교양대학 제2기생 모집

1. 대학설립 취지
전통불교의식을 체계적으로 전수하여 여법하게 전통의식을 생활불교에 적극 활용할 수 있도록 지도자(스님, 교임, 포교사)를 양성하며, 기초불교교리 강좌등을 통해 불교의 대중화와 대승화합 불교사상을 널리 펴서 진정한 불국토를 이루는데 있음.

2. 교 과 목
전통의식반(제공의식 포함)
● 주 2회 (화,목) ● 시간 : 15:00 ~ 17:00
▶ 기초 (사물다루는법, 도량석, 쇳송,각단예불, 제공의식)
▶ 연구 (제공의식, 현장실습)
지도자 과정반
● 주 1회 (금) ● 시간 : 15:00 ~ 17:00
▶ 불교 교리 ▶ 현장 포교 ▶ 제공의식
▶ 신행상담 및 방법론 ▶ 서예, 활법, 참선

3. 교육기간(6개월)
● 원서접수 : 2004년 8월 11일 ~ 9월 4일 ● 개강일시 : 2004년 9월 7일 오후 3시
● 제출서류 : 입학원서 1통, 주민등록등본 1통, 반명함판 사진 3장

4. 특 전
본대학은 조종파 교육도량으로 수료후 수료증 수여와 사찰 및 포교당 창건시 지원 및 편의제공
본대학 전통의식과정 졸업자가 지도자과정으로 입학 할 경우 입학전형에 특전부여

5. 교 통 편 : 차량운행

3. 문 의
경기북부종무원 부설 교양대학 교무처
전화 : 031)864-0033 팩스 : 031)864-0103
경기도 양주군 남면 매곡리 380번지 기원정사

한국불교 태고종 경기북부 종무원 부설 교양대학

2004년도 정토불교 체육지도자과정 교육생 모집

선 카이로프락틱, 운동처방, 선 내공체술

1. 본 교육연수원의 설립취지
불교의 대중화와 대승불교 사상을 홍보하기 위한 출가수행자 및 법사들의 포교방편과 스님들의 자활력을 갖춤으로써, 병고에 시달리는 중생구제와 더불어 보시금이나 불전에 의존하지 않고, 주며 베푸는 떳떳한 스님을 양성키 위해 정형외과 의사와의 대화에서도 부끄럽지 않은 유능한 '카이로프락터'로서의 정통교육을 힘씀에 있다.

2. 교 과 목 : 카이로프락틱 교정 이론 및 실기(해부학, 스포츠맛사지, 근육학, 운동처방 포함)
디스크(목, 흉추, 요추, 선추), 오십견, 두통, 관절통, 편마비 등의 교정 방법을
미국 팔머대학의 교재로 확실히 교육시킴

3. 과 정 : 2급과정 교육기간 2개월(총 108시간) 지도자 자격증 발급
1급과정 2급과정 수료자로서 교육기간 1개월(총 54시간), 카이로프락틱 마니 플레이션

4. 모집방법 : 2급과정 30명(선착순 마감)
● 지원자격 : 출가수행 스님 및 법사, 불자
● 입학금 및 강의료 : 출가수행 스님으로서 승적증명서 제출자는 무료 (단, 식대 및 교재대 20만원)
● 원서접수 : 2004년 8월 7일 ~ 9월 1일 까지

5. 입학일시 : 2004년 9월 2일 13시

6. 원서교부처 : 정토불교 조계종 교육연수원 교학과 042)635-8186, 8187
대전광역시 대덕구 중리동 241-14 호산빌딩

사단법인 정토불교 조계종 교육연수원