

명상-정신치료 접목 '본격화'

최근 '명상'은 수련의 의미를 뛰어넘어 정신치료의 대안으로 주목받고 있다. 해외에서는 1950년대부터 요가나 명상의 효과를 과학적으로 규명한 데 이어, 90년대 이후부터는 검증된 연구결과를 바탕으로 명상을 환자 치료에 본격적으로 응용하기 시작했다.

이러한 가운데 대한신경정신의학회에서 10월 21일 '명상과 정신의학'을 주제로 포럼을 열어 화제를 모았다. 국내 정신의학계에서 '명상'을 주제로 학술대회가 열린 것은 이번이 처음으로, 300명 이상의 정신과 전문의들이 대거 참여해 명상과 정신치료의 관계성에 주목했다. 포럼에서는 특히 명상을 성격에 따라 통찰명상과 집중명상으로 분류하고 정신치료 방안으로서의 가능성을 살폈다. 또한 명상치료의 효과와 바람직한 치료법에 대한 의견도 제시했다. 포럼 현장에서 이슈가 됐던 내용들을 정리했다.

대한신경정신의학회 '명상' 주제 첫 포럼 화제



10월21일 대한신경정신의학회가 주최한 '명상과 정신의학' 포럼이 63빌딩 국제회의장에서 열렸다.

● **통찰명상과 정신치료**
순간순간 변화하는 몸과 마음 현상을 있는 그대로 관찰하는 통찰명상. 위빠사나로 대표되는 통찰명상은 이날 포럼의 주된 화두였다.

포럼의 좌장을 맡은 최훈동 원장(한림정신병원)은 "통찰 명상을 수련하면 '과거'를 수반하지 않고도 '현재의 탐욕'을 관찰할 수 있으며 결과적으로 그것으로부터 벗어날 수도 있다"고 주장해 정신과 전문의들의 관심을 모았다.

환자의 현재 장애가 과거 기억의 소산이라 판단하고 잠재된 과거 의식에 집중하는 정신과 의사들로서는 낯선 얘기였다. '통찰명상'을 발표한 임승택(동국대) 교수 역시 "순간순간 나타났다가 사라지는 쾌, 불쾌 등의 느낌을 그 자체로 바라보고 인정하게 되면 그것이 나의 의지와 무관하게 발생하는 현상임을 깨닫게 되며, 결국에는 모든 부정적인 감정으로부터 자유로울 수 있다"고 덧붙이며 통찰명상의 정신치료 효과를 직접적으로 소개했다.

주제발표가 끝난 뒤 정신과 전문의들의 질문이 쏟아졌다. 관찰자를 상징하지 않고 관찰하기만 하는 상황이 가능한지, 관찰자가 남아있다면 무아사상에 대치되는 것은 아닌지 등에 대한 의문이 제기됐다. 이에 대해 임 교수는 "바라보는 자에 대한 무언가가 남아있다면 그것은 관념"이라며 "관찰자없이 보는 행위만 남는 것이 핵심"이라고 설명했다.

● 집중명상과 정신치료

매순간 알아차림을 중시하는 통찰명상과는 달리 집중명상은 어떤 한 대상에 '집중'함으로써 무념무상의 상태를 얻는 수행이다. 호흡, 만트라, 점, 정신적 주제 등 집중하는 대상이 다양한 집중명상은 대부분의 명상을 포괄한다.

이날 포럼에서 조옥경(서울불교대학원대학교) 요가치료학 교수가 대표적인 집중명상의 하나인 '요가명상'을 발표하며 정신치료와 요가명상의 상관관계를 밝혔다.

조 교수는 "라자요가는 하나의 집중대상을 선택한 후에 주된 대상으로 흠여지는 마음을 집중대상으로 환원시키는 과정을 반복하는 것"이라며 "명상 중심의 라자요가를 통해

지각하는 자, 지각대상, 지각작용이 하나로 녹아드는 삼매의 경지를 경험할 수 있다"고 밝혔다. 체조에 가까운 동작이 요가의 전부라고 알고 있는 이들이 많지만 그것은 요가의 작은 부분일 뿐, 요가에서 말하는 궁극의 삼매는 "명상이 한결같은 상태에 있어서 그 대상만이 빛나고 나는 없어지는 상태(요가수트라 3장 3송)"라는 것이 조 교수의 주장이다.

그렇다면 어떤 대상에 집중하는 것이 좋을까? 조 교수는 정신질환자가 집중을 이룰 수 있는 대상으로 '소리'를 제시했다. '소함(soham)' 만트라와 경우, 숨을 들이쉬고(소) 내쉬(함) 때 자연스럽게 나는 소리를 의식적으로 자각함으로써 이를 집중대상으로 이용하는 것이다. 몸과 마음이 이완된 상태에서 이 만트라에 주의를 기울이다 보면, 호흡과 소리의 조화로 평온과 안정을 맛볼 수 있다.

● 명상치료의 현재와 미래

현재 미국의 경우, 메사추세츠 의과대학의 존 카바진 교수가 79년 명상센터를 설립한 이후 위빠사나 명상을 정신치료에 적극 활용하고 있다. 또한 미국의 천만 인구가 생활화하고 있다는 초월명상(TM) 역시 마하리쉬 관련 의료센터들 중심으로 치료에 두루 응용되는 실정이다. 국내에서도 최훈동 원장·전현수 원장(전현수 신경정신과) 등이 명상 치료를 실시하며 연구와 치료 방법의 폭을 넓히고 있다.

이 같은 추세와 관련해 함봉진 교수(서울대 의과대학)는 '명상의 임상적용' 주제발표를 통해 정신의학계에 일고 있는 변화를 주의깊게 살펴볼 것을 주장했다. 명상이 정신치료에 적용되는 사례가 늘고 있지만, 여전히 의료 밖에 존재할 뿐만 아니라 일반 수련장에서 통용되는 명상법을 의료권에서 여과없이 받아들이는 경우가 많기 때문이다. 함 교수는 "환자에 맞게 보완·개선했던 명상법을 체계화시키고 명상지도자-의사-환자가 효과적으로 소통할 수 있는 제도 마련에도 관심을 기울여야 할 것"이라고 말했다.

한편 이날 포럼을 계기로 최훈동 원장과 함봉진 교수를 주축으로 한 '명상치료연구회'가 발족될 예정이다. (02)2168-3114 강신체 기자 thalishw@buddhapia.com



300여명 참가...정신치료 가능성 모색 명상법 체계화 제도화 필요성 제기 포럼 계기로 '명상치료연구회' 발족 예정

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

밝은길 아바타 센터 전화주선은 본봉은 언제나 자료를 보내드립니다.

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

서울 중로구 명동동 45번길 ☎ 02) 396-2736 / HP 016) 228-2358
http://www.avatarceneter.co.kr E-mail: bokbat@kornet.net



선의 세계 64

돈오(頓悟)-7

돈오라는 개념을 두고, 개인이 깨달음을 체험하는 사건이 갑자기, 단박에, 빨리, 심지어 뜬금없이 일어난다는 뜻으로만 이해하면 혼란에 빠지기 십상이다.

물론, 선사들의 행장에서 오도(悟道) 대목을 보면, 홀연히 깨달았다는 얘기가 많이 나온다. 하지만 그 사건들도 다 전후맥락이 있지. 그냥 아무렇게나 일어난 것이 아니다. 다들 치열한 수행을 하던 중에, 또한 어떤 인연이 있어서 그런 체험을 한 것이지, 수행을 모르고 불교도, 선(禪)도 모른 채 그저 범부의 일상생활에 얽혀 살던 어떤 사람이 어느 날 갑자기 뜬금없이 깨달음을 이루었다는 얘기는 아니다.

수행의 과정이나 아무런 인연 없이 깨달음의 체험이 오는 것은 아니므로 엄밀하게 말하자면 돈오라는 건 있을 수 없고, 깨달음은 현실

이 깨달음의 내용이라는 것이 돈오라는 개념의 뜻이지. 한 개인이 깨달음을 이루는 시각(始覺)의 사건이 수행방편도, 아무런 인연도 없이 단박에 뜬금없이 일어난다는 뜻은 아니다.

어떤 글을 보니까, '부분의 힘이 전체가 될 수 있다' 기보다는, '전체는 전체를 대상으로 하여야만 참답게 전체를 볼 수 있다'는 전일주의(全一主義)가 돈오론의 입장이라고 하겠다(김진우, '중국불교의 돈점 논쟁', <불교평론> 20호, 2004 가을, 391쪽). 점오론은 이렇다면 부분의 힘이 전체가 될 수 있다는 입장에 해당한다고 할 수 있다.

수행이 진전되면서 진리를 조금씩 깨달아가서 마침내 궁극적인 깨달음에 이른다는 것을 양적인 언어로는 그렇게 표현할 수도 있겠기 때문이다.

차근차근 산에 오른다고 산 볼 수 있나 전체는 전체를 대상으로 해야 참답게 봐

적으로 다 점오(漸悟)라는 주장도 있다. 깨달음의 사건이 아무리 갑작스레 일어났다고 해도, 하다못해 온 전생을 거쳐 인연이 무르익어 온 과정이 배경으로 있지 않나라는 것이다.

선종 초기의 여러 가지 계보가 내세우는 수증론(修證論)을 분류하고 평가한 규봉 종밀(圭峰 宗密)도, 보조국사 지눌(普照國師 知訥)도 그런 식으로 언급하였다. 위에서 말했듯이 한 개인이 깨달음을 체험하는 사건으로만 돈오라는 개념을 보면 그런 비판도 타당하다고 얘기할 수 있다.

그러나 돈오는 사건으로서의 깨달음을 가리킨다기보다는 깨달음의 내용이 어떤 이치인지를 말하는 개념이라고 볼 필요가 있다.

즉 진리관을 말하는 개념이지, 진리를 깨닫는 체험의 사건이 갑작스럽게 일어남을 말하지는 않는다. 앞에서 썼던 용어를 가지고 말하자면, 모두가 이미 부처이고 세상 전체가 워낙에 진리 그 자체라는 본각

또는 산에 오를 때 아래서부터 차근차근 길을 밟아 나무, 바위, 숲 하나하나를 눈에 담으며 오르거나 오르는데 비유할 수도 있겠다.

이에 반해 아예 처음부터 산 전체를 보아야 산 자체를 보는 것이지 각각의 길목과 나무, 바위, 숲이 산 그 자체는 아님을 강조하는 것이 돈오론의 입장이라고 할 수 있다. 산을 오르는 길목에서 보는 풍경 하나하나를 합쳐서 산의 모습을 가능할 일은 아니라는 입장이다.

그래도 아무런 산에 오르는 과정, 즉 수행의 과정이 있어야 결국 꼭대기에 이르게 되는 것 아니냐는 의문이 들 수 있다. <마조록(馬祖錄)>에 "도(道)는 뒤고 말고 하는 게 아니다(道不屬懶)"라 하고 또 "도는 뒤를 짓고, 더러움에 물들지만 말라(道不用修但莫汙染)"고도 한 대목이 이와 관련해서 의미심장하다.

도를 뒤지 말라? 즉, 수행을 하지 말라? 이에 관해서는 다음 회에서 살펴보기로 한다.

■ 윤원철(서울대 종교학과 교수)

한·일 국제학술교류대회 및 일본 밀교문화 체험

본 대한불교진각종 교육원 종합연구실에서는 일본의 고야산대학과 더불어 한일 국제학술 교류대회 및 밀교문화 체험의 자리를 마련하였습니다. 이번 대회는 12월 13일 ~ 17일까지 4박 5일 일정으로, 특히 이번 일정 중에는 한국과 일본이 공동주관 하는 한·일 국제학술교류대회를 개최함으로써 더욱 그 의미가 크다고 할 수 있습니다.

본 학술교류대회의 주제는 '밀교행법중의 금강계 37존'으로 하고, 이번 학술대회를 통해 종단의 학술·문화교류의 폭을 한층 넓히고 밀교의 다양한 이해 속에서 종단사의 현재와 과거를 돌아보는 중요한 계기가 될 것입니다. 참가를 희망하는 분들은 아래와 같이 신청하시길 바랍니다.

- 대회명: 한·일 국제학술교류대회 및 일본 밀교문화체험
- 장소: 일본 고야산대학
- 일정: 2004년 12월 13일(월) ~ 17일(금)까지 4박 5일
- 접수인원: 선착순 30명
- 접수마감: 11월 15일(월)까지
- 접수방법: 전화 02)913-0133~4 / 팩스 02)913-0135, 913-0755
진각종 홈페이지 www.jingak.or.kr / E-mail : blackgirl01@naver.com
우편접수: 서울시 성북구 하월곡 2동 22번지 대한불교진각종 종합연구실 (136-865)
- 경비: 1,180,000원
- 은행: 국민은행 065901-04-000525 / 예금주: (재)대한불교(종합연구실)

※ 접수인과 입금인이 동일인이어야 하며 신청에 착오가 없도록 이메일 접수 후 전화 확인 바랍니다.

대한불교진각종 종합연구실

천안통. 천이통. 의통

양수영 원장님은 천안통, 천이통, 의통이 열린분으로 영화 화면 보듯이 영가들과 대화를 하여 빙의로 인해 중병에 시달리는 분들을 치유합니다

영가천도는 이렇게 해야 한다!

- 영가천도를 행하는 사람이 영화 화면 보듯이 환하게 영가를 볼 수 있어야 한다!
- 일일이 환자의 입으로 영가의 이름, 나이, 성별, 빙의 년수, 살던곳, 가족인지 아닌지를 확인 할 수 있어야 된다.
- 영가가 무엇을 원하는지 말하게 해야 한다.
- 영가가 병든 상태인지, 다친상태인지등을 확인하여 치료해줄 수 있어야 된다. 그렇지 않으면 환자의 병이 낫지 않는다.
- 영가가 무엇을 좋아하는지, 갖고 싶은것, 먹고 싶은것을 물어서 원하는 것을 갖고, 먹게 해주어야 떠난다.
- 예를들면 소주가 먹고 싶은데 맥주를 주면 영가가 토라져서 천도가 되지 않는다.<환자의 입으로 말한다>
- 영가가 알아듣기 쉬운말로 설득을 해야 한다. 어려운 경문을 외우면 영가는 알아듣지 못한다.(살아있는 사람도 어렵게 얘기하면 못 알아듣는다)

하늘의 기운이 들어오는 약손을 만들어 드립니다

- 환자의 입을 통해 영가가 떠난다고 말하고 빛을 타고 가는 것이 환자가 볼 수 있어야 된다.
- 조상영만 천도하면 된다고 생각하는데 영가를 확인 해 보면 조상영 보다도 타영가가 훨씬 많은 것을 알 수 있다.
- 영가 천도제를 하고 나면 곧바로 병이 호전되어야 한다
- '비만' 같으면 그 자리에서 살이 빠지는 것이 확인 되어야 하고 육체적인 증상이 곧바로 개선 되어야 한다.

불임, 자연유산, 우울증, 심장발작, 조울증, 강박중세, 환청, 환시, 귀신보임, 신들림, 불면증, 악몽, 가위눌림, 현대의학으로 진단이 안되는 병, 몸에서 기운이 빠져나가는 병, 병원 등을 수십군데 찾아다니고도 못 고친 병으로 고생하는 분

- ※ 전생최면요법과는 차원이 다릅니다.
- ※ 영기를 확인하면 어마어마한 사실을 알게됩니다.
- ※ 전화하시면 안내서를 보내드립니다.

법화 정법회. 천일선원 소백산수련원
054)638-2224 <경북영주시 단산면 구구리>