

최근 명상은 수련의 의미를 뛰어넘어 정신치료의 대안으로 주목받고 있다. 약물에 의존하는 치료법을 넘어서 환자 스스로의 의지에 의해 자기변화를 이끌어내는 치유요법이기 때문이다. 해외에서는 1950년대부터 요가나 명상의 효과를 과학적으로 규명한 데 이어, 90년대 이후부터는 검증된 연구결과를 바탕으로 환자 치료에 명상을 본격적으로 응용하기 시작했다.

국내에서도 신경정신과 의사들을 중심으로 명상으로 질병을 다스리려는 움직임이 활발해지고 있다. 지난해 대한신경정신학회에서 '명상과 정신의학'을 주제로 포럼을 연 이후 명상치유에 대한 관심이 더욱 높아졌다. 명상과 치료를 접목해 정신과 치료에 대한을 모색하는 신경정신과 전문의들을 소개한다.



명상으로 질병 다스리는 정신과 의사들

정신의학과 명상 '행복한 만남'

명상치료 모임 통해 모델 제시

최훈동 원장=한별정신병원 최훈동 원장은 국내의 명상치료와 관련해 가장 주목받는 인물이다. 그는 불교 명상과 정신치료의 관계에 주목한 논문을 발표하면서 명상치유의 가능성과 그 효능에 대한 사회적인 관심을 불러일으킨 바 있다. 또한 매주 두 차례씩 목동의 한별심리연구소 선방에서 심리치료사, 의사, 정신과 간호사 등과 함께 심리치료와 명상을 연구하는 모임을 갖고 있다.

특히 최 원장은 한별정신병원에서 명상치료 모임을 꾸리며 한국사회에서의 명상치료 모델을 제시했다. 그는 "명상이 정신질환 치유에 있어 약물요법을 보완할 수 있는 대체요법으로서의 가능성을 가지고 있다"며 "특히 사법적 수행은 몸과 마음에서 일어나고 사라지는 현상을 관찰함으로써 대상에 대한 주체적이고 능동적인 반응을 이끌어낼 수 있다"고 말했다. (02)2168-3114

단기출가 경험 살려 불교적 접근

전현수 원장=미국 메사추세츠 의과대학 부속병원 존 카밧진 교수가 10년 이상 5000명이 넘는 환자의 임상 경험을 바탕으로 고안한 '명상을 통한 스트레스 감소-이완 프로그램', 불교(정념명상·mindfulness)에 바탕을 둔 이 프로그램은 미국을 중심으로 전 세계 200여개 이상의 병원에서 널리 시행되고 있지만 일반인들을 대상으로 국내에서 선보인 것은 전현수(전현수 신경정신과의원) 원장이 처음이다.



한별정신병원 최훈동 원장이 환자에게 명상을 지도하고 있다.

전 원장은 미얀마에서의 출가수행, 일승보살에서의 불교 공부 등을 바탕으로 불교-정신치료의 접점을 찾아왔다. 2004년 7-8월 불교상담개발원의 상담 전문가 집단에서 프로그램을 시범적으로 운영한 이후, 서울 불광사와 구룡사에서 각각 8주간 두 차례에 걸쳐 강좌를 진행했다. 스님과 일반 신도, 경종의 신경증환자들이 함께 참여할 수 있는 전 원장의 '명상과 자기치유'의 강좌는 3월 2일부터 시작되는 3차 과정(매주 수요일 오후 7시-9시, 구룡사에 이어 앞으로 구룡사의 영구 프로그램으로 자리잡을 계획이다. (02)400-2911

10여년 환자·가족 함께 치료

이정호 교수=10년 이상 명상을 통해 환자들 마음의 병을 치유해 온 이정호(인제대 상계백병원 신경정신과) 교수. 그는 매주 금요일마다 환자들과 환자 가족들을 대상으로 무료 집단 명상치료를 벌이며 100여명의 환자들을 완치시킨 바 있다.

그는 네팔에서 오쇼 라즈니쉬 명상을 접한 이후, 그 가운데 정화의 명상법인 '쿤달리니 명상'을 지도하는 명상치료 교실을 시작했다. 명상치료 자체에 대한 강박의 수위를 낮추기 위해 도덕적 강요도 마련했다. 치료 환자들을 대상으로 '명상이 신경증 환자들의 인지와 정서에 미치는 효과'에 대한 연구결과를 발표해 눈길을 끌기도 했다. (02)950-1906

'자기변화' 대신 '자기수용' 이끌어

최영희 원장=인지행동치료의 권위자로 꼽히는 최영

희(메타크리닉) 원장은 존 카밧진 교수의 MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction) 프로그램을 치료에 도입했다.

그는 "인지행동치료로 얻을 수 있는 효과는 '사고의 변화'지만 치료자의 30%정도는 내적인 변화가 어렵다"며 "자기 변화가 어려운 이들은 '자기 수용'으로써 치료를 기대할 수 있으며, 그것의 가장 적합한 방법은 명상"이라고 말했다.

최 원장은 현재 MBSR 프로그램을 본격적으로 운영하기 위해 2년간의 준비 기간을 마무리짓고 있으며, 오는 6월경 병원 내에 명상센터가 오픈하는 대로 프로그램을 가동할 계획이다. (02)549-8871

알코올 중독 환자에 맞춤 명상

김경승 원장=고담의료재단 마야병원의 김경승 원장 역시 존 카밧진 교수의 MBSR 프로그램을 환자 치료에 응용하고 있다. 그는 특히 알코올 중독 환자들을 대상으로 명상프로그램을 운영해왔으며, 증상이 경미한 환자들에게 4주간의 명상 프로그램 등을 특임이 제시해 왔다.

김 원장은 MBSR 프로그램의 정형화된 틀을 깨고 환자 증상별로 가장 적합한 명상 케이스를 개발하는 데에도 정성을 쏟고 있다. 또한 내년 도입기에 위치한 울산병원 오픈에 맞춰 일반인들을 대상으로 '깨어있는 삶 프로그램'을 시작할 예정이다. (05)4336-3311

주 5일 하루 14시간 트레이닝

김경식 원장=가람신경정신과의원 김경식 원장은 특별한 명상프로그램을 운영하고 있지 않지만, 환자들 증상에 따라 '명상' 처방을 내리는 것으로 유명하다. 김 원장의 오랜 명상수행 경험을 녹여 정형화된 틀을 벗어난 명상 해법이 제시된다.

그러나 그가 제시하는 명상 프로그램은 여타 프로그램과는 달리 강도가 높은 것이 특징이다. 김 원장은 "월요일부터 금요일까지 새벽 4시 반~오후 7시 동안 이어지는 하드트레이닝을 적어도 6개월 이상 지속할 의지가 있는 환자에 한해 프로그램을 진행한다"고 말했다. (02)859-8500

강신재 기자 thaswhy@buddhapia.com



할로 죽이고 방으로 살리고

<7> 목욕탕에서 법력 시험받은 신수와 혜안

오조홍인 스님의 제자들 중에 이른바 방계(傍系)로 불리는 인물들이 <전등록(傳燈錄)>속에 여럿 나온다.

대표적인 인물을 든다면 신수대사와 혜안국사일 것이다. 아시다시피 신수는 <육조단경> 속에 등장하는 까닭에 이미 비교적 잘 알려져 있다. 혜안국사는 128세로 입적했는데 얼마나 오래 살았는지 후인들이 노안(老安)이라고도 불렀다. 120세를 사신 조주선사를 능가하고 있다. 현대에도 종교인이 가장 오래사는 '직업군'으로 분류해 놓은 통계가 있는 것으로 보아, 예나 지금이나 마음을 다스리고 사는 덕에 스트레스를 비교적 덜 받아 장수할 수 있었나 보다.

이 두 큰스님 사이에 느닷없이 축천무후라는 희대의 여걸이 등장한다. 축천무후의 신심이야 이미 불교집안에서 정평이 나 있다. 하지만 역사가들의 정치적 인פק는 그리 긍정적이지 못하다. 그 이

기까지의 좋았다. 근데 축천은 누가 더 법력이 높은지 시험하고 싶은 총동이 일어났다. 스스로 별로 공부한게 없어 법거랑으로 누가 더 도인인줄 알아보는 것은 애초부터 구조적으로 불가능한 일이었다. 궁리 끝에 그녀다운 방법을 찾아냈다.

두분에게 목욕을 할 수 있도록 준비를 시켰다. 그리고 아름다운 시녀들을 시켜서 목욕시중을 들도록 하여 '쇠로 만든 부처님'이라고 할지라도 딱이 날' 상황을 연출했다. 먼저 신수가 물에 들어갔다. 즉시 목욕물이 넘쳤다. 다음으로 혜안이 들어갔다. 물이 그대로였다. 그렇게 목욕이 끝났다. 이러한 일련의 과정들을 시녀들이 설명을



하자 축천은 이렇게 찬탄했다. "물에 들어감으로 인하여 진좌도인을 알게 되었도다!" 그리하여 미인을 보고도 몸에 일체 반응을 보이지 않는 부동심(不動心)의 혜안을 국사로 모시게 되었다.

이름다운 시녀들 목욕시중 들게한 축천무후 탕 들어가도 수위 변함 없었던 혜안을 국사로

유는 여러 가지가 있을 것이나 신심을 정지적으로 이용한 축천 때문일 것이다. 정치와 종교는 서로를 위해서 분리되는 것이 바람직하다는 것은 동서고금의 역사가 증명하고 있다. 정치의 발전역사 자체가 어찌 보면 정치와 종교의 분리를 위한 것이라고 할 수 있기 때문이다.

하지만 축천무후의 신앙적 순수성을 인정한 관점에서 문제를 본다면 턱높은 승을 국사로 모셔서 사심없는 지혜의 안목으로 선정을 펴고자 함이었다.

당나라 당시 신수와 혜안은 그 법력을 중원 천하에 떨치고 있었다. 신수대사는 무후의 초청으로 머물고 있던 육천사에서 장안의 내도랑(內道場)에 들게된다. 당시 신수대사는 장안과 낙양을 오가며 왕공과 고관 대작 사이에 교화를 펴고있는 중이었다.

반면에 혜안선사는 백예산에서 40여년 동안 동구불출(洞口不出)하면서 오로지 수도에만 전념했다. 하지만 무후가 3번이나 사신을 보내서 간청하므로 어쩔 수 없이 산에서 내려와야만 했다.

희랍의 아르키메데스는 욕조에 들어가 자기 몸의 양만큼 물이 넘치는 것을 보고 '아르키메데스 원리'라는 과학적 진리를 발견하는 계기가 되었고, 끝자리에서 묻혀있던 신승인 혜안은 목욕물이 넘치지 않도록 하여 당시 유명한 고승인 신수보다 더 법력을 인정받을 수 있었으니, 과학적 진리 발견과 종교적 법거랑은 이렇게 목욕탕 안에서 서로 이루어질 수 있는 것이다. 곳곳이 모두 진리의 도랑인 것이다.

하기야 시험당하는줄 알았으면 신수대사도 얼마든지 물 한방울 넘치지 않도록 할 수 있었을 텐데 매사를 일상속에서 자연스럽게 입다 보니가 무후의 피상적인 눈에는 도가 텅 댈 만한 사람으로 보일 수도 있었으리라. 축천보살이 자기자대로 고승의 법력을 저울질한 것도 기발하기는 한데 더 깊은 곳을 보지못한 한계는 어쩔 수 없다.

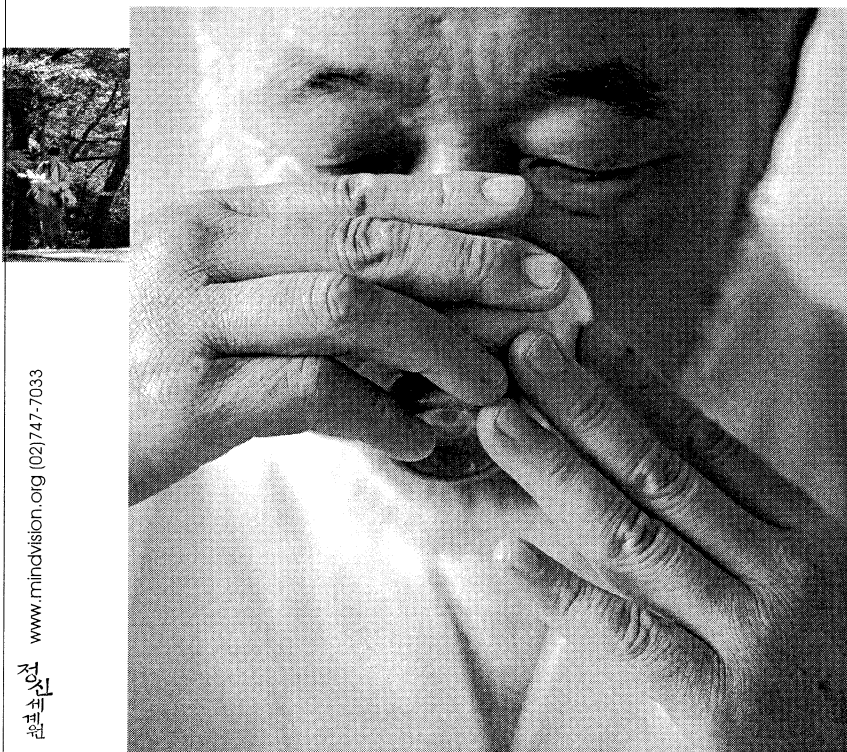
그렇기에 요즘, 아무나 와서 법거랑을 하려고 달려드는 통에 문을 걸어 잠그는 선지식이 늘고 있는 지도 모르겠다.

■ 원형 스님(조계종 포교원 신도국장)

方外之士! 살고 싶은 대로 한번 살아보자!

인생에 정답은 없다, 나만의 길이 있을 뿐 ...

직장에 얽매어 먹고사는 문제로 걱정만 하다가 한 세상 끝나는 것인가? 갑갑한 삶의 틀에서 빠져나와 마음 가는 대로 사는 것은 과연 실현 불가능한 일일까? 백수의 제왕에서 무림고수까지 고정관념과 경제선 너머의 인생을 사는 13인 방외지사들에게서 진짜 잘 사는 법을 찾는다.

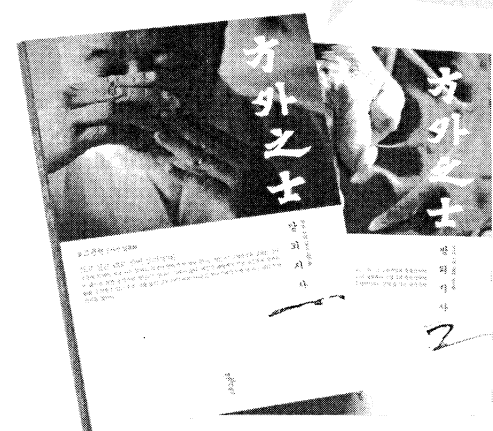


방외로 뛰쳐나가 행복을 찾은 우리 시대 삶의 고수 13인 이야기

- 20년 공무원 생활을 그만두고 고향집을 수목원으로 일구는 시인 박태후의 귀거래사
- 땀과 타오 사해 바다를 탐험하는 정보고의 후에 윤명길 교수의 대담무쌍한 도전 정신
- 백수의 제왕 강기욱의 '눈 먼 세도 날아다니면 먹을 것이 입에 들어온다'는 백수 철학
- 교사 출신으로 중국 제 1의 도교 문파인 화산파 23대 정문인이 된 광종인의 여자 신선의 길
- 할리 데이비슨 타고 발도를 돌아다니는 전직 기자 출신 시인 이원규의 지리산 생존법
- 역술계의 이종격투기장인 부산에서 입신양명한 박정화의 진기한 예술 공부 이야기
- 서울 이태원에서 계룡산으로 삶의 무대를 옮긴 신중우에 기원문 문주 박사부의 인생 역정
- 50년 세월 동안 한라산에서 화두를 잡고 초철의 삶을 사는 비구니 대각심 이야기
- 전국의 강을 두 발로 걸어다니는 신정일의 '걷다보면 길이 보인다'는 투박이 인생
- 의사는 부업, 주업은 도학으로 평생 스승을 찾아다니는 내과의사 이동호의 구도 역정기
- 차 일 넘새만 믿어도 원신지를 맞추는 풍명가 손성규가 들려주는 인생 최고의 맛
- 실상사 앞에서 70 평생 발우를 만들어 살아온 지리산 터주대감 김을생의 자연주의 인생론
- 늙어갈수록 이름답다는 나무의 활력을 깨치며 전통의 혼백을 이어가는 소독정 이정곤의 삶

"인생에 정답은 없다, 나만의 길이 있을 뿐..." 오늘날의 한국 땅에 사는 행복한 아웃사이더들의 인생행로를 저자의 구수한 입담으로 풀어낸 책. -『조선일보』 박해원 기자

MBC 뉴스에 방영된 화제의 책 출간 즉시 교보, 예스24, 알라딘 베스트셀링



방외지사 1·2

조용현 지음 (간동농양학자, 원광대학교초빙교수, 5백년 내력의 명분가 이야기) (조용현의 사주명리학 이야기) 저자, 현재 조선일보에 '조용현 살롱' 연재 중) 김홍희 사진 / 각 권 9,000원