우울증… 자신의 참모습 보면 극복돼

마음병 불교식으로 다스려요

최근 영화배우 이은주씨의 자살원인이 '우울증'인 것으로 밝혀지면서 이 병에 대한 심각성이 제기되고 있다. 평생동안 전체인구의 5명중 1명이 걸릴 수 있는 '우울증'은 죽음에까지 이를 수 있는 치명적인 병이다. 우울감이 지속되고 신체가 이유 없이 무기력해지거나 매사에 의욕이 없어지는 증상이 2주 이상 계속되면 누구나가 '우울증'을 의심해볼 필요가 있다(자가진단표 참조).

뭉크의 '절규'

◇**반복되는 생각, 깊어지는 증세**= '나는 안 되는 놈이야' '그때 내가 그렇게 안했으면 이 지경이 안됐을텐데…' 우울증 환자들은 모든 것을 '자기탓'으로 돌리거나 끊임없이 과거의 실수를 생각하는 경향이 있는데, 반복되는 생각은 결국 우울증을 더 심각하게 만들 뿐이다. 불교와 상담심리를 접목하여 우울증을 치료하는 전문가들은 이러한 '우울한 마음'을 '나 자신'과 혼동하지 말라고 충고한다. 불교적 '연기관'에 따라 원인과 결과를 고찰하면 상황을 객관적으로 바라보는 데 도움이 된다.

명상상담연구소의 원장 인경 스님은 "인간을 다섯 가지 더미(오온)의 집합체로 보는 불교적 관점에서는, 우울증도 감각의 하나에 불과할 뿐"이라고 강조한다. 불교와 심리치료를 접목하여 연구하는 미국 보스턴 서운사 주지 서광 스님은 "불교에서는 마음, 앎, 인식이 '나'와 '너'를 구분하는 데서부터 발생한다고 본다"며 "이러한 구분이 '내 생각' 속에서 일어나는 일임을 알고 대상을 정확히 인식하는데 주의를 기울일 것"을 조언한다.

◇**기억의 저장고 깨부수기**=서광 스님의 저서 <현대심리학으로 풀어본 유식30송>에서 제시하는 우울증 치료법은 절 수행에서부터 시작된다. 마음의 고통을 108배나 1000배로 떨쳐버린 후 편안하게 누워서 5~6분간 휴식한다. 그리고 이완된 상태에서 명상훈련을 시작한다. 의식 속에 떠오르는 두려움과 불안을 피하지 않고 받아들이며 전생과 내생, 자신의 죽음에 대해 천천히 생각해본다.

그리고 '진정으로 타인을 위하는 방법'을 생각하는 것으로 명상을 마무리한다. 이를 통해 나와 타인이 어떻게 연결돼있는지 자각해나간다.

전현수신경정신과원장이 실시하는 '명상과 자기치유 8주 프로그램'에 참가한 우울증 환자들은 온 몸의 감각에 집중하며 '우울증은 어디서 오나'를 고찰한다. 환자들은 발끝에서 머리끝까지 주의를 이동하면서 순간순간 몸과 마음의 움직임에 집중하는 '바디 스캔(Body Scan: 몸 훑기)' 명상을 한다. 이렇게 몸을 살펴보고 생각과 감정이 어떻게 일어나는지를 자각하고 나면 분노 · 기쁨 · 집착과 마찬가지로 우울함 역시 '나타났다 사라지는 감정에 불과할 뿐'임을 알게 된다.

"아무리 우울증에서 벗어나고 싶어도, '내 기억'의 저장고 안에 우울하고 부정적인 원인이 들어있으면 우울한 기분은 계속해서 들기 마련"이라는 인경 스님은, 우울증도 부처님의 4성제와 같이 '고 · 집 · 멸 · 도'에 따라 파악해볼 것을 권한다. 먼저 어떤 '원인'으로 인하여 우울증이라는 '결과'가 나왔는지를 인과론적으로 고찰해본다.

그 후 자신에게 적합한 명상방법을 찾아 치료해나간다. '나'에 대한 생각에 온통 집중돼 있는 환자에게는 '나는 누구인가'를 화두로 드는 간화선을 추천한다. 매사에 자신이 없고 불안한 우울증 환자는 코를 통해 드나드는 들숨과 날숨에 집중하여 명상한다. 보폭에 집중하며 순간순간 떠오르는 생각을 자각하는 걷기 명상법은 괴로운 기억이 끊임없이 일어나는 환자에게 적합하다.

나·너 구분에서 문제 생겨
두려움·불안 받아들이고
집중하며 몸·마음 관찰

◇**치유사례**=서울 구룡사에서 진행되는 '명상과 자기치유 8주 프로그램'이나 명상상담연구소의 '고 · 집 · 멸 · 도 프로그램'을 찾는 사람 중에는 일반병원 정신과를 다니다가 알음알이로 프로그램에 참가하는 사람이 많다.

2년간 정신과 치료를 받다가 '명상과 자기치유 8주 프로그램'에 참가한 우울증 환자 서윤화(대학생 · 가명)씨는 "내가 못나서 비관적인 생각이 드는 것이 아니며, '부정적인 생각'이 '나의 참모습'이 아님을 알자 비로소 부정적이고 우울하게 나 자신을 바라보던 시선에서 벗어날 수 있었다"고 경험담을 털어놨다.

이은비 기자 renvy@buddhapia.com

우울증 자가 진단 체크리스트

진단표 30문항중 14개 이상의 항목에 해당할 경우 우울증으로 진단할 수 있다.

△14~18개: 가벼운 우울증
일상생활 속에서 가벼운 우울감을 느끼는 정도. 친구와 대화를 하거나 운동 등을 통해 기분전환을 시도해보는 것이 좋다.

△19~21개: 중증 우울증
병원을 찾아 전문가와 상담을 해보는 것이 좋다. 의사의 처방에 따라 약물치료를 병행할 수도 있다.

△22개 이상: 매우 심각
전문의 상담과 약물치료가 시급하며 주위의 도움을 받아 안정을 취한다. 경우에 따라 직장을 잠시간 쉬고 치료에 집중한다.

항목	내 용	반응
1	쓸데없는 생각들이 자꾸 떠올라 괴롭다	예
2	아무것도 할 수 없을 것처럼 무기력하게 느껴진다	예
3	안절부절 못하고 초조할 때가 자주 있다	예
4	밖에 나가기 보다는 주로 집에 있으려 한다	예
5	앞날에 대해 걱정할 때가 많다	예
6	지금 내가 살아있다는 것이 참 기쁘다	아니오
7	인생은 즐거운 것이다	아니오
8	아침에 기분좋게 일어난다	아니오
9	예전처럼 정신이 맑다	아니오
10	건강에 대해서 걱정하는 일이 별로 없다	아니오
11	내 판단력은 여전히 좋다	아니오
12	내 또래의 다른 사람들 못지 않게 건강하다	아니오
13	사람들과 잘 어울린다	아니오
14	정말 자신이 없다	예
15	즐겁고 행복하다	아니오
16	내 기억력은 괜찮은 것 같다	아니오
17	미쳐버리지나 않을까 걱정된다	예
18	별일없이 얼굴이 화끈거리고 진땀이 날 때가 있다	예
19	농담을 들어도 재미가 없다	예
20	예전에 좋아하던 일들을 여전히 즐긴다	아니오
21	기분이 좋은 편이다	아니오
22	앞날에 대해 희망적으로 느낀다	아니오
23	사람들이 나를 싫어한다고 느낀다	예
24	나의 잘못에 대하여 항상 나 자신을 탓한다	예
25	전보다 화가 나고 짜증이 날때가 많다	예
26	전보다 내 모습(용모)가 추해졌다고 생각한다	예
27	어떤 일을 시작하려면 예전보다 힘이 많이 든다	예
28	무슨 일을 하든지 곧 피곤해진다	예
29	요즈음 몸무게가 많이 줄었다	예
30	이성에 대해 여전히 관심이 있다	아니오

(제공: 전현수신경정신과의원)

2500년 역사의 완결된 의학체계

15세기에는 티베트의학체계가 장파(Jangpa)파와 쥬파(Zurpa)파 두 학파로 나뉘어졌다. 17세기에는 제5대 달라이라마가 티베트의학의 열렬한 후원자였으며, 그의 섭정 상예 ·p초(Sangye Gyamtso)는 위대한 티베트의사이자 남류리(Blue Beryl)로 알려진 사부의전의 주석서를 찬술한 의학자였다. 1696년에는 제5대 달라이라마에 의해 착포리의과대학이 설립되었다. 1916년에는 제13대 달라이라마가 티베트의 라싸에 멘치캉 의학천문성산학교를 세웠다.

1959년 티베트 봉기 이후 티베트인들은 인도에 망명하여 1961년 제14대 달라이라마의 주도하에 티베트망명정부가 인도의 다람살라에 티베트의학원을 설립하였다. 이 의학원은 달라이라마 성하의 어의이신 예시 돈덴과 잠양 타시 쵸나와 같은 의사들의 헌신에 의해 건립되었다.

1982년 티베트에서 오랜 감옥생활에서 풀려난 텐진 꽤달(달라이라마의 수석의)이 방대한 티베트의학지식, 특히 티베트의약

인도 망명정부, 1961년 다람살라에 의학원 설립
사부의전에 기초 발생부터 약물학 까지 총망라

처방전에 대한 해박한 식견을 가지고 인도 망명정부로 합류하여 티베트의학이 또 한번 크게 발전하게 된다. 현재 티베트의학천문연구소는 산하에 50개가 넘는 분원과 인도, 네팔 그리고 유럽에 수많은 사설 병원들을 거느리고 있다.

티베트의 찬란한 문화유산이자 심오한 의학 사상인 티베트의학은 망명정부의 각별한 지원 아래 꾸준히 독자적인 전통 의료인들을 배출해 오고 있다. 1962년부터 1995년까지 티베트의학천문연구소의 면허를 받은 티베트의사가 150여 명에 이르며 그 중 여의사도 50명이 넘는다.

1979년 이후 중국 공산치하의 티베트자치주에서도 티베트의학을 부활시키는데, 티베트의 종교와 문화에 대한 관심에서가 아니라 순전히 경제적인 이유와 대외적인 과시 및 선전의 일환일 뿐이다. 그들은 수많은 진료소와 라싸의 멘치캉 같은 연구소를 개설하였다. 중국인에게는 눈에 보이는 것만 믿음의 대상이다. 불교가 배제된 티베트의학은 영혼 없는 허수아비나 다름없는 껍데기 티베트의술일 뿐이다.

1998년에는 제1회 국제 티베트의학대회가 워싱턴에서 개최되어 200명이 넘는 티베트 의사, 티베트불교 라마, 서양 의사, 과학자 그리고 심리학자들이 대거 참가하였다. 1회 대회는 달라이라마 성하의 개회식 선언으로 시작되어 큰 성공을 거두었다. 이어 2001년 제2회 국제대회가 열렸다.

티베트의학은 하나의 완결된 의학체계이다. 그것은 가장 오래된 살아있는 고대의학의 하나이며 2500년이 넘는 역사를 지녔다. 수 세기동안 티베트의학은 티베트 중국 몽골 러시아와 중앙아시아의 불교권 그리고 네팔 시킴 부탄 라다크 및 북인도의 히말라야왕국에서 광범위한 대중적 신뢰와 사랑을 받아왔다.

티베트의학은 소바릭빠(gSo-ba Rig-pa: 의술)이라 부르며 <귀시(rGyud-bzhi)>라는 <사부의전(감로정요팔지비결속)>에 기초를 두고 있다. 사부의전은 <근본의전(根本醫典)> <논설의전(論說醫典)> <비결의전(秘訣醫典)> 그리고 <후속의전(後續醫典)>으로 구성되어 있다.

근본의전은 여섯 장으로 이루어져 <귀시>를 전체적으로 조망하고 있다. <논설의전>은 31장으로 구성되어 발생학 해부학 그리고 생리학을 포함한 인체를 상세히 설명하고 있다. <비결의전>은 92장으로 이루어져 여러 질환의 병인 증상 및 치료에 대해 다루고 있다. 마지막으로 <후속의전>은 25장으로 된 진단법과 약물학을 다룬다. <사부의전>에 더하여 全<사부의전>을 축약한 두 개의 장이 있다. 이렇게 <사부의전>은 총 156장 5900송으로 이루어져 있다.

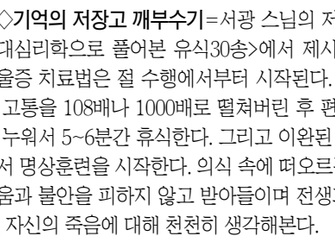
티베트의사로 면허를 받기위해서는 최소 7년 이상 <사부의전>을 공부하지 않으면 안된다. 첫 4년 동안은 약40여 장을 암기해야 하는 <티베트의전>을 공부한다. 매년 한 달씩은 히말라야에서 약초를 채집하는 실습도 있다. 의학교과서 공부 외에도 티베트언어학 문법 시학도 공부해야 하고 <보리도차제론>같은 기본 불교교리도 완전히 이해해야 한다. ■아주대교수 · 한국티베트의학원장

간(肝)이 간염 지방간 간경화 …

건강해야 장수할 수 있습니다.

지리산자락 신비의

참다슬기 농축액



토종 웅담과 비길만한 자연산 참 다슬기로 삶의 활력을 찾으세요.
지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(가마솥) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 상쾌한 하루를 열어줍니다.

◎ 다슬기 농축액: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참 다슬기와 구슬알 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통비법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 다린다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달입니다. 농축액은 60포 단위로 포장합니다.
◎ 다슬기 기름: 다슬기 15Kg을 항아리에 넣고 왕겨 9가마니를 덮은 뒤 왕겨에 불을 붙여 그 열로 다슬기가 땅속에 묻어둔 빈 항아리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만드는데 왕겨가 다 타들어 가기까지 꼬박 8~9이 걸립니다. 한달분은 1.8리터입니다.

『농축액을 개발하여 KBS TV "6시 내고향"에 방영된 이래로 "생방송 좋은아침" MBC TV "고향은 지금" 조선일보, 중앙일보에 소개 됨』

자료신청 : 055) 963-9583 · 상담문의 : 055) 355-5626
산마을 토종 (민속농원)

정월 방생 및 삼사순례

각사암 대덕큰스님께 아룁니다
본 성모암은 조선 명종때 창건된 사찰로서 동양의 소 석가의 칭호를 받으신 진묵대성사님의 모친 묘소가 있는 무자손 천년향화지지(無子孫 千年香火地之)입니다 진묵대사님께서 열반후 천년동안 향(香)불이 이어지는 명소이며 아울러 근처에 육신방생지가 위치하고 있어 방생 및 삼사순례의 적격지로, 근처 10분거리에 금산사와 망해사,귀신사등등 천년고찰이 위치하고 있습니다, 성모암에 순례하시길 성모암 사부대중이 서원 합니다.

종무소 ☎(063)544-0416 www.sungmoam.net

• 점심공양을 무료로 해 드립니다
• 대형주차장(50대 동시주차 가능)에서 평지로 100m이며 노인분들도 참배가 용이 합니다
• 방생물 준비 가능 • 반드시 사전예약만 가능합니다

(전통사찰111호) 성모암

오시는 길
◎ 호남고속도로 전주 IC에서 군산방면 - 대야검문소에서 김제방면으로 10분 거리
◎ 서해안 고속도로 동군산 IC. 서김제 IC에서 5분거리

아무런 조건없이 병의 고통을 받는 여러 불자님들께
청정한 황토물 감로수(지장수)를 무료로 드립니다.

지혜스님

청정한 우리 사찰에서는 이해못할 불가사의한 일이 있습니다. 부처님 진신사리와 보물영각과 백의관세음보살의 기도 가피 원력으로 마음병, 몸의병 (특히 위장병, 장병, 변비 같은 만성질환 등), 아토피 피부병 환자들이 왕림하셔서 정진기도와 감로수 물을 드시고 많이 좋아 지셨습니다.

청정 감로수 물(지장 水:사찰내에서 부르는 이름)은 기도 중 백의관세음보살님께서 이 물로 많은 중생을 건지라는 선몽을 주신 것입니다.

본 사찰에 방문하시는 분들께 황토물 지장수를 드려 좋아지는 모습을 보면서 더욱 많은 불자님들께 지장수를 드려 병고의 고통에서 벗어나게 해야겠다고 발원하였습니다.

백의관세음보살님

◆ 오시는 길
지하철 1호선 천안 방향을 타시고 성환역에 하차하시어 우신 1리 연화정사로 전화하시기 바랍니다.

연화정사 041)588-7779,010-6772-7485