'명상치료' 아직도 낯선가요?

▮가톨릭 의대에 통합 보건센터 여는 장현갑 교수

명상과 의학을 접목시키는 작업으로 2001~2005년 5년 연속 '후즈후'(Who's Who in the World: 세계적으로 이름난 현존 인물에 관한 인명사전)에 등재된 인물, 장현갑(영남대 심리학과)교수. 최근 '스트레스와 심신의학' '몸의 병을 고치려면 마음을 먼저 다스려라' '삶의 질을 높이는 이완명상법' 등 3권의 명상서적을 잇따라 펴내기도 한 그가 국내 명상치료 시대를 본격 개막했다.

그는 지난 해 3월 가톨릭 의대에서 국내 최초로 통합의학교실을 개설하고 오는 6월 같은 곳에서 명상치료를 핵심으로 하는 '통합보건센터' 개원을 준비 중이다. 명상치료 보급을 위해 노력하고 있는 장 교수를 만나 명상치료의 현실과 전망에 대해 들었다.

장현갑 교수는 오는 6월 국내 최초로 명상치료를 핵심으로 하는 '통합보건센터'를 가톨릭 의대에 개원한다.

국내 '심신의학' 시대 이끌어

▲가톨릭의대 통합보건센터는 어떤 곳인가?

–신체의 질병은 단순히 몸의 문제가 아니다. 최근에는 심리적 요인이 신체질병의 발병과 치료에 중요한 역할을 한다는 관점의 '심신의학'이 주류의학으로 떠오르고 있다. 가톨릭의대 통합보건센터에서는 보완대체의학의 핵심인 심신의학의 치료방법을 제시한다.

특히 명상과 치료를 접목한 의료명상을 선보인다. 중증의 환자를 포함해 만성적인 스트레스 등에 시달리고 있는 일반인에게 심신을 다스리는 치유방안을 일러줄 수 있을 것이다.

▲국내 최초라고 들었다.

–국내에서도 정신과 전문의들이 개별적으로 정신질환자들에게 치료명상을 적용한 경우는 있었다. 그러나 종합병원에서 관련 메디컬 센터를 개설하고 또 환자가 아닌 일반인들을 대상으로 명상치료 클리닉을 운영하는 것은 이번이 처음이다.

▲미국의 경우는 관련 연구도, 실제적인 치료도 활발하다.

–미국은 연방정부기관인 국립보건원 산하 대체의학 연구소에서 명상 연구를 위해 연구비를 공식적으로 지원한다. 70년대 중반 허버트 벤슨(하버드 의대 교수)에 의해 명상의 임상적 적용에 대한 연구가 촉발된 이래, 최근에는 명상치료를 포함하고 있는 '보완대체의학'의 규모가 '전통의학'의 규모를 넘어섰다.

얼마 전 22개의 미국 내 주류 의과대학이 회합해서 치료의 핵심을 '심신의학'으로 설정했다. 그리고 그 심신의학의 핵심은 명상을 바탕으로 한 치료 프로그램인 MBSR(Mindfullness–Based Stress Reduction)프로그램으로 내세웠다.

지난해 미국 내 주류 의과대학에서 MBSR을 주제로 배출된 박사논문만 해도 103건에 이른다.

치료 현장의 활용도도 커졌다. 카밧진을 거쳐간 심리 전문가들은 1만 6천명을 넘어섰고, 1년에 관련 클리닉이 270개씩 늘어나고 있다고 한다.

美선 연방정부가 연구비 공식지원

▲미국 병원의 프로그램을 국내에 도입하는 것인가?

–카밧진 프로그램을 바탕으로 했지만, 내용을 대폭 수정했다. 현재 대학원생 100여명을 대상으로 자체 개발한 명상치료 기법에 관한 임상실험을 진행하고 있다. 피실험자의 혈액채취를 통해 명상 전후 호르몬 및 면역기제 변화, MRI를 이용한 뇌파 변화, 혈압 및 맥박 변화 등을 세밀하게 검토하고 있다. 이를 활용해 과학적이고 객관적인 치료의 명상지표를 제시할 계획이다.

치매, 불임, 피부병 등 각각의 병증에 맞는 명상프로그램도 자체적으로 개발하고 있다. 치료인력도 그에 맞게 양성중이다. 5~6월 건강심리학회 · 한국임상심리학회 등을 통해 전문가들에게 선보이고, 이후 6월 중에 심신건강연구소를 설립해 명상치료전문가 양성과 대중보급의 길을 열려고 한다.

▲명상치료와 관련해 개인적인 인연이 있나?

–98년 카밧진 박사의 저서 '총체적 위기의 삶(Full Catastrophe Living)'을 번역하며 명상치료에 주목하게 됐다. 서울대 의대와 가톨릭 의대에서 연구교수로 재직하는 8년 동안 '마음과 뇌의 관계'를 연구하는 '생리심리학'을 국내에 도입하면서 각별한 관심을 갖기도 했다.

수행 덕에 죽을 고비를 넘길 수 있었던 '체험'도 한몫했다. 20대부터 고혈압, 심장병으로 고생했고 40대에는 당뇨병으로 병원을 오갔다. 스스로를 치료하기 위해 그때부터 명상을 시작했다. 국선도, 태극권, 참선, 요가, 관법 등 시도하지 않은 것이 없다. 그렇게 20년 넘게 살다보니 건강을 회복할 수 있었다. 이제는 그것을 사회에 회향하려 한다.

병증에 맞는프로그램 자체 개발

▲앞으로 명상치료가 보편화될 수 있을까?

–래리 도지(미국 국립보건원 산하 대체의학연구소 심신개입위원회 책임자)는 심신의학 이후에 기(氣)신체의학이 각광받게 될 것이라고 전망했다. 기를 통해 환자를 진단하고 치유하는 의학이 일반화될 것이라는 얘기다. 기의 축적은 명상수련과 무관하지 않다. 명상치료가 주류의학으로 자리매김하는 것은 시간문제다.

그러나 국내에서는 아직 전통의학에 기대는 전통이 여전하다. 사실 가톨릭 의대 내에서 명상치료클리닉을 오픈하는 것에 대해 반대가 많았다. 불교 명상을 응용한 것에 대한 거부감과 명상 치유효과에 대한 불신임이 그 이유였다.

불교명상을 의학과 접목하려는 시도에 대해 불교계의 관심이 요구된다. 센터 오픈을 준비하고 있는 10여명의 석 · 박사 가운데 개신교 목사가 2명이나 있다. 게다가 상당히 열성적으로 참여한다. 부처님 법을 따르는 실용적인 프로그램을 제대로 살려낼 수 있는 지혜가 필요한 시점이다.

강신재 기자 thatiswhy@buddhapia.com

▮존 카밧진 교수의 MBSR프로그램

장현갑 교수가 명상치료의 모델로 삼은 MBSR(Mindfullness–Based Stress Reduction) 프로그램은 '명상을 통한 스트레스 감소–이완 프로그램'이다. 미국 메사츄세츠 의과대학 부속병원 존 카밧진 교수가 10년 이상 5000명이 넘는 환자의 임상경험을 바탕으로 고안했다. 불교에 바탕을 둔 이 명상치료법은 현재 전 세계 수백여 개 병원에서 널리 시행되고 있다.

바디스캔(bodyscan · 몸을 훑으며 느끼기), 호흡명상, 정좌명상, 요가, 걷기명상 등이 프로그램의 주를 이룬다. 먹기명상, 자비명상 등의 추가명상을 통해 일상에서 무슨 일을 할 때나 현재에 마음이 깨어 있기를 강조한다. 명상수행과 더불어 평소의 마음가짐과 행동, 태도 7가지를 지침으로 삼는다. 첫째 판단하지 말 것, 둘째 인내심을 가질 것, 셋째 처음 시작할 때의 마음가짐을 가질 것, 넷째 믿음을 가질 것, 다섯째 지나치게 애쓰지 말 것, 여섯째 수용할 것, 일곱째 내려놓을 것 등이다.

아봐타 코스 나를 찾아 떠나는 9일간의 내면여행!
나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?
지금이야 말로 당신이 큰 변화를 가져오기 위해
일생동안 기다려왔던 바로 그 시간입니다
당신의 소원을 이루십시오
Avatar 밝은길 아봐타 센터 전화주시는 분께는 안내 자료를 보내드립니다.
아봐타 마스터 김희균
• 전화문의 상담 환영
서울시 종로구 평창동 154-1 전화 010-6230-2113 · ☎ 02)396-2736
http://www.avatarcenter.co.kr E-mail: heegyun@avatar21.com

할로 죽이고 방으로 살리고

〈16〉 선객의 영가를 천도하다

담당문준 선사가 수좌로 있는 절에 '오시자(悟侍子)'라는 선객이 있었다. 소임이 시자였던 모양이다. 게다가 아는 소리를 더러 하니까 주변에서 '깨달을 오(悟)'자를 별명으로 붙여주었던 모양이다. 어느 날 우연히 지객실에 들렀다가 인기척이 나서 문을 열고 부엌으로 나갔다. 그 때 화대소임자가 장작불꽃 휘젓는 것을 보고는 경계가 달라졌다. "이제 드디어 내가 깨쳤구나!" 그리하여 곧장 방장실에 인가를 얻고자 쫓아올라갔다. 그러나 그에게 되돌아온 것은 '아니다'라는 답변이었다. '그럴 리가 없다'며 옥신각신하다가 쫓겨났다. 이럴 경우 제대로 된 공부인이라면 더욱 분심을 일으켜 용맹정진 해야한다. 하지만 오시자는 기대가 너무 컸던 탓에다가 마음까지 여렸다. 그 바람에 심화(心火)가 불타올라 이른바 홧병으로 죽어버렸다.

그런데 문제는 그 다음이었다. 오시자 영가가 나타나 대중을 괴롭혔다. 밤이 되면 대중의 신발을 다른 장소로 옮겨놓고, 변소에서 볼일을 마치면 어디선가 나타나 뒷물할 물병을 건네주곤 했다. 깜깜한 곳에서 형체도 없는데 물병만 왔다갔다 한다면 아무리 담력있는 스님이라 할지라도 혼비백산할 수 밖에 없을 것이다. 그 바람에 대중들은 밤마다 공포에 떨어야 했다. 영가는 함께 정진하던 대중을 배려해서 신발도 옮겨주고 뒷물을 할 수 있도록 도와주려고 하는데 산 사람의 입장에서는 그게 아니었던 것이다.

스승에게 깨침 인가 못받자 홧병나 죽은 '오시자'
영가 나타나 공포 유발…스승 법문 듣고 천도돼

마침내 멀리 절강지방으로 떠났던 문준선사가 돌아오자 대중들이 전후사정을 아뢰었다. 그날 밤 선사는 일부러 변소에 갔다. 그 때 벽에 걸린 등불이 갑자기 꺼져버렸다. 똥을 누기도 전에 오시자가 와서 물병을 건네주었다. 선사는 담담하게 물병을 받아 볼일을 마치고 나서 그 물로 천천히 뒷물을 하였다. 그리고는 물병을 다시 가져가도록 불렀다. 오시자는, 나타나자마자 기겁을 하는 다른 대중들과 달리 자신의 호의를 제대로 이해하고 받아들이는 선사가 고마웠을 것이다. 산중에 대한 원망스런 마음까지 잊고서 모습을 드러냈다. 그러자 선사가 말했다. 그야말로 영가법문인 셈이다.

"자네가 당시에 지객실에 있다가 장작불꽃 휘젓는 것을 보고는 깨달았다는 오시자인가? 참선하고 도를 배우는 일이란 오로지 생명의 본원이 가는 곳이 어딘가를 알기 위함이다. 그러나 네가 장경각에서 어떤 선객의 짚신을 옮겨놓는 그것이 어찌 당시 네가 깨달은 그것이겠는가? 밤마다 변소에서 뒷물할 물병을 건네주는 것이 어찌 네가 깨달은 그것이겠느냐? 무슨 까닭에 갈 곳을 모르며 어쩌자고 여기에서 이렇게 대중을 괴롭히느냐? 내가 내일 대중들에게 권해 너를 위해 경전을 읽고 돈을 모아 공양거리를 마련, 천도해 줄 터이니 너는 특별히 생사를 벗어나기를 구하고 이곳에서 더 이상 머물지 마라."

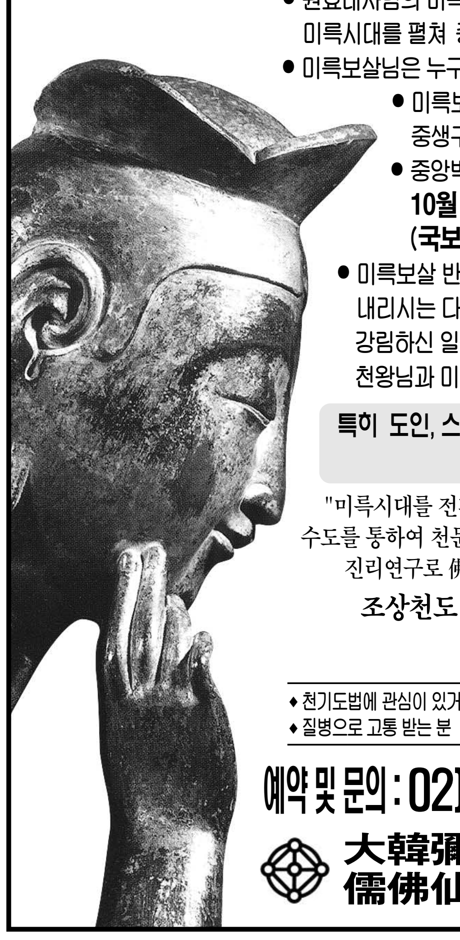
이튿날 대중들이 독경과 법문을 통하여 오시자 영가를 천도하고 나니 예전처럼 아무 일이 없게 되었다.

선가에서는 스승의 역할과 중요성을 참으로 강조하고 있다. 이것은 문답점검을 통하여 인가를 해주고 또 그것에 의해 법을 이어가는 제도에 의거한 독특한 가풍때문이다. 그래서 스승의 인가없이 깨쳤다고 하는 놈들은 모조리 천마외도(天魔外道)라고 불러도 아무 허물이 없는 것이다.

그런데 문제는 그것이 아니다. 스승이 "아니다"라고 하는데 그것을 도리어 인정하지 않고서 '자기가 깨쳤다'고 믿을 뿐만 아니라 심지어 스승을 부정하는 경우로 이어지기 마련이다. 하긴 억울할 것이다. 각고의 노력끝에 뭔가 잡혔는데 그것이 '아니다'라는 말을 들었을 때는 배신감 바로 그것이다. '그럴 리가 없다'면서 여기저기 제방의 선지식이라는 선지식은 다 찾아다니면서 인가가 아니라 동의를 구하러 다니게 된다. 이쯤되면 깨달음 그 자체가 병이 된다. 이를 '대오선(待悟禪)'이라고 하여 큰 병통의 하나로 분류해놓고 있다.

■ **원철 스님**(조계종 포교원 신도국장)

개 천지조화 벽



• 예언에 의한 국내최초 새시대 새미륵시대 여의주시대를 펼지는 천기도량 완성
• 원효대사님의 미륵삼부경에 의하면 석가모니 부처님께서 도솔천에서 미륵보살님이 미륵시대를 펼쳐 중생을 구제하신다 고 예언
• 미륵보살님은 누구이며 과연 어떻게 미륵시대를 펼친것인가?
• 미륵보살님께서 천상계에서 강림하시어 이제 중생구제하기 시작하였습니다.
• 중앙박물관에서 전시한 (2004년 7월 20일 ~ 10월 17일) 미륵보살님인 금동 반가사유상 (국보 78호, 83호)은 미륵시대를 예고한 것입니다.
• 미륵보살 반가사유상 음양미륵님께서 천지조화의 기운을 내리시는 다섯분의 대성존님과 천지조화의 수기를 받으시고 강림하신 일곱분의 연화미륵님과, 삼십삼천, 서른세분의 천왕님과 미륵시대를 펼치오니 친견하시어 소원성취하십시오.

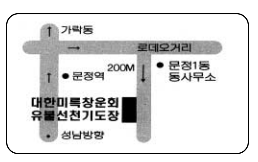
특히 도인, 스님, 보살님, 철학인, 종교인, 기공인 또한 일반인에게 공개하오니 친견, 소원성취하십시오

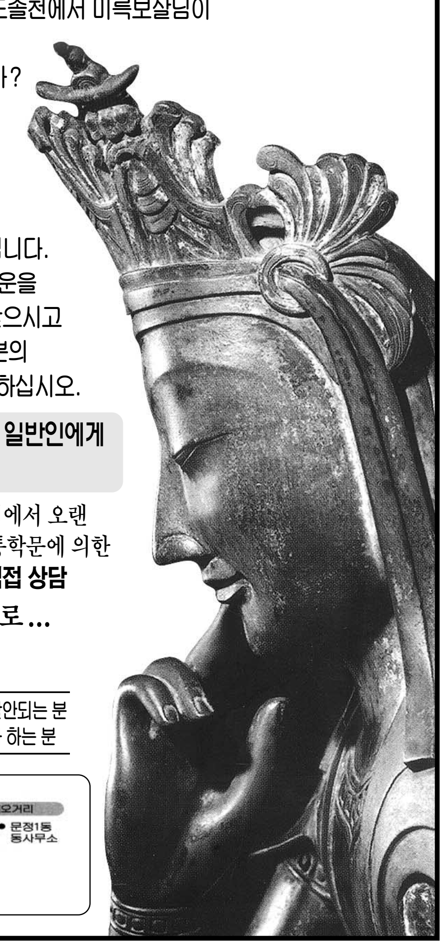
"미륵시대를 전파하라는 천명을 받은 미륵도인, 성산성지에서 오랜 수도를 통하여 천문, 지리학, 천지인 학문과 천지신명의 영통학문에 의한 진리연구로 佛知行 한 미륵선관대도인(天皇道師)이 직접 상담

조상천도 업장소멸 인생문제를 천기도법으로...
"천기도법"(天氣道法)

◆ 천기도법에 관심이 있거나 공부 하시려 하시는 분 ◆ 사업을 계획하시거나 잘안되는 분
◆ 질병으로 고통 받는 분 ◆ 집안이 잘 안풀리는 분 ◆ 천기를 받아 건강하고자 하는 분

예약 및 문의 : 02)403-5272
大韓彌勒創運會
儒佛仙天氣道場





"개천구지(開天救地)... 벽도구인(闢道救人)"

환기 9202년 개천 5903년 단기 4338년 불기 2549년 서기 2005년
을유년 새해를 맞이 하여 새시대 새미륵시대 여의주 시대를 펼칩니다.

을유년 새해에는 시공초월하여 미륵인(彌勒人)이 되어 자신을 업그레이드 시키자!

미륵인이란? 과거의 전생업장(육신, 정신업장)을 소멸하고 새롭게 태어나므로서 정신과 육신이 하나가 되고 또한 道를 수행 (佛,知,行)함으로써 혁명적인힘 (미륵님의 원력)을 갖고 자기에 맞는 大業과 天業을 대성공하고 나가서는 역사적 사명을 갖고 새시대 (미륵시대)를 살아가는 사람을 말합니다. 누구든지 미륵인이 될 수 있습니다.

천기도법(天氣道法)으로 道門을 활짝 열어드립니다!

• 미륵인이 되면 미륵님의 원력(天氣)과 조상님의 공덕을 받으므로서 어려운 일이 풀리고, 자기분야에서 대성공 할 수 있습니다.
• 道門을 열어 천지조화의 기운 (초광력에너지, 생명에너지)을 받으므로서 건강하게 됩니다 (난치병 치유)
• 자기스스로 치료함과 동시에 체형의 교정도 자동으로 하게 됩니다.
• 초능력과 약사력이 생기므로 누구든지 치료 할 수 있는 능력을 갖게됩니다.
• 시공초월 함으로서 명산대천을 찾아 헤메이지 않고 천지조화의 기운을 받는다.
• 도술도법(원기력, 수인력, 대화력, 약사력, 관음력, 천도력, 용맹력, 지혜력, 보살력, 여래력, 성인력)과 육신통 (천안통, 천이통, 숙명통, 타심통, 누진통, 신족통)이 열리게 되므로 성불할 수 있습니다.

유불선 天氣道場	시공초월하여 道門을 열수있도록 많은 연구와 노력끝에 이치에 맞게, 또 미륵시대를 맞이하고자 유불선을 통하여 완성한 道場으로 초과학적인 인간구제 발전소 입니다. 3시간 만에 누구든지 미륵인이 될 수 있도록 도문을 열어드립니다. (百聞不如一見, 百見不如一行)

最上情報心身復生 至寶文化彌勒弘益

21세기 최상의 정보는 내마음과 몸을 다시살려 장생의 신선세계에 동참함이요
지극히 보배스러운 문화는 미륵시대에 부합된 홍익인간 이념을 구현함이니라!