

# 스트레스 쌓여 못 살겠어요?

## ‘마음 다스리기’ 어렵지 않아요

스트레스. 듣기만 해도 스트레스가 쌓일 것 같은 말이다. 하지만 업무에 시달리는 직장인도, 입시에 짓눌린 학생도, 가사에 지친 주부도, 생활고에 힘들어하는 어르신도 피해갈 수 없는 것이 바로 스트레스다. 지난 한해 국내 사망원인의 약 25%는 뇌혈관 질환과 심장질환, 자살 등 스트레스와 직·간접적으로 관련 있는 질병이 차지했다. 이는 압도적인 사망률(26.7%)과 비슷한 수치다.('통계청' 2006 사망원인 통계결과)

만병의 근원으로 지목되는 스트레스를 풀기 위해 사람들은 수십 만 원이 넘는 건강용품 구입하고 각종 강좌를 찾아가고 있다. 진정 스트레스는 '해소'됐을까? 스트레스의 원인이 무엇인지 알지 못한다면 스트레스는 쌓이고 풀기를 반복하는 악순환만 계속될 뿐이다. 인도의 명사(名師) 기버는 "나는 육체병의 왕이요, 부처님은 마음병의 왕"이라고 했다. 부처님 가르침으로 마음의 병, 스트레스를 털어버릴 수 있는 방법을 찾아 본다.



■ 육구 좌절·위협이 바로 스트레스  
스트레스란 간단히 '극복하기 어려운 상황에 노출되었을 때 생기는 정신적·신체적 반응'이라 정의할 수 있다.  
<스트레스는 나의 스승이다> 아름다운 인연을 떠난 김정호 교수(덕성여대 심리학)는 "육구좌절과 육구위협이 바로 스트레스"라고 말한다. 물질문명이 발달함에 따라 현대인들의 육구가 다양해졌지만 육구좌절과 육구위협(육구가 충족되지 못할 것이라는 불안감)의 가능성 또한 늘어나는 데 이것이 곧 스트레스라는 것이다.  
대한스트레스학회는 "저명한 스트레스는 오히려 생활의 활력을 유지하는 힘이 되지만, 자신이 이겨낼 수 없을 만큼 스트레스가 쌓이면 여러 신체·정신 질환이 나타나게 된다"고 말한다.

스트레스를 '웰빙'으로 전환시킬 수 있다"고 말한다.  
■참선·명상 효능 속속 드러나  
명상이 신체에 미치는 영향은 이미 1960년대 후반부터 연구되어 왔다. 미국 하버드 의대 허버트 벤스 교수는 1967년 수행이 정신과 육체에 미치는 효과를 연구해, 명상이 혈압을 낮추고 일산화탄소의 배출도 줄인다는 사실을 밝혔다. 최근 미국 휴킨스대학과 캐나다 토론토대학은 공동연구 결과 인간 노화 가속화의 주원인은 스트레스이며, 명상이나 기도를 하면 엔돌핀·멜라토닌 같은 호르몬이 분비되어 노화를 예방한다는 사실을 발표했다. 이처럼 명상의 심리·의학적 효능이 속속 밝혀지자 서양의학계에서는 명상을 질병치료에 다양하게 응용하고 있다.  
국내에서도 명상을 이용한 치유프로그램들이 도입되고 있다. 최훈동 한림심리분석연구소장이나 전현수 신경정신과 전문의 등이 불교적 명상을 이용한 치유프로그램을 운영하고 있는 대표 주자들이다.  
전현수 원장은 "명상프로그램이 스트레스와 불안 지수를 현격히 감소시킨다"고 말한다. 좌선과 명상을 하게 되면 의식이 깨어있게 되고, 이로 인해 외부 자극을 있는 그대로 평가하고 적절히 대응할 수 있도록 도와주므로 스트레스가 줄어든다는 것이다.  
선 수행의 의학적 효능도 속속 밝혀지고 있다. 지난 5월 방송된 MBC 프로그램 '선 수행, 나를 깨치다'에서는 선 수행이 정신적 스트레스를 해소해주는 베타 엔돌핀의 분비량을 촉진시켜 심리적 만족과 행복감

을 준다는 사실이 밝혀졌다. 골프나 양궁, 야구 등 집중력을 요하는 운동경기 선수들이 긴장을 풀고 마음을 안정시키는 방법으로 참선을 끄는 것도 이 같은 이유에서다.  
가장 초보적인 단계의 명상은 편안한 옷차림으로 조용한 곳에 앉아 자신의 마음 상태를 주시하는 것이다. 흥분을 가라앉히고 화가 난 원인을 반추해보며 마음을 가라앉힌다. 조계종 교육원이 펴낸 <간화선 입문>에서는 처음 참선을 하는 사람들이 잡념이나 망상이 생길 때 심호흡을 해볼 것을 권한다. '이렇고' 화두를 들 경우

사경 등 불교의 수행법 또한 마음을 다스리는 방법으로 활용할 수 있다.  
절 수행을 지도하고 있는 경전 스님(법왕정사 주지)은 "절을 하면 뜨거운 기운은 발로 오게 되고 차가운 기운은 머리로 올라가는 '수승화강(水昇火降)'의 효과를 얻는다"며 "이렇게 되면 뇌파가 안정되어 편안한 의식 상태를 유지할 수 있다"고 말한다. 절을 할 때는 주변을 정리정돈하고 항을 피울 수 있으면 항을 피우며 마음가짐을 다진다. 절을 한 후에는 15분 가량 좌선에 들어 호흡을 가라앉히고 마음을 관조하

경전을 소리 내어 읽는 독경은 단순히 경전의 자구만 읽는 것이 아니라 그 내용을 자기 자신에게 반추해 보는 수행법이다. <선가귀감>에서는 "경을 보되 자기의 마음속을 향해 공부를 지어가지 않으면, 비록 만 권의 경경을 다 보았다 하더라도 아무런 이익이 없다"고 말한다. 독경을 하기 위해서는 자주 보는 경전을 곁에 두고 마음이 심란할 때마다 반듯한 자세로 앉아 경전을 읽는다. 규칙적인 호흡과 리듬에 맞춰 독경을 하다보면 걱정과 근심이 사라지고 경전의 내용에 집중할 수 있다.  
이 밖에도 요가 등의 선체조나 각각의 근거에 맞는 수행법을 택해 꾸준히 생활화하는 것도 스트레스 해소에 큰 도움이 된다고 전문가들은 조언한다.

말한다.  
차 명상은 비싼 차나 차도구를 갖추어야 가능한 것이 아니다. 우선 따뜻한 차 한 잔을 우려 찻잔이나 머그컵 등에 따른다. 편안하게 앉아 찻잔을 한쪽 손바닥에 올리고 다른 손으로 감싸 쥔다. 차를 마시며 찻잔의 질감과 온도, 차향을 음미한다.  
차를 마시는 순간에도 차가 입 안에서 움직이는 느낌, 목을 타고 넘어가는 느낌을 놓치지 않고 관찰한다. 처음에는 몸의 느낌에 집중하기 쉽지 않지만 반복적으로 훈련하다 보면 집중력이 강화된다.  
지장 스님은 "차 명상을 통해 집중력을 키우면 걷고 움직이는 일상 모두가 명상의 대상이 될 수 있다"며 "매순간 자신의 움직임을 의식하고 집중하다보면 스트레스는 자연히 사라지게 된다"고 말한다.  
여수령 기자 snoopy@buddhapia.com

### 현대인이 겪는 스트레스의 근원은 '집착' '내게 맞는 수행' '다도' 등 지속할 때 극복 '자신의 부족한 점 인정할 때 마음 가벼워짐'

'이' 하면서 숨을 크게 들이마시고 '뭣고' 하면서 숨을 내쉬는 식이다. 걷거나 움직일 때, 정소·설거지를 할 때, 버스나 지하철을 기다리면서도 화두를 들거나 몸의 움직임을 인식하면 의식이 맑아지면서 초조·불안·근심이 줄어든다.  
단, 수행으로서의 참선이나 위빠사나 수행을 익히고자 할 때는 전문가의 지도 아래 체계적인 교육을 받아야 한다.

■ 수행의 '생활화' 노력  
마음을 안정시키는 방법이 명상이나 참선에만 국한되는 것은 아니다. 요가나 절, 경전을 소리 내어 읽는 독경은 단순히 경전의 자구만 읽는 것이 아니라 그 내용을 자기 자신에게 반추해 보는 수행법이다. <선가귀감>에서는 "경을 보되 자기의 마음속을 향해 공부를 지어가지 않으면, 비록 만 권의 경경을 다 보았다 하더라도 아무런 이익이 없다"고 말한다. 독경을 하기 위해서는 자주 보는 경전을 곁에 두고 마음이 심란할 때마다 반듯한 자세로 앉아 경전을 읽는다. 규칙적인 호흡과 리듬에 맞춰 독경을 하다보면 걱정과 근심이 사라지고 경전의 내용에 집중할 수 있다.  
이 밖에도 요가 등의 선체조나 각각의 근거에 맞는 수행법을 택해 꾸준히 생활화하는 것도 스트레스 해소에 큰 도움이 된다고 전문가들은 조언한다.

■ 차 찬전에서 느끼는 '고요'  
'차 한 잔의 여유'는 바쁜 현대인들에게 짧지만 편안한 휴식을 준다. 꼭 복잡한 '다법(茶法)'에 따르지 않더라도 간단한 다구를 준비하고 물을 끓여 차를 우려내는 과정을 통해 자신을 되돌아보는 성찰의 시간을 가질 수 있다.  
지나해 초의차명사원을 개원한 지장 스님은 차와 명상을 결합한 '차 명상법' 보급에 앞장서고 있다. '차 명상법'은 사념처(思念處)와 팔정도(八正道) 수행을 기반으로, 차 마시는 행위를 통해 자각력과 집중력, 통찰력을 기를 수 있는 프로그램이다.  
지장 스님은 "자신의 부족한 점과 한계를 인정하는 순간 오히려 마음이 가벼워짐을 느낄 수 있다"며 "차 수행을 통해 몸과 정신의 조화를 이루고 궁극적으로 자신을 올바르게 알아 참 행복을 만끽하게 된다"고

**보이차 전문점**

진년보이차 전문점  
대흥포 화차 전문점  
인심오롱차 전문점  
40여가지의 차

瑞榮香洱

조계사 건너편 TEL 02)722-0855  
H.P 017-411-0882

## 탈종공고

- 사찰명 : 법화사
- 주 지 : 희복(김용복)
- 주 소 : 부산광역시 영도구  
          봉래 4가 207

상기 인(사찰)은 귀 종단의  
종지종풍이 맞지 않아 이에  
탈종함을 공고합니다.

2006년 10월 11일

**대한불교원효종 총무원장 법하**

## 척추 골반교정 초능력기공비법 전수

비틀어진 척추가 만병의 원인! 척추신경 바로잡아 모든 병 없앤다.

**각 척추에 의한 영향**

- 경: 두통, 목통, 신경과민, 안압고, 두통, 어지럼증, 위장장애, 목발, 목덜미 붓기
- 추: 상, 배, 관절, 허탈, 신경, 비염, 위장장애, 소양
- 요: 변비, 오줌, 관절통, 자궁질환, 허리산통, 불임, 생리통
- 신: 좌골신경통, 전립선, 생식기질환
- 미: 직장, 치통, 꼬리뼈의 통증

**특전 속성 반**

수료자는 본협회, 단종 수료증 부여 (선착순 20인정)

**수련안내**

- 기 간: 2006년 10월 31일부터
- 주 간 반: 매주 화요일 오후 2시~5시(4주)
- 주 말 반: 매주 토요일 오후 2시~5시(4주)
- 장 소: 본 협회(총본관)
- 수련비용: 40만원(속성반)

※ 협회장 직접 전수함 (수련과정 종료후 활용가능하며, 이에는 효과를 바로 보여줘야 합니다)

**평생 활용 할 수 있는 제 3의 대체요법**

(종교법인) (특허등록)

**대한불교기공활법협회**  
**대불카이로프락틱협회**

총본관 053)357-0204~5 FAX 053)357-0237  
http://www.dsa21.com

## 사암침술과 맥을 알면 불치병은 없다

국내 어느곳에서도 배울수 없는 내용과 비법을 3개월만 배우면 초보자도 달인이 될 수 있습니다.  
힘들고 어려울때 미래를 준비하십시오!  
**속성비결!! 책임지도!!**

**사암침술 강좌**

- ▶ 과정: ● 기초과정 ● 전문과정 ● 맥진반 ● 사암침술반 ● 즉효요법반
- ▶ 내용: 12경락과 경근, 사암도인침술법, 장부의 허실증 판단, 황제내경맥진법, 맥조절법, 오행차법법, 침술즉효요법(一鍼法), 배교정법, 침술위주 강좌
- ▶ 개강: 2006. 11. 1부터 (월·화·수·목·주·야간반)
- ※ 일요일: 시암도인 맥진법 강좌 (1개월 완성)
- ※ 침술사 자격증을 교부합니다.

**매화역수 강좌**

간단한 수리화(1~9)만으로 운명을 판단하는 비법을 공개합니다. 쉽고 간단하고 재미나며, 명리수준을 최고위 과정까지 높여 드리는 국내 유일의 강좌로 년운과 월운은 물론 일운까지 정확하게 적용시키는 최고의 학문입니다.  
▶ 개강: 매주 수시접수

**명리전문가과정    맥진전문가과정**

## 사암침술학회

● 서울: 종로3가 국민은행 4층(지하철 1호선 1번 출구)  
문의: 02)747-9136. 011-307-2975

## 고도의 참수행

(명상(참선), 호흡) (울정 지음)  
참수행법 7기 기초수행자, 지도자과정 모집

끝없이 이어지는 나의 삶(영겁)의 운로를 벗어나는 참수행법

참호흡법과 정신수행법은 고도의 참수행 1,2,3권을 정진하여 내 마음속의 불행, 고통으로 흐를 수 있는 온갖 잡념과 번뇌 망상을 수행 향상에 따라 조금씩 조금씩 소멸시키는 공부입니다. 또한 나의 끝이 없는 윤회인 틀(구수)에서 벗어나고, 수행중 참행복을 수행자 자신이 실제 체험으로 느껴나가는 수행법입니다.

수행 중 온갖 잡념망상이 사라지고 몸이 강건해지며 자신감과 활력이 넘칩니다.

스트레스 해소, 불면증 및 우울증 극복, 신경성두통(편두통), 상기병(상염병) 요통 및 만성피로, 호흡기 질환과 피부질환(알레르기), 고혈압과 당뇨병, 소화장애 및 간장병, 요실금과 방광염, 생리통과 폐경기 증후군, 불감증과 성기능 장애, 변비와 과민성대장 증후군, 성격변화 및 인간관계 개선, 리더쉽 향상, 부부 및 가족관계 회복, 깊은 명상을 통한 철자발전.

- 평일반: 오후 2:00~3:30  
          저녁 7:00~8:30
- 주말반: 토요일 오후 1:00~3:30
- 접 수: 전화, 방문 신청

다음 카페 참사모(참수행을 사랑하는 모임)  
**한글 인터넷주소 "참사모"**

## 대각 선원(수행전문도량)

전화: 02)2269-0813, 011-785-8813 덕정스님  
지하철 1호선 - 종로5가역 6번출구 앞 건물(501호)