

영화로 '마음의 병' 다스려요

영화치료, 접근성 높고 치료효과 뛰어나 '新 심리치료 요법' 부상

영상의 시대다. 오늘날 영상은 문자를 대신하는 정보 전달 매체로 자리 잡았다. 폭력적이고 자극적인 영상의 범람으로 인한 부작용도 적지 않지만, 영상 그 중에서도 영화를 잘 가려보면 심리문제를 극복하는 데 효과가 있다고 전문가들은 말한다. 최근 새로운 심리치료법으로 떠오르고 있는 '영화치료(cinema therapy)'가 그것이다.

현대인들에게 친숙한 영화를 심리치료의 매체로 활용하는 '영화치료'는 지난 1930년대 유행했던 독서요법이 시대상황에 맞게 변형된 것으로 볼 수 있다. 영화 속 상황과 인물을 자신과 동일시함으로써 심리적 문제를 이해하고 정신적인 카타르시스를 경험하는 것이다. 글을 모르는 사람도 접근이 용이하고, 상황에 대한 몰입과 감동을 쉽게 느낄 수 있다는 것이 영화치료의 장점이다.

지난 6월 13일 불교상담개발원(원장 정택이) 주최한 '영화치료' 웰레특강에서도 영화치료의 효과를 제감할 수 있었다. 영화치료전문가 김준형 이사(한국영상음

용연구소 상담센터 '사이')의 지도로 진행된 이날 특강에서는 영화 '하치야기'를 감상함으로써 '슬픔과 상실감 다루기'를 시도했다. '하치야기'는 실화에 기초한 것으로, 매일 기차역에서 출퇴근하는 주인을 마중하던 하치라는 개가 주인이 죽은 후에도 10년 간 기차역에서 주인을 기다린다는 스토리다. 이날 참석한 40여 명의 상담원들은 1시간여 동안 영화를 감상한 후 그룹별 토론을 실시했다. 가장 먼저 말문이 열리는 이는 역시 영화와 비슷한 상황을 경험한 사람이다. 애원권을 키워준 경험을 털어놓으며 눈물을 글썽이기도 하고, 당시 자신의 애원권이 왜 그런 행동을 했는지 이해하게 됐다는 고백도 잇따랐다.

김 이사는 "영화를 보며 슬퍼하는 것은 치유의 과정이고, 마음으로 고통을 경험하고 인정하고 표현할 때 비로소 슬픔은 변형의 과정이 될 수 있다"고 말한다.

이어 김 이사는 "영화가 심리치료 매체로 이용될 수 있는 이유는 관객이 객관적이고

의식적인 자아를 가진 상태에서 영화의 주인공이나 상황에 동일시를 느끼기 때문"이라며 "영화 이야기를 나누다 보면 자연스럽게 자신의 이야기를 할 수 있으므로 치료효과가 크다"고 말한다.

하지만 영화치료가 단순히 '영화를 보는' 것만으로 이뤄지는 것은 아니다. '어떤' 영화를 '어떻게' 보느냐에 영화치료의 성패가 달려 있기 때문이다.

첫 번째로 '어떤' 영화를 봐야 할까? 사람마다 영화의 메시지를 받아들이는 시각차가 크고, 오락영화의 경우 치료효과가 크지 않다. 영화 속에 등장하는 수많은 인물과 스토리 중 자신이 처한 상황과 유사하고 치유 효과가 큰 영화를 고르는 것이 좋다.

한국영상음용연구소(visualtherapy.co.kr) 등의 전문기관에서는 상황에 맞는 영화를 선별해 제공하고 있다. 대학입시에 실패한 학생에게는 '제리 맥과이어'를, 외모로 고민하는 사람에게는 '뮤리엘의 웨딩'을, 대인공포증 환자에게는 '이보다 더 좋은 수 없

다'를 권하는 식이다.

두 번째는 '어떻게' 보느냐다. 영화치료의 핵심이라고 할 수 있는 것은 바로 전문가의 지도다. 영화는 접근이 쉽고 치료효과도 뛰어나지만 잔류효과가 적다는 단점이 있다. 즉, 영화를 보고 난 감동이나 치유심리가 오래 지속되지 않는다는 것이다.

그러므로 치료효과를 최대한 끌어올리고 그 효과를 오래 지속하기 위해서는 전문가의 안내가 필수적이다.

치료적 영화 관람을 위해서는 영화 즐기기 대신 인물에, 액션 대신 관계에, 결과 대신 과정에 집중해야 한다. 또한 영화가 함축하고 있는 뜻을 제대로 이해하기 위해서는 영화 관람 후 치료자와 상담가 사이에 토론이 활발히 이뤄져야 한다.

영화평론가 심영섭 교수(대구사이버대)는 "앞으로 영화나 영상물을 보는 것에 그치지 않고 직접 만들어 보는 등 다양한 영상 치료가 가능할 것"이라며 "이 같은 영화와 심리학의 결합은 디지털시대를 알리는 새로운 심리치료방법이다"고 말한다.

여수경 기자 snoopy@buddhapia.com



천태종 총무원장 정산 스님이 소백산 보발재에서 단오날 그네를 타고 있다.

社告 '백암록' 원역 기념 역사초청 특강

"백암록, 언어로 언어를 깨부수다"

- 역자: 석지현
- 강의내용: '백암록'의 성립배경과 가치, 읽기방법 등.
- 일시: 7월 19일(목) 오후 7시
- 장소: 출판문화회관 강당(서울 사당동)
- 대상: 150명 선착순(예약접수자 우선)
- 수강료: 1인 1만원
- 접수방법: 전화로 예약(02-2004-8233) 후 계좌 입금 (국민은행 038-25-0008-365 예금주 에이치비엠제)
- 사은 행사: 예약자 선착순 100명 불서 1권 증정
- 주최: 현대불교신문사

I Love Buddha / 부처님 법 나누기

용정윤(www.zentoon.com)

새연재 안내 ▶ 월암 스님의 '선과 노동' 11면에 연재

선종의 발원지 중국에서 선학을 전공하고 박사학위(북경대)를 받은 월암 스님이 '선과 노동'의 문제를 간결하고 힘 있게 풀어냅니다. 월암 스님은 금주부터 11면에 연재되는 '선과 노동'의 내용을 7월 1일 오전 11시 연재 도파인사 개산 15주년 기념 법회에서 강연할 계획입니다.

현대불교 후원은 포교에 동참하는 것입니다

계좌번호: 006-01-0785-061
 국민은행(예금주: 에이치비엠제)

'번뇌와 시름' 저 하늘로 훨훨

천태종 총본산 단양 구인사서 단오날 그네뛰기 행사

"으~쌔." "우~와."

단오날(음력 5월 5일)인 6월 19일, 천태종 총본산 단양 구인사의 그네뛰기는 약 30분정도 산비탈을 따라 걸어야 나오는 소백산 보발재에서 펼쳐졌다. 키가 족히 30m는 되는 노송에 15m높이의 그네 2개가 매달렸다.

종정 도용 스님이 그네를 타자 참가지들의 함성이 터져 나온다. 총무원장, 총회위원장 스님도 차례로 그네를 탄다. 이어 비구 비구니 스님과 우바이 우바새들이 고향을 지르며 신나게 그네를 탄다.

구경하거나 대기하는 사람들은 풍성하게 준비된 썩떡과 과일, 음료수 등 음식을 나누어 먹으며 세상살이의 시름을 그네에 태워 멀리 하늘로 날려 버린다.

단오절이자 구인사 창건 기념일인 오늘 하루만큼은 모두들 짬을 내어 보발재에 올라 상주 대중들이

떡을 찌서 나누어 먹고 큰 나무에 그네를 걸어놓고 그네뛰기를 즐긴다.

이곳에서 시원한 산비탈, 맑은 웃음, 맛있는 음식이 어우러지니 오늘 하루 극락이 따로 없다. 그래선지 신도들의 얼굴에는 웃음꽃이 활짝 피었다.

천태종 총무원장 정산 스님은 "구인사 그네뛰기는 62년 전 구인사를 창건한 상원원각대조사님 때부터 단오날에 행해지는 풍습"이라며 "음력 5월 5일 단오날은 대조사께서 국내와 중국을 단행하시다가 1945년 제지들과 함께 구인사에 발당과 요사채 등을 지어 남신도 8명과 입주한 구인사 개창일이다. 이를 기념해 매년 그네뛰기를 하고, 5년마다 기념법회를 거행하고 있다"고 말했다.

단양/글=김원우 기자
 사진=박재원 기자

선무도

선체조/선요가/선호흡/선기공/선무술

선무도 전국지부

경주 흥남동 공공사 및 법회 054744-1689, 054742-9035 www.sunmudo.com
 서울: 02)581-6521 밤해 02)599-5554
 수원: 02)341-4889
 목동대학교 사회교육원 02)260-3727
 인천: 02)2541-6301 원신 03)1924-5655
 안산: 03)1475-2800 동부 04)325-1732
 대구: 053)325-0718 포항 054)275-6069
 울산: 052)276-6271 원신 055)382-5074
 부산: 051)464-1380 금정 051)515-8323
 시안: 051)818-0366

국외지부

USA: LA 213-487-5377
 Canada: Toronto 941-656-9642
 Austria: Salzburg 06-215-5384
 France: Toulouse 05-61-08-1010

보이차 紅茶園

진년보이차 · 진공자사초 직수입

02-744-3311
 www.hongdawon.com

전기가 필요없는 태양광 정원등

◆원리: 상단에 부착된 태양전판이 태양에너지를 전기에너지로 변환하여 저장해두었다가 밤에 자동으로 불이 켜진다.
 ◆장점: 전기가 들지않는다. 전선이 없으므로 배선공사가 필요없다. 전구수명은 반영구적이다. 자동으로 충전과 점등이 되므로 부채식 방법효과도 기대할 수 있다.

6월 25일부터 7월 31일까지 전국 사찰·암자·토굴 및 현대불교신문 독자분께 할인하여 드리며, 작은 사은품도 준비했습니다.

태양광 벽등

다용도 태양광 랜턴

태양광 잔디등(小)

태양광 데크등

태양광 정원등(1) 230cm 62#900 → 360,000
 태양광 정원등(2) 160cm 22#900 → 150,000
 태양광 정원등(3) 150cm 18#900 → 110,000
 태양광 정원등(4) 100cm 12#900 → 120,000
 태양광 정원등(5) 100cm 17#900 → 120,000
 태양광 정원등(6) 103cm 20#900 → 140,000
 태양광 정원등(7) 83cm 28#900 → 220,000
 53cm 25#900 → 33,000
 47cm 28#900 → 56,000
 49cm 28#900 → 30,000
 31cm 18#900 → 40,000
 50cm 28#900 → 60,000

1. 전원없는 토굴/암자에 전용용으로 사용
 2. 손전등으로 사용 3. 휴대용이, 이동용이
 4. 디카/CD기/라디오/MP3등 AA SIZE 배터리가 장착되는 제품 사용가능
 18#900 → 70,000

*사은품은 태양광스탠드로서 30만원이상 구매고객께 드립니다.
 태양광 데크등 30만원이상고객께 드리는 사은품

코스모스환보
 본사: 경기도 부천시 소사구 괴안동 128 광장B/D 401호 TEL. 032)347-0830~1 / FAX 032)346-0830
 http://www.cosmoshuanbo.com
 제작번호: 농업 216014-51-257956 (예금주: 오승열)