

불교는 '마음 다스리는 과학'

해외불교칼럼



명상·참선 등의 불교수행법이 심리치료에 좋은 효과를 보이고 있다. 사진은 불자들의 수행 장면. <현대 불교자료사진>

한해가 저물어 가면 누구나 얼마간 들뜨게 마련이며 또 다른 한 모퉁이에선 뭔가 놓치고 잃어가는 듯 아릿한 스산함에 피로감마저 겹치기도 한다. 이는 어느 곳에서나 크게 다를 바 없나보다.

연말이 가까워진 얼마 전 '오늘의 명상'이란 불교법문을 전하는 영국의 BBC라디오 4국은 '그대, 그대만의'란 만성피로증후군 관련 특집프로그램을 진행, 청취자들의 큰 호응을 얻었다. 의학적 원인이 불확실한데도 극도의 피로감이 지속되어 사교력저하, 고독감, 우울증 등으로 이어지는 이 질환은 1980년대 중반 에이즈와 유사한 바이러스 감염의 면역이상으로 간주되어 제2의 에이즈라 불렸다. 미국방역센터의 진단기준에 따르면 심한 피로, 미열, 목의 통증, 관절통, 근력저하, 두통, 작란, 기억상실, 시각장애, 수면장애 중 8가지 이상이 6개월 이상 지속되는 경우, 일단 만성피로증후군으로 의심할 수 있다.

그러나 아직까지 그 실제가 모호한데다 간혹 우울증이나 갱년기장애로도 판단됨으로 독립된 병으로 인정되지 못한다. 초기 환자에게는 의료조치와 아울러 참선수행이 큰 효과를 거둔다. 이처럼 불교가 초조, 불안, 증오, 망상, 스트레스, 폐쇄공포증, 집단히스테리와 같은 정신심리질환의 예방과 치유에 임상적으로 활용되는 건 서구사회에서 보편화된 지 이미 오래다. 그런 연유로 인해 달라이 라마는

불교가 종교라기보다는 '마음의 과학 (Science of Mind)'이라 설했는지도 모른다. 다음의 글은 심리치유봉사를 하는 영국의 한 비구니님이 자신의 불교에 올린 쉽고도 고운 얘기다.

"캘리포니아 사스타사원의 케너트 은스스님 아래서 공부를 하던 나는 1986년 가족재회 휴가를 얻어 오랜만에 영국으로 돌아왔죠. 그러던 어느 날 나는 선데이지에서 처음으로 만성피로증후군에 관한 기사를 읽었어요. 그때만 해도 그 증상에 대해 별로 알려진 게 없어 그냥 로열프리 병이라 부르더군요. 이 괴질이 1955년 런던의 로열프리병원에서 두드러지게 나타났기 때문이죠. 하지만 그때나 지금이나 이 증상을 마음의 병이라 해서 그저 심인성 질환으로 돌리기도 하나 봐요. 그때 몇대기 행자이던 나는 이 이상하고 끔찍한 증상 때문에

진료를 받는 분들과 괴로운 길을 함께 가며 거들어드리기로 했어요. 그 후 해를 거듭할수록 이 증후군으로 힘들어하는 분들에게 해드릴 일이 참 많았어요. 그 분들이 겪는 정신적이며 감정적인 고통뿐만 아니라 날마다 살아가며 치러야하는 육체적 시련을 지켜보자면 늘 안쓰러운 마음이 듭니다. 그래서 그 분들이 얘기를 하고파 하면 나는 시간과 장소를 가리지 않아요. 간혹 차를 운전할 때 그 분들이 자신의 증상에 대해 내게 이런저런 얘기를 줄곤 걸어와요. 네, 그래요? 정도의 맞장구는 쳐주지만 사실 때론 서로 좀 지치기도 하죠. 혹시 이것도 만성피로증후군일까요?" 번역:성휴스님

필자:유고 스님, 영국의 어느 사찰에 사는 비구니로만 자신을 밝히고 있다. 타이틀은 '깨어나세요, 벗어나세요, 그러고 잊으세요.'

월드 ★ 불심도 ★

골프 황제 타이거 우즈 < >

지구촌 아이들 위한 자비공덕 실현

유치원에 들어간 첫날 나무에 묶여 원숭이, 감종이라 놀림을 당했던 그 꼬마 붓다는 그로부터 18년 남짓 지난 1996년 마침내 타이거우즈재단이라는 세계적 거대 자비기구를 설립했다.

본디 불우청소년의 생계지원을 목적으로 세워진 이 재단은 이제 대학장학금 지급과 각종 의료기관 후원 등으로 확장발전을 거듭한다. 또한 그의 재정부원으로 2005년 문을 연 타이거우즈학습센터는 '뭔가 시작하자!(Start Something!)'라는 역동적인 슬로건 아래 인성 및 잠재력개발프로그램을 전개하여 성장기청소년들에 대한 과학적이며 실험성 있는 교육기회를 제공한다. 그는 넓은 붓다의 미소를 띠우며 자신의 뜻을 담담하게 밝혔다. "지구촌 수백만 명의 어린이들이 꿈을 이루도록 열심히 돕겠습니다." 매년 약 천만 달러의 추가기금을 조성하는 타이거 잼이란 연례콘서트는 스타, 존 폰 조비 등 할리우드의 기라성 같은 대스타들이 앞장서 이끌어왔다.

게다가 타이거 우즈는 자신의 캐디인 스티브 윌리엄스가 불우청소년 지원재단 설립을 기획하자 2006년 4월 본인이 직접 자동차경주대회에 출전하여 그 우승상금을 회사하며 격려했다. 그는 금년 12월 5일 캘리포니아 박물관의 '명예의 전당'에 영광스런 이름을 남김으로써 지난 반생애에 대한 세인의 중肯평가를 받은 셈이다.



한편 <타이거 길들이기>, <타이거와 함께한 큰 꿈과 큰 모험> 등 타이거 우즈의 성장교육과정을 책으로 펴냈던 그의 부친 얼 우즈는 8년 넘게 암과 루병 끝에 작년에 타계했다. 그는 생전에 아들 타이거 우즈가 쌓아가는 자비공덕에 대해 누구보다도 큰 격려를 해왔다.

"내 아들은 어느 누구보다도 넓고 잔잔하게 자비를 실천할 겁니다. 바로 그 일을 하도록 선택된 사람이죠. 우리 타이거는

여러 사람뿐만 아니라, 여러 나라에 참된 인간적 애정을 남길 겁니다."

이는 또한 얼 우즈 자신이 늘 꿈꾸던 니르바나였으리라. 그릇됨과 사함을 과감히 뿌

리치는 '극기와 절제', 또한 나의 탐욕과 모자람을 채우고자 스스로 채찍질하는 '노력과 정진', 그리고 남의 어려움과 아픔을 함께 나누고 깨닫아주는 '자비와 배려'. 이것이 곧 우리 불제자들이 추구하는 최고의 덕목이자 이상이다.

그 모두를 함께 가르치신 한 아버지, 그리고 그 아들의 멋진 삶을 지켜보며 붓다 세존의 말씀에 다시 한 번 되새겨 본다.

하나의 촛불로 수천 개의 촛불 밝힌다 하여 그 촛불의 삶이 줄어들지 아니하듯 행복과 기쁨 또한 남들과 나눈다 하여 줄거나 작아지지 아니함이라

성휴스님

"神 존재 의심..." 테레사 수녀 서신집 큰 파장

유명 시사평론가 "위선자" 혹평도

故 테레사 수녀의 서신집 '마더 테레사, 내 빛으로 임하소서'가 지난 9월 출간된 이래 그 파장이 점차 커져간다. 발매내용에 따르면 그녀는 수녀서원 후 5년 간, 또 1959년 작어도 수주일 간 예수의 존재를 믿지 못했고 신의 존재 역시 의심했음을 실토했다.

타임지는 토크 '마더 테레사, 신앙의 위기'에서 그녀의 40여 개 서신들은 그녀가 약 50년 간 신의 존재를 불신했음을 입증한다고 보도했다.

1990년 그녀는 자신이 개입한 인도의 고아원 아동들을 기독교가정에만 입양시킴으로써 인도는 물론 국제적으로 거센 비난과 물의를 일으킨 바 있다. 또한 저명한 시사인물평론가 크리스토퍼

퍼 히천스는 그녀를 '켈커타의 성자'가 아닌 '켈커타의 송장 파먹는 아귀(Ghoul of Calcutta)'라 명명, 1994년 11월 방영된 영국의 채널4에서 관련 다큐멘터리 '지옥의 천사(Hell's Angel, Youtube.com)'의 대본과 해설을 직접 맡은 데 이어, 1997년 저서 <선교의 자세: 마더 테레사의 이론과 실제>에서 그녀를 저열한 독재자, 속물사업가들과 어울리며 기부금이나 쟁기는 소름끼치는 사기성 위선자로 기술했다.

그는 막대한 기부금을 본래 취지인 의료교육 시설보다는 150개국 수도원 설립 등에 빼돌린 것으로 알려진 테레사 수녀가 일종의 컬트 수괴이며, 빈곤퇴치와 여성지위향상에 극히 냉소적이었음도 그녀 자신의 발언과 실례를 들어 날날이 지적했다. 또한 이 책은 노벨평화상수상자이자

가톨릭성인복자반열에 오른 그녀의 광신도적 편집증을 폭로, 특히 죽어가는 환자들이 극심한 통증을 호소해도 이른바 '예수의 고통에 동참시키 고자' 진통제 등을 주지 않았던 변태적 가학성 인물이라 혹평했다.

그녀를 '성자의 가면'을 쓴 정치적 기회주의자'로 단정한 그의 냉엄한 주장을 차치하더라도, 이 서신집은 그녀의 놀라운 인격 장애에 대한 논란거리로 충분하다. 서신마다 나열된 그녀의 절망감에 대해 독자들은 연민을 금치 못하는 한편, 일부 종교계는 '영적 고뇌'라는 초조한 아전인수격 해석을 둘러댄다.

출처: CBS, TIME, BBC, SLATE

◆일람: 지난 68호 해외불교칼럼 본문 중 '아람어'는 '아람어'로, '생활영어로 읽는 불교'의 제목은 'worse than a down-광대보다 어리석은 녀석'으로 바로잡습니다.



Miracle, such a silly to play

-기적이란 진짜 웃기는 재롱이죠.

Three young monks meditated together sitting by a lake. Then suddenly, the first one stood up saying, "I forgot my mat!" And without any hesitation, he stepped onto the water and walked across the lake to his hut on the other side. When he returned, the second monk stood up saying, "I forgot to put my underwear to dry." And he calmly did the same way. The third monk thought they are testing his abilities. "Is your learning so superior to mine? I can even run across the lake!" he yelled rushing to the lake but fell into the water. Undeterred, he climbed out of the water and tried over again only to sink into the water. Finally, he gasped heavily with his stomach full of water. Now the other two monks giggled, "Should we tell him where our miracle stones are hidden?" "Or not?"

젊은 스님 셋이 호숫가에 앉아 참선을 했다. 근데 갑자기 한 스님이 "어, 내 방석을 안 갖고 왔네!" 하며 일어났다. 그러곤 그대로 호수에 발을 내딛더니 물위를 스스욱 걸어서 건너편 토굴로 갔다. 그가 돌아오자 또 다른 스님이 "내 속옷을 말려야 되는데 깜박했군."하고 일어섰더니 또 물위를 걸어 느긋하게 다녀왔다. 그들이 자기를 시험하는 걸로 여긴 세 번째 스님이 "야, 너들 내공이 나보다 앞섰단 거야? 난 물위로 달려갈 수도 있어!"악을 쓰며 호수로 돌진했지만 풍덩 빠지고 말았다. 그래도 씩씩하게 호수에서 기어 올라와 몇 번이고 풍덩 꼬르륵하더니 나중엔 배속에 물이 잔뜩 들어차 확확했다. 그러자 두 스님이 킁킁거렸다. "저 친구한테 우리 기적의 돌들이 어디에 숨겨져나 말해 줄까?" "말까?"

반안성휴스님

가람 석공예

사찰공사 전문업체(석불, 석탑, 석등, 부도) · 익산 마한 거사림 회원

대표 도판 김용암
문화재 보수 기사 제 2265호

- ▶ 주요 시공 실적
 - 익산 여산 백운사 부처님 진신사리탑
 - 영천 수도사 약사여래 삼존불
 - 군위 법주사 대웅전 석공사
 - 곤지령사 대웅전 석공사
 - 옥천 대림선원 약사대불
 - 전주 선린사 인봉스님 부도탑
 - 전주 보문사 3층석탑
 - 군산 백운사 약사여래불
 - 공주 원효사 부도탑
 - 보성 월림사 7층석탑 보수

익산시 여산면 백운사 내 부처님 진신사리탑 조성
 ◇석가모니사리탑: 48자 ◇아난존자사리탑: 37자 ◇사리불존자탑: 37자

전북 익산시 성당면 대신리 842-21
 공방 063)861-6191 / Fax 063)861-6193 / H·P 011-683-6646

퇴행성 류마티스 - 관절염 한방(韓方)치료한다.

중정한의원 왕 원장은 통상관절염이란 관절의 염증 변화가 생기는 모든 종류의 질환을 지칭하며 궁극적으로는 연골과 뼈를 손상시키며 심해지면 뼈와 뼈가 직접 마찰되어 뼈의 기형화를 일으키며 극심한 통증을 유발시킨다. 왕 원장은 "한방 치료를 통하여 관절염의 고질인 통증을 치료해 줄 수 있다고 한다."

◆ 퇴행성 관절염과 류마티스 관절염은 어떻게 다른가?
 퇴행성 관절염은 관절이 나이가 들어 따라 피부가 주름지고 머리가 희고 동맥경화가 오는 것과 마찬가지로 관절 안의 연골(소위 말하는 물렁뼈)에 주름이 지거나 닳아 없어지는 것을 말하고, 류마티스 관절염은 우리 몸의 면역성의 이상으로 올 수 있는 병으로서 나이에 관계없이 아이에서부터 나이 든 노인에게 이르기까지 어느 연령에서든지 발생할 수가 있으며 퇴행성 관절염은 40대 이후 50대 그리고 나이가 들어갈수록 발생률이 높아진다. 그리고 주로 침범하는 관절 부위가 서로 조금씩 다른데 류마티스 관절염은 손가락, 발가락, 손목, 무릎, 발목 같은 관절에 많이 오지만 퇴행성 관절염은 손가락 끝마디, 무릎 혹은 발목, 척추 그중에서도 요추 같은 체중이 실리는 즉 몸무게가 많이 실리는 관절에 주로 나타난다고 왕 원장은 말한다.

◆ 관절염 통증 치료한다.
 관절염은 그 정도에 따라 경증(輕症), 중증(中症), 중증(重症)으로 나뉘며 초기관절염은 가벼운 통증을 느끼는 정도이고 중기에는 관절 주위가 심하게 붓고 통증은 심해지고 통증이 시작되면 2일~3일간 지속된다. 말기에는 통증이 극심해 일상생활이 어려울 뿐만 아니라 수면에도 어려움을 느끼며 최악의 경우 관절 모양 자체의 변형이 유발되기도 한다. 왕 중견 한의학 박사는 "한방 관절염 치료를 통하여 진행 속도와 상관없이 통증은 쉽게 호전되고 밤에 고통 없이 수면을 취할 수 있다"고 한다. 관절의 상태를 되돌리는 데는 상태에 따라 다르지만 초기의 경우 1~2개월의 한방치료가 가능하며 중증(中症), 중증(重症) 관절염 환자의 경우는 3~6개월 정도의 치료기간이 필요하다.

중정한의원
 상담문의 080-521-6666