참선수행 정신치유에 '효과'

해외불교칼럼

참선은 행복감과 집중력을 높이고 면역체계를 강화시킨다는 연구결과가 발표되며 현대인들에게 새로운 정신훈련으로 받아들여지고 있다. <현대불교 자료사진>

참선이 정신신경질환 예방과 심리치료에 널리 활용된다는 건 이미 잘 알려진 사실이다. 이제 참선은 현대의학의 주변을 겉도는 대체의학의 한계를 벗어나 정규의료시술권역으로 파고든다. 최근 영국 옥스퍼드대학 정신의학부의 마크 윌리엄즈 교수 등이 연구 개발하여 영국 전역에 성행 중인 참선 위주의 정각인지요법(正覺認知療法)은 국립건강보험의 정신신경과 정규처리항목이다. 이 요법은 우울증 등에 대한 기존치료방식인 인지행태요법과 약물치료에 참선의 비중을 증가 접목시킨 것이다.

즉, 8할의 참선과 2할의 인지치료를 병행하는 8주간의 집단치유코스다. 남편의 갑작스런 사망으로 십대에 겪은 우울증이 다시 발작했던 캐롤 캐틀리는 이렇게 말한다. "제 경우엔 수차례의 심한 자살충동을 이 치유코스를 통해 극복하게 됐죠. 이젠 재발위험이 없다고 해요." 윌리엄즈 교수는 이 요법의 단순함을 강조한다. "이 코스의 취지는 환자의 당면문제를 교정하거나 해결하는 게 아닙니다. 매사를 그저 '있는 그대로 보는 법', 즉 담담한 관조의 방식을 지도할 뿐입니다. 모든 생각은 그저 생각일 따름입니다. 생각엔 긍정도 부정도 없고, 심지어 중립이란 것조차 없는 거죠." 그는 마치 반야심경을 아주 쉽게 풀어 말하는 듯하다. "생각 즉, 상념(想念)은 누구에게든 어쩔 수 없이 떠오르죠. 그러나 그걸 굳이 가르고 헤아리는 판단(判斷)은 그만 두자는 겁니다." 문득 기독교의 발생이전, 그리스의 숱한 철학적 변설들 가운데 판단중지(epoche)란 낱말이 떠오른다.

기독교적 심판논리와 양분사고에 자신도 모르게 시달려온 현대 서구인의 정신치유에 고대 그리스의 '에포케'가 재활용 처방되는 묘한 아이러니다. "저는 이 요법을 우울증이 현재 진행되는 환자보다는 과거 3회 이상 우울증이 발작했던 환자에게 주로 권합니다. 집단요법의 결과 우울증 재발률이 5할 이상 감소하지만, 추가적인 임상자료를 보완해야 합니다. 그리고 이 요법은 식이요법, 운동 등과 함께 실시되므로 참선이 만병통치란 속단 역시 피해야 합니다." 서구의 과학계에선 참선을 범죄충동의 예방, 약물남용의 부작용과 후유증의 치료에도 확대 응용하고자 연구 중이다. 참선은 그 수행방식과 형태가 매우 다양하여 불교식 참선, 요가명상, 탄트라명상, 참선정각명상, 초월명상 등등 이내 헤아릴 수조차 없다.

특정한 주제나 목표에 집중하는 고도의 정신수행인 참선은 역사적으로 종교 등 영성적 행위와 밀접한 연관을 지닌다. 일련의 주문 등을 반복염송하거나 호흡을 조절하며, 때론 단순히 자신의 존재만을 깨닫기도 한다. 참선은 더욱 행복한 삶과 효율적인 집중을 도울뿐더러, 기관지천식 완화, 임신율의 상승, 피부노화의 억제효과 등 전반적인 면역체계를 강화시킨다. 미국 보스턴의 사라 레자 박사는 수년간 참선을 수행한 그룹과 전혀 참선을 한 적이 없는 그룹의 두뇌들을 MRI 스캐닝으로 비교 분석한 끝에 매우 놀라운 사실을 발견했다.

감정전이가 이뤄지는 일부 두뇌조직 및 두뇌외피 특정부분의 두께가 두 그룹 간에 서로 달랐다. 이는 참선수행이 두뇌구조의 변화까지 유발할 가능성을 시사한다. 불교 승려들의 참선에 관해 수년 동안 연구해온 미국 위스콘신의 리처드 데이비드 박사는 단언한다. "참선은 행복감과 집중력을 높인다. 특히 그 행복감과 집중력을 지속 발전시키기에 적합한 두뇌구조로 변화도 유도한다."

그는 사무직원그룹에 스트레스감소기법을 겸한 참선과정을 실시했다.

그리고 그 전후의 두뇌기능을 비교한 결과, 뚜렷한 변화를 확인했다. 그가 주장한바, 행복과 열정의 특성과 연관된 좌측 두뇌의 기능이 단연 활발해진 것이다. 이런 추세를 반영하듯, 3월 31일 영국의 BBC 제2방송은 '참선, 대체요법인가?'란 심야특집프로그램을 소개했다. 출처: BBC, Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)/ 편역: 성휴 스님

"불교란 바른 삶을 찾아가는 길"

월드 스타 불심도 스타 스티븐 시걸 ❷

미국의 CNN 프로그램 중 '래리 킹 라이브'는 1985년 시작된 이래 매일 밤 백만 명 이상이 시청하는 인기정상의 토크쇼다. 액션스타, 영화제작자 및 감독, 대본작가, 그리고 무술인, 작곡가 겸 가수, 동물보호 및 환경운동가 등 호칭들이 줄줄이 따라붙는 신장 193cm의 거구 스티븐 시걸 도반은 오래전 그 프로그램에 출연해서 이런 말을 했다.

"아마도 저는 영적 의식을 지니고 태어났나 봐요. 지금껏 산전수전 다 겪고 살아오면서도 전 늘 제가 가야할 길이 뭔지 생각해왔어요." 그는 1951년 미시건 주 랜싱턴에서 고교 수학교사인 유태계 아버지와 응급실 의료기사이자 가톨릭신자인 아일랜드계 어머니에게서 태어났다. 그리고 5살 때 캘리포니아의 플러톤으로 이사하여 거기서 자랐다.

"저는 대개의 미국 애들이 그렇듯 자연스레 기독교적 환경 속에서 지냈죠." 그는 7살 때 일본 무술인 가라데의 고수이자 작가인 일본계 후미오 데무라의 후견으로 캘리포니아 오렌지카운티의 합기도 도장에서 역시 일본계인 해리 이시사카 사범의 지도로 처음 동양무술과 접하면서 불교적 환경 속으로 서서히 접어든다. 그럼 다시 래리 킹 쇼에서 그가 한 말을 들어보자.

"그런데 저로선 참 이상한 점이 있더군요. 불교에선 붓다를 믿지 않으면 지옥으로 떨어진다는 소리 같은 걸 전혀 안하는 거예요. 게다가 카톨릭신자든 개신교신자든 자신이 필요하면 언제 어디서나 불교철학을 익히고 붓다의 가르침에 따라 자신이 원하는 바른 길을 갈 수 있다는 거죠. 처음엔 그게 도대체 무슨 말인지 이해가 되질 않았어요. 그러다가 불교서적들도 보고 불자들과 어울리면서 차차 깨닫게 됐어요. 아, 불교란 종교라기보다는 바른 삶을 찾아가는 곧은 길이로구나! 남들은 어떨지 모르지만, 저로선 제 삶을 어찌 살 것인지가 가장 중요하죠. 예수나 무함마드를 기리며 묵상을 하든 지고지순한 불법의 지혜를 얻고자 참선을 하든 우리의 모든 행위에는 항상 명상의 요소가 내재해요. 그게 제 생각이자 또한 불자가 된 까닭입니다."

그는 주로 폭력물에 등장하는 액션스타다. '할리우드의 아르하트(阿羅漢)'라 할 스티븐 시걸 도반이 출연하는 영상작품들은 대체로 영적 요소와 생태보존 등 공생공존의 분위기, 그리고 동양적 권선징악(勸善懲惡)의 도덕규범을 지니고 있다. 그는 미국 태생의 전형적인 서구인이지만 청소년기의 대부분을 동양적 환경에서 보냈다. 그 기간은 초기인격형성기이자 또 하나의 성장단계다.

즉, 사회적응력이 아직 미숙한 청소년이 집과 가족이란 안온한 둥지에서 벗어나려 꿈틀대는 이소본능(離巢本能)이 발달하는 시기다. 바꿔 말해서, 어느덧 답답해진 가정이란 틀을 뛰쳐나가고픈 이탈충동(離脫衝動), 그래서 때론 이유 없는 반항(Rebel Without a Cause)의 거친 계절이기도 하다. 바로 그런 시점인 17세 되던 해 이미 합기도 공인 초단이었던 그는 일본으로 무술 유학을 떠난다. 성깔도 있고 덩치도 있어 자칫 '문제아'가 될 수도 있었던 시기에 참 좋은 인연이 맺어진 것이다.

이른바 '청소년문제'의 대부분은 보모를 포함한 기성세대가 청소년의 의지와 무관하게 일방적으로 규범을 설정하고 이를 따르도록 강요함으로써 생겨난다. 즉, 기성세대가 청소년을 자신들의 뜻대로 편하고 쉽게 다루고자 틀을 만들고 또 그 안에 줄곧 가둬두고자 무지하고 무모한 시도를 하는 것이다. 이러한 시도는 이제 본격적으로 인지 및 분별력이 발달해가는 청소년과 충돌하게 마련이다.

그 과정을 동양에선 사춘기(思春期), 서구에선 다루기 난처한 시기(awkward age)라 말한다. 피할 수 없는 그 과도기를 현명하게 통과하도록 돕는 극히 효과적인 방법 중 하나가 극기(克己)와 인내(忍耐), 그리고 엄격한 규율과 절도를 강조하는 동양무도다. 청소년기에 이른 시티븐 시걸도반은 동양무도의 수련에 정진함으로써 심신단련과 예절교육뿐만 아니라, 동서양의 균형시각과 원융공존의 가치관을 지니게 된다. 성휴 스님

ABC 생활영어로 읽는 불교

Everything in my shop is the best!

So, don't try to divide and judge!

내 가게에 있는 건 모두가 최고지요.

가르고 분별하려 들지 마세요.

Despite many years of harsh practice, a monk had failed to reach the enlightenment. While roaming around a market in despair, he overheard some talks between a butcher and customer. "Give me the best piece of meat you have! What's the best one?" asked the customer. "Everything in my shop is the best! So, don't try to divide and judge!" replied the butcher. At these words, the monk immediately got enlightened.

오랜 세월 동안 고달픈 수행에도 불구하고 깨우침에 이르지 못한 스님이 있었다. 크게 낙심하며 시장 통을 어슬렁대던 그의 귀에 푸줏간 주인과 손님이 나누는 얘기가 들려왔다. 손님이 물었다. "이 가게에 있는 고기 덩이 중 어느 게 제일 좋아요? 그걸로 한 덩이 주세요." 푸줏간 주인이 대답했다. "내 가게에 있는 건 모두가 최고지요. 가르고 분별하려 들지 마세요." 그 말을 들은 스님은 그 자리에서 큰 깨우침을 얻었다. 번안: 성휴 스님 / 그림: 이태수

"일본 最古사찰, 부여 왕흥사가 원형"

아사히신문 보도

4월 17일 일본의 아사히신문은 보도를 통해, 백제 출신의 조사공(造寺工), 화공 등 전문가들이 백제의 멸망과 함께 사라진 부여의 왕흥사(王興寺)를 원형으로 하여 일본의 최고(最古) 사찰인 나라의 아스카데라(飛鳥寺)를 건축했음을 확인했다.

왕흥사는 백제의 위덕왕이 한 왕자의 영혼을 천도하고자 새운 대가람으로, 그 폐허에서 출토된 예술품들에 대한 국립부여문화재연구소의 탄소연대측정 결과, 건축 일자가 577년 2월경인 것으로 알려졌다.

593년 1월 15일에 거행된 아스카데라의 여래진신사리탑 봉안식에는 백제의 복식을 착용한 백명의 인사들이 참석했다. 아스카데라의 창건 초기에는 불교에 생소한 일본인들을 위해 두 명의 백제 고승이 승정원장을 역임했다. 출처: ABI

MIT 불교학생회 다양한 전법활동

스탠포드, 버클리, 하버드와 함께 미국에서 가장 활동적인 대학교불교서클 중 하나인 MIT 공대의 프라즈노파야 불교학생회는 대전법의 달 4월을 맞아 다양한 프로그램을 실시했다.

4월15~16일에는 '자아상실에 관한 두뇌해부학적 접근'을 주제로 제임스 오스틴박사의 특강 및 자유토론, 또 15, 23, 30일에는 MIT 교수, 임직원, 학생들을 대상으로 데니얼 콜만, 로버트 서먼 교수 등 저명한 불교석학들의 오디오, 비디오 강좌가 펼쳐졌다. 출처: MIT PNE

봉 대한불교법상종 수락산 아미타 기도도량 천문사 행

극락보전 낙성 및 아미타불 점안 대법회

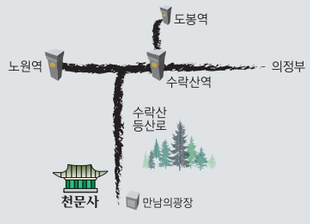
모시는 글

수락산 아미타 기도도량 천문사가 사부대중의 원력을 모아 불사를 원만 회향하게 되었습니다.
그 동안 많은 공덕으로 도움을 주신 모든 분들께 감사의 인사를 드립니다.
부처님께서 탄생하신 자비로운 5월에 원만 회향을 축하하는 극락보전 낙성 및 아미타불 점안 대법회를 봉행하게 되었습니다. 아무쪼록 공사다망 하시더라도 무루 동참하시어 부처님의 가피가 함께하시기를 기원드립니다.

천문사 주지 진성 합장

법회안내

- 일시 : 불기 2552(2008)년 5월 3일(음, 3월 28일) 토요일 오전 10시
- 장소 : 천문사 극락보전 (서울 노원구 상계 1동 1000-7번지)
- 문의 : 02)936-9736 / 011-307-3130



대한불교법상종 수락산 아미타 기도도량 천문사