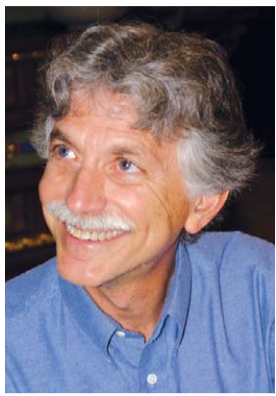


“마음 챙기면 더없이 편안해요”

로널드 시글 박사 '불교명상법과 마음챙김과 심리치료' 강연



로널드 시글(Ronald D. Siegel) 박사는 미국 하버드 의과대학 정신과부 심리학 임상교수로 불교의 마음챙김 명상과 심리치료를 접목한 미국의 대표적인 임상심리학자다. 전통적 심리요법과 마음챙김 명상을 통합해 심신의 혼란과 만성적 통증, 심각한 정서 불안 치료를 위한 연구를 해왔다. '명상과 정신요법을 위한 연구소'를 설립해 명상을 통한 심리치료 요법 이론을 연구·실천하고 있다. 대표 저술로는 <Mindfulness and Psychotherapy(마음챙김과 정신요법)> 등이 있다. 국내에는 <요통혁명>(국립미디어 刊)이 출간됐다. 마음챙김과 정신요법에 관한 그의 자료는 홈페이지(www.meditationandpsychotherapy.org) 참조.

현대인들은 많은 스트레스에 시달린다. 스트레스뿐 아니라 다양한 심리적 장애는 마음의 질환을 유발한다. 서양에서는 1944년 캐나다의 한스 켈리 박사가 스트레스 학설을 증명한 후 현대의학에서는 마음에서 생긴 질병은 마음으로 치료해야 한다는 움직임이 일기 시작했다.

불교에서는 '모든 것은 마음에서 비롯됐다(一切唯心造)'는 말처럼 이미 오래전부터 마음의 중요성을 강조해왔다. 현대의 학자 및 많은 심리학자들이 현대의학의 한계 극복을 위해 마음에 눈뜨면서 불교의 가르침이 주목받는 요즘이다. 이런 가운데 대한불교진흥원(이사장 홍승희)이 '불교와 사회' 포럼 5월 특별강좌로 로널드 시글 박사(하버드 의과대학 임상심리학 교수)를 초청해 '불교명상법과 미국 심리학 마음챙김과 심리치료'를 주제로 강연을 열었다.

명상으로 건강을~

로널드 시글 박사는 "현대인들의 고통과 질병은 감정을 있는 그대로 수용하지 못하고 회피함에서 비롯됐다"고 강조했다. 시글 박사는 "많은 질병이 심리적 요인에서 비롯된 습관에서 시작됐다"고 말했다. 예를 들어 슈퍼마켓에 가서 가슴이 뛰고 현기증이 나서 고통에 시달렸던 사람이, 다시 슈퍼마켓을 찾았을 때 예전의 고통 받던 기억을 떠올리는 것만으로도 가슴이 뛰는 것이다. 시글 박사는 "이런 류의 반응이 반복되는 것이 병"이라고 진단했다.

그는 "생각을 멈출 수 없는 것이 사람의 단점"이라며 "사람은 생각을 멈출 수 없어 몸도 쉬지 못한다. 두통, 소화불량 등 많은 의학적 문제가 여기서 비롯된다. '마음챙김'을 통해 생각의 의존을 줄이고 일어



나는 현재에 주의를 기울여라. '마음챙김' 등 명상으로 현대인들의 마음은 치유된다"고 주장했다. 시글 박사는 "마음챙김의 정신요법들은 감정의 수용력과 인내심을 늘려준다. 차를 마실 때나 운전할 때 등 일상에서 매순간 '마음챙김'을 해야한다"고 강조했다.

시글 박사는 미국 100여개 의료기관에서 실시중인 '마음챙김을 통한 스트레스 줄이기(MBSR)' '마음챙김을 통한 인지적 치료 요법(MBCT)' '변증법적 행동치료법(DBT)' 등 다양한 치료법으로 마음챙김의 효용을 설명했다.

명상으로 행복을~

시글 박사는 티베트 승려 등 출가수행자의 뇌파를 연구한 위스콘신대의 연구결과를 인용해 "좌선 등 명상을 하는 승려는 좌전두엽이 우전두엽보다 발달했음이 입증됐다"

고 소개했다. 뇌를 좌우로 나눴을 때 좌전두엽은 즐거움·열정·활력과 연관됐고, 우전두엽은 경계심·우울·걱정 등에 관계한다. 시글 박사는 또 다른 실험을 소개했다.

"노동자를 상대로 1주일에 3시간씩 8주간 명상하도록 했더니 오른쪽에 편중됐던 뇌의 왼쪽부분이 발달하기 시작했다"는 시글 박사는 "명상을 한 노동자들은 (명상을 안한 노동자보다) 걱정이 줄고 기분이 좋아졌다. 또 독감 백신에 대한 면역력이 증가했다"고 말했다. 또한 "장기적인 명상 수행자의 뇌를 연구했더니 명상을 안한 사람보다 뇌의 특정부위가 발달돼 두꺼웠다"는 예도 들었다.

로널드 시글 박사는 "명상을 통해 건강과 행복을 얻을 수 있다"며 현대인들에게 물었다. "많은 사람들이 탐모를 걱정합니다. 하지만 머리 표면보다는 머릿속 뇌의 피질이 얇아짐을 걱정해야 하지 않을까요?"



29. 치과 질환 자가진단법

많은 사람들이 언제 치과에 가야 할지에 대한 질문을 한다. 불편함이 없는데 치과를 왜 가야하며 왜 치료 받아야하는지도 궁금해 한다. 치과 질환과 관련해 중요한 점은 치아 혹은 그 주변조직(잇몸)에 본인이 느낌 정도의 확연한 증상이 있으면 이미 질환이 어느 정도 진행된 상태라고 생각하면 틀림없다. 왜냐하면 대부분의 치과질환은 별다른 증상 없이 천천히 진행되는 만성질환이기 때문이다.

1. 치아우식증(충치)

흔히 충치라 일컫는 치아 우식증은 다음과 같이 증상이 진행된다. 처음에는 치아에 검은 색, 흰색, 회색 또는 갈색 등으로 변색되는 부분이 생기거나 아무 증상도 없다. 우식증이 진행될수록 변색된 부분이 커져 나뉘게 되고, 더 진행되면 찬 음식에 반응이 시작된다. 그 후에는 더운 음식과 찬 음식에 동시에 반응한다. 더 진행되면 더운 것에는 매우 아픈 증상이 나타나는데 오히려 찬 것을 물면 통증이 가시며, 마지막에는 텅거나 찬 음식 모두 아무런 반응을 하지 않게 돼 불편한 것을 모르게 된다.



증상 나타나면 질환 이미 진행상태 1년에 1번 이상 정기적 검진 필요

뿔되거나 깨지고 나서야 치과에 방문하는 경우가 많아 대부분 신경치료를 받는다.

따라서 아무런 증상이 없어도 주기적인 치과 검진이 여러 면에서 경제적이다.

특히 치아가 찬 것에 반응하기 시작했다 것은 치아에 좋지 않은 일이 일어나고 있다는 경고다. 이때는 즉시 치과를 찾아야 한다.

2. 치주질환(잇몸병, 충치)

치주질환도 증상이 거의 없다. 칫솔질할 때 잇몸에서 피가 나면 잇몸이 나빠지고 있다는 경고다. 치주질환이 진행될수록 피가 더 많이 나다가 심해지면 잇몸이 통통 부어오르고 치아가 흔들리기 시작한다. 잇몸에서 피가 나는 것은 어느 정도 잇몸의 염증이 진행됐다는 신호다. 치아가 흔들리기 시작하면 매우 심각한 상태라고 보면 틀림없다. 치주질환은 무엇보다 환자가 스스로 치아를 잘 닦는 것이 중요하다. 칫솔질만 잘한다면 치주질환의 80%정도는 예방이 가능하다.

따라서 치과에서 정확한 칫솔질 방법과 칫솔 및 치간칫솔 등 보조용품 사용을 정확히 배워 사용하는 것은 반드시 필요하다. 한 번 나빠진 잇몸은 원래의 상태로 회복되기 어렵다. 특히 한 번 파괴 흡수된 치조골(치아를 감싸는 주변 골)은 아무리 염증치료를 해도 원래의 높이로 재생되지 않는다.

치과 질환은 증상이 보이면 이미 상당히 질환이 진행된 상태다. 치과를 정해놓고 1년에 1번 이상 정기적으로 방문해서 검진을 받는 것이 현명하다. (02)776-2882

■ 안은영 원장(소종환이 치과)



마음챙김 정신요법 왜 미국에서 발달했나?

로널드 시글 박사는 "불교는 새로운 문화를 만날 때마다 변화했다"며 불교가 미국에서 어떻게 정착했는지를 설명했다. 시글 박사는 "미국사회의 다양한 분야에서 리더들이 자유로운 사고를 바탕으로 불교문화 확대의 주역이 됐다"고 소개했다.

로널드 시글 박사는 "미국불교는 초자연적인 관심보다는 사성제, 삼법인, 팔정도 등 부처님의 핵심 가르침에 중점을 두고 성장했다. 그 실천적·실용적 특징은 '와서 보라'는 뜻을 가진 팔리어의 '에이빠씨코(Ehipassiko)'에서 가장 잘 나타난다"며, "실용적 미국불교가 불교적 명상법을 응용한 '마음챙김을 통한 정신요법'을 탄생시켰다"고 설명했다.

'마음챙김' 용어에 왜 '불교' 라는 말은 없나

로널드 시글 박사는 "미국의 많은 의사와 심리학자들이 사람들에게 건강을 위해 명상을 하라고 조언하지만 '불교'를 언급하지는 않는다"면서 그 이유를 불교에서 명상이 시작된 것을 모르기 때문이라고 진단했다.

또 달리 라마의 '말 등 형태에 구애받지 말고 가르침(Dharma)을 행해야 한다'는 말을 인용한 그는 "불교요법이라는 명칭에 거부감을 갖는 사람도 많다. 불교요법이라는 용어를 사용하지 않아도 불교의 가르침을 전달할 수 있다"고 말했다.

글·사진=조동섭 기자 cetana@buddhapia.com

기적의 파스요법 창시자

남산스님의 기혈수비법

- 마음대로 먹고 운동 안해도 쉽게 살이 빠지는 비법 공개
- 관절염을 가정에서 쉽게 해결하는 비법 공개 / • 위장병, 당뇨병 왜 못고치는가?

다이어트 밴드



다이어트에 효과가 있는 방법으로, 실제로 제작되어 인체에 아무런 해가 없다. 평상시대로 먹어도 체지방이 빠지며 약간의 운동만 견뎌주면 상당한 다이어트 효과를 볼 수 있다. 발가락에 감는 것이므로 일상생활에 지장이 없으나, 잠을 잘 때에는 하지 않도록 한다.

온열 썩뚝 구풍



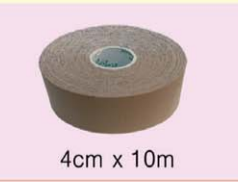
전체가 썩으로 구성된 썩뚝구풍이다. 썩이 무서운 분들을 위해 고안된 방법으로, 썩구풍에 불을 붙인 뒤 아픈곳의 혈자리를 찾아 2cm 정도 떨어져 썩구풍을 돌려준다. 몸살, 소화불량, 빈혈, 염좌, 관절염에 효과가 있다. 패치요법과 병행하기도 하며, 관절부위에는 좀더 가까이에서 돌려주면 좋다.

물소뿔 괘사



물소뿔로 제작된 괘사는 수공으로 만들어 부작용이 없다. 관절염과 비만, 변비, 뱃살, 혈액순환, 당뇨병, 고혈압, 진주를 제거에 좋으며, 사용법은 근육 결 또는 혈의 방향에 따라 45° 각도로 긁어준다. 이때 긁은 자리에 붉은 피멍이 드는 것은 나쁜 사가 나오는 것으로 며칠지나면 사라진다.

발란스 테이핑



병원에서도 많이 쓰이는 테이핑이다. 보통 근육통이나 염좌, 관절쪽에 쓴다. 고 알려져 있지만, 위장병, 기관지, 고혈압에도 좋다. 시술전에 부위에 맞게 미리 잘라 놓는다. 관절은 편측로 붙여야 하며, 피부를 깨끗하게 닦은 뒤 사용한다. 위에서 아래로, 안쪽에서 바깥쪽으로 붙여야 한다.

캡사이신 원형 패치

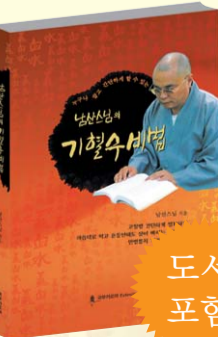


고춧가루 파스의 성분인 캡사이신 성분이 함유되어 있는 미니패치로, 감기, 몸살, 감작성, 편도선염, 기관지, 신경통 등에 좋다. 증세에 따라 그에 맞는 혈자리를 찾아서 붙여준다. 테이핑과 동시에 사용하여도 좋으며, 관절부위에는 썩뚝온열요법과 병행하면 더 좋은 효과를 얻을 수 있다.

국부카르마 문의 : 051-583-9924 우체국 601161-01-005632 (예금주:불타암)

기혈수비법이란?

기혈수비법 중에는 고혈압과 관절염을 가정에서도 쉽게 해결하는 방법과 위장병 당뇨병 왜 못고치는가? 마음대로 먹고 운동 안해도 뱃살이 빠지는 비법을 위주로 구성되었으며 집에서 간단하게 혼자서도 할 수 있는 방법들을 제시하였다.



특별할인 기혈수세트(도서포함) 89,000원 ※ 3개월 무이자 할부