

우울증 덜어주는 '향의 효능'

해외불교칼럼

향내가 나는 나무 조각이나 수액, 잎사귀 등을 불에 태워 연기를 피우는 향의 주요기능은 심식정화(心識淨化), 그리고 분향목좌(焚香默坐)라 일컫는 심신수양이다. 또 사람의 체취와 구취(口臭) 등도 거뒀내는 향은 고온다습한 인도 등지에서 비롯한 이래, 등축 및 꽃과 함께 불전에 공양되어 왔다. 그밖에 몸에 바르는 향을 도향(塗香), 그리고 불에 태워서 쪼이는 향을 소향(燒香) 또는 훈향(薰香)이라 한다.

향나무, 백단, 침향, 정향 등의 수목, 유향과 안식향의 수지(樹脂), 그리고 사향과 용연향 등 동물의 분비물이 향의 주된 원료다. 동서고금의 여러 종교지도자들은 분향(焚香)이 영적 분위기와 신앙적 감성의 조성에 매우 효과적이라 여겨왔다.

5월 20일 사이언스데일리지는 일부 향연(香煙)이 두뇌건강에도 유익하다는 연구결과를 보도했다. 미국 존스홉킨스대학교와 이스라엘 히브리대학 합동연구팀은 보스웰리아라는 식물의 수지인 프랑킨센스(乳香)를 태운 연기가 뇌 미세채널을 활성화하여 불안감과 우울증을 완화시키는 과정을 밝혀냈다. 해당 논문의 공동저자인 라파엘메슬렘의 말이다.

"이는 다시 말해서, 이제 전혀 새로운



향은 마음을 안정시키는 효과가 있다는 연구결과가 속속 발표되고 있다.

종류의 향우울제가 바로 우리 코앞에 놓여있다는 뜻이다. 우리는 향에 관한 습관 고대문헌들을 무시하고, 특히 보스웰리아의 구성성분이 지닌 심리활성적인 효과에 대해선 아예 외면해 왔다. 불교, 힌두교 등 종교계도 분향(焚香)에 상징적 의미만 부여해온 게 사실이다. 그러나 이번 우리 팀은 보스웰리아의 수지 성분인 인센솔아세테이트를 생쥐에 실험한 결과, 이 성분이 동물의 불안감과 근심을 경감시키는 한편, 향우울적 행태도 자극함을 입

증했다."

연구팀은 생쥐에 인센솔아세테이트를 투여하여, 그 성분이 두뇌의 감정연관 부위와 신경회로에 복합적 영향을 끼친다는 사실을 확인했다. FASEB 지의 편집장인 제럴드 와이스만 박사의 소견이다.

"이번 연구결과를 보니 '종교는 인간의 아편'이란 칼 마르크스의 주장이 틀린 게 아니군요. 잘 아시다시피, 모르핀은 양귀비가 원료며 카니비노이드는 마리화나로 만들고 LSD는 버섯에서 뽑아냅니다. 그

런데 이들 가운데 한두 가지는 예나 지금이나 늘 제의(祭儀)나 명상, 기도 등 신앙과 관련한 행위에 사용되어왔어요. 이러한 심리활성적인 약물들의 연구를 통해 신경생물학에 대한 이해를 더욱 넓히게 됐어요. 프랑킨센스에서 순수 정제된 인센솔아세테이트가 두뇌의 특정 목적부위에 작용한다는 사실이 확인됨으로서 신경조직질환의 파악도 더욱 쉬워졌습니다. 이 연구로 인해 수천 년간 지역, 문화, 언어, 종교를 초월하여 전승되어온 일부 영적 행위에 대한 생물학적 설명이 가능해졌어요. 즉, 향을 사르면 온 몸과 맘이 푸근하고 상쾌해진다는 거죠."

미국 국립건강연구원의 통계에 따르면, 15세부터 44세 사이의 미국성인 중 약 1480만 명의 무능력(disability) 증세를 유발하는 주요원인이 우울증이다. 또 현재 미국성인 중 약 330만 명이 우울증에 이질단계인 감성장애, 그리고 약 4000만 명이 불안장애와 우울증에 합병증에 시달린다. 마침내 심리안정의 효능이 입증된 향이 물질적 외화(外華)와 정신적 내빈(內貧) 사이를 떠도는 현대인들에게 어떤 도움의 손길을 펼칠지? 하지만 뭐든 지나치면 탈립만 못한즉 향 또한 알맞게 사용함이 옳을 것이다.

편역: 성휴 스님

출처: Science Daily, Scent of Earth

월드스타 불심도 스타

올리버 스톤 6

전쟁 통해 생명의 고귀함 깨달아

부대에 배치된 지 겨우 열흘 남짓. 월맹정규군의 기습으로 올리버 스톤 일병은 목에 총상을 입고 긴급후송이 된다. 그때서야 그는 자신의 운명을 생사를 가르는 저울에 달아보겠다는 한심한 자포자기 사심인즉 지극한 자기애의 반어적 표현이었음을 깨닫는다.

이젠 어떻게든 살아남고 싶지만 세상만사 내 맘대로 되는 건 아니다. 다시금 전투에 투입된 그는 총탄에 불을 지르고 사람을 살상하는 일상에 절로 휩쓸려간다. 그리고 어느 병사들처럼 냉소적으로 바뀌고 옳고 그름에 대한 분별력마저 상실한다.

"전쟁터에 용기만 없다. 단지 광기만 있을 뿐이다." 그의 대작 중 하나인 플래툰(Platoon)은 전쟁이란 이름의 제도적 집단광기에 대한 양심선언이다. 이 영화는 베트남의 미군공군기지에 막 도착한 수송기의 뒷문이 열리며 시작된다. 우울한 대낮의 적막이 깔린 활주로에 내려선 신병들의 불안한 눈길은 전사자가 담긴 검은 시체자루들에 머뭇거린다.

부대에 배치된 신병 올리버 스톤은 반스와 엘리엇을 만난다. 그들은 두려움에 떠는 신병들의 이름조차 묻지 않는다. 그들의 눈에 그 뜻밖이들은 어차피 선착순으로 사라질 소모품에 불과하기 때문이다. 얼마 후, 병사 몇 명이 수색정찰 중 부비트랩에 걸려 죽는다.

눈앞이 뒤집힌 중대원들은 이른바 베트남중조부락으로 몰려가 쑥대밭을 만든다. 또 말이 통하지 않는 마을주민들에게 킬킬대며 총질을 하고 심지어 어린 소녀까지 강간한다. 게다가 반즈는 존장의 아내가 하는 말투가 거슬린다며 가족들의 눈앞에서 태연히 쑥 죽인다.

때마침 이 광경을 목격한 엘리엇은 소총 개머리판으로 반즈의 턱을 걸어치고 난투극이 벌어진다. 반즈는 군인이란 공인된 살인면허소지자, 그리고 엘리엇은 군인이자 평균치의 양심을 지닌 보통 인간으로 대비된다. 어느덧 반즈파와 엘리엇파로 나뉜 병사들은 마치 예를 불장난하듯 라이터로 온 마을을 불바다로 만들곤 유유히 사라진다.

통상감각을 벗어난 이런 광기는 공포감에서 벗어나고자 오남용하는 독주와 환각제에 의해 극단으로 치달는다. 히스토리 플레이스의 베트남 전황기록에 따

르면, 1969년 주월 미군 중 약 절반이 마리화나, 헤로인 등의 상용으로 야전병원에 후송되고 그 희생자가 전투사상자의 수를 웃돈다.

올리버 스톤의 현상체험은 화면 곳곳에 생생히 드러난다. 반쪽짜리 드럼으로 만든 야전보통에 득실대는 구더기 떼에 휘말음을 부여 태우는 장면, 또 침침한 병기 속에서 신나는 척 벌이는 광란의 파티 등은 쫄병 올리버 스톤의 처연한 자화상과 다를 바 없다.

어느 날 작전에 출동한 중대 전원이 몰살당할 위기에 처한다. 후퇴명령에 따라 각자 흩어져서 도주하던 중 반즈와 엘리엇이 스나 단둘이 마주친다. 얼마 전 싸움의 승어가 신나는 척 벌이는 광란의 파티 등은 쫄병 올리버 스톤의 처연한 자화상과 다를 바 없다.

베트남의 총을 겨누는 올리버 스톤은

원가 호소하듯 두 팔을 쳐들며 소리친다. 이내 반즈의 심한 '크리' 스나 몇몇 소대원들은 반즈를

없애려다 되레 당할 뻔 한다. 며칠 후 야간전투에서 반즈가 크리스를 죽이려 다가서는데 그때 마침 미군의 폭격으로 둘 다 쓰러진다.

이튿날 중상을 당한 반즈를 찾아낸 크리스는 얼마 전 반즈가 엘리엇에게 했던 정조준해서 확실히 보내버린다. 퇴각하는 헬리콥터의 소음 속에 허탈한 내레이션을 깔린다.

"우린 우리끼리 싸웠던 거예요. 적은 우리 자신 안에 있었죠. 이제 나에게 전쟁은 끝났지만 내내 내 맘속에 남을 겁니다. 엘리엇도 반즈와 티격태격하며 평생 동안 내 영혼을 사로잡겠죠. 때론 내가 그 둘을 아버지로 하여 태어난 아이처럼도 느껴지는군요."

이제 아카데미상 4개 부문수상의 걸작 '플래툰' 제작의 변이기도 하다.

"살아남은 자들은 그 전쟁을 기억해야 하며 거기서 배운 걸 남들에게 가르쳐주고 생명의 고귀함과 참됨을 찾아갈 의무가 있습니다."

단한번의 현실체험도 끔찍한 장면들을 스크린을 통해 고스란히 되비춰준 올리버 스톤 도반의 카르마는 어떤 결과? <계속>

성휴 스님

“모스크바 유학시절 佛門의 길로”

몽골 영호바르 대통령 인터뷰

독실한 불자로서 불교문헌과 서적들을 자국어로 번역 출판한바 있는 몽골의 영호바르 대통령은 6월 15일 인도 익스프레스 지와 인터뷰에서 자신은 모스크바 유학시절 불문에 들어섰다고 술회했다.

구소련의 혹독한 종교탄압으로 한때 몽골 전체인구 중 약 13%인 11만여 명에 이르던 승려들이 '사회의 공적(公職)'으로 내몰렸다.

1937년에서 1938년 사이에 2만여 승려를 포함하여 약 11만 명의 지식분자들이 학살당하고 남은 승려들은 강제노동 중동사, 아사하거나 고문 등으로 불구가 됐다. 또한 사찰 760여개가 약탈 파괴되고

일부는 군 막사, 창고, 마구간 등으로 바뀌었다.

"그렇듯 살벌한 정황에서 몽골불교전통의 영성적인 길을 새로 개척하는 것이 현실적으로 불가능했어요. 따라서 저는 신앙적인 접근으로 당국의 감시를 부르기보다는 공산주의식 변증법 및 러시아식의 형이상학적 의문을 제기하는 우회방식을 택했습니다. 몽골인의 신앙주류인 대승불교는 중생제도를 위해 스스로 윤회의 길에 들어선 보살의 이상을 추구합니다. 부모님께서는 장남인 내가 막내 누이와 집안을 스스로 알아서 돌봐야 한다고 가르치셨고, 이는 내 친구와 사회와 국가에 대한 책임감으로 이어졌지요. 저는 그런 책무를 다하고자 정계에 들어선 지금도 매일 밤낮으로 기도를 올립니다. 그리고 이를 통해 특히 어려운 시기에 진정한 용기와 대자비의 가르침을 입습니다."

출처: Indian Express

구독문의 | 02-2004-8200

생활영어로 읽는 불교

“mind is flapping.” “마음이 펄럭인다”

Four lamas were meditating in a monastery. All of a sudden the prayer flag on the roof started flapping. The younger lama came out of his meditation and said, "Flag is flapping." A more experienced lama said, "Wind is flapping." A third lama who had been there for more than 20 years readily continued: "Mind is flapping." The fourth lama who was the eldest roared visibly annoyed, "Tongues are flapping!"

라마 네 분이 참선수행을 하는데 지붕 위에 걸린 기도용 깃발이 갑자기 펄럭였다. 그러자 애송이 라마가 참선을 멈추고 입을 열었다. "깃발이 펄럭이네요." 그러자 그보다 수행을 좀 더한 라마가 한 마디 거론했다. "바람이 펄럭이네요." 곧이어 스무 해가 넘도록 수행을 한 세 번째 라마도 달랑 한 마디 덧붙였다. "마



음이 펄럭이네요." 드디어 육 치밀어 오른 최고승인 네 번째 라마가 으름장을 냈다. "헛바닥들이 나불대네요." 변안·성휴 스님, 그림:이태수

전선(케이블) _ 연등승강장치 天上列車

※ 이제는 법당 연등 설치도 버튼 하나로 해결하세요.



연등 자동 승강장치 _ 대구 장성사 연등 자동 승강장치 _ 서울 화계사 외부에 시공된 전선케이블

찬덕연등에서는 KS케이블을 사용하여 가장 안전하게 전문 기술인에 의해 직접 감독 시공합니다.

찬덕연등이 개발한 영구위패 · LED 인등 · LED 전구



마산 금강정토사 LED인등

천안 동심사

아름다운 등

미래의 소중한 꿈을 담아 삼보공양을 찬덕연등이 함께 합니다



영가등



주름등



팔각봉축전등



청사초롱



육각조립등



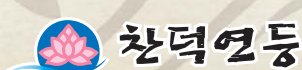
공단등



오색등



칼라(보카시)연등



경기도 하남시 교산동 132-1 / 전화 : 031) 792-6288, 794-4055 / 팩스 : 031) 794-6288
www.chanduk.com / 취급품목 : 연등 · 주름등 · 전선시공 · 영구위패 · LED인등 · LED전구
공고 : 찬덕연등에 사용된 캐릭터는 상표특허등록된 캐릭터입니다. 캐릭터 도용시에는 법적제재조치가 있음을 공고 합니다.

※ LED 전구

- 기존 전기요금의 10% 정도가 소요
- 열 발산이 적어 화재의 위험성이 적음
- 빛깔이 시방으로 퍼져 화려한 밝기가 특징
- 사찰에서 원하는 규격에 맞추어 제작해 드림