

# “MBSR·염지관 명상 ‘정념’ 수행서 나와”

## 김말환 박사 한국명상치료학회서 주장

초거를 추위보다 매서운 경제한 파에 전국이 꽁꽁 얼어붙고 있다. 삼삼오오 모이는 사람마다 불확실 한 미래에 대한 불안과 어려움에 시달리며 스트레스 등 정신적 고통을 호소한다. 슬기로운 사람들은 정신적 고통에 흔들리는 자신을 바로 잡고자 수행, 명상 등을 하고 있지만 다수의 사람들은 고통만을 호소할 뿐 방법이 있는지조차 모르고 있다.

국내 50%가 넘는 성인들이 만성적 스트레스 등에 의한 질병에 노출돼 있다는 통계는 불교 임상치료 요법의 필요성을 일깨운다.

서양에서는 이미 오래전부터 불교적 명상에 기반한 프로그램이 유행해 굳이 불자가 아니어도 기술적인 치료법으로 부처님 가르침을 적용해 왔지만, 국내에는 명상치료 프로그램의 보급은 크게 눈에 띄지 않았다. 이런 가운데 서양의 명상치료 요법인 MBSR(Mindfulness Based Stress Reduction, ‘마음챙김’)에 기반한 스트레스 감소 프로그램과 불교의 염지관(念止觀) 명상법이 팔경도의 정념(正念) 수행이라 주장한 논문이 발표돼 눈길을 끈다.

한국명상치료학회(회장 인경)가 12월 6일 동국대 덕암세미나실에서 ‘명상과 심리치료’를 주제로 제4차 학술발표회를 개최했다. 행사에서 김말환 박사(동국대)는 주제발표

‘MBSR과 염지관 명상과의 비교 고찰’을 발표했다.

MBSR 프로그램은 존 카밧친 교수(미국 메사추세츠대 의료원)가 1980년대 개발해 임상실현에서 성공을 거둔 요법으로 지금도 미국 유수의 대학병원들이 환자의 치유에 활용하고 있다. 존 카밧친 교수는 <마음챙김 명상과 자기치유>에서 “MBSR 프로그램은 아시아 불교에 바탕을 둔 명상법의 한 형태”라며 “마음을 주의집중에 알아차리는 명상법은 온 몸을 이완해서 마음을 알아차리게 하고, 통찰력을 가질 수 있는 잠재적인 능력을 높임으로써 자신의 삶을 보다 잘 관리할 수 있는 힘을 개발하는 체계적인 방법”이라 말했다. MBSR 프로그램은 호흡법, 좌선(정좌명상), 보디스캔, 요가 명상, 걷기명상, 일상생활 속 명상 등으로 구성돼 있다.

염지관 명상은 명상상담연구원 인경 스님이 초기불교와 대승불교 명상법을 통합·개발한 명상치료법으로 임상상담에 활용중인 한국형 명상치료 프로그램이다. 인경 스님은 <염지관 명상>에서 “염지관은 느끼거나 감정에 초점을 맞춰 그것을 알아차리고(念), 머물러서(止), 지켜보는(觀) 명상법”이라 설명했다.

김말환 박사는 “MBSR과 염지관 명상법 모두 팔경도 가운데 정념

(sati) 수행을 바탕으로 심신의 근원적 존재양식을 직면한 명상법에 기초한다”며 “부처님 가르침에 의해 고통을 소멸한다는 공통점을 갖는다”고 주장했다.

정념(sati) 수행은 남방경전 중에는 <입출식념경> <염처경> <대념처경>, 한문경전에는 <증일아함경> <불설안반수의경> 등에서 설명하고 있다. 안반은 호흡이다.

김 박사는 “MBSR 프로그램 대상자 다수가 호흡법을 스트레스 클리닉에서 배운 방법 가운데 가장 중요하다고 선택했다”고 말했다. 이어 그는 “염지관 명상도 호흡법 수련이 어느 정도 익혀지고, 마음의 고요함이 갖춰진 다음에야 가능하다”며 MBSR과 염지관 명상의 공통분모를 호흡에서 찾았다.

정념이라 표현한 념(Sati, 守衛)과 마음챙김(mindfulness)은 어떻게 다를까? 김말환 박사는 입성택 교수(경북대) 의견을 빌어 ‘Sati’를 기억·회상과 주의집중·주의깊음으로 구분했다. 김 박사는 “Sati”는 들숨·날숨 호흡을 통해 ‘뜨겁거나 산란하지 않은 마음상태’에서 특정한 대상을 지속적으로 관찰하면서 따라가 마음을 멈추게 하는 것”이라 말했다.

MBSR과 염지관 명상은 무엇이 다를까? 정념에서 공통점을 찾은 김



12월 6일 동국대 덕암세미나실에서 열린 한국명상치료학회 학술발표회에서 김말환 박사가 MBSR과 염지관 명상을 비교 발표하고 있다.

말환 박사는 MBSR과 염지관 명상 각각의 목적에 차이가 있음을 설명했다.

김 박사는 “MBSR은 환자 중심의 스트레스 해소와 이완으로 치료에 중점을 뒀다”며 “현대인들의 스트레스에 의한 만성적 질병 치료에 효과적”이라고 설명했다. 스님은 관찰 대상은 집중·작의·감정·생각·감각으로, 관찰 기술은 의욕·승해(대상을 확인하고 알), 알아차림·머물음·지켜보기로 구분했다. 유연자(동국대 박사과정)씨는 ‘태교에서의 명상과 미술치료’를 발표했다. 임신 21~36주 임신부를 대상의 임상실험 결과를 근거로 제시한 유씨는 “명상과 미술활동을 활용한 태교 프로그램이 임신부 정서안정과 태아 애착증진에 효과가 있다”고 주장했다.

김 박사는 “오직 실천수행만이 깨어있는 삶으로 나아갈 수 있다”며 “지금 고통 받고 있다면 MBSR, 염지관 명상 등을 직접 수행하는 것이 중요하다”고 강조했다.

한편 인경 스님은 ‘유가행파의 영

상관법과 인지치료의 심상작업’을 발표했다.

스님은 “영상관법은 유식관의 구체화된 명칭으로 외적인 대상이 실재하지 않고 오직 표상, 영상임을 관찰하는 명상수행법”이라며 “무엇을(관찰 대상) ‘어떻게(관찰 기술)’ 관찰할 지에 대해 설명했다. 스님은 관찰 대상은 집중·작의·감정·생각·감각으로, 관찰 기술은 의욕·승해(대상을 확인하고 알), 알아차림·머물음·지켜보기로 구분했다. 유연자(동국대 박사과정)씨는 ‘태교에서의 명상과 미술치료’를 발표했다. 임신 21~36주 임신부를 대상의 임상실험 결과를 근거로 제시한 유씨는 “명상과 미술활동을 활용한 태교 프로그램이 임신부 정서안정과 태아 애착증진에 효과가 있다”고 주장했다.

김 박사는 “오직 실천수행만이 깨어있는 삶으로 나아갈 수 있다”며 “지금 고통 받고 있다면 MBSR, 염지관 명상 등을 직접 수행하는 것이 중요하다”고 강조했다.

한편 인경 스님은 ‘유가행파의 영

# 30m 떨어진 계곡서 친견

## 임동훈 행정주사보의 거북머리 발견기

문화재청(청장 이건무)은 12월 1일 경주지 무장사 아미타불조상 사적비(보물 제125호) 복원을 위한 현지조사 중 거북모양의 귀부(비석받침돌)를 발견했다고 발표했다.(본지 709호 보도)

귀부 양식이 거북머리에서 용머리로 변화되는 중간단계 모습을 보여주는 중요한 학술자료로 평가되는 무장사 거북머리는 어떻게 발견됐을까?

거북머리 발견자인 임동훈 행정주사보(문화재청 건축문화재과)로부터 당시 상황을 들었다.

11월 20일 오전 11시 2009년 문화재보수정비 국고보조사업 지침조사차 정부대전청사에서 동료 직원과 함께 경주 출장길에 올랐다. 필자는 문화재청에 근무하지 만 공·능지역 문화재 보수·복원사업만 해온 터라 학생시절 수학여행 이후 경주는 거의 초행길이나 다름 없었다. 대전을 떠나 3시간 정도 주행 후 경주에 도착해 경주시청을 찾았다.

경주시 직원과 첫 지침조사 대상자인 무장사지로 향했다. 무장사지는 깊은 산속에 위치한 아 래부터 도보로 약 40분가량 소요 됐다. 한참을 올라가다가 산의 형 세로 보아 “저기 언덕 정쪽에 사찰이 있을 것으로 짐작된다”고 경주시 직원에게 말했다. “어떻게 알았나”며 반문했다. 필자는 “문화재청에 근무하다보니 보이는 게 다 그겁니다”라고 답했다. 경주시 직원분은 잔잔한 신라 마애 불상 같은 은화한 미소를 자아냈다. 중턱을 넘었더니 아니나 다를 가 수많은 나뭇가지 사이로 무장사지 삼층석탑(보물 제126호)의 위용이 드러났다. 멀리서 보아도 통일신라시대의 전형적인 삼층석 탑임을 알 수 있었다.

삼층석탑을 가까이에서 보니 기단부와 탑신부가 남아있었다. 오랜 세월로 상륜부는 사라진 상태였고 석탑 주변에 탑 조성 당시로 추정되는 담구가 잘 남아 있었다. 발견을 옮기던 인공에서 2009년 지침조사대상인 무장사 아미타불조상사적비(보물 제125호)를 볼 수 있었다.

문화재청(청장 이건무)은 12월 1일 경주지 무장사 아미타불조상 사적비(보물 제125호) 복원을 위한 현지조사 중 거북모양의 귀부(비석받침돌)를 발견했다고 발표했다.(본지 709호 보도)

귀부 양식이 거북머리에서 용머리로 변화되는 중간단계 모습을 보여주는 중요한 학술자료로 평가되는 무장사 거북머리는 어떻게 발견됐을까?

거북머리 발견자인 임동훈 행정주사보(문화재청 건축문화재과)로부터 당시 상황을 들었다.

11월 20일 오전 11시 2009년 문화재보수정비 국고보조사업 지침조사차 정부대전청사에서 동료 직원과 함께 경주 출장길에 올랐다. 필자는 문화재청에 근무하지 만 공·능지역 문화재 보수·복원사업만 해온 터라 학생시절 수학여행 이후 경주는 거의 초행길이나 다름 없었다. 대전을 떠나 3시간 정도 주행 후 경주에 도착해 경주시청을 찾았다.

경주시 직원과 첫 지침조사 대상자인 무장사지로 향했다. 무장사지는 깊은 산속에 위치한 아래부터 도보로 약 40분가량 소요 됐다. 한참을 올라가다가 산의 형 세로 보아 “저기 언덕 정쪽에 사찰이 있을 것으로 짐작된다”고 경주시 직원에게 말했다. “어떻게 알았나”며 반문했다. 필자는 “문화재청에 근무하다보니 보이는 게 다 그겁니다”라고 답했다. 경주시 직원분은 잔잔한 신라 마애 불상 같은 은화한 미소를 자아냈다. 중턱을 넘었더니 아니나 다를 가 수많은 나뭇가지 사이로 무장사지 삼층석탑(보물 제126호)의 위용이 드러났다. 멀리서 보아도 통일신라시대의 전형적인 삼층석 탑임을 알 수 있었다.

삼층석탑을 가까이에서 보니 기단부와 탑신부가 남아있었다. 오랜 세월로 상륜부는 사라진 상태였고 석탑 주변에 탑 조성 당시로 추정되는 담구가 잘 남아 있었다. 발견을 옮기던 인공에서 2009년 지침조사대상인 무장사 아미타불조상사적비(보물 제125호)를 볼 수 있었다.

문화재청(청장 이건무)은 12월 1일 경주지 무장사 아미타불조상 사적비(보물 제125호) 복원을 위한 현지조사 중 거북모양의 귀부(비석받침돌)를 발견했다고 발표했다.(본지 709호 보도)

귀부 양식이 거북머리에서 용머리로 변화되는 중간단계 모습을 보여주는 중요한 학술자료로 평가되는 무장사 거북머리는 어떻게 발견됐을까?

거북머리 발견자인 임동훈 행정주사보(문화재청 건축문화재과)로부터 당시 상황을 들었다.

11월 20일 오전 11시 2009년 문화재보수정비 국고보조사업 지침조사차 정부대전청사에서 동료 직원과 함께 경주 출장길에 올랐다. 필자는 문화재청에 근무하지 만 공·능지역 문화재 보수·복원사업만 해온 터라 학생시절 수학여행 이후 경주는 거의 초행길이나 다름 없었다. 대전을 떠나 3시간 정도 주행 후 경주에 도착해 경주시청을 찾았다.

석재의 풍화 및 노후로 보아 1200년 세월의 흔적이 고스란히 묻어 나오고 있었다.

비신과 귀부의 머리 1쌍은 사라진 상태였다. 1963년 보물 지정 당시에도 잘 없는 용의 모습을 새긴 형상인 비석의 윗부분 ‘이수’와 거북 모양의 비석 받침돌인 ‘귀부’만 남아 있었다. 이 귀부는 두 마리 거북이 형상의 ‘쌍귀부’였는데, 거북머리 두 개가 모두 파손돼 사라졌다.

주변현황 조사를 위해 귀부와 이수가 놓인 좌측 계곡으로 30m 정도 발걸음을 옮겨 계곡을 살폈다. 그때였다. 5m 정도 파인 계곡 밑바닥에서 뭔가 이상한 것이 눈에 띄었다. 수많은 강돌 가운데 유독 바위 하단 부위에 가끔 흔적으로 보이는 돌의 뒷부분이 보였다. 내려가 조심하 파 봤더니, 그것은 사라져버린 귀부의 한쪽 머리(높이 10cm, 폭 25cm 크기)였다.

언제부터인지 모르지만 이곳으로 옮겨져 얼굴을 땅에 묻은 채 제자리로 갈 날을 기다리고 있었다.

무장사아미타불조상 사적비는 신라 제39대 소성왕(799~800)의 왕비 계화 부인이 왕의 명복을 빌기 위해 아미타불상을 만들면서 그 과정을 아미타불상 뒷면에 비. 경주시와 문화재청은 2009년 비신 복원과 함께 발견된 거북머리를 제자리로 접합할 계획이다.

귀부 머리를 찾아 내려오는 길의 필자는 1년 만에 단명한 소성왕을 사랑하던 계화 부인의 마음을 조금이나마 헤아린 듯 발견을 이겨냈다. 무장사지에 대한 지침조사를 마치고 내년 복원사업에도 마력하나마 경주시에 힘을 보태어 의미 있는 복원 사업이 되도록 최선을 다할 계획이다. 언젠가 무장사아미타불조상 사적비 복원이 완료되면 와이프와 두 개 구멍이를 데리고 내려와 아미타의 자랑스러움을 일릴 생각을 하니 벌써부터 가슴이 설렌다.



임동훈 행정주사보(문화재청 건축문화재과)

# “고려 사경문화 성리학 영향으로 쇠퇴”

## 한국사경연구회서 허홍식 명예교수 주장

“팔만대장경 등 목판인쇄 발전과 더불어 발전했던 고려시대 사경 문화가 조선시대 성리학 영향으로 쇠퇴했다”는 주장이 나와 눈길을 끈다.

허홍식 명예교수(한국학중앙연구원)는 한국사경연구회(회장 김경호)가 12월 11일 한국불교역사문화기념관에서 개최한 학술대회에서 ‘동아시아 불교유산에서 고려사경의 위상’을 발표했다.

사경은 명사로는 사본의 <불경>을 말한다. 동사로는 <불경>을 필사하는 작업을 일컫는다. 실용의 문자 생활에서 비롯된 사경은 인쇄술이 실용성을 증진시킨 후에도 불교신앙의 예술품으로 독립해 발전했다. 허홍식 명예교수는 “사경은 화불과 함께 신앙심을 내세우고 서예가와 화

가의 예술성을 묻는 고도의 종교성이 반영된 작업”이라 설명했다.

허 명예교수는 “사경은 불교 전래와 동시에 끊임없이 계속됐다”면서 “읽을거리라는 내용, 보존이란 서책, 장엄이란 예술의 3가지 속성과 관련이 있었다”고 말했다.

허홍식 명예교수는 “고려시대 목판대장경 완성은 경전의 실용성과 동일본이라는 두가지 목표를 실현했다”며 “신앙심을 장엄 예술로 남기는 작업에 있어 사경은 여전히 중시

됐다”고 강조했다.

허 명예교수는 목판인쇄술 발전에도 불구하고 사경이 유행했던 이유를 “목판인쇄가 발전할수록 목판에 쓰인 판화의 예술성이 퇴색했기 때문”이라 주장했다. 이어 “그는 판화의 취지를 정밀하게 전문화하면서 색채를 도입한 화불과 저장수단보다 창조수단인 서예의 정신으로 돌아간 사경이 목판인쇄를 보완했다”고 말했다.

기록과 유물에 따르면 고려시대

사경문화는 극도로 발달했지만, 공민왕 이후 급격하게 수요가 줄었다. 조선시대 이후에는 장시경이라 불리는 감지에 같은 안료를 사용한 사경과 견본채색의 화불마저 줄었다.

이에 대해 허홍식 명예교수는 “선종인 조계종이 불교를 주도했던 상황 등도 사경문화 쇠퇴와 관련있다”고 말했다. 이어 허 명예교수는 “조상승배도 진영보다 단순화한 위패를 강요하는 등 불교보다 성리학은 예술에서 단순성과 소박함을 강요했

다”며 “사경 등 불교문화 쇠퇴는 예술적 가치를 망각한 조선시대 예술 세계와 성리학 편향주의가 주된 요인”이라 강조했다.

행사에는 박승국 원장(한국문화유산연구원)이 주제발표 ‘한국의 사경’을 통해 불교문화재 중 사경을 중심으로 정리했다. ‘신라 백지서화 엄경의 서체분석’을 발표한 김경호 회장은 사경서체연구 방향을 제시해 관심을 끌었다. 김 회장은 서예의 심미적 범주를 금석기(金石氣)와 서권기(書卷氣)로 나누고 점획과 결구를 직접 설명해 보였다.

한편 불교중앙박물관 개관 1주년 기념 ‘외길 김경호 선생 초청 사경 특별전’은 12월 20일까지 계속된다. (02)2011-1960 조동섭 기자

직장인을 위한 불교강좌 (2년과정) 2월 7일개강

## 2009년도 동산불교대학 신입생 모집

1. 대학 개설 취지  
불교의 대중화와 대승불교 사상을 널리 알릴 사명감 있는 포교사를 양성기 위해, 교계 대덕스님 및 교수를 초청하여 불교의 분야별 전문교육을 통하여 직장인을 위한 2년과정의 동산불교대학 제34기생을 모집함

2. 교과목 및 교수 (불교학과)

1년 교과목	· 인도불교사 · 중국불교사 · 한국불교사 · 유식사상 · 점토사상 · 법화사상 · 반야사상 · 화엄사상 · 불교사회복지론	· 무진장(본대학학장) · 김상현(동국대학교) · 태원스님(승가대학교) · 보각스님(승가대학교)	· 정병조(동국대학교) · 묘주스님(동국대학교) · 차차석(동국대학교) · 정영스님(승가대학교)	
2년 교과목	· 불교학개론 · 선사상 · 불교미술 · 밀교사상 · 포교방법론 · 근본불교 · 대승불교 · 비교종교론 · 불교성당론	· 최종석(금강대학교) · 윤영수(문화재단전문위원) · 허일범(전각대학교) · 박종(동산불교대학교)	· 김호규(동국대학교) · 종석스님(승가대학교) · 최봉수(동국대학교)	· 활안스님(금강선원총재) · 주명철(동방대학교학원교수)

3. 모집방법 및 전형

모집인원	지원자격	제출서류	원서교부·접수	전형방법	강의일시 및 장소	비고
불교학과(200명) (정규반·주간반·통신반) (100명) (50명) (50명) 불교도학과(30명) 불교미술학과(30명) 불교한문학과(30명) 불교장례문화학과(30명) 사찰음식문화학과(30명) 요가심리학(20명)	불교를 적극 신행하고자 하는 자	· 입학원서 1통 · 주민등록등본 1통 · 반명함판사진 3매	【불교학과】 2008년12월 21일~ 2009년 1월 31일 입학금 250,000원	서류전형 (합격자 개별통보)	· 매주 토요일 오후 6시 (정규반) · 매주 목요일 오후 2시 (주간반)	통신반은 지방거주자나 출석수강이 어려운자

4. 입학 일시 2009년 2월 7일(토) 오후5시(동산불교회관)개강  
불교한문학과, 불교도학과, 불교미술학과, 불교장례문화학과, 사찰음식문화학과, 요가심리학: 2009년 3월 2,3,4일 개강

5. 원서교부처 본대학 사무국 Tel. (02) 732-1206~8 Fax. 732-1207 (우) 110-140 서울 종로구 수송동 46-20  
http://www.dongsanbud.net

불교교육 전법도량 **동산불교대학**

문중순법사와 함께하는

## 알기쉬운 불교교리 강좌개강

본회에서는 불교를 처음 찾는 분이아 불교기본교리를 알기 쉽게 공부할 제41기 수강생을 모집합니다.

1.강의일시	매주 수요일 오후 7시(겨울반)
2.교육장소	동산 법당 (동산불교회관)
3.개강일시	2009년 1월 7일(수요일) 오후 7시
4.교과목	불교의 정의, 불교의특징, 불교의 분류, 삼보설, 삼과설, 삼법인설, 연기설, 사제설, 수도론, 번뇌론, 반야심경, 불교상식 및 사찰예절
5.지도법사	문중순 법사
6.교재	불교의 기본교리, 교리노트 (수강신청자에게 입학당일 제공)
7.입학금	50,000원(3개월)
8.지원자격	제한없음

※ 문의 : 사무국 ☎ (02)732-1206~8  
서울 종로구 수송동 46-20 www.dongsanbud.net

불교교육 전법도량 **동산반야회**

강릉 인월사 담마선원

## 위빠사나 집중수행 안내

지혜와 자비를 개발하는 불교명상법인 위빠사나 집중수행에 여러분을 초대합니다. 불교인 뿐 아니라 종교에 상관없이 누구나 참여할 수 있습니다.

“푸른 숲속 향기와 목조 황토방 선원에서 깨달음의 휴식을 가져 보십시오”

일정	지도	인원	대상
2009년 1월 10일 - 1월 16일 (6박 7일)	우 또다나 사야도	15명 (선착순)	일반인

■ 수행장소 : 강원도 강릉시 경포 저동 6-2번지 인월사 담마선원 (황토방에 옥실과 화장실 완비)

■ 수행내용 : 좌선, 행선, 일상생활수행 매일 수행 점검을 위한 사야도(큰스님)의 매달과 법문이 있음

■ 입제 및 회향 :

- 시작 날 - 1월 10일 오후 5시
- 끝나는 날 - 1월 16일 오전 12시

■ 참가비 : 15만원 (우체국 201780-01-001463 예금주: 담마선원)

■ 준비물 : 수행에 편한 복장, 방한소울, 세면도구, 필기도구

■ 문의 및 접수 : ☎ 담마선원 033)644-1686 email:dhamma53@hanmail.net