

# ‘이뻐고’ 계속하면 뇌가 트인다

우성일 박사, 불교수행과 뇌과학의 역할서 선사 뇌움직임 조명



개최한 제2회 불교와 심리심포지엄에서 “선사들의 오도의 순간을 잡아 어렵지만 이미 오도한 고승들의 뇌에서 그와 유사하거나 근접한 데이터를 얻어 활용할 수 있다”고 말했다.

우 박사는 “불교 수행 중 특히 출가한 스님의 경우 고도의 정신집중 과정이 있으며 하나의 화두에 몰입해 그 의미를 깨닫고자 했다. 수 많은 선사들이 화두 참소에서 망상과 졸음, 혼침과 산란의 과정에도 웅망정진해 홀연히 깨달음을 얻은 기록이 있다”고 소개했다.

우 박사는 “현재 가능한 것은 뇌파를 측정하고 신체적 지표를 측정할 보고들도 이 지표를 보면 강한 정신력과 인내심, 극기심이 드러난다. 이에 대한 연구는 과잉자극이나 스트레스를 받는 현대인들에게 불필요한 자극들을 정리하고 뇌의 휴식과 집중할 능력을 회복시키는 길을 열어준다”고 말했다.

우 박사는 그동안 화두수행에서 고승의 인가를 받는 주관적 체험의 영역이 서양에서 뇌과학 연구와 지표 비교를 통해 객관적인 데이터로 축적되고 있다고 말했다. 우 박사는 불교 명상을 FA명상(집중방사)과 OM명상(마음기조 방식)으로 분류해 소개했다.

불교가 뇌과학과 만나기 훨씬 이전부터 불교는 심리학과 정신치료에 다양한 형태로 접목돼 새 패러다임을 열어왔다. 특히 서양의 과학뿐만 아니라 예술, 환경 등 다양한 분야에서 상생의 사상과 가치를 구현하는 데 그 역할의 비중이 커지고 있다. 이런 가운데 불교, 특히 불교의 명상 수행 중 선사들의 깨달음 과정에서의 뇌에 대해 살펴본 발표가 있어 눈길을 끈다.

우성일 순천향대 서울병원 신경정신과 박사(사진)는 9월 24일 서울불교대학원대학교 불교와 심리연구원(원장 윤희조)이

우 박사는 “FA명상은 불교에서 널리 사용되는 방식으로 하나의 대상에 집중을 유지하고 지속적으로 집중이 흐트러지는지를 모니터링 하는 것이다. 숙련된 상태에서는 마음의 분산을 예리하게 파악해 집중이 더 쉽게 되기 때문에 신체적인 경쾌함과 활력을 느끼고 수면욕구도 감소한다”고 말했다.

우 박사는 또 “OM명상은 어떤 특정 대상에 집중하지 않고 떠오르는 어떤 것이라도 모니터링 하는 상태를 유지하는 것이다. 숙련된 상태에서는 인위적 노력 없이도 자아 정체성과 정서적인 반응을 넘어선 예리한 깨달음의 경지에 이른다”고 설명했다.

우 박사는 이어 최근 이탈리아에서 불교 수도자를 대상으로 FA명상과 OM명상 수

행의 뇌변화를 비교한 결과를 제시했다.

우 박사는 “평균 15750 시간의 FA명상과 OM명상을 진행한 남방불교 스님과 열흘간 하루 30분씩 명상을 시행한 초심자들의 가장 큰 차이는 교감신경계 각성과 내부인식 지각을 관장하는 변연 및 부변연계 활동성에서 나타났다”며 “전두-변연의 네트워크 활성화 강화는 장기기억증강 현상과 관련된다는 새로운 개념이 도출된다”고 주장했다.

우 박사는 “이를 통해 뇌과학으로 선사들의 오도를 설명할 수 있다. 명상 수행을 통해 장기기억이 증가되고 뇌의 변화를 통해 세상과 자신을 비롯한 모든 것을 새로운 각도에서 통찰하게 되는 경지에 도달한 것”이라고 말했다. 노덕현 기자

## 불교 명상수행의 효과

불교의 명상 수행은 혈압, 맥박 등 심혈관계 기능을 안정시키고 스트레스 호르몬인 코티졸의 혈중농도를 감소시키며 인터루킨과 감마인터페론 같은 면역지표를 정상화시키는 등 신체기능에 긍정적 효과를 가져오는 것으로 알려져 있다.

2005년 ‘미국신경과학회’ 정기총회에 달라이라마가 초대되면서부터는 이와 더불어 명상 시 나타나는 정신 현상에 대한 생물학적 연구가 세계적으로 진행되고 있다. 현재까지 연구를 통해 드러난 과학적 결과는 명상 자체가 주의 집중력, 단기 기억력 등 인지기능이나 활력감 등 정서 기능에도 도움이 된다는 것이다.

# “팔만대장경 해인사서 조판”

대장경천년기념국제학술심포지엄서

기존 학설 뒤집는 판각지와 봉안시기 주장 나와

고려대장경 조성과정에서 해인사의 역할을 재조명하고 이운 시점을 재검토해야 한다는 주장이 제기됐다.

최영호 팔만대장경연구원 전문연구위원은 고려대장경 간행 천년을 기념하는 국제 학술심포지엄 ‘천년 고려대장경, 세계인과 소통하다’에서 팔만대장경 판각이 해인사를 포함한 강화도 이외의 여러 장소에서 진행됐다는 새로운 주장을 제기했다.

최영호 전문연구위원은 특별세션 ‘팔만대장경의 조성과 해인사의 역할’에서 “팔만대장경판의 개별 경판을 직접 조성한 판각공간은 여러 지역적 공간에 분산적으로 설치·운영됐다”며 “해인사는 도감 산하의 판각공간이나 인적·물적 자원의 협력 사원으로 재편·흡수돼 적극 활용됐다”고 주장했다. 또 “이러한 사실은 팔만대장경판과 기타의 해인사 소장 개별 경판 등에 새겨진 각수와 지·발문 자료, 팔만대장경판의 마구리에 장식된 금속 장식 자료 등에서 확인된다”고 근거를 제시했다.

이러한 발표에서 박상진 경북대 명예교수도 “나무로 본 고려대장경판의 판각지 고찰”을 통해 “경판의 재질을 중심으로 검토해본 결과 새김 장소가 강화도라는 지금까지의 학설에 동의하기 어렵다”는 주장을 펼쳤다.

박상진 명예교수는 “고려대장경판의 새김장소는 해인사 자체 및 인근 지역일 가능성이 가장 높다. 더 범위를 넓혀서 검토하면 거제도 및 남해도를 포함한 남부 섬지방도 일부 새김 장소로 추정할 수 있다”고 밝혔다.

그 근거에 대해 박상진 명예교수는 고려대장경판의 재질 분석 결과를 바탕으로 “1236년에서 1251년까지 16년에 걸쳐 강화도에서 경판을 새겨 보관하고 있다가 1398년에 해인사로 이운했다는 기존 학설에 의문이 제기된다”며 “첫째 경판의 표면 상태가 먼 거리를 옮길 때 생길 수 있는 마모 흔적을 비롯한 아무런 흠도 찾을 수 없는 점, 둘째 경판 나무에 해인사 인근에 많



이 자라는 거제수나무가 들어 있는 점, 셋째 경판을 주로 제작한 나무인 산벚나무와 들벚나무가 별채된 지역이 해인사와 가까운 남해안 섬과 경남, 전남 일대의 남부 지방이라는 점” 등을 근거로 제시했다.

해인사 보존국장 성안 스님은 “팔만대장경판의 해인사 봉안시기와 배경”을 주제로 토론했다. 성안 스님은 “팔만대장경판 전체가 해인사에 봉안된 시기는 총속왕 5년 11월 이후부터 공민왕 9년 윤5월을 전후한 인접 시기 이전까지라고 잠정적인 결론을 내릴 수 있다”며 “현재 연구자들이 대부분 수용하고 있는 태조 7년 5월의 기록은 팔만대장경판의 해인사 봉안시기를 확정할 수 있는 필요충분의 근거 자료가 되지 못한다는 사실도 확인했다”고 밝혔다. 노덕현 기자 noduc@naver.com

## 중앙승가대 불교학술원, 6일 학술세미나

중앙승가대 불교학술원(원장 종석)은 10월 6일 오전 10시 김포 중앙승가대 본관 대강당에서 제3회 학술세미나를 개최한다.

학술세미나에서는 ‘삼매·유가와 깨달음’이란 주제로 김치은 진각대학원 박사가 ‘유식경전에서의 삼매심소와 유가5도’, 범상 스님이 ‘정토삼부경에서의 삼매와 왕생’, 본각 스님이 ‘화엄경에서의

삼매와 깨달음’ 김호귀 동국대 외래교수가 ‘선어록에 나타난 깨침의 속성과 그 관 대강당에서 제3회 학술세미나를 개최한다. 학술세미나에서는 ‘삼매·유가와 깨달음’이란 주제로 김치은 진각대학원 박사가 ‘유식경전에서의 삼매심소와 유가5도’, 범상 스님이 ‘정토삼부경에서의 삼매와 왕생’, 본각 스님이 ‘화엄경에서의

## 금강대 불교문화연구소, 시민 아카데미

금강대 불교문화연구소(소장 김천학)는 9월 20일~12월 14일 오전 10시 30분 논산문화예술회관에서 ‘금강아카데미-인문학 시민강좌’를 개최한다.

지역민과 대학 간 문화 소통과 인문학 부흥을 위해 마련된 이번 강좌는 매주 수요일 ‘아시아 종교와 문화’를 주제로 금강대 교수 10명이 강연을 진행한다.

세부주제로는 종교 일반에서부터 인도와 실크로드 문화, 티베트의 삶과 종교, 일본의 신들을 비롯해 환산불교 개태사 이야기 등 지역과 관련된 강의로 포함됐다.

다. 첫 강연은 종교적 믿음을 주제로 정병조 금강대 총장이 진행했다.

정병조 금강대 총장은 “시민강좌는 최고 지식의 산실인 대학이 대중 속으로 들어가 탁마한 지식을 함께 공유하자는 취지에서 개설됐다”며 “아시아 지역 종교와 문화를 배우면서 한국 문화와 종교를 이해할 수 있는 자리가 될 것”이라고 밝혔다.

금강대는 공주, 계룡, 대전 등 인근 지역에서도 시민강좌 프로그램을 확대할 방침이다. (041)731-3616 노덕현 기자

## 한국불교선리연구원, 18일 월례발표회

한국불교선리연구원(원장 법진)은 10월 18일 오후 4시 서울 안국동 선학원에서 제15차 월례발표회를 개최한다.

이번 월례발표회는 동국대 학술원장인한 스님을 좌장으로 최경아 동국대 강사가 ‘폐비지숫따에 나타난 종교개념의

재정립’, 이희봉 중앙대 교수가 ‘동아시아 불탑의 최대오류에 대한 검토’를 발표한다. 논평자로는 안필섭 동국대 불교사학문화연구원 전문연구위원과 연기표 건국대 교수가 참여한다. (02)734-9653 노덕현 기자 noduc@naver.com

## 문화재청 설립 50주년 기념 특별전

문화재청(청장 김찬)은 10월 16일까지 설립 50주년 기념 특별전 ‘어제를 담아 내일에 전합니다’를 서울 국립고궁박물관에서 개최한다.

문화재청은 1961년 10월 2일 문교부의 외국(外局)으로 ‘문화재관리국’이 독립하면서 역사를 시작했다. 출범 당시 직원 294명이 국가 지정문화재 270건을 관리했지만 50년이 지난 지금은 직원 857명에 국가 지정문화재 3349건, 등록문화재 476건을 담당하는 기관으로 변모했다.

기념 특별전에서는 ‘문화재청 50년 발자취’ ‘문화재 탄생-발굴’ ‘문화재의 새로운 시작-보존과 복원’ ‘우리 문화재의 세계화’ ‘문화재와 우리’ ‘디지털 문화재’ 등 7개 코너별로 실물과 사진 및 영상자료 100여점이 전시된다.

또 풀과 참기름 단지로 사용된 고려청자 등 충남 태안 앞바다 ‘마도2호선’인 양 유물, 전북 익산 미륵사지석탑 발굴 자료, 경남 창원 송현동 고분에서 발굴된 가야소녀 ‘송현이’ 복원품, 등록문화재인 1910년대 엄복동 자전거 등도 선보인다. 전시물에 대한 상세한 설명은 QR코드로 제공해 스마트폰이나 태블릿PC로도 볼 수 있다.

한편, 문화재청은 특별전 개막 전날인 26일 국립고궁박물관 대강당에서 국제심포지엄을 개최했다. 이날 국제심포지엄에서는 프랑스 소르본대 자비에르 그레페 교수, 중국 칭화대 루저우 교수, 일본 문화정책연구소 가키우치 에미코 소장, 성균관대 이상해 교수 등이 발제하고 청중들과 토론을 펼쳤다. 노덕현 기자

# 공

## 대한불교조계종 전국비구니회 회장 입후보 등록

대한불교조계종 전국비구니회에서는 제 10대 회장 선출을 위하여 회장 입후보자 등록을 받고자 하오니 아래의 입후보자 등록서류를 구비하여 기한내에 제출하여 주시기 바랍니다.

- 구비서류
  - 1) 수행이력서 1통 (경력 포함)
  - 2) 10명의 추천서 (소정양식)
    - www.kbiguni.org에서 양식을 다운받으시면 됩니다.
  - 3) 승적증명서
- 입후보 마감일 : 2011년 10월 7일 17:00 (도착분에 한함)
- 문 의 : 3411-8103

# 고

## 대한불교조계종 전국비구니회 임시총회

전국비구니회 회칙 제 4장 제 11조에 의거, 제 7차 임시총회를 아래와 같이 공고합니다. 전국국의 비구니님들께서는 금번 총회에 적극 참여하시어 비구니회의 발전과 번영을 위하여 기여해 주실 역량 있는 회장 선출에 협조하여 주시기 바랍니다.

- ◆ 총회일자 : 2011년 10월 17일 (월요일) 13:00
- ◆ 장 소 : 전국비구니회관 (서울시 강남구 수서동 744번지)
- ◆ 준 비 물 : 가사, 장삼, 승려증
- ◆ 문 의 : 전국비구니회관 총무소 (02-3411-8103)

※ 총회 참석시 대한불교조계종 승려증을 필수 지참하여 주시기 바랍니다. (미지참시 선거에 참여하실수 없습니다.)

## 대한불교조계종 전국비구니회 회장 명성