

‘마음챙김’ 美 정계·軍·기업에서 주목

라이언 하원의원 ‘마음챙김에 기반한 국가론’ 출간

불교 수행인 ‘마음 챙김’이 미국 사회 곳곳에서 성공적으로 뿌리를 내리며, ‘큰 사업의 아이템’으로도 각광받고 있다고 헤럴드 선(Herald Sun, heraldsun.com.au) 지가 12일 보도했다. 이번 보도는 현직 하원의원 팀 라이언(Tim Ryan·민주당)이 ‘마음 챙김에 기반한 국가론’이라고 할 수 있는 <A mindful nation> 출간과 함께 다뤄졌다는 점에서 더욱 주목된다. <편집자 주>

하고자 마음 챙김을 배우기 시작했다”고 설명했다. 의학계와 과학계에서도 마음 챙김은 관심 받는 연구 주제가 되었다. UCLA, 스탠포드대학, 하버드대학, 위스콘신대학, 메사추세츠대학, 듀크대학, 에모리(Emory)대학 등은 이미 마음 챙김 관련 연구를 진행하고 있다.

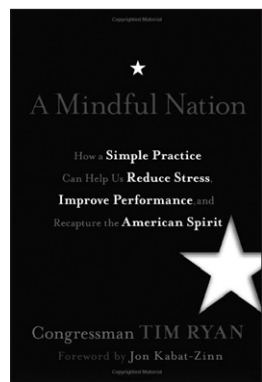
이와 관련해 엘리자베스 스텔리 조지타운대 교수는 “마음의 안정이 몸의 안정으로 이어지는 것은 이미 임상 실험을 통해 증명됐다”며 “앞으로 의학 및 과학계는 마음과 몸이 ‘어떻게(how)’ ‘왜(why)’ 동일한 변화의 과정을 밟는 지에 대한 연구에 더 매진할 필요가 있다”고 강조했다. 스텔리 교수는 마음 챙김 훈련 과정에서 두뇌

초등학교 정규 교과목 선택 제안 의학·과학계서 관련 연구 진행

의 혈액과 산소의 흐름에 주목한 연구를 진행하고 있다.

미 해병대도 마음 챙김에 기반한 ‘Mind Fitness Training(마음 단련 훈련, MMFT로 통칭)’을 운영하고 있다. 이 훈련은 하나의 목표물에서 다른 목표물로 이행하는 과정에서 서로 다른 감각이나 감정 등을 빠르게 극복하고 집중력을 잃지 않게 하는 것에 초점을 맞추고 있다.

캘리포니아 록어스터에서 북부하고 있는 해병 소령 윌리엄(Scott Williams·1st Lt·32)은 “MMFT 훈련은 훈련과 불안이 팽배했던 아프가니스탄에서도 정신적 안



美 하원의원 팀 라이언이 펴낸 <A Mindful Nation>(사진 왼쪽). 마음챙김수련으로 스트레스에서 벗어나길 희망하는 미국인이 늘어나고 있으며, 큰 사업의 아이টে으로 각광받고 있다.



정성과 육체적 민첩성을 지키고 부하 장병들을 이끄는 잠재력을 발휘하는 데 힘을 실어주었다”고 말했다.

미 해병대는 MMFT 훈련 대상자를 전투 병과 행정병 외에도 교도소 수감 병사에게도 확대해 실시하고 있다. 수감 병사의 스트레스와 폭력성 감소에 유용하다고 판단했기 때문이다.

이는 치열한 경쟁 관계에 놓여 있는 글로벌 기업이 마음 챙김 프로그램을 운영하고 있는 이유이기도 하다.

‘스트레스를 감소시키고 업무능력을 향상시킨다’는 믿음이 구글(Google), 타겟(Target), 프록터 & 갬블(Procter & Gamble), 제너럴 밀스(General Mills), 컴캐스트(Comcast), 바스프(BASF), 보스(Bose) 등의 사내 주류 문화로 ‘마음 챙김’의 자리를 마련하게 한 셈이다.

이들 기업은 마음 챙김 프로그램에 직원 참여를 적극 유도하며, 그 성과를 업무 현장에 적용하도록 권유하고 있다.

구글 대변인 케이트린 토두터(Katelin Todhunter)는 “사내 마음 챙김 프로그램이 각광을 받고 있으며, 생산성은 물론 도덕성을 높이는 데에도 일조하고 있는 게

확실하다”고 말했다. 이와 함께 마음 챙김에 주목한 미국인들의 성향을 충족시켜주는 사업 규모도 커지고 있다.

미 연방 자료에 따르면, 미국인들은 매월 약 340억 원을 대체의학 비용으로 지출했고, 이중 12%인 약 45억 원은 마음 챙김 프로그램이나 유사 프로그램 등의 참가 비용으로 지출했다. 또한 2002년부터 2007년 사이 이들 프로그램에 참여하는 미국인들의 수도 6%나 증가했다(2009년도 기준). 심리학자와 종교학자의 마음 챙김 관련 연구가 폭넓게 진행되는 동안, 이를 브랜드 이미지로 변화시키고, 세속화를 유도하면서, 참가자의 기부(회사)도 이끌어내는 경제 구조가 만들어지고 있는 셈이다.

이에 대해 라첼레 스크 테네시대 교수는 “불교의 상업화는 불교가 생겨나면서부터 오랫동안 지속되어 왔다”고 지적하고, “마음 챙김에 몰입하는 대다수 미국인들은 그것의 문화적 배경을 모르고, 단지 ‘그 무엇을 얻을 수 있을 것’이라는 막연한 목적의식에 함몰된 채 고가(高價)의 프로그램에 참여하고 있다”고 비판했다.

오종욱 편집위원

돈황·중국불교미술 전문가

세계의 불교학자(21)

로드릭 윌필드 美 런던대 명예교수



중국 간쑤성(甘肅省)에 있는 도시 돈황(敦煌)은 중국과 중앙아시아를 잇는 실크로드의 관문이다. 동서문화의 교류통로였던 비단길을 따라 여행하던 수도승과 여행자들은 반드시 이곳에서 머물렀다. 때문에 돈황은 중국 서역 경영의 거점이 됐고 동서문화 교류의 교두보이자 상업, 종교, 예술 등 각 분야에서 번영을 이루는 곳이었다.

세계적인 돈황미술 전문가 로드릭 윌필드(Roderick Whitfield·75) 교수는 “돈황은 중국 비단길에 위치한 가장 거대한 불교미술의 보고”라고 강조한다.

그는 현재 영국에서 유일하게 아시아·아프리카·중동학을 전문으로 하는 대학인 런던대 동양·아프리카학술(SOAS) 명예교수로 재직하고 있다.

윌필드 교수는 미국 프린스턴대학에서 고고학과 중국 예술을 전공하고 박사학위를 받았다. 박영숙 런던대 SOAS 명예교수(70)와 고고학과 불교미술이라는 학문적 공통점을 하두로 부부의 연을 맺으면서 동료 학자로 평생 같은 길을 걷고 있다. 윌필드 교수는 중국 돈황미술, 박영숙 교수는 고려불교 미술로 두 분야에서 권위자로 평가받고 있다.

1984년 대영박물관 한국문화재 전시를 주도한 윌필드 교수는 부인과 함께 <Buddhist Sculpture(불상)>, <Earthenware and Celadon(토기 청자)> 등 불교미술에 대한 많은 저서를 발표했다. 티베트 불교 문화에도 관심이 많아 티베트 불화 중 미술사적 가치가 높은 1백여점을 주제별로 정리한 도록 <탕카의 예술(Art of Thangka)>(한빛문화재단)의 영역(英譯)을 맡았다.

윌필드 교수는 1996년 돈황 석굴의 불화를 담아 출간한 <돈황 1·2>(예경) 제작에 참여하면서 한국과 인연을 돈독히 맺었다. 윌필드 교수의 제의로 미술 전문 출판사에서 전문성을 지켜온 예경이 불교 미술사적 <돈황 1·2>을 발간한 것이다.

그렇게 해서 나온 <돈황 1·2>은 일본 NHK출판부가 1992년 출간한 <돈황의 예술>을 기본으로 하고 있다. 하지만 일본어 판에 실리지 않은 미공개 사진과 삼도·삼화를 포함한 가장 최근에 알려진 돈황에 대한 역사와 미술사자료들을 충실하게 담고 있다. 500부 한정판으로 발간된 이 도록은 영국·미국·일본·프랑스 등에서 공동 출간됐다.

<돈황 1·2>에는 돈황의 가장 중요한 석굴 40여 곳을 수록했는데 1권 도판부와 2권 해설부로 나뉘었다. 윌필드 교수는 해설부인 2권 제작에 참여해 집필논문 ‘명

사산의 석굴사원’을 수록했다. 그는 논문에서 돈황석굴의 발전과정, 불상과 장엄문양 등을 종교·지리·미술사적 관점에서 살펴보았다.

<돈황 1·2>출간을 기념으로 1996년 한국을 방문해 ‘돈황의 미술’을 주제로 강연한 윌필드 교수는 “<돈황>은 불교건축·조각·회화·미술이 어떻게 이루어졌는지를 연구할 수 있는 좋은 자료”라고 강조하며 돈황석굴의 문화·종교적 의의를 설명했다.

윌필드 교수는 이 강연에서 경전을 토대로 한 것이 아닌 일반 서적을 중심으로 불교문화조사가 이루어져야 한다고 강조했다.

“돈황 지방이 인도에 향해 여행하는 구

<돈황> 출간으로 한국과 인연 돈독 ‘한국 전통사상 총서’ 영역교정 감사 한국에 중국불교 미술 소개 희망

법승들의 여행경로였습니다. 돈황석굴에서 해초 스님의 <왕오천축국전>이 이미 발견됐고 한국인의 이름이 적힌 문헌이 발견되고 있는 만큼 경전이 아닌 일반 서적 중심의 문화조사가 이뤄져야 합니다.”

또한 이 강연에서 윌필드 교수는 “수백년간 돈황을 거쳐간 중국불교의 각 종파가 남긴 도상이나 석굴 내부의 장엄, 돈황 지방 지배층과 주변국가와의 정책결혼을 묘사한 벽화 등을 통해 종교·정치·지방사 등도 연구할 수 있을 것”이라고 밝혔다.

최근 윌필드 교수는 한국전통사상사 간행위원회(이하 간행위) 제7집에 수록돼 2011년 발간한 <한국전통사상총서>의 영역본 영역교정과 교정감사를 맡고 있다.

2011년 열린 ‘제2회 간학술 국제학술대회’를 위해 부인 박영숙 교수와 한국을 방문한 윌필드 교수는 교계 언론과의 인터뷰에서 “과거 중국의 학자, 문인, 지식인들은 스님들과 긴밀한 교류를 펼쳐왔다”며 “앞으로 한국에서 열리는 학술대회에 참가해 중국불교나 미술 등에 소개하고 싶다”고 말했다. 이나은 기자

안젤리나 졸리 “결혼식 날짜 부처님 뜻대로”

헐리웃 스타 안젤리나 졸리(36·오른쪽)가 스님의 도움으로 브래드 피트(48·왼쪽)와의 결혼날짜를 정하는 것으로 알려졌다.



데도 불교의 힘을 빌리곤 했다. 측은은 “졸리가 아는 스님과 진지하게 상의 중이다”면서 “졸리가 부처님의 기운을 받아 완전한 기일을 고를 것”이라고 밝혔다.

한편 피트와 졸리는 2005년 영화 ‘미스터 앤 미세스 스미스’에 함께 출연하며 연인으로 발전했고 사생활 관계를 유지하며 6명의 자녀를 두었다. 최근 결혼식 날짜를 두고 무성한 소문이 떠돌았지만 아직 미정인 것으로 전해졌다. 이나은 기자

미국 연예매체 ‘쇼비즈 스파이’는 현지 시각으로 6월 11일 “졸리가 스님의 도움으로 결혼식 날짜를 정하고 있다. 측근에 의하면 졸리는 인생의 중요한 순간에 적합한 날이나 길일을 선택하기 위해 불교식 택일을 이용했다”고 보도했다.

졸리는 등에 불교 경전의 일부 문구를 새길 정도로篤실한 불교 신자로 알려져 있다. 그는 과거에도 의료 수술날짜나 휴가계획, 심지어 영화 개봉일을 결정하는

中, 종교시설 불법·장삿속 행위 단속

중국 정부가 자국 내 종교시설의 불법 행위를 대대적으로 단속·정비하겠다고 발표했다.

중국 공산당 기관지인 인민일보(人民日報) 해외판과 중국신문망(中國新聞網) 등에 따르면 중국 국가종교교 6월 4일 중국 상하이에서 개최한 ‘종교활동 장소 관리경험 교류회’에서 이 같은 정부 방침을 전했다. 이날 국가종교국은 중국 내 상업적인 종교시설에 대한 문제점을 지적했다.

회의에 참석한 왕취안(王安) 종교국장은 “종교시설의 합법적 권익은 보장돼야 하지만 현재 일부 지역에서 일고 있는 상업적인 훈련에 대해서는 명확한 지도감

독을 해나갈 것”이라고 언급했다.

중국 정부 차원에서 엄격한 규제가 이뤄질 예정이다. 중국 정부는 종교시설에 대한 합법적인 등기 여부를 전면적으로 조사해 불합리하게 돈을 받는 행위 등을 통제한다. 특히 종교시설의 주주제, 중외(中外)합작, 임대도급 등 행위는 단속 대상 영순위다.

종교국 통계에 따르면 중국 내 종교 활동 장소로 개방을 허용한 곳은 전국 13만 9000여 곳이다. 이 중 기독교 관련시설 5만 6000곳, 이슬람사원 3만 5000곳, 불교 사찰 3만 3000곳, 도교 시설 9000곳, 천주교 시설 6000곳 정도 된다. 오종욱 편집위원

부처님 당시의 수행법을 지켜오며 어려운 환경 속에서도 밝은 미소로 성실한 삶을 살아가고 있는 초기불교의 원류 미얀마... 현대불교신문과 미얀마문화원은 ‘자비의 미얀마 돕기’ 캠페인을 통해 불교전통의 아름다운 나눔의 향기를 전하고자 합니다.

현대불교신문 · 미얀마문화원 공동캠페인

자비의 미얀마 돕기

행복한 나라, 미얀마에서 부처님의 가르침을 실천합시다

안녕하세요!

미얀마 친선대사라는 중책을 맡아 열심히 봉사 활동을 하고 있는 김용림, 김혜옥 불자입니다.



‘자비의 미얀마 돕기’ 캠페인의 놀라운 성과에 불자로서 큰 자부심을 갖습니다. 그러나 아직도 미얀마의 어려운 환경은 저희의 마음을 아프게 합니다. 저희 불자들의 작은 관심이 미얀마 국민들에게는 더 없는 큰힘이 되고 있습니다. 불자들의 작은 보시가 그들에게는 생명의 물이 되고, 미래를 위한 교육이 되며, 부처님을 만드는 신심이 됩니다.

미얀마 극빈층 어린이의 맑은 미소를 잊을 수가 없습니다. 부처님을 향한 그들의 진실한 믿음을 잊을 수가 없습니다.

지속적인 보시와, 봉사활동, 자매결연 등 많은 방법이 있습니다. 불자님에 맞는 방법으로 동참하실 수 있습니다. 감사합니다. 성불하십시오.



- 극빈마을 공동우물 파주기 지원
식수 부족으로 어려움을 겪고 있는 극빈 마을에 불자님의 이름으로 공동우물을 지원합니다. 개인 또는 단체로 우물건립 봉사도 지원 가능합니다.



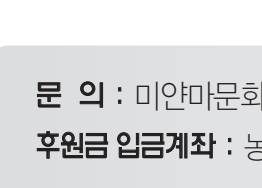
- 신부들 출가익식 지원
신부들은 미얀마인이 10세 전후로 해야 하는 출가체행 행사이며 미얀마인의 가장 큰 기쁨의 행사. 비용이 없어 신부 의식을 행하지 못하는 빈곤 가정에 비용을 지원합니다.



- 코리아 종합 기술대학교 건립비용 지원
나인따야에 건설중인 코리아기술대학은 미얀마 현지인을 대상으로 외국어, 컴퓨터, 자동차, 등 실용기술을 무상교육하여 빈곤 청소년들이 자립할 수 있도록 지원합니다. 2010년 12월 12일 신축공사가 시작되어 진행되고 있습니다.



- 어린이 교육지원
교육혜택을 받지 못하는 고아원, 초등학교 설립 및 운영을 하고 있습니다. 학용품 및 교육자료 지원에 불자들의 후원이 필요합니다.



- 후원물품 지원
후원금 외에 생활에 필요하고 전달 가능한 것이라면 어떠한 물품도 접수받고 있습니다. 먼저 담당자와 통화 하신 후 보내주시면 봉사단 방문 시 현지에 직접 전달 합니다.

- 봉사단 참여
미얀마 문화원을 통해 미얀마 현지에 대한 봉사단으로 활동하실 수 있습니다.

문의 : 미얀마문화원 상영민 국장 02)733-5670 현대불교신문 이동경 부장 02)2004-8214
후원금 입금계좌 : 농협 301-0016-0537-91 국제불교지도자협회 * 후원물품은 현대불교신문사 담당자 통화 후 보내주시면 됩니다.

미얀마연방정부 추대 미얀마친선대사 김용림 · 김혜옥

* 후원내역과 전달내용은 현대불교신문 지면을 통해 정기적으로 공지합니다.

현대불교 · 미얀마문화원