

# 통찰 명상이 뇌노화를 느리게 한다

‘인지과학과 불교의 만남’...7월 6~7일 일정사서

〈양파따라나기야〉 중 ‘질병의 경’에서는 ‘아라한을 제외하고 마음의 병이 없는 자는 아무도 없다’고 설한다. 불교는 사람의 마음을 치유하는 종교로 부처님은 그런 의미에서 대의왕이라고도 불린다. 이런 불교의 치유와 인간의 의식과 심리를 연구하는 인지과학의 상호 밀접한 관계를 고찰하는 자리가 열렸다.

불교학연구회(회장 박경준), 한국불교학회(회장 김용표), 고려대장경연구소(이사장 종림 스님)는 7월 6~7일 평창 월정사에서 ‘인지과학과 불교의 만남’이란 주제로 여름 워크숍을 개최했다.

90여명의 학자들이 참여한 가운데 열린 이날 워크숍에서 최훈동 서울의대 겸임교수는 ‘정신학과 불교’를 통해 불교의 ‘무아’ 개념이 연가론적 차원에서 정신치료에 활용될 수 있음을 밝혔다.

최 교수는 “연가적 성찰은 정신치료 분석 과정에서 볼 수 있는데 불교의 무아에 이르는 연가론과 심리적 조건과 원인을 면밀히 분석해 현재의 괴로운 마음을 깨닫게

하는 정신치료의 분석과정은 동질적이다”고 말했다.

최 교수는 “자아의 근거마저 통찰해가는 불교는 깊이에 있어 정신치료를 넘고 있다. 하지만 그 무아의 단계에서 자신이 의식하고 있지 못하는 부분을 통찰하는 것은 정신치료가 앞서고 있다”고 설명했다.

최 원장은 “치료 차원에서 보면 ‘무아’는 자아중심의 세계에서 벗어나 자유와 해방의 세계로 안내하는 혁신적 모델”이라며 ““이런 무아를 자각하기 위해 팔정도도 계정에 삼학을 닦는 것은 필수”라고 말했다.

이밖에 ‘인지심리학과 불교’를 발표한 윤병수 영남대 심리학과 교수는 불교명상이 마음과 몸이 행복하고 건강하도록 하는 가르침으로 이것이 과학적으로 입증되고 있다고 소개했다.

윤 교수는 최근 연구 성과를 통해 명상 훈련이 긍정적 정서를 반영하는 좌측 전전두피질을 활성화시키고 공감영역인 도피질, 기억영역인 해마, 사고의 영역이며 정서통제에 관여하는 전전두피질, 주의와 행



워크숍에서는 인지과학 · 심리치료와 불교와의 접점에 대한 연구성과가 발표됐다.

동통제에 관여하는 전측 대상피질의 발달을 가져온다고 말했다.

또 윤 교수는 대뇌피질의 감소에 대한 저항도 높게 나타나 학습, 기억, 감정조절, 공감 및 인지기능의 개선을 초래해 뇌의 노화도 느리게 하는 효과가 있다고 설명했다.

이외에도 박문호 한국전자통신연구원 책임연구원은 ‘뇌과학과 불교’를 통해 현대 뇌 연구성과와 불교의 접점에 대해 발표했다. 토론은 임승택 경북대 철학과 교수, 중앙승가대 교수 미산 스님, 김재성 서울불교대학원대 교수가 각각 맡았다.

노덕현 기자 noduc@hyunbul.com

## 21세기 불교가 나가야 할 방향은?

교불련, 7월 2~4일 양양 휴휴암서 한국교수불자대회 개최

한국교수불자연합회(회장 최용춘)는 7월 2~4일 양양 휴휴암에서 2012 한국교수불자대회를 개최했다.

‘21세기 사회의 지향과 불교’란 주제로 열리는 이날 한국교수불자대회는 학술회의와 함께 국내 학계의 교류를 다지기 위한 다채로운 행사가 진행됐다.

7월 2일에는 입재식과 함께 이만용 한국불교연구원장의 ‘근대불교학의 형성’과 아카데미즘에서의 위상’ 기조강연이 진행됐으며 오후 8시에는 손재현 동국대 교수와 동국대 무용단이 진도복춤, 영광우도농악, 라틴댄스, 연화무, 승무 등을 공연했다.

7월 3일에는 오전 8시 마가 스님의 지도로 염불명상이 진행됐으며 △단선추선과 간화선의 응용(김성장/원광대) △사자산문의 선과 현대적 의의(이희재/광주대) △불교문화유산의 영어 번역(오류(최희섭/전주대) △불교계인문과 지적 재산권(서계원/동국대) △대승불전에서 사비개념의 전개(문을식/서울불교대학원대 연구교수) △근본불교에서 일체의 의미(이준표/전남대) △초기불교



에 있어서 삶과 죽음의 문제(허남결/동국대) △선출공적 진출후보자 선택의 불교적 기준(윤세원/인천대) 등 논문이 발표됐다. 또 부산 범어사 주지 수불 스님의 간화선 특강, 휴휴암 회주 홍범 스님의 다라니 특강도 각각 진행됐다.

7월 4일에는 김동민 서울시립대 명예교수가 ‘내가 행한 주력선과 간화선’ 기조발표와 함께 △금강계만다라의 심성개발 응용 시문(정성준/동국대) △명심보감 서문의 불교사상 고찰(성해준/동명대) 등 논문이 발표됐다. 또 동국대 이 사삼보 스님이 ‘한국교수불자의 역할’이란 제목으로 특강을 진행했다.

노덕현 기자

## “한국 선종 법통은 혜능 아닌 무상”

7월 6일 중국 국제학술대회서 무상대사 법통설 대두

1300년 전 신라 성덕왕 셋째왕자는 44세의 나이로 당나라에 들어가 출가했다. 이 왕자는 중국불교에서 숭상하는 오백나한 가운데 455번째 나한으로 모셔질 만큼 큰 스님으로 숭상 받는다. 바로 무상대사다.

무상 대사가 78세로 당나라에서 입적한 지 1250년이 지난 이후 중국 사천성 대자사에서 무상 대사를 기리는 국제학술대회가 열렸다.

‘무상선사와 서축’을 주제로 7월 6일 열린 국제학술대회에서는 신라왕실서 자란 무상 대사가 중국 땅에서 펼친 가르침과 이룬 가르침이 한국불교계에 미친 영향이 무엇인지 집중 다루졌다. 특히 한국선종계의 법통이 육조 혜능이 아닌 무상에게서 나왔다는 주장이 대두됐다.

최석환 불교춘추사 대표는 ‘동아시아 선종의 비조, 무상선사’ 발표를 통해 “무상 선법은 마조, 지장, 마국, 남침, 장경 등 선사사들을 거쳐 도의, 흥척, 해철, 범일, 무연, 현유에게 전수됐으며 그 뒤에 구산선문을 이워 고국으로 전해졌다”며 “이는 백

년간 계속된 혜능 법통설의 한국선종사를 다시 써야 하는 패거”라고 말했다.

최 대표는 “한국 선종계는 육조혜능으로 이어지는 선보를 받들어 왔지만 정중무상 선사와 마조로 이어지는 선보가 밝혀지면서 상황은 달라졌다”며 “2001년 10월 중국 허북성 백림선사 경내에 세워진 〈조주고불산차기법비〉에 ‘한중 불교는 한 뿌리이니 예로부터 한 집안이며, 선종을 함께 하니 법맥 또한 서로 전함이다. 정중무상은 일찍이 서축 땅의 주인 돼 문하에 고족으로 마조도일이 있다. 마국은 무염에게 인가하고 서당은 도의에게 전하고 염관은 범일을 배출하여 사자상승 법계로 있었다’고 전해 법통논쟁에 종지부를 찍었다”고 말했다.

송광사 헌봉 스님은 ‘조계(曹溪)는 사천(四川)을 거쳐 해동(海東)으로’ 발표를 통해 무상 대사의 가르침이 한국불교계에 끼친 영향이 크다고 평했다.

스님은 “무상 대사는 당 16년(729)에 장안에 도착해 선정사(禪定寺)에 잠시 머문 뒤 사천 덕순사(德純寺)에서 오조 홍

인(弘仁)의 10대 제자 가운데 하나인 지선(智諍) 선사를 뵈고 입실(入室)제자인 처적(處寂) 스님의 법을 계승했다”고 소개했다.

이어 스님은 “무상 스님은 정중사(淨衆寺)에서 20년간 교화를 펴면서 무역(無億)·무념(無念)·막망(莫忘)의 삼구(三句)관에 따른 가르침을 폈다”고 말했다.

스님은 “이 삼구관은 계경혜의 총지문으로 통한다”며 서산대사의 오도송과 경허선사의 오도송을 예로 들며 한국불교 내면에 무상 대사의 가르침이 녹아있다고 예시했다.

스님은 “무상 스님의 이런 가르침은 마조(馬祖) 스님과 그 후학, 또 조계(曹溪) 분류와 합류해 그 법이 다시 고국인 한국까지 건너와 구산선문이 열릴하게 됐으며 수많은 선지식을 배출했다”며 스님의 행하를 기렸다.

고영섭 동국대 교수는 ‘무상의 삼구관’ 발표를 통해 “정중 무상의 무어 무념 막망 삼구는 수행체계로 계경혜 삼학과 점목해 새로운 통로를 열었다. 무상의 사상은 중국보다 인도 반야 중관 계통과 긴밀하게 닿아있다”고 평했다.

노덕현 기자

## 문화재 전문인력 양성 학교 마련된다

문화재 전문인력 양성 특수종합대학인 ‘한국전통문화대학교’가 공식 출범한다.

문화재청 산하 한국전통문화학교가 각종학교에서 벗어나 대학원을 갖춘 명실상부한 대학교로 발돋움한다.

김봉진 한국전통문화학교 총장은 7월 11일 덕수궁 중명전에서 열린 기자회견을 열고 “15일 한국전통문화대학교로 새롭게 태어난다”고 말했다.

2003년 3월 개교한 한국전통문화학교는 문화재관리학과, 전통조경학과, 전통건축학과 등 6개 학과 560명 정원의 특수대학이다. 그동안 교육법상 각종학교로 분류돼 대학원을 설치 할 수 없었다.

김 총장은 “대학원 설립을 골자로 하는 ‘한국전통문화대학교 설치법’이 2011년 7월 14일 제정돼 2013년 3월부터 200명 정원의 대학원을 운영할 예정”이라고 설명했다.

대학원은 일반대학원(문화유산)·전문대학원(수리복원·무형유산)·전문대학원(전통문화산업) 등 3개 학과로 운영된다. 2015년에는 박사 과정도 개설된다.

노덕현 기자

## 문화재 환수 다큐 및 캠페인 전개된다

문화재찾기시민운동 다큐멘터리 제작·캠페인 전개

서울시민이 국외에 반출된 우리 문화재 환수에 직접 나선다. 서울시 문화재찾기 시민위원회(위원장 홍윤식, 동국대 명예교수)는 7월 9일 국외문화재찾기 다큐멘터리 제작 및 시민 캠페인을 전개하기로 했다.

서울시 예산 2억 원을 지원 받아 제작되는 다큐멘터리는 문화재 환수에 대한

국민적 관심과 필요성을 알리기 위해 제작 된다. ‘국외반출 문화재 찾기 대장정-한국(還國)’으로 이름붙여질 이번 다큐멘터리에는 올해 12월까지 외국으로 반출된 우리 문화재를 파악하고 환수하기 위한 노력을 담은 예정이다. 위 문화재가 있는 현지에서 촬영이 4회 이상 진행된다.

노덕현 기자

## ‘직지’ 없는 직지 축제 될 듯

청주 고인쇄박물관 대여 요청 프랑수아 거부

9월 개최예정인 직지축제가 전지를 추진 중이던 직지심경 원본 대여가 무산됐다. 청주시는 7월 8일 “프랑스 국립도서관 측이 지난 4월 고인쇄박물관의 직지 대여 신청에 대해 거부 서한을 보내왔다”고 밝혔다.

프랑스 국립도서관은 “대여전지에는 너무 조심스럽고 귀중한 자료”라며 “공정적인 답을 주지 못해 유감스럽다”는 답신을 보내온 것으로 알려졌다.

청주 고인쇄박물관은 2012년 직지축제 기간(9월 18~23일) 전시 목적으로 2월 전시장 운도와 습도, 도난 방지 장치, 보험 가입, 운송비 부담 등의 내용을 담은 대여 신청서를 보낸 바 있다.

직지심경은 1377년 청주 흥덕사에서 상·하권으로 간행된, 현존하는 세계 최고(最古)의 금속활자본으로 현재 하권 1권만이 진본으로 프랑스 국립도서관에 남아 있다.

노덕현 기자

### 무료 공개 강좌

무료 개강 : 2012년 7월 21일(화) 오후 5시~7시

## 설법 · 화술

**교육내용**

- ◆ 좋은 성격, 좋은 음성, 좋은 표정 만들기
- ◆ 설법, 강의, 인사말, 축사 등 이론 및 실습
- ◆ 인간관계 및 설법에 필요충분 조건인 스피치 기법

- 40년 노하우, 김철희 박사 직접 지도 -

사)한국산업기술진흥협회이사장 - 한국인성개발원회장 - 한국설법연수원회장

**교육일정**

- ◆ 기간 : 매주 목요일 오후 7시 ~ 9시(2개월 과정)
- ◆ 종합반 : 10인 이내 - 선착순 접수
- ◆ 개인지도 : 환영(직접 상담 결정)
- ◆ 등록일 : 훈련식 교육임으로 수시 접수

특기사항 : 비디오 촬영 - 모니터링

### 한국 설법 연수원

서울시 종로구 종로 37가 16번지 교영빌딩 7층 / 1,3,5호선 종로 3가역 1번 출구

H·P 010-7248-1567 ☎ 02)747-1567

국민 011-24-0405-181 | 농협 217049-51-010252 예금주 : 김철희

### KBS 과학카페

박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)

이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트

## “당신도 날씬해질 수 있다”

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

살이 쉰다는 것은 체내에 보기가 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 축적으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 **효소 절식법**

효소 절식하는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 축적으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

**초록원웰빙 02)523-0708 박현숙 원장**

인터넷 검색창에서 「초록원웰빙」을 치세요.

## 하계 철야정진법회안내

선릉역 부근에 위치한 보림선원 서울선원에서는 제77회 하계 철야정진 법회를 실시합니다. 철야정진 법회는 백봉선생님께서 학인들을 개요(開悟)시키기 위해 여름과 겨울에 정기적으로 실시 하셨습니다. 재가자는 생업에 종사하고 혈연을 돌보면서 시간과 공간을 짜내어 공부해야 합니다. 철야정진 기간동안 좌선과 설법을 통해 불교 공부를 할 수 있도록 바탕을 마련하는 것이 거사공의 공부방편입니다. 특히 이번 정진에는 백봉선생님의 육성설법과 녹취집을 교재로 하며, 아울러 일심행 서울선원장의 법문과 함께 학인들과의 개별 면담도 있을 예정입니다. 뜻있는 분들의 많은 동참 바랍니다.

**아 래**

- 일 시 : 2012년 7월 27일 (금) 오후 8시부터 2012년 8월 1일 (수) 오후 10시까지
- 내 용 : 참선, 백봉선생님 설법, 선원장 법문, 면담
- 장 소 : 보림선원 서울선원 (서울 강남구 역삼동 696-33) 선릉역 7번 출구나와 200미터 커먼그라운드 좌회전 오른쪽 두번째 빌딩 2층
- 회 비 : 10만원, 참석기간에 따라 자유로이 납부가능 합니다.
- 접수 및 문의 : 010-6332-4096 / 02)3452-3033
- 준비물 : 간편한 참선복, 세면도구

\*개인사정에 따라 하루나 이틀 참석하거나, 직장에 출퇴근하면서 틈틈이 참석하시는 분들도 많습니다. 좋은 공부인연 지으시기 바랍니다.

**보림선원 서울선원장 합장**