시로 읽는 성보순례
법주사 석연지

국보 제64호 법주사석연지
통일신라시대 ▶2면

현대불교

남을 원망하면 나도 원망받고
남을 꾸짖으면 나도 꾸짖음 받고
남에게 성내면 나도 성냄 받는다.
「법구경 상권」

1994년 10월 15일 창간

불기 2556년 단기 4345년(음력 7월 12일) · 주간

대표안내 (02)2004-8200 구독신청 (02)2004-8212 hyunbulnews.co m 제903호 2012년 8월 29일 수요일

불교계, 禪 응용 '명상·뇌과학' 바람

관련 주제 사찰 강좌부터 연구 · 책 출간 연이어

조계사, 뇌과학·마음치유 관련 강좌 잇달아 개강
금강선원, 가천의대와 '명상과 뇌' 영향 연구

'힐링'과 '치유'에 대한 사회적 관심이 고조되면서 명상과 뇌에 대한 관심이 높아지고 있다. 불교계에도 참선을 응용한 명상과 뇌과학 관련 강좌와 연구, 저술들이 이어지고 있어 눈길을 끈다.

조계사(주지 도문)가 9월부터 진행하는 불교대학 강좌들은 이런 시대적 트랜드를 반영하고 있다.

조계사불교대학은 오는 9월 7일부터 '명상과 행복, 뇌과학을 넘어서'를 신설 · 진행한다. 이번 강좌는 뇌과학을 바탕으로 한 명상을 통해 일상생활에 활용할 수 있는 방법을 가르친다.

4기를 맞는 실전호흡 수행도 선의 다양한 수행법을 살필 수 있는 강좌다. 9월 7일 개강하는 실전호흡 수행 강좌는 호흡수행, 선체조, 걷기 명상 등을 실참하며, 자신을 살필 수 있는 기회를 제공한다.

조계사 마인드케어 평생교육원에서도 명상을 바탕으로 한 강좌를 실시한다. 조계사 마인드케어 평생교육원은 알아차림 명상을 이용한 마인드케어 지도사 과정을 신설했다. 정신건강 분야 전문가 양성을 위한 이번 강좌는 좌선, 행선을 통한 마인드케어 기술과 마음 과학, 심리학, 상담 이론까지 배울 수 있다.

평생교육원 산하 기관인 국제마음건강센터에서는 여성들을 위한 '향기로운 삶' 프로그램을 진행한다.

이같은 강좌에 대해 조계사 전법국장 효진 스님은 "각박한 세상을 살고 있는 현대인은 끊임없는 치유를 요구받고 있다. 그런 의미에서 명상은 '자기 치유'를 할 수 있는 중요한 요소"라며 "명상과 뇌과학 등은 시대적 요구이기도 하다. 현재 신도뿐만 아니라, 일반인들의 관심도 점차 높아지고 있다"고 밝혔다.

이태호 조계사 마인드케어 평생교육원 기획이사도 "매뉴얼화 된 명상은 대중들에게 접근이 용이하다. 평생교육원도 이에 대한 대중화와 고급화를 기조로 삼고 강좌를 기획하고 있다"고 설명했다.

명상이 뇌에 미치는 영향에 대한 연구들도 속속 진행되고 있는 상황. 최근에는 금강선원(주지 혜거)과 가천의대 뇌과학연구소가 함께 청소년 명상 프로그램이 뇌에 미치는 영향을 연구해 보고서를 내놨다. 지난해 7월부터 10월까지 청소년 5명을 대상으로 진행된 실험에서 피험자들은 명상 수련 후 집중을 담당하는 전두엽이 활성화되고 있음이 조사됐다.

이에 대해 연구소는 "명상 집중 상태에서 고위 정신기능을 담당하는 안와전두영역이 평상시보다 활성화됐고, 15주 수련 후에는 그 활성화가 더 커졌다"며 "명상 수련은 주의 집중 능력에 탁월한 효과를 가져온다"고 주장했다.

한마음선원 산하 한마음과학원도 오래 전부터 질병, 스트레스 등의 문제를 마음공부를 통해 해결하는 법을 연구하고 있다. 연구원들은 '불교식 명상을 통한 질병 회복 경험', '시험 스트레스와 불안에 대한 관(觀)의 효과'를 주제의 논문을 대한간호학회지, 대한스트레스학회지에 발표하기도 했다.

출판계 역시 마찬가지다. 불광출판사의 〈붓다브레인〉이후 명상과 뇌과학의 상관성을 논하는 저술들은 지속적으로 발간되고 있다. 최근에는 아리타 히데호, 겐유 소큐가 저술한 〈선과 뇌〉가 번역돼 나왔다. 이 책은 호흡법과 뇌의 관계, 선(禪)적 생활이 몸과 뇌에 미치는 영향을 다루고 있다. 부산에서 약사로 활동 중인 조순희(위덕대 불교대학원 박사)의 〈자기 치유〉는 질병의 병리학적 이해와 마음을 통한 치유 방법을 설명해 놨다.

명상과 뇌과학의 저변 확대에 대해 장영갑 마인드플러스 스트레스대처 연구소장은 "불교문화가 전무한 서양이 불교의 명상에 관심을 갖는 이유는 고통을 없애고 마음의 평화를 찾게 하는 새로운 방법이기 때문"이라며 "최근에는 뇌와의 상관성이 연구되며 점차 과학화되고 있는 상황"이라고 말했다.

이어 장 소장은 "뇌과학은 매우 어렵고 방대한 학문이지만, 선수행이 근간인 불교계가 관심을 가져야 한다"며 "특히 불교계 전문 연구기관과 전문 인력을 양성할 필요가 있다"고 강조했다.

신중일 기자 motp79@hyunbul.com

불교방송은 8월 20일 서울 광화문 방송통신위원회 사옥 앞에서 '불교방송의 공영 미디어렙 지정을 촉구하는 정진법회'를 봉행했다. 이날 법회에서 불교방송과 사찰, 시민사회단체들은 "불교방송은 상업방송이고, 기독교방송은 공영방송이냐"며 현 정부의 종교편향 미디어 정책을 규탄했다.

방통위 '종교전쟁' 검박… BBS "근거 제시하라"

불교방송·사찰·시민단체, 20일 방통위서 규탄법회

방송통신위원회가 불교방송을 일방적으로 민영미디어렙 편입하려는 시도에 대해 불교방송 임직원들이 이를 규탄하고 나섰다.

불교방송(사장 이채원)은 8월 20일 방송통신위원회(이하 방통위) 사옥 앞에서 '불교방송의 공영 미디어렙 지정을 촉구하는 정진법회'를 봉행했다.

이날 불교방송은 성명서에서 "불교방송을 민영렙으로 지정한 방통위의 입법예고는 법률적 근거가 없는 전형적인 행정 편의주주의 산물"이라고 지적했다.

특히 불교방송은 홍성규 부위원장과 방통위 관계자의 '종교 전쟁' 발언에 대해 전면적으로 비판했다.

이들은 "홍 부위원장은 불교방송이 공영렙으로 변경하면 원칙이 허물어진다고 했고, 다른 관계자는 종교전쟁이 일어날 수 있다고 극단적인 발언을 했다"며 "불교방송이 공영렙으로 가는 것이 법 원칙에 어긋나는 것이라면 그런 조항이 미디어렙법 어디에 있는지 근거를 제시해야 한다"라고 꼬집었다.

이날 법회에는 종단, 사찰, 시민단체 대표자들도 참가해 불교방송을 공영렙으로 편입시켜야 한다고 주장했다.

한편, 불교방송 임직원 대표는 법회 이후 방통위원장실에 불교방송 공영렙 편입을 촉구하는 성명서를 제출했다. 신중일 기자

지하철에서 일상생활의 감동과 지혜를 전하던 풍경소리가 서울시가 추진하는 지하철 환경 개선 사업으로 사라질 위기에 처했다. '사랑의 편지'도 상황은 마찬가지다.

지하철 아이콘 '풍경소리' 철거되나?

서울시, 지하철 환경 개선 이유… 박원순 시장 직접 지시

지하철 역사에서 일상의 지혜를 전하던 문화 콘텐츠 '풍경소리'가 철거 위기를 맞았다.

풍경소리(대표이사 선묵 혜자)는 "서울도시철도공사로부터 지난 8월 16일 '서울지하철 불편사항 개선사업' 일환으로 5, 6, 7, 8호선 141개 역에 걸린 '풍경소리'와 '사랑의 편지'를 모두 철거할 계획이라는 통보를 받았다"고 밝혔다.

철거 이유에 대해 서울도시철도공사는 지난 1월 발족한 '서울지하철 환경개선 시민개혁단'의 표본조사 결과 5백여 건의 개선 사항이 접수됐고, 이중 종교 관련 부착물에 대한 사항이 있었다고 전했다.

풍경소리 반발… 서명운동
"결정된 것 없다" 市 · 공사
회의 자료에는 철거 수순

박원순 서울시장 역시 7월 31일 열린 시민정책 토론회에서 종교적 형평성 문제로 철거 지시를 내린 것으로 확인됐다.

이용성 풍경소리 사무처장은 "서울도시철도의 게시판이 철거되면 차례로 전국의 게시판들도 철거되고 '풍경소리'도 함께 해체될 위기에 놓일 것"이라며 "공익성 비영리 단체의 오랜 활동을 칭찬은 못 할망정, 하루아침에 무너뜨리려하고 있다"고 서울시의 조치를 비판했다.

서울시의 철거 정책을 막기 위해 풍경소리는 포털사이트 다음 아고라에 청원을 올렸다. 향후에는 자원봉사자와 후원사찰, SNS을 중심으로 온오프라인 서명운동을 전개할 계획이다.

불교계의 이런 반발이 알려지자 서울시와 해당 지하철 공사는 "계획이지 시행하겠다는 것이 아니다"라는 애매한 입장을 내놨다.

신만철 서울시 도시교통본부 도시철도팀장은 본지와의 전화 통화에서 "시민개혁단에서 도출한 의견들로 철거에 대해서는 아직 결정된 것이 없다"며 "양 지하철공사와 관련 단체들의 의견을 듣고 결정하겠다"고 밝혔다.

이태림 서울도시철도공사 영업관리팀 차장도 "철거는 계획일 뿐 아무것도 결정된 사항은 없다"며 "향후 원만한 합의과정을 거칠 것"이라고 밝혔다.

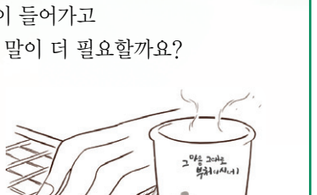
하지만, 본지가 입수한 서울도시철도공사의 '종교관계자와의 회의 자료'에 따르면 향후 대책에 △종교 관련 부착물 및 선교 행위에 대한 시민불편에 대한 의견 설명 △토론회 결과 지시사항 사업과 병행 추진 △관련 기관 협의 등을 제시해 놓고 있다. 사실상 철거 수순을 밟겠다는 이야기다.

이에 대해 이용성 사무처장은 "이미 철거하겠다는 계획을 잡고, 양 측의 의견을 접수한 것"이라며 "불교계의 '풍경소리'와 기독교계의 '사랑의 편지'가 종교적 형평성에 어떻게 위배가 되고, 시민들에게 어떤 불편을 끼쳤는지 이해할 수 없다. 신중일 기자

903호 INDEX

종합 2·3
세계유산 등재 잠정 목록 선정
백양사 종단 감사 거부
사찰음식 우수성 발표회

시방세계 5
〈한국전통사상총서〉 발간 의미



학술 9
경허 스님 여색·음주 후회했다.

한잔의 여유와 함께 마음을음미하다…

한해동안 우리나라에서 소비되는 종이컵은 무려 120억개 이상!
이만큼의 종이컵을 만들려면 무려 1000억원이 들어가고
7만 783톤의 천연펄프를 수입해야 하며 나무 1500만그루의 생명을 앗아갑니다
1년 소비를 위한 종이컵을 생산할때 배출되는 이산화탄소량은
13만 2천톤 4725만그루의 나무를 심어야 흡수할 수 있는 양이고요
종이컵 1개를 만들때 사용되는 물은 200리터 120억개면.. 여기서 끝은 아니죠?
재활용비율 13.7% 처리비용만으로도 연간 60억원이 들어가고
종이컵 1개가 썩는 데는 무려 20년이 걸린다고 합니다 . 무슨 말이 더 필요할까요?

size check
← 75mm →

↑ 75mm ↓
← 55mm →

보관도 편안하고 공간도 적게! 차곡차곡 쌓아 보관하세요
일반 머그컵보다 작고 종이컵보다는 큰 크기!
알맞은 크기로 커피 타 마시기에도 안성맞춤!

종 류	구 성	판매가
A set	마 음 + 대장부	9,000
B set	마 음 + 마 음	9,000
C set	대장부 + 대장부	9,000
3세트 이상 구매시 택배비 무료 (택배비 3,000)		

1. 마 음 법어 : 그 마음 그대로 부처이시네
2. 대장부 법어 : 가장 평범하면서도 가장 비범한 대장부가 되라

판매처 : 현불샵 ☎ 02)2004-8216 농협 053-01-269062 (주식회사) 현대불교신문사