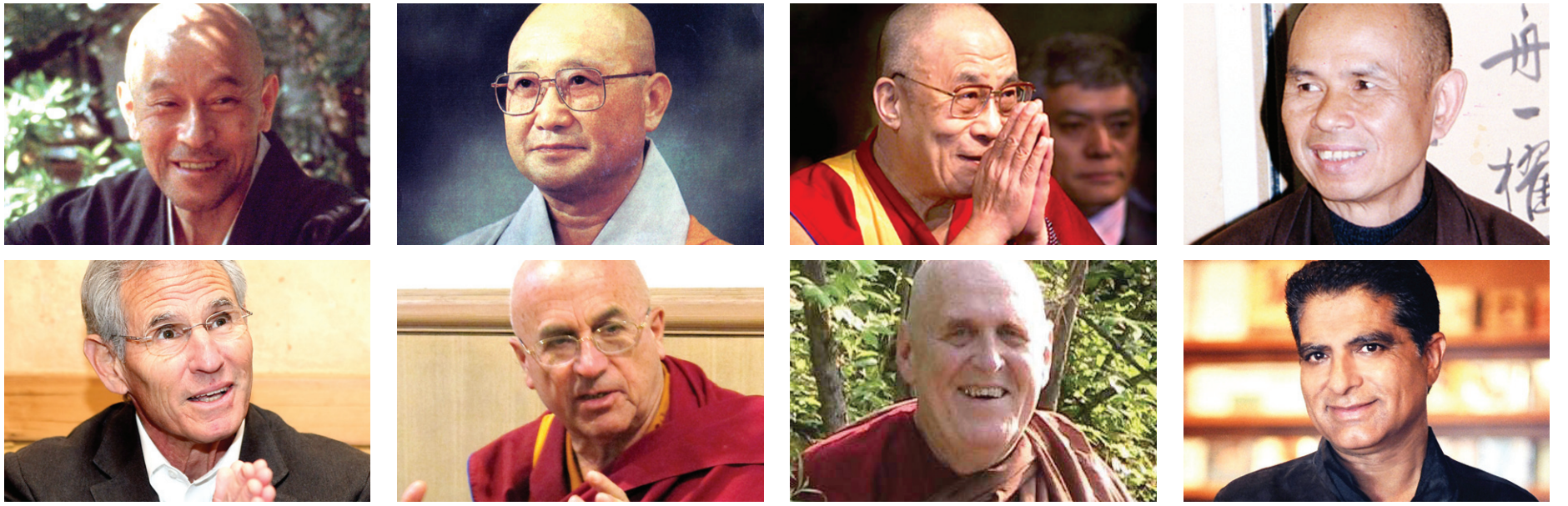


마음산업은 서구에서 시작됐다. 2005년 5월 말 미국 국제정미 명상을 판매했다고 신고한 액수만 67억 달러(한화 8조원)나 된다고 한다. 거기에 미국 마음산업 규모는 해마다 10%의 성장을 보이고 있다. 불교 수행 '마음챙김(Mindfulness)'은 미국 사회 곳곳에서 성공적으로 뿌리를 내려 사업 아이템으로 각광받고 있다.

뿐만 아니라 미·영국 군부대와 교도소를 비롯해 구글(Google), 프로cter & 갬블(Procter & Gamble), 바스프(BASF) 등 다국적기업은 마음챙김 프로그램을 도입해 구성원들의 스트레스를 치유하는데 앞장서고 있다.

최근에는 존 카밧진, 마티유 리카르, 위말라 람시 등 불교에 뿌리를 둔 세계적인 명상 전문가들이 잇따라 방한해 워크숍을 열어 북새통을 이뤘으며 세계적 명상스승인 아잔브라미 1월 10~16일 방한을 앞두고 있다. 이들의 워크숍 참가비용은 30~80만원 정도로 국내에서 이뤄지는 위빠사나, 참선, 간화선 집중수행 프로그램 및 템플스테이 참가비용과 비교하면 몇 배에 달한다. 이같이 결코 적은액수가 아님에도 참가자들은 거리낌 없이 비용을 지불하고 프로그램에 참여한다. 불교가 '역수입' 되고 있는 것이다.

이나는 기자 oasis1983@hyunbul.com



아시아에서 서구로 건너간 불교가 다시 아시아로 들어오고 있다. 사진 왼쪽부터 시계방향으로 스즈키 순류, 송산 스님, 달라이 라마, 틱낫한, 디팩초프라, 위말라람시, 마티유리카르, 존 카밧진.

동아시아서 전파된 불교...마음산업으로 역수입

서구 마음산업을 이끄는 사람들

마음산업 전초기지 다진 인물들

일본 조동종의 스님인 **스즈키 순류**(1904~1971)는 1959년 세수 55세에 미국 샌프란시스코로 가서 비트선이 주류이던 그곳에 좌선을 중심으로 하는 정통 선불교를 전했다. 그는 샌프란시스코를 중심으로 다수의 선원을 설립했고 1960~70년대에 미국에 불교를 전한 몇 안 되는 주요인물에 속한다. 스티브 잡스(1955~2011)가 수십 년 동안 한 순류 선사와 교류하며 애플의 영적 지도자로 모신 것은 유명한 일화다.

송산 스님(1927~2004)은 미국에 거주하며 선원을 세우고 한국 불교를 전파한 최초의 스님이다. 송산 스님은 미국인 제자를 길러 났을 뿐 아니라 유럽에도 불교를 전파했다. 스트레스 완화 프로그램(MBSR·Mindfulness-Based Stress Reduction) 창시자 존 카밧진 박사는 1974년 미국 프로비덴스 선원에서 송산 스님을 만난 뒤 매사추세츠주 지부의 선원 책임지도자를 맡았다. 그는 "그 시절 송산 스님에게 배워 영감을 받은 덕분에 세상에 지혜와 자비가 늘고 고통이 줄어드는 데 기여할 수 있는

MBSR을 개발하는 창조적인 일을 할 수 있었다고 생각한다"고 말했다. 송산 스님의 관음선종은 현재 32개 국가에 130개가 넘는 포교센터를 갖고 있다.

티베트의 정신적 지도자인 **달라이라마**는 1983년 신경생물학자인 프란시스코 바렐라와 '마음과 삶 연구소(Mind and Life Institute)'를 설립해 양자역학, 뇌과학, 물리학, 심리학을 전공한 학자들과 모여 마음의 본질과 자연이란 무엇인지 토론했다. 2000년 초부터는 명상이 뇌와 건강에 미치는 영향 등을 본격적으로 연구했다. 그러던 중 미국 위스콘신대의 리처드 데이비스 박사가 티베트 고승들을 대상으로 감정과 뇌를 연결하는 연구를 시도하면서 학계로부터 주목을 받는다. 이후 많은 과학자들이 명상의 장·단기적 효과에 대한 연구를 본격적으로 시작했고 프린스턴·하버드·에일대 등을 비롯해 홍콩까지 30개 주요 연구소에서 명상-뇌 관련 연구를 하고 있다.

틱낫한(1926~) 스님은 1982년 프랑스 남부에 플럼 빌리지라는 수행센터를 세우고 유럽과 미국인들에게 법을 전하고 있다. 틱

낫한은 명상을 어렵게 생각하는 사람들을 위해 명상자의 마음을 청정과 평화로 인도 해주는 리듬감 있는 시구를 좌선하는 중간에 들려주는 인도 명상(guided meditation)을 만들었다. 플럼빌리지에는 매년 수천명의 방문객이 찾아온다. 플럼빌리지의 종지를 기반으로 하는 전세계 수행 승가는 300여 개에 이르며 서양에서 불교 인구 3위를 자랑하는 나라가 프랑스가 될 수 있었던 것도 틱낫한 스님의 공헌이 크다. 틱낫한 스님이 만든 참여불교라는 말은 서구에 퍼져 서구의 표준불교가 됐다.

현재 마음산업 주도하는 인물들

이처럼 동아시아의 불교 지도자들이 1960~70년대 서구에 뿌린 씨앗은 동양에서와는 전혀 다른 결실을 가져왔다.

장현갑 영남대 심리학과 명예교수는 "후기 산업시대에 들어서면서 서구인들은 스트레스 질환이 많아졌다. 병원환자의 80%가 만성질환, 암, 심장병 등을 앓고 있으며 약물로도 치료가 불가능한 상황이 됐다"며 "이때 서구인들은 사성제와 육바라밀에 주목하고 마음을 한 곳에 머물게 하는 사마타 수행 등을 응용했다"고 말했다.

그 일환으로 **존 카밧진** 박사는 1979년 마음챙김 명상에 기반한 MBSR 프로그램을 개발했다. MBSR은 모든 병의 근원이라 일컬어지는 스트레스를 비롯해 불안, 우울 증 등에 탁월한 효과가 입증돼 현재 미국에서 약 300개 의료 기관과 전 세계적으로 750여 개 의료 기관에서 도입해 활용하고 있는 프로그램이다. 뿐만 아니라 미국의 대기업, 프로 스포츠 팀 등 역시 리더십과 창조성에 기여한다며 이 프로그램을 도입해 활용하고 미국 고교와 대학에서 정식 커리큘럼으로 채택돼 청소년 교육에도 활용되고 있다.

세계적인 베스트셀러인 <승려와 철학자>의 저자인 프랑스의 **마티유 리카르**는 파스퇴르 연구소에서 세포유전공학 박사 학위를 딴 뒤 27살 때 히말라야로 가 티베트 승려로 출가했다. 40여 년간 히말라야에서 명상을 한 그는 1972년 이후 네팔의 세첸사원에 거주하며 위대한 스승들을 만났다.

마티유 리카르는 '세상에서 가장 행복한 사람'으로 일컬어진다. 미국 위스콘신주립대 '마음과 삶 연구소'가 그의 머리에 256개의 센서를 부착하고 기능성자기공명장

치로 촬영해 검사한 결과 긍정적 감정과 관련된 영역인 뇌의 전전두피질에서 이제껏 조사한 사람 중 가장 높은 수치를 보였다고 한다.

위말라람시 스님은 빨리 경전 원전 그대로 아나파나 사띠 수타에 근거해 명상을 가르치며, 현대 미국에서 담마 수카를 운영하고 있다. 그는 일년 중 대부분을 유럽 동남아시아 한국 등으로 수행지도를 다닌다. 지난해 10월 방한 때에는 호두마늘에서 2차에 걸쳐 각각 14일씩 명상을 지도했고, 중앙승가대학에도 강연을 하기도 했다.

현재 위말라람시 스님은 담마수카 상가를 세워 운영하면서 '제타의 숲'에서 승려와 일반인을 위한 명상센터와 국제불교대학(Anathanpindika's University)을 건립 중에 있다.

그 밖의 인물들

영국 왓킨스 북(Watkins Book)서 발행하는 잡지인 <마인드 바디 스피릿 매거진>은 2012년 현존 인물 중 영적으로 가장 영향력 있는 100인을 선정 발표했다.

100인 가운데 불교적 성향을 가진 영적 지도자들은 달라이라마(1위), 틱낫한(3위),

디팩 초프라(4위), 앤드류하비(33위), 페마 초드론(55위), 소갈 린포체(64위), 사트야 나라얀 고엔카(86위), 존 카밧진(94위) 등이 있는 것으로 나타났다.

디팩 초프라(Deepak Chopra)는 심신상관과학과 인간의 잠재력 분야에서 세계적으로 유명한 의학자이자 영적 지도자다. 하버드 의대서 공부한 그는 고대 인도의 전통 치유 과학인 आयुर्वेद과 현대 의학을 접목해 '심신상관과학(MIND-BODY MEDICINE)'이라는 분야를 창안하며 대체 의학의 선두 주자가 됐다.

페마 초드론(Pema Chödrön)은 금강승수행을 마친 미국인으로 현재 서구인들을 위한 티베트 불교 사원 감포 아베이(Gampo Abbey)의 원장으로 재직중이다. '마음 전문가'로 불리는 그는 세계 각지를 다니며 불교와 명상을 전파하고 있다.

이밖에 차드 명 탄(Chade-Meng Tan)은 구글 인재팀 소속의 '내면검색 리더십 교육 기관(SIYLI)' 회장이다. 그는 직원들을 위한 '감성지능(Emotional Intelligence) 개발 명상프로그램'을 2007년 개발한 주역으로 올해로 5년째 구글에서 불교의 명상수행법 중 하나인 '마음 챙김' 과정을 이끌고 있다.



달라이 라마는 마음과 삶 연구소(Mind and Life Institute)를 설립하고 다양한 전공학자들과 모여 마음의 본질에 대해 토론했다.



틱낫한 스님은 1982년 프랑스 남부에 플럼빌리지라는 수행센터를 세우고 유럽과 미국에 법을 전하고 있다.



존 카밧진 박사가 개발한 스트레스 완화 프로그램(MBSR)은 750여 개 의료기관 및 미국 전역에 도입돼 활용되고 있다.

佛紀 2557年 癸巳年 謹賀新年 새해새날 자비광명 온 누리에

큰 바위가 그 어떤 바람에도 끄덕하지 않는 것처럼 지혜로운 사람은 비난에도 칭찬에도 흔들리지 않는다.

대한불교조계종
갑사
주지 태진 덕천
사부대중일동

충남 공주시 계룡면 중장리 52번지
전화 041)857-8981~2 www.gapsa.org

대한불교조계종
『맑고 향기롭게』
근본도량 **길상사**
주지 덕운
길상사 사부대중 일동
(사)맑고향기롭게 회인 일동

서울시 성북구 성북동 323번지
전화 02)3672-5945 www.kilsangsa.or.kr

대한불교조계종·무등산
證心寺
주지 연광
사부대중일동

광주광역시 동구 운림동 56번지
전화 062)226-0108 / 전송 062)222-5997
www.jeungsimsa.org

