

# “명상치료... 의료보험혜택 받아야”

꽃 가디언, 존 카밧진 인터뷰

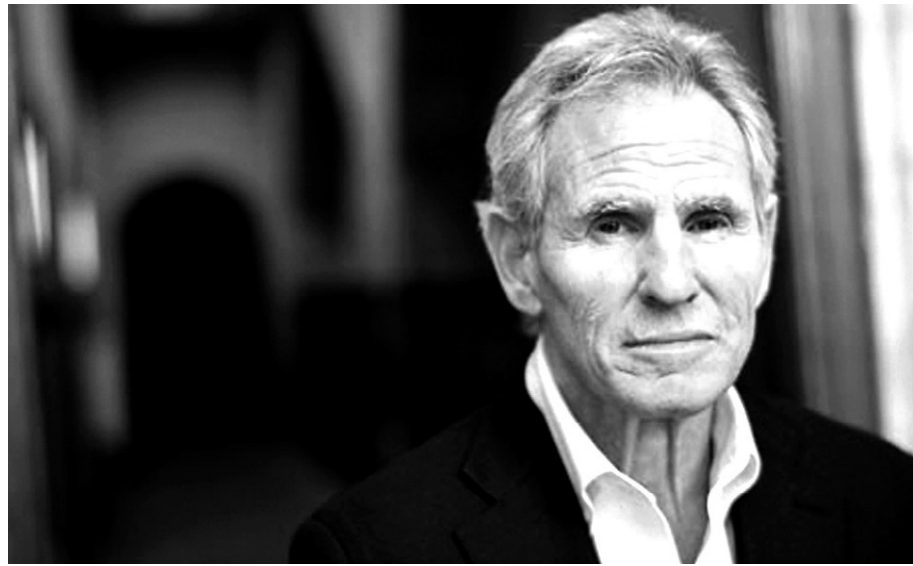
‘명상이야말로 인류의 몸과 마음을 지키는 최고의 방편’이라는 신념으로 미국·영국 등 세계 10여 개국에서 맹활약하고 있는 미국인 과학자가 있다.

영국 가디언(guardian.co.uk) 지는 7일자 보도에서 ‘명상 전도사’ 존 카밧진(Jon Kabat-Zinn·미국) 박사를 조명하고, ‘명상은 인류와 그 사회에게 전혀 새로운 가능성을 보여주고 있으며, 우리는 명상에서 더 많은 것을 사유하고 증명하는 노력을 해야 한다’는 그의 말을 전했다.

카밧진 박사는 15년 전부터 ‘명상에 근거한 스트레스 감소(이하 MBSR) 프로그램’을 연구개발·진행하면서, 자신의 연구 성과를 지구촌 곳곳에 환원하기 위한 노력을 기울이고 있다. 미국 의료기관 60%에서 그의 명상치유 프로그램을 적극 활용하게 된 것도, 영국의 의학·심리학계에서 그의 연구 성과를 토대로 관련 프로그램 개발에 몰두하게 된 것도, 모두 그에게서 계기를 찾을 수 있다.

“MBSR 연구를 시작할 당시 의과대학에서 ‘근육발달과 분자생물학’이라는 강좌를 진행하고 있었습니다. 그때 ‘제자들이 제게 배운 것을 환자에게 얼마나 적용할 수 있을까?’ 그들의 도움을 받아 추론한 결과는 ‘환자들 중 15~20%’에 불과하다는 것이었습니다.”

이는 그가 ‘명상 전도사’로 적극 나서게



MBSR 프로그램을 개발한 존 카밧진 박사 (사진출처=guardian.co.uk)

“건강한 사회, 부처님 통찰력과 이를 활용한 실용성에서 찾아야”  
MBSR은 불교 핵심 응용한 치료법

되는 단초가 되었다. 이후 카밧진 박사는 치유하기 어렵고 불가능한 병을 앓고 있는 환자들에게 명상치유프로그램을 도입하기 시작했다. 그리고 그 임상 결과를 토대로 데이터베이스를 구축하는 한편 이를 활용한 논문 등 20여 종의 저술을 잇달아 발표했다.

그의 연구 성과는 미국 의학계는 물론

뒤이어 영국 의학·심리학계의 이목을 붙잡기 시작했다. 특히 그의 성과 중 ‘명상에 기반한 통증치유’ 관련 연구는 대단한 반향을 일으켰고, 미국 병원들이 명상치유 프로그램을 응용하는 단초가 되었다. 또한 영국의 ‘국립건강관리연구소(National Institute for Health and Care Excellence)의 요청을 받아, ‘명상에 기반한 인지치료(이하 MBCT) 프로그램’을 연구하는 계기도 만들었다.

“MBSR, MBCT 관련 프로그램은 지속적인 참여에서 그 효과를 얻을 수 있습니다. 그러나 의료비 상충을 피할 수 없고, 대부분의 의료 환경에서는 그 몫이 대부

분 환자에게 돌아갑니다. 이는 국가의료시스템이 이들 프로그램을 품어야 하는 이유입니다.”

가디언 지에 따르면, 미국의 의료시스템을 지탱하는 보험회사에서는 MBSR, MBCT 등의 프로그램에 참여해 치료받는 환자들에게 의료보험 혜택을 주지 않고 있다. 고령화가 빠르게 진행되고 있는 영국 역시 국가의료보험시스템에서 제외되고 있는 실정이다.

“불안, 통증, 스트레스, 우울증 등은 사람 나아가 사회의 어두운 그림자입니다. 우리가 그것들을 외면한다면 그것들을 앓고 있는 환자들의 병세는 더욱 악화되어 갈 뿐입니다. 그러는 사이 사회의 어두움 역시 더욱 짙어갈 것입니다.”

현재 그의 명상치유 프로그램은 다운닝가(Downing Street), 실리콘밸리(Silicon Valley) 등의 글로벌 기업을 비롯해 미군(US military), 영국군(UK military) 등에서 적극 활용하고 있다.

가디언 지는 존 박사의 말을 인용, “명상치유 프로그램의 핵심요소는 부처님의 통찰력과 이를 응용하는 실용성”이라고 강조하고, “사람에 대한 세심한 관심과 연민이 한 방향씩 더해져간다면, 존 카밧진 박사의 희망, ‘명상치유의 보험혜택’은 먼 현실이 되지 않을 것이고, 이는 인류의 몸과 마음을 건강하게 하고 나아가 사회를 치유하는 효과로 나타날 것”이라고 덧붙였다.

오종욱 편집위원

## 불교·기독교·이슬람 화합하는 종교도시

佛 부시 생 조르주 시... ‘종교지구’ 설정·종교시설 한군데 모아



프랑스 부시 생 조르주 시에는 불교·이슬람교·기독교가 공존하는 유럽 최대의 종교시설이 들어선다.

프랑스 파리 인근의 소도시인 부시 생 조르주 시가 종교간 화합을 추진해 눈길을 끈다.

부시 생 조르주 시는 불교와 이슬람 등 다양한 종교시설을 하나의 구역에 함께 갖춰 종교 간 소통을 실현할 예정이다.

부시 생 조르주 시의 이런 방침은 시설로부터 예견된 것이었다. 1985년 프랑스 정부는 파리에서 동쪽으로 30km 떨어진 일드프랑스 지방 센에마른 주에 부시 생 조르주 신도시를 건설했다. 당시 토착인구는 500명에 불과했지만 아프리카, 아시아 이민자들의 유입으로 3만명의 소도시 규모로 성장한다.

이민자들은 길거리와 주차장 등에서 종교활동을 할 수 밖에 없었다. 이에 부시 생 조르주 시는 ‘종교지구’를 설정하고 종교시설 유치에 나섰다.

위그 톱드 현시장은 뉴욕타임스와 인터뷰에서 “종교지구는 이민자들이 주요 도시민인 상황에서 ‘평화’와 ‘안정’을 위한 방안이었다”며 “일종의 종교간 대화를 위한 실험실”이라고 말했다.

시가 종교시설 유치에 나서자 2012년 7월 1일 대만 불광산사가 2000만 달러를 들여 유럽 최대의 불교사원을 건립했다. 각 나라 불교계와 유대교 예배당, 이슬람 사원, 아르메니아 정교회 문화센터 등도 들어설 예정이다.

유네스코는 부시 생 조르주 시를 ‘종교 간 대화 도시’로 평가하고 있다. 이곳에 종교지구로 들어선 종교시설들은 개방과 상호인정을 원칙으로 하기 때문이다.

기령 종교지구 이슬람 사원의 경우 다른 곳과 달리 이슬람 신자가 아닌 이들에게도 열려있다. 이 지역 이슬람 신자들은 불교 신자들과 함께 유대교 예배당을 짓는 곳에 나무를 심기도 했다. 불교 신자들은 가톨릭교회를 찾았고, 가톨릭 신부는 불교 사원의 음력 설 행사에 참석했다.

종교지구에도 문제는 있다. 1905년 프랑스가 정교분리를 규정했기에 종교시설에는 어떤 예산도 지원받을 수 없다. 자연발생한 종교시설과 달리 종교지구로 모여있기에 신자들의 접근성이 떨어지는 것. 현재 대만 본부의 지원을 받는 불광산사 사찰 외에는 다른 종교시설들은 운영의 어려움이 많은 것으로 알려졌다. 노덕현 기자

## 스리랑카 불교계, 콜리우드 영화 거부

타밀계 영화 스타와 제작자 ‘타밀족 처우 개선 요구’에 반발

인도 영화가 스리랑카 극장에서 계속 상영될 수 있을까?

트루디브(truthdive.com) 지는 10일 “스리랑카 불교계가 국내에서 콜리우드(Kollywood) 영화의 극장 상영을 규탄하며, 앞으로 관련 영화 개봉 금지를 요구하는 집회를 연이어 개최하고 있다”고 보도했다.

인도의 영화산업은 발리우드(Bollywood)와 콜리우드(Kollywood)로 나뉘어 있는데, 이 중에서 스리랑카 불교계가 콜리우드의 영화에 반발하고 나선 것이다.

콜리우드 영화란 타밀계 인도인들이 모여 있는 남인도 첸나이(Chennai)와 타밀나두(Tamilnadu) 지역의 제작사에서 만든 영화를 일컫는데, 신선한 소재와 독특한 기법으로 세계 영화계의 주목을 받고 있다.

스리랑카 불교계가 이들 영화 상영에 제동을 건 까닭은, 콜리우드의 영화 스타들

과 제작자들이 스리랑카의 소수 민족으로 전락한 타밀족을 후원하는 한편 최근 공식적인 자리에서 타밀족을 배척하는 스리랑카 사회를 비난하는 데 따른 것이다.

‘콜리우드 영화 상영 금지(Ban Kollywood movies)’ 집회를 주도하고 있는 불교단체 라바나 바라야(Ravana Balaya)의 사다티싸(Saddhatissa) 스님은 9일 공공공연위원회(Public Performance Board)를 방문, “우리는 스리랑카에서 콜리우드 영화 상영 자체를 반대하며, 특히 라지니칸트(Rajinikanth), 카말 하산(Kamal Hassan), 사라트 쿠마르(Sarath Kumar) 등의 출연작에 대해서는 더욱 강력한 대응을 요구한다”는 불교계 입장을 전달했다.

이에 앞서 지난달 19일 남인도영화노동자연맹(Film Employees Federation of South India)과 타밀나두영화감독연합회(Tamilnadu Film Directors Association)



스리랑카 불교도들이 타밀계 인도인들이 만든 콜리우드(Kollywood) 영화 간판에 우유를 뿌리고 있다.

은 인도 현지에서 ‘스리랑카 타밀족 처우 개선’을 요구하는 단식 농성을 한 데 이어, 이달 2일 라지니칸트, 카말 하산 등 타밀계 영화 스타들이 동참한 ‘반 스리랑카(Anti-Sri Lanka)’ 집회를 개최했다.

한편 스리랑카 불교계의 ‘요구’에 대해 가미니 수마나세케라(Gamini Sumanasekera) 공공공연위원회 의장은 “불교계의 요구는 위원회의 권한을 넘어선 것”이라고 일축하고, “정부가 나서 사회적 갈등의 고리를 끊는 노력과 함께 영

화산업과 관련해 스리랑카와 인도 간의 통상 조율이 필요하다”는 입장을 불교계에 전달했다.

트루디브(truthdive.com) 지는 “타밀계 인도인들이 밀집해 있는 첸나이, 타밀나두, 뉴델리 등의 주에서는 이미 스리랑카와의 통상 마찰 조짐이 보이고 있다”며 “콜리우드 영화가 스리랑카의 민족적 갈등의 불씨를 키우는 것은 물론 인도와 스리랑카의 지역적 갈등도 키우고 있다”고 분석했다.

오종욱 편집위원



아기부터 ‘관음’ 하는 미국 어린이 관음선종 총본산인 프로비덴스 센터(총본원) 어린이 신도들이 관음식을 하고 있다. 승산 스님이 창간한 관음선종의 미국인 제자들은 부처님오신날을 음력 아닌 양력을 지낸다. 전국 30여 센터에서 회원과 법사들이 4월 5~7일 봉축행사에 참여하기 위해 모인다. 부처님오신날 흥법원 신도들은 비빔밥 대신 채식 부리토(burrito)와 샐러드를 먹는다. (사진·기사제공=미주불교신문)

## 범어가 담긴 도자기 에코컵

## 한잔의 여유와 함께 마음을 음미하다...



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? 재활용비용 13.7% 처리비용만으로도 연간 60억원이 들어가고 종이컵 1개가 썩는 데는 무려 20년이 걸린다고 합니다. 무슨 말이 더 필요할까요? 지금부터라도 에코컵으로 환경을 사랑해주세요.^^

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

종류	컵종류	판매가
A set	마 음 + 대장부	9,000
B set	마 음 + 마 음	9,000
C set	대장부 + 대장부	9,000

- 날개당 5,000원 (택배비 별도)
- 세트당 (2개) 9,000원
- 3세트 이상 구매시 택배비 무료
- 1. 마 음 범위 : 그 마음 그대로 부처이시네
- 2. 대장부 범위 : 가장 평범하면서도 가장 비범한 대장부가 돼라

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