

# 미네소타서 주류문화로 자리잡은 '명상'

## 악마의 정신운동에서 보편적 정신운동으로

명상이 미국 미네소타 주의 남동부 도시 미니애폴리스의 주류 문화로 떠올랐다.

《저널가제트(Journalgazette)》지는 8월 13일, 지역에서 활동하고 있는 목사, 병원장 등의 말을 인용, "명상이 미니애폴리스 의학·공학·종교·교육계 전반에서 폭넓게 활용되고 있다"고 보도했다.

미네소타 주 신앙공동체인 성령교회연합회(Spirit United Church) 론 무어(Ron Moor) 목사는 강의 주제로 명상을 선택하는 데 주저하지 않는다. 무어 목사가 30여 년 전 명상을 배우기 시작했을 때, 그것은 철저히 비밀에 부쳤다.

"당시 '명상(meditation)'은 '더러운 단어(dirty word)'로 치부됐다"고 기억한 무어 목사는 "그때 대중의 관심을 한 몸에 받던 성령교회연합회 소속 전도사 지미 스웨겟트(Jimmy Swaggart) 목사는 동양 종교에서 시작했다는 이유로 '악마의 정신운동(the work of the devil)'으로 금기시했다"고 말했다.

그러나 지금에서 상황은 역전됐다. 기업, 학교, 병원엔 물론 '성령교회연합회'와 같은 신앙공동체에서조차 명상은 이미 종교성을 넘어 주류 문화가 됐다. 이에 대해 무어 목사는 "그 이유는 분명하다. 정신·육체적 일상의 문제를 풀어가는 데 명상은 가장 효과적이었기 때문"이

라고 설명했다.〈저널가제트(Journalgazette)〉지는 무어 목사의 경험적 결론 외에도, "명상을 주제로 한 연구 결과, 백신의 효과를 높이는 데서 장기 이식의 거부 반응을 낮추는 데까지 명상의 효과가 과학적인 방법론으로 검증되고 있다"며 "이러한 점이 대중적인 관심을 키우고 있다"고 보도했다.

네티 카운티 병원의 대체 의학원(Hennepin County Medical Center, Alternative Medicine Clinic) 셀마 스토크(Selma Sroka) 원장은 "의학계에서 명상은 최고의 주제"라며 "건강하게 살고자 하는 사람들이 꼭 배워야 할 게, '마음의 긴장을 풀고 안정을 찾는 것(relaxation)'인데, 명상이 바로 그런 역할을 한다"고 설명했다.

스토크 원장에 따르면, 명상은 불교와 힌두교에 관심이 있는 사람들을 통해 서양에 소개됐지만, 정작 의학·기술 분야의 사람들에게 의해 대중성을 담보하게 됐다. 그래서 저명한 명상 관련 연구자의 강연장에는 '독 스타'의 공개 콘서트 규모의 수많은 인파들이 몰린다는 것이다.

《저널가제트(Journalgazette)》지는 "미네소타주립대학이 최근 마련한 '리처드 데이비슨(Richard Davidson·위스콘신 대학) 교수 초청 강연회'에는 재학생을 비롯해 2,000여 명이 동참할 정도"라며 스



미국 기독교계에서 '더러운 단어'로 치부되던 명상이 기업, 학교, 병원엔 물론 신앙공동체에서조차 종교성을 넘어 주류 문화가 됐다.

### 기독교 설교주제부터 의학·공학·교육에도 활용

로가 원장의 의견에 힘을 실었다.

최첨단 신경과학 기술에 기반한 '뇌 실시간 모니터링 연구'를 진행하고 있는 데이비슨 교수는 "근육을 단련하듯이, 마음챙김과 같은 과정을 반복하면 뇌 역시 단련할 수 있다"는 연구 결과를 내놓아 주목받고 있다.

그에 따르면 명상을 지속적으로 하는 사람은, 뇌에서 사고와 판단, 감정 조절의 중추인 전두엽과 측두엽의 피질 두께가 증가한다. 또 전전두엽의 회색질과 백색질의 두께가 동시에

증가하는데, 이는 치매 등 퇴행성 뇌 질환 예방과 향노화에 효과가 있다는 의미이다. 또한 주의력, 사고력, 기억력, 정서조절 등 두뇌개발 측면에서도 탁월한 효과가 있다는 것이다.

정신과 치유 센터 Center for Spirituality and Healing)의 메리 조 크라이저(Mary Jo Kreitzer) 박사는 "미국에서 명상이 이미 하나의 트렌드를 넘어 '멘탈 헬스(mental health)'의 대표 주자로 건강 패러다임의 변화를 주도하고 있다"며 "명상이 의학·공학계로까지 확장·검증되는 것을 볼 때, 명상은 자아의 뇌 상태를 긍정적으로 변화시키고, 조절할 수 있는 '두뇌 관리 방법'으로서 손색이 없는 과학적인 방법"이라고 강조했다.

《저널가제트》는 미네소타대학의 '명상 동아리' 스테판 브랜셀(Stefan Brancel) 회장의 말을 인용, "명상 동아리는 매일 90분 명상을 진행하고 있는데, 그 참석률이 시험 기간이나 스포츠 경기기간 중에 가장 높다"며 "이는 학생 스스로 명상의 효과를 경험하고 있다는 점을 보여주는 대목"이라고 지적하고, "동아리의 '마음챙김, 당신이 당신과 함께하는 수행'이라는 모토가 멀지 않아 동아리의 벽을 넘어 캠퍼스, 도심 곳곳에서 실현될 것"이라고 진단했다. **오종욱 편집위원**

# 소녀들을 위한 불교 기숙학교

## 태국, 불우한 환경 개선 위해 무료 학교 운영

갈 곳 없는 400여 명의 소녀들이 부처의 품 안에서 희망을 버리는 곳. 태국의 담 마자리니 위타야(Dharmajarinee Witthaya) 학교는 결손가정, 고아촌 출신의 소녀들을 대상으로 처음 문을 연 기숙학교다. 유치원부터 12학년까지 초·중·고 교육을 무료로 책임진다.

주지하다시피 태국은 불교국가. 불우한 환경의 또래 남아아이는 절에 들어가 수련승이나 행자승으로서 교육을 받을 기회가 풍부하지만 여자 아이들에게는 이런 기회가 주어지지 않는다. 많은 빈곤국가가 그

러하듯 10대 소녀들은 에이즈, 약물 남용, 폭행 등에 노출되기 십상이다. 이런 불균형한 현실을 해결하고자 미치 프래틴 관은 스님은 1990년 담 마자리니 위타야 학교를 세웠다. 불교 교리를 기반으로 한 행복한 삶이 학교 교육 목표다. 교육받을 기회가 없는 소녀들을 위한 안식처가 될 뿐 아니라 지성, 감성, 영적 영역을 함께 개발할 수 있도록 질 높은 교육까지 책임진다.

교육과정은 소녀들이 자신의 삶을 개척하고 지역사회에서 훌륭한 지도자가 될 수 있도록 불교 가르침

에 의해 짜여졌다. 학교 측은 많은 수의 학생들이 과거에서 받았을 상처와 고통을 치유하기 위한 목적으로 요가와 명상을 교육에 편입시켰다. 특히 명상은 한 시간씩 오전과 오후, 하루에 두 번 진행된다.

이 학교 교장인 아찬 야 스님은 심리적 힐링을 위해 시작한 명상이 학습에도 상당한 효과를 가져왔다고 이야기한다.

"이곳에는 전국 각지에서 다양한 환경을 가진 아이들이 모여있습니다. 처음에 아이들은 공부에 관심을 기울이지도 않을 뿐더러 행동은 다소 공격적이기까지 하죠. 그러나 명상을 하고 나면 고요해지고 안정적



이 학교가 아니었다면 길 위의 아이가 됐을 소녀들이 정규 교육을 받고 명상을 하며 스스로의 상처를 치유해 가는 불교 학교. 학생들은 4시 45분에 일어나고 9시 30분에 잠자리에 드는 등 규칙적인 생활을 한다.

으로 변해가요. 공격성도 줄어들고 성격도 향상되어 갑니다. 그리고 선생님들이 뭘 가르치든 집중해서 봅니다. 아이들이 내면의 행복을 찾아 가면서 전과 달리 어떤 지식도 받

아들이고 흡수해 가는게 가장 큰 변화입니다." 담마자리니 위타야 학교에는 연꽃을 닮은 400명의 어린 소녀들이 활짝 피어나고 있다. **배현진 기자**

# 가장 행복한 나라, 부탄 불심 '취성'

## 1999년 TV 보급 후, 불교 영향력 떨어져

티베트 영향으로 국민의 76%가 라마교(티베트 불교)를 믿는 대표적 불교국가. 불교적 전통과 문화가 사람들의 정신적 뿌리가 된 곳. 그 때문에 지구상에서 가장 행복한 나라로 꼽히는 부탄의 명성에 흠집이 나게 생겼다.

경제적 가치 뿐 아니라 정신과 마음 등 삶의 만족도를 포괄적으로 고려해 산출된 부탄의 국민행복지수는 불교문화에 상당부분 기대고 있었던 게 사실. 1960년대까지 통상수교거부정책으로 문명에서 '격리'되었던 부탄에서 불교 영향력이 점차 줄어들고 있다. 아직도 장마철이 되면 비가 그치기를 기원하는 기형체를 스님이 집적하지만 스마트폰, 텔레비전 등 기술이 보급되면서 부탄의 불교가 위축되고 있는 것이다.

"부탄은 변화하고 있습니다. 사원은 감소하고 있고 사람들에게서 스님을 향한 존경심은 기대할 수 없습니다."

데첸 포드랑(Dechen Phodrang) 사원 내 승가학교 교장인 켄초 트세링(Kencho Tshering) 스님이 말했다.

1999년 들어서야 세계에서 가장 마지막으 TV가 보급됐을 정도로 부탄은 문명의 편에서 벗어나 있었다. 트세링 스님은 이어 "TV가 들어온 이후로 불교 영향력이 급감했다"며 "사람들은 신에 대한 경외심이 없어졌고 자연히 각종 의식이나 의례도 줄어들었다"고 말했다.

스님들이 개인 소유물을 가지게 되면서 사원에 물건이 넘치게 된 것도 부탄의 변화 중 하나다.

문화가 개방되면서 부탄에 밀려 닥친 세계화 또한 불교의 자리를 잠식해갔다. 선진국의 보편적 학제가 도입되면서 100년 넘게 교육을 책임져왔던 부탄 사원의 교육 시스템은 위축되었고 스님들이 설 자리

도 좁아졌다. 또한 종교와 정치가 긴밀한 관계를 유지했던 부탄은, 5년 전 민주주의가 도입된 이래 스님들의 투표권이 없어지고 자연히 정치적 영향력도 축소됐다.

부탄 사원이 고아나 극빈층의 아이들을 돌보고 교육시킴으로써 사회적 역할을 계속하고 있던 하지만 최근엔 이마저도 지탄 대상으로 떠올랐다.

트세링 스님은 "데첸 포드랑 사원에도 260명의 아이들이 있다. 그러나 막무가내로 아이들을 맡기는 부모들에게 안 된다고 말할 수도 없는 입장"이라며 사원들이 환경적 요건을 넘어 이미 어린 학생들을 돌볼 수 있는 능력이 포화상태에 다다랐음을 토로했다. 제대로

### TV·스마트폰 등 밀려닥친 기술문명 때문

된 교육이나 관리가 이뤄질 수 없는 상태인 것. 때문에 불미스러운 일도 종종 발생한다.

부탄 잡지인 레이븐지에 따르면 최근 사원에서 탈출한 두 명의 어린 소년들은 승려로부터 성적 학대를 당했다고 전했다. 내부조사 끝에 문제를 일으킨 스님은 승려지위를 박탈당했고, 부탄에서는 어린스님들을 보호하는 기구가 만들어졌다.

지구상 '마지막 상그릴라'로 불렸던 부탄. 개방은 이들에게 문명의 편리를 가져다주었고, 파조딩(Phajoding) 사원은 그 덕분에 트위터와 페이스북을 이용해 사원 소식을 전하면서 전세계인들을 대상으로 후원금을 모은다. 문명의 음과 양. 지금 부탄 불교계는 작지 않은 도전과 직면해있다. **배현진 기자 linus@hyunbul.com**



스마트폰·TV로 대표되는 기술문명은 결과적으로 부탄 내 불교 영향력을 위축시켰다. 부탄은 문명의 편리를 어떻게 지혜롭게 활용할 수 있는지가하는 시험대에 올랐다.

**작지만 강한종단!!**  
**禪大韓佛敎 曹溪宗**

새롭게 변화하는 불법시대!  
 이땅에 부처님법 뿌리내리고 불교의 진리와 위상을 드높일 중도를 모십니다.  
 또 한 새롭게 새로운 종단에서 중도의 단합및사회봉사와 종단 활동에 동참하실 스님을정성다해 모십니다.

**입종안내 제출서류**

- 승적원부 (본종입종양식 1통)
- 타종단승려는 승려증 복사본 1통
- 주민등록증 복사본 앞뒤 1장
- 사찰전경 내외부 사진 각 1장
- 반명함사진 4매 (대가사 수한 사진)
- 승려증, 임명장, 사찰등록증, 지급

총무원: 서울 동대문구 한천로 55길 (종무법인) 禪대한불교 조계종 종단 가입문의: (02) 959-1825 종단사업부: 070-7391-7767

본 종단은 출판 및 불교사업을 지속적으로 펼쳐왔으며 그 수익금은 종단 운영기금으로 쓰입니다.

**종도가 잘 되어야 종단이 바로 설 수 있습니다.**

**유네스코 세계무형문화유산 영산재의 범패소리 명상 힐링치유**

**< 수강생 모집 >**

- 범패는 천년을 이어온 영혼의 소리로 우리나라 삼대 성악곡(판소리, 가곡, 범패)의 하나임.
- 범패를 활용한 소리명상 힐링 치유는 인간의 감정과 내면의 세계를 다스리는 이 시대의 정신적 안식처로서의 가장 수승한 수행임.
- 장 소 : 신촌 봉원사 경내
- 일 시 : 매주 금요일 저녁 7:30~9:00
- 수강자격 : 범패소리 명상을 수행하고자 하는 모든 분, 만병의 근원인 각종 스트레스에 시달리는 분.
- 수 강 료 : 무료
- 문 의 : (02)393-8027

지도 : 봉원사 법화정토회 처평(선광)스님

- 동국대학교 불교대학원 명상심리상담학과 석사과정
- 중앙승가대 불교학과 졸업
- 동방대, 육천범음대 졸업, 중앙승가대원 대교과 수료
- (사)한국산악기악협회 1급 지도자(심리상담)
- 서울남부구치소 교정위원
- 유네스코 세계무형문화유산 중요무형문화재 제 50호 영산재 이수자

**범패소리명상힐링연구소(소장 처평)**

- 범패소리명상힐링연구소에서는 각종 상담활동을 비롯 다양한 활동을 할 예정입니다. 연구소에 도움을 주실 분의 후원을 기다립니다.

서울시 서대문구 봉원사길 75-35

**퇴행성 류마티스 디스크환자 희소식**

**관절염·통증**

관절 연골을 보충해주는 한약  
 통증은 쉽게 호전되고 잠도 편하게자  
 7일 ~ 10일이면 호전되는 느낌있어!!!!  
 ◆한의원 문의상담 02)598-9833

**희 소 식**

**당뇨·고혈압**

당뇨 천연 인슐린 개발  
 5일 ~ 7일이면 호전되는 느낌!!!  
 여주(모모르디카)하나로 해결!!! 보험보다 낫다.  
 방송에서도 식물 인슐린 여주(모모르디카)  
**화 제 집 중!!!**  
 식물 인슐린 이름값 한해 혈당 강화!!!  
 항암효과 원기회복 관상식물의 반란!!!  
 ◆주문상담문의 02)875-8858

**맥스생명공학 ※대리점 모집중**