

# 마음 챙김은 개인과 사회전체의 선물

## <타임>지 명상 커버 사진 논란

<타임(TIME)>지의 최근호 커버 사진에 세간의 이목이 쏠리고 있다.

<허핑턴 포스트(Huff Post)>지는 “2월 3일자 <타임>지가 ‘Mindful Revolution’이라는 커버 스토리에 ‘금발의 백인 미소녀가 명상하는 모습’을 표지 사진으로 게재한 것에 대해 ‘마음챙김(Mindfulness)이 백인의 전유물인 양 비추어질 여지를 담고 있다’는 세간의 비판이 이어지고 있다”고 보도했다.

이러한 비판은 사실 <타임>지에 국한된 것만은 아니다. 이미 ‘마음 챙김’ 관련 인터넷 사이트에서는 대부분 금발 백인 여성의 아름다움과 명상을 동일시하는 사진을 게재하고 있는 것에 강하게 반발해 왔다.

<허핑턴 포스트>지는 “이번 <타임>지의 커버 스토리는 마음 챙김 커뮤니티의 내재된 감정에 ‘기쁨을 부은 격’이라고 할 수 있다”며 “<타임>지는 과거 ‘명상과 과학’이라는 제목의 기사에서도 ‘금발 백인 여성’의 모습을 관련 사진으로 게재해 비판을 불러일으킨 적이 있다”고 꼬집었다.

또한 <허핑턴 포스트>지는 <트라이스클(Tricycle)>의 조안나 피아첸자 사이트 매니저의 말을 인용, “단순히 명상의 순수한 이미지를 부각시킨 것으로 볼 수 있지만, <타임>지가 대중이 주목하는 매체라는 점을 감안하면 두 번이나 같은 내용으로 반발을 사는 것은 스스로 고민해야 할 대목”이라고 지적했다.

이와 함께 <허핑턴 포스트>지는 러셀 시먼스 데이비드 린치 재단(David Lynch Foundation) 이사의 말을 인용, “스위스 다보스의 세계경제포럼 주제이자 미국 실리콘 벨



<타임(TIME)>지 2월 3일자 표지. 마음 챙김 관련 커뮤니티는 <타임>지의 타이틀 기사 ‘마음 챙김’ 표지 사진으로 ‘금발 백인 여성’을 내세운 것을 비판하고 나섰다.

“

### 명상이 백인 여성의 전유물?

### <허핑턴 포스트>지 강하게 문제 제기

### 인종, 지위 등 관계없이 모든사람 공유



데이비드 린치 재단은 불우 청소년 지원 사업의 일환으로 ‘명상 교실’을 운영하고 있다.

리의 기업 문화로도 각광 받고 있는 명상은 ‘몸과 마음의 조화와 이상’을 실현하는 방편’이라며 “동시대 많은 사람들이 ‘마음 챙김’의 혜택을 입고 있다. 따라서 성별, 인종, 사회·경제적 지위, 문화적 배경 등에 관계없이 개인과 사회에 확대된 ‘마음 챙김’의 역할에 주목해야 한다”고 강조했다.

<허핑턴 포스트>지에 따르면, 마음 챙김은 청소년의 심성을 닦고, 직장인의 스트레스를 낮추며, 참전 군인들의 PTSD(외상 후 스트레스 장애) 치유 등에도 탁월한 효과를 보이고 있다.

패터슨 고등학교(Patterson High School·볼티모어) 벤스 벤튼 교장은 “지난 4년간 하루 15분의 명상 요가를 진행할 결과 학생들의 자부심과 자기 인식이 개선되었고, 보다 나은 의사 결정 방법을 학생들 스스로 찾아내는 등의 성과를 얻었다”고 밝혔다.

PTSD 재활센터 밥 로스 박사도 “데이비드 린치 재단의 후원으로 10,000명의 참전 군인들에게 ‘초월 명상 프로그램’을 제공하고 있다”며 “이 프로그램에 참여하고 참전 군인 대부분이 우울증과 PTSD 증상이 50% 감소했다”고 말했다.



참전 군인들이 PTSD(외상 후 스트레스 장애) 재활 센터에서 ‘초월 명상 프로그램’에 참여하고 있다.

이밖에 <허핑턴 포스트>지는 “마음 챙김’은 노인 복지 분야, 호스피스 분야, 약물 중독 치료 분야 등 사회적 웰빙을 추구하는 데에도 눈에 띄는 효과를 보이고 있다”고 주목했다. 이에 따르면 코신 페리 엘리슨 스님과 로버트 초드 캠벨 스님의 ‘편안한 임종 프로그램’이 좋은 반응을 얻고 있다. 임종을 앞둔 환자를 대상으로 진행되는 이 프로그램의 참가자 대부분 “마음 챙김이 죽음의 공포를 이기고 평온을 찾는 데 도움이 된다”고 평가하고 있다.

오하이오 주의 클리브랜드 클리닉(Cleveland Clinic)의 ‘코드 라벤더(Code Lavender)’ 프로그램도 빼놓을 수 없다. ‘마음 챙김과 연민’을 주제로 진행되는 이 프로그램은 처음에 환자들의 스트레스를 낮추기 위해 시작되었지만, 현재는 의사와 간호사들도 대거 참여하고 있다. ‘코드 라벤더’를 진행을 맡고 있는 에이미 그린 박사는 “의사와 간호사도 역시 사람”이라며 “‘코드 라벤더’는 환자를 위한 완화 치료로 시작했는데, 현재 이 프로그램에는 의사와 간호사들도 참여하고 있어, 그 효과의 임상학적 결과에 관련 연구자들이 놀라고 있다”고 전했다.

오종욱 편집위원

## 스노우보드, 불교 수행과 ‘비슷’

### 크리스핀 립스콧 선수, “도전하고 공포 극복하는 과정”



스노우보드 선수 크리스핀 립스콧은 불교를 통해 경기력 향상을 도모한다.

선수의 경기력 향상과 불교의 긍정적인 관계는 사실 새로운 일은 아니다. 그러나 오는 21일까지 열리는 소치 동계올림픽에서 한 스노우보드 선수의 각별한 ‘불교 사랑’은 동계올림픽 시즌과 맞물려 주목 받고 있다.

로이터 통신은 지난 9일 ‘캐나다 스노우보드 대표로 소치 동계올림픽에 참가한 크리스핀 립스콧(Crispin Lipscomb·34) 선수가 불교의 지혜에서 경기력 향상의 실마리를 풀고 있다’고 전했다.

로이터 통신에 따르면, 크리스핀 립스콧 선수는 인터뷰에서 “올림픽

을 처음 만든 이들이 추구했던 세계와 불교의 가르침은 매우 상통한다”고 말하고, “5~6년 전 한국의 천년고찰을 방문한 것이 계기가 되어 불교 서적을 탐독하기 시작했다. 그 과정에서 불교와 스노우보드와의 공통점을 발견할 수 있었다”고 설명했다.

그에 따르면 스노우보드를 타는 행위 자체는 매 순간 육체적, 정신적 도전을 해야 하고, 그 과정에서 생길 수 있는 공포를 극복해야 하는데, 불교의 수행 역시 그 과정을 반복하며 자신을 향상시킨다는 것이다. 오종욱 편집위원

## 호주 심장부에 불교센터 세워진다

### 캔버라 불교공동체, 나라분다 지역에 5월중 개원

호주의 수도 캔버라(Canberra)가 호주불교의 중추 도시로 우뚝 설 전망이다.

<캔버라 타임즈(Canberra Times)>지는 11일 “캔버라 시의 불교 인구가 크게 성장하고 있다”고 전하고 “캔버라 불교공동체는 교세 성장에 맞추어 도심에서 포교의 주요 역할을 담당할 새로운 불교센터를 세울 계획이다”고 덧붙였다.

이에 따르면 3년 전 캔버라 나라분다(Narrabundah) 지역에 조성된 ‘불교정원(Buddhist Garden)’ 옆 부지에 ‘부처님 오신 날’을 전후해 높이 8.5미터의 단층 규모 불교센터가 건립된다. 이와 함께 불교정원에 조성된 7미터 안팎의 금동 입상 부처님을 센터 중앙 홀에 이운한다는 방침이다.

“최근 시정으로부터 건축 허가를 받았다”고 전한 캔버라 불교공동체의 엠마 켈리(Emma Kelly) 대변인은 “센터 건립에는 414,600

호주달러(약 4억원) 정도 소요될 것”이라며 “캔버라 불교공동체는 지난 2008년부터 불교센터 건립을 준비해 왔으며, 3년 전 나라분다 지역에 농장 부지를 매입, 불교정원을 조성한 것이 그 첫 걸음”이라고 말했다.

또한 엠마 켈리 대변인은 “새롭게 들어설 불교센터에는 장애인을 위한 편의시설을 모두 갖출 뿐만 아니라 불자가 아니라도 언제든지 올 수 있는 곳”이라며 “이는 부처님의 가르침처럼 ‘분별없는 사회를 이루고자 하는 캔버라 불자들의 서원이 담긴 것’이라고 덧붙였다.

지역 불자들은 오는 3월 초순 불교센터의 착공식을 진행해 4개월 이내에 개원하기를 희망하고 있다. 호주 정부의 2011년 인구조사에 따르면 캔버라 지역의 불교 인구는 지난 조사와 비교해 2.6% 증가했고, 대부분 상좌부 전통의 불교도로 나타났다. 오종욱 편집위원

## 17c 머리카락 불화, 대중 첫 공개

### 日, 극락왕생 발원 수만 명 머리카락 보시

사람의 머리카락으로 만든 300년 전 불화가 일반에 공개된다. 불화에는 극락세계 발원의 염원이 담겼다.

일본 <아사히 신문>에 따르면 2월 8일부터 일본 교토 히가시마야구(東山?)에 위치한 정토종 교토교구교무소에서 ‘발수(髮繡) 열반도’가 첫 전시에 나섰다.

석가모니의 열반당시를 묘사한 불화는 2007년 교토에 위치한 조간자사(成願寺)에서 발견됐으며 높이 1미터 70센티, 넓이 84센티로 모두 인모(人毛)로 제작됐다.

작품은 일본에서 불화로 유명한 쿠넨(空念, 생물 미상) 스님에 의해 1678년 만들어졌다. 쿠넨 스님은 72점의 자수 작품을 남긴 것으로 알려져 있지만 현재까지 남아 있는 것은 8점에 불과하다. 열반도는 이번에 발견된 작품이 유일하다.

스님은 당시 일본 만행에 오른 중 만년 사람들로부터 얻은 머리카락으로 한 땀씩 정성들여 작품을 완성했다. 사후 극락 천도를 기원하며 머리카락 보시를 한 사람들 덕분이다. 역사적으로 머리카락은 자신의 생명과 동격으로 여겨 신에게 바치는 등 종교적 신앙을 표현하는 데 종종 쓰인바 있다.

검은색 머리칼은 그대로 작품 중앙에 누워 있는 부처님의 머리카락이 되었고, 나이가 든 사람들이 보시한 흰머리는 사라수(沙羅樹)를 표현하는 데 쓰였다. 사라수는 석가모니가 구시나기라의 사라나무 숲속에서 열반에 들자 죽어버렸다는 나무다.

고베가쿠인대(神戸??院大) 일본 문화역사학 아츠코 히요키 교수에 따르면 작품 완성에는 수 만명의 머리카락이 쓰인 것으로 보인다. 아츠코 교수는 “사람의 머리카락이 불화 등에



300년 전 발수 열반도가 일본에서 대중에게 공개됐다. 사람의 머리카락으로 섬세하게 부처님 열반당시를 묘사한 작품에는 극락왕생을 기원하는 당시 사람들의 염원이 담겨 있다.



(사진출처=아사히 신문, 노보루 투무라)

부분적으로 쓰인 경우는 있었지만 이 작품처럼 불화 전체에 쓰인 경우는 매우 드물다”며 작품의 희소성에 대해 강조했다.

머리카락은 자연적 색감과 질감이 뛰어나 작품의 생동감을 살리는 데 탁월하다고 알려져 있다. 또한 머리카락이 가지는 탄력성 덕분에 오랫동안 변색되지 않고 작품을 원형 그대로 보존할 수 있다. 머리카락 자수인 파시우(髮繡) 공예가 당나라 때부터 성행한 이유다. 파시우 공예는 불심있는 신자들이 자신의 머리카락으로 관세음보살을 수놓는 불공에서 유래했다.

정토종 측은 “많은 사람들이 와서 불화에 담긴 사람들의 염원을 섬세히 느껴보았으면 한다”며 많은 관심을 당부했다. 관람은 10시부터 3시까지 무료다. 배현진 기자

## (사) 한국불교 금강선원 학인모집 안내

### - 직장에서 가정에서 불교 교리 학습 - 불교통신대학·대학원

◆ 학 장 : 서무선

발심을 하고도 시간상, 거리상 제약으로 부처님 공부를 체계적으로 공부할 수 없는 불자들이 위해 통신과정을 마련하여 각자의 근기에 따라 학습 진도를 조절하면서 공부할 수 있도록 통신교재가 준비되어 있다.

- ◆ 통신대학 : 기초과, 중등과, 고등과, 대학과 (각 6개월 과정 - 2년)
- ◆ 통신대학원 : 경, 율, 론, 선, 밀교 (대학원 - 각 1년 과정)
- ◆ 원서 접수 및 교부 : 수시접수

### - 강원 교육 - 나란다삼장불교대학

◆ 학 장 : 성 덕

강원교육을 이수하지 못한 스님과 출가를 원하는 불자 및 초심자를위하여 의식을 포함한 기초과정 이 마련되어 있다.

- ◆ 모집학과 : 사미과, 사집과, 사교과, 대교과 (각 6개월 과정)
- ◆ 원서교부 : 2014년 1월 15일부터
- ◆ 전형방법 : 서류전형 및 면접
- ◆ 개 강 : 2014년 3월 4일 화요일
- ◆ 교 수 진 : 활안 한정섭스님, 호암스님, 대각 스님, 서무선박사님, 이지행교수, 김익순교수
- ◆ 출가수행, 사암, 포교원운영 행정지원
- ◆ 출가 수행자를 위한 기숙사 완비
- \* 우수학인 장학금 지급

### - 범패·작법부- 불교예술포럼

◆ 교 수 : 해 사

불교예술의 계승 발전과 지도자 양성을 목적으로 교육하는 불교예술포럼 대학에서는 무형문화재 제 50호 영산재 이수자 해사스님을 교수로 초빙하여 불교예술의 진수를 배울 수 있다. 불교예술의 관심을 가지고 배우고자하는 학인들의 좋은 기회가 되리라 생각합니다.

- ◆ 강의내용 : 사물다루는 법 등 기초의식교육 생전예수재 특강
- ◆ 원서교부 : 2014년 1월 15일부터
- ◆ 수업시간 : 매주 금요일 오후 3시 ~ 6시
- ◆ 개 강 : 2014년 3월 7일 금요일

## 경 대한민국 중요 무형문화재 50호 속

### “태고종 영산재”

유네스코 세계 문화유산등재

## 전통 범음범패(바라작법) 과정 학인모집

### ■ 교육 과정

- (1) 초·중급과정
  - ◆ 조석예불 ◆ 사시불공, 각단불공, 시달림
  - ◆ 바라춤 : 요잡(막바라), 관육바라, 천수바라
  - ◆ 나비춤 : 사방요신, 도량계
  - ◆ 49재, 천도의식
- (2) 상급과정 - 초·중급 이수자에 한함
  - ◆ 사다라니바라, 화의재바라,
  - ◆ 신중작법(104위, 39위), 육건이
  - ◆ 다게나비춤작법, 운심계작법
  - ◆ 가지계

### ■ 강주스님 : 성 우

- ◆ 개강일시 : 2014년 3월 6일 목요일
- ◆ 교육시간 : 초·중급 - 목요일 오전 10시 ~ 12시 상 급 - 목요일 오후 2시 ~ 6시
- ◆ 수 강 료 : 입학금 10만원 (교재비 포함), 3개월 30만원
- ◆ 제출서류 : 수강신청서 1부 (본 교육원에서 교부), 반명함사진 1매
- ◆ 접수기간 : 상시모집
- ◆ 연 락 처 : 054)975-4339

■ 접수처 및 강의장소 : 한국불교태고종 경북교구총무원 (전화접수 가능)

한국불교태고종 대구총무원과 경북총무원이 통합하기에 2014년부터 한곳에서 수업을 진행 할 예정입니다

한국불교태고종 경북교구총무원