

“티베트 수행 · 위빠사나 효과는 다르다”

싱가포르국립대 연구팀 명상법 조사 발표

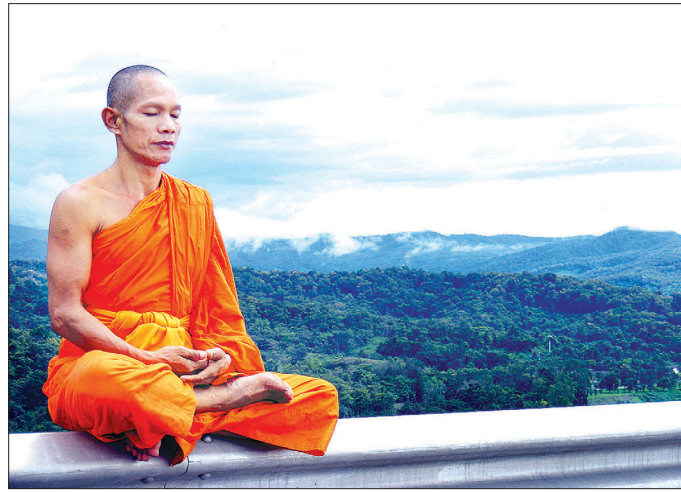
불교 명상수행이 스트레스를 완화시키고 집중력을 높이는 등 긍정적 효과가 있는 것으로 잘 알려져 있다. 하지만 티베트 · 위빠사나 수행 등 유파별 불교 수행이 서로 다른 효과를 가져 오는 것으로 확인돼 관심이 집중되고 있다.

싱가포르 국립대학(NUS) 연구팀(이하 연구팀)은 유파가 다른 불교에서 실시하는 두 종류의 명상법을 조사한 결과 유파에 따라 서로 다른 효과가 있는 것으로 확인됐다. 미국 공공과학도서관의 온라인 학술지 '플로스원' 최근호에 발표했다.

연구팀은 티베트 금강승불교(Vajrayana, 바즈라야나)의 '본존(Deity, 데이티)'과 '자각(Rigpa, 립파)', 그리고 소승불교(Theravada, 테라바다)의 '지(止·Shamatha, 사마타)'와 '관(觀·Vipassana, 위파사나) 수행 등 네 종류의 명상법을 조사했다.

연구팀은 논문을 통해 “지금까지의 연구는 주로 위빠사나와 같이 남방불교국가에서 행해지는 소승불교의 명상법과 그 효과로 휴식을 취하거나 주의력을 높이는 능력에 초점이 맞춰져 왔다”고 지적했다.

논문 공동 저자인 마리아 코제브니코브 부교수와 이도 아미하이 연구원은 이번 실험에서 네방과 태국에서 실제로 네 종류의



티베트 · 남방불교 수행이 서로 다른 효과를 가져오는 것으로 확인돼 눈길을 끌고 있다.



티베트 본존 · 자각 수행은 휴식에 효과가 있는 것으로 확인 소승불교 지 · 관 수행은 인지적 작업 능력에 효과 있어

명상을 하는 사람들을 초청해 명상할 때와 명상한 뒤의 인지적 작업 중 '심전도'(EKG)와 '뇌파'(EEG)를 조사했다

조사 결과 유파가 같은 명상법은 서로 비슷했으며 유파가 다른 뇌파 결과가 다르게 나타나는 것으로 밝혀졌다.

금강승 혹은 밀교 수행법에서는 순수한 직관과 삶과 인식의 모든 측면을 비밀스런

가르침을 숙련해 명상수행으로 전환하는 것을 강조한다.

소승불교는 육체적인 규율을 강조해 감정을 일으키는 조건을 피하도록 하고 있다. 소승불교를 따르는 사람들은 4성제의 가르침을 통해 오온과 모든 인식 가능한 대상에 대해 명상한다.

연구팀은 “소승불교 명상은 기존에 알려진 것처럼 휴식에 효과가 있는 것으로 확인됐다. 이는 명상 동안 참가자의 부교감 신경이 활성화했기 때문이다. 부교감 신경계는 휴식 · 회복과 관련이 있다”고 설명했다.

반면 티베트 금강승 불교의 명상은 명상하는 동안이나 명상 뒤에도 진정 효과는 거의 없었다. 대신 각성과 ‘투쟁-도피 반응’

(긴박한 위협 앞에서 자동으로 나타나는 생리적 각성 상태)과 관련한 교감 신경계가 활발해진 것으로 나타났다.

또한 연구팀은 참가자들에게 20분간 명상을 하기 전과 후에 컴퓨터를 사용한 두 종류의 시각 처리작업을 수행하도록 했다. 실험 결과, 티베트 금강승 방식의 명상에 서만 명상 뒤 인지적 작업 능력이 즉시 극적으로 향상된 것으로 나타났다.

연구팀은 “앞으로 연구에서 혈액 표본 채취를 시작해 명상 활동을 통해 부교감 신경계와 교감 신경계가 얼마나 활발하게 되는지를 파악하고 또는 오랫동안 명상을 계속해 영구적인 효과를 얻을 수 있는지 등에 대해서 파악할 계획”이라고 밝혔다.

이은은 기자 oasis1983@hyunbul.com

티베트불교 악기, 태양열 효율 높여

호주국립대 니즈라 박사, 연구 성과 발표

화석연료를 대신할 대체에너지로 가장 먼저 꼽히는 것이 태양에너지이다. 이는 동시에 과학자들이 태양에너지의 효율성을 극대화하기 위해 노력하는 이유이기도 하다. 그런데 그 효율성을 높일 수 있는 방법이 ‘티베트불교 명상용 악기에 있다’는 연구 결과가 나왔다.

과학 네트워크 'Phys.org'를 인용, “호주국립대 광학 연구진이 태양에너지의 효율성을 높인 새로운 ‘집열기’를 설계하고 있다”고 전한 (China Topix) 지는 “새롭게 선보일 태양열 집열기는 티베트불교의 악기인 singing bowl(이하 썩잉-볼) 모양과 기능에 주목, 연구 · 개발되고 있다”며 “이 집열기는 11월 발간되는 과학저널 (IEEE Journal of Photonics)에 게재된다”고 밝혔다.

금속 재질의 썩잉-볼은 티베트 스님들의 명상을 돕는 악기로, 티베트불교의 명상용 악기 중에서 가장 높은 음역의 소리를 낸다. 호주국립대 니라즈(Niraj) 박사는 “진동을 한 곳에 집중시켜 고음을 내는 썩잉-볼의 모양과 기능을 태양열 패널 설계에 응용한다면, 에너지 효율이 낮은 평면 태양열 패널의 문제점을 개선할 수 있다”며 “우리 연구팀은 고대의 ‘술기’를 미래의 ‘가치’로 전환하는 이번 연구에 무척 고무되어 있다”고 말했다.

호주국립대 광학 연구진을 이끌고 있는 니라즈 박사는 캠브리지대에서 박사학위 논문을 쓰는 과정에서 태양열을 전기에너지로 변화하는 데 썩잉-볼 모양의 나노 입자의 효율이 높다는 점을 새롭게 알게 됐고, 호주국립대에서 강의를 하며 관련 연구에 매진했다.



티베트불교 악기인 썩잉 볼

니라즈 박사는 “이 기술이 일상에서 쉽게 적용할 수만 있으면, 가장 강력한 친환경 대체에너지가 될 것”이라고 말했다.

오종욱 편집위원

리버스테일 학교 ‘명상’ 정규 과정 편성

학교 측, “인성 교육에 탁월, 긍정적 효과 기대”

뉴질랜드 이스턴 사우스랜드(Eastern Southland)의 한 초등학교가 과연 정규 과정에 ‘명상 실수’를 포함시킬 수 있을까?

(Otago Daily Times) 지는 8일 ‘리버스테일(Riversdale) 학교가 학생들에게 ‘명상’과 ‘집중’의 가치를 가르치기 위해 명상을 커리큘럼에 넣기로 했다’며 “학부모 운영위원회의 찬반 의견을 종합해, 내주 중 결정된다”고 보도했다.

“명상은 학생 인성 교육을 위해서 꼭 필요한 교육 과정이라고 평가하고 있다”는 디치필드(Ditchfield) 리버스테일 교장은 “그러나 ‘종교적’ 이유로 명상 교육을 반대하고 있는 학부모도 없지 않다”며 “이 문제를 학부모 운영위원회의 찬반 토론으로 판단하기로 했다”고 말했다.

(Otago Daily Times) 지에 따르면 리버스테일 학교에는 147명의 학생들이 있

으며, 이들 학부모 중 약 50여 명이 반대하고 있다.

“학교에서 특정 종교의 수행법을 가르치는 것은 옳지 않다”고 전제한 스테판 굴릭(S. Gullick) 씨는 “그런 원칙에도 불구하고 명상을 통한 자녀들의 배움이 기대되는 것도 부정하지 않는다”며 “명상이 교육 과정에 포함되기 위해서는 나보다 더 강력한 학부모들을 설득해야 할 것”이라고 말했다.

“명상은 아이들이 알고 있는 문제 해결에 도움이 될 것”이라는 엘리스 벅컴(A. Beckham) 씨는 “리버스테일 학교의 ‘명상 교육’은 정신건강재단(Mental Health Foundation)의 프로그램이라는 점에서 ‘종교성’을 강조하지는 않을 것이라고 생각한다”고 말했다.

이에 대해 “이번 교육에서 종교성을 찾을 수는 없을 것”이라고 말한 리버스테일



뉴질랜드에 있는 리버스테일 초등학교가 학생들에게 평정과 집중의 가치를 가르치기 위해 명상 커리큘럼 개설방안을 두고 학부모와 논의하고 있다. 사진은 명상을 하고 있는 어린이들.

학교 측은 “매일 10분 명상’과 ‘목요일 집중 명상’ 등으로 교육 과정을 이끌어 나갈 것”이라며 “인성을 증진한 데 명상의 효과

가 증명된 만큼, 학부모 위원회에서 긍정적인 결정을 할 것으로 기대하고 있다”고 말했다.

오종욱 편집위원

러, 모스크바에 불교사원 들어선다

2차 세계대전 때 학살된 스님들 추모 위해 9월 착공



모스크바 전쟁기념공원 내에 불교사원이 들어설 전망이다.

모스크바에서 올 가을 불교 사원이 착공된다.

(Moscow Times)지는 ‘삼보불교센터(Three Jewels Buddhist center)’ 타샤야나(Tathayana) 의장의 말을 인용, “2차 세계대전 당시 모스크바에서 학살된 스님들에게 헌정될 불교사원이 9월 경 일명 모스크바 전쟁기념공원 내 일명 ‘송배의 언덕(Poklonnaya Gora)’에서 착공된다”고 보도했다.


전쟁기념공원 내 ‘송배의 언덕’은 러시

아정교 등을 비롯해 종교 관련 추모 지역으로 분리, 운영되고 있는데, 지금까지 불교 관련 추모 영역은 없었다.


타샤야나 의장은 “불교사원 건축과 관련해, 모스크바 시의회의 승인을 받았고, ‘송배의 언덕’에서 불교 영역도 할당받았다”며 “이제 러시아 불교계가 힘을 합쳐 불사기금을 조성하는 일만 남았다”고 말했다.

(Moscow Times) 지에 따르면 불교사원 건축에는 약 2억 5천만 루블(약 69억원)이 소요될 전망이다.

오종욱 편집위원



국제선 불교 조계종



중생구제 인간방생 활동으로 부처님 세상을 이루고자 하는 존경받는 자랑스런 종단!
12 인연의 소중함속에 화합과 단결과 품앗이로 서로 돕는 종단!
부처님을 감동시키는 부처님 세상, 참다운 불교 종단! 누구에게나 떳떳하게 자랑할 수 있고 소개할 수 있는 종단!

부처님 불제자로서 부끄럽지 않기를 서원하며 수행 정진하는 먹물 옷에 취하지 않은 스님다운 스님, 머리로 살지 않고 가슴으로 살아가는 살아있는 부처님들을 모시고자 합니다. 그들이 진정한 불교 지도자요, 중생의 지도자이기 때문입니다. 어렵고 힘든 여건 속에서도 모든 것을 공양 올리고자 하는 뜻을 함께 하여 부처님 세상을 이룰 사찰 및 암자, 포교당 스님(원장)들의 종단 가입을 바랍니다. 마음과 몸으로 고통받는 중생들을 위한 인간방생을 실천하는 사찰과 스님들의 가입으로 알차고 자랑스런 부처님을 감동시키는 종단의 주인공이 되어 보십시오. 무엇을 주저하십니까? 사찰과 암자, 포교당 주지스님과 원장이라면 누구나 종단에 가입할 수 있습니다.

미얀마 대통령으로부터 승려 최상 최고의 품수를 받은 대승정 목탁스님.

AGGA MAHA, SADDHAMMA JOTIKAD HAJA 작위

<p>종 정 목탁혜은 총무원장서리 지암 포교원장 현담 종단부장 : 현관, 법산, 지명, 휴암, 종암, 금산, 여승, 진일, 개오, 도광, 월산, 원광</p>	<p>부 종 정 불원혜정 부 원 장 고산 교육원장 청은 호법원장 진성 감찰원장 송몽 원로위원장 도암 원로의장 심오 비구니회장 대연</p>	<p>원로원장 보각 총회의장 도암 원로의장 심오 비구니회장 대연</p>
---	--	---

우리 종단만이 입을 수 있는 승복 및 수자보, 장삼, 가사까지 갖추어진 종단입니다.

서울시 종로구 청진동 6번지 신영빌딩 303호 종교법인 국제선불교 조계종
 대표전화 02)733-5665. 팩스 733-5671. H·P : 011-229-6061