

마음명상 효과 검증 '장기 프로젝트' 실시

연구집단 11~16세 설정
향후 7년간 장기 분석
약 1천 2백억 투자돼
단계별 효과 입증 '최우선'



영국 유명대학 심리학자와 신경학자들이 영국 청소년 약 7천명을 대상으로 '10대들에 대한 마음챙김명상 효과' 연구를 시작한다. 사진출처=Huffingtonpost

현대인 마음 치유법으로 큰 인기를 끌고 있는 '마음챙김명상', 질풍노도 시기의 청소년들에게는 얼마나 효과가 있을까?
영국 유명대학 심리학자와 신경학자들이 이에 호기심을 품고 영국 청소년 약 7천명을 대상으로 전례 없는 연구를 시작한다. 마음챙김명상이 정신적 스트레스 해소에 매우 효과적이라는 사실은 널리 알려졌지만 과학적 분석으로 효과를 검증하겠다는 취지다.

미국 뉴스전문채널 'FOX News'와 인도 'NDTV'는 7월 16일 "마음챙김명상이 10대 청소년층 정신 건강을 신장시키는지 영국이 실험에 착수한다. 이것은 이제까지 가장 큰 실험"이라며 "영국 76개 중등학교(Secundary school, 11~16세 또는 18세 까지 다니는 학교) 학생들 7천 명을 모집 중"이라고 보도했다.

옥스퍼드대, 엑서터대, 런던대 등 영국 유명대학으로부터 연합한 전문가들로 구

옥스퍼드·런던대학 등 청소년 7천명 대상 FOX News "유례없는 대규모 연구 실험될 것"

성된 이번 조사단은 앞으로 7년간 일반 교육법과 비교해 마음챙김명상이 극심한 스트레스에 노출된 요즘 청소년들을 어떻게 구출할 수 있을지 조사한다. 11~16세 청소년 7천명을 통제 대상으로 선정하고 마음챙김명상이 청소년 정신 건강 향상에 미치는 영향, 마음챙김명상 교사들을 훈련하는

가장 효과적인 방법 등을 도출할 계획이다. 이번 실험의 수석 연구원 중 한 명인 런던 UCL대학 사라 제네(Sarah-Jayne Blakemore) 교수는 "청소년들이 스트레스와 감정적 압박 상태에서 마음챙김명상을 실시했을 때 어떤 효과가 있는지 과학적 분석이 가능할 것"이라며 "학생들에 대한 통

제가 진행될 때 마음챙김명상이 단계 마다 어떤 다른 효과를 나타낼지, 또 10대들의 정신건강을 정립하기 위한 최적 시기가 언제인지 찾아내는 것이 최우선 과제"라고 언급했다.

'FOX News'는 "뇌 과학자들에 따르면 10대가 정신 건강에 매우 취약한 시기로, 특히 의사결정능력, 감정통제능력, 사회성 등 정신 기능의 75퍼센트 이상이 이 시기에 결정된다"면서 "연령대를 막론하고 큰 인기를 끌어난 마음챙김명상이 질풍노도 10대들에게는 어떤 과학적 효과가 입증될 지 추가 주목된다"고 전했다.

한편 'NDTV'에 따르면 국제자선사업 기구 The Wellcome Trust는 이번 연구 실험을 위해 6천 4백만 파운드(한화 약 1천 2백억) 자금을 지원했으며, 연구 과정은 정책 입안자에 의해 밀접하게 감시된다.

'NDTV'는 이에 대해 "미국과 영국 성인들에게 최근 몇 년간 마음챙김명상은 그야말로 '붐'이었다. 해마다 약 2천 2백 명이 마음챙김명상 교사로 훈련받았으며, 약 70만 명이 'Headspace' 등 스마트폰 앱 마음챙김명상 프로그램을 이용했다"면서 "이번 실험은 마음챙김명상이 과학을 능가한다는 열광론자들의 말이 사실인지 가려내기 위한 것"이라고 설명했다.

박익름 기자 pak502482@hyunbul.com

티베트인 나왕 로둡 법사 '록스타'로 부상

WOMAD 페스티벌... 영국서 23~26일 개최
로둡 법사 "실향민 아픔과 불교적 신념 담고 싶었다"

어린시절 사원서 몰래 악기 연습
불교음악 현대적 해석 인정받아
티베트서 대중음악가 활동도
유럽 등지서 싱어송라이터로 '각광'

사원 대중 스님들은 차츰 로둡 법사의 음악에서 불교의 오묘한 진리를 엿보기 시작했다. 대중 스님들이 때론 민속악기인 드람얌으로, 때론 티베트인이 즐기는 만돌린으로 울려 퍼지는 그의 음악에서 '현대화된 불음의 참맛'을 느낀 것이다.

전 세계 음악인의 축제 'WOMAD(World of Music, Arts and Dance)' 페스티벌서 티베트인 재가법사가 '록 스타'로 주목받아 화제다.

'Telegraph'는 "영국 잉글랜드 글로스터셔(Gloucestershire)에서 7월 23~26일 열린 WOMAD 페스티벌서 고향을 떠나 가족과 헤어진 실향민의 아픔과 종교적 신념을 노래한 티베트의 나왕 로둡(Ngawang Lodup·32) 법사가 록 스타로 등극했다"고 보도했다.

티베트 압도(Amdo) 지역에서 나고 자란 로둡 법사는 "영국에서 열린 WOMAD 페스티벌에서 동화되고 같은 이야기가 벌어졌다"며 "어린 시절 소와 야크를 돌보는 동안 뒤편에서 들려오던 어머니의 민요가 락과 저널리스트 형들과 함께 대자연과 부처님을 찬양하며 연주했던 드람얌(dramnyen)의 소리가 귓가에 맴돈다"고 소감을 전했다.

'Telegraph'에 따르면 로둡 법사에게 '불교와 음악' 아닌 '음악과 불교'는 서로 우열을 가릴 수 없을 정도로 삶의 중심을 차지한다. 어린 시절 음악에 푹 빠져 있었고 청소년기 6년 동안 사원에서 기숙하며 불교 공부에 매진했기 때문이다.

"14세 때 가족 전통에 따라 히말라야 고원에서 사원 생활을 시작했다"는 로둡 법사는 "사원에서는 불교의례 악기 외에는 가지고 있을 수도 연주할 수도 없었다. 가족과 함께 했던 음악에 대한 그리움에 몰래 드람얌을 밀반입해 가지고 있다가 스님들께 혼난 일이 많았다"고 당시를 회상했다.

그러나 사원 생활의 엄중함도 로둡 법사의 음악 열정을 잠재울 수 없었다. 이에

로둡 법사는 19세가 되던 해에 교육과정을 마친 후 사원을 나와 네팔과 인도를 거쳐 21세가 되는 해에 영국에 정착했다. 'Telegraph'는 "로둡 법사는 영국에서 11번째 티베트 불교를 알리는 법사로 활동하는 한편 티베트에 뿌리를 둔 대중음악가로 활동하고 있다"며 "그는 티베트 역사를 담은 대중음악을 만들기도 선보이기도 하고, 영국인에게 부처님의 이야기를 들려주고 티베트의 이야기를 들려주기도 한다. 그는 싱어 송라이터로서 영국을 비롯해 유럽 일대에서 주목받고 있다"고 전했다.

"아내 그리고 두 자녀와 함께 런던에서 티베트 음악을 할 수 있다는 것은 큰 기쁨"이라는 로둡 법사는 "음악을 계속 할 수 있었던 것은 티베트 불교와 역사 그리고 문화를 알고 싶다는 사원에서 비롯된 것이다. 내 노래 대부분 티베트 불교의 수행과 만리타향에서 살고 있는 티베트인의 향수, 때론 캄바람 같은 망명 생활 등을 담고 있으며 앞으로도 그럴 것"이라고 설명했다.

한편 'Telegraph'는 "로둡 법사는 이번 WOMAD 페스티벌에 앞서 80세를 맞은 달라이 라마에게 자신이 직접 작사·작곡한 노래를 헌정해 주목받았다"고 덧붙였다.

이에 대해 로둡 법사는 "민족의 독립과 평화를 위해 평생 헌신하셨던 달라이 라마 성자에게 깊은 감사를 표하고 싶었다"며 "어릴 적 티베트에 살 때는 가족의 사랑과 관심이 이렇게까지 소중하다고 여기지 않았다. 지금은 가족들이 세상에게 가장 소중한 사람이고 가장 만나고 싶은 사람이 되었다"고 전했다.

오중욱 편집위원



7월 23~26일 열린 WOMAD 음악 페스티벌서 티베트인 나왕 로둡(Ngawang Lodup·32) 법사가 록 공연을 펼쳐 큰 박수를 받았다.

일본계 사원에서 춤춘 4대 여성불자 가족

뉴저지 시브룩 사원 오봉 70회 축제... 그 의미 더하고 싶어



미국 뉴저지 시브룩(Seabrook) 사원서 열린 오봉(Obon) 축제에 로렌 푸처(Lauren Pucher)와 딸 리라(Lyla)를 비롯한 일가 여성불자 4대가 함께 참여해 눈길을 끌었다.

선보이고 있으며 올해 70회를 맞았다. 'Daily Journal'는 "일본불교계 시브룩 사원의 오봉 축제에 4대의 여성 불자 가족이 참여해 지역 언론의 주목을 끌었다"며 "화제의 인물은 로렌 푸처(Lauren Pucher) 씨와 그녀의 어머니와 할머니 그리고 다섯 살 딸 리라(Lyla)라고 보도했다. "할머니는 시브룩 사원의 신도였다"고 말한 로렌 푸처 씨는 "그래서 어머니와 저 역시 시브룩 사원 신도로 활동하고 있다. 올해로 70회를 맞은 시브룩 사원의 오봉 축제에 의미를 더하고 싶어 할머니, 어머니, 저, 딸이까지 오봉 축제 군무에 참여했다"고 말했다.

'Daily Journal'는 "오봉 축제 군무를 연습하며 연로한 할머니와 어린 릴리가 모두 어려워했지만 가족들이 서로를 격려하며 무사히 마칠 수 있었다"며 "여성 불자 4대의 동참 사실이 알려지면서 관객의 관심이 고조됐다"고 전했다.

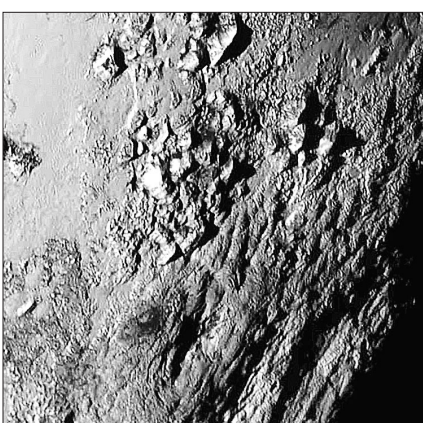
한편 오봉은 음력 7월 15일을 중심으로 일본에서 행해진 죽은 조상의 영혼을 추모하는 일련의 불교 행사이다.

오중욱 편집위원

미 뉴저지 컴벌랜드카운티 소도시 어퍼 디어피어(Upper Deerfield)의 시브룩(Seabrook) 사원서 열린 오봉(Obon) 축제에 여성 불자 4대가 동시에 참여해 화제다. 시브룩 사원은 지난 1945년 건립된 이후 매년 오봉 축제를 지역 불자들과 함께

명왕성에 등장한 '불교 여신'

NASA, 명왕성 특정 지역을 멩포(Meng Po)로 명명



NASA가 중국의 불교설화 속 '죽은 자의 기억을 지우는 여신' 멩포(Meng Po)를 명왕성의 한 지명으로 부르기로 시작했다.

NASA(미 항공우주국)가 명왕성의 특정 지역을 불교신화에 등장하는 여신인 멩포(Meng Po)로 불러 화제다.

'Lion's Roar'는 7월 15일 "NASA가 중국의 불교설화 속 '죽은 자의 기억을 지우는 여신' 멩포(Meng Po)를 명왕성의 한 지명으로 부르기로 시작했다"고 보도했다.

명왕성은 로마 신화에서 죽은 자들의 나라를 다스리는 신 플루토(Pluto)에서 이름

을 따왔기 때문에 과학자들은 명왕성 지역의 이름도 픽션과 신화에 나오는 지하와 해저의 캐릭터에서 가져오고 있다.

명왕성 남극 근처의 어두운 지역은 '크툴루(Cthulhu)'라고 부른다. 미국의 공상과학 소설가 하워드 필립스 러브크래프트(Howard Phillips Lovecraft)에 따르면 크툴루는 남태평양에 가라앉은 도시 르리에(R'lyeh)의 지배자로, 깨어남과 함께 세계에 재앙을 가져올 사악한 신적인 존재이다.

톨킨(J.R.R. Tolkien)의 '반지의 제왕'에 등장하는 고대 악마 '발로그'의 이름을 붙인 곳도 있고 마야의 죽음의 신인 부쿵카메(Vucub Came)와 훈 카메(Hun Came)도 있다. 지금까지 이 이름들은 비공식적 명칭이지만 천체에 이름을 붙이는 IAU(국제천문학연합회)에 공식 명칭 후보로 제출될 가능성도 있다. IAU는 보통 발견을 한 사람에게 이름을 붙일 권리를 준다.

한편 이 이름들은 'OurPluto.org'의 온라인 설문 조사를 통해 선정된다.

오중욱 편집위원

www.withbuddha.co.kr

이야기가 있는 불교 종합쇼핑몰

위드분다

위드분다만의 독창적이고 감각적인 HANDMADE상품
국내불교작가들의 배어난 불교미술작품들을 매주 업데이트!

다양한 불교용품과 아이디어 넘치고 실용적인 불자용품
우수한 품질과 실속있는 착한 가격, 그리고 다양한 혜택
편리한 구매와 끝까지 책임지는 안전한 배송

항상 새로운 만족을 드리는 불교전문 종합쇼핑몰

네이버와 다음에서 위드분다를 검색하세요.