

기적의 명상치료

비디아말라 버치 · 대니 펜맨(명상 지도자)

(8) 7주차: 외로울수록 더 아프다

내 안의 따뜻함, 밖으로 전하다

로세토 효과(Roseto Effect)
 펜실베이니아의 로세토는 미국의 어느 소도시들과 별다른 것이 없어 보인다. 거리 양쪽에 벽돌집들이 줄지어 서 있고, 코너를 돌 때마다 밝은 붉은색의 급수 파이프가 보인다. 머리 위에서는 교통 신호등이 미풍에 부드럽게 흔들리고 있다. 어느 면으로 보나 평범하기 이를 데 없는 모습이다. 가장 흔한 사망 원인도 다른 곳과 똑같다. 하지만 늘 이었던 것은 아니다. 비교적 최근까지만 해도 로세토 사람들은 스트레스 수준이 아주 낮은 것으로 보고되었고, 심장마비로 인한 사망률은 놀라울 정도로 낮았다. 이에 미국 전역의 과학자들은 로세토 사람들이 왜 이렇게 건강한지 이유를 밝히기 위해 수십 년에 걸쳐 이 도시의 모든 측면을 하나하나 연구해 보았다. 그리고 연구 결과는 선진국을 휩쓸고 있는 신체적·정신적 건강 문제 중 상당수의 근본적 원인이 무엇인지 보여주었다.

이 이야기는 1964년 <미국 의학협회지 (Journal of the American Medical Association)>가 처음 로세토의 사망률을 체계적으로 연구한 결과를 발표하면서 시작된다. 오클라호마대학교 의과대학의 학과장인 스투어트 울프(Stewart Wolf) 박사가 이끄는 연구자들은 45세 이하 로세토 사람들의 경우 심장마비로 인한 사망률이 '0'이란 것을 알아냈다. 이 수치는 '킬링 필드(killing fields)'로 불리는 장년기 남성에서도 그리 높지 않았다. 그리고 65세 이상의 남성들을 대상으로 한 조사 결과도 미국 평균의 절반에 불과했다. 더욱 흥미로웠던 것은 로세토 근처의 다른 도시에서는 심장마비로 인한 사망률이 더 건강하고 행복한 이유가 유전적 기원이나 다른 신체적 기원에서 나온 것이 아님이 확인되었다. 그렇다고 이들이 관습적으로 건강한 생활 방식을 따르고 있는 것도 아니었다. 이들은 필터가 없는 담배를 피웠고, 남성과 여성 모두 특별히 절제하는 일 없이 술을 마셨다. 로세토 사람 중에는 이탈리아 출신이 많았지만 건강에 좋은 올리브유를 몸에 안 좋은 돼지기름으로 대체한지도 이미 오래된 상황이었다. 이들은 미트볼과 소시지를 돼지기름에 튀겨먹을 뿐 아니라 거기에 더해 지방이 많은 치즈와 살라미 소시지도 엄청 많이 먹었다. 그들의 직업 역시 스트레스가 적은 직업이라 말하기 어려웠다. 이들은 산업재해 독성이 강한 분진과 매연으로 악명 높은 근처의 점판

암 채석장에서 일하는 사람이 많았다. 이 모든 점을 고려하면, 로세토 사람들의 사망률은 미국 평균보다 훨씬 높아야 이치에 맞았다. 그런데 유독 눈에 띄는 두 가지 통계가 있었다. 우선 범죄율이 '0'이었다. 그리고 복지 혜택 신청률이 그리 높지 않았다.
 마침내 과학자들은 '로세토 효과(Roseto Effect)'의 이유가 끈끈한 가족들로 구성되어 서로를 배려하는 강력한 공동체 때문이라고 결론 내렸다. 연구자들이 확인한 다른 요소로는 낮은 소득격차, 돈이 많다고 해서 과시하기를 좋아하지 않는 문화, 능동적으로 소비문화를 피한 것 등이 있었다. 이런 요소들이 모두 합쳐지고 나니 금연과 정기적 운동 등의 건강한 생활 방식만큼이나 강력한 효과가 발생한다는 것이다. 과학자들은 분석을 마무리하면서 한 가지 예측을 내놓았다. 로세토 주민들이 끈끈한 인간관계로 맺어진 전통적 문화를 버리고 선진국의 일반적인 생활 방식을 받아들여지면 사망률이 증가하기 시작할 것이라는 예측이었다.

고립감에서 유대감으로

지금까지 프로그램에서는 주로 자기 자신을 향한 의식과 친절을 키우는 데 초점을 맞추어 왔다. 당신은 매 순간 자신의 마음과 몸을 통해 어떤 생각, 느낌, 감각이 흐르는지 알 수 있는 능력을 발전시켰다. 이것은 당신이 생각과 감정에 자동적으로 '반사'하는 것이 아닌 '반응'을 통해 행동할 수 있도록 도와주었다. 또한 받아들임과 연민의 힘이 어떠한 것인지를 직접 느껴 보았으며, 이것이 당신으로 하여금 인생의 단순한 즐거움을 이해하고 감사할 수 있게 도와주었다. 결정적으로 당신은 자신의 의식을 따뜻함과 친절로 가득 채우는 법을 배웠고, 사랑하는 사람이 고통을 받을 때 자연스럽게 반응이 나오도록 자신을 대하는 법도 배웠다.
 이번 주에는 이런 기술을 받아들이고 연민의 범위를 조금 더 확장해서 자신과 함께 삶을 공유하는 타인, 이상적으로는 그 너머까지도 포함시키는 법을 배우게 될 것이다. 말하자면 로세토 효과를 실천해 옮겨보는 것이다. 유대감 명상은 당신에게 사랑, 친절, 사회적 유대감의 느낌을 발전시키고, 그 느낌들을 외부로 더 넓혀 가도록 이끈다. 처음에 아무리 고립된 느낌이 든다 해도, 이 명상은 당신이 흔들리지 않고 좀 더 완벽하고 온전해질



수 있게 도와줄 것이다.

앞선 주들과 마찬가지로 하루에 두 번 각각 10분씩 명상을 한다. 이왕이면 열린 마음 명상을 아침에 하고, 유대감 명상은 오후나 저녁에 하는 것이 좋겠다. 시간이 허락한다면 유대감 명상을 하기 바로 직전에 추가적으로 열린 마음 명상을 하면 큰 도움이 될 것이다. 타인을 포용하기 위해 친절함을 밖으로 넓혀 가기 전에 자기 자신에게 친절을 보여줄 수 있을 것이다. 그리고 이제 당신의 명상 경력도 쌓여 가고 있으니, 욕심이 난다면 음성 트랙의 안내 없이 혼자서 자유롭게 명상을 해 보는 것도 좋겠다.

이번 주 프로그램을 본격적으로 시작하기에 앞서 당부의 말을 한 마디 전한다. 자신의 삶이 온갖 문제와 괴로움으로 가득 차 있는 상태에서는 따뜻한 마음과 연민을 타인에게 확장하는 일이 쉽지 않을 수 있다. 통증과 괴로움으로 시달리다 보면 극단적인 고립감을 느낄 수도 있다. 이 또한 스트레스의 또 다른 증상이다. 몇 달 몇 년이 지나다 보면 이 증상은 점차 진가가 되어 간다. 신체적 고통이 실제로 당신을 고립시킬 수 있기 때문이다. 그래서 이번 주의 습관 해방시키기에서는 다른 사람을 위해 무작위로 친절함 행동을 실천해 옮기도록 이런 성향을 역전시킬 구체적인 단계를 밟도록 권하고 있다. 만약 그렇게 해도 고립되고 만성적으로 외로움을 느낀다면, 처음에는 유대감 명상이 조금 버겁게 느껴질 수도 있다. 이런 경우라면 최대한 작은 보폭으로 앞으로 나가자. 서두를 이유는 없다. 그리고 언제 나처럼 명상에는 실패가 존재하지 않는다는 점을 기억하자. 누가 나서서 점수를 매기는 일도 없고, 당신도 그런 태도를 가져서는 안 된다. 당신이 지금 당장 온 세상

**'반사' 아닌 '반응' 하게 도와
 애인 대하듯 자신도 대하게 해
 연민 '유대감' 통해 외부로 확장
 '열린 마음' 갖는 것 선행돼야**

과 모든 사람을 사랑하리라고 기대하는 사람은 없다. 그저 여기서 지시하는 내용들을 최대한 따라가 보려고 노력해 보자. 명상의 즐거운 부수 효과 중 하나는 천천히, 하지만 분명히 당신의 외로움을 덜 수 있게 도와준다는 것이다. 이 과정을 이렇게 바라보면 좋다. 당신이 아주 긴 잠에서 깨어나고 있다고 상상하는 것이다. 당신은 침대에서 갑자기 벌떡 일어나지 않을 것이다. 대신 조심스럽게 바닥에 발을 디딘 후에 천천히 몸을 일으켜 세울 것이다. 이 명상에도 이와 비슷한 접근 방식이 필요하다. 그저 타인을 향한 따뜻한 마음과 연민이라는 일반적인 방향으로 마음이 기울게 하는 것만으로도 충분하다. 이렇게 함으로써 마음이 대륙관처럼 천천히, 친절하고 개방적인 마음으로 움직이기 시작할 것이다. 이것은 오랜 시간에 걸쳐 조금씩 당신의 삶을 바꿀 줄 아주 강력한 명상이다.

채플 힐에 있는 노스캐롤라이나대학교 출신의 바바라 프레드릭스 박사는 사랑-친절함을 기반을 둔 명상에 대해 여러 해에 걸쳐 연구해 왔다. 유대감 명상도 그중 하나다. 그녀의 연구팀은 이런 명상법들이 만성 통증과 괴로움의 증상들을 완화시키는 데 특히나 강력하다는 것을 밝혀냈다. 그녀는 그 과정을 이렇게 설명한다. "긍정적인 감정을 향해 마음을 열면 자신을 더욱 좋게 만들어 줄 성장의 씨앗을 심게 됩니다."

유대감 명상에 있어서 다른 명상들보다 더 명심해야 할 부분이 있다. 완벽함이 불가능하다는 점이다. 여기서 중요한 것을 딱 하나만 들려면, 그저 타인과 함께 공유하고 있는 것들에 대해 끊임없이 생각하면서 자신의 따뜻한 생각과 느낌을 그들에게 넓혀려고 최선을 다해 노력한다는 것이다. 당신이 할 수 있는 것은 딱 여기까지다. 그 이상은 무리다.

본래의 자신으로 돌아오기

유대감 명상과 관련해 가장 흔하게 볼 수 있는 열려 중 하나는 혹시 이 명상이 자신을 너무 나약하고 무르게 만들지 않을까 하는 걱정이다. 몇 달이나 몇 년씩 통증이나 질병, 스트레스와 싸워 온 사람은 보통 자기 주변으로 방어벽을 쌓아 올리게 된다. 그저 하루를 버티는 데만 해도 엄청난 의지력이 필요한 마당에 어찌 마음이 독해지지 않을 수 있겠는가?
 이런 입장도 분명 이해할 수 있지만, 이것이 전부 아니다. 괴로움을 버려 내리면 어느 정도 불굴의 의지가 필요한 게 사실이다. 마음챙김 명상은 이런 부분에 분명히 도움이 된다. 그리고 삶의 어려움들을 훨씬 요령 있게 대처하는 데도 도움이 된다.

조는 이 프로그램을 진행하는 동안 내내 이런 걱정을 품고 있었다. 그의 걱정은 유대감 명상을 하면서 굵아 터질 단계까지 이르렀다. 그도 자기 자신을 좀 더 친절하고 연민 어린 마음으로 대해야 한다는 데는 고개를 끄덕일 수 있었지만, 그런 마음을 타인에게까지 확대해야 한다는 데서 멈칫거리게 되었다. 평온하고 차분한 마음을 가꾼다는 생각이 그에게는 특히 불안하게 느껴졌다. 그는 이렇게 물었다. "그런 마음은 너무 단조롭고 무미

건조한 것이 아닐까?" 조는 삶에 대한 열정이 넘쳐났다. 한데 이 명상이 혹시나 자기를 너무 차분한 사람으로, 더 솔직히 표현하면 따뜻한 사람으로 만들어 버리지 않을까 염려되었다. '반응'이 아닌 '반사'로 행동에 나서지는 것은 이상적이지 않고, 계속해서 방어적인 자세로 있는 것이 통증과 스트레스를 악화시킨다는 사실을 그도 알고 있었다. 하지만 그렇게 하면 적어도 자신이 살아 있다는 느낌은 받을 수 있었다. 어쨌든 그는 수련을 계속 이어 나갔다. 얼마 후 그는 통증과 즐거움을 동시에 자신의 마음속에 담을 수 있음을 깨달았다. 이것이 통증을 어느 정도 누그러뜨려 주었고, 그는 표면 바로 아래에 어떤 즐거움의 요소가 함께 담겨 있음을 알게 되었다. 스트레스가 해소되자 그는 다른 사람들을 반드시 이겨야 할 적대적인 상대가 아니라 인생을 함께 여행하는 동료로 보기 시작했다. 이런 관점의 변화가 스트레스와 괴로움을 훨씬 더 약하게 만들어 주었다. 이로온 변화들이 뿌리를 내리자 조는 노숙자들을 돕는 자선 가게에서 자원봉사에 나섰다. 그는 그 일이 별로 내키지 않았다. 사실 처음에는 이런 발상 자체를 싫어했다. 하지만 마음챙김 강사의 지역공동체 일에 더욱 열심히 참여했다. 그는 따뜻함과 열린 마음을 끌어 모을 수 있는 데까지 끌어 모아 자원봉사 활동에 착수했다. 그는 강사의 말을 기억했다. "자기 마음이 타인을 위한 따뜻하고 연민 어린 마음으로 기울게 만드는 것만으로도 충분합니다. 나머지는 자연스럽게 따라올 테니까요."

그렇게 하자 조는 사람들을 만났을 때 피상적인 첫인상만 가지고 그들을 피하거나 판단하려 하지 않고, 그들 모두에게 마음을 열 수 있다는 것을 알게 되었다. 그에게는 이것이 하나의 계시였다.

"어떤 때는 그냥 입고 있는 옷이 마음에 안 들어서 그 사람까지 싫어했어요. 수많은 사람들이 지나가는 가게 같은 데서 일한다면 이런 태도는 분명 큰 문제가 될 수 있죠. 그런 생각을 며칠 하고 나니 내가 얼마나 옹졸하고 마음이 좁아져 있었는지 깨닫게 되더군요. 쉽지는 않았지만 결국 저는 마음을 열었습니다. 한 번에 겨우 1밀리미터씩밖에 열지 못했지만 말입니다."

이 글은 <기적의 명상치료>(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

제2기 보경사 염불대학원 불교의식 수강생 모집

각단 불교의식 및 기초교리 6개월 과정

- 교육과정 -

초급과정(불교의식) 6개월 과정

- 도량석, 중송, 향수해례, 삼보통청, 중단퇴공, 각단불교의식, 관음청, 지장청, 신중청, 시달림, 방생의식, 상용염반, 구병의식, 신중 39 위작법, 관음시식(불교기초교리)

• 사 물 : 북, 태징, 목탁, 요령

• 강주스님 : 일관

* 6개월 수련 후 법사자격증 부여, 숙식 제공가능

보경사 염불대학원에서는 각단 불공의식 및 기초교리를 여법하게 봉양할 수 있도록 지도해 드립니다.

- 모집대상 : 스님, 출가에정자, 재가자
- 제출서류 : 수강신청서(본교육원에서 교부) 1부, 반명함판 사진 3매
- 개강일시 : 2016. 3.1(화) 오후 2시
- 수 업 : 매주 화요일 오후 2시 ~ 5시
- 문 의 : 보경사 중무소 054-262-1117, 강주스님 010-9361-5566
- 주 소 : 경북 포항시 송라면 보경로 523

대한불교조계종 11교구 보경사 선원장 철산 합장

사단법인 대한불교 응공조계종



종정 법운

제10기 영남전통범음·범패 교육과정 수강생

영남전통 범음·범패 교육원에서 2016년도 초급·중급·고급 과정생을 모집합니다. 영남불교의 전통의식 범음범패, 작법(바라춤, 나비춤) 등에 관심있는 스님 및 불자들의 많은 동참 바랍니다.



- 1. 교육기간 및 과정**
 - 가. 초급과정(2개월)
 - 송주 : 도량석, 중송
 - 예경 : 칠정례, 오분향례, 각단 예불
 - 권공 : 삼보통청, 상단 중단 권공, 각단불공, 요령, 목탁
 - 나. 중급과정(4개월)
 - 시련, 삼신이운(매불이운), 대령, 권공, 옹호계(신중작법 39위, 104위), 당일천도, 49제, 지장청, 시왕도청, 전시식, 관음의식, 상용염반, 화엄시식, 구병시식, 봉송편
 - 다. 고급과정(6개월)
 - 바라춤 : 천수바라, 사다리나바라, 화의제바라
 - 나비춤 : 오공양, 유원송, 요정작법
 - 사 물 : 태징, 북, 광쇠, 호적(태평소), 전통의식타법
 - 특 강 : 총사이운, 총사염반, 정안의식, 시달림(대), 예수제약의 등
- 2. 개 강 ■ 매주 목요일 (수시모집)**
 - 수업시간 : 초급과정 : 매주 목요일 오전 11시 ~ 오후 1시 / 중급·고급과정 : 매주 목요일 오후 1시 ~ 오후 5시
- 3. 입학자격** : 종단과 승·속 관계없이 누구나 가능 **4. 수 강 료** : 교육비 10만원(교재비별도)
- 5. 제출서류** : 입학원서 1부(본 중무원에서 교부)
- 6. 견학및숙재** : 경북 칠곡군 약목면 북성 9길 28 (북성리 1095) 대한불교응공조계종 총본산 중무원 동명사 영남전통 범음·범패 교육원
- 7. 접수기간** : 상시모집 **8. 문 의 처** : 010-3544-2605 TEL 054) 974-2605 FAX 054)974-2705

영남전통 범음·범패 교육원