

아픔 느낄 때 '아프지 않은 것'에 집중하라

美 정형외과 의사, 진통제 대신 '명상' 처방

최근 진통제 부작용 고발 잇달아 '전인적' 통증 치료법 대안 주목 마음챙김명상 통한 통증 완화 효과 버진 "고통 없는 순간 인지하라"



미국 경제 매거진 '포브스'가 소개한 바바라 버진(Barbara Bergin)은 미국 정형외과 의사이자 텍사스 스포츠 재활 통증치료 전문가이다. 그는 환자들에게 진통제를 처방하는 대신 명상을 하라고 권유하고 있다.

최근 미국 식품의약청(FDA)이 "진통제 남용을 방지하는 새로운 경고문구가 들어가야 한다"고 발표하며, 마취성분이 들어간 진통제 처방을 줄여야 한다는 목소리가 높아지고 있다. 이와 관련 뉴욕 타임즈도 "진통제 등 약물 과다남용으로 죽는 이들이 교통사고 사망자를 넘는다"고 보도하며, 이 같은 주장에 힘이 실리고 있다.

이에 따라 의사와 환자들은 보다 전인(全人)적인 방법으로 통증을 치료·완화할 수 있는 방법을 모색하고 있다. 특히 일부 의사와 환자들은 마음챙김명상(mindfulness)을 진통제 대신 통증을 완화시키는 데 이용하고 있어 눈길을 끈다. 미국 경제 매거진 '포브스(Forbes)'는 4월 11일(현지시간) 마음챙김명상으로 환자를 치료하는 미국 정형외과 의사 바바라 버진(Barbara Bergin)을 소개했다.

포브스는 "최근 미국 의학연구소 조사에 의하면 5천만 명의 사람들이 만성 통증에 시달리고 있는 것으로 나타났다.

또한 이들을 치료하는데 매년 6천억 달러 이상이 소비되는 것으로 드러났다"며 "이 가운데 명상이 만성 통증 질환자들을 위한 매우 효과적인 치료법으로 떠오르고 있다. 명상은 언제 어디서나 할 수 있고, 마약 성분이 들어간 진통제 남용으로 인한 부작용에 대한 염려를 할 필요가 없다"고 설명했다.

바바라 버진은 텍사스 스포츠 재활 통증치료 전문의로도 활동하고 있다. 그는 환자들에게 진통제를 처방하는 대신 명상을 하라고 권유하고 있다.

버진은 "처음에는 내가 환자들에게 권유한 치유법이 '마음챙김명상'이란 것을 인지하지 못했다. 나중에 관련 글을 읽고 알게 됐다"며 "평소 그들에게 통증이 일어나지 않는 상황에 주의집중 하도록 가르쳤다"고 말했다.

이어 그는 "나는 통증으로 극심한 고통을 호소하는 많은 환자들을 겪어왔다. 하지만 내가 그들에게 '지금 당장 이 순간에도 그 통증을 느끼냐'고 물으면 그들은 '아니오' 라고 대답한다. 바로 그 순간이 통증이 없는 상태"라고 말했다.

버진은 환자들에게 마음챙김명상에 대해 이해하기 쉽게 설명하며, 환자들에게 하루 일과 중 통증이 없는 순간을 인지하도록 주문한다. 그러면 환자들은 갑자기 '유레카!' 하는 것처럼 그 순간을 인지하고, 그 순간만큼은 고통이 없다는 것을 깨닫게 된다. 그때부터는 고통을 줄이는 일이 얼마나 간단한 것인지도 알게 된다.

버진은 "근래 들어 많은 의사가 마

취성분이 들어간 진통제 처방을 줄여나가고 있다. 또한 많은 환자들이 비(非)스테로이드와 항염증요소제의 부작용을 알고 사용을 멀리 하기 시작했다"며 "나 또한 환자들을 위한 진통제 처방을 점점 줄여나가고 있다. 이렇게 될 경우 환자를 치료하는 선택의 폭이 좁아지기는 하나 방법은 하나다. 바로 '마음챙김명상'"이라고 강조했다.

바바라 버진은 "언제 어디서든 통증을 알아차린 그 순간 다른 곳으로 집중을 돌리는 것이 중요하다"며 "나는 환자들이 이 방법을 받아들이고 통증과 싸우려고 노력한다는 것에 보람을 느낀다"고 말했다.

한편 바바라 버진이 활용한 마음챙김명상은 미국에서 널리 활용되고 있는 치료법이다.

바로 존 카밧진 박사가 개발한 MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction; 마음챙김에 근거한 스트레스완화) 요법이다. 'MBSR'은 불교에서 기원한 마음챙김과 서양의학을 접목한 것으로 미국 전역과 전 세계 720여 의료기관에서 실시되고 있으며 <포춘(Fortune)>이 선정한 매출 상위 세계 100대 기업과 500대 기업에서 활용되고 있다.

특히 'MBSR'은 공황장애, 우울증, 수면장애, 섭식장애, 중독 및 암 등 각종 질환을 가진 환자들에게 신체·정신적 증상을 완화하는데 효과가 있다고 보고됐으며, 최근에는 자살 및 정신분열증에 이르기 까지 그 임상 영역이 확대되고 있다.

태국 비구니 사원, 방화 테러로 '잿더미'

뻘나와띠 스님 "비구니들, 생존 위협에 시달려" 태국서 비구니 출가 금지하는 것 가장 큰 원인



뻘나와띠(Pannavati) 비구니 스님은 4월 4일 개인 블로그를 통해 방화 테러로 인해 잿더미로 변한 태국 라용 지역의 '국제여성명상센터' 모습을 공개했다.

태국 라용 지역에 위치한 비구니 사원이 방화 테러로 인해 잿더미가 됐다. 비구니 스님들의 출가를 불법으로 규정하고 있는 태국에서는 비구니 스님을 '반역자'라 일컫고, 비구니 스님들에 대한 테러 사건이 비일비재하고 있다. 이 때문에 비구니 스님들은 살해 위협에도 수차례 노출돼 왔다.

아프리카계 최초로 상좌부 교단에 출가, 해마다 태국에 방문해 비구니들을 위한 지원 및 교육을 펼치고 있는 것으로 널리 알려진 뻘나와띠 비구니 스님은 4월 4일 자신의 개인 블로그를 통해 "3일(현지시간) 라용에 위치한 국제여성명상센터의 본관과 사원에서 발생한 '방화 테러'로 인해 비구니 스님들이 대피하는 사건이 발생했다"며 "현재 복구 작업이 진행 중"이란 글을 게재했다. 이번 방화 피해를 입은 사원은 상좌부 불교 비구니 사원으로, 10여 년 전 Lee 박사에 의해 설립됐다.

대만불교협회회 도움만으로 충분하다"며 "중요한 것은 비구니들의 생존 문제다. 많은 비구니들이 목숨을 부지하기 위해 사원을 떠나 은신해야하는 지경에 이르렀다"고 성토했다.

그러면서 스님은 "센터를 설립한 리 박사 또한 수차례 생명의 위협을 받았다. 경찰들마저 '여성들의 승계 수지는 불법'이라며 이를 방관하고 있는 실정"이라고 강조했다.

이 같은 문제는 태국에서는 여성의 출가가 인정되지 않기 때문에 발생한 것으로 보인다.

태국불교 최대 종파 'Supreme Patriarch of Thailand'이 1928년 제정한 법에 따라 태국에선 비구니의 구속계수지가 원칙 금지되고 있다. 이와 관련 뻘나와띠 스님은 "세계인들이 여성 인권에 관심을 가지는 동안 비구니 스님들은 우리들의 권리를 찾기 위해 조용히 싸워왔다"며 "태국 비구니 스님들을 위한 교육과 권리 요구의 목소리를 멈추지 않을 것"이라 말했다.

박이름 기자

핀 존스 "역할 몰입 위해 불교·명상 배워"

드라마 '아이언 피스트'서 주연 '대니얼 랜드' 역 맡아

세계적인 영화 제작사 '마블 스튜디오'가 제작 중인 드라마 '아이언 피스트(Iron Fist)'에서 주인공 '대니얼 랜드(Daniel Rand)' 역을 맡게 된 핀 존스(Finn Jones·29)가 역할에 충실하기 위해 무술 뿐 아니라 불교와 동양철학에도 심취해 화제다.

핀 존스는 미 연예전문지 '엔터테인먼트 위클리'와 인터뷰서 "연기 몰입을 위해 불교와 동양철학에 대해 정신·육체적으로 배워나가고 있다"고 말했다.

이어 핀 존스는 "나는 주인공 대니 랜드가 무척 마음에 든다. 스토리와 캐릭터 때문에 이 드라마를 선택한 것"이라며 "대니얼 랜드가 수퍼 히어로인 '아이언 피스트'로 변하는 과정에서 진실된 마음과 영적인 요소를 통해 스토리를 풀

어나가는 것이 흥미로웠다"고 말했다.

영화 '아이언 피스트'에서 대니얼 랜드의 아버지인 웬델 랜드는 뉴욕의 성공한 사업가다. 그는 어느 날 '룬룬(K'un-Lun)'이란 중국 전설 속에 등장하는 신비한 마을(룬룬이 허락한 자들만 도달할 수 있다)로 전해지는 불사의 영역'이 히말라야 산맥 어딘가에 있던 것을 알게 된다. 그 후 그는 친구인 해럴드 미치엄과 아내 헤더, 9살 난 아들 대니얼 랜드를 데리고 룬룬을 찾아 떠나게 된다.

그러던 중 웬델 랜드가 히말라야 산맥에서 발을 헛디뎠다. 절벽 끝에 매달리는 일이 발생한다. 평소 웬델 랜드의 아내 헤더를 흠모해 호시탐탐 기회를 노리던 해럴드 미치엄은 이때다 싶어 아들과 아내가 보는 앞에서 웬델 랜드가 잡고 있



드라마 '아이언 피스트'에서 주연인 '대니얼 랜드' 역을 맡은 핀 존스가 역할 몰입을 위해 무술, 불교, 동양철학에도 심취해 화제다. 사진출처=엔터테인먼트 위클리

던 로프를 끊어 버린다. 웬델 랜드는 죽게 되고 헤더와 대니얼 랜드는 해럴드 미치엄을 피해 가까스로 탈출을 하게 되지만, 어머니는 늑대 무리에 의해 목숨을 잃게 된다.

핀 존스는 "대니얼 랜드의 아버지 웬델 랜드는 억만장자이면서 동시에 룬룬에서 공부와 불교 철학을 배운 인물로 묘

사된다"며 "나는 이 2가지 이색적인 조합이 매우 재밌게 느껴졌다"고 말했다.

이에 핀 존스는 역할에 충실하기 위해 룬룬과 우술, 태극권 훈련을 받기 시작했다.

그는 "오전에는 무술과 태극권 우수 등을 배우고, 오후에는 체력을 기르기 위한 웨이트 트레이닝 훈련에 임한다"며 "특히 저녁에는 불교 철학과 함께 명상 수업을 하고 있다"고 말했다.

이어 그는 "나는 평소 슈퍼 히어로가 되는 꿈을 꾸면서도, 정신적·육체적 규율 속에 생활하고 싶었다. 이번 아이언 피스트 역할이 적격이었다"라며 "마치 오랫동안 내가 꿈꿔왔던 역할과 생활이 이뤄지는 것 같다"고 말했다.

한편 드라마 '아이언 피스트'는 2017년 방영될 예정이다.

이보형 객원기자



기쁨을 적신 '송고란 축제'

태국이 엘리오 여파로 사상 최악의 가뭄에 몸살을 앓는 가운데, 최대 물 축제 '송고란(Songkran)'이 개막을 알리며 사람들의 갈증을 해소했다. 송고란 축제는 매년 4월 13-15일 타이 주요도시서 열리는 문화 축제로 '물의 축제'라고도 한다. 사람들은 서로 물을 뿌리는 일명 '물싸움'을 즐기는데, 이는 태국에서 부처의 축복을 기원하며 불상을 청소하는 행위에서 유래한 것으로 알려졌다.

사진출처=REUTERS/Jorge Silva
박이름 기자 pak502482@hyunbul.com

신성불상

부처님 조성 | 도금(진공) 개금 | 기계개금(순금중착) 천불전 | 삼천불전 | 만불전

은 누리에 부처님의 자비가 가득하 시길 기원드립니다. 오랫동안 축적된 장인의 손을 거쳐 지금은 다양하게 조성되고 있습니다. 항상 최선의 노력으로 최고의 불사 조성에 심혈을 기울이겠습니다.

대표 한광식

신성불상 ☎ 031-533-7724, 010-5223-5174
경기도 포천시 가산면 금현리 362-6

박태원보석감정원 천연A비취(玉)

비취는 세계7대 보석종의 하나이며, 중국사람들이 비취를 하늘의 돌로 생각하여 항상 몸에 지녔으며, 유럽인들은 병마를 치유하는 신비의 보석으로 여겨왔으며 강한 에너지를 가지고 있다고하여 영혼을 부활시키는 보석으로 불리기도 합니다.

비취란?

- ▶ 비취 경도는 6.5 ~ 7이다.
- ▶ 비취의 유일한 산지는 미얀마(버마) 뿐이다.
- ▶ 예로부터 신비의 돌이라 불리며, 성격과 불경에 최고의 보석으로 서술되고 있다. 왕위를 상징하는 보석으로 중국의 국석이 되었다.
- ▶ 중국 명나라 이시진의(본초강목), 허준선생의(동의보감)에도 약석으로 기록.
- ▶ 아주대 오홍국 교수팀의 실험 결과 -
 - ▶ 원적외선 방출량 94% (신진대사 원활, 혈액순환 원활, 화상치료, 저혈압 고혈압 조정, 통증완화, 뇌세포 재생)
 - ▶ 음 이 온 방출량 86% (음이온 : 세포활성화, 혈액정화, 피로회복, 자율신경안정, 면역력증가, 통증완화, 알러지 체질 개선)
 - ▶ 탈취율 90% 1시간 ▶ 항균성 85%
 - ▶ 대장균 감소율 83.6% ▶ 녹농균 감소율 86.3%
- ▶ 비취는 생리작용과 피부탄력에 영향을 주는 성분으로 이루어져 있다.
- ▶ 혈액 순환에 효과가 커서 정신을 맑게 해주면 독성을 중화하고 수면기능을 높임.
- ▶ 비취에는 A, B, C비취의 단계로 나뉜다.
 - ▶ A비취 : 광산에서 채굴한 천연원석을 가공.
 - ▶ B비취 : 수지처리 ▶ C비취 : 원석에 염색

가 비취 목걸이(진옥) 가액 ₩180,000원
격 비취 팔찌-상(연옥) 가액 ₩80,000원

■ 주문 : 현대불교 현불샵 02)2004-8213
[농협] 053-01-269062 (주식회사)현대불교신문사

www.hyunbulshop.com