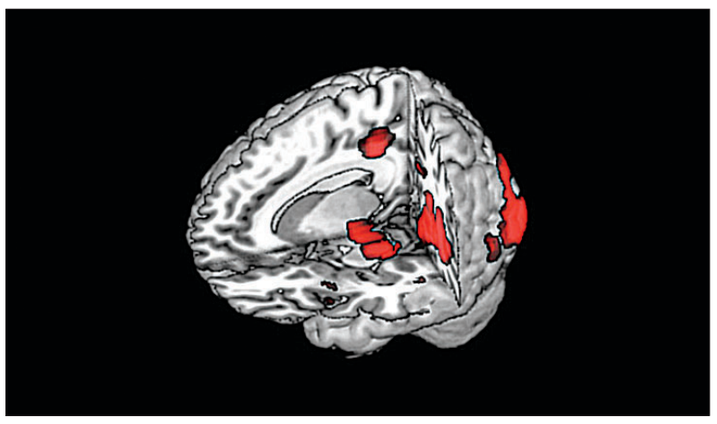
# "불교수행, 심신 활동 증진시켜"

## 홍콩불교학연구소, '마음'과 '심장'의 연관성 연구

### 마음챙김하며 뇌 · 심장 관찰
### 명상, 혼란 낮추는 결과 도출
### "몸-마음 사이 동조 증가시켜"
### 염불 통해 심리적 고통도 줄어



불교에서는 오랫동안 심장과 마음사이의 연관성을 주장해왔으며, 홍콩 불교학연구소 연구원들은 이러한 '심장과 마음'의 연관성 파악에 매진하고 있다. 출처=라이언스로어

산스크리트어인 'citta'와 일본어인 'kokoro'는 영어로 '심장' '마음'이라는 뜻이다. 우리말로도 마음을 떠올리면 심장을 연관지어 생각하게 된다. 과연 '심장'과 '마음'은 서로 연관성이 있는 것일까.

불교에서는 오랫동안 심장과 마음사이의 연관성을 주장해왔다. 이와 같이 홍콩 불교학연구소 연구원들은 '심장'과 '마음'의 연관성 파악에 매진하고 있다.

불교전문 매거진 라이언스로어(Lion's roar)는 6월 6일(현지시간) "홍콩 불교학연구소에서 심장과 마음의 연관성을 찾아내는 연구를 진행, 그 결과를 발표했다"고 보도했다.

홍콩대 불교학연구소장이자 스님인 식힌훙 스님은 "많은 불교적 가르침에서 마음은 신체를 비롯한 뇌와 심장에 연결돼 있다고 말한다"며 "마음과 뇌는 서로 확실한 연관성이 있다. 우리는 마음과 심장사이의 연결 고리가 있는지도 알고 싶어 이 연구를 시작했다"고 설명했다.

연구원들은 궁금증을 해결하기 위해 참가자들을 모집, 그들의 뇌와 심장의 활동을 관찰했다. 이후 참가자들이 마음챙김 명상을 하도록 시켰다.

이 연구를 통해 연구원들은 뇌과학지에 명상 요법은 뇌와 심장의 혼란한 활동을 잠재워준다고 보고했다.

그들은 "마음챙김명상 수련을 하는 동안 뇌와 심장의 활동은 더 활성화된다"며 "마음챙김명상은 몸과 마음사이의 동조(同調)를 증가시킨다"고 덧붙였다.

이들은 마음과 심장의 연관성을 규명하는 것뿐만 아니라, 경전을 암송하거나 깨달음에 이르는 과정에도 과학적 접근이 필수적이라고 믿고 있다. 식힌훙 스님은 "깨달음을 과학적으로 이해할 수 있는 방법이 있을까"라며 "깨달음은 애매모호하게 정의되어 있고 단계가 있다고 한다. 하지만 그럼에도 불구하고 과학자들은 깨달음을 과학적으로 측정할 수 있다"고 말했다.

이어 그는 "부처님은 우주의 궁극적 법칙을 이해함으로써 그의 탐욕과 증오, 무지를 제거할 수 있었다. 이 내용을 활용해 만약 어떤 사람이 깨달았는지를 알고 싶다면 그가 탐욕과 증오, 무지를 갖고 있는지 측정해 보면 될 것"이라며 "예를 들어 어떤 끔찍한 장면을 보여주면 스트레스를 받는지, 섹시한 사진을 보여주면 욕구를 일으키는지 등이다"라고 덧붙였다.

식힌훙 스님과 연구원들은 피실험자들이 고도의 집중을 통한 명상을 할 때의 두뇌 상태를 연구했다.

스님은 "인간의 뇌는 보통 때는 산만한 상태지만, 명상을 할 때 뇌파가 발생한다. 특히 알파파와 감마파가 활성화된다"며 "하지만 아직까지 왜 이런 파동이 활성화되는지 정확히 분석은 되지 않았다"고 말했다.

연구원들은 또한 명상 연구에서 개발한 도구들을 사용해 다른 불교적 수행을 할 때 나타나는 증상들에도 적용했다. 재밌는 것은 '아미타불'을 염송할 때는 뇌 반응이 일어났는데 '산타클로스'로 바꾸여 염송할 때는 그렇지 않았다는 것이다.

식힌훙 스님은 "많은 사람들이 명상을 하고 그것의 이로움을 알고 있지만 염불을 할 때의 효과는 아직 알지 못한다"며 "'아미타불' '옴마니반메훔'을 외울 때 심지어 '성모 마리아'를 외울 때도 심리적 고통이 줄어들 수 있다"고 말했다.

그러면서 스님은 불교는 모든 현상을 설명할 수 있는 핵심적인 학문이라고 강조했다. 그는 "불교는 모든 이론을 아우를 수 있는 종교다. 우리가 논리학에 관심을 가졌을 때 이미 불교에서는 불교 논리가 있었고, 사람들이 만트라(염송)의 효과을 알기 시작할 때 이미 불교에는 염송이 있었다. 이제 사람들은 과학에 관심을 갖기 시작했다. 우리는 최근의 과학적 방법과 지식을 이용해 불교를 설명할 방법을 찾고 있다"고 말했다.

이보형 객원기자

# "캄보디아 정치부패, 우리가 알린다"

## 'SNS 정치 특파원' 캄보디아 스님

### 뉴욕타임즈, '시민 기자' 루온 스님 조명



루온 스님은 페이스북 등 소셜미디어를 활용해 캄보디아의 정치적 사건 · 인권 상황 등을 전하는 '시민 기자'로 활동 중이다. 사진출처=뉴욕타임즈

캄보디아 지방선거가 열린 6월 4일(현지시간). 수도인 프놈펜의 광장에서는 스마트폰을 들고 어디론가 선거 상황을 중계하는 스님이 눈에 띄었다. 스님은 스마트폰을 들고 자신의 페이스북 라이브방송을 통해 팔로워들에게 지방공무원 선거 상황을 전했다. 주인공은 바로 루온 소바스 스님(37). 스님은 "민주주의에서 사람들은 나라의 주권을 갖고 투표의 의무를 행사할 의무가 있다"고 말하면서 일반 시민들 뿐 아니라 스님들에게도 주권 의식을 강조했다.

뉴욕타임즈는 6월 4일 페이스북 등 소셜미디어를 활용해 캄보디아의 정치적 사건 · 인권 상황 등을 전하는 '시민 기자'로 활동 중인 루온 스님 소식을 보도했다. 캄보디아에서는 루온 스님을 포함한 몇몇 스님들과 시민들이 소셜미디어를 통해 정부의 독단적 권력을 견제하는 캠페인을 벌이고 있다.

이러한 캠페인은 캄보디아 언론 구조에서 비롯된다. 캄보디아는 여당인 인민당이 모든 방송국에 대해 영향력을 행사하거나 직접 운영한다. 제1야당인 캄보디아구국당 등은 수년간 방송국 운영 허가권을 얻지 못했다. 이에 따라 캄보디아는 사실상 여당에 의해 언론이 통제돼 온 것으로 알려진다.

루온 스님은 "페이스북은 (캄보디아의)커뮤니케이션 및 정치 상황을 바꿨다. 왜냐하면 페이스북을 통해 우리는 정치인들이 하는 모든 일을 알 수 있게 됐다"면서 "이전에는 TV에서 좋은 것만 보여줬다. 사람들은 정치 부패, 폭력, 토지남용, 산림 벌채 등 사회의 부정적인 측면은 알 수 없었다"고 말했다.

이러한 언론 상황을 탈피하고자 스님들과 시민들이 택한 방법이 바로 소셜미디어다. 소바스 스님 등은 캄보디아 정치 상황을 투명하게 만들겠다는 의지로 정부가 TV를 통해 전송하는 콘텐츠 외에 사건들을 직접 발로 뛰어 취재, 페이스북 라이브방송 등을 통해 일반 시민들에게 전해주고 있다.

지난해 캄보디아에서 한 정치 비평가가 암살당했을 때 이들의 활동은 더욱 빛났다. 또다른 시민 기자 분텐흐(Buntenh) 스님은 살인자의 행적을 추적해 경찰과 언론에 앞서 온라인을 통해 보도했다.

이들의 활약은 이번 지방선거 기간에도 이어졌다. 루온 스님을 비롯한 스님들은 라이브방송을 통해 투표 절차, 유권자 인터뷰 등 소개하며 시민들에게 투표를 권장했다. 루온 스님은 투표소 현장을 중계하는 도중 경찰관에 의해 제지돼 퇴출되는 상황도 벌어졌으나, 시민들은 '좋아요'란 공감 표시를 통해 스님의 활동을 지지했다.

한편 이번 캄보디아 지방선거에서는 야당의 선전이 돋보였다. 6월 5일 AP통신 등 외신에 따르면 캄보디아 기초 지방자치단체로 볼 수 있는 1,646개 코뮌(Commune)의 평의회 대표와 의원들을 뽑는 선거 결과, 제1야당인 캄보디아 구국당(CNRP)이 약 500개 코뮌에서 승리한 것으로 알려졌다. 지난 2012년 지방선거에서는 야권이 40여개 코뮌에서 승리하는데 그친 바 있다.

특히 이번 지방선거 투표율은 약 85%로 역대 최고를 기록하며 정치에 대한 시민들의 관심이 커진 것을 드러냈다.

박아름 기자

# 중국서 수~당 시기 대규모 불교유적 발견

## 6월 2일 발굴된 쓰촨성 후간사원서 1천여 경전 · 500여 돌 유적 발견



발굴된 후간 사원 터. 사진출처=데일리메일



후간 사원 터에서 함께 발견된 돌 조각. 사진출처=CGTN

중국 쓰촨성에서 1000여년 전 대규모 불교 유적이 발견되며 세간의 이목이 집중되고 있다.

사우스차이나모닝포스트 · 신화통신 · 웨스트차이나 시티 데일리 등 복수의 중국 매체는 6월 2일(현지시간) 쓰촨성 지역에서 발견된 후간(Fugan) 사원서 대규모 불교 유물이 발견됐다고 전했다. 발굴품은 1000개 이상의 불교 경전과 500여개의 돌 조각품, 약 80개 무덤 등이다.

보도에 따르면 중국 고고학자들은 쓰촨성 청두시에서 약 1만1000㎡에 달하는 후원 사원을 지난 2일 발굴했다. 후간 사원은 동진(317~589)에서 남송(1127~1279) 왕조까지 성행한 것으로, 발굴된 것은 수~당 왕조 시기 후간 사원의 일부다. 청두문화유적연구소 연구원들은 후간 사원의 건물과 주변 유적지, 우물, 도로, 도랑 등을 발견했다.

발굴단을 이끈 이 리(Yi Li)는 신화통신에 "우리는 성전지역의 일부만 발굴했으나, 그것만으로도 과거의 영광을 엿볼 수 있다"고 말했다.

후간 사원은 당나라 시대에 가장 번영했다. 당대 유명했던 다오슈안(Daoxuan) 스님이 긴 가뭄을 끝낼 비가 내리길 염원하며 이 사원 앞에서 기우제를 지냈는데, 거짓말처럼 하늘에서 비가 내려 '축복을 감지한다'는 뜻의 '후간'이란 이름을 지었다고 전해진다. 이후 송나라 때 전쟁이 빈번히 발발하며 쇠퇴했다.

왕이 청두문화유적연구소 국장은 "이번 후간 사원 발굴은 당나라 시기의 불교문화연구를 위해 귀중한 정보가 될 것"이라고 말했다.

박아름 기자


참기 힘든 치아통증, 거친 피부

피부·치아 건강제

건강한 치아,
아름다운 피부를 원하십니까?

참기힘든 치아 통증, 치아건강 백세인생
거친피부, 노화촉진, 피부건강, 청춘인생

약사여래불 보살님의 기도, 가피, 지혜원력으로
건강하여지니 회향공덕하는 마음으로 불자여러분들에게
도움이 되도록 국내산 자연식용재료로 준비하였습니다



스님, 불자님, 충치,
풍치, 시린이 치주염,
아토피, 피부알레르기,
기미, 손발톱 무좀, 각질 등
치아피부가 건강치
못한 분들 연락주시면
3개월 사용분을
보시합니다.

문의 및 보시처 010-6332-6070
안산 법흥사 개운 합장

생명 에너지를 굳건히 지키면
약이 입에 이르기 전에
병이 낫는다
환인동 요가마을




민속죽염 30년전통
조상의 얼과 혼이 담긴 우리 민족의 대표죽염

인체건강의 4대 요소는 "맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질 좋은 소금"인데 이 중 "질 좋은 소금" 자색죽염은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

(1) 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
(2) 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
(3) 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
(4) 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.

※ 죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다 ※



9번 구운

| | | |
|---|---|---|
| 가루자죽염 | 125g | 40,000원 |
| 가루자죽염 | 230g | 73,000원 |
| 알갱이자죽염 | 125g | 43,000원 |
| 알갱이자죽염 | 230g | 78,500원 |
| 휴대용 알갱이 자죽염 | 20g | 7,500원 |

(단체 선물용으로 적합합니다.)

2번 구운 (음식조리용 · 양치용 · 피부미용)

| | | |
|---|---|---|
| 보급형 민속죽염 | 500g | 18,000원 |
| | 250g | 9,000원 |

구입가 5만원 미만은 배송비 3천원 적용됩니다.

※ 자죽염 구매시 사은품 (휴대용 알갱이 자죽염 10g) 증정. 회원우대

주문 및 상담 : 010-2823-0483
입금 : 농협 150012-56-086122 예금주 : 김용희(민속죽염)
경북 영덕군 지품면 속곡동 54번지 www.msjy.co.kr

佛事의 모든것 대원불교 사랑



그 동안 저희 대원불교사랑을 성원해 주신 분들께 머리 숙여 감사드립니다.

그 성원에 조금이나마 보답하기 위하여 저희 대원불교사랑에서는 동불, 개금, 탁자, 단청, 천불전, 특수불 및 불교용품을 저렴한 가격에 판매하고 있습니다. 또한 법당 철거 및 정리 일체를 도와드리고 있습니다. 필요하신 분은 연락바랍니다. 감사합니다.

(철거한 퇴불은 파불없이 좋은 인연으로 어려운 스님들께 무료로 조성해 드립니다.)

대표 임영달 올림

경기도 포천시 내촌면 진목리 915-17
전화 031)573-3722, 010-7171-2636
010-4037-3722
팩스 031)573-3723

정성을 다하는 대원불교사랑이 되겠습니다