명상 하면 무조건 좋을까?… 답은 'NO'

린달·브리튼 교수 연구논문
명상 부정적 측면 밝혀

우리는 언론이나 서적 등 일반 매체를 통해 명상의 장점에 대해 끊임없이 듣는다.

명상이 주는 이로운 점은 무엇일까. 일단 규칙적으로 명상을 하면 알파파가 생성돼 뇌파에 맑은 정신을 갖게 해주며, 좀 더 집중을 잘 할 수 있고 통증을 완화시켜준다. 또한 명상은 정신과 신체를 이완시켜주는 것 외에도 불안 장애를 가진 사람들이 스트레스와 불안함을 완화시키기도 한다.

때문에 전문가들은 명상에 대한 철저한 연구를 통해 의사, 기업전문가들에게 명상의 잠재력을 설득시키려고 건강과 관련된 주장을 뒷받침해 왔다.

그러나 최근, 고대로부터 현대에 이르기까지 명상이 주는 이로운 점이 많지만, 반드시 평화와 사랑, 행복 등 긍정적 측면을 보증하는 것은 아니라는 주장이 제기돼 눈길을 끈다.

인터넷 언론 쿼츠닷컴(qz.com)은 명상의 어두운 면을 조명하는 기사를 보도했다.

쿼츠닷컴은 "선불교는 명상을 하는 동안 일어날 수 있는 뒤틀린 인식을 설명하는 단어를 갖고 있다. 일본에서는 '마교(魔境, 마경)'라 불리며 '악마가 사는 세계'라는 뜻을 갖고 있다"면서 "미국인



명상이 주는 이로운 점이 많이 밝혀졌지만, 반드시 평화와 사랑 · 행복 등 긍정적 측면만을 보증하는 것은 아니라는 주장이 제기돼 눈길을 끈다. 사진출처=쿼츠닷컴

60명 서양 불교 명상가 인터뷰
"명상, 평화 · 행복만 주지 않아"
불안 · 메스꺼움 등 느끼기도 해
더 나은 명상법 찾기 위한 과정

선사(禪師) 필립 카플루는 마교와 마주하는 순간을 '마음 속 깊은 곳의 스트레스를 끌어올려 닦아내는 과정과 같다'고 묘사했다"고 설명했다.

이어 쿼츠닷컴은 "하지만 명상을 하면서 겪는 극도의 고통스러움을 느끼는 순간에 대해서는 연구 논문이나 과학적 문헌에서 거의 언급되지 않는다"고 지적했다.

브라운 대학교 종교학 초빙교수인 자레드 린달과 심리학 교수인 윌로비 브리튼은 최근 명상에 대한 다양한 현상을 주제로 연구 논문을 펴냈다. 자레드 린달은 "명상이 긍정적이고 이로운 점을 갖고 있다 해도 명상이 갖고 있을지 모르는 부정적인 부분을 포함한 더 넓은 범위의 효과에 대해 알아야 된다고 생각한다"고 주장했다.

두 교수는 논문을 위해 명상하며 힘든 문제들을 겪은 60명 서양 불교 명상가들을 인터뷰했다. 회사원, 전업주부를 비롯해 명상지도자 등 다양한 분야의 사람들을 대상으로 했으며, 이들은 평생 1만 시간 이상 명상에 시간을 할애한 사람들이었다. 명상의 종류는 위빠사나, 선불교, 티베트 불교 모두를 포함했다.

두 교수는 인지 · 감각 · 감정 · 신체적 행동 및 자아의식 등 7개의 카테고리로 분류해 참가자가 명상을 하면서 겪은 예상치 못한 경험과 예상한 경험들을 추려냈다. 참가자가 명상을 하면서 느낀 경험 중에는 불안감과 두려움, 비자발적인 경련과 완전한 고립감, 과민함, 메스꺼움, 성급함 등의 감정이 있었다.

연구에 따르면 고통의 수준은 가벼운 수준에서부터 심각하고 지속적인 정도까지 다양하게 나타났다.

쿼츠닷컴은 "이 연구는 놀라운 사실"이라며 "대부분의 사람들은 동네 명상센터 안에서 이런 부작용들이 일어날 것이라고 상상도 못할 것"이라고 덧붙였다.

하지만 설문 조사 응답자들은 명상을 하면서 겪는 일을 모두 부정적으로 인식하지는 않았다.

사실 린달과 브리튼은 설문지에서 부정적인 느낌을 주는 단어들은 빼고 명상가들의 경험에 대한 해석을 내포하는 도전적(challenging)이라는 단어를 넣어 설문을 했다.

린달과 브리튼은 "이 연구의 목적은 명상을 하면서 겪는 원치 않는 반응에 대한 일반적 패턴을 찾는 것"이라며 "누가 예상치 못한 난관에 부딪히는지, 어떤 특수한 요인이 포함돼있는지, 그리고 명상을 하며 고군분투 하는 사람들에게 명상지도자가 어떤 도움을 줄 수 있는지에 대한 해답을 찾아 더 좋은 명상을 하기 위한 것"이라고 말했다.

이보형 객원기자

스리랑카, 무슬림 공격 불교 수장 추적

불교 강경파 BBS 지도자 나나사라 '출국금지 명령'

스리랑카 내에서 불교 강경파와 무슬림 간의 갈등으로 긴장이 촉발되고 있다. 최근 한 불교 강경파 지도자가 이슬람 사원 및 무슬림 행사에 대한 공격을 감행, 비난의 화살이 쏟아지고 있는 가운데 스리랑카 정부가 종교 혐오 범죄에 대한 진압에 나선 것.

카타르의 위성방송 알자지라는 "지난 2주간 스리랑카에서 무슬림에 대한 공격이 급증했다"며 "이러한 공격을 주도하고 있는 것으로 알려진 불교 강경파 지도자들에 대한 색출 작업이 진행되고 있다"고 5월 27일 전했다.

스리랑카 경찰은 불교 강경파 집단 Bodu Bala Sena(BBS)의 수장 갈라고다떼테 나나사라(Galagodaatte Gnanasara)를 용의자로 지목하고 추적 중이다.

경찰은 공식 브리핑을 통해 "나나사라의 출국금지 조치가 법원에서 결정됐다"며 "그는 정의의 방해, 증오 발언, 타 종교에 대한 혐오 범죄로 수배 중"이라고 밝혔다.



최근 2주간 스리랑카에서 발생한 이슬람 사원 및 무슬림 행사에 대한 공격을 주도한 것으로 알려진 불교 강경파 집단 수장 고다떼테 나나사라(Galagodaatte Gnanasara). 사진출처=야후뉴스

경찰에 따르면 나나사라 스님의 혐오 발언에 대한 불만 접수가 12건 이상이다. 또 나나사라는 이미 법정에서 소란을 일으킨 혐의를 받고 있다.

앞서 딜란 타 비타나지 BBS 대변인은 "나나사라 스님이 암살될 것을 걱정해 우리가 은신시켰다"면서 "스님은 현재 비밀 장소에 거처 중"이라고 기자들에게 밝힌 바 있다. BBS는 무슬림에 대한 공격을 주도하는 것을 부인하고 있다.

스리랑카는 인구 2000만 명 중 10% 미만이 무슬림이다. 박아름 기자



달리트 150명이 자신의 존엄성과 명예를 지키기 위해 불교에 귀의하기로 결심해 개종을 신청했지만 해당 지역 정부 기관에서 이를 거절했다고 알려졌다. 출처=힌두스탄타임즈

불교 개종 신청 달리트 150명 거절당해

인도 정부 "개종 신청 접수 되지 않아" 해명

인도의 달리트 150명이 불교로 개종 신청을 했지만 정부에서 거절되는 일이 발생했다.

인도언론 힌두스탄타임즈는 5월 27일(현지시간) "달리트 150명이 자신의 존엄성과 명예를 지키기 위해 불교에 귀의하기로 결심해 개종을 신청했지만 해당 지역 정부 기관에서 이를 거절했다"고 보도했다. 달리트는 인도 카스트 계급 중 최하 계급인 수드라에도 속하지 못하는 불가촉 천민을 일컫는다.

바라티야 바드 소사이어티 회장인 갸네드라 무리야는 "부처님 오신 날인 5월 10일 150명의 달리트인들이 불교로 개종을 신청했다"며 "원래는 수백 명의 달리트인들이 불교 개종 의사를 밝혔지만 이들의 주장은 인도사회에서 받아들여지지 않았다"고 주장했다.

하지만 정부 기관에서는 불교 개종을 신청하는 사건이 접수되지 않았다고 해명했다.

지역 담당 판사인 핀키 조왈은 "해당일에 불교에 귀의할 때 치르는 의식인 '딕샤' 같은 행사도 진행되지 않았다"고 말했다.

또한 정부 관계자는 갸네드라 무리야 회장 불교 종교 지도자 및 달리트 지도자를 만나 "어떠한 불교 개종 행사도 일어나지 않았다"고 말했다.

이보형 객원기자

미얀마 "로힝야 인공청소, UN조사단 거부"

유엔인권이사회, 5월 30일 국제조사단 구성 완료

미얀마 정부가 유엔이 로힝야족에 대한 인공청소 의혹을 조사하기 위해 구성한 국제조사단의 활동을 거부했다고 미얀마타임스가 5월 31일(현지시간) 밝혔다.

저 타이 미얀마 국가자문역실 사무총장은 "미얀마 정부는 (로힝야족 인공청소 조사 관련)유엔의 결의와 국제조사단 파견을 거부한다"고 공식 발표했다. 미얀마 정부는 지난 3월 유엔인권이사회가 로힝야족 인공청소 의혹을 규명할 국제조사단 구성을 표결로 정한 것에 대해 격렬히 반발한 바 있다. 이번 입장 발표도 강경한 의지를 재차 드러낸 것으로 보인다.

앞서 5월 30일 유엔인권이사회(UNHRC)는 국제조사단 구성을 완료했다고 밝혔다. 조사단은 인도 출신의 변호사 겸 여성 인권운동가인 인디라 자이싱, 스리랑카의 라디카 쿠마라스 와미 前 유엔 특별보고관, 호주 인권운동가 크리스토퍼 도미니크 등 3명으로 구성됐다. 3명의 전문가들은 조만간 제네바에서 회의를 열고 로힝야족 인공청소 의혹 조사를 위한 구체적 계획을 마련하기로 했다.

이러한 유엔인권이사회 움직임에 대해 미얀마 정부는 조사위원회를 자체적으로 구성해 가동하고 있는 만큼 유엔의 개입이 필요 없다는 입장을 고수하고 있다.

저 타이 사무총장은 "미얀마군의 로힝야족 인공청소 시도 관련 조사를 비롯해 라카인주의 문제 관련 장기적 해법을 마련하기 위해 제1부통령이 이끄는 조사위원회가 활동하고 있다"며 "그 뿐 아니라 자문위원회가 제시한 다양한 해법 중 우리 상황에 맞는 최선의 방법을 택할 것"이라고 말했다.



미얀마 정부는 유엔이 로힝야족에 대한 인공청소 의혹을 조사하기 위해 구성한 국제조사단의 활동을 거부했다. 사진은 박해로 인해 임시 가옥에서 머물고 있는 로힝야족 모습. 사진출처=로이터

이어 "(로힝야족 탄압에 대한 국제사회의)인권탄압 주장을 무시하는 게 아니다"면서 "다만 국제사회의 개입은 미얀마 정부의 노력에 도움이 되는 선에서 이뤄져야한다. 우리는 자체 조사위원회를 꾸려 활동하고 있다"고 재차 강조했다.

불교도가 다수인 미얀마에서 이슬람계 소수민족 로힝야족은 방글라데시계 불법 이민자 취급을 받으며 박해받아 왔다.

박아름 기자 pak502482@hyunbul.com

LEADER

국제 승려 具足戒 금강계단 제5회 비구, 비구니계 수계 의식

부처님 당시의 상좌부 출가의식

종교법인 국제불교지도자협회와 종교법인 세계불교 법왕청에서는 400여 군소종단을 불문 어느종단 스님이든 출가 법납이 10년, 20년, 30년, 40년이 되어도 먹물옷 다시금 여미며 초발심에 행자승의 마음으로 되돌아가 새롭게 발심하는 계기를 마련하고자 하는 대승적 큰 뜻, 큰 마음으로 미얀마 연방정부의 종교성과 미얀마 연방승가회의 자문과 도움을 받아 법왕이신 우꾸마라 종정큰스님을 대화상을 모시고 구족계를 내려주실 三師 7尊證 大元老 큰스님들과 500여 증명 존증아사리들의 독경속에 상좌부 불교승려로 거듭나는 장엄하고 여법한 야단법석, 국제불교 금강계단을 마련했습니다.

구족계 계첩을 미얀마 연방승가회에서 정식 수여함

- 일 시 : 10월 11일 출발 6박 7일 일정
- 신청기간 : 7월 31일까지
- 참가서류 : 사진 부착된 이력서 1통 여권
- 참가신청 : 서울시 종로구 삼봉로 68(청진동 6번지 신영빌딩 303호) 우. 03158
- 장 소 : 미얀마정부 종교성내 양곤승가대학 5일간 입교함
- 문 의 : 011-229-6061

■ 주최 : 종교법인 국제불교지도자협회. 종교법인 : 세계불교법왕청 / ■ 후원 : 미얀마 연방정부 종교성. 미얀마 연방승가회