# 교육, 의료, 식습관… 명상 효능 '다양'

## 동국대 서울국제명상엑스포 명상 국제컨퍼런스 2nd DAY

신중일 기자 motp79@hyunbul.com

9월 26일 둘째 날 세션인 '명상의 사회적 가치'에서는 데이비드 바고 국제명상연구학회장, 에밀리아나 사이먼-토마스 UC버클리대 그레이터 굿 사이언스 센터 과학 디렉터, 전미선 아주대병원 방사선종양학과 명예교수, 진 크리스텔러 인디애나주립대 심리학과 명예교수, 해롤드 로스 브라운대 종교학과 교수가 교육·의료·식습관 등에서 명상 수행을 통한 정신·육체적 효과를 조명해 눈길을 끌었다.



진 크리스텔러 명예교수가 '마음챙김과 마음챙김 먹기: MB-EAT, 현명하고 건강한 자기조절의 길'을 발표하고 있다.

### 명상, 행복 증진 위한 방편

데이비드 바고 회장은 '명상을 통한 자기변화'에서 명상 훈련을 통한 자아의 발달적 변화를 과학적으로 조명했다.

신경생리학 모델 중 시간측정학(chronometry)에 따르면 의식은 시간 구조 속에서 발생하며, 뇌는 수백 밀리초 단위로 사건을 처리해 의식을 생성한다. 약 500밀리초마다 신체 감각 처리에서 개념적 평가·해석, 기억·예측 모델·행동 반응으로 이어지는 과정이 반복된다. 이는 연간 약 6300만 번 발생하며 자아 정체성을 구축한다. 이 누적된 경험이 지금의 '나'를 완성한다는 것이다.

바고 회장은 "이는 불교의 아뢰야식 모델과도 연결된다. 대상과 접촉-느낌(수)-지각(상)-주의의 이동-의도라는 흐름과 유사하기 때문"이라며 "'자아화(selfing)' 과정이 잘못될 때 우리는 스트레스, 불안, 우울을 겪는다. 이는 정신뿐 아니라 신체질환까지 유발한다"고 분석했다.

"고통의 씨앗을 행복의 씨앗으로 전환하려면, 그것들이 모두 의식의 발현임을 깊이 보고 알아차려야 한다"는 틋낙한 스님의 금언(金言)을 상기한 바고 회장은 "우리 내면에 있는 행복의 씨앗을 길러야 한다"면서 명상 수행을 제안했다.

바고 회장은 "명상은 전두-두정 제어 네트워크를 강화하고, 친사회적 행동을 늘리며, 자기 초월과 치유를 가능케 한다"면서 "명상은 고통을 줄이고 행복을 증진하는 강력한 도구임을 알 수 있다"고 강조했다.

### 인간은 친철을 위해 진화했다

'친철챙김을 찾아서:친사회적 실천이 어떻게 건강과 웰빙을 증진하는가'를 주제 발표한 에밀리아나 사이먼-토마스 디렉터는 영국 출신 테라와다 승려인 아잔 브람(Ajahn Brahm) 스님에게서 차용해 온 개념인 '친절챙김(Kindfulness)'을 바탕으로 UC버클리 그레이터 굿 사이언스 센터에서 진행하고 있는 프로그램들을 소개했다.


컨퍼런스에 참석한 국내외 석학들이 발표를 경청하고 있다.

사이먼-토마스 디렉터가 예를 든 '사회적 기준선 이론(Social Baseline Theory)'에 따르면 인간은 타인과 함께 있을 때 세상을 더 수월하게 헤쳐 나갈 수 있으며 오히려 고립은 스트레스의 요인이 된다. 실제 임상적 연구에 따르면 사회적 연결성이 높을수록 뇌졸중, 천식, 심장병, 기관지염 같은 질환의 발생 확률이 줄어들고 반대로 사회적 고립은 모든 원인 사망률을 50% 증가시킨다.

이런 이론들을 바탕으로 그레이터 굿 사이언스 센터는 '그레이터 굿 인 액션(Greater Good in Action)'이라는 온라인 플랫폼을 운영하며 '친절챙김'을 삶에서 적용할 수 있도록 돕고 있다. 더불어 '빅 조이 프로젝트(Big Joy Project)'라는 7일 프로그램과 '패스웨이 투 해피니스(Pathway to Happiness)'라는 4주 프로그램을 운영 중이다. 이 같은 프로그램들은 긍정 정서 증가, 스트레스 감소, 건강 개선, 수면질 향상 등의 효과가 나타났다.

사이먼-토마스 디렉터는 "친절챙김은 마음챙김과 친절이 만나는 지점이며, 이를 위한 작은 실천들이 우리의 건강과 웰빙을 실질적으로 향상시킨다"며 "마음챙김과 친절, 그리고 친사회성은 우리를 더 건강하고 행복하게 만든다"고 강조했다.

### 명상, 의료 현장서 활용 가능

전미선 명예교수는 '암 생존자에서 심신요법(명상)의 적용: 진료실에서 호스피스 완화의료까지'를 통해 명상이 암 환자를 포함한 현대인의 건강관리와 치유에 어떻게 적용되는지를 여러 임상 경험을 근거로 소개했다. 특히 전 명예교수는 '전인 건강(Whole Person Health)'의 관점에서 환자 개인을 둘러싼 가족, 사회, 나아가 의료진과의 관계까지 포괄적으로 살펴야 함을 역설했다.

전 교수에 따르면 과거 보완·대체의학(CAM)으로 불렸던 '통합의학(Integrative Medicine)'은 단순히 환자 치료뿐 아니라 생활습관, 사회적 관계, 의료진과의 상호작용까지 포괄하는 전인적 접근을 강조하고 있다. 미국에서는 이미 1990년대부터 연구와 센터 설립이 활발히 진행되었고, 침술·마사지·명상 등이 널리 활용 중이다.

그러면서 전 교수는 정서와 감정들이 건강에도 영향을 미친다고 역설했다. 실제 연구에 따르면 만성 스트레스와 부정적 감정은 염증수치를 증가시키고 종양 미세환경을 변화시키며 전이와 관련된 유전자 발현에도 영향을 준다. 감정 억압 역시 질병 발병 위험을 높이며 암 발생에도 관련된다는 보고도 있다는 게 전 명예교수의 설명이다.

전 교수는 "감정을 잘 알아차리고 조절하는 능력은 건강 유지에 핵심적이며, 명상이 이를 돕는다"고 밝혔다.

### 명상으로 식이조절 해볼까

진 크리스텔러 명예교수는 '마음챙김과 마음챙김 먹기: MB-EAT, 현명하고 건강한 자기조절의 길'을 주제발표하고 '마음챙김 기반 섭식 알아차림 훈련(MB-EAT)' 전반에 대한 설명과 이에 대한 실습을 진행했다.

크리스텔러 명예교수는 현대인의 식습관이 몸의 배고픔에 귀를 기울이지 않고 오로지 음식이 보이기 때문에 먹는 조건화된 반응으로 나타나고 있음을 지적했다.

건강한 다이어트를 위해서는 알맞은 식이조절은 필수인데, 크리스텔러 명예교수는 '마음챙김기반 섭식 알아차림 훈련'을 소개했다. 소위 '마음챙김 먹기'는 배고픔·포만감·맛·감정 등 신체·정서 신호를 자각하며 식사를 하는 것이다. 무엇보다 자신이 느끼는 배고픔이 정말 필요한 신체적 배고픔인지 다른 유인들이 있는지를 잠시 멈추고 확인하는 데 초점을 둔다. 또한 스스로 양보다 질적인 섭식에 중점을 두도록 이끌어 낸다.

실제 미국국립보건원에서 시행한 임상실험에서도 '마음챙김 먹기'를 실행한 실험군은 평균 3.6kg의 체중이 감량했고, 증가한 사람은 없었다.

크리스텔러 명예교수는 "마음챙김 먹기는 체중 감량만을 목표로 하지 않으며, '양보다 질' 원칙과 짧은 명상 실천을 통해 지속 가능한 식습관과 자기수용을 형성하는 데 초점을 둔다"고 강조했다.

### 미국 대학 교육서 명상 활용

마지막 연사로 나선 해롤드 로스 교수는 '북미 대학의 성찰학에서 명상의 의미'를 통해 '성찰학' 전반에 대한 소개와 이를 활용한 교육 프로그램들을 공유했다.

이를 토대로 로스 교수는 25년 전부터 대학에서 관상적 실천을 병행하는 수업을 도입·운영했다. '성찰학'의 주요 분야는 △과학 △인문학 △창조 예술 전반을 다루며 현재는 브라운대학 내 독자적 교수법을 갖춘 정규 학부로 자리매김했다.

명상이 특정 종교의 전파로 오인될 수 있는 한계를 보완하기 위해 '비판적 일인칭 학습' 원칙을 강의계획서에 명시한 것도 특징이다. 로스 교수는 "이는 신념 전제 없이 3인칭 텍스트 분석, 1인칭 실습, 경험에 대한 비판적 토론을 결합하는 접근"이라며 "참여가 곤란한 학생은 동등 가치의 대체 과제를 선택할 수 있으나 이를 선택한 사람은 2명뿐이었다"고 설명했다.

이 같은 성찰학의 교육 목표로 로스 교수는 '성찰적 지능(Contemplative Intelligence)'을 제시했다.

이에 대해 로스 교수는 "'성찰적 지능'은 무인칭·일인칭·이인칭·삼인칭 인식론의 통합을 통해 학생들의 주의 집중 역량을 배가시킬 수 있다"고 밝혔다.

## 선지식·지성인과 만남 전국비구니회장 광용 스님



### "자신을 만나려면 우선 멈춰보세요"

조계종 전국비구니회장 광용 스님〈사진〉이 '선지식·지성인과의 만남'에 일곱 번째 연사로 나서 '실참을 통한 체감명상'을 주제로 강의했다.

스님은 9월 27일 동국대 혜화관 고순청세미나실에서 열린 강연에서 선명상을 직접 지도하며 "멈추어야 비로소 나를 만날 수 있다"는 가르침을 전했다.

광용 스님은 "요즘은 10년 전 것만 해도 '옛것'이라 여겨지는데 2600년 전 부처님 말씀은 여전히 보편타당한 진리로 여겨진다"며 "지금 시대에도 유효한 부처님 가르침 중 하나가 바로 참선"이라고 강조했다. 스님은 〈반야심경〉 구절 중 '관자재보살이 깊은 바라밀다를 행할 때 오온이 공한 것을 비추어 보고 온갖 고통에서 건너느니라'를 언급하며 "여기서 '관(觀)은 몸과 마음을 멈추고 깊은 지혜로 보는 것이다. 즉 나를 정직하게 직면하는 것이 참선이고 선명상"이라고 설명했다.

그러면서 "하루 5분만이라도 명상하고, 차츰 익숙해지면 하루 1시간 정도 하는 것이 좋다. 그래야 중심성이 생기고 명상에 깊이 들어갈 수 있다"고 당부했다.

광용 스님은 △처음부터 단전에 집중하려 하지 마라 △몸에 힘을 주지 마라 △의식적으로 숨을 조절하지 마라 등 명상할 때 주의해야 할 10가지 사항을 일러 주고 명상 체험을 이끌었다.

참가자들은 싱잉볼 소리에 맞춰 몸을 반듯이 하고 숨을 들이쉬었다. 싱잉볼의 울림에 따라 점차 깊은 고요에 빠져들었다. 스님은 "들숨과 날숨을 어떻게 쉬고 있는지 살펴보고, 몸이 힘들면 그곳에 숨과 주의를 머물러 보라"며 "몸과 숨과 의식의 에너지가 중심을 잡으면 단전 깊은 곳에서 텅 빈 의식 하나로서 편안히 머물게 된다"고 지도했다.

실참 후 광용 스님은 〈증일아함경〉 '선악품'을 통해 △욕심을 줄일 것 △용기를 가질 것 △설법을 자주 들을 것 등 '부처님께서 수행자에게 당부한 10가지 말씀'을 전하는 것으로 강의를 마쳤다. 여수령 기자

창간 31주년을 축하합니다
AI전법에 함께 합니다

조 실 밀운부림
교구장 호산
어산어장 인묵 학장 정원

총무국장 보관 문화원장 성일
기획국장 향성 종책실장 덕산
교무국장 용안 문화국장 혜복
재무국장 성우 사회국장 법륜
포교국장 탄학 호법국장 현묵
전법국장 혜교 복지국장 혜각
연수국장 청효
문화특보 혜공 사회특보 도심
정무특보 혜성 복지특보 무일/최종환
전법특보 묘수




부처님 법 전합시다

천년고찰, 부처님 법 전법도량
대한불교조계종 제25교구 본사 교종본찰 봉선사
12001 경기도 남양주시 진접읍 봉선사길 32(부평리) / 홈페이지 : www.bongsunsa.net
사무실 : 031-527-1951~2 / 팩스 : 031-527-8568 / 종무실 : 031-527-1956

봉선사 산하기관 학교법인 광동학원(광동중학교, 광동고등학교, 의정부광동고등학교) / 연꽃유치원 / 사회복지법인 봉선복지재단 / 남양주시 노인복지관 / 남양주시 북부장애인복지관 / 남양주시 북부장애인주간보호센터 / 남양주시 북부장애인보호작업장 / 남양주시 일시청소년쉼터 / 남양주시 아동보호전문기관 / 구리 실버인력뱅크 / 구리 인창경로식당

※광고 홈페이지 QR. 수익 일부는 AI전법에 활용됩니다.