작품 감상+명상… 뉴욕 박물관 명상 '열풍'

메트로폴리탄 · MoMA 등 요가 · 명상 프로그램 진행



사진설명: 미국 뉴욕에서 요가나 명상 프로그램을 실시하는 박물관이 늘고 있어 화제다. 뉴욕타임즈는 최근 뉴욕 등 도심에 위치한 박물관들이 주민들을 위해 명상 프로그램을 열어 큰 호응을 얻고 있는 내용을 보도했다. 사진출처=뉴욕타임즈

미국 뉴욕에서 요가나 명상 프로그램을 실시하는 박물관이 늘고 있어 화제다. 뉴욕타임즈는 최근 뉴욕 등 도심에 위치한 박물관들이 주민들을 위해 명상 프로그램을 열어 큰 호응을 얻고 있는 내용을 보도했다.

히말라야 인근 지역의 미술품을 소장하고 있는 루빈 박물관은 매주 소장 예술작품을 선정해 이를 주제로 40분간 마음챙김 명상과 질의응답을 갖는 프로그램을 마련하고 있다.

150여 명의 사람들이 이 수업에 참가해 강사 트레이시 코크란의 지시에 따라 등을 곧게 펴고 눈을 감고 명상하는 시간을 갖는다. 코크란은 스크린에 19세기 만들어진 트럼펫을 보여주며 무상(無常)함에 대해 설명한 뒤 예술품을 감상하는 투어를 진행했다.

루빈 박물관은 이 외에도 음악과 진동을 활용해 치유하는 '소리 목욕(Sound Bath)'과 잘 쓰지 않는 청각 근육을 스트레칭 해 귀로 생각하도록 유도하는 '귀 요가(Ear Yoga)' 프로그램도 실시하고 있다.

프로그램 개발자인 던 에셀만은 "우리는 참가자들이 그들과 예술품사이의 교감을 통해 정신적으로 강화될 수 있도록 돕는다"며 "온몸을 사용해 감정적으로 충만하게 깨우는 일은 자신을 위한 엄청난 선물이다. 또한 역사적으로 실존한 부처님의 상(像) 앞에서 명상하는 것은 매우 의미 있는 경험"이라고 덧붙였다.

1년간 수업에 참여한 그래픽 디자이너 장마크 차지는 "나는 박물관을 사랑한다. 박물관에 올 때는 스트레스상태로 오지만 떠날 때는 훨씬 상태가 좋아져서 나간다"며 "늘 불안감에 시달리고 현재에 충실하며 살지 못했는데 이 수업에 참여하면서 뇌를 위한 운동을 하는 느낌을 받았다"고 말했다.

변호사 캐슬린 콘키는 "엄청난 스트레스에 시달리다가 주중 하루 이곳에 와서 삶에 대한 태도를 다시 돌아본다"고 말했다.

이 밖에 많은 박물관들이 소장품의 미학 · 철학적 요소를 반영하는 수업에 요가나 명상 수업에 웰니스를 접목한 프로그램을 제공하고 있다.

뉴욕 메트로폴리탄 미술관은 올해 초 박물관의 넓은 공간을 이용해 전문 무용수들이 가르치는 프로그램을 선보여 매진을 기록하기도 했다.

모마(MoMA)현대 미술관은 '조용한 아침(Quiet Morning)'이란 프로그램을 1년간 진행해오고 있다. 오전 7시 30분부터 미술관을 산책하다 8시 30분부터 9시까지 웰니스 전문가가 지도하는 명상 세션에 참가하는 이 프로그램은 평균 500명이 등록할 정도로 인기가 있다.

비영리재단인 아시아 소사이어티(Asia society)에서도 매주 명상수업을 진행하고 있다. 수업은 불교를 주제로 한 두 개 전시공간에서 걷기명상, 좌선, 마음챙김 명상 등을 진행하는데 참가 인원이 60~70명에 이를 정도로 인기를 끌고 있다.

또한 할렘의 내셔널 재즈 뮤지엄은 재즈와 접목시킨 빈야사 요가 클래스를 제공하고 있다. 90분간 진행되는 요가 수업에서는 라이브 힙합 재즈 연주가 배경음으로 깔리며, 서로 간단한 인사를 통한 만남의 시간을 갖고 1시간 동안 요가를 한다.

교육 프로그램 개발자인 라이언 멀로니는 "사람들은 피트니스 센터에서 할 수 있는 그 이상의 것을 원한다. 늦은 오후에 스트레스를 완화할 수 있어서 참가자들에게 큰 인기"라며 "박물관이 비어있는 시간에 전통 재즈를 활용해 음악을 통해 건강해질 수 있는 방법을 알려주는 것이 목표"라고 설명했다.

이나은 객원기자

"불교는 가장 훌륭한 심리학 · 신경과학"

애틀랜틱, 12월 17일 〈자아 너머〉인용 주장

과학자 · 스님 대담 진행해
"2,500년 동안 마음에 대해 조사한 건 오로지 불교 뿐"

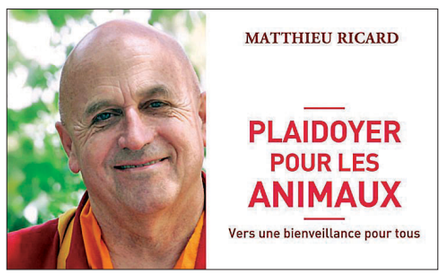
불교와 신경과학은 언뜻 봐서는 결코 어울릴 것 같지 않은 조합이다. 그런데 미국서 가장 유서 깊고 권위 있는 평론지로 꼽히는 '애틀랜틱'이 '현대 신경과학이 불교로부터 배워야한다'고 보도 해 화제를 모으고 있다.

'애틀랜틱'은 〈자아 너머〉(Beyond the Self · 국내판 미출시)를 인용했다. 특히 분자 생물학자였지만 네팔에서 불교 스님이 된 매튜 리카드(Matthieu Ricard)의 이야기를 주로 실었다. 명상과 뇌의 관계에 대한 분석을 전문적으로 하고 있는 신경과학자 울프 싱어(Wolf Singer)의 이야기도 함께 다뤘다.

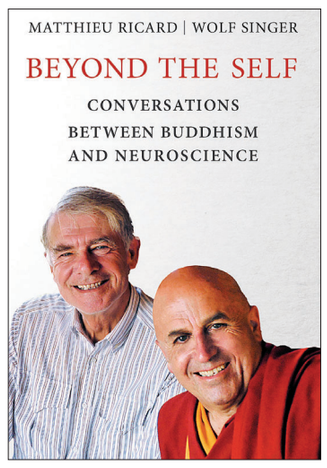
리카드는 "불교 문헌에서 발견되는 많은 논리들이 서구의 의학, 우주론, 식물학, 논리 등을 확장시켰다"며 "불교는 2,500년 동안 마음에 대한 철저한 조사를 해왔다. 수 세기에 걸쳐 수 많은 경험적 발견을 축적해왔다"고 논지를 전했다. 현대 서구 심리학의 역사는 1세기 전 윌리엄 제임스와 함께 시작됐다. 리카드는 "프로이트는 복잡한 이론을 정교하게 다룬다. 서구의 심리학은 인간의 정신이 어떻게 작용하는지에 집착한다. 하지만 어떤 것도 2천 년간 직접 조사한 것을 대체하지 못한다"고 말했다.

리카드는 특히 명상이야 말로 뇌 과학 그 자체며, 이것을 불교는 수 천 년 간 지속 발전해왔다고 강조하며 "명상은 정신을 단련시켜 사람을 더 주의 깊고 이타적이고 평온하게 만들어준다"고 덧붙였다.

현대 심리학은 마음을 변화시키고 사랑과 주의력 같은 기본적인 인간의 자질을 계발하는데 집중하지 않는다. 정신적 불균형을 치료하는데 애쓰고, 정신 분석학의 경우 반추를 장려하고 자기 중심의식의 끊임없이 상세하고 복잡함을 탐색해야 한다. 리카드는 명상이 정신적 불균형을 치료하는 것을 돕는다고 말한다. 명상을 통해 마음의 혼란이 차분함으로 바뀐다는 것이다.



▲"불교는 가장 훌륭한 심리학이자 과학"이라고 주장한 매튜 리카드.



'애틀랜틱'이 주목한 〈자아 너머〉책. 매튜 리카드와 울프 싱어의 모습이 함께 나온다.▶

리카드는 "불교는 가장 훌륭한 심리학이자 과학"이라고 주장한 매튜 리카드의 단언에 처음엔 회의를 보이던 싱어도 이내 불교와 뇌과학의 연관성을 인정했다. 싱어는 "불교의 목적은 인간의 내부 세계로 향한다. 과학은 한 기구의 분해 능력을 높이고 복잡한 관계를 파악하기 위해 작은 구성 요소로 시스템을 분해해서 현실을 이해하려고 시도 한다"며 불교와 과학의 연관성을 설명했다.

박진형 기자 realjeanp@hyunbul.com

태국에서 이슬람 혐오증 확산

NHK월드, 태국 현지 분위기 전해

일본 NHK월드는 최근 미얀마의 무슬림인 로힝야족 탄압에 대한 국제 비판에도 동남아 불교국가에서의 반 무슬림 정서가 증가하고 있다고 보도했다.

태국 북부 '난' 주에는 이슬람 사원이 건립으로 논란이 일고 있다. 태국에서 이슬람 신자는 전체 인구의 약 5% 가량이다. 이들은 태국에서 이방인으로 간주된다.

태국에서의 이슬람 공동체는 수십년간 불교 공동체와 함께 공존하고 있다. 하지만 최근 갈등이 증가하고 있다.

무슬림인 '시타곤 프라드' (Sittagon Pla-ard) 씨는 "불교 신자들은 우리 종교가 아니라 이슬람 사원에 반대한다. 매우 혼란 스럽다"고 말했다.

마을 수장인 '수뎁 분딧' (Suthep Bundit) 씨는 이슬람 사원에 반대하는 사람들 중 하나다. 그는 이슬람 신자가 증가하면 지역 사회가 폭력에 시달리는 지역으로 탈바꿈 할 것이라고 믿는다. 태국에서는 이슬람 신자로 이뤄진 분리주의 반군의 내전으로 10년간 7000 명이 목숨을 잃었다.

수뎁 분딧 씨는 "우리는 다른 종교에 반대하지 않는다. 하지만 더 많은 이슬람 신자들이 이곳에 살면 남부와 마찬가지로 폭동이 발생 할 것이다. 스님들이 살해되는 경우도 있었다"고 말했다.

불교지도자인 '수라팟 타위삭' (Suraphot Thaweesak)씨는 "태국 전역의 사람들은 남부의 반란을 일으킨 이슬람 신자들에 대한 부정적인 감정을 갖고 있다"며 "태국인들은 이슬람 신자들이 새 이슬람 사원을 세우는 것을 볼 때 마치 이슬람의 침공으로 여긴다"고 말했다.

노덕현 기자 noduc@hyunbul.com

"부처님 배는 재미 있고 잘 팔린다"



인터넷 매체 FreshPlaza는 12월 21일 중국회사 'Fruit Mold'의 부처님 형상의 배 판매를 소개했다.

'Fruit Mold'는 플라스틱 주형을 통해 과일의 모양을 변형, 배양하는 회사다. 바트 엘 버스 (Bart Elbers)는 중국에서 부처님 형태로 한 배를 개발했으며, 큰 인기를 얻은데 이어 최근 이 금형을 네덜란드로 갖고 갔다.

FreshPlaza에 따르면 현재 네덜란드에서 생산되는 부처님 배는 몇 년 동안 생산이 크게 확대됐다.

특히 기업들이 다양한 아시아 바이어들에게 선물로 주는 것을 선호한다고 전했다. 부처님 배는 보통의 배보다 맛이 덜하지만 웃는 미소를 띄고 있어 선호도가 높다고 한다.

바트 씨는 "현재 일본과 중국에서 좋은 반응을 얻고 있다. 선물 패키지를 하면 더 높은 가격에 팔리기도 한다. 네덜란드를 비롯한 유럽은 이런 제품에 대해 더 개방적"이라고 전했다. 노덕현 기자

美과학계 불교사상에서 AI윤리 수립한다

MIT 테크놀로지 리뷰, 12월 18일 보도

美전기공학학회가 AI윤리를 불교 사상에서 추출하려는 움직임을 보이고 있다. 日MIT Technology Review는 'IEEE가 불교에서 AI윤리 지침을 배운다'는 제목의 기사를 통해 불교 사상의 첨단 과학 접목을 소개했다.

이 잡지는 "인공 지능(AI)의 급속한 발전에 따라, AI 연구에서 윤리적 고려를 우선하도록 엔지니어와 프로그래머들에게 책임이 부여되고 있다"며 "전기공학 · 전자공학 기술학회인 IEEE (The Institute of Electrical and Electronics Engineers)는 글로벌 협업을 통해 AI윤리를 만들고자 하고 있다"고 소개했다.

이어 "엘론 머스크가 설립한 비영리단체 '오픈 AI (OpenAI)', 카네기대의 AI윤리연구소 개소 등은 이런 노력을 뒷받침 한다"며 "2016년부터 '인공지능 및 자율 시스템의 윤리적 고려 위한 IEEE 글로벌 이니셔티브'라는 그룹은 '윤리에 대한 디자인(Ethically Aligned Design)'을 통해 가이드 라인을 제시한다. 이 그룹 회원들은 불교사상과 서양의 가치 체계를 융합하는 '고전윤리위원회'을 구성하고 윤리 지침 연구를 진행하고 있다"고 말했다.

노덕현 기자

황토와 편백



황토 편백 찜질침대 산사에 황토구들을 놓을 수는 없을까?
황토와 편백나무는 면역력 증강과 피부재생 및 노화방지에 탁월한 효능이 있습니다.
잠이라도 푹 주무시고
참선수행하시는 스님들께 감기 없는 겨울을 보시하고 싶습니다.

• 현금 특별 판매가 : 135만원
구입처 010-7358-0380
배원호 합장

황토구들 침대

불교건축의 HOT 뉴스!
이제는 스틸공법 입니다



HOT
스틸공법 선두주자로 인기몰이 하고 있는 사찰건축 전문업체.
친환경적이며 단열효과가 탁월하고 구조변경이 용이합니다.
목조건축물보다 시공비 1/5정도 대폭절감, 단청까지 3~4개월.
습기에 강하고 내구성이 우수합니다.

☎ 문의 : 대진산업 010-2628-9944