“섭식장애, 발우공양 통해 치유 가능”

정명 스님, ‘한국불교학’ 제116호 발표 논문서

거식 · 폭식증 등 급격히 증가
불교 위빠사나, 치료적 활용
식사 방법 등 규정 ‘발우공양’
음식 섭취 마음가짐 재정립

신중일 기자 motp79@hyunbul.com


발우공양을 표현한 닥종이 인형 작품. 현대인의 잘못된 식습관에서 비롯된 섭식장애의 치유법으로 발우공양 작법이 도움될 수 있다.

한국사회에서 빠르게 증가하고 있는 섭식장애를 불교 식사법인 발우공양으로 치유가 가능하다는 주장이 제기됐다.

정명 스님(동국대 불교학과 박사과정)은 한국불교학회 학회지 〈한국불교학〉 제116호에 발표한 ‘불교적 실천을 통한 섭식장애 관리-정신의학·한의학적 관점을 중심’에서 이 같이 주장했다.

스님에 따르면 한국사회에 거식증, 폭식증 등 섭식장애로 진료받은 사람은 2018~2022년 5만여 명으로 연간 진료 인원은 49.9%가 증가했다. 섭식장애는 식사 제한, 폭식, 구토, 신체 왜곡, 저체중 부정 등 여타 정신질환과 다른 독특한 증상들이 나타나 조기 치료에 어려움이 많다.

이런 맥락에서 마음을 바로 보고 스트레스로부터 자유로워지는 데 도움을 주는 불교의 위빠사나 명상이 최근 섭식장애 치료에 임상적으로 활용하고 되고 있음에 주목한 정명 스님은 “〈사분율〉을 포함한 발우공양 작법이 마음챙김의 실천적 기반”이라고 강조했다.

비만율이 높은 서구에서는 마음챙김을 기반으로 한 식사 프로그램들이 개발되고 있다.

지난해 10월 동국대 종학연구소 주관으로 개최된 ‘명상 국제 컨퍼런스’에 참가한 진 크리스텔러 인디애나주립대 심리학과 명예교수는 ‘마음챙김과 마음챙김 식사: MB-EAT, 현명하고 건강한 자기조절의 길’을 통해 ‘마음챙김 식사(MB-EAT)’의 소개와 실습을 진행했다.

당시 크리스텔러 명예교수는 “마음챙김 식사는 체중 감량만을 목표로 하지 않으며, ‘양보다 질’ 원칙과 짧은 명상 실천을 통해 지속 가능한 식습관과 자기수용을 형성하는 데 초점을 둔다”면서 “이를 통해 폭식장애 증상의 완화와 정서·영적 안녕 증진에 기여할 수 있다”고 강조한 바 있다.

정신의학·한의학적 사례를 분석한 정명 스님 역시 “식사 환경을 바르게 정립하며 여러 사회적 요인들을 조정하는 것이 섭식장애 치료에 도움이 된다면 ‘발우공양’ 역시 섭식장애의 치료법이 될 수 있다”고 주장했다. 이 같은 스님의 주장은 불교적 식습관 연구가 섭식장애 치료와 연결될 수 있는 학술적·실천적 가능성을 열었다는 점에서 의미가 크다.

정명 스님에 따르면 불교의 공양법은 〈사분율〉 바일제와 중학법에 기인한다. 바일제의 식생활 관련 계율들은 탐욕을 제어하고 절제를 생활화하며, 생활의 질서와 개인의 위생을 유지하며 마음챙김 하는 것으로 분류가 가능하다. 중학법은 단순히 식사 예절뿐 아니라 식사하는 매 순간 마음챙김으로 단정한 위의(威儀)를 갖추고 탐욕과 산만함을 제어하도록 돕는 구체적인 지침들이다.

발우공양의 기반이 되는 〈선원청규〉의 ‘부죽반(赴粥飯)’ 역시 발우를 놓는 위치부터 그릇의 용도, 염하는 ‘오관게’, 식사 규칙과 자세 등을 통해 어떻게 음식을 대하고 섭식할 것을 규정하고 있다.

정명 스님은 “계율과 청규에 기반한 발우공양의 식사법이 마음챙김 식사의 원형”이라고 주장하며 “발우공양은 단순히 음식을 섭취하는 과정을 넘어 ‘지금, 이 순간’에 온전히 집중하고 비판단적으로 대상을 자각하는 마음챙김을 담고 있는 실천적 방법으로, 섭식장애 환자가 음식과의 건강한 관계를 재정립하고 왜곡된 신체상을 바로 잡는 데 의의가 있을 것“이라고 강조했다.

18세기 경기 불화 전형 ‘보물’ 된다

‘현등사 아미타설법도’ 등
국가유산청 지정 예고해

조선 시대 불화·불상과 통일신라 불상이 국가지정문화유산 ‘보물’로 지정된다.

국가유산청(청장 허민)은 “조선 후기 경기 지역 불화의 흐름을 보여 주는 ‘가평 현등사 아미타여래설법도’를 비롯해 ‘임실 진구사지 석조비로자나불좌상’, ‘양산 신흥사 석조석가여래삼존좌상 및 복장유물’. ‘박지원 열하일기 초고본 일괄’ 총 4건을 국가지정문화유산 보물로 각각 지정 예고했다”고 12월 31일 밝혔다.

‘가평 현등사 아미타여래설법도’는 화기(畵記)에 있는 기록을 통해 1759년(영조 35년)이라는 제작 연대, 오관(悟寬) 등의 제작자, 현등사라는 원봉


보물로 지정예고된 ‘가평 현등사 아미타여래설법도’.

안처 등을 명확히 알 수 있는 불화다.

국가유산청은 “현존하는 18세기의 경기 지역 불화가 많지 않은데, 이 작품은 당시 경기 지역의 불화와 화승들의 화풍, 18세기 불화의 흐름을 잘 보여 준다는 점에서 의미가 크다”면서 “무엇보다 서울·경기 지역의 아미타설법도 중에서 제작 시기가 가장 빠르다는 점에서 중요한 작품”이라고 평가했다.

‘임실 진구사지 석조비로자나불좌상’은 불상과 대좌의 형식, 조형미, 진구사지에 있는 석등과의 비교 등을 통해 통일신라 하대인 9세기 후반에 제작된 것으로 추정된다.

국가유산청은 “통일신라 하대 불교미술의 지방 확산, 불상 양식의 지역적 전파 양상을 구체적으로 보여 주는 실물 자료”라고 지정 예고 이유를 밝혔다.

‘양산 신흥사 석조석가여래삼존좌상 및 복장유물’은 수조각승 승호(勝湖)를 비롯해 수연, 보장, 인원, 처행 등의 조각승들이 1682년(숙종 8년) 완성해 신흥사에 봉안한 작품이다.

국가유산청은 “경상 지역에서 유행한 불석제 불상의 특징을 잘 보여 주며, 승호의 작품 중 주전각(主殿閣)에 봉안하기 위해 제작한 작품 중에서는 가장 이른 사례”라고 전했다. 신중일 기자

대형불화 조사·분석 노하우 핸드북에 담다

국립문화유산硏 보존센터 발간
2015~2024년 정밀조사들 기반
괘불 조사 분석 노하우 담아내


국립문화유산연구원 문화유산보존과학센터가 발간한 ‘대형불화 과학적 조사 핸드북’

한국불교만의 독특한 불화인 괘불(대형불화)의 조사 및 분석 노하우가 담긴 핸드북이 발간됐다.

국가유산청 국립문화유산연구원 문화유산보존과학센터(센터장 정소영)는 지난 2015년부터 2024년까지 10년에 걸쳐 진행한 대형불화 정밀조사 성과를 바탕으로 〈대형불화 과학적 조사 핸드북〉을 발간했다.

이번 책자는 대형불화 조사 과정에서 축적된 조사 방법과 유의사항, 분석 노하우를 현장 연구자가 쉽게 활용할 수 있도록 정리한 실무형 자료집이다. 국립기관과 지자체의 문화유산 담당자, 보존처리 전문가, 대학·연구기관 연구자 등이 현장 조사와 보존 연구에 참고할 수 있도록 구성됐다.

책자에는 대형불화의 손상 상태 조사 방법과 손상 양상, 육안 관찰로 확인되지 않는 밑그림 등을 확인하는 적외선 조사, 대형불화 제작에 사용된 재료(직물·안료·목재·배접지) 분석, 미생물 분석 방법을 실었다.

이번 책자는 국립문화유산연구원 문화유산 지식이음 누리집(portal.nrich.go.kr)에서 관심 있는 국민 누구나 쉽게 열람할 수 있으며, 학술연구와 현장 조사에도 활용할 수 있다. 신중일 기자

‘대학원생 불교 특강’ 불교학연구회 워크숍

2월 23~23일 전문가 강연

불교철학 최신 연구를 선도하는 전문 학자들의 특강을 한자리에서 들을 수 있는 자리가 마련된다.

불교학연구회(회장 김원명)는 서울대 철학사상연구소, 경남대교양교육연구소와 공동으로 ‘2026동계 워크숍’을 개최한다.

함형석 전남대 철학과 교수·이상엽 서울대 철학과 교수·고승학 서울대 철학과 교수 등 인도·초기 중국·당송대 불교철학 전문가들이 강사로 참여하는 이번 워크숍은 2월 23~25일 특강과 26일 학생 논문 발표로 나뉘어 서울대 14동 213호에서 진행된다.

워크숍은 불교학에 관심 있는 모든 사람을 대상으로 한다. 접수는 구글폼(https://forms.gle/TQzkPmm6ZSh4FWZW8)에서 신청하면 되며 구글폼 작성이 어려울 경우 이메일(bulgyohak@daum.net)로 접수하면 된다. 참가비는 10만원. 신중일 기자

‘성운·한불학 학술상’ 한국불교학회 공모

염불신앙 및 선불교 주제

한국불교학회(회장 자현 스님)가 한국불교학 발전과 저변 확대를 위해 제정된 제9회 성운학술상과 제2회 한국불교학회 학술상 논문을 동시에 공모한다.

제22대 한국불교학회장을 역임한 성운 대종사의 원력으로 제정된 성운학술상 공모 분야는 △경전 상에 나타난 염불신앙에 대한 고찰 △염불신앙을 통한 재가자와 출가자의 가피 사례 연구 등이다.

접수는 이메일로 가능하며, 수상자는 4월 30일 이전 개별 통보된다. 시상식은 5월 중 열리는 ‘제9회 성운학술대회’에서 진행될 예정이다.

지난해 신설된 ‘한불학 학술상’은 ‘동아시아의 선불교를 말하다’를 주제로 논문 공모가 이뤄진다.

지원 자격은 한국불교학회 정회원 중 석사 학위 소지자 이상으로 접수는 2월 28일까지다. 결과는 4월 중 발표되며, 시상식은 4월 개최 예정인 ‘춘계학술대회’에서 거행된다. 신중일 기자

지장보살 영옥함



지장보살 좌대에 영옥으로 봉안

사찰 납골의 혁신

• 유골이 보석화 되어 깨끗하고 변질이 없습니다.
• 납골의 곰팡이, 변질, 벌레 발생 근본적 해결함.
• 친숙한 사리 형상으로 거부감이 없습니다.

• 모시는 환경과 장소에 구속 받지 않고 경제적
• 관리가 어려워진 산소 정리 후 개장 유골도 가능
• 변질되어 악취 발생 및 물이 찬 유골도 가능함

• 고인별로 영옥의 색상이 다르게 발현됨
• 22년간 기술을 발전시켜 고인 고유의 아름다운
• 색상을 발현시키는 기술이 검증된 원조 회사

• 생성 소요 시간 60분 소요
• 납골을 모셔오고 생성 후 모셔 드리는 서비스 있음
• 영옥의 색상과 량은 고인 별로 다르게 발현됩니다.

깨끗한 오리지널 유골보석

직통상담 010-5235-2677
홈페이지 www.holytec.com

깨끗한 오리지널 유골보석

영옥(靈玉) 사리



SINCE 2002
오리지널 유골보석 전문업체
주식회사 본 향

NAVER 영옥사리 검색