“명상, 질병 면역력 강화 효과 있다”

불교학계, ‘코로나19’ 주제 춘계학술대회 잇달아 개최

불교상담학회, 치유법을 조명
사띠 · 번뇌 뇌 담당영역 달라
한국 선학회, 불교 역할 살펴

신성민 · 하성미 기자

장기화된 코로나19 대유행은 세계인의 일상을 바꿔 놓았다. 비대면 상황이 길어지면서 사람들은 코로나 블루(우울), 코로나 레드(분노) 등을 쏟아내고 있다. 이 같은 상황을 극복하기 위한 불교적 치유법과 불교의 사회적 역할 등을 조명하는 학술대회가 잇달아 개최됐다.

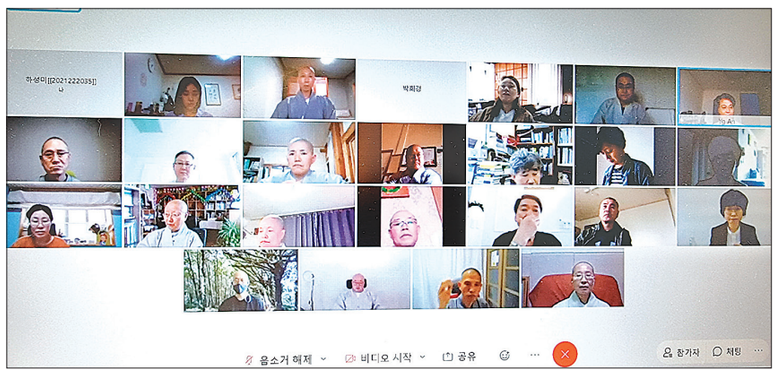
한국불교상담학회(회장 안양규)는 6월 5일 제15회 학술대회 ‘코로나 시대 질병과 불교적 치유’를 주제로 학술대회를 웨벡스(webex) 온라인 비대면으로 개최했다.

학술대회는 문일수 교수(동국대 의과대)가 ‘싸띠명상의 뇌과학’을 발표했으며 효록 스님(서울불교대학원대학교)이 ‘몸에 기반한 부정적인 생각과 감정에 대처하는 불교심리치료’, 능인 스님(동국대학교 행복연구센터)이 ‘코로나19와 호스피스’를 각각 발표했다. 논평은 현암 스님(동국대), 우명주 교수(동국대), 자재 스님(동국대)이 담당했다.

문일수 동국대 의과대 교수는 “코로나는 돌연변이로 흔히 변종이 자주 일어나기에 앞으로 미래 인간들과 함께 살아가야하는 바이러스로 의학계는 보고 있다”며 “바버라 프레드릭슨 노스캐롤라이나대학 교수의 말에 따르면 명상은 면역력을 크게 증가시켜 질병을 이겨낼 수 있도록 힘을 기를 수 있게 한다”고 명상이 끼치는 영향을 설명했다.

이어 “명상 수행을 하면 뇌 영역 중 중앙관리망(CEN)을 계속 사용하는 것이고, 중앙관리망 신경이 활성화 되면 망상을 일으키는 기본모드신경망(DMN)이 활성화 되지 못한다. 즉, 상관관계가 있어 한 쪽 신경망을 강화하면 다른 신경망은 약해진다”고 정리했다.

문 교수는 “사람은 1분 당 6~7개 정도 생각을 한다. 활동하는 16시간을 기준으로 생각하면 하루 6500여 개의 생각을 하게 된다. 생각은 사띠의 반대 상관 관계가 있는 기본모드 신경망에서 일어난다. 알아차림, 사띠를 하지 않으면 망상과 번뇌를 일으키는 기본모드신경망이 강화되기 마련이다”고 말했다.



한국불교상담학회는 6월 5일 제15회 학술대회 ‘코로나 시대 질병과 불교적 치유’를 주제로 학술대회를 웨벡스 온라인으로 개최했다.

효록 스님은 “코로나 기간에 어떤 사람은 정부의 지침을 따르면서도 평상심을 유지하지만 어떤 사람은 불안해하거나 우울해하며 부정적인 감정에 휘말려 괴로워한다. 이러한 차이는 감정과 연결되어 있는 몸을 살피지 않아 발생한다”고 설명했다. 효록 스님은 어려움에 대처하는 건강한 대응 방식을 강조하며 “명상을 활용해 성장기에 해소 못한 감정의 찌꺼기를 해소하도록 해야하고 트라우마는 대에 걸쳐 유전되기에 가족사를 살펴야한다”는 점도 강조했다.

한국선학회(회장 정도)는 6월 4일 ‘코로나 시대, 선과 불교의 의미 · 역할 · 대응을 묻다’를 주제로 온 · 오프라인 춘계학술대회를 개최했다.

이날 학술대회에서는 △코로나 시대와 위빠사나 수행(김재성, 능인대학원대) △코로나19 시대, 선불교는 어떠한 의미를 갖는가(오용석, 원광대) △불교의학(이은영, 경희대) △포스트 코로나, 사회적 삼재팔난 시기 불교의 역할 찾기(이명호, 중앙승가대)가 발표된다. 논평자로는 일중 스님(동국대), 최용운(서강대), 양영순(동국대), 이상호(동국대)가 맡았다.

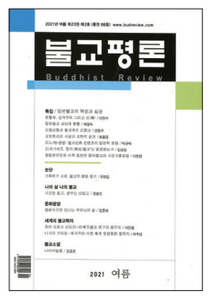
김재성 교수는 초기불교 위빠사나 수행이 정신뿐만 아니라 신체적인 질병 증상을 치유하는 데 효과가 있음을 조명했다. 그가 소개한 ‘코로나19와 마음챙김’ 관련 외국 연구의 경우 “명상과 마음챙김은 코로나19로 인한 현재의 세계적인 유행병과 같은 위기 상황에서 의료 전문가, 환자, 간병인 및 일반대중을 지원할 수 있는 수행”이며 “대유행 동안 마음챙김과 명상 수련을 도입하는 것은 치료를 보완해줄 수 있는 잠재력을 갖고 있다”고 제언하고 있다.

이에 대해 김 교수는 “테라와다불교의 위빠사나 수행을 통한 신체 건강을 담마 치료(Dhamma therapy)라고 하며, 위빠사나 수행이 몸의 질병 치유에 직접 효과가 있음을 다양한 사례를 통해 알 수 있다”면서 “현대 서양에서는 마음챙김명상으로 알려진 위빠사나 수행이 1970년대 이후 알려지면서 심신의 치유에 대한 과학적, 임상적 연구가 진행돼 그 효과가 입증됐다”고 설명했다.

이어 “코로나19 시대에는 의료전문가, 환자, 간병인, 일반대중, 학생들의 스트레스 감소와 심리적 안정과 행복을 위해 마음챙김 명상 즉 위빠사나 수행의 필요성이 더욱 간절해지는 시기”라고 강조했다.

일본불교 특성 · 실상 조명

불교평론 여름호 발간



한국불교 대표 학술계간지 〈불교평론〉 여름호(통권 86호)가 발간됐다.

〈불교평론〉 여름호 특집 주제는 ‘일본불교의 특성과 실상’으로 일본불교 교단 현황부터 신불습합, 교토학파 등 일본불교 전반을 이해할 수 있는 논문들이 게재됐다.

주요 논문으로는 △천황제, 군국주의 그리고 선(이찬수) △일본불교 교단의 현황(재점숙) △신불습합과 불교계의 신종교(권동우) △교토학파의 사상과 교학적 성과(최용운) △모노(物)공양: 불교문화콘텐츠의 일본적 변용(박규태) △21세기 장식불교는 엄존하는가(김성순) △동일대진재 이후 일본 참여불교와 시민운동(이현경) 등이 실렸다.

논단으로는 유정길 불교환경연대 녹색불교연구소장의 ‘기후위기 시대, 불교적 해법 찾기’가 수록됐다.

신성민 기자

제11회 반야학술상 후보자 찾습니다

반야불교문화硏, 7월15일까지 공모

한국불교학 진흥을 위해 제정된 제11회 반야학술상 후보자를 추천받는다.

반야불교문화연구원(원장 지안)은 제11회 반야학술상 공모 요강을 발표했다.

학술상 후보자는 최근 5년간 불교학 및 불교문화 관련 연구 성과물이 있어야 하며 박사학위 취득 후 10년 이상의 연구자 또는 이에 준하는 연구 경력을 가진 자여야 한다.

수상자에게는 연구지원금 1000만 원이 수여된다. 후보자 추천 방법은 7월15일까지 반야불교문화연구원 홈페이지(www.banyaresearch.org)에서 양식을 내려받은 후 작성해 제출하면 된다.

심사를 통해 선정된 수상자 1명에게는 상패와 1000만 원의 연구비가 지급된다. 시상일과 장소는 추후 공지될 예정이다. 신성민 기자

나옹 선사 위상 · 법맥 조명된다

송광사 · 보조사상연구원 6월 24일 특별학술대회

방장 현봉 스님 기획해
보조硏 외연 확대 기대

나옹 선사(1320~1376, 사진)는 고려 후기 고승이다. 회암사에서 견성한 나옹 선사는 중국 연경으로 건너가 천축승 지공 선사에게서 법을 받았으며, 귀국해서는 무학에게 법을 전해 조선불교의 초석을 놓았다. 나옹 선사의 주요 주석처는 양주 회암사로 알려져 있지만, 승보종찰 송광사에서 3년간 주지로 지내기도 했다. 여말선초 송광사의 위상과 나옹 선사 법맥을 조명하는 학술대회가 열린다.

조계총림 송광사(주지 자공)와 보조사상연구원(원장 김방룡)은 오는 6월 24일 송광사 사자루에서 ‘여말선초 송광사의 위상과 나옹의 법맥’을 주제로 특별기획 학술대회를 개최한다.

이번 학술대회는 송광사 방장 현봉 스님이 직접 기획한 것으로, 나옹 선사가 송광사 주지를 역임했던 역사적 의의를 함양하기 위해 마련됐다. 이를 기점으로 송광사는 나옹 선사를 추승해 나갈 계획이다.

학술대회는 총 3부로 나눠 진행된다. 1부 식전 행사에서는 현봉 스님이 직접 법어를 내리며, 주지 자공 스님의 환영사, 강건기 전북대 철학과 명예교수의 축사가 이어질 예정이다.

‘송광사의 위상과 지공의 고려불교 영향’을 주제로 진행되는 2부 학술대회는 나옹 선사에게 법을 전했던 스승 지공 선사를 조명하는 연구 논문이 발표된다.

황인규 동국대 교수는 ‘고려 말 송광사의 위상과 나옹계의 주석’을, 문소윤 씨(동국대 박사과정)는 ‘지공의 고려불교에 대한 영향 검토’를, 중앙승가대 교수 자현 스님은 ‘지공의 대도 귀국 후 행보와 화장 후 영골 전래’를 발표한다. 토론자로는 이계표(전남대), 이병욱 보조사상연구원 부원장, 이종수 순천대 교수가 참여한다.



3부는 ‘나옹의 위상 및 나옹 문도와 조선 초 법맥’을 주제로 진행되며, 나옹 스님과 그 문도들을 살핀다.

이철현 동국대 경주캠퍼스 교수는 ‘나옹의 고려불교 주도와 여말선초 나옹 문도의 역할’을, 강호선 성신여대 교수는 ‘나옹 계승자로서의 혼수와 무학 및 조선 초 법맥’을, 중앙승가대 교수 정각 스님은 ‘증명화상의 형성과 불교적 위상’을 각각 발표할 예정이다. 토론자로는 이창구 전북불교대학장, 김상영 중앙승가대 교수, 동방대학원대학 인경 스님이 참여한다.

송광사 서울분원 법련사 주지 진경 스님은 “그간 지눌 스님을 중심으로 진행해 온 연구를 나옹 선사의 법맥까지도 확대할 계획이다. 이를 통해 지눌 스님의 목우가풍이 어떻게 송광사에 지속적으로 이어졌는지를 확인할 수 있을 것”이라며 “나옹 선사와 송광사의 연관성을 처음으로 조명하는 학술대회인 만큼 스님과 불자들의 많은 관심을 부탁드린다”고 당부했다.

학술대회를 주관하는 보조사상연구원도 연구 주제의 외연을 넓히는 시도이기도 하다. 1987년 창립된 보조사상연구원은 그동안 보조 지눌 스님의 연구가 중심이 돼 왔기 때문이다.

김방룡 보조사상연구원장은 “그동안 송광사의 후원 속에 지눌 스님의 연구가 지속돼 왔고, 상당한 성과를 냈다. 하지만, 2000년대부터는 연구 주제가 확대되고 있었다”면서 “이번 학술대회는 연구 주제 외연을 역대 송광사의 고승들로 확대하는 계기가 될 것”이라고 기대했다.

신성민 기자 motp79@hyunbul.com

한국선학회 ‘선학’ 58호 발간



한국선학회(회장 정도)가 학술지 〈선학〉 제58호를 발간했다.

심사논문으로 △연담의 행적과 사상(이복희 · 정도 스님) △‘산시산수시수’에 대한 출전과 의미 고찰(지은 스님) △현대적 행복론에 대한 선불교적 접근(덕산 스님) △불교수행체계와 현대 명상 연구 고찰(서광 스님) △〈직심직설〉에서 ‘진심식망’의 작용과 공부(한선옥) △삼론종의 변증법적 중도사상(조윤경) 등이 수록됐다. 신성민 기자

