금주의 법구-〈아함경〉
맹수를 두려워하지 말고
악한 벗을 두려워 하라.
악한 벗은 마음을 파멸시킨다.

현대불교

행복 더하는
현대불교 ARS 후원
060-700-1080

1994년 10월 15일 창간

불기 2560년 단기 4349년(음력 11월 2일) · 주간

대표안내 (02)2004-8200 구독신청 (02)2004-8212 hyunbulnews.com 제1124호 2016년 11월 30일 수요일

수행법따라 다른 뇌 활용 명상 효과 과학적 입증

김성철 교수팀, '촉각자극분배장치' 연구 결과 발표

다양한 불교 명상 수행법에 대한 깊이와 효과를 과학적으로 입증할 수 있을까. 불교 수행에 대한 효과를 객관적 지표로 입증하는 연구 결과가 나왔다. 특히 불교 명상법에 따라 좌 · 우뇌의 활용이 다르다는 결과가 나와 주목된다.

김성철 동국대 교수 연구팀은 '촉각자극분배장치(Sati-Meter)'를 이용한 명상 중 주의 집중 수준과 결과를 과학적으로 입증한 논문 '명상수련자의 촉각 주의력에 대한 실험적 연구'를 11월 25일 열린 한국불교학회 추계학술대회에서 발표했다.

한국연구재단 지원을 받아 이뤄진 이번 연구는 인문학과 자연과학의 융 · 복합 프로젝트로 김진석 응용통계학 교수와 사공정규 정신의학과 교수가 참여하는 등 시작 초기부터 학계에 많은 관심을 받았다.

실험에 사용된 '촉각자극분배장치'는 김 교수가 개발, 지난해 특허를 등록했다. 이 장치는 피험자 신체 여러 곳에 진동 모터가 내장된 촉각자극기를 부착한 후 촉각 자극에 대한 주의 집중 능력을 객관적으로 측정할 수 있다.

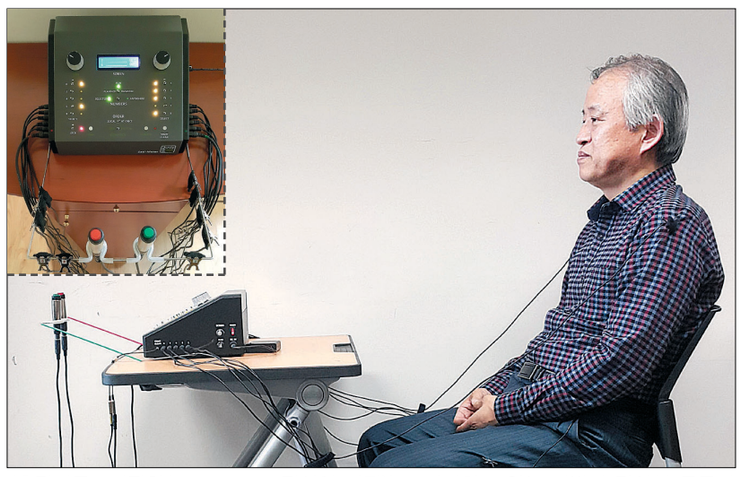
김 교수 연구팀은 이 장치를 기반으로 동국대 경주캠퍼스에 제작 중인 일반 학생과 학인 스님, 운동선수 등 76명의 실험군을 모집했고, 다시 일반 위빠사나 · 고엔카 수행 · 간화선 · 요가 · 기타 수행 · 사격 · 농구 · 육상 · 일반인으로 대상을 분류해 실험을 진행했다. 연구팀은 장치를 통해 자극을 준 개수와 시간을 수량화하여 피험자가 인지한 결과와 비교하고, 인지 능력을 주의 집중 · 산만으로 분류해 주의력 지표를 도출했다.

실험 결과 연구팀은 명상의 종류나 운동의 종목에 따라 신체 좌측과 우측의 촉각 주의력이 다르다는 점을 확인했다.

연구팀에 따르면 고엔카 위빠사나 수행 경력자나 사격 선수처럼 정적인 수행이나 운동을 할 경우 신체 좌측의 촉각 주의력이 발달하는 것으로 결과가 나왔으며, 일반 위빠사나 수행이나 농구 · 육상선수와 같이 동적인 수행과 운영을 할 경우 우측 촉각 주의력이 우수한 것으로 집계됐다.

이에 대해 김 교수는 "신체 우측은 대뇌의 좌측에서, 신체의 좌측은 대뇌의 우측에서 관장한다"면서 "일반 위빠사나 수행이나 농구와 육상은 촉각의 시간적 변화가 극심하게 일어나는 동적인 활동으로 좌뇌를 발달시키며, 고엔카 수행이나 사격의 경우 촉각이나 과녁의 공간적 위치에 주의를 기울이게 되는 정적인 활동으로 우뇌를 활성화시킨다"고 주장했다.

이번 연구는 수행법에 따라 신체 발달과 뇌 활용 범위가 다르다는 것을 객관적 수치로 입증했다는 데 의미가 크다. 그간 명상 훈련 과정 중의 깊이나 그 결과를 과학적으로 입증하기가 어려웠다. 실제, 수행자가 과정 중 특별한 상황에 직면해도 객관적 파악이 어려워 대부분 수행자의 주관에 의존했기 때문이다. 그래서 '마인드 트레이닝'이라 불리는 명상에는 객관적 지표 설정에 한계가 분명했다.



'촉각자극분배장치(Sati-Meter · 점선안 사진)'를 시험하고 있는 개발자 김성철 동국대 교수. 김 교수는 이 장치를 이용해 수행법과 운동 종목에 따라 뇌 활용 범위가 달라진다는 것을 입증했다.

김 교수 특허출원한 장치로
수행경험자 · 운동선수 · 일반인 76명 대상으로 실험 진행해
수행 · 운동별 주의능력 차이나

左 고엔카 · 농구선수 높은 수치
右 위빠사나 · 사격선수 우세해
명상법따라 좌 · 우뇌 활용 달라
"주의능력 활성화에 기여 가능"

김 교수는 "주관적 체험인 불교명상의 깊이를 객관적 지표로 나타낼 수 있는 장치를 세계 최초로 개발했는데, 실험을 통해 효용성을 입증했다"면서 "성인의 주의력을 측정해 유의미한 결과를 산출한 최초의 실험이라는 점도 이번 연구의 보람"이라고 밝혔다.

이번 실험으로 '촉각자극분배장치'에 대한 다양한 활용의 가능성도 확인됐다. 우선적으로 일반인의 주의 능력 활성화와 운동선수들의 훈련에도 활용이 가능하며, 기억장애 · 치매 · ADHD 등의 치료를 위한 활용 연구에까지 확장이 가능하다.

김 교수는 "향후 기억장애 · 치매 · ADHD 등의 치료를 위한 '촉각자극분배장치'의 활용 가능성을 모색하는 연구를 시작하고 싶다"며 "'촉각자극분배장치'를 활용한 다양한 프로그램을 개발해 효능이 입증되면, 이를 널리 보급하는 활동을 하려고 한다"고 말했다.

신성민 기자 motp79@hyunbul.com



11월 22일 서울 하월곡동 통리원 3층 무진설법전서 열린 '제 12대 회정 총인 추대 및 제 30대 회성 통리원장 취임법회'에서 진각종도 대표들이 회정 총인(사진 오른쪽)과 회성 통리원장에게 꽃다발 공양을 하며 축하해 주고 있다.

"시대 맞는 전법 · 교화 펼치겠다"

진각종, 12대 총인 추대 및 30대 통리원장 취임법회

대한불교진각종(통리원장 회성)은 11월 22일 서울 하월곡동 통리원 3층 무진설법전서 '제 12대 회정 총인 추대 및 제 30대 회성 통리원장 취임법회'를 봉행했다.

이날 행사는 제 12대 회정 총인 추대 의례부터 시작됐다. 회정 정사는 법어를 통해 "모든 부처와 중생들의 본심인 육자진언 옴마니반메훔으로 스스로의 자성이 법신임을 깨쳐서, 마음 가운데 자주가 서게 되면 세상의 모든 법을 행하기 쉽다"며 "정심을 세워서 사심을 물리치고 공도를 깨우쳐 사도를 멀리하고 내 허물 먼저 깨달아서 사리사욕을 제어하여 이제는 상호 대립과 투쟁을 지양하고 화해와 상생의 길로 나아가자"고 당부했다.

이어 열린 제 30대 회성 통리원장 취임 의례서 회성 정사는 "종교 자유시대에는 자기가 종지를 세워야 된다고 회당 대종사께서 말씀하셨듯이 자주 신행은 자주성을 확립하는 것으로부터 시작된다"며 "자주성은 주인이 되는 정신이다. 주인은 매사에 당당하면서 스스로의 일에 책임 지는 자세"라고 말했다. 이어 "가족 신행과 지역사회의 교화를 넘어 우리 시대의 동행인들인 다문화인들도 공유하고 향유할 수 있는 수행공동체 문화를 가꾸어 시대에 맞는 교화방편을 준비하겠다"고 다짐했다.

한편 이날 법회에는 천태종 총무원장 자승 스님을 비롯해 태고종 총무원장 도산 스님, 주호영 정각회장, 선상신 BBS 불교방송 사장 등 1천여명이 참석했다.

김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

박근혜 퇴진에 사부대중 결집 '가시화'

스님 촛불집회 참여 확대
출재가 시국회의 출범 예정

'박근혜 대통령 퇴진'을 외치는 범국민적 목소리가 점점 높아지는 가운데, 불교계도 함께 적극적인 행보를 나타내고 주목을 끈다.

조계종 사회노동위원회(이하 사회노동위)와 조계종종무원조합은 지난 11월 9일 시국선언문을 발표하고 12일 민중총궐기 대회에 합류한 데 이어, 11월 26일 '박근혜 퇴진 4차 범국민행동'에도 동참했다. 특히 사회노동위 실천위원 스님들은 광화문서 법고를 치며 시민행렬단의 의지를 돋웠다.

양한웅 사회노동위 집행위원장은 "이번 범국민적 행동은 단순한 '박 대통령 퇴진 운동'을 넘어 민주주의를 지키려는 의지라 볼 수 있다"며 "새 공동체문화를 건설하는 이 역사적 현장에 불교계가 빠져선 안 된단 뜻이 모이고 있다"고 밝혔다. 아울러 12월 1일엔 승가와 재가가 결합된 '한국사회대전환을 위한 박근혜 퇴진과 국민주권수호 범불교시국회의'가 공식 출범할 예정이어서 비상한 관심을 모은다.

이에 앞서 실천불교전국승가회 등 18개 불교단체가 포함된 '박근혜 퇴진 5대 종단 운동본부'는 11월 19일 서울 광화문광장서 '박근혜 퇴진을 위한 5대 종단 연합기도회'를 개최하기도 했다. 이날 불교계를 대표해 연단에 오른 법현 스님은 "현 정부는 무수한 잘못을 했다. 잘못된 것을 바로잡고 5000만 국민이 주권자임을 알려줘야 한다. 올바른 나라를 만드는 데 함께 노력해야 한다"고 말해 큰 호응을 얻었다.

한편 11월 18일 고창 선운사서 열린 교구본사주지협의회(회장 정념) 48차 회의서도 '박근혜 퇴진 촉구 성명' 발표에 대한 논의가 열렸다. 장시간 끝에 성명 발표시기와 내용 등을 종단 집행부와 논의키로 하며 성명서 발표는 유보됐지만, 불교계 지도부서 정권 퇴진 및 사태 수습에 대한 목소리가 나왔단 점에서 의미가 깊다.

박아름 기자 pak502482@hyunbul.com

이 광고는 본사의 입장과는 관계가 없으며 광고주 개인의 의견임을 밝힙니다

차기 종정 추대와 관련,

조계종단 원로스님들에게 드리는 공개서한 제2신

차기 종정 추대와 원로회의 의장단 선출 및 내년 9인 원로의원 보선 문제는 조계종단과 한국불교의 장래를 결정할 중대한 사안이다. 따라서 지난번 제1차 공개서한에 이어 제2차 공개서한에서는 차기 종정 후보인 월서 전 호계원장과 월서 전 호계원장 문도의 승려들이 승려대회를 통한 종단장악과 치탈(멸빈) 처분 등 승려징계 등의 과오와 문제점을 지적하고자 한다.

① 94년 4월 10일 승려대회(이하 4 · 10 승려대회로 약칭)에서 비법으로 이루어진 서암 종정 불신임,개혁회의 출범, 종헌기관인 총무원 청사 점령 등 결의를 통한 개혁회의의 종단장악과 분쟁에 연루된 승려치탈(멸빈) 등 징계는 종단 화합법과 분쟁 해결법(종헌 제9조 구족계/승잔법 제10 파승위간계와 칠멸쟁법)위반이자 당시 승니법 제45조〈치탈사유〉 1, 2, 4, 7, 10호 등에 해당하는 중죄이다. 따라서 94년 종단사태는 法難이 아니라 宗亂이다.

② 94년 宗亂을 비롯해 98년, 99년 90년대 세 차례에 걸쳐 발생한 종란에 대한 여법한 화합의 치유가 되지 않고는 조계종단과 한국불교의 장래가 없다. 따라서 94년 서암 종정을 불신임과 98년 월하 종정 불신임, 2011년 종교평화 불교인 선언 재가와 관련, 도법스님의 예경실장께 보내는 편지를 통한 법전 종정 공격과 2012년 역시 같은 사안으로 진제종정 불신임 '설' 유포, 호계원장 월서스님과 월서스님 문도는 1962~2000년까지 치탈(멸빈) 총 141명 중 67명(47%), 제적 전체 142명 중 66명 (46%) 등 많은 승려들을 희생시켰다.

③ 94년 종란의 주역들은 종헌 · 종법의 개정을 통해 廢佛反宗행위를 하였다. 예컨대 원로회의「宗團 重要宗策의 調整」,「원로는 원로의원 동의 없이 징계되지 않다」,「원로의원의 종법 안 제출권」삭제, 호법부장과 중앙종회(의원)의 원로의원들 징계협박, 佛戒 中 4바라이죄(淫行, 竊盜, 殺人, 大妄語)를 실형을 받은 자로 한정한 처벌 등을 대표적인 예로 들 수 있다. 이상에서 언급한 1, 2, 3항은 출가승단인 조계종의 정체성과 정통성의 파괴이자 廢佛反宗행위이다.

④ 현재 조계종의 최고 실력자는 無所不爲, 無所不在의 권력을 행사하는 자성과 쇄신본부 도법 본부장이다. 도법 본부장의 사숙인 월서 전 호계원장은 차기 종정의 유력한 후보로 뛰고 있다. 만일 월서스님이 종정으로 추대된다면 한 문중에서 사실상 두 인물이 종정의 권위와 지위를 행사하게 될 것이다. 문제는 이들은 앞서 1, 2, 3항에서 지적한 바와 같은 廢佛과 反宗행위에 해당하는 중차대한 과오를 저지렀다는 사실이다.

⑤ 승려 역시 사람이므로 잘 못은 저지르기 마련이다. 그러나 위 두 스님은 자신들의 과오에 대해서 전혀 사죄와 반성의 마음이 전혀 없다. 본인은 성명서와 대화를 통해 이를 확인했다. 그렇다면 한 사람 실력자(도법)에게도 종정과 원로들조차 단 한 명의 실력자를 대상으로 그 과오를 지적하지 못하는 상황인데, 하물며 위 두 인물이 등장한다면 조계종과 한국불교의 미래는 어찌되겠는가. 이에 월서 전 호계원장과 월서스님 문도의 그 간 廢佛反宗의 과오와 문제점을 지상에 공개하기로 했다.

2016. 11. 25.

德山 園頭 合掌 (대한불교 조계종 전 원로회의 사무처장 겸 서암 전 종정사서실장)

28면으로 이어집니다.