

산림치유효과의 불교적 고찰

A Buddhist Study on the Effect of Forest Healing

서병찬

선문대학교 통합의학/동국대학교 응용불교학

Byung-Chan Seo(shimmedi21@naver.com)

요약

본 연구는 산림치유를 불교적 관점에서 분석하여 그 효과를 향상시키는데 목적이 있다. 숲은 어떤 종교보다도 불교와 깊은 인연과 밀접한 관계를 맺고 있다. 붓다의 일생은 숲과 나무와 이어져 있으며, 이는 숲의 영성적 본질과 역할에 기인한다. 치유(治癒)란 심신(心身)의 고통문제를 다루는 것으로 불교에서는 실천수행법을 통해서 해결한다. 감각제어에 대한 생각, 탐욕, 좋지 않는 감정 등 망상이 일어나는 현상을 정확하게 이해함으로써 불필요한 자극이나 외부대상을 추구하려는 욕망에서 벗어나게 해준다. 인간은 아름다운 자연경관 속에서 오감(五感)을 통해 감각기관상의 쾌적함과 즐거움을 얻을 수 있으며, 마음의 안정을 찾게 된다. 산림(숲)에 들어가면 오감의 작동으로 제 6 의식(意識)이 망상(妄想)을 자라지 못하도록 하는 좋은 환경들이 숲속에 들어있기 때문이다. 본 연구는 산림이라는 자연 환경적 치유인자와 불교이론에 근거한 효과를 선행연구를 토대로 분석한 예비연구다. 불교가 산림치유에 미치는 치유효과를 극대화할 수 있는지를 고찰한 결과, 기존 산림치유기법과 더불어 활성화에 기여할 수 있음을 확인하였다. 그 효과성 검증은 차후 실험연구 등을 통한 후속연구과제로 남겨두고 본 연구가 산림치유효과의 활성화에 기여할 수 있기를 기대한다.

■ 중심어 : | 산림치유 | 숲과 불교 | 불교적 치유 | 불교 수행 | 오감 |

Abstract

The purpose of this study is to analyze forest healing from a Buddhist perspective and improve its effect, and the forest has a close relationship with Buddhism than any religion. the Buddha's life is connected to forest and tree, which is caused by the spiritual nature and role of forest. Healing deals with the problem of suffering of the mind, and in Buddhism, it is solved through practice. By understanding the phenomenon of delusions such as thoughts, greed, and bad feelings about sensory control, vhfptmxmh helps to escape from the desire to pursue unnecessary stimuli or external objects, Human beings can get comfort and pleasure through the five senses in the beautiful natural scenery, and find the stability of the mind. This is because when entering the forest, good environments that prevent the 6th consciousness from growing delusions way the operation of the five senses are contained in the forest, This study is a preliminary study that analyzed the effects based on the natural environmental healing factor and Buddhist theory of forests based on previous studies, As a result of examining whether Buddhism can maximize the healing effect of forest healing, it was confirmed that it can contribute to activation along with existing forest healing techniques, The verification of the effectiveness will be left as a follow-up research project through future experimental research, and this study is expected to contribute to the activation of forest healing effect.

■ keyword : | Forest Healing | Forest and Buddhism | Buddhist Healing | Buddhist Practice | Five Sense is Organ |

I. 서론

산림치유(Forest Healing)는 산림(숲)이 제공하는 다양한 자극을 통하여 현대인의 심신에 쾌적함을 부여하고 면역계 향상과 심신치유효과가 있음이 확인되었다. 선행연구자 Bernstein(1972)[1], Ulrich(1984)[2], Hartg(2003)[3], Tsunetsugu등(2007)[4], 이준우(2008)[5], 박범진(2008)[6]들은 산림환경 자체만으로도 몸과 마음을 건강하게 할 수 있고 치유효과가 있다고 한다. Kim et ai(2009)등은 명상중심 심리치료도 산림에서 행할 때, 효과가 더 커다는 연구결과가 있다. 서병찬(2016)은 산림(숲)에서 2박 3일간 명상을 중심으로 한 연구에서 참가자들의 우울, 불안, 자존감 등 심리효과 및 신체증상인 호흡, 맥박, 체온, 혈압 등이 개선되었다[7].

불교수행법의 선행연구 분석결과 남방 상좌부불교 전통의 수행법은 숲에서 이루어졌으며[8] 그 중 명상은 자연환경이 우수한 장소가 매우 중요함으로 인식된다[9]. 숲은 불교와 밀접한 관계를 맺고 있는데 이는 숲의 영성적 본질과 역할에 기인한다[10]. 불교의 수행환경이 집중명상법과 오감(五感)을 통해 심신에 망상(파판차:papañca)의 제거 및 망상(妄想)이 사라지 못하도록 하는 좋은 환경을 만들어 주는 것이다[11].

기존의 산림치유 연구들의 다수는 인체 면역계의 자연 살해세포(NK)증가 및 내분비계의 스트레스 호르몬(카테콜아민, 코티솔, 에피네프린)수치 감소등 신체·생리적 효과 연구에 많은 비중을 두고 있다. 본 연구에서는 불교수행법을 적용한 의식의 변화를 통해 치유효과를 검증하고자하는 차별성을 갖는다. 따라서 산림에서 오감(五感)을 적용한 불교수행법인 사마타(Samata) 집중 명상방법을 통해서 그 효과를 검증하였다. 본 연구자는 산림의 치유효과와 더불어 불교이론적 수행관점에서 치유효과를 고찰하였다.

II. 산림치유 효과 고찰

1. 산림치유 정의

산림치유의 정의는 숲이 가진 다양한 자극을 통하여

인체에 미치는 생리적·심리적 효과를 과학적, 의학적 성과를 기반으로 심·신에 쾌적함 및 면역계 향상과 건강증진을 위한 체계적 프로그램을 통해 검증하고 그 결과를 토대로 산림을 심신치유에 활용하려는 시도다. 산림(山林)이란 산에 위치한 숲이나 도시에서 떨어져 있는 산야(山野)의 뜻이며, 삼림(森林)은 산림보다 더 넓은 의미로 산속의 숲, 해안가 숲, 도시공원의 숲 등 전반적인 숲을 의미한다[12]. 본 연구에서는 삼림의 의미가 더 정확하지만 일반적으로 국내에서 통용되는 단어인 산림으로 표기 하겠다.

치유(治癒, healing)란 과학적 근거에 의한 생리적으로 편안함을 유도하고 인체면역력을 향상시키며 질병 예방기능을 높여 주도록 하는 자연요법 및 통합 의학적 '비 특이적 효과'를 의미한다. 여기에 국내에서는 산림의 순기능과 함께 치유란 용어를 덧붙여 '산림치유'로 사용되고 있다[13]. 산림(숲)에서는 스트레스 호르몬의 농도가 낮아지고 긴장, 분노, 피로, 우울증 등 감정수치를 낮추어 활력을 높여 준다. 특히 최근 도시에서 생활하는 환자가 산림에서 신체 활동량을 높였을 때, 우울증 감소효과 및 환자의 쾌적감 향상에도 효과적이라는 보고가 있다[14]. 환자에게 산림치유 프로그램이 하나의 중요한 대안이 될 수 있다. 현대인들이 산림치유를 찾는 목적은 스트레스 대처 및 심신의 안정에 있을 것이다.

2. 산림치유 효과 고찰

1) 심리적 효과

마음이 뇌를 통하여 신경계 및 면역계와 연결이 되어 있어 마음관리를 통한 몸을 효과적으로 응용할 필요가 있다. 이승훈(2007)의 연구는 산림의 초록색을 얼마나 많이 보는지에 따라 스트레스로부터 회복력이 높아진 다[15]. 김윤수 외(2011)[16]등, 우종민 외(2012)[17]는 산림활동이 우울증상 호전에 도움이 된다는 연구결과가 있다. 우울증 환자들이 도시에 있는 병원보다 숲 환경에서 훨씬 무기력증을 떨쳐버리기 쉽다. Kim et ai(2009)연구는 숲에서 명상을 할 때 효과가 더 크졌다 [18].

불교수행법인 사마타&비파사나명상 수행은 현재 일어나는 경험의 현상을 '알아차림'을 통해 삼독(三毒:탐

욕, 성냄, 어리석음)의 힘을 점차적으로 줄여 괴로움에서 벗어나게 해준다[19]. 심리학적 입장에서는 고통을 없애는 방법으로 나의 왜곡된 의식을 바꿔주면 된다. 인간은 아름다운 자연경관을 통해 감각기관상의 쾌적함과 즐거움을 얻을 수 있고, 다섯 가지 감각(五感)이 자연환경을 통해 마음의 안정을 찾게 된다[20].

산림치유 인자인 오감은(시각(眼), 청각(耳), 후각(鼻), 미각(舌), 촉각(身))을 뜻하며, 산림(숲)에서의 오감체험 활동은 창의성, 정서지능함양, 집중력 향상 등 지금의 자각을 통해서 현재시점을 인식한다. 오감은 불교유식(唯識)이론에서 다섯 가지 감각이 각각의 의식(意識)과 함께하며, 인식의 최전방에 같이 한다는 의미로 전 오식(前五識)에 해당한다[21]. 이러한 오감은 제 6識인 의식이 오감의 감각자료를 총괄하여 이루어진다[22].

2) 신체적 효과

산림(숲)속의 환경적, 물질적 요소는 인체 내 생리활동을 끌어올려 질병의 예방과 치유를 향상시켜 준다. 인체는 교감신경을 억제하고 부교감신경을 활성화시켜 자율신경계의 균형을 돕는다. 김광현(2010)의 연구는 혈압이 내려가고 이완효과가 있으며[23], 유영(2011) 등은 뇌와 신경계를 통해 불안, 화, 피로 등이 사라졌다[24]. Li Q and Kawada T(2011)는 내분비계에 작용하여 코티졸, 에피네프린 같은 스트레스 호르몬 수치의 감소로 이완효과가 나타났다[25].

숲속을 걸으면 뇌의 전두엽이 활성화되고 면역세포인 자연 살해세포(NK: natural killer cell)의 활성이 높아지며 항암단백질의 증가를 통해 면역계에도 직·간접적으로 작용한다. 숲속에서의 햇빛은 나뭇잎이 필터 역할을 함으로써 한여름에도 적절한 일광욕이 가능하게 된다. 숲길걷기는 산림에서 이루어지는 대표적인 신체활동이다.

왁스만(S. A. Waksman)은 피톤치드(phytoncide)가 인간에 유익한 작용을 하여 심신의 쾌적감을 준다고 한다[26]. 산림(숲)치유에서 파동을 인체에 적용하는 방법에는 음식, 열, 빛(색채), 소리, 심리적 치료인 마음치료 순으로 전달되며, 그중 아주 미세한 것은 마음치료인데 대표적인 방법이 집중명상(冥想)이다. 서병찬(2016)의 연구는 숲에서 2박 3일간 명상프로그램을 통한 호

흡, 맥박, 혈압 등 신체 생리효과 및 우울, 불안, 자존감 등 심리효과가 개선되었다[27]. 그의 2018년 연구에서도 심신에 긍정적 효과가 있었다[28].

Ⅲ. 주요 산림치유 프로그램

1. 걷기명상 프로그램

진행시간은 1시간(숲속걷기 30분, 맨발걷기 30분)정도로 준비물(수건, 손목시계, 바람막이, 신발주머니)과 소리가 나지 않는 편한 옷차림이 좋다. 신발은 가벼운 등산화나 운동화가 적당하다. 걷는 방법은 최대한 편안한 마음으로 맑은 공기를 흠뻑 들며 마시며, 내 몸이 정화되는 기분을 가진다. 걷기명상의 시작은 마음이 안정된 상태에서 발바닥에 의식을 집중하여 한 걸음씩 천천히 걷는다.

진행방법은 느리게 걸으면서 침묵하고, 마음을 집중하며 걷고 있는 자신을 알아차리고, 발바닥에 와 닿는 감각느낌에 집중한다. 걷기명상은 무의식적인 걸음이 아니라 의식적인 알아차림의 의미를 부여한다. 우리의 몸은 바쁜 일상에 길들여져 있기 때문에 결코 천천히 걷는 것이 처음에는 쉽지가 않다. 천천히 걷는 과정에서 음이온과 피톤치드가 풍부한 맑은 공기를 충분히 들이마시면서 우리 몸이 정화되는 기분을 가져본다.

숲속 맨발걷기명상은 먼저 걷기 전에 충분한 스트레칭을 한 다음 신발과 양말을 벗고 맨발로 시작 한다. 맨발로 부드러운 흙길을 따라 걷는데, 이때 천천히 '오른발' '왼발' 걸으면서 발바닥에서 전해지는 느낌(감각)에 집중하여 걸어야 한다. 만약 지루하거나 힘이 들 때나 피부가 예민하거나 발이 너무 아프다면 그 자리에서 멈춰, 마음속으로 몸 전체를 살펴본다. 특히 뾰족한 돌이나 발바닥에 상처가 날 위험지역은 금하고, 안전한 곳을 택한다. 무난하게 맨발걷기 명상을 마치게 되면 발바닥의 자극이 신체 및 마음의 안정감과 편안함을 제공해 줄 것이다. 발바닥자극에 의한 신체 기(氣)의 흐름을 관찰해 본다. 발바닥에 느껴지는 감각대상에 알아차림을 함으로써 나 자신을 더욱 사랑하게 된다.

2. 오감(五感)명상

오감이란 신체의 시각, 청각, 미각, 후각, 촉각 등 다섯 가지 감각기관을 말한다. 모든 경험의 출발점으로서 오감은 내. 외부의 정보체계전달 역할을 한다. 불교 유식심리학에서 오감은 '전 오식(前五識)에 해당한다. 오감명상을 실행할 때, 인식되는 대상(색깔, 소리, 냄새, 맛, 감촉)은 전 오식에 근거한 육식(六識)의 활동결과로 제 6식에 의해 이루어진다. 오감명상이란 각각의 오감에서 느끼는 현재의 개별적인 경험에 대한 비언어적 자각이라고 정의한다[29].

1) 바라보기(眼)명상

먼저 시야를 먼 곳에서 부터 푸른 하늘빛과 나뭇잎 사이로 비치는 햇살, 초록의 새싹들 그리고 자연스럽게 숲의 생태를 관찰하면서 폭포의 힘찬 물줄기나 녹색 잎의 싱그러움을 바라본다. 눈의 피로가 풀리면 몸의 피로가 풀리면서 이완반응을 일으켜 마음의 안정감을 찾도록 해준다. 소요시간은 약 20분 정도가 적당하다. 만약에 걷거나 움직이면서 나뭇잎이나 어떤 시각대상에 끌리게 되면 그곳에 멈춰 서서 몸과 마음을 편안하게 내려놓고 그 대상에 집중하여 바라본다. 방법은 대상전체를 바라보다가 차츰 세밀하게 관찰하면 된다. 예를 들면, 나무전체를 살펴보다가 나무껍질과 가지를 살펴보고 그 다음 나뭇잎 하나를 자세히 바라보면서 그 대상에 집중한다.

2) 듣기(耳)명상

진행방법은 약 10분간 자연의 소리를 따라 귀 기울여 집중해서 소리가 미세해지는 지점을 찾아간다. 점점 소리가 퍼져가는 느낌을 알아본다. 귀로만 소리를 듣는 것이 아니라 온몸으로 느끼는 것이다. 미풍의 소리는 마음을 상쾌하게 하며, 안정감과 편안함을 느끼게 해준다. 또한 감각기관을 통해 대뇌에 전달되고 지각이 형성되어 소리치유의 핵심이 된다.¹ 특히 자연의 소리가 긍정적인 영향을 미치는데 계곡을 흐르는 시냇물소리나 숲속의 나뭇잎소리, 새소리, 바람소리, 낙엽 밟는 소리 등은 우리의 기분을 좋은 상태로 만들어 준다. 듣기 명상을 하면서 산이 품은 질량에 의한 각종 소리의 치

1 감각신경은 눈으로 들어오는 시각을 제외한 몸 전체의 말초신경으로도 받아들여진다. 그 예로 중증의 청각장애자들도 그들의 촉각을 통해 음악의 진동을 감지할 수 있다.

유효과는 파동이나 공명원리로 해석할 수 있다.²

3) 향기(鼻)명상

코를 통해서 숲속에서 풍기는 산림향인 피톤치드와 소나무에서 뿜어내는 송진의 향과, 풀냄새 등 야생의 자연향기를 듬뿍 맡아보자. 쿡쿡명을 통한 공기의 흐름은 신경말단을 자극하고 이런 자극을 통한 신경계가 진정효과를 불러일으킨다고 본다. 약 10분간 산소의 효과를 최대화할 수 있다. 하지만 산림치유를 하면서 코로 냄새의 알아차림과 함께 호흡 관찰을 통해 코에 불편한 느낌이나 집중력 저하, 비염, 호흡의 곤란이나 건조함으로 인한 향을 맡기가 어려울 때도 있다. 호흡은 첫째, 코로 호흡해야하는데 그 이유는 코 내부의 필터기능 즉, 코털과 점막이 먼지 등의 이물질들을 흡착 또는 제거하는 역할을 해주며, 둘째는 코 내부의 길고 좁게 감겨진 통로를 따라 점막이 공기의 온도를 폐에 적당히 덥혀주고 공기에 가습을 해준다[30].

4) 먹기(舌)명상

숲속에는 미각을 자극하는 재료들이 너무 많다. 인간이 감지하는 맛은 다섯가지(五味:단맛, 쓴맛, 신맛, 짠맛, 짠맛, 짠맛)로 구분된다. 미각을 통해 집중하는 방법으로, 소나무 푸른 잎을 한 개 입에 넣고 천천히 씹어보자. 혀끝에서 느껴지는 쓴맛과 신맛, 아릿함과 달콤함이 신경 끝으로 전해져 올 것이다. 또한 안전한 식용열매나 약초 잎을 첫 입에 깨물었을 때, 맛과 감각을 느끼면서 혀에서 입안으로 퍼져 나오는 느낌과 내 몸의 감각과 신경세포가 어떻게 작동하는지를 살펴봐야한다. 먹기 명상을 통하여 다른 생각이 끼어들지 못하게 집중한다.

5) 촉감(身)명상

인간은 진화과정에서 촉각이 가장먼저 발달했다. 숲속에서 불어오는 바람의 스침과 산책할 때 느껴지는 흙의 부드러움, 한 모금 생수의 청량함은 우리의 촉감을 자극시켜준다. 촉각은 피부가 받아들인 감각신경을 대

2 예를 들면, 지리산에 들어가면 그 산의 질량에 의한 공명으로 치유가 되는 원리다. 산의 품안에서 계곡물 소리, 산새소리, 바람소리 등등의 소리가 파동을 일으켜서 공명현상으로 우리 인체에 자연 파동 음(音)을 통한 치유가 가능하다.

뇌에 전달시킨다[31]. 촉감명상방법은 걷고 있으면서 신체적 감각에 대한 알아차리는 것으로 특히, 발과 다리에서 걷는 것 자체에 의식을 집중케 하는 것이다. 맨발걷기명상으로 '자기 자신 알아차리기' 명상방법은 감각을 마음으로 관찰하는 힘을 키워 지금 이 순간에 자신의 존재를 느낄 수 있도록 하는 집중명상방법이다.

3. 산림 치유 요인

1) 시각 : 인간이 지닌 다섯 가지 감각 중 미적 대상을 지각하는데 있어서 가장 영향력 있는 것은 시각이다. 아름다운 자연경관은 인간으로 하여금 많은 감각 기관상의 쾌적함과 즐거움을 얻을 수 있게 한다. 인간의 망막은 발광체 또는 광파를 시신경을 통해서 대뇌에 전달하여 광 감각을 일으킨다[32]. Fish(1972)는 외부 환경을 지각하고 기억하는 과정에서 청각 7%, 후각 3.5%, 촉각 1.5%, 미각은 불과 1%에 지나지 않지만 시각의 경우 87%의 영향을 미친다[33]. 김춘일(2006)[34], 박찬우 et al.(2011), 김경철·이용태(2000)[35] 등 연구는 시각구조를 이해하는 것은 매우 중요하다. 숲을 보는 것만으로도 마음의 안정을 찾게 된다[36]. 숲속에서의 햇빛은 나뭇잎이 필터 역할을 함으로써 한여름에도 일광욕이 가능하게 된다. 적절한 양의 자외선은 피부에서 비타민D를 합성하고 세로토닌(Serotonin)의 분비를 활성화시켜준다.

2) 청각 : 숲속의 소리인 나뭇잎소리, 새소리, 바람소리, 물소리, 낙엽 밟는 소리 등 특히 자연의 소리가 긍정적인 영향을 미치는데, 계곡을 흐르는 시냇물소리나 숲 속 미풍의 소리는 마음을 상쾌하게 하며, 안정감과 편안함을 느끼게 해준다. 청각에 의한 치유요인은 계절별로 듣는 즐거움도 다르다. 봄에는 조용한 숲에서 들려오는 서정적인 뿌꾸기 울음소리, 여름에는 힘찬 매미소리와 여치소리, 가을에는 참나무에서 떨어지는 상수리소리, 산책길에 낙엽 밟는 소리, 겨울에는 소나무우거진 숲에서 불어오는 무상함의 소리들은 오욕칠정이 한 순간에 사라질 것이다. 소리와 관련한 치유기전에는 숲속의 소리가 기분을 좋은 상태로 만들어 준다. 걷기 명상이나 듣기명상을 하면서 산의 품안에 계곡의 물소리,

산새소리, 바람소리 등이 파동을 일으켜 공명현상으로 우리 몸은 치유 된다.⁴

3) 후각 : 냄새를 맡는다는 것은 다른 감각의 치유인자보다 자극적이면서도 낭만적인 즐거움을 선물해준다. 냄새를 설명할 때는 표현할 적절한 낱말이 없다, 소나무 냄새, 참나무 냄새, 더덕냄새 등으로 표현한다. 숲속의 냄새는 수목과 다양한 식물의 숫자만큼 그 수가 많다. 숲의 나무가 내뿜는 향기물질인 테르펜의 타감 작용을 강조하는 피톤치드는 사람의 몸에서도 유익한 작용을 하며, 나쁜 병원균과 곰팡이, 해충을 없애줄 수 있다. 숲의 소나무 향이 우울, 불안, 행복감, 자아존중감 등에서 대부분 유의성을 나타내 보였다. 오감 활용 산림치유 프로그램 중 향기소통법이란 후각을 자극하지만, 시각적인 요소와 결합하여 더욱 시너지효과를 내기도 한다.⁵ 공기 중 음이온의 증가는 자율신경계를 안정화시키며, 신진대사를 촉진하고, 혈액을 정화하며, 불면증을 없애준다. 음이온은 부교감 신경계에 작용하여 심신의 이완과 뇌의 알파파를 증가시켜 마음을 평안하게 해준다.

4) 미각 : 인간의 생리적인 즐거움을 해결해주는 것이 바로 미각이다. 숲속에는 미각을 자극하는 재료들이 너무 많다. 더덕, 산딸기, 머루, 밤, 버섯, 잣 등 미각을 자극하는 자원이 풍부하다. 특정식물이 지닌 치유효과가 뛰어난 천연약재를 이용하여 면역기능과 인체의 치유력을 높여주는 효과도 있다. 또한 계곡물의 달콤함, 약초열매와 뿌리, 각종 산나물 등 유익한 음식재료들을 인간이 먹으면 파동에너지로 전환된다. 우리 몸에 들어온 음식은 거친 파동을 넣는 원리지만⁶ 반면에 물이나

4 우리가 일상생활에서 느끼는 삶은 아주 약한 파동이지만 모험적인 삶이나 스틸이 느껴질 때 우리는 전율, 떨림, 또는 감동에서 황홀감을 느끼게 된다. 진동이란 떨림인데 이 떨림이 바로 아주 강한 세기의 파동인 것이다. 파동의 세기가 낮을 때는 잘 느끼지 못하지만, 세기가 높으면 강렬한 느낌을 충분히 느끼게 된다.

5 (사)세계자연건강포럼 역, "자연치유 요법의 산림치유적 활용: 산림치유와 향기활용법," 2016 춘계 학술대회, p.87. 2016, 최영주 발표자료에서 발췌, '향기와 컬러는 모두 파동으로 인식될 수 있는 요소가 있으며 심리적, 감성적 자극 효과가 있다. 향과 컬러의 요소를 결합해서 제안한 루센트(LuSent)는 Lucent(빛나는)와 Scent(향)으로 이루어진 합성어로 빛과 향이 어우러져 만들어진 시스템이다.'

6 오장설인 다섯 겹 껍질(kosa)중충구조의 몸 이론에서 육체에 해당하는 부분은 오직 음식으로 이루어진 껍질과 생기로 이루어진 몸이다. 3겹의 몸 이론에서도 음식으로 이루어진 몸과 생기로 이루어진 몸은 조대신(粗大身, sthula-sarira)에 해당한다.

3 산림치유지도사(2014), 1급교재, 산림청, p.294. 林文鑑, 『森林美學』, 1991 p.87.에서 재인용. 원저: Fish, Ivan L.(1972). 'The visual aspect and resource management.'

향기, 공기 등은 음식보다는 미세한 파동을 가진다. 이는 인간 신체내부에 반응하는 주파수가 음식보다 가늘고 미세하기 때문이다.⁷

5) 촉각 : 인간은 진화과정에서 촉각이 가장먼저 발달했다. 촉각은 외부온도와 차이, 또는 기계적 자극으로 피부가 받아들인 감각신경을 대뇌에 전달시킨다 [37]. 숲속에서 불어오는 바람의 스침과 산책할 때 길에서 전해오는 흙의 부드러움, 갈증이 일어날 때, 한 모금 계속 물의 시원함과 청량함은 우리의 촉감을 자극시켜 준다. 이런 피부접촉을 통한 직접체험은 영상매체나 그림으로 느끼는 것과 는 비교가 어렵다. 숲길은 다양한 지형과 경사도로 육체적 심리적으로 유익한 자극을 주게 된다. 숲길 걷기는 산림에서 이루어지는 대표적인 신체활동이 된다. 산림의 다양한 지형에서 숲 활동은 면역성과 신체발달 등 건강증진에 유익한 인자로 작용할 수 있다.

IV. 산림치유와 불교

1. 숲과 불교

산림(숲)은 어떤 종교보다도 불교와 밀접한 관계를 맺고 있다. 붓다는 숲속이 명상하기에 좋은 환경을 지니고 있어서 자주 숲에 머물렀다. 붓다의 일생은 숲과 나무와 이어져 있으며, 이는 숲의 영성적 본질과 그 역할에 기인한다. 경전『쿠타까 니까야』『테라카타(Theragatha, 長老偈經)』는 자연환경이 종교수행에 미치는 유익한 영향을 전하고 있다[38].

“원수나 친한 이나 평등한 마음, 재물이나 女色에 힘쓰지 않고. 편안해 하는 곳은 오직 山林 뿐, 텅 비고 고요하여 다스릴 것이 없네(怨親平等心 不務於財色 所安唯山林 公敵無所營).”[39]

산림(숲)이 인간의 정신 정화작용도 강조하고 있다.

“제가 본래 서원하기를 실로 산림을 좋아하여 … 까닭을 말씀드리면 산림 속은 고요하고 한가한 곳으로서 신선과 성현들이 즐거워하는바 능히 탐욕과 성냄과 어리석음을 여월 수 있습니다.”⁸[40]

『보살본연경(菩薩本緣經)』에 숲은 인간에게 휴식과 청정과 자족을 줄 수 있으며 모든 생명이 평화롭게 공존케 하는 터전임을 보여준다.

“이때 사람들이 많이 악법을 행하니 이 인연으로 하늘이 몹시 기뻐서 초목과 꽃과 과일이 말라서 나지 않고, 바다와 못 우물의 모든 물이 말라 돌아 들었다. 그 땅에 있는 나무나 물 뿌리, 마른 썩까지도 그 곳 인민들이 다 거두어갔다.”⁹[41]

『대념처경』에는 붓다가 뱀팔라 나무¹⁰ 아래서 사문 및 수행자들과 같이 명상 하면서 결심을 한다. “나는 이제 깨달음을 얻기 전에는 이 자리에서 죽더라도 결코 일어나지 않으리라.”[42] 또한 붓다는 제자 비구들에게 다음과 같이 설한다. “비구들아, 나는 성취한 사람(阿羅漢), 더 없는 깨달음을 얻은 사람(正等覺者)이다. 나는 보리수(菩提樹)아래서 최상의 깨달음을 얻었다.”『상웃다 니까야』는 붓다가 깨달음 후에도 숲에 머문 이유를 밝히고 있다[43].

“사람은 다섯 가지 장애 즉, 감각적 즐거움에 대한 욕망, 나쁜 의지, 게으름과 나태, 동요와 근심, 의심을 극복하기 위하여 숲 속, 나무 밑, 산 중턱, 황야, 언덕의 동굴, 묘지, 숲속의 자주 드나드는 곳, 흰티 트인 곳이나 짙더미 위 등의 외딴곳에 잘 간다.”[44]

『Maha-Vagga』[45] 에는 제자들에게 나무 밑이나 빈터에서 사색과 명상 할 것을 권했다. 붓다는 아자팔라나무와 니그로다와 무찰린다 나무 아래에서 명상했다[46]. 초기 불교도들은 붓다를 보리수로 나타냈다. 초기경전에는 수행자를 산림에 거주하는 사람 즉, 무소유의 수행을 하고 있었다. 비구가 지켜야 하는 기본적인 네 가지 생활양식 사의법(四依法)¹¹중 하나가 수하좌(樹

7 동종요법은 물의 양자파동장과 약물의 양자 파동 장을 이용한 복합치료법으로 18세기 말 독일인 의사 '사무엘 하네만(Samuel Hahnemann)'이 개발한 치료요법이다. 그는 환자가 갖고 있는 고유의 '자연치유력'을 이용한 '매우희석'이란 본래의 물질이 전혀 들어있지 아니할 정도의 맹물에 가까운 물로 치료한다는 뜻이다.

8 “臣本誓願 寶山林…所以者何 山林之中 是閑靜處 佛理所樂 鯉鱣貪欲 瞋志愚痴”

9 “是時世人多行惡法以是因緣命天淡草木華果枯乾不出海池井泉諸水 焦涸 其地所有林木蓬 茹 焦萎土地人民收捨去盡”

10 부처님이 깨달음을 얻은 후 보리수(菩提樹)라 불리게 됨.

11 사의법(四依法): 1) 분소의(糞掃衣), 2) 상갈식(上乞食), 3) 수하좌(樹下坐), 4) 부란약(腐爛藥). 이상 네 가지는 도(道)에 들어가는

下座) 즉, 나무아래에서의 좌선명상이다[47]. 『대념처경』에 나타난 수행의 최적 장소는 바로 숲의 자연환경이었다[48]. 숲에서 할 수 있는 최상의 것은 집중명상이다[49]. 걷기명상(경행)은 부처님 당시부터 실천하던 전통불교수행법으로 여러 경전¹²에서 근거를 알 수 있다.

2. 산림치유기재에 대한 불교적 접근

1) 망상의 제어

치유(治癒)란 心身の 고통(괴로움)문제를 다루는 것으로 치유를 위해서 불교에서는 고통의 문제를 실천수행법을 통해서 해결한다. 망상이 고통의 원인이다. 고통을 없애려면 망상을 제거해야한다. 불교이론에서는 미움, 혐오, 탐욕, 집착, 좋지 않는 감정 등 망상이 일어나는 현상을 정확하게 이해함으로써 불필요한 자극이나 외부대상을 추구하려는 욕망에서 벗어나게 해준다. “법구경(法句經)”에서 다음과 같이 밝히고 있다.

“마음이 법의 근본이다. 마음이 존귀하고 주인이다. 마음에서 악을 생각하면 말과 행동이 악하게 된다. 죄고가 그를 따른다. 마치 수레바퀴가 수레를 끄는 짐승의 발자취를 따르는 것과 같다.”[50]

불교가르침에서는 三業(身,口,意)중에 마음에 생각한 것이 중심 작용인 의업(意業:탐,진,치)으로 마음을 중요시한다. 인간은 자기가 원하던 원하지 않던 생각에서 벗어나날 수 없다. 그것은 생각의 지속성과 자동성 때문에 인간은 자기에게 해로운 나쁜 생각(감정)에 빠지게 된다. 이런 생각이 자신과 타인에게 해롭게 작동하는 유해한 생각(삐따가:vitakka)을 벗어나는 불선의 근본으로 보았다[51].

“비구들이여, 무엇이든지 비구가 자주 그것을 생각하고 숙고하면 그것은 마음의 경향이 된다. 만약 그가 감각적인 쾌락에 대한 생각을 자주 숙고하면, 출리(出離)에 대한 생각을 버리고 감각적인 쾌락에 대한 생각을 기르게 된다. 그리고 그의 마음은 감각적인 쾌락에 대한 생각에 기울게 된다.”¹³

인연그릇이다. 상 근기 그릇의 의미로 행사의(行四依), 또는 네 가지 성인의 씨앗(四聖種)으로도 부른다.

12 김월은 편역, 『잡아함경』수면경(睡眠經), 『증일어합경, 지주품』, 『묘법연화경, 비유품』, 동국대학교 역경원, 2007.

13 “맛지마 니까야(MN)”, 1, P.116. “Cakkhuñcāvuso paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhavi ñāṇaṃ.Tiṇṇaṃ saṅgati

『염처경(念處經)』에는 무욕의 생각, 무애의 생각. 무해의 생각은 자신도 해치지 않고 타인도 해치지 않고, 또한 둘을 함께 해치지 않으며, 즐거움을 가져온다고 한다[52]. 욕심, 성냄, 해침 등 나쁜 생각을 떠올리지 않는 방법은 선법(禪法)으로 돌아가는 길이다. 하지만 탐, 진, 치를 여윈 아무리 좋은 생각도 지속적으로 지나치게 반복하면 부작용을 일으킬 수 있다. 과도한 생각은 정신을 산만하게 만들어 마음을 제어하기 힘들기 때문에 좋은 생각일지라도 선정에 들어가 어렵게 된다. 벗어나는 산란한 마음의 제어를 위해 한 대상에 마음을 고정시키는 사마타(Samata) 명상법을 통해 생각을 멈추게 하였다고 밝히고 있다.¹⁴ 『맛지마 니까야』의 『마두핀디카 수타(Madhupiṇḍika-sutta)』에서 망상(파판차:papañca)은 사고의 확산으로 혼돈되어 산만하게 사고하고 있는 것을 뜻한다[53].

“안(眼)과 색(色)을 인연하여 안식(眼識)이 일어난다. 이 세 개의 화합이 촉(觸)이다. 촉을 인연으로 하여 수(受)가 있다. 자신이 느낀 것을 자신이 지각한다. 자신이 지각한 것을 자신이 사유한다. 자신이 사유한 것을 자신이 희론 한다. 자신이 희론한 것에 의존하여 희론(戲論)·상(想)·수(數)가 일어난다. 희론·상·수는 과거 현재 미래의 색(色)과 관련하여, 안식과 관련하여 그 사람을 좌지우지한다.[54]

불선한 생각(삐따가:vitakka)¹⁵이나 망상(papañca)¹⁶은 과거 현재 미래의 색과 안식과 관련하여 사고의 노예가 되어 생각에 끌려 다니다가 괴롭힘을 당하게 된

phasso. Phassapaccayā vedanā. Yaṃ vedeti, taṃ sañjānāti. Yaṃ sañjānāti taṃ vitakketi.Yaṃ vitakketi taṃ papañceti. Yaṃpapañcetitato nidānaṃ purisaṃ papañ casaññāsankhā samudācaranti atītānāgatapaccup pannesu cakkhuviññeyyesu rūpesu.” “맛지마 니까야(MN)”, 1, P.116.

14 Bhikkhu Bodhi.1205 fn 237, 주석서는 사마타(Samata) 수행을 통해 생각을 통제했다.

15 “맛지마 니까야”, 『마두핀디카 수타』는 사고의 발생 과정 및 사고로 인한 고통의 발생에 대한 해석서이며, 『비타카산타나 수타』: 생각을 제어하는 경」은 고통을 발생시키는 사고를 어떻게 종식시킬 수 있는가에 중점을 둔.

16 『중론』에서는 ‘희론(papañca)’이라고 번역, 파판차의 일차적인 의미는 ‘개념적 확산’으로 사고가 끊임없이 연속적으로 전개되는 운동 양상을 의미한다. 현실과 괴리된 유희(遊戯) 또는 망상(妄想)이라고도 번역될 수 있다. 안양규(2012, 『思考(thinking)의 逆機能과 그 해결』)는 망상을 파판차(papañca)로 번역하여 사용하고 있다.

다.¹⁷ 지나간 일이나 현재 일어나고 있는 일, 아직 일어나지 않은 일에 대해 생각하면 후회나 걱정, 불안으로 고통 받게 된다. 이는 자신이 만들어 낸 허상에 의해 자신이 괴롭힘을 당한다. 과거, 현재, 미래에 대한 후회나 걱정 또는 불안해하면서 고통에 빠지게 된다. 망상 제어의 방법을 붓다는 설명했다. 첫째, 경전『마두핀디카 슿타(Madhupinḍika Sutta)』는 희론(戲論)에 의한 고통에서 벗어나는 길은 어떠한 희론에도 평정한 마음을 지니는 것이라고 밝히고 있다[55].

“사람을 동요하게 하는 희론(戲論)·상(想)·수(數)가 무엇이든, 거기에 즐거워하지 않고, 동조 하지 않고, 집착하지 아니하면, 탐욕(naṣ) 이 종식되고, …중략, 언쟁하거나 다투거나 분쟁하거나 비난하거나 비방하거나 거짓말하지 않는다. 그러므로 여기에서 모든 불선법(不善法)은 남김없이 사라진다.”[56]

둘째, 『비타카산타나 슿타(Vitakkasaṅṭhāna Sutta)』에서는 이미 발생된 상(想)의 해결을 위해 5가지 방법을 제시하고 있다. “비구들이여! 증상심(adhicitta)¹⁸을 추구하려는 비구들은 5가지 상(相, nimitta)¹⁹을 수시로 주의해야 한다.”[57] (1)저급한 생각이 일어날 때, 저급한 생각을 상쇄할 수 있는 고상한 생각을 일으킨다. (2)불선의 생각이 일어나면 그 생각의 위험을 생각하는 것이다. 불선의 생각이 가져온 위험 유해, 불이익을 생각하면 그 나쁜 생각이 사라진다. (3)불선의 생각을 무시하는 것이다. 마치 시선을 돌려 보지 않거나, 눈을 감거나 몸을 피해 보지 않는 것과 같다. (4)생각의 발생 원인을 제어하는 것, 나쁜 생각이 일어나면 ‘왜 이런 나쁜 생각이 일어나는 것이지’라고 질문해 들어가면 생각의 흐름에 단절이 일어나게 된다. (5)강인한 의지를 필요로 한다. 나쁜 생각을 적으로 간주하여 물리적인 공격을 하라는 것이다. 현재 나의 마음에 발생할 생각에 주의를 두고 그 생각에 이름을 붙이는 수행법인 “making mental notes”가 대표적이다. 불선의 생각

17 우리는 태어나면서부터 전생의 업과 함께 三毒(탐심, 진심, 치심)에 의한 온갖 번뇌를 일으킨다. 그러나 그것이 모두 장난이며 일종의 유희임을 스스로 알아야 한다.

18 vitakaka와 vicara(伺)가 사라진 이후에 나타나는 보다 높은 지적 작용의 의미로 선정심을 4선 8경 또는 비파사나 선정심으로 해석하고 있음.

19 여러 상(相)이 있지만 여기서 말하는 相은 불선의 사고(vitakka)를 제거하는 실천방법에 대한 의미함.

이 일어날 때 마다 ‘불선의 생각이다.’ 라고 이름 붙이면 불선의 생각은 사라진다.

셋째, 수념처(受念處)수행이다. 마음이 대상과 접촉하여 작용이 일어나는 것이 감각이다. 불교에서 이 감각을 수(受, Vedana)라고 하는데, 受(느낌)의 종류에는 즐거운 느낌(樂受), 괴로운 느낌(苦受), 중립적인 느낌(不苦不樂受)이 있으며[58], 낙수(樂受)의 대상에는 애착이 생기고, 고수(苦受)의 대상에는 멀리하고자하는 미움과 혐오가 생겨난다. 감각기관인 근(根)과 감각대상인 경(境)을 의지하여 식(識)이 발생하고, 근·경·식의 3자가 화합한 것이 촉(觸)이다. 촉을 인연하여 고(苦)·락(樂)·불고불락(不苦不樂)의 감정이 일어난다[59]. 그러므로 마음이 대상과 접촉하여 작용이 일어나는 감각인 수(受, Vedana)에서 다음단계인 상(想)으로 넘어가지 않게 하는 것이 수념처 수행이다.

감각제어에 대한 생각, 탐욕, 좋지 않은 감정 등 망상이 일어나는 현상을 정확하게 이해함으로써 불필요한 자극이나 외부대상을 추구하려는 욕망에서 벗어나게 해준다.²⁰ 모든 존재는 시간 따라 변해간다는 ‘제법무야즉 내(我)가 없다는 것이다. 내가 아님을 알고 감각을 있는 그대로 관찰하여 집착에서 벗어날 수가 있다. 감각을 매순간 관찰함으로써, 고통에서 자유로워진다. 인생의 모든 과정이 고통 이라고 보는 것이다[60]. 육체적 고통은 치료하면 사라진다. 보통 우리가 느끼는 고통은 심리적인 것이다. 그것은 두고두고 지속되어 숨어 있다가 어느 날 다시 나를 괴롭히게 된다. 이른바 두 번째 독화살을 맞고 괴로워한다. 붓다는 이 두 번째 화살을 맞지 않는 방법에 대해 설명한다.

“즐겁다는 느낌에 방일(放逸)하지 말고 괴로움과 접촉해도 근심 더하지 않으며 괴로움과 즐거움을 함께 버려 따르지도 않고 어기지도 않는다.”[61]

희론(戲論)·상(想)·수(數)가 무엇이든, 거기에 즐거워하지 않고, 동조하지 않고, 집착하지 말며, 이미 발생된 상(想)의 해결을 위해서는 5가지 방법을 제시하고 있다. 『대념처경』의 사념처(四念處)수행이 인간의 고통에서 벗어나는 유일한 길이라고 한다[62]. 『맛지마 니까야』

20 十二支緣起에서 욕망은 第八支에 위치하며 수(受)와 취(取)를 연결해 준다.

(中部)』에는 ‘사념처수행’의 구체적 방법으로 느낌에 대한 주시(受念處)²¹를 설명하고 있다. 수념처 수행의 실천으로 감각대상을 단속하여 고통을 소멸시키고, 무상함을 통찰하고 어느 것에도 의존하지 않고, 집착하지 않는 것이다. 숲에서 바라보기, 듣기, 향기 맡기, 맛보기, 걷기 등 현재 일어나는 경험의 현상을 알아차림 하는 ‘오감명상’을 통해 탐욕, 성냄, 어리석음의 힘을 점차적으로 줄여 괴로움에서 벗어나게 해준다.²²

2) 의식(第 6 識)의 제어

불교 유식이론에서 오감(五感)은 전 오식(前五識)²³에 해당한다. 오감이란 언어적 표현을 할 수가 없지만 의식인 제 6식(識)이 오감의 감각자료를 총괄하여 이루어진다. ‘각각의 오감에서 느끼는 현재의 경험에 대한 개별적인 자각’으로 의식이 방해하여 그 사람을 괴롭힌다. 의식의 흐름을 형성함에 대해, 대부분의 마음의 작용은 어떤 때에는 심 상속(心 相續)과 동반하여 생기(生起)하고, 어떤 때는 그렇지 않다고 한다. 마음은 일관되게 생기를 연속함에 대해, 마음의 작용의 생기는 단절과 계속되어 항상 끊어 없는 상태다. 마음이 생기할 때, 六識 중의 어느 하나로서 작용한다[63]. 그러므로 두 가지 식(識)이 동시(同時)에 작동을 할 수가 없다[64].

第 6 識인 ‘의식’이 결코 ‘안식’ 및 ‘신식’의 5종에 감각하는 마음을 통괄하는 것이 아니다[65]. 전 오식(前五識)은 현재의 대상에 대해서만 작용을 한다. 이러한 현상은 제 6 識이 개입하여 대상(表象)을 볼 때, 이전의 잠재된 사고를 끄집어내어 방해하기 때문에 그 대상에 대하여, 좋아하거나 싫어하는 의식을 갖는 것이다. 오감에 상응하는 각각의 독립된 눈(眼)으로 형상(色)을 보고, 귀(耳)로 소리(聲)를 듣고, 코(鼻)로 냄새(香)를 맡고, 혀(舌)로 맛(味)을 보고, 몸(身)으로 촉각(觸)을 느끼고, 마음(意)으로 사상(法)을 식별하는 것이다[66]. 『대지도론(大智度論)』에는 불교의 자연주의, 탈 세속주의 불교수행은 조용한 숲속(산림)을 최적지로 선택하였던 것이다²⁴[67].

21 ‘느낌에 대한 주시 수념처(受念處)에는 9가지로 설명하고 있음. “맛지마 니까야(MN, 中阿含經)”, 卷1, 大正藏.

22 오윤경(2008), 김진(2013), 서중호(2014)의 『오감명상법: 치유 학습』과 김경미&김소향(2016)의 연구도 오감명상에 근거한다.

23 전오식(前五識), 다섯 가지 감각이 각각의 의식과 함께하며 인식의 최전방에 자리함.

산림(숲)에 들어가면 오감(五感)의 작동으로 신선한 환경요소에 주위를 돌리기 때문에 오근(五根)과 오경(五境)의 작동으로 제 6識이 활동을 멈추게 하여 집착이나 증오, 망상을 상대적으로 줄어든다. 사마타 & 비파사나 수행법은 현재 일어나는 경험의 현상을 ‘알아차림 하는 수행’을 통해 탐욕, 성냄, 어리석음의 힘을 점차적으로 줄여 괴로움에서 벗어나게 해준다. 걷기명상과 오감명상도 현재 순간에 일어나는 것에 대한 집착과 알아차림으로 지금현재 일어나는 현상에 집중하여 관찰하는 것이다. 산림(숲)속에서 걷기명상을 하면 제 6 識인 의식(意識)이 현재의 순간에 집중하게 되므로 망상(妄想)을 자라지 못하도록 하게 된다. 오감명상은 현재의 순간에 집중하므로 현재시점에서 외부적인 자극에 대한 알아차림을 하는데 매우 유익하다. 오근을 활성화시켜서 의식이 줄어들게 하는 원리다. 동일한 마음이 둘 이상의 식(意識)으로 작용하는 일은 결코 없다[68].

V. 결론

붓다의 탄생과 함께 출가와 고행의 장소도 나무가 우거진 숲이었으며, 열반의 장소도 숲이었다. 불교수행의 최적 장소는 바로 자연주의, 탈 세속주의의 숲을 근간으로 한 자연환경이었다. 산림(숲)에서 적용 가능한 산림치유의 다양성과 불교적 입장에서 산림치유효과를 극대화할 수 있다. 불교치유이론을 통해, 감각제어에 대한 생각, 탐욕 등 망상이 일어나는 현상을 정확하게 이해함으로써 불필요한 자극이나 외부대상을 추구하려는 욕망에서 벗어나게 해준다.

불교경전은 인간이 고통(괴로움)에서 벗어나는 길을 제시하고 있다. 망상(妄想)의 제어와 수념처(受念處)수행으로 감각대상을 단속하여 고통을 소멸시키고 집착하지 않는다. 숲에 들어가면 오감(五感)의 작동으로 의식(意識)이 망상(妄想)을 제어하여 현재 일어나는 현상을 알아차림 할 수가 있다. 걷기명상은 부처님 당시부터 실천해오던 전통불교수행법으로 여러 경전에서 고행의 기록을 볼 수 있다.

24. 釋論傷中說:“閑坐林樹間, 寂然滅諸惡, 擔怕得一心, 斯樂非天樂. … 衲衣在空閑動止心常一自以智慧明, 觀諸法實相.”:天台小止觀『修習止觀坐禪法要』.

산림(숲)에서 걷기명상과 오감명상은 현재 일어나는 현상을 알아차림을 통해 탐욕, 집착, 증오, 성냄, 어리석음 등 망상과 第6意識의 힘을 점차적으로 줄어들게 하여 마음의 안정을 찾고 괴로움에서 벗어나게 된다. 불교 수행법인 걷기명상과 오감명상은 집중명상법(Concentration Meditation)이다. 집중명상은 사마타명상(Samata Meditation)에 속한다.²⁵ 산림치유에 사마타집중명상(Samata :CM)을 접목하면 최상의 효과가 예상된다.²⁶

신윤경(2012)은 18세부터 25세사이 여성 139명을 대상으로 숲에서 걷기명상을 할 때, 행복감 수치가 최고 상승했다[69]. 이흥경(2013)은 집중명상중 호흡명상 프로그램을 3분간 실시한 결과, 호흡전후의 맥박은 평균 2.8회 감소하고, 혈중산소포화도도 평균 2.6%의 감소로 통제군 0.06%에 비해 40 배 이상 높은 수치였다.[70] 이재영(2015)은 불교 집중명상프로그램을 경험한 기독교 신앙인 중 실험집단이 비교집단에 비해 마음챙김이 증가했다[71]. 서병찬(2016)의 연구는 50명을 대상으로 숲에서 2박 3일간 진행된 걷기명상과 오감체험을 통해 대응 t-검정결과, 유의확률 $p < 0.05$ 기준으로 변수들의 차이가 있었다[72]. 신체지표중 수축기혈압(사전 128.62 +17.32 vs. 사후 124.13+15.88, $p=0.002$)과 이완기혈압(사전 85.60+15.23vs. 사후 81.84+13.10, $p=0.002$)이 낮은 수치를 보였다. 맥박을 원인변수로, 불안울 결과변수로 다중회귀분석을 하였을 때, 모두 유의한 결과를 나타내었다. 표준화계수는 사전에 0.373이었고 사후에는 0.307이었는데, 원인변수의 결과변수에 대한 설명력인 수정된 R-square는 사전이 0.118(11.8%), 사후가 0.074(7.4%)였다. 심리

25 명상이 매우 깊고 강렬해서 집중되는 대상 이외에는 아무것도 없는 상태를 말함. 집중(사마타, samadhi)을 통하여 최고의 행복을 얻고 삶을 유익하게 만들어 준다. 집중(사마타)의 효과 : ① 일으킨 주의를 감각적 욕망을 잠재운다. ② 머무는 주의를 성념과 혐오를 가라앉힌다. ③ 기쁨과 게으름과 혼침을 억제한다. ④ 행복은 들뜸과 회한을 제거한다. ⑤ 한 정점은 의심을 극복한다. 집중은 하나의 대상에 초점을 맞춘다.

26 집중명상(Concentration Meditation:CM)법은 인간의 의식을 집중하거나 비우기 위한 체계적 수행으로 초기 불교전통의 남방 상좌부 전통의 변용된 명상법이다. 이러한 집중명상법(CM)이 현대 심리적 치료나 스트레스 관리 입장에서 서양의학과 불교적 철학을 바탕에 두고 통합되고, 초월명상, 응용불교명상, 마음챙김 명상과 같이 여러 형태로 변용되어서 아주 주요한 심리 치료 기법으로 역할을 하고 있다.

지표들 중에는 자존감에서 RG자존감(사전 28.63+3.66vs. 사후 29.22+3.91, $p=0.014$)과 K자존감(사전 69.36+8.76vs. 사후 71.03+9.05, $p=0.012$)이 사후에 높은 수치를 보였다.

서병찬(2020)의 연구는 불교수행법을 적용한 집중명상프로그램의 효과검증을 실시했다[73]. 사용한 척도는 김완석 외 四무량심 척도가운데 자(慈)무량심 3문항, 비(悲)무량심 3문항, 희(喜)무량심 3문항, 사(捨)무량심 3문항을 각 각 3개의 하위요인으로 총 12개의 문항을 5점 척도에 의해 측정하도록 하였다. [표 1]에서와 같이 내적 일치도(Cronbach's α)는 .953으로 높게 나타났다.

표 1. 사무량심 척도의 내적 일치도

척도	문항	문항수	내적 일치도
사무량심	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	12	.953

본 연구는 산림(숲)이라는 자연 환경적 인자와 불교 수행법의 치유효과에 대한 분석을 통한 문헌연구다. 숲과 불교와의 관계, 불교의 마음치유 기제, 산림치유효과에 대한 불교적 치유이론을 통해 불교가 산림치유에 미치는 영향을 선행연구를 토대로 고찰하였다. 따라서 문헌고찰에 집중하여 효과성 검정을 하지 못한 아쉬운 점도 있다. 그 효과성 검증은 오감에 대한 각각의 독립된 프로그램을 개발할 수 있다. 검증된 프로그램은 교육적 프로그램으로 사용할 수도 있고, 명상수련 전, 후에 나타나는 체험적 분석도 가능하며, 심리상담 및 심리치료에 적용할 수도 있다. 이러한 실험연구 등을 통한 산림치유효과의 극대화 프로그램을 만들고 효과검정을 하는 것을 후속연구과제로 남겨둔다.

참 고 문 헌

[1] A. Bernstein, "Wilderness as a therapeutic behavior setting," 4. Ther Recreation J, pp.161-165, 1972.
 [2] S. Å. K. Johnsen, "The Use of Nature for Emotion Regulation : Toward a Conceptual

- Framework,” *Ecopsychology*, Vol.3, No.3, pp.175-185, 2011.
- [3] T. Hartig and G. W. Evans, “Tracking restoration in natural and urban field settings,” *Journal of Environmental Psychology*, Vol.23, No.2, pp.109-123, 2003.
- [4] Y. Tsunetsugu, T. Kasetani, T. Kagawa, and Y. Miyazaki, “The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan,” *Environ Health Prev Med*, Vol.15, No.1, pp.18-26, 2010.
- [5] 이준우, 유리화, 김기원, 정성애, 구본학, *산음 치유의 숲 조성 기본 계획*, 서울: 국립산림과학원, p.87, 2008.
- [6] B. J. Park, Y. Tsunetsugu, T. Kasetani, T. Kagawa, and Y. Miyazaki, “The physiological effects of Shinrin-yoku : evidence from field experiments in 24forests across Japan,” *Environ Health Prev Med*, Vol.15, No.1, pp.18-26, 2010.
- [7] 서병찬, “월정사 단기 템플스테이프로그램이 참여자의 정신건강에 미치는 영향,” *동아시아불교*, 제28집, pp.495-523, 2016.
- [8] “장아함(DN), 大念處經”, D. II. 4 : 조계종, p.62, 2012.
- [9] J. Kabat-Zinn, “Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness,” New York: Delacorte, p.163, 1990.
- [10] 서병찬, *템플스테이 숲 치유 프로그램이 참여자의 우울, 불안, 자존감 및 신체생리에 미치는 영향*, 선문대학교 통합의학대학원, 석사학위논문, p.26, 2016,
- [11] 장순용 율김, *유식이란 무엇인가*, 마음의 글방, p.75, 1996.
- [12] 모리모토 가네히사, 미야자키 요시후미, 히라노 히데키 외, 산림치유포럼 역, *산림치유*, 전나무숲, p.23, 2009.
- [13] 산림치유포럼 역, *상계서*, p.22, 2009, 원저『森林醫學』.
- [14] 우종민, 박상미, 임성경, 김원, “산림활동이 우울증 환자들의 호전에 미치는 영향연구,” *한국임학회지*, Vol.101, pp.677-685, 2012.
- [15] 이승훈, “녹시율(綠視率)의 정서증진효과에 대한 모델 비교,” *한국심리학회지:건강*, Vol.12, No.1, pp.189-217, 2007.
- [16] 김윤수, 신원섭, 연평식, 이정희, “숲치유 프로그램이 WEE class 중학생 우울에 미치는 영향,” *한국산림휴양학회지*, Vol.15, No.1, pp.67-71, 2011.
- [17] 우종민 외, “상계서,” *한국임학회지*, Vol.101, No.4, pp.677-685, 2012.
- [18] Kim et ai, “The Effect of Cognitive Behavior Therapy-Based Psychotherapy Applied in a Forest Environment on Physiological Changes and Remission of Major Depressive Disorder PDF icon,” *대한신경정신의학회*, Vol.6, No.4, pp.245-254, 2009.
- [19] “다까 니까야, 大念處經” D. II. 4. PTS.
- [20] J. Kabat-Zinn, “Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future,” *Clinical Psychology: science and Practice*, Society of Clinical Psychology, Vol.10, No.2, pp.144-156, 2003.
- [21] 장순용 율김, *상계서*, 마음의 글방, p.75, 1996.
- [22] 관용 역, *관용 스님의 유식특강*, 운문사승가대학, pp.384-394, 1993.
- [23] 김광현, “마음 챙김 숲 걷기명상이 중년여성의 정신건강에 미치는 영향,” *한국명상치유학회지*, Vol.1, No.1, pp.75-87, 2010.
- [24] 유영, 이승민, 서성철, 정지태, 이성재, 박수진, 박찬우, “숲치유 캠프가 소아 환경성질환에 미치는 임상적, 면역학적 효과,” *한국 산림 휴양학회지*, Vol.15, No.2, pp.85-93, 2011.
- [25] Q. Li and T. Kawada, “Effect af forest environenents on humannatural Killer activity,” *Int J Immunopatholpharmacol*, Vol.24(1 Suppl), pp.39-44, 2011.
- [26] 강하영, *피톤치드의 비밀*, 서울: 역사넷, p.200, 2003.
- [27] 서병찬, *템플스테이 숲 치유 프로그램이 참여자의 우울, 불안, 자존감 및 신체생리에 미치는 영향*, 선문대학교 통합의학대학원, 석사학위논문, p.26, 2016,
- [28] 서병찬, *태극불교명상법의 심신치유효과에 관한 연구*, 동국대학교, 불교대학원, 석사학위논문, 2018.
- [29] 인경, “오감에 근거한 영상관법,” *한국불교 상담학회*

- 제12회 학술자료집, p.8, 2019.
- [30] 라마 차라카 역, 김재민 옮김, *요가 호흡의 과학*, 여래, pp.61-64, 2008.
- [31] 임문진(林文鎭), *森林美學*,臺北:淑磨出版社, p.281, 1991.
- [32] 산림치유포럼 역, *상계서*, 전나무숲, p.22, 2009.
- [33] 산림치유지도사(2014), 1급교재, 산림청, p.294 : 林文鎭,『森林美學』, 1991, p.87.에서 재인용. Fish, Ivan L. 'The visual aspect and resource management,' 1972.
- [34] 김춘일 옮김, *美術과 視知覺*, 미진사, 2006.
- [35] 김경철, 이용태, “생체 기의 파동 자극과 수용에 관한 연구,” 동의 한의연구, Vol.4, pp.59-75, 2000.
- [36] 이현택, *造景美學*, 서울: 태림문화사, 1981: 임문진, *森林美學*臺北:淑磨出版社, p.125, 1989.
- [37] 임문진, *森林美學*,臺北:淑磨出版社, p.281, 1991.
- [38] “쿠타까니까야,小部,” XVIII. Maha Kassapa. PTS.
- [39] “불소행찬,佛所行讚,” 卷 1, 出城品, 第 5, 大正藏 IV. p.9.
- [40] “菩薩本緣經,” 一切特王者品, 第 3, 大正藏 III, P.59上.
- [41] “菩薩本緣經,” 第 6, 大正藏 III. P.64下.
- [42] “디까 니까야, 大念處經” DN. 卷 II. p.4.
- [43] “상윳따 니까야, Samyutta Nikaya,” 제XVI권, Jinna Sutta, V經, pp.421-422.
- [44] “中阿含(MN),” 卷1, 大正藏, p.116, pp.404-441.
- [45] “숫타니파타(Sutta Nipata),” 제3품 “큰 법문의 품 (Maha-Vagga)”출가의 경(Pabbajja sutta) 1-2 : Kashyap, B. J. “Mahaparinibbana-Sutta. Maha-Vagga,” Nalanda, vol, Digha-Nikaya II, pp.106-120, 1956.
- [46] 최낙용, 만석중 놀이연구 [A study on the Performance of Mansokjungnori], 공연문화연구, Vol.17, pp.395-432, 2008.
- [47] “쿠타까니까야, 테라카타(Theragatha, 長老偈經),” 제V권, P.8. PTS : Pali Text Society.
- [48] 김윤희 역, *維阿含經(睡眠經)*, 동국대학교 역경원, 2007.
- [49] “상윳따 니까야(SN)” 제VII권, p.17.
- [50] “법구경(法句經),” 大正藏, 卷 4, p.562, 上.
- [51] 안양규, “思考(thinking)의 逆機能(dysfunction)과 그 해결-붓다(the Buddha)의 가르침과 아론 벡(Aaron Beck)의 인지치료(Cognitive Therapy)를 중심으로,” 보조사상, 제28집, 2007.
- [52] “장아함(DN, 大念處經,” 大正藏, 卷2, 589 下.
- [53] Nananda, *Concept and Reality in Reality in Early Buddhist Thought* Kandy, Buddhist Publication Society (3 rd impression), p.4, 1988.
- [54] “中阿含(MN, 中部),” 大正藏, 卷1, p.112.
- [55] 안양규, “비파사나 명상이 심신치유에 미치는 치유원리,” 불교학보, p.52, 2009.
- [56] “맛지마 니까야(MN, 中部),” 卷1, 大正藏, 109.
- [57] “맛지마 니까야(MN, 中部),” 卷1, 大正藏, 119.
- [58] 안양규, “붓다, 자기사랑을 말하다,” 올리브그린, p.276, 2019.
- [59] 안양규, *상계서*, 불교학보, 제52집, p.46, 2009.
- [60] “상윳따 니까야(SN),” 제VII. pp.42-45.
- [61] “잡아함경(雜阿含經,SN),” 大正藏, 卷2, p.120, 中.
- [62] “장아함(長阿含, DN),” ‘大念處經,’ 大正藏, 卷2, p.45.
- [63] 정호영 譯, *아비달마의 哲學*, 민족사, p.86, 1989.
- [64] 관응 譯, *상계서*, 운문사승가대학, pp.384-394, 1993.
- [65] 정호영 譯, *상계서*, 민족사, pp.86-87, 1989.
- [66] 서경수 譯, *밀린다 팔하*, 동국역경원, p.91, 2005.
- [67] “大智度論,” 卷13, 初品中讀般羅波羅密, 大正藏, 25, p.161.
- [68] 정호영 譯, *상계서*, 민족사, p.86, 1989,
- [69] 신윤경, *숲과 체육관에서 걷기명상과 속보가 불안, 자존감, 행복, 코티졸에 미치는 영향비교*, 가톨릭대학교, 박사학위논문, 2012.
- [70] 이흥경, *호흡명상이 노년여성의 맥박과 혈중산소포화도변화에 미치는 영향*, 동국대학교, 석사학위논문, pp.76-77, 2013.
- [71] 이재영, *불교명상이 유일신 신앙 발달에 미치는 영향*, 서울불교대학원 대학교, 박사학위논문, pp.67-98, 2015.
- [72] 서병찬, *상계서*, 동아시아불교, 제28집, pp.495-523, 2016.
- [73] 서병찬, “집중명상(CM)이 심신치유(心身治癒)효과에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회논문지, 제20권, 제2호, pp.534-546, 2020(2).

◆ 『大正藏』은 『대정신수대장경』의 약어임.

◆ PTS : Pali Text Society

저 자 소 개

서 병 찬(Byung-Chan Seo)

정회원



- 2016년 : 선문대학교 자연치유학 (통합의학 석사)卒
- 2018년 : 동국대학교 불교학(문학 석사)卒
- 2020년 : 동국대학교불교대학원 응용불교학, 박사수료
- 2020년 : 선문대학교 대학원 통합

의학과 자연치유학 박사수료

- 2016년 2월 ~ 현재 : 사) 세계 자연 건강포럼 이사
 - 2018년 1월 ~ 현재 : 동국대학교 불교 상담연구원
 - 2019년 1월 ~ 현재 : 한국 불교상담학회 감사
- 〈관심분야〉 : 명상, 상담, 자연치유, 교육문화 콘텐츠