

<정각원장 해주스님과 함께하는 계승1>

讚佛頌 (찬불송)

天上天下無如佛 (천상천하무여불)
十方世界亦無比 (시방세계역무비)
世間所有我盡見 (세간소유아진견)
一切無有如佛者 (일체무유여불자)

부처님을 찬탄하는 계승

하늘 위 하늘 아래 부처님 같으신 분 없고
시방세계에도 또한 견줄 이 없도다.
세간에 있는 바를 다 보아도
일체 부처님 같으신 분 없도다.

『佛本行集經 불본행집경』

<5월 30일 토요일 법회 식순>

- 1부- 사시헌공 (법요집 참조)
\*불자님과 함께하는 찬불가 연습('부처님께 귀의합니다')
2부- 법문
• 명상과 인지치료 - 인경스님(한국명상심리상담학회)
오늘의 찬불가 ♪ '보현행원' 법요집 p.53

<이달의 초청강좌>

Table with 3 columns: 날짜, 법회 주제, 법사. Rows include dates 6.6, 6.13, 6.20 and topics like 휴회, 염불 명상, 내가 본 법정스님.

<정각원 불교아카데미 모집>

\*매주 토요일 법회 후 13시 30분부터 진행합니다\*

Table with 4 columns: 구분, 강좌 내용, 법사, 강의실. Rows include 입문반, 교리반 I/II, and 漢詩반.



정각원 법당에 1년등을 밝히세요!

- 동국 109발전등 : 109만원 이상
동국인재등 : 50만원 이상
소원성취등 : 30만원 이상
가족행복등 : 10만원 이상
영가등 : 10만원 이상

정각원 행정지원실 ☎ 02)2260-3016~9

불교 원전 연구 분야의 개척자
향운 정태혁 명예교수 49재 기도

6월 3일(수) 10시, 정각원 법당
기도: 진우스님(교법사)
불공기도, 추모사(정승석교수), 추모시(김호성교수)

정각원에서 찬불 음성공양과 수행생활을 함께 할
합창단원을 모집합니다♪

지휘 허철영 교수, 피아노 반주 이지현

Table with 2 columns: 교수 합창단, 직원·학생 합창단, 신도회 합창단. Includes times and days.

승가합창단도 신설 모집하니 많은 성원·홍보바랍니다!
정각원 행정지원실 묘길 2260-3018

불교대학원 CEO강좌 가수 김태곤님의
강연 및 공연에 신도님들을 초대합니다.



6월 3일(수) 오후 7시~8시 30분
정각원 법당

♪대표곡-송학사
보건학박사이자 한국 힐링 음악의 선구자 가수 김태곤

보시동참

5월 26일 불전 공양

₩1,024,000원

해주스님, 강승심, 강은순, 강은희, 고목훈, 광문규, 광원기, 구자균, 권경희, 권영숙, 권혁재, 김기현, 김나연, 김덕자, 김동상, 김동연, 김상겸, 김성섭, 김승한, 김영애, 김재우, 김재희, 김중관, 김창균, 박경훈, 박성진, 박영태, 박해창, 백광호, 변형하, 성장기, 손순개, 송효진, 신영하, 신재호, 안기영, 안대준, 양영진, 양은영, 오명희, 원서준, 윤병남, 윤호문, 이경휘, 이기형, 이길선, 이동호, 이봉자, 이성부, 이수자, 이수준, 이은희, 정인악, 정찬근, 조찬미, 주선심, 최기석, 최선자, 최선자, 태석기, 한영욱, 홍호자

(그 외 무기명 보시 불자님)

법회경비 집행내용 : 교비 지출

₩525,000원

법사비, 토요일법회 촬영과 편집비, 법보지 인쇄비 등

인등 보시

김영성, 김영한, 김지연, 박현아, 안정근, 윤원규, 이은수, 이은순, 이주호, 정용호, 정진우, 조소정, 최세희, 하효주

공양 보시

❖ 불단 떡, 과일 : 신도회

\*부처님께 올리는 여섯 가지 공양(향, 초, 차, 과일, 꽃, 쌀)은 큰 복전을 짓는 것입니다. 동참 바랍니다^^



# 정각원 토요일법보

一心同行, 信心 장한 불자 됨이 불교의 희망입니다.

불기 2559(2015)년 5월 30일

제293호(週刊)



진리를 맛 본 이는 고요한 마음으로 항상 행복하게 살리라.  
나의 가르침 안에서 맑은 마음으로 항상 기뻐하며 살리라.  
[법구경]

## 동국가족, 신도님과 함께 한 부처님 오신 날



◎ 불기2559년 부처님 오신 날 봉축행사가 신도님, 동국가족의 적극적인 동참으로 성황리에 봉행되었습니다. 연등불사를 시작으로, 간화선 무차대법회까지 함께 한 연등행렬, 봉축법요와 탑돌이까지 모든 봉축불사에 동참하신 불자님들 모두 감사드립니다.

---

# 명상과 인지치료

한국명상심리상담학회 회장  
인경스님

오늘날 우울증은 매우 보편적인 마음현상이다. 괜히 슬프고 의욕이 없으며, 자신에게 비관적인 생각이 자주 일어난다면 우울증의 초기 증상으로 의심해볼 만하다. 이것이 더욱 심해지면 해오던 일들을 갑자기 포기하면서, 방문을 닫고 밖에 나가지 않고 대인관계를 기피하며, 두통이나 위경련과 같은 신체적인 징후가 함께 한다. 그러다가 만성적인 피곤함과 함께 잠을 이루지 못하는 심각한 상태에 빠져든다. 이것이 지속이 되면 ‘이렇게 살 바에는 여기서 끝내자’는 극단적인 생각이 종종 찾아오곤 한다.

우리에게 우울증의 심각성을 알려주는 계기는 사회적인 관심을 받는 사람들(정치인, 연예인, 기업가)의 자살이었다. 겉으로는 돌발적인 사건과 함께 자살한 것으로 이해하지만, 대부분은 오랫동안 우울증을 앓아왔을 가능성이 높다. 우울증이 힘든 것은 완치되었다곤 해도 어려운 상황에 노출되면 7-80%가 대부분 재발한다고 보고하고 있다. 이런 극단적인 경우를 제외하더라도 우울증은 오늘날 ‘정신적 감기’라고 해서 우리가 자주 경험하는 보편적인 정서이다. ‘날 건들지 마라. 지금 나 우울해.’ 이런 식으로 많은 사람들이 우울증은 아니라 할지라도, 인생의 중요한 시점에서 한 번씩은 우울한 기분에 빠져본 적이 있을 것이다.

그러면 우울증의 원인 무엇이고 어떻게 치료가 가능한가? 1970년대 이후로 우울증의 치료로 가장 널리 사용하는 방법이 ‘인지치료’이다. 인지치료는 우울증의 원인으로 ‘자동화된 끊임없는 부정적인 생각(rumination)’이라고 본다. 그는 혹은 그녀는 자신의 실수나 좋지 않았던 상황을 반복적으로 생각을 한다. 이것은 비유하면, 자신의 머리를 ‘망치질하는’ 것이며, 마치 소가 밤새워서 ‘되새김질’하는 것과 같다. 자신이 처한 상황에 대해서 끊임없이 부정적인 측면에 초점을 맞추어서 스스로 비극적 상황으로 몰고 간다. 이를테면 ‘그는 날 싫어한 게 분명해.’, ‘내가 하는 일은 잘 된 게 하나도 없어.’, ‘나는 정말로 쓸모없는 인간이야.’ 우울한 사람들은 이렇게 자신과 세계를 부정적으로 해석하여 자꾸 파국적 의미를 재생산해 낸다.

---

---

이럴 때, 인지치료는 부정적인 생각들을 긍정적인 생각들로 바꾸는 변화전략을 선택한다. 우울 정서는 부정적인 생각에서 비롯되었기에 그 생각을 긍정적으로 바꿀 수만 있다면, 그곳에서 발생된 정서도 마찬가지로 긍정적으로 바뀔 것이라고 예측한다. 구체적으로 보면, 첫 번째 전략은 그때의 상황을 그렇게 해석하는 근거를 찾게 하여, 부정적인 의미부여가 객관성이 없음을 보여 준다. 곧 그 생각이 사실이 아님을 밝혀준다. 두 번째는 성공한 사례를 보게 한다. 실패한 그곳에서도 긍정적이고 보람 있는 교훈을 찾게 한다. 그래서 세 번째 전략은 직면한 사태를 현미경으로 보지 말고, 망원경으로 바라보도록! 나무보다는 인생이란 숲 전체를 보도록! 이렇게 해서 자신에게 고착된 생각의 웅덩이에서 빠져나오게 만든다.

인지행동치료자들은 이렇게 자동적 생각과 그 밑바닥의 신념이 근본적으로 바뀌어지면 그의 삶이 바뀐다고 믿는다. 사실 이런 전략은 임상뿐만 아니라, 교육과 경영의 일선에서도 자주 사용하는 방법이고, 건강하게 삶을 살아가고자 하는 이들에게 매우 효과적임이 증명되고 있다. 그렇지만 여전히 어려움이 있다. 오래되고 익숙한 ‘신념’을 바꾸기란 결코 쉽지가 않다는 것이다. 더구나 상대방의 생각을 바꾸려는 태도는 잘못하면 커다란 저항과 역효과만 불러일으킨다. 아마도 아이를 키워본 학부모님들은 이점을 공감할 것이다. 현실적으로도 우울증에 대한 인지치료는 약물치료보다는 훨씬 효과적이지만, 여전히 재발률이 높은 것은 사실이다. 상담실에서 호전된 것 같지만, 일상의 현장으로 돌아가면 다시 옛날 습관으로 되돌아가곤 한다. 그래서 인지행동치료 전략에 새롭게 도입한 방식이 ‘알아차림’ 명상이다.