

몸과 마음에 집중하는 지금 이 순간 고통 싸~악

탐방 / 전현수 원장의 '명상과 자기치유' 프로그램

10월 12일 저녁 7시 잠실 불광사. '명상과 자기치유' 8주 프로그램에 참석한 회원 7명의 '소리없는 관찰'이 예상치 않았다. 늙거나 뒤로 기대는 등 명상에 임하는 자세는 제각각이지만, '지금-이 순간' 내 몸의 감각을 살피는 무형의 움직임은 씩씩이 이어진다. 날아다니는 먼지의 촉감에도 감각이 활활 살아날 즈음, 프로그램 지도자 전현수(전현수 신경정신과의원·48) 원장이 적막을 깨고 살짝 입을 열었다.

전세계 200여 병원에서 시행

"코를 통해 드나드는 숨의 흐름에 집중해 봅시다. 그러다 생각이 엄습하면 그것을 그대로 지켜봅니다. 그러곤 다시 '호흡의 관찰'로 되돌아옵니다. 몸과 마음의 움직임에 지속적으로 집중하다보면 모든 것이 일어

남과 사라짐의 반복에 지나지 않는다는 것을 알게 됩니다."

즐거움과 괴로움 역시 일어났다 사라지는 감정의 하나다. 자신의 몸을 직접 관찰하면서 그 같은 사실을 인지하게 되면 내게 일어나는 모든 상황들을 담담하게 받아들일 수 있다. 또한 과거 경험에 집중하면 생각의 습관을 깨고 늘 온전한 '현재'에 깨어있을 수 있다. 십여 년 간 불교와 치유의 공통분모를 찾아온 전 원장이 '명상과 자기치유' 프로그램을 주목한 이유는 바로 여기에 있다.

'명상과 자기치유' 8주 프로그램은 미국 메사추세츠 의과대학 부속병원 존 카밧친 교수가 10년 이상 5000명이 넘는 환자의 임상경험을 바탕으로 고안한 '명상을 통한 스트레스 감소-이완 프로그램'. 미국을 중심으로 전세계 200여개 이상의 병원에 널리



전현수 원장의 지도하에 '명상과 자기치유' 프로그램에 참여하고 있는 회원들.

시행되고 있지만 국내에 도입된 것은 이번이 처음이다. 전현수 원장은 7-8월 불교상담개발원의 상담 전문가 집단에서 프로그램을 시범적으로 운영한 이후, 10월 5일 일 반인을 대상으로 일정을 시작했다.

전문가 15명 가운데 3명이 명상을 생활화 하고 5명은 명상을 틈틈이 활용할 정도로 시범 운영의 결과가 성공적이었기에, 프로그램은 곧 일반에 공개됐다.

그렇기에 과도한 스트레스에 시달리다 프로그램을 '발견' 하게 된 회원들의 기대도 컸다. 회원들의 심리상태를 점검하는 개별 설문조사로 프로그램을 시작한 전 원장은 호흡에 집중하는 맛보기 명상을 거쳐 본격적인 '바디 스캔(Body Scan·몸 훑기)' 지도에 돌입했다.

발끝서 머리끝까지 순간 집중

"바디 스캔을 할 때 가장 중요한 것은 발 끝에서 머리끝까지 주의를 이동시키면서 순간순간에 집중하는 것입니다. 그리고 자기의 호흡과 신체를 객관적으로 관찰합니다. 신체의 긴장을 없애기 위한 목적으로 시작하면 결코 성공할 수 없습니다."

온 몸을 훑는 과정의 끝은 정수리다. 고래가 물을 뿜어내는 분수구와 같은 송구멍이 정수리에 있다고 가정하고 이곳을 통해 호흡한다고 상상한다. 온 몸에 두루 주의를 들



동시키다 특정 부위에서 긴장이나 통증을 마주하게 되더라도, 그것을 정수리로 끌고 가 신체 밖으로 배출한다고 생각한다. 이 같은 과정 때문에 바디 스캔은 신체 정화과정으로도 주목받는다.

바디 스캔은 신체 정화과정

감각을 있는 그대로 느끼고 그 감각과 함께 하고 있다는 의식만 살아있으면 아무런 문제가 없다. 하지만, 명상을 처음 접한 이들이 겪은 쉬운 일이 아니다. 신경증 때문에 프로그램을 시작한 이 모 주부는 "한 부위에 집중하려고 했지만, 예기치 않게 다른 부위에 반응이 와서 불안했다"고 고백했고, 취업 스트레스의 탈출구를 찾아 강좌에 참여한 김 모 군은 "발끝에서 시작한 알아차림이 무릎을 채 통과하지 못했는데 나도 모르게 잠들어 버려서 허무했다"고 털어놓았다.

당일 프로그램은 두 시간으로 마무리됐지만 8주간의 농도 짙은 프로그램 이수를 위해 회원들은 매일 바디 스캔 명상을 의무화하고 그 내용을 인터넷사이트 수행일지에 게재함으로써 개별 점검을 받게 된다.

앞으로 6주간 진행될 강좌에서는 바디 스캔의 심화과정을 비롯해 정좌명상, 요가명상 등도 이어질 예정이다. 전현수신경정신과의원 = 02)400-2911

강신재 기자 hatiswhy@buddhapia.com



편안히 누운 채로 바디 스캔에 몰입하고 있는 한 학생.



선의 세계 21세기

돈오(頓悟)-5

돈오라고 하면 말 그대로는 단박에 깨진다는 뜻이지만, 그 개념을 시간의 틀 속에서 이해할 것은 아니라는 이야기를 하였다. 분각이라는 초 시간적인 진상을 바탕으로 해서 성립하는 개념이기 때문이다.

그러면 시간과 공간 속에서 한 개인이 수행을 하고 그 어떤 깨달음의 체험을 하는, 그런 사건들은 다 무엇이란 말인가? 앞에서 말했지만, 분각의 자리에서 보면 그런 건 다 집짓 일어나는 일일 뿐이다. 그래서서인가, 우리는 존경하는 고승대덕(高僧大德)에게 당신은 언제 어디서 어떻게 깨쳤느냐, 깨쳐서 당신은 이제 부처님인가 하고 감히 대놓고 여쭙어보지 못한다. 옛 조사(祖師)들의 어록을 비롯한 온갖 선서(禪書)의 주제가 온통 깨달음이지만, 정작 지금 살아있는 대덕들에게 마주 대고 당신의 깨달음 체험에 대해 우리의 관심사를

제 되었으니 그만 나가서 문 닫아 걸어라." 첫 대목은 깨달음을 억지로 구하려 하지 않는다는 얘기이니 대오(待悟)를 부인하는 선의 입장을 보여준다고 풀이했다.

그다음 "내 생애가 적적하기만 하여 손님 받음 거름이 없었다"고 한 대목은 무슨 뜻인가? 평생 고요하게 지내다보니 깨달음이라는 손님이 오더라도 받아들일 거름이 없었다는 말이나, 깨달음을 구하지도 않았고 맞아들여려고 애쓰지도 않았으며 찾아오더라도 그것이 나의 세계에 들어올 틈이 없는 그런 삶을 살았다는 얘기이다. 남자(衲子)의 본분에 전혀 충실하지 않았다는 얘기로 들릴 수도 있다. 깨달음을 구하려고 애쓰지도 않았고, 그러니 수행도 안 하고 조용히 빈둥거리며 지냈고, 심지어 깨달음이 저절로 오더라도 받아들이지 못할 만큼 깨달음과는 전혀 상관없

'고요하다' 함은 분별심 없는 상태 이미 깨달음 자리에서 있음 뜻해

여쭙어보지 못한다. 그런 것은 아예 여쭙어볼 주제가 못된다는 분위이기 때문이다.

그게 왜 아예 거론할 만한 주제가 못되는 것일까? 우리로서는 아주 궁금한데... 개념과 이론을 가지고 이리저리 따져 따지는 입장이 아니라 수행과 깨달음의 세계에 삶을 바치고 있는 이들의 입장에서는, 깨달음이라는 주제를 논하려면 개념과 이론이 아니라 공구적인 깨달음을 준 거로 해서 논해야 하는 것이고 깨달음의 공구적인 뜻인 분각을 논하려고 한다면 그런 세간적인 관심사는 거론할 주제가 못된다.

전의 글에서 이철수 씨가 '좌탈'이라는 제목의 관화에 적어 넣은 글을 소개했다. 스님이 바야흐로 앉은 채 입적하려는 모습을 묘사한 그림 옆에다가 쓴 글인데, 뒷부분까지 다 넣어 다시 소개하면 다음과 같다. "깨달음이 내 손님으로 오실 때에야 피해가지 못하지만 나가서 불러들일 일이야 아니지. 내 생애가 적적하기 만 하여 손님 받음 거름이 없었다. 이

는 삶을 보았다네 식으로...

그러나 중요한 것은 적적(寂寂)이라는 대목의 뜻이다. 그야말로 고요하다는 말인데, 여기에서 고요하다는 것은 분별심을 일으키지 않는다는 뜻이다. 특히, 깨달음과 깨닫지 못한 분별이 이미 없으니 깨달음을 구할 일도 없었고 억지로 무엇인가를 하여 깨달음을 이루려 할 일도 없었다는 뜻이다. 달리 말하자면 이미 깨달음의 자리에서 살아왔다는 뜻이다. 그러나 깨달음이라는 개념이 오거나 말거나 그걸 맞아들이거나 맡거나 할 일도 없었다.

그런 분이아말로 깨진 분이라고, 실제 인물이나고, 누군지 알고 싶다는 궁금증이 일어날지 모르겠다. 만약 그런 이들을 실제로 만나 과연 어떻게 수행해서 언제 어디서 어떻게 그런 깨달음 자리에 들었느냐고 묻는다면 뭐라고 대답할까? 아마도, 그런 질문에 대해서는 아무런 답변도 없을 것이다. 질문 자체가 잘못되었으므로...

■ 윤원철(서울대 종교학과 교수)

나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?
나는 어디로 가고 있는가?
그에 대한 답이 여기 있습니다.

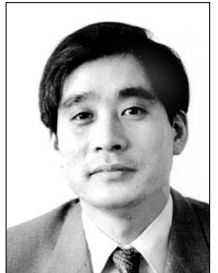
Avatar 밤은길 아바타 센터

전화주세는 본사는 언제나 자료를 보내드립니다.

경전의 이 말씀을, 당신께서 투자하는 단, 9일간의 내면 여행으로 터득하실 수 있습니다. 당신의 소원을 이루십시오.

서울 종로구 명동동 110-4 101호
02)396-2736 · HP 010)6230-2113
http://www.avatarcenter.co.kr
E-mail: heegyunwiz@hanmail.net

인터뷰 전현수 원장



불교-정신치료 점점 찾기 24시간 혼신

"제가 하고 있는 일은 큰 그림의 '조각'에 불과할 뿐입니다. 그러나 조각을 모으는 작업을 이어가다 보니 그림의 윤곽이 보이는 것도 같습니다."

'명상과 자기치유' 8주 프로그램을 국내 최초로 도입한 전현수(전현수 신경정신과의원) 원장은 '불교와 정신치료'가 만나는 지점의 그림을 구현해 내기 위해 밤낮으로 열심이다. 낮에는 병원을 찾은 환자들에게 불교 명상을 통한 치유 방향을 제시하고, 밤에는 전문가들과 모임을 갖고 불교 정신치료와 관련된 이론을 연구한다.

특히 그는 지난·미산 스님 등 남방불교를 전문

적으로 공부한 스님을 비롯해 정신과 의사와 심리학자 등이 두루 참여하는 '불교와 정신치료 연구회'를 꾸리며 연구의 폭을 넓혀왔다.

"작년 미얀마에서 1달간 출가수행을 거친 후 불교-정신치료 통합 연구의 길을 굳히게 됐습니다. 고익진 선생님이 이끄는 일승보살회에 동참하면서 꾸준히 이어온 불교공부도 물론 도움이 됐죠."

그는 불교와 정신의학이 틀이 아니라는 판단 하에 불교명상 프로그램의 지속적인 운영·계발을 비롯, 불법을 정신의학 체계로 정리하는 작업에도 박차를 가할 계획이다.

강신재 기자

파동명상을 통한 「빙의 전문 치유사」 마스터 과정

◆ 「빙의 전문 치유사」 마스터 과정

우주에 충만한 생명 파동 에너지와 우주의식(자연의식)을 100% 활용할 수 있는 수련을 통해 인간의 내면에 숨어 있는 빙의령을 찾아내어 타인의 영적문제(빙의현상)를 손쉽게 해결하는 영식(靈識)과 능력을 획득하게 되고 자신은 물론 타인의 영적 진화와 발전을 돕는 <빙의 전문 치유사>로 활동할 수 있습니다.

수련내용

- ◆ 파동명상제령: 제주(祭主) 또는 신도가 몸속의 빙의령과 대화할 수 있으며 그들이 떠나는 것을 직접 목격할 수 있다.
- ◆ 원격명상제령: 제3자가 파동명상상태에서 원하는 사람의 몸속에 있는 빙의령을 불러내어 대화하거나 제령천도 할 수 있다.
- ◆ 영통靈通수련: 특별한 파동명상 기법을 통하여 영통을 열 수 있게 하는 비법을 전수한다. (영통수련은 상담 후 결정)
- ◆ 수련대상: 스님, 법사, 기공사, 의사, 약사, 기타 상담사
- ◆ 수련교재: 기초교재, 비디오 테이프, CD 교재
- ◆ 수련일시: 매주 (화~금) ◆ 강의장소: 서울·부산
- ◆ 수련과정 (1대 1 개인지도 가능, 전화문의 바람)

① 빙의전문 치유 마스터반: 빙의 전문 치유사 마스터과정으로 4일간 수련후, 수료증 수여. (수련비 200만원)

② 영통수련반: 상담 후 결정

방송출연

- ◆ 2001년 10월 SBS 호기심천국
- ◆ 2003년 3월 i-TV 위험한 초대 출연
- ◆ 2002년 4월 KBS VJ특공대
- ◆ 2004년 7월 SBS 세상발전 유레카 출연

저서: ● 우리는 태어나기 이전부터 존재했다
● 빙의「그 영혼의 노숙자들」

동방파동명상연구소 ◆ 문의처: 017-587-0777 · 02)996-6156 · 051) 806-8500, 817-6156

열린 해인사! 함께 하는 해인총림!

-해인사의 종풍(宗風)진작과 한국불교발전을 위한 고견을 부탁드립니다.-

해인사는 한국불교 종합수도원(총림)으로 지정되어 사시사철 250여명의 스님들이 수행정진하고 있는 우리나라 대표적 인 수행도량이며, 또한 민족의 자량이자 세계적인 문화유산인 팔만대장경을 봉안하고 있는 법보(法寶)종찰입니다. 조계종 출범이후에는 스님들의 교육을 담당함으로써 인재양성의 중추적 역할을 해왔고, 선종(禪宗)의 가풍을 진작함으로써 모든 수좌, 선객들의 정신적 고향이 되어왔습니다. 이러한 역사적 전통을 이어 받아 해인사가 교단과 한국사회, 나아가 세계 속에서 더욱 훌륭한 역할을 다할 수 있도록 해인사를 아끼고 사랑하는 사부대중 여러분의 고견을 아래와 같이 부탁드립니다. 많은 관심과 성원을 보내주시기 바랍니다.

아 래

■ 의견접수기간: 불기2548(2004)년 10월 5일~12월 말일까지

■ 의 건 내 용: 1. 해인총림 발전에 필요한 제반사항
2. 해인사 교구 발전에 필요한 제반사항
3. 총림 및 교구발전에 필요한 수행·교육·포교·문화·사회분야 및 각종불사에 관한 사항
4. 기타 해인사에 도움되는 각종 의견

■ 의 건 접 수: 1. 우편접수: 경남 합천군 가야면 치인리 10 해인사 해인편집실 055-934-3111
2. 팩스: 055-934-3112
3. Email: haein3111@hanmail.net
4. 홈페이지: haeinsa.or.kr

※ 보내주시 의견은 바탕으로 11월부터 수차례의 토론회를 개최할 예정이며 일정은 추후 공지할 예정입니다.

불기2548(2004)년 10월 7일

해인총림 및 교구 발전 위원회

- 중 명: 방장 법전 대종사
- 고 문: 도견스님, 지관스님, 정원스님, 승원스님, 원웅스님
- 지 도 위 원: 종성스님, 도선스님, 중현스님, 원각스님, 효광스님, 관후스님
- 상임공동위원장: 원택스님
- 공동 위 원 장: 종림스님, 여연스님, 향적스님, 혜능스님, 종목스님, 도각스님, 선각스님
- 실 무 위 원 장: 능도스님