

# 웰빙바람 타고 명상문화 '활짝'

## 전문가 양성·상업화 부작용 해소 등 과제로



인사동 '명상이아리 선'에서 그림명상에 몰입하고 있는 사람들. 명상이아리 선은 올해 40여개 센터를 열었다.

**명상편의점 등 대중화...질적 수준은?**

2003년 11월 19일 서울 광화문에 명상편의점이 들어서면서 명상문화는 대중적 관심을 모으기 시작했다. 선도명상 수련단체 수천개의 자매단체격인 '명상편의점'과 '명상이아리 선(仙)'의 명상법은 "편의점에 들려 물건을 사듯 손쉽게 명상을 할 수 있다"는 언론의 대대적인 홍보에 힘입어 빠르게 확산돼 갔다. 광화문, 인사동을 중심으로 확장활동을 벌여온 단체는 그림명상, 감각 명상 등의 손쉬운 명상법을 지도하며 현재 40여개의 명상편의점·명상카페·명상센터 등을 운영하고 있다.

정신세계원은 연초부터 정신문화 관련 잡지인 <웰빙라이프>를 매월 발행하기 시작했다. 50개 이상의 명상관련 강좌들을 연이어 개설하며 눈길을 끌었다.

또 형식에 얽매이지 않는 동작으로 심신을 정화시키는 '춤명상', 화두와 동작을 결합시킨 '선무 명상' 등이 30여건에 이르는 문화행사에 초청되면서 명상계 인파에서 시선을 끌기도 했다.

그러나 명상편의점과 명상 강좌 등에서 제공되는 명상 콘텐츠는 명상의 깊이를 담보할 수 있는지, 상업화의 골때로부터 자유로울 수 있는지 등의 문제를 여전히 숙제로 남기고 있다.

**요가 인구 급증...지도자 자질 문제 심각**

요가 웰빙시대 건강지킴이로 각광받으면서 올 한해 요가 인구가 급증했다. 특히 최윤영, 유주현 등의 유명 연예인들이 몸매관리·건강관리법으로 요가를 내세우면서 요가 수련원 개설과 관련 서적의 출판량 등은 불황 속에서도 꾸준한 성장세를 보였다. 또한 한국요가지도자연협회, 홍익요가연구원 등이 사단법인 요가협회로 등록하면서 한국

### 2004 명상계 결산

2004년 한국 최고의 키워드는 바로 정신과 신체의 고된 건강을 추구하는 '웰빙(well-being·참사이)'이었다. 그 웰빙의 주요 콘텐츠로 '명상'이 주목받으면서 한국사회는 한 해 동안 명상 문화의 꽃을 피웠다.

명상과 차담을 결합 수 있는 명상카페가 국내 명소로 떠올랐고, 요가 수련 인구는 종교인구에 필적할 만큼 급성장세를 보이고 있다. 이에 따라 요가·명상 등을 학문의 영역으로 끌어들이려는 움직임이 활발해졌으며, 명상 테라피(therapy)를 실질적인 치료 방안으로 응용하려는 시도 역시 순차적으로 진행돼 왔다.

그러나 급작스럽게 퍼져버린 명상문화의 한켠에는 어두운 그림자가 짙게 드리우고 있다. 상업화된 정신문화가 벌여낸 '혼탁한 공기'를 정화하는 것 역시 핵심 과제로 떠올랐다. 순종과 함께 양초를 만난 2004년 명상계를 결산한다.



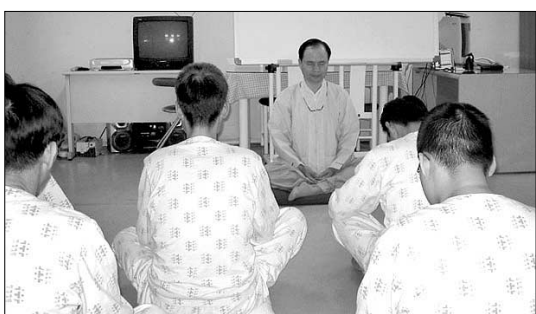
동작에 화두를 실은 선무명상은 행선을 병행시킨 명상법으로, 건강·수행을 동시에 행하려는 대중들로부터 인기를 모으고 있다.

요가협회 등 3개에 머물렀던 요가협회의 수도 2배로 늘었고, 최초의 요가 전문 잡지인 <요가코리아>가 발간되기도 했다.

그러나 우후죽순 생겨난 요가수련원의 부실한 지도 내용은 사회 문제가 되기에 이르렀다. 단내고 3개월만 버티면 요가지도자 자격증을 무리없이 취득할 수 있는 요가계 구조 때문에 요가지도자들은 대책없이 쏟아져 나왔다. 또한 요가 철학이나 호흡법 등에 대한 이해 없이 동작만 지도하는 수련원이 늘기 시작했고, 웰빙 요가·다이어트 요가 등 임의대로 변형된 요가가 무분별하게 퍼지면서 요가와 체조와의 구분조차 무의미해졌다.

### 학문적 토대 구축...전문인력 부족

올해 원광대학교 동양학대학원 요가학과에서는 국내 최초로 요가학 석사 3명을 배출해 화제를 모았다. 그동안 인도철학과 등 관련학과를 중심으로 요가에 대한 연구논문이 발표된 적은 있지만, 전문적인 커리큘럼을 이수한 요가학 전공자는 이번이 처음이다. 이밖에 도 춘해대, 서울불교대



최훈동 한별정신병원장은 명상이 대안적 치료 수단이 될 수 있다고 말한다. 사진은 정신질환자들이 명상치료를 받는 모습.

학원대학교 등에서 요가학 학사·차기 석사 배출을 준비하고 있다.

4년제 정규 대학에서 요가·명상 강의를 역시 잇따라 개설해 눈길을 끌기도 했다. 한양대는 요가강좌를 신설했고, 동국대는 정각원에서 진행되는 '요가와 자아탐구' 강좌에 수강신청이 몰려 추가로 분반을 마련했다. 또한 대학교 사회교육원·평생교육원 등에서의 요가·명상 강좌도 대폭 늘어, 50여개 대학 교육원에서 일반인을 대상으로 하는 수업을 진행했다.

한편 경희사이버대는 국내에서 처음으로 학부생을 대상으로 한 '웰빙 명상&요가' 과목을 개설했으며, 원광디지털대학교는 사이버 대학 가운데 처음으로 요가명상학과를 마련해 내년부터 수업을 진행할 예정이다.

그러나 제도권 교육 과정에서 지도되는 요가·명상 커리큘럼도 평가의 칼날로부터 자유롭지 못했다. 요가학을 강의 할 만한 전문 인력이 절대적으로 부족할 뿐만 아니라, 대학 부설 교육원에서 진행되는 요가 강좌 역시 다이어트 등에 초점을 맞춘 사례가 많아 요가철학의 부재를 여실히 드러내고 있다는 지적이 제기돼 왔다.

### 치유 수단 '죽목'...치유사 자격 문제 논란

올 한해 명상은 '정신의학계'의 화두이기도 했다. 한국정신치료학회(회장 최정호)가 치료사와 수련과 명상을 강조하는 '도정치료' 포럼을 개최한 데 이어, 대한신경정신의학회가 정신의학계 학회에서는 처음으로 '명상'을 주제로 학회를 열어 화제를 모았다. 특히 대한신경정신의학회 행사를 계기로 정신과 의사들을 주축으로 한 '명상치료연구회'가 발족되기도 했다.

한편, 전현수(전현수 신경정신과) 원장은 미국 메사추세츠 의과대학에서 높은 인기를 얻고 있는 스트레스 완화 프로그램인 '명상과 자기치유'를 국내에 도입해 강좌를 세 차례 시작하는 등 현실적인 명상치료의 장을 열었다. 또한 최훈동(한별정신병원) 원장, 이정호(상계백병원 신경정신과) 교수 등이 환자치료를 명상을 도입하기도 했다.

그러나 명상 치유가 보편화되면서 치유사의 자격 문제가 도마에 오르기도 했다. 인도의 오소 라즈니쉬 아쉬람 등에서 명상 테라피 단기 과정을 이수한 이들이 국내에서 센터를 열어 치료를 자임하기도 하는 등 '구제 밖의 문제'는 시급히 해결돼야 할 과제로 꼽힌다.

강신재 기자 thatiswhy@budhapia.com



선의 세계 69

### 돈수(頓修)와 점수(漸修)-4

앞의 글에서 돈오돈수론의 돈오와 돈오점수론의 돈오는 다른 개념이며, 돈수와 점수가 반대말인 것도 아니라는 얘기를 했다. 성철스님의 돈오돈수론도, 지눌스님의 돈오점수론도 다 방편설법이라는 얘기도 했다. 달을 가리키는 손가락인 셈이다.

종교적인 가르침이 일차 목적인 설법이라 할지라도 그 말, 그 개념 자체를 분석하고 정리하여 거기에 담긴 사상의 체계를 그려본다거나 계보를 따져본다거나 하는 등등의 일도 의미가 있다. 그것은 학술적인 접근이라고 할 수 있겠다. 설법도 학자들에게는 받아들여야 할 가르침이 라기보다는 분석할 자료이다. 목사님들의 설교나 신부님들의 강론도 마찬가지다.

한편으로, 설법을 가르침으로 받아들이는 입장, 즉 수행자나 신자의

것이다. 지눌스님의 글, 특히 권수정혜결사문(勸修定慧結社文)이나 수심결(修心訣) 같은 것을 보면 어떻게 해서든 동료들로 하여금 본격적인 수행에 매진토록 분발케 하려는 의도가 절절하게 나타난다. 정법(正法)이 쇠퇴한 말법(末法) 시대라 깨달아 성불한다는 것은 너무 어려운 일이고, 내생에 좋은 데 태어나기 위해 좋은 업을 쌓거나 극락에 가기 위해 부지런히 아미타불을 부르는 데 힘쓰는 게 낫다는 생각을 가진 이들이 대상이다.

이에 대해 지눌스님은 우선, 선정(禪定)을 닦아 성불한다는 최상승(最上乘)의 법문을 그대가 만난 것은 전생에 이미 오랫동안 인연을 쌓아온 덕분이다. 그것만으로도 그대가 최상근기(最上根器)는 충분한 증거가 된다고 추켜세운다. 말법시대나

### 성철·지눌 스님의 공통된 당부 성불 목표로 열심히 수행하라

입장에서는 그 방편이 가리키고자 하는 뜻을 알아듣는 것이 중요하다. 낙처(落處), 즉 그 가르침이 떨어지는 자리가 어디인가를 헤아려야 하는 것이다.

돈오돈수론을 지침으로 해서 이루는 깨달음과 돈오점수론을 지침으로 해서 이루는 깨달음이 과연 다르지 않은지 필자는 모르겠다. 달리 말하자면, 그 두 손가락이 가리키는 달이 같은 달인지 각자 다른 달인지는 모르겠다. 어느 쪽을 지침으로 삼느냐에 따라 수행하는 양상이 필연적으로 다르게 되는지 어떤지도 모르겠다. 그런 것은 수행자들이 직접 체험을 하든지 실력을 하든지 해서 점검을 할 일이지 개념분석이나 이론으로 따질 수 있는 일은 아니다.

다만 성철스님과 지눌스님이 선사(禪師)로서는 힘이 될 만큼 장광설을 풀어내는 수고를 감수하며 그야말로 '눈썹이 세는 것'을 개의치 않고 입 아프게 말하고자 한 공통된 당부 하 나눔은 누구나 알아들을 만하다. 수행을 열심히 하라는 말씀이 바로 그

어저니 하는 것은 하근기(下根機)를 위한 임시방편의 가르침이니, 이미 선법(禪法)을 만난 최상근기로서는 거기에 매달려 내생에 좋은 데 태어나는 것을 목표로 할 일이 아니라 성불을 목표로 해야 한다는 것이다.

염불, 경(經) 공부, 선행(善行) 등도 해로운 건 물론 아니고 수행자가 마땅히 할 만한 일이지만, 그렇게 밖으로만 구해서는 안 되고 자기 자신의 속을 들여다보아 그 진상을 깨닫는 것이 무엇보다도 중요한 일이라고 강조한다.

선법에 의하면 자기 자신이 본래 부처님이나 바로 그 진상을 깨닫는 것이 성불이다. 그것은 이미 부처님과 조사님들이 다 가르쳐준 진상이니 이를 굳게 믿고 분수에 따라 수행하기만 하면 되는데 그게 뭐가 어렵다고 불러서느냐. 최상근기로서는 최상이 아닌 수행에 매달리는 것은 비경이 세는 것'을 개의치 않고 입 아프게 말하고자 한 공통된 당부 하 나눔은 누구나 알아들을 만하다. 수행을 열심히 하라는 말씀이 바로 그

■ 윤원철(서울대 종교학과 교수)

**아바타 코스** 나를 찾아 떠나는 9일간의 내면여행!

나는 누구인가? 나는 왜 여기 있는가?

지금이나 말로 당선이 큰 변화를 가져오기 위해 일생동안 기다려왔던 바로 그 시간입니다. 당신의 소원을 이루십시오

**밤은길 아바타 센터** 전화주시는 본가는 인쇄 자료를 보내드립니다.

아바타 마스터 김희곤

●전화문의 상담 환영

서울시 중구 명동동 154-1 전화 010-6230-2113 ● 021396-2736  
http://www.avatarcenter.co.kr E-mail: heegyun@avatar21.com

금강산 연애광(海光)스님 포교역정 생활불교 에세이

## 속을 보이는 사람들

해탈이란 마음의 해탈이다. 어느 것에도 얽매이지 않는 마음의 자유가 해탈이다. 이것과 저것을 가르고 내 것과 남의 것을 가르는 분별심을 버리고 마음 깊숙이 들어 앉은 내면의 소리를 끄집어내는 그곳이 해탈이다.

"저를 해탈하게 하소서."  
"누가 나를 묶어 놓았는가?"  
"아무도 저를 묶지 않았습니니다."  
"그렇다면 왜 벗어나려고 발버둥을 치는가?"  
승한 대사의 해탈법문을 듣는 순간 온갖 번뇌와 미혹, 망상과 속박에서 벗어나 대자유의 진리를 깨닫고 해탈의 경지를 얻은 구도자는 훗날 제4대조가 된 도선 대사이다.

본문 해탈이란 무엇인가? 中

사람의 묘약을 먹으면 '회해'라는 평화가 가득해진다. 우리인간은 어디에도 몸 둘 곳 없는 바람이다. 홀연히 이 세상에 나와 부질없는 마음에 얽매어, 한바탕 소꿉놀이 같은 생을 살다가 가는 것이 인생이다. 어디로 무엇을 찾아 오늘도 길을 나서는가? 바람 같은 인생살이 마음에 원망과 분노를 짊어지고 우겁고 힘든 결을걸이를 하기에는 참으로 아까운 날들이 아닐 수 없다. 차라리 옹서하자, 내가 나를 옹서하고 너그럽듯이, 남을 그렇게 옹서하자, 그리고 회해하자, 회해는 마음에 평화를 가져다준다. 옹서는 사랑이며, 사랑은 모든 고통과 번뇌로부터 벗어나게 해주는 묘약이다. 사랑의 묘약을 먹으면, '회해'라는 평화가 가득해진다.

해광(海光)스님 불교비전서적 '불기비하의' / 실용역서 '운명비결' / 최초의 소설식 불교리서 '영 초보 집에 가다' 집필 중.

해광스님 / 열림출판사 / 값 9,000원 **금강산원** 032-665-8472  
**열림출판사** 서울 중구 충무로 3기-33 4영화빌딩 504호 / 02-2275-3892

단 하루 공부로 평생을 두고 보는

## 화제의 신간 운명비결

누구나 오전에 이 책을 열면, 저녁 뉴스시간 이전에는 자신의 운명을 원하게 아는 도사가 된다.

누구라도 이 책을 보면 평생동안 자신의 매일매일과 평생의 운수와 운명을 정확하게 미리 알 수 있다.

- 자신의 평생을 좌우하는 운명수와 속명
- 자동차의 사주팔자
- 집·사업 전화와 휴대전화의 사주팔자
- 부동산(집·땅·가게·사업장)의 사주팔자
- 자동차, 전화, 부동산과 인간의 궁합 보는 법
- 대인관계(사업·교제·결혼·취직)의 궁합
- 인간 일대사를 평생토록 즉시 즉시 판단하는 법
- (시험, 건강, 혼인, 매매, 사업, 금전, 소송, 여행, 소원 운세)

해광 스님 지음 / 신국판 양장본 / 416페이지 / 정가 12,900원

**관음출판사** Tel. 921-8434 Fax. 929-3470 입금계좌: 3890-04-150044 조흥은행 예금주(소장호)

韓國人의 新 사주팔자

누가 운명(運命)을 논(論)하고 숙명(宿命)을 운운(云云)하는가? 독학으로 가장 쉽게 배울 수 있는 21C 역학 지침서!

해박한 지식, 명쾌한 논리, 번번이 지성, 만물을 꿰뚫는 무식력, 특히 공부하고 싶어하는 경험 등은 결코 타의 추종을 불허하며 도저히 다른 책에서는 볼 수 없는 신선함이 있다.

최신 집정진 지음·신국판 양장본·값 30,000원

신비의 영부적 대사건

지금 절실한 당신이 바라는 것이 무엇입니까?

지금 시험을 치르고 주택을 사고 주식을 사고 팔려고 하는 등 중대한 상황에 놓여 있을 때 당신은 어떻게 결단을 내리겠습니까?

《(지금 바로 이 책을 펼쳐 보십시오)》

김백만 편저·신국판 양장본·값 40,000원

1 해서 영리권	8 고전 통수학 실습부	15 한국인의 신 사주팔자	23 마귀과 풍수 地氣를 해부하다
2 21c 최신판 우리말 대운 안내서	신국판/양장본/부차 佛經圖解/정가 25,000원	신국판/양장본/양성진 지음/정가 30,000원	신국판/양장본 지음/정가 18,000원
3 재미있는 오행화으로의 여행	9 사주학 강의	신국판/양장본 지음/정가 18,000원	24 21c 천문만세
4 최신판 동수지 핵심비결	신국판/양장본+ 佛經圖解/정가 12,000원	신국판/양장본 지음/정가 17,000원	25 신진 명리학 지침을
5 신비의 영부적 대사건	10 관상 수상학 강의	신국판/양장본 지음/정가 15,000원	신국판/양장본 지음/정가 15,000원
6 그림 당시주 대전	신국판/양장본 佛經圖解/정가 15,000원	11 신도장비결	26 전천수 형의(下)
7 사주학 핵심비결	신국판/양장본 편저/정가 2,000원	신국판/양장본 지음/정가 8,000원	신국판/양장본/공유서 지음/정가 40,000원
	신국판/양장본 김봉서 지음/정가 30,000원	12 사주 암상론	27 정설 사주공부
	신국판/양장본 김봉서 지음/정가 40,000원	신국판/양장본/이승용 지음/정가 25,000원	신국판/양장본/명원스님 지음/정가 20,000원
	신국판/양장본/김봉서 지음/정가 25,000원	13 전통 통수지리 월계관	28 新 토정비결
	신국판/양장본/김봉서 지음/정가 25,000원	신국판/양장본/김봉서 지음/정가 30,000원	신국판/양장본 지음/정가 9,000원
	신국판/양장본/김봉서 지음/정가 25,000원	14 실전 사주학 길라잡이	29 통수학의법
	신국판/양장본 지음/정가 25,000원	신국판/양장본 지음/정가 15,000원	신국판/양장본/성재원 지음/정가 25,000원