

# 고지식한 아버지가, 대화를 거는 아버지로 '변했다'

인경 스님의 명상상담연구원 부산지부



“책상에 손바닥을 대면 차갑지만 손을 떼는 즉시 차가움이 사라집니다. 그렇다면 무엇이 나입니까?” 일순간 방안 가득 무거운 침묵이 흘렀다. 그저 손바닥을 책상에 대보라고 해서 살며시 울렸다 땀을 뺀다고, 겨울철에 책상이 차가운 것은 당연지사. 나 역시 그냥 나인데 도대체 어디에서 나를 찾아야 할까. 수십 년간 질질 문턱이 닳도록 드나들며 법문 깨나 들었다는 범력 높은 불자들이 스님의 물음에 쉽게 대답하지 못했다. 명상수행을 통해 ‘참나’를 찾아가는 곳, 부산 수영동에 자리한 명상상담연구원 부산지부이다.

명상상담연구원은 동방대학원대학교 명상치료학과 교수인 인경 스님(한국명상치료학회)이 세운 기관으로 서울 장충동에 본원을 두고 있다.

명상상담연구원에서는 매월 첫째주 토·일요일마다 인경 스님의 ‘마음바꾸기: 고집멸도(DANM) 명상’ 강의를 듣기 위해 전국에서 모여든 대중으로 북적인다. 부산과 전라도, 경남 창원 등 연구원의 3개 지부 중 인경 스님이 직접 출강하는 곳은 서울과 부산뿐이기 때문이다. 현재 부산지부에서는 제1기 교육생 12명이 총 8개월 과정 중 5개월 차에 접어들어, 다음 달이면 한 단계 높은 수준의 ‘마음바꾸기: 명상클리닉(ALPA) 상담자 코스’로 진급한다.

3월 5일은 ‘마음바꾸기: 고집멸도(DANM)명상’ 4개월 과정 중 마지막 단계인 ‘간화선법’ 수업이 있는 날이었다. 3명씩 짝을 이룬 A·B·C·D 4개조가 스님의 질문을 듣고, ‘참나’를 찾고자 열띤 조별 토론을 벌였다.

A조는 “움직여야겠다고 생각하는 주제와 차갑단 느낌을 알아차린 주제가 나임을 아는데, 움직여야겠다고 생각하고 느낀 것. 그 알아차린 주제가 내가 아닐까. 염지관을 행하는 존재 자체가 바로 나”라고



대답했다. 모두들 제법 그럴듯한 답이라고 생각했다. 하지만 스님은 죽비를 한번 ‘탁’ 하고 쳤다. 2% 부족하단 뜻이다.

B조는 “차갑다고 느낀 것도 내가 아니고, 나 자신도 고정된 실체가 없다”고 답했다.

인경 스님은 “분명 나를 찾았다고 했는데 나는 없

### 과연 ‘참 나’를 찾을 수 있을까?

### 명상상담이 가장 현실적 답 제시

다고 답했으니 즉답을 피하고 있어서 틀렸다”고 지적했다.

C조는 “본래 나는 존재하지 않는 무어인데 차가움을 알아차리는 순간 그것이 나라고 착각하는 것”이라고 답했다.

D조는 “차가움과 마찬가지로 내가 표출되는 그것이 내가 아니고, 내 존재감 안에 비어있는 흰 도화

지에 인연에 따라 색칠되는 것이 다름 뿐”이라며 “‘공’의 상태, 비어있음이 본래 나”라고 대답했다.

이에 인경 스님은 “그럼 차가움이 없을 때, 차가움을 지켜보지 않을 때는 무엇이 나인가?”고 되물었다. 그리고 마지막 토론이 다시 시작됐다. 과연 이들은 ‘참나’ ‘진정한 나’의 존재를 찾을 수 있을까.

8주간의 ‘명상수행 과정’은 인경 스님이 직접 연구·개발한 프로그램이다. 전통적인 불교식 수행인 명상에, 서양의 현대 학문 중 하나인 심리학을 접목해 고안해냈다.

스님은 “불교는 아주 과학적인 만큼 현대의 학문과도 일맥상통 한다”며 “심리학자는 명상에 관심이 있지만 불교의 교리에 약하고, 불자들은 마찬가지로 현대심리학을 모르기 때문에 이들을 결합한 명상심리치료 프로그램을 개발하게 됐다”고 말했다.

인경 스님이 개발한 프로그램은 명상을 통한 심리치료인 ‘마음바꾸기 명상치료클리닉’과 깨달음과 열반의 세계에 이르기 위한 고집멸도 사성제를 기초로 한 ‘고집멸도 명상상담 프로그램’이 있다.

먼저 ‘마음바꾸기 명상치료클리닉’은 ‘호흡과 염지관(念止觀)명상’, 마음에서 일어나는 감정에 이름을 붙이는 ‘리다(Lida) 명상’, 기억 속 이미지를 관찰하는 ‘영상유식관법’, 화두를 참구하는 ‘간화선’ 등 4단계로 진행된다. ‘고집멸도 명상상담프로그램’은 주로 불교적 상담을 통해 심리를 치료하는 프로그램이다.

### 불교명상+현대 심리학=명상상담

### 고집멸도 사성제 기초로 심리치료

교육 참가자 홍동호 씨(49·공무원)는 왕복 3시간 거리를 4개월째 하루도 거르지 않고 열심히 공부하고 있다. 처음에는 그동안 몸에 익은 업식으로 포기하려던 순간도 많았다고.

홍 씨는 “명상수행을 시작한 후, 삶과 인간관계를 바라보는 관점이 달라졌다. 가족들이 가장 먼저 나의 변화를 알아차리더라”며 “이제는 고지식한 아버

지에서 먼저 아이들에게 다가 대화는 거는 아버지가 됐다”고 말했다.

평생 도반인 최병일(51·자영업), 류숙희(53·주부) 부부는 원찰의 주지스님이 추천해 명상공부를 시작하게 됐다.

남편 최 씨는 “나는 불자가 아닌 가톨릭신자라서 선뜻 찾아오기가 쉽지 않았지만, 명상수행은 종교를 떠나 자기 생각을 없애는 가장 좋았던 방법”이라고 밝혔다.

아내 류 씨는 “부부간의 의견차로 다툼이 잦았는데, 돌이켜보면 그게 다 법담을 나눈 것이라고 생각한다”고 말했다.

한편, 명상상담연구원 부산지부는 4월 2일 오후 1시 부산 제2기 수강생을 모집한다. 불교식 명상수행의 최대 목적은 다름 아닌 번뇌 소멸과 해탈이다. 인경 스님의 명상상담프로그램이야말로 급변하는 우리 시대에서 어찌면 뜬구름 잡는 말처럼 느껴질 초월지향적인 불교를 현실로 이끌어오는 가장 효과적인 해법은 아닐까. (051)742-2966

박지원 기자

[문화관광부 허가 제 2010-9호]

## 사단법인 대원불교 조계종 종도모집

중 정 청 봉 석정산 대종사 (중정사서: 석혜오, 석능현, 석운오, 박선혜화)

원로회회장 석홍섭 대종사	원로회부회장 석무공 대종사	석만월 대종사	총무원장직무대행 석혜오
승정원장 석원정 대종사	총회의장 석법일 대종사	기획원장 석법상	행사부장 석명오
총무부장 석능현	교무부장 석성오	재무부장 석도현	의전부장 석근홍
감찰원장 석다우 대종사	감찰국장 석법진 중사	호법원장 석원명 대종사	호법부장 석대연 중사
포교원장 석혜온 대종사	포교부장 석혜통	사경원장 석원중 대종사	문화부장 석혜주 중사
범패교육원장 석무겸 대종사	범패교육부원장 석월오 석운오 석대명	교육부1국장 석대덕	교육부2국장 석혜인
〈교구중무원〉			
부산중무원 석정은	김해중무원 석청해	거제중무원 석덕운	대구중무원 석청명
창원중무원 석법일	진주중무원 석덕오	전북중무원 석설산	마산중무원 석법경
〈비구니원〉			
비구니 원로회장 석효각	비구니원장 석청명, 부원장 석광명		
석정은 석능현 석도현 석혜안 석혜문 석수진 석수해 석해인 석지현 석효선 석해연			
〈중앙위원회〉			
중앙행정위원장 차정호	중앙운영위원장 손연자(대심행)	중앙무술위원장 엄태일	중앙정책위원장 박만석
중앙예술위원장 조영선(무혜심)	중앙문화위원장 박무근		

◆입증안내 직지인심 견성성불을 체득하고 대승사상 지장보살행을 용으로 하며 상구보리 하화중생을 종지로 삼고 있는 (사)대원불교 조계종 총본산 불광사에서는 부처님의 불법을 함께 펼쳐 나갈 사찰 및 종도님을 모집합니다.

### 1)입증 구비서류

- ◇ 사찰 및 승려 등록 신청서 1통 ◇ 주민등록증 앞, 뒤 사본 1통 ◇ 반명함판 사진 3매
- ◇ 법당사진 안 밖 각 1매(사찰등록 하실분에 한함) ◇ 승려증 발급 하실 분은 필히 타종단 수계첩 및 승려증 사본 첨부
- ◇ 도첩은 본 종단에서 수계를 받을 분에 한하여 발급합니다.
- ◇ 총본산 : 경남 양산시 주전동 656번지 불광사 ☎ 010-3565-2462, 070-4187-4747 ☎ 055)364-4747 / FAX : 055)364-4849

### 2)입증 후 발급증명서

- ◇ 승려증 (법사증, 포교사) ◇ 사찰 등록증 ◇ 주지 임명장 ◇ 추대장 및 위촉장(간부스님에 한함)
- ※ 범음범패 교육대학 9기생 모집
- ※ 계좌번호 : 농협 351-0227-1551-63 / 예금주 : (사) 대원불교 조계종
- ※ 유사 대원불교조계종이 "진주"에 있사오니 현혹되지 마시기 바랍니다.