

현대인 눈높이 맞춘 마음 수행법 개발 시급

국내 마음산업은 걸음마 단계

인간은 태어나는 순간부터 고통을 안고 살아간다. 그리고 늘 이 고통에서 벗어나기 위해 끊임없는 노력을 기울인다. 부처님의 출가 역시 이 마음의 고통을 해결하는 데서 시작됐다. 그래서 불교는 마음 치유의 시조이자 현대인들의 스트레스를 치유할 수 있는 새로운 대안으로 부각되고 있다. 그 중심에 마음산업이 있다.

국내에서도 명상상담연구원 상좌불교한국명상원 위빠사나뱃다선원 조계사마인드케어평생교육원 등 현대인들의 찌그러진 마음을 치유하고자 하는 다양한 수련기관들이 있다. 이들은 대체적으로 위빠사나 명상을 기반으로 한 것이 다수며 심리치료와 연계해 마음치유에 접근하고 있는 것도 특징이다.

또한 지치고 상처 입은 마음을 다스려 행복한 삶을 찾아주는 것을 목표로 한다. 여기에 종교를 초월해 많은 이들이 찾고 있는 점도 주목할 만하다. 이들은 기존 간화선 수행법을 고수해왔던 한국 불교에 위빠사나 명상이 들어오면서 현대인들에게 맞는 프로그램으로 체질 개선이 됐다고 볼 수 있다.

위빠사나 전문가 김열권 법사는 “현대인들은 극심한 스트레스에 시달리고 있다. 불안의 시대에 살고 있는 것이다. 그 해결책으로 서양에서 프로그램화된 위빠사나 명상이 한국으로 들어와 널리 퍼지고 있다. 이는 간화선에 비해 쉽게 받아들일 수 있다는 점에서 종교를 초월해 많은 이들이 참여하고 있다”고 설명했다.

정신과전문의 전현수 원장은 세상과 공존할 수 있는 방법을 모색하는 과정이 마음치유라고 말한다. 그는 “불교의 명상 채식 목련 생활방식 등이 현대인들의 병폐를 해결할 수 있다는 믿음이 강해지고 있다. 마음치유는 자신의 몸과 마음을 잘 살피고 다스리는 동시에 세상의 이치를 알리고 노력하는 과정이다. 이는 세상과 공존할 수 있는 방법이기도 하다”며 마음치유의 의미를 전했다.

그렇다면 한국의 마음산업 프로그램에는 어떤 것들이 있을까?

조계사마인드케어평생교육원은 마음산업 활성화에 가장 앞장서고 있다. 마인드케어지도자과정 까야씨교실(명상체조) 마음건강힐링캠프 등을 운영하고 있다.

용타 스님이 운영하고 있는 경남 함양의 행복마을은 1980년 동사십 마음수행을 시작한 이래 지난 33년 동안 2만 여 명이 다녀갔다. 이 프로그램은 △바람직한 자아관

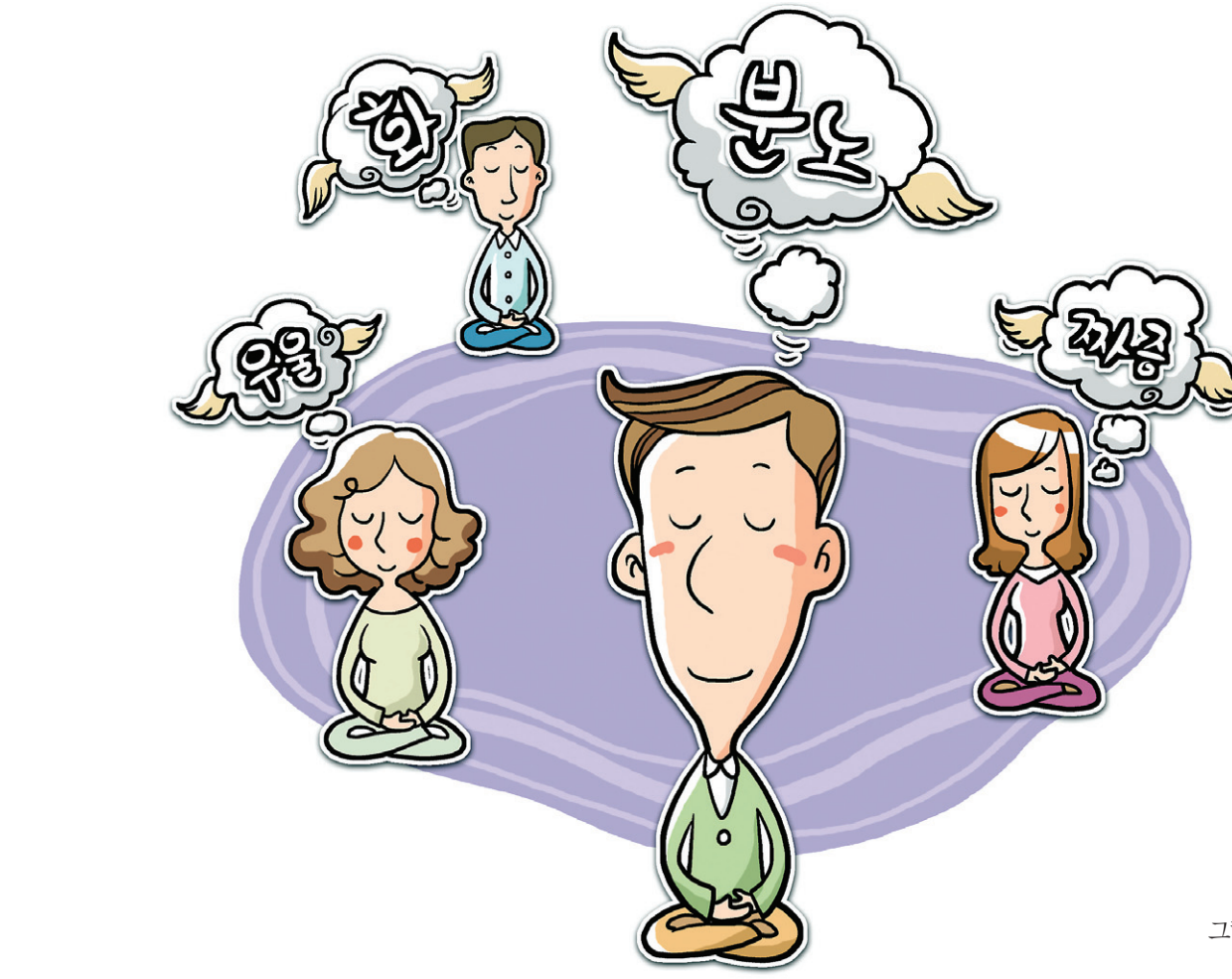


그림 · 강병호

위빠사나 수행에 기반한 마음챙김 프로그램 다양

서양 대비 확산속도 느려

인재 · 프로그램 개발 필요

을 정립하고 △원대한 이상을 품으며 △마음을 잘 다루고 △마음을 나누고 △역할을 잘 한다는 5가지 원리를 익히는 것을 목표로 한다. 이를 위해 참가자들은 5박 6일의 수련 기간 동안 연찬 토론 학습 등을 수행한다.

상좌불교한국명상원 역시 위빠사나 명상을 기반으로 한 프로그램을 운영하고 있다. 있는 마음보기-일어난 마음보기-하러는 마음보기-아는 마음보기 등의 과정을 통해 일어나는 마음을 관찰하고 괴로움을 해결하는 것을 목표로 한다.

서울 방배동에 위치한 제마와나 선원의 ‘팔정도 집중수행’은 4단계 4개월 코스로 진행된다. 프로그램은 △생활 속의 알아차림-생각 멈추기 △뱃다의 호흡명상과 걷기명상-마음 보호하기 △자애명상과 뱃다에 대한 명상-성냄 버리기 △부정관과 죽음에 대한 명상-탐욕 버리기 등으로 이루어져 있다.

정토수련원의 ‘깨달음의 장’은 매주 4박 5일 과정으로 열리고 있다. 이는 이후 나눔의 장, 백일 출가 등의 프로그램으로 이어지며 마음을 관찰하고 치유해 진정한 ‘나’를 찾아가는 안내자 역할을 하고 있다. 또한 매일 열리고 있는 명상수련은 감각과 호흡을 알아차리는 수행을 제공하고 있다.

활인선원 수행 프로그램도 인기다. 선회는 3일 동안 법문과 참선을 통해 참나를 찾는 프로그램으로 지친 현대인들의 심신을 깨워주고 있다. 뿐만아니라 삼매체험 참선·단식 등으로 짜여진 수련회 및 단기출가, 행복 참선학교 등도 호응을 얻고 있다.

상도선원의 ‘마음수행학교’도 인기 중도를 통해 마음 수행의 원리를 가르쳐 주는 프로그램이다. 집중강의와 연기맵 그리기, 과제를 통한 마음수행 코칭 등을 통해 마음공부를 진행한다.

생활속 참선을 표방하는 한마음선원은 대행 스님의 가르침을 일반인들이 쉽게 이해할 수 있도록 프로그램화해 대중들에게 주목받고 있다. 특히, 한마음과학원의 공생실천과정은 매년 상·하반기 진행되고 있는 마음공부 프로그램이다. 믿고 맡기기-지켜보기-중간점검-참구하기 등을 통해 자신에 대한 탐구 더 나아가 마음됨으로 자성을 밝혀 나갈 수 있도록 구성됐다.

하지만 이런 현상에도 불구하고 아직까지 국내 마음산업은 걸음마 단계라고 전문가들은 입을 모은다. 그렇다면 국내 마음산업이 발전하기 위해서는 어떤 노력이 필요한 것일까? 전문가들은 프로그램의 개발이 가장 시급하다고 말한다.

상좌불교한국명상원 대표 법사는 “미래는 신앙의 시대에서 명상의 시대로 옮겨갈 것이다. 명상수행은 마음의 개발이라고 볼 수 있다. 그런데 동양이 전체적인 것을 보고 있을 때 서양은 위빠사나를 프로그램화하는데 성공해 대중화시켰다. 우리 불교도 현대인들에게 쉽게 어필할 수 있는 프로그램 개발이 중요하다”고 설명한다.

김정호 덕성여대 심리학과 교수는 “서양의 성과에 관심을 가지고 적극적으로 응용하는 자세를 갖는 게 좋다. 다이아몬드 원광석을 손가락에 그대로 두르지 않는다. 다이아몬드를 가공해 반지를 만들듯이 시대가 요구하는 프로그램을 만드는 것이 필요하다”고 전했다.

인재 양성도 시급한 것으로 알려졌다. 제주도 아라야명상센터를 통해 생활속 명상을 알리고 실천하는 김승석 변호사는 “앞으로 불교심리 마음공부에 대한 관심이 증폭될 것으로 본다”며 “명상지도자 양성을 통해서 이를 확산시키는 것이 시급한 문제”라고 전했다.

정혜숙 기자 bwjhs@hyunbul.com

국내 마음수행 프로그램

기관명	프로그램	전화번호
명상상담연구원	명상상담	(02)2236-5306
서불대 불교와심리연구소	마음챙김, 심리치료	(02)890-2800
상도선원	마음수행학교	(02)815-3391
상좌불교한국명상원	위빠사나	(02)512-5255
조계사마인드케어평생교육원	마음 치유, 마인드 케어	(02)732-1402
제마와나선원	팔정도집중수행	(02)595-5115
한마음과학원	한마음 공생실천 과정	(03)1471-6926
정토수련원	깨달음의 장	(05)4571-6031
통도사마인드케어평생교육원	마인드케어지도사과정 등	(055)382-718
행복마을	동사십	(055)962-1070
아라야 명상센터	명상 상담	(06)4702-6272
위빠사나뱃다선원	위빠사나 심리치유	(011)417-0379
안성 황룡사	위빠사나 심리치유	(010)2779-7864
마인드플러스스트레스대처연구소	마음챙김명상	(010)4056-5069
활인선원	선회	(070)7519-9929

“마음 챙김은 이 시대의 화두”

동사십 행복마을 이사장 용타 스님

“마음 치유의 비조(鼻祖)는 석가모니 부처님입니다. 이는 이웃 종교인 기독교에서는 찾아보기 힘든 면이죠. 기독교는 구원받는 것이 목적이기 때문에 마음 치유와는 거리가 멀다고 할 수 있죠. 부처님의 경전 자체는 무공무진합니다. 이를 시대에 맞게 잘 개발하는 것이 중요합니다”

동사십행복마을 이사장 용타 스님(사진)은 부처님 말씀을 통해 현대인들의 마음을 치유해 주고 있다. 스님은 1980년 동사십 마음수행 프로그램을 통해 고통받는 대중들에게 행복을 전해주고 있는 장본인이기도 하다.



혼탁한 시대 마음공부는 필수 시대에 맞는 수행법 개발 화두

스님은 부처님 당시의 말씀을 이 시대에 맞는 프로그램으로 개발하는 것이 중요하다고 강조한다.

“마음산업이라는 단어가 적절하지 모르겠지만, 요즘에 한창 유행하고 있는 힐링 프로그램을 마음산업이라고 규정했을 때 우리 불교는 이것이 확산이 되려면 말았다고 봅니다. 템플스테이 정도를 마음 산업에 넣을 수 있을 거라고 생각해요. 템플스테이의 확산은 아주 고무적인 일이라 할 수 있죠. 앞으로 불교 안에 무공무진한 것을 찾을 수 있어야 돼요”

스님은 혼탁한 이 시대에 마음공부

는 꼭 필요하다고 전한다. “모든 사람들이 마음을 가지고 있습니다. 이 마음은 평화로워야 되고 자비로워야 되는 데 그렇지 못해요. 요즘 시대는 다양한 가치가 발달돼 있습니다. 중독될 만한 것들이 너무 많고 필요한 것들도 너무 많아요. 이로 인해 인성이 혼탁해지고 있죠. 그래서 마음공부야말로 이 시대에 꼭 필요한 것입니다”

스님은 마음산업의 확산을 위해 불교의 현대화가 필요하다고 당부한다. “마음 공부는 이 시대의 화두입니다. 불교의 가르침을 이 시대의 논리 언어 정서 등에 맞추어 프로그램을 개발해야 합니다. 템플스테이 같은 대중적 프로그램 개발이 시급하죠. 이를 위해 대중들의 인식을 개선하고 불교 정신을 알릴 수 있는 현대적 프로그램을 개발해야 합니다. 또한 불교적 정신을 가진 대한학교가 나오는 것도 꼭 필요하다고 봅니다”

정혜숙 기자



인재 불사를 교육의 최고 가치로 삼는 불교 종립 대학교

동국대학교 경주캠퍼스



동국대학교 경주캠퍼스 web.dongguk.ac.kr

대한불교 조계종 군종특별교구

계사년에도 더 힘차게 군포교에 매진하겠습니다.
계사년에도 청년 불자 교화에 더욱 힘쓰겠습니다.
계사년에도 한국불교 중흥을 위해 노력하겠습니다.

대한불교조계종 군종교구장 자 광
대한민국 육·해·공군 군승일동 합장
국군불교총신도회 · 국군불교후원회

젊은 불자 양성의 도량 육군훈련소 호국연무사에서는
원불 모연 불사를 접수받고 있습니다. (1인 1불 100만원, 분할 납부 가능)



호국연무사 수계법회

서울특별시 용산구 용산우체국 사서함 83호 / ☎ (02)749-8646, 797-7266 / www.gunindra.com