

“새로운 삶 원하면 묻지 말고 찾아가 보세요”

연중기획- 마음산업 '신행·포교 地圖' 바꾼다

(1) 문경 정토수련원

당신의 마음은 지금 행복하나? 혹은 오늘이 아니 지금이 불행하다고 생각하지 않은가? 그리고 그 모든 것이 부도 때문에 아내 혹은 남편 때문에 또 자식 때문에 직장 상사 때문이라고 탓하고 있지는 않은가? 우리의 마음은 이렇게 끊임없이 외부에 휘둘리고 있다. 그래서 끊임없이 상태를 공격하고 미워하고 비난하며 스스로를 괴롭히고 있다. 나의 마음은 이렇게 웅얼거리기만 한 것일까? 나의 마음은 이렇게 바늘 하나 꿰를 틈없이 뻗어다니기만 한 것일까?

이제 우리 모두 그 마음으로의 여행을 찾아 떠나보자.

문경시 가을읍 원북리에 자리한 정토수련원의 프로그램은 마음공부를 통해 자신을 치유하는 것을 목표로 한다. 원광 분노화 짜증은 결국 나의 업에서 비롯되었음을 알게 되며 나를 이해하게 되고 상대를 이해하게 되며 나아가서 더불어 사는 삶을 일깨우게 된다. 한 해 4천 여 명이 다녀가는 정토수련원에서는 깨달음의 장을 비롯해 나눔의 장, 백일출가, 명상수련, 일체의 장 등 다양한 프로그램이 운영된다.

깨달음의 장= “당신은 누구입니까?” 이에 대해 자신있게 답할 수 있는 사람이 몇 명이나 될까? 나라고 생각했던 내가 정말 나일까? 4박 5일로 진행되는 깨달음의 장의 프로그램은 여기서부터 시작한다. 스스로를 돌아보며 오늘 나의 괴로움이 어디서 발생했는지를 추적해 간다. 그렇게 무한히 나의 문제를 돌아키다 보면 결국 나를 따라다니며 괴롭히던 그 문제는 내가 쌓아온 과거가 만든 것이었음을 알게 된다.

1992년부터 시작한 깨달음의 장은 정토수련원의 최고 인기 프로그램으로 두세달치 프로그램이 미리 예약될 만큼 인기가 높다. 지금까지 다녀간 인원만 1만 8천 여명. 많은 사람들이 깨달음의 장을 통해 인생의 가치관을 새롭게 정립하고 불자를 거듭하기도 한다. 유명인들도 많이 다녀갔다. 최근 시골의사 박경철 씨를 비롯해 배우 배종옥 하지만 고두심 박진희, 김여진 방송인 김제동, 조혜련 가수 김동률 방송작가 노희경 씨 등이 다녀갈 만큼 많은 이들에게 알려진 유명 프로그램이다.

깨달음의 장의 구체적인 내용은 절대로 외부에 노출되지 않는다. 그래서 한번 다녀간 사람들이 주변 사람들에게 권할 때는 ‘새로운 삶을 살고 싶다? 그렇다면 묻지도 따지지도 말고 일단 한번 깨달음의 장을 가봐라’ 이렇게 권한다.

정토수련원 정영미 팀장은 “깨달음의 장은 연기법의 원리를 쉽게 깨닫게 해 더불어 사는 삶의 중요성을 일깨워주는 프로그램”이라고 전했다.

“렘”이라고 전했다.

명상수련=매달 2회씩 열리고 있는 명상수련은 최소의 식사와 최소의 수면만을 취하며 호흡만으로 오롯이 나를 바라보는 4박 5일 프로그램이다. 명상 수련은 크게 두 가지로 나뉜다. 여름과 겨울 안거 개념으로 9박 10일 동안 진행되는 범문 스님이 직접 지도하는 명상수련이 있으며, 나머지 대부분은 스님의 영상 방문으로 진행된다. 범문 스님이 직접 지도하는 여름 겨울 수련은 공지가 뜨자마자 신청마감이 될 정도로 열기가 뜨겁다.

깨달음의 장 1만 8천 명 다녀가
고두심·박경철 씨 등 유명 인사도
명상수련 호흡관찰, 마음조복
백일출가 ‘깨어있는 삶’ 지도

스님이 직접 지도하는 여름 겨울 수련은 공지가 뜨자마자 신청마감이 될 정도로 열기가 뜨겁다.

새벽명상-예불-아침공양-오전 명상-점심공양-오후 명상-저녁공양-저녁 명상 및 범문-취침으로 짜여진 일정을 이어간다. 모든 과정은 일체 묵언이며 생활하면서 불편하거나 문제가 생기면 메모를 해 생활질문지함에 넣을 수 있다. 또 명상하면서 드는 의문 또한 명상질문지함에 넣으면 지도 범사님이 붉은 펜으로 답변을 해준다. 향수 화장품 등의 개인 소지품은 일체 쓸 수 없



정토회는 깨달음의 장, 백일출가, 명상수련 등 다양한 프로그램을 운영하고 있다. 사진왼쪽은 시골의사 박경철 씨가 참여한 956차 깨달음의 장. 사진오른쪽은 백일출가자들의 강좌 현장



으며 수련원에서 제공하는 죽염과 바세린 로션 비누로만 세안을 해야한다. 명상은 반가부좌를 틀고 오직 코끝에 호흡만을 관찰하는 과정이며 이를 통해 오롯이 내가 살아 있음을 느끼고 생명의 소중함을 일깨우는 과정이다. 죽비를 치면 정해진 40분 동안 몸을 움직일 수 없으며 오롯이 호흡에만 집중한다.

정토회 자체 법사는 “명상 목적은 욕망이 시키는 대로 몸과 마음의 업식에 끌려가고 있는 이 습관을 바꾸는데 있다. 그런데 몸은 어느 정도 시간이 지나면 적응을 하면서 바꿀 수 있지만 가장 어려운 것은 망상으로 가득찬 생각과 마음이다. 하지만 호흡을 통해 몸을 먼저 조복 받고 몸의 저항을 뛰어넘다보면 생각과 마음이 조복받을 수 있다. 그래서 업식에 끄달리는 몸과 마음에서 진정한 자유로워질 수 있다”고 말한다.

명상수련에 참가한 드라마작가 전해진(40) 씨는 “명상을 경험해보니 내 욕구대로 바쁘게 살던 시간을 돌아볼 수 있는 좋은 친구라는 생각이 들었다. 보통 사람들이 괴로울 때 술을 찾거나 친구를 만나 수다를 떠난다. 하지만 이들은 일시적인 해결책에 안락하다는 것을 깨달았다.”고 전했다.

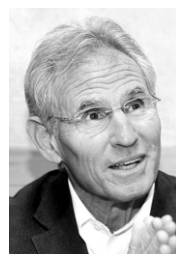
백일출가=“다양한 생각을 가진 사람들과 함께 24시간을 함께 살며 내 업식을 봤습니다. 이제는 누구를 만나도 어떤 일에 부딪히도 헤쳐 나갈 수 있는 힘을 얻을 수 있었습니다. 세상의 잣대로 나를 보기 보다는 내가 진정 원하는 삶이 무엇인지도 알게 됐습니다.”백일출가 17기생 서경덕 씨 “미래에 대한 막연한 불안이 있었어요. 하지만 진정 깨어 있는 삶이 무엇인지 알게 됐습니다.”백일출가 15기생 장미 씨

정토회 백일출가는 만 배 입재로 시작해 나눔의 장-일체의장-불교사상강좌-NGO 실무실습 등의 과정을 거치며 연 2회 출가자를 받는다. 백일출가자는 조석예불-발우공양-소임-일수행-참회정진-불교사상강좌-마음나누기 등으로 하루 일과를 보며 스스로 자신감을 찾고 진정한 자유로운 삶을 주어진 삶을 찾아나갈 수 있는 계기를 마련해준다.

정토수련원 프로그램은 많은 이들이 자신의 업식을 보게 되고 이를 고쳐나갈 수 있는 힘을 기르게 한다. 스스로 마음의 행복을 찾고 싶다면 기다리지 말고 행복을 찾아 떠나보자. 내 마음을 들여다보는 과정을 통해 내 행복의 길을 찾아 나선다면 한겨울의 후한도 두렵지 않을 것이다. (054)571-6031 정혜숙 기자

서구의 마음수행 현장

(1) 존 카밧진 박사의 MBSR 프로그램



의료계, 건강교육 프로그램 평가 활용
미국의 시사주간지 <타임(Time)>은 2003년 ‘명상’이란 제목의 커버 스토리에서 “1000만 명의 미국인이 명상을 즐기고 있으며, 이것은 10년 사이에 두 배 이상 증가한 것”이라고 보도했다. 이런 추세는 2000년대 후반에도 계속돼 현재 미국의 명상 인구는 1500만 명으로 추정되고 있다. 이런 명상 유행에 가장 선도적인 역할을 하고 있는 것이 바로 마음챙김 명상이다.

존 카밧진 (Jon Kabat-Zinn) 박사(사진)의 MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction: 마음챙김에 근거한 스트레스 완화)은 전 세계적으로 가장 대표적인 의료 명상 프로그램이다. 본지 913·915호 보도 MBSR은 불교에서 기원한 마음챙김(Mindfulness)과 서양의학을 접목한 것으로 미국 전역과 전 세계 720여 의료기관에서 실시되고 있으며 (포춘)(Fortune) 선정 매출 상위 세계 100대 기업과 500대 기업에서 활용되고 있다.

카밧진 박사는 마음챙김을 “의도적·비판단적으로 현재의 순간에 주의를 기울이는 것”이라고 정의한다.

MBSR은 8회기의 구조화된 프로그램으로 주1회(약 2시간 30분 정도)의 실습과 교육, 매일 집에서 45분 정도의 과제 실행으로 8주 동안 진행된다. 공식연습에서는 바디스캔, 마음챙김 요가, 정파 명상, 걷기 명상 등을 실시하고, 비공식 연습에서는 불쾌한 일 알아차리기, 호흡 알아차리기, 일상생활 알아차리기 등을 진행한다.

MBSR은 공황장애, 우울증, 수면장애, 섭식장애, 중독 및 암 등 각종 질환을 가진 환자들에게 신체·정신적 증상을 완화하는 데 효과가 있다고 보고됐으며 최근에는 자살, 정신분열증에 이르기까지 그 임상 영역이 확대되고 있다.

또한 의료인의 입장에서도 안심하고 협력 활용할 수 있는 보완적 건강교육프로그램으로 평가받고 있는데, 인체에 고통을 주지 않고 비침습적(非侵襲的)인 교육과정으로 안전하고 체계적으로 환자들이 쉽게 배워 사용할 수 있다는 점이 의료계에 널리 받아들여진 계기가 됐다.

미국 메사추세츠 의과대학에는 카밧진 박사가 설립한 미국 MBSR 본부인 CFM(Center for Mindfulness)이 있다. 이곳에서 운영하는 MBSR에 참여한 환자만 약 2만여 명 정도다.

이곳의 과정을 마친 졸업생들은 “MBSR은 내 삶을 구했다. 혼돈과 혼란 가운데 평온을 찾을 수 있게 했다(Amy)”, “내가 충동적으로 행동해왔다는 것을 알게됐다. 이제는 그것을 멈출 수 있고 내 인생을 바꿀 수 있다(Wesley)” 등의 후기를 남겼다.

이밖에 CFM은 33년 동안 의학·심리·교육·명상분야의 많은 전문가들이 여러 단계로 구성된 MBSR 지도자 과정을 제공하고 있으며 2012년 4월까지 본부에서 정식 인증한 공인 지도자는 전 세계 40여 명 정도가 된다. 국내에서는 CFM 인증 지도자인 안희영 박사가 한국 MBSR 연구소를 중심으로 MBSR 프로그램을 보급하고 있다.

승산 스님으로부터 영감 얻어
존 카밧진은 1944년 미국 뉴욕에서 생물학자인 엘빈 카밧(Elvin A. Kabat)과 캐나다 예술 학생 샐리 레닉(Sally Lennick) 사

720여 의료기관·세계 500대 기업에서 활용



MBSR은 미국에서 신체·정신적 증상을 완화하는 대중적인 프로그램으로 자리잡았다.

이에서 태어났다. 1960년대부터 명상, 요가 등을 수련한 카밧진 박사는 1971년 MIT에서 노벨상 수상자인 셀마도르루리아 박사 문하에서 분자생물학 박사를 받았다.

이후 보스턴 근교의 브랜디스 대학에서 분자생물학을 가르치던 그는 승산 스님을 만난 후 프로비덴스 선원의 지부인 매

사주세츠 주 보스턴 근교의 캠브리지 선원에서 책임지도자로 있었다. 그러다 1974·1975년 간호사 출신의 아내 마일라 카밧진(Myla Kabat-Zinn)과 아들 윌(Will)을 데리고 프로비덴스 선원에서 집중 수행을 지도하기 위해 캘리포니아로 갔다.

당시 승산 스님이 강조한 ‘모르는 마음

(Don't know)’은 미국인들에게 신선하면서도 훌륭한 가르침이었다.

카밧진 박사는 “승산 스님이 ‘모르는 마음’이라고 부른 열린 자각(알아차림)을 갖고 단순히 현존하기가 매우 어려웠다”며 “나중에 안 사실이지만 스님의 가르침은 12세기 한국의 지눌 스님의 본래면목에 대한 가르침에서 온 것이었다”고 말했다.

그는 연구실 일과 요가 강습 등을 통해 생계를 유지하면서 승산 스님으로부터 받은 영감을 통해 세상에 지혜와 자비가 늘고 고통이 줄어드는 데 기여할 수 있는 창조적인 일을 모색했다. 그렇게 해서 나온 것이 바로 MBSR 프로그램이다. 카밧진 박사는 1979년 메사주세츠 대학 의료 센터에서 MBSR 프로그램을 시작했고, MBSR은 의료, 심리학, 비즈니스, 교육, 범조계 등을 포함해 수많은 사람과 기관에 소개하는 방편이 됐다.

카밧진 박사는 “내가 대담하게 결심하고 이런 일을 하게 된 것은 대부분 ‘마음으로 분별하지 말고 직접 나아가라’ 것을 강조한 승산 스님의 영향이 크다”고 강조했다.

이나는 기자 oasis1983@hyunbul.com

건강백세

아직도 차고 시린 배를 참고 계십니까?
“아픈 열에 약하고” 배를 차게하면 질병의 원인이 됩니다.

식약청 의료기기 05-0626호 인증

식약청의료용구 개인용온열목기 : A83060호
식약청 의료용 전자기 발생기 : A85020호
전기용품 안전인증 : HH07236-5004A호
전자파 장애실험필, 전자파 환경인증
LIG화재 배상보험 가입
특허청 실용신안 출원

열침의효능 헬스벨트 금강약돌 온열복대

원적외선 ‘열침’의 효능 신비로운 금강약돌 온열복대
속됨의 불편함을 해소 가격은 최저 기능은 최고

북한에서 소량만 생산되는 북한3대 특산품인 금강약돌을 주성분으로 만든 기능성 건강치료기 금강약돌 온열복대입니다. 본 제품은 34개의 금강약돌 육각볼이 80℃이상의 고열이 발생되어 착용시 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 강력한 복사에너지가 전달되어 원적외선 ‘열침’을 맞는 효과로 신체 어느 부위든 아픈 곳에도 착용하고 편안하게 앉거나 누워서 휴식을 취하면 장속의 노폐물 배출, 소화불량, 만성위염, 장염, 생리통, 변비, 허리통증완화, 고관절, 어깨걸림 고혈압, 전립선 등을 자연적 치유하며 체질개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.

오장육부를 치유함에 있어 속품을 권장하지만 많은 시간이 소요되며 흉터 및 뜨거움을 이겨내야 하는 고통과 냄새가 강기 때문에 가족 및 주위 분들에게 피해를 줄 수 있다. 그러나 이 모든 불편함을 해결한 금강약돌 온열복대는 속품(최고60℃)보다 높은 고열(80℃이상)의 원적외선 ‘열침’이 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 침투하여 자연적 치유되며 높은 열로 복대를 하여도 화상 및 흉터 걱정 없이 치유 됩니다. 차가운배, 허리통증, 발바닥온열지압, 어깨걸림, 무릎통증 등 온도를 조절하여 안전하고 편리하게 사용합니다. 가격은 최저 기능은 최고인 금강약돌 온열복대는 건강도 지키고 암과 질병들을 예방하며 건강하게 장수하세요.

◆문의전화 : 금강의로기 (02)723-0099

- *입금계좌 : 농협 053-12-125418 강현영
- *일요일 공휴일도 상담합니다.
- *대리점 및 딜러모집 (조합자극건강매트, 오심견조기, 요추베개등 자매품다양)

허리에 차기만 해도 오장육부를 건강하게 허리를 편안하게하며 각종 질병을 예방하세요