

# “항상 호흡에 집중...마음 알아 차려요”

## 연중기획- 마음산업 '신행·포교 地圖' 바꾼다

### <2> 상좌불교 한국명상원



한국명상원장  
묘원 법사

“남편이 정치를 한다고 할 때 받아들이기 힘들었어요. 너무 괴로웠죠. 그리고 정치를 하면서 변해가는 남편을 인정하고 싶지도 않았어요. 가톨릭 신자였던 제가 마음공부를 시작한 것은 바로 남편 때문이었죠. 처음에는 미술치료를 제 마음을 치유하기 시작했지만 뭔가 답답함이 있었어요. 제 내면의 명상을 만나고 싶었어요. 그렇게 인연이 된 것이 위빠사나 수행이에요. 수행을 하는 남편을 그대로 받아들일 수 있어요. 항상 호흡에 집중하라고 남편에게 권하죠. 그리고 이제는 그때그때 제 마음을 알아차리는 힘을 갖게 됐죠”

정경순(50) 씨는 상좌불교 한국명상원에서 4년째 위빠사나 수행을 하고 있는 수행자다. 수행을 통해 자신을 내려놓고 상황을 있는 그대로 보는 지혜를 가르쳐 주는 곳이 바로 한국명상원의 위빠사나 수행이다.

1월 23일 수요일 저녁 7시 강남구 논현동에 있는 한국명상원은 30여명의 대중들로 꽉 찼다. 수요일 저녁 대부분의 사람들이 따뜻한 방에서 여유를 즐긴 이 시간에 이들이 택한 것은 바로 위빠사나 수행이다. 2시간 30분 동안 진행되는 수업은 법문-경행-좌선-면담으로 나뉘인다.

한국 명상원은 일주일에 총 네 개 반이 운영되고 있다. 사념처 수행-수요반 법첩처 수행-목요일 종일반(좌선)-마음알아차리는 수행(심첩처) 등으로

구분되지만 모두가 위빠사나 수행을 바탕으로 한다. 각 반의 구별은 없으며 자신에게 맞는 프로그램과 시간대를 택해 자율적으로 참석할 수 있으며 자율 보시로 이루어진다는 점도 특징이다.

한국명상원은 앞에 상좌불교가 붙는다. 이는 미얀마에서 7년간 수행을 한 묘원 법사가 위빠사나를 통해 2500년 전 부처님의 법을 그대로 이어간다는 의지를 반영한 것이다. 묘원 법사는 “처음 위빠사나가 부처님이 깨달음을 얻은 수행이라는 소리를 들었을

### 순수 위빠사나 마음공부

### 법문 경행 좌선 면담 진행

### 인과 아는 지혜 · 관조의 힘 길러

### 가평에 집중 수행처 건립

때 호기심이 생겼다. 그렇게 미얀마로 건너가 4년은 호흡 위주의 신병처 공부를 했고 이후 웨유민 스승을 만나면서 3년 동안 마음 수행을 배웠다. 이를 통해 대상을 아는 것, 보고 있는 그 마음을 보는 것을 대상으로 하는 공부를 하게 됐다”고 전한다.

그래서 한국명상원은 사념처 수행을 바탕으로 마음을 보는 위빠사나 수행을 강조한다. 묘원 법사는 “한국 명상원은 순수 위빠사나만 수행한다. 자비관 등 대중적인 수행을 가미하지는 의견도 있지만 순수하게 마음을 보는 위빠사나만을 강조해 스스로 알아차릴 수 있는 관조의 힘을 길러주고자 한다. 이를 통



한국 명상원은 순수 위빠사나로 2500년 전 부처님 법을 만나는 수행을 지도하고 있다.

해 좋고 나쁨을 따로 분리하지 않고 하나로 볼 수 있는 지혜를 갖출 수 있다”고 전한다.

그렇다면 마음을 본다는 것은 어떤 것일까? 묘원 법사는 이에 대해 이렇게 설명한다. “마음을 본다는 것은 우리가 화가 났을 때 화가 난 그 상황을 알아차리는 것이지. 그리고 대상을 객관화해 화의 뿌리를 찾아가는 것이 곧 위빠사나 수행이고 마음공부입니다”

한국명상원의 수행 과정을 구체적으로 분류해 보면 ‘있는 마음 보기’ - ‘일어난 마음 보기’ - ‘하려는 마음 보기’ - ‘아는 마음 알아차리기’ 이렇게 네 과정으로 나뉠 수 있다. 특히, ‘하려는 마음’은 마음이 하려는 의도를 보는 것이다. 이에 대해 묘원 법사는 “모든 행동은 의도에 의해서 움직인다. 행위를 하려는 마음 때문에 일어나는 것이다. 그러니 원인과 결

과를 아는 지혜가 필요”이라고 설명한다. 이어 묘원 법사는 몸과 마음이 벗어난 불교는 없다고 설명을 한다. 그는 “느낌도 사라지고 법도 사라지고 아는 마음을 보는 것, 또 아는 마음마저도 사라지는 것이 열반”이라고 전한다.

현재 한국명상원은 경기도 가평에 집중 수행처를 건립하고 있다. 묘원 법사는 “이곳에서는 단체도 집중수행을 할 수도 없고 또 수행자가 분량을 받을 수 있는 공간도 마련하고 있다. 그래서 도심에서는 생활 수행을, 가평에서는 수행의 불을 지필 수 있는 집중 수행을 할 수 있도록 할 것이다. 또한 장기적으로 양로원, 백발리어 대학원도 건립해 2500년전 부처님의 법이 뿌리내릴 수 있는 토대를 마련할 것”이라며 계획을 전했다.

정혜숙 기자 bwjns@hyunbul.com

## “불만족 인정하면 행복 얻을 수 있죠”

위빠사나 수행자 장은실 씨



장은실(사진) 씨는 한국명상원에서 2년째 위빠사나 수행을 하는 수행자다. 3년간 간화선을 했지만 답답함을 풀 길이 없었던 그에게 위빠사나는 인생에 새로운 길을 열어주었다. 이제 그는 불만족스럽고 불만스러운

자신과 상황을 원망하지 않는다. 세상과 나를 있는 그대로 인정하는 사람이 되었기 때문이다.

“결혼하면서 바라는 것이 많아졌어요. 답답하니 어려울 때부터 다녔던 교회를 나갔지만 해결이 되지 않았어요. 그리고 어느날 신에게 의지하지 말자라는 결심을 하게 되었어요. 그리고 지인의 소개로 간화선을 시작했어요”

그녀는 불교와의 만남을 이렇게 얘기한다. 하지만 화두를 들고 자리에 앉아도 의문이 풀리지 않았다. 이후 장 씨는 묘원 법사의 CD 법문을 듣게 된다. “처음부터 법사님의 법문을 듣는 것이 쉽지 않았어요. 생소했죠. 하지만 꾸준히 틀어놓고 듣다보니 제가 가진 의문이 풀리게 됐어요. 그렇게 수행을 시작했죠”

그녀는 이곳에서 수행을 하면서 자신을 돌아보게 됐다. “제가 늘 특별한 사람이기를 갈구해 왔다는 것을 알았어요. 하지만 늘 부족했고 불만족스러웠어요. 항상 마음이 불안했어요. 이제는 수행을 하면서 알았어요. 사람은 누구나 다 불만족스럽다. 자신으로부터 자유로운 사람은 없다. 수행을 통해 스스로 괴로움을 소멸하는 방법을 알게 됐어요”

함박 웃음을 띠는 그녀는 오늘도 수행을 통해 자신을 알아차리는 연습을 하고 있었다.

정혜숙 기자

## 서구의 마음수행 현장

### <1> 존 카밧진 박사의 MBSR 프로그램 ⑥

지난 923호에서는 MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction: 마음챙김에 근거한 스트레스완화)이 어떤 것인지, 또 어느 곳에서 활용되고 있는지에 대해 살펴봤다. 이와 함께 존 카밧진(Jon Kabat-Zinn) 박사에 대한 소개도 다뤘다.

카밧진 박사는 MBSR에서 사용하는 마음챙김의 불교적 뿌리에 대해서 분명하게 밝히고 있으면서도 마음챙김이 오로지 ‘동양적’이거나 ‘불교적’인 것뿐만 아니라 보편적인 인간의 능력임을 강조한다.

카밧진 박사는 (처음 만나는 마음챙김)(불광출판사)에서 “마음챙김은 온전히 주의력과 자각에 관한 것이며 이 둘은 우리 모두에 내재된 인간의 능력이다. 붓다 자신도 ‘불교도’가 아니었으며 ‘불교’라는 용어조차 대부분 예수회 수사였던 18세기 유럽학자들에 의해 만들어졌다는 사실을 기억해야 한다”고 강조한다. 국내유일의 MBSR 인증지도자인 안희영 한국 MBSR 연구소장은 “카밧진 박사가 마음챙김 수행과 관련해 종교적, 문화적 색깔을 배제하고 순수하게 일상생활의 중요성을 강조한 것은 참가자들이 종교적인 신념과 갈등을 일으키지 않고 내적 자원을 회복하고 깨어있는 삶의 길을 걸을 수 있도록 고무시켰다는 평가를 받고 있다”고 설명한다.

### MBSR 프로그램의 구조

CFM(Center for Mindfulness)에서는 기타 마음챙

김 치료법에 비해 MBSR 지도자의 마음챙김 명상 경험을 매우 강조한다. 미국의 경우 MBSR 지도자 자격증을 취득하려면 의료, 심리, 교육 등 관계 분야의 석사학위 이상 소지하여야 한다. 또한 위빠사나 또는 선(禪) 전통의 명상을 5년 이상 수행한 경력과 적어도 수차례의 집중수행 참여하고 다양한 지도자 과정 이수 및 MBSR지도자경험있는 사람들에게 권장하고 있다. MBSR은 특정한 병을 치료하는 목적보다는 교육을 통한 자기치유(self-healing) 적 요소가 강하다.

MBSR의 총 수업회수는 종일수업을 포함해 9회다. 주당 수업은 2시간 30분에서 3시간 가량 진행되며 한 명의 MBSR지도자가 처음부터 프로그램 종결까지 수업을 일괄되게 진행한다. 8회기 중 전반부에는 마음챙김 훈련에 초점을 맞추고 중반기에 들어 마음챙김 능력을 바탕으로 스트레스 교육과 연계시키며, 후반부도 갈수록 일상생활에서의 의사소통 등에 초점이 맞추어진다. 중반기 이후 자야명상, 산 명상 같은 집중명상이 보조적으로 도입된다. MBSR참가자들은 집에서 하루 45분, 일주일에 6일, 8주 동안 과제를 행하도록 돼 있다. 마음챙김 명상은 호흡 알아차림, 몸의 감각에 대한 알아차림, 소리 알아차림, 생각 알아차림, 감정 알아차림을 거쳐 마지막으로 선택 없는 알아차림까지 단계적으로 소개된다. 여기서 ‘선택없는’이라는 뜻은 편향 없는 알아차림, 좋아함(likes)이나 싫어함(dislikes)으로 반응하지 않

# 보편적인 자기 치유 능력 계발...“붓다 처방 위대”

### MBSR 프로그램

1회기 프로그램	주제: 자기 속에 내재된 내재적 자원에 대한 재인식 실습: 마음챙김 소개 및 오리엔테이션, 진도 명상, 바디스캔	6회기 프로그램	주제: 대인관계 어려운 마음챙김 실습: 선택 없는 알아차림(choiceless awareness)
2회기 프로그램	주제: 지각과 정조적 대응하기 실습: 바디 스캔, 호흡 알아차리기	집중수련	총 7시간 동안 6주간 배운 것 총 복습 선(山), 자야명상, 쾌속 보행 등
3회기 프로그램	주제: 현재 시간의 기쁨 실습: 마음챙김 요가, 정좌명상, 유쾌한 일 알아차리기	7회기 프로그램	주제: 자신과 타인에 대한 친절함 함양 실습: 대인관계 의사소통 및 일상 속의 관대함
4회기 프로그램	주제: 빠져 있는 것 알아차리기와 빠져 나오기 실습: 마음챙겨 걷기, 불쾌한 일 알아차리기	8회기 프로그램	주제: 8주 수업의 평생 지속됨 실습: 바디스캔 등 총 복습, 자신의 명상 스타일 알기, 앞으로의 실천계획 세우기, 일상생활 알아차림 계속하기 위한 강구
5회기 프로그램	주제: 스트레스 자동반응과 마음챙김 자율반응 실습: 정좌 명상(생각 알아차리기)		

음을 의미한다.

현재 국내에서는 한국 MBSR 연구소(cafe.daum.net/mbsrkorea)가 MBSR프로그램을 운영하고 있다. 일반과정과 지도자과정을 진행하며 기업·학교·병원 및 저소득 소외계층을 위한 프로그램도 마련됐다.

### 간화선 세계화...보편성과 과학적 접근성 결합해야

조계종 총무원장 자승 스님은 간화선 세계화의 기치를 내걸고 “선수행의 정수인 간화선으로 국내뿐 아니라 세계 곳곳에 한국 불교의 문화와 전통, 가치관을 전달해 전 세계인이 올바른 삶의 방식을 지향하도록 책임감을 가져야 한다”고 말한바 있다. 하지만 서양인에게는 한국의 간화선이 어렵고 잘 와 닿지 않는다는 것이 일반적이다. 그렇다면 한국 간화선이 존 카밧진 박사와 MBSR 프로그램에서 배울

점은 무엇일까.

안희영 소장은 MBSR이 성공한 이유는 두 가지 인식론이 합류된 것으로 보고 있다. 바로 내면의 주관 보는 진리의 법(法, Dharma)과 삼인칭적인 객관적인 시점에서 보는 과학의 결합이다. 여기서 카밧진 박사가 말하는 다르마(Dharma, 法)는 불법에 한정되지 않는 보편적 진리의 다르마(Universal Dharma)를 말한다.

안 소장은 “잭 콘필드, 조셉 골드스타인 등 세계의 유명한 서구 명상가들이 아시아의 수행법인 위빠사나 등을 배우고 돌아와 그들의 방식으로 전파하고 있다”며 “그들은 기독교 전통이 뿌리 박혀 있는 곳에서 보편적 다르마를 과학이라는 전통과 조화시켜 자기 방식으로 소화했다”고 설명한다.

또한 MBSR이 전세계에 널리 퍼졌던 이유를 수많은



안희영  
한국 MBSR 연구소장

은 과학적 검증과 임상실험에서 비롯된 것이라고 분석했다.

안 소장은 “서양인들은 명상을 깨달음 같은 보이지 않는 것보다 일상생활에 도움이 되고 과학적으로 검증할 수 있는 경험으로 만들고 싶어 하는 것 같다. MBSR 수업을 하니 스트레스 해소에도 도움이 되고 몸과 마음의 변화를 실속에서 확인하면서 신뢰감이 늘어가는 것”고 설명했다.

카밧진 박사의 불교에 대한 입장은 분명하다. 그는 자신을 불교신자라기보다는 불교명상 수행자라고 생각한다. 카밧진 박사에게 마음챙김이라는 것은 건강하고 풍요로운 삶으로 가는 왕도이며 종교적 신념과 관계없이 모든 사람에게 보편적인 마음의 특성이다. 이 전통을 가장 선명하게 이어온 것이 불교이지만, 마음챙김을 수행하기 위해 반드시 불교도가 될 필요 없다는 입장이다.

마음챙김은 주의력에 관한 인간 마음의 보편적 기능이기에 물리학의 법칙이 우주의 어느 곳에서나 적용되는 것처럼 평등하게 적용된다. 카밧진 박사는 인류의 질병을 진단하고 정신적명료성과 안녕을 위한 강력한 처방을 제시한 붓다를 위대한 치유자이자 혁명가로 보고 있다.

이냐는 기자

## 강강백색

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

**식약청 의료기기 05-0626호 인증**

식약청의료기기 개인용열복기 : 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**

북한에서 소량만 생산되는 북한3대 특산품인 금강약돌을 주성분으로 만든 기능성 건강치료기 금강약돌 온열복대입니다. 본 제품은 34개의 금강약돌 육각돌이 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, 어깨결림 고혈압, 전립선 등을 자연적 치유하며 체질개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.

**속됨의 불편함을 해소 가격은 최저 기능은 최고**

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

허리에 차기만 해도  
오장육부를 건강하게  
허리를 편안하게하며  
각종 질병을 예방하세요

\*이렛배가 병하거나 손,발이차신분  
\*오심걸, 고관절, 당뇨, 전립선  
\*생리통, 변비, 냉증, 산후조리 (특히 여성에게 필수적입니다)  
\*하복부 지방분해 효과로 다이어트에 최고이며 다음과 같이 건강이 약하신분께서는 3~4일 먼저 선택형 후 구매여부를 결정하세요. 많은 스님, 불자님들께서 체험 후 좋은 치료 효과를 보고 있습니다.

◆문의전화 : 금강의료기 (02)723-0099

- \*입금계좌 : 농협 053-12-125418 강환영
- \*일요일 공휴일도 상담합니다.
- \*대리점 및 딜러모집 (조합자극건강매트, 오심걸조끼, 요추베개등 자매포디양)