명상과 상담 전문 지도자 배출

연중기획 마음산업

'신행 · 포교 地圖' 바꾼다

〈3〉 명상상담연구원

명상=상구보리, 상담=하화중생
3단계 과정… 스님 · 직장인 등 수강
2급부터 지도자… 전국지부 10개

명상상담연구원은 명상지도자를 배출하기 위해 2004년 설립됐다. 사진은 원장 인경 스님이 지도하는 2급자격 연수과정 2013년 첫수업 장면.

2월 2일 토요일 중구 신당동에 위치한 명상상담연구원(원장 · 인경)을 찾았다. 이날은 2급 자격 연수과정 첫수업이 있는 날로 서서하는 명상 지도를 직접 체험해 보는 시간을 가졌다. 두 사람씩 짝을 지어 각각 상담자 내담자가 되어 호흡을 통해 명상으로 들어가는 과정을 경험해 보고 소감을 노트에 적어 발표하는 시간을 가졌다.

이처럼 명상상담연구원은 여타 다른 수행기관과는 다르게 명상상담가를 지도하고 배출한다는 점에서 차별성을 갖는다. 대학졸업 이상의 학력을 가진 재가자나 강원을 졸업한 스님이라면 누구나 교육을 받을 수 있으며 지난 2004년 개원해 3급 143명 2급 37명 1급 5명의 회원을 배출해내고 있다.

원장 인경 스님은 "명상으로 심리적 문제를 해결하고 상담으로 현실문제를 해결하고자 하는 곳이 명상상담연구원이다. 명상이 상구보리에 해당한다면 하화중생은 상담에 해당할 수 있다. 세상사에 부딪히며 살아가는 대중들은 명상을 통해 심리적인 문제를 해결할 수 있지만 가족관계 직장에서의 관계 등 세부적인 문제에 대해서는 상담을 통해 풀어나갈 수 있다. 이렇게 명상과 상담을 통해 그 누구보다 지혜로운 삶을 살 수 있다"라며 명상상담연구원 설립 취지를 설명한다.

이렇게 명상과 심리를 함께 교육해 명상상담 지도자를 양성하는 곳이 바로 명상상담연구원이다.

총 3단계의 코스로 구성돼 있으며 명상클리닉은 호흡과 염지관-리다명상-영상관법-자아초월간화선으로 나뉜다. 고집멸도 프로그램은 애니어그램 성격파악-심리도식-성격역동-명상상담 8회 모형 등을 기본으로 한다. 3급은 8개월, 2급은 1년, 1급은 1년 6개월의 과정으로 수업이 진행된다. 급수가 올라갈수록 실습을 강화하고 심도 깊은 이론을 통해 전문가를 배출하는데 치중하고 있다. 2급 자격증 획득부터는 명상상담가로도 활동할 수 있고 지부 설립이 가능하다. 현재 명상상담연구원은 서울을 비롯해 부산 경남 · 창원 경기도 평택 등에 10개의 지부를 두고 있다.

지하철공사에 근무하는 이명환 씨는 (52) 2단계 과정에 들어선 수강생이다. 그는 지하철공사 직원 외에도 또다른 직업을 가지고 있다. 바로 웃음치료사로 지하철역을 이용하는 시민들에게 무료로 웃음치료 강의를 하고 있는 것이다.

이 씨는 "웃음치료를 하면서 시민들에게 즐거움을 줄 수 있어 보람을 느꼈다. 하지만 웃음을 주는 것만으로는 뭔가 부족하다는 것을 느낄 때 명상을 만나게 됐다. 명상을 배워 이를 웃음 치료에 적용시켜보고 싶다는 생각에서 수업을 듣게 됐다"며 취지를 설명한다.

이렇게 시작한 명상상담이 이 씨의 삶을 크게 변화시켰다고 한다. 바로 명상을 통해 알아차리고 깨우치는 법을 배운 것이다. 이 씨는 "사춘기 아들의 행동을 이해할 수 없을 때는 왜 그랬을까를 다시 한번 생각하게 된다. 그러다 보면 예전에는 질책하고 혼냈을 것을 좀더 참고 돌아보는 힘이 생겼다. 직장 생활 역시도 마찬가지다. 불특정 다수의 시민들을 상대하다 보니 별의별 승객들을 다 보게 되면서 스트레스를 많이 받았다. 하지만 이제는 승객들을 좀 더 여유롭게 대할 수 있게 됐다"고 전한다. 이 씨는 퇴직 후에는 명상센터를 개소해 명상치료와 웃음치료를 접목한 프로그램으로 대중들에게 행복을 선사하고자 한다.

경남 산청에서 온 교사 김갑숙(47) 씨는 교사라는 직업에 좀 더 충실하기 위해 상담을 배우기 시작했다. 김 씨는 "우리는 끊임없이 관계 속에서 살아가고 있다. 하지만 이런 관계를 유지하기가 쉽지 않은 것이 사실이다. 명상상담을 공부한 이후부터는 학생들을 대하는 것이 달라졌다. 학생에게 어떤 문제가 생겼을 때 잘 들어주고 이를 학생의 성향과 연결시켜 생각해 보면서 천천히 해결방법을 연구한다. 의외로 상대는 자신의 이야기를 들어주는 것만으로 큰 위안을 얻음을 느낄 수 있다"고 전했다.

명상상담연구원은 앞으로 명상상담에 대한 체계적 연구를 통해 이를 학문적으로 정착시킬 수 있는 노력을 기울일 것이다.

인경 스님은 "명상이 붐이라고 하지만 아직 전문가가 부족한 것은 사실이다. 좀더 강화된 교육과 연구를 통해 학문적으로 정착시키는 것은 물론 전문지도자 양성에 최선을 다할 것"이라고 의지를 밝혔다. (02)2236-5306 정혜숙 기자

"명상상담 공부하면서 신도가 늘었어요"

2급 과정 수강생 성능 스님

보문사 성능 스님〈사진〉은 기초교리강좌와 청소년법회의 지도법사 소임을 맡으면서 큰 한계를 느꼈다.

선방에서 배운대로만 하면 모든 게 해결될 줄 알았는데 막상 이를 현실에 적용해 보니 대중들과의 소통이 쉽지 않았던 것이다.

그래서 스님은 명상프로그램에 관심을 가지게 되었고 3급 과정을 거쳐 2급 단계에 접어들었다.

"예전에는 막연하게 신도들의 고민을 들어주기만 했어요. 공감해주는 것이 최선이라 생각했죠. 하지만 명상상담을 배운 후부터 모든 게 달라졌어요. 그들의 고민을 듣고 고통의 원인을 찾게 해주고 해결책을 유도해줄 수 있게 됐어요"

성능 스님에게 명상상담 과정을 공부한다는 것은 큰 힘이 되었다. 명상상담을 포교에 적용하다 보니 절을 찾는 신도수도 늘었다.

"요즘 바쁘다는 핑계로 사람들이 절에 오지 않아요. 하지만 이렇게 상담을 통해 신도들의 마음을 어루만지다 보니 절에 오는 이유가 생기게 되죠. 그래서 제 상담으로 자기 인생이 180도 바뀌었다고 말하는 신도도 있지요. 그럴 때마다 상담의 필요성을 절실히 느껴요"

스님은 명상상담과정을 공부한다는 것은 스스로를 알아가는 좋은 기회라고 말한다. 그래서 이번에 동방불교대학원 대학교 명상치유학과에 입학해 자연치유학과 명상심리를 전공할 계획이다. 또한 앞으로 학교 구청 등에서 명상상담을 본격적으로 강의하고자 한다. "좀더 많은 사람들에게 명상을 알리고 싶어요. 그래서 모두 함께 행복해지는 길을 찾아주고 싶어요"

서구의 마음수행 현장

〈2〉 잭 콘필드 · 조셉 골드스타인의 통찰명상회(IMS) ㊦

미국서 가장 큰 위빠사나 센터… 1년전 예약해야

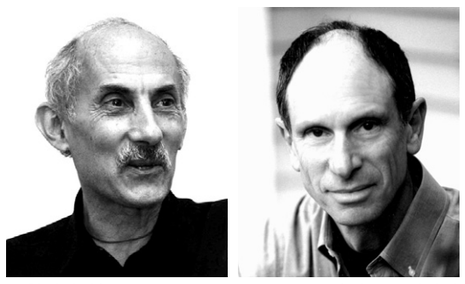
위빠사나의 성행과 IMS 설립

초기불교에서 깨달음의 방법으로 사용한 위빠사나(vipassana)는 시대에 따라 불교국가의 배불정책 등으로 명맥이 끊어지기도 했으나 근래에 들어 대중화되기 시작했다.

미얀마, 스리랑카 등 불교국가에서는 승려나 일반 신도들이 기독교의 기도처럼 일상생활에서 위빠사나(vipassana) 명상을 수행하고 있다. 특히 미얀마에서는 불교의 민중화 · 단순화를 시도해 수많은 대중들이 불교 명상을 손쉽게 할 수 있도록 했다. 이를 또 한번 현대와 서구문화에 맞게 변형시켜 미국 전역에 보급한 사람이 있다. 잭콘필드(Jack Kornfield)와 조셉 골드스타인(Joseph Goldstein)이다.

잭 콘필드와 조셉 골드스타인은 트룽파 린포체(Chogam Trungpa Rinpoche · 1939~1987)가 세운 정식 인가된 최초의 불교학교 '나로파(Naropa) 대학'에서 1974년 위빠사나 수업을 개설했다. 이때 수업은 학생들에게 큰 열풍을 일으켰고, 그해 여름 콜로라도 주 불더 시에서는 나로파 대학 강좌에 참석한 1800명의 학생들이 위빠사나 수행에 참여했다.

두 사람은 샤론 잘츠버그(Sharon Salzberg)와 1975년 미국 동부 메사추세츠 주 바르(Barre)시에 땅을 공동으로 구입하고 통찰명상회(Insight Meditation Society, IMS)를 설립해 위빠사나 명상 대중화를 이끌었다.


통찰명상회(Insight Meditation Society, IMS)의 공동설립자인 잭 콘필드(좌)와 조셉 골드스타인. 아이비리그 출신인 두 사람은 평화봉사단으로 태국을 방문하면서 수행과 명상에 빠져든다.

평화봉사단원으로 태국 방문
비구계 수지… 위빠사나 공부
명상센터 IMS, 미국전역에 지부둬

미국 전역에 지부를 갖고 있는 IMS는 연중무휴로 약 400~500명을 수용할 수 있는 수행센터를 운영하고 있다. 새해를 맞이하는 결제 기간 동안에는 사람들이 너무 몰려 1년 전에 예약을 해야 할 정도로 인기가 많다.

IMS의 격월간지 〈알고 싶은 마음(Inquiring Mind)〉에 따르면 1995년 미국 내에서 100개의 숙박 수련회가 열렸으며 수련회 기간도 주말 1박 2일 수련서부터 84일 수련 등 다양하다. 또한 설립부터 1995년까지 위빠사나 명상회의 수련을 거쳐간 사람은 5만명 정도라 한다.

IMS는 원래 카톨릭 수도원이었다. 수도원이 폐쇄되고 난 뒤에 미얀마에 있는 명상 스승을 모시기 위해 이 수도원을 구입했다고 한다. 잭 콘필드와 조셉 골드스타인은 이곳에서 수행을 지도하며 중요한 역할을 하고 있다. 또 미국사회에 자연스럽게 불교를 전하기 위해 불교용어를 쓰지 않고 강연과 저술활동을 활발히 하고 있다.

IMS에서는 마하시 사야도 스님의 수행법을 지도하고 있다. 사진은 IMS에서 마하시 사야도 스님(뒤에서 가운데)과 기념촬영을 한 샤론 잘츠버그(Sharon Salzberg)와 조셉 골드스타인, 잭 콘필드, 재클린 슈바르츠(Jacqueline Mandell-Schwartz)(왼쪽서부터)

평화봉사단 동료에서 위빠사나 보급하기까지

잭 콘필드(68)는 1967년 다트머스 대학에서 아시아 연구를 공부했다. 이후 평화봉사단에 가입해 태국의 공공보건서비스기관에서 일을 하다 태국의 고승인 아잔 차(Ajahn Chah) 스님을 만나 1970년 비구계를 받았다. 또한 미얀마의 마하시 사야도(Mahasi Sayadaw, 1904~1982) 스님으로부터 위빠사나 수행지도를 받았다. 사야도 스님은 1981년 당시 마얀마 내에 293개 수행센터를 설립해 60만 명을 가르치고 있었다고 하니 잭 콘필드가 만났을 당시에도 위빠사나의 열풍은 계속됐으리라 추측된다.

IMS 설립 후 콘필드는 캘리포니아 우드에이커의 영성명상센터(the Spirit Rock Meditation Center)를 공동설립했다. 임상심리학 박사이기도 한 그는 〈The Wise Hear〉 〈A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology〉 〈Teaching of the Buddha〉 〈A Path with Heart〉 〈After the Ecstasy, the Laundry〉 〈Living Dharma〉 등 다수의 저서를 펴냈다.

뉴욕 출신인 조셉 골드 스타인(69)은 1965년 컬럼비아 대학에서 철학을 공부했다. 그도 잭 콘필드와 같이 평화봉사단에 가입해 태국에서 활동하다 명상과 수행을 배우고 인도에서 7년여 간을 보냈다.

1960년 말부터 인도를 여행하던 서양인들에게 명상 수행을 통해 마음의 안정을 찾게 해주던 재가 스승들이 있다. 아나가리카 문인드라 바루아 법사(Achariya Anagarika Munindra Barua, 1914~2003)다. 문인드라 법사 역시 마하시 스님으로부터 지도받은 뒤 마하시 센터에서 위빠사나 수행을 지도했다. 골드스타인은 문인드라 법사의 최초의 서양인 제자였다. 문인드라 법사는 수행자들에게 "인생을 살아가거나 수행을 하면서 경험하는 모든 일에 대해서 항상 단순하고 편안하게(Be simple and easy) 대하라"를 강조했다.

IMS가 마하시 수행법을 근간으로 하고 있는 이유는 문인드라 같은 스승의 영향 때문이기도 하다.

이나은 기자 oasis1983@hyunbul.com

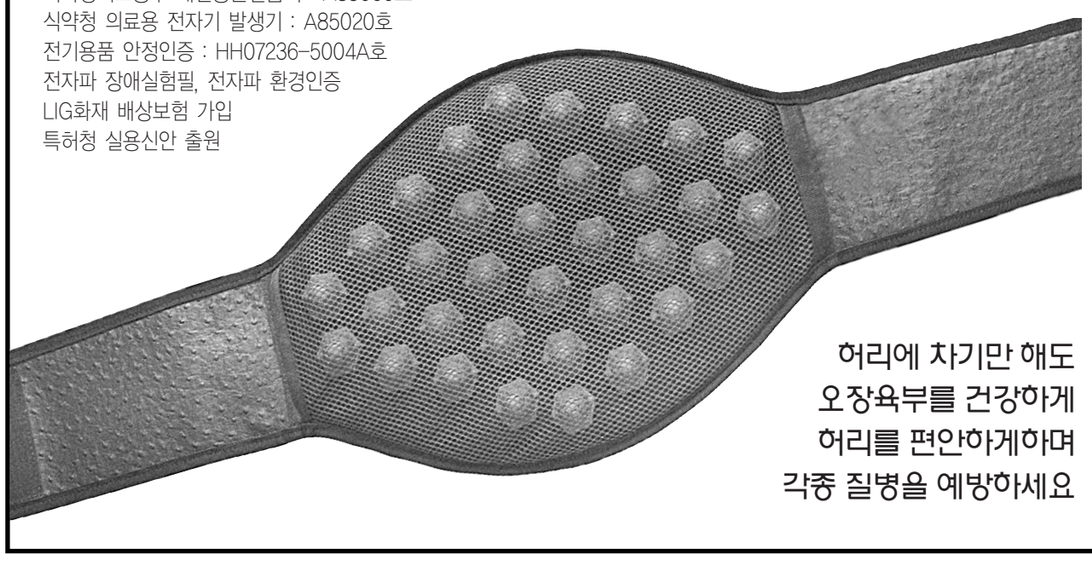
건강백세 아직도 차고 시린 배를 참고 계십니까?

"암은 열에 약하고" 배를 차게하면 질병의 원인이 됩니다.

열침의효능 헬스밸트 금강약돌 온열복대

식약청 의료기기 05-0626호 인증

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



허리에 차기만 해도
오장육부를 건강하게
허리를 편안하게하며
각종 질병을 예방하세요

원적외선 "열침"의 효능 신비로운 금강약돌 온열복대

북한에서 소량만 생산되는 북한3대 특산품인 금강약돌을 주성분으로 만든 기능성 건강치료기 금강약돌 온열복대입니다. 본 제품은 34개의 금강약돌 육각볼이 80℃이상의 고열이 발산되어 착용시 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 강력한 복사에너지가 전달되어 원적외선 "열침"을 맞는 효과로 신체 어느 부위든 아픈 곳에다 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.

*아랫배가 냉하거나 손,발이차신분
*오십견, 고관절, 당뇨, 전립선
*생리통, 변비, 냉증, 산후조리 (특히 여성에게 필수적입니다)
*하복부 지방분해 효과로 다이어트에 최고이며 다음과 같이 건강이 약하신분께서는 3~4일 먼저 선체험 후 구매여부를 결정하세요. 많은 스님, 불자님들께서 체험 후 좋은 치유 효과를 보고 있습니다.

쑥뜸의 불편함을 해소 가격은 최저 기능은 최고

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

◆ 문의전화 : 금강의료기 (02)723-0099
*입금계좌 : 농협 053-12-125418 강환영
*일요일 공휴일도 상담합니다.
*대리점 및 딜러모집
(조합자극건강매트, 오십견조끼, 요추베개등 자매품다양)