

# 힐링 바람... 마음치유 강좌에 수강생 몰린다



## ‘신행·포교 地圖’바란다

### 〈5〉올봄 강좌 개설 정원 초과 현상

그 어느때보다 마음치유 프로그램이 세간의 관심을 모으고 있다. 교계에서는 이런 열풍을 반영이라도 하듯이 동산불교대에서는 2013년 선명상학과를 개설했고 동국대 평생교육원에서 마가 스님이 운영하고 있는 마음치유사 과정은 5대 1의 경쟁자를 뚫고 수업을 들어야 할만큼 인기를 모으고 있다.

물질의 풍요 속에서 상대적 박탈감과 공허함에 시달리고 있는 현대인들에게 마음치유 프로그램은 큰 위안이 되고 있는 것이다. 그렇다면 교계 각 기관에서 운영하는 마음치유 프로그램은 어떤 것이 있을까?

풍경소리는 올해 처음 ‘마음챙김 명상교실’을 개설했다. 명상을 대중들에게 보급하기 위해 무료로 운영하고 있는 점이 눈에 띈다.

목요일 오후와 저녁 두 번으로 나뉘어 진행되는 마음챙김 명상교실은 초보 명상가들을 위한 프로그램이다. ‘매순간 알아차림(사띠, Sati)’을 좌선과 걷기 명상 공동인터뷰 등으로 수업이 진행된다.

명상교실을 지도하는 이용성 풍경소리 사무총장은 “언젠가부터 명상은 힐링의 붐을 타고 하나의 산업으로 발전했고, 그로 인해 값비싼 명상 프로그램들도 다수 생겨났다. 그러나 명상은 희망하는 누구나 접할 수 있는 평등한 행복의 길이기 바라는 뜻에서 무료로 반을 개설하게 되었다”며 취지를 전했다.

한국마음치유협회가 동국대평생교육원에서 운영하고 있는 ‘마음치유사 과정’도 주목할 만하다. 15주 과정의 강좌는 △명상심리와 자기치유 △비명상과 긍정심리 △현대심리학과 위빠사나 마음치유의 실제 등을 내용으로 한다. 1·2학기 이수한 뒤 3박 4일 워크숍을 수료할 경우 2급시험 응시자격이 주어지며 학교, 복지관, 문화센터 등에서 마음치유사로 활동하게 된다.

### 풍경소리, 무료 명상 지도 눈길

### 동산불교대, 선명상학과 개설

### 동국대 평생교육원 5:1 경쟁

마음치유협회 회장 마가 스님은 “마음치유가 대세인 시대다. 이번 학기에는 30명 정원에 160명의 신청자가 몰려 마음 치유에 대한 열기를 느낄 수 있었다. 현재는 12명의 신청자를 더 받아 42명의 수강생이 마음치유사 과정을 공부하고 있다”고 설명한다.

동산불교대는 2013년 선·명상학과를 개설하고 3월 7일 입학식을 가졌다. 4학기로 구성된 수업에는 △초기불교 선명상(정정도론) △티벳명상(랍틴) △

조사전(임제록·간화선) △염불선(정토론) 등이 진행된다. 동산불교대 선명상학과 특징은 대부분의 명상강좌들이 실습을 위주로 진행되는데 반해 충분한 이론을 공부 후 명상 실습을 진행한다는 것이다. 동산불교대는 “불교선명상의 이론적 토대와 실천원리를 체계해 선수행의 기본인 출입식념과 사념처수행을 계정삼학으로 정립하면서 시대별 지역적으로 성립된 불교의 다양한 선·명상을 체득할 수 있도록 개설된 과정”이라고 설명한다.

아잔브람 한국명상센터 참불선원 선원장 각산 스님은 동국대 정각원에서 4월 1일부터 6월 10일까지 아잔 브람 명상강의를 개설한다. 아잔브람의 명상법은 위빠사나와는 다른 호흡명상(안반상)을 복원한 명상법이다. 각산 스님이 지도하는 이번 강의는 부처님 당시의 수행법인 ‘붓다의 호흡명상’에 중점을 둔다. 각산 스님은 앞으로 ‘초기불교 수행과 간화선 통합수행의 이론과 실제’와 ‘붓다의 명상과 간화선 실증’을 연달아 강의할 예정이다.

대한불교진흥원 대한불교문화대학은 불교심리상담학과 명상학과를 두어 마음치유에 매진하고 있다. 명상학과는 사마타수행의 이론과 실습, 불교명상학, 위빠사나 수행의 이론과 실습 등을 수업한다. 불교심리상담학과는 불교심리상담사 자격증 발급한다. 졸업생들은 현재 고등학교 상담교사, 복지관 및 소년원 상담사로 활동하고 있다.

대한불교문화대학은 “불교·인문교양·상담·명상실수 등 불교 및 관련 분야과목의 통합적 교과운영을 통해 보다 현대적이며 대중적인 불교교양대학으로써 거듭나고 있다”고 설명한다.

정혜숙 기자 bwjhs@hyunbul.com



마음치유 강좌가 그 어느때보다 인기를 모으고 있다. 사진은 풍경소리 ‘마음챙김 명상교실’ 무료 강좌 장면

### 올봄 마음치유 강좌 리스트

기관	수업내용	전화번호
풍경소리	마음챙김 명상교실	(02)736-5583
한국마음치유협회	마음치유사 과정	(02)2260-3728
동산불교대 선명상학과	청정도론 강좌 등	(02)732-1206
참불선원	아잔브람 명상법	(010)3149-7111
대한불교문화대학	불교심리상담학과·명상학과	(02) 707-1072
한마음과학원	한마음 공생실천과정	(031)471-6926
부산시선원	K-MBSR 프로그램	(051)746-7611

## 서구의 마음수행 현장

### 〈3〉영국 명상 휴양센터 : 샤프팜 트러스트·가이아 하우스

영국 서남부 데번(Devon) 지방에는 명상과 휴양을 즐길 수 있는 곳이 두 군데 있다. ‘샤프팜 트러스트(The Charpham Trust)’와 ‘가이아 하우스(Gaia House)’다.

크리스토퍼 티트머스(Christopher Titmuss)와 크리스티나 펠드만(Christina Feldman)은 샤프팜 트러스트를 1982년에, 가이아 하우스를 1983년에 공동 설립하고 영국에서 손꼽는 휴양센터이자 불교를 배울 수 있는 명상센터로 만들었다.

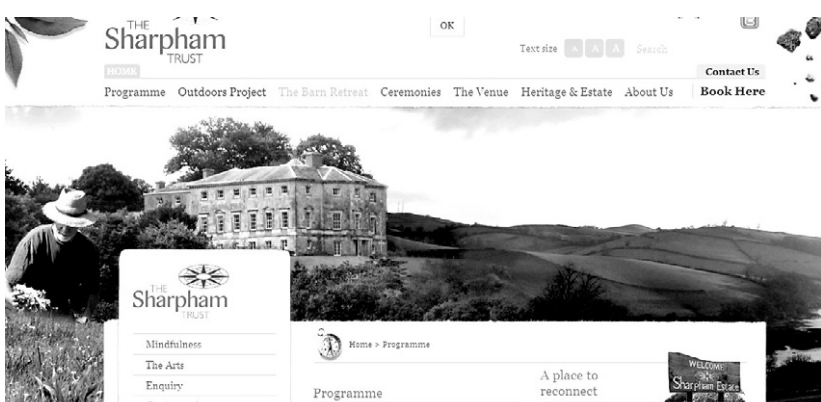
가이아 하우스는 1970~1976년 태국과 인도에서 수행을 하고 불교 승려로 출가했다. 말하기와 글쓰기를 통해 사회·정치 문제에 참여하는 불교도로 잘 알려진 그는 주요 저서로 《생활에서의 마음챙김(Mindfulness for Everyday Living)》(깨달음의 빛(Light on Enlightenment)) 등을 펴냈다.

크리스티나 펠드만은 1970년부터 티벳불교와 대승불교, 테라와다 불교 전통을 익히고 1974년부터 전 세계에서 명상을 지도하고 있다.

해외포교의 선구자인 구산 스님의 제자였던 스티븐 배첼러와 마르티네 배첼러도 이곳 샤프팜 트러스트에 합류해 가이아 하우스를 공동운영하며 위빠사나를 가르치고 강연과 출판물 통해 전법을 하고 있다.

### 명상, 자연교육, 결혼·장례를 한곳에서

샤프팜 트러스트는 데번주에 위치한 소도시이자 영국에서 가장 자유분방하고 진보적인 사람들이 모인 곳으로 알려진 ‘토티네스(Totnes)’에 위치해 있다.



안전한 지형을 이루는 영국 자연환경과 어우러져 목가적인 풍경을 자아내는 샤프팜 트러스트 전경이 보인다.

### 샤프팜, 명상·사회참여활동 30년

### 이동·학습장애인 프로그램 운영

### 가이아, 통찰명상·요가 등 선택 수행

### 구산 스님 제자 배첼러 부부도 지도

사회참여에 관심이 많은 크리스토퍼 티트머스는 샤프팜 트러스트를 불교를 접목시킨 교육자선체로 성장시켰다.

이곳에서는 마음챙김(mindfulness)을 기반으로 하는 다양한 코스와 프로그램을 포함시킨 휴양시설을 제공하면서도 사회참여와 문화생활을 즐길 수 있는 숲 학교, 공예, 환경활동 및 보존 자원봉사 활동도

함께 진행하고 있다.

샤프팜 트러스트는 “참여자들에게 불교명상과 마음챙김 수행을 일상생활에서 연습하도록 지도하고 이를 기반으로 사람들 스스로가 자연과 연결되는 삶을 살도록 하는 것이 샤프팜 트러스트의 목표”라고 설명한다.

1996년 9월에는 1년 코스를 갖춘 불교대학과 기숙사를 세워 현대생활에 맞는 불교를 바탕으로 한 심리치료와 요가 및 서양종교, 서양철학과 함께 가르친다. 주로 마음챙김명상 인지치료(MBCT; Mindfulness Based Cognitive Therapy)를 가르치고 있으며 기숙사에 머무는 학생들은 명상과 함께 정원에서 일도 하고 지역사회에 봉사를 하고 있다.

명상프로그램은 6일 숙박기준 200~210파운드(한화 33~34만원)정도 지불해야 한다.



가이아 하우스 법당에서 수행을 하고 있는 사람들은 가이아 하우스의 중요 원칙인 ‘고요, 규율, 평온’을 지키며 수행한다.

샤프팜 트러스트는 대체로 경사가 완만한 지형을 이루는 영국의 자연환경과 어우러져 목가적인 풍경을 자아낸다. 이곳에서 정기적으로 예술가와 시인을 초청해 시낭송회와 소규모 음악공연도 열어 문화와 예술을 공유하고 있으며, 결혼식과 장례식을 치를 수 있는 공간도 마련하고 있다.

또한 샤프팜 트러스트는 남녀노소 모두를 위한 프로그램을 제공한다. 숲, 연못, 조원, 강으로 어우러진 550 에이커(약 220만 m<sup>2</sup>)의 대지는 어린이·청소년과 학습장애가 있는 사람을 비롯해 성인, 가족들에게는 교육과 휴양을 위한 최적의 장소다. 아이들을 비롯해 학습장애가 있는 사람들은 자연재료로 공예품을 만들고 야생동물 관찰함으로써 자연과 더불어 사는 것을 배우고 강하고 독립적인 사람으로 성장할 수 있다.

### 옛 수도원을 명상휴양지로 활용

샤프팜 트러스트가 공동체적인 삶을 추구하는 종합센터라면 가이아 하우스는 일상의 스트레스 심신의 피곤을 풀기위한 곳으로 제격이다. 녹음이 짙은 데번 남부에 있는 가이아 하우스는 언덕과 숲지사에 위치한 옛 수도원에 자리잡고 있다. 불교 전통에 기반을 두고 있지만 종교와 인종에 관계없이 모든 사람들을 받으며 이곳 운영철학은 모든 것을 포용하고 자신의 교의를 강요하지 않는 것이다.

순님들은 단체로, 혹은 개인으로 휴식을 즐기 위해 이곳을 찾는다. 젠 휴양, 통찰명상, 기공, 요가 등 다양한 테마 중에서 선택할 수 있다. 정해진 일과를 지켜야 하는데, 보통 오전 6시에 시작해 오후 9시 30분에 끝난다. 이 시간의 대부분은 날찍한 명상에 앉아서, 혹은 대지 위를 거닐면서 묵언 명상을 하면서 보내게 된다. ‘고요, 규율, 평온’이 이곳에서 가장 중요한 원칙이다. 이곳에서의 휴식은 완벽한 침묵 속에서 이루어지며, 그 고요를 완전하게 즐기 위해 휴대폰 사용은 금지이다.

숙소는 베이직하면서 편안하게 꾸며져있다. 1인실도 있지만 대부분 다인실이며 숙박료는 1일 기준 27~37파운드(한화 약 4~6만원)정도다. 또한 시설 운영을 위해 자원봉사를 해야 하는 시간도 있다.

모든 참가자들은 하루에 한 시간씩 정원이나 설거지, 청소 등을 도와야 한다. 음식은 화려하지는 않지만 건강에 좋으며, 잔디밭이 내려다보이는 공동 식당에서 채식 식사를 하게 된다. 이나은 기자

## 건강백세

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



**식약청 의료기기 05-0626호 인증**

식약청의료용구 개인용온열기기 : A83060호  
식약청 의료용 전자기 발생기 : A85020호  
전기용품 안전인증 : HH07236-5004A호  
전자파 장애실험, 전자파 환경인증  
LG화학 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.

**원적외선 ‘열침’의 효능 신비로운 금강약돌 온열복대**

오장육부를 치유함에 있어 썩뜸을 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 썩뜸(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, 발바닥온열지안, 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 강현영
- \*일요일 공휴일도 상담합니다.
- \*대리점 및 딜러모집 (조합자극건강매트, 오십견조끼, 오후배개등 자매품다양)



허리에 차기만 해도  
오장육부를 건강하게  
허리를 편안하게하며  
각종 질병을 예방하세요