

‘힐링’ 열풍 반영한 명상·상담심리·수행 인기

2014 신행·포교 결산

2014년 불교 신행·포교 활동은 지난 해 열풍을 일으킨 ‘힐링’을 반영한 것들이 많았다. 마음과 정신의 상처치유를 강조하는 힐링의 관심이 높아지면서 자연스레 불교 심리상담과 명상·수행에 대한 관심도 높아진 것이다. 이에 따라 불교계에서는 명상 워크숍, 심리상담 세미나 등 다양한 프로그램을 마련해 일반인들을 불교 심리학 분야로 안내했으며, 중·고등학교와 대학교에서 명상·수행 프로그램을 도입해 청년들의 마음을 치유하는데 앞장섰다. 사회적 약자를 위한 나눔활동도 활발했다. 불교상담개발원과 불교여성개발원은 사회적 취약계층을 위한 정서적 지원을 위한 상담사 양성 교육 프로그램을 잇달아 개설했으며, 중앙신도회는 ‘행복바라미 나눔문화 캠페인’을 열어 모연금을 사회복지장사각지대에 있는 어려운 이웃들에게 배분했다. 또한 수행 결사를 맺고 열불·절·참선을 수년간 꾸준히 해온 재가불자 단체는 불교계에 큰 귀감이 됐다. 단 한해의 교계 신행·포교의 패턴은 어떠한지 살펴본다.

수행 결사, 불자 신행 트렌드로 ‘부상’
불자들의 신행 패턴이 달라지고 있다. 사찰 정기법회나 49제, 초하루기도 등에 참석하는 것이 일반적이었던 방식에서 종교적 지향을 공유하는 이들끼리 신행 실천의 약속을 맺고 주기적인 모임을 통해 수행을 함께 하는 신앙공동체가 빠르게 확산되고 있는 것이다.
청화 스님(1924~2003)의 가르침을 연구하고 일상에서 수행을 실천하는 인터넷 수행카페 ‘금강 불교입문에서 성불까지’이

하 금강’의 정기 오프라인 모임인 ‘금강정진회’는 지난 5월 100회 회향을 맞았다. 이들은 매월 둘째 화요일에 모여 경전을 독송하고 불교서적을 읽고 매월 넷째 주 토요일 전국사찰을 순례하며 철야정진을 해오고 있다.
일산 덕양선원(주지 법상)은 2004년부터 신도들과 천수대비주(신묘장구대다라니) 다라니 정근을 해오고 있다. 365일 행주좌와로 끊이지 않는 수행을 이어온 덕양선원은 올해 ‘대비주 수행 10년 결사’를 회향하는 법회를 지난 4월 거행했으며, 수행정진의 열기는 경북 구미에서도 이어져 지난 11월에는 구미 수행회가 발족했다.
또한 지난 10월에는 성철 스님의 가르침을 받들어 매월 3천배 정진을 해온 ‘아비라’ 카페가 창립 10주년을 맞았다. 서울·경기·부산·대구·광주·제주 등 전국에서 모이는 아비라 카페 회원들은 매월 해인사 백련암에서 3천배 정진을 하고 있다.

상담·명상 심리 관심 고조
심리치유와 마음공부에 관심을 갖는 이들이 많아지면서 교계에서도 심리학과 관련된 책 읽는 공부모임을 비롯해 명상심리학 강의, 워크숍 등을 통해 정보를 공유하고 마음의 위안을 찾고 있다. 이러한 모임들은 특히 서구에서 유행하는 현대 심리학과 마음챙김 등을 불교와 조화시켜 공부하는 것을 특징으로 하고 있다. 한국불교심리치료학회는 2010년부터 지속적으로 책 읽는 공부모임을 진행해오고 있다. 학생, 주부, 직장인, 교수, 스님, 의료인 등 다양한 계층의 사람들이 정기적으로 모여 책을 읽고 토론에 참여하고 있다.
존 카바친이 개발해 세계적으로 잘 알려진 MBSR 과정에도 많은 사람들이 관심을 기울이고 있다. 한국MBSR연구소(소장 안희영)가 마련한 과정에는 일반인을 비롯해 의사, 심리치료사, 상담사 및 스트레스로



마음과 정신의 상처치유를 강조하는 힐링의 관심이 높아지면서 자연스레 불교 심리상담과 명상·수행에 대한 관심도 높아졌다. ①보리수선원이 한국, 중국, 미얀마, 티베트 스님을 초청해 6월 11~22일이 서울시청에서 개최한 ‘바른 집중을 말한다’ 현장. ②아비라 카페 회원들이 카페 창립 10주년을 맞아 해인사 백련암에서 3천배 정진을 하고 있다. ③부산 동명대 세계선센터에서 선요가를 체험하는 외국인 학생들. ④ 불교방송서 열린 명상심리학 강의현장



고생하는 환자 등 다양한 사람들이 참여해 마음을 다스리고 있다.
불교상담개발원(원장 도환)은 2000년부터 ‘산사에서 만나는 수행과 상담’ 워크숍을 진행해오고 있다. 매년 하·동계로 나누어 15차례 진행했으며, 일반인을 비롯해 불교상담심리사, 자원봉사자, 심리학 전공자 등 60~80명의 인원이 참석해 불교에서 심리상담의 해결방안을 찾고 있다. 이밖에 풍경소리는 글쓰기, 스피치, 그림그리기 등을 명상에 접목한 다양한 프로그램을 마련해 대중에게 다가가고 있다.
이런 명상과 심리상담에 대한 관심이 고조되는 가운데 지난 11월 혜가·용타·인경·마가 스님 등 국내를 대표하는 명상 지도자들이 모여 불교명상 활성화를 모색하는 자리가 열려 불교명상지도자협회가 발족되기도 했다.
해외 명상 지도자들 활발한 활동
수행과 명상에 대한 열기가 그치지 않는

가운데 해외 명상지도자들이 방한해 활발한 활동도 했다. 조계종 포교원(원장 지원)은 지난 10월 명상을 접목한 기업인재 개발 프로그램을 개발한 차드 명탄을 초청해 명상을 주제로 한 포럼을 개최했다. 차드 명탄은 베스트셀러 <너의 내면을 검색하라>의 저자로서 달라이라마 및 아시아 국가의 선승과의 만남을 통해 형성된 명상 기법을 개발해 기업인들을 가르치며 세계적인 명상가로 활동하고 있다.
한국과 중국, 미얀마와 티베트에서 오로지 수행에만 전념해온 스님들이 한자리에 모여 선정체험을 나누고 직접 수행을 실천하는 수행의 장도 열렸다. 보리수선원(원장 붓다락기파)은 지난 6월 서울시청에서 500여 명이 초청해 각국의 스님들이 전하는 법문과 수행법을 들으며 ‘바른집중’ 수행 프로그램을 개최했다.
또한 초기불교와 위빠사나 수행에 대한 관심도 높아지는 가운데 미얀마 파옥 숲속 사원에서 수행지도를 해온 우실라 스님이

한국에 체류하며 지난 9~12월 3개월간 불자들을 대상으로 사마타·위빠사나 수행을 지도해 큰 호응을 얻기도 했다.
이밖에 티베트 출신 아남 툴텐(Anam Thubten) 린포체와 캐나다 출신 글렌 멀린(Glenn Mullen) 법사가 지난 12월 13~20일 동국대 국제선센터에서 티베트 명상 수행법에 대해 지도 법문을 펼쳤다.
중고등·대학에서 명상 프로그램 강화
불교계는 학업·취업스트레스로 시달리는 중·고등학생과 대학생을 위한 명상 프로그램을 도입해 포교에 앞장섰다.
2011년 8월 개원한 동국대 국제선센터(원장 수봉)는 ‘간화선 집중수행 프로그램’을 진행해 대학생들의 심리적 안정을 유도하고 있다. 대학생뿐 아니라 교직원과 일반 시민을 대상으로 간화선을 지도해 참가자들의 정서순화를 돕고 있다.
범어사는 지난 9월 부산대 평생교육원과 업무협약을 맺고 ‘불교문화체험과정’을 운

영하고 있다. 강좌에서는 스님과 문화재 전문가들이 불교문화에 대해 소개하고 템플스테이를 진행해 일반인들에게 불교를 쉽게 알리는데 노력했다.
지난해 10월 문은 연 부산 동명대 세계선센터는 170명이 동시에 이용 가능한 수련장과 다도실, 탈의실, 샤워실 등 총 800㎡(240평) 규모의 최신식 시설을 갖추고, 재학생 인성교육뿐 아니라 부산을 찾는 외국인들에게 선체험 등 한국 정신문화의 우수성을 알리는 데 앞장서고 있다. 개원과 함께 ‘대학생을 위한 마음치유와 인성개발’ 프로그램을 시작한 동명대는 재학생들의 인성 함양은 물론 불자와 시민들의 심신치유에 큰 역할을 담당한다는 평가를 받고 있다. 이밖에 조계종 포교원은 지난 5월부터 10월까지 문화체육관광부의 지원을 받아 서울·강원·경상·전라 등 8곳 지역에서 전국 중고등학생 500여명을 대상으로 스집중명상 스명상상담 스감정조절 스심성개발 등을 시행하기도 했다.

사회적 약자 위한 나눔활동 활발
소외계층에 대한 심리·정서적 지원을 늘려야 한다는 목소리가 높아지는 가운데, 불교계 단체들도 타인의 치유를 위해 불자들을 상담사로 양성하는 과정을 개설해 동참하고 있다.
불교상담개발원과 자비연화 및 불교여성개발원은 사회적 관심과 요구에 부응해 웰다잉, 노인상담사, 아동정서지원 멘토를 양성하는 과정을 열고 강좌 이수자들을 취약계층이 밀집한 복지관 등에 파견해 사회적 참여에 관심을 기울이고 있다. 중앙선도회(회장 이기홍)는 ‘행복바라미 나눔문화 캠페인’을 열어 모연금을 사회복지장사각지대에 있는 어려운 이웃들에게 배분했으며, 조계종 포교원은 한마음선원, 봉녕사, 불광사 등 사찰과 연계해 북한이탈주민들이 남한에 사회정착을 할 수 있도록 지역과 종교를 초월해 진행되는 가정 체험 프로그램을 꾸준히 진행하고 있다.
이나은 기자 oasis1983@hyunbul.com

공불련, 제12차 사회봉사의 날 개최

일산노인복지관서 배식봉사 및 보시금 전달

한국공무원봉사자연합회(회장 김상인, 이하 공불련)는 한해를 마무리 하면서 이웃과 함께 하는 시간을 가졌다.
공불련 회원 30여 명은 12월 13일 고양시 일산노인종합복지관(관장 성화)을 방문해 ‘공불련 제12차 사회봉사의 날’ 행사를 실시했다.
행사는 공무원봉사자로서 부처님 자비를 믿고 따르며 몸과 마음 다해 이웃과 함께

살아가는 수행의 자세를 되새기기 위해 마련됐다.
관장 성화 스님의 인사말과 기관소개 및 담당 직원의 일정 안내를 듣고 식당으로 이동한 참가자들은 식판설거지 및 청소, 점심준비와 국수 배식을 했으며, 행정자치부 및 기관봉사회에서 준비한 보시금을 전달했다.
성화 스님은 인사말에서 “해마다 복지관



공불련 회원 30여 명이 일산노인종합복지관에서 설거지 봉사를 하고 있다.

을 찾아주시는 공무원 봉사자들에게 감사하며, 현장 봉사활동을 통해 부처님의 자비 나눔 가르침을 배우며, 어르신들을 공경하는 마음을 가지기를 바란다”고 말했다.
김상인 공불련 회장은 “동참해 주신 회원 및 가족들에게 감사하다. 불교계 복지관의 대사회적인 활동에 동참해 불자로서 이웃과 함께하는 수행의 자세로 열심히 하겠다”고 말했다.
한편 공불련은 이웃과 함께 더불어 살아가는 수행의 자세를 되새기자는 취지에서 사회봉사의 날을 지정해 매년 연말 복지시설에서 자원봉사를 하고 있다.
이나은 기자

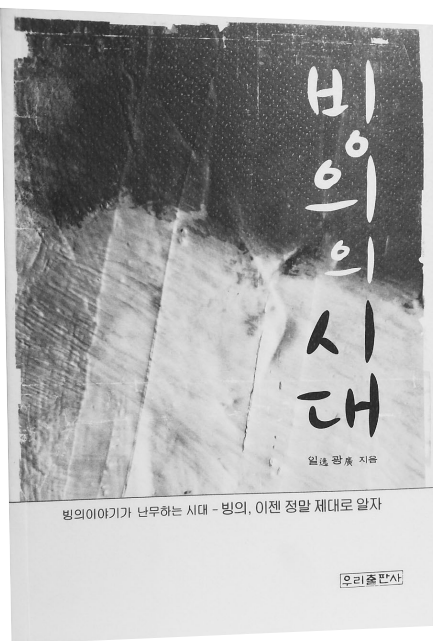
연말에는 집중수행으로 마음 다스려요

보리마을·보림선원, 연말 집중 수행 프로그램 실시

수행과 철야정진으로 보내는 연말 수행 프로그램이 마련됐다.
성주 자비선 명상센터 보리마을(지도법사 원허, 054-931-8874)은 경내에서 12월 20~21일, 27~28일 1박2일 수행과 템플스테이를 차례로 실시한다.
원허 스님이 고안한 자비수관법 수행은 중점적으로 실천하게 된다. 자비수관법은 자비심이 담긴 상상의 손으로 몸과 마음

을 다스리는 집중 수행법이다.
산청 보림선원(원장 전근홍, 055-972-9555)은 12월 27일 오후 9시부터 내년 1월 2일 오전까지 1주일 동계철야정진을 실시한다.
장좌불와(長坐不臥)의 방식으로 진행되는 철야정진은 45분 좌선, 백봉거사 법문 녹취록 듣기 등으로 구성되었다.
이나은 기자

빙의환자를 위한 최고의 참고서



지은이/ 일광(逸廣)
신국판/ 312쪽/ 9,500원

빙의란 무엇이며 어떻게 인간에게 영향을 끼치는가? 또 그 치료법은 무엇인가?
일평생 빙의치료를 공부해온 저자는 이 책에서 사후 영역에 있어야 할 귀신이 인간한테 접신되는 과정과, 귀신을 천도하여 환자를 치료하는 과정 등을 자세히 보여주고 있다.

빙의 환자를 위한 일광 逸廣 도인의 전언!

빙의는 퇴마가 아니라 귀신을 천도 遷度해 줌으로써 치료된다

사람의 병에는 지수화풍의 불균형, 즉 생활습관이나 음식 등으로 생기는 병, 귀신이 붙어서 생기는 병, 전생의 업 때문에 생기는 병 등 세 종류가 있다. 이 가운데 생활습관이나 음식 등의 불균형으로 생기는 병은 의사가 고칠 수 있지만, 귀신이 붙거나 전생의 업에 의해서 생기는 병은 오로지 도통한 도인만이 고칠 수 있다.

- ▶ 귀신 때문에 고생하시는 분
- ▶ 꿈에 죽은 사람이 자주 보이고 가위눌림에 시달리시는 분
- ▶ 몸에 통증은 있지만 병원의 진단에는 이상이 없는 분
- ▶ 원인 모르는 병으로 고생하시는 분
- ▶ 8세 미만의 자폐증 환자
- ▶ 8세 미만의 뇌성마비 환자

※ 상담을 원하시는 분은 010-5040-7679 로 전화 주십시오. 성심성의껏 상담해 드립니다.