



'2015 마음챙김캠프-화 어쩌란 말이냐'가 1월 30일~2월 1일 공주 한국문화연수원에서 열렸다. 참가자들은 2박 3일 동안에 화를 들여다보는 동시에 화의 성질을 알고 화를 털어내는 방법을 배웠다.



'구름이 흩어지듯' 프로그램을 진행하고 있는 마가 스님. 유서를 작성하고 새롭게 태어나는 시간을 가졌다.



'천상천하유아독존', 스스로 존귀함을 알아가는 과정이다.



마가 스님이 개발한 '스마일 밴드'를 붙인 참가자들이 환하게 웃으며 포즈를 취하고 있다.

“화 알아차린 순간 저절로 사라집니다”

자비명상 '마가 스님과 함께하는 2015 마음챙김 캠프'

1월 31일 밤 공주 한국문화연수원, '마가 스님과 함께하는-2015 마음챙김 캠프'에 참가한 40여 사부대중 모두가 심각한 얼굴로 백지 위에 무엇인가를 열심히 써내려가고 있었다. '구름이 흩어지듯'이라는 과정을 진행하는 마가 스님(자비명상 대표)의 지도에 따라 참가자들은 죽기 직전 10분을 상상하며 유서를 작성했다. 미워한 사람, 고마운 사람, 사랑한 사람에게 인사를 전하며 한 자 한 자 적어 내려가니 여기저기서 훌쩍이는 소리까지 들렸다.

유서를 다 작성한 이들은 죽음을 맞이한듯 허공을 향해 눈을 감았다. 자신의 삶이 10분 남았다고 생각하니, 욕심 내고 화 내고 어리석었던 지난 시간을 내려놓고 지금 이 순간 본래의 자신으로 돌아갈 수 있었다.

이제 참가자들은 앞으로 웃으며 살겠다는 다짐을 하며 '스마일 밴드'를 얼굴에 붙였다. 그리고 억눌렀던 분노를 다 쏟아내듯 찬불가수 김무한 씨의 라이브 음악에 맞춰 신나게 춤을 추었다. 화는 그저 머물다 사라지는 것. 짜들었던 몸도 마음도 신나게 춤추며 모두 털어내고 나니 화는 허공 속으로 사라져 버렸다. 가슴에 맺힌 스트레스도 날아가 버렸다. 새롭게 태어난 듯 마음은 기뻐서 기뻐서 기뻐서 그들의 표정은 어느새 활짝 갠 날씨처럼 밝아졌다.

1월 30일~2월 1일 '2015 마음챙김캠프-화 어쩌

란 말이냐'에 참가한 41명은 2박 3일간 화를 들여다 보는 동시에 화의 성질을 알고 그것을 털어내는 방법을 배웠다. 그리고 자신이 앞으로 어떻게 살아야 할지에 대한 삶의 방향성 설정까지 그야말로 화의 총체적 관리에 대해 배워보는 시간을 가졌다.

행사를 진행한 마가 스님은 “우리는 화에 사로잡혀 그 감정이 도대체 무엇인지 알지 못한다. 이 프로그램은 '화'라는 감정이 결국 우리 삶에 도움이 되지 않는다는 것을 깨닫게 하고 삶의 방향성을 스스로 정하게 하는 과정이다. 화라는 것은 참으면 병이 되고 터트리면 후회하고 알아차리면 사라지는 것이다. 자신의 마음속에서 감춰 있던 감정들을 표현하는 방법을 배우고 이를 통해 진정한 행복의 길을 알려주고자 한다”며 프로그램의 취지를 설명했다.

첫째 날인 1월 30일에는 자기긍정명상과 타인긍정명상, 춤 테라피 '활화산' 등의 프로그램이 진행되었다. 이튿날인 1월 31일 오전에는 108배·권기명상, 현명호 건강심리학회(중앙대 교수)의 '분노 조절' 강의가 이어졌다. 같은 날 오후에는 문진건 동서양심리학 박사의 '화 테스트' 강의도 진행됐다. 이 시간에는 '분노 자가진단테스트'와 '자존감 테스트' 등을 통해 분노 지수를 체크하는 기회를 가졌다.

문 박사는 강의를 통해 “자존감은 자신을 존중하

는 마음이고 자기애는 자신을 사랑하는 마음이다. 자존감이 강한 사람은 자신의 가치와 능력을 높이는 사람이고, 자기애가 높은 사람은 자기중심적인 성격의 소유자”라며 자기애와 자존감을 구분해 설명했다. 이어 문 박사는 “자존감이 높고 자기애가 낮은 사람은 타인을 존중하게 된다. 이렇게 되면 자기의 진정한 능력을 알게 되고 타인이 잘하는 것을 인정하게 되지만, 자기애가 강한 사람은 자신의 가치를 확인

**40여 사부대중 모여 '화'의 원리 배워
춤·명상·유서 작성 등 마음 치유 체험
“자존감 높고 자기애 낮아야 타인 존중”
2~12월, 월1회 걸쳐 다양한 주제로 진행**

하지 못하고 남과 자신을 비교한다. 그래서 자기애가 강한 사람은 남의 칭찬과 자신의 비판을 무서워하고 자존감이 높은 사람은 자신이 가진 것을 잘 활용할 줄 안다”고 전했다.

문 박사는 자기애가 강한 사람은 비난을 받으면 분노 조절이 어렵고 한번 꺾이면 세상과 단절하고 숨어버리며 극단적인 선택을 하기 쉽기 때문에 이런 사람들은 자존감 회복을 연습해야 한다고 덧붙였다. 문 박사는 “매사에 자신의 일과 역할에 감사해야 하며

일에 대한 재미와 기쁨을 느껴야한다”며 자존감 회복의 방법을 설명했다.

한성일(49) 씨는 25년 직장 생활의 스트레스가 정점에 달해 이번 캠프에 참여했다고 말한다. “직장 상사 때문에 하루하루가 고통스러웠는데 이번 프로그램에 참여하는 동안 큰 위로를 받을 수 있었다. 내 아집과 고집을 보았고 내 화가 어디서 왔는지 알게 되었다. 이제 대상을 다르게 바라보는 시각을 갖게 되었고 내 일에 감사하며 충실히 살겠다는 다짐을 하게 되었다”며 소감을 전했다.

2월 1일 마지막날 오전에는 '화' 다스림 명상이 진행되었다. 마가 스님은 “내가 원하는 것이 이루어지지 않았을 때 화를 내게 된다. 우리는 우리가 만들어 놓은 '상' 즉 카르마에 따라 옳고 그름을 분별하는 모든 것이 내 기준이다. 있는 그대로 사실 그대로 보는 정견을 가져야 된다. 이를 통해 화를 바라보면 화에서 벗어나게 된다”며 화의 원리를 설명했다.

스님은 상대방에게 화가 날 때는 “자신의 화를 잘 바라보고 상대방이 그럴만한 이유가 있을 거라고 생각해야 한다”며 “또한 그만해서 다행이다 감사하다는 마음을 가져야 한다”고 강조했다. 지금 이 순간 나의 행동이 곧 미래가 된다고 말하는 스님은 현재의 나의 행동, 말, 생각이 바뀌어야 한다고 스스로 변화할 것을 강조했다.

포항에서 은 박찬영(62)·서휘경(53) 부부는 이번 프로그램을 통해 화에 대해 체계적으로 알게 됐다고 말한다. 박 씨는 “화를 다루는 방법을 체계적으로 연습해 나가겠다. 더 행복하고 지혜롭게 사는 방법을

알게 되어 기쁘다”며 소감을 밝혔다.

이제 마지막 프로그램으로 '천상천하 유아독존'이 진행되었다. 이는 참가자들이 6명씩 나누어 무대 위로 올라가 합창하면 마가 스님이 발원문을 읽어주고 앞으로 새롭게 살아갈 것을 다짐하는 형식으로 진행됐다. 발원문에는 '스스로 존귀한 존재이며 상대의 슬픔과 아픔 외로움이나 다 다르지 않음을 알고 탐진치 삼독에서 벗어나 진정으로 새롭게 태어나 스스로 인생의 주인 되기'를 발원하는 내용이 담겼다.

고혜옥(56) 씨는 “상대를 이해한다고 하면서도 내 잣대로 이해하려는 습관이 강했다. 앞으로 상대를 있는 그대로 인정해줄 수 있도록 연습해 나갈 것”이라며 화캠프에 참여한 소감을 밝혔다. 강영애(62) 씨는 “그동안 억울한 일이 발생하면 상대를 탓해왔다. 이 프로그램을 통해 내 기준으로 남의 말을 듣고 또 내 식대로 해석하는 게 나라는 것을 알게 됐다. 앞으로 억울한 상황을 만났을 때 한 발 물러서서 관찰하는 힘이 필요하다는 것을 알았다. 지속적으로 화를 바라보는 연습을 해 나갈 것”이라며 앞으로의 다짐을 이야기 했다.

앞으로 '마가 스님과 함께하는 2015 마음챙김 캠프'는 △2월 불안(24일~26일 확정) △3월 갈등 △4월 돈 △5월 상처 △6월 다이어트 △7월 죽음 △8월 자녀 △9월 부부 △10월 퇴직 △11월 사랑 △12월 꿈 등의 순으로 진행될 예정이다. 1회 참가비는 50만원이며 선착순 100명으로 누구나 참여 가능하다. (02)3666-0260

공주=정혜숙 기자 bwjhs@hyunbul.com

기적의 파스요법 저자
파스 한장으로 만인을 구제하는

남산큰스님



판매가: 1팩 10,000원
※ 3만원 이상 구매시 택배비 무료

아픈 부위에
책자를 보고
붙이면 됩니다.
본 제품은 의약품이
아닙니다.

건강상담

잠 못 이루는 분 · 이상한 꿈을 자주 꾸는 분
백방으로 치료해도 낫지 않는 분 · 무기력한 분
우울증이나 병의로 고생하시는 분

개인상담

자식 · 부부 · 사업 · 조상 · 부동산
창업 · 취직 · 승진

대구일정

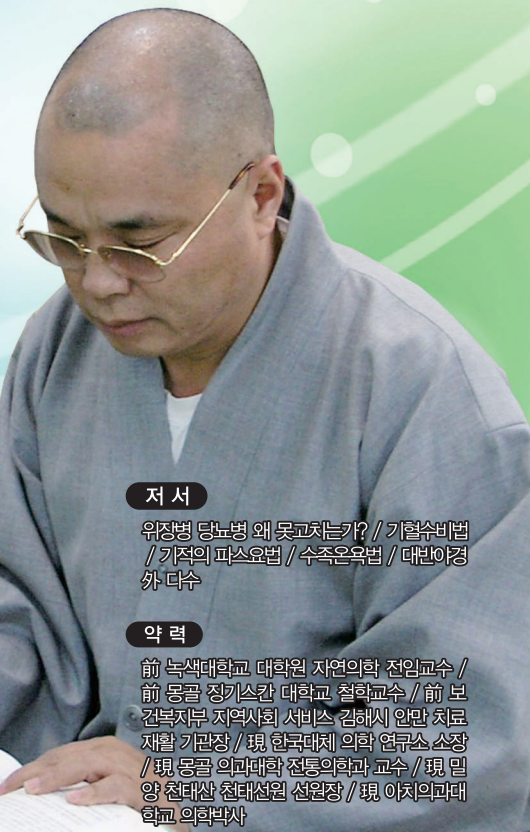
일시: 2015. 2. 12(목) ※매주 목요일
장소: 대구시 수성구 만촌동 1037-4 (지하철 만촌역 지하1층)

부산일정

일시: 2015. 2. 13(금) ※매주 금요일
장소: 부산시 금정구 장전동 429 (장전지하철역 3번출구안)

예약전화

080-300-9928 ※사전예약 하신분만 친견이 가능합니다.



저서
위장병 예방법 왜 못먹는거? / 기혈수비법 / 기적의 파스요법 / 수족음욕법 / 태반이경외 다스리

약력
前 노원대학교 대학원 자연의학 전임교수 / 前 몽골 장기스킨 대학교 철학교수 / 前 보검복지부 지역사회 서비스 강연회 임원위원 / 재할 기관장 / 現 한국대학원대학교 연구소 소장 / 現 서울의대대학원 전통의학부 교수 / 現 밀양 종합병원 현대전진 신경장 / 現 이차의대 학교 의학박사