“문 닫자, 삶 열렸다”… 2070 아우른 무문관 수행 눈길



문경세계명상마을(선원장 각산 스님)이 무문관 수행 정진을 회향했다. 지난해부터 총 3차례에 걸쳐 진행된 이번 정진에는 20대 청년들부터 70대 어르신들과, 이웃종교인 등 각계 210명이 참여해 높은 호응을 보였다.

문경세계명상마을 ‘무문관’

3차례 7일 집중 수행 회향
종교 · 직업 · 세대 넘은 ‘호응’

노덕현 기자 noduc@hyunbul.com

정서 회복의 새 모델 제시“인생을 뒤흔드는 변화, 문을 닫았을 뿐인데 삶이 열렸습니다.”

문경세계명상마을이 운영한 7일 집중 은둔 수행 ‘무문관’이 1월 17일 3회차로 원만 회향했다. 지난해 11월 1차를 시작으로 총 3차례에 걸쳐 진행된 이번 정진에는 연인원 210명이 참여했다. 접수와 동시에 마감돼 대기 신청이 쇄도하면서 추가 개설까지 이뤄져, 집중 수행에 대한 일반인들의 높은 관심을 증명했다.

밀착 점검 구조 ‘호평’

무문관은 7일간 휴대전화와 인터넷을 완전히 차단하고 외부 접촉을 끊은 채 화두와 호흡에 전념하는 집중 수행 프로그램이다. 참가자들은 일과 대부분을 좌선과 정진에 몰입하며 매일 개별 수행 점검을 받는다. 이 1:1 밀착 지도 구조가 이번 프로그램의 핵심으로 꼽힌다.

선원장 각산 스님은 정진 기간 내내 수행자의 상태를 점검하며 방향을 바로잡았다. 각산 스님은 “은둔은 세속과 소통하기 위한 준비”라며 “마음은 허공도 삼키는 무한한 힘을 지녔다. 처한 상황을 긍정으로 되돌려 쓰라. ‘이대로 족해. 다만 할 뿐’이라는 태도가 수행의 관건”이라고 강조했다. 참가자들은 “홀로 정진하며 빠지기 쉬운 주관적 오류를 즉각 교정받을 수 있었다”며 “개인 명상 과외에 가까운 지도였다”고 입을 모았다.

특히 한 전문직 참가자는 “매일 이어지는 점검은 나만을 위한 수행 설계와 같았다. 성취 중심 사고를 내려놓는 전환점이 됐다”고 밝혔고, 청년 참가자는 “디지털 소음에서 벗어난 정적은 외로움이 아니라 확신을 채우는 시간이었다. 세상이 요구하는 목소리로부터 나를 지켜내는 힘을 얻었다”고 전했다.

각양각층 ‘수행’으로 하나

참가자 구성 또한 눈길을 끌었다. 불교 수행자뿐 아니라 가톨릭 수도자, 목회자, 교수, 물리학자, 경영학자, 공무원, 요가 지도자 등 종교와 직업, 세대를 아우르는 이들이 함께했다. 서로 다른 신앙과 세계관을 지닌 이들이 동일한 수행 구조 안에서 7일을 보냈다는 점에서 의미가 크다.

무문관은 특정 종교 교리를 설파하기보다 ‘각자의 내면에 대한 집중’을 목표로 한다. 교리 통합이나 종교적 설득 대신, 각자가 서 있는 전통 안에서 더 깊어지도록 돕는 방식이다. 한 가톨릭 수도자는 “무문관에서 체험한 우주는 시공을 넘어선 자유였다. 집착을 소멸하기까지 정진하겠다”고 소감을 밝혔다.

번아웃 사회 대안될까?

한국 사회는 우울감, 번아웃, 고립감 증가라는 구조적 문제에 직면해 있다. 정서적 피로는 개인 차원을 넘어 생산성 저하와 조직 갈등 비용, 의료비 증가로 이어진다. 전문가들은 치료 중심 대응만으로는 한계가 있으며, 예방적 접근이 병행돼야 한다고 지적한다.

무문관 참가자들의 공통된 체험은 ‘불안 완화’, ‘집착 감소’, ‘자기 방향성 회복’으로 요약된다. 일정 기간의 집중 명상은 자기조절 능력과 감정 회복력을 높일 수 있으며, 이는 장기적으로 상담·치료 비용 감소와 조직 내 갈등 완화에 기여할 가능성이 있다는 분석이다. 세계명상마을 측은 “무문관은 불교 전통 수행을 토대로 하되, 정서 회복 구조를 갖춘 프로그램”이라며 “공공 영역과의 연계 가능성도 검토할 수 있다”고 밝혔다.

단계화 · 매뉴얼화 특징

세계명상마을은 입문 과정인 ‘선칠수행’과 심화 과정인 ‘무문관’을 단계화해 운영하고 있다. 이는 표준화와 매뉴얼화가 가능한 구조라는 점에서 주목된다. 특히 무문관은 △자연환경 속 완전한 내면 몰입 △화두와 호흡 기반의 집중 수행 체계 △개별 밀착 점검 시스템이라는 세 가지 특징을 갖는다.

각산 스님은 “최고의 수행 환경과 깊이 있는 가르침이 만날 때 사람을 살리는 치유가 일어난다”며 “인생의 마지막 보루이자 버틸 힘이 되어주는 이 정진 프로그램이 사회 전반에 긍정적인 에너지를 전할 수 있도록 하겠다”고 밝혔다. 이어 “정보 과잉과 감정 과부하의 시대, 명상은 바깥으로 향한 마음을 안으로 돌려 빛을 비추는 작업”이라며 “개인의 안정이 공동체의 건강으로 이어진다”고 강조했다.

사람들은 더 많은 연결이 아니라 더 깊은 고요함과 평온함을 찾고 있다. ‘문을 닫는 7일’이 개인 치유를 넘어 사회적 회복, 더 나아가 국가 전략 자산으로 확장될 수 있을지 관심이 모인다. 한류 문화가 노래와 드라마를 넘어 K명상까지 확장될 수 있을지, 그 현장이 문경 세계명상마을에서 이어지고 있다.

문경세계명상마을 프로그램 참가자 소감기

치유와 회복: “공황장애와 번아웃을 넘어서”

수면무호흡 트라우마와 공황장애 증상으로 밀폐된 공간이 두려웠지만, 7일간의 수행을 완주하며 한계를 극복했습니다. 기 가 쏟아지는 강렬한 명상 체험을 했고, '백척간두진일보'의 마음으로 내려놓는 법을 배웠습니다. - 노○○ (50대, 서울, 교수)

일본 절에서 행자 생활을 하다 번아웃이 와서 자책감에 시달렸습니다. 하지만 이곳에서 '보는 자'마저 사라지는 신비로운 체험을 했고, 삶이 다시 아름답게 보이는 치유를 경험했습니다. - 김○○ (30대, 서울, 수행자)

깨달음과 통찰: “호흡 끝에 찾은 빛과 자유”

호흡을 지켜보다가 마음이 투명해지며 '빛'이 떠오르는 체험을 했습니다. 선원장 스님의 지도로 호흡 수행에서 화두 수행으로 전환하며 '보는 행위'만 남는 깊은 경지를 맛보았습니다. - 비구니스님 (41세, 파주)

좁은 무문관 안에서 시공간을 초월한 무한한 자유를 체험했습니다. 종교를 떠나 '옳다, 그르다'는 집착에서 벗어나게 해준 소중한 시간이었습니다. - 심영애 데레사 (60대, 광주, 가톨릭 수녀)

삶의 변화: “매너리즘 탈출과 새로운 방향”

수행의 매너리즘에 빠져 있었는데, 이번 무문관이 인생의 전환점이 되었습니다. 각산 스님의 문답 점검을 통해 방향이 분명해졌고, 마음이 훨씬 가벼워졌습니다. - 김○○ (40대, 부산, 직장인)

뉴스와 소음이 없는 적막 속에서 비로소 나를 만났습니다. 캄캄한 어둠 속에서 오히려 호흡의 작은 빛을 보았고, 죽음조차 기쁘게 맞이할 수 있겠다는 마음의 힘을 얻었습니다. - 황○○ (60대, 경기, 주부)

초심자와 일반인: “누구나 할 수 있는 명상”

참선이 처음이라 걱정했지만 '고요함만 즐기면 된다'는 말씀에 압박감을 내려놓았습니다. 불교 이론을 쉽고 재미있게 풀어주는 인터뷰 덕분에 수행에 전념할 수 있었습니다. - 이○○ (60대, 대전, 교직자)

불교도 명상도 처음이라 낯설었지만, 책자를 읽고 그대로 행동해보니 마음이 고요해졌습니다. 지난날의 과오를 반성하고 타인에 대해 판단하지 않는 법을 배웠습니다. - 남○○ (30대, 용인, 중장비 기사)


각 캠프에는 청년들과 중장년들이 골고루 참여했다.


각산 스님으로부터 지도받는 청년들.


캠프에는 청년세대들이 대거 참여했다.

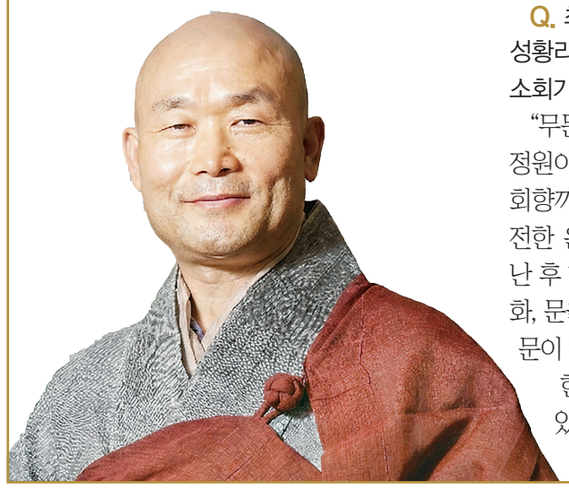

수행관에서 참석자들이 좌선하고 있다.


무문관 전경.

단독 인터뷰 선원장 **각산** 스님

각산 스님에게 듣는 ‘문경세계명상마을’ 수행 의미

최근 문경세계명상마을에서 진행된 집중수행 ‘무문관(無門關)’ 3차 캠프가 대중의 뜨거운 호응 속에 원만하게 회향했다. 종교와 직업, 세대를 불문하고 매 회차 정원 100명이 접수와 동시에 마감되며 일각에서는 ‘무문관 신드롬’이라는 말까지 나오고 있다. 스마트폰을 반납하고 스스로를 5평 남짓한 독방에 가두는 이 혹독한 수행에 현대인들, 특히 2030 MZ세대 청년들까지 열광하는 이유는 무엇일까? 문경세계명상마을 초대 선원장 각산 스님을 만나, 이번 캠프의 성과와 명상이 현대 사회에 던지는 치유의 메시지를 들어보았다.



Q. 최근 3차례에 걸친 무문관 수행 캠프가 성황리에 마무리되었습니다. 성공적인 회향 소회가 어떠신지요?

“무문관 캠프를 진행하면서 매회 100명의 정원이 공지와 동시에 마감되었습니다. 3차 회향까지 210명이 넘는 대중이 7일간의 완전한 은둔 수행에 동참했습니다. 캠프가 끝난 후 한 참가자가 남긴 ‘인생을 뒤흔드는 변화, 문을 닫았을 뿐인데 삶이 열렸다’는 소감 문이 아직도 뇌리에 깊게 남아있습니다.

현대인들은 도파민 과잉 시대에 살고 있습니다. 하루 종일 울리는 스마트폰과 쏟아지는 정보 속에서 정작 ‘나 자신’을 바라볼 시간은 잃어버렸죠. 이번 무문관 캠프는 참가자들이 본래의 면목을 되찾는 경이로운 시간이었습니다.”

Q. 과거 전통적인 무문관은 ‘폐관 정진’이라 불릴 만큼 가혹한 환경으로 알려져 있습니다. 문경세계명상마을 무문관만의 차별점은 무엇입니까?

“밖에서 자물쇠를 채우고 완전히 밀폐된 전통적 방식의 무문관도 훌륭한 수행처입니다. 하지만 우리 명상마을의 무문관은 현대인들의 정서적 회복에 초점을 맞춘 ‘마당이 있는 무문관’입니다. 세속과의 단절이라는 무문관의 본질은 철저히 유지하되, 꽉 막힌 공간이 주는 폐소공포나 압박감을 줄여 초심자도 선정(禪定)에 들 수 있도록 배려했습니다.

무엇보다 가장 큰 특징은 수행법의 통합에 있습니다. 한국 불교의 전통인 간화선(화두참구)의 법맥과 부처님의 정통 초기불교 수행법인 안반선(아나빠나 사띠·호흡명상)을 접목했습니다. 호흡명상으로 내면을 관찰하여 마음을 고요히 가라앉히고, 이후 화두를 들어 깨달음에 이르는 길을 안내합니다. 수행 기간 내내 1:1 ‘핀셋 지도’를 통해 참가자들이 길을 잃지 않도록 밀착 점검한 것도 큰 호응을 얻은 비결입니다.”

Q. 특히 지난 1월에는 ‘MZ청년명상캠프’로 진행되어 젊은 층의 반응이 매우 뜨거웠다고 들었습니다.

“그렇습니다. 1월 12일부터 6박 7일간 열린 캠프에는 취업 준비와 무한 경쟁에 지친 수많은 청년들이 찾아왔습니다. 청년들은 늘 사회적 성취와 외부의 평가로 자신을 증명해 내야만 하는 척박한 환경에 놓여 있습니다.

스마트폰을 반납하고 외부와 완전히 단절된 5평 독방에 들어가면, 처음에는 금단현상처럼 끊임없는 불안과 생각들이 올라옵니다. 하지만 며칠의 침묵 속에서 나의 문제를 되돌아보게 되면서 결국 ‘아, 내가 굳이 무엇을 증명하지 않아도 존재하는 것 자체로 이미 충분하구나’라는 감각을 되찾게 됩니다. ‘마음의 근력’을 기르는 법을 체득하고 돌아가는 청년들의 밝은 얼굴을 보며 큰 보람을 느꼈습니다.”

Q. 숙식 무료 등 진입 장벽을 대폭 낮춘 운영 방식도 화제가 되었습니다. 앞으로 문경세계명상마을이 나아갈 방향은 무엇입니까?

“명상은 특권층이나 출가자만의 전유물이 아닙니다. 고통받는 모든 이들에게 열려 있어야 합니다. 그래서 이번 무문관 캠프는 참가자들의 부담을 덜고자 7만 원의 기본 접수비를 제외한 모든 숙식을 무료로 제공했으며, 오직 보시(기부)만으로 운영되었습니다. 이는 전국선원수좌회 장로의원이신 의정 스님을 비롯한 많은 장로수좌 스님들과 후원자들의 원력이 있었기에 가능한 일이었습니다. 앞으로 문경세계명상마을은 종교와 이념, 직업을 초월하여 누구나 찾아와 쉴 수 있는 세계 최고 수준의 명상 힐링 인프라로 자리매김할 것입니다. 팍팍한 삶 속에서 길을 잃었을 때, 언제든 이곳 산문을 넘어와 ‘나를 찾는 시간’을 가져보시길 권합니다.” 노덕현 기자