“충분·충만·온전” 선명상으로 키우는 마음 근육

현대불교신문 × 조계종 미래본부 **선명상으로 새해를 열다**

혜주 스님 ‘선명상과 통합된 토요명상’ 현장

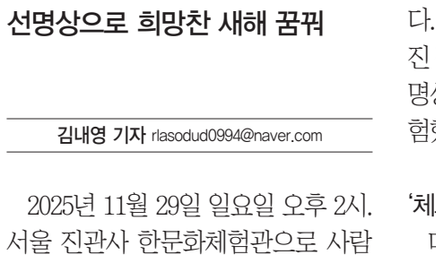
9월부터 11월까지 3개월 운영
공통 변화로 ‘마음 평안’ 확인
“수행은 마침표가 아닌 쉼표”
선명상으로 희망찬 새해 꿈꿔

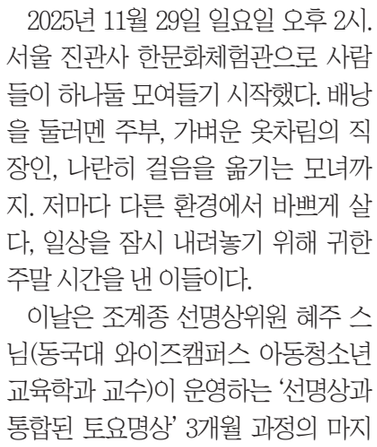
김내영 기자 rlasodud0994@naver.com

2025년 11월 29일 일요일 오후 2시. 서울 진관사 한문화체험관으로 사람들이 하나둘 모여들기 시작했다. 배낭을 둘러멘 주부, 가벼운 옷차림의 직장인, 나란히 걸음을 옮기는 모녀까지. 저마다 다른 환경에서 바쁘게 살다, 일상을 잠시 내려놓기 위해 귀한 주말 시간을 낸 이들이다.

이날은 조계종 선명상위원 혜주 스님(동국대 와이즈캠퍼스 아동청소년교육학과 교수)이 운영하는 ‘선명상과 통합된 토요명상’ 3개월 과정의 마지막 날로, 기초·심화반 참가자들이 모두 모여 그간의 변화를 돌아보고 수료증을 받는 자리였다.

혜주 스님은 9월부터 매주 토요일, 각 15명 정원의 기초반 ‘명상에 들다’와 심화반 ‘명상에 거닐다’를 진행해 왔다. 기초반은 명상이 무엇인지, 어떻게 수행해야 하는지 등을 익히는 입문 과정이다. 심화반은 선명상에 대한 체계적 이해를 바탕으로 실참이 이뤄졌다. 참가자들은 이





차담 시간에 준비된 돼지감자차와 다과.

론 수업을 마치고 9주차 과정에서 1박 2일로 선명상 집중 수행 리트릿(Retreat, 일상에서 한 걸음 물러나 내면을 수련하는 프로그램)에도 참여했다. 오전 10시부터 오후 5시까지 이어진 집중 수행을 통해 화두명상과 호흡명상, 차명상 등 다양한 선명상을 경험했다.

‘체크인 선명상’으로 몸 · 마음 확인

마지막 수업을 함께한 참가자들은 익숙한 듯 자연스럽게 자리에 앉아 호흡을 가다듬었다. 첫 순서는 ‘체크인 선명상’. 평일 동안 외부를 향해 분주하게 흩어졌던 감각을 다시 ‘지금 이 순간’으로 불러와 몸과 마음의 상태를 있는 그대로 들여다보는 시간이다.

혜주 스님은 “우리는 끊임없이 반응하는 존재다. 작은 소리에도 불편함을 느끼고, 거슬리는 감정이 올라오는 것은 매우 자연스러운 일”이라며 “중요한 것은 그 반응을 알아차리고 관찰하는 것이다. 그 과정 자체가 선명상이며, 그렇게 평안함을 경험하면 마음속 장벽들이 조금씩 허물어질 수 있다”고 설명했다.

스님의 지도에 따라 참가자들은 눈을 감고 흐트러졌던 자세를 가다듬었다. 싱잉볼에서 울려 퍼지는 깊고 묵직한 파동이 공간을 채웠고, 그 울림 속에서 각자의 호흡에 집중했다. 잠깐의 명상이 끝나고 참가자들은 느낀 점을 솔직하게 털어놨다.

“평안해졌어요.” “아무 생각 없었어요.” “배에서 꼬르륵 소리가 나서 집중이 안 됐어요.” “공사 소리에 마음이 자꾸 끌려가 제가 수행이 부족하다고 느꼈습니다.”

반응은 각양각색. 그래도 ‘평안함’만큼은 분명히 느낀 시간이다.

선명상, 일상 속 내면 살피는 길잡이

혜주 스님은 이러한 마음의 안정이 일상에서도 이어질 수 있도록 ‘충분해·충만해·온전해 선명상’을 소개했다. 삶이 버겁고, 제대로 하고 있는지 확신이 서지 않을 때 자신을 살피는 길잡이로 활용해 보라는 뜻에서다.



‘선명상과 통합된 토요명상’ 참가자들이 혜주 스님의 지도 아래 흩어졌던 감각을 ‘지금 이 순간’으로 불러오는 ‘체크인 선명상’을 하고 있다.



수료식이 끝난 후 기념사진 촬영.



선명상에 대한 궁금증을 나눈 차담.



수료증을 수여하는 혜주 스님.

‘충분해 선명상’은 욕심을 내려놓는 수행이다. 다만, 아무것도 하지 않는 소극적 태도가 아니라 하고자 하는 일을 해내려는 적극적인 참여가 중요하다. 혜주 스님은 “평안하기만 한 태도가 욕심을 내려놓은 것은 아니다. 한 발 한 발 삶의 목표를 향해 나아가야 한다”고 말했다. 스님은 “욕심은 한 걸음을 가야 할 때 두 걸음을 가고 싶어 하는 마음”이라며 “그러다 보면 넘어지고 아플 수밖에 없다. 내가 지금 존재하고 살아 있는 것만으로도 이미 충분하다”고 덧붙였다.

‘충만해 선명상’은 분노와 탐욕에서 비롯된 마음을 살피는 수행이다. 부정적인 감정은 우리를 계속해서 흔들기에, 그 마음을 있는 그대로 알아차리라는 것이다. ‘온전해 선명상’은 탐심(貪心)과 치심(痴心)과 있는지도 모르는 어리석음에서 벗어나 지혜롭게 만족할 줄 아는 태도를 의미한다.

혜주 스님은 “좋은 근육을 만들기 위해 이완과 수축을 반복하듯 마음도 마찬가지다. 집중할 땐 집중하고, 알아차림으로 쉬어가는 시간이 필요하다”며 “이 과정을 거쳐야 비로소 이해하고 수용하는 마음으로 한 걸음 더 나아갈 수 있다”고 강조했다.

‘허심탄회’ 질의응답으로 마음 나누기

이날 실참을 마친 기초반 7명과 심화반 5명에게는 수료증과 책갈피, 소형 싱잉볼이 주어졌다. 출석을 모두 채우지 못한 참가자들에게도 선물이 수여됐다. 수료 여부를 떠나 각자의 속도로 선명상 실천을 이어가길 바라는 응원의 뜻이었다.

이어 불교와 선명상에 대한 궁금증을 묻고 답하는 차담이 진행됐다. 스님과 참가자들은 일상에서 느낀 변화와 수행 중 마주한 고민을 허심탄회하게 나눴다.

‘누워서 명상해도 괜찮은가’라는 질문에 혜주 스님은 “명상은 접촉된 감각으로 다시 돌아오는 수행이다. 누운 자세 역시 몸 전체의 감각을 깨우는 데 도움이 된다”며 “누워 있으면 죄책감을 느끼는 분들도 있지만, 몸 전체를 활용해 회복한다는 관점으로 접근하면 된다”고 조언했다.

분노 조절에 관한 질문도 나왔다. 이에 혜주 스님은 “분노는 결국 나 자신을 해친다”라면서도 “생존을 위한 화는 자연스러운 반응”임을 짚었다. 스님은 “동물의 화는 생존의 위협 앞에서만 나타난다”며 “감정적으로 오해해 분노를 쌓아두는 경우는 없다. 우리가 화를 다루는 방식 역시 그 지점에서 돌아볼 필요가 있다”고 말했다.

‘스스로를 사랑하는 것과 이기심의 차이’에 대한 물음에는 관계 속에서의 균형을 지적했다. 혜주 스님은 “자기중심적 사고는 쾌락만을 좇는 이기심”이라며 “우리는 모두 연결된 존재라는 인식 속에서 나를 존중하는 것이 진정한 자기 사랑”이라고 전했다. 이어 “나와 타인의 행복을 위해서는 관계에서의 일정한 긴장과 절제, 마음 조절이 필요하다”고 당부했다.

참가자들은 “늘 유튜브를 보며 잠들었는데, 이제는 누워서 몸을 스캔하는 이완 명상으로 잠든다”, “싱잉볼 소리를 들을 때마다 지금의 감정으로 돌아와야겠다고 마음을 다잡는다”, “출퇴근 시간 틈틈이 명상하다 보니 마음이 누그러지는 걸 느낀다” 등 선명상을 통해 달라진 일상도 공유했다.

참가자들의 이야기를 경청한 혜주 스님은 “달팽이는 느리지만 결국 앞으로 나아간다. 개미의 발소리처럼, 작지만 분명한 움직임이 쌓인다”고 격려했다. 그러면서 “에디슨이 99번의 실패 끝에 성공한 것은 안 되는 방법 99가지를 알아낸 과정이 있었기 때문”이라며 “안 된다는 생각보다 ‘그냥 하는 것’이 중요하다. 수행은 마침표가 아니라 쉼표”라고 역설했다.

새해 당부의 말도 잊지 않았다.

“집중과 알아차림을 통해 찾아오는 모든 감각을 판단하거나 밀어내지 말고 있는 그대로 환영하고 환대해 보세요. 그렇게 자비와 지혜를 익히는 겁니다. 아무것도 하지 않으면 아무 일도 일어나지 않습니다. 새해에는 선명상으로 나와 남에게 이익되는 새로운 경험을 해 보길 바랍니다.”

“새해에는 ‘지금’에 집중할래요”

3개월간의 선명상으로 참가자들의 삶은 조금씩 변화했다. 그리고 그 변화는 새로운 한 해를 향한 희망찬 발원으로 이어졌다. 조용현(71, 법명 도현) 불자는 신체적·정신적 변화를 마주하며 선명상을 시작했다. 그는 “거스를 수 없는 노화 앞에서 의연하게 대처하는 방법을 선명상을 통해 조금씩 배우고 있다”며 “명상을 하다 보니 생각의 전환이 이전보다 한결 빨라진 것 같다. 앞으로도 더 깊이 배우며 꾸준히 실천하고 싶다”고 말했다.

어머니의 권유로 함께 참여하게 된 장서연(24) 씨도 “개인적으로 힘든 일을 겪으며 선명상 프로그램에 참여했다. 감정 조절에 확실히 도움이 되고 있다”며 “예전에는 타인의 시선이나 과거·미래에 대한 걱정이 앞섰는데, 선명상을 알고 난 뒤로는 긍정적인 생각을 많이 하게 된다. 새해에는 ‘지금’에 집중해 한 발짝씩 나아가고 싶다”고 소감을 밝혔다.

2026 병오년
뜨거운 열정! 꺾이지 않는 도전! 쉼없는 정진!

대한불교조계종
광명선원

일체제불의 자비와 사랑은 일체중생의 자비와 사랑이다.
-대행선사 법어

사부대중일동



충청북도 음성군 금왕읍 대금로 1402
전화 043)877-5000 팩스 043)877-2900

대한불교조계종
한마음선원
제주지원

사부대중 일동



제주특별자치도 제주시 황사평6길 176-1(영평동)
전화 (064)727-3100