손절사회, 자비로 잇다
불교, 마음을 품다

“근심·걱정 내려놓고…지금 이 순간에 최선을”

마가 스님의 ‘마음환승센터’

2024년 12월 동대입구역 개원
마음보관소 · 마음약방 등 운영
21일 변화 기록해 현재와 비교
반복 과정으로 얽힌 매듭 풀어

지하철을 가득 메운 출근길 직장인과 학교로 향하는 청년들, 이어폰을 낀 채 무표정하게 발걸음을 재촉하는 사람들. 별일 없이 살아가는 듯 보이지만, 저마다 누구에게도 말 못 할 고민 하나쯤 품고 살아간다.

하루 수만 명이 오가는 서울 지하철 3호선 동대입구역 역사 안. 그런 이들이 잠시 마음의 짐을 내려놓고 쉬어 갈 수 있는 공간이 마련돼 화제다. 자비명상 대표 마가 스님이 2024년 12월 문을 연 ‘마음환승센터’다. 이곳은 고민 상담과 명상을 통해 지친 마음을 돌보고, 다시 살아갈 희망과 용기를 전하는 공간으로 주목받고 있다.

마가 스님은 지하철 물품보관소에서 아이디어를 얻어 ‘마음환승센터’를 만들었다. 다음 행선지를 찾기 전 무거운 짐을 잠시 맡겨두듯, 살아가며 쌓인 아프고 복잡한 마음도 잠시 내려놓을 수 있으면 좋겠다는 생각이었다. 스님은 “부정적인 마음을 계속 안고 다니면 어깨도 처지고 화도 쉽게 올라온다”며 “행복으로 나아가기 위해선 마음의 변화가 필요한데, 무거운 마음을 내려놓는 잠깐의 시간만으로도 한결 가벼워지고 스스로를 돌아볼 여유가 생긴다”고 설명했다.

이를 위해 센터에서는 ‘마음보관소’와 ‘마음약방’, ‘마음충전’ 등의 프로그램을 운영한다. 방문객들은 먼저 호리병에 자신의 고민과 걱정을 적어 ‘마음보관소’에 보관한다. 다만 적는다고 고민이 해결되는 것은 아니다. 결국 모든 문제는 스스로 마주하고 풀어내야 할 자신의 마음에서 비롯됐기 때문이다.

이에 따라 스스로를 객관적으로 돌아보고 지혜를 닦을 수 있는 실천 수행도 함께 이뤄진다. 성장환경과 성향 등을 고려해 자신에게 맞는 ‘마음 처방’을 받는 것이다. 명언과 명상법, 자존감을 높이는 삶의 화두, 실천 과제 등이 담긴 108가지 마음약 가운데 현재 처지에 맞는 내용을 추천받는 방식이다. 이어 자신에게 맞춤 방법으로 마음 충전의 시간을 갖고 21일 동안 매일 변화 과정을 기록한다.



마가 스님이 동국대 자비명상 지도자과정 수강생들과 동대입구역 마음환승센터 앞에서 걷기 명상을 하고 있다.

21일 뒤 다시 센터를 찾으면 처음 마음보관소에 남겨둔 걱정과 현재의 자신을 비교하며 스스로의 변화를 돌아본다. 이러한 과정을 반복하며 얽혀 있던 마음의 매듭도 하나씩 풀어간다.

이와 함께 관에 직접 들어가 보는 죽음 체험 프로그램도 운영하며 삶을 돌아보는 시간도 제공한다.

마음환승센터를 찾는 이는 하루 평균 5~6명 정도. 인근 동국대 학생을 비롯해 청년층 방문도 적지 않다. 이들이 털어놓는 대부분의 고민은 연인 관계와 부모 갈등, 진로 문제, 자존감, 외로움과 고립감 등 다양한 마음의 문제들이다.

마가 스님은 현대인들의 마음 병이 깊어지는 이유로 단절된 관계를 꼽았다. 예전에는 사람 속에서 관계를 맺으며 지혜를 얻고 문제 해결의 실마리를 찾았다면, 이제는 인터넷을 통해 정보를 습득하고 사람과 점점 멀어지면서 스스로 고립되고 있다는 설명이다.

그럴 때마다 스님은 “인생은 결국 함께 살아가는 것”이라며 조급하게 미래만 좇기보다 지금 이 순간에 충실할 것을 당부한다. 마가 스님은 “성공이나 돈, 행복만 바라보며 미래만 좇다 보면 현재를 놓치게 된다”며 “좋은 씨앗을 심으면 좋은 열매를 맺듯 지금 하는 일에 최선을 다하고, 지금 만나는 사람에게 마음을 다하면 좋은 미래는 자연스럽게 따라온다. 현재를 있는 그대로 받아들일 때 다시 앞으로 나아갈 빛도 보일 것”이라고 강조했다.

오랜 시간 자비명상과 마음치유 활동에 앞장서며 시민들의 고민을 묵묵히 들어온 마가 스님도 스스로의 마음을 돌보는 일을 게을리하지 않는다. 현재의 삶에 감사하는 마음을 잊지 않기 위해 20년 넘게 하루도 빠짐없이 ‘감사일기’를 써오고 있다.

마음환승센터는 사람들 마음속 ‘종착역’이 아니라 다시 살아갈 힘을 얻는 ‘경유지’와도 같다. 마가 스님은 “마음이 지친 사람들이 잠시 쉬어갈 수 있는 휴게소 같은 공간이 전국 지하철 곳곳에 생기길 바란다”며 “지나가다 이런 공간이 있다는 사실만 보고 가도 마음이 변화하는 작은 계기가 될 수 있다면 충분하다”고 말했다.

마가 스님은 앞으로 동국대 자비명상 지도자과정 수강생과 자원봉사자들을 중심으로 마음환승센터 운영을 확대하고 우울과 불안, 번아웃, 관계 갈등, 비교 중독 등 현대인의 ‘21가지 마음의 병’을 주제로 한 치유 명상 프로그램도 본격 운영할 계획이다.

관계 단절로 외로움과 불안이 깊어지는 ‘손절사회’. 하루하루를 힘겹게 버티고 있는 이들에게 마가 스님은 “사람은 태어날 때부터 귀하고 천한 것이 정해지는 게 아니라 어떤 행동을 하느냐에 따라 삶이 달라진다”며 “늘 깨어 있는 마음으로 내가 말과 행동으로 어떤 씨앗을 심고 있는지 돌아보는 불자들이 되길 바란다”고 기원했다.

김내영 기자

“‘문제아’ 아닌 ‘소중한 존재’입니다”

승가결사체 ‘안양계’

정심여중고 불교반서 마음 돌봄
2014년 시작…승가결사체 인증
“교화보다 중요한 건 믿어 줌”
‘왜’보다 ‘얼마나 외로웠니’ 먼저

현대 사회는 점점 더 빠르게 관계를 끊고 사람을 분류한다. ‘손절’이라는 말이 일상어가 된 시대, 누군가의 실수와 상처는 쉽게 낙인으로 굳어진다. 특히 ‘비행 청소년’을 바라보는 사회의 시선은 냉혹하다. 하지만 이들을 향해 “왜 그랬니”보다 “얼마나 외로웠니”를 먼저 묻는 이들이 있다. 승가결사체 안양계(安養界)다.

안양계는 2014년 경 재마 스님이 안양의 소년원 학교인 정심여자중고등학교 불교반에서 봉사활동을 하며 시작됐다. 당시 재마 스님은 매주 30여 명의 학생들을 만나 상담과 불교 활동을 통해 마음의 성장을 돕기 시작했다. 이후 무관·지선·성문 스님 등도 힘을 보탰고 2018년 조계종 승가결사체로 인정받았다. 현재는 회장 시현 스님을 비롯해 무관·재마·지선·선우·지담·수인 스님과 재가불자 12명이 활동하고 있다. 이들은 팀을 꾸려 매주 일요일 오후 1시 30분부터 1시간 동안 정심여중고 불교반 학생들을 만난다.

이곳에서 만나는 학생들은 사회가 흔히 ‘문제아’라고 부르는 아이들이다. 그러나 안양계 스님들에게 이들은 상처받은 마음을 회복하고 다시 삶의 힘을 찾아야 하는 청소년들이다. 3년 전부터 안양계 회장을 맡고 있는 시현 스님은 “아이들이 범죄조직에 휘말리거나 비행에 빠지는 이유 중 하나는 결국 자기 자신을 소중히 여기지 못하기 때문”이라며 “우리는 아이들에게 ‘너는 소중한 존재’라는 사실을 알려주고 싶다”고 말했다.


정심여중고 불교반 수계법회 모습. 1년에 2차례 수계식이 열린다. 이날 아이들은 오계를 수지하고 참회진언을 외며 불제자로 살아갈 것을 다짐한다. 사진 제공=안양계

안양계 프로그램도 일반 종교 강의 수업과는 결이 다르다. 스님 각자가 가장 잘할 수 있는 방식으로 아이들과 관계를 맺는다. 한 스님은 불교 교리를 쉽게 풀어 이야기하고, 또 다른 스님은 시를 쓰고 그림을 그리게 하며 감정 표현을 돕는다. 목탁 소리에 맞춰 〈천수경〉을 함께 독송하고 찬불가를 부르기도 한다.

“딱딱하게 느껴질 수 있는 교리도 진심으로 다가가면 아이들은 마음으로 받아들여요. 결국 관계가 먼저죠.”

시현 스님의 말처럼 안양계 활동의 핵심은 ‘교화’보다 ‘관계’에 있다. 실제로 처음에는 경직돼 있던 아이들도 시간이 지나면 표정이 달라진다.

시현 스님은 “아이들은 생각보다 훨씬 순수하고 여린 경우가 많다”며 “정말 나빠서라기보다 보호받지 못한 채 여기까지 온 아이들이 많다”고 말했다. 이어 “이 아이들에게 필요한 건 단순한 훈육이 아니라 자신을 믿어주는 어른과 쉴 수 있는 공간”이라고 강조했다.

안양계 활동에는 재가불자 자원봉사자들도 함께한다. 특히 중장년 봉사자들은 아이들을 만나며 오히려 자신들이 더 많은 것을 배운다고 말한다. 처음에는 선입견으로 소년원 봉사를 망설이던 이들도, 한 번 다녀오고 나면 간식 하나를 고르는 데에도 정성을 쏟는다. “조금이라도 더 좋은 것을 주고 싶다”는 마음 때문이다.

안양계 활동은 세대와 사회의 단절을 잇는 공동체 실험에 가깝다. 혐오와 배제가 익숙해진 시대 속에서 타인의 아픔을 외면하지 않는 연습을 함께 해가는 것이다. 불교에서 말하는 ‘사무량심(四無量心)’과 맞닿는 부분이다. 불교의 자비희사의 정신 역시 결국 사람의 고통을 외면하지 않는데서 시작된다. 안양계의 활동은 바로 그 자비가 현장에서 어떻게 구현되는지를 보여준다.

시현 스님은 수행자로서 현장에서 가장 크게 배운 덕목 역시 ‘자비심’라고 했다. “예전에는 수행이 나를 닦는 일이라고만 생각했어요. 그런데 사람들을 만나보니까 자비심이 없으면 아무것도 안 되더라고요. 화 한 번이 누군가에게는 큰 상처가 될 수도 있어요. 결국 포교도, 교정교화도 사람을 마음으로 품는 일이라는 걸 배웠습니다.”

안양계는 현재 재정적 어려움 속에서도 활동을 이어가고 있다. 스님들과 재가자들의 자발적인 후원, 지역 사찰들의 작은 보시가 큰 힘이 되고 있다. 시현 스님은 앞으로 젊은 스님들과 청년들이 부담 없이 참여할 수 있는 구조를 만드는 것이 중요하다고 말했다.

자비의 마음으로 사람과 사람을 연결하는 것. 안양계 스님들이 매주 정심여중고를 찾는 이유도 거기에 있다.

안양=임은호 기자

