청년들, 명상 수행으로 자유로워지다

문경세계명상마을, 제2회 청년명상힐링캠프 성료

문경=신성민 기자 motp79@hyunbul.com

"오지 않는 미래를 걱정하지 마십시오. 깊고 깊은 삼매의 세계로 깊이깊이 들어갑니다. 고요한 적막만이 있습니다. 고요합니다. 행복합니다."

스피커로 문경 세계명상마을 선원장 각산 스님의 유도 명상 나레이션이 들린다. 지도법사의 지도에 따라 가부좌를 한 130여 청년들은 호흡을 고르고 차분하게 명상을 하며 지친 몸과 마음을 내려놓았다.

문경 세계명상마을(선원장 각산, 이하 명상마을)은 8월 25일부터 27일까지 '제2회 청년명상힐링캠프-청년 휴(休), 마음의 길을 가다'를 개최했다. 이번 캠프는 만18세부터 39세 청년을 대상으로 모집했는데, 정원이 조기에 마감될 정도로 인기가 좋았다. 이를 통해 전국에서 모인 청년 130여 명은 2박 3일 동안 자신을 힐링할 수 있는 기회를 가졌다.

8월 25일 입소한 청년들은 명상마을 명상홀에서 진행된 오리엔테이션에서 명상의 의미 · 자세 · 호흡법에 대한 간단한 설명을 듣고 체험의 시간을 가졌다.

오리엔테이션 후에는 전예린 마음건강 전문가의 '크리스탈 싱잉볼 명상' 프로그램이 진행됐다. 전예린 전문가는 "자연의 소리가 432Hz라고 한다. 싱잉볼의 주파수 역시 같다"면서 "싱잉볼의 진동이 여러분들의 몸과 마음이 편안해지도록 이끌 것"이라고 설명했다. 청년들은 싱잉볼 연주에 따라 명상을 하며 스스로를 치유해 나갔다.

싱잉볼 명상으로 몸과 마음을 이완시킨 청년들은 선원장 각산 스님과의 명상 토크를 이어갔다. 이 자리에서 각산 스님은 청년들에게 "운명과 인간관계는 모두 스스로가 만드는 것"임을 분명히 했다.

"운명은 숙명이 아니고, 내 스스로가 바꾸는 겁니다. 운명을 바꾸는 것은 자신의 마음 상태이고, 이 마음 상태는 루틴, 습관이 만들어갑니다. 그래서 우리는 좋은 습관을 만들어야 합니다."

그러면서 각산 스님은 인생에 있어 중요한 점이 도사(道師), 도량(道場), 도반(道伴) '삼도(三道)'라고 강조했다.

"도사, 이것은 요즘 말로는 '전문가'입니다. 스스로를 향상해서 전문가가 돼야 합니다. 단순히 좋은 직업을 가지라는 것이 아니라, 어떤 분야에서든 전문인이 돼야 한다는 겁니다. 스스로 도사가 되면 좋은 도량을 형성할 수 있는 기반을 닦은 겁니다. 직장이든 가정이든 좋은 도량, 환경은 더 나아갈 수 있는 원동력이 됩니다. 이것이 갖춰지면, 좋은 도반이 필요해요. 좋은 친구나 참모, 후원자들은 여러분의 인생을 더욱 풍성하게 할 겁니다. 이 '삼도'를 갖출 수 있도록 해야 합니다."


문경 세계명상마을은 8월 25일부터 27일까지 '제2회 청년명상힐링캠프'를 개최했다. 사진은 선원장 각산 스님이 명상 토크를 진행하고 있다.

8월 25~27일 청년 130명 참여
요가, 선무도, 싱잉볼 명상 등
몸과 마음 휴식 프로그램 진행
"2박 3일 힐링의 시간이었어요"


캠프에 참가한 130여 청년들이 명상 체험을 하고 있다.

명상토크 이후에는 비베카 킴 인도 비베카난다요가대학 한국지부 대표의 요가 수업과 IT 발명가인 김승환 명상 미디어 아티스트의 명상IT 강연이 이어졌다. 또한 채희걸 (사)세계선무도총연맹 이사의 선무도 강연과 선차 명상, 숲속 걷기 명상 등의 프로그램들이 2박 3일 동안 진행됐으며, 저녁에는 문경의 밤하늘을 보며 스스로를 힐링하는 시간을 갖기도 했다.

참가 청년들은 이번 캠프가 힐링의 시간이 됐다고 입을 모았다. 이준엽(27, 대구) 씨는 "대학 시절 명상을 했던 경험이 있었는데, 블로그의 홍보글을 보고 예전 생각이 나서 캠프를 신청하게 됐다"며 "2박 3일의 짧은 일정이었지만, 스스로를 돌아보며 반추할 수 있었던 시간이었다"고 말했다.

친구가 함께 신청해 참가하게 된 김규리(26, 창원) · 백미승(26, 창원) 씨는 "오롯이 나에게 집중하는 시간이었다"고 했다. 김규리 씨는 "경남청년정보플랫폼을 통해 캠프를 알게 돼 신청했다. 최근 정말 바쁘게 살아서 일상에 쉼표를 찍고 싶었는데 쉬어갈 수 있는 좋은 기회였다"고 밝혔다.

백미승 씨는 "현재 학업 중인데 공부가 안될 때가 있다. 이번 캠프로 저에게 집중할 수 있는 시간을 가져보려 했다"고 말했다.

'수미산원정대' 5기 졸업… "부처님 법 전합시다"

8월 26일, 봉은사 법왕루서 개최
자승 스님 "졸업 축하한다" 치하



수미산원정대 5기 졸업식이 8월 26일 봉은사에서 열렸다.

상월선원 정진 후 한국불교 중흥과 세상의 화합을 이룩하기 위한 원력의 결실로 탄생한 수미산원정대가 5기 67명의 졸업생을 배출하고 8월 26일 서울 봉은사 법왕루에서 수계법회 및 졸업식을 봉행했다.

졸업식에 앞서 진행된 수계식에서 5기 졸업생 67명은 "부처님 법 전하겠다"고 다짐했다. 계사 상월결사 회주 자승 스님은 졸업생 대표 류준상, 홍상훈 씨에게 직접 만의가사를 수하고 "수계한 공덕으로 모든 중생이 함께 가피를 입은 것이니 온 세상이 평화롭고 부처님 가르침이 온누리에 가득해 모든 중생이 함께 이익을 얻고 불도를 이루게 될 것"이라고 축언했다. 수계제자 67명 전원은 장궤합장하고 참회진언을 읊으며 연비를 받고 부처님 제자로 거듭났다.

수미산원정대는 위례신도시 공사 현장 한복판 상월선원에서 아홉스님의 죽음을 무릎쓴 무문관 정진 이후 사부대중이 함께 세상 속에서 불교 중흥과 세상의 화합을 이룩하기 위한 원력의 결실로 탄생했다. 2021년 5월 27일 제1기 입학식을 시작으로 코로나19 상황 속에서도 온오프라인 교육을 병행하며 지속적인 인연맺기와 정진을 통해 2023년 2월 4일 제4기 수계식과 제5기 입학식을 거쳐 오늘에 이르렀다.

수계법회 이후 진행된 졸업식에서 자승 스님은 졸업생 67명에게 축하의 말은 전하고 5기 대표인 이호중, 박철규 씨에게 졸업증을 수여했다. 교육 전과정을 빠짐없이 출석하고 3가지 졸업 과제를 모두 이수한 14명에게는 특별상이, 교육과정을 성실히 이수한 24명에게는 정진상이, 5기 원정대원들을 잘 이끌어준 4명의 반장에게는 공로상이 수여됐다. 올해는 특히 이웃종교인으로 입학해 부처님 법이 담긴 수미산원정대의 모든 과정과 과제를 모범적으로 이수한 이들에게 전법상을 수여하기도 했다. 전법상은 구필현, 박무영 씨가 받았다.

5기 입학생은 137명으로 천주교 12명, 개신교 6명, 무교 84명, 불자 35명으로 구성됐다. 결사의 의미부터 부처님 이해, 불교 교리와 계율, 수행, 의례와 문화 역사에 이르기까지 각 분야 최고 강사진과 함께하는 총 10번의 강의를 받았다. 기간 중 3가지 이수과제로서 이웃종교 도반을 만드는 인연 맺기와 상월결사 정신을 체험해보는 상월선원 템플스테이가 진행됐다. 4월 1~2일에는 속리산 법주사로 템플스테이를 다녀오는 등 부처님 가르침에 한 발 더 가까이 가는 소중한 시간을 갖기도 했다. 교육과정은 현장출석으로 진행됐으며 매 강의는 유튜브로 방송되기도 했다. 혹독한 과정을 거쳐 67명이 이날 졸업의 영광을 안았다.

수미산원정대 단장 원명 스님(봉은사 주지)은 축사에서 "졸업은 또 다른 시작"이라고 강조했다. 스님은 "부처님 말씀을 배우고 익힌 것을 실천해야한다"면서 "행복도 불행도 스스로 만들어내는 것이니 깨달음의 길로 가기 위해 실천하는 불자의 삶을 살길 바란다"고 말했다. 상월결사 총도감 호산 스님도 "수미산원정대 5기는 인도순례 기간을 함께해 더욱 뜻깊은 인연"이라면서 "부처님 법 전하는 삶을 살자"고 강조했다.

선배기수들의 축사도 이어졌다. 1기 동문회장 육경표 삼성경제연구소 사장은 "1~4기동문회는 법문을 잘 새겨 실행에 옮기며 신행과 전법활동에 노력하고 있으니 5기도 빠른 시일내에 동참해 달라"고 당부했다. 2기 회장 김진문 신성약품 회장도 "졸업은 새로운 시작"이라며 "부처님 법 전하는데 새로운 삶을 바치길 바란다"고 말했다.

이날 졸업식은 자승 스님이 작시하고 박범훈 불교음악원 원장이 작곡한 '수미산이 사바세계로구나'를 봉은국악합주단이 음성공양 올리며 마무리됐다. 5기 졸업생들은 부처님 가르침을 토대로 수미산원정대가 심은 원력의 씨앗들이 더욱 잘 자라나도록 정진할 것을 거듭 다짐했다.

임은호 기자 imeunho@hyunbul.com

해인사 홍화문 등 사찰 일주문 보물된다

문화재청, 6건 보물 지정 예고
조선시대 건축 양식 반영 성보



합천 해인사 홍화문.

해인사 홍화문 등 전국 사찰 6곳의 일주문들이 국가지정문화재 보물로 지정된다.

문화재청(청장 최응천)은 '합천 해인사 홍하문' 등 6건을 국가지정문화재 보물로 8월 28일 지정 예고했다.

일주문(一柱門)은 조선시대 사찰의 삼문(三門) 체계가 성립되면서 나타나는 사찰 진입부의 첫 번째 건축물이다. 대부분 다포계의 화려한 양식을 취하고 있으며, 조선전기에서 후기까지 다양한 형태로 시기적 특징을 잘 반영하고 있다. 하지만, 그동안 사찰의 주불전(主佛殿) 위주로 문화유산 지정이 돼 왔고, 기타 건물은 상대적으로 가치를 인정받지 못했다.

이에 문화재청은 지난해부터 전국 사찰 일주문 50여 건에 대한 일괄 조사를 통해 지난해 12월 '순천 선암사 일주문' 등 4건을 보물로 지정했다. 이번에는 합천 해인사 홍화문을 비롯해 △함양 용추사 일주문 △곡성 태안사 일주문 △하동 쌍계사 일주문 △달성 용연사 자운문 △순천 송광사 일주문 등 6건의 일주문을 보물로 지정 예고했다.

'합천 해인사 홍하문'은 정확한 창건 연대를 알 수 없으나, 1457년(세조 3)에 중수해 지금까지 다섯 차례 중수하였다는 기록이 전해진다.

'함양 용추사 일주문'은 함양 용추계곡 일대에 존재했던 옛 장수사(長水寺)의 일주문으로 1711년(숙종 37)에 건립됐다. '곡성 태안사 일주문'은 2017년 보수공사에서 확인된 상량문에 의하면 조선 전기인 1521년(중종 16년)에 '조계문(曹溪門)'으로 창건됐다. '하동 쌍계사 일주문'은 '영남하동부쌍계사사적기문'에 따르면 1641년(인조 19)에 세워졌다.

'달성 용연사 자운문'은 1695년(숙종 21년)에 창건된 것으로 상량문(1695년)과 중수기(1938년)가 남아있어 건축연대와 중수연대가 확실하다. '순천 송광사 일주문'은 건립연대가 확인되지 않지만 1802년(순조 2) 중창됐다.

한편, 문화재청은 '합천 해인사 홍하문' 등 사찰 일주문 6건에 대하여 30일간 의견을 수렴해 보물로 지정할 예정이다.

신성민 기자

불교진흥원, 청년불자 · 동아리 장학금 지원

126건 3억1400만원 수여

대한불교진흥원(이사장 이한구)이 제7기 대원청년 불자상 · 동아리상에 선정된 개인 및 단체 126건에 총 3억1400만원의 장학금을 지급했다. 대학생과 대학원생을 대상으로 하는 대원청년 불자상은 건국대 이상민 씨를 비롯한 63명이, 동아리를 위한 대원청년 동아리상은 경희대 불교학생회 등 63곳의 동아리가 선정됐다. 증서 수여식은 8월 31일 진흥원 임원실에서 각 대표 1인만 참석한 가운데 최소 인원으로 열렸다.

한편 진흥원은 2020년부터 연 2회 대원청년 불자상 · 동아리상 지원사업을 실시하고 있다.

윤호섭 기자

고려 왕 머물던 강화 묘지사지 건물지 확인

국립서울문화재硏 8월 29~30일 현장보고회

강화 천도시기 고려의 왕이 머물었다고 전해진 묘지사지에서 다락이 있는 이층 건물지가 확인됐다.

문화재청 국립문화재연구원 국립서울문화재연구소(소장 김지연)는 8월 29~30일 강화 묘지사지 발굴 현장에서 보고회를 개최했다.

〈고려사〉에 따르면 묘지사는 1264년 왕이 마니산 참성단에서 별을 향해 지내는 제사인 초제를 지내기 전 지냈던 사찰이다. 마니산 동쪽 초피봉 남사면에 있던 것으로 알려져 있다. 묘지사지는 산 사면에 축대를 쌓아 조성한 평탄지 2곳으로 이뤄져 있다. 서쪽 계곡부에서 하단 평탄지로 진입하도록 설계됐으며, 하단 평탄지는 마당을 중심으로 북쪽과 동쪽에 건물지가 직각을 이루도록 배치된 구조다. 이번 조사 결과, 건물지는 모두 3동이 확인됐다. 대규모 중심 건물과 생활시설을 갖춘 부속 건물로 구분돼 있다. 상단 평탄지에 있는 북쪽 중심 건물은 경사 지형을 이용한 다락집 형태 건물지다. 위에는 대규모 난방시설을 갖춘 방과 누마루가 설치됐다. 난방시설은 방 양쪽에 설치된 아궁이를 통해 유입된 화기가 방 전체를 'ㄷ' 형태로 회전하면서 건물 북쪽으로 각각 빠져나가는 구조다. 누마루 아래에는 별도 건물 공간으로 활용된 것도 확인됐다.

문화재청은 "이는 13세기 방 전체에 깔린 전면온돌의 온전한 형태를 갖춘 귀중한 자료로서 주목된다"며 "이와 같은 다락집 구조는 지금까지 동 시기 유적에서 확인된 사례가 없는 것으로, 고려시대 건물 구조를 새롭게 이해할 수 있는 중요한 근거"라고 평가했다. 또한 하단 평탄지 동쪽에 나란히 자리한 부속 건물지 2동에는 내부에 아궁이와 부뚜막, 온돌시설 등이 설치된 것이 확인됐으며, 현장에서는 차맷돌, 벼루, 찻잔을 비롯한 다양한 도자류, 다량의 평기와가 출토됐다.


강화 묘지사지 중심 건물지 상층 온돌시설 근경.

신성민 기자

신규 포교사 함께하는 '8재계수계실천대법회'

포교사단, 9월9일 호국연무사서
28회 신규포교사 398명 품수식

조계종 포교사단이 9월 9일 오전 10시 군종특별교구 육군훈련소 호국연무사에서 '8재계수계실천대법회'를 봉행한다.

법회는 제1회 포교활동수기공모전 시상식을 시작으로 우수 포교사 시상식, 제28회 일반포교사 · 제17회 전문포교사 품수식, 포교원장 범해 스님 법문, 8재계수계식, 수행정진 등으로 진행된다.

이번에 품수할 포교사는 총 398명이다. 지역단으로는 대구지역단이 67명으로 최대 합격자를 배출했다. 서울지역단 47명, 경남지역단 41명, 경북지역단 41명 순이다. 불교대학은 대관음사에서 50명의 합격생을 배출했다. 다음으로는 대구불교대학에서 18명, 화엄불교대학 18명 순이다.

최연소 합격자는 서울지역단 강준구 씨, 대구지역단 곽미소 씨(이상 1993년생)며 최고령 합격자는 서울지역단 윤경자(1943년생) 씨다.

한편 포교사단은 2023년부터 매년 여름 6재일에 8재계 지계실천운동을 시작, 2022년까지 제18회 행사를 성료했다. 팔재계는 팔관재계의 줄임말로 재가자로서 매달 재일과 계를 지키기가 어려워 1년에 한 번이라도 '8재계수계대법회'를 통해 무박 2일 8재계를 수지하며 철야정진을 하고 포교 원력을 견고하게 하는데 의의가 있다.

임은호 기자