

4월 10일 명상길로 정비된 서울 강남 양재천길을 각산 스님(사진 오른쪽 첫번째)과 정순균 강남구청장(사진 오른쪽 두번째)을 비롯한 시민들이 조용히 걷고 있다.

“코로나 블루 끝”…강남서 펼쳐진 국민 치유걷기

한국명상총협회, 4월 10일 서울 양재천서 걷기명상

2회 대한민국명상포럼 일환 거리두기 방역지침 지키며 천변 자연 길에서 힐링걷기

각산 스님, 유튜브 명상 지도 시민 동참 온오프 걷기 수행 스마트폰 활용 화두 정진해

노덕현 기자 noduc@hyunbul.com

코로나19로 심신이 지친 시민들의 마음을 어루만지는 힐링 걷기 대회가 4월 10일 서울 양재천변에서 열렸다. 화창한 날씨 속에 참여한 시민들은 자연 속에서 걷기 명상을 하며 밝은 웃음을 되찾았다.

한국참선지도자협회 · 한국명상총협회(회장 각산, 참불선원장)와 서울 강남구청(구청장 정순균)은 4월 10일 양재천변에서 ‘양재천 걷기명상 대축전’ 을 개최했다.


명상포럼서 강연을 경청하는 청중들.



정순균 강남구청장이 걷기명상 필요성을 전하고 있다.


신록이 우거진 봄날 걷기명상을 진행 중인 시민들.

4월 9일 개막한 제2회 대한민국명상포럼의 중심프로그램으로 진행된 이날 행사에는 각산 스님과 정순균 강남구청장을 비롯해 걷기명상 강연자인 이시형 박사, 베르나르 신부 등 시민 80여 명이 참석했다.

먼저 오전 9시 30분부터 양재천 영동3교 아래에 마련된 특설무대에서는 강남심포니오케스트라의 무대가 펼쳐졌다. 코로나19 이후 오랜만에 펼쳐진 공연에, 방역을 위해 2m 이상 거리를 두고 띄엄띄엄 앉은 대중들 사이에서도 흥겨움이 번져 나왔다.

공연 이후에는 걷기명상 대축전의 의미를 되짚고 명상의 중요성을 강조하는 개회식 및 강연이 바로 이어졌다.

각산 스님은 “코로나19 확산으로 많은 분들이 스스로 마음을 닫고, 이른바 사회적 격리에 들어간 상태”라며 “방역 지침을 지키는 가운데 대자연 속에서의 걷기명상을 통해 몸과 마음의 건강을 함께 찾고자 한다. 코로나의 근본 원인인 물질문명의 폐해도 화두로 삼자는 취지에서 강남 양재천서 걷기명상 대회를 열게 됐다”고 의미를 부여했다.

정순균 강남구청장도 “강남 양재천은 서울시민들의 자존심이자 보물과 같은 곳”이라며 “오늘 양재천을 함께 걸으며 코로나로 지친 분들의 정신적 육체적 치유를 함께하길 바란다”고 말했다.

이날 걷기명상은 묵언을 원칙으로 개인 간 1m 이상의 거리를 유지하며 영동6교를 출발해 영동3교를 돌아오는 1시간 코스로 진행됐다.

특히 다른 걷기명상과 다르게 유튜브 채널 중계를 활용해 각산 스님이 직접 화두를 던지고 걸으며 주의할 점을 계속 점검하며 진행됐다. 참석한 대중들도 저마다 스마트폰으로 유튜브 채널에 접속하고 이어폰을 끼고 스님의 지도에 따라 걸었다.

쾌청한 날씨로 이날 양재천에는 주말 운동을 위해 나온 시민들이 많았다. 주최 측은 방역지침 준수를 위해 대중들의 행렬을 비교적 사람들이 적은 데크길로 유도했다.

저마다 마스크를 착용하고 조용히 양재천변 꽃길을 걷는 대중들에게서는 코로나로 인한 시름이 사라진 듯 보였다.

걷기명상 후 참석자 중 보운 김윤하 씨는 “이전에도 걷기명상을 많이 했지만 이번 걷기명상은 각산 스님의 지도에 따라 걷다보니 더욱 좋았다”며 “최근 집안에만 있어서 오히려 몸이 안 좋아졌다. 오늘 지도받은 화두를 잡고 인근 공원이나 숲 등을 찾아 계속 걷기명상을 할 계획”이라고 말했다.

사전 신청을 하지 않았지만 후미에서 함께 걸은 시민 김현숙 씨는 “강연에서 스님께서 나 밖에서 관조하며 걷는 습관을 들이면 마음이 힘들 때, 심지어 몸이 아플 때도 거기서 벗어날 수 있다는 말을 듣고 한번 체험해 보았다”며 “기회가 닿는다면 앞으로 걷기운동을 할 때 운동을 한다는 생각보다 명상을 한다는 생각으로 집중해서 걸어보겠다”고 소감을 전했다.

마음병 치유, 명상 구루들 ‘지혜’ 나눔

제2회 대한민국명상포럼 강연 펼쳐져

코로나로 인한 마음병 치유를 위해서는 어떤 수행이 필요할까? 4월 9일부터 11일까지 펼쳐진 제2회 대한민국명상포럼에서는 명상전문가들이 나서 코로나 마음치유의 방법을 구체적으로 대중들에게 전달했다.

선 명상에 대한 관심 촉구


의정 스님

기조강연에서는 연사들이 인류 문명의 위기 극복이 명상을 비롯한 정신문화 창달에 있음과 명상 중 불교의 선 명상에 그 핵심요소가 있음을 강조했다.

한국참선지도자협회 이사장 의정 스님은 “문경 세계명상센터 건립을 위해 서구 유럽을 답사했을 때 엄청난 명상의 붐을 볼 수 있었다. 특히 1700년 한국불교서 스님들의 참선 공간이 100곳, 일반 신도 수행처 20여 곳에 불과한데, 미국은 3000여 곳이 넘고 가는 곳 마다 사람들이 많은 것을 보면서 놀랐다. 앞으로 세계는 선과 명상이 21세기 문명을 이끌 것이 분명하다는 확신을 가지게 됐다”고 말했다. 스님은 이어 “코로나19로 인하여 한 치 앞도 모르는 이 세계에서 과학물질 문명이 고도로 발달했지만 폐해 또한 늘어나는 상황이다. 세기말적인 상황에서 개혁, 단순성, 일상성, 직관력, 창의력의 선 명상의 다섯 가지 장점이 이른바 대안으로 주목받고 있다”고 강조했다.

멀티태스킹 문화서 집중의 힘 찾자


안희영 연구소장

9일 명상포럼 1발제자로 나선 **안희영 한국MBSR연구소장**은 ‘내가 경험한 서구의 마음챙김 명상’에서 서구사회에서 마음 챙김이 주목받는 이유에 대해 설명하고, 한국 명상의 갈 길을 제시했다. 이와 함께 참석 대중들의 MBSR 체험도 직접 지도했다. 안 소장은 “일상적이고 상식적인 접근, 명상을 과학적으로 입증한 것이 서양에서 마음 챙김이 각광받게 한 근본 이유다”며 현대인들의 스트레스를 야기하는 멀티태스킹 문화에서 집중력을 찾게 하는 좋은 장점을 살리기 위한 적극적인 명상 활용을 주문했다.


한국명상총협회장 각산 스님이 포럼에서 명상 지도를 하는 모습.

숨에 집중하면 근본 밝음 나와


금강 스님

제2 발제자인 **중앙승가대 교수 금강 스님**은 ‘선명상 수행법의 길잡이’ 를 주제로 한 발표서 “육조혜능 선사는 법석에 올라 수많은 대중들에게 ‘선지식이여’ 라고 불렀다. 이는 당신이 봤을 때 훌륭한 선생으로 본 것”이라고 말했다.

금강 스님은 이어 “마음을 밝히는 것은 티끌하나 없는 훌륭한 그 근본을 드러내라는 것이다. 〈선가귀감〉의 첫 구절을 봐도 ‘본래부터 한없이 밝고 신령스러워 일찍이 나지도 않았고, 죽지도 않았다’ 고 한다. 우리의 본래 성품은 밝기에 마음의 중심을 잡으면 외부의 어떤 고통이 와도 끄떡없다”고 강조했다.

‘살아 있음에 감사’하는 시간 갖길


마가 스님

제3 발제자로 나선 **(사)자비명상 이사장 마가 스님**은 ‘살아 있음에 감사하자’ 고 화두를 던졌다. 마가 스님은 ‘춤추는 인생 아름답다. 잠깐 멈춤’ 발표를 통해 “수행은 나쁜 생각을 좋은 생각으로, 나쁜 말을 좋은 말로, 나쁜 행동을 좋은 행동으로 바꾸는 것”이라며 “벽관을 하고 3000배를 하는 모든 것은 악업을 짓지 않고 선업을 짓기 위함이다”고 조언했다. 스님은 “코로나가 심각하다. 이럴 때 ‘살아 있다. 숨을 쉰다. 내가 아침에 일어났다’ 는 것을 한번 생각해보자. 감사한 마음이 저절로 나온다”며 실참을 지도했다.

‘야, 너두’ 부분해탈 할 수 있어


월호 스님

제4발제자 **행불선원장 월호 스님**은 ‘야! 너두’ 라는 유행어를 차용해 ‘너두 해탈할 수 있어’ 라는 생활 속 수행지혜를 전했다. 스님은 특히 ‘부분해탈’ 을 강조하며 시민들도 하나하나 습관을 바꿈으로 큰 해탈로 나아갈 수 있다고 했다.

스님은 “처음부터 궁극적인 해탈이 오는 것은 아니다. 해탈이 속박을 풀고 벗어나는 것을 의미하기에 술 마시던 사람이 술 없이 살고, 담배 피던 사람이 담배 없이 살면 그로부터 해탈한 것”이라며 “우리의 생활 속 부분해탈이 너무나 많다. 해탈이라는 것을 너무 격상시켜서 먼 얘기로만 생각하면 안 된다”고 했다.

호흡 바라보면 세로토닌 발생


이시형 박사

10일 제6발표를 진행한 **이시형 박사**는 과학적 효능을 예로 들며 명상을 할 때 가장 중요한 것은 호흡이라고 강조했다.

이 박사는 “보통 피곤을 느낄 때 간과하는 것이 몸이 피곤 한 것이 아닌 뇌가 피곤한 것”이라며 “우리의 뇌는 24시간 돌아간다. 쉬고 있지 않다. 뇌 피로가 가중되면 뇌의 증후군이 생기고 다양한 문제가 발생한다”고 경고했다.

이 박사는 “우리의 자연 치유력은 타고 난다. 체내 환경을 일정하게 하는 항상성이 유지되고, 재생과 면역 기능이 있다면 건강은 자연스럽게 온다”며 “자연은 세로토닌의 보고로 산과 자연에 대한 외경심을 갖고 자연과의 대화를 통해 우주의 기운을 받아들일 수 있다”고 말했다.

21세기 최고의 기술 ‘명상’


구영선 씨

삼성전자 수석엔지니어인 구영선 씨는 제7발표에서 명상수행 체험결과를 대중들에게 전했다. 구 씨는 참불선원에서 각산 스님의 지도로 생활 속 수행을 십수 년간 해오고 있다.

먼저 명상산업의 트렌드에 대해 전한 구 씨는 “삼성전자의 경우 온오프라인에서 다양한 명상을 활용하고 있다. 삼성명상휴 모바일앱을 내고, 매주 수요일 점심에는 온라인으로 명상프로그램을 제공한다”고 소개했다.

구 씨는 “ ‘불편한 사람을 만나면 더 많은 미소 보내기’ ‘업무로 힘들 때 긍정언어로 뇌의 작동방향을 바꾸기’ 등을 구체적으로 정해 직원들과 진행하고 있다. 명상 활용으로 조직문화가 긍정적으로 바뀌고 업무만족도도 증가했다”고 말했다.

그릇된 생각 버리면 그것이 ‘자성’


정과 스님

제8발표에서 **수좌회 선승 정과 스님**은 “수행의 핵심은 ‘모든 생각을 쉬어서 꾸밈없는 평상심을 누리는 것이 으뜸’ 이라는 임제 스님의 말씀에 드러난다”며 “우리는 생활에서 그것이 가능한지 의심하지만 모든 생각은 뿌리가 있다”며 말문을 뗐다.

스님은 “본래의 마음을 찾으라고 하는데, 다른 데 있는 것이 아니다. 우리가 지금 쓰는 마음 자체가 본래의 마음이다. 망념을 여의고 생각을 쉬면 이는 자연히 드러난다. 불가능한 일 같아 보이지만, 의외로 마음먹고 들어가면 쉽고 간단하다. 옳고 그름을 버리고, 잘잘못을 잊으면 말끔히 훌훌 벗고 맑기만 하다”고 요지를 전했다.