청정심 키우는 'CM명상상담센터' 문열어

〈Clear Mind〉

CM명상상담센터 2월 22일 개원식
전문성 강화해 일반인 접근성 높여
2011년 미타선원 지도사 과정 시작

"탈번뇌 돕는 핵심 방법은 관(觀)
서양 명상, 사성제 등에 기반해"

호흡 · 만다라 · 먹기 · 소리 명상 등
현대인 번뇌 해결 방법 구체적 제시

〈대념처경〉 〈반야심경〉의 이론적근거
명상체험, 상담 전문가 교육과정 운영
기초반부터 명상지도사 자격과정까지



(재)영도문화복지재단이 2월 22일 부산 남포동에 'CM명상상담센터'를 열었다. 사진은 개원식 후 참가 대중이 기념 촬영하는 모습.

하성미 부산주재기자 jayanti@hyunbul.com

부산지역의 불교문화와 청소년육성 및 사회복지사업을 이끌어온 (재)영도문화복지재단(이사장 하림)이 '명상'으로 또 한 번 외연을 넓힌다. (재)영도문화복지재단은 2월 22일 부산 남포동에 'CM명상상담센터(센터장 홍순하)'를 열었다.

부산 미타선원 인근에 자리한 'CM명상상담센터'는 부처님 말씀을 근본으로 하는 명상체험을 소개하고 전문 상담사 및 지도사 양성을 위해 설립됐다. 하림 스님은 "현대 전문 상담기법과 내용들을 살펴보면 2500년 전 부처님이 이미 가르쳐주고 일러주신 것이다"며 "대념처경과 반야심경을 중심으로 연구해 확신을 더했다"고 말했다.

'CM명상상담센터'는 하림 스님과 홍순하 센터장, 정혜정 총괄팀장 등 명상 활동가들의 활동 기지가 될 것으로 기대되며, 10여 년 전부터 재단에서 준비해온 명상과 상담 활동을 잇는 새로운 도약이라고 할 수 있다.

개원사 및 축사, 테이프 컷팅 순으로 진행된 개원식에는 이사장 하림 스님, 전법도량 의장 만초 스님, 유연선원 주지 희상 스님, 문화예술사단법인 쿠무다 이사장 주석 스님을 비롯해 홍순하 CM명상상담센터 센터장, 정혜정 총괄팀장, 온말연 미타선원 신도회 부회장 등 사부대중 50여 명이 참석해 개원을 축하했다.

이사장 하림 스님은 개원사를 통해 "그동안 사무실 없이 명상상담센터를 이끌어온 담당자들에게 감사하다"며 "지금 이 시대는 물질의 시대를 넘어 정신적인 어려움을 어떻게 극복해 나갈 것인가가 중심 이슈가 된 사회이다. 새롭게 문을 연 CM명상상담센터는 부처님 가르침을 근본으로 한 명상과 상담을 통해 힘겨움 속에서 오늘을 살아가는 대중이 번뇌에서 벗어날 수 있도록 할 것이다"고 말했다.

홍순하 센터장은 "CM명상상담센터는 전문성을 한 층 더 높였으며, 불자들은 물론 일반인들의 접근성을 높여 누구나 찾을 수 있는 공간으로 마련됐다"며 "요즘 코로나19 등으로 인해 힘들고 지쳐있는 사람들이 많은데 CM명상상담센터에서 휴식과 평온을 얻기를 바란다"고 말했다.



CM명상상담센터 내부 사무실.



명상과 상담을 진행하는 체험 공간 모습.

전법도량 의장 만초 스님은 축사에서 "명상에 오랫동안 관심이 있었지만 불교와 명상 그리고 상담에 어떤 연결고리를 찾을 수 있을까 걱정을 했었다"며 "하림 스님은 그 연결고리를 절묘하게 그리고 명료하게 찾아 CM명상상담센터라는 소중한 불사를 해내셨다"고 축사에서 말했다.

CM명상상담센터는 불자뿐 아니라 일반인도 쉽게 찾을 수 있는 공간으로 명상과 상담을 체험할 수 있는 그야말로 '체험 공간'이다. 미타선원 맞은편에 위치해 절 안으로 들어가지 않아도 상담과 명상체험이 가능해 일반인과 타종교인의 접근성을 높인 것이 큰 장점이다. 또 유동인구가 많은 유명관광지 남포동 용두산에 위치해 홍보효과면에서 유리한 점이 많다.

홍순하 센터장은 "아직 개원도 하지 않았는데 문을 열고 들어와 관심을 보이는 사람들이 많다"며 "그와 같은 높은 관심은 바로 오늘날 많은 사람들이 상처와 괴로움에서 벗어나 성숙하고 더 나은 삶을 바라고 있다는 반증이다. 이번 CM명상상담센터 개원의 의미가 바로 그것이다"고 말했다.

CM명상상담센터는 우선 명상을 체험하고 안내하는 역할과 전문 명상상담, 명상지도사 자격과정 등 교육과정을 운영한다.

체험 명상은 △일일 체험명상 △'마음길' 걷기 명상 △'원데이' 명상 △성격유형검사와 상담 △심리검사와 상담 등이다. 일일 체험명상은 3월 2일부터 시작되며 매주 화요일~토요일 오후 2시~3시까지 운영한다. 주요 프로그램은 호흡명상, 만다라명상, 먹기명상, 소리명상 등이다. 체험명상은 1인에서 4인 이상 가족, 친구, 직장동료 등 팀별로 신청이 가능하며 체험비용은 각 과정에 따라 1~5만원이다. 전문명상상담은 정신과 의사가 직접 진행하며 예약 후 가능하다.

아울러 CM명상상담센터는 명상프로그램을 기초반, 심화반, 특별명상프로그램으로 나누어 진행하며 명상지도사 자격과정(1급, 2급)도 운영한다. 명상지도자 자격과정은 말 그대로 지도자 양성과정이다. 지난 2월 6일 1급 명상지도사 17명을 배출했으며, 2급은 1기와 2기 총 48명이 수료했다. 1급 명상지도사들은 CM명상상담센터에 참여할 예정이다.

CM명상상담센터 프로그램의 특징은 〈대념처경〉과 〈반야심경〉을 이론적 근거로 제시하고, 부처님의 핵심 가르침인 사성제가 일상생활 가운데 어떻게 적용되는지 제시하고 있다. 불교라는 종교적 형태를 넘어서 우리의 생각, 습관, 스트레스, 고통 등 문제를 일으키는 모든 곳에 부처님의 가르침이 철저하게 적용되고, 적용하는 그 순간 번뇌가 사라지는 것을 체험하도록 한다. 번뇌에서 벗어나도록 돕는 방법의 핵심은 '관(觀)'이다. 대부분의 사람들은 고통의 대상이 일어나면 사라지길 바라며 통제하고 집착한다. 이에 대해 하림 스님은 "부처님께서는 바라보라 하셨다"며 "우리가 언제나 외우고 읽는 〈반야심경〉의 '조견오온개공'에서 '조견'이 무엇인지, 상담과 명상에서 어떻게 구체적으로 실현되는지, 부처님의 가르침이 얼마나 수승한 방법인지, 함께 알아가자!"고 말했다.

CM명상상담센터의 규모는 20여 평으로 상담실과 체험 공간, 안내실 및 주방시설 등으로 구성됐다. CM명상상담센터는 (재)영도문화복지재단 부설 미타선원에서 출발됐다. 미타선원은 2011년 한국명상심리상담학회 명상지도사 3급 과정을 시작했고, 이어 2012년 3월 한국명상심리상담학회 부산지부로 출범했다. 이후 청소년 마음등불-마음 톡 명상, 동주여고 명상동아리 운영지원, 집중명상상담학회 집중명상프로그램, K-MBSR(명상치유) 프로그램 등 다채로운 명상 프로그램을 운영했다. 아울러 중구노인복지관, 중구청 어머니 명상프로그램 협약 및 진행 등 외부 기관에서 활동하며 영향력을 높여왔다. CM명상상담센터 전신이 된 행복선(禪)명상상담센터를 2015년에 개설했지만 사무실 및 상담 공간은 미타선원 내 종무실 혹은 선방, 설법전 등에서 운영되어 왔다. 전문성을 높이고 포럼, 세미나, 체험 등을 제공하고 일반인들의 접근성을 높이기 위해 공간을 새롭게 열게 됐다.

Interview



"부처님 일러주신 觀 명상 상담 핵심 있어"

하림 스님
(재)영도문화복지재단 이사장

"치우친 견해와 집착으로 물든 우리 마음이 먼저 청정해야 합니다. 그래야 자신의 마음과 다른 이들의 마음을 비추는 맑은 물이 될 수 있습니다. CM명상상담센터는 부처님의 가르침을 바탕으로 상담하고 명상을 기반으로 불자 뿐 아니라 일반인들을 위한 공간이 될 것입니다"

이사장 하림 스님은 새롭게 개원한 CM명상상담센터를 청정한 마음으로 세상을 비춰 거울이 되는 곳이라 설명했다. CM명상상담센터의 CM은 'Clear Mind'의 약자로 청정심을 의미한다.

하림 스님은 대학원에서 명상상담심리학을 연구했다. 명상을 통해 마음을 보고 상담을 통해 구체적으로 마음의 번뇌와 어려움을 다루는 방법을 알기 위해서였다. 그 결과 서구 심리 과학에서 유래됐다고 알려져 있는 상담기법 및 유명 명상법들이 불교 핵심 내용인 사성제, 수행법과 다르지 않다는 것을 발견했다.

하림 스님은 "서양의 명상과 심리치료가 불교 명상과 사성제에 기반을 두고 적용한다는 사실을 알았다"며 "〈반야심경〉과 〈대념처경〉을 보면서 부처님이 고통에서 벗어나는 구체적인 길을 일러주셨다는 것도 알았으며 강의와 실습을 통해 재차 확인하고 번뇌에서 벗어나는 길임을 확신하게 됐다"고 말했다.

이어 스님은 불교가 불교답기 위해서는 '명상과 상담'을 위한 공간이 사찰 내에 있어야 한다고 강조했다.

스님은 "부처님께서 일러주신 명상과 상담에 귀를 기울여야 한다. 부처님이 일러주신 '관(觀)'에 명상과 상담의 핵심이 있다. 이제는 그 진리를 사용하고 실질적인 도움으로 접근해야 할 때이다"고 재차 강조했다.