

## RESEARCH ARTICLE

# The essence of healing mind: healing correlation between forest and meditation poetry

Baek, Wonki\*

Professor, Department of Meditation Psychology Counseling, Dong Bang Culture University

## 마음치유의 고향: 숲과 명상시의 치유적 상관성

백원기\*

동방문화대학원대학교 명상심리상담학과 교수

\*Corresponding Author: energy8549@hanmail.net

### Abstract

The purpose of this paper is to investigate the effect of Buddhist meditation poetry produced on the basis of forests and meditation on mental and physical healing. Forests are the source and home of life that mankind has enjoyed so far. So nature[forest] has the power of wisdom to bring man back to his true self. Especially, various phytoncides emitted from the forest, and the appearance and sounds of nature: mountain colors, birds, water, wind, etc. have the function of relaxing the five senses. Actually, interacting with the forest is not only a good way to find the meaning of "true self" but also calms down the complicated and unsettling heart of people. In this vein, the forest becomes the best space for mental and physical healing. Today, many people visit the forest and reflect not only on the "outside landscape" but also on the "inner scape" together. It is for this reason that they want to let go of greed for a while and heal the inner side through simplicity and emptiness of the forest. Therefore, the meditation poetry of Buddhist thought arising from the harmonious relationship between forest and meditation is one of the alternatives to overcome stress and promote a sense of solidarity of harmony, communication, empathy, contemplation and emptiness. It makes us realize that all things arise by dependence on something else. Furthermore, it will become a signature that allows future generations to dream of tomorrow and live a more positive life.

**Keywords :** mind healing, forest meditation, Buddhist thought, meditation poetry, emptiness, solidarity



### OPEN ACCESS

**Citation :** Baek, Wonki. The essence of healing mind: healing correlation between forest and meditation poetry. Journal of Meditation based Psychological Counseling 30, 17-29.

**DOI:** <https://doi.org/10.12972/mpca.20230007>

**Received:** December 19, 2023

**Revised:** December 25, 2023

**Accepted:** December 25, 2023

**Copyright:** © 2023 Meditation based Psychological Counseling Association.



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

## I. 들어가는 말

오늘날 우리 사회는 이성 중심의 패러다임에서 감성 중심의 치유와 회복력을 요구하고 있다. 미래학자 롤프 옌센(Rolf Jenssen, 1942~)은 『드림 소사이어티』에서 정보화 사회에 뒤이어 도래할 미래 사회로, 꿈과 이야기와 같은 감성적인 요소와 상상력이 중요시되는 사회를 주장한 사실이 이를 방증한다.<sup>1)</sup> 그의 주장은 이야기를 하나의 코드로서 적극 활용하고 있는 문화콘텐츠로서, 대중들의 공감과 소통의 감정을 한결 효과적으로 유도할 수 있고, 또한 대중의 참여와 체험을 공유할 때 보다 생생하게 메시지가 전해질 수 있다는 것을 의미한다.

이러한 관점에서 숲과 명상의 조화로인 관계에서 벗어난 불교적 사유의 ‘명상시’는 심신치유의 메카니즘으로서 공감과 소통의 장으로 충분히 활용될 수 있다. 무엇보다 숲에서 나오는 다양한 피톤치드(phytoncide)<sup>2)</sup>와 향기, 새소리, 물소리, 바람소리, 아름다운 풍경, 음이온, 산소, 햇빛, 흙 등은 오감을 편안하게 하는 치유 요소로 기능하기 때문이다. 신원섭의 “숲속에 들어가면 머리가 맑아지고, 집중력도 오르고, 사색과 명상이 잘 된다. 그 이유는 ‘자연의 비타민’이라고도 불리는 음이온이 알파파를 활성화시켜 명상을 도와주기 때문이다.”<sup>3)</sup>라고 언급은 이를 방증한다. 오늘날 많은 사람들이 숲을 찾아 숲의 아름다운 풍경뿐만 아니라 ‘내 안의 풍경’을 함께 들여다봄으로써 집착과 탐욕을 잠시나마 내려놓고 단순함과 비움을 통해 내면의 충만함을 얻고자 하는 것도 이런 이유이다. 그렇다면 숲은 단순한 휴식 공간의 차원을 넘어 심신의 편안함과 ‘참 나’를 찾고 비움과 소통, 그리고 공감과 연대의식의 일깨워주는 데 상당한 역할을 해 오고 있다 할 수 있다.

이와 더불어 숲과 명상을 기반으로 한 ‘명상시’ 또한 내면의 상실과 아픔, 불안, 갈등, 스트레스 등 다양한 심리적 문제를 치유하고 조화와 어울림, 소통과 공감의 장으로 안내할 수 있을 것으로 생각된다. 왜냐하면 마음속 깊은 곳에서 회상되고 분출되는 감정을 진솔하게 표현한 ‘명상시’에는 다양한 마음의 스펙트럼이 담겨 있어 그 반향과 울림이 크기 때문이다. 특히 숲과 명상의 조화로운 관계에서 생산된 ‘명상시’는 고단한 마음을 쉬게 하고 흐렸던 정신을 맑아지게 하는 등 새로운 인식의 세계로 안내하는 특징이 있다. 그것은 문학의 본질적 기능인 심리 치유의 가능성을 내포하고 있기 때문이다. 따라서 이 글에서는 마음의 고향으로 여겨질 수 있는 숲과 명상의 조화로운 관계에서 창작된 불교적 사유의 ‘명상시’를 중심으로 관조와 비움의 충만, 숲길 명상과 화엄적 사유, 숲과의 교감에서 오는 연대의식을 통한 치유적 의미를 탐구하고자 한다.

## II. ‘숲 명상’과 문학치유의 관계성

### 1. ‘숲 명상’의 의미와 효과

숲 명상은 숲 속에서 진행되는 명상 혹은 명상적인 경험을 의미한다. 고향의 느낌이 편안함인듯 숲은 바로 인류의 어머니 같은 넉넉한 품안이다. 신원섭에 의하면 “숲은 인류가 누려왔던 원천적 터전이자 고향이며, 모태와 같고, 숲과 교류하는 것은 인간의 본성을 찾는 길이다”<sup>4)</sup>라고 한다. 이 점을 주목하면, 숲 명상을 통해 자아성찰은 물론, 침묵과 고요가 주는 평화로움으로 몸이 이완되고 마음이 한결 편안해지며, 흐려졌던 눈이 밝아지고 사물을 바로 보게 된다 할 수 있다. 따라서 숲은 마음에 일렁이는 분노와 불안을 응시하게 하고, 마음을 차분하게 가라앉히게 하는 명상의 최적 공간이라 할 수 있다.

앞서 언급한 바와 같이, 숲속에 들어가면 머리가 맑아지고, 집중력도 오르고, 사색과 명상이 잘 되는 이유는 음이온이 알파파를 활성화시켜 명상을 도와주기 때문이다. 뇌파에는 알파파, 베타파, 세타파, 델타파 등의 4 종류가 있는데, 그 중 알파파와 세타파가 창조적인 뇌파라고 한다. 특히 알파파는 ‘안정파’라고도 하는데 이 알파파는 사람이 숲속에 있거나 조용한 공간에서 기도를 할 때 나오는 것으로, 심리적으로 안정되고 편안한 느낌을 주면서 명상에 도움을 준다고 한다. 이는 숲의 생명체들이 숲과 함께 인체 오감의 감각기관을 발달시키기 때문이다.<sup>5)</sup> 가령, 푸른 나무들과 이름 모를 꽃들이 있는 곳, 온갖 곤충과 새들의 울음소리가 깃든 곳, 햇살과 그림자가 어른거리고 물소리가 흐르는 숲속은 더할 곳이 없는 최적의 휴식공간이다. 이러한 공간에서 서식하는 모든 생명체들은 사람의 오감을 깨워 다분히 감성지수(EQ)를 향상시켜 준다. 그렇다면 최적의 안식처라 할 수 있는 숲 속에서 이루어지는 명상은 심신치유와 자연에 대한 경외감을 느끼게 하고, 나아가 자아성찰, 공감과 소통의 연대의식을 고취하는 데 그 중요한 의미가 있다 할 것이다.

1) 롤프 옌센 지음, 서정환 역(2005), 『드림 소사이어티』, 리드리드출판, p. 12.

2) 피톤치드는 ‘식물’이라는 뜻의 ‘파이톤(phyton)’과 ‘죽이다’라는 뜻의 ‘사이드(cide)’가 합쳐진 것으로, 식물이 내뿜는 휘발성 향기 물질이다. 이 용어는 스텝트마이신을 발견해 결핵을 퇴치한 공로로 노벨의학상을 받은 러시아 태생의 미국 세균학자 왁스먼(Waksman)이 처음으로 사용하였다(신원섭(2007), 『숲으로 떠나는 건강 여행』, 지성사, p. 25.)

3) 신원섭(2007), 위의 책, pp. 56-59 참조.

4) 신원섭, 위의 책, pp. 6-23.

5) 신원섭, 위의 책, pp. 76-79.

## 2. ‘숲 명상’과 시문학 치유의 관계성

숲 속의 나무와 식물, 곤충, 계곡물, 바람소리, 새소리 등은 자연의 이법과 경외감, 때로는 포근함, 비움, 연대의식 등을 일깨워 준다. 이러한 숲속 생명 존재들이 함의하고 있는 모습과 이미지를 기반으로 창작된 시문학에 내재된 치유의 힘은 인체의 면역세포 증가와 정신적 건강에 도움을 준다고 생각된다. 흔히 시는 우주적인 언어이며, 문학의 비타민이라고 언급되고 있다. 영혼을 깨우는 힘과 자신에 대한 깊은 성찰을 투명하고 아름답게 담아내는 시문학에는 독자의 가슴을 적시는 공감의 요소가 있기 때문이다. 특히 시인의 뜨거운 시혼과 상상력에서 빚어진 진솔하고 간결하며 함축적인 시문학의 양상과 표현에는 치유의 속성들이 다분히 내재하고 있음을 쉽게 발견할 수 있다. 즉, 초목, 시냇물, 바람, 구름 등 자연물과의 교감과 조화로운 어울림 속에서 빚어진 불교적 사유의 명상시에는 몸과 마음을 편안하게 하고, 마음의 상처와 트라우마를 치유하며 새로운 희망을 갖게 하는 힘이 있다. 그래서 한 편의 좋은 명상시를 읽고 감상할 경우, 시인의 내면세계에 공감할 뿐만 아니라 자신의 정체성을 알게 되고, 나아가 공감을 통한 소통의 장을 얻게 된다. 그것은 시인이 자신의 다양한 마음결을 시로 드러내면서 어둠을 하나씩 지워내며 치유하고, 자신의 내면에는 밝은 마음이 있음을 알아가기 때문이다. 이 점을 주목하면, 오늘날 스트레스를 받으며 치열한 경쟁 사회를 살아가는 많은 사람들에게 숲과 명상의 조화로운 관계에서 생성된 불교적 사유의 ‘명상시’는 집착과 분별심을 내려놓게 하고 불안과 상실감, 스트레스를 해소하게 함은 물론 모든 존재의 연기적 관계성을 일깨워 주는 점에서 다분히 치유성이 있다 할 것이다.

## III. 숲 명상 기반의 불교적 ‘명상시’

### 1. 관조와 비움의 시

자연[숲]은 인간을 본연의 모습으로 돌아가게 지혜의 힘을 가지고 있다. 옛 선사들이 자연과의 긴밀한 교감을 통해 자신의 본래 모습을 반조하고 확인하는 것도 이런 이유이다. 진각 혜심(1178~1234)은 어느 가을 날, 도반들 몇 명과 함께 억보산(현재 광양의 백운산) 상백운암에 머물고 있는 스승 보조 지눌(1156~1210)을 친견하러 갔다. 혜심이 산 정상부근에 자리 잡은 작은 암자를 먼발치에 두고 땀을 식히고 있는데, 스승의 시자 부르는 소리가 송림 사이로 은은하게 소리가 들려온다. 시심이 발동한 혜심은 이때의 심경을 담아 한 편의 시를 읊는다.

시자 부르는 소리 숲속 안개 속에 울려 퍼지고  
차 달이는 향기 돌길 바람타고 풍겨오네  
백운산 아래 길에 들어섰을 뿐인데  
이미 암자에 계신 노스님을 뵈었다네  
- 진각 혜심 <親見><sup>6)</sup>

안개 낀 산사의 노스님이 시자를 부르고 있는 상황은 정적의 자연을 깨는 정중동의 묘사이다. 시자 부르는 ‘소리’와 ‘다향’만으로도 이미 스승을 친견한 것으로 말하는 대목에는 혜심의 ‘염화시중’의 선적 상상력이 작용하고 있다. 따라서 자연에 대한 정관(靜觀)의 자세와 선적 깨달음의 내용을 중심으로 한 시화(詩化)는 단지 감각적 외경으로서 단순한 즐거움의 대상으로서가 아니라 그 자체가 바로 탈속의 비움과 충만의 경계로서의 의미를 띠고 있다 할 수 있다. 그러한 혜심의 올곧은 수행자의 면모는 무언의 자연으로부터 진여의 오묘한 세계를 관조하고 있는 <선당에서 대중에게 보이다(禪堂示衆)>에서 한결 잘 묘출되고 있다.

푸른 눈으로 푸른 산을 대하니  
그 사이 티끌하나 용납되지 않네.  
저절로 맑은 기운이 뱃속까지 스며드니  
어찌 다시 열반을 찾으려는가.  
-진각 혜심 <禪堂示衆><sup>7)</sup>

6) 혜심 지음. 이상원 번역(2013), 『무의자 혜심 선시집』, 아라, p. 361. “呼兒響落松蘿霧 煮茗香傳石徑風 才入白雲山下路 已參庵內老師翁”

7) 혜심 지음. 이상원 번역(2013), 위의 책, p. 361. “碧眼對青山 塵不容其間 自然清到骨 何更覓泥洹”

푸른 눈과 푸른 산이 하나가 된, 즉 분별지가 사라진 철저한 맑음의 상태가 열반의 경지임을 보여 주고 있다. 허상을 배제하고 사물을 있는 그대로 바라보면 청산과 나 사이에 틈이 있을 수 없다. 자연을 다만 아름다움의 대상으로 미화시키지 않고, 자연 그대로가 제법실상(諸法實相)이라는 관점에서 자연을 보니 자연 모두가 불멸의 법신인 것이다.<sup>8)</sup> 말하자면, 맑은 눈으로 청산을 바라보는 경계에는 티끌 같은 잡념이나 망상이 끼어 들 여지가 없으며, 그 맑은 본성이 뻗속까지 스며드는 순간이 바로 열반의 세계라는 것이다. 사실, 이러한 시적 경지는 푸른 산 그 너머의 공간에 있는 것이 아니라 바로 우리가 존재하는 이 현실계에 있는 것이다. 마음을 비워야 볼 수 있는 세상을 술한 망상과 욕망으로 채워진 마음으로 보니 제대로 보일 리가 없고, 본다고 한들 제대로 볼 수가 없다.<sup>9)</sup> 따라서 화자는 어떠한 것에도 얽매이지 않고 맑고 텅 빈 마음으로 사물을 대함으로 자연과 합일되는 경지를 강조하고 있다. 그것은 자연과 함께 할 때 번다한 마음과 불안을 떨쳐버릴 수 있고, 고요한 마음을 보듬게 되며 마음이 한결 가벼워짐을 느낄 수 있기 때문이다. 여기에 자연의 무정설법이 주는 치유적 메시지가 있다.

수선사(현 송광사) 6세 원감 충지(1226~1293)가 김해 감로사를 떠나 순천 정혜사에 주석하던 어느 봄날, 유달리 푸른 산색을 보고 시냇물 흐르는 소리를 들으면서 불법이 자연 자체이며, 시냇물 소리 또한 붓다의 설법이라는 것을 깨닫고서 이렇게 표현하고 있다.

계족산 봉우리 앞 오래된 도량  
이제 와 보니 유달리 푸른 산 빛  
맑은 물소리 그대로 부처님 말씀이니  
어찌 도를 일러 무어라 설할 것인가.  
-원감 충지 <聽泉><sup>10)</sup>

『벽암록』에는 ‘문성오도 견색명심(聞聲悟道 見色明心)’이라는 선구가 있다. 사물의 소리를 듣고 홀연히 깨닫고 사물의 색깔을 보고 마음을 밝힌다는 의미이다. 계족산의 푸른 산 빛과 계곡을 흐르는 맑은 소리는 모두 진여의 모습이고, 자연 불법의 원음이다. 그러니 새삼 구차스럽게 도를 논할 말이 없다는 것이 충지의 생각이다. 이는 소동파(1037~1101)가 불교에 심취하여 동림사 상충선사(1025~1091)를 참문하여 ‘무정설법’ 화두를 받고 여산의 깊은 계곡 오솔길을 내려오는 도중, 태고의 정적을 깨는 여산폭포의 비류(飛流) 소리가 귓전을 때리는 순간 크게 깨닫고, <오도송>을 읊은 것과 다르지 않다.<sup>11)</sup> 결국 분별심으로 자만에 가득 차 있던 소동파에게 폭포수가 일깨워준 것은 무정설법을 듣는 것이었다. 즉 아상과 아만을 버리고 텅 빈 마음으로 돌아가 바로 자연에서 부처의 모습과 음성을 보고 들었던 것이다.<sup>12)</sup> 이는 자연 속에서 들리는 맑은 소리들은 아뢰야식 마음과 직결되어 있음<sup>13)</sup>을 알게 한다. 이처럼 자연이 주는 무정설법의 이치를 알면 우리 또한 그간의 번민과 고통을 털어버리고 새로 태어나는 치유의 순간을 맞이할 수 있을 것이다.

“조그만 폭포는 맑은 소리의 비파(小瀑清聆琴)”<sup>14)</sup>라고 했듯이, 천년을 한결같이 흐르는 오대산 계곡물소리와 산 빛[山色]에서 무정설법을 듣고 깨우침[고향]을 얻었던 중원 한암(1876~1951)은 영축산 통도사 경봉 선사(1892~1982)와 편지를 주고받으며 깊은 교유를 가졌다. 다음은 한암 선사가 전나무로 푸른 병풍을 두른 오대산 숲에서 흘러나오는 맑은 바람과 햇빛, 그리고 흘러가는 계곡물소리를 들으며 수행정진 하는 모습을 경봉선사에게 편지로 전하고 있는 내용의 일부이다.

물소리와 산 빛 모두 고향(진면목)이니  
마치 전단나무 조각조각 향기로세  
무작이 팔죽 술에서 홀연히 문수를 만났으니  
어찌 문수사 청량산에만 있다 하리오  
다만 한 생각 번뇌 없으면  
번거로이 붉다 누르다 논할 게 없네  
- <한암이 경봉에게> 부분<sup>15)</sup>

8) 인권환(1993), 「고려시대 선시의 자연」, 『현대시학』 296, 현대시학사, p.21.

9) 임종욱(2006), 『우리 고승들의 선시세계』, 보고사, p.46 참조.

10) 한국불교전서 제 6책, p. 37. “鷄足峯前古道場 今來山翠別生光 廣長自有清溪舌 何必喃喃更舉揚”

11) “계곡물 소리가 그대로 부처님 장광설이요/ 산 빛인들 어찌 청정법신이 아니라 / 밤새 온 비로 불은 시냇물[팔만사천]법문을 / 어찌 후일 사람들에게 드러내 보이랴(溪聲便是長廣舌 山色豈非清淨身 夜來八萬四千偈 他日如何舉似人).”

12) 백원기(2017), 『불교설화와 마음치유』, 도서출판 동인, p. 293.

13) 강명희, 「현대 명상법에 아뢰야식설의 적용 필요성에 대하여」, 2023(사)한국명상심리상담학회 춘계 정기학술발표회 자료집, p. 97.

14) 동국학술원 아카이브, 동국학술원 아카이브, 『환성시집』 (ABC. H0194V9). p. 470.

비록 편지의 글이지만 산 빛[色]과 물소리[聲]에 드러난 진여 속에서의 성색을 통한 조사선의 경지를 말하는 선사의 탈속한 마음이 담겨 있다. 숲의 빛과 소리는 세상의 온갖 더러움과 소음으로 혼탁한 우리의 눈과 귀를 말끔히 씻어주는 청량제 역할을 한다. 선사에게는 늘 보는 산이지만 늘 새롭고, 또한 늘 듣는 물소리라 싫증이 날 법도 하지만 들을 때 마다 시냇물이 들려주는 선율은 색다르다. 그것은 산의 모양이나 물 소리에 집착하지 않기 때문이다. 한암 선사 역시 흐르는 물소리, 산 빛, 전단나무 향 등을 실상을 이야기하고 반야를 나타내고 있는 것으로 인식하고 있다. 무착선사가 팔죽 숲에서 홀연히 문수를 만났으니 어찌 문수가 청량산에만 있다 하겠는가 라는 부분은 내가 지금 서 있는 자리가 삶의 근본이요 진리처임을 강조하고 있다. 이는 곧 선사가 “더러운 마음의 집착” 즉, 분별심을 버렸기에 번뇌가 없고 번다한 세상살이의 시비에도 걸림이 없다고 말하는 이유이다. 이처럼 선사들의 시에는 자연 관조와 교감을 통한 집착과 분별심을 버리고 비움의 충만을 보듬게 하는 치유적 요소가 담겨 있다 할 수 있다.

## 2. 숲 길 산책과 화엄적 사유의 시

봄의 숲길은 고요한 사색의 길이며 치유와 명상의 공간이다. 숲 속에는 간간이 새가 지저귀며 지나가고, 나무와 풀들은 신비 그 자체로 하나가 되어 색깔과 향기와 소리로써 대자연의 생동이 고동친다. 그래서 숲을 이루고 있는 자연물 모두는 우리의 감성을 자극한다. 목련은 봄기운이 살짝 대지에 퍼져나갈 즈음인 3월 중하순경, 잎이 나오기 전에 가지 꼭대기에 한 개씩 커다란 꽃을 피운다. 그러다가 며칠 후 하염없이 떨어지고 그 자리에 새로운 잎이 돋는다. 덧없이 왔다 가는 봄철의 꽃도 아름답지만 이 보다 더 아름다운 것이 잎 철에 불현듯 피어낸 연초록의 목련 잎이다. 백수 정완영(1919~2016)은 겨울나무 끝 빈자리에 꽃이 피었다가 이내 지고 만 목련 나무에서 새로 돌아나 찰랑찰랑 넘치는 연초록 잎들을 관조하며 비움과 채움의 화엄적 사유를 보여준다.

하늘이 뜻이 있어 겨울나무 가지 끝에  
은밀히 빈자리를 마련하여 두시더니  
봄날이 들기도 전에 꽃이 다녀갔습니다.

덧없는 봄날이야 오는 듯 가버려도  
꽃보다 고운 철이 잎철이라 하시면서  
불현듯 피워낸 연초록 찰랑찰랑 넘칩니다.

- 백수 정완영 〈木蓮心經〉 부분<sup>16)</sup>

시인은 봄철 겨울을 넘긴 목련나무 가지 끝자리에 잎보다 목련 꽃이 먼저 피었다가 시들고 말았음을 상기한다. 하지만 시인은 꽃보다 고운 철이 잎 철로 여기며 불현 듯 피워낸 연초록 잎을 자세히 바라보며 명상에 들고 있다. 자신을 자연의 일부로 여기며 살아온 시인은 그의 삶도 이와 다르지 않다는 것을 깨닫게 된다. 이러한 알아차림은 모든 만물이 개체로서 고정되어 존재하지 않고 열리고 비우며 확장되어 또 다른 하나를 완성해 가고 있음을 일깨워 준다. 이는 곧 목련에서 사라짐과 채워짐의 조화로운 화엄의 세계를 간파하는 백수의 ‘마음 경[心經]’ 읽기라 할 수 있다.

숲길을 걷다보면 향기와 경관, 자연의 다양한 요소가 몸과 하나 되어 내 숨소리가 편해질 수 있다. 그것은 숲은 쉼터이자 마음의 고향임을 말해 준다. 나병춘(1956~)은 숲 그늘을 산책하며 마음에서 솟는 희열을 통한 심신치유의 상황을 이렇게 묘사한다.

들숨과 날숨의 교차로  
숲은 숨이다  
숲 그늘에 앉아

15) 한암문도회 오대산 월정사(2010), 정본 『한암일발록』 상권, p. 229. “水聲山色盡家鄉 如析梅檀片片香 無着忽然逢粥鍋 文殊何獨在清涼 但能一念無塵惱”

16) 정완영 시집(2011), 『세월이 무엇입니까』, 황금알, p. 73.

천천히 숨을 들이쉬고  
조용히 눈감고 숨을 놓아 보아라

(중략)

이별과 만남의 간이역  
숲은 쉽터다  
숲 그늘에 누워  
나뭇가지 사이 푸른 하늘 보라  
부서지는 햇살을 보아라

그곳에 상큼한 향내가 풍기고  
푸른 잎새 나비들이 춤춘다  
내 양가슴에서 아련히  
노래가 솟는다

숲 그늘 어슬렁 거닐다 보면  
막혔던 길이 슬그머니 열린다

- 나병춘 〈사월 숲에서〉 부분<sup>17)</sup>

들숨과 날숨의 교차로서의 숲은 숨이라는 시인의 상상력이 아주 이채롭다. 숲은 쉽터이기에 숲 그늘에 앉아 눈을 감고 천천히 호흡하며 명상을 할 수 있다. 또한 숲 그늘을 산책할 때 나뭇가지 사이로 보이는 푸른 하늘과 햇살은 막혔던 울혈을 열리게 하고, 솔바람 소리에 심장 박동이 원활해 질 수 있다는 것이다. 이는 분명히 숲속 걷기와 명상을 통한 오감의 자극과 기분과 감정을 긍정적으로 변화시키는 치유성을 의미한다.

숲을 구성하는 요소 하나하나를 서로 묵묵히 각자의 일을 하고, 또 의지하며 균형과 조화를 이룬다. 고집과 독선이란 숲에서는 있을 수 없다.<sup>18)</sup> 이처럼 숲과 조화를 이룬 숲길은 인체의 면역력을 향상시켜 줄 뿐만 아니라 ‘힐링’의 최적의 공간이 될 수 있다. 또한 고경숙(1961~)은 4월 숲길을 산책하다가 어린 숲이 저마다 다른 음역으로 성장통을 앓고 있음을 감지해 내고, 또한 쓰러져 누운 고목과 제비꽃이 함께 흔들리고 가뭄과 폭풍우에도 함께 건디는 숲에서 어느 누구에도 상처를 주지 않는 모습을 발견한다.

비온 뒤끝 구름은 젖어있고  
바람이 놀다간 4월의 어린 숲  
저마다 다른 음역으로 성장통을 앓는다.

쓰러져 누운 고목도  
키 작은 제비꽃도 함께 흔들리고  
가뭄도 폭풍우도 함께 건디는 숲

(중략)

---

17) 나병춘(2007), 『사월의 숲에서』, 우리글, p. 78.

18) 신원섭, 위의 책, p. 98.

숲은 누구와도 어울려  
아무에게도 상처를 주지 않으므로  
힐링이라는 언어가 새로운 등지를 틔다.  
-고경숙 〈숲길 명상〉 부분<sup>19)</sup>

시인의 자연의 일부로서 존재 인식이 선명히 드러나 있다. 즉 숲은 반목하거나 갈등하지 않고 조화롭게 지냄으로써 어느 누구에게도 상처를 주지 않음을 인식하고 있다. 자신이 한 그루 나무이고 이웃이 숲이기를 바라는 깊은 명상에 잠기는 시인이다. 흔히 하나 되어 어울리는 울림들이 하나로 떨어 파동 칠 때, 나의 온 세포 하나하나도 살아 움직인다고 한다. 이처럼 “숲은 우리의 원초적 생리 코드와 맞아 숲에 가면 즐겁고 마음이 편해진다. 숲 속의 모든 사물은 우리의 움츠렸던 마음을 풀어준다.”<sup>20)</sup>고 한다. 그러기에 숲은 누구나 어울리고 아무에게도 상처를 주지 않으므로 소통과 교감을 통한 ‘치유’의 공간이 되는 것이다.

벗다꺼서 나무는 자기를 자르려고 도끼를 들고 오는 나무꾼에게도 그늘을 드리워준다고 했다. 이 말씀은 무한한 자비의 상징으로 나무를 언급한 것이다. 이 점에서 신준환은 “나무는 자신을 고집하지 않는 모범생이다.”<sup>21)</sup>라고 했다. 자신을 고집하지 않는 모범적인 나무의 희생적인 모습은 오세영(1942~)의 시에서 한결 잘 드러나고 있다. 그는 산을 오르면서 외진 숲속의 잘린 나무들의 선명한 나이테와 송진 냄새 그윽한 것 잘려진 나무들을 보면서 큰 깨달음을 얻고, 자연으로 가는 길을 알아차린다고 한다.

어떤 것은 예리한 도끼로 쪼고  
어떤 것은 잔인하게 톱으로 싹둑  
베어버렸다  
외진 숲속의 잘린 나무들,  
아직도 나이테 선명하고 송진향 그윽한데  
너는 일말의 적의도 없이  
가진 모든 것을  
아낌없이 세상에 베풀기만 하였구나.  
살아서는 꽃과 열매를 주고  
우리로 하여  
푸른 그늘 아래 쉬게 하더니  
어느 악한이 장작패서 불태워버렸을까,  
어느 무식이 너를 잘라 불상을 새겼을까  
(중략)  
왜 너와 더불어는 평안을 얻는지 이제야  
그 이유를 알겠다.  
소신공양(燒身供養)이 따로 없느니  
네가 바로 부처인 것을  
내 오늘 산에 오르며 문득  
자연으로 가는 길을 배운다.  
-오세영 〈숲속에서〉 전문<sup>22)</sup>

19) 고경숙(2013), 『혈을 짓다』, 복인, p. 55.

20) 신원섭. 위의 책, p. 65.

21) 신준환, 「나무가 우리에게 주는 것들」, 『불교문화』 (2023, 4월호), p. 79.

22) 오세영(2010), 『푸른 스커트의 지퍼』, 연인M&B, pp. 16-17.

시인은 자연에 순응하며 꽃과 열매를 주고, 푸른 그늘을 주며, 불상조각과 장작으로의 쓰임이 있었던 나무들, 그리고 죽어버린 상황에서도 이끼와 버섯을 키우고, 온갖 생명들의 보금자리가 되었던 나무들에서 ‘소신공양’의 숭고함이 숨어 있음을 깨닫는다. 그런 숭고함이 깃든 순행의 길은 부처의 길과 같으며, 그 길이 바로 자신이 가야 할 ‘자연으로 가는 길’임을 깨달은 것이다.<sup>23)</sup> 사실상, 자연에 순응하는 것은 결코 쉬운 일이 아니다. 자신을 온전히 불태워 공양, 즉 ‘소신공양’함으로써 자신을 무화시킬 능력이 있을 때만이 그 길을 갈 수 있기 때문이다. 이러한 자연에 순응하는 태도는 보다 큰 우주적 흐름에 순응하는 길이고, 만물과 조화를 이루며 하나가 되어 화엄의 삶을 사는 것이다.

『화엄경』은 나와 이웃의 관계가 어떠해야 하는가를 다양한 비유를 들어 설명하고 있는 경전이다. 독립된 개체로서 각각 살아가는 인간들이 나무들처럼 공동체 의식을 가지고 조화롭게 살아가기를 바라는 마음을 설악 무산(1932~2018)의 시에서도 선명히 드러난다. 무산은 『화엄경』을 읽다 문득 창밖을 내다보고 눈앞에 전개되는 산하대지의 모습에서 조화롭게 존재하는 세계와 만난다.

화엄경 펼쳐놓고 산창을 열면  
이름 모를 온갖 새들 이미 다 읽었다고  
이 나무 저 나무 사이로 포롱포롱 날고...

풀잎은 풀잎으로 풀벌레는 풀벌레로  
크고 작은 나무들 크고 작은 산들 짐승들  
하늘 땅 이 모든 것들 이 모든 생명들이...

하나로 어우러지고 하나로 어우러져  
몸을 다 드러내고 나타내 다 보이며  
저마다 머금은 빛을 서로 비춰주나니...

- 조오현 〈산창을 열면〉 전문<sup>24)</sup>

온갖 새들이 나무 사이를 날고, 풀과 벌레, 산짐승과 들짐승, 그리고 하늘과 땅 등 우주 만물이 저마다 제 빛으로 빛나는 동시에, 하나로 어우러져 살아가고 있음을 깨닫게 한다. 이는 곧 화엄세계에 다름 아니다. 경전의 말씀이 아무리 고상하더라도 내가 실천하지 못하면 죽은 말[死句]에 불과하고, 초목들과 풀벌레, 그리고 산짐승의 사소한 움직임도 내게 공감하여 반응하면 원음의 교향악이 될 수 있다.<sup>25)</sup> 실상이란 다른 특별한 것이 아니라, ‘새들이 날고 노래를 부르고’하는 그 모든 것이 다 실상인 것이다. 평범한 표현으로 사물의 있는 모습을 그대로 말하고 있지만 여기에는 우주적인 비의가 담겨 있다.<sup>26)</sup> 화엄경을 “이름 모를 온갖 새들 이미 다 읽었다”라고 한 것에서 말하듯이, 화엄의 경지가 하늘과 땅의 모든 생명들이 저마다 머금은 빛을 서로 비춰가며 하나로 어우러진 세상이 화엄세상이라는 것이다. 여기에는 생명의 본성 회복과 비움의 충만을 일깨워주는 화엄적 사유의 명상적 태도가 잘 드러나 있다.

### 3. 숲 교감과 공감의 연대의식

J. M. 바스콘셀로스는 『나의 라임오렌지나무』에서 “나무는 몸 전체로 이야기 한다. 잎으로도 하고, 가지와 뿌리로도 한단다. 그럼 네 귀를 내 몸에 대어 봐. 그러면 내 가슴이 뛰는 소리를 들을 수 있을 거야.”<sup>27)</sup>라고 노래한다. 이와 같이 나무와의 친화적 교감은 우주적 동화의 가능성을 열어 보인다. 그래서 나무를 사랑하고 있다는 것을 나무가 느낄 수 있도록 가만히 쓰다듬어 보거나 말을 걸어 보고, 또한 두 팔을 벌려 나무 등치를 끌어안아 온몸을 나무에게 밀착시켜 보면, 나무가 뿌리에서 물을 빨아올리는 느낌, 숨을 쉬는 느낌을 느낄 수 있다. 그러면 나와 나무 사이에 아주 순수하고 깊은 연결이 형성된 것을 느낄 수 있다. 이와 같이 나무와의 긴밀한 교감과 상호조응은 조창환(1945~)의 다음의 시에서 명징하게 드러나고 있다.

23) 백원기(2012), 『명상은 언어를 내려놓는 일이다』, pp. 238-239.

24) 권영민 엮음(2012), 『적멸을 위하여』, 문학사상, p. 180.

25) 장영우(2012), 『줄없는 거문고의 음률 -조오현의 시세계』, 『빈 거울을 절간 사이에 놓기』, 도서출판 시와 세계, p. 877.

26) 백원기(2012), 『명상은 언어를 내려놓는 일이다』, pp. 121-122.

27) J.M. 바스콘셀로스, 박동원 옮김(2003), 『나의 라임 오렌지 나무』, 동녘, p. 47.

큰 나무를 가만히 안아본다.  
 굳고 거칠고 따뜻하다.  
 나무에 귀 대고 소리를 들어본다.  
 조용하고 침착하게 웅웅거린다.  
 짐승 같다, 편히 쉬고 있는  
 나무는 내가 저를 안아주는 것을 안다.  
 바람도 없는데 우듬지를 조금 흔들어 준다.  
 나무속으로 들어가지는 않고 나무 곁에서  
 쓰다듬어준다. 나무도 편하고 나도 편하다  
 웅이와 상처와 흠집 많구나  
 그래도 편안하구나  
 그늘에 새 날아와 쉬는구나  
 고요가 조심스레 등짐을 내려놓는다.  
 나무는 높고 외롭고 한가해 보인다.  
 아무도 나무를 방해할 수 없다.

-조창환 〈나무를 안고〉 전문<sup>28)</sup>

시인은 나무라는 존재를 통해 존재의 비의(秘意)와 연기의 이치를 깨닫는다. 나무의 에너지를 느끼고 숲 속의 존재들이 내지르는 ‘소리’를 듣고 그것에 온몸으로, 온 감각으로 응답한다. 굳고 거칠고 따뜻한 큰 나무를 안음으로써 숲 존재들의 근원적인 소리를 듣고자 하는 것이다. 나무를 안고 나무에 귀를 대고 듣는 신성한 소리는 ‘웅웅’거리면서 조용하고 침착하게 시인의 지각을 예리하게 해준다. 편히 쉬고 있던 나무가 시인의 몸짓에 순한 반응을 시작하자, 시인은 나무속으로 들어가지 않고 그저 나무 곁에서 나무를 쓰다듬어준다. 나무는 나무대로 시인은 시인대로 가장 편한 상호조용하며 결속을 하고 있는 것이다. 비록 웅이와 상처와 흠집이 많은 나무이지만, 그것들은 새들이 날아와 쉬게 하는 보금자리가 되어준다. 그때 고요가 조심스레 내려앉고, 나무는 외롭고 높고 한가하게 스스로의 존재를 완성한다. 여기에서 나무로부터 어떤 보이지 않는 팔들이 나와 나무에게로 더 가깝게 끌어당기는 느낌을 느낄 수 있다. 이는 곧 시인의 나무에 대한 존재인식과 공감에서 타자를 보듬고 쉴 수 있도록 하는 치유적인 면모를 읽어 내게 한다.

숲 속 걷기는 힘들고 지친 마음을 숲을 통해 치유하고 늘 푸르게 그 자리에 있는 자연을 더 소중하게 여기며 성숙한 나를 깨우는 시간일 수 있다. 그래서 걷는 것은 또 다른 ‘비움’이다. 많이 지고 갈 수 없으니 자연 가진 것을 풀어 놓아야 한다. 이는 비움도 되고, 나눔도 되고, 베풀도 되고, 또 자유도 되는 것이다. 이 모든 것이 숲 속에서 일체화의 화음(和音)으로 노래된다. 이러한 경향은 우주의 신비와 비밀에 눈을 뜨고 숲과 교감하며 하나로 깨어 있음을 노래하는 이성선(1941~2001)의 〈산길은 음악이다〉에서 찾아 볼 수 있다.

겨울 산길은 침묵 속의 음악이다.  
 텅 빈 산을 혼자 들어가면 길은 행인을 위해 연주한다.  
 낙엽 밟는 소리 들려주고  
 나뭇가지에 앉은 하늘의 집은 문을 열어  
 새소리 얼음장 깨지는 소리 산땀 날아가는 소리  
 안개 흩어지는 소리를 낸다  
 (중략)  
 으스스한 그 어둠빛에 나무들은 떨면서  
 별빛 튕겨 가야금 소리를 울린다.  
 (중략)

28) 조창환(2004), 『수도원 가는 길』, 문학과 지성사, p. 46.

더 깊이 들고 더 높이 올라  
 거기서 다시 산을 넘고 나를 넘어서면  
 갑자기 소리가 다 끊어진 곳,  
 드디어 큰 고요. 법열 속에 선다.  
 여기서부터는 구름과의 동행.  
 가는 자도 사라지고 보는 자도 사라졌다.  
 눈 안의 눈이 보고 귓 속의 귀가 듣는 길.  
 혼자이고 둘이며 길 안에서 길 밖을 떠가는  
 흰구름의 길.  
 아아, 음악 산길  
 - 이성선 <산길은 음악이다> 부분<sup>29)</sup>

문성(聞性)은 곧 소리를 듣는 마음의 성품을 말한다. 이는 이근원통(耳根圓通)에 있어서 수행해 들어가야 할 문(門)이다.<sup>30)</sup> 『능엄경』에서는 전체 25가지 원통법문 중에서 이근원통을 제외한 24가지는 수행에 있어서 방편일 뿐 제일 수승한 것은 되지 못한다고 언급되어 있다. 그래서 수행의 근기가 높은 보살과 아라한의 깨달음을 존중하면서 속세의 중생들에게 이근원통이 가장 쉽게 접근할 수 있고 수승하며, 최고의 깨달음을 증득할 수 있는 것으로 찬탄하고 있다. 그렇다면 이근을 통해 명상할 수 있는 것이 심신치유를 넘어 위없는 깨달음의 세계로 인도할 수 있을 것이다. 이러한 관점에서 이성선은 ‘겨울 산길’은 침묵 속의 ‘음악 산길’이라고 표현하며 명상의 길로 안내한다. 왜냐하면 겨울 산길을 걸으며 낙엽 밟는 소리, 새소리, 얼음장 깨지는 소리, 산 땡 날아가는 소리 등을 분별을 내지 않고 그대로 듣고 있음으로 자아를 성찰할 수 있기 때문이다. 결국 화자는 소리가 다 끊어진 곳, 드디어 큰 고요, 법열 속에 선다. 여기서부터는 화자는 구름과의 동행이고, 가는 자도 사라지고 보는 자도 사라진 상황에서 들리지 않는 자연의 소리까지 듣는다. 선적인 시각으로 보면 “고요하면 맑아지고 맑아지면 통한다.”<sup>31)</sup>는 것이다. 공허와 침묵이 우주 조화의 본질이라 할 때, 여기에서의 허공과 침묵은 없음이 아니라 비어 있으면서도 충만한 상태이다. 이는 세속적인 색성(色聲)을 초월한 영원한 묘음(妙音)이 우주에 충만해 있음을 의미하며, 또한 노자가 도를 설명하면서 말한 너무 큰 소리는 들리지 않는다[大音希聲]의 경지와 흡사하다. 이처럼 시인은 사물의 경계를 뛰어넘어 사물이 서로 교감하고 조용하는 경지의 소리를 산길 속에서 읽어내고 있다.

유기적으로 긴밀하게 연결된 우주 만물 속에서 우리는 동등한 존재가치를 가지고 있고, 상호의존적 공생관계에 있다. 이는 곧 세상 만물에 대한 보편적인 동정심으로 귀결되게 마련이다. 따라서 다른 사람들과 함께하는 따뜻한 공동체를 이루는 것이야말로 우리 사회를 건강하게 지탱할 수 있게 하는 힘이다. 이러한 공감과 연대의식을 나타내주(1945~)는 잡목 숲에서 쓰러진 아카시아 나무를 떡갈나무가 떠받치고 있는 모습에서 발견한다.

저 아카시아 나무는  
 쓰러진 채로 십 년을 견뎌다.

몇 번은 쓰러지면서  
 잡목 숲에 돌아온 나는 이제  
 쓰러진 나무의 향기와  
 살아 있는 나무의 향기를 함께 맡는다.

쓰러진 아카시아를  
 제 몸으로 받아낸 떡갈나무,

29) 이성선(2005), 『이성선 시전집』, 시와시학사. pp.1190-1191.

30) 임병정(2019), 「『능엄경』의 이근원통과 염불원통의 특성에 대한 비교 고찰」, 《불교문예연구》, 동방문화대학원대학교, p.380.

31) 『능엄경』 제 6권. “淨極光通達 寂照含虛空”

사람이 사람을  
그처럼 오래 겨안을 수 있으랴

잡목 숲이 아름다운 건  
두 나무가 기대어 선 각도 때문이다.  
아카시아에게로 곁어져 간 곡선 때문이다.

아카시아의 죽음과  
떡갈나무의 삶이 함께 피워낸  
저 연초록빛 소름,  
십 년 전처럼 내 팔에도 소름이 돋는다.  
-나태주 〈쓰러진 나무〉 전문<sup>32)</sup>

사실, 아카시아는 가시가 많은 나무이다. 그런 아카시아를 떠안는 과정에서 상처가 날 수 있다. 그럼에도 희생을 감수하고 다른 대상을 감싸 안는 사랑을 시인은 역설하고 있다. “쓰러진 나무의 향기와 / 살아 있는 나무의 향기를 함께 맡는다”라는 구절에는 어려운 상황을 맞이하여 쓰러진 사람들과 이들을 도와주는 사람들이 조화롭게 이 세상을 만들어 간다는 상생의 연대인식이 함축되어 있다. 특히 쓰러진 아카시아를 온 몸으로 받아낸 떡갈나무의 모습은 상대를 보듬지 못하고 밀쳐내고 살아온 우리를 부끄럽게 한다. 그래서 화자는 잡목 숲이 아름다운 것은 나무와 나무가 서로 기대고 있는 각도 때문이라 생각한다. 이는 결국 모든 갈등과 대립을 넘어서서 연기적 존재를 알게 하고 조화와 상생의 연대인식을 지향하는 것이라 할 수 있다.

## IV. 나오는 말

이상에서 마음의 고향으로 여겨질 수 있는 숲과 명상의 의미와 효과, 그리고 이를 바탕으로 창작된 불교적 사유의 ‘명상시’를 중심으로 관조와 비움의 충만, 숲길 명상과 화엄적 사유, 숲과의 교감에서 오는 조화와 상생의 연대인식의 알아차림을 통한 치유적 의미를 살펴보았다. 숲에서 나오는 다양한 피톤치드와 산책, 새소리, 물소리, 바람소리 등 자연의 현상과 소리는 심신을 편안하게 하는 기능을 갖는다. 때문에 숲은 단순한 휴식 공간의 차원을 넘어 자아성찰의 기회와 치유의 공간으로 작용한다 할 수 있다. 자연[숲]을 관조하는 일이 곧 자신을 들여다보는 명상이라 할 때, 사람들이 숲을 찾아 교감하고 내면을 성찰함으로써 번다하고 탐욕스러운 마음을 잠시나마 내려놓고 단순함과 비움의 의미를 깨닫고자 하는 것도 이런 연유이다. 가령, 몇 년 전 세계적인 걷기명상과 치유의 허브를 슬로건으로 내세우고 개최된 ‘오대산 천년 숲길 걷기대회’는 국내 최고의 숲 명상 치유의 프로그램임을 보여 주었던 것으로 평가되고 있다. 아울러 베트남 출신의 세계적인 명상 지도자 틱낫한(1926~2022) 스님이 참여해 눈길을 끌기도 했던 이 대회는 월정사 주변의 비경과 수령 600여년의 전나무들이 내뿜는 피톤치드로 심신을 치유하고 생명, 평화, 나눔의 메시지를 전해 주었던 것으로 생각된다.

특히 숲 명상의 조화로운 관계에서 생산된 불교 사유의 ‘명상시’는 시인과 독자라는 경계를 뛰어 넘어 자아 성찰의 기회를 제공할 뿐만 아니라 심신을 치유하는 메카니즘으로서 기능할 수 있음을 확인하였다. 그것은 문학의 본질적 기능인 심리 치유의 가능성을 담지하고 있기 때문이다. 영국의 낭만주의 시인 윌리엄 워즈워스(1770~1850)는 “시는 힘찬 감정의 자연발생적 넘쳐흐름이고, 시는 고요 속에서 회상된 정서에 그 근원을 둔다(Poetry is the spontaneous overflow of powerful feelings: it takes origin from emotion recollected in tranquility)”<sup>33)</sup>라고 말했는데, 그 말은 시가 자아성찰과 회상에 의해 생겨난 정서의 산물로 이해될 수 있다는 것이다. 그렇다면 마음속 깊은 곳에서 우러나오는 감정을 그대로 표현한 시에는 다양한 마음의 스펙트럼이 담겨 있어 그 반향과 울림의 진폭이 넓고 깊다 할 수 있다. 그래서 시는 상상력이라는 뇌의 구조를 통해 이미지를 자유롭게 상상할 수 있으며, 그러한 이미지를 통해서 정서적 환기라는 치유의 의미를 갖는다 할 수 있다. 그 이유는 시인이 가지고 있는 ‘통찰력과 조형력’이 삶의 큰 변화를 가져올 수 있게 하고 의미화 하여 우리를 새로운 인식의 세계로 안내하기 때문이다.

32) 나태주(2015), 『꽃을 보듯 너를 본다』, 지혜, p. 82.

33) David Perkins, ed., English Romantic Writers(New York: Harcourt, Brace & World, Inc., 1967), p. 340.

요컨대 문학의 본질적 기능이 심리 치유를 내포하고 있다 할 때, 자연[숲]과 명상을 기반으로 빚어진 불교적 사유의 명상시는 바른 지견으로 사물을 보고 관조와 비유, 상호 소통과 공감의 장으로 이끌게 함은 물론 모든 생명존재가 연기적 관계에 있음을 깨닫게 하고, 나아가 미래 세대가 내일을 꿈꾸고 긍정적인 삶을 살아갈 수 있게 하는 하나의 시그니처가 되어 줄 것으로 생각된다.

## 국문초록

본 연구의 목적은 숲과 명상을 기반으로 한 명상시가 심신치유에 미치는 영향을 살펴보는 데 있다. 숲은 인류가 누려왔던 삶의 원천적 터전이자 고향이다. 그래서 자연[숲]은 인간을 본연의 모습으로 돌아가게 지혜의 힘을 가지고 있다. 특히 숲에서 나오는 다양한 피톤치드(phytoncide)와 산책, 새소리, 물소리, 바람소리 등 자연의 모습과 소리는 오감을 편안하게 하는 기능을 갖는다. 그래서 숲과 교류하는 것은 ‘참 나’의 의미를 찾는 좋은 방법일 뿐만 아니라 번다한 마음을 진정시키고 몸을 이완하는 최적의 심신치유의 공간이 되고 있다. 현대인들이 숲을 찾아 ‘외부의 풍경’뿐만 아니라 ‘내 안의 풍경’을 함께 성찰하며 번다함과 탐욕을 잠시나마 내려놓고 단순함과 비움을 통해 내면을 치유하고자 하는 것도 이런 이유이다. 따라서 숲과 명상의 조화로운 관계에서 빚어진 불교적 사유의 ‘명상시’는 현대인들의 불안과 갈등, 스트레스 등을 극복하고 관조와 비유, 상호 소통과 공감의 어울림으로 이끌게 함은 물론 모든 생명존재가 연기적 관계에 있음을 깨닫게 하고, 나아가 미래 세대가 내일을 꿈꾸고 긍정적인 삶을 살아갈 수 있게 하는 하나의 시그니처가 되어 줄 것이다.

## 주요어

마음치유, 숲 명상, 불교사유, 명상시, 비유, 연대의식

## 참고문헌

- 『한국불교전서』 제6책  
『벽암록』  
『능엄경』 제6권  
혜심 지음, 『무의자 혜심 선사집』, 이상원 번역(2013), 아라  
한암문도회 오대산 월정사(2010), 정본 『한암일발록』 상권
- 강명희(2023), 「현대 명상법에 아뢰야식설의 적용 필요성에 대하여」, 2023(사)한국명상심리상담학회 춘계 정기학술발표회 자료집.  
고경숙(2013), 『혈을 짓다』, 복인.  
권영민 역음(2012), 『적멸을 위하여』, 문학사상.  
나병춘(2007), 『사월의 숲에서』, 우리글.  
나태주(2015), 『꽃을 보듯 너를 본다』, 지혜.  
롤프 엔센 지음, 서정환 역(2005), 『드림 소사이어티』, 리드리드출판.  
바스콘셀로스 J.M., 박동원 옮김(2003), 『나의 라임 오렌지 나무』, 동녘.  
반기룡(2012), 『반가운 포옹』, 찬샘.  
백원기(2012), 『명상은 언어를 내려 놓는 일이다』, 화남.  
백원기(2017), 『불교설화와 마음치유』, 도서출판 동인.  
신원섭(2007), 『숲으로 떠나는 건강 여행』, 지성사.  
신준환, 「나무가 우리에게 주는 것들」, 『불교문화』 (2023, 4월호).  
이성선(2005), 『이성선 시전집』, 시와시학사.  
임병정(2019), 「『능엄경』의 이근원통과 염불원통의 특성에 대한 비교 고찰」, 『불교문예연구』, 동방문화대학원대학교 불교문화연구소,

- 오세영(2010), 『푸른 스커트의 지퍼』, 연인M&B.
- 이상국(2005), 『어느 농사꾼의 별에서』, 창작과비평사.
- 인권환(1993), 「고려시대 선시의 자연」, 『현대시학』 296.
- 임종욱(2006), 『우리 고승들의 선시세계』, 보고서,
- 장영우(2012), 「줄없는 거문고의 음률-조오현의 시세계」, 『빈 거울을 절간 사이에 놓기』, 도서출판 시와 세계.
- 정완영(2011), 『세월이 무엇입니까』, 황금알.
- 정현중(1995), 『세상의 나무들』, 문학과 지성사.
- 조창환(2004), 『수도원 가는 길』, 문학과 지성사.
- David Perkins, ed., (1967), English Romantic Writers (New York: Harcourt, Brace & World, Inc.)

동국학술원 아카이브, 『환성시집』 (ABC. H0194V9.)