

RESEARCH ARTICLE

Qualitative Study on the Experience of Pilgrimage Meditation through the Pilgrimage of Master Huineng of the Sixth Patriarch

Choi, Youngim (Ven. Seung Woo)

Director of the Ministry of Prayer and Faith, Woljeongsa

육조 혜능대사 성지순례를 통한 순례명상 경험에 대한 질적 연구

최영임(승우)

월정사 기도산행국 국장

Corresponding Author: Choi, Youngim (Ven. Seung Woo) (cyi1128@naver.com)

Abstract

The purpose of this study is to explore what participants in the pilgrimage meditation program of the Sixth Patriarch Huineng Pilgrimage experienced through the pilgrimage. The research questions of this study are as follows. First, what are the vows made by participants in the pilgrimage meditation program through pilgrimage? Second, what are the experiences of participants in the pilgrimage meditation program through pilgrimage? Third, what are the changes experienced by participants in the pilgrimage meditation program through the pilgrimage? This study conducted unstructured written interviews with 85 research subjects who participated in the pilgrimage to the shrine of Master Huineng of the Sixth Patriarch and analyzed them using a modified consensual qualitative research method. The results of this study are as follows. Eight categories and 38 subcategories were derived from three areas: pilgrimage meditation program participants' vows through pilgrimage, experience through pilgrimage, and change through pilgrimage. Each category and subcategory was carefully categorized, the ratio was calculated, presented in order of frequency, and specific examples were clearly presented. The results of this study are expected to be significant in that they empirically confirmed the profound effect of the meaning of pilgrimage meditation.

Keywords: Six Patriarch Huineng Master, pilgrimage, pilgrimage meditation program, experience, CQR-M.



OPEN ACCESS

Citation: Choi, Yeongim(Ven. Seungwoo). Qualitative Study on the Experience of Pilgrimage Meditation through the Pilgrimage of Master Huineng of the Sixth Patriarch. Journal of Meditation based Psychological Counseling 32, 23-38.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20240011>

Received: December 06, 2024

Revised: December 18, 2024

Accepted: December 31, 2024

Copyright: © 2024 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. 머리말

대부분의 종교는 성지순례를 종교의례 중의 하나로 해석하지만, 최근에는 현대인들이 바쁜 일상에서 벗어나 성지를 예경하고 성지를 향해 나아가는 행위를 하는 개념으로 확장되면서 스페인 산티아고, 일본 시코쿠, 인도 사르나트 등과 같은 성지에서의 순례가 다양한 세계화를 이끄는 중심이 되어가고 있다.

성지란 성인의 유품이나 신체의 일부인 유골이 존재하며 성스러운 의미를 지닌 사건이 일어났던 장소이다. 또한, 성지는 의례를 통해 성스럽게 만들어진 장소이며 영적인 감동을 주기 위해 건설된 건축물 혹은 정원이 있는 장소이다. 뿐만 아니라 그곳은 영적인 의미가 부여된 장소이자 본래 성스러운 에너지를 지니고 있다고 믿어지는 장소이다(Paine, 2004). 순례란 일련의 이상을 구현한다고 생각되는 장소나 국가를 찾아 떠나는 여행으로(Morinis, 1992), 마음챙김과 관련된 심리적인 구성 즉, 자기성찰과 자신에 대한 인식, 그리고 현재와의 연결감 등을 촉진하는 것으로 보여진다(Schnell & Pali, 2013). 성지순례란 거룩한 공간인 성지에서 종교적 목적을 찾아 떠나는 여행으로 종교적인 의례와 같은 행동을 통해 종교적 정체성, 종교체험 등을 통해 종교적인 목표를 성취하는 것이다(김용표, 2010). 순례는 종교적인 의의와 관련되며(안양규, 2000; 오정근, 2013), 대부분의 종교는 예불 혹은 축원 등과 같은 정형화된 의례를 실시하는 것이 보편화되어 있다.

최근에는 종교적인 동기가 아니더라도 순례를 떠나는 사람들이 증가하고 있다. 실제로, 일본의 시코쿠, 스페인의 산티아고를 걷는 순례자들은 일상으로부터의 탈출, 사별한 가족에 대한 애도, 과거에 대한 그리움과 향수, 휴가, 자아를 찾음, 사회와의 인위적인 단절, 인생에 대한 감사 등을 보고하고 있다(김용의, 2020; 임향아, 2019). 순례를 통해 참여자들은 종교성과 영성 함양, 정신적인 평화와 정서적 만족, 스트레스 해소와 생명에너지 재충전, 그리고 삶과 종교에 관한 정보를 얻는다(류정희, 조발그니, 2020; 한진옥, 김성태, 2021). 또한, 순례자 자신의 믿음을 고양시키고 그곳에서 만나는 사람, 혹은 다녀간 사람들과 유대감을 강화한다(Bhatt, 2010).

불교의 성지순례에 대한 선행연구에 의하면, 문수를 친견하고자 하는 지극한 신심으로 중국 오대산 순례를 떠난 자장은 순례과정에서 범인들은 오를 수 없는 곳을 오르고, 감득하고, 결국에는 문수를 만나 밝게 깨닫게 되었다. 자장의 오대산 문수친견 기록은 자장의 순례동기에 대해 다음과 같이 자세하게 설명하고 있다(염중섭, 2015).

“도선이 10년간 중국 순례를 마친 이후 기록한 오대산에 대한 기록을 보면 ‘남쪽에 청량산이라는 곳이 있는데 그곳에 가면 문수사리상이 가운데에 있다. 어떤 사람에게 지극함이 있으면 종소리와 향기가 있지 않은 날이 없다. 또 선승의 상을 자주 만날 수 있다. 남쪽에는 커다란 화원이 있는데 그곳은 사계절 아름다운 이름난 꽃들이 계속해서 핀다. 화원의 북쪽 사방에는 문수사리가 보이는데 따르는 이들이 허공에 가득하다. 거둬 이인(異人)이 보이는데 그는 형용이 빼어나고 관을 쓰고 있으며 언어시간에 높이 솟아올라 먼 곳에 이르게 된다. 그 산은 가깝지만 일반 사람들은 오를 수 있는 사람이 드물다. 하지만, 오르는 사람은 반드시 감득하게 된다’고 적고 있다. 또한, 중대에서 동남쪽으로 삼십리를 가면 화원이 있는데 그곳에서는 문수를 만나는 일이 허다하다고 적고 있다. 뿐만 아니라, 7일을 행도하며 문수에게 기도하면 문수를 만나서 장부가 되고 그리고는 화엄경을 뜻을 밝게 깨달아 화엄경 육백권을 지었으며 오대의 절에서 거두어 모아 놓은 것이 아직도 삼백여권이나 있다고 기술하고 있다. 도선의 이 기록을 보고 자장은 오대산 문수를 친견하러 중국으로 순례를 떠나게 된다.”

가장 대중적으로 알려진 순례가 선재동자의 구법순례이다. 선재동자는 문수보살의 법문을 듣고 자신뿐만 아니라 중생들이 생로병사로 고통받고 있음을 보고 그 고통의 원인이 번뇌로 인한 것임을 안 순간 순례를 결심하게 된다(염중섭, 2015). 즉, 선재동자는 자신과 중생들의 번뇌를 여의고 해탈하는 보살도 해탈문을 구하기 위해 순례를 떠나게 된 것이다. 순례지에서 선재동자는 선지식을 가까이할 때마다 보살행을 묻고 보살도를 닦으려 하였다.

〈순례의 길〉 다큐멘터리(변찬복, 2020)를 통해서도 이러한 순례의 주요경험들을 알 수 있다. 차마고도 순례자의 주요한 경험은 고통이며 그 고통의 하위주제로는 윤회의 고통, 참회의 고통, 그리고 자연의 숭고함과 고통 등으로 나타났다. 순례의 근본적인 이유는 죽음이라는 고통을 경험하는 인간에 대한 자애로움, 그리고 숭고한 자연경관을 통한 깨달음이다. 극단의 육체적인 고통과 악천후에도 불구하고 순례자는 약 2,100km의 여정을 강행한다. 자연경관과 고통의 연관성은 무엇보다도 순례자들이 놀라운 자연현상을 마주칠 때 인간과 우주의 근원에 대해 묻고 순례자들의 영적 고양 혹은 깨달음을 한층 더 촉진한다는 것을 알 수 있다.

Turner와 Turner(1978)는 순례의 마지막 단계를 재통합의 단계로 소개하면서 이 단계는 순례자가 본래의 집으로 귀환하는 단계라고 하였다. 또한, 순례자는 순례의 마지막 단계에서 성인의 삶과 그 자취를 본받아 새로운 차원의 종교적인 인간으로 다시 태어나게 되는 것이라고 주장하고 있다. 이처럼 순례는 개인의 의미와 성취를 찾고자 떠나며 순례하는 장소는 그 자체가 성스러운 의미를 담고 있으며 순례자들은 이곳에서 더 깊은 영성을 느끼게 된다(김송이, 정철, 2021).

한편, 몇몇 연구자들은 순례와 명상 혹은 마음챙김과의 관련성에 대한 연구를 실시하였다(Cheer, Belhassen and Kujawa 2017; Khoury et al. 2017). 연구자들은 순례자들이 길을 걸으면서 고독에 대해 감사하고 일상의 루틴으로부터 자유로움을 느끼는 등 마음챙김 명상에서 경험하는 심리적인 과정에 대해 경험함을 보고하였다. 이봉건(2014)은 암환자들을 대상으로 먹기명상, 걷기명상, 바디스캔, 호흡명

상, 하타요가 등 마음챙김명상(MBSR)을 실시한 결과 우울 및 불안의 감소, 수면의 질의 향상 등과 같은 심리적인 효과가 있음을 밝히면서 인위적으로 실시하는 프로그램은 50% 이상 정도가 마지막까지 지속적으로 참여하기 어려운 한계도 있음을 보고하였다. 하지만, 성지순례는 시간과 공간을 이동하여 참여하는 프로그램으로 중간에 탈락될 가능성이 낮고 성지에서 걷기명상을 하면서 지속적으로 성스러움을 경험하므로 일반인들에게 다양한 긍정적인 효과를 낼 가능성이 높을 것으로 추측해볼 수 있다.

이상의 논의를 바탕으로 한 본 연구의 목적은 순례명상 프로그램 참여자들을 대상으로 하여 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통해 어떠한 경험을 하였는지 탐색하는 것이다. 오직 돈법(頓法)만을 전한다고 주장했던 육조 혜능대사의 출가와 수행, 전법, 그리고 열반에 이르기까지의 발자취를 따르는 순례길은 광효사, 남화선사, 국은사 등을 참배하는 길이다. 연구목적 달성을 위한 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 순례명상 프로그램 참여자의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 서원은 무엇인가?, 둘째, 순례명상 참여자 프로그램의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 경험은 무엇인가?, 셋째, 순례명상 프로그램 참여자의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 변화는 무엇인가?이다. 본 연구의 결과는 순례명상의 의미와 효과를 경험적으로 확인한다는 점에서 의의가 있을 것으로 기대한다.

II. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 중심으로 한 순례명상 프로그램에 참여한 남녀 85명이다. 2024년 12월부터 1월까지 네이버 밴드를 활용하여 홍보를 실시한 뒤, 자발적으로 참여를 신청한 대상에 대하여 사전 인터뷰를 기존에 선불교 명상 경험 여부를 다시 한 번 확인하고 최종 참여자를 선정하였다. 연구 참여자 학생들의 인구통계학적 특징은 다음과 같다. 연구참여자의 평균 연령은 60.87세(표준편차 7.94)였으며, 성별은 남성이 3명(3.5%), 여성이 78명(91.8%), 사미가 3명(3.5%), 무응답이 1명(1.2%)이었다. 연구참여자의 학력은 중학교 졸업이 3명(3.5%), 고등학교 졸업이 27명(31.8%), 대학교 졸업은 37명(43.5%), 대학원 이상이 12명(14.1%), 기타는 3명(3.5%), 무응답은 3명(3.5%)이었다. 연구참여자의 종교는 불교가 82명(96.5%), 천주교가 1명(1.2%), 기타 1명(1.2%), 무응답 1명(1.2%)이었다. 연구참여자의 종교생활 기간은 1년 미만인 1명(1.2%), 1년 이상 5년 미만인 10명(11.8%), 5년 이상 10년 미만인 6명(7.1%), 10년 이상 15년 미만인 14명(16.5%), 15년 이상 20년 미만인 10명(11.8%), 20년 이상이 42명(49.4%), 기타가 1명(1.2%), 무응답이 1명(1.2%)로 나타났다. 연구참여자의 순례명상 참여 이유는 스스로 정보를 찾아보고가 57명(67.1%), 부모님의 권유가 2명(2.4%), 친구의 권유가 10명(11.8%), 스님의 권유가 4명(4.7%), 기타가 10명(11.8%), 무응답이 2명(2.45%)이었다. 연구참여자의 순례명상을 통해 도움받고 싶은 부분은 심리·정서가 19명(22.4%), 대인관계가 7명(8.2%), 가족문제가 9명(10.6%), 불교신행황이 42명(49.4%), 기타가 6명(7.1%), 무응답이 2명(2.4%)이었다.

<표 1> 연구참여자의 인구통계학적 정보

성별	빈도	%	종교생활기간	빈도	%
남	3	3.5	1년 미만	1	1.2
여	78	91.8	1년 이상 5년 미만	10	11.8
사미	3	3.5	5년 이상 10년 미만	6	7.1
무응답	1	1.2	10년 이상 15년 미만	14	16.5
합계	85	100.0	15년 이상 20년 미만	10	11.8
학력	빈도	%	20년 이상	42	49.4
중학교 졸업	3	3.5	기타	1	1.2
고등학교 졸업	27	31.8	무응답	1	1.2
대학교 졸업	37	43.5	합계	85	100.0
대학원 이상	12	14.1	참여이유	빈도	%
기타	3	3.5	스스로 정보를 찾아보고	57	67.1
무응답	3	3.5	부모님의 권유	2	2.4

합계	85	100.0	친구의 권유	10	11.8
종교	빈도	%	스님의 권유	4	4.7
불교	82	96.5	기타	10	11.8
천주교	1	1.2	무응답	2	2.4
기타	1	1.2	합계	85	100.0
무응답	1	1.2	도움받고 싶은 부분	빈도	%
합계	85	100.0	심리·정서	19	22.4
			대인관계	7	8.2
			가족문제	9	10.6
			불교신행생활	42	49.4
			기타	6	7.1
			무응답	2	2.4
			합계	85	100.0

2. 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 순례명상 프로그램

금강경봉찬기도에 참여하는 불자들이 한국불교의 뿌리인 선불교에 대한 직접적인 경험적 토대를 마련하기 위해 중국 육조 혜능대사의 발자취를 따라가는 성지순례를 실시하였다. 중국 선불교의 순례문화 가운데 지금까지 가장 큰 영향을 주고 있는 육조 혜능대사의 연고가 있는 사원을 순례하였다. 육조혜능대사의 금강경과 관련된 일화소개와 함께 선불교의 성립과 발전, 전개에 대해 설명하였다. 사찰마다 사찰의 창건과 폐사, 중건 등을 소개하고 어떤 스님들이 머물면서 수행했는지를 설명하고 의례를 실시하고 금강경봉찬기도를 유도했다. 이를 통해 불자들이 한국 선불교의 역사와 금강경 경전을 새롭게 인식하도록 했다. 본 연구의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 순례명상 프로그램은 4박 5일 동안 진행되었으며, 프로그램의 목적은 ‘육조 혜능대사의 발자취를 따라 육조 혜능대사의 수행과 깨달음에 대해서 이해하고, 명상을 통해 순례하는 것’이었다. 육조 혜능대사의 발자취를 따라 광효사, 남화선사, 동화선사, 불강 관음산 대왕사, 육조사, 국은사를 순례하며 육조 혜능대사의 수행과 깨달음에 대해서 경험할 수 있도록 구성하였다. 광효사 순례에서는 ‘육조 혜능대사의 삭발 수계’를, 남화선사에서는 ‘육조 혜능대사의 단견’을, 동화선사에서는 ‘혜능대사의 수행과 득도’, 그리고 혜능대사의 수행의 길을 따라 불강 관음상 대왕사, 육조사, 국은사를 돌며, 혜능대사의 부모님에 대한 ‘효’를 이해하고 순례할 수 있도록 구성하였다. 프로그램의 세부내용은 다음의 <표 2>에 제시되어 있다.

<표 2> 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 중심으로 한 순례명상 프로그램의 구성 및 내용

목적	육조 혜능대사의 발자취를 따라 육조 혜능대사의 수행과 깨달음에 대해서 이해하고, 명상을 통해 순례한다. ‘마땅히 머무는바 없이 그 마음을 내라’	
일자	주제	내용
1일차	광효사 순례	· ‘육조 혜능대사의 삭발 수계’ 강의 · 예불 및 축원 · 자현스님 법문 · 도량참배 · 광효사 주지스님 법문
2일차	남화선사 순례	· ‘육조 혜능대사의 단견’ 강의 · 예불 및 축원 · 금강경 봉찬기도 실시 · 자현스님 법문; 육조단경에 대하여 · 도량참배

3일차	동화선사 순례	· 혜능대사 수행 및 득도의 길 순례 · 예불 및 축원 · 도량참배
	불강 관음산 대왕사 순례	· 참배 · 예불 및 축원 · 도량참배
4일차	육조사 순례	· ‘육조 혜능대사 시대의 시대상(부모에게 효)’ 강의 · 육조사 육조전 참배
	국은사 순례	· 참배 및 강의 · 소지법회 · 국은사 참배 · 예불 및 축원 · 자현스님 법문 · 혜능대사 부모님 묘소 참배

3. 분석방법

본 연구는 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 중심으로 한 순례명상 프로그램 참여자를 대상으로 프로그램 종료 시 질문지를 활용하여 서면으로 데이터를 수집하였다. 본 연구의 자료는 수정된 합의적 질적 방법의 방법을 활용하여 분석하였다. CQR-M은 CQR의 합의적 질적 방법에 기초한 질적 연구 방법으로(Spangler, Liu, & Hill, 2012), 지금까지 연구되지 않은 현상을 탐색하고 풍부한 이해의 자료를 얻고자 할 때 사용할 수 있는 방법이다(Hill, Spangler, Sim, & Baumann, 2007).

‘합의된 질적 연구방법’이라는 이름에서 알 수 있듯이 전체적인 분석과 범주 개발은 각각의 연구자들이 내용을 분석하고 이를 합의해나가는 과정을 주요 과정으로 한다(Spangler, Liu, & Hill, 2011). 연구는 시작단계와 분석단계, 그리고 글쓰기의 3단계로 이어진다. 연구의 시작단계에서는 질문지에 제시하고 연구대상들의 응답을 서면으로 수집한다. 서면 질문지는 연구문제를 중심으로 하는 개방형 질문들이 포함되어 있다. 질문지의 내용은, “순례명상 참여자의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 서원은 무엇이었습니까?”, “순례명상 참여자의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 경험은 무엇이었습니까?”, “순례명상 참여자의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 변화는 무엇이었습니까?” 등이었다.

데이터의 분석은 다음의 순서로 실시되었다. 첫째, 영역 개발 및 범주 유목화. 둘째, 코딩에 대한 합의 및 코딩팀 구성, 셋째, 영역 및 범주 수정, 넷째, 데이터를 수정 범주에 코딩 순이다. 최종적으로 빈도수를 결과에 기술하도록 하는 CQR-M의 방법에 따라, 각 범주별로 도출된 전체 빈도에 대한 각 하위범주의 비율을 계산하여 제시하였는데, 통상적으로 빈도의 차이는 30% 이상일 때 유의미한 차이로 해석할 수 있다(Spangler, Liu, & Hill, 2012).

4. 분석팀

본 연구의 자료들을 분석하기 위해 연구자 3명이 합의팀으로 데이터를 분석하고, 교육학박사 1인이 감수자로 참여하였다. 합의팀은 FGI, CQR, CQR-M 등의 질적 연구 방법을 활용하여 다수의 상담 관련 연구를 수행한 적이 있는 연구자들로 구성되었으며, 질적 연구 경험이 많은 감수자를 외부에 두어 분석 결과에 대해 검토 받았다.

5. 자료수집

자료 수집을 위하여 순례명상 프로그램 참여자들에게 연구에 대해서 설명하고 서면으로 동의 받는 절차를 거쳤다. 자료는 개인을 추측할 수 있는 정보들을 모두 제외하고 익명으로 수집하였으며, 연구진 이외에 접근할 수 없도록 암호화하여 보관하였다. 자료는 2024년 3월 31일 순례명상 프로그램 종료 시 응답한 질문지를 직접 수집하는 방법으로 수집되었다.

6. 분석내용 및 절차

수집된 85개 질문지 전부를 분석대상으로 하였다. 먼저, 합의팀은 4명의 참여자의 응답을 연구자들이 각자 읽고 영역과 범주를 구성하도록 하였다. 순례명상 프로그램 참여자의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 서원, 순례명상 프로그램 참여자의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 경험, 순례명상 프로그램 참여자의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 변화의 1차적으로 3개 영역에서 8개의 범주를 구성하였다. 1차 구성안을 바탕으로 하여 합의팀의 구성원들이 각각 85개의 질문지들을 분석한 다음, 합의팀 간에 상호 합의하고 수정하는 과정을 거쳤다. 이후 5회의 회의를 개최하여 8개의 범주에 대한 37개의 하위범주를 도출하고 합의하였다. 최종적으로 3개 영역과 8개 범주, 37개 하위범주를 도출하고, 각 범주별 비율을 계산하여 제시하였다.

III. 연구 결과

중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 순례명상 경험을 탐색한 결과, 순례명상 프로그램 참여자의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 서원, 순례명상 프로그램 참여자의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 경험, 순례명상 프로그램 참여자의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 변화의 3개 영역에서 8개 범주와 38개 하위범주를 도출하였다. 각 범주와 하위범주를 유목화하고 비율을 구하여 빈도가 높은 순으로 제시하고 구체적인 사례를 제시하였다.

1. 순례명상 프로그램 참여자의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 서원

순례명상 프로그램 참여자의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 서원에 대해 살펴본 결과, ‘나에 대한 서원’, ‘가족에 대한 서원’, ‘신행생활에 대한 서원’의 3개 범주, 17개 하위범주가 도출되었다.

첫 번째 범주인 ‘나에 대한 서원’에 대해서는 35개의 반응이 도출되었고, ‘나의 업장소멸’ 25.7%, ‘나의 심신 안정에 대한 서원’ 20.0%, ‘다가오는 노후에 대한 마음의 준비’ 14.3%, ‘나의 심신 건강에 대한 서원’, ‘내가 현재 처한 어려움 타개에 대한 서원’ 11.4%, ‘나의 삼재소멸’ 2.9%였다.

두 번째 범주인 ‘가족에 대한 서원’에 대해서는 59개의 반응이 도출되었고, ‘가족의 건강에 대한 서원’ 55.9%, ‘가족의 성취에 대한 서원’ 27.1%, ‘가족의 행복에 대한 서원’ 11.9%, ‘돌아가신 가족의 극락왕생에 대한 서원’ 5.1%였다.

세 번째 범주인 ‘신행생활에 대한 서원’에 대해서는 28개 반응이 도출되었고, ‘수행·기도 정진에 대한 서원’ 46.4%, ‘육조 혜능대사 친견에 대한 서원’ 21.4%, ‘불법에 따라 살고자 하는 서원’ 14.3%, ‘지혜를 얻고자 하는 서원’, ‘선업을 짓고자 하는 서원’ 7.1%, ‘불교에 대한 이해에 대한 서원’ 3.6%였다. 자세한 내용은 아래 <표 3>에 제시되어 있으며, 구체적인 사례가 함께 제시되어 있다.

<표 3> 순례명상 프로그램 참여자의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 서원

범주 및 하위범주	비율
나에 대한 서원	100.0%(35)
나의 심신 건강에 대한 서원	11.4%
나의 심신 안정에 대한 서원	20.0%
나를 알아차리고 성찰하는 것에 대한 서원	14.3%
내가 현재 처한 어려움 타개에 대한 서원	11.4%
다가오는 노후에 대한 마음의 준비	14.3%
나의 업장소멸	25.7%
나의 삼재소멸	2.9%
가족에 대한 서원	100.0%(59)
가족의 건강에 대한 서원	55.9%
가족의 행복에 대한 서원	11.9%
가족의 성취에 대한 서원	27.1%
돌아가신 가족의 극락왕생에 대한 서원	5.1%

신행생활에 대한 서원	100.0%(28)
육조 혜능대사 친견에 대한 서원	21.4%
지혜를 얻고자 하는 서원	7.1%
선업을 짓고자 하는 서원	7.1%
불교에 대한 이해에 대한 서원	3.6%
수행·기도 정진에 대한 서원	46.4%
불법에 따라 살고자 하는 서원	14.3%

가. 나에 대한 서원

1) 나의 심신 건강에 대한 서원

“금강경 기도를 통해 일상이 편안하고 나의 심신이 건강하기를 바람.” <연구참여자 38>

“금강경 기도 함께 하고 불보살님 가피로 건강이 더 나빠지지 않기를 기도하였다.” <연구참여자 57>

2) 나의 심신 안정에 대한 서원

“오래도록 불교를 접하면서 건강기원을 서원으로 생각했다.” <연구참여자 42>

“세상을 바라보는 모든 것들을 편안하게 받아들일 수 있는 힘을 갖게 되었으면 하는 바람이 있었다.” <연구참여자 74>

3) 나를 알아차리고 성찰하는 것에 대한 서원

“지금 이 자리에서 보다 나은 나를 찾아보려고 애쓰며, 정말 어디로 가는가에 대한 답을 알고 싶었다.” <연구참여자 18>

“스스로 알아차림하는 기회를 얻기를 서원하였습니다.” <연구참여자 68>

4) 내가 현재 처한 어려움 타개에 대한 서원

“현재 당면하고 있는 가족들의 당면과제 해결 방안.” <연구참여자 15>

“현실적인 사업실현이 어려움을 겪고 있어 태도사업의 원만성취를 발원하고 기도해 왔습니다.” <연구참여자 20>

5) 다가오는 노후에 대한 마음의 준비

“노후를 맞이하는 불자로서 굳건하게 마음 중심을 잡고 흔들리지 않는 삶을 살아갈 수 있게 하는 것” <연구참여자 17>

“노후에 홀로 설 수 있는 힘이 생기기를 서원.” <연구참여자 38>

6) 나의 업장소멸

“업장소멸” <연구참여자 36>

“앞으로 살아가는 좋은 경험을 바탕으로 업장소멸” <연구참여자 42>

7) 나의 삼재소멸

“삼재 소멸” <연구참여자 10>

나. 가족에 대한 서원

1) 가족의 건강에 대한 서원

“가족의 건강과 자손의 번창과 번영, 모친의 건강 회복 등을 기원하였음.” <연구참여자 19>

“우리가족 건강발원을 간절하게 서원하였습니다.” <연구참여자 66>

2) 가족의 행복에 대한 서원

“가족 모두의 평온을 서원합니다.” <연구참여자 18>

“가족의 행복 서원” <연구참여자 37>

3) 가족의 성취에 대한 서원

“가족이 소원하는 것이 원만히 성취되어 어려움 없기를 발원함.” <연구참여자 4>

“가족 모두 이루고자 한 소원 원만 성취되기를 서원했음” <연구참여자 76>

4) 돌아가신 가족의 극락왕생에 대한 서원

“나와 인연 지었던 모든 인연들, 특히 얼마전 돌아가신 나의 남편과 시부모님, 친정아버지가 악도에 빠지지 않고 밝은 광명의 세계로 인도되어 극락왕생하기를 기도했다.” <연구참여자 5>

“시아머니 영가가 극락왕생을 바랬습니다. 친정에 물에 빠진 영가 극락왕생을 바랬습니다.” <연구참여자 12>

다. 신행생활에 대한 서원

1) 육조 혜능대사 친견에 대한 서원

“육조 혜능대사에 대해 알고싶음과 혜능대사의 진실을 친견하는게 서원이었고 목표였다.” <연구참여자 21>

“혜능대사의 발자취를 따라 다니면서 나는 수행의 방향을 잡아 보려는 목적.” <연구참여자 26>

2) 지혜를 얻고자 하는 서원

“책과 법문 속에서마 보고 들어왔던 혜능대사의 자취를 직접와보고 시공간을 초월하여 혜능대사와 만나 가르침을 받고 지혜를 얻고자 했다.” <연구참여자 5>

“나의 늙음을 인식하고 현명하게 늙음을 맞이하길 바랍니다.” <연구참여자 14>

3) 선업을 짓고자 하는 서원

“선업의 공덕 짓고 싶은 마음.” <연구참여자 37>

“나에게 남은 시간 동안 마음 선업 실천을 하고 싶다는 원이 일어나고 있었다.” <연구참여자 60>

4) 불교에 대한 이해에 대한 서원

“막연한 불교지식으로 아무것도 아는 것 없이 기복신앙을 벗어나 기본적인 지식을 바탕으로 신앙을 갖는 것이었음. 자현스님을 통해 조금이나마 불교의 진리를 알아가는 희열을 느낄 수 있었으면 좋겠다는 바람을 가졌음” <연구참여자 72>

5) 수행·기도 정진에 대한 서원

“자신의 시간을 종교생활로 마음의 안정을 갖고 적극적으로 기도 참여해서 노후의 생활을 즐겁고 행복하고 윤택하게 만들며 살기 위함.” <연구참여자 22>

“나의 기도 정진으로 신행생활이 더욱 보람되고 굳건해지기를 서원해본다.” <연구참여자 37>

6) 불법에 따라 살고자 하는 서원

“부처님의 가르침에 부끄럽지 않고 부처님의 말씀에 정진하며 항상 겸손하고 배려하며 자만하지 않는 사람이 되도록 노력하겠다는 서원을 했습니다.”

<연구참여자 2>

“늘 스스로를 초보불자라고 애써 위안하면서 안일한 수행생활을 하는 것에 불만을 느꼈었는데 어떠한 경우에도 물러섬 없는 든든하고 건강한 수행생활을 이어갈 수 있을 걸림 없는 여건이 허락되기를 발원하였습니다.” <연구참여자 58>

순례 명상 프로그램에 참여한 연구참여자들은 가족, 수행생활에 대한 다양한 서원을 표명하고 있었다. 개인적으로는 심신 건강과 안정, 자기 성찰, 어려움 극복, 노후 준비, 업장 및 삼재 소멸에 대한 서원을 통해 삶의 안정을 추구하며, 금강경 기도와 불보살의 가피를 통해 이를 이루고자 하는 것으로 나타났다. 가족과 관련해서는 가족의 건강과 행복, 성취, 그리고 돌아가신 가족의 극락왕생을 기원하며, 가족의 안녕을 중요하게 생각하고 있었으며, 수행생활 측면에서는 육조 혜능대사의 가르침과 지혜를 얻고자 하며, 선업을 실천하고 불교에 대한 깊은 이해와 수행 정진을 통해 자신의 수행생활을 더욱 굳건히 다지고자 하는 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 부처님의 가르침에 따라 검손과 배려, 자만하지 않는 삶을 살며 성불을 이루고자 하는 서원을 발원하고 있었다. 이러한 서원들은 연구참여자들이 개인적, 가족적, 수행적 차원에서 삶의 방향성을 모색하고 있는 과정으로 이해할 수 있다.

2. 순례명상 프로그램 참여자의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 경험

순례명상 프로그램 참여자의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 경험을 살펴본 결과, ‘인지적 경험’, ‘정서적 경험’, ‘관계적 경험’의 3개 범주, 14개 하위범주가 도출되었다.

첫 번째 범주인 ‘인지적 경험’에 대해서는 37개의 반응이 도출되었고, ‘나의 삶을 돌아봄’ 35.1%, ‘혜능대사의 가르침을 떠올림’ 32.4%, ‘종교의 의미에 대해 생각함’ 10.8%, ‘모든 순간이 기도임을 알게됨’, ‘모든 것이 부처님의 가피임을 알게됨’ 8.1%, ‘욕심을 떨치고자 노력함’ 5.4%였다.

두 번째 범주인 ‘정서적 경험’에 대해서는 75개의 반응이 도출되었고, ‘벽참과 환희심을 느낌’ 37.3%, ‘감사한 마음이 듦’ 30.7%, ‘마음이 편안해짐’ 21.3%, ‘만족감을 느낌’ 4.0%, ‘참회함’, ‘너그럽고 여유로워진 마음을 경험함’ 2.7%, ‘마음의 위안을 얻음’ 1.3%였다.

세 번째 범주인 ‘관계적 경험’에 대해서는 15개 반응이 도출되었고, ‘도반들과 정진하는 경험을 함’ 100.0%였다. 자세한 내용은 아래 <표 4>에 제시되어 있으며, 구체적인 사례가 함께 제시되어 있다.

<표 4> 순례명상 프로그램 참여자의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 경험

범주 및 하위범주	비율
인지적 경험	100.0%(37)
혜능대사의 가르침을 떠올림	32.4%
나의 삶을 돌아봄	35.1%
욕심을 떨치고자 노력함	5.4%
종교의 의미에 대해 생각함	10.8%
모든 순간이 기도임을 알게됨	8.1%
모든 것이 부처님의 가피임을 알게됨	8.1%
정서적 경험	100.0%(75)
참회함	2.7%
만족감을 느낌	4.0%
감사한 마음이 듦	30.7%
벽참과 환희심을 느낌	37.3%
마음의 위안을 얻음	1.3%
마음이 편안해짐	21.3%
너그럽고 여유로워진 마음을 경험함	2.7%
관계적 경험	100.0%(15)
도반들과 정진하는 경험을 함	100.0%

가. 인지적 경험

1) 혜능대사의 가르침을 떠올림

“혜능대사의 진신상 앞에서 생사윤회의 고통으로부터의 해탈을 생각했다.” <연구참여자 19>

“혜능선사를 참배하면서 마음에 즉하면 부처에 즉할 수 있다는 말씀을 가슴에 깊이 새겼다.” <연구참여자 25>

“혜능선사를 참배하면서 항상 직심을 행하라는 말씀을 떠올렸다.” <연구참여자 34>

2) 나의 삶을 돌아봄

“육조단경 당시 역사적 배경과 시대를 떠올려 보다 지금 현재의 나를 되돌아본다.” <연구참여자 14>

“여태껏 살아온 날들에 대해서 되새겨봄.” <연구참여자 26>

3) 욕심을 떨치고자 노력함

“내가 가지고 있는 것들이 모두 욕심임을 알지만 지금 이 순간까지는 평온함을 유지한다해도 또 다시 일상으로 돌아갔을 때 평상심을 유지할 수 있을까 하고 생각해보았다.” <연구참여자 74>

“조금씩 욕심덩어리를 떨쳐버려야겠다는 마음을 먹었다.” <연구참여자 72>

4) 종교의 의미에 대해 생각함

“불교에서 깨달음이란 무엇이며 깨달은 자는 어떤 변화가 있을까.” <연구참여자 8>

“명상과 기도를 통하여 무엇을 깨닫고 종교생활의 의미를 어디에 뒤야할까 고민하게 됨.” <연구참여자 67>

5) 모든 순간이 기도임을 알게 됨

“지금 이 순간이 극락이고 천국이다. 불완전의 긍정. 응무소주 이생기심. 내가 깨닫는 것이 아니 내 안에 이미 깨달음이 있다. 모든 순간이 기도임을 알게 되었다.” <연구참여자 17>

“좋은 선원을 돌면서 기도하는 모습이 참으로 거룩하다는 생각을 하게 되었고 열심히 기도를 해야겠다는 생각이 들었음. 선사들과 함께 하는 것 자체가 기도하는 느낌이 들어서 좋았음.” <연구참여자 19>

6) 모든 것이 부처님의 가피임을 알게 됨

“나는 별로 복이 없는 사람이라고 생각했는데 이렇게 혜능대사의 성지의 현장에 와있다는 것이 부처님의 가피라고 생각했다.” <연구참여자 5>

“여기 이 자리에 있는 나는 정말 행운아구나. 부처님의 가피구나.” <연구참여자 69>

나. 정서적 경험

1) 참회함

“뜬금없이 눈물이 주룩룩 흐르며 모든 일에 참회되며 가벼워짐을 느낍니다.” <연구참여자 13>

“참회의 눈물이 나도 모르게 왈각 쏟아져 나옴” <연구참여자 15>

2) 만족감을 느낌

“내가 여기까지 온 것에 내 자신이 대단하고 뿌듯함을 느끼면서 만족감을 느낌.” <연구참여자 6>

“지금, 여기, 이 자리에 오늘에 내가 있다는 것이 행복합니다.” <연구참여자 13>

3) 감사함 마음이 들

“감사하고 감사한 마음. 불국토를 보는 마음. 내가 참 복을 지어났구나. 그래서 여기까지 까지 오게 되었구나. 감사한 내 마음.” <연구참여자 16>

“매 순간이 너무 행복했고, 이번 성지 순례에 참가할 수 있었음에 감사했다.” <연구참여자 21>

4) 벽참과 환희심을 느낌

“사찰 순례하는 동안 환희심과 행복감이 가득한 나날이었습니다. 남화선사에서 기도 올릴 때는 환희심과 행복감에 하염없는 눈물을 흘렸습니다.” <연구참여자 20>

“혜능대사의 수계 삭발도량에서 ‘광효사’에서 혜능대사의 삭발하는 모습이 떠올랐습니다. 능름하였을 것이고 가슴이 뭉클하고 벽참했습니다. 남화선사, 조계산 조계 등신불, 예불하고, 금강경 3편 독송, 다음생 다음생에도 잊지 못할 인연이었습니다.” <연구참여자 31>

5) 마음의 위안을 얻음

“몸도, 마음도 힘들었으나 위안 또한 크게 받았다.” <연구참여자 85>

6) 마음이 편안해짐

“금강경 봉찬기도를 하면서는 마음이 차분해지며 심신이 편안해지기 시작했음.” <연구참여자 19>

“보다 넓은 영역, 본질적인 부분에 바탕하고 있는 안정감을 조금씩 명확하게 여러 차례 기도할 때 느낄 수 있었다.” <연구참여자 60>

7) 너그럽고 여유로워진 마음을 경험함

“너그러워지려는 마음.” <연구참여자 21>

“여유로워졌음.” <연구참여자 28>

다. 관계적 경험

1) 도반들과 정진하는 경험을 함

“열과 성을 다하는 스님들과 도반들의 신행에 감동. 바라보는 방향이 같은 일행들과 함께하니 시너지 효과가 있다.” <연구참여자 32>

“좋은 도반들을 만나게 되고 서로의 신행생활에 대해서 얘기하는 모습을 보면서 어떤 순간부터는 전생부터 좋은 도반이었다는 생각이 든다.” <연구참여자 19>

순례 명상 프로그램에 참여한 연구참여자들은 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통해 인지적, 정서적, 관계적 측면에서 깊은 경험을 한 것으로 나타났다. 인지적 경험으로는 혜능대사의 가르침을 떠올리며 자신의 삶을 되돌아보고 욕심을 떨치고자 노력한 경험을 한 것으로 나타났으며, 종교적 깨달음과 모든 순간이 기도임을 깨닫고, 부처님의 가피에 대한 감사함을 느낀 것으로 나타났다. 정서적 경험으로는 참회의 눈물을 흘리며 마음의 위안을 얻고, 자신에 대한 만족감과 순례 과정에서의 감사한 마음, 환희심과 벽참을 경험하며 더욱 편안하고 너그러운 마음을 가지게 된 것을 확인할 수 있었다. 관계적 경험으로는 도반들과 함께 정진하며 서로의 신행생활을 공유하고 시너지 효과를 느끼며 깊은 유대감을 형성한 것으로 나타났다. 이러한 경험을 통해 참여자들이 개인적 성찰, 정서적 충만함, 그리고 관계적 성장의 기회를 가졌을 것으로 기대한다.

3. 순례명상 프로그램 참여자의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 변화

순례명상 프로그램 참여자의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 변화를 살펴본 결과, ‘나의 삶에 대한 변화 경험’, ‘신행생활에 대한 변화 경험’의 2개 범주가 도출되었다.

첫 번째 범주인 ‘나의 삶에 대한 변화 경험’에 대해서는 22개의 반응이 도출되었고, ‘나를 알아차리고 살피는 삶을 살겠다고 다짐함’ 45.5%, ‘매사 감사함을 느낌’, ‘앞으로 삶을 살아갈 힘을 얻음’ 22.7%, ‘행복한 삶을 살겠다고 다짐함’ 9.1%였다.

두 번째 범주인 ‘신행생활에 대한 변화 경험’에 대해서는 26개의 반응이 도출되었고, ‘불교 공부에 대한 의지가 생김’ 70.0%, ‘불교 수행을 행하는 삶을 살겠다고 다짐을 함’ 22.5%, ‘순례명상에 다시 참여하고 싶다는 서원을 세움’ 7.5%였다. 자세한 내용은 아래 <표 5>에 제시되어 있으며, 구체적인 사례가 함께 제시되어 있다.

<표 5> 순례명상 프로그램 참여자의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 변화

범주 및 하위범주	비율
나의 삶에 대한 변화 경험	100.0%(22)
매사 감사함을 느낌	22.7%
나를 알아차리고 살피는 삶을 살겠다고 다짐함	45.5%
앞으로 삶을 살아갈 힘을 얻음	22.7%
행복한 삶을 살겠다고 다짐함	9.1%
신행생활에 대한 변화 경험	100.0%(40)
불교 공부에 대한 의지가 생김	22.5%
불교 수행을 행하는 삶을 살겠다고 다짐을 함	70.0%
순례명상에 다시 참여하고 싶다는 서원을 세움	7.5%

가. 나의 삶에 대한 변화 경험

1) 매사 감사함을 느낌

“불만과 탓을 하던 자세에서 이제는 감사하다는 생각, 고맙다는 생각이 가득했습니다. 가족과 이웃과 모두에게 감사함을 느낍니다.” <연구참여자 20>

“순례를 하는 내내 무표정에서 밝은 표정으로 변하고 대화를 하는 날들이 되었다. 감사의 마음이 커지게 되었다. 순례를 통해 주변 사람들에게 감정을 표현할 수 있게 되고 웃음과 함께 하게 되었다.” <연구참여자 23>

2) 나를 알아차리고 살피는 삶을 살겠다고 다짐함

“걸으면서 내 마음을 살피고 내면을 살피는 시간이 좋았다. 명상 공부를 해야겠다는 생각이 든다.” <연구참여자 22>

“이번 혜능 성지에서 나 자신을 좀 더 돌아보고 사랑하게 된 거 같다. 늘, 양보하고, 배려하고, 남을 먼저 생각하면서 살아왔는데 진짜 나 자신을 못 챙긴 거 같다. 내가 누구인지에 대해 생각하게 된다. 앞으로 날 더 살피고 사랑해야겠다.” <연구참여자 74>

3) 앞으로 삶을 살아갈 힘을 얻음

“순례하는 동안 든든하고 당당해지고 굳건해졌다. 집에 돌아가면 훨씬 힘차고 당당하게 살아갈 수 있을 것 같다.” <연구참여자 5>

“순례하면서 막연함, 두려움, 불안감이 사라진 것 같습니다. 마음을 재정비할 수 있었습니다. 일상생활로 다시 돌아가면 새로운 기운을 가지고 살아갈 것 같습니다.” <연구참여자 53>

4) 행복한 삶을 살겠다고 다짐함

“말로 하는 것보다 현실에서 행복할 수 있도록 하겠다고 다짐했다.” <연구참여자 13>

“좀 더 실천하는 삶이 좀 더 행복한 삶이라는 것을 알았다.” <연구참여자 14>

나. 신행생활에 대한 변화 경험

1) 불교 공부에 대한 의지가 생김

“육조 혜능선사의 말씀대로 본래의 모습이 그대로가 부처라는 말씀에 강한 느낌을 받았다. 불교에 대해 금강경에 대해 공부를 더 하고 싶어졌다.” <연구참여자 18>

“불교에 대한 배움이 커졌다. 불교를 알고 성지를 보고 성지에 대해 듣는 것과 불교를 모르고 보고 듣는 것은 다르다는 것을 알았다. 금강경에 대해 자세히 공부하고 싶다.” <연구참여자 65>

2) 불교 수행을 행하는 삶을 살겠다고 다짐을 함

“순례하면서 부처님에 대한 경건함이 생겼다. 부처님에 대한 진실한 마음으로 행동하게 되었다. 평정심을 갖고 불심을 더욱 굳건히 해야겠다는 생각이

한없이 들었다. 성지에서 기도를 하고나면 부처님에 대한 진심이 더욱 생긴다. 마음이 성숙해짐을 느낀다.” <연구참여자 35>

“오직 자신의 본심을 알고 본성을 잘 보면 생도 사도 없다는 혜능대사의 마지막 법문을 깊이 새기고 살겠다.” <연구참여자 56>

“성지에서 혜능대사를 친견하고 나니 마땅히 머무는 바 없이 그 마음을 내라고 한 것이 무엇인지 알 것 같고 더 알고 싶어진다.” <연구참여자 67>

3) 순례명상에 다시 참여하고 싶다는 서원을 세움

“이번 성지순례를 통해 많은 것을 보고 듣고 느끼게 되었다. 금강경 기도를 더 열심히 하고 싶다. 앞으로도 기회가 오면 다시 순례에 동참해서 귀한 경험과 공부를 하고 싶다” <연구참여자 56>

“처음 와 본 성지순례지만 말로 표현할 수 없는 감동과 행복함을 느꼈다. 금강경기도도 열심히 동참하고, 순례도 계속 동참하여야겠다고 스스로에게 약속했다.” <연구참여자 79>

혜능대사를 중심으로 한 성지순례에 참여한 연구참여자들은 개인적인 삶과 신행생활에서 다양한 변화를 경험한 것으로 나타났다. 삶의 측면에서는 불만에서 벗어나 감사의 마음을 가지게 되었으며, 자신을 돌아보고 살피는 시간을 통해 내면의 성장과 자기 사랑을 다짐하는 경험을 하였다. 그리고 순례를 통해 막연한 두려움과 불안을 떨치고, 삶을 살아갈 힘과 행복한 삶을 실천하겠다는 다짐을 하는 시간을 가진 것으로 나타났다. 신행생활에서는 불교 공부에 대한 의지가 생기고, 부처님에 대한 경건함과 평정심을 바탕으로 불심을 더욱 굳건히 하겠다는 결심을 한 것을 확인할 수 있었다. 혜능대사의 가르침을 통해 자신의 본성을 깨닫고 이를 실천하는 삶을 다짐했으며, 성지순례의 감동을 바탕으로 다시 참여하고자 하는 서원을 세우며 순례명상에 대한 지속적인 의지를 가지게 된 것으로 나타났다. 이러한 변화는 참여자들에게 심리적 안정과 영적 성장을 동시에 가져다주는 계기가 되었을 것으로 기대한다.

IV. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 순례명상 프로그램 참여자들을 대상으로 하여 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통해 어떠한 경험을 하였는지 탐색하는 것이었다. 첫째, 순례명상 프로그램 참여자의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 서원은 무엇인가?, 둘째, 순례명상 참여자 프로그램의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 경험은 무엇인가?, 셋째, 순례명상 프로그램 참여자의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 변화는 무엇인가?였다. 본 연구의 분석 결과, 순례명상 프로그램 참여자의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 서원, 순례명상 프로그램 참여자의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 경험, 순례명상 프로그램 참여자의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 변화의 3개 영역에서 8개 범주와 38개 하위범주를 도출하였다. 구체적인 결과와 논의는 다음과 같다.

첫째, 순례명상 프로그램 참여자의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 서원에 대해 살펴본 결과, ‘나에 대한 서원’, ‘가족에 대한 서원’, ‘신행생활에 대한 서원’의 3개 범주, 17개 하위범주가 도출되었다. ‘나에 대한 서원’ 범주에 대해서는 ‘나의 업장소멸’, ‘나의 심신 안정에 대한 서원’, ‘다가오는 노후에 대한 마음의 준비’, ‘나의 심신 건강에 대한 서원’, ‘내가 현재 처한 어려움 타개에 대한 서원’, ‘나의 삼재소멸’이었다. 이러한 결과는 순례의 본래 목적은 성스러운 삶과 거룩한 삶을 추구하는 것이나(Jiang, Ryan, & Zhang, 2018), 현대의 성지순례는 개인의 영적 성장, 자아실현, 치유가 목적이 되는 것과 같은 맥락의 결과로 이해할 수 있다(Brumec, Lavrič, & Naterer, 2022; Buyskykh, 2019; 김진옥, 김영아, 김현지, 2022 재인용). 본 연구의 참여자들은 육조 혜능대사의 성지를 순례하며 그 가피를 통해 자신의 심신이 단단해지기를 서원하고 있음을 확인할 수 있었다. ‘가족에 대한 서원’ 범주에 대해서는 ‘가족의 건강에 대한 서원’, ‘가족의 성취에 대한 서원’, ‘가족의 행복에 대한 서원’, ‘돌아가신 가족의 극락왕생에 대한 서원’이었다. 김해옥(2021)의 순례 관광에 대한 현상학적 연구에서 ‘가족 사랑의 실천과 화목’에 대한 주제가 도출된 것과 일치하는 결과이다. ‘신행생활에 대한 서원’ 범주에 대해서는 ‘수행·기도 정진에 대한 서원’, ‘육조 혜능대사 친견에 대한 서원’, ‘불법에 따라 살고자 하는 서원’, ‘지혜를 얻고자 하는 서원’, ‘선업을 짓고자 하는 서원’, ‘불교에 대한 이해에 대한 서원’이었다. 이러한 대개의 성지순례에서 나타나는 ‘선업’을 쌓고자 하는 서원 뿐만 아니라(Bhatt, 2010), 성지가 가지는 종교적 의미에 대해서 제대로 이해하고 보다 불교적인 의미를 실천하고자 하는 참여자들의 염원이 드러난 것으로 이해할 수 있다. 이러한 결과는 비단 불교 뿐 아니라 다른 종교의 성지 순례에서도 나타나는데, 고진현(2019)의 스페인 산티아고 순례길 도보여행자를 대상으로 한 순례여행의 가치를 비교한 연구에서 종교가 있는 경우가 무교에 비해 ‘신앙심 고취’가 높게 나타나는 것과 유사한 맥락으로 이해할 수 있는 결과이다. 성지순례를 통한 서원 영역에서 도출된 전체 가장 많은 응답이 도출된 범주는 ‘가족에 대한 서원’이었다. 본 연구의 참여자들의 연령대가 중년기에서 노년기로 전환되는 연령대임을 고려할 때, 일차적인 지원 체계인 가족을 중심으로 한 관계망을 중심으로 생활하고 있음이(최정아, 서병숙, 1992), 반영된 결과로 이해할 수 있다.

둘째, 순례명상 프로그램 참여자의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 경험을 살펴본 결과, ‘인지적 경험’, ‘정서적 경험’, ‘관계적 경험’의 3개 범주, 14개 하위범주가 도출되었다. ‘인지적 경험’ 범주에 대해서는 ‘나의 삶을 돌아봄’, ‘혜능대사의 가르침을 떠올림’, ‘종교의 의미에 대해 생각함’, ‘모든 순간이 기도임을 알게됨’, ‘모든 것이 부처님의 가피임을 알게됨’, ‘욕심을 떨치고자 노력함’이었다. 본 연구에서 참여자들이 참여한 성지순례 프로그램이 한국선불교의 시조인 혜능대사를 중심으로 하고 있기 때문에 강의를 통해 그 의미를 ‘육조 혜능대사’의 가르침을 더 잘 이해하고 되고, 진실로 친견하게 됨으로써 혜능대사의 삶 앞에서 자연스럽게 ‘나’ 자신의 삶을 비추어보게 되어 개인적 성찰과 종교적 성찰을 증진시켰을 것으로 추측해볼 수 있다. ‘정서적 경험’ 범주에 대해서는 75개의 반응이 도출되었고, ‘벽참과 환희심을 느낌’, ‘감사한 마음이 듦’, ‘마음이 편안해짐’, ‘만족감을 느낌’, ‘참회함’, ‘너그럽고 여유로워진 마음을 경험함’, ‘마음의 위안을 얻음’이었다. 이러한 정서적 반응은 본 연구의 성지순례 프로그램이 한국 선 불교의 시조인 혜능대사 순례의 발자취를 따라간 것이 주요하게 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 또한 매일의 프로그램에서 혜능대사의 생애에 대한 강의를 먼저 진행하고 충분히 이해한 뒤 실제 참배, 친견하는 형태로 프로그램을 구성한 것이 실제 혜능대사를 친견하고 참배할 때 정서적으로 더 의미 있게 느껴지도록 한 것으로 이해할 수 있다. 특히 만족하고, 감사하고, 편안함과 같은 긍정적인 정서와 함께 ‘참회’가 도출된 것은 순례가 외적 순례를 통하여 ‘참회의 서원’과 같은 내적 순례의 정신으로 회향하여야 한다는 김선근(2013)의 주장이 경험적으로 확인된 것으로 이해할 수 있다. ‘관계적 경험’ 범주에 대해서는 ‘도반들과 정진하는 경험을 함’이었다. 이는 본 연구가 80명 이상의 대규모 인원이 함께 생활하고 순례하며 정서와 영성을 나누는 것이 참여자들에게 긍정적인 에너지로 작용한 것으로 이해할 수 있다. 실제로 인도 성지 순례를 통해 경험한 수행 체험을 자전적으로 탐구한 전영국(2015)의 연구에서도 순례의 과정 중 ‘도반’에 대한 긍정적인 인식이 도출된 것과도 일치하는 결과이다.

셋째, 순례명상 프로그램 참여자의 중국 육조 혜능대사를 중심으로 한 성지순례를 통한 변화를 살펴본 결과, ‘나의 삶에 대한 변화 경험’, ‘신행생활에 대한 변화 경험’의 2개 범주가 도출되었다. ‘나의 삶에 대한 변화 경험’ 범주에 대해서는 ‘나를 알아차리고 살피는 삶을 살겠다고 다짐함’, ‘매사 감사함을 느낌’, ‘앞으로 삶을 살아갈 힘을 얻음’, ‘행복한 삶을 살겠다고 다짐함’이었다. 이는 본 연구자 참여자들이 경험한 자신에 대한 성찰과 부처님의 가피가 참여자들의 내면에 충만하였음을 추측해볼 수 있는 결과이다. 연구의 참여자들에게 4박 5일은 성지 순례는 혜능대사라는 거룩한 스승의 가르침이 빛이 되어 ‘나’ 자신에게 되비치는 반조(返照)의 과정이기도 하였으나, 그 순례명상의 과정에서 끊임없이 나를 돌이켜 살펴보아야 하는 반조(反照)의 시간이기도 하였을 것이다. ‘신행생활에 대한 변화 경험’ 범주에 대해서는 ‘불교 공부에 대한 의지가 생김’, ‘불교 수행을 행하는 삶을 살겠다고 다짐을 함’, ‘순례명상에 다시 참여하고 싶다는 서원을 세움’이었다. 이는 혜능대사의 진신 앞에서 앞으로 경험하였던 영성적 체험이 모두 부처님의 가피에서 비롯된 것임을 알고 더욱 더 부처님의 제자로서 불법을 수행하고자 하는 의지가 생긴 것으로 이해할 수 있는 결과이다. 순례는 불자들에게 성불의 길이며 보현행의 길이다.

육조 혜능대사 성지순례는 금강경봉찬기도에 참여하는 불자들에게 단순한 관광 차원이 아닌 구법여행과 보현행 실천으로서의 새로운 순례문화를 모색하고자 하였다. 순례명상은 ‘개인이 내면의 평온과 고요를 목적으로 성지를 방문하여 성지의 역사와 성인에 대한 이해를 바탕으로 전문적으로 훈련받은 명상지도자의 지도하에 걸으며 하는 명상’을 의미한다(염중섭, 손강숙, 신방현, 문진건, 정소미, 2023). 순례명상의 대상이 되는 성지는 단순히 성스러운 땅(聖地)만을 의미하지 않는다. 그 땅이 가지고 있는 종교의 역사와 스승의 생애가 담겨 있다. 본 연구의 결과를 통해 참된 스승과 그의 생애가 후대에 미치는 영향을 살펴볼 수 있었다. 즉, 본 연구는 참여자들이 ‘육조 혜능대사’라는 빛을 통해 돌이켜 자신을 비추어 보고, 반성과 성찰을 통해 자신의 내재된 영성을 깨닫는 ‘회광반조(回光返照)’를 행하였음을 확인하였는데 그 의의가 있다. 이는 순례명상의 성지를 정하고 프로그램을 구성함에 있어 심도 있는 ‘주제 선정’과 ‘내용 선정’이 필요함을 시사하는 결과이기도 하다.

본 연구의 한계점 및 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 연구대상을 순례명상 참여자로 하여 연령과 성별에 구분을 두지 않았다. 향후 연구에서 연구대상의 발달과업, 생애시기를 고려하여 분석한다면 연령대별 순례명상 프로그램 구성에 시사점을 제시할 수 있을 것으로 기대한다. 둘째, 본 연구는 순례명상 참여를 탐색함에 있어 전체적인 관점에서 살펴보았다. 향후 연구에서 개인 삶에 의미, 종교적 의미 등을 분리하여 더 깊이 탐색하는 것이 필요할 것이다. 셋째, 본 연구는 ‘육조 혜능대사’를 중심으로 한 순례명상을 대상으로 하여 연구를 진행하였다. 향후 본 연구의 결과를 바탕으로 불교의 다른 성지, 다른 스승을 중심으로 한 순례명상과의 공통점 및 차이점을 중심으로 연구한다면 각각의 순례명상이 지니고 있는 특징과 효과를 확인할 수 있을 것으로 기대한다.

국문초록

본 연구의 목적은 육조 혜능대사 성지순례의 순례명상 프로그램 참여자들을 대상으로 성지순례를 통해 무엇을 경험하였는지를 탐색하는 것이었다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 순례명상 프로그램 참여자의 성지순례를 통한 서원은 무엇인가?, 둘째, 순례명상 프로그

램 참여자의 성지순례를 통한 경험은 무엇인가?, 셋째, 순례명상 프로그램 참여자의 성지순례를 통한 변화는 무엇인가? 었다. 본 연구는 육조 혜능대사 성지순례에 참여한 연구대상 85명을 대상으로 비구조화된 서면 인터뷰를 진행하고 수정된 합의적 질적 연구방법으로 분석하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 순례명상 프로그램 참여자의 성지순례를 통한 서원, 성지순례를 통한 경험, 성지순례를 통한 변화의 3개 영역에서 8개 범주와 38개 하위범주를 도출하였다. 각 범주와 하위범주를 유목화하고 비율을 구하여 빈도가 높은 순으로 제시하고 구체적인 사례를 제시하였다. 본 연구의 결과는 순례명상 의미의 효과를 경험적으로 확인하였다는 점에서 의의가 있을 것으로 기대한다.

주제어

육조 혜능대사, 성지순례, 순례명상 프로그램, 경험, 수정된 합의적 질적연구방법

참고문헌

- 고진현 (2019). 수단-목적 사슬 (MEC) 이론을 적용한 스페인 산티아고 순례길 도보여행자의 가치비교분석: 종교 여부를 기준으로. *관광경영연구*, 89, 783-803.
- 김송이, 정철(2021). 순례관광의 진정성이 영성적 웰빙과 삶의 질에 미치는 영향. *관광연구논총*, 33(3), 111-133.
- 김선근(2013). '108 산사순례기도회'의 실행. *한국불교학*, 67, 239-268.
- 김용의(2020). 일본 사이고쿠 삼십삼소 순례의 현재적 의의와 기능. *일본문화연구*, 73, 75-94.
- 김용표(2010). 世界의 中心象徵과 聖地巡禮-宗教現象學的 接近-. *한국불교학*, 57, 27-62.
- 김진옥, 김영아, 김현지(2022). 한국 천주교 성지의 순례동기가 성지만족 및 재방문의도에 미치는 영향: 솔피성지 순례자를 대상으로. *호텔경영학연구*, 31(8), 137-152.
- 김해옥(2021). 순례 관광의 진정성에 관한 현상학적 연구. *관광연구논총*, 33(3), 47-65.
- 류정희, 조발그니(2020). 해외성지순례가 종교성 및 성지순례 관여도에 미치는 영향. *인문사회* 21, 11(1), 733-744.
- 변찬복(2020). 순례 다큐멘터리에 구현된 여행자의 고통 의미 고찰: 차마고도 〈순례의 길〉을 대상으로. *관광연구저널*, 34(8), 5-22.
- 전영국(2015). 맛지마 니까야 텍스트 중심으로 고찰한 붓다의 구도 과정과 자전적 수행 체험 탐구. *원불교사상과종교문화*, 66, 91-119.
- 안양규(2000). 불교의 성지 순례와 그 종교적 의의. *종교문화연구*, 2, 109-125.
- 염중섭(2016). 慈藏과 華嚴의 관련성 고찰 - 中國五臺山 文殊親見의 타당성을 중심으로 -. *한국불교학*, 77, 257-289.
- 염중섭, 손강숙, 신방현, 문진건, 정소미(2023). '순례명상'개념 정의를 위한 탐색적 연구. *문화와융합*, 45(9), 705-718.
- 오정근(2013). 종교관광의 참가동기 및 매력속성과 참가자만족 간 영향관계* - 기독교 성지순례를 중심으로 -. *관광경영연구*, 17(1), 221-237.
- 이봉건(2014). 마음챙김명상(MBSR)의 압에 대한 심리적·생리적 효과. *Korean Journal of Health Psychology*, 20(1), 359-370.
- 임향아(2019). 산티아고 순례의 동기와 의미, 그리고 진정성 : 인류학자 낸시 루이즈 프레이의 산티아고 순례 이야기를 대상으로. *관광연구저널*, 33(9), 101-109.
- 최정아, 서병숙(1992). 도시노인의 사회적 지원망에 관한 연구. *한국노년학*, 12(1), 65-78.
- 한진옥, 김성태(2021). 한국천주교 성지순례자의 영성적 웰빙이 삶의 질에 미치는 영향 - 회복경험의 매개효과 검증 -. *관광연구논총*, 33(3), 3-23.
- Bhatt, S. R. (2010). Pilgrimage in India. *韓國佛敎學*, 57, 5-25.
- Brumec, S., Lavrič, M., & Naterer, A. (2023). Exceptional human experiences among pilgrims on the Camino de Santiago: A typology of experiences and transformative aftereffects. *Psychology of Religion and Spirituality*, 15(4), 605-617.
- Buyskykh, I. (2019). In pursuit of healing and memories: Cross-border Ukrainian pilgrimage to a polish shrine. *Journal of Global Catholicism*, 3(1), 4.
- Cheer, J. M., Belhassen, Y., & Kujawa, J. (2017). The search for spirituality in tourism: Toward a conceptual framework for spiritual tourism. *Tourism Management perspectives*, 24, 252-256.
- Hill, C. E., Spangler, P., Sim, W., & Baumann, E. (2007). Interpersonal content of dreams in relation to the process and outcome of single sessions using the Hill Dream Model. *Dreaming*, 17(1), 1.
- Jiang, T., Ryan, C., & Zhang, C. (2018). The spiritual or secular tourist? The experience of Zen meditation in Chinese temples.

- Tourism Management, 65, 187-199.
- Khoury, B., Knauper, B., Schlosser, M., Carriere, K., & Chiesa, A. (2017). Effectiveness of traditional meditation retreats: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 92, 16-25.
- Morinis, A. (1992). *Sacred journeys: The anthropology of pilgrimage*. Greenwood Press.
- Paine, C. (2004). *Sacred places*. London, England: The National Trust.
- Schnell, T. & Pali, S. (2013). Pilgrimage Today: The Meaning-Making Potential of Ritual. *Mental Health, Religion & Culture*, 16(9): 887-902. DOI: 10.1080/13674676.2013.766449.
- Spangler, P. T., Liu, J., & Hill, C. E. (2012). Consensual qualitative research for simple qualitative data: An introduction to CQR-M. In C. E. Hill (Ed.), *Consensual qualitative research: A practical resource for investigating social science phenomena* (pp. 269–283). American Psychological Association.
- Turner, V., & Turner, E. (1978). *Image and pilgrimage in Christian culture*. Columbia University Press.