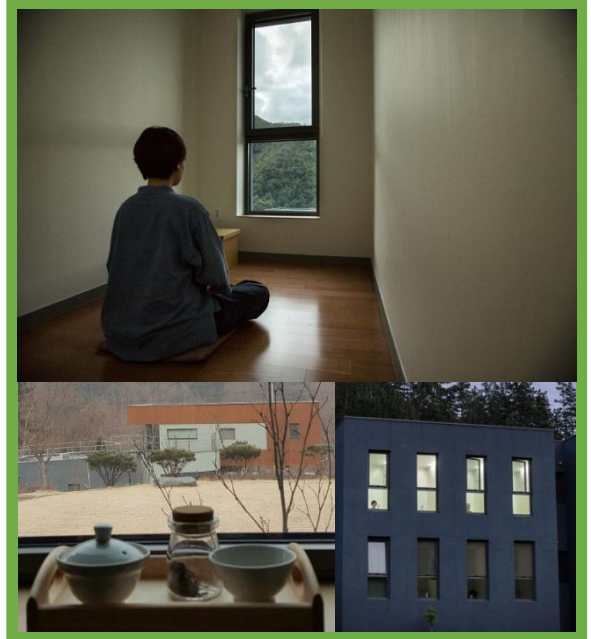


## 릴레이성찰 프로젝트

# ‘나와 세상을 바꾸는 독방 24시간’

(사)행복공장에서는 3월부터 주말마다 ‘릴레이 성찰 프로젝트-나와 세상을 바꾸는 독방 24시간’을 진행하고 있습니다. 한 명이라도 더 자신을 돌아보는 시간을 가지는 것이 우리가 사는 세상을 이롭게 하는데 도움이 될 것이라는 생각에 이 프로젝트를 기획하게 되었습니다. 매 주말 스무 명 남짓의 사람들이 1.5평 독방에 앉아 자신과 마주합니다. 잘 쉬면서, 내가 괜찮은지 살펴보고 나의 행복을 가로막는 것이 무엇인지도 알아차립니다. 내 안의 부끄러움을 들여다보고, 나와 우리 이웃, 우리 아이들을 위해 무엇을 해야 할 지도 생각합니다. 우리를 돌아보는 작은 노력들이 쌓여서 이 세상이 지금보다 조금이라도 나아지면 좋겠습니다.



필요한 것이 그리 많지 않다는 것을 일깨워주는, 단순하면서도 군더더기 없는 공간, 정갈한 식사, 몸과 마음을 맑게 만드는 108배. 독방에서의 하루는 과함 속에서 살아온 나를 느끼기에 충분한 시간이었다. 새로 받은 화두 하나 ‘과하지 않은 삶, 과하지 않은 세상 만들기’

- 엄\*민

잠시도 휴대폰을 놓지 못했던 내가 24시간 동안 휴대폰 없이 생활하며, 부모님에게 편지를 쓰고, 창 밖에 떠 있는 달과 별을 바라보고, 명상도 하였다. 커다란 창문과 따뜻한 온돌이 있는 독방 안에서 내 마음이 정화되는 뜻 깊은 경험을 하였다

- 김\*진

### 참가 후기

낮잠을 많이 자 잠은 안 오고 담배 생각만 간절하다. 담배를 잊기 위해 절을 한다. 고관절이 좋지 않아 불편한 자세로 30번쯤 절을 했을까? 더 이상 못하겠다고 몸이 저항한다. 그동안 무엇을 위해 내 몸을 이렇게 혹사 시켰나? 미안한 마음에 내 몸에게 말을 거니 세포 하나하나가 살아나 내게 답을 한다. 가끔은 내 자신과 욕심 없는 대화를 나누며 즐겁게 살아야겠다

- 권\*용

쉽 없이 살아야만 했던 나에게 성찰이란 단어는 사치처럼 느껴졌었다. 그러다가 독방에서 처음으로 마주한 나 자신이 당황스러웠고, 왠지 한없이 눈물이 났다. 아무 감정도 느껴지지 않는 과거와 잿빛 같은 현재. 그 동안 나를 위해 무엇을 했나? 이제부터 내 삶을 환하게 가꾸어야겠다. - 권\*윤

(연합뉴스 2017. 2. 24 이지현 기자)

## 배우 박중훈, 언론인 노종면씨가 독방체험 자처한 이유는

배우 박중훈씨, 임순례 감독, 해직 언론인 노종면(전 YTN 기자)씨 등 각계 인사가 주말 하루 24시간 5㎡ 크기의 작은 독방에 스스로를 가둔다. 릴레이 성찰 프로젝트는 3월부터 5월까지 매주 토요일 오전 11시부터 일요일 오전 11시까지 홍천에 있는 행복공장 수련원에 마련된 28개 독방에서 참가자들이 홀로 하루를 보내는 프로그램이다.

공동대표를 맡은 금강스님은 “정치·경제·사회·문화 각 분야가 어려움을 겪고 사회 지도층이 신뢰를 잃은 이유는 성찰 노력이 부족했기 때문”이라며 “우리 사회를 근본적으로 변화시키려면 각자가 자신을 돌아보고자 노력하는 일이 무엇보다 중요하다” 고 말했다.



(허핑턴포스트코리아 2017. 3. 2)

## 박중훈, 임순례, 노종면이 독방에 스스로 들어간다

2017년에 독방에 스스로 몸을 가두는 것은 어떤 의미일까. 지난 2월 27일 오후 7시 금강스님 등 각계 인사 40인이 모여 '릴레이 성찰 프로젝트-나와 세상을 바꾸는 독방 24시간'의 출범식을 가졌다.

프로젝트 추진단은 사회 각계 인사 40명으로, 배우 박중훈, 영화감독 임순례, 전 YTN 해직앵커 노종면 등이다. 독방 체험을 마친 참가자들은 허핑턴포스트코리아를 통해 참가 소감문을 블로그로 기고할 예정이다. 금강스님은 출범식에서 “스스로 돌아보는 성찰의 시간과 선한 마음들이 쌓이다보면 우리 사회가 겪고 있는 위기와 갈등을 극복할 수 있다”고 말했다. 당신도 독방에서 선한 마음을 되찾을 수 있을지 모른다.



(한겨레 2017. 3. 2 조현 기자)

## “1.5평 독방에서 20시간 성찰...자기치유 기회 드립니다”

하룻밤만이라도 휴대폰이나 텔레비전 없이 나만의 독방에서 가만히 자신을 들여다본다면 어떨까. 행복공장 노지향 상임이사는 “지금까지 잘못했으니 하루 동안 감옥에 들어가 반성해보라는 게 아니라 행복해지기 위해 하루치의 고요를 스스로에게 선물하는 것” 이라고 설명했다. (- 중간 생략 -)

너무 피곤한 사람은 잠을 자거나 멍때리기를 해도 좋고, 명상이나 절을 할 수도 있다. 또 독방에 비치된 행복공장의 워크북에 따라 자기 인생 그래프를 그려보거나, 삶에서 가장 행복했던 순간과 불행했던 순간을 떠올려보거나, 1년밖에 못 산다면 하고 싶은 일(버킷리스트)을 적어보거나, 80살이라고 가정하고 지금의 내게 보내는 편지를 써볼 수도 있다.



프로젝트  
홍보영상



언론  
보도



참가  
신청

