| 현불 논단 |

지금은 명상콘텐츠 시대



선업 스님
불교상담개발원장

세계적으로 명상 어플 유행 중
'캄' 제작사 가치 1조 원 이상
명상 기기 · 버스 등도 '유명세'

'코로나19'로 명상콘텐츠 인기
국내서도 '하루명상' 등 출시돼

뉴미디어로 명상 접근성 높아져
양질 명상콘텐츠 확보 향후 과제

일반적으로 콘텐츠는 "인간의 창의적 활동에 의해 창출되는 것 중 문화적 소재가 구체적으로 가공되어 매체에 체화한 무형의 결과물"이라고 할 수 있는데 이를 기반으로 명상 콘텐츠를 정의해 보면 결국 "명상을 소재로 구체적으로 가공하여 매체로 구성한 창의력의 결과물"이라고 하겠다.

현재 명상콘텐츠 중에 널리 알려진 것은 앱스토어에서 가장 인기 있는 앱이자 애플 앱스토어 올해의 앱에 선정된 바 있는 명상앱 '캄(Calm)'이다. 오래전에 다운로드 수가 7000만 건이 넘어섰고 기업 가치는 10억 달러 즉 1조 원 이상을 넘는 것으로 알려져 있다. 그 뒤를 이어 티베트 스님 출신 앤디퍼디컴이 만든 명상앱 '헤드 스페이스'가 다운로드 수 4000만 건 이상을 기록하면서 인기몰이 중이다.

또한, 마치 SF영화의 우주선에 있으면 어울릴 듯한 돔 모양의 외형에 명상가이드 프로그램과 칼라테라피 그리고 특정 뇌파를 이용한 이완 기능 등이 탑재되어 있는 명상 기기 '소마돔'도 인기다. 더불어, 어머니의 자궁을 연상시키는 탱크 안에 사해보다 높은 염도를 지닌 소금 농축물과 체온과 비슷한 온도를 유지하는 환경을 제공함으로써 불안이나 스트레스를 감소시키는 '플로트 탱크(Float Tank)'와 동굴 형태의 인테리어와 명상 쿠션 그리고 빛을 내며 변화하는 구형체를 활용한 모바일 명상스튜디오 명상 버스 등도 유명세를 떨치고 있다.

위의 경우에서 알 수 있듯이, 명상에 대한 최근의 관심이 개인의 기호 차원을 넘어 심신의 건강증진을 통한 기업의 생산성 향상에 이르기까지 영향력을 확대하면서 다양한 명상콘텐츠 개발이 가속화되고 있다.

국내의 경우도 '코로나 블루'(코로나19로 인한 우울증)'를 극복하기 위한 콘텐츠가 무료로 제공되는 앱인 '하루명상'과 명상 프로그램이 추가된 모바일 힐링 게임 '마이 오아시스' 등 간편하게 마음 건강을 관리할 수 있다고 알려진 명상콘텐츠들이 속속 등장하고 있다.

여기에 보태어 최근 동국대학교 대학원에 개설된 차명상콘텐츠 영역처럼 오래전부터 생활 속에 자리 잡아 나름의 역할을 하고 있다가 최근 새롭게 구조화되면서 신선하고 새로운 '올디즈 벗 구디즈(Oldies but Goodies)' 영역의 활성화도 기대가 크다.

특히 차명상의 경우는 언제 어디서나 서비스 제공이 가능한 찻집들이 전국적으로 아니 전 세계적으로 이미 구조화되어 있는 장점이 있다. 그리고 다양한 색상을 활용한 칼라테라피 요소를 갖춘 찻잔을 매체로 사용하여 커피나 차를 마시면서 간단한 명상 방법을 따라 하기만 해도 짧은 시간 안에 심신의 안정을 찾을 수 있게 된다. 더 큰 장점은 상상이라는 기능을 활용하여 마음에 찻잔을 띄우는 활동을 통해서도 심리적 몰입을 통한 행복감 증가를 비롯하여 다양한 심리치료 기제로서의 활용이 가능하다는 것이다.

현재 우리는 초연결의 시대를 맞이하여 콘텐츠를 기획하거나 제작하거나 혹은 많은 사람들에게 널리 배포하는 일을 맡고 있는 창의적인 사람들의 노력에 의해 다양한 명상콘텐츠를 유튜브 채널, 오디오클립, 인공지능 스피커, IPTV(인터넷TV) 등에서 거의 시간과 공간의 제약 없이 이용할 수 있게 되었다.

역사상 처음 맞닥뜨린 이러한 명상콘텐츠 시대에 양질의 명상콘텐츠를 지혜롭게 확보하는 과정을 통해 비대면과 언택트의 시기를 슬기롭게 해쳐나갈 수 있는 동력이 확보되었으면 좋겠다.

社說

주목받지 못한 성보 관심 갖자

사찰은 말 그대로 전통문화의 보고이다. 전각들은 한국 전통 건축의 총체이고, 이를 장엄하는 불상과 불화들은 종교화를 넘어 한국미술사의 한 축이다. 탑과 부도는 한국 석조문화재의 중심에 있다.

별 주목을 받지 못하지만 중요한 부속기록물 등이 있다. 사찰 전각의 현판이나 주련들이 그렇다. 이들 문화재들은 당시 시대상을 보여주고 그 의미를 상기시키는 내용이지만, 일반인 알기 어렵고 관리 소홀로 보존도 잘 이뤄지지 않았다.

그런 의미에서 문화재청이 사찰과 궁궐, 관아 등의 현판, 주련, 비문, 묵서 등 부속기록을 전수조사하고 이를 데이터베이스화 해 통합적 관리체계를 구축하겠다는 계획은 환영할 만하다.

지난해 12월 완료된 전수조사는 국보 · 보물로 지정된 건조물문화재 622건에 부속기록물 1485개, 관련기록물 4만 579개를 대상으로 이뤄졌으며 오는 12월까지 데이터베이스화가 추진된다. 또한 건조물과 부속 · 관련기록물의 통합적인 보존관리를 위해 문화재수리 기준에 부속기록물 관련 규정도 신설된다.

최근 주목받지 못했던 성보문화재에 대한 조사와 연구 작업들이 이뤄지는 것은 고무적이다. 문화재청이 불교문화재연구소과 함께 진행하는 불교문화재 일제조사에서 5년간 전국 사찰의 불단을 조사하겠다는 계획이 대표적인 예이다. 불단 역시 건물의 부속물로 인식돼 불상, 불화 등과 같은 불교문화재에 비해 상대적으로 관심이 부족해 보존관리의 사각지대에 있었다.

사찰이라는 종합적 문화재에 허투루 있는 것은 없다. 모든 것이 유무형의 성보이다. 이를 주목하고 발굴해 알리는 것이 후학들이 할 일이다.

실천하는 수행 문화 정착을…

조계종 포교원이 7월 6일 '불교 5대 수행법 길라잡이' 발간을 발표했다. 조계종이 제안한 5대 수행법에는 수행으로서 생활 속 실천을 강조한 것이 특징이다.

한국불교에서는 그동안 전통수행법으로 간화선을 축으로 한 참선과 법회 등에서 경을 읽는 간경, 그리고 함께 부처님의 명호 등을 외는 염불 등이 있었다. 이외에도 사경과 주력, 절수행 등 다양한 수행법이 널리 행해지고 있었다.

다양한 수행법이 발달하고 있지만 선종을 주창하는 조계종 입장에서는 간화선 외에는 뚜렷한 종단 공식 불교수행법이 없었다. 이번 5대 수행법에는 불자로서 기본적으로 지켜야 할 지계와 함께 조계종의 참선, 그리고 간경, 염불 수행법이 포함됐다. 여기에 사회적 실천방안으로 보살행을 넣음으로서 대승불교의 정체성을 공고히 했다.

그동안 불교는 현대사회에 맞는 수행문화 정착을 요구받았다. 바쁜 현대인들에게 예전 기도중심, 음력법회 중심, 그리고 스승과 제자의 직접적인 가르침이 필요한 신행, 수행을 제안하기엔 어려움이 많았다.

회사에서나 가정에서 우리가 생활 속에서 부처님 가르침을 조금씩이라도 실천하는 것이 곧 수행이라는 이번 5대 수행법의 골격은 새로운 신행혁신, 수행혁신이 어떻게 이뤄질 수 있는지를 제시하고 있다. 불자로서 불교 윤리를 강조하기보단 선한 행위를 통해 공동체를 이롭게 하는 대승불교의 정신을 제대로 살렸다는 평가다.

앞으로 5대 수행법은 보급이 과제다. 조계종 포교원은 워크북과 안내서를 배포하고 7월 포교신도단체 결집대회서 확산 의지를 다진다. 그 무엇보다 불자 개개인의 적극적인 5대 수행법의 생활화 의지를 북돋는 종단적 움직임이 일길 기대한다.



지원 스님의
마음처방전

경청, 최고의 대화 기술

대화의 기술은 사회생활서 꼭 갖춰야 할 요소 중 하나입니다. 대화의 기술이라고 해서 달변가가 되어야 하는 것은 아닙니다. 말을 너무 매끄럽게 잘 하면 오히려 진실성이 결여된 것처럼 보입니다. 사람은 대화 할 때는 해야 할 말과 하지 말아야 할 말을 가려서 해야 합니다. 더불어 대화할 수 있는 사람은 누구에게나 인기가 있습니다. 함께 대화할 수 있는 사람이 되기 위해서는 다음과 같은 요건이 필요합니다.

어떤 사람이 의문을 갖고 물었을 때는 모순된 대답을 하지 않아야 합니다. 그리고 함부로 화제를 바꾸지 말아야 합니다. 대화를 하면서 분노를 표출하지 않아야 하며, 지겹다는 표정을 짓지 말아야 합니다. 이런 사람이라면 더불어 대화를 할 수 있습니다.

반대로 더불어 대화 할 수 없는 사람도 있습니다. 어떤 사람이 의문을 갖고 물었을 때, 상대를 무시하면서 비웃는 사람이 있습니다. 또한 상대방이 실수로 한 말에 말꼬리를 물고 늘어지는 사람도 있습니다. 이런 사람과는 대화는커녕 잠시라도 같이 있고 싶지 않은 사람입니다.

대화 기술 중 가장 중요한 것은 경청(敬聽)입니다.

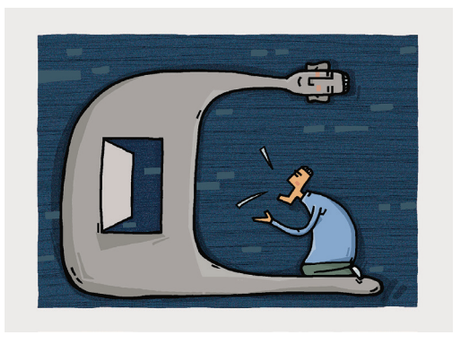


그림 · 최주현

공경하는 마음으로 상대의 말을 듣는 것입니다. 대화를 나눌 때는 20%만 말하고, 80%는 상대방의 말을 들어주라고 합니다. 남의 말은 듣지 않고 자신의 말만 하는 사람은 귀머거리와 같습니다.

내가 상대의 말을 진지하게 잘 들어야만 상대방 말의 요지를 파악할 수 있으며, 이것은 내 생각과 메시지를 전달하는데 아주 효과적입니다. 경청은 상대만을 위한 것이 아니라 나를 위한 대화의 기술입니다. 경청이란 상대방에 대한 관심이기도 합니다. 상대방의 말을 진지하게 듣는다는 것은 그를 존중하고 인정해 준다는 몸짓입니다. 경청은 대화의 과정에서 신뢰를 쌓을 수 있는 최고의 방법입니다. 누군가가 내 이야기에 귀를 기울여준다면 그 사람을 신뢰하지 않을 수 없습니다. 상대가 내 말을 진지하게 들어준다면 자신의 감정이 인정받았다는 안도감을 갖게 됩니다. 사람들은 말을 잘 해야 인간관계가 좋아진다고 생각하지만 오히려 상대의 말을 잘 들어주는 사람이 더 진실한 관계를 맺을 수 있습니다.

상대방이 말할 때 딴 생각하지 않고 그의 말에 흠뻑 빠지는 것이 경청입니다. 우리는 남의 말을 들으면서도 자신은 딴 생각을 하고 있거나 상대방의 말을 자신의 구미에 맞추어 이리저리 재어가면서 자신의 잣대로 판단하려고 합니다. 이것은 들어도 듣는 것이 아닙니다. 같은 자리에서 대화를 나누었는데도, 종종 오해가 빚어질 때가 있는데, 남의 말을 열심히 듣지 않았기 때문입니다. 말을 조리 있게 잘 하는 사람은 대개 잘 듣는 습관이 몸에 밴 사람들입니다. 남의 말을 오해 없이 잘 듣기 위해서는 마음속에 상대의 말을 담아 둘 공간을 비워두어야 합니다. 좋은 인간관계를 가지고 싶다면 남의 이야기를 잘 들어주기만 해도 가능합니다.

〈육지장사 회주〉

현대불교 불교의 생활화 · 현대화 · 세계화 1994년 10월15일 창간
발행인 : 혜도 대표이사 : 김재진 편집국장 : 김주일 인쇄인 : 배성한
(우)03131 서울시 종로구 율곡로 6길 36, 606호 (운니동, 월드오피스텔) 대표전화(02)2004-8200 / 대표팩스(02)737-0698
편집국 02)2004-8257 FAX (02)737-0698
광고국 (02)2004-8213~6 FAX (02)737-0696
회사홈 현불닷컴 www.hyunbul.com
실시간 뉴스 현불뉴스 www.hyunbulnews.com
쇼핑몰 현불샵닷컴 www.hyunbulshop.com
현대불교 지사안내
부 산 지 사 : 010-5640-8883
경 남 지 사 : 010-3860-7008
광주전남지사 : 010-2629-1508
대 구 지 사 : 010-2813-8008
영 주 지 국 : 010-9373-3778
전 북 지 사 : 010-8642-7733
구독신청 · 배달안내 (02)2004-8212 구독료 : 1개월 5천원
등록일:2007년 3월 9일 · 등록번호:서울다 07641(주간) 본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다

백의 관세음보살 신묘장구대다라니
천수 감로수
꼭 필요한 분에게 무료로 보시합니다.

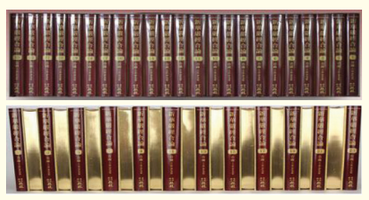


천수 감로수를 개발한 지혜스님은 허약체질로 태어나 평생을 만성피로에 허덕이고 소화기능도 약해 잘 체하고 음식을 소화시키지 못했으며 잦은 위통으로 음식 먹기를 두려워했습니다. 수년간 병원과 한의원을 다녔어도 고통의 위통에서 벗어나지 못했습니다. 일상생활에 매우 지장이 될 정도로 위염에 많은 고생을 해왔습니다. 그러나 천수 감로수를 꾸준히 복용하고부터 만성 위통과 위염이 사라지고 현재 나이가 더 들었음에도 불구하고 몸이 더 가벼워져 활기찬 생활하고 있습니다.
우리 신체에서 위가 안 좋으면 몸의 영양분이 제대로 흡수를 못하여 모든 장기가 제 기능을 발휘 하지 못합니다. 지혜스님의 기도와 정성으로 만든 천수 감로수는 위장병, 아토피, 건강한 다이어트를 할 수 있는 장청소 등 모든 장기 의 건강을 유지할 수 있도록 도움을 줄 수 있습니다.
위통으로 고생하시는 분들에게 제가 복용하고 효험을 본 천수 감로수를 조심스레 추천 드립니다. 지리산 약수로 기도와 정성으로 천수 감로수를 만들었습니다. 모든 불자분들이 건강한 생활을 영위할 수 있도록 무료로 제공 하려 합니다. 필요하신 분은 전화 주십시오.

연화정사 신도 합장

연화정사 충남 천안시 서북구 성환읍 우신새터길 77호 상담전화 010-7455-6742 (지혜스님)

2020 탄허 대종사 역저서



신화엄경 합론
(新華嚴經 合論)
4×6배판 2도인쇄 세로쓰기
전체금장 12,424쪽.
합본23권
값1,610,000원

이 책은 불교의 진수(眞髓)이며 고래 화엄종의 소의경전이다. 법화(法華)·열반(涅槃)과 함께 삼대경으로 손꼽히는 일승요의경으로써 요의경(了義經) 중에서도 가장 으뜸이다.
백천중류에는 바다가 가장 으뜸이고, 삼라만상에는 허공이 가장 으뜸이며, 일체 성현 중에서는 부처님이 가장 으뜸이고 일체 경교(經敎)에서는 화엄경이 가장 으뜸이다.
범부가 보살이 되고 부처가 되는 과정의 삼현십지와 불법의 신(信)·해(解)·행(行)·증(證)과 사법계·십법계·육상원융·십현문 등 가장 심오하고 광대무변한 법문이 이 경(經)·논(論)·소(疏)에 잘 설명되어 있다.
본 경은 80권 화엄경과 통현론 40권·청량국사 화엄소초 150권·회석 7권·현담 8권·보조국사의 원돈성불론 1권·계환선사의 화엄요해 1권과 탄허선사의 주석 등 총287여 권의 집대성이다.
이와 같이 화엄학을 집대성하여 수록하고 번역한 것은 유사이래 처음 있는 금자탑이니, 세계 어느 나라에서도 일찍이 없었던 귀중한 법보(法寶)중의 법보로써 크게 추앙받으리라.
우주와 인생을 꿰뚫어 볼 수 있는 진리는 오직 화엄경(華嚴經)뿐이다.



전 5권 전체금장
덧말 대방광 불화엄경(40품)
4×6배판 2도인쇄
가로쓰기
전5권 한질 값400,000원

대방광 불화엄경(40품)을 덧말(음)을 달아 남(男)·녀(女)·노(老)·소(少)·유(有)·무식(無識) 누구나 수 읽어볼 있 한번쯤게 단락을 달았습니다.약3,200쪽 분량으로 640쪽 1권 총5권 한셋트로 2도인쇄 전체 금장으로 영원히 유산이 될 수 있게 제작했습니다.어려운 한문 때문에 경을 못 보는 분들도 많으리라 생각되어 대방광 불화엄경 40품 594,741여자(餘字)를 원문과 동시 덧말(음)을 붙여 한글만 알면 누구나 한번쯤 독송할 수 있게 되었습니다.

본 화엄경은 가정에서
법보로 가보로 꼭 필요합니다.
본경전을 受持하면
돈과 시간이 절약됩니다.
譯經많은 他의 追從을 不許.



도덕경 (道德經)
4×6배판 2도인쇄 세로쓰기
고급양장 전2권 1.152쪽.
도덕경 고급양장 2권
140.000원



莊子南華經
(장자남화경)
4×6배판 고급양장 512쪽
탄허스님 육성 씨디포함
고급양장 1권 60.000원



주역선해 (周易禪解)
4×6배판 2도인쇄 세로쓰기
1.784쪽.
주역선해 3권
210.000원

도서출판 교림
http: www.tanheo.com
서울특별시 종로구 인사동4길17(경운동)
건국빌딩 건국관 202호
☎ (02)733~3334