5만명 참여로 '선명상' 관심 입증…"이젠 전국으로"

2026 서울 국제선명상대회 성료

4월 3~5일, 서울 봉은사 일대서
진우 스님 "마음 평화 찾아가길"
사경 · 선태극권 등 41개 프로그램
20~30대 55.9%…전국 9곳 개최

김내영 기자 rlasodud0994@naver.com

AI시대, 현대인들의 불안과 스트레스 등 정신적 문제를 회복하기 위한 마음 평안의 방안으로 선명상을 제시하는 국제선명상대회가 5만여 명의 방문으로 높은 관심을 입증하며 성황리에 막을 내렸다.

조계종(총무원장 진우 스님)은 4월 3일부터 5일까지 서울 봉은사 일대에서 '2026 서울 국제선명상대회'를 성료했다. 'AI시대의 선명상'을 주제로 열린 이번 대회에서는 급변하는 사회 환경 속에서 선명상이 지닌 치유와 수행의 가치를 조명했다.

4월 3일 봉은문화회관에서 열린 개막식에서 진우 스님은 환경, 생명, 건강의 가치가 중요해진 현시대에 선명상은 세계 인류의 삶을 관통하는 하나의 흐름으로 자리잡았다고 평가했다. 스님은 "첨단과학의 발전은 편의를 가져왔지만, 동시에 스트레스와 불안, 우울을 해소하지 못한 채 새로운 과제를 남겼다"며 "선명상은 우리 안에 본래 갖춰져 있는 맑고 고요한 본성을 회복하는 정신문명의 핵심"이라고 강조했다.

특히 진우 스님은 "2026 국제선명상대회에서는 움직임과 소리, 맛과 향 등 다양한 방편으로 오감을 깨우는 수행을 경험하게 될 것"이라며 "체험의 모습은 다양할지라도 결국 그 본질은 건강과 행복, 깨달음을 회복하는 것으로 귀결된다"고 설명했다. 그러면서 이번 대회를 통해 선명상의 지혜가 널리 퍼져 현대인들이 마음의 평화를 되찾고 자비로운 삶으로 나아가는 계기가 되길 바랐다.

중앙종회의장 주경 스님은 선명상의 방향성을 짚었다. 스님은 "명상의 방향이 없다면 그건 그저 '멍 때리기'일 뿐"이라며 "스스로를 돌아보면서 개인의 깨달음과 중생의 행복을 위한 수행으로 선명상을 실천해야 한다"고 밝혔다.

주경 스님은 전세계에서 일어나고 있는 전쟁 문제도 언급했다. 스님은 "내가 나를 사랑하려면 다른 사람을 사랑할 수 있어야 하고, 우리나라가 안전하려면 다른 나라의 안전도 지켜줘야 한다"며 "대회를 통해 전쟁이 하루속히 종식될 수 있도록 마음을 모아보는 시간도 가져보길 바란다"고 전했다.



4월 3일 열린 '2026 국제선명상대회' 개막식에서 조계종 총무원장 진우 스님을 비롯한 주요 내빈들이 삼귀의례를 하고 있다.



진우 스님은 대회사를 통해 선명상으로 현대인들이 평화를 되찾길 기원했다.


진우 스님과 불산 스님 등이 선명상 실참을 이끌고 있다.



미산 스님과 차지호 의원의 선명상 포럼 모습.


선명상축제에서는 41개 프로그램이 운영됐다.

전국교구본사주지협의회장 등운 스님(고운사 주지)은 전국 9개 지역에서 펼쳐질 선명상 축제가 사회 전체를 환히 비추는 계기가 되길 기대했다.

전국선원수좌회 상임대표 불산 스님은 "간화선은 우리 수좌들이 수천 년간 지켜온 치열한 구도의 전통"이라며 "이번 대회가 선의 지혜가 산문을 넘어 세상 속으로 흘러 들어가서 우리 사회의 갈등과 고통이 자비와 평온으로 바뀌길 기대한다"고 밝혔다.

정부와 정치권에서도 대회의 역할과 가능성에 기대를 드러냈다.

이헌승 국회정각회장은 "조계종 주관으로 매년 개최되는 국제선명상대회는 불교의 전통적 선 수행을 현대사회에 맞게 재해석하고 명상의 가치를 일상과 사회 전반으로 확산시키는 데 큰 역할을 하고 있다"며 "끊임없는 경쟁 속 살아가는 우리에게 자신의 마음을 들여다보고 중심을 세우는 선명상의 가치 더욱 중요하다"고 소개했다.

최휘영 문화체육관광부 장관을 대신해 김도형 문체부 종무실장은 "선명상은 몸과 마음의 현상을 있는 그대로 알아차리는 훈련"이라며 "정신문화의 보물인 선명상이 세계인에게 영감을 주고 K-컬처의 기반이 되도록 지원하겠다"고 밝혔다.

이날 총무원장 진우 스님과 불산 스님, 카이스트 명상과학연구소장 미산 스님, 전국비구니회장 광용 스님, 민병덕 국회의원, 에밀리아 가토 이탈리아 주한 외국대사, 어해용 암치유 전문의가 단상에 올라 각기 다른 선명상법을 소개하고 대중과 함께 체험하는 시간을 가졌다.

AI시대 인간의 정신건강 문제를 학술·정책적으로 조망하는 선명상 포럼도 열렸다. 포럼에서는 카이스트 명상과학연구소장 미산 스님이 'AI 도반 진공묘유, 그대는 무엇인가요'를 주제로 선명상의 핵심 교리와 비전, 과학적 실천 대안 등을 제시했다.

미래학 전공자 차지호 국회의원은 '마음 없는 지능, 지능 너머 마음 : AI시대의 선명상'을 주제로 지능의 시대 마음의 문명이라는 관점에서 존재와 자각의 문제를 탐구하며 인류가 함께 진입하고 있는 AI시대의 마음·관계·책임의 의미를 분석했다.

개막식과 포럼에 이어 본격적으로 진행된 선명상축제에서는 전 세대를 아우르는 41개 프로그램이 운영됐으며, 5만여 명이 현장을 찾아 선명상에 대한 관심을 보여줬다. 특히 체험 프로그램 참가자 가운데 20~30대가 55.9%를 차지해 청년층의 참여가 두드러졌다. 이는 선명상이 스트레스와 불안에 직면한 청년 세대에게 실질적인 치유 방안으로 자리 잡고 있음을 보여주는 지표로 평가된다.

프로그램은 사전 접수 단계에서 전석 매진됐고, 현장 접수 역시 조기 종료되며 총 8500여 명이 참여했다. 요가·사경·선태극권·공 사운드 배스는 물론 사찰음식 명장 선재 스님의 '우리 아이 채소' 프로그램도 가족 단위 참가자들에게 호응을 얻었다. 최근 사회적으로 관심이 높은 펫로스(Pet Loss) 경험 반려인을 대상으로 한 명상도 운영돼 참여자들에게 위로를 전했다.

법왕루에서 진행된 수불 스님의 간화선 법문에는 500여 명이 몰려 좌석이 부족할 정도로 관심이 뜨거웠다. 일부 참가자들이 자리를 잡지 못하고 서서 법문을 들을 정도로 전통 수행에 대한 대중적 관심과 현대적 가능성을 동시에 확인할 수 있는 자리였다.

행사 기간 가장 큰 인기를 끈 프로그램은 '마음처방전'이었다. 이 프로그램은 인공지능(AI)이 참가자의 마음 상태를 분석해 맞춤형 명상법과 차, 향을 제안하고, 이후 스님과의 상담으로 이어지는 방식으로 운영됐다. 중앙승가대 상담 전공 스님들이 참여해 짧은 시간 동안 깊이 있는 상담을 진행했으며, 참가자들은 눈물을 보이거나 감사의 뜻을 전하는 등 높은 만족도를 나타냈다.

서울 행사를 마친 이번 선명상축제는 전국으로 이어진다. 공주, 울산, 세종, 부산, 대구, 영암, 영덕, 장성 등 전국 9개 지역에서 지역 특색을 살린 선명상축제를 순차적으로 개최하고 'AI시대 인간의 마음'이라는 화두를 전국적으로 확산할 예정이다.

각국 대사도 동참
선명상대회 취지 공감

이탈리아 등 14개국서
선명상·사찰음식 체험

각국 대사들이 선명상과 사찰음식을 체험하며 국제선명상대회의 의미를 함께 나눴다.

조계종은 4월 3일 서울 봉은사에서 '2026 국제선명상대회' 프로그램의 일환으로 14개국 주한 외국 대사와 배우자를 초청해 선명상과 사찰음식을 체험하는 문화교류 행사를 진행했다.

외국 대사들은 먼저 봉은사 수월관 대방에서 선명상위원 혜주 스님의 지도로 선명상을 실참한 뒤, 보우당으로 자리를 옮겨 사찰음식 명장 선재 스님이 준비한 사찰음식을 공양하며 한국 불교문화를 체험했다.

총무원장 진우 스님은 "짧은 시간이지만 이 자리가 작은 고요와 여유를 전하는 시간이 되길 바란다"며 "이 경험을 각국에 전한다면 많은 이들의 마음에도 평안과 안정이 함께 전해질 것"이라고 말했다.

에밀리아 가토 이탈리아 대사는 "한국불교의 깊은 역사와 전통을 직접 체험할 수 있어 뜻깊다"고 했고, 미즈시마 코이치 일본 대사는 "명상이 고통을 견디는 수행이 아니라 마음의 평안을 위한 것임을 새롭게 느꼈다"며 일상 속 실천 의지를 밝혔다.

스리랑카·인도·라오스 등 불교권 국가 대사들도 "각국의 명상 전통과 닮은 점이 많다"며 공감을 표하고, "이번 체험이 마음의 안정과 국가 간 이해를 넓히는 계기가 되길 바란다"고 전했다.

선재 스님은 "'공양'은 나와 이웃, 그리고 자연의 생명이 함께하면서 '자연과 내가 둘이 아니'라는 나눔의 의미를 지닌다"고 설명했다. 김내영 기자


사찰음식 인증샷을 찍고 있는 이탈리아 대사.


윤인수 원장 연구개발

겨우살이환

재료명 : 겨우살이, 느릅나무뿌리껍질, 도라지, 마가복열매, 더덕, 모과, 천문동, 맥문동, 비파잎, 삼백초, 뽕나무뿌리껍질, 둥굴레뿌리, 무화과, 탱자, 대추, 산사나무열매, 맥아
비염이 있습니까? 숨이 차십니까?
기침,가래가 힘드십니까?
천식에 힘드십니까?

여 주 환

재료명 : 여주, 돼지감자, 바나바잎, 민들레, 복분자, 옥수수수염, 오미자, 구기자, 천문동, 창출, 뽕나무뿌리껍질, 음나무줄기, 독활, 작약, 칡뿌리, 감초, 산사나무열매, 맥아
당뇨 있으신 분
혈당수치관리에 좋습니다.
다이어트가 필요하신 분은 꼭 드세요.

전복껍데기환[석결명 스틱]

재료명 : 전복껍데기, 마리골드, 국화, 민들레, 엉겅퀴, 백작약, 다시마, 톳, 산사나무열매, 맥아
노안, 안구건조증, 백내장, 녹내장, 황반변성, 당뇨망막병증 등 눈에 문제가 생기면 석결명환으로 해결하세요.
세종대왕께서도 드셨다고 세종실록에 나와 있습니다. 추사 김정희 선생도 제주도 유배시 석결명환을 드셨다고 방송되었습니다.

폐청소법, 치매·중풍, 고혈압 잡는 방법은
윤인수 원장의 경혈자극요법을 활용하세요.
기침, 가래, 기관지염, 비염, 폐렴, 기관지폐렴, 폐 화농증, 편도선염, 축농증, 천식, 불면증, 수면장애, 어지럼증, 두통, 이명(귀울림), 구안와사, 조현병, 협심증, 위염, 위경련, 변비, 어깨·관절통증, 발목관절통증, 오십견, 목이 쉬었을때, 전립선 질환, 요실금, 콩팥위축, 방광염, 신장염, 황달, 간경화, 피부가려움증, 다이어트, 생리불순, 백내장, 각막염, 결막염, 녹내장, 황반변성, 야맹증, 원형탈모증, 삼차신경통(상지, 중지, 하지) 등


전화주시면 간략하게 설명드립니다

골담초환

재료명 : 골담초분말, 쇠무릎뿌리, 황칠나무, 두충, 가시오피, 참당귀, 울금, 덩이뿌리, 쇠비름, 독활뿌리, 개다래열매, 천마뿌리, 율무, 질경이, 음나무줄기, 왕느릅나무껍질, 엉겅퀴, 산사나무열매, 맥아
허리, 다리가 불편하십니까?
오래 걷기 힘드십니까?
계단 오르기 힘드십니까?

산수유환

재료명 : 산수유, 호박씨앗, 옥수수수염, 복분자, 사상자, 토사자, 구기자, 오미자, 천궁, 우슬, 복령, 산청목, 질경이, 뽕나무뿌리껍질, 두충, 산사열매, 맥아
소변때문에
밤에 몇번씩 일어나십니까?

어성초환

재료명 : 어성초, 적하수오, 자소엽, 측백나무잎, 서목태, 원지, 우슬, 천문동, 마가목열매, 복분자, 솔잎, 뽕나무뿌리껍질, 녹차잎, 창출, 구기자, 산사나무열매, 맥아
머리카락이
많이 빠지십니까?

하지·아이케어센터 | 구입문의 : 02-969-9007 / HP.010-3245-0118
농협 : 301-0234-9633-61 / 예금주 : 윤제하

민속죽염 30년 전통
조상의얼과혼이담긴 우리민족의대표죽염

인체건강의 4대 요소는 "맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질좋은 소금" 인데 이 중 "질 좋은 소금" 자색죽염은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

① 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
② 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
③ 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
④ 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.



생명 에너지를 굳건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낫는다.
환인동 요가마을

"죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다"



◈ 9번 구운 민속죽염 ◈
가루자죽염 125g 45,000원
가루자죽염 230g 82,000원
알갱이자죽염 125g 50,000원
알갱이자죽염 230g 90,000원
휴대용 알갱이자죽염 20g 9,000원

◈ 2번 구운 민속죽염 ◈
◆ 음식조리용 · 양치용 · 피부미용
보급형 민속죽염 500g 20,000원
250g 10,000원

※ 단체 선물용으로 적합합니다. ※ 구입가 5만원 미만은 배송비 3천원 적용됩니다.

주문 및 상담 010-2823-0483 입금 : 농협 150012-56-086122 예금주 : 김용희(민속죽염)
경북 영덕군 지품면 속곡길381-4 www.msjy.co.kr