“반려견과 함께 걷는 이 순간이 수행”

서울 선명상축제 현장

‘반려견 걷기 선명상’ 45팀 참가
봉은사 선명상길 걸으며 ‘호흡’
덕운 스님 “현재 집중하는 연습”

여수령 기자 spero0821@hyunbul.com



4월 5일 서울 봉은사에서 ‘2026 서울 선명상축제’ 일환으로 덕운 스님과 함께하는 ‘반려견 걷기 선명상’이 진행됐다.



봉은사 선명상길을 산책하는 참가자들과 반려견들.

홍매화와 벚꽃이 만개한 서울 봉은사 선명상길에 조금 특별한 발길이 이어졌다. 13살 ‘크리미’와 까만 털이 멋진 ‘염소’, 회색 조끼를 차려입은 ‘아토’ 등 반려견들과 선명상을 체험하기 위해 봉은사를 찾은 이들이다.

‘2026 서울 선명상축제’ 이틀째인 4월 5일, 덕운 스님(서울 충정사 주지)과 함께하는 ‘반려견 걷기 선명상’에는 총 45팀이 참가해 도심 속 사찰에서 색다른 명상의 시간을 나눴다.

덕운 스님은 출발에 앞서 “오늘은 우리가 이끄는 산책이 아니라, 반려동물들이 이끄는 걸음을 따라가는 시간”이라며 “세상에서 가장 훌륭한 명상가는 바로 여러분 곁의 반려견들이다. 이들은 오직 지금 이 순간을 살기 때문”이라고 말했다.

참가자들은 목줄의 긴장을 조금 늦추고, 평소보다 느린 걸음으로 선명상길을 걸었다. 빠르게 지나치던 길 위의 풍경도, 반려견의 작은 몸짓도 이날만큼은 또렷하게 다가왔다. 이따금 멈춰서서 주변을 살피는 개, 낯선 친구에게 다가가려다 머뭇거리는 개, 주인을 올려다보며 걸음을 맞추는 개들의 모습을 천천히 살피며 걸음을 옮겼다.

걷는 중간 덕운 스님은 다시 한번 마음을 환기시켰다. “흔히 주인인 내가 반려동물을 가장 잘 안다고 생각하지만, 사실 우리는 나 자신조차 온전히 알지 못한다”며 “내 기준으로 판단하고 규정짓기보다, 반려동물에 대해 모르는 부분이 많다는 사실을 인정하고 이들을 있는 그대로 받아들이는 연습이 필요하다”고 강조했다. 이어 “언젠가 있을 이별에 힘들어 하는 분들도 많겠지만, 지금 이 순간의 동행이 가장 소중하다”며 펫로스에 대한 두려움 또한 ‘현재를 사는 마음’으로 전환할 것을 당부했다.

유기견 ‘오투리’와 함께한 참가자는 “다리가 불편한데도 끝까지 잘 걸어줘서 고맙고 뿌듯하다”며 “‘강아지는 현재를 산다’는 스님의 말씀이 깊이 와닿았다. 나 역시 현재에 집중하며 살아야겠다는 생각이 들었다”고 소감을 밝혔다.

반려견 ‘조아’를 키우는 참가자는 “산책이 의무처럼 느껴질 때도 있었지만, 오늘은 그 시간이 얼마나 소중한지 다시 느꼈다”며 “강아지 덕분에 오히려 내가 치유받고 있다는 걸 깨달았다”고 했다.

40여 분간의 산책을 마친 뒤 짧은 명상이 이어졌다. 참가자들은 반려견을 품에 안은 채 눈을 감았다. 덕운 스님은 선명상을 이끌며 “오늘 경험한 무조건적인 수용과 평온함이 일상으로 이어지길 바란다”고 강조했다.

음악+명상으로 마음 치유

4월 4일 서울 봉은문화회관서
주석 스님 사회·박기영 등 공연



바쁜 현대인들에게 쉼과 치유를 전하는 ‘선명상 콘서트’가 열렸다. 관람객들은 일상에서 벗어나 오로지 음악에 집중하며 자신의 내면을 돌아보는 시간을 가졌다.

4월 4일 서울 봉은사 봉은문화회관에서 열린 ‘선명상 콘서트’는 ‘2026 서울 선명상축제’의 일환으로, 음악에 집중하며 자연스럽게 명상을 체험할 수 있도록 기획됐다.

콘서트는 주석 스님(쿠무다문화재단 이사장)의 사회로 명상 안내와 가수 박기영, 피아니스트 조윤성의 공연이 결합된 방식으로 진행됐다.

주석 스님은 먼저 명상의 의미에 대해 “어지러운 마음을 고요히 해주는 일종의 ‘마음의 소화’ 같은 시간”이라고 설명했다. 이어 내면의 상태를 한 발치 떨어져 볼 수 있는 관찰자 자세를 강조했다. 주석 스님은 “내 마음을 들여다볼 때도 적당한 거리를 두고 있는 그대로 봐야 한다”며 “자신의 내면을 객관적으로 관찰할 수 있을 때 참된 나를 찾을 수 있다”고 덧붙였다.

본격적인 공연에 앞서 관람객들은 피아노 선율에 맞춰 눈을 감고 잠시 호흡에 집중했다. 이어 공연은 ‘넬라 판타지아’ ‘시작’ ‘블루스카이’ 등으로 채워졌다. 공연이 이어지는 동안에도 관람객들은 소리에 몰입하며 마음을 가라앉히는 시간을 가졌다.

이후 주석 스님과 명상에 대해 이야기를 나누는 시간이 이어졌다. 피아니스트 조윤성 씨는 “차를 마시거나 물을 끓이는 일상적인 행위도 명상이라고 생각한다”고 말했다. 가수 박기영 씨는 명상을 “스스로를 돌보는 것”이라 정의하며 “결국 타인을 돌볼 수 있게 되는 마음으로 연결되는 것이 명상의 핵심”이라고 밝혔다.

끝으로 주석 스님은 “음악과 명상은 따로 분리될 수 없는 요소”라며 “이번 콘서트를 통해 일상에서도 명상을 실천해 마음의 평화가 확장되기를 바란다”고 소망했다.

관람객들은 공연을 통해 명상을 보다 쉽게 접할 수 있었다는 반응을 보였다. 조정은(37) 씨는 “정식으로 명상을 하려 하면 졸린 경우가 많았는데, 이번 콘서트는 부담 없이 참여할 수 있어 좋았다”고 전했다. 이현희 수습기자

‘마음처방전’으로 들여다본 내면의 풍경

수습기자의 ‘마음처방’ 체험기

AI로 마음 분석·맞춤 명상법 제시
스님 상담에 위로…선명상 안내도



박지운 수습기자가 ‘2026 선명상축제’의 ‘마음처방전’ 체험존에서 스님에게 상담받는 모습.

“스님을 보자마자 눈물이 났습니다.”

4월 5일 서울 봉은사에서 열린 ‘2026 선명상축제’의 ‘마음처방전’ 체험존에서 50대 여성 참가자 A씨가 처음 꺼낸 말이다. A씨는 별다른 기대 없이 부스에 들어갔다가, 스님의 얼굴을 마주한 순간 자신도 몰랐던 감정이 터져 나왔다고 말했다.

궁금증이 생겨 대기 행렬에 합류했다. 안내에 따라 QR코드에 접속해 진단을 시작했다. 먼저 MBTI를 입력하자 ‘요즘 나의 고민’을 입력하는 창이 나왔다. 최근 힘든 일을 겪는 친구가 떠올라 ‘인간관계’를 선택했다. 곧 AI가 진단한 ‘맞춤형 마음처방전’이 발급됐다. ‘사랑하는 사람을 위해 흘린 눈물’이라는 나만의 화두 문구와 자비명상, 로즈힙티, 장미 인센스가 처방됐다. 현장에서 처방전을 출력해 바로 옆 ‘마음 약국’에 제출하자 로즈힙티 티백과 서원 쪽지, 화두 쪽지가 든 약봉투가 건네졌다.

약 봉투에는 ‘사랑하는 마음이 물처럼 흘러갑니다’라는 문구가 적혀 있었다. 왠지 모르게 마음이 뭉클해졌다.

다음으로 선명상 어플리케이션을 내려받아 앱에서 제공되는 명상 안내음원 하나를 골라 들었다. 주위가 소란스럽고 여러 생각이 들었지만 잠시 후 호흡에 집중하게 됐다. 나의 감정을 더 알고 싶어 스님 상담을 받아봤다. 상담은 중앙승가대 대학원에서 상담을 전공하는 16명이 스님이 담당했다. 처방전을 살펴본 스님은 “무슨 일이 있으셨나요?”라고 물었다. “요즘 아무도 안 만나고 혼자만 있으려는 친구에게 어떻게 도움을 줄 수 있을까요?” 스님은 “그저 기다려 주라”며 상대를 위해 무언가를 해줘야 한다는 생각이 실은 나를 위한 것일 수도 있음을 일깨웠다.

상담이 진행될수록 상대의 반응을 통제하려는 나의 마음을 내려놓아야 한다는 생각이 들었다. 스님은 “짧게라도 매일 앉아 명상을 실천해 볼 것”을 권했다. 3분간의 상담을 마친 후 서원 쪽지에 친구의 행복을 염원하는 문구를 적어 체험 부스 옆에 걸었다.

현장을 나서며 부스를 돌아봤다. 누군가는 눈시울이 붉어져 있었고, 누군가는 한참을 앉아 명상에 잠겨 있었다. 부스 관계자는 “열린 공간에서 이뤄지는 3분이라는 짧은 상담이지만, 스님과 참가자들 간에 깊은 교감이 이뤄지고 있다”고 전했다. 이번 축제 기간 큰 호응을 얻은 ‘마음처방전’은 앞으로 이어질 지역 선명상축제에서도 선보일 예정이다. 박지운 수습기자

선명상 가치 알릴 앰버서더 35명 위촉

조계종 미래본부, 위촉장 수여
선명상대회 홍보·운영 이끌어



선명상의 가치와 역할을 알리고 전국에서 펼쳐질 국제선명상대회 홍보와 운영을 이끌 ‘선명상 앰버서더’가 공식 출범했다.

조계종 미래본부(사무총장 일감 스님)는 4월 3일 서울 봉은문화회관에서 ‘선명상 앰버서더 발대식’을 열고 명상지도자 35명에게 위촉장을 수여했다.

올해 앰버서더 모집에는 전국에서 111명이 지원해 3대 1이 넘는 경쟁률을 기록했으며, 글로벌 웰니스 전문가 한이경 작가 등이 심사에 참여해 명상 지도 경력과 프로그램 운영 경험 등을 종합 평가해 최종 선발했다.

이들은 향후 서울과 전국 각지에서 열리는 국제선명상대회 프로그램을 직접 이끌며, 요가·싱잉볼·아트명상 등의 콘텐츠를 통해 선명상 대중화에 나설 계획이다.

일감 스님은 “불교는 어려운 것이 아니라 고통에서 벗어나 평안을 주는 가르침인 만큼, 선명상과 불교의 공통된 가치를 널리 알려 달라”고 당부했다.

앰버서더들은 “불안 속에 앞만 보고 살아가는 청년 세대의 마음 치유에 앞장서겠다”며 “모두에게 이로운 선명상을 널리 전하겠다”는 각오를 밝혔다. 김내영 기자



셰익스피어부터 토니 모리슨까지!

불교에 심취한 서양 작가들

저명한 서양 작가 22명의 작품에서 불교적 가르침을 찾아내 “불교는 어렵고 고리타분하다”는 편견과 “고전 문학은 지루하다”는 선입견을 동시에 깨부순다.

딘 슬루이터 지음, 양윤희 옮김/신국판/544쪽/값 32,000원

불교란 무엇인가?

초심자를 위한 군더더기 없는 불교

묻고 답하는 형식으로, 복잡한 교리 대신 명료한 설명과 실제적인 예시로 불교의 핵심을 안내하는, 불교를 처음 만나는 이들을 위한 입문서이자 실천서!

노아 라셰타 지음, 백귀순 옮김/국판변형/184쪽/값 15,000원

누구나 쉽게! 실용적인 명상 안내서!

10일 마음챙김 명상 워크북

하루에 한 가지씩 10일 동안 10가지 명상을 체험해봄으로써, 나에게 알맞은 명상법을 찾아내 이를 자신의 일상에서 손쉽게 실천할 수 있도록 이끌어준다.

벤자민 W. 데커 지음, 이혜진 옮김/국판/184쪽/값 15,800원

도서출판 운주사 서울시 성북구 동소문로 67-1 성심빌딩 3층 ● 전화 (02) 926-8361 ● 팩스 0505-115-8361 ● 주문 (02) 3672-7181 ● 다음카페:도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks