제6회 서울국제명상엑스포 명상컨퍼런스 석학에 듣다

제6회 서울국제명상엑스포의 하이라이트 행사인 명상컨퍼런스가 9월 25~26일 동국대 본관 남산홀 일원에서 개최된다. 컨퍼런스에서는 세계적인 명상 전문가와 해외 석학 6명 · 국내 석학 3명이 참석해 최신 명상 연구들을 공유하고 대중에게 소개할 예정이다.

본지는 국내 석학인 동국대 종학연구소장 정도 스님과 해외 석학인 해롤드 로스(Harold Roth) 미국 브라운대 종교학과 교수를 인터뷰해 지면에 게재한다. 해롤드 로스 교수는 이메일을 통한 서면 인터뷰로 진행됐다.

인터뷰 전문은 현대불교신문 홈페이지에서 확인할 수 있다.

신중일 기자 motp79@hyunbul.com



“마음 안정·이타적 실천 함께 해야 바른 명상”

정도 스님(동국대 종학연구소장)

명상 수행 통해 자비심 고양하고 실천하는 것이 불교적 명상 수행
선명상, 현 시대 맞는 포교 방편



Q 대중들이 명상에 관심을 갖는 이유가 무엇인가.

한국은 세계에서 유래를 찾아볼 수 없을 정도로 빠르게 변화한 나라다. 물질적 발전을 빠르게 이뤘지만 정신적인 부분이 이를 뒷받침해 주지는 못했다. OECD 국가 중 가장 높은 자살률을 기록하는 이유도 여기에 있다. 서구의 명상붐과 함께 MBSR 등 현대적 명상기법들이 역수입됐고, 지식인·인플루언서 등의 명상 체험 공유가 확산을 거들었다. 이러한 복합 요인으로 명상을 찾는 흐름이 강해졌다.

Q 사회에서 만날 수 있는 명상과 불교 명상의 차이는 무엇인가.

일반인들이 요구하고 쉽게 접하는 명상은 자기감정을 조절하는 데 초점이 맞춰져 있다. 생활 속 화나고 슬픈 감정들을 조절하고 다스리는 것이다. 반면 불교에서 추구하는 명상은 깨달음, 본성을 찾아가는 수행이다. 지향점은 다르지만 일반인들에게 명상은 분명히 필요한 시대가 됐다. 대중 명상 확산 자체는 긍정적으로 보는 편이다.

Q 최근 사유와 성찰이라는 명상의 본질을 벗어난 ‘패스트푸드식 명상’에 대한 비판이 많다. 명상법의 선택이 소비자의 몫이 되어버린 현실에서 올바른 가이드라인이 필요해 보인다.

‘명상이 최고’라는 식의 과도한 강조와 종교색은 최대한 지양하면서도 불교의 정신을 함께 투과하는 방법을 찾아야 한다. 불교의 수행은 ‘상구보리 하화중생’이라는 대승불교 정신을 바탕으로 한다. 수행을 통해 자비심을 고양하고 이를 실천하는 것이 불교적 명상 수행의 완성이다. 마음의 안정이 한 개인에만 머무르지 않고 이타적 실천으로 이어지도록 유도하는 것이 필요하다.

‘선명상’은 이에 대한 충분한 대안이자 현 시대에 맞는 포교의 실효적 방편이다. 탈종교시대 ‘명상’은 대중이 실제로 필요로 하는 접점이며 기존 용어보다 친화적으로 접근해 대중들을 불교의 길로 안내할 수 있다.

Q 명상컨퍼런스에서 강연을 진행한다. 내용을 미리 소개해 준다면.

우리나라 전통선은 초조 달마 스님과 6조 혜능 선사로 시작해 임제스님, 대혜 종고 스님 등으로 이어지는 조사선 전통을 갖고 있다. 이 같은 전통이 어떻게 우리나라에 전해졌고 현대 명상과 어떻게 연결되는지를 살필 예정이다.

또한 보조 지눌 선사의 정혜쌍수(선교일치) 정신이 동국대 불교·명상교육에 어떻게 투영되고 있는지도 조명하려 한다. 동국대 필수 교양 교육인 ‘자아와 명상’은 선(禪)이며 ‘불교와 인간’은 교(敎)다. 이처럼 동국대의 불교교육이 전통선에 기반하고 있음을 알릴 예정이다.

Q 최근 한국도 공교육 내 ‘사회정서학습’을 강화하는 추세다. 감정 조절을 통한 긍정적 대인관계 형성을 중점으로 두는 ‘사회정서학습’은 명상과도 가까워 보인다.

일선 교사와 교법사들과 이야기해 보니 코로나19 팬데믹 이후 학생들의 통제가 더 어려워졌다는 고민들이 많았다. 명상은 스스로를 꾸준히 돌보는 훈련으로 지속 변화를 돕는다. 동국대 가정교육과 교수들과 함께 은석초등학교에서 서울시 방과후 수업 일환으로 명상프로그램을 진행한 바 있다. 현장 반응과 호응도 매우 높았다.

현재 학교 교육 시스템 내에 선명상 프로그램을 도입하는 방안을 종단적으로 고민·준비하고 있다. 명상을 통한 정서교육은 한국사회를 위해서도 꼭 필요한 일이다.

Q 이번 명상컨퍼런스의 의미는?

코로나19 펜데믹 이후 명상 관련 국내외 석학들이 대거 참여하는 컨퍼런스는 처음이라고 생각된다. 〈붓다브레인〉의 저자 릭 핸슨 UC버클리대 그레이터 굿 사이언스 센터 수석연구원을 비롯해 ‘마음챙김 수행을 통한 대학생활 프로그램’을 개발한 에릭 룩스 브라운대학 마음챙김센터 소장, ‘명상학’의 선두 주자 해롤드 로스 브라운대학 교수 등에게 강연을 듣는 기회는 흔치 않다. 템플스테이와 정신건강, 의료현장에서 명상의 효용성을 살핀 국내 석학들의 강연도 주목할 만하다. 많은 대중의 참여를 부탁드린다.

“명상교육, 학생 잠재력 발견·실현 효과”

해롤드 로스(미국 브라운대 종교학과 교수)

명상학 · 명상교육학 선도 석학
명상+인문 · 과학적 연구 핵심
교육 통해 ‘명상 지능’ 개발을



Q ‘명상학(Contemplative Studies)’이라는 용어를 처음 사용한 학자다. ‘명상학’의 핵심 내용을 소개해달라.

‘명상학’의 핵심은 다양한 문화와 시대를 초월한 명상적 체험을 인문학·과학·예술적 관점에서 연구하는 데 있다. 우리는 ‘명상(Contemplation)’을 집중력 있는 ‘주의 집중’으로 정의하며, 이를 통해 개인의 심리적 패턴, 자아 정체성, 그리고 이원적·비이원적 인지의 본질을 깊이 이해할 수 있다.

예를 들어 체스, 암벽 등반, 야구, 윈드서핑, 스키와 같이 몰입해 자기의식을 잊고 완전히 빠져드는 활동 역시 집중력 향상이라는 점에서 명상적 체험으로 볼 수 있다.

하지만 이러한 비의도적 명상은 전통 명상이 가져오는 심층 통찰이나 심리 변화와는 또 다른 특징을 보인다.

Q 현재 미국에서 명상은 어떻게 활용되고 있는가.

현재 북미에는 약 25개 이상의 대학과 연구기관이 명상학 혹은 관련 프로그램을 운영 중이다. 대표적으로 USC(남가주대), 버지니아대, 오리건주립대, 오타와대, 미시간대 등이 있으며 최근에는 윌리엄앤메리대와 에모리대에서도 새로운 프로그램이 개발 중이다.

전통 맥락에서 벗어난 명상 기반 심리치료도 널리 활용되고 있다. MBSR(마음챙김 기반 스트레스 감소), MBCT(마음챙김 기반 인지치료) 등은 미국을 넘어 전 세계적으로 큰 영향을 미치고 있다.

Q ‘통합 명상 교육학’을 전문적으로 연구하고 있다. 현대 교육에서 명상교육이 왜 필요한가.

명상교육은 학생들이 스스로의 잠재력을 발견하고 이를 실현할 수 있는 방법을 찾도록 돕는다. 명상을 통해 학생들은 자신과 세상에 대한 깊은 이해를 얻게 되며, 삶에서 맞닥뜨릴 다양한 도전에 회복탄력성을 가지고 대응할 수 있다. 또한, 자신이 더 큰 사회적·환경적 맥락 속에 존재한다는 인식을 함양해 공감과 사회적 책임감을 높여 준다.

저는 이것을 ‘명상적 지능(Contemplative Intelligence)’이라 부른다. 이는 인류 역사 전반에 걸쳐 발전한 다양한 명상 수행을 이해하고 이를 실제 삶에 적용하는 능력이다. 이러한 지능을 통해 학생들은 현재의 위기 상황 속에서도 긍정적 사회 변화를 주도할 수 있다.

Q 현대 교육 시스템에 명상교육을 성공적으로 도입하기 위한 선결과제는.

우선 몇 가지 핵심 요소에 집중해야 한다. 첫 번째는 조기 명상교육의 효과 홍보이고 두 번째는 연령별 맞춤형 교수법 개발, 마지막으로는 교사 역량 강화다.

이러한 목표를 위해 우리는 국제명상연구학회(ISCR) 2차 회의에서 ‘명상교육 네트워크(Contemplative Education Network, CEN)’를 결성했다.

현재 약 400명의 회원이 있으며 △멘토링·지원 △홍보 △연령별 커리큘럼 개발 등 세 가지 분야로 나눠 활발히 활동 중이다. 한국 연구자와 교사들의 참여도 환영한다.

Q 명상컨퍼런스에서 한국 불자와 시민들과 어떤 대화를 나누고 싶은가?

이번 방한을 통해 한국불교의 전통과 현대적 실천을 더 깊이 배우고 싶다. 불교 가르침은 인간 경험에 대한 실증적 이해에 기반하고 있다. 불교 명상이 세상을 더 나은 곳으로 만들기 위해서는 불자뿐 아니라 비불자에게도 수행을 쉽게 접할 수 있는 환경을 마련해야 하며, 교리와 실제 체험 사이의 직접적인 연결성을 명확히 보여 줄 필요가 있다.



스님의 마지막을
여법하게 모시는 장례 서비스

대한민국 最高의 불교장례서비스
‘연화회’와 ‘현대불교신문’이 함께 합니다.



불교를 아는 언론포교사 ‘현대불교신문’
- 행장 및 업적 정리, 보도자료 생산, 부고
- 추모 리플렛, 호외 발행, 언론사 응대 등
- 영결·다비식의 각종 실무 지원

믿을 수 있는 언론포교사가 전담합니다.
취득한 정보는 절대 유출되지 않습니다.

상담문의 010-4727-6065