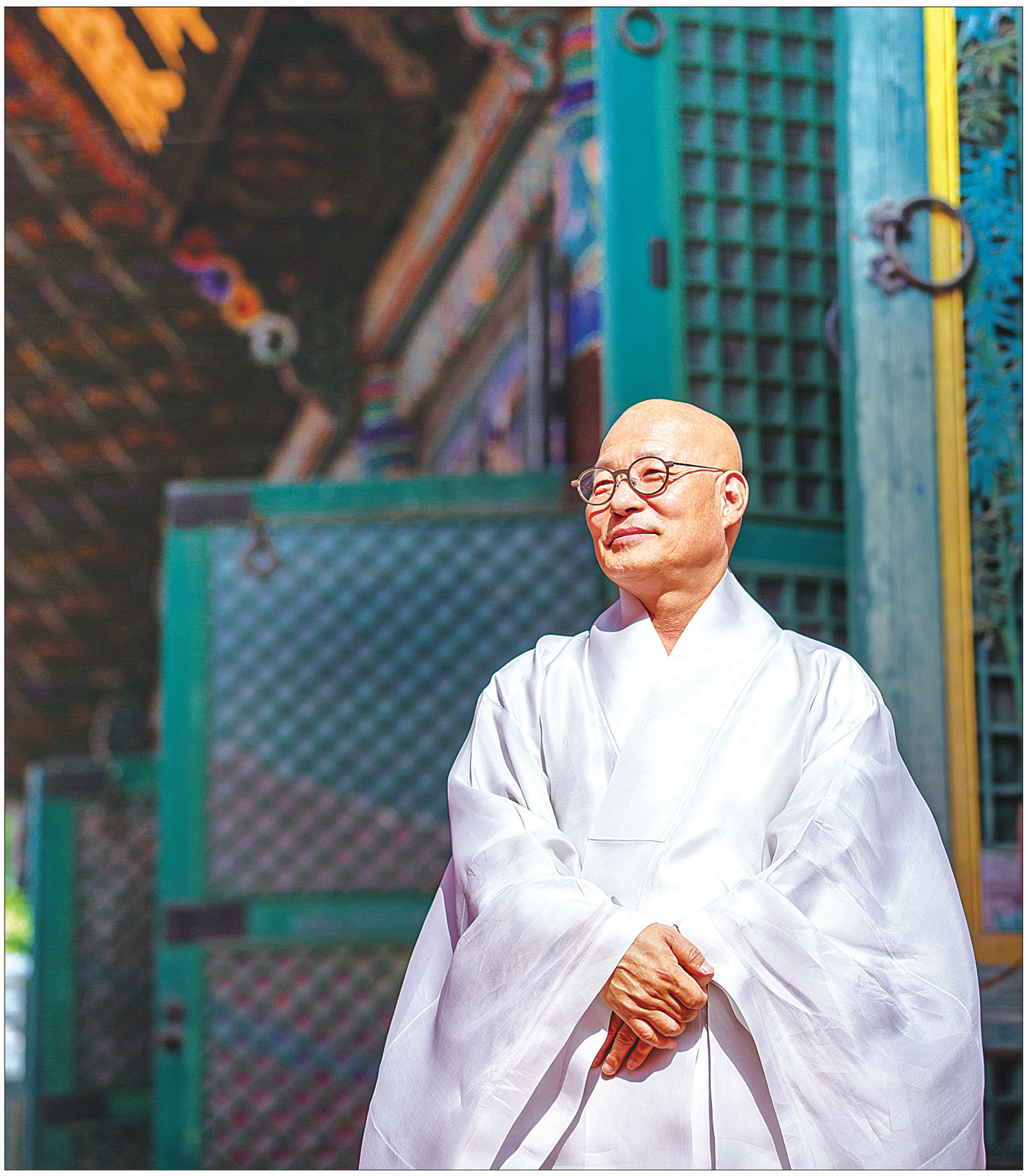
“변화 원하면 습관 바꿔야…선명상 정진이 해법”

데스크 초대석 조계종 총무원장 진우 스님

신중일 기자 motp79@hyunbul.com



진우 스님은…대강백 백운 스님을 은사로 출가했다. 담양 용흥사 몽성선원 등 제방 선원에서 정진했으며, 풍부한 포교 경험과 노하우를 바탕으로 제18교구본사 백양사 주지를 역임했다. 조계종 총무원장 권한대행 시기에는 종단의 안정과 화합에 크게 기여했고, 2019년 조계종 제8대 교육원장으로 취임해 ‘승가교육의 미래’라는 신념으로 교육 교역자의 의견을 두루 경청하고 결집하면서 현실 여건을 극복하는 효율적 승가교육 발전에 공헌했다. 2022년 조계종 제37대 총무원장으로 취임했다. 전법과 포교의 중요성을 널리 펼치는 가운데 특히 ‘선명상 대중화’로 한국불교의 중흥을 발원하고 이를 온세상에 구현하기 위한 법석과 콘텐츠 발굴에 진력하고 있다.



지난 9월 28일 광화문 광장서 열린 불교도대법회 국제선명상대회에서 진우 스님이 선명상에 대해 설명하고 있다.



진우 스님이 지난 2월 23일 한국대학생불교연합회 임원들의 예방을 받고 함께 사진을 찍고 있다.

9.28불교도대법회 3만5천 대중 운집
‘불교는 멋있고 장엄하다’ 인식 각인
‘하루 5분 선명상’ 실천 사업 본격화

‘양자역학’ 법문은 시대 언어 전법행
양자 중첩·얽힘 현상, 불교와 상통
중독 문제, 나쁜 습관에 매몰돼 생겨
좋은 습관 매일 반복할 때 변화 이뤄
“현대불교신문, 포교·전법 첨병 되길”

올해로 취임 2년차를 맞은 조계종 총무원장 진우 스님은 어느 때보다 바쁜 일정을 소화 중이다. 종단 행정 수반으로 종무행정을 책임지면서도 전국 사찰을 다니며 법문과 선명상 대중화를 위한 강연을 진행하고 있으며, 지난 9월 28일 광화문 광장에서 열린 불교도대법회·국제선명상대회를 성공적으로 이끌었다. 이날 불교도대법회에서는 3만 5000여 대중이 광화문 광장에서 ‘5분 선명상’을 하며 ‘고요의 기적’을 만들어 냈다.

진우 스님이 취임 2주년이자 본지 창간 30주년을 맞아 진행된 인터뷰는 10월 1일 서울 강남 봉은사에서 이뤄졌다. 이날 진우 스님은 “2년이라는 시간이 어떻게 지나갔는지 모를 정도로 금방 지나갔다”면서도 “취임 전 생각했던 부분들이 몇 가지 있었는데 어느 정도까지는 실현된 것 같다”고 소회를 밝혔다.

실제, 진우 스님은 사찰 문화유산관람료 무료 전환을 비롯해 사찰 종합부동산세 완화, 승려복지를 위한 아미타요양원 개원, 전통사찰 지목 종교용지 변경, 사찰 전기료 부분 보조 등 총무원장으로서 불교 현안들과 종무행정을 진두지휘하며 해결해 왔다.

진우 스님은 “종단이 안정돼 9.28 불교도대법회도 회향될 수 있었다. 모두 종도들이 도와준 덕분이다”면서 “세세하게 살펴보면 아직 미진한 부분이 많다. 이는 임기동안 잘 살펴나가겠다”고 말했다.

9.28불교도대법회에 대해서는 “국민들에게 불교의 새로운 모습을 보여줬다”고 평했다. 이에 대해 진우 스님은 “국민들에게 ‘불교가 멋있고 장엄하다’는 것을 보여주기 위해 대법회를 열었다. 이를 국민들에게 어느 정도 각인시켜줬다고 본다”고 말했다.

스스로를 변화시키기 위해서는 ‘좋은 습관’을 의식적으로 반복해야 함을 강조했다. 진우 스님은 “자신이 원하는 것을 성취하거나 성공하기 위해서는 일정한 자기 패턴이 있어야 한다. 좋은 습관과 행위를 반복하게 되면 자기 성취가 이뤄진다”면서 “좋은 습관을 반복하며 유지하는 것이 성공으로 가는 지름길”이라고 설명했다.

이어 “이 같은 습관의 유지는 자신의 감정 조절이 중요하다. 감정의 등락이 커서는 안 되며 마음이 평안해야 한다”며 “하루 ‘5분 선명상’을 습관으로 가져라. 분명 삶에 변화가 있을 것”이라고 강조했다.

다음은 진우 스님과 일문일답.

Q 9월 28일 불교도대법회에 대해 총평을 부탁드립니다.

A 제가 기획한 것대로 100% 만족할 수는 없겠지만, 어느 정도의 성과가 있었다고 생각됩니다. 이번 대법회는 불자와 국민들에게 ‘불교는 멋있고 장엄하다’를 보여주려고 기획했습니다. 그런 면에서 국민들에게 색다른 불교의 모습을 각인시켜 줬다고 생각합니다. 무엇보다 25개 교구본사에서 협력해 3만5000여 대중이 마지막까지 자리를 함께 한 것은 우리 종단의 저력이라고 봅니다. 이번 대법회를 계기로 국민들이나 불자들의 불교와 종단에 대한 신뢰가 바로 섰을 것이라고 생각합니다. 불교가 갖고 있는 정신적, 문화적 가치를 국민들과 함께 공유하는 계기가 되었기를 간절히 소망합니다.

Q 대회에서 108가지 선명상 프로그램을 발표했습니다. 향후 보급 계획은?

A 국제선명상대회 개막식에서 선명상을 발표하고 ‘전 국민 하루 5분 명상’ 실천을 제안했습니다. 이제 누구나 ‘선명상 안내서’ 책자, 홈페이지와 애플리케이션을 통해 선명상에 쉽게 접근하고 체험할 수 있습니다. 선명상 템플스테이 체험도 가능합니다. 올해 연말까지 사찰별 시범운영과 한국불교문화사업단의 운영 평가를 거쳐 내년 3월 정식으로 특화사찰을 지정할 계획입니다. 현재 범어사, 백양사, 송광사, 백담사 등에서 정기적으로 선명상 템플스테이 프로그램을 운영 중이며, 시범운영 기간에 여러 의견을 수렴하고 있습니다.

Q 불교가 MZ세대에게 많은 호응을 얻고 있습니다. 이 같은 변화의 원인은?

A 한국불교 입장에서는 일종의 시절인연이 도래한 것이 아닌가 생각됩니다. 그동안 불교계 내부에서도 계속 논의됐던 경전의 한글화, 현대화도 한 몫을 했고, 20년이 훌쩍 넘은 템플스테이를 통해서 꾸준히 국민들과 행복의 접점을 넓혀갔던 부분도 중요한 요인으로 작용했을 겁니다. 한편에서는 급격한 산업화와 개인화가 가져온 인간의 소외가 자연스럽게 스스로에 대한 위로와 치유를 찾게 되고 마침내 불교와 명상이라는 키워드에 도달하게 된 것으로 보입니다.

지금의 ‘불교 열풍’은 한순간의 유행이 아니라 멈출 수 없는 불가역적 흐름입니다. 청년 스스로가 부처님 법을 찾아왔고, 그 콘텐츠를 현대적으로 생산해내고 자발적으로 확산시키는 구조를 갖고 있기 때문입니다. 종단의 중앙종무기관을 개편하는 것도 종단의 모든 역량을 청년포교와 전법 현대화에 집중하기 위함입니다.

Q 스님께서는 비텐스 결성, 불교AI음악 유튜브 채널 운영 등 문화전법에도 많은 노력을 하고 있습니다.

A 누군가와 소통하려면 같은 언어로 이야기하는 것이 마땅하지 않은가요. 설령 언어가 잘 통하지 않더라도 같은 경험과 정서를 공유하면 훨씬 더 내 이야기에 공감할 것이고, 그런 관계가 이어진다면 분명 좋은 친구가 될 수 있을 것입니다. 청년세대와 소통할 언어를 고심했고, 그 언어가 지금은 ‘문화’에 있다고 생각했습니다.

아이돌 팬덤 문화, 유튜브, AI 생성 콘텐츠에 익숙한 사람들 특히 , ‘비텐스’ ‘불교AI음악’ 등으로 계속해서 열심히 소통하고 있습니다. 그랬더니 참 놀라운 일들이 벌어지고 있습니다. 아직 갈 길이 멀지만 ‘비텐스’의 무대에 수많은 사람이 손을 들어 환호하고, 예전에 법당에서만 들을 수 있었던 반야심경과 천수경이 이제는 인공지능(AI)이 만든 다양한 랩으로 변형돼 유튜브에서 실시간으로 퍼져가고 있습니다. 지금도 수천수만의 보살들이 인터넷 세상에서 대기설법을 하고 계시는 것이죠. 과거에는 상상도 할 수 없는 속도로 부처님 법이 전파되고 있습니다.

Q 최근, 스님의 법문과 강연의 내용 중에는 ‘양자역학’ 관련 내용이 빼놓지 않고 나옵니다. 양자역학에 주목하는 이유는?

A 불교는 2600년 동안 해당 시대 사람들에게 평안과 평화를 이루는 방법을 부처님 말씀을 토대로 시대적 언어와 정서로 설법해왔습니다. 요즘 시대에 맞는 내용으로 설법을 하려면 인공지능과 이를 구현하는 과학기술 중심에 있는 ‘양자역학’을 함께 이야기해야 합니다.

양자역학을 공부해보면, 불교와 상당히 일맥상통함을 알 수 있습니다. 양자역학의 이론은 양자 중첩과 양자 얽힘이라는 두 축으로 구성됩니다. 이중, 양자 중첩은 〈반야심경〉의 ‘색즉시공 공즉시색’과 양자 얽힘은 의상 대사의 ‘화엄경 법성게’와 맞닿습니다. 결국 양자역학도 불교의 말하는 진리 안에 있는 거죠. 이를 세상 사람들에게 알려 불교가 위대함을 깨닫게 해주고 싶습니다.

Q 1994년 종단개혁 이후 처음으로 중앙종무기관 조직 개편이 이뤄집니다. 이중 종책연구기관 ‘조계종연구소’가 새로 구성됩니다. 향후 운영계획은?

A 종단의 연구기관으로는 미래본부 불교사회연구소, 교육원 불학연구소, 포교원 포교연구실이 있지만, 개별적 특정 분야에 대한 연구만 머물러 왔습니다. 분산됐던 종단의 정책연구 기능을 통합적으로 연결해 미래불교를 준비하는 종단 싱크탱크로서 종단의 미래 전략을 개발하고, 중장기적으로는 국가 및 사회 현안에 대한 불교적 해법과 대응 방안을 만드는 정책 연구를 마련하려고 합니다. 또한 연구소에서 연구되는 종책별, 분야별 내용을 토대로 좀 더 체계적인 종책과 법 제도 개선을 수립해 나갈 예정입니다.

Q 108배 정진을 꾸준히 하고 계십니다. 정진이라는 습관을 만드는 방법을 말씀해주십시오.

A 무엇보다도 본인이 원하는 것을 성취하고 성공하기 위해서는 스스로 일정한 패턴이 있어야 합니다. 제가 매일 108배를 하는 것은 일정한 패턴을 유지하기 위함입니다. 일정한 패턴을 잘 유지시키는 행위, 쉽게 말하자면 좋은 습관을 반복하는 것이 중요합니다. 좋은 습관은 성공의 지름길이라고 생각합니다.

Q 반대로 한국사회에 ‘중독’ 문제가 심각합니다. 이는 나쁜 습관을 들인 업보인가요?

A 그렇습니다. 우리가 ‘중독’이 되는 이유가 쉽게 희열을 얻기 때문입니다. 일반적으로 우리가 어떤 행위를 한다는 것은 내가 만족하고 나에게 이익이 되어서입니다. 근데 세상에는 공짜가 없습니다. 쉽게 얻고, 욕심을 부려 얻는 것들은 반드시 대가를 치르게 돼 있어요. 도박, 약물, 고자극 도파민 등을 통해 기쁨을 누리면 그만큼 인과의 과보가 찾아옵니다.

뭐든 쉽게 기쁘고 즐겁고 행복하려고만 해서는 안 됩니다. 감정의 진폭을 줄여 항상 마음이 평안하고 편안해야 합니다.

Q ‘하루 5분 선명상’의 취지도 감정을 고르게 유지함에 있는 것으로 압니다.

A 부처님께서 말씀하셨다시피 하나가 생기면 다른 하나가 반드시 생깁니다. 해가 뜨면 반드시 해가 집니다. 행복이 찾아오면 반드시 괴로움이 찾아오죠. 항상 행복할 수는 없어요. 함부로 쉽게 좋아지는 것은 오히려 자기자신에게 고통이라는 인과 과보로 다가온다는 것을 알아야 합니다.

즐거움과 괴로움이라고 하는 감정의 진폭이 생기지 않게 하고, 평안함을 유지하기 위해 우리는 선명상이 필요합니다. 우선 하루 5분간이라도 마음의 고락(苦樂)의 등폭을 줄이고 스스로를 고요하게 만들자는 것이죠. 하루 5분만 선명상을 해보세요. 분명 변화를 느낄 수 있을 겁니다.

Q 본지가 창간 30주년을 맞았습니다. 불교 언론인을 위한 덕담과 조언을 부탁드립니다.

A 현재 제가 총무원장으로서 이제 가장 핵심적으로 해야 할 일이 바로 전법·포교입니다. 많은 국민을 불교로 이끌어 불자로 거듭나게 하는 것이 ‘불교중흥’으로 가는 길이라고 저는 믿습니다. 그런 면에서 불교계 언론 특히 현대불교신문은 전법포교의 첨병이라고 할 수 있습니다.

미디어 환경이 빠르게 변화하고 있지만, 언론의 가치는 변화하지 않습니다. 부처님 법을 바르게 전하는 것은 불교계 언론 종사자들의 사명이자 의무입니다. 우리 현대불교신문의 임직원 여러분들께서는 누구보다 포교사로서 큰 역할을 하고 있음을 알고 업무에 매진해주시길 바랍니다. 현대불교신문 창간 30주년을 진심으로 축하드립니다.