“행복, 관계 속에서 피어난다”…‘담마 웰니스’ 제안

제7회 서울국제 명상 엑스포
명상 콘퍼런스 섹션 2

유기준 교수, 불교+웰니스 결합 조명
마음·관계·자연 등 5대 회복축 제시
안희영 소장, 명상 윤리기준 정립 강조
용타 스님, ‘해오주의’ 수행론 제시해
사라낭까르 스님, 명상과 자비 조명
대학 내 자비교육 필요성 조명 연구도


유기준 교수 안희영 소장 용타 스님 사라낭까르 스님 툽텐 텐다르 교수

신중일 기자 motp79@hyunbul.com

9월 18일 진행된 명상 콘퍼런스 섹션2에서는 ‘선명상의 웰니스적 가치’를 주제로 전문가들의 발표가 이어졌다.

특히 유기준 상지대 명예교수는 ‘담마 웰니스-불확실성 시대, 불교와 웰니스가 함께 여는 새로운 삶의 방식’을 통해 불교의 지혜와 웰니스의 실천을 접목한 ‘담마 웰니스’를 제안해 눈길을 끌었다.

유 교수는 인공지능과 기술 변화, 기후위기, 저출생·고령화, 지역 소멸, 관계 빈곤, 정신건강 악화를 불확실성 시대의 문제로 꼽았다. 그러면서 그는 “우리가 마주한 위기는 ‘따로’가 아니라 ‘모두 연결된’ 문제”라며 개인과 공동체, 자연의 관계를 함께 살펴야 한다는 관점을 제시했다.

철학적 바탕으로는 연기·자비·중도를 들었다. 모든 존재가 서로 의존한다는 연기의 관점에서 관계를 이해하고, 모든 존재의 고통을 이해하는 자비와 극단을 벗어난 균형을 삶에 적용하자는 설명이다. 유 교수는 “행복은 혼자 만들어지는 것이 아니라, 관계 속에서 피어난다”면서 “우리의 작은 연결이 모여 더 큰 행복, 더 나은 세상을 만든다”고 밝혔다.

담마 웰니스의 실천 영역은 △마음의 회복 △관계의 회복 △자연과의 회복 △문화와 삶의 회복 △미래세대의 회복 등 다섯 가지 축으로 정리했다. 이 축을 통해 명상과 마음챙김, 가족·공동체의 유대 강화, 생태보전과 기후행동, 전통문화·예술, 미래세대 교육 등을 연결하는 구상이다.

불교문화와 유산의 사회적 활용도 제안했다. 사찰림과 산사, 국립공원은 마음을 쉬게 하는 사회적 자원으로, 명상은 국민 마음건강을 위한 공공의 자산으로 제시했다. 이러한 실천을 뒷받침할 기반으로 정책·제도, 협력·파트너십, 교육·문화, 글로벌 연대도 제안했다. 개인의 생활 실천이 공동체의 행복과 국가의 회복력으로 이어지고, 나아가 인류의 행복과 회복을 위한 ‘글로벌 공공재’로 확장돼야 한다는 게 ‘담마 웰니스’의 골자다.

유 교수는 “‘담마 웰니스’는 함께 살아가는 새로운 삶의 방식”이라며 “행복은 나눌 때 더 커지고 회복은 함께할 때 완성된다”고 강조했다.

안희영 한국MBSR연구소장은 ‘한국 명상이 나아갈 길을 묻다: 전통 불교 명상과 현대 마음챙김의 대화-MBSR을 중심으로’에서 전통 불교 명상의 깊이와 현대 마음챙김 대중성을 연결하기 위한 지속적인 대화와 교류를 제안했다.

먼저 안 소장은 한국의 명상 산업 시장이 급격히 성장할 수 있는 배경으로 전통·의료 및 심리·시장·사회 환경이라는 네 개의 축에 있다고 봤다. 하지만 빠른 성장 만큼 그에 따른 부작용도 있었다.

안 소장은 국내 명상계의 과제로 △지도자 양성 체계화 △품질 관리와 윤리 기준의 미비 △상업화와 과장 △파편화 △연구와 현장의 괴리를 꼽았다. 그는 “지도자의 수행 깊이와 지도역량을 검증할 장치가 없다”면서 “‘며칠만에 깨달음’, ‘모든 병 완치’ 등 유사과학 마케팅이 국내 명상계 전반의 신뢰를 잠식하고 있는 실정”이라고 지적했다. 이어 “기준을 함께 만들 ‘대화공동체’가 부족하다는 게 다섯 가지 문제를 더욱 악화시키고 있다”고 꼬집었다.

전통 불교와 현대 마음챙김의 장점과 한계도 함께 살폈다. 전통 불교에는 계·정·혜의 수행 체계와 해탈·자비의 지향이 있지만, 출가 중심 구조와 종교적 언어가 진입 장벽이 될 수 있다고 봤다. 현대 마음챙김은 의료·교육 등으로 접근성을 넓혔으나 윤리적 맥락의 약화와 상업화 등을 성찰해야 한다고 설명했다.

그렇기에 전통과 현대의 영역에서 국내 명상계가 서로 교류해야 한다는 게 안 소장의 제안이다. 그는 “전통 명상계는 높은 산에서 내려오지 않고 있고, 현대 명상계는 넓은 평지에서 아무도 오르려 하지 않고 있는 상황”이라며 “얕은 넓음은 사라지고 좁은 깊음은 고립된다. 현재 국내 명상계에 필요한 것은 ‘넓게 들어와 깊게 나아가는 길’”이라고 강조했다.



동국대 불교학술원 종학연구소가 주관하는 제7회 서울국제명상엑스포의 하이라이트 행사인 ‘명상 콘퍼런스’가 9월 17~18일 동국대 본관 남산홀에서 개최됐다.

그러면서 안 소장은 한국 명상계를 위한 제언으로 △지도자 양성 표준 수립 △윤리강령과 품질 관리 체계 마련 △진영 간 대화의 정례 플랫폼 구축 △연구와 현장의 연결 △성인 교육학과의 접목을 제시했다.

안 소장은 “33개 단체가 함께 만든 한국명상지도자협회의 지도기준 선언과 윤리강령이 마련돼 첫 걸음은 내딛는 상황”이라며 “남은 일은 현장 정착과 상향 조정”이라고 설명했다. 이어 “진영 간 대화를 위한 플랫폼으로 선명상국제대회, 세계 명상의 날 한국위원회가 그 역할을 할 수 있을 것”이라고 기대했다.

(재)행복마을 회주 용타 스님은 불교의 가르침을 사유해 이치를 깨닫고, 그 이해를 반복해서 닦아가는 ‘해오주의(解悟主義)’의 수행론을 제시했다.

‘불교와 해오주의’ 주제의 발표에서 용타 스님은 ‘해오주의’의 정의에 대해 “해오란 지성 혹은 이성으로 사유함으로써 이치를 깨닫는 것”이라고 밝히며 말머리를 풀었다.

이어 “부처님의 주된 가풍은 해오주의였다”고 밝힌 스님은 “부처님의 깨달음 내용이 연기법이고 깨달음에 이른 방편은 팔정도의 2번째인 정사유(正思惟)였으며 불법을 전하는 핵심 방편도 사유”라고 강조했다.

용타 스님은 “부처님의 대각(大覺) 내용인 연기법은 사유로부터 나왔다”면서 “부처님은 사유를 통해 연기의 이치를 깨닫고 사유를 통해 연기무아해탈, 연기동체대비 등의 깨달음을 경험하면서 붓다가 되고 붓다 선언을 하기에 이른다”고 강조했다.

이해를 통해 깨달았다고 수행이 끝나는 것은 아니라고 강조했다. 스님은 “깨달았으면 이제 수행의 시작”라며 해오주의를 돈오점수(頓悟漸修) 또는 선오후수(先悟後修)와 연결했다. 먼저 이치를 깨닫고, 그 깨달음을 반복해서 관행(觀行)해 나간다는 것이다.

용타 스님은 “해오주의는 바로 돈오점수 혹은 선오후수와 같다. 먼저 깨닫고 닦아가는 것”이라며 “정상을 발견하는 것이 선오(先悟) 혹은 돈오(頓悟)라면 정상을 향해 걸어가는 것은 후수(後修)요 점수(漸修)”라고 설명했다.

이어 스님은 팔정도의 첫 번째와 두 번째를 주목할 것을 청중에게 당부하며 “사유를 잘해 바른 이치[正見]를 발견하고, 정견을 기준 삼아 다시 사유(思惟)가 전개돼야 한다”고 강조했다. 이어 “생각을 잘못하면 불행해지지만, 생각을 잘하면 행복해지고, 생각을 더 잘하면 해탈한다”고 바른 사유를 통한 수행을 재차 당부했다.

방글라데시 가야나사라나 불교 산림사원 주지 사라낭까르 스님은 ‘인류의 지속 가능한 평화를 위한 내면의 평화 구축: 명상과 자비의 역할’을 주제로 한 발표에서 자비와 명상의 실천을 강조했다.

테라와다 불교의 명상에 대해 스님은 사마타와 위빠사나로 나눠 소개했다. 스님에 따르면 사마타는 40가지 명상을 통해 고요함과 집중을 기르는 수행이며, 그 성취는 조건에 따라 생겨나고 사라진다. 위빠사나는 자신과 세상의 현상을 있는 그대로 관찰해 통찰을 기르고, 실재의 참된 본성을 이해함으로써 해탈의 지혜를 닦는 수행이다.

명상 수행의 기본 조건으로는 조용한 장소, 경험 있는 스승의 지도, 자신의 성향에 맞는 명상 주제, 꾸준한 알아차림을 제시했다. 사라낭까르 스님은 “명상은 적절한 지도 아래 인내심을 가지고 점진적으로 수행해야 한다”며 지속적인 정진을 당부했다.

툽텐 텐다르 미국 로드아일랜드대 정치학과 교수는 ‘대학생을 위한 자비 교육의 효과’를 통해 대학 내 자비교육 프로그램 필요성을 조명했다.

텐다르 교수는 자비교육 온라인 교육과정에 참여한 학부생 92명을 대상으로 한 단일집단 사전·사후검사를 진행했다. 연구 결과에 따르면 자기자비 총점의 평균은 74.45점에서 91점으로 약 22% 높아졌다. 타인에 대한 자비 총점은 99.54점에서 104.54점으로 5% 가량 상승했다. 행복·웰빙 요소(PERMA) 총점은 11.81%, 전반적 웰빙 점수는 11.54% 향상한 것으로 제시됐다. 자료집은 이들 사전·사후 평균 차이가 통계적으로 유의하다고 설명했다.

텐다르 교수는 “이 연구는 자비교육이 대학생의 정신건강 증진과 부정적 정서 감소에 중요한 의미가 있음을 보여준다”면서 “자비는 인공지능과 구별되는 ‘진정한 지성(Authentic Intelligence)’”이라고 강조했다.

제566회 사명대사 추계향사
일시 : 2026년 10월 20일(화) 10시 장소 : 표충사 사당
대한불교조계종
밀양 표충사
주지 진각
사부대중 일동


경남 밀양시 단장면 표충로1338 전화 055)352-1150

제14회 묘엄불교문화상 후보공모
세주 묘엄 명사스님의 유지를 받들기 위해 설립된
재단법인 묘엄불교문화재단에서는 불교문화 발전에 기여한 공로가
큰 개인 또는 단체를 선발, 표창하기 위하여 다음과 같이 수상 후보를 공모합니다.
공모기간 2026년 10월 1일(목) ~ 10월 31일(토)
시상내역 2명(또는 단체), 각 상장 및 1천만원 상금
추천자격 및 선정기준
1. 불교교육, 포교, 수행, 불교학술, 불교예술 등의 분야에서 열악한 여건 속에서 의미 있고, 뛰어난 활동을 다년간 지속해온 결과, 불교발전에 기여한 공로가 큰 개인 또는 단체로서, 그 활동으로 인해 최근 5년간 다른 기관(재단)으로부터 수상한 적이 없는 후보를 우선적으로 선발한다.
2. 단체는 설립된 지 5년 이상이고, 회원 30명 이상인 곳이어야 하며, 근거자료와 함께 그 동안의 활동업적이 첨부 되어야 한다.
접수 및 문의
• 접수방법 : 직접, 우편 및 온라인접수
• 접수양식 : 묘엄불교문화재단 카페에서 다운로드 (http://cafe.daum.net/myoeom.org)
• 접 수 처 : 서울시 서초구 서초대로 41길 20, 3층 화인빌딩 법무법인 천우
• 문 의 : 사무직원 윤선웅 yoon1910@nate.com
※자세한 사항은 묘엄불교문화재단 카페 참조
수상자 발표
• 개별통지
• 시 상 식 : 2026년 12월 15일 오전 10시 수원 봉녕사 대법당 세주 묘엄 스님 제14주기 추모다례재일
재단법인 묘엄불교문화재단