명상으로 마음을 치유하다…글로벌 명상 '한자리'

동국대 불교학술원 종학연구소
명상체험부스 · 세계명상부스

신중일 기자 motp79@hyunbul.com



동국대 불교학술원 종학연구소는 8월 22일 서울 세텍 제2전시실에서 제7회 서울국제명상엑스포 체험 파트 행사인 '명상체험부스&세계명상부스' 개막식을 개최했다. 사진은 내외빈과 부스 참가자 등이 기념촬영을 하고 있는 모습.



대행 선사가 전한 '주인공 관법'을 배울 수 있는 부스가 처음으로 운영돼 눈길을 끌었다.

8월 22~23일 서울 세텍 전시장
사전예약 80% 상회…인원 증가
'주인공 관법' 체험 부스 첫 운영
"대행 선사 가르침 쉽게 전하고파"
뇌과학 · 에어리얼 공 명상 등 '다채'



뉴로피드백 장치를 활용한 명상법을 소개한 '뉴로하모니 호흡명상' 부스.

한국불교 간화선부터 일본 묵조선, 러시아 정교회 이시하즘까지 다양한 세계의 명상 문화와 대행 선사의 '주인공 관법', 뇌과학 접목 명상 등 전통과 현대를 아우르는 명상 수행법을 만날 수 있는 체험행사가 열렸다.

동국대 불교학술원 종학연구소(소장 정도 스님)는 8월 22일 서울 세텍(SETEC) 제2전시실에서 제7회 서울국제명상엑스포 체험 파트 행사인 '명상체험부스&세계명상부스'를 개막했다.

동국대 교내에서 진행됐던 '명상체험부스&세계명상부스'는 지난해부터 세텍으로 자리를 옮겨 운영됐다. 행사 장소가 외부로 옮겨지면서 참여 계층이 확대돼 종교를 불문하고 다양한 사람들이 행사장을 찾고 있다는 게 관계자의 전언이다.

실제 행사 참여 정원 2002명 중 사전예약률은 80%를 상회했으며, 인기 부스는 예약 인원이 모두 마감되는 등 참가 인원도 증가했다.

올해 명상체험부스에는 총 24개의 프로그램이 마련돼, 참가자들은 호흡명상을 비롯해 걷기·몸 알아차림·마음챙김·명상상담·선명상 등 자신의 관심과 취향에 맞는 명상을 전문가의 지도 아래 직접 체험했다.

특히 한마음선원을 창건하고 중생 교화에 힘쓴 묘공당 대행 선사(1927~2012)가 전한 생활선 수행법인 '주인공 관법'을 배울 수 있는 부스가 처음으로 운영돼 눈길을 끌었다. 현재 동국대에서 박사학위 과정을 밟고 있는 청일 스님이 지도하는 '내 안의 주인공을 만나는 명상'은 대행 선사의 '주인공 관법'을 통해 자신에게 본래 갖춰진 불성인 '주인공'을 믿고 맡겨놓고 지켜보는 과정을 통해 일상생활 속에서 마음공부를 실천하는 것을 목표로 한다.

5명이 정원인 부스 수업은 30분 단위로 3명의 스님이 돌아가며 지도하는 방식으로 운영됐다. 수업에 대한 관심도 높았다. 사전예약은 모두 마감됐고, 현장예약분도 빠르게 소진됐다.

청일 스님은 "대행 선사의 가르침을 일반인들에게 전할 수 있는 방법을 고민해왔는데, 학교 석·박사과정 학생이 부스를 기획·운영할 수 있는 기회가 있어서 직접 참여하게 됐다"면서 "주인공이 나의 '근본'이자 '뿌리'임을 알고 믿고 맡겨놓고 지켜보고 실천하는 과정을 연결시키고 반복할 수 있는 방법을 참가자들에게 전하고 있다"고 밝혔다.

이어 "앞으로도 대행 선사가 전한 법(法)을 일반인들이 쉽게 접할 수 있는 프로그램을 개발하려 한다. 이번 부스 운영은 그 과정의 일환"이라며 "더욱 열심히 정진하겠다"고 말했다.

부스 참가자들은 모두 '주인공 관법'에 높은 관심을 보였다. 동덕여대 불교동아리 '향연' 회원인 김은성(21, 서울 서대문구) 씨는 동아리 지도법사 청훈 스님에게 '주인공 관법'을 수차례 지도받은 유경험자였다. 김 씨는 "주인공을 부르면서 주인공에게 마음을 내는 것이 수행의 포인트"라면서 "'주인공, 너는 할 수 있어, 너만 믿을게'라고 주인공을 믿고 맡겨놓고 지켜보면 마음이 편해지고 자신감 있게 생활할 수 있다"고 밝혔다. 이어 "앞으로도 주인공 관법 등 명상 수행을 지속적으로 해보려 한다"고 덧붙였다.

동국대에서 석사과정을 수학하고 있는 조양미(56, 서울 동대문구) 씨는 이번 부스 수업을 통해 '주인공 관법'을 처음 접했다. 조 씨는 "처음 주인공 관법을 접했을 때는 간화선인가 했는데, 조금 뒤에는 위빠사나로 이해되다가 마지막에는 전혀 다른 수행법임을 알게 됐다"면서 "간화선과 위빠사나는 처음에는 접근하기 어려운데 반해 주인공 관법은 접근이 매우 용이하다"고 전했다. 그러면서 "무엇보다 대행 선사의 가르침을 더 체험하고 공부하고 싶다는 생각이 깊이 들었다"고 소감을 밝혔다.

뉴로피드백 장치를 활용한 명상법을 소개한 부스도 눈길을 끌었다. '뉴로하모니 호흡명상' 부스에서는 뇌파 측정 장비를 활용해 현재 자신의 상태를 살피고 호흡과 심상훈련을 통해 스스로 편안한 명상 상태에 이를 수 있도록 유도하는 체험 프로그램이 운영됐다.

김지수 뉴로피드백센터장은 "뇌파 측정 후 그에 맞는 명상 프로그램이 진행되며 동시에 전두엽에 계속 신호를 보내 뇌에 보상을 주게 된다"면서 "뇌의 신경을 강화시키면서 하는 명상"이라고 설명했다.

〈금강경〉 '사구게' 사경과 마음챙김을 접목해 집중명상 효과를 경험할 수 있는 통합치유 명상프로그램인 '안온한 금강경 사경 명상'을 비롯해 젠링(Zenring), 싱잉볼, 거울, 사진, 아로마, 퍼스널 컬러 등의 아이템을 활용한 명상 부스들도 눈길을 끌었다.

11개국이 참여한 세계명상부스에는 각국의 다양한 명상 전통과 현대 명상 실천법이 소개됐다. 참가자들은 국내외의 전통 명상과 현대적으로 재해석된 다양한 명상법을 직접 체험하며 자신에게 맞는 마음돌봄 방법을 발견할 수 있다.

부스에서는 한국의 간화선, 일본의 묵조선, 태국의 마음멈춤 명상, 미얀마의 호흡명상 등 불교 전통 명상수행부터 이슬람 수피 전통 수행인 튀르키예의 기억명상 '지크르', 러시아 동방정교회의 대표 관상 수행인 '이시하즘', 하와이 전통 챈트와 훌라가 어우러지는 춤 명상 수행법인 '훌라 카히코'가 소개됐다.

앞서 열린 개막식에서 내빈들은 행사에 대한 기대감을 표했다. 학교법인 동국대 이사장 돈관 스님은 치사를 통해 "서울국제명상엑스포가 한국 명상의 지혜를 널리 알리고 세계 각국의 명상 문화가 서로 만나 교류하는 장으로 성장하길 기대한다"면서 "이를 통해 대한민국의 명상 문화가 세계와 소통하며 K-명상의 새로운 가능성을 열어가는 계기가 되길 바란다"고 서원했다.

윤재웅 동국대 총장은 개회사에서 "동국대는 명상을 통해 자신을 돌아보고 마음을 살피는 경험이 일상의 변화와 실천으로 이어질 수 있도록 다양한 노력을 기울이고 있다"면서 "서울국제명상엑스포를 통해 한국의 명상 문화가 K-명상의 열린 플랫폼으로 발전할 수 있도록 계속 노력하겠다"고 약속했다.

종학연구소장 정도 스님은 인사말을 통해 "혼란의 시대 명상은 단순한 휴식이나 스트레스 관리 차원에 머물러 있지 않다. 명상은 우리의 본성을 바르게 통찰해 잃어버린 인간다움과 관계를 회복하는 지혜의 길이기 때문"이라며 "서울국제명상엑스포가 아름다운 깨어남을 위한 위대한 출발점이 되길 소망한다"고 기대했다.

행사는 23일까지 이어졌다. 특히 △들숨날숨과 함께하는 명상음악 △일본 염불명상 △튀르키예 회전명상 세마 △하와이 카히코 훌라 세리머니 △티베트 명상 등의 명상공연이 이어져 관람객들의 호응을 얻었다.

한편, '명상, 함께 깨어나다'를 대주제로 열리는 제7회 서울국제명상엑스포는 체험 파트와 더불어 학술·교육·문화 등 총 4개 분야에서 다채로운 명상 프로그램을 선보인다.

학술 파트의 '명상 콘퍼런스'는 9월 17일부터 18일까지 이틀간 서울 동국대 본관 남산홀에서 개최되며 국내외 명상 전문가들의 강연과 토론이 이어질 예정이다. 교육 파트에서는 '불교명상 프로그램 개발' 및 '명상루틴 콘텐츠'가 진행되며, 문화 파트에서는 선명상 콘서트가 열린다. 선명상 콘서트는 9월 18일 오후 4시 30분 동국대 본관 남산홀에서 개최되며 전 연령층이 함께 공감할 수 있는 퓨전 공연과 현대적 명상 음악을 선보일 예정이다.



틱낫한 스님의 『안반수의경』 해설

숨을 쉬세요, 당신은 살아 있어요!

불교 수행의 가장 기초적이고 근본적인 수행인 수식관의 가르침을 담고 있는 『아나파나사티 숫타(안반수의경)』를 틱낫한 스님이 쉽고도 현대적으로 해설하였다.

틱낫한 지음, 허우성 옮김/국판변형/192쪽/값 14,000원

교실에서 붓다의 가르침 실현하기

불교로 가르치다

붓다의 대화법과 마음챙김 수행을 통해 교육현장에서의 가르침과 배움을 새롭게 바라보게 하는 교육 실천서로, 일방 주입식 교육에 혁신적 변화를 가져다줄 것이다.

시드 브라운, 신희정 옮김/신국판/320쪽/값 22,000원

불교와 서양 심리학의 만남

새로운 불교심리학

12개국 38명의 저자가 서양 심리학의 연구 방법론과 불교의 실천적 지혜를 융합하여 새로운 통합 심리학 모델과 이론을 소개하는 기념비적인 책이다.

모리츠 키 외 편집, 윤희조·박재은 옮김/신국판/872쪽/값 50,000원

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