세계 명상 시대, 한국 명상의 길을 묻다

유엔(UN)이 정한 '세계 명상의 날(World Meditation Day, 12월 21일)'을 기념하고, 명상의 대중화와 생활화를 통해 인류의 정신적 건강과 평화를 도모하기 위한 'UN 세계 명상의 날 한국위원회'가 지난해 12월 21일 공식 출범했다. 한국위원회는 조계종(총무원장 진우 스님)을 주축으로 종교계와 명상 단체 및 학계 등을 아우르는 연대 조직이다. 한국위원회는 이날 규약 제정과 임원 선출을 통해 구성을 확정 짓고, 앞으로 △기념행사 개최 △한국 명상 포럼 운영 △명상 대중화를 위한 범국민 캠페인 등을 추진키로 했다. 참여단체 중 한 곳인 한국명상학회의 김종우 이사장(경희대 한의학정신건강센터장)이 한국위원회 출범의 의의와 앞으로의 과제 및 기대를 담은 글을 보내왔다. 〈편집자 주〉



유엔(UN)이 '세계 명상의 날(World Meditation Day, 12월 21일)'을 지정한 지 1주년을 맞은 지난해 12월 21일, 'UN 세계 명상의 날 한국위원회'가 서울 봉은사 봉은문화회관에서 공식 출범했다. 현대불교 자료사진

유엔(UN)이 '세계 명상의 날(World Meditation Day, 12월 21일)'을 지정한 지 1주년을 맞은 지난해 12월 21일, 'UN 세계 명상의 날 한국위원회(상임위원장 진우 스님, 조계종 총무원장)'가 공식 출범했다.

'세계 명상의 날'은 명상과 그 가치인 마음건강·평화·치유 등에 대한 전 세계적 인식을 높이기 위해 제정된 UN 공식 기념일로, 개인의 정신건강 증진은 물론 세계 평화와 갈등 완화, 세대 간 이해 증진을 목표로 한다.

서울 봉은사에서 열린 한국위원회 출범식은 불교계가 중심이 되어 종교의 경계를 넘어 사회에 기여하고, 학문적 접근을 함께 모색하고자 하는 의지를 보여 준 자리였다. 특히 출범식과 함께 열린 콘퍼런스에서는 '세계 명상의 흐름과 한국 명상의 과제'를 주제로 의학·교육학·종교학 등 다양한 분야의 발제와 토론이 이어져, 명상에 대한 논의의 지평을 넓혔다.

'명상의 사회적 역할' 가능성 제시

'명상의 과학적 연구 성과와 전망'에서는 명상이 건강과 질병 치유에 있어 더 이상 의심할 여지가 없는 효과가 있다고 했고, '세계 명상 교육의 흐름과 한국의 과제'에서는 교사의 행복이 학생의 행복을 만든다는 전제 하에 교사의 명상 수행의 필요성을 강조했다. '한국 명상의 세계화, 현재와 미래'에서는 다종교 국가인 한국에서 명상은 영성을 키우는 데 중요한 역할을 해야 하며, 수행적 차원을 넘어 지성적·윤리적 수행이 함께해야 함을 역설했다. 국회와 정부 관계까지 참석한 이날 행사는 명상이 사회적 역할을 수행할 가능성을 보여 준 의미 있는 자리였다.

그러나 이번 콘퍼런스는 한국 명상이 안고 있는 여러 과제 또한 분명히 드러냈다. 명상의 과학적 연구와 교육적 성과가 이미 충분히 축적된 것처럼 보이지만, 실제로 그 성과가 한국 사회의 의료·교육 현장에 적용되고 있는지는 의문이다. 대부분의 연구가 이른바 '명상 선진국'의 사례에 집중돼 있으며, '명상 종주국'을 자부해 온 한국에서는 여전히 제한적으로 활용되고 있기 때문이다.

명상 연구 성과가 국내선 제한적 활용
효과 신뢰 위해 지도자 역량 담보돼야

의료 현장서 환자 눈높이 맞춤 어려워
교육서도 성적 상승 위한 도구로 전락

고통 원인 알고 자유로워지는 본 목적
의료·교육·일상 분야서 놓치지 않아야

명상 연구 사례, 국내 적용 어려워

대표적인 예로 제시되는 연구들은 대개 'MBSR(마음챙김에 근거한 스트레스 완화)을 3시간씩 8주간 시행한 후의 효과'를 바탕으로 한다. 하지만 이는 국내 의료 현장에서 현실적으로 적용하기 어려운 프로그램이다. 초등학교 전교생을 대상으로 한 명상 사례 역시, 명상을 '수업 전 5분 호흡' 정도로 인식하는 우리 교육 현실과는 큰 간극이 있다. 결국 '세계의 명상'은 있지만 '한국의 명상'은 뚜렷한 모습으로 정립되지 못한 상황이라 해도 과언이 아니다.

현재 우리 사회에서 명상은 여전히 특정 집단의 수련이거나, 일상에서 단편적으로 활용되는 도구로 인식되는 경향이 강하다. 명상의 과학화와 대중화는 분명 필요한 과정이지만, 산업화 과정에서 발생하는 문제 또한 간과할 수 없다. 특히 명상이 '힐링 산업'과 결합하면서 나타나는 '명상 만능주의'는 명상의 본래 취지를 퇴색시킬 수 있다.

이러한 맥락에서 가장 먼저 짚어야 할 과제는 의료와 교육 현장에서 명상 지도자의 역량이 충분히 담보되고 있는가 하는 점이다.

'명상'에 대한 사회적 함의도 제각각

한국 사회에서 명상에 대한 사회적 함의는 여전히 '오리무중'이라 해도 과언이 아니다. 5분짜리 프로그램부터 수년간의 수행 과정까지가 '명상'이라는 하나의 이름 아래 혼재돼 있고, 각 단체들은 제각기 다른 기준으로 자격증을 발급하고 있다. 이로 인해 의료 현장에서 명상을 하나의 치료적 방법으로 제시할 때조차 환자의 눈높이에 맞춰 설명하기가 쉽지 않다.

교육 현장 역시 크게 다르지 않다. 우리나라 교육 현장에서 명상은 집중력을 높여 성적을 올릴 수 있는 비법으로 학생들에게 다가가고 있다. 서구의 명상이 '마음챙김(Mindfulness)'이라는 정체성을 확보하고 이를 기반으로 확산하고 있는 데 반해, 한국의 명상은 아직 정체성을 확보하지 못한 채 특정 목적을 위한 도구로 활용되고 있는 셈이다.

이러한 현실에서 명상 지도자의 역할은 명상 그 자체만큼이나 중요하다. 명상이 한국 사회에서 올바르게 자리 잡고, 그 효과가 사회적으로 신뢰받기 위해서는 지도자의 역량이 담보되어야 한다.

'명상의 본래 목적' 구현되고 있나

또 다른 고민은 과연 명상이 그 본래 목적을 충실히 구현하고 있는가 하는 점이다.

의료·교육 현장에서 명상은 소비자의 요구로 변형된 측면이 있다. 의료 현장에서 환자는 명상으로 고통을 줄일 수 있길 원하고, 이에 대해 치료자는 이완을 목적으로 명상을 실행한다. 교육 현장에서 학생은 명상이 학업에 도움이 되길 원하고, 이에 대해 교사는 집중을 목적으로 명상을 지도한다. 목적이 명료하기에 지도는 단순하다. 환자나 학생 역시 명상을 쉽게 학습하려는 경향이 있다. 이 과정에서 명상의 근본적 지향은 뒷전으로 밀려나기 쉽다.

불교에서 말하는 명상의 본래 목적은 휴식이나 심리적 안정에 머물지 않는다. 고통의 원인을 분명히 알아차리고, 그로부터 완전히 자유로워지는 것이다. 이는 이제 막 명상을 접하는 이들에게는 범접할 수 없는 경지로 여겨질 수 있지만, 명상이 근본적으로 추구해야 할 가치임은 분명하다. 그렇기에 의료와 교육, 일상에서 명상을 활용하더라도 수행적인 면을 놓치지 않아야 한다.

세계적 명상 흐름 속에서 한국이 명상의 튼튼한 기초를 제공하고, 이를 바탕으로 다양한 영역으로 확산해 나가기 위해서는 명상 지도자들이 동시에 '명상 수행자'라는 자세를 견지해야 한다. 제각기 흩어져 있는 명상 단체와 학계·종교계를 아우른 'UN 세계 명상의 날 한국위원회'가 한국 명상의 정체성을 확립하고, 명상인의 역량을 함께 키워가는 열린 장(場)으로 자리매김하길 기대한다.



김종우
한국명상학회 이사장
(경희대 한의학정신건강센터장)

UN 세계 명상의 날 한국위원회

■ **공동위원장**
진우 스님(조계종 총무원장, 상임위원장), 이경열 (원불교 교무), 윤종모(대한성공회 주교), 법륜 스님(정토회 지도법사), 조승래(국회의원, 국회마음챙김포럼 대표), 이강욱(대한명상의학회 회장), 육영숙(한국명상학회 회장)

■ **자문위원**
주경 스님(조계종 중앙종회의장), 육관응(원불교 교무), 주호영(국회부의장), 이헌승(국회정각회 회장), 김영배(국회의원), 김종민(국회의원), 조국(조국혁신당 대표), 이기흥(전 대한체육회 회장), 김상인(서울시의회 사무처장), 정재근(한국유교문화진흥원 원장), 함영준(마음건강 길 대표), 김정호(덕성여대 명예교수, 전 한국심리학회장), 박성식(동국대학교 분당한방병원 교수) 외 다수

■ **부위원장**
미산 스님(KAIST 명상과학연구소장), 금강 스님(조계종 선명상위원장, 집행위원장), 김주환(내면소통연구소 대표), 신규탁(연세대학교 명예교수), 전현수(신경정신과 원장), 정원주(대우건설 회장), 심광섭(감리교신학대학교 은퇴교수), 성해영(서울대학교 교수), 정도 스님(동국대학교 교수), 법해 스님(진관사 주지), 노지향(행복공장 원장), 고원국(원불교 교무), 천우정(국회문체위 수석전문위원), 채정호(카톨릭의대 교수), 주석 스님(명경문화재단 이사장) 외 다수

■ **집행위원**
혜주 스님(동국대 WISE 아동인성교육연구소 소장), 조덕상(원불교 교무), 박대성(원불교 교무), 현희련(정토회 법사), 신진욱(대한불교진흥원 사무국장), 박희승(한국명상지도자협회 사무총장), 김병전(하루명상 대표), 안희영(한국MBSR 연구소장), 김재성(능인대학원대학교 교수), 김민지(마인드디자인 대표), 최선재(재단법인 지관 실장), 박규리(동국대학교 교수), 송영미(한국명상학회 총무위원장), 전진용(대한명상의학회 총무이사)

조계종 고문변호사로서
20년의 노하우!
창건주 승계, 유언 소송, 토지분쟁 등
사찰분쟁의 해박한 지식과
소송 경험을 겸비한
불교계 대표 변호사
김봉석!!!
정률 법무법인 02)2183-5500



가정에서도 수행에 전념할 수 있도록
당연하게 여겼던 사찰에서의 수행이 어려워진 요즘,
꼭 어딘가에 가지 않더라도 가장 편안한 공간에서
불자분들의 수행이 계속될 수 있도록
가정용 수행 용품을 붓다북에서 만나보실 수 있습니다.
붓다북
불교종합쇼핑몰
불교서적 | 불교용품 | 명상음반
www.buddhabook.co.kr
서울시 성북구 보문로 38길 11
돈암동일하이빌 B1 ㈜운주사
Tel. 02-953-7181
법보시용 대량 주문은
전화로 문의하시면
친절히 상담해드리겠습니다.