“일상서 선명상 실천하면 화엄세상이 열립니다”

현대불교신문 조계종 미래본부 **선명상으로 새해를 열다**

인터뷰 조계종 선명상위원장 금강 스님



금강 스님은…17세에 대흥사 지운 스님을 은사로 출가해 해인사, 중앙승가대학, 백양사 운문선원 등에서 공부했다. 2000년부터 20여 년 동안 해남 미황사 주지를 맡아 참선수행–참사랑 향기, 한문학당, 템플스테이 등 다양한 수행 · 문화 프로그램을 개발했다. 현재 조계종 선명상위원회 위원장과 교육위원장, 중앙승가대 교수를 맡고 있다.

김내영 기자 rlasodud0994@naver.com

마음을 어떻게 돌볼 것인가.

불안과 우울, 고립과 경쟁이 일상이 된 오늘날 ‘마음의 평안’은 개인의 문제를 넘어 우리 사회 전체가 풀어야 할 가장 시급한 과제가 됐다.

조계종(총무원장 진우 스님) 제37대 집행부가 출범과 함께 ‘선명상’을 전면에 내세운 이유도 여기에 있다. 국민의 마음 건강 증진에 기여하는 불교의 사회적 역할을 보다 분명히 실천하겠다는 발원이다.

지난 3년간 조계종은 한국불교 전통 수행을 현대 사회의 언어로 풀어내기 위한 노력을 이어왔다. 선명상 프로그램을 개발·보급하고 지도 인력을 양성하는 한편 사찰과 템플스테이, 학교와 직장 등 일상에서 실천 가능한 수행으로 정착시키는 데 힘을 기울여 왔다.

그 결과 선명상은 대중이 편하게 받아들일 수 있는 마음 수행법으로 자리 잡았고, 전 국민을 대상으로 ‘마음 평안을 이루는 가장 쉽고 명확한 수행’이라는 인식을 만들어 가고 있다.

올해 제37대 집행부 임기 마무리를 앞두고는 선명상의 ‘다음 단계’를 고민하고 있다. 조계종 선명상위원장 금강 스님(중앙승가대 교수)을 만나 선명상 도입 과정부터 지난 3년의 성과, 앞으로의 과제를 들었다.

Q. 이 시대 선명상이 더욱 필요한 이유는?

총무원장 진우 스님은 취임 후 ‘한국불교가 지금의 한국 사회에 어떤 역할을 할 것인가’를 가장 깊이 고민했습니다. 자살률은 높고 정신질환과 불안은 심각한 수준입니다. 마음의 고통이 개인 차원을 넘어 사회적 문제로 확산되고 있습니다. 한국불교는 1700년 동안 간화선을 중심으로 마음 수행의 전통을 이어왔습니다. 그 수행은 시대와 사회 환경에 따라 모습은 달라졌지만 늘 우리 곁에 있었습니다. 지금 이 시대 역시 불교가 마음의 문제에 응답해야 할 때라고 판단했습니다.

Q. 왜 ‘선명상’인가?

간화선 수행에는 이미 현대인들이 겪는 불안과 고통을 치유할 수 있는 요소들이 충분히 담겨 있습니다. 다만 일반인들에게는 어렵고 ‘간화선은 스님들만의 전유물’이란 인식이 강했던 것도 사실입니다. 선명상은 그 문턱을 낮추기 위한 시도입니다. 수행의 본질을 지키면서도 사람들이 더 쉽게 접근할 수 있도록 했습니다. 선명상은 나 자신의 마음을 돌보는 수행인 동시에 자비의 실천으로 나아가는 출발점이기도 합니다.

선명상이 지금의 발전을 이루기까지는 내부의 부정적인 시각도 적지 않았다. 수행의 본질이 변질되거나 상업화하진 않을지에 대한 우려였다. 그러나 종단 차원에서 선명상의 의미와 필요성을 꾸준히 알리고 체계적인 프로그램을 구축해 나가면서 인식은 서서히 바뀌기 시작했다. 최근 선원 수좌 스님들 사이에서도 선명상을 포교 방편으로 바라보는 공감대가 형성됐고, 다양한 계층이 접근할 수 있게 되면서 불교에 대한 사회적 이미지도 제고됐다.

Q. 선명상 대중화 과정에서 어려웠던 점은?

2002년 템플스테이를 처음 시작했을 때와 비슷한 고민이 있었습니다. 수행 중심의 공간인 사찰을 대중에게 어디까지 개방하고, 프로그램을 어떤 수준으로 구성할 것인지에 대한 고민이었습니다. 선명상 역시 ‘5분 선명상’처럼 짧고 간단한 방식으로 대중에게 다가가고 있어, 자칫 불교 수행이 얕은 수준으로 인식되거나 일회적인 체험·소비로 흐르지 않을지에 대한 걱정이 있었던 것도 사실입니다.

Q. 우려는 어떻게 해소했나?

선명상이 추구하는 방향을 분명히 했습니다. 선명상은 정보와 경쟁 속에서 분별심이 커진 현대인의 삶에 ‘잠시 멈춤’을 제안하는 수행입니다. 복잡한 생각을 줄이고, 자신의 마음을 있는 그대로 바라보는 힘을 기르는 데 초점을 맞췄습니다. 이 점에 많은 스님이 공감해 주셨고 “쉬워져서 좋다”, “대중에게 설명하기 수월해졌다”는 반응도 이어졌습니다. 특히 선명상이 불자들만의 수행이 아니라 종교를 넘어 누구에게나 열려 있다는 인식이 확산되면서 불교에 대한 긍정적 이미지도 자연스럽게 심어졌습니다.

선명상, ‘마음 평안’ 수행으로 정착
상업화 우려 딛고 포교 방편 공감
프로그램 개발 · 지도자 양성 박차
센터 건립 등 중장기 방향 구상도

조계종 미래본부는 지난 3년간 선명상 대중화를 위해 프로그램과 운영 체계를 단계적으로 구축해 왔다. 국내외 명상 프로그램을 전수 조사하고 명상 지도자들과의 교류를 통해 선명상 보급의 기반을 다졌다. 특히 지난해 1월에는 오랜 기간 현장에서 명상을 지도해 온 스님과 재가 지도자들로 구성된 선명상위원회가 출범하면서 프로그램 개발·보급이 본격화됐다.

템플스테이 프로그램에 적용할 수 있도록 매뉴얼화됐고 5분 선명상, 1시간 과정, 1박 2일·2박 3일 체험형 과정, 4주 과정 등 다양한 선택지가 마련됐다. 또 전국 사찰과 선원 등에서 안정적으로 프로그램을 운영할 수 있도록 선명상 지도사 양성과 교육과정 설계도 추진해 현재까지 100여 명의 스님 지도자를 배출했다.

미래본부에서는 선명상 홈페이지를 개설해 프로그램 안내, 영상 콘텐츠 등을 제공하며 온라인 플랫폼을 강화했다.

Q. 지난 3년간 선명상 대중화의 성과를 꼽는다면?

새로운 수행 방향을 제시하고 사회에 안착시키는 일은 결코 쉽지 않습니다. 그럼에도 선명상은 비교적 빠른 속도로 확산되고 있습니다. ‘선명상’이라는 용어 자체가 대중에게 친숙해졌을 뿐 아니라 ‘국민 정신건강에 기여하는 수행’, ‘한국형 명상 모델 구축’, ‘불교 이미지 제고’ 등 다양한 면에서 긍정적인 평가를 받고 있습니다.

Q. 앞으로 보완할 과제는?

선명상을 전담하는 독립 기구와 함께 명상의 과학적 효과를 체계적으로 분석·검증하는 연구소가 설립되길 기대합니다. 이를 통해 선명상이 일시적 흐름이 아니라 깊이 있고 지속 가능한 수행 문화로 자리 잡을 수 있을 것입니다. 아울러 연령대와 직업군에 따른 맞춤형 프로그램이 더 많이 개발되고, 앱이나 AI 기반 프로그램이 대중화된다면 선명상의 접근성과 실천 효과도 한층 높아질 것입니다.

최근 조계종은 유엔(UN) ‘세계 명상의 날(12월 21일)’ 제정 1주년을 맞아 한국위원회를 결성해 명상 네트워크 강화에 나섰다. 한국위원회는 명상을 확산하기 위해 범종교계와 국내 명상 단체들이 뜻을 모아 구성한 연대 조직이다. 조계종은 한국위원회 출범을 통해 명상에 대한 사회적 공감대를 넓히고, 선명상 대중화의 안정적인 정착을 도모하고 있다. 또 선명상센터 건립과 학교 교육과의 연계 등 중장기적인 발전 방향도 구상하고 있다.

Q. 선명상이 우리 사회에 가져올 변화는?

사람들이 자기 자신을 더 깊이 이해하고 사랑하게 될 것입니다. 마음이 밝아지면 지혜가 생기고, 남을 돕고 배려하려는 마음도 자연스럽게 따라옵니다. 그러면 대립과 갈등을 넘어 화합과 감사의 마음을 나누는 ‘화엄 세상’에 한 걸음 더 가까워질 수 있습니다. 21세기는 분별심으로 갈등이 증폭되는 시대이기도 합니다. 나와 타인의 삶을 소중히 여기는 마음이 회복된다면 웃음이 끊이지 않는 평화로운 사회로 나아갈 수 있을 것입니다.

Q. 독자들에게 전하고 싶은 메시지는?

몸을 씻듯 마음도 씻는 시간이 필요합니다. 하루 30분 만이라도 ‘마음 샤워’를 실천해 보시길 바랍니다. 나를 위한 가장 가치 있는 일은 결국 내 마음을 돌보는 일입니다.

2026 병오년
뜨거운 열정! 꺾이지 않는 도전! 쉼없는 정진!



한국불교태고종
청 련 사

회 주 상 진
원 로 도 암
주지 직무대행 심 곡
총 무 벽 산
교 무 효 능
서 무 효 진
원 주 일 겸
대 중 효 성, 일 준, 일 월
수 호, 수 근

재단법인
천년고찰 청련사

이사장 심 곡
이 사 효 능
류기석
최종남
허대형
감 사 최인귀

청련사 두도엔지니어링
(종합건설회사)
건설본부장 김호영(현각)
상무이사 김유영

청련사 극락원
(추모관)
상 무 장진우
과 장 송 원

종무소 직원
총무실장 정태우(일소)
관리계장 최진호(무착)
경리주임 성진희(소담)
사무주임 신다은(소명)
관리주임 공성희(여진)

청련사 불교문화연구소
실 장 인용민(법정)

현장관리직원
소 장 허대형

주소 : 경기도 양주시 장흥면 권율로 169 전화 : 031)836-2439, 1080 팩스 : 031)836-1081 홈페이지 : http://www.bluelotus-temple.co.kr

※광고 홈페이지 QR. 수익 일부는 AI전법에 활용됩니다.