현대불교신문 조계종 미래본부

선명상으로 새해를 열다

‘선명상’, 시대의 마음에 응답하다

제안부터 대중화까지

프로그램 개발·지도자 양성 박차
국제선명상대회로 대국민 제안
명상 교육으로 ‘마음 평안’ 확산

“불교는 지금, 사회를 위해 무엇을 할 수 있는가.”

조계종 제37대 총무원장 진우 스님이 취임 이후 줄곧 던져온 질문이다. 이 질문은 곧 종단 운영의 방향이 되었고, 그 답으로 제시된 핵심 종책이 바로 ‘선명상’이다. 불안과 우울, 고립과 경쟁이 일상이 된 우리 사회에서 불교가 다시 국민의 삶 속으로 들어가기 위해, 진우 스님은 수행 전통의 현대적 전환을 추진했다.

‘사회적 소통 강화’서 출발

2023년 1월, 제37대 집행부 출범 이후 처음 열린 신년 기자회견에서 진우 스님은 ‘사회적 소통 강화’를 첫 번째 화두로 꺼냈다. 스님은 “신뢰받는 불교, 존중받는 불교, 함께하는 불교”를 구현하겠다고 밝히며, 이를 위한 핵심 과제로 불교 수행과 문화를 국민에게 널리 알리는 일을 제시했다.

이 자리에서 나온 것이 ‘조계종 명상 프로그램’ 개발이었다. 국내외 명상 프로그램을 종합적으로 검토하고, 종단 내 전문가 연구를 거쳐 한국불교 수행 전통에 기반한 명상 체계를 만들어 보급하겠다는 구상이었다. 사찰과 명상센터, 템플스테이를 통해 국민이 자신의 단계에 맞는 수행을 경험할 수 있도록 하겠다는 계획은, 불교를 종교 영역에 가두지 않고 사회 속으로 확장하겠다는 선언과도 같았다.

2023년 선명상, 이름을 얻다

그해 봉축법요식에서 진우 스님은 한 걸음 더 나아갔다. 스님은 인공지능과 디지털 기술이 주도하는 시대를 넘어 “앞으로는 5차 정신 산업혁명의 시대가 도래할 것”이라고 전망하며, 한국불교가 그 중심에서 역할을 해야 한다고 강조했다. 그리고 이 정신혁명의 핵심으로 ‘선명상’을 공식적으로 선언했다.

진우 스님은 “간화선 수행 전통에 기반한 선명상 프로그램을 개발해 국민과 세계인에게 보급하겠다”며 “K-명상을 수출해 세계 명상의 종주국이 되겠다”고 밝혔다. ‘선명상’이라는 용어에는 선(禪)의 전통을 분명히 계승하되, 명상이라는 보편적 언어로 대중과 만나겠다는 뜻이 담겨 있다. 수행의 본질을 지키면서도 시대와 소통하려는 선택이었다.

2024년 ‘선명상 보급 원년’ 선언

2024년 1월 신년 기자회견에서 진우 스님은 갑진년을 ‘선명상 보급 원년’으로 천명했다. 정신 건강 문제가 심각한 사회 현실 속에서 선명상을 본격적인 대사회 실천 과제로 삼겠다는 뜻에서다.

이 해 조계종은 선명상 특화 템플스테이 시범 운영을 비롯해 중앙선명상센터 건립 추진, 단계별 선명상 프로그램 개발에 착수했다. 진우 스님은 “각박한 일상과 경제적 문제로 고통받는 국민들에게 마음의 평안을 찾는 길을 열어주겠다”며 언제 어디서나 맞춤형 프로그램에 접근할 수 있는 시스템 구축을 약속했다.

특히 ‘우울할 때 마음을 챙기는 선명상’, ‘화를 가라앉히는 선명상’, ‘시험을 앞두고 정신을 맑히는 선명상’ 등 상황별 명상 프로그램은 선명상이 삶의 현장에서 바로 활용할 수 있는 실천임을 보여줬다.

국제선명상대회 개최 계획도 발표됐다. 선명상을 세계에 알리고, 한국형 명상 모델로 자리매김하겠다는 구상이 구체화된 것이다. 9월 서울 광화문광장에서 열린 국제선명상대회에서는 종단이 개발한 선명상 프로그램이 공개됐고, 진우 스님은 직접 무대에 올라 선명상의 가치와 의미를 설명하고 참가자들과 함께 5분 선명상을 실천했다. 또 ‘전 국민 하루 5분 명상’ 캠페인을 제안했다.

2025년 ‘국민 운동’으로 확대

2025년은 선명상을 ‘국민 운동’으로 확대해 나가는 해였다. 지난 3년간 조계종은 선명상 대중화를 위해 프로그램과 인프라를 단계적으로 구축해 왔다. 국내외 명상 프로그램 전수조사를 통해 기초 자료를 축적했고, 명상 지도 경험이 풍부한 스님과 재가 지도자들이 참여하는 선명상위원회를 출범시켜 체계적인 개발과 보급에 나섰다.

그 결과 선명상은 5분 실천형 명상부터 1시간 과정, 1박 2일·2박 3일 체험형 과정, 4주 과정 등으로 다양화됐다. 템플스테이 현장에 적용할 수 있도록 매뉴얼화됐고, 안정적인 운영을 위해 지도법사와 지도사 양성도 병행됐다. 이를 통해 선명상은 특정 사찰이나 행사에 국한되지 않고, 누구나 접할 수 있는 ‘마음 평안’ 콘텐츠로 확산되고 있다.

서울 안암동에 건립될 중앙선명상센터는 선명상 보급의 중추로, 지도 인력 양성과 프로그램 개발, 연구 기능 등을 통해 선명상의 지속 가능한 발전을 뒷받침할 예정이다.

교육현장으로 확산 모색

10월 국회에서 열린 국제선명상대회 국제컨퍼런스에서는 선명상을 공교육에서 활용하는 방안을 제안했다. 아동·청소년의 불안과 우울, 교사의 번아웃이 심각한 현실 속에서, 명상 교육이 인간의 내면과 관계를 회복하는 대안이 될 수 있다는 진단이었다.

진우 스님은 “조계종은 이미 교사 연수와 학생 맞춤형 교재 개발 등 구체적인 실천을 시작했다”며 “앞으로 명상 교육의 효과를 지속적으로 검증하고, 종교·가치 중립적 협력 체계를 구축하겠다”고 약속했다.

조계종은 지난 3년간의 성과를 바탕으로 올해도 선명상이 국민 정신 건강 증진에 실질적으로 기여할 수 있도록 선명상센터 조성과 프로그램 확산에 박차를 가할 예정이다.

여수령 기자

사진으로 보는 선명상

2023년, 조계종 총무원장 진우 스님은 한국 사회에 ‘선명상’이라는 새로운 화두를 던졌다. 수행이 산중에 머무는 것이 아니라 우리의 일상으로 들어와야 하며, 불교는 현대인의 마음을 어루만지는 실천이어야 한다는 선언이었다. 선언은 구호에 그치지 않고, 지난 3년간 쉼 없이 이어진 현장 속에서 실현됐다. 선명상으로 마음 평안을 이룬 순간을 사진으로 만나본다. 〈편집자 주〉

① 2023년 1월 열린 신년 기자간담회에서 조계종 총무원장 진우 스님은 ‘조계종 명상 프로그램’ 개발을 선언했다.

② 2024년 진우 스님은 ‘선명상 아카데미’ 강사로 나서 선명상의 이론과 방식, 나아가야 할 길을 설파했다.

③ 2024년 국회 정각회가 봉행한 신춘법회에서 진우 스님이 선명상을 지도하고 있다.

④ 2024년 9월 서울 광화문광장에서 열린 국제선명상대회에서 진우 스님은 ‘전 국민 하루 5분 명상’ 캠페인을 제안했다.

⑤ 조계종은 선명상 대중화를 견인할 지도법사를 양성하고 있다. 사진은 2024년 12월 열린 위촉식 모습.

⑥ ‘2025 국제선명상대회’는 4월 1일 서울 봉은사를 시작으로 전국 각지에서 펼쳐졌다.

⑦ ‘2025년 선명상 지역 축제’는 경주와 인천, 부산, 충청, 전남, 전북, 경기권역에서 펼쳐졌다. 사진은 7월 세종 광제사에서 열린 선명상 축제에서 참가자들이 선명상을 하는 모습.

⑧ 조계종 중앙신도회는 창립 70주년을 맞아 2025년 9월 서울 광화문광장에서 ‘시민과 함께하는 행복바라미 선명상 페스타’를 개최했다.

⑨ 선명상을 조명한 KBS1TV 2부작 다큐멘터리 ‘명상인류’에 진우 스님이 출연해 선명상의 원리와 깊이, 실천법을 안내했다.

⑩ 조계종 미래본부 사무총장 일감 스님은 UN ‘세계 명상의 날’ 한국위원회 출범식 부대 행사로 12월 20일 서울 봉은사 대웅전에서 2025 문화 선명상 프로그램 ‘겨울에—이 뭣고’를 진행했다.



①


②


③



④



⑤

