

수행 스트리밍 '귓전명상' 서버 다운된 '초프라 웰' 현지인 성지순례영상 '아제여행' 검은 화면 속 고요한 음악 'Relax24'

코로나 확산… 유튜브 명상 인기

유튜브 속 셀프힐링법

미국 CNN은 3월 31일 코로나 관련 속보에서 특이한 기사를 내보냈다. 바로 세계적인 명상지도자 디팩초프라의 명상 스트리밍 서버가 다운됐다는 기사다. 미국사회서 코로나로 인하여 자택격리가 늘어나며 명상에 대한 수요가 급증하고, 이로 인하여 디팩초프라가 진행하는 유튜브 명상강좌가 엄청난 인기를 끌고 있다는 뉴스였다. 유튜브 속 명상프로그램은 코로나 확산을 통해 더욱 각광 받고 있다. 무료이기도 하려니와, 영상을 통해 각자의 집에서 함께 명상을 할 수 있기 때문이다. 세계 각국에 비해 일찍 확산된 우리나라의 경우 사회적 거리두기 기간 동안 각 가정에서 할 수 있는 다양한 유튜브 속 명상 프로그램이 활성화 되고 있다.

노덕현 기자 noduc@hyunbul.com

명상 · 힐링 사운드 각광

유튜브 속에서 가장 각광 받는 것은 명상 힐링음악이다. 3~20시간 가량의 비교적 긴 시간으로 이뤄져 있는 것이 특징이다. 명상의 집중에 방해가 되지 않도록 광고간 거리를 떨어뜨리고, 오랜시간 별다른 조작없이 들을 수 있게 구성되어 있다.

조회수가 많은 명상관련 영상은 '티벳 힐링 사운드'로 Relax24채널에서 6년 전 업로드했다. '씽잉볼' 소리를 비롯해 명상에 도움이 되는 소리가 많아 많은 이들이 명상에 활용하고 있다. 1회분은 조회수 2451만회를 넘겼으며, 소리만 나오는 검은 화면 버전(조회수 68만회)은 최근에도 지속적으로 조회수가 늘고 있다. 2회분부터 8회분까지 개별 조회수도 80만회를 넘는다.

이와 함께 Monoman채널의 명상음악 'Peaceful Relaxing Soothing' 영상은 1년간 2265만회의 조회를 기록하고 있다.

국내 명상힐링음악에는 힐링트리뮤직 채널에서 제공하는 '머리가 맑아지는 힐링음악'이 인기다. 조회수는 518만회로 숲속의 새소리와 하프연주 등을 통해 자연 속에서 명상을 하고 있는 듯한 느낌을 주는 것이 특징이다.

불교명상음악으로는 amitaba채널의 '관세음보살 노래-범능 스님 버전'이 인기다. 물교명상음악 6곡을 연속듣기 가능하며 26분간 진행된다. 이 채널에서는 국악을 배경으로 한 나무아미타불 노래(조회 72만회) 등도 제공 중이다.

다채로운 수행 강좌 프로그램

스스로의 수행담과 수행에 대한 조언을 해주는 유튜브 속 불교계 프로그램도 많은 인기를 끌고 있다. 법상 스님의 목탁소리 채널은 2014년 불교아카데미의 연장선으로 시작됐다. 최근 스님의 불교수행과 명상기초 강좌 영상은 조회수 1만회를 돌파했다. 명상과 수행의 구분부터, 몸관찰과 신념처 개념 정리, 업장소멸과 습관알아차리기 등 초심자들이 쉽게 수행에 참여할 수 있도록 돕고 있다.

구독자 1만 5000명의 절로TV도 경전 및 수행 프로그램을 새롭게 선보이고 있다. 최근 〈법화경〉 강설을 시작했으며, 목탁을 가장 아름답게 치는 방법 등 예불 독경에 대한 영상을 확대하고 있다.

구독자 1만 3000명의 한국불교대관음사는 우학 스님의 생활법문과 함께 수행 강좌를 진행하고 있다. 사실상 유튜브 불교대학이다. 수행과 인생의 공통점 강좌부터 역병을 지혜롭게 극복하는 길 등 다양한 주제로 콘텐츠가 구성돼 있다.

유튜브 채널 오늘학교의 경우 생사학 강좌를 비롯해 애도상담 워크샵 등 불교 웰다잉 관련 콘텐츠 제공을 시작했다.

실시간 수행, 상담 채널도 시작

최근에는 불교대학, 강좌 등이 중단되며, 오프라인에서 진행되던 명상과 수행 강좌가 유튜브 속으로 옮겨오고 있다. 스님들이 실시간 스트리밍으로 수행하는 불자들의 상담을 진행하는 것이 특징이다.

명상 전문가인 한국명상심리상담학회장 인경 스님은 최근 본인의 유튜브 채널인 'Meditation TV'를 통해 실시간 명상상담을 시작했다. 4월 9일 오후 1시 실시간 스트리밍을 통한 명상상담을 시작으로 자아초월 간화선 등의 프로그램을 시작했다.

자비명상 대표 마가 스님의 유튜브 채널 '마가 스님의 그래도TV'는 마음마스크 프로그램을 진행 중이다. 마가 스님은 코로나 극복기도 스트리밍과 함께 상담도 진행하고 있다.

채환TV 귓전명상의 경우 매일 본인의 수행을 스트리밍으로 보여주고 있다. 집에서 수행하는 모습, 때로는 아예 사람이 없는 장면 또한 그대로 실시간으로 내보낸다. 단순한 콘텐츠지만 구독자 12만명에 본인의 수행 스트리밍 시간에는 실시간 조회인원이 5000여 명에 달할 정도다.

성지순례 VR · 드론촬영 접목해 소개

코로나로 인해 성지순례를 가지 못하는 이들을 위한 성지순례 콘텐츠도 인기다. 아제여행사는 최근 아제여행 채널을 통해 인도 현지가이드들의 불교성지순례 영상을 올리고 있다. 조회수는 200여 건에 불과하지만, 현지문화를 불자인 현지 가이드가 안내해 독특함을 선사한다. '부처님이 깨달음을 얻으신 유미죽 공양' 편에서는 인도 수자타 공양터를 인도여행가이드 비키가 찾아가 설명하는 내용을 담았으며, 인도 바라나시 갠지스강의 힌두교 가트의식 체험기는 360VR로도 구성됐다. 한국불교대관음사의 경우 영축산 등 인도 12대 성지를 드론으로 촬영하여 소개하고 있다.

명상, 해외직구 해볼까?

최근에는 명상에 관한 세계적인 지도자들의 강연을 직접 보는 경우도 늘고 있다. 유튜브에서 제공하는 자동번역 기능을 활용해 다소 부족하지만 법문을 직접 들을 수 있기 때문이다.

해외 명상과 수행관련 프로그램은 일정 시간을 명시하여 진행하는 것이 특징이다. 아침명상, 5분명상, 7분요가 등 구체적으로 상황에 맞게 쓸 수 있는 영상으로 구성돼 있다.

디팩 초프라가 아침마다 진행하는 'Mornig guided Meditation'은 하루에 1만 3000회의 조회를 기록하고 있다. 3분 명상의 경우에는 138만 조회수를 기록하고 있다.

미국의 락다운(Lockdown)에 맞서 평온하게 잠을 잘 수 있는 스트리밍 서비스도 15만명이 실시간으로 시청 중이다. Body Mind Zone채널의 경우 불안감에 시달리는 이들이 쉽게 잠을 잘 수 있도록 하는 명상음악을 제공하고 있다.

코로나 극복, 셀프힐링 주목을

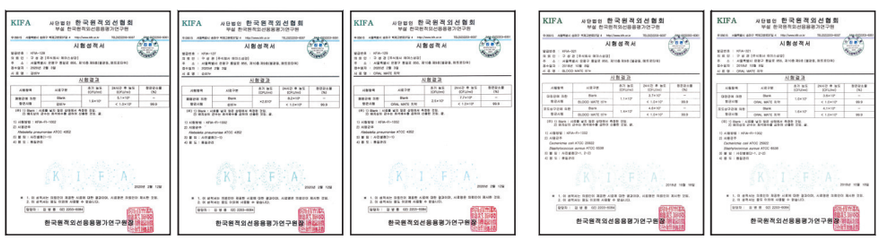
코로나 사태가 지속되면서 불교계는 유례없는 변화에 직면했다. 일시적인 공백기를 넘어 불교계 문화 · 사회 · 신행 등 각 분야에서 변화의 계기가 될 것이란 시각이 많다.

특히 사회적 거리두기에 대한 인식이 높아지면서 그동안 불교계가 외면해 왔거나 뒤쳐졌다는 평가를 받았던 유튜브, 어플리케이션 등 비대면 매체활용에 남다른 관심이 모이고 있다. 사찰법회가 중단되고 신도들의 발길이 끊어지면서 새롭게 유튜브를 시작한 스님, 영상법회를 시도하는 사찰이 증가하는 사례가 대표적이다.

코로나 사태는 감염예방을 위한 일시적인 사회현상을 넘어, 전환점을 급속히 앞당기는 계기로서의 역할을 할 가능성이 대단히 높다. 불교계의 변화의 시작점에서 우리는 어떤 준비를 하여야 할까. 코로나 속에서 변화하는 명상, 수행의 저변을 소개하고 함께 불교 변화를 이끌어갈 동력을 만들어 보자.

〈편집자 주〉

폐렴균, 대장균, 포도상구균을 99.9% 정균 감소하는 치약(ORAL MATE®)·비누(BLOOD MATE®)



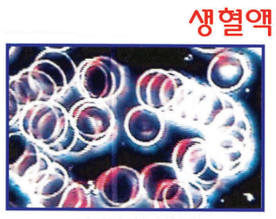
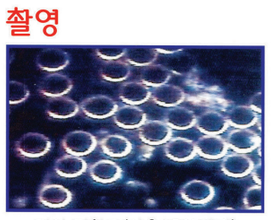
BLOOD MATE® (비누), ORAL MATE® (치약)의 폐렴균, 대장균, 포도상구균에 의한 항균시험 시험성적서

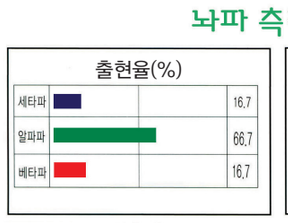
개발자 체험담
◉ 매년 겨울만 되면 감기로 고생했는데 BLOOD MATE®(비누) 거품으로 코 속을 마사지하여 감기를 잊어버린(나은) 경험.
◉ 비염, 축농증으로 코막힘이 심하고 누런 콧물이 자주 나왔는데 BLOOD MATE®(비누) 거품으로 코 속을 마사지한 후부터는 코가 뻥 뚫리고 누런 콧물이 없어졌다.
◉ BLOOD MATE®(비누) 거품으로 눈동자를 마사지하고 나서부터는 안경을 써야 볼 수 있던 신문을 안경 없이 볼 수 있고 눈동자에 힘이 생겼다.
◉ 개발자인 41년 3월생 남자 본인은 ORAL MATE®(치약)을 양치 후 뱉어내지 않고 삼켰더니 식중독, 소화불량, 배탈, 설사가 없고 이틀에 한 번씩의 샤워로 6년 동안 감기, 몸살을 앓아 누워본 적 없다.
◉ 잇몸이 아프거나 이가 시릴 때에는 ORAL MATE®(치약)을 부위에 발라주면 통증이 그냥 없어진다.

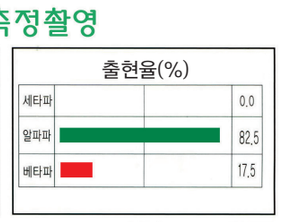
폐렴균, 대장균, 포도상구균을 99.9% 정균 감소하는 치약(ORAL MATE®)을 양치 후 뱉어내지 않고 그대로 삼키면

1. 폐렴균에 의한 질환 개선. 2. 식중독, 소화불량, 배탈, 설사를 예방. 3. 과식, 과음시에는 소화제나 숙취해소 약을 먹는 것 보다 속이 빨리 편해지고, 술이 빨리 해독되면서 정신이 맑아진다.
4. 별도의 잇몸약이 필요없을 정도로 잇몸이 튼튼해지며 이나 잇몸이 아플때에는 치약을 아픈 부위에 발라 놓으면 밤새 통증이 사라진다.

폐렴균, 대장균, 포도상구균을 99.9% 정균 감소하는 비누(BLOOD MATE®)를 단 한번 쓰고, 연전현상의 적혈구가 정상적 적혈구로

생혈액 촬영

연전현상(사용전)

정상 적혈구(사용10분이내)

뇌파 측정촬영


사용전


사용후

보약을 먹은것도 아니고 주사를 맞은것도 아닌데 BLOOD MATE®비누를 단 한번쓰고 20분도 채 안되어 연전현상의 엉켜있는 적혈구가 정상적혈구로 뇌파가 안정되며, 혈액순환이 원활해지므로 허리, 목, 어깨의 통증과 다리에 쥐가 나는것을 개선하는 효과.

포도상구균(화농성 세균)을 99.9% 정균 감소하는 BLOOD MATE®비누는 아토피, 무좀, 가려움증, 비듬, 발뒤꿈치각질, 체취 등 각종 피부질환을 없애주고 때를 일부러 밀지않고 거품으로 마사지하면 깨끗이 세정되는 특징과 피부 보습과 투명피부의 효과로 스킨, 로션을 바르지 않는다.

BLOOD MATE® 강비누: 25,000원2개 = 50,000원
BLOOD MATE® 순비누: 15,000원5개 = 75,000원
ORAL MATE® 치 약: 21,000원3개 = 63,000원
~~188,000원~~ ➡ SET 구매시 100,000원

㈜에이스 삼강 02)353-9692 010-2791-3696 | 농협 301-0238-2776-51 예금주 : ㈜에이스 삼강

세정제인 비누, 치약이 별도의 추가부담없이 비누는 피가 맑아져 혈액순환 정상화에 의한 피부질환 개선, 치약은 잇몸건강은 기본이고 소화불량, 식중독, 배탈, 설사가 없어진다면 이는 정부가 생산활동을 막을것이 아니라 국민건강, 인류건강을 위하여 보호하고 장려 육성하는 것이 국가의 올바른 정책입니다.