현대불교
3 2020년 4월 15일 수요일 제 1289 호

# 길어진 '집콕' 스마트폰 명상을

## 우울함 날려줄 힐링앱

코로나19 사태가 장기화되면서 전사회적으로 우울감이 확산되고 있다. 이른바 '코로나 블루'다. 사회적 거리두기로 본의 아니게 만들어진 일상의 공백 속 혼자만의 시간은 외롭고 또 지루하다. 우울감과 공허함을 날려줄 특단의 조치가 필요한 시점이다. 항상 곁에 두는 스마트폰이 해답이 될 수 있다. 쉽고 간편하게, 언제 어디서든 마음을 다스릴 수 있는 모바일 애플리케이션(이하 앱)이 무궁무진하기 때문이다. 경전 속에서 추려낸 부처님 가르침을 읽으며 스스로를 다독이고, 명상과 심리치유법을 따라하며 일상의 충만함을 만끽할 수 있는 다양한 앱을 만나보자. 경전을 글과 소리로 제공해 언제든 듣거나 독송할 수 있도록 돕는 앱도 추천할 만하다. 코로나19로 인한 일상의 공백을 채우고, 부처님 가르침에도 한발 가까이 다가설 수 있는 절호의 기회가 될 수 있다. **송지희 기자** jh35@hyunbul.com

### 경전읽고 독경수행도

대한불교청년회가 제작한 〈우리말팔만대장경〉은 〈한 권으로 새롭게 읽는 우리말 팔만대장경〉의 모든 내용을 스마트폰으로 보고 들을 수 있는 앱이다. 특히 스마트폰에 내장된 TTS(Text-To-Speech, 텍스트를 전자음성으로 전환) 기능을 통해, 언제 어디서나 경전을 듣고 독경할 수 있다는 점이 특징이다. 5만명 이상이 다운로드한 '불경소리'는 경전의 한글과 한문, 풀이를 제공한다. 경전에 따라 간혹 한문과 풀이의 업데이트가 되어 있지 않은 경우가 있으나, 〈금강경〉 〈천수경〉 〈법성게〉 등 주요경전은 상당부분 업데이트가 완료돼 있다. 한글과 한문, 풀이를 동시에 볼 수 있다는 점에서 경전을 토대로 한 체계적인 불교공부에 도움이 된다. 글자 크기를 조절할 수 있으며 SNS에 공유하고나 리뷰남기기도 가능하다. '불교경전'은 제공하는 경전의 종류가 다양하고 사용이 편하다는 장점이 있다. 〈천수경〉 〈우리말천수경〉 〈금강경〉 〈우리말 금강경〉 〈신묘장구대다라니〉 〈법성게〉 〈화엄경 약찬게〉 〈능엄주〉 등 경전 뿐 아니라 이산혜연선사 발원문을 비롯해 신심을 고취할 수 있는 글과 정근 등도 함께 제공한다. 어플리케이션으로 MP3 파일을 다운받을 수 있으며, 특히 독경 서비스는 발음이 명확하면서도 울림이 좋아 독경 수행에 탁월하다는 평가다. 독경서비스는 유튜브로 연동 가능하다.

### 전문가가 알려주는 심리치유법

불자들에게 가장 많이 알려진 명상앱은 단연 '코끼리'다. 힐링멘토 혜민 스님이 직접 제작에 참여했다. '장소와 시간에 구애받지 않고 명상을 도와준다'는 컨셉으로 전문가들이 직접 제작한 명상, 수면, 심리치유 콘텐츠와 힐링 음악을 제공한다. 혜민 스님의 매일명상을 비롯해 상황별 명상, 자연속 ASMR 등을 매일 아침마다 보내준다. 유료앱이지만 코로나19 극복을 위한 '힘내라 대한민국' 'SOS 긴급 힐링명상' 등을 무료로 제공하고 있다.

'CALM'은 전세계 1000만명 이상이 다운로드하는 등 명상 분야에서 압도적 인기를 끌고 있다. 수행능력 향상, 수면 개선, 스트레스 감소, 감사하는 마음 키우기, 불안 감소, 행복증진, 자존감 높이기 등 필요한 서비스를 일정한 시간을 지정해 제공받을 수 있다.

'마보(마음보기 연습)'는 국내 최초 '마음챙김 명상앱'이라는 타이틀로 주목받고 있다. 국내 마음챙김 명상 전문가들이 직접 기획하고 녹음한 명상 가이드는 단계별로 마음을 관하도록 이끈다. 마음보기 기초훈련과 호흡명상, 상황에 따라 도움이 되는 명상 등을 소개한다. 귀여운 캐릭터를 적극 활용한 디자인, 그리고 명상 가이드를 통한 경험을 다른 이용자들과 나눌 수 있다는 점이 장점이다. 코로나19 확진 · 격리자들을 위한 명상 콘텐츠를 무료로 제공하고 있다.

### 마음 다독이는 힐링 잠언

혜민 스님의 '따뜻한 응원'은 마음을 다독이는 스님의 메시지를 '오늘의 응원' 형태로 매일 아침 보내준다. 스님의 저서 〈멈추면, 비로소 보이는 것들〉 〈완벽하지 않은 것들에 대한 사랑〉 〈고요할수록 밝아지는 것들〉에서 엄선한 글귀들이다. 혜민 스님의 모습이 담긴 동영상과 마음휴식 영상도 함께 볼 수 있다. '일운 스님의 마음편지'는 불영사 회주 일운 스님이 부처님 가르침에 단상을 더해 작성한 글을 게재한다. 계절에 따라 변하는 아름다운 불영사의 모습을 사진으로 함께 올려 보는 맛을 더한다. 마치 스님이 곁에서 부처님 가르침을 차근차근 일러주는 듯한 느낌과 위로를 전하는 따뜻한 감성으로 인기가 높다. 힐링의 대명사 정목 스님의 음악 프로그램 '나무아래 앉아서(불교TV)'도 앱으로 만날 수 있다. 정목 스님이 직접 선곡한 음악과 함께 책을 소개하는 '바랑속의 책 한권' 코너, 시청자의 사연을 소개하는 '내 마음의 성소' 등이 일상 속 찰나의 순간 마음을 다독여주며 작은 휴식을 선사한다.

경전이나 스님의 법문 가운데 삶에 도움이 되는 구절을 간추려 소개하는 '인생등불'은 〈열반경〉 〈발심수행장〉 〈화엄경〉 〈금강경〉 뿐 아니라 수타니파타 같은 초기경전 가르침을 추려 제공한다. 혜민 스님, 정목 스님, 틱낫한 스님, 용수 스님 등 힐링법사들의 법문 한구절도 매일 업데이트된다. 마음에 와 닿은 대목은 즐겨찾기로 등록해 찾아볼 수 있으며, 카카오톡, 네이버 밴드 등 SNS를 통해 공유할 수 있다. '불교명상'은 특히 어르신들에게 인기다. 매일 3분 명언산책이 대표적인 컨텐츠이며 경전구절과 명언을 짧게 정리해 매일 제공한다. 글과 불교음악, 염불까지 다양한 분야를 폭넓게 다룬다는 점이 특징이다. 게시판 '담소'를 통해 직접 글을 게재할 수 있어, 다른 이용자들과 소통이 가능하다는 점에서 선호도가 높다.

### 꾸준한 수행 돕는 도반

매일 꾸준히 수행을 돕는 앱도 주목된다. '붓다로살자'는 서원을 세워 매일 수행으로 발원할 수 있도록 만든 앱이다. 나의 서원과 공통의 서원을 각각 정할 수 있으며 삼보예경, 청규읽기, 수행하기, 가족과 이웃을 위해 기도하기, 발원문 읽기, 보시하기, 사홍선원, 수행일지 쓰기 등의 콘텐츠를 제공한다. 수행은 참선과 염불, 독경과 사경, 주력, 108배, 명상 등을 선택할 수 있다. 조계종 포교원이 제작한 '마음거울 108 시리즈'는 절수행 도우미 프로그램이다. 어린이, 청소년, 청년, 중년, 어르신 등 연령별로 구분해 각각의 앱으로 만들었다. 연령에 맞는 108가지 발원문과 함께 108배를 할 수 있으며 주제별로 다른 내용을 제공한다. 따뜻한 느낌의 삽화와 수행 기록이 가능하다는 점에서 호응이 높다.

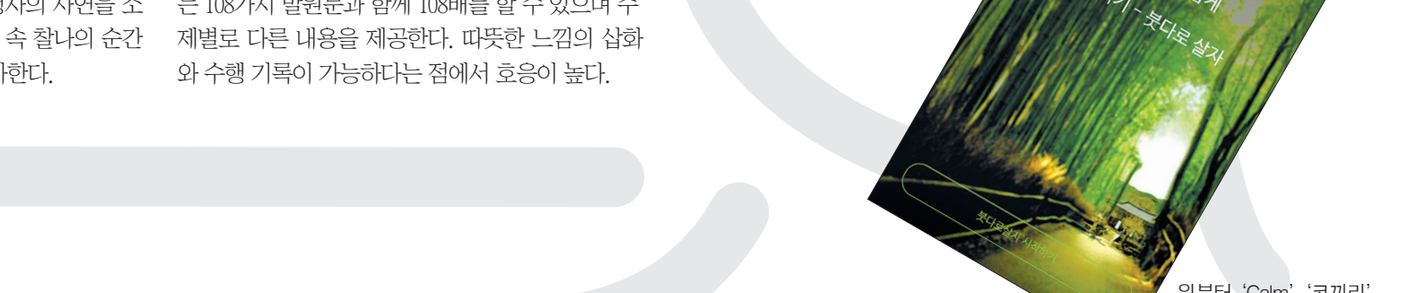



위부터 'Calm' '코끼리' '우리말 팔만대장경' '붓다로살자' 앱.

www.cafebtonic.com

B.TONIC
CAFE & BAKERY

부산 최고의 핫 플레이스
태종대, 오륙도, 해양대학교를
파노라마뷰로 한 눈에 담을 수 있는
카페비토닉





T. 051 997 4484
부산광역시 영도구 해양로247번길 35, 6-7F