“명상은 우리 생각보다 가까이 있다”

특별기고 서울국제명상엑스포 명상체험부스 체험기

동국대 아닌 첫 외부행사 의미↑
24종 명상체험과 세계 명상 체험
시민 참여 확대로 대중화 견인해

제6회 서울국제명상엑스포가 11월 22일부터 23일까지 서울 세텍(SETEC) 제2전시실에서 열렸다. 올해는 동국대가 아닌 외부에 열린 첫 행사여서 의미를 더 했으며 그 어느 때보다 다채로운 명상 체험 프로그램으로 풍성하게 꾸며졌다.

이번 엑스포의 핵심은 총 24종의 명상체험부스와 9개국 전통 수행을 직접 경험할 수 있는 세계명상체험이다. 체험부스에서는 몸·호흡·감각·예술·사유·표현 등 일상 속에서 바로 실천할 수 있는 다양한 명상법이 준비됐다. 움직임 명상, 싱잉볼과 아로마 명상, 사경·글쓰기, 차 명상 등 전통적이면서도 현대적인 명상 프로그램이 운영되며 시민들의 관심을 끌었다.

또한 세계명상체험은 미국(하와이)·티베트·튀르키예·일본·영국·스리랑카·인도·방글라데시 등 총 9개국의 명상법을 직접 체험할 수 있도록 구성돼 한국에서는 보기 드문 폭넓은 국제 수행문화 교류의 장이 마련됐다. 티베트 모래 만다라, 일본 좌선과 가드닝 선, 스리랑카식 위빠사나, 인도의 프라나야마 등이 소개됐으며 참가자들은 짧은 시간 안에서도 각국 수행법의 특성과 깊이를 몸소 확인할 수 있었다. 이처럼 올해 명상엑스포는 도심 속에서 다양한 명상 수행법을 직접 경험할 수 있는 현장으로 자리매김했다.

행사장을 찾은 필자는 싱잉볼 명상, 움직임 명상, 사경·글쓰기 명상, 일본 ‘젠’ 체험과 티베트식 명상을 중심으로 부스를 둘러봤다. 공간 내부는 차분한 조명과 은은한 향기, 부스별로 구성된 소리·이미지·도구들이 조화를 이루며, 관람객들이 자연스럽게 명상 흐름에 참여할 수 있도록 꾸며져 있었다.

가장 먼저 체험한 싱잉볼 명상에서는 금속 그릇을 두드리거나 문지르며 나오는 소리가 공간 전체를 감싸며 진동이 몸을 따라 전달되는 감각을 체험할 수 있었다. 기획자는 울림의 높낮이와 공명의 차이를 설명하며 “소리 자체를 듣는 것이 아니라, 소리가 만들어내는 진동과 변화에 몸을 열어두는 것이 핵심”이라고 강조했다. 시민들은 눈을 감고 진동에 집중하거나, 편안하게 누워 긴장을 내려놓는 모습을 보였다. 명상을 처음 접하는 이들에게도 부담이 없고, 오히려 감각을 열어주는 친절한 명상법이라는 점에서 높은 호응을 얻었다.



총 24종의 명상체험부스와 9개국 전통 수행을 직접 경험할 수 있는 세계명상체험에 많은 시민들이 함께했다.

움직임 명상 부스에서는 명상이 정적인 것만이 아니라 ‘움직임 속에서의 알아차림’이라는 점을 보여주었다. 안내자의 지시에 따라 천천히 걷는 과정에서 참가자들은 자신의 호흡, 발의 무게 중심, 발바닥의 감각 등 일상에서는 쉽게 느끼지 못하는 요소들에 집중했다. “도심 실내에서 이런 명상이 가능할까”하는 의문이 있었지만, 집중의 흐름이 만들어지자 주변의 소음이 자연스럽게 잦아들고, 참여자들은 자신만의 속도대로 고요한 걷기를 이어갔다. 특히 젊은 참가자들은 “명상적 걷기가 이렇게 차분한 느낌을 만든다는 것을 처음 알았다”는 반응을 보이며 일상에서도 실천 가능함을 내비쳤다.

사경·글쓰기 명상은 깊은 내면에 접근하는 시간이었다. 필자는 짧은 경구를 반복해 쓰면서 초기에는 마음이 분주했으나, 글자 형태와 획에 집중하는 시간이 길어질수록 생각이 정리되고 차분함이 찾아오는 경험을 했다. 글쓰기 명상에서는 ‘오늘 나에게 남아 있는 감정’을 적어보라는 안내가 주어졌고, 참가자들은 일상의 피로·감사·안정감 등 다양한 감정을 글로 표현했다. 명상을 단순히 마음을 비우는 것으로 이해하는 경우가 많지만, 이번 프로그램은 오히려 ‘내 마음을 정확히 바라보고 기록하는 것’이 명상적 수행과 이어질 수 있음을 보여주었다.



시민들이 싱잉볼 명상을 체험하는 모습.

세계명상체험은 이번 행사의 핵심적인 특징 중 하나였다. 일본 젠(禪) 부스에서는 좌선 자세와 호흡을 중심으로 짧은 수행을 진행했다. 선 수행 특유의 단정함과 절제된 구조 속에서, 참가자들은 생각이 차분히 정리되는 경험을 한다고 입을 모았다. 일본 젠 체험 기획자는 “복잡한 기술보다 호흡 하나, 자세 하나가 삶의 질을 바꾼다”며, 선(禪)이 일상으로 연결되는 지점을 강조했다.

티베트 명상 부스에서는 티베트 전통 기도문과 함께 호흡·이미지 관법이 소개됐다. 낭송되는 기도의 울림과 안내자의 리듬감 있는 말투는 자연스럽게 집중을 유도하며, 깊은 호흡과 상징적 이미지를 떠올리는 과정에서 이국적이면서도 강한 몰입감을 제공했다. 짧은 시간에도 불구하고, 참가자들은 자신이 평소 접하지 못했던 명상의 깊이를 체험하며 세계 수행법의 다양성과 폭을 체감할 수 있었다.

이번 엑스포의 가장 큰 특징은 ‘장소의 변화’가 가져온 참여의 폭 확대였다. 동국대라는 제한된 공간에서 벗어나 학여울역과 바로 연결된 세텍으로 이동하면서 시민 접근성이 크게 높아졌다. 가족 단위 방문객·20~30대 직장인·외국인 참가자 등 다양한 계층이 자연스럽게 행사에 참여했다. 부스마다 줄이 길게 늘어섰고, 한 체험을 마친 참가자들이 다른 프로그램을 연이어 체험하는 모습에서 명상에 대한 대중적 관심의 확장을 확인할 수 있었다.

각각의 명상을 체험하며 느낀 점은 명상이 현대인의 정신건강 회복을 위한 실질적 대안으로 자리 잡고 있다는 것이다. 짧은 체험이었지만, 걷기 한 걸음·사경 한 획·싱잉볼의 울림 하나가 마음 상태를 변화시키는 경험을 가능하게 했다. 명상은 거창한 도구나 특별한 교육 없이도 우리의 일상 속 작은 순간에서 시작될 수 있다는 점을 이번 엑스포는 명확하게 보여줬다. 무엇보다 바쁜 일상에 지친 시민들에게 ‘명상은 생각보다 가까이 있다’는 메시지를 전했다.

〈박훈 동국대 박사과정생〉

‘1250 아라한’ 충청권 포교 역량 결집

11월 22일, 세종 광제사서
2000여 명 전법 의지 다져

충청 불교계가 모든 존재의 안락과 행복을 위해 지혜와 자비의 길을 함께 걷겠다는 대중의 서원을 모아 전법 의지를 다졌다.

조계종(총무원장 진우 스님)은 11월 22일 세종 광제사에서 ‘2025 대전·세종·충청 포교역량 결집대회 – 1250인 아라한 야단법석’을 개최했다. 조계종이 주최하고 법주사·마곡사·수덕사·광제사가 공동 주관한 이번 결집대회에는 충청권 본·말사 스님과 신도, 포교사단·여성불자회·대학생불자회·연합합창단 등 2000여 명의 사부대중이 참석해 지역불교 중흥의 의지를 모았다.


조계종 포교부장 정무 스님이 어린이에게 서원건을 걸어주고 있다.

총무원장 진우 스님은 영상 치사에서 “이번 대회는 종교인구 감소와 여러 난관 속에서 위축된 지역 포교 현장을 다시 일으키는 새로운 출발점”이라며 “사찰은 포교의 중심이며 전법의 주체는 우리 자신”이라고 전했다. 그러면서 “종단은 제도·교육·전법을 연계해 생활포교 시대를 열고, 지역의 목소리를 정책에 반영해 현장 지원을 강화하겠다”고 약속했다.

총무원 포교부장 정무 스님은 대회사를 통해 “포교 없는 불교의 미래는 없다”며 “오늘의 결집이 미래세대의 불성을 밝히는 출발점이 되어야 한다”고 강조했다. 이어 “삼원 통합을 통해 교육·수행·전법이 하나로 흐르는 구조를 만들고, 지역 현장을 더 세밀하게 지원하겠다”고 밝혔다.

이번 대회의 핵심인 ‘1250인 아라한 인증’에서 충청권 주지 스님들은 대표자들에게 서원건을 걸어주며 공동체의 아라한임을 확인했다. 어린이·청소년·대학생·포교사 등 계층별 대표들은 무대에 올라 전법을 다짐하는 실천선언문을 함께 발표했다.

참가자들은 선언문을 통해 △부처님처럼 맑은 마음으로 자기 일은 스스로 하며, 공부하고 친구와 사이좋게 지낼 것 △부처님 가르침으로 지혜를 완성하고 내 이웃에 대한 자비를 온전히 실천할 것 △모든 이의 안락과 행복을 위해 나부터 수행하고 어려운 이웃을 보살피는 일에 앞장설 것을 결의했다.

유재상 충청지사장

“죽음준비, Ending 아닌 Anding”

18년 죽음준비교육 성과 바탕
정관 스님, 3세대 죽음교육 선언



서울 종로노인종합복지관(관장 정관 스님)이 11월 24일 서울대학교병원 CJ홀에서 ‘2025년 죽음준비교육 심포지엄 Anding Plan’을 실시했다. 조계종사회복지재단(대표이사 도륜 스님)과 공동주최한 이번 심포지엄에서는 복지관의 지난 18년간 죽음준비교육 실천 경험과 2세대 죽음준비교육 연구결과를 바탕으로 각계 전문가들의 심도 있는 논의가 진행됐다. 심포지엄에는 죽음준비교육 전문가와 전국 사회복지시설 관계자 200여 명이 참석했다.〈사진〉

종로노인종합복지관은 2007년부터 임종준비 프로그램 ‘나·비’를 활용해 죽음준비교육을 운영했다. 2020년부터는 기존의 집합교육 방식을 벗어나 통합돌봄 시대에 맞춘 2세대 죽음준비교육 ‘방문돌봄형 블렌디드러닝(Blended learning)’을 개발·도입했다. 돌봄서비스 제공자인 노인맞춤돌봄 생활지원사가 학습매개자의 역할을 수행하고 전문가 학습영상과 워크북을 통한 맞춤형 교육을 제공함으로써 거동 불편 홀몸 어르신을 포함해 취약계층 어르신들이 죽음준비교육에 쉽게 접근할 수 있는 계기를 마련했다.

정관 스님은 이날 3세대 교육 모델로 ‘Anding 미디어아트센터’ 죽음준비교육을 소개했다. 이는 전 세대가 3D 몰입형 미디어아트를 통해 죽음을 정면으로 마주하면서 삶의 의미를 탐구하고, 더 나은 삶을 추구하도록 구성됐다. 정관 스님은 “전 세대를 아우르는 확산형 교육 플랫폼 구축, 시니어 앤딩(Anding) 플래너를 배치하고 3세대 죽음준비교육을 추진해 나갈 것”이라고 말했다.

이어 “죽음준비를 ‘끝(Ending)’이 아닌 ‘이어짐(Anding)’으로 바라보며 지속되는 삶에 가치를 둔 교육을 지향하고 있다”고 설명했다. 임은호 기자

로터스월드, 캄보디아-태국 분쟁 난민 지원

11월 14일, 난민 350가구 지원
통해사 · 간월암 등서 후원 이어

로터스월드(이사장 성관 스님)가 캄보디아-태국 국경 분쟁으로 발생한 시엠립·오다르메안체이 주 난민 350가구 지원을 완료했다.

로터스월드는 7월부터 진행한 캠페인 ‘캄보디아 국경 분쟁, 시엠립 난민에게 희망을’을 통해 모연된 후원금과 사찰 물품후원으로 8월 22일과 11월 14일 두 차례에 걸쳐 난민들에게 쌀 2톤, 생수 500박스, 라면 50박스, 생필품 키트(세면도구, 수건) 300세트, 아동용 가방 200개 등을 지원했다.〈사진〉



난민들은 7월 24일 발생한 캄보디아-태국 국경 분쟁을 피해 오다르메안체이주(Oddar Meanchey Province)·프레아비헤아르주(Preah Vihear Province)에서 로터스월드 캄보디아 지부가 위치한 시엠립 지역으로 대피한 이들이다. 이들은 약 4개월 동안 천막으로 된 임시 피난처에서 생활하며 식료품과 식수 부족한 환경에 처해 건강에 심각한 위협을 받고 있었다.

이번 지원은 네이버 해비빈과 로터스월드 후원계좌를 통한 후원금 이외에 해군 중앙법당 통해사(주지 만소 스님)와 로터스월드 개인 후원자의 물품후원을 통해서도 이루어졌다. 통해사는 생필품 키트 300세트 분량을, 로터스월드 개인 후원자는 아동용 가방 약 200여 개를 각각 지원했다. 특히 간월암(주지 정경 스님)에서 200만원을 후원, 각종 생필품을 구입하는데 큰 도움이 됐다. 임은호 기자

종교계-정부, 국민 안전 체계 구축 약속

성웅 스님 등 김민석 총리 만나
‘생명존중 · 자살예방’ 협약 체결

종교계와 정부가 국민의 생명과 안전을 지키기 위해 협력체계를 구축, 사회 현안에 대한 합리적인 해결책을 함께 모색하기로 했다.

김민석 국무총리는 11월 24일 불교·원불교·기독교·천주교 등 4대 종교 대표자를 만나 정부와 종교계 간 ‘상생협력 원탁회의 구성을 위한 협약’ 및 ‘생명존중 및 자살예방을 위한 협약’을 체결했다.〈사진〉 이 자리에는 조계종 총무부장 성웅 스님과 원불교 교정원장 나상호 교무, 김종혁 한국교회총연합 대표회장, 이용훈 한국천주교주교회의 의장이 참석했다.



국무총리실은 이번 협약에 대해 “사회적 난제를 다루는데 정책적 접근만으로는 한계가 있다”며 “국민의 마음과 삶까지 살피기 위해 국민 곁에서 마음을 보듬어온 종교계의 지혜가 필요하다는 인식 아래 마련됐다”고 설명했다.

협약에 따라 정부와 종교계는 우리나라 주요 사회 문제를 함께 논의하고 대응 방안 모색에 협력하기로 했다. 또 지속가능성을 확보하기 위해 현안별로 국무총리가 주재하는 원탁회의를 정례적으로 운영하기로 했다.

이날 첫 원탁회의에서는 생명존중 및 자살예방 분야 협력방안을 논의했다. 정부와 종교계는 △생명존중 문화 확산 △자살 고위험군 발굴·지원 △효과적인 자살예방 정책 수립에 공동 대응하기로 했다.

김내영 기자

사찰음식 나눔 정신, 장아찌 반찬에 담았죠

문화사업단, 반찬도시락 나눔
조계종사회복지재단과 협업

한국불교문화사업단(단장 일화 스님, 이하 문화사업단)은 11월 27일 서울 한국사찰음식문화체험관(이하 체험관)에서 ‘사찰음식 반찬도시락 나눔 행사’를 개최했다.〈사진〉



체험관 개관 10주년을 맞아 열린 이번 나눔 행사는 그간의 성과를 지역사회에 환원하고 사찰음식의 나눔·자비·절제의 가치를 실천하기 위해 마련됐으며 조계종사회복지재단과 종로구청이 협업했다.

문화사업단은 장기보관이 가능한 표고버섯장아찌와 궁채장아찌 2종의 사찰음식 반찬을 마련하고 이를 밀짚원료를 활용한 친환경 도시락용기에 담아 지속가능한 환경 가치를 실천해 눈길을 끌었다.

사찰음식 전문가 유화 스님 등 체험관 구성원들의 정성이 담긴 사찰음식 반찬도시락은 종로 쪽방촌 거주민, 다문화가정, 장애인가정 등 취약계층 400가구에게 전달됐다.

신중일 기자