세계 명상 '한자리'…글로벌 명상 만난다

동국대 불교학술원 종학연구소
7회 서울국제명상엑스포 개최
8월 22~23일 서울 강남 세텍서
명상체험부스 · 세계부스 운영
9월엔 석학 모인 컨퍼런스 예정

신중일 기자 motp79@hyunbul.com

한국 간화선부터 일본 묵조선, 미얀마 호흡명상, 러시아 정교회 이시하즘 등까지 다양한 세계의 명상 문화를 만날 수 있는 자리가 마련된다.

동국대 불교학술원 종학연구소(소장 정도 스님)는 8월 22일부터 8월 23일까지 서울 세텍(SETEC) 제2전시실에서 제7회 서울국제명상엑스포 중 체험파트 행사인 '명상체험 부스&세계명상 부스'를 개최한다.

명상체험 부스에는 총 24개의 다양한 프로그램이 마련될 예정이며, 참가자들은 호흡명상을 비롯해 걷기·몸 알아차림·마음챙김·명상상담·선명상 등 자신의 관심과 취향에 맞는 명상을 전문가의 지도 아래 직접 체험할 수 있다.

특히 한마음선원을 창건하고 중생 교화에 힘쓴 묘공당 대행 선사(1927~2012)가 전한 생활선 수행법인 '주인공 관법'을 배울 수 있는 부스가 처음으로 구성돼 눈길을 끈다. 현재 동국대에서 박사 학위 과정을 밟고 있는 청일 스님이 지도하는 '내 안의 주인공을 만나는 명상'은 대행 선사의 '주인공 관법'을 통해 자신에게 본래 갖춰진 불성인 '주인공'에 믿고 맡겨놓고 지켜보는 과정을 통해 일상생활 속에서 마음공부를 실천하는 것을 목표로 한다.

뉴로하모니 호흡명상 부스에서는 뇌파 측정 장비를 활용해 현재 자신의 상태를 살피고 호흡과 심상훈련을 통해 스스로를 편안한 명상 상태가 될 수 있도록 유도하는 체험 프로그램이 운영된다.

'안온한 금강경 사경 명상' 부스에서는 〈금강경〉 '사구게' 사경과 마음챙김을 접목해 집중명상 효과를 경험할 수 있는 통합치유 명상프로그램을 만날 수 있다. 이밖에도 젠링(Zenring), 거울, 사진, 아로마, 퍼스널 컬러 등 다양한 아이템을 활용한 명상 기법을 만날 수 있다.

11개국이 참여하는 세계명상 부스에는 각국의 다양한 명상 전통과 현대 명상 실천법을 소개된다. 참가자들은 국내외의 전통 명상과 현대적으로 재해석된 다양한 명상법을 직접 체험하며 자신에게 맞는 마음돌봄 방법을 발견하고, 서로 다른 문화가 명상을 통해 연결되는 경험을 할 수 있을 것으로 기대를 모은다.

부스에서는 한국의 간화선, 일본의 묵조선, 태국의 마음멈춤 명상, 미얀마의 호흡명상 등 불교 전통 명상수행부터 이슬람 수피 전통 수행인 튀르키에의 기억명상 '지크르', 러시아 동방정교회의 대표 관상 수행인 '이시하즘', 하와이 전통 챈트와 훌라가 어우러지는 춤 명상 수행법인 '훌라 카히코'를 만날 수 있다.

오프닝 행사는 8월 22일 오후 1시 30분에 진행되며 '순야타(공), 치유의 소리' 공연도 함께 진행된다. 23일에도 △들숨날숨과 함께하는 명상음악(오전 12시) △일본 염불명상(오후 1시) △튀르키에 회전명상 세마(오후 2시) △하와이 카히코 훌라 세리머니(오후 3시) △티베트 명상(오후 4시) 등의 명상공연이 이어질 예정이다.

참가는 사전예약과 현장접수로 이뤄진다. 사전예약은 홈페이지 링크를 통해 8월 20일까지 온라인으로 신청 가능하며 현장 참여는 행사 당일 '잔여석'에 한해 선착순으로 접수할 수 있다.

'명상, 함께 깨어나다'를 대주제로 열리는 제7회 서울국제명상엑스포는 체험 파트와 더불어 학술·교육·문화 총 4개 분야에서 다채로운 명상 프로그램을 선보인다.

학술 파트의 '명상 콘퍼런스'는 9월 17일 9월 18일까지 이틀간 동국대 본관 남산홀에서 개최되며 국내외 명상 전문가들의 강연과 토론이 이어질 예정이다. 교육 파트에서는 '불교명상 프로그램 개발' 및 '명상루틴 콘텐츠'가 진행되며 문화 파트에서는 선명상 콘서트가 열린다. 선명상 콘서트는 9월 18일 오후 4시 30분부터 동국대 본관 남산홀에서 개최되며, 전 연령층이 함께 공감할 수 있는 퓨전 공연과 현대적 명상 음악을 선보일 예정이다.

"혜원 스님 원력 이어 정진"

8월 11일 9주기 다례재 봉행
안양본원서 대중 1000명 참석



한마음선원은 8월 11일 안양본원에서 '연자당 혜원 스님 9주기 추모다례재'를 봉행했다. 사진은 이사장 혜수 스님이 혜원 스님 영단에 헌다하는 모습.

연자당 혜원 스님의 원적 9주기를 맞아 스님의 수행정신과 유훈을 되새기는 추모의 자리가 마련됐다.

한마음선원(이사장 혜수 스님)은 8월 11일 안양본원에서 '연자당 혜원 스님 9주기 추모다례재'를 봉행했다.

이날 다례재에는 한마음선원 이사장 혜수 스님과 주지 혜솔 스님을 비롯한 국내외 지원장 스님, 신현준 한마음선원 신도회장과 본원 및 지원 신도회장단, 신도 등 사부대중 1000여 명이 참석해 혜원 스님의 생전 가르침을 되새겼다.

다례재는 이사장 혜수 스님의 헌향과 헌다를 시작으로 주지 혜솔 스님을 비롯한 승단 헌화, 본원 및 지원 신도회장단 헌화, 입정, 상용영반, 생전 법문영상 상영, 선법합창단 음성공양 등의 순으로 진행됐다.

특히 참석 대중은 한마음선원의 성장과 발전에 평생을 헌신했던 혜원 스님의 생전 모습을 돌아보며 스님이 남긴 수행과 포교의 뜻을 마음에 새겼다. 이날 상영된 영상에서는 혜원 스님이 대중에게 전했던 따뜻한 격려와 때로는 엄한 가르침이 한 사람 한 사람의 삶을 변화시키고 수행의 길로 이끄는 힘이 됐음을 되새겼다.

혜수 스님은 인사말에서 혜원 스님과 함께했던 지난 시간을 회고하며 스님의 자애로움이 대중을 이끌고 있는 가르침이었다고 강조했다.

혜수 스님은 "혜원 스님 법문을 보면, 대행 선사와 도량, 그리고 대중을 아끼고 사랑하셨음을 느낄 수 있다. 우리 스님들도 보고 배웠기 때문에 그렇게 살아갈 것"며 "큰스님께서 남기신 말씀을 마음 깊이 새겨 열심히 정진해야 할 것"이라고 당부했다. 이어 "혜원 스님께서 보여주신 용기와 원력, 대중을 향한 깊은 사랑을 잊지 않고 우리 또한 한마음으로 수행하고 회향해 나가자"고 전했다.

1938년 경북 고령에서 태어난 연자당 혜원 스님은 1981년 대행 선사를 은사로 득도했다. 1982년 자운 스님을 계사로 사미니계를, 1987년 비구니계를 수지했다. 1992년부터 2017년까지 25년 동안 한마음선원 안양본원 주지를 맡아 수행과 포교, 도량 불사에 헌신했으며, 한마음선원이 대표적인 도심포교 거점도량으로 성장하는 데 중추적인 역할을 했다.

2002년부터 2006년까지 제13대 조계종 중앙종회의원, 2011년부터 2015년까지 제10대 전국비구니회 부회장을 역임하는 등 종단 발전에도 힘을 보탰다. 2012년에는 조계종 포교대상 공로상을 수상했다. 2017년 8월 21일 법랍 37년, 세수 80세로 원적에 들었다.

노덕현 기자

더프라미스, 베네수엘라서 구호 활동

7월 21일 심리지원단 파견해
사각지대 발굴 · 아동 정서 회복



불교계 국제구호 NGO 더프라미스(이사장 묘장 스님)가 8월 12일 서울 한국불교역사문화기념관 2층 대회의실에서 기자간담회를 개최하고 강진 피해를 입은 베네수엘라의 현장 상황과 대응 성과, 향후 지원 계획을 밝혔다. 〈사진〉

더프라미스는 7월 21일부터 8월 1일까지 베네수엘라 수도 카라카스와 라과이라주 이재민 캠프에 국제재난 심리지원단 '이지스(AEGIS)' 단원 2명을 파견했다. 이지스는 도움이 필요한 사각지대를 발굴하고 현장에서 필요한 물품을 직접 확인했다.

특히 재난 상황에 취약한 아동들의 정서 회복에 주목했다. 대피소 생활로 배움과 놀이 공간을 잃은 아동을 위해 글로벌 NGO 이스라에이드와 아동 보호 전문 기관 오가르밤비와 협력해 '아동친화공간'을 운영했다.

현지 활동 단체를 위한 지원도 진행했다. '돕는 이들을 돕다'를 슬로건으로, 지역 주민들에게 식사를 제공하는 조나이켈 볼리바르 아동·청소년 지원 단체에 식재료를 조달하고 현장에서 활동하는 단체들의 심리적 소진을 막기 위한 워크숍도 기획했다.

더프라미스는 추가 구호 기금 확보 시 아동 돌봄을 최우선으로 2차 구호 팀을 파견해 지원을 이어갈 예정이다. 신한은행 100-035-864047 사단법인 더프라미스 이현희 기자

기자칼럼

불서 열풍, 힙함 넘어 본질로

미디어 콘텐츠가 출판 시장 변화를 빠르게 이끌고 있다. 영화 오디세이 여파로 원작 〈오디세이아〉가 8월 첫째 주 예스24 베스트셀러 3위에 올랐다. 영화화된 〈프로젝트 헤일메리〉도 상반기 종합 1위를 차지했다. 인기 드라마와 유튜버 도서 약진도 같은 맥락이다.

불교 서적에서도 유튜브 강의로 인기인 보만 스님의 〈나도 내 마음을 모를 때, 불교심리학〉이 12일 현재 종교 부문 2위, 〈법륜 스님의 반야심경〉은 13위를 기록 중이다. 〈229가지 자연의 맛 선재 스님의 사찰 음식〉과 〈초역 부처의 말〉도 방송과 유튜브를 타고 꾸준히 상위권을 지키고 있다.

이러한 현상은 '힙불교'와 '텍스트힙' 트렌드와 함께 미디어를 통해 고조된 대중들의 관심과 시대적 흐름에 발맞춘 출판 기획력이 맞물린 결과다. 다만 힙불교를 향한 청년층의 관심이 곧 신앙으로 이어지지는 않는 모양새다.

한국갤럽의 '한국인의 종교 1983~2025' 보고서에 따르면, 젊을수록 무종교인이 많았고 지난해 20대 종교인 비율은 4명 중 1명꼴(24%)에 불과했다.

신간 〈최애는 부처님〉을 펴낸 90년대생 유튜버 '비구니연습생' 계소영 작가도 12일 출간 기념 기자간담회에서 주변 또래들 대부분이 무교라면서 "불교가 가벼운 힐링, 재미 위주로 소비되는 것은 다소 아쉽지만, 그동안 청년들의 관심 밖이던 불교가 서서히 이들의 삶으로 스며들고 있다"고 말했다. 또 이러한 관심이 수행으로 이어지길 바랐다.

미디어로 불교가 한층 가까워지는 시대, '힙함'으로 유입된 청년층에게 부처님 가르침의 본질을 전하는 책들이 많이 출간되길 바란다. 또 불교의 지혜를 자연스럽게 전할 수 있는 책과 청년들의 고민을 겨냥한 콘텐츠, 기존 명저들을 접하고 음미할 기회 역시 늘어나야 한다. 미디어의 빛을 보지 못한 불서들도 청년들의 책장 속에서 펼쳐져 불교의 지혜가 그들 삶의 나침반으로 뿌리내리기를 바란다.



배희정 편집국 기자

제38대 대한불교조계종 총무원장 후보 경우스님

불교 대도약의 시대
교구와 함께 열겠습니다



기호 1
경우스님