세계 명상 석학 한자리 韓명상 세계화 '초석'

동국대, 6월 17~19일 제3회 서울국제명상엑스포 개최

신성민 기자 motp79@hyunbul.com

한국불교 전통 수행법인 참선을 기반한 명상에 대한 연구와 각종 응용 프로그램, 산업을 한 자리에서 만날 수 있는 국제박람회가 열렸다. 한국불교 명상의 세계화에 초석을 놓았다는 평가다.

동국대 불교학술원 종학연구소(소장 정도)는 6월 17~19일 동국대 일원에서 '2022 명상, 새로운 세계'를 주제로 제3회 서울국제명상엑스포를 개최했다. 특히 이번 명상엑스포는 코로나19로 인한 사회적 거리두기 해제로 쌍방향 소통이 가능해져 어느 때보다 풍성한 프로그램으로 대중을 찾았다.

6월 17일 교내 중강당에서 열린 개막식은 명상공연 등 다양한 행사로 진행됐다. 학교법인 동국대 이사장 성우 스님은 축사를 통해 "세계가 명상을 주목하고 있다"며 "불교의 수행적 관점으로 엑스포가 치유의 시간을 선사하기를 바란다"고 기대했다. 윤성이 동국대 총장은 개회사를 통해 "동국대의 명상엑스포가 명상의 위대성을 세계에 알리고 시대의 상처를 치유하는 데 선도적 역할을 하기 바란다"고 말했다.

엑스포를 후원한 박보균 문화관광체육부 장관은 축사에서 "엑스포가 명상의 새로운 역사를 써내려가는 선두적 역할을 해달라"고 당부했고, 오세훈 서울시장은 "바쁜 일상 속에서 명상을 통해 시민들의 마음을 보듬고 명상의 대중화와 세계화에 앞장서기를 기대한다"고 했다.

명상 가치 재조명한 컨퍼런스

명상엑스포의 백미는 명상의 현재와 미래를 확인할 수 있던 컨퍼런스였다. 3일 동안 열린 컨퍼런스는 동국대와 하버드 의대 IMP(Institute for Meditation and Psychotherapy)의 공동주최로 진행돼 어느 때보다 수준 높은 강연이 이뤄졌다. 예년과 달리 참가자들이 외국 석학과 온라인으로 쌍방향 실습과 체험을 함으로써 현대 명상의 트렌드를 파악하고 심리·정서적 문제를 해결하는 방법을 현장에서 바로 습득할 수 있었던 것도 특별했다.



VR명상기기가 소개된 명상산업관 전경.

'명상과 치유' 주제로 열린 첫날 콘퍼런스에는 하버드 의과대학 마음챙김 및 연민센터 소장인 제브 슈만 올리비에 교수가 '웰빙을 위한 마음챙김 훈련'을, 내면가족체계(IFS) 프로그램을 개발한 리처드 슈워츠 교수가 '트라우마 치료'를 주제로 강연과 실습을 진행했다.

티모시 해리슨 에모리대학 CBCT 부국장은 '인지에 기반한 연민 훈련' 주제 강연에서 주의력 안정 및 정서적 인식 향상에 대한 훈련과 타인과의 관계를 더 잘 이해하기 위한 분석적 성찰이 포함된 CBCT 명상 프로그램을 이해하기 쉽게 설명했다.

사회 신경과학자이며 세계적인 뇌과학자인 막스플랑크 사회신경과학 연구책임자 타니아 싱어는 '사회적 인지와 정서 기저의 신경체계에 미치는 명상효과'라는 주제로 최신 연구 결과를 발표했다. 싱어 연구책임자는 마음과 공감, 자비를 시작으로 리소스 프로젝트, 코비소셜 프로젝트에 대한 내용을 설명했다.

'명상과 과학' 주제로 열린 이틀째 컨퍼런스에는 이나 카잔 하버드 의과대학 교수가 '심박변이도와 마음챙김'을, 사라 W. 라자르 교수가 '명상과 신경과학', 독일 DBT 전문가 크리스티안 스티글마이어가 '자해와 자살위기'에 대해 강연했다. 특히 카잔 교수는 "호흡 등 비자발적 행동을 제어하도록 신체를 훈련시키는 과정인 바이오피드백과 마음챙김을 결합해 불안과 두려움으로 인한 스트레스와 불면증을 치유하는 프로그램을 연구 중에 있다"고 밝혀 주목을 받았다.

김종우 경희대 한방신경정신과 교수, 박문호 뇌과학전문가, 이강욱 강원대 의과대학 교수는 명상을 신경과학과 한의학, 물리학이라는 관점에서 접근해 명상이 과학적으로 어떻게 구현되고 적용되는지에 대한 연구 결과를 발표했다.

'명상과 미래사회' 주제로 열린 마지막 날 콘퍼런스에는 중독 관련 마음챙김 훈련의 국제적 전문가인 저드슨 브루어 브라운 의과대학 교수의 '명상과 심리치료' 강연을 비롯해 은산 스님과 이유섭 동국대 영상대학원 외래교수의 '메타버스를 활용한 명상교육 및 체험학습' 강연이 진행됐다. 체험학습에서는 동국대 불교대학 교수 서광 스님의 육도윤회를 현대적으로 명상화한 'RHS명상 프로그램'과 첨단기술의 접목을 통해 명상의 새로운 트렌드 구축 가능성과 온라인 플랫폼 모델을 선보였다.

영상콘텐츠와 명상 프로그램 만남

이번 엑스포에서는 다양한 명상 체험들이 영상콘텐츠로 선보여 눈길을 끌었다. 영상 체험 프로그램은 간화선, 위빠사나 등 전통명상과 긍정적인 삶을 위한 응용명상, 명상이 필요한 특정 대상군을 직접 찾아가 지도해주는 행복배달명상 등으로 구성됐다.

전통명상은 일반인들의 눈높이에 맞춘 실용적 영상으로 제작됐으며, 유튜브나 메타버스 전시관 등에 업로드해 국민이 언제 어디서나 시청이 가능하도록 했다. 안국선원장 수불 스님이 '간화선과 행복', 불교학술원 역경원장 혜거 스님이 '간화선을 통한 마음치유', 보리수선원 붓다락키타 스님이 '위사빠나의 지혜증진', 광보사 자황 스님이 '염불선과 행복'이란 주제의 영상으로 명상을 알기 쉽게 풀이했다.

명상의 대중화를 유도하기 위한 응용명상은 총 14편이 제작됐으며, 대학생·중년남성·감정노동자·헬스케어 노동자·임산부 등 세대·직업별 맞춤 명상 솔루션을 제공해 주목을 받았다.

하버드 의대와 공동 컨퍼런스 열어
치유·과학 주제 연구 결과 소개해
다양한 응용명상 프로그램들 '눈길'
급부상한 명상산업 현황도 '한눈에'

'평안한 마음이 건네는 소리를 들어봐요, 진정성 음악과 명상'이란 주제로 이뤄진 응용명상 프로그램에는 배우 배종옥 씨가 참여해 눈길을 끌었다. 그는 몸이 긴장했을 때와 이완했을 때 우리 몸의 반응이 어떻게 다른지를 직접 체험했다. 배 씨는 "명상과 음악이 결합했을 때 몸이 이완된다는 자료들이 있다는 것은 알고 있었지만 막상 체험해보니 훨씬 효과적이었다"며 "눈을 뜨고 나니 숙면한 느낌이 들었다"고 밝혔다.

코로나19로 인한 국민들의 정서적 불안을 명상으로 해소하고 명상 소외인들에게 영상을 직접 전달하기 위한 행복배달명상은 세대별 명상 4편, 직업별 명상 5편 등 총 9편이 제작·공개됐다.

명상산업 미래 비전 제시

급부상하고 있는 명상산업의 가치를 확인한 점도 이번 명상엑스포의 성과다. 명상기기를 활용한 오프라인 체험장에는 오큘러스 명상 애플리케이션 및 명상기기 뮤즈(Muse) 등을 통해 참자들이 다양한 명상을 체험할 수 있도록 했다.

이밖에도 동국대가 최초로 명상 전문 온라인 아카이빙 도서관을 구축해 명상의 학문적 기반을 마련한 점도 주목할 만 하다. 명상 도서관은 키워드 입력 및 추천 키워드 선택을 통해 편리한 자료 검색 기능을 제공하고 있다.

서울국제명상엑스포 문화 행사로 치러진 국제명상음악공모전 국내 부문 대상작은 심성용 음악치료사의 'Insight'가 선정됐다. 해외 부문 대상은 후이 완 휴고 왕의 'keep mindful in the city life'가 차지했다. 108초 명상 영상 콘텐츠 공모전에서는 최병민 씨의 '누구나 오늘부터 명상' 이 대상작으로 뽑혔다.

동국대 종학연구소장 정도 스님은 "이번 서울국제명상엑스포를 기반으로 명상의 일상화와 대중화를 확산시키겠다. 또한 명상을 산업과 접목할 수 있도록 보다 알차고 다양한 콘텐츠로 명상의 장을 확대해 나갈 계획"이라고 밝혔다.



동국대 불교학술원 종학연구소는 6월 17~19일 동국대 일원에서 '2022 명상, 새로운 세계'를 주제로 제3회 서울국제명상엑스포를 개최했다. 사진은 명상 컨퍼런스에서 강연자로 참여한 이강욱 강원대 의대교수가 명상관련 연구를 설명하고 있는 모습.



서울국제명상엑스포에서 진행된 명상과 산업 대담 '깨어있는 사람들의 토크'의 진행 모습.


엑스포 참가자들이 교내 법학관 좌선실에서 명상 프로그램을 체험하고 있다.

