천년을 세우다
모연계좌 : 농협 301-0248-0882-41
예 금 주 : 아름다운 동행
대한불교조계종 미래본부


# 현대불교 30

창간 30주년
1994~2024


세계문화유산
통도사 기념메달
마하몰
www.mahamall.co.kr
에서 만나세요

1994년 10월 15일 창간 주1회 발행 제1508호 HYUNBULNEWS.COM (불기 2568년 음력 10월 20일) 2024년 11월 20일 수요일

# ‘온라인 수행 챌린지’ 확산…‘新신행 문화’ 자리매김

조계종 미래본부 선명상 어플 제작
‘하루 5분 선명상’ 캠페인 전개 중
“평안의 씨앗을 뿌려줘 감사” 호응
3천배, 사경 등 ‘수행 챌린지’ 확산
동안거 맞아 ‘온라인 정진’ 이어져
‘느슨한 연대’ 라이프 트렌드 영향
“문화 정착에 종단 · 사찰 관심 필요”

김민재 기자 madeye9711@hyunbul.com

현재 어플리케이션, 네이버 밴드, SNS 등 온라인에서 이뤄지는 ‘수행 챌린지’가 입소문을 타고 조용히 인기몰이 중이다. 이 같은 온라인 수행 챌린지가 새로운 수행 트렌드로 자리 잡을 것으로 기대를 모으고 있다.

가장 먼저 눈길을 끄는 것은 조계종 미래본부(사무총장 성원 스님)가 추진하는 ‘하루 5분 선명상 캠페인’이다. 이는 지난 9월 28일 열린 ‘2024 국제선명상대회’에서 조계종 총무원장 진우 스님이 간화선 대중화와 국민 마음 평화를 도모하기 위해 제안한 ‘하루 5분 선명상’의 실천방안으로 조계종 미래본부가 제작한 ‘선명상 어플리케이션’을 통해 이뤄진다.

‘선명상 어플리케이션’에서 제공하는 ‘오늘의 명상’은 △행복으로 가는 선명상(진우 스님·금강 스님) △소리명상·청소년을 위한 행복 선명상(미래본부)으로 구성돼 있다. 동참자들은 오늘의 명상을 통해 시간·장소의 제약 없이 5분간 선명상을 한다. 명상이 끝나면 인증 스탬프를 받고 커뮤니티 게시판에 후기를 남기게 된다.

커뮤니티 게시판의 반응도 뜨겁다. 선명상 앱으로 하루를 시작한다는 아이디 ‘일여’는 “아침 출근길, 점심시간, 자기 전 하루 3번씩 선명상으로 고요함에 빠진다”면서 “지금 여기서 나 자신을 관찰하고 일상을 마무리하게 된다. 편안한 시간, 온전한 하루를 갖게 됐다”고 후기를 남겼다.

아이디 ‘bappp02’는 선명상 어플리케이션이 출시되자마자 가족들과 함께 선명상 실참에 나섰다. 그는 “매일 가족들과 잠들기 전에 5분 선명상 어플을 이용해 명상하고 있다”며 “아이들이 명상하면 명상 종이에 포도알을 하나씩 칠하게 했다. 벌써 30개를 다 채워 두 번째 포도알 명상 종이를 만들었다. 가족의 마음에 평안의 씨앗을 뿌려줘서 정말 감사하다”고 소감을 전했다.

서울 홍대선원(주지 준한 스님)은 카카오톡 단체 채팅방 ‘Justbe 3000배 club’을 운영하고 있다. 한 달 동안의 3000배 절 수행을 통해 자신에 대한 믿음을 확고히 하고 깨달음으로 나아가자는 취지로 2023년 11월부터 시작됐다.

현재 51명의 절 수행자들이 3000배 수행에 동참하고 있다. 이들은 하루에 스스로 수행할 절 횟수를 정한 후 단톡방 혹은 SNS에 인증한다. 동참자들의 후기는 단순히 절 횟수를 기록하는 사람부터 그날 하루에 느꼈던 수행 후기를 남기는 이까지 다양하다.

‘Justbe 3000배 club’를 기획, 운영하는 송산하(홍대선원 스태프, 28) 씨는 “수행하고 언제든 온라인으로 인증할 수 있으니 부담 없이 절할 수 있는 것도 장점이다. 앞으로도 3000배 클럽 도반들을 위해 정진할 것”이라고 말했다.

동안거를 맞아 이뤄지는 수행 챌린지들도 관심을 모은다. 조계사청년회(회장 이충훈)는 동안거를 맞아 11월 15일부터 ‘조계사청년회 아침명상 시즌3’를 진행 중이다. 동안거 동안 아침에 명상하는 습관을 기르기 위해 시작된 ‘아침명상 시즌3’는 30명의 청년 불자가 동참하고 있다. 이들은 오직 ‘목소리’로만 소통한다. 아침 6시부터 30분간 카카오톡 오픈톡방 보이스룸에서 가이드의 안내에 따라 30분 동안 호흡·자애명상 등을 실참한다. 이와 함께 하루를 시작하며 마음을 정돈하는 ‘마인드셋(Mindset)’ 시간과 명상에 대한 궁금증을 해소하는 Q&A 시간도 함께 가질 예정이다. 가이드로 나서는 이란희 조계사 청년회 참선수행부원은 “이른 아침 수행하는 도반들의 부담감을 ‘최소화’하기 위해 오직 목소리로만 프로그램을 진행하기로 했다”며 “이를 통해 도반들이 오롯이 개인 수행에만 집중할 수 있을 것”이라고 말했다.

불광미디어(대표 류지호)도 11월 15일 네이버 밴드에서 ‘동안거 사경 프로젝트’를 개시했다. 댓글로만 확인된 동참자는 92명(11월 14일 기준). 실시간으로 동참하겠다는 댓글이 이어지는 중이다. 사경은 초기불교 석학 이중표 교수가 세계 최초로 〈니까야〉와 〈아함경〉을 한 권으로 엮어낸 〈불경〉를 중심으로 이뤄지고 있다.

성주 보리마을 자비선 명상원(원장 지운 스님)은 11월 16일부터 12월 14일까지 온라인 플랫폼(ZOOM)으로 ‘지운 스님과 함께하는 10분 명상 챌린지’를 진행한다. 매주 토요일 지운 스님이 직접 명상 강의를 진행하면, 동참자들은 익힌 명상법을 매일 네이버 밴드에 온라인으로 모여 10분씩 실천한다.

온라인 수행 챌린지의 확산은 최근 나타나고 있는 ‘느슨한 연대(Weak Ties)’라는 라이프 트렌드와 연계되는 것으로 보인다. ‘느슨한 연대’는 서로 연결됐으나 너무 밀착되거나 종속되지 않은 네트워크를 의미한다. 연대하면서 개인의 자유를 최대한 보장하는 관계이기도 하다. 온라인 수행 챌린지 역시 시간과 장소, 관계, 형식에 구애받지 않는 느슨한 연대감을 추구해 새로운 신행 문화 트렌드로 자리 잡았다는 평가다.

이에 대해 김응철 중앙승가대 교수는 “요즘은 단순한 관람보다 체험이 선호되는 시대다. 이에 수행 챌린지가 직접 참여하고 인증하는 ‘놀이문화’로 승화돼 인기를 얻은 것으로 보인다”며 “또한 기존의 딱딱한 종교의 틀보다 부담 없는 ‘느슨한 네트워크’를 선호하는 트렌드와도 맞닿아 있다”고 설명했다.

이어 김 교수는 “이러한 온라인 수행 챌린지 문화를 잘 정착시키기 위해서는 종단과 사찰의 지대한 관심이 필요하다”며 “후속 프로그램 개발 등 실질적인 지원이 지속적으로 이뤄져야 한다”고 강조했다.



**“종정예하 禪藝, 하나 하나 감동”** 조계종 총무원장 진우 스님이 11월 14일 서울 예술의전당 한가람디자인미술관에서 열리고 있는 조계종 종정예하 성파 대종사 전시회 ‘성파 선예(禪藝) 특별전 – COSMOS’를 관람했다. 성파 대종사와 함께 대종사가 40여년간 작업한 결과물 가운데 1980년대에 선보였던 금니사경에서부터 옻칠 회화, 최근에 만든 설치 작업물 등 120여 점을 살핀 진우 스님은 특히 대형 한지에 안료와 옻을 섞은 물감을 흘려 붓고 바람에 말려 제작한 작품들에 관심을 표했다. 진우 스님은 “인간의 모든 근본적 철학이 담긴 작품 하나 하나가 감동적”이라며 “종정 스님의 예술 세계, 특히 옻 문화를 세미나와 학술대회 등을 통해 사회적으로 알릴 수 있도록 할 것”이라고 말했다. 9월 28일부터 열린 이번 전시는 11월 17일 마무리됐다. **글=임은호 기자 · 사진=조계종 홍보국 제공**

## 전국 100여 선원들 갑진년 동안거 결제

**11월 15일부터 3개월 간**
**성파 대종사 결제 법어**
**“일념 정진해 화두 타파 ”**

전국 100여 개 선원에서 2000여 명의 수좌가 동안거 정진에 들어갔다.

전국 총림과 선원은 불기 2568년 갑진년 동안거 결제일 11월 15일(음 10.15) 동안거 결제 법회를 봉행했다.

조계종 종정예하 중봉 성파 대종사는 영축총림 통도사에서 갑진년 동안거 결제를 맞아 법어를 내리고 수행자들의 용맹정진을 당부했다.

성파 대종사는 결제법어에서 “결계가 원만하고 대중이 육화(六和)로 화합하며 화두타파의 일념으로 모여 정진하니 최상의 수행대중이 이루어졌다”면서 “여기에 수행을 돕는 단월의 정성이 더하니 삼동결제를 장애 없이 원만할 모든 조건을 갖추었다”고 말했다.

그러면서 “수행 대중의 정진 향기는 세간의 모든 폭력과 전쟁을 그치게 하고, 지구촌의 모든 오염을 청정하게 하리라”며 “이것이 수행공덕을 널리 법계에 회향하는 일이니 수행 대중은 모두 안거를 성만해 법계를 청정하게 해야 한다”고 당부했다.

한편 안거란 동절기 3개월(음력 10월 보름에서 다음 해 정월 보름까지)과 하절기 3개월(음력 4월 보름에서 7월 보름까지)씩 스님들이 한곳에 모여 외출을 삼가고 참선 수행에 전념하는 것을 말한다.

임은호 기자 imeunho@hyunbul.com

종정 · 방장 법어 12면

선법가 40주년 기념음악회
선법을 노래하다
대한불교조계종 한마음선원
만가지 꽃들이 천차만별로 다가와도
저마다 생명 되어 갖가지 향을 피우리
안양아트센터
2024.11. 24 (일)
1회 오후 02시 | 2회 오후 06시
주최 | 대한불교조계종 한마음선원
후원 | 한마음선원 신도회, 선법합창단 후원회
특별출연
국악인 김수인
정가 보컬리스트 하윤주