

'2025 국제선명상대회 국제컨퍼런스' 참석 대중의 전체 기념촬영 모습.

명상 교육 활성화에 지혜 모으다

'2025 국제선명상대회 국제컨퍼런스'

조계종 · 국회의원 25명 공동주최
10월 29일, 서울 국회의원회관서
여야 의원, '교육+명상'에 공감
혜주 스님 등 국내외 석학 발제도
'세계 명상의 날' 한국위원회 제안

김내영 기자 rlasodud0994@naver.com

올해 4월 서울 봉은사에서 개막한 '2025 국제선명상대회'의 마지막 행사인 국제컨퍼런스가 10월 29일 서울 여의도 국회의원회관 대회의실에서 열렸다. '깨어나는 교육, 연결되는 우리-전인적 발달을 위한 교육 전환의 제안'을 주제로 열린 이번 국제컨퍼런스는 교육과 명상의 새로운 가능성을 모색하기 위해 마련됐다. 특히 명상 교육 활성화를 위한 제도적 협력 기반을 마련하고자 현직 국회의원 25명이 공동 주최해 의미를 더했다.

이 자리에는 조계종 총무원장 진우 스님을 비롯해 중앙종회의장 주경 스님, 용주사 주지 성효 스님, 백양사 주지 무공 스님, 군종특별교구장 법원 스님, 중앙선거관리위원장 태성 스님, 중앙종회 사회분과위원장 진각 스님과 중앙종회의원 스님들, 전국비구니회장 광용 스님과 수석부회장 수경 스님, 총무부장 성웅 스님과 중앙종무기관 스님들, 선명상위원장 금강 스님, 정원주 조계종 중앙신도회장, 김영석 포교사단장, 주호영·이학영 국회 부의장, 이헌승 국회정각회장, 송언석 국민의힘 원내대표, 조승래 국회 마음챙김포럼 대표, 김영배 국회정각회 수석부회장, 추미애·나경원 등 여·야 국회의원, 한명우 현대불교신문 대표이사 등 500여 명이 참석했다.

컨퍼런스 시작 전 참석 대중은 이태원 참사 3주기를 맞아 묵념으로 희생자 추모의 시간을 가졌다.

조계종 미래본부 사무총장 일감 스님은 개회사에서 "명상은 우리 교육이 나아가야 할 새로운 길을 제시한다. 학교 현장에서 아이들은 명상을 통해 스스로의 존귀함을 깨닫고, 타인의 아픔에 공감하며, 생명과 자연의 소중함을 배우게 될 것"이라며 "명상이 우리 아이들의 교실에서, 선생님들의 연구실에서, 그리고 정책을 만드는 이 국회에서 살아 숨 쉬는 지혜의 바탕이 될 때 우리 사회는 비로소 진정한 행복과 평화를 이야기할 수 있다"고 말했다.

불교계와 여야 국회의원들도 교육 현장에서 명상이 필요하다는 데 깊이 공감했다.

중앙종회의장 주경 스님은 "현대 교육은 지식과 기술을 가르쳐 직업인 양성에 많은 성취를 이루었지만, 정작 '나는 누구인가'라는 근원적인 물음에 답하는 지혜를 가르치는 데는 소홀했다"며 "선명상은 교실에서 배우는 지식을 넘어, 자신의 내면을 깊이 성찰해 스스로 깨닫게 하는 가장 직접적이고 강력한 교육이며 학습 방법"이라고 강조했다.


참석 대중이 이태원 참사 3주기를 맞아 묵념으로 희생자 추모의 시간을 가졌다.


조계종 미래본부 사무총장 일감 스님이 개회사를 하고 있다.

정원주 중앙신도회장은 "한국 불교 명상이 가진 전통적 가치와 현대 교육이 조화롭게 어우러져 공교육 현장에 새로운 변화가 생기길 기대한다"고 전했다.

주호영 국회부의장은 "어린 시절부터 선명상을 배우면 전인적 품성을 갖추고 타인의 행복에도 기여할 수 있다"며 선명상의 과학적 효과에 주목했다. 이어 "의회도 개회 전 마음을 가다듬는 명상 시간을 가질 수 있도록 제안하겠다"고 말했다.

이헌승 국회정각회장은 "치열한 경쟁과 인간 관계로 아이들과 국민 모두가 상처받고 있다"며 "명상은 마음을 다스리는 지혜의 길로, 학생과 교사 모두에게 평안을 주는 좋은 방편"이라고 말했다.

이외에도 이학영·조승래·김영배·송언석·추매애 의원이 축사를 전했다.

국내외 석학 4인의 발제도 이어졌다. 킴벌리 A. 쇼너트 라이클 교수(미국 일리노이대 심리학과)가 '새로운 교육으로의 전환: 통합적 교육으로서 사회정서학습의 과학적 배경과 실제'를, 김누리 교수(중앙대 유럽문화학부 독일어문학과)가 '경쟁사회를 넘어 공감사회로'를, 로버트 로저 교수(미국 에모리대 명상과학과 자비기반 윤리 연구센터 연구책임자)가 '전인적 발달을 위한 교육에서 명상의 의미와 역할'을, 혜주 스님(동국대 아동청소년교육학과 교수)이 '마음과 마음을 잇는 교육'을 주제로 발표했다.

끝으로 조계종 총무원장 진우 스님은 선명상위원회 위원장 금강 스님이 대독한 폐회사를 통해 "지난 7개월 동안 전국 각지에서 펼쳐진 선명상 축제의 향연은 지역의 역사와 문화, 사찰의 전통이 어우러진 삶 속의 명상 축제였다"며 "그 시간 동안 불자뿐 아니라 많은 국민이 선명상의 깊은 향기에 동참하며 마음의 평화를 체험하고 자비의 가르침을 되새긴 뜻깊은 나날이었다"고 평가했다.

'UN 세계 명상의 날 한국위원회' 구성도 제안했다. 스님은 "UN은 매년 12월 21일을 '세계 명상의 날'로 공식 채택했다. 이에 우리 대한민국이 선명상을 통한 세계 평화의 중심국가로 우뚝 설 수 있도록, 범국가적·범국민적 기구가 필요하다"며 "이 위원회를 통해 우리는 오늘의 감동을 이어 명상이 인류 보편의 평화 문화로 자리 잡을 수 있도록 체계적이고 지속적인 노력을 다해 나갈 것"이라고 강조했다.

조계종 총무원장 진우 스님 기조연설

"선명상, 검증된 교육 자원"

'명상과 공교육의 미래' 주제
선명상의 교육 효용성 제시



진우 스님이 '한국 전통 명상과 공교육의 미래'를 주제로 기조연설을 하고 있다.

"우리는 지금 아이들에게 무엇을 가르치고 있는가?" "이 아이들이 자라 만들어 갈 사회는 어떤 모습인가?" "이제 무엇을 교육해야 하는가?"

조계종 총무원장 진우 스님은 이 질문의 답이 선명상 교육을 통한 인간의 내면과 관계의 성숙에 있다고 진단했다. 스님은 "문명이 급변하는 AI 디지털 시대, 선명상은 학생의 정서적 어려움을 완화하고 교사의 번아웃을 경감하며 공동체의 분열을 치유할 것"이라고 강조했다.

진우 스님은 10월 29일 서울 여의도 국회의원회관 대회의실에서 열린 '2025 국제선명상대회 국제컨퍼런스'에서 '한국 전통 명상과 공교육의 미래'를 주제로 기조연설을 하며 조계종이 제시하는 명상 교육의 비전과 공교육 속 명상 도입의 필요성을 밝혔다.

진우 스님은 "전 세계적으로 아동·청소년의 불안과 우울, 관계 단절이 심화되고 있고, 교사들마저 번아웃으로 교단을 떠나는 상황"이라며 "오늘 국제컨퍼런스는 학술 교류를 넘어 시대에 걸맞는 교육의 본질과 미래를 새롭게 성찰하는 자리"라고 말했다. 이어 한국 사회가 성적과 입시 압박으로 청소년 자살률이 OECD 국가 중 가장 높은 수준임을 짚으며 "기술은 빠르게 진화하지만, 인간의 내면과 관계의 성숙은 여전히 시간과 돌봄이 필요하다"고 지적했다.

선명상이 지닌 교육적 효용성도 구체적으로 제시했다. 진우 스님은 "선명상은 현대 교육이 지향하는 인성교육과 사회정서학습(SEL)의 철학과도 긴밀히 맞닿아 있다"며 "감정을 인식하고 스스로 다스리는 힘은 자기관리의 토대가 되며, 타인과의 연결성을 깨닫는 마음은 배려와 협력의 실천으로 이어져 삶의 의미를 보다 풍요롭게 만들어 준다"고 밝혔다.

따라서 진우 스님은 선명상 교육의 도입은 선택이 아니라 공교육이 반드시 확보해야 할 보편적 교육 자원임을 강조했다.

진우 스님은 "교육 현장의 제약, 학생 개개인의 다양성, 문화적 차이를 고려한 통합적 접근이 필수적이다. 그러나 명상이 심리적 회복과 관계의 회복, 그리고 교육의 인간화에 기여할 수 있다는 점은 분명하다"며 "교실에서 아이가 분노를 느낄 때 호흡으로 마음을 다스리고, 교사가 수업 전 짧은 명상을 통해 집중을 되찾으며, 갈등이 생기면 서로를 이해하려 노력하는 문화가 정착된다면, 학교는 다시금 생명의 공간이 될 것"이라고 말했다.

또 "조계종은 이미 교사 연수, 학생 맞춤형 교재 개발 등 구체적인 실천을 시작했다. 향후에도 명상교육의 효과를 지속적으로 검증하며, 종교·가치 중립적 협력 체계를 구축해 나가겠다"고 다짐했다.

진우 스님은 기조연설 이후 질의응답에서 간결하면서도 유쾌한 답변으로 눈길을 끌었다. 명상의 본질을 묻는 질문에 스님은 "좌선이든 멍때리기든 독서든 차를 마시는 것이든 방법에 상관없이 요동치는 감정을 멈추고, 내가 평안해지며 모두가 평안해지는 것"이라고 답했다. 명상의 종교성과 공익적 가치를 묻는 질문에는 "모든 종교의 궁극적 목표는 괴로움에서 벗어나 행복을 찾는 데 있다. 지금 이 순간 괴로움에서 벗어나 평안하게 하는 방법을 알려 주는 것이니 종교의 영역에서 시비할 것은 아니다"고 단언했다. 김내영 기자

