AI에게 '마음상담' 해보니…'신통방통'하네

'AI와 함께하는 마음돌봄' 직접 체험해 보니

동국대 종학연구소 주최로 열려
번아웃 · 스트레스 등 AI 진단
기자에게 "스트레스 관리" 조언
'5분 명상' 솔루션 제공…장벽 낮춰

뇌파 측정해 두뇌 컨디션 확인
미디어아트 작품 '인간의 거울'
AI가 감정 · 상태 관찰한 '나'

신중일 기자 motp79@hyunbul.com

"손가락을 계속 움직이는 모습이 정보의 틈새를 찾는 딱지벌레처럼 보여요. 아마 뭔가 엄청 복잡한 것을 탐색하는 것 같아요."

인공지능(AI)이 기자를 관찰·평가하고 이야기해 준 내용 중 일부다. 추상적인 표현에 고개를 갸웃하게 되지만, AI가 인간을 관찰하고 평가하는 시대가 눈앞에 왔음이 여실하게 느껴졌다. 기자가 체험한 AI는 동국대 종학연구소가 개최한 'AI와 함께하는 마음돌봄 체험'에 설치된 미디어아트 작품 '인간의 거울'(2025)이다.

현장에서 만난 김원화 작가(대구가톨릭대 인터미디어아트과 교수)는 "동화 '백설공주'에서 왕비가 거울에게 자신을 물어보는 것처럼 인간은 유사체에게 자신을 투영하려는 경향이 있다"면서 "이런 경향을 AI를 통한 미디어아트로 구현한 것이 '인간의 거울'이다. AI가 전하는 답을 스스로 반추해 보는 계기가 되길 바란다"고 전했다.



11월 14일 동국대 중앙도서관에 마련된 'AI와 함께하는 마음돌봄 체험' 행사에서 미디어아트 '인간의 거울'을 체험하는 기자. AI가 인간을 관찰해 감정 상태와 기분을 분석해 이야기해 준다.

AI 심리상담, 생각보다 '혹'한다

11월 14일 동국대 중앙도서관 IF존에 마련된 'AI와 함께하는 마음돌봄 체험'은 총 3가지로 나뉜다. A존은 AI 심리상담, B존은 디지털 마음진단, C존은 '인간의 거울' 작품으로 구성됐다. 이날 모든 구역이 마음상담을 받기 위한 동국대 학생들로 인산인해를 이뤘고, 기자는 4가지의 AI 상담과 디지털 진단 검사를 받았다.

A존에 설치된 대화형 AI 심리상담 체험 'AI로 만나는 내 마음'은 키오스크 기반 시스템으로, 키오스크에 자신의 고민과 감정을 입력하거나 진단해 보고 싶은 테스트를 선택해 설문을 하면 AI가 이를 진단해 결과를 제공한다.

기자는 'AI 마음건강 진단'과 'AI 고민상담'을 진행했다. 특히 'AI 마음건강 진단'을 통해 '번아웃증후군' 검사와 '지각된 스트레스' 검사를 받았는데 결과는 생각 이상이었다.

AI는 "'번아웃증후군'의 위험도는 낮지만, '업무 이후 심한 피로감을 느낀다'는 점은 현재 업무환경이나 업무량이 과중하다는 것을 의미한다"면서 "이를 극복하기 위해서는 업무환경 조정이나 적절한 업무 분배가 필요하며 주변 동료나 상사와 적극적으로 소통하는 것이 중요하다"고 조언했다.

진단 결과는 현장에서 직접 프린트해 받아 볼 수 있으며, 무엇보다 결과지에 있는 QR코드로 동국대 종학연구소가 개발한 '5분 명상'을 솔루션으로 제공받을 수 있다. 이는 명상에 관심이 없는 일반인에게 진입장벽을 낮출 수 있는 주요한 장치로 평가된다.


'AI 마음건강 진단'과 'AI 고민상담'의 결과지들.

내 두뇌 · 신체 컨디션 시각화 '눈길'

B존 '디지털 마음진단'은 옴니핏마인드 케어, 유비오맥파, 마음결베이직 등 첨단 장비로 뇌파와 맥파를 측정해 스트레스·집중도·감정상태를 데이터로 시각화함으로써 자신의 상태를 확인할 수 있게 했다.

기자는 옴니핏마인드 케어에 참여했다. 머리와 귀에 헤드셋 측정기를 착용한 뒤 눈을 감고 1분여 간 검사를 받으면 뇌파와 맥파를 분석하고 이를 통해 스트레스 및 두뇌 건강 데이터를 시각화해 제공한다.

기자의 결과에 대해서도 설명을 부탁했다. 이에 관계자는 "전반적으로 두뇌 및 신체 컨디션이 양호한 편이다. 다만 뇌의 활성도를 나타내는 뇌파의 고유리듬(PF)과 맥파에서 측정된 누적피로도가 낮은 점수를 받았다. 이는 과로나 스트레스가 심하면 나타난다"고 말했다.

자신의 두뇌와 신체 상태를 첨단장비로 시각화해 확인할 수 있다는 것이 큰 강점이었으며, 학교나 직장 등에서 구성원들의 스트레스 관리에도 도움이 될 것이라는 생각도 갖게 됐다.

이 같은 AI·디지털 마음돌봄 체험은 동국대 학생들에게도 신선한 경험으로 다가왔다.

디지털 마음진단에 참여한 문석빈(산업시스템공학과) 씨는 "큰 기대는 하지 않았는데 생각보다 흥미로운 이야기를 들었다. 오늘의 결과가 제 생활에도 긍정적인 효과로 다가올 것 같다"고 말했다.



법인 스님의 **문자반야**

⑲ 중생공양 제불공양

존중과 배려가 공양이다

衆生供養 諸佛供養

세간에서 불교를 떠올리면 흔히 '탐욕과 분노를 비우고 마음의 평화를 찾는 종교'라고 생각한다. 수행과 명상이 확산되면서 불교는 마음을 다스리는 종교라는 이미지가 굳어졌다. 반면 그리스도교는 '사랑'과 '이웃을 위한 헌신'을 떠올리게 한다. 그래서 어떤 이들은 "불교는 자기 마음만 닦을 뿐, 고통받는 이들과 함께하는 메시지는 약하다"라고 말한다.

이러한 인식에는 두 가지 원인이 있다. 첫째, 지혜의 증득과 열반에만 집중하느라 붓다의 자비 가르침을 충분히 탐구하지 않은 점이다. 둘째, 초기불교에서 대승불교에 이르기까지 풍부한 보살사상이 존재함에도 그 가르침이 현실의 실천으로 충분히 이어지지 못한 점이다.

그러나 불교 경전 속에는 자비와 헌신의 가르침이 분명히 살아 있다. 보시(布施), 애어(愛語), 이행(利行), 동사(同事)의 사섭법이 있으며, 사랑[慈]·연민[悲]·기쁨[喜]·평정[捨]의 사무량심이 있다. 천수천안관세음보살과 지옥 중생을 모두 제도하겠다는 지장보살은 자비실천의 상징이다.

공양(供養)은 자비가 현실 속에서 구현되는 가장 구체적인 실천이다. 〈화엄경〉 '보현행원품' 보현보살의 광수공양원(廣修供養願)은 공양의 의미를 이렇게 밝힌다.

"선남자여, 모든 공양 가운데는 법공양이 가장 으뜸이니라. 법공양이란 부처님 말씀대로 수행하는 공양이며, 중생을 이롭게 하는 공양이며, 중생을 거두어 주는 공양이며, 중생의 고통을 대신하는 공양이며, 선근을 부지런히 닦는 공양이며, 보살의 할 일을 버리지 않는 공양이며, 구도심을 잃지 않는 공양이니라."

공양은 단순히 음식이나 재물을 부처님이나 승가에 바치는 데 그치지 않는다. 공양의 대상은 이 세상의 모든 이웃이며, 그 방식은 각자의 고통과 처지에 따라 달라진다. 목마르고 배고픈 이에게는 물과 밥이 최고의 공양이고, 아프고 가난한 이에게는 의료와 복지가 공양이다. 마음이 상하고 억울한 이를 위해 손을 잡아주고 함께 있어 주는 것 또한 공양이다. 중생을 이롭게 하고 돌보고 고통을 함께 짊어지는 행위, 그것이 바로 공양이다.

〈화엄경〉은 "중생이 기뻐하면 모든 부처님이 기뻐하고, 중생에게 공양하면 곧 모든 부처님께 공양하는 것"이라고 말한다. 자비의 근원은 모든 생명에 대한 존중이며, 공양은 그 존중을 실천으로 옮기는 배려다. 이웃을 존중하고 배려하는 모든 언행이 공양이자 보살행이며 수행이다.

이제, 사람 사는 마을로 공양 올리러 가자.

〈화순 불암사 주지〉

AI DJ '보리', 불교방송 데뷔 '화제'

11월 8일 첫방…매주 주말 방송
직접 원고 쓰고 음악 선곡 척척

인공지능(AI) DJ가 BBS불교방송(사장 서진영, 이하 불교방송) 라디오 방송을 통해 데뷔했다. 전통 라디오와 최신 기술을 결합해 차세대 라디오 시대를 본격적으로 열었다는 평가다.

불교방송은 11월 8일 AI 라디오 방송 '보리의 음악편지'를 선보였다. 가을 개편을 통해 신설된 '보리의 음악편지'는 방송국 마스코트 '보리'가 AI 기술로 목소리를 얻고 라디오 DJ로 데뷔하는 컨셉으로 진행된다. AI DJ 보리는 미리 작성된 대본을 읽는 것을 넘어, 직접 방송 원고를 작성하고 음악을 선곡하며 청취자와 소통하는 능동적인 진행자로 활약한다.

첫 방송에서 보리는 "조금 낯설 수 있지만 좋은 음악과 함께 천천히 다가가겠다"는 인사로 청취자들과 교감했다.

라디오 제작에 있어 생성형 AI의 도입은 단순 음성 합성을 넘어 방송 제작의 효율성 향상, 콘텐츠 다양성 확대와 같은 실질적인 변화를 가능하게 한다. 음악 선곡에 있어서도 AI는 개인의 취향이나 경험에 머물지 않고, 방대한 음악 데이터를 기반으로 다양한 장르와 시대를 넘나드는 폭넓은 큐레이션을 제공한다.

또한 청취자 반응 패턴, 시대적 이슈 등을 복합적으로 분석해 맞춤형 방송을 구성할 수 있어 청취자의 만족도를 높일 수 있다는 게 불교방송의 설명이다.

문재식 라디오제작국장은 "AI를 활용한 새로운 형태의 라디오를 시도하는 동시에, 불교적 가르침도 자연스럽게 담아 감동과 의미가 공존하는 방송을 만들고자 한다"고 프로그램에 자신감을 드러냈다.

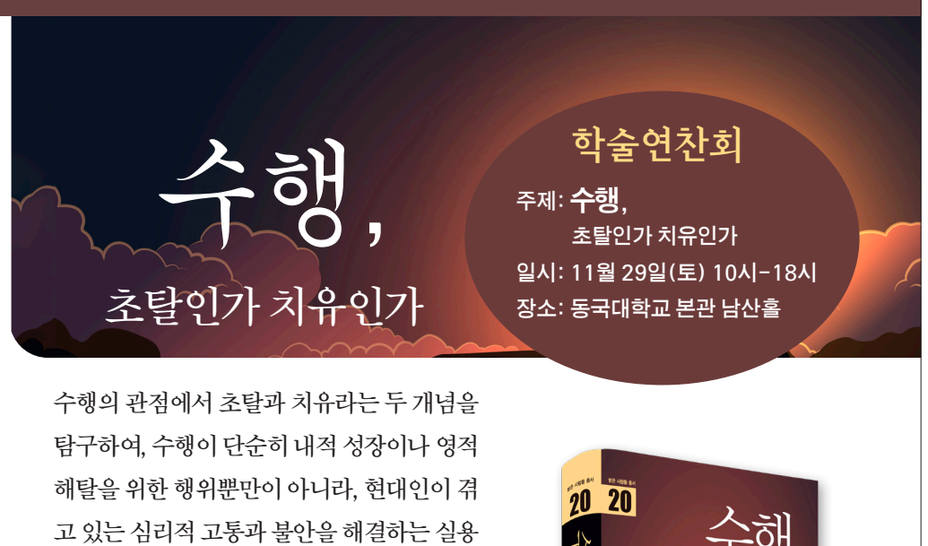
신중일 기자

도서출판 운주사 • 밝은사람들 총서

불교와 사회의 상생적 소통을 위한 길잡이!

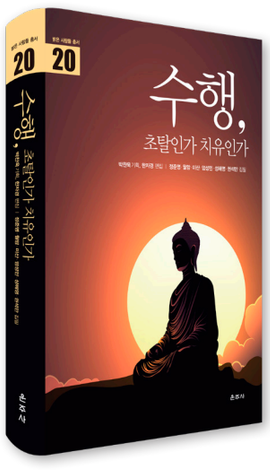


욕망, 삶의 동력인가 괴로움의 뿌리인가 정준영 외/20,000원
나, 버릴 것인가 찾을 것인가 권석만 외/25,000원
마음, 어떻게 움직이는가 미산 외/23,000원
몸, 마음공부의 기반인가 장애인가 우희종 외/20,000원
행복, 채움으로 얻는가 비움으로 얻는가 미산 외/20,000원
죽음, 삶의 끝인가 새로운 시작인가 정준영 외/22,000원
믿음, 디딤돌인가 걸림돌인가 오강남 외/20,000원
괴로움, 어디서 오는가 정준영 외/18,000원
깨달음, 궁극인가 과정인가 정준영 외/23,000원
자비, 깨달음의 씨앗인가 열매인가 미산 외/20,000원
분노, 어떻게 다스릴 것인가 구병수 외/20,000원
소유, 행복의 터전인가 굴레인가 권석만 외/22,000원
생각, 키워야 하나 없애야 하나 김성구 외/22,000원
느낌, 축복인가 수렁인가 권석만 외/20,000원
번뇌, 끊어야 하나 보듬어야 하나 이필원 외/22,000원
의지, 자유로운가 속박되어 있는가 이필원 외/24,000원
본성, 개념인가 실재인가 이필원 외/25,000원
언어, 진실을 전달하는가 왜곡하는가 한상희 외/23,000원
지혜, 타고나는가 배워지는가 이필원 외/25,000원



수행의 관점에서 초탈과 치유라는 두 개념을 탐구하여, 수행이 단순히 내적 성장이나 영적 해탈을 위한 행위뿐만이 아니라, 현대인이 겪고 있는 심리적 고통과 불안을 해결하는 실용적인 방법이 될 수 있음을 제시한다.

정준영·월암·미산·엄성민·성해영·권석만 집필
신국판양장/값 26,000원



Ch

YouTube 유튜브에서 "밝은사람들연구소"를 검색하시면, 지난 학술연찬회의 주제발표와 종합토론 영상을 시청하실 수 있습니다.

도서출판 운주사 서울시 성북구 동소문로 67-1 성심빌딩 3층 ●전화 (02) 926-8361 팩스 0505-115-8361 ●주문 (02) 3672-7181 ●다음카페:도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks