“내 맞춤형 명상법, ‘국제명상엑스포’서 찾으세요”

동국대 불교학술원 종학연구소
제5회 서울국제명상엑스포 개최
9월 24일, 본관 중강당서 개막식
명상 콘퍼런스 · 체험부스 등 ‘다채’

김내영 기자 rlasodud0994@naver.com

국내외 명상 전문가들의 경험과 지혜를 바탕으로 최적화된 맞춤 명상법을 교육받고, 체험해볼 수 있는 국제명상엑스포가 대중을 찾는다.

동국대 불교학술원 종학연구소(소장 정도 스님)가 주최하는 제5회 서울국제명상엑스포가 9월 24~26일 동국대 서울 캠퍼스 일원에서 개최된다. ‘2024 명상, 나와의 만남’을 주제로 한 이번 명상엑스포는 세계적인 명상 콘텐츠 개발·확산을 통해 전 세계인의 치유와 화합을 이끄는 소통의 장이 될 예정이다.

명상엑스포는 9월 24일 동국대 중강당에서 시작을 알린다. 명상엑스포 개막을 선포하며, 명상엑스포의 의의를 공유한다. 온라인 실시간 라이브로도 참여할 수 있다. 개막식에서는 국악인 박애리와 팝핀현준이 미디어아트 공연을 펼친다.

같은 날 오전 10시 30분부터는 명상 전문가들이 한자리에 모여 명상 현황과 특징, 역할을 논의하는 ‘명상 콘퍼런스’가 열린다. 콘퍼런스에는 총 11명(해외 5명, 국내 6명)의 세계적인 명상 분야 지도자들이 참여해 연구 성과를 발표한다. 콘퍼런스는 1일차 ‘명상과 지혜’, 2일차 ‘명상과 평온’을 주제로 9월 25일까지 이어진다. 조계종 총무원장 진우 스님의 ‘선명상의 보편성과 특수성’ 기조강연을 비롯해 티벳 족니 린포체의 ‘건정한 미세신을 통한 본질적인 사랑 및 지혜와 재연결하기’, 청전 스님의 ‘내면의 고요함 탐구-자기 발견의 길’ 등의 발제가 준비돼 있다.

행사 기간에는 나에게 맞는 명상법을 찾아보고, 세계 각국 명상을 경험해볼 다양한 ‘체험부스’도 운영한다. ‘명상 체험부스’ ‘세계 명상 체험부스’ ‘좌선실 명상 체험’이 바로 그것이다. 명상 체험부스와 세계 명상 체험부스는 동국대 대운동장에 마련된다. 명상 체험부스는 ‘내 몸 알아차림, 바른자세 명상’ ‘고요힐링 명상’ 등 19가지 주제로 구성된다. 세계 명상 체험부스는 인도, 튀르키예, 미국, 일본, 티베트, 한국 등 7가지 국가 명상 프로그램을 만나볼 수 있다. 좌선실 명상 체험에서는 동국대가 자체 기획한 명상 프로그램을 12차례 교육한다.

명상엑스포의 대미는 9월 26일 오후 3시 동국대 본관 중강당에서 열리는 ‘선명상 콘서트’가 장식한다. 국악, 클래식, 시 낭송, 합창단 등 다양한 공연으로 몸과 마음을 치유의 시간이 될 예정이다.

엑스포 기간 전후로 산업, 교육, 체험 등 영역에서 명상의 모든 것을 총망라한 연계 프로그램도 주목된다.

산업영역에서는 ‘명상심리상담 챗봇’ 개발이 진행 중이다. AI명상지도자 로봇 개발을 위한 초기 단계로, 명상 문답을 위한 데이터베이스 구축을 목표로 한다. 9월 중 문서 형태의 챗봇은 서울국제명상엑스포 홈페이지(https://mind.dongguk.edu/)에 발표될 예정이며, 음성 챗봇, 애니메이션 개발 등 지속적으로 기능을 발전해나갈 방침이다.

K-명상 저변 확대를 위한 교육 프로그램 개발·보급도 활발하다. ‘K-불교명상 프로그램 개발’에서는 불교교리를 바탕으로 일반인이 접근하기 쉬운 프로그램을 만드는 데 주력한다. ‘K-청소년 명상’은 청소년을 대상으로 상시 운영 가능한 양질의 명상 콘텐츠를 개발해 무상 배포한다. 현재 40개 프로그램이 개발 완료된 상태이며, 동국대 부속 산하 학교 및 전국 초·중·고등학교 90여 곳에 배포할 계획이다. 복지관 등 현장을 직접 방문해 명상 지도자가 개인별 명상 프로그램을 안내하는 ‘행복배달 명상’도 있다. 명상지도자 9인이 섭외돼 있고, 현재 15개 기관 대상 82회 출강 운영이 확정됐다.

10월 13일까지 동국대 혜화관 선명상센터, 좌선실, 온라인(ZOOM)에서는 7가지 ‘선명상센터 응용 명상 체험’이 대중을 기다린다. 서울국제명상엑스포 홈페이지를 통해 사전 신청받고 있다.

또 8월 23일부터 26일까지 동국대 대각전에서는 ‘선지식·지성인과의 만남’ 초청 강연이 마련됐다.

8월 12일 동국대 혜화관 고순청세미나실에서 명상엑스포 관련 기자간담회를 연 종학연구소장 정도 스님은 “우수한 연구시설과 전문 인력 네트워크를 보유한 동국대의 ‘제5회 서울국제명상엑스포’인만큼 내실 있게 준비해 나갈 것”이라며 “조계종 종책사업인 선명상 대중화와 그 궤를 같이하며, 다양한 명상 콘텐츠를 개발해 필요한 곳에 힐링을 전하겠다”고 말했다.

사노위, 화성 아리셀 화재참사 희생자 49재

8월 11일, 극락왕생 발원 · 진상규명 촉구



조계종 사회노동위원회(위원장 지몽 스님, 이하 사노위)가 8월 11일 화성 아리셀 공장 화재참사 현장에서 희생자의 극락왕생을 발원하는 49재를 봉행했다.〈사진〉 이 자리에는 사노위 부위원장 시경 스님과 도승 스님, 한수 스님, 덕인 스님, 동신 스님을 비롯해 오현근·이준범·유금신 사노위 재가위원 등이 참석했다.

이번 49재에서는 화재에 희생된 영령의 넋을 위로하고 화재 진상규명, 책임자 처벌, 재발방지 대책 마련을 촉구했다.

사노위 부위원장 시경 스님은 “이번 49재는 아리셀 화재참사 희생자들의 영혼이 이승에서 좋은 곳으로 가길 바라며 올리는 기도”라며 “종교의 유무를 떠나 희생자들이 고통 없는 세상, 산재 없는 세상에 태어나 행복하게 사시길 기원한다”고 전했다.

김가령 기자

미래 불교 주인공들 춤·노래가 무더위 이겼다

JH콰이어 · 상월비보이 8월 14일
창단콘서트 ‘천년을 세우다’ 개최
“문화포교로 전법 사명 실천하길”

한국불교 미래를 이끌 어린이·청년 불자들이 한여름 무더위도 날릴 청량한 무대로 부처님 가르침을 전했다.

불자 어린이들로 구성된 소년소녀합창단 ‘JH콰이어’와 스포츠포교 선두주자 ‘상월비보이’가 8월 14일 서울 한국불교역사문화기념관 전통문화예술공연장에서 창단콘서트 ‘천년을 세우다’를 개최하고 전법을 향한 새로운 시작을 알렸다.

창단콘서트에는 조계종 총무원장 진우 스님을 비롯한 스님들과 어린이·청년불자 300여 명이 참석해 JH콰이어·상월비보이 창단을 축하했다.

JH콰이어·상월비보이 총재를 맡은 조계종 총무원장 진우 스님은 “탈종교시대가 가속화되면서 종교 인구가 감소하고 불교도 위축되는 경향이 있다. 앞으로 우리 불교, 우리 종단이 자리를 굳건히 지키고 우리 민족정신을 선도하기 위해서는 젊은 불교를 이끌어야 한다”며 “JH콰이어·상월비보이 창단을 계기로 핫한 불교, 재미있는 불교, 호감 가는 불교로 자리매김하기 위해 다양한 퍼포먼스를 펼치겠다”고 밝혔다. 스님은 이어 “한국불교 미래 천년을 이끌 주인공은 바로 청년들과 아이들이다. 노래와 춤으로 하화중생의 전법 사명을 실천하는 문화포교의 표상으로, 부처님 법을 세상에 전해 연화장 세계를 만들어 가길 바란다”며 “부처님 법을 배우고 실천하며 자신의 자리에서 우뚝 설 수 있도록 아낌없이 지원하겠다”고 강조했다.



JH콰이어 · 상월비보이가 창단식에서 다양한 퍼포먼스를 펼치며 전법을 향한 새로운 시작을 알렸다.

이날 진우 스님은 JH콰이어 한경아 단장과 황상미 지휘자에게 임명장을 수여하고 발전기금 1000만원을 전달했다. JH콰이어·상월비보이 상임법사를 맡은 봉선사 주지 호산 스님도 상월비보이 박우송 단장, 박주승 부단장에게 임명장을 수여하고, 상월비보이 발전기금 1000만원을 후원했다.

본격적으로 시작된 창단콘서트에서는 JH콰이어가 노래 ‘피카소의 꿈’과 춤 ‘BTS 메들리’를 선보였다. 어린이 불자들의 힘찬 노래와 율동에 관객들의 박수와 호응이 쏟아졌다. 수원소년소녀합창단과 합동 공연 ‘I Believe’도 톡톡 튀는 경쾌한 리듬과 중독성 강한 멜로디로 관객들의 흥을 돋웠다. 상월비보이는 수준 높은 무대로 또 다른 감동을 선사했다. 현란한 비트박스 공연과 화려한 비보잉 퍼포먼스는 보는 재미를 안겼다.

콘서트의 마지막 무대는 JH콰이어와 상월비보이의 ‘아제아제’가 장식했다. 관객들은 “아제아제 바라아제 바라승아제 모지 사바하”를 함께 노래하며 잊지 못할 추억을 쌓았다.

김내영 기자

1면에 이어

이승민(25, 서울대, 조경학과) 행턴은 “이번 행턴 생활을 통해 진정한 불자로 거듭난 듯하다”며 “원래 수행을 혼자 해왔는데, 인턴 업무를 하면서 수행을 할 수 있는 공동체에 소속된 게 좋았다. 후에도 이를 직업으로 삼으면 좋겠다는 생각까지 들었다”고 소감을 밝혔다.

불교 동아리 회장을 3년간 역임한 김아린(26, 이화여대, 시각디자인·미술사학) 행턴 역시 ‘나’를 되돌아보고 몸과 마음을 건강히 돌보는 시간이 됐다고 말했다. 김 행턴은 “학교 생활중 심장 두근거림이 많았는데 행턴 생활 동안 수행하면서 모두 사라졌다”며 “티텐딩(차담)을 하면서 나를 많이 되돌아봤다. 지금까지 분별과 주관에 사로잡혀 있었다면 드디어 ‘아집(我執)’을 내려놓게 됐다”고 솔직한 마음을 털어놓았다.

행턴 경험은 불자가 아닌 학생에게도 특별했다. 신수용(23, 성신여대, 소비자생활문화산업학과) 행턴은 이번 활동을 통해 불교에 대한 인식이 완전히 달라졌다고 했다. 그는 “기존의 불교는 굉장히 규율이 강한 종교라고 생각했다. 하지만 사찰에서 직접 생활해 보니, 훨씬 유연한 종교라는 것을 알게 됐다”고 전했다. 홍대선원은 향후 행턴 프로그램을 지속적으로 이어나갈 예정이다. 준한 스님은 “8월 20일에 마무리 되는 1기 행턴들이 서로 도반과 스승이 될 수 있게 힘을 보탤 것”이라며 “인연이 더 깊어지면 미래에 홍대선원을 이끄는 리더가 될 수도 있을 것”이라고 기대했다.

김민재 기자

