동국대, 첨단 IT기술로 'K-명상' 초석 놓다

4월 23~25일 온라인 서울국제명상페스티벌

3D홈피 구축해 플랫폼활용
강연 · 상담 · 공연 등 진행
온라인 명상컨퍼런스 진행
계층 · 직군별 명상법 제시

신성민 기자 motp79@hyunbul.com



동국대가 개최하는 제2회 서울국제명상페스티벌 3D홈페이지 화면. 3D로 구현된 체험관에는 전통, 응용 명상 등에 대한 온라인 콘텐츠를 체험할 수 있다.

코로나19 유행으로 언택트 문화가 보편화되는 가운데, 최대 규모의 국제명상페스티벌이 온라인을 중심으로 열렸다.

조계종립 동국대(총장 윤성이)는 명상의 대중화, 세계화를 위한 제2회 서울국제명상페스티벌을 4월 23일부터 25일까지 온라인을 중심으로 개최했다. 특히, 새롭게 개발된 3D 홈페이지와 명상AR 어플리케이션을 비롯해 유튜브와 줌을 플랫폼으로 적극 활용하는 등 코로나19 시대에 맞는 명상 강연 · 지도상담과 콘텐츠를 제시할 예정이어서 눈길을 끌었다.

4월 23일 정식 오픈한 대회 홈페이지(mind.dongguk.edu)를 통해 진행되는 이번 페스티벌은 '명상, 새로운 연결' 을 주제로 진행됐다. 홈페이지는 박람회 체험장처럼 3D로 구현돼 실제 현장을 찾은 것처럼 생생하게 체험할 수 있게 했다.

온라인 페스티벌은 크게 학술, 체험, 문화, 아카이빙으로 나눠 진행됐다. 국제 컨퍼런스가 중심이 된 학술행사는 4월 23일부터 25일까지 3일간 동국대 중강당에서 줌 라이브로 진행됐다. 국제 컨퍼런스에는 명상을 비롯해 과학, 심리 분야의 국내외 전문가들이 대거 참여해 명상에 대한 과학적 연구 결과와 실용적 활용 방안을 논의했다.

4월 23일 '명상과 뇌과학' 을 주제로 열리는 컨퍼런스에는 바바라 프레드릭슨(Barbara Fredrickson) 노스캐롤라이나대 교수와 앤드류 올렌즈키(Andrew Olendzki) 교수 레슬리대 교수, 최정미 인체 항노화 표준연구원장과 이병철 한림의대 교수가 발표자로 나섰다.

'명상과 심리치료' 라는 주제로 진행되는 24일에는 로널드 D. 시걸(Ronald D. Siegel) 하버드 의대 교수와 마크 엡스테인(Mark Epstein) 정신과 의사, 원승희 경북의대 교수, 이강욱 강원의대 교수, 김경승 명상의학회 회장, 채정호 카톨릭의대 교수가 발표자로 참여했다. 마지막 날인 4월 25일은 동국대 불교학부 교수 서광 스님과 카렌 블러스(Karen Bluth) 노스캐롤라이나의대 교수, 말콤 D. 에켈(Malcolm D. Eckel) 보스톤대 교수가 '명상과 웰빙' 주제의 연구 결과를 발표해 눈길을 끌었다.

전통 명상부터 다양한 응용 명상에 대한 강연과 코칭 등도 온라인을 통해 참여가 가능했던 점도 이번 페스티벌의 특징이었다. 홈페이지에 마련된 체험관에는 전통명상존 · 응용명상존 · 행복배달전통명상의 체험이 가능했다.

전통명상존에는 안국선원장 수불 스님의 간화선 강연과 세계적인 물리학자 카파토스 교수와 수불 스님의 '간화선과 물리학의 만남' 이 제작돼 참여자들을 만났다. 우 소다나 사야도의 위빠사나 강의와 동국대 불교학부 교수 서광 스님의 자비명상 강의도 눈길을 끌었으며, 모든 체험 강연은 영문으로 병기돼 해외 유저들의 참여도 가능하도록 유도했다. 응용명상존에는 일상에서 누구나 활용 가능한 △산책명상 △캠핑명상 △지하철명상 △음악명상 △커피명상 △감사명상 △대화명상 △한줄명상 △필라테스명상 △관상기도명상 등 총 10편이 소개된다. 이들 콘텐츠는 일반인들의 눈높이에 맞춰 재미있고 쉽게 제작됐으며, 7권의 명상 가이드 소책자로도 만들어져 서울 지역에 무료로 배포된다.

이번에 처음 선보이는 '행복배달명상' 도 주목할 콘텐츠였다. 명상의 나눔을 목표로 유아부터 노인까지 각 대상군에 맞춰 개발한 맞춤형 명상 프로그램인 '행복배달명상' 은 △초롱초롱 유아명상 △똘망똘망 어린이명상 △엉뚱발랄 청소년명상 △걱정마요 대학생명상 △알콩달콩 커플명상 △어깨펴요 직장인명상 △힘내세요 의료인명상 △함께해요 다문화명상 △경찰명상 △시니어명상으로 구성됐다. 이들 프로그램도 영상 콘텐츠와 함께 10권의 안내서로 제작돼 무료 배포된다.

명상 관련 정보를 찾아볼 수 있는 아카이빙 센터인 '명상 도서관' 이 페스티벌 홈페이지에 구축된 것도 주목할 만하다. 국내 대학이 학문적 기반과 특성을 살려 '명상 아카이브(명상 도서관)' 를 구축한 것은 이번이 처음이다. '명상도서관' 은 명상 관련 논문 저서 및 이론과 수행법, 국제 컨퍼런스와 워크숍, 학회 사이트, 세계명상 센터와 연구소 등의 정보를 모두 제공한다. 행사 이후에도 명상 아카이빙 작업은 지속적으로 진행될 예정이다.

포교원장 범해 스님 취임

취임일성 '현장 포교' 강조
모바일 신도네트워크 제시

조계종 제8대 포교원장 범해 스님이 조계종 최초로 언택트 취임식으로 새로운 시대 포교 시작을 알렸다.

조계종 포교원은 4월 22일 서울 한국불교역사문화기념관 1층 로비에서 제8대 포교원장 범해 스님 취임식을 봉행했다.〈사진〉

이날 취임식은 사상 최초로 줌 화상회의 프로그램과 유튜브 채널 생중계를 통한 언택트 방식으로 진행됐다. 사전 모바일 초청장을 받은 100여 사찰, 신도 · 포교단체 대표들은 줌을 통해 포교현장에서 취임식장과 연결됐고, 유튜브 생중계에서 많은 불자들이 실시간으로 취임을 지켜봤다.

종단에서는 총무원장 원행 스님과 종회의장 정문, 교육원장 진우 스님만이 현장에 참석했고, 총무부장 금곡 스님을 비롯한 교역직 스님들도 줌으로 참석했다. 이날 포교원장 범해 스님은 취임 일성으로 "사부대중이 함께 만들어가는 포교 종책을 수립하겠다"고 밝혔다.

스님은 "현장 포교가 살아나야 종단의 생명력이 살아난다. 위에서 아래로 제시하는 일방향의 정책은 지양하며 교구본사와 사찰, 각종 포교단체, 신도단체와 함께 소통하며 다듬어 가겠다"고 종책 수립 방향을 밝혔다.

범해 스님은 구체적으로 올해 상반기 포교현안에 대한 설문조사를 진행하고, 하반기 전문가 분석을 통해 2022년 신년 기자회견에서 사부대중의 의견을 모은 포교종책을 발표할 것임을 제시했다.

스님은 취임사에서 그 무엇보다 현장에서의 전법활동을 강조했다. 스님은 "생동하는 전법활동을 만들어 가겠다. 현장포교의 가장 중요한 동력은 사찰과 교구본사로 교구본사를 중심으로 포교사를 비롯한 포교 · 신도단체가 결합해 활동하는 지역 포교네트워크를 구성하겠다"고 했다. 이를 위해 포교원은 8대 집행부 임기 동안 포교 · 신도단체 제도 개선에도 나설 계획이다.

이 밖에 포교원장 범해 스님은 "흐르는 물처럼 포교 성과를 이어가겠다. 불교성전과 불교 5대 수행법 길라잡이, 불자 생활의례를 바탕으로 종단의 수행 분위기가 확산될 수 있도록 진력하겠다"며 제7대 포교원 집행부의 성과를 계승해 나갈 것임도 밝혔다. **노덕현 기자**



태고종 호법원장에 혜일 스님 선출

중앙종회, 4월21일 142회 정기회
인사안 · 2021년 예산안 등 의결
편백운 사태는 법적으로도 종식

태고종 중앙종회가 신임호법원장에 제주 정방사 혜일 스님(원융포럼 대표)을 선출했다. 또 올해 종단 세입세출 예산안 35억 6687만원을 추후승인하고 포교원장 등 종단 소임자에 대한 임명동의안 등을 원안대로 의결했다.

태고종(총무원장 호명)은 4월 21일 서울 한국불교전통문화전승관에서 제142회 정기중앙종회를 개최하고 종단 주요 안건들을 저리했다.

의원 56명 중 55명 참석으로 성원됐으며, 지난해 코로나19 사태로 인해 개회가 연기된 만큼, 2020년 결산안과 감사보고를 비롯해 누적된 종법 개정안도 대거 상정돼 주목됐다.

임기만료를 앞둔 호법원장 지현 스님의 후임에는 혜일 스님이 선출됐다. 호법원장 선출은 지현 스님과 혜일 스님이 후보로 추천됐으며, 동표로 인한 재투표 결과 재석의원 54명 중 30명의 동의를 받아 혜일 스님이 최종 당선됐다.

이어 중앙종회는 인사안으로 상정된 포교원장 지상 스님과 총무원 규정부장 진화 스님, 초심위원 고담 스님, 법규위원 진성, 도안, 대활, 법인, 지만, 성천 스님에 대한 임명동의안을 인준했다. 또 사찰법 · 중앙종회법 · 분담금 징수법 · 징계법 개정예고안을 원안대로 의결하고 지방종무원장 선거법 제정예고안도 통과시켰다.

특히 사찰법 개정안은 종단 사찰의 종류를 공찰과 전통사찰, 사설사암으로 구분하고 공찰은 다시 소유권에 따라 종유사찰과 공유사찰로 세분화하는 내용을 골자로 한다.

또 사찰지정위원회를 구성해 보다 명확한 관리운영으로 분쟁을 최소화할 방침이다. 분담금 징수법 개정안은 미납자에 대한 처벌규정과 가산금 등 조항을 신설해 종도로서 의무를 명확하게 드러냈다는 점에서, 향후 시행될 경우 종단 소속감 고취 및 재정기반 안정화에 기여할 것으로 보인다.

중앙종회의장 법담 스님은 "이번 종회에서는 입법기관으로서 중앙종회의 책무를 이행하기 위한 종법 일부 개정안이 상임위원장 연석회의와 법사분과위원회 심의를 거쳐 논의될 예정"이라며 "또 사찰법과 지방종무원장선거법 제정 예고안 등이 제안된 만큼 중앙종회의원 스님들의 혜안과 애종심으로 종법 취지에 부합되도록 성안되길 바란다"고 당부했다.

총무원장 호명 스님은 인사말을 통해 "종단의 여러 주요 안건을 다룰 종회인 만큼, 의원 스님들의 높은 식견과 거시적인 안목으로 종단 미래가 더욱 새로워지고 향상일로의 길로 나아가는 데 큰 힘이 되어 주시길 바란다"며 "부종수교의 원력으로 종론이 통일되고 종도가 하나되어 종단이 굳건하게 발전할 수 있도록 힘과 뜻을 모아주시길 바란다"고 강조했다. **송지희 기자** jh35@hyunbul.com

"한국 승가 발전 선봉장 되어달라"

1, 3, 4급 승가고시 수석합격자 포상식



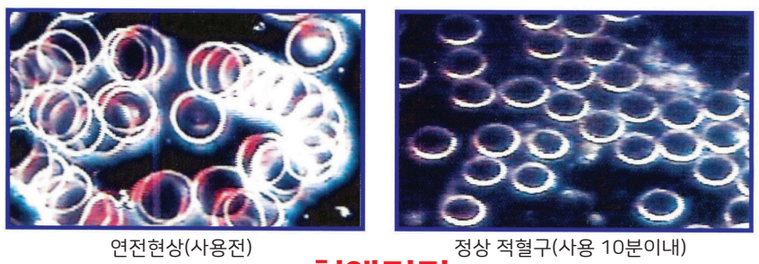
최근 실시된 조계종 각급 승가고시 수석합격자에 대한 포상식이 열렸다.〈사진〉 조계종 교육원(원장 진우)은 4월 22일 한국불교역사문화기념관 2층 회의실에서 1, 3, 4급 승가고시 수석합격자들을 포상했다.

1급 승가고시 수석합격자로는 비구 법원 스님과 비구니 원영 스님이, 3급 수석합격자로는 비구 청라 스님과 비구니 법과 스님이, 4급 수석으로는 비구 현사 스님과 비구니 운정 스님이 선정됐다. 특히 원영 스님은 2, 3급 승가고시 수석에 이어 1급에서도 수석을 차지해 눈길을 끌었다. 교육원장 진우 스님은 수석합격자들에게 상패와 함께 부상으로 만년필을 수여했다.

교육원장 진우 스님은 치사를 통해 "출가자와 신도가 줄고 있는 등 한국불교가 난관에 봉착한 시점에서 승가고시에 우수한 성적으로 수석을 차지한 스님들의 책임은 막중하다"며 "불교 포교의 선봉장으로 모범을 보여달라"고 당부했다. **신성민 기자**

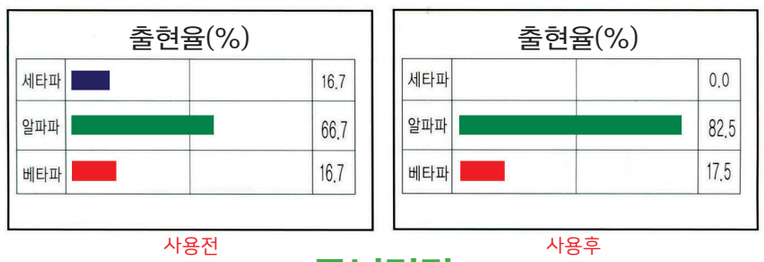
『비누로 손·얼굴 한번 씻었는데 20분도 채 안되어
엉켜있던 적혈구가 정상 적혈구로, 불안정한 뇌파가 안정된다.』

생혈액 촬영


연전현상(사용전) 정상 적혈구(사용 10분이내)

혈액건강

뇌파 측정촬영



사용전 사용후

두뇌건강

검버섯 제거 현상


사용전 사용 6개월 후

세포건강

내용이 사실이라면 이는 국가가 나서서 국민건강, 인류건강을 위하여 적극 보호 지원 육성해야 되는 것 아닌가요?

피가 맑아져서 혈액순환이 원활해져 혈관이 깨끗해진다면, 차가웠던 손 발이 따뜻해지며, 면역력 증강과 각종 혈관 질환 예방 및 각종 두통이 사라지며 탈모예방과 개선에 효과가 있으며, 비누거품을 코 속에 넣고 마사지 해주면 감기예방하고 코막힘, 비염, 축농증 예방 및 치유에 도움을 줄 수 있습니다.

항균 폐렴균 · 대장균 · 포도상구균 99.9% 정균감소는 폐렴균 99.9% 정균감소는 폐렴균에 의한 모든 폐렴질환을 예방할 것이며 대장균 99.9% 정균감소는 식중독, 배탈, 설사를 예방하고 포도상구균 99.9% 정균감소는 아토피, 검버섯, 무좀, 비듬, 사타구니 가려움증, 발뒤꿈치 각질 등 각종 피부질환 개선

때를 일부러 밀지 않고 비누거품으로 마사지만 해주면 깨끗이 세정되는 특징과 피부가 투명하고 매끄러우며 윤이 나므로 스킨, 로션을 바르지 않아도 피부보습효과가 뛰어납니다.

탈취 75%는 발냄새, 겨드랑이, 체취, 홀아비냄새, 노인냄새 제거.

피가 맑아지고 뇌파가 안정되는 게르마늄 허브비누
BLOOD MATE®
항균 99.9% 탈취 75% 음이온 126cc 원적외선 방사 90.2%

BLOOD MATE® 강비누:120g 2개 100,000원
BLOOD MATE® 순비누:120g 4개 100,000원
ORAL MATE® 치 약:120g 3개 63,000원
263,000원 ➡ SET 구매시 100,000원

세상에 이런 세정제를 보셨습니까?
㈜에이스삼강 02)353-9692 , 010-2791-3696
농협 301-0238-2776-51 예금주 : ㈜에이스삼강