“명상은 보살도 걷는 자비의 가치”

2019 대한민국 명상포럼 개최… 혜거 스님 입제법문

명상열풍 발맞춰 수행법 접목
각 분야 전문가들 강연 나서
혜거 스님 명상의 가치 강조
“모두 잘 살기 위해 명상하자”

윤호섭 기자 sonic027@hyunbul.com


8월 29일 동국대 본관 중강당에서 열린 2019 대한민국 명상포럼 개회식.

“우리가 지금 명상을 해야 하는 이유는 간단하다. 명상을 통해 마음이 가라앉고 지혜가 열리면 삶을 대하는 자세가 변하기 때문이다. 나뿐만 아니라 세상 사람들의 길이 함께 열리기 때문에 명상은 곧 보살도로 이어진다.”

명상이 전 세계적으로 조명 받고, 이제는 하나의 산업군까지 형성한 현대사회. 서구에서 불어온 명상열풍이 우리나라에도 영향을 미치고 있지만 명상에 대한 관심은 아직 높지 않다. 이에 명상의 대중화를 위해 불교와 비불교에서 각각 명상수행을 보급하는 전문가들이 명상의 가치를 조명하는 자리를 마련했다.

한국명상총협회와 한국참선지도자협회는 8월 29~31일 서울 동국대에서 2019 대한민국 명상포럼을 개최했다. 명상포럼은 스님을 비롯해 일반사회 등 국내 명상계 석학으로 꼽히는 전문가들의 대규모 강연이다. 4차산업혁명으로 불리는 AI 인공지능을 넘어 IT 초지능 명상에 초점을 맞춘 명상과 인성교육법을 모색하고, 종교가 아닌 명상을 소재로 한국의 정신문화를 재정립하기 위해 마련됐다.

첫날 중강당서 열린 개회식에서는 서울 금강선원 조실 혜거 스님이 현 시대 명상의 필요성과 가치를 주제로 입제법문을 했다.

혜거 스님은 “인간이 아름다운 심성을 가지도록 하는 건 학문공부나 재주를 찾는 일로 할 수 없다. 마음을 가라앉히는 훈련이 필요하고, 그것이 곧 명상”이라며 “송나라의 자각 종색 선사는 참선 교재인 〈좌선의(坐禪儀)〉를 찬술하면서 명상 · 참선하는 이를 ‘학반야보살’, 즉 반야를 공부하는 보살이라고 칭했다”고 강조했다.

혜거 스님은 이어 “우리나라는 보고 듣고 배워 아는 것은 세계 제일이지만 창작하거나 깊게 연구하는 건 많이 뒤쳐져 있다. 이것을 명상으로 보완할 수 있다”고 명상의 필요성을 설명했다.

명상포럼은 입제법문을 시작으로 3일간 분과별로 강연이 진행됐다. 30일에는 1분과서 △자비명상 이사장 마가 스님의 ‘잠깐멈춤 명상법’ △대흥사 유나 정찬 스님의 ‘시(詩)로 읽는 명상의 요체’ △미황사 주지 금강 스님의 ‘선 명상 수행법의 길라잡이 〈선가귀감〉’이, 2분과는 △전현수 정신건강의학전문의의 ‘거시적, 미시적 관찰을 통해 본 존재의 본질’ △수도암선원 선현 종묵 스님의 ‘선수행 명상방법론의 역사’ △대승사 선승 정과 스님의 ‘깨달음이란 무엇인가’가 이어졌다. 3분과는 △김열권 위빠사나붓다선원장이 ‘붓다의 깨달음 호흡명상법’ △불교상담개발원장 선업 스님이 ‘마하화두선과 MTV통합명상’ △대해사 국제선원장 대해 스님이 ‘AI인공지능과 IT기업을 이끌고 갈 본질 알고리즘’을 발제했다.

마지막 날 종합토론에서는 명상총협회장 각산 스님과 조효남 한양대 명예교수, 이시형 한국자연의학종합연구원장, 마이크로소프트사 수석그룹장 킴킴의 발제에 종묵 스님과 정과 스님, 전현수 전문의, 백성호 중앙일보 기자가 패널로 참여해 ‘명상은 세상을 바꿀 수 있는가’라는 주제로 현 시대에 맞는 명상의 의미를 짚었다.

각산 스님은 “우리사회에 불고 있는 명상열풍은 전통불교의 간화선 명상법을, 한국을 넘어 세계에 알릴 수 있는 절호의 기회”라며 “다양한 명상법, 수행법과 접목해 대중이 겪는 삶의 문제를 해결하는 데 앞으로도 힘쓰겠다”고 밝혔다.

동국대 이사에 김기유, 민병덕 씨

동국대 8월 26일 이사회서 선임

동국대 신임 개방이사로 김기유 이사와 민병덕 전 KB국민은행장이 선임됐다.

학교법인 동국대(이사장 법산)는 8월 26일 동국대 본관 4층 로터스홀에서 322회 이사회를 개최했다.

회의서는 9월 15일 임기만료되는 김기유 이사 후임으로 김기유 이사를 유임했으며, 9월 24일 임기만료되는 김선근 이사 후임으로 민병덕 전 KB국민은행장을 선임했다. 민 전 행장은 동국대 경영학과를 졸업했으며, 동국대 석좌교수로도 활동하고 있다.

이와 함께 320회 이사회서 이사로 선임된 우송 스님(신흥사 주지)이 교육부로부터 취임승인을 받았다. 우송 스님의 임기는 8월 2일부터 4년 동안이다. 또 동국대 약학대학 학제개편 및 정원조정에 관한 사항, 동국대 의료원 통합 HIS(병원정보시스템) 구축사업 및 기채승인에 관한 사항 등이 원안 통과됐다.

노덕현 기자

조계종 교육원 필수교과 ‘대승불전’ 교재 발간

2학기부터 사용… 9월 4일 상주교수 교과 연찬회

조계종 학인 스님들이 반드시 배워야 하는 대승경전 관련 교재가 새로 발간됐다.

조계종 교육원(원장직무대행 진광)은 “사찰승가대학 2학기 필수교과목인 〈대승불전1〉, 〈대승불전2〉 합본 교재를 발간해 무료로 보급했다”고 8월 26일 밝혔다.

〈대승불전1〉은 △소품반야경 △대품반야경 △금강경 △반야심경 △유마경 △화엄경 △법화경이 수록됐으며, 〈대승불전2〉는 △아미타경 △무량수경 △관무량수경 △대승열반경(대승) △대승기신론으로 구성됐다.

또한 조계종 교육원은 〈불교상담〉 강의계획안도 제작 · 배포했다. 이번에 발행한 〈불교상담〉 강의계획안은 △불교상담의 이해 △경전에 나타난 붓다의 상담 △불교상담의 목표 · 요소 · 과정 · 기법 등 불교상담 전반에 대한 교안들이 수록됐다.

한편, 조계종 교육원은 오는 9월 4일 〈대승불전〉과 〈불교상담〉 과목을 강의할 상주교수를 대상으로 교과목 연찬회를 국제회의장에서 실시한다.

신성민 기자



“발우 비워내듯 번뇌도 깨끗이”

복잡다단한 현대인의 삶에서 번뇌는 매순간 우리를 괴롭힌다. 잠시나마 번뇌로부터 벗어나고 싶다면 한국불교문화사업단이 서울 안국동 한국사찰음식문화체험관에서 매월 1회 진행하는 ‘발우공양 전통체험’을 해보자. 발우공양 체험은 9월 28일, 10월 26일, 11월 23일 오전 11시 30분부터 1시간 동안 운영된다. 선착순 15명 정원에 참가비는 1만원. 사진은 8월 28일 진행된 발우공양 체험에서 발우를 씻어내는 참가자들의 모습. (02)733-4650

글=윤호섭 기자 · 사진=박재완 기자

템플스테이 심리효과 ‘과학적 증명’

불교문화사업단 · 서울대병원 공동연구 “불안감 낮춘다”

한국불교 주요 문화콘텐츠로 자리 잡은 템플스테이가 정신건강에 긍정적인 효과를 미친다는 연구결과가 나왔다.

한국불교문화사업단(단장 원경)이 서울대학교병원 정신건강의학과 권준수 교수팀과 공동연구한 ‘템플스테이 심신치유 효과에 관한 연구보고서’ 결과 템플스테이가 성인과 청소년 모두에게 스트레시 대처 능력을 높이고, 우울감을 낮추는 등 긍정적 효과를 주는 것으로 확인됐다.

이번 연구는 템플스테이의 긍정적 효과와 정신치료의 대안으로 활용될 수 있는 템플스테이 프로그램의 행동 · 심리학적 효과를 검증하고자 2013년부터 2015년까지 진행됐다. 연구결과는 2018년과 2019년 〈마음챙김(Mindfulness)〉 〈정신건강&의학(Psychology Health & Medicine)〉〈신경과학프론티어스(Frontiers in Human Neuroscience)〉 등의 학술지에 각각 게재됐다.

연구진은 직장인 총 50명에게 3박4일간 템플스테이에 참여하게 했다. 특히 명상과 예불 프로그램의 자체 효과를 검증하기 위해 체험형 프로그램에 33명, 산사에서 자유롭게 시간을 보내는 휴식형 프로그램에 17명을 배정했다. 템플스테이 전후로 MRI촬영 등 뇌기능을 분석하고 개선 효과를 관찰했다.

그 결과 단기적으로는 체험형과 휴식형 참여자 모두 현재에 집중하는 능력 및 일상생활 스트레스를 견디게 하는 회복탄력성이 개선된 것으로 나타났다. 주목할 점은 체험형 참여자의 경우 3개월 후에도 이 같은 효과가 지속적으로 유지된 것이다. 이와 함께 정보처리능력, 주의기능, 인지능력 역시 향상된 것으로 조사됐다. 청소년도 비슷했다. 연구진이 체험형 템플스테이에 참여한 청소년 총 64명을 분석한 결과, 행복감이 상승하고 불안감 및 우울감, 스트레스는 유의미하게 감소한 것으로 드러났다.

연구진은 “체험형 템플스테이 프로그램은 정보처리능력과 관계된 뇌의 백질에 구조적인 변화를 일으켜 뇌 기능에 긍정적인 영향을 미치며, 마음챙김과 정신적인 회복력에 장기적으로 긍정적인 효과를 나타내는 것으로 사료된다”고 밝혔다.

한편 연구결과를 토대로 한 다큐멘터리는 오는 11월 17일 KBS1TV ‘다큐공감’에서 방영될 예정이다.

윤호섭 기자

만해 탄신 140주년, 日규탄 성명 나와

홍성군 등 지자체協 29일 발표

홍성군 등 6개 지자체로 구성된 만해 한용운 선양사업 지방정부 행정협의회는 8월 29일 홍성군 결성면 한용운 생가지에서 일본 규탄 성명서를 발표했다.

이날 지방정부협의회는 “만해의 자유와 평화의 정신으로 미래로 함께 나아가기 위해 선행돼야 할 과거 청산과 정치, 경제적 자유와 협력을 일본에 강력히 요구한다”며 “강제 징용 피해자들에 대한 진정한 사과와 배상 집행, 화이트리스트 배제 등 보복적 수출규제 조치를 철회하라”고 요구했다.

한편, 만해 스님 탄생 140주년을 맞아 만해 스님 관련 다양한 행사가 펼쳐졌다. 동국대 만해연구소(소장 고재석)는 만해 한용운 선양사업 지방정부행정협의회와 함께 ‘3 · 1운동 100주년 및 만해 탄생 140주년 기념-2019 만해독립로드대장정’를 개최했다.

이번 행사는 8월 29~30일 서울 동국대 만해광장, 서울 성북구 심우장, 충청남도 홍성군 일대에서 만해문학체험관 및 윤봉길의사 기념관 · 독립기념관 · 김좌진장군 생가지 탐방, 한용운 추모 다례재 등으로 이뤄졌다.

노덕현 기자

