

미래세대를 위한 명상 체험 방법 연구

: 명상 체험 방법의 변화과정 중심으로

여암 스님(김동욱)*

- I. 서론
- II. 현대 명상 체험의 방법
- III. 명상 체험 방법의 변화 전망
- IV. 미래시대 명상의 포교적 활용 방안
- V. 결론

■ 한글요약

명상 체험의 방법이 많이 바뀌었다. 과거에는 직접 스승에게 지도받는 방식이었다면, 지금은 다양한 매체들을 활용하여 명상을 체험한다. 특히 스마트폰의 발달은 그 변화를 빠르게 가중하고 있다. 명상어플을 사용하는 사람들은 계속해서 늘어나고 있으며, 유튜브를 통한 명상 체험은 전통적인 방법의 명상 체험과 비슷한 수준이 되었다. 앞으로도 스마트폰을 활용한 명상 체험은 계속 늘어날 것으로 보이며, 주변기기들을 활용한 명상 체험도 점점 늘어날 전망이다. 특히, 웨어러블 시장의 발달은 명상의 체험 방법에도 다른 혁신을 보여줄 것으로 보인다. 이어팟과 스마트 워치와 같은 도구들은 이미 일상생활에서 널리 이용되고 있으며, 그런 도구들에 연

* 대한불교조계종 법장사 총무

동되는 명상어플도 점점 늘어나고 있다. 이런 매체들의 발달은 기존 명상 지도자들이나 수행자들에게도 적지 않은 영향을 미치게 될 것이다. 과거의 명상 체험에서 스승의 지도는 절대적이었다. 하지만 다양한 매체들을 통해 명상 방법을 쉽게 비교할 수 있는 현대 사회에서는 그들의 가르침이 절대적이지 않다. 앞으로 기술의 발달이 더 이루어진다면 오히려 명상 지도를 받는 사람들에게 평가를 받아야 하는 일이 많게 될 것이다. 앞으로 명상 매체의 발달은 명상 체험의 다변화뿐 아니라 명상 지도자들의 가르침 방향에도 커다란 변화가 일어나게 될 것이다.

주제어 ● 명상, 스마트폰, 유튜브, 명상어플, 웨어러블

I. 서론

명상 체험의 방법이 현대에 들어와서 다양해지고 있다. 특히, 서양에 명상이 알려지고 나서 정신과 ‘심리치료’에 명상을 기반으로 한 프로그램들이 적극적으로 활용되고 있다. MBSR, MBCT와 같은 심리치료 프로그램들은 의학계에서 그 효과를 공식적으로 인정하고 있으며, 현재 널리 활용하고 있다. 본래 목적인 ‘깨달음’과는 차이가 있지만, 명상이 병든 사람들에게 도움이 되고 있음을 현대과학은 증명하고 있다.

과학의 시대에 접어들면서 명상의 체험 방법도 더 다변화하고 있다. 스마트폰의 활용 빈도가 높아지면서 애플리케이션이나 유튜브를 통해 명상을 체험하는 사람들이 늘고 있다. 명상 전문가들도 이러한 매개체를 적극적으로 활용하여 자신의 명상 방법을 널리 알리고 있다. Headspace와 같은 명상어플은 그 자체가 거대한 기업이 되었으며, 마보와 같은 국내 명상

어플도 사람들에게 인지도를 쌓아가고 있다. 스마트폰의 애플리케이션을 활용한 명상은 점점 대중화되고 있으며, 건강과 연계된 명상어플은 더 다양하게 개발되는 중이다.

그런데 이런 명상어플이나 유튜브 같은 매개체의 발달은 공급이 수요를 초과하게 되는 현상을 만들고 있다. 불필요한 정보들로 사람들을 혼란스럽게 만드는 경우도 많고, 어떤 것이 정확한 정보인지 헷갈리게 만드는 경우도 많아지고 있다. 쉽게 명상을 접할 수 있게 해준다는 점에서 명상어플이나 유튜브가 큰 장점이 있는 것은 분명하지만, 여러 부작용이 발생할 수 있다는 점 또한 간과할 수 없는 부분이다. 이 부분은 명상어플이나 유튜브를 활용하는 명상 지도자들이 심사숙고해서 콘텐츠를 만들어야 하는 사명감이라 생각된다.

다양한 방식의 명상 체험 방법이 발달하면서 미래 시대는 좀 더 고도화된 장비가 명상 체험을 도와줄 것으로 보인다. 지금까지의 방식은 명상을 위한 보조 프로그램으로서 온라인 매체를 이용하는 것이 명상의 주된 체험 방법이었다. 이러한 방식은 처음에 흥미를 끄는데 좋은 역할을 하지만 명상을 지속해서 하기에는 부족한 부분이 있는 것 또한 사실이었다. 명상을 지속해서 실시할 수 있게끔 하는 도구의 개발은 필수적으로 보이며, 사람들의 건강에 관한 관심이 지속되는 한 명상 도구의 발달은 계속될 것으로 보인다.

본 논문은 앞으로 명상 체험의 방법이 어떻게 변화될 것인지에 대한 궁금증에서 시작하였다. 그 방법이 어떠한지 살펴보기 위해서 그동안의 명상 방법들을 살펴보고, 그 변화과정을 통해서 미래의 명상 체험 방법이 어떻게 변해갈지 생각해 보고자 한다.

II. 현대 명상 체험의 방법

현대의 우리나라 사람들은 주로 어떤 방법을 통해 명상하고 있을까? 그리고 현대적 매개체는 얼마나 활용하고 있을까? 이러한 궁금증으로 인해 논자는 조계종 한국불교문화사업단 홍보팀에 설문을 하나 의뢰한 적이 있다. 2021년 2월 1일부터 10월 30일까지 템플스테이 참가자 대상으로 지금까지 체험해본 명상의 종류라는 주제로 설문을 시행하였다. 총 220명이 설문에 응답을 주었는데, 그것에 대한 답은 다음과 같았다.

<표 1> 체험해본 명상의 종류

내가 체험해 본 명상	인원
전통명상(지관수행, 선수행 등)	113
심리상담 치유프로그램을 통한 명상	29
애플리케이션을 통한 명상	35
유튜브를 통한 명상	55
기타(소리명상, 그림명상, 음악명상, 걷기명상, 먹기명상 등)	22
체험해 본 명상 없음	74

* 복수응답가능 (단위: 명)

설문 참가자 가운데 전통적인 방식의 명상을 체험해 본 사람은 113명, 심리상담 치유프로그램을 통한 명상을 체험해 본 사람은 29명, 애플리케이션을 통한 명상을 체험해 본 사람은 35명, 유튜브를 통한 명상을 체험해 본 사람은 55명, 그리고 기타의 방법으로 명상을 체험해 본 사람은 22명이었다. 명상을 해본 적이 없는 사람은 74명이었다.

우리나라 사람들은 명상을 주로 전통적인 방식으로 체험하는 경우가 많았다. 전통적인 방식은 주로 스승에게 직접적으로 가르침을 받는 것이다. 템플스테이 사찰과 명상센터가 주변에 많이 있는 우리나라의 환경에

서는 어렵지 않은 체험 방법이라고 할 수 있다.

심리상담 치유프로그램·애플리케이션·유튜브 등을 통한 명상 체험은 전통적인 방식의 체험과는 다소 차이가 있다. ‘과학적 분석’과 ‘과학적 기기’를 활용하여 ‘건강 보호’와 ‘정신 치료’에 중점을 두고 명상을 하는 것이 이들 명상 체험의 특징이다. 명상하는 방법에 차이가 있는 것은 아니지만 추구하는 목적이 다르고, 좀 더 과학적 활용이 이루어진다는 점에서 전통적인 방식의 체험과는 차이가 있다. 아직 우리나라 사람들에게는 인지도가 높은 체험 방법은 아니지만 앞으로 발전 가능성은 큰 체험 방법이라고 할 수 있다.

본 장에서는 명상 체험 방법을 ‘전통명상’과 ‘응용명상’으로 구분하여 각각을 간략히 설명하고자 한다.¹⁾

1. 전통명상

1) 지관수행

지관수행은 호흡에 대한 주의집중·자각²⁾을 통하여 점점 마음속의 번뇌를 제거해 가고, 궁극에는 깨달음을 증득하는 수행법이다. 석가모니 붓다는 처음에는 인도 전통의 요가(yóga)를 기본 수행 바탕으로 삼았으나, 곧 한계를 절감하고 지관이라는 독창적인 수행방법을 정립하게 된다. 이 수행법은 선정에 들었을 때만 ‘해탈’에 이르는 것이 아닌 일상적인 생활 속에서도 ‘해탈’에 이르게 되는 궁극적인 ‘깨달음’을 추구하는 특징이 있

1) 명상 체험 방법을 ‘전통명상’과 ‘응용명상’으로 구분하는 명확한 기준은 없다. 이 기준은 2022년 동국대학교에서 주관한 서울국제엑스포에서 명상 체험을 구분하는 방식을 참고하였음을 밝힌다.(서울국제엑스포, <https://mind.dongguk.edu/sub01/c2022.php?cate1=2&cate2=b>)

2) 불교의 입출식념(호흡에 대한 주의집중·자각)은 다른 전통의 호흡법과는 달리 인위적이지 않은, 자연스러운 호흡(anabhisamskāreṇa)을 추구한다.

다.

수행방법은 호흡을 통해서 몸을 관찰하는 것을 기본으로 하고 있으며, 주로 좌선과 행선으로 수행한다. 지관수행은 특히 남방상좌부를 중심으로 많이 발달하였는데, 주로 두 가지 수행법을 따르고 있다. 사마타[止]를 수행한 이후 위빠사나[觀]를 수행하는 것과 사마타를 수행하지 않고 바로 위빠사나를 수행하는 것이 바로 그 두 가지이다. 전자는 부처님이 체계를 세우신 계정혜(戒定慧)의 순서를 따라 수행하는 것이고, 후자는 중간단계의 선정과정을 생략하고 지혜 수행으로 곧바로 들어가는 것이다. 전자의 수행법을 발전시킨 사람은 파옥 또야 선사(Pa-Auk Tawya Sayadaw, 1934-)이고, 후자의 수행법을 발전시킨 사람은 마하시 선사(Mahasi Sayadaw, 1904-1982)이다.

우리나라에서는 1980년 후반부터 미얀마나 태국 등의 수행센터에 가서 그들의 수행 방법을 배우오는 사람들이 늘어나기 시작하였다. 그리고 1990년대와 2000년대 접어들면서 직접 명상센터를 운영하는 사람도 생기기 시작하였다. 선불교에 익숙한 우리나라에서 남방상좌부 전통의 수행은 신선한 자극이 되었으며, 현재 우리 불교계 안에서 영향력이 상당히 높아진 수행법이 되었다.

2) 간화선수행

간화선이란 화두를 바탕으로 하는 불교수행법이다. 간화란 말 그대로 ‘화두를 본다’는 의미이다. 간화선은 좌선이라고 하는 특정한 자세를 반드시 요구하지 않는다. 단지언구를 참구하여, ‘답’을 구하면 된다. 스승이 화두를 던져주면, 그것에 대해 제자가 바른 ‘답’을 하기만 하면 되는 것이다. 그 가운데 어떤 의식도, 어떤 수행법도 필요치 않다. 오로지 ‘답’을 구하면 그것으로 수행이 끝난다.

보기에 따라서 동문서답이 오고 가는 선문답이 무슨 깨달음인가 의문이 들기도 한다. 하지만 깨달음 자체가 언어를 벗어나 있으므로 논리적인 이해는 당연히 불가능한 것이다. 논리적인 사유에서 벗어나 자유로운 생각과 언어로 깨달음을 이야기하기 때문에 선지식의 ‘해탈심(解脫心)’을 중생의 눈으로 파악하기 어렵다. 오로지 부처님과 자신만이 알 수 있을 뿐이다.

우리나라에는 약 100여 개의 조계종 선원이 있다. 선원에서는 주로 간화선을 시행하고 있으며, 일 년에 두 번씩 안거를 한다. 매년 2,000명 정도의 정진대중이 그곳에서 ‘확철대오(廓徹大悟)’를 위해 수행한다. 최근에는 재가자 중심의 선방 안거를 시행하는 곳도 있다. 1,000년에 가까운 시간을 이어오고 있는 그 역사성은 ‘한국의 선’은 간화선이라는 전통성을 확실히 뿌리내렸다고 할 수 있다.

2. 응용명상

1) 명상을 활용한 심리상담 치유프로그램

최근 서양에서 불교에 바탕을 둔 알아차림과 자비 프로그램의 개발과 실행은 놀랄 만큼 두드러진 증가를 해 왔다.³⁾ 1970년대 이후, ‘알아차림’에 바탕을 둔 심리상담 치유프로그램들이 많이 개발되었는데, 최근에는 돌봄이나 이타주의·도덕·친사회적 행동과 관련된 자비와 자비의 개발에 관한 관심이 더욱 높아지고 있다. 앞으로 그 관심은 더욱 증가할 것으로 보이며, 한국인에게 맞는 자비 명상 프로그램 개발도 활발히 진행될 것으로 보인다.

본 장에서는 명상을 활용한 심리상담 치유프로그램 가운데 대표적인

3) 권선아(2017), 118.

네 가지를 살펴보도록 하겠다.

① MBSR

MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction)은 존 카밧진 박사가 1979년에 여러 연구자와 함께 개발한 심리상담 치유프로그램이다. 그는 이 프로그램의 연원을 동양의 불교에 바탕을 두고 있음을 분명히 밝히고 있는데, 특히 알아차림[sati] 명상에 그 근본을 두고 있다.⁴⁾

사띠(sati)의 특성은 순간순간을 알아차림 하는 것이다. 그는 프로그램에 적극적으로 이 부분을 도입하였는데, 평소에는 전혀 관심을 두지 않았던 것에 의식적으로 주의를 기울임으로써 마음의 ‘안정’을 얻을 수 있는 것에 주목하였다. 그리고 이것은 프로그램 개발에 유용하게 적용되었다. 물론 그렇다고 존 카밧진 박사가 사띠(sati) 명상법을 그대로 온전히 치료에 적용한 것은 아니다. 종교적인 부분은 많이 생략하면서 스트레스 치료에 필요한 부분만 적용하여 프로그램을 만들었다. 이 부분이 서양인들에게 거부감 없이 프로그램을 유통할 수 있는 요인이 되었다. 이 프로그램은 걷기 명상, 호흡법, 요가, 먹기명상, 바디스캔 등의 명상 기법을 도입하여 사용하고 있는데, 만성적인 스트레스 환자는 물론 직장 스트레스, 암 환자, 만성통증 환자, 우울함이나 불안 장애 등에 큰 효과를 보고 있다.⁵⁾

② MBCT

MBSR을 통해서 명상이 심리치유에 효과적이라는 사실이 연구 결과를 통해 증명되면서 이를 토대로 다양한 Mindfulness 기반의 치유프로그램들이 개발되기 시작하였다. 그 가운데 대표적인 하나가 ‘Mindfulness에 근거한 인지치료(MBCT: Mindfulness-Based Cognitive Therapy)’이다.

4) 존 카밧진(2011), 30.

5) 인경스님(2012), 17.

MBCT는 펜실베이니아 대학 정신의학과 교수였던 애론 백(Aaron Temkin Beck, 1921-2021)의 인지치료에 기반을 두고 있다. 우울증은 기본적으로 재발률이 높은 질병인데, MBCT는 탈중심적 접근을 통해서 우울증이 재발하는 것을 막는다. 생각, 감정, 그리고 신체 감각들에 변화를 주어서 재발을 방지하는 것이다. 이렇듯 MBCT는 우울을 경험한 환자가 반복적이고 자동적인 부정적 생각에서 빠져나오도록 하는 데 그 목적이 있다.⁶⁾

MBSR이 스트레스 해소를 위한 프로그램이라면, MBCT는 우울증 치료를 위한 프로그램이다.⁷⁾ MBCT는 우울증 재발을 방지하기 위해 복용하는 항우울 치료제만큼 그 효과가 있음이 밝혀졌고, 회복탄력성을 증진하게 시킨다. 그리고 대인공포증, 건강염려증, 공황장애, 조울증 등의 정서적 문제 극복에도 실질적인 도움을 주는 것으로 알려졌다.

③ ACT

ACT(Acceptance and Commitment Therapy)는 ‘수용전념치료’라고 번역된다. 네바다 대학교 심리학과 교수인 스티븐 헤이즈(Steven C. Hayes, 1948-)에 의해서 고안되었으며, 위치타 주립대학교 심리학과 부교수인 로버트 제틀(Robert D. Zettle)에 의해서 그 이론이 확립·적용되었다. ACT는 정신병리학 이론을 근거로 하는데, 특히 언어와 인지이론, 관계구성이론에 근거한다.⁸⁾ 종교적으로 말하자면 불교의 고통에 대한 문제의식과 그것의 결합 방법이라고 할 수 있다.⁹⁾

이런 이론을 바탕으로 ACT는 ‘경험회피’와 ‘탈융합’을 중심 개념으로 가지고 있다. ‘경험회피’란 개인의 부정적 경험의 빈도나 형태를 감소시

6) 안양규(2009), 175.

7) 불교와 사상의학 연구회(2013), 100.

8) Hayes, Steven C(2002a), 103.

9) Hayes, Steven C(2002b), 58.

키는 것이다. 곧 사고나 이별, 죽음과 같은 기억을 일부러 피하는 것이다. 이것은 언어와 밀접한 관계가 있다. 왜냐하면, 언어는 잠재적으로 회피할 대상을 크게 확장하는 역할을 하기 때문이다. 그리고 ‘탈융합’이란 부정적인 생각이나 사고, 기억 등과 융합하는 것을 벗어버리는 것이다. 말하자면 암에 걸린 사람이 ‘나는 이제 곧 죽을 것이야. 인생은 아무런 가치도 없어.’라는 생각과 융합한 것을 ‘탈융합’시켜 융합으로 야기된 파괴적인 언어의 위력을 약화하는 것을 말한다.¹⁰⁾

이렇듯 인지적 ‘탈융합’은 자신에게 일어난 생각을 사실로 받아들이는 것이 아니라, 그것을 단지 생각일 뿐인 것으로 받아들이는 것이다. 즉 어떤 행동이 언어적으로 규정되면 될수록, 그 사람은 직접적인 행동에 더욱 둔감해지게 되어, 결국 머릿속에서 살게 된다. 이것이 바로 ‘융합’이고, 머릿속이 아니라 실제 있는 그대로 보는 것이 ‘탈융합’이다.

그렇기에 ACT에서 사띠(sati) 명상은 매우 중요시된다. 불안을 통제하고 제거하려고 하면 문제가 더 커지기 때문에, 일단 불안을 받아들인 후에 있는 그대로 지켜보는 전략이 더 유용하다. 곧, ACT는 불안을 객관적으로 바라보는 방식을 통해 불안을 치유하는 프로그램이라 할 수 있다. 그리고 불안 외에 ACT는 우울, 분노, 담배 및 약물 남용, 만성통증, 경계성 성격장애의 자해, 직장 스트레스 등에 효과가 있다.

④ DBT

DBT(Dialectic Behavioral Therapy)는 워싱턴 대학교의 심리학 연구원이었던 마샤 리네한(Marsha M. Linehan, 1943-)이 치료를 거부하는 환자들 때문에 치료사가 번아웃(burn-out)에 빠지는 모습을 관찰하면서 개발된 프로그램이다.¹¹⁾ 그 치료사들은 경계선 성격장애(BPD) 판정을 받았는

10) Joseph V. Ciarrochi · Ann Bailey(2011), 42.

11) Karen R. Scheel(2000), 69.

데, 경계성 성격장애란 정서·행동·대인관계가 불안정하고 충동적인 특징을 갖는 인격장애이다. DBT 프로그램은 강압된 감정을 제어할 때 매우 효과적이다. 통제력을 잃지 않고 파괴적으로 행동하지 않으면서 고통을 다룰 수 있도록 개인의 능력을 강화하는 것이 이 프로그램의 장점이다.

이 프로그램에서는 마음을 세 가지 차원으로 이해한다. 지적인 마음(reasonable mind), 감정적인 마음(Emotion mind), 통찰의 마음(wise mind)이 그 세 가지다. 여기에서 통찰의 마음은 지적인 마음과 감정적인 마음을 통합하는 기능을 한다. 말하자면 지적인 마음과 감정적인 마음이 갈등을 일으킬 때 통찰의 마음이 이를 변증법적으로 통합하여 새로운 행동 방식의 토대를 구축하게 되는 것이다. 합리적이고 이성적인 활동을 담당하는 지적인 마음과 정서적이고 감정적인 활동을 담당하는 감정적 마음은 서로 대척점에 놓인 양극단적 성격을 지닌다. 이를 통합하는 것은 두 마음의 활동을 정확하게 통찰해야만 가능하다. 통찰은 꿰뚫어 아는 것으로 지혜의 속성 가운데 하나이다. 그래서 지혜(통찰의 마음)를 키울 수 있는 알아차림 명상을 통하여 고통을 감내하고, 감정을 조절하며, 효과적인 대인관계 기술을 습득하게 하는 것이 DBT만의 특징이라고 할 수 있다. 그리고 경계성 성격장애 외에도 우울, 식이장애, 외상 후 스트레스, 자살 및 자해 등에도 효과가 있는 DBT이다.¹²⁾

지금까지 네 가지 대표적인 명상을 활용한 심리상담 치유프로그램에 대해서 알아보았다. 이외에도 MSC¹³⁾, CBCT¹⁴⁾, CCT¹⁵⁾, CFT¹⁶⁾ 등의 심리상담 치유프로그램들이 불교명상을 기반으로 널리 활용되고 있다.

12) Bear, A. R(2010), 6.

13) Mindful Self-Compassion: 마음챙김 기반 자기 연민.

14) Cognitively-Based Compassion Training: 인지 기반 자비 수행.

15) Compassion Cultivation Training: 자비 개발 수행.

16) Compassion-Focused Therapy: 자비 중심 치료.

2) 애플리케이션을 통한 명상

2007년 아이폰이 개발된 이후 현대인들의 일상은 크게 바뀌었다. 스마트폰은 현대인의 필수품이 되었으며, 애플리케이션은 커뮤니케이션의 기본 도구가 되었다. 명상도 이런 변화된 상황 속에서 온라인 환경에 적합한 형태로 체험 방법이 다양화되었다. 명상어플은 이러한 반응 속에서 나타난 ‘명상 보조프로그램’이라고 할 수 있다.¹⁷⁾ 현재 세계적으로 1,000개가 넘는 명상어플들이 개발되어 사용되고 있으며 그 숫자는 점점 늘어가고 있다.

명상어플은 대체로 5분에서 10분 정도의 짧은 시간에 명상을 경험하게 해준다. 기본적으로는 타이머 기능이 있으며, 명상지도 음성에 따라 호흡할 수 있도록 도와준다. 사무실에서도 차 안에서도 지하철에서도 잠깐씩 이용할 수 있는 것이 이 도구의 장점이다.

본 장에서는 명상어플 가운데 대표적인 다섯 가지를 살펴보고자 하겠다.

① Headspace

Headspace는 공동창업자인 리치 피어슨¹⁸⁾과 앤디 퍼디컴¹⁹⁾이 만든 명상어플이다. 이 두 창업자는 한 박람회에서 명상을 소개할 목적으로 작은 회사를 설립하였다. 그런데 그 박람회에서 명상이 큰 관심을 받게 되었고, 곧, 정식 회사를 설립하게 된다. 그렇게 2010년 5월에 영국에서 Headspace라는 회사가 설립되었고, 명상어플은 2012년 1월 6일에 출시되었다. 지금은 미국에도 회사가 설립될 정도로 큰 기업이 되었다.

Headspace는 창업자들의 출가 경험을 바탕으로 명상 수행과 명상 교육을 한다. 이 애플리케이션은 특히, 영국 가디언지와 명상 콘텐츠를 만들면

17) 김완석·김민애(2018), 442.

18) Richard Pierson: Headspace 공동창업자. 전 Bartle Bogle Hegarty 사업 개발 책임자.

19) Andy Puddicombe(1972-): 영국의 작가이자 연설가. 명상 지도자.

서 유명해졌다. 7,000만 명 이상의 사람들이 이 애플리케이션을 다운로드 하였으며, 하루 평균 사용자가 2만 명 이상 된다. 이 애플리케이션은 사용자가 명상을 처음 시작한다는 전제하에 안내를 시작한다. 그리고 5분 이하, 10분 이하의 명상을 통해 쉽게 집중할 수 있게 해준다. 스스로 명상을 하면서 쌓인 데이터를 분석해서 다음 명상 안내를 도와주기도 하며, 애니메이션과 게임화 도구를 활용해 사용자들에게 흥미를 유발하기도 한다.²⁰⁾

Headspace는 명상어플의 시초가 되는 프로그램이다. 현재 만들어지고 있는 명상어플들은 모두 Headspace의 콘셉트를 따르고 있다. 그만큼 명상어플 업계에서는 가장 영향력이 큰 애플리케이션이라 할 수 있다. 어떤 명상어플 보다 명상에 대한 콘텐츠가 다양하므로 처음 명상을 시작할 때 가장 쉽게 활용할 수 있는 명상 보조도구가 바로 Headspace이다.

② Calm

Calm은 마인드 캔디²¹⁾를 창립한 마이클 액턴 스미스²²⁾가 만든 명상어플이다. 그는 2012년 5월에 Calm이라는 이름으로 회사를 설립하였고, 명상어플은 2014년 7월에 출시하였다. 아이폰과 안드로이드 폰에서 1억 명 이상의 사람들이 다운로드 하였다. Calm은 명상을 시작하기 전에 바다·숲·해변 같은 화면과 자연의 소리를 들려주면서 명상에 적응할 시간을 갖게 해준다. 어느 정도 적응이 끝나게 되면 호흡에 집중할 수 있게 유도한다. 특히, 호흡(들숨-정지-날숨)을 이미지화해 속도를 조정해 따라 할 수 있도록 해준다. 명상 타이머 기능도 있어서 내가 속도를 조절할 수도 있다.

Calm은 TV 광고에 무엇이든지 ‘천천히’라는 슬로우 콘셉트의 광고를 시청자들에게 보여주면서 큰 주목을 받았다.²³⁾ 편안한 장면만으로 느린

20) <Headspace>, <https://www.headspace.com/>

21) Mind Candy: 비디오 게임 개발 기업. “*Moshi Monsters*” 개발.

22) Michael Acton Smith(1974-): 명상 전문 기업 Calm의 공동 CEO이자 공동 설립자.

템포의 영상을 만들어 지속해서 사용자들에게 보여줌으로써 참신하다는 반응을 얻게 되었다. 슬립 스토리를 통한 숙면 기능 등 본연의 콘셉트에 맞는 다양한 서비스가 제공되고 있으며, 특히, 한국어 서비스도 지원되면서 우리나라 사람들에게도 많이 알려진 명상어플이 되었다.

③ Insight Timer

세계 최대의 무료 명상어플이다. 2010년 12월 미국에서 출시되었고, 현재 1,700만 명 이상 다운로드 하였다. 출시 연도만 놓고 보면 세계 최초의 명상어플이라고 할 수 있다.

사운드 스케이프 아티스트의 연주와 인터뷰, 통찰에 대한 TED 강연, 세계적인 명상 수행가들의 마음 챙기기 트랙, 수면을 위한 앰비언트 뮤직 등 다양한 명상 콘텐츠를 무료로 제공한다.

Insight Timer의 대표적 기능은 특정 기간 명상을 한 횟수, 시간을 기록해주는 기능이 있으며, 숙면에 좋은 음악이나 이야기를 들려주는 수면 도움 기능이 있다. 또한 10-Day Course, 7-Day Course와 같이 명상을 도와주는 가이드가 정해진 기간 더욱 깊은 명상의 길로 인도해주는 코스도 제공한다. 명상어플 사용자 가운데 60% 이상이 이 어플을 가지고 있으며, 유료 멤버십에 가입하지 않고도 양질의 많은 콘텐츠를 사용할 수 있다. 일반적인 기능만 무료로 제공되는 다른 명상어플과 달리 거의 모든 콘텐츠를 무료로 사용 가능한 것이 Insight Timer의 큰 장점이다.²⁴⁾

④ 마보

마보는 ‘마음보기 연습’의 약자이다. 조직심리학 전공자였던 유정은 대표²⁵⁾가 2016년 개발한 명상어플이다. 우리나라에서 처음으로 개발된

23) <Calm>, <https://www.calm.com/>

24) <Insight Timer>, <https://insighttimer.com/>

25) 심리학 전문가. 전 IBM GBS, 엑센츄어(Accenture), 삼일 PwC 인사조직 컨설턴트.

명상어플이며, 현재 26만 명 이상이 다운로드 하였다.

마보는 ‘마음보기 7일 기초 훈련’으로 시작한다. 이 콘텐츠는 명상할 때 호흡, 자세와 같은 기본적인 방법을 간략하게 알려준다. 그리고 ‘자기 전에’, ‘회사에서’, ‘출근길에’, ‘퇴근길에’ 등과 같은 상황별 명상, ‘우울할 때’, ‘불안할 때’, ‘화가 날 때’, ‘슬플 때’ 등의 기분별 명상을 통해 알아차림 하는 것을 도와준다. 모두 250개 이상의 명상 콘텐츠를 제공하고 있다. 또한, 사용자들은 애플리케이션 안의 커뮤니티에서 서로 질문하고 경험을 공유할 수도 있다.

이 명상어플은 비교적 젊은 세대들이 많이 사용하는데, 20~30대 여성과 30~40대 남성이 이용자 가운데 40%와 30%를 차지하고 있다. 그동안 한국 사람들에게 영어 듣기평가 같던 명상 안내를 좀 더 심도 있게 접할 수 있게 해주었다는 점에서 우리나라 사람에게 의미가 큰 명상어플이다.²⁶⁾

⑤ 하루명상

하루명상은 무진어소시에이즈²⁷⁾에서 기업 명상 교육을 목적으로 만든 명상어플이다. 2016년에 출시되었으며, 현재 20만 명 이상이 다운로드 하였다. 처음에는 기업인을 위한 명상 콘텐츠만 있었지만, 현재는 일반인을 위한 명상 콘텐츠도 활발하게 개발되고 있다. 총 1,000개 이상의 명상 콘텐츠를 개발하여 서비스하고 있으며, 현재 사용자들의 높은 만족도를 이끌고 있다. 지난 2018년부터 KT와 제휴하여 국내 최초 인공지능 명상(KT 기가지니 명상) 서비스를 제공하고 있으며, 2019년에는 SK브로드밴드와 제휴하여 국내 최초 IPTV 기반 ‘마음챙김 명상’ 서비스를 진행 중이다. 또한, MSC 개발자이자 하버드 의과대학 임상 지도자인 크리스토퍼 거머 박사도 고문으로 참여하는 등 과학기반 콘텐츠 개발에도 심혈을 기울이고 있

26) <마보>, <https://www.mabopractice.com/>

27) HR 컨설팅, 기업고객을 위한 마음챙김 서비스를 제공하는 기업. 명상어플 하루명상 개발 운영. MBSR, MB-EAT(마인드풀이팅), MSC 등의 명상교육을 진행.

다. 김병전 대표²⁸⁾는 국제공인 “Trained MSC Teacher” 자격증을 가지고 있으며, 현재 명상 교육 전문 강사로 활동 중이다.

하루명상에는 500개 이상의 명상·사운드 콘텐츠가 있다. 전문가들과의 협업은 물론 자체 개발한 독창적 콘텐츠를 통해 일상 속에서 사람들이 편리하게 이용할 수 있도록 서비스를 제공하고 있다. 장기적으로 명상 콘텐츠를 인공지능(AI), 빅데이터 등의 기술과 연결하여 인간의 삶이 더 풍요롭고 행복해질 수 있도록 하는 방향으로 명상어플을 발전시킬 구상을 하고 있다.²⁹⁾

지금까지 다섯 가지 대표적인 애플리케이션을 통한 명상 프로그램을 알아보았다. 이외에도 Mindfulness, Meditopia, Klar, Simple Habit, Zen, Memorado, 코끼리 등의 명상어플이 널리 이용되고 있으며 그 숫자는 점점 늘어가고 있다.

Ⅲ. 명상 체험 방법의 변화 전망

지금까지 현대의 명상 체험 방법들을 간략히 살펴보았다. 지금의 명상 체험 방법들은 서양에서 명상을 과학적으로 연구하면서 많이 다양화되었다. 시대가 변해가면서 명상의 과학적 연구는 더욱 깊어질 것이며, 그것에 맞추어 명상 체험에 대한 방법도 더 다양해질 것으로 보인다.

그렇다면 미래시대에는 명상 체험 방법이 어떻게 변하게 될까? 스마트 폰을 활용한 명상 체험은 계속 이어질 것으로 보인다. 그리고 웨어러블 기기를 통한 명상 체험이 더 늘어날 것이다. 이어웨어와 스마트워치 등의 웨

28) 경영컨설팅트. 무진어소시에이츠 대표자.

29) <하루명상>, <https://www.harumeditation.com/>

어려블 장비를 구매하는 인구가 점점 증가하고 있고, 명상을 위한 웨어러블 기기 또한 생산되는 중이다. 셀프케어에 관심이 높아지는 요즘 건강관리를 목적으로 웨어러블 기기를 많이 이용한다. 명상도 건강을 관리하기 위한 목적으로 장비를 활용하는 빈도가 높아질 것이다.

그리고 심리치료 분야에서 명상을 활용한 인공지능 프로그램이 활용될 것이다. 현재 인공지능 기술 가운데 가장 많이 활용되는 분야가 챗봇인데, 챗봇의 첫 시작이 심리치료 프로그램이었다. 현재는 그 기술이 점점 발전하여 인간과 어색하지 않은 대화를 나눌 정도로 발전하였는데, 앞으로는 감정상태를 점검할 수 있는 인공지능 챗봇의 개발도 이루어질 것으로 보인다. 건강관리에 관심이 높은 현대인들에게 상당한 관심을 가진 기술이기 때문에 ‘감정의 알고리즘’은 관심도가 높은 연구 분야다. 명상도 심리치료 분야에서 큰 관심을 가졌던 만큼 명상상담 치료가 챗봇을 통해 활용될 가능성은 상당히 커 보인다.

1. 웨어러블 기기를 활용한 명상

한국 IDC³⁰⁾는 최근 발표한 국내 웨어러블 연구 조사를 통해 국내 웨어러블 시장은 향후 5년간 연평균 성장률(CARG) 3.5%를 기록하며 2025년까지 총 1,515만 대 규모에 이를 전망하였다.³¹⁾ 코로나 상황에서 온택트 문화가 빠르게 확산하였고, 셀프케어에 대한 관심, 음성과 영상 콘텐츠에 대한 소비자의 관심이 증가하면서 웨어러블 시장은 빠르게 성장하였다. 거리두기 해제 등으로 코로나 규제가 많이 감소하였지만, 웨어러블 시장은 앞으로도 계속 성장세가 두드러질 전망이다.

30) International Data Corporation: IT 및 통신, 컨슈머 테크놀로지 부문 세계 최고의 시장 분석 및 컨설팅 기관.

31) <https://www.idc.com/getdoc.jsp?containerId=prAP47671721> (2022.09.15.)



<그림 1> 국내 웨어러블 디바이스 시장 전망

명상 역시 웨어러블 기기와 함께 새로운 변화를 시도하고 있다. 스마트 워치나 밴드형 기기 등에 탑재된 센서가 명상과 수면 전·후 스트레스 정도를 측정해 스트레스 완화 지수를 직관적으로 알려준다. 이 수치를 바탕으로 스트레스 정도를 지속해서 점검하고 관리할 수 있으며, 명상어플을 통해 수치 확인이 가능하다.

명상 웨어러블 기기의 대표적인 것 중 하나로 마인드냅(Mindnap)이 있다. 이 기기는 양손 엄지에서 나오는 신체 신호를 읽어서 고유의 알고리즘으로 분석한다. 그리고 그 분석을 통해 신체의 변화를 모니터링하고, 진동의 강도를 조절해 준다. 휴대용으로 소지하기 편리한 장치이며, 진동 및 시각적 피드백을 통해 언제 어디서나 사용 가능한 장점이 있다.

헤드밴드형으로 대표적인 명상 기기는 뮤즈(Muse)이다. 뮤즈는 장착된 기기를 통해 뇌파 신호를 모니터링하고 두뇌 활동 측정값에 맞춰서 자연의 소리, 명상 음악 등을 통해 치유용 사운드를 제공한다. 이 기기는 마

음을 안정시키고, 스트레스 완화에 좋은 효과를 보인다.



<그림 2> 마인드냅



<그림 3> 뮤즈

웨어러블 기기는 센서에 기반해서 반응한다. 심장 박동과 근육 수축 상태를 추적하고 도파민, 옥시토신, 세로토닌, 엔돌핀 등 사람의 기분이나 수면, 행동, 반응, 의사결정에 영향을 미치는 신경전달 물질에 대한 상시 분석을 진행한다. 정확한 수치를 파악하는 것은 어려움이 있지만, 대략적인 분석으로 자가치유를 유도하는 역할로는 충분해 보인다. 향후 웨어러블 기기에 인공지능·빅데이터 기술 등이 결합하면 사용자의 감정을 예측하고 예방적 차원의 정서 관리 서비스 제공이 가능할 정도로 발전 가능성은 크다고 할 수 있다.³²⁾

2. 수행 숙련도 측정 도구의 개발

명상을 오랫동안 하게 되면 나의 수행 숙련도가 어느 정도 되었는지 궁금해지는 순간이 오게 된다. 그렇다면 인공지능은 나의 수행 숙련도를 정확히 알려줄 수 있을까? 좀 더 근본적인 질문으로 인공지능은 우리들에게 명상을 지도할 수 있을까? 깨달음에 대해서 얼마나 자세히 분석할 수 있을까? 이것은 흡사 “개에게도 불성이 있는가?”와 같은 질문으로 느껴지기도

32) <https://www.ajunews.com/view/20191208131802070> (2022.09.15.)

한다. 하지만 현대 과학기술의 발전을 지켜보다 보면 한 번쯤 해볼 만한 질문이 아닌가 생각된다.

인공지능이 깨달음을 분석하기는 쉽지 않아 보인다. 깨달음을 터득하기 위해서는 번뇌에 대한 학습이 필요한데 ‘오류덩어리[버그]’인 번뇌를 학습시키는 것은 현대 기술로는 구현하기 어려워 보인다. 번뇌에 대한 학습이 안 된 상태에서 그것을 극복한 상태인 깨달음을 분석한다는 것은 불가능한 일이다. 인공지능이 경전의 내용을 바탕으로 깨달음에 대한 분석을 한다고 하여도 그것이 궁극적인 깨달음의 모습은 아닐 것이다.

그렇다면 수행 숙련도는 측정 가능할까? 완벽하다고 할 수는 없지만, 신체의 자극을 이용하는 방법으로 수행 숙련도를 테스트하는 것은 가능할 것으로 보인다.

그동안 서양에서는 명상을 오랜 시간 동안 과학적으로 분석하기 위해 노력하였다. 특히, 뇌과학과 심리학 분야에서는 명상을 과학적으로 분석하고, 활용하는데 많은 성과를 보여주었다.³³⁾ 이들 분야의 학자들이 명상에 관심을 가지도록 만든 대표적인 인물은 달라이 라마이다.³⁴⁾ 달라이 라마는 과학자들과의 만남에 적극적이었으며, 그들의 연구에도 적극적으로 동참하였다. 그들의 합동 작업으로 인하여 뇌과학 분야에서는 명상이 우리의 뇌 어느 부분에 영향을 미치는지 ‘과학적 분석’을 할 수 있었으며, 심리학 분야에서는 명상의 효과를 심리치료 분야에 적극적으로 도입하는 ‘과학적 활용’을 할 수 있게 되었다.

서양의 과학자들이 명상을 연구하면서 가장 많이 활용한 것이 fMRI³⁵⁾와 EEG³⁶⁾이다. 그들은 명상할 때, 뇌가 어떤 반응을 보이는지 관찰을 통

33) 송영숙(서광, 2016), 614-615.

34) 송영숙(서광, 2016), 616-618.

35) 기능적 자기공명영상(Functional magnetic resonance imaging, fMRI)는 혈류와 관련된 변화를 감지하여 뇌 활동을 측정하는 기술.

36) 뇌전도(腦電圖, electroencephalogram(데이터), electroencephalography(기술), EEG)는 전극을 통해 뇌의 전기적 활동을 기록하는 전기생리학적 측정방법.

해서 그 변화를 확인하였다. 호흡이나 걸음걸이에 주의 집중하는 위빠사나 수행은 신체 안정화에 분명한 효과가 있었으며, 그 효과를 바탕으로 정신과 심리치료에 위빠사나 수행은 널리 이용되게 되었다. 이것은 신체 자극을 통해서 명상의 효과를 관찰한 것으로서, 수행의 숙련도를 측정하는 도구를 개발하는 것에 하나의 힌트가 되는 방법이라고 할 수 있다.

동국대학교 WISE 캠퍼스의 김성철 교수는 이러한 신체 자극 방법에 착안하여 ‘사띠미터’³⁷⁾라는 도구를 발명하였다. ‘촉각자극분배장치’³⁸⁾라는 공식 명칭을 가진 이 기계는 사람의 몸에 일정한 패턴의 촉각자극을 인위적으로 일으킨 뒤, 그 사람이 인지한 자극의 패턴을 원래 패턴과 비교함으로써 인지능력을 객관적인 지표로 나타내는 도구이다.

사띠미터는 피험자의 몸 여러 곳에 10개 이상의 자극 소자를 부착한 뒤 자극 위치, 개수, 순서를 특정한 패턴으로 조합해 자극을 발생시킨다. 그리고 피험자는 주의를 기울여 이를 그대로 인지하도록 노력한다. 자극이 느껴지는 부위의 개수가 많이 느껴질수록 촉각주의력이 높은 것이고, 개수가 적게 느껴질수록 촉각주의력이 낮은 것이다. 그리고 피험자가 평상시 가지고 있던 패턴과 실험으로 인지한 패턴을 비교해 가면서 촉각주의력을 수치화할 수 있다. 반복적인 실험을 통해서 촉각주의력을 훈련하고 향상하게 시킬 수도 있다.

김성철 교수는 위빠사나 수행자가 호흡이나 걸음 등 매 순간 일어나는 촉각에 주의를 기울이는 모습에서 사띠미터의 디자인을 고안하였다. 위빠사나는 매 순간 일어나는 촉각에 주의를 기울이는 것을 수행의 핵심으로 여긴다. 좌선을 통한 정적인 수행이든 행선을 통한 동적인 수행이든 항상 촉각에 주의를 기울인다. 이러한 훈련을 통해서 수행자는 촉감이 매우 발달하게 될 것이고, 그들은 사띠미터 실험에서 자극을 느끼는 부위가 일

37) <법보신문>, <http://www.beopbo.com/news/articleView.html?idxno=95453>

38) 2014년 2월27일 특허출원 하여 2015년 9월 30일에 특허등록(특허 제10-1558082호).

반인보다 많을 것이라는 가설이 가능해진다. 김성철 교수는 수행 경험자, 스님, 일반인, 운동선수 등의 실험군을 통해서 이와 같은 사실을 증명하였다.³⁹⁾



<그림 4> 사띠미터(촉각자극분배장치)

사띠미터가 수행의 숙련도를 온전히 판단해줄 수는 없다. 수행을 하는 것은 마음을 컨트롤하는 것이고, 그 마음을 객관적 지표로써 완벽히 나타내는 것은 불가능하기 때문이다. 그렇다고 이런 도구의 발명이 무의미하다고 할 수도 없을 것이다. 특히, 심리치료 분야에서 명상이 더욱 두각을 나타내기 위해서는 그 활용과 치료 과정을 보다 과학화, 객관화, 표준화할 필요가 있다. 사띠미터는 촉각 자극에 대한 피험자의 주의집중 수준을 객관적 지표로 수량화하였다는 점에서 높게 평가 받을 만하다. 앞으로 이와 같은 도구의 발달은 수행의 숙련도를 더욱 다양하게 측정해 볼 수 있는 기

39) 김성철(2017), 113-117.

계의 발달로 이어질 수 있을 것이다.

3. 화두를 활용한 상담 챗봇 프로그램 개발

현재 국내에서 가장 활용도가 높은 인공지능 서비스는 AI 챗봇이다.⁴⁰⁾ 챗봇은 채팅과 로봇의 합성어로서 로봇의 인공지능을 대화형 인터페이스에 접목한 기술로 인공지능을 기반으로 사람과 상호작용하는 대화형 시스템을 말한다.⁴¹⁾ 대표적인 챗봇으로는 애플의 시리(Siri), 아마존의 알렉사(Alexa), 구글의 구글나우(Google Now) 등 있다. 이런 챗봇들은 이미 우리 일상생활에 깊숙이 자리 잡고 있으며, 통신·금융·공공 등에서도 챗봇은 다양하게 서비스를 제공하고 있다.⁴²⁾ 챗봇의 수요는 계속해서 증가하고 있으며, 기존 상담사의 역할을 상당 부분 대체해 가고 있다.

세계에서 제일 처음 만들어진 챗봇은 1966년 환자의 심리치료를 목적으로 조셉 바이젠 바움에 의해 개발된 ELIZA이다.⁴³⁾ 이 챗봇은 간단한 대화형으로 되어있으며, 사용자는 의사 ELIZA에게 찾아온 환자 역할로 설정되어 컴퓨터 프로그램이 간단한 질문에 답하고 하는 형태로 되어있다. ELIZA 이후, 과학기술은 엄청난 발전을 거듭하였고, 현재는 인공지능을 기반으로 하는 상호 문답형 챗봇이 여러 분야에서 상당히 정교한 기술로 이용되고 있다. 공황장애 셀프 관리 서비스를 해주는 토닥이, 우울증 치료 서비스를 지원해주는 워봇 등이 현재 활용되고 있는 대표적인 심리상담 챗봇 프로그램이다.

40) 진동수(2021), 168.

41) 김성근 외(2018), 21.

42) 이재원(2022), 2.

43) 진동수(2021), 169.



<그림 5> 토닥이



<그림 6> 워봇

현재 심리치료에서 가장 많이 사용한 명상의 테크닉은 mindfulness [sati]이다. MBSR이 개발된 이후, 그것은 명상의 ‘치료기제’로서 널리 활용되었으며, 지금까지 많은 사람에게 긍정적인 효과를 주었다. 그러나 mindfulness를 활용한 심리치료 연구는 현재 포화상태에 이르렀다. 지금은 새로운 명상의 ‘치료기제’가 필요한 시점이다. ‘화두’를 활용한 심리치료는 그 가운데 주목받는 명상상담 치유 방법이라고 할 수 있다.

그렇다면 화두는 어떤 심리치료 효과를 가질 수 있을까? 그것은 RHM (Recovering Human Mind: 인간마인드 회복) 프로그램에서 그 예시를 찾을 수 있을 것이다.⁴⁴⁾ 내담자가 깊은 고민에 빠져있을 때 화두를 스스로에게 던져서 더 이상의 방어기제나 반응행동이 일어나지 않도록 한다. 그렇게 되면 2차, 3차의 고통이 가중되는 것을 막을 수가 있다. 이것이 RHM의 치료 방법이다. 하루에도 몇 번씩 발생하는 고통을 일시에 차단함으로써, 인간 마인드의 회복을 일으키는 것이 이 프로그램의 목적인데 화두가 좋은 치료제가 될 수 있을 것이다.

점점 개인화되고, 일인 가구가 늘어나는 현대인들에게 챗봇은 좋은 대화의 도구가 될 것이다. 현대인들은 외로움에 기반한 심리적 불안을 느끼는 경우가 많다. 간혹 극단적인 선택을 하는 경우도 발생하는데, 그때 챗봇

44) 서광(2013), 429.

같은 프로그램이 많은 도움을 줄 수 있을 것이다.

물론 챗봇이 온전히 사람을 대체하긴 어려울 것이다. 인공지능에 의존함으로써 사람과 사람 간의 소통을 가로막을 여지도 충분히 있다. 그러므로 챗봇을 온전한 치료 수단으로 여기는 그것보다는 하나의 훈련 도구나 징검다리의 역할로 생각하는 것이 바람직할 것이다.

화두 역시 마찬가지다. 방대한 통계 데이터를 바탕으로 인간과 인공지능의 전인격적인 선문답을 시도하고, 심리 치유 방법을 찾는 것은 분명 흥미로운 일이 될 것이다. 그 과정에서 인공지능을 통해 심리적 안정을 느끼는 때도 있을 것이며, 치유를 확신하는 사람도 생기게 될 것이다. 하지만 근본 번뇌가 존재하지 않는 인공지능에게 완전한 심리 치유를 기대하기 어려울 것이고, 설사 심리적 안정을 얻었다고 해서 그것이 완전한 치유가 되지 않는 것이다. 현재 화두를 활용한 심리치료는 경전의 선문답 속에서 심리치료 효과를 기대할 만한 사례들을 찾아서 그 특징적 패턴을 알고 리듬화하고, 그것을 챗봇과 같은 프로그램에 적용하는 것이 최선이라고 할 수 있다.⁴⁵⁾

IV. 미래시대 명상의 포교적 활용 방안

1. 가상공간에서의 명상, 법회 활동

최근 가장 많이 듣게 되는 단어 중 하나가 메타버스(metaverse)이다. 메타버스 또는 확장 가상 세계는 가상, 초월을 의미하는 ‘메타’(meta)와 세계, 우주를 의미하는 ‘유니버스’(universe)를 합성한 신조어다. ‘가상 우주’라고 번역하기도 하며, 가상현실의 상위 개념으로서 현실을 디지털 기

45) 양성철(보일, 2017), 65.

반의 가상 세계로 확장해 가상공간에서 모든 활동을 할 수 있게 만드는 시스템이다.

현재 메타버스는 인간의 사회적 상호 작용의 핵심 기술로 여겨진다. 가상 아바타를 활용한 화상 회의, 챗봇을 통한 사고 활동, 온라인 쇼핑에서 아바타 활용 등의 메타버스 기능은 앞으로 우리 대중 생활에 지대한 영향을 미치게 될 가능성이 크며, 종교 활동에 있어서도 활용 가능성이 매우 큰 과학기술이라 할 수 있다.

현재 한국 불교계에서는 명상 체험을 하는 데 있어서 메타버스 환경을 활용할 수 있는 방안을 활발히 연구하고 있다. 월정사에서는 메타버스 기반 명상 플랫폼을 개발하여 현재 활용할 수 있도록 준비하는 중이며, 동국대학교에서는 2022 서울국제명상엑스포를 개최하면서 VR 장비를 이용한 명상 체험을 시행하여 많은 관심을 이끌기도 하였다.



<그림 7> VR기기를 통한 요가 체험(월정사)



<그림 8> VR기기를 통한 명상 체험(동국대)

메타버스 공간을 활용한 명상과 법회의 시도는 꽤 신선한 도전으로 보인다. 메타버스 환경에서는 더욱 입체적인 환경의 온라인 법당을 구축할 수 있고, 현실과 가까운 모습으로 법회를 진행할 수 있다. 가상공간에 많은 아바타가 모이고, 스님의 형상을 한 아바타가 명상을 지도하는 모습, 수행의 만족도에 따라 캐릭터 모양이 변화하는 모습은 메타버스 공간을 활용하는 또 다른 재미를 선사하게 될 것이다. 그리고 이러한 게임과 같은 메타

버스 환경은 젊은 MZ세대들에게도 불교와 명상을 어필할 수 있는 좋은 환경이 될 것이다. 또한, 미래 시대에는 가상법당에 참석하는 아바타의 숫자가 불자 인구의 중요한 한 부분으로 역할을 할 수도 있을 것이다. 가상법당, 가상교회, 가상성당의 아바타의 숫자가 종교 인구를 파악하는 도구로 활용되는 모습을 보게 되는 날이 머지않아 보인다.

2. 명상 전문가의 직업 창출 기회 증대

명상 체험을 하는데 과학기술의 접목이 계속해서 이루어진다면 명상 지도자와 전문가들의 위치는 어떻게 될까? 계속해서 명상을 지도할 수 있을까? 미래는 장담할 수 없지만 그들의 역할은 줄어들지 않을 것이다. 오히려 그들의 전문성이 과학화된 명상을 발전시키는 데 많은 도움이 될 것이다.

명상의 테크닉을 알고리즘화하는 작업은 결코 간단한 작업이 아니다. 명상을 이해하기 위해서는 경전에 관한 연구가 필수적이다. 부처님께서 수행하신 방법, 설법을 통해 중생들을 교화하는 방법을 제대로 파악해야 지 불교명상은 제대로 이해할 수 있다. 물론 인공지능이 수행의 패턴을 파악하고, 설법의 패턴을 파악하는 것은 가능할 것이고, 사람이 하는 것보다 분석이 빠를 것이다. 그러나 앞에서 살펴본 것처럼 불교의 언어가 논리에서 벗어난 경우가 많다. 특히 선불교에서는 도저히 이해할 수 없는 대화가 오고 간다. ‘탈논리’의 언어로 구성된 명상의 언어를 인공지능에 학습시키는 것은 결코 쉬운 작업이 아니다. 먼 미래에는 가능할지는 모르겠으나 지금까지는 아직 그러한 기술력에 도달하지 못한 것 같다. 그러하기에 명상 지도자와 전문가의 도움은 필수적이라 할 수 있다.

명상 지도자와 전문가들은 인공지능이 행하는 명상 안내 방법을 끊임 없이 점검해 주어야 한다. 선어록에 나오는 언어들에 상당히 거친 경우가

많다. 만약 인공지능이 그것을 그대로 학습하여 초보자들에게 명상 안내를 하면서 거친 욕설을 내뱉는다면 그들이 받게 되는 충격은 상당할 것이다. 또 ‘무(無)’자 화두를 학습한 다음에 사람들의 질문에 계속 침묵으로 일관한다면 상당히 당혹스러운 상황을 마주하게 되는 일도 있게 될 것이다. 명상 지도자와 전문가들은 이러한 오류들을 바로잡아주어야 하는 역할을 위해 필요한 존재들이다. 사람들의 근기에 맞는 대기설법을 할 수 있게끔 인공지능의 학습 방향을 유도해주어야 하며, 실수가 발생한 부분들은 수행적인 관점에서 수정할 수 있게끔 엔지니어들에 대해 교육도 해주어야 한다. 이러한 부분은 그동안 명상을 지도하는 것에만 국한되어 있던 그들의 역할이 더 확장될 수 있음을 보여주는 것이라 할 수 있다. 아마 미래에는 ‘인공지능 명상 점검가’, 또는 ‘명상 알고리즘 분석가’ 등의 새로운 명상 관련 직업을 마주하게 될 수도 있을 것이다.

3. 다양한 명상 아이템의 개발

최근 명상 아이템이 다양해졌다. 요가매트, 아로마향, 싱잉볼, 드로잉 키트, 북바인딩 키트 등 오프라인에서 활용 가능한 도구들이 대단히 많다. 심지어 명상용 수맥 차단 장치까지 눈에 보인다. 명상 용품만 따로 판매하는 온라인 매장도 등장하고 있다. 그런데 앞으로 이런 매장들이 메타버스 공간 안에서 등장하게 될지도 모른다.

메타버스에서는 아바타가 나를 대신한다. 온라인 게임처럼 캐릭터화 되는 것이다. 게임에서는 내가 캐릭터를 고를 수 있다. VR 명상 체험에서도 내가 캐릭터를 만들 수 있다. 이미 완성된 캐릭터를 고를 수도 있고, 신체 부위를 조합하여 직접 만들 수도 있다. 아마 미래시대에는 이런 캐릭터를 판매하는 매점이 등장할 수도 있을 것이다.

명상 도구 역시 마찬가지다. 메타버스 안에서는 현실 세계와 비슷한 모

습을 구축한다. 그 세계 안에서도 요가매트나 싱잉볼 등을 구매하고 싶은 사람들이 있을 것이다. 그런 사람들의 수요를 위해서 온라인 아이템들이 구축될 가능성은 큰 편이다.

그리고 무엇보다 메타버스 환경 접속을 위한 VR, AR 기기의 관심은 분명 더 높아질 것이다. 오쿨러스, 옥토프로, 드래곤 아이 등의 기기들은 이미 널리 사용되고 있다. 심지어 드래곤볼에 나오는 개인 우주선 같은 모양의 캡슐에 들어가서 명상하는 VR기기까지 등장하고 있다. 앞으로 그 발전이 어디까지 이루어질 수 있을지 가늠하기 어려울 정도다.

이런 도구들의 발달은 포교 활동에도 큰 도움을 줄 수 있을 것이다. 앞으로 미래사회는 현실 속에서 대면 활동보다는 가상 세계에서 비대면 활동이 많이 이루어질 것이다. 코로나19는 그 시기를 좀 더 앞당긴 측면이 있다. 그리고 그런 환경에 맞는 생활 도구들은 점점 많이 생기게 될 것이다. 그 변화에 맞춰서 포교 형태도 변해가야만 한다. 포교에 기본은 사람들과의 소통이다. 중생들의 생활을 이해하고 그들의 문화를 함께 공유하는 것이 포교의 첫걸음이다. 명상은 이미 사람들의 생활 속에 매우 익숙한 도구가 되었다. 이 도구의 활용을 잘할 수만 있다면 불교의 포교는 장래가 어둡지 않을 것이다.

V. 결론

지금까지 명상 체험의 변화 과정과 전망, 그리고 포교적 활용 방안에 대하여 살펴보았다. 시대의 변화·과학기술의 발전으로 인해 명상의 체험 방법은 변화했으며, 앞으로도 변해 갈 것이다. 그렇다면 과거의 명상 체험 방법은 계속 존재할 수 있을까? 과연 미래 시대에는 도구 없이도 명상을 할 수 있을까?

명상은 본래 번뇌로부터 자유로워지기 위해서 시작되었다. 번뇌는 인간 본연이 가지고 있는 근본 문제이며, 삶이 지속되는 한 없어지지 않는 문제이다. 문명화된 도구로 해결될 문제였으면 벌써 해결되었을 문제이다. 몸과 마음이 연결된 것은 분명하지만, 아무리 몸에 대한 탐구가 이루어져도 마음의 문제를 깨끗이 해결하긴 어렵다. 번뇌는 마음의 가장 큰 골칫덩어리이며, 괴로움의 원인이다. 이러한 번뇌를 간접적인 현대의 명상 체험 방법으로 해결하긴 어렵다. 직접적이고, 통찰적인 과거의 방식이 깨달음에는 더 효과적이다. 몇 겹의 세월이 필요할지 모르겠지만 분명 더 확실한 방법이다. 그러므로 전통적인 명상 체험 방법은 사라질 일이 없을 것이다.

미래시대에는 간혹 인공지능으로 수치화된 수행 차제로 인해 실망과 좌절을 겪는 사람들이 생겨날 수도 있을 것이다. 오랜 시간 명상을 하였음에도 수행의 차제가 높지 않을 수 있고, 오늘 높았던 수치가 내일은 또 낮게 나타날 수도 있을 것이다. 수행의 차제를 높여주는 고도화된 기기가 점점 발달할지도 모른다.

그러나 수치는 그냥 수치일 뿐이다. 이런 도구들은 어디까지나 명상을 위한 ‘보조프로그램’들이다. 수행 차제가 높게 나온다고 해서 그 수준이 높다고 할 수 없으며, 낮게 나온다고 하여 그 수준이 낮은 것이 아니다. 앞에서 살펴본 것처럼 인공지능이 학습한 ‘깨달음’은 인간의 추구하는 ‘깨달음’과는 같을 수가 없다. 물론 수행의 테크닉적인 측면에서 높고 낮음은 나타낼 수 있겠지만, 사람의 됬됨이 수준을 기계가 판단해 줄 수는 없다. 사실 내가 직접 명상을 하지 않는다면 모두 쓸모없는 도구들일 뿐이다. 기계적 수치화가 아니더라도 사람의 인격, 깨달음과 해탈의 경지를 판단할 수 있는 인간의 감성은 계속해서 중요한 역할을 할 것이다.

2,500년 이상 지속해서 명상하는 사람들이 계속 있었던 것은 그만큼 사람에게 유익한 무엇인가가 있었기 때문이다. 이러한 도구들과 프로그램들이 없어도 인류의 역사 속에 명상하는 사람은 계속 있게 될 것이다. 앞으

로 미래시대의 명상 지도자와 수행자들은 기계적 판단에 맹신하지 않으면서 명상을 통한 행복이 지속될 수 있는 방법을 찾아주는 스승의 모습을 계속 유지할 수 있기를 기대해 본다.

<참고문헌>

1. 서적 및 논문류

- 권선아(2017), 「티베트 불교의 로종과 현대 자비 수행 프로그램에 대한 한 고찰: CBCT(인지적인 기반의 자비 수행)를 중심으로」, 『원불교사상과종교문화』, 진북: 원광대학교 원불교사상연구원.
- 김성근 외(2018), 「챗봇 기술 소개 및 사례 분석」, 『정보와 통신 열린 강좌』 제35권, 서울: 한국통신학회.
- 김성철 외(2017), 「명상 수련자의 촉각 주의력에 대한 실험적 연구」, 『한국불교학』 제81집, 서울: (사)한국불교학회.
- 김완석·김민애(2018), 「명상기반 중재의 보조도구로서 명상어플리케이션 개발」, 『한국콘텐츠학회논문집』, 서울: 한국콘텐츠학회.
- 서광(2013), 「심리치유적 관점에서 간화선의 응용모델: 육도의 핵심감정 치유기제로서의 “화두”의 응용」, 『한국선학』 36, 서울: 한국선학회.
- 안양규(2009), 「비파사나(vipassana) 명상이 심신치유(Psychosomatic Therapy)에 미치는 치유원리 - MBCT(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, 비파사나 명상에 기초한 인지치료) 프로그램을 중심으로 -」, 『불교학보』 제52집, 서울: 불교문화연구원.
- 양성철(보일, 2017), 「인공지능 챗봇에 대한 선문답 알고리즘의 데이터 - 심리치료 상담 챗봇을 중심으로 -」, 『한국불교학』 제84호, 서울: (사)한국불교학회.
- 이재원(2022), 「챗봇의 역사 - 심리치료 방식에서 언어행위까지」, 『독일언어문학』 제97권, 서울: 한국독일언어문학회.
- 존카밧진 지음, 장현갑·김교현·김정호 옮김(2011), 『마음챙김 명상과 자기 치유』, 서울: 학지사.
- 진동수(2021), 「인공지능 챗봇의 성공과 실패에 미치는 요인에 관한 연구」, 『차세대 융합기술학회논문지』, 서울: 국제차세대융합기술학회.

- Bear, A. R.(2010), “Assessing mindfulness & acceptance process in clients”,
Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Joseph V, Ciarrochi · Ann Bailey 지음, 인경스님 · 김수인 옮김(2011), 『수용·전념치
료(ACT) 임상 가이드』, 서울: 명상상담연구원.
- Karen R. Scheel.(2000), “The empirical basis of dialectical behavior therapy:
Summary, critique, and implications”, Clinical Psychology: Science and
Practice, Vol.7(1).
- Hayes, Steven C.(2002), “Acceptance, mindfulness, and science”, Clinical
Psychology: Science and Practice, Vol 9(1).
- Hayes, Steven C.(2002), “Buddhism and acceptance and commitment therapy”,
Cognitive and Behavioral Practice, Vol 9(1).

2. 기타 및 인터넷자료

- <Calm> (<https://www.calm.com/>)
- <Headspace> (<https://www.headspace.com/>)
- <Insight Timer> (<https://insighttimer.com/>)
- <The Science Times> (<https://www.sciencetimes.co.kr/>)
- <동아비즈니스리뷰> (<https://dbr.donga.com/>)
- <위키백과> (<https://ko.wikipedia.org/wiki/>)
- <마보> (<https://www.mabopractice.com/>)
- <서울경제> (<https://www.sedaily.com/>)
- <아주경제> (<https://www.ajunews.com/>)
- <하루명상> (<https://www.harumeditation.com/>)

■ Abstract

Experiential Meditation for Future Generations:
Focusing on The Process of Changing The Way You Experience
Meditation

Kim Dongwook(Ven, Yeoam)

The way of meditation experience has changed a lot. Mediators were taught directly by their master in the past, but they experience meditation using various media in the present. In particular, the development of smartphones is rapidly adding to the change. The number of people using the meditation application continues to increase, and the number of people experiencing meditation through YouTube has become similar to that of traditional methods. Meditation experiences using smartphones are expected to continue to increase in the future, and meditation experiences using smartphone peripherals are also expected to increase. Especially, the development of the wearable market is expected to show another innovation in the way meditation is experienced. Currently, tools such as earpods and smartwatches are already widely used in everyday life, and the number of meditation applications linked to such that is also increasing. The development of these media will have a significant impact on existing meditation leaders and masters. In past meditation experiences, the master's teaching was absolute. However, their teachings are not absolute in modern society, where meditation methods can be easily compared through various

media. If technology develops further in the future, people who receive meditation guidance will often evaluate the people who teach. The development of meditation media will lead to diversification of meditation experiences in the future, and also there will also be a big change in the direction of the teaching of meditation masters.

Keywords ● meditation, smart-phone, YouTube, meditation-app, wearable

▮ 논문투고일 : 2022. 12. 6 ▮ 심사완료일 : 2022. 12. 14 ▮ 게재확정일 : 2022. 12. 16

