

ISSN 2671-8065

宗學研究

제8집 · 2022년 12월

동국대학교 불교학술원
종학연구소

宗學研究

제8집

Ⅰ 여암 스님(김동욱) Ⅰ

- 미래세대를 위한 명상 체험 방법 연구 5
: 명상 체험 방법의 변화과정 중심으로

Ⅰ 효신 스님(김연강) Ⅰ

- 불교언어의 현대화와 재번역을 위한 제언 41

Ⅰ 문 일 수 Ⅰ

- 제4차 산업혁명 사회와 불교수행 73

Ⅰ 도연 스님(최현성) Ⅰ

- 제4차 산업혁명 시대에서 현대 명상의 실용성 107

- 종학연구소 규정 141
『宗學研究』 논문 투고 규정 147
『宗學研究』 편집규정 159
『宗學研究』 심사규정 161
『宗學研究』 연구윤리규정 165

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 환자들이 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 알아차릴 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

불교언어의 현대화와 재번역을 위한 제언*

효신 스님(김연강)**

1. 머리말
2. 번역에 대한 인식
3. 번역 과정의 검토
4. 번역을 위한 제언
5. 맺음말

■ 한글요약

이 논문은 불교언어의 현대역(現代譯)을 위한 현실 번역의 한계와 번역의 방향을 제안하여 불교언어의 활성화에 작은 보탬이 되고자 하는 데 목적이 있다. 번역에는 번역자의 역할도 중요하지만 그와 연결된 사회적 시스템도 매우 중요하다. 이 두 요소가 균형을 이룰 때 최상의 결과가 도출된다. 그래서 통시적 관점에서 국어 번역사를 정립하여, 그 역사성을 토대로 불전의 번역 참여 및 번역 시스템의 검증을 통해 현재와 향후 추구해야 할 번역 태도와 방향을 설정하고자 한다. 최초의 불전 번역기관이었던 간경도감의 번역 절차와 제도적 번역 시스템을 재검토하여 현실 번역에서 지향해야 할 점을 확인하였다. 우리 글말의 빈자리를 중국 한문이 차지하고

* 이 논문은 2021년도 대한불교조계종 교육아사리 연구비 지원에 의해 이루어졌음을 밝힙니다.

** 대한불교조계종 교육아사리

있었던 만큼 불전의 번역 과정은 국어의 번역사이기도 하다. 한반도의 역사와 함께 지탱해온 불교는 우리말글에서도 중심 영역을 담당해 왔으나 근대와 일제강점기를 거치면서 점점 그 세력을 잃어버렸다. 성서의 한글 번역화 작업으로 기독교의 용어로 자리이동된 불교언어들이 많아졌고, 불교 개념어에 대한 정확한 이해도가 낮아 대중들의 언어권에서 그 힘이 약화되었다. 불교언어의 활성화시키기 위해서는 언어사용자가 많아져야 한다. 그러기 위한 방편으로 기존 번역 태도에 대한 검토를 통해 새로운 재번역의 방안을 고찰하고자 한다.

주제어 ● 전문용어, 불교언어, 재번역, 현대화, 번역의 시기 구분, 번역어

제1장 머리말

불교언어의 현대화란 이 시대의 언어로 불교를 전하기 위한 현대역(現代譯)을 말한다. 현대역의 과정은 크게 두 영역으로 나눌 수 있다. 문장의 메시지 전달 방법인 번역의 방식과 그 문장 내의 개념어에 대한 전문용어로서의 번역 방식이다. 첫째, 문장의 번역 방식은 크게 직역과 의역으로 나눌 수 있다. 둘째, 어휘(개념어)의 번역은 영(零, zero)번역, 음성번역, 의미번역, 혼용번역의 4가지 방식이 있다. 의미번역은 다시 ‘일대일 대응(축어역)번역, 축소번역, 확대번역’으로 그 갈래를 구분할 수 있다. ‘사리불’을 예로 들면, 영번역은 원어(Source Language, SL)의 형태를 그대로 옮겨 “Śāriputra”로 표기한 것이다. 음성번역은 원어의 음성을 표기한 ‘사리불(사리푸트라, 舍利弗)’로 적은 것이며, 의미번역은 원어의 뜻을 옮긴 ‘추로의 아들(鶖鷲子·秋露子·鳩鷲子·鸚鷲子·鶖鷲子 등)’이고, 혼용번역

은 음성번역과 의미번역을 혼용하여 ‘사리자(舍利子·舍利子, 사리+아들)’로 옮긴 것이다.¹⁾ 국립국어연구원(2007)에서 제시한 전문용어 번역의 3가지 유형(일대일 대응, 축소번역, 확대번역) 중에 불교 어휘(용어)는 대부분 일대일 대응(축어)번역에 해당한다. 불교 어휘는 불전 번역의 압축 결과물이다. 번역된 용어와 용어의 번역은 그 사상의 핵심을 담아내기 때문이다. 그 사상을 이루는 인자가 개념어이다. 불교언어의 활성화를 위해서는 개념에 대한 이해가 우선이다. 여기에 대한 방안으로 진행되는 것이 기관 또는 개인의 불전 번역이다. 그렇다면 불전의 번역은 어떻게 이루어져야 하는가?

불전의 현대화란, 일반인들에게 보다 쉽게 다가가 불교에 대한 이해를 높이는 데 그 목적이 있다. 일반인을 위한 불교 대중서로서 현대역에 대한 의지와 실행은 일제강점기의 용성 스님으로 소급된다. 용성 스님은 옥중에서 접하게 된 한글 번역의 성서와 그 번역에 힘을 쏟는 바가 기독교 확장의 가장 중요한 요인이었음을 알게 돼 적잖은 충격을 받게 되었다.²⁾ 조선 어학회의 국어학자 중에는 기독교인들이거나 그 영향을 받은 사람들이 많아 한글 교육과 성서번역이 서로 긴밀한 연결고리가 되어 상호발전의 동력이기도 하였다.³⁾ 김윤경(1938)과 최현배(1940)⁴⁾는 한국인이라면 “한글 보급에 공헌한 기독교에 감사해야” 한다는 입장을 밝혔는데, 이들

-
- 1) “鶻子는 舍利弗의 어미 누니 붉고 조흐야 하야로비의 누니 곧 흘씨 鶻子 | 라 호느니라.(추자는 사리불의 어머니의 눈이 밝고 깨끗해 하야로비의 눈과 같기에 추자라 한다)”(월인석보, 11:96)
 - 2) “그들은 전도하기 위하여 성경을 한글로 번역하며 우민(愚民) 남녀노소에게도 그 성경을 읽히기 위하여 한글을 가르치며 이미 소개함 같이 학교를 처처에 설립하고 ... 중략... 교도들은 한글 모르는 이가 거의 없다 할 만큼 되었다는 사실만으로도 한글 발전에 대한 그 공헌이 얼마나 큰가 헤아릴 만한 것입니다.” 김윤경(1938/1985), 564.
 - 3) 현재 서울 한글학회 건물과 새문안교회, 주시경공원의 연결된 위치에서도 그 상관성을 짐작할 수 있다.
 - 4) “한국 사람으로서 이 한글 보급의 기독교의 위대한 공적에 대하여, 감사의 뜻을 가지지 아니할 이 한 이도 없을 것이다.” 최현배(1940/1982), 87.

은 기독교의 시점에서 바라보고 있음을 알 수 있다. 쉬운 한글 덕분에 기독교 전파가 용이했다는 관점과는 반대의 해석이다. 옥중에서 접한 기독교의 번역성서를 통한 전도 노력은 용성 스님을 긴장하게 만들었고, 출옥 후 불전의 한글화 작업을 협의하자 주위의 비난을 감수해야 했다.⁵⁾ 이런 상황은 그 당시의 언어관을 나타내주는 한 단면으로, 오랜 역사성을 담고 온 한문경전에 대한 익숙함과 관습적 태도로 이해할 수 있다.⁶⁾ 물론 “불교경전의 조선 번역이 없음은 조선불교의 큰 결함”으로 파악한 이영재(『조선 불교혁신론』의 저자)에게서도 한글화에 대한 강력한 인식은 보이나 현실에서 시행되지는 못했다.⁷⁾ 근대의 이런 인식과 달리 대표할 만한 대중적 한글번역 불전⁸⁾은 찾아보기 힘들다. 그래서 한문 불전의 현대역의 대조 텍스트는 오히려 중세 언해본을 대상으로 하는 경향이 높았다. 불전 번역의 근대 공백기로 인식되는 이유이기도 하다. 불전의 번역 문제는 불전의 탄생과 동시에 지금까지 지속되는 부분이다. 부처님의 말씀을 각기 다른 언어를 지닌 독자들에게 전하는 방식에 대한 고민으로, “전달해야 하는 것”에 대한 어려움이 번역이다.⁹⁾ 번역은 단순히 글을 옮기는 작업이 아니라 “두 문화 사이의 의사소통”이기도 하다. 번역 가운데서도 고도의 사유를 요구하는 불전(佛典)의 경우는 번역자에게 더욱더 많은 조건을 요구

5) 백용성(1928), 47a.

6) 이러한 당시의 언어관은 김윤경의 『조선문자及어학사』에서도 찾아볼 수 있다. 그는 기독교와 한글 교육의 상관성을 설명하는 중에 한글과 한문에 대한 당시의 사회적 인식관을 언급하고 있다. “중래에는 유학에 중독되어 한문이 아니면 문자가 아니라고 생각하여, 한문을 모르면 크게 부끄럽게 생각하지마는 한글을 모름은 태연할 뿐 아니라 도리어 모르는 것을 자궁할 만큼 한글을 멸시하였던 것입니다. … 중략 … 마침내 기독교가 그 그릇된 생각을 깨뜨리고 한글의 가치를 闡明하여 광채를 세계적으로 발휘하게 함에 큰 공적을 끼친 것입니다.” 김윤경(1938), 565.

7) 이영재(1922/1995), 119-120(김종인 2009, 109. 재인용).

8) 불경, 불서, 불전 등 여러 용어들이 있으나, 이 글에서는 불경과 논서 및 불교 관련 자료를 두루 아우르는 통칭으로 “불전”이라 부르기로 한다.

9) 야콥슨(1963)/권재일(1989), 84. 야콥슨은 “언어들은 전달할 수 있는 것 때문이 아니라 전달해야 하는 것 때문에 차이가 난다.”고 하였다.

한다.

따라서 이 글에서는 번역의 통시적 관점에서 우리말 불전번역의 시작점을 확인하여, 그 역사성을 토대로 현대 번역의 방향을 설정하고자 한다. 달리 말하면, 한글 번역의 역사적 흐름에서 번역에 대한 이해와 태도를 살펴보고 기존의 번역 시스템의 검토를 통해 현재와 향후 추구해야 할 번역 태도를 제시하고자 한다. 서로 다른 사상과 지역의 번역관에 대한 검토는 불전번역에 대한 피드백 시스템을 부여해 줄 것이다. 이를 위해서 동서의 번역에 대한 인식을 살펴보고 우리의 역사적 번역관 및 향후 번역에 대한 태도를 정립하기로 한다.

제2장 번역에 대한 인식

2.1 동서의 번역관

번역은 “원천 텍스트(Source Text, ST)를 수용 텍스트(Target Text, TT)로 옮기는 작업”이다.¹⁰⁾ 여기에는 번역 대상의 두 텍스트와 번역자, 독자를 필요로 한다. 두 텍스트 사이의 표층적 심층적 상호소통을 도출하여 원전의 메시지를 수용 텍스트에 어떻게 담아낼 것인가는 번역자의 태도에 의해 결정된다. 불전에 대한 번역의 태도를 정립하기 위해서는 그동안 역사적으로 번역자들이 어떤 태도를 지녔는가를 이해하는 데서 해답을 찾을 수 있다. 불전이 동양문화의 세계관이라면 성서는 서양문화의 세계관에 해당한다. 동서 두 지역의 정서적 물리적 거리만큼 이들의 번역 태도도

10) 우리의 번역관도 이와 같았음을 초창기 언해본 『석보상절』의 문구를 통해 확인할 수 있다. “번역이란 다른 나라의 언어를 자기 나라의 글로 옮기는 것(“譯은 翻譯이니 너미 나랏글를 제 나랏글로 고터 쓸씨라. 『석보상절서』, 6a.)”으로 이해하고 있었다.

상이한가? 아니면 보편적 번역관을 추구했는가? 동서양의 번역 태도를 검토하여 가장 적절한 번역의 태도에 다가가기로 한다.

1) 동아시아(중국)의 번역관

불전은 처음부터 특정 한 언어가 아닌 각자의 언어로 번역할 수 있는 합법성을 부처님으로부터 직접 부여받았다. 성스러운 영역을 담보하기 위해 라틴어로만의 번역이 허락된 성서와 비교할 때 굉장한 차이를 지니는 점이다. 바라문 출신의 두 형제(야멜루와 떼꼴라) 비구가 부처님의 말씀을 범문시(梵文詩, chandas)으로 옮기도록 하자는 의견에 반대하며, “비구들이여, 나는 각자의 지역어로서 붓다의 가르침을 배우는 것을 허락한다.”¹¹⁾고 하였다. 이에 언어의 자율권을 보장받은 불전은 각 지역어로의 번역이 가능하였다. 불교의 전래와 함께 동아시아로 전해진 범어본 불전들은 중국 문자인 한문으로 번역이 이루어졌다. 이때 번역과 관련하여 문장과 어휘에 대한 몇 가지 원칙들이 제시되었다.

먼저, 문장의 직역에 관한 방법론이다. 도안(道安, 314-385)의 『마하발라이바라밀경초서(摩訶鉢羅若波羅蜜經抄序)』에 제시된 “오실본(五失本), 삼불역(三不易)”의 원칙이다. 번역자의 판단에 따라 원전의 문장을 수정하거나 축약할 수 있는 5가지의 측면(五失本)¹²⁾과 번역자의 수준을 간과한 채 미숙한 해석으로 바꾸지 말아야 할 3가지 측면(三不易)이다. 이 원칙은 번역자의 자격을 역설하는 견해로, 번역의 충실함은 번역자의 이해도와 불가분의 관계임을 드러내고 있다.

도안이 중시한 높은 수준을 구비한 대표적인 번역자로 구마라집(344-

11) “Anujānāmi, bhikkhave, sakāya niruttiyā Buddhavacanam pariyāpūṇitun”(Vin ii, 139.); 에피엔 라모프/호진스님(2006), 239.

12) 『출삼장기집』 권8.(T55, 52b-c). 후나야마 도루(船山徹)는 “도안의 ‘오실본’은 원문 충실주의자인 혜상(慧常)의 극단적인 직역 번역관에 대한 비판을 담아 제시된 것”으로 보았다. 船山徹/이향철(2018), 169.; 조윤경(2019), 10.

413?)을 들 수 있다. 범어와 한문에 능통했던 구마라집의 번역은 독자들을 고려하여 부처님 말씀의 핵심(내용)을 전하는 데 충실한 의역을 하였다. 그의 번역은 유려한 문체와 함께 현재까지도 독자들에게 지지받고 있다. 구마라집은 번역이란 “마치 밥을 씹어서 남에게 주는 것과 같아서, 다만 맛을 잃어버릴 뿐 아니라, 남에게 구역질이 나게 한다”고 비유하며, 원래의 의미를 전하는 데 한계가 있음을 밝혔다.

다음으로, 번역된 어휘의 의미를 확정하는 해석 방법인 ‘육합석(六合釋, *ṣaṣsamāsa*)’이다. 범어 복합어를 한문으로 번역할 때 해석하는 6가지 방법으로, “의주석, 지업석, 대수석, 인근석, 유재석, 상위석”이 해당한다.¹³⁾

마지막으로, 현장의 번역론인 “음성번역[音譯]과 정의번역(正義翻譯)”이다.¹⁴⁾ 현장은 『사분율초간정기(四分律鈔簡正記)』에서 음성번역만 해야 할 경우와 중국에 존재하는지의 유무에 따라 구체적으로 번역해

13) 6합석의 해석 방식은 다음과 같다.

- ① “의주석(依主釋, *tatpuruṣa*): A와 B 사이에 격관계가 성립하는 이격한정복합어로, A와 B의 형식은 ‘AB<B’의 의미로 나타낼 수 있는 것이다. [예] 안식(眼識)”
- ② “지업석(持業釋, *karmadhāya*): A와 B 사이에 격관계가 성립하지 않는 동격한정복합어, ‘A+B’의 형식은 ‘A=B’의 의미로 나타낼 수 있는 것. [예] 장식(藏識)”
- ③ “대수석(帶數釋, *dvigu*): A와 B 사이에 이격 관계가 성립한다는 의주석에 포함할 수 있으나, A의 자리에 수사가 온다는 점에서 차이가 있다. 수사한정복합어를 말한다.”
- ④ “인근석(隣近釋, *avyayībhāa*): A와 B 사이에 동격이나 이격 관계가 성립되는 것으로 보기는 어렵다.”
- ⑤ “유재석(有財釋, *bahuvrī*): “A와 B 사이에 격 관계가 성립하는 것은 의주석과 같으나, 의주석에서는 피한정자가 ‘A+B’의 구조 안에 있는 ‘B’임에 반해서 유재석의 피한정자는 그렇지 않다. ‘A+B’ 전체적으로 그 구조 밖에 있는 ‘X’를 한정하게 된다.”
- ⑥ “상위석(相違釋, *dvamva*): “A와 B 사이에 동격 관계도 이격 관계도 성립하지 않는 복합어.” 김호성(2001), 11-12.

14) 일반적으로 『번역명어집(翻譯名義集)』의 서문에 현장의 ‘오종불번(五種不翻)’ 내용이 있음은 익히 알려져 있었으나, 이보다 앞선 당말오대 경소(景霄)의 사분율초간정기(四分律鈔簡正記)에는 더 자세한 현장의 번역이론이 기록되어 있었다(船山徹/이향철, 2018, 153.; 何錫蓉, 2004, 223-224.; 陶磊, 2016, 93.; 조윤경, 2019, 16.).

야 할 사항들을 제시했다. 전자는 ‘오종불번(五種不翻)’이고 후자는 ‘정번(正翻)과 의번(義翻)’이다. 먼저, 음성번역해야 하는 5가지 경우는 다음과 같다. “첫째, 진언 또는 다라니와 같이 비밀스러운 주문일 경우(秘密故如陀羅尼) 번역함이 오히려 잘못 전할 수 있기 때문이다. 둘째, “박가범(薄伽梵, bhagavat)”처럼 여러 가지 뜻을 내포한 다의어일 경우(含多義故不翻)이다.¹⁵⁾ 셋째, ‘아녹다라삼막삼보리’처럼 이미 관용어로 굳어져 온 말은 그대로 번역을 하지 않은 경우이다(順古不翻). 넷째, ‘염부수(閻浮樹)’처럼 인도나 서역에는 존재하지만 중국에는 있지 않은 경우이다(無故不翻). 다섯째, 원어가 지닌 깊은 맛을 번역으로 제대로 낼 수 없는 경우로(生善故不翻), “prajñā(지혜), 보리살타(菩提薩埵)” 등이 해당한다.

다음, 정번(正翻)과 의번(義翻)에 관한 이론이다. 정번은 직역의 일종이고 의번은 의역의 일종이다. ‘정번’은 양국(인도와 중국)에 모두 존재하는 것으로, 명칭만 다를 경우에는 중국어로 번역하는 이론이다. “인도의 ‘분다리가(莽荼利迦, pundarika)’가 중국의 ‘백련화(白蓮華)’에 해당하므로” 중국어로 직역한 것이 정번에 해당하다.¹⁶⁾ ‘의번’은 중국에는 없지만 인도의 그것과 비슷한 유형이 있으면 중국의 내용으로 번역하는 이론이다. “‘니구올타수(尼拘律陀樹, nyagrodha)’는 중국에는 없으나 버드나무와 약간 비슷하므로 ‘유수(柳樹)’라 번역”하였는데 의번에 해당한다.¹⁷⁾ 현장은 구마라집과는 달리 “원문에 충실한 번역”인 직역을 택하였다. 직역과 의역의 선호는 대상에 따라 달랐다. 전문 영역을 추구하는 계층(승려 등)은 범어의 전문 지식을 전하는 현장의 번역을 선호하였고, 일반인들은 불교를 쉽게 이해할 수 있는 구마라집의 의역을 더 선호하였다. 중국의 불

15) ‘박가범(薄伽梵, bhagavat)’은 ‘자재(自在), 치성(熾盛), 단엄(端嚴), 명칭(名稱), 길상(吉祥), 존귀(尊貴)’의 다양한 뜻을 지니고 있다. 그런데 이미 구마라집이 ‘세존’으로 번역했는데, 자연히 현장 이후에 ‘박가범’과 ‘세존’이 공존했음을 알 수 있다.

16) 『사분율초간정기』권2(X43,23b).

17) 『사분율초간정기』권2(X43,24b).

전 번역에 대한 인식은 ‘직역’과 ‘의역’의 선호도가 서로 대립하여 공존하고 있음을 알 수 있다. 원전의 문장에 충실할 것인가(직역), 그것의 메시지 전달에 충실할 것인가(의역)라는 고민은 동서 번역의 보편적 인식이었다. 이러한 불전의 번역 방식에 대한 고민은 서구의 성서 번역에도 그대로 적용되고 있었다.

2) 서구의 번역관

서구의 번역에 대한 인식은 로마 키케로(Cicero)로 소급된다. 그는 “아에키네스(Aechines)와 데모스테네스(Demosthenes)의 그리스어 담화”를 라틴어로 번역하면서, 그 방식은 “통역사가 아니라 연설가(*ut interpretes, sed ut orator*)”¹⁸⁾로서 수행했음을 밝혔다. 즉, “원문의 표현에 충실한 번역보다 독자의 이해를 고려한 번역”이었음을 밝힌 것이다. 그의 견해는 서구 고전 번역론의 초석이 되었다. 직역과 의역에 대한 방향성이 언급된 것이다. 이 문제를 구체적으로 발전시킨 사람은 그리스어역 구약성경 『칠십인역(Septuagint Bible)』을 라틴어로 번역한 성 제롬(St. Jerome)이다. 그는 로마 원로의원(AD 395년)에게 “단어 대 단어(*word for word*)의 번역이 아니라 의미 대 의미(*sense for sense*)의 번역이었다”¹⁹⁾고 편지로 밝혔다. 고대는 “원전 텍스트의 단어에 상응하는 수용 텍스트의 단어를 단순히 써넣는” 행간번역(*Interlineary version*)으로 원시적 방식이었다. 여기에서 발전한 방법이 “문법을 고려하여 단어를 배열하는” 직역(축어역, *Literal Translation*)이 나왔다. 의역(*Free Translation*)은 직역에서 진보한 방식이다. 성 제롬(St. Jerome)은 원전의 메시지를 독자에게 충분히 전달하기 위한 의역을 선택

18) “*nec converti ut interpretes, sed ut orator(=I did not as an interpreter, but as an orator)*” Cicero, Marcus Tullius(BCE46/1960), 347-373.

19) “For I myself not only admit but freely proclaim that in translating from the Greek I render sense for sense and not word for word, except in the case of the Holy Scriptures, where even the order of the words is a mystery.” St. Jerome(395 CE/1997), 25.

하였다.

번역 행위에서 이루어지는 원문(ST)과 수용텍스트(TT)의 소통 과정은 두 언어의 발전을 담보한다. 독일은 현대 번역학의 발전을 이룬 대표적인 나라로, 그 기반은 루터의 성서 번역이었다. 루터의 라틴어 성경의 자국어(독일어화)로의 번역은 자국어의 어휘와 문체에 발전을 가져와 현대 독일어의 문법 체계의 기틀이 마련되었다. 루터는 독일인이 이해하기 쉽게 자국어법에 알맞게 옮기는 번역 태도를 취했는데,²⁰⁾ 그것은 결국 세련된 독일어의 체계를 확립시키는 계기를 만들었다. 루터의 번역관은 괴테에게 큰 영향을 미쳤다. 괴테는 의역과 직역을 번역의 2가지 원칙으로 설명하고, 주체의 이동 관점에 따라 이 둘을 나누고 있다.

- (1) “두 가지 번역의 원칙이 있다. 그 하나는 낯선 민족의 저자를 우리에게 데려와 그를 우리 작가로 여길 수 있도록 하는 것이고, 다른 하나는 그와 반대로 우리가 그 낯선 저자에게로 건너가서 그의 상황과 그의 언어방식과 그의 고유성에 빠질 것을 요구하는 것이다.”²¹⁾

(1)의 “이방인의 저자를 우리 작가로 둔갑시키는” 국어화된 의역에서도 핵심은 메시지의 정확한 전달에 있다. 의역에 대한 고민은 의미의 ‘등가성(Equivalence)’ 문제로 확대 재생산되었다.²²⁾ ‘등가성’의 개념은 야콥슨(Roman Jakobson, 1975)²³⁾이 처음 도입하였는데, 그것을 재정립한

20) 루터의 번역 태도는 당시의 많은 사람들로부터 비난을 받았지만 자신의 방식을 고집하였다. 그래서 「번역에 대한 공개서한(Sendbrief vom Dolmetschen)」(1530)에서 “집안의 아낙네, 골목의 어린애, 장터의 보통사람들에게 물어보고, 또 그들이 어떻게 말하는지 그들의 입을 쳐다보고 나서 번역하여야만 한다. 그래야 그들이 그것을 이해하고 사람들이 자신들과 독일어로 말하고 있음을 안다.”며 그의 번역관을 밝혔다. Goethe(1963), 21(강창구(2012), 190. 재인용).

21) Goethe(1963), 35(강창구(2012), 189. 재인용).

22) ‘등가성’에 대한 개념을 “홈즈(Holmes, 1994)는 ‘대응(matching)’으로, 체스터맨(Chesterman, 1996)은 ‘유사(similarity)’”의 단어로 표현하고 있다. 광성희(2009), 161.

사람은 나이다(Eugene Nida, 1964)이다. 나이다는 1940년대부터 계속 성서 번역을 수행한 번역자이자 번역학자였다. 그의 성서 번역은 단순한 글자 해석의 번역에서 벗어나 총체적 번역이 중요함을 번역자들에게 상기시켰다. 두 텍스트(ST와 TT)가 온전히 같을 수 없는 이유는 “메시지의 성격, 번역자의 의도, 독자층”이 번역 행위에 영향을 미치기 때문으로 보았다. 그래서 번역자는 최근접한 의미를 확보해야 하는 임무가 있었다. 그는 “번역자는 빚을 지는 사람이다. 갚을 때는 똑같은 돈으로 지불하는 것이 아니고 같은 금액을 돌려주어야 한다.”는 웨스트(Constance B. West, 1932: 344)의 문장을 인용하여 강조하였다.²⁴⁾ 웨스트의 ‘빚쟁이론’²⁵⁾은 의미 등가에 대한 적절한 비유이다. 나이다(1964)는 이런 측면에서 “형식적 등가(Formal Equivalence)”와 “역동적 등가(Dynamic Equivalence)”로 직역과 의역에 해당하는 등가 개념을 구분하였다. 나이다의 평면적 대응 기준을 입체적으로 세분화한 사람은 콜러(Koller, 1979/1989)이다. “외연적(denotative) 등가, 내포적(connotative) 등가, 텍스트 규범적(text-normative) 등가, 화용론적(pragmatic) 등가, 형식적(formal) 등가” 5개의 개념으로 정립하였다. 이런 연장선에서 캣포트(Catford, 1965)는 “텍스트의 의미적 등가를 담아내는 행위”가 번역이라고 하였다. 그는 번역은 “어떤 언어로 쓰여진 텍스트 요소를 다른 언어의 등가 텍스트 요소로 교체하는 것”이라 하였다. 결국 직역과 의역의 선택에 앞서 번역의 가장 근원적 핵심은 메시지의 정확한 전달에 있는 것이다. 등가의 개념은 불전의 번역에도 늘 논쟁이 되었던 것으로, 동서를 초월한 보편적 문제 의식이자 번역 행위의 열쇠임을 확인할 수 있다. 의미의 등가는 결국 시공의 간격을 극복하는 요체이기 때문이다.

23) 야콥슨(1957)은 “번역이란 한 언어의 메시지를 직역(단어 대 단어)이 아니라 전체적인 의미로 대체하는 것”이라고 하였다.

24) “Constance B. West(1932, p. 344) clearly states the problem: “Whoever takes upon himself to translate contracts a debt; to discharge it, he must pay not with the same money, but the same sum.”” Nida(1964/2003), 156.

25) ‘빚쟁이론’은 필자가 설정한 단어이다.

2.2. 국어의 번역사

불교가 한반도에 들어오면서 자연스럽게 함께 전래된 것은 한문 불전이였다. 한문불전을 우리말로 번역하는 것은 엄밀히 따지면 중역(重譯, retranslation) 이자 재번역에 해당한다. 불전의 번역 과정은 국어의 번역사이기도 하다. 국어의 불전 번역의 출발이 되는 기준 시기에 대한 올바른 정립을 통해 번역의 발전 개념과 체계를 현대역에 적용하는 데 도움받을 수 있다.

우리말 번역의 진정한 시작은 우리 글(정음)이 창제된 중세(15세기)부터이다. 하지만 우리글이 없던 때에도 “한자 차자표기”를 활용한 나름대로의 노력이 있었다. 우리 입말을 정확하게 표현하는 글말이 없던 시기의 그 빈자리는 한문이 담당했었다. 그러다 보니 우리는 입말과 글말이 다른 이중언어 생활을 오랜 세월 동안 지속해왔다. 이러한 이중구조의 언어생활은 우리말 어휘의 조어법에도 영향을 미쳐 한자어의 분포가 그 세력을 넓혀갔다. 현재(2022년) “<표준국어대사전>의 전체 올림말(422,890)”의 대비에서 고유어 17.9%(75,520)에 비해 한자어 55.6%(235,173)로 그 비율이 매우 높게 나타난다.²⁶⁾ 한자어는 우리 국어의 한 층을 이루고 있음을 반증하는 요소이다.

우리 글말이 없던 시기에 텍스트의 내용을 대중에게 효율적으로 널리 전하기 위해서는 보다 접근하기 쉬운 장치가 필요했고, 그것이 한자 차자표기의 개발이었다. 차자표기의 자료 중 우리말로 번역하는 과정에 가장 큰 영향을 미친 것은 구결이다. 구결 자료에는 석독구결과 음독(순독)구결의 2가지 유형으로 구분된다. 한문 문장을 읽을 때 각 구절 아래에 필요한 문법형태소를 적은 구결문은 음독(순독)구결과 석독구결이 있다. 우리

26) 예전의 경우는 한자어의 비율이 더 높았는데, 외래어의 확장으로 분포도가 줄어든 것으로 이해할 수 있다. 표준국어대사전의 전체 올림말(422,890) 중에 어종별 비율을 보면, “고유어 17.9%(75,520), 한자어 55.6%(235,173), 외래어 5.6%(23,819), 혼종어 20.9%(88,378)”의 분포를 보인다(국립국어원(2022), 4. 참조).

가 일반적으로 말하는 구결 자료는 음독구결로, 한문 문장의 각 구결 아래에 필요한 토를 달아 한문의 문장 구조로 읽는 것이다. 석독구결은 한문 문장에 부호나 토를 이용하여 우리말의 어순으로 해석하는 것이다. 고려시대의 석독구결보다 한 시기 늦은 조선시대의 음독구결은 조선 후기까지 역경 작업에 사용되었다.

국어 번역의 시대를 설정하는 데 있어 번역의 개념과 함께 차자표기에 대한 기준은 학자마다 달리 적용되고 있다.²⁷⁾ 유명우(2002)는 “번역이 이루어진 시대의 배경과 번역자 중심의 사회문화적 맥락”을 파악한 핼(Pym, 1998)의 가설에 입각한 한국 번역의 시대 구분을 설정하였다.²⁸⁾ “한자 차자표기(이두, 향찰, 구결) 번역, 언문 번역, 한글 번역”의 3단계 시대 구분으로 그 기준은 표기의 명칭에 따른 것이다. 여기에 반해 김정우(2008)에서는 표기와 번역의 영역이 다름을 지적하여 구결 중에서도 번역의 대상으로 인정하는 것은 석독구결만이다. 차자표기는 ‘쓰기의 영역’이라면, 구결은 ‘독해(읽기)’에 해당하고, 특히 음독구결 자료는 우리말과 어순이 다르기 때문에 번역의 개념에 적용될 수 없다고 보았다. 안병희(1976)의 의견을 인용하여 “훈독은 한문의 원문을 읽는 것이고, 번역은 완전히 백지에 새로 쓰여진 번역문을 읽는 것”으로, 석독(훈독)구결은 번역 직전의 의사(擬似)번역으로 간주하고 있다.

문헌 자료를 대상으로 설정한 김정우(2008)의 한국 번역의 시대 구분은 다른 논의에서와 달리 “번역의 정의에 대한 논의에 기반하여, 번역의 자료의 형식적이고 내용적 측면의 검토를 통한 적절한 기준을 도출하여” 제시한 점이 특징이다. 김정우(2008)는 아콕슨의 “언어 내적 변화”의 기준에

27) 이 글의 내용과 연계되는 한국 번역학과 번역사의 연구로 유명우(2000, 2003, 2004), 김효중(2000, 2004), 박여성(2000), 김정우(2005a, 2005b, 2008), 조재룡(2009), 장경준(2011) 등을 들 수 있다.

28) 유명우(2002, 81-82)는 “성서의 번역에서 새로 번역에 사용된 언어(영어)가 문학과 표준영어로 성립하는 데 기여한 측면에서 볼 때 역사적 관점에서 기술하는 핼(1998)의 가설은 연구방법론에서 중요하다”고 평하였다.

따라 번역의 시대를 구분하고 있다. 문자의 관점에서 가장 적절한 번역의 시대 구분 논의로 볼 수 있다. 그는 먼저 “번역의 선사 시대(11세기까지)와 번역의 역사 시대(11세기 이후)”로 구분하였다. 다음에 번역의 역사 시대에 “의사번역 시대(11-13세기, 석독구결)와 순정번역 시대(14세기 이후)”로 나누었다. 순정번역 시대는 다시 “이두번역 시대(14-15세기 중반)와 국문번역 시대(15세기 중반 이후)”로 나누고, 국문번역 시대에는 “정음번역 시대(15세기 중반-19세기 후반)와 한글번역 시대(19세기 후반 이후)”로 구분하였다. 그 번역 시기의 대표적인 특징과 번역서를 예시로 들어 이해를 돕고 있으나 간략히 제시하면 다음과 같다.

(2) “김정우(2008)의 한국 번역사 연표”²⁹⁾

- A. 번역의 선사 시대(Pre-Historic Age of Translation, 11세기까지)
- B. 번역의 역사 시대(Historic Age of Translation, 11세기 이후)
 - 1. 의사번역 시대(The Pseudo Translation Period, 11-13세기)
 - 2. 순정 번역 시대(The True Translation Period, 14세기 이후)
 - 2.1. 이두 번역 시대(The Translation-by-Idu Stage, 14-15세기 중반)
 - 2.2. 국문 번역 시대(The Translation-by-Korean Alphabet Stage, 15세기 중반 이후)
 - 2.2.1. 정음 번역 시대(The Translation-by-Jeongeum Phase, 15세기중반-19세기 후반)
 - 2.2.2. 한글 번역 시대(The Translation-by-Hangeul Phase, 19세기 후반 이후)

본고에서는 위 (2) 김정우(2008)의 연표를 수용하되, 그의 이중 층위의 구성과는 달리 일직선 층위의 단면적 구도로 단순화된 시대 구분을 하기로 한다. 즉, ‘태동기(차차표기 작성기, 11세기까지), 출발기(석독구결 번

29) 김정우(2008), 63-65. 이 글에서는 각 번역 시대마다 예시로 든 번역서와 특징에 대한 설명은 제외하고 번역의 시대별 명칭만 옮겨 왔음을 밝힌다.

역기, 11-13세기), 도약기(이두 번역기, 14-15세기), 발전기(정음 번역기, 15세기 중반-19세기 후반), 성숙기(한글 번역기, 19세기 후반 이후-현재)' 5단계의 번역 시기를 구분하고자 한다.

(3) 한국 번역의 시대 구분

제1 태동기: 차자표기 작성기(11세기까지)

제2 출발기: 석독구결 번역기(11-13세기)

제3 도약기: 이두 번역기(14-15세기)³⁰⁾

제4 발전기: 정음(언해) 번역기(15세기 중반-19세기 후반)

제5 성숙기: 한글 번역기(19세기 후반 이후-현재)

위 (3)의 시대 구분에서 불전의 현대역과 직접적인 관련은 정음(언해) 번역기이다. 불전의 현대역을 위한 검토는 정음(언해) 번역기에서 시작되어야 한다. 중세와 현대라는 시공의 거리는 존재하지만 정음(언해) 번역 어들을 현대 불전 번역에 그대로 사용하고 있고, 그 표현은 한자어 번역보다 오히려 정확하게 다가온다.³¹⁾ 예를 들어, “직심(直心)”은 『능엄경언해』에서 “고든 므습(곧은 마음)”(44a)으로 번역하고 있는데, 현재에도 이 말 그대로 “곧은 마음”으로 풀어쓰고 있다. ‘악취(惡趣)’는 문체에 따라 “구즌 길히(惡趣, 궂은 길)(석상³²⁾, 11:8a), 머즌 길히니(惡趣, 흥한 길)(석상, 9:10b), 여러 모딘 길히라(諸惡趣, 여러 악한 길)(석상, 21:40a)” 등으로 다양하게 나타나는데, 원전의 의미를 최대한 전달하고자 하는 고민이 엿보인다. 음성번역한 어휘는 중국(도안, 현장)의 번역 방법론을 적용한 것으

30) 조선의 이두번역 문헌으로 “『대명률직해(大明律直解)』(1395), 『양잠경험촬요(養蠶經驗撮要)』(1415), 『우마양저염역치료방(牛馬羊猪染疫治療方)』(1541)” 등이 있다.

31) 김정우(1990), 135에서도 언해본은 “한자화된 현대어보다 우수한 고어 번역어”가 많다고 밝혀 놓았다. 언해본에 번역된 고유어들은 대부분 여전히 사용되고 있기에, 현재의 번역에서 활용할 자료가 된다.

32) ‘석보상절’의 줄임말.

로 “시라(尸羅, 계)(석상, 9:13a), 니사단(尼師檀), 비니(毗尼)(석상, 23:34b), 찰제리(석상, 9:19b-20a)” 등이 있다.

우리말 번역의 출발 지점에 대한 이해는 현대의 재번역을 위한 점검의 과정이기도 하다. 그것은 시간 차이를 극복하는 과정이자 한문이 가진 역사성을 극복하는 과정이기도 하다. 언해본은 국가기관에서 심혈을 기울여 우리말 불전 번역을 주관한 최초의 번역서이다. 그렇기에 근대기의 공백기를 채울 수 있는 번역의 요소들을 재발견할 수 있다. 불전의 번역 과정과 그것에 임하는 번역 태도를 검토함으로써 근대의 시행착오와 현재의 번역에 대한 반성과 함께 앞으로 나아갈 방향성을 찾을 수 있을 것이다.

다음 장에서 우리글 번역의 시작인 ‘정음 번역기(언해본 시기)’에서 추구한 불전의 번역 방식(의역과 직역)과 그 번역의 실행 과정을 재검토하여 현재 우리가 간과한 번역의 단계와 의미를 되새김질하고자 한다.

제3장 번역 과정의 검토

고려시대 석독구결 표기로 번역한 불전들이 있었지만³³⁾, 앞에서 살펴 보았듯이 진정한 의미의 우리말 불전 번역은 정음(한글) 창제 후부터 시작되었다. 이때 우리말의 번역서는 ‘언해’로 통칭하는데, 그것은 한문 텍스트를 대상으로 한 번역서라는 뜻이다.³⁴⁾ 15세기에는 ‘언해(諺解)’보다

33) “『석교분기』(11세기), 『화엄경소』(12세기 중엽 혹은 그 직후), 『화엄경』(12세기 말-13세기 초), 『구역인왕경화』(13세기 중엽 이후), 『금강명경』(13세기 중엽 이전), 『유가사지론』(13세기 말엽) 등의 총 6종이다.” 백두현(2005), 14-15.(김정우 2008, 44. 재인용.)

34) 언해에 대한 상세한 설명은 최현배(1982), 97에서 도움받을 수 있다. “‘언해’의 사전적인 의미는 ‘한문 원전에 대한 언문 번역’이다. 따라서 다른 외국어 원전의 우리말 번역 문헌에는 ‘언해’라는 명칭을 사용하지 않는다. “일본말, 만주말, 몽고말에 관한 조선식 해석에 대하여는 결코 ‘언해’란 이름을 붙이지 아니하였다.” 김정우(2008), 38. 재인용.

“역해(譯解, 번역+주해)가 일반적”이었고,³⁵⁾ 서명에 직접 ‘언해’가 명시된 것은 16세기 『소학언해(小學諺解)』(1588년)에서부터이다.³⁶⁾ 그러나 한문본과 언해본의 변별을 위해 이전의 문헌에까지 소급하여 ‘언해’라는 명칭을 붙여 학계에서 일반적으로 사용하고 있다. 중세 우리말의 번역서는 ‘언해’로 통칭되고 있다.

세종의 훈민정음 창제 후부터 세조대 언해서 번역의 중심이 된 텍스트는 한문 불전이였다. 유교를 국교로 세우기 위해 창건한 나라에서 불전이 초창기 언해본의 출발점을 점유할 수 있었던 것은 왕권의 강력한 의지 때문임은 분명하나 그동안 축적된 불전 해석의 힘이 작용했음도 무시할 수 없다. 불전에 대한 해석은 우리글이 없던 시기부터 다양하게 이루어졌기 때문에 번역(해석)에 대한 합의가 기저에 놓여 있었다.³⁷⁾ 반면에 조선 초기는 유경류(儒經類)에 대한 연구와 번역의 기반이 다져지지 않는 상태였다. 그러나 정확한 내용을 전할 수 있는 텍스트의 선택이 새 글자의 홍보에 설득력을 지니게 된다. 세조가 설치한 간경도감(1461년)이 성종 대에 폐지(1471) 되고, 이후 교정청(校正廳, 1585)을 설치하여 유경류의 언해에 주력한 점에서도 엿볼 수 있다.

간경도감에서 간행한 언해본의 일반적인 체제는 5가지 형식으로 정리할 수 있다. 첫째, 한문 텍스트를 원전으로 한다. 둘째, 원전의 문장(한문)이 제시되어 있다. 즉, 한문에 우리말(정음)의 구결이 달려 있다(“如是를 我聞ㅎ스오니”). 셋째, “○”를 표하고 언해문이 시작되고(“○ 이 곧호물 내 들즈오니”), 번역의 방식은 직역이다(『석보상절』처럼 원문이 제시되지

35) 정우영(2022), 145.

36) 김무봉(2010), 21-22.

37) 현대 국어의 전문어 영역에서도 역사의 세월만큼 불교의 어휘(전문어) 분포는 단연코 수치가 높다. 2022년 5월 기준으로 한 국립국어원의 발표에 의하면 <표준국어대사전>의 “종교 분야의 전문어 현황”에서, 종교 표제어(13,743) 가운데 “불교(10,040), 가톨릭(1,445), 기독교(1,269), 종교 일반(989)”의 순으로 나타나고 있다. 국립국어원(2022), 4.

않는 경우는 고유어로 상세히 풀어쓴 의역으로 번역되었다.). 넷째, 언해 문에 표기된 한자에는 주음(우리말의 한자어 음)이 달려 있다(如聲來링). 다섯째, 구결문이나 언해문의 문장에 협주가 있다(협주는 “【】”의 표 안에 문장의 단어에 대한 설명이 기술되어 있다).

(4) 언해본 체재의 예시

“如是를 我聞호스오니 一時에 佛이 在室羅筏城祇桓精舍호사”
 “○ 이 곧호를 내 들즈오니 ㅎ ㅍ 부테 室羅筏城 祇桓精舍에 겨사【精舍
 는 精호 ㅎ더기 사는 지비라】(→ 이와 같이 내가 들었으니, 한때 부처
 님께서 실라벌성 기원정사에 계셔【정사는 정한 행적(을 지닌 이가) 사
 는 집이다.】)” (능엄1, 22b-23a)

간경도감의 번역서 유형은 대체로 직역이었으나, 한문의 원문이 제시 되지 않는 경우에는 메시지 전달에 중점을 둔 의역을 선택하였다. 결국 중세 조선의 번역은 직역과 의역의 어느 한 방향에 치우졌다기보다는 수용 텍스트(TT)의 성격에 따라 의역과 직역의 방법론을 취사선택하였다. 직역과 의역에 대한 정확한 기준은 “하나의 원전에 대해 서로 다른 방식으로 번역된 두 가지 이상의 번역본이 존재할 때” 적용할 수 있다.³⁸⁾ 조선의 번역 방식은 다양한 실험정신을 보여준다. 『법화경』과 『아미타경』의 번역은 각각 두 양식의 번역이 존재한다. 『석보상절』에는 두 경이 모두 의역으로 번역되어 있다.³⁹⁾ 『월인석보』(11-19, 1459)와 『법화경언해』(1463)에 있는 번역문은 모두 『법화경』을 직역한 것이고, 『월인석보』(7, 1459)와 『아미타경언해』(1464)에는 모두 『아미타경』을 직역하여 실고 있다. 불전은 아니지만 『소학』을 번역한 『번역소학』(1518)과 『소학언해』(1587)는 직역과 의역을 대비하는 대표적인 번역양식서이다. 『번역소학』은 의역이고,

38) 김정우(2008), 50-52.

39) 『아미타경』은 『석보상절』 권7에 번역되었으나 현재 전하지 않는 본이다. 『석보상절』 전체가 의역으로 엮여졌기 때문에 의역된 번역문으로 분류된다.

『소학언해』는 직역이다. 조선에서 원전 텍스트를 번역할 때 맨 처음 시도한 양식은 의역이다. 이후 다시 “언해”라는 서명으로 직역되는 번역의 순서를 볼 수 있다.⁴⁰⁾ 보편적으로 직역 후에 의역의 순서를 밟는, 일반적인 순서와 어긋나는 지점이다. 이것은 한문이 지배한 우리의 이중언어 생활에서 비롯된 양상이다. 한문에 익숙한 독서 행위가 가져온 유리벽인 동시에 번역자의 메시지 전달력이 약했다는 반증이다.⁴¹⁾ 『불설대보부모은중경(언해)』(1553)은 국어(정음)로 번역된 그림책으로, 교화의 목적을 지닌다고 볼 수 있다. 효 윤리를 쉽게 전하기 위해 그 내용을 압축한 그림으로 표현했다는 것은 바로 의역에 해당한다. 대중 교화의 목적을 지닌 의역 번역서이다.

간경도감에서 진행된 번역(언해) 과정은 엄격한 단계를 거쳤는데, 그 절차는 송 역경원 구관제(九官制)에서 원용했을 가능성이 있다.⁴²⁾ 송나라의 경우는 범어본을 한문으로 번역하는 과정이고, 간경도감은 중국에서 한문으로 번역한 텍스트를 다시 우리말로 옮기는 중역의 과정이다. 구관제의 번역 절차는 다음의 9단계를 거친다.⁴³⁾

40) 언해본의 직역과 의역의 성향에 대한 것은 최현배(1982), 101.에 날카롭게 기술되어 있다. “언해는 그 주안이 본글(原文)인 한문의 이해에 있지마는, 뒤집[번역]은 반드시 한문의 이해를 주안으로 하지 아니하고 다만 그 내용의 포착만을 위주로 한다.”고 밝히고 있다. 이것은 ‘언해’가 붙여진 서명의 직역 번역본과 그렇지 않은 의역의 번역본에 대한 부분, 그리고 주해의 설명 방식까지 모두 내포하고 있다.

41) “선조 때 교정청에서 간행된 『소학언해』의 범례와 발문을 보면 『소학언해』가 직역을 하게 된 동기가 나온다. 즉, 중종 때 간행된 『번역소학』이 이해를 쉽게 하기 위하여 의역을 했으나 오히려 원문의 뜻을 잃었을 뿐 아니라, 주석까지도 본문에 부연하여 번역하였으므로, 글이 산만해진 곳이 있어 나쁘다는 것이다. 그리하여 소학언해는 선조의 뜻에 따라 오로지 한문인 원문에 의거하여 ‘축자작해’, 곧 직역하고 뜻이 통하지 않는 곳에 협주를 달아서 원전의 뜻을 살리도록 하였다는 것이다.(안병희 1973, 77)” 김정우(2008), 51. 재인용.

42) 김영배(2013), 42-43.(정우영(2022), 157. 재인용.)

43) 정우영(2022), 158의 “<표3, 범어 경전의 한역 과정>”에 제시된 원전의 한문 문장들은 삭제하였다. 아울러 ‘단계’의 명칭 대신 이 글에서는 숫자로 바꾸어 재정리하였다.

- (5) ① “역주(譯主): 정면에 앉아 얼굴은 밖을 향해 원전인 범문을 읽는다.”
 ② “증의(證義): 역주의 좌측에 앉아서 역주와 함께 범문을 평량(評量)한다.”
 ③ “증문(證文): 역주의 우측에 앉아서 역주가 큰소리로 범문을 읽는 것을 듣고 오류가 있는지 검토한다.”
 ④ “서자(書字): 범학승이 범문을 살피듣고 중국문자로 쓰되, 범어 발음과 같게 한다(‘hrdaya⁴⁴’를 처음에 ‘紇哩第野’로 음역하고, ‘sutram’을 ‘素怛…覽’으로 음역한다.)”
 ⑤ “필수(筆受): 범음을 중국어로 번역한다(‘紇哩那野’를 다시 ‘心’으로 번역하고, ‘素怛…覽’을 ‘經’으로 번역한다.)”
 ⑥ “철문(綴文): 문자의 순서를 돌려 구절의 의미를 만든다(필수가 ‘照見五蘊彼自性空見此’를 이제는 ‘照見五蘊皆空’이라 하고, 범음에서는 대체로 목적어+동사를 취하는데, 예를 들어 ‘念佛’을 ‘佛念’으로, ‘打鐘’을 ‘鐘打’로 한다.)”
 ⑦ “참역(參譯): 두 나라의 문자를 참고하여 오류가 없도록 한다.”
 ⑧ “간정(判定): 긴 문장을 간추려서 구절의 의미를 정한다(‘無無明一無明’으로 두 글자만 남긴다.)”
 ⑨ “윤문(潤文): 여러 스님들 중에서 관리를 삼아 남향으로 자리를 잡고, 문장을 자세히 참고하면서 윤색하도록 한다.”

『능엄경언해』는 세조가 내린 지시로 번역된 간경도감의 최초 불전 번역(언해)본으로, 이후 불전 번역(언해본)의 모범이 되는 중요한 위치에 있다.⁴⁵⁾ 언해본의 간행 절차는 『능엄경언해』(어제발(御製跋)에 명시되어 있다.⁴⁶⁾ 번역 과정과 담당자를 단계별로 정리하면 다음과 같다.⁴⁷⁾

44) 원문에는 “kraya”로 표기되어 있으나 오기로 보여 “hrdaya”로 고쳐 적었다. 아래 ⑤에서 ‘紇哩那野’라고 한 것을 ‘心’이라 했기에 그것의 범어 원어는 hrdaya가 타당하다는 김호성 교수의 지적이 있었음을 밝힌다.
 45) “간경도감이 설치되기 5일 전에 세조가 『능엄경』을 번역할 것을 지시하여 만 5개월만에 간행되었다. 활자본은 오류가 많아 후대 목판본이 다시 조성되면서 그것이 교정되었다.” 김정우(1990), 126.
 46) “① 上이 입겨출 드르샤 ② 慧覺尊者의 마그와시닐 ③ 貞嬪韓氏等이 唱準호야닐 ④ 工曹參判 臣韓繼禧 前尙州牧事 臣金守溫은 翻譯호고 ⑤ 議政府檢詳 臣朴楗

(6)	단계	번역 과정(역할)	담당자
	① 구결	한문 원문에 구결을 단다.	임금(세조)
	② 확인	구결이 달린 문장을 확인한다	혜각존자 신미 선버
	③ 창준	구결문이 달린 문장을 소리 내어 읽으면서 교정한다.	정빈한씨 등
	④ 번역	(정음으로) 번역한다	한계희·김수온
	⑤ 상고	번역된 문장을 서로 비교·고찰한다.	박건·윤필상·노사신·정효상
	⑥ 예정(例定)	예시를 정한다.	영순군 이부
	⑦ 현운(懸韻)	동국정운음으로 한자음을 쓴다.	조변안·조지
	⑧ 교정	번역된 내용을 바르게 고친다.	신미·사지(思智/斯智?)·학열·학조
	⑨ 낭독	임금이 확정된 번역문을 임금 앞에서 조두대가 소리 내어 읽는다.	조두대

한문 불전은 각 단계의 역할 분담이 주어진 절차를 거치는 번역 체계화를 이루고 있음을 위 (6)에서 확인할 수 있다. 『능엄경언해』 간행에 참여한 각 직책의 인원은 도제조(계양군, 윤사로, 황수신 3명)을 비롯하여, 제조 7명, 부제조 5명, 사 4명, 부사 2명, 판관 3명으로 총 24명의 인원이 참여하였다.⁴⁸⁾ 여기서 알 수 있는 것은 ‘번역 현장’ 참여자는 16명(위 (6)의 인원)이고, 도제조, 제조 등의 ‘번역 시스템’ 참여자는 8명이다. 중요한 건 번역 현장의 참여자들의 번역과정이 분업화되어 있는 점이다.

『능엄경언해』는 이후 다른 언해불전에 참여한 20명보다 인원수가 제일

護軍 臣尹弼商 世子文學 臣盧思愼 吏曹佐郎 臣鄭孝常은 相考 ⑥ 永順君 臣溥는 例一定 ⑦ 司贍寺尹 臣曹變安 監察 臣趙祉는 國韻 쓰고 ⑧ 慧覺尊者 信眉入選 思智 學悅 學祖는 翻譯 正히은 後에 御覽 ⑨ 典言 曹氏豆大는 御前에 翻譯 넉소니라” 『능엄어제발(楞嚴御製跋)』(3b-4a(할자본); 4ab(목판본))

47) 정우영(2022), 155-156의 “<표 2> 한문 불교경전의 언해 과정”을 참조하여 필자가 ‘작업의 단계 명칭(구결, 확인, 창준...)’을 첨가하여 정리하였음을 밝힌다.

48) 김무봉(2010), 17. <표1, 간경도감 간행 언해불서 참여 인원> 참조.

많았다. 그것은 첫 작업이자 그만큼 심혈을 기울였다는 반증이다.

제4장 재번역을 위한 제언

정음을 창제한 당시에 반짝거렸던 불전 번역의 열의는 근대로 오면서 시들해졌다. 반면에 새로 유입된 종교였던 기독교의 성서 번역은 한글화로 활기를 띠었다. 그들은 한글을 배우고 가르치고 번역하는 한 시스템을 이루었다. 근대의 불전 번역은 내용 전달의 방법론에 대한 것보다는 한글로의 번역에 초점을 두다 보니, 그 번역사업이 현대에 모범판으로 인식되지 못하고 있다. 마치 근대를 건너뛴 채 오늘로 넘어온 불전의 현대역에 대한 고민은 너무 복잡다단하여 긴장을 동반한다. 앞으로 불교의 지평선을 넓히기 위한 번역을 통한 불교언어의 현대화 및 확장과 재번역을 위해 갖추어야 할 태도를 제시하면 아래와 같다.

첫째, 번역 주체의 신뢰도를 인정받아야 한다. 여기에는 번역 주체의 능력과 보장성을 필요로 한다. 번역의 텍스트의 원전에 대한 선택의 조건 즉, 범어본(혹은 티베트어)이나 한문본이냐는 조건보다 선행하는 것은 번역의 주체에 대한 신뢰의 확보이다. 도안의 ‘오실본삼불이’의 번역관에서도 언급되었던 번역가의 자질이 번역을 올바르게 완성하기 때문이다. 번역은 단순히 “한 언어에서 다른 언어로의 이동”이 아니라 “전혀 번역되지 않는 것조차 실행하기 때문에”⁴⁹⁾ 번역의 주체에 따라 영향력이 크게 작용한다. 구마라집의 예에서도 보듯이 번역가는 두 문화권의 문화능력을 가져 상호 행동해야 한다. 구마라집의 경우는 번역자가 갖추어야 할 이중문화능력(bicultural competence)이 작용되었다. 비테는 “최소한 두 개의 서로

49) 앙리 메쇼닉(1999), 436. “Traduire, même ce qui n’a encore jamais été traduit, c’est toujours déàretraduire.”(조재룡 외 2017, 86. 재인용.)

다른 문화 공동체가 상호 교류하고자 할 때 그 목적과 필요에 부합하도록 문화 및 상황적으로 적절하게 행위를 해석하고 행동하는 능력⁵⁰⁾인 이중문화능력을 갖추는 것이 번역사가 번역을 수행하기 위한 전제조건으로 강조하였다.⁵⁰⁾

불전의 특성상 그 번역에서 이중문화능력을 지닌 번역가는 아무래도 스님이 일반인에 비해서 좀 더 가까이 다가갈 수 있다. 그러나 일제강점기 용성 스님에서 운허 스님의 동국역경원 등 지금까지 현대국어로 번역한 많은 불전의 번역물이 나왔지만 특정 대표성을 띠는 주목받는 번역서는 미미하다. 사회구성원들의 합의를 이끌어내지 못했기 때문이다. 기관의 신뢰는 어느 정도 확보되었더라도 작업의 과정과 결과물에 대한 사회적 인정을 이끌어내지 못한 이유이다. 따라서 번역의 주체는 튼튼하고 편안한 집을 짓는 뛰어난 건축가로 믿음이 주어져야 한다. 집(번역)을 짓는 데 필요한 모든 재료와 특성을 잘 알아 안전하고 튼튼한 집을 제공해주는 주체임을 인정받아야 한다.

둘째, 뚜렷한 목표의 순수성을 지녀야 한다. 번역 목적의 출발점에 대한 점검이 선행해야 한다. 번역 목표의 출발점은 번역 행위에 절대적 방향을 제시한다. 종단이나 기관 수장의 정치적 성과로 진행되는 작업은 ‘독자’의 권리를 제한한다. 독자에게 당연히 제공되어야 할 압축된 정보와 언어의 미학 그리고 여기서 파생되는 환희심을 생략하는 과정을 거치게 된다. 번역은 단순한 의미의 전달만이 아닌 언어의 형식이 함께 하기 때문이다. 찰스 시슨(Charles H. Sisson)은 의미와 형식을 함께 전달하는 게 번역가의 의무로 보았다. 그는 “저자의 의미를 가능한 한 간결하게 똑바로 전하는 것”이며, 아울러 읽기 쉬운 번역을 하려면 “저자의 진수를 전달할 수 있는 운율과 톤을 찾아내어야만 한다”고 강조하였다.⁵¹⁾ 정치적 목적을 내포한

50) Witte(1996), 73. ; 장애리(2011), 172. 재인용.

51) Charles H. Sisson(1993), 35-43. ; 박옥수(2009), 90. 재인용.

번역은 시간적 여유가 더 있음에도 이를 무시한 채 정해진 기한에 결과물을 제공하는 데 우선을 둔다. 때문에 독자에 대한 배려는 간과될 수밖에 없다. 언해본의 번역 작업에서 보였던 엄격한 과정과 대치되는 점이기도 하다.

셋째, 번역의 현장 구성 인원에 대한 전문성이 확보되어야 한다. 즉, 오역에 대한 점검자 및 국어화의 전문성이 담보되어야 한다. 번역자, 교정자, 출판사의 3고리 기본적 사회적 관계에서 벗어나 실질적인 번역의 현장(내용)에 대한 점검(오역에 대한 점검)을 거쳐야 하고, 번역용어/번역문의 체계적인 국어화가 요구된다. 번역은 국어의 영토에서 진행되기 때문에 그 결과물(TT)은 국어의 만족도를 충족시켜야 한다. 전문영역의 어휘에 대한 작업에 대해 국제표준화기구(ISO)에서도 강조하는 부분이 “용어의 일의성, 투명성과 명시성, 일관성, 간결성”이다. 전문용어의 정리에서도 “국어학적 기준과 용어학적 기준”을 만족시켜야 한다. 따라서 불교언어의 현대화 번역은 반드시 국어학자의 최종적 합의가 필요하다. 간경도감의 언해 작업 수행에서도 체계적인 단계를 거쳤듯, 국어사전에서 전문영역의 언어를 기술하기 위해서 다음과 같은 검토 과정을 거친다.

- (7) “①[사전 편찬자] 영역별 전문용어 표제어 및 표제어 후보군 규모 결정 → ②[사전 편찬자] 영역별 전문가에게 표제어 후보 선정 및 기술 의뢰(거시 구조, 미시구조를 제시) → ③[영역별 전문가] 표제어 후보 선정 및 기술 → ④[사전 편찬자] 일반어 표제어 목록과 교차 검토 → ⑤[사전 편찬자] 타 영역 전문용어 표제어 목록과 교차 검토 → ⑥[사전 편찬자] ④⑤ 단계를 고려하여 최종 표제어 선정 후 기술 내용 통합 → ⑦[사전 편찬자] 문헌 조사 등을 통해 비어 있는 미시 구조 보완 → ⑧[사전 편찬자] 1차 교정 및 교열 → ⑨[영역별 전문가] 최종 검토 → ⑩[사전 편찬자] 2차 교정 및 교열”⁵²⁾

52) 본고에서는 사전편찬의 순서를 명확히 드러내기 위해 김한샘(2016), 205에 제시된 내용에 일련번호를 첨가하였다.

이처럼 불교언어의 현대화를 위한 작업에서도 국어학자의 역할은 매우 중요하다. 예를 들면 김정우 교수처럼 국어학자의 전문성과 함께 번역학자 겸 번역가, 그리고 불교를 익힌 경우이면 더욱더 좋은 시너지 효과를 가져올 수 있다.⁵³⁾ 구성 인원의 전문성에 대한 점검은 불전의 현대화 작업의 가장 중요한 성공 인자이다.

넷째, 기존 용어의 활용에 대한 재인식의 태도를 지녀야 한다. 현대어로의 번역이 무조건적인 한글화나 무리한 새 단어(신선한 말맛에 치우친 단어)의 생성을 의미하는 것은 아니다. 오히려 이 두 요소를 경계해야만 합리적이고 적절한 언어로 의미 전달에 이를 수 있다. 가급적이면 고유어로의 번역이 우선이나 의미축소가 일어나는 경우에는 재고하는 것이 더 적절한 번역을 하는 데 도움이 된다. 아울러 어휘의 번역에 있어서 ‘음상’의 고려가 선행되어야 한다. 개념어의 설정에 있어 용어에 대한 합의를 이룰 때, 발음하기 좋고 듣기 좋은 단어에 대한 고려가 있어야 한다.

현재 조계종단에서 사용하는 한글표준화한 <칠정례>의 경우, “지심귀명례(至心歸命禮)”를 “지극한 마음으로 …… 절하옵니다”로 풀이하였다. ‘지심(至心)’은 “지극한 마음으로”로 번역하였고, ‘귀명례(歸命禮)’는 ‘절하옵니다’로 번역하였다. 이것은 원어(ST)에 일대일 대응이 아닌 번역의 폭이 줄어든 축소의미를 지니게 된 대표적 사례이다. ‘귀명례(歸命禮)’를 일대일로 번역하면 “목숨 바쳐 귀의하며 예배드립니다”이고, 약간 유연미를 적용시키면 “목숨 바쳐 귀의합니다”로 풀어쓸 수 있다. ‘절하옵니다’와 ‘귀명례(歸命禮)’는 의미의 영역뿐만 아니라 심리적 감동의 층위마저 달리 적용된다. 이런 현상은 한자와 우리말에 대한 이해 부족에서 발생한 것으로 볼 수 있다. ‘한문’과 ‘한자어’가 다르듯이 우리말에는 고유어와 한자어가 혼용되어 있다. 한자어가 공식적으로 사용된 것은 신라 지

53) 전문용어의 특징과 분석에 관한 대표적 연구로 김정우(2000, 2003, 2011a, 2011b, 2013) 등을 들 수 있고, 번역학에 대한 것으로 김정우(2005a 2005b, 2005c, 2008) 등이 있다.

증왕 4년(503)부터이니 고유어와 한자어의 결합으로 생성되는 신조어들의 확장을 생각하면 우리말에서 차지하는 한자어의 위치를 짐작할 수 있다. 요점은 그 한자어가 일상어로 전반적인 이해 가능한 것이고, 대체할 고유어의 빈자리가 존재한다면 그 단어를 사용함이 합리적이다.

제5장 맺음말

통시적 관점에서 국어 번역사의 시대 구분을 통하여 통시적 관점에서 우리말 불전번역의 시작점을 확인하였다. 한글 번역의 역사적 흐름에서 번역에 대한 이해와 태도를 살펴보고 초창기의 번역 시스템의 검토를 통해 현재와 향후 추구해야 할 번역 태도를 제시하였다.

“한국 번역의 시대 구분”

제1 태동기: 차자표기 작성기(11세기까지)

제2 출발기: 석독구결 번역기(11-13세기)

제3 도약기: 이두 번역기(14-15세기)

제4 발전기: 정음(언해) 번역기(15세기 중반-19세기 후반)

제5 성숙기: 한글 번역기(19세기 후반 이후-현재)

동양(불전)과 서양(성서)의 번역에 대한 인식은 보편적 사유를 하고 있음을 알게 되었다. 번역의 출발점인 직역과 의역의 방향성에서 조금 차이가 나지만 최종 목표는 “정확한 메시지의 전달”에 있었다. 중국에서는 범어본 불전에 대한 번역 방법의 측면에서 몇 가지 원칙들이 제시되었다. 먼저, 도안(道安, 314-385)의 『마하발라야바라밀경초서』에 제시된 문장의 직역에 관한 방법론으로, “오실본(五失本), 삼불역(三不易)” 원칙이다. 번역자의 판단에 따라 원전의 문장을 수정하거나 축약할 수 있는 5가지의

측면(五失本)과 내용을 미숙하게 해석하여 바꾸지 말아야 할 3가지 측면(三不易)을 말한다. 다음으로, 현장의 음성번역[音譯]과 정의번역(正義翻譯)에 관한 번역론이다. 현장은 직역을 구마라집은 의역을 추구하였다. 중국의 불전 번역에 대한 인식은 ‘직역’과 ‘의역’의 선호도가 서로 대립하여 공존하고 있음을 알 수 있다. 우리의 한문불전 번역은 엄밀한 관점에서 중역(重譯)이자 재번역에 해당한다. 번역의 과정에서는 열린 번역방식으로 수용 텍스트(TT)의 성격에 따라 의역과 직역의 방법론을 상황에 따라 취사선택하였다. 중세 언해본의 특이한 번역 양식은 한 시대 하나의(동일한) 텍스트에 직역과 의역이 공존하는 점이다.

불교언어의 현대화 및 확장과 재번역을 위해 갖추어야 할 태도를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 번역 주체의 신뢰도를 인정받아야 한다. 번역 주체의 능력과 보장성을 필요로 하기 때문이다. 둘째, 뚜렷한 목표의 순수성을 지녀야 한다. 번역 목적의 출발점에 대한 점검이 선행되어야 한다. 셋째, 번역의 현장 구성 인원에 대한 전문성이 확보되어야 한다. 즉, 오역에 대한 점검 및 국어화의 전문성이 담보되어야 한다. 번역은 국어의 영토에서 진행되기 때문에 불교언어의 현대화 번역의 마무리 단계에서는 반드시 국어학자의 최종적 합의가 필요하다. 넷째, 기존 용어의 활용에 대한 재인식의 태도를 지녀야 한다. 현대어로의 번역이 무조건적인 한글화나 무리한 새 단어의 생성을 의미하는 것은 아니다. 오히려 이 두 요소를 경계해야만 합리적이고 적절한 언어로 의미 전달에 이를 수 있다. 어휘의 번역에 있어서 개념어를 조어할 때는 발음하기 좋은 ‘음상’의 문제도 고려되어야 한다.

<참고문헌>

<약어>

T : 대정신수대장경

X : 만신찬속장경

월인 : 월인석보

석상 : 석보상절

능엄 : 능엄경언해

『마하발라이바라밀경초서(摩訶鉢羅若波羅蜜經抄序)』, 『출삼장기집』 권8.(T55, 52b-c)

『사분율초간정기(四分律鈔簡正記)』 권2(X43,23b)

장창구(2012), 「문학 번역의 문제」, 『독어교육』 55, 한국독어독문학교육학회.

국립국어원(2007), 『전문용어 연구 정리- 현황과 과제』, 태학사.

김무봉(2010), 「불경언해와 간경도감」, 『동아시아불교문화』 6집, 동아시아불교문화학회.

김윤경(1938), 『朝鮮文字及語學史』(震學出版協會), 『김윤경전집』 1(1985), 연세대학교 출판부 재수록.

김정우(2000), 「언어학 술어 번역의 체계화 문제」, 『번역학연구』 1-2, 한국번역학회.

김정우(2003), 「자연과학 텍스트의 번역 방법론 시론」, 『번역학연구』 4-1, 한국번역학회.

김정우(2005a), 「한국번역사 논의의 전제」, 『우리말연구』 16, 우리말학회.

김정우(2005b), 「한국번역사의 기술과 자료」, 『통번역교육연구』 3-1, 한국통번역교육학회

김정우(2005c), 「한국 번역학 연구의 현황과 전망」, 『번역학연구』 6-2, 한국번역학회.

김정우(2008), 「한국 번역사의 시대 구분」, 『번역학연구』 9-1, 한국번역학회.

김정우(2011a), 「한국어 번역문의 중간언어적 특성」, 『번역학연구』 12-1, 한국번역학회.

- 김정우(2011b), 「영어 번역 한국어의 문체와 어휘」, 『번역학연구』 53.
- 김정우(2011c), 「전문 용어 번역의 유형과 방법론: 의학 전문 용어를 중심으로」, 『번역학연구』 12-2, 한국번역학회
- 김정우(2013), 「국어의 특징과 번역상의 함의-시점과 사건성을 중심으로」, 『통역과 번역』 15-2, 한국통번역학회.
- 김종인(2009), 「20세기 초 한국불교개혁론에서 불경의 한글 번역에 대한 인식」, 『종교연구』 55집, 한국종교학회.
- 김한샘(2016), 「국어사전과 불교 언어: ‘불교’ 영역의 전문용어 기술을 중심으로」, 『비교문화연구』 45권, 경희대학교 비교문화연구소.
- 김호성(2001), 「한문불전의 이해를 위한 기초적 범어 문법」, 『불교대학원논총』 7, 동국대학교.
- 김효중(2000), 「번역의 역사와 이론」, 『번역학』 창간호.
- 김효중(2004), 「새로운 번역을 위한 패러다임」, 푸른사상사.
- 뤼칭呂澂, 각소 역(1992), 『중국불교학 강의』, 서울: 민족사.
- 박옥수(2009), 「1920년대, 1930년대 국내 번역 담론과 번역학 이론과의 연계성 고찰」, 『동서비교문화저널』 20, 한국동서비교문화학회.
- 백용성(1928), 「저술과 번역에 대한 연서」, 『조선글 화엄경』 12권, 경성: 삼장역회.
- 백용성(1991), 『백용성 대종사 전집』 6권, 대각사, 1991.
- 에피엔 라모프, 호진스님 역(2006), 『인도불교사』 2, 시공사.
- 왕티궈王鐵鈞(2006), 『中國佛典翻譯史稿』, 北京: 中央編譯出版社.
- 유명우(2002), 「한국 번역사 정리를 위한 시론」, 『번역학연구』 3-1, 한국번역학회.
- 유명우(2003), 「한국의 번역학: 그 현황과 전망」, 『신영어영문학회 학술발표회 자료집』, 신영어영문학회.
- 유명우(2004), 「한국 번역사에서 본 조선조 언해 번역」, 『번역학연구』 5-2, 한국번역학회.
- 윤종갑(2016), 「동아시아의 근대불교와 불경의 번역과 출판」, 『동아시아불교문화』 28, 동아시아불교문화학회.
- 자오환趙歡(2015), 「近五年玄奘研究綜述(2008-2013)」, 『世界宗教文化』 148-1.
- 장경준(2011), 「석독구결의 번역사적 의의에 대한 시론·試論」, 『번역학연구』 12-4,

한국번역학회.

장애리(2011), 「통번역을 위한 문화능력: 이론연구를 중심으로」, 『번역학연구』 12-4, 한국번역학회.

정우영(2022), 「신미대사의 불교경전 언해 사업과 국어학적 의의」, 『부산외솔회지』 13, 부산외솔회.

조윤경(2019), 「현장의 불전 번역 원칙: 도안 및 구마라집의 번역과 비교하여」, 『불교와 사회』 11-2, 중앙승가대학교 불교학연구소.

조재룡 외(2017), 「재(再)-번역은 무엇인가」, 『민족문화』 50, 한국고전번역원.

조재룡(2009), 「번역사를 바라보는 한 관점: 앙리 메쇼닉(H. Meschonnic)의 경우」, 『번역학연구』 10, 한국번역학회.

최현배(1940/1982), 『고친 한글갈』, 서울: 정음문화사.

타오레이陶磊(2016), 「佛經漢譯理論中的“正翻”和“義翻”」, 『華東師範大學學報』 48.

허시롱何錫蓉(2004), 『佛學與中國哲學的雙向構建』, 上海: 上海社會科學出版社.

후나이마 도루船山徹, 이향철 역(2018), 『번역으로서의 동아시아』, 서울: 푸른역사.

Cicero, Marcus Tullius(BCE46/1960). “De optimo genere oratorum.” In *De inventione, De optimo genere oratorum, Topica*, trans. H.M. Hubbell, London: Heinemann. 347-373.

Catford, John.(1965/2000), *A Linguistic Theory of Translation*. London: Oxford UP.

De Beaugrande(1988), “Text and Process in Translation.” In: *Textlinguistik und Fachsprache* (R. Arntz, hg.), 413-432,

E. A. Nida,(1964a/2003), *Toward a Science of Translating*. Second impression. Leiden. Boston: Brill.

E. A. Nida, C. Russell Taber(1964b). *The Theory and Practice of Translation*. Leiden. Boston : Brill.

E. A. Nida(1984), *Signs, Sense, and Translation*, Cape Town: Bible Society.

R. Jakobson (1957), “On Linguistic Aspects of Translation” in R. A. Brower (ed.), *On Translation*. Cambridge, Mass.: Harvard Univ. Press. 232-9.

R. Jakobson(1975), *Pushkin and his sculptural myth*, The Hague : Mouton.

- Charles H. Sisson(1993). "On translating Dante." *The Divine Comedy*. Trans. Charles H. Sisson. Oxford: Oxford UP. 35-43.
- St. Jerome(395CE/1997), "The Best Kind of Translator: Letter to Pammachius", trans. Paul Carroll, in Douglas Robinson (ed.), *Western Translation Theory from Herodotus to Nietzsche*, Manchester.
- W. Koller(1979/1989), "Equivalence in Translation Theory", Chesterman, Andrew, ed., *Readings in Translation Theory*, Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.
- Witte, H.(1994), "Translation as a Means for a Better Understanding Between Cultures", *Teaching Translation and Interpreting 2*, Amsterdam: John Benjamins Publishing Company.
- Witte, H.(1996), *Constrastive culture learning in translator training*. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company.

■ Abstract

A Study on the Modernization and Retranslation of Buddhist Terminology

Kim, Yeongang(Ven. Hyoshin)

The purpose of this paper is to contribute to the vitalization of Buddhist vocabulary by suggesting the limits of real translation and the direction of translation for modern translation of Buddhist language. In translation, the role of the translator is important, but the social system connected to it is also very important. The best results are obtained when these two factors are in balance. Therefore, by examining the translation system of Gangyeongdogam, the first Buddhist text translation agency, we confirmed what we should aim for in real translation. As Chinese characters occupied the vacancy of our written language, the process of translating Buddhist scriptures is also the history of Korean translation. A new retranslation can be a solution through review of existing translations. Four things about its attitude were presented.

Keywords ● terminology, the Buddhist language of Buddhism, Re-translation, modernize, the history of translation

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

제4차 산업혁명 사회와 불교수행

문일수*

- I. 들어가는 말
- II. 산업혁명의 역사
- III. 제4차 산업혁명의 주요 기술
- IV. 제4차 산업혁명이 바꿀 미래사회
- V. 제4차 산업혁명과 명상의 역할
- VI. 싸띠수행의 뇌과학
- VII. 제4차 산업혁명 사회에서 싸띠수행의 효용
- VIII. 나가는 말

■ 한글요약

제4차 산업혁명은 획기적인 인터넷 속도의 향상을 기반으로 초연결 사회를 만든다. 초연결 사회는 탈중양화하여 개인의 고립과 그로인한 만성적 정신적 스트레스를 유발한다. 끊임없이 다가오는 많은 스트레스는 교감신경계를 자극하여 정신적 및 육체적 건강을 손상시키기 때문에 스트레스는 이겨내야 할 필요성이 크게 대두된다. 불교의 알아차림 수행은 알아차림 주의력을 강화시켜, 인식 및 자기 조절의 제어수준을 높이는 마음운동이다. 느낌, 즉 정서는 주관적인 것이다. 존재가 주는 스트레스를 저만치 두고 느끼지 않으면 스트레스에서 벗어날 수 있다. 이는 스트레스요인은 그대로 존재하지만 이를 대하는 마음을 변화시켜 정신적 및 육체적

* 동국대학교 WISE캠퍼스 의과대학 교수

건강에 도움을 준다. 우리는 감각접촉의 말초적인 쾌락적 웰빙을 추구할 수도 있고, 자신의 헌신적 노력을 기반으로 한 보다 고결한 형태의 웰빙을 추구할 수도 있다. 연구는 고결한 웰빙만이 건강에 유익한 유전자들의 발현을 유도함을 보여주었다. 불교명상은 스트레스에 대항하는 알아차림 힘을 키우는 마음운동이다. 알아차림 힘이 커지면 정신적인 스트레스를 이겨내는 힘이 커져서 스트레스가 상대적으로 작게 느낀다. 존재가 주는 스트레스는 저만치 그대로 있지만 그것을 알아차림하면 존재가 주는 스트레스에 끌려다니지 않고 속박에서 벗어나 자유롭게 되는 것이다. 불교명상은 제4차 산업사회를 슬기롭게 살아가기 위한 마음운동이다.

주제어 ● 고립, 뇌과학, 싸띠수행, 전두두정신경망, 초연결 사회

I. 들어가는 말

제4차 산업혁명(Fourth Industrial Revolution)은 2015년에 「포린 어페어(Foreign Affairs)」¹⁾의 기고글을 통해 클라우스 슈바프(Klaus Schwab)가 주장한 개념이다. 세계경제포럼(World Economic Forum, WEF)의 창시자인 슈바프 스스로가 2016년 스위스 다보스에서 열린 세계경제포럼에서도 이를 키워드로 또 제시하여 그 개념이 퍼져나갔다. 한편, 《제3차 산업혁명》(The Third Industrial Revolution)을 저술한 제러미 리프킨(Jeremy Rifkin)은 “현재 제4차 산업혁명이 진행되고 있다.”고 말했다.

제4차 산업혁명은 정보통신 기술(Information & Communication Technology, ICT)의 융합으로 이루어지는 차세대 산업혁명이다. 증기기

1) 포린 어페어스(Foreign Affairs)는 미국외교협회가 격월간으로 발행하는 잡지이다.

관의 발명과 함께 18세기 영국에서부터 시작한 제1차 산업혁명 이후 네 번째로 맞이하는 산업혁명이다. 제4차 산업혁명의 핵심은 인공지능(artificial intelligence, AI), 빅 데이터(big data) 분석, 로봇공학(robotics, 로보틱스), 사물인터넷(Internet of Things, IoT),²⁾ 무인 운송 수단(무인 항공기, 무인 자동차), 3D 프린팅, 나노 기술과 같은 7대 분야에서 새로운 기술 혁신이다.³⁾

이러한 새로운 혁신 기술들로 대표되는 제4차 산업혁명은 획기적인 정보통신 기술을 바탕으로 초연결 및 지능화 혁명이다. 초연결은 사이버-물리 공간이라는 새로운 연결공간을 제공함으로써 지금까지 없었던 새로운 삶의 공간을 확보하게 된다. 이러한 변화는 산업 및 경제사회의 패러다임에 큰 변화를 초래하여 완전히 새로운 미래를 창조할 것으로 예상된다.

제4차 산업혁명은 초연결과 인공지능을 기반으로 물리·전자적, 생물학적, 의학적 및 기타 빅 데이터들을 통합시키고, 그 결과 이들이 개인, 사회, 경제, 산업 등 모든 분야에 영향을 미치는 새로운 세계를 만들 수 있다. 이러한 물리적인 세계와 디지털적인 세계의 통합은 on-line to off-line (O2O)을 통해 원격제어시스템으로 실현되고, 생물 및 의학적 세계와 디지털 세계의 통합은 인체의 정보를 스마트워치나 스마트 밴드 또는 웨어러블 의료장비를 이용하여 모바일 헬스케어를 구현할 수 있다. 가상현실(virtual reality, VR)과 증강현실(augmented reality, AR)은 실질적 및 가상의 물리적 세계와 디지털 세계를 접목할 수 있다.

인공지능을 기반으로 하는 초연결 사회는 on-line 상으로 많은 생활사가 해결되기 때문에 역설적으로 개인의 고립을 초래한다. 또한 이러한 초연결 사회의 구조는 개인정보가 심하게 노출되고 공유되는 특성을 가지기 때문에 구성원의 심한 정신적 스트레스를 초래한다. 따라서 이를 극복

2) 각종 사물에 센서와 통신 기능을 내장하여 인터넷에 연결하는 기술.

3) 한국연구재단 ‘4차 산업혁명 안내’ 출처: https://www.nrf.re.kr/cms/page/main?menu_no=333

하기 위한 개인적 및 사회적 대처방안이 강구된다.

아래에 산업혁명의 역사를 간단히 살펴본다.

II. 산업혁명의 역사

1. 제1차 산업혁명

최초의 산업혁명(제1차 산업혁명)은 유럽, 특히 영국을 중심으로 약 18세기 말에서 19세기 초 사이에 걸쳐 일어났다. 대항해 시대⁴⁾를 거쳐 식민지로부터 많은 자원이 들어와 생활이 풍족하게 되었다. 그에 따른 생활수준의 향상으로, 특히 의복에 대한 수요가 급격히 늘어나게 되었다. 이에 따라 의복을 대량생산하기 위하여 방직기, 방직기 같은 기계가 고안되었으며, 증기기관의 발명은 기계화시대를 열었다. 그 결과 가내수공업 시대에서 대량생산 산업시대를 열었다. 공장에서의 인력에 대한 수요는 농촌 인구의 도시 이동으로 농촌사회에서 산업 도시화 사회로 급격히 전환되었다. 증기 엔진의 개발과 함께 철강은 제1차 산업혁명에서 핵심적 산업이었다.

2. 제2차 산업혁명

제2차 산업혁명은 제1차 세계 대전 직전인 19세기 초에서 20세기 초 사이에 일어났다. 제2차 산업혁명의 핵심적 기술은 전기의 발명이었다. 이

4) 대항해시대(大航海時代, Age of Discovery, Age of Exploration)는 유럽사에서 대략 15세기에서 17세기까지를 가리키는 말이다. 시대사적으로 근세에 해당하며, 기술사적으로는 범선 시대와 거의 겹친다. 여러 유럽 국가들에서 식민주의를 정책사업으로 채택한 것도 이 시대였다. 즉, 대항해시대란 유럽 식민화의 제1물결(the first wave of European colonization)과 동의어라고 할 수 있다. 출처: <https://ko.wikipedia.org/대항해시대>

기간 동안 모터, 전화, 전구, 내연 기관 등도 등장하였으며, 미국의 포드 자동차는 컨베이어 벨트 시스템이 도입하여, 대량 생산 산업시대를 열었다.

3. 제3차 산업혁명

제3차 산업혁명은 현재 우리가 경험하고 있는 디지털 혁명이다. 제3차 산업혁명의 핵심 기술은 개인용 컴퓨터 및 인터넷의 등장이다. 1970년대에 시작된 이 3차 산업혁명 시대는 현재 계속되고 있다. 컴퓨터 및 인터넷의 등장은 정보통신기술 (ICT)의 발달로 이어져 기계장치를 사용하는 아날로그 시대에서 디지털 시대로 사회를 변화시켰다.

4. 제4차 산업혁명

제4차 산업혁명은 제3차 산업혁명의 특징인 정보통신기술의 연장선에 있으며 현재 우리가 경험하고 있다. 인공지능을 기반으로 빅 데이터를 처리하는 디지털 기술과 초연결기술의 등장으로 탈중양화 및 가상공간의 활용이 가장 큰 특징이라 하겠다. 디지털 기술과 정보통신의 발달은 인간의 건강정보를 포함하여 사물인터넷, 자율주행차량, 로봇틱스, 드론 등 현재까지 경험하지 못한 새로운 장치들을 등장시키고 있다.

III. 제4차 산업혁명의 주요 기술

1. 제4차 산업혁명의 본질

제4차 산업혁명의 본질적 기술은 인터넷 속도의 획기적 증가에 있다고

해도 과언이 아니다. LTE(4G)와 5G의 등장은 많은 데이터를 실시간으로 전달하여 매체와 매체를 보다 효율적으로 연결할 수 있게 하였다. 이는 정보들을 한 자리에 모으는 중앙화에서 벗어나 탈중앙화를 가능하게 하였으며, 많은 정보를 공유할 수 있는 시대를 열었다. 인터넷 속도의 획기적 증가는 많은 데이터의 빠른 전달을 필요로 하는 증강현실(AR), 가상현실(VR), 혼합현실 등을 가능하게 만들었다. 또한 이를 효율적으로 구현하기 위해 빅데이터 처리 기술, 학습하는 인공지능, 블록체인 등의 여러 가지 기술들이 개발되고 있다.

제4차 산업혁명의 본질은 현실세계의 모든 물리적 내용을 가상세계로 연결한 다음, 가상공간에서 인공지능을 통한 빅데이터 분석을 하는 것이다. 이러한 기술들은 현실을 보다 풍부하게 하고 정확한 미래를 예측하게 한다.

2. 제4차 산업혁명의 중요 기술

1) 연결 및 표시 기술

많은 정보를 빠르게 전달하는 것은 매체와 매체를 보다 효율적으로 연결하는 데 필수적이다. 현재의 이러한 기술은 5G와 LTE (4G) 등이 있다. 보여주는 기술 즉, 표시 기술은 고정형으로 보는 TV와 이동형으로 보는 가상현실(virtual reality)과 증강현실(augmented reality), 사물인터넷(internet of thing, IoT), 스마트 시티 등이 있다. 증강현실은 현재 사용자가 있는 현실세계에 가상 물체를 겹쳐 보여주는 기술이다. 현실세계에 부가 정보를 갖는 가상세계를 실시간으로 합쳐 하나의 영상을 만들기 때문에 혼합현실(mixed reality)이라고도 한다.

2) 빅 데이터(big data) 분석

제4차 산업혁명은 컴퓨터와 인터넷을 기반으로 하는 정보통신 기술의 혁명이다. 방대한 디지털 데이터의 출현은 필연적이며, 이러한 방대한 데이터를 처리할 수 있는 기술이 빅 데이터 기술이다. 이는 인공지능을 갖춘 학습하는 소프트웨어의 등장이 필수적으로 요구되며, 여기에 로봇 기술이 합쳐져 새로운 형태의 근로산업 및 정보화 시대가 열리고 있다.

3) 인공지능(Artificial Intelligence, AI)

인간의 뇌의 정보 저장 용량은 한계가 있다. 하지만 컴퓨터는 거의 무한대의 정보 저장 능력을 가진다. 또한 단순한 논리의 정보처리는 인간보다 월등하다. 최근에는 딥러닝(deep learning) 기술의 발달로 인공지능 자체가 새로운 논리를 학습하고 방법을 개발하는 수준에 이르렀다. 이러한 인공지능의 발달은 가까이는 나의 생활 패턴을 이해하고, 스스로 알아서 동작하는 개인적 장치에서부터, 전 세계적, 우주적 생태계 전체의 생활 및 환경을 제어하는 인공지능의 등장을 예측할 수 있다.

4) 로봇공학(Robot Engineering)

인공지능의 발달과 함께 로봇공학의 발달은 인간과 사회생활을 공유하는 소셜 로봇으로 진화할 것이다. 이에는 생활을 단순하게 도와주는 청소 로봇, 노인 보조 로봇 등으로부터 고도의 인공지능이 장착되어 감정을 이해할 수 있는 반려 로봇, 그리고 생산 산업에 종사할 만능형 로봇이 등장할 것으로 예상된다.

5) 사물 인터넷 (Internet of Thing, IoT)

실생활에 사용되는 오프라인(off-line) 전자기기들의 모든 정보를 온라인(on-line)으로 제어하는 off-line to on-line (O2O) 기술을 통해, 생활 가전 제품을 인터넷을 이용한 조종이 가능하게 된다. 이러한 기술은 멀리 떨어져 있어도 원격으로 TV나 냉장고 등을 제어할 수 있기 때문에 생활수준에 획기적 향상을 기대할 수 있다. 사물 인터넷은 개인적 차원뿐 아니라 사회에 적용하여 스마트 시티를 탄생시킨다.

6) 첨단 헬스케어

디지털기술의 발달은 각종 생체정보를 실시간으로 의료기관에 송출하여 최적의 건강관리를 가능하게 한다. 고혈압, 당뇨 등 기저질환의 변이를 실시간으로 의료기관에 전달하고, 의료인들의 관리를 받을 수 있다. 웨어러블 생체정보 측정 장치가 좋은 예이다. 또한 디지털 장치를 몸속에 직접 삽입하여 몸의 생리활동을 제어할 수 있다. 예로서, 뇌-컴퓨터 인터페이스의 등장으로 시각장애나 청각장애를 극복하던가, 생각하는 대로 움직이는 기계장치를 개발할 수도 있다.

7) 기타 기술

이밖에도 3차원 프린팅(3D printing)을 통한 개인 맞춤형 제품을 만들 수 있고, 드론과 같은 무인 운송 수단, 무인 자동차, 무인 항공기, 자율주행 자동차, 블록체인(block chain) 기술 등이 제4차 산업혁명의 주요 기술로 대두되고 있다.

IV. 제4차 산업혁명이 바꿀 미래사회

1. 사회·경제·산업의 변화

1) 일자리, 산업, 경제 영역

제4차 산업혁명의 핵심기술들에서 파생되는 인공지능 개발, 빅 데이터 처리 기술, 초연결 기술 등 이들의 융합에 관련된 신산업 일자리는 증가할 것이다. 한편, 자동화, 산업구조 개편 등으로 인한 사양산업의 일자리 감소와 이에 따른 고용불안 등 사회문제도 동반할 것이다.

인공지능, 빅 데이터, 정보통신기술(ICT)의 발달로 ‘스마트 팩토리’⁵⁾가 되면서 생산력이 높아지고 지능화될 것이다. 개인은 다양하고 많은 정보에 대한 접근이 쉬워지고, 고급 정보를 얻을 수 있다. 한편, 인공지능과 자동화에 크게 의존하기 때문에 뇌를 사용하는 기회가 줄어들어 기억력, 인지능력, 판단력 등이 떨어지고, 인문학이 상대적으로 소홀해질 것이다.

2) 초연결사회

인터넷 속도의 획기적 향상으로 최첨단 제품들이 서로 연결되는 초연결사회가 도래할 것이다. 이는 원격교육, 재택근무, 원격진료 등을 가능하게 하여, 공간적 제약을 벗어나 사이버 공간에서의 생활이 일상화될 것이다. 한편, 연결이 끊어질 경우 큰 혼란이 오며, 연결은 개인정보를 노출시켜 사생활 침해의 우려가 예상된다. 또한 인터넷 사기로 쉽게 노출되어 경제적 및 정신적 피해가 예상된다.

5) 생산 전 과정에 4차 산업혁명 기술이 적용되는 공장

3) 공유경제, 공유사회

초연결시대에는 개인적인 소유보다는 공유를 기반으로 하는 사회경제가 더 효율적이고 편리해질 것이다. 대표적인 예가 우버(Uber) 택시의 등장인데, 개인적으로 차량을 소유할 경우에 감수해야 하는 주차장 확보, 운전의 위험 등에서 벗어나 편리하게 이동수단을 확보할 수 있게 되었다. 초연결사회에서는 더 나아가 여러 가지 렌탈, 자동차 공동소유 등 굳이 물건을 개인적으로 소유하지 않아도 언제나 편리하게 사용할 수 있다. 한편, 이러한 변화는 이해당사자 사이의 정서적, 경제적 갈등이 발생할 수 있다.

2. 개인에 대한 변화의 요구

1) 스트레스와 정신적 소진

인터넷이나 스마트폰이 일상화되기 이전에는 사무실에서 퇴근하는 것으로 그날의 업무를 종결하는 것이었다. 하지만 오늘날 직원들은 휴대폰이라는 업무 환경을 손에 들고 24시간 연중무휴로 일하는 환경에 처하고 있다. 퇴근 후에도 이메일이나 문자에 응답할 수 없으면 죄책감을 느끼는 것이다. 이는 사실 너무 많은 초과 근무이며 직원의 피로를 유발하는 주요 원인이 된다. 이처럼 초연결사회에서는 개인이 많은 스트레스를 받는다. 이는 우리의 마음을 소진(burnout)시킬 위험에 빠뜨린다. 전문가들은 육체적 과로뿐 아니라 정신적 피로가 소진에 크게 기여한다고 한다. 초연결 사회의 특징 가운데 하나는 사람들끼리 항상 연결되어 있다는 것이며, 이것이 정신적 소진이 확대되는 주된 이유일 수 있다.

2) '홀로 있음'에 익숙해져야

제4차 산업혁명은 초연결사회의 도래를 알렸다. 빠른 인터넷 속도로 인한 많은 데이터의 실시간 전달은 매체와 매체를 대량으로, 빠르게 연결하기 때문에 초연결사회가 가능해졌다. 그런데 초연결사회는 아날로그식 오프라인 만남을 배제할 수 있다. 이는 개인의 고립을 의미한다. 우리는 이러한 현상을 지난 코로나바이러스 대유행(CoVid-19 pandemic)에서 생생하게 경험하였다. 초연결 기술 덕분에 원격회의, 원격강의 등의 혜택을 누리기도 하였지만 우리는 혼자 떨어져 있어야 하는 고립을 경험하였다.

제4차 산업혁명의 출발선에 있는 우리는 초연결 및 인공지능을 기반으로 하는 기술을 누리기도 했지만, 많은 불안감과 위기감을 느끼면서 살았다. 이러한 측면은 인공지능과 로봇이 해결하지 못하는 삶의 한 단면을 보여주고 있으며, 코로나바이러스 대유행이 끝나고서도 오프라인 모임이 오히려 어색해졌다. 비록 코로나바이러스 대유행이 촉진시키기는 하였지만 우리는 고립됨에 익숙해져야 하는 시대에 살고 있다. 초연결은 역설적이지만 개인의 고립을 의미하기도 하기 때문이다.

3) 자기성찰의 필요성

혼자 고립되어 있으면 필시 불안함을 느낀다. 코로나 사태로 우리는 불안함의 일상을 경험하였다. 정서적 불안은 인성을 황폐화시킨다. 인공지능이 인성을 유지하고 발달시키지는 않는다. 이런 측면에서 세계는 지금 자신의 내면을 성찰하는 프로그램에 주목하고 있다. 구글, 애플 등 세계적인 인터넷 정보기업들이 직원을 위해 명상을 도입하고 있다. '명상'이 사람들의 인성을 회복하는 데 도움을 주고, 삶 속에 생활화되면 인간의 가치를 높일 수 있기 때문이다.

V. 제4차 산업혁명과 명상의 역할

1. 인공지능이 대신해 줄 수 없는 마음 관리

제4차 산업혁명은 사회를 빠르게 변화시킨다. 이는 우리를 만성적 불안감에 처하게 하고, 삶과 죽음에 대한 관점의 변화를 요구한다. 이는 기계가 대신할 수 없는, 자신만의 영역이다. 명상수행은 마음을 튼튼하게 하여 자신의 가치를 유지하고 사회와 원만하게 소통하게 할 수 있는 마음운동이다.

명상수행은 존재나 현상을 보는 관점을 변화시켜 분노나 슬픔과 같은 정신적 스트레스에서 벗어나게 할 수 있으며, 육체적으로는 심신을 이완시킨다. 명상수행을 지속적으로 반복하면 무의식적으로 바른 사고와 행동을 스스로 실천할 수 있다. 이러한 생활은 일상의 스트레스를 경감시키고 행복을 증진시킨다.

4차 산업혁명 시대, 기계가 대신해 줄 수 없는 인간의 고유 역량을 높이는데 명상수행은 탁월한 효능을 갖고, 인재로 거듭날 수 있는 최고의 솔루션이 되어준다.

2. 명상수행의 생활화 추세

명상은 이제 일상이 되는 추세이고, 국내외 기업들도 경영혁신을 위해 명상프로그램을 사내에 도입하고 있다. 마음과 영성의 계발은 기계가 대신해줄 수 없다. 명상은 개인적으로는 인간의 내면적 정서의 안정과 창의력과 통찰력을 강화시키고, 기업 차원에서 보면 경영혁신을 통한 성장동력으로 연결된다. 이처럼 명상은 교육, 의료, 스포츠, 문화산업 등 여러 영역으로 광범위하게 확산되고 있다. 영국의 경우 의회 차원에서 명상연구모임이 활동하고 있으며, 뉴욕시의 경우 무료로 명상프로그램을 이용할

수 있게 하고 있다.

1) 구글(Google)의 경우

가장 인기 있는 수업인 “자신의 내면 찾기(Search Inside Yourself)”는 2007년부터 Google에서 진행되어 왔으며 대단한 인기가 있어 대기자 명단이 6개월이나 된다.⁶⁾

2) 영국 국회의 경우

2013년부터 영국 하원과 상원을 아우르는 정당 그룹은 알아차림 기반 인지 치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)를 수정한 8주 알아차림 코스에 참석하고 있다. 2019년 4월 현재 240명 이상의 정치인이 Oxford Mindfulness Centre의 Mark Williams 교수와 Chris Cullen에게 교육을 받았다.⁷⁾ 2013년 정치인을 위한 알아차림 과정이 개설된 직후, 졸업생들은 명상에서 배운 것의 이면에 있는 과학에 관심을 갖기 시작했고, 알아차림 이니시iative(Mindfulness Initiative)⁸⁾는 장관, 의원 및 고위 정책 고문에게 알아차림에 대한 연구 증거를 제시한다.

6) Drake Baer (2014). Here's What Google Teaches Employees In Its 'Search Inside Yourself' Course. Insider, Aug 6, 2014 출처: <https://www.businessinsider.com/search-inside-yourself-googles-life-changing-mindfulness-course-2014-8>

7) The Mindfulness Initiative. The story so far. <https://www.themindfulnessinitiative.org/story-so-far>

8) Mindfulness Initiative는 2013년 11월 Madeleine Bunting과 Chris Cullen이 영국 정치인들이 Mindfulness에 대한 전당 의회 그룹을 구성하는 것을 지원하기 위해 설립했다. 이 단체의 파트너는 Bangor, Exeter, Oxford 및 Sussex 대학의 4개 알아차림 훈련 및 연구 센터와 정신 건강 재단, Mindfulness Association 및 Breathworks를 포함하고 있다. Jon Kabat-Zinn과 Ruby Wax이 후원한다. The Mindfulness Initiative. Who we are. 출처: <https://www.themindfulnessinitiative.org/team-page>

3. 신뢰를 심어주는 명상의 과학

명상의 효과를 과학적으로 증명해주면 소비자들에게 보다 높은 신뢰를 줄 수 있다. 구글의 경우⁹⁾ 강사는 매번 바뀌지만 항상 두 가지 수업을 병행한다. 하나는 명상에 대한 과학적 연구 결과에 대한 설명이고, 다른 하나는 명상의 실참이다. 과학 중심의 강사는 명상 방식에 앉아 있을 때 뇌에서 일어나는 현상에 초점을 맞춘다. 내면적으로 소용돌이치는 생각이 진화에서 물려받은 투쟁-도피 호르몬 충동(fight-or-flight hormonal impulse)과 어떻게 연결되는지 설명한다. 알아차림의 실참은 명상의 기초를 가르친다.

“불교”라는 단어는 사용되지 않는다.

영국 의회 명상그룹에서는 알아차림 이니시iative(Mindfulness Initiative)가 장관, 의원 및 고위 정책 고문에게 알아차림의 효과에 대한 연구 증거를 제시한다.

VI. 싸피수행의 뇌과학

1. 알아차림 명상(mindfulness meditation)의 유래

1) 구글을 비롯한 대부분의 경우 MBSR 명상을 사용

구글의 인기 있는 “자신의 내면 찾기(Search Inside Yourself)” 명상수업은 2007년부터 진행되어 왔지만 “불교”라는 단어는 사용되지 않는다고

9) Drake Baer (2014). Here's What Google Teaches Employees In Its 'Search Inside Yourself' Course. Insider, Aug 6, 2014 출처: <https://www.businessinsider.com/search-inside-yourself-googles-life-changing-mindfulness-course-2014-8>

한다. 하지만 이 프로그램을 운영하고 있는 구글의 차드 멥-탄(Chade Meng-Tan)의 야망은 “마음을 밝히고, 마음을 열고, 세계 평화를 창조하는 것(Enlighten minds, open hearts, create world peace)”이며, 그 실행방법으로 알아차림 기반 스트레스 완화(mindfulness based stress reduction, MBSR) 프로그램을 사용하고 있다.

2) 불교수행을 경험한 MBSR 명상의 창시자

카밧진(Jon Kabat-Zinn)

다음은 카밧진에 대하여 Wikipedia¹⁰⁾에 소개된 내용이다. 알아차림 기반 스트레스 완화(MBSR) 프로그램은 1979년 매사추세츠 대학교의 존 카밧진(Jon Kabat-Zinn) 교수가 만든 알아차림 명상법이다. 카밧진은 MIT 학생이었을 때 선불교 전도사 필립 카플로(Philip Kapleau)에 의하여 처음 명상을 접하게 되었고, 그 후 베트남의 틱낫한(Thich Nhat Hanh), 한국의 승산스님과 같은 선불교 스승들에게 대승불교의 참선과 소승불교의 위빠사나를 모두 공부했다.

그는 1974년 승산스님의 가르침을 받아 깨달음의 세계를 알게 되었다. 당시 서른 살로 미국 매사추세츠주 브랜다이스대학(Brandeis University) 생물학과에서 분자생물학을 연구하던 카밧진 교수는 승산스님의 가르침을 받고 1979년 매사추세츠대학 의료 센터에 스트레스 완화 클리닉을 열고 알아차림에 근거한 스트레스 완화(MBSR) 프로그램을 시작했다.

카밧진은 유대인 가정에서 태어났지만 그의 가족은 유대인 계율은 따르지 않았으며, 불교에서 수련하였고 불교교리를 옹호하지만 자신을 불자라고는 하지 않으며, 알아차림을 종교가 아니라 과학으로 보고 있다.

10) 출처: https://ko.wikipedia.org/wiki/존_카밧진

3) K-MBSR 프로그램

장현갑교수가 개발한 K-MBSR 프로그램(장현갑 등, 2007)은 다음과 같다. K-MBSR에서는 Kabat-Zinn (1992)의 MBSR 프로그램(Kabat-Zinn et al., 1992)과 유사하게 보디스캔, 정좌명상, 알아차림 하타요가를 공식 명상으로 구성하고, 걷기 명상, 먹기 명상 등을 비공식 명상으로 하여 전체 과정으로 구성된다. 또한 알아차림을 Kabat-Zinn의 개념을 받아들여 ‘지금 이곳에 마음을 집중하여 깨어있는 것’으로 정의하고, 알아차림 명상을 ‘지금 하고 있는 일에 마음을 챙겨 깨어있는 삶의 훈련’이라는 실천적 생활방식으로 재정의 하고 있다.

K-MBSR 프로그램은 전체 8회기로 구성되어 있으며, 매 주 1회기 3시간으로 진행된다. 각 회기에 대한 내용은 강의와 실습으로 구성되어 있으며, 참가자들은 주 1회 프로그램 진행자에 의해 프로그램 실습을 하고, 6일간은 집에서 실습하도록 숙제를 받고, 실습일지를 작성하게 된다. 프로그램의 진행은 알아차림 명상 실습 전문가 교육을 수료한 알아차림 명상전문가가 진행한다.

2. 싸띠수행

Sati School¹¹⁾에서는 싸띠수행을 다음과 같이 설명하고 있다.¹²⁾

1) 싸띠수행이란?

sati(念, 싸띠)는 고대 인도어인 Pali어로 알아차림, 자각, 인지, 기억의

11) 몰라산가 싸띠아라마. 50810) 경남 김해시 대동면 대동로 269번안길 97

12) 출처: <https://sati.school/싸띠수행/싸띠수행이란/>

의미가 있다. 이 의미가 확장하여 ‘수행하다’의 의미로 발전했다. 알아차림의 의미와 더불어 스트레스를 이겨내는 마음근육(mind muscle), 혹은 마음을 자세히 안다는 의미에서 마음 현미경 등의 의미로 쓰일 수 있다.

짜띠수행(SATI Art)이란 오리지널 불교를 창안한 붓다(Buddha 부처)의 오리지널 수행법으로 수행이나 수행기술을 칭한다. 붓다는 자신의 수행을 지칭하는 용어로 주로 sati (念)를 사용하였고 간혹 vipassana (觀)를 사용했다. 수행을 영어로는 meditation, mindfulness, awareness 등으로 번역한다. 명상이란 용어는 일본식 한역이다.

2) 짜띠수행의 효과

마음근육은 스트레스를 견디는 힘인 짜띠(sati)의 기능이다. 짜띠수행(SATI Art)은 마음근육의 힘을 효과적으로 강화시킨다. 마음근육(sati)이 강화되면 스트레스나 불안 등 삶의 고통을 이겨내고, 스트레스에 구속되지 않고 자유로울 수 있다. 또한, 마음이 존재나 대상에 끌려 다니지 않고, ‘있는 그대로’ 볼 수 있게 되어 삶이 자유롭고 행복해질 수 있다.

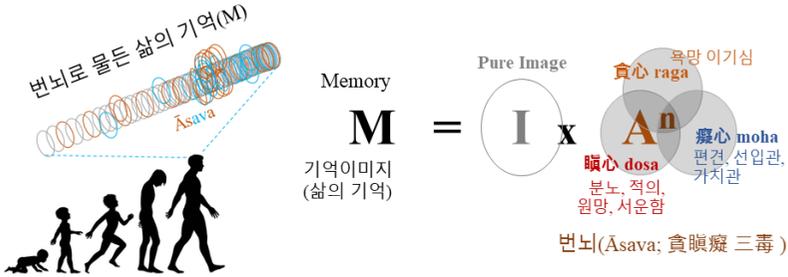
3) 짜띠수행 메커니즘

불교는 현상의 실체를 있는 그대로 올바르게 이해하면, 존재의 속박으로부터 자유로워질 수 있고, 그 자유의 크기만큼 삶이 평화로워진다고 본다. 우리 마음공간에 존재하는 기억이미지(anussati, 記憶)는 삶의 흔적이며 과거의 경험들이다.

이들과 결합해 있는 마음오염원들(āsava)은 마음 공간에 존재하며 마음공간을 오염시킨다. 마음오염원들(āsava)은 貪瞋痴煩惱이며 욕망, 분노, 편견 등을 의미한다. 마음공간 속에 있는 기억이미지는 마음오염원으

로 왜곡되어 있기 때문에 우리는 존재를 있는 그대로 인식하지 못하고, 자기 수준에서 해석하고 그 해석한 결과에 구속되어 삶이 힘들어진다.

짜띠수행(SATI Art)은 알아차림 기능인 마음근육(sati)을 수행[마음운동을 통해 탄력성을 강화하고, 기억 이미지와 결합해 있는 마음오염원들(욕망, 분노, 편견)을 해체하여 마음공간을 정화한다. 그 결과, 존재의 실재를 있는 그대로 볼 수 있고, 존재의 속박에서 벗어나 삶이 평화로워진다고 본다. 동시에 마음 근육의 탄력성이 향상되면 삶의 무게를 견디는 힘이 강화되고 삶의 무게가 가볍게 느낄 수 있다.



[기억이미지와 마음오염원] 뇌에 있는 기억(memory)은 삶의 기억, 즉 기억이미지(anussati, 記憶)로 볼 수 있다. 삶의 과정에서 경험한 대상에 대한 이미지 자체는 순수하기에 이들은 순수이미지(pure image)들이다.¹³⁾ 하지만 순수이미지들을 경험하는 과정에서 탐욕, 분노, 어리석음이 끼어든 오염되고 변형된 형태로 기억이미지가 생성되고 그들이 뇌에 기억된다(Buddhapala, 2009). 이처럼 삶의 기억들은 번뇌로 오염되어 있다.

13) 문일수의 붓다와 뇌과학. 7. 어리석음의 뇌신경회로. 출처: 법보신문 2022.04.04. <http://www.beopbo.com/news/articleView.html?idxno=308227>

3. 찌퍼수행에 의한 마음오염원 제거

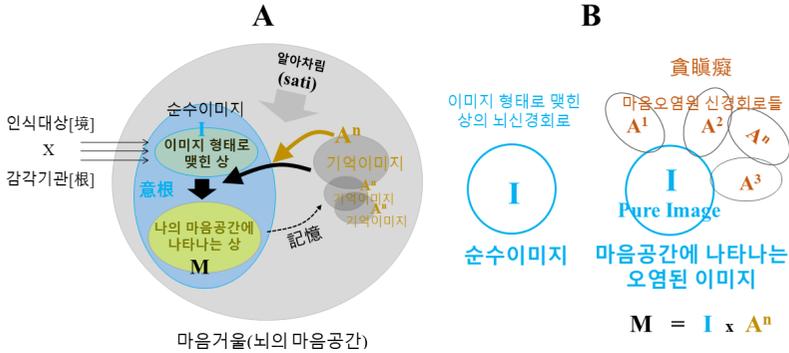
1) 마음의 구조

붓다는 대상을 아는 것이 마음이라고 하였다. 그러므로 대상이 없이는 절대로 마음이 일어나지 않는다. 대상은 六境[색·성·향·미·촉·법]이고, 이를 받아들이는 기능[감각기관]은 六根[안·이·비·설·신]이다. 대상[六境]과 감각기관[六根]이 만나면 여섯 가지 알음알이 [六識, 6 consciousness]가 일어난다. 그것이 바로 마음이다.

뇌는 마음을 맺는 마음거울이다. 감각기능이 감각대상을 만나면 마음공간에 像(이미지 image)을 맺는다. 상을 맺게 하는 기능이 의근(意根)이다. 의근에 의해서 맺힌 상은 순수한 이미지(pure image)이다. 그 이미지가 무엇인지 알려면 기억공간에 저장되어 있는 기존 지식이 개입되어야 한다. 그것을 기억이미지(anussati, 記憶)라 한다. 순수이미지는 기억이미지와 대조되어 그것이 무엇인지 알게 된다.

기억이미지(anussati, 記憶)는 우리가 이전의 경험으로 저장해놓은 정보이다. 그 기억이미지에는 우리의 편견과 선입관이 묻어있다. 보다 정확하게는 貪瞋癡 三毒이 묻어있다고 보아야 한다. 탐진치 삼독을 마음오염원(āsava)이라 한다. 따라서 대상에 대한 이미지가 우리의 마음에 나타날 때는 순수이미지가 아니라 탐진치로 오염된 상태로 나타난다. 그것은 다시 다른 탐진치가 묻어 기억공간에 저장된다.

마음공간에는 감각대상이 나의 마음에 나타나는 전체 과정을 지켜보고 알아차림하는 기능이 있다. 알아차림(sati) 기능이라 한다. 알아차림 기능은 마음오염원이 개입되는 것도 지켜보고 있다.



[마음거울과 인식과정] 뇌는 대상을 비추어 마음을 만든다. 따라서 뇌는 마음거울이라 할 수 있다. (A) 인식대상과 감각기관이 만나 마음거울에 이미지 형태로 순수이미지(I)가 맺힌다. 이를 의근이 포섭하면 마음공간에 나타나는 상이 되며, 이 상은 기억이미지(M)가 되어 기억으로 저장된다. 마음거울에 맺힌 순수이미지는 기존의 기억이미지와 대조되어 그것이 무엇인지 파악되고, 마음에 나타나게 된다. 그런데 기억이미지는 이미 번뇌(asava, An)로 오염되어 있기에 나의 편견이 개입된 상태로 파악된다. 따라서 마음공간에 나타나는 이미지는 순수이미지와는 다른 변형된 형태로 나타나고 이들이 다시 기억이미지로 저장된다. 이 전체 과정을 지켜보고 알아차림하는 기능이 싸띠(sati)이다. (B) 뇌의 신경회로를 가상하여 순수이미지(I)를 하늘색 원으로 표시하였다. 순수이미지 신경회로에 여러 가지 마음오염원들이 신경회로의 형태로 결합되어 있다(Buddhapala, 2009).

2) 마음오염원: 번뇌

불교수행의 목적은 마음공간에 존재하는 마음오염원을 제거하는 것이다. 불교수행의 궁극적인 목표는 깨달음(sambodhi), 즉 열반(nibbāna)이다. 깨달음은 존재를 ‘있는 그대로’ 보는 관점의 통찰이고, 열반은 모든 번뇌를 소멸하고 지극히 고요한 마음상태를 의미한다. 일체의 탐욕(貪慾), 분노(憤怒), 어리석음(愚痴)의 탐진치(貪瞋癡) 삼독(三毒)의 번뇌(煩惱 kilesa)를 제거하였기 때문에 깨달음을 얻은 열반의 마음은 청정한 마음이며 존재를 있는 그대로 볼 수 있다. 이러한 마음은 불교수행으로 얻을 수 있다.

불교수행은 어떻게 번뇌를 소멸시킬까? 번뇌도 마음이다. 마음은 뇌신경회로의 활성화이다. 2000년 노벨생리의학상 수상자인 신경과 의사 에릭

리처드 칸델(Eric Richard Kandel) 교수는 1997년 뉴욕의 콜럼비아대학 부설 뉴욕주립정신연구소(New York State Psychiatric Institute of Columbia University) 100주년 기념 강연에서 마음과 몸의 관계에 대한 5원칙(Five principles about the relationship of mind to brain)을 발표하였는데, 그 첫 번째 원칙으로 “모든 정신적 현상은, 가장 복잡한 심리현상까지도, 뇌의 작용에서 나온다”고 하였다(Kandel, 1998). 번뇌도 뇌의 작용이다.

번뇌는 뇌의 어느 부위에 있을까? 번뇌는 존재를 있는 그대로 보지 아니하고 사랑·분별하는 마음이다. 사랑·분별식을 유식학에서는 제7식 말나식(末那識, manas-vijñāna)이라 한다. 우리는 나와 관계된 존재를 탐진치로 오염된 마음으로 이리저리 사랑·분별한다. 세월을 살면서 남은 흔적들은 기억으로 저장되는데, 특별히 나와 관련된 기억들은 기본모드신경망(default mode network, DMN)에 쌓인다. DMN은 나의 역사가 기록된 ‘나의 서사시’이다. ‘나의 서사시’는 자아(ego)를 만든다. 즉, 번뇌는 자아를 만드는 DMN에 따리를 틀고 있다.

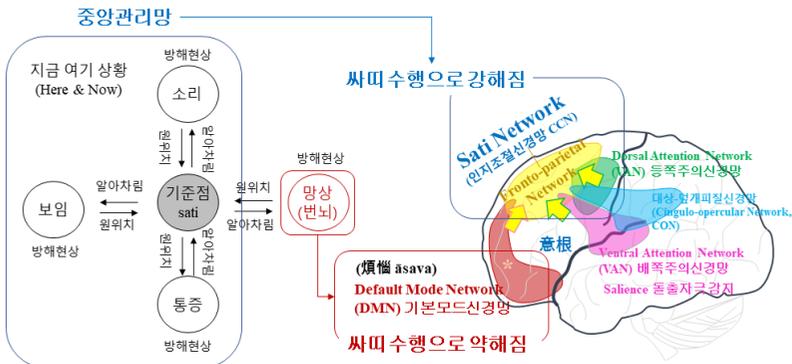
3) 불교수행에 의한 번뇌의 제거

싸띠(sati:念), 사마타(止 samatha), 위빠사나(觀 vipassanā) 등 여러 가지 불교수행법이 있지만 공통점은 ‘현재의 마음’에 주의·집중하는 것이다. 뇌의 기능은 크게 3가지로 나누어진다. 하나는 현재의 과제를 처리하는 중앙관리망(central executive network, CEN)이고, 둘째는 깨어있으나 특별한 과제를 처리하지 않을 때 기본적으로 활동하는 기본모드신경망(DMN)이며, 셋째는 이 두 신경망의 활성을 전환시키는 스위치망(salience network, SN)이다. 스위치망은 돌출자극탐지망인데, 돌출자극(salience)은 갑자기 나타나는 인식대상을 지칭한다.

깨어있으나 특별한 일을 하지 않을 때 기본모드신경망이 작동한다. 멍

하니 있을 때 작동하는 신경망이다. 그러다가 갑자기 앞에 뭔가 나타나든
가 소리가 들리면 즉시 그 대상을 처리한다. 대상을 처리하는 신경망은 중
양관리망이고 그쪽으로 전환시키는 신경망이 스위치망이다.

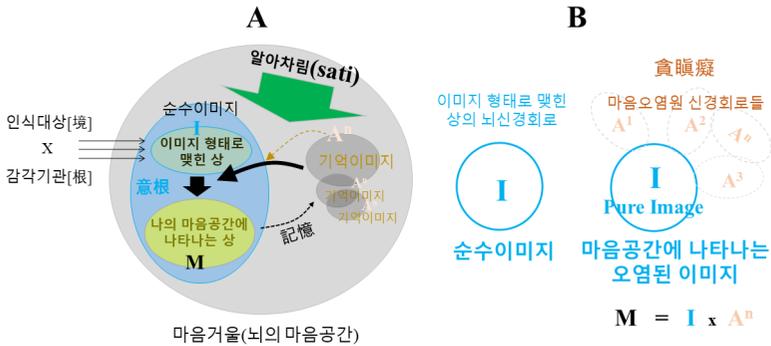
싸띠(알아차림)수행은 현재의 마음, 즉 기준점인 호흡(코에 드나드는
바람 혹은 배가 오르고 내림)을 계속 반복해서 알아차림하는 마음운동이
다. 그러다가 방해현상(소리, 보임, 통증, 망상 등)이 나타나면 그것도 알
아차림 후 기준점으로 돌아온다. 기준점의 현상은 등쪽주의신경망(dorsal
attention network, DAN)이 탐지하여 인지조절신경망(cognitive control
network, CCN)에 전해준다. CCN은 알아차림하는 싸띠신경망(sati network)
이며, 신경회로는 전두-두정신경망(fronto-parietal network, FPN)이다. 갑
자기 나타나는 방해현상들은 배쪽주의신경망(ventral attention network,
VAN)이 탐지하여 FPN으로 전해주면 알아차림된다. 기준점에서 떨어지
지 않게 집중하게 하는 신경망은 대상덮개신경망(cingulo-opercular
network, CON)이다. 이 신경망이 강해지면 삼매(三昧 samāhi)에 든다고
할 수 있다.



[싸띠수행의 뇌과학] 싸띠수행은 기준점(예, 호흡이 드나드는 코 혹은 배의 오르내림)을 계속
알아차림하는 마음운동이다. 방해현상(보임, 들림, 통증, 망상)이 나타나면 이들도 알아차림
하고 즉시 기준점으로 돌아간다. 알아차림 대상 가운데 망상을 제외한 모든 것들은 외부자극
이고, 이를 처리하는 뇌신경망은 중앙관리망(central executive network, CEN)이다. 망상

은 기본모드신경망(default mode network, DMN)의 작용이며 여기에 번뇌가 따리를 들고 있다. 일어나는 감각은 의근인 등쪽 혹은 배쪽주의신경망에 포섭되어 의식에 들어오고, 인지조절신경망(cognitive control network, CCN)의 일부인 알아차림 신경망(sati network)에 전달된다. 대상-피질돼개신경망은 주의를 집중시키는 역할을 한다. 싸띠수행은 번뇌가 들어있는 DMN을 약화시키고, 알아차림 기능을 강화시킨다(문일수, 2021).

뇌신경망은 가소성(可塑性 plasticity)이 있어서 자주 사용하면 강해지고 뜸하게 사용하면 약해진다. 신경망은 신경세포들의 연결이다. 두 신경세포가 만나는 접점을 연접(시냅스 synapse)라 한다. 결국 신경망이 강해지거나 약해지는 것은 연접의 연결이 강해지거나 약해지는 것이다. 이처럼 연접의 연결강도의 변화하는 성질을 연접가소성(synaptic plasticity)라 한다.



[싸띠수행과 마음오염원 제거] (A) 싸띠수행은 알아차림을 계속 반복하기 때문에 싸띠신경망이 강화된다. (B) 반면에 망상(마음오염원)이 있는 기본모드신경망은 자주 사용하지 않기 때문에 마음오염원 신경망은 약화된다. 약화된 마음오염원이 인식과정에 개입하더라도 강해진 알아차림(싸띠) 기능이 이를 제어할 수 있다(Buddhapala, 2009).

기준점인 호흡이나 보임, 들림, 통증은 외부인식대상이다. 이들을 인식하는 뇌신경망은 중앙집행망(CEN)이다. 싸띠신경망도 크게 보면 중앙집행망에 속한다. 반면에 망상은 번뇌이며 이는 기본모드신경망의 기능이다. 따라서 싸띠수행은 중앙집행망을 계속 사용하다가 가끔 떠오르는 망상, 즉 기본모드신경망을 사용하는 뇌훈련이다.

짜띠수행은 중앙관리망을 많이 사용하고, 기본모드신경망[망상]은 뜸하게 사용한다. 결과적으로 중앙관리망은 강화되고 기본모드신경망은 약화된다. 짜띠신경망은 중앙관리망에 속하기 때문에 강해지고, 번뇌가 파리를 틀고 있는 기본모드 신경망은 약해진다. 이러한 기전으로 짜띠(알아차림) 힘은 커지고, 번뇌는 약해진다.

수행이 극도로 깊어지면 번뇌가 소멸되어 열반을 증득할 것이다. 하지만 일반 범부들은 그런 수준을 달성하기 어렵다. 하지만 수행의 진도만큼 번뇌가 약해지는 것은 분명하다. 한편, 짜띠수행은 짜띠힘 즉, 알아차림 능력을 강화시킨다. 따라서 남아있는 번뇌가 치밀어 올라오면 빨리 알아차림할 수 있다. 결국 번뇌가 남이 있더라도 겉으로 표출되지 않게 막을 수 있다. 화가 올라오지만 터뜨리지 않을 수 있는 이유이다.

VI. 제4차 산업혁명 사회에서 짜띠수행의 효용

제4차 산업사회는 빠른 사회환경의 변화, 초연결사회, 개인의 고립이 특징이다. 이러한 사회환경에서 불교수행은 개인의 정신적, 육체적 건강을 유지하는데 매우 유용할 뿐 아니라 사실은 필수적이라 할 수 있다.

1. 정신적 건강에 미치는 영향

다음은 Sati School¹⁴⁾이 설명하는 짜띠수행의 효용성이다.

수행을 통해 마음근육의 탄력성이 향상되면 인식대상으로부터 벗어나 자유롭게 되어 心解脫 혹은 心淸淨이 이루어진다. 또한 기억이미지와 결합한

14) Sati School. 김해시 대동면. <https://sati.school/>

마음오염원인 貪瞋癡 三毒心이 해체되고 마음공간이 맑아진다. 그렇게 되면 존재의 실재를 있는 그대로 볼 수 있는 지혜가 성장하여 慧解脫 혹은 見淸淨을 성취한다. 수행을 통해 이와 같은 올바른 지혜가 성취되면 삶이 풍요로우 되고 여유로워지며 자존감이 높아지고 만족지수가 향상한다.

2. 육체적 건강에 미치는 영향

1) 고결한 웰빙이 역경 유전자들의 표현에 미치는 영향

사회적 고립, 낮은 사회경제적 지위(low socioeconomic status, SES), 만성 스트레스(예: 죽어가는 배우자 간호하기), 사별, 외상 후 스트레스 장애(PTSD), 압 진단과 같은 다양한 역경에서 공통적으로 표현되는 유전자들이 있다. 전형적인 예는 만성 질환 및 사망을 초래하는 가장 강력한 역학적 위험 요인 중 하나인 사회적 고립(social isolation)에 대한 연구이다. 백혈구에서 표현되는 유전자들을 조사하였을 때, 만성적인 사회적 고립을 경험한 사람들의 백혈구에서는 사회적 교류가 많은 사람들에서 관찰된 것과 비교하여 평균 발현 수준에서 50% 차이를 나타내는 200개의 유전자들이 있다.

사회적으로 고립된 개인에서 상향 조절되는 유전자에는 염증(예: IL1B, IL8, PTGS2)에서 중심적인 역할을 하는 전사체¹⁵⁾ 세트가 포함된 반면, I형 인터페론 선천성 항바이러스 반응(예: ISG, IFI, MX 및 OAS 계열 유전자) 및 항체 생산(예: IGL, IGH, IGJ 및 IGK)에 관여하는 전사체는 하향 조절되었다.

전염병학자들은 사회적 고립이 건강에 미치는 영향이 주로 사회적 접

15) transcript. 유전자에서 전사(transcription)된 RNA를 지칭한다. RNA는 단백질을 만드는 데 사용된다. 즉, 유전자 → 전사체 → 단백질의 순서로 유전자가 표현된다. 표현은 단백질의 합성을 의미한다.

축 자체의 부족(즉, 네트워크 크기, 경제적 기회, 개인적 지원, 대인 관계 감소)에서 비롯되는지[개관적 측면], 아니면 외로움과 그에 따른 위협/스트레스 반응에 따른 단절된 주관적 경험[주관적 측면]에서 비롯되는지에 대해 오랫동안 논쟁해 왔다. 객관적인 분리는 항체 합성 유전자의 발현 감소(아마도 사회적으로 전염되는 미생물에 대한 노출 감소로 인한 것일 수 있음)와 관련이 있는 반면, 주관적인 분리[외로움, 스트레스 등]는 염증을 유발하는 유전자의 발현 증가, I형 인터페론 유전자 표현 감소, 그리고 면역 글로불린 G1 항체 합성에 특이적으로 관여하는 전사체의 발현 감소와 관련이 있다. IgG 1 항체의 감소는 교감신경계의 투쟁-도피(fight-or-flight) 위협 반응과도 연결된다.

사회적 고립뿐 아니라, 낮은 사회경제적 지위, 만성 스트레스, 사별, 외상 후 스트레스 장애(PTSD), 암 진단과 같은 다양한 역경에서도 이와 유사한 결과를 초래하였다. 이러한 다양한 형태의 역경에서 염증 유발성 유전자의 발현 증가와 I형 인터페론 선천성 항바이러스 반응 및 IgG 항체 합성에 관여하는 유전자의 발현 감소를 포함하여 역경에 대한 보존된 전사 반응(CTRA)의 공통된 패턴으로 나타났다. 이러한 유전체 세트를 역경에 대한 보존된 전사 반응(A Conserved Transcriptional Response to Adversity, CTRA)라 한다.

동물 및 세포 배양 시스템에서의 연구에 의하면 교감신경계(SNS)에서 싸움 또는 도피(fight-or-flight) 신호 경로(signal transduction)의 활성화가 CTRA 유전자들의 표현을 유발하는 데 중요한 역할을 한다는 것을 보여 주었다. 한편, 인간을 대상으로 한 연구에서 인지 행동 스트레스 관리, 명상, 요가, 태극권은 CTRA 유전자들의 표현을 억제시켰다.

2) 쾌락적 웰빙과 고결한 웰빙이 건강에 미치는 영향의 비교

철학자들은 오래전부터 웰빙(well-being)의 두 가지 기본 형태를 구별해 왔다. 하나는 “쾌락적(hedonic)” 형태이고, 다른 하나는 단순한 자기만족을 넘어 의미와 고귀한 목적을 향한 노력에서 비롯되는 더 깊은 “고결한(유다이모니적 eudaimonic)” 형태이다. 쾌락적 웰빙은 기본적인 생리적 적응 및 심리적 즐거움에 동기를 부여하는 것이고, 고결한 웰빙은 보다 수준 높은 사회적 및 문화적 즐거움의 향유에 동기를 부여한다.

불교수행은 당연히 고결한 웰빙의 추구이다. 쾌락적이나 고결한 웰빙은 정서적으로 유사해보이지만 역경(예: 외로움, 빈곤, 사별, 만성 스트레스)에서 공통적으로 표현되는 CTRA (conserved transcriptional response to adversity) 유전자들의 표현에 서로 매우 다른 유전자표현 프로파일(transcriptome)을 보여준다. 쾌락적 웰빙을 즐기는 사람들에서는 염증 유발 유전자의 표현이 증가되고, 항체 합성 및 유형 I 인터페론 반응에 관련된 유전자들의 표현이 감소되었다. 반면에 고결한 웰빙을 향유한 사람들에서는 CRTA 유전자들의 표현이 완전히 반대가 되었다(Fredrickson et al., 2013). 고결한 웰빙을 추구하는 사람들과 달리 쾌락적 웰빙의 추구는 건강을 유지하는데 필요한 유전자들을 표현시키지 못한다는 뜻이다.

3) 알아차림 수행이 자율신경계에 미치는 영향

스트레스는 교감신경계(sympathetic nervous system, SNS)를 활성화시키고 스트레스 호르몬을 생성하여 건강을 해친다. 반면에 부교감신경계(parasympathetic nervous system, PNS)는 심신을 안정화시켜 정신적 및 육체적 건강을 증진시킨다. 교감신경계를 억제하고 부교감신경계를 활성화시키는 것은 불교수행의 기본이다.

현대 생활은 기술 속도의 급속한 발전 그리고 사회적, 정치적 불화 등 스트레스 요인으로 가득 차 있다. 뇌의 정보처리 용량은 이러한 정보의 대량 공급을 따라가지 못한다. 우리는 일상적으로 40년 전보다 하루에 약 5배 더 많은 정보를 받아들이고(Levitin, 2014), 이 정보는 종종 두려움을 불러 일으킨다. 이러한 분위기에서 미국 성인의 60% 이상이 돈, 일 또는 국가의 미래에 대해 상당한 스트레스를 느낀다.

주의력과 인식의 자기 조절은 스트레스 요인에 대한 인지적 적응의 한 유형이며 알아차림 명상은 그러한 기술을 개발하기 위한 하나의 학습 기술이다. 알아차림은 현재와 순간순간 경험의 전개에 의도적이고 비판단적인 주의를 기울임으로써 나타나는 자각의 상태로 정의된다(Kabat-Zinn, 2003). 명상은 중추 신경계 및 정신 기능(즉, 주의력, 인식, 인식, 평가 및 자기 조절의 변화)의 수정을 촉진하는 것으로 믿어진다. 그 중 하나는 스트레스 요인과 위협 요소를 해석하는 데 중요한 영역인 편도체 영역이다(Arnsten 2009).

또한 알아차림 명상은 부교감신경계를 활성화시키며(Ditto, 2006), 이는 교감신경계에 의한 스트레스 반응을 하향조절할 수 있다(Thayer and Lane, 2000). 최근 연구에 따르면 알아차림 명상은 순환 염증 분자 마커의 수준을 감소시킴을 보여주었다(Creswell et al., 2016). 전반적으로, 이러한 발견은 알아차림 명상이 스트레스 반응성을 줄임을 보여준다.

3) 알아차림 수행이 후성유전에 미치는 영향

사회적 영향이 인간 유전자 발현에 히스톤 아세틸화 또는 DNA 메틸화와 같은 후성유전적(epigenetic)으로 매개될 수 있다. 환경 조건은 인간 면역 세포의 후성 유전적 프로필에 분명히 영향을 미치며, 일부 연구에서는 면역 세포 DNA 메틸화 프로필이 낮은 사회적 지위(Tung et al., 2012) 및

초기 생활 스트레스 노출(Essex et al., 2011)과 같은 특정 사회적 환경 조건과 연결되어 있음을 보여주었다.

VII. 나가는 말

제4차 산업혁명은 개인의 고립과 그로인한 만성적 정신적 스트레스를 초래한다. 끊임없이 다가오는 많은 스트레스는 교감신경계를 자극하여 투쟁-도피 스트레스 반응(fight-or-flight stress response)을 일으킨다. 이러한 교감신경계의 활성화는 정신적 및 육체적 건강을 손상시키기 때문에 스트레스는 반드시 제거되어야 한다.

문제는 스트레스를 일으키는 요인은 단지 거기에 있을 뿐인데, 우리가 주관적으로 그 스트레스를 느낀다는 것이다. 이처럼 느낌, 즉 정서는 주관적인 것이다. 존재가 주는 스트레스를 저만치 두고 느끼지 않으면 스트레스에서 벗어날 수 있다. 불교의 알아차림 수행은 알아차림 주의력(heightened attention)을 강화시켜, 인식(awareness) 및 자기 조절(self-regulation)의 제어수준을 높이는 마음운동이다. 이는 스트레스 요인은 그대로 존재하지만 이를 대하는 마음을 변화시켜 정신적 및 육체적 건강에 도움을 준다.

역경과 같은 다양한 스트레스에서 공통으로 표현되는 유전자들을 CTRA 유전체라 한다. CTRA는 역경에 대처하기 위하여 우리의 먼 조상들이 발달시킨 진화의 산물이다. 하지만 현대 인간 사회에서 이들의 만성적 활성화는 II형 당뇨병, 동맥 경화증, 퇴행성뇌질환 및 전이성 암과 같은 만성 질환을 촉진시킨다.

Fredrickson과 동료들의 최근 연구(Fredrickson et al., 2013)에서는 어떤 종류의 ‘웰빙’ 추구가 CTRA 유전체의 표현을 건강에 유익하도록 제어하는지를 잘 보여주었다. 우리는 감각접촉의 말초적인 쾌락적 웰빙

(hedonic well-being; 흡연, 알코올 소비 또는 비만과 같은 쾌락적 행동 등)을 추구할 수도 있고, 자신의 헌신적 노력을 기반으로 한 보다 고결한 형태의 웰빙(eudaimonic well-being)을 추구할 수도 있다. Fredrickson과 동료들의 연구는 고결한 웰빙만이 건강에 유익한 CTRA 유전자들의 발현을 유도함을 보여주었다.

불교명상은 스트레스에 대항하는 알아차림(sati) 힘을 키우는 마음운동이다. 알아차림 힘이 커지면 정신적인 스트레스를 이겨내는 힘이 커져서 스트레스가 상대적으로 작게 느낀다. 존재가 주는 스트레스는 저만치 그대로 있지만 그것을 알아차림하면 존재가 주는 스트레스에 끌려다니지 않고 속박에서 벗어나 자유롭게 되는 것이다. 스트레스의 감소는 역경에서 표현되는 CTRA 유전체의 표현을 감소시키고, 부교감신경을 활성화시켜 정신적 및 육체적 건강에 유익하다. 불교명상은 제4차 산업사회를 슬기롭게 살아가기 위한 마음운동이다.

<참고문헌>

1. 논문

- Arnsten AF (2009) Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nat. Rev. Neurosci.* 10: 410-422.
- Creswell JD, Taren AA, Lindsay EK, Greco CM, Gianaros PJ, Fairgrieve A, Marsland AL, Brown KW, Way BM, Rosen RK, et al. (2016) Alterations in Resting-State Functional Connectivity Link Mindfulness Meditation With Reduced Interleukin-6: A Randomized Controlled Trial. *Biol Psychiatry* 80:53-61.
- Ditto B, Eclache M, Goldman N (2006) Short-term autonomic and cardiovascular effects of mindfulness body scan meditation. *Ann. Behav. Med.* 32: 227-234.
- Essex MJ, Thomas Boyce W, Hertzman C, Lam LL, Armstrong JM, et al. (2011) Epigenetic Vestiges of Early Developmental Adversity: Childhood Stress Exposure and DNA Methylation in Adolescence. *Child Dev.* 84: 58-75.
- Fredrickson BL, Grewen KM, Coffey KA, Algoe SB, Firestone AM, Arevalo JMG, Ma J, Cole SW (2013) A functional genomic perspective on human well-being. *Proc. Natl. Acad. Sci. USA* 110: 13684-13689.
- Kabat-Zinn J (2003) Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science & Practice* 10: 144-156.
- Kabat-Zinn, J, Massion AO, Kristeller J, Peterson LG, Fletcher KE, Pbert L, Lenderking WR., & Santorelli SF. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *Amer. J. Psychiatry* 19: 936-943.
- Thayer JF, Lane RD (2000) A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation. *J. Affect. Disord.* 61: 201-216.

Tung J, Barreiro LB, Johnson ZP, Hansen KD, Michopoulos V, et al. (2012) Social environment is associated with gene regulatory variation in the rhesus macaque immune system. *Proc Natl Acad Sci U S A* 109: 6490–6495.

문일수 (2021), 「싸피수행의 뇌과학: 싸피힘의 강화 및 마음오염원 제거의 신경근거」, 『불교상담학연구』 16, 5-33.

장현갑, 김정모, 배재홍 (2007), 「한국형 알아차림 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램의 개발과 SCL-90-R로 본 효과성 검증」, 『한국심리학회지: 건강』 12, 833-850.

2. 저서

Levitin DJ (2014) *The Organized Mind: Thinking Straight in the Age of Information Overload*. New York, NY: Plume/Penguin Random House

Buddhapala (2009), 『BUDDHA 가르침: 불교에 관한 모든 것』, SATI SCHOOL.

■ Abstract

The 4th Industrial Revolution and Buddhist Sati Practice

|| Soo Moon

The 4th industrial revolution creates a hyper-connected society based on the breakthrough internet speed improvement. The hyperconnected society is decentralized, causing individual isolation and chronic mental stress. The Buddhism sati practice is a mind exercise that strengthens the sati power and raises the level of control of awareness and self-regulation. Although the stressors are still there, you change the way you deal with them, which helps your mental and physical health. We may pursue the peripheral hedonic well-being of sensory contact, or we may pursue a more eudaimonic form of well-being based on our own dedicated efforts. Research has shown that only eudaimonic well-being induces the expression of genes beneficial to health. Buddhism sati practice develops sati power against stress. As the sati power increases, the ability to overcome mental stress increases, and the stress is reduced relatively. The stress is as it is, but if you notice it, you will be freed from the bondage without being dragged by the stress. Buddhist sati practice is a mind exercise to live wisely in the 4th industrial society.

Keywords ● isolation, brain science, SATI practice, frontoparietal network, superconnection society

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

제4차 산업혁명 시대에서 현대 명상의 실용성

도연 스님(최현성)*

- I. 서론
- II. 제4차 산업혁명과 현대 명상
- III. 제4차 산업혁명 시대에서 명상의 활용
- IV. 결론

■ 한글요약

전통적으로 명상은 다양한 종교와 문화의 전통에서 형성되어 발전해 왔으며 종교적·영적인 가치가 주된 것이었다. 현대 사회에서는 실용적인 측면이 중요하다. 제4차 산업혁명 시대에는 그 중요성이 증대되었으며 미래 사회로 갈수록 더욱 강화될 것으로 보인다.

오늘날 현대 명상은 전통 명상에서 별로 중요하게 여기지 않았던 실용성을 중요하게 여기고 있다. 그로 인해 현대인에게 명상을 보급하고 대중화하는 데 중요한 근거가 되었다. 대표적인 예로 마음챙김 명상이 있으며 자비 명상이 보완하는 역할로 대두되고 있다. 또한, 신경과학의 발달로 인해 현대 명상의 신뢰성과 실용성이 강화되었다.

마음챙김 명상은 먼저 의학계와 심리학계에서 연구되고 활용되어 왔다. 명상의 효과가 검증되면서 여러 기업에서도 받아들여 생산성을 증대

* 봉은사 명상지도법사, 동국대학교 철학박사

시키는데 활용하게 되기 시작했다. 국내외 기업에서 명상을 도입해 직원들의 정신건강을 개선하고 업무능력을 계발하는데 효과를 얻고 있다. 제4차 산업혁명 시대와 미래 사회에서도 명상의 실용성이 더욱 증대되고, 관련 연구도 활발히 이루어질 것이다. 특히, 인공지능과 뇌를 연구하는 과학자가 직접 명상을 함으로써 보다 진전된 결과를 얻을 수 있을 것으로 기대한다.

주제어 ● 4차산업혁명, 현대명상, 마음챙김, 명상, 정신건강

I. 서론

오늘날 우리는 초연결·초융합·초지능이라는 키워드를 핵심으로 삼는 제4차 산업혁명 시대에 살고 있다. 여러 분야가 융합하며 빠르게 발전하며 속도에 열을 올리는 가운데 ‘멈춤과 통찰’을 핵심으로 하는 ‘명상’이 각광받고 있다. 명상이 현대 사회에서 화두가 된 것은 갑작스러운 일이 아니다. 성장과 발전에 혈안이 되어 무작정 전진하는 데 급급해했던 사회에서 반드시 관심을 가져야 하는 것이었다.

고대로부터 인류와 함께해온 명상은 각 시대에 맞게 의미를 지녔다. 여러 종교와 문화의 전통에서 형성되어 발전해 온 명상은 주로 종교적·영적으로 가치가 있었다. 하지만, 현대 사회에서는 실용적인 측면에서 더욱 주목받고 있으며 그로 인해 대중으로 확장되어왔다. 특히, 신경과학의 발달에 힘입어 신뢰성을 확보하고 실용성을 강화할 수 있게 되었다.

현대 명상이 가진 실용성의 수혜를 입는 대표적인 분야는 의학이다. 마음챙김 중심의 명상 프로그램인 MBSR이 미국의 한 의과대학 산하의 클리닉에서 출발하였으며 오늘날까지도 지대한 영향을 미치고 있다. 근래

에는 마음챙김 명상에 자비 명상을 결합한 프로그램이 주목받고 있으며 관련 연구도 활발히 이루어지고 있다.

또한, 국내외 기업에서 명상을 도입해 직원들의 정신건강을 개선하고 업무능력을 계발하는데 효과를 얻고 있다. 실질적 효용을 중요시하는 기업에서 입증된 경영학적 효과는 사회 저변으로 명상이 확대되는 데 긍정적인 역할을 했으며 더 확대될 전망이다. 더 나아가 학교를 비롯하여 각계각층에서 활용되고 있으며 대중화가 확산됨에 따라 그 가치가 나날이 인정받고 있다.

본 연구에서는 먼저 제4차 산업혁명 시대의 의미와 특징을 살펴본 후에 현대 명상을 정의하고 분류함으로써 오늘날 현대 사회에서 명상이 줄 수 있는 효용과 가치를 알아볼 것이다. 아울러 전통적 명상에서 비교적 중요하게 여기지 않았던 실용성에 관해 연구하는 것은 현대인에게 명상을 보급하고 대중화하는 데 중요한 근거가 될 것이다. 마지막으로 현대 명상의 과제를 검토함으로써 제4차 산업혁명 시대와 미래 사회에 명상이 해야 하는 역할과 대안을 제시할 것이다.

II. 제4차 산업혁명과 현대 명상

1. 제4차 산업혁명 시대

2016년 1월, 세계 경제의 중요한 논의를 진행하는 다보스 포럼에서 클라우스 슈밥(Klaus Schwab)은 제4차 산업혁명을 선언했다. ‘4차 산업혁명 보고서’에서는 현실과 가상공간의 융합, 인간과 지능화된 기계의 상호작용, 디지털 공간에서 부의 창출, 지능정보융합기술 등을 내용을 포함하고 있었다.¹⁾ 혁신을 이끄는 동력으로 ‘인공지능’, ‘로봇공학’, ‘사물인터

넷’, ‘자율주행자동차’, ‘3D프린팅’, ‘나노기술’, ‘생명공학’, ‘재료공학’, ‘에너지 저장기술’, ‘퀀텀 컴퓨팅’등과 같은 과학기술이다. 물리학, 디지털 공학 및 생물학 방법의 기술 융합을 기반으로 시너지를 낼 것으로 보인다.²⁾ 다시 말해, 제4차 산업혁명은 정보통신기술(ICT) 기반의 초융합을 바탕으로 초지능(Superintelligence)과 초연결(Hyperconnectivity)이 구축된 사회를 말한다.³⁾

1950년대 발명된 컴퓨터에 인터넷과 모바일 기술이 더해진 디지털 혁명으로서 제3차 산업혁명이 있었다. 그 토대에서 형성된 제4차 산업혁명은 ‘제1·2·3차 산업혁명의 융합 혁명’이면서 사물인터넷(I.o.T), 인공지능(AI), 빅데이터, 블록체인을 중심으로 한다는 특징이 있다.⁴⁾ 『클라우드 슈밤의 제4차 산업혁명』에서는 “제4차 산업혁명이 어떤 결과를 낳을지 우리가 안다고 확신한다면 지나치게 순진한 생각일 것이다. 그러나 그것이 어떤 방향일지에 대한 공포와 불확실성으로 얼어붙는다면 이 역시 순진한 행동이다. 제4차 산업혁명의 최종 목적지는 결국 그 잠재력이 최대한 발휘될 수 있도록 만드는 우리의 능력에 달려 있다.”⁵⁾라고 역설했다. 또한 “제4차 산업혁명이 분열적이고 비인간화되기보다는, 인간에게 힘을 불어넣어주고 인간이 중심이 되게 하는”⁶⁾라며 앞으로 계속될 첨단과학의 미래사회에 대해 진취적인 메시지를 전했다. 제4차 산업혁명이 제3차 산업혁명과 구분되는 결정적인 차이는 그 진행 속도뿐 아니라 수많은 분야와 발견이 끊임없이 융합하고 조화를 이루는 독특한 습성을 지니고 있다는 것에 주목할 필요가 있다.⁷⁾

1) 윤건영(2018), 5.

2) 조상식(2016), 156.

3) 박철제(2018), 26.

4) 정재승(2018), 260.

5) 정재승(2018), 244.

6) Schwab(2016), 14.

7) Schwab(2016), 31.

아울러 우리에게 끼칠 수 있는 부정적인 영향에 대한 경고도 있다. 생명공학은 사회적 규범과 규제를 만드는 데 가장 어려움이 많을 것으로 예상되는 분야다. ‘인간이란 무엇인지’, ‘자신의 신체 및 건강 데이터와 정보를 타인과 공유해도 되는지’, ‘다음 세대를 생각했을 때 유전자 코드를 조작할 권리가 있는지’, ‘가져야 할 책임감은 무엇인지’ 등에 관한 질문이 있다.⁸⁾

이러한 윤리적·철학적 관점에서 바라봐야 할 주제는 명상이 주는 실용성과 대치되는 부분이 있다. 윤리와 철학은 무분별한 과학기술의 발전에 속도조절을 요구하며 발생할 수 있는 부작용을 염려하기 때문이다. 명상은 제4차 산업혁명시대에 편승하여 순기능을 극대화하는 방향으로 추진하는 경향이 있다. 그럼에도 불구하고 명상이 필요한 이유는 명상을 통해 철학적 사유가 깊어지고 통찰력이 계발되는 효과가 있기 때문이다. 윤리와 철학을 경시하며 진행되는 과도한 발전이 양상하는 문제점을 해결하는 대안으로 명상이 있음을 주목할 필요가 있다.

2. 현대 명상의 정의와 분류

고대 종교나 철학의 핵심주제는 고통스런 마음의 상태로부터 보다 완전한 이상적인 마음의 상태로 초월해 가려는 데 있다. 고통으로부터 인간을 해방시켜 왜곡이 없는 순수한 마음 상태로 되돌아가려는 것이 초월이며, 이를 실천하려는 것이 명상이다.⁹⁾ 지금도 명상의 고유한 기능은 여전히 유효하다. 오히려 유물론적인 사고와 자본주의에 함몰되어 살아가는 오늘날의 세태에서 명상의 본질적 기능은 중요하게 여겨지고 있다.

제4차 산업혁명 시대에서 첨단 과학에 발맞추어 명상이 제 기능을 다하기 위해서는 유구한 역사를 자랑하는 본래적 의미와 기능을 간과해서는 안 될 것이다. 단지 명상의 효과와 방법에 치중되어 활용하다 보면 쉽게 변

8) Schwab(2016), 48.

9) 장현갑(1996), 15.

질될 수 있을 뿐만 아니라 제 기능을 발휘하지 못할 것이기 때문이다. 그동안 과학적 연구의 바탕에서 현대적 명상이 등장하고 대중화가 되어 가는 것도 정통성과 본질이 보존된 상태에서 응용되고 있으므로 가능한 일이었다. 따라서 현대 명상을 정의하고 분류함에 있어서 고대 종교와 수행 전통에서 중요하게 여기는 개념이 오늘날의 명상법에 어떻게 상응하는지 확인하는 작업이 필요하다.

오늘날 서구 사회에서는 동양의 수행을 바탕에 두고 과학적 도구를 활용하여 명상의 개념을 정립하고 있다. 전 세계 각 분야의 전문가들이 명상을 주제로 연구한 내용을 집대성한 책인 『옥스퍼드 명상 핸드북』(*The Oxford Handbook of Meditation*)에서는 여러 종교의 명상 전통과 현대 명상을 다음과 같이 정리하고 있다.¹⁰⁾

<표1> 동서양의 전통적 명상과 현대의 명상 치료법

서양 전통		동양 전통	
유대교 (Judaism)	히브리 문자의 결합법 (Letter Permutation)	힌두교 (Hinduism)	한 지점에 집중 (Ekāgratā)
	강렬한 종교적 정서에 초점 (Hitbodedut)		호흡 조절 (Prāṇayāma)
	천사의 이름을 암송 (Merkabah Recitation)		차크라에 집중 (Kula visualisation)
기독교 (Christianity)	짧은 기도문을 반복적으로 암송 (Prayer of the Heart)	불교 (Buddhism)	부정관(不淨觀) Meditation on the Foul
	신의 빛에 대해 묵상 (Divine Light Contemplation)		간화선(看話禪) Koan
	성독(聖讀) Lectio Divina		지(止)와 관(觀) Samatha and Vipassanā

10) 최현성(2022), 8.

이슬람 (Islam)	세마 의식(Sama) 종교 음악과 춤을 통한 명상	도교 (Daoism)	복기(服氣, Fuqi) 원기(元氣)를 흡입/저장
	디크르(Dhikr) 신에 초점을 맞춘 주요 어구의 반복		내단(內丹, Neidan) 연단술(煉丹術)
	무라 카바(Muraqaba) 영적인 마음을 응시		내업(內業, Neiyè) Inner Cultivation
현대 명상 치료법 (Modern Therapeutic Technique)			
마음챙김 기반의 개입 (Mindfulness-Based Intervention)	이완법(Relaxation) 근육의 수축과 이완에 집중	초월 명상 (Transcendental Meditation)	

<표1>의 좌측은 서양에 기반을 둔 전통 명상을, 우측은 동양에 기반을 둔 전통 명상을 표현하고 있다. 서양 전통에서는 맨 위에 있는 유대교가 시대적으로 가장 오래되었으며 그 다음으로 기독교, 이슬람교가 뒤따른다. 동양 전통에서는 우측 최상단에 있는 힌두교가 발생한 후에 불교가 생겨났으며 도교는 불교보다 먼저 생겼다고 본다. 최하단에는 근육 이완과 마음챙김 기반의 접근법, 초월 명상을 포함하는 현대 명상의 치료법으로 정리되었다.

위의 내용을 통하여 전 세계에서 역사적으로 추구해온 대표적인 명상이 무엇인지 확인할 수 있다. 그중 일부 전통이 오늘날 현대적인 옷을 입고 대중화되었다. 그 가운데 불교에서 유래한 마음챙김 기반의 명상법이 현대 명상의 중심적 위치를 차지하고 있다. 불교 승려에 의해 서구사회에 보급되었으며 치료 목적으로 만들어진 MBSR(Mindfulness Based Stress Reduction)로 인하여 대중화가 이루어졌다.¹¹⁾ 오늘날 명상으로 통용되는 방법의 대부분은 불교로 대표되는 인도 전통에 뿌리를 두고 있다. 심리와

11) Farias, et al.(2021), 6.

상담, 치유 등 임상 분야의 전문가뿐 아니라 명상을 연구하는 학자들 역시 인도 전통에서 명상의 원류를 찾고 있으며 그로부터 발전하여 파생된 방법론에 정통성을 부여하고 있다. 특히, 불교의 마음챙김 명상에 대한 연구가 광범위하게 이루어지고 있다.¹²⁾ 이러한 토대 위에 자비 명상에 대한 중요성이 증대되고 있으며 요가에 대한 연구도 확대되고 있다. 따라서, 현대 명상은 서구사회에서 가장 널리 알려진 명상법이며 다양한 요가의 형태를 포함하는 불교와 인도 양식을 띤 명상이라 할 수 있다.

3. 현대 명상의 대표적 사례

현대에는 명상에 입문하는 진입 장벽이 낮아지고 대중적으로 보급되었으며 다양한 분야에서 연구되고 있다. 현대 명상은 동서양의 종교와 수행 전통에 뿌리를 두고 ‘웰빙’이나 ‘치료법’과 같은 실용성에 목적을 두면서 형성되고 발전해 온 까닭에 효과를 중심으로 그 특성을 파악하는 경향이 있다.

현대 명상에 대한 체계적인 연구는 마음챙김(Mindfulness)이 치료의 영역에서 활용되면서 시작되었다. 마음챙김은 초기불교의 원형을 보존하고 있는 테라와다 불교의 수행에서 기원한다. 1979년에 존 카밧진(Jon Kabat-Zinn) 박사가 메사추세츠대학 의료센터에서 시행한 프로그램인 마음챙김에 근거한 스트레스 완화법(MBSR, Mindfulness Based Stress-Reduction)의 보급으로 인해 대중적으로 자리 잡았다.¹³⁾ 이에 따라 의료, 건강 돌봄, 심리학, 비즈니스, 교육, 법조계, 정치권을 포함해 수많은 사람과 기관으로 확산되었다.

12) Arias, et al.(2006), 818.

13) Kabat-Zinn(2012), 8.

1) 마음챙김에 근거한 스트레스 완화(MBSR)

종교에서 유래한 명상법들 가운데 서구사회의 명상 연구에 큰 반향을 크게 일으킨 것은 마음챙김(mindfulness)이었다.¹⁴⁾ 1970년대 이후 정신 의학과 임상 심리학 계통에서 심리적 어려움을 겪거나 정신적 장애가 있는 사람들을 위한 치료 목적으로 마음챙김을 기반으로 한 프로그램을 다양하게 개발했다. 불안과 우울증과 스트레스를 줄이고, 약물 중독을 치료하기 위한 방법들이 고안되어 광범위하게 시행되었다.

최초의 실증적 연구는 게리 데테라주(Gary Deatherage)에 의해 시작되었다. 기존의 요가와 선(禪)에 대한 연구와는 대조적으로 마음챙김 명상의 연구는 이완 반응(Relaxation Response)을 만든 허버트 벤슨(Herbert Benson)의 방법처럼 쉽고 편리한 방법을 사용하였으며 신에 대한 믿음의 언어가 아니었다. 마음의 작동을 관찰하는 것에 대해서 합리적이고 과학적인 연구가 진행되었다.¹⁵⁾ 데테라주는 “불교심리학은 우리들 각자가 심리작용을 주의 깊게 관찰하는 과학자로 만들어 준다.”¹⁶⁾라고 했다.

마음챙김 명상의 실용화에 선구적인 역할을 한 사례는 존 카밧진에 의해 개발된 MBSR이었으며 연구자와 임상가에 의해 많은 주목을 받게 되었다.¹⁷⁾ 그는 마음챙김을 ‘현재 순간에, 판단을 하지 않는 상태로, 의도를 갖고 특수한 방법으로 주의를 기울이는 것’이라고 정의 내렸다.¹⁸⁾ 하루 중 일어서서 명상을 하는 것과 같은 효과를 낼 수 있도록 일상생활에서 할 수 있는 다양한 보조 명상을 제공하고 있다. 이것을 일컬어 ‘비공식 명상’이라 하며 ‘공식 명상’ 외에 추가적으로 해야 한다. 예를 들어, 어디든 어느

14) Oman(2021), 51.

15) Oman(2021), 51.

16) Deatherage(1975), 133.

17) Oman(2021), 51-54.

18) Kabat-Zinn(1994), 4.

때나 스트레스의 상태가 되면 호흡으로 의식을 가져오는 것으로써 마음의 중심을 잡는 방법이다. 또 다른 한 가지는 ‘인내’, ‘비판단’과 같은 마음챙김의 특성을 계발하는 수련이 있다. MBSR은 깨달음과 열반과 같은 궁극적인 영적 목표를 위한 가장 쉬운 목표로 관심을 옮겼다. 이것은 개인의 웰빙과 같은 세속적 목표를 용이하게 하는 측면이 있다. 2014년 2월 TIME 지의 표지 타이틀이 “마음챙김 혁명: 스트레스를 야기하는 멀티태스킹 문화에서 집중력을 찾는 과학”(The Mindful Revolution: The science of finding focus in a stress-out, multi-tasking culture)이 된 것은 그 인기뿐 아니라 시대정신을 대변한다는 것을 시사한다.¹⁹⁾

2) 마음챙김 자기연민(MSC)

불교에서 유래한 마음챙김 명상을 토대로 하여 다양한 형태로 응용되고 파생된 많은 방법들이 양산되었는데, 그 중에 ‘자비심(慈悲心)’을 추가하여 응용한 경우를 주목해서 볼 필요가 있다. ‘자비심’을 활용할 때 여러 지표에서 효과 있는 것으로 나타나기 때문이다.

지난 10년 동안 자비심이 웰빙에 미치는 영향에 대한 연구가 이루어졌으며, 심리적 건강에 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 보인다.²⁰⁾ 메타 분석으로 20개 연구를 분석한 자료에서는 자비심이 커질수록 우울증과 불안 감소시키고 스트레스에 대한 회복탄력성을 증가시킴으로써 웰빙을 증진케 한다는 결과를 발견했다.²¹⁾ 게다가, 자비심은 동기, 건강 행동, 긍정적인 신체 이미지, 그리고 회복력 있는 대처와 연결될 뿐만 아니라 행복, 낙관, 그리고 삶의 만족과 같은 심리적 강점과 직접적으로 연관되어 있다.²²⁾

19) Oman(2021), 54-55.

20) Germer & Neff(2019), 359.

21) MacBeth & Gumley(2012), 550.

22) Germer & Neff(2019), 359-360.

자비심을 계발하는 명상 프로그램으로 마음챙김 자기연민(MSC, Mindful Self-Compassion)이 대표적인 방법이다. MSC프로그램은 MBSR과 그 구성과 내용이 유사하다. MBSR처럼 일반 수련 8회와 특별 수련 1회로 이루어져 있다는 것과 수련 시간이 2시간 30분~3시간 동안 이루어지는 것이 동일하다. MSC는 자비와 연민의 마음을 느끼도록 하는 명상에 할애하는 시간과 비중이 크고 관계의 회복에 대한 부분도 중요하게 다루고 있다는 점에서 차이가 있다.

MSC는 마음챙김과 자비심의 역량을 함께 계발한다는 점에서 지혜와 자비라는 불교의 핵심 가치를 통합하여 활용할 수 있다는 장점이 있다. 일상에서 고통의 순간을 알아차리고 연민의 마음으로 반응하여 회복을 돕는다. 심리 문제나 증상을 해결하는 것을 넘어서서 현실을 보다 자비롭고 지혜롭게 대처하는 기본 역량을 강화한다.²³⁾

자기연민은 고통을 느낄 때 자신의 욕구를 인식하고 자기를 돌보지만, 자기중심적이거나 개인주의적인 방식으로 이루어지지 않는다. 자기연민이 많은 사람은 자기연민이 부족한 사람보다 다른 사람을 용서하고 그들의 관점을 취하며 이타적이 될 가능성이 더 높다. 또한, 사랑이 많은 파트너에 의해 자기연민이 높게 형성된 사람은 낮은 사람들보다 더 감정적으로 연결되고 서로를 지지하며 덜 분리되고 통제된다는 것으로 나타났다.²⁴⁾

4. 현대 명상과 신경과학

1) 뇌 중심의 신경과학과 명상

신경을 기반으로 한 진지한 명상 연구는 불과 몇 십년 전에 시작되었다. ‘명

23) 송영숙(2018), 14.

24) Germer & Neff(2019), 359-360.

상 신경과학(contemplative neuroscience) 또는 ‘명상 과학’(contemplative science)으로 불리는 새로운 분야로 등장하였으며 최근 몇 년 동안 전례 없는 가속화가 이루어졌다.²⁵⁾ 1950년대와 1960년대에 과학자들이 명상을 하는 다양한 사람들의 머리에 처음으로 전극을 부착하였으며 연구의 시발점이 되었다.²⁶⁾ 이때부터 축적된 연구가 있었기 때문에 현재의 발전을 이룩할 수 있었다.

뇌의 구조와 기능을 조사하기 위한 도구는 주로 장기 및 단기 명상 훈련과 뇌신경 간의 상관관계를 밝히기 위해 사용되어 왔다.²⁷⁾ 그 동안 대부분의 연구는 불교에서 유래한 마음챙김 명상에 집중되어 있었다.²⁸⁾ 점진적으로 요가와 힌두교 명상에 대한 신경과학 연구의 증가하였다. 그럼에도 불구하고 마음챙김을 포함한 불교 기반의 명상법에 초점을 맞추는 이유는 가장 많이 연구되었고 근거가 충분하게 많기 때문이다.²⁹⁾

명상에 대한 정의는 활용 목적과 수행 집단의 성격에 따라 달라진다. 뇌 중심의 신경과학을 주제로 한 연구에서는 다음과 같이 정의한다. ‘주의(Attention), 인식(Perception), 감정(Emotion), 생리 현상(Physiology, 호흡/각성)을 관찰(Monitoring)하고 조절(Regulating)하는 것을 목적으로 하는 정신 훈련의 모임을 명상이라고 한다. 이러한 정의는 많은 연구자들에 의해 사용되어 왔다.³⁰⁾ 정의는 단순하기 때문에 특정 집단이나 종파에도 속하지 않고 측정 가능한 명상의 측면을 강조할 수 있다는 장점이 있다. 이 개념은 뇌과학과 생리학의 도구로 쓰이며 과학적 연구의 현장에서 활용된다.

하지만, 이 정의는 실제 모든 명상 전통에서 중요하게 여겨지는 요소가 빠져있다. 형이상학적인 목표와 실재의 본성이나 자기(the self)에 대한 핵

25) Van Dam, et al.(2018), 36.

26) Bagchi & Wenger(1957),132. ; Kasamatsu & Hirai(1966), 315.

27) Fox & Cahn(2021), 429.

28) Tang, et al.(2015), 213.

29) Fox & Cahn(2021), 430.

30) Lutz, et al.(2008).

심 통찰력과 깨달음, 해탈, 의식의 변화와 같은 구원론적인 측면과 같은 것들이다. 그러므로 명상을 정신 훈련으로 정의하는 것은 대중이 관심을 갖는 많은 특성을 포함하여 측정할 수 있지만, 신경과학자가 아직 조사할 수 없는 측면은 제쳐 두고 있다는 한계성이 있다.³¹⁾

신경과학에서는 명상을 건강과 관련하여 접근하고 연구하는 경향이 많다. 먼저 명상과 나이에 따른 뇌의 위축과 인지능력 저하에 대해 살펴보겠다. 뇌의 기능은 나이가 들어감에 따라 부정적인 영향을 받는다. 회백질의 밀도와 양을 계속해서 줄이고 뇌의 신진대사율도 낮아진다. 이러한 구조적·기능적 변화는 ‘기억력 상실’, ‘부주의한 집중력’, ‘실행 기능 장애’와 같은 인지장애를 유발한다.³²⁾ 예를 들어, 파그노니(Pagnoni)는 13명의 장기 명상 전문가와 13명의 대조군을 대상으로 뇌의 회백질의 양을 조사했다.³³⁾ 대조군 중에 나이가 많은 사람은 작업에 대해 훨씬 많은 오류를 범했지만, 거의 모든 명상 전문가들은 나이가 많아도 수행 능력이 높게 유지되었으며 연령에 따른 차이는 보이지 않았다.³⁴⁾ 즉, 장기간 명상을 하면 나이가 들어도 집중력을 요하는 작업을 능숙하게 할 수 있다는 것을 의미한다는 것이다.

다음으로 명상과 중독의 신경적 기반 그리고 정신 질환에 대한 연구다. 명상이 우울증, 사회 불안 장애 및 양극성 장애, 주의력결핍 과잉행동장애(Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD)와 같은 정신 질환의 증상을 개선하고 담배나 약물에 대한 금욕을 촉진한다고 보고된 다수의 연구가 있다.³⁵⁾ 예를 들어, 마음챙김이 중독과 갈망을 완화하는 방법을 탐구하기 위해 웨스트브룩(Westbrook) 연구팀은 47명의 흡연자에게 마음챙

31) Davis & Vago(2013), 1-3.

32) Rusinek, et al.(2003), 691-696.

33) Pagnoni & Cekic(2007), 1623-1627.

34) Pagnoni & Cekic(2007), 1627.

35) Fox & Cahn(2021), 448.

김 명상을 훈련시킨 다음 담배에 대한 갈망을 유발하도록 설계된 흡연 관련 이미지를 보게 했다. 마음챙김 상태에서 음하전대상피질과 다른 뇌 영역 사이의 기능적 결합력도 감소했는데, 이는 명상 연습이 여러 뇌 시스템 간의 상호작용에 광범위하게 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.³⁶⁾ 2018년 정신의학 및 신경과학 저널(Journal of Psychiatry and Neuroscience)에 발표된 마음챙김으로 외상후 스트레스 장애(Posttraumatic Stress Disorder, PTSD)를 치료하는 방법에 대한 논문에 따르면, 마음챙김이 PTSD 증후를 낮추는 것으로 확인된 사례가 있다.³⁷⁾

이와 같이 뇌를 중심으로 한 신경과학에서 명상을 활용한 치료는 괄목할만한 성과를 보여주고 있다. 임상에서 ‘명상중재법’(meditation intervention)의 인기가 증가하고 있는 점을 감안할 때, 가까운 미래에 연구의 급속한 진전과 확산이 예상된다.

2) 명상 신경과학의 한계점

그 동안의 비약적인 발전과 연구에도 불구하고 아직 명상 신경과학 연구는 초기 단계에 불과하다. 뇌와 신경에 대해서 아직 밝혀지지 않는 부분이 많으며 명상과의 인과관계를 명확하게 하기에는 근거가 부족하기 때문이다.

연구와 연구자 사이의 합의는 여전히 규칙이 아니라 예외적 허용이 지배적이다. 참가자가 적은 연구를 기반으로 결과를 일반화하고 이것이 명상을 하는 모든 사람과 모든 사람에게 해당한다고 가정하는 것은 위험하다.³⁸⁾ 특정 결과가 반복적으로 나타난다고 해서 모든 연구자가 그 결과의 의미에 대한 해석에 동의하는 것은 아니다. 다양한 형태의 명상이 특정 신

36) Westbrook, et al.(2013), 73-84.

37) Boyd & Lanius & McKinnon(2018), 20.

38) Mascaro, et al.(2013), 48-55.

경정신 장애에 어떻게 차별적으로 영향을 미칠 수 있는지 탐구하는 데 더 많은 노력이 필요하다.

지금까지 살펴본 내용을 통해 신경과학적 방법은 뇌가 어떻게 명상 상태를 생성하고 유지하는지 많은 연구 결과를 통해 알 수 있다. 숙련된 수행자들은 이미 신경과학자들이 일반 사람들이 거의 알아차리지 못하는 미묘한 지각 및 인지 현상을 이해하는 데 도움을 주기 위해 연구에 참여하고 있다.³⁹⁾ 장기 명상가들은 시각화와 같은 비범한 인지 능력과 말초 신경계에 대한 자발적인 통제에 관한 뇌의 한계에 대하여 과학자들의 개념을 계속 확장하고 있다.⁴⁰⁾ 지난 수십 년간의 작업은 뇌가 어떻게 이 특별한 수행에 의해 변화되는지에 대한 이해를 통해 엄밀하게 개발하기 위한 미래 연구의 발판을 마련했다.⁴¹⁾

하지만 저명한 신경과학자들은 신경과학은 아직 걸음마 단계에 있다고 본다. 그들은 이례적으로 명상 신경과학 분야의 현재 상태에 대해 솔직하게 종합적으로 검토하고 있다.⁴²⁾ 리처드 데이비슨(Richard Davidson)과 저명한 티베트 승려의 발표에서는 신경과학이 마음을 연구하는 방식은 물고기가 때때로 수면에서 만드는 잔물결을 측정하여 물고기를 연구하는 것과 같다고 할 정도였다.⁴³⁾

신경과학으로 명상을 연구하는 경우에는 수많은 변수와 다양한 형태가 복합적으로 결합하는 요인을 모두 다 반영하기 어렵다는 과학적 한계가 있다. 그러므로 이러한 탐구의 근본적인 한계를 고려하여, 그 연구의 결과를 획일적으로 적용하는 것을 경계하면서 그 가치를 적절한 상황에 따라 참고할 필요가 있다.

39) Ellamil, et al.(2016), 186.

40) Amihai & Kozhevnikov(2015), 1-9.

41) Davis & Vago(2013), 1-3.

42) Tang, et al.(2015), 213-215.

43) Purser & Lewis(2021), 940.

Ⅲ. 제4차 산업혁명 시대에서 명상의 활용

1. 명상의 의학적 효용

제3차 산업혁명이 시작된 1950년대를 기점으로 산업화가 고도화되어 스트레스와 같은 유해한 것이 문제시되면서 명상이 주목받게 되었다. 특히 1970년대에 들어와 스트레스에 의한 정신신체 질환이 만연하고, 병원을 찾는 환자의 70-80%가 스트레스 관련 질환자라는 사실이 알려지면서 명상법이 행동의학의 중요한 자기조절 기법으로 임상 장면에도 도입되었다.⁴⁴⁾ 불교의 집중 명상인 사마타 수행을 임상에 처음 도입한 것은 1970년대 초반 미국 하버드 의과대학의 허버트 벤슨(Herbert Benson)의 이완반응(relaxation response)이었다. 일반인들이나 환자들도 이완반응 명상을 실천하면 스트레스 예방이나 스트레스에 의한 각종 질병의 치유에 크게 도움 된다는 사실이 널리 알려져 크게 유행했다.⁴⁵⁾ 또한 사마타와 짝을 이루는 위빠사나가 임상에도 도입된 것은 1980년 존 카밧진에 의해서다. 그는 매사추세츠 종합병원에 스트레스 완화 클리닉을 설립하고 마음챙김 기반의 스트레스 완화 프로그램을 시행했다. 불교의 명상법이 임상에도 도입된 이래 20년 동안 1만 여명 이상의 암, 심장병, 고혈압, AIDS, 불면증, 두통, 디스크, 당뇨병 등 스트레스에 기인된 각종 심신증 환자가 명상으로 큰 도움을 받았다.⁴⁶⁾

1) 마음챙김 관점에서 정신 질환에 대한 접근

명상은 단순히 신체와 정서적인 부분만 치료하는 것이 아니라 삶 전반

44) Ornish(1990), 258.

45) Friedman & Myers & Benson(2001), 227-234.

46) Ornish(1990), 259-266.

에 걸친 전인적 통합 치료를 지향한다. 특히 마음챙김 기반으로 연구된 결과를 통해 정신 질환에 대한 치유의 관점을 알아보도록 하자.

정신 질환을 이해하기 위한 패러다임은 시간이 지남에 따라 변화해 왔고 문화에 따라 다양하며 정신의학, 심리학, 신경과학 등의 관점을 포함하고 있다. 영국 정신의학 저널(The British journal of psychiatry)의 2012년 특별호의 사설은 치료의 ‘비기술적 측면’의 중요성을 강조한다.⁴⁷⁾ 하지만 최근까지 현대 심리 치료는 내담자의 환자가 ‘수정’이 필요한 내적 정서적 갈등, 비합리적인 생각, 부적응적 행동을 가지고 있다고 간주되는 의료 모델을 반영했다. 그 사람의 상황, 문화, 종교적 또는 영적 성향에 거의 관심을 기울이지 않았다.⁴⁸⁾

마음챙김 기반에서는 정신질환을 다른 관점으로 접근한다. 존 카밧진은 임상가와 연구자가 인식해야 할 사항을 다음과 같이 말했다.

“명상적 실천으로서 마음챙김의 특성은 운동이나 인지 행동 기법으로 한정되지 않는다. 바람직한 변화를 유도하거나, 망가진 것을 고치는 것을 목적으로 하는 행동주의 패러다임으로 전환되었다.”⁴⁹⁾

약리학적 또는 심리학적 ‘치료’(cure)를 통해 증상을 근절하는 것은 정통 건강의 핵심 목표다. 이와 대조적으로 마음챙김 관점은 증상을 받아들이거나 웰빙 중심으로 삶으로써 치유(healing) 능력이 발생하는 것을 강조한다.⁵⁰⁾ 이를 통해 환자가 자신의 병을 ‘재인식’할 수 있게 한다. 그러면 삶은 일관성 있고 의미 있는 것으로 볼 수 있다. 이것은 환자가 자신의 병을 타는 대신에 자신의 웰빙에 대해 스스로 책임지도록 동기를 부여해 준다.

47) Bracken, et al.(2012), 430-434.

48) Dobkin & Monshat(2021), 673-674.

49) Kabat-Zinn(2003) p. 145.

50) Dobkin & Monshat(2021), 679-680.

마음챙김을 수행하는 것은 현대 과학과 불교적 치유가 제공하는 관점 사이의 ‘중도’(中道)로 설명될 수 있다. 현대 과학의 구체적 양상인 심리학과 정신의학은 역사적으로 소수의 질병에 초점을 맞추었고 정신 질환을 이해하고 치료하는 방향으로 향하는 지식 체계를 생성했다. 반면에 불교로 대표되는 마음 정화의 전통은 우리 모두가 겪을 수 있는 실존적 불안뿐만 아니라 공통된 인간성과 상호 연결성을 이해하는 데 도움이 된다. 다시 말해 명상 수행은 주관적이고 개인적인 것을 강조하는 반면, 서양의학은 과학적 방법을 사용하여 객관적이고 일반화 가능하며 검증 가능한 것에 중점을 둔다. 따라서, 마음챙김 접근법을 활용하면 두 영역 사이에서 중도적 관점을 취하는 효과를 얻을 수 있다.

2) 마음챙김 기반 중재법과 신체 치료

마음챙김 기반 중재법(MBIs, Mindfulness-Based Intervention)이 신체 치료에 주는 효과와 함의에 대해서 살펴보겠다. MBIs는 주로 MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)과 관련되어 있다. MBSR은 대표적인 마음챙김 기반의 치료프로그램으로 일주일에 한 번 하루에 2시간 30분씩 8주간 진행하며 돌아가서 과제를 수행해야 한다. MBIs이 진화하면서 이미 만들어진 프로그램을 수정되었는데, 인지 행동 치료인 CBT(Cognitive Behavioral Therapy)와 MBSR이 혼합된 형태의 MBCT(Mindfulness-Based Cognitive Therapy)가 대표적이다.

지난 수십 년 동안, MBIs는 수많은 건강 상태에 대해 적용해 왔다. 대부분 작고 제대로 설계되지 않은 연구로 구성되었지만, 최근 진행된 연구들은 과거의 연구가 계속해서 쌓였다. 그 결과를 종합하여 최신의 사례까지 포함한 연구가 2020년에 무작위대조시험(randomized controlled trials)에 집중하여 진행된 바 있다. 특히, 이 연구에서는 결과의 해석이 다른 통제

집단들을 활용하여 몸의 상태에 대한 MBIs을 조사했으며, 특정 유형의 제어와 비교하여 마음챙김의 효과가 명백함을 밝혔다. 그 결과를 정리하면 다음과 같다.⁵¹⁾

마음 훈련을 포함하는 비교적 짧은 개입도 사람들의 기분을 개선하는데 도움을 줄 수 있다. 통증, 불안 및 우울증과 같은 일반적인 증상이 호전되는 걸 돕는다. 심지어 감기에 대한 민감성을 줄이는데 도움이 될 수 있다. 이러한 결론은 다른 의학적 치료를 기반으로 하는 것과 동일한 유형의 과학적 증거에 근거하였으므로 신뢰도가 높은 것은 사실이다. 하지만, 아직 마음챙김 연구 분야는 초기 단계이며 더 많은 연구가 필요하다.

마음챙김은 많은 주목을 받고 있지만 그 효과는 제한적이다. 여기서 검토한 대부분의 연구에서는 마음챙김 기반 개입이 건강 결과를 향상시키는 것으로 밝혀지면 효과의 크기는 일반적으로 낮고 때로는 중간 정도였다. MBIs는 환자에게 약물에 대한 일반적인 부작용 우려가 없는 치료법을 선택할 수 있는 기회를 제공한다. 또한, 여러 병증의 증상을 줄이는데 유용하거나 증상을 개선하기 위해 다른 치료법과 함께 사용될 수 있다. 결과에 대한 요약은 <표 2>에 나와 있다.

<표 2> 마음챙김 기반 치료법의 결과 요약⁵²⁾

	효과*	효과에 대한 신뢰도**
질환		
일반적 통증	+	보통
과민성 대장 증후군	++	낮음
결합 조직염	+/-	낮음
만성 허리 통증	+	보통
암 관련 증상	+/-	보통
성 기능	+	낮음

51) Goyal & Rusch(2021), 694-695.

52) Goyal & Rusch(2021), 711.

혈압	0	낮음
심장병	+	낮음
당뇨병	0	보통
약물 사용		
흡연	0	낮음
술과 마약류	0	낮음
폐병	0	낮음
불면증	+/-	낮음
면역 기능		
면역 세포 수치	+/-	낮음
항체 반응	+/-	낮음
감기 민감성	+	낮음
세포 노화	+/-	낮음
전사 인자	+	낮음
코티솔	0	낮음

* 효과: 0=효과 없음, +/-=가능성 또는 가벼운 효과, +=적당한 효과, ++=큰 효과

** 시험의 수/질 및 결과의 일관성을 기반으로 보고된 효과의 전반적인 신뢰도에 대한 정성 요약: 낮음, 보통, 높음

이러한 발견은 마음챙김이 지속적으로 강력하게 스트레스를 감소시키므로 스트레스 관련 상태에 큰 영향을 주어야 한다는 대중적인 견해와 다소 상반된다. ‘스트레스’는 누구나 공감할 수 있고 때때로 식별할 수 있는 것이지만 과학적으로 정량화하기 어려운 개념이기 때문이다. 그동안 여러 시도가 있었지만 스트레스 경험을 완전히 포착하지 못했다.⁵³⁾

몇몇 소규모 연구에서는 인지된 스트레스에 대한 마음챙김의 긍정적인 효과를 발견했지만 높은 질을 기준으로 평가된 최신 연구에서는 무효값이 나왔다. 연구된 수많은 증상과 상태에서 더 큰 개선이 나타나지 않는 이유는 무엇일까? 마음챙김을 숙달하려면 MBSR의 일반적인 8주 과정보다

53) Goyal, et al.(2014) pp. 357-368.

훨씬 더 많은 훈련이 필요하다.

원래 마음챙김이 유래된 불교 전통에서는 건강 문제에 대한 요법으로 개념화되지 않았다. 오히려 명상은 자각의 힘을 높이기 위해 오랜 시간을 통해 배우고 연습하는 기술이자 결과적 상태이다. 이러한 자각을 통해 존재의 미묘한 무엇에 대한 통찰력과 이해를 얻게 된다. 대상을 객관화하여 바라보는 법, 생각 통제에 대한 마음 훈련은 8주의 과정만으로는 그저 표면 정도를 긁을 수 있을 뿐이다. 장기간 지속적인 수련을 통해 마음으로 할 수 있는 많은 것들이 가능해진다면 어떤 효과가 있을지는 과학적으로 밝혀진 바가 미약하다. 정신적·육체적 활동이 이러한 조건에 어떻게 기여하는지에 대한 연구도 충분하지 않다. 지난 30년 동안 많은 것을 알 수 있었지만, 마음이 건강에 어떻게 기여하는지 이해하기 위해서는 여전히 해야 할 일이 산적해있다.

2. 기업에서 명상의 활용

제4차 산업혁명 시대는 글로벌IT기업을 비롯하여 과학 기술을 핵심 역량으로 삼는 수많은 기업들이 중심이 되어 이끌어 가고 있으며 그 역할을 계속될 것으로 보인다. 이러한 기업의 임원진이 회사를 경영하는 데 있어서 좋은 인재를 뽑는 것이 중요하다는 것은 당연하다. 그런데 새로운 인재를 뽑는 것만큼 기존의 인적 자원을 관리하는 것이 중요하며 여기에는 건강 상태까지 포함된다.

과다한 업무량, 책임감, 업무성과 등의 스트레스에 대한 대처 능력은 건강과 직무 만족도에도 영향을 미치기 때문에 회사의 이익과도 직결된다. 스트레스 장애가 직무능력 저하를 일으키는 가장 큰 원인이 된다는 것은 많은 연구를 통해 확인된다.⁵⁴⁾ 따라서 기업에서는 명상을 통해 업무 스트

54) Sauter, et al.(1992), 1148.

레스를 비롯한 여러 측면의 건강을 배려하는 운영 시스템이 많아지고 있다. 명상 효과에 대한 많은 사례를 통해 기업 내 명상의 효과는 확인되고 있다.

국내의 기업의 근로자를 대상으로 명상 프로그램을 적용하여 마음챙김의 영향력을 확인한 연구에서는 스트레스 감소에 매우 긍정적인 효과가 있음이 나타났다.⁵⁵⁾ 또한, 공기업의 직원을 대상으로 한 연구에서도 그 효과가 증명되었다.⁵⁶⁾ 마음챙김 명상이 조직에 미치는 영향에 대한 연구 결과를 소개하면 다음과 같다.⁵⁷⁾

- ① 조직 내 개인에게 긍정적인 영향, 직무 만족 및 몰입도 증가, 창의적 업무 역량 증가
- ② 정신적·육체적 스트레스의 감소를 기대
- ③ 대인 관계가 긍정적으로 개선
- ④ 스트레스 관리, 집중력 및 업무능력 향상, 공감·협력·신뢰·위기관리·발표력 향상
- ⑤ 명상이 숙달되면 시간과 장소에 상관없이 언제 어디서든 가능함

이러한 효과를 알고 국내 대기업은 이미 명상을 도입해왔다. 삼성전자는 1천억 원을 투자하여 경북 영덕에 명상 연수원을 설립하여 삼성 임직원에게 다양한 명상 프로그램을 제공하고 있다. 2017년 6월부터 시행된 3박 4일 프로그램은 삼성의 모든 계열사 직원이 이용할 수 있도록 운영되고 있다. 삼성인력개발원에서 프로그램 개발과 운영을 담당했다. 임직원들의 마음 건강과 스트레스 해소 등을 목적으로 운영되며 자연을 활용한 숲 체험 명상, 바다 명상, 별빛 명상 등으로 이루어져있다.⁵⁸⁾

55) 배한주 외(2020), 331.

56) 박남수(2012), 123.

57) 지성구 외 2인(2016), 108-109.

58) 김동은(2017) 기사 참조.

삼성뿐 아니라 다른 기업에서도 명상관련 프로그램을 운영하고 있다. LG는 ‘트윈 리더스 명상 프로그램’을 도입하였으며, 사내에 명상방을 마련했다.⁵⁹⁾ LG디스플레이는 2017년 4월 경북 문경시에 ‘힐링센터’를 건립하여 ‘자신과의 소통’, ‘오감 깨우기’, ‘소통 스킬 훈련’ 등의 명상 프로그램이 이루어지고 있으며 명상 전문가가 함께하며 진행한다.⁶⁰⁾ SK에서는 ‘행복날개수련원’을 통해 그룹 전체 임직원들의 심신을 아우르는 건강을 챙기고 있다. 2007년에 ‘행복날개수련원’을 재단법인으로 만들어서 명상 프로그램을 그룹 계열사에 제공하고 있다. 최근 COVID-19로 인한 비대면 상황에서도 줌(ZOOM)을 통해 명상 소그룹 프로젝트를 운영했다.⁶¹⁾

해외에서는 보다 더 일찍 명상의 효과를 기업에 적용해왔다. 미국에서는 1950년대 이후 산업화가 고도화되어 스트레스와 같은 삶의 고통거리가 문제시되면서 명상이 주목받게 되었다. 먼저 의학 분야에서 치료법의 일환으로 각광받은 명상은 적용 범위를 확장하여 기업에서 도입하게 된 것이다.

실리콘밸리에서는 국제적인 컨퍼런스인 ‘위즈덤(Wisdom) 2.0’을 통해 마음챙김에 대한 트렌드가 형성하고 있으며, 참가하고 있는 기업 가운데 애플, 구글, 페이스북, 트위터, 링크드인 등 세계를 대표하는 글로벌 IT기업이 주축을 이룬다.⁶²⁾ ‘위즈덤 2.0’이라는 행사는 2010년 400명으로 시작하여 2019년에는 25개국의 2500여명이 참석할 만큼 더욱 각광받고 있는 명상 컨퍼런스다. 글로벌 IT 기업 출신의 참석자가 많았다. 행사의 중요한 키워드는 단연 마음챙김이다. ‘위즈덤’은 종교성을 배제하고 과학적 효증화와 효과를 특징으로 내세운 용어다.⁶³⁾

59) 김광호(2017), 13.

60) 김연정·강현욱(2020), 200.

61) SKInno News(2021) 기사 참조.

62) 김연정·강현욱(2020), 200.

세계 유수의 기업에서 명상을 도입하는 사례는 아주 많다. 대표적으로 구글은 사내 프로그램으로 SIY(Search Inside Yourself)라는 명상 프로그램을 전 직원에게 제공하고 있다.⁶⁴⁾ 이것은 7주 동안 20시간의 내면을 탐색하는 마음챙김 프로그램이다. 직원들의 집중력을 향상시켰으며 감성지능을 높이는 결과가 나왔다. 향상된 감성 지능은 동료들 간에 조화와 합동에 도움이 되었으며 자신감, 업무 능력, 리더십도 향상되었다.

외국 기업의 경우에는 회사 내에 전폭적인 지원으로 프로그램이 활성화되어 있으나, 국내의 경우는 그에 비해 규모도 작을 뿐더러 명상 연수원을 중심으로 이벤트 식으로 이루어진다는 점에서 지속성의 힘이 약하다고 볼 수 있다. 외국의 경우에는 프로그램의 연구 측면에서 보더라도 기업과 과학자와 명상전문가 집단이 협력하여 개발을 하고 있는 반면, 국내에는 명상 강사를 초빙하여 이루어지고 있다. 국내외의 사례에 차이는 있으나 기업을 중심으로 직원 교육의 일환으로 마음챙김 명상이 보급되고 있는 것은 꾸준히 증가해왔으며 앞으로도 확산될 전망이다.

3. 현대 명상의 과제

현재 인류는 제4차 산업혁명 시대에 돌입해 있으며, 이 시대를 주도할 중요한 요인으로 인공지능(AI)일 것으로 예견되어 있다. 더 나아가 미래 사회에서도 인공지능(AI)이 사회 저변으로 확대될 것으로 보인다. 이에 대해 전문가 집단에서는 AI 로봇이 갖고 있는 문제점을 제기하며 그 위험성을 줄일 수 있는 방법을 모색하고 있다. 여기에는 인공지능 연구에서 발생할 수 있는 문제에 대해 인간 중심으로 해결한다는 개념이 바탕에 있다.

과연 ‘착한 인공지능을 만들 수 있을까?’ 역사적으로 인간은 사회문화

63) 배영대(2019) 기사 참조.

64) 김연정·강현욱(2020), 200-201.

적 차이에도 불구하고 꾸준히 공감 능력을 키워 왔다. 유발 하라리(Yuval Harari)는 『사피엔스』에서 “역사는 통일을 향해서 끊임없이 움직이고 있다.”라고 언급하듯이 공감 능력의 확장은 전 인류에게 나타나는 통일된 현상이다.⁶⁵⁾ 그렇다면 과연 인공지능의 공감 능력은 어디까지 얼마나 가능할 것일까? 이러한 능력을 끌어 올리기 위해서는 개발자의 관점이 중요하다. 착한 인공지능을 위해서는 착한 개발자가 선행되어야 한다는 것이다. 착한 인공지능을 만들기 위해서는 착한 개발자만 필요한 것이 아니라 윤리와 철학도 필요하다. 예를 들어, 자율주행 자동차가 사고의 순간에 ‘운전자와 외부의 행인 중에 누구를 보호해야 하는지?’ 어떤 결정을 내려야 할까? 일반 대중은 외부의 행인을 보호하기를 원하고, 차를 구입하는 사람은 운전자를 보호하기 원하는 딜레마가 발생하게 된다. 따라서 착하고 편견 없는 인공지능 개발에 깊은 철학적 사고가 반드시 필요하다.

그렇다면 철학적 사고는 어떻게 기를 수 있을까? 유발 하라리는 『21세기를 위한 21가지 제언』에서 명상을 제안한다. 그는 “생물학자들은 뇌가 어떤 식으로든 정신을 만들고, 수십억 개의 뉴런에서 일어나는 생화학적 반응이 어떤 식으로든 고통과 사랑 같은 경험을 만든다고 가정한다. 그렇지만 지금까지 정신이 뇌에서 어떻게 발현하는지에 대한 설명은 내놓지 못하고 있다.”라며 정신을 관찰하기 위해서는 자신의 정신을 체계적으로 관찰하도록 하는 훈련인 ‘명상’을 권하고 있다.⁶⁶⁾

뇌와 AI를 연구하는 과학자에게 직접 명상할 것을 권한다. 명상은 정신을 직접 관찰하기 위한 돋보기인데 자신은 명상을 하지 않고 다른 어떤 명상가의 뇌에서 일어나는 전기 활동을 관찰만 한다면 명상의 잠재적 성과의 대부분을 놓치게 될 것이기 때문이다. 일부 대학에서는 실제로 명상을 뇌 연구의 대상 차원을 넘어 연구 도구로 활용하기 시작했지만 아직도 여

65) Harari(2014) 240.

66) Harari(2018) pp. 473-478.

전히 걸음마 단계에 있다. 명상을 통해 자신이 진정 누구인지 탐사할 수 있는 기회를 잡아야 한다. 뇌를 연구하는 과학자는 정신세계를 관찰하기 위해 직접 명상을 해야 할 필요가 있듯이, 연구 개발자가 명상을 통해 철학적 사유를 할 수 있어야 인간 중심의 합리적 윤리를 고찰할 수 있을 것이다. 명상에 대한 과학적인 검증은 효과를 확인함과 동시에 부작용의 여부를 분명히 할 수 있어야 한다.

IV. 결론

고대로부터 인류와 함께해온 명상은 원래 여러 종교와 문화의 전통에서 형성되어 발전해 왔으며 주로 종교적·영적으로 가치가 있었다. 현대 사회에서는 실용적인 측면에서 주목받고 대중으로 확장되어왔다. 최근 제4차 산업혁명 시대에는 그 중요성이 증대되었으며 미래 사회로 갈수록 더욱 강화될 것으로 보인다.

본 연구에서 먼저 제4차 산업혁명 시대의 의미와 특징을 살펴봤으며 현대 명상의 정의와 분류를 정리하였다. 전통적 명상에서 비교적 중요하게 여기지 않았던 실용성에 관해 연구하는 것은 현대인에게 명상을 보급하고 대중화하는 데 중요한 근거가 된다. 대표적인 사례로 마음챙김 명상과 자비 명상을 소개했다.

특히, 신경과학의 발달로 인해 현대 명상이 신뢰성과 실용성을 강화할 수 있게 되었음을 확인했다. 예컨대, 장기간 명상을 수행한 전문가들은 나이가 많아도 수행 능력이 높게 유지되었으며 연령에 따른 차이는 보이지 않았다. 나이가 들어도 집중력을 요하는 작업을 능숙하게 할 수 있다는 것을 의미한다는 것이다. 더 나아가 숙련된 수행자들은 일반 사람들이 거의 알아차리지 못하는 미묘한 지각 및 인지 현상을 이해하는 데 도움을 주기

위해 연구에 참여하고 있다. 비범한 인지 능력과 말초 신경계에 대한 자발적인 통제에 관한 뇌의 한계에 대한 새로운 개념을 계속 확장하는데 기여하고 있다. 그럼에도 불구하고, 신경과학은 아직 걸음마 단계에 있다. 신경과학으로 명상을 연구하는 경우에 다양한 변수와 형태가 복합적으로 결합하는 요인과 인과관계를 반영함에 있어서 한계에 봉착해있다. 그러므로 이러한 근본적인 한계를 고려하여, 연구 결과를 확일적으로 적용하는 것을 경계하면서 적절한 상황에 따라 적용할 필요가 있다.

서구사회에서 선도적으로 마음챙김으로 대표되는 불교 명상을 의학과 심리학계에서 연구하여 활용해왔다. 이러한 임상 사례와 연구 결과로 인해 명상의 효과가 검증되면서 여러 기업에서도 받아들여 생산성을 증대시키는데 활용하게 되었다. 국내외 기업에서 명상을 도입해 직원들의 정신건강을 개선하고 업무능력을 계발하는데 효과를 얻고 있으며 그 사례는 확대되고 있다. 실질적 효용을 중요시하는 기업에서 입증된 경영학적 효용은 사회 저변으로 확대되는 데 긍정적 역할을 하고 있다. 마지막으로 제4차 산업혁명 시대와 미래 사회에 명상이 해야 하는 역할과 대안을 살펴보았다. 특히, 인공지능과 뇌를 연구하는 과학자가 직접 명상을 함으로써 얻을 수 있는 긍정적 결과에 대해 강조했다.

<참고문헌>

1. 단행본 및 논문

- 권진영(2022). 「4차 산업혁명 시대의 불교융합교육 연구」(국내박사학위논문). 동국대학교 일반대학원, 서울.
- 김광호(2017). 「기업에서의 호흡명상 활용 사례 연구」, 『명상심리상담』 17, 12-15.
- 김연정·강현욱(2020). 「직장인의 마음챙김 활동 참여시 인지된 자유감 및 심리적 행복감이 생활만족과의 관계 검증」. 『한국체육과학회지』 29(2), 199-211.
- 박남수(2012). 「마음챙김에 근거한 스트레스 완화 프로그램이 조직구성원의 정신 건강에 미치는 효과」. 『한국조직학회보』, 9(2), 107-144.
- 박철제. (2018). 「제4차 산업혁명 현황 및 발전방향 연구」, 『경제경영연구』, 13(1), 21-42.
- 배한주, 김혜진, 이정숙(2020). 「일대기업 근로자의 자아존중감, 감성지능, 마음챙김이 스트레스 반응에 미치는 효과」, 『한국직업건강간호학회지』 29(4), 325-332.
- 송영숙(2018). 「Mindful Self-Compassion(MSC): 불교상담기법 모색」, 『불교문예연구』 (10), 11-46.
- 안지연, 김영은(2019). 「초학문적 융합(transdisciplinary) 패러다임의 수업 설계 원리 탐색」. 『통합교육과정연구』 13(2). 23-50.
- 윤건영(2018). 「4차 산업혁명시대에 공교육의 역할」. 『한국체육교육학회 학술발표대회』, 1-18.
- 정재승(2018). 『열두 발자국』. 서울: 어크로스.
- 조상식(2016). 「‘제 4 차 산업혁명’과 미래 교육의 과제」. 『미디어와 교육』, 6(2), 152-185.
- 지성구, 김열권, 여찬구(2016). 「마음챙김 명상이 조직유효성에 미치는 영향에 관한 예비적 연구」, 『경영교육연구』 31(3), 93-116.
- 최현성(2022). 「현대 명상의 연원과 실용성 연구」(국내박사학위논문), 동국대학교

일반대학원, 서울.

- 허정임(2016). 「예술교육에서 통합 융합교육의 개념 고찰-미술교육을 중심으로」. 『미술교육연구논총』, 47, 141-167.
- Amihai, I. & Kozhevnikov, M. (2015). “The Influence of Buddhist Meditation Traditions on the Autonomic System and Attention”, *BioMed Research International*.
- Arias, A. J. & Steinberg, K. & Banga, A. & Trestman, R. L. (2006). “Systematic Review of the Efficacy of Meditation Techniques Astreatments for Medical Illness”, *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 12(8), 817-832.
- Bagchi, B. K. & Wenger, M. A. (1957). “Electrophysiological Correlates of Some Yogi Exercises”, *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, 7, 132-149.
- Boyd, J. E., Lanius, R. A., McKinnon, M. C. (2018). “Mindfulness-based Treatments for Posttraumatic Stress Disorder: a Review of the Treatment Literature and Neurobiological Evidence”, *Journal of Psychiatry & Neuroscience*.
- Bracken, P., Thomas, P., Timimi, S., Asen, E., Behr, G., Beuster, C. ... & Yeomans, D. (2012). “Psychiatry Beyond the Current Paradigm”, *The British Journal of Psychiatry*, 201(6), 430-434.
- Davis, J. H. & Vago, D. R. (2013). “Can Enlightenment be Traced to Specific neural Correlates, Cognition, or Behavior? No, and (a qualified) Yes”, *Frontiers in Psychology*, 4, 870.
- Deatherage, G. (1975). “The Clinical Use of mindfulness Meditation Techniques in Short-term Psychotherapy”, *Journal of Transpersonal Psychology*, 7(2). 133-143.
- Dobkin, P. L. & Monshat, K. (2021) “Mental Illness through the Lens of Mindfulness”, *The Oxford Handbook of Meditation*. Oxford: Oxford University Press. 673-693.
- Ellamil, M., Fox, K. C., Dixon, M. L., Pritchard, S., Todd, R. M., Thompson, E. &

- Christoff, K. (2016). “Dynamics of Neural Recruitment Surrounding the Spontaneous Arising of Thoughts in Experienced Mindfulness Practitioners”, *Neuroimage*, 136, 186-196.
- Farias, M. & Brazier, D. & Lalljee, M.(2021). *The Oxford Handbook of Meditation*, Oxford: Oxford University Press.
- Fox, K. C. & Cahn, B. R. (2021). “Meditation and the Brain in Health and Disease”, *The Oxford Handbook of Meditation*. Oxford: Oxford University Press. 429-461.
- Friedman, R., Myers, P., Benson, H. (2001). “Meditation and the Relaxation Response”, *Assessment and Therapy: Specialty Articles from the Encyclopedia of Mental Health*, 227-234
- Germer, C. & Neff, K. (2019). “Mindful Self-compassion (MSC)”, *The Handbook of Mindfulness-based Programs: Every Established Intervention, from Medicine to Education*, London: Routledge, 357-367.
- Goyal, M. & Rusch, H. L. (2021). “Mindfulness-Based Interventions in the Treatment of Physical Conditions”. *The Oxford Handbook of Meditation*. Oxford: Oxford University Press. 694-716.
- Harari, Y. N.
2014 *Sapiens: A brief history of humankind*. New York: Random House.
[조현욱 역(2015). 『사피엔스: 유인원에서 사이보그까지, 인간 역사의 대답하고 위대한 질문』. 서울: 김영사.]
- 2018 21 Lessons for the 21st Century. London: Jonathan Cape. [전병근 역(2018). 『21세기를 위한 21가지 제언』. 서울: 김영사.]
- Kabat-Zinn, J.
1994 *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
- 2003 “Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future”, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- 2012 *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment and Your Life*,

- Boulder, Colorado: Sounds True. [안희영 역(2012), 『존 카밧진의 처음 만나는 마음챙김 명상』, 서울: 불광출판사.]
- Kasamatsu, A. & Hirai, T. (1966). “An electroencephalographic study on the Zen meditation (Zazen)”, *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 20(4), 315-336.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D. & Davidson, R. J. (2008). “Attention regulation and monitoring in meditation”, *Trends in cognitive sciences*, 12(4), 163-169.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). “Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology”, *Clinical psychology review*, 32(6), 545-552.
- Mascaro, J. S., Rilling, J. K., Tenzin Negi, L. & Raison, C. L. (2013). “Compassion meditation enhances empathic accuracy and related neural activity”, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 48-55.
- Oman, D. (2021). “Studying the Effects of Meditation: The First Fifty Years”, *The Oxford Handbook of Meditation*, Oxford: Oxford University Press, 41-75.
- Ornish, D.(1990). *Dr. Dean Ornish's program for reversing heart disease*. NewYork : Random House.
- Pagnoni, G. & Cekic, M. (2007). “Age effects on gray matter volume and attentional performance in Zen meditation”, *Neurobiology of Aging*, 28(10), 1623-1627.
- Purser, R. & Lewis, D. J. (2021). “Neuroscience and Meditation: Help or Hindrance?”, *The Oxford Handbook of Meditation*. Oxford: Oxford University Press.
- Rusinek, H., De Santi, S., Frid, D. ... & de Leon, M. J. (2003). “Regional brain atrophy rate predicts future cognitive decline: 6-year longitudinal MR imaging study of normal aging”, *Radiology*, 229(3), 691-696.
- Sauter, S. L., Murphy, L. R., & Hurrell, J. J. (1992). Prevention of work-related psychological disorders: A national strategy proposed by the National

- Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). *American Psychologist*, 45(10), 1146.
- Schwab, K.(2016), *The Fourth Industrial Revolution. Colony/Geneva: World Economic Forum.*
- 송경진(역)(2016), 『제4차 산업혁명』, 서울: 새로운 현재
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K. & Posner, M. I. (2015). “The neuroscience of mindfulness meditation”, *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225.
- Van Dam, N. T., Van Vugt, M. K. … & Meyer, D. E. (2018). “Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation”, *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61.
- Westbrook, C., Creswell, J. D. … & Tindle, H. A. (2013). “Mindful attention reduces neural and self-reported cue-induced craving in smokers”, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 73-84.

2. 기타 자료

- 김동은. “삼성, ‘IT와 명상’ … 3박4일 교육과정 운영”, 매일경제, 2017년 6월 9일.
<https://www.mk.co.kr/news/business/view/2017/06/387576/>
(2022.12.6. 검색)
- 배영대. “마인드풀, 내 마음이 궁금해’(1)] 샌프란시스코 ‘위즈덤 2.0’ 콘퍼런스를 가다”, 『월간중앙』 2019년 3월 17일.
<http://jmagazine.joins.com/monthly/view/325317> (2022.12.6. 검색)
- SKinno News. “‘홈트’로 건강과 행복 에너지 모두 충전 완료! -SK이노베이션 계열 구성원들의 건강 챙기기”, SKinno News 2021년 7월 8일.
<https://skinnews.com/archives/85603> (2022.12.06. 검색)

■ Abstract

The practicality of modern meditation
in the era of the 4th industrial revolution

Choi Hyeonseong(Ven, Doyeon)

Traditionally, meditation has been formed and developed in the traditions of religion and culture, and religious and spiritual values have been the main ones. In modern society, the practical aspect is important. Its importance has increased in the era of the 4th industrial revolution, and it is expected to be further strengthened in the future society. A prime example is mindfulness meditation, and compassion meditation tends to play a complementary role. In addition, advances in neuroscience have strengthened the reliability and practicality of modern meditation.

Mindfulness meditation has been studied and utilized first in the medical and psychological worlds. As the effectiveness of meditation was verified, many companies began to accept it and use it to increase productivity. Companies have introduced meditation to improve the mental health of their employees and to develop their work skills. The practicality of meditation will be further increased in the era of the 4th industrial revolution and future society. In particular, scientists who study artificial intelligence and the brain will be able to obtain more advanced results by meditating directly.

Keywords ● 4th industrial revolution, modern meditation, mindfulness, meditation, mental health

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

종학연구소 규정

제1장 총 칙

제1조(명칭 및 소재) 본 연구소는 동국대학교 종학연구소(이하 “연구소”)라 칭하고, 동국대학교 불교학술원 산하기관으로 서울캠퍼스 내에 둔다.

제2조(목적) 본 연구소는 한국불교를 대표하는 대한불교조계종의 전통과 역사, 수행가풍과 정체성 정립 및 지속가능한 불교의 발전과 한국불교 정신문화의 비전 제시를 목적으로 한다.

제3조(사업) 본 연구소는 제2조의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 사업을 한다.

1. 간화선 및 묵조선 등 선 수행법 연구
2. 간화선 세계화 사업 및 불교수행 연구
3. 간화선 국제학술대회
4. 한국선 정리사업
5. 근현대 고승연구사업
6. 대외교류(간화선 중심의 국내·외 네트워크 구축)
7. 한국의 간화선 편찬 사업
8. 한국 선학 편찬 사업
9. 조계종 종책 연구 사업
10. 조계종 교육 및 포교, 복지에 대한 연구
11. 생활선 연구(선 심리, 선 상담, 선 치료, 선 문화, 선 예술 등)

12. 비교명상 연구(불교 이외 수행법과 비교)
13. 유관 학문(선과 4차 산업, 선과 치유, 선과 철학, 선과 현대 사회 등)
14. 불교의 정신문화와 물질문화(의식주)

제2장 기구 및 임직원

제4조(기구)

- ① 본 연구소에는 운영위원회와 연구위원회를 둔다.
- ② 각 전문 분야의 연구를 위하여 다음과 같은 연구부를 둔다.
 1. 간화선 세계화 연구부
 2. 한국선학 연구부
 3. 조계종 종책 연구부
 4. 생활선 연구부

제5조(기능)

- ① 간화선 세계화 연구부는 선 수행법 연구, 간화선 세계화, 간화선 국제 학술대회 및 대외교류에 관한 사업을 관장한다.
- ② 한국선학 연구부는 한국선 정리사업, 근현대 고승연구사업, 한국의 간화선 편찬 및 한국 선학 편찬에 관한 사업을 관장한다.
- ③ 조계종 종책 연구부는 조계종 종책 연구사업, 조계종 교육 및 포교·복지에 관한 사업을 관장한다.
- ④ 생활선 연구부는 생활선 연구, 비교명상 연구, 유관 학문, 불교의 정신문화와 물질문화에 관한 사업을 관장한다.

제6조(임직원) 본 연구소의 임직원은 다음과 같다.

1. 연구소장 1인

- 2. 연구부장 각 1인
- 2. 운영위원 약간인
- 3. 연구위원 부별 약간인
- 4. 연구원 약간인

다만, 필요에 따라 조교 약간인을 둘 수 있다.

제7조(자격 및 임명)

- ① 연구소장은 전임교원 중에서 불교학술원장의 제청으로 총장이 임명한다.
- ② 연구부장, 운영위원 및 연구위원, 연구원은 본 대학교 전임교원 및 관련분야 전문가로서 연구소장의 제청으로 불교학술원장이 위촉한다.
- ③ 조교는 본 대학교 해당 규정에 따른다.

제8조(임기)

- ① 본 연구소의 임원(소장, 부장, 위원)의 임기는 2년으로 한다.
- ② 연구원 및 조교는 본 대학교 해당 규정에 따른다.

제9조(직무)

- ① 소장은 본 연구소를 대표하며, 연구 및 운영에 대한 일체의 업무를 총괄한다.
- ② 연구부장, 연구위원 및 연구원은 운영위원회에서 결정된 사업 및 연구를 수행한다.
- ③ 조교는 본 연구원의 제반 업무를 보조한다.

제3장 운영위원회

제10조(운영위원회)

- ① 본 연구소의 학술 연구 사업을 기획하는 운영위원회(이하 “위원회”)를 둔다.
- ② 운영위원회의 위원장은 소장이 겸임한다.
- ③ 위원은 각 연구부장을 당연직 위원으로 하며, 운영위원 중 약간인을 위원장의 제청으로 불교학술원장이 위촉한다.
- ④ 운영 위원의 임기는 2년으로 하되, 연임할 수 있다.

제11조(심의사항) 위원회는 다음 각 호의 사항을 심의한다.

1. 본 연구소의 사업 기획 및 관리
2. 규정의 제정 및 개폐
3. 예산 및 결산

제12조(회의) 위원회는 재적위원 과반수의 출석으로 성회하며 의결이 필요한 경우, 출석위원 과반수의 찬성으로 의결한다. 다만, 가부동수일 경우, 위원장이 결정한다.

제4장 연구위원회

제14조(연구위원회)

- ① 본 연구원의 운영과 사업을 심의하기 위하여 연구위원회(이하 “위원회”)를 둔다.
- ② 연구위원회의 위원장은 소장이 겸임한다.
- ③ 위원은 각 연구부장을 당연직 위원으로 하며, 연구위원 중 약간 인을

위원장의 제청으로 불교학술원장이 위촉한다.

④ 위원의 임기는 2년으로 하되, 연임할 수 있다.

제15조(심의사항) 위원회는 다음 각 호의 사항을 심의한다.

1. 연구 사업 계획 수립
2. 연구 과제 선정 및 평가
3. 연구기금의 조성 및 관리

제16조(회의) 위원회는 재적위원 과반수의 출석으로 성회하며, 의결이 필요한 경우 출석위원 과반수의 찬성으로 의결한다. 다만, 가부동수일 경우 위원장이 결정한다.

제5장 재정 및 보고

제17조(재원) 본 연구소의 재원은 교비 보조금, 교육사업의 수익금 및 기타 찬조금으로 운영한다.

제18조(회계연도) 본 연구소의 회계연도는 본교의 회계연도에 따른다. 단 외부지원기관의 보조금에 대해서는 지원기관의 회계연도를 따른다.

제19조(보고)

- ① 연구소장은 회계연도 종료 후 1개월 이내에 연구기관 운영보고서(당해연도 연구비 수혜 현황 및 연구 활동 실적) 및 결산서를 작성하여 연구위원회의 심의를 거쳐 총장에게 보고하여야 한다.
- ② 연구소장은 회계연도 종료 1개월 전까지 사업계획서 및 예산서를 운영위원회의 심의를 거쳐 총장에게 제출하여 승인을 얻어야 한다.

- ③ 연구소장은 연구비 수혜 현황 및 연구 활동 실적을 연구처장을 경유하여 수시로 총장에게 보고하여야 한다.

제17조(해산)

- ① 불교학술원장은 이 연구소의 업적을 심사하여 그 업적이 부진하다고 인정될 경우에는 불교학술원 자체 심의를 거쳐 해산을 명할 수 있다.
- ② 연구소가 해산될 경우 그 재산은 본교에 귀속된다.

부 칙(2018.6.4. 제정)

제1조(시행일) 이 규정은 2018년 6월 4일부터 시행한다.

제2조(경과조치) 이 규정 제정 전 이루어진 업무에 대해서는 이 규정에 의한 것으로 본다.

『宗學研究』 논문 투고 규정

제1조 (원고제출기한)

1. 『宗學研究』는 연 2회(매년 6월 30일, 12월 31일) 발간하며, 논문의 모집 사항에 대한 정보는 본 연구소 홈페이지(<https://jonghak.dongguk.edu/>)의 공지사항 게시판에 별도로 공고합니다.

제2조 (논문체제 및 분량)

1. 저널에 수록되는 논문은 ① 한글요약 ② 주제어(5개) ③ 본문 ④ 참고문헌 ⑤ 영문요약(Abstract) ⑥ 영문주제어(key-words 5개)의 체제를 갖추어야 합니다.
2. 종학연구소는 외국어로 된 논문의 투고를 권장합니다. 한국인이 투고할 경우 해당언어를 모국어로 하는 전문학자의 교정(proof reading)을 받도록 요청하며 또 한국어 요약문도 첨부해야 합니다. 외국인이 투고할 경우에는 영문요약문을 첨부해야 합니다.
3. 투고된 원고매수는 200자 원고지 기준 총 150매를 초과하지 않도록 하며, 투고된 원고매수가 200자 원고지 기준 총 150매의 분량보다 20% 이하이거나 이상일 경우는 투고가 거부될 수 있습니다.
4. 한글요약은 600자 이내, 영문요약은 200단어 이내 분량으로 제한하며, 한글 및 영문 주제어는 각 5개이고 참고문헌 목록은 본문에 인용·참조된 문헌만을 수록합니다.

제3조(투고요령)

1. 원고는 워드프로세서(한글과컴퓨터 한글 또는 MS Word)로 작성합니다. 다만 국문 원고의 경우 한글의 사용을 권장합니다.

2. 원고의 기본 형식

용지설정 : A4	본문 글자크기 : 10p (들여쓰기 10mm)
여백주기 : 왼쪽·오른쪽 50	큰 제목 : 14p (가운데 정렬)
위쪽·아래쪽 50	중간제목 : 12p (왼쪽 정렬)
머리말 10	작은제목 : 11p (왼쪽 정렬)
꼬리말 20	머리말·인용문·목차 : 9p
	각주 : 8p
	줄간 : 160%
	장평 및 자간 : 조정 없음
	한자표기 : 한글(한자) 병기

3. 종학연구소 이메일(jonghak@dongguk.edu)을 통해 전송하며, 연구소에서 접수 확인 회신을 합니다.

4. 학술대회 발표문의 경우 원고의 분량 등은 해당 대회의 공지문에 따르며, 종학연구소의 원고모집규정에 따라 작성한 후 E-mail로 제출합니다.

5. 투고자의 ① 성명(한자 및 영문 표기) ② 소속 및 지위 ③ 연락처(전화/E-mail)를 반드시 명기해주시기 바랍니다.

제4조 (사무처)

주소: 서울특별시 중구 퇴계로 36길 2 동국대학교 충무로영상센터 본
관 302호

TEL: 02-6713-5141

E-mail: jonghak@dongguk.edu

제5조 (학술지 수록여부) 본 연구소 편집위원회 주관 하에 논문심사위원
의 심사를 거쳐 결정되며, 제출된 원고의 파일은 일체 반환하지 않습니다.

제6조 (원고작성 시 유의사항) 심사위원의 심사를 통과한 논문일지라도
아래의 준수사항에 부합하지 않은 원고는 게재를 유보할 수 있으므로
준수해 주시기 바랍니다.(한국불교학술단체연합회 개정안인 “각주 및
참고문헌 형식 통일안” 참조)

각주 및 참고문헌 형식 통일안

한국불교학술단체연합회 개정안 (ver. 20170602)

I. 각주

1) 각주 작성의 기본원칙

- (1) 각주는 간략히 작성하고 ‘저자(연도), 쪽수.’ 방식으로 하며, 온전
한 서지정보는 참고문헌에 기입한다.
- (2) 약호를 사용하고 필요한 경우 줄 수를 표기하며 연도는 서기를

쓰는 것을 원칙으로 한다.

예) 松本史朗(1990), 156. [平成2년, 불기2534 등은 쓰지 않음]
AKBh, 98, 12-13줄.

(3) 자신의 논저를 인용할 경우에는 ‘줄고’ 등이 아닌 성명으로 표기한다.

(4) 여러 권의 저서나 논문 등을 함께 표기할 때는 단락을 나누지 말고 쌍반점(;)으로 연결하여 표기한다.

예) 홍길동(1987), 30-37 ; AKBh, 130.

(5) 페이지는 ‘p.’나 ‘pp.’ 없이 쪽수만 표기하고 범위는 ‘-’로 표기한다.

예) 홍길동(2017), 140-142.

(6) 재인용 논저는 출처를 밝힌 후 재인용이라고 표기한다.

예) 홍길동(2013), 100 재인용.

(7) 저자의 경우 성과 이름을 모두 표기하나, 서양어권 저자의 경우 성만 표기한다.

예) 홍길동(2017), 14 ; 中村元(1960), 50. Schmithausen(1981), 23.

(8) 학문 분야 또는 전공 별 특수한 표기는 관례에 따른다.

2) 인용문헌의 표기

(1) 논저[1인 저자의 경우]

‘저자(연도), 쪽수.’의 형식으로 표시하되 같은 해에 발간된 동일 저자의 논저는 발간순서에 따라 a, b, c 순으로 구분한다.

예) 홍길동(2016a), 20.

[2016년 2월에 발간된 홍길동의 논문 20쪽을 의미함]

홍길동(2016b), 3-4.

[2016년 10월에 발간된 홍길동의 저서 3-4쪽을 의미함.]

(2) 논저[2인 이상 저자의 경우]

2인 공저의 경우 저자를 모두 표기하고, 3인 이상의 경우 ‘대표저자 외 ○인’만 표기한다.

가. 동양어권 : 가운데점(·)으로 연결한다.

예) 홍길동·장길산(2013), 30.

홍길동 외 3인(2014), 50-60.

나. 서양어권 : and기호(&)로 연결한다.

예) Alexander & Stefan(2013), 35.

Alexander 외 2인(2014), 40.

(3) 사서(史書) 전집(全集)류

아래와 같은 용례에 준하여 표기한다.

예) 『三國遺事』卷5, 義解5, 寶壤梨木.

『世宗實錄』 권122, 30년 12월 1일.

『삼국사기』 권7, 신라본기7, 문무왕 21년.

(4) 번역서

번역서에서 기재하고 있는 저자명과 역자명을 병기하고 번역본의 출판연도, 쪽수를 표기한다.

예) T.R.V. 무르피, 장길산 역(1995), 99.

미즈노 고젠, 홍길동 역(1996), 40.

단, 편역서의 경우 편역자만 기재해도 무방하다.

예) 백련선서간행회(1995), 47-48.

- (5) 학술지 이외의 정기간행물(일간지, 주간지, 월간지 등)의 경우는 ‘<간행물명>(발행일자), 면.’ 순으로 표기하며, 권·집·호 등을 쓰고자 할 경우 간행물명 뒤에 병기한다.

예) <불교신문>(1989.2.1), 9.

<불교> 100호(1994.8), 3.

- (6) 대장경(大藏經), 전서(全書)류의 경우 약호를 사용하여 표시한다. 인용한 원문은 쌍따옴표(“ ”) 안에 표기하되 한국어 번역을 병기할 경우 “번역문(원문)”의 형태로 표시한다. 자세한 내용은 다음과 같은 예를 참고하여 작성한다.

가. 약호

예) 고려대장경 : K

한국불교전서 : H

대정신수대장경 : T

만신찬속장경 : X

이 외의 문헌은 해당 학문(전공) 분야에서 통용되는 약호를 사용하되 본문에서 사용한 약호는 모두 참고문헌에서 다시 밝힌다.

나. 한문(漢文) 문헌

예) 『○○○經』(K7, 512c-513a), “원문”

『○○○疏』(T42, 148c-149a), “번역문(원문)”

다. 티벳 문헌[P.: Peking판, D.: Derge판, N.: Narthang판, C.:
Cone판]

예) P.103, 15a2-3. [Peking판, 불전 No.103, 15면 상단, 둘째
줄부터 셋째 줄까지를 의미함]

라. 팔리 문헌[권수는 로마자로 표기한다]

예) DN.II, 135. [Dīgha Nikāya Vol.2, p.135를 의미함]

Sn, 342계. [Suttanipāta verse 342를 의미함]

Vism, 542, “번역문(원문)” [Visuddhimagga, p.542를 의
미함]

마. 범어 문헌[권수는 로마자로 표기한다]

예) RV.IX, 48cd ; AKBh, 393.

(7) 인터넷 정보 인용의 경우, 온전한 URL 정보와 검색일자를 아래
와 같이 표기한다.

예) <http://www.studies.worldtipitaka.org> (2013.2.15).

II. 참고문헌

1) 참고문헌 표기의 기본원칙

- (1) 참고문헌에는 본문(각주 포함)에서 인용한 문헌만 정리·표기한다.
- (2) 본 규정에 명시된 약호를 포함하여 본문에서 사용한 모든 약호는
참고문헌의 서두에 밝힌다.

(3) 1차 자료와 2차 자료로 구분하여 정리한다. 1차 자료는 원전 및 사전류, 2차 자료는 논문 및 저역서, 학술지 이외의 정기간행물, 인터넷 정보 등의 순서로 정리한다. 단, ‘1차 자료’, ‘저역서’ 등의 표현은 사용하지 않는다.

(4) 각주에서 제시한 정보의 온전한 서지사항을 제시하되 ‘저자명 (연도), 서명, 출판지역: 출판사.’ 순으로 표기하는 것을 원칙으로 한다. 단, 단행본은 출판지역을 밝히고, 학술지의 경우는 발행기관만 표기해도 무방하다. 각주의 온전한 정보를 확인함에 혼란이 없도록 각주에서 사용한 약호 및 저자명 등이 서지사항 맨 앞에 오도록 유의한다.

예) 홍길동(2012), 『아티샤의 중관사상』, 서울: 동국출판사.

上田真啓(2008), 「普遍と特殊をめぐって」, 『印度学仏教学研究』通号116, 日本印度学仏教学会.

(5) 동양어권 자료의 경우 저자의 성과 이름을 붙이고 홑낫표(「」), 겹낫표(『』)를 사용하여 논문과 저역서를 표기한다. 서양어권의 자료는 저자의 성명을 ‘성, 이름’ 순으로 표기하고 논문은 쌍따옴표(“ ”), 저역서는 *이탤릭체*로 표기한다.

예) 松本史朗(1988), 「空について」, 『駒澤大學佛教學部論集』19, 駒澤大學 佛教學部研究室.

Kulkarni, V.M.(1994), “Relativity and Absolutism”. *Filliozat, Pierre Sylvain etc ed. Pandit N.R.Bhatt Felicitation Volume*. Isted, Delhi: Motilal Banarsidass Publishers.

(6) 배열순서는 아래 2), 3) 항목에서 제시하는 기준에 따라 A, B, C 또는 가, 나, 다 순으로 한다. 단, 동일저자의 논저는 번역서를 포

함하여 함께 배열하는 것을 원칙으로 한다.

예) 水野弘元(1972), 『修證義の佛教』, 東京: 春秋社.

미즈노 고젠, 홍길동 역(1996), 『경전의 성립과 전개』, 서울: 시공사.

Murti, T.R.V.(1983), *Studies in Indian thought: collected papers of Prof. T.R.V. Murti*, edited by Harold G. Coward, Columbia: South Asia Books.

T.R.V. 무르띠, 홍길동 역(1995), 『佛敎의 中心哲學: 中觀 체계에 대한 연구』, 서울: 동국출판사.

2) 1차 자료의 표기

- (1) 작성하는 논문의 성격에 따라 분야별로 구분하여 정리한다.
- (2) 본문에서 사용한 모든 약호와 그 온전한 정보를 아래와 같이 표기한다.

예) T: 대정신수대장경 J: 일본대장경

SN: *Saṃyutta-nikāya*, PTS.

AKBh: *Abhidharmakośabhāṣya*, ed., by P. Pradhan, Tibetan Sanskrit Work Series 8, Patna, 1967(repr. 1975).

AKVy: *Sphuṭārthā Abhidharmakośavyākhyā* by Yaśomitra. ed. by U. Wogihara, Tokyo, 1932-1936(repr. Tokyo: The Sankibo Press, 1971)

Vism: *Visuddhimagga*, ed by H.C. Warren, revised D. Kosambi: Harvard, 1950.

- (3) 원전의 출처가 일반 출판물이 아니거나 원전 편역자의 의견을 본

문에서 인용한 경우에는 편역자명과 발행연도만 밝히고 해당 서지정보를 2차 자료에서 자세히 표기한다.

예) AP: *Anekantapraveśa*. 藤永伸(1997 ; 1998).

NA: *Nyāyāvātāra*. Balcerowicz(2001).

[2차자료에서]

藤永伸(1997), 「Haribhadra作Anekāntavādapraveśa 「積極的多面說入門」 翻譯解説(1)」, 『ジャイナ教研究』通号3, 京都: ジャイナ教研究會.

藤永伸(1998), 「Haribhadra作Anekāntavādapraveśa 「積極的多面說入門」 翻譯解説(2)」, 『ジャイナ教研究』通号4, 京都: ジャイナ教研究會.

Balcerowicz, Piotr(2001), *Jaina Epistemology in Historical and Comparative Perspective, Critical Edition and English Translation of Logical-Epistemological Treatises: Nyāyāvātāra, Nyāyāvātāravivṛti Nyāyāvātāra-Tippaṇa with Introduction and Note*, Stuttgart.

3) 2차 자료의 표기

(1) 논문과 저서 구분 없이 저자의 성명 순으로 정리한다. 동일 저자의 문헌은 발행연도 순으로 하되 동일저자의 동일연도 발행 문헌은 a, b, c 순으로 구분한다.

예) 장길산(2017), 『불교학개론』, 서울: 서울출판사.

홍길동(2008a), 「용성의 불교 근대화 기획」, 『대각사상』 21, 대각사상연구원.

홍길동(2008b), 「불교의 근대성과 대중불교」, 『한국불교학』

50, 한국불교학회.

홍길동(2010), 『한국 현대선의 탐구』, 서울: 도피안사.

(2) 2차 자료는 동양어권, 서양어권으로 나누어 정리하되 동양은 한국, 중국, 일본 등의 순서로 한다.

예) 末木文美土(2006), 『日本佛教の可能性』, 東京: 春秋社.

Schmithausen, Lambert(1981), “On Some Aspects of Descriptions or Theories of ‘Liberating Insight’ and ‘Enlightenment’”, *Studien zum Jainismus und Buddhismus, Gedenkschrift für L. Asldorf*, Wiesbaden.

(3) 2인 이상 공저의 경우 가능한 한 저자를 모두 표기하되 동양어권은 가운뎃점(·), 서양어권은 and기호(&)로 연결한다. 단, 필요에 따라 ‘-외 ○인’으로 표기할 수 있다.

예) 홍길동·장길산(2013), 『한국불교사상사』, 서울: 동국대출판부.

Alexander, Marcus & Stefan, Cleanth(2013), *A Study of Ganhwaseon*, New York: Buddhist Pub.

Alexander, Marcus 외 5인(2017), *A Study of Wonhyo*, New York: Buddhist Pub.

(4) 번역서의 경우 책에서 기재하고 있는 저자명과 역자명을 표기하되 저자명을 기준으로 작성한다. 또한 필요에 따라 원서명과 원서의 출판정보를 표기할 수 있다.

예) 미즈노 고젠, 홍길동 역(1996), 『경전의 성립과 전개』, 서울: 동국출판사.

탈만 페터, 장길산 역(2009), 『초기불교의 이념과 명상』, 서

을: 동국출판사.

B.K. 마티랄, 홍길산 역주(1993), 『고전인도 논리철학』, 서울: 동국출판사(Matilal, Bimal Krishna, *Epistemology, logic, and grammar in Indian philosophical analysis*).

(5) 학술지 이외의 정기간행물(일간지, 주간지, 월간지 등)의 경우는 ‘<간행물명>(발행일자), 면수, 「기사제목」.’ 순으로 표기한다. 단, 전문연구자 기고문의 경우 논문 형식을 따르며 저자의 다른 논문과 함께 표기할 수 있다.

예) <불교신문>(2017.4.3), 8면, 「소셜 네트워크…불교 안내하는 소통수단으로」

<불교> 100호(2017.4.23), 「진영에 깃든 선사의 삶과 사상 -99, 아도(阿度)」(<http://www.ibulgyo.com/news/articleView.html?idxno=156850>)

홍길동(2016), 「불교와 정치」, <한겨레신문>(2016.3.1), 9.

제7조 (저작권 활용 동의) 종학연구에 게재된 논문의 저작권은 종학연구소에 귀속되며, 필자가 본 학회에 논문을 게재할 때에는 본 연구소의 홈페이지 등에 해당 논문을 일반인 및 연구자들이 무료로 이용할 수 있도록 공개 서비스하는 것과 또한 향후 전자 저널 출판이나 논문 선집의 편집 등의 형태로 본 학회가 해당논문을 자유롭게 이용하는 것에 동의하는 것을 전제로 한다.

부 칙

1. 본 규정은 2019년 4월 1일부터 시행한다.

『宗學研究』 편집규정

제1조 (목적) 중학연구소(이하 ‘본 연구소’라 칭함)는 본 연구소의 정기간행 학술지인 『宗學研究』의 편집과 발행에 관한 시행규정을 아래와 같이 정한다.

제2조 (학술지 발행일) 『宗學研究』은 매년 6월 30일, 12월 31일자로 연 2회 발행한다.

제3조 (편집위원회의 구성)

1. 『宗學研究』의 기획·편집 및 발행에 관한 제반업무는 본 연구소의 편집위원회가 관장한다.
2. 편집위원회는 편집위원과 편집위원장으로 구성한다.
3. 편집위원은 박사학위를 소지한 회원 중 학술활동과 업적이 뛰어난 중진연구자들로 구성하며, 본 연구소 운영이사회의 심의를 거쳐 연구소장이 위촉한다.
4. 편집위원장은 본 연구소의 연구소장이 겸직한다.
5. 편집위원장과 편집위원의 임기는 2년으로 하며 연임할 수 있다.

제4조 (편집위원회의 업무) 편집위원회는 다음 사항을 의결하고 집행한다.

1. 학회지 발행을 위한 투고논문 접수
2. 표절시비, 중복게재 및 이중투고 등의 문제성을 검토하여 심사대상 논문 선정
3. 논문심사위원 위촉 및 심사의뢰, 심사보고서 수합 및 심사결과의 심의 판정

4. 원고모집규정에 따라 원고가 작성되었는지에 대한 예비심사 수행
5. 학회지의 편집 및 기획
6. 학회지의 출판 및 배포
7. 기타 출판물의 편집 및 발행

제5조 (논문의 투고와 게재)

1. 학회지에 게재되는 논문은 불교학과 관련된 주제를 다루어야 한다.
학제적 연구는 권장하지만 논문의 성격상 불교학과와의 관련성이 인정되어야 한다.
2. 투고할 논문은 ① 한글요약 ② 주제어 ③ 본 논문 ④ 참고문헌 ⑤ 영문 요약 ⑥ 영문주제어의 체제를 필히 갖추어야 한다.
3. 공동저술의 논문일 경우 제1저자가 있으면 이를 명시하고, 그 외 공동저자는 가나다순으로 명기한다.
4. 투고된 논문은 편집위원회의 주관 하에 소정의 심사과정을 통해 게재 여부를 정하며, 게재순서는 분야와 주제 등을 고려하여 편집위원회가 결정한다.
5. 논문의 투고와 작성에 관련된 기타 자세한 사항은 별도로 공시한다.

제6조 (논문의 심사) 논문심사에 관한 제반사항은 편집위원회가 주관하며, 심사기준 및 절차 등은 별도규정을 두어 시행한다.

부 칙

1. 본 규정은 2019년 4월 1일부터 시행한다.

『宗學研究』 심사규정

제1조 (목적) 『宗學研究』에 투고된 논문의 심사 및 게재에 관한 시행규정을 아래와 같이 정한다.

제2조 (심사절차) 투고된 논문의 심사절차는 다음을 따른다.

1. 편집위원회는 심사대상 논문의 학문분야와 동일한 전공학자 3인을 위촉하여 심사를 의뢰한다.
2. 편집위원회는 해당 전공분야의 책임자가 없다고 판단될 경우 심사가 능한 인접분야의 학자에게 의뢰한다.
3. 편집위원도 심사위원으로 위촉할 수 있다. 다만, 다른 편집위원이 투고한 논문의 경우 심사를 맡을 수 없다.
4. 심사의뢰 시 성명을 비롯하여 논문의 저자를 인지할 수 있는 모든 표시를 삭제하여 송부한다.
5. 학제적 연구논문의 투고는 권장하지만 논문의 성격상 불교학과의 관련성이 희박할 경우 심사위원 위촉이나 게재를 거부할 수 있다.
6. 심사위원은 정해진 심사보고서 양식에 따라 평가하고 최종심사결과는 ‘게재가’ ‘수정후 게재’ ‘수정후 재심사’ ‘게재 불가’로 판정한 후 편집위원회에 송부한다.
7. 심사보고서가 취합되면 편집위원회는 심사결과를 종합하여 판정한다. 다만, 편집위원회는 다음 항목에 해당하는 심사자들의 심사결과서에 대해서 심사를 진행하여, 심사결과를 무효화하고, 재심사하거나 편집위원회에 회부하여 심사를 할 수 있다.

<항목1> 투고자에 대한 인격적인 모독이나 무시하는 듯한 어투로 이루어진 심사

<항목2> 평가의 판정은 단정적인 데 비하여 그렇게 판정하는 근거제
시가 없는 심사

<항목3> 판정과는 무관하게 심사의견이 너무나 소략하게 주어진 경우

<항목4> ‘수정후 재심사’의 8점에 해당하는 경우만 전체 심사내용을
편집위원회의 검토 후 최종 결정할 수 있다.

8. ‘수정후 게재’ 또는 ‘수정후 재심사’로 판정된 논문은 필자에게 심사
내용을 첨부하여 수정을 요구하고, ‘게재 불가’로 판정된 논문은 심
사내용과 결과를 필자에게 통보한다.
9. ‘수정후 게재’ 논문의 필자는 어떻게 수정하였는지 ‘수정보고서’를 제
출하며, ‘수정후재심’의 경우 편집위원회가 다시 심사자를 결정한다.
10. 논문의 수정기간은 학술지 해당호의 출판에 지장이 없는 범위 내에
서 정하며, 정해진 기간을 엄수하지 못할 경우 게재에서 제외하고 이
를 필자에게 고지한다.
11. 편집위원회는 논문이 취합되면 그 게재여부를 최종 결정하고 그 결
과를 15일 이내에 필자에게 통보한다.
12. 그 밖의 사항은 편집위원회의 결정에 따라 시행한다.

제3조 (심사기준) 심사위원은 다음 항목을 채점하여 A(100~90점, 게재
가), B(89~85점, 수정후 게재), C(84~80점, 수정후 재심사), D(79점 이
하, 게재 불가)로 논문을 평가한다.

1. 연구주제의 독창성 및 내용의 창의성 (20점)
2. 논문구성 및 논지전개의 명료성과 논리성 (20점)
3. 문장기술 및 용어사용의 명확성 (20점)
4. 선행연구의 활용성, 연구결과의 기여도, 초록의 적절성 (20점)
5. 참고문헌의 인용, 각주처리 등의 정확성과 일관성 (15점)
6. 불교학술용어표준안의 활용도 (5점)

제4조 (심사결과 판정) 심사위원은 정해진 심사기준에 따라 평가한 결과와 상세한 심사평을 기재한 심사보고서를 제출하고, 편집위원회는 수합된 심사보고서를 종합하여 해당논문의 심사결과를 판정한다. 심사결과 판정의 최소요건은 다음 표와 같이 한다.

심사결과				최종판정
계재가	계재가	계재가	AAA(12)	계재가 (11~12점)
계재가	계재가	수정후계재	AAB(11)	
계재가	계재가	수정후재심사	AAC(10)	수정후계재 (9~10점)
계재가	수정후계재	수정후계재	ABB(10)	
수정후계재	수정후계재	계재가	BBA(10)	
계재가	계재가	계재불가	AAD(9)	
수정후계재	수정후계재	수정후계재	BBB(9)	
계재가	수정후계재	수정후재심사	ABC(9)	
수정후재심사	수정후재심사	계재가	CCA(8)	
계재가	수정후계재	계재불가	ABD(8)	
계재가	수정후재심사	수정후재심사	ACC(8)	
수정후계재	수정후계재	수정후재심사	BBC(8)	
계재가	수정후재심사	계재불가	ACD(7)	
수정후계재	수정후계재	계재불가	BBD(7)	
수정후재심사	수정후재심사	수정후계재	CCB(7)	
수정후재심사	수정후재심사	수정후재심사	CCC(6)	
계재불가	계재불가	계재가	DDA(6)	
수정후계재	수정후재심사	계재불가	BCD(6)	
수정후재심사	수정후재심사	계재불가	CCD(5)	계재불가 (3~5점)
계재불가	계재불가	수정후계재	DDB(5)	
계재불가	계재불가	수정후재심사	DDC(4)	
계재불가	계재불가	계재불가	DDD(3)	

* A=4, B=3, C=2, D=1.

제5조 (심사보고서) 심사보고서는 편집위원회가 정한 양식에 따라 작성한다. (※ 양식별첨)

부 칙

1. 본 규정은 2019년 4월 1일부터 시행한다.

『宗學研究』 연구윤리규정

제 1 장 총 칙

제1조 (목적) 이 규정은 연구윤리 및 진실성의 확보를 위한 절차와 그 업무 수행을 위한 위원회의 설치 및 운영에 관한 사항을 규정함을 목적으로 한다.

제2조 (적용대상) 이 규정은 연구활동을 수행하거나 그에 참여하는 이에 대하여 적용한다.

제3조 (적용범위) 연구윤리의 확립 및 연구의 진실성에 관한 검증과 관련된 사항은 이 규정을 따른다.

제4조 (연구부정행위의 범위)

1. 연구부정행위(이하 “부정행위”라 한다)라 함은 연구의 제안과 수행, 연구결과의 보고 및 발표 등에서 행하여진 다음 각 호의 행위를 말한다.
 - 1) 존재하지 않는 데이터 또는 연구결과 등을 허위로 만들어 내는 행위
 - 2) 연구재료·장비·과정 등을 인위적으로 조작하거나 데이터를 임의로 변형·삭제함으로써 연구내용 또는 결과를 왜곡하는 행위
 - 3) 타인의 창의적인 연구내용이나 연구결과 등을 정당한 승인 또는 인용 없이 도용하는 표절행위
 - 4) 연구내용 또는 결과에 대하여 공헌 또는 기여를 한 사람에게 정당한 이유 없이 논문저자 자격을 부여하지 않거나, 공헌 또는 기여를 하지 않은 이에게 감사의 표시 또는 예우 등을 이유로 논문저자 자

격을 부여하는 부당한 논문저자 표시행위

- 5) 본인 또는 타인의 부정행위의 혐의에 대한 조사를 고의로 방해하는 행위
 - 6) 기타 제2항의 위원회가 자체적인 조사 또는 예방이 필요하다고 판단되는 부정행위
2. 제1항의 행위에 관한 연구소의 자체조사를 위하여 연구소 안에 연구윤리위원회(이하 “위원회”라 한다)를 둔다.

제5조 (용어의 정의)

1. “제보자”라 함은 부정행위를 인지하고 관련 증거를 위원회에 알린 자를 말한다.
2. “피조사자”라 함은 제보 또는 위원회의 인지에 의하여 부정행위의 조사대상이 된 이 또는 조사 수행과정에서 부정행위에 가담한 것으로 추정되어 조사의 대상이 된 이를 말하며, 조사과정에서의 참고인이거나 증인은 이에 포함되지 아니한다.
3. “예비조사”라 함은 제보 또는 인지된 부정행위의 혐의에 대하여 공식적으로 조사할 필요가 있는지 여부를 결정하기 위한 절차를 말한다.
4. “본 조사”라 함은 부정행위의 혐의에 대한 사실여부를 조사하기 위한 절차를 말한다.

제 2 장 위원회의 설치 및 운영

제6조 (기능) 위원회는 다음 각 호의 사항을 심의·의결한다.

1. 연구윤리와 진실성에 관련된 제도의 수립 및 운영에 관한 사항
2. 연구윤리강령 등 관련규정의 제·개정에 관한 사항
3. 부정행위 제보접수 및 처리에 관한 사항

4. 본 조사의 착수 및 조사결과의 판정·승인 및 재심에 관한 사항
5. 제보자 및 피조사자 보호에 관한 사항
6. 연구진실성의 검증결과 처리 및 후속조치에 관한 사항
7. 기타 위원회 운영에 관한 제반사항

제7조 (구성)

1. 위원회는 위원장을 포함하여 총 7인으로 구성하며 위원장 및 위원은 이사장이 위촉한다.
2. 부위원장은 위원 중에서 호선한다.
3. 위원의 임기는 2년으로 하고 연임할 수 있다.

제8조 (위원장)

1. 위원장은 위원회를 대표하며 회의를 주재한다.
2. 부위원장은 위원장을 보좌하고 위원장의 부재 시에 직무를 대행한다.

제9조 (간사) 위원회는 간사 1인을 두어 제반 행정사항을 처리한다.

제10조 (회의)

1. 위원장은 위원회의 회의를 소집하고 그 의장이 된다.
2. 회의는 재적위원 과반수 출석과 출석위원 과반수 찬성으로 의결한다. 다만, 제6조 3항 내지 6항의 사항은 재적위원 3분의 2이상의 출석과 출석위원 3분의 2이상의 찬성으로 의결한다.
3. 위원회는 비공개회의를 원칙으로 하며 필요한 경우 관계자를 출석하게 하여 의견을 청취할 수 있다.

제 3 장 제보 및 접수

제11조 (부정행위 제보 및 접수) 제보자는 위원회에 서면 또는 전자우편 등의 방법으로 제보할 수 있으며 관련된 증거는 반드시 서면으로 제출하여야 한다. 다만, 실명제보를 원칙으로 한다.

제12조 (제보자의 권리보호)

1. 위원회는 제보자의 신원을 보호하여야 하며, 제보자의 성명은 필요한 경우가 아니면 제보자 보호차원에서 공개해서는 안 된다.
2. 위원회는 제보자가 부정행위 제보를 이유로 징계 등 신분상 불이익, 근무조건상의 차별, 부당한 압력 또는 위해 등을 받은 경우 피해를 원상회복하거나 제보자가 필요로 하는 조치 등을 취하여야 한다.
3. 제보내용이 허위인 줄 알았거나 알 수 있었음에도 불구하고 이를 신고한 제보자는 보호대상에 포함되지 않으며 사안에 따라 관련사실을 해당 소속기관에 통보할 수 있다.

제13조 (피조사자의 권리보호) 위원회는 부정행위 여부에 대한 조사가 완료될 때까지 피조사자의 명예나 권리가 침해되지 않도록 주의하여야 하며 무혐의로 판명된 피조사자의 명예회복을 위하여 노력하여야 한다.

제14조 (이의제기 및 변론권 보장) 위원회는 제보자와 피조사자에게 의견진술, 이의제기 및 변론의 권리와 기회를 동등하게 보장하여야 하며 관련절차를 사전에 알려주어야 한다.

제 4 장 예비조사

제15조 (예비조사위원회) 위원장은 제보접수일로부터 10일 이내에 3인 이내의 위원으로 예비조사위원회를 구성한다.

제16조 (예비조사의 기간 및 방법)

1. 예비조사는 제보접수일로부터 15일 이내에 착수하고, 예비조사 시작 일로부터 15일 이내에 본 조사 실시여부를 결정하여야 한다.)
2. 제보의 접수일로부터 역산하여 만 2년이 경과된 부정행위에 대해서는 이를 접수하였더라도 처리하지 않음을 원칙으로 한다.
3. 예비조사에서는 다음 각 호의 사항에 대한 검토를 실시한다.
 - 1) 제보내용이 제4조 1항 소정의 부정행위에 해당하는지 여부
 - 2) 제보내용이 구체성과 명확성을 갖추어 본 조사를 실시할 필요성과 실익이 있는지 여부
 - 3) 부정행위가 제보일로부터 역산하여 만 2년이 경과되었는지 여부

제17조 (예비조사 결과의 보고)

1. 예비조사 결과는 위원회의 의결을 거친 후 10일 이내에 제보자 및 피 조사자에게 문서로 통보한다. 다만, 제12조 3항의 허위제보에 의한 경우에는 그러하지 아니한다.
2. 예비조사 결과보고서에는 다음 각 호의 내용이 포함되어야 한다.
 - 1) 제보의 구체적인 내용
 - 2) 조사의 대상이 된 부정행위 혐의사실
 - 3) 본 조사의 실시여부 및 판단의 근거

제 5 장 본 조사

제18조 (본 조사 착수 및 기간)

1. 본조사는 위원회의 본 조사 실시 결정 후 15일 이내에 착수하며, 이 기간 동안 본 조사 수행을 위한 위원회(이하 “조사위원회”라 한다)를 구성하여야 한다.)
2. 본조사는 본 조사 시작일로부터 45일 이내에 완료한다.)
3. 조사위원회가 기간 내에 조사를 완료할 수 없다고 판단할 경우 위원회에 그 사유를 설명하고 1회에 한하여 기간연장을 요청할 수 있다.

제19조 (조사위원회의 구성)

1. 조사위원회는 5인 이상의 위원으로 구성한다.
2. 조사위원회 위원구성 및 위촉기간은 위원회의 의결을 거쳐 결정하고 조사위원회의 위원장은 조사위원 중에서 호선한다.
3. 조사위원회는 해당분야의 전문적인 지식 및 경험이 풍부한 자를 2분의 1 이상 포함하며 공정성과 객관성 확보를 위하여 연구소 소속이 아닌 외부인사를 5분의 1 이상 위촉한다.
4. 당해 조사사안과 이해관계가 있는 자를 조사위원회에 포함시켜서는 안 된다.

제20조 (출석 및 자료제출 요구)

1. 조사위원회는 제보자·피조사자·증인 및 참고인에 대하여 진술을 위한 출석을 요구할 수 있으며, 만약 출석을 포기할 경우 별지 제1호 서식의 “진술권 포기서”를 위원장에게 제출하여야 한다.
2. 조사위원회는 피조사자에게 자료의 제출을 요구할 수 있으며, 증거자료의 보전을 위하여 이사장의 승인을 얻어 적절한 조치를 취할 수 있다.

제21조 (본 조사 결과보고서의 제출)

1. 조사위원회는 본 조사 종료 후 10일 이내에 본조사결과보고서(이하 “최종보고서”라 한다)를 위원회에 제출하여야 한다.
2. 최종보고서에는 다음 각 호의 사항이 포함되어야 한다.
 - 1) 제보의 구체적인 내용
 - 2) 조사의 대상이 된 부정행위 혐의사실
 - 3) 관련 증거·증인 및 진술서
 - 4) 조사결과

제 6 장 본 조사 이후의 조치

제22조 (판정)

1. 판정은 예비조사 시작일로부터 6개월 이내에 이루어져야 한다.
2. 위원회는 판정결과를 이사장에게 보고하고 제보자와 피조사자에게 통지하여야 한다.
3. 제보자 또는 피조사자가 판정에 불복할 경우에는 통지를 받은 날로부터 30일 이내에 이유를 기재한 재심의 요청서를 위원장에게 제출하여야 한다.

제23조 (재심의)

1. 위원회는 재심의 요청서를 접수한 날로부터 10일 이내에 재심의 여부를 결정하여야 한다.
2. 재심의 절차 및 방법은 위원회가 별도로 정한다.

제24조 (결과에 대한 조치)

1. 위원장은 관련자에 대하여 이사장에게 후속조치를 건의할 수 있으며

- 해당 기관장에게 통보한다.)
2. 징계조치에 관한 사항은 다른 관련규정에 의하거나 별도로 정할 수 있다.

제 7 장 자료의 보관 및 비밀엄수

제25조 (기록의 보관) 예비조사 및 본 조사와 관련된 기록은 5년간 보관한다.

제26조 (비밀엄수) 제보·조사·심의·의결 및 건의조치 등 조사와 관련된 일체의 사항은 비밀로 하며, 조사에 직·간접적으로 참여한 자(위원회 위원·간사 등을 포함한다)는 조사 및 직무수행 과정에서 취득한 모든 정보에 대하여 누설하여서는 안 된다. 다만, 합당한 공개의 필요성이 있는 경우 위원회의 의결을 거쳐 공개할 수 있다.

제 8 장 보 칙

제27조 (운영예산) 위원회의 운영 및 조사에 필요한 예산은 별도로 책정하여 지급할 수 있다.

제28조 (예외사항) 이 규정에 명시되지 않은 사항은 관련 상위법을 준용한다.

부 칙

1. 이 규정은 2019년 4월 1일부터 시행한다.

운 영 위 원	중호스님(동국대) 혜명스님(동국대 WISE)	정덕스님(동국대) 보일스님(해인사 승가대학)	서광스님(동국대) 원상스님(동국대)
	진경스님(법륜사) 보희스님(동국대) 정영희(동국대)	덕림스님(동국대) 보문스님(자비사) 이학주(동대부여교)	황미향(동국대) 김윤경(동대부여중)
편집위원장	정도스님(동국대)		
편 집 위 원	김방룡(충남대) 김지연(동국대) 안유숙(동국대) 이석환(동국대) 정운스님(동국대)	김성은(동국대) 박인석(동국대) 오용석(원광대) 일미스님(예일대) 주석스님(쿠무다)	김유리(동국대) 버스웰(UCLA) 원법스님(운문사승가대) 정영희(동국대) 혜명스님(동국대 WISE)
편 집 간 사	김유리(종학연구소 전임연구원)		

宗學研究 제8집

발 행 일 | 2022년 12월 31일
 발 행 인 | 정도스님
 편 집 인 | 정도스님
 발 행 처 | 동국대학교 불교학술원 종학연구소
 편집제작 | 주호기획

종학연구소 연락처 |
 서울특별시 중구 퇴계로 36길 2 동국대학교 충무로영상센터 본관 302호
 전 화 | 02)6713-5141

전자우편 | jonghak@dongguk.edu
 홈페이지 | jonghak.dongguk.edu
 논문투고 | jonghak@dongguk.edu