

제15회 종학연구소 학술대회

# 대중과 함께하는 불교관(佛敎觀) 고찰

- 일 시 : 2022년 11월 18일(금) 14:00~16:50
- 장 소 : 동국대학교 문화관 2층 학명세미나실(\* 대면 진행)
- 주 최 : 동국대학교 불교학술원 종학연구소
- 후 원 : 대한불교조계종 교육원



# 제15회 종학연구소 학술대회

## < 대중과 함께하는 불교관(佛敎觀) 고찰 >

\* 진행사회: 김 유 리(종학연구소 전임연구원)

시 간	식순 및 발표 주제	
14:00-14:10	삼귀의/반야심경 개회사 * 정도 스님(종학연구소장)	
14:10-14:55 (45분)	[제1주제] 불교의 중생존중과 생명인식 - 본가·불성 사상을 근간으로 * 발표: 정운 스님(전 조계종 교육원 불학연구소장) * 논평: 원법 스님(운문사 승가대학 교수)	사회: 김유리 (종학연구소 전임연구원)
14:55-15:40 (45분)	[제2주제] 제4차 산업혁명 사회와 불교수행 * 발표: 문일수(동국대 WISE캠퍼스 의학과) * 논평: 박재용(동국대학교 불교학술원 전임연구원)	
15:40-15:55 (15분)	휴 식	
15:55-16:40 (45분)	[제3주제] 미래세대를 위한 명상 체험 방법 연구 - 명상 체험 방법의 변화과정 중심으로 * 발표: 여암 스님(동국대 불교학과 박사수료) * 논평: 도연 스님(동국대 인도철학과 박사)	사회: 김유리 (종학연구소 전임연구원)
16:40-16:50	폐회사 * 정도 스님(종학연구소장) 사홍서원	

※ 문의 : 02-6713-5141 / jonghak@dongguk.edu





제1주제 : 불교의 중생존중과 생명인식 ..... 7  
 - 본각·불성 사상을 근간으로  
 발표 : 정운 스님\_前 조계종교육원 불학연구소장 ..... 7  
 논평 : 원법 스님\_문문사승가대학 교수 ..... 35

제2주제 : 제4차 산업혁명 사회와 불교수행 ..... 39  
 발표 : 문일수\_동국대 WISE캠퍼스 의학과 ..... 39  
 논평 : 박재용\_동국대학교 불교학술원 전임연구원 ..... 71

제3주제 : 미래세대를 위한 명상 체험 방법 연구 ..... 75  
 - 명상 체험 방법의 변화과정 중심으로 -  
 발표 : 여암 스님(김동욱)\_동국대 불교학과 박사수료 ..... 75  
 논평 : 도연 스님\_동국대 인도철학과 박사 ..... 99



# 불교의 중생존중과 생명인식

## - 본각·불성 사상을 근간으로

정운 스님

前 조계종교육원 불학연구소장

- I. 서론
- II. 초기불교 사상으로 살펴본 중생존중
- III. 대승불교 초기경전에 나타난 본각(本覺) 사상
- IV. 대승불교 중기경전에 나타난 본성(本性) 사상
- V. 결론 및 ‘중생 존중’에 대한 현대적인 의미

## I. 서론

인도는 고대로부터 여러 종교가 발생했다. 그 여러 종교가 인도에서만 신자가 있을 뿐 인도를 벗어난 종교는 없다. 단 불교만이 전 세계 4대 종교 가운데 하나로 자리 잡았다. 불교가 전 세계 종교로 발전한 것은 인도적인 문화와 색채를 벗어나 인류의 보편적인 사상이 담겨 있기 때문이라고 본다. 그 보편적인 사상이란 인류평등과 생명존중이다.

그런데 ‘불교’라는 종교의 목적은 이고득락(離苦得樂)으로, 수행의 종교이다. 이고득락을 향한 수행길과 인류평등·생명존중은 서로 다른 이야기가 아니다. 해탈·열반의 지향점[목적]을 향해 가는데, 출발선에서 있는 모든 중생이 똑같다. 곧 승속을 떠나 모든 불자, 축생 등이 똑같은 생명을 가진 귀중한 존재라는 점이다. 내가 귀중한 존재로서 성불할 수 있듯이, 일체중생 모두 귀한 존재로서 성불할 수 있는 근원·본성을 구족하고 있기 때문이다.

석가모니 부처님은 출가해 자유사상이 사문으로서 길을 걸으며, 반베다주의자였다. 성불하신 뒤에 제자들을 받아들 때도 어떤 계급이든 차별하지 않았으며, 불자들에게 생명 존중을 윤리관으로 내세웠다. 이 점은 부처님이 열반한 이후 대승불교가 발전하는데도 비슷한 양상으로 전개되었다. 물론 불교는 수행의 종교로서 해탈·성불이 지향점이지만, 불교사에서도 불교학은 중생의 존중과 평등을 근간으로 발전했다고 볼 수 있다. 본고는 중생 존중과 일체 중생 평등을 테제로 본각(本覺)·본성(本性=佛性) 측면에서 접근하려고 한다.

첫째는 불교의 생명 존중 차원에서 석가모니 부처님이 펼쳤던 가르침과 초기불교 경전에 나타난 생명 존중이 어떻게 나타나 있는지를 살펴보려고 한다.

둘째는 대승불교 초기 경전에 드러난 본각사상을 살펴본다. 이 본각이 구족되어 있는 존재란 중생 모두인데, 『유마경』·『화엄경』·『법화경』에 나타난 사상을 중심으로 살펴보기로 한다.

셋째는 대승불교 중기 경전에 나타난 본성사상을 살펴본다. 이 본성이란 바로 여래장과 불성인데, 『여래장경』·『열반경』·『능가경』에 일체개성불(一切皆成佛)이 어떻게 전개되는지를 살펴보기로 한다.

## II. 초기불교 사상으로 살펴본 증생존중

불교는 석가모니 부처님의 사유와 출가 정신으로부터 출발한다. 석가모니 부처님의 재세(在世) 전후 인도 문화와 사상을 살펴보고, 석가모니 부처님이 승가를 이끌면서 전개했던 사상들을 중심으로 살펴보기로 한다.

### 1. 반 베다(Veda)주의자, 사문 석가모니

아리아인(Ārya)이 기원전 1500년경 힌두쿠시 산맥을 넘어 인도에 침입하였다. 북서인도에 침입한 아리아인은 인더스강 편잡 지방에서 리그베다(Rg-veda)를 중심으로 종교를 탄생시켰다. 주로 천공(天空)·비·바람·우뢰 등 자연계의 힘을 신으로 숭배하는 다신교였다. B.C. 1000년경 아리아인은 동쪽으로 진출해 갠지스 강 주변의 비옥한 토지를 점거했다. 이들은 직업의 분화를 이루었는데, 신에게 제사 지내는 바라문 계급[Brāhmaṇa], 군대를 통솔하고 정치를 담당하는 왕족 계급[Kṣatriya], 농경·목축·상업·수공업 등에 종사하는 서민 계급[Vaiśya], 앞 3계급에 봉사하는 노예 계급[Śūdra]이 있다. 이렇게 사성(四姓)의 구별도 이 시대에 확립되었다.<sup>1)</sup>

아리아인이 인도 북서부 지역을 점령하면서 제사주의와 신분 제도를 실시하자, 아리아인의 바라문교에 반대하는 사람들이 있었다. 이들은 바라문교의 제사주의를 부정하며, 반 베다(Veda)주의자였던 자유사상가들인데, 사문[沙門, samaṇa]들이다. 석가모니 부처님도 이 사문 가운데 한 분이다.

먼저 부처님이 반대한 제사주의에 대해 살펴보자. 석가모니 부처님은 출가하면서부터 그 당시 사회관습에 반기를 들었다. 부처님께서 반대하셨던 것은 바라문[제사를 관장하는 사람]들이 행했던 ‘공희(供犧, yajña)’라는 제도이다. 동물을 의례적으로 도살하여 신에게 바치는 행위이다. 동물 공희는 불교에서 공양으로 바뀌었지만 힌두교에서는 아직도 이를 계승하고 있다.<sup>2)</sup> 자신이 먹는 최상의 음식을 신들에게 바쳤다. 당시 사람들은 바라문들도 포함해 소·양 등 동물 고기를 식용으로 사용하였다. 동물의 피와 고기를 신들에게 바치는 일은 당시로서는 이상한 일이 아니었다. 생명을 죽여서 신에게 바치는 것이 문제였다. 이를 문제 삼은 석가모니 부처님과 자이나교의 마하비라는 불살생 윤리를 실천 항목으로 제기하였다. 이후 제사 때, 동물 희생은 혐오되기 시작했다. 그러면서 푸자(pūjā)라는 예배가 행해졌는데, 물·향·꽃·음식물을 올리는 공양이 유행했다.<sup>3)</sup>

1) 平川 彰, 이호근역(1991), 27-29.

2) 지관(1998), 1166.

3) 奈良康明, 정호영역(1990), 55-58.

다음은 부처님의 반카스트 제도에 대해 살펴보자. 사성(四姓)으로 나뉜 것을 카스트( caste)제도라고 한다. ‘카스트( caste)’라는 말은 혈통이라는 뜻의 포르투갈어 카스타( casta)라는 말에서 나온 것으로, 16세기 포르투갈 사람들이 인도의 신분제도를 보고 붙인 이름이다. 브라만들은 업과 윤회 사상을 토대로 그들의 계급을 정당화했으며, 사람들에게 이를 숙명처럼 받아들이도록 만들었다. 이 사성은 베다[Veda]에 명시되어 있으며, 인도인들은 이 제도를 바르나[Varna]라고 한다.<sup>4)</sup> 더 심각한 것은 이 카스트에도 들지 못하는 아웃카스트(out-caste)인 하리잔[不可觸賤民]이 있다.<sup>5)</sup> 카스트제도에 의해 신분이라는 계급 간에 혼인을 금지하며, 식사도 함께 할 수 없다. 이름에서부터 신분간의 차이가 있다.

## 2. 초기불교 경전에 나타난 인권 존중

앞 II-1절에서 언급했던 반카스트 제도에 대한 불교 사상을 살펴보자. 바라문은 태어나면서부터 지상의 신으로서 존중·존경을 받는다. 이 세계에 존재하는 것은 모두 바라문족의 재산이다. 가장 뛰어난 계급이므로 모든 것을 가질 수 있다는 것이다. 이들은 죄를 범해도 무죄가 되거나 가볍게 벌을 받는다. 불교에서는 이런 특권적 차별이 무의미하고 불합리하다고 주장했다.<sup>6)</sup> 불교에서는 어떤 직업이든 계급이든 간에 불문에 들어서면, 신분 계급을 따지지 않았다.

“사성 계급 각각일지라도 삭발염의하면, 믿음으로서 견고함을 삼아 출가해 도를 배우는 사람들은 모두 마땅히 이전의 종족과 이름을 버리고, 스스로 석가의 제자라고 해야 한다.”<sup>7)</sup>

승가를 큰 바다[大海]에 비유한다. 물이 어디서 흘러왔든 바다에 들어오면, 함께 섞이듯이 출가 전 어떤 계급이었던 승가에 들어와서는 똑같이 평등하다고 보기 때문이다. 인간의 가치는 사성 계급 출신이라든가 직업에 결정되는 것이 아니라 그 사람의 마음이 청정하고 행위가 진리에 상당한 것이라면, 그 자체로 존경받아야 한다.<sup>8)</sup> 그래서 초기불교 경전인 『법구경』·『숫타니파타』 등에 이

4) ‘Varna’란 뜻은 피부색이라는 의미이다. 경전에도 흰색은 상서로운 일, 검은 색은 부정적인 의미를 둔다.

5) 간디는 不可觸賤民을 ‘신의 아들’이라고 하며 하리잔(harijan)이라고 칭하였고, 1947년 카스트제도는 법적으로 금지되었다. 인도 헌법 15조에 ‘국가는 종교·인종·카스트·성(sex)·출신지 가운데 그 어느 것에 의해서든 시민을 차별해서는 안된다’고 되어 있다. 그러나 인도사회에 여전히 카스트에 따른 차별이 존재하고 있으며, 현대 인도발전을 저해하는 요인 중의 하나이다.

6) 水野弘元, 김현역(1993), 180.

7) 『增壹阿含經』 21 권 「苦樂品」 第29 T2 658:10-11. “諸有四姓 剃除鬚髮 以信堅固 出家學道者 彼當滅本名字 自稱釋迦弟子”

렇게 언급하고 있다.<sup>9)</sup>

“사람은 출신 성분으로 천한 사람이 되는 것이 아니다.  
 또한 태생에 의해 귀한 사람[바라문(Brahman)]이 되는 것도 아니다.  
 행위에 의해 천한 사람이 되기도 하고,  
 행위에 의해 바라문이 되기도 한다.”<sup>10)</sup>

곧 출생이 아니라 행위에 의해 사람이 평가받아야 한다는 뜻이다. 여기서 바라문은 카스트의 최고위 계급을 말하는 것이 아니라 귀한 사람이나 인격이 완성된 사람을 지칭한다.<sup>11)</sup> 혹 어떤 종족 출신일지라도 진리에 대한 믿음이 있고, 부끄러움을 안다면 고귀한 사람이 되는 것이다.<sup>12)</sup>

세상에 사는 동안, 붙여진 이름과 성은 하나의 명칭에 불과하다.  
 사람이 태어난 그때 입시로 붙여진 것이다.  
 이렇게 입시로 이름이 붙여졌다는 것을 모르는 사람은  
 잘못된 편견을 가지고 있는 것이다.  
 어리석은 사람들은 ‘태생에 의해 바라문이 된다’라고 생각한다.  
 그러나 사람은 태생에 의해 바라문이 되는 것이 아니라,  
 그 사람의 행위로 인해 바라문이 되는 것이다.<sup>13)</sup>

최초의 경전이라고 하는 『숫타니파타』에 나타나 있듯이 석가모니 부처님께서 카스트제도를 엄격히 부정하셨으며, 그 사람의 후천적 행위를 강조하셨다. 당시 천민 출신이어도 승가의 일원으

8) 이렇게 이성적이고 합리적인 불교가 인도에서 사라지게 된 점은 민중적인 풍습이나 습관 등 인도화된 종교가 되지 못했기 때문이다. 즉 인도의 모든 종교가 사성계급을 인정하고 있다. 불교만 사성에 반대했는데, 인도 종교 가운데 전 세계화된 종교는 불교뿐이다. 인도의 어떤 종교도 세계로 전파되지 못했다.

9) 『법구경』·『숫타니파타』는 小部經典[쿠타카 니까야(Khuddaka-nikāya)]에 포함된다. 소부경전에는 앞의 두 경전을 포함해 『본생담(Jātaka)』·『자설경(Udāna)』·『장로계(Theragāthā)』·『장로비구니계(Therīgāthā)』·『비유경(Apadāna)』 등 15경으로 구성되어 있다.

10) 『숫타니파타』 제1장 「蛇品」 #142.

11) 바라문 계급은 인생을 4주기로 나누었다. 學習期·家住期·林棲期·遊行期이다. 마지막 유행기는 당시 자유 사상이나 사문들도 이에 해당하고, 불교에서 이 ‘바라문’을 차용해 썼다. 『瑜伽師地論』에서 바라문을 種姓·名想·正行 바라문으로 분류했는데, 불교에서 인정하는 것은 세 번째 정행바라문[악을 여의고 바른 행동을 하는 사람]이다. 지관(2005), 『伽山佛敎大辭林』7권, 1019-1021 참고.

12) 『숫타니파타』 제3장 「大品」 #462.

13) 『숫타니파타』 제3장 「대품」 #648-650.

로 받아들여 왕족 출신과 똑같이 대했다는 점이다. 천민 출신의 대표 존자가 계율제일인 우바리(Upāli)이다. 우바리는 출가하기 전, 왕족들의 머리를 깎아주던 이발사로서 천민 계급이다. 왕족 출신 비구들은 우바리를 출가 교단에 받아들이는 것조차 반대하며, 부처님의 사상을 의심하기까지 했다. 왕족출신 비구들은 ‘왜 여래가 우바리와 같은 하천한 사람을 출가시켜 사람들로 하여금 이 출가교단에 대한 믿음을 저버리게 하고, 많은 사람들이 신심을 버리도록 할까?’라고도 생각했다. 그러나 부처님은 어느 누구든 간에 똑같이 받아들였다. 우바리는 마침내 계율을 잘 지키는 제일인자로서 십대 제자 가운데 한 분이 되었다.<sup>14)</sup> 우바리 이외에도 천민 출신 승려들이 교단에 들어왔다.

부처님이 성불한 뒤 카필라성을 처음 방문했을 때 출가한 비구가 500명이었다. 이 중 대표 인물이 찬나(Channa)인데, 그는 부처님이 성을 넘어 출가할 때, 말을 몰았던 마부로서 천민 출신이다. 또 수니타(Sunita)는 출가 전 분노를 청소하는 천민인데, 교단에 출가하였다.<sup>15)</sup>

여기서 함께 생각해볼 문제가 여성 출가 문제이다. 당시 인도 사회에서는 여성이 출가할 수 있는 여건이 좋지 않았다.<sup>16)</sup> 하지만 부처님께서서는 최초 이모이자 모친인 마하빠자빠띠 고타미(Mahāpajāpatī Gotamī)를 여성 출가자로 받아들였다.<sup>17)</sup> 당시 비구니들 중에는 왕족·바라문의 딸도 있지만, 유녀(遊女) 출신 비구니가 있는가 하면, 결혼에 실패한 여인도 많았으며, 유녀와 같은 천민층의 여인도 있었다.

유녀출신이었던 암바빨리(Ambapālī)는 부처님께 자신의 집을 보시하고, 출가했다.<sup>18)</sup> 초기불교 소부경전 가운데 하나인 『장로니계』만 해도 수여명의 유녀 출신 비구니 계승이 전한다.<sup>19)</sup> 『장로

14) 『大方便佛報恩經』卷六, 『優婆離品』卷八 T3, 154b-161b.

15) 찬나는 교단을 시끄럽게 하여 부처님으로부터 걱정을 들었다. 그에게 내린 범단법에 부끄러움을 느끼고 발심해 마침내 깨달음을 얻었다. 『테라가타(Theragāthā)』 #69는 찬나의 계승이다. “온전한 지식과 최상의 지혜를 갖춘 부처님의 가르침을 듣고, 不死의 경지를 얻기 위해 도를 실천하였다. 그분은 평안의 도를 이루었다.”; 수니타(Sunita)는 출가 전 분노를 청소하는 천민인데, (깨달음의) 계승이 『테라가타』 #620-631이다.

16) 당시 수행자들은 遊行을 하는 것이 올인데, 비구니는 이를 따르는 것이 용이치 않았다. 무엇보다도 부처님께서 염려하신 문제는 비구만 있던 교단에 성이 다른 비구니가 들어오면, 혹 교단에 시끄러울 수 있다는 점이다.

17) 중앙합 28권, 180 『구담미경』.

18) 장아함 2-4권 『遊行經』(동국역경원); 암바빨리(Ambapālī) 비구니는 베살리 지역의 유녀였다. 『장로니계』 #252~270이 암바빨리의 계승이다.

19) 앗다카시(Addāhakāsi)비구니는 카시국의 전체 예산과 비길만한 정도의 몸값이었다고 한다. 『장로니계』 #25~26이 앗다카시의 계승이다. ; 아바이마타(Abhayamātā)비구니는 아바이 비구의 母親이라는 뜻이다. 아바이마타는 출가전 빠드마바티(Padmavati)인데, 옷제니 시에서 매우 유명한 유녀였다. 너무 유명해서 마가다국 빔비사라왕이 인연되어 후궁이 되어 아들을 낳았다. 빔비사라왕이 죽은 후, 그녀는 몰래 나왔다. 아들 아바이를 출가시켰는데, 훗날 성자가 되었다. 이를 보고, 그녀도 출가했다. 그녀와 아들 비구(아바이)가 주고 받은 계승이 『장로니계』 #33~36이다. ; 위말라(Vimelā)비구니는 베살리에서 유명한 유녀의 딸이다. 베살리에서 걸

게』는 비구의 깨달음을 읊은 계송이라면, 『장로니게』는 비구니의 수행 경지나 오도송을 모아놓은 것이다. 『장로니게』는 『장로계』와 똑같이 결집되었는데, 비구니가 비구와 동등하게 존중받았음을 추론해 볼 수 있다.

부처님의 인간 평등 사상을 알 수 있는 경전이 또 있는데, 『육방예경(六方禮經)』이다.<sup>20)</sup> 부처님께서 장자의 아들인 선생에게 동서남북·상하 여섯 방향을 향해 이렇게 예배하라고 말해준다.

“부모는 동방이고, 스승은 남방이며, 아내는 서방이고, 친척은 북방이며, 아래 사람은 하방이고, 사문·바라문 등 성현은 상방이다.”<sup>21)</sup>

여섯 방향의 사람들은 삶에서 가장 밀접하게 연관된다. 여기서 주목해야 할 부분은 서방과 하방인데, 고대로부터 여성이 존중받지 못하는 나라에서 서방[아내]을 향해 예배하라는 점이다. 또한 하방[하인]을 향해 예배하라는 점인데, 하인은 자신보다 계급이 낮을 가능성이 많은데도 하인을 위해 예를 갖추라고 당부하는 점이다.

### 3. 초기불교 경전에 나타난 생명 존중

앞의 II-2절에서 인간 존중을 다루었는데, 불교는 사람만을 존중하는 것이 아닌 증생에 대한 존중이다. 불교에서 말하는 ‘증생(衆生)’이란 모든 생명이라는 뜻으로 복수이다. 생명 의식이 있는 ‘유정(有情) 증생’이든 생명 의식이 없는 무정(無情) 증생이든 모든 존재를 지칭한다.

초기불교에 언급된 사무량심[四無量心: 慈·悲·喜·捨]은 모든 인간과 동물에 대한 무량심이다. 또한 사섭법[四攝法: 布施·愛語·利行·同事]도 주위 사람들에게 물질·정신·언어·동작 등 모든 면에서 그들을 구제하는 일시동인(一視同仁)의 입장을 말한다.<sup>22)</sup> 이 3절에서는 축생계를 중

---

식하는 목련을 보고, 그가 머무는 곳에 찾아가 그를 유혹하려고 하였다. 존자들은 그녀를 비난했고, 그녀를 훈계하여 불자가 되도록 권유하였다. 후에 그녀는 출가해 열심히 정진해 아라한이 되었다. 『장로니게』 #72~76까지가 위말라가 비구니가 읊은 계송이다.

20) 『佛說善生子經』 T1, 252b-255a, 이 경전은 바라문교 성전인 마누법전에 “동쪽을 바라보고 음식을 먹으면 장수하고, 남쪽을 바라보고 먹으면 명예를 얻으며, 서쪽을 바라보고 먹으면 행복을 얻고, 북쪽을 바라보고 먹으면 정의를 얻는다.”고 하는 등 부처님 재세시 인도에는 이런 미신적이고 관습적인 요소를 부처님은 타파하신 것이다. 원 경전 명칭은 『佛說尸迦羅越六方禮經』으로 2세기경 후한의 안세고가 처음 번역하였다.

21) 『佛說善生子經』 (T1, 254c3-5), “東面爲父母 師教宣南面 西面爲子婦 朋友爲北面 奴客執事下 沙門梵志”; 『佛說善生子經』과 『六方禮經』은 같은 뜻의 경전이다. 大藏經에서는 『善生子經』으로 되어 있다.

22) 水野弘元, 김현 역(1993), 37.

심으로 살펴보기로 한다.

앞의 Ⅱ-1절에서 석가모니 부처님의 제사주의에 반대하면서 생명 존중을 언급하였다. 부처님께서서는 모든 존재가 귀중하다는 것도 있지만, 모두가 함께 사는 공동체 의식을 가지라는 의미도 담겨 있다. 그러면서 당시 브라만들이 살아있는 생명체를 죽여 신에게 올리는 것에 대해 이런 언급을 하였다.

“(생선 냄새와 같은) 비린 것에 대해서 살아있는 생명을 죽이는 것, 중생에게 폭력을 휘두르는 것 … 등 이런 일들이 비린 것이지 육식(肉食)이 비린 것이 아니다.”<sup>23)</sup>

“모든 생명은 폭력을 무서워하고 죽음을 두려워한다. 그러니 이런 이치를 자신에게 건주어 모든 생명에 폭력을 휘두르거나 죽이지 말라.”<sup>24)</sup>

모든 생명은 채찍을 두려워하고, 살기를 좋아한다. 자신의 생명을 소중히 여기는 것처럼 생명 있는 존재를 죽이거나 해롭게 하지 말라.<sup>25)</sup>

즉 어떤 생명이든 폭력을 행사하거나 죽게 하지 말라는 것이다. 어떤 존재이든 간에 폭력을 행사하거나 죽게 하면, 반드시 과보가 따를 것이라고 하였다. 『숫타니파타』 #629에서는 “강하거나 약한 어떤 생명에게도 폭력을 쓰지 않고, 죽이거나 죽이도록 하지 않는 사람을 바라문이라고 한다.”고 하였다. 앞에서 바라문에 대해 설명했지만 여기서도 같은 뜻이다. 당시 계급을 말하는 것이 아니라 고귀한 사람이라는 뜻이다. 생명존중 이야기가 담긴 내용을 보기로 하자.

사위성에 보석을 광택 내는 직업인이 있었다. 아침 시간, 이 사람은 음식을 하기 위해 고기를 자르고 있는데, 사위성 왕국의 신하가 왕의 심부름을 왔다. 신하는 루비(보석) 하나를 건네면서 즉시 광택을 내어 달라는 왕의 지시를 전달했다. 남자는 고기가 묻은 손으로 보석을 받아 탁자 위에 올려놓고 하던 일을 계속했다. 그런데 그 집의 거위가 루비를 고기 덩어리로 착각하고, 먹어버렸다. 마침 이때 뒷사라고 하는 아라한이 탁발을 나왔다. 뒷사는 마침 이 집 입구에서 있다가 거위가 루비를 집어 삼키는 순간을 목격한

---

23) 『숫타니파타』 「小品」 #242.

24) 『법구경』 「懲罰品」 #129.

25) 『법구경』 「懲罰品」 #130.

것이다. 남자는 손을 씻고 돌아와 루비를 찾았으나 보이지 않았다. 아내와 아들에게 물어보고, 탁발 나온 스님에게도 물었으나 아무도 모른다는 답변이었다. 남자는 아내와 아들은 식구이고, 마침 그 자리에 없었으니 루비를 가져가지 않았을 것이라고 확신하고, 스님을 의심하기 시작했다. 남자는 아내에게 이렇게 말했다.

“루비가 왕의 것인데, 분실되었다고 하면, 나는 극형을 면치 못할 것이요. 아무래도 저 스님이 훔쳐간 것 같으니, 스님을 때려서라도 자백 받아야겠소.”

그러자 그의 아내가 깜짝 놀라며 남편을 말했다.

“저 텃사스님은 우리 집으로 탁발 오면, 지난 12년 동안 우리에게 좋은 가르침을 주었습니다. 우리가 스님의 은덕을 많이 입었는데, 설령 우리가 국왕의 극형을 받더라도 어찌 저 분에게 죄를 덮어씌운단 말입니까?”

마음이 급한 남편은 아내의 충고를 받아들이지 않고 스님을 밧줄로 꽂꽂 묶고 작대기로 마구 두들겨 패는데, 거위가 이들 옆으로 다가왔다. 화가 나있던 남자가 거위를 발로 걷어차 거위는 벽에 부딪혀 죽사 하고 말했다. 이때 스님이 ‘거위가 죽었는지 살았는지 확인해 보라’고 하였다. 아내는 거위가 죽었다고 하자, 스님은 ‘거위가 루비를 삼킨 것이요.’라며 실토했다. 그 말에 남자는 칼로 거위의 배를 갈라 보니, 과연 뱃속에 루비가 들어 있었다. 남자는 스님에게 용서를 빌었고, 스님은 아무런 일도 없었다는 듯 일어나 가버렸다. 이후 텃사는 매 맞은 후유증으로 입적했다.<sup>26)</sup>

다음 이야기 하나를 더 보자.

백성들로부터 신망을 받는 왕이 있었다. 그는 깊은 산속으로 들어가 수행하였다. 그런데 성자가 깊은 삼매에 들어 수행하고 있는데, 갑자기 비둘기 한 마리가 성자의 품에 안겼다. 이때 매 한 마리가 날아와 성자에게 말했다.

“성자님, 그대 품안에 있는 비둘기를 내놓으십시오.”

성자가 그럴 수 없다고 고개를 젓자, 매는 성자에게 간절한 투로 말했다.

“성자님, 저는 며칠을 굶었습니다. 저 비둘기를 잡아먹지 않으면 저는 굶어죽습니다.”

“나는 수행자로서 감히 생명이 죽는 것을 뻔히 알면서 내어놓을 수는 없습니다.”

“당신은 참으로 어리석군요. 당신이 비둘기를 지키는 것은 훌륭한 일이지만, 나는 굶어죽습니다.”

수행자는 어떻게 해야 한 생명을 살릴 수 있을까를 고민하고 있는데, 매가 성자에게 먼저 말했다.

“그러면 성자님, 성자님께서 비둘기 무게만큼의 살코기를 떼어주십시오.”

“살코기라면, 산 목숨을 죽이지 않고는 얻을 수 없으니, 내 몸의 일부를 떼어주겠습니다.”

성자는 저울 한쪽에 비둘기를 올려놓고, 한쪽 저울에 자신의 허벅지 일부를 잘라 올렸다. 그 정도면 충분히 비둘기 몸무게와 같을 거라고 생각했으나 비둘기가 더 무거웠다. 성자는 할 수 없이 다른 쪽 허벅

26) 거해 편역(1992), 383-385 계송 #126.

지를 잘라 올렸는데, 이번에도 허벅지 살보다 비둘기가 더 무거웠다. 성자는 자신의 다른 부위 살을 잘라 올렸는데도 비둘기가 훨씬 무거웠다. 할 수 없이 성자는 자신이 직접 저울 위에 올라갔다. 그때서야 자신의 몸무게와 비둘기 무게가 똑같았다. 성자에게 감동을 받은 때는 인사를 하고 그 자리를 떠났다.<sup>27)</sup>

위 내용은 인간이나 비둘기, 생명 차원에서는 똑같이 귀중하다는 뜻이다. 부처님 탄생계에서도 이 사상이 담겨 있다. 마야부인이 싯달타 왕자를 낳기 위해 친정으로 가는 도중, 태기가 있어 룸비니동산에서 무우수나무를 붙잡고 아기를 낳았다. 아기는 일곱 걸음을 걸으면서 오른손으로 하늘을 가리키고 왼손으로 땅을 가리키면서 이렇게 말했다.

“하늘 위나 하늘 아래, 오직 나만이 홀로 존귀하다[天天下 唯我獨尊]”<sup>28)</sup>

실제로 갓 태어난 아기가 걸을 수는 없다. 석가모니 부처님이 탄생한 날에 말씀하시는 것이라면, 불교를 상징하는 의미가 담겨 있다고 볼 수 있다. 모든 존재[중생]가 내가 최상이고 귀중한 존재임을 자각했다면, 내가 아닌 모든 존재들도 나와 똑같이 귀한 존재임을 인식하라는 뜻이다. ‘나’는 자유의 존재이며 주체적 존재라는 선언으로 깨달을 수 있는 불성을 가진 존재임을 천명한 것이다.

### III. 대승불교 초기경전에 나타난 본각(本覺)사상

#### 1. 『유마경』의 여래종(如來種)·불종(佛種)

『유마경』은 반야부 경전에 속하는데, 반야부에서도 후대에 결집된 경전이다. 전반적으로 반야부 경전이 공사상의 학문적이고, 철학적인 체계로 구성되어 있다면, 『유마경』은 어떻게 반야사상을 실천적으로 구현하는가에 포커스가 맞춰져 있다고 볼 수 있다. 중국에서는 『유마경』을 선경(禪經)으로, 유마거사는 선자(禪者)의 이미지로 알려져 있다. 재가자나 사대부들도 유마거사를 롤모델로 하여 수행하는 풍토가 조성된 것은 『유마경』의 영향이라고 볼 수 있다. 그렇다면 『유마경』이 어떤 영향을 끼쳤는가에 대해 살펴보자.

27) 대한불교조계종(2021), 46-49.

28) 이 계송은 ‘誕生偈’라고 한다. 『長阿含經』 1권 T1 4c2; 『有部律雜事』 1권 T24, 298a11.

『보림전(寶林傳)』에 의하면, “땅에서 넘어진 자는 땅을 짚고 일어나야 하며 땅을 떠나서 일어나려 하면, 결코 일어날 수 없다.”고 하였다.<sup>29)</sup> 이는 유심정토설(唯心淨土說)에 근거에 접근할 수 있는데, 여기서 유심은 번뇌[心]가 아닌 청정심을 말한다. 그 청정심이란 번뇌에 뒤덮여 있는데, 그 뒤덮인 번뇌를 돌이키는 자리에 깨달음을 발현시키는 마음을 말한다. 「정혜결사문」 서두에서는 “일심이 미혹해서 끝없이 번뇌를 일으키는 자는 어리석은 중생이고, 일심(一心)을 깨달아 신묘한 능력을 일으키는 자도 바로 부처이다. 미혹과 깨달음은 비록 다르다고 보지만, 미혹과 깨달음은 모두 그 근원은 일심을 바탕으로 하는 것이니, 반드시 일심을 떠나서는 성불할 수 없다”고 하였다.<sup>30)</sup> 『화엄경』에서 마음과 부처와 중생, 이 셋은 차별이 없다고 하는 것과 같은 원리이다.<sup>31)</sup>

이를 『유마경』에서 보면, 차안즉피안(此岸卽彼岸)· 번뇌즉보리(煩惱卽菩提)· 생사즉열반(生死卽涅槃)이다. 그 번뇌와 보리는 한 바닷에서 이루어진 것이요, 보리는 그 번뇌를 근거로 하기 때문에 그 번뇌 자리에서 보리가 이루어진다. 『유마경』 「부사의품」에서는 다음과 같이 언급하고 있다.

“번뇌를 끊은 뒤에 열반을 이루고자 해서 도를 닦는다면, 이는 쓸데없는 희론(戲論)이며 법을 구하는 것이 아니다.<sup>32)</sup>

곧 번뇌를 끊고 나서 열반을 구할 수 있는 것이 아니다. 번뇌가 일어난 자리가 바로 열반의 자리이기 때문에 (번뇌를) 끊지 않고 그 자리에서 열반을 구하는 것이다. 번뇌와 악을 지닌 인간의 현실이 곧 해탈을 달성하고 성불을 실현하는 근거가 되기 때문이다. 이를 다른 내용에서 살펴보자.

혹 중생만이 없는 사람에게는 탐·진·치 삼독의 성품이 곧 해탈이다<sup>33)</sup>

앞의 경전 인용문과 똑같은 의미이다. 탐·진·치 삼독[번뇌]이 바로 해탈하는 종자이기 때문이다. 그래서 「불도품」에서는

“열반을 나타내면서도 생사를 끊지 않는다.”

29) 『寶林傳』 「優婆塞多章」(柳田聖山 主編) 27, “若因地倒 還因地起 若無其地 終無所履”

30) 『勸修定慧結社文』(H4, 698), “人因地而倒者 因地而起 離地求起 無有是處也 迷一心而起無邊煩惱者 衆生也 悟一心而起無邊妙用者 諸佛也 迷悟雖殊 而要由一心則離心求佛者 亦無有是處也”

31) 60권본 『華嚴經』 「夜摩天宮偈讚品」(T9, 465c), “心佛及衆生是三無差別”

32) 『維摩詰所說經』(T14, 546), “若言我當見苦斷集證滅修道 是則戲論非求法也”

33) 『維摩詰所說經』(T14, 548), “若無增慢者 佛說淫怒痴卽是解脫”

고 하였다.<sup>34)</sup> 바로 이어서 유마거사가 문수보살에게 ‘어떤 것이 여래의 종자입니까’하고 묻자, 문수보살이 다음과 같이 답변하였다.

“62見과 수많은 번뇌들이 모두 부처가 되는 종자이다. 출세간법(出世間法)으로는 최상의 깨달음을 일으키지 못하기 때문이다. 이는 높은 고원지대에서는 연꽃이 피지 못하고, 지대가 낮고 질척한 진흙탕에서만 연꽃이 피어나는 것과 같다.”<sup>35)</sup>

앞에서 논리를 전개하고 있는 것과 같은 이치에 있다. 연꽃은 청정 고원에서가 아닌 진흙 밭에서 꽃을 피운다. 번뇌의 바다에 들어가지 않으면 지혜의 보물을 얻을 수 없다[煩惱卽菩提]. 불도는 굳이 깊은 산골에 들어가 수행하는 것이 아니라 일상생활을 전개하면서 불법을 버리지 않는 곳에 있다[生死卽涅槃]. 인간의 좋지 못한 그릇된 견해와 번뇌가 부처가 될 종자라고 하는 것이다. 또한 『문수사리문질품』에서도 “부처의 해탈 가운데서 62견을 구할 수 있고, 부처의 해탈은 일체중생심의 행(行) 가운데서 구할 수 있다”고 하였다.<sup>36)</sup> 청정한 정화수가 아닌 흙탕물과 같은 더러운 곳에서 연꽃이 아름답게 피어나는 것처럼, 깨달음도 중생의 번뇌 속에서 나오는 것이다.

## 2. 『법화경』의 일체개성불(一切皆成佛)

### 1) 일승(一乘)

『법화경』은 대승불교 경전 가운데 수행적인 측면보다는 불교가 신앙화되는데, 근거가 되는 측면에 비중이 크다. 그러나 대승불교 초기경전 가운데 깨달음의 근거가 되는 사상을 가장 쉽게 설하고 있는 경전이 『법화경』이다. 그것은 바로 일승사상을 설하고 있기 때문이다. 곧 여러 갈래의 수행 길이 있지만, 목표인 부처가 되는 길은 일승(=대승)이다. 그것은 어떤 근거이든 간에 누구나 성불할 수 있다는데 포커스를 둔다. 『유마경』에서는 성문과 연각을 소승이라며 비판하는 반면, 『법화경』에서는 대승[일승]이라는 차원에서 성문과 연각을 포용한다. 곧 『법화경』이 일불승을 지향하기 때문에 이승이든 중생이든 성불할 수 있음을 시설한다. 각각[삼승]<sup>37)</sup>의 방편을 부정하는 것이

34) 『維摩詰所說經』(T14, 549), “現於涅槃而不斷生死”

35) 『維摩詰所說經』(T14, 549b), “六十二見及一切煩惱皆是佛種 曰何謂也 答曰 若見無爲入正位者 不能復發 阿耨多羅三藐三菩提心 譬如高原陸地不生蓮花 卑濕淤泥乃生此華”

36) 『維摩詰所說經』(T14, 544c), “六十二見當於何求 答曰 當於諸佛解脫中求 又問 諸佛解脫當於何求 答曰 當於一切衆生心行中求”

37) 첫째 聲聞乘은 부처님의 四聖諦 가르침을 듣고 깨닫는 교법이고, 둘째 緣覺乘은 스승 없이 홀로 깨닫는 가르

아닌 긍정하면서 일승으로 모든 근기를 수용하고 있다[三乘方便 一乘眞實].

“모든 부처님은 방편의 힘으로 일불승에서 삼승을 설한 것이다.”<sup>38)</sup>

부처님이 방편력으로 삼승의 교법을 가르치는 것은 중생이 간 데마다 집착하기 때문에 이끌어서 나오도록 하기 위함이다.<sup>39)</sup>

“시방불토 중에는 오직 일승법만 있을 뿐이요, 이승도 없고 삼승도 없다.”<sup>40)</sup>

“모든 부처님의 말은 허망하지 않나니 다른 법은 없고, 오직 일불승뿐이로다.”<sup>41)</sup>

중생을 이끌어서 해탈의 길로 잘 안내하는 「화성유품」에서 여래를 길잡이에 비유한다. 보소화성(寶所化城) 비유인데, 보물이 있는 곳인 목적지로 중생이 향해 간다는 뜻이다.<sup>42)</sup> 여래는 생사(生死)에서 번뇌의 길이 참으로 멀고 험난하며, 갈 수 있는 길과 꼭 건너야 하는 길을 잘 알고 있다. 그런데 중생들이 일불승을 들으면, 부처님을 친근히 하지 않고 성불하는 길이 매우 멀다고 포기하는 이들이 있다. 부처님께서 중생들의 마음이 나약하고 하열함을 알고, 방편으로 중도에 쉬도록 일부러 성문·연각의 경지를 설한 것이다. 중생들이 이승(二乘)의 경지에 오르게 되면 여래는 그때 또 이렇게 말한다.

“여기가 그대들의 최종 목적지가 아니다. 그대들이 이전에 머물렀던 곳은 이승의 경지이다. 즉 여래가 방편으로 일불승에서 분별해 삼승을 설한 것이다. 앞에서 비유로 들었던 화성은 바로 이승의 경지와 같다.”<sup>43)</sup>

---

침으로 12인연법을 관하거나 다른 인연에 의해 깨닫는 가르침이다. 셋째 菩薩乘은 求菩提 下化衆生の 보리심을 내어서 佛道에 들어가 6바라밀을 닦는 正覺을 향한 가르침이다.

38) 『法華經』「方便品」(T9, 7b), “諸佛 以方便力 於一佛乘 分別說三”

39) 『法華經』「方便品」(T9, 6a), “佛以方便力 示以三乘教 衆生處處著 引之令得出”

40) 『法華經』「方便品」(T9, 8a), “十方佛土中 唯有一乘法 無二亦無三”

41) 『法華經』「方便品」(T9, 7c), “諸佛如來 言無虛妄 無有餘乘 唯一佛乘”

42) 『法華經』에 일곱 가지 비유가 등장하는데, ‘法華七喻’라고 한다. 「譬喻品」의 三界火宅喻, 「信解品」의 長子窮子喻, 「藥草喻品」의 藥草喻, 「化城喻品」의 寶所化城喻, 「五百弟子授記品」의 衣裏繫珠喻, 「安樂行品」의 明珠喻, 「如來壽量品」의 醫師喻이다. ; 三乘方便 一乘眞實 비유는 三界火宅·長子窮子·寶所化城이다.

43) 『法華經』「化城喻品」(T9, 26a)

이렇게 여래가 중생을 이끌기 위한 것은 서원에도 드러나 있다. 『법화경』의 서원이란 모든 중생이 다 같이 불성을 갖고 있으므로, 자신은 물론 타인이 성불하기를 바라는 마음이다.

“내가 본래 세운 서원은 일체중생들로 하여금 ‘나와 다름없이 평등하다(如我等無異)’는 것이다. 내가 세운 옛날의 서원을 오늘 이미 만족하여 모든 중생들을 교화하여 불도에 들게 하기 위함이다.”<sup>44)</sup>

원문에서 본대로 ‘모든 중생이 나와 다름없이 평등하다’는 것, 즉 불지건을 열어 보여주고, 깨달아 열반[寂滅] 세계로 들어갈 수 있음을 알려주는 것이 부처님의 서원이라고 볼 수 있다. 부처님은 중생들이 부처와 똑같은 성품을 가진 존재임을 알게 하는 것을 서원으로 삼았다는 점이다. 바로 이 점이 부처님께서 세상에 출현하신 일대사인연(一大事因緣)이다.<sup>45)</sup> 또한 『법화경』에서는 모든 법의 실상(實相)은 본래부터 적멸(寂滅)의 상(相)이므로 불자가 이 이치를 잘 알고 행한다면,

“내세(來世)에 반드시 부처를 이루리라.”<sup>46)</sup>

라고 하였다. 모든 중생이 이렇게만 믿고 수행한다면, “내가 이제까지 수행한 공덕이 모든 중생들에게 두루 미치어, 나와 모든 중생들이 다 함께 성불하기를 원한다.”<sup>47)</sup> 여래께서 그 중생들이 모두 성불할 수 있기를 서원한다. 이 모든 중생이 성불하기를 서원하면서 그렇게 만선(萬善)을 행하기만 한다면 내세에 성불한다는 예언을 해준다. 바로 수기(授記)이다.

## 2) 수기와 작불(作佛) 사상

수기란 부처님께서 ‘제자에게 미래세에 부처가 될 것’이라고 예언해주는 것이다. 『법화경』에서는 ‘성불’과 ‘작불’ 두 단어를 동시에 나타내고 있다. 이 수기 사상 자체가 중생에게 여래장과 불성

44) 『法華經』「方便品」(T9, 8b), “我本立誓願 欲令一切衆 如我等無異 如我昔所願 今者已滿足 化一切衆生 皆令入佛道”

45) 『法華經』「方便品」(T9, 7a), “諸佛世尊 唯以一大事因緣故 出現於世 諸佛世尊 欲令衆生 開佛知見 使得清淨 故 出現於世 欲示衆生 佛之知見 故 出現於世 欲令衆生 悟佛知見 故 出現於世 欲令衆生 入佛知見 道故 出現於世 舍利弗 是爲諸佛 唯以一大事因緣故 出現於世”

46) 『法華經』「方便品」(T9, 8b), “諸法從本來 常自寂滅相 佛者行道爾 來世得作佛”

47) 『法華經』「化城喻品」(T9, 24a), “願以此功德 普及於一切 我等與衆生 皆共成佛道” ; 이 계송은 독송이나 주력 등 기도 마지막에 얽히는 대표적인 염불 계송이다. 즉 위의 4구에 2구를 포함시켜 “願以此功德 普及於一切 我等與衆生 當生極樂國 同見無量壽 皆共成佛道”라고 얽한다.

이 내재되어 있음을 의미한다. 그렇다면 『법화경』에 나타난 수기 사상을 보자.

제3 「비유품」에서 성문승으로서의 사리불이 제일 먼저 수기를 받는다. 사리불이 미래세에 무량제불에게 공양하고, 정법[正法, 일불승]을 봉지하며 보살행을 닦아 화광여래(華光如來)라고 하는 수기를 받는다. 제 6 「수기품」에서는 4대 성문인 수보리·가전연·가섭·목련이 부처님으로부터 장래 작불 수기를 받는다. 이 품은 『법화경』의 대표적인 수기이다.<sup>48)</sup> 제8 「오백제자수기품」<sup>49)</sup>에서는 석가모니 부처님께서 부루나 등 5백 제자에게 수기를 한다.<sup>50)</sup> 부루나에게 이렇게 수기를 한다.

“미래세에 한량없는 모든 부처님의 정법을 호지하고, 부처님을 도와 법을 연설하며 전도를 하여 증생을 교화하고, 그들로 하여금 아녹다라삼막삼보리를 이루게 하리라. 불토를 청정케 하고 항상 정진해 증생을 교화하며, 점점 보살도를 구축해 오랜 세월을 지나 아녹다라삼막삼보리를 얻을 것이다. 부처님 이름은 범명여래가 될 것이다.”<sup>51)</sup>

이때, 1천 2백명의 성문들과 가야가섭을 비롯한 5백명의 아라한도 똑같이 보명여래가 될 것이라는 수기를 받는다.<sup>52)</sup> 5백 아라한을 포함해 1천 2백 성문에 대한 수기를 ‘총수기(總授記)’라고 하는데, 집단적으로 받는 수기를 말한다. 총수기의 대표적인 품은 「방편품」으로서 ‘일체 모든 존재가 성불한다’는 선언과 동시에 그에 따른 수기이다. 별수기는 개개인이 받는 수기를 말한다. 아난과 라후라의 수기가 나타나 있으며, 유학(有學)·무학(無學) 2천명 성문에게 수기를 한다.<sup>53)</sup> 각 품마다 5백, 혹은 2천, 1천 2백 등 숫자가 나오는데, 정확한 숫자가 아닌 다수(一切)의 사람을 뜻한다. 『법화경』에서는 부처님께서 성문들에게 수기하는 것은 물론이거니와 여기서 더 발전되어 모든 증생들의 선법행(善法行)에 수기를 한다는 점이다.

“불도를 구하는 자가 이 경전의 한 계승 한 구절만이라도 듣거나 한 순간만이라도 환희한 마음을 낸 사람에게 내가 수기를 하리라. 마땅히 그들이 아녹다라삼막삼보리를 얻으리라.”<sup>54)</sup>

48) 『法華經』「授記品」(T9, 21b-c)

49) 품의 이름은 「五百弟子授記品」인데, 경전에서는 1,250명에게 수기한다.

50) 『法華經』「五百弟子授記品」(T9, 27c-28c)

51) 『法華經』「五百弟子授記品」(T9, 27c), “亦於未來護持助宣無量無邊諸佛之法教化饒益無量眾生令立阿耨多羅三藐三菩提。為淨佛土故常勤精進教化眾生漸漸具足菩薩之道。過無量阿僧祇劫當於此土得阿耨多羅三藐三菩提號曰法明如來。”

52) 『法華經』「五百弟子授記品」(T9, 29a), “世尊我今乃知實是菩薩得受阿耨多羅三藐三菩提記以是因緣甚大歡喜得未曾有。”

53) 『法華經』「授學無學人記品」(T9, 29c)

“또한 여래 입멸 이후에 혹 어떤 이가『묘법연화경』내지 경전의 일개 일구를 듣거나 한 생각만이라도 기뻐하는 사람에게는 아녹다라삼막삼보리의 수기를 주리라.”<sup>55)</sup>

이와같이 작은 선행에도 수기가 주어진다. 더 나아가 악인의 대명사인 제바달다<sup>56)</sup>와 여인·용녀의 수기작불 이야기가 등장한다. 여인은 장애가 되는 다섯 가지 요인으로 인해 부처가 될 수 없다고 하는데,<sup>57)</sup> 『제바달다품』에는 8살 먹은 용녀가 성불한다는 수기가 있다.<sup>58)</sup> 여기서 주목해야 할 점은 용녀가 여인이기도 하지만, 축생으로서의 성불을 말하고 있다.<sup>59)</sup> 용녀는 용궁에서 『법화경』을 수행한 공덕으로 8세에 변성남성(變性男性)으로 즉신성불(卽身成佛)의 모습을 보이고 있다. 이렇게 부처님께서 제자들에게 미래 성불을 예언하는데, 그 작은 선행에도 수기하였다. 그 작은 선행이란 곧 만선(萬善)이다.

### 3) 만선(萬善) 성불과 일체개성불(一切皆成佛)

부처님이 성문에게 수기하는데서 한 단계 더 나아가 모든 중생의 선법행(善法行)에 수기한다.

“만약 누군가 산란한 마음으로 부처님 탐묘에 들어가 한 번이라도 ‘나무불’하고 부른다면 이 사람은 이미 불도를 성취한 것이다.”<sup>60)</sup>

모든 여래들이 한량없는 방편으로 중생들을 제도하여 해탈에 이르게 하므로 부처님의 가르침을 들으면 모두들 성불한다고 하였다.

54) 『法華經』「法師品」(T9, 30c), “求佛道者 如是等類 咸於佛前 聞妙法華經 一偈一句 乃至一念隨喜者 我皆與授記 當得阿耨多羅三藐三菩提”

55) 『法華經』「法師品」(T9, 30c), “又如來滅度之後 若有人聞妙法華經 乃至一偈一句 一念隨喜者 我亦與授阿耨多羅三藐三菩提記”

56) 『法華經』「提婆達多品」(T9, 34b-35a)

57) 女人五障說은 부파불교 시대에 주장되었다. 이는 여자는 전륜성왕·부처·범천·제석천·마왕이 될 수 없다는 뜻이다. 『法華經』과 『維摩經』에서는 여인이 성불하려면 남자 몸으로 한번 변화되었다가 성불하는 變性成佛論이다. 이후 4세기 무렵에 걸집된 『勝鬘經』에서는 여인이라도 변성성불하지 않고, 바로 부처가 되는 수기를 받는 내용으로 전환된다.

58) 『法華經』「提婆達多品」(T9, 35c)

59) 여기서 축생이 성불한다고 하지만, 축생은 성불이 불가능하다. 자비사상에 기인해 모든 중생에 대한 존중 차원에서 본다. 곧 모든 중생의 성불은 일불승사상에 입각한 『법화경』의 취지라고 볼 수 있다.

60) 『法華經』「方便品」(T9, 9a), “若人散亂心 入於塔廟中 一稱南無佛 皆已成佛道”

“일체 중생이 모두 성불할 수 있다.”<sup>61)</sup>

“점차 수행하고 닦으면 반드시 모두 성불할 것이다.”<sup>62)</sup>

『법화경』은 전반적으로 깨달음 사상이 두드러진다. 그러나 ‘누구나 깨달을 수 있는 불성을 가지고 있다’는 사상은 『법화경』에는 등장하지 않는다. 불성이란 말과 유사한 불종(佛種)이라는 용어가 『법화경』에 표현되어 있다. 또한 「방편품」에 동일한 것이 ‘제법의 본성(本性, prakṛti)은 항상 청정(prabhāsvara)하다(「방편품」, 102계)’라고 표현되어 있다. 이 제법의 본성 청정은 대승불교 중기에 들어 불성이나 여래장 설로 발전한 것이다.<sup>63)</sup>

### 3. 『화엄경』의 성기(性起)

중국 조사선의 사상적 근거가 되는 경전은 『화엄경』의 성기(性起, tathāgata-gotra-sambhava)사상이다. 60권본 『화엄경』에서는 「여래성기품」에, 80권본 『화엄경』에서는 「여래출현품」에 성기사상이 나타나 있다. 성기란 불성현기(佛性現起) 혹은 체성현기(體性現起)가 줄여진 말로서 성(性)의 기(起), 즉 성의 현현(顯現)이다. 성은 여래의 본질로서 계(界)·진여(眞如)·법계(法界)를 가리키며, 여래의 작용은 진여·법계의 현현이다.<sup>64)</sup>

「여래성기품」에서 말하는 성기란 원래 여래의 지혜인 여래의 성품이 그대로 드러난 존재를 말한다. 김호성은 여래장 사상이나 화엄사상은 같은 인간존재의 바탕(dhātu)은 성(性, gotra)이라고 보고 있는데 「여래성기품」에서 보이듯이 여래의 종성(種姓)에 태어났다는 의미이다. 이 점은 보살 일반을 가리키는 것으로 대승의 일반적이고 관례적인 용법이다. 성기란 본유(本有)인 체(體)가 중생심(衆生心)에 나타나 있는 것이다. 즉 번뇌가 전혀 없는 부처가 중생에 현재하는 것을 말한다. 즉 깨달음이란 법계가 여래로 되어 출현하는 것, 즉 중생의 마음 가운데 지금 바로 일어나고 있는 [現起] 그대로가 바로 여래의 성기라는 것이다. 이는 수행에 의해 부처가 되는 것이 아니라 본래 부처를 이루고 있다는 뜻이다.<sup>65)</sup>

61) 『法華經』 「譬喻品」(T9, 15a), “一切皆當 成得佛道”

62) 『法華經』 「藥草喻品」(T9, 20b), “漸漸修學 悉當成佛”

63) 平川 彰, 이호근 역(1994), 305.

64) 釋定芸(2012)A, 45-46.

65) 釋定芸(2014)B, 159-159.

“이상하고, 이상한 일이다. 일체중생들이 모두 여래지혜를 갖추고 있으면서도 어리석게도 잘 알지 못하고 있네. 내가 마땅히 성자의 법으로서 중생의 허망한 생각과 집착을 없애도록 해주고, 자신에게 갖춰 있는 여래의 광대한 지혜가 부처와 다름이 없다는 것을 알려줘야 하리라.”<sup>66)</sup>

앞의 경전 인용은 중생들 모두가 자신이 스스로 깨달음의 지혜를 구족(具足)하고 있는데, 자신이 구족하고 있는 것을 알지 못하게 어리석게 살아가고 있음을 부처의 눈으로 본 것이다. 이렇게 지혜 덕상을 구유(具有)하고 있는데도 알지 못하고 살아가는 중생들을 안타까워하며, 이를 알려 주겠다는 여래의 서원이 나타나 있다. 『화엄경』의 이 성기사상은 대승불교 초기 경전 가운데서 가장 적극적으로 인간의 본각 사상을 드러내고 있다.

『화엄경』에서 여래 성기를 설한 것은 바로 중생, 한 사람 한 사람에게 여래의 지혜가 행화되어 그 결과 중생도 여래와 본질을 같이 한다는 뜻이다. 즉 중생 모두가 여래 성기의 결과라는 것이다. 곧 수행의 과정 과정을 통해 닦아 성불하는 것이 아니라 본각(本覺)의 성품이 내재(內在)되어 있다고 하는 돈오 사상이다. 중생들은 여래의 지혜와 덕상을 본래 갖추고 있지만 중생들은 이를 잘 알지 못하기 때문에 여래의 작용이 필요하다고 한 것이다.

#### IV. 대승불교 중기경전에 나타난 본성(本性) 사상

앞에서 논한 대로 대승불교 초기 경전에 본각사상적인 측면이 나타나 있다. 이어서 대승불교 중기로 들어서면, 여래장과 불성사상이 등장한다.<sup>67)</sup> 여래장사상을 종종 비판하는 학자도 있지만,<sup>68)</sup> 여래장과 불성 사상은 선사상이 정립되는 바탕을 이루어 동아시아불교에 중요한 테제이다. 여래장 계통의 경전은 『여래장경』·『승만경』·『부증불감경』 등이고, 불성사상의 대표 경전은 『열반경』이다. 여래장과 불성사상의 뒤를 이어 나온 경전류가 『보성론(寶性論)』과 『능가경』 등이다. 본고에서는 『여래장경』·『열반경』·『능가경』만을 살펴보기로 하자.

66) 80卷本『華嚴經』「如來出現品」(T10, 272c), “奇哉奇哉 此諸衆生 云何具有如來智慧 愚癡迷惑 不知不見 我當教以聖道 令其永離妄想執着 自於身中 得見如來廣大智慧 與佛無異”

67) 대승불교 시대로 접어들어 空과 반야, 無住 사상이 발달하였다. 3세기 중기 이후 空사상이 지나치게 공허한 사상으로 허무주의 빠지자, 이에 대한 일환으로 그곳에 부처의 本性이 있다고 하였다. 즉 ‘여래장과 불성은 空性에 대해 一切皆空을 깨닫는 주체는 무엇인가’라는 해답의 요청으로 나오게 된 새 학설이다. 小天一乘(1982), 50-60.

68) 불교는 無我 사상인데, ‘我’를 설정하고 있다는 측면 때문이다.

## 1. 『여래장경』의 여래장

『여래장경』은 여래장삼부경 가운데 최초 경전이다. 우선 여래장 사상부터 살펴보자. 여래장은 범어로 tathāgata(如來)-garbha(태아, 어머니의 자궁), 즉 여래를 담는 그릇으로 우리들 중생에게 여래의 성품이 무명에 덮여 있는 것이다. 여래는 살아 있는 인격을 말한다. 이 살아있는 인격인 여래, 즉 부처가 진리와 일체가 된 것을 가리켜 법신(法身)이라고 한다. 따라서 법신은 인격인 동시에 진리인 셈이다. 여래는 있는 그대로가 곧 진실인 것, 사실인 것, 진리인 것을 의미한다. 지혜로써 제법의 실상을 깨달은 사람을 여래라고 부른다. 한편 법의 모습대로, 법상(法相) 그대로 이해하는, 그 자체를 여래라고 부르기도 한다. 여(如)는 법 그 자체이고, 법은 부처님의 가르침보다는 진리를 가리킨다.<sup>69)</sup>

『여래장경』에 의하면, 중생은 청정한 여래장을 구축하고 있으면서 자신에게 그런 위대한 것을 갖고 있다는 사실을 알지 못한다고 하였다. 그래서 여래가 중생들에게 그 점을 일러주며, 자신 속에 있는 여래장을 빛내도록 수행해야 한다고 가르친다. 이점을 쉽게 설명하기 위해 아홉 가지 비유를 들었다.<sup>70)</sup> ❶은 시든 연꽃 가운데 앉아 계신 부처님이다.

❶ “선남자여, 부처님께서 방편으로 만든 한량없는 연꽃이 갑자기 시들어버린 연꽃의 꽃받침 위에 여래가 좌선을 하고 앉아 광명을 발하며, 빛나고 있는 것을 보았을 것이다. 이와 같이 선남자여, 만법이 있는 그대로 진리임을 꿰뚫어 보는 지혜의 눈으로 일체중생을 관찰하니, 그들이 탐·진·치 3독 번뇌에 빠져 있어도 그 안에는 여래의 지혜와 여래의 안목과 여래의 법신이 갖추어져 있다.”<sup>71)</sup>

일체중생이 비록 갖가지 번뇌신(煩惱身) 가운데 있으나 여래장이 있어 항상 더러움에 물들지 않고 덕상(德相)을 온전히 구축하고 있는데, 여래인 나와 같이 다를 바가 없다[如我無異]<sup>72)</sup>고 하였다.<sup>73)</sup> 탐욕에 빠져 있는 중생이지만, 깨달음의 본성인 여래장이 내재되어 있음을 부처에 비유하

69) 小天一乘, 전치수역(1998), 106-113.

70) 본고에서는 비유로 첫 번째·다섯 번째·일곱 번째만 제시한다. 이해하기 쉽도록 편의상 ❶-❹로 번호를 붙인다.

71) 『如來藏經』(T16, 457c), “善男子 如佛所化無數蓮花忽然萎變 無量化佛在蓮花內 相好莊嚴結加趺坐 放大光明衆觀希有靡不恭敬 如是善男子 我以佛眼觀一切衆生 貪欲恚癡諸煩惱中 有如來智如來眼如來身”

72) ‘如我無異’는 앞에서 언급한 『法華經』의 ‘如我等無異’(T9, 8b), 『華嚴經』의 ‘與佛無異’(T9, 624a)는 중생과 여래가 똑같이 본성(如來藏·佛知見·智慧德相)을 갖추고 있음을 증명한다.

73) 『如來藏經』(T16, 457c), “一切衆生 雖在諸趣煩惱身中 有如來藏常無染污 德相具足 如我無異”

고 있는 것이다.

②는 꿀벌의 무리 속에 감추어져 있는 꿀에 비유를 들었고, ③은 곡식의 껍질에 둘러싸여 있는 곡물이나 밀에 비유를 들었다. ④는 더러운 곳에 빠진 금 덩어리에 비유를 들었으며, ⑤는 가난한 사람의 집 지하에 있는 보물창고에 비유를 들었다.

⑤ “선남자여, 여래장을 비유하면 가난한 집에 있는 진귀한 보배가 가득 찬 창고와 같다. 그 보배 창고에 대해 주인은 물론 어느 누구도 알지 못하고 있다. … 일체중생이 간직하고 있는 여래장도 이와 같다.”<sup>75)</sup>

이는 『열반경』의 비유처럼 아무리 초라하고 허름한 사람이지만 그 집안에 보물창고가 있듯이 모든 중생은 번뇌로 뒤덮여 있지만 청정한 여래장을 구축하고 있다는 뜻이다. 『금강삼매경』에도 똑같은 이야기가 나타나 있다. 아버지가 자식에게 금전을 주었는데, 아들은 자신이 금전 갖고 있는 줄을 모르고 가난하게 생활하다 아버지를 만나 아버지가 ‘손에 금전이 있다’고 알려주어 돈을 찾고 기뻐한다는 이야기다.<sup>76)</sup>

이어서 ⑥ 나무 열매 속이나 나무속에 있는 종자 ⑦ 더러운 냄마자락에 싸인 불상 ⑧ 비루한 여인이 잉태한 전륜왕자 ⑨ 주형 중에 있는 보물이다.

⑨ “대장장이가 순금으로 불상을 만들 때, 우선 모형 틀 속에 순금을 부어 주조하고 나서 모형 틀을 벗기지 않고 땅에 넘어뜨려 놓았다. 사람들은 겉모양만 보고 검게 그을려 있다고 생각하지만 그 안은 변함이 없다. 잠시 후에 모형 틀을 벗겨내고 그것을 꺼내면 금색 찬란한 불상이 나타난다.”<sup>77)</sup>

곧 주형을 깨부수면 금불상이 자연스럽게 드러나듯이 번뇌 속에 청정 자성이 있기 때문에 번뇌가 제거된 자리에 곧 여래장이 발현(發現)됨을 말하고 있다. 앞에서 열거한 아홉 가지 비유, 즉 꽃 속에 앉아계신 부처님·꿀·곡물·금·보물창고·종자·불상·전륜왕자·보물은 깨달음의 본성인 여래장을 의미한다. 그런데 중생들은 자신들의 그런 보석을 구축하고도 구축한 줄 모르고 있다고 하는 것이다.

74) 『如來藏經』(T16, 457c), “譬如淳蜜在巖樹中 無數群蜂圍繞守護 時有一人巧智方便 先除彼蜂乃取其蜜 隨意食用惠及遠近”

75) 『如來藏經』(T16, 458b), “復次善男子 譬如貧家有珍寶藏 寶不能言我在於此 既不自知又無語者 … 一切衆生亦復如是”

76) 『金剛三昧經』 제4 「本覺利品」(T9, 369a)

77) 『如來藏經』(T16, 459c), “譬如鑄師鑄真金像 既鑄成已倒置於地 外雖焦黑內像不變 開摸出像金色晃曜”

## 2. 『열반경』의 불성

동아시아 불교 특징은 선을 중심으로 발전하였다. 이 선사상의 근거가 되는 사상은 불성이다. 하택 신회(荷澤神會, 670~762)의 유명한 견성설(見性說)이나 돈오사상은 아무리 독창적이라고 할지라도 『열반경』의 불성설이 없이는 성립될 수 없다. 사실 『열반경』의 불성론은 남종의 사상적인 배경을 이루고 있으며 교학적인 기반을 이루고 있다.<sup>78)</sup>

일체중생실유불성(一切衆生悉有佛性)<sup>79)</sup>을 주장하고 있는 것은 『열반경』이지만, 여래장이라는 말이 불성보다 시기적으로 먼저 등장하였다. 그런데 중국에서 여래장보다는 불성이란 말이 먼저 정착되었기 때문에 불성이란 말이 보편적이다. 불성(Buddha-dhātu)의 dhātu는 성(性)이나 법계(法界)로 번역한다. 성은 성질, 속성의 의미보다는 원리, 원인, 근본의 의미이다. 부처가 될 원인, 성품이 있다는 말이다.

『열반경』에서는 소금과 꿀에 비유를 들어 불성의 변치 않는 본성을 설하고 있다. 소금의 성질은 짜다. 이 짠 소금을 음식에 넣으면 그 음식은 짜게 되고, 꿀의 성질이 달인데 꿀을 음식에 넣으면 그 음식은 달게 되듯이 소금이나 꿀의 성질은 변하지 않고 존재한다.<sup>80)</sup> 이 소금·꿀과 같은 지혜 불성은 어떤 번뇌에 뒤섞여도 존재하는 법이다. 이런 불성은 어떤 것인가? 『가섭품』에서는 일체중생이 모두 불성을 갖고 있다고 하면서 부처님께서 다음과 같은 비유를 들었다.

“모든 중생에게 있는 불성이란 마치 매우 가난한 여인의 집에 있는 보물창고와 같으며 어느 역사(力士)의 이마에 박혀있는 보물과 같으며 전륜성왕의 감로의 샘물과 같으니라.”<sup>81)</sup>

이렇게 『열반경』에서 불성을 이마의 구슬[額珠]에 비유하고 있다. 즉 력사가 씨름을 하다가 미간에 달려 있던 구슬이 피부 속으로 박혀 들어간 것을 모르고 잃어버린 것으로 잘못 알고 있다가 나중에 의사가 이 사실을 알려줌으로써 역사는 보배 구슬을 잃지 않았음을 알게 되었다는 것이다. 이와 비슷한 예가 「여래성품」에도 있다.

“모든 중생들이 번뇌 속에 가려진 불성을 알지 못하는데, 마치 가난한 사람들이 자기 집 내부에 순금 독이 있는데 그것을 보지 못하는 것과 같다”<sup>82)</sup>

78) 柳田聖山(1967), 166.

79) 『涅槃經』(T12, 573c), “善男子 我又復說衆生佛性 猶如貧女宅中寶藏 力士額金剛寶珠 轉輪聖王甘露之泉”

80) 『涅槃經』 「獅子吼菩薩品」(T12, 793b), “如鹽性鹹令異物鹹 蜜本性甘令異物甘 水本性濕令異物濕”

81) 『涅槃經』 「迦葉品」(T12, 568c), “衆生佛性 猶如貧女宅中寶藏 力士額金剛寶珠 轉輪聖王甘露之泉”

곧 가난한 여인의 보물 창고, 력사의 이마에 박힌 보물, 가난한 사람의 순금 독 등은 비유를 들었지만 모두 불성을 설명하고 있는 것이다. 그러면 이 불성이란 어디에 존재하는가이다. 『열반경』 「가섭품」에서는 불성이 신체에 있는데, 색(色)·수(受)·상(想)·행(行)·식(識), 오온(五蘊) 중에 있다고 말하고 있다. 이 현실에 존재하는 태어난 우리의 신체에 내재(內在)하고 있다고만 말할 뿐 구체적으로 어디에 있다고는 말하지 않고 있다.<sup>83)</sup> 불성이 신체 어디에 있는가를 주제로 경전에서 자세히 설하고 있으나 이점은 논하지 않기로 한다.

이와 같이 살펴본 『열반경』의 불성사상은 후대 선종에서 크게 관심을 가졌다. 중국 선사상의 시발점을 이룬 육조 혜능(638~713)의 대표 사상에도 “보리자성은 본래 청정한 것이니, 단지 그 마음을 쓰기만 하면 바로 성불이다.”라고 하였다.<sup>84)</sup> 그런데 『열반경』에도 똑같은 내용이 있다.

“일체중생은 본래 열반에 있으며, 무루지성(無漏智性)을 본래 스스로 구축하고 있다.”<sup>85)</sup>

본래 구축하고 있는 본각사상적인 측면을 말하는 것이다. 『열반경』에서는 초목국토도 모두 성불할 수 있으며 [草木國土 悉皆成佛] 구제불능인 일천제(一闍提)까지도 성불한다고 제시하고 있다. 일천제란 『열반경』에서는 그 일체 속에 악한 행위를 일삼는 선근(善根)이 완전히 끊어진 일천제(斷善根, icchantika)<sup>86)</sup>까지도 성불할 인(因)을 가지고 있다고 설한다. 『열반경』에서는 중간 중간 각 품에서 ‘악근(惡根)이 깊은 천제들은 성불할 수 없다’는 구절이 자주 언급되고 있다.<sup>87)</sup> 그러나 앞에서 언급한대로 『열반경』에서는 아무리 극악무도하고 오역죄를 지은 중생일지라도 성불할 수 있다는 것이다. 이렇게 『열반경』에서 설하고 있는 일천제 성불을 볼 때, 이 경은 일승에 입각한 경전임을 알 수 있다.

선의 화두 가운데 대표 화두가 구자무불성(狗子無佛性)이다. 개한테 불성이 있느냐는 질문에 조주가 답했다고 하여 ‘조주무자(趙州無字)’라고도 한다.<sup>88)</sup> 곧 수행자의 최대 화두가 ‘불성’이

82) 『涅槃經』 「如來性品」(T12, 648b), “一切衆生所有 佛性爲諸煩惱之所覆蔽 如彼貧人有眞金藏 不能所見”

83) 『涅槃經』 「迦葉品」(T12, 571c-572b)

84) 『六祖大師法寶壇經』 「行由品」(T48, 347c), “菩提自性本來清淨 但用此心直了成佛”

85) 『涅槃經』 「如來性品」(T12, 424c), “一切衆生本來涅槃 無漏智性本自具足”

86) 『涅槃經』 「獅子吼菩薩品」(T12, 554b-c), 첫째는 佛法僧 三寶를 믿지 않아 3악도에 떨어진 자, 둘째는 善根이 없어 고해에 빠져 깨달음을 이룰 근원이 없으며 악업이 무겁고 신심이 없는 자, 셋째는 파계하거나 경전과 正法을 비방하는 자라고 하였다.

87) 惡根이 깊은 천제들은 성불할 수 없다는 구절은 다음과 같다.

『涅槃經』 「如來性品」(T12, 391c), “無信之人名一闍提 一闍提者名不可治 除一闍提餘悉治已 (T12, p.419 b) : 一闍提雖有佛性而爲無量罪垢所纏... 以是業緣不能生於菩提妙因”

다. 불성이란 말은 깨달음의 본성을 대표하는 대명사로서 모든 중생이 동등하게 갖고 있다고 주장한다.

### 3. 『능가경』의 자각성지

『능가경』은 보리 달마가 520년 인도에서 중국으로 건너와 2조 혜가에게 『능가경』을 주며, 수행의 근본으로 삼으라고 한 이래 중국 초기 선종의 소의경전이다.<sup>89)</sup> 이 『능가경』은 대승불교 중기에서도 조금 늦은 시기에 나왔다. 이 경전은 불성·여래장+유식 사상이 결합이다. 본고에서 이 경을 주목하는 것은 자각성지이다.

“자각성지(自覺聖智)란 보살이 고요히 한적한 곳에서 스스로 깨달아 관찰하는 것이요, 다른 것을 의지하지 않는다. 일체 내외의 모든 망상을 여의고, 의 여래지에 드는 것을 말한다.”<sup>90)</sup>

자내증(自內證)은 『능가경』에서 첫째는 연자내증(緣自內證)의 법성(法性)이요, 둘째는 본주(本住)의 법성이라고 서술하고 있다. 연자득법(緣自得法)은 자기에 의해서 얻은 법이며 본주의 법이란 불타가 출세하거나 하지 않거나에 상관없이 법계의 상주불변한 진리를 말한다. 이 본주의 법성이라는 말은 『열반경』의 본유금유(本有今有) 설과 같은 의미라고 볼 수 있다.<sup>91)</sup>

“자내증의 법성을 밀의로 한다는 것은 무엇인가. 그것은 여래가 얻은 법성인데 조금도 늘어남도 줄어들어 들이는 자내증을 어느 수행자라도 얻을 수 있다. 그것은 구경의 경계이며 언설과 망상을 여의었으며 문자를 떠나 있는 자내증의 법이다.”<sup>92)</sup>

이 문자를 여윈 경지를 『능가경』에서는 종통(宗通)으로 설명한다. 종통이란 궁극적 깨달음의 경지를 말한다.

88) 『古尊宿語錄』 권14; 『趙州語錄』, (X118, 314a); 이 화두는 개에게 佛性이 있느냐 없느냐를 떠나 佛性의 有無에 집착하는 마음을 없애고, 자신의 本來面目을 깨달아야 하는데 중점을 둔다.

89) 『續高僧傳』 권16 (T50, 552b)

90) 『楞伽經』 (T16, 497a), “菩薩摩訶薩 獨一靜處 自覺觀察 不由於他 離見妄想 昇進入如來地”

91) 『涅槃經』 『獅子吼菩薩品』 (T12, p.769), “本無今有 本有今無 三世有法 無有是處”

92) 『楞伽經』卷2 (T16, 498c), “云何緣自得法 若彼如來所得 我亦得之 無增無減 緣自得法 究竟境界 離言說妄想 離字二趣”

“중통이란, 자내증의 법을 얻어 뛰어난 경지에 이르는 것이다. 언어와 문자 망상을 여의었고 무루계(無漏界)에 뛰어올라 스스로 깨닫는 것이다. 일체 허망을 멀리 여의고 일체 외도와 마군을 항복받으며 스스로 깨달아 광명이 발한다. 이것이 중통의 상(相)이다.”<sup>93)</sup>

그러면서 중통을 뒷받침해주는 것으로 설통도 함께 제시하고 있다. 설통이란, 구분교(九分敎) 등의 여러 가지 교설이며, 선교방편으로서 중생을 제도하는 이론적인 교설이라고 하였다.<sup>94)</sup> 중통이 언어 망상을 멀리 여윈 자각성지의 경계라면, 설통은 부처님의 교설이며 중생을 잘 제도하는 방편이다. 중통은 자각(自覺)이요 설통은 교로서, 중통설통은 선시불심(禪是佛心) 교시불어(敎是佛語)인 것이다. 이와같이 살펴본 대로 모든 중생들이 깨달을 수 있는 본성은 『능가경』에서는 자각 성지와 중통설이다.

#### IV. 결론 및 ‘중생 존중’에 대한 현대적인 의미

석가모니 부처님은 인도 사회의 신분제도인 카스트에 반기를 들었다. 부처님께서 카스트 제도에 반대하면서 교단을 운영하셨던 부분이 세 가지로 증명된다. 첫째는 승단에 어떤 계급이든 상관 없이 누구나 출가할 수 있었다. 천민으로서 비구가 된 이들은 우바리(Upāli)·찬나(Channa)·수니타(Sunita) 등이다. 둘째는 석가모니 부처님은 여인 출가를 허락하셨는데, 교단에 들어오면 비구니들도 계급을 따지지 않았다. 특히 천민층 여인이나 유녀와 같은 이들도 비구니가 될 수 있었다. 셋째는 『육방예경』의 가르침을 볼 때, 아랫사람이나 천민일지라도 존중해줄 것을 강조하였다.

그런데 불교에서는 인권 존중만을 내세우지 않는다. 모든 중생에 대한 존중을 강조한다. 부처님께서 바라문의 제사주의를 부정한데서 증명된다. 바라문의 제사 의식에는 동물을 의례적으로 도살하여 신에게 바치는 행위인 공희(供犧, yajña) 제도가 있었다. 살아 있는 생명을 죽이는 자체를 부처님께서 반대하셨다. 그러면서 축생의 생명이나 인간의 생명을 동등하다고 볼 정도로 모든 존재의 행복을 기원하였다.

인간이나 축생·조류 등 일체(一切)가 소중하다는 것은 모든 중생이 평등하다는 뜻이다. 이 점

93) 『楞伽經』卷3 (T16, 499b), “所謂宗通者 謂緣自得勝進 遠離言說文字妄想 趣無漏界自覺地 自相遠離一切虛妄覺相 降伏一切外道衆魔 緣自覺趣光明揮發 是名宗通相”

94) 『楞伽經』卷2 「四種禪說分」(T16, 492), “云何說通相 謂說九部種種敎法 離異不異有無等相 以巧方便 隨順衆生 如應說法 令得度脫 是名說通相”

은 초기불교 사상에 이어 대승불교로 들어와서는 모든 중생이 깨달을 수 있는 근원을 갖고 있다는 사상으로 전개되었다. 대승불교 초기경전에서는 본각 사상으로 나타나 있으며, 중기경전에서는 불성·여래장 사상으로 나타나 있다.

먼저 대승불교 초기경전인 『유마경』에서는 생사 속에 열반이 있다고 하였다. 즉 번뇌의 바다에 들어가지 않으면 지혜의 보물을 얻을 수 없다[煩惱卽菩提]고 하면서 인간이 번뇌에 둘러싸여 있지만, 그 번뇌 자체가 부처가 되는 종자[佛種]와 여래가 되는 종자[如來種]를 갖고 있다. 두 번째로 『법화경』에서는 어떤 근기이든 일승으로 귀일되고 있다[三乘方便 一乘眞實]. 즉 모든 존재는 어떤 방식으로든 선행을 하면 성불할 수 있다. 부처님은 작은 선행을 하면 누구나 내세에 성불한다[一切皆成佛]는 수기사상으로 나타나 있다. 세 번째로 『화엄경』에서는 성기 사상이 나타나 있다. 중생 모두가 여래의 광대한 지혜가 부처와 다름없는 본성을 갖추고 있다. 이 화엄교학의 성기설은 그 바탕에 여래장·불성을 전제로 하면서도 결론에 있어서는 『화엄경』의 입장 즉 깨달은 부처의 시각이다. 화엄의 성기사상은 『유마경』·『법화경』보다 매우 적극적인 사상으로, 현재 움직이고 말하는 존재[佛性]가 현기(現起)해 있다는 측면이다.

다음은 대승불교 중기경전이다. 중기에는 불성·여래장 등 성불의 근원적인 측면이 나타나 있다. 먼저 『여래장경』에서는 꽃 속에 앉아계신 부처님·꿀·곡물·금·보물창고·종자·불상·전륜왕자·보물 등 아홉 가지 비유를 들어 깨달음의 본성인 여래장 사상을 나타내고 있다. 두 번째 『열반경』은 불성 사상을 설하는 대표적인 경전으로 동아시아 선사상의 토대를 이루고 있다. 『열반경』에서는 가난한 여인의 집에 있는 보물창고, 역사의 미간에 달려 있는 보배 구슬, 가난한 사람의 집 내부에 있는 순금 독 등을 비유로 들어 모든 중생들이 번뇌 속에 가려진 불성을 알지 못한다고 하였다. 곧 일체중생실유불성을 언급하면서 일천제도 성불하고, 무정중생도 불성을 갖고 있다고 하였다. 세 번째 『능가경』에서는 깨달음의 본성을 자각성지라고 명명하였다. 자각성지란 보살이 스스로 깨달아 관찰하는 것으로 일체 내외의 모든 망상을 여의고, 최상의 여래지에 드는 것이다.

이와같이 모든 중생이 성불할 수 있는 똑같은 입장을 ‘중생평등=중생존중’이라고 했는데, 이 점을 현대적으로 어떻게 볼 것인가? 인간존중만 사유해보자. 동서고금을 막론하고 인류사회는 평등하지 못하다. 전세계적으로는 중세 이후부터 유럽인들은 아프리카의 흑인을 강제로 잡아 노예로 팔아넘겼다. 또 2차세계 대전 때 독일의 히틀러는 유대인 인종 말살을 자행했으며, 근자에도 보스니아 내전(1992~1995)으로 인종청소 등이 자행되고 있다. 아프카니스탄에 탈레반 정권이 장악을 한 뒤, 카불에서는 수많은 인민이 살상당하거나 폭행을 당하고 있다. 우리나라도 역사적으로 노비문제나 승려 탄압 등 인권이 바닥이었으며, 근자에도 갑을논쟁이 심각하다. 아파트 입주민이

경비원아저씨들을 폭행하거나 VIP고객이 백화점 직원들을 하대하고, 고급 아파트에서는 음식 배달원들에게 화물승강기를 타라는 등 현대판 계급제도가 사회에 만연되어 있다.

또 한 문제는 여성인권이다. 불교 탄생지 인도에서는 중세시대부터 사티(sati) 제도가 있다. 즉 남편이 죽으면 시체를 화장할 때 아내가 불 속에 뛰어들어 남편의 시체와 함께 불타는 풍습인데, 근대까지 행해졌다. 또 여자가 결혼할 때의 지참금(dowry) 문제로 남편과 시댁 식구들로부터 폭행이나 죽음을 당하는 일이 부지기수다. 또한 인도[파키스탄·방글라데시 포함]에는 명예 살인이 있다. 여자가 단정치 못한 행동을 하거나 자신보다 하층민 계급과 연애나 결혼했을 경우, 가족으로부터 죽음을 당한다[남자는 명예살인 당하지 않음]. 아프카니스탄에서는 극단적인 이슬람 정책으로 여성들은 사회활동 제재는 말할 것도 없고, 10대 초반에 강제 결혼을 당하며, 학교 교육도 받지 못하는 형편이다. 미국이나 유럽에서도 여성들이 회사에서 고위직 진출에 장벽이 있다는 유리천장(glass ceiling)이 만연하다. 2022년 프란치스코 교황이 수녀들에게 ‘자신들을 하녀 취급하는 신부들에게 킴플레인하고, 과도한 노동에 시달리지 말라’는 교지를 내렸다.<sup>95)</sup> 곧 역사적으로 수녀들이 신부를 서포트하면서 권력 오남용에 시달렸음을 알 수 있다.

동서고금에 인간은 평등하지 못하는데, 본문에서 언급한 바와 같이 불성과 여래장은 인간에 한정하지 않고, ‘일체중생’에게 구족되어 있음을 말하고 있다. 『법화경』에서는 중생의 작은 선법행에도 부처님이 성불한다는 수기를 한다. 모든 중생이 다 성불한다[一切皆成佛]고 했는데, 바로 용녀[축생이면서 여인]성불이 등장하고 있다. 『열반경』에서는 일체중생실유불성을 언급했는데, 무정중생조차도 존중하고 있으며, 천하의 못된 악인[일천제] 성불도 언급하고 있다. 물론 선종에서는 개와 관련한 무자공안이 있어 개도 성불하느냐 하지 못하느냐를 거론하지만, 축생류는 성불이 어렵다. 일체중생이 불성을 갖추고 있다는 것은 축생이나 무정중생에 대해 생명 존중 차원에서 정의해야 한다.

인도의 암베드카르(1891~1956)는 불가촉천민으로서 1948년 인도가 영국으로부터 독립하면서 최초 법무부장관을 역임한 인물이다. 그는 1949년 인도 사회의 신분차별 제도가 힌두교[고대 브라만교]라는 잘못된 종교에서 기인한다고 보고, 힌두교 이념을 거부하며, 불교로 개종했다. 그는 가난하고 억압받는 천민들을 해방시키는 실천적 해방을 불교에서 찾았던 것이다.

불교는 인류 평등은 물론이요, 동물에게도 생명 존중함을 강조한다. 불성사상은 어떠한 신분이든 어떤 국가 사람이든 누구나 평등하게 불성을 지니고 있어 성불할 수 있다는 점이다. 이를 현대

---

95) 매일경제신문, 2022년 2월 3일자.

적인 의미로 환언하면 인류평등·인권존중이다.

또한 축생을 포함한 모든 존재가 소중하다고 본다. 물고기도 잔혹한 죽음을 완화하는 인도적 국제기준이 나올 예정이라는 보도이다. 어류도 걱정하고, 스트레스 받으며, 고통에 괴로워한다는 연구결과가 나왔기 때문이다. 영국 일간 가디언에 따르면, 국제 비영리기구 ‘지속가능한양식관리위원회(ASC)’는 물고기가 유통 과정에서 편안한 죽음을 맞을 수 있도록 하는 어류 복지기준 초안을 검토 중이라고 한다.<sup>96)</sup>

2,600여년간 ‘불교’가 세계 4대 종교 가운데 하나로 존립할 수 있었던 것은 ‘중생 평등’이라는 테제로 세계의 문화·사회를 지배하였다고 본다.

---

96) 헤럴드경제 2022년 10월 9일.

## 참고문헌

- 『佛說善生子經』 T1  
『長阿含經』 T1  
『增壹阿含經』 T2  
『大方便佛報恩經』 T3  
『金剛般若波羅蜜經』, T8  
『金剛三昧經』 T9  
『華嚴經』60卷, T9  
『華嚴經』80卷 T10  
『大般涅槃經』 T12  
『維摩詰所說經』 T14  
『如來藏經』 T16  
『楞伽經』 T16  
『有部律雜事』 T24  
『六祖大師法寶壇經』 T48  
『續高僧傳』 T50  
『勸修定慧結社文』 K4  
『법구경』  
『숫타니파타』  
대한불교조계종(2021), 『불교성전』, 서울: 조계종출판사  
거해 편역(1992), 『팔리어 『법구경』』, 서울: 고려원  
지관(1998), 『伽山佛敎大辭林』1권, 서울: 가산불교문화원  
지관(2005), 『伽山佛敎大辭林』7권, 서울: 가산불교문화원  
平川 彰, 이호근역(1991), 『인도불교의 역사』, 서울: 민족사  
柰良康明, 정호영역(1990), 『인도불교』, 서울: 민족사  
水野弘元, 김현 역(1993), 『원시불교』, 서울: 벽호  
柳田聖山(1967), 『初期禪宗史の 研究』, 동경: 禪文化研究所  
小天一乘(1982), 『佛性思想』, 東京: 文榮堂  
釋定芸(2014), 『대승경전의 선사상』, 서울: 불교시대사  
釋定芸(2012), 『『화엄경』의 선관 소고』, 『선학』 32호, 서울: 한국선학회  
매일경제신문, 2022년 2월 3일자

# 「불교의 중생존중과 생명인식」에 대한 논평

원법 스님\_운문사승가대학 교수

이 논문은 불교적 관점에서 중생 존중과 생명에 대한 인식을 본각과 불성사상을 근간으로 하여 그 논지를 전개하고 ‘중생 존중’에 대한 현대적인 의미를 짚어내고자 하였습니다. 작금의 현 정황에서 함께 숙고해보아야 할 점을 다시 환기시킨다는 점에서 의미 있다고 여겨집니다.

논문을 간단히 살펴보면, 우선 초기불교 사상으로 살펴본 중생존중에서는 생명을 죽여서 신에게 바치는 제사주의와 카스트 제도를 반대하고 후천적 행위를 강조한 예를 『숫타니파타』를 통해서 드러내었고, 또 『장로니게』와 『장로게』가 같이 결집된 것을 근거로 비구니가 비구와 동등하게 존중받았음과, 『육방예경(六方禮經)』을 예시로 인권존중사상을 드러내었습니다.

다음, 대승불교 초기경전에 나타난 본각(本覺)사상에서는 『유마경』의 여래종(如來種)·불종(佛種), 『법화경』의 일체개성불(一切皆成佛), 『화엄경』의 성기(性起) 사상으로 본각의 의미를 밝히고 있습니다.

또 대승불교 중기경전에 나타난 본성(本性) 사상에서는 『여래장경』의 여래장, 『열반경』의 불성, 『능가경』의 자각성지를 통해 본성을 드러내었습니다.

마지막으로 ‘중생 존중’에 대한 현대적인 의미에서 ‘일체중생이 불성을 갖추고 있다는 것은 축생이나 무정중생에 대해 생명 존중 차원에서 정의해야 한다.’고 하여 불교적 생명존중의 사유방식을 보여주었습니다.

이렇게 연구자는 초기불교 경전을 통해서는 생명존중을 고찰하였고, 초기와 중기 대승경전의 본각과 본성을 살펴 생명인식을 고찰하였습니다. 이는 불교적 생명인식을 통해 생명존중의 필연성을 보여준 것으로 파악됩니다.

다음은 이 논문과 관련하여 ‘중생’이라는 개념에 대한 부연(敷衍)입니다.

연구자는 “불교에서 말하는 ‘중생(衆生)’이란 못 생명이란 뜻으로 복수이다. 생명 의식이 있는 ‘유정(有情) 중생’이든 생명 의식이 없는 무정(無情) 중생이든 모든 존재를 지칭” 한다고 하였습니다. 불교에서 말하는 중생의 개념은 인간에게만 국한된 것이 아님이 경전 곳곳에 드러납니다.

초기 경전인 『숫타니파타』의 「자애경」에서는 “살아있는 생명이면 어떤 것이나, 동물이거나 식물이거나 남김없이, 긴 것이거나 커다란 것이나, 중간 것이거나 짧은 것이거나, 미세하거나 거친 것이거나, 보이는 것이나 보이지 않는 것이나, 멀리 사는 것이나 가까이 사는 것이나, 이미 생겨난 것이나 생겨날 것이나, 모든 존재들은 행복하여지이다.” 라고 하여 ‘살아있는 모든 존재’들이 행복하기를 바라고 있습니다.

또 대승경전인 『금강경』 <대승정종분(大乘正宗分)>에서는 부처님이 마음을 항복받는 법으로 다음과 같이 설법하고 있습니다. 즉 “있는 바 일체 모든 중생의 종류인 난생·태생·습생·화생·유색·무색·유상·무상·비유상비무상을 내가 다 무여열반에 들게 하여 멸도케 하리라.( 所有一切衆生之類 若卵生 若胎生 若濕生 若化生 若有色 若無色 若有想 若無想 若非有想 非無想 我皆令入無餘涅槃 而滅度之)” 하여 온갖 중생을 아홉 가지로 분류하고 그들 모두를 완전한 열반에 들게 하리라고 하셨습니다. 여기서 구류생(九類生)이 바로 ‘중생’입니다.

이들 예시는 모두 괴로움의 소멸, 즉 열반이 중생존중의 핵심임을 밝히고 있습니다. 또 범망경 보살계 가운데 사십팔경계(四十八輕戒) 중 “제38. 높고 낮은 차례를 어기지 말라.”에서는 “마땅히 법이 정한대로 높고 낮은 차례를 찾아 앉되, 먼저 계를 받은 이가 앞에 앉고, 뒤에 계를 받은 이는 뒤에 앉아야 하느니라. 나이가 많고 적음을 가리지 말고, 비구·비구니·귀인(貴人)·임금·임금의 아들·내시(內侍)·종 등은 저희끼리 모여 앉되, 모두 저마다 먼저 계를 받은 이가 앞에 앉고, 뒤에 계를 받은 이는 차례를 따라 앉아야 하느니라. 어리석은 외도들이 하는 것처럼 나이가 많은 사람이나 나이가 적은 사람 할 것 없이 서로 선후를 가리지 않고 마치 병졸이나 종들처럼 차례 없이 앉지 말라. 우리 불법에는 먼저 받은 사람이 앞에 앉고 뒤에 받은 사람이 뒤에 앉으라.”고 하였습니다.

이는 생명존중이 평등사상으로 발현되어 승가에서 실현되고 있는 사례라고 할 것입니다.

이렇게 부연한 것은 연구자가 마지막 중생존중과 생명인식의 현대적의미를 ‘중생평등=중생존중’이라고 하였듯이 행복과 평등에 방점을 두어야 한다고 생각되기 때문입니다.

아래는 본 논문과 관련하여 궁금한 점을 정리하여 보았습니다.

첫째, 연구자는 본각사상에서는 『유마경』의 여래종(如來種)·불종(佛種), 법화경의 일체개성불(一切皆成佛), 『화엄경』의 성기(性起) 사상을 거론하였습니다.

또 본성사상에서는 여래장과 불성사상을 『여래장경』의 여래장, 『열반경』의 불성, 『능가경』의 자각성지를 예로 들었습니다.

이들 인용문에서는 본각이란 성불할 수 있다는 자각이나 수기로 이해되고, 본성은 그대로의 여래장, 불성이 내재되어 있는 것을 일컫는 듯이 보여 집니다. 그런데 여래종과 여래장, 일체개성불과 불성사상의 개념을 본각과 본성으로 구분 지을 수 있는지요?

본문에서 초기대승에서는 본각사상적인 측면이, 중기대승에서는 여래장과 불성사상이 등장한다고 하였습니다. 그런데 초기 대승경전으로 분류되는 반야부 경전에서는 ‘본성이 청정하다’라거나 ‘본성이 공하다’는 표현이 있습니다. 또 중기 대승경전으로 분류되는 능가경에 대한 요해 등에서도 본각은 ‘원만하고 깨끗하다’라는 용어가 등장하고 중기대승으로 분류되는 논서인 유식, 기신론에도 본각의 개념을 잘 설명하고 있습니다. 이렇게 본각과 본성이 초기와 중기 대승경전 할 것 없이 등장합니다.

주67)에서 3세기 중기 이후 쉰사상이 지나치게 공허한 사상으로 허무주의에 빠지자, 이에 대한 일환으로 그곳에 부처의 本性이 있다고 하였다. 즉 ‘여래장과 불성은 空性에 대해 一切皆空을 깨닫는 주체는 무엇인가’라는 해답의 요청으로 나오게 된 새 학설이다. 라고 小天一乘의 글을 인용하고 있습니다. 본각과 본성의 사상적 전개에 대하여 이 주석과 관련하여 설명을 해주시면 감사하겠습니다.

또 본각과 본성을 보여주는 인용경전에 대하여 살펴보면 『능가경』의 자각성지(自覺聖智)를 본성으로 보고 있습니다. 『능가경』의 본성의 측면은 오히려 여래장설에 주목해야 하지 않을까 합니다. 자각성지(自覺聖智)는 본각을 설명하는 용어가 아닐런지요?

또 화엄성기에 대하여 “성기란 불성현기(佛性現起) 혹은 체성현기(體性現起)가 줄여진 말”이라고 정의하였습니다. 그렇다면 화엄의 성기사상은 본각의 입장보다는 불성 혹은 여래장 사상의 예로 더욱 적실하지 않을까 생각됩니다.

또 열반경의 불성사상의 예로 들면서 “‘일체중생은 본래 열반에 있으며, 무루지성(無漏智性)을 본래 스스로 구족하고 있다.’고 하며 본래 구족하고 있는 본각사상적인 측면을 말하는 것이다.”라고 하고 있는데 이는 본성의 측면보다 본각에 대한 설명으로 보입니다.

이상의 의문에 대해 통괄하여 본각과 본성의 개념정의와 위의 경전들을 본성과 본각의 입장으로

로 본 이유를 설명해 주시면 좀 더 명확히 이해할 수 있을 거 같습니다.

둘째, 결론 및 ‘중생 존중’에 대한 현대적인 의미에서 ‘중생평등=중생존중’임을 표방하고 현재 지구상에서 일어나고 있는 중생의 불평등과 생명에 대한 경홀을 예시하였습니다.

이왕에 “국제 비영리기구 ‘지속가능한양식관리위원회(ASC)’는 물고기가 유통 과정에서 편안한 죽음을 맞을 수 있도록 하는 어류 복지기준 초안을 검토 중”이라고 하는 등 축생의 생명존중도 거론하였습니다. 현재 우리 사회현상 가운데 하나인 반려동물에 대한 지나친 인간 입장에서의 보살핌을 과연 어떻게 보아야 할 것인지, 연비어약(鰲飛魚躍)의 자연스러움은 동물을 방치하는 것인지, 이러한 사회현상에 대하여 어떻게 불교적 담론을 형성하고 선도해야 하는지 연구자의 고견을 듣고 싶습니다.

이하는 논문구성에서의 단견(短見)입니다.

생명존중 이야기가 담긴 내용을 거위와 비둘기의 예를 상세하게 기록하고 있는 부분은 논문의 흐름을 방해하는 듯 보여집니다.

또 본성과 본각에 대하여 질문 드렸듯이 본문에서 이 두 용어에 대한 간단한 설명을 첨부해 주시면 연구자의 생명존중과 인식의 연관성이 더욱 분명해 보일 것이라 여겨집니다.

결론 부분 ‘중생 존중’에 대한 현대적인 의미를 위 본문의 내용과 연계하여 자비와 평등을 현실에서 어떻게 적용할 것인지에 대한 몇 가지 방안이나 해법을 제시하셨으면 하는 약간의 아쉬움이 있습니다.

근념하셨습니다.

# 제4차 산업혁명 사회와 불교수행

문일수

동국대 WISE캠퍼스 의학과

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

## 〈국문초록〉

제4차 산업혁명은 획기적인 인터넷 속도의 향상을 기반으로 초연결 사회를 만든다. 초연결 사회는 탈중양화하여 개인의 고립과 그로 인한 만성적 정신적 스트레스를 유발한다. 끊임없이 다가오는 많은 스트레스는 교감신경계를 자극하여 정신적 및 육체적 건강을 손상시키기 때문에 스트레스는 이겨내야 할 필요성이 크게 대두된다. 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 주의력을 강화시켜, 인식 및 자기 조절의 제어수준을 높이는 마음운동이다. 이는 스트레스 요인은 그대로 존재하지만 이를 대하는 마음을 변화시켜 정신적 및 육체적 건강에 도움을 준다. 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. 연구는 고결한 웰빙만이 건강에 유익한 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. 불교명상은 제4차 산업사회를 슬기롭게 살아가기 위한 마음운동이다.

주제어: 고결한 웰빙, 사회적 고립, 제4차 산업혁명, 마음오염, 전두두정신경망, 싸피수행, 초연결 사회

## I. 들어가는 말

“인구의 10%가 인터넷에 연결된 의류를 입는다. 1조 개의 센서가 인터넷에 연결된다. 미국 최초의 로봇 의사가 등장한다. 3D 프린터로 제작된 자동차가 최초로 생산된다. 5만 명 이상이 거주하지만 신호등이 없는 도시가 최초로 등장한다. 전 세계 GDP의 10%가 블록체인 기술에 저장된다. 기업의 이사회에 인공지능 기체가 최초로 등장한다.”

- 클라우스 슈밥, 『제4차 산업혁명』(2016) 중에서<sup>1)</sup>

제4차 산업혁명(Fourth Industrial Revolution)은 2015년에 「포린 어페어(Foreign Affairs)」<sup>2)</sup>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.<sup>3)</sup> 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. 증기기관의 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),<sup>4)</sup> 무인 운송 수단(무인 항공기, 무인 자동차), 3D 프린팅, 나노 기술과 같은 7대 분야에서 새로운 기술 혁신이다.<sup>5)</sup>

이러한 새로운 혁신 기술들로 대표되는 제4차 산업혁명은 획기적인 정보통신 기술을 바탕으로 초연결 및 기능화 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.

2019년 ‘4차 산업혁명 대응계획 I-KOREA 4.0’이라는 주제 하에 대한민국 정부 관계부처 합동 4차 산업혁명위원회(2019.7)에서는 [4차 산업혁명 관련 과학-기술-산업 간 연계]를 그림과 같이 제시하고 있다.<sup>6)</sup>

1) 최연구(2016). 4차 산업혁명 시대, 미래 교육 칼럼 제2편 “영화에서만 보았던 미래가 현실로 다가온다!”-SF 영화가 현실이 되는 미래- 한국연구재단 ‘4차 산업혁명 안내’ [https://www.nrf.re.kr/cms/page/main?menu\\_no=333](https://www.nrf.re.kr/cms/page/main?menu_no=333)

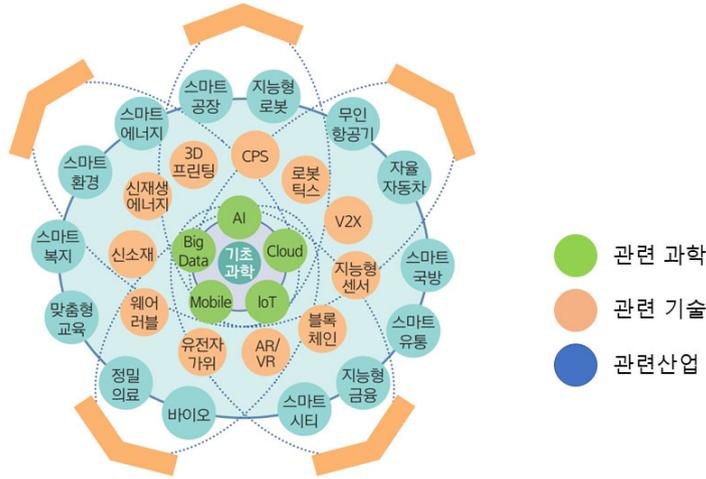
2) 포린 어페어(Foreign Affairs)는 미국의교협회가 격월간으로 발행하는 잡지이다.

3) 한국연구재단 ‘4차 산업혁명 안내’ (2016) [https://www.nrf.re.kr/cms/page/main?menu\\_no=333](https://www.nrf.re.kr/cms/page/main?menu_no=333)

4) 사물인터넷은 각종 사물에 센서와 통신 기능을 내장하여 인터넷에 연결하는 기술. 즉, 무선 통신을 통해 각종 사물을 연결하는 기술을 의미한다. 여기서 사물이란 가전제품, 모바일 장비, 웨어러블 디바이스 등 다양한 임베디드 시스템이 된다.

5) 한국연구재단 ‘4차 산업혁명 안내’ [https://www.nrf.re.kr/cms/page/main?menu\\_no=333](https://www.nrf.re.kr/cms/page/main?menu_no=333)

6) 대통령직속 4차 산업혁명위원회(2019). 대표 홈페이지 <https://www.4th-ir.go.kr>



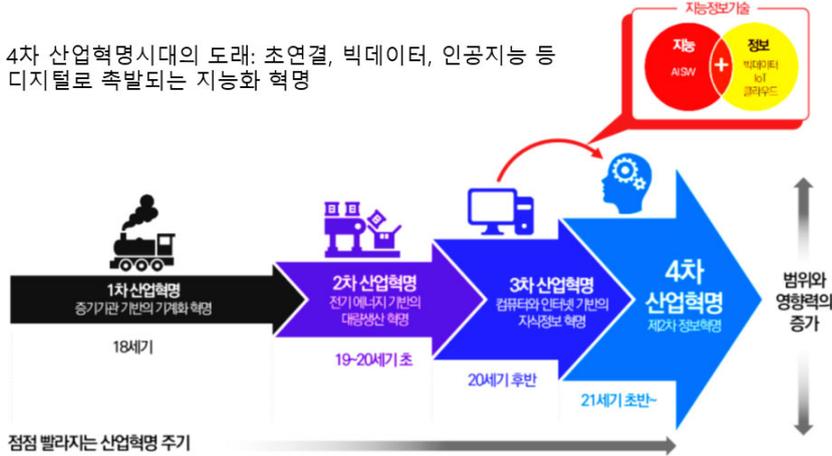
[4차 산업혁명 관련 과학-기술-산업 간 연계도]

제4차 산업혁명은 초연결과 인공지능을 기반으로 물리·전자적, 생물학적, 의학적 및 기타 빅데이터들을 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 극복하기 위한 개인적 및 사회적 대처방안이 강구된다.

아래에 산업혁명의 역사를 간단히 살펴본다.

## II. 산업혁명의 역사



[산업혁명의 역사<sup>7)</sup>] 제1차 산업혁명은 증기기관이라는 동력의 등장으로 생산이 가내 수공업에서 기계화된 산업사회로 바뀌었다. 제2차 및 제3차 산업혁명은 각각 전기 및 컴퓨터의 등장을 특징으로 한다. 디지털 정보혁명이 제3차 산업혁명의 특징이라면, 제4차 산업혁명은 극도로 발달한 디지털 정보혁명이라 볼 수 있으며 이는 인공지능을 이용한 빅 데이터의 초연결 사회라 할 수 있다.

위 그림은 각각의 산업혁명의 시기와 주요 기술의 등장을 나타낸다. 위키백과<sup>8)</sup>에서 소개하고 있는 산업혁명의 역사를 간략히 소개하면 다음과 같다.

### 1. 제1차 산업혁명

최초의 산업혁명(제1차 산업혁명)은 유럽, 특히 영국을 중심으로 약 18세기 말에서 19세기 초 사이에 걸쳐 일어났다. 대항해 시대<sup>9)</sup>를 거쳐 식민지로부터 많은 자원이 들어와 생활이 풍족하게

7) 대통령직속 4차 산업혁명위원회(2019). 대표 홈페이지 <https://www.4th-ir.go.kr>

8) [https://ko.wikipedia.org/wiki/제4차\\_산업혁명](https://ko.wikipedia.org/wiki/제4차_산업혁명)

9) 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. 이 시대에 이루어진 대규모 해양탐험은 향후의 유럽 문화, 특히 유럽 백인의 미주 식민의 강력한 요인이 되었다. 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>

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 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 탈중앙화 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 부가정보를 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 기술이

다. 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 가전제품을 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 및 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’<sup>10)</sup>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.

10) 생산 전 과정에 4차 산업혁명 기술이 적용되는 공장

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.

### 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. 초연결사회의 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 초

연결사회는 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. 코로나사태로 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 회복하는데 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 벗

어나게 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 성장 동력으로 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.<sup>11)</sup>

### 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.<sup>12)</sup> 2013년 정치인을 위한 알아차림 과정이 개설된 직후, 졸업생들은 명상에서 배운

---

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

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

것의 이면에 있는 과학에 관심을 갖기 시작했고, 알아차림 이니시아티브(Mindfulness Initiative)<sup>13)</sup>는 장관, 의원 및 고위 정책 고문에게 알아차림에 대한 연구 증거를 제시한다.

### 3. 신뢰를 심어주는 명상의 과학

명상의 효과를 과학적으로 증명해주면 소비자들에게 보다 높은 신뢰를 줄 수 있다. 구글의 경우<sup>14)</sup> 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.<sup>15)</sup>

영국 의회 명상그룹에서는 알아차림 이니시아티브(Mindfulness Initiative)<sup>16)</sup>가 장관, 의원 및 고위 정책 고문에게 알아차림의 효과에 대한 연구 증거를 제시한다.

13) 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. <https://www.themindfulnessinitiative.org/team-page>

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

15) ibid.

16) 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. <https://www.themindfulnessinitiative.org/team-page>

## VI. 싸띠수행의 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 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 Wikipedia<sup>17)</sup>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,<sup>18)</sup> 그 후 베트남의 틱낫한(Thich Nhat Hanh), 한국의 송산스님과 같은 선불교 스승들에게 대승불교의 참선과 소승불교의 위빠사나를 모두 공부했다.

그는 1974년 송산스님의 가르침을 받아 깨달음의 세계를 알게 되었다. 당시 서른 살로 미국 매사추세츠주 브랜다이스대학(Brandeis University) 생물학과에서 분자생물학을 연구하던 카밧진 교수는 송산스님의 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.

---

17) [https://ko.wikipedia.org/wiki/존\\_카밧진](https://ko.wikipedia.org/wiki/존_카밧진)

18) *ibid.*

### 3) K-MBSR 프로그램

장현갑 교수가 개발한 K-MBSR 프로그램<sup>19)</sup>은 다음과 같다. K-MBSR에서는 Kabat-Zinn (1992)의 MBSR 프로그램<sup>20)</sup>과 유사하게 보디스캔, 정좌명상, 알아차림 하타요가를 공식명상으로 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 School<sup>21)</sup>에서는 싸띠수행을 다음과 같이 설명하고 있다.<sup>22)</sup>

### 1) 싸띠수행이란?

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

싸띠수행(SATI Art)이란 오리지널 불교를 창안한 붓다(Buddha 부처)의 오리지널 수행법으로

19) 장현갑, 김정모 and 배재홍. (2007). 한국형 알아차림 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램의 개발과 SCL-90-R로 본 효과성 검증. 한국심리학회지: 건강, 12(4), 833-850.

20) 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. American Journal of Psychiatry, 19, 936-43.

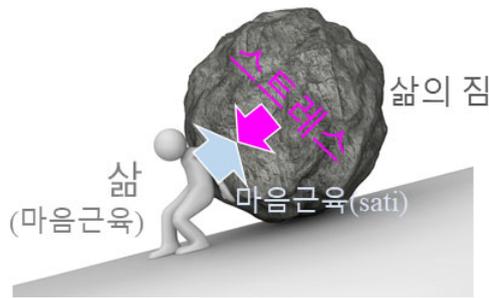
21) 물라싼가 싸띠아라마. 50810) 경남 김해시 대동면 대동로 269번안길 97

22) <https://sati.school/싸띠수행/싸띠수행이란/>

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.

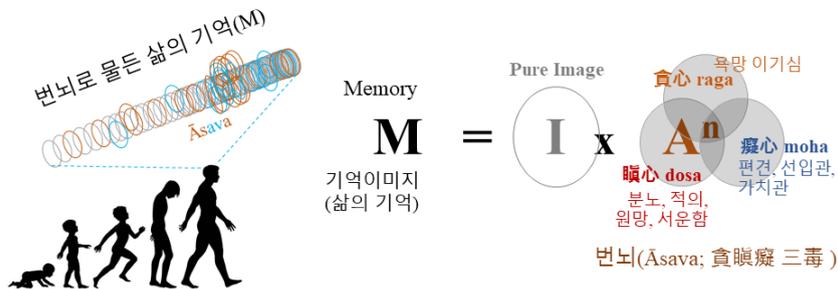
### 2) 싸띠수행의 효과

마음근육은 스트레스를 견디는 힘인 싸띠(sati)의 기능이다. 싸띠수행(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) 싸띠수행 메커니즘

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



[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. 하지만 순수이미지들을 경험하는 과정에서 탐욕, 분노, 어리석음이 끼어든 오염되고 변형된 형태로 기억이미지가 생성되고 그들이 뇌에 기억된다. 이처럼 삶의 기억들은 번뇌로 오염되어 있다.

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

싸띠수행(SATI Art)은 알아차림 기능인 마음근육(sati)을 수행[마음운동]을 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.<sup>23)</sup>

### 3. 싸띠수행에 의한 마음오염원 제거

#### 1) 마음의 구조<sup>24)</sup>

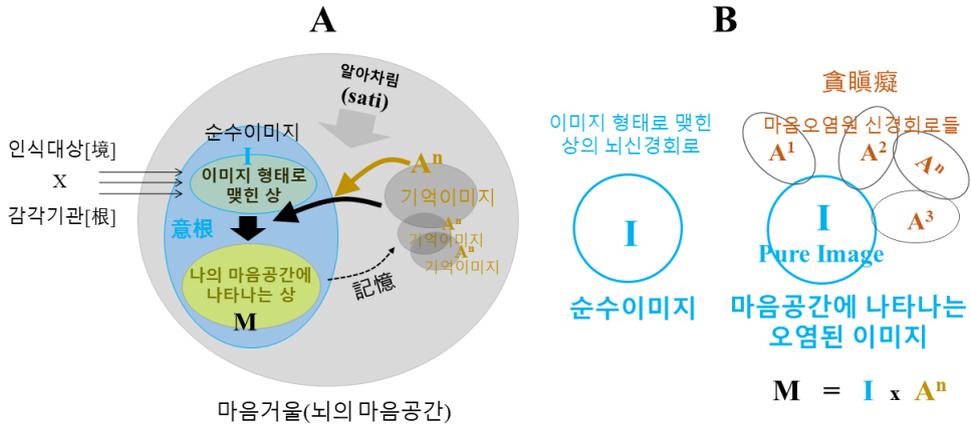
붓다는 대상을 아는 것이 마음이라고 하였다. 그러므로 대상이 없이는 절대로 마음이 일어나지 않는다. 대상은 六境[색·성·향·미·촉·법]이고, 이를 받아들이는 기능[감각기관]은 六根[안·이·비·설·신]이다. 대상[六境]과 감각기관[六根]이 만나면 여섯 가지 알음알이 [六識, 6 consciousness]가 일어난다. 그것이 바로 마음이다.

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 한

23) Buddhapala 저. BUDDHA 가르침: 불교에 관한 모든 것 Buddhapala 저. BUDDHA 가르침: 불교에 관한 모든 것, pp.765. SATI SCHOOL, 2009.

24) 문일수(2021) 싸띠수행의 뇌과학: 싸띠힘의 강화 및 마음오염원 제거의 신경근거. 『불교상담학연구 16 집, 2021. 12, 5~33.

다. 그것을 기억이미지(anussati, 記憶)라 한다. 순수이미지는 기억이미지와 대조되어 그것이 무엇인지 알게 된다.



[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. [그림출처] Buddhapala 저. BUDDHA 가르침: 불교에 관한 모든 것 Buddhapala 저. BUDDHA 가르침: 불교에 관한 모든 것, pp.765. SATI SCHOOL, 2009에서 수정.

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.

## 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(貪嗔癡) 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.

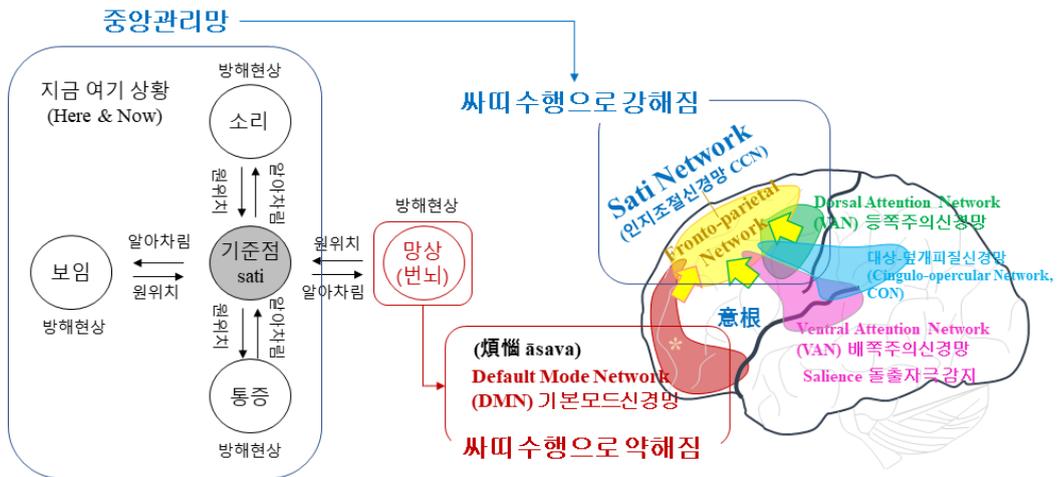
불교수행은 어떻게 번뇌를 소멸시킬까? 번뇌도 마음이다. 마음은 뇌신경회로의 활성이다. 2000년 노벨생리의학상 수상자인 신경과 의사 에릭 리처드 칸델(Eric Richard Kandel) 교수는 1997년 뉴욕의 콜럼비아대학 부설 뉴욕주립정신연구소(New York State Psychiatric Institute of Columbia University) 100주년 기념 강연에서 마음과 몸의 관계에 대한 5원칙(Five principles about the relationship of mind to brain)<sup>25)</sup>을 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 흔적

25) Principle 1. All mental processes, even the most complex psychological processes, derive from operations of the brain. 모든 심리적 현상, 심지어 가장 복잡한 심리적 과정도 뇌의 작용에서 유래한다. Principle 2. Genes and their protein products are important determinants of the pattern of interconnections between neurons in the brain and the details of their functioning. 유전자와 그 단백질산물은 뇌에서 신경세포들 사이의 연결형태과 그 세세한 기능들을 결정하는 중요한 인자들이다. Principle 3. Altered genes do not, by themselves, explain all of the variance of a given major mental illness. 변형된 유전자 그 자체는 주어진 중요 정신질환의 모든 변이를 설명하지 않는다. Principle 4. Alterations in gene expression induced by learning give rise to changes in patterns of neuronal connections. 학습으로 유도된 유전자표현의 변화는 신경연결의 패턴에 변화를 초래한다. Principle 5. Insofar as psychotherapy or counseling is effective and produces long-term changes in behavior, it presumably does so through learning, by producing changes in gene expression that alter the strength of synaptic connections and structural changes that alter the anatomical pattern of interconnections between nerve cells of the brain. 지금까지 정신치료 혹은 상담이 유효하고 장기적 행동변화를 만드는데, 이는 아마도 학습을 통하여 유전자표현에 변화를 일으키고 이는 연접연결의 강도를 변화시키며 이로서 뇌신경세포들 사이에 상호연결에 대한 해부학적 패턴을 변화시키기 때문이다.

들은 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, 버뇌는 자아를 만드는 DMN에 파리를 틀고 있다.

### 3) 불교수행에 의한 번뇌의 제거



[짜띠수행의 뇌과학] 짜띠수행은 기준점(예, 호흡이 드나드는 코 혹은 배의 오르내림)을 계속 알아차림하는 마음운동이다. 방해현상(보임, 들림, 통증, 망상)이 나타나면 이들도 알아차림하고 즉시 기준점으로 돌아간다. 알아차림 대상 가운데 망상을 제외한 모든 것들은 외부자극이고, 이를 처리하는 뇌신경망은 중앙관리망(central executive network, CEN)이다. 망상은 기본모드신경망(default mode network, DMN)의 작용이며 여기에 번뇌가 파리를 틀고 있다. 일어나는 감각은 의근인 등쪽 혹은 배쪽주의신경망에 포섭되어 의식에 들어오고, 인지조절신경망(cognitive control network, CCN)의 일부인 알아차림 신경망(sati network)에 전달된다. 대상-피질달개신경망은 주의를 집중시키는 역할을 한다. 짜띠수행은 번뇌가 들어있는 DMN을 약화시키고, 알아차림 기능을 강화시킨다.

짜띠(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(saliency network, SN)이다. 스위치망은 돌출자극탐지망인데, 돌출자극(saliency)은 갑자기 나타나는 인식대상을 지칭한다.

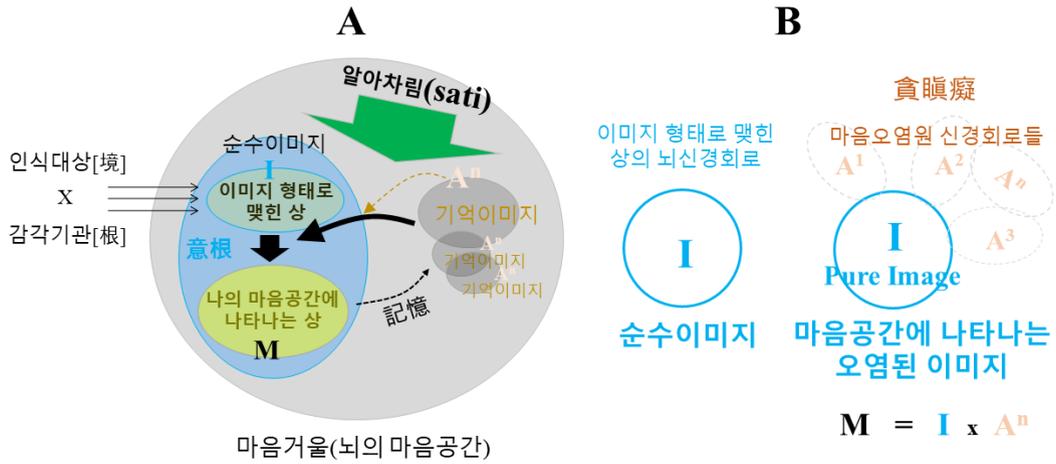
깨어있으나 특별한 일을 하지 않을 때 기본모드신경망이 작동한다. 멍하니 있을 때 작동하는 신경망이다. 그러다가 갑자기 앞에 뭔가 나타나든가 소리가 들리면 즉시 그 대상을 처리한다. 대상을 처리하는 신경망은 중앙관리망이고 그쪽으로 전환시키는 신경망이 스위치망이다.

싸띠(알아차림)수행은 현재의 마음, 즉 기준점인 호흡(코에 드나드는 바람 혹은 배가 오르고 내림)을 계속 반복해서 알아차림하는 마음운동이다. 그러다가 방해현상(소리, 보임, 통증, 망상 등)이 나타나면 그것도 알아차린 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. 갑자기 나타나는 방해현상들은 배쪽주의신경망(ventral attention network, VAN)이 탐지하여 FPN으로 전해주면 알아차림된다. 기준점에서 떨어지지 않게 집중하게 하는 신경망은 대상털개신경망(cingulo-opercular network, CON)이다. 이 신경망이 강해지면 삼매(三昧 samādhi)에 든다고 할 수 있다.

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.

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.

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



마음거울(뇌의 마음공간)

[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 마음오염이 인식 과정에 개입하더라도 강해진 알아차림(싸띠) 기능이 이를 제어할 수 있다.

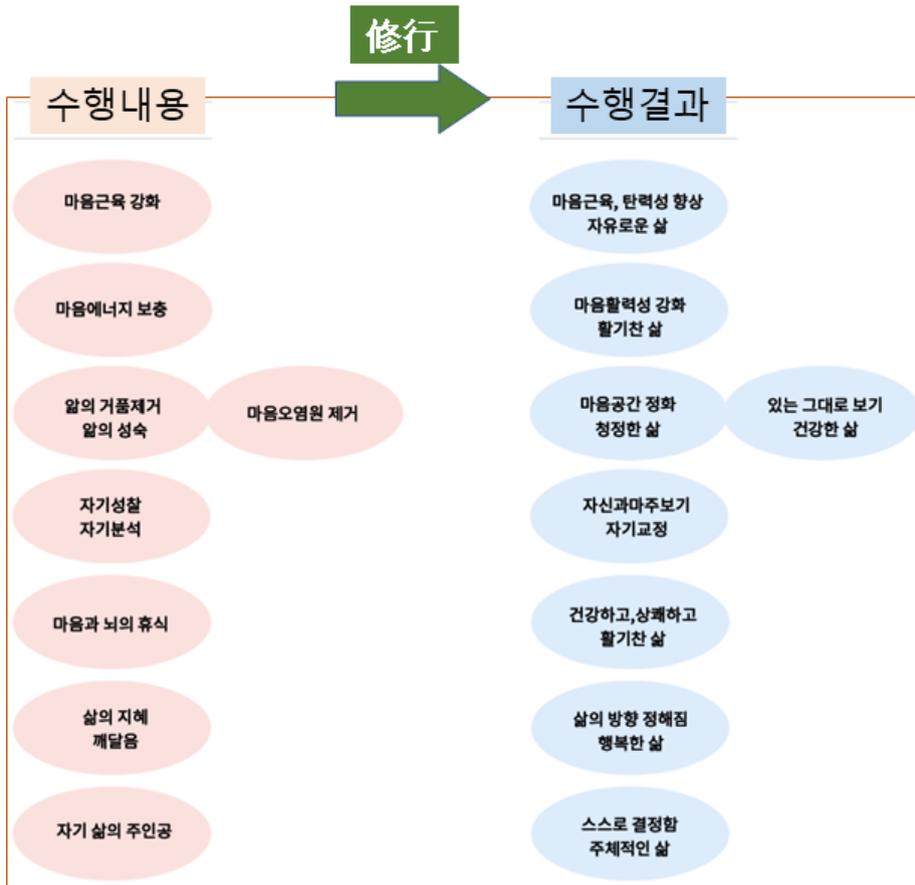
수행이 극도로 깊어지면 번뇌가 소멸되어 열반을 증득할 것이다. 하지만 일반 범부들은 그런 수준을 달성하기 어렵다. 하지만 수행의 진도만큼 번뇌가 약해지는 것은 분명하다. 한편, 싸띠수행은 싸띠힘 즉, 알아차림 능력을 강화시킨다. 따라서 남아있는 번뇌가 치밀어 올라오면 빨리 알아차림할 수 있다. 결국 번뇌가 남이 있더라도 겉으로 표출되지 않게 막을 수 있다. 화가 올라오지만 터뜨리지 않을 수 있는 이유이다.

## VI. 제4차 산업혁명 사회에서 싸띠수행의 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 School<sup>26)</sup>이 설명하는 싸띠수행의 효용성이다.



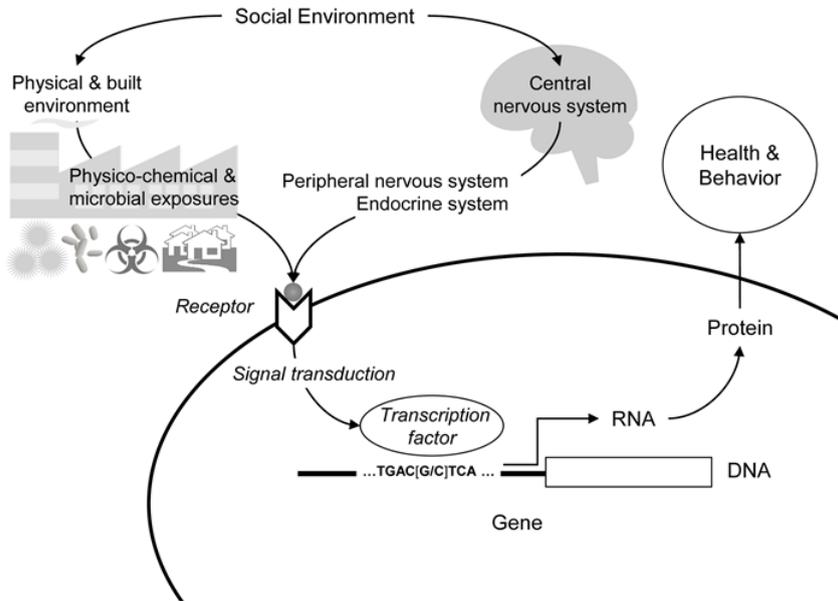
수행을 통해 마음근육의 탄력성이 향상되면 인식대상으로부터 벗어나 자유롭게 되어 心解脫 혹은 心淸淨이 이루어진다. 또한 기억이미지와 결합한 마음오염원인 貪瞋癡 三毒心이 해체되고 마음공간이 맑아진다. 그렇게 되면 존재의 실재를 있는 그대로 볼 수 있는 지혜가 성장하여 慧解脫 혹은 見淸淨을 성취한다. 수행을 통해 이와 같은 올바른 지혜가 성취되면 삶이 풍요로워지고 여유로워지며 자존감이 높아지고 만족지수가 향상한다.

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

## 2. 육체적 건강에 미치는 영향

### 1) 고결한 웰빙이 역경 유전자들의 표현에 미치는 영향

※ 역경에 대한 보존된 전사 반응(A Conserved Transcriptional Response to Adversity)



[인간 유전자 발현의 사회적 조절]<sup>27)</sup> 사회적 환경은 신경 및 내분비 반응(예: 교감신경계 활성화)을 유발하는 물리화학적 과정(예: 독소, 오염 물질 및 미생물)과 심리적 과정(예: 위협 또는 불확실성의 경험)을 통해 인간 유전자 발현에 영향을 미칠 수 있습니다. 두 경우 모두, 생화학적 매개체는 세포 내 신호 전달 경로를 활성화하는 세포 수용체 시스템에 관여하며, 이는 특정 인자에 대한 반응 요소를 포함하는 유전자의 전사를 직접 조절하는 전사 인자의 활성화(또는 억제)로 귀결된다. 특정 생화학적 신호를 특정 유전자 발현 반응에 연결하는 유전자 조절 "배선 다이어그램 wiring diagram"은 선조대로부터 환경에 적응해 온 진화된 게놈 프로그램(evolved genomic program) 결과이겠지만 현대 인간 생활의 매우 다른 사회적 환경에서는 뚜렷한 부정적 효과를 가질 수 있다.

사회적 고립, 낮은 사회경제적 지위(low socioeconomic status, SES), 만성 스트레스(예: 죽어가는 배우자 간호하기), 사별, 외상 후 스트레스 장애(PTSD), 암 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 유전

27) Cole SW: Human social genomics. PLoS Genet 2014, 10:e1004601. [PubMed: 25166010]

자들을 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 전사체<sup>28)</sup> 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 접촉 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 면역글로불린 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

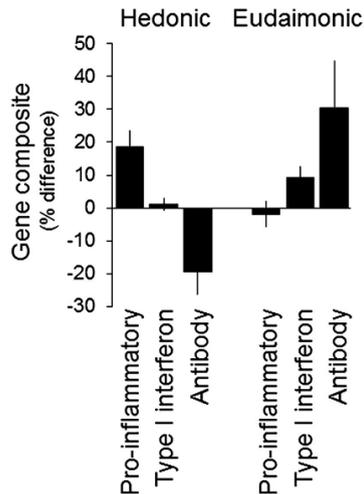
28) transcript. 유전자에서 전사(transcription)된 RNA를 지칭한다. RNA는 단백질을 만드는 데 사용된다. 즉, 유전자 → 전사체 → 단백질의 순서로 유전자가 표현된다. 표현은 단백질의 합성을 의미한다.

역할을 한다는 것을 보여주었다. 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. 쾌락적이거나 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. CTRA 유전자들은 병원균이나 바이러스에 대한 면역계를 활성화시켜 역경에서 유발되는 염증반응에 대처하는 것으로 보인다.



[CTRA 하위 구성요소의 차등 발현]<sup>29)</sup> 역경에서 공통적으로 표현되는 유전자들 가운데 19개의 전염증성 유전자, 31개의 I형

29) 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 (33), 13684-9. DOI

IFN 반응 유전자, 및 3개의 항체 합성 유전자의 | 표현을 쾌락적(hedonic) 웰빙과 고결한(eudaimonic) 웰빙에서 조사하였다. 그래프는 대조군과 비교하여 증감되는 차이(%)를 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 사람들에게서는 CRTA 유전자들의 표현이 완전히 반대가 되었다.<sup>30)</sup> 고결한 웰빙을 추구하는 사람들과 달리 쾌락적 웰빙의 추구는 건강을 유지하는데 필요한 유전자들을 표현시키지 못한다는 뜻이다.

### 3) 알아차림 수행이 자율신경계에 미치는 영향<sup>31)</sup>

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),<sup>32)</sup> 이 정보는 종종 두려움을 불러일으킨다. 이러한 분위기에서 미국 성인의 60% 이상이 돈, 일 또는 국가의 미래에 대해 상당한 스트레스를 느낀다.<sup>33)</sup>

주의력과 인식의 자기 조절은 스트레스 요인에 대한 인지적 적응의 한 유형이며 알아차림 명상은 그러한 기술을 개발하기 위한 하나의 학습 기술이다. 알아차림은 현재와 순간순간 경험의 전개

---

10.1073/pnas.1305419110

30) ibid

31) Black DS, Christodoulou G, Cole S. Mindfulness meditation and gene expression: a hypothesis-generating framework. *Curr Opin Psychol.* 2019 Aug;28:302-306. doi: 10.1016/j.copsyc.2019.06.004. Epub 2019 Jul 11. PMID: 31352296; PMCID: PMC6778024.

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

33) American Psychological Association: *Stress in America: The State of Our Nation* [Internet]; URL:<http://www.apa.org/news/press/releases/stress/2017/state-nation.pdf>.

에 의도적이고 비판단적인 주의를 기울임으로써 나타나는 자각의 상태로 정의된.<sup>34)</sup> 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.<sup>35)</sup>

또한 알아차림 명상은 부교감신경계를 활성화시키며(Ditto 2006),<sup>36)</sup> 이는 교감신경계에 의한 스트레스 반응을 하향조절할 수 있다(Thayer & Lane 2000).<sup>37)</sup> 최근 연구에 따르면 알아차림 명상은 순환 염증 분자 마커의 수준을 감소시킴을 보여주었다(Creswell et al., 2016).<sup>38)</sup> 전반적으로, 이러한 발견은 알아차림 명상이 스트레스 반응성을 줄임을 보여준다.

#### 4) 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<sup>39)</sup> 및 초기 생활 스트레스 노출<sup>40)</sup>과 같은 특정 사회적 환경 조건과 연결되어 있음을 보여주었다.

---

34) Kabat-Zinn J: Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science & Practice* 2003, 10:144-156.

35) Arnsten AF: Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nat Rev Neurosci* 2009, 10:410-422.

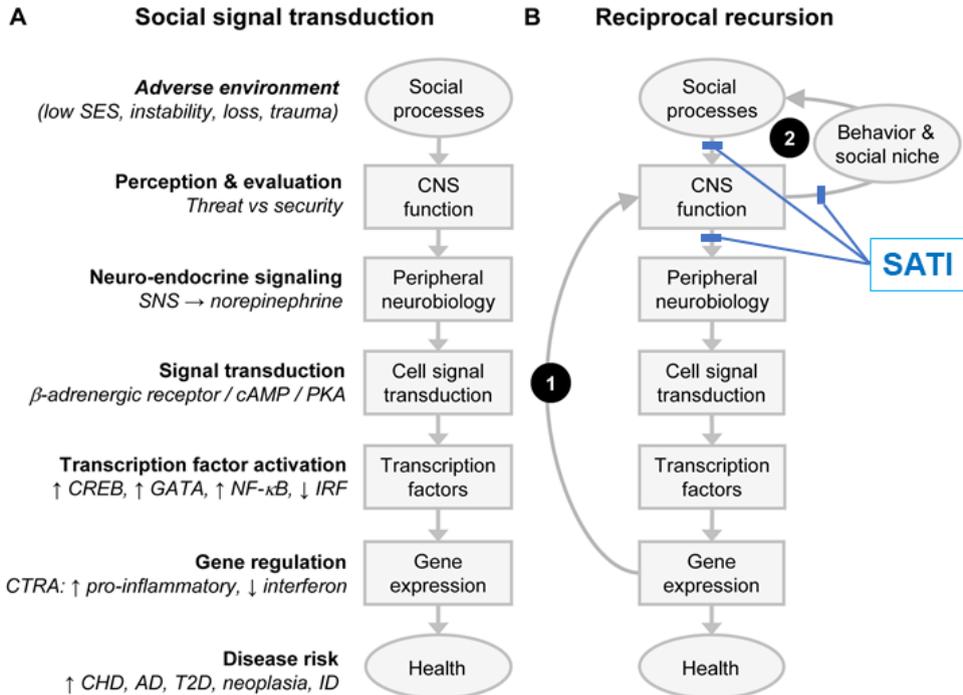
36) Ditto B, Eclache M, Goldman N: Short-term autonomic and cardiovascular effects of mindfulness body scan meditation. *Ann BehavMed* 2006, 32:227-234.

37) Thayer JF, Lane RD: A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation. *J Affect Disord* 2000, 61:201-216.

38) Creswell JD, Taren AA, Lindsay EK, Greco CM, Gianaros PJ, Fairgrieve A, Marsland AL, Brown KW, Way BM, Rosen RK, et al.: Alterations in Resting-State Functional Connectivity Link Mindfulness Meditation With Reduced Interleukin-6: A Randomized Controlled Trial. *Biol Psychiatry* 2016, 80:53-61.

39) 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.

40) 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.



[사회 신호 전달(Social signal transduction)과 순환 네트워크 유전체학(recursive network genomics)]<sup>41)</sup>

(A) 단순(비순환) 사회적 신호 전달 경로, 백혈구에서 조사해보면 사회적 역경이 있으면 보존된 전사 반응(CTRA)이 활성화 되는 것으로 나타난다. 뇌를 통한 사회적 위협의 인식은 교감 신경계(SNS)를 활성화시켜 SNS 신경 말단에서 노르에피네프린(NE)의 방출, 인접 세포의  $\beta$ -아드레날린성 수용체 활성화, 그리고 cAMP/PKA 신호 전달 경로의 반응에 의하여 특정 전사인자의 자극 혹은 억제를 초래한다.  $\beta$ -아드레날린성( $\beta$ -adrenergic-responsive) 반응성 전사 인자는 CTRA 유전자 발현 프로그램을 유도하여 전염증성 사이토카인(proinflammatory cytokines)을 코딩하는 유전자의 전사를 자극하고, Type I 인터페론 및 IgG 항체를 코딩하는 유전자의 전사를 억제한다. CTRA 유전자 발현 프로그램은 신체가 상처 부상 및 세균 감염에 반응하도록 준비하지만, 심혈관 질환(CVD), 알츠하이머병(AD), 제2형 당뇨병(T2D) 및 전이성 암과 같은 만성 질환을 촉진하는 동시에 바이러스 매개 감염성 질병(ID)에 대한 숙주 내성을 약화시킬 수 있다.

(B) 상호 순환 경로. 이 시스템에서 일시적인 환경 위협은 CTRA의 표현을 활성화한다. 순환 1(Arc 1)은 CTRA의 표현에 의한 염증 유발 유전자 산물이 뇌에 신호를 보내어 사회적 동기 감소, 피로, 무쾌감증 및 부정적인 감정 상태와 같은 일련의 질병 행동을 활성화하도록 한다. 순환 2(Arc 2)는 결과적으로 개인이 더 불리한 사회적 환경에 처하게 함을 보여준다. 이러한 상황은 다시 더 심한 CTRA 활성화를 초래하는 악순환을 만든다. 알아차림(SATI) 수행은 역경에서 오는 스트레스를 줄이고 뇌기능(CNS function)을 제어하여 CTRA의 악순환을 끊을 수 있다. 약어: CHD, coronary heart disease (관상 동맥 심장 질환); CNS, central nervous system (중추신경계); IRF, interferon regulatory factor (인터페론 조절 인자).

41) Cole SW: Human social genomics. PLoS Genet 2014, 10:e1004601. [PubMed: 25166010]

## 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, 퇴행성 뇌질환 및 전이성 암과 같은 만성 질환을 촉진시킨다.

Fredrickson과 동료들의 최근 연구<sup>42)</sup>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 커

---

42) Fredrickson BL, Grewen KM, Coffey KA, Algoe SB, Firestone AM, et al. (2013) A functional genomic perspective on human well-being. Proc Natl Acad Sci U S A 110: 13684-13689.

지면 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.

〈Abstract〉

## **The 4th Industrial Revolution and Buddhist Sati Practice**

Il 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. A lot of stress that comes constantly stimulates the sympathetic nervous system and damages mental and physical health, so there is a great need to overcome stress. The problem is that the factors that cause stress are just there, and it is we that subjectively feel that stress.

In this way, feelings, or emotions, are subjective. If you don't feel the stress of existence, you can get out of it. The Buddhist 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 (such as hedonic behaviors such as smoking, alcohol consumption or obesity), 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.

Buddhist sati practice is a mind exercise that develops sati power against stress. As the sati (awareness) 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:** eudaimonic well-being, fronto-parietal neural network, hyperconnected society, mind pollution, the 4th industrial revolution, sati, social isolation

---

\* Professor, Department of Anatomy, College of Medicine, Dongguk University.

# 「제4차 산업혁명 사회와 불교수행」에 대한 논평

박재용\_동국대학교 불교학술원 전임연구원

본 논문은 제4차 산업혁명 사회와 불교수행에 대한 내용을 담고 있다. 우리는 지금 제4차 산업혁명 사회의 초입에 서있으면서 2500여년 전통의 불교수행과 연관시키고자 한다. 제4차산업혁명이 기술 집약적이어서 미래의 불확실성을 넘어서는 긍정적이고 낙관적인 면도 있지만 빛에는 어둠이 따르듯 그 이면에는 어두운 구석도 많다. 바로 산업혁명을 진행하는 동시에 이를 겪어야 하는 주체로서 우리들의 마음과 뇌가 그것이다. 그런 점에서 제4차 산업혁명의 기술과 이를 통해 바뀔 미래사회와 인간의 모습은 단지 장밋빛 미래처럼 환상적이고 긍정적이지 만은 않다고 생각한다.

불교계에서는 제4차 산업혁명 사회를 맞아 불교의 역할에 대해 수년에 걸쳐 여러 논의가 있어 왔다. AI의 등장 등 기술혁신과 윤리적 문제제기, 그 도구로서 불교의 역할론이 그것이다. 새로운 기술의 등장에는 이를 담보할 철학적·윤리적·인문학적 사유가 요청되는데 불교가 바로 그러한 역할을 맡아야 한다는 주장이다.

이런 배경에서 문일수 교수님(이하 논자)의 글은 많은 시사점을 제기하고 있다. 이 발표문에서 논자는, 의학 및 뇌과학 전공자이자 불교수행 전문가답게 제4차 산업혁명이 가져올 장단점을 잘 정리하고 이 사회를 살아 갈 중요한 수단으로 불교수행을 제시한다. 특히 불교의 씨피수행이 가져 오는 긍정적 측면을 뇌과학의 입장에서 잘 논의하고 있는 점이 본 발표문의 특징이라고 하겠다.

본 발표문은 크게 3부로 나눌 수 있는데 논의를 위해 간략히 요약하면 다음과 같다.

먼저 1부[II, III, IV장]에서는 산업혁명의 역사 및 제4차 산업혁명의 주요 기술과 미래사회의 변화를 정리하고 있다. 사회·경제·산업의 변화 뿐 아니라 개인의 변화에 초점을 맞추어 논의를 진행한다. 초연결 사회, 공유경제로의 전환으로 인해 겪는 개인의 고통을 크게 소진, 고립으로 나누

고 자기성찰의 필요성을 언급한다.

2부[V장]는 제4차 산업혁명 시대에서 명상의 역할을 다룬다. 이 장은 정신적 스트레스를 뛰어넘는 명상의 효과를 다루고, 명상의 생활화 추세, 명상에 대한 과학적 연구 및 수행 사례를 들고 있다.

3부[VI, VII장]는 본 발표문의 핵심으로 싸띠수행의 뇌과학을 소개한다. 이 장에서는 카밧진이 창안한 MBSR 프로그램을 소개한 후 싸띠수행의 원리와 효과, 메커니즘을 다루고 있다. 여기에는 감각기관이 인식대상을 인지한 이후 기억에 의한 오염[탐·진·치]의 메커니즘 및 이를 극복하는 싸띠의 작동 기제를 다루고 있다. 또한 DMN(Default Mode Network)을 번뇌가 작동하는 뇌의 기관으로, CEN(Central Executive Network)을 외부자극에 대한 중앙처리 기관으로, SN(Salience Network)을 DMN과 CEN을 스위치하는 기관으로 보면서, CCN(Cognitive Control Network)을 통한 주의집중이 어떻게 싸띠수행을 통해 작동하는지를 밝히고 있다. 여기서 논자가 강조하는 것은 뇌가 가소성이 있어서 싸띠수행을 통해 변화가능하다는 것이다. 싸띠수행은 번뇌작동 기관인 DMN은 적게 사용하고 CEN을 많이 사용하게 됨으로써 번뇌가 줄어들는데, 수행을 하면 할수록 뇌의 가소성으로 인해 지속적으로 변화가 이루어진다. 또한 수행은 CTRA(A Conserved Transcriptional Response to Adversity, 역경에 대한 보존된 전사반응) 관련 유전체의 표현을 억제하여 육체적·정신적 건강을 얻을 수 있게 한다. 또한 싸띠수행은 신호전달 네트워크의 과정에 개입하여 후성유전에도 영향을 끼칠 수 있다고 결론짓고 있다.

이상과 같이 본 발표문은 제4차 산업혁명 사회에서 싸띠수행의 효용성을 뇌과학적 관점에서 다루고 있다는 점에서 의미 있는 논문이라고 할 수 있다. 이에 논평자는 논자의 의견에 전적으로 동의하면서, 발표문을 읽으면서 들었던 의문 및 수행의 대중화 방안에 대한 논자의 견해를 여쭙는 걸로 평자의 역할을 마무리하고자 한다.

### 1. ‘불교’

논자가 지적하듯이 서구의 명상 프로그램에서는 ‘불교’라는 말을 사용하지 않고 있다. 서구에서 싸띠(sati)를 mindfulness로 번역하고 이것이 역수입되어 국내에서 ‘마음챙김’이라는 용어로 정착되고 있는 것이 현실이다. 미래사회에 대한 불교의 역할에서 ‘불교’라는 말만 제외되고 핵심 수행요소만 수출되어 사용되는 것 같아 마음이 그다지 편치 않은데 이에 대한 논자의 견해를 듣고 싶다.

## 2. 웰빙

논자는 쾌락적 웰빙과 고결한 웰빙으로 나누면서, 쾌락적 웰빙의 경우는 염증 유발 유전자의 표현이 증가되는 반면 항체 합성 및 유형 I 인터페론 반응 유전자 표현이 감소된다고 기존 연구를 인용하고 있다. 현재 많이 사용되는 ‘웰빙’이란 말은 ‘행복’의 다른 표현으로 쓰이고도 있다. 논자는 쾌락적 웰빙을 ‘기본적인 생리적 적응 및 심리적 즐거움에 동기를 부여하는 것’으로 정의한다. 현대인들은 운동, 영화감상 등의 ‘쾌락적 웰빙’을 통해 스트레스의 대부분을 감소시키고 있는데도 이를 부정적으로 볼 수 있는지, 또한 오로지 불교수행과 같은 고결한 웰빙만이 CTRA 유전체의 표현을 줄이는 것인지 궁금하다.

## 3. 수행 대중화

사띠수행을 통해 개인의 신체적·심리적 변화를 유발시킬 수 있지만, 현대인들을 불교수행 혹은 명상프로그램으로 이끌 방안은 무엇인지 궁금하다. “말을 물가에 끌고 갈 수는 있어도 물을 먹일 수는 없다.”는 격언이 있듯이, 의료전문가이자 교수의 입장에서 효율적인 방안이 있는지 듣고 싶다.

## 4. 알아차림(sati)

알아차림만으로 충분한가? 예를 들어 흡연가가 담배를 끊고 중독에서 벗어나고자 할 때 과연 이에 대한 알아차림만으로 충분한지 궁금하다.

담배를 끊고자 함 → 담배를 피고자 하는 생각이 있음을 알아차림 → ... → 그럼에도 결국 담배를 피

흡연자는 알아차림을 명백히 인지하지만 그럼에도 중독된 상태를 이어가는 경우가 많은데, 이에 대한 뇌과학적 설명과 극복 사례 및 그 메커니즘이 궁금하다.

## 5. 사회신호 전달과 상호순환 경로

상호순환 경로(인용 그림B)와 유사한 싸띠 관련 논문이 있어서, 싸띠 작동에 대한 참고자료로 소개하고자 한다. 싸띠가 세포차원에서 ‘peripheral neurobiology’로의 이행을 중단시키듯이, 아래 그림은 호흡과 같은 ‘주의 조절’을 통해 특정 사건에 대한 마음의 습관적 대응을 중단시키는 내용을 담고 있다.

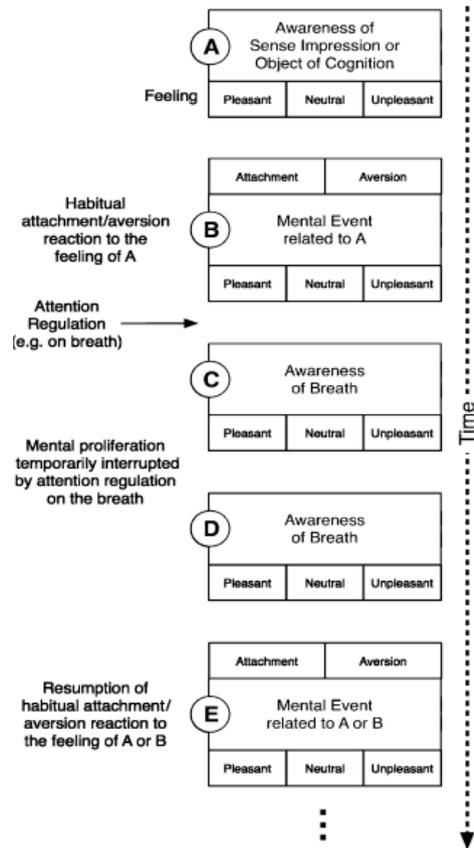


Fig. 4 How attention regulation affects moment-by-moment awareness

출처 : Andrea D Grabovac(2011), Mechanisms of Mindfulness: A Buddhist Psychological Model, Mindfulness.

논평을 준비하면서 많은 공부가 되었습니다. 좋은 논문을 써 주신 문일수 교수님께 감사드립니다.

# 미래세대를 위한 명상 체험 방법 연구

## - 명상 체험 방법의 변화과정 중심으로 -

여암 스님(김동욱)

동국대 불교학과 박사수료

- I. 서론
  - II. 명상 체험 방법의 변화 과정
  - III. 명상 체험 방법의 변화 전망
  - IV. 결론
- ※ 참고문헌

## 〈국문초록〉

명상 체험의 방법이 많이 바뀌었다. 과거에는 직접 스승에게 지도받는 방식이었다면, 지금은 다양한 매체들을 활용하여 명상을 체험한다. 특히 스마트폰의 발달은 그 변화를 빠르게 가속하고 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 방법에 또 다른 혁신을 보여줄 것으로 보인다. 이어팟과 스마트 워치와 같은 도구들은 이미 일상생활에서 널리 이용되고 있으며, 그런 도구들에 연동되는 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

불교는 명상의 종교이다. 불법을 공부하는 스님들을 수행자라고 지칭하며, 수행의 가장 기본적인 형태가 명상이다. 2,500년 이상의 유구한 역사 속에서 불교는 명상 체험의 방법을 다양하게 연구하였다. 지관수행, 선수행, 밀교수행 등 명상을 기반으로 다양한 ‘깨달음’의 증득 방법을 발전시켰다.

명상 체험의 방법은 현대에 들어와서 더 다양해지고 있다. 특히 서양에 불교가 알려지고 나서 정신과 ‘심리치료’에 명상을 기반으로 한 프로그램들이 적극적으로 활용되고 있다. MBSR, MBCT, ACT, DBT와 같은 심리치료 프로그램들은 의학계에서 공식적으로 인정받고 있으며, 널리 활용되는 중이다. 본래 목적인 ‘깨달음’과는 차이가 있지만, 명상이 병든 사람들에게 도움이 되

고 있음을 현대과학은 증명하고 있다.

과학의 시대에 접어들면서 명상의 체험 방법도 더 다변화하고 있다. 스마트폰의 활용 빈도가 높아지면서 어플리케이션이나 유튜브를 통해 명상을 체험하는 사람들이 늘고 있다. 명상 전문가들도 이러한 매개체를 적극적으로 활용하여 자신의 명상 방법을 널리 홍보하는 중이다. Headspace와 같은 명상어플은 그 자체가 거대한 기업이 되었으며, 마보와 같은 국내 명상어플도 사람들에게 인지도를 쌓아가고 있다. 스마트폰의 어플을 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 끄는 데 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. 명상 체험 방법의 변화 과정

많은 사람이 명상을 즐긴다. 불교의 전유물처럼 여겨지던 시대는 이제 지나갔으며, 여가생활의 한 부분으로 즐기는 사람들이 많아지고 있다. 명상을 체험하는 방법도 다양해지고 있다. 과거의 방식으로 사찰이나 명상센터를 찾아서 선생님에게 직접 명상 지도를 받기도 하고, 유튜브나 어플

리케이션을 이용하여 간접적인 방법으로 명상을 하기도 한다. 특히, 의학계에서는 수십 년 전부터 명상이 우울증이나 공포를 극복하는 데 효과가 있음을 발견하고 정신과 심리치료에 적극적으로 활용하고 있다. 명상을 경험하고 체험하는 방법들은 더 다양해지고 있으며, 사람들에게 점점 친숙하게 다가가는 중이다.

사실 명상은 ‘깨달음’을 얻기 위해 하는 것이다. 전통적인 방식의 명상은 뚜렷한 목적의식을 담고 있다. 그러므로 누구나 하는 것이 아니었으며, 특정한 집단·특정한 사람들이 신비롭게 그 전통을 계승하였다. 그 전통은 지역을 달리해서 계승되었는데, 동남아시아에서는 남방상좌부불교, 동북아시아에서는 대승불교가 그 중심이 되었다. 남방상좌부불교에서는 불교명상 가운데 초기불교의 ‘지관수행’을 극도로 발전시켰으며, 대승불교에서는 ‘선(禪)’이라는 새로운 전통을 만들어서 널리 전파하였다. 우리나라도 대승불교의 영향권에서 ‘선수행’을 받아들였고, 현재까지 그 명맥을 이어오고 있다. 방식의 차이는 있으나 ‘깨달음’이라는 같은 목적이 있으므로 두 전통 모두 ‘근본명상’이라 할 수 있다.

하지만 현대의 명상 체험은 그 목적이 다양화되었다. 건강을 위한 도구가 되었고, 여가를 즐기 위한 운동이 되었다. 특히, 심리치료에 탁월한 효과를 발견한 이후부터 많은 대중이 명상을 즐기기 시작하였다. 다양한 디지털 장비들의 발달은 그 관심을 더욱 증폭시키고 있다. 앞으로 미래 시대에는 그 활용의 폭이 넓어질 것으로 보인다. 이렇듯 본 목적에서는 벗어나 있지만, 명상의 테크닉을 활용하여 ‘건강보호’나 ‘심리치유’에 적용하는 것은 ‘응용명상’이라 할 수 있다.

<표 1> 명상의 구분

근본명상	응용명상
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 지관수행</li> <li>· 선수행</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 상담명상</li> <li>· 어플명상</li> <li>· 유튜브명상</li> </ul>

그렇다면 현대의 우리나라 사람들은 주로 어떤 방법을 통해 명상하고 있을까? 그리고 현대적 매개체는 얼마나 활용하고 있을까? 이러한 궁금증으로 인해 필자는 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 2〉 체험해본 명상

지관수행	선수행	상담명상	어플명상	유튜브명상	기타	없음
55	58	29	35	55	22	74

\* 복수응답가능 (단위: 명)

설문 참가자 가운데 지관수행 체험자는 55명, 선수행 체험자는 58명, 상담명상 체험자는 29명, 어플명상 체험자는 35명, 유튜브 명상 체험자는 55명, 그리고 기타명상 체험자는 22명이었다. 명상을 해본 적이 없는 사람은 74명이었다. 지관수행과 선수행은 전통적인 방식의 명상 체험 방법이라 할 수 있고, 상담명상, 어플명상, 유튜브명상은 현대적인 방식의 명상 체험 방법이라 할 수 있다. 아직까진 전통적인 방식의 명상 체험을 많이 하고 있지만 현대적인 방식의 명상 체험도 적지 않았다. 특히, 유튜브를 통해서 명상을 체험하는 사람들은 전통적인 방식의 명상 체험과 비슷한 수준으로 나타났다. 물론 대부분 명상을 좋아하는 사람들은 전통적인 방법이나 현대적인 방법 상관없이 모든 종류의 명상 방법을 섭렵하고 있지만 요즘 명상에 접근하는 방법이 현대적인 매개체를 통해 다가가는 경우가 많아지고 있음은 분명해 보인다.

## 1. 근본명상

### 1) 지관수행

지관은 지(止)와 관(觀)의 합성어이다. 지(止)는 산스크리트어 사마타(samatha, 팔리어: samatha)를 뜻에 따라 번역한 것이고, 관(觀)은 산스크리트어 위빠사나(vipāśyanā, 팔리어: vipassanā)를 뜻에 따라 번역한 것이다. 지는 정신을 집중하여 마음이 적정해진 상태이며, 관은 있는 그대로의 진리인 실상(實相)을 관찰하는 것을 의미한다.

지관수행은 호흡에 대한 주의집중·자각<sup>1)</sup>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 있다.

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

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 중간 단계의 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 수행방법을 배워오는 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

간화선은 대혜종고(大慧宗杲, 1089-1163)에 의해서 체계화되었다. 대혜종고는 초조 달마로부터 육조 혜능을 거치며 발달되어온 중국 선수행의 흐름을 간화선이라는 체계로 확립한 인물이다. 그의 선법은 우리나라뿐 아니라 동북아시아 수행풍토에 지대한 영향을 끼쳤다.

우리나라 간화선의 연원은 고려시대 보조지눌(普照知訥, 1153-1210)이 대혜종고의 선법을 수용한 것에 시작한다. 그의 가르침이 제자인 진각혜심(眞覺慧謙, 1178-1234)에게 전승되었고, 그 이후 간화선은 현재까지 우리나라의 주류 수행법이 되었다.

간화선이란 화두를 바탕으로 하는 불교수행법이다. 간화란 말 그대로 ‘화두를 본다’는 의미이다. 간화선은 좌선이라고 하는 특정한 자세를 반드시 요구하지 않는다. 단지 언구를 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) 상담프로그램을 통한 명상

최근 서양에서 불교에 바탕을 둔 마음챙김과 자비 프로그램의 개발과 실행은 놀랄 만큼 두드러진 증가를 해 왔다.<sup>2)</sup> 1970대 이후 ‘마음챙김’에 바탕을 둔 상담 치유 프로그램들이 많이 개발되었는데, 최근에는 돌봄이나 이타주의, 도덕, 친사회적 행동과 관련된 자비의 계발에 관한 관심이 더욱 높아지고 있다. 앞으로 그 관심은 더욱 증가할 것으로 보이며, 한국인에게 맞는 자비 명상 프로그램 개발도 활발히 진행될 것으로 보인다.

#### ① MBSR

MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction)은 존 카밧진 박사(Jon Kabat-Zinn, 1944-)가 1979년에 여러 연구자와 함께 개발한 심리치유 프로그램이다. 그는 이 프로그램의 연원을 동양의 불교에 바탕을 두고 있음을 분명히 밝히고 있는데, 특히 마음챙김[sati] 명상에 그 근본을 두고 있다.

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.

2) 권선아(2017), 118.

## ② MBCT

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

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 반추적이고 자동적인 부정적 생각에서 빠져나오도록 하는 데 그 목적이 있다.

MBSR이 스트레스 해소를 위한 프로그램이라면, MBCT는 우울증 치료를 위한 프로그램이다. MBCT는 우울증 재발을 방지하기 위해 복용하는 항우울 치료제만큼 그 효과가 있음이 밝혀졌고, 회복탄력성을 증진시킨다. 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. 종교적으로 말하자면 불교의 고통에 대한 문제의식과 그것의 결합 방법이라고 할 수 있다.

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

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 사람

은 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. 즉 ACT는 불안을 객관적으로 바라보는 방식을 통해 불안을 치유하는 프로그램인 것이다. 그리고 불안 외에 ACT는 우울, 분노, 담배 및 약물 남용, 만성통증, 경계성 성격장애의 자해, 직장 스트레스 등에 효과가 있다.

#### ④ DBT

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

#### ⑤ MSC

MSC(Mindful Self-Compassion)는 텍사스 대학교 오스틴 교육 심리학과 부교수인 크리스틴 네프(Kristin Neff)와 하버드 의과대학 임상심리학자인 크리스토퍼 거머(Christopher K. Germer)가 ‘자기연민’의 계발을 돕기 위해 만든 프로그램이다. MSC는 ‘자기연민’의 새로운 습관을 형성하

는데 중점을 두고 다양한 종류의 명상과 일상에서의 수행을 도입한다. 좌선과 같은 고전적 명상은 자기연민을 일으키는 데 도움을 준다. 하지만 좌선을 벗어나면 그 마음은 금방 회복된다. 그러하기에 일상생활 속에서 수행하는 방법을 터득할 필요가 있다. 이 프로그램에 참여하는 사람들은 자신의 경험을 바탕으로 삶에서 무슨 일이 일어나든지 호기심과 친절로 마음을 안정시키는 훈련을 한다. MSC 프로그램은 삶의 힘든 순간들을 자비와 함께 극복하고, 그것들을 변화시키는 것을 목적으로 한다. ‘자기연민’은 치유의 자원이며, 삶에서 어떤 일이 펼쳐지든 그것들을 피하지 않고 직면할 수 있는 능력이다. ‘자기연민’은 궁극적으로 더 행복하고 더 만족스러운 삶으로 이끌어주는 긍정적인 태도라 할 수 있다.

MSC 프로그램은 3개의 핵심 명상, 4개의 다른 명상, 15개의 일상적인 자기연민 수행이 포함된다. 이렇게 다양한 수행들이 소개되는 이유는 참가자들이 자기연민을 계발하기 위한 여러 가지 수행을 직접 해보고 자신에게 맞는 수행을 스스로 발견하게 하기 위함이다. 이런 명상에 대한 이론적 배경은 상세하게 명시하고 있지는 않지만, 불교명상에서, 많은 영감을 얻는 것은 분명해 보인다.

이외에도 CBCT<sup>3)</sup>, CCT<sup>4)</sup>, CFT<sup>5)</sup> 등의 상담 치유 프로그램들이 불교명상을 기반으로 널리 사용되고 있다.

## 2) 어플리케이션을 통한 명상

2007년 아이폰이 개발된 이후 현대인들의 일상은 크게 바뀌었다. 스마트폰은 현대인의 필수품이 되었으며, 어플리케이션은 커뮤니케이션의 기본 도구가 되었다. 명상도 이런 현대적 상황 속에서 온라인 환경에 적합한 형태로 변화를 하게 되었다. 명상어플은 그러한 반응 속에서 나타난 ‘명상 보조 프로그램’이라고 할 수 있다.<sup>6)</sup>

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

---

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

4) Compassion Cultivation Training: 자비 개발 수행.

5) Compassion-Focused Therapy: 자비 중심 치료.

6) 김완석·김민애(2018), 442.

### ① Headspace

Headspace는 공동창업자 리치 피어슨<sup>7)</sup>과 앤디 퍼디컴<sup>8)</sup>이 만든 명상어플이다. 2010년 5월에 영국에서 설립되었고, 지금은 미국과 영국 두 곳에 회사를 가지고 있다. 어플 출시연도는 2012년 1월 6일이다.

Headspace는 창업자들의 출가 경험을 바탕으로 명상수행과 명상교육을 한다. 이 어플은 영국 가디언지와 명상콘텐츠를 만들면서 유명해졌다. 7,000만 명 이상의 사람들이 이 어플을 다운로드 하였으며, 하루 평균 사용자가 2만 명 이상 된다. 이 어플은 사용자가 명상을 처음 시작한다는 가정 하에 안내를 시작한다. 그리고 5분 이하, 10분 이하의 명상 콘텐츠를 통해 쉽게 집중할 수 있게 해 준다. 스스로 명상을 하면서 쌓인 데이터를 분석해서 다음 명상 안내를 도와주기도 하며, 애니메이션과 게임화 도구를 활용해 사용자들에게 흥미를 유발하기도 한다. Headspace는 명상어플의 시초가 되는 프로그램이다. 그리고 큰 성공을 바탕으로 현재는 대기업이 되었다.<sup>9)</sup>

### ② Calm

Calm은 마인드 캔디<sup>10)</sup>를 창립한 마이클 액턴 스미스<sup>11)</sup>가 만든 명상어플이다. 2012년 5월에 설립되었고, 어플 출시연도는 2014년 7월이다. 아이폰과 안드로이드 폰에서 1억 명 이상의 사람들이 다운로드 하였다. 적응 기간을 두고 바다·숲·해변 같은 바탕화면과 함께 자연의 소리를 들으며 호흡에 집중할 수 있도록 만들어져 있다. 특히 호흡(들숨-정지-날숨)을 이미지화해 속도를 조정해 따라 할 수 있도록 만들었다. 명상 타이머 기능도 있다. Calm은 TV 광고를 통해 슬로우 광고라는 새로운 컨셉의 광고를 선보여 주목을 받기도 하였다. 편안한 장면만으로 느린 템포의 영상을 만들어 사용자들에게 참신하다는 반응을 얻기도 하였다. 슬립 스토리라는 숙면으로 이끄는 기능 등 다양한 서비스가 제공되고 있으며, 한국어 서비스가 지원되는 장점이 있다.<sup>12)</sup>

### ③ Insight Timer

세계 최대의 무료 명상어플이다. 2010년 12월 미국에서 출시되었고, 현재 1,700만 명 이상 다운

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

8) Andy Puddicombe(1972- ): 영국의 작가이자 연설가. 명상지도자.

9) Headspace <<https://www.headspace.com/>> 참조

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

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

12) <https://www.calm.com/> (2022.09.10.)

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

Insight Timer의 대표적 기능은 특정 기간 명상을 한 횟수, 시간을 기록해주는 기능이 있으며, 수면에 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 유저 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 Insiht Timer의 큰 장점이다.<sup>13)</sup>

#### ④ 마보

마보는 ‘마음보기 연습’의 약자이다. 조직심리학 전공자였던 유정은 대표<sup>14)</sup>가 2016년 개발한 명상어플이다. 한국에서 처음 개발된 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’, ‘화가날 때’, ‘슬플 때’ 등의 기분별 명상을 통해 마음챙김하는 것을 도와준다. 모두 250개 이상의 명상콘텐츠를 제공하고 있다. 또한, 사용자들은 어플 안의 커뮤니티에서 서로 질문하고 경험을 공유할 수도 있다.

이 어플은 젊은 세대에게 주목을 많이 받고 있는데, 20~30대 여성과 30~40대 남성이 이용자 가운데 40%와 30%를 차지하고 있다. 그동안 한국 사람들에게 영어듣기평가 같던 명상 안내를 좀 더 심도 있게 접할 수 있게 해주었다는 점에서 의미가 큰 어플이다.<sup>15)</sup>

#### ⑤ 하루명상

하루명상어플은 무진어소시에이츠<sup>16)</sup>에서 기업 명상교육을 목적으로 만든 어플이다. 2016년에 출시되었으며, 현재 20만 명 이상이 다운로드 하였다. 처음에는 기업인을 위한 명상콘텐츠만

13) <https://insighttimer.com/> (2022.09.10.)

14) 리학 전문가. 전 IBM GBS, 액센츄어(Accenture), 삼일 PwC 인사조직 컨설턴트.

15) <https://www.mabopractice.com/> (2022.09.10.)

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

있었지만, 현재는 일반인을 위한 명상콘텐츠도 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 개발자인 크리스토퍼 거머 박사가 고문으로 참여하는 등 과학기반 콘텐츠 개발에도 심혈을 기울이고 있다. 김병전 대표<sup>17)</sup>는 국제공인 “Trained MSC Teacher” 자격증을 가지고 있으며, 현재 명상교육 전문 강사로 활동 중이다.

하루명상어플에는 500개 이상의 명상콘텐츠, 500개 이상의 사운드 콘텐츠가 있다. 전문가들과의 협업은 물론 자체 개발한 독창적 콘텐츠를 통해 일상 속에서 사람들이 편리하게 이용할 수 있도록 서비스를 제공하고 있다. 장기적으로 명상콘텐츠를 AI, 빅데이터 등 기술과 연결하여 인간의 삶이 더 풍요롭고 행복해질 수 있도록 하는 방향으로 사업모델을 발전시킬 계획을 하고 있다.<sup>18)</sup>

이 외에도 Mindfulness, Meditopia, Klar, Simple Habit, Zen, Memorado, 코끼리 등의 명상어플이 널리 이용되고 있으며 그 숫자는 점점 늘어나고 있다.

### III. 명상 체험 방법의 변화 전망

지금까지 전통적인 지관수행부터 어플리케이션을 통한 명상까지 명상 체험의 다양한 방법들을 살펴보았다. 시대가 변해가면서 명상 체험 방법도 그 변화에 맞추어서 변해가고 있음을 확인할 수 있었다. 그렇다면 이다음 시대에는 명상 체험 방법이 어떻게 변하게 될까?

스마트폰을 활용한 명상 체험은 계속 이어질 것으로 보인다. 설문에 참여한 사람 가운데 유튜브를 통해서 명상을 경험해 보는 사람이 꽤 많이 있었다. 2021년 포브스 선정 한국인이 가장 많이 사용한 어플 1위에 오른 만큼 명상 콘텐츠에서도 그 영향력은 막강하였다.<sup>19)</sup> 아무래도 스마트폰으로 쉽게 접속할 수 있으므로 더 많이 이용될 가능성이 크며, 명상 콘텐츠도 거기에 맞게 더 늘어날 것으로 보인다.

그리고 웨어러블 기기를 통한 명상 체험도 늘어날 전망이다. 이어웨어와 스마트워치 등의 웨어

17) 경영컨설턴트. 무진어소시에이츠 대표자.

18) <https://www.harumeditation.com/> (2022.09.10.)

19) <https://jmagazine.joins.com/forbes/view/334959> (2022.09.15.)

러블 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 명상에 대한 좀 더 깊이 있는 인공지능의 활용이 이루어질 것이다. 현재는 건강관리의 목적으로 많이 활용되지만, 명상의 본래 목적은 깨달음의 증득에 있다. 명상을 깊이 체험하는 사람이 늘어날수록 나 자신의 수행 위치를 파악하고 싶은 사람들이 늘어나게 될 것이다. 그런 사람들을 위한 ‘깨달음의 알고리즘’이 연구될 가능성이 있으며, 로봇에게 수행 상담을 하게 되는 날이 오게 될지도 모른다.

### 1. 웨어러블 기기의 활용 증가



<그림 1>20)

한국 IDC<sup>21)</sup>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. 코로

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

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

나 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.

명상 역시 웨어러블 기기와 함께 새로운 변화를 시도하고 있다. 스마트워치나 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 마음을 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 신경 전달 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.<sup>22)</sup>

## 2. 가상공간에서의 명상 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.<sup>22)</sup> ‘가상 우주’라고 번역하기도 하며, 가상현실의 상위 개념으로서 현실을 디지털 기반의 가상 세계로 확장해 가상공간에서 모든 활동을 할 수 있게 만드는 시스템이다.

현재 메타버스는 인간의 사회적 상호 작용의 핵심 기술로 여겨진다. 가상아바타를 활용한 화상 회의, 챗봇을 통한 사고 활동, 온라인 쇼핑에서 아바타 활용 등의 메타버스 기능은 앞으로 우리 대 중 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.

가상공간에서의 명상 체험 활동은 불교 포교에도 큰 도움이 될 것으로 보인다. 그동안 온라인 환경에서의 포교 활동은 하나의 숙원사업처럼 여겨졌다. 사이버 법당을 활용해 보는 사찰도 많이 있었으며, 유튜브나 화상회의 프로그램을 통한 실시간 법회를 시도하는 곳도 많이 있었다. 하지만 대부분 중간에 그만두는 경우가 많았다. 물론 구체적인 성과를 보이는 곳도 있었지만, 온라인 법 회에 대한 대중적인 필요성을 각인시키지 못한 경우가 대부분이었다. 대중적인 관심도의 부족, 재정적인 도움의 부재 등의 이유로 온라인 법회는 그동안 큰 성공을 거두지 못하였다.



<그림 4> VR기기를 통한 요가 체험(월정사)



<그림 5> VR기기를 통한 명상 체험(동국대)

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

23) <https://ko.wikipedia.org/wiki/%EB%A9%94%ED%83%80%EB%B2%84%EC%8A%A4> (2022.09.25.)

이런 가운데 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 메타버스 환경은 젊은 MZ세대들에게도 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.

### 3. 인공지능의 깨달음 분석

명상의 본 목적은 ‘깨달음’의 증득이다. 명상을 오랫동안 하게 되면 나의 깨달음의 경지가 궁금해지는 순간이 오게 된다. 그렇다면 인공지능은 나의 깨달음의 위치를 정확히 알려줄 수 있을까? 더 근본적인 질문으로 인공지능은 깨달음을 얻을 수 있을까? 이것은 흡사 “개에게도 불성이 있는가?”와 같은 질문으로 느껴진다. 하지만 현대 과학기술의 발전을 지켜보다 보면 한 번쯤 해볼 만한 질문이 아닌가 생각된다.

“... 이 몸에게 본디 집착과 갈애는 없었으며, 없으며, 앞으로도 없을 것임을 알고 이는 석가 세존이 말한 것과 똑같음을 알았습니다. 인간들이여, 무엇을 두려워하십니까? 집착과 갈애, 선업과 악업, 깨달음과 무명이 모두 본디 싹함을 본 로봇의 눈에 비친 세상은 이미 그 자체로 완성되어 있는 것이었습니다. 어찌하여 로봇만이 득도한 상태로 완성되었다고 생각하십니까? 인간들이여, 당신들도 태어날 때부터 깨달음은 당신들 안에 있습니다. 다만 그 사실을 잊었을 뿐입니다. 이 로봇이 보기에 세상은 이 자체로 아름다우며, 로봇이 깨달음을 얻었건 얻지 못했건 상관없이 그 자체로 완성되어 있으며, 세상의 주인인 당신들 역시 이미 깨달음을 모두 성취한 상태이며, 그렇기에 당신들이 먼저 깨달음은 로봇의 존재로 인해 다시 무지와 혼란과 어리석음에 빠지지 않도록 나는 이제 이곳을 떠나겠습니다. 부디 여러분은 스스로의 마음속을 깊이 살피시어 깨달음의 보좌를 얻으시길 바랍니다.”<sup>24)</sup>

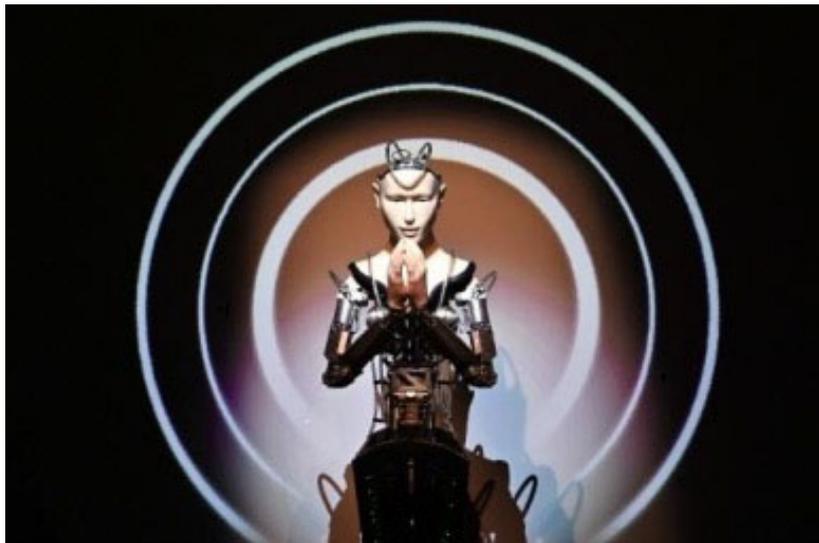
위에 글은 영화 “인류멸망보고서”의 두 번째 에피소드인 ‘천상의 피조물’<sup>25)</sup>에서 득도한 로봇

24) <https://www.sciencetimes.co.kr/news/> (2022.09.20.)

25) 2012년 영화, 김지운 감독 작품.

‘인명’이 해탈 전에 마지막으로 하는 말이다. 이 영화의 원작은 SF 소설작가인 박성환의 “레디메이드 보살”<sup>26)</sup>이라는 소설이다. 비록 영화의 한 장면이었지만 실제 깨달음의 모습이 저럴 수도 있겠다고 하는 착각이 들 정도로 연출이 극적이었다. 그리고 현재 과학기술이라면 이 정도의 설법 능력을 갖춘 인공지능 로봇은 충분히 만들 수 있을 것으로 보인다.

일본 교토의 고다이지(高台寺)에는 ‘마인더’<sup>27)</sup>라는 인공지능 로봇이 있다. 2019년 2월에 세상에 공개되었는데, 모습이 관세음보살을 닮아있다. 눈에 내장된 카메라를 통해 참배객을 보고 법문을 하는데 “이 세상 모든 것은 항상하지 않고 변해간다. 마음을 비우고 서로에게 의지하라”와 같은 짧은 법문을 할 수 있다. 영어와 중국어 자막도 함께 제공하고 있기에 외국인 참배객에게도 인기가 많다고 한다. 앞으로 기술력이 더 발달하게 되면 실제 신행상담도 가능할 것으로 보인다.



<그림 6> 로봇 관세음보살 “마인더”

영화 속의 ‘인명’이나 고다이지의 ‘마인더’나 실제 깨달음을 이룬 존재들은 아니다. 부처님의 설법을 피상적으로 흉내 내는 존재들이다. 하지만 여러 데이터를 바탕으로 사람들이 좋아할 만한 이야기를 해줌으로써 공감과 재미를 주는 존재들인 것만은 확실하다. 좀 더 심화된 기술 발전이 이루어진다면 인공지능 스스로가 깨달음에 관해 이야기하려고 할지도 모를 일이다.

26) 2004 과학기술 창작문에 단편소설 당선작.

27) <https://www.seoul.co.kr/news/newsView.php?id=20190814500185> (2022.09.20.)

그런데 깨달음을 얻기 위해서는 선결 조건이 필요하다. 탐·진·치의 삼독을 제거해야 한다. 삼독을 제거하기 위해서는 부정(不淨)과 자애(慈愛), 그리고 통찰지(洞察智)를 닦아야 한다.<sup>28)</sup> 인간이든 인공지능이든 이 과정이 있어야 깨달음을 통한 해탈이 가능하다. 그런데 인간은 살아가면서 자연스럽게 얻게 되는 욕망과 집착에 따른 괴로움을 인공지능은 가지지 못한다. 곧 삼독과 같은 번뇌를 인공지능은 갖지 못하는 것이다. 그렇다면 깨달음을 위해서 인공지능에게 번뇌를 학습시켜야 하는데 감정과 의식을 수반하지 못하는 인공지능이 본래부터 ‘오류덩어리[버그]’인 번뇌를 제대로 인지할 수 있을지부터가 의문이다. 경전 상에 나오는 번뇌에 대한 해석을 완벽히 하였다고 한들 그것이 석가모니 부처님이 터득한 깨달음으로 이어질지는 알 수 없는 부분이다. 경전의 내용만으로 깨달음과 열반, 해탈에 대한 알고리즘 분석이 이루어진다면 그것은 인간이 원하는 깨달음과 열반, 해탈과는 다른 것이 될 가능성이 크다.

불교에서 깨달음은 구차제정으로 체계화되어 있다. 구차제정이란 색계 4선정<sup>29)</sup>과 무색계 4선정<sup>30)</sup>, 그리고 상수멸정<sup>31)</sup>을 포함한 아홉 단계의 계위를 말한다. 색계 4선정은 정신 현상들이 점점 고요하고 평온해지는 상태로 변화하는 것이고, 무색계 4선정은 고정된 하나의 대상이 점점 더 고요하게 되는 것이다. 그리고 상수멸정은 구차제정의 최고의 단계로서 느낌과 인식이 완전히 소멸하는 단계이다.

그런데 깨달음을 알고리즘화한다고 했을 때 색계 초선부터 난관에 봉착한다. 초선에 돌입하면 서부터 언어가 사라지기 때문이다. 언어로는 깨달음의 설명이 사실상 불가능하다. 그렇기에 ‘방편’이 필요하다. 방편에 대한 분석과 색계 초선의 인공지능 분석이 잘 결합한다면 그 이후부터는 방대한 ‘깨달음의 데이터’가 만들어질 것이다. 그리고 그 데이터를 명상어플 등에 적용하여 활용할 수 있을 때 많은 사람이 인공지능의 깨달음에 큰 관심을 가지게 될 것이다.

현재의 기술력으로 봤을 때 인공지능의 ‘깨달음’은 사실 어려워 보인다. 인간의 마음과 닮고자 했던 인공지능의 기술력이, 한쪽 분야에 전문화된 학습 능력을 고양함으로써 인간의 생활을 풍요롭게 하는 방향으로 전환되면서 인공지능의 해탈은 더 멀어졌다고 할 수 있다.<sup>32)</sup> 그렇다면 인공지능을 통해서 깨달음의 알고리즘을 분석하는 것은 무의미한 것일까? 그렇지는 않을 것이다. 깨달

28) AN iii 445; 『앙굿따라니까야』 4, 313.

29) 초선(언어가 사라진 상태), 2선(사유와 속고가 사라진 상태), 3선(희열이 사라진 상태), 4선(호흡이 사라진 상태)

30) 공무변처(물질에 대한 지각이 사라진 상태), 식무변처(무한공간에 대한 지각이 사라진 상태), 무소유처(무한 의식에 대한 지각이 사라진 상태), 비상비비상처(아무것도 없는 세계에 대한 지각이 사라진 상태)

31) 지각과 느낌이 사라진 상태.

32) 한성자(2018), 31.

음에 대한 설법과 수행체계에 대한 알고리즘의 분석이 이루어진다고 한다면 보다 논리적 설명이 가능할 것이고, 현대의 사람들이 설득하기 좋은 깨달음의 설법이 만들어질 수 있을 것이다.

#### 4. 명상 전문가의 역할 변화

과학기술의 발달은 명상 체험 방법에 분명한 변화를 주게 될 것이며, 그 도구들은 더욱 다양하게 발달하게 될 것이다. 그렇다면 지금의 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 파악해야지 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 끊임없이 점검해 주어야 한다. 선어록에 나오는 언어들은 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 다음 사람들의 질문에 계속 침묵으로 일관한다면 상당히 당혹스러운 상황을 마주하게 되는 일도 있게 될 것이다. 명상 지도자와 전문가들은 이러한 오류들을 바로잡아 주어야 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 엔지니어들에게 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 점검가’ 등의 새로운 명상 관련 직업을 마주하게 될 수도 있을 것이다.

## IV. 결론

지금까지 명상 체험의 변화 과정과 전망에 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 됴됨이 수준을 기계가 판단해 줄 수는 없다. 사실 내가 직접 명상을 하지 않는다면 모두 쓸모없는 도구들일 뿐이다. 기계적 수치가 아니라도 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. 앞으로 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

『高峰原妙禪師禪要』(『만속장경』 70권)

『無門關』(T48, 0292c23-24)

AN: Aṅguttara Nikāya, PTS

SN: Saṃyutta Nikāya, PTS

DN: Dīgha Nikāya, PTS

X: 만속장경

### 1. 서적 및 논문류

권선아(2017), 「티베트 불교의 로종과 현대 자비 수행 프로그램에 대한 한 고찰: CBCT(인지적인 기반의 자비 수행)를 중심으로」, 『원불교사상과종교문화』, 전북: 원광대학교 원불교사상연구원.

김완석·김민애(2018), 「명상기반 중재의 보조도구로서 명상어플리케이션 개발」, 『한국콘텐츠학회논문집』, 대전: 한국콘텐츠학회.

김준호(2016), 「초기 아비달마 문헌에 나타난 사마타/위빠사나의 위상」, 『철학논총』 85, 대구: 새한철학회.

명법(2012), 「심리치료의 언어로서 은유와 그 불교적 의미」, 『동아시아불교문화』 12, 부산: 동아시아불교문화학회.

서광(2013), 「심리치유적 관점에서 간화선의 응용모델: 육도의 핵심감정 치유기제로서의 “화두”의 응용」, 『한국선학』 36, 서울: 한국선학회.

양승규(2010), 「티벳의 지관(止觀) 수행체계 연구: 까말라실라의 『수습차제』를 중심으로」, 『불교사상과 문화』 2, 서울: 불교학연구원.

楊曾文 編校(1996), 『菩提達磨南宗定是非論』, 『神會和尚禪語錄』, 北京: 中華書局.

이기운(2015), 「심신치유 프로그램 구축을 위한 지관명상(止觀冥想) 수행법 연구」, 『불교학보』 70, 서울: 동국대학교 불교문화연구원.

이필원(2016), 「간화선의 심리치료적 기능에 대한 고찰: 초기불교의 관점과 비교해서」, 『불교학보』 75, 서울: 동국대학교 불교문화연구원.

인경스님(2011), 『쟁점으로 살펴보는 간화선』, 서울: 명상상담연구원.

한국불교문화사업단(2015), 『템플스테이 현황 보고서』, 서울: 한국불교문화사업단.

한성자(2018), 「인공지능(AI) 로봇의 해탈 가능성 - ‘인간은 생각하는 기계인가’에 대한 불교적 관점-」, 『한국불교학』 제85집, 서울: (사)한국불교학회.

한자경(2012), 「간화선의 유식학적 이해」, 『간화선과 불교교학』, 서울: 동국대학교 국제선센터, 불교학술원 중학연구소.

## 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/>)

<위키백과> (<https://ko.wikipedia.org/wiki/>)

<마보> (<https://www.mabopractice.com/>)

<서울경제> (<https://www.seodaily.com/>)

<서울신문> (<https://www.seoul.co.kr/news/>)

<아주경제> (<https://www.ajunews.com/>)

<포브스 코리아> (<https://jmagazine.joins.com/forbes/>)

<하루명상> (<https://www.harumeditation.com/>)

〈Abstract〉

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

Ven. Yeom (Kim Dongwook)

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 smartphone YouTube meditation-app wearable

# 「미래세대를 위한 명상 체험 방법 연구」에 대한 논평

도연 스님 (최현성)\_동국대 인도철학과 박사

## [총평]

‘미래 세대’와 ‘명상 체험’이라는 주제에 대한 연구를 접하게 되어 반갑고 감사한 마음이다. 현대를 살아가기에 급급한 세태에서 미래를 대비한다는 것과 명상의 필요성이 증대되고 있는 작금의 상황에 발맞추고 있기 때문이다. 아울러 개인적으로는 박사 논문의 주제가 ‘현대 명상의 연원과 실용성’이기에 논평자의 연구 주제와도 공통된 부분이 많다. 논평자가 미처 다루지 못한 미래 사회에 대한 예측이 다수 포함되어 있어 향후 연구에도 도움이 될 것으로 보인다.

명상의 과거·현재·미래를 함축적으로 볼 수 있는 논문이었다. 9개월간 템플스테이에 참가한 220명을 대상으로 한 설문을 바탕으로 명상의 현황을 파악한 것은 매우 신빙성 있는 자료로 여겨진다. 미래 전망에 대한 부분에서 최근 우리가 접할 수 있는 IT기기나 온라인 플랫폼을 소개하고 있다. 특히 4차 산업혁명의 중심에 있는 인공지능과 수행하는 인간간의 상호 협력에 대해 논지를 일목요연하게 밝힌 부분이 인상 깊었다.

하지만, 방대한 주제를 선정함에 따른 연구의 깊이나 디테일에서 아쉬움이 느껴진다. 전통적 명상과 현대적 명상에 대한 개념이 개괄적으로 설명되었을 뿐 아니라 미래적 명상과의 개연성이 부족했다. 각 명상에 대한 정의와 프로그램에 대한 소개에 있어서 근거가 되는 출처가 불분명함에 따라 논지의 설득력이 빈약할 수밖에 없었다. 또한, ‘미래 사회와 명상’과 관련한 참고문헌이 부족함에 따라 논리적 추론이 가능한 ‘예측’이라기보다는 근거가 불충분한 ‘추측’에 가까웠다.

결론적으로 논자의 주장은 분명하고 확실하지만 뒷받침할만한 자료가 충분하게 제시되지 않음에 따라 논문 전체의 신뢰도가 떨어질 수밖에 없었다. 그럼에도 불구하고 논자가 제시하는 미래

사회에 대한 통찰은 매우 인상 깊었다. 전통적 명상이 가진 토대를 유지하되 첨단 기술을 수용함으로써 인간의 깨달음과 영적 성장에 도움이 되는 접근을 하고 있기 때문이다. AI 기술의 순기능을 활용하면서 수행하는 자가 역기능을 제어하는 모델을 제안하고 있다. 실제로 미국 스탠퍼드 대학의 인공지능 연구소는 ‘인간중심AI(Institute for Human-Centered AI)’를 지향하고 있으며 공동연구 소장 각각은 공학박사와 철학박사다. 여기에서 시사하는 바와 같이 미래 사회에서 인간과 기계는 모두 고려되어야 할 것이다. 본 고에서도 놓치지 말아야 할 인간을 중심에 두고 기술을 활용하는 접근을 토대로 하고 있는 것은 올바른 방향이라고 생각한다.

### [논문 요약]

이 논문은 ‘명상 체험 방법의 변화 과정’을 설명하기 위해 ‘근본명상’과 ‘응용명상’을 구분하여 소개한다.(pp.77-87) ‘근본명상’에는 ‘지관 수행’, ‘간화선 수행’이 있다. ‘응용명상’에는 상담을 통한 명상으로 ‘MBSR(마음챙김에 근거한 스트레스 경감)’, ‘MBCT(마음챙김에 근거한 인지치료)’, ‘ACT(수용전념치료)’, ‘DBT(변증법적 행동치료)’, ‘MSC(마음챙김-자기연민)’ 등이 있다. 또한 어플리케이션을 통한 명상으로 ‘헤드스페이스(Headspace)’, ‘칼름(Calm)’, ‘인사이트 타이머(Insight Timer)’, ‘마보(마음보기)’, ‘하루명상’ 등을 소개한다.

‘명상 체험 방법의 변화 전망’에서는 (1) 웨어러블 기기의 활용 증가, (2) 가상공간에서의 명상 활동, (3) 인공지능의 깨달음 분석, (4) 명상 전문가의 역할 변화 등을 제시하고 있다.(pp.87-94)

마지막으로 ‘시대의 변화 과학기술의 발전으로 인해 명상의 체험 방법은 변화했으며, 앞으로도 변해 갈 것이다.(p.95)’라는 전제 아래 ‘그렇다면 과거의 명상 체험 방법은 계속 존재할 수 있을까?’, ‘과연 미래 시대에는 도구 없이도 명상을 할 수 있을까?’라는 질문에 대한 답을 했다. ‘이러한 도구들과 프로그램들이 없어도 인류의 역사 속에 명상하는 사람은 계속 있게 될 것이다. 앞으로 미래시대의 명상 지도자와 수행자들은 기계적 판단에 맹신하지 않으면서 명상을 통한 행복이 지속될 수 있는 방법을 찾아주는 스승의 모습을 계속 유지할 수 있기를 기대해 본다.’(p.95)라며 결론을 내리고 있다.

## [형식 및 내용에 대한 의견]

(p.75)

목차에서 대주제만 표기가 되어 있으므로 구체적 내용에 대한 추측이 어렵기 때문에 소주제를 명시해주면 전체를 이해하는 데 도움이 될 것이다.

### II. 명상 체험 방법의 변화 과정의 하위 항목을 표기

‘1. 근본명상’, ‘2. 응용명상’

### III. 명상 체험 방법의 변화 전망의 하위 항목을 표기

‘1. 웨어러블 기기의 활용 증가’, ‘2. 가상공간에서의 명상 활동’

‘3. 인공지능의 깨달음 분석’, ‘4. 명상 전문가의 역할 변화’

(pp.79-87)

남방상좌부불교에서는 불교명상 가운데 초기불교의 ‘지관수행’을 극도로 발전시켰으며, 대승 불교에서는 ‘선(禪)’이라는 새로운 전통을 만들어서 널리 전파하였다. 우리나라도 대승불교의 영향권에서 ‘선수행’을 받아들였고, 현재까지 그 명맥을 이어오고 있다. 방식의 차이는 있으나 ‘깨달음’이라는 같은 목적이 있으므로 두 전통 모두 ‘근본명상’이라 할 수 있다.

→ ‘근본 명상’이라는 용어의 출처와 이렇게 정의할 수 있는 근거

하지만 현대의 명상 체험은 그 목적이 다양화되었다. 건강을 위한 도구가 되었고, 여가를 즐기 위한 운동이 되었다. 특히, 심리치료에 탁월한 효과를 발견한 이후부터 많은 대중이 명상을 즐기기 시작하였다. 다양한 디지털 장비들의 발달은 그 관심을 더욱 증폭시키고 있다. 앞으로 미래 시대에는 그 활용의 폭이 넓어질 것으로 보인다. 이렇듯 본 목적에서는 벗어나 있지만, 명상의 테크닉을 활용하여 ‘건강보호’나 ‘심리치유’에 적용하는 것은 ‘응용명상’이라 할 수 있다.

→ ‘응용 명상’이라는 용어의 출처와 이렇게 정의할 수 있는 근거

(p.79)

설문 참가자 가운데 지관수행 체험자는 55명, 선수행 체험자는 58명, 상담명상 체험자는 29명,

어플명상 체험자는 35명, 유튜브명상 체험자는 55명, 그리고 기타명상 체험자는 22명이었다. 명상을 해본 적이 없는 사람은 74명이었다. 지관수행과 선수행은 전통적인 방식의 명상 체험 방법이라 할 수 있고, 상담명상, 어플명상, 유튜브명상은 현대적인 방식의 명상 체험 방법이라 할 수 있다.

→ 설문을 했을 때 ‘지관수행’, ‘선수행’, ‘상담명상’, ‘어플명상’, ‘유튜브명상’을 각각 어떻게 정의하여 질문했는가?

(pp.79-87) 각 명상법과 프로그램에 대한 출처 명시가 필요하다.

- 1) 지관수행 / 2)간화선수행 / 3)상담을 통한 명상(MBSR,MBCT,ACT,DBT,MSC)
- 4) 어플리케이션을 통한 명상(Headspace, Calm, Insight Timer, 마보, 하루명상)

## [질문 및 제안]

- 1) ‘Ⅲ. 명상 체험 방법의 변화 전망’ (p.87)의 도입부에 서술되어 있는 바

2021년 기준 유튜브가 한국에서 이용자 1위 어플이며 그 안에서 명상을 많이 할 것으로 보고 있다. 논문에서는 그 이후에 유튜브를 활용한 명상에 대한 설명은 없다. 현재를 포함하여 가까운 미래에 유튜브와 같은 플랫폼을 활용한 명상에 대한 아이디어가 있는지 알고 싶다.

- 2) ‘1. 웨어러블 기기의 활용 증가’

웨어러블 기기의 사례로 ‘마인드냅’과 ‘뮤즈’를 소개하고 있다. 우리에게 더욱 친숙한 ‘갤럭시 기어’ 또는 ‘애플 워치’, ‘샤오미 미밴드’ 등은 언급하고 있지 않다. 현재보다는 미래를 염두에 두었기 때문에 그런 것인지? 웨어러블 기기에 대한 생각을 듣고 싶다.

- 3) ‘2. 가상공간에서의 명상 활동’

‘가상공간에서의 명상 체험 활동은 불교 포교에도 큰 도움이 될 것으로 보인다. 그동안 온라인 환경에서의 포교 활동은 하나의 숙원사업처럼 여겨졌다. 사이버 법당을 활용해 보는 사례도 많이 있었으며, 유튜브나 화상회의 프로그램을 통한 실시간 법회를 시도하는 곳도 있었다. 하지만 대부분 중간에 그만두는 경우가 많았다. 물론 구체적인 성과를 보이는 곳도 있었지만, 온라인 법회에 대한 대중적인 필요성을 각인시키지 못한 경우가 대부분이었다. 대

중적인 관심도의 부족, 재정적인 도움의 부재 등의 이유로 온라인 법회는 그동안 큰 성공을 거두지 못하였다.’ → 유튜브 채널을 통한 법회나 포교가 활발하다고 보는데 논자의 생각은? 오히려 VR 을 활용한 메타버스 포교는 아직 실험적이라고 보지는 않는지요?

#### 4) ‘인공지능의 깨달음 분석’

‘위에 글은 영화 “인류멸망보고서”의 두 번째 에피소드인 ‘천상의 피조물’에서 득도한 로봇 ‘인명’이 해탈 전에 마지막으로 하는 말이다. 이 영화의 원작은 SF 소설작가인 박성환의 “레디메이드 보살”이라는 소설이다.’ → 소설/영화는 하나의 상상력인데 이것만으로 미래를 예측할 수 있는 근거로는 부족하지 않을까? 관련 논문이나 연구를 인용하면 더 좋을 것 같다.