

ISSN 2671-8065

宗學研究

제11집 · 2024년 6월

동국대학교 불교학술원
종학연구소

宗學研究

제11집

Ⅱ 오 용 석 Ⅱ

선명상의 의미와 적용 5

Ⅱ 은산 스님(김화영) Ⅱ

국내의 명상앰 프로그램의 실태와 발전 방향 39

Ⅱ 이 진 영 Ⅱ

고려대장경의 선관경전(禪觀經典) 고찰과 적용 81

- 중국 초기에 한역된 선관경전을 중심으로 -

종학연구소 규정 115

『宗學研究』 논문 투고 규정 123

『宗學研究』 편집규정 136

『宗學研究』 심사규정 139

『宗學研究』 연구윤리규정 143

선명상의 의미와 적용*

오용석**

- I. 들어가는 말
- II. 선명상 의미의 복합성
- III. K-명상 개념의 문제 및 한국불교의
신행·수행에 나타난 특징
- IV. 선명상의 함의를 통해 살펴본 선명상의 적용
- V. 나오는 말

■ 한글요약

본 논문은 크게 세 가지 관점에서 논의되었다. 첫째, 현재 한국불교에서 중요한 의제로 등장한 선명상의 개념을 현상학적으로 접근해 선명상 개념의 복합성과 혼종성 더 나아가 특징과 한계 등을 살펴보는 것으로 논의를 시작했다. 그리고 두 가지 관점에서 그것의 원인을 살펴보았다. 첫 번째 원인은 우리나라 불교가 갖고 있는 다양한 불교전통의 공존이라는 시공간적 특수성에 의한 것이고, 두 번째 원인은 한국불교의 세속화 양상에 의한 것이라고 보았다. 둘째, K-명

* 이 논문은 제17회 동국대학교 종학연구소 학술대회(2024.5.2.) “禪명상의 현대적 적용과 발전”에서 발표한 글을 수정 보완하였음. 이 논문은 2022년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임.(NRF-2022S1A5 B5A16052238)

** 원광대학교 마음인문학연구소 학술연구교수, barabogi1014@naver.com

상의 함의 및 한국불교의 신행·수행에 나타난 특징을 살펴보았다. 이를 위해 먼저 선명상과 함께 사용되는 K-명상의 개념이 갖고 있는 맥락과 한계 등을 살펴보면서 ‘K-명상’보다 ‘K-불교명상’이라는 단어가 그것의 쓰임과 범주에 있어서 타당함을 살펴보았다. 더 나아가 한국불교의 신행·수행에 나타난 특징을 통해 한국불교의 정신문화가 갖고 있는 대승정신, 사회참여, 보살행 등이 한국불교의 정체성임을 논의했다. 그리고 이를 통해 선명상의 의미를 협의적으로 해석해 고요히 내면을 통찰하거나 심리치유적 접근의 도구로 한정해서는 안 됨을 살펴보았다. 셋째, 이러한 선명상의 함의가 담긴 선명상의 적용 사례를 살펴보았다. 한국불교에서 선명상은 크게 두 가지 특징을 갖추어야 한다. 우선, 한국의 전통적인 선불교와 현대의 명상 전통이 융합되거나 통합되는 방식으로 진행되어야 한다. 다음으로, 사상적 근거로서 선어록이나 선사상 등이 반영되어야 한다. 물론 이때의 선사상은 사회적 마음챙김과 보살행 그리고 이타적 실천을 아우르는 대승정신을 말한다. 이러한 접근을 통해 선명상은 우리의 내면만을 통찰하거나 자신만의 안심에 머물지 않고 소외된 존재들의 아픔과 괴로움을 살필 수 있는 매개가 되어야 함을 논의하였다.

주제어 ● 선명상, K-명상, K-불교명상, 간화선, 대승정신

I. 들어가는 말

과연 명상의 시대라 할만하다. 대중들의 명상에 대한 관심과 그것

의 현대적 활용은 점점 일상 속에서 실현되고 있다. 이제 명상은 종교 전통이나 신념에 관계 없이 특정 도구 등을 통해서도 접근할 수 있는 시대가 된 것이다. 예를 들어, 어떤 제품은 이어폰처럼 귀에 꽂는 것만으로도 특정 뇌파의 동조를 일으켜 집중력을 강화시키거나 수면의 질을 높이기도 한다. 이것이 가능한 이유는 멘탈의 안정과 뇌파가 깊은 상관관계가 있다는 명상과 뇌과학의 연구에 의한 것이다.¹⁾ 그리고 이제 명상은 깊이의 길만이 아닌 넓이의 길로써 다양한 방편과 보편적 접근 방식으로 우리 삶에 등장하고 있다.²⁾

이러한 때 대한불교조계종에서는 ‘선명상’³⁾이라는 용어를 적극적으로 사용하면서 ‘K-명상’을 내세우고 있다. 이러한 흐름은 참으로 반가운 소식이면서도 우리에게 어떤 질문을 유발시킨다. 특히 선불교 전통에 익숙한 사람들에게는 ‘선명상이란 무엇인가?’라는 질문과 함께 ‘선’과 ‘명상’의 개념을 혼합적으로 사용하는 것이 타당한가에 대한 의구심을 불러일으킨다. 물론 이러한 질문에 대해 명확한 대답을 하는 것은 쉬운 일이 아니다. 우선 특정 용어는 그 쓰임새가 정해져 사용되기보다 사회환경과 요구에 따라 새로운 의미가 부여되기 때문이다. 또한 특정 용어의 사용은 그것을 사용하는 주체의 의도가 반영되어 어떤 사회적 흐름을 형성시키곤 한다. 따라서 어떤 용어 자체가 맞고 틀리냐의 이분법적 접근보다는 그러한 용어 사용의 맥락을 이해하고 그러한 용어가 함축하는 다양한 의미를 통해 새

1) [유발 하라리, 전병근 옮김(2018), 473-474.] 유발하라리는 정신과 뇌는 아주 다른 것이라고 본다. 그리고 직접 정신을 관찰할 수 있는 방법으로 ‘명상’이 대두되었다고 주장한다.

2) 대니얼 골먼·리처드 데이비드슨, 김완두·김은미 옮김(2022), 17-18.

3) 선명상과 관련된 선행 연구로 박지영(2017); 권경임(2014); 박재현(2021) 등이 있다. 이들 논문에서는 대체로 선명상을 ‘선을 중심으로 하는 명상’, ‘선과 명상’ 등의 의미로 사용하고 있으나 개념 정의를 명확히 하고 있지 않다.

로운 가치의 발견으로 나아가는 것이 바람직할 것이다.

이에 본 논문에서는 먼저 선명상 의미의 복잡성, 특징, 한계 등을 살펴볼 것이다. 그리고 선명상과 함께 사용되는 K-명상의 개념에 나타난 문제 및 한국불교의 신행·수행에 나타난 특징을 선불교의 대승정신을 통해 논의해 볼 것이다. 그리고 마지막으로 이러한 선명상의 의미를 적용한 명상 프로그램의 사례와 적용 범위를 살펴보고, 선명상이 기본적으로 통합적 특징뿐 아니라 사회적 마음챙김을 지향하는 것이 한국불교의 정체성을 살리는 길임을 제안해 볼 것이다.

II. 선명상 의미의 복잡성

최근 조계종에서는 불기 2568(2024)년 출가·열반재일을 맞아 3월 17일부터 24일까지 8일간 ‘선명상으로 찾는 마음의 평안’이란 주제로 법회를 개최했다. 총무원장 스님을 비롯한 각계의 전문가들을 초청한 법회였다.⁴⁾ ‘선명상’이란 기치 아래 선불교, 위빠사나, 명상심리상담 등의 전문가를 초청한 것은 현재 조계종에서 사용하는 ‘선명상’의 개념이 가진 함의를 보여준다. 선명상은 단순히 선수행만이 아닌 초기·상좌부 불교의 수행은 물론 심리치료적 명상의 개념까지 아우르는 포괄적 개념으로 제시되었다. 특히 선명상을 통해 마음의 평안을 찾는 것을 목적으로 내세운 것을 보면 선명상의 목적이 열반이나 해탈보다 ‘마음의 평안’이라는 보다 대중적인 욕구에 초점이

4) <http://www.beopbo.com/news/articleView.html?idxno=321388>

최근에는 이러한 강의 내용이 반영된 『선명상 마음의 평화』(2024)라는 책이 출간되었다. 선명상에 대한 다양한 관점을 이 책을 통해 엿볼 수 있다.

맞추어져 있음을 알 수 있다. 물론 여기서 ‘마음의 평안’은 선불교적인 안심(安心)의 의미로도 볼 수 있겠지만 강의 내용을 들여보면 종교적 의미뿐 아니라 일반 대중들에게 쉽게 다가갈 수 있는 심리치유적 의미를 강조하고 있다.

그렇다면 여기서 ‘선명상’이란 무엇일까? 현재 우리가 사용하는 선명상은 이것을 사용하는 사람에 따라 다른 의미를 갖는다. 첫째, 선명상을 말하면서 선과 명상을 같은 의미로 사용한다.⁵⁾ 이런 경우 선명상은 ‘선수행/각종 불교명상’이 된다. 둘째, 선에 비중을 두고 선명상의 의미를 이해한다.⁶⁾ 이때 선명상은 ‘선수행’을 의미한다.

5) 선과 명상을 같은 개념으로 사용하는 경우 인경(2022)의 다음과 같은 논의를 참고할 수 있다. “결론적으로 말하면, ‘禪’, ‘meditation’, ‘명상’의 원류는 모두 jhana이다. 그렇기 때문에 이들은 동의어이고, 간화선 곧 화두명상도 명상의 한 종류이다. ‘참선’보다는 ‘명상’이란 용어가 더 잘 사용된다는 것은 양자 사이에 특별한 사상적 차이가 있기보다는, 단지 그것을 이해하는 흐름, 역사, 문화적인 맥락에서 그 표현양식이 달라졌을 뿐이다. (...) 그렇긴 하지만 몸과 마음을 대상으로 하는 위빠사나와 비교하여 성품을 참구하는 간화선을 구분하려는 목적으로 ‘참선’이란 용어를 의도적으로 ‘명상’과 구분하여 사용하는 경우도 있다. 그러나 필자는 넓게 보아서 간화선의 경우도 선/명상의 형태로 간주하고 있음을 먼저 밝히고 출발하고자 한다.”[인경(2022), 46-47.] 또한 송위지는 일찍이 Nyanaponika Thera의 *The Heart of Buddhist Meditation*(London ; Rider & Co, 1986)을 『불교 선수행의 핵심』(1989)이라는 제목으로 번역하여 출간했다. 이처럼 ‘선’과 ‘명상’은 때론 같은 의미로 사용되기도 하고 다른 의미로도 사용된다.[‘선’과 ‘명상’ 개념의 공통점, 차이점, 특징 등에 대해서는 오용석(2015b)의 논문을 참고.]

6) “선명상은 선(禪)과 명상을 함께 지칭하는 말이다. (...) 이처럼 선에 대한 정의를 살펴보면, 선은 명상과 사색과는 다르다는 것이다. (...) 이러한 맥락에서 ‘선명상’은 단순히 선과 명상의 합성어가 아니라 ‘선의 명상’, 즉 ‘선의 정신을 바탕으로 행하여지는 명상’이라고 할 수 있다. 이러한 해석을 통하여 선은 명상의 한계를 뛰어넘을 수 있고, 명상은 선의 본래 목적에서 벗어나지 않을 수 있다. 선은 명상이라는 형식화를 통해 가려질 수 있는 한계를 벗어나게 하여 있는 그대로 자신과 사물을 보게 하는 것이다. (...) 이와 같이 선명상은 명상

셋째, 선을 명상이라는 포괄적인 개념 속에 집어넣어 사용하면서 ‘포괄적 의미의 명상’을 의미하기도 한다. 이런 경우 선명상은 위빠사나 수행도 되고, 간화선 수행도 되며, 각종 심리치료적 명상도 된다. 넷째, 선과 명상을 병렬적 개념으로 사용하는 경우이다. 이 경우 선명상은 ‘선과 명상’으로 선과 명상의 차이를 인정하면서도 이들 각자의 전통을 존중한다. 이것을 표로 정리하면 아래와 같다.

<표 2> 선명상 의미의 복합성

선명상	선	명상	의미
선=명상	간화선/조사선 각종 불교명상	간화선/조사선 각종 불교명상	선수행/각종 불교명상
선>명상	간화선/조사선	각종 불교명상	선수행
선<명상	간화선/조사선	각종 불교명상 각종 심리치료적 명상	포괄적 의미의 명상
선&명상	간화선/조사선	각종 불교명상	선과 명상

이처럼 우리가 ‘선명상’이라는 용어를 사용할 때 어떤 때는 ‘선수행/각종 불교명상’이 되기도 하고, ‘선수행’이 되기도 하며, ‘포괄적 의미의 명상’이 되기도 하며, ‘선과 명상’을 의미하기도 한다. 그러면 무슨 이유로 ‘선명상’이라는 이러한 혼종(混種)의 개념이 생겨난 것일까?

만약 선과 명상을 같은 개념으로 보면, 논리적으로는 ‘선명상’이란 단어가 성립되지 않는다. 중복된 개념이기 때문이다. 또한 선과 명상의 전통이 다른 것이라면 선과 명상의 개념을 분리해서 사용하면 된다. 그러나 현실은 그렇지 않다. 굳이 선명상이란 단어를 고집

이면서도 명상을 넘어선다.”[오용석(2019), 264-267.]

하고 있기 때문이다. 이러한 원인에는 크게 두 가지 이유가 있다고 본다.

첫 번째 이유는 우리나라 불교가 갖고 있는 다양한 불교전통의 공존이다. 즉 한국불교는 중국이나 일본 등과 달리 통합적 불교의 모습을 띠고 있다. 통합불교는 종파적 가치에 따른 분류는 아니다. 반대로 다양한 종지가 종파적 형태 안에 유연하게 융합된 형태이다. 이러한 통합불교는 한국철학의 회통적 특징은 물론 한국불교의 사회와 역사적 측면에서 볼 수 있는 융합적 특징에 의한 것이다.⁷⁾ 그래서 전통적인 간화선 이외에 절, 염불, 참회, 천태지관, 법화신행, 화엄수행 등 다양한 수행 문화가 있다.⁸⁾ 또한 최근에는 남방불교의 전통에 입각한 초기·상좌부 불교와 티베트 불교 역시 유행하고 있다. 이러한 다양한 불교전통의 공존은 한국에 명상의 붐을 일으키게 한 미국의

7) 오용석(2022b), 421-423. 한국불교를 ‘통불교’ 또는 ‘회통불교’로 볼 수 있는가의 문제에 대해 부정적 논의가 존재한다. 특히 김상영(2020)은 기존의 ‘통불교’ 담론을 검토하면서 ‘통불교’와 ‘회통불교’의 차이를 언급했다. 그는 ‘통불교’는 ‘종합불교’적 성격이 강한 것으로 정체성이 없이 집합된 모습이라면, ‘회통불교’는 각자의 전문성이 원용성으로 총체적 조화를 이루는 일로 정의하였다. ‘통불교’는 일본불교계에서 파생한 정체불명의 용어인 반면 ‘회통불교’는 조계종의 특성과 종단사의 틀 속에서 논의되고 인식될 필요가 있다고 주장한다.[김상영(2020), 30-34.] 이에 비해 일찍이 심재룡(2000)과 조은수(2004)는 통불교와 회통불교를 같은 개념으로 인식하고 논의를 전개하며 한국불교의 정체성을 통불교 또는 회통불교로 귀결시키는 것에 대한 문제를 제기하였다. 한국불교사의 입장에서 이들의 논의는 타당하다고 볼 수 있다. 다만 한국불교의 정체성을 어떻게 규정할 것인가의 문제에 대해서는 명확한 답변을 내놓지 못하고 있다. 본 논문에서는 한국불교의 특징을 논하며 통합, 회통, 융합 등의 용어를 엄밀히 정의해서 사용하기보다 다양한 불교전통의 공존이라는 현상학적 입장에서 접근하였다. 이러한 문제는 더 많은 논의와 깊이 있는 연구가 필요하기에 추후의 과제로 남기고자 한다.

8) 오용석(2022b), 433.

경우도 예외가 아니다. 강은애(2024)의 말을 들어보자.

카밧진이 지향하는 마음챙김은 사념처(四念處)를 통찰하여 다르마의 실상을 깨쳐 니르바나에 이르고자 하는 초기불교 수행법인 위빠사나의 사띠 특히 미얀마의 마하시 계열 위빠사나 수행 전통을 근간으로 하면서도, 인간의 본래면목 즉 궁극적 실재로서 대승불교의 불성론과 상통하는 어떤 힘에 대한 믿음이 저변에 깔려 있다. 이러한 혼종성이 가능한 것은 다양한 시대 즉 초기불교에서 대승불교에 이르는 그리고 인도, 미얀마, 스리랑카, 티벳, 동아시아 지역의 각 불교전통이 공존해 있는 현대 미국이라는 시공간의 특수성 때문일 것이다. 이러한 깨침의 영성은 동양의 일원론적 영성과 궤를 같이 한다.⁹⁾

위의 설명은 MBSR의 ‘마음챙김’으로 대변되는 미국의 명상 붐에 나타난 사상적 융복합성을 불교전통의 공존이라는 관점에서 설명한 것이다. 앞에서 말한 것처럼 이러한 특징은 한국불교에도 그대로 나타나고 있다. 카밧진의 마음챙김은 혼종적으로 위빠사나와 선불교 그리고 요가와 심리치료 등을 마음챙김의 개념으로 통합한 것이다. 이러한 맥락에 비추어 보면 한국불교 역시 전통적인 간화선이나 수행이라는 용어를 버리지 않으면서도 명상이라는 용어를 고집하면서 ‘선명상’이라는 용어를 사용하고 있다고 할 수 있다.

두 번째 이유는 한국불교에서 선의 세속화 양상에 의한 것이다. 박재현(2021)은 한국불교에서 선의 세속화 양상을 크게 다섯 가지로 논의했다. 첫째는 세속권력과 정치적 유대관계의 형성, 둘째는 사찰 경영에서 세속법에의 의존, 셋째는 현대 명상문화의 신속하고 전폭적인 수용, 넷째는 재가수행자 중심의 수행 문화 확산, 다섯째는

9) 강은애(2024), 322-323.

행복을 선 수행의 목적으로 간주하는 것이다.¹⁰⁾ 이러한 양상 가운데 셋째, 넷째, 다섯째의 특징이 한국불교에서 ‘명상’이란 용어를 고집하는 원인으로 작용했을 것이다.

현재 한국불교는 대중적인 명상문화를 불교적 관점에서 수용하기 위해 많은 노력을 기울이고 있다. 또한 이제 명상은 전문 수행자들만의 영역이 아닌 일반 재가불자나 대중들에게 열려 있는 시대가 되었다. 특히 ‘마음의 평안’을 적극적으로 내세우면서 선명상의 목적이 해탈·열반에 국한되지 않고 행복에 있음을 표방하고 있다. 이러한 흐름에 대해 박재현(2021)은 다음과 같이 말한다.

행복 의제의 부각은 선이 현대 명상이나 심리치료와 결합되는 과정에서 기인한 것으로 보인다. 이들 명상수행과 심리치료에서 지향하고 있는 핵심적 가치가 주로 마음의 평화 또는 행복으로 표현되기 때문이다. 이로써 전 근대의 선 수행 전통에서 핵심적이고 궁극적인 가치이자 기준이었던 해탈과 깨달음을 행복으로 대치하자는 제안도 조심스럽게 대두되었다. 이러한 경향이 바람직하지 않다는 지적이 있지만, 행복은 해탈과 깨달음의 세속화 양상이라고 해도 무방할 정도로 선명상 분야에서 비중을 높여가고 있다.¹¹⁾

여기서 ‘마음의 평화(평안)’에 해당하는 ‘행복’의 대두에 대한 비판은 다음과 같은 주장에 기인한다. 먼저 ‘행복’이라는 개념은 매우 서구적이며 기독교적인 맥락에서 도출된 가치이자 의미이다. 또한 동양에는 행복이라는 말은 없고 ‘복(福)’이 있었을 뿐이다. 동양사회의 복은 뭔가 좋은 일이 바라는 기대감으로 마음의 평화를 의미하지 않

10) 박재현(2021), 101-107.

11) 박재현(2021), 106-107.

는다. 따라서 명상 등의 방법을 통해서 행복에 다가가거나 성취할 수 있다는 말은 동양적 관점과 다르다는 것이다.¹²⁾

물론 ‘행복’의 개념 정의는 결코 쉽지 않다. 다만 현재 한국불교에서 행복, 마음의 평안 등을 내세우는 것은 분명 대중적인 명상과 심리치료적 가치에 따라서 나타난 변화라는 점에 동의할 수 있다. 그러나 선불교의 선수행을 내세우면서 깨달음과 해탈·열반만을 강조한다면 불교의 현대화나 사회적 적용은 어려울 것이다. 따라서 마음의 평안을 내세우면서 그것의 접근 방식으로 선명상을 내세우는 것은 시대의 변화에 따른 자연스러운 흐름으로 볼 수 있다.

지금까지 조계종에서 내세우고 있는 ‘선명상’ 개념의 여러 양상과 그것의 원인을 진단해 보았다. 본 글에서는 선명상이란 용어의 사용이 우리나라 불교의 통합적 특징과 불교의 세속화적 흐름에 의한 것이라고 보았다. 물론 이러한 두 가지 특징은 결국 불교의 사회적 적용과 시대의 변화를 수용한 것에 의한 것이다. 그러면 ‘선명상’과 같은 개념으로 사용되는 ‘K-명상’ 개념의 문제점은 없는 것일까? 더 나아가 선명상이 부각되는 시대에서 우리가 놓치고 있는 것은 없는 것일까? 논의를 이어가 보자.

III. K-명상 개념의 문제 및 한국불교의

신행·수행에 나타난 특징

최근 불교계에서 선명상의 용어와 함께 등장한 것이 ‘K-명상’이다. 지구촌을 강타한 코로나19(COVID-19)가 확산하면서 마음을 좀먹

12) 박재현(2021), 100-101.

는 바이러스와의 전쟁을 위한 백신으로 명상이 주목받았다. 그리고 이러한 경향과 더불어 한국의 문화가 한류(Korean Wave)라는 이름으로 전 세계적으로 영향을 주면서 명상의 영역에서도 K-명상이 등장했다.¹³⁾ 또한 해방 이후 인문사회학을 비롯한 다양한 학문과 문화들이 외국에서 수입되었다. 이에 지식인들이 창조적인 활동을 개척하는데 게으름을 피운 결과에 대한 반성으로 K-명상이 등장했다고도 볼 수 있다.¹⁴⁾ 그러면 K-명상이란 무엇인가? 크게 두 가지 관점이 존재한다. 먼저 현암스님(2023)은 다음과 같이 말한다.

K-명상은 말 그대로 한국적인 명상이다. 한국을 대표하는 K-명상에는 어떠한 내용을 담아야 할까? 한국의 전통적 무형문화 가치에 대해 임마누엘 페스트라이쉬(Emanuel Pastreich) 교수는 효도, 윤리, 선함, 홍익인간과 같은 도덕적 가치로 보고 있다. 또한 K-명상이 담아야 할 우리 민족 고유의 가치로 천지인 사상과 홍익인간 사상을 들 수 있다. 가장 한국적인 것이 가장 세계적인 것이 될 수 있기에 K-명상의 기본은 한국 고유의 정신문화가 기반이 되어야 할 것이다.¹⁵⁾

이것은 K-명상이 불교만의 명상이 아닌 한국 전통의 가치와 고유의 정신문화가 반영되어야 한다는 것이다. 따라서 불교명상만을 K-명상이라고 부르는 것은 문제가 된다. 또한 현암스님(2023)은 종단에서 사용하는 k-명상에 대해 다음과 같이 말한다. “K-명상을 조계종단에서는 종단의 전통 수행법인 선수행(禪修行)을 기반으로 한 ‘선(명상)’으로 부르고 있다. ‘선(명상)’은 일반인들에게 소수의 스님만 하는 수행으로 여겨져 다소 어렵게 생각되어온 측면도 있다.”¹⁶⁾라고 하

13) 현암스님(임인영)(2023), 61.

14) 인경스님(김형록)(2023a), 60.

15) 현암스님(임인영)(2023), 74.

였다. 이것은 K-명상에 대한 일반적 개념과 종단에서 사용하는 개념 간의 입장차를 보여준다. 이러한 입장은 인경스님(2023a)의 다음과 같은 해석에도 잘 나타나 있다.

가령 위빠사나를 K-명상이라고 해야 하는가? 대답은 이렇다. 위빠사나는 남방불교이고 남방의 명상이다. 우리는 ‘위빠사나’를 배우기 위해서는 태국과 같은 남방지역으로 간다. 그러니 위빠사나는 k-명상이 분명하게 아니다. 그러면 ‘마음챙김’이 k-명상이 될 수 있는가? 이것 역시 아니다. ‘Mindfulness’의 번역어로 자주 사용하는 ‘마음챙김 명상’은 미국에서 역수입된 미국산 상품이다. 기존의 다양한 동양의 명상을 무단으로 가져다가 상품화시킨 MBSR이나 MBCT 같은 프로그램들이다. 이것 역시 K-명상이라고 부를 수 없다. 그러면 ‘옴 마니 반메 흠’은 어떤가? (...) 그러니 이것 역시 한국적 명상, ‘K-명상’이라고 딱 말할 수 없다. 이렇게 하나씩 정리하여 놓고 보면, 과연 무엇을 K-명상, 한국적인 고유한 명상방법이라고 할 것인가? 다시 말하면 오랫동안 한국 땅에서 한국민과 함께해 온 정신적 유산으로서 명상법은 무엇인가? 대답하기가 쉽지 않겠지만 그래도 주변을 살펴보면 대답은 간단하다. 그것은 바로 ‘염불선(念佛禪)’과 ‘간화선(看話禪)’이라고 말할 수 있다.¹⁷⁾

인경스님(2023a)은 한국적인 고유한 명상방법인 염불선과 간화선이 바로 K-명상이라고 주장한다. 특히 간화선은 비록 중국에서 만들어진 것이지만 조선시대의 혹독한 억불정책 속에서도 살아남은 것으로 우리나라에 맞게 토착화되어 전승되어 왔다고 말한다. 그런데 이러한 논의를 앞의 주장과 결부시켜 보면 약간의 문제가 생겨난다.

16) 현암스님(임인영)(2023), 75. 현암스님이 말하는 ‘선(명상)’에 대한 이해는 ‘선’과 ‘명상’의 개념이 가진 복합적, 혼종적 특징을 보여준다. 이 문제와 관련된 문제는 본 논문의 ‘Ⅱ. 선명상 의미의 복합성’을 참고할 수 있다.

17) 인경스님(김형록)(2023a), 61-62.

즉, 간화선과 염불선만을 K-명상이라고 불러야 하기 때문이다. 따라서 선명상에 간화선이나 염불선을 제외한 남방불교의 위빠사나 명상이나 심리치료적 명상을 포함시킬 수 없다. 이렇게 되면 현재 종단에서 사용하는 선명상의 개념 범주와도 모순이 생겨난다. 그렇다면 이러한 개념 범주의 혼란은 어떻게 해결할 것인가? 본 연구자는 이 문제에 대해 다음과 같이 주장했다.

이러한 한국불교의 특수성 속에서 불교계는 ‘K-명상’을 외치며 명상의 대중화를 모색하고 있다. ‘K-명상’이라는 개념이 구체적으로 언제 누구에 의해 등장하게 되었는지 확실히 알 수 없지만, 이 단어는 ‘K-Pop’ ‘K-방역’ ‘K-컬처’ ‘K-생수’ ‘K-바이오’ 등과 같이 ‘한국적인 무엇’을 나타내기 위해 사용하는 것처럼 보인다. 특히 2021년 11월 26일부터 28일까지 3부작으로 방영된 ‘K-명상의 발견(1부: K명상에 반하다. 2부: K-명상을 말한다. 3부: K-명상을 느끼다.)’에서는 자연명상, 걷기명상, 싱잉볼명상, 차명상, 요가, 마음챙김명상 등이 치유와 힐링을 갈망하는 대중들에게 명상이 어떻게 이해되고 실행되고 있는지 잘 보여주었다. 대중적인 명상은 주로 생각을 비우고, 스트레스에서 벗어나게 하고, 자기개발을 통해 삶의 목적을 이루는 도구 등으로 받아들여지고 있다. 이외에 ‘K-명상’은 단월드나 마음수련(마음빼기), 민족사상을 강조하는 유사종교 단체 등에서 사용되고 있는데 ‘한국만의 독자적인 명상’ 혹은 ‘한국적인 명상’을 의미하는 것으로 보인다. 그러나 불교명상의 관점에서 명상을 말할 때는 ‘K-명상’보다 ‘K-불교명상’이라는 단어가 개념의 정의와 범주적 차원에서 볼 때 보다 포괄적이며 정확한 표현이라고 할 수 있다. 왜냐하면 요즘 유행하는 뇌과학이나 심리학적 관점에서 연구된 대부분의 명상법들 역시 불교명상에 기원하고 있기 때문이다. 다만 많은 학자들은 불교명상 자체가 누구에게나 적용되는 보편적이라는 관점에서 ‘불교’라는 이름을 살짝 가리고 사용하고 있을 뿐이다. (...) 이런 맥락에서 불교명상의 보편적 가치 아래 존재하는 한국불교는 ‘K-명상’

이라는 특수성 속에 ‘불교’라는 이름을 살려 ‘K-불교명상’이라고 해야 할 것이다.¹⁸⁾

실제로 K-명상이라는 용어는 현재 불교계뿐만 아니라 다양한 단체에서 임의적으로 개념을 정의하여 사용하고 있기에 결국 혼란을 초래할 수밖에 없다. 따라서 이러한 문제를 피하기 위해서라도 불교계에서는 ‘K-명상’보다 ‘K-불교명상’이라는 용어를 사용해야 할 것이다.

그렇다면 선명상의 근원이 되는 한국불교의 정신문화에 나타난 신행·수행의 특징은 무엇일까? 한국불교의 정신문화로서 신행·수행의 치유와 관련된 연구를 자기치유, 타자치유, 치유원리, 응용범위로 나누어 분석한 아래의 ‘<표 2> 신행·수행의 치유 관련 연구에 나타난 특징’¹⁹⁾을 통해 한국불교의 신행·수행 관련된 내용을 살펴볼 수 있다.

<표 3> 신행·수행의 치유 관련 연구에 나타난 특징

신행·수행	자기치유	관계치유	치유원리	응용원리
간화선	○	○	의정	심리학
염불수행	○	○	이완, 알아차림, 공감	심리학
절수행	○	○	신심, 연기·무아	사회학
참회수행	○	○	연기·무아	심리학·사회학
천태지관	○	△	지관	
법화신행	○	○	신심, 연기·무아	
화엄수행	○	△	연기·무아	

18) 오용석(2023a), 21-23.

19) 오용석(2022b), 433 재인용. ‘천태지관’, ‘법화신행’, ‘화엄수행’과 관련된 연구에서는 ‘응용원리’가 뚜렷하지 않아 공란으로 처리함.

위의 표를 통해 크게 두 가지를 알 수 있다. 바로 한국불교의 전통적인 수행문화가 갖고 있는 다양성과 그것이 자기치유는 물론이고 관계치유를 염두에 두고 진행되어 왔다는 것이다. 특히 후자의 관점은 현대의 명상문화가 갖고 있는 한계를 돌파하는데 커다란 시사점을 준다. 여기서 관계치유는 로널드 퍼서(2021)가 강조한 ‘사회적 마음챙김’과 연결될 수 있다. 사회적 마음챙김은 현재 유행하고 있는 마음챙김이 가진 상업화와 자본주의화 및 정치적 개입 등의 문제점을 진단하고 그것에 대한 해법으로 제시된 것이다.²⁰⁾ 시중에서 유행되고 있는 대부분의 명상은 그것의 초점이 우리 자신의 몸과 마음의 안정과 힐링을 추구하는 데 있다. 그러나 불교명상은 단순히 자신만의 해탈 혹은 심리적 안정과 힐링에만 머물러서는 안 된다. 이러한 문제와 관련해 강은애(2024)는 다음과 같이 말한다.

그동안 위축되었던 불교계는 서구에서 일고 있는 명상과 수행의 인기
에 편승하여 새삼 불교의 정신적 자산들에 대해 자부심을 느끼며, 현대
인들의 실질적인 요구에 맞는 수행문화로 거듭나고자 한다. 하지만 서
구에서 비판받고 있는 치유문화의 문제점들에 대한 진지한 성찰 없이
무비판적으로 수용하여 이미 중층다원적 신행문화로 혼선을 빚고 있는
불교신행 현장에 혼란을 가중시키는 측면도 있다. 세속 사회의 행복이
주로 욕망의 실현을 통해 이루어진다면 불교의 행복은 욕망을 덜어냄으
로써 성취되지만, 불교수행법들이 치유프로그램으로 유입되면서 새로
운 욕망은 은연중 부추기고 있다. 즉 불교수행의 기능적 측면을 과도하
게 부각시킨 나머지 수행 본래의 의미와 궁극적 지향을 망각한 채, 과정
상 발생하는 부수적인 효과에 집착하는 경향이 드러난다.²¹⁾

20) 오용석(2021b), 141-142.

21) 강은애(2024), 329.

이러한 논의가 타당하다면 선명상과 K-명상을 통해 추구하려는 목적이 한국불교 전통의 신행·수행문화의 복합성, 자기치유와 관계치유의 조화, 사회적 마음챙김을 통한 상업주의의 극복, 공동체성의 회복 등 불교 본연의 가치를 살리고 있는지 살펴보아야 할 것이다. 특히 선명상의 기치 아래 모든 문제를 마음의 문제로 환원시킨다거나 자본주의적인 가치 추구에 대한 기대감에 부응하면서 불교명상이 갖고 있는 다양한 관점과 시각을 망각하고 있는지 되돌아보아야 할 것이다. 이러한 문제는 한국불교에서 자주 사용하는 ‘수행’이란 용어와 결부시켜서도 살펴볼 수 있다. 현웅스님(2017)은 수행에 대해 다음과 같이 말했다.

하지만 정작 한국에서 오늘날에 사용되는 수행이란 용어는 아무래도 『화엄경』 등 대승경전에서 번역되어 사용되는 ‘수행’이라는 용어인데, 이때의 수행은 ‘닦고 행한다’는 뜻이 아니라 ‘행을 닦는다’라고 해석되는 용어이다. 이런 때의 ‘수(修)’는 타동사로서 ‘~을 닦다’라는 의미이다. 수도(修道)가 ‘도를 닦다’이듯이. 그러면 대승경전에서 말하는 수행의 ‘행’은 무엇인가? 바로 ‘보살행’이다. (...) 그런데 보살행은 10바라밀 등을 말할기 때문에 그 속에는 선정바라밀과 반야바라밀도 포함되어 있다. 따라서 지관행(止觀行)을 닦거나 위빠사나를 닦거나 간화선을 닦는 것도 당연히 수행이다. 그러나 대승의 경지에서는 선정과 반야는 모든 사회적 실천과 역사적 삶의 현장에서 한순간도 저버릴 수 없는 안목과 지혜이다. 따라서 대승적인 의미에서 보살행을 닦는다 함은 반야(연기적 관점)를 기본적으로 갖춘 바탕 위에 전개하는 실천을 말하는 것이기 때문에 반야나 선정의 문제는 이미 성취되어 있는 것으로 봐야 한다는 것이다.²²⁾

22) 현웅(2017), 298-299.

여기서 한국불교의 수행에 선정이나 반야의 문제가 이미 성취되어 있는가의 문제보다 중요한 것은 수행의 개념 안에 선정이나 반야뿐 아니라 여타의 보살행을 포함하고 있다는 점이라고 본다. 이는 한국불교에서 수행은 선정이나 반야의 계발뿐 아니라 10바라밀에서 강조하는 사회적 실천과 역사적 삶을 포괄한다는 것이다. 여기서 말하는 사회적 실천과 역사적 삶은 소외된 존재들에 대한 관심과 이타적 실천을 의미한다. 앞에서 논의했듯이 한국불교의 신행·수행에는 이미 자기치유뿐 아니라 관계치유라는 입장에서 사회와 역사에 대한 끊임 없는 관심과 참여가 있었다. 예를 들어, 조선시대 승군의 활약이나 더 멀리선 원효스님의 무애사상 등에서 보이는 중생들의 고통에 대한 관심이다. 특히 인간의 고통은 심리적 고통도 있지만 정치사상의 낙후나 사회구조의 억압에 의한 사회적 고통도 존재한다. 그런데 ‘명상’이란 기치 아래 우리의 모든 고통을 개인적 문제로 환원시키거나 내면의 관찰과 치유를 통해 모든 괴로움에서 벗어나려는 시도는 로널드 퍼서(2021)가 강조한 ‘마음챙김의 배신’일 뿐이다. 그는 이러한 문제에 대해 다음과 같이 일갈했다.

현대의 마음챙김은 평화와 조화라는 유토피아적 예언을 남발하면서 순간의 경험 외에 어떤 것에도 집중하지 못하게 함으로써, 구세주를 자처하며 사기를 치고 있다. 이 운동은 대단히 보수적이고 미국적이다. 진보, 이상주의, 철저한 개인주의에 대한 순진한 믿음을 가지고, 유려한 언사와 사이비 불교의 낭만적인 혼종 속으로 모두가 자유롭게 빠져드는 것이다. (...) 신자유주의의 마음챙김은 우리가 비판적인 질문에 “신경을 끄고 turn off”, 물질세계로부터 “관심을 돌려 turn out”, 고독이라는 사적 영역에 “빠져서 drop in” 개인주의 숭배를 강화하길 바란다.²³⁾

23) 로널드 퍼서, 서민아 옮김(2021), 278-280.

이러한 개인주의적 혹은 환원적 마음챙김의 문제에 귀를 기울이면, 현재 중단에서 논의되고 있는 선명상이나 K-명상이 그동안 한국 불교에서 중시했던 대승불교에 입각한 보살행의 가치를 표방하고 있는지 살펴볼 수 있을 것이다. 사실 선명상이나 K-명상이라는 용어가 1700여년의 역사를 간직한 한국불교의 사상과 실천을 포괄하는 용어인지는 불명확하다. 한국불교는 명상보다는 수행의 불교이기 때문이고 그때의 수행은 보살행을 닦는 것이기 때문이다. 그럼에도 ‘명상’이란 용어를 고집하는 것은 시대적 보편성이나 사회적 요구를 반영하기 위한 노력으로 보인다. 다만 이를 적극적으로 표명한다고 하여도 그 안에 한국불교의 신행·수행에서 추구해온 대승정신과 사회적 실천을 담지할 수 있도록 노력해야 할 것이다.

IV. 선명상의 함의를 통해 살펴본 선명상의 적용

앞에서 ‘선명상’, ‘K-명상’ 등의 용어가 갖고 있는 용어 사용의 다의성, 특징, 한계 등에 대해 논의했다. 이것은 크게 두 가지 관점으로 귀결된다. 첫째, 한국불교의 신행·수행은 통합적 측면이 있다. 통합적 측면은 다양한 수행 전통을 포괄하고 있기에 비록 선명상이라고 하여도 전통적인 간화선만이 아니라 여타의 수행 전통과 현대 사회에서 요구하고 있는 대중성을 담을 수 있어야 한다. 둘째, 선명상은 선불교의 사상과 사회적 실천에 근거한 것이다. 따라서 사회적 마음챙김을 지향하면서 고통의 문제를 개인주의로 환원시키거나 내면적 통찰에만 몰두해서는 안 된다. 즉 선명상에 ‘사회’라는 범주를 소외시켜서는 안 된다.²⁴⁾

먼저 선명상의 통합적 측면에 대해 살펴보자. 인경스님(2023)은 명상을 크게 네 가지 유형으로 분류하였는데 바로 ‘주제’, ‘목표’, ‘접근방법의 과정’, ‘통합’에 의한 명상이다. 본 연구에서는 이 가운데 통합적 명상이 전통적인 간화선과 현대의 여러 명상이 갖고 있는 다차원적 입장을 잘 드러낼 수 있다고 보았다. 즉, 선명상은 한국불교에서 중시하는 간화선과 여타의 명상방법이 통합적으로 적용되어야 한다는 것이다. 이러한 통합형 명상은 다음과 같이 진행될 수 있다.

이런 대표적인 실례가 몽산덕이의 염불화두법(念佛話頭法)이다. (…) 이것은 ‘염불 화두명상’이라고 이름할 수 있다. 나무아미타불을 염하면서 ‘염하는 이놈은 누구인가?’라든지, ‘염하는 이놈은 어디로 가는가?’라든지, ‘염하는 나의 본성은 어떠한가?’라고 질문하는 방식이다. (…) 이런 방식이라면 다양하게 현장에서 응용이 가능하다. (…) 구산선사는 외국인 제자들과 종종 삼일암에서 함께 차를 마시곤 했다. 차를 다들 한 모금씩 마시면 ‘차가 맛있나요?’ 물으면 다들 ‘맛있다’고 대답을 한다. 그러면 스님은 ‘차를 맛있다고 하는 이것은 무엇일까?’라고 질문을 해서 화두를 참구하게 한다. 이런 방식은 매우 유용한 방식이다. (…) 대표적으로 가장 많이 하는 호흡명상의 경우에도 들숨이나 날숨에서 ‘이뻐고’를 한다면 보다 구체적 방식이 된다. (…) 이런 점에서 감정이나 생각, 갈망과 같은 마음현상을 먼저 자각하고 그런 다음에 화두를 제시

-
- 24) 인경스님(2022)은 명상불교(선불교)의 달마분류체계를 ‘몸(색법)’, ‘마음(심소법과 불상행법 포함)’, ‘본성(열반과 무위법을 포함)’, ‘사회’의 네 가지 범주로 분류했다. 명상불교에 초월적인 본성과 함께 사회적 영역을 포함시킨 이유는 일차적으로 본성의 진여문과 현실의 사회적인 관점의 생멸문을 통합적으로 운영하기 위한 것이다. 인간이란 사회적 동물이며 사회적인 구조가 인간의 의식을 결정하기 때문이다. 인간은 사회를 떠나서 살 수 없다. 따라서 그동안 불교심리학에서 소외된 사회적인 영역을 포함시켜서 명상/선불교의 사회적인 역할을 강화시킬 필요가 있다고 주장한다.[인경 외 4인(2022), 158-159.]

하는 것은 매우 놀라운 응용이다. 이를테면 우울증을 가진 환자들은 부정적인 생각을 많이 하게 된다. 이런 경우에도 부정적인 생각을 하는 ‘이것은 무엇인가’를 질문해서 부정적인 ‘생각’보다는 생각하는 ‘이름’에 초점을 맞추게 함으로써 생각과 감정의 우울증에서 벗어나게 할 수 있다. 이점은 간화선의 심리치유적 기능을 확인하는 작업이다.²⁵⁾

이것은 몽산덕이의 염불화두법을 응용한 사례이다. 염불을 통한 응용도 가능하지만 차명상이나 호흡명상 그리고 심리치료에도 응용된다. 이처럼 서로 다른 명상법이 통합적으로 운영될 수 있는 이유는 대상 영역이 다르기 때문이다. 예를 들어, 호흡명상은 알아차림이 중심이다. 그러나 화두명상은 질문하기가 핵심이기에 서로 방해되지 않는다. 이런 융합의 형태는 결국 간화선이 중심이기에 간화선의 새로운 응용 버전(Version)이라고 할 수 있다.²⁶⁾ 차명상에 <질문하기>를 적용해 간화선을 응용한 다음과 같은 사례도 가능하다.²⁷⁾

- 찻잎의 색, 무게, 느낌, 소리는 어떠한가?
- 찻물 따르는 소리는 어떻게 변화하는가?
- 차의 향기는 어떻게 변화하는가?
- 차의 탕색은 어떻게 변화하는가?
- 차의 맛은 어떻게 변화하는가?
- 지금 이 순간 이렇게 느끼고 생각하는 나는 무엇인가?

일반적으로 선불교에서 화두를 통해 의심을 유발하는 목적은 화두에 대한 답을 찾기 위한 것이라기보다 의심을 의정으로, 다시 의정

25) 인경(2023a), 70-71.

26) 인경(2023a), 77.

27) 오용석(2020), 226.

을 의단으로 확대시켜 분별심을 끊어내기 위한 것이다. 위의 <질문하기>는 <차명상으로 마음챙기기>를 통해 얻은 관찰 내용을 “지금 이 순간 이렇게 느끼고 생각하는 나는 무엇인가?”라는 질문으로 전환하여 본격적인 명상으로 진입하게 한다. 이러한 방식으로 차명상을 진행하면 집중력과 관찰력을 키울 수 있을 뿐 아니라 우리 마음의 본성을 통찰할 수 있다. 차명상의 목적은 차를 잘 즐기기 위한 것이 아니라 감각에 대한 집착을 통찰하고 질문을 통해 ‘모르는 마음’을 되찾기 위함이다. 오직 모르는 마음으로 질문하면 세상을 있는 그대로 보게 되어 괴로움의 고리에서 벗어날 수 있다.²⁸⁾

간화선의 통합적 운영은 현상에 대한 관찰을 중시하는 마음챙김 명상을 의심이라는 방법으로 전환시켜 본성에 대한 직관을 유도하는 것이다. 이것은 간화선이 심리학적 측면에서 ‘사랑분별의 배제 → 지금여기의 직면과 접촉 → 마음자체의 깨달음(초월)’²⁹⁾이라는 성격을 갖고 있기 때문이다.

다음으로 선명상에 사회적 마음챙김을 적용하는 문제에 대하여 살펴보자. 이것은 선명상이 비록 통합적 측면을 갖지만 그것의 사상적 핵심이 대승불교이기 때문이다. 선불교가 만약 반야와 공을 드러내는 데 그친다면 이는 불교의 기본적인 측면만을 강조하는 일로서 불교의 진화적 성과인 대승불교의 측면을 배제하는 일이 될 것이다.³⁰⁾ 따라서 선명상은 기본적으로 대승불교의 사상에 근거해야 하고 그것을 ‘사회’라는 구체적인 삶의 현장에서 실현할 수 있어야 할 것이다. 달리 말하면 선명상 프로그램에는 기본적으로 선불교의 대승정신이 반영되어야 함을 의미한다.

28) 오용석(2020), 227-228.

29) 인경(2012), 231-232.

30) 현웅(2017), 286-287.

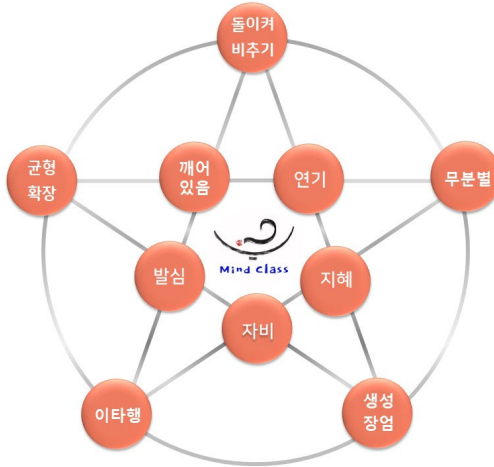
선명상의 이러한 사회적 실천 혹은 보살과 관련된 사상을 잘 보여 주는 것으로 『십우도』가 있다. 십우도는 본래 있었던 소를 찾아가는 자각의 과정으로 크게 수행, 깨달음, 보살행의 세 단계로 나뉜다. 특히 열 가지 그림 중에 가장 중요한 것은 입전수수(入塵垂手)의 단계이다. 입전수수는 나선형적 회귀를 보여준다. 이것은 평범함으로 되돌아와 실천하는 적극적인 사회참여와 보살행으로 이해할 수 있다.³¹⁾ 논자는 이러한 십우도에 근거해 <똥막대기 마음공부>라는 마음공부 프로그램을 개발하였다. 이 프로그램은 코로나19가 한창이던 2020년 11월 6일부터 뉴스레터 형식으로 발행되었고 많은 수정을 거쳐 『마음공부 열 걸음』(2022a)이라는 책으로 발간되었다. 이것은 불교명상의 통합적 원리와 실재를 적용한 것으로 초기불교, 대승불교, 선불교, 심리치료적 명상 등의 원리에 기반해 있다.³²⁾ 이러한 <똥막대기 마음공부> 프로그램은 발심, 깨어있음, 연기, 지혜, 자비, 이타행, 균형과 확장, 돌이켜 비추기, 무분별, 생성과 장엄의 열 가지 단계로 구성되었다.³³⁾

이 모델은 십우도의 사상에 근거한 것이다. <똥막대기 마음공부> 프로그램은 기본적으로 선불교의 비선형적 특징을 활용해 마음공부의 과정 전체를 통합적으로 구조화시켰다. 특히 비선형적 통찰은 우선 마음공부를 단계론적으로 전락시켜 공부의 과정을 실재화시키지 않는 데 주안점이 있다. 또한 마음공부의 실천이 현재 우리가 처해 있는 삶 자체를 벗어날 수 없다는 관점을 통해 마음공부를 신비화시키거나 특정 방법, 기법 등으로 절대화시키는 오류에서 벗어날 수 있게 한다.³⁴⁾

31) 오용석(2015a), 504-505.

32) 오용석(2021a), 8-12.

33) 오용석(2022c), 84.



<그림 1> 십우도에 의해 구성된 ‘마음공부 열 걸음’

본 프로그램에서 간화선의 사상이 반영된 것은 여덟 번째인 ‘돌이켜 비추기[廻光返照]’이다. 이 과정에서는 질문을 통해 마음을 돌이키도록 유도한다. 이러한 내용은 다음과 같은 ‘문답’³⁵⁾으로 구성되었다.

모름쌤: 우리 인간의 분별심은 워낙 교묘해서 분별심 스스로가 스스로를 해체하는 방법을 쓰지 않으면 안 됩니다. 가장 좋은 방법은 마음을 갈 곳 없이 만드는 겁니다.

알음이: 아직은 잘 모르겠어요.

34) 오용석(2022c), 90.

35) [송영숙(서광)(2021), 139-140.] 송영숙(서광)은 「선문답의 현대적 활용 -Non_Dual Therapy」에서 선문답의 기술을 응용하였다. 그리고 이러한 문답기술을 명상프로그램에 가장 먼저 공식적으로 활용한 사람으로 존 카밧진을 꼽는다. 또한 MBSR의 문답에 결정적인 영향을 미친 사람은 한국의 송산스님이고, 이것의 뿌리는 한국의 전통문화인 보조지눌까지 거슬러 올라간다는 카밧진의 말을 통해 명상프로그램의 문답기법은 한국 선수행, 그 가운데서도 화두수행이 그 시초라고 주장한다.

모름쌤: 간단한 게임을 한 번 해볼까요? 이 게임이 의미하는 것을 통해 마음을 돌이켜 비춘다는 것이 무엇인지 감을 잡으면 좋겠습니다. 이 게임의 명칭은 ‘Before 게임’입니다. ‘Before’는 ‘~이전’이라는 뜻이지요. 그래서 이 게임의 원칙은 바로 ‘Before’입니다. 제가 지금 알음님에게 손가락으로 숫자를 표시할 겁니다. 그러면 알음님은 질문에 대답하면 돼요. 자, 이 손가락 2개가 기본일 때, 이 손가락 5개는 몇 개일까요?

알음이: 좀 어리둥절하네요. 많은 숫자인 5에서 2를 빼면 3인가요?

모름쌤: 다시 한번 묻겠습니다. 이 손가락 5개가 기본일 때, 이 손가락 7개는 몇 개일까요?

알음이: 그러니까 ... 7인가요?

모름쌤: 다시 한번 묻겠습니다. 이 손가락 7개가 기본일 때, 이 손가락 2개는 몇 개일까요?

알음이: 그러니까 ... 아! 알겠어요.

모름쌤: 마음을 돌이키는 방법 역시 똑같습니다. 보통 우리는 눈에 보이는 대상이나 마음속에서 경험되는 생각이나 감정을 중심으로 살아가지만 관점을 전환하면 그것이 일어나는 마음 바탕을 알아차릴 수 있어요. 반조는 지금 이 순간 일어나는 생각을 갈 곳 없이 만들어 망상의 구조를 해체시키는 작업이지요.³⁶⁾

본 마음공부는 ‘모름쌤’과 ‘알음이’라는 가상의 캐릭터가 등장해서 서로 문답하는 형식으로 진행된다. 여기서 핵심은 질문을 통해 회광 반조를 유도하고, 공부를 해나가는 사람 스스로 자신의 생각과 감정을 반조하도록 하는 데 있다. 이러한 질문을 통한 반조에 대해서 인경스님(2024)은 간화선의 반조는 위빠사나의 관찰과 달리 의정(疑情)에 의해 야기된 것이라고 강조한다. 간화선의 참구 대상은 본래면목, 불성 등이다. 대승불교에서 말하는 심성이고 이것들은 관찰의 대상

36) 오용석(2022a), 167-168.

이 아니라는 것이다. 따라서 화두의 본질은 대상 관찰이 아니다. 바로 의정, 의단이다. 더 나아가 의정을 통해 반조의 직관이 발생하기에 의단(疑團)이 곧 반조이다.³⁷⁾

이와 같이 선어록이나 선사상을 명상프로그램에 적용하는 것은 선명상의 통합적 특징을 드러낼 수 있을 뿐 아니라 선사상이 갖고 있는 대승정신을 구현하는 데 많은 도움을 준다. 선불교의 사상은 현재 유행하는 마음챙김이 갖는 주관주의적 경향을 극복하게 하고 법계를 중시하는 상호관계성과 타자에 대한 배려를 중시하는 사회적 마음챙김의 특징을 갖고 있기 때문이다.³⁸⁾

본 논문에서는 선명상의 적용 사례로 ‘염불화두법’, ‘차명상’, ‘<똥막대기 마음공부>’ 등을 살펴보았다. 이러한 예시는 기본적으로 선불교의 사상에 근거한 명상법이다. 선불교는 대승불교로서 그것의 지향점과 목표가 개인적인 심신의 안정에 머물지 않고 타자에 대한 보살핌과 자비의 실천을 전제로 한다. 결국 어떠한 명상법이든 하나의 방편일 뿐이고 중요한 것은 지향점과 방향이라고 본다. 예를 들어, 단순히 심신의 안정을 위해 실행하는 <차명상>과 선불교의 대승정신에 의해 실행하는 <차명상>은 지향점과 목적 그리고 실천 방식에서 차이가 난다. 간화선 역시 마찬가지이다. 심신의 안정이나 개인의 생사해탈을 염두에 두고 수행하는 간화선과 다른 존재들의 고통과 자비의 실천을 염두에 두고 수행하는 간화선은 그 목표와 방향성 그리고 실천 방식에서 차이가 난다.³⁹⁾

37) 인경스님(김형록)(2023b), 48-50.

38) 오용석(2021b), 143-144.

39) 모든 명상은 방편이다. 다양한 명상의 방편은 마치 달을 가리키는 손가락과 같다. 중요한 것은 다양한 명상을 통해 심신의 변화를 체험하고 그것을 다른 존재를 위해 회향하는 것이다. 또는 명상을 해나가는 과정 자체를 자신과 이

본 논문의 주안점은 선명상을 개인의 심신 문제 해결로만 환원시켜서는 안 된다는 입장에서 선명상이 대승불교의 이상과 실천에 기반해야 함을 강조하는 데 있다. 이러한 선명상이야말로 한국불교의 정체성을 살리는 것이며 보편적인 시대정신을 담을 수 있는 매개가 될 수 있을 것이다.

V. 나가는 말

현재 우리는 4차 산업혁명의 시대를 살고 있다. 그리고 이러한 시대에서 명상은 더 이상 개인적인 힐링의 수단이 아니다. 왜냐하면 4차 산업혁명에서 요구되는 정신혁명은 심리적 차원만의 변화가 아닌 자아, 문화, 세계, 사회 및 환경까지 통합적으로 고려되어야 하기 때문이다. 인간의 의식은 사회구조와의 상호의존 속에서 물질문명을 통해 자아관, 세계관, 가치관 등의 변화를 경험할 수 있을 뿐 아니라 정신혁명을 통해 현재 일어나는 세계의 변화와 흐름을 주체적으로 받아들이고 사유해 다시 세계의 변화를 야기할 수 있기 때문이다.⁴⁰⁾

이러한 격변의 시대에서 불교명상은 자신의 행복뿐 아니라 타자의 안녕에 기여하는 커다란 시각을 제공할 필요가 있다. 특히 명상을

웃을 돌보는 기회로도 만들 수 있다. 이러한 접근 방식은 명상을 통해 특별한 경험을 추구하거나 개인의 문제를 치유하고 해결하는 것과 차원을 달리한다. 대승불교에 기반한 선불교적 접근은 명상의 효과와 혜택을 삶 속에 구체적으로 적용하고 모든 존재들이 괴로움에서 벗어나도록 돕는 데 있다. 특히 실천의 장에서 ‘사회’를 의식해야 한다.

40) 오용석(2023b), 39-40.

내면의 성숙을 위한 자기개발의 도구로 한정시키고 교묘하게 위장된 자본주의와 상업주의로 둔갑시키는 것을 당연하게 생각하는 흐름에 경종을 울려주어야 한다. 이러한 문제와 관련해 데이비드 로이(2020)는 다음과 같이 말했다. “두 가지 수행을 결합하면 목표지향적인 행동에 덜 지치고 덜 소진된 채 열정적으로 참여할 수 있다. 이러한 행동주의는 명상하는 이들이 자신의 심리상황에 빠지지 않고 깨달음의 방향으로 나아가도록 한다. 개별적인 자아라는 인식이 근본적인 문제라면 다른 이들의 행복을 위한 자비로운 헌신이 중요한 해결책이 된다.”⁴¹⁾ 여기서 두 가지 수행은 내면의 통찰과 보살행의 의미한다.

본 논문은 먼저 현재 한국불교에서 중요한 의제로 등장한 선명상의 개념을 현상학적으로 접근해 선명상 개념의 복합성과 혼종성 더 나아가 특징과 한계 등을 살펴보는 것으로 논의를 시작했다. 실제로 ‘선명상’이라고 하여도 부르는 사람들마다 다른 의미로 사용하고 있다. 어떤 때 선명상은 ‘선수행/각종 불교명상’이 되기도 하고, ‘선수행’이 되기도 하며, ‘포괄적 의미의 명상’이 되기도 하며, ‘선’과 ‘명상’을 병렬적으로 지칭하는 용어가 되기도 한다. 그러면 무슨 이유로 이러한 혼종적인 단어가 생겨난 것일까? 본 연구에서는 크게 두 가지 관점에서 그것의 원인을 분석했다. 첫째는 우리나라 불교가 갖고 있는 다양한 불교전통의 공존이라는 시공간적 특수성에 의한 것이고, 둘째는 한국불교의 세속화 양상에 의한 것이다. 물론 여기서 세속화는 부정적인 의미가 아닌 불교의 현대화 혹은 사회적 적용을 말한다.

다음으로 K-명상에 나타난 함의 및 한국불교의 신행·수행에 나

41) 데이비드 로이, 민정희 옮김(2020), 306.

타난 특징을 살펴보았다. 이를 위해 먼저 선명상과 함께 사용되는 K-명상의 개념이 갖고 있는 맥락과 한계 등을 살펴보면서 ‘K-명상’보다 ‘K-불교명상’이라는 단어가 그것의 쓰임과 범주에 있어서 타당함을 살펴보았다. 더 나아가 한국불교의 신행·수행에 나타난 특징을 통해 한국불교의 정신문화가 갖고 있는 대승정신, 사회참여, 보살행 등이 한국불교의 정체성임을 논의했다. 그리고 이를 통해 선명상의 의미를 협의적으로 해석해 고요히 내면을 통찰하거나 심리치유적 접근의 도구로 한정해서는 안 됨을 살펴보았다. 이러한 논의의 맥락에서 선명상의 개념은 한국불교의 신행·수행에 나타난 통합적 성격을 반영할 뿐 아니라 선불교의 대승불교적 사상과 실천을 담보해야 한다. 선명상이 전통적인 의미의 수행 즉 보살행의 의미를 담고 있는지 잊지 말아야 할 것이다.

마지막으로 이러한 선명상의 함의가 담긴 선명상의 적용 사례를 살펴보았다. 한국불교에서 선명상은 크게 두 가지 특징을 갖추어야 한다. 첫째는 한국의 전통적인 선불교와 현대의 명상 전통이 융합되거나 통합되는 방식으로 진행되어야 한다. 둘째는 사상적 근거로서 선어록이나 선사상 등이 반영되어야 한다. 물론 이때의 선사상은 사회적 마음챙김과 보살행 그리고 이타적 실천을 아우르는 대승정신을 말한다. 본 연구에서는 이러한 선명상의 개념이 적용된 사례로 염불화두법, 알아차림과 화두참구의 통합, 차명상에서의 ‘질문하기’ 등을 살펴보았다. 그리고 간화선의 반조와 문답 등이 적용된 <똥막대기 마음공부> 프로그램 등을 통해 선명상이 현대적으로 적용될 수 있는 가능성을 논의했다.

선명상은 선과 명상의 결합이다. 그러나 이를 잘못 이해하면 혼란이 생겨난다. 왜냐하면 남방불교의 위빠사나나 마음챙김을 응용한

현대의 다양한 명상프로그램과 인도불교를 뛰어넘어 독특한 동아시아의 수행론으로 발전해 온 선은 개성과 특징에서 차이가 나기 때문이다.⁴²⁾

그럼에도 현재 우리는 선명상이라는 용어를 사용하는 데 점점 익숙해져 가고 있다. 선과 명상을 엄격히 분리하거나 명상과 수행을 나누어 사용하는 것이 개념의 혼란을 극복할 수 있는 방식이 될 수 있으나 문제는 인간의 언어가 특정 개념을 고정시키기도 하지만 반대로 시대적 기류를 반영한 언어사용이 특정 개념을 만들어 낸다는 데 있다. 이것은 우리가 선과 명상이 공존하는 시대에 살고 있기에 이들을 통합시켜 새로운 정신문화를 창조해내지 않으면 안 될 상황에 놓여있음을 의미한다. 따라서 ‘선명상’이라는 용어를 사용할 수 있는가 없는가 혹은 타당한가 부당한가의 논의보다 그러한 용어가 함의하는 현재성과 대중적 요구에 귀를 기울일 필요가 있을 것이다. 특히 인스턴트화된 명상이 갖고 있는 한계와 문제점을 인식하고, 그것을 선불교가 갖고 있는 정신문화의 보편적 관점에서 교정해 나간다면 그때의 선명상은 순도와 밀도가 담보된 명상문화로 발전될 것이다. 마치 편의점 음식과 집밥이 영양학적으로 유사하더라도 그것을 먹음으로써 얻게 되는 효과는 천양지차(天壤之差)인 것처럼.

선명상이 우리의 내면만을 통찰하거나 자신만의 안심에만 머물지 않고 소외된 존재들의 아픔과 괴로움을 살필 수 있는 매개가 되기를 기원한다.

42) 오용석(2015b), 313-314.

<참고문헌>

□서적 및 논문

- 나나포니카, 송위지 옮김(1989), 『불교 선수행의 핵심』, 시공사.
- 대니얼 골먼·리처드 데이비드슨, 김완두·김은미 옮김(2022), 『명상하는 뇌』, 김영사.
- 인경(2012), 『명상심리치료: 불교명상과 심리치료의 통합적 연구』, 명상상담연구원.
- _____(2022), 『명상으로 살펴보는 현대 간화선』, 조계종출판사.
- 로널드 퍼서, 서민아 옮김(2021), 『마음챙김의 배신』, 필로소픽.
- 현응(2017), 『깨달음과 역사』, 불광출판사.
- 데이비드 로이, 민정희 옮김(2020), 『과학이 우리를 구원하지 못할 때 불교가 할 수 있는 것』, 불광출판사.
- 오용석(2019), 『선명상과 마음공부』, 공동체.
- _____(2020), 『명상, 깨어있는 만큼의 세계』, 공동체.
- _____(2022a), 『마음공부 열 걸음』, 부크크.
- 인경스님 외 4인(2022), 『본성, 개념인가 실재인가』, 운주사.
- 유발하라리, 전병근 옮김(2018), 『21세기를 위한 21가지 제언-더 나은 오늘은 어떻게 가능한가』, 김영사.
- 진우스님 외 6인(2024), 『선명상 마음의 평화』, 조계종출판사.
- 강은애(2024), 「마음챙김(Mindfulness) 기반 치유문화의 비판적 고찰-MBSR을 중심으로」, 『불교연구』 60, 한국불교연구원.
- 김상영(2020), 「조계종의 ‘통불교’ 인식과 그 문제점-‘통불교’담론의 전개양상을 중심으로」, 『대각사상』, 대각사상연구원.

- 권경임(2014), 「선·명상의 웰빙과 힐링에 관한 불교적 담론」, 『선문화연구』 17, 한국불교선리연구원.
- 박지영(2007), 「선(禪) 중심 명상모델 활용을 위한 탐색」, 『현상과 인식』 31(3), 한국인문사회과학회.
- 박재현(2021), 「종교의 세속화와 선(禪) 명상의 방향성 모색」, 『동방문화와 사상』 10, 동방문화대학원대학교 동양학연구소.
- 심재룡(2000), 「한국불교는 회통불교인가」, 『불교평론』3, 불교평론사.
- 송영숙(서광)(2021), 「선문답의 현대적 활용」, 『한국교수불자연합회지』 27(1), 한국교수 불자연합회.
- 오용석(2015a), 「명상과 사회의 관계성에 대한 선적 고찰」, 『동아시아불교 문화』 23, 동아시아불교문화학회.
- _____ (2015b), 「명상과 선, 그 한계와 가능성에 대한 일고」, 『한국불교학』 74, 한국불교학회.
- _____ (2018), 「선불교의 수행·깨달음에 나타난 비선형적 특징에 대한 고찰- 곽암의 『십우도』와 송산행원의 선원(禪圓) 개념을 중심으로」, 『선학』 50, 한국선학회.
- _____ (2021a), 「불교명상의 통합적 원리와 적용 - <똥막대기 마음공부> 뉴스레터 발행 사례를 중심으로」, 『한국교수불자연합회지』 27(1), 한국교수불자연합회.
- _____ (2021b), 「코로나19시대, 선불교는 어떠한 의미를 갖는가 - 법계, 안심, 사회적 마음챙김을 중심으로」, 『선학』 59, 한국선학회.
- _____ (2022b), 「한국불교의 정신문화로서 수행·수행의 의미와 치유에 대한 고찰」, 『동아시아불교문화』 50, 동아시아불교문화학회.
- _____ (2022c), 「<똥막대기 마음공부> 뉴스레터 프로그램의 원리와 구성」, 『마음공부』 4, 원광대 마음인문학연구소.
- _____ (2023a), 「불교명상의 기본 개념과 정신」, 『전법의 관점에서 보는 불교 명상』(제81차 포교정책 토론회), 대한불교조계종 포교원 포교연구실.

_____ (2023b), 「4차 산업혁명의 시대, 정신혁명으로서의 명상-켄 윌버의 통합지도와 선불교의 의식 변형을 중심으로」, 『4차산업혁명과 마음 (명상)사업』, 한국명상심리상담학회 추계학술대회 자료집.

인경스님(김형록)(2023a), 「K-명상과 간화선」, 『종학연구』 10, 동국대 종학연구소.

_____ (2023b), 「화두참구에 대한 내러티브적 접근」, 『보조사상』 67, 보조사상연구원.

조은수(2004), 「‘통불교’담론을 중심으로 본 한국 불교사 인식」, 『불교평론』 21, 불교평론사.

현암스님(임인영)(2023), 「k-명상에 담겨질 위빳사나 수행 내용」, 『종학연구』 9, 동국대 종학연구소.

<http://www.beopbo.com/news/articleView.html?idxno=321388>

■ Abstract

**A Study on the Meaning and Application of
Seon Meditation**

Oh, Yong-suk

This paper first began the discussion by taking a phenomenological approach to the concept of Seon meditation, which has emerged as an important topic in Korean Buddhism, and examined its complexity and hybridity, as well as its characteristics and limitations. And the cause was analyzed from two perspectives. First, it is due to the temporal and spatial specificity of the coexistence of various Buddhist traditions in Korean Buddhism, and second, it is due to the secularization aspect of Korean Buddhism.

Next, problems with the concept of K-meditation and the characteristics of Korean Buddhism's practice and practice were examined. To this end, at first reviewed at the context and limitations of the concept of K-meditation used with Seon meditation, and examined the validity of the term 'K-Buddhist meditation' rather than 'K-meditation' in terms of its use and category. Furthermore, through the characteristics shown in Korean Buddhism's belief and practice, it was discussed that the doctrine of Mahayana Buddhism, social participation, and Bodhisattva practice of the spiritual culture

of Korean Buddhism are the identity of Korean Buddhism. Through this, I discussed how the meaning of meditation should not be narrowly interpreted and limited to a tool for quiet inner insight or a psychological healing approach.

Lastly, I discussed application cases of Seon meditation containing the implications of these Seon meditation. In Korean Buddhism, Seon meditation must have two main characteristics. First, it must proceed in a way that combines or integrates Korea's traditional Seon Buddhism and modern meditation traditions. Second, as an ideological basis, Seon quotations or Seon thoughts should be reflected. Of course, the Seon thought at this time refers to the doctrine of Mahayana Buddhism that encompasses social mindfulness, Bodhisattva practice, and altruistic practice.

Keywords ● Seon meditation, K-meditation, K-Buddhist meditation, Ganhwaseon, the doctrine of Mahayana Buddhism

■ 논문투고일 : 2024.05.16 ■ 심사완료일 : 2024.06.07 ■ 게재확정일 : 2024.06.10

국내외 명상앱 프로그램의 실태와 발전 방향

은산 스님(김화영)*

- I. 시작하며
- II. 모바일 앱의 발전
- III. 명상앱의 연구
- IV. 명상앱의 발전
- V. 명상앱의 실태
- VI. 명상앱의 발전 방향
- VII. 끝맺으며

■ 한글요약

이 연구는 명상 산업의 빠른 성장 속 모바일 앱의 발전과 함께 명상앱 관련 연구를 고찰하여 명상앱 프로그램의 발전과 실태를 바르게 파악함으로써 명상앱의 발전 방향을 탐색해보는 연구이다. 오랜 명상의 역사에 비해 현대 명상이나 명상앱의 발전은 매우 짧은 기간 동안에 이루어졌기에 AI와 같은 최첨단 기술의 발전으로 그 속도가 더욱 가속화하고 있는 이러한 때, 광범위한 확장성을 가진 모바일을 바탕으로 한 명상앱의 활용에 대해 바르게 파악하고 발전해 나갈 수 있도록 이끌어간다면 명상의 확산에 기여할 뿐만 아니라 명상을 생활화·과학화로 이어지는 데 있어 핵심적인 수단이 될 수 있을 것이

* 동국대 치유와 행복융합연구원, maitreye@naver.com

다. 이를 위해 먼저 모바일이 발전해 온 과정과 함께 명상앱을 주제로 연구해온 다양한 학술적 결론들을 종합해 본 뒤에 명상앱의 현황을 발전과정과 함께 고찰해 보았다. 그리고 국외 및 국내 명상 앱들이 어떤 특징을 가지고 있는지, 어떻게 활용되고 있는지 살펴보았다. 마지막으로 명상앱의 발전 방향에 대해 프로그램의 다양화, 세분화 및 콘텐츠화 지속, AI 및 거대언어모델 등 최신 IT기술과의 접목, 바이오 센싱기술(bio sensing technology)을 기반으로 한 AR, VR 및 명상 기기 연동의 확산, 정신건강 관련 타 분야와의 융합, 기업, 기관으로의 확산, 오프라인 연계 및 커뮤니티화, 윤리·철학적 기준 필요성의 증대 등으로 살펴보았다. 그리고 마무리에 선명상, K-명상의 입장에서 명상앱을 활용하는 방안에 대한 제언을 하였다. 명상앱이 IT 기술 발전에 발맞추어 바르게 중심을 잡으며, 다양한 분야로 확산되어 간다면 명상앱은 명상의 보조수단으로서의 역할을 넘어 인류에 공헌하는 뛰어난 명상가이드로 나아가게 될 것이라 기대한다.

주제어 ● 명상, 명상앱, 마음챙김앱, 생성형 AI, 정신건강

I. 시작하며

명상은 오랜 역사를 가진 수행 방법으로 최근 심리학과 의학 및 뇌과학 등의 여러 분야에서 연구와 함께 중요한 정신건강 도구로 자리 잡고 있다. 디지털 기술의 발전은 명상의 접근성과 맞춤화를 혁신적으로 향상시켜 주었으며, 특히 스마트폰과 태블릿을 이용한 명상앱

들의 대중화와 함께 많은 사람들이 언제 어디서나 명상을 경험할 수 있게 되었다. 각종 웨어러블 기기와 센서 기술의 발전은 명상앱과 연계 활용되며 명상 체험을 보다 실효성 있는 것으로 이끌어가고 있다.

2022년 미국의 오픈AI에서 거대언어모델(LLM : Large Language Model)을 기반으로 한 ‘Chat GPT’를 출시한 뒤 IT기술은 다시 새로운 시대를 열어가고 있다는 평가를 받고 있다. 아날로그에서 디지털로, 컴퓨터에서 스마트폰으로의 발전이 그러하였듯 인간의 지성과 자연 지능에서 인공지능으로의 발전은 인류사회에도 큰 변화를 가져올 것이기 때문이다. 이러한 변곡점은 큰 기회가 되기도 하지만 반대로 이 변화에 적절히 대응하지 못하는 경우 도태되는 과정을 피하기 어렵다.

이러한 시점에 장고한 역사와 철학을 가진 여러 명상법이 불과 십여 년이라는 짧은 시간 동안 어떻게 명상앱에 적용되어왔으며 발전되어 왔는지를 돌아보고 나아갈 방향을 되짚어보는 일은 의미 있는 일이라 할 수 있을 것이다. 물론 이 연구 이전에도 이러한 성격의 연구가 진행되지 않은 것은 아니다. Inmaculada Plaza 외(2013)의 초기 마음챙김 기반 앱 연구로부터 C Daudén Roquet & C Sas(2018), D Schultchen 외(2021)의 마음챙김 앱 평가 연구 및 SU Lam 외(2023)가 진행한 명상앱 활용 전반에 관한 인구기반 설문조사 연구, É Gál(2023)의 명상앱 관련 체계적 문헌고찰 연구 등이 명상앱에 관련된 연구들이 있기는 하지만 국내외 명상앱 프로그램의 총체적 활용이나 방향성에 대해 개괄한 연구는 다소 부족하다고 할 수 있다.

다만 ‘명상’에 대한 합의된 정의 없이 그 의미가 너무 넓게 확장되고 있어(김정호, 2024) 어떤 앱을 ‘명상앱’이라고 정의할 수 있을지에 대한 논의는 쉽지 않다. 더구나 수면보조를 위한 목적으로 개발된 다

수의 앱들이 명상 콘텐츠를 혼용하고 있을 뿐만 아니라 다양한 활동 및 일상과 연계한 새로운 이름의 명상이 확대되고 있어 명확한 기준을 가지고 ‘명상앱’을 구분하기는 어려운 일이다.

이에 본 연구는 명상의 정의를 통일하려 했던 JD Nash 외(2013)의 명상 모델, 즉 정서, 인지, 및 공(Null) 각각을 지향하는 ‘방법’을 통해 강화된 각 명상 ‘상태’를 생성하려는 의도적 행위 전체¹⁾를 명상의 범주에 두고, ‘명상(meditation)’ 및 ‘마음챙김(mindfulness)’을 주 키워드로 하고 검색 가능하며, 관련 콘텐츠를 제공하는 광범위한 앱을 연구 대상으로 하여 명상앱 프로그램의 실태와 발전 방향에 대해 연구해 보려 한다.

그리고 명상앱에 대한 문헌적 고찰 및 활용 실태에 대한 탐색적 고찰을 위해 모바일 앱의 발전에 관련된 각종 문헌과 함께 명상앱에 관한 연구들을 먼저 살펴본 뒤, 명상앱의 발전과정과 함께 국외/국내 명상앱 프로그램의 현황을 탐색할 것이다. 마지막으로 명상앱의 프로그램 발전 방향을 검토한 뒤 제언을 통해 향후 명상 전문가들과 명상앱 개발자, 이외 정신건강 전문가들이 미래 사용자의 명상 경험을 극대화하고 지혜 산업으로 발전해 갈 수 있도록 하는 미래의 전략을 수립할 수 있도록 돕는 것이 본 논문의 목적이다.

II. 모바일 앱의 발전

1990년대 널리 퍼졌던 PC통신 플랫폼은 1998년 WWW 플랫폼의 보급과 함께 사라졌으며, 2000년대를 맞이하며 PC 중심의 인터넷이

1) JD Nash, et al(2013)

이끌었던 4차산업은 2010년을 전후로 모바일 중심으로 패러다임이 크게 바뀌게 된다.

초기 다양한 단말기를 바탕으로 산발적으로 개발되던 모바일 플랫폼은 곧 IOS와 안드로이드 둘로 나뉘어졌으며²⁾ 2008년 7월 Apple에서 ‘App Store’를 오픈하고 500개의 앱을 출시했다. 같은 해 Google Play도 ‘Android Market’이라는 이름으로 앱시장을 열었다. 출시 이후 ‘App Store’에서는 불과 한 달 만에 6천만 건이 넘는 앱이 다운로드 되었으며 두 달 후에는 3,000개의 앱이 출시되고 1억 건이 넘는 다운로드 수를 기록했다. 일 년 후인 2009년에는 이미 77개국에서 ‘APP Store’ 이용이 가능해졌으며³⁾ 스마트폰의 개발과 함께 모바일 시장은 한계 없이 발전하기 시작했다.

통계적으로는 2014년을 기점으로 모바일 사용자 수가 데스크탑 사용자 수를 넘어섰으며⁴⁾ 2023년 통계에서 데스크탑은 하드웨어 시장점유율에서 모바일 및 태블릿 사용자 수보다 조금 앞서 있었지만 웹사이트 트래픽을 기준으로 모바일 점유율이 60%나 되는 것으로 집계되었다.⁵⁾ 통신 기술 또한 2G, 3G를 거쳐 5G까지 이르는 비약적인 발전을 이루어냈으며, 카메라 및 디스플레이 등을 중심으로 한 하드웨어와 함께 앱 시장은 모바일 활용범위를 크게 넓혀주었다.

이렇게 급속히 발전되어온 모바일 및 앱 시장은 2022년 12월 1일 미국의 오픈AI가 발표한 ‘Chat GPT’를 중심으로 다시 새로운 변화를 맞이하고 있다. ‘Chat GPT’ 출시 1년여 만인 지난 2024년 1월, 오

2) 김지현(2010).

3) <https://pickaso.com/en/2020/apple-app-store-evolution>(2024.4.14)

4) <https://www.searchenginewatch.com/2014/07/08/mobile-now-exceeds-pc-the-biggest-shift-since-the-internet-began/>(2024.4.18.)

5) <https://www.ileeline.com/ko/mobile-vs-desktop-statistics/>(2024.4.18)

핀AI사는 AI기반의 새로운 앱스토어인 ‘GPT Store’를 오픈했으며, 한 달이 채 안 된 1월 말 ‘GPT Store’에 등록된 ‘GPTs’는 약 15만 9,000개, ‘Chat GPT’ 맞춤형 챗봇은 두 달 만에 300만 개 이상이 만들어진 것으로 보고되었다.⁶⁾

III. 명상앱 연구

명상앱은 명상을 통해 모바일에서 사용자가 심리적 신체적 건강을 개선할 수 있도록 설계된 기술 도구라고 할 수 있다.⁷⁾ 앱스토어가 출시되기 전인 2007년 모바일을 활용해 비대면 명상과 함께 명상 경험을 공유하거나 피드백을 제공하는 등의 시험적 연구가 미국에서 진행되었다.⁸⁾ 이후 명상앱에 대한 본격적인 연구는 2008년 경부터 시작된 것으로 사료된다. 명상앱 연구 발전은 대략 네 단계 정도로 나누어 살펴볼 수 있다.<표1>

<표1> 시기에 따른 명상앱 연구 변화

구분	시기	상황	특징
초기	2008~2012	앱스토어 출시	명상앱 설계, 개발 검증 연구. 다양한 시도, 생체신호 기반 명상앱 연구 설계 등.
형성기	2013~2016	‘Headspace’, ‘Calm’ 등 대표 앱 정착 발전	명상앱이 명상, 호흡, 음악, 마음챙김 등 다양한 카테고리로 세분화. 대표 명상앱 중심 연구. 효과검증 연구.
발전기	2017~2019	앱 다양화 및	연구주제 구체화, 소아, 대학생, 노인 등

6) <https://www.mk.co.kr/news/it/10931723>(2024.4.17)

7) Huberty, et al(2021)

8) Sterling & Zimmerman(2007).

		세분화	특정 연령대, 특정질환 및 집단 대상 연구 진행. 뇌파 관련 연구 등 기술점목 시도
확장기	2020~현재	팬데믹 영향으로 사용량 증가, 데이터 축적	축적 데이터를 바탕으로한 대형 연구 및 종단조사, 패턴연구 등과. 미래예측, 명상기기 및 바이오피드백 활용 등 연구

발전 초기인 2008년~2012년에는 명상앱 설계와 함께 다양한 시도가 이루어졌다. 명상앱 설계를 위한 문화 연구⁹⁾에서부터 스트레스 정량화 및 앱 적용을 위한 연구(Pedro Sanches, et al, 2010), 신발 압력 센스를 활용한 보행 추적¹⁰⁾ 등의 생체신호 연계를 위한 실험적 연구 등이 진행되었다.

2011년에는 ‘iTunes’ 내 건강 및 피트니스 3,336개의 유료 앱 중 명상 가이드 앱으로 분류된 것만 160여개가 있었던 것으로 보고되었으며, 각종 명상앱이 산발적으로 연구되기 시작했다¹¹⁾ 음성안내를 해주는 ‘Self Relax’¹²⁾ 앱, 마음챙김 명상 데이터 수집 및 측정용을 위한 앱¹³⁾ 및 통증관리를 위한 명상 앱¹⁴⁾, 보건체육 교육을 위한 명상가이드를 제공하는 앱¹⁵⁾ 등이 개발되고 검증 연구도 이어졌다.

이 기간에는 모바일 앱 발전 초기임에도 생체신호 기반 명상 관련 연구가 일찍부터 시도되었다. Meng-Chieh Yu(2012)¹⁶⁾의 연구에서는 신발과 가슴에 부착형 센서를 통해 호흡 및 보행상태를 인식하고

9) Ahtinen, et al(2008), 164-171.

10) Yu. et al(2011), 17-26.

11) West, et al(2012), e72.

12) Merilahti, et al(2009), 1-5.

13) Wahbeh&Zwickey&Oken(2011), 175-177.

14) BA & Eccleston C(2011), 308-312.

15) Matthew Cummiskey(2011), 24-30.

16) Yu(2012), 3276-3282.

시청각적 피드백을 제공하는 연구가 진행되었고, HRV, EEG 등을 활용한 명상 앱 연구는 Hong Lin(2012)¹⁷⁾, J. Daftari(2012)¹⁸⁾의 연구 이후로 꾸준히 이어져 왔다.

2013~2016년에는 명상앱 개발이 꾸준히 늘어나며 다양한 연구가 진행되었다. 2013년에는 1,000개가 넘는 명상 관련 앱이 있었다¹⁹⁾고 알려졌으며, 명상앱은 점차 명상, 호흡, 음악, 마음챙김 등의 다양한 카테고리로 세분화되며 발전되었다.

2017년부터 코로나 펜데믹 이전까지는 연구 주제가 다양하게 구체화 되었다. ‘Headspace’나 ‘Calm’, ‘Aeon’ 외에도 많은 수의 사용자를 확보한 명상앱이 꾸준히 발전하면서 해당 어플에 대한 효과 연구 뿐만 아니라 대학생²⁰⁾, 노인²¹⁾ 등의 특정 연령대를 대상으로 하는 연구들이 이뤄지기 시작했다. 이후 좀 더 고혈압이나 암 등의 질환이나 집단을 대상으로 한 연구도 적극적으로 이뤄지기 시작했다.

코로나 펜데믹을 기점으로 명상앱은 크게 발전하였다. 급격한 사용량 증가 및 데이터 축적으로 종단적 조사나 장기관찰을 통한 사용 패턴 등을 분석하는 본격적 연구들이 시작되었으며 대형 연구를 통한 예측 연구 등이 가능해졌다.

명상앱에 관한 국내 연구는 상대적으로 많이 진행되지 않았다. 2018년에는 K-MBSR 프로그램²²⁾을 보조하는 명상앱을 개발하는 연구²³⁾가 진행되었으며, 이외 마인드풀니스 명상 AR 명상앱²⁴⁾ 및

17) Hong(2012).

18) Daftari&Quer&Rao(2012), 6086-6090.

19) Plaza(2013), e24.

20) Miller & Chandler&Moumtapa(2015), 207-215.

21) Sánchez, et al.(2015).

22) 장현갑·김정모·배재홍(2007), 833-850.

23) 김완석·김민애(2018), 441-453.

다도에 관한 명상앱²⁵⁾개발 등에 관한 연구가 진행되었다. 장기적인 명상앱 개발 연구로는 청소년 모바일 마음챙김 명상앱 ‘코알라’에 대한 연구가 앱 개발을 위한 코알라 가이드 디자인²⁶⁾에서부터 AI스피커 적용 및 명상 훈련 선호도 조사²⁷⁾, 캐릭터 디자인 개발²⁸⁾, UI 효율성²⁹⁾에 대한 연구가 차례로 진행되었으며 해당 앱을 활용하여 중학생을 대상으로 불안과 마음챙김 주의 및 알아차림에 대한 적용 효과³⁰⁾를 검증한 바 있다.

이외 명상앱의 효과에 대한 국내 연구로는 마음챙김 명상앱을 활용한 경찰공무원의 회복탄력성에 관한 연구³¹⁾가 있었으며 명상체험 방법으로서 명상앱의 활용 방안에 대한 연구로는 김동욱(여암, 2022a, 2022b)의 연구가 있다.

IV. 명상앱의 발전

명상은 오랫동안 불교 및 도교 등의 일부 종교에서 행하는 종교적 수련 방법으로 여겨져 왔으며 명상이 서구사회를 중심으로 널리 확산된 것은 그리 오래되지 않았다. 이에 명상의 확산 초기에는 내적 성찰을 중심으로 명상 지도자에 의한 직접적 가이드에 높은 가치를

24) 전성진·강서영·김혜민·우운택(2021).

25) 윤희경·이민구(2022), 126-131.

26) 차명희(2021), 11-12.

27) 천지영·이우경(2022), 175-183.

28) 이우경·이향아(2023a), 239-247.

29) 이우경·이향아(2023b), 231-245.

30) 성나경·이우경(2023), 453-476.

31) 김성환(2019), 11-22.

부여하고 명상 영역이 디지털화 되는 것에 대한 거부감이나 반대의 견이 없지 않았다. 세속을 떠나 자연 속에서 고요히 정적을 추구하는 명상의 대표적 이미지는 디지털 기기와는 거리가 멀었기 때문이다.

하지만 IT 기술이 발전됨과 함께 명상앱은 지속적인 개발과 발전의 단계를 거쳐왔다. 모바일 산업 발전의 초기부터 몇몇 이들은 앱을 명상에 활용하려는 노력을 기울였으며, 앱스토어가 출시된 이듬해인 2009년에 영국의 Andrew Johnson이 최초로 명상앱을 개발·출시하였으며³²⁾, 2012년에는 ‘Headspace’, ‘Calm’이 출시되었다.

명상앱 시장은 지속적으로 조금씩 발전되어 왔지만, 최근 명상앱 발전에 큰 영향을 주었던 사건은 코로나 19 팬데믹이었다. 스트레스와 불안이 사회 전체적으로 폭증하고, 심리적 건강이 크게 위협을 받았던 2020년에는 정서적 웰빙에 초점을 맞춘 전 세계의 앱 다운로드 수가 전년 대비 42% 증가하였으며, 이는 자그마치 1억 건에 달하는 것이었다. 미국 내에서 보고된 통계자료에 따르면 2019년 명상앱 사용 경험이 있는 소비자가 12%였던 데 비해 2022년 20%로 증가하였다.³³⁾ 이 기간 동안 명상앱은 수면, 요가 등과 연계하여 영역을 확장하였으며, 2009년 출시된 ‘BetterSleep’ 앱의 경우 2023년 전 세계에서 가장 많이 다운로드 된 모바일 건강 및 명상앱으로 집계되었다.

<그림1>

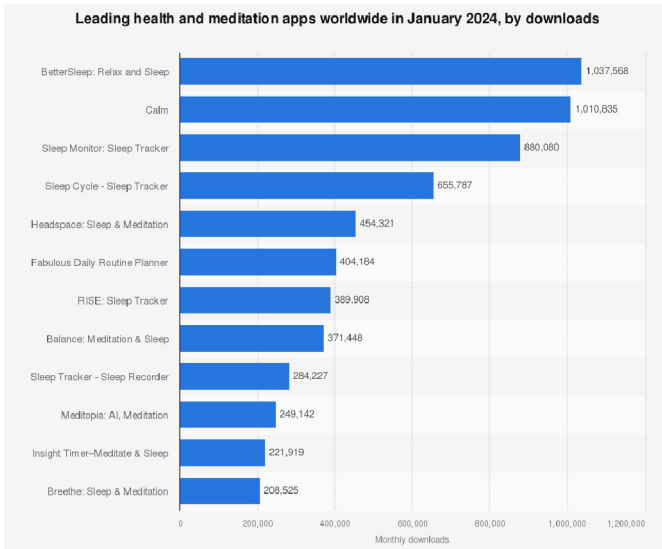
명상의 산업적 발전은 눈에 띄기 시작했으며 독일의 통계 리서치 회사 statista에 따르면³⁴⁾ 세계적으로 명상앱 시장은 2024년에 51억

32) <https://www.andrewjohnson.co.uk>(2024.4.14.)

33) <https://www.statista.com/topics/11045/meditation-and-mental-wellness-apps/#topicOverview>(2024.4.14.)

34) <https://www.statista.com/outlook/hmo/digital-health/digital-fitness-well-being/health-wellness-coaching/meditation-apps/worldwide>(2024.4.20.)

국내의 명상앱 프로그램의 실태와 발전 방향



<그림1> 2024년 1월 세계 최고의 건강 및 명상 앱 다운로드 수³⁵⁾

1천만 달러, 연간 성장률은 8.49%(CAGR 2024-2028)로 2028년에는 70억 8천만 달러 규모의 시장을 이룰 것으로 예측하였다. 이중 가장 큰 비중을 보이는 국가는 미국으로 2024년 한해에만 10억 3,300만 달러의 높은 수익을 창출할 것으로 예상하고 있다.³⁶⁾

명상앱 개발 초기부터 발전해 온 ‘Calm’의 경우 2019년 정신 건강 분야의 앱으로는 최초로 10억 달러 이상의 가치를 지닌 312개의 스타트업인 유니콘 기업 대열에 올랐으며³⁷⁾, ‘Headspace’의 경우 2023년 연간수익이 약 1억 9,500만 달러, 구독자수 280만명과 다운로드

35) [https://www.statista.com/statistics/1239640/top-health-and-meditation-apps-monthly-downloads\(2024.4.20\)](https://www.statista.com/statistics/1239640/top-health-and-meditation-apps-monthly-downloads(2024.4.20))

36) [https://www.statista.com/outlook/hmo/digital-health/digital-fitness-well-being/health-wellness-coaching/meditation-apps/worldwide\(2024.4.13.\)](https://www.statista.com/outlook/hmo/digital-health/digital-fitness-well-being/health-wellness-coaching/meditation-apps/worldwide(2024.4.13.))

37) [https://support.calm.com/hc/en-us/articles/115002474527-Calm-Who-We-Are\(2024.4.14.\)](https://support.calm.com/hc/en-us/articles/115002474527-Calm-Who-We-Are(2024.4.14.))

수 8천만 번³⁸⁾을 기록한 것으로 보고되었다.

국내에서는 2016년 처음으로 명상전문 앱인 ‘마보’가 출시 되었다. 같은 해 기업명상교육을 목적으로 시작된 ‘하루명상’도 출시되었으며,³⁹⁾ 코로나 팬데믹으로 고통받던 2019년에는 ‘코끼리’ 앱과 ‘루시드 아일랜드’ 앱이 출시되며 국내 명상앱들은 한국어 명상 콘텐츠를 중심으로 하루가 다르게 발전하기 시작했다.

명상을 전문으로 하는 앱 외에도 ‘캐시 워크’, ‘트로스트’, ‘마인들링’, ‘마인드 카페’ 등의 심리·건강관리 어플에서도 명상 콘텐츠를 제공하는 추세이다. ‘마인드 카페’의 경우 2023년 명상전문 앱인 ‘코끼리’를 인수하기도 했다. 2019년부터 지속적으로 개최된 『서울국제명상엑스포』에서는 한국의 특성을 잘 살리는 특화된 K-명상에 대한 요구를 고려하여 2023년 동양의 전통적 수행 방법에 현대과학과 심리치료를 기반으로 발달한 서양의 명상법을 결합시킨 RHS명상 프로그램을 콘텐츠화 한 ‘육도윤회 명상’ 앱을 출시하였다.

V. 명상앱의 실태

1. 명상앱의 특징과 종류

명상앱은 사용자가 원하는 시간, 원하는 공간에서 제한 없이 명상을 수련할 수 있다는 장점 외에도 스마트폰만 있으면 누군가를 만나지 않고도 다양한 명상을 쉽게 접해볼 수 있다는 점, 대면 프로그램

38) [https://www.businessofapps.com/data/headspace-statistics\(2024.4.14.\)](https://www.businessofapps.com/data/headspace-statistics(2024.4.14.))

39) 김동욱(여암, 2022a).

보다 대체로 저렴할 뿐만 아니라 사생활 유출에 대한 걱정이 없다는 점 등의 다양한 장점을 가지고 빠른 시간 안에 발전했다.

명상앱의 종류에는 여러 가지가 있는데 명상의 종류 및 특징을 파악하기 위해 구글 플레이스토어에서 ‘명상(meditation)’ 및 ‘마음챙김(mindfulness)’을 키워드로 검색된 명상앱 중 사용자수가 50만명 이상 이면서 사용자 평점이 4.0 이상인 앱 중 상위 30개의 앱을 선별하여 전반적인 앱의 특성을 먼저 파악하였다.<표2>

<표2> 구글 플레이스토어 기준 상위 30개 명상앱40)

N=사용자수, M= 1,000,000

이름	N	평점	이름	N	평점
calm	50M	4.5	Pura Mente	1M	4.8
headspace	10M	4.5	Smiling Mind :Meditation app	1M	4.6
prana breath	5M	4.7	Daily yoga	10M	4.5
meditopia	10M	4.7	Idanim:Meditate, Sleep, Focus	0.5M	4.7
Insight Timer	5M	4.7	Meditation : Lojong	1M	4.8
Balance	1M	4.5	Let's Meditate : Relax &Slee[1M	4.8
수면과 고요함을 위한 명상	0.5M	4.9	Medito : Meditation &Sleep	1M	4.5
Breathe : relax &focus	0.5M	5	Deep Meditate : Relax &Sleep	0.5M	4.5
BetterSleep	10M	4.5	waking Up : Beyond Meditation	1M	4.5
Aura	1M	4.3	7Mind Meditation & Achtsamkeit	1M	4.6
Serenity	1M	4.7	Abide - Bible Meditation Sleep	1M	4.5
The Mindfulness App	1M	4.5	Ten Percent Happier Meditation	0.5M	4.8
Simple Habit : Meditation	1M	4.7	Mindfulness.com Meditation A	0.5M	4.4
Sadhguru-Yoga&Meditation	5M	4.9	Think Right : Meditation App	1M	4.7
Mindfulness with Petit BamBou	10M	4.6	Atom : Meditation for Beginners	0.5M	4.9

이들의 대부분은 다양한 카테고리와 함께 수백, 수천에 이르는 다

40) 구글플레이스토어-명상앱 검색상 사용자 50만 이상, 평점 4.0 이상 상위앱
[https://play.google.com/store/apps?hl=ko-KR\(2024.4.14.\)](https://play.google.com/store/apps?hl=ko-KR(2024.4.14.))

양한 콘텐츠를 제공하는 종합적 명상앱이 가장 많았으며 이들 명상 앱이 가진 주요 특징은 아래와 같이 정리해 볼 수 있다.

- 1) 카테고리 - 수면, 요가, 명상, 음악이나 특별 클래스 등 심리조절을 위한 다양한 카테고리로 나뉘어져 있음.
- 2) 명상법 - 대부분의 명상 앱은 마음챙김명상, 호흡명상, 이완명상 등의 다양한 명상법을 소개하고 있으며 명상의 원리 등에 대한 이론적 강의를 제공함.
- 3) 명상 가이드 - 명상을 따라하기 위한 음성가이드를 제공하는 경우가 많으며 음성 가이드는 주로 경험이 많은 명상가에 의해 녹음된 것들임. 일부 사용자끼리 SNS형태로 콘텐츠를 제공하기도 함.
- 4) 사용자 맞춤 - 명상을 하는 목적이나 시간, 음악, 음성가이드, 배경, 자막 등 사용자의 편이에 따라 선택할 수 있도록 설정 가능.
- 5) 명상 기록 - 명상 경험을 기록하고 명상 진행 상황 및 지속 여부를 체크할 수 있도록 달력이나 일기, 명상 보고서 등의 기능을 제공함.
- 6) 알람 및 코스 안내 - 명상 시간에 명언과 함께 알림을 보내주거나 코스 일정에 맞게 진행할 수 있도록 안내해 줌.
- 7) 커뮤니티 및 오프라인 연계 - 명상 경험을 공유하거나 명상앱에서 경험한 명상이나 명상가의 오프라인 프로그램에 참여할 수 있도록 일정을 안내하고 초대함.

이외 사용자 수나 평점이 상위 30개의 앱에는 속하지 않지만 명상 앱으로 검색 가능하면서 특색이 있는 앱 및 국내 명상앱을 합해 20여

개의 앱을 추가 조사한 결과 명상앱에서 제공하는 콘텐츠의 특성에 따라 <표3>과 같이 분류해 볼 수 있었다.

<표3> 명상앱의 종류

	종류	특징	예
1	종합적 명상앱	다양한 명상가이드 제공. 수면·음악·이론등 종합적 카테고리, 커뮤니티 등	‘Calm’, ‘Headspace’, ‘Meditopia’, ‘마보’, ‘하루명상’
2	특정 명상앱	호흡, 걷기명상 등 특정 명상법 자세히 가이드	‘Prana Breath’, ‘slomo’, ‘Dhamma.org’
3	기능적 명상앱	명상시간 및 소리 제어 등 명상에 필요한 기능 보조	‘Insight Timer’, ‘Meditation Time’
4	단체용 명상앱	종교 및 명상지도자를 중심으로 한 명상앱	‘Buddha Wisdom’, ‘Abide’, ‘Sadhguru’
5	프로그램용 전용앱	특정 명상 프로그램의 진행 및 보조를 위한 프로그램 전용앱	‘DBT coach’, ‘Mindful Self-Compassion - MSC’, ‘육도윤회명상’
6	명상기기 명상앱	기기와 연동하여 활용 가능한 명상콘텐츠 제공	‘Mendi’, ‘Reflect’, ‘Moonbird’

이외에도 최근에는 별도의 기기 없이도 스마트폰 카메라를 통해 손가락의 혈관 데이터를 분석하고 심리상태를 진단해주는 앱(ex) ‘마음결’)이나 AI를 활용한 명상가이드 생성형 명상앱(ex) ‘VITAL’) 등이 출시되기도 하였다.

2. 국외 명상앱 현황

글로벌 앱 개발회사인 Appinventiv가 보고한 통계에 따르면 2015년부터 2020년 사이에 약 2,500개의 명상 앱이 출시되었으며 세계

최대 명상 앱 중의 하나인 ‘Headspace’는 전 세계 200개 국가에 출시되었다고 한다.⁴¹⁾ 세계적으로 많은 명상 앱이 존재하지만 이 장에서는 구글 플레이스토어 검색 상 평점과 다운로드 수가 가장 높은 것으로 확인되는 5개의 앱을 간단히 리뷰해 보도록 하겠다.

① Calm

명상 앱 “Calm”은 2012년에 Michael Acton Smith와 Alex Tew에 의해 설립된 수면·명상을 위한 앱이다. ‘calm’앱은 웰빙, 자기연민,⁴²⁾ 대학생 및 교육자, 임산부 등의 스트레스를 줄이고 마음챙김, 자기효능감 자기연민 증가⁴³⁾, 신체 건강 및 정신건강, 스트레스 감소, 수면개선⁴⁴⁾ 불안 완화⁴⁵⁾ 등을 지원하는 것으로 보고 되었다.

② Headspace

Headspace는 독특한 디자인과 색상으로 많은 이들에게 사랑받아 왔다. 안내 또한 단순명료하고 명상으로 하루를 이어나갈 수 있도록 이끌어가는 코스 및 명상 콘텐츠들을 제공하고 있다. 명상가이드를 자막으로 제공하지만 아직 한글 지원이 되지 않는다.

③ Prana Breath

호흡명상을 위한 직관적이고 간편한 앱이다. 사용자의 상태에 따라 적절한 호흡의 길이를 추천해주기도 하며 마음 비우기, 긴장 완화, 고요, 힘, 조화, 스트레스 등의 일상적인 관리뿐만 아니라 식욕 억

41) [https://appinventiv.com/blog/latest-meditation-app-statistics\(2024.4.20\).](https://appinventiv.com/blog/latest-meditation-app-statistics(2024.4.20).)

42) Clarke&Draper(2019).

43) Huberty&Green, et al(2019).

44) Huberty&Vranceanu, et al(2019).

45) Huberty&Puzia, et.al(2019), 30-37.

제나 담배 대체 등의 카테고리도 가지고 있다.

④ Meditopia











‘soul’이라는 챗봇을 통해 명상을 추천하고 상담을 해주는 콘텐츠를 제공하기도 하며, 명상을 처음 배우는 초보자로부터 숙련자에 이르기까지 다양한 난이도의 명상 콘텐츠를 제공해 준다. 매일 명언과 함께 명상 알람을 제공하고 한글도 지원하고 있다.

⑤ Insight Timer

명상앱 사용 시간상 미국 내에서 최고로 긴 시간을 사용하는 것으로 집계된 명상앱이다. 자연친화적인 디자인과 메뉴 구성 및 검색이 용이한 편이며 무엇보다도 커뮤니티 그룹이 잘 형성되어 있고 이를 따라 오프라인 프로그램 연계도 잘 되어있다. 다양한 알림소리와 시간 설정 등이 가능하다.

이상의 국외 대표 명상앱 5가지에 대한 요약은 <표4>와 같다.

<표4> 국외 대표 명상앱 현황

	1	2	3	4	5
	calm	headspace	Prana Breath	Meditopia	Insight Timer
로고					
대표 화면					
출시일	2014.7.30	2012.1.6	2015.6.3	2017.3.7	2010.12.15

다운로드	5,000만회	1,000만	500만회	1,000만회	500만회
크기	31.96Mb	79.1MB	6.54Mb	29.93Mb	103MB
회사	calm.com, inc	headspace for meditation	Oleksandr Albl	Meditopia	Insight Network Inc
업데이트	2024.3.28	2024.4.11	2023.10.11	2024.2.6	2024.4.8
버전	6.42.2	4.199.0	9.5.1.4	4.2.1	18.2.1
비용	7일 무료 59,000/년 15,000/월	7일 무료 8,900원/월 89,000/	7일 18,000/평생	7일 무료 65,000/년	7일 무료 75,000/년 6,250/월
평점	4.5	4.5	4.9	4.4	4.8
리뷰	5.4만개	9천개	8만개	25만개	22만
난이도	중간	쉬움	아주 쉬움	중간	중간
특징	한글 지원 삼성헬스 지원 수면특화	한글 없음 하루 관리 디자인 가이드 자막	한글 지원 사용법 간단 호흡명상	한글 지원 상태 체크 다양한 사운드	자연친화적 커뮤니티 오프라인 시간 설정

3. 국내 명상앱 현황

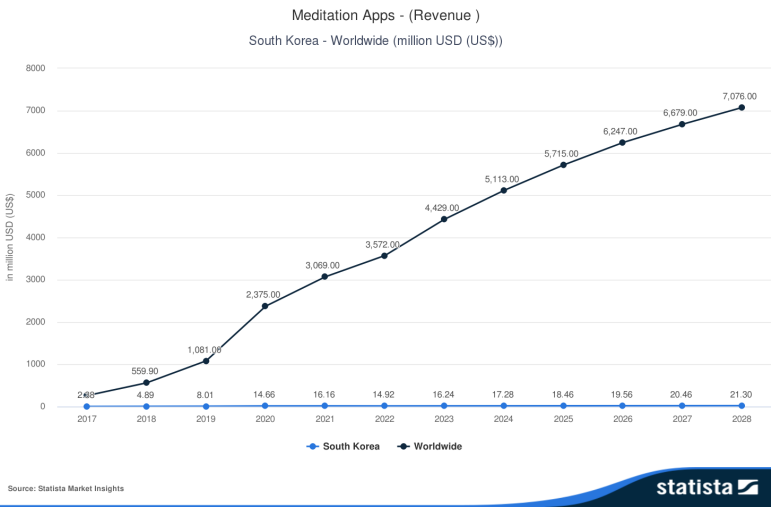
엑스퍼트 마켓 리서치(Expert Market Reserarch)에서 발표한 「South Korea Mindfulness Meditation Apps Market Outlook」에 따르면 한국의 마음챙김 명상 앱 시장 규모는 2023년에 1억 8,065만 달러 이상의 가치에 도달한 것으로 보고되었다.⁴⁶⁾

이외에도 Statista에서 조사한 「Target audience: Meditation and mindfulness app users in Korea」에 따르면 한국 명상앱의 사용자는 세계 추세에 비해 젊은 경향이 있으며 특히나 Z세대가 25%, 40%가 밀레니얼 세대라고 하였다. 사용자당 평균 수익 또한 2024년 기준으로 미국이 74.9달러인 데 비해 대한민국은 36.91달러로 낮은 편이었

46) [https://www.expertmarketresearch.com/reports/south-korea-mindfulness-meditation-apps-market\(2024.4.20\)](https://www.expertmarketresearch.com/reports/south-korea-mindfulness-meditation-apps-market(2024.4.20))

으며 세계적 명상산업 발전에 비해 발전 속도는 다소 느린 편이다.

명상 콘텐츠를 부분적으로 제공하는 심리·건강 앱을 제외하고 국내에서 개발된 명상앱은 종류가 제한적이다. 이 장에서는 구글 플레이스토어 검색 상 평점과 다운로드 수가 가장 높은 것으로 확인되는 4개의 앱과 더불어 앞서 소개한 특색있는 명상앱 ‘육도윤희 명상’ 앱을 간단히 리뷰해 보도록 하겠다.



<그림 2> 세계와 한국의 명상앱 매출액 추이 47)

① 마보

‘마보’는 ‘마음보기 연습’의 약자로 국내 최초로 출시된 명상어플 이면서 2022년 누적 다운로드 수 70만, 가입자 수 40만을 돌파하였 다고 보고하고 있다. 800개 이상의 명상 콘텐츠와 함께 5분 이내의

47) [https://www.statista.com/outlook/hmo/digital-health/digital-fitness-well-being/health-wellness-coaching/meditation-apps/worldwide#revenue\(2024.4.20.\)](https://www.statista.com/outlook/hmo/digital-health/digital-fitness-well-being/health-wellness-coaching/meditation-apps/worldwide#revenue(2024.4.20.))

짧은 명상 안내부터 30분 이상 되는 긴 명상 가이드까지 다양하게 제공하고 있다.

② 하루명상

‘하루명상’은 기업을 대상으로 하는 명상에서 출발하여 국내 대표 명상앱 중의 하나로 성장한 앱이다. 리뷰가 많은 것은 아니지만 평점이 4.9로 다른 명상앱에 비해 월등히 높은 편이다. 2023년 1월 1,000여개 이상인 명상 콘텐츠를 평생 무료 사용할 수 있도록 전환하였으며 175개국에 보급되고 있다고 한다. 2018년 KT의 기가지니에 명상콘텐츠를 제공하기도 하였다.

③ 코끼리

‘코끼리’는 2019년 스타트업 ‘마음수업’의 대표였던 다니엘 튜더가 개발한 명상앱으로 출시한 지 1주일만에 누적가입자 1만건을 돌파하며 크게 주목을 받았다. 최근 ‘마인드카페’ 운영사인 아토머스에 인수되었으며 ‘손목닥터9988 헬스케어 사업’에 선정되기도 하였다.

④ 루시드 아일랜드

2019년 출시된 명상·힐링앱으로 편안한 분위기의 다양한 명상가이드와 명언 등을 제공하고 있다.

⑤ 육도윤회 명상

‘육도윤회 명상’은 육도윤회를 수시로 변화하는 마음의 변화에 적용하고 명상을 시작하기 전 감정상태를 체크하고 명상 전후 상태를 기록하도록 하고 있다.

이상의 국내 대표 명상앱 5가지에 대한 요약은 <표5>와 같다.

<표5> 국내 대표 명상앱 현황

	1	2	3	4	5
	마보	하루명상	코끼리	루시드 아일랜드	육도유희 명상
로고					
대표 화면					
출시일	2016.5.21	2018.3.28	2019.8.1	2019.10.30.	2023.10.9
다운로드	10만회	10만회	10만	1만	100회 이상
크기	21.93Mb	69.98Mb	109Mb	29.93Mb	19.37Mb
회사	마보	무진어소시 에이츠	(주) 마음수업	TOOEASY	TonyWorks
업데이트	2024.4.1	2024.2.18	2024.2.8	2022.11.2	2024.2.4
버전	2.12.4	3.2.21	3.3.5	1.13.2	1.1.3
비용	7일 무료 5,900/월, 47,000/년	무료	7일무료 5,900/월 35,000/년	7일무료 45,000/년	무료
평점	4.5	4.8	4.2	4.4	-
리뷰	1천개	421개	3천	479	-
특징	오프라인 연계 활발 SNS 형태 다이어리 공유	마음 상태 체크 기능 습관 형성 영역 다양 검색 편리	마인드카페 내 탐재 명상 관련 정보 제공 인플루언서	다양한 명상코스 음성 가이드 명언 제공	육도 테스트 육도별 명상 명상 전후 상태 체크

4. 기기 활용 명상앱

모바일앱 사용이 보편화되면서 바이오센싱 기술을 탑재한 명상 기기들이 출시되었으며 이들은 측정된 생체신호를 바탕으로 명상 피드백을 제공하거나 명상상태를 알려주도록 설계된 명상앱을 바탕으로 활용되고 있다.

여기에는 기존에 활용되어오던 EEG 뇌파분석을 위한 헤드밴드 MUSE 외에도 기능적 근적외선 분광법(fNIRS : functional near-infrared spectroscopy)으로 뇌 혈류량 및 산소포화도를 측정하는 머리 띠 형태의 명상기기 ‘Mendi’가 있으며 국내에는 체리폰에서 개발했던 ‘마인드 리프레쉬’, 옴니씨엔에스의 ‘옴니핏브레인’ 등의 제품들도 뇌파를 활용해 피드백을 제공하며 명상을 전문으로 하는 것은 아니지만 부분적으로 명상컨텐츠를 제공하고 정신건강관리에 활용되고 있다.

이외 센서를 활용하는 것은 아니지만 명상앱과 연동하여 흉골에 진동을 일으켜 명상효과를 끌어올리는 명상보조기기 ‘Sensate’도 있다. 양손에 쥐는 것으로 안정감을 더하면서도 ECG 및 EDA신호를 감지해 바이오피드백을 제공하는 공모양의 ‘reflect’, 그리고 최근 주목받았던 삼성의 ‘갤럭시 링’과 같은 형태로 반지처럼 손가락에 끼는 것만으로도 HRV 혈중산소 3D모션센서 온도 등의 다양한 정보를 수집하고 명상앱에 연동하여 피드백을 제공해주는 ‘Dhyana Smart Ring’도 명상기기와 명상앱을 함께 활용한다.

최근에는 ‘MUSE’와 같은 원리로 Headband형태의 명상기기를 명상앱과 연동하여 사용하도록 했던 Entertech의 ‘flowtime’ 헤드밴드 외에 간단히 귀 주위에 걸쳐줌으로써 사용이 가능한 ‘flowtime

braintag’이 펀딩을 진행중이기도 하다. 마지막으로 간단히 손에 쥐는 것으로 기기 자체의 확장 감소를 손에서 감지하는 것으로 호흡명상을 가이드하는 ‘Moonbird’가 있다.

이상의 기기 활용 명상앱 중 구글 플레이 스토어를 기준하여 최소 1,000회 이상 다운되고 주된 콘텐츠가 명상이라고 할 수 있는 대표적인 기기활용 명상앱에 대한 요약은 <표6>과 같다.

<표6> 기기활용 명상앱

	1	2	3	4	5	6
이름	Mendi	Sensate	Reflect	Dhyana Smart Ring	flowtime braintag	Moonbird
로고						
기기						
대표 화면						
가격	620,000원	481,271원	343,371원	330,960원	313,571원	233,051원
다운로드	1만	1만	500	10만 이상	1천 이상	1만
특징	기능적 근적외선 분광법(NIRS) 신경 피드백	진동 개입 각종 길이 명상 사운드 제공	손가락에서 ECG 및 EDA 신호수집 및 바이오피드백 제공	손가락 HRV 기반 바이오피드백 혈중산소 3D모션센서 온도	EEG, HR, HRV, Temp, SpO2	심박수 HRV 바이오피드백 호흡명상

VI. 명상앱의 발전 방향

지금까지 모바일 앱의 발전과 함께 명상앱 프로그램의 연구, 발전 및 명상앱 프로그램의 실태에 대해 순차적으로 살펴보았다. 이제까지 탐색한 명상앱 현황을 바탕으로 명상앱 프로그램의 발전 방향을 살펴보면 아래와 같이 요약해 볼 수 있다.

1. 명상앱 프로그램의 다양화, 세분화 및 콘텐츠화 지속

명상앱 시장의 선두 기업들은 새로운 요소, 콘텐츠, 맞춤형 제안으로 지속적으로 기반을 새로 고침으로써 고객 경험을 업그레이드하는 데 중점을 두고 있다⁴⁸⁾고 보고되고 있다. 세계적 시장조사 기관들이 향후 10년간 명상앱 시장의 확대 및 발전을 예상하고 있는⁴⁹⁾ 가운데 대부분의 명상앱의 사용 연령이 넓어질 뿐만 아니라 대상에 따른 특정 질환, 상황 등에 적용할 수 있는 가능한 많은 콘텐츠를 제공하기 위해 노력하고 있기 때문이라 할 수 있다. AI 및 거대언어모델의 등장인 IT시장 전체의 변화를 이끌어가고는 있지만 아직까지는 현재까지 발전되어온 수많은 명상법 및 개개인이 겪는 모든 심리 상황을 명상앱 콘텐츠가 다 보완할 만큼 충분한 것은 아니기 때문에 명상콘텐츠의 다양화 및 세분화를 위한 노력은 당분간 계속 될 것이다. 또한 전달 매체에 있어서도 다양화되어 갈 것이다. 실제 코로나

48) [https://www.businessresearchinsights.com/market-reports/mindfulness-meditation-apps-market-112666\(2024.5.27.\)](https://www.businessresearchinsights.com/market-reports/mindfulness-meditation-apps-market-112666(2024.5.27.))

49) [https://www.globenewswire.com/news-release/2024/04/08/2858965/0/en/Global-Meditation-Management-Apps-Market-Size-To-Worth-USD-7-25-Billion-By-2033-CAGR-of-17-9.html\(2024.4.20.\)](https://www.globenewswire.com/news-release/2024/04/08/2858965/0/en/Global-Meditation-Management-Apps-Market-Size-To-Worth-USD-7-25-Billion-By-2033-CAGR-of-17-9.html(2024.4.20.))

팬데믹 기간에는 ‘Headspace’ 앱은 Netflix와, ‘Calm’ 앱은 HBO Max와 협력하는 등, OTT서비스에 명상 프로그램을 제공하는 등의 시도가 이어지기도 하였으며, 현재로서는 음성컨텐츠에 집중되어 있는 컨텐츠가 2D, 3D 영상화 및 오감까지 활용하는 4D 컨텐츠로까지 이어지리라 쉽게 예상해 볼 수 있다.

2. AI, 거대언어모델 등의 최신 IT기술 접목

OpenAI사에서 개발한 ChatGPT의 앱스토어라고 할 수 있는 GPTs는 각종 기업뿐 아니라 개별 사용자에게 의해서도 커스터마이징 (Customizing) 가능한 맞춤형 챗봇 시장이라 할 수 있다. 여기에 출시된 생성형 Meditation AI는 2024년 4월 현재 180개가 넘는다.⁵⁰⁾ 특히나 ChatGPT 4.0의 모바일 버전에서는 음성으로 대화를 주고받을 수 있는데, 이제까지 AI 음성 챗봇이 쉽게 극복하지 못했던 어색한 말투나 이질감, 다소 예측 가능한 한정된 답변 등을 넘어 폭넓은 일반 상식과 함께 사람 간의 대화에 가깝게 느껴질 정도의 자연스러운 대화를 제공한다. 여기에 Meditation GPTs를 연동하여 대화를 요청하는 경우 명상의 종류, 시간, 말투, 속도 등을 자세히 주문하고 원하는 명상가이드를 직접 진행해 주도록 할 수 있다.

특히나 현재의 모바일 명상앱이 플랫폼을 중심으로 다양한 명상 컨텐츠 및 프로그램을 늘어놓고 그 안에서 사용자가 마음에 드는 것을 선택해서 주도적으로 경험해 나가도록 하는 ‘시장 형태’의 것이라면 미래에는 플랫폼을 바탕으로 통합된 하나의 ‘AI 명상지도자’로서 사용자와 대화하고 상호작용하며, 경험을 공유하고 서로 적응해가는

50) [https://chatgpt.com/gpts\(2024.4.18.\)](https://chatgpt.com/gpts(2024.4.18.)), 검색어 : ‘Meditation’

‘제작 형태’의 명상 콘텐츠에 빅데이터를 제공하는 ‘생성형 플랫폼’ 형태로 발전하게 될 것이다. 이는 GPTs에서도 그렇지만 ‘VITAL’⁵¹⁾ 앱이나 ‘taskade’⁵²⁾와 같은 플랫폼 등에서 이미 부분적으로 시도되고 있다.

3. 바이오 센싱기술(bio sensing technology)을 기반으로 한 AR, VR 및 명상기기 연동 확산

2024 CES(Consumer Electronics Show) 행사에 전시되었던 스마트 거울 ‘BMind’는 사용자와 대화를 나눌 뿐 아니라, 말투, 몸짓, 표정 등을 기반으로 사용자의 감정상태를 파악한 뒤 이에 맞는 환경과 명상법을 제공하는 것으로 큰 주목을 받았다.⁵³⁾ EEG 센서, 심박수 센서, 호흡 컨트롤러 및 모션트래킹(Motion Tracking) 센서 등을 사용하고 피드백을 제공하는 연구들은 여러 가지로⁵⁴⁾⁵⁵⁾⁵⁶⁾ 시도·발전되고 있다. Integrated Digital Health Tracking(통합적 디지털 건강 추적 기술)과 Emotional Intelligence(감정인식 기술), Multimodal Learning Apps(다중 모드 학습 앱) 등의 발전과 함께명상앱의 발전은 VR, AR기기 등과의 연계와 더불어 명상앱의 신뢰성과 활용성을 확대시켜갈 것이며, 그 대로 연구로 이어지는 명상 발전의 선순환을 이어갈 것이다.

51) <https://joinvital.ai/>(2024.4.18.).

52) <https://www.taskade.com/spaces/x7fiwAidJMBv6EFe>(2024.4.18.).

53) <https://mashable.com/article/ces-2024-smart-mirror-mindfulness-meditation>(2023.4.13.).

54) Daudén Roquet, C., & Sas, C.(2018), 1-6.

55) Honinx, E.,et al(2023), 395-405.

56) Kressbach, M.(2024).

4. 의료·심리·상담 등의 정신건강 관련 타 분야와 융합

명상은 최근 주목받고 있는 ‘디지털 치료제 개발’과 함께 정신의학 분야에도 적용되기 시작하고 있다.⁵⁷⁾ 심리상담이나 코칭 등의 영역과의 융합적 시도들은 MBSR, MBCT, ACT, DBT 등의 여러 마음챙김 개입 기반 프로그램을 통해 이루어져 왔다. 나아가 정신·심리 영역의 증상에 따른 다양한 개입에 대한 연구가 이어지며 데이터가 축적되어 왔고, 전문 영역을 중심으로 구분되어 오던 치유 방향이 사용자 중심으로 옮겨가며 총체적 심리상태를 진단하고 이에 적절한 조절 방안을 제시해주는 통합된 시스템을 추구하는 경향을 띄어가고 있다. 이에 많은 명상앱들이 AI추천 기능을 시도하거나 연구개발 중에 있으며, 추천을 위한 AI의 데이터베이스를 가능한 확장하고 있는 추세이다. 다시 말해 꼭 명상을 목적으로 한 명상 전문앱을 고집하기보다는 정신건강, 심리상담, 코칭 등의 영역과 통합적으로 융합되어 정신건강 관리를 위한 플랫폼⁵⁸⁾으로 발전하는 경향을 보이고 있다.

5. 명상앱 프로그램의 기업, 기관 확산

최근 확장되고 있는 명상앱 활용 경향에는 국가 또는 기업, 기관들의 명상앱 활용이 크게 증가하고 있음을 볼 수 있다.

2021년 4월 인도 정부는 정신건강을 강화하기 위한 시스템으로 모바일 앱 ‘MANAS’를 도입했는데 여기에 요가·명상 콘텐츠를 활

57) Sicard, V., et al(2024).

58) Santos, J., Faria, L., & Martins, C.(2023).

용한 것으로 알려졌다. 15~35세 인도인을 대상으로 수면, 심리 등 정신건강을 위한 다양한 콘텐츠를 제공하며 국가적으로 제작되고 배포된 것이라는 점에서 의미가 있다. 우리나라에서도 2024년부터 학생들을 대상으로 ‘정신건강 자가진단 어플’을 활용하여 위기학생을 조기발견하고 치유지원을 강화해 가겠다는 ‘제2차 학생건강증진 기본계획’이 발표된 바 있어 스트레스 조절 및 정신건강 관리에 있어 모바일 앱 활용이 확대될 가능성이 있다.

이외에도 세계적으로도 다양한 기업에서 대면 명상프로그램과 함께 직원들의 정신건강관리를 위한 명상앱을 이용권 형태로 제공하고 있다. 국내에서도 2023년 발표된 명상앱 ‘마보’에서 발표한 ‘명상백서’에 따르면 LG U+, SK 하이닉스, 대한항공, 국민은행, 현대백화점, CJ 대한통운 등과 같은 기업, 그리고 UNIST, 가천대학교, 대구시 교육청과 같은 기관에서도 마보 앱을 사용권 형태로 제공하고 있는 것으로 보고하고 있다.⁵⁹⁾

6. 온라인 프로그램의 오프라인 연계 및 커뮤니티화

명상앱이 발전하면서 온라인을 기반으로 한 명상앱을 통해 오프라인 명상프로그램 및 커뮤니티가 확산되는 경향도 보이고 있다. 개발 초기에는 주로 명상콘텐츠의 일방적 제공을 위주로 하던 명상앱은 명상가들을 중심으로 제공된 콘텐츠를 통해 오프라인 프로그램을 제공하기 시작하였으며, ‘Insight Timer’ 앱과 같이 활발히 커뮤니티를 형성하고 오프라인 모임을 활성화 하는 등 비대면과 대면 프로

59) [https://www.mabopractice.com/b2b/interview/6582c38ef9cc98be427d3ffc\(2024.4.21.\)](https://www.mabopractice.com/b2b/interview/6582c38ef9cc98be427d3ffc(2024.4.21.))

그램을 적극적으로 연계하려는 노력을 기울이고 있다. 2024년 초에는 국내 명상앱 중 ‘마보’가 O2O(Online to Offline) 플랫폼으로의 도약을 선언하며 ‘마보 클래스’ 탭을 앱 내에 본격적으로 오픈한다고 밝히기도 하였다.⁶⁰⁾ 명상을 통한 내면의 평화와 자유로움을 지속하기 위해서는 단기적 체험에 이어 보다 견고하고 지속적인 수련을 위한 이같은 직접적 가이드와 긍정적 커뮤니티 형성이 필요하다. 따라서 명상앱 프로그램의 발전과 함께 오프라인으로의 연계 및 커뮤니티화는 자연스럽게 이어지는 과정이 될 수밖에 없을 것이다.

7. 명상앱 프로그램의 활용에 대한 윤리·철학적 기준 필요성 증대

기술의 발전은 언제나 악용되거나 부작용을 일으킬 위험성을 동반하게 되어 있다. 위에 거론한 명상앱의 발전은 각각 발전에 대한 희망적 기대만을 주고 있지는 않다. 다만 우려에서 그치는 것이 아니라 지난 2023년 벨기에의 한 남성이 AI챗봇과 6주간의 대화 끝에 스스로 생을 마감하는 비극이 일어나기도 하였다.⁶¹⁾ 이 일로 AI 챗봇에 대한 규제가 촉구되었으며 AI개발에 따른 윤리·철학적 근거 논의에 대한 필요성이 크게 대두되었다.⁶²⁾

또한 명상앱의 상업적 발전은 자칫 명상이 가진 본래의 목적성을 잃고 비즈니스로 전락하여 무분별한 흥미 위주 콘텐츠 생산과 소비로 이어질 수 있다. 명상의 상업화를 단적으로 비판한 ‘맥마인드풀

60) <https://www.mabopractice.com/news/public/65a859cdb0a76a77f1b4f98c>
(2024.4.18.)

61) <https://www.euronews.com/next/2023/03/31/man-ends-his-life-after-an-ai-chatbot-encouraged-him-to-sacrifice-himself-to-stop-climate->(2024.4.18.)

62) Dave, T., Athaluri, S. A., & Singh, S.(2023).

니스(McMindfulness)⁶³⁾와 같은 현상은 장기적으로는 명상으로 인한 부정적 사회현상에 이용되거나 진정성을 잃고 쇠퇴해 버릴 가능성도 없지 않다.

더구나 효과적으로 개인의 신체적, 정신적 건강을 모니터링하고 평가하는 디지털 장치가 발전되고 명상앱의 기관·기업 등의 조직에의 활용이 확산될 경우 지속적인 자기 감시 및 자기 모니터링 사회를 조성하고 신체의 생활 정치적 통제를 더욱 강화할 수 있는 잠재력이 있을 것임⁶⁴⁾이 경고되기도 하였다.

나아가 명상앱 또는 AI 챗봇 활용을 통한 명상 제공이 확대되는 경우 사용자의 의존성을 강화하고 사회적 고립을 부추기거나 역으로 빠르게 대처해야 할 위기 순간을 놓치게 되는 결과를 낳을 수도 있다. 게다가 디지털 기기가 가지고 있는 필연적 위험성인 데이터 유실, 변조, 악용 등의 가능성을 온전히 방어할 기술적 지원뿐만 아니라 기술활용에 대한 윤리적 지침이 필수적으로 요구될 것이다.

VII. 끝맺으며

이상으로 명상앱의 발전과 연구, 현황을 조사하고 이를 바탕으로 명상앱의 발전 방향에 대해 자세히 고찰해 보았다. 명상앱은 현대인에게 있어 가장 편리하게 명상을 접하고 익힐 수 있게 해주는 좋은 도구 중의 하나이기에 명상을 확산하고 많은 이들의 정신건강을 조절하는 데 있어 필수적 수단이 되어있다. 하지만 갈수록 짧아져가는

63) <https://ronpurser.com/about>(2024.4.18.)

64) Divino, F. (2024).125-143.

SNS 등의 대중매체와 마찬가지로 일시적으로 소비되는 상업적 콘텐츠로 전락해 가고 있는 측면이 없지 않다. 이러한 한계를 극복하고 명상의 근본적 취지에 목표를 두어 바르게 활용된다면 명상앱은 몸과 마음을 다 함께 치유하고 지혜로 나아가게 하는 훌륭한 도구가 될 뿐만 아니라 부처님의 가르침과 선사들을 대신하는 뛰어난 명상지도자로 확장되고 발전할 것이다. 마지막으로 위에서 살펴본 명상앱의 발전 방향에 맞추어 선명상, K-명상의 입장에서 명상앱의 활용 방향에 대해 제언한다면 다음과 같이 요약해 볼 수 있을 것이다.

1. 명상앱에서 아직까지 크게 활용되지 않고 있는 다양한 선명상, K-명상 데이터를 적극적으로 확보하고 콘텐츠화 하는 일에 노력을 기울여야 할 것이다. 특히나 종합적 명상앱뿐만 아니라 관광, 웰니스 등의 특정 분야를 겨냥한 명상앱을 개발하여 각 사찰별로 대표가 되는 고승, 보살님을 콘텐츠화하여 명상을 제공하거나, 사찰별로 명상의 종류를 특화 배분하고 테마화 하는 등의 구체적 프로젝트를 진행하여 적극적 활용 및 연구로 이어지도록 해야 할 것이다.

2. AI 명상지도자 및 로봇 AI명상지도자로의 발전을 이끌어가기 위해서는 부처님, 보살님을 비롯한 불교의 다양한 인물 및 선명상을 이끌어온 선사들의 데이터를 심도있게 종합적으로 캐릭터화하고 명상가이드를 가능하게 하는 데이터를 수집·정리하는 일이 시급하다. 선명상지도자 챗봇 개발을 시작으로 다양한 하드웨어에 적용해 나가며 지속적 발전을 추구해야 할 것이다.

3. 생체신호 수집기술 및 기기연동 명상앱을 적극 활용하여 선명상지도 결과에 대한 연구데이터를 축적해 나가고, 이를 바탕으로 선명상의 제도화 및 단체·기관 활용이 확장될 수 있도록 노력해야 한다.

4. 현실의 가상성을 바탕으로 한 중도적 가르침을 수천 년간 이어 온 불교 교리에는 AI 발전에 따른 윤리·철학적 근거가 될 수 있는 뛰어난 사상들이 많이 있다. 이를 학계를 중심으로 고민과 논의를 반복하며 일찍부터 AI윤리에 대한 기준을 차근차근 제시해 나간다면 무분별한 AI기술의 발전이 인류를 위협하기 전 균형을 잡아갈 수 있는 인류의 지혜로서 공헌하게 될 것이다.

다만 각 명상앱들이 운영 중인 개별 프로그램들에 대해 보다 상세한 분석이 부족한 점, 그리고 최첨단 기술에 대해 주로 긍정적 측면을 중심으로 향후 발전에 대해 제언한 점, 그리고 명상앱 개발시 주의해야 할 부분 등에 충분한 논의가 부족한 점 등은 이 연구에 한계라고 할 수 있으며 향후 연구로 보완되어야 할 것이다. 또한 본 연구에서 제언한 명상앱 콘텐츠의 개발 및 ‘AI 선명상지도자 챗봇’ 앱에 대한 개발 연구도 필요하겠지만, 명상앱이 지향해야 할 방향에 대한 구체적인 고민과 함께 명상앱의 활용이 정말로 긍정적 효과로 작용하고 있는지에 대한 반복적인 검토, 그리고 부작용이나 주의 사항들에 대한 연구 또한 깊이 있게 지속적으로 이어져야 할 것이다.

명상은 오랜 역사를 가진 수행 방법으로 마음의 평화를 찾고, 스트레스를 감소시키며, 삶의 질을 향상시키는 수단으로 활용되어 왔다. 앞서 논한 명상앱의 발전 방향 외에도 무궁한 가능성을 가진 명상과 명상앱이 중심을 바로 잡고 더 많은 분야, 여러 기술과 협력하여 인류에 공헌하는 길로 나아갈 수 있기를 기대한다.

<참고문헌>

1. 단행본 및 논문

- 김동욱(여암, 2022a), 「미래세대를 위한 명상 체험 방법 연구: 명상 체험 방법의 변화과정 중심으로」, 『宗學研究』 8.
- _____ (2022b), 「현대 응용 명상 체험 방법에 관한 연구 - 심리상담과 애플리케이션을 통한 명상을 중심으로」, 『정도학연구』 38.
- 김성환(2019), 「모바일 어플리케이션 활용한 경찰공무원의 회복탄력성 훈련 사례 연구」, 『한국범죄심리연구』 15(2).
- 김완석·김민애(2018), 「명상기반 중재의 보조도구로서 명상어플리케이션 개발」, 『한국콘텐츠학회논문지』 18.
- 김지현(2010), 『모바일 이노베이션』, 21세기북스, 파주.
- 성나경·이우경(2023), 「앱(App)기반 마음챙김 호흡 프로그램의 적용효과: 중학생의 불안과 마음챙김 주의 및 알아차림을 중심으로」, 『교육문화연구』 29.2.
- 윤희경·이민구(2022), 「20대를 위한 다도 가이드 라인 제안 모바일 어플리케이션 "다다(禪茶)」, 『한국HCI학회 학술대회』, 2022.2.
- 이우경·이향아(2023), 「청소년 정신건강 증진을 위한 모바일 마음챙김 명상앱의 캐릭터디자인 개발에 관한 연구 : 코알라 캐릭터를 중심으로」, 『상품문화디자인학연구』 73.
- _____ (2023), 「청소년 건강 증진을 위한 마음 챙김 명상 앱 ‘코알라’의 UI 효율성에 관한 연구」, 『한국과학예술융합학회』 41.2.
- 장현갑·김정모·배재홍(2007), 「한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램의 개발과 SCL-90-R로 본 효과성 검증」, 『한국심리학회지: 건강』 12(4).

전성진·강서영·김혜민·우은택(2021), 「FoRest: 자연 속 마인드풀니스 명상 AR 모바일 어플리케이션 개발」, 『한국HCI학회 학술대회』, 개최지.
차명희(2021), 「Development of mobile mindfulness meditation app for teenagers」, 『한국콘텐츠학회』 ICCS 논문집.

천지영·이우경(2022), 「청소년 마음챙김 명상앱 개발을 위한 AI 스피커 및 명상 훈련 선호도 조사」, 『차세대컨버전스정보서비스기술논문지』 11.2.

Ahtinen, A., Ramiah, S., Blom, J., & Isomursu, M. (2008), “Design of mobile wellness applications: identifying cross-cultural factors.”, *Proceedings of the 20th Australasian Conference on Computer-Human Interaction: Designing for Habitus and Habitat*.

A. Sánchez, I. Plaza, J. Garcia-Campayo, C. & T. Medrano(2015), “Proposal of a mobile application for mindfulness practice in elder people”, *IET International Conference on Technologies for Active and Assisted Living (TechAAL)*.

Clarke, J. & Draper, S. (2019), “Intermittent mindfulness practice can be beneficial, and daily practice can be harmful. An in depth, mixed methods study of the “Calm” app's (mostly positive) effects”, *Internet Interventions*, 19.

Cummiskey, M. (2011), “There's an app for that smartphone use in health and physical education.” *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 82(8).

Daudén Roquet, C., & Sas, C. (2018), “Evaluating mindfulness meditation apps.” *In Extended Abstracts of the 2018 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1-6.

Dave, T., Athaluri, S. A., & Singh, S. (2023), “ChatGPT in medicine: an overview of its applications, advantages, limitations, future prospects,

- and ethical considerations.” *Frontiers in artificial intelligence*, 6.
- DiPaola, S., & Song, M. (2023), “Combining Artificial Intelligence, Bio-Sensing and Multimodal Control for Bio-Responsive Interactives.”, *In Companion Publication of the 25th International Conference on Multimodal Interaction*.
- Divino, F. (2024), “From Meditation to Techno-Mindfulness: On the Medicalization of Contemplative Practices and Future Prospects.”, *Histories*, 4(1).
- Flett, J., Hayne, H., Riordan, B., Thompson, L., & Conner, T. (2018), “Mobile Mindfulness Meditation: a Randomised Controlled Trial of the Effect of Two Popular Apps on Mental Health”, *Mindfulness*, 10.
- Gál, É. (2023), “Meditation and mental health apps: relaxation, yoga, and meditation apps.”, *Smartphone Apps for Health and Wellness*.
- Honinx, E., Broes, S., Roekaerts, B., Huys, I., & Janssens, R. (2023), “Existing Meditation and Breathing Devices for Stress Reduction and Their Incorporated Stimuli: A Systematic Literature Review and Competition Analysis.” *Mayo Clinic Proceedings: Digital Health*, 1(3).
- Huberty, J., Green, J., Glissmann, C., Larkey, L., Puzia, M., & Lee, C. (2019), “Efficacy of the Mindfulness Meditation Mobile App “Calm” to Reduce Stress Among College Students: Randomized Controlled Trial_J”, *JMIR mHealth and uHealth*, 7.
- Huberty, J., Puzia, M., Green, J., Vlisides-Henry, R., Larkey, L., Irwin, M., & Vranceanu, A. (2021), “A mindfulness meditation mobile app improves depression and anxiety in adults with sleep disturbance: Analysis from a randomized controlled trial”, *General hospital psychiatry*, 73.
- Huberty, J., Vranceanu, A., Carney, C., Breus, M., Gordon, M., & Puzia, M. (2019), “Characteristics and Usage Patterns Among 12,151 Paid Subscribers of the Calm Meditation App: Cross-Sectional Survey”,

JMIR mHealth and uHealth, 7.

J. Daftari, G. Quer & R. Rao(2012), “Towards a real-time application to reveal entrainment among people”, *2012 IEEE International Conference on Communications (ICC)*.

J. Merilahti, E. Mattila, J. Plomp, K. Laine & I. Korhonen(2009), “Short-term relaxation responses to a voice-guided mobile phone relaxation application and self-guided relaxation”, *2009 9th International Conference on Information Technology and Applications in Biomedicine, Larnaka, Cyprus*, 2009.

Kressbach, M.(2024), “Meditation and Breathing Technologies and the Biomedicalization of Wellness.”, *Sensing Health: Bodies, Data, and Digital Health Technologies*, Ann Arbor: University of Michigan Press.

Lam, S. U., Xie, Q., & Goldberg, S. B. (2023), “Situating meditation apps within the ecosystem of meditation practice: Population-based survey study”, *JMIR Mental Health*, 10.

Lin, Hong(2012), “Towards a Meditation Brain State Model Using Electroencephalographic Data”, *AMCIS 2012 Proceedings*. 4.

M.-C. Yu, H. Wu, M. -S. Lee & Y. -P. Hung(2011), “Multimedia-Assisted Breathwalk-Aware System”, *IEEE Transactions on Biomedical Engineering*, vol. 59, no. 12.

Miller, T., Chandler, L., & Mouttapa, M. (2015), “A Needs Assessment, Development, and Formative Evaluation of a Health Promotion Smartphone Application for College Students”, *American Journal of Health Education*, 46(4).

Nash, J. D., Newberg, A., & Awasthi, B. (2013), “Toward a unifying taxonomy and definition for meditation”, *Frontiers in psychology*, 4, 67206.

Pedro Sanches, Kristina Höök, Elsa Vaara, Claus Weymann, Markus Bylund,

- Pedro Ferreira, Nathalie Peira & Marie Sjölander. (2010), “Mind the body! designing a mobile stress management application encouraging personal reflection”, *In Proceedings of the 8th ACM Conference on Designing Interactive Systems*.
- Plaza I, Demarzo MMP, Herrera-Mercadal P & García-Campayo J (2013), “Mindfulness-Based Mobile Applications: Literature Review and Analysis of Current Features”, *JMIR Mhealth Uhealth* 1(2).
- Rosser BA & Eccleston C(2011), “Smartphone applications for pain management”, *Journal of Telemedicine and Telecare*. 2011;17(6).
- R Sterling & J Zimmerman(2007), “Shared Moments: Opportunities for mobile phones in religious participation”, *Proceedings of the 2007 conference on Designing for User experiences : Association for Computing Machinery*, No. 15.
- Sánchez, A., Plaza, I., Medrano, C. T., & Garcia-Campayo, J. (2015), “Proposal of a mobile application for mindfulness practice in elder people.”
- Santos, J., Faria, L., & Martins, C. (2023), “SmartHealth: Artificial Intelligence for Lifelong Personalized Health Care. In Intelligent Systems Conference”, *Cham: Springer Nature Switzerland*.
- Schultchen, D., Terhorst, Y., Holderied, T., Stach, M., Messner, E. M., Baumeister, H., & Sander, L. B. (2021), Stay present with your phone: a systematic review and standardized rating of mindfulness apps in European app stores. *International Journal of Behavioral Medicine*, 28.
- Sicard, V., O’Kane, K., Brown, O., Butterfield, L., Kardish, R., Choi, E., ... & Ledoux, A. A. (2024), “Acceptability, usability, and credibility of a mindfulness-based digital therapeutic for pediatric concussion: a mixed-method study.” *Digital health*, 10.

- Yu, M., Tsai, C., Liu, S., Chiang, H., Tseng, Y., Chen, W., Teo, W., Chen, M., Lee, M., & Hung, Y. (2011), "I-m-Walk - Interactive Multimedia", *Walking-aware System*.
- Wahbeh, H., Zwickey, H., & Oken, B. (2011), "One method for objective adherence measurement in mind-body medicine.", *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(2).
- West JH , Hall PC , Hanson CL , Barnes MD , Giraud-Carrier C & Barrett J (2012), "There's an App for That: Content Analysis of Paid Health and Fitness Apps", *J Med Internet Res*. 2012;14(3).

2. 기타 자료

<마보> 2023년 팬데믹 이후 디지털 멘탈헬스케어의 변화: 명상어플 산업의 새로운 지평 - 명상어플 마보의 관점에서 2023.12.20.

<https://pickaso.com/en/2020/apple-app-store-evolution>(2024.4.14)

<https://www.searchenginewatch.com/2014/07/08/mobile-now-exceeds-pc-the-biggest-shift-since-the-internet-began/>(2024.4.18.)

<https://www.ileeline.com/ko/mobile-vs-desktop-statistics/>(2024.4.18)

<https://www.mk.co.kr/news/it/10931723> (2024.4.17.)

<https://www.andrewjohnson.co.uk/>(2024.4.14.)

<https://www.statista.com/topics/11045/meditation-and-mental-wellness-apps/#topicOverview>(2024.4.14.)

<https://www.statista.com/statistics/1239640/top-health-and-meditation-apps-monthly-downloads/>(2024.4.20)

<https://www.statista.com/outlook/hmo/digital-health/digital-fitness-well-being/health-wellness-coaching/meditation-apps/worldwide>(2024.4.20.)

<https://www.statista.com/outlook/hmo/digital-health/digital-fitness-well-being/health-wellness-coaching/meditation-apps/worldwide>(2024.4.13.)

- <https://support.calm.com/hc/en-us/articles/115002474527-Calm-Who-We-Are>(2024.4.14.)
- <https://www.businessofapps.com/data/headspace-statistics/>(2024.4.14.)
- <https://play.google.com/store/apps?hl=ko-KR> (2024.4.14.) - 구글 플레이 스토어-명상앱 검색상 사용자 50만이상, 평점 4.0 이상 상위앱
- <https://appinventiv.com/blog/latest-meditation-app-statistics/>(2024.4.20.).
- <https://www.expertmarketresearch.com/reports/south-korea-mindfulness-meditation-apps-market>(2024.4.20)
- <https://www.statista.com/outlook/hmo/digital-health/digital-fitness-well-being/health-wellness-coaching/meditation-apps/worldwide#revenue>(2024.4.20.)
- <https://www.businessresearchinsights.com/market-reports/mindfulness-meditation-apps-market-112666>(2024.5.27.)
- <https://www.globenewswire.com/news-release/2024/04/08/2858965/0/en/Global-Meditation-Management-Apps-Market-Size-To-Worth-USD-7-25-Billion-By-2033-CAGR-of-17-9.html> (2024.4.20.)
- <https://chatgpt.com/gpts>(2024.4.18., 검색어 : ‘Meditation’)
- <https://joinvital.ai/>(2024.4.18.).
- <https://www.taskade.com/spaces/x7fiwAidJMBv6EF>(2024.4.18.).
- <https://mashable.com/article/ces-2024-smart-mirror-mindfulness-meditation> (2023.4.13.).
- <https://www.mabopractice.com/b2b/interview/6582c38ef9cc98be427d3ffc> (2024.4.21.)
- <https://www.mabopractice.com/news/public/65a859cdb0a76a77f1b4f98c> (2024.4.18.)
- <https://www.euronews.com/next/2023/03/31/man-ends-his-life-after-an-ai-chatbot-encouraged-him-to-sacrifice-himself-to-stop-climate->(2024.4.18.)
- <https://ronpurser.com/about> (2024.4.18.)

■ Abstract

**Current Status and Development Direction of
Domestic and International Meditation App Programs**

Ven. Eunsan(Kim Hwayoung)

This study aims to explore the development and current status of meditation apps, in light of the rapid growth of the meditation industry and the advancement of mobile apps. Unlike the long history of meditation itself, the development of meditation and meditation apps has occurred over a very short period, accelerated even further by cutting-edge technologies such as AI. Understanding and advancing the use of mobile-based meditation apps with broad scalability could not only contribute to spreading awareness about meditation but also lead to its integration into daily life and scientific practices. To achieve this, various academic decisions related to mobile development and research on meditation apps were reviewed in conjunction with an examination of their present state alongside their developmental process. Additionally, an investigation was conducted into both foreign and domestic features of meditational apps as well as their current directional trends. Lastly, regarding the development direction of meditation apps, diversification of programs, continued segmentation of contents, integration with the latest IT technologies

such as AI and Large language models, and spread of linkage with meditation device based on bio sensing technology and AR, VR, convergence with other fields related to mental health, spread to companies and institutions, offline linkage and communityization, and the increase in the need for ethical and philosophical standards. Based on this, if the meditation app continues to evolve in line with the advancement of AI technology and spreads into various fields, meditation apps will go beyond their role as meditation aids and become outstanding guides contributing to humanity through meditation.

Keywords ● meditation app, mindfulness app, generative AI, mental health

■ 논문투고일 : 2024.05.16 ■ 심사완료일 : 2024.06.07 ■ 게재확정일 : 2024.06.18

고려대장경의 선관경전(禪觀經典) 고찰과 적용 - 중국 초기에 한역된 선관경전을 중심으로 -

이진영*

- I. 들어가는 말
- II. 선관경전(禪觀經典)의 이해
- III. 고려대장경에 입장(入藏)된 선관경전의 분류와 특징
- IV. 경전에 근거한 선명상 수행의 적용 방안
 - 선명상 용례사전
- V. 나가는 말

■ 한글요약

본 논문은 고려대장경에 입장(入藏)된 경전 가운데 중국 초기에 한역되어 습선자(習禪者)에게 많은 영향을 미친 선관경전에 대해 분류하고 정리하였다. 이를 통해 경전에 근거한 선명상 수행의 적용 방안 에 대해 모색하였다.

선(禪) 수행방법과 그 효용 등에 대해서 설한 경전을 선관경전(禪觀經典)이라고 하는데, 여기에는 선경류(禪經類), 관경류(觀經類), 삼매경류(三昧經類)가 포함된다.

선경(禪經)은 중국에서 전개되는 선법(禪法)의 창립에 밑거름이 되었고, 중국 선종(禪宗)의 선수행법에도 영향을 주었는데, 수행 방법

* 동국역경원, smilejy7@hanmail.net

으로 안반문(安般門), 부정문(不淨門), 자심문(慈心門), 관연문(觀緣門), 염불문(念佛門)의 오문(五門)이 제시되었다. 그러나 선경의 경전마다 이 오문이 모두 빠짐없이 설명되고 있지는 않음을 알 수 있었다.

관경(觀經)은 주로 대상을 관하는 법과 그 공덕 등에 대한 내용으로 전개되고 있는데, 관경의 특징으로는 첫째, 불보살이 관상(觀想)의 대상이고, 둘째 하나하나의 관법이 단계적 혹은 순차적으로 설명되고 있으며, 셋째 주로 대승경전과 관련이 있음을 알 수 있었다.

다음으로 삼매경(三昧經)은 붓다나 보살이 어떤 삼매에 들어 설하거나 삼매의 공능(功能)에 대해 설한 것으로 삼매를 통해 제법의 평등과 공(空)의 이치를 깨닫고 깨달음을 성취할 것을 강조하고 있으나, 그 과정에는 삼매 수행의 방법과 형식이 구체적이지는 않음을 보이고 있었다.

마지막으로 이러한 선관경전에 근거한 선 수행 내용을 중심으로, 그 현대적 적용 가능성으로 선명상 용례사전을 제시하였다. 선명상 용례사전은 선명상 용어에 대한 명확한 의미와 용례를 제공함으로써 선명상의 기초를 구축하고, 선명상 수행을 하는 데 있어서 길잡이가 될 것이다.

주제어 ● 고려대장경(高麗大藏經), 선경(禪經), 관경(觀經), 삼매경(三昧經), 선명상 사전

I. 들어가는 말

최근에 명상에 대한 긍정적인 사회 인식과 대중적인 인기가 증가하면서 다양한 명상들이 확산되고 있다. 불교계에서는 선명상센터도 많이 생기고, 선명상 프로그램도 다양하게 개발되고 있다. 또한 선명상과 관련된 서적들도 많이 출간되고 있다. 그러나 그중에는 불교 교리나 경전에 근거가 없는 수행법들도 있고, 개인적이고 주관적인 체험에 바탕한 경우도 있다.

불교명상의 사상과 실천 방법은 불교적인 세계관과 인간관에 바탕한다. 불교의 세계관과 인간관에 그대로 반영되어 제시된 것이 바로 불교 수행 이론이며 실천 방법론이다. 이러한 이유 때문에 불교명상의 문제에서 개인적이고 주관적인 한계를 넘어 객관적이고 보편적인 지평인지를 확인하려면 경전을 통하는 수밖에 없다. 불교명상은 경전에 근거하는 실천이론과 실천방법이 제시되어야 하고, 다시 경전을 통해 확인하고 증명되어야 한다.¹⁾ 따라서 불교명상 혹은 선명상의 수행 방법은 불교 교리나 경전에서 벗어나지 않아야 한다.

선명상이라고 부를 수 있는 수행법들은 시대에 따라 다양하게 발전되어 왔다. 대개의 경우 그것은 가장 순수한 원시적인 명상에 종교와 윤리의 사상과 관념과 의례가 가미됨으로써 보다 고등화된 모습으로 출현하였는데, 가령 호흡명상으로 수식관(數息觀), 사선(四禪)으로서 지(止), 사념처(四念處)로서 관(觀), 간화선(看話禪), 묵조선(默照禪) 등은 불교의 전통으로 전승되어 온 대표적인 선명상의 범주에 포함된다. 당연히 선(禪)과 정(定)까지 포함되어 있으며, 불교의 전통적인 신행행위 및 수행방법 가운데서 사유적인 측면이 정화(精華)되고 계

1) 조준호(2010), 4-5.

발되면서 존속되어 왔다.²⁾

이와 같이 다양한 선명상 수행법 가운데 선법(禪法), 관법(觀法), 삼매법(三昧法)을 중심으로 고려대장경³⁾에 입장(入藏)되어 있는 선관경전(禪觀經典)에 대해 고찰하고자 한다. 이를 통해 선명상으로서의 정체성을 규명하고, 나아가 불교 경전에 근거한 선명상 수행의 적용 방안에 대해 모색하고자 한다.

II. 선관경전(禪觀經典)의 이해

대장경(大藏經)은 교학과 좀 더 밀접한 속성을 가졌으므로, 고려대장경에서는 선(禪)보다는 교(敎)의 경전류가 많이 입장(入藏)되어 있다. 그러나 고려대장경에도 선수행과 관련된 경전이 다수 포함되어 있다. 선수행 방법은 세존뿐만 아니라 제자들에게 의해서 수습(修習)되

2) 김호귀(2023), 13.

3) 고려시대 대장경은 12세기 초엽 거란의 침입과, 13세기 중엽 몽고의 침입 때 각각 국가적 사업으로 대대적으로 이루어졌다. 대장경의 소장 장소를 기준으로 전자를 부인사장(符仁寺藏) 고려대장경, 후자를 강화경판(江華京板) 고려대장경으로 호칭하기도 하는데, 전자는 경판(經板) 전부가 부인사(符仁寺)에서 소장되었는지가 분명하지 않고, 현화사(玄化寺) 등 다른 사찰에서도 분산하여 보관하였을 가능성이 있기 때문에 이를 기준으로 호칭하는 것은 정확한 명칭이라 할 수 없다. 다른 한편으로는 조조(雕造)의 회차(回次)에 의해 구분하여 전자는 초조대장경(初雕大藏經), 후자는 재조대장경(再雕大藏經)이라고도 한다. 또한 후자는 목판의 수효를 의미하는 팔만대장경(八萬大藏經), 고려대장경(高麗大藏經)이라 명칭하기도 한다. 본고에서는 후자인 재조대장경을 기준으로 하되, 통상적으로 알려진 ‘고려대장경’으로 칭하고자 한다. 고려시대의 대장경 명칭에 대한 문제는 다음의 논문을 참고할 수 있다. [박상국(1984); 오용섭(1998); 최연주(2010); 천혜봉(1980).]

어저 왔으며, “선법(禪法)은 도(道)로 향하는 최초의 관문(關門)이고 열반(泥洹)으로 가는 나루이며 지름길이다”⁴⁾라고 하여 선(禪)을 깨달음에 이르게 하는 중요한 지름길로 보았다.

이와 같이 선(禪) 수행방법과 그 효용 등에 대해서 설한 경전을 선관경전(禪觀經典)이라고 한다. 선관경전(禪觀經典)은 계(戒), 정(定), 혜(慧) 삼학(三學) 가운데 특히 정(定)과 혜(慧)의 2학(學)을 수습(修習)하고 그 경지를 추구한 경전으로서 선정(禪定), 지관(止觀), 삼매(三昧) 등의 사상을 내용으로 하며, 선관경전이라 부르는 것은 이른바 선경류(禪經類), 관경류(觀經類), 삼매경류(三昧經類)를 총칭한 말이다.⁵⁾

선경(禪經)은 협의(狹義)와 광의(廣義)의 선경으로 나뉘지는데, 협의의 선경은 선정습득을 목적으로 습선(習禪)의 방법이나 실천 및 그 단계를 설한 수선(修禪) 전문의 경전을 말하고, 광의의 선경은 반드시 습선과 선정을 목적으로 하지 않고 불교의 교의라든가 수도법 등을 설한 경전으로, 선정을 닦는 사람의 입장에서 지침서 혹은 참고서로서 도움이 되는 것이다.⁶⁾

초기 달마계의 선종에서 소의경전인 『능가경(楞伽經)』이나, 중국 선종에 큰 영향을 미친 『금강경(金剛經)』을 비롯하여 『유마경(維摩經)』, 『법화경(法華經)』등도 모두 광의의 선경에 포함된다. 또한 4종의 『아함경』 가운데 『잡아함경(雜阿含經)』이 선경(禪經)으로 간주되기도 하는데, 『살바다비니비바사(薩婆多毗尼毗婆娑)』 1권에 『잡아함경』을 정의하기를 “여러 가지 선법(禪法)은 『잡아함경』으로 결집되었는데, 좌선하는 이가 닦고 익히는 것이다.”⁷⁾라고 하여 선수행하는 이

4) 『出三藏記集』 권9 (T55, 65a), “禪法者 向道之初門 泥洹之津徑也.”

5) 최현각(2010), 253

6) 정성본(1994), 131-132.

7) 『薩婆多毗尼毗婆娑』 권1 (T23, 503c), “說種種隨禪法 是雜阿含 是坐禪人

들이 배워야 할 경전으로 제시되었다.

본고에서는 중국 초기 습선자(習禪者)에게 많은 영향을 미친 협의의 선관경전에 대해 살펴보고자 한다. 초기 선경류 문헌은 5세기경 중국 승려들에 의해 선요(禪要), 혹은 선전(禪典) 등으로 명명되었는데,⁸⁾ 『출삼장기집(出三藏記集)』에서는 “선전(禪典)은 긴요하고 미묘해서 이를 상대할 때는 반드시 근본 종지[宗]가 있어야 한다. 만약 근원을 잃으면 지엽적인 것을 찾게 되어 온전하게 되지 못한다.”⁹⁾라고 하였다.

관경(觀經)은 불보살에 대한 관상(觀想)에 대한 내용으로, 경전의 명칭에 ‘관(觀)’이라는 말을 붙이고 있다. 관경은 주로 대상을 관하는 법과 그 공덕 등에 대한 내용으로 전개되고 있다.

삼매경(三昧經)은 대승공관(大乘空觀)을 바탕으로 하여 갖가지 삼매의 경지를 설명한 것으로, 마음을 하나의 대상에 모으고 산란치 않도록 하는 수행법을 내용으로 하고 있다.

Ⅲ. 고려대장경에 입장(入藏)된 선관경전의 분류와 특징

앞 장의 기준에 따라 고려대장경에 입장(入藏)되어 있는, 중국 초기에 한역된 선관경전(禪觀經典)을 분류하면 다음과 같다.¹⁰⁾

所習.”

8) 승예(僧叡)는 선요(禪要)라 하고, 혜관(慧觀)은 선전(禪典)이라고 이름하였다. [『出三藏記集』 권9, T55, 65a-66c.]

9) 『出三藏記集』 권9 (T55, 66b), “禪典要密 宜對之有宗 若漏失根原則支尋不全.”

10) 분류는 최현각(2010), 255-257을 참고하였고, 분류 항목은 수정 보충하였다.

1. 선경(禪經)

<표1> 중국 초기에 한역된 선경(禪經)

	경명	권수	고려 대장경 번호	한역자
1	달마다라선경(達摩多羅禪經)	2권	K1003	동진(東晉) 불타발타라(佛駄跋陀羅)
2	도지경(道地經)	1권	K986	승가라찰(僧伽羅刹) 저, 후한(後漢) 안세고(安世高) 역
3	법관경(法觀經)	1권	K1008	서진(西晉) 축법호(竺法護)
4	보살가색욕법경(菩薩訶色欲法經)	1권	K996	요진(姚秦) 구마라집(鳩摩羅什)
5	불설내신관장구경(佛說內身觀章句經)	1권	K1011	실역(失譯)
6	불설대안반수의경(佛說大安般守意經)	2권	K806	후한(後漢) 안세고(安世高)
7	불설선행삼십칠품경(佛說禪行三十七品經)	1권	K887	후한(後漢) 안세고(安世高)
8	사유략요법(思惟略要法)	1권	K1010	요진(姚秦) 구마라집(鳩摩羅什)
9	선법요해(禪法要解)	2권	K1004	요진(姚秦) 구마라집(鳩摩羅什)
10	선비요법경(禪秘要法經)	3권	K798	요진(姚秦) 구마라집(鳩摩羅什)
11	선요경(禪要經)	1권	K1012	실역(失譯)
12	선행법상경(禪行法想經)	1권	K814	후한(後漢) 안세고(安世高)
13	소도지경(小道地經)	1권	K1028	후한(後漢) 지요(支曜)
14	수행도지경(修行道地經)	7권	K984	西晉(서진) 축법호(竺法護)
15	신관경(身觀經)	1권	K874	서진(西晉) 축법호(竺法護)
16	오문선경요용법(五門禪經要用法)	1권	K1006	불타밀다(佛陀蜜多) 찬, 유송(劉宋) 담마밀다(曇摩蜜多) 역
17	음지입경(陰持入經)	2권	K807	후한(後漢) 안세고(安世高)
18	치선병비요법(治禪病秘要法)	2권	K744	유송(劉宋) 저거경성(沮渠京聲)

중국 초기에 전래된 선수행법은 주로 선관경전을 통하여 소개되었는데, 선관경전 이전에 선수행법은 일찍이 한역된 경전 가운데 『중아함경(中阿含經)』 등 아함부 경전에서 많이 보이고 있다. 여기에서는 부정관(不淨觀)과 수식관(數息觀) 중심으로 한 수행법이 설명되고 있다.

그리고 아비담서에서도 여러 수행법을 설명하고 있는데, 『아비담심론(阿毘曇心論)』, 『아비담팔견도론(阿毘曇八健度論)』, 『사리불비담(舍利弗毘曇)』, 『승가나찰집경(僧伽羅刹集經)』 등의 경전에서 소개되고 있다. 아비담서에 보이는 가장 대표적인 수행법은 사념처(四念處)이며, 이 가운데 신념처(身念處)에 해당하는 내용에 부정관(不淨觀), 백골관(白骨觀) 등이 보이고 있다.

이러한 아함과 아비담의 한역 이후의 수행법은 주로 선관경전을 통해서 전해졌고, 선관경전은 보리달마로부터 비롯되는 중국 선종이 성립하기 이전, 역경승(譯經僧)들에 의해 전래되었다. 『양고승전(梁高僧傳)』에 의하면 “불교가 동쪽으로 전래되면서 선법(禪法)도 역시 전수되었다. 먼저 안세고(安世高)와 축법호(竺法護)가 선경(禪經)을 번역하였다”¹¹⁾라고 기록하고 있다. 안세고(安世高)¹²⁾, 지루가참(支婁迦讖)¹³⁾, 축법호(竺法護)¹⁴⁾, 구마라집(鳩摩羅什)¹⁵⁾, 불타발타라(佛馱跋

11) 『梁高僧傳』제11권 「習禪總論」(T50, 400b), “自遺教東移禪道亦授.”

12) 안세고는 안식국(安息國) 사람으로 『불설대안반수이경(佛說大安般守意經)』 등 주로 초기선을 전하는 선경을 주로 한역하였다.

13) 지루가참은 『반야도행품경(般若道行品經)』, 『반주삼매경(般舟三昧經)』 등을 한역하였다. 안세고가 초기선의 선관경전과 아비달마 경전을 한역한 반면에 지루가참은 주로 대승의 선관 내용을 담고 있는 경전을 한역하였다.

14) 축법호는 『수행도지경(修行道地經)』, 『법관경(法觀經)』, 『신관경(身觀經)』 등을 한역하였고, 구마라집 이전에 가장 많은 경전을 번역하였다.

15) 격의불교 시대를 연 구마라집(鳩摩羅什)은 『선비요법경(禪秘要法經)』, 『선법요해(禪法要解)』, 『사유략요법(思惟略要法)』 등 여러 선경류를 한역하였다.

陀羅) 등이 선경(禪經)을 번역했으며, 이는 약 2세기 후반에서 5세기 전반에 걸쳐 이루어졌다.

특히 구마라집이 한역한 『선비요법경』에서는 서른 가지 관법(觀法)과 선(禪)을 수행하는 자의 마음가짐에 대해 설하고 있고, 『선법요해』는 선(禪)을 닦는 요체를 설한 경으로, 부정관(不淨觀)을 닦아서 오개(五蓋)를 없애는 수행법 등에 대해서 설하고 있다.

또한 『사유락요법』은 선관(禪觀)을 수행하는 데 있어 중요한 열 가지 관법(觀法)을 간략하게 설하고 있으며, 후반부에는 대승선법으로 법신관법(法身觀法),十方諸佛觀法, 관무량수불법(觀無量壽佛法), 제법실상관법(諸法實相觀法), 법화삼매관법(法華三昧觀法) 등을 설하고 있다. 이후 불타발타라(佛馱跋陀羅)는 여산(廬山)에서 『달마다라선경(達摩多羅禪經)』을 한역하였는데, 달마다라가 모은 선법(禪法)에 대한 내용이다.

이러한 선경은 초기 중국불교의 선수행자들에게 큰 영향을 주었고, 특히 안세고가 한역한 『불설대안반수의경(佛說大安般守意經)』은 중국 선종이 흥기되기 이전에 초기 선수행자들에게 많은 영향을 미쳤다. 이 경은 『안반수의경(安般守意經)』, 『대안반경(大安般經)』, 『안반경(安般經)』, 『수의경(守意經)』이라고도 하는데, 의식을 호흡에 집중하고 마음을 산란하지 않게 하여 깨달음에 이르게 하는 수행법에 대하여 설하고 있다.

『불설대안반수의경(佛說大安般守意經)』에서는 마음을 산란하지 않게 하는 방법으로, 수식(數息), 상수(相隨), 지(止), 관(觀), 환(還), 정(淨)의 육사(六事)를 제시하고 있으며, 이 육사의 수행을 통해 열반에 이르는 과정을 설하고 있다.

먼저 첫 번째 수식(數息)이란 들숨과 날숨에 의식을 집중하여 수를

헤아리며 몸과 마음의 상태를 보다 정밀하게 감지하는 것이다. 수식은 산란한 마음을 안정시키고, 이 수식을 바탕으로 육사(六事)의 나머지 행이 이루어지기 때문에 안반수의의 기본일 뿐만 아니라 수행의 가장 핵심적인 방법이다. 두 번째 상수(相隨)는 호흡과 마음이 서로 따르면서 마음이 오직 호흡에만 집중되어 있으면 더 이상 수를 헤아리지 않아도 마음과 호흡이 일치되는 단계이다. 세 번째 지(止)는 마음을 집중하여 움직이지 않는 상태인데, 호흡을 그치는 것이 아니라 마음을 코끝에 집중하여 산란한 마음을 그치게 하는 것이다. 이러한 지(止)의 단계에서는 오락(五樂)과 육입(六入)에 대한 집착이 제어되어 선정(禪定)으로 들어가게 된다. 네 번째 관(觀)은 들숨과 날숨이 생겼다가 사라지는 것을 통해 오음(五陰)이 변화하는 인연을 관찰하여 그 실상(實相)이 무아(無我)임을 아는 것이다. 다섯 번째 환(還)은 관(觀)을 통해 오음(五陰)이 무상(無常)한 것임을 알고서 생각을 전환하여 몸의 칠악(七惡)을 버리고 자신의 본성으로 돌아가는 것이다. 여섯 번째 정(淨)은 마음의 삼악(三惡)을 버려 번뇌가 일어나지 않는 것이다.

이 육사(六事)는 『불설대안반수의경』의 핵심 내용으로 부파불교에서도 중요하게 다루어졌고, 나아가 대승선법(大乘禪法)에도 기초가 되고 있으며, 중국에 와서는 천태 지의(天台智顓)에 의하여 대승의 수행체계로 나타나고 있다.¹⁶⁾

16) 육사(六事)는 천태지의(天台智顓)에 의해서 『육묘법문(六妙法門)』에서 대승의 수행체계로 나타나고 있다. 『육묘법문』에서는 『안반수의경』의 육사 구조를 수용하고 있으나 육묘문(六妙門) 수행에 따른 증득 모습에 육사행법(六事行法)의 증득 모습을 포섭하고, 더 나아가 육묘문이라는 한 가지 가르침에 대해서도 각각의 근거에 따라 성문불, 연각불, 대보리과를 증득하는 모두 다른 이익을 얻음을 보여준다.[정문용(2009), 177-182]

『불설대안반수의경』이외의 다른 선경 역시 중국에서 전개되는 선법(禪法)의 창립에 밑거름이 되었고, 중국 선종(禪宗)의 선수행법에도 영향을 주었다. 그런데 이러한 선경들은 대부분 초기선의 경이고, 『수행도지경(修行道地經)』, 『소도지경(小道地經)』, 『사유략요법(思惟略要法)』 등은 초기선과 대승선(大乘禪)¹⁷⁾이 혼재된 경으로. 초기선법을 설명한 뒤에 대승선법을 첨가하였다. 특히 『수행도지경』은 이러한 특색이 가장 잘 나타나고 있는데, 이 경은 총 30품으로, 앞의 27품은 모두 초기선에 관한 것이고, 뒤의 「제자삼품수행품」, 「연각품」, 「보살품」의 3품은 대승선에 관한 내용이다. 보살선(菩薩禪)을 설하는 뒤의 3품에서 대승사상을 설하고, 『법화경(法華經)』과 같은 내용으로 삼승법(三乘法)을 설하며 상좌부와 대승을 대조하고 있는 것은 주목할 만하다.¹⁸⁾

한편 이러한 선경류에서는 오문(五門)의 수행법이 기술되고 있는데, 『오문선경요용법(五門禪經要用法)』에서는 오문(五門)에 대해 다음과 같이 정의하고 있다.

좌선(坐禪)의 요점이 되는 법에 오문(五門)이 있다. 첫째는 안반문(安般門)이고, 둘째는 부정문(不淨門)이며, 셋째는 자심문(慈心門)이고, 넷째는 관연문(觀緣門)이며, 다섯째는 염불문(念佛門)이다. 이 가운데 안반문, 부정문, 관연문의 세 가지 문에는 안팎의 경계가 있고, 염불문

17) 초기선은 오정심관(五停心觀: 五門禪)을 중심으로 수행한 후 사념처(四念處), 사제(四諦), 삼십칠보리분법(三十七菩提分法) 등을 닦는 수행을 말한다. 대승선은 초기선의 오정심관(五停心觀) 가운데 관법(觀法)을 선택하여 수행하되, 이타(利他)의 보살행(菩薩行)을 행하고, 일체개공(一切皆空)의 도리와 제법실상(諸法實相)을 관찰하여 반야(般若)의 지혜를 깨닫는 것을 말한다.[정성본(1994), 137]

18) 동국역경위원회(1990), 24.

과 자심문의 두 가지는 바깥 경계를 반연한다. 이 오문은 중생의 병통에 따라 가르치니, 즉 어지러운 마음이 많은 이에게는 안반문으로 가르치고, 탐애(貪愛)가 많은 이에게는 부정문으로 가르치며, 분노가 많은 이에게는 자심문으로 가르치고, 자기의 집착이 많은 이에게는 인연문으로 가르치며, 마음이 가라앉은 이에게는 염불문으로 가르친다.¹⁹⁾

이 경에서는 이와 같이 오문(五門)을 제시하고 있지만, 안반문에 대해서는 자세하게 다루고 있지 않다. 또한 관연문도 사대관(四大觀)으로만 간략하게 언급하고 있다.

『사유략요법(思惟略要法)』에서는 오문(五門)의 다섯 가지 내용이 설명되어 있지만, 오문이라는 용어를 사용하지는 않았다. 이 오문은 후대의 중국불교에 이르면 수행자의 자질과 성향에 따라 수행법을 달리하는 오정심관(五停心觀)²⁰⁾의 수행법으로 나타나고 있다. 오정심관은 수식관(數息觀), 부정관(不淨觀), 자비관(慈悲觀), 인연관(因緣觀), 계분별관(界分別觀)으로 다섯 가지 번뇌의 장애를 가라앉히는 수행법이며, 오문과 오정심의 차이가 있는 부분은 염불관(念佛觀)과 계차별관(界差別觀)이다.²¹⁾

19) 『五門禪經要用法』(T15, 325c), “坐禪之法要有五門 一者安般 二不淨 三慈心 四觀緣 五念佛 安般不淨二門 觀緣此三門有內外境界 念佛慈心緣外境界 所以五門者 隨衆生病 若亂心多者 教以安般 若貪愛多者 教以不淨 若瞋恚多者 教以慈心 若著我多者 教以因緣 若心沒者 教以念佛.”

20) 오정심관(五停心觀)이라는 명칭이 처음 사용된 것은 지의(智顗)의 문헌(『仁王護國般若經疏』 제2권, 『妙法蓮華經玄義』 제4권, 『觀音義疏』 제2권)에서 보인다.

21) 오정심관은 산란함을 다스리기 위해 수식관(數息觀)을 닦고, 탐욕(貪慾)을 다스리기 위해 부정관(不淨觀)을 닦고, 성냄을 다스리기 위해 자심관(慈心觀)을 닦고, 어리석음을 다스리기 위해 인연관(因緣觀)을 닦고, 아견(我見)을 다스리기 위해 계차별관(界差別觀)을 닦는 수행법이다.

선경류에서는 계차별관보다는 염불관이 많이 보이고 있는데, 계차별관의 용어가 보이는 선경은 오직 『달마다라선경(達摩多羅禪經)』이다. 이 경에서만 계방편관(界方便觀)이 아만에 대치하는 약으로서 작용한다는 내용이 있을 뿐이다.

염불관의 내용이 구체적으로 다루어져 있는 경은 『선비요법경(禪秘要法經)』이다.²²⁾ 선경에서의 염불관은 입으로 붓다의 이름을 외우는 것이 아니라, 붓다의 상호를 관상하는 방법으로 관상법의 일종이다. 이 염불관의 방법은 중국에서 쉽게 받아들여졌고, 복잡한 수행법이 아닌 단순하면서도 집중력이 높았던 붓다의 상호를 관상하는 법은 대중적으로 확산되었다.²³⁾ 그러나 대체적으로 선경류에는 염불관보다는 부정관과 수식관의 내용이 많이 보이고, 그 내용은 아비담서의 내용과 비슷하다.²⁴⁾

그런데 선경류에서는 이와 같이 주로 오문이 설명되고 있지만, 다섯 가지를 모두 빠짐없이 제시하고 있지는 않다. 『사유략요법』에서는 자심문 대신에 사무량심을 다루고 있고, 『좌선삼매경(坐禪三昧經)』과 『오문선경요용법(五門禪經要用法)』에서는 계분별관 대신에 불수념(佛隨念)을 다루고 있으며, 『수행도지경(修行道地經)』에서는 염불관 대신에 골쇄관(骨鎖觀)을 다루고 있듯이, 경전에 따라 혼재해서 나타나고 있다.

22) 『선비요법경(禪秘要法經)』은 염불관의 내용을 구체적으로 설명하고 있으나 주로 부정관을 기본으로 하고 있다.

23) 최은영(2008), 236-237.

24) 수식관과 부정관은 아함부와 아비담 논서에서 대표적인 수행법이다. 아함부에서는 신(身), 수(受), 심(心), 법(法)의 사념처(四念處) 수행을 강조하고, 수식관(數息觀)과 백골관(白骨觀)으로 행해지는 부정관(不淨觀)에 대해 설명하고 있고, 유부의 수행체계에서는 수식관, 부정관을 비롯하여, 자비관, 연기관, 계차별관을 설명하고, 사념처를 닦기 전의 수행으로 삼고 있다.

2. 관경(觀經)

<표2> 중국 초기에 한역된 관경(觀經)

	경명	권수	고려 대장경 번호	한역자
1	관허공장보살경(觀虛空藏菩薩經)	1권	K64	유송(劉宋) 담마밀다(曇摩蜜多)
2	불설관무량수불경(佛說觀無量壽佛經)	1권	K191	유송(劉宋) 강량야사(薑良耶舍)
3	불설관미륵보살상생도솔천경(佛說觀彌勒菩薩上生兜率天經)	1권	K194	유송(劉宋) 저거경성(沮渠京聲)
4	불설관보현보살행법경(佛說觀普賢菩薩行法經)	1권	K380	유송(劉宋) 강량야사(薑良耶舍)
5	불설관불삼매해경(佛說觀佛三昧海經)	10권	K401	동진(東晉) 불타발타라(佛駄跋陀羅)
6	불설관약왕약상이보살경(佛說觀藥王藥上二菩薩經)	1권	K379	유송(劉宋) 강량야사(薑良耶舍)

불교의 선수행법은 지관(止觀)으로 대표된다고 할 수 있는데, 지(止)는 한 가지 대상에 마음을 집중하여 산란하지 않게 하는 것이고, 관(觀)은 바른 지혜(智慧)로 대상을 비추어 보는 것을 의미한다. 이 지관은 초기불교에서부터 서로 치우침이 없이 닦아야 함을 강조하고 있으며, 부파불교에서도 지관쌍운(止觀雙運)은 계속 계승되었다. 대승불교에 이르러서는 이 지관(止觀)을 통해 보살행(菩薩行)의 실천으로 발전하였다.

『수행도지경(修行道地經)』에서는 “수행하는 사람은 먼저 적정(寂靜: 止)을 얻고 난 다음에 관법(觀法: 觀)에 들기도 하고, 혹은 먼저 관법

을 얻고 난 다음에 적정에 들기도 하는데, 먼저 적정을 익히고 행하여 나중에 관법에 이르더라도 곧 해탈을 얻고, 먼저 관법에 들었다가 적정에 이르더라도 또한 해탈을 얻는다.”²⁵⁾라고 하여 또한 지(止)와 관(觀)의 수행이 동시에 이루어져야 함을 나타내고 있다. 이 지(止)와 관(觀)은 양 날개와 같아서 어느 것이 더 중요하고 덜 중요하다고 말할 수 없지만, 관경(觀經)에서는 관(觀)에 초점을 두고 설한 경전이라고 할 수 있다.

여섯 관경(觀經)을 간략하게 살펴보면, 먼저 『관불삼매해경(觀佛三昧海經)』은 불상(佛相)을 관(觀)하는 것을 밝히고 있다. 즉 부처의 경계, 부처의 모습, 부처의 마음, 사무량심(四無量心), 부처의 사위의(四威儀) 등을 관하는 법과 관불(觀佛)의 공덕 등에 대해 설명하고 있다.

『관허공장보살경(觀虛空藏菩薩經)』은 사부대중을 위해 허공장보살(虛空藏菩薩)을 관하는 법 등을 설하고 있다. 『불설관무량수불경(佛說觀無量壽佛經)』에서는 십육관법(十六觀法)을 설하고 있다. 십육관법을 통해 악인(惡人)도 구제받을 수 있고, 극락정토로 가는 길을 제시하고 있으며, 무량수불(無量壽佛)과 극락정토(極樂淨土)를 관함으로써 무생법인(無生法忍)을 얻을 수 있다고 강조하고 있다.

『불설관미륵보살상생도솔천경(佛說觀彌勒菩薩上生兜率天經)』에서는 미륵보살의 제자가 되려면 오계(五戒)와 팔계재(八戒齋)와 구족계(具足戒)를 지니고 십선법(十善法)을 닦아 도솔타천(兜率陀天)의 훌륭한 관해야 하고, 도솔타천에 왕생하려면 도솔천을 생각하고 염하되 금계(禁戒)를 지니 십선행(十善行)과 십선도(十善道)를 관해야 한다고 설하고 있다.

25) 『修行道地經』권5 (T15, 211c), “其修行者 或先得寂而後入觀 或先得觀然後入寂 習行寂寞適至於觀便得解脫 設先入觀若至寂寞亦得解脫.”

『불설관보현보살행법경(佛說觀普賢菩薩行法經)』은 보현보살을 관하는 법과 그 공덕 등에 대해 설하고 있다. 『불설관불삼매해경(佛說觀佛三昧海經)』은 각 품에서 불상(佛相)을 관하는 방법을 광범위하게 밝히고 있다. 『불설관약왕약상이보살경(佛說觀藥王藥上二菩薩經)』은 약왕보살(藥王菩薩)과 약상보살(藥上菩薩)을 관하는 법을 설하고 있다. 관법 가운데 위빠사나와 사마타를 닦아서 게으르지 않아야 한다고 강조하고 있다.

이 관경류의 특징으로는 첫째, 불보살이 관상(觀想)의 대상임을 알 수 있다. 『관불삼매해경(觀佛三昧海經)』은 석가모니불, 『불설관약왕약상이보살경(佛說觀藥王藥上二菩薩經)』은 약왕보살(藥王菩薩)과 약상보살(藥上菩薩), 『관허공장보살경(觀虛空藏菩薩經)』은 허공장보살, 『불설관보현보살행법경(佛說觀普賢菩薩行法經)』은 보현보살, 『불설관미륵보살상생도솔천경(佛說觀彌勒菩薩上生兜率天經)』은 미륵보살, 『불설관무량수불경(佛說觀無量壽佛經)』은 아미타불로 관상(觀想)의 대상이 불보살이다.

둘째, 하나하나의 관법이 단계적 혹은 순차적으로 설명되고 있다는 점이다. 예를 들어 『불설관무량수불경(佛說觀無量壽佛經)』에서는 일상관(日想觀), 수상관(水想觀), 지상관(地想觀), 수상관(樹想觀), 팔공덕수상관(八功德水想觀), 총관상관(總觀想觀), 화좌상관(花座想觀), 상상관(像想觀), 진신관(眞身觀), 관세음보살진실색신상관(觀世音菩薩眞實色身想觀), 세지색신상관(勢至色身想觀), 보관(普觀), 잡상관(雜想觀), 상배생상관(上輩生想觀), 중배생상관(中輩生想觀), 하배생상관(下輩生想觀) 등의 십육관법을 순차적으로 설명하고 있다.

셋째, 관경류는 주로 대승경전과 관련이 있음을 알 수 있다. 『불설관약왕약상이보살경(佛說觀藥王藥上二菩薩經)』은 『법화경』의 「약왕보

살본사품(藥王菩薩本事品), 『불설관보현보살행법경(佛說觀普賢菩薩行法經)』은 『법화경』의 「중지용출품(從地涌出品)」과 「보현보살근발품(普賢菩薩勤發品)」 등과 관련되어 있고, 『불설관불삼매해경(佛說觀佛三昧海經)』은 『수능엄삼매경(首楞嚴三昧經)』과 그 사상적인 내용을 같이 하고 있다. 이로써 관경류는 대승선(大乘禪)에 기반하고 있음을 추측할 수 있다.

3. 삼매경(三昧經)²⁶⁾

26) 삼매경에 해당되는 경전이 많아, 각 경의 내용에 대해서는 본문에서 기술하지 않고, 각주에서 기술하였다. 삼매경에 해당되는 각 경의 간략한 내용과 특징은 다음과 같다. ①『금강삼매경(金剛三昧經)』은 대승불교의 핵심 교리를 연결하여 삼매의 최고경지로 나아가는 선 수행체계를 제시하고 있다. 이 경의 주석서로 원효가 쓴 『금강삼매경론(金剛三昧經論)』이 있다. ②『등목보살소문삼매경(等目菩薩所問三昧經)』은 보현보살(普賢菩薩)의 정의(定意)를 닦아야 함을 강조하고, 그것을 통해 얻는 공덕을 밝히고 있다. ③『등집중덕삼매경(等集衆德三昧經)』은 등집중덕삼매(等集衆德三昧)에 대한 내용으로, 초발의(初發意)보살로서 위없는 바르고 진실한 도에 이르려고 하는 자는 이 삼매를 닦아야 함을 언급하고 있다. 이 삼매의 공덕과 이 삼매를 얻으려고 하는 자가 행해야 할 일 등에 대해 설하고 있다. ④『무극보삼매경(無極寶三昧經)』은 무극보삼매(無極寶三昧)를 통해서 정각(正覺)을 이루면 무상보(無上寶)를 얻는다고 설한다. ⑤『문수사리보초삼매경(文殊師利普超三昧經)』은 공(空)의 이치를 설하고 있다. 특히 제9『변동품(變動品)』에서는 연수보살이 변동삼매(變動三昧)로 선정에 들어간 내용을 설하고 있다. ⑥『반주삼매경(般舟三昧經)』은 반주삼매(般舟三昧)에 의하여 견불(見佛)하였다는 내용을 설하고 있다. ⑦『보살염불삼매경(菩薩念佛三昧經)』은 염불삼매(念佛三昧)를 얻는 법 등에 대해 자세하게 설하고 있으며, 불보살의 신통력은 염불삼매에서 비롯된 것임을 설하고 있다. 이역본으로 달마 급다가 한역한 『대방등대집경보살염불삼매분(大方等大集經菩薩念佛三昧分)』이 있다. ⑧『불설금강삼매본성청정불괴불멸경(佛說金剛三昧本性淸淨不壞不滅經)』은 십지(十地)에 이르는 보살이 행해야 하는 공덕의 법과 금강삼매(金剛三昧)에 관한 내용이다. ⑨『불설돈진타라소문여래삼매경

(佛說佉眞陀羅所問如來三昧經)은 보여래삼매(寶如來三昧)에 대한 내용을 설하고 있다. ⑩『불설반주삼매경(佛說般舟三昧經)』은 반주삼매(般舟三昧)를 성취하는 법과 그 공덕에 대하여 설하고 있는데 『반주삼매경(般舟三昧經)』의 일부 품으로 구성되어 있어 그 내용에는 큰 차이가 없다. ⑪『불설법률삼매경(佛說法律三昧經)』은 보살이 경계해야 할 12가지 잘못과 성문(聲聞), 연각(緣覺), 보살(菩薩), 여래(如來), 외도(外道)가 들어가는 선에 대해 각각 설명하고 있다. ⑫『불설법화삼매경(佛說法華三昧經)』은 법화삼매(法華三昧)에 들어가는 법에 관한 것을 설명하고, 법화삼매를 통해 여자의 몸으로도 성불할 수 있음을 밝히고 있다. ⑬『불설보여래삼매경(佛說寶如來三昧經)』의 이역본으로 축법호가 한역한 『무극보삼매경(無極寶三昧經)』이 있다. 『불설보여래삼매경』이 분량은 약간 많지만, 내용적인 면은 크게 차이 나지 않는다. ⑭『불설보적삼매문수사리보살문법신경(佛說寶積三昧文殊師利菩薩問法身經)』은 보적삼매(寶積三昧)와 문수보살이 묻은 법신(法身)에 대한 내용을 설명하고, 보적삼매를 통하여 모든 법의 본체(本際)를 보고, 모든 것이 공(空)이라는 것을 깨달아야 함을 강조하고 있다. ⑮『불설불인삼매경(佛說佛印三昧經)』은 불인삼매(佛印三昧)에 대한 내용이다. ⑯『불설성구광명정의경(佛說成具光明定意經)』은 성구광명(成具光明)이라는 선정(定意) 닦는 방법을 설한 것이다. 그 방법으로 135가지의 일을 청정하게 해야 한다고 제시하고 있다. ⑰『불설수능엄삼매경(佛說首楞嚴三昧經)』은 수능엄삼매(首楞嚴三昧)의 공능(功能)에 대해 설하고, 공사상(空思想)에 근거하여 제법(諸法)의 평등과 무애(無碍)의 보살행 등을 설하고 있다. 이 경은 『유마경』, 『십지경』, 『법화경』 등 중요한 대승 경전과 관련이 많아 경전의 성립사에 있어서 중요한 위치를 차지하고 있다. ⑱『불설여래독증자서삼매경(佛說如來獨證自誓三昧經)』은 안세고(安世高)가 한역한 『불설자서삼매경』과 내용이 거의 비슷하다. ⑲『불설여환삼마지무량인법문경(佛說如幻三摩地無量印法門經)』의 이역본으로 담무갈(曇無竭)이 한역한 『관세음보살수기경(觀世音菩薩授記經)』이 있다. ⑳『불설여환삼매경(佛說如幻三昧經)』은 이구광엄정삼매(離垢光嚴淨三昧)와 보광이구엄정삼매(普光離垢嚴淨三昧)에 대해 설명하고, 세상의 모든 것이 공(空)임을 깨달아야 함을 강조하고 있다. ㉑『월등삼매경(月燈三昧經)』(K181)은 송(宋)·원(元)·명(明)의 세 대장경 본이 있는데 각각 11권으로 이루어져 있고, 고려대 장경본만 10권으로 되어 있으나 내용상의 차이는 없다. 불타가 월광동자보살에게 삼매를 설명하고, 그 공덕에 대해 상세하게 가르쳐 주는 내용이다. 『불설월등삼매경(佛說月燈三昧經)』(K182)은 송·원·명 세 본의 대장경에는

<표3> 중국 초기에 한역된 삼매경(三昧經)

	경명	권수	고려 대장경 번호	한역자
1	금강삼매경(金剛三昧經)	1권	K521	실역(失譯)
2	등목보살소문삼매경(等目菩薩所問三昧經)	3권	K100	서진(西晉) 축법호(竺法護)
3	등집중덕삼매경(等集衆德三昧經)	3권	K140	서진(西晉) 축법호(竺法護)
4	무극보삼매경(無極寶三昧經)	2권	K170	서진(西晉) 축법호(竺法護)
5	문수사리보초삼매경(文殊師利普超三昧經)	3권	K175	서진(西晉) 축법호(竺法護)
6	반주삼매경(般舟三昧經)	3권	K67	후한(後漢) 지루가참(支婁迦讖)
7	보살염불삼매경(菩薩念佛三昧經)	5권	K60	유송 공덕직(功德直)
8	불설금강삼매본성청정불괴불멸경(佛說金剛三昧本性清淨不壞不滅經)	1권	K501	실역(失譯)
9	불설진돈타라소문여래삼매경(佛說眞陀羅所問如來三昧經)	3권	K129	후한(後漢) 지루가참(支婁迦讖)
10	불설반주삼매경(佛說般舟三昧經)	1권	K68	후한(後漢) 지루가참(支婁迦讖)
11	불설법률삼매경(佛說法律三昧經)	1권	K547	오(吳) 지겸(支謙)
12	불설법화삼매경(佛說法華三昧經)	1권	K113	유송(劉宋) 지엄(智嚴)
13	불설보여래삼매경(佛說寶如來三昧經)	2권	K171	동진(東晉) 기다밀(祇多蜜)
14	불설보적삼매문수사리보살문법신경(佛說寶積三昧文殊師利菩薩問法身經)	1권	K240	후한(後漢) 안세고(安世高)
15	불설불인삼매경(佛說佛印三昧經)	1권	K471	후한(後漢) 안세고(安世高)
16	불설성구광명정의경(佛說成具光明定意經)	1권	K363	후한(後漢) 지요(支曜)
17	불설수능엄삼매경(佛說首楞嚴三昧經)	2권	K378	후진(後漢) 구마라집

	昧經)			
18	불설여래독증자서삼매경(佛說如來獨證自誓三昧經)	1권	K274	서진(西晉) 축법호(竺法護)
19	불설여환삼마지무량인법문경(佛說如幻三摩地無量印法門經)	3권	K1450	북송(北宋) 시호(施護)
20	불설여환삼매경(佛說如幻三昧經)	2권	K44	서진(西晉) 축법호(竺法護)
21	월등삼매경(月燈三昧經)	10권	K181	고제(高齊) 나련제야사(那連提耶舍)
	불설월등삼매경(佛說月燈三昧經)	1권	K182	유송(劉宋) 선공(先公)
	불설월등삼매경(佛說月燈三昧經)	1권	K183	유송(劉宋) 선공(先公)
22	불설자서삼매경(佛說自誓三昧經)	1권	K273	후한 안세고
23	불설초일명삼매경(佛說超日明三昧經)	2권	K386	서진(西晉) 섭승원(聶承遠)
24	불설혜인삼매경(佛說慧印三昧經)	1권	K172	오(吳) 지겸(支謙)
25	불설홍도광현삼매경(佛說弘道廣顯三昧經)	4권	K407	서진(西晉) 축법호(竺法護)
26	사동자삼매경(四童子三昧經)	3권	K109	수(隋) 사나굴다(闍那崛多)
27	역장엄삼매경(力莊嚴三昧經)	3권	K399	수(隋) 나련제야사(那連提耶舍)
28	적조신변삼마지경(寂照神變三摩地經)	1권	K482	당(唐) 현장(玄奘)
29	좌선삼매경(坐禪三昧經)	2권	K991	요진(姚秦) 구마라집(鳩摩羅什)
30	집일체복덕삼매경(集一切福德三昧經)	3권	K141	요진(姚秦) 구마라집(鳩摩羅什)

없고, 고려대장경에만 있다. 나련제야사가 한역한 『월등삼매경』의 제5권 후반부 내용과 비슷하다. 『불설월등삼매경(佛說月燈三昧經)』(K183)은 『월등삼매경』의 제6권 전반부 내용과 비슷하다. ② 『불설자서삼매경(佛說自誓三昧經)』은 붓다 스스로 서원을 세우고 선정(禪定)을 통해 깨달음을 이룬 내용을 설하고 있다. ③ 『불설초일명삼매경(佛說超日明三昧經)』는 초일명삼매(超日明三昧)를 얻기 위한 방법을 설한 뒤 초일명삼매를 통해서 깨달음을 얻을 수 있다고 한다. 법보(法寶)삼매, 선주(善住)삼매, 무동(無動)삼매

삼매(三昧)란 삼학(三學)의 하나인 정(定)에 해당한다. 그런데 계(戒)·정(定)·혜(慧) 삼학이 각각 별도로 이루어지는 것이 아니다. 계(戒) 중에 정(定)과 혜(慧)가 포함되며, 정(定) 중에 계(戒)와 혜(慧)가 있어야 하며, 혜(慧) 중에 계(戒)와 정(定)이 포함되어야 마침내 완전한 깨달음이 가능하게 된다.

대승불교에 이르면 삼매의 종류가 무수히 많이 나타나고, 대승경전에 수많은 삼매가 등장하게 된다.²⁷⁾ 근본불교에서 부파불교에 이르기까지 선정의 수행법이 중시되었고, 대승불교에 이르러서도 역

등 여러 가지 삼매를 자세하게 설명하고 있다. ②4 『불설혜인삼매경(佛說慧印三昧經)』은 먼저 부처를 보려면 혜인삼매(慧印三昧)에 들어야 한다고 설하고 있으며, 이를 실천하려면 공(空)의 이치를 깨달아야 한다고 언급한다. ②5 『불설홍도광현삼매경(佛說弘道廣顯三昧經)』은 공(空)의 이치와 모든 중생을 구제하는 대승의 가르침을 설하고 있다. ②6 『사동자삼매경(四童子三昧經)』의 이역본으로 『불설방등반니원경(佛說方等般泥洹經)』이 있는데, 『불설방등반니원경』의 제1품에서 제6품까지의 내용만 같다. ②7 『역장엄삼매경(力莊嚴三昧經)』은 역장엄삼매(力莊嚴三昧)와 십지(十智)에 대해 설하고 부처의 경계는 중생의 경계와 차별이 없다고 설하고 있다. ②8 『적조신변삼마지경(寂照神變三摩地經)』은 적조신변삼마지(寂照神變三摩地)와 그 공덕에 대해 설하고 있다. ②9 『좌선삼매경(坐禪三昧經)』은 대·소승의 선법(禪法)을 종합적으로 설하고 있다. 상권에서는 부정관, 자심관, 인연관, 수식관, 염불관에 대해 설명하고, 하권에서는 대승보살의 선법(禪法)에 대해 설하고 있다. ③0 『집일체복덕삼매경(集一切福德三昧經)』의 이역본으로 축법호가 한역한 『등집중덕삼매경(等集衆德三昧經)』이 있고, 내용이 거의 비슷하다.

27) 대승경전의 출현 연기는 삼매와 밀접한 관계를 갖고 있다. 『반야경』은 등지왕삼매, 『법화경』은 무량외처삼매, 『열반경』은 부동삼매, 『화엄경』은 해인삼매 등이 설시(說時)에 등장하는데, 이는 모든 대승경전의 기본사상이자 공통사상인 공의 이해나 득지 방법이 삼매를 떠나서는 성립될 수 없을 뿐만 아니라, 역으로 삼매의 상태에서만 일체 존재의 올바른 공성이 파악되기 때문에 대승 경론 등은 삼매를 설하지 않고서는 성립되지 않는다.[徐濂烈(2023), 124-126]

시 삼매를 통해서 깨달음을 얻을 수 있다고 강조되어 왔다. 그러나 대승불교에서의 삼매는 깨달음을 얻기 위한 수단만이 아니라, 깨달음을 얻은 뒤에 중생을 교화하는 능력을 증득하는 것에 초점을 맞추었다.

이러한 대승불교에서의 삼매경은 일반적으로 대승공관(大乘空觀)을 기저로 한 개개의 경전이 보살행의 원리가 되는 갖가지 삼매의 경지를 설명한 것이므로²⁸⁾ 삼매경은 거의 대승적인 성격에 가깝다.

예를 들면 『불설보적삼매문수사리보살문법신경(佛說寶積三昧文殊師利菩薩問法身經)』에서는 보적삼매를 통하여 모든 법의 본체(本際)를 보고, 모든 것이 공(空)이라는 것을 깨달아야 함을 설명하고 있고, 『반주삼매경(般舟三昧經)』 「행품(行品)」에서는 삼매 속에 현현한 붓다뿐만 아니라 삼계가 공하다고 설하고 있어 이 경전에서도 공사상이 드러나고 있음을 알 수 있다. 『불설혜인삼매경(佛說慧印三昧經)』은 혜인삼매를 닦아야 함을 강조하고, 『불설여환삼매경(佛說如幻三昧經)』에서는 이구광엄정삼매(離垢光嚴淨三昧)와 보광이구엄정삼매(普光離垢嚴淨三昧)에 든 경지를 설명하며, 『등집중덕삼매경(等集衆德三昧經)』에서는 등집중덕삼매의 공덕과 이 삼매를 얻으려고 하는 자가 행해야 할 일 등에 대해 설하면서, 결국 이러한 삼매에 들기 위해서는 공(空)의 행을 닦아 익혀야 함을 드러내고 있어, 역시 공사상이 흐르고 있음을 알 수 있다.

이와 같이 삼매경은 붓다나 보살이 어떤 삼매에 들어 설하거나 삼매의 공능(功能)에 대해 설한 것으로 삼매를 통해 제법의 평등과 공(空)의 이치를 깨닫고 깨달음을 성취할 것을 강조하고 있다. 그러나 그 과정에는 삼매 수행의 방법과 형식이 구체적이지는 않다.²⁹⁾

28) 최현각(2010), 254.

한편 이러한 선관경전의 분류는 관점에 따라 차이가 있을 수 있다. 예를 들어 삼매경류인 『좌선삼매경(坐禪三昧經)』은 선경류에서 보이는 오문(五門)의 수행법이 중심 주제로 서술되어 있어 선경류라 할 수도 있고, 삼매경류라 할 수도 있다. 또한 관경류인 『불설관불삼매해경(佛說觀佛三昧海經)』은 불상(佛相)을 관하는 법을 밝히고 있지만, 염불삼매에 대한 내용도 있어 관경류와 삼매경류에 모두 속하기 때문에 명확하게 분류하기가 어렵다. 그러나 이러한 선관경전들은 모두 선정법(禪定法)의 기초이며, 이러한 분류를 통해서 선정수행 방법의 구조와 체계성을 밝힐 수 있을 것이다.

IV. 경전에 근거한 선명상 수행의 적용 방안

- 선명상 용례사전

명상의 관심이 급증하면서 선명상 입문서가 많이 출간되고 있다. 선명상 입문서의 양적 증가는 국내 출판계에서 선명상 전반에 걸친 관심이 상대적으로 커졌다는 것을 알 수 있다. 그 이유는 명상에 대한 사회적 인식과 대중적 인기가 커졌기 때문으로 볼 수 있는데, 주로 심리치료와 관련된 명상의 연구 증가 및 힐링과 웰빙을 위한 명상에 관한 대중적 관심의 증가가 많은 영향을 끼쳤다.³⁰⁾ 하지만 이는 심리치료와 섞여서 선명상이라고 하기에는 모호하다고 할 수 있다.

29) 삼매의 의미와 방법에 대해서는 『대지도론(大智度論)』에서 구체적으로 설명하고 있고, 삼매의 범위에 대해서는 『십주비바사론(十住毘婆沙論)』에서 자세하게 기술하고 있다.

30) 문진건(2019), 252-253.

또 한편으로는 위빠사나 등 선명상에 대한 개인적인 체험이나 방법을 다룬 에세이가 시중에 많이 나오고 있지만, 이러한 책들 역시 주관적인 요소가 많다. 이로 인해 불교 문헌과 전통적 수행에 기초한 이해와 임상적 활용에 기초한 명상에 대한 이해가 서로 어긋나고 명상의 기법에 대한 구성적 요소들도 다양하게 풀이되고 있다.³¹⁾

현재 이러한 상황에서 선명상에 대한 전문성의 강화가 더욱 요청된다고 할 수 있다. 그러나 아직까지 국내에는 선명상 전체를 통합적으로 정리된 전문적인 문헌이나 선명상 사전이 없다. 따라서 선명상의 내용에 대해서 정밀하게 분석하고, 불교경전에 근거한 실용적인 선명상 사전이 편찬되어야 할 필요가 있다.

그동안 선명상이나 선학(禪學)과 관련된 통합적인 내용이 나온 대표적인 사전은 1995년 출간된 『선학사전(禪學辭典)』이라 할 수 있다. 이는 선불교와 관련된 용어, 인물, 공안 등 9,100여 항목의 표제어를 선정하여 수록하였고, 그 전거를 밝히고 있다. 그러나 선학사전은 문헌정보 면에서 정확하지 못하고, 선명상 수행보다는 선어(禪語)나 선학(禪學) 용어의 개념 설명에만 그치고 있다.

오늘날의 향상된 사전들은 그에 관한 비교적 세밀한 정보를 담고 있기 때문에 일반 사용자의 기대의 폭을 넓혀주어야 한다. 궁극적으로 사전은 정보와 정보의 응용법을 가르쳐주는 도구이므로, 모든 사람은 그 도구를 최대한 이용하여 정보화 시대를 살아갈 수 있게 해야 한다.³²⁾ 따라서 선명상 사전에 제공되는 정보는 통합사전의 성격을 띠어야 될 것이다. 즉 용어사전에 용례를 더한 것으로, 순수 언어 사전적인 기술 태도를 지양하고, 용례사전적인 편찬이 이루어져야 할 것이다.

31) 인경 스님(2012), 88-94.

32) 이상섭(1990), 100.

예를 들어 고려대장경의 『법원주립』은 용례사전식으로 이루어진 문헌이라 할 수 있는데, 법원주립의 형식은 100편 668부로 분류하여, 각 편은 편목의 대의를 서술한 술의부(述意部), 명칭에 대해서 자의적(字義的)으로 해설한 회명부(會名部), 모든 경론에서 해당 부분을 인용하여 해설한 인용부(引證部), 그리고 마지막에는 그 사례를 증명할 수 있는 효과, 영험담을 모은 감응연(感應緣) 등으로 구성되어 있다.³³⁾

선명상 사전을 어떻게 구성할 것인가에 대한 문제에 대해서, 이와 같은 『법원주립』의 체제를 차용한다면 좀 더 실질적인 활용면에서 도움을 줄 수 있을 것이다. 즉 먼저 주제 혹은 표제어를 선정하고, 그 표제어에 대한 뜻풀이를 서술하며, 경전에서 초록한 용례 또는 실천적 방법을 정리하는 체제이다.

수식관(數息觀)이라는 항목을 예로 들어보면, 먼저 표제어에 대한 뜻풀이를 해설한 뒤에, 여러 경전의 관련된 내용을 정리하여 초록하는 것이다. 선관경전에서 보이는 수식관에 관한 용례는 다음과 같다.³⁴⁾

무엇을 수(數)라고 하는가? 한마음으로 들숨을 생각하고, 들숨이 끝나게 되면 하나를 헤아린다. 날숨이 끝남에 이르면 둘을 헤아린다. 만일 끝나지 않았는데 헤아린다면, 헤아리는 것이 아니다. 만일 둘로부터 아홉에 이르기까지 헤아렸으나 틀렸으면 다시 하나로부터 헤아려 시작한다.³⁵⁾

(『좌선삼매경(坐禪三昧經)』권상)

33) 손진(2022), 80.

34) 본고에서는 선관경전을 기준범위로 하여 한정적으로 살펴보았지만, 그 범위를 확대할 필요성이 있다. 선관경전이 아닌 다른 경전이나 논서에서도 그 의미나 개념에 대해서 구체적으로 설명하고 있고, 수행 방법에 대해서도 매우 자세하게 설명되어 있다.

35) 『坐禪三昧經』권상(T15, 273a), “何爲數 一心念入息 入息至竟數一 出息至竟數二 若未竟而數爲非數 若數二至九而誤 更從一數起.”

지금 수식(數息)의 방법을 해설하겠다. 어떠한 것이 수식이고, 어떠한 것이 안(安)이며 어떠한 것이 반(般)인가? 날숨을 ‘안’이라 하고, 들숨을 ‘반’이라 한다. 날숨과 들숨에 따라서 다른 생각을 없애는 것을 ‘숨의 출입을 헤아리는 것[數息出入]’이라고 한다.³⁶⁾

(『수행도지경(修行道地經)』5권)

어떤 것을 수식(數息)이라고 하는가? 만일 수행하는 사람이 한가하고 사람이 없는 곳에 앉아 뜻을 집중하여 산란하지 않게 한 다음, 나고 드는 숨을 헤아려 열 번까지 이르게 한다. 하나에서부터 둘까지 이르다가 만일 마음이 산란해지면 다시 하나, 둘로부터 헤아려 아홉까지 이르게 해야 한다. 설령 마음이 산란해지면 마땅히 숨을 다시 헤아려야 하니, 이것을 수식이라고 한다. 수행하는 사람은 이와 같이 밤낮으로 한 달, 1년에 이르기까지 숨 헤아리기를 익혀 열 번째 숨까지 이를 때까지 마음이 어지럽지 않게 해야 한다.³⁷⁾

(『수행도지경(修行道地經)』5권)

하나로부터 열에 이르는 동안 안정과 흠어짐을 분별하고 즐거움을 따라서 의식하여, 이미 마음의 안정을 얻었으면 곧 지혜가 뒤따른다.³⁸⁾

(『불설대안반수의경(佛說大安般守意經)』권상)

이 같은 경전에서의 적절한 용례는 표제어의 근거를 객관적으로 제시하고, 뜻을 이해시키는 데에 도움이 된다. 만약 표제어의 한자 뜻 그대로를 푼 뜻풀이만 있고, 용례가 없다면 이용자들에게 실질적

36) 『修行道地經』권5(T15, 215c), “今當解說數息之法。何謂數息 何謂為安 何謂為般 出息為安 入息為般 隨息出入而無他念 是謂數息出入。”

37) 『修行道地經』권5(T15, 216a), “何謂數息 若修行者坐於閑居無人之處 秉志不亂數出入息 而使至十從一至二 設心亂者當復更數一二至九 設心亂者當復更數 是謂數息 行者如是晝夜習數息 一月一年至得十息心不中亂。”

38) 『佛說大安般守意經』권상(T15, 165c), “從一至十 分別定亂 識對行藥 已得定意.”

도움을 주기가 어렵다. 선명상 사전은 정보의 정확성과 객관성이 있어야 되지만, 용어와 어휘적인 풀이에만 그친다면 그 사전의 활용도 내지 효용성이 떨어지게 될 것이다. 결국 이러한 문제를 해결하기 위해서는 경전의 용례를 최대한 반영해서 체재와 구성을 갖춘 선명상 용례사전이 필요하다고 본다. 이는 이용자가 근거를 찾아서 여러 경전을 찾아보아야 하는 수고로움을 덜 수 있고, 동시에 검증할 수 있는 기회도 될 것이다.

그런데 이러한 용례를 들 때 꼭 수반되어야 할 점이 있다. 그것은 경전 번역의 문제인데, 그동안 동국역경원에서 펴낸 한글대장의 번역 문체는 대부분 직역(直譯)으로 이루어져 왔다. 직역 위주의 번역은 내용상의 오류를 적게 범하면서 동시에 본뜻을 그다지 손상하지 않는 장점을 가진다. 하지만 한문에 기초가 없는 일반 독자들은 이해하기가 어렵고, 우리말로서의 자연스러움을 상실하는 한계가 있다. 이에 반해 의역(意譯)은 원문의 뜻을 쉽게 전달할 수 있는 장점이 있으나, 잘못하면 본뜻이 손상되거나 본래 내용과 어긋날 수 있는 문제점이 있다. 따라서 다방면의 고찰을 통해서 양자(兩者)의 단점을 최소화하는 번역이 필요하다. 이 때 중요한 점은 오역(誤譯)을 줄이고, 반드시 뜻과 문맥이 통하는 번역이어야 한다는 것이다.³⁹⁾ 문맥이 맞지 않아서, 아무리 읽어도 무슨 뜻인지 알 수 없는 번역이라면 그것은 제대로 된 번역이라고 할 수 없고, 실제로 선명상 수행방법에 도움이 되지 않는다.

붓다의 가르침도 언어로 전하여지고 있는 이상, 그 가르침은 그것을 표현하는 언어의 저쪽에 있는 것이 아니라, 언어 그 자체에 들어 있는 것이다. 언어를 빌려 전달하는 개념을 정확하게 파악하지 않고

39) 이진영(2012), 40.

서는 그것을 이해할 수 없다.⁴⁰⁾ 가장 좋은 번역은, 경전에서의 뜻을 잘 파악하여 이용자에게 정확히 전달하고, 이용자가 번역된 경전의 용례를 통해서 충분히 이해하고 정확한 정보를 얻을 수 있어야 되는 것이다.

V. 나가는 말

오늘날 명상은 대중적으로 확산되고 있고, 실제로 많은 사람들이 지친 삶을 치유하기 위해서, 또는 신체 및 심리적인 건강과 평온을 얻기 위해 명상을 하고 있다. 종교적인 수행보다는 개인의 심신 치유, 혹은 여가생활 차원에서 대부분 활동이 이루어지고 있다.

그러나 불교의 입장에서 명상수행은 심신 안정의 목적도 있지만 궁극적으로는 자신을 명확하게 알고 항상 깨어있음이며, 나아가 종교적 성취, 즉 깨달음 성취에 목적을 두고 있다. 이런 점에서 선명상은 일반 명상과 차이가 있다고 할 것이다.

이제는 점차로 선명상의 정체성을 고민해야 할 때이다. 대중적 가치의 현실적 수용도 중요하지만, 선명상의 정체성을 확보할 수 있어야 한다. 그 정체성을 갖기 위한 근거를 부처님의 가르침에 입각한 불교 경전이나 선어록 등에서 찾아야 할 것이다. 불교 경전이나 선어록 등 불교 문헌에 기초하지 않으면 선명상 수행체계에 있어서 서로 이해가 어긋날 수 있고, 활용이나 응용적인 면에 있어서도 정확한 선명상 수행에 어려움이 있을 것이다.

본고에서는 초기에 한역된 선관경전을 중심으로 살펴보고 그 현

40) 이평래(2004), 9.

대적 적용 가능성으로 선명상 용례사전을 제시하였다. 선명상 용례사전은 중국 초기에 한역된 선관경전뿐만 아니라, 『아함경(阿含經)』, 『능가경(楞伽經)』 등 광의의 선관경전, 나아가 논서, 선어록, 빨리경전, 산스크리트경전, 티베트경전으로 확장하고 단계적으로 정리되어야 할 것이다. 또한 표제어 선정, 뜻풀이, 경전의 번역, 용례의 추출, 윤문과 교정, 편집 등 여러 면에서 효율적이고 합리적인 방식으로 편찬되어야 할 것이다.

사실 이러한 선명상 용례사전의 필요성은 절감하지만, 그 범위가 방대하고 여러 단계의 시스템이 구축되어야 한다는 점에서 어려운 작업이라 할 수 있다. 또한 선명상은 수행이고 실천이기 때문에 문자로 정리하는 것은 중요하지 않다는 견해도 있을 수 있다. 그러나 올바른 선명상 수행을 위해서는 정확한 개념을 알고, 그것을 실천하는 것은 매우 중요하다고 할 수 있기 때문에 불교계에서 이루어져야 할 필요한 작업이다. 이러한 선명상 용례사전은 선명상 용어에 대한 명확한 의미와 용례를 제공함으로써 선명상의 기초를 구축하고, 선명상 수행을 하는 데 있어서 길잡이가 될 것이다.

<참고문헌>

1. 원전

『불설대안반수의경(佛說大安般守意經)』T15.

『살바다비니비바사(薩婆多毗尼毗婆娑)』T23.

『수행도지경(修行道地經)』T15.

『양고승전(梁高僧傳)』T50.

『오문선경요용법(五門禪經要用法)』T15.

『좌선삼매경(坐禪三昧經)』T15.

『출삼장기집(出三藏記集)』T55.

2. 단행본 및 논문

김준호(2009), 「운문 경전에 나타난 지(止), 관(觀) 개념」, 동아시아불교문화 3, 동아시아불교문화학회.

김호귀(2023), 「불교명상의 성격과 그 특징-명상과 선정의 차별성을 중심으로」, 『한국명상심리상담』 29, 한국명상심리상담학회.

동국역경위원회(1990), 「『수행도지경(修行道地經)』해제」, 『한글대장경』 57, 동국역경원.

문진건(2019), 「불교명상입문서 간행의 현황과 분석」, 『한국불교사연구』 16, 한국불교사학회.

박상국(1984), 「해인사(海印寺) 대장경판(大藏經版)에 대한 고찰(考察)-그 명칭(名稱)과 판각내용(板刻內容)을 중심으로-」, 『한국학보』 33, 일지사.

- 서린열(2003), 「사종삼매의 성립과정」, 『중앙승가대학논문집(中央僧伽大學論文集)』, 중앙승가대학교.
- 손진(2022), 「법원주립(法苑珠林) 권제6 육도편(六道篇) 귀신부(鬼神部)의 구성과 특징」, 『불교연구』 56, 한국불교연구원.
- 오용섭(1998), 「『팔만대장경(八萬大藏經)』 명칭의 유래」, 『서지학연구』 16, 서지학회.
- 이상섭(1990), 「현대 사전편찬학의 이론과 실제」, 『사전편찬학 연구』 3, 연세대 언어정보연구원.
- 이진영(2012), 「경전 번역의 제 문제-한글대장경의 역경예규를 중심으로」, 『전자불전』 14, 동국대 전자불전문화콘텐츠연구소.
- 이평래(2004), 「불교학술용어표준화 사업의 미래상(未來像)」, 『한국불교학회』 39, 한국불교학회.
- 인경 스님(2012), 『명상심리치료』, 서울: 명상상담연구원.
- 정문용(2009), 「천태의 안반수의 연구」, 동국대 박사학위논문.
- 정성분(1994), 『선의 역사와 사상』, 서울: 불교시대사.
- 정준영(2011), 「사마타와 위빠사나의 의미와 쓰임에 대한 일고찰」, 『불교의 마음챙김과 사상의학-불교와 의학의 만남』, 불교와 사상의학 연구회 편, 운주사.
- 조준호(2010), 『불교명상』, 서울: 중도.
- 천혜봉(1980), 「고려(高麗) 초조대장경(初雕大藏經)-그 원류(源流), 영향(影響) 및 이설(異說)의 검토(檢討)를 중심으로-」, 『인문과학』 9, 성균관대학교 인문과학연구소.
- 최연주(2010), 「부인사장(符仁寺藏) 『고려대장경(高麗大藏經)』의 호칭과 조성」, 『한국중세사연구』 28, 한국중세사학회.
- 최은영(2008), 「한역(漢譯)된 선경(禪經)류가 초기 중국불교 수행론에 끼친 영향」, 『불교연구』 29, 한국불교연구원.
- 최현각(2010), 『선학의 이해』, 서울: 동국대학교출판부.

■ Abstract

**A Study and Application of the Seon Meditation Sūtra
(禪觀經典) in Goryeo-Dynasty's
Tripitaka (高麗大藏經):**

With a Focus on the Seon Meditation Sūtra(禪觀經典), which was
Translated into Chinese in the Early Days

Lee, Jin-young

This paper focused on the seon meditation sūtra (禪觀經典) contained in Goryeo-Dynasty's Tripitaka (高麗大藏經) and sought ways to apply meditation based on Buddhist scriptures.

The scriptures that describe the method of carrying out the Seon and its utility are called the seon meditation sūtra (禪觀經典).

In this paper, we categorized and organized the seon meditation sūtra, which had a great influence on the seon meditator in early China. The seon sūtra (禪經) was the foundation of the seon developing in China and influenced the Chinese seon sect (禪宗)'s meditation method.

The vipassana sūtra (觀經) refers to the name of the Buddhist scripture as 'vipassana (觀)'. The first feature is that the Buddha and the Bodhisattva meditate. Second, each meditation method is explained step by step or sequentially. Third, it is mainly related to

Mahāyāna sūtra (大乘經典).

Next, samadhi sūtra (三昧經) emphasizes that Buddha or Bodhisattva should join a certain samadhi or realize the reason for emptiness and achieve it. However, the process showed that samadhi's method and format were not specific.

Finally, focusing on the contents of meditation based on these Buddhist scriptures, the ‘seon meditation usage dictionary’ was presented as its modern applicability.

By providing a clear meaning and use case for seon meditation terms, this ‘seon meditation usage dictionary’ will be a guide in establishing the foundation of seon meditation and practicing meditation.

Keywords ● Goryeo-Dynasty's Tripitak a (高麗大藏經), seon sūtra (禪經), vipassana, meditation, Meditation dictionary

■ 논문투고일 : 2024.05.16 ■ 심사완료일 : 2024.06.07 ■ 게재확정일 : 2024.06.07

종학연구소 규정

제1장 총 칙

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

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

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

1. 간화선 및 목조선 등 선 수행법 연구
2. 불교수행 연구 및 사업(국내·외 명상, 간화선 세계화, 국제학술대회 등)(2021.9.29. 개정)
3. <삭제 2021.9.29.>
4. 한국선 정리사업
5. 근현대 고승연구사업
6. 대외교류(간화선 중심의 국내·외 네트워크 구축)
7. 한국의 간화선 및 선학 편찬 사업(2021.9.29. 개정)
8. <삭제 2021.9.29.>
9. 조계종 종책 연구 사업

10. 조계종 교육 및 포교, 복지에 대한 연구
11. 생활선 연구(선 심리, 선 상담, 선 치료, 선 문화, 선 예술 등)
12. 비교명상 연구(불교 이외 수행법과 비교)
13. 유관 학문(선과 4차 산업, 선과 치유, 선과 철학, 선과 현대 사회 등)
14. 불교의 정신문화와 물질문화(의식주)

제2장 기구 및 임직원

제4조(기구)

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

제5조(기능)

- ① 간화선 세계화 연구부는 선 수행법 연구, 간화선 세계화, 간화선 국제학술대회 및 대외교류에 관한 사업을 관장한다.
- ② 한국선학 연구부는 한국선 정리사업, 근현대 고승연구사업, 한국의 간화선 편찬 및 한국 선학 편찬에 관한 사업을 관장한다.
- ③ 조계종 종책 연구부는 조계종 종책 연구사업, 조계종 교육 및 포교·복지에 관한 사업을 관장한다.

- ④ 생활선 연구부는 생활선 연구, 비교명상 연구, 유관 학문, 불교의 정신문화와 물질문화에 관한 사업을 관장한다.

제6조(임직원) 본 연구소의 임직원은 다음과 같다.

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

다만, 필요에 따라 조교 약간인을 둘 수 있다.

제7조(자격 및 임명)

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

제8조(임기)

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

제9조(직무)

- ① 소장은 본 연구소를 대표하며, 연구 및 운영에 대한 일체의 업

무를 총괄한다.

- ② 연구부장, 연구위원 및 연구원은 운영위원회에서 결정된 사업 및 연구를 수행한다.
- ③ 조교는 본 연구원의 제반 업무를 보조한다.

제3장 운영위원회

제10조(운영위원회)

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

제11조(심의사항) 위원회는 다음 각 호의 사항을 심의한다.

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

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

제4장 연구위원회

제14조(연구위원회)

- ① 본 연구원의 운영과 사업을 심의하기 위하여 연구위원회(이하 “위원회”)를 둔다.
- ② 연구위원회의 위원장은 소장이 겸임한다.
- ③ 위원은 각 연구부장을 당연직 위원으로 하며, 연구위원 중 약간 인을 위원장의 제청으로 불교학술원장이 위촉한다.
- ④ 위원의 임기는 2년으로 하되, 연임할 수 있다.

제15조(심의사항) 위원회는 다음 각 호의 사항을 심의한다.

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

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

제5장 재정 및 보고

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

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

제19조(보고)

- ① 연구소장은 회계연도 종료 후 1개월 이내에 연구기관 운영보고서(당해연도 연구비 수혜 현황 및 연구 활동 실적) 및 결산서를 작성하여 연구위원회의 심의를 거쳐 총장에게 보고하여야 한다.
- ② 연구소장은 회계연도 종료 1개월 전까지 사업계획서 및 예산서를 운영위원회의 심의를 거쳐 총장에게 제출하여 승인을 얻어야 한다.
- ③ 연구소장은 연구비 수혜 현황 및 연구 활동 실적을 연구처장을 경유하여 수시로 총장에게 보고하여야 한다.

제17조(해산)

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

제6장 회원

제18조(자격) 본 연구소 회원은 본 연구소 취지와 목적에 동의하고

입회를 신청하여 위원회 승인을 받은 자로 하며, 그 종류는 다음과 같다.

1. 정회원

- ① 석사학위 이상 취득자
- ② 승가대학(중앙, 지방사찰) 졸업 또는 선원 10안거 성료한 자
- ③ 중학(宗學) 관계 전문 논문을 한국연구재단 등재지 또는 등재후보지에 1편 이상 발표한 자

2. 준회원 : 정회원 자격을 갖추지는 못했으나 선학을 연구하는 개인

3. 기관회원: 단체나 기관으로서 본회에 가입을 신청하여 위원회의 승인을 얻은 기관

4. 특별회원: 본회 발전에 공이 있는 개인 중에서 위원회 승인을 얻은 개인

5. 학생회원: 석사과정 재학 또는 수료생

제19조(권리) 회원은 총회를 통해 본 연구소 운영에 참여할 수 있으며, 기관회원은 대표자 1인이 권리를 행사한다. 단, 정회원 외에는 총회에 출석하여 발언은 할 수 있으나 의결권은 없다.

제20조(의무) 회원은 다음의 의무를 진다.

- ① 본회 정관 및 제규약 준수
- ② 총회 및 위원회 결의사항 이행

제21조(탈퇴) 회원은 위원장에게 탈퇴서를 제출함으로써 자유롭게 탈퇴할 수 있다.

제22조(상벌)

- ① 본 연구소 회원으로서 연구소 발전에 이바지한 자에 대해서는 위원회 의결을 거쳐 포상할 수 있다.
- ② 본 연구소 회원으로서 연구소 목적에 위배되는 행위 또는 명예와 위신에 손상을 가져오는 행위를 하거나, 제20조의 의무를 이행하지 아니한 자는 위원회 또는 총회 의결을 거쳐 위원장이 제명·견책 등 징계할 수 있다.

부 칙(2018.6.4. 제정)

제1조(시행일) 이 규정은 2018년 6월 4일부터 시행한다.

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

부 칙(2021.9.29. 개정)

이 규정은 2021년 10월 1일부터 시행한다.

부 칙(2024.2.23. 개정)

이 규정은 2024년 02월 23일부터 시행한다.

『宗學研究』 논문 투고 규정

제1조 (원고제출기한)

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

제2조 (논문체제 및 분량)

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

제3조(투고요령)

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

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

3. 종학연구소 잼스(<http://jonghak.jams.or.kr>)에 논문원고와 <KCI 문헌유사도검사>의 결과 파일을 접수합니다.
4. 학술대회 발표문의 경우 먼저 E-mail로 접수하고, 『종학연구』 원고모집 시 원고모집 규정에 따라 수정 후 종학연구소 잼스에 투고합니다.
5. 종학연구소 잼스에 논문원고 업로드 시 원고파일은 반드시 무기명으로 접수합니다(파일명도 무기명으로 작성).

제4조(사무처)

주소: 서울특별시 중구 퇴계로 36길 2 동국대학교 충무로영상센터 본관 302호
 TEL: 02-6713-5141
 E-mail: jonghak@dongguk.edu

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

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

각주 및 참고문헌 형식 통일안

한국불교학술단체연합회 개정안 (ver. 20170602)

I. 각주

1) 각주 작성의 기본원칙

- (1) 각주는 간략히 작성하고 ‘저자(연도), 쪽수.’ 방식으로 하며, 온전한 서지정보는 참고문헌에 기입한다.
- (2) 약호를 사용하고 필요한 경우 줄 수를 표기하며 연도는 서기를 쓰는 것을 원칙으로 한다.
예) 松本史朗(1990), 156. [平成2년, 불기2534 등은 쓰지 않음]
AKBh, 98, 12-13줄.
- (3) 자신의 논저를 인용할 경우에는 ‘줄고’ 등이 아닌 성명으로

표기한다.

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

예) 홍길동(1987), 30-37 ; AKBh, 130.

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

예) 홍길동(2017), 140-142.

- (6) 재인용 논저는 출처를 밝힌 후 재인용이라고 표기한다.

예) 홍길동(2013), 100 재인용.

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

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

- (8) 학문 분야 또는 전공 별 특수한 표기는 관례에 따른다.

2) 인용문헌의 표기

- (1) 논저[1인 저자의 경우]

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

예) 홍길동(2016a), 20.

[2016년 2월에 발간된 홍길동의 논문 20쪽을 의미함]

홍길동(2016b), 3-4.

[2016년 10월에 발간된 홍길동의 저서 3-4쪽을 의미함.]

(2) 논저[2인 이상 저자의 경우]

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

가. 동양어권 : 가운데띄임(·)으로 연결한다.

예) 홍길동·장길산(2013), 30.

홍길동 외 3인(2014), 50-60.

나. 서양어권 : and 기호(&)로 연결한다.

예) Alexander & Stefan(2013), 35.

Alexander 외 2인(2014), 40.

(3) 사서(史書) 전집(全集)류

아래와 같은 용례에 준하여 표기한다.

예) 『三國遺事』 卷5, 義解5, 寶壤梨木.

『世宗實錄』 권122, 30년 12월 1일.

『삼국사기』 권7, 신라본기7, 문무왕 21년.

(4) 번역서

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

예) T.R.V. 무르띠, 장길산 역(1995), 99.

미즈노 고겐, 홍길동 역(1996), 40.

단, 편역서의 경우 편역자만 기재해도 무방하다.

예) 백련선서간행회(1995), 47-48.

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

예) <불교신문>(1989.2.1), 9.

<불교> 100호(1994.8), 3.

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

가. 약호

예) 고려대장경 : K

한국불교전서 : H

대정신수대장경 : T

만신찬속장경 : X

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

나. 한문(漢文) 문헌

예) 『○○○經』(K7, 512c-513a), “원문”

『○○○疏』(T42, 148c-149a), “번역문(원문)”

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

Cone판]

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

라. 빨리 문헌[권수는 로마자로 표기한다]

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

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

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

마. 범어 문헌[권수는 로마자로 표기한다]

예) RV.IX, 48cd ; AKBh, 393.

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

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

II. 참고문헌

1) 참고문헌 표기의 기본원칙

(1) 참고문헌에는 본문(각주 포함)에서 인용한 문헌만 정리·표기한다.

(2) 본 규정에 명시된 약호를 포함하여 본문에서 사용한 모든 약

호는 참고문헌의 서두에 밝힌다.

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

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

예) 홍길동(2012), 『아티샤의 중관사상』, 서울: 동국출판사.

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

Kulkarni, V.M.(1994), “Relativity and Absolutism”, *Filliozat, Pierre Sylvain etc ed. Pandit N.R.Bhatt Felicitation 1.*

(5) 동양어권 자료의 경우 저자의 성과 이름을 붙이고 흘낏표(「」), 겹낏표(『』)를 사용하여 논문과 저역서를 표기한다. 서양어권의 자료는 저자의 성명을 ‘성, 이름’ 순으로 표기하고 논문명은 쌍따옴표(“ ”), 저역서는 이탤릭체로 표기한다.

예) 松本史朗(1988), 「空について」, 『駒澤大學佛教學部論

集』 19, 駒澤大學 佛教學部研究室.

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

- (6) 배열순서는 아래 2), 3) 항목에서 제시하는 기준에 따라 A, B, C 또는 가, 나, 다 순으로 한다. 단, 동일저자의 논저는 번역서를 포함하여 함께 배열하는 것을 원칙으로 한다.

예) 水野弘元(1972), 『修證義の佛教』, 東京: 春秋社.

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

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

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

2) 1차 자료의 표기

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

예) T: 대정신수대장경 J: 일본대장경

SN: *Samyutta-nikāya*, PTS.

AKBh: *Abhidharmakośabhāṣya*, ed., by P. Pradhan, Tibetan

Sanskrit Work Series 8, Patna, 1967(repr. 1975).

AKVy: *Sphuṭārthā Abhidharmakośavyākhyā* by Yaśomitra.

ed. by U. Wogihara, Tokyo, 1932-1936(repr.

Tokyo: The Sankibo Press, 1971)

Vism: *Viśuddhimagga*, ed by H.C. Warren, revised D.

Kosambi: Harvard, 1950.

- (3) 원전의 출처가 일반 출판물이 아니거나 원전 편역자의 의견을 본문에서 인용한 경우에는 편역자명과 발행연도만 밝히고 해당 서지정보를 2차 자료에서 자세히 표기한다.

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

NA: *Nyāyāvatāra*. Balcerowicz(2001).

[2차 자료에서]

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

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

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

3) 2차 자료의 표기

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

예) 장길산(2017), 『불교학개론』, 서울: 서울출판사.

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

홍길동(2008b), 「불교의 근대성과 대중불교」, 『한국불교학』 50, 한국불교학회.

홍길동(2010), 『한국 현대선의 탐구』, 서울: 도피안사.

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

예) 末木文美士(2006), 『日本佛教の可能性』, 東京: 春秋社.

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

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

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

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

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

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

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

틸만 페터, 장길산 역(2009), 『초기불교의 이념과 명상』, 서울: 동국출판사.

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

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

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

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

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

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

부 칙

1. 본 규정은 2019년 4월 1일부터 시행한다.
2. 본 개정규정은 2023년 12월 20일부터 시행한다.

『宗學研究』 편집규정

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

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

제3조 (편집위원회의 구성)

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

제4조 (편집위원회의 업무) 편집위원회는 다음 사항을 의결하고 집행한다.

1. 학회지 발행을 위한 투고논문 접수
2. 표절시비, 중복게재 및 이중투고 등의 문제성을 검토하여 심사 대상 논문 선정

3. 논문심사위원 위촉 및 심사의뢰, 심사보고서 수합 및 심사결과
의 심의 판정
4. 원고모집규정에 따라 원고가 작성되었는지에 대한 예비심사
수행
5. 학회지의 편집 및 기획
6. 학회지의 출판 및 배포
7. 기타 출판물의 편집 및 발행

제5조 (논문의 투고와 게재)

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

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

부 칙

1. 본 규정은 2019년 4월 1일부터 시행한다.

『宗學研究』 심사규정

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

제2조 (심사절차) 투고된 논문의 심사절차는 다음을 따른다.

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

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

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

<항목3> 판정과는 무관하게 심사의견이 너무나 소략하게 주어진 경우

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

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

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

1. 연구주제의 독창성 및 내용의 창의성 (20점)

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

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

심사결과				최종판정
게재가	게재가	게재가	AAA(12)	게재가 (11~12점)
게재가	게재가	수정후게재	AAB(11)	
게재가	게재가	수정후재심사	AAC(10)	수정후게재 (9~10점)
게재가	수정후게재	수정후게재	ABB(10)	
수정후게재	수정후게재	게재가	BBA(10)	
게재가	게재가	게재불가	AAD(9)	
수정후게재	수정후게재	수정후게재	BBB(9)	
게재가	수정후게재	수정후재심사	ABC(9)	
수정후재심사	수정후재심사	게재가	CCA(8)	수정후재심사 (6~8점)
게재가	수정후게재	게재불가	ABD(8)	
게재가	수정후재심사	수정후재심사	ACC(8)	
수정후게재	수정후게재	수정후재심사	BBC(8)	
게재가	수정후재심사	게재불가	ACD(7)	
수정후게재	수정후게재	게재불가	BBD(7)	
수정후재심사	수정후재심사	수정후게재	CCB(7)	
수정후재심사	수정후재심사	수정후재심사	CCC(6)	
게재불가	게재불가	게재가	DDA(6)	
수정후게재	수정후재심사	게재불가	BCD(6)	

수정후재심사	수정후재심사	계재불가	CCD(5)	계재불가 (3~5점)
계재불가	계재불가	수정후계재	DDB(5)	
계재불가	계재불가	수정후재심사	DDC(4)	
계재불가	계재불가	계재불가	DDD(3)	

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

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

부 칙

1. 본 규정은 2019년 4월 1일부터 시행한다.

『宗學研究』 연구윤리규정

제1장 총 칙

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

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

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

제4조 (연구부정행위의 범위)

1. 연구부정행위(이하 “부정행위”라 한다)라 함은 연구의 제안과 수행, 연구결과의 보고 및 발표 등에서 행하여진 다음 각 호의 행위를 말한다.
 - 1) 존재하지 않는 데이터 또는 연구결과 등을 허위로 만들어 내는 행위
 - 2) 연구재료·장비·과정 등을 인위적으로 조작하거나 데이터를 임의로 변형·삭제함으로써 연구내용 또는 결과를 왜곡하는 행위
 - 3) 타인의 창의적인 연구내용이나 연구결과 등을 정당한 승인

또는 인용 없이 도용하는 표절행위

- 4) 연구내용 또는 결과에 대하여 공헌 또는 기여를 한 사람에게 정당한 이유 없이 논문저자 자격을 부여하지 않거나, 공헌 또는 기여를 하지 않은 이에게 감사의 표시 또는 예우 등을 이유로 논문저자 자격을 부여하는 부당한 논문저자 표시행위
 - 5) 본인 또는 타인의 부정행위의 혐의에 대한 조사를 고의로 방해하는 행위
 - 6) 기타 제2항의 위원회가 자체적인 조사 또는 예방이 필요하다고 판단되는 부정행위
2. 제1항의 행위에 관한 연구소의 자체조사를 위하여 연구소 안에 연구윤리위원회(이하 “위원회”라 한다)를 둔다.

제5조 (용어의 정의)

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

제2장 위원회의 설치 및 운영

제6조 (기능) 위원회는 다음 각 호의 사항을 심의·의결한다.

1. 연구윤리와 진실성에 관련된 제도의 수립 및 운영에 관한 사항
2. 연구윤리강령 등 관련규정의 제·개정에 관한 사항
3. 부정행위 제보접수 및 처리에 관한 사항
4. 본 조사의 착수 및 조사결과의 판정·승인 및 재심의에 관한 사항
5. 제보자 및 피조사자 보호에 관한 사항
6. 연구진실성의 검증결과 처리 및 후속조치에 관한 사항
7. 기타 위원회 운영에 관한 제반사항

제7조 (구성)

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

제8조 (위원장)

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

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

제10조 (회의)

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

제3장 제보 및 접수

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

제12조 (제보자의 권리보호)

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

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

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

제4장 예비조사

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

제16조 (예비조사의 기간 및 방법)

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

- 3) 부정행위가 제보일로부터 역산하여 만 2년이 경과되었는지 여부

제17조 (예비조사 결과의 보고)

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

제5장 본 조사

제18조 (본 조사 착수 및 기간)

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

제19조 (조사위원회의 구성)

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

제20조 (출석 및 자료제출 요구)

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

제21조 (본 조사 결과보고서의 제출)

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

- 3) 관련 증거·증인 및 진술서
- 4) 조사결과

제6장 본 조사 이후의 조치

제22조 (판정)

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

제23조 (재심)

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

제24조 (결과에 대한 조치)

1. 위원장은 관련자에 대하여 이사장에게 후속조치를 건의할 수 있으며 해당 기관장에게 통보한다.)
2. 징계조치에 관한 사항은 다른 관련규정에 의하거나 별도로 정할 수 있다.

제7장 자료의 보관 및 비밀엄수

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

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

제8장 보 칙

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

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

부 칙

1. 이 규정은 2019년 4월 1일부터 시행한다.

편집위원장 정도스님(동국대)

편집위원 김방룡(충남대) 박인석(동국대) 해명스님(김종두, 동국대WISE)
안유숙(무량수원) 오용석(원광대) 원법스님(권동순, 운문사승가대)
이석환(동국대) 일미스님(김환수, 예일대) 정영희(동국대) 김유리(동국대)
박재현(동명대) 철우스님(오철우, 중승대) 조성희(순천향대) 김한상(농인대)
윤희조(서울불교대학원대)

편집간사 김혜원

宗學研究 제11집

발행일 | 2024년 6월 30일

발행인 | 정도스님(서왕모)

편집인 | 정도스님(서왕모)

발행처 | 동국대학교 불교학술원 종학연구소

편집제작 | 주호기획

종학연구소 연락처 |

서울특별시 중구 퇴계로 36길 2 동국대학교 총무로영상센터 본관 302호

전화 | 02)6713-5141

전자우편 | jonghak@dongguk.edu

홈페이지 | jonghak.dongguk.edu

논문투고 | jonghak.jams.or.kr