

명상 컨퍼런스

메타버스를 활용한 명상교육 및 실습

RHS(Recovering Human Spirit) Program



2022 서울 국제명상 엑스포
6월 19일 오전 11시~12시

동국대학교
치유와 행복 융합연구원

지도교수 : 서광스님
발표자 : 은산스님 이유섭교수님

1. RHS 프로그램이란



RHS 프로그램은 Recovering Human Sprit(인간의 영성 회복)의 약자로, 동국대학교에 재직 중이신 서광스님께서 고안한 명상 프로그램이다.

하루에도 수없이 변화하는 마음의 상태를 6가지 패턴으로 구분하고, 각 패턴에 맞는 수행법을 통해 현실 세계와 깨달음을 추구하는데 있어 가장 필요한 인간의 영성 회복을 유도하여 각자 원하는 행복으로 나아가게 하는 수행 방법

RHS프로그램의 6가지 패턴

AF 패턴

TC 패턴

FI 패턴

JC 패턴

PG 패턴

DI 패턴

지옥

아귀

축생

수라

천상

인간



**분노, 공포
공격성**



**끝없는
갈망**



**무지, 욕망
어리석음**



**질투
경쟁**

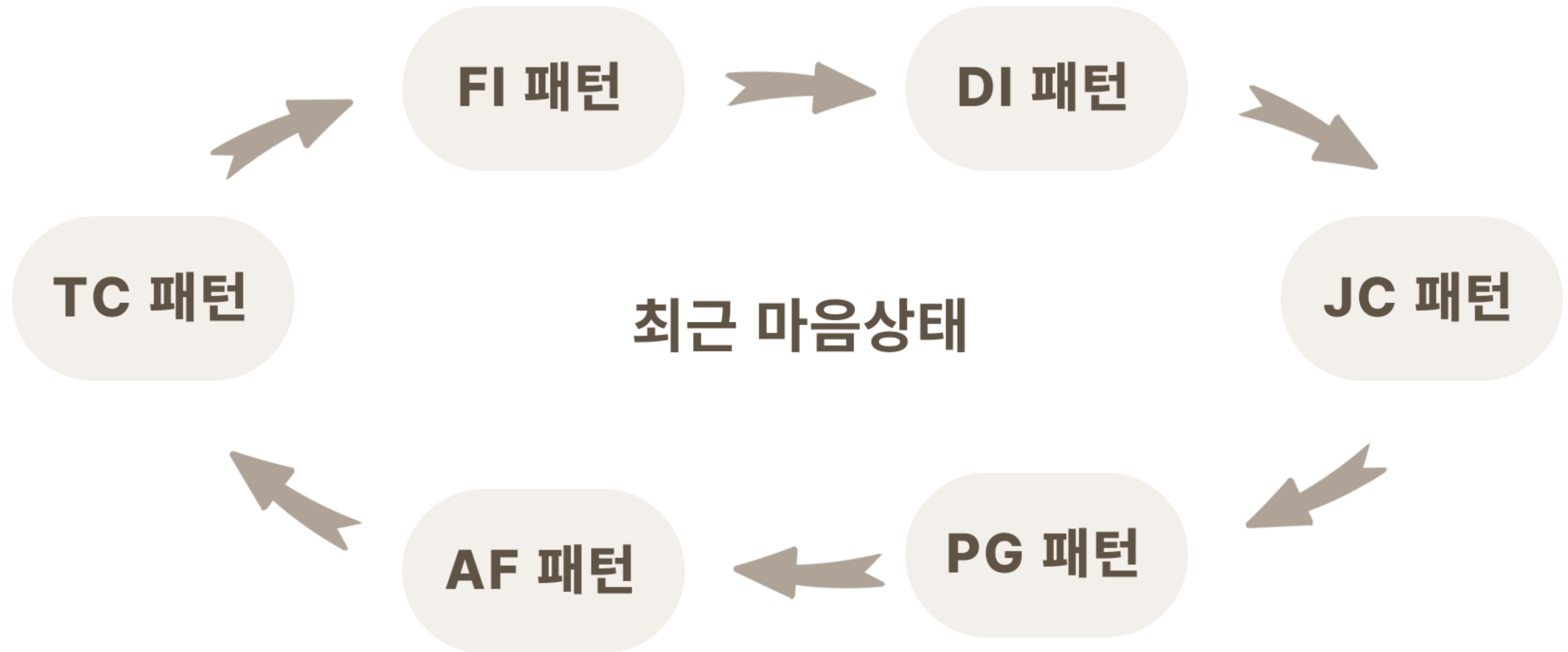


**환희, 쾌락
도취**



**자아탐구
의문**

6가지 패턴은 계속 변화



1. 최신 VR기기 사용



2020년 10월 발매
별도의 OS없이 핸드폰 연동 후
단독 사용이 가능
무선사용 및 연결 용이
뛰어난 공간구현 및 동작연동
상호작용 등 실감 가능

2. 3D 메타버스 활용

hubs
moz://a

Spoke Guides Developers Community Hubs Cloud Labs

a01...@gmail.com 로 로그인 되었습니다. [로그아웃](#)

Meet, share and collaborate together in private 3D virtual spaces.

Room 만들기



즉시 Room 만들기



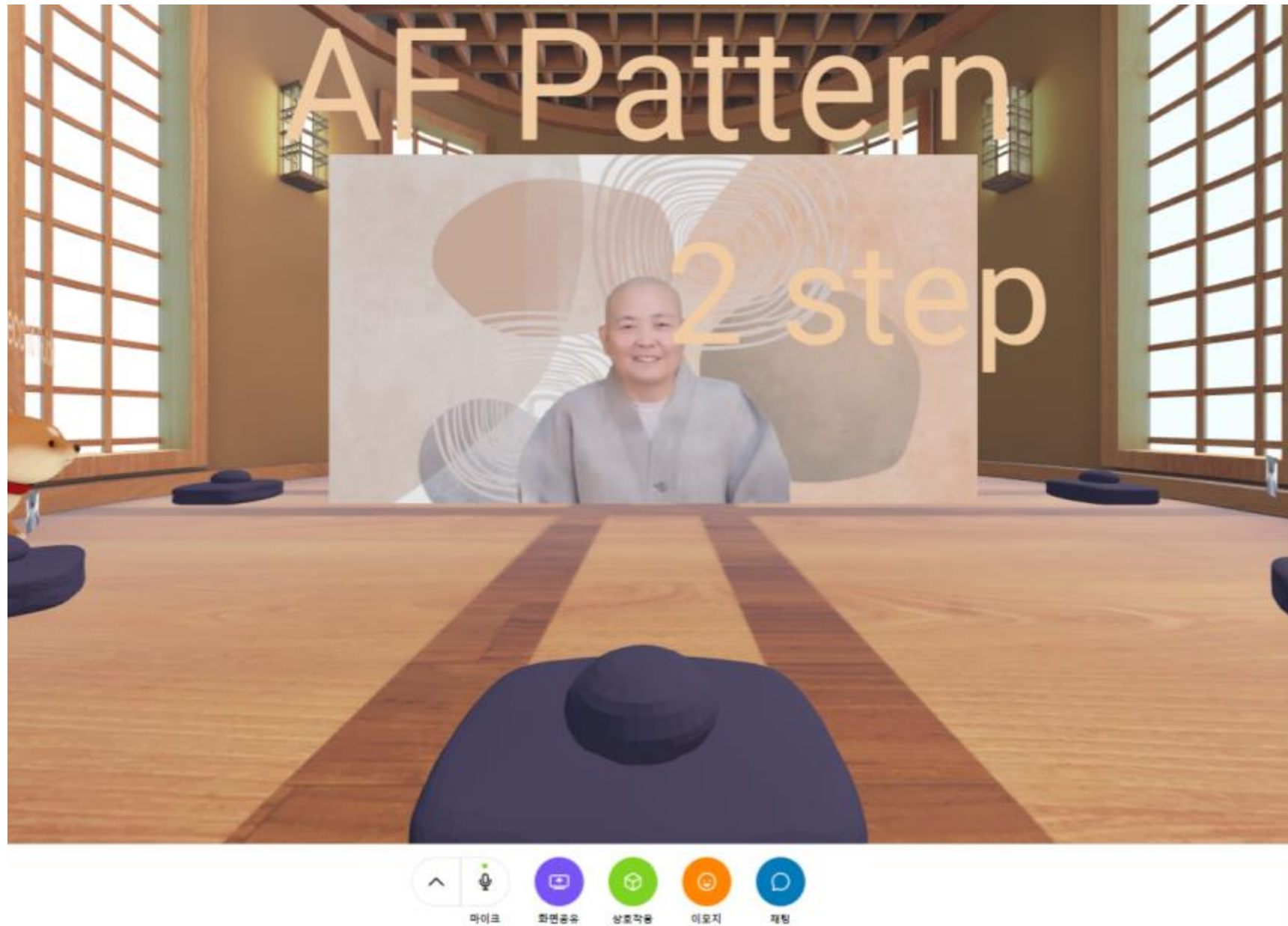
Communicate and Collaborate



미디어를 더 쉽게 공유할 수 있는 방법

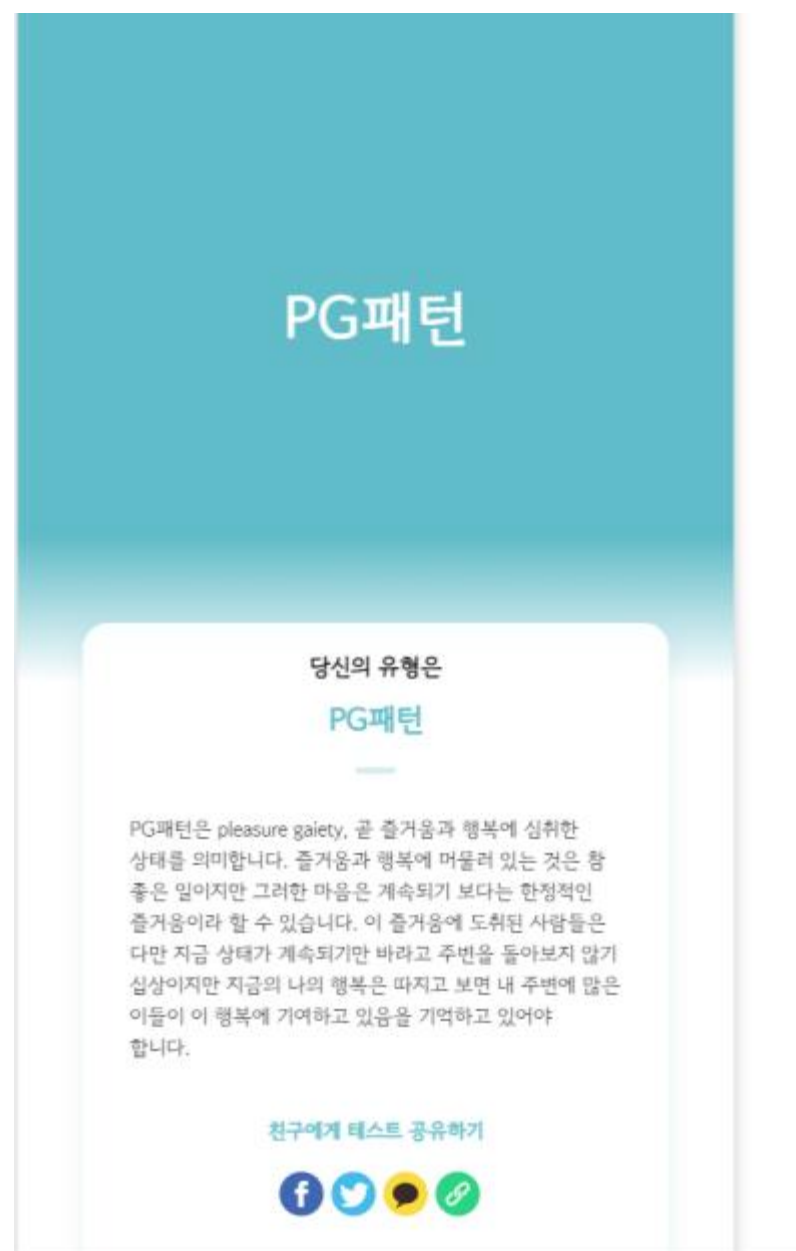
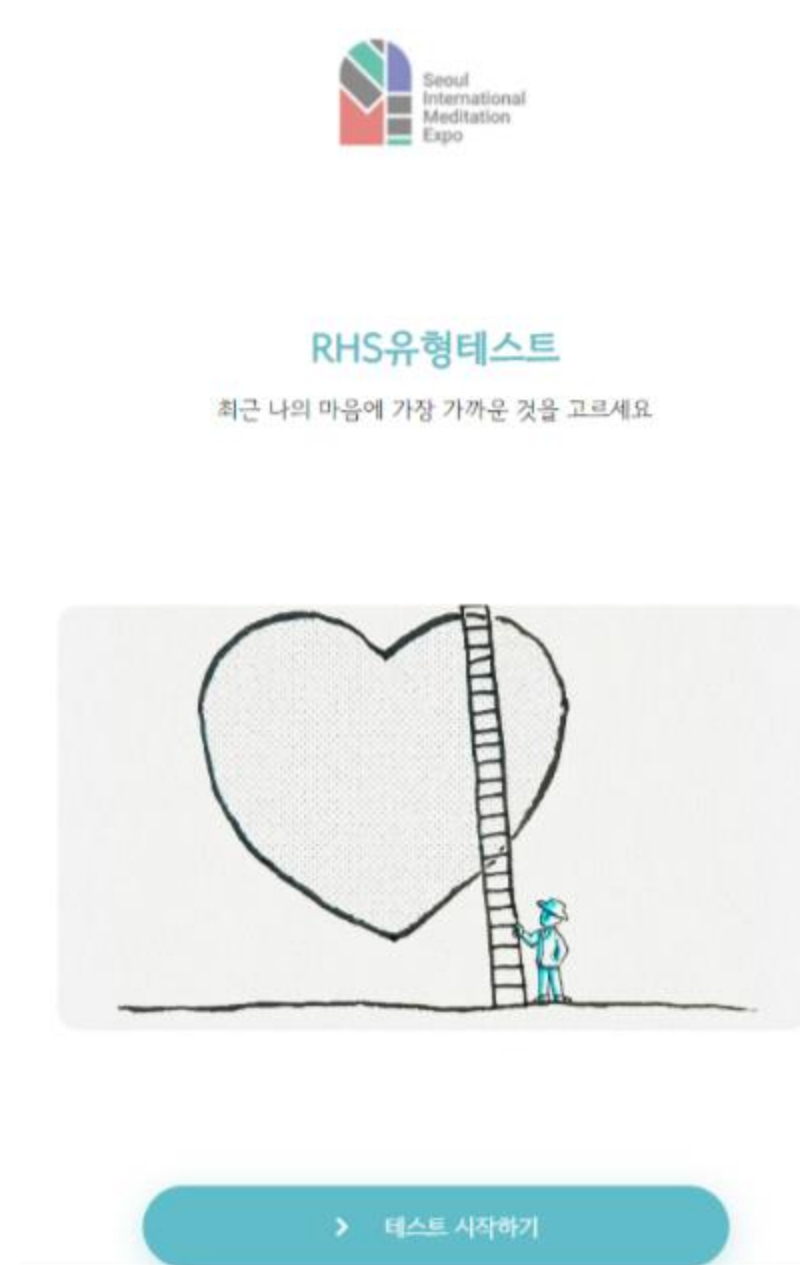
오픈소스 무료 3D 메타버스
PC, 모바일, VR기기 사용가능
맵 구성이 용이함
자유로운 공간변화
상호작용 및 다양한 활동 가능
많은 단체에서 활용 가능성

3. 체험자 주도형 명상 프로그램



지도자 중심의 수동적 프로그램 대신
지도자의 도움이 없이,
또는 최소한의 가이드만으로
자신에게 맞는 명상프로그램을
주도적으로 이끌어갈 수 있도록 하는
미래지향적 교육관 적용
스스로의 필요성에 따라
시공간 제약없이 활용가능한 명상제공

4. 체험자 맞춤형 프로그램



현재 마음상태 점검 및 평가
테스트 결과에 따라
여섯가지 패턴 중 자신에게 맞는
명상 프로그램을 동시다발 진행 가능
다양성과 개성 존중하는 시대 변화
스스로 충분하지 못하다고 느낄 때
혼자 반복 가능
같은 사람도 마음 상태에 따라
그때그때 맞는 프로그램 수행

5. 미래 - MZ세대 맞춤형 프로그램



대중성, 실생활 접근성을 고려
2분~ 5분 정도 짧은 영상을
단계적으로 더 깊이 집중하도록 안내
영상 경험 없거나 일상에 쉽게 접근
MZ세대 및 어린 연령층 흥미요소
롤플레이팅 게임 진행과 유사한
여러 공간 이동 및 과제 제시
다양한 상호작용 활동을 배치

이제부터 진행되는 명상프로그램을 보시면서
기존의 명상프로그램과는 다른 부분을 많이 발견하실 수
있으리라 생각합니다.

이번 발표 내용을 바탕으로 다양한 매체의 발전과 함께
미래 명상프로그램이 나아갈 여러 가지 방향성에 대해서
함께 고민하실 수 있기를 발원합니다 .



메타버스를 활용한 명상실습

RHS(Recovering Human Spirit) Program

