

불교이야기
괴로움을 벗어나려면
괴로움을 바로 보라



살다보면
진실로
사랑한다면 :



다담들
약해지자
마

위드 다르마

With Dharma
영원한 진리와 함께

다르마는 영원한 진리의 말씀이며
위드 다르마는 다르마와 함께 한다는 뜻으로
진리와 함께 하는 사람들의 모임을 뜻합니다.

자리아타 自利利他

자기가 이익 하고자 하면

다만 먼저 남을 이익하게 할 뜻이 있어야 할 것이니라

남을 해롭게 하고 자기만 이익하려 하면 그 이익은 장원 長遠 하지 않고

남을 이롭게 하고 내가 이익하려는 것은 그 이익이 장원한 것이다.

남을 해하고 자기만 이익한 즉 적은 많아도 도와주는 이는

없을 것이고 남을 이익하게하고 자기도 이익하고자 하면

도와주는 이는 많고 적은 없어지는 까닭이니라.



위드 다르마

With Dharma
영원한 진리와 함께

불교총지중은

생활불교를 실천하는 **밀교종단**이며 승속이 함께하는 불교로, 행복한 사회, 차별 없는 세상을 지향하는 이 시대의 **대안불교**입니다. 불교의 생활화 생활의 불교화를 실천하므로 이 땅에 **불국정토**를 염원합니다.



마중물 _ 10

히말라야의 별,
깊이 바라보다
_ 법상



거꾸로보기 _ 54

백설공주는 왜 자꾸
문을 열어줄까
_ 박현희



발길 머무는 그곳에 _ 40

과거와 현재가
흐르는 곳, 델리
_ 김단비

- 04 불교이야기
- 10 마중물
- 14 계율이야기
- 20 살다보면
- 26 향유
- 28 마음의 등불
- 30 심선성취
- 34 씨앗 한알
- 38 울림
- 40 발길 머무는 그곳에
- 44 법향기 속으로
- 48 디딤돌
- 50 차향기 속으로
- 52 산책
- 54 거꾸로 보기
- 56 지혜의 뜨락
- 60 시선
- 64 SNS 세상 돌아보기
- 68 결망에 담긴 이야기
- 70 행복한 기지개
- 74 뜻 바꾸기
- 78 만다라세상 컬러링

- 괴로움을 벗어나려면 괴로움을 바로 보라 _ 화령
- 히말라야의 별, 깊이 바라보다 _ 법상
- 송사 訟事를 일으키지 말라 (2) _ 법경
- 진실로 사랑한다면... _ 이육경
- 연꽃 구경 _ 정호승
- 매미에 대한 단상 _ 이행
- 너와 나 _ 보현
- 노 프라블럼 No problem _ 류시화
- Let it be _ 김정호
- 과거와 현재가 흐르는 곳, 델리 _ 김단비
- 신심 信心 _ 법수연
- 약해지지 마 _ 자현
- 커피나무와 열매 _ 이선희
- 계절은 다시 오고 _ 김대곤
- 백설공주는 왜 자꾸 문을 열어 줄까 _ 박현희
- 닭고 익혀야 좋아진다 _ 덕현
- 대화의 힘 _ 경문지
- 희망의 끈을 놓지 않은 헬렌켈러 _ 이선희
- 마음 밖에선 아무 일도 일어나지 않는다 _ 법일
- 자외선으로부터 피부 지키기 _ 서울대학교 의과대학 국민건강지식센터
- 참회 懺悔, 백룡어복 白龍魚腹
- 손끝에서 찾는 마음의 안정

쓸모없음이 주는 넉넉함

스승은

바람에 일렁이는 대와 뜰과 연못이
서로 거리낌 없이 넘나들어
오묘한 조화를 이루고,
뛰어난 장인은 자취를 남기지 않듯이
사람 관계 또한 이와 같아서
기대하는 바 없이 비워 낼 때
삶에 숨통이 트인다고 했다.

자로 겐 듯 빈틈없는
일본자기와는 달리
조선백자향아리는
이지러지고
아무렇지도 않은 순정함이
식솔을 아우르던 맑며느리처럼 어질다.

노자는
바퀴살 서른 개가 바퀴통 하나에 모이는데
가운데가 비어 있어야 하고,
진흙을 이겨 그릇을 만드는데
가운데가 비어 있어야 한다고 했다.

‘없음’이 받쳐 주기에 ‘있음’이 이롭다.

어둠 없는 빛은 생각할 수 없고
빈탕이 있기에 채움이 드러난다.

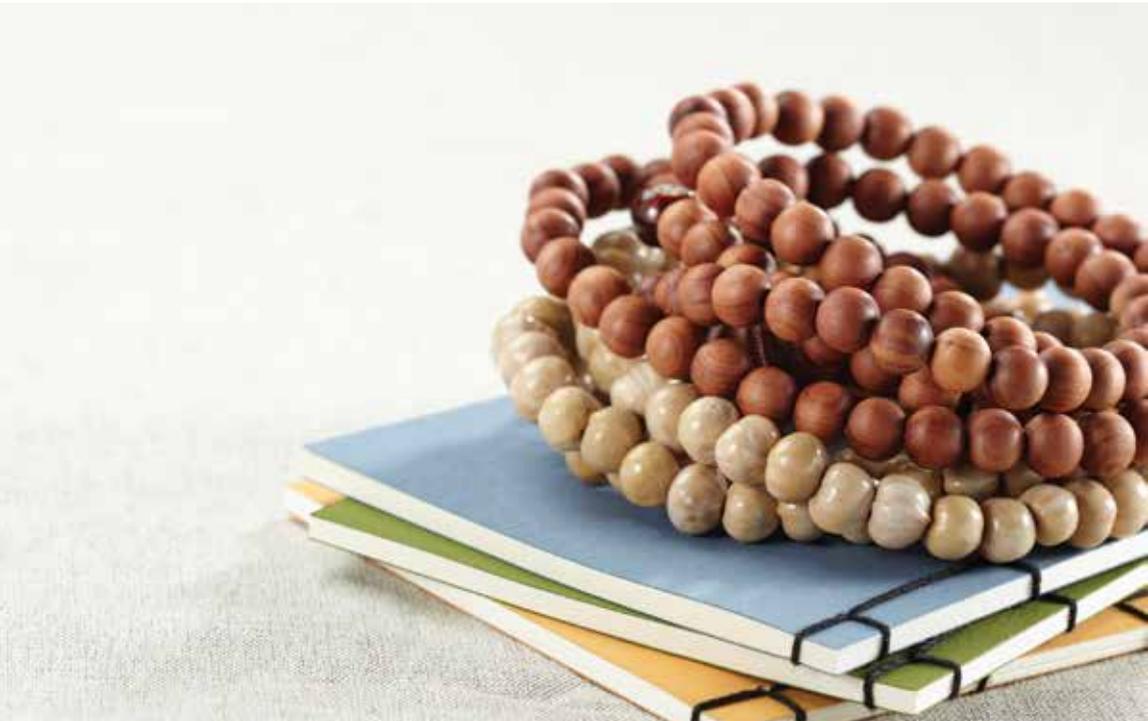
‘텅 빈 충만’은
‘쓸모없음이 주는 넉넉함’이다. ▲

- 변택주, 「법정, 나를 물들이다」(2017)

괴로움을 벗어나려면 괴로움을 바로 보라

화령

불교총지종 교육원장
철학박사
정심사 주교



불교 공부는 사성제(四聖諦)의 이해에서 시작됩니다. 불교는 절대자의 힘에 무조건 의지하여 복을 달라거나 화를 면해 달라는 그러한 종교가 아닙니다. 사성제라는 뚜렷한 교리 체계에 의하여 자기의 괴로움을 제거하고 행복의 길을 찾아가는 종교가 바로 불교입니다.

사성제란 네 가지 성스러운 진리라는 의미입니다. 사성제는 사제(四諦), 사진제(四眞諦) 등으로 일컬어지며, 간단히 고제(苦諦)·집제(集諦)·멸제(滅諦)·도제(道諦)라고 하기도 하며, 단순히 고·집·멸·도라고도 합니다. 사성제에서의 제諦라는 말은 산스크리트어 satya의 의역으로서, ‘진리’라는 의미가 있습니다. 여기서 말하는 진리는 이론적이라기보다 실천적인 진리를 가리키는 것으로 볼 수 있습니다. satya는 또한 진리 가운데에서도 영원히 변하지 않는 진리를 뜻하기 때문에, 사성제라고 하면 네 가지 변하지 않는 진리라고 할 수 있습니다. 즉, 괴로움과 괴로움의 원인, 괴로움이 없어진 상태, 그리고 괴로움을 없애기 위한 방법을 통하여 지극한 행복에 이르는 길(이것을 불교에서는 해탈, 혹은 열반이라고 한다)을 제시한 것이 사성제라는 진리입니다.

사성제 가운데의 첫 번째 진리는 고성제(苦聖諦)입니다. 고는 범어로 독카(dukkha)라고 하는데, ‘심신에 가해지는 핍박’ 혹은 ‘심신을 괴롭히는 것’의 의미가 있습니다. 그러면 괴로움에 대한 고성제가 왜 사성제의 첫머리에 와야 하는지를 먼저 살펴봅시다.

이 세상의 모든 종교는 행복을 추구합니다. 그것이 이 세상에서의 행복이든 죽어서의 사후세계에서의 행복이든 사람들이 종교를 찾는 이유는 행복해지기 위해서입니다. 불교도 마찬가지로 행복을 추구하는 종교입니다. 그러나 불교에서 추구하는 행복은 일반적으로 사람들

이 생각하는 것과 같은 재물이나 명예, 사랑의 획득, 건강 등과 같은 세속적 의미의 행복이 아닙니다. 이러한 것들은 수시로 변하는 것이기 때문에 불교에서는 이러한 것들은 절대적인 행복으로 보지 않습니다. 또한 이러한 세속의 행복이라는 것은 결국은 붕괴되는 것이기 때문에 그것을 누리는 정도가 크면 클수록 그것을 상실했을 때의 고통은 더욱 큼니다.

불교에서 추구하는 절대적인 행복은 열반, 혹은 해탈이라고 하는 것으로 깨달음의 지혜에 의하여 이러한 세속적 행복을 초월하는 것입니다. 석가모니 부처님께서서는 이러한 세속적 행복은 참된 행복도 안락도 아니라는 것을 간파하시고 우리에게 영원한 안락인 열반의 길을 알려주셨던 것입니다. 불교에서는 인생의 진상이 고의 연속이라고 보고 이러한 고의 완전한 해결, 즉 영원의 행복과 절대의 안락을 최종의 목표로 삼고 추구하고 있습니다.

이러한 절대적인 행복, 즉 해탈이나 열반을 얻기 위해서는 현재의 상태에 대한 불만이 전제가 되어야 합니다. 그것을 한마디로 불교에서는 ‘고’라고 합니다. 즉 괴로움이라는 것입니다. 이 고에 대한 확실한 인식과 자각이 있는 다음에야 그것을 개선할 의지가 생기기 때문입니다. 삶에서 고라는 것이 없다면 열반이고 뭐고 개선할 필요가 없습니다. 우리의 삶은 불만투성이이고 괴로움으로 가득 차 있습니다.

그렇기 때문에 불교에서는 언제나 고통을 가장 앞에 내세워 그것에 대해 바르게 인식할 것을 강조하는 것입니다.

불교에서는 우리가 사는 이 세계를 사바(sahā;娑婆)세계라고 하여 괴로움이 가득 찬 세계, 고통을 참아야 할 세계로 보고 있습니다. ‘고해(苦海)’라는 말도 그래서 생긴 것입니다. 불교에 대해 잘 모르는 사람들은 불교가 고통을 강조하기 때문에 비관적이고 염세적인 종교라고 말하기도 합니다. 그러나 그것은 불교의 합리적인 면을 보지 못한 것이라 할 수 있습니다.

불교는 다른 종교에서처럼 자기가 받드는 신을 무조건 믿는 것에 의하여 세속적인 행복을 얻거나 사후세계에서 영생을 얻는다는 식으로는 말하지 않습니다. 무조건 믿는 것에 의하여 현실의 고통을 잊고 세속적 욕망을 부추기는 종교는 술이나 마약처럼 자기 최면에 의하여 일시적인 통증을 해소해 줄 따름입니다.

여기에 반하여, 불교는 현재 나에게 일어나고 있는 현실에 대한 바른 인식을 통하여 그 개선을 꾀하고자 노력하는 낙관적이고 적극적인 종교입니다. 그것은 사후 세계를 기다릴 것도 없이 스스로 느끼고 알 수 있는 현실의 정확한 인식에서 출발합니다. 현실을 정확하게 통찰하기 때문에 우리들의 삶이 고라는 것을 아는 것입니다. 그저 신에게 의지하거나 행운에 의지하여 살아가는 사람에게는 인생의 진면목이 나타나기 어렵습니다. 어떻게 생각하면, 괴로움이 닥쳐도 신이 자기를 시험한다고 치부해 버리면 속은 편합니다. 그리고는 열심히 기도

해서 잠시 그 고통을 잊어버리기도 합니다. 끝없이 이러한 삶을 되풀이하면서 살아가는 사람도 있습니다.

그러나 불교는 그런 종류의 종교와는 차원을 달리 합니다. 불교는 지혜의 종교이며 자각의 종교입니다. 정신을 바짝 차리고 현실을 냉철하게 분석해 봅니다. 과연 이 세상은 즐거움만 가득한 곳인가? 즐거움도 있고 괴로움도 있는 곳인가? 그리고 괴로움이 있다면 그 괴로움은 어디에서 오는 것인가? 이렇게 따져 들어가서 그것을 근본적으로 해결하려는 것이 불교입니다. 그저 마취제를 맞으면서 고통을 잠시 잊는 것처럼 신에게 매달려 현실을 잊으려고 하는 종교가 아닙니다.

현실을 냉철히 분석하다 보니 우리가 즐거움이라고 생각하는 것도 실은 자기 욕망의 충족에 불과할 뿐이고, 그 즐거움은 고통의 대가로 잠시 맛보는 것이거나 아니면 더 큰 불행의 원인이 된다는 것을 압니다. 따라서 모든 것이 고풍스러워 점철된 것이 우리의 한 평생입니다. 이러한 현실을 직시하다 보니 괴로움이라는 것이 우리 삶의 바탕을 이루는 것이고, 우리는 그것을 완전히 벗어나려고 노력하게 되는 것입니다.

그렇기 때문에 현실의 괴로움을 벗어나기 위한 방법을 찾기 위해서는 괴로움 그 자체의 성질을 잘 파악해야 합니다. 불교의 대명제로서 '고성제'를 가장 앞머리에 내세우는 것은 이러한 이유에서입니다. 이것이 고를 전제로 한 불교의 현실인식이며 현실분석인 것입니다. 또한 이것은 실천상의 진리이기도 합니다. 석가모니 부처님의 출가동기도 사문출유(四門出遊)의 전설로 상징되는 고의 인식과 그로부터의 해탈을 지향하는 데에 있었기 때문입니다. 🙏

정해 놓은 길에 집착 말라

큰 바다에 나루 없더라도 배 띄워 건너고
허공에 사다리 없더라도 날개 펼쳐 높이 오르라.

大海無津, 汎舟揖而能渡
虛空無梯, 翩羽翼而高翔

- 원효(元曉, 617~686), 『본업경소서(本業經疏序)』

히말라야의 별, 깊이 바라보다

법상

목탁소리 카페 지도법사
원광사 주지



언젠가 히말라야 산길을 걷다가 촌롱이라는 산중 마을에서 하루를 묵게 되었다. 저녁을 먹고 따뜻한 물로 샤워를 하고 밀린 빨래도 해서 널고 촌롱의 밤 공기에 몸과 마음을 씻으러 밖으로 나왔다. 그런데, 아! 또 한 번의 내 인생의 클라이막스가 등장한다.



아! 나는 이런 밤하늘을, 이런 별들을, 이런 은하수를 지금까지 본 적이 없다. 지리산에서 보았던, 그리고 설악산 중청산장과 지난 가을 비온 뒤 강원도 양구에서 보았던 별들을 다 합쳐놓은 것보다 더 밝고 초롱초롱히 빛나는 별들을, 그것도 몇 배는 많은 숫자를 지금 한 눈에 바라보고 있다.

별빛이 이럴 수도 있다는 것을 나는 처음 깨닫고 있다. 어떻게 저토록 많은 수의 별들이, 쏟아져 내리지 않고도 저렇게 떠 있을 수 있는지. 내 생애 이렇게 많은 별들의 숫자를 헤아려 본 적은 없다. 지금 이 순간, 그동안 가지고 있었던 별에 대한 고정관념, 별빛에 대한 가치들이 완전히 떨어져 나가고, 전혀 새로운 의미로써 새겨지고 있다. 말문이 꼭 막힌다. 도무지 언어로는 표현할 수가 없다.

별똥별을 한 번도 보지 못했다는 이에게 한 여행자는 태연히 말했다. “하늘의 별에 관심이 없어서 그렇지 5분 이상만 눈을 안 떴고 별을 지켜보면 분명히 별똥별을 볼 거예요. 5분, 10분에 한 번꼴로 별똥별이 떨어지거든요.”

과연 그 말이 맞았다. 거의 정확하게 5분에 한번 꼴로 별똥별이 떨어지고 있다.

저렇게 자주 떨어지는 별똥별을 왜 우리는 보지 못하고 살았을까. 밤하늘에서는 매일 같이 저 고정된 별들의 공연이 5분마다 펼쳐지는 동안 우리는 우리 인생의 30년, 40년 아니 70년, 80년을 단 한 번도 저들을 보지 못하거나 단지 몇 번 보고 소원을 빌 정도로 우리의 관심은 별에서 하늘에서 우주에서 자연에서 떨어져 있는 것은 아닐까. 아니 무언가를 꾸준히 지속적으로 바라본다는 것 자체가 낯선 것일지도 모른다. 아니 그럴 시간과 여유가 없다. 빨리 빨리 해야 할 일을 해치우고, 짧은 시간에 더 많은 업무를 소화해 내고, 남들에게 뒤질세라 앞만 보고 달려가는데 바빠서 잠시 멈추고 세상을 바라보는데 익숙치 않은 것이다. 아니 그럴 필요조차 느끼지 않는다. 그리고 그것은 너무도 비생산적이며 무의미하게 느껴진다.

과연 그런가? 잠시 바쁜 걸음을 멈추고 무언가를 향해 나의 주의와 시선을 모아 있는 그대로 관찰한다는 것이 그렇게 무의미한 일인가? 그렇지 않다. 오늘날 많은 이들에게 가장 흔히 간과되며, 우리가 가장 놓치기 쉬운 삶의 비밀스런 진리가 바로 이 '바라봄'에 있다.

'분별 없는 바라봄', 그 대상이 무엇이 되었든 생각을 개입시키지 않고, 판단을 개입시키지 않은 채 지속적으로 어떤 한 대상을 관찰해 보

라. 분별없이 다만 지켜보기만 해 보자. 바로 그 때 우리는 바로 그 대상과의 진정한 하나 됨을 경험할 수 있으며, 진정 의미 있는 관계로 맺어질 수 있고, 참으로 그것을 사랑과 자비로 어루만지게 된다.

보통 우리가 보는 바라봄이란 현재를 내 안에 있는 과거의 어떤 틀이나 관념으로 대상을 끼워 맞추는 것이기 쉽다. 분별망상으로 걸려서 보는 것이다. 그러나 과거의 그 어떤 틀이나 생각, 관념, 가치관으로부터 완전히 벗어난 채 그 어떤 판단도 내리지 말고 세상을 눈부신 어린아이의 눈으로 바라본다면, 그 바라봄의 대상이 사람이든, 사물이든, 자연이든, 별이든, 한 송이 꽃이든 그것 속에서 신을 발견할 것이고, 그 순간 내 안에서는 한 송이 연꽃이 만개할 것이다. 그것을 바라봄으로써 새로운 축복을 부여받는다. ▲



송사(訟事)를 일으키지 말라(2)

법경

불교총지종 밀교연구소 소장
법천사 주교

청정한계을_27

비구니의 승잔죄 제1조 ‘소송계’의 인연담

비구니 승잔죄의 불공계 제1조에 해당하는 소송계는 부처님께서 사위국 기원정사에 계실 때 제정하신 것이다. 그 인연담은 다음과 같다.

어떤 비구니가 아란야[숲]에 살고 있었다. 그런데 그 정사는 그 지역에 사는 어떤 거사가 정사를 하나 지어 그 비구니에게 준 것인데, 그 비구니가 좋지 못한 짓을 하기 때문에 여러 비구니들이 이 정사를 떠나가 버렸다.

그러던 차에 정사를 지어 시주를 했던 그 거사가 세상을 떠나고 말았다. 땅과 재산과 물려받은 아들이 그 땅을 공지로 묵히는 것이 아까워서 경작을 하려고 하였다.

그러나 여러 비구니들이 “그것은 이미 승가에 시주한 것이어서 당연히 승가의 땅이므로 경작하면 안 된다”고 경작을 저지하였다.

그럼에도 불구하고 거사의 아들은 아까운 땅을 묵힐 필요가 없다고 생각하여 반대를 무릅쓰고 경작을 시도하였다.

마침내 비구니들은 관가에 고소하여 거사의 아들이 패소함과 동시에 많은 벌금을 물게 되었다.

얼마후 과사익왕의 둘째 부인도 정사를 지어 어떤 비구니에게 베풀어 주었는데, 그 후에 비구니가 아무런 말도 없이 운수행각



차 외출을 하였다. 오랫동안 정사를 비우고 있었다.

비어 있는 정사를 보고 파사익왕의 부인은 비구니가 정사를 버리고 떠난 줄 알고, 그 정사를 다른 종교의 여자 수행자에게 시주를 해버렸다.

그로부터 한참후 비구니가 다시 돌아와서 “이 집은 내 집이니 당신은 나가라”하고 퇴거를 독촉하였다.

그러나 여자 수행자도 물러서지 않았다.

“나는 시주자인 왕의 부인으로부터 정당하게 받은 것이다”고 하면서 퇴거를 거절하였다.

이로 말미암아 비구니는 여자 수행자를 강제로 끌어내고 자신이 들어가 살았는데, 억울한 생각이 든 여자 수행자는 관의 판사 관에게 나아가 소송을 제기했다.

그래서 비구니는 그냥 있을 수 없었다. 부처님께 나아가 여쭙었다.

“세존이시여, 이런 경우에는 어찌하면 좋겠습니까?”

부처님께서 말씀하셨다.

“이런 경우에는 관에 가서 질문에 응해야 한다.”고 하셨다.

그리하여 비구니는 판사관에게 나아가니 판사관이 물었다.

“스님께서서는 이 사건을 어떻게 보십니까?”

비구니는 대답했다.

“일체의 대지는 왕과 거사에게 속하고 건물 및 상좌 와구는 모두 왕의 부인의 것입니다.”

판사관은 이 말을 듣고 “스님의 말씀이 옳다”하고는 즉시 정사를 “여자 수행자에게 주라”고 언도하였다.

이 소식을 전해 들은 부처님은 “비구니의 응답도 잘못이고, 또한 판사관의 언도도 오관이다.”고 하였다. 왜냐하면 먼저 한 시주는 법다운 것이지만, 뒤에 한 시주는 법답지 못하기 때문이라는 것이다.

다시 말하면 거사가 비구니에게 준 것과 왕의 부인이 비구니에게 준 것은 모두 법다운 것이지만, 거사의 아들이 일방적으로 경작하려고 한 것이나 왕의 부인이 다른 여자 수행자에게 준 것은 법답지 않다는 뜻이다.

파사익왕이 이 소식을 전해 듣고 오관을 내린 판사관의 재산을 국고로 몰수하는 벌을 내렸다.

이 사실을 전해 들으신 부처님은 다음과 같이 계를 제정하셨다.

“만약 비구니가 관가에 가서 거사나 거사의 아들이나 노비 또는 고용인을 상대로 하여 고소를 제기하면 때와 장소를 막론하고 설사 잠깐 동안이라도 범한다면, 이는 승잔죄가 되느니라.”



이로써 비구니들에게는 첫 번째 승잔죄가 제정되었으니 이것이 소송계(訴訟戒)다.

그러나 승잔죄에 해당되지 않는 예외적인 경우가 있으니, 율장에서는 다음과 같이 설하고 있다.

- 본인의 의사와 상관없이 소환을 당했을 때,
- 진정(陳情)을 하고자 할 때,
- 강제로 끌려 갔을 때,
- 다른 사람으로부터 구속 당하거나 감금되었을 때,
- 생명의 위협을 당하거나 범행을 지키기 어려운 때가 그것이다.

이 사건이 율장의 모든 북전(北傳)에서는 동일하게 설해지고 있으나 남전 율장에 의하면, 거사로부터 시주를 받은 비구니는 투라난다라고 이름을 분명히 거론하고 있고, 거사의 아들이 둘이 있는데 하나는 신심이 두텁고, 다른 하나는 불심이 전혀 없는데 이 아들이 경작하려고 고집하여 여러 차례 시비를 하다 마침내 이를 분배하여 경작을 하게 되니, 이에 비구니로부터 고소를 당하여 패소하게 되자 분개하여 비구니들을 향하여 “남의 땅과 가옥을 강제로 탈취하는 머리깎은 악녀들”이라고 하면서 욕설과 맹렬한 비난을 퍼부었다. 그리하여 투라난다도 화가 나서 명예를 실추시킨 죄로 그 아들을 고소하니 사법관으로부터 태장(臺杖)의 벌을 받았다.

이로 인해 그 거사의 아들은 더욱 분개심을 일으켜 비구니 처소 근처에 있는 외도(外道)의 사교(邪敎)에게 교사하여 비구니들을 대신 죽여달라고 하였다고 한다. 그래서 부처님은 다통과 비난과 죽임을 당하는 일이 벌어지지 않도록 하기 위하여 이 소송계를 제정하였다고 전하고 있다.

이와 같이 남전(南傳)의 율장은 북전과 내용이 다르다. 때에 따라 율장마다 내용과 장소가 다를 때가 많다. 오랫동안 입으로 전해져 오다가 수백년이 지난 뒤에 문자로 남겨 졌으니 내용이 온전히 전해졌으리라 보기 어렵고, 또 부파마다 전지(傳持)해온 율장이 있다 보니 내용 또한 다를 수밖에 없었을 것이다.

어쨌거나 소송을 당하지도, 또 당하는 일도 없어야 하겠지만, 소송을 직접 제기하는 일은 더더욱 없어야 할 것이다. ▲



다음 호에서 비구니 승잔죄 제2조인 '도둑질 한 여자인줄 알면서 계를 주면 안된다'는 지도적여계(知度賊女戒)에 대해서 살펴 보기로 한다.

진실로
사랑한다면...

이옥경

수필가·방송작가

- 1984년 KBS 라디오 드라마 당선
- 1985년 문예지 '한국문학' 수필부문 신인상 당선
- 2013년 백교문학상 수상
- 한국문인협회, 한국방송작가협회 회원



온 동네가 그 이야기로 어지럽다. 들이든 셋이든, 남자든 여자든, 사람들은 모이기만 하면 머리를 맞대고 그 이야기를 했다. 손바닥보다 조금 큰 동네, 이리저리 엮으면 십중팔구는 사돈의 팔촌쯤 되는 사람들이라 그런지 소문은 꼬리를 물고 퍼져 나갔다.

갑남^{甲男}이 마누라가 집을 나갔다면?
청소하러 다니던 노래방 주인하고 눈이 맞았다네.
수상쩍은 게 한두 가지가 아니래.
그래도 억울하다고 그 길로 보따리를 짰다던데?
갑남이가 마누라를 용서하고 받아 준댔다면?
옛그제는 마누라 통장에 돈도 넣어 줬다잖아.
열부^{烈夫} 났네! 남자 망신 다 시키는구먼.
누가 아니래? 요절을 내도 모자랄 판에...
아이구, 뭘 빠진 놈! 그러니까 등신이지.

아름답지도 않은 이야기를 이렇게 장황하게 늘어놓는 것은 내가 하고 싶은 이야기의 핵심이 갑남이 아내 을녀의 치정^{寢情} 그 자체에 대한 호기심이나 그 일의 잘잘못을 논하려는 데 있지 않다는 것을 밝히고 싶어서다.

그런저런 소문에 말을 섞고 싶지도 않거니와, 시시비비를 가리고 나서 오만 따위는 더더욱 저지르고 싶지 않다. 다만, 열심히 살아온 그들 부부의 앞날이 누군가의 무분별하고 무책임한 입방아에 난도질당하는 일이 없기 바라는 마음에서 조심스러운 오지랖을 펼쳐보는 것일 뿐.

한마디로 을녀는 좀 튀는 편이었다. 또렷한 이목구비에 서글서글한 성격, 붙임성 있는 행동거지, 게다가 굵은 일 마다 않는 강한 생활력까지- 나는 그런 그녀를 좋아했다. 예쁘고 활달하고 씩씩하고 아무진도

시 처녀가 나이 많은 시골 총각에게 시집 와 아들 딸 낳고 알콩달콩 살아가는 모습이 남인 내가 봐도 대견하고 고마울 지경이었다.

을녀는 둘째 아이의 젖을 떼자마자 일터로 나갔다. 고등학교를 나왔다고는 하나 남다른 재주도, 기술도 없는 그녀가 할 수 있는 일은 농사 일이나 주방 보조, 식당 서빙 정도가 고작이었다. 그래도 그녀는 닥치는 대로 쉬지 않고 일했다. 갑남이가 환갑이 돼야 대학생·고등학생이 될 아이들을 생각해서 부지런을 떠는 거였다.

그렇다고 해서 그녀가 우거지상을 하거나 신세 한탄을 했느냐? 아니다. 을녀는 늘 밝았다. 사람을 보면 반갑게 인사를 했고, 주변이 환해지도록 큰 소리로 깔깔깔 웃었다. 365일 중에는 을녀가 돈벌이를 하지 않는 날도 더러 있었는데, 그런 날이면 상주가 없는 쓸쓸한 초상집이나 혼자 사시는 어르신 댁에서 제 일처럼 바지런을 떠는 그녀를 볼 수 있었다.

그러면서도 그녀는 새벽 일찍 일어나 텃밭이며 대문 앞 화단에 물을 주고, 빨랫줄 가득 만국기처럼 빨래를 빨아 널었다. 옷걸이에 걸어 단추를 똑똑 여민 갑남이의 셔츠며 시어머니의 고쟁이, 유니폼처럼 눈에 익은 그녀의 꽃무늬 티셔츠, 손바닥만 한 아이들의 삼각팬츠며 집게로 집어둔 크고 작은 양말까지... 바람에 팔랑거리는 그것들을 볼 때면 그들의 행복 신호를 보는 것 같아서 나까지 기분이 좋아지곤 했다.

그런데 가출이라니. 다른 사람도 아닌 을녀가, 다른 일도 아닌 불륜 스캔들로. 종아리 보고 허벅지 봤다고 한다더니 세상인심이 다 그런 모양이다. 일이 터지고 보니 좋지 않은 이야기가 봇물을 이뤘다. 증명되지도 않은 ‘~카더라’에 불과한 말이 한 입 건너 두 입, 세 입을 거치면서 눈덩이처럼 부풀러지기만 했으니.

우리가 가끔 잊어버리는 것 중 하나가 경계를 넘는 일이다. 사랑한다고 하여 구속하고, 절친하다고 하여 간섭하며, 옳지 않다고 하여 함부로 매도하는 것. 위험한 일이다. 더군다나 사실과 진실을 알지 못한 채 비판하고 비난하는 것은 더더욱 위험하다.

사회적·도덕적인 통념에 비추어 시시비비를 논하는 것도 어느 정도에서 그쳐야 한다. 그들이 나서서 남을 비방하거나 인신공격을 하거나 거짓주장을 펼치거나 사회악을 일으키지 않는 한, 그들의 행위가 도덕적인 범주에서 벗어났다 하여 함부로 자신의 잣대를 들이대며 그들을 단죄하려는 것은 엄청난 월권이다. 우리 모두에게 자신의 사생활을 낱낱이 공개해야 할 의무가 없는 것처럼, 다른 이에게 사사로이 그것을 캐묻거나 비난할 권한 또한 우리에게도 없다.

가장 아픈 사람들은 갑남이와 을녀다. 그들에게도 우리처럼 해명하지 않아도 되는, 해명하고 싶지 않은 부분이 있을 것이다. 그들에게 필요한 건 무책임한 비방이나 비난이 아니라 따뜻한 위로와 격려다. 때

로는 무관심이 약일 수도 있다.

누구에게나 인생은 처음 걷는 길이다. 무수한 돌발변수가 있는 낯선 길이다. 정도의 차이는 있을지언정 미끄러지고 넘어지는 것은 이미 예고되었던 일... 다시 일어나면 된다. 그리고, 힘을 내서 다시 걸어가면 된다.

이웃은 상처 위에 상처를 더해주는 사람들이 아니라 상처에 새 살이 돋기를 기다려 주는 사람들이어야 한다. 그들이 여전히 사랑한다면, 그리고 용서와 뉘우침으로 서로를 감싸 안는다면 우리는 그저 아무 일도 없었던 듯, 말없는 격려로 그들을 바라보고 그들과 더불어 흘러가면 그만이다.

“용서는 가장 큰 수행이다. 남을 용서함으로써 나 자신이 용서받는다. 날마다 새로운 날이다. 묵은 수렁에 갇혀 새 날을 등지면 안 된다. 맺힌 것을 풀고 자유로워지면 세상 문도 활짝 열린다.”

법정 스님의 말씀이 가슴에 와 닿는 아침, 창 너머에서 우짚는 까치 소리에 귀 기울이며 갑남이와 을녀의 해후, 아픔 속에서 한층 더 깊어졌을 그들의 따뜻한 웃음소리를 기다려 본다. ♣



말하기, 말다운 말을 하라

나를 과시하는 말을 하지 말라. 矜己之言不可言
남을 헐뜯는 말을 하지 말라. 敗人之言不可言
진실이 아닌 말을 하지 말라. 無實之言不可言
바르지 못한 말을 하지 말라. 非法之言不可言

- 윤희(尹繼 1617~1680), 『말에 대한 설[言說]』

정호승

사진: 김종열 (기자)

글: 정호승 (시인)



연꽃 구경

- 정호승

연꽃이 피면
 달도 별도 연꽃 구경을 왔다가
 그만 자기들도 연꽃이 되어
 활짝 피어나는데
 유독 연꽃 구경을 온 사람들만이
 연꽃이 되지 못하고
 비빔밥을 먹거나 담배를 피우거나
 받아야 할 돈 생각을 한다.
 연꽃처럼 살아보자고
 아무리 사는 게 더럽더라도
 연꽃 같은 마음으로 살아보자고
 죽고 사는 게 연꽃 같을 것이라고
 해마다 버르고 별리
 부지런히 연꽃 구경을 온 사람들인데도
 끝내 연꽃이 되지 못하고
 오히려 연꽃들이 사람 구경을 한다
 해가 질 때 쬐이면
 오히려 연꽃들이
 사람이 되어 보기도 한다
 가장 더러운 사람이 되어 보기도 한다 ▲



매미에 대한 단상

이행(李荇)

1478~1534

조선 중기의 문신



매미

- 『용재집(容齋集)』 권6 「매미[蟬]」

爾性頗高潔 이성파고결
誰言蟲類微 수언충류미
嘯風心獨苦 소풍심독고
飲露腹長饑 음로복장기
蟾斧潛懷毒 당부잠회독
蛛絲未解圍 주사미해위
有形真是累 유형진시루
此物本無機 차물본무기

너의 성품이 자못 고결하거나
누가 미천한 곤충이라 하리오
바람에 울자니 마음 유독 쓰리고
이슬만 먹고사니 배는 늘 주리네
사마귀의 도끼는 몰래 독을 품고
거미의 실은 포위 풀지 못하니
몸뚱이 가지면 참으로 누가 되건만
이 동물이야 본래 샅된 마음 없어야

올 여름은 유난히 더운 데다가 도시를 점령한 매미들이 한밤중에 합창을 하면 잠을 설치기 일쑤다. 그러나 선선한 가을 기운이 찾아오면 언제 그리도 울어댔냐는 듯이 울던 매미들도 소리 소문 없이 사라질 것이다.

일찍부터 시인들은, 매미가 애벌레로 여러 해를 지내다가 성충이 되어 여름 한철을 노래하고는 사라지는 데서 생의 덧없음을 노래했다. 그리고 높은 곳에서 이슬만 마시고 산다고 하여 고결함의 상징으로 여겼으며, 특히 그 울음소리에 자신의 억울함과 고독함을 가탁하기도 하였다.

연산군 10년(1504) 폐비 윤씨의 복위를 반대하다 거제도에 귀양을 가서 양을 치던 시인 이행에게도 매미는 자기의 절절한 상념을 촉발하는 존재였던 모양이다. 시인은 고결한 까닭에 학대받을 수밖에 없는 약자의 비애와 한탄을 매미에 투영하였다. 벌써 불어오는 선선한 바람에 괴롭게 울어대고 이슬만 마시며 늘 주리는 데다가 사마귀와 거미리는 천적에 시달리는 그 모습은, 바로 언사로 억울하게 귀양 온 자신의 모습이 아니겠는가. 몸뚱이를 가졌음에도 샅된 마음이 없으리라는 매미에 대한 단상은 생에 대한 시인의 달관일까, 소망일까?

이번 여름 무더위는 참으로 견디기가 어렵다. 이제 곧 무더위도 지나고 찬바람이 불면 매미 소리도 사라질 것이다. 더위가 물러가는 것은 반갑지만 한철 매미 소리가 들리지 않음을 부지불식간에 깨달을 때 또 남은 해를 헤아리며 아쉬움에 잠길지 모르겠다. 🐓

해설 | 한국고전번역원 정동화 선임연구원

한국고전번역원

우리 선조들의 정신문화를 담고 있는 한문 고전의 수집·정리·번역을 통해 한국학 연구의 기반을 구축하고, 나아가 전통문화를 계승·발전시키기 위해 2007년 11월 교육부 산하 학술연구기관으로 출범한 기관



너와 나라는 수많은 관계를 우리는 맺고 살아갑니다. 나와 친구, 나와 가족, 나와 동료, 나와 등등등. 그 수많은 관계 속에서 우리는 힘을 얻고 함께 걸어가고 의지를 합니다. 반면 아무리 노력해도 본의 아니게 상대방에게 상처를 줄 때가 있고, 아무리 피하려 해도 상대방에게서 상처를 받을 때가 있습니다. 그렇게 상처 입은 관계로 인한 우리의 슬픔과 스트레스는 말할 나위 없이 고통으로 다가옵니다.



틀어진 관계를 다시 원점으로 돌리기 위해 이런저런 방법을 써가며 애를 써 보지만, 어제 상황은 더욱 안 좋은 방향으로만 흘러가는 것 같습니다. 시간이 지나면 해결된다는 주위의 조언도 그다지 와 닿지 않습니다.

어느 하나 소중하지 않은 관계도 없고 어느 하나 무시할 수 있는 관계도 없기 때문이겠죠. 불편하게 존재하는 관계는 나를 힘들게도 하겠지만 나비 효과처럼 다른 일에도, 다른 관계에도 영향을 미칩니다. 말다툼하며 집을 나서면 팬스레 다른 이에게 화풀이하게 되고 하루 종일 꼬리에 꼬리를 무는 헤어날 수 없는 답답함에 일의 능률은 현저히 떨어지기도 합니다.

미칠 듯이 답답한 마음에 원인이라도 알고자 싶어 도대체 이유가 뭐냐며 물어보면 돌아오는 답들은 거의 비슷합니다. “왜 이러는지 몰라?”, “.....” 다시 피비우스의 띠 속에 던져지는 순간입니다.

이때 우리가 할 일은 내 입장이 아닌 상대의 입장에서 볼 용기와 지혜를 내어야 합니다.

‘상대방은 나의 생각과 다르구나.’,

‘상대방은 타인이기에 내 마음을 모를 수밖에 없구나.’

모두가 나처럼 생각할 수는 없습니다. 그러니 당신이 상대방의 사정을 받아들여야합니다. 상대방의 사정을 이해하라는 것이 아니라 그저 받아들이기만 하면 되는 것입니다.

미취학 아동들에게 우주나 바다를 그려보라 합니다. 각자의 생각이 투영된 그림은 한 장도 같을 수가 없으며 점수를 매길 수 없는 매력들이 있습니다. 어른들의 눈에 비친 아이들의 그림은 창의적이며 독창적입니다. 어떻게 이런 생각을 했을까? 라며 ‘말도 안 되는 그림’을 벽에 걸어놓기도 합니다. 그런 칭찬을 받던 아이들의 그림들이 획일화된 교육을 받은 뒤 똑같은 바다와 똑같은 우주를 만들어 냅니다. 그리고 우수하니 떨어지니 점수를 매겨줍니다. 자로 잰 듯 한 그림이, 한 치의 오차도 없이 완벽한 그림이 ‘말도 안 되는 그림’의 자리를 대신합니다.

이렇게 절대적 평가에 길들여진 나는 관계 또한 절대적으로 평가하기 시작했습니다.

나와 너의 틀림으로 상대를 받아들이다 보니 관계에서 어려움을 호소하게 되는 것 같습니다.

사람마다 사고방식이나 가치관, 모든 일을 받아들이는 태도가 다르기 때문에 상대방이 자신을 이해해 주기 바란다면 “다름을 인정”하세요.

그런 다음에야 비로소 서로에게 상처 주지 않고 좋은 관계를 유지할 수 있는 겁니다.

다름을 인정했다면 이제 혼자만의 생각으로 상대방의 말과 행동을 나쁜 쪽으로 단정해 버리지 말아야 합니다. 상대는 나와 같은 생각을 할 수가 없습니다. 비슷한 생각은 할 수 있겠죠, 하지만 토시하나 틀리지 않은 생각은 있을 수 없습니다. 그러니 좋은 쪽으로 받아들이세요.

그리고 그 생각을 말로 전달해야 합니다. 내가 표현하기 이 전엔 절대로 상대는 나의 생각을 알 수 없으며 나 또한 상대의 생각을 알 수가 없습니다. ‘말하지 않아도 알겠지’라는 생각은 위험합니다. 그래서 이렇게 저래서 저렇게 시시콜콜 말을 해야 합니다. 몹시 흥분한 상태라면 목소리의 톤이나 언어선택에서 나의 생각이 오인되게 전달될 수도 있으니 글로 전달하는 것도 좋습니다. (글로써 나의 할 말을 쓰다보면 그 글을 전달하지 않고도 상대가 이해되기도 합니다.) 마음이 통하려면 상대방에게 적극적으로 표현해야 합니다.

서로에게 상처주지 않는 이해가 성립되는 관계는 나의 노력이 우선적입니다. 상대에게 요구하기 보단 나부터 먼저 노력해보는 것. 이것 또한 바른 수행의 실천 아닐까요? 🙏



노 프라블럼

No problem

류시화

시인, 수필가



신발을 잃어버렸는가? 노 프라블럼이다.

인류는 수만 년 동안 맨발로 정글 속을 누비고 다닌 역사가 있다.

그러니 당신이 몇 시간동안 맨발로 다닌다고 해서

원숭이로 퇴화하는 건 아니다.

대학 입시에 떨어졌는가? 노 프라블럼이다.

대학에 갔다 바칠 등록금으로 인도여행을 떠나면

몇 년을 귀족처럼 다니면서 대학에서 배울 수 없는 소중한 것들을

배울 수 있다.

누가 약속을 안 지켰는가? 노 프라블럼이다.

그 사람은 이미 그런 식으로 약속을 안 지키도록 수천 년 전부터 정해져 있었는지도 모른다.

따라서 그는 자신에게 맡겨진 배역을 훌륭히 해낸 사람이다.

그리고 그가 그 배역을 당신 앞에서 해 보인 데는

분명히 어떤 교훈이 있을 것이다.

여권을 잃어버렸는가? 노 프라블럼이다.

여권을 잃어버린 것만도 충격적인 일인데 스스로 불안한 생각을 만들어 자신을 괴롭힐 것이 아니라 가능하면 마음을 평화롭게 가져라.

언젠가는 여권을 찾게 될 것이고,

설령 찾지 못한다 해도 여권이 없다는 이유로 목숨을 잃진 않는다.

삶에서 잃을 것은 아무것도 없다.

어떤 경우에도 '난 이러이러 한 것을 잃었다'고 말할 것이 아니라 '그것이 제자리로 돌아갔다'고 말하라.

그러면 마음의 평화를 잃지 않을 것이다.

노 프라블럼 명상법은 결론적으로 이것이다.

외부에서 일어나는 일로 결코 자신을 괴롭히지 말라는 것이다.

노 프라블럼 명상법

01

아침에 일어나 거울을 보면서 '노 프라블럼!'을 열 번씩 외친다.
이것을 가장 신성한 주문으로 여기고,
잠자기 전에도 거울을 보면서 '노 프라블럼!'이라고
큰소리로 열번 외친다.

02

누구를 만나더라도 '노 프라블럼!'이라고 인사한다.
그리고 모든 대화를 '노 프라블럼!'이라는 말로 시작한다.
상대방이 자신을 머리가 이상한 사람으로 여긴다 해도
그런 것쯤은 '노 프라블럼!'으로 여길 수 있어야 한다.

03

자신이 사용하는 수첩과 노트의 맨 앞장에
굵은 글씨체로 '노 프라블럼!'이라고 적어놓는다.
당신이 대여점에서 책을 빌려다 읽었는데
맨 앞장에 '노 프라블럼!'이라고 적혀 있다면
당신도 순간적인 깨달음을 얻게 될지도 모른다.

04

누가 어떤 문제로 고민을 하고 있으면
'모든 것이 다 노 프라블럼'임을 설명해준다.
그래도 그가 계속 고민하면
포기하지 말고 더욱더 '노 프라블럼'을 말해줘야 한다.
그러면 언젠가는 그 사람도 이 삶에 문제될 것은
아무것도 없음을 깨달을 것이다.

05

마지막으로, 이 노 프라블럼 명상법의 충실한 실천자가 되기 위해서는
지금까지 말한 방법을 제대로 실천하지 못한다 해도
스스로에게 화를 내지 말고 '노 프라블럼!' 하고 외쳐야 한다.
당신이 이 명상법을 실천하지 않는다 해도
당신의 인생에서 문제될 것은 아무것도 없다.

사람들은 곤잘 아는 것이 힘이라고 말한다.
그러나 문제를 초월하는 자세가 더 큰 힘이다. ▲

-「하늘 호수로 떠난 여행」(1997)



비틀즈는 한때 인도의 마하리시 마헤시 요기 밑에서 명상을 수행하며
동양의 문화에 심취한 적이 있었다.
그들이 만든 명곡 <Let it be>.
노랫말에서 “지혜의 말(words of wisdom)”이라고 칭한 ‘Let it be’.

호흡 마음챙김 명상을 할 때
안으로는 욕구와 생각이
밖으로는 이런저런 소음이
우리의 주의를 호흡 감각으로부터 분산시킨다.

그러나 다투지 않는다.
욕구와 생각을 안 하려고 애쓰거나
소리를 듣지 않으려고 애쓰지 않는다.

Let it be.
욕구와 생각, 소리 등을 그냥 거기에 있도록 한다.

욕구와 생각을 안 하려고 하면 그것을 마음챙김하고 내려놓는다.
소리를 싫어하고 듣기 싫어하면 그 마음을 알아차림하고 내려놓는다.
부드럽게 그러나 단호하게 호흡 감각으로 돌아온다.
호흡 감각에 더 많은 주의를 준다.

그리고 이 모든 과정을 가만히 주시한다. ▲

-「마음챙김 명상 멘토링」(2011)

과거와 현재가 흐르는 곳, 델리

김단비
불교총지종 통리원 교무

첫 여정지인 인도 북부 히말라야를 떠나 델리로 발걸음을 향했다. 수도인 델리에서 진짜 인도를 만날 수 있을 것 같아 마음 한 켠이 기대감으로 부풀었다.

델리 도착 후, 공항 밖으로 발을 떼는 그 순간부터 나는 혼돈을 마주할 수 있었다. 수많은 오토릭샤(미니 전동차)와 인력거, 오토바이의 경적소리와 함께 호객하는 인력거꾼들의 외침이 들려왔고 거기에 엄청난 인파가 함께 뒤엉켜 제각각 시끄럽게 소리를 내고 있었다. 히말라야의 고적함으로는 상상하기 힘든 소란스러움이었다.

도시는 또 얼마나 뜨거운지, 혹 하고 불어오는 뜨겁고 후덥지근한 공기가 내가 열대 지방에 있음을 실감하게 해 주었다. 머리끝부터 고스란히 느껴지는 작열하던 태양의 열기는 건물 밑에 잠시 몸을 피해도, 차를 타도 도저히 피할 수가 없었다.

델리에서 비로소 날 것의 인도가 펼쳐지고 있었다.

낮에 시간이 난 나는 델리의 유적지 중 한 곳에 방문하기로 하였다. 괜스레 혼잡한 여행자 거리를 지나 유적지를 방문하기로 한 것이다. 여러 유적지들 중에서 저녁 시간에 방문하기로 한 이슬람 수피 성지와도 가깝고 유네스코 세계유산으로 지정되어 있는 ‘후마윤의 묘’를 방문하기로 하였다. 후마윤은 인도의 무굴 제국(16세기 전반에서 19세기 중엽까지 인도 지역을 통치한 이슬람 왕조^{1526~1857})을 이끌며 한 시대를 풍미하던 왕의 이름이다.

▼ 델리 풍경



▼ 후마윤의 묘





▲ 정원같은 후마윤의 묘

유네스코 세계유산 지정에 빛나듯 그곳에는 많은 관광객들이 입장하고 있었다. 후마윤의 묘는 흡사 아름다운 왕궁처럼 보이는 붉은 빛을 띠는 거대한 석조 무덤 터였다. 아름다운 무굴 양식으로 꾸며진 건물들에서 잘 가꾸어진 정원처럼 반듯한 정갈함이 묻어져 나오고 있었다.

델리의 햇빛이 비치는 건물 사이를 걸어 다니자 문득 평온함이 나를 감쌌다. 그리고 아득한 과거의 영광을 상상하자 아련한 슬픔의 맛 같은 것이 느껴지는 것이었다. 오고 가는 많은 사람들 속 변함없이 자리를 지키는 델리의 오래된 유적지에서는 그렇게 잊혀가는 옛사람에 대한 향수와 과거의 영광이 미묘하게 공존하고 있었다.

그러나 지나간 것은 지나간 것일 뿐.

어느덧 해가 뉘엿 뉘엿 지는 시간이 되자 비둘기들만이 아무것도 모르는 아이들의 웃음소리 위를 유유히 날아다니고 있을 뿐이었다.

제행무상 諸行無常.

세상에 변하지 않는 것은 없다는 부처의 말이 불현 듯 떠올랐다.

델리라는 단어 속에 많은 역사가 스쳐 지나가는 곳.

수많은 왕조와 종교가 세워지고 허물어진 곳.

전통과 현재가 공존하는 도시.

델리에는 그렇게 인도의 모든 것이 담겨있었다. ▲



▲ 델리 유적지에서 만난 인도 학생들



신심信心
(종조법설집 p.132)

- 가 심인은 곧 부처님이 인증하신 마음이니 심인깨쳐 경을 믿고 그 스승의 말을 믿고 인지어서 과 받음을 굳게 믿고 행하는데 일체고뇌 소멸되고 서원대로 되느니라.
- 나 부모님이 낳아서 길러주시고 부처님이 모든 것 내게 주시니 세세생생 그 은혜 갚겠습니다.
- 다 물질발달 하는 때는 탐진치도 일어나고 탐진치가 치성하면 성품은 곧 어두워서 모든 악이 생기므로 이때에는 누구라도 정통밀교 입교하여 믿고 행해 나가야만 그 가정을 보호하고 장원하게 이어간다.

물질만능시대라 흔히들 돈이면 만사형통 이라고들 하니 참으로 안타까운 일입니다. 심성 닦을 생각은 아예 접어두고 마치 무덤을 궁전으로 착각하듯이....

평소 가정생활은 성실하게 신행생활은 종조님 말씀을 천명으로 받들며 사는 어느 교도의 이야기를 들려 드리겠습니다.

세 얻은 가게를 쉬는 날도 없이 열심히 운영하다 보니 이웃동네까지 소문날 정도로 사업이 잘 되었고, 항상 그날 첫 번째로 판매한 금액을

필히 회사를 하고 혹 새 지폐를 받으면 따로 뒀다가 회사 돈으로 하곤 했답니다. 오직 사업에 온 정성을 쏟으며 살고 있는데 어느 날 갑자기 건물 주인이 가게를 비워 달라고 했습니다. 본인들이 장사를 해 봐야겠다는 것이 이유였습니다. 권리금을 주고 인수받았지만 주인은 계약 기간도 무시하며 다짜고짜 정해진 날까지 가게를 비워달라고 했습니다. 날벼락 같은 소리에 며칠간은 하늘이 무너진 것만 같고 원망에 원망을 거듭하느라 아무 생각이 나질 않았습니다. 그러다 아차! 범신부 처님의 당체설법! 방법이 있는데 내가 왜 이려고 있지, 하며 꾸역꾸역 마음을 가라앉혀 불공을 시작했습니다. ‘내 자신이 윤회전생으로부터 누군가에게 건물주인의 모습처럼 고통을 주었기에 이런 일이 닥친 거지, 참회하자. 그 동안 이 건물에서 돈을 제법 벌었으니 정말 감사하고, 감사하게 생각하자.’ 라며 자성불과 범신불이 대화를 했습니다. 불공은 주인 제재난과 취선, 자신의 사악취선을 했습니다. 이를 풀이하자면, 서로 바르게 살아 복된 사람이 되자는 뜻이 됩니다. 그리고 나니 그리도 밋던 주인이 평소처럼 느껴지면서 전보다 안정된 마음으로 후속 조치를 준비할 수 있게 되었습니다. 역시 부처님의 가피로 보다 더 관찮은 상권의 가게로 이전하게 되었습니다. 만약 현실적으로만 해결하려 했더라면 언성을 높이고 감정을 상해가며 ‘법대로’ 라는 명목 아래 소송까지 불사할 수도 있었겠지요.

언제 뿌려진 것인지는 모르지만 현재의 어려운 결과는 과거에 스스로 뿌린 원인에 의한 것이라는 인과법칙을 굳게 믿었기에 현명하게 헤쳐 나갈 수 있었던 것입니다. 첫째, 전생의 업을 참회로 소멸했습니다. 둘째, 자칫 은혜 깊은 주인에게 원수질 뻔한 것을 감사한 마음으로 돌려 불공함으로서 감사의 인^도도 심었습니다. 더불어 이웃들 사이에서 천사 소리도 듣게 되었습니다. 만약 이런 진언수행을 하지 않았더라면 또 하나의 불선업을 보태게 되었겠지요. 하찮은 물건 하나를 사더라도 이것저것 생각해서 구입하는데 하물며 평생 의지처로 삼을 종교를 선택함에는 당연히 저울질로 심사숙고함은 누구나 마찬가지 일 것입니다. 어느 노 보살님께서 “내 평생 살면서 잘 한 것은 총지종에 입교 한 거요” 라는 말씀이 생각납니다. 이렇게 인과법칙 이야말로 현세정화의 지름길이 되지 않을까요. 기도의 가피는 밖에서 부처님이 도와주는 것이 아니라 안으로 행자의 마음이 넉넉해졌기에 복덕이 오는 것입니다.

영켜진 실타래를 풀려고 하기 전에 가위로 토막토막 자른다면 결국 쓸 수가 없습니다. 제일 좋은 방법은 영키지 않도록 잘 관리를 하는 것이겠지요. 🙏



약해지지 마

- 시바타 도요

있잖아, 불행하다고
한숨짓지 마

햇살과 산들바람은
한쪽 편만 들지 않아

꿈은
평등하게 꿀 수 있는 거야

나도 괴로운 일
많았지만
살아 있어 좋았어

너도 약해지지 마

시바타 도요

일본인 92세에 시를 쓰기 시작하여 98세에 첫 시집<약해지지 마>를 출간, 158만부 판매 베스트셀러.

제법 긴 시간을 살아낸 것 같다. 그 시간들 속에 몇몇 장면만 또렷할 뿐, 어느 날부터인가 살아온 날 보다 살아갈 날이 더 짧다는 사실은 참으로 어이없을 정도의 순간 이동을 경험한 느낌이다.

‘짧다’라는 이유만으로도 충분히 용서되고 누려도 되었던 많은 것들에 대해 이제 스스로 어색해지거나 자제하는 경우가 점점 늘어나기도 한다. 하지만 현실이라는 소용돌이에 떠밀려 역지로 살아내지 않아도 자연스레 살아가는 숙성된 마음과 성찰의 시간이 주어지는 만큼 이쯤에서의 삶은 치열하게 한 고개를 넘어선 이들에게 주어지는 인생의 선물로 받아들임이 마땅할 것 같다.

때때로 키 낮은 꽃들에 몸을 낮춰 본다거나, 빗소리에 창을 열어 음악 듣듯 귀 기울이거나, 초록의 나무 이파리에서 바람의 냄새를 느끼고 싶은 것 등.....젊은 시절 내내 둔감해져 있던 몸과 마음의 감각을 일깨워 자연의 품짓에 반응하게 되었음은 차라리 축복이 아닐 수 없다.

90살이 넘는 나이에 시를 쓰고 시집을 펴낸 시인의 마음이, 삶이 얼마나 애뜻한지 시집 한 권을 읽는 내내 잔잔한 감동이 쉽게 찾아들지 않는다. 그 오랜 세월의 무게를 짊어지고서도 마음은 새털처럼 가볍게 살다 떠났으리라 짐작해본다.

나이가 든다는 것, 가벼워진다는 것 아닐까?
고해의 바다에서 살아남기 위해 꼬옥 움켜쥐고 있었던 모든 것들을 하나씩 하나씩 내려놓고 가벼이 떠날 수 있는 시간을 서서히 준비하라는 자연의 배려일지도 모른다.

이미 그 준비의 시간을 살고 있는 만큼 남은 삶에 대해서는 가벼워지고, 담백해지고 싶다. 🌱

커피나무와 열매

이선희
프리랜서

▶ 커피나무

커피나무는 기후나 토양 등 성장조건에 따라 조금씩 다른 형태를 띄고 있으며 다년생 쌍떡잎식물로 열대성 상록수이며 자연 상태에서는 10m 이상도 자라지만 재배가 용이하도록 나무의 키를 2~2.5m 정도로 유지해 준다. 커피나무는 심은 후 3~4년이 지나면 처음 수확을 할 수 있으나 안정적인 수확은 5년부터 가능하다. 커피나무의 경제적 수명은 약 20~30년 정도이다. 잎은 타원형이고 두꺼우며 잎 표면은 짙은 녹색으로 광택이 있다. 꽃잎은 흰색이고 자스민 향이 나며 꽃잎은 아라비카와 로부스타는 5장, 리베리카는 7~9장이다.

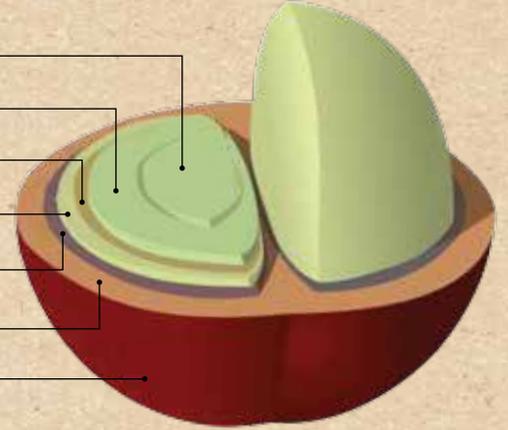
수확을 위해 경작된 커피나무의 종류는 2m의 작은 나무부터 3m의 중간크기, 5m의 큰 나무까지 다양하다. 아라비카 커피나무의 꽃은 겉가지의 잎겨드랑이에 맺히며, 5~6개의 꽃잎을 가진 2~19개의 흰색 꽃송이가 개화된다.

▶ 열매 - 커피 체리

커피꽃이 떨어지고 나면 그 자리에 열매를 맺는데, 이를 체리(cherry)와 비슷하다 하여 커피 체리(Coffee Cherry)라 부른다.

처음 녹색을 띠고 있는 체리는 기후와 환경에 따라 아라비카는 7~9개월, 로부스타는 9~11개월 동안 익어가며, 지름 1.5cm ~ 1.8cm 정도 크기의 붉은색 열매로 성숙된다.

- ① 센터컷
- ② 생두
- ③ 은피
- ④ 내과피
- ⑤ 펙틴층
- ⑥ 과육
- ⑦ 외과피



그림출처 : 구글 위키피디아

- ① 센터컷(Center cut) : 생두 가운데 나 있는 S자 형태의 홈
- ② 생두(Bean endosperm) : 커피콩. 그린 빈(Green Bean) 또는 그린 커피(Green Coffee)라고 부름
- ③ 은피(Silver skin(testa, epidermis)) : 파치먼트 안에 생두를 감싸고 있는 얇은 막
- ④ 내과피(Parchment coat(hull, endocarp)) : 생두를 감싸고 있는 딱딱한 껍질
- ⑤ 펙틴층(Pectin layer) : 과육의 표면에 붙어있는 끈적끈적한 점액질
- ⑥ 과육(Pulp mesocarp) : 단맛이 나는 과육으로 종과피
- ⑦ 외과피(Outer skin(pericarp, exocarp)) : 체리를 감싸고 있는 맨 바깥의 껍질

과육을 제거하는 방법은 크게 건식처리(dry processing)와 습식처리(wet processing)로 분류된다. 일부 예외는 있지만 건식으로 처리된 생두는 내추럴(natural), 습식으로 처리된 생두는 마일드(mild)라 불린다. ▲

계절은 다시 오고

김대곤
시인

햇살이
 눈을 시리게 하여
 가뜩이나 주름진 면상에
 깊은 골 자리하게 하는걸 보니
 진정 여름인가 보오.
 하천에 흐르는 물마저
 푸른 가면을 가득 덮고
 소리 없이 밑바닥을 기어 흐르는 것을 보니
 여름인가 보오.

머지않아 빨간 쫐지의 잠자리
 허공에 신호를 보내면
 하나 둘 그대들과의 함께하던
 하나의 계절이 다가 오겠지요.

이 아침엔
 구름도 없소
 바람도 없소
 다만 귀 익은 까치 소리
 밭 담근 개울에
 파란 하늘과 흐를 뿐이요.

곡강천의 작은 여름은
 큰 기지개를 켜고 있다오.

* 곡강천 : 포항 흥해지역의 작은 하천

백설공주는 왜 자꾸 문을 열어 줄까

박현희
독산고 사회교사

💡 왜 백설공주는 어리석은 짓을 반복할까?

왜 백설공주는 실수를 통해서 배우지 못할까?
그녀는 방물장수 할머니로 변장한 심술궂은 왕비를
집 안으로 끌어 들여 빨간색 허리띠를 구경하다가
숨통이 조여 기절하는 변고를 당한 지 며칠 되지
않아 또 다른 장사꾼을 집 안으로 끌어들인다. 이번에는
보석이 박힌 예쁜 빗이다. 결국 빗으로 머리를 빗겨 주겠다는 변장한 왕
비의 잔꾀에 넘어가 다시 위기에 빠진다. 두 번이나 그녀의 목숨을 구한
난쟁이들이 “절대로, 절대로” 아무도 집안에 들이지 말라는 충고를 하
지만, 결국 또 한 번 낯선 방문자를 집으로 들인다. 결과는? 누구나 안다.
백설공주는 독이 든 사과를 먹고 죽을 고비를 맞는다.



위기가 백설공주를 왕자에게로 인도하기에 백설공주의 실수투성이
어리석음은 독자들의 기억에서 묻혀 버리지만, 나는 궁금했다. 왜 백설
공주는 그토록 당하고도 다시 낯선 이를 집으로 끌어들이는 어리석은
짓을 반복하는 것일까? 겨우 허리띠나 머리빗, 사과 같은 하잘 것 없는
것들 때문에 곤경에 처하는 백설공주의 그 어찌지 못할 허영에 혀를 차
기도 했다.

💡 백설공주는 외로웠던 거야

많은 세월이 흐른 뒤에야 나는 백설공주의 어리석음을 조금은 이해하
기 시작했다. 백설공주는 외로웠던 것이다. 난쟁이들과 함께 살게 된 백
설공주의 하루는 어땠을까? 그는 난쟁이들이 일터로 나간 사이에 집안
일을 혼자서 한다. 저녁에 돌아온 난쟁이들은 하루의 힘든 육체 노동을
마치고 일찍 잠자리로 들 것이고……. 그리고 백설공주는 또다시 혼자
서 밤을 보냈겠지.

백설공주는 외로웠을 것이다. 외로움은 난쟁이들이 백설공주에게 얼
마나 잘해 주었나와는 관계가 없다. 친구 없이, 친밀한 경험을 공유한 사
람과의 교류 없이 지내는 백설공주의 일상을 생각해 보라. 그러니 아무
리 위험이 입을 벌리고 있다 해도 백설공주는 열 번 스무 번 문을 열 수
밖에 없었을 것이다. 비록 목숨이 담보된 일이라 하더라도 눈앞의 유혹
이 너무 컸으리라.

언젠가 가고 싶은 콘서트 티켓 두 장을 선물로 받은 일이 있었는데 문
득 함께 갈 친구가 없다는 것을 깨닫게 되었다. 마치 제주도의 근사한 해
안 도로를 신나게 달리다가 그 길이 방과제를 끝으로 뚝 끊겨 있는 것을
발견할 때의 느낌과 같았다. 뚝. 뚝. 뚝. 그 옛날의 절절한 관계들이 내 수
첩에서 빛이 바래고 있는 것을 나 혼자만 몰랐던 것이다. 그 충격으로 영
킨 실타래처럼 하루를 보내면서 나는 백설공주를 생각했다. 왜 백설공
주는 낯선 이에게 계속 문을 열어 주었을까? 그 마음을 이제는 알 것도
같다. 그 지독한 정신의 허기를. 🍏

-「백설공주는 왜 자꾸 문을 열어 줄까」(2011)



뉘고 익혀야 좋아진다

덕현
법천사 전수



바라나시에 국제라고 하는 장자가 있었는데 그 장자의 아들은 이름이 우바국제였다. 그 아들이 장성하였을 때 장자의 집은 매우 가난해졌다.

그러나 장자는 그 아들에게 약간의 자본을 마련하여 아들에게 주면서 장사를 하도록 시켰다.

그때에 아세가라고 하는 아라한이 그곳에 와서 설법하고 그 아들에게 다음과 같이 선악을 분별하여 뉘고 익히는 법을 가르쳐 주었다. 아라한은 이렇게 말하였다.

“검은 돌, 흰 돌을 준비하였다가 착한 생각이 일어날 때마다 흰 돌을 바구니에 집어넣고, 악한 생각이 날 때는 검은 돌을 넣으라.”

우바국제는 그 가르침을 받아서 착하거나 악한 생각이 날 때마다 흰 돌, 검은 돌을 집어넣었다.

그런데 처음에는 검은 돌이 대부분이고 흰 돌은 아주 적었으나 점점 뉘고 익혀 감에 따라 검은 돌과 흰 돌의 비율이 같아지고, 여기에 그치지 않고 마음을 꾸준히 다스리고 좋은 생각이 가득하여지니 나중에는 검은 돌은 없어지고 온전히 흰 돌만 차서 좋은 생각은 더욱 성하여져서 초과(初果)를 얻었다.

우리는 살아가면서 좋은 생각과 착한 일을 하며, 다른 사람에게 배 풀면서 피해 주지 않고 상처 주지 않으려고 합니다. 그러나 온전히 행하기란 참으로 어려운 것 같습니다.

아세가 아라한이 말한 것처럼, 좋은 생각을 뉘고 익히는 것이 필요한 것 같습니다. 뉘고 익히는 것을 우리는 수행이라고 말합니다.

그래서 수행을 실천이라고도 말합니다. 뉘으며 행하는 것이기 때문입니다. 수행, 실천이란 참으로 깊고 넓으며 그 가짓수도 너무나 많습니다. 수행과 실천은 몸과 입과 뜻과 관련된 것이 대부분입니다.

사람에게는 3가지의 종자씨가 있다고 합니다. 마음씨, 말씨, 숨씨가 그 3가지입니다. 그 가운데 마음씨와 말씨는 자기의 수행과 직접 연결되어 있다고 생각합니다.

마음씨는 자신의 마음가짐을 그대로 나타내는 것이기 때문에 제일 중요합니다. 사람은 누구나 자신의 마음을 자신이 가장 잘 알고 있다고 생각합니다. 자신의 마음속에 흰 돌이 많은지 검은 돌이 많은지는 자신이 더 정확하게 알고 있을 것입니다.

그런데 흰 돌은 누구에게나 통하고 상식선에서 어긋나지 않은 행동을 하면 채워질 수 있는 돌이라고 생각합니다. 그러나 검은 돌은 나쁜 마음이 가득하여 자신의 아집과 욕심을 내세울 때 가득 차게 됩니다.

우리는 착하고 좋은 마음의 씨앗을 뿌려서 잘 가꾸어 나가야 합니

다. 선하고 착한 마음의 씨앗을 심으면 선업이라는 큰 나무가 자라고, 악한 마음과 부질없는 욕심이 가득 차 있다면 뿌리는 제대로 자라지 못하고 결국에는 썩고 말 것입니다. 그것은 자신을 병들게 하는 것입니다. 악심(惡心)과 악담(惡談)은 악과보를 낳을 뿐입니다.

마음씨 못지않게 말씨도 중요합니다. 말씨는 마음씨가 착하고 예쁘면 함께 자라나는 씨앗입니다. 마음씨가 착하고 예쁘면 말씨 또한 착하고 예쁘게 나옵니다. 말을 예쁘게 하는 것이란 꾸미고 아부하는 말이 아니라 따뜻하고 고운 말을 하는 것입니다. 눈살을 찌푸리게 하는 말이 아니라 상처 주지 않는 말, 배려하는 말, 따뜻함이 묻어 있는 말일 것입니다. 이 말씨는 상대방을 미소 짓게 하고 또한 자신을 즐겁게 합니다.

말이란 감정의 표현이므로, 말하는 사람과 듣는 사람 사이에는 이해와 생각이 전혀 다를 수가 있습니다. 다름의 차이가 클수록 감정이 깊어질 수도 있다고 생각합니다. 그래서 단점을 얘기하면 상대방은 그것을 약점으로 받아들이고, 지적을 하면 감정으로 받아들이기 일쑤입니다.

마음씨는 마음속에 감춰져 있어 쉽게 드러나지 않지만 말씨는 그대로 드러납니다. 그래서 말씨는 바로 그 사람의 인격을 그대로 보여줍니다.

쓸데없는 말을 많이 하면 말 하는 중에 실수가 있게 되고, 상대방에게 상처를 줄 수도 있습니다. 이것이 습성이 되면 결국 주위 사람들로 부터 인정받지 못하게 됩니다. 거친 말, 거짓말, 꾸미는 말이 많고, 또 말이 많은 사람은 자신의 인격과 품위를 떨어뜨리는 쪽에 더 가깝습니다. 어렵겠지만, 말을 하기 전에 3번은 생각하는 것이 좋을 듯합니다. 그

리고 가능하면 말을 반으로 줄일 필요도 있습니다. 그리하면, 생각과 말에 있어 조심을 하게 되고, 나쁜 습관은 어느 정도 고칠 수가 있다고 생각합니다.

우리의 착한 마음씨와 착한 말씨는 착한 행동으로 이어질 수 있다고 생각합니다. 이를 불교에서는 신구의 삼업(身口意三業)이라고 하지요.

마음씨와 말씨가 고우면 행동씨 또한 고와진다고 생각합니다. 선한 마음씨와 말씨를 쓰다보면, 자연스럽게 우리의 몸과 마음은 잘 닦여져서 착한 행동으로 이어지게 될 것입니다. 아마도 몸과 마음에는 흰 돌이 가득 차게 될 것입니다.

마음의 흰 돌, 말의 흰 돌, 행동의 흰 돌이 많아지면 선업(善業)만이 있게 되고, 이것이 차츰 쌓여 현세에서 모든 것을 이루게 될 것입니다. 🙏



초과(初果) : 부처님의 가르침을 듣고 수행하면 ‘아라한’이라는 깨달음의 경지에 도달할 수 있다. 아라한의 경지에 도달 할려면 네 가지의 단계가 있는데 이를 사과(四果)라고 한다. 그 첫 번째 단계를 초과(初果(수다원))라고 한다. 이 단계는 불도수행(佛道修行)에 대한 확신이 생겨 불퇴전이 없고 오로지 굳은 신심과 용맹정진만이 있는 단계이다.



요즘 친한 동료선생님께서 나를 부르는 별명이 있다. ‘피리 부는 선생님’이다. 평소 내가 어디를 가든 따라다니는 아이들을 보고서 내가 마치 피리 부는 사나이 같다고 붙여주신 별명이다.

아침활동 시간, 쉬는 시간은 물론이고 급식실에서 혼자 밥을 먹고 있을 때도 많은 아이들이 나를 찾아온다. 담임 선생님의 눈치를 보며 슬그머니 다가와, 아주 자연스럽게 나의 하루 안부를 묻고 자신의 이야기를 하는 모습이 참 귀엽기도 하다. 친한 선생님들은 아이들이 나를 귀찮게 한다고 생각하시고 꼭 아이들을 내보내려고 하지만 나는 별 상관하지 않는다. 지금 안 오면 조금 있다가 슬쩍 올 것을 아니깐.

“선생님 안그래도 정신 없으실텐데 왜 이렇게 아이들이 따라 다닐까요?”

동료 선생님께서 걱정 섞인 목소리로 나에게 물으신 적이 있다.

“모르겠어요~” 라고 답했지만, 그리고 보니 나도 궁금해져서 아이들 몇 명에게 물어봤다. 인사를 잘 해줘서 그런가, 비교적 편한 인상이라 그런가? 똑 부러지는 여학생과 그 옆의 친구들이 말한다.

“선생님은 저희 이야기를 잘 들어주시잖아요!”

“고민 있으면 상담을 잘해주세요!”

오호라, 선생님의 노력이 통하였구나.

학교에서 아이들과 동거동락 하며 내가 가장 크게 느낀 점이 하나 있다면, 별 일 없을 것만 같은 우리 아이들도 현재가 그들 인생에서 가장 치열할 때라는 것이다. 나에게 지금 어른으로서 겪는 현실적인 고민이 있듯, 그들에게도 친구문제가 가장 크고 동생과 다투는 문제가 가장 크고 이번 시험에서 어떤 성적을 받을 지에 대한 문제가 가장 크다. 이를 진심으로 이해하게 되는 순간부터 아이들의 이야기는 더 이상 ‘쓸데없고, 귀찮고, 별 일도 아닌’ 것이 아니게 된다. 이러한 이해를

바탕으로 한 대화였기에 아이들도 나의 진심을 느끼는 것 같다.

물론 나만 이렇다는 것이 아니라, 선생님들마다 학생들을 지도하는 데에 있어 가장 중요하다고 생각하는 점들이 다르기에 무엇이 맞고 틀리다고는 할 수 없다.

인성적인 면, 학습적인 면, 생활적인 면에서 모두 완벽히 지도하면 더할 나위 없겠지만, 굳이 경중을 따져 보았을 때 나는 인성적인 면을 가장 중요시하기에 이러한 접근을 시도하는 것이다. 일방적인 꾸짖음이 아니라 대화라는 것이 이루어질 때 비로소 나는 이 아이가 왜 이런 인성을 갖게 되었는지 알 수 있었고, 앞으로 어떤 이야기를 해주어야 더 좋은 방향으로 나아갈 수 있을지 그 실마리가 보였다.

하지만, 역시나 수많은 아이들의 마음의 소리를 듣는 것이 쉽지는 않다. 아주 바쁘거나 지치고 힘이 들 때는 상담해 달라며 요청하는 아이들이 큰 짐으로 느껴지기도 한다. 아무리 아니라지만 선생님의 상황을 전혀 고려하지 않을 때에는 짜증을 내기도 했던 것 같다.

아이들이 좀 더 나은 사람으로 가는 길에 방향을 제시해 주는 일이 어디 쉽겠나만은 그럴 때면 ‘역시 아직 멀었구나, 늘 중용을 지키는 선생님이 되기에는 역시나 기나긴 수련이 필요하겠구나’ 생각한다.

가끔은 아이들과 상담을 할 때 내가 담임도 아닌데 이렇게 이야기를 나눠도 되는지, 담임 선생님에게 월권하는 것은 아닌지 하는 생각이 들

때도 있다. 그래도 꽤나 큰 문제로 갈 뻔 했던 것들을 대화를 통해 초반에 해결할 수 있게 된 경험이 쌓이다 보니 이 정도는 내가 담임 선생님의 동료로서, 아이들의 음악 선생님께서 도움을 줄 수 있지 않나 싶다.

‘대화’라는 것. 한 사람의 일방적인 것이 아니라 서로가 공유하고 소통하는 것이다. 내가 누군가의 선생님께서 뿐만 아니라 동료로서 친구로서 그리고 딸로서 보다 더 현명한 인생을 살아가기 위해서는 이 대화의 힘을 믿고 잘해야 할 것이다. 차분히, 진심으로!

일과가 점점 복잡해지고 있는 여기 음악실. 상담 시간으로 다투는 진풍경이 펼쳐진다. 더욱 편안한 대화의 장을 위해 조만간 상담 시간표를 만들어야겠다. ♪



희망의 끈을 놓지 않은 헬렌켈러

정리 : 이선희



헬렌켈러 (1880.6.27 ~ 1968.6.1)

- 미국의 맹농아 저술가이자 사회사업가
- 세계 최초의 대학교육을 받은 맹농아자

1880년 미국 앨라배마 주 시골 마을에서 태어난 헬렌켈러는 19개월 쯤 뇌척수막염으로 추정되는 병을 앓고 시각과 청각을 모두 잃었습니다. 6살 쯤 만난 가정교사 앤 설리번 선생님과 유년생활을 치열하게 보내며 언어적 문제를 극복하고 인문계 학사까지 받습니다. 헬렌켈러는 시각과 청각 장애에도 불구하고 많은 집필 활동을 하였고 여성의 선거권과 참정권, 노동자의 인권을 투쟁하며 자본주의를 극복하고자 했던 사회주의 운동가이기도 합니다.

헬렌켈러는 각고의 노력 끝에 말하는 능력을 회복하고 하버드 대학에 입학하여 우등으로 졸업하는 등 사회인으로 성장합니다. 헬렌켈러 업적은 삼중고(三重苦)의 성녀라 불리며 많은 장애인들에게 희망을 주었다는 것입니다. 장애를 극복하고 사회 생활을 멋지게 해낸 자체만으로도 장애인들에게 장애인도 대학에 갈 수 없다는 편견을 깨주고 희망을 주었습니다.

성인이 된 헬렌켈러는 신문이나 잡지에 대한 투고로 기금을 모아 학교나 도서관 건립에 기부하고, 활발한 저술 활동과 순회 강연을 통한 수입으로 장애인을 위한 도서관과 병원을 건립하였습니다.

헬렌켈러는 단순히 장애를 극복한 장애인 여성이 아닙니다. 그녀는 적극적으로 사회운동을 실천한 인권운동가였습니다. 여성의 피임을 지지하였고, 미국 자유인권협회의 설립을 돕는 등 적극적인 운동을 실천하였습니다. 또한, 미국 사회당에 입당하여 방송출연과 발표를 통해 자본주의를 비판하기도 했습니다.

그 외에도 여성 참정권 운동, 사형제 폐지 운동, 인종차별 반대와 아동 노동 반대 운동 등 당시로써는 파격적인 운동들을 많이 실천하였습니다.

헬렌켈러의 인생에서 빠질 수 없는 중요한 인물을 꼽으라면 주저 없이 설리번 선생님을 꼽을 수 있습니다. 설리번 선생님은 스무 살에 헬렌켈러를 처음 만나 49년간 함께 했습니다. 헬렌켈러의 가정교사였던 설리번 역시 시각장애를 갖고 있었습니다. 손에 촉감을 이용하여 물체를 느끼게 하고 스펠링을 손에 써주는 식의 교육을 통해 헬렌을 시각 장애인 중 최초의 학사학위 수여자로 키워냈습니다.

헬렌켈러의 명언을 보면 그녀의 의지가 얼마나 강한지 또한, 그녀의 인생이 얼마나 미래를 향한 열정으로 가득 찼는지 느낄 수 있습니다.

헬렌켈러의 삶의 여운이 가득 담긴 명언을 통해 우리들의 삶을 점검해 보는 시간을 가져 보는 것은 어떨까요?



01

I believe humility is a virtue, but I prefer not to use it unless it is absolutely necessary.

나는 겸손이 미덕이라고 믿는다. 그러나 나는 그것이 완전히 필요하지 않는한 그것을 사용하지는 않을 것이다.

02

If I, deaf, blind, find life rich and interesting, how much more can you gain by the use of your five senses!

만약 내가 귀머거리고 장님이라면 삶이 풍요하고 즐거움을 알 것이다. 당신의 오감을 사용함으로 당신은 얼마나 더 많이 얻을 수 있을 것인가.

03

The most beautiful world is always entered through imagination.

가장 아름다운 세계는 언제나 상상을 통해 들어간다.

04

Faith is a mockery if does not teach us that we can build a more complete and beautiful world.

만약 그것이 우리에게 우리가 삶을 더 완벽하고 아름답게 지을 수 있다는 것을 가르쳐주지 않는다면 신념은 헛수고이다.

05

We are never really happy until we try to brighten the lives of others.

우리는 우리가 다른이들의 삶을 밝게 하기까지 절대로 진정 행복하지 않는다.

06

The best and most beautiful things in the world cannot be seen nor even touched, but just felt in the heart.

세상에서 가장 좋고 가장 아름다운 것들은 보이거나 만져지지 않는다. 다만 마음으로 느껴질 뿐이다.

07

Life is either a daring adventure or nothing.

삶은 도전하는 모험, 그것이 아니면 아무것도 아니다.

08

The chief handicap of the blind is not blindness, but the attitude of siding people towards them.

장님들의 제1의 장애는 안보임이 아니라 그들을 향해 슬퍼하는 사람들의 태도이다. ♣

마음 밖에선 아무 일도 일어나지 않는다

법일
벽룡사 주교



마음 마음 마음이어.
도대체가 속을 알 수 없는 놈.

기분이 좋으면 온 세상을
제 몸 아끼듯 포용하다가도,

한번 빠치면 바늘 하나 꽃을 자리조차
남에게 양보하지 않으니.

- 보리 달마 「혈맥론」



왕이 아침에 궁 밖으로 산책을 나갔다가 거지를 만나게 되었다.

“그대가 원하는 게 무엇인가? 어디 말해보게.”

“내 소원을 다 들어 줄 것처럼 말하네 그려”

“어-험. 다 들어 주고 말고, 말해 보게. 내가 바로 이 나라의 왕일세.”

거지가 왕에게 말하기를 “왕이시여, 제가 바라는 것은 아주 간단합니다.

여기 동냥그릇에 뭘 가득 채워 주시면 됩니다.”

“그야 어렵지 않지.”

왕은 신하에게 명령하였다. “이 동냥그릇에 돈을 가득 담아 줘라.”

신하가 재빨리 돈을 한줌 가져와 동냥그릇에 담았다. 그런데 그릇에 담은
돈이 흔적도 없이 사라져 버리는 것이었다. 아무리 돈을 갖다 부어도 거지
의 동냥그릇은 즉각 비워지는 거였다.

이 소문이 왕궁 전체에 퍼지면서 왕의 위신이 위태로운 지경이 되었다.

왕은 사람들에게 큰 소리로 외쳤다.

“내 재산을 모두 잃어도 좋다. 하지만 저 거지에게 만든 절대로 질 수 없다.”

급기야 왕궁의 온갖 보물창고들이 텅텅 비워지고 있었다.

그 그릇에 들어가기만 하면 뭐든지 즉각 사라져 버리는 것이었다.

왕이 조용히 거지에게 다가와 “내가 졌소. 당신이 이겼소. 떠나기 전에 딱
한 가지만 묻겠는데, 이 동냥그릇은 무엇으로 만든 것이요?”

거지가 말하였다.

“이것이 무엇으로 만들어 졌는지 아직도 모르겠소?

그건 사람의 마음ियो. 그저 사람의 욕망으로 만들어진 거란 말이요!” ♣

자외선으로부터 피부 지키기

서울대학교 의과대학
국민건강지식센터

태양 속 자외선은 기미, 주근깨, 검버섯 등의 색소성 질환 뿐만 아니라 일광화상, 피부노화 등을 야기할 수 있다. 여름에는 태양 빛이 강해지는 만큼 자외선으로부터 피부를 보호하기 위한 조치들이 취해져야 한다. 지금부터 자외선이 무엇인지 알아보고, 자외선으로부터 피부를 지키기 위한 방법을 살펴보자.



? 자외선이란?

자외선은 파장의 길이에 따라 A,B,C로 나뉜다. 그 중 우리에게 영향을 주는 것은 자외선 A와 B이다. 자외선 A는 오존층에서 흡수 되지 않으며 유리창을 통과할 수 있는 반면 자외선 B는 대부분 오존층에서 흡수되며 유리창을 통과하지 못한다. 이러한 자외선에 장시간 노출되는 것은 피부 노화와 화상 등을 유발한다. 자외선 A는 자외선 B에 비해 세기가 약하지만 피부의 진피 하부까지 도달할 수 있어 주름, 색소 침착, 탄력 저하 등의 피부 노화를 일으킨다. 자외선 B는 세기가 강한 반면

피부 표피 기저층 혹은 진피 상층부까지 침투할 수 있어 단시간에 피부 표피에 화상을 일으킨다. 이러한 자외선으로부터 피부를 보호하기 위한 가장 쉽고 확실한 방법은 자외선 차단제를 꼼꼼히 챙겨 바르는 것이다. 일부에서는 자외선 차단제로 인해 우리의 몸이 자외선을 흡수하지 못해 체내 비타민 D가 부족해지는 것을 염려하기도 한다. 하지만 자외선 차단제를 바를 때 전신에 바르지 않고 얼굴이나 팔 등 일부에만 바르는 것이 대부분이고, 체표면적 중 약 20%만 햇빛을 쬐어도 충분한 양의 비타민 D를 얻을 수 있기 때문에 자외선 차단제가 비타민 D의 합성을 막는다고 할 수 없다. 한국보다 위도가 높은 북유럽의 경우 매일 10~15분간 얼굴, 팔, 손에 햇볕을 쬐는 것 만으로도 비타민 D 수준을 유지하기에 충분하다고 하였다.

? 어떤 자외선 차단제를 선택해야 할까?

시중에 나와 있는 자외선 차단제는 종류도 다양하고 가격도 천차만 별이지만, 일반적으로 숫자와 함께 +, ++, +++가 표시되어 있다. 숫자와 +의 개수가 의미하는 것이 무엇인지를 각각 살펴보자. 우선 숫자는 자외선 차단지수 Sun Protection Factor, SPF라 하며 자외선 B UVB 차단효과를 의미한다. 여름철 햇빛에 오래 노출하였으면 다음날 피부가 약간 붉어진 것을 느낄 수 있다. 피부가 붉어진 것을 의학적 용어로 홍반이라고 한다. 자외선 차단제에 적힌 숫자는 자외선 차단제를 바르지 않고 햇빛에 노출하였을 때 홍반 발생에 필요한 자외선의 양에 대한 자외선 차단제를 받

랐을 때 홍반 발생에 필요한 자외선 양의 비율을 의미한다. 만약 자외선 차단제를 바르지 않은 상태에서 30분 동안 햇빛을 쬐인 후에 다음날 홍반이 발생한 사람이 자외선 차단제를 바른 경우에는 5시간(300분) 동안 햇빛을 쬐야 다음날 홍반이 발생했다면, 이 자외선 차단제에 적혀 있는 숫자는 '10'이 된다. 다음으로 자외선 차단제에 적혀있는 +는 자외선 A 차단등급(Protection grade of UVA, PA)을 의미한다. 우리나라에서는 PA 등급을 PA+, PA++, PA+++로 표시하며 +의 수가 많을수록 자외선 A의 차단효과가 크다. 그렇다면 최종적으로 어떤 자외선 차단제를 선택하는 것이 좋을까? 식품의약품안전평가원에서는 활동에 따른 올바른 자외선 차단제 선택기준을 제시하고 있다.

❓ 자외선 차단제의 올바른 사용법은?

자외선 차단제에 따라 자외선 차단지수와 자외선 A 차단등급이 다르기 때문에 제품 설명서에 기재된대로 충분한 양을 얼굴과 팔에 막을 씌우듯 골고루 발라야 한다. 한 여름의 경우 오전 11시~오후 5시 사이에 외출 시 자외선 차단제를 발라야하며, 물이나 땀, 옷에 의해 자외선 차단제가 지워지기 쉽기 때문에 2시간 간격으로 자주 덧발라 주는 것이 좋다. 📌

어떤 자외선 차단제를 선택해야 할까??



집안이나 사무실 등 실내 활동 시
▶ SPF 10 전후 / PA+ 이상



외출 등 실외에서 간단한 활동 시
▶ SPF 10~30 / PA++



등산, 해수욕 등 장시간 자외선에 노출되는 경우
▶ SPF 50 / PA+++



스포츠 등 일반 야외 활동 시
▶ SPF 30 / PA++ 이상



야외 물놀이 시
▶ 내수성 또는 지속 내수성 표시 제품
(땀이나 물에 쉽게 씻겨나가지 않도록 개발된 제품)

참회

懺悔

불교에서 쓰는 참(懺)은 과거에서 현재까지 지은 잘못을 뉘우친다는 뜻이고, 회(悔)는 현재 이후에 지을 수 있는 잘못을 미리 뉘우쳐 현실에서 다시는 일어나지 않게 한다는 뜻이다. 그러므로 참회는 과거, 현재, 미래의 잘못을 뉘우친다는 뜻이다.

불교에서는 말로 지은 잘못을 참회하는 것을 으뜸으로 꼽는다. 말이란 상대방의 가슴을 찢어지게 아프게 할 수도 있지만, 오랜 세월 맺혀 있던 한을 풀어 줄 수도 있는 묘한 힘을 가지고 있다. 말로서 가슴 아프게 한 잘못을 뉘우치고 매 순간 즐겁고 사랑스런 말을 하겠다고 다짐하고 또 그렇게 하는 사람은 참회를 바르게 한 사람이다.

두 번째 참회의 대상은 몸으로 짓는 업이다. 환경을 파괴해 남의 생명이나 인격을 위협하거나, 남의 재산을 유린하거나, 이성간에 불합리한 짓을 하는 것 등이 몸으로 짓는 업이다.

세 번째 참회의 대상은 어두운 마음으로 짓는 업이다. 당사자는 자기의 마음이 어둡다고 인식하지 못하고 하는 행위이므로 자기 스스로 마음이 어두웠다고 인식 할 때까지는 가정의 평화, 행복 그리고 번영을 원하는 그의 반려자에게 가장 힘들게 하는 참회의 대상이다.



백룡어복

白龍魚服

白 흰 - 백	龍 용 - 룡
魚 물고기 - 어	服 입을 - 복

흰 용이 물고기의 옷을 입는다는 뜻으로, 신분이 높은 사람이 서민의 옷을 입고 미행(微行)하는 것을 비유하는 말

《사기(史記)》의 <오자서열전(伍子胥列傳)>에 나오는 이야기이다. 어느 날 오나라 왕이 백성들과 함께 술을 마시려고 하자 옆에 있던 오자서(伍子胥)가 이를 말리면서 다음과 같이 간언하였다.

“옛날에 하늘에 있던 흰 용이 지상으로 내려와 차가운 연못에서 물고기로 변해 있었습니다. 이때 어부 예저(豫且)가 용의 눈을 쏘아 맞추니 용은 하늘로 올라가 하느님에게 이를 고하였습니다. 하느님이 용에게 이르기를 ‘너는 그때 어디에서, 어떤 모습으로 있었느냐’라고 물었습니다. 용이 대답하기를 ‘저는 그때 찬 연못에서 물고기로 변해 있었습니다’라고 대답하였습니다. 하느님이 다시 ‘연못에 있는 물고기는 사람들이 잡으려고 있는 것이니 그 어부에게는 아무 잘못도 없고 오히려 너에게 잘못이 있느니라’라고 응답하였습니다. 지금 모든 것을 버리고 미천한 백성들과 어울려 술을 마시겠습니까. 예저

와 같은 이가 나오지 않으리라고 누가 보장하려는지요.” 오자서의 간언을 듣고 나서 왕은 술을 마시지 않았다고 한다.

용은 신분이 높은 사람, 어부는 평민을 의미하는 말이다. 구중궁궐(九重宮闈)에서 사는 왕은 신하들이 전하는 것만으로는 백성들이 구체적으로 어떻게 사는지 알지 못한다. 민심은 천심이므로 때때로 왕은 평민복으로 갈아 입고 궁궐 밖으로 아무도 모르게 나가 백성들의 삶을 몸소 알려고 하였다. 민심을 잘 살피야 올바른 정사를 펼칠 수 있기 때문이다. ▲

* 출처 : 두산백과와 네이버 지식백과



참된 나를 찾는 여행

제4회 청소년 바른인성형성 프로그램

청소년이 행복한 세상



모집기간

2017년 07월 03일 (월)
~ 12월 17일 (일)

모집대상

- 초등학생(4학년 이상) / 중·고등학생
- 팀으로 참가(5~8명)

참가방법

각 사원 주교 및 행사 접수처 문의
☎ 02-552-1080~3
✉ j-yeoni@hanmail.net

여행내용

- 1 5~8명이 한팀이 되어 1박 2일간 함께 떠나는 여행
- 2 팀도 자유롭게 장소도 내맘대로
- 3 참가자 1인당 8만원 지급
- 4 멘토(성인) 1명 동반 필수
- 5 여행참가자 한마음캠프 참여 가능 (참가비 무료)



일시 ▶ 추후공지(겨울방학내 2박3일 예정)
장소 ▶ 추후공지
대상 ▶ 나를 찾는 여행 참가자 전원

“여행 후기도 나누고
문화체험도 즐기세요!”

손끝에서 찾는 마음의 안정

지난 호 독자 솜씨



| 서울 관악구 윤수지 님 |



| 울산 김지혜 님 |



| 서울 마포구 조은성 님 |



| 대전 김미경 님 |

색을 칠하면서 마음이
평온해지기를 소망합니다.

색칠해서 편집실로 보내주시면 독자 솜씨란에 기재 됩니다.

위드 다르마

With Dharma
영원한 진리와 함께

발행일 총기 46(2017)년 8월 1일
발행인 인선
편집 책임 이선희
디자인 지디자인
인쇄 동림기획
주소 06227 서울 강남구 도곡로25길 35 (역삼동)
전화 02-552-1080~3
팩스 02-552-1082

불자님의 사연을 모십니다

생활하면서 느끼시는 작지만 소중한 생각이나 사연, 위드다르마에 대한 느낌이나 의견 등 담고 싶은 이야기를 보내 주세요. 여러분의 사연들이 법의 향기로 전해집니다. 전화나 이메일로 보내 주세요.

이메일 sunmac72@naver.com

여러분의 후원을 기다립니다

위드다르마를 위해 법보시 해 주시는 후원금은 더 많은 곳에 더 많은 불법을 전하는 데 사용하고 있습니다.

입금 계좌번호

우리은행 122-047811-13-128 불교총지중

보내주신 후원에 감사드립니다.

공덕성 김덕원 김봉래 김양숙 무명시 밀공정
박말숙 법계월 법 공 서금엽 손경옥 손재순
송유나 수증원 이인성 이해성 자선화 정정심
지 정 총지화 최순기 효 강

-구독을 원하시는 분들은
위드다르마 편집부로 연락주시면 무료로 보내드립니다.



편집 후기

당신의 땀방울을 응원합니다.
묵묵히 뜨거운 불 앞에서 견뎌내는 당신의 모습...
짙 내음으로 가득한 당신의 얼굴...

당신의 열정과 고충이 있었기에
우리 아이들은 안전하고 건강한 밥상을 먹었습니다.
당신이 아프다고 했을 때 모른 척 했습니다.
당신이 병원에 갔을 때야 알았습니다.
당신의 소중함을...

학교 급식실을 한번이라도 가 본 사람이라면 알 것이다.
조리사들의 노고를....
나보고 하라고 하면, 나는 못한다고 말할 것이다.
뜨거운 불, 무거운 숟, 엄청난 설거지, 후드 청소 등등
매일 이 일을 반복하면서
그들은 화상과 관절염 등 병마와 싸우고 있다.
그들이 계셨기에 차별없는 건강 밥상을
우리 아이들에게 먹일 수 있었던 것이다.

최근, 학교 급식 조리사 막말 파문 뉴스로 인해
여러 가지 말들이 많다.
학부모이자 일하는 엄마인 나로서는
학교 급식 조리사분들이 계셨기에
우리 아이의 밥상을 맡기면서 일을 할 수 있었다.
좀 더 빨리 그분들의 노고를 알리지 못함이 부끄럽다.

뜨거운 여름,
당신을 열렬히 응원합니다.

8월호



모르는 사람이 아는 척하고
없는 자가 가진 척하고
어리석은 자가 지혜로운 척 하는 것
세 가지 큰 웃음거리이다

- 환당 대증사 -