



통권 제 225호

강남. 라 00943

2566
2022

07

원정대성사 일대기
불공 잘해라
시절 인연



불교이야기
참회 2



신선성취
산호 같은 삶

위드 다르마

영원한 진리와 함께

With Dharma

 불교총지중

종조법설집

제3장 잠언편 p203

불교佛敎의 목적目的

불교는 내세주의적來世主義인 천상天上에 나는 것이 목적이 아니고
그것은 일종一種의 방편方便이며,
현세現世에서 자율적自律的이고 자주적自主的인 인격을 체현體現하는 것이 목적이다.
즉, 심중心中의 악마惡魔와의 투쟁鬭爭에서 절대적絶對的인 승리를 거두고
인생의 진리眞理를 깨우쳐서 절대絶代 안온安穩의 이상理想 세계를 체현하는 것이다.

위드 다르마 With Dharma

다르마_는
영원한 진리의 말씀이며,
위드 다르마_는
다르마와 함께 한다는 뜻으로
진리와 함께 하는 사람들의
이야기입니다.



불교총지종은

생활불교를 실천하는 밀교종단이며 승속이 함께하는 불교로,
행복한 사회, 차별 없는 세상을 지향하는 이 시대의 대안불교입니다.
불교의 생활화 생활의 불교화를 실천함으로써 이 땅에 불국정도를
염원합니다.



살다보면 _ 16

마음으로 짓는 집

_ 이옥경



우리절 노래꽃 _ 24

부처님께 귀의합니다

_ 묘원화 전수



경전에서 찾은 지혜 _ 46

구도의 정신

_ 불교총지종 법장원

04 원정 대성사 일대기

10 불교이야기

16 살다보면

22 산책

24 우리절 노래꽃

26 마음의 등불

30 지혜의 뜨락

34 십선성취

38 죽비소리

42 디딤돌

46 경전에서 찾은 지혜

50 동행

54 차항기

57 여행여담

62 육자의계 염송

68 결망에 담긴 이야기

70 독자기고

72 뜻 바꾸기

74 가로세로 만다라세상

76 컬러링 만다라세상

78 법회일정

불공 잘해라 - 제1장 시절 인연 _ 김천

참회懺悔 2 _ 화령 정사

마음으로 짓는 집 _ 이옥경

그리운 이 _ 김대곤

찬불가 - 〈부처님께 귀의합니다〉 _ 묘원화 전수

닭아 미안해 _ 김형술

팁 주는 할머니 _ 방귀희

산호 같은 삶 _ 남해 정사

인생에 수놓기기 _ 김봉래

힘겨운 감정을 만나면 그 감정에 꼬리표를 붙여보자 _ 신진옥

구도의 정신 _ 불교총지종 법장원

산삼 도독의 용서와 보은 이야기 _ 탁상달

차와 사찰에 관한 이야기 2 _ 김정애

나의 제주 블루스 (下) _ lovely씨이

사원에서의 예절 (下) _ 위드다르마 편집실

이웃 _ 법일 정사

안부 _ 김용오

수목樹木 _ 김재동

목차

2566
2022
07

내 인생은 땡땡

“전국~ 노래자랑!”

전국 방방곡곡을 누비며 한없이 외친 주인공,
송해 할아버지가 향년 95세의 나이로
별세했습니다.

1927년 4월 황해도에서 태어나
일제강점기, 6.25 전쟁 등 굵직한 역사를
직접 삶으로 살아내 ‘살아있는 근현대사’라고도 불린
송해 할아버지는 유난히 가슴 아픈 이별을
끊임없이 겪었습니다.

6.25 전쟁으로 하루아침에 어머니와 생이별하고
1남 2녀 자녀 중 하나뿐인 외아들을
교통사고로 한순간에 잃었습니다.

당시 21살이었던 아들은 6시간이 넘는
큰 수술을 받아야 했는데 아버지 송해는
그저 바라볼 수밖에 없었다고 합니다.

그렇게 갑작스러운 사고로 자식을 잃게 되면서
방송 활동을 중단하며 힘든 시간을 보내다가
1988년, 아픔을 딛고 재개한 프로그램이
바로 KBS ‘전국노래자랑’입니다.

매주 일요일 시민들과 만나 웃고 울며 보낸
32년이란 시간은 송해 할아버지를 많은 이들에게
웃음과 감동을 주는 국민 MC로 만들었습니다.

그리고 95세가 되던 2022년 1월,
송해 할아버지는 한 방송 프로그램에서
이런 말을 남겼습니다.

“사람들이 ‘땡’과 ‘땡땡’ 중에서
뭐가 더 소중한냐고 하는데, ‘땡’을 받아보지 못하면
‘땡땡’의 정의를 몰라요.”

말이 끝난 뒤 할아버진 자신의 인생을 담은 노래
‘내 인생 땡땡’을 불렀습니다.

“눈도 맞고 비도 맞고 앞만 보고 달려왔었네
괜찮아 이만하면 괜찮아 내 인생 땡땡이야”

인생은 내 마음대로 흐르지도 않고
나도 모르게 흘러가는 것입니다.
그렇기에 혹시 ‘땡’을 받더라도 실망하지 말고
다음에 ‘땡땡’을 받으면 됩니다.

오늘의 명언

자기의 직분을 천직으로 소중이 여기며,
열심히 일하는 사람이 행복한 사람이다.

- 송해 -

따뜻한 하루의 <따뜻한 감성편지 2022년 6월 8일 자>

불공 잘해라 제1장 시절 인연

김천

동국대학교 불교대학 인도철학과를 졸업
저서 '시대를 이끈 창종자'
'인생탈춤-태허 홍선 평전' 등



원정 대성사는 경전의 편찬과 역경을 통해 한국불교에 밀교를 처음으로 알렸으며, 1972년 한국의 밀교 대표 종단 불교총지종을 창종했습니다. 교상敎相과 사상事相면에서 완벽한 체계를 갖춘 정통밀교의 확립에 노력하면서 '즉신성불即身成佛'과 '불교의 생활화, 생활의 불교화'를 기치로 밀교의 대중화에 진력했습니다. 2021년 창종 50년을 기념하여 출판된 원정 대성사의 일대기 '불공 잘해라'에 담긴 대성사의 삶과 가르침을 위드다르마에서 특별연재로 소개합니다.

5화-다시 만주로①

대성사 부친은 8개월의 징역을 꼬박 살고 돌아왔다. 가계는 어려워졌으나 그렇다고 뜻을 굽히지 않았다. 당시 일제는 무장 독립투쟁은 폭도로 몰고 군자금 모금은 강도로 몰아 처벌했다. 독립군이 잡히면 주로 강도, 살인범 등의 죄목으로 재판에 넘겼다.

손기현은 석방된 후에도 망명자 사회에서 상당한 존경과 영향력을 행사하고 있었다. 통화현의 한족회원이 독립군 군자금 모금의 와중에 밀정으로 의심 되는 이를 처결한 사건이 있었는데, 대성사의 부친은 체포된 이의 무죄를 주장하는 증인으로 나서서 일제에 맞서 결국 무죄 판결을 받아내기도 하였다.

이 시기에 대성사의 신변에 주목할 만한 사건이 있었다.

자칫 운명이 달라질 수 있는 일이 벌어진 것이다. 중국인 부자가 대성사의 인물됨을 알아보고 양자로 달라고 간청했다고 전한

다.

당시 서간도 지역의 토지는 대부분 중국인 지주들의 것이었는데, 그중 가장 큰 부자가 대성사의 집을 찾았다. 대성사 부친에게 인사를 건네고는 다짜고짜 요청을 했다.

“내 이집 둘째 아드님을 눈여겨보았소. 한눈에도 심성이 바르게 보이고 영민함을 숨기지 못하고 드러내고 있다는 것을 알고 있소. 이집 사정은 내가 보고 들어 잘 알고 있으니, 이집엔 대를 이을 만이도 있으니 둘째를 내게 양자로 주시면 어떻겠소? 내 필히 잘 가르치고 가진 것을 모두 쏟아서라도 크게 성공한 인물로 키우고 싶소.”

난데없는 요청에 대성사의 부모는 잠시 얼어붙었다. 자식의 미래가 달린 일이라 선불리 결정할 수 없지만 답은 이미 정해져 있었다.

“그럴 순 없습니다. 내 멀리 이곳에 와서 망명생활을 하는 것은 민족과 자손의 미래를 도모코자 함이요. 어찌 자식을 남에게 준단 말입니까. 천부당한 말씀이니 그 청을 거두시고 돌아가시오.”

그러나 중국인 부자는 순순히 뜻을 거두지 않았다.

“내가 사람 보는 눈이 있소. 이집 둘째는 큰 인물이 되어 세상에 이름을 떨칠 운명이요. 하지만 주변 도움 없이는 세상 누구보다 어려운 시련을 겪게 되리다. 그러니 내가 맡아 순탄하게 큰사람으로 만들게 해주소.”

그런 간절한 청에도 대성사 부모의 뜻이 완강하자 아쉽게 돌아섰다. 하지만 간혹 들러 대성사를 살펴보고 이런저런 이야기 나누기를 즐겨했다.

부친은 석방 이후 환인현에서의 생활이 어려워지자 더 북쪽인 유하현으로 옮겼다.

유하현 삼원보는 밀양 출신의 윤세용 윤세복 형제뿐 아니라 이회영 선생이 활동하던 본거지였다. 망명객들의 자치단체 경학사^{經學社}와 신흥무관학교가 삼원보에 있었다. 경학사는 곳곳에 소학교를 세워 망명자의 자녀를 교육하고, 학교를 졸업한 이들은 자연스럽게 신흥무관학교로 진학하여 독립군이 되는 추세였다.

1920년 8월 2일자 동아일보에 실린 기사는 당시 사정을 이렇게 전한다. ‘봉천성 삼원보에 한민족의 자치국^{奉天省三源堡에 韓民族의 自治國}’이란 기사이다.

“사면에 푸른 산과 맑은 물이 흐르는 곳에 오년 이래 이천호의 조선민족이 모여 한족회가 다스리며 소·중학교의 교육까지, 완전히 하나의 작은 한나라를 일궜다.”

기사 내용은 삼원보 일대가 조선인의 작은 나라가 됐다는 것으로, 이미 그곳에 행정과 경제 등의 기본 체제와 기반 시설을 갖추고 일제에 맞서 자치를 이루고 있다는 내용이다.

한동안 편한 듯했으나 이곳 또한 일본군의 진격과 감시로 위태로운 상황이 되었다. 독립단 임원 출신이라 대성사 가족에 대한 압박과 감시는 더욱 깊어졌다.

대성사의 모친은 생전에 당신이 겪었던 고난의 세월을 자주 말하곤 했다.

“나라를 잃은 국치도 겪었고, 만주 땅에서 독립을 위해 싸우는 모습도 보았다. 더할 나위 없이 어려운 세월을 견뎌야 했다. 주변에서 도우려 나설 수도 없을 정도로 압박과 감시가 깊었던 시절도 있었다. 그렇다 해도 못 버틸 어려움은 아니었다. 반드시 조선이 독립된다는 의지가 있었기 때문이다.”

만주에서 일가족은 다시 길을 떠났으니, 일제의 눈길이 미치지 못하는 내몽골로 떠났다. 만주에서 무장투쟁을 하던 독립군의 식솔 일부가 내몽골로 떠나는 길에 함께 나선 것이다.

대성사는 당시 내몽골의 사정을 종종 회고했는데, 그때까지 겪었던 어려움은 전초전에 불과했다고 한다. 지붕과 담이라도 있던 만주의 집과 달리 일본군을 피해 온 내몽골에는 허허벌판 눈 닿는 곳이라고는 가없는 초원뿐이었다. 그 가릴 곳 없는 대지에 파오라고 하는 몽골식 천막을 치고 살았는데, 생전 처음 쳐보는 천막이라 제대로 땅에 고정될 리가 없었다.

대성사는 그때의 어려움을 이렇게 회고했다.

“바람이 불면 날아갈 것 같고, 어찌다 비가 내리면 천막이 무너져 내렸다. 천막이 찢어지면 짐승들도 들고 나기를 한 데와 다를 바 없었다. 또 바람이 불면 천막 대부분이 찢어졌다. 남들은 그럭저럭 천막을 치고 버텼는데, 생전 천막이라고는 구경조차 하지 못해 번번이 실패했고, 나중에는 남아나질 않아서 버틸 도

부끄러워함은 참회의 기본

죄를 지었으면 당연히 부끄러워 해야 합니다. 그래야 참회를 할 수 있습니다. 잘못을 저질러 놓고도 참회하지 않고 자신을 합리화하면서 변명만 늘어놓는다면 그런 사람은 영영 참회의 기회를 놓치게 될 것입니다.

그래서 유가에서도 인간이 되려면 예의와 부끄러움을 먼저 알고 가르쳤습니다. 공자님도 예의를 모르고 부끄러움을 모르면 짐승과 같다고 질타했습니다. 드러내 놓고 거짓말 잘하는 것은 정치인들입니다.

특히 우리나라 정치인들은 거짓말을 너무 잘합니다. 공자님의 기준에 의해서도 이들은 짐승의 부류에 들어간다고 할 수 있습니다. 거짓말을 수시로 하면서도 딱 잡아떼고 뻔뻔함을 보이는 것이 우리나라 정치인들인데 이런 부끄러움을 모르는 정치인들이 다스리는 나라는 어떤 꼴이 될 것입니까? 정말 걱정입니다. 그런 정치인들을 뽑아 놓은 우리들도 별로 부끄러워 하지 않는 것 같습니다. 이래저래 정말 부끄러운 현실입니다.



부끄러워하는 데는 두 가지가 있습니다. 부끄러워하는 것을 한 문으로는 참괴(慚愧)라고 하는데, 《열반경》에서는 참괴를 풀이하여 이렇게 설하고 있습니다.

두 가지 깨끗한 법이 있어 중생을 구제할 수 있으니, 첫째는 ‘참(慚)’이요, 둘째는 ‘괴(愧)’이다.

‘참’이라는 것은 죄를 스스로 짓지 아니하는 것이며, ‘괴’라는 것은 다른 이로 하여금 죄를 짓지 않게 하는 것이다.

‘참’은 마음속으로 부끄러워하는 것이며, ‘괴’란 남을 향하여 부끄러운 일을 드러내어 말하는 것이다.

‘참’이란 스스로 부끄러워하는 것이며, ‘괴’란 하늘에 부끄러워하는 것이니, 이것을 일러 ‘참괴’라 한다.

즉, 부끄러워하는 것에는 스스로 부끄러워하는 것과 남에 대해 부끄러워하는 두 가지가 있다는 뜻입니다. 아울러 스스로 죄를 짓지 않음은 물론 남에게 죄를 짓지 않게 하는 것도 포함시키고 있는데 이렇게 보면 부끄러워하는 것의 범위는 더욱 넓어집니다.

부끄러워 할 줄 아는 것은 모든 선행공덕을 기르게 하므로 불교의 일곱 가지 재물 가운데에 들어갑니다. 일곱 가지 재물이란 칠성재(七聖財)라고도 하는데 불도 수행에 필요한 것을 재물에 비유한 것입니다. 즉, 신재(信財; 부처님의 말씀을 믿는 것)·계재(戒財; 계행을

잘 지키는 것)·참재(慚財; 잘못을 뉘우치는 것)·괴재(愧財; 잘못을 부끄러워 하는 것)·문재(聞財; 불경을 많이 읽고 법문을 많이 듣는 것)·사재(捨財; 다른 이를 위해 보시하는 것)·혜재(慧財; 지혜를 갖추는 것)의 7가지를 말하는데 이 가운데의 참재와 괴재가 바로 이것입니다.

일상생활 가운데에서 부끄러워 할 줄 아는 사람은 항상 스스로를 반성할 뿐만 아니라 언제나 다른 사람의 입장에서 모든 것을 고려합니다. 그렇기 때문에 이러한 사람의 고상한 도덕과 인격은 마치 사람이 멋있는 장신구를 걸치고 장엄하게 보이는 것과도 같습니다. 《불유교경》에서 ‘부끄러움의 의복은 한없이 장엄하다’고 한 것은 바로 이를 두고 한 말입니다. 옷을 잘 입고 외모를 가꾸는 것도 중요하지만 항상 대중의 은혜를 생각하고 자신의 잘못을 살피며 부끄러워 할 줄 아는 사람의 훌륭한 인격은 그 어떤 보석보다도 빛나는 것은 사실입니다. 고가 사치품으로 자신을 돋보이게 하려 하지 말고 훌륭한 인격으로 자신을 빛나게 하는 것이 참으로 빛나는 것임을 알아야 하겠습니다.

부끄러워 할 줄 모르는 사람은 설사 잘못이 있다고 하더라도 고치려 하지 않으며, 그럼으로써 온갖 나쁜 짓을 다하게 됩니다. 이러한 사람은 결국에는 도덕이 타락하고 인격을 잃게 됩니다. 인격이 없는 사람은 마치 껍질이 벗겨진 나무와도 같습니다. 나무

에 껍질이 없으면 뿌리와 줄기, 잎사귀와 열매 등이 곧 죽어버리는 것처럼 인격이 없는 사람은 죽은 목숨이나 마찬가지입니다. 그러므로 부끄러움을 알고 참회한다는 것은 사람에게 있어 무엇보다도 중요한 것임을 알 수 있습니다.

《잡아함경》47권에는 이렇게 설하고 있습니다.

세간을 지키는 두 가지 청정한 법문이 있는데 부끄러워하는 것과 창피함을 아는 것이다.

이 두 가지가 없다면 부모, 형제, 자매, 처자, 친척, 스승과 어른의 순서를 모르는 축생처럼 하천하게 된다. 그러므로 부끄럽고 창피함을 알면 부모에서부터 스승, 어른까지 그 순서를 알게 되니 축생처럼 되지 않는다.

이와 같이 부처님께서는 인간이 축생과 다른 것은 인간에게는 부끄러워하는 마음이 있기 때문이라고 가르치십니다. 인간에게 부끄러워하는 마음이 있음으로서 비로소 인륜을 바르게 하고 이치를 밝히며 도덕심을 높이고 질서를 지킬 수 있게 되어 국가와 사회의 질서가 타락되고 문란해지지 않습니다. 부끄러워하는 마음이 인간사회와 인생에 있어서 매우 중요한 것임을 이로써도 잘 알 수 있습니다. 부끄러워 할 줄 알고 참회하는 마음을 통하여 인격을 기르고 사회를 바르게 이끌어 가기를 바라는 것은 우리 불



가는 물론이고 모든 성현들의 바라는 바입니다. 지금은 모든 이들이 부끄러움을 너무 모르는 사회가 되었습니다. 우리 불자들이라도 매일 읽는 참회문을 통하여 자신의 잘못을 참회하고 새롭게 태어나기를 서원하면서 사회의 본보기가 되기를 오늘도 간절히 염원해 봅니다.

마음으로 짓는 집

이옥경

수필가 · 방송작가

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

무주에서도 한참 더 들어가는 산골, 아무런 연고도 없는 그곳에서 초보 농부로 살아가고 있는 그녀가 집을 지어 이사를 했다는 소식을 듣고 한걸음에 길을 나섰다.

벽에 구멍이 뚫리고, 지붕 한 쪽이 내려앉아 금방이라도 무너질 듯, 폐가나 다름없었던 그녀의 낡고 초라한 집. 문짝이 떨어져 나간 부엌, 디딜 때마다 비명을 지르는 마루, 온 집안을 굴뚝으로 만드는 아궁이, 눅눅한 방바닥을 기어 다니는 벌레, 멀찌감치 떨어진 것도 모자라서 등겨로 뒤처리까지 해야 하는 재래식 뒷간(화장실 절대 아님), 시도 때도 없이 나타나는 어른 팔뚝만한 쥐.... 전설의 고향에나 나옴직한 그녀의 보금자리가 내내 마음에 걸렸던 터라 그녀의 집들이 초대가 더없이 반가웠기 때문이다.

나는 2년 남짓 그녀가 살았던 그 집이 참 싫었다. 어느 날 갑자기 모든 것을 버리고 귀촌을 감행했던 그녀에게는 '비밀 언덕'이자 둘도 없는 삶의 터전이었을지 몰라도, 서너 차례 그곳을 찾았던 내게는 불안하고 을씨년스러운 공간에 지나지 않았다.



그래서 그곳은 귀촌의 의미를 다시 생각하게 하는 곳이자, 그런 곳에서도 행복을 이야기하는 그녀의 진심을 의심하게 하는 곳이기도 했다.

그도 그럴 것이 우리나라의 수도 서울에서 이름만 대면 알 수 있는 월간지 편집장으로 탄탄대로를 달리던 커리어 우먼이 어느 날 갑자기, 어떤 조짐조차 없이 그 빛나던 모든 것을 단칼에 잘라버리고 낙향을 감행한다? 능력 만큼 세련되고, 오만하리만큼 당당한 그녀의 탈 서울은 궤도 수정이 아니라 궤도 이탈에 가까웠다. 나처럼 제법 가까운 축에 드는 사람들조차 그녀로부터 “나 직장 그만두고 시골로 내려갈까 해”가 아니라 “시골로 내려

왔어”라는 통보를 받아야 했으니 번갯불에 콩 볶는 그녀의 행보를 두고 온갖 추측이 난무할 수밖에.

어쨌든 그녀는 무주 산골로 들어갔다. 이사 소식과 함께 바람이나 쐬고 가라는 그녀의 목소리가 어찌나 밝고 힘차던지 술과 고기, 인스턴트 일습인 도시의 것들을 챙겨 그녀에게로 가는 길이 즐겁기만 했는데 어이구, 이게 웬일? 갑작스럽게, 무작정이라는 말을 증명이라도 하듯 그녀의 집은 그렇게 궁상맞다 못해 충격적이기까지 했다. 가끔이지만 그곳을 찾을 때마다 은근슬쩍 도시로 귀환할 것을 종용하는 내게 그녀는 투명한 햇살과 밤하늘에 충충한 별, 맑고 깨끗한 바람, 졸졸졸 흐르는 시냇물, 노래하는 새, 안온한 숲과 욕심 없는 사람들이 좋다고 했다. 사과밭에서 꽃을 숙거나 손톱만 한 열매에 봉지를 씌우면서 느끼는 생명의 경이로움이며, 논과 밭에서 땀 흘리면서 온몸으로 깨우치는 노동의 소중함을 어찌 돈으로 환산할 수 있겠느냐며 그녀는 가난하지만 충만한 농부의 삶을 더없이 만족스러워했다.

그녀가 새로 지어 이사를 한 집은 풀이 무성한 임도를 따라 30여 분을 더 올라가야 하는 외진 산꼭대기에 자리 잡고 있었다. 급한 경사에 길이 얼마나 험한지 걸어서는 두어 시간이 족히 걸릴 것 같았다. 차도 없이, 어찌자고 이 깊은 산중에 집을 지었는지..., 기막혀 하는 내 속마음을 아는지 모르는지 그녀는 이곳

저곳을 손가락질하며 이진 무슨 꽃, 저진 무슨 나무 하면서 마냥 즐거운 표정이었다.

귀촌 한 사람들끼리 십시일반, 품앗이로 지었다는 말 때문에 그리 기대하지 않았던 그녀의 집은 예상과 달리 아담하고 예뻐다. 뒤로는 아릅드리 소나무 서너 그루가 호위하듯 서 있고, 진흙으로 만든 벽돌에 기와를 얹은 지붕이 평화롭기 그지없었다. 마을에서 너무 멀리 떨어진 산중이라 전기가 들어오지 않는다더니, 마당 한쪽으로는 태양열 집열판도 세워져 있었다.

전통적인 한옥 짓는 방법대로 지은 집이라고 했다. 한옥학교에서 정식으로 한옥 짓는 방법을 배운 이웃사람의 진두지휘에 따라 그의 동기생들이 자원봉사로 품을 보태고, 그녀와 그녀의 이웃들이 벽돌을 찍고 나무를 다듬어 만들었다는 그녀의 집은 투박하면서도 아늑했다.

놀라운 것은 구부러진 나무를 그대로 얹은 대들보에 쓰인 ‘흙처럼 물처럼, 좋은 벗 더불어 가슴 열고 마음 씻고’라는 글귀가 말해주듯 자연을 최대한 살린 집안 풍경이었다. 웅이구멍이 들성들성한 마루, 거칠게 바른 흙벽, 대나무를 촘촘히 엮어 만든 선반, 문창호지에 야생화로 운치를 더한 창문(옛집에서 떼어왔다는 방문을 가로로 붙여서 만든), 천연염료로 멋을 낸 광목 커

튼, 그녀가 인근 도자기 가마에서 직접 빚었다는 질박한 옹기그릇….

더 놀라운 것은 집터를 뺀 나머지 대부분이 십시일반, 이웃사람들의 땀으로 만들어지고 모아졌다는 사실이었다. 대나무 봉에 꿰어진 광목 커튼도, 고목 뿌리를 다듬어 만든 탁자도, 심지어 외딴 집을 지키는 통강아지까지도 모두 다 이웃사람들의 온기가 배인 것들이었다.

베꾸기 울음 속에 깊어가는 봄밤, 그녀는 휘영청 밝은 달빛 아래 가죽나물로 전을 부치고 해묵은 머루주 항아리를 개봉했다. 왜 하필이면 투자 가치조차 없는 이 깊은 산중에 자리를 잡았느냐며, 이 외딴곳에서 무섭지 않느냐는 내 물음에 발그레하게 물든 얼굴로 그녀가 대답했다.

불편한 거 많지. 전기도 안 들어오고 수도도 없고 휴대폰도 제대로 안 터지고. 맨몸으로도 오르내리기 힘든 산길을 거의 매일, 그것도 뭐든 들고 메고 지고 킁킁~ 그런데 참 이상하지? 그게 불편하지가 않은 거야. 산뜻하다고 할까? 후련함이나 성취감 같은 거 있잖아. 마치 한 그루의 나무가 된 것처럼, 아! 내가 살아있구나 하는 게 온몸으로 느껴져. 거기다가 이렇게 내 한 몸

누이고도 남을 멋진 집까지 있는데 뭘 더 바라겠어?

혼자 지은 집이 아니라 많은 이들의 마음이 담겨 있어서 괜찮다고, 산과 하늘이 감싸 주고 바람이 동무해 줘서 든든하다고, 부족한 것보다 감사할 일이 더 많아서 행복하다고. 그녀의 담담한 목소리가 내 가슴을 적시고 있었다. 그녀보다 더 많은 것을 가졌다고, 더 많은 것을 누리고 산다고, 그래서 더 나은 삶을 살고 있다고 믿었던 나의 오만을 위로하듯 그녀가 ‘인간의 욕망은 모두가 덧없어서 마치 물거품 같고 허깨비 같으며 야생마 같고 물속에 비친 달 같으며 뜬구름 같다’라는 『화엄경』 한 구절을 슬며시 짚어 주었다.

욕심을 채우기 위해 불법과 권모술수의 격랑 속으로 몸을 던지는 고해 중생은 되고 싶지 않단다. 세상을 아름답게 하는 소중한 것들의 가치를 돈으로 환산하는 어리석음도 사양하겠단다. 그녀의 인생을 꽃피우는 쉼터이자 이웃과 소통하고 공존하는 공간, 작지만 좁지 않았고 질박하지만 빛이 나는 그녀의 집에서 노동이 즐거움이 되는 참 행복한 집 짓기의 기적을 보았다면 지나친 과장이 될까. 행복한 집 짓기를 위해서는 이웃을 잘 만나야 하는 것이 아니라 먼저 좋은 이웃이 되어야 한다면 그녀는 지금도 그곳, 무주 산골에서 집짓기 울력을 계속하고 있다.

노을이 붉는
 하얀 파도에
 창백한 나의 두 발을
 적셔봅니다
 저녁 별
 하나 둘 켜짐을 위해
 작은 숨 소리도 감추어 봅니다
 등대 불빛.
 “통 통 통” 하루의 바쁜 귀향을
 재촉하는 배 들의 모습도
 잔잔히 담아 봅니다

서글 서글한
 바람이 내 머리결을
 흐트려 놓아도 고치지 않습니다
 이 시간
 오롯이 그리운 그림을
 놓치기 싫어
 꼼짝없이
 밤 바다 바라기가
 되어 버립니다
 그리운 이여
 그리운 이여...

찬불가

- 〈부처님께 귀의합니다〉

조용국 작사, 변규백 작곡

묘원화 전수

벽롱사

부처님께 귀의합니다

♩ = 80 조금 느리게

조용국 작사 / 변규백 작곡

mp

1. 부 처 님 부 처 님 거 룝 하 신 — 부 처
2. 부 처 님 부 처 님 자 비 하 신 — 부 처

mf

5 님 저 이 제 — 발 원 하 오 니 이 원 을 들 으 소
님 저 이 제 — 합 장 하 오 니 가 피 를 내 리 소

f *mp*

9 서 나 무 아 — 미 타 — 불 중 생 의 이 — 원
서 나 무 아 — 미 타 — 불 중 생 의 이 — 원

f

13 을 들 으 어 주 소 서 나 무 아 — 미 타
을 들 으 어 주 소 서 나 무 관 세 음 보

poco rit.

17 불 나 — 무 아 — 미 타 불 부 처 님 께 귀 의 합 니 다
살 나 — 무 관 세 음 보 살 부 처 님 께 귀 의 합 니 다

변규백님은 시인이며 작곡가이다. 국악을 전공하고 80년대 왕성한 작곡 활동으로 찬불가를 200여곡 남겼다.

60년대 전국의 절을 다니며 염불 소리를 채집한 결과 불교음악이 우리 민요의 뿌리임을 발견했다고 2004년 법보신문에서 밝혔다. 무반주 곡인 〈반야심경〉은 염불 소리를 그대로 5선지에 옮긴 형태이다.

유명한 곡으로는 무상계에 곡을 쓴 〈열반가〉, 이청화 작사 〈초파일의 노래〉, 대행 스님의 법문에 곡을 쓴 〈내 마음의 주인〉, 자혜원 작사 〈비원〉, 지연화심 작사 〈법당에서〉, 문수보살 계송 〈부처님 마음일세〉, 나옹선사 〈청산은 나를 보고〉, 정다운 작사 〈염주〉가 있다.

찬불가 작곡을 불사라고 생전에 표현했던 변규백님은 작곡 초기에는 불심으로 의욕을 가지고 하면 된다고 열심히 작곡했다. 그러나 90년대 이후에는 마음을 비우고, 참회하고 기도를 하면 서 소리가 흘러넘칠 때 곡을 쓰고자 했으며, 이제는 곡을 쓰는 데 서두르지 말자고 스스로를 채찍질했다고 한다. 숫자는 아상일 뿐이라며 사람들이 즐겨 부를 수 있는 노래에 초점을 맞추었다.

변규백님의 많은 노래 중 가장 꾸준히 즐겨 애창되는 노래가 조용국 작사 〈부처님께 귀의합니다〉이다. 가곡풍의 이 노래는 소프라노의 맑은 선율이 일품이다. 절로 부처님의 거룩함을 떠올리게 한다. 셋잇단음표의 반주가 거룩함을 더욱 절정에 이르게 한다.

닭아 미안해

김형술

전주대학교 한문교육과 교수

其一

一鷄二鷄鳴 일계이계명
小星大星落 소성대성락
出門復入門 출문부입문
稍稍行人作 초초행인작

첫 번째

첫닭 울고 둘째 닭 울더니
작은 별, 큰 별 떨어지는데
문을 들락거리며
조금씩 행인은 채비를 하네.

其二

客子乘曉行 객자승효행
主人不能遣 주인불능견
持鞭謝主人 지편사주인
多愧煩鷄犬 다괴번계견

두 번째

나그네 새벽 틈타 떠나렸더니
주인은 안된다며 보내질 않네.
채찍 쥐고 주인에게 감사 인사를 하니
닭만 괜스레 번거롭게 했구나!

- 이병연(李秉淵, 1671~1751), 『사천시초(槎川詩抄)』 권상 「일찌감치 떠나려다가(早發)」

사천^{槎川} 이병연(李秉淵, 1671~1751)은 본관이 한산^{韓山}이고 자^字가 일원^{一淵}이며 사천^{槎川}이라는 호를 썼습니다. 사천 이병연은 1696년 겨울, 동생 이병성(李秉成, 1675~1735)과 함께 석실서원^{石室書院}에서 강학



을 하면서 농암^{農巖}, 삼연^{三淵}과 사제의 연을 맺게 되었고, 삼연이 세상을 떠난 뒤에는 백악시단을 이끌었던 문인입니다. 80여 생애 동안 3만 수가 넘는 창작을 했다고 전해지며, 특히 겸재^{謙齋} 정선^{鄭敼}과의 친교를 바탕으로 『해악전신첩^{海岳傳神帖}』 등과 같은 시화^{詩畵} 교섭의 독보적 성취를 이룩하여 당시에 ‘좌사천^{左槎川}, 우겸재^{右謙齋}’로 불릴 만큼 명성이 높았습니다.

이 작품의 제목은 〈일찌감치 떠나려다가〉입니다. 첫 번째 수를 먼저 보면, 닭 한 마리가 울더니, 또 한 마리가 따라 읊니다. 그리고 닭 울음에 이끌린 듯 날이 밝아오면서 별들도 빛을 잃고 사라지기 시작합니다. 단순한 시어를 반복적으로 구사하여 마치 동요나 동시를 읽는 기분이 듭니다. 시를 멋지게 쓰겠다는 의식이 전혀 느껴지지 않

습니다. 그렇다면 닭 한 마리, 또 한 마리 울고, 작은 별, 큰 별 떨어지는 새벽에 시인은 무엇을 하고 있을까요? 시인은 떠날 준비를 하고 있습니다. 이렇듯 첫 번째 수에는 제목처럼 <조발>의 시적 상황이 펼쳐져 있지만, 왜 닭에게 미안한 것인지는 아직 드러나 있지 않습니다.

이제 두 번째 수를 보겠습니다. 1구를 보면, 나그네는 새벽을 틔타 떠나려고 했답니다. 그런데 2구를 보면, 주인은 안된다며 그냥 보내지 않는다고 합니다. 어째서일까요? 나그네는 왜 닭이 울기 시작하고, 별이 떨어지기 시작하는 새벽을 틔타 떠나려고 했을까요? 여러 가지 이유가 있을 테지만, 결국은 주인 몰래 떠나려고 했던 겁니다. 그렇다면 왜 주인 몰래 떠나려 했고, 주인은 또 왜 그냥 보내지 않는 걸까요? 힌트가 3구에 있습니다. 지편사주인(持鞭謝主人). 시인은 결국 채찍을 쥐고 주인에게 감사 인사를 하고 떠나게 됩니다.

행간에 감추어져 있던 시적 정황은 이렇습니다. 시인은 나그네로 떠돌던 중, 간밤 어느 집에 하루를 머물게 되었습니다. 그런 나그네에게 주인은 정성과 호의를 다해 편의를 봐주었을 것입니다. 그렇게 주인 덕분에 시인은 하룻밤을 편히 쉴 수 있었지만, 동이 틀 때까지 있을 수는 없었습니다. 왜냐하면 아침이 되면 이모저모 또다시 주인에게 폐를 끼치게 되기 때문입니다. 그래서 주인이 잠들었을 새벽

을 틔타 길을 나서려고 했던 것입니다. 그런데 닭이란 놈이 울어대고 주인이 그만 잠에서 깨고 맙니다. 그리고 떠나려던 시인에게 '식사도 안 하시고 어딜 가세요, 그렇게는 안 됩니다'라면서 시인을 붙잡습니다. 결국, 시인은 주인의 호의에 응하지 않을 수 없었고, 식사를 마친 후 '어제부터 오늘 아침까지 신세 많았습니다'라면서 감사 인사를 하고 길을 나서게 됩니다. 그러면서 속으로 이렇게 생각합니다. '결국 이렇게 될 것을... 괜히 부산을 떨어 닭만 잠 못 자게 했구나!'

이 작품은 나그네와 주인이 서로를 배려하고 그것에 감사하는 마음이 따뜻하게, 그리고 흐뭇하게 그려진 작품입니다. 혹 주인이 꺾까 끼치발을 하고서 짐을 챙겼을 나그네의 마음과, 아침식사도 없이 그렇게는 못 보낸다는 주인의 마음이 참으로 훈훈합니다. 그리고 그 감사한 마음을 '닭아, 미안해' 하며 넋지시 돌려 표현한 데서 흐뭇한 미소가 지어지는 작품입니다. 상대를 존중하고 배려하는 마음이 유머러스하면서도 따뜻하게 그려진 작품으로, 사천의 시를 두고 '쉽게 대충 쓴 것 같지만 담긴 뜻이 정밀하고 깊다[한사정심(閑肆精深)]'고 한 스승 삼연의 평가가 딱 들어맞는 시라 할 수 있습니다.

- 한국고전번역원 '고전산책' -

한국고전번역원

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

팁 주는 할머니

방귀희

사)한국장애훈예인협회 대표
 숭실대학교 겸임교수
 <E美지> <숫대평론> 발행인
 저서 : <불교의 복지사상> <배제와 포용>
 <싱싱한 메시지를 팝니다> 등

요즘 tv 광고에 치매에 대비해야 한다는 보험 광고가 많다. 초창기 치매 보험광고는 어른이 된 자녀들 얘기를 들으며 어린시절의 모습을 떠올리며 ‘우리 아이가 왜 그런 말을 하지’라고 의아해한다. 그것이 치매 시초 증상이니 미리 준비를 해야 한다고 시청자들을 설득시킨다.

그런데 최근에는 “아내가 집을 팔려고 합니다. 내 간병비 때문에”, 또는 치매에 걸린 어머니를 돌보기 위해 직장을 그만 둔 아들에게 “아들아, 미안하다. 내가 이런 날을 미리 미리 준비를 해 두었어야 하는데”라며 속마음을 털어놓는 광고가 나온다. 광고를 보면서 마음이 찢해지는 것은 그것이 남의 일이 아니기 때문이다.

어디 광고 뿐이라. 친구 몇 명만 모여도 부모님 치매 사례가 쏟아져나온다. 부잣집 할머니 얘기가 많은 생각을 하게 만들었다. 할머니를 돌보는 사람은 물론이고 전신을 맛사지해주는 사람이 일주일에 두 번씩 오고, 영양 주사를 놔주는 간호사도 일주일에 한번씩 와서 할머니를 관리해주기 때문에 월 600만원이 지출된다고 한다. 할머니는 79살로 건강하다면 외출을 자유롭게 하며 사람들과 어울리면서 재밌게 사셨을텐데 건강이 안좋아서 외출



은 병원진료와 산책이 고작이다.

할머니는 많이 배우신 분이어서 아는 것도 많고 타인을 배려하는 점잖은 분이어서 자기에게 고맙게 해주면 지갑을 열고 5만원

짜리를 지폐를 팁으로 주는 아주 멋쟁이다. 그런데 그런 할머니가 요즘은 가끔씩 자기 지갑에서 누가 돈을 훔쳐갔다고 사람을 의심하며 상대방을 은근히 괴롭힌다고 한다. 그러면서 ‘훔쳐간 사람이 무슨 죄야. 잃어버린 내 죄지’라며 자기 자신도 괴롭혀 여기저기 아프다고 청심환을 먹고 난리를 피운다. 가족들은 치매를 의심하지만 할머니는 치매라는 치자만 꺼내도 화를 내며 치매 검사를 완강히 거부하고 있다. 할머니의 이런 행동이 귀엽게 느껴진다.

내가 막내여서 부모님이 돌아가신지 벌써 20년이 되었다. 그때는 치매라는 것이 지금처럼 일반화되지 않았다. 아버지는 94세에 돌아가셨기 때문에 치매에 해당하는 노망이 있기는 했지만 사람들에게 크게 피해를 주지 않았다. ‘몇 살이니?’ ‘어디 사니?’ 이런 호구 조사를 반복해서 한다는 것 외에는 아주 건강하셨다. 초코파이를 건네드리면 좋아서 환하게 웃던 모습은 정말 귀여웠다. 엄마는 82세에 돌아가셨기 때문에 정신이 아주 맑으셨지만 tv를 켜며 ‘그 드라마 몇 번에서 하니’라고 매번 물으셨는데 나는 그것이 이해가 되지 않아서 ‘엄마는 어떻게 매번 물어봐’라며 흥을 보았다. 우리 부모님 두분 모두 마지막까지 잊지 않으신 것은 손주들이 오면 용돈을 주는 것이었다. 자식들이 준 용돈을 모아 두었다가 손주들이 오면 팁성격의 성과금을 주었는데 꼭 봉투에 넣어주었고 봉투에 이름도 써서 주었다. 용돈을 주는 할머니 할

아버지여서 아이들에게 인기가 만점이었다. 어느덧 조카들이 결혼을 하여 아이들이 생겼는데 나도 그 손주들에게 용돈을 준다. 우리 부모님이 그랬듯이 봉투에 이름을 써서 ‘예쁘고 착해서 준다’라며 팁을 준다.

불교우화 중에 ‘세 사람의 천사’라는 것이 있다. 생전에 나쁜 짓을 많이 하다가 죽어서 지옥에 떨어진 죄인에게 염라대왕이 ‘너는 어찌 그리 탐욕스럽고 이기적인 일생을 살아왔느냐! 세상에 있을 때 세 사람의 천사를 만나지 못하였더냐?’라고 물었다. 죄인은 ‘제가 그런 훌륭한 분들을 만났다면 왜 생전에 뉘우치고 회개하지 못하였겠습니까’라고 답하자 염라대왕이 말한다.

“그렇다면 주름이 많고 허리가 구부러지고 기운이 없어 걸음과 말씨도 느린 사람을 보지 못했느냐?” “그런 노인이라면 무수히 보았지요.” “너는 그 천사를 만나고도, 나도 언젠가는 저렇게 늙어갈 테니 서둘러 선행을 쌓아야겠다는 생각을 하지 않았구나.”

염라대왕은 이어 병자와 죽은 자에 대해서도 같은 질문과 답을 하고 나서, ‘너는 이처럼 늙어감과 병듦과 죽음을 경고하는 세 천사를 만났으면서도 스스로 돌아보고 반성하는 일을 게을리 했기에 지옥의 업을 받게 된 것이다’라고 하였다.

노인은 천사이다. 그래서 귀엽게 느껴진다. 치매에 걸린 노인을 함부로 대하는 것은 천사를 멀리하는 어리석은 행동이라는 것이 부처님의 가르침이다.

산호 같은 삶

남해 정사

단음사 주교

부처님과 제자들이 탁발을 위해 길을 가고 있었다. 그때마침 더위에 지쳐 길가에 누워 숨을 헐떡이고 있는 개 한 마리를 본 제자가 부처님에게 물었다. “부처님 저 개는 전생에 어떻게 살았기에 개로 태어나서 저렇게 길가에서 숨을 헐떡이고 있습니까?” 제자의 질문을 받는 부처님은 이렇게 대답했다. “개처럼 살면 개가 된다. Saṅkhāra paccaya viññāṇa”

삼천대천세계에 존재하는 모든 중생들은 깨달음을 얻어 열반을 얻기 전까지는 육도윤회를 계속하게 된다. 그리고 연기와 무아, 인과의 이치에 의해 자신이 행한 행위에 따라 다음생에 재생하여 새삶을 살게 된다.

“나”라는 존재는 고정된 실체가 없기 때문에 몸과 입과 뜻으로 행하는 행위에 의해 지옥에도 갈 수 있고, 천상에도 날 수 있으며, 깨달음을 통해 붓다도 될 수 있다. 내가 다음생에 어떻게 태어날 것인지 알고 싶다면 자신이 지금 어떻게 살고 있는지를 보면 된다.



몇년전 오랜만에 대학후배들을 만나 이런저런 이야기를 하게 되었다. 그때 한 후배가 나에게 하소연을 하기 시작했다. “선배, 세상 사는게 왜이렇게 힘들어요. 저는 아무도 없는 곳에서 조용하게 살고 싶어요. 그리고 다음생에는 그 누구의 간섭도 없고 눈치도 볼 필요가 없는 곳에서 살고 싶어요. 그래서 고요한 바다 속의 산호로 태어나고 싶어요. 선배, 산호로 태어날려면 어떻게 하면 돼요?”

나는 갑작스러운 후배의 질문에 무심결에 대답을 하고 말았다. “다음생에 산호로 태어나고 싶으면 산호처럼 살면 된다.” 대답을 하고나니 나도 당황스러웠다. 대체 산호처럼 산다는게 뭘까? 후배가 나에게 산호처럼 사는게 어떻게 사는거냐고 물어볼까봐 걱정이 되었지만 다행히 후배는 더 이상 묻질 않았다.

그렇게 후배들과의 시간을 보내고 새로운 화두를 안고 사원으로 돌아오게 되었다. “산호처럼 산다는게 뭘까? 어떻게 사는 것이 산호처럼 사는 것일까?” 고민의 시간은 밤낮없이 계속되었다. 그리고 나름대로 정리를 하기 시작했다. “산호처럼 산다는 건 첫째, 몸으로는 행위를 최소화 하며, 둘째, 입으로는 말을 아끼며, 셋째, 다른 사람들이 어떻게 대하든 마음이 흔들리지 않으며, 넷째, 나의 품으로 다가오는 사람들은 따뜻하게 감싸준다.”

산호처럼 산다는 것에 대한 정리가 끝나자 든 생각이 “산호처럼 산다는게 나쁘지 않네!”였다. 하지만 산호처럼 살면 산호로 태어나지 않고 천상에 태어날 것 같다. 그 이유는 산호는 식이 없기 때문에 윤회의 대상이 아니라는 생각 때문이다. 그리고 후배에게 산호처럼 산다는 것에 대한 내용과 산호처럼 살아도 산호로 태어날 수 없는 이유와 산호처럼 살면 천상에 태어난다는 내용을 카톡으로 보내주었다.

“어느 쪽이든 백척간두진일보로 수놓아 가는 것”

얼마 전 국민 배우 강수연 씨와 국민 MC 송해 선생이 세연을 접었다. 누구나 피할 수 없는 죽음이라지만 한 사람은 다소 젊은 나이에 떠났고 다른 한 사람은 세수를 충분히 누렸다는 차이가 있다. 직장인들도 매년 받는 건강검진 결과에 점점 촉각이 곤두선다. 그만큼 건강에 신경이 쓰이기 시작한다는 이야기다.

건강은 삶의 기본이 되는 토대다. 하지만 우리는 이리저리 바쁘다는 핑계로 건강관리를 등한시하기도 하고 막상 건강관리를 하려다 보면 관련 정보들 간에 상이점이 있어서 어떻게 해야 할지 당황스러울 때가 많다. 대강 볼 때는 어떤 것이 좋다거나 옳다는 일치점이 있는 것처럼 보이지만 깊이 파고들수록 이야기는 달라진다.

예컨대 적게 먹는 소식이 좋다고 하는데, 하루 3끼를 먹으면서 섭취량을 줄이는 게 좋을지, 두 끼 또는 한 끼만 먹을지 사람들마다 주장이 다르다. 두 끼식을 원하는 이들도 아침 점심



을 원하는 쪽과 점심 저녁을 원하는 쪽이 있다. 물을 충분히 섭취하는게 좋다는데도 마찬가지로. 하루 2리터 정도는 마셔줘야 한다는데 왜 꼭 2리터여야 하는지도 명확하지 않고, 그렇다 하더라도 당일 다른 음식을 얼마나 섭취했느냐 혹은 그 사람이 처한 생리적 조건에 따라 달라야 한다.

하나의 주장이나 이론을 따르자면 그에 따른 이득이나 손실은 각자가 감수할 수밖에 없다. 건강관리에 힘써야 하는 것은 맞지만 어느 정도 어떻게 해야 하는지는 딱 부러진 정답이 없다. 결국은 각자가 접한 정보를 어떻게 판단하고 실천할 것인가에 결과가 달라지게 된다.

사바세계에 사는 한 누구도 생로병사의 흐름은 거스를 수 없다. 따라서 지나치게 몸의 건강에만 집착할 필요는 없을 것이다. 그리고 우리는 몸과 더불어 마음의 건강까지 도모해야 한다. 요즘 명상이 유행하는 것도 몸과 마음의 조화를 이루려는 노력의 하나가 아닐까 싶다. 이 모든 것은 우리가 진정 행복한 삶, 아름다운 삶을 누리고 싶어하는 데서 비롯된다고 할 수 있다.

그런데 건강이라는 한 가지 가치에 매몰되면 다른 수많은 가치들을 놓치기 쉽다. 그래서 삶의 다양한 가치들이 조화를 이

루는 중도^{中道}의 삶이 칭송되겠지만 과연 그 모습이 어떠한 것인지, 또 어떻게 이를 수 있을지 알기가 쉽지 않다. 그래서 방법을 잘 모르는 입장에서는 답답한 노릇이 아닐 수 없다.

불교에서는 진정한 행복 즉 성불^{成佛}을 위해서 진리를 위해 몸을 돌보지 않는 위법망구^{爲法忘軀}의 태도를 권한다. 이는 그야말로 생과사를 집착하지 않고 몸 바쳐 정진하는 보살의 삶을 가리킨다.

하지만 이러한 보살의 길은 보통 우리에게 너무나 멀게 느껴질 수밖에 없다. 현실과 당위 사이에서 우왕좌왕하고 또 분별적 사유 내지 이분법적 사유에 매이는 것이 보통 우리의 자화상이기 때문이다. 이는 자신의 몸과 마음에 실체성을 부여하고 다른 무엇보다 귀하게 여기는 개아^{個我}라는 상^相을 집착하는 결과이다.

누구나 꼭 보살의 길일 필요는 없다. 각자의 취향과 역량에 따라 다양한 삶의 양식이 있기 때문이다. 보살의 길이 아닌 아라한의 길 혹은 제3의 어느 길이든 백척간두진일보^{百尺竿頭進一步}, 한 발짝 내딛어 나가는 대로 길은 열리기 마련이다. 어느 쪽으로 인생의 수^壽를 놓아갈지는 각자의 자유와 선택이다. 그 길에 불보살님의 가피가 함께 할 것을 축원한다.

힘겨운 감정을 만나면 그 감정에 꼬리표를 붙여보자

신진옥 법사

철학박사

동국대학교 불교대학원 겸임교수

(재)대한불교진흥원 사무국장

감정이란 원래 부정적이거나 긍정적인 것이 아니다. 우리는 심지어 힘겨운 감정을 통해서도 우리의 내면과 바깥에서 무슨 일이 벌어지고 있는지 정보를 얻는다. 두려움·분노·증오 같은 감정은 우리를 힘겹게 하지만, 그 어떤 감정도 원래부터 파괴적이지는 않다. 우리가 그 감정에 집착하거나 사라지게 하려고 애를 쓰면 쓸수록 오히려 더 부정적으로 변하고 다루기 힘들어진다. 즉, 감정은 그냥 두지 않고 그것에 맞서 싸울수록 더욱 강력해진다. 감정은 우리의 생각과 몸의 반응이라고 할 수 있다. 감정에는 정신적·신체적 요소를 모두 가지고 있다. 우리는 감정의 일부는 마음이고 일부는 몸이라는 사실을 알고 있다. 다시 말해 몸은 사고방식에 영향을 끼치고, 사고방식은 몸에 영향을 끼친다. 이러한 감정은 언제나 몸에서 표현된다. 감정이 몸의 어디에 위치하는지는 사람마다 다르다. 그렇지만 대체적으로 분노는 목의 긴장으로, 슬픔은 가슴의 압박으로, 두려움은 복부의 서늘함으로, 부끄러움은 상체와 머리의 공허감으로 감지되는 경우가 많다. 흔히 감정에 대한 마음챙김이 몸에 대한 마음챙김보다 조금 더 어려우며, 생각에 대한 마음챙김이 가장 어렵다고 한다. 몸의 감각을 자각하는 것은 감정



조절의 중요한 요인이 된다. 생각은 빠르게 움직이기 때문에 포착하기가 어렵지만, 몸은 상대적으로 느리게 움직인다. 그래서 우리가 몸에서 감정의 위치를 감지하고 그것과의 관계를 변화시킬 때, 감정 자체가 변화하기 시작한다.

먼저 편안한 곳에 자리를 잡는다. 눈을 감고 느긋하게 호흡을 세 차례 한다. 힘겨운 감정을 떠올리면서 몸의 어느 부위에서 그런 감정이 가장 많이 느껴지는지 살핀 후 가장 강렬하게 표출되는 곳에서 멈춘다. 몸에서 감정의 위치를 파악한다면 우리는 슬픔과 두려움 같은 강한 감정에서 벗어나는 첫발을 내디딜 수 있다. 자연스럽게 호흡을 계속하면서 그 감각을 있는 그대로 내버려 둔다. 원한다면 계속 호흡을 하면서 가슴에 손을 얹는다. 부드럽고 조화로우며 규칙적인 호흡을 통해 몸을 고요하게 한다. 그리고 힘든 감정에 ‘외로움’ ‘슬픔’ ‘두려움’ ‘혼란’ 등의 꼬리표를 마음속으로 붙여본다. 감정에 꼬리표 붙이기는 감정을 다스리고 관계를 유연하게 유지하도록 하는 강력한 방법이다. 감정에 꼬리표를 붙이면 그 감정에 빠져들지 않고 딱 그 감정과 관계를 유지할 수 있을 만큼만 뒤로 물러나게 된다. 이 수행은 힘겨운 감정을 느낄 때면 언제든지 할 수 있다. 감정에 꼬리를 붙일 때, 사랑하는 사람에게서 느끼는 것과 같은 공감적 어조를 사용하는 것과 단조로운 어조로 붙이는 것은 다르다. 꼬리표를 붙일 때 따뜻하고 이해하고 수용적인 어조로 하는 것이 좋다. 부드럽고 온화한 꼬리표를 붙임

으로써 우리 마음은 불쾌한 경험을 없애버리고 싶은 경향성에서 벗어날 수 있다. 그렇다고 그 일에 지나치게 애쓰지는 마라. 그러지 않으면 불쾌한 감정을 놓아버리기는커녕 거기서 주의를 떼지 못하고 오히려 집착할 수 있다. 느긋하고 편안하게 하라. 이것이 매우 중요하다.

2007년 캘리포니아대학교의 데이비드 크레스웰(David Creswell) 교수와 연구팀은 감정에 꼬리표 붙이는 수행이 어떻게 두뇌를 진정시키는지 알아보는 실험을 했다. 실험 참가자 30명에게 표정이 언짢은 사람들 사진을 보여 주면서, 한 번은 감정에 ‘분노’ ‘두려움’ 등의 꼬리표를 붙여보도록 하고, 다른 한 번은 마음속으로 그 사람의 성별과 일치하는 ‘해리’ ‘샬리’ 같은 이름을 붙이도록 하였다. 언짢은 표정의 얼굴 사진을 보고 단순히 ‘해리’ ‘샬리’ 같은 성별과 일치하는 이름을 붙였을 때 보다 감정에 ‘분노’ ‘두려움’ 등의 꼬리표를 붙였을 때 위험을 감지해 경보를 발생시키는 뇌 부위인 편도체가 덜 활성화되는 반면 전전두피질 부위들은 더 활성화되었다. 이는 꼬리표 붙이기처럼 감정에 이름표를 붙여줌으로써 감정 자체와 감정을 경험하는 우리 자신을 일정 부분 분리시키는 탈동일시 효과를 가져온다는 것을 함의한다. 다시 말하면 힘든 감정에 꼬리표를 붙일 때, 탈동일시로 인하여 감정으로부터 자신을 객관화시킬 수 있는 내면적인 힘을 갖게 되고, 감정과 자신을 동일시함으로 인해 발생하는 스트레스는 줄일 수 있다.

구도의 정신

불교총지종 법장원

히말라야에서 수행하는 한 수행자가 있었다. 아직 부처님이 세상에 나오시기 전이므로 경전도 없었다.

그때 제석천(帝釋天, 도리천의 임금. 4천왕과 33천을 통솔하면서 불법과 불법에 귀의하는 사람을 보호하며 아수라의 군대를 정벌한다는 하늘의 임금)은 그가 과연 부처가 될 수 있는 자질과 능력이 있는가를 시험하기 위해 나찰의 몸으로 변해 히말라야로 내려왔다. 수행자가 있는 근처에 서서 과거 부처님이 말씀하신 시(詩)의 앞 구절을 외웠다.

“이 세상 모든 일 덧없으니, 그것은 곧 나고 죽는 법이네.”

수행자는 이 시를 듣고 마음속으로 무한한 기쁨을 느꼈다. 자리에서 일어나 사방을 둘러보았으나 험상궂게 생긴 나찰이 외에는 아무도 보이지 않았다. 그는 생각했다.

‘저처럼 추악하고 무서운 얼굴을 가진 자가 어떻게 저런 시를 읊을 수 있을까? 그것은 불 속에서 연꽃이 피고, 햇볕 속에 찬물이 흘러나오는 것과 같다. 그러나 혹시 저 자가 과거에 부처님을 뵈고 그 시를 들었을지도 모른다.’



그는 나찰에게 가서 물었다.

“당신은 과거 부처님이 말씀하신 시의 앞 구절을 들었습니까? 어디서 그 여의주의 반쪽을 얻었습니까? 나는 그것을 듣고 마치 연꽃이 피는 것처럼 내 마음이 열렸습니다.”

“나는 그런 것은 모르오. 여러 날 굶어 허기가 저서 헛소리

를 했을 뿐이요.”

“그런 말씀 마십시오. 당신이 만일 그 시 전부를 내게 일러 주신다면 나는 일생토록 당신의 제자가 되겠습니다. 물질의 보시는 없어질 때가 있지만 법의 보시는 없어질 수 없습니다.”

“당신은 지혜는 있어도 자비심이 없소. 자기 욕심만 채우려 하고 남의 사정은 모르고 있소. 나는 지금 배가 고파 죽을 지경이요.”

“당신은 대체 어떤 음식을 먹습니까?”

“놀라지 마시오. 내가 먹는 것은 사람의 살덩이요, 마시는 것은 사람의 따뜻한 피요. 그러나 그것을 구하지 못해 나는 괴로워하고 있소.”

“그러면 당신은 그 나머지 반을 들려주십시오. 나는 그것을 다 듣고 내 몸을 당신에게 드리겠습니다. 나는 이 무상한 몸을 버려 영원한 몸과 바꾸려 합니다.”

“그러나 누가 당신 말을 믿겠소? 겨우 반쪽을 듣기 위해 그 소중한 몸을 버리겠다니.”

“당신은 참으로 어리석습니다. 마치 어떤 사람이 질그릇을 주고 칠보 그릇을 얻듯이, 나도 이 무상한 몸을 버리고 금강석 처럼 굳센 몸을 얻으려는 것입니다. 그리고 내게는 많은 증인이 있습니다. 시방삼세의 모든 부처님께서 그것을 증명해 주실 것입니다.”

“그러면 똑똑히 들으시오. 나머지 반을 말하겠소.”

나찰은 시의 후반을 외웠다.

“나고 죽음이 다 없어진 뒤에 열반 그것은 즐거움이로다.”

그는 이 시를 듣고 더욱 환희심이 솟았다. 시의 뜻을 깊이 생각하고 음미한 뒤에 벼랑과 나무와 돌에 새겼다. 그리고 높은 나무 위에 올라가서 떨어지려 하였다.

그때 나무의 신이 그에게 물었다.

“그 시에는 어떤 공덕이 있습니까?”

“이 시는 과거 모든 부처님께서 말씀하신 것입니다. 내가 이 시를 들으려고 몸을 버리는 것은 나 하나를 위해서가 아니라 모든 중생을 이롭게 하기 위해서입니다.”

그는 마지막으로 이런 생각을 했다.

‘세상의 인색한 모든 사람들에게 내 몸을 버리는 이 광경을 보여 주고 싶다. 조그만 보시로 마음이 교만해진 사람들에게 내가 한 구절의 시를 얻기 위해 기쁘게 목숨을 버리는 것을 보여주고 싶다.’

그는 몸을 날려 나무에서 떨어졌다. 그런데 그 몸이 땅에 닿기도 전에 나찰은 곧 제석천의 모양을 나타내어 공중에서 그를 받아 땅에서 내려놓았다. 모든 천신들이 그의 발에 예배하고 그 지극한 구도의 정신과 서원을 찬탄하였다.

〈대반열반경大般涅槃經, 불교총전 발췌〉

산삼 도둑의 용서와 보은 이야기

탁상달

시인

(사)바보클럽운영위원장

혼기를 한참이나 넘긴 딸을 둔 박 씨 성을 가진 나무꾼이 있었다. 금년에는 어떻게 하더라도 시집을 꼭 보내려 했는데 또 한 해가 속절없이 흘러 나이를 한 살 더 먹게 되니 박 씨는 늘 안타까워하고 있었다.

사실 이렇게 딸의 혼기를 놓친 것은 따지고 보면 딸의 탓이 아니라 가난 탓이었다. 일 년 열두 달 명절이나 폭우가 쏟아지는 날을 빼고는 하루도 빠짐없이 산에 올라가 나무를 베어 시장에 내다 팔았지만 세 식구 입에 풀칠하기도 버거웠을 정도로 가난했기 때문이다. 세상에 법 없어도 살아갈 착한 박 씨는 한평생 배운 것이라고는 나무 장사뿐인데 요즘은 몸도 젊은 시절 같지 않아서 나뭇짐 멍치도 점점 작아져서 걱정하고 있었다.

그러던 어느 날이 평평 내리던 날 지게에 도끼와 톱을 얹고 화력 좋은 굴참나무를 찾아 헤매던 박 씨는 힘이 들어 쉬고 있었다. 이때 새하얀 눈 위로 새빨간 산삼 열매가 보석처럼 빛나는 것이 아닌가? 박 씨는 기쁨에 겨워 산삼을 캐보니 무려 120년이나 된 동자삼이었다. 박 씨가 120년이나 된 산삼 한 뿌리를

캐다는 소문이 마을에 퍼지자 저잣거리의 약재상이 찾아왔다.

“박 씨 산삼을 들고 주막으로 가세. 천석꾼 부자 황 참봉이 기다리고 있네.”

박 씨는 이끼로 짙은 산삼을 보자기에 싸서 약재상을 따라 저잣거리 주막으로 갔다. 황 참봉과 그의 수하들이 술상을 차려놓고 박 씨를 기다리고 주막 주변에는 온갖 사람들이 산삼을 구경하려고 몰려들었다. 박 씨가 보자기를 풀자 120년생 동자삼이 그 모습을 드러냈다. 모두가 탄성을 지를 때 누군가 번개처럼 산삼을 낚아채더니, 120년 묵은 동자삼을 와그작와그작 씹어 먹어 대는 것이 아닌가? 주막은 삽시간에 아수라장이 되었다. 황 참봉의 수하들이 산삼 도둑의 먹살을 잡아서 들어 올려보니, 폐병으로 콜록콜록하는 노름꾼 허골이었다. 제대로 놀음판에 끼지도 못하고 뒷전에서 술심부름이나 하고 고리나 뜯는 집도 절도 없는 젊은 놈팡이 허골은 맞아서 코피가 터지고 입술은 당나발처럼 부어오른 채 황 참봉 수하들에 의해 방바닥에 내동댕이쳐져 있었다.

“이놈을 포박해서 우리 집으로 끌고 가랬다. 이놈의 배를 갈라 산삼을 끄집어낼 테다.”

황 참봉의 일갈에 허골은 사색이 되었다. 바로 그때 박 씨가 나셨다.

“참봉어른, 아직까지 허골의 배 속에 있는 그 산삼은 저의 것입니다. 이놈의 배를 찢든지 통째로 삶든지 제가 데려다 제가 알아서 하겠습니다.”

듣고 보니 박 씨의 말이 맞아 황 참봉은 할 말이 없었다. 박 씨는 허골을 데리고 나와 언덕마루에서 그를 풀어주었다. 이 광경을 본 사람은 아무도 없었다. 박 씨는 막걸리 한 사발을 들이키며 크게 한숨을 토했다.

“그걸 팔아 딸애 시집보내려 했는데, 배를 찢들 산삼이 멸절할까. 내 팔자에 무슨 그런 복이...”

3년의 세월이 흐른 어느 봄날, 예나 다름없이 박 씨가 나뭇짐을 지고 산에서 내려와 집 마당으로 들어오는데 갓을 쓰고 비단 두루마기를 입은 젊은이가 넙죽 절을 하는 게 아닌가.

“소인 허골입니다.”

피골이 상접했던 그 모습은 어디 간데없고 얼굴에 살이 오르고 어깨가 떡 벌어진 다른 사람이 되어 있었다. 허골은 산삼을 먹고 폐병이 완치돼 마포 나루터에 진을 치고 장사판에 뛰어들어 거상이 되었던 것이다.

꽃 피고 새우는 화창한 봄날, 허골과 박 씨 딸이 혼례를 올렸다. 박 씨는 더이상 나무지계를 지지 않게 되었고 이제는 저갓거리 대궐 같은 기와집에 하인을 거느리며 살게 되었다.

사람은 누구나 서로서로 용서하고 너그러운 마음을 품고 살면 언젠가는 은혜를 받게 되는 것이 하늘의 섭리인가 봅니다. 요즘 처럼 바쁘게 앞만 보며 살아가는 것도 중요하지만 가끔은 고요의 시간으로 돌아와 자신의 삶을 뒤돌아보고 음미할 시간을 가져보는 것도 중요하다는 생각이 드는 요즘입니다.

나 아닌 다른 사람을 위해 무언가를 베푸는 시간도 가져보고 힘들어하는 친구가 있을 때 친구를 위해 단문이나마 격려하는 편지를 보내보는 것도 사람의 향기가 나는 아름답고 의미 있는 일이 아닐까 생각해 봅니다.

시인, (사)바보클럽운영위원장 탁상달

차와 사찰에 관한 이야기 2

김정애
다도전문가
정각사 교도



차와 사찰에 관한 이야기 두 번째 시간으로 먼저 전라남도 땅 끝 마을인 해남에 위치한 대흥사란 사찰에 관한 이야기입니다.

대흥사 사찰을 대표하는 두분의 스님으로 청허휴정 스님과 초의의순 스님을 꼽을 수 있습니다. 서산대사로 더 많이 불리는 청허휴정 스님은 임진왜란 당시 의승군을 이끌며 나라를 구제하는데 큰 공로를 세운 호국불교의 상징이고 초의의순 스님은 ‘다성(茶聖)’으로 일컬어지는 한국 차 문화의 상징이라고 불린다고 합니다. 이 두 스님으로 인해 대흥사는 호국불교의 성지이자 한국 차의 성지라는 이름을 얻을 수 있었을 뿐만 아니라 두분의 사상과 이상을 현대화시키고 대중화시켜 널리 전파하려는 노력을 이어오고 있다고 합니다.

특히 대흥사의 노력을 잘 알 수 있는 사례가 초의 스님의 차를 오롯이 재현하는 일이었습니다. 절기상 곡우(穀雨, 4월 20일 경)를 전후해 대흥사 모든 스님과 불자들은 다같이 힘을 모아 대흥사가 위치한 두륜산에 펼쳐져 있는 야생차밭에서 햇차를 수확하고, 초의 스님이 제시한 전통적인 제다법에 의거해 스님들이 직접 찻잎을 덫어 녹차를 생산한다고 합니다. 한달 가까이 정성을 다해 차를 만들어 부처님오신날에 부처님께 공양을

올리고 있고 스님들이 직접 전통적인 방식으로 제작하니 차 맛은 특별하고 뛰어날 수밖에 없다고 합니다.

이번에는 야생 녹차로 알려진 대표적인 지역으로 전라남도 강진 성전면 월남리입니다.

‘월남(月南)’은 ‘달의 남쪽’이란 뜻으로 월출산 남쪽 아래로 거대한 다원이 물 흐르 듯 펼쳐져 있고, 산자락이 있는 대숲 여기저기에 야생차들이 자라고 있습니다. 산 아래 능선에는 오설록이 경작하는 10만 평의 거대한 차밭이 펼쳐져 있는데 오설록이 1982년 이곳을 차밭으로 조성한 이유가 ‘명차(名茶)’가 나는 곳이었기 때문이라고 합니다.

월출산 아래는 국내 최대 야생차 군락지로 큰 일교차와 강한 햇볕을 막아주는 맑은 안개로 명차 재배지의 지리적 특성을 두루 갖추었으며 차밭 조성 전부터 월출산 자락 곳곳에는 천 년 넘게 자생하는 야생차밭이 있었고, 그 찻잎을 따서 만든 훌륭한 차가 있었다고 전해 내려온다고 합니다. 또한 이곳 월남의 차가 특별한 이유 중에 하나는 18년의 유배 끝에 풀려나 고향으로 돌아간 다산 정약용에게 강진의 제자들은 계(契)를 맺어 해마다 잊지 않고 차를 올려보내었고 이를 ‘다신계(茶信契)’라 부르고 있습니다.

제자는 스승을 생각하며 이른 봄 차나무 새순으로 차를 만들



어 올려보냈고, 스승은 그 차를 마시며 강진의 자연과 두고 온 제자를 생각했을 것입니다. 다신계의 약속은 다산이 죽고 난 뒤에도 100년 넘게 이어졌고, 144년 동안 4대를 이어가며 빚어온 차, 강진의 월남에 있습니다. 다산의 제자들이 정성껏 만들었던 ‘금릉월산차’가 지금은 ‘백운옥판차’라는 이름으로 바뀌어 이어졌지만 대대손손 이어진 제조법에 진심이 담긴 맑은 향 그대로라고 합니다.

위에 소개한 두 지역이 다소 거리상 멀게 느껴질 수도 있지만 거리두기가 풀리면서 조금은 여유로워진 마음을 가지고 떠나 본다면 그리 먼 곳이 아닐 것입니다. 좋은 차도 마시고 시간이 된다면 템플스테이도 체험해 보며 집이 아닌 다른 곳에서의 편안함도 찾아보셨으면 합니다.

참고문헌 <문화일보, 불교신문>

3. 나의 두 번째 힐링포인트, 절물 자연휴양림

사려니숲길 인근에는 뾰뾰한 삼나무 사이를 걸으며 힐링 할 수 있는 <절물자연휴양림>과 <제주교래자연휴양림>이 있다. 경사가 완만하고 길이 편한 <절물자연휴양림>으로 걸음을 옮겼다.

50여 년생 삼나무가 뾰뾰하게 들어서 있고 바다 쪽에서 불





어오는 시원한 해풍과 절묘한 조화를 이뤄 한 여름에도 시원한 한기를 느낄 수 있는 곳이다. 원래 삼나무는 속성수로서 바람이 많은 제주에서 감귤나무들을 보호하기 위한 방풍림 목적으로 심어졌고 이곳은 지역주민이 심어 자연 휴양림으로 개발되면서 안락한 휴식공간을 제공하고 있다.

휴양림내에는 숲속의집, 산림문화휴양관, 약수터, 연못, 잔디광장, 세미나실, 맨발지압 효과의 산책로, 순수한 흙길로 된 장생의 숲길 등 다양한 시설이 갖추어져 있어 오붓한 시간을 보낼 수 있는 곳이다. 난 뻑뻑히 들어선 삼나무숲에서 나오는 피톤치드를 위해 잠시 마스크도 벗고 겉옷도 벗고 자유를 느낀다. 3년 전만해도 마스크 없이 살았던 우리들이었는데, 코

로나가 바뀌 놓은 우리의 일상들, 그 자유가 아쉽고 그림구나...

맑은 공기를 마시며 산책을 하고 있자면 노루를 만나는 행운도 만날 수 있다. 절물의 오름 또한 편자모양으로 등산로 정상에는 일명 ‘말발굽형’ 분화구 전망대가 있어 날씨가 좋은 날이면 동쪽으로 성산일출봉이 서쪽으로는 제주에서 제일 큰 하천인 무수천이 북쪽으로는 제주시가 한눈에 보인다. 절물에는 아무리 날이 가물어도 결코 마르지 않는다는 약수터가 있는데 신경통 및 위장병에 특효가 있다고 하나 아쉽게도 수질상태가 안 좋아 지금은 약수의 역할은 못하고 있더라는...

숲을 내려오면 돌카롱가게를 만날 수 있다. 화산섬에서 만날 수 있는 현무암 모양으로 만든 돌카롱으로 달달함을 한입 더해본다. 역시 자연이 주는 선물은 나에게 가장 큰 선물인 듯하다.

4. 까멜리아 힐

내가 사는 포항에도 동백꽃 필 무렵이라는 드라마 덕분에 구룡포라는 어촌이 아주 핫플레이스로 많은 분들에게 사랑을 받고 있지만 이곳 제주 까멜리아 힐 역시 그야말로 힐링포인트라 생각한다. 곳곳에서 만나는 동백꽃들...

감귤나무들을 베어내고 협동조합원들끼리 모여 만들어진 까멜리아 힐은 동양에서 가장 큰 동백 수목원으로 토종 동백

부터 아기 동백, 유럽 동백 등 80여 개국 500여 품종의 수많은 동백꽃을 만날 수 있다. 수목원 안에 아기자기한 포토 스폿이 많아 연인과 가족 단위 관광객에게 특히 인기가 높다. 동백꽃이 피는 계절이면 흐드러지게 피어난 동백꽃을 배경으로 멋진 인생 사진을 남기기 위해 찾아드는 발걸음이 끊이지 않기도 한다. 겨울에 왔었음 동백을 맘껏 느낄 수 있었을 텐데 동백은 끝물이라 아쉬움 가득했지만 여름이 시작되면 파란 하늘을 담은 수국 꽃이 우리를 맞이하고 가을에는 억새와 핑크 물리가 가을 정원을 가득 채운다. 계절마다 새롭게 옷을 갈아입는 덕분에 어느 때에 방문해도 인생샷 100%의 성공률을 자랑한다. 게다가 곳곳에서 만나는 센스 가득한 가랜드, 포토존은 별다른 소품 없이도 여행하는 기분을 맘껏 느끼게 한다. 새소리 바람소리길은 물론 제주의 돌담이 이어진 전통 올레길과 노란 전구들이 반짝반짝 빛나는 감성적인 숲길도 사진에 꼭 담아 가야 할 촬영 포인트이다. 구석구석 탐나는 포토존이 많아 여기저기 사진을 찍다 보면 시간 가는 줄 모른다. 천천히 즐기다 보면 2시간이 훌 지나가 버린다. 2시간이 뭐야... 여기서 사진 찍고 저기서 사진 찍다보면 2시간도 부족하다. 까멜리아 힐은 여유로운 침포 같은 예쁨을 가득 담을 수 있는 곳이다. 지난 번에는 겨울에 방문했던 터라 동백들을 만끽할 수 있었는데 오늘 동백은 못 만났지만 푸르름을 담고 올 수 있어 역시 행복한 발걸음이었다.



바쁜 일상 속에서 ‘에고 정신없어.’ ‘설 틈 없네.’ ‘바쁘다 바빠.’ ‘벌써 5시야?’를 외치고 다녔던 나에게 제주다운 여행, 나다운 여행이었다. 다시 물으로 돌아가면 또다시 저런 단어들을 뱉으며 시간들을 보내게 되겠지만 환상의 섬 제주에서의 추억은 다시 나를 움직이는 에너지가 되어줄 것이다. 제주잖아~

혼저 읊서, 이래 읊서게, 멘도롱 허고 돌코롬 힌 제주야(오서 오세요. 이리로 오세요. 따뜻하고 달콤한 제주), 많이많이 뵈으네 포항 갈 때랑 하영 담양 왔서(많이 보고 포항 갈 때는 많이 담아 왔어).

다시 올 때까지 안녕~

1. 불공예절

① 방석 예절

- 방석은 반드시 두 손으로 들고 와서 조용히 바닥에 내려 놓도록 한다.
- 방석을 집어던져서는 안 된다. 예의가 아니며 다른 사람에게 불쾌감을 줄 수 있고 염송정진에 방해가 될 수 있다.
- 방석을 끌거나 발로 차지 않도록 한다. 방석은 부처님이 앉아 계시는 연화대(蓮花臺)와 같은 것이다. 부처님을 발로 차는 것과 같다.
- 한 사람이 여러 장의 방석을 쓰지 않도록 한다. 방석이 모자라서 다른 사람들이 앉지 못하는 일이 있어서는 안 된다.

② 염송 예절

- 서원당에서는 큰 소리로 염송하지 않는다.(단, 대중불사 시간이나 각종 합동불사 시간에는 대중이 큰 소리로 향마염송을 한다. 그러나 너무 튀지 않도록 하고 대중과 조화를 이루도록 한다.)
- 대중불사 시에 염송을 마칠 때는 집공자가 죽비를 치고 나면 염주를 내려 놓는다. 집공자가 죽비를 치기도 전에 염주를 놓는 경우가 있는데, 이것은 바람직한 의례가 아니다. 모든 의례는 집공자의 죽비 신호에 맞추어 행해야 한다.

- 집공자가 죽비를 쳤다고 하더라도 모주(母珠, 염주에는 모주라는 큰 구슬이 있어 부처님이나 보살을 표시하여 모시는데 불교총지종의 염주에는 옴(ॐ)자와 종단 상징인 육합상이 모셔져 있다.)

- 염송할 때는 염주알 굴리는 소리가 너무 크지 않도록 한다. 소리 나지 않게 염주를 조용히 그리고 천천히 굴려야 한다. 특히 손을 위아래로 심하게 흔들면서 염주를 굴리지 않도록 한다. 경박스럽게 하는 것은 바람직하지 않다.

- 다른 사람이 염송하고 있을 때는 방해가 되지 않도록 말과 행동을 조심해야 한다.

- 특히 염송하고 있는 사람의 앞을 지나가지 않도록 한다.

③ 분향 예절

- 향은 한 개만 피우도록 하고, 이미 향로에 향이 꽂혀 있으면 그 다음 사람은 향을 새로 피우지 말고, 향로에 꽂혀있는 향을 뽑아서 다시 꽂는 것으로 대신한다.(향을 너무 많이 피우면 실내 공기가 탁해져서 호흡기 계통의 질병을 유발할 수 있기 때문이다.)
- 향이나 촛불을 끌 때는 입으로 불지 말고 손으로 바람을 일으켜 끄거나 도구를 이용하여 불을 끈다.
- 촛불은 마지막에 서원당을 나서는 사람이 끄도록 한다.

6. 법회 참석과 준비

- 법회 시간에는 늦지 않도록 한다. 법회 시간에 일찍 나오는 것

이 속히 공덕을 얻는 방법이다.

- 사원으로 나오는 동안, 보이고 들리는 삼라만상의 모든 현상이 바로 비로자나부처님의 당체법문^{當體法門}임을 깨달아야 한다.

- 그러므로 오고 가는 도중에 일어나는 주위의 모든 현상들은 나에게 가르침을 주는 설법^{說法}으로 받아들여야 한다.

- 법회 시간에 나올 때는 항상 자기의 염주와 경전을 가지고 나오도록 한다. 염주와 경전을 수지^{受持}하는 데서 무량한 공덕이 있다. 이것은 또한 법회에 참석하는 진언행자의 당연한 도리이기도 하다.

- 경내에 들어설 때는 모든 근심 걱정을 떨쳐버리고 오로지 비로자나부처님께 귀의하는 진정한 불제자로서 실천수행을 하겠다는 각오와 마음가짐을 갖도록 한다.

- 또한, 서원당에 들어설 때는 본존을 향하여 합장을 올리면서 나의 아상과 아만, 아집을 버리고 인욕과 하심을 수행의 갑옷으로 삼아 마음 닦는데 오늘도 게을리 하지 않겠다고 다짐 한다.

7. 법회에 임하는 마음자세

- 법회에 앞서 심호흡을 통하여 마음의 안정을 취한다. 마음을 고요히 하여 법회와 염송에 들어가야 한다.

- 다음과 같은 마음으로 명상에 들어간다.

‘오늘, 나는 지극한 마음으로 불공하고 서원하여 내 마음을 깨

쳐 나의 죄업을 참회할 것이며, 나의 잘못된 습관과 나쁜 버릇을 없애며 선업인연을 짓는데 전념하겠습니다’라는 마음과 각오로써 법회에 임한다.

- 법회를 하면서 오늘 이 시간부터는 탐욕과 성냄과 어리석음으로써 악업을 짓지 않겠다는 마음을 갖는다.

8. 공양처에서의 예절

- 음식을 준비하고 먹는 곳을 ‘공양처^{供養處}’ 또는 ‘응공처^{應供處}’라고 한다. 부엌이나 식당을 일컫는 말이다.

- 공양은 ‘밥을 지어 이바지하는 것’이므로 그 장소를 ‘공양처’라 하는 것이고, 응공은 마땅히 공양 받는 것이므로 그 장소를 ‘응공처’라고 한다.

- 부처님의 이름을 열 가지로 부르는데 이를 ‘부처님의 십호^{十號}’라고 한다. 이 십호 가운데 응공은 ‘마땅히 공양 받을 자격이 있는 사람’이라는 뜻이다.

- 공양을 하기 전에는 반드시 부처님의 은혜에 감사하는 마음을 가져야 하며, 음식을 마련하는데 노고를 아끼지 않은 사람들에게도 감사하는 마음을 가져야 한다.

- 그래서 공양을 하기 전에 두 손으로 법계정인^{法界定印}을 결하여 부처님과 부모님께 감사를 드리는 기도를 한다. 이를 ‘공양심고법^{供養心語法}’이라 하다. 기도가 끝나면 금강합장으로 마친다. 기도문을

외울 때는 주위 사람들에게 들리지 않도록 조용히 묵송(默誦)으로 한다.

‘부모님 낳아서 길러주시고
부처님 모든 것 내게 주시니
세세생생 그 은혜 갚겠습니다.’

- 공양처에서는 큰 소리로 떠들거나 소란스럽게 행동해서는 안 된다.

- 또한 이리 저리 자리를 옮겨 다니면서 음식을 먹지 않도록 한다.

- 그리고 먹을 만큼의 음식을 가져가되 음식을 남기지 않도록 한다. 음식을 먹으며 여러번 일어서는 일이 없도록 한다.

- 음식을 입에 넣고 얘기하지 않는다. 음식물이 다른 사람에게 튈 수 있기 때문이다.

- 음식을 씹을 때는 음식물이 입 밖으로 나오지 않도록 하고, 다른 사람에게 음식물이 보이지 않도록 한다.

- 공양을 마친 후 식기 등은 자신이 직접 정리하도록 한다.

- 앉았던 자리도 자신이 직접 정리한다.

〈육자의례 염송 끝〉



이웃

범일 정사

정각사 주교



어떤 사람이 집을 사기 위해 흥정을 하다가 뜰을 들이며 망설이고 있었다.

그때 한 사람이 슬쩍 끼어들었다.

“그런 일은 나 같은 사람에게 물어 봐야죠.

난 그 옆집에 사는 사람ियो. 내 말을 들어 보고 아무 문제도 없거든 그때 집을 사시오.”

그 사람이 말했다.

“당신이 옆집에 사는 점 말고는 아무 문제도 없는 것 같군요.”

나에게는 문제가 없다. 다만 그 문제가 있는 옆에 내가 있을 뿐이다. 또한 항상 변해간다. 상황과 입장에 따라...

아 이

수행자가 여행을 하다가 어느 마을에 도착했다.

그 마을엔 대단히 인상적인 젊은이가 있었다. 그 젊은이는 장미처럼 우아하고 가슴은 기쁨으로 가득했다. 입가에는 웃음을 머금고 있었다.

세월이 흘렀다. 수행자는 다시 여행을 떠났다. 그 마을에 이르렀고 마을에서 예전의 그 젊은이를 다시 만난 그는 거의 알아보지 못할뿐하였다.

젊은이는 결혼을 하여 처자식을 거느리고 있었는데, 장미같은 우아함은 어디서도 찾아볼 수 없었다. 가슴에 가득했던 기쁨은 뿌리째 뽑혀 버렸으며 입술은 굳게 닫혀 있었다.

수행자가 물었다.

“어찌된 일인가?”

그가 대답했다.

“아이를 갖는 순간 나의 아이다움은 끝장나 버렸지요.”

꽃향기에 전해들은 너의 소식에
답한다 답한다 그리 하지 못하고

여름 세찬 비 바람에 전하지 못했다고
변명만 늘어 놓아
미안하다 미안해

단풍잎 붉게 물들어 좋은소식
그 고운잎에 적어 보내주려 했건만 삶이 그리하지 못해 미안하고 또미안하다

흰눈이 내리면 너에게도 내리겠지 그 하얀 눈위에 한자 한자 쓰고싶었고
가슴에 묻어두었던 그 시린마음들 까치에게 나마 연통을 넣어본다.

무탈하제?
보고싶다!
사랑한다 친구야-!
나는 게안타!

수목 樹木

김재동

법장원 연구원



뿌리가 달린 나무는 나날이 성장해 가기 때문에 생명의 원동력으로 간주 된다. 인도에서는 마투라(Mathura)에서 출토된 수하^{樹下}야크샤(Yakṣi)상^像(2C, 뉴델리 박물관)을 보면 나무 아래 나무의 정령인 풍만한 육체를 한 여성신 야크샤가 나타나 있다. 이는 수목이 가지는 생명력과 생산성을 상징화한 것이다.

수목의 생명력을 수목과 야크샤로 나타내는 것은 산치(Sanchi)의 불탑, 바르훗(Bharhut) 스투파에서 볼 수 있다. 바르훗 상^像 가운데 있는 수목(보리수) 양쪽에 나뭇가지를 짚는 자와 화만^{華鬘}을 바치는 자가 서 있는 그림으로, 수목신 야크샤를 나타내는 것으로 되어 있다.

수목의 생명력, 창조력은 불타석존의 탄생 광경에도 나타난다. 라호르(Lahore) 박물관에는 마야 부인이 머리 위의 나무에 손을 대었을 때, 부인의 오른쪽 겨드랑이로 석존이 탄생하는 상이 있다(2~3C). 이는 수목이라는 생명력에 여정^{女精}이 닿음으로써 위대한 생명이 창조된다는 신앙을 기반으로 불타의 탄생을 나타낸 그림이다. 또한 석존이 서른다섯 살 때 깨달음을 얻은 것이 보리수 아

래인 것도 그 저류에 수목신앙이 연관되어 있다고 할 수 있다. 이로부터 이후 보리수로 석존을 나타내게 된다.

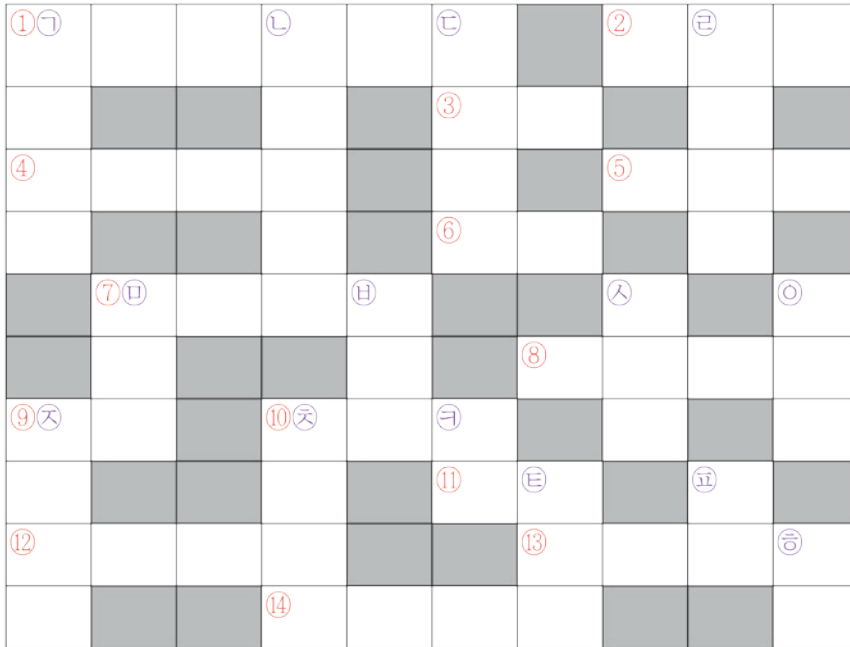
수목의 생명력은 석존을 표현하고 나아가서는 모든 부처님의 덕을 나타내며, 때로는 소원을 들어주는 위대한 힘을 지닌 것으로 믿게 된다. 『대비태장삼매야만다라』에서는 겁수(劫樹, Kalpa-taru)가 나온다. 이 그림은 수목에 크리스마스트리처럼 악기나 향아리, 꽃을 매달아 놓은 것이다.

겁수 관련 신화에 의하면 제석천이 있는 성 밖 희림원^{喜林園}에 있는 나무는 때에 따라 필요한 것을 낸다고 하며, 나무 위에 물건을 걸고 기원하면 소원이 이뤄진다고 한다. 수목의 생산력을 서민신앙의 입장에서 나타낸 것으로 볼 수 있다.

오늘날 부탄의 파로(Paro) 박물관을 방문하면, 수목에 다양한 불상을 매달고 있는 입체 만다라라고도 할 수 있는 것이 있다. 석존, 십대 제자, 파드마삼바바, 총카파, 후기 밀교의 제존 등이 있다. 이는 초기불교도, 부탄불교도, 후기밀교도 근원의 위대한 생명 속에 하나가 되어 살아가고 있음을 보여주려는 것이다.

또 대승불교의 시조 용수(Nāgārjuna)는 신성한 생명체인 용^龍과 수^樹를 조합하여 취한 이름으로, 불교자 중에는 용수라는 이름을 가진 사람이 많이 있다. 밀교의 조용맹보살^{祖龍猛菩薩}은 용수라고도 불리듯이 용과 수목의 신앙이 열렬했음을 말해준다.

퀴즈로 알아가는 알쏭달쏭 상식



칸을 채워 편집실로 보내주시면 독자 정답란에 기재되며, 소정의 기념품을 보내드립니다.

✉ 이메일 : news@chongji.or.kr 카카오톡 친구추가 : 불교총지중 중보실

가로 열쇠

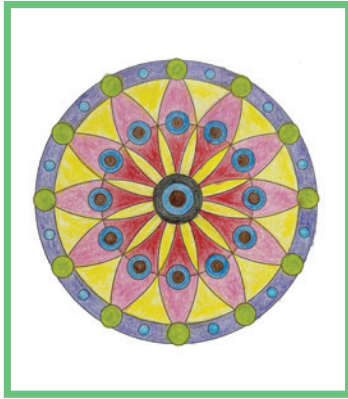
- ① 관세음보살 본심미묘 육자대명왕진언
- ② 강원도 고성군 동쪽 10킬로미터 남짓한 거리에 걸쳐 해안을 따라 있는 명승지
- ③ 불교총지중 매주 일요일은 00일 법회
- ④ 중국 선종의 개조. 동쪽으로 온 까닭은?
- ⑤ 총지중 교의의 상징. 원상과 여섯 개의 연꽃잎
- ⑥ 육바라밀. 실천서원. 00과 하심으로...
- ⑦ 같거나 비슷한 부류끼리 어울림
- ⑧ 부산 해운대 큰 다리. 불꽃축제
- ⑨ 불경의 글을 소리 내어 읽거나 외움
- ⑩ 회의나 모임을 시작할 때 행하는 의식. 도쿄 올림픽 000
- ⑪ 부처님이 앉는 자리 00좌. 동물의 왕국
- ⑫ 조선을 둘러싼 청나라와 일본의 패권 다툼
- ⑬ 대일여래. 불교총지중의 교주
- ⑭ 마음으로써 마음에 전하다. 영화미소

세로 열쇠

- ㉑ 몸을 조금 움직이는 모양을 나타내는 말
- ㉒ 대좌에 걸터앉아 오른손을 뺨에 대고 생각에 잠겨 있는 부처님
- ㉓ 오른손을 이마, 왼쪽 어깨, 오른쪽 어깨, 가슴, 인후에 인장하는 삼밀유가법
- ㉔ 부처님의 세계와 중생의 세계가 금강처럼 굳건하게 하나임을 상징하는 수인
- ㉕ 유마 거사. 대승경전. 마음이 밝아지면 불국토가 밝아진다.
- ㉖ 성과 본이 같은 일가붙이끼리의 모임
- ㉗ 음력 4월 15일에서 7월 15일까지 3개월 간 수행
- ㉘ 종조 원정 대성사. 기념법회. 12월 24일
- ㉙ 백설이 만간곤할 제. 홀로 푸르고 푸르다
- ㉚ 산울림. 우리 같이 놀아요~
- ㉛ 아침 점심 저녁 매일 해요
- ㉜ 중생을 사랑하고 가엾게 여기는 마음
- ㉝ 남자 교도. 깨달은 이의 제자
- ㉞ 하나의 작은 사건이 연쇄적으로 영향을 미쳐 나중에 예상하지 못한 엄청난 결과를 일으킬 수 있다는 00효과

손끝에서 찾는 마음의 안정

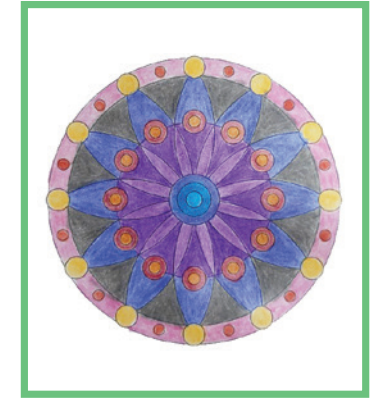
지난 호 독자 솜씨 (최종회)



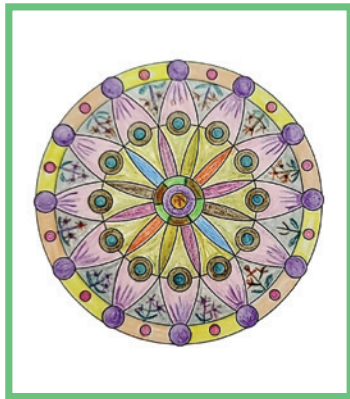
▲ 서울 전추면



▲ 서울 백군자



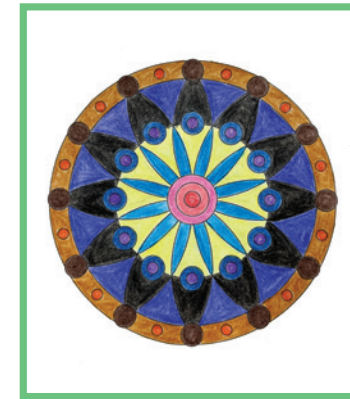
▲ 경기 박아름



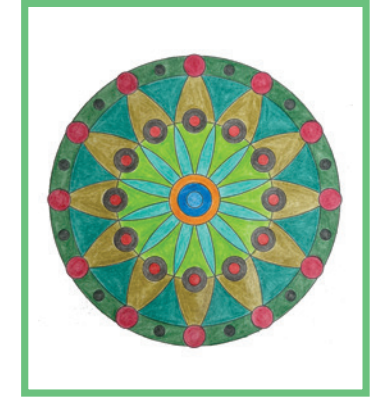
▲ 대구 권영남



▲ 서울 박영자



▲ 서울 김미경



▲ 부산 김민영

7월호를 마지막으로 컬러링 만다라 세상의 연재를 마칩니다. 그동안 보내주신 성원에 감사드립니다.

- 위드다르마 편집실 -

불교총지중 법회 일정

공식불공	매일 오전 10시	부처님오신날	음력 4월 8일
자성일불공	매주 일요일 오전 10시	상반기 49일 진호국가불공	양력 2월 19일 ~ 4월 8일
월초불공	매월 첫째 주 7일간	하반기 49일	양력
신년불공	1월 첫째 주 7일간	진호국가불공	5월 28일 ~ 7월 15일
종조탄신일	양력 1월 29일	해탈절 (우란절)	양력 7월 15일
종조멸도절	양력 9월 8일	창교절	양력 12월 24일

불교총지중 연중 불사

신년불공 한 해 나라의 안녕과 일체중생의 행복을 기원하는 불공 상반기, 하반기 진호국가불공 불교총지중은 창종 이래 진호국가·호국안민의 정신으로 항상 나라와 국민을 위한 진호국가 불공을 올리고 있다. 연중 불사에 부국강병·국태민안·조국평화통일을 기원. 특히 매년 2월 19일부터 49일간, 5월 28일부터 49일간을 상·하반기로 하여 '진호국가불공기간'으로 정하고 『수호국계주경』에 의한 진언 '옴훤야호사'로써 국태민안을 기원하는 불공. 월초불공 매월 첫째 주 7일 동안 나라의 안녕과 일체중생의 행복을 기원 드리는 불공. 자성일 불공 매주 일요일에 자신의 본성을 찾고, 일체중생의 재난소멸과 행복을 기원 드리는 불공.
--

불교총지중 사원 일람

사원명	우편번호	주소	전화번호
통리원	06227	서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)	(02)552-1080-3
동해중학교	47756	부산광역시 동래구 시일로 19-39 (명륜동)	(051)556-0281~2
사회복지재단	06227	서울특별시 강남구 역삼2동 776-2	(02)3452-7485
서울, 경기교구			
관성사	03166	서울특별시 종로구 송월길 110 관성빌딩	(02)736-0950
밀인사	03112	서울특별시 종로구 종로63길 22 (송인동)	(02)762-1412
법천사	13389	경기도 성남시 중원구 시민로11번길15 (하대원동)	(031)751-8685
벽룡사	08702	서울특별시 관악구 신사로 136 (신림동)	(02)889-0211
시법사	21358	인천광역시 부평구 주부도로75번길 6 (부평동)	(032)522-7684

실지사	01162	서울특별시 강북구 도봉로30길 51	(02)983-1492
정심사	02137	서울특별시 종량구 면목로 95길 26	(02)491-6888
지인사	21436	인천광역시 부평구 동암산로 3 (십정동)	(032)528-2742
총지사	06227	서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)	(02)552-1080
충청, 전라교구			
만보사	35045	대전광역시 중구 보문산공원로530번길30 (대사동)	(042)255-7919
법황사	61636	광주광역시 남구 중앙로 121-1 (구동)	(062)676-0744
혜정사	28485	충청북도 청주시 상당구 향군로131번길5 (내덕동)	(043)256-3813
흥국사	55049	전라북도 전주시 완산구 따박골5길 12 (효자동1가)	(063)224-4358
증원사	28065	충청북도 괴산군 청천면 이평4길 266-78	(043)833-0399
대구, 경북교구			
개천사	41958	대구광역시 중구 명륜로23길 38-10 (보산동)	(053)425-7910
건화사	38009	경상북도 경주시 안강읍 양월교동길 6-4	(054)761-2466
국광사	38145	경상북도 경주시 중앙로 77 (동부동)	(054)772-8776
단음사	38843	경상북도 영천시 서문길 33 (성내동)	(054)333-0526
선립사	37541	경상북도 포항시 북구 흥해읍 한동로 79-8	(054)261-0310
수계사	38048	경상북도 경주시 현곡면 하구3리 내경길36-19	(054)745-5207
수인사	37705	경상북도 포항시 북구 서동로 67 (덕산동)	(054)247-7613
승천사	38129	경상북도 경주시 구정3길 20-1 (구정동)	(054)746-7434
제석사	41237	대구광역시 동구 효목로7길 16 (효목동)	(053)743-9812
부산, 경남교구			
관음사	47262	부산광역시 부산진구 신천대로197번길 35(감감동)	(051)896-1578
단향사	53075	경상남도 통영시 데메4길 15	(055)644-5375
덕화사	46547	부산광역시 북구 금곡대로 32-8 (덕천동)	(051)332-8903
밀행사	50427	경상남도 밀양시 노상하4길 6 (내이동)	(055)354-3387
법성사	48817	부산광역시 동구 초량중로 59, 201호(대영아르피나)	(051)468-7164
삼밀사	49060	부산광역시 영도구 한사랑길 109 (영선동1가)	(051)416-9835
성화사	48959	부산광역시 중구 흑교로78번길 17 (보수동1가)	(051)254-5134
실보사	44452	울산광역시 중구 화진길 14 (태화동)	(052)244-7760
운천사	51257	경상남도 창원시 마산합포구 완월동17길12(자산동)	(055)223-2021
일상사	50409	경상남도 밀양시 상동면 금산7길 7-3	(055)352-8132
자석사	48245	부산광역시 수영구 광서로54번길 47 (광안동)	(051)752-1892
정각사	47756	부산광역시 동래구 시일로 19-9 (명륜동)	(051)552-7901
화음사	52707	경상남도 진주시 강남로301번길 8 (마경동)	(055)755-4697
동해사	47756	부산광역시 동래구 시일로 19-39 (명륜동)	(051)556-0281~2

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 news@chongji.or.kr

* 불교총지중 홈페이지에 연재글 있습니다 *

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 **후원**에 감사드립니다.

공덕성 김윤서 김종철 김희곤 법 공 손경옥
안한수 오승현 오채원 오현준 이인성 이태림
이혜성 자선화 정법계 정재봉 정화연 총지화
한철수



시절인연(時節因緣)이라는 말이 있습니다.
이 세상 모든 사물의 현상은 때가 되어야
일어난다는 뜻입니다.
또한 인연의 시작과 끝은 자연의 섭리대로
이루어 진다는 의미를 담고있기도 합니다.

우리는 살아가며 여러가지 일을 겪고
수많은 사람들을 만납니다.

음과 양의 이치에 맞게
나쁜 일과 좋은 일은 항상 일어날 수 밖에 없고
때로는 나의 노력 여부와 상관없이
예상치 못한 결과가 나오는 경우도 있습니다.

불교적 관점에서 바라본다면
이는 시절인연이 도래했기에 그렇습니다.

여러분은 혹시 지난 날을 반추하며
후회와 그리움 속에서
머물고 있진 않으신가요?

초록의 7월을 맞이하며
과거를 있는 그대로 받아들이고
설레임으로 충만한
푸른 나날들이 이어지길 바랍니다.

07월호



나무는 비와 바람을 겪으며 성장하고
사람은 고난을 통하여 성공한다.
고난이 없이는 즐거움도 없을지니
인격완성은 고난을 겪는 중에 이루어진다.

- 환당 대중사 법어록 중에서 -