

통권 제 259호

강남. 라 00943

2569

2025

05

불교 이야기
부처님오신날 특집下
부처님과 부처님오신날



여시아문
항상 자기를 돌아보자



평상심지도
연등과 보리수

위드 다르마
With Dharma

영원한 진리와 함께

불교충지중

종조법설집

종조법설 제3장 잠언편

본원^{本願}은 성불^{成佛}이다

기복^{祈福}은 작복^{作福}보다는 못하고,
작복^{作福}은 성불^{成佛}보다는 못하느니라.
그러므로 본원^{本願}은 성불^{成佛}이요,
여과^{餘果}는 복덕^{福德}이라 하느니라.

위드 다르마^{With Dharma}

다르마^{다르마}는
영원한 진리의 말씀이며,
위드 다르마^{위드 다르마}는
다르마와 함께 한다는 뜻으로
진리와 함께 하는 사람들의
이야기입니다.



불교총지중

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



지장 스님의 향유 _ 16

강희제의 하루

_ 지장 스님



살다보면 _ 34

다시 봄

_ 이옥경



동행 _ 46

마음과 건강

_ 정은철

목차

2569
2025

05

- 04 통리원장 봉축사
- 06 여시아문
- 10 불교 이야기
- 14 경전에서 찾은 지혜
- 16 지장 스님의 향유
- 18 마음챙김 메커니즘
- 22 절기 이야기
- 24 고전속으로
- 28 문화유산 해설
- 32 산책
- 34 살다보면
- 40 지혜의 트랙
- 43 내가 사랑한 동시
- 46 동행
- 50 평상심시도
- 54 십선성취
- 58 담마빠다
- 60 생각의 열매
- 63 마지막 공부
- 66 걷는 자의 기쁨
- 70 서원당 안의 불교
- 72 금쪽상담소
- 76 가로세로 만다라세상
- 78 법회 일정

각자의 마음속 부처를 일깨웁시다 — 룡경 정사

항상 자기를 돌아보자 — 묘심해 전수

부처님과 부처님오신날 — 위드다르마 편집실

업력은 녹지 않는다 — 불교총지중 법장원

강희제의 하루 — 지장 스님

명상과 과학 ① — 임진수

여름의 시작 입하^{立夏} — 위드다르마 편집실

영상시대에 보내는 경고 한 마디 — 한국고전번역원

이국적인 아름다움, 황남대총 출토 봉수형 유리병 — 위드다르마 편집실

어느 날의 풍경 — 김대곤

다시 봄 — 이옥경

비폭력만이 모두가 사는 길 — 방귀희

김영일의 간결한 시 '노랑나비' — 신현득

마음과 건강 — 정은철

연등과 보리수 — 김천

인도 성지 순례기_⑤ 교화의 땅 라즈기르왕사성 — 남해 정사

누구를 미워하면 — 화령 정사

눈도 코도 없는 왕자 — 위드다르마 편집실

그때나 다름없이 — 유소림

강 따라 휘영청 늘어선 봄의 절창, 충북 영동 양산 8경 둘레길 — 박성기

사대명왕^{四大明王} — 해광 정사

우리 아이 양육 길라잡이 4 — 강남구구립어린이집연합회

우리의 삶도 ‘그랭이질’이 필요합니다

흙바닥 위에 세운 기둥은 상식적으로
깨지고, 썩고, 미끄러지기 쉽습니다.
당연히 오래가지 못할 것이 뻔합니다.
그래서 예로부터 집을 지을 때는
먼저 터를 고르고 땅을 다져 기초를 튼튼히 한 후
주춧돌을 놓고 기둥을 세웠습니다.

하지만 자연에서 얻는 다양한 돌의 모양은
울퉁불퉁 제멋대로이기 마련입니다.
톱과 대패를 이용해서 만든
나무 기둥의 단면은 평평해집니다.
그러면 주춧돌 위에 기둥을 얹기 위해서
단단한 돌을 어렵게 평평하게 다듬는 것보다
옛 장인은 더 깎기 쉬운 나무 기둥의 단면을
울퉁불퉁한 주춧돌의 단면과 꼭 맞도록
깎아내어 문제를 해결했습니다.

이제는 잘 쓰지 않는 우리 고유의 건축 용어로
‘그랭이질(그레질)’이라고 합니다.
그랭이질이 잘된 기둥은 못이나 접착제를
사용하지 않아도 쉽게 넘어지지 않으며
두 개의 기둥 위에 널판을 얹은 뒤
목수가 올라가 걸어 다녀도

무너지지 않는다고 합니다.
그리고 지진이 났을 때
주춧돌이 매끈한 돌이라면 기둥이 밀릴 수 있지만,
한옥의 경우 울퉁불퉁한 주춧돌 위에 서 있어서
쉽게 밀리지 않고 오히려 울퉁불퉁한 면이
기둥을 안전하게 잡아주는 역할을 한다고 합니다.

바람이 강한 제주의 돌담이
무너지거나 밀리지 않는 이유는
서로 다르게 생긴 돌이 아귀를 맞춰주어
서로를 지탱하고 잡아주는 힘이
생겼기 때문입니다.
두 개의 것이 만날 때
하나의 모양이 거칠고 울퉁불퉁해도
다른 하나의 모양이 그 거친 모양에 맞추어
감싸줄 수 있다면 그 돌의 만남은
세상 무엇보다 더 견고한 결합을 이룰 수 있습니다.
조금만 달라도 서로 반목하는
세상을 살아가고 있는 지금,
마음의 그랭이질을 통해
나를 버려 너를 품는, 돌이 하나가 되는
삶을 살아갈 수 있길 소망합니다.

따뜻한 하루의 <따뜻한 감성편지> 2025. 4. 10.



부처님오신날
불교총지중 통리원장 봉축사

각자의 마음 속 부처를 일깨웁시다.

부처님께서 이 땅에 오신 거룩한 날을 맞이하여 세상의 여러분들과 함께 오늘을 봉축합니다. 법신 비로자나 부처님의 가지력으로 모든 가정과 도량마다 두루 평안하시고 화평하시기를 지심으로 서원합니다.

최근 우리 사회는 적지 않은 갈등과 시련을 겪고 있습니다. 대통령 탄핵이라는 헌정사의 중대한 결정이 있었으며, 전국 곳곳에서 발생한 산불로 인명 피해와 함께 이들이 삶의 터전을 잃고 아직도 고통의 나날을 보내고 있습니다.

이에 우리 불자들은 부처님의 가르침에 따라서 화합을 지향하고, 자비의 마음으로 주변의 상실과 괴로움을 외면하지 말아야 할 것입니다. 기도와 보시, 한 마디의 위로, 이웃과 함께하는 작은 실천이 곧 부처님의 발걸음을 따르는 길입니다.



아울러 어두운 마음을 밝히는 자성과 자리어타의 등불을 하나씩 올립시다. 각자의 마음속에 부처를 일깨우고, 수행과 발원이 사회에 희망이 되어 이 세상이 자비가 넘치는 평화로운 불국정토가 되도록 서원하고 정진합시다.

오늘은 지혜와 행복의 세상을 열어주신 부처님이 오신 날입니다. 부처님의 은혜에 감사하며, 우리 모두 부처의 마음으로 살며 행복한 삶을 누리시기를 축원합니다. 성도합시다.

불기 2569년 부처님오신날
불교총지중 통리원장 록경 합장

항상 자기를 돌아보자

묘심해 전수
벽통사

부처님이 성불하신 지 몇 년이 지났을 때의 일입니다. 부처님의 고향인 카필라성에는 로히니강이 흐르고 있었고, 강 건너에는 코울리국이 있었습니다. 그 나라에는 코울리아족이 살고 있었는데, 그들 역시 석가족의 일족으로서 카필라성의 석가족과 혼인 관계를 맺은 것으로 널리 알려져 있습니다.

다툼은 양쪽 나라를 끼고 있는 로히니강의 독에서 시작되었습니다. 가뭄이 계속된 어느 해 여름, 곡식이 타들어 가기 시작하자 양국의 농민들은 강둑에 서서 어떻게 물을 끌어들이야 할까를 궁리하고 있었습니다. 그때 코울리아족의 한 청년이 소리쳤습니다.

“이 강물을 옆 나라와 함께 사용한다면 두 나라 곡식이 모두 말라죽을 것이다. 물은 우리만 쓸 테니 모두 이리로 보내라.”

“웃기는 소리 하지 마라. 너희만 물을 쓰면 우리는 어떻게 하란 말이냐? 어렵잖아. 강물은 우리가 모두 끌어들이야 해!”

이렇게 서로 물줄기를 자기 나라 쪽으로 끌어들이야 한다면 다투었고, 차츰 감정이 격해지자 욕설이 오가기 시작했습니다.

두 나라의 농민은 자기 관리에게 도저히 용납할 수 없는 상대의 허물을 만들어 보고했고, 두 나라 관리는 농민에게 들은 대로

정부에 보고했습니다. 이 사실이 온 나라로 전해지자 석가족은 흥분했습니다.

마침내 두 나라는 전쟁 직전의 험악한 상태에 이르렀습니다. 이때 부처님께서는 카필라성 교외에 있는 대림에 머무시다가 이 위기를 관하셨습니다. 그리고 홀로 공중을 날아 로히니강의 상공에서 좌선하는 모습을 나타내었습니다. 두 나라의 왕은 부처님의 불가사의한 모습을 보자 무기를 내려놓고 예배했습니다.

“왕이여, 이것은 무엇을 위한 싸움입니까?”

“저는 모릅니다.”

“그럼, 누가 알고 있습니까?”

“아마 장군이 알고 있을 것입니다.”

그러나 장군도 정확한 원인을 알지 못했습니다. 관리도 알지 못했습니다. 이렇게 차례로 물어가다가, 마지막으로 농민에게 물어보니 물 때문이라는 것이었습니다. 모든 사람이 전쟁의 원인을 알게 되자 부처님이 물었습니다.

“왕이여, 물과 사람 중 무엇이 더 중요합니까?”

“물보다 사람이 훨씬 중요하지요.”

“그런데 왜 물 때문에 훨씬 중요한 목숨을 버리려 하십니까? 그것도 전투하는 이유조차 모르는 싸움일!”

양국의 왕은 부처님의 이 말씀에 정신을 차렸습니다.

이처럼 사소하게 시작된 말 한마디가 능히 피바다 직전의 상황까지 몰고 갈 수 있습니다. 실로 구업은 무서운 것입니다. 그러므로 남의 허물을 말하기 전에 자기의 허물부터 볼 줄 알아야 합니다. 수행자가 남을 헐뜯는 것은 도심(道心)을 근원적으로 등지는 행위가 될 뿐입니다. 다른 사람으로부터 칭찬이나 비방을 들을 때, 그 칭찬과 비방에 얽매일 것이 아니라 자기의 마음을 다스리고 자기의 허물을 바로 보는 기회로 삼아야 합니다.

경전에 “듣기 좋은 소리, 듣기 싫은 소리, 그 어느 것을 들을 지라도 마음의 동요가 없어야 하느니라. 덕이 없으면서 남의 칭찬을 듣는다면 참으로 부끄러워해야 할 일이고, 허물이 있어 야단을 듣는다면 참으로 기뻐할 일이다. 기뻐하면 잘못된 점을 찾아 반드시 고칠 수 있게 되고, 부끄러워하면 도를 더욱 부지런히 닦고자 할 것이다.”라는 구절이 있습니다. 좋은 말에나 나쁜 말에나 무심할 수 있고 배워야 한다는 이 말씀은 참으로 뼈 있는 가르침입니다.

넓은 들판에 전나무와 가시나무가 서 있었습니다. 전나무가 어느 날 말을 걸었습니다. “못생긴 가시나무야, 너는 정말 쓸모가 없는 것 같구나.” 이번에는 가시나무가 전나무에게 물었습니다. “전나무야, 그러면 너는 어떤 쓸모가 있니?” “나만큼 좋은 재목

이 어디 있겠어? 마땅히 좋은 집을 지을 때 사용되지.” 그러자 가시나무가 피식 웃으며 점잖게 말했습니다. “그래? 그러나 나무꾼이 도끼를 들고 이 들판에 오면 그때 내가 부러워질걸?” 전나무는 아무 말도 하지 못했습니다.



이 나무의 이야기처럼 수행자는 잘 나기를 바라서는 안 됩니다. 스스로 못생긴 나무가 되고자 할 때 큰 나무로 자랄 수 있고, 세상의 부질없는 유혹에 흔들리지 않고 도를 잘 닦을 수 있습니다.

“제가 잘못했습니다. 죄송합니다.” 이 한마디가 모든 문제를 없애줍니다. 수행자는 못난 사람이 되고 못난 바보가 되어 살아야 합니다. 못난 바보가 될 때 우리가 추구하고자 하는 수행의 정도는 점점 더 깊어지고, 자기도 모르는 가운데 이 세상에서 가장 훌륭하고 잘난 사람이 될 것입니다.

부처님과
부처님오신날

법상인 전수

덕화사 주교

탄생 설화와 탄생 계^佛

부처님의 생애를 이해하는 것은 가르침에 대한 더욱 철저한 이해를 위해 반드시 필요하다. 어느 종교나 비슷하지만, 교조에 대한 이야기를 직접 들은 시대가 지남에 따라 신화적으로 윤색되는 경우가 많다. 부처님께서는 태어나자마자 사방으로 일곱 걸음을 걸으며 한 손으로는 하늘을, 또 한 손으로는 땅을 가리키며 ‘천상천하 유아독존^{天上天下 唯我獨尊}’이라는 그 유명한 탄생계^{誕生偈}를 외쳤다고 한다. 그러면 하늘 위와 하늘 아래에 오직 나 홀로 존귀하다는 이 이야기는 도대체 어떤 의미가 담겨 있을까.

부처님의 전기를 전하는 경전 가운데는 이상과 같은 구절 다 음에 ‘삼계개고오당안지^{三界皆苦吾當安之}’라는 구절이 이어지는 것도 있다. 즉, ‘온 세상이 모두 괴로움에 잠겨 있으니 내 마땅히 이를 편안하게 하리라.’는 뜻이다. 그러므로 이 구절에 담겨 있는 의미를 말 그대로 풀이해 보면 부처님과 비견할 수 있을 만큼 위대한 분은 어디에도 없으며, 부처님이 이 세상에 오신 것은 오직 세상 사람들을 온갖 괴로움으로부터 건지기 위해서라는 것을 알 수 있다.

불교의 가르침에 의하면 우리 모두는 스스로의 노력 여하에 따라 최고의 진리를 깨닫고 석가모니 부처님과 똑같은 부처님이 될 수 있는 존재다. 따라서 ‘하늘 위와 하늘 아래에 오직 나 홀로 존귀하다’는 그 ‘나’는 비단 석가모니 부처님만이 아니라 우리 자신일 수도 있다. 그러므로 석가모니 부처님의 탄생선언은 이 세상 모든 존재 가운데 가장 고귀한 것은 오직 자기 자신뿐이라는 그야말로 인간의 존엄성에 관한 일대 선언이었다고 할 수 있다.

초전법륜, 깨달음을 선포

싯다르타 왕자는 궁전에서 향락의 세월을 보내다가 29세에 노인, 병자, 죽은 자, 수행자를 만나는 사문유관^{四門遊觀}의 경험을 한 후 최상의 선^善을 찾아 왕자의 신분을 버리고 출가했다. 출가 후 두 명의 명사가 알라라 칼라마와 웃다카 라마풋타에게 각각 무소유처^{無所有處}와 비상비비상처^{非想非非想處}라는 명상의 경지를 배웠다. 하지만 이 두 명사의 경지가 자신이 찾던 최상의 선이 아님을 알고 스승을 떠나 당시 유행하던 격심한 고행을 6년간 시도했다. 하지만 고행으로도 자신이 추구하던 최상의 선을 이루지 못하자 마지막으로 보리수 나무 아래 앉아 선정에 들었다. 삼매가 깨달음에 이르는 길이 될 수 있다고 생각하여 마을의 여인 수자타가 제공한 우유죽을 먹고 건강을 회복한 후 완전한 깨달음에 이르러 붓다가 되었다.



싯다르타는 붓다가 된 후 깨달음의 법을 펴기로 결심하고, 처음으로 법을 가르칠 상대로 이전에 함께 고행했던 다섯 수행자가 있는 바라나시의 녹야원으로 찾아갔다. 싯다르타가 고행을 포기하고 사치스러운 삶으로 돌아갔다고 생각하던 다섯 수행자는 처음에는 붓다를 거부하려 했지만, 가까이 다가오는 붓다를 보고 자연스럽게 맞이하여 붓다가 설명하는 가르침을 듣기 시작했다. 저속하고 무의미한 쾌락에 빠지는 삶과 힘들고 무의미한 고행에 몰두하는 삶의 양극단을 피하고 깨달음과 열반의 경지에 도달하게 하는 바른 길이자 중도(中道)인 팔정도(八正道)를 가르치고 난 후 붓다는 네 가지 고귀한 진리(四聖諦)를 완전히 깨달았기에 깨달음을 얻었다고 선포했다.

탄신일과 공식 명칭

부처님오신날은 음력 4월 8일, 부처님의 탄신일을 기념하는 날이다. 기록에 의하면 고려 말, 최이(崔怡)라는 문신이 팔관회와 연등회를 음력 4월 8일로 옮겨서 함께 행하게 했다고 한다. 1960년대 대한불교조계종이 '불탄일'에 대한 불교적 의미를 복원하고, 한자로 되어있는 말을 쉽게 풀어서 사용하자는 취지로 '부처님오신날'을 만들었다. 한글화 추세에도 부합한다는 이유로 명칭 변경을 지속적으로 요청한 끝에 2017년 10월 공식 명칭이 '부처님오신날'로 변경됐다. 1975년 1월 대통령령에 따라 처음으로 공휴일로 지정된 지 42년 만이다.

하지만 부처님께서 태어나신 날에 대해서는 정확한 기록이 없어 불교권의 날짜가 다르다. 불교의 종주국인 인도 등지에서 예로부터 4월 8일을 부처님의 탄신일로 기념해 왔고, 1956년 11월 네팔의 수도 카트만두에서 열린 제4차 세계불교도대회에서는 양력 5월 15일을 부처님의 탄신일로 결정했다. 국제연합은 1998년 스리랑카에서 개최된 세계불교도회의의 안건을 받아들여 양력 5월 중 보름달이 뜬 날을 부처님 탄신일로 정하여 기념 행사를 개최하고 있다. 일본은 음력이 아닌 양력 4월 8일을 기념하고 있다.

업은 녹지 않는다

불교총지종 법장원

미란왕이 나선에게 물었다.

“스님들은 ‘지옥의 불은 보통 불보다 훨씬 더 뜨겁다. 보통 불 속에 던져진 조약돌은 하루에 녹지 않지만, 큰 바위도 지옥 불 속에 들어가면 순식간에 녹아버린다.’라고 말합니다. 나는 이 말을 믿지 않습니다.

또 스님들은 ‘지옥에 태어난 생명체는 수십만 년 동안 지옥불 속에서 타더라도 녹아 없어지는 일이 없다.’라고 합니다. 나는 이 말도 믿지 않습니다. 어떻게 생각하십니까?”

“왕이시여! 암상어와 암악어와 암거북은 단단한 돌맹이나 자갈이나 모래를 먹습니까?”

“그렇습니다.”

“돌맹이나 자갈이나 모래가 뱃속에 들어가면 녹아버립니까?”

“그렇습니다.”

“그렇다면 뱃속에 든 그들의 새끼도 녹아버립니까?”



“그렇지는 않습니다.”

“어찌하여 자갈도 돌맹이도 녹는데 새끼는 녹지 않습니까?”

“업 때문에 녹지 않는다고 생각합니다.”

“그와 마찬가지로 지옥에 태어나는 생명체는 수십만 년 동안 지옥 불 속에 있어도 업 때문에 녹지 않습니다. 지옥에 있는 생명체는 거기에서 태어나 거기에서 죽습니다. 그러므로 부처님께서서는 ‘악업이 소멸할 때까지는 죽지 않는다.’라고 말씀하신 것입니다.”

“스님, 잘 알겠습니다.”

『미란타왕문경 彌蘭陀王問經』

강희제의 하루

지장 스님

청주 용화사 연수원장

청나라 강희제, 옹정제, 건륭제에 이르는 133년간을 흔히 ‘중국의 르네상스’라고 부릅니다. 큰 전쟁 없이 대체로 평화로웠던 이 시절, 문화적으로나 사회적으로 활발한 활동들이 있었습니다. 특히 문화와 학문에 관심이 컸던 강희제의 공이 큼니다.

강희제의 재위 기간은 61년입니다. 공식적으로 가장 오래 황제의 자리에 있었습니다. 극심한 업무와 긴장, 전쟁, 방탕한 생활 등으로 대부분의 중국 황제는 오래 살지 못했습니다.

강희제가 기대 이상으로 오래 황위에 있었던 비결은 우선, 내일 어떻게 될지 모르기 때문에 하루하루를 정말로 충실하게 살았다는 점입니다. 새벽 일찍부터 밤늦게까지 각종 상소문을 직접 챙겨 읽었을 뿐만 아니라 여러 분야의 전문가를 통해 각종 지식을 쌓았고 외국 선교사를 통해 외국어까지 공부하였습니다. 그리고 틈틈이 사냥하면서 체력도 관리했습니다.

그리고 무엇보다도 복을 아껴 사용할 줄 알았습니다. 황실의 물건도 호화롭게 꾸미거나 낭비하지 않고 검소하고 소박하게 사용했다고 하는데, 이전 명나라 시절보다 빨감이나 석탄이 10분



의 1 정도밖에 들지 않았다고 합니다. 음식 또한 거창하지 않고 소박한 식사를 즐겼으며, 여색(女色)에 빠져 살지도 않았다고 합니다. 그리고 특이하게도 마음이 타락과 게으름에 빠지지 않도록 틈틈이 잘 살펴보았다고 하네요.

신하들은 황제는 이래야 한다면서 나쁜 황제의 프레임에 맞게 살아야 한다고 주장했지만, 강희제는 그런 과거의 프레임들을 과감히 벗어버립니다.

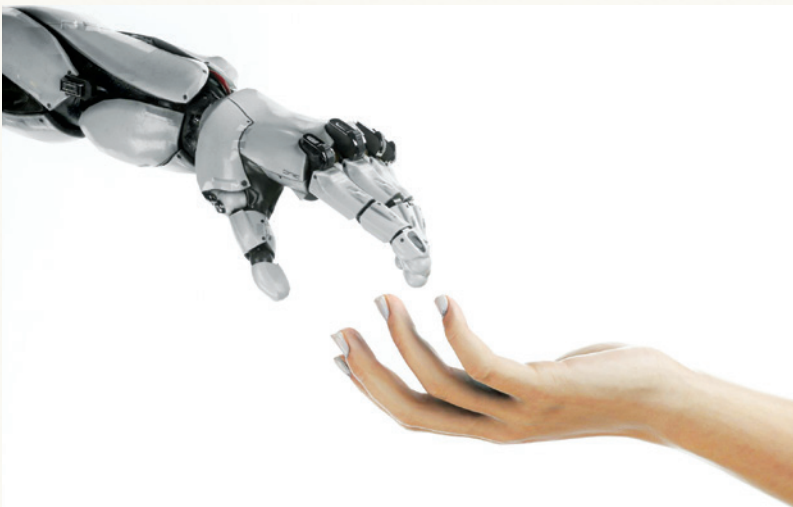
내일이 없는 것처럼, 복은 절약하기, 그리고 마음을 잘 살피기. 오늘도 마음공부를 통해 복의 씨를 뿌려봅니다. 다음으로 미루던 습관도 고쳐 보고요. 할 수 있다면 오래 건강하고 행복하게 계속해서 수행하고 싶습니다.

명상과 과학 ①

- 과학의 의미

임진수

명상지도자협회 명상전문지도자
메디테이션 봄 명상센터 대표



과학의 효능과 문제점

과학의 발달로 각종 산업과 농업의 생산성이 높아졌다. 그 결과 인류는 더 이상 굶주림에 허덕이지 않게 되었고, 이제까지 경험하지 못했던 물질적으로 풍요로운 삶을 살게 되었다. 더불어 과학은 인류의 문명을 발전시켰고, 인간의 삶과 정신을 한 단계 업그레이드시켰다. 그런데 이러한 발전에도 불구하고 과학에 의한 편익이 사람들의 행복을 보장해 주지는 않는 것 같다. 오히려

발전하는 과학을 바라보는 일반적인 사람들의 마음은 점점 불안해지고, 물질적인 부의 편차는 커졌다.

과학이 아무리 발달한다고 해도, 유한한 인간이 가지고 있는 무한한 욕심은 채울 수 없다.

명상의 과학적 증명

명상을 과학적으로 증명한다는 것은 크나큰 유혹이다. 명상이 과학적으로 증명된다는 것은 인간의 괴로움을 과학의 힘으로 없앨 수 있다는 방증이기 때문이다. 이 말은 과학의 힘으로 인간의 물질적인 행복은 물론, 정신적인 행복도 이룰 수 있다는 의미이기도 하다. 결국 과학이 인간 괴로움의 근원인 생과 사를 극복할 수 있다는 것을 뜻한다. 가능할까?

학자들이 명상을 연구하는 방식은 크게 두 가지이다. 하나는 뇌 과학에 기반한 기계적인 측정을 통해 뇌의 반응과 변화를 살피는 것이다. 방법으로는 전극 실험, 뇌파 측정, fMRI 측정 등 여러 가지 물리적인 실험을 통해 명상 전후의 변화를 측정한다. 다른 하나는 관찰과 표본 실험을 통해 통계적으로 접근하는 방식이다. 그러면 명상이라는 마음의 작용을 과학은 어떻게 바라보고 있을까?

과학이라는 의미

여기에 대한 답을 알기 위해서는 먼저 과학이 무엇인지에 대해 알아보는 것이 중요할 것이다. 과학은 사물의 구조, 성질, 법칙 등을 관찰 가능한 방법으로 규명하는 체계적이고 이론적인 지식 체계를 의미한다. 과학은 크게 다음의 세 분류로 나눌 수 있다. 자연과학, 사회과학, 그리고 인문과학이다. 여기에서는 일단 인문과학은 열외로 하고, 과학을 자연과학과 사회과학으로 나눠서 살펴보겠다.

자연과학은 모든 자연 현상을 다룬다. 물리학, 화학, 생물학, 지질학, 천문학 등이 있다. 자연과학은 자연의 법칙을 연구하는 학문으로 수학적, 합리적, 경험적, 실험적인 연구를 기본으로 한다. 자연과학적 연구는 세계의 어느 곳에서 실험하더라도 똑같은 결과를 보인다.

사회과학은 인간의 행동과 그들이 이루는 사회를 과학적인 방법으로 연구한다. 사회학, 정치학, 경제학, 심리학 등이 있다. 사회과학은 연구하고자 하는 사회 현상에 대해 정의하고 변인을 분석하여 가설을 세우고 그에 따른 예측을 하고 실험을 통해 검증한다. 문제는 심리학을 비롯한 사회과학에서 사용하는 과학적 방법

의 하나인 실험 통계는 여러 함정이 존재한다는 것이다. 그중에서 대표적인 것은 ‘표본의 오류’, ‘잘못된 조사 방법’, ‘잘못된 인과관계 추론’, ‘의도적 혹은 비의도적 편향’이다. 이런 통계의 함정으로 인해 과학적 방법은 늘 새로운 가설이 나타나게 되고, 새로운 가설에 대한 실험과 검증을 통해, 기존의 이론이 뒤집힌다.

뇌과학은 자연과학의 영역이고, 심리학은 사회과학의 영역이다. 특히 과학의 영역에서 명상을 가장 많이 연구하는 분야는 사회과학의 하나인 심리학이다. 심리학은 1970년대부터 명상에 관심을 가졌다. 명상과 같이 마음을 다루기 때문에 당연한 일일 것이다. 심리학은 인간의 행동과 심리 과정을 과학적으로 연구하는 경험 과목이라고 할 수 있다. 또한 인간의 행동과 정신 과정, 영혼에 대한 학문이라고 정의된다. 그래서 수많은 심리학자는 자신이 가지고 있는 심리학에 근거해서 명상을 파악하려는 노력을 시작했다. 그 결과 현재 우리가 알고 있는 MBSR을 비롯한 현대 서구 명상이 발전하게 된다.

입하는 24절기 중 일곱 번째 절기로 양력으로 5월 6일 무렵이고 음력으로 4월에 들었으며, 태양의 황경이 45도에 이르렀을 때다. 입하는 곡우와 소만 사이에 들어 여름이 시작되었음을 알리는 절후이다. ‘보리가 익을 무렵의 서늘한 날씨’라는 뜻으로 맥량^{麥涼}, 맥추^{麥秋}라고도 하며, ‘초여름’이란 뜻으로 맹하^{孟夏}, 초하^{初夏}, 괴하^{槐夏}, 유하^{維夏}라고도 부른다.

입하 무렵이면 여름 기운이 조금씩 일어서는 시기라, 봄은 완전히 퇴색하고 산과 들에는 신록이 일기 시작하며 개구리 우는 소리가 들린다. 또 마당에는 지렁이가 꿈틀거리고, 밭에는 참외 꽃이 피기 시작한다. 그리고 벼씨의 싹이 트고 보리 이삭이 패기 시작한다. 현대인이 ‘계절의 여왕’이라 부르는 이 시절에 부처님은 이 땅에 오시고, 스님들은 여름 안거에 들어간다. 불^佛과 승^僧이 법^法에 따라 움직이니 삼보의 힘찬 약동이 느껴지는 시기이다.

입하에 이팝나무 꽃이 핀다. 이팝나무는 본래 입하목이라고 부르던 것이 변하여 이팝나무가 되었다. 꽃이 피면 흰색의 꽃잎이 네 개로 길게 갈라져 흰 쌀밥같이 보이는 꽃이 나무를 뒤덮어



Photo by Jason Grant@Unsplash

위에서 보면 잎은 보이지 않고 하얀 꽃만 보인다. 그래서 ‘이팝’ 나무 또는 ‘쌀밥’ 나무로 불리게 되었다는 설도 있다. 또 귀룅나무, 층층나무, 산사나무 등의 하얀 꽃과 장미과의 황매화, 덩굴장미, 찔레꽃, 해당화, 모과나무 등의 꽃도 입하 절기 중에 핀다.

입하차는 입하에 맞추어 탄 찻잎으로 만든 고급 차이다. 보통 곡우 때 찻잎을 따 만든 세작이 가장 비싼 고급 차로 알려졌지만, 초의 선사는 한국 차의 경우 곡우보다 입하를 전 후하여 탄 차가 더 좋다고 평가하였다. 초의 선사는 <동다송>에서 “중국의 다서에 의하면 찻잎을 따는 시기가 중요하여 너무 일찍 잎을 따면 차가 완전하지 않고 때가 지나면 다신^{茶心}이 흩어지기 때문에 곡우 전 5일이 가장 좋고 곡우 후 5일이 다음이며, 이후 5일이 또 다음이라고 하였다. 그러나 경험에 따르면 조선 차의 경우 곡우 전 후는 너무 이르고 입하 전후가 적당한 시기다.”라고 설명했다.

영상시대에 보내는
경고 한 마디

강민경

국립제주박물관 학예연구사

머리 흔들고 눈 깜박여도 정신이 쏙 빠지니
자세히 본들 참과 거짓 누가 능히 분별하리
하지 마라! 한 무제처럼 어리석은 생각으로
장막 안에서 멀리 이^李 부인을 보려 함을

搖頭瞬目逞精神	요두순목령정신
諦視誰能辨眞眞	체시수능변안진
莫作劉郎癡絕想	막작유랑치절상
帷中遙望李夫人	유중요망이부인

- 김윤식 金允植, 1835~1922, 〈운양집 雲養集〉 권6, ‘동사만음 東槎漫吟’ 중
‘활동사진을 보고 觀活動寫眞’

요즘은 언제 어느 곳에서나 움직이는 그림 ‘영상^{映像}’을 볼 수 있고, 약간만 공부하면 누구나 자신이 원하는 영상을 만드는 것도 가능하다. 이를 만인에게 공개하여 조회 수에 따라 명성과 이익을 얻기도 하고, 다른 사람에게 자기 뜻을 쉽게 알리고자 영상을

활용하는 이도 많다. 아이뿐만 아니라 어른도 홀린 듯이 빠져들게 되는 영상의 힘, 실로 대단하지 않은가? ‘매혹^{魅惑}’이란 단어가 어울린다.

그러나 그 힘을 잘못 휘두르는 이들 또한 적지 않다. 자신이 믿는, 그리고 믿고 싶은, 이른바 ‘가짜뉴스’를 진리라 생각하고, 이를 영상에 담아 퍼트리려는 이들이 곳곳에 있다. 그들에게는 ‘사실’이 그리 중요한 게 아니다. 영상을 통해 뜻대로 움직일 수 있는 추종자의 수, 그리고 그로 인해 벌어들이는 돈이 중요한 것일 게다. 스마트폰, 텔레비전, 영사기가 처음 발명될 때만 해도 이런 일이 벌어질 거라고 누가 생각이나 했을까? 현란한 영상에 ‘미혹^{迷惑}’되는 이들이 여기저기에 넘쳐난다.

조선 말기 관료이자 뛰어난 문인이었던 운양^{雲養} 김윤식의 문집을 읽다가 흥미로운 시를 하나 보게 되었다. 김윤식은 명성황후 시해 사건에 연루되어 10여 년간 제주도로, 지도^{智島}로 유배길을 떠났다. 유배 생활 중에도 지역 문인과 시회를 열어 소통하곤 하던 김윤식은, 1907년^{순종 1} 풀려난 뒤 관직 생활을 하면서 보다 적극적으로 한시를 지었다. 이 시는 그가 1908년^{순종 2} 일본에 가서 50여 일간 머물 때 지은 것 중 하나로, 도쿄에서 어떤 영화를 보고 느낀 바를 풀어낸 작품이다.

앞에 펼쳐진 크나큰 화면에 사람과 물건이 훑혀 왔다 갔다 한다. 움직이는 장면 하나하나를 보면서 일흔네 살 김윤식은 꽤 어지러웠던 모양이다. ‘이것이 참인가, 거짓인가?’ 정신이 쏙 빠지는 경험을 하고 나오면서 그는 옛이야기 하나를 떠올렸다. 한나라 무제^{武帝}가 사랑한 후궁 이 부인이 죽었다. 애통해하던 무제 앞에 방사^{方士} 한 명이 나타났다. “제가 이 부인의 혼을 불러오겠습니다.” 칠혹 같은 밤, 방사는 장막 두 개를 치고 한쪽에 무제를 앉혔다. 그리고 건너편 장막으로 가더니 등불을 켜다. 일렁이는 불빛과 연기 사이로 무언가 어른어른 비친다. “아니, 이 부인 아니더냐!” 놀란 무제는 멀리서 그 모습을 보며 눈물을 흘리고, 노래까지 지었다 한다.

맞는가, 아닌가?

서서 바라볼 뿐

어이하어 나풀나풀, 더디게 오는가

是邪非邪 시야비아

立而望之 입이망지

偏何珊珊其來遲 편하산산기래지

애절한 이야기다. 하지만 한 꺼풀 벗기면 구독자의 니즈^{Needs}를



맞추고자 하는 영상 제작자, 그리고 그의 영상을 보고 ‘좋아요’를 누르고 댓글을 다는 모습 그대로지 않은가. 김윤식은 저 신기한 ‘활동사진’에 한 무제처럼 지나치게 빠져들지 말기를 주문했다. 설마 그가 120여 년 뒤 미래를 예상한 건 아닐 것이다. 하지만 김윤식이 영상의 힘, 그리고 그것이 갖는 위험성을 어렵듯이나마 꿰뚫어 보았음은 분명해 보인다.

지금, 이 순간 이쪽과 저쪽에서 영상 하나에 휘둘리며 웃고 우는 사람들을 바라보자니, 그 옛날 김윤식의 통찰력이 더 대단하게 느껴진다. 물론 한일 강제 합병에 적극 반대하지 않고 일제의 작위를 받는 오점을 남겼던 김윤식이지만, 그래도 그는 온 민족이 일어나 독립을 부르짖었던 3·1운동 때 <독립 청원서>로 일제에 저항하는 기백을 보여주었다.

〈출처: 한국고전번역원〉

이국적인 아름다움, 황남대총 출토 봉수형 유리병

위드다르마 편집실



봉수형 유리병, 경주 황남대총, 신라, 높이 25.0cm, 국보, 황남3321, 국립중앙박물관 황현성 큐레이터 추천, 공공누리 저작물

봉수형 유리병은 경주 대릉원에 있는 수많은 고분 가운데서도 규모가 매우 큰 황남대총에서 출토되었습니다. 고분 형태가 마치 표주박 같다고 해서 표형분(瓢形墳)이라고도 하고, 북분(北墳)과 남분(南墳)이 서로 잇닿아 있어 쌍분(雙墳)이라고도 합니다.

보존 처리로 되살아난 봉수형 유리병

봉수형 유리병은 황남대총 남분의 수많은 부장품 사이에서 형

태를 전혀 가늠할 수 없는 상태로 발견되었습니다. 세 조각으로 나뉜 파란색 손잡이는 순금으로 된 금실로 정성스럽게 감아 견고하게 고정하여 다시 사용하던 상태였습니다. 1984년 국립중앙박물관 보존과학실에서 부서진 유리 파편의 깨진 단면이나 색상, 그리고 두께 등을 면밀하면서도 세밀하게 분석하여 180여 개의 유리 조각을 하나하나 접합한 결과, 매우 이국적이면서도 아름다운 봉수형 유리병으로 재탄생하게 되었습니다.

황남대총에서 발견된 이국적인 유리 제품들

황남대총은 경주 대릉원의 신라 고분이지만, 이곳에서 봉수형 유리병뿐만 아니라 다른 이국적인 유리제 부장품도 많이 발견되었습니다. 이런 이국적인 부장품이 과연 어디에서 만들어졌는지 알아낼 수만 있다면, 신라와 외부 세력 간의 국제 교류 관계를 밝히는 데 매우 중요한 단서를 제시할 수 있을 것입니다. 황남대총에서 출토된 이국적인 유리제 그릇은 모두 10점입니다. 이런 유리제 그릇은 한반도 다른 지역 어디에서도 발견된 적이 없습니다. 예를 들어 2줄의 물결무늬가 장식된 물결무늬 유리잔(波狀文杯), 굽이 낮은 갈색의 나뭇결무늬 유리잔(木理紋杯), 그리고 원형무늬를 깎아낸 원형 커트 유리잔이 대표적인 이국적인 유리 제품입니다.

봉수형 유리병의 특징

그중에서도 가장 이국적인 걸작품은 바로 봉수형 유리병입니다. 입구 부분이 봉황 머리처럼 생겼다고 하여 봉수형 유리병이라고 부릅니다. 몸통은 대롱 불기 기법으로 만들어 계란형이고, 입구는 물을 따르기 쉽게 나팔 모양으로 만든 뒤 그 끝부분에 목에 두른 선이나 손잡이 색과 같은 파란색 띠를 둘렀습니다. 특히 눈길을 끄는 것은 유리병의 손잡이입니다. 손잡이에 순금으로 제작한 금실을 정성스럽게 감았습니다. 유리는 다른 금속이나 석제와 달리 사용하면서 쉽게 파손되는 재질입니다. 따라서 봉수형 유리병도 누군가가 사용하다가 부주의로 손잡이가 깨졌을 것입니다. 얼마나 소중한 귀하게 여겼으면 깨진 유리병을 다시 사용하기 위해, 손잡이를 순금으로 만든 금실로 견고하면서도 아름답게 고정하려고 노력했을까요.

신라의 유리 제품들은 어디서 왔을까?

1,500여 년 전 신라는 이국적인 유리그릇의 생산지와 어느 정도 국제적인 교류가 있었을 것으로 미루어 짐작해 볼 수 있습니다. 신라에서 출토된 유리제 그릇의 수입 경로를 좀 더 살펴본다면, 약간의 실마리가 풀릴 수 있을 것입니다. 기원전 600년경 로

마제국의 영토였던 이스라엘 예루살렘은 유리 문명의 본고장이었습니다. 이 지역에서 대롱 불기 기법으로 유리그릇을 만들기 시작하면서 유리제 그릇은 전 세계로 퍼져 나갔습니다. 고대 그리스의 포도주 항아리인 ‘오이노코에’ 모양에서 유래된 봉수형 유리병은 4~5세기 사산조 페르시아나 로마, 튀르키예 등에서 만들어져 신라까지 전파되었을 것입니다. 대롱 불기 기법이 성행하고 다양한 종류의 유리 용기를 대량 생산할 수 있게 되면서 지중해 연안의 로마제국 영토까지 빠르게 확산하였고, 이때부터 점차 ‘로만글라스’라고 불리게 됩니다. 로만글라스는 유라시아 초원 지대 북방 유목민의 영토에서 초원의 길을 따라 동아시아 극동에 있는 한반도 남쪽 신라에서도 발견됩니다.

봉수형 유리병의 재복원

이렇듯 이국적이면서도 아름다운 봉수형 유리병은 1984년부터 2015년까지 오랜 기간 박물관에 전시되면서 기존 접착제가 심하게 열화劣化하여 접합이 매우 불안정한 상태가 되었습니다. 당시 최신 복원제로 각광받던 에폭시 수지를 사용한 결과, 시간이 지나면서 심하게 황변되어 더 이상 유물의 안전을 보장할 수 없게 되었습니다. 이에 국립중앙박물관은 2015년 봉수형 유리병의 재복원을 진행했고 되살아나게 되었습니다.

햇살을 등에 업은
바람이 계절을 흔든다

연녹의
산 들은 화들짝

한 줌의 구름을
부여잡은
산봉우리

컹컹
멀리 개 짖는 소리

담벼락에
이제 겨우 움트는 것들

다 고요 속의
외침들이다

독방길 올라서서 쳐다보는 시선만

아지랑이를
타고 넘고 있다.

다시 봄

이옥경

수필가 · 방송작가

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

“삶이 소중함에도 피고인들은 영문도 모른 채 극심한 이념 대립으로 목숨을 빼앗겼다. 그들은 현재 살고 있는 이들에게 말하고 있다. ‘당신은 설워할 봄이라도 있지만...’”

제77주년 제주 4·3 항쟁 추념식에서 뒤늦게 듣게 된 제주 4·3 수형인 직권 재심 재판부의 전원 무죄 선고문의 일부분이다. 지금까지 군사재판이나 일반재판을 통해 명예 회복을 한 수형인도 2,000여 명이나 된다고 하니 그야말로 격세지감이 아닐 수 없다. 간간이 TV 화면을 채우는 즐비한 묘비와 붉은 동백꽃 사이로 몇 년 전 내게 제주 4·3길을 안내해 주던 청년의 모습이 떠올랐다.

청년을 만난 것은 봄이 아닌 가을, 그것도 열흘 일정의 제주 여행의 끝자락에서 마지막 사흘을 머물게 된 대정읍 일과리에서였다. “아주망, 언처낙에 식계를 지냈는데 괜찮으면 안트레 들어 왕 아침 먹영 갑서.” 돌고래를 볼 수 있을까 해서 일찌감치 방문을 나서는 나를 민박집 할머니가 불러 세운 것이다. 엿저녁에 지낸 제사 음식이 있으니 가리는 게 없으면 안으로 들어와서 아



Photo by Annie Spratt@Unsplash

침을 먹고 가시라는 뜻이라며, 손자라는 청년이 친절하게 통역했다. 손까지 잡아끄는 할머니의 인정에 이끌려 못 이기는 척 빙떡이며 돼지고기 산적, 옥돔구이에 삼색나물과 모듬전, 롤 케이크까지 푸짐하게 차려진 상머리에 끼어 앉게 됐다.

제주도의 제사 음식을 접하게 된 행운에 감사하면서 다만 인사치레로 어떤 분 제사냐고 물었을 뿐이었다. 하지만 청년이 손가락을 꼽아가며 답한 제사의 주인공은 청년의 할아버지와 할아버지의 동생인 작은할아버지 내외, 그리고 청년에게는 당고모가 되는 작은할아버지의 딸까지 자그마치 네 명. 제주 4·3 항쟁 당시 어디론가 끌려가 생사를 알 수 없는 할아버지나 남원을 수망리에 살던 작은할아버지 가족이 언제 어디서 어떻게 변을 당했는지 날짜조차 알 수 없어서 할아버지의 생신날에 맞추어 합동 제사를 드린다는 것이었다.

70년이 넘도록 마음 놓고 울지도 못했고 제사마저 쉬쉬하며 지냈다는 할머니의 말이 쿵~ 소리를 내며 가슴에 와 앉았다. “제주 4·3 항쟁에 대해 알고 계시겠지요?” 아, 그러나 부끄럽게도 나는 지극히 사전적인 지식으로 변죽만 두드릴 수밖에. 그럴 줄 알았다는 듯, 청년의 설명이 간곡하면서도 명료해졌다. 1947년 3월 1일 이른바 경찰의 3·1절 발포 사건에서 시작되어 이듬해 4월 3일 남로당 제주도당 무장대가 무장봉기한 후 1954년 9월 21일 한라산 금족 지역이 전면 개방될 때까지, 남로당 무장대와 토벌대 간의 무력 충돌과 토벌대가 무장대를 진압하는 과정에서 중산간 마을의 95%가 축대밭이 되어 사라지고, 무고한 제주도민 3만여 명이 참혹하게 학살당했을 뿐 아니

라 정당한 판결 없이 억울한 옥살이를 하게 됐던 사건이라며 빙산의 일각 같았던, 그리고 이제 막 속살을 열어 보이기 시작한 제주도민들의 깊은 상처라며, 청년은 떨리는 목소리로 말을 이어갔다.

높이 23m의 폭포수가 바다로 떨어지는 동양 유일의 해안 폭포, 내가 서귀포 매일 올레 시장을 거쳐 다녀온 아름다운 정방폭포도 1948년 10월부터 이듬해 1월 사이에 인근 안덕면 동광리, 상창리 주민 등 300여 명이 넘는 민간인이 학살당한 비극의 현장이며, 제주도를 대표하는 많은 관광지에서 민간인 학살이 잔인하게 이루어졌다고. 우리나라 현대사에서 한국전쟁 다음으로 인명 피해가 컸던 비극적인 사건임에도 불구하고 제주 4·3 항쟁은 70여 년이 지나도록 진상 규명과 피해 보상이 마무리되지 않은 현재 진행형 역사라고.

그나마 다행인 것은 2000년 <제주 4·3 항쟁 진상 규명과 희생자 명예 회복에 관한 특별법>이 제정되고 2003년 고 노무현 대통령의 정부 차원의 공식 사과와 2008년 4·3 희생자 추념식 참석, 2008년 4·3 평화공원 조성, 2014년 ‘4·3 희생자 추념일’의 국가기념일 지정에 이어 2018년과 2020년 4·3 희생자 추념식에 문재인 대통령이 참석해 국가 폭력이었음을 인정하고 사과

하면서 4·3 항쟁에 대한 진상 규명과 희생자 명예 회복, 인권과 평화를 기원하는 노력이 이어지게 됐다고. 박제된 역사에 불과했던 제주 4·3 항쟁이 내게 말을 걸기 시작한 순간이었다. 많은 사람이 그러하듯 나 역시도 제주도의 아름다운 풍광에 취했을 뿐, 70여 년 전 제주도를 관통했던 역사의 질곡, 그 참담한 진실을 눈여겨보지 않았던 것이다.

물에서 직장 생활을 하지만 해마다 제삿날을 전후해 고향으로 돌아와 4·3길^{조천 북천마을, 제주 오라동, 제주 아라동, 애월 소길마을, 한림 금악마을, 안덕 동광마을, 남원 의귀마을, 제주 표선 가시마을} 한두 곳을 걷는다는 청년을 따라나선 길, 처음 마주한 동광마을 희생자는 350여 명. 중산간 마을 초토화 작전이 시행되면서 큰넓궤와 도엣궤, 동광리 다섯 개 부락 중 가장 규모가 컸다는 무등이왓 마을은 130여 호가 불타고 주민들이 죽임을 당하거나 도망치면서 폐허로 변했다. 국방경비대의 전초기지였던 의귀 마을 역시 의귀리 300여 명, 수망리 100여 명, 한남리 100여 명 등 많은 희생자를 낳았다. 집단 학살당한 뒤 세 개의 구덩이에 방치됐던 중산간 주민들의 유골은 2003년에야 지금의 4·3 위령공원으로 옮겨져 현의합장묘^{顯義合葬墓} 세 개의 봉분으로 새 안식처를 갖게 됐다. 11,749m의 세계 최장 용암동굴인 애월 빌레못 굴에서는 29명의 마을 주민이 몰살됐고 360여 호가 살았던 표선 가시마을은 주민들이 한모살과 버들못에서 군인

들에게 집단 희생을 당하면서 폐허가 됐다.

4·3길은 아니지만 안덕면 사계리의 백조일손지묘^{百祖一孫之墓}도 4·3 항쟁과 관련이 깊다. 예비검속이라는 명분으로 알뜨르 비행장 인근 섯알 오름에서 집단 총살돼 암매장됐던 대정읍, 안덕면, 한림읍, 한경면 주민 250여 명 중 149구의 시신이 유족의 손에 넘겨진 것은 7년이 지난 1957년. 그러나 뒤엉킨 유골을 구분하거나 신분을 확인할 수가 없게 된 터라 132구를 함께 수습해 인근에 묘역을 만들고, 억울한 죽음을 추모할 수 있도록 백 명의 조상에 하나의 자손이라는 의미를 담아 백조일손지묘라는 이름을 붙였다는 기막힌 사연이다.

격랑^{激浪} 끝에... 다시 봄이다. 제주 4·3 항쟁의 아픈 역사를 마주해야 하는 오늘, “남을 위해 등불 하나를 밝힐 때 나의 길도 밝아진다”는 부처님의 가르침을 절절이 되새겨야 할 이 아침, 77년 전 제주 4·3 항쟁의 아픈 역사가 우리에게 묻는다. “국가는 무엇을 지켜야 하는가?” 이제는 정녕 우리가 모두 한마음으로 뜨겁게 답해야 할 때다.

비폭력만이 모두가 사는 길

방귀희

(사)한국장애인예술인협회 대표
송실사이버대학교 방송문예창작학과 교수
〈E美지〉·〈숫대평론〉 발행인
저서 〈불교의 복지사상〉, 〈배제와 포용〉,
〈싱싱한 메시지를 팝니다〉 등



요즘 세계사나 한국사 역사 강의가 인기가 많은 것은 우리가 보지 못한 과거의 사람들은 어떻게 살았는지 궁금하기 때문이다. 그런데 과거 역사의 가장 큰 특징은 전쟁이 많았다는 것이다. 현대에도 제1차 세계대전과 제2차 세계대전이 일어났다. 그 후 80여 년 동안 세계 평화가 유지되고 있는 것은 전쟁의 피해가 너무나 크기 때문이다. 전쟁은 인간의 생명을 앗아가고, 사람들이 일군 물리적 자산을 파괴하여 인류의 삶을 붕괴시킨다.

그래서 국제 사회가 전쟁을 억제하기 위해 다양한 평화 유지 장치를 마련하여 평화를 관리하고 있는데, 최근 몇 년 전부터 자국의 이익을 위해 전쟁을 도발하는 나라들이 있어서 전쟁의 위험이 사라지지 않았다는 것을 실감하게 된다.

우리나라는 지구에서 유일한 분단국가이다. 국내에서는 대한민국을 외치고 있지만 나라 밖에서는 Korea에 south 또는

north를 앞에 붙인다. 그제야 비로소 우리는 휴전 중이란 사실을 절실히 깨닫게 된다.

원효 스님은 의상^{義相} 스님에게 “삼국통일은 안 돼도 좋으니 제발 전쟁하지 말자”라고 외쳤다. 고구려, 백제, 신라 사람이 서로 죽이는 전쟁을 해서는 안 된다고 피를 토하며 주장했다. 원효 스님도 궁극적으로는 통일을 해야 한다고 생각했지만, 무력으로 통일하면 전쟁이 멈춰지지 않기 때문이다. 원효 스님은 전쟁이 아닌 화쟁^{和諍}을 통해 평화롭게 삼국통일을 이룰 수 있다고 주장하였다. 갈등을 해소하기 위해 끊임없이 의견을 나누면서 상대를 설득하고, 서로의 의견에 동의하면 합의에 이를 수 있기 때문이다. 안타깝게도 원효 스님은 뜻을 이루지 못하였지만, 전쟁을 원치 않는 백성들에게는 큰 위안이 되었다.

1980년 10월 27일에 발생한 법난도 한번 생각해 볼 필요가 있다. 제5공화국 출범을 앞두고 신군부 세력이 사찰을 점령하려고 쳐들어왔을 때 탄허 스님은 힘으로 그들을 막을 수 없다는 것을 알았다. 스님이 “법당에 폭력을 상징하는 군복을 입은 군인은 들어올 수 없다. 팬티만 입고 법당에 들어오라”라고 단호하게 말씀하시니 실제로 군복을 벗고 법당 안으로 들어갔다. 당시 언론에 자세히 소개되지 않았지만, 그 모습을 본 사람들의 가슴에는

김영일의 간절한 시 ‘노랑나비’

신현득
아동문학가·시인

물리적 폭력을 억제했을 뿐만 아니라 내면의 평화가 생겼다고 한다. 이는 불교적 가치인 평화와 진리를 추구하여 내면의 갈등을 넘어서고 자아와 타자 간의 경계를 허물고 조화로운 상태를 이루려는 불교적 실천의 사례로 해석된다는 연구가 있었다.

오늘날 우리가 직면한 갈등과 폭력적 상황을 어떻게 해결할 것인가를 생각해 볼 필요가 있다. 원효 스님과 탄허 스님은 무력으로 해결하려는 갈등을 부정하고, 비폭력과 평화의 중요성을 강조하였다. 화쟁의 정신에 따른 갈등 해소와 조화를 이루는 길을 제시한 것이다.

어떤 문제가 생겼을 때 그 문제를 바라보는 시각은 서로 다를 수 있다. 우리는 자기는 옳고 상대는 틀렸다는 인식으로 협상에 임하기 때문에 갈등을 해소하기는커녕 더욱 높은 장벽을 만든다. 대화가 사라지면 폭력이 나타난다. 폭력은 파괴이기에 인간 사회를 후퇴시킨다.

인간의 욕망은 그 어떤 소유로도 채워지지 않는다. 인간은 이 타행을 통해 성숙해지면서 스스로 만족을 느낀다. 하여 이기심을 버리면 갈등을 해소하고 평화를 누릴 수 있다. 원효 스님이 전쟁은 안 된다고 외친 것은 전쟁은 살생의 죄를 짓는 인간 최악의 인재(人災)이기 때문이다. 그 어떤 상황일지라도 폭력은 안 된다. 비폭력만이 우리가 모두 사는 길이다.

나비 / 나비 / 노랑나비 / 꽃잎에서 / 한잠 자고

나비 / 나비 / 노랑나비 / 쇠뿔에서 / 한잠 자고

나비 / 나비 / 노랑나비 / 길손 따라 / 훨훨 갔네

-김영일 동시집 ‘다람쥐’ 1963, 154쪽

나이가 든 한국 국민이라면 이 시가 낯익다. 국민학교 국어책에 교재로 실려 있었기 때문이다. 시에서 나비의 행동이 아주 환상적이다. 나비가 꿀 따는 일을 하며 꽃잎에 머무는 시간을 길게 잡았다. 한잠을 아주 푹 잔 것.

다시 나비는 쇠뿔에서 머문다. 또 한잠을 잔다. 쇠뿔에서 한잠을 잔다는 표현에서 강하게 시를 느낀다. 그러다가 노랑나비는 길손을 따라 훨훨, 자유를 찾아간다. 전체 시의 흐름이 나비의 날개처럼 팔랑이고 있다.



다시 한번 ‘노랑나비’의 구성을 보자. 소재의 선택, 시어의 선택, 행 바꿈, 연 바꿈에서 암시와 의미와 그럴만한 이유가 따른다. ‘노랑나비’의 작자 김영일 시인의 입장에 서서 제목의 선택 하나만을 살펴보자.

제목의 선택에서 노랑나비, 흰나비가 대상이 됐을 거다. 이 두 나비는 똑같이 봄을 장식하는 시어가 될 수 있다. 두 나비에서 노랑나비는 네 음절, 흰나비는 세 음절이다. 네 음절의 울림이 아무래도 더 크다. 노랑나비는 가운데에 울림소리 이응^ㅇ이 있다. 흰나비도 앞 음절에 울림소리 니^ㄴ이 있다. 그러나 이응 쪽 울림이 니^ㄴ 쪽보다 강하다.

나비 날개의 빛깔을 보자. 흰 것과 노란 것을 견주어보면, 노란 것이 시각적 효과가 낫다. 이런 여러 요건을 따져서 ‘노랑나비’를 시어로 선택, 제목에 얹힌 것이다. 이 시는 제목 노랑나비의

선택에서부터 애쓴 흔적이 보인다.

동시 ‘노랑나비’의 작자 김영일^{金英一}은 1914^{갑인}년 초파일에 태어나, 일흔하나의 나이¹⁹⁸⁴로 세상을 떠난 아동문학가요, 시인이요, 동화 작가였다. 그는 자주 초파일이 생일이라는 자랑을 할 만치 불교에 관심이 많았던 시인이었다. 아동문학에서 정형시인 동요시의 역사를 자유시인 동시로 바꾸는 데에 선봉에 섰던 시인이기도 했다.

“더 잘 표현하기 위해서 시행을 짧게 쓰고 암시를 두어야 한다. 그 암시 속에는 보이지 않는 것과 볼 수 없는 것, 설명할 수 없는 것이 모두 포함되어 있으니, 짧은 표현이라 해서 절대로 부족한 것이 아니다”라는 그의 주장은 오늘에 와서 동시 창작의 기법이 되고 있다.

국민 동요가 된 ‘산골짜기 다람쥐’^{박재훈} 곡, ‘방울새’^{김성태} 곡, ‘나팔 불어요’^{이계석} 곡, ‘구두 발자국’^{나운영} 곡 등이 김영일의 시로 된 동요이다.

〈출처 : 법보신문(<https://www.beopbo.com>)〉

20여 년 전의 일이다. 한의대 6년간의 공부를 마치고 한의사 국가고시에 응시하게 되었다. 국가고시 합격을 위하여 6년 동안 나름 충실히 준비하여 시험에 임하였지만, 시험 과목이 많고 출제 범위가 광범위하여 어려운 문제가 많은지라 내심 걱정도 많았다. 아니나 다를까 막상 시험지를 받아보니, 정답이 딱 하나로 정해지지 않고 이것 같기도 하고 저것 같기도 한 문제가 상당수 있었다. 시험을 끝내고 나오는데 발길이 떨어지지 않고 눈앞이 캄캄했다.

시험을 끝내서 후련해야 했지만, 시험에 합격하지 못하고 낙방할 것으로 생각하니 밥맛도 없고 잠도 오지 않았으며, 스스로가 너무나 무능하고 쓸모없는 존재처럼 여겨져 몸에 기운이 다 빠졌다. 사람들에게 창피하기도 하고 가족에게는 볼 면목이 없었다. 이때는 무얼 하여도 마음의 무거움이 해소되지 않았다. 그러다가 마침내 시험 발표일이 되어 떨리는 마음으로 합격 여부를 확인해 보니, 오! 합격이었다. 그 순간 지금까지의 무겁던 마음은 눈 녹듯 사라지고 몸에 새로운 활기가 차올랐다.

우리는 살아가면서 슬하계 이러한 경험을 한다. 좋은 일이 있



을 때는 마음과 몸에 자신감과 활력이 샘솟고, 반대의 경우에는 우울해지고 몸에 기운이 빠지며 자신의 무능력함에 자학하게 된다. 이러한 상태가 지속되거나 그 정도가 심하게 되면 우리의 몸은 항상성을 잃고 병리적 상태에 빠지게 된다. 마음의 문제가 몸에 병을 일으키는 것이다.

서양의학에서는 캐나다 의사 한스 셀리에(Hans Selye, 1907~1982)가 처음으로 ‘스트레스’라는 개념을 이용하여 심리적 원인으로 인해 발생하는 병리적인 문제를 설명한 바 있다. 1936년 셀리에 는 쥐에게 다양한 자극을 주는 실험을 하는 과정에서 고통받는 쥐에게서 생겨나는 유사한 신체적 변화를 발견했다. 셀리에 는 이 발견을 과학저널 <네이처>에 한 페이지짜리 짤막한 논문으로 정리해 발표했다. 논문의 제목은 <다양한 유해 자극으로 생긴 증후군>이다. 이 논문에서 그는 “손상을 입히는 자극의 유형

에 무관하게 전형적인 증상이 나타난다”며 이를 ‘일반적응증후군^{General Adaptation Syndrome, 줄여서 GAS}’이라고 명명했다. 그 뒤 얼마 지나지 않아 셀리에 교수는 이 증상을 ‘스트레스 반응’이라고 불렀다. 요즘 우리가 빈번하게 사용하는 스트레스라는 용어가 생겨난 기원이다.

한의학에서는 신체와 마음의 관계에서 발생하는 병리적인 현상을 칠정상^{七情傷}이라 지칭하여 중요한 병인 중 하나로 보고 있다. 칠정상은 희^喜·노^怒·우^憂·사^思·비^悲·공^恐·경^驚 7가지의 감정이 지나치면 인체에 특정한 질병을 일으킨다는 생각이다. 최근 연구에서 스트레스의 형태에 따라 코르티솔이나 아드레날린 등 호르몬이 분비되는 상태를 확인하였고, 호르몬의 종류와 분비량에 따라 뇌에서 해마가 손상을 입거나 심혈관계, 소화기계, 호흡기계, 면역계 등이 큰 영향을 받는다는 것이 밝혀지고 있다.

이와 같은 연구와 관찰은 심리적으로 평정한 상태에 있을 때 신체 기관 또한 건강한 상태에 있을 수 있음을 보여 준다. 인체는 ‘희로애락’ 같은 심리적 감정이 극에 달했을 때 여러 기관이 손상을 입게 되지만, 특히 자신이라는 존재에 대한 절망감과 자신이 무가치한 존재라는 감정과 인식이 스며들 때 자신을 파괴하는 상태에 이르게 된다. 자신이 스스로 무가치하고 쓸모없는

존재라고 생각하는 순간, 인체에 존재하는 면역세포는 인체에 해로운 바이러스나 세균을 공격하는 것이 아니라, 부정적 생각에 영향을 받아 자기 몸을 공격하게 되는 것으로 보인다. 많은 면역 관련 질환이 이러한 심리적 상태에서 유발되는 듯하다. 감정의 변이가 단순히 슬프고 화나는 상태를 넘어서 자신을 무가치하고 쓸모없는 존재로 여기게 될 때, 인체는 그러한 생각을 자신의 몸에게도 그대로 구현하게 된다는 것이다.

부정적 감정은 단순히 감정에 머무는 것이 아니라 세포 하나 하나의 생존의 힘을 꺾는다. 나아가 위험으로부터 방어하는 면역세포가 우리 몸을 공격하거나, 인체에 해로운 암세포 등을 제거하는 기능이 무장해제당하게 되어 치명적인 병리 상태에 빠지게 된다. 따라서 건강하게 생존하기 위해서는 마음이 평정에 있을 수 있도록 외부의 환경과 자신의 신체적 심리적 조건을 조율하여야 한다. 일시적인 감정 변화는 누구에게나 있겠지만 그것이 극단에 이르기 전에 스스로 통제하여 내 몸의 면역 체계가 쿠데타를 일으키지 않도록 지휘 체계를 튼튼히 해야 한다. 한의학에서는 심^心을 ‘일신의 군주’라 하였고, ‘심^心이 흔들리면 일국이 어려워진다’고 하였다. 즉 심은 언제나 스스로가 존귀하며 아름다운 존재라는 믿음 위에 서 있어야 한다. 이러한 상태에 있도록 ‘나’를 운영하는 것이 건강의 초석이다.

연등과 보리수

김천

작가, 시나리오, 다큐멘터리 제작
 동국대학교 인도철학과
 저서 <불공 잘해라>, <시대를 이끈 창종자> 등

길가에 연꽃이 피었다. 거리에 연등이 걸리기 시작한 것이다. 거리에 등이 보이면 그 근처엔 절이 있다는 것을 알게 된다. 평소 무심히 지나던 거리도 연등이 줄지어 있으면 정겹다. 저녁 무렵 하나둘 불이 켜지는 모습을 보면 고운 빛에 눈이 팔린다.

참 많은 절이 있다. 더러는 아는 곳도 있지만, 대부분 그곳에 절이 있었는지조차 알지 못한다. 1년에 한 차례 부처님오신날 즈음이 되어야 절의 자취가 살아난다. 절은 조용하다. 그 조용함 때문에 믿음과 관련 없이 절을 찾는 이도 있다. 고요하게 지내는 것이 불만인 소리도 있다. 거리에 서서 부처님의 가르침을 소리쳐 외치지 못해 답답하다는 경우도 있다. 다른 견해는 잘못됐고, 나는 옳으며, 틀린 것은 반드시 고쳐야겠다고 나선다. 세상은 더 이상 평안하지 않다.

스리랑카 내륙의 캔디 Kandy에는 부처의 어금니 사리佛齒舍利가 모셔진 불치사佛齒寺, Dalada Maligawa가 있다. 스리랑카 불자들 마음의 고향이다. 그 의미와 가치 때문에 세계문화유산으로 지정되었다. 한 왕자가 머리카락 속에 숨겨 스리랑카로 전했다는 부처님의 사리



는 여러 차례 곡절을 겪었다. 침략자 포르투갈 사람들은 망치로 사리를 깨버리려 했다. 종교적 배타심 때문이었다. 스리랑카 수도 콜롬보 곳곳에 그네들이 남겨 놓은 성모상과 교회의 모습이 종종 눈에 띈다. 소멸의 위기를 간신히 넘긴 사리는 또 다른 점령자 영국인의 손에 빼앗겼다. 오만한 제국에 부처님 사리는 약탈한 전리품의 하나에 불과했다. 얼마간 제자리를 떠났던 부처님 사리는 스리랑카 사람들의 피나는 노력으로 돌아왔다.

불치사의 중앙 홀은 황금 연꽃으로 덮여 있다. 호수를 가로질러 건너편 언덕에서 바라보면 황금빛은 더 빛나 그곳에 부처님의 사리가 있다는 사실을 일깨운다. 참으로 장엄한 모습이다. 황금 연꽃으로 불치사를 덮은 사연은 아름답다. 대통령이었던 라

나싱헤 프레마데사Ranasinghe Premadasa는 스리랑카의 무주
택 서민을 위해 10만 채의 집을 지어 주기로 원을 세웠다. 계획
이 끝나자 부자들의 돈을 모아 불치사의 지붕을 황금 연꽃으로
덮어 회향했다. 빛나는 일이다. 그러나 신앙심과 정치적 실행은
다른 모양이다. 그는 폭탄 테러로 삶을 마쳤다. 권력을 잡고 있던
몇 년 동안 수만 명의 목숨을 앗아간 공포를 휘둘렀다. 내가 옳고
타인은 잘못됐으니 그것을 고쳐 주겠다고 텅빈 결과였다.

황금으로 덮인 지붕이 없어도 불치사는 아름답다. 아침이면 해
가 뜨기 전부터 하얀 교복을 입은 학생들이 줄을 서 있다. 사이사
이로 출근 채비를 갖춘 직장인의 모습이 보인다. 부처님 전에 참
배하고 하루를 시작하는 것이 스리랑카의 일상적인 정경이다. 줄
지어 선 사람 곁에서 일 년에 한 차례 부처님 사리를 등에 모시고
거리를 도는 코끼리가 한가로이 바나나잎을 먹고 있다. 견해의
차이와 시비를 벗어나면 한없이 평화롭고 아름다운 모습이다.

스리랑카의 저녁 모습은 아름답다. 적도 인근의 노을은 유난히
붉고 수만 마리 까마귀 떼는 낮게 날며 생경한 풍경을 보여 준다.
그 땅에서 까마귀는 상서로운 길조이다. 일찍 일을 마친 사람들
은 절에 들러 물 단지를 들고 보리수 주위를 천천히 돈다. 뿌리마
다 조금씩 물을 주며 짧은 경전을 읊조린다.

스리랑카의 보리수는 모두 한 나무의 자손이다. 부처님이 의
지하여 수행하셨던 부다가야 보리수, 정각의 순간을 지켜보았던
그 보리수에서 가지 하나를 모셔 와 키웠다. 온 국토에 보리수 가
지가 전해져 나무가 살아나면 그 주위에 스님들이 머물렀다. 그
곳이 승가가 되었다. 보리수 한 그루가 서 있으면 절 한 곳이 생
겼다. 권력이 바뀌고 가치가 변해도 보리수는 제자리를 지키고
있다. 정치적 견해가 마음에 남긴 적대감은 아직 보리수에까지
미치지 못했다. 폭탄은 사람을 표적으로 삼을지언정 나뭇가지를
목표로 삼지 않는다. 사람은 옳고 그름을 나누어도 나무는 시비
를 따지지 않기 때문이다.

스리랑카의 기후는 나무가 자라기에 적합하다. 세상이 시끄럽
고 폭력이 줄을 이어도 나무 아래는 고요하다. 갈등과 대립, 혼란
과 반목이 세상을 덮을지라도 가르침의 씨앗은 싹을 피운다. 자
라나고 또 커져서 다른 열매가 될 것이다.

거리의 연등에 불이 켜지면 무심히 걷다가도 알게 된다. 이 근
처 어딘가에 절이 있다는 사실을. 그때마다 잊고 지내던 불씨 하
나가 되살아난다. 연등이 켜지면 기쁘다.

인도 성지 순례기 ⑤

교화의 땅 라즈기르^{왕사성}

남해 정사

법성사 주교

넷째 날, 새벽부터 서둘러 부처님께서 『법화경』과 『무량수경』을 설하셨던 염화시중^{拈花示衆}의 장소 영축산과 최초의 불교사원인 죽림정사, 그리고 부처님 열반 후 500명의 제자가 모여 제1차 결집을 한 장소인 칠엽굴이 있는 마가다국의 수도 라즈기르^{왕사성}로 향하였다.

부처님께서는 녹야원에서 다섯 비구를 교화하셨고, 바라나시에서 부호의 아들 야사와 그의 동료 54명을 제도하셨다. 부처님께서는 60명의 제자에게 “중생과 신들의 이익과 행복을 위해 두 사람이 아닌 혼자서 가라” 하시며 제자들을 전도의 길에 나서게 하셨다. 그리고 당신도 인근 우루벨라촌으로 전도의 길을 떠나 불을 숭배하던 가섭 삼형제를 교화하셨다. 그 결과 우루벨라가섭, 나제가섭, 가야가섭 3형제의 제자 각 500명과 300명, 200명이 부처님께 귀의하였다. 또 사리불과 목건련, 그리고 그들을 따르는 동료 250명을 교화하여 불교 교단의 초석을 만드셨다. 그리고 1250명의 제자와 함께 당시 가장 강대했던 마가다국의 수도 왕사성으로 가셨다. 그곳에서 마가다국의 빔비사라왕을 교화하셨으며, 최초의 불교사원인 죽림정사를 세우셨

다. 죽림정사는 초기 불교 교화의 중심지였다.

영축산은 높지 않지만 돌로 이루어진 산이다. 정상에 있는 바위가 독수리를 닮았다 하여 ‘신령한 독수리산’으로 불린다. 산 정상에는 ‘여래향실^{如來香室}’ 법단이 있다. 여래향실은 ‘부처님이 계시는 곳은 향 연기가 끊이지 않았다’라고 해서 붙여진 별칭이다. 영축산 입구에는 걸인과 호객꾼이 많았으며, 특히 염주를 파는 사람이 많았다. 영축산 정상으로 가는 길에 부처님의 제자인 아난다 존자와 사리불 존자가 수행했던 동굴에 들어가 참배하였다.

여래향실 법단에 도착하니 이미 미얀마, 스리랑카, 티베트에서 온 외국인 스님과 순례객들이 예불하고 있어서 발 디딜 틈이 없었다. 어디에서 불공해야 하나 고민하고 있던 순간, 그곳을 관리하던 관리자가 여래향실 가장 앞자리를 마련해줘 여법하게 불공할 수 있었다.

영축산에서 내려와 마가다국 아사세왕이 아버지인 빔비사라왕의 왕위를 찬탈하고 가두었던 감옥 터를 불러보고 죽림정사로 향하였다. 부처님은 대나무숲에 건립된 죽림정사에서 5안거를 머무셨다. 죽림정사는 빔비사라왕이 부처님께 기부한 최초



죽림정사 가란타 연못

의 불교사원이다. 죽림정사 가운데에는 스님들이 목욕하던 커다란 연못이 있는데, 가란타 장사가 소유했던 곳이라 하여 가란타 연못이라고 불린다. 죽림정사 참배를 마치고 걸어서 칠엽굴로 향하였다.

칠엽굴은 산 정상 부근에 있어서 한참 걸어 올라야 했다. 더운 날씨에 위의를 갖추고 산길을 오르기로 여간 힘든 일이 아니었다. 칠엽굴로 올라가는 초입에는 온천이 있어 많은 인도인으로 북적였다. 온천에는 여러 개의 목욕탕이 있고 남녀노소 가리지 않고 많은 사람이 목욕을 즐기고 있었다. 목욕탕을 지나니 칠엽굴로 향하는 사람은 많지 않았다. 인도인 가이드가 말하길, 본



칠엽굴



칠엽굴까지 따라온 아이들

인이 인도 성지순례를 약 1000번 정도 안내했는데 칠엽굴까지 올라가는 것은 이번이 두 번째이며, 순례객 대부분은 죽림정사를 참배한 후 산 밑에서 칠엽굴이 있는 곳만 바라보고 다른 곳으로 이동한다고 했다.

칠엽굴로 올라가는 길에 우리에게 돈을 달라며 따라오던 여러 명의 아이가 있었다. 가이드가 안 된다고 하여 돈을 주지 않았지만, 아이들은 칠엽굴까지 따라왔다. 그 모습이 너무 안쓰럽고 미안하여 인도로 성지순례 올 때 가지고 온 간식을 나누어 아이들에게 주었다.

칠엽굴에 도착하니 순례객들이 칠엽굴까지 오지 않고 산 밑에서 바라만 보고 가는 이유를 알 수 있었다. 칠엽굴은 작고 협소한 데다 어둡기까지 하여 여러 명이 함께 들어가기 힘든 곳이었다. 이런 곳에 500명이 함께 들어가 1차 결집을 했다는 사실이 믿기지 않았다. 직접 와서 보니 칠엽굴이 진짜 이곳이 맞는지 진위에 대한 논란이 있는 이유를 알게 되었다. 칠엽굴을 참배하고 내려와 점심 공양 후 나란다 대학 터로 향하였다.

누구를 미워하면

화령 정사

철학박사
법천사 주교

적이 적에게 주는 해보다
원수가 원수에게 주는 해보다
나쁘게 먹은 마음이 자신에게 주는 해는
이보다 더욱 크게 자신을 해친다

누구를 미워하면 미워하는 대상보다도 우선은 자신이 더 괴롭습니다.

그런 어리석은 짓을 왜 해야 합니까?

억울하고 부당한 일을 당하더라도 그 원인을 먼저 나에게서 살펴보는 것이 좋습니다.

상대편의 허물은 사실 내 허물의 반영입니다.

사람들은 그런 것을 모르고 미워하는 대상을 밖에서만 찾으려고 합니다.

미워하는 마음의 싹은 이미 내 안에서 자라고 있습니다.

그런 것을 꺾을 때 미움도 사라지고 내 마음이 편안해집니다.



눈도 코도 없는 왕자

위드다르마 편집실



Photo by John Noonan@Unsplash

옛날 가시라는 나라에 파라나성이 있었다. 그곳의 왕은 오랫동안 왕자가 없어 걱정이 떠나지 않았다. 그러던 중에 왕비에게 태기가 있었다. 모든 사람은 이루 말할 수 없이 기뻐다. 드디어 열달이 지나 왕비가 해산했는데, 태어난 왕자는 얼굴에 눈과 코가 없었다. 그렇지만 왕자가 태어난 지 이레가 지나자, 국왕은 모든 사람을 궁중에 불러 모아 축하 연회를 베풀었다. 그리고는 신하와 관상가, 도사에게 왕자의 이름을 지으라고 명령했다. 그때 바라문 한 사람이 신하에게 말했다.

“왕자님의 얼굴은 어떻게 생겼습니까?”

“이번에 탄생하신 왕자님은 얼굴에 눈과 코가 없습니다.”

이 말을 들은 바라문은 ‘마치 거울처럼 평편한 얼굴이 아닌가?’ 하고 생각했다. 그래서 국왕에게 이렇게 말하였다.

“국왕이시여, 왕자님을 경면(鏡面) 왕자라고 부르는 것이 어떻겠습니까?”

모든 사람은 그 이름이 참으로 합당하다고 찬성했다. 그래서 왕자는 경면 왕자로 불리게 되었다. 왕자는 네 사람의 유모가 보살핀 가운데, 마치 연꽃이 피어나듯 무럭무럭 자랐다. 그런데 불행하게도 국왕이 갑자기 세상을 떠났다.

경면 왕자는 아버지의 뒤를 이어 왕위에 올랐다. 비록 경면왕은 눈과 코가 없었지만, 지난 과거세에 많은 선근을 닦았기 때문에 천안(天眼)을 가지고 있었다. 다른 복덕 또한 두루 갖추어 국왕의 자질을 갖추지 못함이 없었다.

그러나 많은 백성은 눈도 코도 없는 경면왕이 왕위에 오른 것이 불만이었고, 신하들 또한 마음속으로 꺼림칙한 생각을 하고 있었다. 하루는 신하들이 모여 과연 경면왕이 왕위에 오를 자격이 있는지 없는지 시험해 볼 궁리를 하였다. 그리고는 그 기회를 엿보기로 작정하였다.

그때나 다름없이

유소림

서강대학교 영문학과 졸업
한국여성민우회 편집실장
주간 <내일신문>, <미즈엔> 편집위원 역임
<녹색평론>에 시와 산문 발표 다수
저서 <신주쿠 시궁쥐 비둘기>, <퇴곡리 반딧불이> 등

그러던 어느 날, 경면왕이 신하들에게 명령했다. 그 내용은 금과 은으로 자개를 매우 아름답게 꾸민 궁전을 새로 지으라는 것이었다. 신하들은 이 말을 듣고 마침내 기다리던 좋은 기회가 왔다고 생각했다. 그들은 원숭이 한 마리에게 옷을 입히고 연장을 들게 해 목수처럼 꾸민 뒤 경면왕 앞에 데리고 갔다. “왕이시여, 대목수가 들어왔습니다. 그에게 궁전 짓는 일을 분부하십시오.” 경면왕은 신하들이 자신을 시험하고 있다는 사실을 알았다. 왕은 다음과 같은 계송을 지어 그들을 따끔하게 나무랐다.

이 자를 살펴보자니,
쪼글쪼글 얼굴은 주름살투성이, 이리저리 흔드는 그 몸뚱이,
이런 흉내 내기 원숭이에게 어떻게 궁전을 짓게 할 것인가.
이처럼 경박한 잔나비는 뜰에 풀어 놓으면 과실만 축 내리니
한시바삐 내어 쫓으라, 멀리 저 숲속으로.

경면왕의 계송을 들은 신하들은 비로소 왕에게 천안과 심안이 갖추어져 있음을 알고 공경하며 물러났다. 이때의 경면왕이 바로 석가모니 부처님이요, 원숭이는 비구 친타가 전신이였다.

5월이다. 복수초와 함께 시작되어 매화와 수선화로 흐르던 계절이 이제 벚꽃으로 만개하였다. 봄을 우러러본다. 섬세하고 순결한 이들이 바람에 하늘거린다. 꽃송이, 꽃, 꽃잎, 꽃술.... 그 속으로 들어가노라면 그 어떤 시원^{始源}에 닿는다. 지금 이 자리에 138억 년이 고스란히 부활하고 있다. 지금 이 자리에 첫 순간이 온전히 보존되어 있다. 이 꽃잎들은 누구인가. 138억 년을 매 순간 숨 쉬며 지금 여기 나의 눈앞에 현전하는 이들은 누구인가. 138억 년을 치열하게 살아낸 이토록 강렬한 이들은 누구인가. 보드라운 봄바람 한줄기에도 흩어지는 이 연약한 이들은 누구인가.

봄 바다에 나갔다. 물결 너머 또 물결, 물결, 물결.... 허공 속에서 그저 돌고 있는 이 동그란 지구로부터 무간지옥^{無間地獄}으로 쏟아져 내리지 않고 둥근 대양을 이루며 지구를 감싸고 있는 이들은 누구인가. 바다, 물결, 물, 물 분자, 산소와 수소. 이들은 누구인가. 낱알의 소립자이되 모두 한 몸이고, 한 몸이되 그냥 스치기만 해도 떨어져 나와 손톱 끝에 머무는 이들은 누구인가.

바다 위를 갈매기들이 날고 있다. 하늘 속을 봄바람보다 부드럽



Photo by frank mckenna@Unsplash

게 스쳐 가는 새들의 뱃구레가 설산보다 희다. 이들은 누구인가.
67년 전에 생겨 나온 갓난이가 이런저런 곡절을 거쳐 어느 하루,
동해 바닷가 한 움큼의 모래 위에 서 있는 이 시간을 기다려 나의
눈 속에 새가 되어 허공을 유영하는 이들은 누구인가.

지금 여기 존재계의 그 모든 신비가, 모든 기적이 가슴 벅차게
밀려와 무궁무진 그냥 아무 이유 없이, 어떤 대가도 요구하지 않
고 그저 끝없이 무한히 펼쳐지고 있다. 존재의 더없는 사랑이, 축

복이 이렇게 빗처럼 쏟아지고 있다. 그렇다. 우리는 존재계의 조
건 없는 사랑을 받는 고귀한 존재다. 우리는 우리가 생각하고 있
듯 그런 조그마하고 보잘것없는 존재가 아니다. 달팽이 껍데기만
도 못한 에고의 구멍에 갇혀 전전긍긍해야 하는 그런 비참한 존
재가 결코 아니라는 말이다.

자신을 에고 속에 칩거하고 있는 '나'라는 존재로 규정하면 주
변은 당연히 '나'를 노리고 있는 적이 될 수밖에 없다. 그리하여
에고는 죽는 날까지 시시콜콜 적과 대항하여 다투고 빼앗고 분노
를 쏟아대게 된다. 그러나 에고의 첫 번째 피해자는 주변인이 아
니다. 뿔속까지 삭아버리는 피해를 보는 사람은 다른 그 누구도
아니다. 그 최대의 피해자는 자신을 바늘구멍만 한 에고로 한정
하고 있는 자기 자신이다. 캄캄한 구멍 속의 에고는 존재가 아낌
없이 쏟아주는 사랑과 신비한 축복을 알아보기는커녕 허겁지겁
독약을 삼키는 데 정신이 빠져 있으니 말이다.

우리는 에고가 아니다. 그렇게 비루한 존재라면 어찌 이 존재계
가 우리에게 이처럼 축복을 쏟아줄 수 있겠는가. 하늘을 보자. 꽃
들을 보자. 새들을 보자. 저 끝없이 푸르른 물결을 보자. 이 봄날
을 보자. 아기 부처가 탄생하였을 때와 조금도 다른없는 그러한
축복이, 그러한 기적이 허공 가득 쏟아지고 있다.

강따라 휘영청 늘어선 봄의 절창

충북 영동 양산 8경 둘레길

박성기

자유 여행가
도서출판 깊은샘 대표
저서 <걷는 자의 기쁨>



금강 특유의 조팝나무군락

금강의 잔잔한 물결 위로 부는 실바람은 작은 파문을 일으킨다. 해 질 무렵, 석양이 물빛에 스며들며 강은 마치 마법을 부리듯 황금빛에서 붉은빛으로, 다시 황금빛으로 변한다. 색색의 물결이 수를 놓으며 빛나는 이 강을 우리는 ‘금강^{錦江}’, 곧 비단강이라 부른다.

전북 장수군 뜬봉샘에서 시작된 금강은 충북 영동군 양산에 이르면 ‘양강^{陽江}’이라는 또 다른 이름을 얻는다. 금강과 소백산맥 자락이 어우러진 여덟 곳의 빼어난 풍경은 ‘양산팔경’이라



데크산길과 멀리 바라보이는 세월교

불리며, 그중에서도 여의정, 강선대, 함벽정이 대표적인 명소로 꼽힌다.

송호 송림과 여의정

송호 송림에 들어서면 수백 년 된 해송들이 하늘을 덮으며 시원한 그늘을 만든다.

이곳은 연안부사를 지낸 박응종이 벼슬을 마친 후 정착하여 해송의 종자를 뿌리고 가꾼 숲이다. 송림을 지나면 금강을 마주한 6경 ‘여의정^{如意亭}’이 반긴다. 원래 이 자리에는 박응종이 세운 ‘만취당^{晩翠堂}’이 있었으나, 시간이 흐르며 유실되었고 후대에 여의정이 세워졌다.

여의정을 지나면 강 한가운데 우뚝 솟은 ‘용암^{龍巖}’이 모습을 드러낸다. 전설에 따르면, 강 건너 강선대에서 목욕하던 선녀

의 자태에 반한 용이 승천하지 못하고 바위가 되어버렸다고 한다.

강선대와 함벽정

2경 ‘강선대^{降仙臺}’를 향해 봉곡교를 건너면, 한 폭의 한국화를 연상케 하는 풍경이 펼쳐진다. 강선대 아래로 흐르는 양강의 물결은 잔잔하면서도 깊고, 그 옆을 지키는 고고한 소나무는 경치의 멋을 더한다.



5경 함벽정

강선대에서 함벽정으로 가는 길은 푸른 숲과 들꽃이 반기는 편안한 산길이다. 5경 ‘함벽정^{涵碧亭}’은 옛 선비들이 모여 시를 짓고 학문을 논하던 곳으로, 강물을 향해 드리운 버드나무가 바람에 살랑이며 마치 대화를 나누는 듯하다. 함벽정 뒤편의 대나무숲이 내는 잔잔한 소리는 마음마저 고요하게 만든다.

영화 속 다리, 수두교

함벽정을 지나면 봉황대에 이른다. 금강을 조망하기에 더없이 좋은 곳이며, 봄이면 강가를 따라 복숭아꽃이 붉게 물든다. 이 곳에서 세월교^{수두교}를 건너면 영화 <지금 만나러 갑니다>에서 소지섭과 손예진이 자전거를 타고 지나던 장면이 떠오른다.

송호 송림으로 돌아가는 길, 강 위에 남아 있는 겨울 철새가 눈에 띈다. 대백로는 사람이 가까이 다가가도 놀라지 않고 유유히 물가를 거닌다. 강둑을 따라 하얗게 핀 조팝나무꽃이 마치 봄의 환영처럼 반짝인다. 이 고요한 풍경 속에서, 금강은 오늘도 변함없이 흐른다.

사대명왕四大明王

해광 정사
시법사 주교

총지종은 ‘외적의 침입이나 환란으로부터 나라를 보호하기 위하여’ 진호국가 불공을 합니다. 그 불공 중 만다라관에서 사대명왕이 등장합니다.

명왕明王은 불보살의 활동과 작용을 도우며, 제도하기 어려운 중생에 대하여 무서운 모습으로 가르침을 주고 인도합니다.

명왕을 분노존忿怒尊, 교령신教令身이라고도 합니다.

밀교에서는 삼륜신이라 하여, 여래의 가르침 그 자체를 자성신自性身, 여래의 가르침으로 중생을 구제하고 인도하는 보살의 활동을 정법신正法身, 여래의 가르침대로 행하지 않는 중생에게 분노의 모습으로 가르침을 내리는 명왕을 교령신으로 나눕니다.

1. 동방의 항삼세명왕降三世明王



산스크리트어로 ‘비즈라 흠카라Vajrahumkara’라 하며, 탐진치 삼독을 없애는 명왕입니다. 이 분은 태장계 만다라의 동방 보당여래의 교령신입니다.

2. 남방의 군다리명왕軍荼利明王



산스크리트로 ‘바즈라 쿤달리Vajrakundali’라 하며, 일체 마군을 항복시키는 명왕이고, 남방 개부화왕여래의 교령신입니다.

3. 서방의 대위덕명왕大威德明王



산스크리트로 ‘야만타카Yamantaka’이며, 악마를 물리치고 목숨을 끊는 명왕입니다. 서방 무량수여래의 교령신입니다.

4. 북방의 금강야차명왕金剛夜叉明王



산스크리트로 ‘바즈라 약사Vajra-yaksa’이고, 사나운 이빨을 가진 명왕으로 악마를 물리칩니다. 북방 천고뇌음여래의 교령신입니다.

※ 삼륜신三輪身 중 자성신은 불위佛位이므로 지비이덕智慧二德을 갖추었고, 정법신은 보살위이므로 자비로써 섭수하며, 교령신은 명왕위이므로 지혜로써 절복折伏하는 임무를 맡고 있다고 한다.

- 『종조 법설집』 27~28쪽

우리 아이 양육 길라잡이 4

강남구 구립어린이집연합회

강남구에 60여 곳 이상 자리 잡고 있는
구립어린이집 연합

6. 이기는 것에 집착하는 아이



다른 친구들이 놀이터에서 뛰어다니며 놀고 있을 때 아이는 미끄럼틀 앞에 서서 친구들이 놀이하고 있는 모습을 바라보고만 있다. 바람에 흔들려 떨어진 나뭇잎 하나를 들고 위아래로 흔들기를 반복하며 논다. 나뭇잎이 움직일 때마다 바라보거나 웃는다. 엄마가 다가가 “우리 ○○이 뭐 하고 있니?” 물어도 계속 반복적인 행동만 한다. “다른 친구들은 놀이터에서 뛰어놀고 있네.” 엄마가 말하는데도 아이는 여전히 나뭇잎만 잡고 흔들며 입으로 바스락바스락 소리를 낸다.

● 원인

- 양육자와 안정적 애착이 형성되어야 할 시기에 이런저런 이유로 애착이 형성되지 못했거나 민감하게 양육을 경험하지 못한 경우

- 영아기 때 안정적인 애착을 형성하지 못하면 향후 또래 관계나 대인관계 자기 효능감, 자기정체감에도 영향을 미치게 된다.

- 신경학적, 유전적, 생물학적 원인으로 인한 문제일 경우

● 지도방법

- 아이의 관심이 제한적이기 때문에 아이가 내는 소리나 행동을 따라 해 본다.

- 아이가 내는 소리나 동작을 부모가 조금 변형하거나 관심을 적절하게 전환해 준다.

- 양육자의 일관적인 양육은 영아의 안정 애착을 형성하므로 세심한 보살핌을 제공한다.

- 아이의 신체적 욕구와 감정적 욕구에 대해 민감하고 적절하게 반응하면 아이는 사회에 대한 신뢰감과 자기 자신에 대한 자존감을 형성할 수 있으므로 온정적이고 반응적인 양육 환경을 만들어 준다.

- 지속적인 노력에도 변함이 없다면 전문 기관의 도움을 받도록 한다.



가로세로 만다라세상
지난 호 정답

헌	법	재	판	소		꽃		한	과
답				방		게	시	판	
시	행	일		관	불			승	부
주		장	레		로				창
		춘			장	산	꽃		부
전	도	몽	상		생		감	로	수
기			처	방		아		편	
자	비	심			갈	비	탕		못
동		술	래			달			난
차		보				마	수	걸	이

퀴즈로 알아가는 알쏭달쏭 상식

①㉠			㉡		㉢		②㉣		㉤
		③				㉥			
④	㉦		⑤	㉧				㉨	
⑥						⑦	㉩		
			㉪		㉫				
㉬		⑧					⑨		㉭
			⑩						
⑪							⑫		

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

✉ 이메일 : news@chongji.or.kr

가로 열쇠

- 음력 4월 8일로 석가모니 부처님의 탄생을 기념하는 날
- 맑은 하늘이나 바닷물처럼 밝고 선명한 푸른색
- 자비심으로 남에게 재물이나 불법을 베풀
- 땅을 파고 그 위에 짚이나 풀 따위를 얹어 지붕을 씌운 작은 집, ○○집
- 살갗에 벌레 따위가 기어가는 것처럼 근질근질한 느낌을 나타내는 말
- 국보. 경주 불국사의 통일신라시대 삼층석탑으로 무영탑이라고도 불린다.
- 산에 올라가 산삼 캐는 일을 업으로 하는 사람
- 남의 권리나 인격 등을 침해하여 짓밟음
- 씨름을 하는 장소
- 마음과 마음으로 서로 뜻이 통함을 이르는 말
- 매년 5월 8일 아버지의 은혜를 되새기는 뜻으로 제정된 날
- 잠시 집을 떠나 가까운 곳에 다녀오는 일

세로 열쇠

- 양심에 거리낌이 있어 떳떳하지 못한 마음
- 사막 가운데에 샘이 솟아올라 식물이 자라고 사람이 생활할 수 있는 곳
- 잠을 자지 않고 꼬박 새우는 밤
- 잘못이 있는 사람을 직업이나 맡은 일에서 쫓아내어 신분을 박탈함
- 빛깔이 그 자체로, 또는 다른 빛깔과 어울리면서 드러나는 아름다움
- 한번 굳게 고집하면 도무지 융통성이 없음
- 진전이 없거나 막혀 있는 상태를 푸는 실마리나 계기를 비유적으로 이르는 말
- 어떤 물건을 실제로 보면 가지고 싶은 욕심이 생김
- 날으실 때 괴로움 다 잊으신 분
- 마음을 쓰는 씩씩이나 태도
- 방정환 선생이 어린이의 행복을 도모하기 위해 만든 기념일
- 주인과 손의 처지가 뒤바뀐다는 뜻으로, 사물의 경중, 선후, 완급 따위가 서로 뒤바뀜을 이르는 사자성어
- 옛 문헌에 따르면 우리말로 오중어·오증어·오적어·오적이·오직어 등으로 불림
- 아주 흡사하게 닮은 꼴이나 사람

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

사 원 명	우편번호	주 소	전 화 번 호
통 리 원	06227	서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)	(02)552-1080-3
동해중학교	47756	부산광역시 동래구 시실로 19-39 (명륜동)	(051)556-0281~2
사회복지재단	06227	서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)	(02)3452-7485
서울경인교구			
관 성 사	03166	서울특별시 종로구 송월길 110 관성빌딩 (홍파동)	(02)736-0950
밀 인 사	03112	서울특별시 종로구 종로63길 22 (송인동)	(02)762-1412
법 천 사	13389	경기도 성남시 중원구 시민로11번길15 (하대원동)	(031)751-8685
벽 릉 사	08702	서울특별시 관악구 신사로 136 (신림동)	(02)889-0211

시 법 사	21358	인천광역시 부평구 주부토로75번길 6 (부평동)	(032)522-7684
실 지 사	01162	서울특별시 강북구 도봉로30길 51 (미아동)	(02)983-1492
지 인 사	21436	인천광역시 부평구 동양산로 3 (십정동)	(032)528-2742
총 지 사	06227	서울특별시 강남구 도곡로25길 35(역삼동)	(02)552-1080
충청전라교구			
만 보 사	35045	대전광역시 중구 보문산공원로530번길30 (대사동)	(042)255-7919
법 황 사	61636	광주광역시 남구 중앙로 121-1 (구동)	(062)676-0744
혜 정 사	28485	충청북도 청주시 청원구 향군로131번길5 (내덕동)	(043)256-3813
흥 국 사	55049	전라북도 전주시 완산구 따박골5길 12 (효자동1가)	(063)224-4358
중 원 사	28065	충청북도 괴산군 청천면 이평4길 266-78 (이평리)	(043)833-0399
대구경북교구			
개 천 사	41958	대구광역시 중구 명륜로23길 38-10 (봉산동)	(053)425-7910
건 화 사	38009	경상북도 경주시 안강읍 양월교동길 6-4 (양월리)	(054)761-2466
국 광 사	38145	경상북도 경주시 중앙로 77 (동부동)	(054)772-8776
단 음 사	38843	경상북도 영천시 서문길 33 (성내동)	(054)333-0526
선 립 사	37541	경상북도 포항시 북구 흥해읍 한동로 79-8 (중성리)	(054)261-0310
수 계 사	38048	경상북도 경주시 현곡면 다경길36-19 (하구리)	(054)745-5207
수 인 사	37705	경상북도 포항시 북구 서동로 67 (덕산동)	(054)247-7613
승 천 사	38129	경상북도 경주시 구정3길 20-1 (구정동)	(054)746-7434
제 석 사	41237	대구광역시 동구 효목로7길 16 (효목동)	(053)743-9812
부산경남교구			
관 음 사	47262	부산광역시 부산진구 신천대로197번길 35(감감동)	(051)896-1578
단 향 사	53075	경상남도 통영시 데메4길 15 (노남동)	(055)644-5375
덕 화 사	46547	부산광역시 북구 금곡대로 32-8 (덕천동)	(051)332-8903
밀 행 사	50427	경상남도 밀양시 노상하4길 6 (내이동)	(055)354-3387
법 성 사	48817	부산광역시 동구 초량중로 59, 201호(대영아르피나)	(051)468-7164
삼 밀 사	49060	부산광역시 영도구 한사랑길 109 (영선동1가)	(051)416-9835
성 화 사	48959	부산광역시 중구 흑교로78번길 17 (보수동1가)	(051)254-5134
실 보 사	44452	울산광역시 중구 화진길 14 (태화동)	(052)244-7760
운 천 사	51257	경상남도 창원시 마산합포구 완월동17길12(자산동)	(055)223-2021
일 상 사	50409	경상남도 밀양시 상동면 금산7길 7-3 (금산리)	(055)352-8132
자 석 사	48245	부산광역시 수영구 광서로54번길 47 (광안동)	(051)752-1892
정 각 사	47756	부산광역시 동래구 시실로 19-9 (명륜동)	(051)552-7901
화 음 사	52707	경상남도 진주시 강남로301번길 8 (마경동)	(055)755-4697
동 해 사	47756	부산광역시 동래구 시실로 19-39 (명륜동)	(051)556-0281~2

독자님의 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 후원에 감사드립니다.

공덕성 남 혜 법 공 법 우 안한수 유선호
유지호 이수영 이인성 이혜성 인자심 자선화
자행정 정건호 정재봉 정희련 진 여 총지화
한철수

(사)한국불교사진협회 회원일동(무순)

지회) 박차봉 강영철 박영중 조덕제 옥장윤
윤병재 김갑태 박종한 김상길 김인규
황규철 이정식 김영옥 이금숙 여성숙
배여진 김정순 김행숙 서순옥 서금순
박영구 조창현 박태수 김일량 장승재
본회) 최우성 조현숙 최금란 박정미 정봉채
박봉수 전재우 김진문 윤종일 김석한

🏠 불교총지중 홈페이지 총지미디어

http://www.chongji.or.kr

✉ 이메일 : news@chongji.or.kr

구독 신청해주시면 무료로 보내드립니다.



‘금용치료’라는 말이 종종 사용되는 것을 본다. 상반된 두 가지 정도의 의미로 쓰이는데 예를 들면 범죄자에게 큰 벌금을 물어 치료를 해주자던가 아니면 소비를 위안으로 삼아 스스로 감정적인 치료를 받는 경우다.

최근 나는 다녀온 휴가에서 엄청난 ‘금용치료’를 경험했다. 물놀이를 하다가 공황발작 증세가 왔다. 공황은 보통 우울이나 불안장애 등에서 온다지만 사실 원인 불명이 많다. 내 경우가 그렇고 이 증세는 팔콕질처럼 부지불식간에 나타나서 어지간히 괴롭히는 게 아니다.

근사한 저녁을 먹자고 좋아하는 남편을 두고 몸이 안 좋다고 할 수가 없었다. 그 비싼 음식을 주문하는데도 그러라고 했다. 내 상태는 계속 좋지 않았다. 음식 셋팅이 되고 계산서를 받았는데 내 생각보다 두 배가 넘는 가격이었다. 메뉴판 가격이 1인분 가격이었던 거였다.

그때부터 나는 맛이 아니고 값에만 집중이 됐다. 이렇게 비싼 음식을 먹어도 되나, 제대로 알고 시킬 것을, 무한 리필 샐러드와 맥주는 몇 잔을 마셔야 하나 온갖 신경이 식탁 위에 있었다. 그러는 사이 언제 그랬냐는 듯 나의 공황증세가 사라졌다.

원효 큰 스님의 ‘일체유심조一切唯心造’ 가르침이 내게도 온 것인가. 그러나 공황 환자는 반드시 약을 먹어야 낫는다는 것도 명심해야 한다.

발행일 총기 54(2025)년 5월 1일

발행인 록경 정사

편집책임 박재원

발행 불교총지중

주소 06227 서울 강남구 도곡로25길 35 (역삼동)

전화 02-552-1080~3

팩스 02-552-1082

05월호



하늘에는 별이 있고
땅에는 꽃이 있듯이
사람에게는 사랑이 있어야 한다.

- 환당 대종사 법어록 중에서 -