독자여러분의 글 · 사진 · 만화를 기다립니다. 채택된 원고에 대해서는 소정의 기념품을 우송해 드립니다. 보내실때는 거주지 주소, 전화번호, 적어서 보내주십시오. 또 현대불교에 대한 의견 · 지적사항 · 제안 제보도 받습니다.

독 자

보낼 곳 : 우(110-170) 서울시 종로구 견지동 110-33 현대불교신문사
편집국 : (02)722-4162 FAX : (02)737-0698
천리안 : AEUM 하이텔 : HBS3470

나의 의견

정신대 할머니 보금자리 '나눔의 집' 기공소식 흐뭇

광복 50주년을 맞이해 아직도 진정한 광복을 누리지 못하는 사람들이 있다. 바로 정신대할머니들이다. 매주 수요일 정오 일본대사관 앞에서는 얼마전 한국정부가 합의한 민간모금안에 대해 분노하며 시위를 벌이고 있다.

할머니들은 일본정부의 공식적인 사죄와 잃어버린 명예회복을 바라는 것이지 단지 돈몇푼 던져주는 값싼 동정을 바라는 것이 아니다.

불교계가 얼마전 경기도 광주 퇴촌면에 정신대할머니를 위한 안식처인 '나눔의 집' 기공식을 한 것으로 알고 있다. 많은 불자들이 뜻을 모아 건설하게된 나눔의 집이 하루속히 완공돼 정신대할머니들의 편안한 보금자리가 되길 빈다.

이와더불어 단순한 공간마련에 그치지 않고 그곳을 기점으로 이제 살아갈 날이 많이 남지 않은 할머니들의 마지막 소원인 일본정부의 사죄와 명예회복을 이룰 수 있도록 더욱 노력해야 할 것이다.

〈김순천 서울 종로구 혜화동〉

어린이 집 자원봉사 참여 자비·평등의 가치 되새겨

불교자원봉사연합회에서 주최한 95청소년 자원봉사에 참여한 나는 지난 9일 대부도 쌍계사 동지어린이집에서 자원봉사를 하며 많은 것을 느꼈다.

부모없는 아이들이 스님의 보살핌 속에서 생활하는 둥지어린이집에서 다른 자원봉사자 친구들과 빨래를 하며 손으로 하는 빨래가 그렇게 힘든 줄은 처음 알았다. 빨래, 청소, 설거지 등 기본적인 일들이었지만 봉사하는 그 자체만으로 가슴이 뿌듯한 하루였다.

불교를 체계적으로 배우지도 못해 불교를 잘 알지도 못하지만 불교의 정신이 자비와 평등이라는 것을 봉사활동을 통해 다시금 배울 수 있었던 좋은 경험이었다.

앞으로도 불교계에서 자원봉사에 대한 인식을 넓혀 더 많은 사람들이 자신보다 어려운 처지에 있는 이들을 함께 도우며 참 삶의 의미를 느낄 수 있도록 이끌어 주었으면 하는 생각을 했다.

〈임창희 인천광역시 남구 주안동〉

불심으로 갈등벽 허물어 제2광복 '통일' 앞당겨야

광복 50주년을 맞아 민족 대화합의 길을 여는 제2의 광복인 통일을 위해서는 먼저 민족동질성의 확보가 우선입니다.

종교를 아편시해 온 북한에서도 불교만은 외래 종교가 아닌 민족종교로서 거부감이 거의 없다고 합니다. 불교는 1천6백년간 민족의 대동맥 역할을 했기 때문입니다.

민족문화의 근간이 되는 불교를 통해 자연스럽게 종교적 감성을 공유해 나갈 때 막혔던 마음의 벽이 눈녹듯이 사라지고 너와 내가 둘이 아니라는 자타불이(自他不二)의 보살심이 절로 발해 대화합의 통일이 어렵지만은 않을 것입니다.

한민족의 가장 큰 쇠말뚝이었던 구총독부 첨탑이 제거된 이제 민족의 정기가 되살아나고 증오와 갈등 사라진 자비의 정신이 충만된 불국토가 멀지 않을 듯 합니다.

뒤늦게나마 민족의 자주성을 확인하는 광복 50주년 행사를 통해 우리 자신의 문화와 역사를 되돌아보고 '새로운 세계' '통일된 민족'을 위해 우리 불자들의 서원을 모아야겠습니다.

수천년을 끊어지지 않고 이어온 한국불교의 전통을 되새기며 이 큰 저력으로 민족통일의 에너지를 삼을 수 있는 기틀을 우리 불자들이 마련해야 합니다.

〈최태영 인천광역시 남인천세무서〉

봉선사 누각앞 잔디앞에 돗자리깔고 피서 '안될 일'

유난히도 무더웠던 며칠전. 나는 가족들을 이끌고 경기도 광릉 수목원에 들렀다 오는 길에 평소 가끔 찾던 봉선사에 들어서자 마자 깜짝 놀라지 않을 수 없었다.

젊은 부부가 아기를 데리고 봉선사 누각 앞 잔디밭에 돗자리를 깔고 잠을 자고 있는 것이 아닌가.

세상에 신성한 부처님 도량에 왔으면 삼배를 해야지, 몰상식한 행동으로 절에 들어서는 모든 이들의 눈쌀을 찌푸리게 하다니.

그곳 봉선사뿐만 아니라 휴가철을 맞아 많은 관광 사찰들에선 그것보다 더한 풍경이 벌어졌으리라 생각하니 참으로 한심 할 지경이었다.

아무리 사회가 문란해졌다 하더라도 사찰과 같은 신성한 곳에서만큼은 예의를 갖춰야 하는 것이 진정한 현대인의 모습이 아닐까.

〈박선영 경기도 의정부시 가능동〉

여름 수련회를 마치고

깨달음에 이르는 길은 참선이 첩경이라지만 마땅히 배울 만한 장소나 스승을 만나기란 그리 쉬운 일이 아니었다. 잡다한 일상 생활에서 늘 여여(如如) 할수 없었으므로 이번 여름 대흥사 참선 수련회는 내가 평소 바라던 일이었다.

대흥사입구 소나무, 벚나무, 단풍나무가 어우러져 만들어진 그 장관의 숲 터널이 나의 눈길을 놔 주지 않았지만 오후 2시부터 일체 묵언(默言)으로 4박5일 재가자들의 출가는 시작되었다. 법복으로 다같이 갈아입고 첫날 저녁부터 시작된 발우공양에서 누리 퇴수물에 김치쪽을 씻어 퇴숫물이 뻘겋게 된 줄도 모르고 나도 그냥 주루루 붓고보니 아! 어쩌랴 퇴숫물 부은 네사람이 다 나누어 마시고 억울해도 어쩔 수가 없었다.

새벽3시 예불과 백팔배로 시작된 일과는 참선에서 참선으로 이어졌다. 기존의 나의 틀을 벗어버리고 식사하는 법, 걸음걸이, 손과 눈길 두는 것하며 수시로 이뭣고 잘 있는지 챙겨보라는 원장 지수스님의 참선 지도는 자상 하면서도 확실했다. 어른노릇만 해야하는 이 나이에 언제 우리 잘못을 면전에서 지적받을 수 있었던가, 생각해 보니 코끝이 찡해지면서 그만 응석이라도 부리며 마냥 기대보고 싶은 심정이었다.

"싫고 좋음을 구별하기에 정신을 빼앗기고 살았던 나자신을 돌아보는 계기"

호흡도 천천히 맥박도 천천히 모든 것을 가라앉히고 휴식하라. 마음의 눈으로 단전을 지그시 응시하고 눈은 반쯤 뜨고 망상이 끊어지지 않으면 주인공아! 부르고 예! 대답하고 이뭣고? 해보라. 특히 잠들기 전 일념에 화두를 챙길 수 있게되고 자신의 감정을 어느 정도 콘트롤 할 수 있는 힘이 생겼다.

그런데 정말 이상한 것은 화두를 들고 부터 미리 부터 걱정하는 버릇이 없어지고 별로 피곤할 줄 모르고 지낸다. 아마도 싫고 좋은 분별심으로 하여 늘 피곤하게 살았던 것 같다.

원장 스님의 말씀과 청량제같은 장군죽비맛 오랫동안 내 가슴에 남아있을 것이다.

〈안정환 서울 압구정동〉

만화 法句經 법구경

* 악(惡)의 장 *
죽음에서 벗어날
그런 세계는
어디에도 없다

이 향 원

이리후 건강칼럼 <30>

스트레스와 암

바이러스 증식 돕는 단백질 증가 암유발

"스트레스를 받지 않고 살 수 있도록 안될까요?"

병원의 외래를 찾아오는 많은 환자분들이 갈망하는 바램이다. 그러나 우리들이 생명현상을 유지하고 살아가는 동안은 스트레스와 무관하게 살아가지는 못한다. 스트레스는 우리 몸에 외상이나 한냉 그리고 정신적인 충격과 같은 이상자극을 통틀어 말한다. 원래 스트레스란 어원은 무엇을 조인다는 뜻이니 우리 몸과 마음을 압박하는 조건을 말하는 것이다.

가령 날씨가 몹시 춥다는 것은 우리 신체 체온의 항상성을 위협하는 신체의 압박조건이 되어질 것이다. 우리가 슬픈 일을 당하면 비탄스런 정서 때문에 정신적인 충격을 받게 될 조건이 된다.

이처럼 사람들이 살아 생명현상이 있는 동안은 외부의 조건들에 영향을 받지 않으면 안된다.

근자에 스트레스를 연구하는 범위가 여러 영역으로 넓어져 감에 따라서 스트레스는 신체 정신적인 건강과 불가분의 관계에 있다는 것을 밝혀내기에 이르렀다.

우리나라에서 옛부터 전해오는 지혜는 경험적으로 마음이 모든 질병의 근원이 된다는 사실을 생활 속에서 터득하고 마음 닦음을 질병 예방의 방편으로 삼았었다.

근착 외신이 전하는 바에 의하면 스트레스가 암을 일으키는 원인이 된다는 것을 미국의 정신보건연구원 연구팀이 밝혀냈다고 전한다. 스트레스가 암과 같은 치명적인 질병을 유발하는 이유는 스트레스에 의해 분비되는 호르몬이 우리 체내의 면역세포에 달라붙어 바이러스의 증식을 돕는 단백질을 증가시키기 때문이란 것을 밝힌 것이다.

암이 바이러스와 관계있다는 연구가 꾸준히 이루어지고 있는 현대의학에서 스트레스가 바이러스를 증식시키고 있다는 짐작은 벌써부터 해왔으나 이번처럼 구체적인 호르몬이 어떤 형식으로 분비되어 어떤 영향을 주는 것인가 하는 것을 구체적으로 밝힌 것은 드문 일이다.

이 연구에 의하면 스트레스를 사람들이 받게 되면 이에 대한 반응으로 분비되는 '코트리코르르핀 분비 호르몬(CHR)'이 많이 분비되어 면역세포에 달라 붙게 된다. 이런 현상의 결과는 바이러스의 증식을 돕게 되고 바이러스가 증식된다는 것은 암을 일으키게 된다는 뜻이다.

언젠가 이 칼럼에서 사랑이 결핍되면 감기가 잘 걸린다는 이야기를 쓴 적이 있는데 사랑이란 자극은 인체의 면역을 증가시킨다. 반대로 스트레스는 인체에서 바이러스 증식을 돕는 물질을 분비함으로써 암을 유발시킨다.

구천을 떠도는 어린 영혼들이여, 편안히 떠나소서

생명을 빼앗기고 사라져간 수많은 태아들
그들을 위한 천도재가 올려진다.

"태아를 죽인 죄를 지었더라도 참회하고 태아의 영혼을 위해 천도 공양하면 죄업이 소멸되고 이고득락(離苦得樂)한다"
이미 지은 낙태의 죄로 윤회의 업속에서 고통받지 않기 위해, 또 선업(善業)을 쌓아 좋은 과보를 받기 위해 우리는 생에 대한 집착과 부모에 대한 원망으로 이승을 떠돌고 있는 어린 영혼들을 천도해야 한다.
이 책은 <불설포대경> 등 불교의 여러 경전을 통해 낙태의 죄악성 및 태교의 기술, 그리고 이미 행해진 낙태행위에 대한 참회와 영가천도의 방법을 제시하고, 부록으로 '오십삼존불경' 법요집을 수록하고 있다.

297면/5,500원/신국판

어둠의 빛으로 떠난 태아는 어디로 가는가

강 자 우 편저

서울특별시 서초구 양재 2동 320 개암빌딩 밀알 전화 5290140~5 팩스 5792312

세속의 가치에 등 돌린 선사(禪師)들의 이야기!

고우영 禪 만화

달마의 제자들

나라의 군주나 정치가들보다
백성들에게 더 존경받던 힘없는(?)
선사(禪師)들, 비단 옷에 세상을 호령하는 권력은 없어도
속세의 가치에 허리를 굽히지 않던 정신의 스승들,
부정부패, 부실공사, 정치비리에
마음 상한 현대인들의 정신적 갈증을
속 시원히 풀어주는 달마의 제자들,
초조 달마대사로부터 성철 큰 스님에 이르는
스물 두 분 선사들의 후련한 이야기!

신국판/280쪽/값 5,500원
■ 전국 유명 서점에 있습니다.

불지사 우편번호/100-392 서울시 중구 장충동 2가 188-6 뉴장충빌딩 3층
편집부 (02) 277-2676 / 영업부(02) 263-1941~3 / FAX (02) 263-1946