



일러스트 / 최정근

봄은 결혼의 계절이다. 결혼과 함께 신경 써야 할 일이 임신과 출산이다. 임신을 하게 되면 자연스럽게 평소보다 마음가짐이나 몸가짐이 조심스러워진다. 어머니의 본능적인 태교인 것이다. 하지만 이것만으로는 엄마의 그 귀한 뜻을 이룰 수 없다. 모르고서는 할 수 없는 '뱃속의 아이'를 위한 교육 방법이 있기 때문이다. 불교에서 말하는 태교의 중요성과 그 방법을 알아본다.

# 마음 닦아 좋은인연 만드세요

음을 고요하게 하고 수행의 공덕을 쌓을 것을 당부한다. 명상태교문화원 구본일 원장은 하루 15분씩 조용히 눈을 감고 마음을 집중하는 명상태교를 권한다. 명상태교를 하면 심성이 깨끗해지는 것은 물론 태아의 집중력과 두뇌기능이 향상된다고 한다.

●생활습관=바른 태교를 위해서는 평소 생활과 규칙적인 생활 습관을 가져야 한다. 식사를 할 때도 감사한 마음으로 먹고, 채식과 육식의 비율은 3:1 정도가 되게 한다. 인스턴트식품은 가능한 섭취하지 않는다. 식사는 보통 오전 10시부터 오후 2시까지가 몸이 가장 왕성할 때이므로 이때 하루 먹는 칼로리의 60%를 섭취하는 것이 좋다. 저녁은 일찍, 가볍게 먹는다.

또한 사치하거나 허황된 생각을 품지 말고, 악한 말도 삼간다. 자극적인 매체를 접하는 것도 줄여야 한다. 음주, 흡연은 물론 도박 등 사행성 있는 일을 피해야 함은 당연한 일이다.

태교에 있어 무엇보다 중요한 점은, 태아가 가장 분위기에서 안정감을 얻고 즐거움을 느낄 수 있어야 한다는 것이다. 산모뿐만 아니라 가족들 모두가 이 점을 유의해 가정을 화목하게 꾸려나갈 때 비로소 아름다운 만남이 시작된다는 사실을 알아야 한다.

●불교식 태교 관련자료  
△태교이야기(www.jabi0408.com) 순천 송광사 영진스님이 운영하는 불교식 태교사이트. 저서 <은혜로운 만남을 위한 태교> 수록.  
△명상태교문화원(www.taekyo.or.kr) 명상태교문화원 구본일 원장이 운영. 불교텔레비전에 방송된 '명상태교' 강의를 볼 수 있다.

△<태교예세이>, <태교>(성우 스님 지음, 토방)  
△<착한이여 내게로 오렴>(영진 스님 지음, 송광사)  
△<명상으로 하는 태교와 육아>(구본일 지음, 우리출판사)

여수경 기자 snoopy@buddhapia.com

## 태교

### 참선이나 독경·사경 등 수행 꾸준히

### 음식조절 등 규칙적인 생활습관을

●태교의 시작=태교연구가인 성우 스님(파계사 주지)은 "임신이 되기 전에 선업을 쌓아 좋은 인연을 만드는 것이 태교의 시작"이라고 말한다. 부모의 업장을 녹이고 선한 마음을 갖기 위해서는 임신 전부터 독경과 명상 수행을 해야 한다는 것이다. 인터넷 홈페이지 '태교이야기(www.jabi0408.com)'를 운영하고 있는 영진 스님 또한 건강한 모체와 부부간의 지극한 애정이 태교의 시작이라고 말한다. 임신을 한 상태라면 아이와의 좋은 인연을 만들겠다는 자세로 꾸준히 노력하는 것이 중요하다.

●불교식 태교 방법=태교는 좋은 인연이 될 수 있도록 마음을 닦는 수행이다. 때문에 불교식 태교 방법은 육바라밀(보시, 지계, 인욕, 정진, 선정, 지혜)의 실천으로 요약된다. 바른 몸가짐으로 업장 소멸을 위해 수행하며 선행을 실천하기 위해 노력하는 것 등이 산모가 실천해야 할 덕목이다.

그 중에서도 선정과 정진은 임신부에게 가장 중요한 항목이다. 산모가 가족이나 이웃 간의 불쾌한 감정, 인간관계에서 오는 갖가지 일들로 감정이 상하고 정신적인 불안이 쌓이면 실제 호흡은 조용한 듯하지만, 태아에게는 은근한 압박과 충격을 주게 된다. 잠이 어려운 일에 부딪혔을 때는 호흡을 크게 하고 마음을 가라앉힌다.

영진 스님은 이런 때 매일 시간을 정해 참선이나 염불, 사경을 함으로써 마

## 소설가 남지성의 化緣에서 찾은

## 내 안의 너 안의 나

### 스님을 사모하는데...

저를 찾아 온 30대 초반의 부인은 몹시 힘들어하는 얼굴로 고개를 숙이고 있다가 조용히 입을 열었습니다.

"제 자신의 감정이 잘못됐다는 것도 알고 있고, 부처님에게는 물론 가족 모두에게도 죄를 짓고 있다는 것을 알고 있지만, 어떻게 할 수가 없어요. 선생님, 저를 좀 도와주세요. 제 감정을 어떻게 하면 좋을까요?" 부인은 괴로운 자신의 심경을 토로했습니다.

화장시절 부인의 꿈은 학생들에게 정신적인 감화를 주는 좋은 선생님이 되는 것이었다고 합니다. 좌절에 빠진 학생에게 희망을 심어주고, 정의 편에서 학생들을 지켜주는 그런 선생님. 하지만 부인은 자신의 꿈을 실천에 옮겨보지 못하고 결혼을 했다고 합니다.

부인이 그렇게 한 것은 임용고시에서 탈락한 때문도 있지만 그보다는 부모님의 권유를 뿌리칠 수가 없어서였다고 했습니다.

을 느끼고 있지 않았기 때문이라는 것입니다.

공부를 잘 해서 의대에 갔고, 의대를 갔기 때문에 장래가 보장되는 남자였지만 부인은 남편 될 사람에게 대해 전혀 애정을 느낄 수 없었다고 했습니다. 그건 남편 될 사람이 성격적인 결함을 가지고 있어서가 아니라 오히려 그런 결함마저도 가지고 있지 않아서였다고 합니다. 특기에 따라서는 이상한 말처럼 들리지만 '성실함' 말고는 어떤 맛도 내지 못하고 있는 남자에 대해 애정을 느낄 수 없었던 것은 어쩌면 당연한 것이었는지도 모르지요.

아무튼 그렇게 결혼한 부인은 딸 하나를 낳고 3년 동안 아내로서의 자리를 착실히 지켜왔다고 했습니다. 가끔 친정어머니를 모시고 남편이 근무하는 종합 병원에 가서 진찰을 받게 하는 것을 유일한 보람으로 생각하면서 말합니다.

그렇지 않다면 부인은 우연한 기회에 친구를 따라 절에 나가게 되었습니다. 아무 생각 없이 친구를 따라 절에 갔는데 그곳에서 운명적인 사랑을 하게 된 걸 보면, 자신이 절에 나간 건 우연이 아니라 어쩌면 필연이었던지도 모르겠다고 했습니다.

"스님을 처음 보는 순간 가슴이 설레면서 오랜 세월 제가 찾고 있던 분을 만난 것 같은 느낌이 들었어요. 지금까지 살아오면서 많은 남자를 보았지만 스님에게서 느꼈던 그런 감정은 처음이었어요."

부인은 스님과 첫 만남을 이렇게 설명한 후, 높은 이상을 가지고 있는 스님을 보고 있으면 확장 시절 자신이 꿈꿔왔던 삶을 스님에게서 되찾게 된다고 했습니다. 그러면서 스님에게로 한없이 빠져든다고 했습니다.

"스님을 사랑하는 마음이 부처님을 사랑하게 했고, 스님을 사랑하는 마음이 불교를 사랑하게 했

## 스님 하시는 일 도우며 감정을 승화시켜 나가세요



유방암 수술을 받은 어머니는 다행히 수술이 잘 되어서 10년 이상 별탈 없이 살고 계셨다고 합니다. 하지만 그 10년이라는 세월은 당사자인 어머니에게 뿐 아니라 가족 모두에게도 참으로 힘든 세월이었습니다. 가족 모두가 그렇게 힘든 세월을 살다보니, 가족 중 의사가 한 사람 있었으면 좋겠다는 생각이 자연스럽게 하게 되었고, 그런 생각을 하고 있던 가족들은 막내딸인 부인에게 의사와 결혼하도록 강요했다고 합니다. 고등학교 때부터 부인을 따라 다니며 가족 모두가 다 알고 있는 남학생이 의대에서 인턴으로 일하고 있었는데, 가족들은 그 남학생과 결혼을 하도록 강요했다는 것입니다.

중등교사 임용고시에서 탈락해 깊은 좌절감속에 빠져있던 부인은, 의사직업을 가진 사람과 결혼하는 것이 어머니에게 효도하는 마지막 길이라는 생각이 들어 가족의 권유를 받아들였다고 했습니다. 부인이 그렇게 생각했던 것은 결혼하려는 남자에 대해 애정

어요. 어떤 때는 스님이 너무나 보고 싶어서 절에 갔다가 그런 제 감정이 부끄러워서 법당에 들어가지도 못하고 스님이 계신 방만 바라보다가 돌아 온 적도 있었어요. 그럴 때는 가슴 한켠이 쓸쓸하고 허전해서 오랫동안 거리를 배회하다가 집으로 돌아오곤 했습니다. 저를 사로잡고 있는 이 절절한 감정에 대해 죄책감을 느껴야 하는 건가요? 선생님, 제 감정을 어떻게 하면 좋을까요?"

부인의 질문을 받고 난 저는 '의상대사와 설편' 얘기를 했습니다. 높은 이상을 가진 스님을 보고 있으면 젊은 날의 자신의 꿈을 찾을 수 있다고. 그러니 스님이 하시고자 하는 일을 도움으로써 자신의 감정을 승화시켜 나가는 게 좋지 않겠냐고요.

스님을 사모하는 여성 불자가 어찌 저를 찾아 온 그 부인만이겠습니까. 요는 자신의 감정을 어떻게 승화시킬 수 있느냐 하는 것이겠지요.

化緣 (02)704-3577

## 집에서 만드는 사찰음식

### 숙 연근전



숙 300g, 연근 1개, 찹쌀, 소금, 식용유, 초고추장(고추장 2큰술, 설탕 1작은술, 식초 1작은술, 통깨 1큰술)

- 1. 숙을 씻어 물기를 뺀 후 살살 찢는다. 연근은 껍질을 벗겨 강판에 갈아 소금을 조금 넣는다. 물이 생기면 찹쌀을 조금 넣는다.
2. 숙과 연근 간 것을 섞어 반죽해 손바닥 위에서 모양을 잡는다.
3. 중불에서 팬을 달군 후 기름을 두르고 전을 얇게 부친다. 초고추장과 함께 낸다.
<제공=산채사찰음식문화연구원>

클릭! 불교 문화상품 www.mahamall.co.kr

### 녹아 두피보호크림



## 자외선 차단

### 이물질 발생 방지

모발의 근원인 두피는 자외선에 노출되기 쉽다.

'녹아 두피보호크림'은 머리카락이 제거된 두피에 자외선을 차단하고 이물질 발생을 방지해 두피를 보호하는 효과가 있다.

또 알로에 베라와 보습제가 함유되어 있어 두피를 항상 촉촉하고 윤기 있게 가꾸어 준다. 값 3만 원. (02)732-1520

## 제8회 현대불교 신행수기 당선작 (총화종 총무원장상)

# 무명의 삶에서 불법 만나기까지 (하)

## 정일환(경기도 가평군 외서면)

그러나 예전에 교회에 나갔었다는 기독교적 사고 때문에 섣달 절에 갈 용기가 나질 않았다. 그래도 부처님 명호, 수인(手印), 현판, 주련 등에 관심을 갖고 공부했다. 그러한 내게 불교에 대한 관심을 지속하도록 일깨워준 친구가 있다. 내가 살을 힘들어 할 때면 항상 해주는 말이 바로 '일체유심조(一切唯心造)'였다. 나중에 알고보니 80권 화엄경의 '보살설계품'에 나오는 말이다. 모든 것이 자신의 마음먹기에 달렸고 오직 마음이 지어내는 현상이라는 이 말은 항상 내 가슴에 와 닿았고 또 역경을 이겨내는데 큰 도움이 되었다.

1990년 봄, 같이 일하던 동료, 불교기초교리를 체계적으로 공부할 수 있는 곳이 있다고 소개했다. 동산반야회인데 매주 일요일마다 조계사 불교회관에서 교리강좌를 열었다. 3개월 과정을 공부하는데 불교를 체계적으로 배우니 너무나 신심이 났다. 2천5백여년전, 석가모니 부처님께서 하신 말씀이 오늘을 사는 우리들에게도 진리의 말씀으로 생생히 다가오는 것을 하나

하나 알아갈 때마다 가슴이 환희심으로 가득찼다. 불교를 하나하나 알아가면서 '처처안락국(處處安樂國)'이라는 말이 의미가 생생하게 다가왔다. 가는 곳마다 좋은 곳이라 느껴졌고 날마다 좋은 날이라 생각됐다.

그 한 생각을 바꾸지 못해 여지껏 어둠속에서 헤맨 세월이 너무 길었음이 솔직히 안타까웠다. 늦게 불교에 입문한 만큼 열심히 정진하고 불자로서 부끄럼없는 신행 생활을 하리라 각오를 다졌고, 불교를 모르는 이에게 포교도 해야겠다는 사명감도 생겼다.

사람 몸 받기 어렵고, 불법 만나기 어렵다고 했기에, 불교로 이끌어준 모든 인연들에게 참으로 감사를 드리고픈 심정이었다.

기초교리강좌를 수료하자 수계를 받게 됐다. 계사(戒師)인 암도스님(前 조계종 포교원장)이 '무학(無學)'이라는 법명을 주셨다. 92년 봄에 동산불교대학이 개교하자 다시 2년 과정의 불교학과에 입학했다. 동국대와 중앙승가대 교수님들로 강사진이 짜여 있어 강의가 훌륭했다. 시간이 언제 지나갔는지 모를 정도로 공부 재미있었다. 나는 마치 어둠이 점점 걷히는 기쁨, 풍풍 숨겨

논 보물을 찾은 듯한 기쁨이 새록새록 솟아올랐다. 강의내용을 빠짐없이 필기했고 강의 테이프를 구해서 듣고 또 들으면서 열심히 공부했다. 부처님 가르침을 알면 알수록 실천해야 한다는 사명감도 생겨났다.

사람이 백 명이면 백가지 불교가 있다고 했다. 사람마다 근기가 서로 다르기에 부처님은 병 따라 약을 주는 대기설법을 통

## 佛母의 자긍심 교리 공부하며 깊어져

### 자비안에서 사는 오늘 더욱 소중해

해서 중생을 교화하셨다. 불법은 불이(不二)라, 너와 내가 둘이 아니라 하나다. 우리는 독자적으로 존립할 수 없다. 서로 의지해야만 살아갈 수 있는 상의상관의 관계라고 배웠다. 2년동안 동산불교대학을 열심히 다녔더니 개근도 하게 됐고 최우수상이라는 과분한 상도 수상하게 되었다. 학교측의 배려로 3년을 더 공부할 수 있는 기회를 얻었다. 조계종 포교사 고시에도 응시해 포교사 자격도 취득했다.

동산전통연구원에서 종범스님(현 중앙승가대 총장)의 금강경 강의를 거의 다 배울 무렵, 직장을 옮기게 됐다.

국내 사찰에 모시는 청동부처님을 조성하는 혜성불교미술원이 새 직장이었다. 현재 불모(佛母)로서의 자긍심과 사명감을 갖고 담당하게 일하고 있다. 우리가 지성 조성한 부처님이 전국 사찰에 모셔져 불자들의 귀의를 받고, 신심을 일깨운다는 사실을 생각할 때마다 그 기쁨은 말할 수 없이 크다.

95년 12월에는 서울 혜화동에 자리한 금강경독송회와 인연이 되었다. 김재용 법사

가 쓰신 <닦는 마음 밝은 마음>이라는 책을 읽고 깊은 감명을 받았다. 금강경 독송과 정진을 생활화하는, 마음 바치는 공부에 몰두했다. 금강경독송회는 마음 바치는 법이 핵심 수행법이다. 지금도 포항 금강정사에서는 많은 불자들이 금강경 독송과 정진을 늦추지 않고 있다. 마음바치는 법은 금강경을 독송하고 미륵존여래를 정진할 때 시시때때로 올라오는 탐심을 깨뜨리고 집념은 바치며 근심 격정 번뇌 등 무

든 것을 미륵존께 바쳐서 깨뜨리는 마음공부다.

이러한 수년간의 소중한 불법 인연들이 나의 무명의 삶을 해명의 삶으로 바꾸어 놓았고 부처님 자비안에서 사는 오늘이 더욱 소중함을 느끼게 하고 있다.

소중한 오늘을 서너 배 늘려 살며 이 땅을 불국정토하는데 포교사로서 또 불자로서 헌신할 것을 다짐한다.

나는 "모든 사람들이 다생겁테 무시겁으로 지은 업보 업장을 해탈, 탈검해서 모든 재앙을 소멸하고 심중의 소원은 모두 다 밝게 성취하며, 우리 나라가 정치 경제 군사 사회 모든 면에서 안정을 이룩하고 경제성장이 지속적으로 이루어지고 남북통일의 대원은 밝고 원만하게 이루어지고 부처님전에 복 많이 짓겠습니다"라는 발원을 늘리고 있다. (끝)



그림·김홍인