

아침형 불자
그리고
저녁형 불자

최근 들어 아침형·저녁형 인간되기 관련 책이 베스트셀러가 되면서, 직장인들의 생활패턴이 변하고 있다. '아침은 잠, 저녁은 술'로 대변되는 시절은 옛말이 됐다. 그렇다면 일터를 섬은 어떨까.
물론 직장불자들에게도 예외가 아니다. 새벽을 이용한 108

배, 견기명상 등은 기본. 퇴근 후에는 불교대학에서 경전의 세계로 빠져드는 등 하루를 길게 늘려 쓰는 일터불자들이 늘고 있다. 이중 '아침형 인간'인 이재상 우리은행 불자회 홍보부장과 문영찬 대한민국의경찰불교회 총무부장, '저녁형'인 춘천시청 도반회를 소개한다.

108배로 하루여는 이재상 씨



맑은 마음으로 하루 열면
업무 능률·건강 '보증수표'

●'아침 시간 이용 신심 다지기'
2월 3일 오전 6시 24분 서울 조계사. 먼동이 채 뜨지 않은 이른 아침. 기도에 한창인 신도들 가운데 짧은 머리를 한 사람이 눈에 띈다. 이재상 우리은행 불자회 홍보부장(47·외환서비스센터·법명 심공). 한 배 한 배 108배를 올리고, <금강경> 독송을 한다. 한번 완독하는데 20여 분이 걸린다. 이어서 아미타불 정근. "나무 아미타불, 나무 아미타불~." 이렇듯 1시간 남짓. 자타가 공인하는 '아침형 인간'. 이 홍보부장에 아침신행법을 물었다.
"새벽이 좋습니다. 기도를 마치고 마주치는 보살님, 환경미화원분들에게서 많은 걸 배웁니다. '아! 이것이 정토 세계를 거니는 거구나'라는 생각이 저절로 듭니다. 무엇보다 이렇게 정진하고 일터에 가면 맑은 마음으로 하루 일을 시작할 수 있으니, 업무 능력도 오르고 건강에도 '보증수표'입니다."

지난 2000년 조계종 포교사 고시 준비를 위해 시작했던 새벽 수행, 이제는 빠트릴 수 없는 하루 일과가 됐다. 이 홍보부장은 말한다.
대한민국의경찰불교회 문영찬 총무부장(48·202경비대·법명 청암)은 '새벽 견기명상'으로 하루를 여는 불자다. 조계사에서 <천수경> 독경과 108배 아침 정진을 마치고, 20분간의 견기 명상을 한다. 벌써 2년째다. 무념 상태로 한 발 한 발 내딛으며 자기 호흡을 관하다보면 새벽의 기운이 어느새 머리와 가슴을 채우는 경험을 하게 된다고 설명한다.
"새벽은 마음이 편안한 시간입니다. 그간 알았던 알음알이가 생각에 들어붙을 틈이 없습니다. 새벽 정기가 너무나 자유롭게 전해지기 때문입니다."
문 총무부장은 특히 아침 정진의 이유를 일상생활에 쫓겨 살 것이 아니라, 스스로 생활의 주도권을 잡기 위해서라고 강조한다.

새벽마다 견기명상 문영찬 씨



"불교 알아가는 기쁨
주경야독으로 얻어요"

●'저녁 시간 활용 경전공부 가족'
어둠이 짙게 깔린 2월 3일 오후 7시. 춘천 석왕사 부설 강원불교대학에 사람들이 속속 모여든다. 부랴부랴 퇴근길을 재촉했지만, 지각생이 눈에 띈다. 하지만 오늘은 강의가 없다. 2달 전 이 대학은 방학을 했다. 그래도 강의는 열렸다. 춘천시청 도반회원 7명으로 구성된 <조발심자경문> 스터디팀이 윤독모임을 갖는 날이기 때문이다. 지도는 정상현 회장(56·지적과장·법명 혜수)이 맡았고, 독경은 우춘수 회원(51·정보통신과·법명 자광)이 준비했다. 한 자 한 자 읽고 뜻을 새기는 수준이 웬만한 학회 모인 짝이다. 춘천시청 도반회의 주경야독(晝耕夜讀), 요즘 각광받는 말로 '셀러던트'들이다. 직장인(셀러던트)이면서 학생(스터디)인 불자

들이다. 지난 2001년 도반회 창립이후, 손 털고 퇴근하면 으레 매주 두 차례 3시간씩 불교공부를 해왔다. 그간 강원불교대학을 졸업한 회원만 30여 명이 넘는데, 왜 또 귀한 퇴근 후 시간에 모이는 걸까?
"회원들 혼자서 불교를 아는 데는 한계가 있습니다. 체계적으로 불교를 배울 수 없을까, 머리를 맞대고 고민했죠. 일단 내린 결론이 '모여서 배워보자'였습니다. 그래서 찾은 것이 바로 불교대학 수강이었습니다."
정상현 회장은 회원들이 '반공부'를 하게 된 이유를 이같이 말했다. 정 회장이 처음 불교대학 수강을 권유했을 때, 회원들의 반응은 시큰둥했다. 바쁜 업무로 시간 내기가 좀처럼 쉽지 않았다. 유혹도 많았다. 야근에다 이러 저러 이어진 퇴근 후에 약속은 불교공

퇴근 후 경전공부 춘천시청 도반회



퇴근 후 저녁 3시간동안 춘천시청 도반회원들은 불교를 배우는 학생으로 탈바꿈한다.

부를 하는데 어렵게 만들었다. 그러나 변화가 나타났다. 조금씩 불교를 알게 됨에 따라 회원들의 참여가 늘었다.
"그동안 저녁은 '죽은 시간'이었습니다. 집에 들어와 T.V 리모콘하고 놀기만 했죠. 이제는 달라졌습니다. 제게는 황금시간이 됐죠. 모르고 믿었던 부처님의 가르침을 제대로 알게 되는 시간이 되기 때문입니다. 차

츰 불교를 알아가는 기쁨은 말로 다 못하지요." 김경희(44·체육진흥과·법명 보방광) 총무부장의 말이다.
춘천시청 도반회의 밤을 잊은 불교공부, 도반회원들은 저녁 시간을 '기차' 쓰는 법을 이렇게 알려줬다.
글=김철우 기자 in-gan@buddhapia.com
사진=박재원 기자 jwpark@buddhapia.com

우리불자회는요

인천중부경찰서 불교회

불교 불모지 인천. 다른 지역과 달리 인천은 불교세가 너무도 미약합니다. 불자들은 있지만, 이렇다 할 신행단체는 없습니다. 안타까운 일입니다. 우리 불자회는 불자로서의 이런 고민이 남달랐습니다. 인천 지역에 불교 바람을 일으킬 수는 없을까. 이런 생각 끝에 인천 중부경찰서 불교회가 창립됐습니다. 국민의 지팡이이자 부처님의 제자로 살기 위한 발원이었습니다. 사실 '경찰'이란 단어만 들어도 경계의 시선을 보내는 분들이 많았

행사로 관내 거주하는 소년·소녀 가장, 무의탁 어르신 30여 명에게 사랑의 선물을 전달해 드렸습니다. 쌀, 라면, 한우고기, 치약 등 생활필수품을 정성껏 모아 힘들고 어려운 이웃들에게 나눠드릴 때는 "이것이 바로 회향하는 삶이구나"하고 회원들이 기뻐했습니다. 특히 경찰이란 권위적인 이미지를 벗고, 힘든 이웃과 함께 실천한 이번 행사는 지역사회에서 많은 칭찬도 받았습니다. 앞으로도 지속적으로 관내 장애인, 아동복지시설 등을 방문해 이

90명 '경찰 보살' 지역에 불교바람
복지시설 방문하며 '나눔' 실천



인천 중부경찰서 불교회원들이 올 1월에 가진 관내 불우이웃돕기 행사를 위해 마련된 선물을 앞에서 기념촬영을 하고 있다.

습니다. 하지만 우리 불교회를 접하게 되면, 단번에 경직된 분위기와 거리감을 사리질 겁니다. 왜 그런지 궁금하십니까. 우리 불교회는 경찰관, 전·의경, 고용 기능직 등 인천 중부서에서 함께 부처님의 법을 따르는 경찰보살들이기 때문입니다. 창립은 지난 해 10월에 했습니다. 47명의 회원들이 모여 첫 법회를 서내 대강당에서 봉행했습니다. 아직도 그때의 환희심을 잊을 수가 없습니다. 출범한 지는 얼마되지 않지만, 우리 불교회는 왕성한 실행활동을 해왔습니다. 매달 두 차례 경승실에서 지역 경승스님을 모시고 정기법회를 열었습니다. 이뿐만이 아닙니다. 인천 지역 사찰을 돌며 불교문화의 정수를 만끽하는 회원의 참여를 더욱 이끌어낼 계획입니다. 자랑거리는 또 있습니다. 올 1월 '이웃과 나눔으로 하나되는 사회 만들기 운동'을 벌였습니다. 그 첫

번 실천은 이어갈 계획입니다. 사실 그간 불교회가 걸어온 1년 남짓은 순탄한 길만은 아니었습니다. 신생 신행단체인데다가 워낙 타종교세가 강해 적지 않은 일도 있었습니다. 하지만 경승스님들과 지역 신도님들의 도움으로 지금은 우리 불교회는 회원들이 90여 명의 대식구로 늘었습니다. 앞으로 우리 불교회는 부처님의 지혜를 등불삼아 일상생활과 근무에서도 항상 정진하는 자세로 최선을 다할 것입니다. 이를 위해 올해부터 불교기초교리강좌를 개설하고, 관내 10곳의 전통사찰과의 유대도 한층 강화할 생각입니다. 특히 지역 사찰의 신도합창단을 초청해 찬불가 배우기 등의 문화번화도 열어 회원의 참여를 더욱 이끌어낼 계획입니다. 더불어 전·의경포교에도 앞장서 청년 불자를 키워내는데 중점을 두겠습니다. ■이판열 회장

불교성지순례 (주)실크로드여행사
16년간 불자님들과 함께합니다 서울시 종로구 견지동 68-5 서흥빌딩 9층 조계사앞 (02)720-9600
부처님의 숨결을 느낄수 있는 성지순례!!
성지순례는 전통있는 실크로드와 함께 최고의 순례를 경험하시기 바랍니다.
인도,네팔 성지순례 15일 (불교8대성지와 아잔타석굴) 257만원
중국불교 4대 명산 순례 *10명이상 매일 출발 가능
미얀마 성지순례 6일 *출발일: 3월 9일
스리랑카 성지순례 6일 *출발일: 3월 12일, 4월 10일
티베트 성지순례 11일 *출발일: 3월 23일, 4월 20일
수미산 순례 24일 *출발일: 6월 4일, 7월 6일, 9월 3일

보은의 영험이 가득한 치악산 국형사
삼사 순례 및 방생도량
귀의 삼보하움고 치악산 국형사는 신라경순왕 1150년전 무학선사께서 창건한 이래 명승고찰로써 명성을 이어 왔습니다. 조선 태조 이성계 대왕이 전국 오악 명산에 산신단을 모셔서 국래민안과 우충풍조를 기원드리바 있습니다. 이 전통을 계속적으로 이어가고자 치악산(동악산) 국형사는 동악단을 모시고 현재까지 매년 봄가을에 지역 시장, 군수, 지역유지들과 원주지역 모든 시민 불자님들을 모시고 산신제를 지내고 있습니다.
치악산 국형사는 평 보은의 유래에 걸맞게 평 방생 장소로 최적지입니다. 전국의 불자님께서는 감신년 새해를 맞이하여 치악산 국형사에 많은 성지참배를 하셔서 소원 성취하시기를 바랍니다.
국형사 주지 합장
▶ 대형주차장 완비 강원도 원주시 행구동 98번지 국형사 033-747-1815
▶ 입장료 무료 *방생전 사전 연락주시면 모든 준비를 갖추어 놓겠습니다.