

빨리 빨리 No!

이젠 천... 천... 히...

'느림' 명상문화 확산

최근 '속도'를 떨쳐낸 느림의 문화가 주목받고 있다. '빨리빨리'를 외치며 숨가쁘게 살아온 이들이 이제는 '슬로비족(slobbie: slower but better working people)'이 되기 위해 나섰다. 일상에서 느림과 여유를 녹여내다 보면 자기정화 및 자기변화의 계기를 절로 마련할 수 있기 때문이다. 이는 곧 명상의 의미나 목표와 통한다. 그래서 슬로비족에게는 삶 자체가 명상이 된다. 생활 전반에 널리 퍼진 '느림명상' 문화를 짚어본다.

단순·반복 명상음악 인기

◇문학·예술= 밀란쿰데라의 <느림>, 피에르 상소의 <느리게 산다는 것의 의미> 등이 연일 베스트셀러에 오른 뒤부터 출판계에 '느림' 바람이 매섭다. 초기에는 일상에 '느림'의 화두를 던지는 것에서 시작했으나, 이후 글 쓰기·읽기 자체에

내면 성찰에 무게 둔 읽기·글쓰기 강조

명상편의점 확산...여유롭게 즐기기

서 느림문화를 이어가려는 움직임이 본격적으로 진행됐다. 용인느린문화학교 강창래 교장은 "정보에 목말라하는 시대가 다독(多讀)과 테크닉 위주의 글쓰기만을 강조해왔다"며 "진정한 읽기·쓰기는 자기의 내면을 진찰해 들여다보는 과정을 거친 후에야 가능한 것"이라고 말했다.

느린 템포의 명상음악을 듣는 것도 곧 명상이 된다. 최근 단순한 형식에 느리고 반복적인 리듬으로 대표되는 명상음악이 인기를 끌고 있다. 음악평론가 김진목 씨는 "올 마니 반메 홀' 등 만트라(진언)나 특정한 음악형식이 반복되는 명상음악을 듣는 이들 이완시키는 힘이 있다"고 말했다.

이 같은 흐름은 느림과 깊이를 동시에 갖춘 전통문화에 관한 관심으로도 이어졌다. 한국 정가원 박종순 원장은 "최근 시조창을 배우려는 이들이 늘어났다"며 "깊고 느린 호흡이 기초가 되는 시조창은 속도에 지친 현대인들에

게 생활명상의 기회를 마련케 해준다"고 말했다.

◇놀이문화=서울 광화문에 위치한 명상편의점, 편의점에 들러 볼일을 구입하듯 취향대로 명상을 즐길 수 있는 공간이다. 성큼성큼 내리는 몇 걸음이면 단숨에 오갈 이 공간을 5분 동안 느릿느릿 걸고 있는 직장인이 있다. 바쁜 업무 때문에 결코 한가롭지 않은 점심시간이지만, 5분간의 느린 걸음을 통해 그는 느림의 미학을 몸소 체험한다. 그림을 보고 음악을 들으며 명상록을 읽기도 한다. 그 순간만큼은 삶에서 긴박함을 밀쳐내고 '여유'를 끌어안을 수 있다는 이유에서다.

명상단체 '수선재' 홍보실장 박종양 씨는 "바쁜 일상에 시달릴수록 속도를 늦추고 자기를 돌아볼 시간이 필요하다고 생각하는 사람들이 늘고 있다"며 "이에 따라 명상공간에 관한 수요가 급증해 오는 3월말 일본의 동경과 인사동에 명상편의점 2.3호가 추가적으로 마련된다"고 밝혔다.

헬빙바람을 녹인 취미생활에도 느림의 문화가 반영됐다.

온몸을 느리게 움직이는 태극권과 선무도를 비롯한 각종 동양 무예들의 인기가 치솟고 있다. 이들은 몸의 감각과 들숨날숨 호흡을 꾸준히 관하지 않고서는 제대로 수행하기 힘든 운동이다. 덕성여대 건강심리학과 김정호 교수는 "겉것만 달리기든 숨쉬는 것인데 깨어서 볼 수 있으면 무엇이든 명상이 될 수 있다"고 말했다.

◇식생활= 전 세계로 확산되고 있는 '슬로 푸드(slow food)' 운동이 우리나라에서도 서서히 발판을 넓혀가고 있다. 86년 이탈리아에서 시작한 이 운동은 맥도날드 햄버거로 대표되는 '패스트 푸드' 문화에 반기를 들고 여유로운 식사의 즐거움과 전통음식 보존 등의 가치를 내걸고 있다. 이 같은 슬로 푸드 운동은 귀농 움직임과도 직결되고 있다.

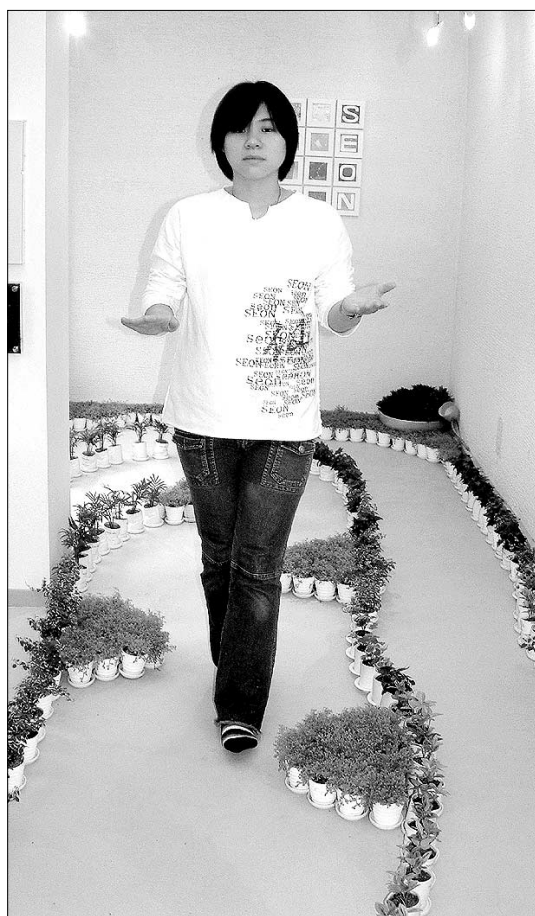
인터뷰 이룬·기술 배제...자연스러움 추구

용인 느린문화학교 교장 강창래씨

"느리다"는 것은 기계 속도의 기준에서 느린 것입니다. 사람으로 치면 제 속도입니다."

디지털로 대표되는 속도의 문화가 사회를 강타하고 있지만 우리 몸은 여전히 아날로그다. 그러나 시대는 제 몸의 속도를 망각하고 '보다 빠른 것'만을 추구하고 있다. 이런 가운데 '느림의 문화' 확산을 위해 문화운동을 펼치고 있는 그가 있다. 지난 해 9월 경기도 용인에서 '느린문화학교'를 시작한 강창래 씨가 바로 그 주인공.

"속도에 지쳐 기계적으로 흘러가는 삶에 변화를 줄 수 있는 것은 문화라고 생각했습니다. 문학·미술 등 다양한 분야



서울 광화문 명상편의점에서 경기명상중심 직장인.

다. 86년 이탈리아에서 시작한 이 운동은 맥도날드 햄버거로 대표되는 '패스트 푸드' 문화에 반기를 들고 여유로운 식사의 즐거움과 전통음식 보존 등의 가치를 내걸고 있다. 이 같은 슬로 푸드 운동은 귀농 움직임과도 직결되고 있다.

태극권·선무도 관심 끌여

다. 많은 사람들이 빠르고 복잡한 도시를 등지고 농촌현을 결심하는 추세다. 이들은 자신들의 양식을 스스로 경작하며 느린 삶의 소소한 재미를 몸소 체험하고 있다. 그에 미치지 못하더라도 직접 텃밭을 가꾸며 그 뜻을 함께 하는 이들도 상당하다.

국내 슬로 푸드 운동을 주도하고 있는 경남대 사회학과 김종덕 교수는 "조리와 식사 자체에 투자하는 과정 역시 수행과 명상의 한 부분이 될 수 있다"며 "식생활에 붙은 속도를 낮추고 여유로운 삶을 회복해야 한다"고 말했다.

강신재 기자 thaisw@buddhapia.com



의 화에서 느림의 가치를 적용하며 인간의 본래 모습을 회복하고자 노력하고 있습니다."

강 씨가 이끄는 느린문화학교 수업에서 가장 강조되는 것은 자연스러움이다. 각 분야에서 전문가로 꼽히는 지도강사들은 그 어떤 이론이나 기술도 가르치지 않는다. 수강생들과 오랜 대화를 나누는 과정에서 그들이 표현하고자 하는 생각이나 주제들을 끌어올려 주는 것이 전부다.

강 씨는 "4월부터 진행되는 올해 수업에서는 느리고 올곧은 삶의 실천이 다름 아닌 생활명상임을 다양한 문화강좌를 통해 강조할 계획"이라고 밝혔다.

강신재 기자

세계 불교 여성지도자들

벨 후스 (t)

흑인 여성운동의 대모

"내게 있어 여성운동은 이 사회에 자비의 토대를 건립하는 일입니다. 사랑은 여러 사건들을 함께 비춰줍니다. 나는 사회적, 문화적 비평 활동을 통해 독자들이 그들의 고정관념을 되돌아보고 잘못된 패러다임을 개선하는 생각을 내도록 일깨웁니다. 이것이 나의 사회적 자비행입니다. 나의 여성운동은 도전과 방해로 가득한 혼란에 휩싸이기도 하고 때론 지지를 얻기도 하지만 시종일관 자비를 근거로 합니다." ('삼발리 선' 중에서)

세계적인 평화운동가인 틱낫한 스님의 제자인 벨 후스(Bell Hooks)는 필명. 본명은 Gloria Watkins)는 인종, 성차별, 계급, 문화의 정치학에 관해 20여 권의 비평서를 집필한 인기작가이다. 미국내에서 뿐만 아니라 국제적으로 더욱 유명한 급진적 흑인 페미니스트 사상가이자 운동가로 알려져 있다. 또한 문화비평가이자 교육자, 영문학자로서 전방위적 인 활동을 펼



비평서 20여권 집필 "여성운동은 자비행"

치는 한편 어린이를 위한 책도 두어 권 썼고 미술에도 관심이 많은 팔방미인이다.

페미니즘이란 '성차별주의와 이에 근거한 착취와 억압을 종식시키는 운동'이라고 정의한 벨 후스는 "페미니즘은 특히 우리 모두에게 삶을 살찌우고 긍정하는 방식으로 정의와 자유를 사랑하는 법을 가르친다"고 역설해왔다. 페미니즘 역시 모든 이들의 행복을 위한 일이라고 강조해 온 그녀는 여성운동가는 수행자와 같은 고행의 길을 마다하지 않아야 한다고 말한다.

"제가 생각하기에 여성주의 운동은 일상 속에서 벌어지는 갖가지 일들을 머리 맞대고 의논하는 '힘든 삶'입니다. 차별을 순순히 받아들이지 않고 끝까지 싸우는 '고된 삶'입니다. 세롭고 더 나은 대안을 고민하지 않으면 아무 것도 변화시킬 수 없음을 아는 '어려운 삶'입니다. 머리 속의 운동이 너무 편한 것만 좇고 있는 건 아닌지

한번 생각해볼 필요가 있지 않을까요."(<페미니즘은 모두를 위한 것이다(Feminism is for everybody)> 중에서) 경력과는 걸맞지 않게, 미국의 가난한 남부 시골 흑인분리구역에서 태어나서 자라난(Hopkinsville, Kentucky, 1952년 9월 25일 생) 흑인 여성 후스는 10대부터 사회의식에 눈을 떠 '남성지배를 거부하고 가부장적인 사고에서 저항하며' 성장했다. 1년 간 고향에서 여자대학을 다니다 그의 재질을 눈여겨본 교수의 추천으로 2학년 때 스탠포드 대학으로 옮겼다. 1973년 스탠포드 대학을 졸업하고 1976년 위

스콘신대학에서 석사학위를, 1983년 캘리포니아 산타 크루즈 대학에서 박사학위를 취득했다. 그녀는 현재 뉴욕시립대에서 영문학을 가르치고 있지만 직접적인 작업이 상야탑 안에만 갇혀 있는 것은 오히려 진정한 사상적 작업에 장애가 된다고 말해왔다.

후스는 70년대 초, 당시 캠퍼스에서 활동하던

흑인 페미니스트 운동의 영향으로 작가 다이안 미들러브룩(Diane Middlebrook)의 여성학 수업을 들으며 의식화 그룹의 유일한 흑인 여성으로 참여한다. 페미니즘과의 조우는 백인 여성뿐만 아니라 후스와 같은 젊은 흑인 여성들에게도 인종 및 성별 정체성을 다시 생각하게 만드는 계기를 제공했다. 백인 우월주의적 자본주의의 가부장제에 대한 분노는 그녀로 하여금 노예해방운동가 소저너 투루스의 피맺힌 절규를 제목으로 붙인 첫 번째 저작, <나는 여자가 아닙니까: 흑인 여성과 페미니즘(Ain't I a Woman: Black Women and Feminism)>를 쓰도록 이끌었다.

19세에 쓰기 시작한 이 책은 8년간의 연구조사와 여러 차례 개정을 거쳐 1992년 <퍼블리셔스 위클리>지에서 선정한 '지난 20년간 여성이 쓴 가장 영향력 있는 책' 중 하나로 선정되기도 했다. (계속) 김재경 기자

부처님의 자비광명이 충만한 기도 영험도량에 범비가 오는

동해사 삼사순례

◎ 동해사에서 낙산사 10분 소요
유유암 15분 소요

◎ 대영주자장 원비
◎ 바닷가 방생지 5분 소요

매년 10월 12일 ~ 11월 20일까지 밤, 낮 없이 범비가 내리고 92년 10월 29일 찬란한 무지개 발현. 11월 8일 오색불꽃이 발현. 새벽기도중인 신도들을 감탄케하여 부처님의 자비광명이 충만해있는 동해사!

법비와 광명으로 화신하여 중생들의 어리석음을 깨우쳐주시고 계신곳 동해사에 오시어 삼사순례도 하시고 10분기도로 한가지소원을 몸소 체험해 보세요.

동해사 주지 혜명 합장
강원도 양양군 손양면 학포리 156번지 033-672-2900
방생 집전스님이 필요한 불교단체는 주지스님 집전 가능함.

방생 및 삼사순례 안내

삼보전에 귀의 합니다.
각 사암 대덕 큰 스님께 인사 올립니다.

본 성모암은 진묵대사님께서 탄생하신 불거촌에 효행을 실천한 사찰로서 진묵대사님 어머니의 묘소와 더불어 진묵대사님의 영정을 봉안한 도량으로 가까이에는 진묵대사께서 육신방생의 유래가 있는 100만평의 능재 저수지가 자리한 해동의 최고 방생지이며 방생과 더불어 금산사·망해사·홍복사·봉서사를 연결하는 삼사순례의 적격지입니다. 조사님의 혼이 머무는 본도량에 왕림하시어 일체 서원을 이루시길 사부대중과 더불어 발원합니다.

오시는 길
◎ 호남고속도로 전주 IC에서 군산방면 - 대야검문소에서 김계방면으로 10분 거리
◎ 서해안 고속도로 동군산 IC. 서검제 IC에서 5분거리

중무소 ☎ (063) 544-0416 (사전에 필히 전화 접수바랍니다.)
Fax 063) 542-6991 www.sungmoam.net
점심공양을 무료로 해드립니다. 하루 일천명의 점심공양 가능(무료)

전북 김제시 만경읍 화포리 불거촌 388번지

성모암 대중일통