

**신**라의 고도(古都) 경주, 그곳의 주산인 남산은 그저 단순한 산이라고 할 수 없다. 147곳의 절터와 118개의 불상, 96개의 불탑, 그리고 왕릉 13기와 고분 37기 등 무려 670여개의 유적을 담고 있는 경주 남산은 숨쉬는 노천 박물관이다. 그래서 경주 남산은 늘 등산객과 답사자들로 붐빈다. 답사를 다니다보면 남산의 삼릉-용장굴 구간과 같이 유적 표시판이 잘 조성돼 있는 곳도 있다. 하지만 모든 구간이 다 그런 것이 아니다. 숲과 바위에 가려져 있어 찾기가 쉽지 않다. 남산과 경주지역 답사 여행을 효율적으로 하게 해 주는 프로그램과 답사 단체를 소개한다.

### ■ 신라문화원

진병길 원장이 지난 93년 설립한 문화 단체. 경주 노인인력지원기관의 후원으로 경주와 남산지역 전문 해설사 50여명을 보유하고 있다. 가족 단위 또는 단체로 안내를 원할시에는 미리 신청하면 유료로 도우미를 파견한다. 안내비는 10만원선.

또 '달빛신라역사여행'은 9년의 역사를 자랑하고 있는 신라문화원의 대표적인 답사 프로그램. 오후 5시부터 밤 10시까지 경주지역 사찰에서 저녁예불을 한 뒤 서라벌 국악 실내악단의 국악 공연과 우리차 보급단의 다례 시연을 감상한다. 또 불국사, 분황사, 감은사터 등에서는 달빛 아래에서 탐돌이를 하며 신라문화유적을 답사하는 특별 이벤트도 마련된다.

일정은 △8월 28일 장항리 절터, 대왕암 월출맞이, 감은사터 △9월 25일 대릉원, 첨성대, 안압지 △10월 2일 불국사 △10월 28일 월성, 계림, 국립 경주박물관 순으로 진행된다.

이상원 간사는 "탐돌이를 하며 달빛에 비친 고즈넉한 신라 문화의 정취를 맛보는 즐거움은 특별한 추억으로 기억될 것"이라고 취지를 설명한다. 참가비는 1만3천원. (054)774-1950. (www.silla.or.kr)

### ■ 경주남산연구소

지난 84년 남산사랑모임으로 태동한 시민단체로 김구석(49) 소장을 비롯한 30여명의 전문 도우미들이 유·무료로 답사안내를 한다. 유료 안내도 거의 실비 수준. 특히 매주 토·일요일과 공휴일에 남산의 동·서쪽 입구인 삼릉과 통일전 주차장에서 남산 안내 봉사센터를 찾으면 자체 제작한 남산 관련 소책자와 함께 간단한 길 안내를 무료로 받을 수 있다.

정기 프로그램은 '달빛기행'과 '남산문화유적답사반' 등. 경주남산연구소의 달빛기행은 남산에 한정돼 있는 것이 특징이다. 올해는 8월 28일(용장사지)과 10월 30일(국사골 3층석탑), 11월 27일(포석정) 등 세 차례가 남아 있다. 저녁 7시30분부터 4시간 동안 진행되며, 참가비는 3천원이다. (054)745-2771. (www.kjnaman.org)



국악공연을 관람하는 '달빛기행' 참가자들.

## 떠나자! 경주로

# 달빛 따라 역사 찾아



신라문화원이 9년째 한달에 한번씩 경주지역문화 유산을 알리기 위해 마련하고 있는 '달빛신라역사여행' 참가자들이 연등을 들고 국보 제 30호인 분황사 전탑을 도는 탐돌이 행사를 하고 있다.

### ■ 신라문화진흥원

신라문화에 대한 일반인의 이해를 돕기 위한 프로그램 개발에 주력하고 있는 것이 특징. 매월 첫째주 일요일에 답사 모임이 있다. 9월 5일에는 배리삼존불-삼릉계(삼릉-상선암)-용장사지(삼층석탑, 삼문대좌불, 마애불상) 코스를 송재중 서라벌여중 교사가 안내한다. 또 10월 3일에는 손수협 신라방 위원의 안내로 경주시내 나정-남간사지(당간지주-왕립사지-월정교지)-월성-일정교지-국립경주박물관 일정을 둘러본다. 참가비는 회원 1만 5천원, 비회원은 1만 7천원이다. (054)746-1950. www.shilla.or.kr

### ■ 그밖의 단체들

'신라사람들' · (054-748-7707, www.kjman.co.kr) 과 '신라 체험나라(054-772-5173, www.dabsa.co.kr)' 도 남산과 경주지역 답사 프로그램을 운영하는 단체. '신라사람들'은 수학여행단 전문이며 '신라체험나라'는 답사와 체험을 맞춤 상품으로 설계해 준다. 경주지역 문화유산을 체계적으로 배우고 싶다면 경주 박물관에서 운영하는 '경주박물관대학(054-772-5173)'에 등록하는 것이 좋다. 김주일 기자



연등을 들고 '월출맞이' 하는 달빛기행 회원들.

# 갈등에 찌들려 사는 당신 - 무심(無心)으로 떠나라!

명사가 문화영의 생활명상집 <무심無心>! - 훨훨 날 듯한 마음의 자유를 드립니다!

고보문고 베스트셀러!  
 영풍문고 베스트셀러!  
 빈디엔루니스 베스트셀러!

각계인사들이 추천한 2004년 최고의 명상서!

**살을 보는 새로운 시각**  
 명상도 선행을 향해 가는 수행의 일부일지언정, 부처님의 지혜를 좀 더 쉬운 언어로 세상에 알려야 하는 저자로서는 반가운 동반자를 만났기 때문이다. 많은 분들이 살을 새로운 시각으로 바라볼 수 있는 지혜를 갖게 되리라 믿는다.  
 - 백정기 (대한불교 조계종 중앙신도회 회장)

**방송계에서 살아남는 법, 무심!**  
 말도 많고 탈도 많은 방송계에서 오래오래 살아남는 첫째는 실력이지만 그것 외엔 오랜 인간성이나 자신도 배드필 수 없다.  
 방송계에서 살아남는 법 역시 '무심' 안에 있다.  
 - 이숙영 (DJ 아나운서)

**해결할 수 없는 문제는 포기해 버려라!**  
 해결할 수 없는 문제는 포기해 버려라! 하고, 얼마가 간단하면서 오래오래...  
 아예 지치지 않고 있어도 지치고 있는 마음의 짐들을 후련히 내려준다.  
 - 고성균 (전 KBS 일주국장)

**대인(大人)은 라이벌을 오히려 키운다**  
 "금영이도 무심을 읽었다더라면 정권을 키웠을텐데."  
 '대인(大人)은 라이벌을 오히려 키운다'라는 대목을 읽고, 조목조목 마음을 시원하게 해주는 책이다.  
 - 홍라니 (연기자)

**살을 내 마음대로 살기**  
 우리는 자신의 살을 소중히 여기며 아낌없이 살려고 하지만, 맘대로 안되는 게 현실이다. 가고 머무름에 뜻이 없는 '無心'을 통해 살을 내 마음대로 살 수 있지 않을까?  
 - 황방 (KBS 심의위원)

**법으로 해결 못하는 마음의 문제는 무심으로**  
 법으로 감동을 받은 후로, 의뢰인에게도 선물하곤 한다. '무심'이 법으로도 해결하지 못하는 그들의 갈등을 상당부분 해결해 줄 수 있기 때문이다.  
 - 최수영 (변호사, 한국 디지털 대학 겸임교수)

**마음이 시원해지는 비결**  
 날씨가 시원해지는 비결은 없지만 마음이 시원해지는 비결은 있었다.  
 - 아나운서 태의경

**누구에게나 버겁지 않은 '진리'**  
 '무심'은 누구에게나 버겁지 않은 '진실'을 이야기하고 있다. 내일 아침엔 내가 만드는 노래에도, 내가 진행하는 방송에도 이런 인간적인 '무심'이 깃들 것 같다.  
 - 작곡가방송인 이호섭

**그때 그때 고민 해소하기**  
 그때그때 고민 해소하는 방법을 알았다. 30분씩 책장을 받으며 걷기, 10분씩 흥얼거리기 등을 볼 때마다 웃는 연습하기 내 마음에 날개를 날아온 아름다운 만남  
 - 방송인 이소연

**마음속에 머금어지는 향기**  
 미치 최상훈의 차와 같다 가슴의 먹구름이 걷히고 마음속에 향기가 머금어진다.  
 - 월간책사 편집장 김경희

"허리에 대신 걱정해주는 주머니를 차고 근심, 걱정, 미래에 대한 불안을 놓아라"  
 - (SBS-TV)'오픈스튜디오'의 교재로 채택

"일일이 반응하다 피곤해지니, 무심으로 대하여 자유로워지기"  
 - (MBC-TV)'문화왕기'

"스트레스 해소를 위한 마음치방 제시"  
 - (조선일보)

"직장인 명상캠프를 운영하는 저자가 소개하는 무심 명상법" - (한국일보)



명상마음의 자연인, 문화영  
 방송작가이며, 아무도 명상 지도자이다. 충북 진천의 명상마을 '명상이루이 수선대'에서 별과 바람과 더불어 자연인으로 살고 있으며, 그곳에 명상을 배우러 찾아오는 사람들을 지도하고 있다.

근심걱정을 잊고 무심으로 사는 법!

소프라노 조수미의 긴 손톱에 담긴 자유로움!  
 아름다운 죄, 사랑을 혼내주는 방법은 복수가 아닌 무심!  
 폐위된 광해군이 18년 동안 유유자적 기쁘게 산 경지!  
 근심걱정과 화를 금방 잊어버리는 축복받은 건강증!  
 무심의 경지에서 지치지 않고 생생하게 일하기!  
 수치심을 벗으면서 얻는 훨훨 날 듯한 마음의 자유로움!  
 즐거운 죽음, 소풍 가듯 죽는 방법!

명사가 문화영의 생활명상집



NAVER 검색창에 **무심**을 쳐보세요!  
 인터넷에서 무심을 읽어보세요 : www.Mymusim.com

출판 **수선재** TEL 02)391-9315  
 FAX 02)391-9314