

봄철 산행·사찰 참배 이렇게...

봄이다. 전국의 명산고찰로 사찰참배를 가는 발걸음이 분주해지는 시기다. 그러나 아무런 준비 없이 출발한다면 모처럼의 사찰참배가 '고생길'로 끝나기 쉽다. 조계사 성지순례팀 김우철(50) 구도부장은 "운동화나 구두를 신고 산에 오르다 발톱이 빠지거나 가벼운 옷차림으로 철야 정진을 하다 갑자기 걸리는 경우도 있다"며 "사찰 답사는 하루 일정이라도 꼼꼼히 준비해서 가야 한다"고 충고한다. 베테랑 불자들의 산행·사찰답사 준비 노하우를 들어본다.



□ 답사 코스 확인, 출발 전 준비운동 철저하다
사람참배는 가고자 하는 사찰의 사전 정보를 철저히 수집하는 것에서부터 시작한다. 해당사찰 홈페이지나 시·도·군청 홈페이지에서 사찰이 위치한 산의 등산로나 산행코스 등에 관한 정보를 얻을 수 있다. 이곳에서 산행에 걸리는 소요시간과 찾아가는 방법을 상세하게 알아보고 약도 등을 준비한다. 출발 하루 전에는 108배로 다리근육을 적당히 단련해 두는 것이 좋다.

□ 기상 변화 대비 참배시 갈아 입을 옷 챙겨야
가장 신경 써야 할 부분은 복장이다. 봄철 산에서 빈번하게 발생하는 안전사고는 갑작스런 눈·비·우박·안개 등의 기상 변화 때문인 경우가 많다. 게다가 대부분의 산사가 산의 7~8부 능선에 위치해 있어 평지보다 온도가 약 5°C정도 낮으므로 방수·방풍이 되는 옷과 여벌의 옷을 반드시 챙겨가야 한다. 산행경험이 없는 불자들은 청바지를 입고 오르기도 하지만 땀이나 갑작스런 비에 젖을 경우 무겁고 뻣뻣해져서 산행에 많은 지장을 초래하므로 피하는 것이 좋다. 간혹 범복 바지를 입고 산에 오르는 불자들이 있는데, 땀이나 비에 쉽게 젖기 때문에 산에 오를 땀 스관 소재로 된 바지를 입고 사찰에 도착해서 갈아입는 것이 좋다.

□ 산속 결빙 등 안전에 주의, 비상식량 필요
사람참배를 갈 때는 자칫 산행에 필요한 물품은 소홀히 준비할 수 있다. 그러나 봄철 산행은 겨울철보다 안전사고가 25%정도 더 많이 일어나기 때문에 아무리 주의해도 부족하지 않다. 2~3시간 이상 산행해야 하는 사찰로 갈 때는 나무나 돌을 잡고 올라갈 때 손을 보호해

꼼꼼한 준비로 신심까지 챙겨요

주는 면장갑, 뒤통지가 벗겨지는 것을 방지하는 등산용 양말 등을 챙겨가는 것이 좋다. 아직 녹지 않은 눈이나 얼음에 미끄러질 우려가 있으므로 운동화 대신 등산화를 꼭 신는다. 조난 사고를 대비해 후레쉬와 물과 등의 구급용품도 가져간다. 물은 사찰 약수터에서 보충할 수 있으므로 너무 많이 준비해갈 필요는 없다. 입안과 목을 축일 정도로만 조금씩 천천히, 자주 마시고 산을 오르는 동안은 오이·당근·귤 등으로 수분을 보충한다. 초콜릿이나 치즈 등은 에너지를 공급해줘 비상식량으로 좋다. 떡과 영양경도 불자들이 사찰답사를 갈 때 빠뜨리지 않고 챙겨가는 인기 간식거리다.

□ 기도시 휴대용 깔개는 법당 바닥 찬기운 막아줘

사람에서 108배와 간단한 기도만 하고 돌아올지 아니면 철야정진을 할지에 따라 가방을 꾸리는 법도 달라지기 마련이다.

당일 기도가 목적이거나 작은 주머니에 108염주와 포켓용 경전을 담아가는 요령을 발휘해 보자. 철야정진을 할 계획이라면 법당 바닥에서 올라오는 찬 기운을 막기 위해 덧바신과 개인용 깔개 등을 준비한다. 등산용품점에서 쉽게 살 수 있는 스티로폼·비닐 소재의 깔개는 절할 때 무릎의 충격도 흡수해주고 방석 대용으로 쓸 수 있어 산행 사찰답사에 잔뼈가 굵은 불자들이라면 꼭 하나씩 갖고 있는 물품이다.

공양물도 빼놓을 수 없는 준비물이다. 각 사찰의 성지순례팀은 '공양 물은 가져오지 말고 대신 약간의 보시금을 준비하라'고 충고하지만 성의껏 준비한 공양물을 꼭 가져가고 싶다면 공양미의 경우 3~4공기 정도, 초는 두 자루, 향은 한 통, 괴입은 제철과일로 3~4개만 싸는 것이 충분하다.

이은비 기자 renvy@buddhapia.com

도움말 주신분=이찬영(조계종 중앙신도회 산행객원기자), 김우철(조계사 신도회 구도부장), 최정심(불교상담개발원 자비의 전화 사찰순례 및 산행모임팀장), 김기우(포교사단 상담전화팀)



봄철 산행·사찰 참배 준비물
산행 중 갑작스런 비를 대비한 우산, 방풍·방수 옷, 방석대용으로 쓰는 개인깔개, 따뜻한 보리차가 담긴 보온병, 아간에 화상질 찾아가길 때 유용한 꼬마손전등, 열량이 높고 산행 간식거리로 좋은 초콜릿, 부쳐넣기 쉬운 꿀공양미, 포켓용 예불전수경



김재일 교수의 티베트의학 산책 (11)

모든 약 봉헌...의술 자체가 수행

티베트의학은 과학 철학 그리고 종교가 한데 어우러진 하나의 통합문명 성격을 지닌다고 지적한 바 있다. 그런데 그에 더하여 티베트의학에서 결코 빼놓을 수 없는 분야는 천문점성학이다. 티베트의학에서는 어떤 특별한 약물을 조제할 때 약초의 채취시기, 뜸 같은 치료법을 시술할 때 꼭 점성학을 따진다. 그래서 매년 멘치강(티베트의학원문성산대학)에서 티베트 불교의식을 발행하여 임상에 참조하도록 지원하고 있다. 한국티베트의학원에서도 수 년째 멘치강으로부터 티베트력을 받아보고 있다. 티베트에서는 모든 약이 티베트 불교의식에 따라 예불과 함께 부쳐넣게 봉헌된다. 따라서 티베트의학의 의술행동은 그 자체로 하나의 종교적 수행이자 방편인 것이다. 티베트의학은 위장병 관절염 천식 피부병 간질환 신장병 심혈관질환 불면증 불안

해서 티베트의학을 직접 공부해 보고 싶어 하는 사람들이 많지만 역시 언어적 장벽 때문에 주저하고 만다. 티베트의학의 기본 교과서인 <사부의전>도 영문으로 완역되어 있지 않는 상태다. 1부 <근본의전>과 2부 <논설의전>정도가 다람살라 멘치강의 정구과정과 마쳐 티베트의사 면허를 취득한 베리 클라크(Berry Clark)에 의해 최근에는 번역되었다. 머지않아 남은 3부 <비결의전>과 4부 <후속의전>도 번역되면 티베트어를 통하지 않고도 티베트의학을 좀 더 심도 있게 접할 수 있는 길이 열리는 셈이다. 그러나 티베트의학과 같이 전통이 전혀 다른 문화권의 문헌들을 다룬 말로 제어무리 잘 번역해 놓은들 어디 원전만 같겠는가! 극도로 축약되어 있어서 한 소절(송만 풀어쓰려 해도 수 쪽의 지면이 필요한 마당에 말이다. 한 문화권의 원전들을 본의 의 왜곡이나 훼손 없이 다른 문화권의 언어

세계적 관심 불구 언어 장벽·번역서 부재 공부 장애 현대의학과 상호보완으로 '고통제거' 목적 이룰것

신경증 그리고 중추신경계 관련 질환과 같은 만성질환에 잘 듣는다. 만성질환의 증상만 치료하는 것이 아니라 그 근원부터 도려내는 것이다. 질병의 근원을 치료하지 않으면 마치 병든 나무의 뿌리를 그대로 놓아두고 이파리와 가지만 잘라내는 꼴이 된다. 그래서 그 뿌리는 언제라도 다시 병든 잎과 가지로 무성할 나무로 자라날 것이다. 어떤 여자는 수년째 악성 편두통으로 생애 오며 통증이 있을 때마다 그때그때 진통제에만 의존해 왔다. 그러다보니 계속 진통제의 양만 늘어가고 근본적인 치료는 되지 않았다. 편두통의 근원은 다른 데 있었다. 바로 오랫동안 고생해 오던 만성 변비증이다. 그 뿌리였던 것이다. 그래서 변비증을 치료한 결과 편두통도 말끔히 사라지게 됐다. 만성 질환들이 모두 티베트의약으로 금방 해결되는 것은 물론 아니다. 조급한 마음을 버리고 장기간 약을 꾸준히 복용하다보면 비로소 병이 뿌리부터 치유되기 시작한다. 세계적으로 티베트불교와 전통문화에 대한 관심과 이해가 확산되면서 티베트의학에 대한 열기도 뜨겁게 달아오르고 있다. 그

로 되살려 놓으려면 양쪽 문화에 정통하고 두 언어 모두에 능통한 전문 인력의 참여가 필수적이다. 특히 전통의학이라는 특수 분야에 있어서는 의학용어의 이해와 번역에 조금이라도 오류가 있어서는 안 된다. 이제 티베트의학은 티베트불교와 전통문화에 대한 세계인의 이해와 관심이 확산되면서 세계 지성계로부터 집중적인 관심과 찬사를 받고 있다. 티베트인과 동문화권 사람들과의 친연 권역 전승의학이 아니라 지구촌의 보다 많은 사람들이 수혜를 누리게 될 세계 주요 전통의학으로서 인류의 건강과 복리 증진에 머지않아 크게 기여하게 될 것이다. 대중요법을 기반으로 한 서구 현대 의학은 전일의학이자 예방의학적 성격이 강한 티베트의학으로부터 많은 것을 배울 수 있을 것이다. 티베트의학 역시 엄밀한 과학성을 생명으로 눈부시게 발전해 온 현대 의학으로부터 적지 않은 도움을 받게 될 것이다. 병의 치유와 고통 제거라는 공통의 목표와 가치를 위해 두 의학은 서로 상호 보완하는 훌륭한 파트너가 될 수 있을 것이다. ■아주대교수·한국티베트의학원장

개국 10주년 불교TV 큰스님 초청특별법회

불교TV에서는 개국 10주년을 맞아 큰스님 초청특별법회를 봉행합니다. 3월 6일부터 5월 8일까지 봉행되는 개국 10주년 큰스님 초청특별법회에 불자 여러분의 많은 동참바랍니다. 기간: 3월 6일 ~ 5월 8일, 매주 일요일, 오전 11시, 장소: 불교TV 무상사 법당, 문의: (02)3270-3300

Table listing 10 Buddhist masters and their dates: 3월 6일 법장스님, 3월 13일 각성스님, 3월 20일 해거스님, 3월 27일 해국스님, 4월 3일 월주스님, 4월 10일 보성스님, 4월 17일 법산스님, 4월 24일 종범스님, 5월 1일 고우스님, 5월 8일 묘허스님.