

“후회와 망상, 땀과 함께 흘러 보냈죠”

교사불자회 경인지부 임원단 3천배 철야정진 현장

“땀을 흘리고 일어설 때마다 땀이 흘렀습니다. 그칠 줄을 모르더군요. 육체적 고통도 물론 있었습니다. 그때마다 호흡을 조절했어요. 머릿속이 맑아지더라고요. 절 할 때는 물랐는데 마치고 나서야 느꼈습니다. 흘러 땀 속에 후회, 망상, 사된 마음이 모두 씻겨내려 갔다는 것을 말이에요.”

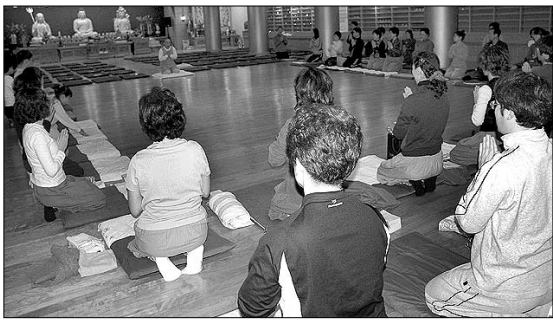
■ “가르치는 사람들이지만 가끔은...”

전국교사불자연합회(회장 임완숙) 경인지부 재무국장 윤영단(52·삼선중) 교사. 1월 21일 오후 7시부터 22일 오전 7시까지 분당 하안마을선원(주지 덕봉)에서 3천배 철야정진에 참여한 윤 교사는 수건으로 땀을 닦으며 해맑게 웃었다. 그 옆 끝에서 ‘신행열기’가 느껴졌다.

이 날 3천배 정진에 나선 것은 윤 교사만이 아니다. 교사불자연합회 경인지부회 이끌어가고 있는 ‘리더’ 10여명이 함께 하안마을선원으로 ‘집합’했다.

그럼 교사들이 이렇게 ‘절 수행’을 함께 하기로 마음먹은 이유는 무엇일까?

“저희처럼 누군가를 가르치는 사람들은 가끔 자신을 돌아봐야 할 것 같아요. 그런 의미에서 ‘절’은 몸을 숙이고 나를 낮춤으로써 마음까지 내려놓을 수 있는 가장 좋은 방법이지 않을까요.”



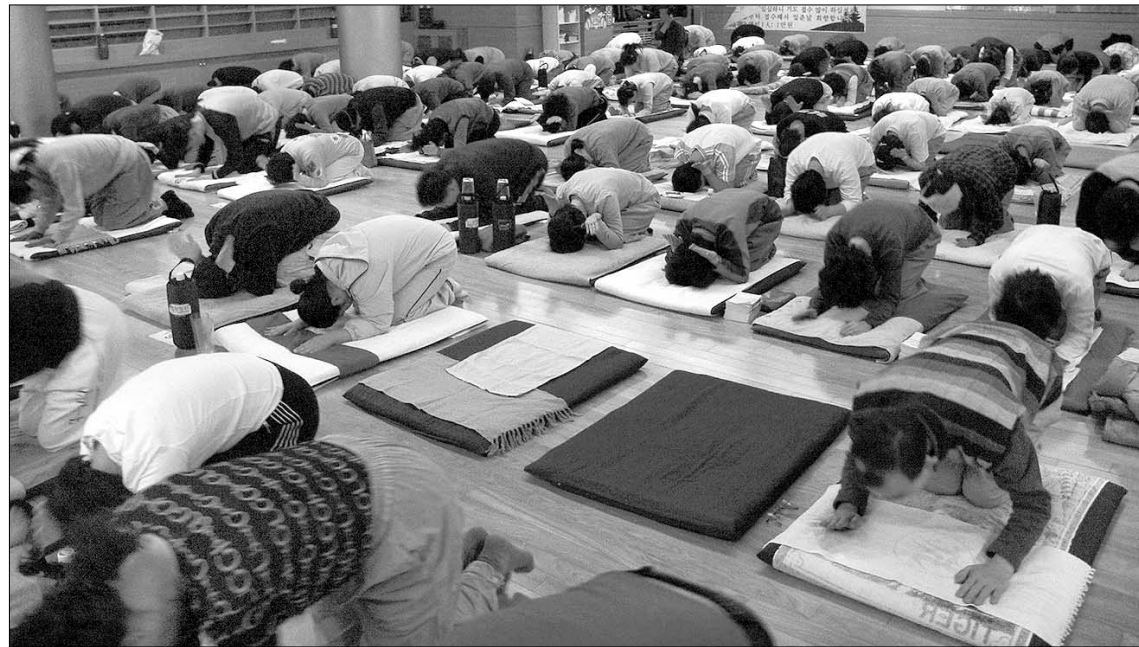
본격적인 3천배 정진에 앞서 청견 스님으로부터 ‘올바르게 절하는 법’을 배우는 교사불자들.

■ 설렘 속 두려움, ‘절 해낼수 있을까?’

1년 넘게 3천배 정진을 해온 김금숙(54·서일정보산업고) 교사는 ‘하심(下心)’에다 무게를 둔다. 학생들을 지도하면서 속상한 일이 있을 때마다 ‘혹시 나에게 문제가 있는 것은 아닐까’ 다시 되돌아보게 된다. 늘 그렇게 생각하며 살다보니 표정도 밝아졌다.

이번 3천배 정진에는 윤 교사나 김 교사처럼 개인적으로 절 수행을 해온 불자가 있지만 대부분 이번이 첫 도전이다. 설렘 반, 두려움 반이다. 그러다보니 법당이 앉아 있으면서도 표정 관리가 제대로 되지 않는다. 서로 얼굴을 마주보며 옆에 있는 사람을 도반삼아 쳐다본다.

그렇게 먹은 마음, 굳게 지키려 노력하지만 이번에는 슬슬 ‘절 괴담’이 떠오르기 시작한다. ‘절을 너무 많이 하면 관절염에 걸린다더라’, ‘허리와 무릎이 약한 사람은 절하면 안 된다더라’는 말이 3천배 도전 현장에 오니 연이어 떠오른다.



“땀이 흐르는 만큼 사된 마음이 녹아나갑니다.” 1월21일 분당 하안마을선원에서 진행된 교사불자회 경인지부 임원단의 3천배 철야정진 현장. 참석 한 교사들은 ‘하심’하고 모범불자로 학생들 앞에 서겠다는 굳은 각오를 내비쳤다.

■ “발가락 손바닥 느낌에 집중하세요”

격정스러운 표정의 도반들에게 ‘절 고참’ 윤 교사가 “제대로 배우면 괜찮다”는 말을 건넸다. 그렇게 뜻 모를 걱정과 절 수행을 한다는 설렘으로 들뜬 즈음, 청견 스님(서울 법왕정사 주지)이 준비를 들고 들어온다.

“발가락 느낌 손바닥 느낌, 모두 집중하고 절하세요. 청정한 마음가짐으로, 부정적인 마음을 날려버려야 합니다. 그리고 도중에 포기할 것 같으면 지금 관두세요. 좋은 마음으로 절을 해야, 그게 제대로 된 수행이지요.”

긴장했던 마음 대신, ‘끝까지’ 하겠다는 투지가 살아난다. ‘나’를 내려놓겠다는 마음을 끝까지 간직하는 것이 무엇보다도 중요함을 알아차린 표정이다.

시작은 비슷하다. 첫 한 두 시간은 ‘체력’으로만 절을 해도 버틸 수 있기 때문이다. 그러나 시간이 갈수록 몸뚱이가 현저히 가늘어진다. 구참자와 초심자의 경험은 아무래도 차이가 나기 마련이다. 점점 맑은 말을 듣지 않고 맑은 그야말로 ‘비오듯’ 쏟아진다. 쉬는 시간에 마시는 물은 ‘감로수’다.

■ 체력의 한계 넘어 정신 맑아지고...

고비는 없었을까. 물론 있었다. 저마다 ‘근기’가 달라 힘든 지점도 각기 다르다. 대체로 고비는 새벽 4시. 교사들은 ‘그 시간이 되자, 정말 육체의 한계가 무엇인지 알 수 있었다’고 말한다. 그만큼 절은 육체를 끊임없이 채워질면서 정신을 울곧게 하기에 육체를 넘어선 수행이라고 입을 모은다.

그럼에도 흔들림이 없는 사람은 역시 윤영단 교사. 2년 전까지만 하더라도 108배조차 하기 힘들어 했던 윤 교사지만, 몇 번의 3천배 정진으로 이젠 능숙한 절 수행자가 됐다.

힘들게 계속됐지만 오전 7시까지 이탈자 없이 모두 절을 마쳤다. 함께 모여 같은 몸짓으로 수행을 한 것은 처음이다.

■ 아침 7시, 포기자 한 명 없이 회향

“정말 108배에서 1080배, 3천배까지 하게 될 줄은 몰랐습

니다. 마음 닦는 즐거움이 어떤 것인지 처음으로 느꼈고, 절을 하고 있는 동안엔 정말 부처님 가까이 가는 것처럼 느껴졌습니다.”

박경자(47·정수초등) 교사는 떨어진 땀방울만큼이나 값진 회향의 기쁨을 얻었다며 소감을 밝혔다. 이는 비단 박 교사 뿐만 아니라, 교사불자연합회 선생님들 개개인의 마음속에 차곡차곡 쌓여, 또 다시 정진하리라 다짐하게 만드는 원동력이 됐다. 오로지 깊이 마음을 내려놓을 수 있던 자신을 믿고 따른 결과에서 나온 것이다.

그런데 이번 3천배 정진은 여기서 끝이 아니다. 3천배 회향 후, 임원단 교사들은 ‘1년에 2차례, 3천배 정진을 정례화 시키자’ 하자고 결의했다. 수많은 직장불교단체 회원들이 그들만의 상황에 맞는 수행활동으로 친목도 다지고 개인의 믿음도 실천하고 있지만 이들은 ‘절’로써 절로 뭉쳐진 것이다.

■ 연 2회 3천배 정진 정례화 뜻 모아

임법순(45·한사랑학교) 교사는 모범 불자로 청소년 포교에 나서겠다고 한 걸을 더 나간 다짐을 내보인다.

“우리는 항상 어린이·청소년 앞에서 서는 사람들입니다. 그렇기 때문에 행동 하나하나에 신경 더 써야지요. 때때로 나 자신을 번거롭게 하는 절 수행을 계속할 것입니다. 가장 낮은 마음가짐으로 청소년들을 지도하고, 우리의 갈 길을 밝히나 가도록 정진의 고삐를 놓지 않으려고 합니다.”

글·사진=김강진 기자 kangkang@buddhapia.com

3천배 정진할 때 뭐가 필요한가요?

- ▲ 각자 원력을 세우며 ‘발심’이 흐트러지지 않게 해요
- ▲ ‘바른 자세’의 절을 배워요-절 수행책, 스님 말씀 등 참고
- ▲ 땀을 많이 흘려요-여벌의 옷, 수건, 양말 등
- ▲ 체력보강이 필요해요-간식, 물, 이온 음료 등

일터가 도량입니다

“죄만 미워해야지...”

인천 중부경찰서 이관열 경무과장

인천역 주변과 차이나타운이 내려다보이는 인천중부경찰서. 졸음이 쏟아지는 오후, 4층에서 조용하게 경을 외는 소리가 들려온다. 경찰법 교회 중에서도 신행 잘하기로 소문난 인천 중부경찰서. 그곳 ‘열린법당’의 정돈된 도량에서 단정하게 무릎을 꿇고 앉아 부처님에게 ‘마음’을 내려 놓는 불자가 있다. 이관열 경무과장(58·경정·사진이다).

기도를 마치고 돌아간 이 과정의 사무실에 생필품이며 딱가레가 가득 쌓여있다. 사무실에선 성격이든 뭐든 깔끔하기로 유명한 이 과장은 열거없이 놓여있는 물건들을 바라보면서도 흐릿한 미소를 짓는다.

“우리 불교회에서 명절 때마다 심시일만 어려운 이웃들에게 드릴 물품을 준비합니다. 참 다행이지요, 우리 주위를 한 번씩 둘러볼 수 있다는 것이요.”

중부경찰서 불교회 회장으로, 경찰서 불심을 이끌고 있는 이 과장의 미소 속에서 일터에서 나눔을 실천하는 일이 얼마나 마음을 풍요롭게 하는지 읽을 수 있다.

30년 가까운 세월 동안 경찰서를 지켜온 이 과장. 수사계, 조사계를 거쳐 이제는 경무과장이 됐다. 중학교 시절부터 공짜로 경찰, 한 눈 한 팔지 않고 달려왔다. 그런데 이제 끝이 보인다. 은퇴가 2년 앞으로 다가온 것이다.

그 동안 경찰로서의 자긍심이 컸지만 은퇴를 앞두고 있으니 이런저런 일들이 스쳐지나간다.

“우리 일이 나쁜 일 한 사람을 가려내고 또 잡는 일이라 자칫, 사람을 못 믿게 될 수도 있습니다. 주위에서 그런 사람들도 많이 봤고요. 저 또한 그렇게 될 뻔 했지요.”

이제는 기억조차 희미해진 일들. 사건이 일어날 때마다 이 과장의 마음을 달랠 내려앉게 만 들었던 법인들도 많이 있었다. 믿는 마음으로 설득하자 범인이 눈물을 흘리며 반성을 하다가도 다시 잡혀들어 올 때는 근원적으로 회의를 갖기도 했다.

하지만 이제 다 있어버렸다. 불교에 귀의하고부터 ‘죄만 미워하고 사람은 미워하지 말아야겠다’는 생각을 했기 때문이다.

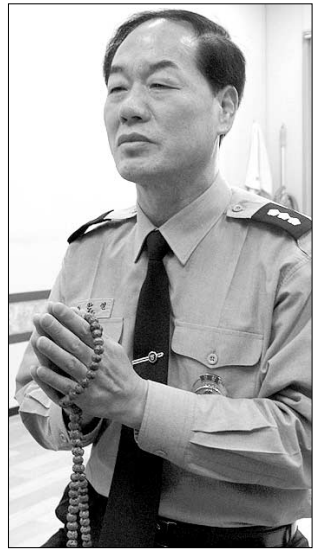
‘수처자주(隨處作主)’, 어디에 있던 주인 된 마음가짐이어야 한다는 가르침. 이 과장의 마음을 든든하게 채워주는 말이다.

이 과정은 지난해 말, 연합포교사가 됐다. 2001년 중부경찰서 불교회 창립 때부터 ‘제대로 불교를 알고 싶고, 생활 속에서 제대로 실천하고 싶다’는 바람을 가슴 속에 항상 간직하고 있었기 때문이다.

사실 불교공부는 은퇴 후에도 할 수 있지만, 서둘러 포교사로서의 자질을 길러야 할 수 있는 일을 남은 시간 동안 해야겠다는 결심에서다. 2년 동안 경인불교대학에서 불교 공부에 매진해온 그에게 불교공부는 ‘생활’이었기에 그렇게 힘들지는 않았다. 여기서 한 걸음 더 나아가 경인불교대학에서 ‘법사’ 3년 과정을 신청할 정도로 이 과장의 불심은 깊어져간다.

“어떤 상황에 처해있더라도 부처님 말씀을 늘 생각합니다. 실천하면서 살고자 노력합니다.”

글·사진=김강진 기자



- 매일경제신문 인체 경영학 연재 -
이강욱 교수의 체질개선 ☆해독다이어트☆
"당신도 날씬해질 수 있다"
일상 생활하며, 공복감 없이 2주에 5~8kg 뺄 수 있다.
95%의 다이어트가 실패로 끝나는 현실에서 수십년간 몸안에 쌓인 온갖 노폐물이 빠져나와 체중감량이 된다는 이강욱 교수의 20여년 임상경험은 비만인들에게는 귀가 번쩍 뜨이는 희소식이다.
“여자가 살빼기 더 힘든 이유”
여자가 살빼기가 더 힘든 것은 인신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근에는 영양과다, 운동부족, 대사가능의 장애 등으로 노폐물이 쌓여 인신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암 발생 등 고위험을 수반하게 된다.
체내 노폐물이 빠져, 건강체질로 바꾸는 발효원액 액식법
똥통하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 산업사회의 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 현대의학으로도 구명 못하는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 축적이 쌓이고 관절 사이 사이에 박히고 간에는 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 굳고 막히는 현상이 발생한다. 살 빼는 약을 먹거나 몰탄식을 하여도 살은 빠지지만 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄어야한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답해 지고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.
당신도 날씬해질 수 있다
발효원액은 우리땅에서 자란 50여종의 야채, 과일, 해조류 등을 3~5년간 장기간 자연발효 숙성시킨 것으로 그 속에는 천연비타민과 미네랄, 수액의 효소들이 살아 숨쉬고 있다. 이것을 인체에 공급하면 모든 인체의 장기들이 휴식을 취하면서 효소는 인체 곳곳에 마치 스프레이처럼 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고, 과잉으로 축적되어있는 지방을 분해하는 내과 대수술을 일상 생활 중에 소리없이 진행한다.
02)523-0708 초록원 (팔보효소)

당뇨병 희소식!!
당뇨로 고생하시는분 고통에서 벗어나십시오
본 사찰에서 극비리 전해 내려오는 비법과 본인이 기도로 얻은 비방으로 당뇨를 해결해 드립니다.
1. 당뇨수치 높은 분
2. 합병증으로 고생하시는 분
3. 발병한지 오래되고 약을 먹어도 치료가 안되시는 분.
4. 당뇨때문에 생활에 지장이 있는 분
대한불교 해월정사
경남 마산시 성호동 73-4번지
전 화: 055)241-0374
휴대폰: 011-833-0374
※남여 행사 모집합니다.

승광불교전통미술원
• 불 상 화 금
• 탕
• 개
• 원 형 조 각
• 불 사 상 담
• 천불 삼천불
• 불 교 용 품
귀의 삼보 하옵고....
대덕 큰스님의 성원으로 불교미술 발전에 노력하고 있습니다
앞으로도 더욱 노력할수 있도록 지도 편달 바랍니다
전 화 02-491-5336, 02-494-7478
공 방 031-595-6557, 031-595-6558
휴대폰 011-226-5336
e-mail : 0112265336@nate.com
목우 손 등 술 합장

사암침술과 맥을 알면 불치병은 없다
국내 어느곳에서도 배우수 없는 내용과 비법을 3개월만 배우면 초보자도 달인이 될 수 있습니다. 힘들고 어려울때 미래를 준비하십시오!
속성비결!! 책임지도!!
사암침술 강좌
▶ 과정: 기 초 과정
● 전문기과정 ① 맥진법 ② 사암침술법 ③ 효유요법반
▶ 내용: 12경락과 경근, 사암도인침술법, 장부의 허실증 판단, 황체내경맥진법, 맥조절방법, 오행처방법, 침술중요요법(一鍼法), 배교정법, 실습위주 강좌
▶ 개강: 2006. 2. 6
월·화·수·목·금·토·일(주·야간반: 3개월 완성) 토·일 전문기 과정
※ 침술사 자격증을 교부합니다.
매회역수 강좌
간단한 수리학(1~9)만으로 운명을 판단하는 비법을 공개합니다. 쉽고 간단하고 재미있고, 명리수준을 최고위 과정까지 높여 드리는 국내 유일의 강좌로 년운과 월운은 물론 일운까지 정확하게 적용시키는 최고의 학문입니다.
▶ 개강: 매주 주말반 수시접수
명리전문기과정 정통풍수강좌
사 암 침 술 학 회
• 서 울 : 종로 3가 국민은행 4층(지하철 1호선 1번 출구)
문의 : 02)747-9136, 011-307-2975
• 부 산 : 부산시 진구 정포동 부전동지하철 8번출구
문의 : 051)804-8571, 018-312-7110