

# 이 맛에 삽니다 (상)

조형숙 (수원시 영통구 망포동)



그림 · 문병성

나는 요즈음 음악 듣는 맛에 삽니다. 음악을 듣다가 흘러간 팝송이나 많이 알려진 노래라도 나오면 혼자 음악에 심취해 리듬에 내 몸을 맞추는 자신을 보게 됩니다.

얼마동안 음악에 빠져 지냈지는 모르겠지만 예전의 경우로 본다면 3~4개월은 족히 그럴 것 같습니다. 그 정도 시간이면 아무리 좋아하던 것들도 약간은 시들해지기 마련이지요. 그런 면에서 볼 때 공소사는 예외인가 봅니다. 3개월이 아니라 3년째 다니고 있으니까요.

## 마음 속 화와 분심, 가족 탓으로 돌려 카메라로 '나' 촬영하듯 관하는 법 연습 행동 집중할수록 감정의 변화 일어나

2002년 3월, 처음 수원 공소사를 찾아 왔습니다. 그 당시 나는 건강이 극도로 안 좋아 의술도 거의 못하고 집에서 불교서적을 보며 어쩔 수 없는 은둔생활을 하고 있었습니다.

그렇게 답답하게 지내고 있을 무렵, 한 도반이 '공소사'라는 사람에게 함께 가자고 권유했습니다. 처음에는 영통에서 꽤 멀다고 느껴지는 공소사에 어떤 기대도 없이 '한번 가 볼까' 하는 호기심으로 가게 되었습니다.

그렇게 마음먹고 들렀던 그 날은 금요일이었고 정기법회와 청아 스님의 <반야심경> 강의를 듣고 있었습니다. 그때의

느낌을 이야기하자면 스님의 목소리는 너무 작고 차분해서 좋았다는 것이었습니다. 그 반면에 막 시작한 신도님들의 돌립법회는 매우 이색적이면서 활기차게 보이기도 했습니다.

나는 '저 자리에 앉아서 법문을 하는 경우는 일어나지 않을 것'이라고 혼자 장담 아닌 장담을 했습니다. 몇 개월을 텅텅 다니면서 나에게서는 생소한 말들인 '관(觀)' '주인공자리에 믿고 맡겨라' '마음 공부' '수행' 등에 대해서 누구에게 물어볼 생각도, 책을 뒤져서 알아볼 마음조차 내지 않았습니다.

질문을 하라고 하시는 스님의 말씀에도 '뭘 물어야 하지?' 하면서 약간은 멍청히 그리고 묵묵히 다녔습니다.

지금 생각해보면 똘똘 따져서 알아내어 내 것으로 만들어야겠다는 의욕이나 의문도 없이 답답한 마음으로 다닌 것이 오히려 마음공부 하는데 도움이 된 것 같습니다. 비록 조금 더디고 얻은 것은 적었지만 말입니다.

고 핵심을 꿰뚫어서 내 생활 속으로 스며 들었습니다.

사람들은 나를 보면 겸손하고 고분고분하며 평온해 보인다고 말합니다. 그렇지만 내가 연기를 꽤나 잘 한 것이겠지요. 내 겉모습은 그럴지 몰라도 나의 내부는 항상 '화'와 '분노'에 휩싸여 있었습니다. 항상 불안해하고 신경질이 많았고 주위를 불만에 찬 시선으로 바라보곤 했습니다. 특히 식구들에 대해서는 내 뜻대로 되지 않는다고 짜증을 내며 남과 비교하면서 충돌이 잦았습니다.

그러니 당연히 내 마음도 편하지 않고 식구들도 힘이 들었지요. 언제나 우리 가정이 엉망으로 뒤틀러 가는 것을 남편이나 자식 탓으로만 돌리고 나는 최선을 다하고 있다고 생각했습니다.

처음부터 스님께서는 그런 내 마음을 보신 것 같습니다. 내 마음을 비추어 보라는 뜻으로 '조일심(照一心)'이라는 법명을 지어 주셨으니까요.

"하루에 몇 초라도 의지적, 의식적으로 내면을 살펴보면서 지극한 마음으로 자기 내면의 생각, 감정, 두려움, 의문 등을 주인 공에게 믿고 맡겨라."

스님께서는 자기 자신 특히 마음을 살펴 보라고 하셨습니다. 주변은 자기 마음의 거울이라고도 했습니다. 단순히 자기 자신을 보는 것으로 무슨 해결책이 나오며 변화가 있을까? 영계있는 가정을 위해서는 누군가가 위력을 발휘해야 할 텐데, 자기 자신을 보라고? 이해되지는 않았지만 절실한 마음으로 무조건 해 보았습니다.

사실 내면에 집중한다는 것이 결코 쉽지 않았었습니다. 자기 자신을 살피기보다는 상대를 보면서 상대를 판단, 분별하며 살던

습이 더 익숙하므로 자신의 내면 관찰은 너무 생소했지요.

어떻게 하는지를 몰라 처음엔 '촬영'을 했습니다. 말하자면 내가 카메라맨이 되면서 동시에 카메라속의 주인공이 되는 1인 2역의 역할을 한다고 상상하면서 내 일거수일투족을 찍는 것이지요.

발걸음 옮기는 것, 밥 먹는 모습, 음식 준비하는 손놀림 등 하루에 단 1분일지라도 집중해 보았습니다. 자신을 찍는다고는 하나 처음엔 거의 있어버리고 지나가다가 나중에 서서히 순간순간 알아차리게 되었습니다.

이렇게 행동만을 집중해서 보자하니 어느 순간 올라오는 감정, 생각까지 알아지게 되었는데 그것은 아주 자연스러운 과정이었습니다. 아주 한순간 올라오는 걱정, 두려움, 불안, 욕심 등을 살피다가도 곧 습관적으로 행동하는 일상 속에 묻혀버려 있어 버리는 경우가 대다수였지만 그것만으로도 조금씩 변화가 있었습니다.

내 자신을 본다는 것이 무엇인지 모를 때에는 거의 숨에 의한 행동과 말이 반사작용처럼 튀어 나오곤 했는데 올라오는 생각을 알게 되고 상대의 행동에 따라 움직이는 내 감정의 변화를 눈치 채게 되니 '아 이런 생각을 하네, 이런 면도 있었네' 하면서 반응이 느껴지고 조금씩 조절되게 되었습니다.

무엇보다 내가 내 자신을 찍으니 재미있으면서도 함부로 할 수 없다는 마음까지 올라오는 것을 알게 되더군요. 그러나 주변을 보는 내 시야도 좁은 틀에서 서서히 빠져 나오면서 식구들과의 관계도 자연히 부드러워지고, 그러나 그것은 단지 시작이었고 제가 녹여야 하는 업의 인연은 더 많은 듯 했습니다. (계속)

### 신행수기 일년내내 받습니다

일상의 생활에서 또는 수행의 현장에서 자신의 가슴에 작곡자곡 담아두었던 체험을 수기로 진솔하게 적어 보내주세요. 귀중한 수행체험 수기는 많은 불자들의 수행생활에 좋은 지표가 될 것입니다.

- 주제: 일상속의 수행 및 수행 체험, 불심으로 삶의 고난과 역경을 이겨낸 이야기
- 분량: 200자 원고지 30장 인편(A4용지 4장)
- 접수처: (110-030) 서울시 종로구 청운동 54번지 현대불교신문사 편집국 신행수기 담당자

- 문의 전화: (02)2004-8241
- 인터넷 접수: bypark@buddhapia.com

## 2005년도 불교역사를 한눈으로 - 『현대불교신문 합본 11집』

불교의 생활화·현대화·세계화를 지향하는 현대불교신문 2005년 합본집이 발간되었습니다.



2005년 한해 불교계가 지나온 발자취가 담겨진 현대불교신문 합본집은 상, 하 두권으로 나누어 불자들에게서 보다 쉽게 이용하실 수 있도록 제작하였습니다.

깊이 있고 다양한 불교교리와 불교문화 관련 자료와 정보 등이 종합적이며 체계적으로 정리되어 있어 스님들께서는 수행의 반례자, 불자들에게는 더 없는 불교의 길잡이가 될 것입니다.

### 구입안내

- 구성: 상권 - 2005년 1월(507호) ~ 6월(532호)에 발행된 현대불교신문 하권 - 2005년 7월(533호) ~ 12월(558호)에 발행된 현대불교신문
- 판형: 신문원형 그대로 (40cm x 55cm) ● 절차: 신청 → 입금확인 → 발송
- 가격: 상하권 총 80,000원 (달린 판매 불가)
- 입금계좌 (예금주: 현대불교신문사) 국민 245-25-0001-461 / 농협 053-01-236053

### 주문 및 문의

- 구성: 전화 (02) 2004-8211, 2 / 팩스 (02) 737-0697 / Email: cetana@buddhapia.com 현대불교신문사 고객1팀
- 과년도 한정판매 2000년~2002년 (6집~8집): 50,000원 / 2003년~2004년 (9집~10집: 상, 하권) 70,000원 ※ 재고가 많지 않아 인편판매 합니다.

### 전문범음법(바리작법)과정 수강생모집

대구경북중무원 부설 범음법교육원에서 2006학년도 신입생을 모집합니다. 한국불교의 전통적인 범음·법음·작법(바리춤, 나비춤) 등에 관심있는 스님 및 불자들의 많은 동참바랍니다.

1. 교육기간 및 과정 (1년과정, 대한민국영문문화제 제50회 영산재)
  - 감사: 경허 상진스님(영산재 보존회 회원)

학기	월	날	강의 내용	비고
1학기	2006년	3-6월	기초: 목탁치는법, 삼귀의례, 사중서원 천수경, 도량석, 종송 등 예배: 왕수해례, 사경례, 왕중례(오부왕례), 각단예배 및 각종 불공의식 시식: 관음시식, 상용염변, 화불시식 구명시식, 장의관, 방생의식	기초불공의식 및 제사의식
		7-9월	상주관공(범음범법) 왕왕, 등계, 삼귀의, 합장계, 고행계, 계계, 쇄수계, 특장계, 사량전, 도량계, 참회계	대장단법, 천수바라도장계(나비춤) 외..... 범음·범패
2학기	2007년	1월	천도익(전행범음) 시경재, 대령재, 관음재 종로계 신중작법(39위) 신안관공 및 시식 상보통행, 지장정, 시식회향	범음, 범패 및 관음재, 왕의왕 바라왕수나(범음) 시디나(바라) 운산계, 기지계 (범음) 화왕, 특원화왕
		2월	시연회 준비 전국교과과정을 하나로 묶어서 시연회	특강: 범고공작계 (범음)

2. 입학식 및 개강일시: 수시모집 (매주 목요일 오후 2시 ~ 6시까지)
3. 입학자격: 종단과 승·속 관계없이 누구나 가능
4. 수강료: 입학금 10만원(교재비포함), 학기당 600,000원(총 2학기)
5. 강의장소: 한국불교대학교 대구경북중무원 설법전
6. 제출서류: 수강신청서 1부(본 교육원에서 교부), 반명함판사진 3매, 주민등록등본 1부
7. 접수처: 한국불교 대학교 대구경북중무원
8. 문의처: 053)622-3702

한국불교 대학교 대구경북중무원 부설 범음법교육원

### 척추 골반교정 초능력기(통비법)전수

비틀어진 척추가 만병의 원인! 척추신경 바로잡아 모든 병 없앤다.

각 척추에 의한 영향

- 경추: 두통, 목통, 어깨, 안질환, 안질환, 두통, 어지러움, 목덜미가 뻣뻣함
- 흉추: 심장, 폐, 간장, 췌장, 신장, 위장, 위장질환, 소장
- 요추: 변비, 오줌, 관절통, 좌골신경통, 허리손상, 불임, 생리통
- 신경: 좌골신경통, 주사, 전염성, 생식기계통
- 미추: 직장, 치질, 크로니히의 통증

특전속성반

수료자는 본협회, 단종 수료증 부여 (선착순 20인정)

수련안내

- 주간반: 매주 화요일 오후 2시~5시(5주)
- 주말반: 매주 토요일 오후 2시~5시(5주)
- 장소: 본 협회(충분관)
- 수련비용: 50만원(속성반)
- ※ 협회장 직접 전수함 (수련과정 종료후 활용가능하며, 이계는 효과를 바로 보여줘야 합니다)

평생 활용 할 수 있는 제 3의 대체요법

(종교법인) (특허등록)

**대한불교기공활법협회**  
**대불카이로프락틱협회**

충분관 053)357-0204~5 FAX 053)357-0237  
http://www.dsa21.com

## 고(古)건물 수리전문

드잡이 전문, 건물방향바꿈, 건물멀리옮김

- 건물 넘어간집 바로 잡음
- 석가래 기둥 등 썩은곳 교체
- 신축 및 기와 등 한옥 전문 (문화재 등록인 다수 보유)

(주)고도건축 대표 주영동  
대구광역시 동구 각산동 389-2 성지아파트 3동202호  
연락처: 053)964-0858  
휴대폰: 011-804-1748

## 퇴행성관절염·류마티스 신경통·오십견·디스크

한방요법으로 치료한다-관신원

상기 관절염 등 증상을 중단, 완화, 치료할 수 있는 관신원(丸)

통상 관절염이란 관절에 염증성 변화가 생기는 모든 종류의 질환을 지칭하며 궁극적으로는 연골과 뼈를 손상시키며 심해지면 뼈와 뼈가 직접 부딪치거나 뼈가 기형화되기도 하면서 극심한 통증을 일으킵니다.

윤량원의원의 윤량원장은 수십년동안 퇴행성관절염·류마티스·신경통·오십견·디스크 등의 환자와 전쟁하면서 연구개발한 관신원(丸)을 처방하여 환자에게 임상 결과 80~90% 이상 호전반응이 나오며 관신원(丸)을 5~7일만 복용해도 부드러운 느낌을 받으며 그동안 어떤 관절염 약을 복용해도 못 느끼는 점을 느낄 수 있습니다.

자세한 문의는 전화상담 하시거나 직접 방문하시어 상담을 하고 약을 신청하시기 바랍니다.  
위의 한약은 한의사와 상담 후 처방됩니다.

관신원을 드실 분

- 계단을 오르내릴 때 무릎에 무리가 오시는 분
- 기타 퇴행성관절염 증상이 심하신 분
- 류마티스관절염때문에 고생하시는 분
- 위궤양때문에 관절염 약을 못드시는 분
- 수술후 후유증이나 회복이 잘 안되시는 분
- 교통사고 이후에 통증이 심하신 분
- 신경통, 류마티스, 오십견, 디스크 등이 아픈 분

윤량원의원 상담문의 080-598-9832