

오바마 후보의 당선으로 미국은 건국 232년 만에 첫 흑인대통령을 뽑았다. 그러나 미국인들이 흑인을 선택한 것이 아니라 변화와 희망을 선택한 것이라고 봐야 할 것이다. 오바마 후보가 흑인이라는 점이 부정적으로 작용하지 않았을 뿐이다. 오바마 후보의 탁월한 정치력과 감동적인 연설이 흑인에 대한 남아있는 거부감을 잠재울 수 있었던 것이다.

사실 선거기간 중 오바마의 정신적 스승인 라이트 목사가 백인이 지배하는 미국을 “빌어먹을 미국(God damn America)”이라고 공개적으로 욕설을 해서 인종문제가 악재로 불거질 뻔 했다. 그러나 오바마 후보는 대담하게 이 문제를 정면으로 돌파했다. 그는 3월 18일 필라델피아 헌법 기념관에서 행한 ‘우리 국민이 보다 완벽한 연방을 건설하기 위하여’라는 제목의 연설에서, “라이트 목사의 발언은 모두가 함께 동쳐야 할 시기에 나온 잘못된 것”이라고 지적했다. 그는 “두 개의 전쟁, 테러리스트의 위협, 곤두박질치는 경제, 그리고 잠재적 위협성이 큰 기후문제 등은 흑인과 백인, 라틴계와 아시아계를 가릴 것 없이 우리 모두에게 공동으로 닦은 문제들이며 이의 해결을 위해 다 함께 움직여야 할 때”라고 단합을 호소했다. 이 연설은 선거에서 흑백문제가 불거지는 것을 확실히 차단하는 동시에 미국이 당면한 문제가 미국인 모두가 함께 해결할 문제라는 점을 부각시켰던 것이다.

비스마르크는 “정치는 가능한 예술”이라고 말한 바 있다. 유능한 정치자는 무엇이 정치적으로 가능한지를 포착해 이를 현실에서 실현시킨다. 링컨은 19세기 후반 많은 미국인들이 인간의



**불자 세상보기**

정 천 구  
영산대 석좌교수

**변화와 희망의 리더십**

자유보다는 노예라는 인간재산에 집착하던 시기에 리더십을 발휘해 노예 해방을 이루어냈던 것이다. 인간적인 진실함과 용기 그리고 뛰어난 언변에 있어서 링컨과 케네디를 함께 닮았다. 오바마 당선자는 문제가 있음에도 현실에 인주하고 있던 미국인들을 일깨워 변화(change)를 원하게 만들었다. 그가 앞으로 미국인 모두와 함께 추구하게 될 변화는 정치, 경제, 국제관계의 모든 면에 걸쳐있다.

오바마 당선자는 미국경제의 문제가 뉴욕 금융가 월스트리트(Wall Street)를 살찌게 하고 싶

물경제(main street)를 망들게 한 방만한 경제운영에 있다고 본다. 따라서 국가의 개입에 의한 공정한 규제의 강화와 서민을 위한 복지정책의 확대를 경제정책의 기조로 잡고 있다. 그는 공화당의 감세 정책에는 반대하지만 고소득층을 제외한 대부분의 국민에게는 세금을 낮출 것이며, 이라크로부터 빠르고 질서 있게 철군하고, 건강보험을 확대할 것이라고 분명하게 약속했다. 외교정책에서는 미국의 독선적 일방주의의

(unilateralism) 대신 대화와 협조를 강조한다. 그러나 미국에게 불공정하다고 보는 무역관계를 시정하고 미국인의 일자리를 되찾아야 한다는 입장이라 보호무역주의가 강화될 것으로 보인다.

한국에 대해 오바마 후보는 2월 12일 자신이 소속된 상원 외교위원회를 통해 남북한에게 보낸 메시지에서 한국은 미국에 자동차를 팔면서 한국에는 미국차가 들어가기 어려운 ‘불공정한’ 한미 FTA를 재협상할 의지를 천명했다. 또한 북핵문제는 대화의 단절이 더 악화시켰다면서 대화를 통해 문제를 해결해 나갈 의지를 시사했다.

미국에서 개혁적인 민주당의 집권으로 한미 관계에서 다시 옛박자가 나면 어쩌나하고 걱정되는 것은 사실이다. 그러나 방향은 좀 다르지만 한미 양국 정부가 모두 변화를 추구한다는 점에서는 같은 점이 있다. 오바마 당선자는 신보수주의의 그늘 아래 지난 8년간 방만하게 운영됐다고 보는 국내의 정책을 바로 잡는 과제를 안고 있지만 이명박 정부는 지난 10년간 좌파정권에 의해 방만하게 이뤄졌던 국정을 바로 잡아야 할 과제를 안고 뛰고 있다.

오늘날 외교는 정치적 색깔과는 별도로 이루어지는 것이나 외교력을 잘 발휘한다면 공화당의 일방주의의 보다는 오바마 정부를 상대하는 것이 오히려 덜 부담스러울 수 있다. 더구나 미국의 민주당은 좌파가 아니며 오바마 당선자는 엘리트 교육을 받고 미국 주류사회에서 성장한 지식과 양식을 갖춘 정치인이다. 함께 위대한 변화를 추구하게 될 수 있다고 본다.

- 본 칼럼은 본지 편집 방향과 일치하지 않을 수도 있습니다. -

**社說**

**‘종교차별금지법’ 누가 챙겨야 하나?**

11월 1일 대구 두류공원에서 ‘종교차별금지 입법 촉구와 사회갈등 해소 위한 대구경북 범불교도대회’가 3만여 사부대중이 운집한 가운데 봉행됐다. 이 법회는 종교평화와 차별에 의한 사회 갈등을 일으키고 불교도 스스로 종교자유와 사회화합의 주인공이 되기를 서원하는 자리였다.

이 법회는 8월 27일 서울시청 앞 서울광장에서 열린 범불교도 대회의 연장이다. 다만 8월 서울의 범불교도대회가 잇따라 발생한 공직자에 의한 종교평화 사제와 관련 이명박 대통령의 사과와 어청수 경찰청장의 퇴진 등을 강도 높게 요구한 반면 대구경북 범불교도대회는 입법조치를 통한 종교자유에 대한 요구와 불교계 스스로의 자성과 자정에 대한 필요성이 강조된 점이 다르다.

우리는 지금 불교계에 필요한 것은 자성과 자정임을 여러 차례 강조해 왔다. 이번 대구경북 범불교도대회 이후 불교계는 또 한 번 냉철한 이성을 추스려야 한다. 대구경북 범불교도대회에서 핵심으로 주문한 종교차별금지 입법과 관련해 불교계가 의견 수렴과 입법과정에 얼마나 적극적으로 참여할 것인가 하는 문제가 남아 있는 것이다. 수만 명의 사부대중이 운집해 목청 높여 요구한 입법 사항을 누구에게 떠맡기고 나 몰라라 할 수는 없는 것이다. 대회추진위는 해산했지만 종단 어디선가 종교평화관련 입법 활동을 펼쳐서 연구 검토하지 않으면 그 ‘법’이 불교계에 부메랑이 돼 돌아올 수도 있음을 명심해야 한다.

**원심회 20년, 새로운 20년을 위해**

지난 20년 동안 불교계에서 유일하게 수화 포교의 자리를 지켜 온 원심회가 회원 감소 등의 이유로 명맥을 이어가 기초자 힘겹다는 소식이다. 참으로 안타까운 일이다. 원심회는 그간 적지 않은 일을 해 왔다. 수화를 통한 포교는 물론 점자 경전과 불서 간행, 1500여 명의 수화봉사자 배출, 각종 행사에서의 수화 봉사 등은 원심회가 아니면 감당할 사람이 없었던 일이다.

그런 원심회가 해체 위기에까지 몰린 이유는 대개 두 가지로 꼽히고 있다. 하나는 회원의 감소고 다른 하나는 재정 문제다. 회원 감소는 수화를 배우려는 수강생의 감소에서 비롯된다. 수화 포교의 중요성에 비해 원심회가 수강생 확보에 어려움을 겪고 있다는 얘기가. 재정의 문제도 마찬가지다. 봉사활동을 하고자 하는 젊은 불자들이 점차 도처 발간이나 농아들과의 유대를 유지하기 위한 재정을 자체적으로 확보하기란 어려운 일이다. 어디서든 지원이 있어야 한다는 얘기가.

원심회가 안고 있는 두 가지의 애로사항은 그 자체가 한국불교의 포교현주소다. 자세히 들여다보면, 포교현장에서 인력과 재정의 문제가 없는 곳이 없다. 불교계의 포교의지는 조직화 전문화 되지 않았다. 그래서 목적만 있고 방향은 잡지 못하는 선장 없는 배 같다는 소릴 듣는다. 무엇보다 조계사가 원심회를 부양하기 위한 조치를 내놓아야 한다. 아니면, 포교원이나 조계종복지재단이 산하단체로 흡수해 예산 지원 등 안정 기반을 마련해 주는 방안도 모색해 볼 수 있지 않겠는가.

황수경(동국대 선학과 강사)

**“당신이 있어 행복합니다”**



**마음이 바뀌면 인생도 바뀐다**

**89) 부모님 감사합니다**

저를 소중히 여겨주셔서 정말 감사합니다.

- 아르바이트 월급을 받아서 부모님께 선물을 보내드려서 감사합니다. 부모님이 행복해 하시어서 나도 행복했습니다.
- 나는 아버지와 어머니가 계셔서 감사합니다. 나를 태어나게 해 주시고 선생님이라는 꿈을 키울 수 있게 해 주셨습니다. 어머니는 나를 낳아 주시고 보살피고 키워주셨습니다.
- 어머니를 닮은 예쁜 눈이 있어서 감사합니다. 나에게서 창개풀이 있습니다. 어머니에게서 받은 소중한 선물이기에 고이고이 간직하고 싶고 어머니의 선물에 감사합니다.
- 언제나 든든한 버팀목이 되어주시는 아버지가 계셔서 감사합니다. 힘든 일이 있고 좌절의 쓴맛을 볼 때 아버지의 따뜻한 한 말씀 들으면

- 잔소리를 하시지만 섬세하고 다정한 어머니가 계셔서 감사합니다. 항상 작은 일에도 간간히 하시지만 그것이 어머니의 헌신적인 사랑임을 압니다. 어머니의 그러한 잔소리가 있기에 지금의 내가 있음을 알기에 어머니에게 감사드립니다.
- 부모님께 훌륭한 효자가 될 것을 약속드리며 감사합니다. 부모님이 없이는 내가 없고 앞으로도 없을 것입니다. 언제나 부모님을 정성껏 섬기며 살아갈 수 있어서 감사드립니다.
- 부모님의 장남이어서 감사합니다. 고생하시며 일 밖에 모르고 사신 부모님께 소중한 장남으로 태어나 부모님의 뜻을 크게 거스르지 않고 행복한 가족 안에 살 수 있어서 감사합니다.

대학입시가 다가오면 시험보는 학생들보다 더 간절하고 힘든 것이 우리의 부모님들이다. 신세대는 받는 것을 당연하게 생각한다 하지만 그렇지 않다. 우리 대학생들이 부모님에 대해 깊이 감사하는 마음을 함께 나누어 보았다.

- 화목한 가정에 감사합니다. 우리 가족은 물질적으로 풍족하지는 않지만 화목하고 서로를 아껴줍니다. 나를 사랑해주는 부모님께 감사합니다.
- 내 율타리인 아버지가 계셔서 감사합니다. 아버지는 무뚝뚝한 성격이셔서 따뜻한 말을 드러내지 않으시지만 아버지의 존재감으로 인해 나의 보호막은 든든합니다. 그래서 무슨 일이라도 자신있게 할 수 있습니다.
- 어머니의 정성에 감사합니다. 내가 대학을 재수하는 동안 꾸준히 백일기도를 드리러 다니시고 힘드실텐데 내가 지칠까봐 어머니는 힘든 기색한번 안 하셨습니다. 덕분에 이렇게 대학생이 될 수 있었습니다. 나도 나를 위해서보다 가족을 위해서 살고 싶은 마음이 가득합니다.
- 우리 가족의 구성원으로 태어나게 돼서 감사합니다. 다른 어떤 사람도 아닌 바로 우리 아버지, 어머니 밑에서 함께 가족이라는 이름으로 인연될 수 있어서 참 감사합니다.
- 부모님께 그래도 부끄럽지 않은 자식인 것 같아 감사합니다. 부모님이 어디 가족모임 때마다 그렇게 제 자랑을 하십니다. 장남이 아니라 진짜로요. 조금 부끄러웠는데 지금 생각해 보니

## 세시간 결가부좌의 즐거움

# 결가부좌 연습

결가부좌의 수승한 공덕 | 길상좌(吉祥坐)와 항미좌(降魔坐)

불도의 해명을 받아공관(般若空觀)의 인정에서 전개한 대선지식 용수보살(龍樹菩薩)은 결가부좌가 참선수행자의 가장 중요한 좌법(坐法)임을 그의 저서 대지도론(大智度論) 제7권에서 밝히고 있다.

모든 앉는 법에서 결가부좌가 가장 안온하여 피로하지 않다. 결가부좌가 좌선수행하는 선지식의 좌법이다. .... 결가부좌는 참선수행자의 좌법으로 깨달음(도법)을 성취하는 좌법이다. 그래서 마왕(魔王)이 그 모습을 보면 마음에 두려움을 일으킨다. ... 마왕이 결가부좌하고 있는 참선수행자의 그림만 보아도 두려움의 근원으로 불인해하는데 허물어 깨달음을 성취하려는 선지식이 있는데 있어서 결가부좌의 좌법을 택하지 않았는가!

### 신간

## 결가부좌 연습

정암 지음

고은 명상과 선경승려는 결가부좌 연습이 지혜의 정미(正味)입니다.

저승 명상에 일문(일문)하는 선지식인 신간 선상에 올랐고자 하는 선지식 명상과 원승을 지도하시는 선지식에서 참고하시기 바랍니다.

선봉

**저자 정암 스님**  
81세에 입산수도를 시작으로 제법 선지식에 명상과 참선수행의 가르침을 받았습다. 사십 여 년 동안 체득하고 연구하며 지도한 경험을 바탕으로 굳은 의지만 있으면 누구나 쉽게 결가부좌를 할 수 있고 세 시간 결가부좌를 성취할 수 있으며, 결가부좌 정진으로 건강한 몸과 지혜로운 마음이 함께 하는 자제인생을 실현하는데 도움이 되고자 이 책을 저술했습니다.

21세기 현대인의 심상(心相)을 돕는 여덟 가지 불이양생법: 차원명상, 불이태극권, 차원요가, 장생도, 양생소, 불이경전, 유마선, 허두단식을 체계화했습니다. 그리고, 유마경의 불이사상 연구로 북경대학에서 박사학위를 취득했습니다.

**결가부좌연습 1 한기정화**  
결가부좌 연습에 들어갈 때 먼저 생명의 주요 지점인 목 부위, 허리 부위, 무릎 부위, 발바닥 부위의 한기를 정화한다.

**결가부좌연습 2 근육이완**  
근육이완 수련은 결가부좌 자세와 직접적으로 연관이 있는 근육을 이완하는 과정이다.

**결가부좌연습 3 완성자세**  
몸의 근육은 서로 영향을 주고받을 수 있는 상호작용 관계로 형성되어 있다. 결가부좌 자세는 주로 골반을 중심으로 아래로 발, 위로 머리와 연결되어 있는 근육의 영향을 받는다. 이러한 신체근육의 특성을 잘 고려하면서 결가부좌 자세를 만들었을 때 결가부좌의 움직임이 없고 있는 상태에서 자연스럽게 기력이 순환될 수 있게 된다.

**결가부좌연습 4 한 시간 결가부좌**  
완성자세의 모습을 유지하면서 한 시간 결가부좌 관문을 통과한다. 모두 여덟 과정을 순서대로 수련한다. 먼저 첫 번째로 도인요흡과 가슴보기를 수련한 다음 이어서 도인요흡과 뒷배보기, 도인요흡과 아랫배보기, 도인요흡과 명문보기를, 도인요흡과 골반보기, 도인요흡과 무릎보기, 도인요흡과 발바닥보기, 도인요흡과 단번보기 순으로 수련한다.

**결가부좌연습 5 두 시간 결가부좌**  
두 시간 동안 결가부좌를 유지하면서 가장 많이 나타나는 발바닥부위 현상, 발목부위 현상, 교차부위 현상, 무릎부위 현상, 대퇴부위 현상, 골관절부위 현상, 허리부위 현상, 다리마부 현상, 가려운 현상, 호흡장애 현상, 상기중력 현상과 그 밖에 현상들에 상응한 대처 방법을 주요내용으로 정리했다.

**결가부좌연습 6 세 시간 결가부좌**  
현실의 고역(苦役)을 당연하게 받아들이는 마음가짐, 결가부좌 자세를 유지하고 있는 이 자체가 바로 나와 남을 이롭게 하는 정진이 된다는 마음가짐, 의식이 사물과 대등하면서 다양한 분별현상이 일어나고 있는데 이러한 삶 그 속에 항상 분별상을 초월한, 생사를 초월한 분별현상이 확연히 깨어 있다는 마음가짐, 이 세 가지의 마음가짐이 잘 유지되고 있을 때 세 시간 이상의 순일한 결가부좌 정진력을 성취하게 된다.

**결가부좌 어깨서기와 결가부좌 머리서기**

결가부좌의 정진(正進)은 바른 자세를 주요 방법으로 어깨서기 결가부좌, 머리서기 결가부좌, 누운 자세 결가부좌, 엎드린 자세 결가부좌, 손 쥘 선 결가부좌, 엉덩이로 선 결가부좌, 옆으로 선 결가부좌 등 다양한 자세가 있다.

**결가부좌 선양회**

결가부좌 정진으로 건강한 몸과 지혜로운 마음을 성취하는 수행문화를 발전시키기 위해 결가부좌선양회를 결성하였습니다. 제1회 결가부좌 심일정진을 2009년 4월 18일 ~ 20일 불이양생 차익산수원원에서 개최합니다. 뜻 있는 많은 선지식께서 동참하시어 결가부좌 정진력 향상 하시기를 기원합니다.

결가부좌선양회 회원일동 합창

■ 결가부좌 상담 : 채선 선생님(한국불이양생교육원장) 010-6720-2115

**결가부좌선양회**    [www.결가부좌.com](http://www.결가부좌.com) / [www.shuangpan.com](http://www.shuangpan.com)  
 전화 052)260-1636 / 팩스 052)261-1635 울산광역시 남구 삼산동 1546-7 박달진수학학원 3F