



이현정 한국대문화센터 소장

이현정 소장의 이제는 다문화 시대 2

같은 사람... 동물보다 못한 처우 받아서야



다문화 시대에 이주민 포교를 제대로 한다면 미래 한국 불교 발전의 기회가 될 것이다. 사진은 한 이주민 노동자의 영결식 모습

불교는 쉽게 다가갈 수 있는 포교가 관건이다. 세계화의 문이 열리고 다문화시대가 된 만큼 이 시대를 우리는 정말 최고의 기회로 삼아야 한다. 어떠한 계급이나 인종이나 민족이나 신분이나 모든 것을 내려놓고 누구든 불성을 갖고 부처님의 제자로 받아들여야 하는 것이 다문화 시대의 과제이다.

현재 우리나라에서 이주민에 대한 비인권적 처우는 상상하기 힘들 정도로 펼쳐지고 있다. 일례로 장문도 없는 콘테이너박스에서 이주민노동자 30~40명이 전기담뱃구이 모양처럼 촘촘히 붙어서 남녀노소 할 것 없이 잠을 자야 한다. 그래도 아무 말 못한 다. 더구나 불법체류자신사로 전락한 이주민들, 난민신청을 기다리는 난민들은 우리

사회에서 동물보다 더 못한 처우로, 마치 유령처럼 살아가고 있다.

이들을 무작정 보호해주고 도와주자는 것은 결코 아니다. 다문화사회에서의 한 나라의 국민은 세계시민으로서의 소양을 갖추고 온 인류를 평등하게 서로 손을 잡고 교류와 협력을 통해 살아가자는 취지이지, 내 나라를 잊고 강한 나라 편에 서자라는 것이 아니다.

서양사람 앞에서 김치를 먹되 냄새날까 두려워 눈치 보며 숨어서 먹는 게 아니라, 당당히 펼쳐 먹으며 김치를 소개하고 함께 먹도록 권유하고 자랑하는 모습이 세계화이다.

모든 인간은 행복할 권리가 있고, 자유롭게 일하며 살아야 한다. 갑작스럽게 닥친 다문화로 당황스러운 국민들과 살겠다고 애들바둥하는 이주민들 사이의 일러과 갈등은 앞으로 더욱 많아질 것이다. 이를 앞으로 어떻게 지혜롭게 승화시켜 나갈 것인가는 현대를 살아가는 우리의 과제이며 화두가 되어야 한다. 그랬을 경우, 불교만큼 자유롭고 자비롭고 인류 평등적이고

생명존중적인 논리도 없는데, 불교는 너무나 보수방관하는 모습이다. 당당히 불교를 알기 쉽게 포교하고 어디에도 기대고 싶어 하는 이주민을 끌어안고 포용했을 때 세계적인 불교로 거듭날 수 있을 것이다. 이것이 해외로 나가 사찰하나 짓고 포교원하나 짓고 하는 힘든 일만큼 중요한 일이다. 안에서의 해외포교는 곧 다문화를 불교화하는 것이며 불교를 다문화화 하는 것이다.

기도하는 것도 좋고 참선하는 것도 좋으나, 이전 생활 속에서 움직이는 활동상이 더 긴급하고 필요하다. 이것이 곧 포교하면서 기도인 것이기 때문이다.

세련되고 무엇보다 가장 현대적이고 가장 인류애적인 교리를 내면 가지려고 하는 것도 아쉽고 욕심이다. 좋은 것은 나눠야 한다. 다문화활동을 하면서 많은 국가의 이주민들을 만나다보면 각양각색의 종교인들도 자연히 만나게 된다. 이들은 아주 순수하게 불교에 대해 궁금해하고 알고 싶어하고 먼저 접근하려 한다. 이를 친절하게 알려주고 소개해주는 시스템이 과연 형성되어 있는가 자문하게 된다.

일 목 스님의 위빠사나 수행이야기 III - 정견(正見)

사성제를 바로 이해하는 것이 정견

부처님께서 성도 하신 후에 최초로 하신 법문이 사성제, 팔정도에 관한 법문이다. 이는 사성제, 팔정도가 불교 가르침의 핵심임을 말하는 것이다. 그래서 불교를 바로 알기 위해서는 반드시 사성제에 대한 이해가 필요하다.

사성제에 대해 알아보기 전에 먼저 환자가 몸이 아플 때 대처하는 방법을 한번 생각해 보자. 환자가 병이 났을 때 병을 잘 고치는 의사를 찾아가 진찰을 받는다. 의사 선생님은 환자의 병의 원인이 무엇인지를 찾아내고 그 병에 적합한 처방을 내릴 것이다. 환자는 의사의 처방대로 열심히 치료를 받으면 병이 회복되어 건강한 몸이 될 수 있을 것이다. 이와 마찬가지로 사성제도 괴로움과 괴로움의 원인, 괴로움의 소멸과 괴로움의 소멸에 이르는 길의 구조로 되어 있다. 이런 기본 이해를 바탕으로 사성제에 대해 살펴본다.

세상에는 태어나서 병들고 늙고 죽는 고통, 사랑하는 사람과 헤어지는 고통, 미워하는 사람과 함께하는 고통, 원하는 것을 가지지 못하는 고통, 슬픔, 비탄, 육체적 고통, 정신적 고통, 절망 등이 있다. 설령 고통이 일어나지 않고 행복한 때가 있다고 하더라도 행복한 순간이 사라지

므로 일어나므로 결국 어리석음과 같기 때문에 오온이 일어난다고 말할 수 있다. 그래서 붓다께서는 어리석음과 같음을 괴로움이 일어나는 원인의 성스러운 진리인 집성제(集)라고 설하셨다. 이처럼 세상의 있는 그대로의 모습이 오온임을 이해하고 오온이 일어나는 원인이 어리석음과 같음을 드러내는 진리가 집성제와 고성제이다.

어리석음과 같기 때문에 범부들은 오온을 있는 그대로 보고 알지 못하고 오온을 영원하고 행복하며 자아가 있는 것처럼 전도된 인식을 하며 집착을 한다. 이런 전도된 인식을 버리고 오온의 본질이 무상, 고, 무아임을 통찰해 오온에 대해 혐오하는 지혜를 일으켜 오온에 대한 집착을 버리고 열반을 증득하게 하는 수행이 고통의 소멸에 이르는 길인 도성제(道)이다.

도성제는 팔정도를 말하는데 팔정도는 지혜수행을 뜻하는 바른 견해와 바른 사유, 계율수행을 뜻하는 바른 말, 바른 행위, 바른 생계, 선정수행을 뜻하는 바른 정진, 바른 알아차림, 바른 집중을 말한다. 불교수행의 핵심은 지혜수행이지만 계율을 잘 지키는 계율수행과 고타고 집중된 마음인 선정을 닦는 사마타

사성제를 모른다면 어리석음

사성제를 옳게 이해함이 지혜

면 고통이 일어난다. 그래서 세상은 괴로움이다.

좀 더 본질적으로 말하면 세상은 본질적으로 물질의 무더기인 색온(色蘊)과 느낌의 무더기인 수온(受蘊), 인식의 무더기인 상온(想蘊), 심리현상들의 모임인 행온(行蘊), 식의 무더기인 식온(識蘊)의 결합, 즉 오온(五蘊)의 결합이다. 그런데 색온은 변하는 것이므로 안정적이지 않고, 안정적이지 않은 것은 행복이라고 할 수 없다. 그래서 색온은 본질적으로 괴로움이다. 수, 상, 행, 식은도 마찬가지로 괴로움이다. 결국 세상이 오온이고 오온이 괴로움이므로 세상은 괴로움이다. 그래서 붓다께서는 오온이 괴로움의 성스러운 진리인 고성제(苦)라고 설하셨다.

그러면 오온은 왜 생기는가? 오온은 업(業) 때문에 생긴다. 중생들은 업에 따라 적당한 세상에 태어나게 되는데 태어난다는 것은 오온이 생기는 것을 의미한다. 그런데 업은 어리석음과 같음을 바탕

으로, 선정수행을 바탕으로 깊이 있는 지혜가 가능하다.

도성제에 의해 지혜가 강해지고 예리해지면 고통의 원인이 되는 어리석음과 같음을 소멸하게 되어 고통이 소멸한다. 이때 완전한 행복인 열반을 증득하게 되는데 열반은 고통의 소멸인 멸성제(滅)라고 한다. 이처럼 도성제에 의해서 멸성제를 실현하게 되는 것이다.

정리해보면 우리의 사는 세상의 본질이 괴로움임을 말하는 것이 고성제이고 괴로움의 원인이 집성제이다. 괴로움을 없애는 처방전이 도성제이며 괴로움이 버려져 행복을 실현한 것이 멸성제이다. 따라서 사성제를 모르는 것이 어리석음이고 사성제를 이해하는 것이 지혜이며 사성제를 바로 이해하는 것이 바로 정견이다.

일목 스님(제파와나 방배선원장)

정치전 건강칼럼⑦

여성에게 좋은 익모초(益母草)



옛날에 아버지를 여리고 흠어머니와 단 둘이 사는 아들이 있었다. 어머니는 산후 조리가 부실하여 아들이 열 살이 넘도록 몸이 허약하고 팔다리가 저리며 배가 아파 늘 고생하면서 배를 짜서 겨우 먹고 사는 형편이었다. 효성이 지극한 아들은 약초 캐는 노인을 찾아가 어머니의 병세를 자세히 말하고 약 두 점을 지어와 달여 드렸다. 신기하게도 어머니의 몸은 가볍고 날아갈 것 같았지만, 그것도 며칠뿐이었다. 아들은 다시 노인을 찾아가서, "그 약을 먹고 며칠은 좋았는데 다시 아프다고

합니다. 완전히 낫게 할 수는 없겠습니까?" "그야 어렵지 않지만 쌀 다섯 가마와 은도 열 냇은 받아야지. 워낙 귀한 약이니깐 말아야. 그래도 의원을 찾아가봐, 몇 배는 더 달라고 할 거야!"

아들은 궁리 끝에 한 가지 방법을 생각해 내고는 약을 지어달라고 했다. 아들은 그날 밤 노인의 뒤를 따라갔다. 노인은 재방 쪽으로 가더니 쪼그리고 앉아 약초 몇 포기씩 캐서 있는 모두 강에 버렸다. 아들은 재방으로 가서 잘 살펴보았지만 노인이 캐던 풀이 어느 것인지 알 수 없었다. 노인이 일을 강에 버린 것을 떠올리고 강물에 뛰어들어 바위를 걸러 땀을 닦고 있던 몇 개의 잎을 찾아냈다. 아들은 그것처럼 생긴 잎이 달린 풀을 보아는 대로 캐서 집으로 가지고 왔다.

아들은 그 약초를 어머니에게 달여 드렸고, 이틀쯤 지나자 병세는 눈에 띌 정도로 좋아졌다. 매일 약초를 캐다 정성껏 달여 드렸고, 어머니의 병도 아들의 정성에 감동했는지 보름도 안 되어 완전히 나아갔다. 그러나 아들은 그 약초의 이름을 알지 못

했기에 어머니를 도운 약초이니 '익모초(益母草·사진)'라 불렀다.

익모초는 혈(血)을 통행시키고 물을 잘 배출시키며 어혈(瘀血)을 없애주어 새로운 혈액이 생겨나도록 촉진해 주는 효능이 있다. 그래서 혈로 인해 생기는 질병의 성약(聖藥)이라고 알려져 왔다. 그러나 기(氣)를 위주로 하는 남성에 비해 혈을 위주로 하는 여성에게 반드시 필요한 약이 된다. 실제로 익모초는 미끄럽고 소통시키는 성질을 가지고 있어 여성의 생리 조절을 비롯하여 산전, 산후에 생기는 모든 질병에 쓰이므로 '익모'라는 이름이 멸성상부하게 어울리는 것이다.

익모초는 약간 맵고 쓴 맛에 서늘한 성질로서 생리가 제때에 나오지 않거나 생리통이 심하거나 병이 많아서 고생하는 여성들에게 좋은 약이 된다. 또한 자궁의 혈액순환을 촉진하여 임신이 잘 되도록 하며 산후에 자궁의 회복을 도와주기 때문에 부인의 선약(仙藥)이 되는 것이다. 동물실험에서도 자궁수축, 지혈, 이뇨 작용이 있는

것이 입증되었다.

흔히 손발이 냉한 여성에게 익모초가 좋다는 얘기가 있는데 누구에게나 그런 것은 아니다. 뱃속에 무엇인가 멎어 있는 것 같은 느낌이 있으면서 혈이 잘 소통되지 않아서 손발이 찬 경우에 좋은 약이 되는 것이고, 반면 추위를 타고 비위장이 냉한 사람이 먹었다가는 손발이 더욱 차가워지게 된다. 익모초를 약으로 먹으려면 성질이 왕성한 때인 단오에서 유두 무렵에 뜬 햇볕에 말려서 쓴다. 생즙을 내서 먹으면 여름에 더위를 먹고 입맛이 없는 경우에 좋다. 그렇지만 익모초는 치료제로 활용되는 것이지 혈이나 원기를 보충해주는 효과는 없으니 보약이라고 할 수는 없다. 오히려 기와 혈이 허약한 사람이 먹으면 해가 되고, 특히 비위장이 허약하고 실사하는 경우는 피해야 한다.



동국대 분당한방병원

정확도 효과성 제일

전국 교보·영풍·서울고에서 구입 가능합니다

- ◆ **육임 학습서** ◆
 - 효사육임강론 2011개정증보 제8판본 상·하 권 45만원
 - 효사육임사주강정본 2011개정 제2판본 1권 5만원
 - 효사육임요지 2011최신판 1권 5만원 이상3종
- ◆ **육임 활용서** ◆
 - 도사에게 물어봐 2011정년 제5판본 1권 5만원
 - 육임재정비법 2011개정증보 제6판본 1권 좌정용 35만원
 - 육임재정비법 2011개정증보 3판본 순별6권 휴대용 35만원
 - 육임풍수 2011개정증보 제2판본 1권 좌정용 25만원
 - 육임풍수 2011개정증보 제2판본 순별6권 휴대용 25만원
 - 오형수법제례의식집 2011개정 제5판본 1권 5만원
 - 출산길일길시선택비법 2011 제3판정년본 1권 5만원
 - 육임1년신수비결 2011개정증보 제2판본 1권 15만원 이상8종
- ◆ **육임 및 각종 오형수법 CD프로그램** ◆
 - 효사육임현역집 2011완결최종판(종합) 350만원
 - 효사육임산책 2011최신판 순별 전6권 수록 90만원
 - 효사재정비법 혁신판 수정보완본 월장별 전12권 수록 (대계전서) 70만원
 - 도사에게 물어봐 2011정년 제5판본 1권 수록 20만원
- 효사인상생활강정본 2011정년 제5판본 1권 수록 20만원
- 효사출산길일길시선택비법 2011정년 제3판본 1권 수록 30만원
- 효사육임1년신수비결 2011개정증보 제2판본 순별6권 수록 30만원
- 매화역수 2011정년판 수록 20만원
- 월령도 2011정년판 수록 20만원
- 성명학 2011정년판 수록 20만원
- 정통부적보감 2011정년판 수록 5만원
- 토정비결수록 5만원
- 공해몽 5만원 이상 13종

◆ **기타** ◆

- 효사도정기 2011최신판 5만원
- 불가법요집 2011최신판 5만원

◆ **본사 직접판매 고가 육임활용서 및 활용 CD프로그램 목록** ◆

- 구귀명수 전통1권 / 전순별6권, B4/A4, 미색모조 / 백색모조 중 선택 7350만원
- 육임복변집 좌정용 전6권 250만원
- 육임산책 휴대용 전6권 250만원
- 효사육임현역집2011완결최종판 종합CD프로그램(투인종합책) 7350만원
- 효사육임의CD100개 평가 120만원
- 한국육임학회 인터넷강의 동영상 매1회 (24시간수강) 7천원

【주문전화】 02)738-8680 / 070-7514-8680
 【입금계좌】 우리은행 1005-301-7781377 / 육임나라(주) 동 열 301-0071-8027-01/ www.taotemple.net / 입금 후 다음날 수취가능
육임컨텐츠개발전문 - 육임나라(주)

문화관광부 허가 등록번호 : 37221-00249
 육조혜능 조계선맥 계승자 제26세 전법 전수제자

(사)한국불교전통조계종 입종안내

불심을 하나로 모아 불국정토(佛國淨土) 이루고자 네가지 큰서원(四弘誓願) 상구보리 하화중생(上求菩提 下化重生)의 책무로 창종의 변을 알리며 부처님의 불법을 함께 펼쳐나갈 사찰 및 종도인(승려, 법사, 포교사, 보살님)을 널리 모십니다.

충무원장 무명당 해봉

◆ **입종서류** ◆

- 사암 및 승려, 법사님 등록신청서 1통.
- 주민등록증 앞, 뒤 사본 1통.
- 법당사진(내, 외) 각 1매. (사찰등록 하실 분에 한함)
- 승려중 발급하실 분은 필히 타종단 수계절 및 승려중 사본 첨부.
- 도침은 본 종단에서 수계를 받은 분에 한하여 발급.
- 사진(반명함판) 4장.
- 종단 간부 직위 맡으실 스님 우선적으로 모십니다.

한국불교전통조계종 개인사찰보호법 중에서 - 개인사암은 개인자산으로 인정하고 개인자산과 사찰관리 감독을 주지인의로 행사하며 재산권에 보증 또는 총무원에서 관여하지 않으며 일체 주지 권한으로 운영한다.

총본산 : 한국불교전통조계종 충무원 연봉사

경북 포항시 북구 흥해읍 매산리 556-1
 문의 : 전화 054)262-5060, 262-4848
 팩스 054)262-0067
 충무원장 해봉 스님 직통 011-545-5060

명상수련

삶이 무거운 짐처럼 느껴지시나요?

명상을 하면 걱정과 근심이 없어집니다. 명상수련은 인생에서 부딪치는 많은 문제들을 지혜롭게 해결하여 몸과 마음을 건강하게 하여줍니다.

“심산의 맑은 생수만 마시며 단식으로 다이어트, 고혈압, 당뇨, 과민성대장, 아토피, 피부미용, 체질개선, 금주, 금연 스트레스로부터 벗어나십시오.”

고요한 산속 명상수련원에 오셔서 황폐하여진 당신의 몸과 마음을 정화시키세요. 그리고 모든 장애의 속박에서 벗어나 대자유인으로 살아가십시오.

① **수련기간 : 7일**
 매 주 토요일 오후 6시에 입소
 다음주 토요일 오후 1시에 퇴소

① **침실은 1인 1실** : (수련은 강당에서 단체로 합니다)

금정산 명상수련원 (금륜선원)
 경남 양산시 동면 사송리 1036-1
 055)383-7009 / 011-556-5830

KBS 과학카페 박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)

이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트

“당신도 날씬해질 수 있다”

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량
 살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성도 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠져서 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

똥통하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니라, 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 정 속에 이끼처럼 축적으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하더라도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초특원월빙 02)523-0708
 www.chorokwon.com 박현숙 원장