



이현정 한국문화센터 소장

이현정 소장의 이제는 다문화 시대 3 문화예술 음악전공자 대부분이 개신교



아이들은 문화교육활동을 통해 학교에서 채워지지 않는 인간관계, 심적 유연성, 심리적 안정감, 자선감 회복 등을 갖게 된다. 사진은 다문화 가정의 아이들로 구성된 레인보우합창단의 공연 모습이다.

다문화자녀는 다문화 1.5세대, 2세대로서 자신의 의지와 상관없이 다문화가정에 태어난 자녀들이다. 이들에게는 자라나면서 외부의 따가운 시선과 눈총, 마음을 상하는 발언, 왕따와 차별행위를 경험하면서 원초적인 당혹감과 의아스러움이 서려있다. 그래서 다문화자녀에게는 공부 하나 더 가르치기 보다는 재미와 흥미를 유발하면서 심리적 치유도 함께 경험할 수 있는 문화예술교육을 적극 권한다.

해 바쁜 이주민들에게 문화예술교육이란 너무나 거리가 먼 이야기이다. 서구나 일본, 러시아, 그리고 필리핀 정도 외에는 삶에서 그리 중요하게 생각하지 않는다. 필자가 국내 최초의 다문화자녀를 위한 합창단인 '레인보우합창단'을 운영하다보니, 다문화자녀의 위축되고 구겨진 마음을 펴줘야겠다는 것을 절실히 느끼고 있었다. 그들에게 정말 필요한 것은 '문화예술교육'이라는 것을 깨닫게 됐다. 아이들은 문화교육활동을 통해 학교에서 채워지지 않

는 인간관계, 심적 유연성, 자기계발, 심리적 안정감, 자선감회복 등을 갖게 된다. 자라나는 아이들에게 사실 가장 중요한 것이 인성인데, 오히려 다문화자녀의 경우, 왕따나 따돌림 등으로 심적 불균형에 시달리고 있다. 조금이라도 사람들이 자신을 쳐다보거나 수근거림, 인종차별, 왕따, 놀림, 폭언이나 폭행 등을 경험한 아이들은 다른 학생들보다 우울증, ADHD(과잉행동), 반항장애, 품행장애 등의 정신질환이나 문제의 경험빈도가 더 많다. 이러한 아이들은 비사회적으로 커나가면서 적개심과 자살충동, 공격성, 충기난사, 대중살포 등으로 비화되어 나타날 소지가 크다. 이러한 다문화자녀의 모습은 그들의 인구가 늘어날수록 이러한 보편적인 성향은 더욱 증가할 것이고 교육적인 문제에서 벗어나 사회적 문제까지 발전될 수 있다. 어쩔거나 합창단을 운영하면서 가장 힘든 일은 지휘자, 반주자를 구하는 일이다. 음악전공자는 거의 대부분이 기독교출신이기 때문에 굳이 교회문을 두드리지 않으려는 필자의 고집을 부리려다 번번히 낙담

하곤 했다. 엄밀히 말해서 교회를 통하지 않고는 음악대학에 진학하기 힘든 세상인 것이다. 어느 교회출신이나가 그들의 전공을 가능하게 과정 중의 하나로 여겨질 정도이며, 교회에서의 활동이 그들의 네트워크에 큰 지지대 역할을 하고 있다. 불자이면서 지휘자를 찾는 것은 햇빛이 짙었던 날 우비입고 다니는 격으로 우매한 상황이었다. 적어도 불교종립대학에 음악대학이 있는 곳이 없으며, 불교에서의 음악은 천박하고 상스러운 것으로 치부하는 자세도 이 시대에 맞지 않는다. 멋진 음악은 종교를 더욱 세련되고 멋지게 승화시키는 도구이다. 한국의 문화예술의 대부분은 불교문화로 버려지고 있다. 그러나 더 이상의 진전은 없이 그냥 멈춰 서버린 상황이다. 참신하고 새로운 창조와 발전·승화시켜 나가는 자세가 전혀 보이지 않는다. 세계화시대, 다문화시대에 과연 불교의 역할은 어떻게 변해가야 하는 연구와 기획, 전개방식, 전략 등에 대한 지혜가 모아지고 실행을 위한 노력이 있어야 할 때이다.

일 목 스님의 위빠사나 수행이야기2 - 팔정도

처음도 좋고 중간도 좋고 끝도 좋다

일반적으로 사람들은 괴로움은 싫어하고 행복을 좋아하기 때문에 달콤한 쾌락을 느낄 수 있는 감각적 욕망을 추구한다. 그래서 아름다운 경치, 음악, 좋은 향기, 맛있는 음식, 부드러운 감촉 등의 감각적 쾌락에 열중한다. 이와 같은 여러 가지 형태의 갈망들은 맛있는 음식에 대한 욕망, 아름답고 멋진 이성과의 성적인 욕망, 재물에 대한 욕망, 잠에 대한 욕망, 명예에 대한 욕망의 오욕(五慾)이 대표적인 것이다. 범부들은 이런 오욕을 통해서 달콤한 행복과 즐거움을 느끼며 살아간다. 하지만 범부들은 감각적 욕망은 마치 예리한 칼날 위에 발라진 꿀과 같이 달콤한 측면만이 있는 것이 아니라 아주 위험한 측면도 동시에 가지고 있다는 사실을 잘 모른다. 감각적 욕망의 본질은 끊임없는 집착과 만족을 모르는 것이기 때문에 실제로는 매우 위험함을 알아야 한다. 사람들은 자신이 경험했던 행복보다 더 나은 행복을 원하기 때문에 이런 행복은 늘 부족함을 느끼고 만족이 되지 않는다. 붓다께서는 탐욕은 하늘에서 황금비가 내려도 만족할 줄을 모른다고 하셨

하신 것이다. 이와는 반대로 팔정도를 행하는 것, 즉 계율을 지키고 선정과 지혜를 닦는 것을 통하여 경험하는 행복이 있다. 이것은 감각적 욕망으로 인해 일어나는 행복이 아니라 감각적 욕망에서 버리고 포기하고 벗어남으로써 일어나는 행복이다. 팔정도를 닦는 마음은 항상 알아차림(sati)과 지혜가 함께하는데 이때 경험하는 행복은 현상에 집착하거나 싫어하는 마음으로부터 벗어나서 현상을 있는 그대로 봄으로써 일어나는 행복이다. 또한 변하는 것[無常]을 변하는 것으로 볼 수 있기 때문에 이때의 행복은 영원한 것이 아니라 조건에 따라 일어났다가 사라지는 특성을 가졌다는 것도 이해할 수 있다. 그래서 자신이 경험하는 행복에 집착 하지 않고 행복이 사라지더라도 괴로워하지 않고 자연스러운 현상으로 받아들일 수 있다. 결론적으로 팔정도를 닦는 마음은 수행을 하는 현재 이 순간도 행복할 뿐만 아니라 이 생을 마무리하고 다음 생으로 윤회를 할 때 인간세상이나 천상의 선처(善處)에 태어날 수 있는 원인이 되고 궁극적으로는 팔정도를 통해 깨달음이 일어나게 되면 완전한 행복인 열반을 실현

감각적 욕망으로 인한 행복은 저열한 행복 팔정도 닦는 자체가 결과에 관계없는 행복

다. 뿐만 아니라 욕망은 집착하여 포기하지 않으려고 하는 속성이 있기 때문에 자신이 경험한 행복이 사라지면 고통을 경험하게 된다. 이때 자신이 경험한 행복이 어떤 클수록 고통도 더 크게 일어난다. 예를 들어 큰 부자로 살다가 재산을 탕진하여 가난하게 살아가는 사람이나 대중들의 큰 사랑을 받다가 인기를 잃어버려 사람들에게 잊혀지는 연예인들의 경우는 매우 큰 고통을 경험하게 되고 심한 경우 자살을 선택하기도 한다. 결국 감각적 욕망을 통해서 얻는 행복은 실제로는 행복이라고 할 수 없다. 순간은 행복하지만 행복이 사라질까 마음을 불안하게 하고 궁극적으로는 고통의 씨앗이 된다. 그래서 붓다께서는 감각적 욕망으로 인한 행복은 범부들이 즐기는 저열한 행복이며 우리의 삶을 유익하게 하는 것이 아니며 결국 우리를 지옥, 아귀, 축생 등의 악처로 인도하는 원인이 된다고 말씀

하게 된다. 그래서 붓다께서는 팔정도를 행하는 것은 처음도 즐겁고 중간도 좋고 끝도 좋다고 말씀하신 것이다. 불교수행을 하는 것은 팔정도를 닦는 것이고 팔정도를 닦으면 행복해진다. 이는 팔정도를 닦는 것 자체가 결과에 관계 없이 행복임을 의미한다. 아무리 작은 선행이라고 하더라도 행복해질 수 있다. 더 나아가 수행을 통하여 삼매를 얻거나 지혜가 향상되는 것은 더 큰 행복이고 그로인해 깨달음을 얻는다면 이루 말할 수 없는 행복이 될 것이다. 여러분은 어떤 선택을 하셨는가? 탐욕에서 오는 행복인가? 아니면 팔정도를 실천하는 수행을 통한 행복인가? 일목 스님(제따와나 방배선원장)



동국대 분당한방병원



일목 스님(제따와나 방배선원장)

정치전 건강칼럼⑧

왕들도 매일 먹은 쌀밥의 효능



있게 되는데, 크게 3가지이다. 첫째, 모든 음식과 약은 '한열온량(寒熱溫涼)'의 성질이 있는데, 쌀은 어디에도 치우치지 않는 중간 성질(평: 平)이기 때문이다. 우리 몸은 항상성 유지가 가장 중요한데, 쌀은 오래 먹어도 몸이 어느 쪽으로 치우치지 않게 하는 '중용(中庸)'의 성질을 가졌다. 그러나 열성이나 한성이나 어느 체질의 사람이 먹어도 손해를 주지 않으면서 기운을 더해 주기 때문이다. 둘째, 쌀이 천지간의 중화(中和)시키는 기운을 받고 자랐기에 모든 것을 '조화(調和)' 시켜주는 효능을 가지고 있기 때문이다. 쌀은 몸에 들어가면 인체의 12경락(經絡) 가운데 주로 비위장으로 들어가 작용을 나타내지만 오장을 조화시켜서 두루 평화롭게 하고 생기를 주어 혈액과 정수가 충실해지고 뼈와 근육, 살집, 피부가 튼튼해지게 되는 것이다. 또한 콩이나 팥 같은 다른 곡식은 물론이고 나물이나 버섯, 야채를 비롯하여 어느 것을 섞어 밥을 해도 좋을뿐더러 비빔밥을 해도 좋고 다른 어느

반찬과도 조화를 이룰 수 있다. 셋째, 쌀은 우리 몸의 근본의 하나인 비위장을 보익하는 으뜸이 되는 '약(藥)'이기 때문이다. 우리 몸에 근본이 돌 있으면 하나는 부모로부터 물려받는 정기를 간직한 곳인 '신장(腎臟)'으로 '선천(先天)의 근본'이라 하고, 다른 하나는 음식물을 소화 흡수시켜 영양을 공급하게 하는 '비위장(脾胃腸)'으로서 '후천(後天)의 근본'이라 한다. 선천이든 후천이든 근본이 무너지면 목숨을 지탱하기 어려운데, 비위장의 기가 극도로 쇠약해지면 백약으로 다스리기 어렵다. 비위장을 보익하는 약이 '오곡(五穀: 쌀, 보리, 조, 콩, 기장)'인데, 그 중 으뜸이 쌀이다. 쌀이 한방 건강에서 가장 중시되는 균형과 조화 그리고 중용의 덕을 가졌기 때문이다. 그래서 '곡식 곡(穀)'에 '벼화(禾)'가 들어 있는 것이고, 만물을 움직이는 동력인 '기운(氣)'에 '쌀(米)'이 들어 있는 것이다. 이라고 보면 '밥이 보약이다'는 선인들의 말이 결코 빈 말이 아

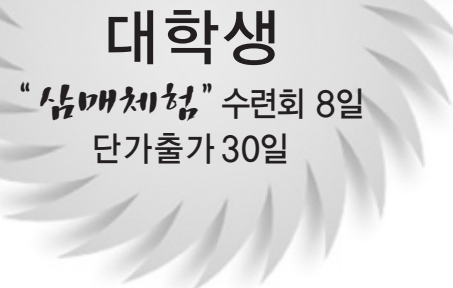
니었다는 것을 알 수 있다. 흰 쌀밥보다 잡곡밥이 더 좋다는 분들도 많다. 그런데 쌀이 들어가지 않은 잡곡밥을 매일 먹을 수는 없지 않을까? 물론 쌀에다 각각의 체질에 맞는 곡식을 넣은 밥이 더 좋겠는데, 어쨌든 쌀이 기본으로 들어가야 하는 것이다. 그래서 최고의 음식을 딱 한 가지만 고르려면 '쌀밥'이 아닐까 한다. 한편, 왕이 아침에 자리에서 일어나자마자 '자리조반'으로 먹은 것도 바로 '쌀죽'이었다. 점심에도 죽을 먹는 경우가 많았다고 한다. 왜냐하면 소화, 흡수가 잘 되고 소변을 잘 나오게 하며 비장의 습기를 물리쳐 주며 몸에 쌓인 묵은 노폐물을 몰아내고 위장을 쾌청하게 해 주기 때문이다. 중국 청나라의 황제들도 매일 갖, 호두, 검은깨 등을 넣은 '약죽(藥粥)'을 즐겨 먹었다.

영양학적으로 보면 쌀은 단 맛으로 맛이 좋고 수분이 많아 먹기 쉬우며 다른 곡물에 비해 소화 흡수율이 높다. 게다가 질적으로 우수한 영양소들이 다양하게 들어 있고, 반찬이 많이 필요하지 않기 때문에 영양의 과잉 섭취를 막을 수 있으므로 비만이 방지된다. 특히 쌀의 지방 함유량은 밀가루의 1/3에 불과하다. 이처럼 쌀이 맛 좋고 영양도 좋지만 다른 음식과 달리 한평생을 매일같이 계속해서 먹어도 싫증나지 않고 물리지 않는 데는 특별한 이유가 있다. 한의학에서 '쌀'의 의미를 이해하면 결정적인 이유를 알 수

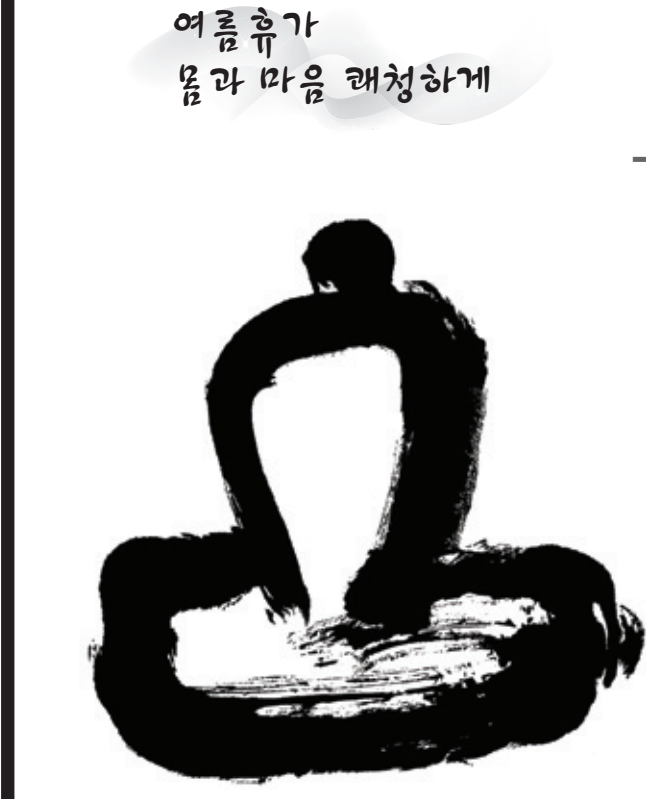
참선 삼매체험 수련회 · 단기출가 단식

개산 3주년 기념 특별개방, 국민단식으로 반토막 참가비

어렵다는 참선 화두공부를 물 흐르듯이 매듭 풀듯이 길 따라 술술 익혀가는 활인선원 - 입재부터 회향까지 선원장 스님 직접 참선법문으로 초보에서 고참까지 공부길 인도 -



대학생 "삼매체험" 수련회 8일 단기출가 30일



문의 신청 1644-5266 네이버카페 활인선원

참선 단식의 놀라운 효과

- 바로 끊고 바로 먹고, 요요현상 제로 -

- 다이어트 1일 최고 3kg. 면역력 강화, 고혈압 당뇨 제갈체벽 피부미용 여드름·아토피 여성병(생리불순, 폐경, 생리연장)
- 금연, 금주, 위장, 대장, 소장 등 각종 질병 치료 및 예방 효과
- 통찰로 지혜의 극치에 도달, 운명 천성이 바뀐다.
- 심신개벽, 자신감, 신념증대, 창의성, 능력개발, 성격개조
- 우울증, 신경쇠약, 정서안정, 공포불안, 대인관계 개선, 집중력, 기억력
- 물만 마시고도 각종 난치병·성인병을 치료. 예방할 수 있는 기적의 금강단식으로 몸과 마음이 활기회복
- 예비감식 보시 없음. 단식부담 없음

〈특징〉

- 관 대학생, 청소년들에게 불필요한 힘의 소모를 없애고, 집중력이 강화되어 흐트러진 정신 상태를 제자리로 돌려놓습니다.
- 관 집중력이 성적으로 이어지는 데도 전환을 갖게 됩니다.
- 관 사고력의 확장으로 정서, 자신감, 정신적 안정에 도달하며, 정신적 신체적인 확고한 토대를 이룹니다.
- 관 참선을 통한 인생관을 확립합니다.

대학생 수련회 단기출가				
수련명	날짜	기간	대상	장소
수련회	7. 4(월) - 7. 11(월)	8일	대학생	안성활인선원
단기출가	7. 4(월) - 8. 3(수)	30일		

삼매체험 수련회				
수련명	날짜	기간	대상	장소
삼매체험수련 1차	7. 8(금) - 7. 15(금)	8일	청소년	안성활인선원
삼매체험수련 2차	7. 22(금) - 7. 27(수)	6일	대학생	
삼매체험수련 3차	7. 29(금) - 8. 5(금)	8일	일반인	
삼매체험수련 4차	8. 17(수) - 8. 24(수)	8일		

단기출가				
수련명	날짜	기간	대상	장소
단기출가 1차	7. 8(금) - 8. 6(토)	30일	청소년 대학생 일반인	안성활인선원
단기출가 2차	7. 8(금) - 8. 27(토)	50일		
단기출가 3차	7. 29(금) - 8. 27(토)	30일		
단기출가 4차	7. 29(금) - 9. 18(수)	50일		
단기출가 5차	7. 29(금) - 11. 9(수)	100일		

2011년 9월 수련 및 단기출가 일정, 추석연휴포함 9월 9일(금) ~ 14일(수) 6일간

참선전문도량 활인선원(제주 원명선원) 안성맞춤 경기도 안성시 죽산면 매산리 667-3번지