



이현정 한국문화센터 소장

# 이현정 소장의 이제는 다문화 시대 4 다 같이 사는데 네 것 내 것 어딴나

고타마 붓다는 출가 전의 쾌락, 출가 후의 고행도 모두 한편에 치우친 극단이라고 하며 이것을 버리고 고락양면을 떠난 심신의 조화를 얻은 중도(中道)에 비로소 진실한 깨달음의 길이 있다는 것을 스스로의 체험에 의해서 자각했다.

성도 후 그때까지 함께 고행을 하고 있던 5인의 비구들에게 가장 먼저 설교한 것도 중도의 이치였다. 하늘에서 툭 떨어진 계시도 계명도 아니고 이는 붓다의 실제적인 경험을 바탕으로 터득된 최고의 빛나는 이치로서 언제 어디에서나 마찬가지로 깨달아야 할 말씀으로 남아있다. 나라와 번뇌, 노여움, 어리석음에 의한 무지(無知) 그 무엇에 집착하려고 하는 어떠한 치우침도 모두 버리라고 한다.

지금 펼쳐지고 있는 다문화를 바라보는 시각에서도 이러한 어느 한쪽으로 치우치지 않는 균형 감각이 절대적으로 필요하다. 그레아만 차세대에게 멋진 사회상을 물려주고 더 발전시켜 나가도록 당당히 권유하고 더뎌야 할 줄을 지어 준다.

다문화는 말 그대로 그 무엇이든지 복잡 다양한 사회상을 다 포함하고 있다. 다양한 종교, 다양한 인종, 다양한 생활상, 다양한 직업, 다양한 국가 등 여러 가지를 다 포함하는데, 종교마다 저마다 자기 것만 인정하는 주장과 닫힌 마음 등이 더 심해지

는 양상이다. 국내 이웃종교로부터 지원을 받는 이주민들과 접촉할 기회가 있었는데 그들에게 사찰 운운하면 '그 땅도 밟지 말라'는 지령을 받았으며 곧바로 거부감을 드러내곤 했다. 이웃종교의 이주민 지원단체들은 마치 이주민이 자기종교의 물건인양, 내놓으려 하지도 않고 접촉도 막는다. 우습기 짝이 없는 노릇인데, 이 땅의 여러 다양한 종교에 대한 배려와 한 치의 인정도 없이 다문화 운동을 한다는 것 자체가 말이 안 되는 양상이다. 이는 결코 다문화라고 할 수 없으며 단문화, 일개문화, 소극적문화, 닫힌 문화 그 자체이다.

21세기가 국외적으로는 세계화가 되고, 국내적으로는 다문화시대가 되었다는 것은 국경도 없애고 우리의 전통문화도 없애고 전 세계인이 똑같아지자는 것이 아니다. 다문화만 갖고 침소봉대하여 이른바 과잉다문화운동을 하는 사람들이 있다. 이들에게는 국경의 개념이 없다.

대한민국도 없다. 엄연히 헌법이 있는 국가이고 법치국가임에도 국가의 법 조차도 무시하고 몽개버리려는 작태를 조장한다. 예를들어, 결혼이주여성의 인권침해는 물론 여성으로서, 인간으로서 인권을 상실하는 것에 대한 예방과 대책, 그리고 억울한 피해에 대한 보호 등을 위해 애써줄 수는



지금 펼쳐지고 있는 다문화를 바라보는 시각에서 어느 한쪽으로 치우치지 않는 균형 감각이 절대적으로 필요하다. 사진은 이주민 다문화 가정과 이주노동자 가정을 위한 무료 합동 전통혼례식 모습이다. (자료: 현대불교신문)

있다. 그러나 그것 역시 대한민국이 있고 인권도 있는 것인바, 대한민국은 상실하고 오로지 인간, 그것만 바라보고 이혼을 조장한다든지, 또 다른 사회과장을 안고 올 방향을 제시하신 곤란하다. 불법체류자의 문제에서도 마찬가지이다. 불법체류자가 양산되게끔 한 정책에서 문제가 있긴 하지만, 불법체류자 자체를 보호해주고 옹호해주고 범람을 피해주도록 유도하려는 일은 옳지 않다. 이주민을 주인공으로 하고 이주노동자세제를 그린 한 영화에서도 마치 불

법체류자의 불법을 도와주는 사람은 선한 사람이고 이를 잡으러 다니는 사람은 악인으로 그려 넣은 것 자체가 잘못되었다는 것이다. 사회는 다종다양하게 변화무쌍하기 때문에 악인과 선인의 경계가 참으로 모호하다. 왜 법질서를 유지하는 사람을 악한으로 이분화시켜야 하는가? 대한민국이 있고 이주민이 있는 것이며 다문화도 있는 것이다. 이 시대에 우리는 넓은 시야를 갖고 전체적으로 조망할 수 있는 자세를 가져야 한다.

## 정치전 건강칼럼⑧

# 여름을 건강하게 보내려면

한의학에서 우주 만물의 변화를 음(陰)과 양(陽)의 작용으로 설명한다. 음기와 양기가 서로 균형과 조화를 이룰 때 인체는 질병이 없는 건강 상태를 유지할 수 있다. 여름에는 음양의 균형이 깨어지기 쉬워 심신이 괴로움을 느끼고 심하면 병들게 된다.

예로부터 '오뉴월에는 개도 감기에 걸리지 않는다'라는 말이 있지만 여름에도 감기 환자가 적지 않다. 추위와 더위의 변동이 심하고 과로·피로가 쌓인다거나 비를 많이 맞고 술을 많이 마시는 경우, 혹은 영양부족 등으로 인해 몸의 방어능력이 떨어지면 누구든 감기에 걸릴 수 있다.

여름감기는 기본적으로 열이 나고 바람을 무서워하고 목이 마르고 인후통이 있으며, 누르고 끈적한 가래나 진한 콧물이 나

는 열감기의 증상을 보인다. 몸이 화끈거리고 땀이 많으며 가슴이 답답하고 소변이 노랗고 붉은 증상이 나타난다. 장마철에는 찬바람에 습기가 더해지므로 열은 심하지 않고 머리와 몸이 심하게 무거우며 전신관절에 통증을 호소한다.

더위를 피해 찬바람과 찬 음식을 즐겨 몸을 차게 하다보면 '냉방병(冷房病)'에 걸리기 쉽다. 더울 때 자연스럽게 적당한 땀을 흘려야 하는 생리작용을 어긴 탓이다. 장시간 에어컨에 노출되는 사무실에서 근무하거나 차를 탈 경우에 체온 조절 중추와 자율신경 기능의 이상으로 이러한 증상이 생긴다. 대체로 몸이 냉하고 추위를 잘 타는 여성에 흔히 발생한다. 코와 목이 시큰거리고 열이 나며 땀이 나지 않고 찬바람을 싫어해 목덜미가 뻘뻘해지는 등 감기

증상과 함께 어깨·등·허리·다리에 냉감을 느끼며 쭈시기도 한다. 또한 소화 장애가 동반되며 몸이 나른하고 기운이 없으며 두통·어지럼증도 나타난다.

여름철의 성기능은 주로 신장의 정기와 연관돼 있으니, 신장이 허약하면 성욕과 성기능이 떨어져 불감증·불임증이 되기 쉽다. 신장은 오행(五行)에서 수(水)에 해당하는데 상생(相生)의 법칙에 따라 금(金)으로부터 기를 받게 되고(金生水), 상극(相克)의 법칙에 따라 토(土)로부터 제약을 받는다[土剋水]. 그러므로 음력 4-6월에는 성생활을 피하라고 했다. 4-5월(夏)은 오행의 상극으로 보면 화(火)가 왕성해 금(金)을 억제[火剋金]하므로 약해진 금이 수(水)를 도와주지 못해 신장이 약해지기 때문이다. 6월(長夏, 장마철)은 습기가 많

은 시기로서 토(土)에 해당되는데 토는 수(水)를 억제[土剋水]하므로 신장이 상해를 받는다.

여름에는 반드시 혼자 잠을 자고 자극성이 없는 담담한 음식을 먹으며 몸을 보호하기를 신중하고 조심스럽게 하라고 했지만 성생활을 아예 피하는 것은 옳지 않다. 봄과 가을에 비해 줄어서 신장의 정기를 보존하면 된다. 여름에는 늦게 자고 일찍 일어나는 것이 기본으로 새벽에 깊은 잠을 자는 것이 필수적이다. 또한 햇볕을 싫어하지 말고 적당한 땀을 흘리는 것이 자연에 순응하는 섭생법이다.



동국대 분당한방병원

## 일 목 스님의 위빠사나 수행이야기3 - 사마타 수행

# 삼매를 계발하라

수행의 목적은 고통의 원인이 되는 탐욕, 성냄, 어리석음을 소멸하고 진정한 행복을 실현하는 것이다. 오염원을 소멸하기 위해서는 마음의 대상을 있는 그대로 이해하는 것이 중요하다. 대상을 바로 봄으로써 대상에 대한 집착이나 성냄을 버릴 수가 있기 때문이다.

이를 위해서는 수행자의 마음이 맑고 고요해질 필요가 있다. 왜냐하면 오염되었거나 동요가 심한 마음은 현상들을 왜곡되게 인식하지만 맑고 고요한 마음은 현상을 있는 그대로 볼 수 있기 때문이다. 이는 마치 오염되었거나 물결의 동요가 심한 물에는 달이 보이지 않거나 왜곡되어 비치지만 고요하고 맑은 물에는 달이 있는 그대로 비치는 것과 같다.

“부다께서는 다음과 같이 말씀하셨다. ‘비구들이여, 삼매를 계발하라. 삼매를 증득한 비구는 법을 있는 그대로 본다.’ 따라서 삼매를 계발하는 선정수행은 지혜 수행의 매우 중요한 토대가 된다.

### 알아차림과 함께하며

### 대상에 완전히 몰입해야

### 선정상태의 즐거움 안주해

### 집착하는 모습 지양해야

선정수행은 팔리어로 사마타 수행(samatha bhavana)이라고 한다. 사마타란 '고요함, 맑음'이라는 뜻인데 중국에서는 불선한 마음을 가라앉히고 그치게 한다는 의미에서 지(止), 마음이 고요하고 맑게 된다는 의미에서 선정(禪定)이라고 번역했다. 그래서 사마타 수행 즉, 선정수행은 본 삼매 바로 직전의 단계를 정수행이란 한마디로 고요하고 맑은 마음인 선정 또는 삼매(samadhi)를 계발하는 것이다.

그러면 삼매란 어떤 상태를 말하는지 알아보자. 삼매는 정해진 하나의 대상에 몰입되어 있는 상태를 말한다. 여기서 주의할 점은 삼매는 반드시 알아차림과 함께 해야 한다. 대상에 대한 알아차림이 있어야 대상에 현혹되지 않은 상태에서 집중을 할 수 있기 때문이다.

이와 같이 올바른 집중이 되어야 마음이 고요해지고 평화로워져서 법을 있는 그대로 볼 수 있다. 그래서 불교에서는 알아차림이 있는 집중만을 삼매라고 한다.

정리해보면 삼매는 알아차림이 함께하면서 하나의 대상에 완전히 몰입되어 아

주 고요한 상태이다. 이때는 외부의 형상, 소리, 냄새, 맛, 몸의 감각 등이 전혀 느껴지지 않는다.

삼매에 들기 위한 가장 중요한 조건은 명상주체에 집중하는 수행자의 마음이 행복해야 한다. 정말로 사랑하는 사람과 만난다면 그 만남이 매우 행복할 것이고 만남의 시간이 어떻게 흘러가든 모르게 흘러갈 것이다.

이처럼 마음이 수행주체에 알아차림을 하는 것이 행복해야 그 대상에 완전히 몰입되어 시간의 흐름조차 잊어버리는 깊은 삼매에 들어갈 수 있다. 그래서 붓다께서는 “행복한 사람의 마음은 삼매에 든다.”라고 말씀하신 것이다.

여기서 한 가지 주의할 점이 있다. 삼매의 상태는 매우 고요하고 평화롭고 행복하다. 그래서 수행자들이 삼매에 집착하여 지혜를 계발하는 것을 게을리 하고 오직 삼매의 즐거움에 안주할 수도 있다.

하지만 불교에서 선정을 닦는 가장 큰 목적은 지혜를 계발하기 위한 것이다. 즉 삼매를 토대로 현상을 있는 그대로 보는 지혜를 닦아 번뇌를 소멸하고 열반을 증득하는 것이 목적인 것이다. 따라서 선정상태의 즐거움에 안주하여 그것에 집착하는 것은 바람직하지 않다.

삼매는 크게 나누면 근점삼매와 본삼매로 나누어질 수 있다. 본삼매는 수행주체에 완전히 몰입되어 수행주체외의 소리나 다른 어떤 대상도 전혀 인식하지 못하고 한 시간, 두 시간, 반나절 또는 온종일도 지낼 수 있는 상태이다.

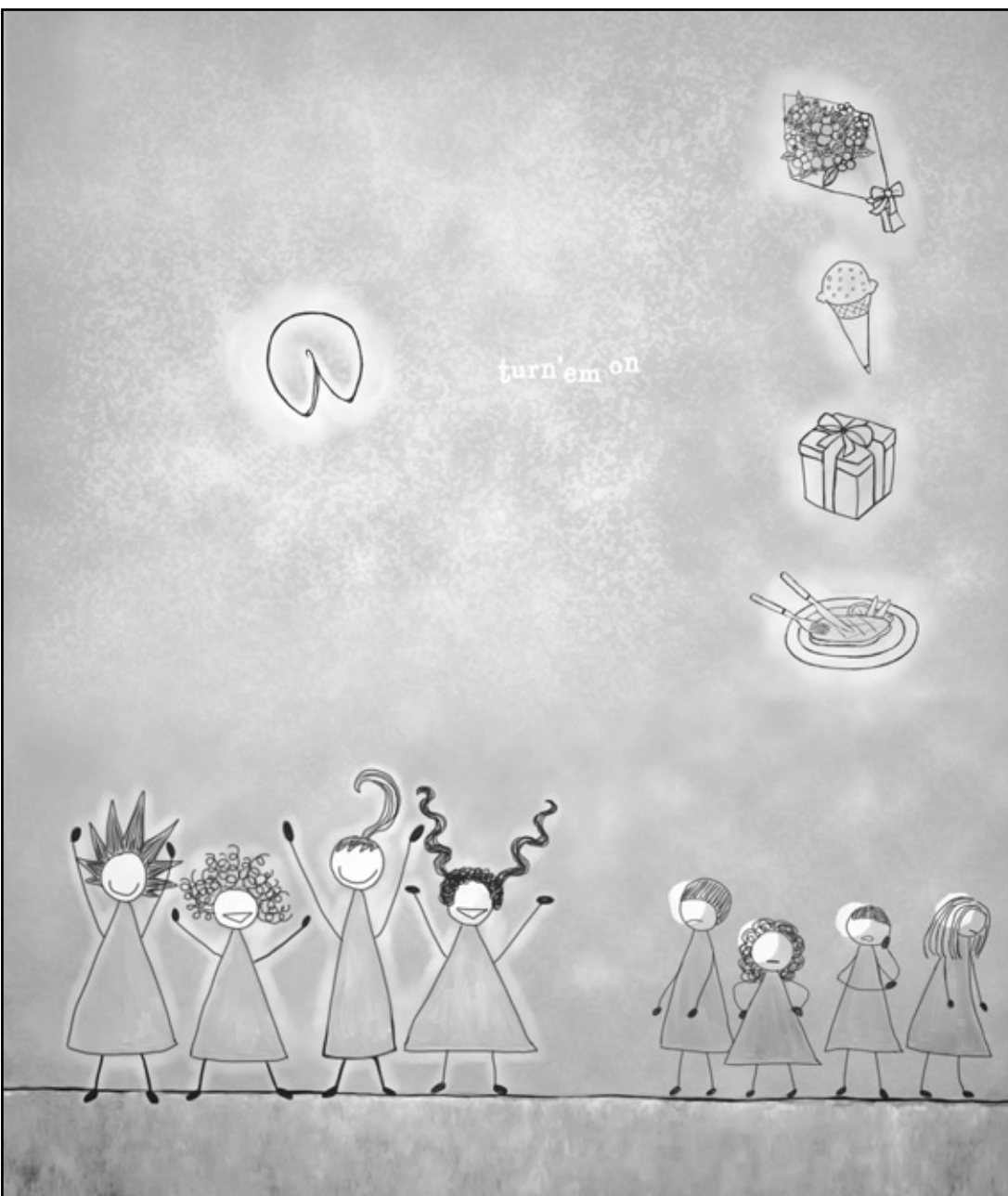
본삼매에는 삼매의 고요함과 깊이에 따라 색계 선정 네 가지와 무색계 선정 네 가지로 나눌 수 있다.

근점 삼매는 본삼매 바로 직전의 단계를 말한다. 근점 삼매도 매우 깊은 집중이기는 하지만 아직은 수행주체에 완전히 몰입된 상태는 아니다. 비유하면 문 앞에는 도착했지만 문을 통과하지 못한 상태이다.

이상에서 살펴보았듯이 선정수행은 삼매 또는 선정을 닦는 수행이고 삼매는 선한 마음이 하나의 대상에 몰입된 상태이다. 삼매에서 나온 마음은 순수하고 빛나고 때가 없고 부드럽고 고요하기 때문에 지혜를 계발하기에 가장 적당한 토대가 되는 것이다.



일목 스님(제파와나 방배선원장)



## What is Buddha Cookie!!

# 법法과과

미국 샌프란시스코에서 1900년대 초에 처음 사용된 포춘쿠키는 쿠키 속 하나하나에 행운의 말 또는 운세가 적힌 쪽지(슬립지)가 들어있어 특별한 이벤트로 받아들여지고 있습니다. 기존의 포춘쿠키를 현대식과 불교식으로 재해석하여 생활법구경, 각종 행사 용도에 맞는 문구를 넣어 불교형으로 탄생 시킨 것이 '법과(法果)'입니다.

### ● 법과 이벤트 (Event)

'법과(法果)' 속 의 짧은 법구경 말씀은 세대를 가리지 않고 강렬하고 진한 감동을 선물 합니다. '법과(法果)' 속의 메시지는 사람의 마음을 사로잡는 놀라운 힘이 있음을 연구를 통해 증명 되었습니다. 이 '법과(法果)'를 활용하여 시작되는 사찰 홍보·이벤트는 다른 어떤 유형들 보다 적극적으로 참여시킬 수 있는 드라마틱한 효과를 약속합니다.

### ● 법과 활용 (Use)

이미 많은 사찰과 불교 단체, 기업 등 2,000여개의 곳이 포춘쿠키를 활용한 봉축행사, 템플스테이션, 어린이법회, 광고, 돌잔치, 결혼식, 전시회, 경품당첨 이벤트 등을 통해 효과를 경험했고, 미디어로서의 역할에 주목하고 있습니다. 또한, 식약청으로부터 검사, 통과 된 안심 먹거리입니다.





※ 500개 이상 부터 주문 가능하며 원하는 문구를 새겨 드립니다.

**법과** 현대불교 현불샵  
서울시 종로구 수송동 46-21 수송빌딩 2층  
TEL 02)2004-8216  
계좌번호 : 농협 053-01-269062 (예금주 : 주식회사 현대불교신문사)