



이현정 한국다문화센터 소장

# 이현정 소장의 이제는 다문화 시대 6 세상 밖의 또 다른 세상을 만나는 방법

우리나라 5000년 역사 중에는 지금보다 더 윤택한 세계화정신이 깃든 때도 있었고, 지금보다 더 깨어난 세계인이 있었다. 게다가 우리나라는 물론이고 세계에서 인정 받는 세계인이 있으니 그가 바로 8세기 신라의 혜초 스님이다. 그는 20대의 젊은 나이에 당나라로 가서 스승 금강지 밑에서 공부를 하다가 천축국행을 결행한다. 사실 천축국에 관해 혜초보다 훨씬 이전에 중국의 범현과 현장 스님이 갔다 온 기록이 있다. 그들과 다르게 혜초 스님은 지금의 불교성지인 인도만 다녀온 것이 아니라, 중앙 아시아 등지까지도 폭넓게 다녀왔다. 혜초 스님의 <왕오천축국전>은 세계 4대 여행기로 손꼽히는 우리의 소중한 기록이다. 특히 이 가운데 가장 앞선 기록이라 그 의미가 크다. 그는 부처님성지 뿐만 아니라, 오히려 더 많은 시간은 다른 지역, 다른 문화, 다른 종교의 지역을 넘나들었다. 무려 40여 개의 나라에 대해서 기술하고 있다. 이역의 길을 순례하면서 20대의 젊은 구도승 혜초가 풀고자 했던 화두가 바로 이것 아니었을까? 혜초 스님은 이렇게 말했다.

“내가 세상의 중심이라는 틀에서 벗어나 경계를 허무는 그것. 그것은 세상이었다. 아니 세상 밖의 또 다른 세상이었다.”

혜초 스님의 <왕오천축국전>에는 불교 성지에 대한 묘사로 시작해, 힌두교·이슬람교 등을 관찰한 내용이 나온다. 또한 각 지역의 특이한 문화형태나 기후, 자신의 소감 등을 표현하고 있다. 혜초 스님은 문화에 대한 편견이나 거부감 등이 아니라 모든 것을 포용하고 이해하려 했으며 이를 소개한 진정한 세계인이었다.

요즘 사찰에서는 여러 가지 테마별 여행, 템플스테이 등으로 외국인의 관심을 모으고 있다. 너무나 반가운 일이다. 그러나 정작 우리사회문제에 있어서는 너무나 소홀하고 무관심하기까지 하다. 돈이 되는 상품화에는 반짝하면서, 사회저변에 깔려있는 문제점에 대한 모색과 이해, 그리고 자비심 있는 활동 등에는 그 빛이 너무나 미약하기 짝이 없다.

소위 불교국가라고 하는 나라에서 온 이주민들도 거의 다 교회로 가고 있다. 북한 동포들도 손 내밀어주는 곳에 의지하기 위



혜초 스님의 <왕오천축국전>에는 불교 성지에 대한 묘사로 시작해, 힌두교·이슬람교 등을 관찰한 내용이 나온다. 필리오가 발견한 <왕오천축국전>. 파리 국립도서관 소장

해 교회로 몰려들고 있다. 우리의 자비심은 어디로 갔는지 모르겠다. 그들의 거룩한 곳을 굽어주고, 위로해주고, 대화상대가 돼주고, 한글도 가르쳐주고, 아이들도 마음껏 떠돌고 놀 수 있는 터전을 스스로 막고 있다. 몇몇 열심히 뛰고 있는 스님들만으로 부족하다. 전 종교차원으로 보듬어줄 수 있는 부분이 반드시 있어야 한다. 이 부분에 대해 자원봉사하고 싶어하는 신자들이 많은데, 무엇을 어떻게 해야 할 지를 몰

라하고 있다. 체계적인 대안마련과 실행에 대해 연구하고 이를 실천에 옮기는 대대적인 일을 펼쳐나가야 한다. 정부는 정부대로, 기업은 기업대로, 민간단체는 그 나름대로 다 역량이 있기 마련이다. 서로가 협심해 나아가갈 때 우리사회가 올바르게 발전하여 나갈 수 있다. 모든 문화의 선두는 불교였음을 새삼 느끼며 21세기에 우리 불자가 해야 할 일은 무엇인지 생각해 보는 기회가 되었으면 한다.

## 정치전 건강칼럼①

# 잠 충분해야 기미 안생긴다

피서철이 되면 산이나 바다로 휴가를 떠나고 싶은 마음이야 굴뚝같지만 강렬한 햇볕 때문에 고민하는 경우가 적지 않다. 강한 자외선이 피부의 노폐물 분비를 활성화시키고 멜라닌 색소의 분비를 증가시켜 '기미'가 생기는 탓이다. 그렇다고 '방콕'만 한다고 해서 완전히 예방이 되는 것도 아니다. 신경을 많이 쓰거나 스트레스를 받아 걱정 근심 불안 긴장 짜증 등이 많은 경우엔 위장과 간장에 좋지 못한 영향을 주어 기미를 생겨나게 하기 때문이다. 멜라닌 색소를 만들어내는 세포가 신경과 관련 있어 신경을 쓰면 색소가 많이 나온다.

생기기도 하는데, 생리불순 병증 유산 자궁 수술 등이 원인이 된다. 영양이 부족하거나 위장이나 간장 등의 만성 질병, 피임약의 부작용, 화장품, 약물 등도 원인이다.

기미에 대한 대책은 햇볕을 피하는 것이 기본이지만, 자궁 계통의 질환이나 위장병 등 만성 질환이 있는 지를 찾아서 그것을 치료하는 것도 중요하다. 기미가 있는 사람들 중에 성격이 조급하고 열구리가 잘 아프며 생리가 좋지 못한 경우는 간장의 기가 멎고 어혈이 있는 경우가 많다. 이때는 기와 혈을 소통시키고 어혈을 풀어주는 약을 쓴다.



삼은 물 등이 있다. 굴 토마토 배추 피망 감자 고구마 등의 비타민C가 많이 함유되어 있는 음식을 먹는 것도 좋다. 멜라닌 색소의 생성을 막아주고 미백(美白) 효과도 있기 때문이다.

기미를 비롯한 피부 질환의 치료에는 찬성질을 가진 약재를 써야 한다. 오이를 잘게 썰어 붙이거나, 팔과 녹두를 가루 내 꿀이나 계란 흰자에 반죽해 얼굴에 붙인다. 다시마, 감자도 열을 내려 주고 피부를 윤택하게 하므로 좋다. 감자는 피부를 진정시키는 효과가 있고, 멜라닌 색소의 생성을

막으며 손상된 피부를 되살린다. 쌀뜨물로 얼굴을 씻어주는 것도 도움이 된다.

기미를 예방하기 위해선 피로가 쌓이지 않도록 하고 잠을 충분히 자야 한다. 자극적이고 매운 음식, 술, 담배 등은 혈액을 탁하게 할 수 있으므로 피해야 하고, 신경안정제, 두통약, 진통제, 항생제 등도 피해야 한다. 그리고 대변이 잘 나와야 한다. 변비가 있으면 대장의 독소가 혈액을 타고 피부로 가서 피부에 장애를 주기 때문이다. 그래서 사과, 복숭아를 즐겨 먹는 여성은 변비가 없으면서 피부도 맑기 마련인 것이다. 그러나 무엇보다 신경을 지나치게 쓰지 않도록 해야 한다. 걱정이 지나치면 정신적 스트레스가 쌓여 기미가 더욱 심해지고 진해지게 된다.

화내지 않으며 항상 밝은 마음으로 웃으며 지내고 적당한 운동을 지속해 나가 있는 것이 비결이다.



동국대 분당안방병원

## 일 목 스님의 위빠사나 수행이야기15 - 현재를 알아차려라

# 현재 일어나는 것을 그대로 알아차려라

위빠사나 수행은 지혜를 개발하는 것이다. 대상의 본질을 꿰뚫어 이는 지혜를 개발하기 위해서는 알아차림(sati)이 반드시 필요하다. 알아차림은 대상에 대한 좋아하고 싫어하는 마음이 없게 해 대상에 대한 지혜가 생기게 해주기 때문이다. 그래서 생활 속의 위빠사나 수행은 현재 자신에 일어나고 있는 현상을 있는 그대로 알아차리는 것으로 시작된다.

알아차림을 하는 것은 자기 자신에게 관심을 가지므로써 가능하다. 내 몸의 본질이 무엇인지, 내 몸이 어떻게 움직이는지, 내 마음에 어떤 느낌이 일어나는지, 내 마음의 본질이 무엇인지, 마음이 무슨 일을 하고 있는지, 어떤 의도가 일어나는지 등 현재 나에게 일어나고 있는 현상에 관심을 가지고 분명히 알아차리면 된다.

예를 들면 나아가고 물러날 때, 앞을 보고 돌아볼 때, 의복을 입을 때, 잠을 자

거나 억지로 알아차리려고 하지 말고, 자연스럽게 마치 한 편의 영화를 관람한다 생각하고 객관적인 제3자의 입장에서 알아차려야 한다. 내가 그 장면에 들어가서 개입하려고 하지 말고 한걸음 물러서서 거리를 두고 알아차리는 것이다. 마치 영화관에서 편안한 의자에 기대어 영화를 볼 때처럼, 긴장을 풀고 편안하게 한걸음 물러서서 알아차리면 된다.

이때 처음부터 너무 욕심내지 말고 가능한 만큼만 알아차리도록 해야 한다. 처음부터 너무 많은 것을 알아차리려고 하면 긴장이 심해져서 두통이 오거나 몸이 경직될 수 있기 때문이다. 너무 무리하지 않고 자연스럽게 노력하다보면 알아차림의 힘이 강해지면서 점점 많은 것을 알아차릴 수 있게 될 것이다.

둘째 과거의 생각, 기억, 아픔 등이나 미래의 걱정, 계획, 근심 등은 내려놓고 지금 이 순간 나에게 일어나고 있는 현상들을 알아차려야 한다.

이미 지나가 버린 과거에 연연하거나 아직 일어나지 않은 미래에 떠돌아다니는 것만 실제의 자신의 모습을 이해하지 못하고 과거의 기억이나 미래의 환상을 자기 모습으로 착각하게 될 것이다.

수행은 긴장없이 자연스럽게 알아차림은 가능한 만큼만 노력하면 알아차림 강해진다  
생각 내려놓고 현재에만 집중해  
대상을 있는 그대로 관찰해야

셋째 대상을 취사선택하려고 하지 말라. 원하지 않는 대상이든지 원하는 대상이든지 그것들을 거부하거나 잡으려 하지 말고 있는 그대로 관찰해야 한다.

사람들은 보통 번뇌가 일어나면 싫어한다. 그러나 아라한이 아니라면 번뇌가 일어날 수밖에 없다. 그런데 번뇌가 일어나는 것에 대해서 짜증을 낸다면 그것은 새로운 번뇌인 성냄이 또 일어나는 것이다. 따라서 번뇌가 일어나는 것을 싫어하지 말고 단지 번뇌가 일어나는 것을 알아차리기만 하면 된다.

또한 원하는 대상이 나타났다고 해서 집착을 하게 되면 이 또한 새로운 번뇌인 탐욕이 다시 일어나는 것이다. 따라서 어떤 대상이든지 취사선택하지 말고 있는 그대로 알아차리기만 하면 된다.

이상에 주의하면서 자신의 몸과 마음에서 일어나는 현상을 분명하게 알아차리면 자신의 이무고 있는 몸과 마음, 즉 오오에 대한 분명

한 이해를 할 수 있게 된다. 오오에 대한 분명한 이해를 하는 것이 위빠사나 수행의 출발

점이다.

수행을 할 때 주의할 점은 첫째, 긴장하지 말고 자연스럽게 알아차려라

둘째 과거의 생각, 기억, 아픔 등이나 미래의 걱정, 계획, 근심 등은 내려놓고 지금 이 순간 나에게 일어나고 있는 현상들을 알아차려야 한다.

셋째 대상을 취사선택하려고 하지 말라. 원하지 않는 대상이든지 원하는 대상이든지 그것들을 거부하거나 잡으려 하지 말고 있는 그대로 관찰해야 한다.

사람들은 보통 번뇌가 일어나면 싫어한다. 그러나 아라한이 아니라면 번뇌가 일어날 수밖에 없다. 그런데 번뇌가 일어나는 것에 대해서 짜증을 낸다면 그것은 새로운 번뇌인 성냄이 또 일어나는 것이다. 따라서 번뇌가 일어나는 것을 싫어하지 말고 단지 번뇌가 일어나는 것을 알아차리기만 하면 된다.

이상에 주의하면서 자신의 몸과 마음에서 일어나는 현상을 분명하게 알아차리면 자신의 이무고 있는 몸과 마음, 즉 오오에 대한 분명

한 이해를 할 수 있게 된다. 오오에 대한 분명한 이해를 하는 것이 위빠사나 수행의 출발

점이다.



일목 스님(제파와나 방배선원장)

전국 사찰전문 공급업체

# 다 영보이

다 영보이 50g, 100g, 330g

순수 자연 야생보이차

- 중국 운남성과 접경지역인 베트남 북부 청정지역의 야생차원을 현지인들이 채취하여 현지 공장에서 제분화하고 수입하여 국내에서 소분, 포장한 제품입니다.
- 정식 수입통관 절차 및 부산세관 식약청의 무농약·중금속 검사를 모두 통과 하였고 2010년 한국식품연구소에서 무농약 입증검사 실시 통과한 제품입니다.
- 다영보이는 1996년 약 12년 이상 정성을 다해 산차로 숙성하여 마지막 단계에서 증기로 쪄서 숙차병차로 만들었으며 철저한 관리에 의해 보관하여 부드럽고 깊은 보이차만의 맛과 향을 지니고 있습니다.

산차 35,000원 38,000원 | 산차 70,000원 65,000원 | 병차 165,000원(450g 한정수량) 99,000원

• 판매원 : 마하물 02)732-1520 | 서울시 노원구 상계동 1267 토마토파르코오피스텔 1507호

• 제조원 : 다 영 보 이 02)959-8874 | www.dayungtea.co.kr / www.다영보이.kr

www.hypnos114.com

# 아주 특별한 영지유의 세계!!

# 전생·빙의

“한마디 말로三生을 깨닫고 영혼의 아픔을 치유한다”

매월 첫주 월요일 개강

- ▶ 매주 월요일 오전 10시~ 오후 5시 까지 (7회 과정)
- ▶ 참가비 : 200만원 (과정별 교재 및 수련 CD제공)
- ▶ 최면지도사협회 가입 후 전생상담사 이수증 수여

전생·빙의

도대체 전생에 무슨일이 있었던걸까? 무의식 속에 숨겨진 원인을 심리적, 신체적 고통의 단서를 찾아내어 내담자 스스로가 자신의 제반 문제들을 올바로 이해하고 통찰력을 높혀 지혜로운 삶을 찾게한다.

빙의치유

빙의된 영가를 직접 불러내어 어떤 영가가 들어와있는지 당사자나 가족들이 알 수 있으며, 언제, 어디서, 어떻게 들어왔는지, 들어와서 어떤 영향을 미치고 있는지, 원하는 건 무엇인지를 정확하게 알아내어 천도할 수 있다.

사주명리

전생, 사주팔자, 빙의에 얽힌 삼각관계를 아십니까? 전생의 성적표인 사주팔자는 빙의와도 밀접한 관계를 갖고있다. 사주팔자는 전생의 업보로 정해지는데 백호대살은 저승사자 달고다니니 횡사 악사요...

한국최면과학원장 임재형 박사 직강

KBS 무한지대-큐, MBC TV특종 놀라운 세상, SBS 백만불 미스터리, tvN 엑소시스트 등 각종 TV방송에 다수 출연

커버넌트대학 상담학 박사, 미국 스탠포드대학교 교수, 국제 임상최면 전문가, 심리상담 전문가, 성폭력 가정폭력 상담 전문가, 한국최면지도사 협회장, 미국 국제최면치유훘회 이사, 일본 최면의학심리학회원

대학교 평생교육원 최면학 강의 및 공무원 연수원, 군부대, 기업체 경찰관서 등에서 최면 특강

저서 : 자기최면학, 타인최면학, 생활최면, 최면요법의 이론과 실제, 전생·빙의 등

대전 (042) 222-0737

대전 중구 선화동 364-8 (명상센터 3층) (도청과 대전세무서 중간지점)

한국 스탠포드대학교 부설 최면연구소 한국최면과학원 http://www.hypnos114.com

현재 접수중