



이현정 한국문화센터 소장

이현정 소장의 이제는 다문화 시대 8 먹을 것 주고 사진 찍는 일은 그만해야

우리나라 다문화 가정 중에는 탈북민도 포함된다. 어찌 보면 세계 그 어느 곳보다도 가장 이질적인 문화에서 온 사람들이 바로 이들도. 우리만의 특수한 상황 때문에 이들은 통일부에서 관리하고 있다. 통일부에서는 이들을 위한 교육기관으로 하나원을 두고 있고, 이들에게는 집도 제공하고 지원금도 주면서 살아가기 위한 밑반찬을 만들어주고 있다.

탈북민들은 너무나 다른 사회체제에서 살다왔기 때문에 새로운 삶을 시작하기란 지극히 힘들 것이다. 이를 위해 삶의 토대만큼은 국가가 지원해줘야 한다는 것이 우리의 방침이다. 여기까지는 좋는데, 이들을 위한 사회각계각종의 지원책이 쏟아지면서 이들은 거꾸로 자생력을 잃어갔다. 아무 일도 안 해도 집도 주고, 먹을 것도 주고, 돈도 주고 하는 것. 이런 것을 자본주의로 잘못 오인하게 되면서, 탈북민들은 굳이 일을 하지 않아도 된다는 생각과 함께, 나중에는 왜 더 풍족하게 안주나 하는 원망으로까지 변질돼 나타나게 됐다.

지금의 다문화에 대한 지원모습이 대개 이런 과정을 똑같이 밟아가고 있어 심히 우려스럽다. 필자는 다문화어린이합창단(레

인보우합창단)을 운영하면서 씁쓸한 느낌을 가질 때가 여러 번 있었다. 아이들이 일주일에 두 번 합창연습을 하러 오는 것에 대한 차비를 지원해주고 있다. 이는 기업체 후원을 받으면서 약속한 바이기도 하다. 차비를 비롯해, 간식과 공연 시 간식 혹은 식사 그리고 기타 여러 가지를 뒷받침을 하면서 합창단을 이끌고 있다. 이 아이들이 갖게 되는 자존감과 당당함, 어디에도 쫓아지지 않는 배포와 용기, 그리고 자신감을 이들을 다시 태어나게 해주는 보람을 서로 반긴 한다. 그런데 작년에 비해 올해 기업체 후원이 절반으로 줄어 어쩔 수 없이 조금씩 줄여나갈 수밖에 없었다. 그랬더니 기존의 받았던 것과 비교해 줄어든 상황에 대해서는 가차 없이 거센 항의가 시작됐다. 왜 반으로 줄었느냐는 항의였다. 하다못해, 공연 나갈 때는 공연 주최 측에서 밥으로 된 도시락을 줄 때도 있고, 샌드위치나 햄버거로 식사를 줄 때도 있는데, 밥을 굶고도 빵만 줬다고 항의하는 이주민 엄마도 있다.

또 한 번은, 이주민어정경대회 등 이들에게 이주민의 자긍심을 높이기 위한 경연대회를 개최하면서 참여를 권하자, "가면 뭐 좋건데요?" 라고 대뜸 물어댄다.



이주민 노동자와 탈북민들을 위한 사회각계각종의 지원책이 쏟아지면서 이들은 거꾸로 자생력을 잃어갔다. (현대불교 자료사진)

물론 우리나라의 이주민들의 삶은 형편 없는 경우가 허다하다. 그 생활에서 아이들을 키우느라 힘겨운 생활을 이어가고 있다. 그러나 전국각적으로 '다문화' 붐이 일자, 다문화특수를 누리고 모든 혜택이란 혜택을 썩썩이하는 이주민도 있다. 정부부처마다 보여주듯 행사, 돈으로 치장한 사업, 사진 한방 찍고 언론에 나가면 끝인 그런 행사들이 남발하면서 이들은 여기에 길들여져 가고 있다. 이들을 교육시키고 한국 사회에서 별 다른 불편 없이 살아가도록

도와주는 그런 일들은 사실 시간이 오래 걸리는 일이며, 금방 결과물이 보여지는 일이 아니다. 그러나 이러한 일들이 저변을 굳건히 해주는 중요한 발판이다. 이주민들이 스스로 살아갈 수 있는 힘을 길러줘야 한다. 그래야 내국인과의 갈등과 충돌도 미리 예방할 수 있으며, 내국인역 차별이라는 말도 나오지 않을 것이다. 다문화를 대하는 우리는 어느 한쪽으로 치우치지 않는 균형 감각이 절대적으로 필요한 일이다.

한 일 목 스님의 위빠사나 수행이야기 17 - 붓다의 호흡법

들숨날숨에 대한 알아차림

경전에는 삼매를 계발하는 방법이 여러 가지가 제시돼 있다. 이중에 들숨날숨에 알아차림을 함으로써 삼매를 계발하는 방법을 들숨날숨에 대한 알아차림(ānāp ānāsati)이라고 한다. 들숨날숨에 대한 알아차림은 석가모니 부처님뿐만 아니라 모든 부처님들께서 성불하실 때 수행했던 방법이기 때문에 붓다의 호흡명상이라고도 한다. 그러면 들숨날숨에 대한 알아차림 수행에 대해 간단히 알아본다.

먼저 좌선을 할 때는 등을 바로 세우고 눈을 감은 채 앉는다. 눈을 뜨고 있으면 형상이 눈에 자주 들어오게 될 뿐만 아니라 나중에 집중력이 향상돼 들숨날숨의 표상이 빛의 형태로 나타날 때 이를 알기가 어렵기 때문에 눈을 감는 것을 권장한다. 만약 졸음이 온다면 잠시 눈을 떠서 밝은 빛을 보거나 몸을 약간 움직여 졸음을 갠 다음 다시 눈을 감고 수행을 하면 된다.

좌선 자세는 자신이 편안한 자세를 선택하면 된다. 만약(반)가부좌 자세가 힘들다면 굳이 이 자세를 취하지 말고 양쪽

과거의 기억, 미래에 대한 근심 내려놓고 오직 습만 알아차려야

다리를 가지런히 바닥에 놓는 평좌자세를 취해도 좋다. 이 자세는 다리를 압박하지 않기 때문에 장시간 앉는 경우에 좋은 자세이다. 만약 허리가 잘 펴지지 않는다면 적당한 두께의 방석을 이용하여 엉덩이 쪽을 받치면 상체를 똑바로 세울 수 있다.

수은 자신이 가장 편안한 상태로 양 무릎에 올려놓거나 두 다리가 포개어지는 부분에 자연스럽게 올려놓으면 된다. 좌선을 시작하는 때 시간마다 온 몸의 긴장을 풀어주고 매번 앉을 때마다 양 다리를 바꿔 앉아주는 것이 좋다.

좌선자세가 집중하기 가장 좋은 자세이기는 하지만 좌선자세에서만 수행을 하는 것은 아니다. 좌선자세가 힘든 사람은 의자에 앉아서 수행해도 무방하다. 단지 등을 바로 세우고 수행을 하는 것은 중요하다. 물론 걸어 다니거나 누워서 수행하는 것도 가능하다.

몸의 자세를 바로 갖추고 수행에 임할 때 과거나 미래를 돌아다니지 말고 현재의 습만 알아차림을 해야 한다. 들숨과 날숨의 다른 생각들은 모두 내려놓아야 한다.

이 세상의 모든 것들은 조건에 의해서 일어나고 사라지기 때문에 순간순간 변

하는 것이다. 그래서 일어난 생각들은 여러분들이 붙잡으려고 하는 순간 금방 사라져버린다. 그것들을 붙잡으려고 애쓰거나 화를 내는 것은 현명하지 못하다.

수행하는 동안에는 모든 것을 내려놓고 오직 습만 고요히 알아차리면 된다. 특히 과거의 기억이나 상처 등과 미래의 근심, 걱정, 계획, 생각들을 내려놓아야 한다. 이러한 것들에 반응하고 동요하는 한 들숨날숨에 대한 알아차림 수행을 성공하기는 불가능하다.

수행을 시작할 때 인중에서 숨을 의도적으로 조작하지 말고 평소와 호흡하는 자연스러운 숨을 있는 그대로 알아차려야 한다. 숨에 개입을 하면 마음이 분산되어 집중력이 떨어지기 때문이다. 마치 집안에서 창밖으로 바람이 부는 것을 보듯이 습에 개입하지 말고 객관적으로 알아차리기만 하면 된다.

처음 숨을 알아차리기 시작할 때는 들숨과 날숨이 긴지 짧은지를 알아차리는 것이 좋다. 들이쉬는 습이 길다고 느끼면 길다고 알아차리고, 짧다고 느끼면 짧다고 알아차린다. 내쉬는 습이 길다고 느끼면 길다고 알아차리고, 짧다고 느끼면 짧다고 알아차린다. 이 방법은 습에 자연스럽게 관심을 가지게 되어 초보자가 들숨과 날숨을 알아차리는데 많은 도움이 된다.

이 방법으로 수행을 할 때 만약 망상이 자주 일어난다면 습을 셀 수도 있다. 들숨과 날숨을 알아차린 후에 '하나' 하고 수를 센다. '들숨-날숨, 하나', '들숨-날숨, 둘' 이런 식으로 여덟까지 센다. 그런 후에 다시 하나부터 여덟까지 세고, 마음을 고요해질 때까지 이것을 반복하면 된다. 습을 셀 때에도 호흡에 집중해야 숫자에 집중해서는 안 된다.

이렇게 습을 세다가 마음이 고요해지면 그때는 세는 것을 멈추고 단지 들숨과 날숨이 긴지 짧은지 만을 알아차리면 된다. 나중에 습을 알아차리는 것이 익숙해지면 길고 짧음에 개의치 말고 단지 들숨과 날숨을 있는 그대로 알아차리면 된다.



일목 스님(제파와나 방배선원장)

정지천 건강칼럼 13

무더위엔 배 속을 보호해야

삼계탕, 보신탕, 매운탕 같은 따뜻한 음식들로 여름을 이겨내고자 하는 이들이 적지 않다. 과연 옳은 방법일까.

한의학에서는 몸이 차갑고 한기를 느끼는 한성병(寒性病)에 뜨거운 성질의 약을 쓰고, 열이 원인인 돼 화끈거리는 열이 나며 입이 마르고 목이 따가운 증상이 나타나는 열성병(熱性病)에 찬 성질의 약을 쓰는 것이 기본이다. 이것을 '정지법(正治法)'이라고 한다. 치료의 근본은 '중화(中和)'로서 위로 치우는 것은 아래로 내려주고 밑으로 가라앉은 것은 올려주며, 부족한 것은 보충하고 넘치는 것은 깎아주는 것이다.

여름의 열탕 먹기 전통은 이열치열이 아니라 뱃속의 냉기를 제거하기 위한 '이열치한(以熱治寒)'이 옳은 표현이다. 인체는 소우주(小宇宙)이므로 한여름의 우물물이 오히려 차디차듯 인체의 지하에 해당되는 내장도 뻗어 더울수록 오히려 차가워진다.

여름은 심장의 기가 왕성하고 신장의 기가 쇠약한 시기여서 인체의 양기(陽氣 : 火)는 피부 표면으로 발산하고 음기(陰氣 : 水)는 뱃속에 잠복해 있다. 때문에 피부와 입에는 열이 나지만 뱃속은 차가우므로 배탈이 생기기 쉽다. '이열치열'이란 열이 있기는 하지만 어디까지나 겉으로 드러나 보이는 '가상(假像)'일 뿐이고 실제로는 몸속에 찬 기운이 많은 것이 근본인 병증에 열성약을 써서 치료하는 것이다.

여름에는 따뜻한 음식을 먹고 뱃속을 따뜻하게 하는 것이 좋다. 몸이 냉한 체질이려면 마땅히 따뜻한 음식을 먹어야 하고, 냉하지도 열하지도 않은 중간 체질도 되도록이면 따뜻한 음식을 먹는 것이 좋다. 반면 열성 체질인 사람이 열탕을 자주 먹었다가는 오히려 열이 더욱 쌓여 탈이 나게 된다. 열성 체질은 여름에 차가운 성질을 가진 메밀, 참외, 돼지고기, 팔복수 등을 먹고 시원한 바람을 즐기며 배를 드러내 놓

고 잠을 자야 한다.

만약 냉한 체질이나 중간 체질인 사람들이 여름에 찬 음식을 먹고 찬바람을 즐기면 '냉방병(冷房病)' 혹은 '냉증(冷症)'으로 고생하기 쉽다. 그러나 햇볕을 싫어하지 말고 적당한 야외 활동으로 적절하게 땀을 흘려야 한다. 아울러 배를 따뜻하게 하고, 냉방에서는 얇더라도 긴소매를 입는 것이 좋다. 찬 성질의 음식을 피하고 마늘, 복숭아, 닭고기 같은 따뜻한 성질의 음식을 먹어야 한다.

한편, 열성병에 열성의 약을 쓰고 한성병에 찬 성질의 약을 쓰는 '반치법(反治法)'도 드물게 활용된다. 피부 발진이나 열병이 매우 심한 경우에 땀을 내게 하는 치료법을 쓰기도 한다.

반대로 '이한치한(以寒治寒)'도 있다. 바로 겨울철에 '냉면(冷麵)'을 먹는 것이다. 평안도, 함경도 지방의 겨울에는 쌓인 눈 때문에 밖을 다닐 수 없어 집안에 작업방

을 꾸며 놓고 새끼 꼬기와 가마니 짜기 등을 했다. 그래서 운동이 부족하므로 몸속에 열기와 노폐물이 쌓이고 대변도 원활하지 못해 가슴이 답답하고 열이 달아오르게 된다. 이 때 시원한 동치미 국물에 찬 성질의 메밀 사리를 말아 먹으면 열기가 내리고 대변이 잘 나오게 된다. 그러나 같은 차가운 것으로 보이지만 실제로는 몸속에 열이 많은 경우에 찬 약을 써서 치료하는 것으로 '이한치열(以寒治熱)'이다.

겨울에도 속에 열이 많은 경우에는 찬 성질의 음식과 약을 먹어서 열을 없애주어야 건강에 문제가 생기지 않게 된다. 만약 그렇지 않으면 쌓인 열 때문에 두통, 변비, 물론고와 고혈압, 중풍, 당뇨병을 비롯한 각종 성인병이 유발되기 쉽다.



동국대 분당한방병원

"승가건강비법 [마·가·목] 신비의 나무"

강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굽은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인이 배에 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로써 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 진귀한 열매와 약수로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (1달분 60봉 두재 분량) 보시해 드릴 수 있습니다.

- 1988년 11월 6일 오전 6시 40분 - KBS-2 TV "건강하게 삼시다" (강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서)방영
- 2000년 10월 25일 수요일 - KBS-1 TV 아침방송 "무엇이든 물어보세요" (나무차 소개)방영
- 2010년 10월 24일 일요일 오전 7시 20분 - MBC TV "코향이 좋다" (마가목효능)방영

본초강목, 동의보감 기록

첫째, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습비 해수 등을 다스리고 둘째, 허머리를 검게 하며 두뇌세포를 촉진 통풍, 신경통, 관절염, 기관지염, 방광염, 위염, 폐결핵, 팔다리가 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람 셋째, 중풍, 동맥경화, 고혈압, 폐 장애 및 기력을 돋우어 주어 신장(콩팥)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하여 간장을 보호하고 보혈, 신기허약, 조갈증, 당뇨와 고지혈증 넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 공병이 든 어혈도 풀어주며 비만 체질(지방을 분해하여 살이 빠지며)과 성인병 예방 다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우며 숙취를 해소

※ 계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노년이며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.

◎ 약품은 아니며 체질개선에 도움이 됩니다 ◎

"실험 사례" 폐 식염수에 마가목액을 섞었다니 맑게 정제가 됩니다. 즉, 만병의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.

전화번호 : 031)673-1285
참나선원 대진스님

※수행선원이나 강권스님께 대중공양하실 분자님 연락바랍니다.

KBS 과학카페 박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)

이강욱 교수의 체질개선 혜택 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

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사가 느린 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 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 속변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 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.

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

정확도 효과성 제일

전국 교보·영풍·반디엔투스·인터파크·에스24에서 구입 가능합니다

<ul style="list-style-type: none"> ◆ 육임 학습서 ◆ · 육사육임강론 2011개정증보 제5판본 상·하 권 45만원 · 육사육임사주강정법 2011개정 제2판본 1권 5만원 · 육사육임요지 2011최신판 1권 5만원 이상3종 	<ul style="list-style-type: none"> · 육사육임생황감정법 2011정권 제5판본 1권수북 20만원 · 육사육임산길일길시선택비법 2011정권 제3판본 1권수북 30만원 · 육사육임1년신수비결 2011개정증보 제2판본 순별6권 수북 20만원 · 매월영수 2011정권판 수북 20만원 · 월영도 2011정권판 수북 20만원 · 성명학 2011정권판 수북 5만원 · 정통부적보감 2011정권판 수북 5만원 · 풍해몽 5만원 이상 13종
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 육임 활용서 ◆ · 도사에게 물어봐 2011정권 제5판본 1권 5만원 · 육임래정비법 2011개정증보 제6판본 1권 좌정용 35만원 · 육임래정비법 2011개정증보 3판본 순별6권 휴대용 35만원 · 육임중수 2011개정증보 제2판본 1권 좌정용 25만원 · 육임중수 2011개정증보 제2판본 순별6권 휴대용 25만원 · 오형수법제례의식집 2011개정 제5판본 1권 5만원 · 육사육임일길시선택비법 2011 제3판본정권본 1권 5만원 · 육임1년신수비결 2011개정증보 제2판본 1권 15만원 이상8종 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 기타 ◆ · 육사육임정기 2011최신판 5만원 · 육사육임요지 2011최신판 5만원 ◆ 본사 직접판매 고가 육임활용서 및 활용 CD프로그램 목록 ◆ · 고귀명수 정통1권 / 전순별6권, B4/A4, 미색모조 / 백색모조 중 선택 정가350만원 · 육임백전집 좌정용 전6권 정가250만원 · 육임산책 휴대용 전6권 정가250만원 · 육사육임천연집2011완결최종판 종합CD프로그램(무인중장차) 정가350만원 · 육사육임강의CD100개 정가 120만원 · 한국육임학회 인터넷강의 동영상 매1회 (24시간수강) 7천원
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 육임 및 각종 영수분개 CD프로그램 ◆ · 육사육임천연집 2011완결최종판 350만원 · 육사육임산책 2011최신판 순별 전6권 수북 90만원 · 육사육임정기법 혁신판 수정보완본 월장본 전12권 수북 (대개전서) 70만원 · 도사에게 물어봐 2011정권 제5판본 1권 수북 20만원 	

[주문전화] 02)738-8680 / 070-7514-8680
[입금계좌] 우리은행 1005-301-778137 (수업나라) 동 협 301-0071-8027-017
www.taotemple.net / 입금 후 다음날 수취가능
육임컨텐츠개발전문 - 육임나라 (주)