



이현정 한국다문화센터 소장

이현정 소장의 이제는 다문화 시대 10 기모노 숨기면서 다문화 표방하나

지난 8월 15일 광복절 경축식에서 필자가 운영하는 레인보우 합창단을 비롯해 다른 지역의 다문화가정 어린이들과 함께 가창 '아시아어린이합창단'이라는 이름으로 출연하게 됐다. 식전행사와 애국가제창, 경축공연까지 도맡아 진행을 했다. 행사 준비 기간 동안 필자에게도 영광이고 아이들에게도 이런 영광스런 자리가 또 있을까 하면서 감사한 마음으로 아이들을 다그치고 몰아붙이며 노래연습을 시켰다. 심지어는 코피까지 쏟고 숨이 차서 구토까지 하는 아이들을 보고도 계속 연습을 시켜 나갔다.

그러다 복잡하고 답답한 심정이 막 차오르던 때인 공연이 끝날 때쯤 독도 문제로 한·일 문제가 불거지고 있었다.

다문화·세계화시대의 국가는 국가영역과 정통성에 대한 정리를 더욱 확고부동하게 하기 마련이다. 그런 면에서 볼 때 우리는 독도에 관해 논쟁적인 방어와 독립운동의 기질을 세우곤 한다. 광복절을 즈음해 첨예한 신경전이 벌어지는 그 와중에 우리에게도 주머니가 들어왔다.

합창단을 이끌면서 느꼈던 것은 합창이라는 문화예술교육에 대해 이주민들의 의식이 높지 않다는 것이다. 그래서 아이들

모으기가 여간 힘든 게 아닌데, 그나마 일본다문화가정은 자녀교육에 엄청난 열의를 보이면서 문화예술교육에도 열심인 국가로 꼽힌다. 그래서 우리합창단도 10개국 다문화가정 중 일본다문화가정 출신 아이들이 가장 많고 또 이 아이들이 노래도 잘한다. 애국가를 부를 4명을 선정하는데 있어서 일본다문화가정을 선정하는 것은 그리 어려운 일이 아닐 정도로 잘 부르는 아이들이 많다. 돌연 일본다문화가정은 반드시 빼라는 지시가 왔다. 순간 당황스러웠다. 일본다문화가정은 자신이 한국인임에 대한 자부심이 강하고, 독도에 대해서도 우리 땅이라고 할 만큼 대한민국의 아들과 딸들이다. 아이들은 오히려 아무 문제없는 반면 정부나 어른들이 너무 과민반응을 하는 것 같아 안타까울 정도였다.

또한 아리랑메틀리를 부르는데 있어서도 가장 하이라이트 부분은 독도가 나오는 '홀로아리랑'이다. 이 곡조가 나올 때면 듣는 사람들이 저마다 가슴 뭉클하다는 말을 많이 들곤 했는데, 이 부분을 빼라는 지시가 행사를 며칠 앞두고 들어왔다. 이를 위해 편곡을 다시하고 이 편곡된 곡으로 아이들을 다시 한 번 몰아세우며 훈련을 수



일본다문화가정은 자신이 한국인임에 대한 자부심이 강하다. 다문화를 표방하려면 대한민국이 더 포용하고 어울리는 배포를 보여줘야 한다. 사진은 레인보우합창단 정기공연 모습. <현대불교 자료사진>

정해서 해야 했다. 오히려 아이들은 왜 이 부분을 빼느냐며 안타까워했다.

또한 우리합창단은 각 나라의 전통의상을 입고 출연하는 데, 기모노는 절대 입히지 말라는 추가주문까지 들어야 했다. 과연 이것이 외교문제로 비화될 문제인가? 다문화시대에 이래야 하는가? 다문화라고 표방하면서 떳떳하지 못하고 왜 숨기려드느냐? 이럴 때일수록 기모노를 입은 일본다문화가정이 애국가도 부르고 홀로아리랑도 부

원! 일 목 스님의 위빠사나 수행이야기 19 - 자애명상

성냄을 극복하는 방법

우리 삶의 고통의 원인 중 대표적인 것이 성냄이다. 성냄이 일어나면 먼저 자신이 고통스럽다. 마음이 답답해지고 울 화통이 치밀어 오르고 심해지면 병이 될 수도 있다. 뿐만 아니라 화를 참지 못하고 타인에게 화를 표출하게 되면 오랫동안 쌓아온 공덕을 한 순간에 없애버리기도 하고 타인의 생명을 앗아가기도 한다. 이처럼 성냄은 매우 위험한 것이므로 화를 나게 한 중생에게 화로써 양갈음을 하는 것은 화를 극복하는 좋은 방법이 아니다. 원한은 원한으로 극복될 수 없기 때문이다.

오히려 상대를 이해하고 상대가 행복하기를 바라는 자애(慈愛)의 마음으로 전환하는 것이 화를 진정으로 극복할 수 있는 방법이다. 이처럼 자애로써 화를 극복하는 수행을 자애명상이라고 한다.

그러면 자애명상을 계발하는 방법을 간단히 살펴본다. 자애명상은 개인에게 자애심을 계발하는 것부터 시작한다. 처음에는 이성(異性)은 피하는 것이 좋다.

발할 때도 자기 자신에게 계발할 때와 마찬가지로 존경하는 사람의 가장 행복한 얼굴을 마음속에 떠올리고 그 모습을 향해 "이 훌륭한 사람이 건강하고 행복하기를!" 하면서 반복하여 자애심을 계발한다.

이와 같이 지속하다보면 자애심이 깊어지고 자애심에도 들 수 있다.

존경하는 사람에게 자애심을 계발하는 것을 성공한 사람은 중립적인 사람, 미워하는 사람의 순서대로 자애심이 깊어져서 자애심에 들 때까지 수행하면 된다.

네 가지 부류의 사람들에게 자애심을 계발하는데 성공한 수행자는 자기 자신이나 좋아하는 사람이나 중립적인 사람이나 미워하는 사람이나 조금의 차별 없이 자애심을 계발하는 것이 가능해진다. 이를 존재들 사이의 '경계 허물기'라고 한다. 다른 존재와 자기 자신을 아무런 차별 없이 사랑하고 존중하는 것을 말한다.

경계 허물기에 성공한 사람은 이제는 개인이 아니라 그들 전체에 자애심을 계발할 수 있다. 예를 들어 "모든 존재가 행복하고 건강하기를! 모든 사람들이 건강하고 행복하기를! 모든 여성들이 건강하고 행복하기를! 모든 남성들이 건강하고 행복하기를! 모든 동물들이 건강하고 행복하기를!" 등과 같이 자애심을 계발할 수 있다.

그 다음에는 가까이부터 시작하여 멀리 점차 범위를 넓혀가며 자애심을 계발한다. 예를 들어 "우리 집에 있는 모든 존재가 건강하고 행복하기를! 서울에 있는 모든 존재들이 건강하고 행복하기를! 한국에 있는 모든 존재들이 항상 건강하고 행복하기를! 우주의 모든 존재들이 행복하고 건강하기를!" 등과 같이 자애심을 계발하면 된다.

위에서 말한 방법대로 자애명상을 하여 자애심에 계발한 사람에게는 다음과 같은 많은 이익이 있다.

잠을 편안하게 자고, 편안하게 깨어나고, 악몽을 꾸지 않는다. 인간과 인간이 아닌 존재에게도 사랑을 받고 원수가 생기지 않는다. 또한 삼매를 닦을 때도 마음이 행복하기 때문에 쉽게 삼매에 들 수 있고 얼굴빛이 밝아지고 환하게 살다가 편안하게 죽는다.

원한은 원한으로 극복 될 수 없어
상대를 이해하고 행복을 바라야
자애로운 마음이 화 가라앉힌다

처음부터 이성을 대상으로 하면 이타적인 자애가 아니라 이기적인 욕망이 일어나기 쉽기 때문이다.

그러나 자애명상을 성취한 다음에는 '모든 여성들이 행복하기를!' 하면서 개인이 아니라 그들으로 자애명상을 하는 것은 가능하다.

자애명상을 시작할 때는 자애심을 일으키기가 쉬운 사람부터 계발하는 것이 좋기 때문에 자기 자신, 좋아하거나 존경하는 사람, 중립적인 사람, 미워하는 사람, 중립적인 사람, 미워하는 사람 순서대로 수행하는 것이 좋다.

먼저 편안히 앉아서 조용히 눈을 감고 자신이 가장 행복했던 얼굴을 마음속에 떠올린다. 그다음 떠올린 자신의 모습을 향해 "내가 건강하고 행복하기를!" 하고 반복해 자애심을 계발한다. 자기 자신에게는 몇 분 정도 잠깐만 수행해도 된다.

자신에게 자애심을 계발한 후에 내가 행복하기를 원하고, 고통을 싫어하고, 죽기 싫어하는 것처럼 다른 사람도 행복하기를 원하고, 고통을 싫어하고, 죽기 싫어하는 것을 반조해 본다. 이와 같이 관찰하면 다른 존재의 행복을 원하는 자애심을 쉽게 계발할 수 있다.

먼저 존경하는 사람에게 자애심을 계

발할 때도 자기 자신에게 계발할 때와 마찬가지로 존경하는 사람의 가장 행복한 얼굴을 마음속에 떠올리고 그 모습을 향해 "이 훌륭한 사람이 건강하고 행복하기를!" 하면서 반복하여 자애심을 계발한다.

이와 같이 지속하다보면 자애심이 깊어지고 자애심에도 들 수 있다.

존경하는 사람에게 자애심을 계발하는 것을 성공한 사람은 중립적인 사람, 미워하는 사람의 순서대로 자애심이 깊어져서 자애심에 들 때까지 수행하면 된다.

네 가지 부류의 사람들에게 자애심을 계발하는데 성공한 수행자는 자기 자신이나 좋아하는 사람이나 중립적인 사람이나 미워하는 사람이나 조금의 차별 없이 자애심을 계발하는 것이 가능해진다. 이를 존재들 사이의 '경계 허물기'라고 한다. 다른 존재와 자기 자신을 아무런 차별 없이 사랑하고 존중하는 것을 말한다.

경계 허물기에 성공한 사람은 이제는 개인이 아니라 그들 전체에 자애심을 계발할 수 있다. 예를 들어 "모든 존재가 행복하고 건강하기를! 모든 사람들이 건강하고 행복하기를! 모든 여성들이 건강하고 행복하기를! 모든 남성들이 건강하고 행복하기를! 모든 동물들이 건강하고 행복하기를!" 등과 같이 자애심을 계발할 수 있다.

그 다음에는 가까이부터 시작하여 멀리 점차 범위를 넓혀가며 자애심을 계발한다. 예를 들어 "우리 집에 있는 모든 존재가 건강하고 행복하기를! 서울에 있는 모든 존재들이 건강하고 행복하기를! 한국에 있는 모든 존재들이 항상 건강하고 행복하기를! 우주의 모든 존재들이 행복하고 건강하기를!" 등과 같이 자애심을 계발하면 된다.

위에서 말한 방법대로 자애명상을 하여 자애심에 계발한 사람에게는 다음과 같은 많은 이익이 있다.

잠을 편안하게 자고, 편안하게 깨어나고, 악몽을 꾸지 않는다. 인간과 인간이 아닌 존재에게도 사랑을 받고 원수가 생기지 않는다. 또한 삼매를 닦을 때도 마음이 행복하기 때문에 쉽게 삼매에 들 수 있고 얼굴빛이 밝아지고 환하게 살다가 편안하게 죽는다.



동국대 불양행방병원



일목 스님(제파와나 방배선원장)

정지천 교수의 건강칼럼 16

오래 살고 싶으면 옥수수를 가까이

세계 3대 장수촌의 하나인 그루지아의 압하지야(옛 소련 코카서스) 지방 사람들은 주식으로 옥수수가루를 반죽해 쪄 다음 기름에 살짝 튀기거나 구워 만든 '므차디'라는 거친 빵을 먹고 있다. 중국 서부의 위구르 지방도 장수촌으로 잘 알려져 있는데, 주식이 귀리가루와 옥수수가루를 반죽하여 만든 '난'이라는 빵이다.

옥수수가 건강장수식이 된 것은 성인병 예방에 좋기 때문이다. 혈압과 콜레스테롤을 떨어뜨리는 작용이 있으며 심근경색 같은 관상동맥질환을 방지하는 효능이 있다. 옥수수는 혈당을 떨어뜨리고 악성 종양의 생장을 억제하는 항암작용이 있다. 그래서 당뇨병, 동맥경화, 관상동맥질환, 심근경색, 혈액순환장애 환자에게 좋고, 암 예방이나 암 환자의 식생활에도 적합하다. 그리고 옥수수 씨눈에는 영양이 풍부한데, 레시틴은 신경 조직에 필요하고, 비타민 B는 노화방지 효과가 있다. 특히 피부의 건조와

노화를 예방하며 피부의 저항력을 높이는 작용이 있다.

한의학에서 옥수수는 '옥미(玉米)' 혹은 '옥축서(玉蜀黍)'라고 하는데, 차갑지도 따뜻하지도 않은 중간 성질이다. 먹으면 입맛이 좋아지는 것을 느꼈을 것인데, 위장을 건실하게 하고 배속을 소화시켜 편안하게 하는 효능이 있기 때문이다. 그래서 입맛이 없고 소화불량이 있거나 설사하는 경우에 좋는데, 특히 더위를 먹은 경우에 적합하다. 또한 이뇨작용이 있어 요도염, 방광염을 비롯해 오줌이 시원하게 나오지 않으면서 아픈 병증을 치료하고, 각기병과 부종에도 효과가 있다. 그렇지만 비위장이 냉한 분은 많이 먹지 않는 것이 좋다.

옥수수의 약효도 쓸 만하지만 한약재로는 수염이 쓰이고 있다. 옥수수수염은 말려서 쓰는데, '옥미수(玉米鬚)', '옥축서(玉蜀黍鬚)'라고 한다. 소변을 나오게 하는 효능이 매우 강하고 소염 작용도 있어 몸이 붓는



경우는 물론이고 요도염, 방광염, 신장염 등의 치료에 활용된다. 또한 신장이나 요관에 돌이 생긴 요로결석으로 인해 심한 통증을 호소하는 경우에도 효과가 있다. 그리고 혈압을 떨어뜨리는 작용이 있으며, 황달을 물리치는 효과도 뛰어난 황달성 간염의 치료제로 쓰이고 있다.

옥수수수염은 특히 '전립선비대증'에 쓰인다. 50세 이후에 소변을 보려고 하면 바로 나오지 않고 한참 걸려야 나오고 힘을 주어야 하며, 힘없이 짙짙하게 나

오면서 오줌줄기가 가늘고 소변을 보는데 시간이 오래 걸리며 보고 나도 개운치 못하고 될 것 같다면 거의 확실하다고 할 수 있다. 이런 경우에 수염을 달여 마시면 효과가 크다. 또한 중년 이후에 비만하면서 혈압이 높고 소변이 시원치 않거나 양이 적으며 잘 붓는 분들도 차로 마시면 좋다.

소변을 잘 나오게 하는 약은 몸에서 물기를 빼내는 것이므로 음기를 손상시키는 경우가 대부분이다. 그렇지만 곡식이면서 약효가 있는 경우에는 몸에 부작용이나 손상이 거의 없다. 옥수수수염도 소변을 잘 나오게 하면서 음기를 상하게 하지 않고 신장에 무리를 주지 않으므로 오래 먹어도 좋다. 단, 몸이 마른 분은 주의해야 한다.

21세기 최대 이슈 즉시 견성도통 성불받는 1만2천 도인경신 대법회 부처님탄생이래 1만2천 부처님 조성완료한 도량만이 천지공사요 만불조성이래 죄와 업장과 일체고액이 소멸하여 만사행통 견성무량대복성취 사불범접이요 요불승덕이라 천탈사기하니 사기자멸이나라

◆천지개혁에 살아남을 수 있는 도인 대열에 득도하여 자신과 중생을 관리할 수 있는 도통군자 출현으로 동방의 빛이 지구촌을 관리하는 1만2천 부처님 조성 도량.

◆경신일 자시와 오시에 1만2천도인 무량대운을 받으므로 지금까지 결혼과 가정과 직장 및 수행자들에게 운이 막히고 사업마장, 결혼마장 되는 것은 자기 조상해탈 못한 영가들의 방해이므로 본인의 삼생의 죄업을 벗고 악한운과 일체고액을 소멸하는 경신일 자시와 오시에 왔다 조상님들이 본인에게 천복대운으로 행운을 열어 운명을 바꾸는 것이며 이 기도로 하늘 땅 모든 대운을 받아 지금까지는 과거 지나간 일들과 미래에 닥쳐오는 운명과 길흉과 철학 철술 예언 예측하는 해인통을 여는 수행으로 천지와 복덕이 합하고 일월과 밝음이 합하고 귀신과 길흉을 사하고 세월 일시가 합하는 성스러운 대운을 받아 잠신 마장들을 일체 소멸 하는날 이므로 하늘과 땅은 경신수행자에게 보림하는 법을 얻는 천지법인 것이고 관심법으로 많이 안 배워도 미래에 모든 운명과 건강 출세 신비의 명리철학 오향철학 성명철학 풍수철학 풍양철학 등 필승공 도천명으로서난날과 즉시 도통 말문이 열리는 도법을 성불받아 일체를 관리하는 도통 군자로 자격증을 얻어 철학원과 포교원을 경영하여 평생직업에 구매 받지 않는 자격을 얻어 거부장자되는 대용맹정진 1만2천 부처님 조성된 도량에서 육경신 수행 도통 대법회

천지공사 육경신도통이런? 천하의 비밀법에 자신이 운명을 비껴갈 수 있는 영포대로 죄와 업장소멸하여 자신이 운명을 조종 새로운 세상을 만드는 도통법 인 것이며 천지공사인 것이고 즉시 성불받는 수행인 것이다.

◆천지공사 경신도통으로 해인통을 열어 상통천통해탈지리로 자신의 일체의 고통을 다스리고, 귀신마장의 포망을 넘어 유불선이 하나로 되는 도천명을 득도하는 육경신 도통만이 유행되는 전염병과 그 어떠한 병도 다스리는 의통 능력자인 초능력을 얻어 자신도 구하고 중생도 구하는 도인이 되어 조상님들에게 빚이 된 영혼문을 열어 일체 영가를 해탈 시키는 초능력으로 생명에 문을 찾는 대법회 및 저승사자 면허증 반납하는 날이며 1만2천 도통군자 대용맹정진 수행하는 곳에서 생명의 빛이 해안을 열고 마음을 열고 생명문을 열고 정신과 신심의 문 육신의 문을 열어 운수 대통 필자와 운명이 바뀌어 천하를 다스리는 천지공사 죽음을 뿌리를 끊고 시공을 넘어 견성도통으로 병없이 사는 육경신 기도는 한번만 하여도 수십년 부귀장수 능력을 얻는 도통법인 것이다.

●입제 : 양력 2011년 9월 1일 (음 8월 4일 목요일) (해시)
●해제 : 양력 2011년 9월 2일 (음 8월 5일 금요일) (해시)
●상담전화 02)821-6622, 821-7767, 010-3239-3110
●농협 029-01-167866 광택일 (선착순 접수) 간편한 옷
전철7호선 신대방삼거리역하차 농협지나 300M 두번째 건물목건너 약사회 골목 우측

□서울부산동시법회 : 부산직할시 금정구 장전3동 경문사 도량
상담전화 : 051)635-3110 / 010-8533-1601
사단법인 대한불교달마조계종교육원
천지공사용조미록달마 경신 도통 회
실뎨 세계불교 달마중 중 본산 도인.테일 합장



사무장자로는 불미구입처: 테일 02)821-6622/010-3239-3110

사찰 법당 앰프 설치전문

스님! 법당의 앰프 소리가 마음에 안드십니까?
지금 즉시 - 전화주세요...
(27년간 전국 870여 사찰에 설치)
소장 : 김문화(海月) 직접설치
音響研究家 無線設備技師

DX-707 스테드 마이크는 1개만 사용해도 법당의 소리에 놀라운 기적이 일어납니다!!

● DX-707 스테드 마이크 ● 법당 전용 스피커 ● 일반 마이크 V-606LC

● 스테레오 앰프 300AN
2Channel Stereo Mixing Amplifier Digital Echo

● 특징 : 어떠한 앰프에 연결해도 뛰어난 음역력, 음질 보장 자체에서 소리, 음질 조절
◇ 가격 : 250,000원 (상자비 포함)

● 특징 : 자체 제작하는 스피커로 소리가 웅장합니다. 편 마이크와 잘 맞습니다.
◇ 가격 : 500,000원 (상자비 포함)

● 특징 : 고성능 탁상마이크
◇ 가격 : 135,000원 (일반형) 175,000원 (고급형)

유코음향연구소 소장 김문화 : 010-5335-2695 서울 양천구 신월 3동 48-9 경경빌딩 300호
전화 (02)2697-9976 / 팩스 (02)2601-8284 홈페이지 www.yukosound.com