이현정 소장의 이제는 다문화 시대

# 에펠탑이 보기 싫거든 그 속에 들어가라

이현정
한국다문화센터 소장

중국은 G2(세계 경제 2대 강국인 미국과 중국을 이르는 말)의 나라이다. 중국은 20세기 최강국이던 미국을 강력하게 압박하면서 추월할 기세를 보이고 있다. 서구 민주주의와 자본주의가 아닌 또 다른 체제에 대한 가능성을 열어 보이며, 이들은 질주를 멈추지 않고 있다. 중국은 여세를 몰아 동아시아의 패권을 차지했던 과거의 영화를 되찾고자 그들의 영토를 확장하는데 열을 올리고 있으며, 경제적 부로 과감하게 전 세계를 향해 포효하고 있다.

유럽연합은 그들만의 단결력과 단합된 힘을 보여주려 안간힘을 쓰고 있으나, 그들의 기독교 사상으로 뭉쳐진 절대 타협할 수 없는 자기만의 유일신에 대한 관념은 오히려 이 시대에 그들을 우물 안 개구리로 만들어버리고 있다. 유럽의 뿌리 깊은 기독교 문화는 다른 문화나 다른 종교를 결코 인정할 수 없는 고집불통의 자기 중심적 오만으로 뒤덮여 있다. 같은 뿌리를 지닌 이슬람과는 철천지 원수로 전쟁이 끊이질 않고 있으며, 역시 같은 역사인 가톨릭과도 별반 사이가 좋을 리 없다.

서구문명이 만능이고 최상이라는 착각과 오만으로 점철된 20세기를 지나, 21세기는 분명 다른 물줄기를 보여주고 있다. 바로 중국의 등장이다. 잠자고 있던 용이 드디어 수면 위에 얼굴을 내밀기 시작한 것이다. 거대국인 중국이 기지개를 켜고 몸을 추스르고 있다. 이젠 더 이상 서양의 문명과 종교, 문화, 체제, 정치 등이 설 자리가 없다는 것을 인류 모두가 공통적으로 느끼고 있을 때, 중국은 그들 한족문화의 꽃인 '공맹사상'을 의도적으로 펼치기 시작하고 있다.

중국은 중국 문명의 큰 물줄기를 형성해 온 유교 문화를 들고 일어나려고 한다. 공자테마파크를 비롯해, 공자아카데미를 전 세계에 건설하기 위해 열심이다. 더불어 곳곳에서 불교성지의 본모습을 재현하기 위해 박차를 가하고 있다. 유교의 철저한 인간중심 · 현세주의의 모습과 불교의 개방적이고 다양한 정신을 고루 발전시키는 모양새다.

서구문명주의가 더 이상 갈 곳이 없는 상황에서 서양의 불교 융성과 관심은 우리가 생각하는 것 이상이다. 해법을 찾기 위한 그들의 자발적인 노력은 오히려 우리가 따라가기 벅찰 정도이다.

우리는 우리의 본모습을 바라보지 못한다. 우리의 참모습을 모르고 있다. 자기 자신을 더 모르듯이 말이다. 파리의 에펠탑을 처음 세웠을 때 많은 사람들이 반대했다. 어떤 학자는 에펠탑이 꼴 보기 싫다며 매일 점심을 에펠탑 꼭대기에 올라가 먹었다고 한다. 그 이유는 에펠탑 안에 들어가 있어야 에펠탑이 보이지 않기 때문이다. 이렇듯이 우리는 우리의 보고인 불교에 대해 너무나 등한시하고 불교에 대한 고마움과 깊게 숨은 보물을 잘 읽어내지 못하고 있다. 흔히 요즘이 글로벌 시대라고 하면서 이것이 곧 영어와 서양 음식만 먹게 되는 듯 착각 속에 빠질 정도로 서구화로 이어진다고 착각하고 있다. 미국 문화에 흡수되는 것이 세계화가 아니다. 오히려 우리문화를 더욱 발전시키면서 해외에 알리고 외국인들과 함께 공유하는 것이 세계화다. 세계화에 대해 전면 부정하는 사람들은 편협한 자기 자신의 오만과 독선에서 벗어나야 하며, 더욱더 크게 일어나서 우리의 정신과 문화 덩어리들을 발전시킬 준비에 혼신을 기해야만 할 것이다. K-팝이 전 세계에서 인기를 끌며 인종과 종교를 불문하고 저마다 입에서 입으로 부르며 즐거워하고 행복해하고 있다. 또한 전 세계인들이 난타공연을 보고 두들기며 흥겨워하고 있다.

중국도 알 것이다. 먼 옛날 가장 풍성하고 잘 살았던 당나라는 불교를 받아들이면서 비로소 세계 최강국이 된 것을 말이다. 불교야말로 무한한 자유와 개방을 상징하며 불교에서 뿜어 나오는 풍부한 문화와 풍습, 깊이 있는 정신문화는 우리에게 큰 혜택을 준다.

이제 이 시대에 다시 한 번 그 풍요로움을 계승 · 발전시켜 진화해 나가야 한다. 지금 이 시대에 스님과 불자를 비롯해 불교계가 깨어날 때이다.

정지천 교수의 건강칼럼

# 부추와 율무·녹두가 잠을 줄인다

요즘 들어 자꾸만 졸음이 오거나 잠이 너무 많이 와 고민하는 분들이 많다. 밤잠을 충분히 자는데도 불구하고 낮에 수시로 꾸벅꾸벅 졸고, 기운은 더욱 쳐진다고 호소한다.

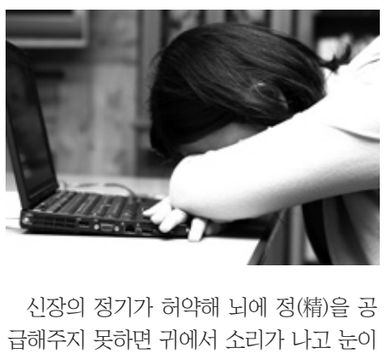
낮이나 밤이나 자꾸 잠을 자면서도 항상 수면부족을 자각해 머리가 무겁고 몸이 피곤하고 나른하며, 생기가 없고 의욕도 떨어져 일의 능률이 오르지 않는 경우를 '수면과다증'이라고 한다. 주로 여름과 겨울을 지낸 직후에 많다. 뇌종양, 뇌염, 뇌출혈 등 뇌의 기질적 병변을 비롯해 심한 빈혈, 갑상선 기능저하증, 저혈당증, 간장이나 신장의 장애, 만성 호흡기질환 등이 있는 경우에 흔히 유발된다.

양기가 왕성하면 잠을 잘 이루지 못하는 '불면(不眠)'이 되고, 음기가 왕성하면 자꾸 잠이 오는 '기면(嗜眠)' 혹은 '다면(多眠)'이 된다. 또한 양기가 허약해도 자꾸 눕고 싶어지면서 잠이 쏟아지게 되고, 머리에 어혈이 쌓여 있는 경우에도 머리가 맑지 못하거나 아프면서 자꾸 잠이 온다. 어혈은 부딪히거나 넘어져서 머리에 외상을 입거나 혹은 내부적으로 열, 한기, 지나친 감정 그리고 오랜 질병 등이 있을 때 생긴다.

기면증의 주된 원인은 습기와 열 그리고 비위장 혹은 신장의 허약이다. 습기가 쌓이게 되면 밤새 정신이 아득할 정도로 잠에 취해 지냈는데도 몸통과 팔다리가 피곤하고 무거우면서 졸음이 온다. 대체로 몸이 퉁퉁한 분들에 해당되는데 과식하거나 물이나 차를 많이 마신 탓이다. 특히 장마철에는 안팎으로 습기가 많아져 더 심해진다.

열성병을 앓는 경우에 정신이 맑지 못하며 잠을 오래 자게 된다. 특히 간장이나 담낭에 열이 많은 경우에 그렇고 열로 인해 기를 상한 경우에도 눕기를 좋아하며 잠이 많아진다.

비위장이 허약해진 경우에도 몸이 나른해지고 팔다리에 힘이 없으면서 얼굴색이 누렇게 되고 게을러지며 눕기를 좋아하고 잠이 자꾸 온다. 비위장은 밤늦게 음식을 많이 먹거나 혹은 차가운 음료수와 차가운 성질을 가진 과일 그리고 술을 많이 마신 경우, 근심 걱정이나 정신적인 스트레스가 많고 노동이 과도한 경우에 허약해진다.



신장의 정기가 허약해 뇌에 정(精)을 공급해주지 못하면 귀에서 소리가 나고 눈이 밝지 못하며 몸이 나른해지고 게을러져 눕기를 좋아하고 자꾸 잠을 자려고 한다. 특히 양기가 허약한 경우에 정신이 매우 피로하고 말을 하는 것도 귀찮아하며 추위를 타고 팔다리가 냉하면서 자꾸만 졸게 된다.

기면증이 있는 경우에는 근본적으로 양기를 끌어올리고 기를 보충해줘야 하며 경우에 따라 쌓여 있는 열과 습기를 없애줘야 한다. 더운 날씨에 기가 많이 소모돼 속기운이 가라앉은 경우가 많으므로 비위장의 기운인 중기(中氣)를 끌어올리고 기를 보충해 주고 신장의 정기를 보충해 주는 것도 필요하다.

또한 술이나 찬 음식, 기름진 음식, 단 음식 등을 많이 먹으면 비위장이 손상되거나 습기와 열기가 생겨나게 되므로 주의해야 한다. 양기가 허약한 경우에는 쑥뜸으로 양기를 보충해 주는 것도 좋다.

중년 이후가 되면 양기가 허약해지고 음기도 부족해지므로 기면증은 노인들에 흔하다. 당연히 여름과 겨울이 오기 전에 미리 양기와 음기를 보충해야 한다. 평소 활발하게 취미 활동을 해 양기를 끌어 올리며 정신적인 흥분을 적당히 유지해줘야 한다. 또한 꾸준히 운동으로 기와 혈이 잘 소통되고 생기가 활발해지도록 하고, 적당한 일광욕도 필요하다. 음식으로는 기가 약한 경우에 인삼이나 부추죽, 습기가 많은 경우에 율무죽, 녹두죽 등이 좋다. 물론 비만한 분들은 기름진 음식과 술을 피하고 채소를 위주로 담백하게 소식해야 한다.

동국대 분당한방병원

'免'일 묵 스님의 위빠사나 수행이야기 - 부정관(不淨觀)

# 혐오스러운 '똥'에 집중해라

감각적 욕망이 일어나는 것은 마음이 대상을 아름답고 즐길만한 것으로 보기 때문이다. 이는 대상을 있는 그대로 알지 못하는 어리석음 때문이다. 지혜로써 대상을 있는 그대로 관찰해보면 모든 현상들은 본질적으로 변하는 것이고 괴로운 것이기 때문에 아름답다고 할 수 없으며 오히려 혐오스러운 것, 즉 부정(不淨)한 것이라 할 수 있다.

그래서 감각적 욕망을 버리기 위해서는 대상을 아름답게 보는 것에서 부정한 것으로 보는 인식의 전환이 일어나야 한다. 이런 전환을 통해 대상에 대한 감각적 욕망을 버리는 불교 수행방법을 부정관이라 한다. 부정관은 살아있는 존재에 대해 계발하는 것과 죽은 시체에 대해 계발하는 것의 두 종류가 있다. 여기서는 살아있는 존재에 대해 부정관 수행인 '몸의 32부분에 대한 알아차림'에 대해 알아본다.

이 명상주제를 처음 닦는 수행자는 몸의 32부분, 즉 ▷머리털 몸털 손발톱 치

**몸을 32부분으로 나눠서 독송하면**
**각각의 부분, 마음에서 분명해져**
**이때 혐오감 특별히 뚜렷한 부분에**
**관심 기울이면 감각적 욕망 사라져**

아 살갗 ▷살 힘줄 뼈 골수 콩팥 ▷심장 간 근막 비장 허파 ▷장 장간 막 위속의 음식 똥 뇌 ▷담즙 가래 고름 피 땀 체지방 ▷눈물 기름 침 콧물 관절 액 오줌을 말로써 소리 내어 독송해야 한다. 먼저 머리털에서 오줌까지 순서대로 다시 오줌에서 머리털까지 역순으로 독송한다. 이처럼 교대로 말로써 독송하는 것이 능숙해질 때까지 반복해서 독송한다. 말로써 독송하는 것이 익숙해짐에 따라 몸의 32부분이 마음에 분명해질 뿐만 아니라 산란함은 사라지고 마음은 고요해진다.

순서대로 역순으로 교대로 독송하는 것이 능숙해진 수행자는 이제는 32가지 부분을 주어진 순서대로 한 번에 하나씩 마음으로 식별하기 시작한다. 하나씩 식별할 때는 각각의 색깔, 형태, 위치하고 있는 장소, 한계 등에 주의를 기울이며 식별해야 한다. 이것은 각각의 부분이 마음에 분명해지도록 하기 위해서이다.

하나씩 식별하는 것이 능숙해져서 마음에 분명해지면 몸의 32부분을 위에 주어진 순서에 따라, 지나치게 급하게도 않고, 지나치게 느리게도 않게 적절한 속도로 차례대로 식별한다. 이때는 각 부분의 이름보다는 내용에 주의를 기울이면서 수행해야 한다. 각 부분의 이름이 중요한 것이 아니라 각 부분에 대한 혐오스러움을 일으키는 것이 중요하기 때문이다.

이와 같이 몸의 32부분에서 부정함을 보는 수행을 위와 같이 계속하다보면 어떤 부분은 혐오감이 분명하지 않게 나타나고 어떤 부분은 혐오스러움이 뚜렷하게 나타날 것이다. 이때는 혐오감이 뚜렷하지 않은 부분은 주의를 기울이지 말고 혐오감이 분명하게 일어나는 것에만 주의를 기울인다. 그러면 마지막에는 혐오감이 가장 분명한 한 부분만 남게 되는데 이때에는 남아 있는 한 부분에만 집중적으로 혐오스러움을 계발하면 된다.

예를 들어 '똥'에 대해 가장 뚜렷하게 혐오스러움이 일어난다면 다른 부분은 관심을 버리고 '똥'을 대상으로 혐오스러움, 혐오스러움, 혐오스러움이라고 계속해서 주의를 기울이면 된다. 그러면 똥에 혐오스러움이 더욱 분명해지면서 똥에 대한 혐오스러움을 통해 색계의 첫 번째 선정에 들 수 있다. 부정상(不淨相)을 통해 선정을 성취하면 오랜 시간 감각적 욕망을 완전히 가라앉힐 수가 있다.

이에 대해 〈청정도론〉에서는 다음과 같은 비유를 들고 있다. 만약 32그루의 야자수가 서있는 숲에 원숭이가 살고 있는데 사냥꾼이 그 원숭이는 쫓으면 차례대로 다른 야자수에 뛰어올라 도망가다가 결국 마지막 야자수까지 도망갈 것이다. 사냥꾼이 마지막 야자수까지 쫓아가서 이전처럼 하면 원숭이는 다시 같은 방법으로 첫 번째의 야자수로 도망을 갈 것이다. 이와 같이 계속해서 쫓기던 원숭이는 더 이상 도망가는 것을 포기하고 결국 어떤 한 야자수에만 머물러서 화살에 맞더라도 다른 곳으로 도망가지 않게 될 것이다. 이처럼 몸의 32부분에 대한 부정관을 위의 방법대로 계속 하다보면 결국 32부분 중에 어느 한 부분에서만 강력한 혐오감을 일으켜 삼매에 들어갈 수 있고 감각적 욕망을 가라앉힐 수 있다.

'몸의 32부분에 대한 알아차림'을 하는 수행자는 비록 삼매에는 이르지 못하더라도 우리의 몸을 부정한 것으로 보는 인식의 전환이 일어나기 때문에 몸에 대한 감각적 욕망을 내려놓기가 쉬워진다. 단지 32부분의 결합으로 보기 때문에 몸을 자아라고 생각하는 삿된 견해도 버릴 수 있다.

일묵 스님(제따와나 방배선원장)

"승가건강비법 신비의 나무" [마·가·목]

강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굽은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인네가 방안에 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 삽시다" (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 "고향이 좋다" (마가목효능)방영

본초강목, 동의보감 기록

첫째, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습비 해수 등을 다스리고
둘째, 흰머리를 검게 하며 두뇌세포를 촉진 통풍, 신경통, 관절염, 기관지염, 방광염, 위염, 폐결핵, 팔다리가 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람
셋째, 중풍, 동맥경화, 고혈압, 풍 예방 및 기력을 돋우어 주어 신장(콩팥)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하며 간장을 보호하고 보혈, 신기허약, 조갈증, 당뇨와 고지혈증
넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 골병이 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 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.

⊙ 약품은 아니며 체질개선에 도움이 됩니다 ⊙

"실험사례" 폐 식용유에 마가목 액을 섞었더니 맑게 정제가 됩니다. 즉, 만병의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.

상담문의 전화번호 : 031)673-1285
참나선원 대진스님

※수행선원이나 강원스님께 대중공양하실 불자님 연락바랍니다.

정확도 효과성 제일
전국 교보 · 영풍 · 반디앤루니스 · 인터파크 · 알라딘 · 예스24에서 구입 가능

◆ 육임 학습서 ◆
· 효사육임강론 2011개정증보 제8판본 상 · 하 권 45만원
· 효사육임사주감정법 2011개정 제2판본 1권 5만원
· 효사육임요지 2011최신판 1권 5만원
5만원 이상3종

◆ 육임 활용서 ◆
· 도사에게 물어봐 2011정련 제5판본 1권 5만원
· 육임래정비법 2011개정증보 제6판본 1권 좌정용 35만원
· 육임래정비법 2011개정증보 3판본 순별6권 휴대용 35만원
· 육임풍수 2011개정증보 제2판본 1권 좌정용 25만원
· 육임풍수 2011개정증보 제2판본 순별6권 휴대용 25만원
· 오행수법제례의식집 2011개정 제5판본 1권 5만원
· 출산길일길시선택비법 2011 제3판정련본 1권 5만원
· 육임1년신수비결 2011개정증보 제2판본 1권 15만원 이상8종

◆ 육임 및 각 오행술 분개 CD프로그램 ◆
· 효사활인천역집 2011완결최종판 (종합) 500만원
· 효사육임산책 2011최신판 순별 전6권 수록 90만원
· 효사래정비법 혁신판 수정보완본 월장별 전12권 수록 (대계전서) 70만원
· 도사에게물어봐 2011정련 제5판본 1권 수록 20만원
· 효사일상생활감정법 2011정련 제5판본 1권수록 20만원
· 효사출산길일길시선택비법 2011정련 제3판본 1권수록 30만원
· 효사육임1년신수비결 2011개정증보 제2판본 순별6권 수록 30만원
· 매화역수 2011정련판 수록 20만원
· 월영도 2011정련판 수록 20만원
· 성명학 2011정련판 수록 20만원
· 정통부적보감 2011정련판 수록 5만원
· 토정비결수록 5만원
· 꿈해몽 5만원
이상 13종

◆ 기 타 ◆
· 효사도정기 2011최신판 5만원
· 불가법요집 2011최신판 5만원

◆ 본사 직접판매 고가 육임활용서 및 활용 CD프로그램 목록 ◆
· 고귀명수 전통1권 / 전순별6권, B4 / A4, 미색모조 / 백색모조 중 선택 정가 350만원
· 육임복변집 좌정용 전6권 정가 250만원
· 육임산책 휴대용 전6권 정가 250만원
· 효사활인천역집2011완결최종판 종합CD프로그램(무인증장착) 정가 500만원
· 효사육임강의CD100개 정가 120만원
· 한국육임학회 인터넷강의 동영상 매1회 (24시간수강) 7천원

[주문전화] 02)738-8680 / 070-7514-8680
[입금계좌] 우리은행 1005-301-778137육임나라㈜
이미 최고로 검증되어 있습니다.
www.taotemple.net / 입금 후 다음날 수취함
육임컨텐츠개발전문 - 육임나라 (주)

사) 대한불교 일월조계종
종 도 모 집

상부, 상조, 상생의 이념으로 하나가 되어 참나, 자성을 찾는 도반으로 뜻을 함께할 종도님을 모십니다.

◆ 연 수 원 : 사 자 암
전남 곡성군 옥과면 설산 (불사중)
총무원 직할 연수원에서 수행하실 (10월~ )
참신한 스님, 청신사, 청신녀님을 찾습니다.

◆ 총 무 원 : 장 원 사
전북 익산시 황등면 죽촌 1길 9-5
총무원장 011-677-8525