



### 깨달음을 향한 정중동(靜中動)

미국 선센터와 한국의 절에서 진행한 "이 뗏고" 프로젝트로 왼쪽과 같은 사진이 나왔다. 스님들의 명상과 동시에 사진작가 신준식(뉴욕 파슨스 디자인 학교 졸업생) 씨도 함께 카메라를 들었다. 두 시간이고 세 시간이고 스님들이 가부좌를 풀 때까지 카메라의 셔터 또한 열린 채였다.

빨간 선을 그리고 있는 향이 시간의 경과를 설명해준다. 노출을 길게 줄수록 셔터가 닫히는 속도 또한 느려지기

에 그동안의 움직임까지 포착됐다. 움직임이 많을수록 사진 속 형체는 흐려진 반면 명상에 깊게 들어 얼굴 표정까지 오롯이 남기도 했다. 인물이 삼매경에 들었는지 아닌지는 중요치 않다. 작가가 그리고자 했던 건 흐트러진 정신을 씩 없이 가다듬는 스님들의 치열함이었다. "많이 움직였든 아니든, 사진에 공통적으로 새겨진 건 알아차림과 깨달음을 위한 인간적 노력이었다"고 신 작가는 말했다. **배현진 기자**

# 과학과 불교가 일러주는 10가지 행복비법

## 불교 행복론, 실제로 효과 있어

불교가 얘기하면 과학이 맞장구를 친다. '불교 행복론'이 실제로 효과가 있음을 과학적으로 뒷받침한 것이다. 미국의 작가이자 교사인 보디파스카는 불교명상 관련 정보를 제공하는 와일드마인드(www.wildmind.org)서 불교에 대한 과학적 연구결과를 니까야 초기경전과 비교한 글을 게재했다.

고, 미래를 원하지도 않으며 현재만으로 충분하다. 이것이 그들이 빛나는 이유다." (상후타 니까야)

기쁜 순간을 떠올리면서 일상을 즐길 줄 아는 이들은 우울함 대신 행복감을 증대시킨다고 한다.

① 관대하라  
"기부자의 세 가지 요건은 무엇인가? 주기 전에도 기쁠 것, 주면서도 밝은 마음일 것, 주고 난 후도 기쁠 것." (앙굿따라 니까야)

불교는 항상 기쁨을 강조한다. 물질적인 것이 아닌 교육, 자신감, 이해 등도 포함하는 베풀이다.

한 연구결과에 따르면 자신이 아닌 타인을 위해 돈을 쓰는 사람들이 느끼는 행복감이 더 크다고 한다.

③ 비교를 피하라  
"자신을 타인보다 낫다거나 동등하다고 혹은 열등하다고 생각하며 견주지 말라." (숫타니파타)

불교에서는 자만을 경계한다. 자신이 남보다 못하다는 말이기도 하고 남과 동등하다는 말이기도 하다.

남과의 비교는 자아존중감을 해친다. 대신 성취에 집중하면 더 큰 만족을 얻는다고 많은 연구 결과는 말한다.

② 일상을 맛보라  
"그들은 과거 때문에 슬퍼하지 않

④ 돈을 최우위에 위치시켜라  
"아무리 금화가 많더라도 욕망을 만족시켜주지는 못한다." (법구경)

부처님이 돈 버는 것을 장려한 이

유는 물질적 필요를 충족시키고 타인을 기쁘게 하는 도구로써 유용하다 생각했기 때문이다. 물질을 통해 얻는 만족은 한 순간이다.

돈을 최우선으로 삼은 사람은 우울증, 불안, 낮은 자존감 등을 가지게 된다는 통계가 있다.

⑤ 의미있는 목표를 가져라  
"법에 대한 열의를 가질 때 기쁨도 얻을 수 있다." (맛지마 니까야)

부처님의 마지막 말씀은 '대승간 알아차림으로써 노력하라'는 것이다. 불교에서 이것만큼 중요한 것은 없다.

하버드 대학의 탈 벤사퍼 교수에 따르면 행복은 기쁨 속에 담긴 의미를 발견하는 것이라 한다.

⑥ 도착적으로 일하라  
"직업을 구하거나 일을 할 때 주의를 기울여라. 이것은 행복과 만족의 요소들이다." (앙굿따라 니까야)

직장에서 행복해지는 법은 얼마나 창의적으로 일하는가에 달려있다. 창의성을 표현할 때 우리는 일을 제

어한다는 느낌과 보상 받는 기분을 느끼는 연구 결과가 존재한다.

⑦ 친구와 가족을 귀하게 여겨  
"순수하고 고매한 친구를 만나 진심으로 대하라. 그렇게 하면 기쁨에 가득 차고 통을 끝내게 될 것이다." (법구경)

부처는 종교적 삶에 있어 도반의 중요성을 강조했다. 또한 가정을 유지하는 요소로 관대함, 상냥한 말, 도움, 일관성 등을 꼽기도 했다.

사람들이 원하는 건 관계가 아니라 친밀함이라는 조사가 있다.

⑧ 밝은 면을 보라  
"강도가 톱으로 자신의 사지를 절단하더라도 마음은 영향을 받지 않을 것이고 추악한 말을 뱉지도 않을 것이며 자애로운 마음을 가지고 그 사람을 불쌍히 여길 것이다. 그래서 세상을 자비로써 광대히 채울 것이다." (맛지마 니까야)

불교의 가르침은 어느 상황에서나 최선과 긍정을 추구하는 것이다.

한 연구 결과에 따르면 행복한 사람은 어디서나 가능성, 기회, 성공을 보고 미래에 대해 긍정적이며 과거를 돌아볼 때는 인생에서 정점을 이뤘던 시간을 되새긴다고 한다.

⑨ 정신을 담아 고맙다고 말하라  
"고결한 이는 감사할 줄 아는이다." (앙굿따라 니까야)

심리학자 로버트 에몬스는 고마운 것들을 하루 5개씩 꾸준히 기록한 사람은 스트레스가 적고 건강하고 낙천적이라고 했다.

⑩ 야외활동을 즐기고 운동하라  
"걷기는 긴 여행을 할 수 있도록 해 주고 체력을 기르는 일에도 도움이 된다. 질병을 줄여주고 소화에도 도움이 되며 걸으면서 얻는 안정감은 길게 지속된다." (앙굿따라 니까야)

불경은 좌식생활을 하는 승려들에게 시간을 내 걸으면서 몸을 움직이라고 권하고 있다.

듀크대 연구에 따르면 운동은 부작용 없는 우울증 치료제다. **배현진 기자**

## “재소자도 채식 하게 해달라”

美 재소자 하워드 코스비, 교도소 내 채식 권리 주장



미국 코네티컷에 있는 교도소에서 수감생활을 하는 한 불자 수감자가 채식 권리를 주장하고 나서 관심을 모으고 있다.

미국의 한 불자 재소자가 교도소 내 '채식의 권리'를 주장하고, 동물보호단체가 이를 옹호하고 나서 세간의 화제가 되고 있다.

(데일리 뉴스(Daily News)) 지는 지난 9월 3일 "2004년부터 코네티컷 코리겐(Connecticut Corrigan, 이하 코리겐) 교도소에서 수감 생활을 하고 있는 하워드 코스비(Howard Cosby, 35) 씨가 세계적인 동물보호단체 PETA(People for the Ethical Treatment of Animals)의 도움을 받아, 교도소 내 채식의 권리를 주장하고 있다"고 보도했다.

이에 따르면, 코스비 씨는 재소 기간 동안 '완전한 채식'을 하고 싶다는 의지를 밝혔고, 교도소 측은 이를 수용키로 했다. 그러나 교도소 측이 매주 3차례 '생선 요리'를 채식 식단으로 내놓으면서 교도소와 코스비 씨의 불협화음이 야기됐다는 것이다.

현재 하워드 코스비 씨는 교도소 내 '채식의 권리'를 주장하며 단식

에 들어갔고, 이를 접한 PETA 측은 코스비의 주장이 관찰되도록 노력을 아끼지 않고 있다.

(데일리 뉴스) 지는 "지난 2000년 통과된 연방법에 따르면, 교정 시설 내 종교 활동을 규제할 수 없다"는 PETA 측의 강력한 입장에 주목, "PETA이라는 세계적인 동

### 동물보호단체 적극지지 교도소 "교정위 입장 나올것"

동물보호단체의 서한이 코네티컷 교정위원회 측에 전달된 만큼, 코스비 씨의 요구는 조만간 받아들여질 것"이라고 예단했다.

한편 코리겐 교도소 측은 (데일리 뉴스) 지와의 인터뷰에서 "교도소 내에서 생선은 '채식'으로 분류되어 있다"는 기본 입장을 견지하는 한편 "코네티컷 교정위원회의 입장을 기다리고 있다"고 전했다.

오종욱 편집위원

## 中, 99미터 지장보살상 세워

황금 35kg, 한화 600억원 투입

중국에 높이 99미터의 세계 최고 지장보살상이 세워졌다. 모든 중생을 다 건지겠다는 지장보살의 원력을 고스란히 담았다. 46m인 미국의 자유의 여신상과 40m 높이의 브라질 리우데자네이루의 그리스도상과 비교하면 거의 2배 이상 높다.

불교 명상 중 하나인 안후이 성구 화산에서 8월 31일 지장보살상 개안식이 열렸다. 금도금에만 황금 35

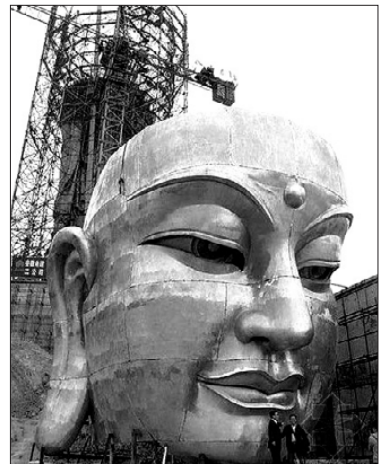
kg이 소요되는 등 우리 돈 600억 원 이상이 투입된 대규모 불사. 중국 신화통신에 따르면 이날 진행된 개안식을 보려고 2만 명이 넘는 인파가 몰리기도 했다. 홍콩, 마카오, 타이완, 한국 등지에서 100만 명이 넘는 스님들 또한 자리에 참석했다.

구화산은 관세음보살의 영지로 꼽히는 보타산, 문수보살의 도량 오대산, 보현보살의 아미산과 더불어

중국 사대명산으로 꼽힌다. 신라 고승 김교각 스님이 이곳에서 수도에 정진하며 사람들에게 지장보살로 추앙받기 시작하면서부터 지장도량으로 손꼽혀왔다.

하얼빈에 거주하는 짜오전홍 씨는 "지장보살님은 부모님에게 효도하고 스승과 어른들을 공경하라고 가르친다"고 말했다.

반면 일각에서는 "금욕과 절제를 중시하는 불교와 화려한 지장보살은 어울리지 않는다"며 "이는 갈수록 커지고 부유해지는 중국의 한 단면을 보여준다"는 우려적인 목소리를 내기도 했다. **배현진 기자**



중국 지장보살 성지로 꼽히는 구화산에 조성된 지장보살상. 99미터라는 세계 최고 높이를 자랑한다.



중국 지장보살 성지로 꼽히는 구화산에 조성된 지장보살상. 99미터라는 세계 최고 높이를 자랑한다.

### 현대불교신문 · 미안마문화원 공동캠페인

# 자비의 미안마 돕기

## 행복한 나라, 미안마에서 부처님의 가르침을 실천합시다

안녕하세요!

미안마 친선대사라는 중책을 맡아 열심히 봉사 활동을 하고 있는 김용림, 김혜옥 불자입니다.



'자비의 미안마 돕기' 캠페인의 놀라운 성과에 불자로서 큰 자부심을 갖습니다. 그러나 아직도 미안마의 어려운 환경은 저희의 마음을 아프게 합니다. 저희 불자들의 작은 관심이 미안마 국민들에게는 더 없는 큰힘이 되고 있습니다. 불자들의 작은 보시가 그들에게는 생명의 물이 되고, 미래를 위한 교육이 되며, 부처님을 받드는 신심이 됩니다.

미안마 극빈층 어린이의 맑은 미소를 잊을 수가 없습니다. 부처님을 향한 그들의 진실한 믿음을 잊을 수가 없습니다.

지속적인 보시와, 봉사활동, 자매결연 등 많은 방법이 있습니다. 불자님에 맞는 방법으로 동참하실 수 있습니다. 감사합니다. 성불하십시오.

미안마연방정부 추대 미안마친선대사 김용림 · 김혜옥

부처님 당시의 수행법을 지켜오며 어려운 환경 속에서도 밝은 미소로 성실한 삶을 살아가고 있는 초기불교의 원류 미안마... 현대불교신문과 미안마문화원은 '자비의 미안마 돕기' 캠페인을 통해 불교전통의 아름다운 나눔의 향기를 전하고자 합니다.



- 극빈마을 공동우물 파주기 지원  
식수 부족으로 어려움을 겪고 있는 극빈 마을에 불자님의 이름으로 공동우물을 지원합니다. 개인 또는 단체로 우물건립 불사에 지원 가능합니다.



- 신병 출가의식 지원  
신병은 미안마인이 10세 전후로 해야 하는 출가체행 행사이며 미안마인의 가장 큰 기쁨의 행사. 비용이 없어 신병 의식을 행하지 못하는 빈곤 가정에 비용을 지원합니다.



- 코리아 종합 기술대학교 건립비용 지원  
나인따이에 건설중인 코리아기술대학은 미안마 현지인을 대상으로 외국어, 컴퓨터, 자동차, 등 실용기술을 무상교육하여 빈곤 청소년들이 자립할 수 있도록 지원합니다. 2010년 12월 12일 신축공사가 시작되어 진행되고 있습니다.



- 어린이 교육지원  
교육혜택을 받지 못하는 고아원, 초등학교 설립 및 운영을 하고 있습니다. 학용품 및 교육자료 지원에 불자들의 후원이 필요합니다.

- 후원물품 지원  
후원금 외에 생활에 필요하고 전달 가능한 것이라면 어떠한 물품도 접수받고 있습니다. 먼저 담당자와 통화 하신 후 보내주시면 봉사단 방문 시 현지에서 직접 전달 합니다.

- 봉사단 참여  
미안마 문화원을 통해 미안마 현지에 대한 봉사단으로 활동하실 수 있습니다.

문의 : 미안마문화원 상명민 국장 02)733-5670

현대불교신문 이동경 부장 02)2004-8214

후원금 입금계좌 : 농협 301-0016-0537-91 국제불교지도자협회 \* 후원물품은 현대불교신문사 담당자 통화 후 보내주시면 됩니다.

\* 후원내역과 전달내용은 현대불교신문 지면을 통해 정기적으로 공지합니다.

현대불교 · 미안마문화원