

불자 세상보기



이근후 이화여대 명예교수

우리 사회가 산업화 과정을 거치면서 슬픈 기록들이 많다. 열악한 노동환경은 물론 전체적인 삶의 질이 아쉬웠던 시절이 있었다. 하지만 그때는 우리들의 기본적인 목표가 굶주림에서 헤어나는 일이다. 소위 보릿고개로 통칭되던 가난한 시절을 벗어나고자 하는 목표에 올인했었다.

노동환경도 열악했지만 소위 벼타이 부대로 통칭되는 사람들의 삶도 다르지 않았다. 40대에 급사하는 율이 높았다. 일하던 도중 아니면 집에서 잠을 자던 도중에 알 수 없는 이유로 회사하는 율이 아주 높았다. 모두 스트레스나 과로로 인한 급사였다. 그 급사의 중심에 선 사람들이 30~40대 사람이었었다. 산업화 초기에는 화이트칼라나 블루칼라 할 것 없이 모두 고달픈 시절이었다. 산업화 초기 100\$도 안 되던 것이 지금은 24,000\$를 넘어가고 있다. 1억\$을 수출했다고 흥분해서 자축했던 경험도 생각한다. 밤낮이 없이 일했던 당시와 주5일제를 지키는 지금과 단순 비교하긴 어렵

지만 일의 중심에서 있는 세대는 예나 지금이나 30~40대이다. 그렇다면 지금도 초기와 같은 습관으로 일할 것인가 아니면 변화된 모습으로 일할 것인가 선택해야 한다.

아무렴 초기와 같은 모습으로 일하고자 하는 사람도 없으려나와 그런 모습으로 일하길 강요하는 사람도 없다. 그래서 스마트한 나를 내가 가꾸어야 한다.

그 동안 변화된 모습은 많지만 40대의 급사현상에서 지금은 성인병과 같은 만성적인 질병에 많이 시달린다. 이 성인병은 생활 습관과 밀접한 관계가 있다.

특히 식습관의 변화는 가장 주목해야 할 부분이다. 이제는 적어도 배고픔에선 벗어나 오히려 과잉 영양으로 생기는 성인병에 고통을 받고 있는 실정이다. 그래서 이 시점에 필요한 것이 자기 관리다. 습관의 관리다.

첫째 몸이 튼튼해야 한다. 우리가 일할 수 있는 에너지가 육체의 건강에서부터 출발하기 때문이다. 병이 나지 않도록 관리해야 한다. 알기는 알지만 실천하기가 쉽지 않은 몇 가지를 열거해 본다. 올바르게 마시고 올바르게 먹어야 한다. 쉴 때 쉬어야 하고 여가 선용을 하며 될 수 있는 데로 자주 그리고 멀리 걸

어야 한다. 둘째로는 마음이 튼튼해야 한다. 매사를 긍정적인 마음을 갖고 분노를 조절하며 융통성 있는 사고와 행동을 할 줄 알아야 한다. 몸의 주인은 마음이기 때문이다.

세 번째로는 일을 즐겨야 한다. 우리들이 일을 한다는 것은 작던 크던 사회적 역할이다. 이 역할을 죽지 못해 한다는 것 보단 같은 값이면 다홍치마라고 즐겁게 일할 수 있다면 긍정적인 습관의 실험이 될 것이다.

네 번째로는 함께 나누는 습관을 길러야 한다. 나눔이란 재물만을 의미하는 것이 아니다.

이웃과 함께 한다는 것이 이미 나눔의 시작이다. 이런 지적을 놓고 독자들은 너무 원론적이란 반론을 줄 수 있을 것이다. 맞다. 원론적이다. 하지만 이 원론적인 가치와 기준을 멀리 하고 자기관리의 긍정적인 습관을 만들 수가 없기 때문에 아주 중요하다.

습관이란 하루아침에 이루어지는 것이 아니다. 가랑비에 옷 젖듯 아금아금 축적된다. 당장은 눈에 띄는 결과를 볼 수 없지만 세월이 가면 서서히 나타난다. 관리한 사람과 하지 않고 세월을 보낸 사람은 나중에 나타나는 결과의 편

차는 아주 크다는 사실을 진작 깨달아야 한다.

위에 적은 쉽지만 행하기 어려운 웰빙 기준을 여러분들이 꾸준히 지켜 준다면 경험적 몇 가지를 보너스로 드리고 싶다.

하나는 올바른 식생활 습관을 위해 골고루 먹을 것을 권한다. 골고루 먹는 것이 다이어트의 요체다. 둘은 운동인데 헬스클럽 같은 곳에서 인위적으로 하는 운동 보다는 어슬렁어슬렁 자연과 접한 운동을 권한다. 자연은 우리들에게 치유 능력을 준다.

셋은 규칙성을 권하고 싶다. 규칙성이란 긴장과 이완의 규칙성이다. 낮을 우리 몸과 마음에 해로운 일은 하지 말았으면 한다.

많은 사람들은 몸과 마음에 좋다면 양껏몰이라도 마실 주세인데 제발 그러지 말았으면 한다. 좋다는 것을 챙기기 전에 해로운 것을 삼가 하는 것을 권하고 싶다. 검증되지 않은 많은 좋다는 것으로부터 자유롭기를 권한다. 나의 건강나의 행복은 내가 챙긴다.

30~40세대가 지금 당장은 느끼지 못하더라도 마음먹고 실천해 보면 50~60 가까운 장래에 그 결과를 볼 수 있을 것이다.

社說

동국대 불교 교양과정 축소 안될 일

인문학을 '학문의 왕'이라고 하지만 한국 사회에서 인문학은 홀대를 받고 있는 것은 주지의 사실이다. 이젠 상아탑이 아닌 교육 사업장으로 변질된 대학 시스템에서 인문학은 언저리로 밀려났다. 국가에서 '인문 한국(HK)' 등 인문학 진흥을 위한 정책을 내놓고 있지만 대중적 저변을 늘리기에는 역부족이다.

인문학에서도 불교학은 제대로 된 인정을 받지 못하고 있다. 불교 종립대학이 적은 것도 있지만 종립대학 내에서도 웬지 '서자' 취급하고 있다는 느낌이 강하다. 그런 분위기가 대표적으로 나타난 것이 대표 종립대학 동국대학교의 교양 과정에서 불교 관련 수업을 축소시킨다는 소식이다.

현재 동국대는 학구대학설립추진단을 통해 새로운 교양교육과정을 준비 중이다. 하지만 이 안에 불교관련 과목은 '자아와 명상'과 '불교와 인간' 2개에 불과하다. 애초에도 4% 밖에 안되는 비중이었는데도 학교

측은 이를 더욱 축소시킨 것이다.

5월부터 시작한 추진단의 10차례 회의에서도 불교대학은 철저히 배제됐다. 정작 시행을 앞두고 비판이 일자 학교 측은 9월 말에 와서야 불교대학 교수를 참여시켰다. 학교 측은 논의되고 있는 사안이고 최종안까지는 시일이 걸린다고 했지만 이를 명쾌한 해명이라고 생각하는 이는 아무도 없다. 이미 동국대 경주캠퍼스에서 불교학과를 정리하는 사안을 추진하다 여론의 못매를 맞고 슬그머니 꼬리를 내린 적이 있기 때문이다.

동국대는 불교계가 삼보장재를 출현해 세운 종립사학이다. 그 목적도 '불교소양을 지닌 인재 양성'에 있다. 스포츠와 경영에 매몰된 학생들에게 불교를 접하게 자신이 가야 할 방향을 살게 해주는 것은 교양과정에 이뤄내야 할 일이다.

동국대가 이제라도 이번 교양과정 개편에 종립대학의 특성과 정체성을 고려해줄 바란다.

수화 동영상, 또 다른 역경불사

그동안 청각장애인들에게 불교는 어려운 종교였다. 소리를 들을 수 없는 불자청각장애인들이 법음을 접하기란 여간 어려운 일이 아니었기 때문이다. 그런데 최근 회소식이 들린다. 이들을 위한 불교 수화동영상이 제작됐다. 제작된 콘텐츠들은 삼귀의·반야심경·정법기 등 불교의식 10종을 비롯해 최신 찬불동요와 불축주제가 등 46종이다. 연내에 전국사찰 및 복지관 등에 보급된다니 조만간 청각장애인들이 접할 수 있을 것 같다.

이번 불교수화 동영상은 조계사 장애인전법팀 원심회와 광림사 연화원(원장 해성)이 전법단 지원으로 1년 여 동안 제작했다. 동영상에는 김경환 제 1기 청각장애인 조계종 포교사 등 30여 수화 전문가들이 출연해 부처님 가르침을 수화로 표현했다.

전국에는 청각장애인이 40만명이 있다. 이중 중 10% 정도가 불자인데 322개의 청각장애인 전용교회를 지닌 기독교계에 비해 불교계는 그 역할이 미약하다. 그래서 이번

수화동영상 제작 소식을 접한 불자청각장애인들은 너무나 감사해하고 있다. 불교단체에서 자신들에게 관심을 가져준다는 사실 때문일 것 같다.

수화는 각 지역마다 사투리가 있을 정도로 조금씩 다르다. 불교 수화도 마찬가지다. 상황이 이렇다보니 그 동안 불교수화는 통일된 부분이 없어 의역을 해왔다. 하지만 이번 영상을 통해서 불교의식이 통일 될 것으로 기대도 된다.

이번 작업을 위해 원심회와 연화원은 청각장애인 4인과 전문가 6인으로 구성된 수화협회를 구성해 각기 다른 불교의식에서의 수화용어를 정리했다.

범어와 한문으로 된 경전을 우리말로 번역하는 역경불사를 통해 불교를 전했듯, 장애인전법단의 수화 작업도 또 다른 이름의 역경불사라는 사실을 명심하고 앞으로도 다양한 콘텐츠의 수화 동영상들이 제작배포되기를 바란다.

발언대

수능 후 수험생 관리

11월 7일 2014년도 대학수학능력시험이 끝났다. 성적 여부를 떠나 많은 학생들의 마음이 헤이해지기 쉬운 상황이다. 수능 후 학생과 학부모가 어떻게 자기 관리를 해야 하는지 전문가들의 의견을 들었다.

부모와 함께 긴장 풀고 여유 갖길



김형중 동대부중 교감, 문학박사

수능시험에는 장사가 없다. 공부를 잘하든 못하든 마찬가지이다. 수능시험이 끝난 후에도, 원서를 내고 마지막 대학입학합격증을 받기 전까지는 수험생과 학부모 모두 불안과 조조의 연속이다. 수험생의 기대치가 높을수록, 원하는 결과가 나오지 않았을 때의 실망과 고통도 크다. 어른이 되어가는 통과의례에 따른 성장통이라고 생각하고 답답하게 받아들이어야 한다.

수험생들은 3년 동안 시험 준비를 하느라고 밤잠을 제대로 자지 못하고 긴장과 스트레스 속에서 생활해왔다. 그러므로 학부모들은 시험을 잘 치루고 못 치룬 것을 떠나 자녀를 꼭 껴안고 격

려하고 함께 공감하고 소통하는 자세가 필요하다.

수능점수도 중요하지만 수능이 끝난 후 자녀의 우울증도 경계해야 할 일이다. 성적에 대한 지나친 부담감은 자녀를 힘들게 하고 자존감을 무너지게 할 수 있다. 자녀의 실망과 절망을 받아주는 것도 부모의 몫이다. 끝까지 인욕보살의 자재로움과 넉넉함을 가져야 한다.

시험을 막 끝낸 수험생과 학부모들에게 일단 긴장을 풀고 쉬라고 말하고 싶다. 가까운 곳이라도 여행을 떠나 잠시 시험의 굴레에서 벗어나 몸과 마음을 쉬는 휴향(休향)이 영역이다. 아무 생각도 하지 말고 들레길과 호숫가를 걸으며 여유와 낭만을 잠시라도 즐기라고 권하고 싶다.

그리고 다시 제자리로 돌아와서 평상시처럼 자녀를 위한 기도를 계속해야 한다. 아직 입시가 끝나지 않았기 때문이다. 어머니의 마음은 수험생 자녀에게 관계음보살의 가피이다.

몸과 마음 업그레이드하는 '休명상'



선업스님 행복치유센터 원장

시험을 끝낸 수험생과 그동안 땀바라 지로 힘들었던 학부모들에게 '휴(休)명상'을 권한다. 몸과 마음을 업그레이드하는 이 명상은 세 가지 정도의 방법을 권할 수 있다.

첫 번째는 모든 것이 나의 아바타(반영)라는 것을 명료화하기 위해 '걷고 보고 듣기'를 하는 것이다. 마음을 내려놓고 거리도 걸어보면서 주변의 사물들을 돌아보고 소리도 다시 들어보면서 내 모습이 반영된 것임을 느껴 본다.

두 번째로는 그동안의 의문점을 해소하기 위한 '소리명상'이다. 큰소리로 소리를 내어 책을 읽어보자. 이때 자신

이 금급했던 것들이 가슴에 탁탁 걸려오고 꽃피면서 속이 확 풀린다. 무엇보다 육체적으로도 몸의 기가 통하면서 호흡이 된다. 그러면서 금급했던 점들이 자연스럽게 해소된다.

세 번째는 스스로에게 질문하기다. 나는 무엇을 원하는가 내가 진정으로 원하는 것은 무엇인가를 스스로에게 물어보자. 서서, 앉아서 혹은 누워서 1분도 좋다. 이는 '마음의 낚시'라 명명할 수 있는데 이 과정을 통해 망상들은 다 떠나려가고 내가 진정 원하는 것이 올라온다. 또한 부모와 자녀가 서로 마주보고 합장 인사를 하며 서로에게 원하는 것을 10개씩 물어보는 방법도 좋다. 이렇게 마음을 다스리고 서로를 보듬다 보면 수험생들의 진로 결정에도 큰 도움이 될 수 있다.

이렇게 스스로의 마음을 돌아보고 부모와 자녀의 마음을 서로 알아가는 과정을 통해서 몸과 마음을 업그레이드 시켜보자. 학생도 부모도 일상에서 행복을 찾을 수 있을 것이다.

현대불교 불교의 생활화·현대화·세계화		
발행인 : 서해원 편집인 : 박해월 인쇄인 : 배성환		
110-734 서울특별시 종로구 수송동 46-21 수송빌딩 대표전화 (02)2004-8200 / 대표팩스 (02)737-0697		
편집국 02)2004-8253 FAX (02)737-0698	회사홈 연불닷컴 www.hyunbul.com	
광고국 (02)2004-8213-6 FAX (02)737-0696	실시간 뉴스 연불뉴스 www.hyunbulnews.com	
	쇼핑몰 연불샵닷컴 www.hyunbulshop.com	
현대불교	대 구 지 사 : (053)768-8008 광주전남지사 : (062)384-3009 전 북 지 사 : (063)910-8977	경남남부지사 : (055)746-9778 영 주 지 국 : (054)634-3429 부 산 지 사 : 070-7697-5202
지사안내	구독신청·배달안내 (02)2004-8212 / 구독료: 1개월 5천원·영구 62만5천원 1994년 10월 15일 창간 등록번호: 다-3379 / 본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수한다	

하기책자 4권을 스님과 불자들에게 무료로 보내드립니다!

“타고난 자신의 운명(運命)인 사주팔자(四柱八字)를 개선(改善)시키고, 극복할 수 있는 방법은 없는 것일까?”

책자 내용

- 사주팔자(사주팔자)에 어떤 무엇인가?
- 사주팔자(四柱八字)를 뒤어 남을 수 있는 비책(秘策)이 있다
- 한해의 사주팔자(四柱八字)를 개선(改善)시킬 수 있는 방법(方法)은 무엇인가?
- 무늬

글쓴이 : 해천법사

“풍수원리를 잘 적용하게 되면, 그 가정과 사업체는 번영과 성장을 하게 되지만 이것을 무시하면 재난과 재앙이 뒤따른다는 풍수사상!”

12품 팔상탑주, 그 비법과 불가사의한 효험력

글쓴이 : 해천법사

책자 안내

- ① 인간의 길흉화복은 그 생인이 어디에서 오는 것일까?
- ② 생활풍수의 영향으로 생기는 문제점과 해결방안의 모색
- ③ 팔상탑주는 어떤 원리에 의하여 조성되었는가?
- ④ 팔괘의 상징에 대한 설명
- ⑤ 12품 팔상탑주의 종류별 설명
- ⑥ 팔상탑주의 적용장소 및 사용방법과 신비스러운 효험력
- ⑦ 팔상탑주에 대한 적용순서 및 적용방법
- ⑧ 생활풍수 측면에서 알아두면 도움되는 주택풍수의 좋은 조건, 나쁜 조건
- ⑨ 팔괘만다라 역자의 신비

산소(음택)풍수의 중요성 글쓴이 : 해천법사

- ① 풍수지리란 무엇이며, 우리에게 어떤 영향을 미치는가?
- ② 조상님의 산소자리는 왜 명당이어야 하는가?
- ③ 조상님 산소자리를 생기가 도는 명당터의 토질로 변화해 하는 산소처방 비법은 무엇인가?
- ④ 이장의 문제점과 그 해결 방안으로서의 산소처방 비법?
- ⑤ 산소(묘)에 대한 잘못된 인식과 관습에 대하여?
- ⑥ 본회의 산소처방 비법은 어떠한 경우에 적용하면 좋은가?
- ⑦ 산소처방을 한 후 일어난 신비스러운 현상들의 사례

상담문의 및 책자신청

성지관음회

경기도 광주시 오포읍 문형 3리 704-12(성지빌딩)
전화 031)768-8414~6, Fax 031)768-8413

영혼의 세계 (빙의)

영가천도는 이렇게 해야 한다!

- 영가천도를 행하는 사람이 영화 화면 보듯이 흰하게 영가를 볼 수 있어야 한다!
- 일일이 환자의 입으로 영가의 이름, 나이, 성별, 빙의 년수, 살던곳, 가족인지 아닌지를 확인 할 수 있어야 된다.
- 영가가 무엇을 원하는지 말하게 해야 한다.
- 영가가 병든 상태인지, 다친상태인지등을 확인하여 치료해줄 수 있어야 된다. 그렇지 않으면 환자의 병이 낫지 않는다.
- 영가가 무엇을 좋아하든지, 갖고 싶은것, 먹고 싶은것을 물어서 원하는 것을 갖고, 먹게 해주어야 떠난다.
- 예를들면 소주가 먹고 싶은데 맥주를 주면 영가가 토라져서 천도가 되지 않는다.(환자의 입으로 말한다)
- 영가가 알아듣기 쉬운말로 설득을 해야 한다. 어려운 경문을 외우면 영가는 알아듣지 못한다. (살아있는 사람도 어렵게 얘기하면 못 알아듣는다)
- 환자의 입을 통해 영가가 떠난다고 말하고 빛을 타고 가는 것이 환자가 볼 수 있어야 된다.
- 조상영만 천도하면 된다고 생각하는데 영가를 확인해 보면 조상령 보다도 타 영가가 훨씬 많은 것을 알 수 있다.
- 영가 천도제를 하고 나면 곧바로 병이 호전되어야 한다.
- '비만' 같으면 그 자리에서 살이 빠지는 것이 확인 되어야 하고 육체적인 증상이 곧바로 개선 되어야 한다.
- 먹는 음식이 절제가 되지 않고 살이 찌시는 분.

불임, 자연유산, 우울증, 심장발작, 조울증, 강박증세, 환청, 환시, 귀신보임, 신들림, 불면증, 약중, 기위눌림, 현대의학으로 진단이 안나는 병, 몸에서 기운이 빠져 나가는 병, 병원 등을 수십군데 찾아다니고도 못고친 병으로 고생하는 분

※ 스님(수행하시는 모든분)오래된 고질병으로 고생하시는분.
※ 전생최면요법과는 차원이 다릅니다.
※ 영가를 확인하면 어마어마한 사실을 알게된다.

천광수련원 ☎ 043)905-8275

〈충북 보은군 내북면 봉황리 223번지〉