

# 인과법 믿으면 관대해진다

### 불교국가 미얀마, 세계에서 관대한 나라 2위

불교국가 미얀마가 세계에서 관대한 나라 2위에 올랐다. 외신들은 그 이유로 불교에서 강조하는 인과적 사고방식이 미얀마 국민들의 국민성으로 자리잡았기 때문이라고 보도했다.

자선단체를 위한 기부 촉진 활동을 하는 영국의 자선구호재단(Charities Aid Foundation, CAF)은 135개국을 대상으로 한 조사를 바탕으로 12월 초 국제자선지수(World Giving Index)를 발표했다. 보고서는 여론조사기관인 갤럽이 자원봉사시간, 기부액수, 타인을 돕는 빈도 등을 조사한 결과를 토대로 작성했다.

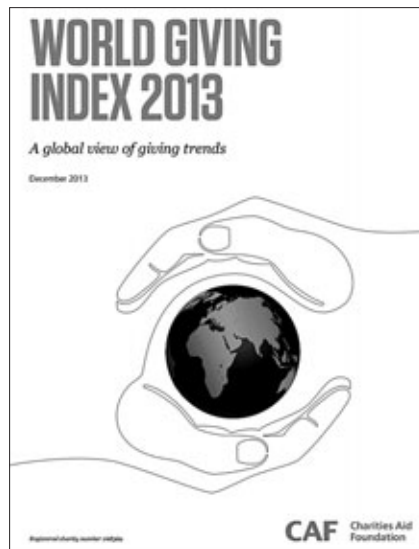
미얀마는 기부에서 특히 강세를 보였다. 조사에 따르면 미얀마 국민 100명 중 85명이 사회나 종교 기관에 매달 정기적으로 후원하고 있는 것으로 나타났다. 이와 관련해 CAF 측은 “미얀마가 아시아에서 빈곤국에 속한다는 사실을 상기한다면, 기부는 부와 상관없는 일”이라는 것을 알 수 있다고 강조했다.

미얀마는 자원봉사 부문에서도 높은 점수를 얻었다. 2008년 2만 2천명 이상의 사망자를 낸 사이클론 나르기스가 미얀마에서 발생한 이후 자원봉사에 대한 문화가 확산됐다는 게 전문가들의 말이다. 당시 미얀마의 사원 또한 구호활동에 적극적이었다.

미얀마의 작가 나잉 오씨는 “어떤 목적으로, 누구를 돕기위해 기부를 하는지는 모르지만, 대다수의 미얀마 사람들은 다음 생



영국의 자선구호재단이 발표한 세계에서 관대한 나라 2위에 불교국가 미얀마가 꼽혔다. 불교국가인 미얀마의 어린 스님들이 탁발을 하고 있다.



CAF Charities Aid Foundation

### “기부는 부와 상관없다” 국민 85% 후원 공익 아닌 사익 위한 제한적 기부 성향 관대함 뒤에 불교 문화의 명암 자리해

에 더 잘살길 바라는 마음에서 기부를 한다”며 기부문화 근저에는 불교문화가 자리 잡고 있음을 지적했다.

그러나 그는 “사원이나 탐에 기부하는 것 자체가 잘못된 것은 아니지만, 종교적 이득을 얻기 위해 나나없이 이런 기부를 하는 것에는 문제가 있다”며 조사결과를 역면 그대로 받아들이기에는 꺼림칙한 점이 있다는 의견을 피력했다.

“미얀마인들은 교육이나 의료제도의 개

선을 위해서가 아니라 탐과 사원을 더 짓기 위해 기부를 합니다. 이를 위해 수 백만원을 쓰기도 하죠. 미얀마인들의 기부는 도덕적 본능과도 같습니다.”

가난한 이들을 위해 무료 장례 서비스를 제공하는 FFSS의 설립자 코우 씨도 “사회적 개선을 위한 목적이 아닌 탐을 불사하기 위한 기부는 미얀마의 관대함이 제한적이라는 것을 보여주는 것”이라고 우려했다.

그는 “몇몇 사람들은 상대를 도울 때 무

조건적으로 돕는 것이 아니라 종교에 따라 차별적으로 돕는다”며 “국적과 종교, 가난과 부에 상관없이 인간애를 바탕으로 한 문화가 확산되어야 한다”고 말했다.

이 “미얀마에서 상당수의 학교들은 열악한 환경에 노출되어 있는 반면 거대한 사원들은 많이 볼 수 있다. 사람들은 학교와 도서관에 기부하기를 원하지 않는다”며 “서구에서의 기부는 이와 반대로 행해진다. 서구에서는 기부를 할 때 ‘이것이 내 돈을 때를 때를 필요로 한다’고 덧붙혔다.

가장 관대한 나라 1위는 미국이며 3위 캐나다 4위 뉴질랜드 순이다. 미국은 기부금과 관련해서는 뒤쳐졌지만 77%의 미국인들이 종종 낯선 이들을 돕는다고 대답해 자원봉사 부문에서 높은 점수를 획득했다. 한국은 이번 조사에 포함되지 않았다.

배현진 기자 linus@hyunbul.com

# 회사에서 얻는 마음 평정

美 사내 불교동호회, 티베트불교 명상과 경전으로 마음 안정 다져



캘리포니아 홀리스틱 건강센터 근무자들이 티베트불교 공부모임인 ‘팔첸연구그룹’을 결성하고, 매주 일요일 건강센터 지하에 마련된 공간에서 명상과 강독을 계속하고 있다.

건강센터의 직원들이 만든 사내 불교동호회 ‘팔첸연구그룹(Palchen Study Group)’이 화제다. <베틀크릭(Battle Creek)>지는 12월 16일(현지시간) “캘리포니아 홀리스틱 건강센터(Holistic Health Center)의 근무자들이 티베트불교 공부모임인 ‘팔첸연구그룹’을 결성하고, 매주 일요일 건강센터 지하에 마련된 공간에서 명상과 강독을 계속하고 있다”고 보도했다.

<베틀크릭>지에 따르면, 팔첸연구그룹은 2009년 매트 윌리스(Matt Willis·40)의 제안에 따라 결성된 것으로 처음 3년간은 윌리스의 집에서 모임을 가져오다, 2012년 회사의 승인을 받아 건강센터 지하 공간을 이용할 수 있었다.

“이제 명상의 긍정적인 면에 대해서 설명을 하지 않아도 많은 사람들이 잘 알고 있다”고 말하는 윌리스는 “명상을 통해 얻는 ‘마음의 평정’은 회사와 같은 조직에서 빼 놓을 수 없는 덕목”이라며 “팔첸연구그룹

이 그 덕목을 다져주는 자리가 되고 있고, 동료들의 관심도 점점 커지고 있다”고 말했다. 그는 19세 때부터 티베트 불교사원을 다니며, 명상을 실수해 온 불심 깊은 불자이자, 팔첸연구그룹의 리더이다.

매주 일요일 아침 보름화사 지하에 마련된 건강 센터에는 마음의 평온을 찾는 일꾼의 사람들이 모인다. 12~15명 정도의 사람들 중에는 여러 해 불교를 공부한 이도 있고, 처음 입문한 이도 있다. 그러나 마음의 평온을 함께 찾는다는 공동체 의식만큼은 순위를 두기 힘들다.

“우리 동호회의 특징을 꼽으라면 ‘강독’”이라고 말하는 마크 스타인(Mark Stein·52)은 “프로그램은 주로 명상과 강독인데, 명상→독서→토론 등의 세 가지 섹션으로 진행되는 일요일 9시부터 정오까지의 프로그램은 자신을 성찰할 수 있는 가장 좋은 방법”이라고 말했다.

오종욱 편집위원

# “미래는 단지 생각일 뿐...지금에 주목해야”

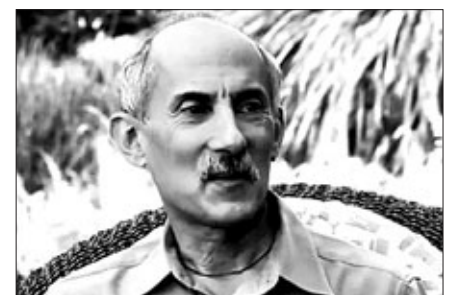
잭 콘필드 법사, 11일 오프라 위프리 토크쇼 출연

“미래에 대한 생각은 단지 생각이라는 점을 깨달아야 합니다. 왜냐하면 미래란 온전하지 않은 절반의 상태일 뿐이기 때문이죠.”

미국 불교계의 존경을 받고 있는 잭 콘필드 법사가 지난 11일 오프라 위프리가 진행하는 ‘슈퍼 소울 선데이(Super Soul Sunday)’에 출연, 우리 스스로 존엄성을 일깨우는 방법을 이같이 말했다.

‘슈퍼 소울 선데이’는 <오프라 위프리 네트워크(Oprah Winfrey Network, 이하 OWN)>의 간판 프로그램으로 우리의 영성 회복에 도움을 줄만한 인물과의 인터뷰로 진행된다.

이날 콘필드 법사는 “빠르게 변화하는 오늘날, 우리는 무엇에 초점을 맞추어야 할지 모르고, 이로 인해 두려움을 갖게 되는 경우가 많다”는 데 주목, “이러할 때 우리는 순간순간 스스로의 존엄을 일깨우는 노력을 지속적으로 해야 하고, 이는 ‘민



오프라 위프리가 진행하는 슈퍼 소울 선데이에 출연한 잭 콘필드

음’ 또는 ‘영성’이라는 점에 결국 도달하게 된다”고 설명했다.

또한 콘필드 법사는 페르시아 최고의 서정시인 하피즈(Hafiz)의 시를 인용, “두려움이 집에서 가장 저렴한 방법입니다. 나는 더 나은 환경에서 살아가는 당신을 보고 싶습니다”라고 말하고, “모든 이들이 지금 이 순간의 존재로서 안정을 찾을 수 있는 방편을 찾기를 바란다”고 덧붙였다.

오종욱 편집위원

# 국경없는 의사회? 국경없는 스님회!

빈곤·기아 등 세계 이슈 해결하기 위해 국가·종파 넘어 범연대 스님 조직 발족

국경없는 의사회, 기자회견에 이어 국경없는 스님들이 조직된다.

영국의 텔레그래프지는 12월 16일자 신문을 통해 일본에서 국경없는 스님(Monks Without Borders)이란 단체가 만들어졌다고 보도했다.

나카지마 히로키(43) 스님과 스지와카 에요(53) 스님의 아이디어로 만들어진 이 단체는 빈곤, 기아, 차별 등 세계 사회문제를 해결하는데 방점을 둘 예정이다. 인도주의적 지원이 필요한 곳 어디든 종파와 국경을 막론하고 스님들이 연대해 힘을 보탬 예정이다.

나카지마 스님은 교도 통신과의 인터뷰에서 “보통 종파가 다른 스님들끼리는 서

로 교류하지 않는 것이 일상화되었지만 불교 안에서 서로 이해하고 연대할 수 있다고 생각한다”며 불교의 자비사상을 바탕으로 세계를 위해 목소리를 모을 것임을 강조했다. 이미 인도와 타이완, 베트남 스님들도 참여한 것으로 알려졌다.

국경없는 스님을 발족한 이유에 대해서도 “스님들은 대개 대중과 친숙하지 않다”며 “몇몇 스님들이 개인적 차원에서 병든 이나 화를 당한 이들을 돌보는 데 있지만, 사람들의 마음과 삶을 치유하는 걸 소중히 하는 불교가 고통받는 이들을 위해 나서는 것은 당연하다”고 생각한다”고 말했다. 페이스북도 개설해 지속적으로 대중과 소통할 예정이다.



빈곤 등 글로벌 이슈를 해결하는 데 일조하고자 스님들이 연대해 활동을 펼칠 계획이다.

글로벌 이슈를 해결하기 위한 범연대 스님들의 모임은 인도주의적 측면에서 종교의 역할을 다하는 것 외에도 불교의 사회적 국제적 위상을 높일 수 있을 것으로 보인다. 다만 분쟁지역이나 종교성이 강한 지역에서의 구호활동은 해당 정부와 마찰이 야기될 소지가 있으므로 다른 이의 손을 빌려 간접적으로 후원활동을 할 예정이다.

국경없는 의사회는 전쟁·기아·질병·자연재해 등으로 고통 받는 세계 각지 주민들을 구호하기 위해 설립한 국제 민간 의료구호단체다. 국경없는 기자회견은 세계 전역의 언론 자유 신장파와 언론인들의 인권을 보호할 목적으로 설립된 국제적인 기자회견체다.

배현진 기자

## 유네스코 세계무형문화유산 영산재의 범패소리 명상 힐링치유

영산재는 석가모니 부처님께서 인도의 영취산에서 법화경을 설하시는 모습을 재현한 불교의식으로 시공을 초월하여 본 도량으로 오롯이 옮기고 영산회상의 제불보살님께 공양을 올리는 의식이다. 그리하여 산자와 죽은자가 부처님의 참 진리를 깨달아 이교득락의 경지에 이르게 하는데 의의가 있다.

- 범패는 천년을 이어온 영혼의 소리로 우리나라 삼대 성악곡(판소리, 가곡, 범패)의 하나임.
- 범패를 활용한 소리명상 힐링 치유는 인간의 감정과 내면의 세계를 다스리는 이 시대의 정신적 안식처로서의 가장 우수한 수행임.
- 장 소 : 신촌 봉원사 경내
- 일 시 : 매주 금요일 저녁 7:00~9:00
- 수강대상 : 범패소리 명상을 수행하고자 하는 모든 분, 만병의 근원인 각종 스트레스에 시달리는 분.
- 문 의 : ☎ 02)393-8027

지도 : 봉원사 법화정토회 처명(선광)스님

- 동국대학교 불교대학원 명상심리상담학과 석사과정
- 중앙승가대 불교학과 졸업
- 동방대, 육천범음대 졸업, 중앙승가대강원 대교과 수료
- (사)한국산악기문술협회 1급 지도자(심리상담)
- 서울남부구치소 교정위원장
- 유네스코 세계무형문화유산 중요무형문화재 제 50호 영산재 이수자

**범패소리명상힐링연구소(소장: 처명)**

## 사찰법당앰프설치전문

종합 안내서 무료발송

### 법당 스피커의 교체만으로도, 이제껏 들어보지 못한 힘차고 장엄한 소리에 놀라실 것입니다!!

(소리가 마음에 안들 경우 대금은 즉시 환불해 드립니다.)

- yk-308 표준 법당앰프 시리즈  
전국일괄 설치비 : 1,800,000원
- 법당전문 스피커
- 고성능 구즈넥마이크

◇앰프 구성 : 스테레오 앰프 300와트 1대 · 최고급 법당 전용 스피커 1셋 · 소형 믹서 5채널 1대 · YD-675 핸드 마이크 1대 · 탁상형 구즈넥마이크 1대 · 무선 핀 마이크 + 헤드셋 1셋 · 사회자용 마이크 스탠드 1대 · 고급 메모리카드 1개 · CD기 1대

◇특징 : 자체 제작하는 스피커로 소리가 웅장합니다. 핀 마이크와 잘 맞습니다.

- 다이내믹 마이크 V-620 : 65,000원 YD-675 : 115,000원
- 무선마이크 고성능 헤드셋
- 무선마이크

**유코음향연구소** 소장 김문화  
음향연구, 무선설비기사  
서울시 양천구 신월 3동 48-9 종경빌딩 300호

010-5335-2695  
전화 (02)2697-9976  
팩스 (02)2601-8284

## KBS 과학카페 박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)

이강욱 교수의 체질개선 해독 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, 대사가능 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 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절실법**

동통하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 축적으로 쌓이고 간에 지방이 엉기고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄어야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

**초록원월빙 02)523-0708 박현숙 원장**

인터넷 검색창에서 「초록원월빙」을 치세요.