

# “출소일보다는 지금 현재가 저에게 더 중요합니다”

## 美 오리건주(州) 지역 교도소 명상교실 ‘인기’

펜들턴·투리버스 교도소서  
명상교실 주1회 열려  
제소자 평균 16~18명 참가  
우울증, 분노조절 완화 체험

미국 오리건 주(州) 펜들턴시 지역 교도소에 명상바람이 불고 있다. 교도소 명상교실서 참선, 걷는 명상 등 실시하며 제소자들 사이에 큰 인기를 끌고 있는 것이다.

펜들턴시 오리건 주 내에 있는 ‘동 오리건 펜들턴 교도소’와 ‘투 리버스 교도소’는 명상공간을 확보하고, 제소자들을 위한 명상 수업을 진행하고 있다. 이 2곳에서 강사를 맡고 있는 조 앵검(Joe Engum·66) 씨는 교도소 내 명상교실을 연 일등공신이다.

앵검 씨는 2007년 무렵 달마레인 선 센터 스님에게 오리건주 유머틸러시(市)에 있는 한 교도소의 명상그룹을 지도해 달라고 요청했다. 그러나 달마레인 스님은 “이미 오리건 교도소에서 1년에 수차례 명상 워크숍 지도를 하고 있어 바쁘다”며 앵검 씨에게 투 리버스 교도소 명상교실을 직접 진행해 보는 것이 어떻겠냐고 제안했다.

이에 앵검 씨는 흔쾌히 스님의 제안을

받아들어 투 리버스 교도소의 명상교실 지도 법사로 활동을 시작했다. 초창기에는 월 1회 수업을 실시했다. 그러나 앵검 씨는 “제소자들의 마음 치유를 위해선 월 1회 수업 시간은 부족하다”고 느끼며, 수업을 주 1회로 늘리기 시작했다. 이후 동 오리건 펜들턴 교도소 내 명상교실 지도 법사로 자원해 매주 수·목요일마다 각각 2곳 교도소에서 저녁 명상을 지도했다.

앵검 씨는 명상에 대해 “나를 이끄는 ‘잠 나’ 매뉴얼을 읽는 것과 같다”고 정의의를 내렸다.

“저는 지도 법사로 참여한다고 생각하지 않고 단지 제 경험과 수행담을 그들과 나눈다는 생각으로 임하고 있습니다. 선 불교는 어떤 하나의 믿음체계나 종교가 아닙니다. 다만 수행자들이 명상을 통해 개인의 경험을 돌아보고 이해하면서 자기를 바로 볼 수 있도록 하게 하죠.”

수업방식은 간단하다. 제소자들이 의자와 방석을 원형으로 맞추어 놓은 뒤 자리를 앉으면, 앵검 씨가 타종으로 명상의 시작을 알린다. 이후 참가자들은 30분 동안 참선을 한 뒤, 10분 동안 걸음명상을 한다. 이후 또 다시 30분 간 참선에 들어간다.

수행이 끝나면 참가자들은 아디아산티의 ‘자유의 길’이란 책을 읽고 토론하고 명상 후 느낀 점에 대해 이야기를 공유한다.



평균 16~18명의 제소자들이 매주 열리는 명상교실에 참여해 좌선, 걸음걸이 명상을 하고 있다.



사진출처=이스트오리건언론

이 오고 가는 것을 알아차리는 것을 목표로 한다”며 “조리법을 읽는다고 음식의 맛을 볼 수 있는 건 아니다. 직접 맛을 봐야 그 맛을 알 수 있듯이 명상도 그냥 해 봐야 한다”고 덧붙였다. 또한 그는 “우리가 놓치기 쉬운 지금 현재에 충실해야 한다”고 강조했다.

투 리버스 교도소 명상교실은 20명으로 인원을 제한하고 있다. 대기자 명단이 있을 정도로 제소자들에게 인기 있는 수업이다. 동 오리건 교도소에도 매주 22~24명의 제소자들이 명상교실에 참가한다. 앵검 씨는 “매주 평균적으로 16~18명의 제소자들이 매주 명상교실에 참여하고 있다”면서 “명상공간이 더욱 확충돼 더 많은 제소자들이 함께할 수 있는 날이 오길 바란다”고 기대를 전했다.

한편, 제소자들은 매주 명상모임에 참여해 만성불안과 우울증을 떨치고 분노를 조절해 새로운 삶을 살게 됐다고 입을 모은다.

6년 전 투 리버스 교도소에 입소한 팀 클리멘츠(60) 씨는 명상교실의 핵심 멤버다. 그는 무기력증과 우울증을 명상을 통해 조절하고 있다.

“우울증세가 시작되면 무기력해지고 위축되는 것을 느끼는데, 명상을 통해 저에게 나타나는 징후들을 스스로 점검하고 부정적 기운을 해소하고 있습니다. 요즘에는 우울증을 약 대신 명상으로 조절하고 있습니다.”

또한 클리멘츠 씨는 명상수행으로 순간에 집중하고 머물 수 있는 힘을 길러 교도소 안에서 일어나는 소문이나 루머에 휩싸이지 않게 됐다.

투 리버스 교도소 제소자인 스타트 스트릭랜드(61) 씨는 명상교실에 수년간 참여해왔다. 만성적 불안 증세를 보이던 그는 우울증까지 겹친 상태에서 명상으로 새 삶을 얻었다. 스트릭랜드 씨는 “명상은 스트레스를 완화시켜주며 우울감과 무기력증을 감지해 스스로 조절할 수 있게 한다”고 말했다.

특히 그는 명상 덕분에 담당할 감옥 생활이 자유롭게 느껴진다고 강조했다. “출소일이 얼마나 남았는지 대한 문제는 저에게 더 이상 중요하지 않습니다. 저에게 중요한 것은 바로 지금 현재이고, 그 현재를 가지 있게 살아가는 것입니다.”

앵검 씨가 제소자들의 마음치유에 적극적으로 나설 수 있던 것은 스스로 트라우마를 극복하기 위해 명상을 시작했기 때문이다. 앵검 씨는 20여 년 전 개인적인 문제로 정신이 황폐해지는 일을 겪게 됐고, 지푸라기 잡는 심정으로 선불교 책을 접했다 스스로를 선불교도라고 말하는 그는 일본 무술인 가라테를 배우면서 선불교 명상에 관심을 갖게 됐다.

“가라테에서는 불교와 비슷하게 상대를 존중한다는 뜻에서 절을 하고 수행을 하는 규율이 있습니다.”

이로 인해 앵검 씨는 선불교 지도법사가 됐고, 포틀랜드에 있는 달마레인(Dharma Rain) 선 센터와 20여 년간 인연을 맺게 하는 결정적 계기가 됐다. 앵검 씨는 명상 수행을 통해 삶의 긍정적 변화를 경험하는 제소자들을 보는 것이 더없는 행복이자 기쁨이라고 말한다.

“명상 수행은 제소자들의 삶을 확장시켜주고 상황이나 문제에 반응적으로 대응하기 보다는 순간을 알아차릴 수 있게 해 많은 도움을 줍니다. 이런 명상을 할 수 있게 된 인연에 그저 감사할 뿐이며, 사람들에게 명상을 알려주는 것은 저에게 더없는 기쁨입니다.” 이보형 객원기자

# 인도서 기원전 3세기 불교유물 발견 학계 ‘주목’

## “천 년간 번성한 불교문화 확인할 수 있을 것”



인도 해안에 있는 항구도시 비사카파트남(Visakhapatnam)의 내륙지방에서 불교 유물이 발견됐다. 발견된 유물은 점토로 빚어진 코끼리 머리와 토기, 지문모양으로 장식된 도자기 등이다. 사진출처=더 힌두

인도 해안 지역에서 점토로 빚어진 코끼리 머리와 토기, 지문모양으로 장식된 도자기 등 역사적 가치를 지니는 불교유물이 발견돼 학계에 관심을 끌고 있다.

인도 일간지 ‘더 힌두(The Hindu)’는 구랍 20일(현지시간) “인도 해안에 있는 항구도시 비사카파트남(Visakhapatnam) 내륙지방에서 불교 유물이

발견됐다. 발견된 유물은 점토로 빚어진 코끼리 머리와 토기, 지문모양으로 장식된 도자기 등”이라며 “전문가들은 기원전 3세기부터 기원후 8세기까지 약 1천 년 동안 이 지역에서 불교문화가 번성했을 것으로 보고 있다”고 보도했다.

유물이 발견된 장소는 볼밀리(Vommili) 언덕 근처로, 학계는 오랜 시절 불교문화가 번성했던 지역으로 추측하고 있다.

보도에 따르면 밀교의 상징인 헤루카(Heruka·大悲空智明王)를 형상화한 코끼리 점토유물이 마을주민들이 숭배하는 나무 밑에서 발견됐다. 또한 유물이 발견된 곳 주변에서 절그릇 조각 등 다양한 유물이 출토됐다.

이에 따라 발굴단은 추후 더 많은 유물이 나올 것을 예상하고 해당 지역 토지 소유주로부터 발굴 허가를 받은 뒤 본격 조사에 나섰다.

조사에 총 지휘를 맡은 치티 바부(K. Chitti Babu) 위원장은 “비사카파트남 내륙 지방에서는 불교유물이 발견된 것은 처음”이라며 “기원전 3세기부터 기원후 8세기까지 번성한 불교문화를 유물 발굴을 통해 확인할 수 있을 것”이라고 기대했다.

이어 그는 “기존 불교유물의 대부분은 기원전 3세기부터 기원 후 3세기까지의 것으로 인도 북동부지역 해안을 따라 있는 스리카쿨람(Srikakulam), 비지아나 가람(Vizianagaram), 비사카파트남(Visakhapatnam) 지역에서 발굴됐던 것”이라며 “하지만 이번에 발굴된 지역은 비사카파트남에서 좀 더 들어간 내륙지방으로 약 천년동안 불교문화의 번성을 보여주고 있다”고 말했다.

이보형 객원기자

# 불교名山 우타이 ‘직통 하늘길’ 열렸다

구랍 25일 운영 시작... 연 35만 승객 유치 목표

불교 명산 우타이산(五臺山)에 공항이 신설되며, 관광객들이 우타이산에 바로 착륙할 수 있게 됐다.

중국 언론 ‘상해일보(Shanghai Daily)’는 구랍 25일 “관광객들이 중국의 불교 명산으로 알려진 우타이산에 바로 비행기를 타고 갈 수 있게 됐다”면서 신규 공항 건설 사실을 보도했다. 우타이산(五臺山)은 포광사(佛光寺)의 동쪽 본전을 비롯한 4개 사원이 위치해 1천여 년이 넘는 불교 사원들이 그 역사를 자랑하고 있다. 2009년에 유네스코 세계문화유산에 등재됐다.

‘상해일보’는 “중국 하이난성의 하이커우(Haikou) 도시서 출발한 에어 버스320 비행기가 25일 아침 산시성(Shanxi)에 있는 우타이산 공항에 도착했다”면서 “이것은 공항 운영의 시작을 알리는 신호탄이었다”고 설명했다.



우타이산(五臺山)에 공항이 신설됐다. 사진출처=baike.baidu.com

보도에 따르면 우타이산 공항은 중심 경관지역으로부터 71km 떨어진 곳에 위치하며, 항공편은 매주 월·수·금·일요일 운영된다. 공항 측은 추후 상하이·다롄·쿤밍·청두 지역을 포함한 중국 주요도시와 연결되는 항공 경로를 더욱 확장함으로써 2020년 내에 해마다 약 35만 승객을 유치할 예정이다.

박이름 기자

# 2016년(불기2560년) 불교캘린더 출시!!

뛰어난 작가의 작품을 엄선하여 더욱 다양하게 제작하여, 좋은 품질·저렴한 가격으로 각 사찰·암자·포교당 등 대·소량 주문과 납품이 쉽도록 최선을 다하겠습니다.

가야기획 GAYA ENTERPRISE 가야기획 캘린더는 가까운 유명 불교용품점에서 주문하시면 됩니다

