

1인 1월 1만원

만인공덕 인재불사

동국사랑

1·1·1

캠페인

조계종립 동국대학교  
세계 100위권 대학으로 도약하여  
한국불교의 증흥과 세계화에 앞장서겠습니다.



# 정각도량 156

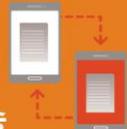
불기 2566(2022)년 / 정각도량 제156호 / 비매품 포교지 / 발행처 : 동국대학교  
서울·와이즈 캠퍼스 정각원 / <http://jeonggak.dongguk.edu>



특집 | 글로벌 수행 문화, 명상

## 동국사랑 1·1·1 캠페인 동참 방법

**1** 휴대폰 사진 전송  
본 포스터를 사진 촬영하여  
휴대폰으로 문자 발송 (1800-3283)  
※휴대폰으로 담당직원이 전화 연락드리겠습니다.



**2** 스마트폰 약정  
스마트폰으로 상단 QR코드를 스캔 후,  
모바일 약정서 작성

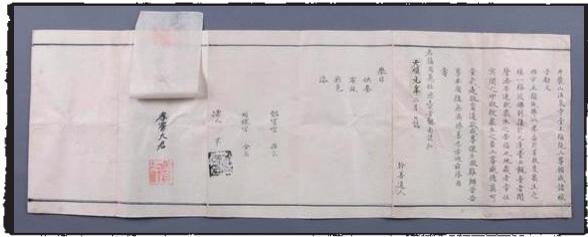


- 스캔 방법
- ① 스마트폰에서 네이버/다음앱 접속
  - ② 검색창 오른쪽 마이크 아이콘 클릭
  - ③ 코드 메뉴 클릭 및 QR코드 스캔

**3** 후원 문의  
전화 : 02-2260-3300  
홈페이지 : [ilove.dongguk.edu](http://ilove.dongguk.edu)  
팩스 : 02-2260-3796  
※담당 직원이 친절하게 상담해드립니다.



흑석사 목조아미타여래좌상의 복장유물



아미타불삼존조성보권문 阿彌陀佛三尊造成普勸文, 1457년, 백지묵서 白紙墨書, 세로31.7cm×가로15.9cm



아미타삼존불복장기 阿彌陀三尊佛腹藏記, 1458년, 명주, 백지, 세로21cm×가로381cm

## 왕실의 안녕과 극락왕생을 기원한 조선 전반기 최고의 불상

1458년(세조 4년)에 조성된 흑석사 목조아미타여래좌상은 당시에 왕실 내부적으로 불운했던 시기였기에 불심으로 의지를 삼으며 왕실의 안녕을 기원하기 위해 태종의 후궁인 의빈궁 권씨 懿嬪宮 權氏, 명빈궁 김씨 明嬪宮 金氏, 태종의 아들 효령대군 孝寧大君, 세종의 딸 정의공주 貞懿公主와 부군인 안맹담 安孟聃 등의 시주로 조성된 불상이다. 또한 왕실의 국가 장인들이 불상 조성을 전적으로 담당하며 명실상부하게 왕실의 대표 원불이었다고 할 수 있다.

이렇게 흑석사 목조아미타여래좌상은 왕실 후원을 증명이랄 수도 하듯 장신의 단아한 체구에 원만하고 정숙한 상호, 섬세하고 완성도 높은 조각 기법까지 이전 시대의 양식과 차별을 두며 새로운 조선시대 불상양식 특징을 정립했다는 점을 최고의 가치로 꼽을 것이다.

한편 80여점에 이르는 다량의 복장유물이 발견되었는데 이 가운데 '아미타불삼존조성보권문(阿彌陀佛三尊造成普勸文, 1457년)'에는 "井巖山法泉寺堂主彌陀三尊願成諸緣普勸文(…중략) 天順元年二月(…중략)" 이라고 기록되어 있어 흑석사 목조아미타여래좌상은 원래 정암산 법천사에 봉안되었던 불상이었고 '천순원년 2월'에 아미타삼존상(아미타불상, 관세음보살상, 지장보살상)을 조성하기 위해 권선을 행하였음을 알 수 있다. 또한 아미타삼존불복장기(阿彌陀三尊佛腹藏記, 1458년)에는 "天順二年戊寅十月日造成"이라는 기록으로 불상을 조성하기 위한 권선을 한 그 다음해인 "天順二年" 즉, 세조 4년 10월에 조성된 것을 알 수 있다. 보권문을 작성한 시기가 1457년 2월이고 이듬해 10월에 불상이 완성된 것으로 보아 불상 조성을 위한 준비기간과 규모를 추측할 수 있는 것이다.

그리고 '보권문'과 '복장기' 외에 '감지은니'묘법연화경(紺紙銀泥「妙法蓮華經」) 등의 불교 전적과 「조상경」의 복장의식 내용과 일치하는 불복장물을 볼 수 있는데 '사리舍利와 사리합舍利盒', '오곡五穀, 오약五藥, 오향五香, 오황五黃, 오색채번五色綵幡, 오보제수엽五菩提樹葉', '직물류' 까지 다종다양한 조선 초기의 귀중한 불복장물의 내용을 확인할 수 있다.

이렇게 흑석사 목조아미타여래좌상은 조선 전반기를 대표하는 불상이며 복장유물의 발견으로 인해 불상을 조성했을 당시의 시대적 배경과 목적, 경제적으로 후원을 한 시주자들, 숭고한 예술가의 정신으로 최선을 다했을 조각가의 원숙한 기량까지 수많은 사람들이 불상을 원만하게 조성하기 위해 얼마나 지극히 마음으로 발원했는지 그 순간의 진심은 몇 백년이 지난 오늘날에도 진한 감동으로 남는다.

고승희 / 미술학 박사

누구나 쉽고 편하게 참여할 수 있습니다.  ilove.dongguk.ac.kr

소액기금모금 캠페인

# 동대로 1.2.3

동국대학교 동경주캠퍼스  동경주캠퍼스 

소액기금모금 캠페인

# 동대로 1.2.3

- 1 동국대학교 경주캠퍼스 도로명 주소 : 동대로 123
- 2 교육은 첫째도, 둘째도, 셋째도 동대로 123
- 3 동국대학교를 사랑하는 모든 사람들이 동대로 123 매월 1만원, 2만원, 3만원 참여

동국대학교 경주캠퍼스 대외협력처

주소 경상북도 경주시 동대로 123 동국대학교 100주년기념관 3층 대외협력실  
전화 054) 770-2200 / 2500 팩스 054) 770-2003 http://ilove.dongguk.ac.kr

기부 어렵지 않아요! 쉬운 기부! 즐거운 기부!

누구나 쉽고 편하게 참여할 수 있습니다.

- 01 스마트폰(QR코드) 약정  
핸드폰 QR코드검색 후 참여신청서 작성
- 02 휴대폰 사진전송  
참여신청서 작성 후 휴대폰으로 찍어 전송 010-6516-1027
- 03 홈페이지·종이·전화약정  
발전기금 홈페이지 또는 팩스·우편·전화로 참여

후원금은 여기에 사용됩니다.

후원금 전액은 인재육성장학기금으로 투명하게 사용됩니다.

 인재육성 장학기금  인재육성 장학기금  특정목적기금

■ 건학이념

본교는 불교 정신을 바탕으로 학술과 인격을 연마하고 민족과 인류 사회 및 자연에 이르기까지 지혜와 자비를 충만케 하여 서로 신뢰하고 공경하는 이상 세계의 구현을 건학 이념으로 한다.

■ 교육 목적

본교는 건학 이념에 따라 학술의 이론과 응용 방법을 연구·교수하여 불교를 비롯한 한국 문화의 세계화에 노력하며 민족과 인류 사회의 이상 실현에 기여할 지도적 인재의 양성을 목적으로 한다.

# 정각도량 156호

불기 2566(2022)년 가을호



## 표지 사진

경북 영주 흑석사 목조아미타여래좌상,  
1458년(세조4년), 국보, 높이72cm,  
흑석사 소장

## 정각도량 통권 156호

- 발행일 : 2022년 9월 2일
- 발행처 : 동국대학교  
서울 · 와이즈 캠퍼스
- 서울정각원  
04620 서울 중구 필동로 1길 30  
Tel : (02)2260-3015-8  
Fax : (02)2260-3744
- 경주정각원  
38066 경주시 동대로 123  
Tel : (054)770-2915  
Fax : (054)770-2009
- 발행인 : 윤성이
- 편집인 : 정혜린(진명스님)  
이창안(철우스님)
- 편집위원 : 정혜린, 이창안  
정승석, 안양규
- 편집주간 : 정승석
- 편집간사 : 이민기
- 편집사무 : 이다빈
- 디자인 / 인쇄 : 중도기획 (02)2278-2240

제호 정각도량은 세종 29(1447)년에 석가모니의 공덕을 찬양하여  
한글로 지은 月印千江之曲에서 집자한 글씨.

## 정각도량

- 2 나는 지금 어디쯤 걷고 있는가 / 진명스님

## 특집 | 글로벌 수행 문화, 명상

- 4 MSC(Mindful Self-Compassion)의 심리치료적 활용 / 효림스님
- 7 CBCT: 인지적 기반의 연민 수행 / 윤선영
- 9 제브 슈만 올리비에 교수의 “웰빙을 위한 마음챙김 훈련” / 정영희
- 13 미래 사회에 대한 전망과 명상 / 도연스님

## 불교예술의 세계

- 15 해인사 대비로전 두 분의 비로자나부처님 / 유근자

## 불교 수행의 길잡이

- 18 명상: 내 안의 보물을 찾아가는 여정 / 명본스님

## 초기 경전의 법문

- 20 스스로 테스트해 보아라 / 안양규

## 내 마음의 금언

- 22 “의심나는 것 해결하지 못했거든 바로 다툴지어다” / 철우스님

## 사찰음식 테라피

- 24 불교에서 말하는 음식치유요법 / 대안스님

## 불교와 사회복지

- 26 불교와 사회복지의 관계 / 정관스님

## 불심의 창

- 28 태국에서 만난 불자의 신행 / 현암스님

## 열린 마당

- 30 꽃등을 켜는 나날 / 지현배

# 나는 지금 어디쯤 걷고 있는가

진명 스님 | 정각원장

풀잎에 이슬이 맺힌다는 백로를 앞두고 물러날 것 같지 않던 폭염도 뒷모습을 보이고 있다. 지구촌 한쪽은 비가 오지 않아 강물이 말라 땅이 짝짝 갈라지고, 한쪽은 폭우로 인한 물바다가 되어 이재민이 늘어나고, 어느 한쪽은 화마가 휩쓸고 지나가고, 또 어느 한 곳은 전쟁으로 무고한 생명이 희생되고 있는 요즘이다. 지구촌을 둘러보면 천재든 인재든 성한 곳이 없고 빠른 지구환경변화로 적응하기 어려운 시절이다.

부처님 말씀에 의지해 살펴보면 변하는 것이 당연하다. 그래서 세상에 존재하는 모든 것은 변한다고 삼법인에서 제일 먼저 제행무상이라고 말씀하시지 않았을까 싶다. 지구환경변화에 이어 코로나19의 영향이 전 세계인들의 삶의 변화를 더 빠르게 요구하고 있다. 이런 현상 때문인지 사람답게 산다는 것, 사람들과 더불어 사는 세상에서 직업이나 직책, 신분에 맞게 산다는 것을 요즘 더 진지하게 생각하게 된다. 정치인은 정치인답게, 교육자는 교육자답게, 학생은 학생답게, 어른은 어른답게, 성직자나 수행자 등 그 신분에 맞게, 무엇 무엇답게 산다는 것을 말이다.

오래 전에 읽었던 책, 『닥터 노먼 베쑤』 한국판 추천사에 한 대목이 생각난다. “질병을 돌보되 사람을 돌보지 못한 의사를 작음의사(小醫)라 하고, 사람을 돌보되 사회를 돌보지 못하는 의사를 보통의사(中醫)라 하며, 질병과 사람, 사회를 통일적으로 파악하여 그 모두를 고치는 의사를 큰의사(大醫)라 한다.” 이 대목이 마음에 오래 남아있는 것은 출가를 결정할 당시 어느 수행자의 모습을 보고 답답했던 마음이 시원해지는 것을 느끼고 더 이상 고민 없이 출가를 결심했었기 때문이다. 세상에 의사는 몸에 병을 치료하고 수행자는 인간의 마음을 치유할 수 있다는 확신, 그 확신은 내 인생의 나침반이 되어 삶을 바꾸어 놓았고 부처님 제자로의 길을 걷게 했다. 결코 쉽지 않은 길, 자신의 이익만을 위하기보다 공동체의 이익과 대중의 이익을 위해 걸어야 하는 길, 취하는 것 보다 내려놓아야 할 것이 더 많은 길, 양보하고 이해하고 용서하며 살아야 하는 길, 나아가고 물러날 때를 잘 알고 걸어야 하는 길, 갈등 보다는 화합과 평화를 위해 노력해야 하는 길이 이 길이었다. 이 길 위에 나는 지금 어디쯤 걷고 있는가 항상 조고각하하며 살아야 하는 길이다.

부처님께서는 길 위에서 태어나 길 위에서 가르침을 펼치시고 길 위에서 가셨다. 왕자로 태어나 출가해서 수행자가 되고 어느 수행자보다 치열하게 수행하셨고, 부처를 이루시고 온갖 모함과 위협을 받으면서도 깨끗하게 중생제도의 길을 걸으셨다. 당시 신흥종교인 불교 교단을 꾸리시는 것이 쉽지만은 않았겠지만 부처님다음, 즉 법과 계율과 위의를 바로서지 않았다면 그 수많은 이교도들이 부처님 제자로 귀의 할 수 있었겠는가. 그 힘은 바로 부처님 법의 힘이었고, 법을 전하실 때 중생의 근기 따라 이해를

돕기 위해 대기설법, 차제설법, 위의설법, 비유설법, 유행설법 등 그 상대의 직업이나 신분 그 역할에 맞게 설법하시고 중생의 고통에 따라 응병여약(應病與藥) 하셨기에 그 가르침이 지금도 생생하게 살아 있는 것이다. 그래서 부처님을 대의왕이라고 하지 않는다. 대의왕의 가르침, 즉 세상을 품고도 남을 넓고 깊고 큰 법, 생생하게 우리 삶 속에 살아있는 부처님 가르침 안에서 큰 의사의 길을 자처하고 출가를 했다면 그에 따르는 책임과 의무를 다하는 것은 당연한 일일 것이다. 부처님 제자라고 선민의식을 가지고 산다면 출가를 안하니만 못하지 않은가. 불자들을 향해 부처님 말씀 안에서 그 신분과 직분에 맞게 지혜롭게 살라고 법상에서 천번 만번 외치는 것 보다 자신이 먼저 부처님 제자답게 화합승가의 일원으로 잘 사는 것이 먼저 일 것이다. 이것은 출가자에게만 국한 된 것은 아니다. 재가 제자도 부처님의 가르침을 배우고 실천하는 진정한 불자라면 마땅히 불자답게 말하고 행동해야 할 것이다. 말은 불자라고 외치지만 행동이 부처님 법에서 멀어져 있다면 어찌 불자의 삶이라고 할 수 있겠는가.

그래서 출가 재가 할 것 없이 동국가족들과 나누고 싶은 부처님 말씀이 있다. 부처님 말씀을 모아서 엮은 초기경전 『숫타니파타』 쫘다의 경에 대장장이 아들 쫘다가 부처님께 세상에 얼마나 많은 종류의 사문이 있느냐고 여쭙었다. 부처님께서 네 가지 사문이 있다고 말씀 하셨다. “길의 승리자, 길의 안내자, 길에서 사는 자, 길을 더럽히는 자” 이렇게 네 가지다 라고 말씀 하셨다. 쫘다는 네 가지 사문에 대해 자세히 말씀해 달라고 부처님께 청했다. 그러자 부처님께서 다음과 같이 설명해주셨다.

“의혹을 넘어서고, 괴로움에서 벗어나고, 열반을 즐기고, 탐욕스럽지 않고, 신들의 세계를 포함한 세상의 안내자, 이와 같은 사람을 깨달은 분들은 ‘길의 승리자’라고 한다. 이 세상에서 으뜸을 으뜸으로 알고, 가르침을 설하고 분석하고, 의혹을 끊고 욕망에서 벗어난 성자를 수행자 중에서 두 번째 ‘길의 안내자’라고 부른다. 잘 설해진 가르침의 길에서 절제하고 마음 집중에 머물고 허물없는 길을 따르면서 길에서 사는 사람 그를 수행자 중에서 세 번째 ‘길에서 사는 자’라고 부른다. 행동을 잘하는 척 꾸며서 행하고, 오만하고, 가문을 더럽히고, 무모하고, 남을 속이고, 절제가 없고, 수다스럽고, 걸으론 선한 척하고 걸어 다니는 사람, 그는 ‘길을 더럽히는 자’이다. 배운 것이 많고 지혜로운 거룩한 분들의 제자인 재가자는 이들이 모두 이처럼 같지 않음을 알고서 것처럼 보고서 믿음이 변하지 않는다. 왜냐하면 어찌 타락한 자와 타락하지 않은 자, 청정한 자와 청정하지 않은 자가 동등하겠는가.”라고 자상하게 설명해 주셨다.

나는 어떤 종류의 사문인가? 스스로 자문해 보자. 그리고 재가자들은 어떤 사문을 따라야 할 것인지 부처님께서 고구정녕하게 말씀해 놓으신 대목이다. 또 천한 사람의 경에서는 ‘출생에 의해 천한 사람이 되는 것이 아니요, 출생에 의해 브라흐만이 되는 것도 아니요, 행위에 의해 천한 사람도 되고, 행위에 의해 브라흐만이 되는 것이요.’라고 말씀하신 것은 내가 살아가면서 어떤 사람이 될 것인가 그 기준을 말씀해 주신 것이다. 나는 어떤 사람이 되고 싶은가? 그 선택은 각자의 몫이다.

이런 말이 생각이 난다. ‘나를 사랑하는 가장 좋은 방법은 나에게 성장을 선물하는 것이다. 나를 변화시킬 수 있는 것들은 생각한 것들이 아니라 실행하고 실천한 것들이다.’ 자신을 사랑하고 성장시키며 자신의 신분과 직분에 맞게 살고 있는가 살펴며 마음 안에 다른 이의 의견도 자리할 수 있는 여백을 품고 사는 동국인이길 희망해 본다. **정각도량**

## MSC(Mindful Self-Compassion)의 심리치료적 활용

효림 스님 | 동국대학교 강사

동국대학교가 주최하고 문화체육관광부와 서울시가 후원하는 서울국제명상엑스포가 어느덧 올해로 3회차를 맞이했습니다. 특히 올해 학술컨퍼런스는 동국대와 하버드 의대 IMP가 공동 주최하여 대중의 기대와 참여도 또한 높았는데, 불교수행이 뇌과학과 심리치료를 만나 어떻게 현대인들의 개인수행 뿐만 아니라 치료와 상담현장에서 다양하게 활용되고 있는지 그 현황을 자세히 들여다 볼 수 있는 유익한 시간이었습니다. 그 중에서도 인기 강연이었던 크리스토퍼 거머(Christopher K. Germer)박사님의 <마음챙김-자기연민의 심리치료적 활용>강연 내용을 이해하기 쉽도록 요약 정리하여 전하며 미처 접하지 못했던 분들과 함께 나누고자 합니다.

무언가 일이 잘못되었을 때, 자신이 부족하거나 실패했다고 느낄 때, 당신은 자신을 어떻게 대하나요? 우리 대부분은 이런 고통스러운 순간에 자기를 비난하고 탓합니다. 그럼 반대로 당신의 친구가 똑같이 힘든 상황에 있다고 상상해 볼까요? 당신은 그 친구를 어떻게 대하나요? 아마 당신은 그 친구의 말에 사려 깊게 공감하면서 친절함 태도로 위로하려 할 것입니다. 만일 이 때 우리가 자신을 대하듯이 친구를 대한다면 어떻게 될까요? 아마 우리 주변에는 아무도 남아있지 않을 것입니다. 전 세계 통계가 비슷한데요, 연구에 의하면 68%의 사람이 자기 자신보다 타인에게 더 친절하다고 합니다. 그래서 자기연민의 비공식 정의는 힘든 상황에 있을 때 친한 친구에게 하듯이 자신을 친절과 이해로 대하는 것을 말합니다. 다른 사람을 친절하게 대하듯이 똑같이 내 자신을 대하는 것, 상대에게만 향하던 친절의 방향을 유턴해 내 자신에게로 향하게 하는 것입니다.

잠깐 제 얘기를 드리자면, 저는 대학원을 졸업하고 임상심리 전문가로서 활동하면서 대중 강연을 할 일이 많았는데 그때마다 불안과 공포가 극심했습니다. 그 당시 소위 불안장애 전문가로 불리고 있었고, 25살 때부터 마음챙김 명상도 해오고 있었는데 말이죠. '저 사람은 자기 주제에 대해 잘 모르는 사람이구나. 저 사람은 사기꾼이야'라는 말을 들을까 두려웠습니다. 그런데 자애명상을 알게 되고 저에게 친절함 말로 위로를 건네자 대중연설의 공포가 사라졌습니다. 이 때 제가 알게 된 것이 연설에 대한 불안 장애가 아니라 수치심 장애라는 사실이었습니다. 종종 우리가 수치심과 같은 강렬한 감정에 휩싸이게 될 때 우리는 그 감정이 내 안에 존재하도록 허용하기가 힘들어집니다. 그래서 그 감정을 담을 수 없으려면 먼저 우리 자신을 감싸 안을 수 있어야 합니다. 그것이 바로 자기연민의 역할입니다. 때로는 상황에 대한 주의력 있는 행동을 하기위해라도 먼저 우리 자신에게 매우 친절할 필요가 있는 것입니다. 이후 저는 자기연민의 척도를 개발한 크리스틴 네프(Kristin Neff) 박사와 함께 마음챙김-자기연민(MSC:

Mindful Self-Compassion) 8주 프로그램을 만들었습니다. 그리고 지금까지 매년마다 전 세계 MSC 교사들의 피드백을 통해 내용을 보완·업그레이드 시켜가고 있습니다. 대략 지금까지 세계 20만명 정도가 이 수업을 들었습니다.

네프 박사의 자기연민에 대한 공식정의는 이렇습니다. 첫째 마음챙김입니다. 우리가 경험하는 동안 그 경험을 알아차리는 것입니다. 두 번째는 인간경험의 보편성, 즉 이런 경험을 하는 것은 나 혼자가 아니라는 것을 상기하는 것입니다. 마지막으로 세 번째는 자기친절, 우리 자신에 대해 비난 대신 따뜻함과 친절의 태도를 갖는 것입니다. 이렇게만 말하면 자기연민에 대해 대부분의 사람들이 자기연민은 부드러운 태도를 말하는 것이라고 생각하기 쉬운데 자기연민에는 부드럽게 위로하고, 연결되고, 인정해주는 음의 측면도 있지만, 보호하고, 제공해주며, 동기를 부여해 세상에서 적극적으로 활동하게 만드는 양의 측면 또한 있습니다.

또 자기연민에 대해 이기적이다, 나약하다, 자기 동정, 방종이 아닌가 라는 등의 의혹들이 있습니다만 연구에 따르면 자기연민적인 사람일수록 타인에게 더 자비로운 성향을 가지며, 트라우마나 질병과 같은 삶의 어려움 속에서도 훨씬 더 높은 회복탄력성 보여줍니다. 그리고 자기연민적인 사람들은 좋은 코치처럼 자신에게 친절로 동기를 부여해 주기 때문에 목적을 이루려는 동기가 훨씬 더 많으며, 단기적 이득이 아닌 장기적 유익을 위해 자신을 돌보기 때문에 자신의 웰빙에 보다 주의를 기울이는 것으로 나타납니다.

사실 심리치료에서 자기연민은 완전히 새로운 개념은 아닙니다. 100년 이상 이미 심리치료 분야에 존재해왔습니다. 다만 자기수용이란 단어를 사용했을 뿐입니다. 칼 로저스(Carl Rogers), 윌리엄 제임스(William James), 지그문트 프로이트(Sigmund Freud)와 같은 위대한 심리학자들은 자기수용을 심리적 웰빙의 핵심요소로 말해왔습니다. 그러다 1990년대 심리학이 불교의 마음챙김에 주목하면서 마음챙김과 수용을 기반으로 하는 치료들 즉 변증행동치료(DBT), 수용전념치료(ACT), 마음챙김기반 인지치료(MBCT)가 등장하면서 자기수용에서 매 순간의 경험에 대한 수용을 포괄적으로 다루게 됩니다. 이후 연민기반 치료가 등장하면서 순간순간의 경험에 대한 수용에 보태어 나 자신에 대한 수용까지를 강조하게 됩니다. 그리고 이것은 심리치료에서 새로운 패러다임이 되었습니다. 자기연민은 다양한 진단상태와 다양한 치료법에서 근본적 변화과정으로써 자리하게 되었습니다.

그렇다면 자기연민은 어떻게 작용하고 어떻게 효과가 있는지 궁금하실 겁니다. 연구에 의하면 자기연민은 감정조절과 깊은 관련성을 가지고 있습니다. 자기연민의 내용을 다루고 있는 4000여 편의 논문 내용을 하나로 압축해보면 자기연민은 감정조절 능력을 개선해 감정의 강도와 지속시간을 줄여줍니다. 신경생리학적으로 살펴보자면 스트레스 상황일 때 자기연민적 반응을 하게 되면 전전두엽에서 감정 반응을 조절해 부정적 반응을 줄여주고 부교감 신경계는 원활하게 작동되면서 심박변동률은 안정적이게 해줍니다. 이것은 우리가 안전하다는 감각이 있을 때와 같습니다. 두 번째로 안정적 애착관계의 증가입니다. 어린 시절 불안정 애착관계를 경험한 사람은 자신과 다른 사람을 믿지 못하게 됩니다. 하지만 자

기연민을 배우게 되면 자기 자신과의 관계에서 믿음이 형성되기 시작하게 되면서 이것은 다시 자연스럽게 타자에 대한 믿음으로 이어지고 안정적 애착관계를 증가시켜줍니다. 그리고 마지막으로 자기연민은 수치심을 감소시킵니다. 우울, PTSD, 식이장애, 불안장애, 만성통증의 이면에는 자신은 무가치하고 부족한 인간이라는 수치심이 자리하고 있습니다. 그러나 자기연민은 자기감각이 공격받을 때 자기비판에 친절로서 대응하고, 보편적 인간경험임을 상기시킴으로써 고립감에 대응하며, 우리의 부정적 믿음과 우리 자신을 지나치게 동일 시 하는 대신 마음챙김 하게 해줌으로써 수치심을 감소시켜 다양한 정신적 증세들을 완화시켜 줍니다.

그렇다면 심리치료에서 어떻게 자기연민을 통합시킬 것인가. 여기에는 3단계가 있습니다. 먼저 치료자의 연민어린 현존입니다. 우리 인간에게는 상대방의 감정을 그대로 다 느낄 수 있는 신경세포가 있습니다. 치료자가 내담자를 철저히 수용하려면 먼저 치료자 자신을 철저히 수용해야 합니다. 그런 다음 치료자가 애정어린 현존을 유지하는 것만으로도 내담자의 고통은 서서히 완화됩니다. 두 번째는 치료자가 내담자 사이에 언어적 또는 비언어적으로 연민어린 상호작용을 하는 것입니다. 기본적으로 자기연민을 가르칠 수 있는 가장 좋은 방법은 연민으로 대하는 것입니다. 내담자에 대한 공감과 친절은 긍정적이고 건강한 치료효과를 가져다줍니다. 세 번째는 연민어린 개입입니다. 내담자에게 다음 회기에 오기 전까지 일상에서 스스로 자기연민을 시도해 볼 수 있도록 다양한 방법들을 안내하는 것입니다.

마지막으로 제가 나누고 싶은 것은 자기연민이 내담자뿐 만 아니라 치료자에게도 매우 유익하다는 점을 상기시켜 드리고자 합니다. 고통 받는 사람들을 만나다 보면 치료자가 그것을 그대로 느끼면서 관계를 경험할 때가 있을 것입니다. 바로 이것이 공감피로입니다. 그런데 이때 치료자는 상대방에게 보다 더 친절해야 한다고 생각하는 경향이 있습니다. 하지만 이 때 타인을 돌보듯 치료자 자신을 돌보면서 돌봄의 균형을 가져올 필요가 있습니다. 치료자 자신의 마음이 떠도는 것을 느끼거나 상대의 감정에 압도될 때 들숨과 함께 연민어린 현존으로 돌아올 수 있도록 우리자신을 위한 들숨에 집중합니다. 여기서 중요한 것은 친절과 연민으로 호흡하면서 소진된 내 자신을 충전하는 것입니다. 이것은 이기적인 것이 아닙니다. 이것은 치료자 자신을 고갈시키지 않으면서 다른 사람에게 더 잘 주기 위한 관계를 위한 것입니다. 이렇게 우리 자신과 다시 연결되었다는 느낌을 받은 다음 내담자를 향해 날숨의 편안함을 건넵니다. ‘들숨을 나를 향해, 날숨을 내담자를 향해’ 호흡하도록 허용하면서 자연스럽게 오가는 호흡의 흐름과 함께 내담자와 다시 연결된 채 머무릅니다.

여러분 모두가 행복하시고 건강하시길 기원 드립니다. **정각도량**



## CBCT: 인지적 기반의 연민 수행

윤선영 | 동국대학교 응용선행 전공 박사수로

연민이란 “타인의 고통을 보고 그를 완화해 주고자 하는 따스한 마음의 배려”라고 하며, 누군가의 고통에 대해서 자신의 마음에서 스스로 우리나라와 무엇인가를 해야겠다는 ‘동기’라고 한다. 이러한 연민에 기반한 프로그램 중 하나인 CBCT(Cognitively-Based Compassion Training)는 록상 텐진 네기(L. Tenzin Negi)가 2005년 에모리 대학교에서 대학생의 스트레스를 다루기 위해 개발하였다.

티베트의 로종lojong 수행에 기반을 둔 CBCT는 고통의 근본적인 원인이 지나치게 자기중심적인 태도에 있다고 진단하고, 그것이 타자와의 연결을 가로막는다고 보는 데서 이론을 전개한다. CBCT는 이러한 고통의 깊은 원인을 제거하기 위해서는 마음 챙김의 수행을 분석하는 분석명상(analytical meditation)을 적용한다. 즉, 개방적이고 비판단적인 자각을 강조하는 대중화된 마음챙김 적용과는 대조적으로, CBCT에서 배양되는 공감과 연민은 생각, 가치, 관계에 대한 분석과정을 통한 적극적인 인지적 방향전환을 통해서 이루어진다.

무엇보다 CBCT는 종교적 배경과 상관없이 다양한 일반 대중에게 다가갈 수 있도록 보편적이고 비종교적인 특성인 세속화(secularization)된 형태를 강조하며, 자신과 타인을 이롭게 할 수 있는 긍정적인 방식으로 자신의 경험과 새로운 관계를 맺게 한다. 이러한 CBCT는 호흡에 대한 자각을 이끌어 내는 일주일간의 집중(즉, 사마타)수행으로 시작하게 된다. CBCT 입문과정은 다음과 같은 순서와 목적으로 전개된다.

- 모듈1: 주의력과 마음의 안정성 계발
- 모듈2: 정신적 경험의 본질에 대한 통찰력 배양
- 모듈3: 자기연민 배양
- 모듈4: 평정심 계발
- 모듈5: 타자에 대한 고마움과 감사 계발
- 모듈6: 애정과 공감 계발
- 모듈7: 서원과 연민의 실현
- 모듈8: 타인에 대한 적극적인 연민의 실현

티모시 해리슨은 제3차 서울국제명상엑스포에서 CBCT의 모듈과 신경과학자들이 제안한 정서조절의 3가지 전략인 주의 배치(Attention deployment), 자기 거리두기(Self-distancing), 재평가

(Reappraisal)와의 유사점을 밝혔다. 이 이론은 인지적 알아차림과 감정이 서로 연결되거나 혼합되어 있다는 데에 그 근거를 두고 있다.

먼저 CBCT의 1번 모듈(마음의 주의와 안정 개발하기)에서는 주의를 분리해서 전환하여 재배치를 하는 과정이 진행된다.

두 번째는 자기 거리두기로 3번 모듈(자기연민 배양)에서 진행된다. 자기 거리두기는 객관적인 관찰자의 관점을 취함으로써 현실상황에서 자신을 분리할 때 작동한다. 이 모듈은 자기 알아차림 단계이며, 메타인지와 탈구체화(탈동일시)가 여기에 속한다. 재평가는 모듈 4(평정심 개발), 5(타자에 대한 고마움과 감사 개발하기)에 해당한다. 특히, CBCT에서는 인지적 재평가의 중요성을 강조하는데, 이는 내적으로 경험을 재해석하는 능력으로 부정적 정서의 감소 및 편도체 등의 감정을 생성하는 뇌 영역의 활동 감소와도 관련이 있다. 즉 이 단계에서 자기 알아차림이 향상되고, 자동적으로 사고의 전환을 통한 인지의 전환이 이루어지게 되는 것이다.

이를 통해 CBCT의 최종 목표인 회복탄력성과 연민이 커지게 된다. 즉, CBCT의 8개의 모듈 단계는 주의 배치, 자기 거리두기, 재평가의 과정과 배대되며, 이 과정에서 사고의 전환이 우리의 인지를 전환하고 궁극적으로 회복탄력성과 연민심이 함양되는 것이다. 특히, 재평가는 우리가 수행하면서 알아차림이 향상됨으로써 가능하게 되는 단계이며, 이것이 바로 CBCT가 가진 어떤 힘이라고 전한다.

이와 같은 CBCT의 모듈은 순차적으로 구축되도록 설계되어 있고, 과정은 일반적으로 주당 1.5 시간 동안 10시간 동안 진행되는 10세션으로 구성된다. 매 주제는 강의와 안내에 따른 명상의 수행을 통해서 반복적으로 제시되고, 참가자들은 코스를 끝마친 후에도 지속적으로 수행을 이어 가라는 격려를 받는다. 즉, 각각의 모듈은 한 번에 습득하도록 요구되는 것이 아니고, 연민을 일으키기 위한 씨앗을 심고 가꾸어 나가는 과정처럼 마음에서 점차 성숙되어 가는 것으로 안내받는다.

이러한 CBCT의 효과는 다음과 같다. 스트레스 수준을 감소시켜 염증을 조절하고, 편도체의 활성화로 인한 우울에 대한 자기보고 증상 감소에 도움을 주며, 편도체, 하전두회, 배내측 전전두엽의 활동을 증가시켜 공감 자극에 대한 신경활동 반응에 영향을 미친다. 또한, 항염증 지표(타액 C-반응 단백질 농도)의 감소, 공감의 정확성과 관련된 신경 활성화 측면에서 개선, 암 재발의 두려움으로 인한 스트레스를 감소, 자살을 시도했던 아프리카계 미국인을 대상으로 CBCT를 수행한 연구에서 자기연민 증가(8%) 등의 연구가 있다. 또한, CBCT에서 배양되는 감사가 건강과 웰빙에 긍정적인 영향을 미치고, 스트레스와 우울에는 완충 작용을 한다는 연구 등이 보고 되고 있다. 이는 보편적 인간성에 대한 감각을 배양하고 그것을 집단 내에서 끊임없이 확장시킴으로써 그들의 세계를 안전하고 상호 연결되어 있다고 해석하도록 영향을 준다는 CBCT의 이론을 뒷받침하고 있는 것이다.

이상과 같이 CBCT는 고통으로부터 자유롭고자 하는 수행자의 인지적 탐구를 촉진하여 자기연민을 배양하는 프로그램이다. CBCT는 공감과 연민이 배양될 수 있는 특성이라는 사실을 이해할 수 있도록 수행자들에게 힘을 실어줌으로써, 몸이 세상과 관여하는 방식을 포함해서 수행자들이 세상과 관계하는 습관을 변화시켜 마음의 성장을 촉진시킬 수 있음을 보여준다. **정막도향**

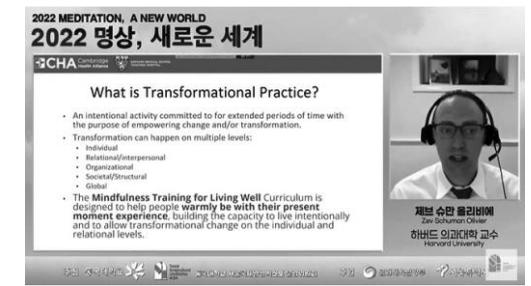
## 제브 슈만 올리비에 교수의 “웰빙을 위한 마음챙김 훈련”

정영희 | 불교대학원 명상심리상담학과 강의초빙교수

동국대학교는 제3회 서울국제명상엑스포를 개최했다. 이번 행사는 ‘2022 명상, 새로운 세계’라는 타이틀로, 제1회와 제2회에 이어 학술, 체험, 문화, 산업 분야의 다채로운 프로그램을 구성, 명상의 새로운 트렌드를 확인하고 세계적 도약을 가능케 하였다. 여러 프로그램 중 학술 컨퍼런스는 작년에 이어 올해에도 세계적 규모를 자랑하며 큰 성과를 이뤘는데, 세계적인 석학들과 국내의 전문 연구자들을 초빙하여 명상의 가치를 조명하고 대중화를 확인하는 축제의 장이었다.

컨퍼런스는 총 3일에 걸쳐, 1일차는 ‘명상과 치유’, 2일차는 ‘명상과 과학’, 3일차는 ‘명상과 미래사회’라는 세부 주제로 진행되었다. 컨퍼런스의 여러 강연 중 하버드 의과대 교수인 제브 슈만 올리비에(Zev Schuman Olivier) 교수가 1일차 첫 번째 막을 열었다. 이 글에서는 올리비에 교수의 ‘웰빙을 위한 마음챙김 훈련’의 내용을 요약하여 소개하고자 한다.

웰빙을 위한 마음챙김 훈련은 행동 변화를 이루는 기술로 만성질환을 포함한 스트레스 상황에서 잘 사는 방법을 안내하는 8주 과정의 프로그램이다. 제브의 강연을 통해, 최근 서양에서의 명상 연구의 흐름과 초점을 두는 방향성에 대해 엿볼 수 있을 것이다.



안녕하세요. 저는 하버드 의대에서 개발한 마음챙김, 웰빙을 위한 변용과 변화의 수행에 대해서 이야기하고자 합니다. 하버드 의과대학 산하기관인 마음챙김과 연민센터는 2014년 포용성, 접근성, 다양성을 원칙으로 의료서비스와 의료계에 마음챙김과 연민을 접목하고자 설립되었습니다. 환자치료나 의료 전문교육 및 연수, 과학연구, 직장 내 웰빙 그리고 의료계에서 어떻게 하면 마음챙김과 연민수행을 할 수

있을까를 연구합니다. 마음챙김 수행이 수면과 통증, 스트레스를 완화시킨다는 등의 이론이 있고, 실제로 많은 이들이 그 효과를 경험합니다. 그렇지만 가장 중요한 것은 이 마음챙김 수행이 어떻게 우리가 사는 방식을 변화시킬 수 있는가, 우리의 삶을 변화시키는가 하는 것이 가장 중요한 부분입니다. 이것이 오늘날까지 명상이 이어져 온 가장 중요한 이유라고 생각되며, 결국 명상은 우리의 삶을 변화시키고 자비로 공동체와 연결되기 위한 것이라고 할 수 있습니다.

그러면 변화를 명상을 통해서 한다는 것이 무엇일까요? 변용수행이라는 게 무엇일까요? 의도적으로, 장기적으로 어떤 변화를 지원하기 위해서 하는 수행이라는 것이겠죠. 굉장히 다차원적인 변화가 있을텐데요. 개인적인 변화, 대인 관계에서의 변화, 나아가 조직, 불평등한 사회구조, 인구 문제 등의 사회적 변화, 나아가 세계가 변할 수 있도록 하는 잠재력이 분명히 있습니다.

저희가 개발한 프로그램은요, 건강행동 변화와 만성병 자기관리에 초점을 두고 있습니다. 건강해야 웰빙이 가능하기 때문이죠. 만성병이 잘 관리가 되거나 예방이 되면 정신건강에도 당연히 영향이 있게 되고, 정신이 건강하게 되면 자기조절 능력도 늘어나게 되고 좀 더 힘을 가지고 살 수 있게 됩니다. 많은 사람들이 약물을 남용하는 방식으로 통증을 관리하는데요. 이것이 정말 큰 사회적인 문제를 일으킵니다. 이런 약물에 의존하는 행동양식을 변화시켜서 이것을 했을 때 만성병 관리가 훨씬 더 건강한 방식으로 되게 됩니다. 미국에서는 특히나 이 의료비용 문제가 굉장히 심각한데, 의료비용 86%가 이런 만성병에 사용되고 있습니다. 그래서 mindfulness, 마음챙김 훈련을 의교계에 접목하는 작업을 하고 있습니다. 저희가 만든 것이 1차 의료 진료에 사용할 수 있도록 만들었는데, 바로 MTPC(Mindfulness Training for Primary Care)입니다. 이것은 의료보험으로도 커버가 됩니다.

이 프로그램은 2,500년 전에 상좌부, 선불교, 대승불교 이런 것들에 뿌리를 두고 MBSR(Mindfulness Based Stress Reduction program), Jon Kabat-Zinn 박사가 만든 스트레스 완화를 위한 마음챙김 프로그램에 기반을 두고 있습니다. 저희는 이것을 “마음챙김 기반 프로그램의 3세대다”라고 합니다. 처음에 만들어졌을 때는 중독 행동, 행태를 치료하기 위해서 만들어졌었는데요. 그것이 1세대 마음챙김 프로그램입니다. 그리고 Chris Germer 박사님 이런 분들이 2세대 마음챙김 프로그램을 만드신 분들입니다. 좀 더 과학에 기반을 둔, 그래서 옛날 고대명상 뿐 아니라 과학을 가져다 접목시키자고 해서 2세대 마음챙김 프로그램들이 만들어졌어요. 저희가 3세대 마음챙김 개입, 마음챙김 명상 프로그램들로 나아가고 있는 단계입니다.

이 MTPC 구조를 잠깐 말씀드리면, 처음 사회기는 MBSR이나 MBCT와 아주 비슷합니다. 마음챙김이고요. 그다음에 5회기~8회기는요, 친절함과 대처법. 그래서 MBSR을 아시면 이게 보통은 MBSR에서 7회기 즈음에 나옵니다.



다른 MSC에서도 대체로 7회기 즈음 나오기 시작하는데, 이 친절은 굉장히 중요합니다. 친절하지 않게 변화를 하면 자기비판이 뒤따를 수 있기 때문입니다. 핵심가치 그다음에 지혜로운 행동, 어떻게 하면 지혜롭게 잘 살 수 있는가. 그래서 어떻게 우리가 선택과 수단을 잘 선택할 수 있을까이고, 그다음에 중요한 것이 우리의 행동이라는 것이 다 어떻게 타인과 긴밀하게 연결되어 있는지, 공동체와 연결되어 있는지 아는가입니다. 그렇지 않고는 개인도 변할 수가 없습니다. MTPC의 4가지 가장 중요한 주제는 ‘따뜻함’과 ‘인간의 보편성’ 그리고 ‘우리가 마음을 챙길 때 관계적인, 대인적인 마음챙김’ 그리고 우리가 배우는 것을 매회기마다 어떻게 ‘행동으로 변화시킬까’ 하는 것입니다. 어떤 경험이든 어떤 상황이든 간에 이 상황이 감각, 생각, 감정, 충동, 행동 이런 것들을 동시에 다 촉발시킬 수 있는데 그 가운데 중심에 있는 것이 느낌입니다. 알아차리되 이것을 따뜻하게 함께 해주기. 생각이건 감정이건 느낌이건 충동이건 알아차리고 그것들과 따뜻하게 함께 해 주는 것입니다. 그리고 8주 동안에 형식을 갖춘 수행과 형식을 갖추지 않는 일상 수행이 있습니다. 형식을 갖춘 것은 바디스캔과 연민수행이 있고, 일상 수행은 예를 들어서 일상에서 3분 동안 호흡하기, 잠깐 자기연민 휴식하기. 이렇게 일상 수행을 하는 것입니다. 또 하나는 사람들이 습관적인 행동을 그냥 자동적으로 하게 되는데, 습관으로 가기 전에 잠깐 멈추고, 알아차리는 시간을 갖는 것입니다. 그래서 이런 명상을 하게 되면 물론 시간이 필요하겠지만 이 순간에 가장 좋은 것이 무엇인가를 찾아가게 되는데요. 이것을 찾기 전에 일단 멈춰보는 것. 속도를 줄이고 그냥 자동적으로 달려가기 전에 ‘아~ 내가 지금 이것을 경험하고 있구나.’ 그러면 그때 좀 더 뭔가 유용한 호흡이라든지 던고 있는 발을 느낀다든지 소리 등으로 다시 돌아갔다가 내 경험으로 마음을 돌리는 방법을 말씀드립니다. 아니면 호기심을 가져보는 것도 좋은 방법입니다. 어쨌든 가장 중요한 것은 호기심이 됐건 연민이 됐건, ‘따뜻함’입니다. 그래서 많은 사람들이 그 따뜻함을 제스처로 손을 가슴에 올려놓기도 하고, 나를 안아주기도 하고, 나를 부드럽게 만져주기도 합니다. 그랬을 때 신경학적으로 우리의 신경을 진정시키는 효과가 있고, 지금 내가 돌봄 받고 있구나라는 신호를 보낼 수 있죠. 그렇게 되면 예를 들어서 우리가 통증을 느끼고 있다면 고통 받음을 더 잘 담아내고 안아줄 수 있게 됩니다.

미국에서 명상은 공부를 많이 한 백인, 경제적으로도 여유가 있는 사람들이 하는 것으로 인식되어 있었습니다. 그래서 우리가 MTPC를 만들 때, 이전까지는 명상에 잘 접근하기 힘들었던 그런 사람들을 위주로 했습니다. 그리고 이 명상공부를 하고 나서 보험 처리가 될 수 있게 해서 정부 보조금 받는 사람들 그리고 연 4만 달러 이하의 소득을 받는 사람들 그리고 영어가 모국어가 아닌 사람들을 다양하게 연구에 참여시킬 수 있었고, 마음챙김을 통해서 감정조절과 같은 자기조절을 했을 때 이런 인지력, 주의력 그리고 동기 유발, 학습능력 이런 것들이 뇌에서 다 활성화되고 향상되었음을 확인할 수 있었습니다. 또한 정서 조절능력 그다음에 행동변화가 어떻게 되게 되는지, 즉 내부수용 감각 자각을 마음챙김이 어떻게 도와줄 수 있는지를 살펴보고자 했는데, MTPC의 그룹 같은 경우는 보시면 더 8주 후에 감정조절 능력이 훨씬 좋아졌습니다. 훨씬 더 자기의 감정을 더 잘 조절하고 내가 뭔가 행동변화를 하려고 했을 때 그것과 연관되어서 일어날 수 있는 감정적 어려움을 훨씬 더 잘 처리하였습니다.

몸이 무슨 말을 우리한테 할 때, 우리는 안 듣는다는 것이 문제입니다. 우리가 무엇인가 행동을 하려

면 몸으로 해야 하는데, 몸이 안 들으니까 이 몸을 움직일 동기가 더 줄어들게 되는 것입니다. 이 몸을 우리가 듣는 영역을 내부수용 감각이라고 합니다. 그래서 이 능력, 우울증에 있어서 몸을 듣고, 몸을 느끼려고 하는 이 마음 그리고 그 몸이 말하는 바를 믿어주는 것이 굉장히 중요합니다. 사람들의 행동을 변화시키기 위해서 무엇이 필요한가. 특히 사람들이 자기 몸을 듣고 믿는 능력이 이 훈련과 행동변화에 어떻게 영향이 있는가를 살폈는데, MTPC를 했을 때 실제로 이 내부수용 감각의 향상, 즉 내 몸을 듣고 믿는 능력이 향상된 것을 확인하였고 또 행동변화도 더 잘되는 것을 확인할 수 있었습니다. 이렇게 몸을 듣고 몸을 신뢰한다는 것이 지혜를 주고 우리의 삶을 변화시킬 수 있는 중요한 중재자가 됩니다. 그리고 내부수용 감각을 증진시키는 데에 바로 이 마음챙김이 중요한 역할을 합니다.

결론적으로 MTPC를 통해서 굉장히 경제적으로, 사회적으로 의료계에 접근하기 어렵고 힘든 사람들에게 명상과 마음챙김이라는 기술을 가져갈 수 있게 되었고 그리고 이것을 통해서 행동변화, 특히 건강한 행태로 삶의 양식을 행동으로 바꾸는 것, 만성병을 스스로 자기관리하는 것, 그리고 정서 조절을 통해서 내부수용 감각, 자기 몸의 감각을 듣고 믿는 것을 향상시키게 됩니다. 그래서 몸이 무슨 말을 하는지 듣는 것. 거기에서 지혜를 찾고 믿는 것을 잘할 때, 사람들로 하여금 스스로 변화하게끔 하는 동기에 굉장히 도움이 많이 된다고 할 수 있습니다. 감사합니다. **정각도량**



## 미래 사회에 대한 전망과 명상

도연 스님 | 동국대학교 대학원 철학박사

아직도 여전히 기승을 부리고 있는 코로나(COVID-19)는 향후의 사회 시스템에 큰 변화를 초래할 것으로 예상된다. 코로나 이후의 세계는 어떻게 흘러갈까? 코로나가 바꾼 사회 시스템에 대처하는 것은 현대 명상의 과제로 대두된다.

전문가들은 인공지능(AI)에 의한 로봇이 기존의 일자리를 대체하는 속도가 일자리를 새롭게 창출하는 속도보다 몇 배 이상 빠를 것으로 예측하고 있다. 이처럼 불안정하게 될 고용의 문제에서 살아갈 수 있는 대안은 무엇일까?

먼저 기존의 자본주의 체제가 가진 폐단을 의심하고 그것의 허와 실을 파악해 봐야 한다. 기후와 환경의 위기, 불평등의 극대화, 인공지능의 위기에서 벗어날 수 있는 대안은 자본 중심의 사고방식이다. 돈이 권력이고 권력이 돈을 만들어 내는 구조에서는 가진 자는 늘 가진 자고 가난한 자는 늘 가난한 자가 될 수밖에 없는 윤회의 고리일 뿐이다. 자본주의 체제는 이윤과 경쟁의 두 바퀴로 움직이며 인간의 이기심과 욕망을 증식시키고 끊임없이 확대 재생산해야 하기에 현재의 위기를 야기한 근본 원인인 동시에 동력으로 작용한다.

그렇다고 해서 부와 권력의 재분배라는 이념 아래 자본과 힘을 극단적으로 중앙으로 집결시키는 사회주의체제의 형태가 되어서도 안 된다. 그러한 복지 국가는 상상으로는 존재하지만 이기심을 갖고 있는 인간의 현실에서는 불가능하기 때문이다. 결국 절대 권력으로 치우칠 뿐이다. 이러한 상황에서 놀랍게도 AI 로봇이 모든 노동자가 바라는 세상을 열어줄 수도 있다. 그렇게 되기 위해서는 몇 가지 전제조건이 필요하다. 이에 따라 다음과 같은 세계가 실현될 것으로 상상할 수 있다.

AI 로봇의 노동이 보편화가 되면, 인간의 노동, 로봇의 노동 그리고 인간과 로봇의 협업으로 나누어 질 것이다. 국가는 로봇의 100% 사회화를 목표로 로봇이라는 생산 수단을 점진적으로 사적 소유에서 공유로 전환할 것이다. 이 기술은 사회의 소산이며 개인이나 기업이 독점할 수 없다. 기업이 소유한 로봇에 대해서는 로봇세를 높은 세율로 부과하는 제도를 시행한다. 국가의 로봇에서 발생하는 가치와 기업이 내는 로봇세를 무상 의료, 무상 교육, 무상 주택, 무상 교통을 핵심 골자로 한 보편적 복지, 기본 소득과 기본 자산, 실업자에 대한 실업수당과 재교육 등 사회 안정망 확보를 위한 재정으로 활용한다. 단순 반복의 작업과 위험도가 높은 작업은 로봇에게 맡긴다.

상황이 이렇게 전개되면 인류의 대부분은 단축된 노동으로 남는 시간을 여가로 보낼 수 있게 된다. 노동의 형태도 일과 놀이와 예술이 결합한 형태로 전환할 수 있다. 창의성이 구현되고 거기에서 발생되

는 잉여가치는 자신과 사회의 몫으로 환원할 수 있게 된다. 이렇게 경제적으로 안정되고 여유가 생기면 많은 여가를 즐길 수 있게 된다. 많은 것을 경험하고 많은 곳에 갈 수 있겠지만, 그러한 향락도 진정한 자기실현을 충족할 수는 없다. 여기서 명상은 자신의 본성을 구현하는 삶의 수단으로 더욱 진가를 발휘할 수 있다. 여가로 누리는 물질적 향락은 부패하게 마련이다. 나의 의식과 관념이 과거의 부패한 것에 머물러 있다면, 나의 삶 전체가 부패할 것이며 주변을 부패시키고 악취를 풍길 것이다.

명상은 단지 고요히 앉아서 호흡을 하거나 몸과 마음을 지켜보는 것만이 아니다. 명상은 매 순간순간을 맑은 의식으로 깨어 있으면서 정도正道를 걸으며 수습修習해 가는 과정이다. 불교에서 수행을 의미하는 bhavana라는 원어는 ‘경작하고 발전한다’는 의미에서 ‘영적으로 성장하고 명상한다’는 뜻이 되었다. Bhavana는 ‘되다’라는 의미의 ‘√bhū’에서 파생된 말이다. 연결시켜 생각해 보면, 우리는 꾸준한 명상을 통해 성장하고 발전해 가는 존재이다.

그렇다면 어떤 존재가 되어야 하는 것일까? 명상을 통해 본성을 회복하면서 알게 되는 것은 공동체적 삶이다. 그래서 수행자들은 함께 어울려 살면서 수행 공동체를 형성했다. 또한 인류는 문명화의 길을 걸으면서 본래 원형의 상태를 찾아 왔다. 우리의 본래 상태는 역사를 거슬러 올라가면 자연과 함께 호흡하며 살던 공동체이다.

인류는 700만년의 역사 가운데 약 99.9%의 시간 동안 평등한 공동체로 살았다. 이제 인류 사회는 자연과 공존하며 모든 구성원들이 평등한 공동체로 돌아가야 한다. 그 방향과 부합할 때, 현재 진행 중인 제4차 산업혁명은 정당성을 가질 것이며 COVID-19는 이 정당성을 재촉하고 있다. 어떻게 우리가 기존의 마인드와 삶의 방식을 갖고 위드With 코로나를 할 수 있겠는가?

근본적인 의식이 바뀌지 않는다면 코로나는 더 강력한 바이러스로 변이해서 계속 우리를 괴롭힐 것이다. 자연으로부터 나온 우리가 자연을 파괴하지 않고 자연과 함께 호흡하며 서로 어우러져 살 수 있다면, 질병도 고통도 없을 것이다. 명상은 자연에서 나온 우리의 본질을 깨닫게 하고, 인간과 인간 사이의 통로를 열어 준다. 명상은 바로 나 스스로가 내 안으로 더 깊이 들어가서 스스로를 맑히고 고요한 상태로 만드는 힘이다. **장막도량**



## 해인사 대비로전 두 분의 비로자나부처님

유근자 | 예술대학 미술학부 불교미술전공 강요초빙교수



사진 1. 해인사 법보전 목조비로자나불상, 883년 조성, 1490년 중수, (재)불교문화재연구소 제공



사진 2. 해인사 대적광전 목조비로자나불상, 883년 조성, 1490년 중수, (재)불교문화재연구소 제공

합천 해인사 대장경을 봉안한 법보전法寶殿과 주불전인 대적광전大寂光殿에는 쌍둥이 부처님으로 알려진 목조비로자나불상이 봉안되어 있었다(사진 1, 2). 2005년 불상 개금 과정에서 법보전 비로자나불상 내부에서는 많은 복장 유물이 수습되었다. 이와 함께 불상 내부 등 쪽에는 두 줄로 다음과 같은 내용이 쓰여 있었다.

“서원합니다. 대각간님께서 ‘지혜의 빛으로 세상을 밝히는 몸[燈身]’을 주시며, 오른쪽에 앉은(혹은 오른쪽 자리의) 부인[妃]께서는 ‘지혜의 빛으로 세상을 밝히는 몸[燈身]’을 얻으소서. 중화 3년(883)에 이 불상을 여름철에 옷칠을 하고 금을 입혀 완성했습니다”[誓願大角干燈身賜 弥右座妃主燈身得] 中和三年癸卯此像夏節柒金着成].

해인사 법보전 목조비로자나불상 내부의 기록은 우리나라에서 가장 오래된 나무로 조성한 불상임을 나타내는 증표가 되었다. 2007년 11월에는 대비로전을 신축해 법보전과 대적광전에 봉안되었던 두 비

로자나불상을 같은 불전에 봉안하고 있다.

해인사 주불전인 대적광전 목조비로자나불상 내부에서는 불상의 구성과 관련된 기록은 발견되지 않았지만, 동시에 조성된 불상으로 인식되고 있다. 두 불상은 구분이 어려울 정도로 닮은 외형으로 인해 ‘쌍둥이 부처님’ 또는 ‘부부불’로 세간에 알려지게 되었다. 해인사 법보전과 대적광전에 모셔졌던 두 목조비로자나불상의 현재 머리 형태는 조선시대에 중수된 모습이다.

경주 토함산 석굴암 석가불상에서 보듯 통일신라시대에 조성된 불상의 머리에는 해인사 두 불상처럼 머리 중간의 반달형 중간계주中間髻珠와 머리 정상의 원통형 정상계주頂上髻珠는 표현되지 않았다. 해인사 두 불상처럼 중간계주와 정상계주를 표현한 것은 조선 후기에 제작된 불상의 일반적인 표현법이다. 이를 통해 두 불상은 조선시대에 여러 차례 중수되었음을 알 수 있다.

필자가 조선시대 왕실에서 발원한 불상을 연구 과정에서 해인사 목조비로자나불상 2존을 주목한 이유는, 바로 1490년(성종 21)에 중수했다는 발원문의 내용 때문이었다. 두 불상 내부에서 수습된 중수발원문은 두 종류가 있었다. 하나는 청색 비단천에 붉은 색 안료로 기록된 발원문이었고(사진 3), 다른 하나는 황색 비단천에 먹물로 쓴 발원문이었다(사진 4).

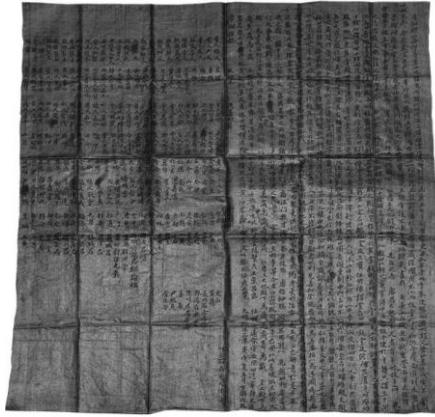


사진 3. 해인사 법보전 목조비로자나불상 중수발원문, 1490년, 손영문 제공

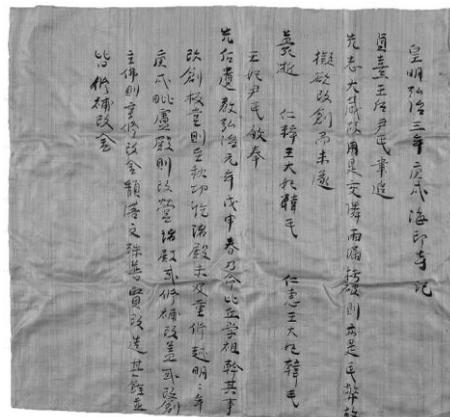


사진 4. 해인사 법보전 목조비로자나불상 「해인사기海印寺記」, 1490년, 출처 문화재청

청색 비단천에 경면주사로 쓰인 중수발원문 앞부분에는 해인사 법보전과 대적광전을 비롯한 1488년부터 1490년까지 해인사 중창 불사에 관한 내용이 기록되어 있다. 그 내용은 다음과 같이 요약할 수 있다.

가야산 해인사는 산천의 정기가 모여 있는 곳으로, 역대 왕실의 원찰이어서 고려 오백 년간 국가의 사고를 이곳에 봉안해 왔다. 세조는 윤찬 등을 보내 대장경 50질을 인경해 여러 사찰에 유포했고, 판당 板堂 50여 칸을 중창했다. 이후 정희왕후는 승려 학조로 하여금 해인사 중창을 주관하게 했다. 그러나 정희왕후는 중건을 보지 못하고 승하하고 말았다. 정희왕후의 뜻을 계승해 인수대비(덕종 비)와 인혜대비(예종 비)가 내수사의 물품을 내어, 1488년(성종 19) 봄부터 1490년(성종 21) 봄까지 해인사의 여러 전각

을 중수하고 주불과 문수·보현보살을 보수·개금했다는 것이다.

그 다음으로는 시주자를 ‘대시주大施主’와 ‘수희조연隨喜助緣’으로 구분해서 총 10단에 걸쳐 기록하고 있다. 대시주는 2단으로 50명이, 수희조연은 8단으로 158명이 수록되어 있다.

해인사 법보전과 대적광전 목조비로자나불상은 조선 전기 왕실에서 중수했기 때문에 ‘중수발원문’과 ‘해인사기’는 조선 전기 왕실발원 불사佛事의 경향을 연구하는데 귀중한 자료이기도 하다. ‘중수발원문’과 ‘해인사기’에는 왕실 관련 인물의 시주자가 비교적 자세히 기록되어 있다.

첫째, 시주자는 왕실 인물과 왕을 가까운 곳에서 모셨던 인물로 구분되었다. 왕실 인물로는 왕의 부인과 자녀들이 동참했고, 왕을 보필했던 인물로는 내시內侍, 궁녀宮女, 유모乳母가 참여했다. 왕실 인물로는 세종의 며느리부터 성종의 후궁과 자녀들까지 다양한 인물이 참여했다. 즉 문종·세조·덕종(의경세자)·예종·성종의 비, 후궁, 자녀들이 왕실에서는 시주자로 동참했다. 이 가운데 성종 때 이루어진 불사였기 때문에 성종의 후궁과 자녀들이 가장 많이 참여했다.

둘째, 조선시대 선왕의 후궁이 머물던 지수궁慈壽宮, 수성궁壽城宮, 창수궁昌壽宮의 불사 경향을 파악할 수 있다. 세 궁은 불당佛堂처럼 사용되었는데 해인사 두 불상을 중수하는데 이곳에 머물던 선왕의 후궁들이 참여했던 것이다. 즉 지수궁에서는 예종의 후궁 귀인 최씨가, 수성궁에서는 문종의 후궁 숙빈 홍씨와 소용 문씨가, 창수궁에는 세조의 후궁 근빈 박씨가 동참했던 것이다(사진 5).

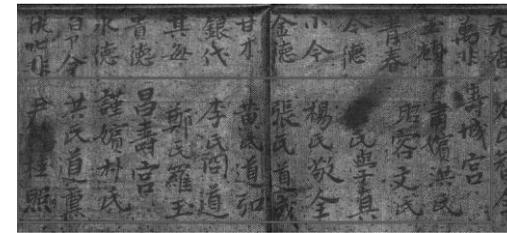


사진 5. 수성궁과 창수궁에 거처한 선왕의 후궁들

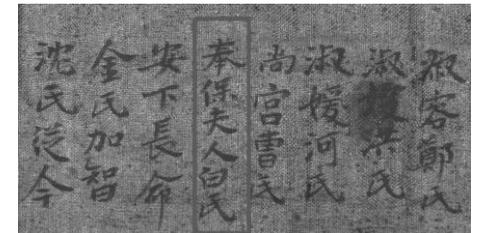


사진 6. 해인사 법보전 비로자나불상 중수발원문에 기록된 성종의 유모 ‘봉보부인 백씨’

셋째, 성종의 유모 봉보부인 백씨(奉保夫人白氏, 사진 6), 백씨의 남편 강선姜善, 내시 김효강金孝江, 신운申雲, 이존명李存命 등 왕실 측근 인물이 참여하였다.

이처럼 해인사 비로자나불상 중수발원문은 조선시대 왕실 인물과 왕 측근 인물이 불사에 참여한 유일한 기록이다. 특히 왕의 보모와 보모의 남편 그리고 내시가 참여한 불상 관련 기록은 현재로서는 다른 예를 찾을 수 없다.

필자는 『조선시대 왕실발원 불상의 연구』(불광출판사, 2022년 8월)에서 기록이 있는 왕실 발원 불상을 중점적으로 다루었다. 억불승유 정책을 표방한 조선시대이지만 조선 전기부터 말기에 이르기까지 왕실에서는 생로병사의 해결을 불교에서 찾고 있는 단면을 발견했고, 그로 인해 조선시대 내내 왕실에서는 사찰의 불사에 적극적이었음을 확인했다. 그 단편이 해인사 대비로전 목조비로자나불상 중수발원문(1490년)에 고스란히 담겨 있다. **정각도량**

## 명상: 내 안의 보물을 찾아가는 여정

명본 스님 | 철학박사, 울산 태화선원 주지

현대를 살다가 보면 문득 자신이 어디에 있는지 길을 잃을 때가 있다. 하늘을 쳐다보아도 불빛에 가려서 별이 보이지 않듯이, 현대의 많은 정보 속에서 거꾸로 우리들의 길이 보이지 않을 때 우리는 잠시 머물다가 길을 찾아서 다시 나아가도 좋을 것이다.

오늘날의 빠른 변화 속에서 그 자체를 적응하는 것도 어렵지만, 변화를 좇아 헤매기 일쑤인 마음을 챙기는 것은 더욱 어렵다. 자신을 만나는 길, 명상은 마음을 원하는 대로 채워 나가는 작업이 아니라 비워 나가는 작업이다. 이렇게 비우다 보면 마침내 번뇌로 물들지 않은 순수한 상태의 마음을 보물로 찾아내게 된다.

명상을 할 때는 마음을 안정시키는 좌선의 행위가 기본이지만 일상의 바쁜 생활 속에서 쉬운 일이 아니기 때문에, 우선 먼저 명상의 원리를 이해하는 것이 중요하다는 생각이 든다.

명상에서 제일 중요한 목표점은 무엇일까?

명상에서 마음을 집중하여 우리들이 의식을 몰입시키려고 하는 목적은 마음의 안정 속에 행복감을 이루기 위해서 일 것이다. 마음의 안정은 어떠한 행위 속에서 가능할까라는 물음에 나는 “밖으로의 인연관계를 줄이고 안으로는 조급함을 없애야 한다”고 답한다.

우리들의 삶의 관계가 너무 밖으로 복잡다단하면 번거로움에서 자유로울 수 없고, 마음속에 조급함이 일어나면 마음의 평정심을 찾기 어렵다. 그러므로 명상을 한다는 것은 밖으로 향하는 마음을 안으로 돌려 조화로움을 회복하게 하는 수련이며, 이 수련법으로 먼저 불필요한 긴장과 스트레스를 줄이는 것이 명상의 우선이다. 이로부터 나아가 궁극적으로는 진리에 대한 통찰과 더불어 자신과 타인에 대한 사랑과 친절을 체득하여 오래도록 행복한 삶을 영위할 수 있다.

몸과 마음의 조화로움을 어떻게 회복하게 만들 것인가?

말하거나 침묵하거나 움직이거나 정적으로 있을 때 그 균형을 유지하는 것이다. 말을 한다는 것은 부드럽고 상냥하며 이해심을 가지고 상대를 대하는 것이다. 상대방에 화를 내거나 이간질이나 비방을 하는 것이 아니다.

침묵 시에도 빠지거나 쳐다보기 싫거나 상대하기 싫어서 말하지 않는 것이 아니다. 고요히 내면을 성찰하며 주위를 둘러보는 것이다.

움직일 때는 거칠거나 무겁거나 난삽하면 안 된다. 가벼운 발걸음과 몸동작으로 상대방과 소통되는 몸가짐이 중요하다.

움직이지 않고 쉬고 있을 때도 게으르거나 잠에 빠져서 정신이 혼미하면 안 된다. 고요함 속에서 자신의 내면을 성찰해야 할 것이다.

불필요한 긴장과 스트레스는 어떻게 해결할 것인가?

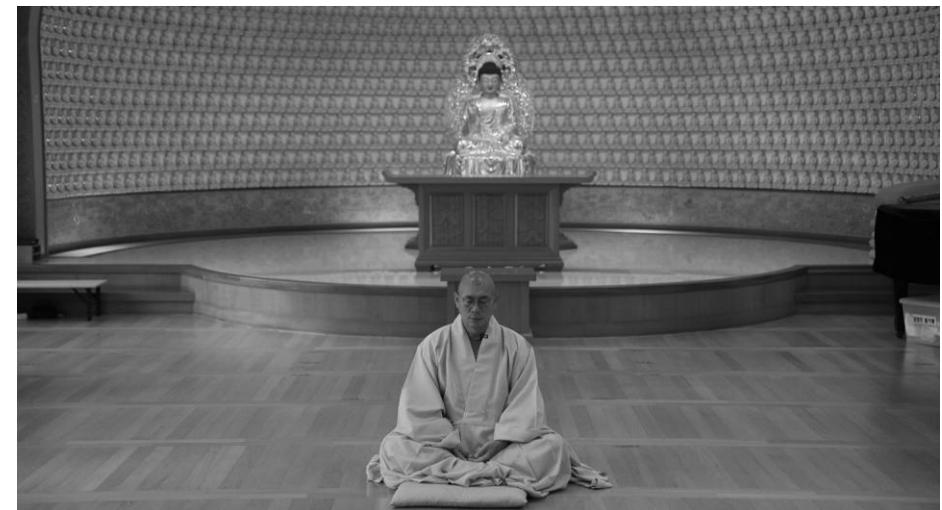
이것의 근본 원인을 먼저 생각해 보아야 한다. 스트레스의 근본 원인은 갈애(渴愛)에서 기인한 욕구 불만이다. 뭔가 하고자 하는 일이 뜻대로 되지 않음에 근본적인 원인이 있는 것이다. 그렇다면 결국 스트레스를 감소시키는 최선책은 욕구 불만을 줄여 나가는 것이다. 욕구 불만을 어떻게 줄여 나가야 할까? 이 같은 물음에서 명상이 시작되는 것이다.

명상의 최종 목표는 행복의 지속이다. 그 실천으로 누구에게나 공통하는 방식은 자신과 타인에 대한 사랑(자비심)과 친절(미소)을 체화하는 것이다.

스트레스를 없애려고 노력하는 것도 중요하지만 나와 관계 있는 주변을 둘러보는 것이 매우 중요하다. 스트레스는 우리가 집착하는 정도에 따라서 그 강도가 다르기 때문이다. 가령 아들딸 등의 자녀 문제나 부부관계 또는 친인척과 나의 직장 생활 및 친구들과의 관계 속에서 나타나는 스트레스의 강도는 각각 다르다. 집착이 나쁜 쪽으로 발동하면 스트레스가 되지만, 좋은 쪽으로 발동하면 행복이 된다.

결국 나의 삶의 터전이 곧 수행(명상)하는 곳이 되는 것이다. 따라서 명상 실천의 첫째는 타인과의 관계를 좋게 형성하는 것이다. 그 관계가 좋은 쪽으로 간다면 행복할 것이요, 나쁜 쪽으로 간다면 불행할 것이다. 따라서 식구나 동료들에 대한 자비심을 회복하는 것이 명상의 첫째 조건이다. 그리고 자비심이 회복된 상태를 확인할 수 있는 것이 친절이다.

친절이야말로 최상의 수행 표출이다. 즉 일상에서 항상 미소를 띄우는 것이 행복의 필수 요소인 것이다. 이러한 원리를 마음으로 터득하여 몸으로 실행한다면, 우리들은 어느 곳에 있든지 어떤 생활을 하든지 명상적 생활 습관이 가능할 것이며, 이곳이 곧 최상의 행복이 머무는 자리일 것이다. **정각도량**



## 스스로 테스트해 보아라

안양규 | 와이즈 캠퍼스 불교학부 교수

불교(Buddhism)라는 단어는 ‘깨어나다’라는 뜻의 ‘부디buddhi’에서 나온 것이다. 그래서 불교는 깨달음(awakening)의 철학이다. 이 철학은 그 기원을 붓다Buddha로 알려진 고타마 싯다타(Siddhata Gotama)가 35세에 깨달음을 얻은 경험에 두고 있다. 불교는 철학(philosophy)이다. 철학이라는 단어는 ‘사랑’을 의미하는 ‘philo’와 ‘지혜’를 의미하는 ‘sophia’의 합성어이다. 그래서 철학은 지혜에 대한 사랑 또는 사랑과 지혜이며, 불교를 완벽하게 기술하고 있다. 불교는 우리가 명확하게 이해할 수 있도록 지적 능력을 개발해야 한다고 가르친다. 불교는 또한 우리가 모든 존재에게 사랑과 친절을 개발시키는 방법을 가르친다.

불교는 초자연적 존재에 대한 믿음이나 붓다와 그의 가르침에 대한 맹목적 믿음을 요구하지 않는다. 그러나 어떤 과학적 가르침이나 의학과 마찬가지로 붓다의 가르침을 살피고 일상생활에 적용하려면 열린 마음과 약간의 신뢰 또는 믿음이 필요하다. 붓다는 마치 과학자나 의사와도 같아, 세상의 괴로움을 인지하였을 뿐만 아니라 그 깊은 원인을 찾아 자신을 해탈시키거나 치유하고 다른 사람들에게 해탈의 길을 가르쳐준다. 그의 가르침은 평화와 자유를 가져다주는 약과 같다.

붓다는 인간에게는 무한한 가능성이 있으며 이러한 가능성을 개발시키기 위해서는 인간의 노력이 중요한 역할을 한다는 것을 입증했다. 그는 깨달음과 해탈이 사람의 손에 놓여 있음을 자신의 경험으로 보여주었다. 붓다는 제자들에게 다음과 같이 자기 노력을 계발하도록 격려했다. “자신이야말로 자신의 구원자이다. 다른 사람이 어떻게 한 사람의 구원자가 될 수 있겠는가? 철저히 자신을 다스리면 얻기 어려운 구세주를 얻을 수 있다.” “여러분 스스로 노력해야 한다. 붓다는 오직 길을 보여줄 수 있을 뿐이다. 명상하고 수행하는 사람은 죽음의 결박에서 해탈된다.”

붓다는 바로 이 개인의 책임 원칙과 함께 제자들에게 자유를 주었다. 이러한 사상의 자유는 종교의 역사에서 독특하며 필요하다. 왜냐하면 붓다에 의하면 인간의 해탈은 그의 순종적인 행동에 대한 보상으로 신의 선 하심이나 어떤 형태의 외부 힘에 의존하는 것이 아니라 진리에 대한 자신의 자각에 달려있기 때문이다.

제자들 중 일부는 스스로 생각하지 않고 붓다가 말한 모든 것을 받아들였다. 붓다는 말하였다. “내 가르침이 도움이 된다고 생각한다면, 가장 좋은 것은 실천하는 것입니다. 나를 칭찬하는 데 시간을 낭비하지 마십시오. 나를 기쁘게 하고 싶다면 가르침을 따르십시오. 이것이 나를 칭찬하는 것보다 훨씬 더 나를 기쁘게 하는 것입니다.” 붓다는 제자들에게 금이 진짜인지 확인하기 위해 먼저 시험하지 않고는 금을 사지 않는 것처럼 자신이 가르친 것을 시험하라고 가르쳤다.

붓다는 말하였다. “내가 말하였다고 하여 내 말을 진실이라고 받아들이지 마세요. 오히려 나의 가르침이 사실인지 아닌지 스스로 시험해 봐야 합니다. 그것들이 참되고 도움이 된다고 생각되면 그것을 실천하십시오. 그러나 나를 존경하는 마음으로 그렇게 하지 마십시오.” 붓다는 자신의 가르침마저도 검토되어야 한다고 권고하고 있다. 단지 위대한 스승이 말했다고 해서 그대로 진실이라고 받아들여서는 안된다는 것이다. 붓다는 자신의 가르침을 와서 확인해보라고 권고하고 있다. 스스로 붓다의 가르침이 진실인지 거짓인지 확인해 보라는 것이다. 맹목적인 신앙이 아니라 이성을 사용하여 자유롭게 진실을 추구할 것을 강조하고 있다.

맛지마 니카야Majjhima Nikaya의 우팔리 경전(Upali-Sutta)에선 자유로운 탐구 정신을 강조하고 있다. 우팔리(Upali)는 자이나교의 유력한 신자였는데 붓다와의 대론을 통해 붓다에게 귀의한다. 신업身業·구업口業·의업意業 삼업 중 어느 것이 가장 중요한가라는 문제를 두고 우팔리는 붓다와 대론을 벌였다. 자이나교는 신업을 가장 중요시하였고 붓다는 의업을 가장 중시하였다. 대론 끝에 우팔리는 자신의 견해가 잘못된 것임을 시인하고 붓다에게 자신을 재가신자로 받아들라고 요청한다. 붓다는 그의 개종 의사를 즉각 받아들이지 않고 “재가자여! 철저히 조사하라. 그대처럼 유명한 사람이 철저히 조사하는 것이 좋을 것이다.” 라고 권고한다. 이러한 권고에 우팔리는 더욱 감동받고 재차 불제자가 되기를 원한다.

이 소식을 접한 자이나교 교주는 우팔리를 찾아 그의 개종 여부를 확인한다. 대화 중 우팔리는 붓다의 가르침과 자이나교의 가르침의 특성을 비교한다.

“어리석은 니간타 나타풋타Nigantha Nathaputta의 가르침은 어리석은 자에게 즐거움을 주지만 현자에게는 그렇지 못하다. 그리고 그의 가르침은 테스트나 조사에 견딜 수 없다. 그러나 세존의 가르침은 현자에게 즐거움을 주지만 어리석은 자에게는 그렇지 아니하다. 그리고 그의 가르침은 테스트나 조사에 견딜 수 있다.”

우팔리는 비유로 니간타의 가르침과 붓다의 가르침을 비교한다. “원숭이를 빨간색이나 노란색 등으로 염색할 수 있지만 두들겨서 평평하게 할 수 없듯이 니간타의 가르침도 그와 같다. 반면에 붓다의 가르침은 옷감과 같다. 옷감은 잘 두들겨서 염색을 할 수 있다.”

두들긴다는 것은 여러가지 방식으로 조사하고 테스트한다는 것이다. 원숭이를 두들기면 죽듯이 니간타의 가르침도 질문해 보면 결국 허위로 판명된다. 옷감은 염색도 할 수 있고 두들겨 평평하게 할 수 있듯이 붓다의 가르침도 그와 같아 자유로운 탐구의 대상이 될 수 있다는 것이다. 붓다는 제자들에게 당신 자신의 가르침마저도 무비판적으로 수용되어서는 안 되고 스스로 검증해야 할 것이라고 권고한다.

자유로운 탐구와 비판적인 이성은 불교를 떠받치는 토대이다. 신앙 중심의 종교와는 달리 불교의 진리관은 신앙보다는 지혜를 강조한다. 믿음 중심의 종교의 교리 즉 도그마는 신앙을 전제로 하는 교설이다. 검토나 비판을 용납하지 않으므로 독단적이다. 반면에 붓다의 가르침은 비판적 검토나 사색을 중시한다. 따라서 불교에는 다양한 교리가 전개되고 발달되었다. 불교의 역사를 보면 새로운 경전과 논서가 제작되어 새로운 시대 상황과 문화에 부응하였다. 이러한 점에서, 기독교의 성경이 닫혀진 데 비해 불교 경전은 개방되어 있다고 하겠다. 이런 열린 자세는 경직된 교주주의(dogmatism)나 권위주의를 막아 준다. **정각도량**

## “의심나는 것 해결하지 못했거든 바로 다툰지어다”

철우 스님 | 와이즈 캠퍼스 정각원장

신도들을 만나 상담 중에 뜻하지 않게 ‘무념無念’이라던가 ‘무심無心’, ‘즉심즉불即心即佛’, ‘평상심시도平常心是道’, 등과 같은 결정적인 문구들을 듣는 경우가 있다. 조사선에서 흔히 사용하는 문구들이라 혼습薰習되어 자신도 모르게 사용하는 경우가 대부분이라고 생각되지만 한편으로는 마음에 걸리는 점이 있어 불편함을 지울 수 없는 경우가 많다. 과연 자신이 쓰는 이러한 문구의 참다운 의미를 알고 쓰는 것일까 하는 의구심이 있기 때문이다.

이럴 때 가끔 영가현각永嘉玄覺 선사의 『증도가證道歌』의 다음과 같은 구절이 떠오른다.

“원돈교圓頓教는 인정人情이 없나니, 의심나는 것 해결하지 못했거든 바로 다툰지어다.”

현각 선사는 천태학을 수습하다가 육조 혜능을 참알參禪한 후에 단번에 깨달음을 얻고 그냥 떠나려고 하자 혜능 대사가 만류하여 하룻밤을 묵고 떠났기 때문에 ‘일숙각一宿覺’으로 유명하다. 그러므로 여기에서 설하는 ‘원돈교’는 천태학과 조사선의 어떤 방면에서 보든지 크게 상관은 없을 듯하다. 문제는 우리가 이른바 조사선에 속하는 ‘무념’, ‘무심’, ‘즉심즉불’, ‘평상심이 도’ 등과 같은 말들을 마치 이해하고 있는 것처럼 쓰고 있다는 점이다. 다른 한편으로는 자꾸 입으로 되뇌다 보면, 자신도 모르게 ‘간看’하게 되어 그 의미를 깨닫게 되는 기연을 만날 수도 있다는 생각도 든다. 어쨌거나 이러한 용어를 쓴다는 것 자체가 조사선에 깊은 관심을 가졌기 때문이라고도 볼 수 있기 때문이다. 이러한 측면에서 『증도가』의 구절들을 통해 좀 더 생각할 여지를 남기고 싶다.

‘원돈교’는 ‘인정’이 없다는 말은 여러 가지로 해석할 수 있지만, 남들과 똑같이 하지 말라는 것이다. 다시 말하여 남을 따라 하지 말라는 말이다. 남들이 조사선이 어떻고, 깨달음이 어떻고 해도 그를 그저 되뇌지 말라는 의미이다. 이는 의심을 남겨둔 채로 남들, 다시 말하여 조사들이 그렇게 설했다고 해서 그를 맹무새처럼 따라 하지 말고 철저히 의심을 품고, 나아가 의심이 있다며 바로 “바로 다툰지어다”라는 말이다. 여기에서 ‘다툰’은 싸우거나 논쟁하라는 의미가 아니라 철저히 자신을 점검하라는 말이다.

『증도가』에서는 이를 이어서 다음과 같이 설한다.

“이 산승山僧이 인아人我를 드러냄이 아니라, 수행함에 단견斷見과 상견常見의 함정에 떨어질까 두려워함이다.”

이 구절에서 현각 선사의 자애로움이 느껴진다. 이처럼 철저히 자신을 점검하라고 지시指示함이 당신이 깨달아 얻음을 자랑하려는 것이 아니라 법을 공부하는 이들에게 ‘단견’과 ‘상견’에 떨어지지 않게 하기 위함을 밝히고 있다. 실제로 많은 사람이 자신의 견해에 빠져 바로 이것은 절대로 맞다 혹은 이것은 절대로 아니라고 주장한다. 이러한 경우가 바로 ‘상견’ 혹은 ‘단견’의 ‘함정’에 빠진 것임을 스스로 알아차리지 못함을 자비롭게 지적하고 있다.

이에 이어서 또한 다음과 같이 설한다.

“그름은 그름이 아니며, 옳음은 옳음이 아님이니, 털끝만큼 어긋나면 천 리만큼이나 어긋나리라.”

이 구절은 차분하게 생각해 볼 여지가 있다. 자신이 철석같이 믿고 있었던 어떤 신념이나 일들이 시간이 지나서 돌이켜 볼 때, 그것이 잘못이었음을 깨닫고 후회한 적이 없던가? 앞에서 말한 바와 같이 우리는 늘 ‘상견’ 혹은 ‘단견’에 사로잡혀 끝까지 자신이 옳다고 주장하는데, 가끔 한 걸음 물러나 자신을 점검해야 할 필요가 분명히 있다고 하겠다. 우리의 생활에서 실제로 “털끝만큼 어긋나서” 전혀 엉뚱한 곳에서 헤매는 경우를 종종 겪는다. 그 때문에 현각 선사는 “의심나는 것 해결하지 못했거든 바로 다툰지어다.”라고 강조하고 있다.

이러한 내용은 『증도가』의 다음과 같은 구절에서 다시 확인할 수 있다.

“누가 생각이 없으며, 누가 태어남이 없는가? 만양 참으로 태어남이 없으면 태어나지 않음도 없다. 기관목인을 부러 물어보라. 부처 구하고 공 베풀들 어느 때 이를 수 있겠는가?”

여기에서는 ‘무념’과 ‘무생’에 대하여 비판하고 있다. 당연히 조사선에서 ‘무념’과 ‘무생’은 궁극적인 선리禪理로 설하고 있다. 그런데 ‘무념’이 생각의 작용이 없는 것인가? 전혀 그렇지 않다. 『육조단경』에서 “념이 끊어지면 바로 죽음임”을 강조하면 ‘무념’을 제창하고 있다. ‘무념’은 생각하면서 그 생각에 갇힌 번뇌가 없음을 강조하는 것이지, 모든 생각이 없음을 의미하는 것은 아니다. ‘무생’ 역시 그러므로 현각 선사는 만약 ‘무념’을 생각이 없다고 보고, ‘무생’을 태어남이 없다고 한다면, 바로 나무로 만든 꼭두각시와 같으며, 그렇다면 아무리 노력한다고 해도 끝내 이를 수 없음을 설한다. 이러한 까닭에 “의심나는 것 해결하지 못했거든 바로 다툰지어다”라는 문구를 늘 참구參究해야 할 필요가 있다고 하겠다. **정각도량**

## 불교에서 말하는 음식치유요법

대안 스님 / 사단법인 금당전통음식연구원 이사장

불교가 태동한 인도에서는 아힘사(불살생)정신으로 우파니샤드 시대를 거치면서 채식이 주를 이루었다. 5세기 초 중국의 법현 스님이 인도를 방문한 기록에는 “상위 카스트 집단은 채식위주의 식생활을 하고 있었고 하급계층에서 육식을 했다”라고 명시되어 있다.

현대사회에서 식생활은 경제부흥과 함께 지나치게 잘 먹는 습관이 주를 이루면서 각종 질병과 건강의 적신호가 되는 잘못된 행동방식을 과용하고 있다. 선한 마음을 지키는 뿌리는 보리심이다. 자비심으로 발현되는 보리심은 인간의 지켜야 할 마음사용의 가장 근간이 되는 바탕이다. 지수화풍 4대 요소로 이루어진 몸이 24절기의 계절을 따라 순행하는 의식주 생활을 한다면 크게 어긋나지 않고 살아갈 수 있다.

불교적인 인간으로 살아가면 세상사를 거슬릴 필요도 없고 괴로워할 일도 만들지 않게 된다.

부처님께서 불교의 지침중 삼법인을 말씀하신 것은 삼법인만 투철하게 수행하여도 삶이 고달프다고 괴로워하지도 않게 되고 이 세상 모든 것이 본래부터 그러함을 알게 된다 하였다.

제행무상은 머무름 없이 흐르는 시간을 통찰하며, 일체개고는 이 세상 모든 것은 만족스럽지 못하고 어려움이 더 흔한 세상임을 받아들이며, 제법무아는 모든 법은 실체가 없고 인연으로 만들어진 것이니 내 것이 어디 있겠는가? 삶은 주어진 것이며 극복하며 깨달아 가는 것이다.

일체유심조! 모든 것이 마음으로 말미암아 조성된 것이다. 마음이 괴로우면 몸이 무너지고 몸이 무너지면 멀쩡한 마음도 따라 무너지게 된다.

필자는 30년 동안 사찰음식을 수행의 근간으로 삼고 정진하였다. 지나고 나서도 잘한 선택이라고 말할 수 있는 것은 결국 바른 섭생이 현재의 자신을 만들어 놓고 있기 때문이다. 부처님의 은혜를 매일 감사하며 행복한 마음을 지키고 사는 것이 결과라고 할 수 있다. 다른 이는 차제하고라도 왜 부처님께서 불교의 계율 중 불살생을 설치하셨는지 성찰해 보면 마음은 평등심에 놓고 생명을 중시하며 공존의 세계 속에서 행복할 수 있기 때문이다.

우리는 자신의 일상에서 조금이라도 불편한 관계가 생기면 근심으로 발전한다. 그 근심을 해결해야만 마음이 편안해지기 때문이고 마음이 편해야 만사가 형통된다. 인간의 그릇된 탐진치 3독심으로 말미암아 파생되는 삶의 업풍이 행복행의 반복을 만든다.

멜라니조이의 책 “우리는 왜 개는 사랑하고 돼지는 먹고 소는 신을까”라는 제목에서 모든 반증을 말해주고 있다. 무덤덤한 육식주의 스키마(schema)에 빠져 생명을 함부로 하는 방관적인 태도에 동조하는 셈이다.

식탁에 오르는 가축들을 키우는 축산업은 세계 온실가스의 51%를 발생시키고 있다. 뉴스의 단골 메뉴로 오른 온실가스, 기후변화, 탄소배출 등 인간의 이기심으로 만들어지는 이같은 현상은 우리의 삶의 터전인 자연이 온전치 못한 상황으로 변화되고 욕망을 넘어서 과욕은 식탁의 블랙박스인 유전자 변형식품과 트랜스지방의 남용으로 건강을 위협하고 있다.

이러한 탐심을 자제하기 위해 우리는 부처님의 가르침에 따라 식사요법을 정리할 필요가 있다. 노동력이 많은 분들은 식사량이 넉넉하여야 하지만 대부분의 삼시세끼 중 소식을 위한 식단으로 변화할 필요가 있다. 소식은 마음을 괴롭히고 과식은 몸을 괴롭히게 되지만 세계적으로 장수하거나 건강을 유지하는 비결은 소식이 우세하기 때문이다. 더불어 소식은 자신의 욕망을 자제하기 위한 수단으로도 사용된다.

부처님께서는 자신의 욕망을 제거하기 위해 몸의 살을 모두 빼버리는 극단적인 마지막 수행을 행하신 분이시다. 하루 콩 한 톨, 쌀 반 수저 분량으로 최소한의 생명을 유지하기 위한 수단으로 단식에 가까운 식사법을 하신 이유를 유추해 볼 수 있다.

필자는 수년전 인도 니란자야강가에서 수자타의 유미죽으로 기력을 겨우 회복하고 붓다가야 보리수나무까지 걸어가실 때 모습을 따라 걸었을 때 한 발자국도 떼기 어려운 상황을 느끼며 흐르는 눈물을 주체할 수 없었던 경험을 하였다. 오욕락에 빠지지 않기 위해서는 탐진치 삼독심을 늘 경계하고 음식에서 특히 탐심이 생길때마다 빼내고 줄이는 습관을 만들면 과체중에서 벗어날 수 있다.

그렇다면 성내고 어리석음을 벗어나기 위한 노력은 무엇인가?

자신의 뜻에 맞지 않으면 억지를 부리는 마음이 생기는 것임을 알아차리고 마음챙김을 생활화 하여야 한다. 보왕삼매론에서 내 뜻에 맞지 않는 사람들로써 원림을 삼으라 한 까닭이다. 모두 받아들이고 순응하는 마음으로 전환해서 식사 자리에서 자신이 늦어서 원하는 반찬이 부족하다고 성을 내고 밥을 안 먹는다고 나가는 분들도 상당히 많은 이유가 여기에 있다. 탐진치 삼독은 한 덩어리이다. 한 가지를 범하면 나머지 것들도 몰란결에 행동하기 때문이다.

불교적인 인간은 부처님의 가르침에 따라 살아가는 이들이다. 온갖 스트레스와 고통으로 깨지기 쉬운 몸과 마음을 가지고 깨달음을 추구하며 살아가는 것은 쉽지 않지만 그래도 묵묵히 정진해야하는 까닭이다.

깨달음은 늘 자신의 뜻에 따라 만나게 된다. 무엇을 먹는냐는 시대를 지나 어떻게 먹느냐의 시대가 도래하였다. 때와 장소, 만나는 이들에 따라 변하는 인연에 잘 대처한다면 관계 스트레스에서 벗어날 수 있고 주위에 좋은 음식과 사람이 함께하게 된다. 정막도량



## 불교와 사회복지의 관계

정관 스님 | 동국대학교 불교대학원 겸임교수, 종로노인종합복지관 관장

불교와 사회복지의 공통점은 인간과 인간이 처한 현실의 문제를 해결하려는 점일 것이다. 그러나 불교는 인간을 고통의 속박에서 해탈하는 데 목적을 두며, 사회복지지는 인간이 처한 상황이나 생활상의 문제를 해결함으로써 행복을 도모하는 데 목적을 둔다.

현대의 사회복지지는 자본주의사회의 구조적 필연의 소산으로서 사회적 문제를 완화하거나 해결하기 위한 사회적 대책의 체계로 본질이 규정된다. 그리고 법적 보장에 따라 국가적 책임이 분명하게 되었지만, 현실적으로 국가는 국민의 기본적 욕구충족만 책임지고, 나머지는 지방자치단체에 전가하거나 많은 부분을 민간사회복지에 위임하는 실정이다.

사회복지의 역사는 종교와 밀접한 관계 속에서 이루어져 왔다. 종교는 사회복지가 지향하는 가치의 바탕을 제공하였으며, 종교사회복지는 사회복지 대상자들에게 직접적인 서비스를 제공함으로써 대표적인 민간복지로 자리매김하고 있다. 이와 같은 민간복지의 대부분이 종교사회복지의 참여로 이루어진 현 실정을 감안한다면 종교사회복지의 활성화는 민간사회복지 자원의 활성화라고 할 정도로 큰 비중을 차지하고 있다.

종교계는 그동안 사회적 약자나 소외계층에 대한 시혜적인 구호활동에서부터 사회의 구조개혁을 위한 사회운동과 최근 시민운동의 참여에 이르기까지 사회문제의 대처에 있어 주도적인 역할을 수행해 왔다. 기존의 사회복지제도만으로는 보호할 수 없는 다수의 사회적 약자를 보호하기 위한 노력이 종교사회복지의 전형적인 모습이라 할 수 있는데, 이를 통해 종교와 사회복지가 밀접한 관계에 있음을 알 수 있다.

‘상구보리 하화중생(上求菩提 下化衆生)’은 대승의 의미를 가장 잘 표현한 가르침으로 불교에서 추구하는 궁극의 목적이라고도 할 수 있다. 위로는 열심히 수행 정진하여 석가모니 부처님처럼 깨달음을 얻는 것이고, 아래로는 중생들을 교화하여 참된 지혜와 자비의 삶을 이끄는 것이다. 위와 아래라는 뜻은 선후(先後)의 의미보다는 자리(自利)와 이타(利他)에 해당된다. 대승불교의 자리에타의 정신, 즉 자신도 이롭게 하면서 타인도 이롭게 해야 한다는 공동체적 정신을 가장 잘 표현한 말이다.

세상을 살면서 괴로움이 없는 사람이 되는 것, 그래서 어디로부터도 자유로운 사람이 되고자 수행하는 것이 상구보리이다. 또 이 세상에 필요한 사람이 되는 것, 어디에도 잘 쓰이는 사람이 되고 이웃들에게도 보탬이 되는 것을 하화중생이라고 할 수 있다. 상구보리는 자기 안으로, 하화중생은 자기 밖으로 향하는 수행이다. 진리를 구하고 그 진리를 이웃과 공유(共有)하는 것, 다시 말해서 상구보리와 하화중생

의 삶이 일치될 때 진정한 깨달음은 성취된다고 본다.

하화중생은 불교가 사회의 대중 속에서 실현되어야 함을 강조함으로써 불교의 적극적인 사회 참여를 유도하는 계기를 제공했다. 장차 깨달음의 가능성을 지닌 우리 자신이 바로 보살이며, 더 나아가 모두가 보살이어야 한다는 결론에 이르게 된다. 대승의 가르침에서는 누구나가 스스로 보살임을 깊이 명심하고 보살행을 닦아야 한다.

사회복지 실천의 궁극적 목적은 ‘인간의 삶의 질 향상’이다. 이를 위해 개인의 문제 해결 능력과 대처 능력을 향상시키고, 개인과 환경 간 불균형 발생 시 문제 감소를 위해 원조하며, 개인과 환경 간의 상호작용에 초점을 두고 사회정책을 개발하는 등 개인과 환경 사이에 상호 유익한 관계 증진을 위해 노력하는 것이다.

지금까지 불교와 사회복지의 관계성, 각자가 추구하는 목적 등을 살펴봤다. 종교와 사회제도라는 다른 영역의 언어로 기술되고 있지만, 그 본질을 자세히 살펴보면 인간이 사회 속에서 스스로를 위해, 이웃을 위해, 세상을 위해 애쓰며 서로 돕고 살아가야 함을 공통적으로 말하고 있다는 생각이 든다. **정막도량**

※ 본 원고의 첫 번째 단락은 권경임(2009)의 『현대불교사회복지론』에서 발췌 인용하였음을 밝혀 둔다.



## 태국에서 만난 불자의 신행

현암 스님 | 와이즈 캠퍼스 불교학부 강사

부처님에 대한 마음 혹은 신심을 얘기할 때면 태국 치앙마이에서 만난 한 불자님이 먼저 떠오른다. 내가 치앙마이에 처음 가게 된 인연은 미얀마 마하시센터에서 만난 한 외국인 수행자 때문이었다. 그곳에서 만난 외국인 수행자가 태국 수행처에 대해 알려 줬다. 당시 미얀마 국제 불교대에서 나와서 수행처에 머무르고 있었는데, 그때는 아마 수행 매너리즘에 빠져 있었던 것 같았다. 수행이 향상되지도 않고 해서 수행처를 옮겨 보려고 마음먹었다.

그의 말에 따라 태국의 제2 도시라 불리는 치앙마이로 향했다. 치앙마이가 태국 제2 도시라 불려도, 둘러보면 규모가 크다는 느낌은 없다. 어떻게 보면 아담한 도시지만 모든 게 잘 갖추어져 있는 평화로운 곳이다. 해발 300 미터가 넘는 고산지대에 있어 기후도 더없이 좋다. 특히 겨울, 즉 10월 말에서 2월 말까지는 우리나라 초가을 같은 기후가 이어진다. 여러 즐길 거리가 많아서 외국 관광객이 많아 현지인보다 외국인을 더 쉽게 만날 수 있다.

내가 이곳에 처음 간 것이 2008년 정도로 생각된다. 그때도 유명한 관광도시였지만 지금처럼 이렇게 핫한 도시는 아니었다. 여행자들에게는 트레킹과 레저 등으로 유명하고 먹을거리도 다양하며, 배울 것도 많다. 특히 도시에 절이 많고, 명상센터가 몇 개가 있어서 마음을 쉬기에는 더없이 좋은 곳이다.

나는 치앙마이에 도착해서 외국인 수행자가 건네준 명상센터 안내집을 참고해서 왓 우멍Wat U-Mong이라는 절을 처음 찾아갔다. 그곳은 아주 오래된 고찰이었고 숲속 사원이었다. 시내 중심부에서 멀리 떨어진 곳은 아니지만 절 안으로 들어가면 바로 깊은 숲속에 온 듯 고즈넉했다. 이곳은 여행자를 위한 열흘간의 명상 프로그램이 있었다. 명상 프로그램이라 하여도 특별한 안내도 없어서 절 안에서 누군가 만나면 물어 물어 찾아가야 한다. 그곳은 특별히 명상을 지도해 준다거나 하는 건 없고 단지 방문하는 외국인들이 잠시 쉬어가는 우리나라의 휴식형 템플스테이 같은 분위기였다.

이곳에서 열흘을 지내고 다음은 치앙마이의 북부 국제 수행센터인 왓 람평Wat Ram Poeng으로 갔다. 그곳은 꽤 수행처 분위기가 났다. 스님들도 50여 분 있었고 재가 수행자들은 500여 명 정도 된 듯했다. 절 규모가 적은 사찰이 아니었지만 많은 불자로 인해 비좁게 느껴지기도 했다. 하지만 여러 명상 홀이 있어서 수행하기에는 좋았다. 특히 외국 수행자들에게는 개인 숙소를 주기에 혼자 명상을 하기에 더없이 좋았다. 이곳에 오면 간단하게 명상 방법에 대해 배우고 매일 수행 인터뷰를 한다. 자신이 했던 수행에 대해 지도자 스님에게 보고 하고 지도를 받는 형식이다. 그곳의 주지스님은 아잔 수판Ajahn Suphan이라는 분인데 수행 지도도 함께하셨다.

아잔 수판스님은 마하시 위뵏사나를 기본으로 가르치고 있었기에, 미얀마 마하시센터에서 수행을 하고 온 나로서는 더없이 좋았다. 아잔 수판 스님도 나에게 특별히 여러 가지 지도와 배려를 해주셨다. 이곳에서 열흘을 마치고 내가 좀 더 조용한 수행처로 옮기려 한다고 하자 작은 명상센터 하나를 소개해주면서 그곳에 머물도록 해주셨다. 내가 머물게 된 그 작은 명상센터는 치앙마이에서 차로 한 시간 정도 걸렸다. 매조 대학이라는 곳을 지나서 삼십여 분 정도 더 가면 작은 마을이 있고, 그곳 안쪽 망고 농장 옆에 절이 있었다. 그 절을 지은 분이 '와라이'라는 태국의 불자님이고 절 이름도 그녀의 이름을 따서 불렀다. 그녀가 이 절을 지어 아잔 수판스님께 국제명상센터로 쓰이기를 바라며 보시했지만, 외국 수행자가 머물려면 관리인도 몇몇 필요하고, 운영비도 만만치 않아서 거의 비어 있었다. 지금은 태국 스님이 가끔 오시고, 1년에 두 번 정도 사미스님들 교육하는 장소로 쓰였다.

외국인으로서의 내가 반년 정도 두 번 지냈기에 제일 오래 머문 경우였다. 처음에는 싱가포르 스님과 반년 정도 지냈고, 두 번째는 거의 나 혼자 지냈다. 외국에 나가면 비자 연장이 문제지만 치앙마이에서는 쉽다. 하루 시간을 내어 태국 북부 메싸이에 가서 미얀마 국경을 넘어 갔다 오면 3개월을 연장해준다. 말이 국경이지 별다른 경계도 없고 몇 걸음 걸어갔다 오면 된다.

와라이 절에서 식사는 아침 점심 간단히 해 먹고 저녁은 코코아를 타서 먹었다. 한 달에 두 번 정도 와라이 불자님이 방문해 쌀과 간단한 음식 재료를 챙겨 줬다. 그녀는 불교가 모태신앙이었고 독실한 불자였다. 절 행사에는 빠지지 않았고 스님들께 정성스럽게 공양을 올렸다. 이곳 와라이 절도 자신이 물려받은 유산을 전부 다 바쳐서 지은 것이라 했다. 절에 보시를 너무 많이 해서 남편이 절에 가는 것을 달갑게 생각하지 않는다고 했다. 남편분은 우돔이라는 중국계 태국인이었는데 내가 두 번째 머물 때는 절에 자주 들르며 꽤 신심 있는 불자가 되어 있었다.

와라이 불자님은 이십 때부터 지금까지 오계를 범한 적이 없다고 한다. 거짓말도 하지 않고 단 한 번의 음주도 하지 않았다고 한다. 절에 들르는 걸 남편이 싫어할 때는 가게에 간다고 하고 나와서는, 거짓말을 하지 않으려 꼭 가게에 들린 후 절에 간다고 했다. 새벽에 일어나서는 두 시간 정도 예불드리고 명상을 매일 한다고 했다. 1년에 두 번 정도는 와라이 센터에서 열흘 정도 집중 수행을 하며 머물렀다. 가끔 와라이 센터에 몸이 불편하신 스님이 잠깐 쉬기 위해 머무는 경우가 있으면 지극하게 스님들에게 공양을 올렸다.

불교에서 믿음(saddha)은 깨끗하게 하는(pasadana) 역할을 한다고 한다. 전문성왕의 보석이 흠탕물을 맑게 하듯, 믿음이 마음속에 있던 회의적 의심을 비롯한 여러 불순물을 가라앉혀 마음을 깨끗하게 한다. 이처럼 불교의 믿음은 부처님을 향한 깨끗하고 분명한 마음이다. 흐리고 동요하거나 맹신의 마음이 아니다.

자신의 집에 작은 법당을 따로 두어서 매일 부처님께 예경 올리고, 부처님이 제정하신 오계를 굳게 지키며, 불자로서 신행 생활을 묵묵히 이어가는 와라이 불자님을 보면 이것이 진정한 믿음이 아닌가 생각된다. 흔들리지 않고 깨끗하게 생겨나는 신심을 태국의 한 불자님에게서 찾을 수 있었다. **정각도량**

## 꽃등을 켜는 나날

지현배 | 와이즈 캠퍼스 파라미터칼리지 교수

등은 어둠을 밝힙니다. 불이 발명되면서 가능해진 일입니다. 경주 야경으로 이름이 알려진 동궁과 월지에도 밤에 등이 켜집니다. 밤을 밝히는 가로등도 있습니다만, 단순하게 어둠을 내모는 것의 의미를 넘어서는 곳에는 초가 등장합니다. ‘촛불을 밝힌다.’는 ‘장작불을 피운다.’와는 다른 결을 갖습니다. 장작불이 더 밝고 더 큰 불임에도 그것이 가진 의미 영역은 다른 것 같습니다. 초파일에 장작불을 피우는 것이 어색하고, 기도하는 공간에 초가 빠지지 않는 것은 그점을 보여줍니다.

결혼하는 것을 일러 ‘화촉華燭을 밝히다’라는 표현을 씁니다. 이는 색을 물들인 혼례용 촛불을 밝힘을 뜻합니다. 혼인은 개인의 인생에서 가장 중요한 마디 중에 하나입니다. 그 자리에 촛불이 빠지지 않습니다. 촛불 시인 혁명이라는 정치적 용어에도 촛불이 등장합니다. 그런가 하면 어떤 참신한 아이디어가 떠오르는 순간은 ‘전구’가 쓰입니다. 해결책이 ‘촛불’처럼 떠올랐다고 하는 것은 어색합니다.

그런가하면 마음 고요한 공간에 촛불이 켜지기도 합니다. 신성한 곳이나 소중한 것도 촛불과 연결됩니다. 기도하는 공간, 신적인 존재와의 소통의 시간에 늘 초가 함께 합니다. 한 생명의 물리적 실체가 소멸하는 의식, 장례식에도 촛불이 등장합니다. 엄숙하면서도 절제된 시간과 공간에 등장합니다. 꼭 그렇게 해야하는 필연성은 없지만, 누구나 ‘그렇게’ 하는 암묵적인 합의점은 있어 보입니다.

정월에 기도를 하거나 초파일에 등을 달 때면 나는 ‘꽃등’을 떠올립니다. 누구나 자기 경험 안에 살고, 삶의 기록도 경험 안에 있습니다. 기억하는 것도 그러하고 추억도 그 맥락입니다. 등을 켜는 시기, 촛불이 등장할 만한 상황에서 꽃등이 자리함은 내 기억의 요지에 무게감 있게 그것이 자리하고 있기 때문 이리라 생각합니다. 공부하고 수업하는 직업병을 불치병으로 앓고 있는 삶이기에 한 강좌, 한 학기가 마무리될 때 나의 ‘꽃등’도 하나씩 켜집니다.

다음은 십여년 전에 SNS에 올렸던 글의 일부입니다. 이 글에 커뮤니티 회원들의 몇몇 댓글이 달렸고, 그것에 대해서 다시 답글을 올리면서 잠시 소통했던 기억이 있습니다. 그것이 가능하게 했던 것의 한 축은 아마도 ‘공감’이었을 것으로 보입니다. 같은 경험, 처지에서 오는 일종의 동지 의식 같은 것이 있었을 수도 있겠습니다.

“인도 갠지즈강에 띄웠던 꽃등이 방금 생각났습니다. 모친을 떠나보낸지 얼마 지나지 않았을 때였습니다. 불자들이면 한번쯤 꿈꾸는 인도에 두 번째로 갔을 때였습니다. 수도 델리에서 기차로 이동하였는데, 예정보다 늦은 시간에 도착하였습니다. <보트마켓>이라 불리

는, 작은 배에 몇 가지 물건을 싣고 다니며 관광객을 상대로 장사하는 상인이 제게 다가와 권하던 것이 꽃등이었습니다.

그 사람은 저보다도 더 서툰 영어로 열심히 무언가 설명을 했습니다. 그가 내는 인도식 영어 발음을 온전하게 알아 들을 수는 없었지만, 손짓과 표정과 눈빛으로 그는, 그 꽃등을 띄우는 의미를 설명했다. 저는 크고 작은 몇몇 꽃등 중 하나를 골라 값을 치르고, 그 꽃등에 불을 붙여서 생명의 강, 어머니의 강이라고 하는 갠지즈강에 띄웠습니다.

그 꽃등은 생화로 만든 등이었습니다. (아마 아닐지도 모릅니다.) 제 기억에는 그렇게 남아 있습니다. (그렇게 믿고 싶은 것인지도 모르겠습니다.) 2~3달러 정도였을 그 등에 켜진 불은 당시 서른을 코앞에 둔 제게 그동안 제가 걸어온 인생을 비춰 주었습니다. 어머니를 생각하며 띄운 등에서 저의 삶이 비춰졌습니다. 검붉은 갠지즈의 강물이 투명 거울이 되어 파노라마 영상이 이어졌습니다.

어머니와 함께 했던 기억, 어머니의 그늘, 어머니의 자리를 보게 했습니다. 그것은 떠나는 어머니가 가슴에 담고 갔을, 그 아쉬움과 안타까움과 이루지 못한 소망과 다 말하지 못한 말씨들을 전해주는 불빛이기도 했습니다. 좋은 곳으로 편히 <떠나시라>고 그렇게 하시라고 말하면서도 내심 <정말> 그렇게 된다는 사실 앞에 참 압담하기도 했습니다.

꽃등은 여럿이 동행을 했습니다. 세계 곳곳에서 모여든 사람들이 저마다의 사연으로, 저마다의 소망을 담아서 띄웠을 꽃등들은 조금씩 흔들리면서 천천히, 천천히 하류로 흘러 갔습니다. 물 위에 떠서 위태위태 흘러 가면서도 어머니는 당신의 아들 모습을 마지막순간까지 놓치지 않으려 했을 것입니다. 아마 절대로 놓치고 싶지 않았을 것입니다.

갠지즈 강물의 품에 안겨 흘러가는 그 등이 보이지 않을 때까지 불빛에서 눈을 떼지 못하고 있을 때, 어느덧 놀이 천지를 붉게 물들이고 있었습니다. 손바닥 위에 올라오는 작은 꽃잎 중앙에 심지를 단, 그 꽃등에 불을 붙이면서 붉어지기 시작한 눈시울이 인도 땅 바라나시를 적시는 놀빛에 녹아드는 날이었습니다.”

삶에서 누구나 ‘꽃등’을 경험합니다. 꽃과 등이 뗏어져서 만들어진 단어이니, 그 의미가 배가될 듯 한데도 그것은 매번 아픈 기억과 함께 하는 것 같습니다. 독자 중 누군가는 ‘보트마켓’에 주목하여, “그들 삶의 밑천을 그렇게 부르는구나. 소리내어 읽어보니 힘겨운 삶과 어쩐지 맞아 떨어지는 소리다. 참 이상하지? 보트마켓 단 네 글자가 마음을 짝하게 울린다.”고도 했습니다.

또 다른 이는 “<꽃등>, 참 따뜻하고 어여쁜 말이에요. 전 ‘어머니’라고 하면 항상 무어라 표현할 수 없는 슬프고도 짓누르는 것 같은 무게감을 느끼곤 합니다.”라고 답하기도 했습니다. 세상을 밝히는 등, 소망을 담은 등에는 꿈과 희망이 차고 넘칠 듯 한데, 우리에게는 늘 아쉬움과 슬픔 같은 것도 등의 뒷면에 따라옵니다.

10여 년이 지난 어느날, 그 꽃등이 문득 떠오른 적이 있었습니다. 기억의 바다에 흔적 없이 가라앉았

던 그 청춘의 필름이 빠격거리며 돌아감을 느낀 날이었습니다. 약간의 먼지를 털어 내니, 바래가는 기억의 풍경과 그 시간 여행이 주는 느낌이 포근하게 다가오고 있었습니다. 그날 한창 눈이 내릴 때 창밖으로 향하던 그 시선이 꿈꾸던 것도 아마 그것이었다는 생각을 했습니다.

그로부터 다시 십 수 년이 지난 겨울 연초 어느날, 다시 꽃등을 떠올립니다. 지금은 코로나로 인한 팬데믹으로 세상이 초긴장입니다. 공공장소 출입이 제한되고 사람 만나는 것도 조심스러울 뿐만 아니라 늘 감염의 위험에 노출된 채 하루를 보냅니다. 학교 수업도 비대면으로 진행되고, 음식도 배달 음식이 가파르게 증가하고, 택배와 라이더로 대표되는 '배달'이 세상 모든 것을 집 앞까지 가져다주는 세상이 되었습니다.

저마다의 사연과 저마다의 기대를 갖고 새로운 한 해를 맞고 있습니다. 이 해의 끝에서 돌아보면 오늘 갖지 않았던 후회나 아쉬움이 남을 것을 알지만, 그럼에도 불구하고 '행복 배달', '기쁨 배달', 또는 '공감 배달'이나 '나눔 배달' 같은 것도 종종 집 앞으로 찾아들 것입니다. 택배 상자 쌓여 가듯 우리의 하루하루가 쌓는 공덕이 나를 키우고 세상을 밝히는 등이 될 것임을 압니다.

〈꽃등〉을 띄울 기회를 주었던 '보트마켓'의 인도 아저씨(할아버지)를 기억하면서, 그 분의 공덕에 고마운 마음을 전합니다. 갠지즈강을 덮었던 노을과 강 언덕 사원들에서 울려 퍼지던 각각의 사연을 담은 기도 소리, 강가에 모여 들었던 사람들이 간절한 맘을 담아 낮은 소리로 되네었던 말들을 기억합니다. 오늘 우리도 그날의 그 곳 어디엔가 자리하고 있습니다. 모두들 힘내소서. 꽃등을 켜소서. **정막도량**

