| 현불 논단 |

病을 다스리는 방법



석길암
동국대학교 경주캠퍼스
불교학부 교수

코로나19 소식으로 뉴스 도배
불안 · 안심에는 두려움 전제돼
대중생활 속 개인 위생은 필수

온라인에 코로나19 정보 범람
확인되지 않은 내용도 대다수
대중 두려움 조장하지 않아야

알지 못해 두려움 일어나지만
이성적인 대처법은 이미 있어
불안보다 몸의 위생에 신경을

매일같이 코로나19 확진자 숫자가 증가하고 있다는 소식이 뉴스의 메인을 차지한다. 그리고 그런 뉴스를 접하면서 관계 당국의 대처나 상황에 대한 불안과 안심이 사람들 사이에 교차하고 있는 것으로 보인다. 불안이든 안심이든, 거기에는 두려움이 전제되어 있음도 부정하기 힘들 것 같다. 이럴 때일수록 제대로 알고 제대로 대처하는 것이 더욱 중요하다.

승가의 공동체 생활을 오랫동안 지향해온 우리 불교 역시 공동체의 살림살이에서 가장 기본적인 위생관리의 중요성을 잊지 않고 강조해온 것은 지극히 당연하다고 할 것이다. 〈마하반야경(摩訶般若經)〉에는 "보살마하살은 입는 옷과 침구를 더럽게 하지 않고 깨끗하게 하기를 즐기므로 병이 적으니라"고 말한다. 여기에서 놓치지 말아야 할 것은 '보살마하살'이기 때문에 병이 적은 것이 아니고, '보살마하살이 위생관리를 하기 때문에' 병이 적다고 말한다는 점이다.

그런데 병이 없을 수는 없다. 인간으로서 사대육신을 가졌는데, 병이 따르는 것은 당연하다. 그래서 병든 자를 위해서 적절한 대처방법이 설명된다. 〈금광명경(金光明經)〉에는 "계절을 따라 오근(五根)의 사대(四大)가 뒤바뀌어 늘거나 줄거나 함으로써 몸에 병이 나게 된다. 그러므로 병들었을 때에는, 좋은 의사에게 보여 적절한 시기에 잘 다스려 사대(四大)를 조화시키고, 병을 따라 음식을 조장하며, 약을 먹도록 해야 한다"고 가르친다. 수행으로 병을 다스리라고 요구하지도 않고, 기도로 병을 다스리라고 요구하지도 않는다. 병에 적절한 합리적인 대처를 요구하고 있을 뿐이다. 어떻게 보면 그렇게 행동하는 것이야말로 수행이고, 기도라고 할 수 있을 것이다.

인터넷이나 SNS 등을 통해서 코로나19 관련 정보 역시 범람한다. 지방의 크지 않은 도시에 거주하는 필자의 경우에도 가장 많은 정보를 접하는 것은 역시 SNS라고 할 것이다. 하지만 인터넷 혹은 SNS를 통해 전파되는 정보들의 경우, 정확하지 않거나 부적절한 정보인 경우도 허다하다. 그리고 정확하지 않거나 부적절한 정보는 혼란을 초래하고, 나아가 두려움을 조장하기까지 한다.

살아가면서 맞닥뜨리는 두려움에는 크게 두 가지가 있다. 하나는 알기 때문에 일어나는 두려움이고, 하나는 알지 못하기 때문에 일어나는 두려움이다. 어떤 일이 일어날지 알기 때문에 생겨난 두려움은 대부분 그 대처방안에 따른 행동 역시 분명하기 마련이다.

코로나 19와 관련해서 최근 증폭되는 불안감의 많은 부분들은 '아는 데서' 기인하기보다는 '알지 못함'에서 기인하는 것이 대부분이다. 전염원인 바이러스는 눈에 보이지 않고, 최근 급속한 확산의 매개가 된 집단의 경우도, 사회적으로 심각한 악영향을 끼치고 있음에도 불구하고 제대로 된 인적 정보들을 공개하지 않아서 또 다른 불안감의 원인을 제공하고 있다고 한다.

가족 내부에서조차 해당 집단의 구성원인지 여부를 알 수 없다고 하니, 그 폐쇄성의 심각함이 사회 일반의 상식을 넘어선 상태라고 할 것이다. 그리고 그러한 폐쇄성이 다시 한 번 사회 전반에 불안감을 증식하는 악순환의 고리를 형성한다.

불교는 고래로 늘 앎에 의거한 대처를 강조해왔다. 알지 못한 상태에서 이루어지는 대처는 더 큰 화를 부르기 마련이기 때문이다. 그리고 그 앎의 영역은 과거에도 그랬지만 지금도 역시 각각이 다르기 마련이다. 몸의 병은 의사에 의지해서 극복해야 하는 것이고, 마음의 병은 가르침에 의지해서 극복해야 하는 법이다. 마음의 불안보다 몸의 위생에 더욱 힘쓸 때이다.

社 說

위기서 빛난 불교계 예방책들

코로나19 확산에 따라 불교계 주요 사찰들이 산문 폐쇄와 정기법회를 중단했다. 이 같은 조치들은 코로나19가 지역 감염 등으로 빠르게 확산됨에 따라 정부가 '심각' 단계로 격상하면서 불교계도 선제 대응에 나선 것이다.

조계종은 2월 23일 발표한 2차 긴급 지침을 통해 "2월 24일 초하루 법회를 비롯한 모든 법회, 성지순례, 교육 등 대중들이 참여하는 행사와 모든 모임은 전면 취소하라"고 소속 사찰과 단체에 발 빠르게 공지했다. 이에 해인사를 비롯한 전국 교구본사와 주요 사찰들은 법회를 중단하거나 산문 출입을 통제하는 등의 조치를 취했다. 템플스테이도 3월 30일까지 중단된다.

조계종은 2월 24일 총무원 청사와 서울 조계사 등 주요사찰에 열화상카메라와 진단장비, 체온계 등을 설치하고 출입자에 대한 발열 검사를 진행하고 있다.

불교계 전시회와 교육강좌, 연수, 회의들도 잇달아 연기 결정을 내렸다.

불교계의 발 빠른 선제 대응은 특정 종교단체로 인해 급속하게 확산됐음에도 개신교단은 주일 예배를 포기하지 않는 것과 비교되며 세간에서 모범 사례로 평가받고 있다.

정부가 불교계에 감사 인사를 전한 것도 이 같은 이유에서다. 2월 24일과 25일 잇달아 조계종 총무원장 원행 스님을 찾은 김용삼 문화체육관광부 제1차관과 김거성 청와대 시민사회 수석은 "어려운 결정이었음에도 불구하고 종교계에서 가장 먼저 조계종이 선뜻 결단을 내려줘 감사하다"고 밝히기도 했다.

분명 불교계가 보여준 일련의 조치들은 종교가 할 수 있는 실천행이다. 중생의 아픔을 먼저 생각하고 법회를 중단하고 산문을 폐쇄한 불교계의 결단은 작금의 위기에서 더욱 빛났다.

용맹정진 1천일, 선풍진작 계기로

잠을 자지 않고 1000일을 지낼 수 있을까. 보통의 일반인들에게 이 질문을 해보자. 열에 열은 불가능하다고 할 것이다. 이러한 일반의 불가능을 가능케 한 이들이 있다. 공주 학림사 오등선원에서 천일결사를 회향한 12명의 수좌 스님들이다.

선원 정진에서 '용맹정진'은 잠을 자지 않고 오롯이 정진에만 매진하는 것을 말한다. 보통 안거기간 마지막 일주일, 길어야 한두달을 용맹정진하게 된다. 잠을 자지 않기 때문에 선원 내에서는 졸음을 쫓기 위해 경책하는 죽비 소리가 퍼져나온다.

학림사 오등선원 조실 대원 스님을 비롯한 12명의 수좌 스님들은 3월 1일 천일 용맹정진 결사를 회향했다. 조계종 사상 천일 결사는 수차례 있었지만, 천일 용맹정진은 그야말로 드문 경우다.

어떻게 수마를 극복할 수 있었을까. 그 비법은 바로 화두 삼매에 있었다. 하루 온종일 화두가 성성한 경지에 이르면 앉으나 서나 화두에 빠져 시간 개념이 사라지는 것이다. 화두에 빠졌다 깨면 수일이 그대로 지나가기도 한다.

이를 가능케 하는 것은 바로 목숨을 건 정진에 있었다. 당초 24명의 스님들이 입재했지만 회향때는 절반 밖에 남지 않았던 것도 바로 그 차이에 있었다. 코피를 쏟고 병원에 실려가고, 안에서는 법거량으로 고성이 나오기도 했지만 끝까지 정진한 스님들이 있었다.

한국불교는 그동안 선풍 진작의 중요성을 강조했다. 하지만 생각보다 이러한 선풍 진작이 일지 않은 데는 재가자들의 동참이 부족했기 때문이다. 그 이면에는 이러한 스님들의 정진에 대한 감동이 부족했기 때문이다. 용맹정진 천일로 인해 새로운 선풍 진작의 계기가 되길 바란다.

현대불교 불교의 생활화 · 현대화 · 세계화 1994년 10월15일 창간
발행인 : 혜도 대표이사 : 박종수 편집국장 : 김주일 인쇄인 : 배성한
(우)03131 서울시 종로구 율곡로 6길 36, 606호 (운니동, 월드오피스텔) 대표전화(02)2004-8200 / 대표팩스(02)737-0698
편집국 02)2004-8257 FAX (02)737-0698
광고국 (02)2004-8213~6 FAX (02)737-0696
회사홈 현불닷컴 www.hyunbul.com
실시간 뉴스 현불뉴스 www.hyunbulnews.com
쇼핑몰 현불샵닷컴 www.hyunbulshop.com
현대불교 지사안내
부 산 지 사 : 010-5640-8883
경 남 지 사 : 010-3860-7008
광주전남지사 : 010-2629-1508
대 구 지 사 : 010-2813-8008
영 주 지 국 : 010-9373-3778
전 북 지 사 : 010-8642-7733
구독신청 · 배달안내 (02)2004-8212 구독료 : 1개월 5천원
등록일:2007년 3월 9일 · 등록번호:서울다 07641(주간) 본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다

특별기고

상월선원 1박 2일 체험을 다녀와서

三無서 三少로의 변화



조의연
동국대 영문과 교수

지난 2020년 1월 31일 이전과 현재(2월 26일)의 나에게는 분명 다른 것이 있었다. 1월 31일은 상월선원 하루 체험이 있는 시공간이었고, 지금은 그 업이 남아 새로운 사건이 일어나고 있다. 1월 31일 하루 체험의 조건은 22시간 음식과 난방, 그리고 말 없는 三無의 시공간이었다. 지난 주말은 평소와 다르게 한 끼 덜 먹고, 난방 덜 하고, 그리고 말도 덜 하고 지냈다. 굳이 표현하자면 三少의 하루였다.

상월선원 수행 체험서 가장 힘들었던 것은 추위였다. 우리 몸의 체온이 하루 중 가장 낮은 시간이 새벽 4시서 6시 사이라고 한다. 동트는 여명에 가장 추운데 인체도 지구의 한 부분이라 그런지 같나보다. 체험 공간은 저녁 7시경 0도로 떨어지더니 다음 날 아침 6시경에는 영하 2도로 곤두박질 쳤다. 냉기가 온 몸에 스며들어 정말 추웠다. 체온 유지를 위해서라도 절을 할 수 밖에 없었다. 절로서 체온을 유지했고 절로서 몸과 마음을 참회했다. 그러면서 이러한 추위 속 묵언 수행이 내게 의미하는 것은 무엇일까 스스로 물었다.

순간 습관적으로 탄소 배출하는 생활 습관과 부정적 언사에 대한 부끄러움이 일어났다. 앞으로 겨울에는 1주일에 하루라도 내가 머무르는 공간을 덜 난방하기로 했다. 내 삶이, 우리 인간의 삶의 방식이 지구 온난화를 불러온 것에 대해 반성하며 가난과 추위에 떨고 더위에 지친 이웃의 처지를 헤아려 본다. 이것이 추위 속 좌선이 내게 가져온 생각과 생활의 변화다.

덜 쓰고 먹고 말하는 三少행
1일 체험으로 귀중한 깨달음
비우고 걸러내야 새것 들어차

상월선원 체험서 추위와 함께 힘들었던 것이 또 있다. 천막 밖서 들려오는 독경, 발원, 법회, 응원, 공연 등의 지속되는 소리 때문에 마음 집중시키기가 쉽지 않았다. 잡념이 들지 않게 하느라고 엄청 애를 썼다. 그래서인지 호흡과 몸에 집중하는 시간이 길어졌다. 그럴수록 몸과 많이 친해짐도 느꼈다. 묵언 규율만 아니었으면 방 정리 정돈 울력 시간에 함께 한 도반에게 체험 공간 옆 법당의 큰 소음에 부정적인 짜증을 퍼부었을 것이다. 묵언은 외부 소리를 소음으로 명색하려던 내 안의 부정적 움직임을 사라지게 했다. 덜 먹으면 식재료나 음식 대상에 대한 행위를 줄일 수 있듯이, 덜 말하는 것은 분명 습에 이끌린 생각을 차단시켜 준다.

22시간의 금식 수행으로 나에게는 분명 평소보다 덜 먹는 삶의 변화가 생겼다. 언제부턴가 먹방 문화가 소확행 가면을 쓰고 우리 생활에 깊숙이 침투해 있다. 주말 하루 한 끼라도 안 먹고 내 몸도 쉬게 하고 내 주변도 쉬게 해보자. 1주일에 단 하루만이라도 우리 불자들이 정해놓고 덜 쓰고 덜 먹고 덜 말하는 삼소의 생활을 해본다면 훨씬 충만해짐을 느낄 수 있다. 비워내야 새것이 들어 찰 수 있다는 진리도 새삼 깨달을 수 있을 것이다. 이것이 종교인의 소확행이 아닐까?

