전법 일기

실천 중시·다양성 갖춘 합리적·논리적 종교, 불교

저는 모태 불자가 아닙니다. 불교를 처음 접한 건 2019년 대학에서 '불교철학의 이해'란 수업을 들으면서였습니다. 친구의 권유와 단순한 호기심으로 수강한 수업에서 아쉽게도 'C+'란 성적을 받았지만, 제게는 흥미로운 경험이었습니다. 교수님께서는 이론보다 걷기 명상, 호흡 명상, 자비 명상 등 명상을 매번 30분씩 진행하셨습니다. 명상 자체는 간단했지만, 집중하지 못할 때도 많았습니다. 그럼에도 이 수업은 불교에 대한 이미지를 '명상'과 연결 지을 수 있게 해 주었습니다.

2020년 해군 입대 후 2021년부터는 진해 해군 부대 안에 있는 해안사(海安寺)를 매주 찾았습니다. 코로나 시기라 찾아오는 사람이 많지 않아 자연스레 스님과 독대하는 시간이 길어졌습니다. 법회 대신 차를 마시며 이야기를 나누는 시간이 이어졌고, 스님께서는 어려운 이론을 설명하기보다는, 제 이야기를 들어 주셨습니다. 당시 힘들었던 제게 그 시간은 큰 위안이 되었습니다.

제가 다닌 중·고등학교는 기독교 학교였습니다. 매주 의무적으로 예배를 드렸는데 기독교인이 아닌 학생들까지 참여를 강요하는 분위기가 이해되지 않았고, 졸거나 떠들면 혼이 나기도 했습니다.

하지만 해안사에서는 달랐습니다. 스님은 제 이야기를 들어 주기 위해 법회를 진행하지 않으셨고, 질문에 답해 주시며 제 생각을 채워 주셨습니다. 그 과정을 통해 저는 불교가 합리적이고 논리적인 종교라는 것을 깨달았습니다. 더불어 지식에만 머물지 않고 실제 행동의 변화를 강조한다는 점도 알게 되었습니다.

2022년 복학 후 '명상과 수행'이란 수업을 들었습니다. 당시 60명이었던 수업은 현재 100명 정원의 수업이 두 개나 운영될 정도로 인기가 많습니다. 이 수업은 개신교, 천주교, 불교 등 여러 종교의 명상법을 비교하며 명상이 특정 종교의 것이 아니라, 인간 정신을 수련하는 보편적인 방법이라는 인식을 심어 주었습니다.

이 강의의 과제는 자신만의 명상법을 개발하고 명상 일지를 쓰는 것이었습니다. 저는 가수 혁오의 노래 'New born'을 2~3번 반복해서 듣는 방식을 택했습니다. 8분이 넘는 시간 동안 같은 기타 리프가 반복되는 구조에 다양한 악기 소리가 결합된 형태였습니다. 저는 기타 소리에만 집중하는 방식으로 명상했습니다.

이처럼 자신만의 명상법을 개발하고 다른 학우들과 경험을 공유하면서 명상이 특정한 형태를 고집하지 않고 다양성을 포용한다는 인식을 갖게 되었습니다.

이 세 가지 경험으로 저는 불교와 명상·수행에 대한 나름의 이미지를 만들었습니다. 불교는 합리적이고 논리적이며, 실천을 강조하고 다양성을 갖춘 개념이라고 생각합니다. 이러한 인식은 이후 불교동아리 회장 활동과 홍대선원과의 인연으로 이어지게 됩니다.



다음 글에서는 불교동아리 회장으로 겪었던 일들을 이야기하겠습니다.

송산하 JustBe 홍대선원 프로그램 파트장



공일 스님의 **바이오테크놀로지, 불교로 읽다** ⑳ 수식관의 호흡수행

원천적 수행으로 돌아가라

과학지상주의 시대가 열리고 있다. 나노 테크닉과 양자 역학이 보여 주는 경이로움, 인공지능의 발달 단계가 초래할 신세계의 모습, 이러한 과학 기술의 양상은 위기감과 불안증을 일으키기도 한다. 그래서 일말의 공포감이 느껴진다. 삶 자체가 위험하여, 두려움 없는 '무유공포'로 인도하는 '원리전도몽상'의 선언이 과연 무색한 것은 아닐까 의구심이 들기도 한다. 이럴 때일수록 원천적 수행으로 돌아가는 것이 상책이다.

초기불전에서 소박하게 제시되는 수식관의 호흡수행은 '정신을 오로지하여 안반(安般)을 생각하는 것'으로 규정된다. 구체적으로는 '숨이 길 때는 지금 숨이 길다고 관(觀)하여 알고, 숨이 짧으면 마땅히 지금 숨이 짧다고 관하여 알며, 만약 숨이 지극히 차거나 지극히 뜨거우면 마땅히 숨이 차고 뜨겁구나 하고 관하며, 드나드는 숨의 길고 짧음을 분별하고 헤아려야 한다'고 명시하고 있다.

이 수식관이 다시금 강조돼야 할 이유는 무엇인가? 우리 시대는 호흡이 깊지 못하고, 천식 증세처럼 가슴이 답답한 증세로 가득하기 때문이다.

이 조급함의 원인은 몸과 마음의 부실에 있다. 마음은 욕심으로 인한 이양(利養, 이익과 명예 등)에 덮인 것이다. 중생의 몸은 근본적으로 오염된 것이다. 그래서 안으로 '내심무천(內心無喘)'의 자세가 다시금 강조돼야 하고, '외식제연(外息諸緣)'의 당당함이 회복돼야 한다는 것이다.

몸과 마음의 부실이 조급함 이끌어
수식관 수행은 거친 마음 부드럽게
호흡에 집중하면 안정 찾고 몸 충전

〈치선병비요경〉에서 이르기를, '중생들 몸의 근본 종자는 다 더러운 것'이고, '이양을 바라는 것은 사람의 몸을 해치고 선근을 못 쓰게 하는 것'이기에, '수식관의 수행으로 일심을 관하기만 하라'고 일러준다. 이 수식관은 양약(良藥)이므로, 이 약을 복용하는 그 자체로 이로움이 있다. 궁극에는 천상과 인간의 스승이 될 만하다고 안내한다. 이 호흡을 통해 거친 마음이 부드럽게 조화를 이루게 되기에 자신의 주인이 되는 비법이라고 설명한다.

들숨과 날숨에 집중하는 것은 좌선을 행하는 것으로 이어진다. 그저 고요히 앉아 무심의 상태로 자신의 호흡을 알아차리는 것이다. 이 훈련이 깊어지면, 일상의 숨 가쁜 상황을 맞닥뜨려 지칠 때 양손을 아랫배에 얹어 두고 들숨과 날숨에 집중할 수 있게 된다. 한참 호흡에 집중하면 마음은 안정을 찾고 몸은 충전되는 것을 느낄 수 있다. 이 안반의 호흡법은 호들갑 떨면서 할 것이 아니다.

〈좌선삼매경〉 등에서는 호흡을 '수수지관환정'의 치밀한 방법으로 설명하고 있다. 숨을 헤아림[數], 호흡을 따름[隨], 생각을 멈추고 집중하는 지(止), 있는 그대로를 조작하지 않고 알아차리는 관(觀), 이 과정 전체를 하나로 되돌려 봄[還], 깊은 단계로 들어가 불순함을 제거하는 과정으로서 청정[淨] 등 여섯 가지로 섬세하게 분류하고 있다. 이 호흡법은 훗날 여섯 가지의 신묘한 방편인 육묘문(六妙門)으로 정리된다.

〈마하지관〉은 육묘문의 행법을 기운의 활용이라는 측면으로 제시한다. 여섯 가지의 기식(氣息)은 호흡을 우리 몸의 각 장기에 배속시키는 방법이다. 즉 장기가 냉하면 취(吹)를, 열이 있으면 호(呼)를, 아픔이 있으면 희(嘻)를, 번거로움이 가득하면 가(呵)를, 가래가 있으면 허(噓)를, 권태로우면 시(嘶)의 호흡법을 사용하라고 알려 준다.

〈작가〉

기자칼럼

종교 통계의 두 얼굴

10월 22일부터 11월 18일까지 2025년 인구주택총조사가 시행된다. 이번 조사에는 10년 만에 '종교인구조사'가 포함돼, 각 종교계의 관심이 그 어느 때보다 높다. 불교를 비롯한 각 종교계는 이미 전국 사찰과 교회, 교당 단위로 신도 현황을 점검하고 조사 참여를 독려하는 등 대응에 나서고 있다. 카드뉴스, 유튜브, SNS, 공문 발송 등 가능한 수단을 총동원해 신도들에게 응답을 권하는 상황이다.

하지만 해외 사례를 보면 조금 다른 양상이 나타난다. 일부 국가에서는 전 국민을 대상으로 종교를 묻는 자체가 종교 자유를 침해할 수 있다는 이유로 국가 차원의 종교인구조사를 시행하지 않는다. 대신 민간 전문 조사기관이 표본조사를 통해 종교 분포를 추정하고, 관련 학자와 연구자들이 이를 기반으로 연구를 진행한다. 즉, 국가가 강제적으로 종교를 묻는 것이 아닌 표본 기반 연구로 사회적 민감성을 낮추고 개인의 종교 선택권을 존중하는 방식이다.

반면 우리나라는 1985년 인구주택총조사에 종교인구조사를 포함한 후 10년 단위로 4차례 조사가 이뤄졌다. 종교인구조사는 자연스럽게 '각 종교계의 성적표'라는 꼬리표가 붙어 세간의 이목을 집중시킨다.

올해 조사 결과도 중앙·지방 정부의 중장기 정책, 대학과 연구기관의 연구 자료, 민간 기업의 시장 조사 등 각종 기초자료로 활용될 것으로 전망된다. 따라서 조사 결과에 대한 언론 보도와 각 종교계의 경쟁적 분석과 비교 등으로 한바탕 논란이 일어날 것이 분명하다.

조사 방식에도 한계가 있다. 가구 대표 한 명이 가족을 대표해 응답할 수 있도록 해 구성원의 종교가 서로 다를 경우 응답 오류가 발생할 수 있다. 이 때문에 실제 신도 수와 조사 결과가 일치하지 않을 가능성이 꾸준히 제기되어 왔다.

우리나라는 다양한 종교가 공존하는 다종교사회다. 오랜 세월 각 종교가 쌓아 온 상호 배려와 신뢰가 이번 조사에 반영되려면 숫자 경쟁을 넘어 개인의 종교 선택권을 존중하고, 정확성과 공정성을 담보할 조사 방식을 모색해야 한다.



김내영 편집국 기자

현밀 스님의 **뭉밀이 佛스타툰**



한국불교 대표방송 BTN



문광스님 한국학 에세이 본 매주 (화) 07:30 재 매주 (화) 19:30 / (토) 12:00
광우스님의 소나무 소중한·나·무한행복 본 매주 (목)07:30 재 매주 (목) 19:30 / (일) 19:00
법장스님의 Together 투게더 戒 본 매주 (금)07:30 재 매주 (금) 16:00 / (일) 23:15
자현스님과 떠나는 붓다로드 시즌2 본 매주 (금) 08:30 재 매주 (금) 19:30 / (토) 15:00

BTN 채널안내 | GENIE TV 233번 Btv 295번 U+tv 275번 skylife 181번 지역 케이블 문의 : 02)3270-3300