전법 일기

불자 정체성 확립에 주도적 삶 최고 경험

군 복무를 마치고 복학한 2021년 첫 학기, 저는 오직 학업에만 몰두해 좋은 성적을 받았습니다. 외부의 기대와 스스로의 목표를 충족시키는 듯했던 시간이 끝나고 방학이 찾아왔을 때, 예기치 않은 공허함이 밀려왔습니다.

눈에 보이는 업적이나 성과만으로는 내면의 자존감을 온전히 채울 수 없다는 것을 비로소 깨닫게 됐습니다. 다음 학기에 저는 캠퍼스에서 학우들과 새로운 관계를 기대하며 서울대학교 불교동아리 '총불'에 가입했습니다.

'주어진 모든 일에 최선을 다하겠다'란 다짐으로 동아리 활동에 임한 저는, 곧 차기 총불의 회장 소임을 맡게 됐고, 다음 해인 2022년은 저에게 '불교의 해'가 되었습니다. 이 해에 저는 한국대학생불교연합회(대불련) 워크숍을 통해 홍대선원을 처음 방문했습니다.

스님들과 재가자들이 경계 없이 어울리는 조화로운 모습에 큰 감명을 받았고, 그곳에서 준한 스님께 불자(佛子)의 정의에 대한 근본적인 질문을 드렸습니다.

스님은 "부처님을 따르고 불법을 공부하며 불교 커뮤니티에 속해 있으면 불자라고 할 수 있지 않겠습니까?"라고 간결하게 답해 주셨습니다.

이 명쾌한 답변은 제게 불자로서의 정체성을 확신시켜 주었고, 그때부터 저는 스스로를 당당하게 불자라고 칭할 수 있었습니다.

이러한 정체성의 확립은 동아리 운영 방식을 혁신하는 동력이 됐습니다. 저는 법우들이 단순히 틀에 박힌 템플스테이가 아닌, '스님과의 진솔한 소통'을 갈망한다는 것을 대화 속에서 알아차렸습니다.

이에 기존의 템플스테이를 과감히 생략하고, 스님과 함께 전시회를 관람하고 펜션을 빌려 밤 늦게까지 차담을 나누는 특별한 시간을 마련했습니다. 이처럼 단순히 관례를 따르는 것이 아니라, 구성원들의 진정한 필요를 알아차리고 그것을 위해 과감하게 행동하는 것이 저의 새로운 전법 방식이었습니다.

이러한 주도적인 태도는 인생의 중대한 결정으로 이어졌습니다. 저는 휴학 기간 동안 회사 인턴 대신 홍대선원의 스태프로 일하는 것을 선택했고, 이는 제 인생 최고의 경험으로 남았습니다.

그곳에서 저는 "살아가는 느낌이 들어"라는 말을 자주 했습니다. 이전에는 시간이 흐르는 대로 끌려가는 듯했지만, 홍대선원에서의 시간은 제 선택이 힘을 가지고 그 책임까지 온전히 질 수 있는 주도적인 삶의 경험을 제공해 주었기 때문입니다.

타인의 시선과 사회의 기준 속에서 자유롭지 못한 우리 모두에게 간절히 바랍니다.

단 한순간만이라도 온전히 나를 위한 선택을 하고 그 선택에 책임을 지는, 자신의 인생의 주인공처럼 살아가는 경험을 해보시기를 말입니다. 그때의 경험이 앞으로의 삶 전체를 지탱하는 흔들리지 않는 힘이 될 것임을 믿어 의심치 않습니다.



송산하 JustBe 홍대선원 프로그램 파트장



김권태의 **요즘 학교는** ⑳ 완벽한 삶

더 이상 뺄 것 없는 상태

완벽한 문장은 더 이상 보탤 것이 없는 게 아니라, 더 이상 뺄 것이 없는 상태라고 말한다. 이 말을 우리네 인생으로 돌려보면, 완벽한 삶이란 더 이상 뺄 것이 없는 상태가 된다. 우리는 모두 더 나은 삶을 기대하지만, 그 나은 삶이 무엇인지는 고민하지 않는다. 더 좋은 아파트, 더 좋은 자동차, 더 멋진 여행을 꿈꾸며 안달복달하는 우리는 이 완벽한 삶이란 정의 앞에 모두 후안무치다. 모두가 우울할 수밖에 없는 타인과의 '비교 지옥'에서의 해탈은 더 이상 뺄 것이 없는 완벽한 삶을 지향하는 일이다. 그런 면에서 우리는 모두 수행자가 되어야 한다.

동물원에 사는 동물들은 생존을 고민하지 않는다. 배고플 때 때맞춰 밥을 주고, 아플 때 때맞춰 치료해 주고, 번식기에 때맞춰 짝을 지어 주기 때문이다. 행복이 목적인 동물들에게는 정말로 안성맞춤의 삶이다. 반면 동물원 밖에서 사는 동물들은 하루하루가 전쟁이다. 날마다 스스로 배고픔을 해결해야 하고, 실시간으로 천적들의 공격을 막아 내야 하며, 짝짓기를 위해 처절하게 싸워야 한다. 살아간다는 말보다는 견뎌 내야 한다는 말이 더 잘 들어맞는다.

그렇다면 우리 인간은 어떤 삶을 살아야 할까? 생존과 행복이 보장된 동물원의 동물처럼 금수저로 타고나 사는 게 멋진 삶일까, 아니면 생존을 위해 하루하루 고통을 견뎌 내며 야생의 동물처럼 사는 게 진짜 삶일까? 그런데 동물원에서 주는 음식과 야생에서 직접 사냥해 먹는 음식은 무슨 차이라도 있는 건가. 쉽게 배를 채울 수 있는데, 굳이 목숨을 걸고 사냥할 필요가 있을까. 풍부한 영양소에 적당한 포만감을 주는 알약을 개발해 식사를 대체하면 정말 좋은 일 아닌가. 삶의 목적은 과연 생존인가, 행복인가, 또는 자유의지인가, 자아실현인가. 그럼 어디까지가 생존을 위한 것이고, 또 어디까지가 자유의지를 위한 것인가. 그 경계가 참으로 모호하다.

자유의지·자아실현 경계 모호한 삶
자기만의 기준 없어서 우울 불안해
삶은 무시무종의 영원의 바다 같아

그러나 분명한 것은 스스로 자기가 원하는 목표를 정하는 데서 의미가 생기고 자율성을 체험할 수 있다는 것이다. 목표를 향해 구체적 계획을 세우고 시행착오를 경험하는 과정에서 재미와 성취감을 느낀다. 내가 원하는 최고의 안목과 감각을 경험하고 싶어 어제의 나보다 더 정진하며 보람을 느낀다. 과정과 결과가 따로 분리되지 않고 매 순간 목표를 향해 나아가는 과정에서 내가 지금 살아 있다는 강렬한 기쁨을 느낀다. 이것은 인생을 먹고 사는 문제의 해결로 보느냐, 경험을 통한 성장으로 보느냐와도 상관이 없다. 유명해지지 않아도, 끝내 남이 나를 알아주지 않아도 온전히 내 삶을 감각하며 즐길 수 있다. 밖으로 아무것도 구함이 없고, 아무것도 두렵지 않으며, 아무도 원망하지 않는다. 더 이상 뺄 것이 없는 완벽한 삶이다.

지금 이런 얘기를 하는 것은 이런 고민을 하지 않으면 자기만의 기준을 세울 수 없기 때문이다. 매번 남의 말에 흔들려 냉탕과 온탕을 오고 가야 하기 때문이다. 이 좋은 시절, 사람들이 자꾸만 우울하고 불안한 이유는 자기만의 기준이 없기에 수평선처럼 다가가도 다가가도 채울 수가 없기 때문이다.

생멸하는 파도가 죽음이 두려워 슬피 울 때는 그가 바다 일부임을 알려 줘야 한다. 그 바다가 시작도 끝도 없는 무시무종의 영원임을 알려 줘야 한다. 그리고 이 삶이 영원의 바다처럼 더 보태거나 뺄 것이 없는, 이미 완벽한 삶이라는 것을 알려 줘야 한다.

〈동국대사범대학부속중학교 교사〉

기자칼럼

스포츠 포교, 신도회의 새로운 플랫폼

조계종 중앙신도회가 올가을 창립 70주년을 기념하며 대중 스포츠를 매개로 한 '자선 골프대회'와 '자선 파크골프대회'를 처음으로 잇달아 개최했다.

신도들을 중심으로 한 이번 대회들은 '자선'이라는 사회복지적 의미와 종교적 메시지가 결합돼 단순한 축제가 아니라 신도회의 새로운 활동 영역 확장과 불자 공동체 결속의 전환점이 될 잠재력이 있다는 점에서 의미가 크다.

전통적으로 사찰 중심의 신행·포교 활동은 경전 강설, 법회, 수계·봉사 중심이었다. 그러나 시대는 변했고 종교조직에도 응집력 외연 확장이 요구되고 있다. 이런 상황에서 스포츠 행사는 다양한 면에서 '열린 창'이자 새로운 플랫폼이 될 수 있다.

스포츠 행사는 지역 신도회와 본사가 연결되고, 다양한 교구 간 교류가 이뤄지면서 사부대중도 어우러지는 기회를 만들어 준다.

게다가 참가비 일부를 사회복지 기금으로 조성해 지역 내 어려운 이웃을 돕는 방식은 '자비 나눔'이라는 불교 본래 정신과 스포츠가 조응하는 지점이다.

상호 격려와 성장 경험은 신도 간 유대감을 심화시키기도 한다. 경기 과정에서의 응원, 실수에 대한 위로, 성취의 기쁨은 공동체적 감정을 키운다.

더불어 교구의 참여와 지원이 신도들에게 '내 소속의 가치'를 더해 준다. 결국 이는 사부대중이 함께 만드는 경험적 유대의 장이자 '소속의 감각'을 재구성하는 통로가 될 것이다.

중앙신도회가 70주년을 계기로 선보인 자선 골프·파크골프 대회는 한국 불교 신도조직의 새로운 전환점이 될 잠재력을 품고 있다.

이 실험이 흔들리지 않고 뿌리내리려면 지속성과 전문성이 필수다. 중앙신도회뿐 아니라 각 교구본사와 신도회가 힘을 모아 스포츠 포교의 기반을 다질 때 한국불교는 새로운 활력을 얻을 것이다. 스포츠를 통해 펼치는 자비의 네트워크가 한국불교 공동체의 미래가 되길 기대한다.



임은호 편집국 차장

현밀 스님의 **뭉밀이 佛스타툰**





윤인수 원장 연구개발

겨우살이환
재료명: 겨우살이, 느릅나무뿌리껍질, 도라지, 더덕, 모과, 천문동, 맥문동, 비파잎, 삼백초, 뽕나무뿌리껍질, 둥굴레뿌리, 무화과, 탱자, 대추, 산사나무열매, 맥아
비염이 있습니까? 숨이 차십니까? 기침,가래가 힘드십니까? 천식에 힘드십니까?

여주환
재료명: 여주, 돼지감자, 바나바잎, 민들레, 복분자, 옥수수수염, 오미자, 구기자, 천문동, 창출, 뽕나무뿌리껍질, 음나무줄기, 독활, 작약, 칡뿌리, 감초, 산사나무열매, 맥아
당뇨 있으신 분 혈당수치관리에 좋습니다. 다이어트가 필요하신 분은 꼭 드세요.

전복껍데기환[석결명 스틱]
재료명: 전복껍데기, 마리골드, 국화, 민들레, 엉겅퀴, 백작약, 다시마, 톳, 산사나무열매, 맥아
백내장, 녹내장, 황반변성, 당뇨망막병증 등 눈에 문제가 생기면 석결명환으로 해결하세요. 세종대왕께서도 드셨다고 세종실록에 나와 있습니다. 추사 김정희 선생도 제주도 유배시 석결명환을 드셨다고 방송되었습니다.

폐청소법, 치매·중풍 예방법 등성인병에는
윤인수 원장의 경혈자극요법을 활용하세요.
기침, 가래, 기관지염, 비염, 폐렴, 기관지폐렴, 폐 화농증, 편도선염, 축농증, 천식, 불면증, 수면장애, 어지럼증, 두통, 이명(귀울림), 구안와사, 조현병, 협심증, 위염, 위경련, 변비, 어깨·관절통증, 발목관절통증, 오십견, 목이 쉬었을때, 전립선 질환, 요실금, 콩팥위축, 방광염, 신장염, 황달, 간경화, 피부가려움증, 다이어트, 생리불순, 백내장, 각막염, 결막염, 녹내장, 황반변성, 야맹증, 원형탈모증, 삼차신경통(상지, 중지, 하지) 등

골담초환
재료명: 골담초분말, 쇠무릎뿌리, 황칠나무, 두충, 가시오가피, 참당귀, 울금, 덩이뿌리, 쇠비름, 독활뿌리, 개다래열매, 천마뿌리, 율무, 질경이, 음나무줄기, 왕느릅나무껍질, 엉겅퀴, 산사나무열매, 맥아
허리, 다리가 불편하십니까? 오래 걷기 힘드십니까? 계단 오르기 힘드십니까?

산수유환
재료명: 산수유, 호박씨앗, 옥수수수염, 복분자, 사상자, 토사자, 구기자, 오미자, 천궁, 우슬, 복령, 산청목, 질경이, 뽕나무뿌리껍질, 두충, 산사열매, 맥아
소변때문에 밤에 몇번씩 일어나십니까?

어성초환
재료명: 어성초, 적하수오, 자소엽, 측백나무잎, 서목태, 원지, 우슬, 천문동, 마가목열매, 복분자, 솔잎, 뽕나무뿌리껍질, 녹차잎, 창출, 구기자, 산사나무열매, 맥아
머리카락이 많이 빠지십니까?

전화주시면 간략하게 설명드립니다

하지·아이케어센터 | 구입문의 : 02-969-9007 / HP.010-3245-0118
농협 : 301-0234-9633-61 / 예금주 : 윤제하

민속죽염 30년 전통
조상의얼과혼이담긴 우리민족의대표죽염

인체건강의 4대 요소는 "맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질좋은 소금" 인데 이 중 "질 좋은 소금" 자색죽염은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

① 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
② 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
③ 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
④ 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.



생명 에너지를 굳건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낫는다.
환인동 요가마을

"죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다"



◈ 9번 구운 민속죽염 ◈
가루자죽염 125g 45,000원
가루자죽염 230g 82,000원
알갱이자죽염 125g 50,000원
알갱이자죽염 230g 90,000원
휴대용 알갱이 자죽염 20g 9,000원

◈ 2번 구운 민속죽염 ◈
◆ 음식조리용 · 양치용 · 피부미용
보급형 민속죽염 500g 20,000원
250g 10,000원

※ 단체 선물용으로 적합합니다. ※ 구입가 5만원 미만은 배송비 3천원 적용됩니다.

주문 및 상담 010-2823-0483
입금 : 농협 150012-56-086122 예금주 : 김용희(민속죽염)
경북 영덕군 지품면 속곡길381-4 www.msjy.co.kr