불자 세상보기

힘드세요? 뇌를 쉬어보세요



선업 스님
서울통담아카데미아 원장

최근 '지친 뇌'로 인한 다양한 병통이 사회적으로 문제가 되고 있다. 두통, 기억력 장애 등의 신체적 문제부터 소진(번-아웃) 증후군 등의 심리적 문제 까지 점점 그 연관 증상이 늘고 있다.

마침 일부 정신건강의학과 의사들이 '지친 뇌'의 회복에 효과적인 휴식 방법으로 멍 때리기 방법을 권하면서 '멍 때리기'가 '대회'로 열리게 되었고, 많은 이들에게 생소한 이 대회는 놀랍게도 중국에까지 진출해 2014년 11월 중국 청두(成都)시에서 중국 최초의 멍 때리기 대회가 열리기도 했다.

영국 일간지 가디언은 한국의 '멍 때리기 대회(Space out Contest)'를 집중 조명하면서 "한국 전체 인구 중 80% 이상이 디지털 기기를 사용하고, 이중 15%가 중독 증상을 보이고 있다"고 지적하고 대회의 취지를 "디지털 기기 사용으로 인한 정보 과잉에 시달리는 뇌를 쉬게 하자"는데 있다고 전했다.

〈멍 때려라〉의 저자인 신동원 교수는 "뇌는 휴식을 통해 정보와 경험을 정리하고 불필요한 정보는 과감하게 삭제하여 새로운 생각을 채울 수 있는 여백을 만드는데, 현대인의 머리는 휴식할 시간이 없다"고 진단한다. 이어서 정보부재에 대한 "신경증적인 불안감이 24시간 SNS에 접속하게 하는 등 무언가를 찾아 헤매게 만들고 있지만" 정작 새로운 아이디어를 창조하는 데 필수적인 재정비의 시간은 미확보된 현실에서 '효율적인 뇌의 재정비 수단'으로 '멍 때리기'를 권하고 있다.

실제로 지하철을 타보면 탑승한 거의 모든 사람들이 스마트폰을 들여다보고 있다. 심지어는 목욕탕에도 가지고 들어가는 사람이 있다. 휴식시간에 뇌가 제대로 못 쉬면 피곤이 가중되고 일의 능률은 감소한다는 사실을 알면서도 잠시도 스마트폰에서 눈을 떼지 못한다.

그 결과 이미 지쳐버린 뇌는 점점 무기력해 진다.

이렇게 무기력해진 뇌로 인해 생긴 기억력이나 창의력 등 뇌의 감소된 기능을 회복하는 방법은 다양하다. '40대 5 멍 때리기'도 그 한 방법이다. 디지털 기기를 쉼 없이 사용하다 지친 뇌는 기기와의 접촉 없이 멍하니 있을 때 기억을 저장하는 곳과 창의력 부분이 활발해지는데 뇌 안의 쓸데없는 정보들을 정리하고 새롭고 창의적인 생각들로 채우려면 40분 집중한 뒤 5분 정도 멍하니 있으면 된다.

'멍때리기' 효능 드러나
세계 각국 대회 열기도
뇌 휴식이 집중력 높인다

다음은 걷기명상이다. 휴대폰 등 기기에서 벗어나 오직 이곳에서 '해야 한다'와 '하면 안 된다'의 고리를 벗어 두고 그저 호흡에 집중하고 걸음을 옮겨본다. 해야 할 '뭔가'로 마음을 묶거나 '고민'이라는 이름으로 현실을 소비하지 않고 걷다보면 호흡과 발걸음은 조화를 이루고 뇌는 새로운 에너지를 채운다. 이런 움직임을 통한 뇌 휴식은 마음을 청소할 에너지가 된다.

전통적 방법인 마음 휴식형 '방하착'도 좋다. '선 정리 후 정돈'이라는 말이 있듯이 먼저 '방하착' 즉 '그냥 놓으면' 생각들은 그들이 있어야 될 곳에 그대로 정돈되어 사라진다. 이런 마음 현상을 활용한 뇌 휴식은 밖으로 치달아 과소비 한 에너지를 다시 회복시켜 준다.

여기에 보태어 생활 속 미니멀리즘을 활용하는 것도 방법이다. 꼭 필요하지 않은 것은 과감히 버리고 사는 삶을 실천하는 것이다. '하루에 한 가지씩 버리기', '당분간 디지털 관련 도구 구매하지 않기' 등 구체적인 실천 전략을 수행하다 보면 삶에 필요한 것이 무엇인지 선명하게 보이게 된다.

현재 지친 뇌 덕분에 '쉼'은 정신적 비타민으로 도드라지고 있다. 그리고 '멍 때리기'를 포함한 다양한 뇌 피로 회복 방법의 등장은 힐링 분야의 활성화를 견인하고 있다.

세상은 많은 정보로 넘쳐나고 우리는 이로 고통받는다. 이때야말로 고통의 극복 기제이자 행복의 활성제인 붓다의 명상법이 사회적 필요에 의해 대중 속에서 꽃 필 순간이다.

기자 칼럼

불교행사와 사진 촬영 에티켓



노덕현
취재부 기자

신록이 무르익고 꽃이 활짝 피는 6월은 바야흐로 출사의 계절이다. 6월은 사진을 찍는 이들이 가장 선호하는 계절로 공원이나 행사장 마다 사진기를 들고 다니는 많은 사람들로 넘쳐난다.

지난 6월 6일 현충일 신촌 봉원사에서 있었던 일이다. 국가 중요무형문화재 영산재가 진행되던 와중 한쪽에서 난데없는 욕설이 섞인 고성이 들려왔다. 취재를 하던 와중 고개를 돌려 보니 사진을 찍는 어르신들이 자리다툼을 하고 있었다. 먼저 자리를 잡았는데 앞에서 가린다며 한 어르신이 늦게 온 어르신에게 소리치고 있었다.

이날 봉원사에는 많은 사진사들이 몰렸다. 봉원사 주지 스님이 한국사진작가협회의 창작분과위원장을 맡고 있어서 인지 인연이 닿는 이들이 많이 온 듯 하였다. 하지만 협회와 별개로 찾은 이들도 많았다. 최근 늘고 있는 사진공모전에 불교행사 사진이 소위 '잘 통한다'는 말이 돌기도 했기 때문이었다.

이들은 단순히 사진만 찍지 않았다. 영산재에서 축문을 외우는 스님들 사이에서 캠코더를 들이대는가 하면 사진을 찍는데 거슬리는지 스님들이 집전하는 곳에서 목탁과 요령을 치우는 만행을 벌이기도 했다. 한 어르신은 영산재 중간에 영단 앞에 신발을 신은 채로 들어가기도 했다.

보다 못한 영산재 보존회 스님들이 통제에 나섰지만 잠시 뿐이었다. 스님들이 행사를 하려 자리를 비우거나 조금만 신경을 쓰지 않으면 마치 터진 둑에 물이 들어오듯 이들은 우르르 몰려와 행사진행을 어지럽혔다. 스님들도 통제가 되지 않자 이들에게 언성을 높이기 시작했다.

특정 연령을 지적하기엔 무엇하지만, 대부분이 연령대가 지긋한 어르신들이었다. 나이가 있다보니 경우를 지적하는 상황에서 오히려 목소리를 높이는 경우도 있었다. 불교계 한 방송사 기자는 이날 한 어르신에게 문제 지적 후 맞기까지 했다. 태고종 종보 관계자는 자료 취합을 위해 다니다가 이들에게 오히려 꾸지람을 들었다.

영산재는 단순한 불교행사가 아닌 국가의 중요무형문화재이자 수많은 외국인들이 관람하는 한국의 문화유산이다. 많은 대중이 지켜보는 행사 중간에 벌어진 일에 당시 불자의 한명으로써 낯이 뜨거울 뿐이었다.

이런 상황이 비단 6일 영산재때의 일만이 아니었다. 많은 사람들이 몰린 봉축 연등회나 법요식 당시에도 일어났다.

사실 기자들 사이에서도 사진촬영을 두고 실랑이가 벌어지곤 한다. 그날 행사의 키포인트가 되는 장면을 담는 시간과 촬영 위치가 한정돼 있는 반면 이를 찍고자 하는 이들은 항상 많기 때문이다. 하지만 기자들 사이에서는 동업자라는 공감대가 있으며, 행사 자체를 방해하지 않으려는 최소한의 의식은 있다.

최근에는 DSLR와 미러리스 카메라의 보급으로 많은 사람들이 사진촬영을 취미생활로 하고 있다. 온라인과 오프라인 상에는 사진동호회도 활성화되어 있으며, 공모전도 많이 열린다. 취미생활과 함께 공모전 입상 등의 성과는 인생의 큰 낙이다. 문제는 사진을 취미로 하는 사람들이 늘어나는 수만큼 매너나 에티켓을 지키지 않는 사람들도 늘어나고 있다는 점이다.

매너가 사람을 만든다는 말이 있다. 이날 지켜본 사진촬영가들은 사진을 찍기 위해 모든 것을 던진 것 처럼 보였다. 좋은 사진을 찍기 위한 바람은 사진기를 든 이라면 모두가 갖는 마음이다. 스스로 자신의 그런 마음이 행사 진행을 힘들게 하고 있는 건 아닌지, 주변의 많은 사람들을 불편하게 하고 있는 지를 돌아봐야 한다. 그리고 최소한 불교계 만이라도 사진촬영 에티켓 교육과 포토라인 통제 등 행사 진행절차를 강화해나가야 한다고 생각한다.

社說

독립운동 증언에도 정부 귀 기울여야

만공 스님이 만해 스님의 독립운동을 후원했다는 사실이 속속들이 드러나고 있다. 덕숭총림 방장 설정 스님이 최근 하안거 입재법회에서 만해 스님의 시자 춘성 스님과 은사이자 만공 스님의 시자 원담 스님으로부터 들은 말을 대중에 전했다고 한다. 설정 스님의 말에 따르면 이 두 분은 평소에도 만공 스님이 만해 스님에게 독립자금을 전했다고 말했다.

이와 함께 최근 김광식 동국대 연구교수도 만해 스님 따님 회고록에서 만공 스님이 간월암 천일기도마다 만해 스님을 만났다고 전한다고 소개했다.

만공 스님을 시봉한 수연 스님도 선학원 고승대회 참석 당시 삼청공원에서 만공 스님이 만해 스님에게 독립자금을 건네는 것을 목도 했다고 한다.

문제는 이런 증언이 나옴에도 불구하고 국가보훈처를 비롯한 당국이 귀를 막고 있다는 점이다. 만공 스님 서훈에 대해 정부는 투옥 등 자료 미비를 근거로 막고 있다.

여기에 조선총독에게 한국불교계에 간섭하지 말라며 일갈한 만공 스님이 당시 일제 영향을 받은 조계종 소속 스님이었다는 어처구니 없는 이유도 들고 있다.

만공 스님은 의친왕, 김좌진 장군 등 항일인사와 깊은 교류를 했으며 이는 수덕사의 의친왕 거문고 등 유물로도 남아 있다. 이 같은 답변은 변명아닌 변명으로 들릴 뿐이다.

정부는 그 업적이 잘 알려져 있지 않고, 특히 복역 기록이 없다는 이유 등으로 독립운동가 인정을 거부해왔다. 이로 인해 일제 치하에서 자금 후원 등을 해온 많은 독립운동가들이 인정받지 못하고 있다. 정부는 이러한 증언에 귀 기울이고, 이를 자료화 하는 작업에도 나서야 한다.

아울러 불교계 내에서도 재조명 움직임이 지속적으로 전개돼야 한다.

'부처님 가피' 세계에 전하는 구호사업

조계종 공익기부재단 (재)아름다운동행이 아프리카 탄자니아에 부처님 자비를 전하고자 2년 째 추진해 온 '보리가람 농업기술고등학교' 건립이 드디어 막바지에 이르렀다고 한다.

지난 5월 말을 기점으로 교실 6개 및 기숙사 2동(남 · 녀 각 1동씩) 등 총 4만평 부지 학교를 완공, 학교 조경 공사와 기자재 확보에 마지막 총력을 기울이고 있다. 하드웨어 격인 시설물 건축은 마무리된 셈이다.

의미있는 기부도 이뤄졌다. 광제사 경원 스님은 보리가람 학교에 모실 부처님 진신사리 3과(골사리 1과 · 육사리 1과 · 발사리 1과) 및 비로자나불 · 석가모니불, 200여 점의 복장물을 기증했다. 경원 스님의 기증품은 6월 14일 봉행된 부처님 점안식 이후 아프리카로 전해졌다.

아직 과제도 남았다. 책걸상 · 컴퓨터 등 기자재를 확보하는 것부터 학교 조경 비용, 트랙터 및 기숙사 내부 시설물 구비까지 5억 원 정도의 추가 비용이 필요하다. 현재 아름다운동행은 6월 중순을 기점으로 전국 대형사찰에 모금함을 설치, 불자들에게 보리가람 농업기술고등학교 건립 후원을 독려할 예정이다.

이와 함께 아름다운동행은 지난해 4월 지진피해를 입은 네팔 어난따링 게솔 지역에도 기술학교 건립을 추진 중이다.

한국불교는 5~6년 전부터 부처님의 가피와 자비 손길을 세계에 전하기 위한 다양한 구호사업을 전개하고 있다. 많은 불교계 구호단체들이 만들어져 활동하고 있는 중이다. 중요한 것은 불자들의 관심과 단체의 투명한 운영이다. 어려운 이웃에게, 고통받는 이에게 전하는 자비 정신은 불교의 중요한 실천행이다. 많은 불자들이 세계를 위한 자비행에 동참하길 바란다.

현대불교 불교의 생활화·현대화·세계화
발행인 : 서혜원 편집인 : 박혜월 인쇄인 : 배성한
(우)03150 서울특별시 종로구 우정국로 45-13, 2층(수송동) 대표전화(02)2004-8200 / 대표팩스(02)737-0697
편집국 02)2004-8253 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
대 구 지 사 : (053)768-8008
광주전남지사 : (062)512-5003
전 북 지 사 : (063)910-8977
경남남부지사 : (055)746-9778
영 주 지 국 : (054)634-3429
구독신청 · 배달안내 (02)2004-8212 / 구독료 : 1개월 5천원
1994년 10월15일 창간 등록번호:다-3379 / 본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수한다

지리산 다슬기 眞 골드
지리산과 덕유산 일대의 자연다슬기와 국내산 약재로 정성껏 만들었습니다.


선조들의 지혜가 듬뿍 담겨 있는 지리산 다슬기 진 골드로
생활의 활력을 찾으시길 바랍니다.
신장과 시력보호에 탁월한 효과를 지닌 다슬기를 주 재료로 하여 맑은 지리산 계곡물과 함께 각종 약재를 함께 넣어서 정성껏 달였습니다. 장시간 책을 많이 보시는 분들과 수행에 지친 분들께 원기를 복돋아 줄 수 있는 아주 좋은 선물 입니다.
제품문의 : 02)879-2007
입금안내 : 농협 1282-17-003433 (주)한메소프트
입금금액 : 125,000원 (무료배송)

하기책자 5권을 스님과 불자들에게 무료로 보내드립니다!

"타고난 자신의 운명(運命)인 사주팔자(四柱八字)를 개선(改善)시키고, 극복할 수 있는 방법은 없는 것일까?"
책자 내용
* 사주명리학(사주팔자술)이란 무엇인가?
* 사주팔자(四柱八字)를 뛰어 넘을 수 있는 비책(秘策)이 있다
* 한해의 사주팔자(四柱八字)를 개선(改善)시킬수 있는 방법(方法)은 무엇인가?
* 부록
(명)
글쓴이 : 혜천법사
"영가들이 확실하게 천도되는 비법(秘法)이 수록된 책자"
"영가천도의 중요성"
※이 책은 영가의 장애로 인하여 인생살이에 크나큰 고통과 타격을 받으며 살고 있는 많은 불자들을 위하여 20년여 동안의 경험을 토대로 어떠한 영가이든 100%천도가 이루어지는 영가천도의 묘법이 수록된 책자입니다.
"전생의 빚을 소멸시켜 자신의 운명을 바뀌게 하는"
생전예수재기도의 중요성과 그 성취효과
글쓴이 : 혜천법사
책 자 안 내
① 생전예수재는 "왜" 필히 지내야만 하는가?
② 생전예수재 신청 및 집에서 기도하는 방법
③ 생전예수재 기도후 일어난 영험사례
"풍수원리를 잘 적용하게 되면, 그 가정과 사업체는 번영과 성장을 하게 되지만 이것을 무시하면 재난과 재앙이 뒤따른다는 풍수사상!"
12품 팔상탑주, 그 비법과 불가사의한 효험력
글쓴이 : 혜천법사
책 자 안 내
① 인간의 길흉화복은 그 원인이 어디에서 오는 것일까?
② 생활풍수의 영향으로 생기는 문제점과 그 해결방안의 모색
③ 팔상탑주는 어떤 원리에 의하여 조성되었는가?
④ 팔괘의 상징에 대한 설명
⑤ 12품 팔상탑주의 종류별 설명
⑥ 팔상탑주의 적용장소 및 사용방법과 신비스러운 효험력
⑦ 팔상탑주에 대한 적용순서 및 적용방법
⑧ 생활풍수 측면에서 알아두면 도움되는 주택풍수의 좋은 조건, 나쁜 조건
⑨ 팔괘만다라 액자의 신비
산소(음택)풍수의 중요성 글쓴이 : 혜천법사
① 풍수지리란 무엇이며, 우리에게 어떤 영향을 미치는가?
② 조상님의 산소자리는 왜 명당이어야 하는가?
③ 조상님 산소자리를 생기가 도는 명당터의 토질로 변하게 하는 산소처방 비법은 무엇인가?
④ 이장의 문제점과 그 해결 방안으로서의 산소처방 비법?
⑤ 산소(묘)에 대한 잘못된 인식과 관습에 대하여?
⑥ 본회의 산소처방 비법은 어떠한 경우에 적용하면 좋은가?
⑦ 산소처방을 한 후 일어난 신비스러운 현상들의 사례
상담문의 및 책자신청 성지관음회
경기도 광주시 오포읍 오포로 345-4 성지빌딩
전화 031)768-8414~6, Fax 768-8413