| 불자 세상보기 |

나누면 나와 세상이 바뀐다



선업 스님
서울통담아카데미아 원장

미시건大 연구결과 장수 비결은 '보시'
나눔 실천하면 엔돌핀 3배 증가 효과
뇌 '보상 회로' 작동해 스트레스 감소

하버드大 연구도 보시의 긍정효과 입증
심리 포만감 지속 'Helper's High' 확인

보시 공덕은 이루 헤아릴 수 없으니
새해에는 모두 나눔의 등불 들어보길

얼마 전 일반 대중에 대한 강의 중에 "어수선한 시국과 어려운 경기를 핑계로 각박한 인심이 야박하지도 않은 요즘, 여전히 낮은 곳에서 묵묵히 나눔과 베풂을 실천하는 사람들의 소식이 막힌 체증을 그나마 뚫어준다"고 하면서 "전주 완산구 노송동에는 17년 째 매년 5천 여 만원을 기부한 사람이 있고 그렇게 기부한 금액이 현재 5억 원에 달한다"고 예를 들었다. 그러자 대뜸 질문이 들어왔다. "보시하면 뭐가 좋아요?"

이에 대한 답은 의사와 사회학자들이 해주고 있다. 이들이 밝혀낸 보시의 효과는 나눔과 베풂을 실천하게 되면 가장 먼저 신체적으로 긍정적인 변화가 온다는 점이다. 2003년 미시건 대학에서 5년에 걸쳐 423쌍의 장수비결을 연구하던 중에 그들의 공통점을 찾아냈는데 그들은 정기적으로 몸이 불편하거나 가족이 없는 사람들을 방문하여 나눔 활동을 하고 있었다. 연구 결과 "나눔을 실천하는 행위가 엔돌핀을 정상치의 3배 이상으로 분비토록 하여 혈압과 콜레스테롤 수치를 낮추고 불면과 만성 통증을 감소시켜 장수에 이르게 되었다"고 한다.

보시는 또한 스트레스 해소에도 도움을 준다. 사람의 뇌의 '보상회로'는 여러 감정 중 기쁨과 희열을 담당하는데 남을 도우면 이 영역이 활성화되면서 도파민이 분비되어 기쁨은 상승되고 우울감과 스트레스는 감소되는 것이다.

더불어 나눔과 베풂은 긍정적인 정서 증진 효과가 있다. 보시를 행할 때 마음이 뿌듯하고 따듯해지는 감정이 느껴지는 현상을 설명하기 위해, 1988년 미국 하버드 대학교 의과 대학에서 실험대상자들에게 남을 돕는 활동 전후의 기분의 변화를 측정하고 그 변화를 비교하는 실험을 하였다.

실험 결과, 나눔 행위를 한 사람들의 기분이 실험 전보다 현저하게 상승하여 심리적 포만감인 '높은(하이)' 상태로 며칠 또는 몇 주 동안 지속되는 효과를 확인하게 되어 남을 도우면 느끼게 되는 최고조의 기분을 '헬퍼스하이(Helper's High)'로 명명하게 된다.

이 결과를 적용해보면, 포대화상이 선물 보따리를 풀어 필요한 사람들에게 나누어 주는 것을 보기만 해도 기쁨이 올라오고 그의 지팡이에서 울리는 요령소리가 대중들의 환희의 소리로 기능했다는 기록이 틀리지 않았음이 분명하다. 나눔과 베풂을 보기만 해도 긍정적 정서가 상승하는 이 현상을 이제부터는 '포대화상 효과'라고 부르면 어떨까.

마지막으로 나눔은 사회구성원 모두를 건강하게 만들어 더 좋은 사회를 만드는 효과가 있다는 점도 주목할 필요가 있다. 또한 구성원이 같은 목표를 가지고 보시를 행하면 연대의식이 증가하고 결집력이 높아져 공공선을 위해 함께 만드는 공동체를 구축할 수 있다.

〈육취윤회경〉을 보면 "보시(베풂)의 공덕은 이루 헤아릴 수 없다. 부처님 말씀을 보시하면 큰 지혜를 얻게 되고, 의약을 보시하면 질병의 공포에서 벗어나게 된다. 등불을 보시하면 항상 눈이 밝아지게 되며, 음악을 보시하면 목소리가 아름다워진다. 침구를 보시하면 편안한 생활을 하게 되고, 좋은 밭을 보시하면 항상 창고가 가득 차게 된다"고 한다.

올 정유년에는 나눔과 베풂의 등불로 어두운 곳을 밝혀 개인의 몸과 마음, 그리고 사회가 아픔과 고통에서 벗어나 모두 행복한 그런 세상 만들었으면 한다.

社 說

대사면, 진정한 화합의 씨앗 돼야

조계종이 신년 벽두부터 멸빈자 대사면을 화두로 꺼냈다. 94년 개혁 당시 멸빈 당한 서의현 前 총무원장을 두고 사면 조치가 취해질 지에 대해 교계 안팎에 이목이 집중되고 있다.

조계종 멸빈자 문제는 1994년 종단개혁과 맞물려 발생했다. 당시 서의현 前 총무원장이 3선 연임을 시도하자 이에 반대하는 스님들이 '승려대회'를 열어 탈종과 개종 도모, 은처 등 가족관계 논란, 종단 화합과 정통성을 파괴하는 불법 집단행위 야기 등을 이유로 멸빈을 결정한 바 있다.

그동안 조계종은 94년 개혁 당시의 멸빈자 사면을 두고 논쟁을 벌여왔다. 특히 호계원이 서의현 전 총무원장에 대해 공권정지 3년 감형 결정을 내리며 대중들의 반발을 산 바 있다.

개혁의 상징성을 지니고 있는 멸빈 문제에 대해 종단이 복권을 꺼낸 이유는 무엇일까. 바로 원융한 종단 발전을 위한 화합 조치가 필요하다는 것이다. 이에 대해 멸빈자들의 복권으로 종단이 다시 개혁 이전으로 회귀할지 모른다는 의구심도 커져 가는 것이 사실이다.

해답은 자명하다. 멸빈자 복권은 멸빈자를 위한 것이 아니라 불교계의 '대화합'과 '발전'을 위한 명분 하에 진행되고 있다. 그렇다면 의당 멸빈자 복권으로 인한 대중들의 분란을 최소화하는 작업이 수반돼야 한다.

일시적인 행사에 그친 사면에 대한 대중공사를 지속 개최하고 개혁 당시의 주체 뿐만 아니라 전체 종도에 대한 여론 수렴이 필요한 시점이다. 이 과정에서 종단이 멸빈자 사면으로 인해 개혁정신이 훼손되지 않을 것이라는 확고한 모습도 보여줄 필요가 있다. 대사면이 화합의 씨앗이 될지, 분란의 씨앗이 될지는 이제 종단의 행보에 달려있다.

교무금 납부변화 성공하려면

조계종이 신도조직 활성화를 위해 발벗고 나섰다. 매년 감소하는 종단 신규 신도 증가폭과 미미한 교무금 납부 이행부터 손을 대고자 하고 있다.

조계종 포교원에서 준비 중인 '종단 신도조직과 신도등록사업 발전 방안'에 따르면 현재 신도 의무인 교무금 연납은 일괄납부로 바뀌며 사찰과 종단의 교무급 배분도 종단 수입으로 일원화된다.

신도등록에 대한 사찰 측의 참여가 저조하다는 판단에서 중앙신도회를 비롯한 각 신도회에 업무를 이관할 것이란 말도 들려온다.

조계종의 종단 신도등록은 교무금이라는 포교재원 마련과 함께 종단 소속감을 불자들에게 심어 줄 수 있는 방안이다. 갈수록 연성종교화하는 불교에서 그나마 제도권 불교에 책임감을 갖게 하는 방안이다.

종단 신도조직의 활성화를 위해서는 단순히 교무금 연납을 일시납으로 바꾸는 것 뿐만 아니라 신도들이 필요로 하는 다양한 편의를 제공해야 한다. 가장 먼저 종단 신도증 내 사찰 로고를 첨가하고 전자카드 도입을 통해 기도이력 등도 볼 수 있다니 반가운 소식이다.

하지만 불자들의 많은 부분을 차지하는 고령층이 과연 얼마나 이 같은 신도증의 변화를 체감할까. 고령층인 점을 전제로 연납에서 일시납으로 바꾸려는 시점에서 말이다.

이를 위해서는 신도회 뿐만 아니라 사찰 주지 스님을 비롯한 전 불자들이 함께 나서야 한다. 종단 신도에 대한 정체성을 지속 교육해야 한다. 포교원의 이런 혁신책과 함께 총무원에서도 인사고과 등에 종단 신도등록 등을 포함시키는 등 강력한 후속대책도 필요하다.



꽃으로 본 세상만사

코감기, 그리고 〈금강경〉

정상교 금강대 불교문화연구소 HK연구교수

겨울이다. 코가 맹맹해진다. 감기가 오는가 보다. 감기가 들면 난 꼭 냄새를 맡아 후각 기능을 '점검'하는 습관이 있다. 일본에서 겪은 어떤 경험 때문이다.

일본으로 유학을 떠난 것이 3월말, 한국보다 훨씬 따뜻한 날씨였음에도 공항의 많은 직원들이 마스크를 하고 있었다. 워낙 '깔끔 떨기'를 좋아하는 일본인들이라는 소문을 들은 바도 있고, 국제공항인 만큼 감염을 예방하려고 그러는가보다 이해도 했지만 그리 유쾌하지는 않았다. 그런데 공항에 나를 마중 나온 한국인 지인 역시 마스크를 하고 있었다. 그의 차를 타고 가면서 마스크에 대하여 물어봤더니 꽃가루 알레르기란다. '카훈쇼(花粉症).' 명칭은 꽃가루 알레르기지만 정확히 말하면 봄철 여러 나무들이 뿌려대는 꽃가루가 눈코입으로 들어가 눈병, 가려움, 재채기, 호흡 곤란들을 일으킨단다.

일본 생활 2년째 되던 봄, 눈이 간지럽고 맑은 콧물이 흐르기에 주위에 물어봤더니 '오메떼또우(축하해)'란다. 꽃가루 알레르기에 걸렸으니 일본인 체질로 바뀌었단 얘기다. 하지만 코가 꽉 막히니 잠을 잘 수 없었다. 그것도 무척이나 괴로운 일이었지만 그 증상이 시작되고 며칠 지나지 않아 나는 태어나 처음으로 냄새 맡는 기능을 1주일간 잃어버렸다. 그로 인해 완전히 다른 세상을 살아가게 되었다.

먼저 화장실에서 아무리 구린내를 풍기며 볼 일을 보아도 그 공간은 변기가 있는 장소일 뿐, '똥냄새'라는 악취가 있는 곳은 아니었다. 아침에 일어나 혹시나 후각이 돌아왔나 싶어 고가의 향수를 힘껏 들이마셔도 보았다. 하지만 그 향수는 액체일 뿐, 적어도 나에게는 '향기'의 기능을 하지 못했다. 무의미했다. 결국 나는 '똥냄새=향수'인, 감각 기관이 '정상'인 사람들과는 다른 세상에 놓였다. 나의 세상에선 최소한 악취에 관한 법률이 필요 없게 되었다.

그러고 보니 우리가 알고 있는 모든 것들, 창조주라는 절대 신격(神格)도, 영원불변하는 영혼도, 신출귀몰한다는 귀신도, 아니면 합리적이라는 과학도, 그 모든 것은 결국 우리의 눈·코·귀·입·피부·생각의 감각 기관이 그 대상과 맞닿아 인식된 것에 불과했다. 그렇게 우리는 안이비설신의에 기반하여 이 세상의 법률과 제도와 관습을 만들어 왔고, 그 세상 안에서 아름다움과 추함, 좋아함과 싫어함의 기준을 만들어 살아왔다.

그렇다면 이 세상을 판단할 수 있게 해주는 우리의 6가지 감각기관은 믿을만한, '완전한 것'일까? 감각기관이 과연 있는 그대로의 모습을 우리에게 전해주고 있을까? 후각 하나만 사라져도 이렇게 달라지는 세상인데 만약 우리의 감각 기관이 완전한 것이 아니라면 어떨까. 어쩜 우린 '똥냄새=향수'일지도 모르는, 아니 이러한 분별 자체가 적용되지 않는 원래의 모습을 매우 제한된 감각 기관에 기대 '똥냄새≠향수'라고 판단하고 그 기준에 맞춰 살아가는 것은 아닐까?

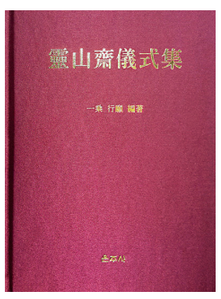
불교의 문제의식이 그러했다. 우주의 있는 그대로의 모습이라고 의심하지 않고 받아들인 세상의 모습이, 사실은 번뇌에 휩싸여 때 묻은 감각기관 때문에 왜곡되게 그려진 결과라고 불교는 보았다.

그렇다면 '똥냄새≠향수'라는 판단 하에 집착하고 분별해 온 많은 것들은, 실은 우리의 불완전한 감각기관의 헛된 그림자일 뿐이다. 번뇌를 떨쳐 버리고 맑은 감각기관을 통해 우주의 있는 그대로의 모습, 그 여실한 제법의 실상을 바로 보신 고타마 붓다께서 보시기에 이런 중생들의 삶이 참으로 안타까운 일이 아닐 수 없었으리라. 그제야 나는 너무나 자주 들었지만 머릿속으로만 생각해 왔던 〈금강경〉 한 구절이 가슴속으로 쿵하고 울려 퍼졌다.

모든 만들어진 것은 꿈과 같고, 환상과 같고, 물거품과 같고, 그림자와 같고, 이슬과 같고, 번개와 같음이니 꼭 이와 같이 생각하여야 함이거늘…. 一切有爲法(일체유위법) 如夢幻泡影(여몽환포영) 如露亦如電(여로역여전) 應作如是觀(응작여시관)

현대불교 불교의 생활화·현대화·세계화
발행인 : 혜원 편집인 : 혜도 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
대구지사 : (053)768-8008
광주전남지사 : (062)512-5003
전북지사 : (063)910-8977
경남남부지사 : (055)746-9778
영주지국 : (054)634-3429
구독신청·배달안내 (02)2004-8212 / 구독료 : 1개월 5천원
1994년 10월15일 창간 등록번호:다-3379 / 본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수한다

빙의치유(영가장애) 상담환영!!
빙의치유도 전문가를 만나야 문제해결이 가능합니다!
한 사람의 인생과 가족의 행복이 걸린 문제입니다!!
각종 빙의의 구체적 증상
• 사람이 갑자기 어느 시점부터 이상 행동하는 경우 (폭력적으로 변한 경우, 술을 갑자기 많이 먹는 경우, 술 먹으면 눈빛이 바뀌는 경우, 밥을 끊임없이 많이 먹는 경우 등)
• 잠잘적 마다 많은 꿈에 시달리는 경우, 잠잘적 마다 가위 눌리는 경우
• 숙면 취하지 못하고 불면증 심한 경우
• 어느 시점부터 사람이 의욕이 없고 우울해지고, 몸이 마르고, 몸이 천근 만근 무거우나 병원에선 특별한 이상이 없는 경우
• 불안, 공포, 무서움증이 심한 경우
• 알 수 없는 머리 두통, 가슴통증, 배아픔 등이 있는 경우
• 환청, 환각 증세가 심한 경우
• 가정불화, 사고 우환이 계속되는 경우
• 중, 고등학생이 갑자기 이상 행동, 폭력적 행동, 학습능력저하, 자살충동 일으키는 경우
• 장례식장, 상가집, 국내외 여행 다녀온 후 몸과 마음에 이상 증세 있는 경우
• 여러번 천도재, 굿을 해도 효과 못 보신 경우
• 아무리 센 신기운도 제압, 천도가능 함.
• 신기운, 무병에 시달리는 경우
• 동물(소,돼지,개,닭,오리,어류 등). 식물(큰나무 베고 탈난 경우) 영가도 천도 가능함.
상담해법 문제해결 중심으로 상담 : 빙의치유 전문자격 갖춤
• 차후 지속 관리해 드림 (또 다른 기운이 들어올 수 있음)
• 원격치유 가능 (외국에 있는 분도 치유가능)
• 몸안에 들어온 영가제령, 최고실력 보유 (전국 최고)
상담문의처 | 제주 불교금강선원 (빙의치유영가천도전문상담원)
☎ 064)746-0789 ※ 전국 어디든 상담환영!
오시는길 : 제주시 삼무로 47, 3층 (연동) 삼무공원버스 정류장 하차하여 바로

靈山齋儀式集
영산재의식집
일승 행원 편저 | 국배판 | 446쪽 | 40,000원

영산재 각 의식마다 소리의 길이와 높낮이 등을 그린 채보를 수록하여, 범패를 배우는 초보자들이 보다 쉽게 익힐 수 있도록 하였다.
영산재는 2,600년 전 석가모니 부처님이 영취산에서 '법화경'을 설하던 모습을 재현한 것이라는 설과, 위나라 조식이 천태산에 오르자 범천에서 오묘한 소리가 났고 그 소리에 맞춰 고기떼가 춤을 추자 그 소리를 모방해서 범패를 만들었다는 설이 있다. 영산재는 중요무형문화재 제50호이자 유네스코 세계문화유산으로 지정되어, 한국 불교의 귀중한 자산일 뿐만 아니라 우리 민족의 전통예술이자 인류가 보존해야 할 문화유산으로 인정받고 있다. 하지만 범패는 구전으로 전승되는 관계로 한 구절을 익히려고 해도 그 소리를 수십 수백 번 반복해서 들어야 하고, 게다가 전승자마다 소리가 조금씩 달라서 범패를 배우기는 매우 어렵다.
이 책은 실제로 저자가 범패를 배우면서 소리를 잊지 않고 익히고 공부하기 위해 한 구절 한 구절 일일이 채보한 것들을 모아 다시 편집한 것이다. 저자는 이 책을 통해 범패를 배우는 이들이 좀더 쉽게, 그리고 정확하게 익힐 수 있기를 기대한다. 시련, 대령, 관욕, 조전점안, 신중작법, 괘불이운, 영산작법(상단권공), 식당작법, 운수상단권공, 중단권공, 신중퇴공, 관음시식/전시식, 봉송 및 소대의식까지 의식 내용과 그에 따른 채보를 수록하여 범패 전승의 현대화를 꾀하였다.
불서총판 운주사 02-3672-7181 010-9726-0626 (저자)

이젠 몸에 좋은 천연방향제가 대세!!
천연 한방방향제
동의보향 DONGUIBOHYANG 香
동의보향은 한방약재 중 향이 좋은 생약재를 엄선한 한약 방향제입니다. 그냥 놓아두는 것만으로도 숲속의 아침처럼 청정하고 상쾌한 향기를 즐기실 수 있습니다. 동의보향은 화학방향제와는 달리 자연에서 얻은 천연향으로 심신을 안정시켜 건강한 생활을 지켜주는 향기보약입니다.

주는 이의 마음처럼 향기로운 동의보향은 오래토록 기억되는 좋은 선물입니다.
선물용 대량 구매 시 추가로 덤 증정
• 용도 : 자동차, 공부방, 침실, 장롱 등
• 규격 : 12*19cm(복주머니),100g
주문전화 : 010-5607-3313 (062)385-9954
입금계좌 : 농협 810-02-157670 (박해숙) 제조원 : 수풀림

2017년 실전 사주 명리학 무료강의 제9기 수강생 모집
그동안 제1기에서 제8기까지 전국에서 1,000여분의 스님이 수료하셨습니다.
2017년도 제9기 수강생부터는 스님과 불심 깊은 불자들에게도 무료로 명리학을 가르쳐 드리고자 합니다.
대상
1) 현재 사찰을 운영하고 계시는 스님이나 총무보살
2) 불심 깊은 불자님들
◆ 수강신청방법 : 전화로 신청하시면 안내문을 보내드립니다.
① 교육기간 : 2017년 3월 14일 ~ 9월 26일까지
② 수 강 료 : 6개월 교육 전기간 강의료 무료
③ 교육시간 : 매주 화요일 오후 1시 ~ 오후 4시 (3시간)
④ 개강일자 : 2017년 3월 14일(화요일) 오후 1시
⑤ 책 자 : 초급에서 고급비법까지 총 8권 (책자대금 : 20만원 준비)
상담문의 성지관음회
경기도 광주시 오포읍 오포로 345-4 (성지빌딩)
전화 031)768-8414~6, Fax 031)768-8413