| 현불 논단 |

아무 것도 안 하기

이화행 교수
동명대
미디어커뮤니케이션학과



유학 시절 방문한 친구 집서
보게 된 생활계획표에 '충격'
매일 1시간 '無'의 시간 가져

코로나19 확산에 언택드 강화
일과생활 경계 점점 모호해져

하루 30분 아무 것도 안 하자
산책 · 명상하며 성찰 시간을

세계적으로 백신접종이 시작되었으니, 희망을 갖고 서서히 포스트코로나 시대를 준비할 시간이다. 이 기간을 일상 전반에 대한 점검과 더불어 자칫 지치고 피폐해진 자신의 내면을 돌아보는 성찰과 정진의 시간으로 채운다면 어떨까.

유학 시절 초창기의 일이니까 참 오랜만에 떠올려보는 기억이 있다. 영화 '닥터 지바고'의 오마 샤리프를 꼭 빼어 닮은 외모의 독일 친구 집에 어느 주말 처음 초대받아 방문하였다. 저녁을 먹고 올라간 다락방의 친구 책상 앞에 붙어있는 생활계획표에 눈길이 갔다.

그런데 이게 뭔가. 기상, 학교, 저녁식사, 과제. 그리고 그 다음의 일과가 '아무 것도 안 하기'라니. 저녁 7시부터 8시까지 1시간 동안의 일과가 '아무 것도 안 하기'라고 적혀있지 않은가. 신기하면서도 의아스럽고 궁금하여 도대체 뭘 하는 시간이냐고 물었다. "아무 것도 안 하는 거야. 말 그대로!" 이 시간에는 학생으로서 해야 하는 의무적인 일은 안 한다는 스스로와의 약속이란다. 평소에 하고 싶지만 학업에 밀려서 못하게 되는 전공과 무관한 제3의 분야의 책을 읽는다거나, 아니면 그냥 나를 쉬어주는 시간이라는 것. 조용히 앉아있기, 즉 멍때리기도 좋단다. 한마디로 '나'로 돌아가고, '나를 찾는 시간'이라고 받아들여졌다. 그 친구는 젊은 시절에 이미 '쉼의 미학'을 알고 '휴식의 철학'을 갖고 있었던 것이다.

문화적 충격이었다. '학교 과제와 읽어내야 할 수업 자료가 산더미 같은데….' 나로서는 생각해보지 못했던 일과였기에, 뒤통수를 세게 한 방 두들겨 맞은 기분을 느낀 기억을 지금도 잊을 수 없다.

코로나19로 인한 언택트 생활이 길어지면서 재택근무와 집콕 시간이 늘어나고 있고, 그로 인한 후유증도 만만찮다. 미국과 유럽에서는 이혼이 급증하면서 코비드(COVID)와 이혼을 뜻하는 디보스(Divorce)가 합쳐진 '코비디보스'라는 신조어도 유행하고 있다. 이런 위기의식 속에서 기업들은 직원 복지와 생산효율성 증진 차원의 대책들을 내놓고 있기도 하다.

구글은 매주 화요일을 '노 테크 나이트(No Tech Night)'로 지정하여 운영 중인데, 이날은 저녁부터 다음날 아침까지 직원들에게 전자기기 사용을 금지한 것이다. 이 시간만큼은 직원들이 업무를 떠나 시간을 가족이나 취미 생활에 보내라는 요구이다. 일본의 한 기업은 재택근무자에게 노트북PC를 저녁 8시 30분이 되면 강제 종료되도록 설정하여 지급했다고 한다.

인터넷이 처음 등장하였을 때 사람들은 시공간의 제약 없이 일할 수 있게 진화한 신기술에 흥분하였다. 유비쿼터스 환경과, 끊김 없이 단절되지 않고 연결될 수 있다는 연결성에 찬사를 보냈다. 미래 디지털 환경 속에서 Z세대는 평생 17개의 직장, 5개의 직업, 15번의 거주지 이전을 하게 될 것이라는 본격적인 디지털 유목민의 신세계의 가능성이 열린 것을 기뻐하였다.

그런데 이게 웬 역설인가? 시공을 초월한 끊김없는 연결은 우리를 디지털이라는 우리 안에 가둬버리고 있다. 우리의 일상이 스마트폰, 태블릿, 스마트워치 등 디지털 기기라는 족쇄를 차고, IT플랫폼이 깔아 놓은 랜선이라는 망의 덫에 걸려버린 것이 아닌가.

마침 민족 최대의 명절인 설 연휴마저 5인 이상 집합 금지 조치로 인해 대부분의 사람들이 고향방문을 포기하고 온전히 집에 머물고 보니 일과 휴식의 경계는 더 모호해졌다. 그런 지금 하루 일과에 30분씩이라도 '아무 것도 안 하기' 시간을 도입해보면 어떨까.

그 시간만큼은 집을 나서서 잠시 산책을 하거나, 조용히 명상에 잠겨보는 것이다. 지금쯤 독일 친구의 생활계획표는 어떤 모습일지 궁금하다. 흘러간 세월 속에 많은 것을 버렸을 테지만 아마 '아무 것도 안 하기'라는 그 친구만의 '내면의 길 찾기'는 버리지 않았을 것 같다.



지원 스님의
마음처방전

바른 호흡

"사람의 목숨은 어디에 있을까요?"

"호흡과 호흡 사이에 있습니다."

인간은 목을 통해 숨을 쉬기 때문에 생명을 두고 '목숨'이라고 합니다. 호흡은 생명입니다. 살아 있는 모든 존재는 호흡을 바탕으로 살고 있습니다. 우리가 살고 있는 이 대자연도 눈에 보이지 않게 호흡하고 있습니다.

생명은 기(氣)로 이루어져 있습니다. 그 기를 생산하고 거두는 것은 전적으로 호흡에 달려 있습니다. 우리 몸은 음식물을 통해서 성장하고 유지되지만 기는 호흡을 통해 길러지고 유지됩니다. 그만큼 호흡은 우리 몸 자체를 구성하는 것이기 때문에 호흡법은 매우 중요합니다.

수나라 때 천태 지의라는 훌륭한 스님은 우리가 늘상 하고 있는 호흡법을 네 가지로 구분하여 설명을 하였습니다.

첫째, 풍(風)은 호흡을 할 경우 바람이 스쳐 지나가는 것처럼 소리가 나는 것을 말합니다. 둘째, 천(喘)은 헐떡거린다는 것인데 호흡을 할 경우 소리가

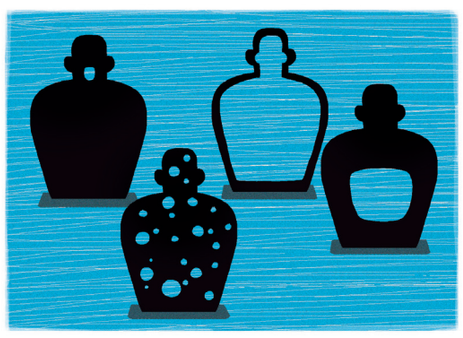


그림 · 최주현

바람소리처럼 나지는 않지만 숨이 가쁜 것처럼 몰아쉬기도 하고 끊어졌다 이어졌다 하여 아주 불안한 호흡을 말합니다.

셋째, 기(氣)는 호흡을 할 경우 소리는 나지 않지만 이따금씩 멈추어지기도 하고 고르지 않기도 하는 호흡을 말합니다. 넷째, 식(息)은 호흡이 일정하고 소리가 나지 않으며 마음을 안정시켜주고 기를 모으는 데 가장 도움이 되는 호흡법을 말합니다.

그래서 좌선을 할 때는 우선 몸을 단정하게 가지는 '조신(調身)'과 호흡을 잘 다스리는 '조식(調息)'을 중요하게 생각합니다. 이 때 한 번 호흡하는 것을 두고 일식(一息)이라 하는데 이는 뱃속 깊숙이 하는 복식호흡으로 '단전'을 뜻합니다. 평상시의 호흡은 완전히 숨을 내 뱉지 못한 채 산소를 흡입합니다. 이것은 혈액을 맑히지 못하기 때문에 병을 유발하는 원인이 됩니다.

호흡은 평소 언제 어디서나 누구나 할 수 있지만 잘하기는 매우 어렵습니다. 매순간 주의를 기울이지 않으면 자칫 본래 의도에서 어그러져 버리고 말기 때문입니다. 가능하면 '가늘고, 고르게, 길게' 하는 것이 좋습니다. 이것이 호흡의 3대 원칙입니다.

이른 아침 조용하고 깨끗한 곳에서 마음껏 숨을 마시고 내뱉는 자유로운 호흡을 자주 해보세요. 〈월든〉을 쓴 소로우는 아침의 신선한 공기가 만병통치약이라고 했습니다. 매일 아침 신선한 공기와 바른 호흡을 예약하세요.

〈육지장사 회주〉

社 說

〈불교성전〉 활용 새바람 일기를

팔만대장경 속 부처님 말씀 중 현대인에게 전할 가르침을 추린 조계종 최초의 성전, 〈불교성전〉이 2월 24일 봉정과 함께 대중들에게 선보인다. 〈불교성전〉은 기존에 유통된 불교성전들이 한역대장경에 기초를 두었던 것에 비해 현대불교학의 연구와 번역 성과를 반영했다. 또 현대사회에 필요한 주제별 키워드를 선정하여 편찬된 것이 특징이다.

이런 특징으로 인하여 각종 법회나 교육현장, 개인신행에 활용 가능할 것으로 보인다. 그동안 불교계에는 조계종단본 불교성전은 없었지만 다양한 불교성전이 있었다. 종단본 불교성전이 없었기 때문에 성전을 통한 신행과 포교 활성화가 없었던 것은 아니었다.

불교성전이 있었음에도 이를 활용하는 문화가 자리잡지 못했던 것은 의식의 문제였다. 그렇기 때문에 조계종 불교성전이 적극적으로 활용되기 위해서는 무엇보다 불자들의 의식이 변화해야 한다. 불교성전을 항상 가까이에 수지하고, 독송하며 공부하는 문화가 자리잡혀야 한다. 이를 위해서는 종단 차원의 적극적인 불교성전 수지운동과 함께 사찰이나 단체별로 다양한 불교성전 읽기 소모임 활성화, 독송대회, 독후감 대회, 캠페인, 활용 공모전 등이 이뤄져야 한다.

문화가 이뤄지기 위해서는 발간 초반부터 성전 활용을 위한 종단 차원의 TF팀 구성과 교계언론과의 유기적인 협력관계를 통한 범불교적인 바람을 일으켜야 한다. 먼저 불교성전의 해를 선포하고, 관련 위원회를 구성해 성전읽기운동을 펼쳐야 한다. 포교, 신도, 직장직능단체들과 함께 법보시 운동을 통해 군부대와 병원, 교정시설 등에도 성전 보급을 진행해야 함이 당연하다. 새로운 성전 탄생을 봉축하며, 새 문화 형성에 일조할 것을 다짐해본다.

태고종, 과거 · 미래 잇는 도약 기대한다

태고종에 새 바람이 불고있다. 오랜 내홍과 분규로 흔들렸던 태고종이 이제 정상화, 안정화 단계를 넘어 새로운 도약을 위해 면모를 일신하고 있다.

태고종 총무원장 호명 스님이 신년기자회견에서 발표한 올해 주요사업 계획들은 이 같은 태고종의 변화를 단적으로 드러낸다. 대표적으로 〈월간 불교〉 복간을 통해 전통과 미래를 잇겠다는 의지가 눈에 띈다. 〈월간 불교〉는 최초의 불교종합잡지라는 상징성을 지닌다. 권상로 스님이 창간했고 만해 한용운 스님이 발행인으로 나서면서 한국 역사의 한 획을 긋기도 했다. 무엇보다 〈월간 불교〉는 태고종이 한국불교의 한 축으로서, 불교계 지식인들의 교류 토대이자 가감 없는 소통의 장을 펼칠 수 있었던 매개였다.

종단 혼란 속에서 그 정체성이 흔들리면서 자연히 〈월간 불교〉의 역할도 축소됐으며, 휴간과 정간을 반복하며 역사 속으로 사라지는 듯 했다. 태고종이 올해 〈월간 불교〉 복간을 결정한 것 만으로도 기대가 모이는 이유다.

이 뿐 아니다. 태고종은 지난해에 이어 종단 정체성 확보를 위한 연구를 토대로 한 학술세미나 등을 통해 위상 제고의 기틀을 다져나가고 있다. 전통문화 보존과 계승을 위한 다례재, 수륙재, 천도재 등 한국불교 고유의 의례의식 복원 및 확산을 위한 학술적인 뒷받침도 이어진다. 시대적 변화에 발맞춘 변화도 모색한다. 태고종 어플리케이션 개발과 한국불교 신춘문에 신설 등은 대사회적 존재감을 드러내는 토대가 될 것으로 보인다.

10여 년간 반복된 혼란으로 인한 상처를 딛고 화합과 미래대안 모색으로 한국불교를 대표하는 종단으로 재도약할 태고종에 대해 불자들의 관심이 모이고 있다.

현대불교 불교의 생활화 · 현대화 · 세계화 1994년 10월15일 창간
발행인 : 혜도 대표이사 : 김재진 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

청동불상 조성업체
대원불교미술원



그 동안 저희 대원불교미술원을 성원해 주신 여러 스님분들께 머리 숙여 감사 드립니다.

그 성원에 조금이나마 보답하기 위하여 저희 대원불교미술원에서는 청동불, 개금, 탁자, 단청, 천불전, 특수불 등 일체를 혼을 담아 조성(제작)하여 저렴하고 합리적인 가격에 조성하고 있습니다.
또한, 저희 대원불교미술원에서는 법당 철거 및 정리 일체를 도와드리고 있습니다.
수거해 온 물건 및 퇴불은 파불없이 좋은 인연으로 어려운 스님들께 무료로 조성해 드립니다.

감사합니다. 원장 임영달 올림.

경기도 포천시 내촌면 진목리 565-5 전화 031)532-3722, 533-3722 | H·P 010-7171-2636 | 정성을 다하는 대원불교미술원이 되겠습니다