현불 논단

명상과 함께 휴가를



선업 스님
불교상담개발원장

전국적으로 본격적인 휴가철
떠난다는 사실만으로 즐거워
건강한 휴가 위해 명상 필요

사고발생 높은 운전 · 물놀이
몸 상태 알아차리며 챙겨야
졸릴 땐 쉬고 흥분 자제하자

매순간 내 행동 점검하면서
휴가지들을 명상센터로 삼자

'푸른 언덕에 배낭을 메고… 빌딩 숲속을 벗어나 여행을 떠나요!'

유명한 노랫말처럼, 도시의 소음과 사람들의 아우성을 벗어나 쉼의 공간으로 이동하는 여름 휴가철이 왔다. 휴가를 뜻하는 프랑스어 '바캉스(Vacance)'와 영어의 '베케이션(Vacation)'의 어원은 라틴어 '바카티오(Vacatio)'인데 '비운다'는 의미를 가지고 있다. 역시 휴가는 푹 쉬면서 비우고 또 비우는 것이다.

휴가는 계획하는 것만으로도 벌써 신이 나고 즐거워서 건강에 도움이 된다는 사실은 '심신의학(Psychosomatic Medicine)' 학술지에 실린 네덜란드 연구팀의 연구결과로 입증된 바 있다. 휴가가 인체에 미치는 영향에 대한 연구 결과에 따르면, 휴가는 스트레스와 관련된 유전자의 발현을 크게 줄어들게 한다. 더불어 휴가기간 동안 명상을 하면 '인터페론I' 등 바이러스와 싸우는데 중요한 면역물질의 활성을 늘리는 유전자가 많이 발현된다고 한다. 결국 쉰다는 생각만으로도 우리 몸과 마음은 건강해지고 여기에 보태어 휴식과 명상이 동반되면 면역이 활성화되고 스트레스가 현저히 감소한다는 것이다.

건강한 쉼을 위해, 휴가 중에 동반하면 좋은 명상법 몇 가지를 소개한다.

첫째는 '운전 명상'이다. 휴가지로 이동할 때 가장 많이 이용하는 교통수단 중 하나가 자동차다. 도로교통공단에 따르면 최근 5년간 7~8월 휴가기간 교통사고는 총 97만1323건으로 전체 교통사고의 16.7%를 차지했으며, 이로 인해 3606명의 사망자와 11만5600여 명의 부상자가 발생했다. 휴가철 교통사고 발생률이 높은 이유로 장시간 운전으로 인한 피로누적과 집중력 저하를 꼽고 있다. 명상적 운전은 매순간 자신의 몸과 마음의 상태를 알아차리면서 차를 운전하는 것이다. 창문을 열어 바람을 느끼고 피곤하면 멈추고 졸리면 그저 쉴 뿐. 몸과 마음을 잘 챙기면서 차를 움직이면 그곳이 바로 움직이는 행선 드라이빙 센터이다.

둘째는 '물놀이 명상'이다. 최근 5년간 여름철(6~8월) 물놀이 사고 사망자 165명 중에 휴가 기간인 7월 중순부터 8월 중순 사이에 75%인 123명이 사망하였다. 물놀이 사고를 예방하기 위해서는 방파제나 갯바위와 같이 미끄럽고 추락하기 쉬운 곳에는 올라가지 말아야 하며, 부득이 출입할 경우에도 반드시 휴대전화나 호루라기를 소지하여 사고 발생 시 위치를 알릴 수 있어야 있다. 명상적 물놀이는 매순간 물속에서의 자신의 행동을 스스로가 점검하는 것이다. 몸이 물살과 닿아 있으면 닿은 줄 알고 힘에 부치면 알아차리고 '그만'이라고 선언하는 것이다. 좋음을 넘어 흥분했을 때 스스로 멈추게 되면 그곳이 바로 물과 함께하는 물명상 센터이다.

셋째는 '산행 명상'이다. 여름휴가철에는 시원한 계곡, 자연을 느끼기 위해 많은 이들이 산을 찾는다. 여름 산행은 높은 기온과 습한 날씨로 신체의 피로가 빨리 누적되고 근육의 무리가 가면서 사고 발생 빈도가 그만큼 높다. 명상적 산행은 걸을 때 호흡을 챙기는 것이다. 호흡이 거칠어지면 걸음을 늦추고 호흡이 순해지면 그 리듬에 맞춰 '나무 마하'를 외치며 걷는 것이다. "'나'란 묶음이 해체되면 그 자체로 온 우주"라는 무한한 마음을 발걸음에 실어 옮기다 보면 언뜻 언뜻 무경계의 청량함이 반긴다. 그 느낌을 누리는 그 곳이 바로 산행과 함께하는 산 명상센터이다.

명상 동반형 휴가는 모든 곳을 명상터로 만들고, 그대로 쉬고 또 쉬게 하여 새로운 활력을 덤으로 제공한다. 더불어 귀가 후 찾아오는 휴가후유증의 출현 없이 모든 삶의 순간을 빛나게 한다.

社說

'신미 협력'이 왜 불편한가

– 영화 〈나랏말싸미〉를 위한 辯 –

영화 〈나랏말싸미〉가 역사왜곡 논란에 휩싸였다. 훈민정음 창제 주역으로 세종대왕이 아닌 신미 스님이 부각됐기 때문이다.

일부 언론에서는 〈조선왕조실록〉의 기록을 통해 영화 내용을 반박했다. 세종은 1443년 12월 훈민정음 창제를 알렸다. 하지만 신미 스님의 기록은 1446년에 가서야 처음 등장한다. 문종 역시도 선왕 세종이 1446년에 신미의 이름을 알았다고 술회하고 있다. 정사(正史) 기록인 실록을 살펴보면 신미 스님이 훈민정음 창제에 관여했다고 보기는 어렵다.

그럼 신미 스님이 훈민정음 창제에 관여하지 않았다고 완벽하게 선을 그을 수 있을까. 그렇지는 않다. 신미 스님을 필두로 한 창제 협력설은 오래 전부터 내려오던 가설이다.

실제 조선시대 성현은 〈용재총화〉에서 "세종께서 언문청을 설치해 언문을 만들었고, 이는 '범자(梵字)'를 본받았다"고 밝힌다. 음소문자의 원리와 계보를 정확하게 꿰뚫고 있던 김만중 역시 〈서포만필〉에서 "범어는 초 · 중 · 종성으로 합해 글자를 이루니 생성이 무궁하다. 우리나라도 이로 말미암아 언문을 만들었다"고 기술했다.

현대에서도 협력설은 '범어기원설'을 중심으로 꾸준히 제기된다. 대표적인 학자가 정광 고려대 국문과 명예교수다. 그는 한글 창제를 세종 단독이 아닌 세종의 형제 · 자녀들과 불가의 학승이 이뤄낸 '위대한 발명'으로 본다. 최근 저서에는 "신미가 반절하자(反切下字)의 운을 중성과 종성으로 나누고 모음에 해당하는 중성 글자 11자를 따로 제정했다"고 주장하기도 했다.

역사의 뒤편에 묻혀 있던 신미 스님을 전면으로 소환한 것은 불교계의 노력이었다. 정찬주 작가는 소설 〈천강에 비친 달〉로 신미 스님을 그려냈고, 박해진 작가는 〈훈민정음의 길- 혜각존자 신미 평전〉을 통해 스님의 면면을 역사적으로 재현하고자 했다.

몇몇 스님들이 자문 역할로 참여한 영화 〈나랏말싸미〉도 마찬가지다. 앞선 역사적 사실들에 영화적 상상력이 가미된 픽션이었다. 범어기원설과 협력설에 기반한 역사영화임에도 유독 〈나랏말싸미〉는 다큐멘터리와 같은 혹독한 잣대가 적용되고 있다.

이는 '훈민정음 세종 친제' 신화라는 불가침의 영역을 영화 〈나랏말싸미〉가 침범했기 때문이라고 보여진다. 역사도 종교도 신화는 위험하다. 새로운 이론이 비집고 들어갈 수 없게 된다.

친제 · 협력설 논쟁은 꾸준해
협력설 기반한 픽션 영화에
다큐적 잣대 잔혹하지 않나

실제 한 문화평론가는 칼럼에서 "신미를 통해 한글이 조선의 순수 창작품이 아닌 인도에서 발원한 불교문화 전통의 산물인 것처럼 인식된다"고 지적하고 있다.

이미 15세기부터 내려온 범어기원설이나 전문 학자들의 여러 학설을 한 번에 부정해 버리고 있는 것이다. 이처럼 현재 제기되는 역사왜곡 논란의 문제점은 단순 창제설의 이견을 넘어 훈민정음 관련 불교 역할을 부정하는 데에 있다. 다양한 학설을 통한 다각적 조명이 아닌 전체주의적 접근만을 요구하는 것이다.

불교계 역시 이번 논란을 계기로 스스로 뿌리 깊은 나무가 돼야 한다는 교훈을 가졌으면 한다. 감정적 대응보다 신미 스님의 역할론과 훈민정음 창제에서 불교의 영향을 체계적 연구를 통해 규명하는 노력을 범불교적으로 해주길 바란다.



마음산책

돌고 도는 마음보시

황수경 동국대 겸임교수

봉사활동을 하는 김씨의 모임은 10년이 넘었다. 얼마 전, 김씨는 모임에 일찍 가서 도반들과 이야기를 나누고 있었다. 한 도반이 "노보살님 아들이 많이 아프대요. 그래서 이번에 아들 이름으로 간식 보시금을 올리신 모양이에요" 한다. 70대인 노보살님은 남편을 먼저 보내고 넉넉지 않게 사시면서도 항상 정성을 다하는 모습이다. 하나밖에 없는 아들인데 건강이 안 좋다는 말을 들었었다. 김씨는 문득, 아들 이름으로 간식 보시금을 올렸다니 '안 그래도 형편이 힘드실 텐데' 하는 마음이 들었다. 본인 무릎도 불편한데 봉사를 다니시는 노보살님을 생각하면, 참 저 마음이 부처님의 마음이다 싶을 때가 많았다. 그러다 갑자기, 오늘이 연회비를 내는 날이라는 사실이 떠올랐다. 봉사를 위한 보시금 외에, 모임 유지를 위해서 1년마다 회비를 걷고 있다.

연회비 10만원이 노보살님에게는 적지 않은 돈일 것이다. 김씨는 대신 내드리고 싶은 마음이 올라왔다. 그런데 보살님의 강직한 성품에 회비를 누가 대신 내는 것을 좋아할 리 만무했다. 김씨는 좋은 방법이 없을지 골똘히 생각하기 시작했다. 총무와 작전을 짰다. 노보살님이 도착하자 총무는 "보살님, 오늘 절에 가서 어떤 분을 만났는데요. 자기한테 좋은 일이 생겼다고, 우리 봉사모임의 어르신께 공양금을 드리고 싶대요. 절대 이름을 밝힐 필요가 없고, 부모님 생각이 나서 맛있는 거 드시라고요. 좋은 일이라니까 축하로 받아주셔야 돼요"라고 했다.

노보살님은 웃으며 "좋은 일이라니, 부담 없이 받아도 되겠네요. 그럼 그걸 회비로 낼게요" 라고 한다. 김씨는 마음이 무척이나 뿌듯하고 좋았다. 그런데 사실 김씨도 넉넉한 가정이 아니었다. 매일 가계부를 쓰며 절약하는 김씨는 귀갓길에 '이번 달 씀씀이를 10만원 줄여야겠구나' 생각하면서 돌아왔다. 돈 들어가는 게 뻔한데 어디서 줄일까 고민하면서.

집에 도착하니 대학생 딸이 환하게 웃는다. "엄마, 대박이에요! 오늘 알바하는 가게 사장님이 글쎄, 보너스를 다 주셨어요! 자기 아들한테 엄청 좋은 일이 있다나. 그래서 축하로 쏘시는 거래요. 그냥 생겼으니 엄마 드릴게요." 딸이 신나서 파란 봉투를 내밀었다. 열어보니 10만원이 들어있었다.

돈이 제일이고 자기만 생각하는 세상에서, 남의 어려움을 한번 헤아려 보기는 쉬운 일은 아니다. 김씨는 자신도 넉넉지 않지만 노보살님을 위해 진심으로 마음을 내었다. 그 마음이 어디론가 통해서 뜻밖에도 다시 딸을 통해 돌아왔다. 돈이 아니라 남을 생각한 그 마음이 돌아온 것이다. "참 감사한 일입니다. 저도 절에 다니기 전에는 인색한 사람이었어요. 나 살기도 바쁜데 어떻게 남을 돕나 하고 생각했지요. 그런데 인과법을 알고 보니, 마음을 잘 쓰며 살아야겠더라고요. 그래서 봉사를 다니게 되었어요. 이제 보니, 자기도 아껴 쓰면서 남을 돕는 분들이 참 많다는 것을 알게 되었어요."

김씨는 봉사를 다닌 후부터, 무엇보다 자녀들이 공부도 잘하고 성격이 좋아진 것이 감사하다고 한다. 돈으로도 바꿀 수 없는 자식교육이 잘 되어 행복하다고 한다. 어느 스님께서 "나보다 남을 생각하는 마음, 그 마음이 마침내 온 우주와 함께 하는 한마음인 것이다"라고 하신 법문이 떠오른다.

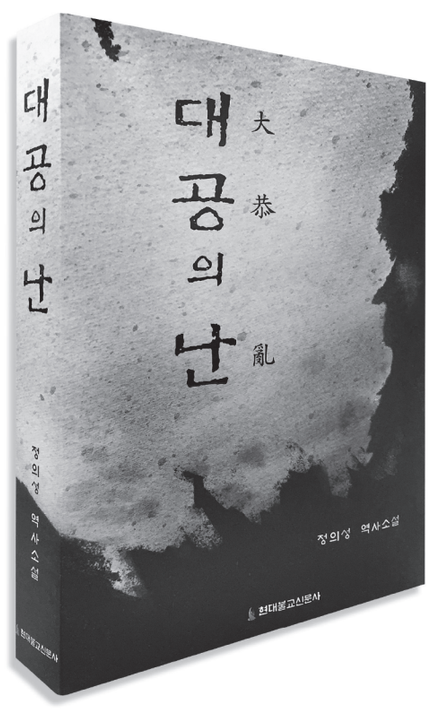
현대불교 불교의 생활화 · 현대화 · 세계화 1994년 10월15일 창간
발행인 : 혜도 대표이사 : 박종수 편집국장 : 김주일 인쇄인 : 배성한
(우)03131 서울시 종로구 율곡로 6길 36, 606호 (운니동, 월드오피스텔) 대표전화(02)2004-8200 / 대표팩스(02)737-0698
편집국 02)2004-8257 FAX (02)737-0698
광고국 (02)2004-8213~6 FAX (02)737-0696
회사홈 현불닷컴 www.hyunbul.com
실시간 뉴스 현불뉴스 www.hyunbulnews.com
쇼핑몰 현불샵닷컴 www.hyunbulshop.com
현대불교 지사안내
부 산 지 사 : (051)405-9402
경 남 지 사 : (051)512-1761
광주전남지사 : (062)512-5003
대 구 지 사 : (053)768-8008
영 주 지 국 : (054)634-3429
전 북 지 사 : (063)910-8977
구독신청 · 배달안내 (02)2004-8212 구독료 : 1개월 5천원
등록일:2007년 3월 9일 · 등록번호:서울다 07641(주간)
본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다

"운명의 화살은 일직선으로 날아가는 법이 없더라"

불법이 꽃을 피웠던 통일신라,
그러나 어둠이 짙으면 새벽이 더욱 밝게 열리듯이
법멸의 월식 기간이 있었으니,
그 시대를 건너야 했던 왕과 여왕,
화랑과 고승들, 그리고 천하제일을 다투는 검객들의
사랑과 운명이 밤하늘과 별처럼
오늘 우리의 가슴을 적신다.

작가 정의성 (鄭義成)

신라의 김대성 공은 전생의 부모를 위해
석불사를 지었고 현생의 부모를 위해 불국사를 지었습니다.
그 멋들어진 효성이 천이백 년이 훌쩍 지난 지금에도 남아있습니다.
저도 작게나마 부처님께 이 책을 지어 바쳐
부모님의 행복을 빌고자 합니다.



대공의 난
정의성 역사소설 | 신국판 | 704쪽 | 값 22,000원
현대불교신문사

현실을 꿈처럼 재해석하게 하는 불교적 환타지,
무협소설 같은 속도와 긴장,
삼국지를 연상시키는 지혜와 술수의 맞대결…

이 소설은 통일신라시대 중기에 일어난 대공의 난을 다루고 있다.
모름지기 소설은 첫째, 재미가 있어야 하는데 작가 정의성의 〈대공의 난〉은 그 첫째를 충족시키고도 남음이 있다. 암흑의 시기를 통과하는 청춘 남녀들의 사랑과 비극이 폭염 속의 단비 같고, 장마 속의 햇살 같은 신들린 작가의 손에 의해 반전에 반전을 거듭하며 절묘하게 펼쳐진다.
〈삼국사기〉,〈삼국유사〉가 갖는 비통일적인 특성들이 작가의 상상력에 의해 결합, 재창조되어 역사 속의 인물들을 더욱 생생하게 눈 앞에 되살려냄으로써 특별한 재미와 함께 인생사의 오묘한 이치를 사유하게 된다.
역사에 대한 깊은 연구와 방대한 자료조사, 검술과 진법에 대한 작가의 해박한 지식과 갈고 닦은 내공이 작품 속에 녹아 있어 삼국지를 연상시키는 박진감을 선사하면서, 영화나 드라마처럼 생생하게 펼쳐진다.

전국 대형서점 및 인터넷 서점에서 구매하실 수 있습니다.
• 구입처 : 현대불교 현불샵 ☎ 02)2004-8216

한국불교 대표방송 BTN 대표이사 서성우