‘인생 2막’ 은퇴 출가…일본서 ‘인기’

日 묘신지파, 제2 인생프로젝트
2013년 본격 가동…문의 줄이어
스님 없는 사찰 증가 대한 대책
희망자들 1년 합숙 중 의례 익혀

박영빈 객원기자



점차 증가하는 ‘정년 후 출가자’가 일본에서 화제다. 사진출처=빅글로브뉴스

50년 넘게 100세 이상의 노인인구가 증가하고 있는 ‘인생 100년 시대’가 도래했다는 보도가 잇따르고 있는 가운데 법적으로도 오는 2025년부터는 기업의 65세 이상의 고용 확보가 의무화된다. 한편 일본에선 정년퇴직 후 ‘제2인생’으로 출가자의 길을 선택하는 사람도 늘고 있어 화제다.

지난 10월 29일 일본의 ‘빅글로브 뉴스’는 최근 증가하는 ‘정년 후 출가’의 현황에 대해 보도했다.

일본에서 정년 후 출가자 프로그램을 가장 활성화하고 있는 종단은 임제종 묘신지파(妙心寺派). 종문활성화 추진국의 고문 쿠시 쇼코 스님은 “2012년부터 ‘제2의 인생프로젝트’라는 이름으로 준비를 시작해 13년도부터 본격적으로 기동했다. 그동안 살아왔던 생활을 바꾸어 새로운 자신을 찾고 싶다는 분들의 문의가 많다”며 정년 후 출가에 대한 문의가 점점 늘고 있다고 밝혔다.

종단차원에서 출가자의 모집과 지원을 하는 이유에 대해 쇼코 스님은 두 가지로 설명했다. 스님은 “첫째는 우리 종단인 묘신지파의 사찰이 일본 전국에 약 3300개소가 산재해 있지만, 그 중 약 1300곳의 절에는 상주하는 스님이 없다”면서 “젊은 출가자가 감소하면서 앞으로도 이런 사찰이 늘어날 것은 분명하다. 이러한 사찰을 지켜나가면서 지역과 교류를 이어갈 수 없을까 하는 고민에서 시작됐다”고 말했다. 그러면서 “두번째는 지난 세대는 고속 경제성장을 이끌어오며 자기 자신은 돌아보지 못한 분들이 많다”면서 “이런 분들이 종교적인 가치관을 통해 스스로를 되돌아보고 가꾸는 인생을 보낸다면 어떨까? 하는 제안으로부터다”라고 설명했다.

묘신지파 측은 정년 후 출가를 희망하는 자에게 1년에 몇차례 교토의 본산에서 실시하는 연수회의 참가, 혹은 특별히 마련된 도량에서 1년간의 합숙하며 기본적인 수행과 의례를 익힐 수 있는 시스템으로 마련해 두었다.

쇼코 스님은 “경을 읽거나 좌선을 하는 교학과 수행적인 것도 중요하지만, 그 이상으로 일상생활 속에서의 행동을 제대로 확립해 가는 것이, 가장 중요하다”며 단순히 종교적인 수행만을 생각하거나 속세와 다른 삶으로의 도피를 생각하고 출가 프로젝트에 들어온 참가자는 오래가지 못했다고 전했다.

제도 활성화 추진국 측도 “스님이 되면 괴로운 삶에서 벗어날 수 있다고 오해해서 오시는 분들도 많다”면서 “출가하기 위한 연수회비, 승복이나 법구의 구입 등은 각자 개인의 실비 부담으로 부탁드리고 있다. 승적을 얻더라도 종단 측에서 100% 모든 경제적인 부분을 지원하는 일도 없다”며 사회로부터의 도피가 목적으로 출가를 선택하지 말아 달라 부탁했다.

지난 10년간 진행돼 온 출가 프로젝트에는 약 600명 정도가 문의해왔고, 이중 끝까지 수료한 이는 약 200명, 이 가운데 실제 출가해 승적을 취득한 이는 60명, 주지로 부임한 이는 10명, 이외에 주지는 아니지만 거주지역의 사찰을 관리하는 형태로 절을 지키는 이도 10여 명이다. 이외는 각각 포교사나 좌선지도 등의 활동을 이어가고 있다.

13년도의 프로젝트로 출가하여 나가노시에 소재한 사찰을 관리하고 있는 한 스님은 “정년 후의 평안한 삶이 아닌 진정으로 새로운 인생을 살고 싶다는 진지한 마음으로 출가하는 것이 좋다. 수행은 수행, 생활은 생활이 아닌 지난 인생을 재검토하면서 남은 인생을 찾아가는 길이 바로 정년 후의 출가”라며 “다시 새로운 삶의 굴레에 들지만 마음은 자유롭다”며 웃어 보였다.

한 구덩이서 불상이 대량 나온 까닭은?

中 허베이성 업성 유적, 발굴 비화
온전 불상 2895점 · 파편 3000점



업성유적지에서 출토된 ‘담부조석가상’. 신체에 채색과 개금의 흔적이 뚜렷하다. 사진출처=중국신문사

중국 허베이성(河北省) 한단시(邯鄲市) 린창현(临漳県)은 한때 업성(鄴城)으로 중국 북부의 고대사에 매우 중요한 대도시였다. 지난 2012년 실시된 고고학 조사를 통해 업성유적에선 대량의 불상이 출토돼 비상한 관심을 끌었다.

10월 30일 ‘중국 신문사’는 업성유적 출토 불상군에 대해 보도했다.

업성은 한나라 말기인 3세기 초부터, 남북조시대인 6세기 말까지 중국 북부의 중요한 도시다. 특히 〈삼국지연의〉의 조조가 자신의 본거지로 삼은 도시다. 또 이곳은 중국 불교의 중요한 초기 거점으로 3세기경 서역 출신 스님인 불도징이 이곳 업성을 중심으로 불교를 포교했다는 기록이 남아있다.

2012년 중국사회과학원 고고학연구소 조사팀은 업성 유적지를 발굴하던 중, 대량의 불상이 매장된 구덩이를 찾았다. 구덩이는 가로세로 약 3.3미터, 깊이 1.5미터의 사각형 흙구덩이로 3000점이 넘는 불상과 불상편들이 발굴됐다. 허리쥔 부주임은 “이번 업성에서의 발굴된 불상들은 중국불교사의 절반을 말한다 해도 과언이 아니다”라고 평가했다.

16일간의 발굴작업에서 비교전 온전한 모습으로 출토된 불상이 2895점, 파편으로 출도된 불상은 3000점 전후로 이 가운데 명문이 확인된 출토품은 약 300점이다. 출토품은 대부분 업성이 수도였던 동위로부터 북제에 걸쳐 있지만, 그보다 앞선 시대의 불상이나 후대인 당나라 때의 불상도 소수 출토됐다, 허 뤼쥔 부주임은 “업성에서의 출토는 불상을 기준으로 역대 최대 규모로, 시대에 따른 불상조상의 특징을 명확히 보여준다”고 전했다.

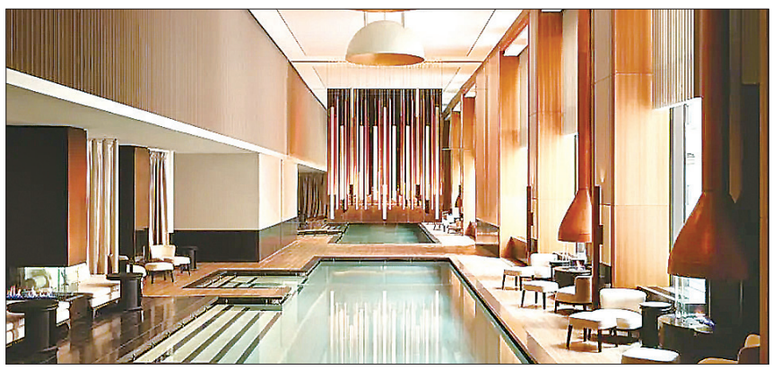
발굴된 불상 가운데 가장 중요한 불상은 5세기 중후반 북위시대의 작품인 ‘담부조석가상(譚副造釈迦像)’으로 전체 높이 1.28미터의 대형 석불로 불상을 조성한 공양자인 담부의 이름을 따 이름 지어졌다. 석가상에는 전체적으로 채색층이 남아있고 금박을 입힌 흔적이 명확하다. 또 광배에는 공양자인 담부의 가족이 표현돼 있어 주목을 끈다. 특히 불상 양식에서 간다라 미술 양식도 두드러져 중국 북방의 불상변천사에 중요한 자료로 꼽힌다.

허리쥔 부주임은 “업성은 북주의 무제(560~618)때 한차례 폐불탄압이 있었고, 이후 6세기 말 수나라때 한번 복원되었다가 당나라 때 또 몇 차례 불교의 탄압이 가해졌다. 이 불상군들은 분명 최소한 당나라 때의 폐불로 인해 매립된 것으로 보인다”고 설명했다.

박영빈 객원기자

뉴욕 도심 호텔서 스님과 명상수행을…

맨해튼서 웰니스 가능한 곳 입소문
티베트 스님, 마음챙김 직접 지도



스님과 영상 프로그램을 운영하는 아만 뉴욕호텔 모습. 사진출처=포브스

“나는 전형적인 맨해튼의 교통체증 때문에 2분 늦은 시각인 7시 32분에 아만 뉴욕 호텔(Aman New York)에 도착했습니다. 이른 아침 출근길 교통 체증으로 정신이 없었습니다. 그러나 아만 뉴욕의 명상 스튜디오에 들어서자마자 뉴욕에선 들을 수 없는, 고요한 침묵을 맞이했습니다.” (스펜서 웨일리)

차 한 잔을 마시며 창밖을 내려다보면 느껴지는 도시의 분주함, 그 창을 뚫고 들어오는 아침 햇살, 그리고 햇살이 비추는 금귤나무 한 그루. 아만 뉴욕은 복잡한 뉴욕에서 이질적이면서도 ‘공존’이란 단어가 참 잘 어울리는 공간이다.

미국의 경제 매체 포브스(Forbes)는 11월 1일 “맨해튼에서 도시 생활을 하며 웰니스를 접할 수 있는 곳이 있다면 바로 이곳일 것”이라며 아만 뉴욕의 웰니스 프로그램을 직접 체험한 스펜서 웨일리(Spencer Whaley)의 기고문을 실었다.

아만 뉴욕의 웰니스 프로그램은 크게 명상, 마음치료, 육체적 운동, 스파 등으로 나뉜다. 각 프로그램이 3층에 각 층마다 2322㎡ 규모로 구성돼 있다.

명상 지도는 캐나다에 티베트 불교센터를 설립한 게세 용동(Geshe YongDong) 스님이 맡고 있다. 게세 용동 스님은 가부좌 자세로 앉아 대중에게 “손끝에 감각을 집중하라”고 주문한다. 그리고 주위가 분산되는 게 느껴질 때면 ‘쉿’ 소리를 내며 집중시켰다. 그렇게 30분 간 명상을 이어간 뒤 스님은 대중에게 “차분해지고, 평안해지고, 의식을 깨었습니까?”라고 물었다.

스펜서 웨일리는 “처음엔 집중하기 어려웠지만 안절부절 하지 않으려고 최선을 다하면서 나는 점차 잡념들이 내 무릎 위에 부드럽게 놓이는 것을 느꼈다”며 “주변을 보니 아침 햇살과 도시의 격자무늬가 동시에 눈에 들어왔다. 진짜 아름다운 게 무엇인지 그제야 깨달았다”고 회고했다.

그러면서 그는 “스님은 내 집중이 흐트러질 때마다 단호하고 분명한 어조로 정신을 집중시켰다며 ”깨달음은 하루아침에 얻을 수 없다는 걸 알지만 신기하게도 앉아있을수록 힘들기 보단 더 감각이 살아나는 느낌이었다“고도 했다.

아만 뉴욕은 뿐만 아니라 하버드대학교에서 박사 학위를 받은 기능의학 전문가 로버트 그라햄 박사와 크리스토버 치아 박사가 함께 만든 의료 및 상담 서비스도 제공한다. 마음챙김 및 스트레스 관리, 체중 관리 및 해독, 스포츠 성능 향상 등이 포함된다.

이밖에 아만 브랜드의 글로벌 웰니스 홍보대사인 테니스 선수 마리아 샤라포바(Maria Sharapova)와 함께 만든 반나절 운동 프로그램도 인기를 끌고 있다.

박정현 객원기자

인도-스리랑카, 불교 교류 MOU

인도, 스리랑카에 1500만 달러



사진출처=adaderana

인도가 스리랑카에 양국 간 불교 교류를 강화하기 위해 1500만 달러를 지원했다.

지난 11월 3일 비즈니스스탠다드닷컴 등 외신에 따르면 양국은 최근 이같은 내용을 담은 양해각서를 체결했다. 이는 라닐 위크레마싱헤 스리랑카 대통령과 니르말라 시타라만 인도 재무장관이 참석한 가운데 콜롬보에 위치한 대통령 관저에서 이뤄졌다.

1500만 달러 보조금으로 시작될 첫 번째 프로젝트는 스리랑카 전역의 종교 유적지에 태양광 전기를 공급하는 것으로 1000만 달러가 할당됐다.

나머지 보조금은 불교 사찰의 건설 및 개조, 역량 개발, 문화 교류, 고고학 협력, 유물 및 기타 상호 관심 분야의 상호 전시 등에 사용될 예정이다.

양국은 “전폭적인 지원을 통해 인도와 스리랑카 간 불교 교류를 강화할 수 있게 됐다”며 “이 보조금은 인도와 스리랑카 사이의 오랜 불교 관계를 강화하고 두 나라를 하나로 묶는 깊은 역사적, 문화적 유대를 강조하기 위함”이라고 밝혔다.

박정현 객원기자

김오곤 한의사가
강력추천



그린에너지 전속모델
한의사 김오곤

온열요법 건강매트 · 방석



커버물 세탁가능

일반황토보다 187배가 넘는 고농축 미네랄을 함유하고 있는 게르마늄 황토알파토(사계절용)

36.5 체온이 올라가면 면역력을 높여주고 면역력이 올라가면 자연치유력을 강화시킵니다.

2만개의 게르마늄황토알파토 볼이 촘촘히 박혀있어

체온을 올리고 세포를 활성화하며 독소를 배출함으로써 체온이 1도 상승하면 림프구 계통인 세포, NK세포가 활성화되고 면역력은 5~10배 강해져 각종 질병의 원인이 되는 세균을 없애고 모세혈관을 확장시켜 혈액순환과 세포조직을 활성화시킴으로써 노화방지, 신진대사 촉진, 만성피로 등 각종 성인병 예방에도 큰 효과를 보입니다.

매트 99만원(SS사이즈 : 1100×2000)



게르마늄황토알파토 건강매트 · 방석의 효능

- 혈액순환개선, 피로회복, 면역력강화
- 근육통완화, 세포활성화, 퇴행성협착증 개선
- 교통사고후유증, 디스크치료에 도움
- 혈액순환촉진, 신진대사 원활
- 통증완화(신경통, 관절통, 견통예방)
- 숙면(불면증, 피로회복, 좌골신경통) 효과
- 생체의혈류개선(고혈압, 저혈압)
- 암예방(온열에 의한 악성종양 사멸) 효과

방석 35만원

황토알파토 수제약제 비누

★ 코로나 예방 효과 증명 ★

피부질환 건조한 피부에 효과가 큽니다.

- 주요성분 : 천연식물성오일, 포졸란, 피톤치드, 히아루론산, 비타민E 등이 함유된 천연 수제비누로 계면활성제와 경화제, 인공향료 등을 첨가하지 않은 수제비누 입니다.

기능성 약제비누
한박스(3개) 3만원
식약처 허가 업체 제조

“황토알파토”란? 백악기 시대의 화성암으로 고농축 미네랄을 함유하여 세계에서 주목하는 고급미용재료 입니다.
아주 가벼운 광물로 다공성의 공기 구멍을 갖고 있어 피지 및 각질의 흡착 및 제거 효과가 뛰어나고 천연 무기질의 미네랄 성분이 풍부하여 젊고 생기 있는 건강한 피부로 가꾸어 줍니다.
민감성 피부에 효과, 오래 사용해도 무르지 않아 단단하고 좋습니다.

황토알파토 건강베개

- 수면의 질이 높아지면 삶의 질도 높아집니다.
- 경추척추통증개선
- 코골이 개선
- 목디스크 효과
- 지압효과
- 거북목 통증완화

베개를 선택할 때, 보통 6~9cm 높이의 베개가 가장 적당하다. 옆으로 누웠을 때 목뼈가 위나 아래로 휘지 않고 등뼈와 일직선으로 유지되어야만 목에 무리가 가지 않기 때문이다. 성인 남자의 경우 바로 누운 자세에서 7.9cm, 옆으로 누웠을 때는 9.5cm의 높이가 적당하다. 여자는 바로 누웠을 때 6.3cm, 옆으로 누웠을 때 7.3cm가 적당하다. 너무 낮은 베개를 베 면 몸이 불편하고 일자목이 될 수 있다. 한편, 베개를 밸 때는 머리를 받치기보다는 목을 받친다는 느낌으로 베는 것이 좋다. 목의 근육이 이완돼 편안한 느낌을 주며 목뼈가 정상적인 C자 곡선을 유지할 수 있어야 숙면을 취할 수 있어서다.



베개 20만원

그림액자난로

공기오염 NO! 탄소배출 NO!
전자파 NO! 전기요금 걱정 NO!
난방비는 내리고!
건강난방은 올리고 인테리어 효과까지!!

원적외선 대류 복사열 건강난방



실내 · 외 활용도 높음, 보조난방
★ 열효율이 높아 화장실 동파예방 ★

탄소에너지 난로 국내산입니다.
최고온도 105℃
원적외선 대류 복사열 난방으로 90%이상 절감

공기중 산소를 태우지 않고 수분을 데우는 방식으로 가까이 사용해도 전자파 발생이 없어 인체에 무해하며 빛이 공기를 투과하지 않고 직접 물체에 도달합니다. 음이온 공기정화 기능으로 인체 살균작용, 향균 및 곰팡이 제거효과 ※ 야외화장실 추천(화장실 냄새제거) 음이온발생※

무색 표면 온도가 100도 넘어도 색깔이 없습니다.
무취 공기중에 산소와 음이온이 잡냄새를 잡아줍니다.
무음 전기 돌아가는 소리가 전혀 없습니다.

액자난로 15만원

그 린 에 너 지
GREEN ENERGY COMPANY

제품문의 031-542-2735
경기도 포천시 소흘읍 무봉리 319-16 (무봉로 15)

계 좌 : 농협 1186-02-058581
예금주 : 그린에너지(이도연)

전제품 국내산