

이현정 소장의 이제는 다문화 시대 5

스펙 쌓기 위한 생각으로 봉사활동은 금물

이현정
한국다문화센터 소장

다문화자녀와 대학생 멘토링 사업을 하면서 현장에서 많은 다문화자녀들을 만났다. 대학생들은 자원봉사에 대한 갈증을 채우고자 시민단체에 노크를 계속 해오고 있다. '멘토링 프로그램'은 쉽게 말해 멘토(후원자)와 멘티(구성원)가 1대1로 짝을 이뤄 교감을 나누고 긍정적인 방향으로 나아가려는 목적성을 띈다.

예를 들어 다문화가정자녀(멘티)에게 대학생 1명이 멘토가 되어 서로 의견을 공유하는 등 사회복지 차원으로 멘토링 프로그램이 활용된다. 멘토링 프로그램이 가장 활발한 곳은 아무래도 '청소년' 관련분야다.

비행청소년, 저소득층 아동 및 청소년을 대상으로 자원봉사자가 인연을 맺고 일정기간 동안 정기적인 만남을 통해 신뢰와 애정을 키워가는 것이다. 이런 과정 속에서 청소년들이 정서적으로 안정감을 되찾고 꿈을 품게 되며 희망을 갖게 된다.

이를 위해서는 멘티는 정서적 이해와 지지를 하면서 스스로 적절한 역할 모델이 돼야 함은 물론이다. 그래서 자원봉사는 다문화에 대한 전반적인 이해와 다문화자녀의 문제점, 자원봉사자로서의 자세, 자원봉사에서의 스킬 등 여러 가지 알아야 할 점 등이 수반된다.

지혜, 경험, 애정의 말 한마디, 조언을 필요로 하는 청소년들에게 학습지원, 진로고민 등 개인의 고민을 상담하고 무엇이든 할 수 있다는 의지에 격려를 아끼지 않는 것이 주요 활동이기 때문이다.

멘토로 나서는 대부분의 대학생들은 무조건 봉사한다는 열의만 갖고 달려들어서는 곤란하다. 성적과 점수에만 혈안이 되어 있는 이들에게 사회는 너무나 경쟁이 심하고 무엇보다도 앞선 무언가가 필요하기에 이러한 행동이 나올 수밖에 없으리라는 것도 이해는 간다. 그러나 우리나라의 학교교육에서 자원봉사의 개념과 특히 봉사를 하고 싶은 대상에 대한 정보나 연구 등에 대한 교육은 제로다.

필자가 운영하는 센터에서 2009년 대학생과 다문화자녀 멘토링을 위한 자원봉사자모집에서 기존의 100명대 100명 수준을 넘어선 대학생 500여명이 몰려들었다. 그러나 이들은 왜 봉사를 하려는지, 봉사대상이 다문화자녀라는 점과 다문화자녀에 대한 정보와 다문화이해에 대한 교육을 하고 나자 반 이상이 떨어져나갔다. 이들의 중도하차 이유의 대부분은 육체적으로나 거리상 멀어서 '너무 힘들다'였으며 자원봉사 개념과 맞지 않게 '교통비와 수고비 등이 적어서'도 꽤 상당수였다. 취학연령대에 학교이탈과 학업포기, 교육포기는 결국 가난의 되물림을 맞춰놓는 일이고 종국에 가서는 한국에 대한 반감을 키우고 폭력집단, 이주민 폭동 등 많은 경우의 수가 다문화자녀에게 잠재되어 있다. 우리의 미래를 짊어질 아이들의 분노와 적개심을 어루만져 줄 진정한 따뜻한 마음이 필요하다.



다문화가정 자녀에게 학습지원, 진로상담, 애정의 말 한마디는 우리의 미래를 짊어질 아이들에게 큰 도움이 된다. 사진은 2010년 한국종교연합에서 주최한 다문화 가정자녀를 위한 종교문화역사기행 행사에서 찍은 것.

정치전 건강칼럼⑨

여름철 보양음식

날씨가 더우면 에너지 소모가 늘어나 더욱 많은 영양 공급이 요구된다. 당연히 한 끼도 거르지 말고 소화가 잘되는 음식을 듬직하게 먹어야 한다. 동물성 음식으로 기력을 보강하고 제철 과일로 열기를 식히며 갈증을 멎게 하는 것이 좋으며, 체질에 맞게 먹어야 한다.

수박은 더위와 갈증을 풀고 소변을 잘 나오게 한다. 과당, 포도당을 가지고 있어 피로회복에 좋다. 그러나 서늘한 성질이므로 비위장이 냉하고 설사를 자주하거나 몸이 차가운 사람, 습기가 많은 사람은 적게 먹어야 한다.

참외는 열기로 인해 가슴이 답답하고 갈증이 심해 입맛이 떨어진 경우에 좋다. 대소변을 잘 나오게 하는 효능도 있다. 하지만 참외 또한 비위장이 냉하고 배가 부르면서 대변이 묽은 사람은 적게 먹어야 한다.

포도는 기혈(氣血)을 보하고 근골과 심장을 강하게 하며 빈혈, 피로, 피부미용에 좋다. 가슴이 두근거리고 잠이 잘 오지 않으며 식은땀을 흘리고 신경이 예민한 사람에게 적합하다. 열병을 앓고 '허열(虛熱)'이 남아 있는 환자나 공부에 지친 수험생에 좋다. 하지만 많이 먹으면 설사하기 쉽고 배에 가스를 차게 해 비위장이 허약한 경우는 적게 먹어야 한다.

복숭아는 간장과 심장을 보양하고 폐의 기능을 보강해 준다. 혈을 잘 순환시키며 여성 생리를 잘 통하게 하고 장을 윤택하게 해 대변을 잘 나오게 한다. 미용 효과를 얻을 수 있으며, 따뜻한 성질이기에 열을 일으켜 부스럼이나 종기, 화농성 염증을 생기게 하므로 열이 많은 사람은 적게 먹어야 한다.

닭고기는 정(精)과 수(髓)를 보충하므로 질병을 앓은 뒤, 몸이 쇠약하고 소변이 잦은 경우, 입맛이 없거나 설사하는데 좋다. 땀을 유난히 많이 흘리는 경우 기를 보하는 황기를 넣고, 보혈 효과를 얻으려면 당귀, 천궁, 녹각 등을 넣으면 된다. 정력을 보강하려면 인삼의 양을 늘리고 마, 연밥 등을 추가하면 된다. 열기가 상부로 오르거나 피부에 부스럼이 잘 생기는 경우에는 마땅치 않다.



돼지고기는 서늘한 성질로서 음기를 보충하는 효능이 크다. 위와 장에 윤기를 주고 피부를 윤택하게 하며 변비와 마른기침에도 좋다. 노동이나 운동으로 땀을 많이 흘려 음기가 손상된 경우 기운이 나게 한다. 특히 속에 열이 많으면서 마른 체질에 딱 어울린다. 반면 속이 냉한 체질에는 소화 장애와 설사를 일으키기 쉬우므로 마늘과 같이 조금씩 먹어야 한다.

민어(民魚)는 조선시대 최고의 복달임 음식으로 불렸다. 무더위에 잃기 쉬운 입맛을 돋궈주고 기운을 보충해줘 더위를 이기게 한다.

땀이 많이 나고 쉽게 피곤하며 비위장이 허약해 소화력이 약한 경우에 효과적이다. 질병을 앓은 뒤나 산후에 몸이 쇠약한 경우 인삼, 파, 생강을 함께 넣고 푹 삶아 먹거나 입맛이 없고 소화불량일 때는 산사(山査, 산사과나무 열매)를 함께 넣고 푹 삶아 먹으면 좋다.

미꾸라지는 따뜻한 성질로 신장의 양기를 더해준다. 정력 감퇴에 좋으며 소화를 돕고 설사를 멎게 한다. 또한 소변을 잘 나오게 하고 간장 질환이나 숙취에 좋으며 골다공증에도 효과가 있다. 비위장이 허약해 몸이 마르거나 추위를 잘 타는 사람은 황기와 인삼을 함께 넣어 끓여 먹으면 좋다.



동국대 분당한방병원

일묵 스님의 위빠사나 수행이야기14 – 지혜수행

지혜를 계발하라

우리가 사람을 만날 때 처음에는 그 사람의 이름, 나이, 학력, 직업 정도의 피상적인 모습만을 알게 된다. 뿐만 아니라 자기 나름대로 상대를 이해해 오해가 생기기도 한다.

하지만 진실하게 서로 만나다 보면 상대에 대한 오해도 풀어지고 상대의 좋은 부분과 나쁜 부분, 아픔, 훌륭한 사상 등 여러 가지 측면에서 내 면속 깊은 곳까지 알게 된다.

이처럼 마음이 대상과 접촉할 때 정신을 차리지 않으면 대상에 현혹돼 대상을 바로 알지 못하고 대상에 대해 전도된 이해를 하게 된다.

하지만 알아차림(sati)을 통해 정신을 바짝 차리고 대상과 접촉하면 대상의 본성을 있는 그대로 여러 가지 측면으로 깊이 있는 이해를 할 수 있다. 이와 같이 대상의 본성을 있는 그대로 깊이 꿰뚫어 아는 것을 지혜(pñña)라고 한다.

이런 지혜를 통해 대상을 있는 그대로

대상의 본성을 꿰뚫어 알아야
전도몽상 버리고 열반 성취해
위빠사나인 지혜수행이 지혜
오온 집착 포기해야 행복해

꿰뚫어 알아야 만이 세상에 대한 전도몽상을 버리고 열반을 성취할 수 있다.

그래서 불교수행의 핵심은 지혜를 계발하는 수행, 즉 위빠사나 수행(vipassanā bhāvana)이다. 이를 중국에서는 관(觀)수행 또는 지혜(智慧)수행으로 번역했는데 주로 지혜수행이라는 용어로 많이 쓰인다. 앞으로는 주로 지혜수행이라고 하겠다.

그러면 지혜에는 어떤 종류가 있을까? 간단히 설명하면 물질 현상의 본질에 대하여 깊이 꿰뚫어 아는 색온, 즉 물질(rūpa)에 대한 지혜와 수온, 상온, 행온, 식온 즉 정신(nāma)에 대한 지혜 두 가지 종류로 나눌 수 있다.

우리가 사는 세상은 오온, 즉 물질과 정신의 조합으로 이루어져 있기 때문에 세상에 대하여 바로 이해하기 위해서는 물질에 대한 지혜와 정신에 대한 지혜가 반드시 필요하다.

범부들이 세상, 즉 오온에 집착을 하는 것은 오온이 괴로움이 아니라 행복이라고 생각하는 전도몽상 때문이다. 수행자가 지혜수행을 통해 물질과 정신, 즉 오온의 본질을 있는 그대로 통찰하게 되면 색온, 즉 물질의 특징, 역할 등과 수온, 상온, 행온, 식온의 정신의 특징과 역할 등을 파악할 수 있다.

더 나아가 오온의 본질이 끊임없이 변하는 것이고[無常], 끊임없이 변하기 때문에 일어나고 사라짐에 압박받는 괴로움이며[苦], 변하고 괴로운 것이기 때문에 '내 것이 아니며, 나가 아니며, 나의 자아가 아니다[無我]'라고 보는 무상, 고, 무아의 지혜가 생긴다.

이를 통해서 조건에 의해 형성된 오온들은 행복하거나 즐길만한 것이 아니고 괴로움이며 혐오스러운 것이라고 통찰하는 혐오의 지혜가 생긴다.

오온에 대한 혐오의 지혜가 일어나면 수행자의 마음은 오온에 대한 집착을 포기하게 된다. 이는 마치 어두운 밤에 노란색의 무엇을 보고 귀한 황금이라고 생각해서 집착했는데 날이 밝아서 보니 그것이 황금이 아니라 똥 덩어리임을 알게 되어 그것을 더 이상 집착하지 않고 즉시 포기하게 되는 것과 같다.

이렇게 조건에 의해 형성된 오온에 대한 집착을 포기하게 되면 전적으로 고요하고 완전한 행복인 열반으로 마음이 향하게 되는데 이를 깨달음 또는 해탈이라고 한다.

불교에서 말하는 해탈이란 성인의 흐름에 처음으로 들어간 수다원(입류자), 욕계에는 한 번만 윤회하는 사다함(일래자), 다시는 욕계에는 윤회하지 않는 아나함(불환자), 다시는 윤회하지 않지 않고 공양 받을 만한 자격을 갖춘 아라한의 네 가지 성인이 되는 것을 말한다. 마지막 단계인 아라한이 되면 모든 번뇌를 소멸하고 모든 고통을 소멸하여 완전한 행복을 실현하게 된다.

반야경의 정수라고 하는 〈반야심경〉에서도 "조견오온개공 도일체고액(照見五蘊皆空 度一切苦厄)", 즉 오온이 공함을 명확하게 꿰뚫어 봄으로써 모든 고통에서 벗어난다고 했다. 이 구절은 앞서 설명한 지혜수행의 본질은 한 마디로 잘 드러내주는 가르침이라고 할 수 있다.

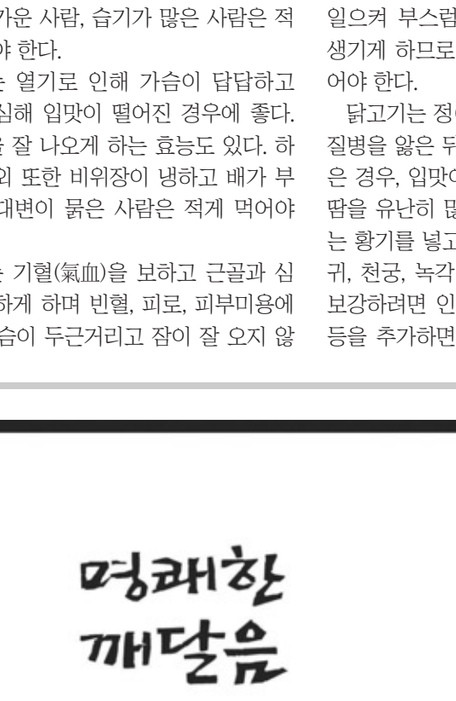
이상에서 살펴보았듯이 지혜수행이란 세상, 즉 오온이 무상, 고, 무아임을 꿰뚫어 아는 지혜를 계발하여 윤회의 근본 원인인 오온에 대한 갈애를 버림으로써 완전한 행복인 열반을 성취하고자 하는 것이다.



일묵 스님(제따와나 방배선원장)

명쾌한 깨달음

| 이대로 그대로 |





존재의 실상을 깨달아야 한다!

깨달음이란 무엇이며, 어떻게 성취할 수 있는가?
깨달음 이후에는 어떤 변화가 오는가?

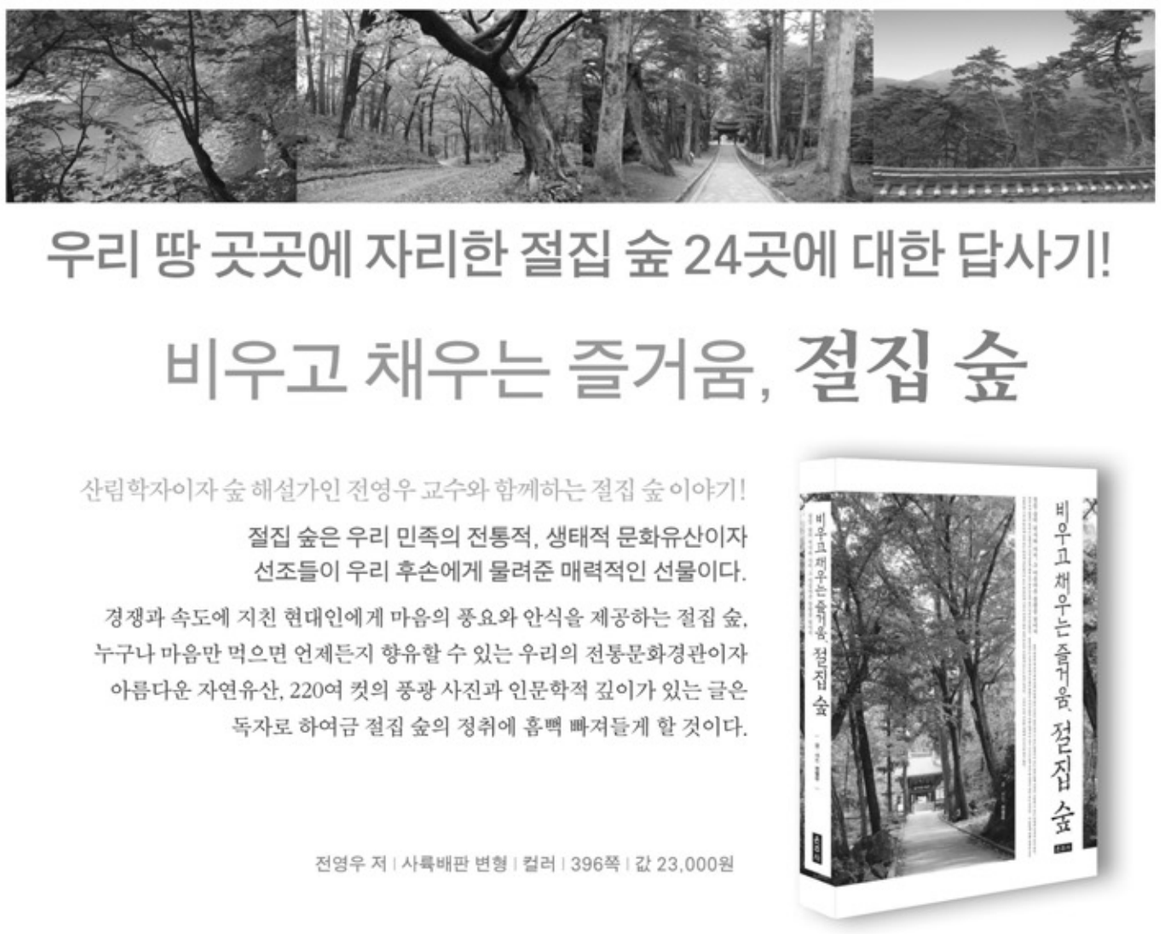
연기법 수행과 선법 수행을 통해
존재의 실상을 깨달아 가는
깨달음 공부의 입문서이자 결정판!

아주 간결하고 쉬운 언어로
명쾌하게 써내려간 깨달음 공부의 안내서!

누구나가 스스로 삶의 주인이 되어
자유롭고 행복한 삶을 영위해 가도록 이끄는 책!

백창우 저 | 국판변형양장 | 316쪽 | 값 15,000원

●다음카페:도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks



우리 땅 곳곳에 자리한 절집 숲 24곳에 대한 답사기!

비우고 채우는 즐거움, 절집 숲

산림학자이자 숲 해설가인 전영우 교수와 함께하는 절집 숲 이야기!

절집 숲은 우리 민족의 전통적, 생태적 문화유산이자
선조들이 우리 후손에게 물려준 매력적인 선물이다.

경쟁과 속도에 지친 현대인에게 마음의 풍요와 안식을 제공하는 절집 숲,
누구나 마음만 먹으면 언제든지 향유할 수 있는 우리의 전통문화경관이자
아름다운 자연유산, 220여 컷의 풍광 사진과 인문학적 깊이가 있는 글은
독자로 하여금 절집 숲의 정취에 흠뻑 빠져들게 할 것이다.

전영우 저 | 사륙배판 변형 | 컬러 | 396쪽 | 값 23,000원

●도서출판 운주사 서울시 성북구 동소문동 4가 270번지 성심빌딩 3층 ●전화 (02) 926-8361 ●주문 (02) 3672-7181