

이현정 소장의 이제는 다문화 시대

결혼이주여성의 추석명절지내기

이현정
한국다문화센터 소장

가장 좋은 날씨와 기온, 멋진 계절, 풍성한 음식이 돋보이는 추석. 낯익은 친인척들을 다시만나게 되는 약간은 긴장되는 날. 맛있는 우리의 음식을 한자리에서 함께 하는 뜻 깊은 날이다. 그러나 이 모든 음식 장만과 상차림, 차례지내기, 손님맞이하기 등 분주한 책임감이 내려 앉게 되는 사람은 다름 아닌 여성의 몫으로 되고 있다.

이런 역할을 고스란히 떠안고 그것도 낯선 곳에서 온 여성이 결혼이주여성이다. 이들은 이중·삼중고의 힘든 역할을 해내야 했을 것이다. 우리나라에 어쨌든 명절이 가장 부담스러운 사람은 며느리 가정주부 엄마 부인 등 타이틀을 가진 여성들일 것이다. 한국여성에게는 명절이 점점 외면당하게 되고 명절 차례·제사를 지내지 않는 타종교로 전환하는 것도 이러한 이유가 강하다. 그러나 명절은 분명 즐거운 날이고, 이것을 기점으로 계절이 바뀌고, 마음가짐도 다시 정리하게 되는 소중한 날이다. 친인척간 우애도 다지고, 얼굴도 보고, 핵가족시대에 모처럼 자식들에게도 집안의 서열을 알게 하고, 다시금 가정의 소중함을 가져보는 순간이기도 하다. 그러나 외국인으로서 우리나라에 결혼해 들어와 사는 마당에 정말 생소하고 낯선 풍습에 적응해야 하는 이주여성으로서는 얼마나 당혹스러울까 미루어 추측해 본다. 때마침 사회 여러곳에서 이주민을 위한 도움의 행사를 열고 있어서 참으로 다행스럽다. 지방의 명절은 전통을 고수하고 유지 보전하려는 의지가 강한데, 그러한 곳에서 과연 결혼이주여성이 잘 해나갈 수 있을까 싶다. 경북 영주 모집안의 12대 종가집 그것도 맏며느리로 베트남 출신으로 시집을 온 여성이 있다. 이 베트남 여인은 뭣도 모르고 결혼을 했을텐데, 하필이면 종가집 맏며느리로 왔을까. "안됐다"라는 말을 많이 들었을 것도 같다. 그런데 대대로 보수적이고 전통을 우선시하는 지역에도 지금은 맏며느리로 외국인 며느리가 흔히 보이는 시대가 되었다. 그래도 혼기를 놓친 아들이 외국여성이라도 결혼을 하게 됐으니, 참으로 다행이고 감사한 일이라고 여기는 시부모들도 많다. 서로에게 감사하는 집안 분위기가 형성된 경우가 의외로 많아 참으로 아름답고 흐뭇해 보인다.



한국 전통문화를 제대로 알려 이주민 여성들과 함께 즐거운 명절을 보내야 한다.

더구나 우리는 우리 것만 최고이고 우리의 미풍양속이 아름답다는 우물 안 개구리식 내것만 고집하는 것을 벗어나 외국의 곳곳에서도 나름대로의 고유하고 의미 있는 풍습이 있다는 것에 눈을 돌릴 여유를 가져야 한다. 각 나라마다 어른을 공경하는 마음이나 표현방식. 부모님께 하는 예절 등이 우리만이 철저한 것이 아니다. 명절이후 이혼이 몇 배나 급증한다는 보도는 이제 흔한 뉴스다. 그러나 반대로 명절을 통해 더 돈독해지는 계기가 될 수도 있다. 서로의 문화와 역사에 대해 이야기도 나누면서 정을 쌓아가는 최고의 기회를 만들 수 있는 분위기가 명절이기 때문이다. 서로 여러가지 생활상의 이야기를 나누고, 제사음식. 차례음식에 대한 유래나 만드는 법 등을 자상하게 가르쳐서 우리식구로 품어 안는 기회가 될 수 있다. 지구상 어디를 가도 사람마음만한 것이 없다. 따뜻하게 품어 안아줄 때 사람은 감동하는 것이고 마음을 붙이며 살게 된다.

정지천 교수의 건강칼럼

체중 3kg 늘어나면 사망위험 4% 증가

근래 들어 몸이 찌뿌듯하게 무겁고 나른하면서 어깨나 등줄기, 허리가 결리고 아프며 기운이 없고 성기능도 이전만 같지 않다는 분들이 많다. 혹시나 해서 이것저것 검사를 받아 보았지만 이상은 없다. 그렇다면 여름 동안 덥고 비가 자주 오는 바람에 운동을 하지 않고 가만히 쉬면서 땀을 별로 흘리지 않은데다 밤마다 과일이나 아이스크림 혹은 맥주와 안주를 먹다보니 체중이 불어난 탓으로 볼 수 있다.

체중이 늘면 우리 몸에 어떤 현상이 나타날까. 우선 '기(氣)'의 소통이 순조롭지 못하므로 몸이 천 근, 만 근 같이 무거우면서 붓는데, 습한 날씨에는 더욱 심해진다. 조금만 움직여도 숨이 가빠지고 쉽게 피로가 오며 자꾸만 눕고 싶어진다. 비만증인 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 중풍 고혈압 동맥경화 고지혈증 당뇨병 등 성인병에 훨씬 잘 걸리게 된다. 지방조직이 늘어난 만큼 심장의 부담이 늘어 협심증, 심근경색증 등도 오기 쉽고 담석증도 생기기 쉽다. 무거워진 몸을 지탱하느라 관절과 골격이 과중한 부담을 받아 허리와 무릎이 아프고 관절의 노화도 빨리 온다. 또, 남자는 정력이 감퇴되고 여자의 경우는 월경이 줄거나 없어지기도 하며 성감이 떨어지고 불임도 오기 쉽다. 뿐만 아니라 비만 자체가 사망의 주요 위험 인자로서 체중이 3kg 정도 늘어날 때마다 사망 위험이 4% 정도씩 증가한다고 보고됐다. 날씬한 사람, 적게 먹는 사람이 오래 산다는 연구 보고도 많다.

한의학에서는 비만의 원인을 선천적으로 비만체질을 타고났거나, 고량진미를 많이 먹어 몸속에 습(濕)과 담(痰)이 많이 생겨나고 그로 인해 소통이 장애돼 노폐물이 쌓인 것으로 인식한다. 또한, 눕거나 앉기를 좋아하고 활동을 적게 하는 경우에 기(氣)가 허약해지고 맺혀 습과 담이 쌓이게 된다. 그리고 인간의 욕망 중에 식욕이 있으니 다른 욕구가 충족되지 못하거나 권태 지루함 우울 등이 있을 경우 오직 먹는데서 즐거움을 찾다보면 살이 찌게 된다.

비만에 나쁜 음식으로는 육류는 물론이고 쌀에 비해 지방 함유량이 훨씬 많은 밀가루 음식이 우선이다. 단 맛은 습기를 조장하고 담을 생기게 하며 몸을 붓게 하므로 설탕 꿀 과자 초콜릿 아이스크림 등의 단 음식도 피해야 한다. 과일도 단 맛이 많은 것은 주의해야 한다. 신 맛은 몸에서 무엇이든 빠져나가지 못하게 막아주는 작용을 나타내어 땀이나 오줌 등이 빠져나가지 못해 몸이 잘 붓고 무거워지므로 식초 귤 레몬 매실 등 신 음식도 주의해야 한다.

비만 치료는 습기와 담을 없애주고 기를 잘 소통시키는 작용을 가진 약재를 써서 대소변과 땀이 잘 나오게 해야 한다. 또한 쓴 맛이나 매운 맛, 혹은 담담한 맛의 약과 음식이라야 몸속의 물질을 잘 빠져나오게 할 수 있다. 일반적으로 메밀 오이 양배추 미나리 미역 다시마 칡뿌리 등이 좋다. 소변이 적게 나오고 몸이 잘 붓는다면 율무 팥 옥수수수염이 좋고, 대변이 잘 나오지 않는다면 결명자가 좋다. 대소변이 모두 시원찮게 나온다면 다시마 나팔꽃씨 아욱씨(동규자)가 좋다. 만약 몸이 차가우면서 물살이 많다면 고추 마늘 생강 귤껍질 등을 먹어서 땀이 잘 나게 해야 한다. 특히 고추에는 지방을 연소시키는 캡사이신 성분이 들어 있는데 다이어트에 꼭 필요한 몸의 대사 기능을 높여 지방의 축적을 막고 또한 이미 축적된 지방을 연소시키는 효과도 있다.

비만인 경우에는 혈중 콜레스테롤이 높은 경우도 많다. 흔히 먹는 음식 가운데 마늘 파 양파 보리 율무 옥수수 미나리 배추 감잎 등에 콜레스테롤을 떨어뜨리는 효과가 입증됐다. 또한 결명자 은행 다시마 연꽃잎 칡뿌리 뽕나무가지 누에 등을 비롯해 많은 한약재들이 효과가 있다.



동국대 분당한방병원

정운 스님의 사색과 명상 〈1〉

당신은 남을 쫓아 덩달아 뛰고 있지 않은가

한국인들의 종교인 멘토에 관한 조사가 종종 발표되곤 한다. 얼마 전 발표한 종교인 가운데 1위인 사람이 2009년 선종(善終)한 김수환 추기경이다. 추기경이 선종하기 전 병원에서 몇 달 동안의 투병생활이 가끔 언론에 비춰졌는데, 그 당시 그분에 대한 인터뷰가 잊히지 않는다.

"나는 누구인가? 80을 넘은 한 생을 산 내가 새삼스럽게 이런 물음을 스스로에게 던져본다. 왜? 무엇이 나로 하여금 오늘에 이르러 남다른 삶을 살게 했는지 나름대로 알아보기 위해서다."

노구의 성직자가 읊조렸던 "나는 누구인가?", 몇 년이 지났지만 나의 뇌리에 새겨져 있는 언구이다. 종교는 다르지만, 인간으로서의 추구하고자 했던 삶의 진정성은 같은가 보다. 간화선에서 화두 가운데 하나인 시심마(是甚麼), '이뭣고'가 곧 '나는 누구인가?'이다. 물론 우리는 그 '나'가 단순히 개개인의 프로필을 말하는 것이 아님을 잘 안다. 보고 듣고 냄새 맡고 생각하고 누군가를 사랑하기도 하고 누군가를 미워하도록 하게 하는 그 근원적인 '내가 누구인지?', '나'는 생명을 받기 이전의 근원적인 '나'를 의미한다.

인디언들은 이따금 뒤돌아 봐
너무 빨리 달려 영혼이 못올까
영혼 올 때까지 기다리는 것

인디언들은 말을 타고 가다가 이따금 말에서 내려 자기가 달려왔던 쪽을 한참 동안 바라본 뒤 다시 말을 타고 달린다고 한다. 자신이 너무 빨리 달려서 자기의 영혼이 뒤따라오지 못할까봐, 영혼이 올 때까지 기다린다는 것이다. 그 영혼이란 무엇을 뜻하는 걸까? 바쁘다고, 세상 살기 힘들다고 허둥대는 그 자신을 잃어버리지 말라는 교훈이 담겨 있는 내용이다.

마이크로소프트 창업자인 빌게이츠는 현대를 살아가는 가장 바쁜 사람의 대명사일지도 모른다. 이런 그가 매년 두 번씩 전화나 인터넷, 인편으로 연락할 수 있는 모든 것을 완전히 두절하고, 1주일 동안 혼자 은둔한다고 한다. 이를 '싱크위크(Think-week)'라고 하는데, 바쁜 생활 속에서도 빌게이츠는 '일단정지'를 실행하고 있다.

어릴 적 읽었던 동화 이야기가 떠오른다. 고요한 밀림 숲속에 평화로움만이 가득하다. 토끼가 야자수 나무아래서 낮잠을 늘어지게 자고 있는데 야자수 열매가 똑 떨어졌다. 머리에 떨어져 엉겁결에 놀란 토끼는 달아나면서 이렇게 외쳐댔다.

"세상이 무너진다."

이 광경을 본 여우 코끼리 사슴 양 원숭이 다람쥐 등 밀림의 동물들은 영문도 모른 채 어디론가 일제히 뛰었다. 사냥꾼이 지나가다가 다람쥐를 붙잡고 물었다.

"왜 그렇게 모든 동물들이 뛰고 있습니까?"

"왜 뛰는지 나도 모릅니다. 남들이 뛰고 있으니까 나도 무작정 뛰고 있습니다."

그대는 어디를 향해 가고 있는가? 남들이 걷고 있으니 걸어가고, 타인들이 뛰고 있으니 뛰어간다. 남들이 대학을 들어가니까 목적의식 없이 대학에 입학하고, 모든 사람들이 결혼하니까 인연의 소중함을 의식치 아니하고 결혼한다.

자신의 주관과 위치, 삶의 진정성을 잊어버리고 마냥 뛰어가고 있다. 자아를 상실한 채 그 잃어버린 상실감조차 인식하지 못하고 살아가는 것이다. 그러다보니 현대인들은 채우지 못한 욕망에 찌들려 있고, 삶속에 스트레스가 지속될 수밖에 없을 것이다.

여기서 벗어날 수 없을까? 신경안정제 약물도, 도박도, 친구도 잠시 동안의 안정을 줄지언정 지속적인 대안이 되지 못한다. 영원한 행복과 평온을 찾을 수 있는 방법은, 바로 명상이다. 명상을 통해 자신의 삶을 되돌아봄으로서 평온을 찾는 것, 내[自我]게 중요한 것이 무엇인지를 살펴보고, 자신을 바라봄으로서 좀 더 나은 삶의 길을 찾는 일이다. 바쁜 현대인이 명상을 해야하는 첫째 이유이다.

김수환 추기경이 마지막으로 남긴 유언은 딱 두 마디였다. "서로 사랑하십시오."

명상을 하는 두 번째 목적이자 이유는 서로 사랑하고 감사하는 마음을 갖는 것이다. 인간은 이기적인 욕망으로 인해 자신밖에 모른다. 아상(我相)으로 인해 타인을 있는 그대로 받아들이지 못하고 왜곡된 마음으로 타인을 받아들인다. 자아에 대한 집착을 줄임으로서 타인과 하나됨을 시도하는 것이, 명상하는 두 번째 이유이다.

이와 같이 명상은 객관적인 관점에서 자아를 살펴보는 것, 함께 살아가는 이들과 더불어 행복된 삶을 발견하는 자리이타의 길을 실천하는 것이다.



정운 스님(조계종 교수아사리)

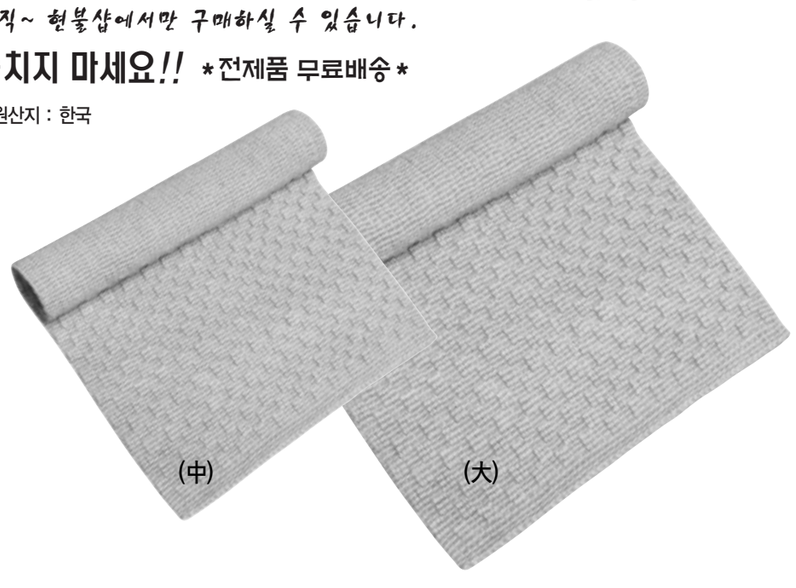
여름엔 시원하게~ 겨울엔 따뜻하게~ **4계절** 모두 사용할 수 있는

네츄럴 삼베 멍석 카페트

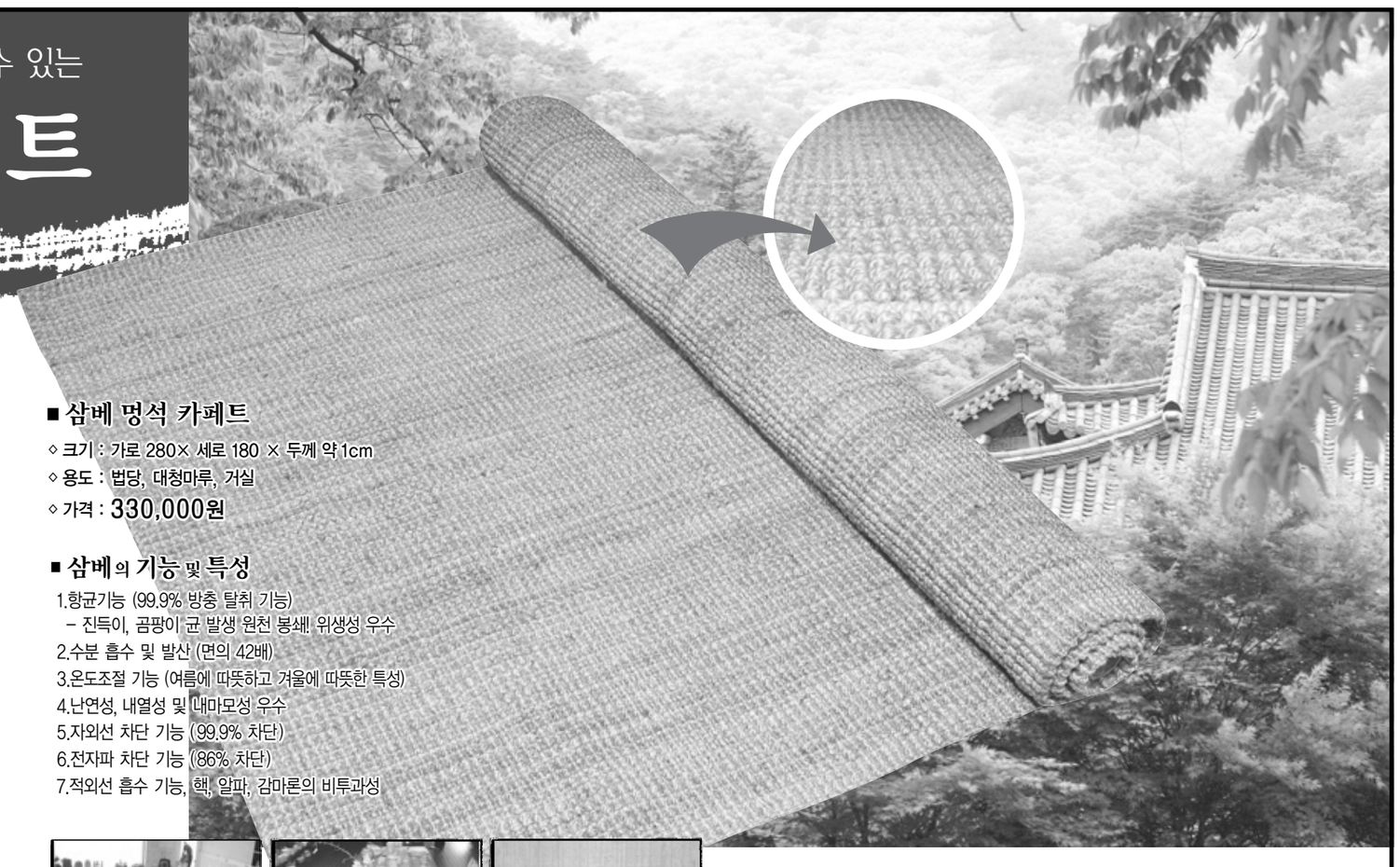
오직~ 현불샵에서만 구매하실 수 있습니다.

놓치지 마세요!! *전제품 무료배송*

◇ 원산지 : 한국



■ 삼베 매트 (大) 가로 180 × 세로 70 × 두께 0.8cm ⇨ **120,000원** 1인용 매트로 최적!
■ 삼베 매트 (中) 가로 75 × 세로 50 × 두께 0.8cm ⇨ **60,000원** 차운전석 시트로 최적!
◇ 용도 (공통) : 요가용, 매트용, 스트레칭, 명상수련, 활공, 휴식 등에 다양하게 사용할 수 있습니다.
◇ 특징 : 손으로 직접 제작한 천연제품으로 일반 나일론 제품과는 다릅니다.
◇ 사용 초반에는 석유 냄새가 날 수 있으나 마 특유의 냄새이므로 1주일 뒤면 냄새가 사라집니다.



■ 삼베 멍석 카페트
◇ 크기 : 가로 280× 세로 180 × 두께 약 1cm
◇ 용도 : 법당, 대청마루, 거실
◇ 가격 : 330,000원

■ 삼베의 기능 및 특성
1.항균기능 (99.9% 방충 탈취 기능)
– 진득이, 곰팡이 균 발생 원천 봉쇄! 위생성 우수
2.수분 흡수 및 발산 (면의 42배)
3.온도조절 기능 (여름에 따뜻하고 겨울에 따뜻한 특성)
4.난연성, 내열성 및 내마모성 우수
5.자외선 차단 기능 (99.9% 차단)
6.전자파 차단 기능 (86% 차단)
7.적외선 흡수 기능, 핵, 알파, 감마론의 비투과성



구입문의 : 현대불교 현불샵 02)2004-8216
[종로구 수송동 46-21 수송빌딩 2층]
입금계좌 : 농협 053-01-269062 주식회사 현대불교신문사