美불자들, 재난 구호에 첫발 떼다

터프츠투데이 닷컴, '터프츠' 구호 소개

불교수행 차원서 구호로 확장
피해자 발언 및 치유행사 진행
"미국 내 수행모임 변화 시작"


터프츠투데이에 소개된 터프츠수행공동체의 수행모임 모습. 사진출처=tufttoday.com

포항 지진 피해지역에 불자들의 온정이 이어지고 있는 가운데, 미국에서도 미국 내 불자들의 재난 구호활동이 소개돼 눈길을 끈다.

터프츠투데이 닷컴(tufttoday.com)은 11월 16일 미국 보스턴에 위치한 터프츠대 내 불교수행 공동체 수행자들의 허리케인 피해 구호 활동을 소개했다.

이 매체는 '터프츠 불자들의 활동이 재난구호까지 확장됐다' (Disaster relief event opens new period of Buddhist activism at Tufts)는 제목의 기사를 통해 11월 5일 열린 행사를 조명했다. '재난구호와 상생' 으로 붙여진 이날 행사는 허리케인 이재민들을 위한 것으로 라이브 음악과 음식 등이 제공됐으며 60여 시민이 동참해 재난 구호에 작은 힘을 보탰다. 이날 행사는 3시간 가량 진행됐으며 참가자들은 행사 후 벽화를 함께 그리며 마무리했다.

이날 행사는 '최근에 일어난 모든 재난' 이란 한통의 이메일에서 시작됐다.

수행공동체 내에서 돌려진 이 이메일 내에는 허리케인 마리아와 캘리포니아 산불, 라스베가스 총격사건과 같은 최근 일어난 각종 사건을 다뤘다. 수행 2년 차인 마리 앤 리에 따르면 이 이메일은 투프트에 있는 수행자들에게 공론의 장을 만들었다.

수행공동체를 나온 하샤 메논은 수행공동체가 재난 구호에 나서게 된 계기를 밝혔다. "3년차 수행자들 대부분이 캘리포니아 북부지역 출신입니다. 화재가 그들의 집 근처에 났다는 것을 알고 모두 놀랐어요. 여기에 전국 각지에서 또 다른 참사가 일어났다는 것을 알고 망므을 모으게 됐습니다."

메논은 이어 "허리케인 피해와 라스베가스 총격사건에서 우리는 고통받는 이들을 보듬어야 한다고 생각했다"고 밝혔다.

메논에 따르면 피해자들을 돕기 위해 이날 행사에서는 피해자들의 발언과 함께 예술 표현을 통핸 위로가 진행됐다. 여기에는 제니퍼 베리오스 '헬스 앤 웰니스' 조합 대표도 참여했다. 그녀는 그녀의 가족들이 푸에르토리코에 살고 있으며 허리케인 피해발생 이후 정부대응이 늦음으로 인한 이재민들이 고통받고 있다고 토로했다. 터프츠 수행자인 프리야 스라만에 따르면 이번 행사는 수행공동체의 또 다른 장을 연 것으로 보인다.

"불교 수행모임의 대외적인 첫 발로 볼 수 있습니다. 아직은 매우 어린 모임일 뿐이지만요."

스라만은 현재는 즉각적인 구호에만 초점이 맞춰져 있지만, 향후 국제구호로 발돋움, 스리랑카 등에서 구호활동을 펼칠 것이라고 보았다.

스라만은 "모든 재난은 그 자체로 심각한 사건"이라며 "언론이 이 문제를 보다 심각하게 다뤘으면 한다"고 말했다. 이어 그는 "투프트 캠퍼스에 있는 이들 모두가 자비심을 낼 필요는 없지만, 일부라도 진심으로 다른 이들의 아픔에 공감했으면 한다"고 호소했다.

끝으로 스라만은 공동체에 기반하고 이웃을 살피는 활동이 불교의 가장 중요한 부분이라고 강조했다.

"불교수행은 단지 여러분 스스로를 위해 하는 것만은 아닙니다. 보다 어려운 이들을 위해 무엇인가를 하고, 이 과정에서 스스로의 변화를 이끄는 것입니다."

노덕현 기자 noduc@hyunbul.com

파키스탄, '슬리핑 붓다' 공개한다

잠들어있던 불상 일반에 개방
관광 장려 및 종교 화합 목적


파키스탄 고대 유적 도시인 바말라의 불상과 불탑이 발굴을 재개하고 일반에 공개될 예정이다. 사진출처=더가디언

파키스탄서 1700여 년간 잠자고 있던 불상을 일반에 공개했다.

'더가디언' 등 외신은 11월 20일 "파키스탄 정부가 지역의 관광을 장려하고 종교적 화합을 위해 그간 공개하지 않았던 불상들을 공개하겠다고 밝혔다"고 보도했다.

불상을 공개하기로 한 곳은 세계 문화 유산에 등재된 파키스탄 고대 도시 유적 탁실라(Taxila) 지방 바말라(Bhamala). 바말라는 거대 불상과 불탑 등으로 유명한 불교유적지다. 이 지방의 불교 유적은 1929년 처음 발견됐다. 하지만 이후 발굴 작업 84년이 지난 2013년 까지 멈춘 상태였다. 바말라의 고고학 박물관 책임자 압둘 사마드는 "우리는 그동안 500개 이상의 불상을 발견했고 아직 발굴 중인 불상도 48개 존재한다"고 발표했다.

'더 가디언' 은 "이 지역은 한때 불교 문명의 중심지였다"며 "파키스탄의 불상 공개 발표는 국가 내 이슬람교도에 대한 인식을 부드럽게 해 대외적 이미지를 재고하기 위한 것으로 보인다"고 설명했다.

한편 바말라의 야당 대표인 임란 칸은 "우리의 자산인 이 유적지를 보존하는 것이 앞으로의 당면과제"라며 "파키스탄의 소수 민족집단들은 종종 이를 표적으로 삼고 있다. 역대 정권들도 이 나라의 비 이슬람교 문화유산을 받아들이기를 꺼려하고있다"고 말했다. 이에 '더가디언' 은 "그러나 최근 파키스탄 정부는 국가 이미지 개선을 위해 소수 민족집단과도 대화를 시도 중"이라고 설명했다.

칸은 이어 "유적 발굴과 보존작업은 계속돼야 한다. 세계 문화 유산은 세계인과 공유할 수 있어야 한다.인구의 대다수는 이런 유물의 복구 작업을 보고 싶어한다"고 주장했다.

박진형기자 realjeanp@hyunbul.com

아플 때 명상으로 기분을 완화시켜보세요

"명상… 면역력 향상으로 감기 예방 시켜"


기온이 영하권까지 떨어지며 생각보다 빠르게 겨울이 찾아왔다. 갑자기 추워진 날씨로 감기에 걸린 환자가 부쩍 늘었다. 한 해외 매체는 명상을 통해 면역력을 향상시켜 감기를 예방하는 방법을 소개했다. 사진출처=라이프해커스닷컴

기온이 영하권까지 떨어지며 생각보다 빠르게 겨울이 찾아왔다. 갑자기 추워진 날씨로 감기에 걸린 환자가 부쩍 늘었다. 한 해외 매체는 명상을 통해 면역력을 향상시켜 감기를 예방하는 방법을 소개했다.

기온이 영하권까지 떨어지며 생각보다 빠르게 겨울이 찾아왔다. 갑자기 추워진 날씨로 감기에 걸린 환자가 부쩍 늘었다. 한 해외 매체는 명상을 통해 면역력을 향상시켜 감기를 예방하는 방법을 소개했다. 감기에 걸린 환자들도 이 방법대로 하면 보다 빠른 시일 내에 건강을 회복할 수 있을 것이다. 시간 날 때 틈틈이 명상을 통해 면역력과 정신력을 길러보자.

긍정적인 만트라를 반복한다

여러분이 생각하는 것은 여러분이 믿는 것이다. 때문에 아플 때 긍정적인 생각이 강력한 힘일 될 수 있다. 현재 자기 자신이 느끼는 것에 대해 의기소침해지기 보다 스스로가 느끼는 감정을 건강하고 활력이 넘치고 힘이 넘치는 방법으로 생각할 수 있다. 마음속으로 긍정적인 말을 되풀이 해보라. 부정적인 생각들을 억누르고 필요한 휴식을 취하라. 명상전문가인 토마스 디레바는 " '나는 살을 뺄 거야' 라고 생각하기보다 '나는 3개월 안에 10 파운드를 뺄거야' 라는 식으로 구체적으로 확언을 하라"고 조언한다.

숨을 깊게 쉰다

명상은 마음을 편안하게 하고 고통으로부터 멀어지게 하는 것을 돕는다. 편안한 의자와 조용한 방만 있으면 된다. 호흡과 함께 이어지는 미묘한 신체 운동에 초점을 맞추어 몇 번 심호흡을 한다. 만약 호흡하는게 고통 스러울 정도면 발을 바닥에 대거나 매트리스에 다리를 올려 놓는 식으로 다른 곳에 주의를 돌려본다.

쾌적한 곳에 있음을 시각화 한다

현재의 고통을 넘어 행복을 느낄 수 있는 공간을 시각화 하고 상상한다. 해변에서 칵테일을 마시며 휴식을 취하거나, 추수감사절에 가족, 친구들과 행복한 시간을 보내는 모습을 상상해본다. 여기서 중요한 것은 즐겨운 경험을 했던 기억을 마음 속에 각인 시키는 것이다. 이는 감기나 통증으로 인한 불편함을 극복하는데 도움이 될 것이다.

바디스캔

바디스캔은 몸 구석구석을 관찰하는 연습이다. 침대 또는 편안한 매트리스 위에 누워 머리에서 발끝까지 각 부위의 감각을 순차적으로 느껴본다. 따끔거림, 긴장감, 압박감 등 다양한 통증을 느낄 것이다. 통증을 알아차리고 느낀 후 이를 치료하기 위한 조치를 취하거나 마사지 또는 스트레칭을 함으로써 완화시킬 수 있다.

귀 기울여 듣기

편두통으로 고통스러울 때 주변으로 관심을 환기시켜 소리에 귀기울여보자. 냉장고의 윙윙거리는 소리, 시계 바늘 소리, 부엌 싱크대 물 떨어지는 소리 등을 듣는 것이다. 이런 연습을 꾸준히 하다 밖으로 나가 어린이들이 노는 소리, 새 지저귀는 소리 등에 집중한다. 재밌는 것은 소리에 집중하게 되면 한 가지 소리밖에 들리지 않는 다는 것이며 이때 우리는 평정심을 찾을 수 있다.

이보형 객원기자

인도, 여성 성범죄에 '미투' 말고 '쿵푸!'

비구니 스님들의 호신술 강좌 화제


날렵한 몸놀림으로 화려한 쿵푸를 선보인 지메 왕축 라모(19). 사진출처=trust.org

성범죄 피해를 공유하는 '미투(#MeToo)' 캠페인이 뜨겁게 확산되고 있다. 자신의 성범죄 피해를 알리며 '미투' (나도)라는 해시태그를 다는 것이다. 성범죄 심각성에 대한 경종을 울리는 것이 그 목적. 이 와중에 성범죄가 만연한 인도서 "여성들 스스로 성범죄로부터 자신의 몸을 지키자"며 여성 재가자들에 호신술 '쿵푸' 를 가르쳐주는 비구니 스님들이 화제다.

홍콩 신문 '사우스차이나모닝포스트(SCMP)' 는 11월 17일 "성범죄가 만연한 인도서 불교를 중심으로 호신용 쿵푸가 널리 퍼지고 있는 와중에 서양도 이에 주목했다"며 인도서 쿵푸를 가르치는 비구니들을 초청한 런던의 이야기를 보도했다.

주인공은 인도 최북단, 히말라야 출신의 비구니 스님들로 대부분 무술에 대한 풍부한 지식을 가졌다. 날렵한 몸놀림으로 화려한 쿵푸를 선보인 지메 왕축 라모(Jigme Wangchuk Lhamo, 19)는 "몇 사람들은 스님은 앉아서 명상하고 기도만 해야 한다고 할 것"이라며 "하지만 비구니의 임무는 그 이상이다. 우리는 더 나은 사회를 만들기 위해, 사람들의 행복과 편안함을 위해 노력할 의무가 있다"고 말했다.

인도 범죄기록청에 따르면 2015년 성폭행 신고 건수는 3만 4천여 건이다. 하지만 인권단체는 이 마저도 축소된 것이라고 주장한다. 성폭행 피해자가 수치심과 사회적 편견이 두려워 신고하기를 꺼린다는 것.

히말라야의 비구니 스님들은 "쿵푸를 하면 성폭행으로부터 물리적인 방어도 가능하지만, 자신감과 리더십이 생긴다"며 "범죄자들을 만났을 때 위축되지 않을 수 있다. 피해를 입었을 때 당당하게 가해자를 고발할 수 있다"고 쿵푸의 중요성을 강조했다. **박진형 기자**

신흥사 운암승려 노후수행관 입주 안내



사회복지법인 운암원에서는
승려 노후복지를 위한 비구니 전용 노후수행관을 개원합니다.
아래의 혜택으로 안내하여 드리오니 문의 바랍니다.

생활 의식주 (사부대중으로서 공동제공)

- 선원, 화엄학림 운영 (서예실, 화실, 도서실, 다실 등)
- 매월 (음, 7일) 원로큰스님 초청법회
- 전기, 상수도, 냉난방 세탁 (무료제공)
- TV 43인치, 드럼세탁기, 냉장고, 에어컨, 전기쿡탑 (제공)
- 생활 필수품 (무료제공)
- 스님 출입시 부산역, 공항, 고속터미널 (승용, 승합 제공)
- 월 1회 온천 및 성지순례 (제공)
- 유선 전화기 기본요금 (무료제공)
- 월 40 ~ 50만원 및 타선원 방부시 대중공양 일백만원 지원
- 수행관 입주자 일반의료비, 중증의료비, 암 치료 등 (무료지원)
- 수행관 내 노후자 편의를 위한 승강기 3대
- 상시 승복(법복) 무료 제공
- 객실 / 실내 도반과 함께 입주 가능
- 승납(법납) 및 세속나이 관계없이 1차 입주는 가능함
- 수행관 주변 : 백병원(종합) 승용 3분거리 / 지하철 도보 10분 / 시내버스 종점 도보 3분거리 / 공원, 대학, 고등학교, 산책로
- 남덕유산 무위사 심신수련원 매년 거주(한철) 가능 (대한불교조계종 제7교구본사 등록예정)
- 사후 사찰내 식장, 무위사 다비장 부도탑 49재, 사중제사 (단, 유언장에 따라 정리함)
- 입주자 : 전국 비구니스님 (60세 외 관계없이 가능)

· 개관 : 2017년 12월

대한불교조계종 신흥사
주지 정일 성범 합장

부산광역시 부산진구 가야공원로 77-20
사찰전화 : 051-891-3776
문의전화 : 051-895-3400. 010-6783-1208