

‘거품의 마음’ 날리고 ‘참 나’ 찾는다

坐禪

— 日 다카다 아키카즈 ‘선의 이야기’ 속 참선법

의대시절 열등감 극복·자신감 획득 큰 힘

다시 하인거(夏安固) 절이다. 불교 조계종 2200여 수좌스님들이 지난날 5월(음력 4월15일) 전국 100여개 선원에서 3개월간의 정진에 들어간 것을 비롯, 태고종과 천태종 등 여타 불교 종단의 스님들도 일제히 하인거에 들어갔다. 인가란 여름과 겨울 각 3개월씩 한국의 스님들이 외부의 출입을 끊고 참선 수행에 전념하는 것으로, 이번 하인거는 음력 7월15일인 8월27일까지 계속된다. 이 기간에는 선방에 들어가지 않는 일반사찰의 스님들도 수행에 힘쓰게 되며, 일상생활을 계속하는 가운데 매일 시간을 정해놓고 정진하는 일반인들도 많다. 확률적으로 성불(成佛)에까지 이르는 것쯤은 지나칠 정도로 실은 극적으로 변화시킬 수 있는 것이 참선 수행이기 때문이다. 특히 일본 하마미쓰(濱美)의과대학 명예교수인 다카다 아키카즈는 최근 국내에 번역된 ‘선의 이야기’(김형준 옮김, 북스타)에서 참선을 하면 인생관이 확고해지고 자신감이 생기며 스스로의 한계를 돌파할 수 있다고 말한다. 다카다 교수가 일상생활에 응용해 삶을 변화시켰다는 좌선법은 한국 불교의 참선과 차이가 없지 않지만, 일반인도 쉽게 따라할 수 있는 것이 장점이다. 현재의 삶이 과거에 연연해 후회가 된다면, 마음이 안정부족했다고 느낀다면, 재능 부족을 통감하거나 인간관계가 괴롭다면 다카다 교수가 말하는 좌선을 실천해보자. 때마침 하인거 절이다.



◆**왜 참선인가**-일본 막부 시대 말기부터 메이지 시대에 걸쳐 정치가이자 검술가로 활동한 아미노가 맺수. 그는 같은 시대 검성(劍聖)이라 불리던 아사리 마사시지로를 도저히 이길 수 없었다. 아사리란 생각하면 그 활영이 산처럼 자신을 뒤덮을 정도였다. 맺수는 그 활영을 좌선에서 구했다. 그는 선 수행에 힘써 1880년 3월30일 새벽 천지에 한 팔경도 존재하지 않는다고 하는 ‘절대무(絶對無)’의 경지에 들었다. 그는 많은 제 곁을 준비해 마치 아사리와 시합을 하는 것처럼 틀을 잡아 보았다. 그러자 아사리만 생각하면 떠오르던 산같은 압박감이 사라졌다. 그는 자신을 시험하기 위해 제자인 고타다 인조를 불러 시합을 해 보았다. 고타다는 특검을 준비해 맺수의 앞에 섰지만 곧 곁을 버리고 “스승님, 용서해 주십시오”라고

소리쳤다. 지금까지 오랫동안 가르침을 받아오면서도 오 늘과 같은 두려움을 경험한 것은 처음으로, 스승 앞에 도저히 서 있을 수 없다는 것이었다. 그래서 그는 아사리를 불러 승부를 겨루었다. 그러자 아사리도 맺수의 기백에 놀라 죽도를 놓으며 “귀하는 이미 경의 경지에 이르렀소. 나는 도저히 미치지 못하오”라며 자신이 알고 있는 검법을 전수했다. 저자 다카다 교수는 책에서 이와 비슷한 사례를 상당수 제시하고 있다. 시골 출신으로 도쿄(東京)의 명문대학을 졸업한 저자 자신도 의과대학 재학 시절, 열등감과 자신감 부족에 시달렸으나 좌선으로 삶을 바꿨다고 한다. 그는 “좌선의 공덕은 헤아릴 수 없을 정도로 크다”며 “좌선을 하면 안이 변하고, 안이 변하면 밖이 바뀐다”고 강조한다.

반가부좌보다 결가부좌가 훨씬 효과 커

◆**자세, 호흡**-현대 의학을 공부한 다카다 교수는 좌선에서 자세와 호흡의 중요성을 과묵하고 자신의 경험을 근거로 설명한다. 그에 따르면 좌선하면서 척추를 곧게 펴는 것은 망상과 번뇌를 다스리고 ‘저’가 집 중하게 하는 데 반드시 필요하다. 코골과 배꼽선이 일치되지 허리를 곧추세우려 하는 것 자체가 대뇌의 시령탐과 같은 전두엽을 자극하면서 감정을 자극하는 대뇌 변연계를 가리워줘 지금 하고자 하는 일에 정신을 집중하게 한다.



그는 이와 함께 좌선 중 호흡의 중요성을 강조한다. 호흡을 천천히 하는 것만으로도 심정의 박동을 느리게 하고, 혈당치를 줄이며 기분도 흥분상태에서 안정 상태로 돌아오게 한다. 이뿐만이 아니라 호흡은 뇌 안의 시냅스(신경과 신경을 연결하는 부분)에 세로토닌이 부족해 생기는 우울증에도 도움이 있다. 호흡을 천천히 하는 것으로 혈중의 이산화탄소를 증가시키고, 이는 뇌 안의 세로토닌 방출을 증가시켜 우울증 약을 복용하는 것과 같은 효과를 나타낸다.

좌선에는 반가부좌(왼쪽 발만 반대쪽 허벅지 위에 얹는 자세)와 결가부좌(양쪽 다리 모두 반대쪽 허벅지 위에 얹는 자세)가 있으나 저자는 자신의 경험을 근거로 결가부좌를 하라고 권한다. 선 수행 초기, 다리가 아픈 것을 겁내 반가부좌를 했다나 아무리 해도 심경의 진보가 없었으나 결가부좌를 하자 뛰어난 효과가 나타났다는 것이다. 그는 “결가부좌를 하기로 한 것은 내 인생에 결정적인 순간 중 하나였다”며 “다리의 통증도 생각만큼 심하지 않았다”고 말한다.

망상 이어지면 호흡을 잠시 세는 것도 방법

◆**마음가짐**-염(念)을 일으키는 이것이 병, 염을 끊는 이것이 약. 다카다 교수가 말하는 좌선할 때의 마음가짐은 고집하지 않기, 후회하거나 괴로워하지 않기, 비우고 내려놓기 등으로 요약된다. 이것저것 생각에 괴로워하지 않아도, 본래의 마음에 맡기고 싶다면 모든 것이 풀린다.

다카다 교수에 따르면 인간 한 사람 한 사람 모두가 부처와 같은 위대한 마음의 소유자인데 이것저것 헤아리기에 실패한다. 흔히 자신의 결함에 대해 생각하며 고집하거나 잘못으로 다른 이를 시샘하는 것이 우리의 마음이라고 작카한다. 이는 본래의 마음이 아닌 ‘거품의 마음’에 불과

하다. 대부분의 사람들은 무명(無明), 즉 거품의 마음을 본래의 마음이라고 착각한 채 행동하고 있다는 것이다.

하지만 본래의 마음은, 태양이 구름에 가려있듯 망상이나 번뇌라는 무명에 덮여 있으나 완전히 사라진 것은 아니다. 번뇌 망상이 일어나도 이를 잊지 않고, 발전시키지 않고 본래의 마음에 맡기면 본래의 마음이 무명을 제치고 나타나 일을 해결하고, 좋은 방향으로 조차해 준다. 망상을 없애려 해도 계속해서 고민거리가 떠오르거나 걱정이 생기면 호흡을 따라 하나에서 열까지 반복해서 세는 것도 방법이다. 불교에서는 이것을 수식관(數息觀)이라고 한다.

김종욱기자 jirkim@munhwa.com

천주교 신자는 느는데 미사참석률 계속 하락

지난해 신자의 26% 불과...해마다 감소세

천주교의 전체 신자 수는 꾸준히 증가하고 있으나 주일 미사 참석률은 갈수록 떨어지고 있는 것으로 나타났다. 한국천주교중앙협의회가 최근 내놓은 ‘한국 천주교의 통계’에 따르면 2006년 12월31일 현재 한국 천주교 신자는 478만8242명으로 전 인구의 0.6%를 차지하는 것으로 나타났다. 이는 전년인 1996년의 356만2766명보다 34% 가량 늘어난 것이다.

이같은 천주교 인구는 통계청이 지난해 ‘2005 인구주택 총조사’ 결과 밝힌 514만6000여명과 가다소 차이는 것이다. 통계청은 이 조사에서 1985년 295만 1000여명이었던 천주교 인구가 10년 동안 219만5000여명(74.4%)이나 증가, 신자수가 1.6% 줄어든 개신교와 대조적인 양상을 보였다고 발표했다. 이에 대해 천주교측은 “정부 통계는 본인인 천주교 신자라고 밝힌 사람을 집계하고, 천주교 통계는 교회에서 세례를 받은 이들을 집계해 정부가 집계한 천주교 인구가 다소 많을 수 있다”고 반박하고 있다. 하지만 10년 전의 경우, 정

부 집계 천주교 인구가 천주교 집계 인구보다 훨씬 적어 통계의 신뢰성에 의문이 없지 않은 실정이다.

통계에 따르면 2006년 주일 평균 미사 참석자는 124만여명으로, 세례자 대비 참석률이 26.0%에 불과한 것으로 드러났다. 2004년 30.4%이던 주일미사 참석률은 2004년 한해를 제외하고는 지속적으로 감소했다. 천주교의 주일 미사 참석률 하락은 우리 사회의 추세를 일지르며 신도의 교회회와 함께 한국 천주교의 과제로 지적돼 왔다.

한편 교황청이 내놓은 ‘교회 통계 연간’에 따르면 2005년 12월31일 현재 세계 가톨릭 신자는 1억1496만여명으로 세계 총인구(64억9400만)의 17.3%를 차지했다.

국가별 천주교 인구가 가장 많은 나라는 브라질(1억5666만 6000여명)이었으며, 다음으로 멕시코(9552만여명), 필리핀(8330여만명), 미국(6689만여명), 이탈리아(5638만여명), 프랑스(4652만여명) 등의 순이다.

김종욱기자

단식

‘생명평화나눔 청소년학교’

조계종 중앙신도회 부설 불교인재개발원 청소년위원회에서는 종교계 학생들을 대상으로 불교의 핵심 가르침을 토대로 생명·평화·나눔의 가치를 이해하며, 자비와 나눔의 등불이 될 미래 인재를 양성하고자 ‘생명평화나눔을 위한 청소년학교’를 개설한다. 이 학교는 제1기 프로그램으로 5월 환경의 날을 맞이해 ‘청소년 생명평화학교’를 운영한다. 02-735-2428

6·10항쟁 20주년 인강민기

6·10 민주항쟁 20주년 기독교 위원회는 오는 9일 오후 3시부터 1시간 동안 서울 광화문에서 6·10 민주항쟁 20주년 기념식과 인강민기 행사를 열 예정이다. 인강민기는 참석자들이 손에 손을 맞잡은 채 세종문화회관과 성공회 대성당, 중구 을지로 2가의 광명교회를 잇게 된다. 02-765-1136

청소년 ‘화’ 다스리기 캠프

천주교 서울대교구 청소년교구 산하단체인 양지청소년수련장에서 고등학교 나이의 청소년을 대상으로 오는 8월부터 10월까지 2박3일간 ‘화’ 다스리기 캠프3기를 개최한다. 5일째 선착순 접수. 참가비 1인당 8000원. 02-3486-0379

또 재단법인 서울가톨릭청소년회 산하단체인 문화공간에서는 중학생 연령의 청소년을 대상으로 오는 8월 24일부터 2박3일간 ‘본노조절캠프 2차’ 참가자를 모집한다. 선착순 접수. 참가비 1인당 8만원. 02-382-5652

원불교 중앙중도훈련원 개장

원불교 출가교역자 훈련기관인 전북 익산시 왕궁면 동명리 소재 중앙중도훈련원이 신축과 개축을 통해 새단장을 하고 문을 열었다. 이전의 상설 회장 부부의 지원으로, 1991년에 이어진 이 훈련원은 매년 원불교 출가교역자 1700여명의 정자훈련을 실시하고 있다. 063-836-0067-8