

| 사진명상 |



사진 : 민병길

보디사트바

Bodhisattva 2008 겨울 제1권 3호,
통권81호

Contents

- 여는 글 ___ 3 무자년을 보내면서 | 능행
경전 이야기 ___ 5 낙엽이 들려주는 이야기 | 능인
편집부 탐방 ___ 8 상담대학의 개원을 앞두고 | 편집부
의학 상식 ___ 10 환절기의 불청객 감기 예방법 | 강숙영
법문 ___ 14 죽음의 모습을 결정짓는 요소는 어떤 것일까? | 능행
임상의 글 ___ 21 주미야, 그곳에선 절대 아프지 마! | 김성미
음악치료 ___ 25 음악을 듣다 보면 | 이완국
편집부 특집 ___ 28 가슴으로 깨어나기 | 라제시 다사
옹달샘 ___ 35 명상만화 · 마음밭에 무얼 심지? | 최영순
___ 37 시 · 귀성길 | 김윤환
정토 ● 관자재 이야기
___ 38 부처님, 저 지금 행복합니다 | 도명
___ 40 내 삶의 새로운 전환점 | 이혜림
___ 42 만남 | 단문자
___ 44 지역별 호스피스 활동 안내 | 편집부
___ 45 행복주머니를 선물하고 싶습니다 | 무량심
___ 47 무시야! 잘 자라줘서 고맙다 | 도운
좋은 인연들의 이야기_49 관자재병원 건립 불사 안내_51 정토마을 안내_52
후원가족이 되어주세요!_53 법화경 천일기도 안내_54
마하보디상담대학에 여러분을 초대합니다_55
마하보디교육원 제28기 호스피스교육 안내_56

보디사트바: 2008년 겨울, 1권 3호, 통권 81호, 2008년 12월 1일 발행 | 등록 울산 바 01004(2008. 4. 11.) | 발행처 정토사관자재회 | 발행 · 편집인 능행 | 기획위원 강옥희 변은숙 황희순 | 편집위원 김경오 김성규 박정선 상진 장용렬 | 편집장 수필 | 주소 정토마을 충북 청원군 미원면 대신리 산17 전화 043)298-2258, 마하보디교육원 울산 울주군 상북면 양등리 138-1 전화 052)264-1007 · 0117 팩스 052)264-0209 | 편집 디자인 시시울 0502-784-7845 | 인쇄처 동진인쇄사 042)257-3515 | 제작 아띠울 | 비매품

무자년을 보내면서

어스름한 새벽, 가지산을 넘어 밀양역, 끝없이 뻗은 철로 중심에 내가 서있습니다. 두루마기 자락을 스치는 바람이 차갑게 지나갑니다. 첫눈도 함께 나를 스쳐 지나갑니다. 철길을 바라보니 눈물이 납니다. 왜 눈물이 나는지 모르겠습니다. 어떤 나무에 살던 이파리일까. 그들이 바람을 따라 새벽길을 스스럼없이 나서는 모양새가 당당해 보입니다.

기차를 탔습니다. 오랜만에 신문을 펼쳐봅니다. 불안한 소식들이 난무합니다. 그래서 어찌란 말인가! 누구의 잘못도 아닌 것인 줄 알지만 어렵게 삶을 꾸려가는 사람들을 생각하니 가슴이 먹먹해집니다. 물질은 쌓이다 못하여 넘치는 요즘, 우리 마음은 왜 이리 축고 움츠러드는 것인지요. 한 거사가, 하루 세끼 걱정 별로 없고 따스운 방에 잠자고 아직 건강한데 사는 게 왜 이리 바쁘고 불안하고 불편하지 모르겠다고 한숨 섞어 말합니다.

사람들은 누구나 자신의 삶과 죽음에 대하여 숙고하면서 늙어갑니다. 늙음과 병듦, 그리고 죽음까지 동행하는 내 마음의 뜰. 현상의 풍요로움에 비해 가난한 우리 마음 정원을 생각하니 겨울 동산이 연상됩니다.

무자년과 기축년이 교차하는 그 순간 울려 퍼지는 보신각 종소리와 함께 우리의 마음 안에 따뜻한 훈기와 사랑이 피어났으면 좋겠습니다. 그래서 어려운 시절이지만 슬기롭게 서로의 삶을 다독이면서 살아보면 어떨까요.

관자재병원을 건립하기 위해 언양에 땅을 마련해놓고, 마른땅에서 불사를 지어가기 위해 여러 가지 노력을 하고 있습니다. 그중에 범화경 천일기도를 동안거 입재날 시작하였습니다. 그리고 매달 네 번째 주 토요일마다 독송법회를 갖기로 하였습니다.



첫 번째 천일기도일 교육원 강당에서 밤을 새워 법화경 28품 전품을 12시간에 독송하는 환희로운 시간을 가졌습니다. 전국에서 기도를 접수하여 병원불사에 동참하시는 불자님들께서 철야기도에 함께 동참하셨지요. 백여 평의 강당이 범열로 차오르기 시작하면서 밤이 깊어가는 줄도 모르고 공동체에서 함께 하는 비구니 스님들 12명과 함께 환희심으로 빛나는 독송법회가 봉행되어 그 기쁨을 말로 표현할 길 없었습니다. 법화경 독송 이차 인연 공덕으로 우리들의 근심걱정이 얼음 녹듯 사라지고 마른땅에 비 오듯 부처님의 가피가 충만하여 우리들의 삶이 윤택하고 풍요로운 삶이 되었으면 좋겠습니다.

살기 힘들다 어렵다 하는 마음 꾀꾀 묶어 스스로 갇히면 이 겨울이 더욱 움츠러들게 되겠지요. 사회가 어려울수록 나를 비롯하여 모든 사람들의 평온을 위해 기도하는 '삶'은 어떠신지요. 우리의 긍정적 신념은 곧 이 사회를 긍정적으로 변화시켜 가는 힘이 될 것입니다.

요즘 저는 병원 설계를 꼼꼼히 살펴보고 문제가 있으면 수정하는 일을 반복하면서 설계에 집중하고 있지만 제 내면은 조급함이 수시로 일어납니다. 환자재병원 건립비 모금에 온통 주의가 모이면서 말입니다.

늙음과 질병으로 힘겨운 노년을 보내고 계시는 노스님께서 모금은 언제 끝나느냐고 물으십니다. 그럴 때는 조급함과 함께 마음이 아파옵니다. 후원가족 여러분께서 기도해 주시면 더욱 힘이 될 것입니다. 천년 같은 하루 속에 부처님의 가피가 후원가족들 삶의 땅에 봄비 오듯 하소서. 卍

—언양 마하보디교육원 3층 상담실에서 능행 지심정례



낙엽(落葉)이 들려주는 이야기

능인 | 25기 호스피스

가을바람이 아름답게 불어오는 교정에 살포시 내려앉은 단풍잎을 보니 문득 아름다움이 아닌 스산함이 가슴으로 느껴져 왔다. 왜 그럴까? 잠시 그 안으로 살며시 들어가서 무엇인지를 바라보았다. '나 또한 건강한 육신을 가지고 있지만 세월이 가면 이런 모습으로 사라져가겠지…….'라는 한 생각이 툭 떠올랐다.

불현듯 당당함보다는 자신감이 없어지는 것을 느끼며 '죽음을 두려워하지 않고 아름다운 죽음을 갖기 위해서 어떤 준비를 해야 하나…….' 생각하게 되었다.

옛날 부처님께서 사위국(舍衛國)의 기수정사(祇樹精舍)에 계셨다. 공양을 마치신 뒤에 천인(天人)·제왕·신하·백성·사부대중과 제자들을 위해 감로법(甘露法)을 말씀하셨다. 그때 멀리서 바라문 장로 일곱 사람이 부처님 처소로 와서 머리를 땅에 조아려 예배하고 합장하며 아뢰었다.

“저희들은 멀리서 부처님의 거룩한 교화를 듣고 벌써 귀의하려 하였으나, 여러 가지 장애가 많아 이제야 이렇게 와서 거룩한 모습을 뵈게 되었습니다. 원컨대 제자가 되어 온갖 괴로움에서 벗어나게 해주십시오.”

부처님께서 곧 받아들여 모두 사문이 되게 하시고 일곱 사람이 함께 한 방에서 기거하게 하셨다. 그러나 이 일곱 사람은 세존을 뵈자 이내 도를 얻었지만 모든 것은 덧없는 것[無常]임을 생각하지 않고 항상 방안에 함께 앉아서 세상일을 생각하면서 소곤거리기도 하고 크게 웃기도 하였다. 그들은 일의 성패와 목숨을 매일 재촉하여 사람에게 기약을 주지 않는다는 것을 생각하지 않고, 다만 모여앉아 히히거리며 삼계(三界)에 대하여 마음속으로 미혹만 일으키고 있었다. 부처님께서 세 가지 통달한 지혜로 그들의 수명이 다한 것을 아시고 가엾게 여겨 선정에서 일어나 그들의 방으로 가서 그들에게

말씀하셨다.

“너희들은 도를 닦아 세상을 제도하기를 구해야 하겠거늘 어찌하여 큰소리로 웃고만 있느냐? 모든 중생들은 다섯 가지 일에 대해 스스로 믿고 있다. 무엇이 그 다섯 가지인가? 첫째는 젊음을 믿는 것이요, 둘째는 아름다움을 믿는 것이요, 셋째는 힘센 것을 믿는 것이요, 넷째는 재물을 믿는 것이며, 다섯째는 귀한 성(姓)을 믿는 것이다. 너희들이 소곤거리기도 하고 크게 웃기도 하는데 무엇을 믿고 그러느냐?”

그리고는 세존께서 다시 계송을 말씀하셨다.

무엇을 웃고 무엇을 기뻐하라.
생각은 항상 불타고 있나니
깊고 어두운 데 덮여 있으면서
등불을 찾지 않는 것과 같구나.

늙으면 이 몸뚱이 쇠해지고
병들면 광택(光澤)마저 없어지며
가죽은 늘어지고 살은 줄어들어
이 목숨 죽음을 재촉한다.

몸이 죽으면 정신도 따르나니
내버린 수레를 모는 것 같다.
살이 삭아버리면 뼈도 흩어지니
그런 몸을 어떻게 믿을 것인가.

부처님께서 계송을 마치시자 일곱 비구들은 마음이 풀리고 욕망이 그쳐, 부처님 앞에서 곧 아라한도를 증득하였다.

-법구비유경(法句譬喻經) 제3권 19 노모품(老耄品)

위의 내용은 『법구비유경』에 나오는 부처님의 말씀으로 무상을 자각하고 소중한 것을 자각하며 살라는 말씀이다. 다섯 가지 일에 스스로 믿고 있는 허망한 갈망이 우리들에게 많은 메시지를 남겨주고 있다.

나 역시 '나'라는 존재를 성찰해 가는 공부를 한다고 하면서도 사실은 바깥 경계에 대한 지도를 한없이 그리고 판단 분별하고 있다는 사실을 부인할 수 없다. 그것은 다섯 가지에 대한 신념이 작동하면서 의식의 가공공장을 돌리고 있다는 증거일 것이다.

달라이라마 존자께서도 “죽음이 먼저 올지 내일이 먼저 올지 모른다.”라고 말씀하셨듯이 우리는 한치 앞을 내다보지 못하면서 기뻐하고 슬퍼하고 괴로워하고, 그리고 웃고 즐기면서 살아가고 있다. 이러한 일상생활에서 ‘참으로 의미 있는 삶이란 무엇인가?’라는 의문을 가져본다.

자칫 확장되는 느낌도 들지만, 의미 있는 삶이란 죽음을 그저 죽음 그 자체로 받아들이는 것이 아닐까 하는 생각을 가져본다. 살포시 발밑으로 떨어지는 단풍잎의 존재를 그저 그 존재로 바라보듯이 말이다. 죽음을 변형한다거나 죽음을 부인하는 그러한 삶이 아닌 죽음을 죽음답게 받아들이는 삶이고 싶다.

삶에 가장 영향을 크게 미치는 사람은 친구다. 부처님께서도 ‘좋은 도반을 갖는 것은 세상의 전부를 얻은 것과 같다.’라고 말씀하셨듯이…….

그렇다면 죽음의 가장 좋은 도반은 무엇일까? 엉뚱한 생각인지는 모르겠지만, 병과 죽음은 항상 함께 가는 소중한 친구라는 생각을 하여 본다. 하지만 죽음에게 병이, 선한 친구가 될지 악한 친구가 될지는 어떻게 죽음을 준비하느냐에 따라 달라질 것 같다.

죽음을 잘 준비한다는 것은 무엇일까? 삶의 아름다운 정원을 가꾸서 뿌리 깊은 나무와 같은 선근을 심고, 평화로움이 가득한 꽃나무를 심으며 향기로운 과실을 거두고 또 그 씨앗을 밑거름으로 두는 것이 바로 죽음을 돌보는 일이라고 생각한다.

다시 발밑으로 떨어지는 붉게 물든 낙엽을 보니 경이로움의 파장이 느껴진다. 한 잎 낙엽도 무상과 죽음이라는 진리를 온몸으로 얘기하는 것 같아서 말이다. 卍



상담대학의 개원을 앞두고

편집부

오는 2009년 3월, 마하보디교육원에 “마하보디상담대학”이 들어설 예정이다. 상담대학의 준비를 앞두고 교육원은 바쁘게 움직이고 있다. 지난 9월부터 착공하기 시작한 공사가 11월 중순경 완공되어 상담대학의 건물이 교육원 3층에 웅장하게 들어섰다.

마하보디상담대학은 급변하는 현대사회 속에서 인격적·심리적·사회적으로 병들고 실의와 좌절, 우울증 등으로 심신이 손상되어 고통 가운데 살아가는 모든 사람들을 위한 현시대적 부응의 산물이라고 할 수 있다. 고통 속에 있는 중생들을 치유하고, 돌보며, 회복시켜 평화로운 삶을 영위하도록 하기 위해서는 부처님의 지혜와 자비를 바탕으로 사회 각 분야의 전문 상담지도자들을 교육하고 훈련하여 배출하는 것이 최선의 방책이라고 할 수 있을 것이다. 마하보디상담대학은 불교전문상담사로서의 역할과 기능을 증대함으로써 건강한 개인, 건강한 가정, 건강한 사회를 이루어가는 데에 그 목적을 두고 있다.

마하보디상담대학은 불교상담이론의 체계화와 함께 임상을 기반으로 한 상담 전문 교육과정과 임상실습의 특강 및 교양강좌를 개설하고, 질적인 업그레이드를 위해 일반 상담학회와의 연계를 통해 불교 상담의 영역을 넓히고 새로운 프로그램을 보완하고 개발하는데 주력하고 있다.

이와 함께 심리상담 프로그램의 활용도를 높이기 위해 ✓상담이론의 전문교육 ✓청소년 인성교육 ✓자녀지도를 위한 부모성장 대화법 ✓부부 참 만남 훈련 ✓리더십 훈련 ✓집단상담 ✓자기성장훈련 등에 현대 심리이론과 불교상담 심리이론을 접목하여 불



▲ 마하보디교육센터 전경

교 상담의 효과를 극대화하고자 한다.

우선 부처님의 자비와 사랑을 통한 인성계발을 위해 부처님의 지혜와 자비를 바탕으로 한 불교 상담이론을 체계화하여 인간에 대한 사랑과 예의, 그리고 인성을 갖춘 상담전문가를 양성하고자 한다. 상담실습을 통한 실제적인 능력계발을 위해 마하보디상담소와 연계한 상담실습 및 1년간의 전문 과정을 통하여 이론뿐 아니라 질적으로 향상된 상담실무 능력을 갖춘 상담전문가를 길러내는 데 목표를 두고 있다. 뿐만 아니라, 최고의 교육환경을 통한 자아계발을 위해 훌륭한 강사진, 다양한 교육프로그램 등을 통하여 최고의 교육환경을 지원하며, 타 상담 관련 자격증 취득 시 연계 가능토록 지원하여 종합적인 능력을 갖춘 상담전문가를 양성할 계획이다.

상담대학의 개원을 앞두고 준비에 여념이 없는 스님들과 직원들의 열정과 섬세한 마인드를 보면서, 마하보디상담대학은 중생들의 마음을 치유하고 돌봄을 제공하는 불교의 상담대학으로서 아름다운 세상을 만들어가는 데 일익을 담당할 교육의 장이 될 것으로 보인다. 卍

환절기의 불청객 감기 예방법

강 숙 영 | 울산 동강병원 간호과장

갑자기 쌀쌀해진 날씨로 불청객 감기가 시시때때로 방문하고 있습니다. 코감기를 비롯한 알러지성 비염, 축농증 등은 특히 학생들에게 집중력을 떨어뜨리며, 공부하기에 많은 불편감을 줍니다. 평소의 습관 중에서 조금만 신경 쓴다면 올겨울 감기 걱정 없이 건강히 겨울을 날 수 있을 것입니다.

• 감기 예방법

1. 과로를 피하고, 음식을 골고루 잘 먹고 규칙적인 운동을 하는 것이 좋습니다. 아침은 꼭 먹고, 특히 감기에 걸렸을 때는 기름기가 적고 담백한 영양가 있는 음식을 먹으며, 따뜻한 물을 자주 마셔주고 꼭 쉬도록 해야 합니다.
2. 교실이나 집안의 탁한 공기를 창문을 열어 신선한 공기로 자주 바꿔줍니다. 난로를 피우는 날에는 쉬는 시간마다 창문을 열어 환기를 시킵니다.
3. 옷은 날씨에 맞게 알맞게 입습니다. 두꺼운 옷 하나보다는 얇은 옷을 두 장 껴입는 것이 더 효과적입니다.
4. 감기가 유행할 때는 사람들이 많이 모이는 곳이나 공기가 나쁜 곳에는 가지 않는 것이 좋습니다.
5. 감기에 걸린 친구와 컵 등을 함께 사용하지 않습니다(개인컵 사용).
6. 또한 아침과 저녁에는 마스크를 착용해서 직접적인 찬바람을 마시지 않도록 합니다.
7. 음주와 흡연은 절대 금하며, 규칙적으로 실내 공기를 환기시키는 게 중요합니다.
8. 가슴이나 젖은 빨래 등으로 실내 습도를 높이는 것이 필요합니다.



9. 귤 등 비타민이 많은 과일을 섭취합니다.
10. 손을 깨끗이 씻는 것이 무엇보다 중요하며, 양치질을 자주 해 입속을 깨끗이 유지하고 양치질이 여의치 않으면 가글이라도 자주 하는 것이 감기 예방에 좋은 방법입니다.
11. 위의 여러 방법을 시도해 보아도 증상의 호전이 없는 경우에는 증상 완화를 위해 해열진통제나 항히스티민제, 진해거담제 등의 약을 처방받아 복용할 수 있습니다만 ‘한번에 감기가 똑 떨어지는 약’은 없습니다. 그러므로 가능하면 항생제나 화학요법을 피하고 약이 되는 음식과 생활요법으로 평소 혹은 감기가 잦은 가을철에 몸의 저항력을 높여 감기를 예방하는 지혜를 가져야겠습니다. 가끔, 독감예방접종을 하였는데 왜 감기에 걸리느냐고 질문하는 이가 있습니다. 또 어떤 이는 독한 감기가 독감 아니냐고 묻는데 독감은 독한 감기의 줄임말이 아닙니다.

• 감기(感氣, common cold, 호흡기 감기증후군의 총칭)

코·목구멍·기관지 등 호흡기 점막의 급성 염증성 질환이나 알레르기성 질환의 총칭으로서, 급성비염·급성인두염·급성후두염·급성편도염·기관지염·인플루엔자, 그 밖의 바이러스성 상기도감염증 등이 포함됩니다. 이들 질환은 콧물·재채기·기침·발열이나 목이 아픈 증세 등 감기증후군이라고 할 수 있는 공통점이 많아 이들을 통틀어 ‘감기’라고 일컫지만, 의학의 발달에 따라 원인이 확실한 것은 인플루엔자, 알레르기성 비염 등과 같이 독립된 병명으로 부르게 되었다.

또 증세가 약간 특이한 것은 급성비염·급성인두염·급성후두염·급성편도

염·인두결막염·기관지염 등과 같이 주로 아픈 부위에 의한 병명으로 부르는 경향이 생겨, 현재 감기라고 하면 좁은 의미의 감기, 즉 보통감기(인플루엔자 외의 바이러스성 감기)를 뜻합니다.

•인플루엔자 바이러스

흔히 유행성독감이라고 불리며 호흡기를 통하여 인플루엔자 바이러스에 감염되어 갑자기 고열, 두통, 근육통, 피로감, 인후통, 기침, 가래, 콧물 등이 나타나는 질환입니다. 건강한 사람은 수일 간 증상을 보인 후 회복되지만 만성폐질환자, 심장질환자, 면역저하자 등은 폐렴과 탈수, 어린이의 경우에는 부비동염과 중이염 같은 합병증이 발생하여 사망할 수도 있습니다. 바이러스에 노출된 후 보통 1~4일(평균 2일) 정도 지나면 증상이 나타나게 되는데 나이에 따라서 전염기간에 차이가 있습니다.

성인의 경우, 증상이 생기기 하루 전부터 증상이 생긴 후 3~7일 동안 전염력이 있으나 소아의 경우에는 1주일 이상 전염력이 있는 경우도 있으며, 예방접종을 할 수 있는 거의 유일한 바이러스이며, 접종시 건강한 젊은 사람에서는 약 70~90%의 예방 효과가 있으나, 노인이나 만성질환이 있는 사람에서는 효과가 약간 떨어집니다. 그러나 노인이나 만성질환자의 경우에는 예방접종으로 입원을 줄이고 인플루엔자로 인한 사망을 줄이는 데 매우 효과적이므로 이들은 인플루엔자 예방주사를 맞는 것이 좋습니다. 이 바이러스는 지속적인 항원변이를 통하여 아형이 변하기 때문에 매년 유행하는 인플루엔자 바이러스에 적합한 백신이 개발됩니다. 따라서 인플루엔자 예방접종은 매년 맞는 편이 좋습니다.



특히 고위험군인 경우는 반드시 필요합니다.

◆ 우선 접종 대상자

- ① 폐질환자, 심장질환자.
- ② 만성질환으로 사회복지시설 등 집단시설에서 치료, 요양, 수용 중인 사람.
- ③ 병원에 다닐 정도의 다음 만성질환을 앓고 있는 사람.
ex) 대사질환(당뇨병)자, 신장질환자, 만성간질환자, 악성종양자, 면역저하 환자, 아스피린 복용 중인 6개월~18세 소아, 혈액소병증환자.
- ④ 65세 이상의 노인.

생후 6개월 이하 영아는 모성면역과 상호작용 때문에 인플루엔자 예방접종대상이 아님.

• 독감 예방 (예방접종)

12월 정도부터 독감이 유행하기 시작하기 때문에 늦어도 11월까지 주사를 맞는 것이 좋습니다. 예방주사를 맞으면 2주일 안에 인플루엔자 바이러스에 대항하는 항체가 생겨 4주째에 최고도에 달하기 때문입니다. 효력은 5개월 정도 지속됩니다. 하지만 독감예방주사를 맞아도 100% 안전한 것은 아니기 때문에 주의해야 합니다. ㄸ

죽음의 모습을 결정짓는 요소는 어떤 것일까?

죽음에는 노소가 따로 있지 않다.
남자가 한정되어 있는 것도 아니다.
어떤 차별도 없다.

능행 | 마하보디교육원장



현재 지구상에는 약 65억의 인구가 살고 있으며, 하루에도 수많은 사람들이 태어나고 죽는 일이 끊임없이 반복되고 있다. 그러나 삶과 죽음이 함께 있음을 자각하는 사람은 얼마나 될까? 죽음의 주인공이 나임을 인식하며, 삶 속에서 죽음을 준비하는 사람들은 얼마나 될까?

오늘날 죽음의 원인 중 가장 앞자리를 차지하는 것은 암이다. 암 투병 중에는 많은 돈이 필요하다. 사람들이 평상시에 보험을 포함하여 많은 돈을 저축하는

이유 중에는 병이 나면 쓰기 위한 것이 많은 부분을 차지한다. 그러나 정작 죽음의 질을 향상시키기 위해서는 어떤 준비를 할까?

1. 우리를 죽음에 이르게 하는 요소

■ 심해지는 빈부의 격차

우리의 생활수준은 몇 년 전만 해도 몇 개의 계층으로 나뉘어져 있었다. 그러나 오늘날에는 그 격차가 더욱 심해져서 극부와 극빈의 상태로 나뉘고 있는 실정이다. 이러한 극단적인 빈부의 격차는 과도한 경쟁 심리를 유발시키고, 우리의 마음에서 풍요로움을 빼앗아가고 있다. 이에 따라 정신은 더욱 황폐해지고 감정은 점점 메말라가고 있다. 더구나 불안한 현실은 사람들에게 그 누구도 믿지 못하는 마음 상태를 갖게 하고 있으며, 점점 더 돈에 의존하게 한다. 심지어는 자식도 믿지 못하는 안타까운 상황이 되고 있는 것이다. 극도의 경쟁 심리와 그에 따른 압박감, 불신과 불안은 우리를 죽음에 이르게 한다.

■ 바쁠수록 수명이 단축된다

현대인들은 정말 바쁘게 살아간다. 바쁘다는 말을 입에 달고 산다. 그러나 정작 왜 바쁜지는 모르는 채 바쁘게 살아가고 있다. 이것은 정말 바쁜 것이 아니고, 마음을 제대로 챙기지 못해 외부의 경계에 끌려다니기 때문에 나타나는 현상이다. 왜 바쁜지도 모른 채, 정신없이 살다보면 어느새 죽음이 눈앞에 와 있다. 마음이 바쁘고 불안해서 자신을 혹사시키고 괴롭히면서 몰아치다 보면, 자살을 할 필요가 없을 정도로 빨리 죽을 수도 있다. 우리를 죽음으로 몰아가는 것은 육체적인 질병뿐만이 아니라, 바쁜 마음 때문에 몸과 마음의 균형이 깨지는 것도 큰 몫을 차지한다.

■ 죽음에 도달하는 지름길은 욕망과 집착

욕망이란 끝없이 얻으려 하고 움켜쥐려고 하는 마음이다. 이러한 욕망이 적당할 때에는 우리의 삶을 발전시키는 방편이 되기도 하지만, 지나칠 때에는 우리의 삶을 망치는 요소가 되기도 한다. 욕망을 잘 조절할 수만 있다면 우리의 삶은 활기차고 풍요로울 수 있을 것이다.

집착이란 한 번 움켜잡으면 놓지 않으려 하는 마음이다. 좋은 것은 좋기 때문에 놓치지 않으려고 움켜잡을 것이고, 싫은 것은 그것을 피하고자 하는 마음을 움켜잡을 것이다. 이러한 욕망과 집착을 갈구하는 마음의 강도가 높으면 높을수록, 강하면 강할수록 우리의 몸은 화장할 필요도 없이 스스로 타죽고 만다.

IMF의 경제위기를 넘기고 난 몇 년 뒤에 우리나라에는 암환자가 급증을 했다. 이런 현상은 경제적인 위기상황에서 겪은 마음의 고통과 스트레스가 육체의 질병을 유발하는 것을 말해주는 것이다. 이 같은 사실을 통해 우리는 올해의 경제 위기가 2, 3년 뒤 암환자의 급증을 가져올 거란 예측을 할 수 있다. 즉 마음의 고통이 몸의 질병을 가져오는 것이다. 지금의 사회현상은 가까운 미래에 나타날 현상을 보여주는 셈이다. 이럴 때 우리는 마음을 어떻게 내야 할 것인가?

2. 내가 원하는 대로 죽기 위해 필요한 요소

■ 돈을 운용하는 지혜

우리나라는 아직은 혈연을 중요시 한다고 하지만, 실제로는 사랑 아니면 돈 때문에 병이 드는 것이 현실이다. 그리고 돈이 많으면 많을수록 그 죽음은 비참하다. 그렇기 때문에 정신이 맑을 때 돈을 제대로 운용하는 지혜가 있어야 한다.

우린 평생 돈을 벌어서 저축을 하기도 하고, 많은 보험을 들기도 한다. 그 이유는 늙어서 병이라도 들면 자식들에게 신세 지지 않으려는 마음 때문이다. 그래서 돈에 모든 것을 의지하며 움켜쥐고 놓을 줄을 모른다. 그러나 병이 들면 내 맘대로 움직일 수가 없어 제대로 치료도 할 수 없게 되며, 중단하고 싶어도 할 수 없게 된다. 거기에 보험금마저도 보호자인 자식의 손으로 넘어가게 되는 것이 현실이다.

결국 돈은 언제 어떻게 없어지는지도 모르게 없어지고 남는 것은 질병과 외로움, 서러움과 원망, 죽음뿐이다. 그리고 죽은 뒤에는 자식들 간의 의리마저도 다 끊어놓게 된다. 이렇게 봤을 때 돈은 가족과 나를 망치는 주범인 셈이다. 돈에 대한 이러한 인식은 인간성과 윤리마저도 상실하게 한다. 돈은 휘발유와 같다. 휘발유는 불이 나게도 하지만 지동차를 움직이게도 한다. 그렇기 때문에 나이가 들수록 돈에 대한 정치를 잘 해야 하며, 적절하게 운용할 수 있는 지혜가 필요한 것이다.

■ 당신의 삶, 죽음이 말한다

“죽을 때 보자.”

이 말은 죽음이란 사건은 우리의 삶을 그대로 재판하는 것임을 의미한다. 죽은 뒤에 염라대왕 앞에 가서 심판을 받는 것이 아니라, 죽음 그 자체가 염라대왕인 것이며, 죽어가는 과정에서 현상으로 드러난다는 말이다.

남을 미워하고 원망하면 그 미워하는 과보로 인해 죽을 때 깨끗한 눈으로 죽을 수가 없다. 그리고 남을 비난하고 욕하면, 죽음이 오기 전에 헛바닥이 마른 논바닥 갈라지듯 쪽쪽 갈라지고 부풀어 올라 움직일 수 없는 고통을 받는다. 여기에 물을 부어주면 아프지만, 혀가 입안에 꽂 차서 의사를 표현할 수가 없어 그 고통을 그대로 겪으며 죽게 된다. 죄를 많이 지은 사람은 지은 죄의 모습이 현상으로 눈앞에 떠올라 몸부림치기 때문에 온몸을 묶어놓아야 한다. 심한 잘못을 한 사람은 죽을 때 자신이 저지른 현상을 그대로 경험하게 되는 것이다. 선하고 어질게 산 사람은 선하고 어진 과보를 받고, 악하고 모질고 나만 아는 이기적인 삶을 산 사람은 죽음의 여정에서 자신이 뿌린 그대로 겪게 된다.

병이 드는 것은 잘못된 것이 아니다. 부처님도 생로병사를 여의지 못한다고 말씀하셨듯이, 우리의 몸은 물질이기 때문에 병들고 아프면서 죽는 것은 모두가 겪는 여정인 것이다. 그러나 병들고 죽어가는 여정, 그 과정에서 겪게 되는 고통의 현상은 각각 살아온 모습으로 결정된다. 다시 말해 죽어가는 사람이 겪는 고통과 외로움, 괴로움, 아픔, 서러움은 그 사람이 살아온 모습을 말해주는 것이다. 돈, 가족, 명예, 지위, 권위는 죽음의 여정 앞에서 내게 아무런 영향을 미치지 못하고, 어떤 도움도 주지 못한다. 그것은 내 죽음의 질에 아무런 영향을 미치지 못하는 것이다. 죽음은 그러한 현상 너머에 있기 때문이다.

내 죽음의 모습이 어떻게 되길 원하는지 그 모습이 확정된다면 삶에 대한 대답은 저절로 나오게 된다. 그 모습대로 삶을 실천하게 되는 것이다. 그래서 삶이 풍요로워지고 행복해지고, 삶의 모습이 당당하게 되며 자유로워지고 아름다워진다. 그러나 죽음에 대한 모습이 그려지지 않으면 삶이란 드라마도 혼란스런 모습을 보이게 되고 제대로 된 모습이 그려지지 않는다. 따라서 죽음의 드라마가, 극본이 구체적으로 설정되면 삶의 드라마도 변하게 된다. 삶의 목표와 역할에 따라 극본과 시나리오 등이 제대로 정해지고 변하게 되며, 그 변화는 개인의 삶뿐만

아니라 사회에도 영향을 끼치게 된다.

■ 마음의 치유는 죽음의 질을 높인다

평상시에 기도를 많이 한 사람을 보면 죽음도 잘 맞이할 것이란 생각을 하게 된다. 그러나 죽음의 순간에 보이는 모습은 치유되지 않은 마음의 모습을 고스란히 보여주고 있다. 그래서 몸을 치료하는 것도 중요하지만 마음속의 질병을 치유해야 죽음의 질을 높일 수 있게 된다.

많은 사람들이 가슴에 갖가지의 돌덩어리를 올려놓고 살고 있다. 감정표현, 심정표현을 제대로 못하고 살고 있으며, 그것은 고스란히 가슴속에 담겨져 있다. 그리고 그대로 질병이 되고 악취가 되어 밖으로 표출된다. 따라서 가슴에 올려놓은 돌덩어리를 제거하는 법을 배워야 하고, 그것을 제거해야만 행복한 죽음을 맞이할 수 있게 된다.

사람과의 관계에서 사랑, 보살핌, 관심이 없는 삶, 아내로부터 인정받지 못하는 삶, 자식과의 불통의 삶이 노년을 외롭고 쓸쓸하고 힘들게 한다. 그리고 그 마음의 병이 육신의 병이 되게 한다. 내가 타인에게 그러한 행위를 했다면 그 과보는 고스란히 내가 받게 되는 것이다. 이런 사실은 내가 행복하고 풍요로운 노년과 죽음을 맞고 싶다면 그러한 공덕을 쌓아야 함을 의미한다.

■ 타인의 죽음을 돌보는 행위

죽어가는 사람에게 다가가 잘 봉양하고 보살피며 도와주는 인연을 짓지 않으면, 내가 죽을 때 그러한 인연이 없기 때문에 나의 죽음자리도 지켜주는 이가 없고, 어떤 일이 있어도 아무도 도와주지 않는다. 어떤 좋은 일을 하는 것도 좋지만, 내가 죽을 때 사랑받고 극진한 돌봄을 받으려면 그러한 종자를 심어놓아야만 한다. 아무리 자식이 많고 친척이 많아도 죽는 그 순간엔 모두 자리를 비우게 되는데, 그러한 종자를 심지 않은 인과의 법칙에 의한 것이다.

내 주변에 임상의 대상은 많다. 부모, 친척, 형제 등 그러한 사람들을 향해 죽는 그 순간만이 아니라 끝까지 도움을 줘야 한다. 내가 간호 받고 싶은 대로 타인을 간호해야만 한다. 내가 죽은 뒤에 장지까지 오길 바란다면 타인에게 그렇게 베풀어야 한다. 타인의 죽음을 돌보는 것은 바로 나의 죽음을 돌보는 행위인 것이다.

■ 준비 없는 죽음은 도살장에 끌려가는 소와 같다

죽음의 모습은 마음으로, 생각으로 결정되는 것이 아니다. 실질적이고 구체적으로 준비하지 않으면, 어느 날 죽음이 왔을 때, 비참하게 도살장으로 끌려가는 소와 같은 신세가 된다. 도살장에 끌려가는 소의 모습은 눈을 부릅뜨고 눈물을 뚝뚝 흘리며 뒷걸음질을 친다. 안 끌려가려고 발버둥을 치지만, 그러나 결국엔 끌려가고 만다. 돌아설 수 없는 그 길을 돌아서려 하고 몸부림친다면 몸부림치는 만큼 괴롭고 비참하며 고통만이 있게 된다. 이런 모습은 누구에게나 예외가 없다.

현대인의 조급증을 반영이라도 한 듯, 요즘은 갑자기 발병하고 진행속도도 빠른 암이 많아지고 있다. 췌장암, 담도암, 폐암 등은 진행 속도도 빠르고, 발견한다 해도 치료할 시간도 없다. 그렇다면 언제 삶을 정리할 것인가. 돈이 많은 경우 그 돈을 정리하지 못했으면 자식들이 죽지도 못하게 한다. 치료라는 명분을 내세워 현대 의학에 의존해서 목숨을 연장시키며 돈을 정리하도록 하게 한다. 그렇기 때문에 건강할 때 해당되는 사람들 모두에게 돈이 있고 없음을 분명히 말해서 죽음을 준비해야만 때가 되었을 때 편안히 죽을 수 있다.

또한 마음의 돌덩이를 모두 내려놓고, 정말 가볍게 갈 수 있어야 한다. 미움도 원망도 내려놓고, 모든 것을 용서한다면 아주 가벼운 몸으로 가게 된다. 시신이 바짝 말랐어도 태산같이 무거운 경우가 있고, 똥똥해도 깃털처럼 가벼운 경우가 있다. 이것은 우리 삶의 모습인 것이다. 죽음만큼 살아온 모습을 정직하게 대변해주는 것은 없다. 그래서 죽음에 대한 모습을 직면한다면 함부로 살 수 없게 되는 것이다.

지금 살아선 죽음의 길을 누구나 잘 갈 수 있고, 담담히 받아들일 수 있을 것 같지만 막상 죽음이 앞에 와 있으면 누구도 장담할 수가 없다. 병이 들었을 때 원망하지 않고 그냥 받아들이기란 매우 어려운 일이다. 이 세상에 죽고 싶은 사람은 아무도 없다. 아무리 나이가 많아도 그 나이에 맞게 살아야 할 이유가 있기 때문이다.

자식 낳고 농사짓고 하는 것은 내 삶이 아니다. 이러한 삶을 90살을 살았더라도 그것은 산 것이 아니다. “얼마나 살았다고…….” 이 말은 아무리 긴 시간을 살았더라도 내 삶을 산 것은 얼마 안 되었다는 말이다. 자식을 위한 삶은 내 삶이 아닌 것이다. 그래서 80이 되어서도 ‘얼마나 살았다구.’라는 말을 할 수밖에 없는

것이다. 그렇기 때문에 죽음이 앞에 와서 가자고 하기 전에 내 삶과 내 인생을 살기 위해 노력을 해야 한다.

■ 죽음을 상실한 삶 자체는 죽음이다

오늘날 우리는 죽음을 상실해 가고 있다. 우리의 문화가 죽음을 외면하게 하고 있다. 그래서 집에서 죽은 사람도 병원으로 실려 가게 하며, 시신에 대한 부가가치까지 생겨나서 시신 쟁탈이 일어나기도 한다. 병원에서 죽게 되면 숨 떨어지자마자 실려 나가 냉동고로 들어가게 되는데, 이는 평생 쌓아온 공덕을 순식간에 무너뜨리는 행위이다. 정신을 안 차리고 죽으면 누구나 그러한 처지가 될 것이다.

죽음이란 지(地)·수(水)·화(火)·풍(風)이 순서대로 무너지는 과정이다. 사대가 차례로 무너질 때는 의식을 온전히 집중하도록 도와줘야 한다. 문소리나 발자국소리 하나도 없이 절대적인 적정의 상태에서 염불소리와 화두에 집중하게 해야 한다. 그래야 우리의 혼식이 고요하고 적정한 상태에서 염불소리를 들으며 화두만 잡고 육체를 빠져나갈 수 있게 되는 것이다. 그리고 혼식이 모두 빠져나간 뒤에도 5~6시간 정도는 조용하게 시신을 건드리지 않아야 한다. 그 순간은 다음 생을 결정짓는 절대 절명의 순간이며, 이 순간을 어떻게 보내는지에 따라 사후의 질이 결정되기 때문이다.

우리의 소원은 건강하게 살다가 남의 신세 지지 않고 자듯 죽는 것이다. 그러나 수많은 임상의 현장에서 직면한 진실은 수행이 제대로 되지 않았기에 제대로 죽지도 못한다는 사실이다. 수행을 했어도 현상적인 수행은 했을지언정 실제적으로 영적인 성장을 이룬 수행이 되지 못했기에 잘 죽지 못하는 것이다. 이것이 우리가 삶 속에 죽음이 함께 있음을 자각하면서 순간순간을 살아가야 할 이유이기도 하다. 卍

-채록: 변은숙, 24기 호스피스

주미야, 그곳에선 절대 아프지 마!

김성미

2007년 1월 마지막 날, 아이 둘을 데리고 대전으로 내려온 동생 모습은 핏기 없이 깡마른 얼굴에 마치 폐병환자처럼 보였다.

부모님을 아직 가슴에서 완전히 보내드리지 못했는데, 거기에 덧씌워진 죽음이 묻어있는 동생 주미의 모습은 나에게 감당할 수 없는 무게감으로 다가오는 것 같았다. 아닐 거라고 애써 부정하는 나의 생각 위로 동생의 깡마른 모습은 더욱 짙은 안개로 각인되어 왔다.

다음날 대학병원에서 필요한 검사를 하기위해 입원을 했고 일주일 뒤 검사 결과는 혹시나 하는 나의 기대를 깡그리 묵살해버렸다. 자궁암이었다.

암 선고를 받고 4월 10일에 자궁, 난소, 임파선 등을 적출하는 수술을 10시간에 걸쳐서 받았다. 그리고 그 힘들다는 항암치료를 시작했다. 주미는 표정으로라도 힘들다는 내색을 하지 않았다. 마음 약해서 잘 우는 이 언니를 배려하는 것 때문이었으리라 생각한다. 주미는 항암치료를 받는 내내 항상 밝고 긍정적인 사고로 잘 적응해 나갔다.

한 번은 저녁때가 되어 주섬주섬 짐을 챙기는 나를 등 뒤에서 꼬옥 껴안으며 “언니야, 고맙데이! 잘 자래이!” 하였다. 맛았던 마취제가 풀리듯이 아픔이 사르르 일어나는 것 같았다. 애써 웃으며 웃을 여며주고 병실 문을 나섰다. 병실 문을 닫는 순간부터 붓물이 터지듯 슬픔이 쿵쿵 쏟아져내렸다.

병원에서 집으로 가는 길에 밤하늘을 쳐다보며 돌아가신 부모님께 주미를 지켜달라고 애원하며 하염없이 울었다. 이 지구상에 주미와 나밖에 없는 것 같은 공허감과 외로움이 몸서리 처지게 몰려왔다.

항암치료가 모두 끝나갈 때쯤 직장 쪽으로 전이가 되었다. 통증이 심해지면서 주미는 걷는 것도 힘들어 하였고, 앉아서 밥을 먹는 것도 어려워하기 시작했다. 그렇게 힘들다는 방사선 6주 치료도 모두 끝났는데 잔인하게도 몹쓸 암세포는 다시 간으로 전이되고 말았다. 나는 하늘을 원망하고 세상을 원망했다. 그리고 하늘에 애원하고 부처님 앞에 두 무릎을 꿇기도 했다.

2008년 7월 초, 병원에서는 더 이상 치료가 불가능하다며 말기암환자가 지낼 수 있는 통증완화 치료가 되는 요양원 쪽으로 알아보기를 권했다. 차마 동생한테는 말기암환자라 치유가 불가능하다는 걸 알릴 수가 없었다. 어디로 가야 하나 고민하고 있을 때 친한 친구의 도움으로 정토마을을 알게 되었다.

8월 29일 여름이 끝나갈 무렵, 바람도 서늘하게 불어오고 그지없이 좋은 날씨에 정토마을을 찾았다. 작고 아름다운 정원이 그 동안의 피곤함을 어루만지듯 평온함이 느껴졌고, 주변을 감싸고 있는 산들은 마치 어머니의 품처럼 포근하기 그지없었다.

입소하던 날, 스님들께서 해주신 ‘환자를 위한 기도’를 받고 동생은 다시 삶의 애착과 용기를 가지고 스스로 헤쳐 나가려고 안간힘을 쓰기 시작했다. 그러한 주미의 의지를 보면서 작은 희망이 아지랑이처럼 피어오르는 것 같았다. 정토에 머물면서 차근차근 상태에 대해서도 얘기하고 정리하도록 도울 수 있겠다는 느낌이 들었다. 햇볕이 따스한 오후엔 정토 뜰에 나가 그네를 타면서 일광욕도 즐겼다.

“언니야! 아무 생각도 없다. 뭐가 필요하겠노? 좋은 집? 좋은 차? 나는 지금이 너무 좋다. 내가 죽음의 복은 있는갑다.”

주미는 그렇게 평온하게 자신의 죽음을 받아들이며 준비하고 있었다.

추석이 다가왔다. 남편과 시댁의 배려로 집을 비우고 동생을 돌보고는 있지만 명절 때는 차례도 준비하고 가족들과 함께해야 하기 때문에 어쩔 수 없이 정토를 잠시 떠나있어야 했다. 시부모님과 남편, 그리고 아이들의 배려로 오랜 시간 집을 비울 수 있었지만, 며느리 된 도리로서, 그리고 아내와 어머니로서 명절만은 가족들과 함께하며 그 동안의 미안함과 감사함을 표현하고 싶었다. 그러나 동생을 남겨두고 가려하니 가슴이 찢어지는 듯 아파왔다. “주미야, 언니 갔다

올게.” “응.” 힘없이 대답하는 목소리를 애써 다독이고 거제도로 내려왔다.

그런데 며칠이 지나지 않아 간호사로부터 ‘상황이 좋지 않다.’는 소식을 전해 듣고 부랴부랴 다시 정토로 돌아가야만 했다. 추석 명절 끝날 때까지만이라도 잘 버텨주길 바라며 가슴을 졸였다.

내가 없는 2주 동안에 주미는 몰라보게 야위어 있었다. 간호사의 말로는 내가 떠난 그날부터 잘 먹지도 걷지도 못하고 누워만 있었다고 하였다. 내가 병실에 들어서자 주미는 반가움으로 눈빛에 물기가 어리면서 활짝 웃어보였다. 그리고 함께 정원을 걸으면서 그 동안의 그리움을 나누었다. 그런 주미의 모습을 지켜보던 정토의 가족들은 “하루하루를 물과 음료수만 먹고 오직 언니를 기다리는 일념으로 지냈는데 무슨 힘으로 저렇게 걸어다니는지 모르겠다.”고 하였다. 정말 마음이 아팠다.

그렇지만 시간이 지날수록 동생도 나도 조금씩 지쳐만 가고 있었다. 어느 날 저녁 식사 후에 동생 곁에서 기도를 하고 있는데 능행스님께서 오셨다. “형제간 밖에 없네요. 수고가 많아요. 참으로 고마워요.” 하시며 나를 꼬옥 껴안아주셨는데 나는 그 순간 너무 부끄럽고 죄송했다. 기도를 많이 해주라 하셨는데, 스님 말씀대로 최선을 다하지 못했을 뿐만 아니라, ‘힘들다’는 생각을 하던 찰나였기 때문이었다. 며칠 사이에 처음 정토에 왔을 때 같은 방에 계시던 할머니가 돌아가셨고 연이어 할아버지 한 분이 돌아가시는 모습을 보고 나는 극도의 불안과 초조감에 휩싸였었던 것 같다.

그러한 나의 마음을 읽으셨는지 스님께서서는 ‘현상세계란 무상한 것이며, 누구나 다 죽음의 여정을 하는 것 그것이 진리’라는 말씀을 해주셨다. 지금 생각해보니 그 말씀이 주미의 죽음에 대한 집착을 내려놓는데 많은 도움을 주셨던 것 같다.

가을을 재촉하는 비가 내리더니 아침저녁으로 제법 쌀쌀해졌다. 정토 주변 가을 산은 무상을 얘기하듯이 단풍이 아름답게 물들어가고 있었고, 정토의 가족들도 나도 그 무상함에 대해 쓸쓸함과 아름다움을 동시에 느끼고 있었다. 그리고 병실에선 동생 주미와 또 다른 거사님이 생사의 갈림길에서 힘들게 신음하고

있었다. 주미는 몇 번 형부를 찾았다. 아마 감사하다는 마지막 인사를 하고 싶은 것 같았다.

2008년 10월 28일 새벽 3시 20분에 동생 주미는 마지막 고통마저도 놓고, 그렇게 세상을 떠났다. 고통에서 벗어난 편안한 얼굴이었다. 그것이 동생의 마지막 모습이었다. 감사했고 다행스러웠던 것은 내가 주미의 임종을 지켜주었다는 것과 언니로서의 책임을 다한 것 같은 안도감이었다.

그런데 참으로 이상한 것은 나의 마음이었다. 동생을 보내고 나면 그 슬픔을 감당할 수 없을 것 같아 두려웠는데, 초재까지 지냈건만 나는 생각 의외로 너무도 편안하게 나의 일상으로 돌아와 있었다. 모든 게 편안하게 느껴졌다.

“젊고 한이 많은 불쌍한 영혼인데 힘든 고통에서 벗어나 극락왕생하여 다시 좋은 몸 받아 환생할 수 있도록 기도해 주는 것, 그게 보살님이 동생을 위하는 길이에요.”라고 하신 스님들의 말씀이 동생을 편안히 보낼 수 있는 힘이 되고 위로가 되지 않았나 싶다.

“주미야! 너의 육신을 보낸 뒤, 지금은 49일 동안 너의 영혼을 보내는 여정을 하는 중이란다. 너를 보내고 다시 너와 함께할 수 있는 시간이 있어 행복하다. 주미야, 부디 그곳에선 절대 아프지 마! 다시 만날 때까지 안녕!” 卍

음악을 듣자 보면

이완국

애월초등학교
더덕분교장 교사

타이타닉이란 영화를 누구나 한번쯤은 보았을 것이며, 또한 배를 타고 가면서 그때 두 남녀 주인공이 뱃머리에서 멋있는 포즈를 나도 한번 해보았으면 하고 머릿속에 그려보았을 것이다. 사십 중간에 접어든 나도 그러니 젊은이들이야 두말할 나위도 없을 것이다. 그런데 이 장면에서 음악을 빼고 듣거나 아니면 신나는 음악으로 바꾸어 듣는다면 아마도 그때의 그 감동이 그대로 전해지지 않을 것이다.

또 텔레비전에서 상품 광고를 할 때 내가 좋아하는 음악과 함께 나오면 그 상품의 광고 효과는 배로 증가되어 구매의욕을 높인다는 것은 이미 잘 알려진 사실이다.

음악이란 바로 그런 것이다. 특정한 대상에게만 적용되는 것이 아니라 남자든 여자든 그리고 나이가 많은 적은 누구나 음악을 들으면 자신의 경험과 연관되어 받아들여지는 것이다.

현대에 와서는 명상치료, 아로마치료, 미술치료, 웃음치료, 놀이치료 등 치료를 목적으로 사용하는 도구가 아주 많이 늘어나고 있다. 물론 그것들이 어떤 치료에 전적으로 사용되는 것은 아니며 대부분이 치료의 보조적인 역할로 사용되는 경우가 대부분이다.



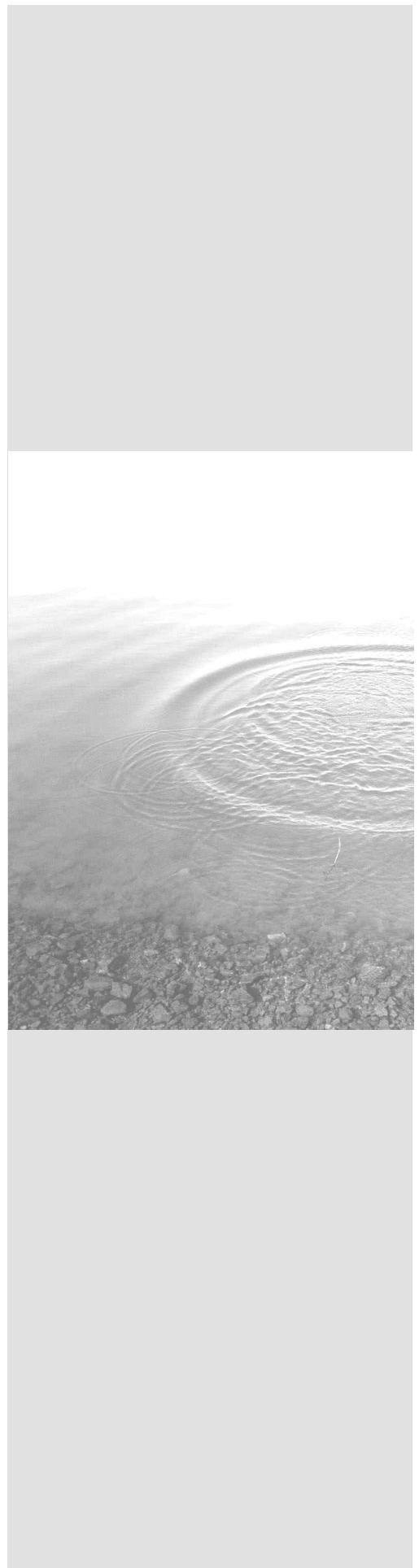
음악치료(音樂治療) 또한 어떤 특별한 목적을 가지고 특별한 도움이 필요한 사람들을 위해 음악치료 전문가에 의해 치료의 도구로 음악을 사용하는 것을 음악치료라고 말할 수 있다.

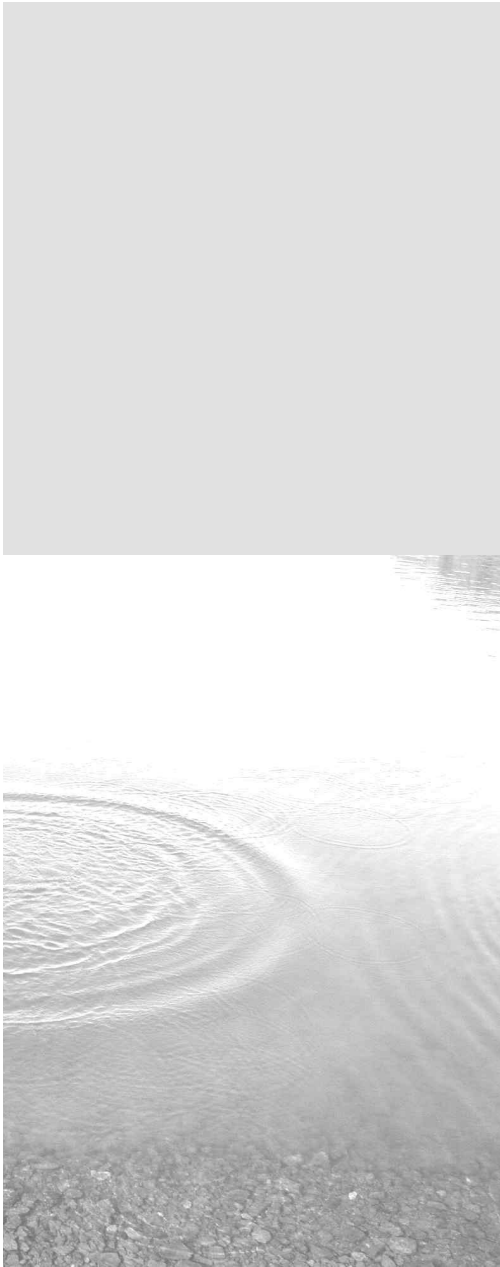
어떤 그림을 감상한다거나 음악을 감상하는 일은 그 전문적인 지식이 없어도 누구나 할 수 있는 일이지만, 여기에 치료라는 말이 들어가면 그 대상에 맞는 목적을 가지고 전문가에 의해 정해진 음악을 사용할 때 음악 치료라고 할 수가 있는 것이다. 그러므로 음악치료의 대상은 '요람에서 무덤까지'라고 말할 수 있을 것이다. 다시 말해서 태아, 신생아, 영유아, 아동, 청소년, 성인, 성인후기, 발달장애아동, 일반병동 및 정신과환자, 재소자, 비행청소년, 말기암환자 등 어떤 대상이든 필요에 따라 다양하게 변형되어 제공할 수 있다.

우리는 기쁠 때도 노래를 부르고 아이러니하게도 슬플 때도 노래를 부르거나 듣는다. 가족 중에 누군가 돌아가셨을 때 상여가 나갈 때 '이제는 정말 이 생을 다하여 돌아온 곳으로 가는구나.' 하고 그 슬픔이 극에 달했을 때 상여 떠나는 노래를 부르며 그 슬픔을 승화시키는 것은 우리 민족만이 아닐 것이다.

그러면 음악치료에서 노래가 갖는 의미는 무엇일까?

노래는 사회의 문화와 시대성을 반영하며 인간 본질의 다양한 감정들을 내포하고 있고 노래를 부르고 있는 그 순간 인간의 무의식에 작용을 하며 각자 개인에 따라 개별화된 반응을 보인다. 같은 장소에서 같은 노래를 듣고 있는데 떠오르는 감정들은 백인백색(百人百色)이다. 이러한 노래 역시 음악치료의 한 도구로 많이 이용되고 있는데 특히 성인후기나 말기암환자의 경우 노래는 과거 회상 중심의 치료 형태로 많이 이용된다. 다시 말해서, 자신이 기뻐할 때나 즐거웠을 때 즐겨 불렀던 노래나 즐겨 들었던 노래를 들려줌





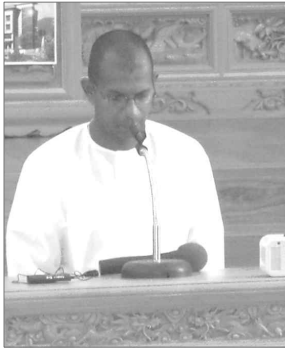
으로써 그때의 기억 속으로 들어가 전신이 이완되면서 분비 되는 호르몬의 변화를 가져온다는 것이다. 특히 아기를 분만할 때 산모가 즐겨 듣던 노래나 좋아하는 노래 등을 들려 줌으로써 태아에게나 산모에게도 안정감을 준다고 한다.

내가 근무하고 있는 학교는 전교생이 20명 남짓한 자그마한 학교이다. 그리고 내가 하루를 보내는 교실에선 여덟 명의 아이와 나를 포함해 아홉이 아옹다옹 살아가고 있다. 교실의 크기는 여느 교실과 같아서 아홉이서 교실을 메우기란 채워도 채워도 무언가 모자란 느낌이 든다. 그래서 생각해 낸 것이 차방(茶房)을 교실로 가져왔다. 하루를 시작할 때도 차를 마시며, 좋은 느낌 주고받을 때에도 차방에서 차를 마시면서 이야기를 나눈다. 여기에서 중요한 것은 차를 마실 때에는 꼭 음악과 함께한다는 것이다.

여덟 명의 작은 집단이라고 해서 80명 큰 집단에서 일어나는 일의 10분의 1로 줄어든다면 얼마나 좋을까? 아니 오히려 그렇게 된다면 좋다고보다는 심심해서 생활이 재미없을 것이다. 하지만 여덟 명의 집단에서도 그 규모가 작을 뿐이지 80명의 집단에서 일어나는 모든 일이 일어나는 것이다. 그래서 간혹 아이들끼리 다투어 얼굴을 붉힐 때가 있다. 이럴 때면 나는 어김없이 여덟 명을 모두 차방으로 오도록 하여 우리가 즐겁게 차를 마실 때 들었던 음악을 조용히 틀어 놓고 그때를 상상하도록 한다. 그러면 '왜 다투었니?' 하고 물어보지 않아도 아이들 머릿속에 '내가 그때 왜 그랬을까? 조금만 참을 걸.' 하는 마음이 일어나고 있을 것이라 믿는다. 아이들의 얼굴 표정을 보면 말은 하지 않아도 무언가 느낌이 온다. 나는 '이것이 작은 음악치료구나.' 하는 생각을 하면서 오늘도 아이들과 차 한잔 나누며 동다송(東茶頌)을 듣는다. 卍

(2008년 5월 23~24일 마하보디교육원 주관으로 이루어진 '스님들을 위한 의식과 영성교육'의 내용을 지난 호에 이어 게재합니다.)

가슴으로 깨어나기



라제시 다사 | 윈네스 유니버시티

협조란 사랑과 책임을 통해서만 가능합니다. 우리는 서로에게 솔직해야 합니다. 숨겨져 있는 목적의 상태에서 협조가 어떻게 가능할까요? 그것은 불가능합니다. 그러니까 이것이 의미하는 것은 우리의 현재 상태가 우리가 희망하고 받아들이는 상태로 열리게 하는 것을 의미합니다. 그리고 솔직함이란 무엇일까요? 솔직함이란 가치관으로서 수행해야 하는 것이 아니라, 주의를 기울이는 것을 말합니다. 즉 우리가 우리의 상태에 대해서 주의를 기울이는 것이며, 주의를 기울이는 그것이 자각입니다. 그렇게 자각하면 협조가 가능해집니다.

협조에 대한 예를 들어보겠습니다. 인도에는 저와 같은 다사들이 있습니다. 우리 다사들끼리 '자신을 서로 이야기 하겠다.'고 약속했습니다. 타인에 대한 진실이 아니라, 자신에 대한 진실에 대해서 말합니다.

우리가 우리 자신을 들여다보면 흔히 우리는 우리 자신이 정말 누구인지 무엇인지를 모릅니다. 우리 자신이 수많은 거라고 믿는데 그게 다 거짓입니다.

어느 날이었습니다. 저는 식당 테이블에 앉아서 삶은 계란을 까고 있었습니다. 저는 계란을 까서 그것을 다사들에게 나누어주는 담당자였거든요. 삶은 계란 중 하나를 보면서 '이것은 내가 먹어야지.' 했습니다. 왜냐하면 그것은 살짝 금이 가 있었고 깃눌려져 있었기 때문이었습니다. 그런데 그것을 어떤 다사가 자신에게 달라고 했고 저는 즉시 그것을 그에게 주었습니다.

표면적으로 보면, 내가 그에게 친절을 베푸는 것처럼 보였습니다. 그러나 내 안에서는 뭔가가 일어나고 있었습니다. 그래서 그것에 주의를 기울였습니다. 그 다사와의 질문과 답변 사이 1초의 반도 안 되는 작은 순간에 나에게 세 가지의 생각이 있었습니다. 첫 번째 내가 계란을 보면서 한 생각은 "이것은 내가 바라는 모양의 계란이 아니야."였습니다. 왜냐하면 살짝 깨져 있었거든요. 두 번째 생각은 "그럼 내가 너에게 주지."라는 생각이었습니다. 그게 진실이었어요. 그리고 세 번째 생각은 "내가 좋은 일을 하고 있다."는 착각이었습니다.

만약 자각을 하고 있지 않았다면 '내가 좋은 사람이고 잘난 사람이다.'라는 생각이 누적되어 있었을 것입니다. 그러나 자각하는 순간, 내가 본 것은 내가 그 사람을 돕든 돕지 아니하든 생각조차 하지 않고 있었다는 사실입니다. 오직 내가 우려하고 신경 쓰는 것은 "내가 무엇을 얻느냐."였습니다.

그러한 자각을 한 뒤에 나는 돌아서서 그 친구에게 솔직하게 이야기했습니다. "사실

그 계란을 너에게 준 이유는 그것이 마음에 들지 않아서였어."라고. 저는 그 이야기를 하는 순간 가슴이 아팠습니다. 왜냐하면 내가 믿고 있는 무엇이 무너지고 있었기 때문입니다. 그리고 내가 남에게 투사하고 있는 무엇이든 그것 또한 무너지고 있었기 때문입니다. 그 순간에는 아픔이 있었



▲ 다사님과 스님들의 기념 촬영

지만 그 이후부터는 마음이 좋았습니다. 나도 진실을 알았고 그 친구도 진실을 알았으니까요.

협조는 우리가 주의를 열어놓고 주의를 기울일 준비가 되어있을 때 가능합니다. 그런 다음 협조에서부터 사랑과 자비로 넘어가게 되는 것입니다.

사랑과 자비는 심리적인 작용에 의해서 우러나오는 것이 아닙니다. 생각을 바꾼다고 해서 사랑이 일어날 순 없습니다. 생각을 바꾸면서 사랑스런 사람이 되는 것이 가능하니까? 물론 생각을 바꾸는 것과 행동을 바꾸는 것은 가능합니다. 그리고 좋은 사람이 되는 것도 가능합니다. 그러나 사랑이 있는 사람으로 바뀌는 게 가능하니까?

사랑은 모든 것 전체를 포용하는 것입니다. 사랑과 자비로 깨어나기 위해서는 의식이 뛰어넘어야 합니다. 왜냐하면 사랑이란 일부만 선호하는 게 아니라, 모든 것 전체를 포괄적으로 포용하는 것이기 때문입니다. 우리는 이렇게 믿습니다. 사랑과 자비로 깨어나기 위해서는 의식이 상승하면서 어느 수준을 뛰어넘어야 한다고 말합니다. 의식이 그렇게 뛰어넘으면 당신은 다른 상태로 들어가게 됩니다. 그 상태에서는 생각도 경험도 달라집니다. 뿐만 아니라, 뭔가가 되려고 노력할 필요가 없어지는 상태입니다. 당신은 그저 그것일 뿐입니다. 사랑이 우월한 것이기 때문에 사랑을 붙잡는 것이 아니고 사랑이 자연스럽게 때문에 그저 일어나는 것뿐입니다. 다시 말해 당신의 뇌가 다르게 기능화되는 것입니다. 뇌가 바라보는 관점, 상황과 사랑을 바라보고 경험하는 것 그 자체가 바뀝니다. 상황과 사람은 전혀 바뀐 게 없는데 관점과 시각이 바뀝니다. 그래서 우리가 얘기할 수 있는 것은 그렇게 신경물리학적으로 뇌가 바뀌면 사랑과 자비의 물리화적인 상태가 올 수 있다는 겁니다.

깨어난 스승들을 보면 그분들의 뇌가 다르게 작동하고 있었음을 알 수 있습니다. 그분들은 분리된 상태로 도저히 생각할 수 없었습니다. 그분들의 경우는 '자비가 없는 상태가 자비와의 반대다.'라는 시각이 가능하지 않았습니니다. 사랑과 자비의 상태로 깨어나려면 신경물리화적인 변화가 있어야 이것이 가능합니다. 그것은 수많은 노력과 수년간의 수행에 의해서 한순간 일어날 수 있습니다. 어떤 사람은 돌맹이를 맞고 일어난 적이 있습니다. 우리 다사 중 한 명의 경험입니다.

우리 다사들끼리 공놀이를 했습니다. 같이 놀고 있다가 공이 벽을 넘어 반대편의 벽

쪽으로 넘어갔습니다. 다사 한 명이 벽을 올라가려고 애를 쓰고 있는데 그때 머리 위로 큰 돌맹이 하나가 떨어졌습니다. 다사는 급히 병원으로 옮겨졌고 병원에서 치료를 받은 후 다시 돌아왔습니다. 그런데 그자에게 뭔가가 변화되어 있었습니다. 그의 경험이 완전히 달랐습니다. 자아가 없었습니다. 변화는 은혜 또는 가피를 통해 가능합니다. 그리고 신성 또는 스승의 도움을 통해서도 가능합니다.

신을 믿든 믿지 아니하던 무엇이 일어나야 합니다. 붓다가 되든지 고차원의 의식이 되든지 도움을 받아야 합니다. 삶 속에서 도움을 열린 마음으로 받아들인다면 신경물리학적 변화가 고속도로 일어날 수 있습니다. 고차원의 의식이 우리에게 들어와 흘러서 도움을 주는 것이라고 할 수 있습니다.

이사 스님의 환영사 ▼



강의 중 ▲

▲ 헤어짐

다시 말해 우리에게 가장 중요한 것은 깨어나야 한다는 것입니다. 사랑으로 깨어나고 가슴으로 깨어나야 합니다. 그동안 우리는 심리적 생존에만 몰두하고 거기에만 집착해 왔기 때문에 혼자만 존재하고 싶어 합니다. 그리고 우리는 심리적으로 상대와 분리되어 있다고 믿기 때문에 나의 생각이 너와 다르고, 나의 감정이 너의 감정과 다르다고 믿습니다. 그러면서 나의 질투심과 생각들을 숨기고 자기중심적 행동이나 생각을 숨기면서

나의 생각과 투쟁합니다. 내면의 세상에서 싸움이 일어나고 있는 것입니다. 왜냐하면 자신을 들키고 자신이 밝혀지고 판단 평가받고 비난받을까봐 두려우니까요.

제가 사람들을 만나 이런 말을 하면 사람들은 “너한테는 쉽지. 너는 내가 가지고 있는 생각을 안 가지고 있으니까 쉽지. 당신은 나처럼 삶에서 애쓰고 힘든 게 없잖아.”라고 말합니다. 그러면 나는 그들에게 이렇게 대답합니다. “그건 사실이 아닙니다. 당신이 가지고 있는 모든 것 나도 가지고 있습니다. 다만 차이가 있다면, 나는 그러한 생각을 가지고 있음에도 불구하고, 가지고 있다고 말 할 수 있는 용기가 있다는 것이 다를 뿐입니다.”라고요.

편안함을 느낀다는 것은 곧 자유로움입니다. 자유로움을 느끼기 위해서는 개인 여정으로 들어가야 합니다. 전반적으로 우리 모두에게 문제가 무엇입니까?

첫째 남들과의 연결성을 못 느낀다는 것이 문제입니다. 어떨 때 연결성이 있는 것처럼 느껴지지만 늘 그렇지 않습니다. 위기의 사태가 있으면 모두가 힘을 합치지만, 적대가 없으면 우리끼리 싸웁니다. 그리고 남하고 싸울 게 없으면 안에서 나하고 싸웁니다.

둘째는 갈등이 있다는 것이 문제입니다. 내 안에서 끊임없이 늘 전쟁을 합니다. 예를 들어 당신이 지금 즐기고 있었다고 칩시다. 당신이 눈을 떴을 때 제가 당신을 뚜렷이 보고 웃었어요. 그것은 “내가 당신 잠자고 있는 것을 보았어.”라고 얘기하는 것과 마찬가지로 예요. 나는 단지 웃었을 뿐인데 당신 안에선 무엇이 일어납니다. ‘내가 잠자는 것을 저 사람이 봤나? 저 사람이 혹시 나를 진술하지 못한 사람이라고 생각하면 어찌지? 아마 내가 자각하지 못하는 사람이라고 생각할 거야. 그런 자각의 상태가 없는 무능한 자라고 생각할 거야.’ 그렇게 끊임없이 당신의 내면에서 뭔가가 일어나게 될 것입니다. 그러면서 내가 무슨 말을 하든 당신은 절대 거기에 주의를 기울이지 못합니다.

그것을 보고 자각할 수 있으면, 자각하는 순간 여기에서 다시 일어나기 시작하는 것은 “산책하고 싶다.” “전화를 해야지.” “물 한잔 마실까?”일 것입니다. 그런데 이 모든 것은 갈등의 결과물들입니다. 이와 같이 우리에게 연결은 없고 갈등만 있습니다. 외부 세상적으로 어떤 상황이 일어났는데, 그 상황에 있는 자신을 사랑할 수가 없었던 것입니다. 그렇다면 이것에 대해 누가 해결할 수 있나요? 모든 문제는 우리 자신 안에 있습니다.

자신을 사랑하는 방법에는 무엇이 있을까요? 이것은 아마 모든 사람이 원하는 답일 것입니다. 제 자신의 경험에 대해 예를 들어보겠습니다. 나는 늘 버림받는 느낌이었습니다. 수년간 분노가 가득 찬 사람이었습니다. 지금도 마찬가지고요. 늘 사람들이 나를 원하지 않는다는 느낌에 사로잡히기 일쑤였습니다.

나를 원하지 않는다는 느낌은 태어날 때 엄마와 곧바로 분리되었던 경험 때문이었던 것 같습니다. 저는 달을 채우지 못하고 태어나면서 인큐베이터 속으로 곧바로 들어가게 되는 경험을 했었거든요. 누군가 내게서 멀어지면 저는 화가 납니다. 그리고 나는 이 초기경험 때문에 내가 화가 났다고 믿었습니다. 그 수년간 그 상황을 닮았습니다.

그런데 내가 왜 고통스러운지 그 뿌리를 알긴 하는데 몇 년이 지나도록 해결은 되지 않았습니다. 계속 비슷한 상황이 오면 버림받는 느낌이 왔고, 저는 화가 났습니다. 그러다가 어느 날, 가슴으로 와 닿는 것이 있었습니다.

‘내가 내 자신을 사랑할 수 없는 것이 당연하지.’였습니다. 왜냐하면 내가 나를 사랑하지 않는데 남을 통해서 사랑을 확인하는 게 가능합니까?

세상은 거울입니다. 다른 이를 통해서 내 모습을 보는 것입니다. 세상은 내 신념이고 드라마입니다. 주변 사람이 나를 사랑하지 않는 것은 내가 내 자신을 사랑하지 않는다는 것입니다. 과거에 해결되지 않은 충전이 있기 때문에 나의 바깥세상을 향해 충전이 끊임없이 펼쳐지는 것이며 그 자체가 나인 것입니다. 사람들에게 비춰지고 제가 바라보는 것은 오로지 나의 반영입니다.

만약 당신이 세상을 바라보면서 ‘세상은 나를 버리는 곳이야.’라고 하면 그것이 곧 당신의 세상입니다. 감정의 충전들이 당신의 세상을 만들어줍니다. 그러면서 자신에게 각인을 하죠. “아무도 나를 사랑하지 않아.”라고요. 그리고 자신을 증오하기 시작합니다.

이러한 감정은 사랑이 충전되고 인정과 수용이 이루어져야지 사라집니다. 그리고 인정과 수용이 일어날 수 있는 방법은 자신의 모습을 있는 그대로 보게 되면 일어납니다. 나의 진솔한 모습과의 만남은 내가 붙잡고 있는 거짓된 이미지를 보기 시작하는 순간부터입니다.

나의 경우 진실이란 뭐냐면 “내가 스님이다.”라고 붙잡고 있던 이미지마다 그렇지 못한 이미지가 겹겹으로 쌓여있는 바로 그것이 진실입니다. 나의 이미지들로 인하여

삶을 편안하게 살아갈 수 없을 정도였던 적이 있습니다.

누군가가 “이거 좋으세요?”라고 물어보면 나는 “스님으로서 뭐라고 대답을 할까?”라는 생각이 먼저 올라오는 거예요. 그리고 무엇인가를 대답하고 난 뒤, 엄청난 갈등이 있게 됩니다. “넌 거짓말쟁이야.”라고 생각하는 한쪽과 “현실적으로 이럴 수밖에 없잖아.”라고 하는 쪽이 있었습니다. 그리고 또 다른 쪽은 “수용을 해. 그게 최고의 답이야.”라고 하고요. 뿐만 아니라, 어느 한쪽에서는 그동안 배웠던 가르침들이 쏟아져내리면서 결국 아무것도 도움이 되지 않습니다.

자신을 수용하는 것에 대한 저의 두려움은 ‘내가 승려가 아니라고 인정하고 정말 그게 진실이 되면 어찌지?’ 하는 것이었습니다. 그게 두려웠던 겁니다.

이러한 나의 내면을 이렇게 살펴보고 너무도 다급하게 싸우고 이뤘습니다. 그러다가 더 이상 싸울 수 없을 때 무엇이든 그게 진실이었습니다. 저에게 자아의식이 사라지기 시작했습니다. 내 자신과 더 이상 싸우지 않았습니다. 생각에 더 이상 끌려 다니지 않게 된 것입니다.

승려라는 모습은 라벨 같은 것입니다. 진실은 나의 모습 그대로이며 ‘자신이 사랑을 못 받고 있다.’에 대해 편안해질 수 있다면 그게 사랑이고 수용입니다. 자신을 수용하기 위해서는 자신의 이미지들을 봐야 됩니다. 좋은 사람 자비로운 사람의 각종 이미지, 사회로부터 인정받기 위해 만들어놓은 이미지들, 그리고 우리는 그 이미지들을 보호하기 위하여 거짓말을 하기 시작합니다. 너무나도 자주 우리는 우리 자신을 보호하고 싶어 합니다. 나의 심리적인 자아를 보호하고 싶어 합니다. 심리적인 분리심, 그게 이것입니다. 심리적으로 생존하려고 하는 한 상처를 받을 수밖에 없습니다. 그리고 남에게 상처를 줄 수밖에 없습니다. 그러면 업이 등장하게 됩니다.

수용이 일어나기 위해서는 자기가 보호하려는 이미지들을 보고, 이미지들을 보호하는 거짓말을 보고, 그리고 이 과정 전체가 심리적으로 살아남으려는 것임을 보아야 합니다.

모든 두려움은 ‘아무것도 되지 않을까봐.’에 대한 두려움입니다. 진실은 ‘우리는 아무도 아니다.’라는 것입니다. 진실은 영구적인 자아가 없다는 것, 그것이 진실입니다. 그러나 우리는 그것을 보고 싶어 하지 않습니다. 그것을 보고 싶지 않다면 어떻게 깨어날 수 있겠습니까? 해탈을 어떻게 할 수 있겠습니까? 卍

마음밭에 무얼 심지?

최영순 | 만화가

여섯 개의 질문



— 1. 왜 인생이 이렇게
 파가라지나? 왜 인생이
 내 삶에서 가장 소중한
 내 삶에서 가장 행복한
 내 삶에서 가장 행복한
 다. 다. 다.

지상에서 단 하나뿐인 사랑



어느날 유명한 요리연구가가 아동복지시설을 방문했습니다.



그런데 뜻밖에도 그는 빈손이었습니다. 장난감이나 과자를 기대했던 아이들은 실망이 이만저만이 아니었습니다.



그러자 그는 씨익 웃으며 주방으로 들어가 무언가를 만들기 시작했습니다.



한참후 그는 놀라운 음식을 내왔습니다.

우와~



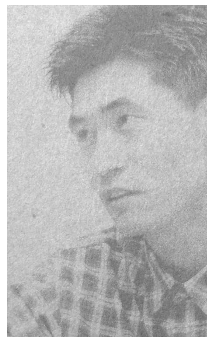
장미꽃으로 소스를 만들고 국화꽃으로 향을 낸, 지상에서 단 하나뿐인 자장면을 만듭니다. 아이들이 환호했음은 물론이지요.



해서는 안 될 일을 하지 않는 게 제일. 나쁜 일은 반드시 뒤에 가서 뒤처리하는 법. 꼭 해야만 하는 것. 선행이 하는 게 제일. 선행이냐 나중의라도 후회하는 법. 선행.

명상만화 | 최영순 글·그림 | 『마음밭에 무얼 심지?』(해토, 2003)에서 부분 옮김.

최영순은 강릉에서 태어나 서울예술대학 문예창작과에서 소설을 공부했다. 철들기 전에는 학교 대신 강릉 남대천 하구의 역세밭에 누워 있거나 어두컴컴한 싸구려 극장에서 하루를 보내곤 했고, 철든 후엔 '자비원'이라는 사회복지시설에서 길 잃은 아이들과 함께 덩굴며 한 시절을 보냈다. 1999년부터 본격적인 만화 작업을 시작했다. <불교신문> <스포츠신문> <굿데이>를 비롯한 여러 신문과 <현대모터> 등 사보에 만화를 연재했다.



귀성길

김윤환

한산했던 고속도로
빈틈이 없어요

무엇이 저들을 움직이냐 했더니
어머니 텃줄이 잡아당기더라고요

미안한 마음 멈추는 그곳
냉골에 다시 불 지피러 가는데요

미루나무 꼭대기 까치집과 교신하는 사이
차창 밖 풍경 꾸벅꾸벅 즐기고 있었어요

기억 저편 전조등 켜고 찾아가는데
빨간 후미등 지금은 신호대기 중이네요

마음에서 마음으로 이어진 길
우리는 그 길 위에 있었어요

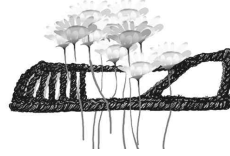
그런데요
길이 없어졌어요

김윤환은 1966년 충남 진산에서 출생, 2007년 '버스가족 문예작품' 대상을 수상하였으며, 2008년 《호서문학》 시 부문 신인상으로 작품 활동을 시작하였다.



부처님, 저 지금 행복합니다

도 명 | 27기 호스피스(후원자)



오늘도 무상한 하루가 지나갑니다. 이렇듯 시간의 흐름 속에 잠시 발밑을 내려다봅니다. 참된 발원이 물러나지 않기를 바라며…….

그동안 호스피스 교육, 임상실습을 다녀온 후 <관자재호스피스전문병원 건립불사 모연문>을 손에 들게 되었습니다. 돈 얘기 하는 것이 쉬운 일이 아니지만, 티끌만큼의 수고로움으로 인하여 아름다운 죽음을 준비하고 있는 여러 환우들에게 조금이나마 도움이 되었으면 하는 생각을 갖고 참회하는 마음을 담아서 한 걸음 한 걸음 발길을 옮겨 나아갑니다.

모연문 첫 장에 저의 이름을 적어 넣을까 생각을 하다가 마지막에 모자라는 금액을 채워서 넣어야지 하는 마음으로 모연문을 들고 지인들을 만나기 시작했습니다. 그런데 며칠이 지나지 않아서 백만 원이 넘어서게 되었습니다.

저도 모르게 모연문을 가슴에 안고 마음속으로 외쳤습니다.

“부처님, 저 지금 너무 행복합니다. 이렇듯 따뜻한 마음을 갖고 계시는 분들이 많으시다니……. 이것은 그냥 행복이 아닙니다.”

마치 죽음을 앞둔 사람들의 세포 마디마디에서 생명의 에너지를 새롭게 피어나게 할 수 있는 사랑의 묘약이며, 불사에 동참을 해주신 여러분(스님, 불자님)들의 저 깊은 곳 생각의 밑바닥에 아름답고 순수한 마음이 잠들어 있음을 일깨워주는 보약이기도 할 것입니다.

그리고 모연문을 들고 화주를 다니던 중 어느 불자님의 말씀이 깊게 마음에 와 닿았습니다. 장애우 아들을 두고 딸 셋을 반듯하게 잘 키우신 그분은 오래 전에 남편과 사별을 하였습니다. 그런 환경과 고단한 여정에도 불구하고 흔쾌히 모연문의 한 페이지를

메워주며 다음과 같은 말씀을 하셨습니다.

“저는 절에 가서 기도비를 내거나 보시를 하게 될 경우, 가족이나 자신을 위하여 하지 않고 스님들이나 절에 잘 쓰이기를 바라는 마음으로 합니다.”

열악한 환경으로 힘들게 살아오면서도 자신보다 다른 사람을 배려하고, 자연스럽게 보시바라밧행을 실천하는 모습에 마음이 찡하게 울리도록 감동이 전해져 왔습니다.

부처님! 그동안 자비의 손길로 모아진 정성이 공덕이 되어서 고통 속에서 하루하루를 살아가고 있는 환우들이 불국토에 태어나서 지지 않는 연꽃으로 피어날 수 있기를 발원합니다. 그리고 소중한 것이 무엇인지를 알며 열심히 살아가고 있는 사람들과 지금도 추운 겨울 속에 서 있는 이 땅의 모든 어려운 사람들이 자신의 길을 찾을 수 있도록 가피하소서. 그리고 그들이 소중한 삶을 살아가는데 도움이 될 수 있는 인연이 되어 무연자비보시 공덕으로 회향할 수 있기를 발원하며 작은 정성을 담아서 부처님 전에 올립니다. 많은 분들의 정성과 고마운 마음도 함께 받아주십시오.

저는 이러한 수행을 통해 참다운 행복은 '바라는 것을 줄이고 가진 것을 나누는 삶'임을 자각하게 되었습니다. 저의 이러한 모든 수행공덕을 고통 속에 있는 모든 이들과 우주법계에 널리 회향합니다.

나무 석가모니불 나무 석가모니불 나무 시아본사 석가모니불 卍



내 삶의 새로운 전환점



이혜림 | 관자재병원 봉사자

내가 정토마을과 인연을 맺게 된 것은 2007년 3월 26일이었다. 이곳에 오기 전에도 꽃동네나 여러 곳의 봉사를 다녔었다. 그러다가 문득 다른 곳에서의 봉사도 해보고 싶은 생각으로 아버지께 ‘특별한 곳으로 봉사하러 가고 싶다.’고 말씀드렸더니 인터넷의 여기저기를 찾아봐주셨다. “정토마을이란 곳이 있는데 이왕 봉사하기로 마음먹었으면 여기는 어떻겠느냐?”는 아버지의 권유에 정토마을을 찾게 되었다.

정토마을에 올 때는 사전 지식 없이 여느 봉사처와 같겠거니 생각하고 가벼운 걸음으로 찾아왔었다. 정토마을에 와서야 비로소 부장님의 오리엔테이션을 통해 정토마을이 불교에서 만든 호스피스병원이란 것을 알게 되었다. 사실 여태까지 봉사는 많이 다녔지만 불교단체는 정토마을이 처음이었다. 그리고 호스피스란 것이 뭔지도 모르고 어떤 사람들이 있는지도 몰랐다. 그러다 호스피스가 뭐하는 것인지를 알게 되었고, 정토마을에서 봉사를 시작하게 된 것이다.

처음엔 무슨 일을 어떻게 시작해야 할지 막막했다. 간호사 선생님들의 가르침과 수자타 언니, 그리고 먼저 와서 봉사를 하고 있던 동화 언니의 도움으로 점점 일에 익숙해질 수 있게 되었다. 환우들과 대화하기, 기저귀 갈고 세수시키기, 그리고 식사 수발하는 등의 일이 점점 몸에 배어가는 것 같았다.

‘여기 정토마을이 환우들의 마지막 휴식처’라는 부장님의 말씀은 헤이해지고 안일해 지려는 나를 채찍질하는 일같이었던 것 같다. 정토마을에서의 나의 생활은 세상에 대한

부정적인 생각들을 긍정적인 생각으로 전환시켜주는 큰 밑거름이 되었다. 그리고 정토 마을은 나에게 삶의 보람과 타인에게 도움을 줄 수 있다는 행복감과 성취감 등을 느끼게 해주었으며, 나도 할 수 있는 일이 있다는 만족감과 여러 가지 감동을 느끼게 해주었다. 이렇게 정토마을에서의 생활은 나에게 많은 생각들을 갖게 해주었다.

정토마을에서의 3개월의 봉사 후에 원장스님과 함께 언양 관자재병원으로 내려와 머물게 된 지 어느덧 1년 8개월이 되었다. 관자재병원은 아직 준비단계에 있는지라, 환자들을 돌보는 일 대신 후원에 있으면서 보살님들을 도와 공양간 일을 하게 되었다.

공양간에 계신 금강지 보살님과 원만성 보살님 두 분은 나에게 더없이 소중한 훌륭한 사부님이다. 요리를 가르쳐주시는 스승이기도 하고, 삶을 가르쳐주시는 스승이기도 하다. 특히 금강지 보살님은 여러 가지 진귀한 음식을 하셔서 모든 사람들의 눈과 입을 즐겁게 해주신다. 나는 그런 보살님의 솜씨가 부럽고 너무나 닳고 싶은 부분이다. 하지만 천성적으로 솜씨가 없는 나는 좌절감을 느낄 때가 많다. 이런 나의 마음을 아시는지 이것저것 요리하는 방법을 설명해주시는 보살님의 마음을 읽을 때면 마음이 따뜻해진다. 그리고 룸메이트 원만성 보살님은 나에게 기도하는 삶을 가르쳐주시는 스승이시다. 혹시 내가 절이라도 빠뜨릴까봐 항상 걱정하며 살펴주신다. 염주로 하라고 하시기도 하고 백팔대참회문을 챙겨주기도 하시면서 나의 기도에 대해 항상 세심하게 신경을 써주시는 모습에 감사함이 절로 일어난다.

내가 큰 장애 없이 2년 가까이 이곳에 뿌리를 내리고 사는 데에는 스승과 같은 두 보살님 덕분이다. 그리고 2008년 3월 나의 인생에서 또 다른 새로운 전환점의 계기가 된 일이 있었다. 바로 요양보호사 교육을 받은 일이었다. 2급 요양보호사 자격증을 취득하고 뿌듯한 마음이 절로 일어났다. '생전 처음 가져보는 국가자격증의 무게감이 이런 거구나.' 하는 자신감과 더불어 이제 환자들 곁에 당당하게 설 수 있다는 자랑스러움이 일어났다. 마치 삶이 새로 시작되듯 짜릿한 느낌이 들었다.

지금은 정토마을과 관자재병원이 마치 내 집처럼 느껴진다. 1년 8개월이라는 시간을 함께해서이기도 하겠지만, 기도와 봉사와 인간다움의 관계로 이루어지는 이곳 관자재 공동체의 독특한 분위기가 그렇게 만든 것 같기도 하다.

멀리서 도량기도를 하시는 스님의 목탁소리가 저녁노을처럼 내 마음을 아름답게 물들인다. 법당으로 갈 준비를 하면서, 이곳의 삶에 푹 젖어있는 나 자신을 보면서 슬며시 웃음이 비어져 나온다. 행복과 감사함이 물안개처럼 피어오른다. 卍

만남

단문자 | 24기 호스피스(호스피스 활동가)

매주 화요일 새로운 만남을 향해 경주동국대병원에 호스피스 봉사활동을 다닌 지도 어느덧 2년이 되어간다. 환자들 앞에 서면 조심스럽기 짝이 없다. 하지만 나의 말 한마디 한마디가 그들의 외로움과 고통의 여정에 한줄기 빛이 되기를 기원하며 함께하였다.

‘지난주 화요일에 만난 그분을 오늘 다시 볼 수 있을까?’

병실 앞에서 2년 동안 했던 똑같은 생각이다. 왜냐하면 환자들은 항암치료 후 퇴원 아니면, 영원한 이별이기 때문이다. 정이든 환자가 임종을 하게 되면 밀려오는 공허감과 적막감, 그리고 무상함에 익숙해질 만한데도 쉽질 않다.

그러나 나 스스로의 깊은 약속을 위하여 반겨줄 이도 없고 기다릴 이도 없는 병실로 들어선다. 호스피스 봉사활동을 시작하면서 나와 한 약속은 ‘중간에 그만두지 않기’였다. 왜냐하면 환자들의 외로움과 고통을 방치하거나 무관심한 것에 나 자신이 견딜 수 없었기 때문이다. 그러한 마음이 자리하기 시작한 것은 오래 전부터이지만 행동으로 옮기게 된 것은 2007년도 1월에 호스피스 교육을 받으면서 부터이다.

하지만 나는 병실 앞에서 아직도 망설이고 있다. 새로운 고통의 주인공들을 만난다는 것이 정말 쉽지만은 않은 현실이기 때문이다.

그래도 요즘은 한 환자와의 특별한 만남을 통해 망설임 대신 용기를 가지고 있는 중이다.

44세, 위암, 천주교 신자, 두 딸의 어머니이자 한 남자의 아내인 예쁜 환자와 나는 사랑에 푹 빠졌다. 그녀는 남편이 직장이 없는 관계로 혼자 직장생활을 해야만 했다. 그래서 너무나 힘든 나날을 보낸 예쁜 천사다. 그녀는 소화가 안 되어 병원을 찾았고 위암 진단 후 수술을 받았으나 재발하여 입원 중이다.



지금은 다행히 남편이 직장을 구했지만 늘 바쁘기에 자주 찾아오지 못함을 아쉬워한다. 환자는 마음과 얼굴이 너무 예쁘다. 그녀의 곁에는 성경책이 놓여 있으나 우리는 자주 부처님 이야기도 한다. 서로의 종교에 대해 이해하고 존중할 수 있는 관계다. “너무 예뻐요”

나의 말에 부끄러워하며 미소 짓던 표정이 정말 예뻐다.

초등학교 4학년과 6학년 딸이 있는데 두 딸의 이야기를 곧잘 하면서 즐거워한다. 그리고 자주 찾아오지 못하는 남편과 아이들을 늘 그리워하며 주말을 기다리는 모습이 늘 눈에 선하다.

내가 가는 날은 평일인지라 한 번도 가족들을 볼 수가 없었다. 언제나 혼자였던 환자……. 그리고 화요일을 기다리며 애인을 반기듯 나를 향해 활짝 웃어줄 때 왜 그리도 가슴이 뛰고 먹먹해지는지 모르겠다. 볼 때마다 짙어지는 병색은 마치 단풍이파리가 말라가는 것과 흡사하다. 그녀를 위해 아무것도 해줄 수 없는 나의 존재가 미안할 뿐이다. 그래도 “정말 감사해요.”를 연발하며 고마워하는 밝고 아름다운 환자다.

이 작은 만남이 불씨가 되어 오늘도 나는 또 다른 만남을 기대하며 동국대 6층 병동을 향한다. 그리고 나는 다짐한다. 몸을 쓸 수 있을 때까지 부처님의 가르침을 실천하고 전하는 불자로 살아가리라고. 卍

지역별 호스피스 활동 안내

아래 분들을 중심으로 아미타호스피스 회원들이 전국 각 지역에서 호스피스활동을 하고 있습니다.

경주 지역 : 경주동국대병원

- ♣ 호스피스 도반들 : 도허(23기, 010-3702-6385)
명경(22기) 동건(23기) 수필(24기) 단문자(24기) 김경숙(24기)

대구 지역 : 무량수전, 경대병원, 서지노인요양병원

- ♣ 호스피스 도반들 : 본연(25기, 010-2041-7635)
정정화(24기) 김정옥(25기) 빈철순(25기) 배영순(26기) 노석만(26기)
이일균(26기) 허경남(26기) 김점숙(26기) 최나영(26기) 김숙이(21기)
남선희(25기) 이정미(23기) 신철주(22기) 양경자(22기) 김순희

광주 지역 :

- ♣ 호스피스 도반들 : 지오(25기, 010-4115-2303)
금강(26기)

충청 지역 : 정토마을

- ♣ 호스피스 도반들 : 행훈(24기, 011-806-2898)

진주 지역 : 엠마우스 병원

- ♣ 호스피스 도반들 : 정환석(25기, 019-352-0842)
조용자(23기)

제주도 지역 :

- ♣ 호스피스 도반들 : 지산(19기)
도륜(19기), 진각(20기)

※ 활동하시는 분들의 명단을 미처 확인하지 못한 경우가 많습니다. 연락해 주십시오.

- ◆ 호스피스 활동에 동참할 분들은 각 지역의 대표에게 연락하시기 바랍니다.
- ◆ 호스피스 활동이 이루어지고 있는 다른 지역의 분들도 연락해 주십시오.
- ◆ 호스피스 활동을 통해 이루어지는 아름다운 사연을 보내주십시오.

☎ (052)264-0117, 010-3080-9922

행복주머니를 선물하고 싶습니다

무량심 | 정토마을 부장



나를 어여삐 보아 당신 며느리로 받아주신 시아버님을 폐암이라는 무서운 병으로 아무 준비 없이 저세상으로 떠나보내고 허전하고 슬픈 마음을 달래기 힘들 때가 있었습니다. 그때 능행스님을 만나 병원 중환자실 봉사도 하고 독거노인도 돕고 결식아동도 도우며 다른 사람을 위해 마음과 시간을 쓴다는 것이 얼마나 좋은 일인 줄을 알게 되었습니다.

꽃동네로 실습과 견학을 가서 만난 호스피스병동의 환자가 반가워하며 자주 오라는 말과 아쉬워하는 모습을 보면서 ‘우리도 빨리 호스피스병동을 마련하여 스님과 헤어지기 싫어하시는 환자를 모시고 살아야지.’ 그렇게 생각하였습니다.

그해 초파일 컵등(cup燈)을 만들어 법주사, 동학사 입구에서 불자들에게 나누어주면서 호스피스요양원 필요성을 홍보하던 일, 호스피스환자를 위한 바자회에서 미역과 다시마·김·젓갈을 팔아 기금을 마련하던 일 등이 주마등처럼 스쳐 지나갑니다.

어렵사리 부지 매입하고, 차가운 초겨울 날씨에 물도 전기도 없는 산자락에서 스님은 어디서 용케 컨테이너 한대 끌어다 놓으시고 기도를 시작하셨습니다. 나이는 거꾸로 먹었는지……; 아직도 철이 덜 든 저는 눈물이 핑 돌도록 스님이 안쓰러워도 철야기도 한번 동참할 마음을 내지 못했습니다. 십여 년 능행스님과 함께한 세월 가운데 그때가 가장 힘들었고 후회되는 부분이기도 합니다.

스님의 기도 원력과 피나는 노력으로 이루어진 정토마을, 지금이 있기까지의 어려웠던 사연을 어떻게 제 짧은 글재주로 다 표현하겠습니까. 조립식으로 대충 건물이 세워지고 첫 환자가 입소할 때만 해도 우리는 해냈다는 환희로움에 가슴이 떨렸습니다.

그러나 해가 갈수록 환희로움이 공포로 변하기 시작했습니다. 인생을 마감하는 환자들과의 생활은 정말 내 마음을 삭막하게 만들었습니다. 이런 죽음, 저런 죽음, 또 죽음……; 벗어나고 싶었습니다. 뛰쳐나가고 싶었습니다. 활기와 희망이 넘치는 사람 속

에서 나도 생동감 있게 살고 싶었습니다. 그런 갈등 속에 괴로워하던 어느 날이었습니다. 능행스님께서 기운이 하나도 없는 목소리로 전화를 하셨습니다.

“부장님, 시내를 다 돌아도 석류가 없대요. 도공스님이 석류가 잡숫고 싶었는데 국산은 철이 아니라 없고, 수입은 과수농가 시위로 중지되었다네요. 어찌면 좋아요?”

먼 곳에서 세미나 참석에 지치시고 하루 종일 운전하시고 힘드실 텐데도 불구하고 편찬으신 도공스님 드릴 석류를 사신다고 시내를 헤매고 계실 스님을 생각하니 정신이 번뜩 났습니다. ‘내가 너무 나만 생각했구나. 나만 이곳에서 탈출하면 정말 행복할 수 있을까? 정말로 어려워도 참고 묵묵히 견디는 정토식구들과 능행스님이 눈에 안 밝히고 살 수 있을까?’ 이러한 자책감과 번뇌와 갈등이 저를 보이지 않는 사슬로 얽어매는 것 같았습니다. 만약 정토의 환자들과 가족들, 그리고 스님을 두고 떠난다 하더라도 정토에 대한 그리움과 후회를 견딜 자신이 없었다고 말하는 것이 제일 솔직한 표현일 것입니다. 그래서 다시 마음을 다잡았습니다.

‘그래, 여기서 행복을 찾자. 이곳에 몸과 마음을 의지하는 환자들에게 내가 조그마한 힘이 되어보자.’

건강한 이가 죽음을 기다리는 이의 하루하루를 생각하는 일은 상상조차 하기 어렵습니다. 마음도 몸도 지치고 힘든 환자들의 안식처가 되어보고자 하는 의지는 저에게 큰 버팀목입니다.

사람은 누구나, 살면서는 행복하길 추구하고 죽을 때는 아름답게 죽기를 희망할 것입니다. 사랑 속에 살면서도 행복을 모르고 자신이 하는 일을 스스로 낮게 만들어 스스로의 가치를 떨어뜨리기도 합니다. 행복하게 일을 하는 사람에게서는 밝고 따뜻한 기운이 나온다고 생각합니다. 일을 즐겁고 재미있게 하면서 나를 만나는 모든 사람이 행복을 느끼는 행복주머니를 선물하고 싶습니다.

행복의 진리는 지극히 단순한데 있다는 생각이 듭니다. 저는 제 자신을 사랑하고 저를 아는 모든 이가 저를 사랑해 주는 것 같다고 느낄 때 행복합니다. 지금 저는 매우 행복합니다. 언제든지 부처님을 친견할 수 있는 도량 안에서 생활할 수 있어 감사하고, 산소 호흡기에 의지한 환자를 보면 나 스스로 호흡할 수 있음에 감사합니다. 봄·여름·가을·겨울 변화하는 자연을 바라보며 일할 수 있어 감사하고, 정토를 아끼는 많은 후원가족 여러분들이 있어 감사합니다. 감사할 일이 많아 너무너무 행복합니다. 卍

무시야! 잘 자라줘서 고맙다

도운 | 관자재 도감



올해는 텃밭과 함께 씨름하고 땀을 흘리며 산 획기적인 한해였다. 농사짓는 것에 익숙지 못한 만큼 에피소드도 많았다. 특히 나를 만나 너무 고생스러웠을 무시(무)의 삶을 생각하니 비죽이 웃음이 난다. 하기가 그도 내 생각이다. 내가 고생스러웠고 간이 조마조마했고 부끄러워서 쥐구멍에 숨고 싶은 때가 한두 번이 아니었으니까. 그래도 이렇게 말할 수 있게 된 것은, 김장을 하려보니 무시가 얼마나 잘되었는지 부끄러웠던 일은 온 데 간 데 없어지고 자랑하고 싶은 마음만 북태산만큼 커진 때문이다.

지난여름에 겨울 김장 준비로 무씨를 줘준 스님들과 함께 뿌렸다. 삼십 센티 간격으로 무씨를 두서너개씩 넣고 새싹이 나길 아무리 기다려도 새싹이 올라오질 않았다. 나는 씨를 너무 깊이 넣었거나 아니면, 너무 얇게 넣어서 새가 다 물어간 것 같다면 스님들과 함께 앉아서 걱정을 하였다. 그래서 다시 씨를 뿌리기로 마음먹고 있는데, 마침 어떤 분이 오시더니 “비닐을 씌우고 씨를 뿌려야 한다.”고 하는 것이었다. 그래서 줘준 스님들을 데리고 나가서 비닐을 씌우고 구멍을 뚫어 씨를 넣었다. 한테 이게 웬일인가? 누군가 오더니 “무밭에 비닐 씌운 것은 생전 처음 봤다.”고 하면서 “북(흙을 북돋움)은 어떻게 주려고 하느냐?”고 물으며 허허 웃는 것이 아닌가. 저녁에 다시 줘준 스님들을 데리고 나가서 비닐을 벗기느라 그날은 기운이 다 빠져버렸다.

부끄러워서 “무” 소리만 들어도 경기(驚氣)를 할 지경이었다. 손님이 와도 밭에 갈까

봐 걱정이 태산이었다. 밭에서 일을 하다가도 손님이 오는 소리만 나면 밭에 올라 무서워 큰소리로 “안녕하세요? 거기 계세요. 내 나갈 테니…….” 하고는 정신없이 밭에서 나왔다.

아무리 생각해도 이걸 할 짓이 아니다 싶어서 곰곰이 생각을 하였다. 무를 어떻게든 크게 만들어서 밭이 시퍼렇게 보이도록 만드는 것이 나의 화두였다.

결국 고민 끝에 무를 모종하기로 결정하였다. 그래서 또 젊은 스님들을 데리고 나가서 삼십 센티 간격으로 퍼져 있는 사이사이에 무를 모종해서 심었다. 심고 나니 푸릇푸릇한 것이 풍성해 보여서 왠지 안심이 되었다. 그랬는데, 이번엔 누군가가, “스님, 무는 모종하는 게 아니래요. 모종하면 죽는 다네요.” 하는 것이 아닌가. 나는 절망했고 이젠 정말로 무 농사를 포기할 수밖에 없었다. 다만 다른 사람들이 밭에 가지 않기만을 부처님 전에 기도했다. 이런 내가 안쓰러웠는지 원장스님께서 가끔 무밭에 물을 주시며 나의 마음을 달래주었다.

그런데 이게 웬일인가? 소가 뒷걸음질 치다 뒤를 밟는다더니……. 공을 들인 것이 없는데 무가 저 혼자서 그냥 쑥 커버린 것이었다. 원장스님이 밭에 갔다 오시더니 깜짝 놀라며 나를 찾으셨다. 단지 삼십 센티 간격을 준 것밖에 없는데 무가 사람 넓적다리보다 더 크게 자라 있었다. 그렇게 감사하고 행복할 수가 없었다.

“무시야! 잘 자라줘서 고맙다.”

그렇게 잘 자라준 무를 뽑아서 크기별로 분류해 놓았다. 넓적다리만한 것은 저장도 해놓고 오그락지(무말랭이)도 만들 것이다. 그리고 중간치는 동치미를 담으려고 한다. 크기가 얼마나 적당한지 동치미에 맞춤형 무시가 되었다. 그리고 제일 작은 것은 다싯물 내는 용으로 쓰려고 금강지 보살님과 의논 중이다.

“스님, 시장에 가보니 우리 무시보다 더 좋은 것은 없습디더.”

금강지 보살의 말에 십 년 묵은 체증이 다 내려가는 것 같았다.

“무시야! 잘 자라줘서 정말 고맙다.” 卍

좋은 인연들의 이야기

2008년 9월 1일~2008년 11월 31일



정토마을 후원가족이 되어주셔서 진심으로 감사합니다.
기쁜 마음으로 환영합니다.
앞으로도 지속적인 관심과 후원을 부탁드립니다.

♥ 새로 후원가족이 되신 분들

강민수 강정영 강지호 강혜정 고혜경 공민철 공정연 구강현 구수복 구준현 권수영 귀빈성 김금열
김남일 김도완 김동수 김명구 김미화 김민숙 김성원 김수현 김순향 김승경 김옥경 김옥남 김정남
김종호 김준호 김판중 김현식 김형동 김흥관 류두석 문성수 박기범 박기승 박수범 박수진 박영희
박재현 박종규 박종현 박창호 배동문 배영혜 배영화 백순희 서선녀 소만석 손관현 손순미 송기동
송문자 송성용 송윤환 신강석 신관숙 신범란 신선미 신영순 안진현 양연옥 양혜정 오인세 용화사
우영미 월궁사 유홍창 윤경자 윤기완 윤순이 윤순희 윤영모 윤재근 윤지연 이계남 이남철 이동순
이범석 이복한 이봉희 이상용 이상한 이성화 이영미 이정자 이철호 이한기 임대현 임명자 임정택
자병호 자비희 장경옥 장문석 전복덕 전순아 전옥순 전원기 정봉애 정석자 정영숙 정예숙 정종민
정한옥 정형철 정홍용 정희자 조공현 조선미 조중환 지은희 진손분 최문정 최승욱 최재민 최정규
최효이 하양순 한순택 허갑성 허덕수 허영만 허희자 홍순철 황호연 김경화2 김민철2 김정애4
김정임2 김혜숙6 박미경3 박숙자3 박영숙3 이경애3 이수현2 이영옥3 이정숙5 이진수2 이창호3
이학기2 이희숙2 정은희2 정혜선2 동곡스님 목조스님 범용스님 소현스님 신원스님 주지스님
행우스님 김반야월 대원식품 덕 진(주) 불광한의원 성문김은숙 대구성바오로 CPE

♥ 福돼지 회향하여 주신 분들

사랑 가득 담아 정성으로 福돼지 회향하여 주신 분들께 진심으로 감사드립니다.

권명숙 서봉자 엄태근 정진례 최부기 도현스님 한우마을

작은 몹에 사랑의 양식 가득 채워주실 분을 위해 福돼지 분양은 항상 준비 중에 있습니다.
필요하신 분은 언제든지 사무국으로 전화 주십시오.

깊은 인연들의 이야기

2008년 9월 1일~2008년 11월 31일

♥물품으로 후원하여 주신 분들

강미숙 공정연 구강현 구준현 권혁기 권혁심 귀빈성 김경자 김미영 김선환 김순임 김이자 김정숙
김종진 김종호 김태현 김현철 김화숙 김희진 도현주 묘명화 문 경 문을순 민정원 박말숙 박성순
박영수 박찬명 박창호 배유경 복광순 서선녀 소명선 손여리 송기봉 송시경 송영선 신홍철 아미고
원세연 이금재 이상림 이순복 이영애 이정자 인행심 일심행 장세남 장정숙 장홍자 전동환 정봉애
정자현 정정철 정해성 조정희 진말숙 최광숙 최재옥 최태옥 최혜영 탁미선 하양순 한동열 한은주
허 신 허태현 홍미자 홍성자 황오연 황윤의 학림사 담교스님 도견스님 선법스님 장하스님
미원당성농협 봉황농장 북이농장 불광한의원 성빈센트병원 양산보건소 영화약국
웰크론(주) 초록풀잎 파워2000 퓨전어묵 건강농원 환자보호자 한화L&C
60년 쥐들의세상 대구 성바로로 임상사목센터 현대자동차불자회

♥몸소 방문하여 사랑을 실천하신 분들

바쁜 일상 속에서도 사랑을 나누주고 가신 봉사자님들, 수고 많으셨습니다.

강숙영 강용석 강혜정 김명숙 김이자 김민희 김창배 김춘자 김희진 나덕수 대선행 무 아 박승혜
배건호 배영자 손지희 송명숙 신현구 아미고 엄태근 오정순 윤일수 이경희 이명숙 이민재 이선재
이은옥 이정우 이필선 일심행 장석구 장정순 전옥순 정념희 정도행 정희자 정해성 조은영 지은희
최경옥 최금자 최재진 한숙자 한웅비 황윤의 다경스님 법성선원 법연스님 법용스님 지담스님
혜진스님 문사수법회 밀알정토회 복천사신도회 용화봉사단 한물사랑회 60년쥐들의세상
KT포에버 R&B미용실 한화L&C부강공장 봉사단 현대자동차 임직원 일동 현대자동차 불자회

정토마을 환우들과 소중한 시간 함께해 주실 일반, 단체, 장기 봉사자를 기다립니다.
사랑을 몸소 실천하실 자원봉사자께서는 오시기 전에 미리 사무국으로 접수하시면
일정을 알려드립니다.

♥정토마을 환우들께 필요한 물품

뉴케어(일반식), 욕창방지용품

☞후원물품 계좌 : 농협 401120-51-017456 (재)정토사관자재회

☞후원 문의처 : 정토마을 사무국 043) 298-2258

전문호스피스병원! 서민들을 위한 종합의료복지타운!

관자재병원 건립 불사

인간에게 더 이상 치유될 수 없는 질병은 가족과 사회로부터 소외와 상실을 경험하게 하고, 그 고통과 슬픔은 환자의 삶의 질을 폐쇄시키고 인간의 존엄성마저 앗아가 버리는 것이 오늘의 현실입니다. 부처님의 자비를 몸소 실천하고 사랑을 나누기 위하여 건립될 관자재병원은 전문호스피스센터로써, 또한 가난과 질병으로 고통 받는 서민들에게 평등한 의료서비스를 제공할 종합의료시설로 맑고 아름다운 세상을 만들어가는 불교의료복지의 중심이 될 것입니다.



건립계획

- 장 소 : 울산광역시 울주군 상북면 양등리 138-1(現 마하보디교육원 동일부지 내)
- 건축면적 : 지하 1층, 지상 4층(약 1,138평)
- 주요시설 : 일반재가병동, 승가요양병동, 중환자병동, 재활물리치료실 등
- 의료서비스 : 전문호스피스센터, 가정호스피스, 지역사회 서민들을 위한 외래진료, 재활치료, 가정방문간호 등

건립후원 안내

후원계좌 ☎ 농 협 401131-51-075952

국민은행 713701-01-140932 (예금주 : 재단 정토사관자재회)

※ 동참해주신 건립기금은 소득세법 34조에 의해 연말정산 소득공제 혜택을 받으실 수 있습니다.

관자재병원, 마하보디교육원

울산광역시 울주군 상북면 양등리 138-1
TEL 052)264-1007 FAX 052)264-0209

홈페이지 <http://jungtoh.com>
전자우편 maha@cpebud.com

☀ 병들어 고통 받는 우리 이웃들의 평화로운 안식처 ☀

정토마을

충북 청원군 미원면 구녀산 자락에 위치한 정토마을은 부처님의 자비로운 품안과 같이 아름다운 자연 환경 속에서 호스피스 다양한 프로그램을 운영하며 병들어 고통 받고 이웃으로부터 소외당한 환우에게 전인적인 돌봄을 제공하는 독립형 호스피스 요양센터입니다. 항상 부처님의 가르침에 따라 환우에게는 성심을 다하는 간호와 돌봄으로 인간의 존엄성과 높은 삶의 질을 유지하며 평화로운 임종을 맞이할 수 있도록 도우며, 환우가족에게는 사별간호를 통해 사별의 고통과 아픔을 덜어주는 일에 최선을 다하고 있습니다.



● 정토마을 운영

1. 대상 : 말기암 또는 이에 준하는 말기질환으로 고통 받는 환우
2. 운영 : 축탁의, 간호사, 자원봉사자들로 구성되어 24시간 전인적 돌봄 제공

● 정토마을 이용 안내

1. 상담 ▶ 전화, 방문
2. 입소심사 ▶ 정토마을 입소기준에 의거 심사
3. 입소통보 및 입소

※ 복잡한 절차 없이 전화 통화만으로 이용이 가능합니다.

☀ 오시는 길

→ 서울 방향에서

중부고속도로 ➡ 증평 I.C. ➡ 청주, 내수
 ➡ 초정약수 ➡ 미원 방향 ➡ 정토마을

→ 부산 방향에서

경부고속도로 ➡ 김천 J.C. ➡ 중부내륙고속도로 ➡ 낙동 J.C.
 ➡ 청원, 상주간 고속도로 ➡ 보은 I.C. ➡ 청주, 미원 방향
 ➡ 초정, 내수 방향 ➡ 정토마을



정토마을호스피스 • 충북 청원군 미원면 대신리 산 17-1 우) 363-871
 TEL. 043)298-2258(대) FAX. 043)298-1457 <http://jungtoh.com>

후원가족이 되어주세요!



♪...사랑으로 주신 행복의 열매, 다시 나눔으로
우리 이웃들에게 밝은 행복으로 전달됩니다...♪

삶의 마지막 종착역에서 고통 받는 환우와 그 가족들에게 조건 없는 사랑을 실천해 주실 후원가족 여러분의 따뜻한 손길을 기다리고 있습니다.

주변에 정토마을을 소개하고 한분 한분의 소중한 인연을 맺어주시면 호스피스 환우들의 마지막 삶을 함께하는 정토마을은 물론, 병들고 가난하여 고통 받는 우리 이웃들에게 사랑과 희망을 나누어줄 시설의 건립과 운영에도 커다란 밑거름이 될 것입니다.

후원안내

전화 한 통이면 빠르고 간편하게 후원회원이 되실 수 있습니다.

- 후원 방법 : 자동이체(CMS), 무통장입금, 지로입금, 물품후원, 복돼지 분양
- 후원 접수 : 전화, 홈페이지, 방문

농협 401120-51-016794 **예금주 : 재단 정토사관자재회**
국민은행 713701-01-001909

※ 자동이체(CMS) 후원신청을 하시면 전화 한 통으로 신청, 변경, 해지가 가능하며 은행에 가시는 번거로움 없이 편리하게 후원금을 납부하실 수 있으니 많은 이용 바랍니다.

소득공제용 기부금영수증 발급안내

연말정산 소득공제용 기부금영수증을 모든 후원자들에게 일괄 발송해 드려야 하지만 인력부족과 필수기재사항(주민등록번호, 주소) 누락 등으로 일괄 발송해 드리지 못하는 점 송구합니다. 기부금영수증 발급을 원하시는 분들께서는 불편하시더라도 법인사무국이나 홈페이지로 신청해 주시기 바랍니다.

- 발급대상 : 일반후원금, 건립기금, 복돼지 회향(계좌이체), 물품후원(계좌이체, 영수증첨부)
- 필요사항 : 성명, 주민등록번호, 주소, 전화번호

재단 정토사관자재회 충북 청원군 미원면 대신리 225-6 우)363-871
 TEL. 043)298-2258(代) FAX. 043)298-1457 <http://jungtoh.com>

“법화경 천일기도 안내”



관지재병원의 건립을 앞두고 법화경 천일기도를 통해 불보살님들의 가피를 구하는 일이 무엇보다 간절하다는 생각을 하였습니다. 왜냐하면 관지재병원은 우리 모든 불자님들과 스님들의 염원으로 이루어지는 곳이며, 우리의 자비행이 실현될 장소이기 때문입니다. 모두가 힘든 여정 속에 있지만, 이럴 때일수록 불보살님께 지극한 마음으로 공양 올리며 가피를 구하는 것이 최선이라는 마음이 듭니다. 모쪼록 법화경 천일기도독송의 여정에 함께 동참하셨으면 하는 간절한 마음으로 초대합니다. — 능행 정례



■ 기도동행 : 삼천 명

■ 천일기도비 : 108만원

※ 기도비의 의미 : 중생의 무명번뇌가 사라지고 온갖 공덕이 한량없기를 성취발원.

■ 기도불사 동참인들을 위한 배려

▪ 연말정산 영수합니다.

▪ 병원 개원 후 후원자로서 병원 이용 혜택을 받을 수 있습니다.

■ 기도접수 CMS(자동이체) 방법

1. 인터넷 접수 : <http://jungtoh.com>

2. 전화접수 : 052-264-1007, 담당자 : 010-4444-5713

3. 방문접수/우편접수/팩스 이용

울산광역시 울주군 상북면 양동리 138-1

전화 : 052)264-1007/팩스 : 052)264-0209

※ CMS는 은행에 가서 입금하시는 번거로움을 덜어드리는 편리한 자동이체 이용 방법입니다.

(예 : 전기료)

■ 기도비를 내는 방법

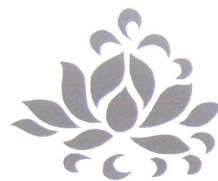
▪ 계좌이체 : 십만팔천 원(108,000원, 10회)

▪ 일시불 : 108만 원(방문입금 및 통장입금 가능)

▪ 3년간 매월 십만팔천 원의 참여도 가능

기도비 입금계좌 안내

【농협 815039-55-003185/예금주 (재)정토사관자재회】



“삼천 송이 연꽃을 피울 수 있도록 우리 모두가 마음을 다해 동행인으로 초대합니다.”

마하보디상담대학에 여러분을 초대합니다

중생들의 심리적 고통을 효과적이고 실제적으로 치유할 수 있는 심리치료자의 능력을 갖추고 싶지 않으십니까? 포교 현장의 비구, 비구니 스님들, 포교사님들, 그리고 심리학이나 사회복지학을 전공(재학)하신 분들, 경영 일선에 계신 CEO들을 위한 전문 불교 상담 대학을 개설합니다.

중생의 심리적 치유를 위한 이론과 기법, 그리고 실재를 익혀 펼칠 수 있는 과정입니다. 전 과정은 부처님의 법에 기반을 두고 현장 중심적이고 실제 운영 가능한 심리치료 훈련을 받도록 설계되어 있습니다.

◆ 본 과정을 졸업한 수강생들의 성장

1. 인간의 삶에서 발생하는 심리적 고통의 원인을 구체적이고 정확하게 이해할 수 있습니다.
2. 심리적 고통의 원인이 어떤 방식으로 표현되고 역동을 불러일으키는지 정확하게 이해할 수 있습니다.
3. 그러한 고통으로부터 자유로울 수 있는 불교심리 치유의 방식을 정확하고 적절하게 사용할 수 있습니다.

◆ 교육 과정

1. 교육내용 : 기본정규과정 6과목과 전문과정 6과목, 특별과정 별도구성(6과목)
 2. 수강과목 : 총 12과목 개설(학기별 3과목)
불교상담심리(2과목), 일반상담이론(4과목), 상담실제(5과목), 사례연구(1과목)
 3. 사례연구발표 : 사례연구 보고서 제출(4학기), 임상실습 300시간 이수필수(임상실습 시간인정)
 4. 특강 및 워크샵 운영
 - 1) 특강 일정
 - ① 교육내용 : 1학기(사이코드라마, 대상관계), 2학기(MBSR, 의식성장관계치유)
 - ② 교육기간 : 1학기 2회(4/3~4/5, 6/5~6/7), 2학기 2회(10/11~10/13, 12/12~12/14)
 - 2) 워크샵 일정
 - ① 교육내용 : 하계 (집단상담), 동계 (만다라와 미술치료)
 - ② 교육기간 : 하계 1회(8/5~8/9), 동계 1회(1/7~1/11)
- ※ 특강 및 워크샵 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

☞ 마하보디상담대학의 특징은 실제 임상(현장)체험 위주의 교육입니다.

● 모집 안내

- 입학자격 : 스님, 포교사, 심리·복지·의료·상담학을 공부하시는 분, 경영일선에 계신 CEO
- 모집인원 : 25명(정원)
- 교육장소 : 경남 울주군 마하보디교육원
- 교육내용 : 정규 과정 1년, 전문과정 1년, 특별과정 별도 구성
- 교육기간 : 매주 토요일 연간 40주간 2년 과정 (2009. 3. 7 개강)
- 등록마감 : 2009년 1월 31일
- 개 강 일 : 2009년 3월 7일 토요일
- 수 강 료 : 한 학기 250만원(*1년차 250만원/학기, 2년차 200만원/학기)
- ※ 접수 : 전화로 받습니다. 전화 (052)264-1007, 0117/010-4444-5713(벨리), 팩스 (052)264-0209



마하보디교육원 : 울산광역시 울주군 상북면 양등리 138-1
홈페이지 : <http://jungtoh.com>

마하보디교육원 제28기 호스피스교육 안내



나는 내가 죽음에 직면하도록 돕는 데 만족을 느끼며, 나의 요구를 이해하는 민감하고 지각 있는 사람에 의해 돌봄을 받을 권리가 있다.

☞ 호스피스 윤리 중에서

♫ 불교전문 호스피스 교육에 여러분을 초대합니다!

- ♫ 일 정 : 2009년 1월 11일(일)~1월 18일(일), 7박 8일
- ♫ 내 용 : 35개 전문 과목을 통한 호스피스 전문 인력 양성 교육
- ♫ 대 상 : 스님 포교사 및 불교인으로서 보살행을 실천하고자 하시는 분
- ♫ 교 육 비 : 59만원(학인스님 20% 할인-재학증명서 제출), 교재비별도
- ♫ 인 원 : 남녀 60명
- ♫ 원서접수 : 홈페이지, 전화, 방문, 우편접수.(접수받은 서류는 일체 반환하지 않음.)
교육생 선발은 1차 서류 심사 후 개별 통보함.
- ♫ 원서마감 : 2008년 12월 31일까지 도착한 서류에 한함.

※ 이론교육 이수 후 호스피스 전문성을 키우기 위한 임상실습을 경험한 후에 수료식을 합니다.

21세기 보디사트바의 길!

오직 경험을 통한 자각과 성찰을 통하여 자신의 영성을 온전함으로 치유하고 고통에 직면한 중생들을 치유와 돌봄으로 함께하는 여정, 호스피스 전문가 과정에서 함께합니다.



▣ 마하보디교육원

울산광역시 울주군 상북면 양등리 138-1/전화 052-264-1007/팩스 052-264-0209

▣ 정도마을

충청북도 청원군 미원면 대신리 산 17-1/전화 043-298-2258/팩스 043-298-1457

홈페이지 <http://jungtoh.com> 이메일 maha@cpebud.com

다음카페 불교호스피스연합 <http://cafe.daum.net/BHU>