



## 스트레스 벗어나려면 일단 마음을 멈춰라

삶의 무게와 짐을 덜어주는 '불가 수행법' 책으로

템플 스테이를 비롯해 전국의 주요 사찰들이 다양한 수행 프로그램을 진행하면서 최근 불가 수행법에 대해 사람들의 관심이 높다. 하지만 가부좌를 틀고 앉는 것조차 익숙치 않은 초보 수행자들에게 마음은 다스리고 자신을 스스로 탐구해야 하는 불가의 수행법이 어렵게만 느껴진다. 초보자도 쉽게 따라해 볼 수 있는 수행법은 없을까?

고명석 조계종 포교연구실 선임연구원이 수행에 대해 막막하게 생각하는 사람들을 위해 '왕초보 수행박사 되다'(민족사)를펴냈다. 그는 생활 속의 수행법을 한마디로 '마음

을 멈추고 업의 흐름을 단절하라'고 요약한다.

저자는 초보 수행자들이 수행의 길로 차근 차근 들어갈 수 있도록 수행 사례와 불교 문

현을 참고로 생활 속에서 쉽게 따라해 볼 수

있도록 기초적인 수행법을 소개했다.

저자에 따르면 우선 정신을 집중하는 데 도움이 될 수 있도록 조용하고 평화로운 장소를 찾는다. 긴장을 풀 뒤 가부좌 자세로 편안하게 앉는다. 만약 가부좌 자세가 어렵게 느껴진다면 반가부좌를 해도 좋다. 귀, 어깨, 코, 배꼽이 수직이 되도록 허리를 곧추 세워

앉되 지나치게 세우지 말 것을 권한다. 몸이 쉽게 피로해지기 때문이다.

또 수행할 때 하는 등그랗게 말아 입 천장에 불인다. 허를 구부리면 침을 삼키는 소리를 막아주고 몸의 기 순환에 도움이 되기 때문이다.

효율법은 공기가 코로 들어와 빠져나가기 까지 호흡과정에 집중하면서 가늘고 길게 숨을 내쉬는 것부터 시작한다.

이밖에 수행 도중 몸이 공중에 봉 또는 듯한 신비한 느낌이 들거나, 망상에 빠지는 것을 극복하는 방법도 알려준다.

아울러 전통적인 염불 수행법, 다양한 방식의 절 수행법도 소개했다. 책은 '왜 부처임을 믿어야 하는가', '왜 발심(發心·깨달음을

얻으려는 마음)이 중요한가', '왜 의심을 크게 가져야 하는가' 등 '왜'로 시작하는 질문을 잇따라 던지며 나름대로 해답을 내놓는다. 또 일반인들이 알 듯 모를 듯한 화두에 대해서 쉽게 설명해 준다.

특히 육심을 버리고 '무심에 이르는 법'이라는 드물게 '무거운 마음을 내려놓기' 일상의 무거운 스트레스에서 벗어나기' '외로움과 분노 다스리기' 등 생활 속에서 평상심을 찾고자하는 방법도 제시한다.

저자는 동국대 인도철학과 대학원을 졸업하고 한국불교연구원 연구교양간사를 거쳐 현재 조계종 포교연구실 선임연구원으로 재직하고 있다.

/이은미기자 emlee@kwangju.co.kr

국내 유일 장애인 문학지  
'숏대문학' 여름호 발간

## 천주교, 이웃 종교와 교류

국내 유일의 장애인 문학지 '숏대문학'이 올해 여름호를 발간한 것으로 통권 70호를 맞았다.

1991년 봄호로 시작으로 17년 동안 장애인들의 시, 소설, 수필 등 문학작품을 꾸준히 실어왔다.

작고한 구상(1946~2004) 시인이 타계하기 직전 기증한 돈으로 지난 2006년부터는 '구상 숏대 문학상'도 운영하고 있다. 현재 '숏대문학'을 통해 정식으로 등단한 장애문인도 139명에 달한다.

IMF 당시 폐간 위기를 맞기도 했지만 후원회장인 오진권(이야기가는 외식공간 대표)씨 덕분에 지금까지 밟았고 있다. 하지만 후원자도 10여 명에 불과하고 대기업 협찬광고까지 끊겨 운영상에 어려움이 많다. 현재 편집자와 발행인이 무보수로 일하면서 기본비용을 최대한 줄여가며 버티고 있는 상황이다.

방귀희 발행인은 "스토우 부인이 쓴 '톰 아저씨의 오두막집'이 미국 노예해방의 불씨가 됐듯 '숏대문학'이 장애를 극복하는데 큰 힘이 될 수 있다는 것을 보여주고 싶다"며 "기성 문인들이 '숏대문학'에 대한 관심과 애정을 기울여 줄 것"을 당부했다 /이은미기자 emlee@kwangju.co.kr

대표하는 성균관도 찾을 예정이다.

이 프로그램은 다른 종교의 교리와 문화에 대한 이해를 넓히기 위해 마련한 것으로 앞으로 정례화해 매년 6월 넷째 주에 실시하기로 했다고 주교회의는 밝혔다.

그간 이웃 종교들과의 교류는 천주교 일부 교구에서 개별적이거나 비정기적으로 이뤄졌으나 앞으로는 천주교의 공식 대표 기구인 주교회의 차원에서 진행한다는 점에서 의미가 각별하다고 주교회의 관계자는 설명했다.

이들은 또 27일에는 대한불교 조계종 본사인 조계사와 총무원을 방문하고 이어 유림을

대표하는 성균관도 찾을 예정이다.

이 프로그램은 다른 종교계도 적극적인 환영의 뜻을 보였다고 주교회의 측은 말했다.

상당수 종교 단체들은 2시간 남짓 할애된 방송 시간을 늘려달라고 요청했는가 하면 성

공회의 경우 여건이 달으면 박경조 대주교가 직접 나서 응대할 것으로 알려졌다. /연합뉴스

주교회의 '종교간 대화' 프로그램 마련

불교·개신교·성균관 등 만남 정례화

## 장애인 사모, 주교양 자녀 양육법을 말한다

내달 7일 광주 월광교회서 특강

법)이란 주제로 특강을 연다.

이번 특강은 부모들을 위해 마련된 것으로 '엄마의 기준이 아이의 수준을 만든다' (두란노·사진)의 저자이자 서울 하나교회의 사모인 장애영씨가 강사로 나섰다.

장 씨는 만 15세에 최연소 연세대 법대생, 만 21세에 최연소 사법고시 합격생으로

이 신학교 6학년생으로 신부 서품을 받기 직전인 부제(副祭)들이라는 점에서 의미가 있다"면서 "일정을 일찌감치 조정했으면 조계종 총무원장인 지관 스님 등 종교 대표자들과 면담도 가능했을 것"이라고 말했다.

이 프로그램에 대해 다른 종교계도 적극적인 환영의 뜻을 보였다고 주교회의 측은 말했다.

상당수 종교 단체들은 2시간 남짓 할애된 방송 시간을 늘려달라고 요청했는가 하면 성

공회의 경우 여건이 달으면 박경조 대주교가

직접 나서 응대할 것으로 알려졌다. /연합뉴스

화제가 됐던 최승호씨의 엄마로 이날 특강에

서 '연령별 주교양 양육 노하우' '세상 이론보다 탁월한 주교양 자녀 양육법' '자녀와

부모의 발달단계 이해하기' 등 성경적인 자녀 양육법을 들려줄 예정이다. 문의 02-

2078-3456. /이은미기자 emlee@

화제가 됐던 최승호씨의 엄마로 이날 특강에

서 '연령별 주교양 양육 노하우' '세상 이론보다 탁월한 주교양 자녀 양육법' '자녀와

부모의 발달단계 이해하기' 등 성경적인 자녀 양육법을 들려줄 예정이다. 문의 02-

2078-3456. /이은미기자 emlee@

화제가 됐던 최승호씨의 엄마로 이날 특강에

서 '연령별 주교양 양육 노하우' '세상 이론보다 탁월한 주교양 자녀 양육법' '자녀와

부모의 발달단계 이해하기' 등 성경적인 자녀 양육법을 들려줄 예정이다. 문의 02-

2078-3456. /이은미기자 emlee@

화제가 됐던 최승호씨의 엄마로 이날 특강에

서 '연령별 주교양 양육 노하우' '세상 이론보다 탁월한 주교양 자녀 양육법' '자녀와

부모의 발달단계 이해하기' 등 성경적인 자녀 양육법을 들려줄 예정이다. 문의 02-

2078-3456. /이은미기자 emlee@

화제가 됐던 최승호씨의 엄마로 이날 특강에

서 '연령별 주교양 양육 노하우' '세상 이론보다 탁월한 주교양 자녀 양육법' '자녀와

부모의 발달단계 이해하기' 등 성경적인 자녀 양육법을 들려줄 예정이다. 문의 02-

2078-3456. /이은미기자 emlee@

화제가 됐던 최승호씨의 엄마로 이날 특강에

서 '연령별 주교양 양육 노하우' '세상 이론보다 탁월한 주교양 자녀 양육법' '자녀와

부모의 발달단계 이해하기' 등 성경적인 자녀 양육법을 들려줄 예정이다. 문의 02-

2078-3456. /이은미기자 emlee@

화제가 됐던 최승호씨의 엄마로 이날 특강에

서 '연령별 주교양 양육 노하우' '세상 이론보다 탁월한 주교양 자녀 양육법' '자녀와

부모의 발달단계 이해하기' 등 성경적인 자녀 양육법을 들려줄 예정이다. 문의 02-

2078-3456. /이은미기자 emlee@

화제가 됐던 최승호씨의 엄마로 이날 특강에

서 '연령별 주교양 양육 노하우' '세상 이론보다 탁월한 주교양 자녀 양육법' '자녀와

부모의 발달단계 이해하기' 등 성경적인 자녀 양육법을 들려줄 예정이다. 문의 02-

2078-3456. /이은미기자 emlee@

화제가 됐던 최승호씨의 엄마로 이날 특강에

서 '연령별 주교양 양육 노하우' '세상 이론보다 탁월한 주교양 자녀 양육법' '자녀와

부모의 발달단계 이해하기' 등 성경적인 자녀 양육법을 들려줄 예정이다. 문의 02-

2078-3456. /이은미기자 emlee@

화제가 됐던 최승호씨의 엄마로 이날 특강에

서 '연령별 주교양 양육 노하우' '세상 이론보다 탁월한 주교양 자녀 양육법' '자녀와

부모의 발달단계 이해하기' 등 성경적인 자녀 양육법을 들려줄 예정이다. 문의 02-

2078-3456. /이은미기자 emlee@

화제가 됐던 최승호씨의 엄마로 이날 특강에

서 '연령별 주교양 양육 노하우' '세상 이론보다 탁월한 주교양 자녀 양육법' '자녀와

부모의 발달단계 이해하기' 등 성경적인 자녀 양육법을 들려줄 예정이다. 문의 02-

2078-3456. /이은미기자 emlee@

화제가 됐던 최승호씨의 엄마로 이날 특강에

서 '연령별 주교양 양육 노하우' '세상 이론보다 탁월한 주교양 자녀 양육법' '자녀와

부모의 발달단계 이해하기' 등 성경적인 자녀 양육법을 들려줄 예정이다. 문의 02-

2078-3456. /이은미기자 emlee@

화제가 됐던 최승호씨의 엄마로 이날 특강에

서 '연령별 주교양 양육 노하우' '세상 이론보다 탁월한 주교양 자녀 양육법' '자녀와

부모의 발달단계 이해하기' 등 성경적인 자녀 양육법을 들려줄 예정이다. 문의 02-

2078-3456. /이은미기자 emlee@

화제가 됐던 최승호씨의 엄마로 이날 특강에

서 '연령별 주교양 양육 노하우' '세상 이론보다 탁월한 주교양 자녀 양육법' '자녀와

부모의 발달단계 이해하기' 등 성경적인 자녀 양육법을 들려줄 예정이다. 문의 02-

2078-3456. /이은미기자 emlee@

화제가 됐던 최승호씨의 엄마로 이날 특강에

서 '연령별 주교양 양육 노하우' '세상 이론보다 탁월한 주교양 자녀 양육법' '자녀와

부모의 발달단계 이해하기' 등 성경적인 자녀 양육법을 들려줄 예정이다. 문의 02-

2078-3456. /이은미기자 emlee@

화제가 됐던 최승호씨의 엄마로 이날 특강에

서 '연령별 주교양 양육 노하우' '세상 이론보다 탁월한 주교양 자녀 양육법' '자녀와

부모의 발달단계 이해하기' 등 성경적인 자녀 양육법을 들려줄 예정이다. 문의 02-

2078-3456. /이은미기자 emlee@

화제가 됐던 최승호씨의 엄마로 이날 특강에

서 '연령별 주교양 양육 노하우' '세상 이론보다 탁월한 주교양 자녀 양육법' '자녀와

부모의 발달단계 이해하기' 등 성경적인 자녀 양육법을 들려줄 예정이다. 문의 02-