광주일보 리더스 아카데미-월호스님 '반야심경에 반하다, 세 알의 약' 강연

"몸도 마음도 아바타…그걸 보는 관찰자가 진짜 '나'"

우리가 사는 세상은 메타버스 '자신의 객관화'가 해탈의 시작 꽃 중의 꽃은 '웃음꽃' 이니 웃을 일 만드는 이가 주인공

월호스님이 지난 10일 광주시 서구 라마다호텔서 열린 '광주일보 리더스 아카데미' 강연에서 원우들과 '마하반야바라밀'을 외치며 동작을 하고 있다. /김진수 기자 jeans@kwangju.co.kr

"몸도 아바타, 마음도 아바타, 나도 아바타, 너도 아바타, 이 세상은 메타버스! 몸과 마음은 아바타고 그걸 보는 관찰자가 진짜 '나'입니다. 관찰자의 입장에서 아바타를 바라보는 것이 해탈의 시작입니다."

tvN '유 퀴즈 온 더 블록'에 출연하며 '아바타 대면 관찰법'으로 화제를 일으킨 월호스님〈사진〉이 지난 10일 광주시 서구 라마다호텔서 열린 '광주일보 리더스 아카데미' 강연에서 '반야심경에 반하다, 세 알의 약'을 주제로 이야기했다.

150여 강에 달하는 법문을 강설하며 MZ세대가 꼭 듣고 싶어 하는 불교 강설자 1위에 선정되기도 한 월호스님은 최근 '아바타라 안심이다'를 비롯해 '당신이 행복입니다', '붓다! 기쁨의 노래' 등의 책을 썼다.

그는 이날 "오늘 여러분께 '세 알의 약'을 드릴 예정"이라며 "이 세 알의 약이면 세상 어떤 역경과 고난이 닥쳐도 딛고 일어설 수 있다"고 말하며 강연을 시작했다.

그는 첫번째 약은 '무아(無我)체험 아바타환(丸)'이라고 말했다. 우리는 아바타이고 우리가 사는 세상은 가상현실인데 우리는 현재 메타버스에서 아바타로 시뮬레이션 중이라는 것이다.

"손오공이 머리카락을 뽑아 후 불면 분신들이 생겨나요. 그게 아바타입니다. 아바타는 본래 인도 고전어인 산스크리트어로서, 강림한 분신 혹은 화신을 뜻합니다. 대승불교의 삼신불 개념에 따르면, 화신(化身)인 몸과 보신(報身)인 마음은 '아바타'이며, 관찰자인 법신(法身)이 '진짜 나'인 것이죠."

그는 고통에는 육체적 고통과 정신적 고통이 있는데 이 육체가 나라고 생각하면 내 고통이고 내가 아바타라고 생각하면 아바타의 고통이라고 말했다. 예컨대 '아바타가 근심 걱정을 하는구나' 하고 대면해서 관찰하면, 근심 걱정은 아바타의 몫이고 당사자는 관찰자의 입장에 서게 되며 이렇게 자신을 객관화하면 마음이 편안해진다는 것이다.

그러면서 걸어가면 '아바타가 걸어간다', 머무르면 '아바타가 머무른다', 앉았으면 '아바타가 앉아 있다', 누웠으면 '아바타가 누워 있다'하고 생각해야 한다고 말했다. 이어 아바타, 메타버스, 시뮬레이션을 알게되면 더 이상 얻을게 없으며, '열심히 사는 게 중요한게 아니고 바르게 사는 것이 중요하다'는 것을 깨닫게 된다고 설명했다.

이어 두번째 환인 '대아(大我)체험 바라밀환(丸)'에 대해서 이야기했다.

"제가 지리산 쌍계사에서 20년 살았습니다. 그때 제 방안에 난초를 키웠는데 신기하게도 제 방에 오는 난초마다 꽃을 피우더라고요. 어느날 화훼전문가가 왔길래 자랑을 했더니 '난초에게 스트레스 꽤나 주시나봅니다'라고 말하는 겁니다. 난초는 스트레스를 받아야 꽃을 피웠던 것이죠."

그러면서 월호스님은 "번뇌가 없으면 진전이 없다"며 "걸려 넘어지면 걸림돌이지만, 딛고 일어서면 디딤돌이다"고 말했다. 다만 번뇌를 나의 것이 아니라, 아바타의 번뇌로서 관찰해야 하고 그러다 보면 마음이 편안해지는데 이것이 바로 해탈의 시작이라고 덧붙였다.

그는 또 개나리, 벚꽃 등 봄 꽃의 공통점은 꽃이 먼저 피고 잎이 나중에 나는 것이라고 설명하면서 꽃중의 꽃은 '웃음꽃'이라고 말했다. 그러면서 웃을 일이 생겨 웃은 것은 누구나 할 수 있는데, 먼저 웃음으로서 웃을 일이 생기게 만드는 것은 주인공만이 할 수 있다고 말하며 원우들과 함께 '우하하하' 외치며 웃어보기도 했다.

그는 '명상'의 중요성에 대해서도 이야기했다. 그러면서 '사피엔스'의 저자 유발 하라리를 예로 들었다.

"유발 하라리는 15년간 하루에 두 시간씩 명상했습니다. 심지어 방학 동안에는 한 달이나 두 달간 스마트폰도 꺼놓고 집중명상을 했다고 합니다. 명상을 하게 되면 '나'라는 생각이 내려오고, 더 큰 '나'를 만날 수 있습니다."

월호스님은 마지막으로 '시아(是我)체험 행불환(丸)'에 대해 설명했다. '시아체험'은 "아는 만큼 전하고 가진만큼 베풀자. 전할수록 알게 되고 베풀수록 갖게된다"는 뜻을 담고 있다. 그는 특히 미래에는 더욱 전염성이 강하고 치명적인 팬데믹이 온다며 "아바타로 분리하고 바라밀로 전환해 행불로 함께 나누어 해탈하자"고 말했다.

이어 원우들과 함께 합장하고 '마하반야바라밀'을 10번 합창하면서 "행복을 가져오는 비결은 따로 없다. 행복은 내가 선택하고 만들어가는 것이다"고 말하며 강연을 마쳤다.

한편 광주일보 리더스 아카데미 다음 강연은 24일 열리며 환갑의 헬스 트레이너 조우순이 강사로 나선다. /전은재 기자 ej6621@kwangju.co.kr

서울우리아이치과, 아동센터 광주지원단에 후원 물품

지역아동센터 광주지원단은 서울우리아이치과의원 후원으로 11일 지역아동센터와 다문화·조손가정 등에 330개(1300만원상당)에어프라이어를 전달했다.

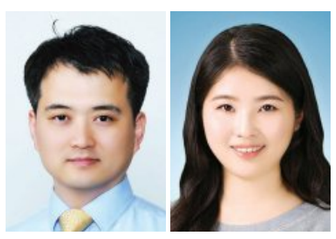
서울우리아이치과의원은 지역아동센터 아동 및 종사자들의 치과검진,치료 등도 지원하고 있으며 지역아동센터 아동들의 건강한 성장을 위해 지난해부터 광주지원단과 협약을 맺고 지역아동센터 아동들의 복지 증진을 위해 상호 협력하고 있다.

조원빈 서울우리아이치과의원 원장은 "앞으로도 다양한 사회공헌 활동과 지역아동센터 아동들의 든든한 건강 지킴이로 구강 건강증진을 위해 더욱 노력하겠다"고 말했다. 이에 최강님 지역아동센터 광주지원단장은 "지역아동센터에 아낌없는 사랑과 관심을 보내주신데 대해 감사드린다"며 고마움을 전했다.

지역아동센터 광주지원단은 아동종합복지시설인 지역아동센터를 지원하고 아이들의 꿈과 행복을 응원하고 있다.

/유연재 기자 yjyou@kwangju.co.kr

화순전남대병원 정승일 교수·임도경 전임의 대한요로생식기 감염학회 국제학술상 수상



화순전남대병원 비뇨의학과 정승일(왼쪽) 교수와 전남대병원 비뇨의학과 임도경(오른쪽) 전임의가 최근 서울 백범김구기념관에서 열린 대한요로생식기감염학회 제20차 정기학술대회에서 국제학술상을 수상했다. 국제학술상은 국내 SCI 및 국외학회지에 게재된 요로생식기 감염 관련 연구논문 중 우수 논문을 선정한다.

정 교수와 임 전임의는 '경직장 초음파 유도하 전립선 조직검사에 대한 예방적 항생제 비교'라는 논문으로 수상의 영예를 안았다. 전립선암의 확진은 전립선 조직검사를 통해 이뤄지는 검사 특성상 전립선염을 비롯한 요로계 감염 및 패혈증 발생의 가능성이 있어 적절한 예방적 항생제의 사용이 중요한 과제이다.

정 교수는 "국내 외 퀴놀론계 항생제의 내성이 증가함에 따라 예방적 항생제의 대체요법으로 퀴놀론과 포스포마이신 병합요법이 대두되고 있다"면서 "논문은 국내 최초로 대규모 후향적 임상연구를 통해 이를 뒷받침했다는 데 의미가 있다"고 밝혔다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

70 광주일보 70년 호남 최대 부수·열독률 1위

오늘의 날씨

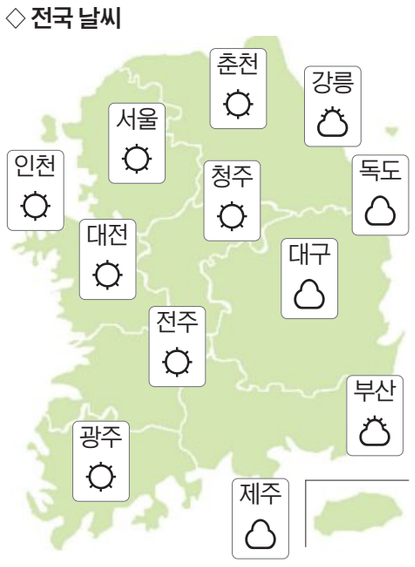
해뜸	05:31	달뜸	15:08
해짐	19:27	달짐	03:16

소나기 피하세요

전남 동부에 소나기 내리는 곳 있겠다.

광주	맑음	16/27	보성	맑음	14/25
목포	맑음	16/23	순천	소나기	17/26
여수	구름많음	17/23	영광	맑음	14/25
나주	맑음	15/27	진도	맑음	14/24
완도	구름많음	16/25	전주	맑음	15/26
구례	소나기	16/27	군산	맑음	15/24
강진	맑음	15/27	남원	구름많음	16/26
해남	맑음	14/26	흑산도	맑음	13/29
장성	맑음	14/26			

◇ 전국 날씨



◇ 바다 날씨

		오전	오후
		파고(m)	파고(m)
서해남부	앞바다	0.5	0.5~1.0
	먼바다(북)	0.5~1.0	0.5~1.5
	먼바다(남)	0.5~1.0	0.5~1.5
남해서부	앞바다	0.5~1.0	0.5~1.0
	먼바다(서)	0.5~1.0	0.5~1.5
	먼바다(동)	0.5~1.5	1.0~2.0

◇ 물때

	간조	만조
목포	04:15	10:59
	16:53	23:34
여수	12:31	06:18
	--:--	18:52

◇ 생활지수

식중독	자외선	미세먼지
주의	매우 높음	보통

◇ 주간 날씨

13(금)	14(토)	15(일)
17/23	11/22	10/23
16(월)	17(화)	18(수)
12/25	13/26	14/27

생활 게시판

여러분의 생활정보를 실어드립니다. opinion@kwangju.co.kr이나 광주광역시 동구 금남로 224 SC제일은행 빌딩 9층 광주일보 생활게시판 담당자앞으로 보내주시기 바랍니다. TEL 062-220-0621 FAX 062-222-4938, 222-4918

알림

▲광주 북구민을 위한 개인 무료 법률상담소=기초생활수급자, 조손가정, 저소득층, 영세민, 교도소 복역자, 사회취약계층자 무료상담 010-6444-8572.

▲광주시·전남도 재난심리회복지원센터 무료 상담=코로나19 등 각종 재난으로 심리지원을 위한 무료상담 1670-9512.

▲보호처분 또는 형사처분 받은 대상자 '허그일자리' 무료 취업프로그램 신청=취업상담, 직업훈련, 일자리알선, 취업교통비 지원 등 취업지원 및 긴급원호, 숙식제공, 주거지원 등 자립지원 신청 접수, 한국법무보호복지공단 광주전남지부 062-513-9936.

▲청소년전화 062-1388=광주시청소년상담복지센터 24시간 전화상담.

▲일가정양립지원본부 무료 상담=가정 폭력, 성폭력, 성매매 등 상담. 국번없이 1366. 휴대전화를 사용할 경우 062-1366.

▲광주시노인보호전문기관 24시간 노인학대 상담, 학대피해노인전용쉼터, 노인학대 신고=언제든 노인학대로 힘들어 하고 계신 분들, 노인학대를 목격하시거나 알게 되신 분들은 망설이지 마시고 노인보호전문기관으로 연락주세요 연중무휴, 24시간 전화상담 1577-1389.

▲광주북구중독관리센터 무료 상담&주간프로그램 운영=알코올, 인터넷, 도박, 약물로 인해 어려움을 겪고 있는 분들 대상 062-526-3370.

▲북구열린마음 상담센터 무료상담=정신건강&중독 무료상담(음주·우울·불안·스트레스·치매·인터넷) 지역주민 누구나 참여가능 062-526-3370.

▲광주남구중독관리통합지원센터=중독문제(알코올, 니코틴, 인터넷, 약물, 도박)로 고민하는 대상자와 가족에게 무료 상담, 다양한 프로그램 제공 062-413-1195.

▲광주서구중독관리통합지원센터 마음건강주치의운영=정신건강의학과전문의를 통한 중독·자살·우울 문제 등 매주 수·금요일 오후 2시~5시 무료상담 062-654-3802.

▲비영리민간단체 노후를 돕는 사람들 노후생애를 위한 무료교육=50세 이상 중장년층 남녀 15기 모집 주 3일(월·수·금) 1일 2시간씩 6개월간 진행. 영어, 심리상담, 생애설계, 노래, 댄스, 명심보감 등 진행. 062-223-1357.

▲사랑마루협동조합 사회적취약계층을 위한 복지장례서비스=기초생활 수급자, 조손가정, 무의탁 독거노인, 저소득층, 장애인(3급 이상) 장의입관 용품무료지원, 장례지도사무료지원 062-369-4009.

▲지적장애인 성인 주·야간보호 서비스 실시=월~금 오후 5~9시 사랑모아 주간보호센터 062-385-0422.

▲지역주민의 정신건강을 위한 열린 마음 상담센터=북구지역 5개 아파트 단지 내 지역주민의 정신건강을 위한 무료 상담소(우울, 불안, 치매, 스트레스, 알코올, 흡연, 약물, 도박, 인터넷 등) 062-525-1195.

▲지역아동센터광주지원단 방과 후 돌봄 이용안내=방과후 돌봄이 필요한 아동을 위한 보호·교육·정서지원·문화체험·석식제공 등 다양한 서비스 제공 062-522-9976.

모집

▲플랫폼창업희망자 교육생 모집=스마트폰 사용 가능자 수시모집, 5~6명 이면 개강, 광주대성초등학교 건너편, 플랫폼창업동호회 062-511-0030.

▲신창동 보은사 목련합창단 단원모집=성악 또는 찬불가 배우기에 관심이 있는 일반인 남녀, 매주 수요일 오후 1시 정기연습, 신창동 대광로제비앙아파트 후문 80미터 010-4622-7838.

▲정보기술분야 직업훈련생 모집=15세 이상 장애인 대상. 소프트웨어 개발 및 전산 사무행정. 교육기간 1년. 교육비 무료. 훈련수당 지급. 전남직업능력개발원 061-320-7024.

▲시니어플래너지도사(자격반) 모집=시·군·구지부모집, 한국치매예방교육원 광주전남지사 010-5522-9700.

▲인생이모작 카운슬러 모집=인생2막 생애 재설계, 은퇴 신중년 상담에 관심 있거나 교육경험이 있는 48~58세 남여 모집, 실버체조, 치매예방 놀이, 노후생활 관련 강사 등, 한국50+ 희망발전소 010-2626-5018.

▲사회공헌활동 기부은행 돌봄봉사자 모집=어르신 돌봄봉사자 모집, 만 13세 이상 가능, 동구노인종합복지관 062-232-4953.

▲한국범죄방지지도사 자격증 무료 취득=성별, 연령 제한 없음. 광주시 동구 금남로 5가 169번길 호남본부 062-515-7521.

▲초록우산 어린이재단 광주가정위탁지원센터 위탁부모=부모 사망, 이혼, 실직, 가출, 학대 등으로 친부모와 살 수 없는 아이들을 일정 기간 위탁할 인원 상담 062-351-1206.