



전남대 법학전문대학원 불교동아리 학생들이 지난달 가람마선원에서 명상을 하고 있는 모습.

〈가람마선원 제공〉

# 도심 한복판서 30분 ‘나’를 내려놓다

광주 대의동 가람마선원, 올해 9월부터 ‘명상 프로그램’ 운영  
자영업자·학생들로 북적…명상·차담 통해 잡념 줄이고 힐링

해가 겨우 모습을 드러낸 시간, 어둠이 채 가지지 않은 방 안에서 알람이 울린다. 휴대전화를 덮고 다시 눈을 감아보지만 머릿속은 이미 분주하다. 하루를 정신없이 보내고 나면 또다시 아침이 찾아온다. 무언가를 계속 해내야만 하는 일상은 분주하기만 하다.

스트레스에 지친 현대인들 사이에서 ‘명상’이 주목받는 이유다. 명상은 마음을 가라앉히고 자신의 상태를 관찰하는 수련이다.

최근 젊은 세대 사이에서 종교적 배경을 넘어 일상 속 마음 관리 방법으로 확산되고 있다. 그러나 스마트폰을 내려놓고 곧바로 내면에 집중하는 일은 쉽지 않다. 그렇다고 일상을 벗어나 산사로 향하는 것은 부담스러운 일이다.

도심 한복판에 30분의 쉼이 필요한 이들을 위한 선원(禪院)이 문을 열어 눈길을 끈다.

광주 동구 대의동에 위치한 가람마선원은 대한불교 조계종 제21교구 본사 송광사의 말사인 보성봉갑사가 사찰의 수행 정신을 도심으로 옮기기 위해 마련한 포교당이다. 지난 8월 개원법회를 봉행한 뒤 9월부터 본격적인 운영에 들어간 이곳에서는 정전 강의와 법회, 명상 프로그램 등이 진행되

고 있다.

가람마선원을 이끄는 일각 스님은 “처음에는 갑자기 선원이 생겼다는 점에 낯설어하는 반응도 있었지만 주변 상인들을 시작으로 조금씩 발길이 이어지고 있다”며 “불교 포교당이지만 명상 프로그램은 종교적 색채를 앞세우기보다 명상 자체에 초점을 두고 있어 비불교인도 편하게 참여할 수 있다”고 말했다.

인근에서 카페를 운영하는 한 부부도 가람마선원을 찾아 명상을 하고 있다. 이들 부부는 “작업 없이 돌아서 쉬는 날도 없이 가게를 꾸려가다 보니 피로가 쌓여 있었다”며 “명상이 도움이 된다는 이야기는 들었지만 막상 어디서 어떻게 시작해야 할지 몰랐다”고 했다. 그러다 문을 연 가람마선원이 눈에 들어왔다고 한다. 이후 매주 금요일 30분 명상이 일상의 한 부분이 됐다.

지난달에는 전남대 법학전문대학원 불교동아리 학생 10여 명이 선원을 찾았다. 변호사시험을 앞두고 책과 화면에 매달려 왔던 터라 피로감이 높았다. 학생들은 짧은 명상과 차담을 통해 숨을 고르고, 각자의 불안을 조용히 내려놓는 시간을 가졌다.

일각 스님은 “잡념을 없애려 애쓰는 것 자체가

오히려 긴장을 키울 수 있다. 중요한 것은 몸과 마음이 함께 안정되는 상태”라며 “생각이 떠오를 때 이를 밀어내기보다 떠올랐다는 사실을 알아차리고 따라가지 않는 연습이 명상의 핵심”이라고 설명했다.

가람마선원의 선명상은 30분 안팎으로 진행된다. 명상에 익숙하지 않은 참여자들이 부담 없이 참여할 수 있도록 시간을 짧게 잡았다. 먼저 몸에 힘을 빼고 안정적인 자세를 취한 뒤, 하루의 흐름과 자신의 상태를 돌아본다. 이어 복식호흡에 집중하며 호흡과 감각을 천천히 따라간다. 명상이 끝나면 차를 나누며 각자가 느낀 점이나 일상의 이야기를 나누는 시간이 이어진다.

가람마선원은 앞으로 명상을 중심으로 프로그램을 정비할 계획이다. 오전과 오후 시간대를 나눠 출퇴근 전후에 참여할 수 있는 명상 시간을 확대하고 온라인을 통한 강의와 명상 안내도 병행할 예정이다.

일각 스님은 “도심에서 선원을 운영하면서 스트레스와 압박감으로 우울감이나 공황을 호소하는 젊은 이들이 적지 않다는 것을 알게 됐다”며 “자신에게 집중함으로써 타인에게 기대는 마음을 내려놓고, 그 과정에서 오히려 자신과 주변에 대한 감사를 느낄 수 있다. 명상이 아픈 마음을 스스로 돌볼 수 있는 계기가 되었으면 한다”고 전했다.

/장혜원 기자 hey1@kwangju.co.kr

## 시와 신앙, 그 아름다운 하모니

강진 출신 김종관 시인 ‘우린 흐림에서 만나...’ 펴내

일반적인 종교시는 경건함과 무거움이 느껴진다. 절대자에 대한 간구와 나약한 인간의 죄를 모티브로 하기 때문이다. 자칫 신앙이 시심을 짓누르고 있다는 인상을 주기도 한다.

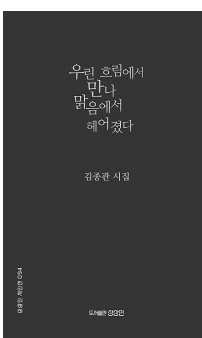
그러나 깊은 신앙을 가져와 두고 독창적인 시심을 불어넣는 시들은 문학적 관점에서 심미적 감성을 발현한다. 시와 신앙의 아름다운 하모니는 그 자체로 카타르시스를 준다.

강진 출신 김종관 시인이 ‘우린 흐림에서 만나 맑음에서 헤어졌다’ (상상인)을 펴냈다.

성결대 국문과를 졸업하고 서울신학대학교, 총회신학대학원을 졸업한 이력에서 보듯 시인은 일반적인 문인은 아니다. 그의 시에서 종교적 색채가 느껴지는 것은 그런 연유다.

김 시인은 “나이기도 선물이라고 생각하며 체험을 갈아 시의 소재로 쓰고 있다는 것은 내가 살아 있다는 것을 증언해 주고 또 다른 시정을 연민으로 색칠하는 것은 신앙과 시로 빛을 얻어 어둠을 누리고 사는 까닭이다”고 전했다.

김 시인의 작품은 종교적 분위기를 내재하지만 그것을 넘어서 문학적 율미를 환기한다. 시적인 역량이 가볍지 않다는 방증이다.



기도와 생활, 은총, 일상, 외로움 등 시적 소재 스펙트럼이 넓고 감성의 결도 섬세하다.

다음의 작품들은 시인의 시적 수준을 가늠하게 하는 명문들이다.

“나는 외로움을 지갑에 넣고 다닌다/ 사람을 만날 때마다 빼 쓴다”(‘외로움의 솔루션’ 중), “등근 콩/ 나누기 좋게 두 조각이다// 비둘기가 좋아하는 콩// 콩 속에 평화가 있다”(‘콩’ 전문)는 삶과 사람, 신에 대한 깊은 사유를 오랫동안 견지해야 체득할 수 있는 표현들이다.

한편 마경덕 시인은 추천사에서 “김종관 시인은 자기 생활의 유동 속의 언어를 다스려 시적으로 형상화시키는 시재(詩才)가 탁월한 시인이다”며 “한 편 한 편의 시는 시인과 맞물리는 세계에서 규범을 지키며 살아온 진지한 기록이며 보존할 가치가 있는 아카이브인 셈이다”라고 평한다.

/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr

## 니체의 철학, 예술로 한걸음 가까이

카페 필라소피아 ‘니체 워크’ 심포지엄…22~27일 은암미술관

‘차라투스트라는 이렇게 말했다’, ‘우상의 황혼’ 등을 쓴 독일의 철학자 니체. ‘신은 죽었다’라는 그의 주장은 20세기 유럽 지식 사회뿐 아니라 예술, 심리, 문학 등에 많은 영향을 끼쳤다.

니체의 철학, 사상, 수사 등을 다양한 주제와 강연, 전시, 공연, 시낭송 등으로 조망하는 프로그램이 마련됐다.

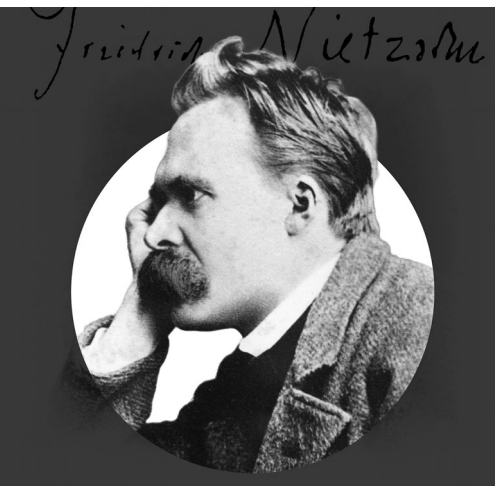
카페 필라소피아(대표 정진기)는 창립 29주년을 맞아 ‘니체 워크’를 주제로 심포지엄을 연다. 오는 22일부터 27일까지 은암미술관.

먼저 26일 오후 1시에는 두 개의 강연이 집중적으로 펼쳐진다.

김현욱이 피아노 연주로 ‘인간적인 너무나 인간적인’ 외 1곡을 들려준다. 이어 첫 번째 강의 ‘니체, 현대 정신사를 열다’를 주제로 김정현 원광대 명예교수가 강연을 한다. 토론자로 노양진 전남대 명예교수가 참여한다. 임택준은 ‘니체와의 대화’를 주제로 퍼포먼스를 펼친다.

두 번째 강의 주제는 ‘니체와 루살로메’. 정영도 동아대 명예교수가 강연을 하며 이선 전북대 철학과 교수가 토론을 한다. 김태훈 외 1명은 ‘내가 사랑하는 사람’ 외 1곡을 연주 및 시낭송으로 선사할 예정이다.

27일에도 오후 1시부터 심포지엄이 예정돼 있다. 먼저 이상열이 첼로 연주로 ‘트리에메라이 꿈’ 외 1곡을 선사한다. 이어 세 번째 강연은 ‘니체, 은유에 올라타다’를 주제로 김광수 한신대 명예교수가 시민을 만나며 박진영 공감커뮤니케이션



선연구원장이 토론을 한다. 카페 필라소피아가 함창으로 ‘위버멘쉬의 노래’를 들려줄 예정이다.

이에 앞서 관련 전시도 먼저 개관해 27일까지 관람객들을 맞는다.

김은중, 김해성, 김평중, 김정현, 김병택, 나상욱, 노의용, 서현호, 이근표, 진경우, 주홍, 채종기, 허달용, 황순철, 한희원 등 작가들이 작품을 출품했다.

한편 정진기 대표는 “이번 ‘니체 주간’은 카페 필라소피아 창립 29주년을 맞아 기획됐다”며 “니체의 사상과 철학 등을 강연과 함께 전시, 공연, 퍼포먼스, 시낭송 등을 통해 시민들에게 가까이 다가갈 예정”이라고 전했다.

/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr

## 정순택 대주교 “가장 외진 곳부터 성탄 은총 내리길”

성탄 메시지 발표

천주교 서울대교구장 정순택(사진) 대주교는 17일 “성탄의 은총이 가장 외지고 어두운 곳에 먼저, 그리고 충만히 내리길 바란다”고 말했다.

정 대주교는 이날 발표한 성탄 메시지에서 “성탄을 맞아 강생하신 주님의 은총과 평화가 모든 이에게 충만히 내리기를 기도한다”며 “특히 삶의 상처와 외로움, 고립과 불평등 속에서 고단한 시간을 보내는 이들에게 주님의 위로와 희망의 빛이 넉넉히 스며들기를 청한다”고 전했다.

이어 “고통과 외로움의 자리에 있는 이들에게 가까이 다가가는 것이 곧 아기 예수님을 만나는 길”이라며 “일상에서 나누는 작은 친절과 한 사람을 품어주는 따뜻한 마음이 바로 성탄의 신비를 드러내는 가장 구체적인 표지”라고 강조했다.

정 대주교는 아울러 서울대교구가 ‘하느님과 이웃과 이루는 친교의 교회’, ‘모두가 주인공으로 참여하는 교회’, ‘복음의 기쁨을 살고 증거하는 선교하는 교회’로 꾸준히 자리나야 한다고 덧붙였다.

/연합뉴스



unesco  
World Heritage site  
Getbol, Korean Tidal Flats

# 한국의 갯벌

Getbol, Korean Tidal Flats

한국의 갯벌  
유네스코 세계유산

www.getbolworldheritage.org

### '한국의 갯벌'은 세계자연유산

- 유 산 명 : 「한국의 갯벌」 (Getbol, Korean Tidal Flats)
- 등재기준 : (x) 생물다양성 및 멸종위기종의 서식지
- 등재년도 : 2021년
- 유산면적

면적	한계 (km²)	유산지역 (km²)	완충구역 (km²)
총면적(km²)	2,030.03	1,284.11	745.92
서천갯벌	104.66	68.09	36.57
고창갯벌	74.11	55.31	18.80
신안갯벌	1,773.40	1,100.86	672.54
보성·순천갯벌	77.86	59.85	18.01

※ 유산지역 면적은 서울시(605.24km²)의 약 2배, 전체 연안습지보호지역(1,497.24km²)의 약86%, 국가연안습지(2,482.00km²)의 약52%를 차지

#### 탁월한 보편적 가치 (OUV)

지구 생물 다양성의 보존을 위해 세계적으로 가장 중요하고 의미있는 서식지 중의 하나이며, 특히 멸종위기 철새의 기착지로써 가치가 크므로 '탁월한 보편적 가치'가 유네스코 세계유산위원회의로부터 인정

### 한국의 갯벌 VR프로그램

한국 갯벌의 생태를 VR로 만나보세요! 철새이동, 먹이활동, 서식굴, 쾨름을 싸움, 염낭개, 염생식물, 오염된 갯벌 구출까지 7가지 콘텐츠로 갯벌의 생명을 생생하게 체험할 수 있습니다

철새이동

철새의 먹이활동

서식굴

오염된 갯벌에서 갯벌생물을 구하자

쾨름을 싸움

갯벌의 청소부 염낭개

염생식물의 역할

### 다양한 형태의 아름다운 갯벌 경관

갯벌 위에 새겨진 기하학적 모양의 조수로

자연이 선물한 아름다운 조수로

갯벌 위의 수채화

새들의 휴식적인 사취와 알만사취지

갯벌 위에 춤추는 무희, 사취

알만사취지 위에서 휴식하는 종도요

전 세계에 유례를 찾아보기 힘든 특이퇴적체

모래-자갈 선형체, 세상에 알려지지 않은 아름다움

갯벌로 다른 행성을 보여주는 혼합갯벌 속의 모래갯벌

### 한국의 갯벌,이 가진 독보적인 특징

- 생물종 다양성을 높여주는 깊은 산소층
- 갯벌 주변에 섬과 산이 보이는 수직적 경관

수평선만 보이는 북대서양 연안의 외딴해 갯벌

산과 섬에 둘러싸인 절경을 보이는 한국의 갯벌

### "생생한 현장, 함께한 순간들"

아이들의 눈빛이 반짝이는 생태 탐험 수업 현장!

직접 만지고 만드는 생태 교육 체험

VR로 떠나는 생생한 갯벌 탐험

내 손으로 만드는 미니 갯벌 생태계

갯벌 생태계를 직접 구성해보는 활동