

김영애 법사의 안심뜰

⑥ '나'라는 상(相)을 버려라

자녀의 진로, 간섭 말고 진실한 응원을

금융업에서 30여 년간 종사해온 연숙 씨에게는 20대 중반의 딸이 있다. 서울에서 자취하며 대학을 졸업하고 호텔에서 일하고 싶다는 꿈을 안고 취업을 준비 중인데, 그 딸의 진로를 고민하며 연숙 씨에게 전화가 걸려왔다.

"혹시 주위에 호텔 쪽 근무하는 분 아세요? 저희 딸이 이번에 A, B 호텔 직원채용에 응시했는데 두 곳 모두 합격했어요. A호텔은 3성급인데 정규직이고, B호텔은 5성급이지만 계약직이에요. 아무래도 정규직이 급여도 높고 안정적이니 3성급이어도 저는 A호텔을 갔으면 하는데, 딸은 5성급 B호텔로 가겠다고 하네요. 비록 계약직이어도 본인이 열심히 하면 좋은 결과가 있을 거고, 무엇보다 외국인과의 접점이 더 많고 다양한 경험을 할 수 있는 곳이라서 꼭 가고 싶다는 거예요. 딸은 전부터 럭셔리하고 근사하게 살기를 원해왔는데, 저는 그 점도 좀 마땅치가 않아요. 세상물정을 몰라서 정규직 놔두고 계약직으로 가는 것 같아 말리고 싶네요. 제가 직장생활을 하면서 계약직에서 정규직으로 전환될 때 엄청 고생해봐서 잘 알거든요. 혹시 호텔업에 종사하시는 분 계시면 조언을 구해서 딸아이한테 마음 돌리라고 얘기해주고 싶어요."

자식의 고생길이 훤하게 보일 때 우리 마음은 어떠한가? 안타까움이 앞서 자식의 마음을 돌려놓고 싶은 유혹이 생기는 건 비단 연숙 씨에게만 일어나는 마음은 아닐 것이다. 자녀의 진로선택에 있어 부모가 원하는 곳과 자녀가 원하는 곳이 다를 때 어떻게 해야 할까?

경험의 폭과 연륜의 깊이가 다르니 분명 부모가 더 바람직한 판단을 할 확률이 높을 수는 있다. 그러나 중요한 건 부모의 인생이 아니라 자녀의 인생이라는 점이다. 자녀 인생의 주인은 부모가 아니라 자녀 본인이다. 돌봄이 필요하고 미숙한 청소년기 자녀에게는 부모의 조언이 어느 정도 필요하겠지만 이미 성인이 된 20대 중반으로서 자신의 주관이 명확하고, 스스로가 원하는 바에 따라 방향을 결정하고, 도전할 곳을 알아본 후 채용시험을 준비하고 합격까지 했다면 더 이상 부모가 끼어들 일이 아닌 것이다. 스스로 도전하고 개척해가는 자녀의 열정을 그저 찬탄해주고 격려해주고 믿어주는 지지가 필요할 뿐이다.

"따님 잘 키우셨습니다. 괜한 걱정 마시고 야무진 따님을 칭찬해주세요. 앞으로 직장생활에서 어려움이 닥쳤을 때 자신이 선택한 곳에선 이겨낼 힘이 나오지만 부모가 정한

성인이 된 자식의 진로 결정이
걱정되더라도 그건 부모 기준
스스로 헤쳐 나가는 힘 격려를

곳에선 부모 때문에 이곳에 와서 내가 이렇게 힘들다는 원망심이 나올 수 있으니, 그 마음 거두시고 그저 따님을 위해 밝은 마음으로 축원을 해주세요."

부처님 법문에 의지해 사는 불자는 자녀에 대한 집착심을 내려놓아야 한다. 자신의 경험에 기반한 잣대와 기준으로 자녀를 대하는 걸 경계해야 한다. 성인이 된 자녀가 스스로 자신의 진로를 결정하고 자신의 선택에 책임지며 시행착오를 거쳐 성장하는 기회를 빼앗지 말자. 세상이라는 바다에서 각자의 배를 조정하는 것은 어느 누구도 대신해줄 수 없다. 어린 자녀를 키울 경우도 마찬가지다. 자녀의 시행착오를 두려워 말자. 시행착오라는 말도 사실 맞지 않는 표현이다. 이름하여 시행착오일 뿐 실은 자녀를 키워주는 소중한 경험들이다.

부처님께서는 〈금강경〉에서 '나'라는 집착에서 벗어나라고 말씀하신다. 내 기준으로 자녀를 키우지 말고 자녀 스스로 자신의 삶의 주인으로 살도록 돕자. 자녀를 바라보며, 그들의 무한한 가능성을 믿고, 그들이 진정 원하는 삶의 길을 스스로 찾아갈 수 있도록 조용한 응원자가 되어주자. 그리고 그들에게 단단한 정신적 지주가 되어줄 수 있는 부처님의 가르침을 전해주자. 그리고 은밀하게 숨어있는 부모 자신의 두려움을 자식에게 투영시키지 말자. 두려움 또한 아상이기에 그저 나무아미타불로 항복받아야 할 것이다. 한탑 스님께서는 〈금강경법문〉에서 이렇게 법문해주신다.

"만약에 '나는 남을 제도할만한 능력이 있다'고 하면 그것은 무슨 상(相)입니까? 그것은 '아상(我相)'입니다. '저 사람은 내가 제도해야 되겠다'하면 그것은 '인상(人相)'입니다. 그래서 '저 사람과 내가 같이 열반의 세상에 들어가야 되겠다'는 것은 중생상(衆生相)입니다. '그러니까 역시 내 생명이 귀하구나'하면 '수자상(壽者相)'이 되어버리는 것입니다. 주변에 있는 누군가를 고치겠다는 마음을 갖는 것은, 그 사람을 고칠 수 있는 능력이 나에게 있다는 생각이 밑변에 깔려있기 때문입니다. 그 사람을 내가 고칠 수 있다고 보는 것이죠. 그런 마음을 갖고 있는 동안, 상대방을 제도하기는커녕 영원히 나 자신도 상대유한의 세계에서 벗어나지 못합니다. 아상·인상·중생상·수자상이 없어야 보살입니다. 아상·인상·중생상·수자상이 없는 것이 나무아미타불입니다."

〈문사수법회 법사〉

건강 365

⑫ 흡연의 진짜 이유는

담배 대신 산책과 운동을

담배는 고대 마야인들이 종교의식에 이용하면서 시작된 것으로 알려져 있습니다. 서구로 담배가 전파된 것은 1492년 콜럼버스가 인도를 찾아 인도의 반대쪽으로 떠났다가 우연히 발견한 아메리카 대륙에서 담배를 알게 된 후부터이구요. 우리나라에는 임진왜란 때 일본에서 고추와 함께 들어온 것으로 생각됩니다. 유럽에서 초창기 흡연이 널리 보급되는 당시만 해도 담배의 긍정적인 측면이 어느 정도 인정되어 입냄새를 제거하거나 각성효과가 있는 것이 장점으로 부각되기도 했지만, 그때에도 담배의 유해성은 여러 측면으로 사회문제가 되어온 것이 사실입니다. 그러다가 1·2차 세계대전, 여성인권의 신장 등 여러 사회적인 변화를 겪으면서 담배는 전 세계 인구에게 급속히 퍼지게 됩니다.

우리나라에서도 담배는 소화가 안 될 때나 회충으로 배앓이할 때 사용하였습니다. 조선시대까지만 하더라도 담배에 대한 차별이 없어서 여성이 흡연하는 것을 나쁘게 보지 않았고, 어른과 아이가 함께 담배를 피우는 모습도 어렵지 않게 볼 수 있었다고 합니다.

담배는 한약재로 쓰이지는 않았지만 담배의 작용에 관한 조선시대 기록을 살펴보면 가래가 잘 뱉어지지 않을 때, 구역질, 소화불량, 위산역류 등의 증상에 효과가 있는 것으로 평하고 있습니다. 반면 담배의 단점으로 담배로 인한 악취, 경제적 손실, 담배를 구하기 위한 육체적 정신적 노력 등을 제시하고 있는 것으로 보아 조선시대도 현대와 크게 다른 삶을 산 것 같지는 않습니다.

우리나라 흡연문화의 특징 중 하나는 타르와 니코틴 함량이 낮은 담배가 인기가 높다는 점입니다. 몸에 나쁜 담배를 피우면서 건강을 생각한다는 건 어떤 면에서 굉장히 모순되어 보이기도 합니다. 국내에 거주하는 외국인 흡연자 중에 '타르와 니코틴 함량이 낮은 담배만 찾는다면 왜 담배를 피우는지 이해할 수 없다'는 말을 하는 분이 있었습니다. 오죽하면 담배 이름이 타르 함량이기도 하지요. 타르 함량이 0.5mg인 담배를 피우는 분이 나는 1mg 담배를 피우는 사람의 두 배를 피워도 된다는 말을 들은 적이 있습니다. 현재 생산되는 담배의 품질 기준이 표시량의 ±2mg이라는 사실은 0.1짜리를 피우냐 0.5나 1.0짜리를 피우냐는 고민을 무색하게 하기도 하고, 담배 필터 주변에 뚫려 있는 작은 구멍을 막고 피우게 되면 말보로나 다름없는 타르 함량을 흡입하게 된다는 사실은 이제 흡연자들에게도 낯선 상식이 아닙니다. 반면 외국의 경우는 대부분 6mg 정도의 담배가 일반적이며, 한때는 한국으로 수입이 금지되었던 10mg 이상의 담배도 드물지 않습니다.



흡연, 니코틴 흡수를 위한 습관
한국서는 휴식 문화로 자리잡아
금연 하려면 흡연 대체습관 필요
운동, 게임 등 활용, 금연 습관화

금연에 관한 글을 쓰면서 굳이 타르와 니코틴 함량에 대해서 이렇게 구구절절 언급하는 것은 한국의 흡연가들이 담배를 피우는 진짜 이유를 생각해보기 위함입니다.

원래 담배를 피우는 행위는 니코틴을 흡입하여 니코틴의 작용을 신체가 얻기 위함이지요. 하지만 건강을 생각해서 농도가 낮은 담배를 찾는다면 그건 니코틴이 필요하기 때문이 아닐 수도 있습니다. 니코틴이 필요해서라면 니코틴 패치를 붙이면 되지 굳이 번거롭게 담배를 피울 필요가 없거든요.

담배가 필요한 상황은 대부분 휴식이 필요한 때입니다. 그것이 육체적이든 정신적이든 스트레스가 많은 상황에서 잠깐 재충전을 할 시간이 필요한데, 바쁜 한국사회는 이런 빈둥거리는 시간을 본인도 주위 동료도 쉽게 용납하지 못합니다. 이럴 때 담배를 피우게 되면 '담배가 몸에 좋지 않으니 끊으라'고는 하더라도 담배를 피우러 나가지 못하게 막지는 않습니다. 담배를 피우는 동안은 분명 일을 하고 있지 않지만 놀고 있지도 않습니다. 불을 붙이고, 연기를 마셨다가 뱉고, 재를 털고, 깔끔하게 불을 꺼야 하니까요. 그리고 흡연은 길든 짧든 정해진 시간이 있습니다. 담배가 타고 있는 만큼의 시간이지요. 즉 많은 흡연자들의 담배 욕구는 담배가 타들어가는 시간만큼의 휴식이 필요한 것이고, 업무와 관련된 압박이 크면 클수록 더 잦은 휴식시간이 필요하게 되어 흡연량이 늘어나게 되는 것입니다.

그러므로 담배를 끊기 위해서는 흡연과 비슷한 활동이 필요합니다. 담배를 피우는 빈도와 한번 흡연하는 만큼의 시간을, 몸을 움직여서 업무와 무관한 곳에 집중을 하게 하는 그런 활동입니다. 대표적으로 산책이나 간단한 운동이 있을 수 있습니다. 자리를 떠나지 않는다면 퍼즐이나 짧게 끝날 수 있는 게임 등도 있을 수 있구요.

한때 수험생들에게 유행한 피젯 스피너 돌리기 같은 것도 유용한 방법이 될 수 있습니다. 할애할 수 있는 시간과 집중할 수 있는 활동 이 두 가지가 수반된다면 어떤 것이라도 가능할 수 있으며, 이왕이면 몸에 좋은 활동이 더욱 좋겠죠. 그리고 이러한 활동을 업무태만이 아니라고 받아들일 수 있는 사회적인 분위기도 필요하다고 생각됩니다.



최동준
동국대일산한방병원 한방내과 교수

'세상에서 가장 쉬운 건강법' 오행컬러패치 특판 할인가

국민대 스포츠건강재활 전공
심영세원 교수가 개발한 오행컬러패치!!
PDA식약처 검증된
피부 친화 Tpe겔 접착제 사용!!

천연광물의 원적외선 파동에너지 기술과
한의학 14경락 361경혈 기반
색상학, 수리학, 명리학을 접목하여
경직된 세포를 마사지하고 통증을 예방 · 완화하는
기술을 패치(파스) 한 장에 담았습니다.



자면서 저절로 건강해지는 패치(파스)
"취침 전 붙이고, 기상 후 떼세요"

1+1 소비자가 ₩99,000 → 60%할인 ₩39,600 총 80매
3+3 소비자가 ₩297,000 → 63%할인 ₩109,890 총 240매
5+5 소비자가 ₩495,000 → 68%할인 ₩158,400 총 400매

QR코드를 카메라로 찍어보세요
사용법 강연 영상이 나옵니다
허리통증 무릎통증
어깨/목통증 손목/발목통증

NAVER 마하몰 YouTube 심영세원

주문은 마하몰! 1688-9099 / (02)732-1520 인터넷 주문은 www.mahamall.co.kr / 신한은행 100-036-429749 (예금주 : 현대불교신문사)