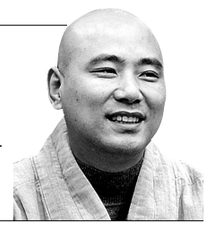
| 현불 논단 |

청소년 스마트폰 중독, 불교적 해법은



선업 스님
한국명상지도자협회 이사

'스마트폰 이용 조사' 따르면
청소년 15.2% 중독 위험군
연령대 낮아지고 女 더 심각

고위험군, 수면 · 학업에 장애
대인관계 어려움, 심리 불안도

포교원 인성 프로그램 공모서
중독 해소 관련 방안 개발해야
"청소년 심성회복 등불 될 것"

올해도 어김없이 '2018년 인터넷 · 스마트폰 이용습관 진단조사'가 발표되었다. 여성가족부에 따르면, "전국 학령전환기(초4 · 중1 · 고1) 청소년 129만1546명을 대상으로 조사한 결과 15.2%에 해당하는 19만6337명이 인터넷 또는 스마트폰 중독 위험군인 것으로 나타났다"고 한다.

발표에 따르면 인터넷과 스마트폰 중 하나라도 과의존 위험군으로 진단된 청소년은 19만 명이 넘었으며 두 가지 모두에 중독된 '중복 위험군'도 6만4924명이나 되었다. 특히 문제가 되는 것은 인터넷 · 스마트폰에 중독되는 연령대가 갈수록 낮아지고 있으며 여학생의 중독 문제가 상대적으로 더 두드러지고 있다는 점이다.

증상으로 보면, 인터넷 이용 고위험군은 대인 관계가 사이버 공간에 한정되며, 하루 3~4시간 이상 인터넷에 접속하다보니 학업에 곤란을 겪거나 우울함을 느끼기 쉽고 인터넷 금단 증상이 나타난다. 그리고 스마트폰 이용 고위험군은 스마트폰의 과도한 사용으로 인해 내성과 금단증상이 생겨 수면, 학업, 건강 등 일상생활에 장애를 경험하며 스마트폰에 의존하고 집착하여 학업이나 대인관계에 어려움을 겪고 심리적 불안감을 느낀다.

경전에서는 이런 청소년의 특성을 "눈이 불타고 있다. 귀가 불타고 있다. 몸이 불타고 있다. 결국 마음이 불타고 있다"고 표현하고 있다.

원인의 측면으로 보면, 첫 번째로 청소년들이 주로 사용하는 플랫폼과 주로 사용하는 콘텐츠의 변화를 꼽을 수 있다. 지금의 청소년들이 스트레스를 해소하는데 주로 쓰는 도구는 스마트폰이다. 피로를 풀기 위해 아이들은 스마트폰 속으로 들어가 버린다.

두 번째는 발달에 따른 심리 내적 원인을 들 수 있다. 정체성의 혼란으로 인해 진로 등에 대한 스트레스가 가중되고 또래 관계의 중요성이 커지면서 자신감과 열등감 사이에 고민도 늘어나게 된다. 또래 집단의 압력은 스마트폰 사용을 기하급수적으로 증가시키는 결과를 만들어낸다. 양육을 위한 부모의 태도에 민감하게 반응하고 조그만 일에도 쉽게 상처 받는 청소년 시기이다. 누른다 싶으면 그만큼의 격한 반발이 수반된다.

세 번째는 점점 담화 욕구가 줄어가는 환경적 요인이다. 질문이 줄어 입이 닫히면 생각과 마음이 닫힌다. 질문과 답을 통해 생각할 수 있는 시간과 공간이 허용되지 않는 입시 위주의 청소년기이다. 열린 사고가 차단된 아이들에게 담화 욕구는 충족되지 않는다.

상황이 이렇게 되다 보니 여성가족부에서는 인터넷 · 스마트폰에 중독된 청소년의 특성을 고려한 맞춤형 정책을 강화하기로 하는 등 다양한 방안을 내놓고 있는데 불교계의 대응책이 더 주목할 만하다. 바로 조계종 포교원에서 인증하는 인성프로그램 공모전이다.

이 공모전의 주제를 청소년의 과의존 해소 프로그램을 개발로 하고 그 내용도 불교사상에 나오는 삶의 변화를 뜻하는 '전의(轉依)'나 '전환법(轉換法)'을 사용하여 의존하고 있는 것에서 풀려나도록 한다면 그 자체로 맞춤형 해결책이 된다.

사찰, 단체, 기관 및 개인이 힘을 합쳐 불교수행법을 활용한 의존해소 방안을 마련하고 효과를 검증해 내면 새로운 치유용 플랫폼의 탄생과 함께 훌륭한 청소년 심성회복의 등불이 될 것이다.

社說

불교계 환경운동에 관심을

최근 다시 환경에 대한 관심이 높아지고 있다. 나날이 심각해지는 미세먼지 · 초미세먼지 문제는 생활 속에 깊숙이 자리 잡았고, 라돈 침대와 대구 수돗물 사태는 국민적 공분을 샀다. 이들은 모두 우리 시대의 환경문제와 직결된다.

그래서일까. 불교계의 환경운동들도 조금씩 활기를 띄는 모양새다. 불교환경연대는 여주 신륵사, 여주환경운동연합과 함께 지난 6월 23일 신륵사 앞 남한강가에서 '4대강 재자연화를 위한 버드나무 심기 방생법회'를 봉행했다. 수질을 정화하는 것으로 알려진 버드나무를 심어 오염된 4대강을 치유한다는 게 법회의 목적이었다.

한국사찰림연구소는 꾸준한 사찰림 탑방을 통해 한국 사찰림의 체계적이고 합리적인 관리와 지속가능한 보존 등을 추진하고 있다. 최근에는 숲바라밀본부를 통해 불교계에 숲전문가를 파견한다고 계획을 발표하기도 했다.

불교뿐만 아니라 종교단체들이 참여하는 생명탈핵실크로드순례단은 반환점을 돈 생명탈핵도보순례를 하반기에 다시 추진한다고 한다. 세계생명헌장 제정도 속도를 내고 있는 것으로 알려졌다.

불교계의 환경운동은 2000년대 초반 한국환경운동을 이끌었다. 수경 스님의 '새만금 3보1배', 지율 스님의 '천성산 도롱뇽 소송 · 단식' 등 굵직한 이슈 파이팅부터 정토회의 '빈그릇운동'과 같은 실천운동까지 다양했다.

다시 환경에 대한 관심이 높아진 만큼 불교계도 다시 환경 이슈에 역량을 집중할 필요가 있다. 특히 생활 속 환경문제를 통해 대중이 실천할 수 있도록 지침들을 제시해야 한다. 다시 불교환경운동에 대한 관심이 높아지길 바란다.

故김재일 10주기, 재가불교 쇄신 기회로

2008년 6월 한국불교계는 재가불교의 샛별을 잃었다. 바로 김재일 법사의 타계였다. 김재일 법사는 한국재가 신행운동의 선구자였다. 1949년 전남 영암에서 태어나 20대 청년시절 조계사 서울불교청년회에서 활동하던 그는 1982년 마침내 불자들을 위한 혁명적 교육에 앞장섰다.

동산불교대학은 교리강좌부터 불교미술, 한문, 다도, 무용 등 종합적인 불교센터로 발전했다. 이는 한 재가불자의 원력에 의한 것만은 아니지만 그 씨앗이 됐음은 분명하다.

혹자는 현재 한국불교의 위기는 승가의 위기뿐만 아니라 재가불자의 위기에서 비롯됐다고 말한다. 모두가 승단을 바라보기만 할 뿐, 故김재일 법사와 같이 재가법사로서 불자교육과 신행의 돌파구를 만드는 이가 손꼽을 정도로 줄었기 때문이다.

그의 타계 10년을 맞아 재가불교의 새로운 바람이 일기 원하는 까닭은 바로 현재 불교의 위기가 더욱 피부에 와닿기 때문이다. 그가 남긴 다양한 사업들이 아직은 크게 펼쳐지지 못했지만 문화포교, 생활포교, 교육 등 불교 전반에 걸친 발자취는 우리 곁에 아직 짙은 향취를 풍기고 있다.

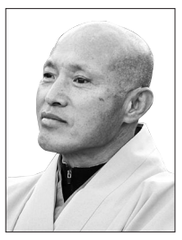
그는 평소 "자신을 수행하고 남에게 향기로운 일을 하며 늘 자연을 지혜롭게 대하자. 이것이 붓다가 전하는 행복"이라고 강조했다. 지금의 우리들에게 그의 10주기가 남기는 메시지도 이것이다. 작금의 현실에서 과연 우리는 수행하고, 남에게 향기로운 일을 하고 있는가 반문하고 싶다. 젊은 시절 가진 원력을 평생에 걸쳐 실천한 故김재일 법사. 그와 같은 대원력을 가진 재가불자들이 지속적으로 나오길 간절히 기원한다.

발언대

예멘 난민 논란

최근 제주도에 예멘인이 대거 입국, 이 중 549명이 난민 신청을 했다. 이를 두고 일각에서는 '난민 수용'과 '수용 반대'의 입장을 두고 갑론을박이 펼쳐졌다. 이에 본지는 불교계 전문가들에게 우리나라 난민 문제에 대한 견해를 들어봤다. 〈편집자주〉

국제난민협약 준수해야



진오 스님
꿈을이루는사람들 대표

결론부터 얘기하자면 난민을 우리가 받아들여야 한다.

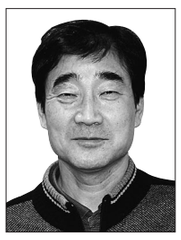
우선 우리나라는 제네바 난민 국제협약을 준수해야 하는 회원국이다. UN이 지정한 국제협약을 우리 마음대로 어길 순 없는 일이다.

이뿐만 아니라 불교적으로 보더라도 인간은 누구나 평등하다. 부처님께서도 사람은 날 때부터 신분이 정해지는 것이 아니라 어떤 행동을 하느냐에 따라 결정된다고 하셨다. 결국 국제적인 조약에 의해서건 또는 종교적 측면에서건 우리는 난민들을 배제할 명분이 없다.

물론 사회 일각에서는 난민들의 종교를 이유로 폭력적이라거나 사회문제를 일으킬 수 있다는 우려를 표한다. 하지만 이는 그들을 받아들이지 않기 위한 방어벽의 논리일 뿐이다. 더 이상 갈 곳이 없어 한국을 찾아온 그들을 예비범법자로 이해하는 것은 몰지각한 행위이자 선부른 예단이다. 제도로 해결해야 할 문제를 민족의 인성으로 치부한다는 게 가당키나 한가. 다만 정말 문제를 발생시킬 만한 인물이 있다면 국가 규정을 통해 제외시켜야 한다.

지금의 제주도 난민 문제는 사실상 우리 스스로 초래했다. 관광을 명목으로 무비자로 사람들을 받아들인 업보이기도 하다. 그들의 행위가 불법이라고 지적하기도 하지만 과거 우리나라 사람들이 미국에 갈 때도 비슷한 행위를 했다. 그것을 막은 미국을 우리는 비판하지 않았던가.

"우리도 난민이었다"



양한웅
사회노동위 집행위원장

난민은 얼핏 생각하면 한국서 낯선 얘기인 것 같지만 사실 아니다. 한국 난민 신청자가 생각보다 많다.

일반적인 상식 차원서 난민 그 자체는 돕고 보호해야할 대상이다. 인도적 · 윤리적 차원서도 마찬가지다. 역사적인 관점에서 한국은 일제강점기 시절을 겪었기에 난민과 관련이 있다. 일제 침략 시기, 우리나라 사람들은 미국 하와이, 카자흐스탄 등 자타의에 의해 온갖 나라들로 건너갔다. 전쟁이라는 위협과 목숨 보존의 문제, 여성의 경우 신체적 안위의 문제, 굶주림 문제로 인해 타국행을 택할 수밖에 없었던 난민들. 이들은 마땅히 최선을 다해 돕는 것이 맞다.

최근 제주 예멘 난민을 두고 이웃 종교계(개신교)가 스스럼없이 "무슬림은 폭력적이다" 등 혐오적 표현을 남용하고 있다. 심지어는 "무슬림 난민은 여성들을 강간한다" 등 확인되지 않은 사실들을 유포하고 있다. 난민은 난민으로 봐야 된다. 예멘 난민에 대한 혐오발언은 삼가고, 허위 루머들은 경계해야만 한다.

한편으로 국민과 제주도민이 걱정하는 위장취업 문제, 무차별적 난민 수용 등의 문제도 있다. 부작용들은 제도적 보완의 문제이지, 난민을 내쫓는 것과는 무관한 일이다. 우리 불자들도 이번 기회에 난민의 아픔에 대해 부처님 가르침 아래 돌아보아야 한다. 난민 문제가 무엇인지, 자비심을 가지고 바라보길 바란다.

현대불교 불교의 생활화 · 현대화 · 세계화
발행인 : 혜도 대표이사 : 박종수 편집국장 : 김주일 인쇄인 : 배성한
(우)03131 서울시 종로구 율곡로 6길 36, 606호 (운니동, 월드오피스텔) 대표전화(02)2004-8200 / 대표팩스(02)737-0698
편집국 02)2004-8257 FAX (02)737-0698
광고국 (02)2004-8213~6 FAX (02)737-0696
회사홈 현불닷컴 www.hyunbul.com
실시간 뉴스 현불뉴스 www.hyunbulnews.com
쇼핑몰 현불삽닷컴 www.hyunbulshop.com
현대불교 지사안내
대구지사 : (053)768-8008 부산지사 : (051)405-9402
광주전남지사 : (062)512-5003 경남남부지사 : (055)746-9778
전북지사 : (063)910-8977 영주지국 : (054)634-3429
구독신청 · 배달안내 (02)2004-8212 / 구독료 : 1개월 5천원
1994년 10월15일 창간 등록번호:다-3379 / 본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수한다

악령, 귀신 잡는 스님이 있어 화제

憑依(빙의)와 귀신병(鬼神病)

은 자신의 생각 의지 마음과 상관없이 악귀에 조종당하여 자신과 가정은 예기치 못한 행동으로 끔직한 사건으로 비화되거나 또는 집안이 망신과 수치로 황폐화되고 사회적으로는 각종 사건사고에 연관되어 물의를 일으키고 있는 것이 현실이다. 현재 본인 또는 가족 중에 다음과 같은 현상들이 있으면 빙의가 되어 있을 가능성이 많으며 청정 수월도량 자비사와 인연이 되어 가정에 사랑과 건강함과 평화가 깃드시길 기원합니다.

빙의와 귀신병의 주요 증상

* 혼자 중얼거리고 방에서 누구하고 대화 하듯이 씨부렁거린다. * 환청이 들리고 신경이 예민하여 고함을 지르고 발작을 일으킨다. * 공황장애와 과대망상 우울증으로 자살 하고픈 마음이 자주 생긴다. * 병원에 가서 진단을 받아도 아무 이상이 없다고 하는데 어깨가 한 짐이 되어 무겁고 양쪽 팔과 다리와 허리가 찢어질 듯이 아프다. * 병원에서는 아무 이상이 없다하는데 항상 머리가 무겁고 아픈 두통이 계속 되고 몸 전체가 몸살 난 것처럼 고통스럽다. * 평상시는 순하고 순한데 술만 마시면 난폭해지고 폭력적인 사람으로 변화되고 이상한 사람으로 바뀐다. * 무엇에 홀린 듯이 술을 연속하여 밤새도록 마시거나 또는 줄 담배를 피운다. * 몸속에 귀신이 드나드는 느낌이 들고 이유 없이 몸이 아프거나 잘 나가든 집안이 갑자기 몰락한다. * 술은 마시면 말과 방언이 튀어 나오고 본인이 무슨 행동을 했는지 기억이 나지 않고 평상시와 다른 폭력적인 사람으로 변한다. * 어느 날 갑자기 과도한 비만이 되어 이상한 몸으로 변했다. * 돌발적인 행동과 발작을 일으키고 자꾸 누군가 자신을 해치려고 한다거나 귀에다 대고 속삭이는 경우. * 신 내림굿을 하였는데 도리어 더 이상한 사람으로 변했다. * 신의 제자가 되기 위해 신 내림굿을 하였는데 신 제자의 길을 포기하고 원상복귀를 원하고 있는 사람. * 돌아가신 조상이 좋지 않은 모습으로 꿈속에 자주 나타난다. * 계속하여 악몽을 꾸거나 헛것이 보이고 귀신이 보인다. * 귀신하고 사랑을 한다. * 입산수도 하다 오히려 잡귀에 씌어 고통당하고 있다. * 신병과 귀신병으로 고생하고 있다. * 집안에 연속하여 대형 사건사고가 발생하고 가족 구성원이 아무 이유 없이 줄초상을 당한다. * 종교계통의 일을 하는데 빙의 되어 있다. (예를 들면 자신이 부처이고 하나님이라고 말하면서 이상한 행동을 하는 사람) * 결혼 적령기가 훨씬 지났는데 결혼을 못하고 있다. * 큰 충격을 받아서 정신이 나간 것처럼 행동한다. * 가족 중에 정상적이지 못하고 누가 봐도 이상한 행동을 한다. * 불교 기독교 등 종교와 상관없으며 귀신병으로 인하여 고통을 당하고 있다면 반드시 해결되며 국내와 해외에 거주하여도 본인이 직접 오지 않고 가족이 와도 무방합니다. **위와 같은 증상이 있으면 몸과 마음과 영혼을 깨끗하게 하는 청정수월도량 자비사와 인연이 되어 잡귀 마장 사탄 중엄신 조상신등 악마 잡귀의 무거운 짐을 벗어 가정의 건강함과 평화와 사랑이 넘치는 가정으로 새롭게 태어나길 바랍니다.**

어떠한 악령 귀신도 단번에 제도하여
고통의 무거운 짐을 내려놓게 하며
심신의 안녕과 평화를 찾게 합니다.

다른데서 몇 번이나 했는데
안 되더라 하는 고정관념을 버리시고
심대한 부처님의 가피력을
믿으시길 바랍니다.

귀 대한불교 자비사 상담전화 010-8600-7409 (서울 강남구 대치동 2호선 선릉역 지하철 1번 출구)