우리 복지관은 지금 12. 화성시서부노인복지관

부부관계 증진 프로그램으로 행복한 노후 준비



부부관계 증진 프로그램의 참가자들이 서로의 얼굴을 색종이로 표현하고 있다.

노년기는 인생의 결실을 맺는 시기이지만 동시에 새로운 적응이 필요한 시기이기도 하다. 은퇴로 인한 역할 변화, 신체적 노화, 사회적 관계의 축소 등 다양한 변화를 경험하면서 삶의 방식도 달라진다.

이러한 변화는 노년기 삶의 만족도와 정서적 안정에 큰 영향을 미친다. 특히 배우자는 노년기에 가장 많은 시간을 함께 보내는 존재가 된다. 자녀들이 독립하고 사회 활동이 줄어들면서 부부는 자연스럽게 서로에게 더욱 의지하게 된다.

그러나 오랜 시간 함께 살아왔다는 이유만으로 서로를 충분히 이해하고 소통하는 것은 아니다. 오히려 생활환경의 변화와 관계의 재정립 과정에서 갈등을 경험하거나 서로의 마음을 제대로 표현하지 못하는 경우도 적지 않다.

이러한 필요성에 주목해 화성시서부노인복지관에서는 노년기 부부가 서로를 이해하고 존중하며 행복한 노후를 만들어 갈 수 있도록 부부관계 증진 프로그램을 운영했다. 화성시에 거주하는 만 60세 이상 부부 10명(5쌍)을 대상으로 진행됐으며, 부부가 함께 관계를 돌아보고 서로를 이해하는 기회를 제공하고자 마련됐다.

프로그램 초반에는 다소 어색한 분위기가 이어졌다. 평생을 함께 살아온 부부임에도 서로의 장점이나 고마운 점을 표현하는 데 익숙하지 않은 참여자들이 많았다. 배우자의 이야기를 조용히 듣기만 하거나 질문에 짧게 답하는 모습도 쉽게 볼 수 있었다.

하지만 회기가 거듭될수록 변화가 나타나기 시작했다. 참여자들은 자신의 성격과 가치관을 탐색하고 살아온 삶의 경험을 나누면서 서로에 대해 새롭게 알아가는 시간을 가졌다.

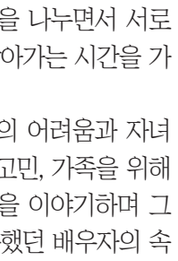
특히 젊은 시절의 어려움과 자녀 양육 과정에서의 고민, 가족을 위해 감내했던 희생 등을 이야기하며 그동안 미처 알지 못했던 배우자의 속마음을 이해하게 됐다.

무엇보다 의미 있었던 점은 참여자들이 서로의 이야기에 깊이 공감하며 위로와 응원을 나눴다는 것이다. 비슷한 세월을 살아온 부부들이 함께 고민을 나누고 경험을 공유하는 과정에서 자연스럽게 정서적 지지망도 형성됐다.

프로그램은 단순한 교육의 장을 넘어 노년기 부부들이 서로를 이해하고 함께 성장하는 소통의 공간이 됐다.

우리 복지관은 이번 사업을 바탕으로 올해는 아버지 학교, 내년에는 어머니 학교를 운영하며 가족관계 증진 사업을 확대해 나갈 계획이다.

앞으로도 어르신들이 건강한 관계 속에서 행복한 노후를 보낼 수 있도록 다양한 프로그램을 지원하고자 한다.



이보라
화성시서부노인복지관 사회복지사

대만불교 포교일기 ⑥ 봉사자를 위해 봉사하는 불교

중생 향한 '서비스 불교'

어린 사미였던 시절, 대만을 방문한 한국 스님들을 안내할 기회가 있었다. 당시 대만 불교의 적극적인 포교 방식을 지켜보던 한 스님이 필자에게 던진 질문이 아직도 뇌리에 생생하다.

"한국에서 대만 불교를 뭐라고 하는 줄 아나? '서비스 불교'라고 한다."

다분히 폄하하는 뉘앙스가 섞인 말이었으나, 필자는 주저 없이 대답했다. "맞습니다. 서비스 불교가 맞습니다. 저희는 대중을 향한 서비스업에 종사한다고 말합니다."

세속에서 '서비스'라는 단어는 이윤 추구를 위한 고객 응대의 의미로 쓰이지만, 불교적 관점에서 보면 이야기가 완전히 달라진다. 인간불교(人間佛教)와 보살도(菩薩道)의 정신은 본질적으로 중생을 향한 가장 거룩하고 헌신적인 서비스이기 때문이다. 부처님께서는 성도(成道)하신 후 고요한 숲속에 홀로 앉아 열반의 즐거움에만 머물지 않으셨다. 45년 동안 거친 길 위를 걸으며 고통받는 중생의 목소리를 경청하고 그들의 아픔을 닦아주셨다. 이것이 인류 역사상 가장 위대하고 숭고한 '서비스'가 아니고 무엇이겠는가.

성운 큰스님(星雲大師)께서는 제자들에게 늘 "봉사자를 위한 봉사자가 되라(要做義工的義工)"고 가르치셨다. 사찰을 찾아와 땀 흘리는 봉사자들이 기쁜 마음으로 공덕을 지을 수 있도록, 우리 수행자들이 먼저 허리를 숙여 그들의 손발이 되어주어야 한다는 뜻이다. 스님이나 간부가 대접받는 권위적인 자리를 내려놓고, 가장 궂은일을 도맡아 하며 타인의 헌신을 돕는 서포터가 되는 것. 이것이 바로 불광산이 지향하는 '낮춤과 섬김'의 서비스 정신이다.

스님이나 간부가 타인 돕는 서포터로
대중에 신심·환희·희망·편리함 제공
중생의 필요 채워주는 동중선이어야

이러한 대중 섬김의 철학은 사실 새로운 것이 아니다. "불문(佛門)의 용상(龍象)이 되고자 한다면, 먼저 중생들의 말과 소가 되어야 한다(欲做佛門龍象, 先做衆生馬牛)"라는 옛 조사 스님들의 말씀이 있다. 진정한 덕을 갖춘 수행자가 되기 위해선, 먼저 중생을 위해 헌신하는 일꾼이어야 한다는 뜻이다. 세간의 '서비스 정신'은 오래된 불교의 봉사 정신과 크게 다르지 않다고 본다.

불광산의 신조인 '사급(四給)', 즉 '남에게 신심을 주고, 환희를 주고, 희망을 주고, 편리함을 주는 것' 역시 대중을 향해 최고의 서비스를 제공하고자 하는 정신의 발현이다. 도량을 찾아오는 이들에게 따뜻한 차 한 잔을 대접하더라도 상대의 마음에 편리함과 기쁨을 선사하는 것, 그것이 곧 살아있는 포교이자 수행이다. 대좌 위에 앉아 참선하는 것만이 수행이 아니라, 중생의 필요를 채워주기 위해 기쁘게 발을 놀리는 '동중선(動中禪)'이 바로 서비스 불교의 참모습이다.

보살은 중생이 있기에 존재한다. 중생이라는 넓은 대지가 없다면 보살은 자비의 꽃을 피우고 깨달음의 열매를 맺을 수 없다. 따라서 중생을 향해 서비스를 제공하는 것은 무언가 시혜를 베푸는 오만이 아니라, 수행자 스스로의 법신(法身)을 기를 수 있게 해준 중생들에게 바치는 고마운 보답이다.

누군가 우리 불교를 '서비스 불교'라 부른다면, 우리는 기꺼이 그 이름에 감사하며 자부심을 가져야 마땅하다고 생각한다.

부처님의 가르침이 경전 속에만 갇혀 있지 않고, 오늘날 상처받은 이들의 가슴에 따뜻하게 와닿는 살아있는 '서비스'가 될 때, 불교의 미래는 더욱 밝게 빛날 것이다.



혜호 스님
서울 불광산사 주지

스마트폰에 담은 사찰 꽃문 ㉒ 기다림 그리고 행운 (2)

한국화(수묵화)와 서양화(유화)는 재료의 물성과 기법이 다르다. 당연히 사진을 찍는 방법과 사진으로 표현하고자 하는 목표도 달라져야 한다. 수묵화의 경우 농담의 미묘한 차이, 붓놀림에 따른 비백을 최대한 섬세하게 표현하는 것이 핵심이다. 유화의 경우는 마티에르, 즉 그림의 질감을 화가의 의도에 맞게 살리는 것이 무엇보다 중요하다. 너무 조심하면 밋밋해지고, 잘못 과감해지면 여기저기서 색들이 소음처럼 와글거리며 날뛰게 된다.

물방울 그림으로 널리 알려진 김창열 화백의 그림을 꽤 여러 번 찍었다. 1980년대 중반 당시 국제화랑의 의뢰로 처음 인연을 맺었다. 스튜디오로 옮겨 올 수 없는 큰 그림을 화백의 작업실에서 찍을 때, 물방울 그림을 그리게 된 동기를 지나가는 말처럼 들었다. 프랑스에서 외롭게 지내던 어느 날, 낙숫물 떨어지는 것을 보는데 어릴 적 시골집의 낙숫물이 떠오르더라는 것이다. 그 두 물방울이 오버랩되어 화백의 캔버스에 맺혔다. 우연히.

사찰 꽃살문을 찍으면서 내가 인위적으로 할 수 있는 일은 거의 없다. 내가 쓸 수 있는 가장 믿을 만한 수단은 '기다림'이다. 그리고 그 기다림이 가져다준 '행운'은 늘 우연히 왔다. 쨍쨍하던 햇살이 한순간 구름에 가려지면서 숨어 있던 색들이 수줍게 얼굴을 들기도 하고, 기우는 햇살의 그림자가 비 온 뒤의 숲 같은 생동감을 안겨주기도 했다.

손영자 작가



대흥사 천불전.



가정에서도 수행에 전념할 수 있도록

당연하게 여겼던 사찰에서의 수행이 어려워진 요즘,
꼭 어딘가에 가지 않더라도 가장 편안한 공간에서
불자분들의 수행이 계속될 수 있도록

가정용 수행 용품을 붓다북에서 만나보실 수 있습니다.

서울시 성북구 보문로 38길 11
돈암동일하이빌 B1 ㈜운주사
Tel. 02-953-7181

법보시용 대량 주문은
전화로 문의하시면
친절히 상담해드리겠습니다.

붓다북
불교종합쇼핑몰
불교서적 | 불교용품 | 명상음반
www.buddhabook.co.kr