‘명상’으로 코로나 블루 자살 막는다

불교상담개발원, 생명살림법회 등 개최

코로나 블루 치유 위한 상담
유가족 케어 등 사업 다변화
선업 스님 “지속 관심 필요”

노덕현 기자 noduc@hyunbul.com


불교상담개발원장 선업 스님이 6월 29일 열린 기자간담회에서 불교적 자살 예방 사업에 대해 설명하고 있다.

“사회적 압박감에 극단적 선택을 하는 이들이 늘어나고 있습니다. 코로나로 홀로 떨어진 이들이 이러한 압박감을 견디는 방법을 몰라 더욱 힘들어 하고 있습니다. 명상으로 이들이 홀로 견뎌 내는 힘을 길러주고 싶습니다.”

코로나19로 인한 우울증인 ‘코로나 블루’와 자살 증가가 사회적 문제로 떠오른 가운데, 명상을 활용해 이를 치유, 예방하기 위한 자리가 마련된다.

불교상담개발원(원장 선업)은 6월 29일 서울 센터포인트 필원에서 기자간담회를 열고 “하반기부터 서울 조계사와 봉은사, 부산 범어사, 수원 봉녕사 등지에서 4차례에 걸쳐 ‘명상으로 함께하는 몸 · 마음 · 쉼 생명존중 · 자살예방 생명살림 법회’를 봉행한다”고 밝혔다.

문화체육관광부 민관협력 자살예방사업으로 전개되는 이번 생명살림 사업은 불교계의 생명존중문화를 확산시키고 자살 예방에 기여하기 위한 종교계 합동 프로젝트로 불교는 핵심 가르침인 ‘불살생’의 원리에 따른 생명존중사상을 가르치고 이를 바탕으로 불교계 자살예방의 필요성 고취와 생명존중에 대한 인식을 고취시키는 프로그램을 진행한다.

먼저 불교상담개발원은 하반기 서울 조계사와 봉은사, 부산 범어사, 수원 봉녕사 등에서 사무량심 명상, 화두 명상, 기도 · 염불 명상, 움직임 명상 등으로 구성된 4가지 생명살림법회를 진행한다. 법회에는 스님과 불자, 일반인, 자살 고위험군, 자살 유가족 등 2800여 명이 동참할 예정이다.

생명살림법회서 선보이는 명상법들은 각각 생활 속 어려움을 극복하는 지혜를 담고 있다. 사무량심 명상은 자비희사(慈悲喜捨)를 활용해 자비심을 통한 생명존중을 깨닫는 프로그램이다. 화두 명상은 자신의 본성을 자각하고 공동체의 일원으로 행복하게 더불어 사는 법을 알게 한다. 기도 · 염불 명상은 힘든 시기 부처님을 염호하며 즉각 의지처를 삼을 수 있게 돕는다. 움직임 명상은 일상 속에서 걷기 등 몸의 움직임 속에 마음변화를 알아 심신의 건강을 되찾게 하는 프로그램이다. 각 법회마다 생명존중 리플릿을 배부하고 생명서약서 작성도 함께 진행하는 등 인식 개선 캠페인도 함께 진행된다.

불교상담개발원장 선업 스님은 “자살예방은 국가적인 관심을 기울여야 해결 가능한 문제지만, 종교계에서의 노력으로 많은 개선이 일어나는 분야기도 하다”며 “자살 유가족 상담과 템플스테이 등 생명살림법회 외에도 소외층을 돌보는 데도 앞장서겠다. 생명존중사상을 전방위적으로 펼칠 수 있도록 하겠다”고 말했다.

한편, 불교상담개발원은 6월 4일 명상을 활용한 자살예방프로그램 공모를 통해 동국대 경주캠퍼스 행복연구센터 소속 장경화 씨의 ‘온나(ONNA)’와 명상모임 늘봄 소속 나기태 씨의 ‘늘봄(Brain Off Mind On)’ 프로그램을 선정, 지원했다.

문화사업단, 국제관광박람회 최우수 운영상

언택트 청정여행에 템플스테이, 사찰음식 호응 커

코로나19 시대로 새롭게 도래한 언택트 여행 문화에 템플스테이와 사찰음식에 대한 큰 호응이 확인됐다.

한국불교문화사업단(단장 원경, 이하 문화사업단)은 “6월 24일부터 27일까지 서울 코엑스에서 열린 제36회 서울국제관광박람회에서 최우수 부스 운영상을 수상했다”고 6월 28일 밝혔다.

‘안전한 여름휴가’를 주제로 진행된 이번 박람회에서 문화사업단은 코로나 시대에도 누구나 즐길 수 있는 청정여행인 템플스테이 및 사찰음식을 홍보했다. 연꽃등과 단주 만들기 등 집에서 간단하게 템플스테이를 체험해 볼 수 있는 키트도 무료로 배포했다.

국내외 여행업계 관계자를 대상으로 실시간 온라인 상담도 진행했으며 SNS 해시태그 이벤트, 사찰음식 온라인 강좌 예약도 접수했다.

특히 소규모로 진행되는 기차여행 템플스테이, 백신 접종자 인센티브를 받을 수 있는 템플스테이 할인, 코로나19 방역 의료진 등을 위한 무료 템플스테이 안내 등이 방문객들의 큰 호응을 얻어 최우수 부스 운영상을 수상했다.

문화사업단장 원경 스님은 ”템플스테이와 사찰음식에 보여주신 많은 관심에 감사하다”며 “안전하고 청정한 산사에서 시원한 여름휴가를 보내보길 바란다”고 밝혔다. 신성민 기자


서울국제관광박람회에서 템플스테이와 사찰음식을 홍보한 한국불교문화사업단 부스 모습.

불교스카우트, 어린이 청소년 명상페스티벌

7월 31일 의왕 청계사서

조계종 어린이 · 청소년 포교단체인 한국스카우트불교연맹(연맹장 성행)은 7월 31일 의왕 청계사에서 ‘어린이 청소년 인성함양 명상 페스티벌’을 개최한다.

이번 명상 페스티벌은 코로나 19로 어린이와 청소년들의 몸과 마음이 위축되는 상황에서 명상을 통해 마음을 치유하고 건강도 되찾도록 하기 위해 기획됐다. 프로그램으로는 시작 명상, 명상 상담, 문화재 나무 찾기, 킴스 게임, 잠행, 숲 밧줄놀이, 명상놀이터 등으로 구성됐다.

어린이와 청소년 그룹으로 나뉘어 불교스카우트 지도자와 컬쳐로드 연구원, 다르마 명상심리 상담센터 연구원의 지도로 다양한 프로그램을 진행한다.

시작명상에서는 ‘어서 와, 명상은 처음이지?’를 주제로 명상자세 설명부터 명상이란 무엇인가, 명상이 왜 필요한가 등 기본 개념 교육이 진행된다. (02)722-9033

노덕현 기자

“‘차별금지법’ 핑계대기 멈춰라”

조계종 사노위, 국민의힘 당사 앞서 기도회

입장 번복 당대표 질타
면담 요청 공문 전달도



조계종 사회노동위원회는 6월 30일 서울 여의도 국민의힘 당사 앞에서 ‘차별금지법 제정 촉구를 위한 27차 기도회’를 개최했다.

이준석 당대표가 차별금지법 제정에 대한 발언을 번복하는 등 모호한 입장으로 논란이 거센 가운데, 조계종 사회노동위원회가 “더이상 사회적 합의 · 종교를 핑계대지 말고 명확한 입장을 밝혀라”고 촉구했다.

조계종 사회노동위원회(위원장 지몽, 이하 사노위)는 6월 30일 서울 여의도 국민의힘 당사 앞에서 ‘차별금지법 제정 촉구를 위한 27차 기도회’를 개최했다. 당사 앞 길거리에 괘불을 장엄한 사노위 스님들은 목탁과 염불로 차별없는 세상을 발원했다.

특히 스님들을 ‘차별금지법 제정을 위한 기도 축원문’을 낭독하며 누구나 보편적 인권과 평등이 실현되고 서로 존중되는 사회가 되길 거듭 서원했다. 기도에 이어 ‘평등을 발의하라’ ‘평등을 위한 용기’ ‘모두를 위한 차별금지법’ 피켓을 활용한 ‘차별금지법 제정송’ 율동을 선보여 시민들의 눈길을 사로잡기도 했다.

이날 기도회에서는 최근 이준석 국민의힘 당대표가 차별금지법 찬성 발언을 한 뒤, 다시 ‘사회적 합의’를 이유로 입장을 번복한 데 대한 비판도 이어졌다. 이준석 대표는 국민의힘당이 2007년 이후 8번의 차별금지법 발의가 이어지는 동안 외면해 왔음을 시인하면서도, “개인적으로는 공감하지만 당대표로서는 시기상조로 본다”는 취지의 모호한 발언으로 논란을 산 바 있다.

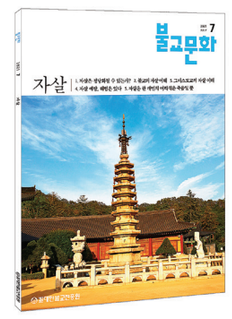
사노위원장 지몽 스님은 “(정치권이) 오랜 세월을 침묵하고 외면하고 있을 때 차별과 혐오로 인해 분노와 슬픔 · 절망으로 고통받았을 당사자와 그 가족들이 겪었을 아픔의 무게를 역지사지해 보시기를 바란다”고 지적했다.

이어 “차별금지법 제정을 촉구하는 국회 청원이 10만 동의를 달성한 상황에서 이제 더이상 사회적합의를 방패삼아 변명하고 외면하고 침묵할 수는 없을 것”이라며 “국민의힘당은 제1야당으로서 책무를 다해 달라”고 촉구했다.

송지희 기자 jh35@hyunbul.com

‘자살 예방’ 주제, 〈불교문화〉 7월호 발간

진흥원, 각 종교 자살에 대한 시각 다뤄



(재)대한불교진흥원은 최근 월간 〈불교문화〉 7월호(통권 제151호)를 발간했다.

이번 〈불교문화〉 7월호는 ‘자살’을 주제로 자살은 정당화될 수 있는지에 대한 물음을 시작으로 불교와 기독교의 자살 이해를 살펴보고 자살 예방을 위해 우리가 할 일은 무엇인지 제시했다.

특집 기고에서 △박찬국 ‘자살은 정당화될 수 있는가?’ △백도수 ‘불교의 자살 이해’ △심현주 ‘그리스도교의 자살 이해’ △오진탁 ‘자살 예방, 해법은 있다’ △허남결 ‘자살은 한 개인의 어리석은 죽음일 뿐’ 등을 소개했다. 학자들은 자살은 죽음으로 도피하는 것이 아니라 삶에 대한 집착과 탐욕의 산물임을 강조한다. 이들은 그대로의 삶을 바라보고 생활 속에서 명상과 수행으로 분노와 어리석음을 줄이는 능력을 길러야 함을 지적한다.

진흥원 측은 “대한민국의 자살률 1위라는 오명은 우리사회가 얼마나 병들어 있는가를 객관적으로 보여주는 사회과학적 증거이기도 하다”며 “자살을 단순히 자살 행위자의 심리적, 정신병적 원인으로만 탓할 수도 없다. 7월호는 좀처럼 개선되지 않는 이런 현실을 직시하고, 불자로서 세상에 대한 따뜻한 자비심을 바탕으로 자살에 대해 생각해보고, 할 수 있는 일이 무엇인지를 고민하는 자리다”라고 기획 취지를 밝혔다.

이번 〈불교문화〉 7월호에는 불교와 생명과학, 일상 속 건강 지키기, 작은 것이 아름답다, 불교 시 읽기 등 문화 속에 깃든 불교와 철학 이야기도 함께 실렸다. 노덕현 기자

