우리 복지관은 지금 5. 함박종합사회복지관

혼자가 아닌 '함께 웃는' 마을을 꿈꾸며



함박종합사회복지관의 '싱글벙글 프로젝트'의 참여자들이 함께 텃밭 가꾸기 활동을 하고 있다.

인천의 한 동네 같은 골목에 살지만, 서로의 이름조차 모른 채 지내는 이웃들이 있다. 특히 1인 가구는 바쁜 일상과 관계 단절 속에서 외로움을 일상처럼 견디며 살아가는 경우가 많다. 이러한 현실 속에서 함박종합사회복지관은 '혼자가 아닌 삶은 어떻게 시작될 수 있을까?'라는 질문을 던졌다.

그리고 그 답을 찾기 위해 복지관은 2020년 '싱글(Single)벙글 프로젝트'를 시작해서 현재까지 이어 오고 있다.

이 프로젝트는 혼자 사는 주민들이 서로 연결돼 관계를 회복하고 공동체를 형성하도록 돕는 것을 목표로 한다. 단순한 프로그램 운영을 넘어 주민 스스로가 주체가 되는 관계 회복에 초점을 맞췄다.

초기 모임 분위기는 낯설고 어색했다. 담당자가 질문하지 않으면 누구도 먼저 말을 꺼내지 않았다. 이에 복지관은 1인 가구 주민들의 일상에 필요하고 부담되지 않는 작은 활동을 꾸준히 이어 갔다. 차 한잔을 나누고 작은 텃밭을 함께 가꾸며 서로의 생일을 기억해 주는 시간이 쌓이면서 변화가 나타났다.

이제는 "오늘은 누가 안 왔지?"라는 말이 자연스럽게 나오고, 가장자리에서 혼자 조용히 앉아 있던 주민은 먼저 다른 사람의 안부를 묻기도 한다.

함께한 시간이 길다고 관계가 깊어지는 것은 아니다. 서로에 대한 이해와 신뢰가 쌓일 때 비로소 마음이 가까워진다. 살아온 이야기를 나누며 미처 보지 못했던 서로의 모습을 발견하기도 했다. ○○ 주민이 늘 문 쪽에 앉는 이유, □□ 주민이 가방에 간식을 챙겨 다니는 이유를 묻고 답하며, 그들은 서로를 알아가고 더 깊이 이해하게 됐다. 그렇게 싱글벙글 프로젝트 참여 주민들은 진짜 가족은 아니지만, 사회에서 만난 또 다른 가족이 되어 갔다.

이 과정에서 우리는 복지의 의미를 다시 생각하게 됐다. 복지는 거창한 지원이 아니라, 서로의 이름을 불러 주는 일에서 시작된다는 사실을 깨달았다. 한 참여 주민은 "이 모임에 오면 내가 혼자가 아니라는 걸 느껴요"라고 말했다. 이 한마디가 우리가 이 모임을 계속해야 하는 이유가 됐다.

앞으로 싱글벙글 프로젝트는 더 많은 지역 주민, 주민 모임, 유관 기관과 협력해 더 넓은 공동체로 확장할 계획이다. 외로움이 더 이상 개인의 문제가 아니라 사회의 문제라는 인식 속에서, 함박종합사회복지관이 지향하듯 마을 전체가 서로의 돌봄 울타리가 되는 것을 목표로 한다.

불교의 자비가 먼 이야기가 아니라 이웃의 안부를 묻는 한마디에서 시작되듯, 우리 복지관도 작은 연결을 통해 큰 변화를 꿈꾼다. 싱글벙글 프로젝트는 혼자 사는 이웃의 문을 두드리고 세상 밖으로 나오는 길에 함께 서기 위해 오늘도 웃으며 인사한다.

"같이 이야기 나누러 오시겠어요?" 이 작은 인사가 지역을 밝히는 큰 웃음이 되기를 바라며, 오늘도 함박종합사회복지관의 싱글벙글한 마을 만들기 프로젝트는 계속된다.



엄미랑
함박종합사회복지관 팀장

남산에서 묻는 마음의 안부 ② 도심 사찰에서 배우는 '회복의 기술'

작은 회복이 더 많은 삶으로 번져 가길

2월의 서울 남산 충정사에는 조용하지만 분명한 온기가 깃들었다. 새해의 결심을 "더 열심히"가 아니라 "더 따뜻하게"로 바꾸는 '정월마중 남산 숨·쉼' 선명상 클래스가 열린 것이다. 8인의 선학·명상 안내자가 준비한 8가지 수업은 '명상'이라는 이름 아래 흩어진 삶의 조각들을 다시 이어 붙이는 치유의 시간이었다.

이번 클래스가 '치유'를 말할 수 있는 이유는 선명상이 삶을 대하는 태도를 바꾸는 수행이기 때문이다. 내 숨이 들어오고 나가는 순간, 몸의 감각이 살아나는 순간, 마음은 비로소 제자리로 돌아온다. 들숨은 생명을 받아들이는 일이고, 날숨은 쥐고 있던 것을 내려놓는 일이다. 그렇게 호흡은 치유의 가장 단순하고도 근원적인 문이 된다.

선명상 클래스는 '치유'를 한 방향으로만 설명하지 않는다. 관계의 치유는 '마음챙김 소통명상: 비판단'에서 시작된다. 판단을 잠시 멈추는 것만으로도 대화의 공기가 달라진다. 서로를 이기려는 말이 줄어들고 존재를 듣는 시간이 늘어난다. 마음의 치유는 '불안과 함께하는 삶'에서 이어진다. 참가자들은 불안을 없애려 애쓰기보다 불안이 내게 보내는 신호를 읽는 연습을 하며 '불안한 나'를 돌보는 법을 배웠다.

신체의 치유는 소리와 움직임을 통해 더 직접적으로 찾아왔다. '싱잉볼 명상: 이완의 기술'에서는 울림이 신경계를 가만히 어루만졌고, 'RE:BONE 명상-고관절, 몸의 중심을 풀다'에서는 몸의 축이 풀리며 감정의 덩어리도 함께 느슨해지는 경험이 이어졌다.

셋째 주 수업은 치유의 방향을 '지금'과 '관계'로 옮겼다. 'Present Breath, 지금 여기 숨과 삶'은 늘 곁에 있으나 자주 잊는 숨을 다시 중심에 놓았다. 또 '관계로 여는 그림책 마음명상'은 그림책이 마음을 비추는 거울이 될 수 있음을 보여 줬다.

선명상으로 흩어진 삶 잇는 치유 시간
관계·신체 치유, 감정조절로 평온 변화
남산의 쉼, 따뜻한 알아차림의 회복으로

한 참가자는 "집에서도 호흡명상을 해 보고 싶다"는 다짐을 남겼고, 또 다른 참여자는 "명상 전엔 마음이 거칠었는데 끝나고 나니 기분이 맑아졌다"며 그림과 대화가 자신을 돌아보는 통로가 됐다고 적었다. 그림책은 '정답' 대신 각자의 삶에 필요한 질문을 건네고, 그 질문 앞에 조용히 머무는 힘을 길러 준다.

마지막 주에는 '감정'과 '내려놓음'이 주제가 됐다. '감정조절과 마음챙김 명상'은 감정의 파도에 휩쓸릴 때 '감각으로 돌아오기'라는 가장 현실적인 방법을 제시했다. 그리고 '싱잉볼 소리명상: 내려놓음'은 한 달의 여정을 부드럽게 매듭지었다. 참가자들의 바쁘게 붙들고 있던 생각과 긴장이 소리의 흐름을 따라 내려가고, 그 자리에 묵직한 평온이 남았다.

참가자들의 치유는 거창한 사건으로 나타나지 않았다. 오히려 작고 분명한 변화로 드러났다. 수업을 시작할 때 잔뜩 올라가 있던 어깨가 내려오고 표정이 풀리며 말이 천천히 나왔다. "처음엔 긴장된 얼굴이었는데, 시간이 흐를수록 눈빛이 부드러워졌다"는 안내자들의 말처럼, 치유는 '해결'이 아니라 따뜻한 알아차림의 회복이었다.

치유는 결국 생명 존중에서 시작된다. 그리고 그 시작점은 언제나 지금 여기의 한 번의 숨이다. 남산에서의 쉼은 수업이 끝나는 순간 멈추지 않는다. 참가자들의 일상에서 이미 새로운 숨결이 조용히 이어지고 있다. 이 작은 회복이 더 많은 사람들의 삶으로 번져 가길, 남산 충정사에서 다시 한 번 서원해 본다.



덕운 스님
서울 충정사 주지

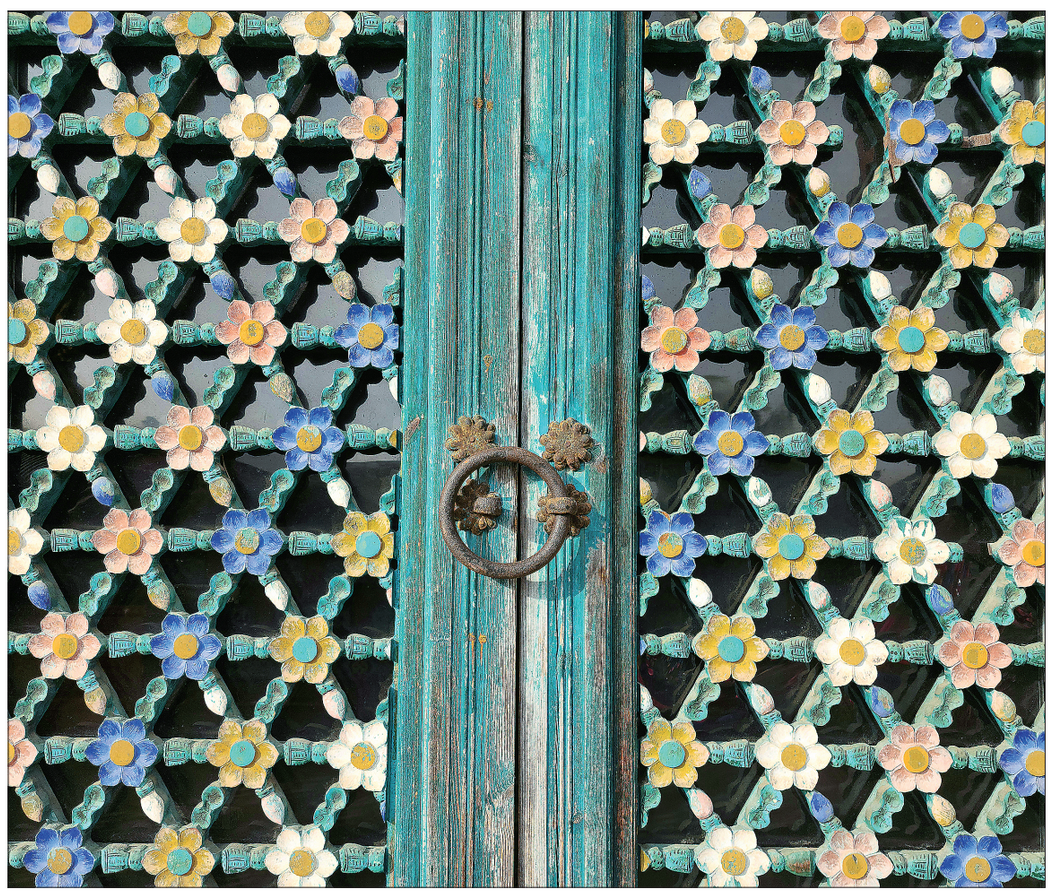
스마트폰에 담은 사찰 꽃문 ⑧ 문살에 꽃이 핀 이유는?

어떤 사물의 특성을 파악하는 데 '비교와 대조'는 꽤 유용한 방식이다. 우리나라의 문살에 비해 일본의 문살은 격자 위주로 간결하다. 서구에서 이런 스타일에서 '선미(禪味)'를 느끼고 열광하던 한 시절이 있었다. 애플 창업자 스티브 잡스가 대표적이다. 이런 스타일도 정형화되어 굳어지면 식상해진다. 일본의 어떤 노스님이 "일본의 선종은 너무나 선(禪) 냄새가 심하다"고 개탄했다는 얘기를 읽은 적이 있다. 이런 말을 듣고 '그렇지, 그렇군' 한다면, 자신이 하수임을 고백하는 꼴이다. 그런 말은 갈 데까지 가 본 사람들의 세계에서나 나올 수 있는 말이기 때문이다.

우리와 반대로 문살 바깥에 창호지를 바른 일본 전통 건축의 내부를 보면(폐쇄적이라고 말할 것까지는 없지만), 다분히 자기 완결적이다. 방 안에서 보이는 문살은 공간의 내밀성을 강화하는 오브제로서 기능 이상으로 발언권을 행사할 생각이 없어 보인다. 한국 건축의 문살은 이와 대조적이다. 특히 건물의 전면에 드러난 문살은 하고 싶은 말이 많다.

한국 전통 건축의 꽃살문은 거의 전부라 해도 좋을 정도로 사찰 건축에 국한돼 있다. 사찰에서도 불전 말고 요사채 같은 건물은 격자나 빗살 또는 띠살문이 대부분이다. 이로써 '꽃살문'의 의도는 분명해진다. 공양.

손영자 작가



공림사 대웅전.

일일시호일

"아빠, 걸을 수 있어요?"

다리 절단 위기의 이주노동자 아빠
7살 어린 아이의 희망을 지켜주세요

스리랑카 출신 타랑가 씨, 하지동맥 완전 폐색…수술했지만 재폐색
발가락 절단 우려 속 병원비 2100만 원…불자들 도움 절실히 필요

농협 301-0189-0356-51 국민 023537-04-004063 예금주:일일시호일
후원신청전화 ♥정기 후원 한 달에 만원 070.4707.1080
이주노동자 지원 사업 국내 취약 계층 지원 사업
다문화가정 지원 사업 해외 지원 사업

