현불 논단

불교는 휴식의 종교



방영준
성신여대 명예교수

제대로 된 휴식 의미 모르던
20대 후반 대기업 재직시절
매년 휴가 때마다 불안했다

이젠 '워라밸 · 주52시간' 도래
쉼이라는 생활 양식 '구체화'
휴식, 삶의 질 결정 중요 요소

붓다의 가르침이 최고의 휴식
이번 여름휴가엔 禪 · 내려놓기를

"아난다여, 너는 나를 대신하여 샤카족 사람들을 위해, 그들이 도를 구하는 마음이 있으면 다시 법을 설해 주려무나. 나는 등이 아프다. 잠깐 누워야겠다". 아난다는 "그렇게 하겠습니다"하고 대답했다. 붓다는 옷을 넷으로 접어서 깔고, 발을 포갠 다음 오른쪽 겨드랑이를 아래로 하고 누우셨다. 위의 글은 초기 경전 잡아함경에 실린 내용이다. 필자는 붓다께서 등의 아픔을 호소하시며 휴식을 원하시는 이 장면의 글을 읽고 애처로움과 함께 붓다와 일체감을 느낀 기억이 생생하다. 붓다와 나의 육신이 다름이 없다는 사실에서 붓다와 가까워 질 수 있는 기회를 가진 것이다.

폭염이 태풍처럼 계속 몰아치고 있고 이제 휴가의 계절이 다가오고 있다. 나는 20대 후반 몇 년간 대기업체에서 근무했는데 그 때의 휴가 기억이 지금도 생각난다. 신입직원 입사 후 첫 휴가인데 왜 그렇게 불안했는지? 마치 해고당한 느낌으로 며칠간의 휴가를 소비한 것 같다. 개미와 베짱이의 우화에 이미 쇠뇌당한 세대라 휴식에 익숙하지 못한 것이리라. 일 할 때는 휴식을 생각하고 휴식할 때는 일을 생각한 것이다.

이제 세상이 변했다. 일과 삶의 균형을 의미하는 '워라밸(Work and Life Balance)'이라는 용어가 유행이다. 주 52근로시간 제정 등 제도적으로도 '쉼의 삶의 양식'이 구체화되고 있다. 휴식은 일의 반대가 아니라 동반자이고 상호보완적인 관계로서 서로를 완벽하게 만들어 주는 관계임을 강조하는 시기가 왔다. 이제 휴식은 단순한 쉼이 아니라 삶의 질을 높이는 제일 중요한 요소로 등장하고 있다. 우리는 일하기 위해 쉬는 것이 아니라 제대로 쉬기 위해 일하는 것이라는 사고가 등장하면서 휴식에 대한 기존의 관념을 폐기시키고 있다.

독일 학계에서 활동하고 있는 한병철 교수는 저서 '피로사회'에서 오직 자신의 능력과 성과를 통해서 존재감을 확인하려는 자아는 피로해지고 황폐해진다고 말한다. 즉, 자기가 스스로 설정한 목표와 요구에 성과를 내지 못해 좌절하게 되고, 이 좌절감은 우울증을 낳는다고 주장한다. 이러한 사회를 '성과사회'로 보고 이러한 사회는 그 구성원을 피로하게 만든다는 것이다. 이러한 성과사회는 자본주의 사회시스템의 진화과정에서 나온 결과로 본다. 더 큰 성과를 올려서 더 큰 성공을 거두고자 하는 개개인의 욕망을 부추 킴으로서 성과주체는 자기도 모르게 자기 자신을 착취하게 된다는 것이다. 즉, 욕망의 수레바퀴에 빠져 스스로가 가해자가 되고 동시에 피해자가 되는 것이다.

한 교수는 성과사회의 과잉성을 극복하기 위해 사색적 삶, 새로운 영감을 주는 무위와 심심함, 타자와의 관계 회복 등을 역설하면서 휴식의 가치를 강조한다.

휴식의 가치가 강조되면서 휴식의 방법과 지혜에 대한 책과 글도 많아지고 있다. 휴식에 관련 자료를 탐색 탐독하는 과정에서 크게 느낀 점은 바로 불교가 휴식의 종교이고 붓다의 가르침이 휴식의 최선의 방법이고 지혜라는 것을 알았다. 갈애와 분노, 그리고 어리석음에 대한 인식, 하심(下心)과 '내려놓기', 참선과 위빠사나 명상 등 붓다 다르마와 수행법이 주류를 이루고 있다는 것을 발견하였다. 그 저서들이 불교적인 저자들에 의해 지어진 것이 아니고 불교적 용어를 사용하지 않음에도 결론은 불교의 인식 방법과 수행론으로 연결되고 있었다.

그렇다. 이제 휴식의 가치가 살아나는 시대가 오고 있다. 그런데 불교는 휴식의 종교다. 그리고 한국 불교는 명산 곳곳에 전통 사찰을 가지고 있으니 천혜의 휴식처를 가지고 있다. 한국 불교가 이 피곤한 사회의 피곤한 중생을 위한 진정한 휴식처가 되어야 한다는 당위는 저절로 나온다. 이를 어쩌라. 한국불교와 불자들의 할 일은 이처럼 태산처럼 다가오는데.



기자칼럼

워마드 종교 폄훼에 대한 단상

신성민 취재부 기자

지난 7월 12일 인터넷 포털사이트에는 성체 훼손, 워마드 등이 실시간 검색어로 올라갔다. 급진적 여성우월주의를 표방하는 인터넷 커뮤니티 워마드에서 7월 10일 성체 훼손 사진이 올라왔기 때문이다. 홍대 남성 누드모델 사진을 올려 물의를 빚은 지 얼마되지 않는 시점이었다.

성체는 가톨릭에서는 예수의 몸을 상징해 공경하는 대상이다. 한 워마드 회원이 이를 불에 태우고 "천주교는 지금도 여자는 사제를 못 하게 하고, 낙태죄 폐지도 절대 안된다고 한다" "천주교를 존중할 이유가 어디있냐"는 글을 썼다.

이에 한국천주교주교회의는 입장문을 통해 "자신의 신념을 표현하고 주장하는 것은 자유롭게 허용되지만, 그것이 보편적인 상식과 공동선에 어긋나는 사회악이라면 마땅히 비판받아야 한다"고 성토했다. 교황청에도 사안을 보고했다고 한다.

얼마 가지 않아 지인에게서 한 통의 제보가 왔다. 워마드가 불교도 폄훼했다는 것이다. 받은 사진은 충격적이었다. 지면에는 공개할 수도, 글로 소개하기도 민망한 수준이었다. 차라리 성체 훼손이 나았을 정도다. 지인은 이슬람 경전인 코란을 태웠다는 이야기도 전했다.

분노를 가라앉히고 생각을 정리해봤다. '우선 워마드가 무엇인가'였다.

적지 않는 언론매체와 여론은 워마드를 '여자 일베(일간베스트)'라고 규정하고 비판한다. 하지만, 면밀히 보면 워마드와 일베는 근원이 다르다. 일베는 여성 · 진보정치인 등에 대한 폄하를 놀이문화로 여겼던 커뮤니티이고, 워마드는 어디까지나 페미니즘 운동을 표방했던 메갈리아에서 갈라져 나온 곳이다.

그래서 메갈리아와 워마드 모두 '미러링'을 자신들의 운동(movement)의 도구로 삼고 있다. 한국사회에 만연한 여성혐오에 대한 다양한 말 · 글 · 행동들에서 성별을 남성으로 대체해 그대로 되쏴주기를 하고 있는 것이다.

하지만 결정적인 차이는 워마드는 생물학적 여성을 제외한 모든 존재, 즉 남성과 남자아동 · 장애인 · 성소수자들마저도 공격의 대상으로 삼는다는 점이다. 그리고 일반 상식 안에서 이뤄질 수 있는 되쏴주기가 아닌 소위 '혐짤(혐오+짤(사진을 의미하는 은어))'로 자신들의 운동성을 보여준다고 생각하는 것이다.

워마드들이 주장하는 '여성들만을 위한 운동'이 한국사회를 바꿀 수 있다고 생각지는 않는다. 대중이 혐오라고 느끼는 운동은 지지하기도 호응하기도 어렵고, 자기들만의 잔치가 될 가능성이 높기 때문이다. 어떤 의미에서는 지금의 워마드는 일베가 아니지만, 얼마든지 일베가 될 수 있는 가능성도 다분하다.

다만, 불교를 비롯한 종교계도 생각해 볼 지점은 있다. '워마드는 왜 종교에게 분노했는가'이다. '혐오'라는 콘텐츠를 거둬내면, '남성 위주의 종교 권력'이라는 비판이 존재한다. 각 종교 안에서 정도의 차이는 있지만 여성은 여전히 소외되는 존재이다. 그들의 목소리를 제대로 들을 수 있었다면 성체 훼손 등과 같은 혐오 콘텐츠들이 돌아다닐 수 있었을까. 한번 쯤은 생각해볼 일이다.

社說

생활 속 환경보살이 됩시다

연이은 폭염으로 수은주가 38℃를 가리키던 7월 23일, 불교환경연대와 본지는 텀블러 사용 캠페인을 시작했다. 혹한의 지난해 겨울과 대비되듯, 올 여름은 전국 기온이 37℃를 넘나드는 지독한 폭염에 휩싸였다. 일각에서는 이러한 기후변화가 지구온난화 때문이라고 밝혔다.

온난화로 뜨거워지는 지구, 그리고 대한민국은 각종 환경문제들로 신음하고 있다. 우리는 더욱 불교환경운동에 주목해야 할 필요가 있다.

그동안 불교환경운동은 대규모 토목건축을 반대하는 운동에 치우친 감이 있다. 대형 개발에서 환경을 보호하고자 하는 움직임이었다. 하지만 이제는 우리들 생활 속에서 환경보호 운동에 나서야 할 때다. 본지가 불교환경연대와 일회용품을 줄이는 캠페인에 본격 나선 이유도 여기에 있다.

벌써부터 효과는 나오고 있다. 사찰에서 배포할 예정인 텀블러를 기증코자 하는 독자가 나왔다. 이 독자는 주변 이웃의 텀블러를 모았다. 또 일회용기를 사용하지 않도록 주변을 독려하고 나섰다.

이처럼 환경을 지키는 것은 우리 주변의 이웃에게 알리는 것부터 시작한다. 누군가로부터 주도되는 환경운동이 아닌 자발적으로 나설 때 진정한 환경 보호는 시작될 것이다.

부처님의 가르침은 생명평화 사상으로 이는 다양한 뭇생명이 함께 조화롭게 살아가는 삶을 말한다. 우리의 삶 속에서 무분별하게 자행되는 다양한 환경파괴를 멈춰야 한다.

우리의 후손을 위해서라도 지금 당장 바뀌어야 한다. 그 시작은 불교환경연대가 진행하는 일회용기 사용 줄이기 캠페인에서부터 일 것이다.

조계종 사회노동위에 거는 기대

한국철도공사(코레일)와 전국철도노조가 2006년 정리해고된 KTX 승무원 180여 명을 12년여 만에 코레일 정규직으로 특별 채용키로 했다.

이로써 풀리지 않을 것 같던 코레일과 해고승무원의 기나긴 갈등이 4,526일 만에 일단락됐다.

이번 철도노사의 복직 합의는 최근 불거진 양승태 前대법원장의 '재판거래 의혹'이 큰 영향을 미쳤다.

하지만 그 이면에는 해고승무원들이 12년이라는 긴 세월 동안 온갖 어려움을 이겨낼 수 있도록 지지해준 불교계의 숨겨진 노력이 있다.

불교계는 2006년 파업 100일을 하루 앞둔 해고승무원들을 위해 불교인권위원회가 '제4회 박종철 인권상'을 수여하면서부터 이 문제에 관심을 갖기 시작했다. 이후 조계종 사회노동위원회를 중심으로 문제해결을 위한 중재와 시위, 해고승무원들을 위로하는 정기법회 등을 주관하며 선봉장 역할을 맡았다.

이처럼 진심을 다해 나선 불교계 노력에 해고승무원들은 힘을 얻어 지금의 성과를 얻을 수 있었다고 입을 모아 말한다. 해고승무원들은 자신보다 더 자신의 일처럼 행동을 보여준 불교계에 감사인사를 잊지 않았다.

이제 사회노동위원회는 쌍용차 노조를 비롯해 제주 예멘난민 등 또 다른 사회적 약자들을 위해 손길을 뻗는다. 이들의 손길에는 모든 중생을 빼놓지 않고 구원하겠다는 '중생무변서원도'가 담겨 있다.

이 손길이 KTX 갈등문제가 해결된 것처럼 다른 약자들에게도 희망을 불어넣는 동력으로, 더 많은 사람들이 손을 보태는 계기로 거듭나길 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 현불샵닷컴 www.hyunbulshop.com
현대불교 지사안내
대 구 지 사 : (053)768-8008
광주전남지사 : (062)512-5003
전 북 지 사 : (063)910-8977
부 산 지 사 : (051)405-9402
경남남부지사 : (055)746-9778
영 주 지 국 : (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 조종 당하여 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. * 누가 집에 들어와서 음식에 약을 타서 먹지 못하게 한다는 말도 안되는 말을 한다거나 성격이 포악하고 욕을 잘하는 경우 * 돌발적인 행동과 발작을 일으키고 자꾸 누군가 자신을 해치려고 한다거나 귀에다 대고 속삭이는 경우. * 신내림굿을 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 고통 당하고 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) * 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.**

그 어떠한 악령귀신도 불법승으로 단 한번에 제도하여 고통의 무거운 짐을 내려 놓게 하며 심신의 안녕과 평화를 찾게 합니다.

다른데서 몇번이나 했는데 안되더라 하는 마음을 버리시고.....

반드시 해결되는데 믿지못하고 의심하고 망설이는 것은 또 뭐꼬!!!

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