현불 논단

‘관계’에서 ‘행복’ 찾다



이화행 교수
동명대
미디어커뮤니케이션학과

커뮤니케이션은 인간의 숙명
좋은 관계가 건강 · 행복 유도
고립감은 뇌기능 저하 초래

유대관계의 질, 고통 완화
의지처가 기억력 유지 도움
초연결 속 고독 시대 맞아
좋은 관계 맺기에 공들이자

인간이 커뮤니케이션을 통해 타인과 관계를 맺고 싶어하는 것은 본능이요, 관계를 맺으며 살아가야 하는 것은 또한 인간의 숙명이다. 인간의 한 생은 수많은 관계들의 축적이다. 따라서 새해의 시작을 관계 관리의 새로운 출발점으로 삼는 것은 의미 있는 일이다.

“좋은 관계가 좋은 삶을 만들고, 좋은 관계가 우리를 건강하고 행복하게 만든다.”

하버드대학 성인발달연구소가 무려 75년간 수행한 행복과 건강에 관한 연구의 최종 결론이다. 수 세대에 걸쳐 연구진은 724명을 대상으로 10대 때부터 노년기까지 직업, 가정생활, 건강상태 등 그들의 인생사가 어떤 모습을 보이는지를 지속적으로 관찰하였다. 1938년, 명문 하버드대 2학년생으로 구성된 한 그룹과 보스턴 빈곤지역 출신 10대 그룹을 대상으로 면접, 의료 검진, 부모 면담 등을 실시하였다. 이들은 변호사, 벽돌공, 인부, 알콜 중독자가 되었는가 하면 대통령도 되었다. 2년마다 설문을 지속했고 면접, 의료기록 확인, 촬영 등의 다양한 방법으로 이들의 삶을 추적하여 기록하였다. 수만 페이지에 달하는 연구결과보고서를 통해 연구진은 부도 명예도 아닌 ‘좋은 관계’가 우리를 건강하고 행복하게 만든다는 결론에 이르렀다.

연구의 결과로서 이들은 다음 세 가지의 교훈을 얻었다고 한다. 첫째, 사회적 연결과 유대는 유익하지만, 고독은 해롭다는 것이다. 사람은 가족, 친구, 공동체와의 사회적 연결이 긴밀할수록 더 행복하고, 신체적으로 건강하며, 더 오래 사는 것으로 나타났다. 또한 다른 이들로부터 자신이 원하는 것 이상으로 고립되어 있는 사람들은 행복감을 덜 느낄 뿐만 아니라, 중년기에 건강이 더 빨리 악화되고, 뇌기능이 일찍 저하되며, 외롭지 않은 사람보다 수명이 짧다는 것이다.

둘째, 친구와 관련하여 그 수가 얼마나 많은가, 얼마나 안정적이고 공인된 관계를 갖고 있는가가 아니라, 관계의 질이 무엇보다 중요하다는 사실을 발견하였다. 바람직하고 따뜻한 관계는 건강을 지켜준다는 것이다. 중년기의 콜레스테롤 수치보다 그들이 얼마나 만족스러운 관계를 맺고 있느냐가 노년기의 인생을 위해 중요하다고 결론짓는다. 바람직하고 친밀한 관계가 나이 먹는 고통의 완충제 역할을 해 준다고 말하고 있다.

셋째, 좋은 관계는 우리의 몸뿐만 아니라, 뇌도 보호해준다는 사실이다. 좋은 연결 관계를 가진 80대는 그렇지 않은 동년배들보다 더 건강하며, 관계를 맺고 있는 상대가 자신이 힘들 때면 의지가 되어줄 거라고 생각하는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 기억력이 더 선명하고 오래 간다는 것이다.

하버드 연구진은 은퇴 후 가장 행복했던 사람들은 직장 동료와 친구가 되기 위해 적극적으로 노력했던 사람들이라는 점을 최종 결론으로 제시하고 있다. 또한 부와 명성, 높은 성취를 추구하는 것이 좋은 삶의 보증수표가 아니라는 것, 가장 행복한 삶을 산 사람들은 그들이 의지할 가족과 친구와 공동체가 있는 사람들이었다는 점을 강조하고 있다.

관계에는 좋은 관계도 있고, 나쁜 관계도 있다. 어떤 관계를 맺느냐에 따라 행복해지기도, 오히려 불행해지기도 한다. 21세기는 풍요 속 빈곤의 시대, 초연결 속 고독의 시대이다. 관계 맺기로부터 점점 멀어지는 듯한 이 시대에 하버드대학의 연구결과는 건강하고 행복한 삶을 영위하고자 하는 우리에게 관계의 중요성을 다시 일깨워준다. 새해를 맞아 좋은 관계 맺기에 공을 들이는 한 해를 설계해보면 어떨까. 어차피 타인과의 커뮤니케이션이 인간의 본능이자 숙명이라면 말이다.



지원 스님의
마음처방전

“걱정 · 근심, 해결능력 없어”

전 인류의 에너지 80%가 쓸데없는 걱정을 위해 소비되고 있다고 합니다. 걱정은 현재 일어난 일, 또는 미래에 일어날 일 때문에 자신을 아직 오지 않는 미래 시간으로 보내 버리는 것입니다. 대다수 인간의 걱정과 고뇌는 현실이 아닌 지나간 과거사와 미래에 대한 공포 때문에 생깁니다. 걱정이란 아직 오지 않는 미래에 일어날 일 때문에, 지금 어떤 식으로든 활력이 무디어지고 매사에 의욕을 잃는 상태를 말합니다. 질병의 고통도 현재 앓고 있는 병 자체보다는 ‘더 악화되지 않을까 혹시 죽지 않을까’ 이런 걱정으로 고통이 더 심하게 느껴집니다. 마음속에 번민이 있으면 천재도 그 생명의 불꽃을 태울 수 없습니다. 마음이 어지러울 때에는 어떠한 명인이라도 제 기능을 발휘할 수 없습니다. 우리 인간에게 가장 많은 해를 끼친 것 중 하나가 근심 걱정 불안 공포입니다. 걱정이란 현재 일어난 일이 아니라 앞으로 일어날 일에 대한 고민거리이지요. 걱정하다 보면 어떻게 되겠지 하고 자포 자기하는 사람도 있습니다. 근심걱정은 문제를 해결할 능력도 미래를 변화시킬 힘도 전혀 없습니다. 걱정은 미래의 일에 집착하면서 소중한 현재를 잡아 먹습니다. 걱정은 미래를 위한 계획과는 다른 것입니다. 장래계획을 세우는 경우라면, 혹은 더 알찬 미래에 도움 된다면 그것은 걱정이 아닙니다.

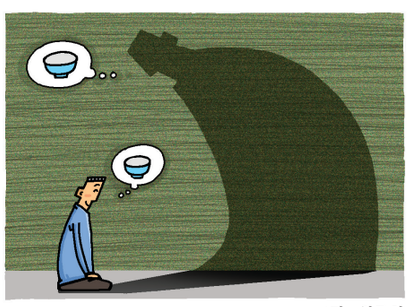


그림 · 최주현

어떤 사업을 새로 시작하려는 사람에게 걱정은 커다란 장해가 됩니다. 이 쓸데없는 걱정은 절호의 찬스에 가장 필요한 결단의 용기를 반감시키지요. 걱정하는 나쁜 습관이 있는 사람에게는 결코 좋은 기회가 오지 않아요. 마음의 법칙서 보면 쓸데없는 걱정을 하는 것은 두려워하던 일을 더 빨리 불러 들이는 것과 같습니다.

어떤 부류의 사람에게는 인생이 언제나 좋은 기회의 연속인 것처럼 보이는데 반해, 어떤 부류의 사람에게는 인생이 어둡게만 보이는 까닭은 쓸데없는 걱정을 하느냐 마느냐에 달려 있습니다. 쓸데없는 걱정은 백해무익한 것입니다.

한 번에 해치울 수 있는 일도 쓸데없는 걱정으로 능률을 올릴 수 없음을 알아야 합니다. 걱정을 함으로서 현명한 판단은 흐려지고 마음은 분산돼 주의가 산만해집니다. 자신의 능력을 충분히 발휘하려면 우선은 능력의 샘이 흘러나오는 마음의 파이프를 깨끗이 청소하는 것이 좋습니다. 마음의 수도가 이물질로 막혀 있으면 능력의 샘물은 제대로 흐를 수가 없지요. 여기서 이물질이란 바로 걱정입니다. 대부분의 많은 사람들이 터무니없이 걱정하는데 현재의 시간을 낭비합니다. 걱정은 자신의 상상력으로 일만 더 악화시킵니다.

걱정은 귀한 현재의 시간과 내 에너지를 소모시키는 백해무익한 행위입니다. 지나간 과거사를 후회해본들 이미 지나갔고 미래는 아직 오지 않았는데 굳이 걱정할 필요가 있을까요? 지금 현재 문제가 있다면 걱정대신 해결법을 찾는 것이 지혜로운 일입니다.

〈육지장사 회주〉

社 說

공동체 ‘協心’, 전염 극복 해답

우한 폐렴으로 불리는 신종코로나바이러스가 대유행의 조짐을 보이고 있다. 낮은 치사율에도 높은 전염성으로 우리 사회는 전염병에 대한 공포에 빠져들고 있다. 어느 누구도 죽음과 병마의 고통에서 벗어날 순 없지만 부처님 일화에서는 이러한 고통 극복의 해결책이 제시된다.

부처님은 재세시 함께 하는 공동체의 협심이야말로 전염병을 막을 수 있는 지름길임을 강조했다. 인도에서 주술적 힘에 기대어 무지에 빠져 오히려 병을 확산시키는 것을 막고자했다. 〈증일아함경〉 역품에는 부처님이 전염병을 창궐한 베살리를 방문해 직접 방역을 하신 일화가 전해진다.

부처님이 마가다국의 수도 라자가하(왕사성)의 죽림정사에 머물고 있을 때였다. 당시 흉년에 전염병이 돌던 베살리는 하루에도 죽는 이가 수백명을 넘었다. 이 베살리에서 한 사람이 찾아와 베살리를 구해달라는 청원을 한다. 부처님은 위험하다는 왕의 만류에도 불구하고 500명의 제자와 함께 베살리로 향했다. 부처님이 감염을 무릎쓰고 찾은 베살리에서 가장 먼저 행한 일이 제자들과 발우에 물을 받아 물청소를 한 것이다. 이후 부처님은 게송을 지어 삼보에 귀의하여 마음의 안정을 이끌었다. 남방불교에서는 이후 이러한 내용이 ‘피릿(pirit=paritta)’이라는 일종의 소재(消災)의식으로 전승되고 있다.

부처님이 행한 것은 단순한 방역이 아니다. 이기주의를 버리고 공동체를 정화하는데 모범을 보이신 것이다. 전염병이 돌 때는 어려운 소외계층이 더욱 피해를 본다고 한다. 전염병을 옮길 수 있는 이들에 대한 혐오가 더욱 높아지는 것이다. 이럴 때일수록 부처님 가르침인 자비와 공동체를 위한 마음으로 함께 힘을 모아 어려움을 헤쳐나가야 할 것이다.

사찰음식 세계화, 국내가 밑거름

미국 CIA요리학교와 이탈리아 알마와 함께 세계 3대 요리학교로 꼽히는 프랑스 르꼬르동블루에 한국의 사찰음식이 정규 교육과정으로 편성됐다. 본교가 아닌 영국 런던캠퍼스의 일이지만 한국 사찰음식의 위상이 세계적으로 인정받고 있다고 평가할 수 있다. 앞서 한국불교문화사업단이 르꼬르동블루 파리본교에서 특강을 하고, 영국캠퍼스와 지속적인 교류를 거친 덕분에 이뤄진 성과다.

한국의 사찰음식은 오래 전부터 전 세계의 식문화에 화두를 던졌다. 슬로푸드 운동이나 채식 등에만 관심 있는 서구인들은 음식의 재료가 어떻게 만들어지는지 연기법을 중심으로 가치를 담은 사찰음식에 큰 호응을 보였다. 이 때문에 현재 사찰음식 전문가 스님들은 해외 각국의 초청을 받아 강연을 소화하느라 바쁜 나날을 보내고 있다.

하지만 이와 반대로 사찰음식의 국내화는 곳곳에서 안타까운 목소리가 나오고 있다. 분명 사찰음식은 일반인들에게 인기를 얻고, 사찰음식체험관은 예약이 가득 차 체험도 쉬이 하기 어려울 정도로 각광받고 있다. 그런데 정작 사찰음식교육과정을 수료한 스님이 아닌 재가자들은 정작 설 무대가 없어 아쉬워한다. 자격증을 땄으나 쓸 기회가 없는 것이다. 이는 ‘사찰음식은 스님에게 배워야 제대로’라는 대중의 편견에 기인한다. 사찰음식이 세계적으로 유명해질수록 반대의 그늘은 크게 느껴진다.

전국 교구본사에서 사찰음식체험 기회를 만들거나, 전국적으로 사찰음식전문점이 늘어나야 하는 이유다. 다만 교육을 배운 사람만의 힘으론 불가능한 일이다. 범불교적으로 함께 지혜를 모아 사찰음식 국내화부터 이뤄내야 한다.

현대불교 불교의 생활화 · 현대화 · 세계화 1994년 10월15일 창간
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
부 산 지 사 : 010-5640-8883
경 남 지 사 : 010-3860-7008
광주전남지사 : 010-2629-1508
대 구 지 사 : 010-2813-8008
영 주 지 국 : 010-9373-3778
전 북 지 사 : 010-8642-7733
구독신청 · 배달안내 (02)2004-8212 구독료 : 1개월 5천원
등록일:2007년 3월 9일 · 등록번호:서울다 07641(주간) 본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다

사찰 맞춤형 이동식 전통하우스

전통성 경제성 佛事는 내구성 효율성

시대에 맞는 신소재, 신기술, 신공법으로 무장한 광명이 佛心으로 채워 드립니다.
요사채, 창고, 삼성각, 기도실등 다양한 용도로 활용해 보세요.(컨테이너처럼 간편히 설치)
공간이 바뀌면 사찰내 환경이 바뀝니다.

특허제10-1957831호
특허제10-1957826호
디자인등록 제30-0599196호



광명 문의 전화 H·P 010-3401-5633 TEL 041)852-5163

제11기 불교의식 범음범패 학인모집
각단 불공의식 단기속성 6개월 과정

- 교육과정 -
기본의식 6개월 단기
도량석, 종송, 향수하례, 삼보통청, 중단퇴공, 각단불교의식, 관음청, 지장청, 신중청, 시달림, 방생의식, 상용영반, 구병의식
중급과정(범음, 범패 1년과정)
상주권공, 대령관욕, 신중39작법, 지장청, 관음시식, 화청(개인지도, 천수바라, 도량게작법)
* 작법 : 천수바라, 도량게, 사다라니작법
* 사물 : 북, 태징, 목탁, 요령

무파사 불교대학원에서는 초심자라도 불교정통 의식을 여법하게 봉행할수 있도록 지도해 드립니다.
→ 모집대상 : 스님, 출가예정자, 재가불자
→ 제출서류 : 수강신청서(본 교육원에서 교부) ……1부
반명함사진 ……3매
→ 개강일시 : 2020년 3월 7일(토) 오후2시
→ 수 업 : 매주 토요일 2시 ~ 5시
→ 준 비 물 : 목탁, 요령
→ 주 소 : 대구시 동구 팔공로 28길 73-7
→ 신청문의 : (053)986-1080
H·P 010-9361-5566

대한불교조계종 승가회 불교대학원(학장)