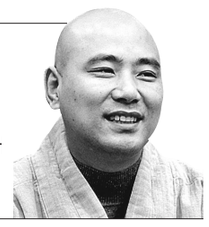
| 현불 논단 |

명상으로 '입시 스트레스' 타파



선업 스님
한국명상지도자협회 이사

어김없이 찾아 온 수능 시험
많은 노력했을 수험생들에게
"견뎌줘 고맙다" 응원 메시지

입시 마무리, 자기 조절 중요
답 정해져 있으니 바로 '명상'

먹기 · 차 · 움직임 명상 제안한다
각광받는 템플스테이서도 활용
잘 먹고 마시다보면 마음 편안

수능이 끝났다. 이 시험을 위해 수많은 시간을 힘들게 보냈을 모든 이들에게 '수고 많았고, 잘 견뎌주어서 고맙다' 는 말을 해주고 싶다.

이제 각 대학 논술 일정까지 마무리되면 수험생들은 심리적으로 허탈감과 해방감을 함께 느끼게 된다. 게다가 시기적으로 연말이라 자기 조절과 관리를 하는데 애를 먹을 수도 있다.

이 시기, 빛나는 청춘의 황금 같은 시간을 어떻게 보내면 좋을지 묻는 이들에게 '답정명(답은 정해져있고 그건 바로 명상)' 이라 답하겠다. 특히 시험 준비하느라 쌓인 스트레스를 날리는 방법으로 명상보다 좋은 것은 없다.

스트레스 해소용 첫 번째 명상법은 역시 '먹기 명상' 이다. 그 동안 그냥 먹었다면 이제부터는 이 음식이 나에게 오기까지 얼마나 많은 존재들의 도움이 있었는지 생각해보고 그 정성을 음미하면서 먹어보자. 그리고 급하게 후루룩 한 술 뜨지 말고 꼭꼭 씹어서 그 맛을 느껴보자. 자세를 바로하고, 먹는 지금에 집중하고 음식을 입안에 넣기 전부터 넣고 나서 씹을 때 까지 알아차리면서 한 술 한 술 뜨다보면 엄마의 손맛이 주는 감동에 가슴이 먹먹해지고 자꾸만 손이 가는 그 맛에 답답한 가슴이 툭 터지고 이제야 살겠다 싶어질 것이다. 바로 그 때의 심정에 깨어있으면 스트레스는 더 이상 발을 붙이지 못한다.

스트레스 해소용 두 번째 명상법은 바로 '차 명상' 이다. 명상차를 만드는 재료 준비는 다음과 같다. "욕심은 뿌리를 잘라내고 잘게 다진다. 고장난 생각은 속을 빼낸 후 깨끗이 씻어 말린다. 짜증과 화는 껍질을 벗기고 반으로 토막을 낸 후에 넓은 마음으로 절여 둔다."

이 재료들을 가지고 차를 끓이는 방법은 아래와 같다. "주전자에 실망과 허탈을 한 컵씩 붓고 씨를 잘 빼낸 다음 불을 넣고 푹 끓인다. 미리 준비한 재료에 발원과 정진을 첨가하여 재료를 다 넣고 쓴 맛이 없어지기까지 충분히 달인다. 기쁨과 감사로 잘 젓고 미소를 몇 개 예쁘게 띄운 후 깨끗한 선정의 잔에 부어서 따뜻하게 마신다."

자신의 몸과 마음의 상태를 대변하는 잔과 차의 변주인 한 잔의 차는 다리고 우리는 사람의 마음에 따라 한 번의 목 넘김으로도 평화로움과 행복을 가져온다. 천천히 그저 천천히 찻잔을 잡고 감촉을 느끼고 찻잔이 내는 소리를 듣고 차의 색깔과 차의 향기와 차의 맛을 알아차리고 다시 천천히 찻잔을 바로 그 자리로 돌려놓으면 더 이상 스트레스가 붙어있을 공간은 없다.

스트레스 해소용 세 번째 명상법은 '움직임 명상' 이다. 움직임의 대표인 걷기의 경우, 천천히 걷는 것도 좋지만 10분 만이라도 힘차게 걸어보자. 하버드 경영대학원에서 사회심리학을 연구하는 에이미 커디 교수는 단지 2분간 행하는 간단한 자세 즉 '파워 포즈(Power Pose)' 만으로도 스트레스 호르몬인 코티솔 지수가 감소된다는 것을 증명했다.

정지된 자세도 이 정도인데 자신 있게 걷는 10분의 움직임을 매 순간 알아차리기까지 한다면 그 효과는 배가 되고도 남을 것이다. 가슴을 펴고 깊이 숨을 들이쉬고 내 쉬며 씩씩하게 걷다 보면 하얗게 질린 스트레스가 손 흔들며 떠날 것이다.

현재 각광받고 있는 템플스테이 프로그램들을 자세히 살펴보면 잘 먹고 잘 마시고 잘 움직이도록 구조화되어 있다.

결국 스트레스 해소는 명상적으로 얼마나 잘 먹고 마시고 움직이는 가에 달려 있는 것이다. 앎은 행위로 빛을 내니 지금 바로 실천하고 힘차게 내일을 준비하자.



기자칼럼
노덕현 취재부 차장

자살 해법, 불교에 있다

불교계가 자살예방 사업에 본격적으로 나섰다. 최근 보건복지부, 서울시 등은 불교계와 자살예방사업을 공동추진하고 있다. 그동안 우리나라는 OECD 국가 중 자살율 1위를 13년째 기록하고 있다. 하루 평균 34.1명이 스스로 삶을 마감하는 심각한 사회문제 해결을 위해 불교계의 국가 차원에서 도움을 요청한 것이다. 이에 불교계는 생명살림 운동 활성화와 불교 각 기관의 네트워크 협력을 통한 자살 예방 사업을 펼쳐나갈 예정이다.

우리 주변에는 의외로 자살 위험에 빠진 이들이 많다. 10대와 20대, 30대 사망원인 1위가 자살이며, 노인자살률도 OECD 국가 중 최고다. 약 40분마다 1명씩 자살로 삶을 마감하고 있다. 최근에는 인터넷을 통한 촉탁살인도 등장했다.

이런 상황을 막기 위해서는 먼저 우리 주변에 자살의 문제가 얼마나 자주 벌어지는 것인지를 대중이 인식하는 것이 중요하다. 아무리 우리나라가 OECD 자살률 1위라는 말을 하여도 여전히 실감하지 못하는 이들이 많은 것이 사실이다.

각종 수치로 자살이 일어나는지를 알려도 실제로 이러한 일들이 일어나는지 체감하지 못한다면 대중의 관심은 멀어진다. 이를 위해서는 사찰법회마다 모인 사람들끼리 주변에서 어느 정도의 경험을 가지고 있는지 이야기하는 것이 중요하다. 각종 우울증, 사회생활에서의 어려움 등을 서로 토로하고, 그 과정에서 느꼈던 자살 충동 등을 함께 나누면 생각 외로 자살의 위험이 우리 주변에서 많이 일어나고 있구나를 알게 된다.

우울증 · 알콜중독 극복을 위한 첫 단계는 대화다. 자살예방도 마찬가지다. 자살자 외에도 일반적으로 20명 중 1명이 1년 중 자살에 대한 생각을 품는다고 한다. 20명이 모이면 그중 1명은 최근에 자살 충동을 느꼈다는 말이다. 여기에 일반적으로 자살생각이 있는 사람의 80%는 자신의 자살의도를 타인에게 알리려고 하고, 이들 중 50%는 자살생각을 확고하게 표명한다는 통계도 있다. 그러므로 이야기를 나누다 보면 바로 우리 주변에서 자살 위험에 처한 이들이 많음을 알 수 있다. 그동안 우리는 자살이란 주제를 때론 무시하고, 때론 두려워했다. 삶과 죽음이란 종교의 근본적인 주제 앞에서 허심탄회하게 서로를 보듬는 자리가 많이 만들어 져야 한다.

이와 함께 불교계 내에서도 자살에 대한 인식도 새롭게 해야 한다. 우리는 자살하는 이들이 마음이 약하고 의지가 부족해 자살했다고 생각한다. 하지만 자살예방 현장의 얘기를 들어보면 오히려 삶에 대한 의지가 강한 이들일수록 자살 충동을 많이 느끼고, 이를 시행한다고 한다.

더 치열하게 살고, 더 열심히 살려고 하는 이가 좌절에 빠졌을 때 그 좌절감은 더 크고, 자살로 이어진다는 것이다. 이런 측면에서 본다면 그 누구도 예외 없이 자살 위험에 처할 수 있다.

부처님께서는 죽음의 좋은 점을 찬양하거나 죽음을 부추기고, 자살의 방법을 일러 준 이는 함께 살 수 없다며 바라이죄를 말했다. 이는 비단 승단이 아니라 모든 불자들에게 적용되는 것이다. 불교에서는 궁극적으로의 해탈을 말하며 특히 대승불교에서는 대중의 공동체로서의 해탈을 말한다. 지금 이 사회와 세상이 극락정토가 되기 위해서는 우리는 보다 적극적으로 어려운 상황에 처한 이들의 목소리를 듣고 손을 잡아야 한다.

社說

불교성전, 현장 목소리 반영을

조계종의 사상 첫 불교성전 편찬이 본격화 되고 있다. 11월 21일 조계종 포교원은 첫 불교성전 편찬을 위한 전문가 연찬회를 열었다.

그동안 불교계에서는 다양한 불교성전이 있었고, 특히 동국대 역경원이 펴낸 불교성전은 40년간 약 300부 가량이 보급됐다. 그럼에도 조계종이 종단본 불교성전을 펴내려 하는 이유는 전법 포교의 근간인 성전이 대중화되지 못했다는 인식에서다.

불교성전의 대중화, 요약된 경전을 수지독송하는 신행문화 형성을 위해서 불교성전은 필요하다. 전법 포교, 신행 진작을 위해서는 어떤 불교성전이 필요한지 그 목적을 보면 불교성전의 방향이 나온다.

이런 방향에 맞추기 위해서는 신행 현장의 목소리를 적극 반영해야 한다. 그동안 불교성전이 각광받지 못한 것은 단순히 경전의 번역, 요약에 그쳐서다. 13종에 달하는 다양한 불교성전들이 가정 내 그리고 법당 내 비치용으로 전락하여 신행과 포교현장에서 활용되지 못했다.

불교에는 수많은 경전이 있으며, 불자들은 이미 이러한 경전을 공부하고 독경, 사경 등 다양한 수행을 하고 있다. 이런 상황에서 단지 경전을 하나로 모은 불교성전은 어떤 역할을 할 수 있을 것인가?

조계종의 종단본 불교성전에 대해 바이블이 될 것이란 기대가 있다. 하지만 이러한 고정관념을 과감히 떨치고, 현장에서 활용가능한 불교성전이 될 때, 비로소 생명력을 가질 것이다.

시대에 맞는 현대적 감각이 돋보이는 해석과 풀이, 그리고 편집과 디자인 등이 나와야 하며, 이를 위해서는 각계의 목소리가 다양하게 반영되어야 할 것이다.

익명 기부자의 빛나는 회향

익명의 기부자가 재단법인 아름다운동행에 2000만원의 후원금을 기탁해 불교계에 감동을 전했다. 조계종이 2016년 아름다운동행을 통해 아프리카 탄자니아에 설립한 보리가람 농업기술학교 운영에 써달라는 뜻을 담아 기부자는 송금 자명을 '보리가람' 으로 썼다. 때마침 보리가람 농업기술학교는 최근 학생 수가 꾸준히 증가해 교실과 기숙사 증축, 수업 기자재 확보 등이 필요한 상황이던 것으로 알려졌다.

기부자의 뜻 깊은 기탁에 아름다운동행은 감사의 마음을 전하고자 기부자를 찾으려 했지만 아무런 정보도 남지 않아 찾을 수 없었다. 그저 기부자의 송금지역이 대전이라는 것이 전부였다. 이에 아름다운동행은 "과거에도 익명의 후원자가 기부를 한 이력은 있지만 1000만원 이상의 금액은 이번이 처음"이라고 밝혔다.

불교계에는 이처럼 익명의 기부사례가 종종 알려지곤 한다. 가깝게는 지난해 승려복지를 위해 1000~2000만원을 후원한 익명의 스님과 재가자 소식이 있었다. 2016년 말에는 누군가가 조계종복지재단에 400만원을 후원했다.

이 같은 익명의 보시는 회향의 정신, 그 중에서도 무주상보시와 중생회향을 다시금 떠올리게 한다. 자신이 성취한 공덕을 내 것이라는 관념으로 보지 않고, 중생의 것이라 생각해 아낌없이 내놓는 것이다.

기실 불교계 복지기관을 비롯해 수많은 NGO단체들은 늘 모연에 어려움을 겪는다.

부처님 가르침을 따라 정진하는 불자들이 육바라밀 중 첫 덕목인 보시를 되새겨 익명의 후원자와 같은 빛나는 회향에 동참하는 일이 늘어나길 기대한다.

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
부 산 지 사 : (051)405-9402
영 주 지 국 : (054)634-3429
광주전남지사 : (062)512-5003
대 구 지 사 : (053)768-8008
전 북 지 사 : (063)910-8977
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!!!

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