마음방역 Talk

마가 스님 상생 의미 되새길 기회 가족 신행, 방역 첫 시작 자우 스님

전세계가 코로나를 시름시름 앓고 있다. 몸도 힘들지만 마음도 힘들다. 매일 매일 쏟아지는 코로나 관련 뉴스를 보고 있으면 나도 모르게 불안하고, 우울해 짐을 느낄 것이다. 코로나 종식을 기원하는 마음으로 국민 힐링멘토 마가 스님과 자우 스님을 만나 마음을 치유하고, 코로나로부터 발생되는 부정적 감정으로부터 스스로를 지킬 마음방역에 대해 대화를 나눴다. 노덕현 기자

기자: 자가격리, 재택근무 등을 많이 하면서 사람 만나는 것도 줄고, 마스크를 끼고 다니다 보니 서로 얼굴을 봐도 감정이 잘 안느껴지고 그러네요. 무엇보다 이런 모든게 준비가 안 됐던 것 같아요.

마가: 현재 우리 사회가 하고 있는 '사회적 거리두기'란게 원래 참 힘든겁니다. 사람은 사람을 만나고 함께 공동체 생활을 하면서 스스로의 위치를 찾아가죠. 코로나는 몸의 병이기 때문에 의료진의 도움으로 치료가 된다고 해도 계속된 거리두기는 마음의 병을 키울 수 밖에 없어요.

자우: 맞아요. 스님들은 워낙 조용하게 있다보니 그래도 조금은 괜찮은데 대중들은 항상 바깥으로 향하다가 충격을 받는 것 같아요. 스스로를 돌아보는 수행의 시간이 되지만 일반인들은 습관이 안 돼 힘들 거예요. 신도님들을 보면 평소 활발했던 사람일수록 더 답답하다고 해요. 이제 2달 가까이 되어 가는데 한계에 부딪힌 것 같아 보여요.

기자: 일반 뉴스를 보면 긍정적인 부분이 거의 없는 것도 큰 것 같아요. 대부분 코로나 확산 방지와 경제대책들인데, 계속 이런 소식을 접하다보니 그 것 자체로 더 우울해집니다. 사회적으로도 공포, 불안 같은 감정이 퍼져 나가는 거 같아요.

자우: 개인적으론 마음이 평온하더라도 사회공동체의 감정이 부정적으로 흐르면 이게 결국 개인에게도 영향을 미치게 되어 있어요. 이렇게 개인에게 사회적 감정의 파도가 밀려올 때는 스스로 마음을 지키는 이른바 '마음방역'이 필요해요.

마가: 지금 필요한건 마치 '마음마스크'를 쓰는 것이랄까요. 길게 보면 코로나 또한 지나갈 문제인데, 불안감이 더 큰 것 같습니다. 내면의 성찰을 통해 앞으로 어떻게 살아야 할 것인가를 살피지 않으면 각자가, 그리고 우리 사회가 더 큰 혼란에 빠질 것 같아요. 사회적 불안감이 계속 높아지면 사재기 같은 현상이 발생하고, 차별, 증오와 같은 일종의 혼란에 빠지기 쉽겠죠.

기자: 갑작스럽게 우리의 삶을 바꾸고, 그로 인해 힘들다보니 저는 원인을 자꾸 밖에서 찾는 것 같아요. 코로나가 시작된 국가도 원망스럽고, 왜 우리나라에 이렇게 번지게 됐는지도 원망스럽고…

마가: 반대로 이번에 우리는 개개인으로 존재했다고만 여겼는데, 오히려 이웃과 공존하지 않으면 안 된다는 것을 확실히 알게 되는 기회에요. 이웃종교계에서 방심해서 집단감염이 됐지만, 그들만을 원망하기에는 너무나 일이 커져버렸어요. 국가와 국가 간에도 니네나라 내나라 따지다보니 대응이 늦어졌죠. 지구촌 공동체가 한 몸이라는 생각에서 대응해가지 않으면 안 되는 상황이에요. 우리는 '너와 내가 다르지 않고 하나다'는 부처님 가르침에 집중해야 합니다. 서로가 상생의 길로 갈 수 있는 오히려 좋은 기회라고 생각해요.

자우: 저도 그렇게 생각해요. 어려움을 통해서 우리가 무엇을 배울 것인가가 중요하죠. '왜 그런거야' 하면서 원망하는건 아무런 도움이 안 되요. 내가 무엇을 미워한다고 해서 바뀌는 건 아무것도 없어요. 무엇을 해야하는지가 중요하죠. 부처님께선 독화살에 맞았을 때 화살을 빼낼 방법을 궁구하라고 하셨죠. 지금 우리는 '화살 누가 쏜거야, 어느 놈이야' 이럴 시간이 없어요. 밖으로 향한 마음을 틀어 주어야 해요. 저는 거기에 바로 종교, 불교의 역할이 있다고 생각해요.

제가 여기에 오기 전에 무악재에 있을 때 텃밭을 가꾼 적이 있어요. 팥 한 알을 심었는데, 꽃이 피고 가을에 수확을 했는데 몇 알이 나왔게요?

기자: 한 100개? 나왔나요?

자우: 더 쓰세요. 하하. 700개에요. 그 700개가 떨어지면 얼마나 많은 팥알이 될까요. 사람마음도 같다고 생각해요. 한사람의 말 한마디, 행동 하나가 얼마나 세상에 큰 영향을 미치는지 몰라요. 원망을 해도, 그 사람들이 코로나 확산시키고 싶어서 그렇게 했나요. 실수죠. 그런 실수는 누구한테나 올 수 있어요. 나한테도 올 수 있죠. 어쩌면 이 코로나가 우리 미래에서 뒤돌아 본다면 하나의 계기가 될 수 있어요. 메르스 때 우린 너무 힘들었죠. 그런 경험이 지금 세계적 우수 방역으로 이어졌어요.

못다한 Talk는 인터넷 hyunbulnew.com에서 이어집니다.


마가 스님
자비명상 대표

기자: 그러면 스스로 마음을 지키는 방역법에는 어떤 것이 있을까요? 구체적인 어떤 방법을 일러주세요.

자우: 불자들 같은 경우는 경전을 많이 읽는 게 있겠죠. 제안하고 싶은 건 가족끼리 경전을 읽고 사경 같은 걸 해보는 거죠. 함께 수행하다보면 조금씩 더 화합하고, 마음도 넓어질 거에요. 저 같은 경우는 〈화엄경〉을 매일 보고 있어요. 세계성취품을 보면 업에 대해서 말해요. 각자의 업에 따라 마음 세계가 다르고, 그것이 이 세계에 영향을 주죠. 그럼 우리의 업력을 좋게 만들어야 하는데 가장 쉬운 방법은 예경이에요. 가족이 함께 108배를 한다거나 하면 이보다 좋을 수가 없습니다. 그림이나 사진, 조각상 등으로 부처님 형상을 모시고 코로나로 피해받는 이들에 마음을 조금은 더 써보세요. 참 마음이 편해질 거에요.

마가: 불자가 아닌 분들은 명상을 하는 것도 큰 도움이 됩니다. 두려움이 몰려오면 이겨내려고 부단히 힘을 쓰게 됩니다. 그러면 수렁에 빠진 사람이 더 깊이 들어가듯이 두려움이 커질 수가 있어요. 모든 몸에 힘을 쭉 보고 관찰자 시점에서 바라보세요. 내가 나를 객관화해서 주시자로 보는겁니다. 눈을 감고 가만히 있으면 모든 과정이 보이는데 '아하!' 원인과 결과가 드러날 겁니다. 원인과 결과가 보이면 내가 무엇을 해야되겠구나 하는 행동 방향이 서요. 자우 스님이 말씀하셨듯이, 콩 심은 데 콩나고, 팥 심은 데 팥나는, 불교에서 말하는 연기법이 와닿습니다.

눈 감고 숨을 깊이 3번 들여마셔보세요. 호흡명상인데, 평온해 질 때 그 속에서 있어보세요. 무엇인가 하려는 마음을 잠깐 멈춰보세요.


자우 스님
비로자나 국제선원장

모두가 힘들 때, 선지식들은 무슨 법문 했을까?

선지식들은 대중들이 힘들 때 대중의 마음을 어루만지는 많은 어록을 남겼다.

법정 스님은 외환위기 당시 "한 마음 밝게 먹으면 밝은 세상이 열리고, 한 생각 어둡게 몰고 가면 끝없는 구렁으로 떨어집니다. 우리가 살아가는 세상에는 고마운 '다리'도 놓여 있지만, 예측할 수 없는 '함정'도 입을 벌리고 있습니다. 온갖 비극 씨앗은, 눈앞에 놓인 일에만 생각이 콕 박혀서 한 생각 어둡게 먹기 시작한 데서 싹 틉니다. 속지 말 일입니다"고 말했다.

대행 스님도 외환위기 당시 법문을 통해 마음의 중요성을 강조했다. 스님은 "허허바다에 배를 타고 가는데, 배에 탄 사람은 선장을 믿고 선장한테 의지하고 가만히 흔들지 말고 앉아 있어야 가는 데까지 가는데, 배에 앉아 가지곤 야단법석을 한다면 배는 뒤집히게 돼 있습니다. 그런데 오직 자기의 마음의 선장을 진짜로 믿는다면, 그냥 하나로 믿고, '죽으면 죽고 살면 산다.' 이런 마음으로 가만히 지켜보면 가는 데까지 그냥 능히 갈 수 있는 것입니다"라고 법문했다.

달라이라마는 망명 중에도 희망을 얘기했다. 달라이라마는 "이 세상에 살아 숨쉬고 있는 한 문제는 있기 마련입니다. 그럴 때 희망을 잃고 좌절하면 문제에 정면으로 맞서는 능력을 잃어버리게 됩니다. 하지만 자신뿐 아니라 모든 이들이 어려움을 겪는다는 사실을 기억한다면 그와 같은 현실적인 시각이 문제를 극복할 수 있는 투지와 수용 능력을 키워줄 것입니다"고 했다.

국난의 위기에서 서산대사는 "그들의 마음 밭에 자네 추억 씨앗 부려 사람 사람 마음속에 향기로운 꽃 피우면 극락이 따로 없다네"란 말을 남기기도 했다.

