| 현불 논단 |

자살예방 속 명상의 가치



선업 스님
불교상담개발원장

OECD 자살률 1위 되찾는 한국
자살예방 활동에 다시 비상등 켜
사회 · 구조적 원인 점차 늘어나

정부부처 · 지자체 예방활동 지원
자살예방 프로그램 다수 공모해
정신적 지지체계 확립에 큰 도움

그 중 명상 활용 프로그램 눈길
자기연민 지수 유의미하게 올라
충분히 살기 좋은 세상 인식되길

명상을 활용한 대표적 자살예방 프로그램으로 마샤 리네한이 개발한 변증법적 행동치료가 있다. "여러 번 자살을 기도한 사람들에게 필요한 기술을 가르치자"는 의도에서 이 프로그램이 시작되었다는 점은 익히 알려진 사실이다. 프로그램 내용을 보면, 마음챙김 명상을 기반으로 인간의 삶에서 필연적인 고통이나 아픔을 수용하고 감내하는 고통 감내기술과 강렬한 정서상태의 강도 · 지속시간 · 빈도를 감소시키는 감정조절 기술, 그리고 구체적인 대인관계 문제를 해결하는 방법을 익히는 대인관계기술 등을 내담자에게 훈련시킴으로써 극단적 선택을 예방하도록 구조화되어 있다.

우리나라의 경우, 올해 OECD 회원국 중 자살률 1위라는 타이틀을 다시 찾아오면서 자살예방 활동에 비상이 켜진 상황이다. 여기에 국회 입법조사처에서 국회의 입법 및 정책 기능을 지원하기 위해 발간한 〈국제통계 동향과 분석〉 제3호의 내용은 안타까움을 더한다. 보고서 내용을 보면 "한국 노인의 소득빈곤율과 자살률이 OECD 회원국 중 1위를 차지, 행복과 거리가 먼 노후 삶을 연명하는 것"으로 나타나고 있다. 청소년부터 노인에 이르기까지 사회 · 구조적 원인으로 인한 자살률의 증가는 충격적인 수준이다.

이런 사회적 문제를 해결하기 위한 노력이 없는 것은 아니다. 보건복지부, 문화체육관광부 그리고 각 시도 등에서 다양한 예방활동을 지원하고 있다. 특히 자살예방 프로그램의 개발과 관련된 사업을 지원하는 문화체육관광부의 기획은 시의적절하다.

이런 적절한 조치에 힘입어 지난 6월부터 8월까지 조계종 불교상담개발원에서는 2019년 생명존중 · 자살예방 '몸 · 마음 · 쉼 프로젝트(문화체육관광부)'의 일환으로 자살예방을 위한 프로그램을 공모한 바 있다. 그 결과 10여 편에 이르는 다양한 관점의 좋은 자살예방용 명상 프로그램들이 접수, 그 중 4편이 최종 선정돼 지금은 프로그램 운영이 마무리되었다. 결과로 보고된 내용에 따르면, 선정된 프로그램에 참여한 참가자들은 실시된 프로그램을 통해 정신 · 사회적 지지체계형성 및 자기보호 생활기술 강화를 비롯하여 위험요인의 감소와 보호요인의 증가라는 효과를 얻은 것으로 나타났다.

특히 차명상으로 구조화한 프로그램의 경우 자살예방 지킴이 활동을 하는 게이트키퍼들을 대상으로 8주간 실시한 프로그램을 통해 자기연민 지수가 유의미하게 올라가는 긍정적인 효과를 보인 것으로 보고되고 있다. 이 점은 위험이나 스트레스가 발생한다 하더라도 적응능력을 주어 세상에 나밖에 없다는 생각, 자살밖에 없다는 두 극단적인 생각을 이겨내게 하는 보호요인의 강화에 유효한 프로그램이 등장한 것이라 반가운 결과라 하겠다.

현재 변증법적 행동치료를 비롯하여 명상을 활용한 자살예방 프로그램의 서구적 모델은 대학의 심리학과와 상담학과를 중심으로 다양하게 교육되고 있다. 반면에 국내에서 개발된 명상을 활용한 프로그램들은 이제 조금씩 자리를 잡아가고 있는 실정이다. 분명한 것은, 대상의 특징을 제대로 파악하고 대상에 맞는 개입 프로그램을 기술적으로 구조화하여 그 대상의 위험요인을 감소시키거나 보호요인을 증가시키는 효과를 과학적으로 증명하는 노력이 꾸준히 진행된 프로그램만이 학계와 현장의 인정을 받을 수 있게 될 것이라는 점이다.

앞으로 명상을 활용한 자살예방 프로그램의 개발 · 실시를 통해 개인의 심리나 행동의 문제 발생을 완화시키는 요인이 증가하여 자살이 예방되고, 사회적 충격이 감소되는 선순환이 계속 확대되기를 희망한다. 동시에 새해에는 잉태되는 그 순간부터 가장 존귀한 존재인 생명의 소중함을 알아차린 이들로 인해 지금 이곳이 충분히 살기 괜찮은 행복한 곳이었으면 한다.



천미희의 **환경칼럼**

녹색 패션으로 겨울나기

겨울이 왔다. 유난히 추위를 많이 타는 나는 서둘러 겨울옷으로 갈아입었다. 오리털 파카나 밍크코트 등 보온성이 높다고 알려진 겉옷이 없기 때문에 나는 늘 옷을 여러 겹으로 겹쳐 입는다. 겹겹이 입은 나의 옷차림은 때론 거추장스럽다. 실외활동이 많지 않고 실내 난방이 잘 되어 있다 보니 더욱 그렇다. 추위를 유난히도 많이 타는 나 같은 사람이 모피 한 벌 없어도, 오리털이나 거위털 패딩 없어도 겨울나기는 거뜬할 정도다.

그런데 이상스럽게도 우리나라 모피 시장은 점점 성장하고 있다고 한다. 중년들이나 입는 것으로 생각했던 모피가 젊은 층까지 공략하면서 우리나라는 모피 생산과 소비에서 세계 1위라는 기록을 유지중이다. 그런데 밍크코트 한 벌이 만들어지는 과정을 알면 그 기록이 얼마나 불편한 수치인지 알게 된다.

한 벌의 밍크코트를 위해 밍크 50여 마리에서 많게는 400여 마리가 희생당한다. 또한 여우 가죽을 얻기 위해 사육되는 여우는 0.5㎡의 공간에서 지내게 되는데, 이는 야생여우 활동 공간의 25만분의 1이다. 게다가 여우는 모피를 위해 도살될 때까지 그 좁은 공간 안에서 7년이라는 기간을 지내게 된다고 하니 가히 상상 초월의 고통이 가해지는 것이다. 그리고 결국엔 도살의 고통 속에 생명을 내어 놓고야 만다. 심지어 윤기가 좋다는 이유로 산 채로 가죽을 벗긴다니 상상조차 싫어지는 현실이다.

모피를 위해 희생되는 동물을 찍은 영상 앞에서는 절로 눈물이 흘러내렸다. 가죽을 얻기 위해 도살되는 동물들을 보면서, 또 털을 깎이고 뽑히며 고통받는 양과 오리들의 처참한 영상을 보면서 마음 아파하지 않을 이 몇이나 될까? 수많은 양들은 털이 잘 자라게 하기 위해 기온이 맞지 않는 지역에서 대량 사육되고 배변조차 곤란할 만큼 살아간다. 오리털을 얻기 위해 수많은 오리들로부터 강제로 털을 뽑는 장면은 생지옥과 다름없었다. 그 이후로 오리털 파카는 내 구매목록에서 삭제됐다. 여전히 신발장이나 옷장에 오래전 선물 받았던 양털 부츠가 놓여 있고 오리털 조끼가 걸려있지만 앞으로는 다른 생명체의 고통으로 내 추위를 피하고 싶지 않다는 원칙은 확고하다.

모피도 안 되고 오리털도 안 되고 양털도 안 되면 뭘 입으라고? 이렇게 항의하는 사람도 있겠다. 그러나 대안이 없는 것은 아니다. 조금만 눈을 돌리면 동물 학대 없는 재료로 만든 패션을 만날 수 있다. 또한 폴리에스터 충전재나 웰론 소재로 된 안감의 옷은 동물 털만큼의 보온성을 준다. 이왕 구입한 옷은 다른 생명에게 감사하며 고맙게 입더라도 동물 털 소재 옷을 사는 일은 줄일 수 있을 것이다. 모피 옷을 입고 싶게 만들 때 그것을 참아준다면 생명들을 덜 괴롭게 하는 좋은 일이다.

우리는 모피코트 없이 살 수 있지만 동물은 그렇지 않다는 걸 잊지 않는다면 올 겨울, 모피 코트를 구입목록에 올렸더라도 지울 수 있지 않을까? 인간이 가진 최고의 덕목인 연민과 공감을 포기해선 안 될 일이다. 우리의 패션을 위해 고통 받는 동물들을 향한 연민과 공감, 그리고 생명들을 위한 따스한 마음내기로 올 겨울 한파를 이겨냈으면 한다.

〈한마음선원 부산지원 기획실장〉

社 說

보존 사각지대 성보에 관심을

전국 사찰에 소장된 2만 7천여 목판이 6년간의 일제 조사를 통해 모두 디지털로 기록되고 전통 방식으로 인출됐다는 반가운 소식이 들린다.

(재)불교문화재연구소와 문화재청은 2014년부터 2019년까지 6년간 추진한 '전국 사찰 목판 일제조사' 사업의 결과를 정리하는 학술대회를 12월 13일 개최했다.

발표 자료에 따르면 불교문화재연구소와 문화재청은 지난 6년 동안 전국 114개 사찰에서 2만 7735판을 정밀기록화 조사를 완료했다. 이들 단체는 조사 내용을 통해 모두 디지털 자료로 구축했으며, 문화재청을 비롯해 목판 소장 사찰에도 자료를 제공해 보존 · 관리에 활용할 수 있게 했다.

조사대상 목판 가운데 시기 · 완결 · 기록성 등을 기준으로 전국 12개 사찰에서 50종 2,750판을 전통 방법에 따라 제작한 한지와 송연묵 등으로 인출했으며, 인출된 인경본을 장황해 전체 231책을 완성했다.

조사를 통해 18건의 목판이 국가지정문화재인 보물로 지정해 보존 · 관리 체계로 편입시킨 점도 의미가 있다.

이제 조사 성과를 바탕으로 한 불교문화재에 대한 지속적인 모니터링은 앞으로의 과제이다. 특히 보존 사각지대에 있는 비지정 불교문화재에 대한 관심은 몇 번을 강조해도 부족하다.

그런 의미에서 내년부터 불교문화재연구소와 문화재청이 진행하는 '전국 사찰 목공예 일제조사' 사업도 기대를 모은다. 불교건축의 일부로 인식돼 관심이 부족했던 수미단, 천개 등 사찰 목공예 문화재에 대한 조사가 이뤄지기 때문이다.

앞으로도 보존 사각지대에 있는 불교문화재에 대한 조사와 이를 통한 관심이 지속되길 바란다.

템플스테이가 만든 '공익사회'

한국불교의 전통문화를 국내외로 알리기 위해 시작된 템플스테이가 공익사회 구현에 일조하고 있다. 한국불교문화사업단이 사회공헌을 목적으로 기획한 '나눔 템플스테이'가 올해 2만 명이 넘는 소외계층에게 제공됐다. 부처님의 자비정신을 문화트렌드에 맞춰 불교만의 색깔로 전했다는 점에서 의미가 깊다.

나눔 템플스테이는 2017년 3월, 전국적으로 대학생 신입생 환영회가 잇달아 열리던 시기에 기획됐다. 당시 신입생 환영회에서 과도한 음주강요 등으로 인한 사건사고가 빈번히 발생하면서 대학가의 건전한 MT문화가 필요하다는 목소리가 높아졌기 때문이다. 이렇게 시작된 MT 템플스테이는 여러 대학의 MT문화에 긍정적인 영향을 끼쳤고, 이듬해 본격적인 '나눔 템플스테이'로 재탄생했다.

나눔 템플스테이의 지원 대상은 그 폭이 실로 넓다. △북한이탈주민 △공상경찰관 △한부모가정 △소방대원 △도박중독자 △자살자 유가족 △사회복지사 △보호관찰 청소년 △이주노동자 등 셀 수 없이 다양하다. 참가비 대부분은 무료이거나 대폭 할인된 가격으로 제공해 세간의 호평을 받았다.

한국불교문화사업단은 경찰청, 법무부, 여성가족부, 한국도박문제관리센터 등 정부기관 및 공공기관과 업무협약을 맺고, 체계적인 템플스테이를 지원하는 기회로 삼았다.

그 결과 2018년 9795명이었던 나눔 템플스테이 참가자는 올해 2만4471명까지 늘어났다. 템플스테이가 만든 작은 공익사회다. 출가자 감소와 불자들의 이탈을 겪는 불교계. 나눔 템플스테이가 이 같은 문제를 풀어갈 수 있는 하나의 대안이 될 수도 있다.

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 : (051)405-9402
경 남 지 사 : (051)512-1761
광주전남지사 : (062)512-5003
대 구 지 사 : (053)768-8008
영 주 지 국 : (054)634-3429
전 북 지 사 : (063)910-8977
구독신청 · 배달안내 (02)2004-8212 구독료 : 1개월 5천원
등록일:2007년 3월 9일 · 등록번호:서울다 07641(주간)
본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다

탈종공고

• 사찰명 : 지장사
• 법 명 : 혜 주
• 주 소 : 충북 영동군 황간면 황간동로 284-28 (난곡리 523-1)

본 사찰과 본인은 귀종단의 종지종풍이 맞지 않아 이에 탈종함을 공고합니다.

2019년 12월 6일

대한불교선교종 총무원장 법하

탈종공고

• 사찰명 : 은불사
• 주 지 : 설 산
• 주 소 : 강원도 원주시 호저면 광격윗길 28-17

위 사찰과 위 본인은 귀종단의 종지종풍이 맞지 않아 이에 탈종함을 공고합니다.

2019년 12월 18일

세계불교법륜종 총무원장 법하

영혼의 세계 빙의

| 영가천도는 이렇게 해야 한다! |

• 영가천도를 행하는 사람이 영화 화면 보듯이 훤하게 영가를 볼 수 있어야 한다!
• 영가의 생각을 환자의 입으로 영가의 이름, 나이, 성별, 빙의, 년수, 살던곳, 가족인지 아닌지를 확인 할 수 있어야 된다.
• 영가가 몸에 들어온 이유를 말하게 해야 한다.
• 영가가 병든 상태인지, 다친상태인지등을 확인하여 치료해줄 수 있어야 된다. 그렇지 않으면 환자의 병이 낫지않는다.(영가의 병이 사람에게 옮겨온 경우.)
• 영가가 무엇을 좋아하는지, 갖고 싶은것, 먹고 싶은것을 물어서 원하는 것을 갖고, 먹게 해주어야 떠난다.
• 예를들면 소주가 먹고 싶은데 맥주를 주면 영가가 토라져서 천도가 되지 않는다.(환자의 입으로 말한다.)
• 영가가 알아듣기 쉬운말로 설득을 해야 한다. 어려운 경문을 외우면 영가는 알아듣지 못한다. (살아있는 사람도 어렵게 얘기하면 못 알아듣는다.)
• 환자의 입을 통해 영가가 떠난다고 말하고 빛을 타고 가는 것이 환자가 볼 수 있어야 된다. (빛은 영가가 천상으로 가는 길이다.)
• 조상영만 천도하면 된다고 생각하는데 영가를 확인해 보면 조상령 보다도 타 영가가 훨씬 많은 것을 알 수 있다. (조상영가,전생영가로 인해 잡귀가 들어온다.)
• **영가 천도제를 하고 나면 곧바로 병이 호전되어야 한다.**
• '비만'같으면 그 자리에서 살이 빠지는 것이 확인 되어야 하고 육체적인 증상이 곧바로 개선 되어야 한다.
• 먹는 음식이 절제가 되지않고 살이 찌시는 분.

불임, 자연유산, 우울증, 심장발작, 조울증, 강박증세, 신들림, 불면증, 악몽, 가위눌림, 현대의학으로 진단이 안나는 병, 몸에서 기운이 빠져나가는 병, **근육이 풀어지며 통증으로 고통 받는 분, 몸이 굳어지며 감각이 없는 분,** 병원 등을 수 군데 **찾아다니고도 못고친 병으로 고생하는 분.**

◇ 스님(수행하시는 모든분)오래된 고질병으로 고생하시는분. ◇
◇ 영가를 확인하면 어마어마한 사실을 알게된다. ◇

【 풍수에 관한 모든 것 상담 가능 】
천광수련원 TEL 043)905-8275
충북 보은군 내북면 봉황리 223번지