| 현불 논단 |

# 중독 해법은 '명상 디톡스'



선업 스님
불교상담개발원장

**아이콘 리더 비아이 마약 의혹 등**
**마약 이슈 증가… '청정국' 옛 말**
**스마트폰 · 게임 등 중독 현상 만연**

**중독, 갈애 원인으로 일어난 집착**
**집착은 습관성 장애인 '업장'으로**
**종국엔 자기자신을 파멸로 이끈다**

**불교 명상으로 감각적 욕망 조절**
**깨달음 요소 계발 중독 원인 제거**

최근 남자 아이돌 그룹 아이콘 멤버 비아이의 마약 투약 의혹이 세간을 시끄럽게 하고 있다. 여느 때보다 올해 상반기는 유독 마약 관련 이슈가 많은 것을 보면, '마약 청정국' 이라는 말도 이제는 옛 이야기가 된 것 같다.

마약은 둘째로 치더라도 지금의 우리 사회는 분명 중독이라는 현상에 잠식되어 있는 것이 분명하다. 스마트폰 중독부터 게임, 도박 등 그 범위와 층위가 광범위하고 다양해서 대처방안 마련이 시급하다.

원래 중독이란 알코올 · 카페인 · 마약류와 같이 인간의 몸 안으로 흡수되는 화학물질에 의해 발생하는 남용 등의 행동변화와 금단내성 등의 증상이 있을 때를 말하며, 유해 물질에 의한 신체 증상인 중독(Intoxication, 약물 중독)과 알코올, 마약과 같은 약물 남용에 의한 정신증상인 의존증(Addiction)을 동시에 일컫는다.

불교에서는 중독을 '갈애를 원인으로 일어난 집착'으로 본다. 집착을 빠알리어로 '우빠따나(Upadana)'라고 하는데, '강렬하다' 는 뜻의 '우빠(Upa)' 와 '움켜쥐다' 는 뜻의 '아다나(Adana)' 의 합성어이다. 결국 집착은 강력하게 움켜쥐는 것을 말한다.

일반적으로 처음부터 집착을 하지 않는다. 갈애가 반복되면 다음 단계로 집착을 하게 되고 다시 집착은 집착에 그치지 않고 다음 단계인 습관에 해당하는 업을 생성한다. 이어서 습관인 업은 습관으로 인한 장애인 업장을 형성하게 되고, 습관성 장애인 업장은 끊임없는 부딪침으로 삶을 휘몰아 숙주를 파멸로 몰아간다.

갈애로 시작된 집착 네 가지 중에 첫째는 감각적 욕망에 대한 집착이다. 〈상윳다니까야〉에서 사리뿟따는 "참으로 감각능력의 문을 수호하지 않고 알맞은 분량을 알지 못하여 깨어있음에 전념하지 못하면, 그는 살아있는 동안, 충만하고 깨끗하고 청정한 삶을 살 수 없을 것"이라고 경고하고 있다.

실제 세계보건기구는 '마약류' 의 특징을, 한번 사용하면 계속적으로 사용하고 싶은 욕구가 생기고(의존성), 사용할 때마다 그 양을 늘려야 하며(내성), 사용을 중단하면 신체적으로 견딜 수 없는 이상이 나타나며(금단현상), 개인에 한정되지 아니하고 사회에도 해를 끼치는 것으로 정리하고 있다. 경전에 언급된 '알맞은 분량을 모른다' 는 대목은 내성을 의미하는 것으로 보여 시사하는 바가 크다.

그렇다면 감각적 욕망에 대한 집착인 중독을 붓다는 어떻게 해독(解毒)하라고 했을까?

붓다는 명상을 통해 '떨쳐버림을 의지하고 탐욕의 빛바램을 의지하고 소멸을 의지하고 철저한 버림으로 기울이며 충만하고 광대하고 무량하고 원한 없고 악의 없는 마음챙김 · 법의 간택 · 정진 · 희열 · 고요함 · 삼매 · 평정심' 이라는 7가지 깨달음의 요소를 계발하여, 전에 미처 부수지 못하고 전에 미처 쪼개버리지 못했던 중독의 원인들을 부수고 쪼개버리라고 요청한다.

명상 연구를 위한 일반 모형에 의하면, 중독 현상을 보이는 모집단을 대상으로 명상훈련을 꾸준히 시키면 행복과 자유라는 변화가 일어나게 되어있다. 경전에 언급된 '감각능력의 문을 수호하고 깨어있음에 전념' 하는 깨달음 요소 활성화 훈련이, 움켜진 집착인 중독에서 벗어나게 하는 구체적 방법인 것이다.

요즈음 해독이라는 의미를 가진 '디톡스' 라는 용어가 유행하고 있는데, 중독에 물든 몸과 마음을 해독하기 위해서 하는 명상을 대표 디톡스로 활성화시켜 으스스한 중독의 시대를 이만 종결시켰으면 한다.



기자칼럼
노덕현 취재부 차장

# 軍포교사 지원에 관심을

군포교 현장에서 안타까운 소식이 들려온다. 지금까지 군법당을 지켜 온 군지원 포교사들이 줄고 있다는 것이다. 대불련 총동문회가 최근 개최한 간담회에는 유선재 대불련 군포교지원단장이 참여했다. 올해 7월 군포교지원단 10주년을 앞두고 이 자리에서 들은 군포교 현장에서의 실상은 씁쓸함만을 더했다.

이야기의 골자는 그동안 군승법사들을 보조해 군법당에서 법회를 진행해 온 군지원 포교사들이 고령화 등의 영향으로 급속히 감소하고 있고, 이를 대체하는 노력을 기울이고 있지만 한계를 느낀다는 것이었다.

전국 각지에서 활동하는 군승법사들은 현재 140여 명 수준으로 군법당 수는 400여개가 넘는다. 이론상 군승법사 1명당 3~4개소를 관리해야 하지만 전방부대의 경우 산악지대 등 지역특성과 주말 종교행사인 시기적 특성으로 군승법사가 챙기지 못하는 법당이 많다. 그렇기에 군승법사의 발길이 닿지 않는 법당에서 법회를 보고, 전법활동을 펼치는 민간 법사들의 존재가 소중하다.

현재 포교사단 내에는 900여 포교사들이 각자 팀을 이뤄 군법당에서 전법에 나서고 있다. 포교사단 서울지역단만 하더라도 13개 팀이 22개 군법당에서 전법활동을 하고 있다. 정확한 집계는 없지만 포교사단은 전국적으로 60여개 팀이 200여개 군법당을 관리하고 있다. 여기에 20여 명으로 구성된 대불련 총동문회 군포교지원단을 비롯해 일반 스님들도 민간인 성직자로 활동하고 있다.

이들은 대부분 주말이면 자비로 몇 시간씩 이동해 법회를 진행한다. 특히 비교적 규모가 작은 대대급 이하 법당을 찾기에 접근성이 떨어진다.

한 포교사는 "활동하는 과정에서는 위문품뿐 아니라 기름값도 만만치 않게 들고 시간도 많이 든다"며 "팀으로 활동하는 것도 법회 준비부터 서로 도움을 줄 수 있어서다. 만원에서 5만원씩 모아 법회를 진행하는데, 장병들이 많이 오면 그것대로 문제"라고 어려움을 털어놨다.

상대적으로 군포교 활동이 힘들기에 포교사단 내에서도 어려움이 많다. 2014년만 해도 1000여 명을 상회했지만 현재는 900여 명 수준으로 감소했다. 비교적 젊은 신규 포교사를 우선적으로 군포교 현장에 배치하고 있지만 기존 활동의 공백을 메우기만도 벅차다.

정청현 포교사단 부단장은 "전반적인 포교사 감소와 포교사들의 고령화 등으로 충원이 잘 되지 않는 부분이 있다"며 "그 무엇보다 원력에 근간해 활동하기에 원력이 감퇴하는 것 같아 안타깝다"고 말했다.

군포교 현장의 법사들의 활동을 장려하기 위해서는 물질적 정신적 지원이 있어야 하지만 이러운 움직임은 더디기만 하다. 2012년 구성된 군포교지원단체협의회는 분기별 모임을 갖고 있지만 올해에는 모임조차 열리지 않고 있다. 현역 군승법사들과 군지원 포교사들이 소통하고, 민간 법사들을 지원하기 위한 모임부터 먼저 강구되어야 한다.

군법당에 법회를 주도하는 이가 없으면 자연스럽게 법회를 위해 찾는 불자장병들도 줄어들 수밖에 없다. 군포교 활성화를 위해서는 그 무엇보다 현장에서 활동하는 이들의 원력을 되살리는 것이 중요하다.

社 說

# 정부, 문화재관람료 대책 강구하라

결국 곪아 터졌다. 해묵은 문화재관람료 징수 논란에 정부가 해결 의지를 드러내지 않으면서 불교계도 더 이상 버틸 수 만은 상황이 됐다. 불교계는 2007년 노무현 정부의 일방적인 국립공원입장료 폐지 이후 국립공원 내 사찰이 문화재관람료를 징수한다는 이유만으로 국민들의 반감을 온몸으로 받아내야 했다.

하지만 사실관계를 따져보면 정부가 국립공원입장료를 징수하기 이전부터 사찰은 문화재관람료를 받아왔다. 1962년 국가가 문화재보호법을 제정, 문화재에 대한 원형보전을 강제하고 현상변경을 규제하면서 관리자가 합법적으로 관람료를 징수하도록 했기 때문이다. 국립공원 지정을 위한 공원법은 1967년에 제정됐다.

그럼에도 정부는 2007년 "국립공원을 국민에게 돌려드린다"는 취지로 입장료를 폐지했다. 국립공원 관리 편의상 사찰의 문화재관람료와 공원입장료를 합동징수하다가 아무런 논의 없이 정부만 빠져나간 셈이다.

결국 사찰은 아무 문제없이 기존 방식대로 관람료를 징수했을 뿐이지만 정부의 무책임한 결정으로 이른바 '산적' 소리를 들어야 했다.

사찰은 50년째 피해자 신세다. 국립공원에 강제로 사찰 토지를 편입시킨 게 1967년이다. 국가는 이런 사유지에 어떤 보상도 하지 않았다. 그리고 문재인 대통령도 선거과정에서만 이를 해결하겠다고 공약을 남발했을 뿐 현재까지 어떤 대안도 제시하지 않고 있다.

불교계의 이번 외침은 사실상 최후통첩이다. 그럼에도 정부가 대책 강구에 나서지 않는다면 사회갈등을 방조하는 정부라는 오명을 얻게 될 것이다.

# 방생, 생명살림으로 확대돼야

불교환경연대는 최근 버드나무 심기를 통해 강 유역의 생태 환경을 복원하는 방생 운동을 펼치고 있다. 단순히 물고기 등을 강에 방생하는 것보다 이들이 살아가는 환경을 되살리는 것이 중요하다는 취지다. 많은 사찰에서 이러한 운동의 본뜻을 받아들여 방생 인식을 바꿔갔으면 한다. 오랜 옛날부터 불교에서는 방생을 해왔다. 해마다 보통 음력 3월 3일이나 8월 보름 등 일정한 때에 맞춰 방생을 해왔다. 강과 바다에 떠돌아 다니는 무주고혼을 천도하기 위해 지내는 수륙재도 크게는 여기서 파생된 것이다.

이런 방생은 살생과 반대되는 개념으로 살생을 금하는 소극적 선행과 달리 적극적인 선행의 실천으로 널리 권장된다. 4세기 경 인도에서 만들어진 것으로 추정되는 〈금강명경〉에서는 유수장자품을 통해 방생의 유래를 전한다. 여기서 전하는 내용은 단순히 물고기를 구제한 것이 아니라 뭇 생명을 살리는 생명존중, 그리고 자기희생의 이타행을 설한 것이다.

산 목숨을 해치지 말고 모든 중생들의 생명 살림에 나서라는 것이 방생의 참정신인 것이다. 근래 기복행위의 수단으로 무분별하게 진행되는 방생이 많다. 사람들이 식용으로 먹기 위해 잡은 물고기나 짐승을 놓아주기보다 애초부터 사냥과 낚시, 천렵 자체를 하지 않는 것이 더 본질적인 방생의 실천이다. 여기에 근본적으로 생명공동체를 되살리기 위한 활동을 하는 것이 진정한 방생이다.

방생의 인식을 바꾸기 위해서는 사찰의 역할이 무엇보다 중요하다. 방생법회에 앞서 방생의 진정한 의미를 되살리고, 이에 근간하여 방생법회의 방식도 바꿔야 한다. 그 무엇보다 산 생명을 해치지 않겠다는 불살생을 실천해 나가는 우리들의 삶의 생활습관을 바꿔가는 자세가 그 어느 때보다 중요하다.

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

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

현대불교신문 구독안내
02-2004-8200

1 불교의 현대화 — 시대의 요구를 수용하고 삶의 보편적 가치를 올곧게 지탱하는 힘
2 불교의 생활화 — 생활 속의 지혜와 자비로꽃 피는 가르침
3 불교의 세계화 — 국경과 인종을 초월한 모든 인간, 모든 생명의 행복한 삶

현대불교신문 을 검색하세요!
신문을 구독하시면 생활안내 / 불자정보(사찰, 포교당 양도 및 기타 정보)를 확인하실 수 있습니다.

탈종공고

- 사찰명 : 성불사
- 주 소 : 부산광역시 북구 모분재로 34 (구포동)
- 주 지 : 법호스님

위 사찰과 위 본인은
귀 종단의 종지종풍이 맞지 않아
이에 탈종함을 공고합니다.

2019년 6월 26일

한국불교태고종 총무원장 법하