불자 세상보기

'디지털 단식'으로 삶의 여유를



가섭 스님
한솔종합사회복지관장

얼마 전 반가운 얼굴을 뜻하지 않은 곳에서 보게 되었다. 그의 일상의 모습들을 확인하면서 반가움도 잠시, 염려와 걱정이 앞섰다. 산중으로 출가한다는 소식을 접하고 2년 뒤에 보게 된 것은 그의 SNS였다. 이제 산중에서도 언제라도 자신의 생각과 생활들을 많은 사람과 공유하는 것은 일상이 되었다.

휴대폰 가입자 5,800만 명인 사회, 전 세계 스마트폰 보급률 1위인 나라에 우리는 살고 있다. 전체 인구수보다 많은 가입자 수가 휴대폰의 위용을 말해준다. 거기에 세계적으로 뒤지지 않는 엄청난 통신망이 설비된 나라가 바로 한국이다. 거리나 공원에서도 무료와이파이가 되는 통신천국에 살고 있다. 잠들기 직전까지 늘 곁에 두고 정보를 습득하고 소통의 도구로 스마트폰이 활용되고, 직장인들에게는 업무를 효율적으로 수행하는 기재가 되기도 한다.

휴대폰으로 생활 전반이 편리해진 측면도 있지만 오히려 삶이 피곤해졌다는 사람들이 갈수록 늘고 있다. 언제 어디서나 울려대는 모바일메신저는 반가운 소식을 전해주는 역할도 하지만 피로를 주기도 한다.

한국언론진흥재단의 설문조사에 따르면 응답자의 62.3%가 항상 연결되어 있는 스마트폰 때문에 불편하다고 답했다. 특히 퇴근 전이나 후에 모바일메신저를 통한 업무지시 때문에 힘들다고 답한 응답자 비율이 57.6%인 것으로 조사됐다. 그 외에도 페이스북이나 카카오스토리, 인스타그램 등을 하지만 본인의 의지보다는 업무와 관련되거나 활동을 하지 않을 경우 대중적 소외라는 심리적 부담 때문에 SNS를 하는 경우도 적지 않다.

아이러니한 것은 울며 겨자 먹기로 시작한 SNS를 확인하기 위해 스마트폰을 손에서 내려놓지 못하고 눈을 떼지 못한다는 것이다. 오죽하면 휴대폰이 없을 때 불안감을 느끼는 '노모포비아(nomophobia)'라는 신조어까지 생겨났을까.

스마트폰 중독으로 인해 권태나 외로움 불안감 등을 느끼는데, 나이가 어릴수록 증세가 더 심하다고 한다. 스마트폰에 대한 의존이 높아지면서 디지털 치매에 대한 우려도 늘어나고 있다. 뿐만 아니라 육체적 질병도 야기하는데 장시간 휴대폰을 사용하면서 거북목 증후군, 손목 터널 증후군을 앓는 사람들이 늘어났다.

스마트폰으로 인한 안전사고도 사회적 문제로 대두되고 있다. 교통안전공단의 통계를 보면 10명 중 4명은 길을 걸을 때 스마트폰을 본다고 답했고, 그 중에 2명 이상은 사고를 당할 뻔한 경험이 실제로 있었다고 답했다.

한국, 스마트폰 보급률 세계 1위
편리해진 만큼 삶의 여유 없어져
중독 극복위해 "잠시 꺼도 됩니다"

보행 중 스마트폰 사용으로 인한 교통사고 발생건수를 살펴봤더니 2009년 437건에서 매년 꾸준히 늘어 2012년에는 848건으로, 3년 만에 두 배 가까이 증가했다. 스마트폰을 사용하면서 걸으면 그냥 걸을 때보다 사고 위험이 76% 더 올라간다는 게 실험을 통해 확인됐으며, 어린이의 경우 사고확률이 더 높다.

과유불급(過猶不及)이다. 생활의 편리함으로 시작한 것이 이제 우리를 위협하는 도구가 되어가고 있다. 그러다 보니 휴대폰 중독으로 오는 질환과 피해를 줄이기 위한 실천 방안으로 '디지털 단식'이나 '디지털 디톡스 운동'까지 일어나고 있다. 스마트폰이 없으면 답답하고, 무료할 것 같지만 꼭 그렇지 만도 않다. 템플스테이나 사찰 여름수련회 참가자들이 산사에 와서 가장 먼저 하는 일은 잘 때도 머리맡에 뒀던 휴대폰을 스님에게 맡기는 것이다. 처음엔 어색하기도 하고 불편하다며 짜증을 내기도 하지만, 집에 갈 때 쯤 되면 스마트폰 없이 편하게 쉬었다 간다는 소감을 전하는 이들이 많다. 휴대폰을 손에서 내려놓은 순간, 불편함이나 불안함 대신 편안함을 만난 것이다.

1998년 한 휴대폰광고에서 등장해 유행했던 "잠시 꺼두셔도 좋습니다"라는 말은 스마트폰이 대중화된 2016년 지금까지도 유효하다. 평상시 스마트폰에 대한 활용 계획을 통해 휴대폰을 제어할 수 있는 기기로 인식의 변화를 가져야 한다. 업무시간 전후로는 비활성화하거나 잠시 휴대폰을 놓고 휴식이나 운동을 하는 습관이 필요하다.

기자 칼럼

불교, '노인·청년' 두 마리 토끼 잡아야



신성민
취재부 기자

서울시가 지난 6월 21일 '2016 서울서베이 도시정책지표조사'를 발표했다. 서울시민들의 생활·문화·경제의식 등 전반에 대한 통계지표가 담겼다. 이를 살펴보면 불교계에도 유의미할 수 있는 통계지표가 여럿 존재한다.

대표적인 노인들의 생활에 대한 것이다. 서울 서베이에 따르면 서울시민의 17.2%는 사회 참여활동으로 종교활동을 하고 있었다. 하지만 10, 20대는 종교활동에 대한 응답은 낮았으나 50대는 21.7%, 60대 이상은 17%로 타 연령 층보다 높게 집계됐다. 10대와 20대가 가장 활발하게 참여한 활동은 동호회와 인터넷 커뮤니티였다.

노인들의 정기적 활동은 노인정(30.9%)과 종교모임(23.3%)이 가장 많았고, 직장(15.7%), 복지관·노인교실(15.6%), 취미활동(14.2%)로 순으로 집계됐다.

서울시민이 희망하는 노후활동으로는 취미·교양활동(6.64점)이 1위였고, 종교활동(5.45점)은 보통 수준으로 나타났다.

정리하자면 서울시민 50대 이상 노인 인구 10명 중 2명은 종교활동을 하고 있으며, 그 비율이 증가하고 있다는 것이다. 또한 10, 20대 등 청소년과 청년들에게 종교활동은 큰 메리트를 갖지 못함을 통계지표로서 확인할 수 있다.

여기 불교계는 두 가지에 주목해야 한다. 먼저 노인들이다. 2013년 한국보건사회연구원이 작성한 '인구 고령화 경제적 영향 분석 및 고령화 대응지수 개발' 보고서에 따르면 OECD 22개 회원국 중 평균 고령화 대응지수 비교 결과 한국은 27.4로 최하위를 기록했다.

이에 반면 불교계는 사회복지사업에 있어서 노인 복지에 많은 비중을 두고 있다. 조계종 사회복지재단의 2011년 불교사회복지시설 현황 분포를 보면 전체 불교사회복지시설인 753개 중 노인복지분야는 총 327건으로 43.4%에 달한다.

하지만 문제는 정작 사찰 내 노인 프로그램이 많지 않다는 것이다. 사찰 자체에서 노인대학을 운영하는 곳도 드물뿐더러 연속성을 갖고 운영되지도 않는다.

불교는 고령화 시대에 선호받는 종교로 예측되고 있다. 현재의 연령계층과 10년 전 연령계층을 비교하는 코호트 분석(cohort analysis)에 의하면 불교는 50대 이후 연령층의 수가 많아짐에 따라 신자확보에 우월한 위치에 있다.

조계종 불교사회연구소의 '2011년 한국의 사회문화 및 종교에 관한 대국민 여론조사' 결과에서도 고령화 현상에 가장 긍정적인 기여를 할 것으로 예측된 종교로 불교(32.5%)로 꼽혔다. 개신교는 31.8%, 가톨릭은 28%로 응답했다.

고령화에 따르는 종교적 수요를 위해서라도 불교계는 중장년층 포교전략 강화와 함께 노년층을 중심으로 한 인력개발프로그램 등 다양한 포교 프로그램을 사찰에서 실시할 필요가 있다.

이와 함께 불교는 세대 전승을 위해서 청년 포교에 나서야 한다. 불교가 신자 확장성에서 불리한 점은 10~30대의 미래 세대가 50~60대에 비해 매우 적다는 점이다. 이는 세대를 이어 불교를 신앙할 미래자원들이 부족하다는 것이다. 특히 세대 전승이 확고해지고 있는 현재 한국 종교지형에서 미래 부모가 될 세대들을 불교로 유입시키는 것은 큰 과제 중 한다. 또한 적극적인 세대 간 포교도 이뤄져야 한다.

현대 사회에서는 가족에게 도움이 된다고 하면 저절로 사찰에서 신행활동을 한다. 사찰 신행활동이 자기 계발에 대한 메리트가 있어야 한다. 이는 종단적인 과제이며, 기존 사찰의 운영구조를 바꿔 젊은 세대가 법회에 참여할 수 있도록 해야 할 필요가 있다.

社說

화쟁위, 이제는 변화가 필요하다

조계종 화쟁위원회(위원장 도법, 이하 화쟁위)가 3기 활동을 마무리하고 오는 7월 19일부터 4기 활동에 들어간다고 한다.

출범 이후 화쟁위는 대사회적 역할에 있어서는 적지 않은 역할을 해왔다.

하지만 그간 불교 내부 갈등에는 별 다른 역할을 하지 못했고, 올해 들어서는 사실상 대외 활동이 없이 무기력함으로 일관했다.

조계종은 화쟁위 4기 활동을 앞두고 6월 28일 '화쟁위원회 설치 및 운영에 관한 령' 개정안을 입법 예고했다. 예고된 개정안의 골자는 그동안 이분화 돼 있었던 '화쟁위원'과 '기획위원' 체제를 '화쟁위원'으로 통합해 역량 및 역할을 강화한다는 것이다. 여기에 업무 효율을 높이기 위해 운영위원회를 신설하고 화쟁위원도 15인에서 21인으로 늘린다.

개정안을 살펴보면 화쟁위 조직의 개편과 외연 확대에 초점이 맞춰져 있다. 하지만 여기서 대중은 물음표를 던질 수밖에 없다. 이런 변화에도 법적 권한이 없는 화쟁위의 갈등 조정 역량을 높이지 못할 것이 자명하기 때문이다.

화쟁위의 위치도 불분명하다. 현재 불교 갈등에 대한 대중 여론 수렴은 사부대중 대중공사에서 맡고 있고, 사회노동위원회는 노동·성소수자 등 사회 갈등 문제를 종단적으로 대처하고 있다. 사실상 갈등 조정 기구로서 화쟁위의 위치가 애매모호해진 것이다.

2010년 불교계 안팎의 많은 기대로 출범했던 화쟁위는 많은 성과를 보여줬고, 그만큼의 한계도 노정됐다. 이제 화쟁위는 자신의 위치와 역할을 명확하게 고민해야 한다. '말의 성찬'에 그치는 조정기구가 아닌 실질적인 조정 역할을 하는 기구로 변화해야 한다. 변화가 어렵다면 아예 기구 권한을 이양해 '발전적 해체'하는 고민도 필요하다.

청년불교운동에 새 전기 기대

민주화운동 이후 점차 쇠락의 길을 걸었던 대한불교청년회가 신행결사를 통한 조직 결속력 강화에 나섰다. 오래 전 황금기에 있던 전폭적인 후원이 사라진 요즘, 창립 100주년을 앞두고 새로운 살림살이를 위해 다양한 시도를 하고 있는 것이다. 특히 '만해정신'이라는 형이상학적 가치를 넘어 신행결사를 바탕으로 대사회적인 울림을 줄 수 있는 메시지를 마련하려는 노력은 대중으로부터 박수를 받아 마땅하다.

대불청은 지난 1998년 사단법인 등록 이후 대구지하철 참사 49재 추모행사·국제자원봉사 등 수많은 공익사업을 펼쳐왔다. 하지만 조직의 정체성인 '만해정신'을 사회적으로 풀어내기에는 역부족이었다. 게다가 불교개혁과 민주화운동을 중심으로 하나가 됐던 구성원들은 시대 변화에 따라 흩어지고 말았다. 몸집이 작아지면서 불교·사회문제에 제 목소리를 낼 수 없게 된 것은 당연지사였다.

100주년을 고작 4년 앞둔 대불청은 현재 변변한 회관조차 없이 청년불교운동을 펼치고 있다. 전법회관에 자리한 현 사무실마저도 보전금 명목으로 1억을 담보한 채 사용하고 있다. 발전기금을 모연하고 있지만 실적은 저조하다. 대중의 기대에 부합하지 못했기 때문이란 걸 대불청 스스로도 잘 알고 있다. 그렇기에 이제서라도 변화의 물결을 일으키려 하고 있다.

100세를 달리 부르는 상수(上壽). '병없이 하늘이 내려준 나이'가 된다면 더할 나위 없겠지만 이미 오랜 시간 홍역을 앓은 대불청이다. 비 온 뒤 땅이 굳듯 부디 미약했던 과거를 돌이켜 청년불교운동 중흥에 앞장서 과거 황금기처럼 당당해질 날이 오길 기대한다.

현대불교 불교의 생활화·현대화·세계화
발행인 : 서혜원 편집인 : 박혜월 인쇄인 : 배성한
(우)03150 서울특별시 종로구 우정국로 45-13, 2층(수송동) 대표전화(02)2004-8200 / 대표팩스(02)737-0697
편집국 02)2004-8253 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
대구지사 : (053)768-8008
광주전남지사 : (062)512-5003
전북지사 : (063)910-8977
경남남부지사 : (055)746-9778
영주지국 : (054)634-3429
구독신청·배달안내 (02)2004-8212 / 구독료 : 1개월 5천원
1994년 10월15일 창간 등록번호:다-3379 / 본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수한다

"새는지붕"때문에 고민하십니까?

최신한옥기와강판, 일반기와강판, 스레트형강판, 슬라브
사찰(대웅전, 요사채, 산신각, 전문시공), 창고, 공장, 일반가정집
Q 지붕개량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까?
A 가장 싸게 시공해 드립니다
자! 이제 칼라강판으로 해결하세요!!
서울·경기 : 02)456-8831
강원도 : 019-3 9 6-1110
충청도 : 010-8674-2357
경상도 : 010-4187-0062
전라도 : 010-3511-6682
가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에 공사완료!
(전국 어디서나 출장시공해 드립니다)
현 대 칼 라 산 업 지 붕 공 사

하기책자 5권을 스님과 불자들에게 무료로 보내드립니다!

"타고난 자신의 운명(運命)인 사주팔자(四柱八字)를 개선(改善)시키고, 극복할 수 있는 방법은 없는 것일까?"
책자 내용
* 사주명리학(사주팔자술)이란 무엇인가?
* 사주팔자(四柱八字)를 뛰어 넘을 수 있는 비책(秘策)이 있다
* 한해의 사주팔자(四柱八字)를 개선(改善)시킬수 있는 방법(方法)은 무엇인가?
* 부록
(명)
글쓴이 : 혜천법사
"영가들이 확실하게 천도되는 비법(秘法)이 수록된 책자"
"영가천도의 중요성"
※이 책은 영가의 장애로 인하여 인생살이에 크나큰 고통과 타격을 받으며 살고 있는 많은 불자들을 위하여 20년여 동안의 경험을 토대로 어떠한 영가이든 100%천도가 이루어지는 영가천도의 묘법이 수록된 책자입니다.
"전생의 빚을 소멸시켜 자신의 운명을 바뀌게 하는"
생전예수재기도의 중요성과 그 성취효과
글쓴이 : 혜천법사
책 자 안 내
① 생전예수재는 "왜" 필히 지내야만 하는가?
② 생전예수재 신청 및 집에서 기도하는 방법
③ 생전예수재 기도후 일어난 영험사례
"풍수원리를 잘 적용하게 되면, 그 가정과 사업체는 번영과 성장을 하게 되지만 이것을 무시하면 재난과 재앙이 뒤따른다는 풍수사상!"
12품 팔상탑주, 그 비법과 불가사의한 효험력
글쓴이 : 혜천법사
책 자 안 내
① 인간의 길흉화복은 그 원인이 어디에서 오는 것일까?
② 생활풍수의 영향으로 생기는 문제점과 그 해결방안의 모색
③ 팔상탑주는 어떤 원리에 의하여 조성되었는가?
④ 팔괘의 상징에 대한 설명
⑤ 12품 팔상탑주의 종류별 설명
⑥ 팔상탑주의 적용장소 및 사용방법과 신비스러운 효험력
⑦ 팔상탑주에 대한 적용순서 및 적용방법
⑧ 생활풍수 측면에서 알아두면 도움되는 주택풍수의 좋은 조건, 나쁜 조건
⑨ 팔괘만다라 액자의 신비
산소(음택)풍수의 중요성 글쓴이 : 혜천법사
① 풍수지리란 무엇이며, 우리에게 어떤 영향을 미치는가?
② 조상님의 산소자리는 왜 명당이어야 하는가?
③ 조상님 산소자리를 생기가 도는 명당터의 토질로 변하게 하는 산소처방 비법은 무엇인가?
④ 이장의 문제점과 그 해결 방안으로서의 산소처방 비법?
⑤ 산소(묘)에 대한 잘못된 인식과 관습에 대하여?
⑥ 본회의 산소처방 비법은 어떠한 경우에 적용하면 좋은가?
⑦ 산소처방을 한 후 일어난 신비스러운 현상들의 사례
상담문의 및 책자신청 성지관음회
경기도 광주시 오포읍 오포로 345-4 성지빌딩
전화 031)768-8414~6, Fax 768-8413