전법 일기

명상으로 돌아본 나 남편과 대화가 되네

"스님! 저희 식구들이 편안해졌어요."
"무슨 일이 있었나요?"
"남편이랑 대화가 되기 시작했어요."
"그동안은 어땠는데요?"
"결혼하고 처음에는 대화가 됐는데 언제부터인가 소통이 되지 않았던 것 같아요. 그 뒤로는 대화가 안 된다고 생각하고 시도하지도 않았던 것 같아요. 그런데 명상공부하면서 제가 남편의 이야기를 듣기 시작했나봐요."
"그랬더니 어떤가요?"
"이제 남편과 대화가 되니 관계가 더 편해졌어요. 자녀들과도 대화가 편해졌어요."
"어떤 면이 달라졌나요?"
"돌아보니 주로 제가 말을 거의 다 했던 것 같아요. 대화한다고 했지만 실제로는 나의 요구만 반복해서 늘어놓았던 거예요. 남편 입장에서는 제가 내 주장만하는 사람이었을 거예요. 그런데도 오히려 남편 탓을 했던 것 같아요. 엄마 아빠가 대화를 시작하니 집안 분위기도 편안해졌고요."

한 달에 한 번 하루, 오전 10시부터 오후 5시까지 명상프로그램을 합니다. 긴 시간은 아니겠지만 참여자들은 〈대념처경〉을 기반으로 스트레스로부터 벗어나는 붓다의 길을 함께 공부합니다. 이 공부를 하는 분들이 공통적으로 경험하는 내용 가운데 한 분의 사례를 들었습니다.

처음에는 내 마음을 알아주는 것이 좋아서 결혼을 했는데 세월이 흘러서는 왜 대화가 되지 않는 사람으로 변했을까요? 사실은 그가 변한 것이 아니라 대화의 노력들이 좌절된 경험이 쌓여갔던 것입니다. 마음을 나누는 대화는 내가 불안하고 힘들어 할 때에 상대가 나의 관세음보살이 되어주고, 그가 근심과 탄식에 빠져있을 때에는 내가 자비로운 마음으로 그의 마음을 들어주는 관세음보살이 되어주는 것입니다.

저는 이런 소감을 들을 때에 힘이 나고 보람을 느낍니다. 번뇌 속에 빠져서 나오지 못해 괴로워하는 사람들이 부처님을 만나고, 부처님의 가르침을 따라 도반과 함께 공부하고 신행생활을 함으로써 자신이 겪는 괴로움을 벗어난다면 이보다 더 큰 보람이 없습니다.

그런데 왜 힘들어 할까요? 자기가 하고 싶은 대로 하려고 하는 마음이 너무 크기 때문입니다. 그렇게 되지 않을 때엔 괴로워합니다. 이것을 알고 그 마음이 일어날 때에 고집하지 않는다면 스스로 괴로움이 작아지고 상대도 편안해지게 됩니다.

원래 많이 밝은 분이라 집안에서 그런 어려움이 있다는 것을 듣고 놀랐습니다. 곧, 밖에서는 자기주장을 고집하지 않고 상대를 잘 배려하고 살피는 총무 역할을 너무나 잘하는데 남편에게는 다른 입장을 취했던 것이 원인이었습니다. 그 분은 표정이 너무 밝아지고 집안에서의 자신의 역할과 방향을 스스로 찾게 되었습니다. 붓다의 길로 가서 그 열매를 얻었습니다. 이런 신행생활이 되기를 기원합니다.



부산 미타선원장 하림 스님



김권태의 **요즘 학교는** ② 우울한 시대에 부치는 편지

우리 함께 멋진 추억 만들어보자

"어린 시절이 행복한 사람이 행복합니다."

학교 옆 아동상담소에 한동안 붙어 있던 표어다. 출퇴근을 할 때마다 본의 아니게 몇 번씩이나 마음속으로 되뇌어본 문장이다. 마음이 불편하거나 우울할 때, 이젠 나도 모르게 어린 시절을 떠올려본다.

기억도 나지 않는 어린 시절의 경험들은 다 어디에 숨어 사는 걸까. 조각보를 잇듯 몇 개의 사진으로 추측해보는 나의 어린 시절은 과연 맞는 기억일까. 십여 년이 넘게 정신분석과 무의식을 공부하고 있지만, 학자마다 자기만의 임상경험으로 내놓는 수많은 전문용어에 기가 질릴 뿐이다.

'기억나지 않는 어린 시절의 경험들은 우리 내면의 풍경을 이룹니다'라고 알기 쉽게 말해주면 안 될까.

요즘은 대학병원 정신병동에 입원하려고 해도 빈자리가 없어 예약을 하고도 몇 달을 기다려야 한다고 한다. 어느 병원은 성인 조현병 환자들을 수용하던 폐쇄 병동 수십 개가 10대, 20대 청소년들로 가득 차 있다고 한다. 그것도 우울증이 심해져 자해나 자살을 시도한 아이들이란다. 참으로 기가 막히고 코가 막힐 일이다.

2018년부터 0점대로 떨어진 합계출산율은 2022년 기준 0.7명이 되었고, 2023년 우울증으로 진료받은 환자는 제주도 인구를 훌쩍 뛰어넘는 100만 명을 돌파했다고 한다. 아이들을 가르치는 나로서는 아이들에게 무릎 꿇고 사죄라도 하고 싶은 심정이다. 그간 나는 희망 없는 세상에 희망을 노래하며 거짓 찬가를 부른 것인가.

우울증 환자 제주도 인구 넘어서
후회와 불안, 걱정이 우울 가져와
공교육서 학생 자존감 향상시켜야
좋은 추억 가진 사람이 진짜 부자

과거의 후회와 분노, 미래의 불안, 걱정이 '우울(憂鬱)'을 만든다. 끊임없이 내면에서 터져 나오는 자책과 비난의 언어가 수풀을 이뤄 마음을 꽉 틀어막은 것이다. 내가 하고 싶은 것을 하지 못할 때, 자꾸만 내가 쓸모없는 사람이라고 느껴질 때, 생각하고 싶지 않은 고통스런 생각들이 수시로 떠올라 그걸 누르느라 진이 빠질 때, 이런 상황이 지속되면 누구나 우울의 숲에 갇힌다.

그럼 반대로 아이들이 하고 싶은 일, 아이들이 스스로 쓸모 있는 사람이라고 느껴지는 일, 그리고 생각날 때마다 입가에 웃음이 번지는 멋진 기억을 선물하면 어떨까. 뻔한 이야기 같지만 현재 우리 공교육이 정말 진지하게 돌아봐야 할 교육의 세 가지 기준점이다.

새 학기 첫 수업마다 아이들에게 50년 후를 묻곤 한다. 나중에 예순 살이 훌쩍 넘어 할아버지가 되었을 때, 문득 50년 전 이 순간들을 떠올리면 이때가 그리워 눈물이 날 거라고 말한다. 그러니 같은 반 친구들끼리 서로 마음을 잘 모아서 이 그리움의 시간을 멋진 추억으로 만들어보자고 말한다. 멋진 추억이 많은 사람이 진짜 부자이기 때문이다.

그리고 다음의 문장을 함께 따라 하며 수업을 마무리한다. "인생에서 일어나는 모든 일들은 우리에게 중요한 사실을 깨닫기 위함이다. 우리가 해결하지 못할 문제는 절대로 일어나지 않는다. 우리는 그 문제의 해결을 통해 삶의 중요한 진실을 배워가는 중이다."

어떤 후회와 분노, 불안, 걱정이 와도, 어떤 지독한 우울이 끝 모를 심연에 우리를 던져 놔도, 마침내 그걸 다 부수고 새로 일어날 수 있는 '일체유심조(一切唯心造)'의 다른 말이다.

〈동국대사범대학부속중학교 교사〉

기자칼럼

출가, 몰라서 못 해요

수원 봉녕사 여성출가학교 회향식을 취재하던 중 반가운 소식이 들려왔다. 대자유인으로 향하는 한 달의 값진 경험 덕분에 진짜 출가를 결심한 참가자가 나온 것이다. 바로 아녕(58) 참가자다.

입재식 당시 삭발까지 단행한 아녕 참가자는 '출가'에 대한 고민이 남달랐다. 참가 이유를 묻자 출가수행자로 살아보고 싶은 마음에 여성출가학교를 찾았다는 아녕 참가자. 늘 부처님과 가까운 삶을 꿈꿔왔지만, 출가의 문턱을 넘긴 어려웠다고 한다. 40대에 찾아온 기회는 세상 구경에 밀려 출가로 이어지지 못했고 그렇게 세월이 흘러 60세를 바라보는 지금은 더 이상 출가를 꿈꿀 수 없게 됐다며 안타까워했다.

그런 그의 얼굴에 다시 웃음꽃을 피워준 건 결에서 인터뷰를 지켜보던 여성출가학교 도감 도연 스님이다. "지금도 출가할 수 있다"며 은퇴출가 제도를 설명하는 도연 스님에게 아녕 참가자는 "은퇴출가가 뭐에요" "저도 가능한가요" "은퇴 출가하려면 어떻게 해야 되나요" 질문 세례를 쏟아냈다. 그날 이후 매일 같이 스님들에게 '은퇴출가'에 대해 물었다는 전언이다. 그렇게 그는 4주간 한국 전통 승가 생활을 직접 경험하고 출가의 마음을 굳혔다. 은퇴출가 제도가 출가를 가능하게 한 밑거름이라면, 출가학교는 확고한 믿음을 심어준 기폭제가 된 셈이다. 실제 여성출가학교 참가자들 가운데 출가를 깊이 고민하고 있는 이들도 여럿이다.

출가학교가 출가자 감소로 위기에 직면한 한국불교에 대안을 제시했다는 점은 상당히 고무적이다. 그러나 아녕 참가자와 같이 제도를 몰라 출가하지 못하거나, 승가 생활에 대한 막연한 두려움으로 주저하는 사람도 적지 않을 것이다.

출가자 감소 문제를 해결하지 못하면 불교의 미래도 불투명하다. 연령층에 맞게 제도를 홍보하고, 승가를 체험할 수 있는 프로그램을 확대하는 등 출가 진입장벽을 낮추기 위한 노력을 멈춰선 안 된다.



김내영 편집국 기자

현밀 스님의 **뭉밀이 佛스타툰**



일일시호일

"나날이 굳는 간 고통보다 더 큰
사진으로 만난 7살 딸 향한 그리움"

네팔 이주민 키란씨, 간 수치 일반인 40배 · 경화
수술받았으나…병원 빚 1400만원에 앞날 막막



농협 301-0189-0356-51 국민 023537-04-004063 예금주:일일시호일
후원신청전화 070.4707.1080
♥정기 후원 한 달에 만원
이주노동자 지원 사업 국내 취약 계층 지원 사업
다문화가정 지원 사업 해외 지원 사업