현불 논단

자살 이제 그만 STOP!



선업 스님
불교상담개발원장

지난해 13799명 자살로 사망해
자살 증가 추세… OECD서 1위

자살은 단순한 개인 문제 아냐
자살자 1명에 6~7명 영향 받아
유족들 우울 · 불안 증세 시달려

종교계 단체들 자살예방에 동참
불교, 유족 템플스테이 등 진행
자살 유가족 배려에 더욱 힘써야

2020년 통계청의 '2019년 사망원인 통계 결과'에 따르면, 지난해 1만3천799명이 자살로 사망한 것으로 나타났다. 이는 2018년에 비해 자살사망자가 129명이 증가하였고, 자살사망률도 26.6명에서 26.9명으로 증가한 수치이다. 현재 우리나라의 자살사망률은 OECD 회원국 중 1위를 기록하고 있으며, 자살은 10대부터 30대까지 사망 원인 1순위이고 40대와 50대에서는 사망원인 2순위에 이르고 있는 실정이다.

한국자살예방협회에 의하면, 자살사망자의 발생은 단순히 개인의 문제에 그치는 것이 아니라 자살 이후 가족, 친구, 직장동료 등에 이르기까지 많은 사회적 관계에 영향을 미치게 된다. 한 개인이 이 세상에 살다가 스스로 죽어서 없어지는 일이라고 간단히 볼 수도 있다. 그러나 자살은 간단한 문제가 아니다. 사람은 스스로 태어나 혼자 살다가 홀로 죽는 존재가 아니기 때문이다.

세계보건기구는 1명의 자살사망 발생으로 인해 6~7명이 영향을 받는다고 주장하였는데, 2019년 자살사망자로 단순 계산만 하더라도 한해 발생되는 유족의 수는 최소 8만 명을 상회하고 있어 그 문제의 심각성이 매우 크다.

자살유가족이 겪는 고통을 토인비는 죽음이 가하는 고통은 양날의 검과 같은데 죽은 사람보다는 살아남은 사람에게 더 날카로운 날이 돌아간다고 묘사하였다. 일반적으로 자살 유가족은 가족의 갑작스러운 자살로 인한 충격과 더불어 폭발적인 감정 상태를 가지게 된다. 이들은 애도의 감정을 표현하기 힘들어 하고 강한 죄책감, 분노, 수치감, 무력감을 가지게 되며 부정적인 편견 때문에 자살 사실을 가까운 이들에게도 털어놓지 못하고 스스로 소외되게 된다. 그 결과 적절한 애도 과정을 경험할 수가 없어서 우울, 불안, 자살시도 등과 같은 정신건강과 관련한 어려움에 처하게 되는 경우가 많다. 최근 연구결과에 따르면 자살유가족은 일반인보다 자살을 시도할 확률이 약 6~7배 정도 높다고 한다.

이에 따라 보건복지부에서는 문제의 심각성을 인식하고, 매년 발간하고 있는 '정신건강사업안내서'에 자살유족에 대한 서비스를 명시하고 있으며, 유족 심리부검 사례 발굴 및 면담 진행, 대외 협력 및 유족 지원 사업을 수행하는 내용도 포함하여 기술하고 있다. 또한 자살예방사업 업무실적에서도 자살유족의 상담 관련 실적을 반기별로 보고하도록 안내하고 있다.

더불어, 지자체의 관심에 따라 다양한 자살유족 서비스가 제공되고 있는데, 서울시자살예방센터는 자살유족모임인 '자살유족 작은 희망나눔으로 무르익다(약칭 자작나무)'를 2008년부터 설립 · 운영하고 있으며, 지역사회 내 정신건강복지센터 및 자살예방센터에서는 유족의 건강한 애도를 위해 애도 상담을 진행하고 있다.

종교계도 자살예방을 위한 적극적인 행보를 이어오고 있다. 기독교 자살예방센터인 '라이프호프'에서는 자살유가족을 위한 상담서비스와 예배를 진행하고 있다.

현재 '2020 세계 자살유가족의 날' 기념행사를 준비하는 곳들이 여러 곳이다. 중앙심리부검센터에서는 '내 손으로 얘기함(얘기해요. 기억해요. 함께해요)을 전해요' 해시태그 이벤트를 하고 있으며 라이프호프에서는 11월의 크리스마스라는 제목으로 세계 자살유가족의 날 문화행사를 홍보하고 있다.

불교계도 올해 자살유가족을 위한 템플스테이와 명상 프로그램을 실시하고 있고 내년부터는 자살유가족을 위한 월례모임과 명상치유모임을 준비하고 있다. 이 같은 불교계의 움직임도 느린 듯 큰 걸음이 되길 바란다.



지원 스님의
마음처방전

명상 · 기도가 주는 변화

우리는 대체로 자기 마음에 들지 않으면 불평을 하고, 직장인은 회사를 그만두겠다고 하고, 자영업자는 사업을 그만두겠다는 말을 많이 합니다. 이런 분들이 성공할 수 있겠습니까?

성공의 비결은 특별한 데 있지 않습니다. 지장보살처럼 상대의 모자라는 것을 채워주는 사람은 성공할 수 있습니다. 상대가 일처리를 못해서 답답할 때 불만불평을 하지 말고 그의 모자란 부분을 메워주십시오. 상대의 약점을 메워주기 위해 더욱 열심히 일하면 자기 능력도 신장되는 것입니다.

새로운 일은 뇌파를 움직입니다. 우리가 여행지에서 신선한 느낌을 갖게 되는 것도 새로운 환경을 만났기 때문입니다. 불평불만하지 않고 모든 것을 대할 때마다 고맙게 반갑게 여기면서 자신을 업그레이드하는 사람은 늘 생생하고 행복하고 깨어 있는 삶을 살아갈 수 있습니다.

게으르지 말고, 열정적으로 살아가십시오. 열정적인 삶은 의식을 깨우고 몸도 깨웁니다. 늙지도 않습니다. 적극적인 생각과 열정적인 삶은 건강과 번영, 행복을 부릅니다.

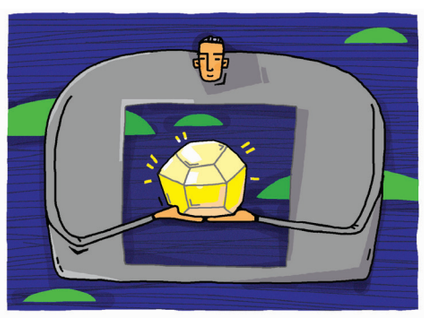


그림 · 최주현

화분에 심은 꽃나무를 하루종일 그늘에 두는 것은 좋지 않습니다. 하루에 몇 시간씩 햇빛을 쪼여주면 더 싱싱하게 자랍니다. 밝은 햇빛은 식물에게 초록색을 주고 그 꽃에게 갖가지 색깔을 주며, 그 열매에 고운 빛과 달콤한 맛을 줍니다.

이처럼 마음에도 빛이 필요합니다. 물론 우리에게는 빛이 본래 내재되어 있는데, 모를 뿐입니다. 우리에게 내재된 빛을 꺼내 쓰는 법이 바로 기도입니다. 눈으로 보고 입으로 읽고, 손으로 쓰는 등 모든 것을 총동원해서 일심으로 할 때 무한한 빛이 솟아납니다. 기도를 할 때는 이렇게 속삭이십시오.

'나는 밝고, 명랑하고, 건강하다. 나에게는 모든 장애가 없다. 나의 생명의 원천인 마음속에 솟아나는 것은 찬란한 기쁨이다.'

이렇게 기도를 하게 되면 굳은 신념이 생기고 열정을 낳게 됩니다. 기도로 생긴 열정은 마치 전등을 밝히고, 동력을 만들어내는 발전소처럼 인간의 원초적인 힘을 불러일으킵니다.

마음이 바뀌면 몸이 변화한다는 것은 과학적으로도 증명되었습니다. 신념이 생길 때 룰리베린 황체호르몬과 테스토스테론이 혈관 속에 흘러들어 와 인체의 모든 기능을 활성화시켜 줍니다. 또한 뇌에서는 페타엔돌핀, 멜라토닌, 디멜틸 트립타민(DMT) 호르몬이 분비되는데, 정확하게 8㎐의 파동으로 심장을 진동시키고, 뇌에서도 8㎐의 파동이 일어나서 마음은 계속 환희롭고, 몸 전체의 기능이 활발해져 몸과 마음이 건강해진다고 합니다.

명상과 기도를 열심히 하는 분들이 늘 밝고 건강하고 행복하게 살아가는 이유가 바로 여기에 있습니다.

〈육지장사 회주〉

社 說

불교, 기후위기 적극 대응하자

'기후위기'를 넘어 기후재앙의 시대다. 급증하는 탄소 배출량의 영향으로 매해 상승하는 기온은 이상기후로 이어져 북극의 빙하를 녹이고 전세계적인 자연재해를 야기했으며, 이로 인한 아프리카, 시리아 등지의 수많은 민족들이 삶의 터전을 잃고 기후난민으로 전락했다.

탄소배출량 감소를 위해 화석연료를 줄이고 재생에너지로 전환해야 한다는 환경단체들의 지속적인 요구에도 변화는 더디다. 코로나19 사태 역시 기후위기의 대표적 사례이자 재앙의 시작일 뿐이라는 과학자들의 경고 또한 인류의 삶을 변화시키는 전환점이 되지 못하는 실정이다.

이런 시급한 인류과제 앞에서 생명존중과 인드라망 가르침을 따르는 불자들의 역할이 그리 크게 눈에 띄지 않는 것은 의외다. 불교기후행동이 발족하고 일부 활동가를 중심으로 움직임이 일고 있지만, 대다수 불자들은 여전히 무관심 속에서 일상을 영위하고 있진 않은지 돌아볼 때다.

불교는 실천의 종교다. 기후위기 속 고통받는 지구와 지구에 깃든 생명붙이들, 그리고 더 어려워진 소외이웃들을 위해 불자들의 역할을 모색해야 한다. 개인의 실천은 기본이다. 실천행을 딛고 나아가 여론을 결집하고 지속가능한 미래를 향한 대전환을 요구하는 목소리를 내야 한다. 우리나라가 기후악당이라는 오명을 쓴 채 지구를 병들게 할 지, 아니면 생태사회로의 정의로운 전환을 이끌어 생명과 인류의 소중한 터전을 지키는 데 앞장설 지가 우리 불교계에 달렸다는 확고한 신념이 필요하다.

부처님 가르침의 근본으로 돌아가 나와 자연이 둘이 아님을 아는 불자들이, 사회적 인식전환을 주도하고 정부정책을 움직이는 동력이 되길 바란다.

승가 통일 교육 빠른 도입을

조계종 중앙종무기관과 산하기관 교역직 스님들의 통일에 대한 관심이 매우 높지만 통일교육 경험이 부족하고 방북 경험도 없는 것으로 나타나, 향후 종단 차원의 통일인식교육의 확대 필요성이 요구된다.

조계종 민족공동체추진본부가 10월 19일 공개한 '조계종 교역직 스님 대상 통일의식 설문조사'는 44명의 종단 소임 스님들이 응답한 조사로 비록 설문대상이 작지만 큰 의미를 지니고 있다.

다양한 설문조사 중 눈에 띄는 것은 대부분의 스님들이 통일에 대한 관심을 드러냈지만, 이에 대한 교육을 받은 스님은 25명에 불과하다는 점이다.

이번 설문조사를 보면 남북불교교류의 필요성에 대해 공감하는 스님들 중 대부분이 남북간 신뢰 회복 및 평화분위기 조성 기여를 들었다. 북한 불교문화재 관련 교류나 불법 전파 및 포교 등은 상당히 낮은 응답이 나왔다. 이는 남북불교교류가 국가 통일 사업의 일환임을 불교계 내부에서 인식하고 있다는 반증이다.

그동안 조계종은 민족공동체추진본부를 통해 남북불교교류를 이끌어 왔다. 남과 북이 경쟁국면인 가운데서도 꾸준히 교류를 위한 준비와 의식 개선 등에 앞장서 왔다. 이번 설문조사를 통해 불교 내적으로는 지속적인 통일교육에 관한 필요성이 높아보인다.

통일사업은 인내의 과정이라고 일컬어진다. 남북평화를 위한 끝없는 길이다. 이런 길에서 인식개선과 구체적인 방안을 모색하는 통일교육은 꾸준히 이뤄져야 한다. 무엇보다 스님들을 대상으로 한 통일교육이 빠르게 이뤄질 때 승단을 중심으로 한 남북불교교류가 장기적으로 탄력을 받을 수 있을 것이다.

현대불교 불교의 생활화 · 현대화 · 세계화 1994년 10월15일 창간
발행인 : 혜도 대표이사 : 김재진 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 : 010-5640-8883
경 남 지 사 : 010-3860-7008
광주전남지사 : 010-2629-1508
대 구 지 사 : 010-2813-8008
영 주 지 국 : 010-9373-3778
전 북 지 사 : 010-8642-7733
구독신청 · 배달안내 (02)2004-8212 구독료 : 1개월 5천원
등록일:2007년 3월 9일 · 등록번호:서울다 07641(주간) 본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다

대한불교 조동종
불원사 관음전불사 및 불상구입자금 후원 안내



만월 (2mm 크리스탈 13만개로 조성된 석가모니불)
- 주지 행만스님 작 -

귀의삼보하옵고!
해외, 국내를 돌아다니면서 30년 동안 모셔온 불상이 4,000여점이 되었습니다.
소승이 모셔온 불상은 간다라 불상 및 마투라불상은 기원전으로부터 송나라, 명나라에서 청대시대, 현대에 이르기까지 불상의 기원을 잘 볼 수 있도록 관음전 삼보전시관을 불사하기로 석가세존전에 언약하였습니다.
이중 티벳 불상이 50%를 차지하고 있으며 그 외 한국, 인도네시아, 중국, 인도, 네팔, 일본, 태국 등이 50%를 차지하고 있습니다.
불원사 관음전 삼보 전시관은 국내 유일한 티벳 불상 전시관이 될 예정이며 아직 성취관에 전시되지 못한 희소성이 많은 티벳 불상 600여점이 빛을 못보고 쌓여 있습니다. 앞으로 희소성을 간직한 티벳의 불상을 관음전 삼보 전시관을 불사하여 불상의 기원을 널리 알리고자 합니다.
불, 보살님과 살아온 60여년의 세월, 38세에 불원사를 창건하다가 쓰레기더미에 있는 온도계 수은에 찔려 왼팔을 잃고 하루 한끼의 공양만으로 1000일 수행정진하다 뇌졸중을 쓰러지고 지금은 경동맥 협착증으로 훼손된 불상복원과 오색 크리스탈 개금, 창작개금 으로 한팔 잃은 스님으로 최선을 다 하였습니다. 이젠 불, 보살님 크리스탈 개금으로 사군자, 십장생, 일월도를 새겨 놓고 있습니다.

소승의 목표는 동남아 불상을 관음전 삼보 전시관에 전시하는데 있으며 임종 그 날까지 단 한분의 불상을 수집하는데 일념을 다하고 임종 시 무일푼으로 세상과 하직 하겠습니다.
관음전 삼보전시관은 초지일관 수행을 통하여 동남아 각국 불, 보살님을 찾기 위해 힘쓰고 있으며 소승이 불사를 하지 않으면 불원사에 계신 불, 보살님이 영원히 빛을 보지 못하기에 관음전 삼보전시관 후원을 불자님께 호소 드립니다.
그리고 기원전, 진나라, 송나라, 명나라, 청국시대의 희귀불상 수집하는 것은 경제적으로 무리로서 전국 불자님들의 동참과 호소합니다.
관음전 삼보전시관에 불, 보살님을 정좌케 하여 주실 것으로 믿고 관음전 불사 후원 및 고 불상 불, 보살님을 모실 수 있는 후원금을 접수하고 있사오니 소승은 마음을 빌어 청 하옵니다.
가장 낮은 자세로서 윗사람을 공경하고 동기간에 우애하며 부부간에 화합하고 자손에게 사랑받고 육신은 병마, 액운 없이 건강장수를 기원드립니다.
불, 보살님의 가피로서 날마다 좋은날 되소서.

대한불교 조동종 불원사 **宣惠 행만** 합장

◈ 본 사찰은 약사여래불께서 눈물을 흘리시는 원력을 행하시고 계시는 원력도량입니다. ◈

※ 후원 접수처 : (054)249 -1023 휴대폰 : 010-4504-0174 ※ 새마을금고 : 9003-2169-3217-0 예금주 신재훈

포항 불원사 성취관을 인터넷으로 검색하시면 됩니다.
(네이버카페 https://cafe.naver.com/bulwonsa) 성불하십시오.
주소 : 경상북도 포항시 북구 기북면 기북로354번길 7-7