

“탐진치가 원인... 마음뒀는 노력을”

박남진씨 '우울증치료 불교적 접근' 발표 **다보 가을호**



박남진씨

현대인에게 우울증장애가 늘고 있다. 가중되는 스트레스, 심화되는 경쟁으로 인한 상대적 박탈감, 주변환경의 변화에 따라가지 못하는 열등감 등으로 인해 연령에 관계없이 다양한 계층에 걸쳐 우울증이 발생하고 있는 것이다. 중년기 여성에게 흔히 나타나는 것으로 알려진 우울증은 남녀노소 모두에게 해당되는 사회적 병리현상으로서 확대되고 있다. 따라서 우울증을 소재로 한 소설들이 연이어 출간되는 가운데 각 매스컴에서는 이를 주제로 한 프로그램을 내보내 예방과 치료에 나서고 있다.

이러한 우울증 장애에 대한 원인과 치료법을 불교적 시각에서 접근한 기고문이 나와 관심을 끈다. 박남진씨(신경정신과 의사)는 기간(다보) 가을호(통권 19호)에 '현대인의 우울증 치료를 위한 불교적 접근'을 기고, 우울을 벗어나지 못하는 현대인의 마음을 바로 관(觀)하는 힘이 있느냐가 치료에 중요한 몫이 된다고 주장했다.

본래 청정지리인 마음이 구름속에 갇힌 달처럼 청정하지 못하고 탐진치에 의해 우울증이 시작된다고 본 박남진씨는 우울증이 상대방을 미워하고 적대감을 갖는 데서 흔히 나타내며 그렇기에 멀리 존재하는 지리를 열지 못하고 업을 계속 해서 쌓기 때문이라는 것이다. 이에 따라 박씨는 우울증 치료를 위해서는 업을 짓는 일을 멈추고, 이미 쌓여진 업장을 소멸시켜야 하며, 이를 위해서는 불교에서 가르치는 불생불멸과

자리를 열지 못하고 업을 계속 해서 쌓기 때문이라는 것이다. 이에 따라 박씨는 우울증 치료를 위해서는 업을 짓는 일을 멈추고, 이미 쌓여진 업장을 소멸시켜야 하며, 이를 위해서는 불교에서 가르치는 불생불멸과

매우 좋은 방편이라고 제시한 박씨는 특히 각박하고 스트레스

절망·무력·의욕 상실 業 쌓은 결과 도시마다 선방개설 “건강생활 돕자”



이것이 아니라 나의 마음속에 머물고 주재하며, 누구에게나 마음쓰기에 따라서 일어난지 발생될 수 있다고 설명한다. 즉 인간의 내면속에 내재한 공격적 파괴본능과 자연의 섭리를 있는 그대로 받아들이지 못하는 데서 기인하는 것으로 중생산 그 자체가 원인이 된다는 것이다.

중생이 윤회를 벗어나지 못하는 것이 신체적·정신적 고통이나 의욕 상실, 절망감, 무력감 등의 우울증 증상 역시 자신의 마음

인과응보의 이치를 터득하는 것이 중요한 과제임을 강조했다. 특히 '자기 발음을 차다보라'는 불교의 가르침대로 마음의 행로를 정해 올바른 제길로 갈 수 있도록 자기 발음 움직임을 놓치지 않을 때만이 의욕 상실이나 현실감 결여에 대한 살미리를 찾게 될 것이라는 설명이다.

누구에게나 인생을 통해 한 번 또는 두 번 이상 겪는다는 우울증, 자신을 정확히 보는 것이 중요하기에 선방을 찾아 참선을 통해 자신을 찾는 방법이

에이즈환자 돕는 태국스님 소개

Q채널 '아시아리포트'... 10월 11일 방영

KBS MBC SBS 등에 프로그램을 제작공급해 왔던 다큐멘터리 전문채널인 케이블 Q채널(채널25)이 지난 20일부터 매주 금요일 아시아 각 지역의 핫 이슈들을 다뤄주는 '아시아 리포트'를 방영한다.

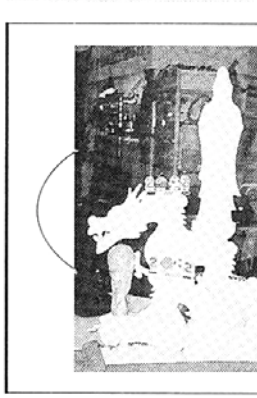
'아시아 리포트'는 취재지역에 PD들이 혼자 소형 카메라를 들고 숨기고 들어가 취재와 촬영 편집 현지리포트까지 겸하는 1인다역의 작업과정을 거쳤다.

오는 10월 11일 밤 11시30분 '태국의 에이즈 절망과 희망'(PD 최병화)에서는 버려진 말기에이즈환자들을 보살피는

아롱록스님의 모습이 방영될 예정이다.

아롱록스님은 태국 수도 방콕에서 자동차로 2시간 거리에 있는 록부리지방의 와브라 파남프사원에서 20여명의 스님들과 함께 6년째 에이즈환자를 보살피고 있다. '에이즈환자들이 자신의 병을 스스로 인정하고 치료를 위해 스님과 자원봉사자들과 함께 평화스럽게 지내는 모습이 인상적이었다'는 최PD는 '사원내에 에이즈환자를 위한 중환자실과 일반감염자를 위한 수용시설이 따로 마련돼 있고, 화장터도 있다'고 소개했다. <은>

보조사상연구원은 오는 19일(토) 오전 9시30분부터 서울 법원사 영산대법전에서 불교와 도시문화'를 주제로 제9차 학술회의를 개최한다. 이번 학술회의에서는 △불교와 도시(정병조 동국대교수) △산간불교와 도시불교(최병화 서울대교수) △경북·경남·전북의 도시불교(이병산 동국대교수) △한국도사불교의 문제와 방향(홍사상 불교TV 제작국장) △도시불교의 문화적 사명(공중원 조선일보 논설위원) 등이 발표된다.



충무·영진

유품전·묵영집 발간·일대기 재간행

효봉스님 30주기 추모展

9일부터 불일미술관

초대 통합종단의 종정을 지낸 효봉스님(1888~1966)의 열반 30주기(10월 13일)를 맞아 스님의 삶과 수행의 자취를 한자리에서 볼 수 있는 전시회가 열린다.

효봉스님추모추진위원회(위원장 현호스님)는 오는 9일부터 23일까지 법원사 불일미술관에서 효봉대종사열반 30주기 추모전을 갖는다. 이와 함께 스님의 묵영집(墨影集)도 발간하며 동아일보사에서 지난 91년 발간한 근대인물한국사시리즈 일환으로 편찬된 <효봉선사>(김용덕 지음)일대기도 재간행할 예정이다.

한국인 최초의 판사생활을

하였으나 인생에 대한 회의를 절감하고 1925년 금강산 신계사에서 석두스님을 은사로 출가, '절구통수화' '무자 노령'이라는 별명을 들을 정도로 철두철미하게 수행정진에 전념한 효봉스님은 정화불사를 이끌었고 조계종 초대 종정과 해인사 가야총림의 초대 방장 등을 역임했다. 이번 전시회에서는 공개안된 회화 자료사진과 효봉스님이 쓴 선시, 법성개, 그림, 경봉·탄허스님들 한국근세불교의 대선사들과 주고 받은 서간문, 스님이 남긴 유품 등 총 1백여점이 전시될 예정이다.

한편 효봉대종사 30주기 추모제는 오는 13일 오전 11시 송광사 효봉영각에서 봉행된다. <속>

'해수관음과 월드컵' 케익 금메달

4년마다 열리는 세계 요리·제과 올림픽대회인 제25회 IKA대회가 지난 9월8~12일 독일 베를린 메세회의전시장에서 열렸다. 전세계 30개국 약 1100여명의 요리사들이 참가한 이번 대회에서 정관수씨(대한불교회장)가 '해수관음보살과 2002년 월드컵'을 주제로 한 케익으로 우리나라 제과역사상 처음으로 금메달을 획득했다.

실탕을 분쇄한 파스타이쥬로 만든 '해수관음보살과 2002년 월드컵'은 불교적 이미지가 국제행사 월드컵의 원만 성취기미가 잘 조화된 이색적인 작품이라는 찬사를 받았다.

법구경

만 화

* 수행승의 장 *

스스로 자신을 일깨우라 스스로 자신을 보살피라

이 할 원

어머니! 마선생님 기... 김선생은... 어디 잠깐 들렀다가 오신대요... 그동안 뭘 하시고 지내셨어요? 응... 이것... 저것... 새마을운동 자동차 세일즈 다시 해 보려고... 밧번이나 그만 두셨던 일 잘 되시겠어요? 하긴, 그런 말 들어도 짜지 그런데 이런 이야길 들어... 옛날 농장에서 품팔이로 겨우 연명하는 난갈라라는 사람이 있었대... 어느날 그 난갈라가 장로 비구를 만나게 됐는데... 장로는 난갈라를 비구로 출가시켜주고는 그가 전에 입던 쟁기랑 누더기를 수도원 근처 고목에 달아 두게 했지... 알 있고 말고요 당신이 원한다면... 그 장로는 난갈라를 비구로 출가시켜주고는 그가 전에 입던 쟁기랑 누더기를 수도원 근처 고목에 달아 두게 했지... 이 부끄러운 늙아! 만죽할 줄 모르는 늙아!

그런데 난갈라를 먹고 자는 격정이 없게 되자 수도원 생활에 실증을 느끼게 되자... 이런 마음으로 신자들의 정성 어린 공양을 받을 자격이 없어... 형제여 저기는 왜 그리 저 남의 그릇살이를 하려는 거냐... 그 후에도 마음이 흔들릴때 마다 그렇게 했지 이런 행동을 본 동료 비구들이 물었어... 저를 스승을 찾아 거기 가는 겁니다... 그 후 난갈라를 해탈을 성취하고 다시는 그 나무를 찾지 않게 되었어... 난갈라여! 요즘은 왜 스승을 찾지 않지요? 그 전에는 세상이 그리워 스승을 찾았지만 이제는 세상에 아무 미련도 없어졌으니까... 이러한 난갈라의 말을 믿지 않은 비구들은 난갈라의 일을 부처님께 사뢰었다... 비구들을 크게 나무라시며 계속 두편을 읊으셨어... 마형! 이런 얘기를 스스로 할수 있다면 이제 된 겁니다... 자신을 되돌아 볼수 있는 것 만으로도 큰 깨달음이 있는게 아니겠어요?

스스로 자신을 일깨우라 스스로 자신을 보살피라 자신을 지키고 반성하면 그대는 안락하게 살게 되리라

자기야말로 자신의 주인이고 자기야말로 자신의 의지할 곳 그러니 말정수가 좋은 말을 다루듯이 자기 자신을 잘 다루라

스스로 자신을 일깨우라 스스로 자신을 보살피라 자신을 지키고 반성하면 그대는 안락하게 살게 되리라

현대불교

생활광고

본 란은 독자 여러분의 뜻에 따라 꾸며지는 생활광고입니다. 최소의 비용, 최대의 효과 현대불교 생활광고에서 찾으십시오

문의 (02)737-8881(광고국) 팩스(02)737-0697

보리수

취급 | 각종수입항, 염주 | 일체 품목 | 불교약세사리

남대문 자유 수입상가 94호 전화:778-5345, 팩스:777-1917

神祕한 東洋哲學

신생아 작명 역학 개인지도 선남·선녀궁합,학성적성 ☎ 738-2045, 2046 현대 불교 신문사 韓國民俗哲學研究所

지리산 수행 토굴 안내

위치: 경남 하동군 약안면(지리산중기) 산세수려 주위의 폭포 토굴터로서 수행 정진의 최적지

연락처: 0671-33-8918

부전스님 모십니다

경기도 용인시 수지구 성북리 393-1 대원사

전화: 0331)262-0606

사찰안내

개인사정상 사찰 운영 하실 분을 찾습니다.

위치: 충남 비용: 1억5천만원

연락처: 0463-32-2805

포교원 하실 분

인구 밀집한 도심지역에 포교원력을 세운 분자를 찾습니다.

법당: 40평, 삼존불 명화, 방사주방시설 완비 전세 3000만원

전화: 0331)41-4315

기도스님을 모십니다

도심속의 포교총림 "부루나 포교원"에서는 기도스님을 모십니다 - 부루나 포교원 대중 합장 -

Tel: (032)576-9741 인천시 서구 가좌동 3동 84-5

대한불교조계종 부루나포교원

사찰안내

산세 수림정성한 곳에 사찰 운영하실분을 찾습니다

- 목포중심지
- 법당: 23평, 요사채: 20평
- 건평: 200평
- 물 지하수, 교통편리
- 비용: 상담후 가격절충

연락처: (062)525-4417 011-579-9865

탁자, 단집, 법상, 문좌, 불교조각

주요불사업역

- 합선(대인사) 대적광전 법상 경상
- 의왕사(대원사) 대웅전 수미단 단집 문좌
- 서울(백화사) 법당 수미단 조각 복원합
- 음성(삼보사) 대웅전 문좌
- 화천(법정사) 대웅전 명부전 문좌
- 충무(삼익사) 대웅전 수미단 법상 경타
- 마산(전각사) 대웅전 문좌 단집
- 포천(아산사) 대웅전 문좌 단집
- 단양(천진사) 대웅전수미단법상경상
- 서울(학림사) 퇴관 불사, 그외 마수 사찰

대진(전승)공예사

팩스 011-282-4609 전화 02-248-4609 공작 0346-571-9538 호출 012-210-1401

대표 박상수

동불·탱화 순금불사·불상제작

탱화사

주소: 성북구 정릉3동 684-36

연락처 918-4077

탱화사 박상수 합장

포교당 양도

구리시 중심가 최고 요지 9년 전법도량 약 40평 (100~150명 법회가능)

비용: 4,000만원(상담)

일신상의 이유로 급히 양도

관음정사

전화: 0346)67-2812 주소: 경기도 구리시 수택동 406-1 박인성 법사

寺刹 및 古殿 建築木材

- 木材放火劑 (화재예방용)
- 木材활열방지제 (갈라짐 방지)
- 木材방충, 방부제 (목재(원목) 수입판매)
- 木材탈취제 (청변균제거)

서울특별시 중구 수표동 56-11 삼일B(옥동로 27)) 문의: 02)266-2629, 팩스: 02)266-2679 韓國木材防腐工業株式會社

불교공예

본 불교공예에서는 20년 전통의 신용과 기술로써 각 사암의 법당을 정밀하여 천 년을 가리 남을 정성을 다 하여 봉사하겠습니다.

대표 임태복 합장

전도 상계사: 시왕전, 불단, 속초 구복암: 천불전, 단립, 산신각, 문학, 제주도 원각사: 불단, 단립, 법상등의 석각산 오세암: 천불전, 단립의 등 삼각산 연화정사: 천불전, 단립의 등 구로동 원운사: 불단, 문학 불교예림: 불단, 문학, 경박의 망우리 보문정사: 불단 안양 약수암: 불단, 단립, 천불의 마수 사찰 불사

연락처: (0346)553-6480