

# 감정 변화무쌍... 참선지도로 조절

청년의 심리적 특징과 불교적 지도

흔히 청년기를 인생의 '제2의 탄생기, 질풍노도의 시기'라고 한다. 이렇게 말하는 이유는 청년기는 그 이전의 유아기, 아동기 및 그 이후의 성인기, 노년기와 확실히 구분되는 시기이기 때문이다. 따라서 그들의 심리적 특징도 그 이전 및 이후와는 다른 모습을 나타내고 있다.

첫째, 청년기에는 급속한 신체 및 성적 발달이 이루어진다.

따라서 자기 신체에 대하여 비상한 관심을 가지며 뚱뚱한 것, 왜소한 것, 얼굴 모습 등에 주의를 기울인다. 이성에 대한 강한 호기심은 성에 따르는 특징을 뚜렷하게 하는 장점도 있지만 자칫 잘못하면 인생 전체에 불행한 초래하는 씨앗을 만들 가능성도 있다.

이와 같은 강한 성적 욕구를 지닌 청년들에게 무엇보다도 사음(邪淫)의 죄가 얼마나 큰지를 가르쳐야 할 것이다. 그리고 적어도 불자인 청년들에게는 '혼전순결서약' 의식을 권장할 필요가 있다. 동시에 남·녀가 서로를 존중하며 이해하기 위한 건전한 동아리 모임을 사활로 조직하여 부처님 앞에서 스님들의 참여 하에 남녀가 활발히 활동할 수 있도록 도와 주어야 할 것이다.

김중서박사가 쓰는

## 불교와 교육 <21>



그림 · 이준석

### EQ 교육의 중요성

최근들어 부각되지만

이미 부처님께서

'정서통제' 말씀하셨다

둘째, 청년들은 발달의 불연속성에 놓여 있기 때문에 감정의 불안 동요가 심하게 나타나며 양향성(兩向性) 감정을 지닌다.

아동기라는 따뜻한 기류와 성인기라고 하는 차디찬 기류가 맞부딪치는 불연속성에 놓여진 시기이기 때문에 감정의 불안 동요가 나타난다. 마치 불연속선 지대의 날씨 변화무쌍한 것에 비유할 수 있다. 그렇기 때문에 그들은 잘 웃고, 잘 울며, 희망에 부풀어 있는가 하면 금세 낙심과 실의에 사로 잡힌다. 또한 감정이 격하기 쉬우며 열중하고, 반항적이며, 비판적이다. 성적 발달이 급격히 타우어져 강한 성적 충동을 느끼나 그 해결 방법이 없고 이로 인하여 심한 욕구 좌절과 갈등을 느끼기도 한다.

따라서 이 시기를 주변인의 시기라고도 한다. 아동기에 속할 수도 없고 성인기에 속할 수도 없기 때문에 주변을 빙빙 도는 시기이다. 이 시기는 아무 책임을 느끼지 않기 때문에 자유롭게 탐색하고 사고하기도 한다. 이와 같은 주변인들은 사회적 규범을 일탈하는 행위를 하게 되는 수가 많다. 일탈은 낭만적 일탈도 있으나 반사회적 행위자도 있고 심지어 범죄적 일탈자도 있다.

그렇기 때문에 이 시기는 자기 감정을 스스로 통제할 수 있도록 가르쳐야 한다. 최근에 정서지수(Emotional Quotient)라는 개념이 세상 사람들의 관심을 끌고 있다. 지능지수(IQ)는 인간의 지적능력에 관련되어 있지만 정서지수(감성지수라고도 함, EQ)는 인간의 정서에 관련되어 있으므로 청년들의 도덕성 함양에 직결된다.

정서지수(EQ)의 개념은 사람에 따라 다르게 규정하지만 일반적으로는 감정의 통제 및 조정 능력을 말한다. 회노에락을 여과함이 없이 그대로 나타냄으로 인하여 다른 사람에게 피해를 주고 자기 자신에게도 도움이 되지 못하는 행동을 하는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 정서지수(EQ)가 낮은 사람이다. 정서지수는 세 가지 영역으로 구성돼 있다. 그 하나는 자기 자신 및 다른 사람의 정서를 평가하는 영역이며 두 번째는 자기 자신 및 다른 사람의 정서를 조절하는 능력이고 세 번째는 정서를 활용하는 영역이다.

불교는 마음을 닦는 종교이다. 마음을 조복(調伏)시키고 조어(調御)하며 최복(催伏)하여서 마음을 마음대로 쓸 수 있도록

문이다. 감정을 제어하고 통제하며 조절하고 마음대로 활용하기 위한 최상의 방법이 참선이다.

청년기는 감정의 불안동요가 심한 시기이므로 앞에서 말한 바와 같이 자칫하면 반사회적, 범죄적 일탈행동을 할 가능성이 있기 때문에 정서지수를 높이는 노력을 해야 하며 이는 참선에 의하여 이루어질 수 있을 것이다.

셋째, 청년기는 자아발견의 시기이다. 지금까지 살아온 토대, 기초가 흔들리는 것을 느낀다. 자기의 존재, 위치, 역할이 무엇인지를 탐색한다. 이리하여 직업의 세계에서 자아발견을 위하여 진로문제에 고민하며, 친구, 이성, 가족과 같은 인간사회라는 세계에서 자기의 존재를 의심하며, 국가·사회와의 관련에서 자아발견을 위하여 방황하며 심지어 역사 속에서의 자아의 위치, 공헌이 무엇인지를 생각하게 된다.

이러한 자아발견의 과정에서 자칫하면 감동과 좌절의 감정을 느끼게 되며 이 감정이 심하면 자기 부정이 나타나고, 자아 정체감을 상실하게 된다. 이때에는 명시적이고 일관된 길잡이가 있어야 하는데 그 길을 올바르게 환하게 비추어 주는 분이 바로 부처님이다. 마음의 등불을 밝혀야 한다. 선세(先世)의 업(業)에 따르는 진로관, 일체중생살유불성(一切衆生悉有佛性)의 인간관, 불국토 건설의 국가관, 진여(眞如)의 역사관 속에서 자아를 발견하도록 청년지도가 이루어져야 한다.

넷째, 청년기는 철학적 사고를 갖게 하는 시기이다.

아마도 청년기에 인생문제에 대하여 고민을 하지 않은 사람은 없을 것이다. "인생이란 무엇인가?", "죽음이란?", "행복이란?", "나는 왜 태어났나?", "극락세계와 지옥은 과연 있는가?", "무한이란?" 등 철학적 사고는 꼬리를 물고 나타난다. 심지어

### "인생이란" "죽음이란" "행복이란" 등 청년시절엔 철학적 사고 왕성이 '발심'을 부처님의 길로 이끌자

하는 종교이다. 이때 '닭는다', '조복', '조어', '회', '산다'의 개념 속에는 감정의 통제 및 조정, 활용이 포함되어 있다. 이렇게 볼 때 마음 닦는 공부를 많이 한 사람일수록 정서지수(EQ)가 높은 사람이라고 말할 수 있을 것이다.

정서지수라고 하는 개념은 서양사람에 의하여 최근에 제창되었지만 부처님께서는 아득한 옛날에 이미 '정서통제'에 관하여 말씀하신 바 있다. 그러면 정서지수를 향상시키는 방법이 무엇인지가 문제된다. 정서지수 향상의 가장 좋은 방법은 참선(參禪)이다. 왜냐하면 참선이야말로 마음을 닦는 즉 마음을 조복시키는 접경(捷徑)이기 때

어 데카르트는 자기 자신이 존재하는가에 대한 의심 끝에 '내가 생각하는 고로 나는 존재한다'는 명제를 내세웠다.

필자도 청년시절 인생문제에 대하여 깊은 회의에 빠진 일이 있었다. 길을 가다 말고 눈을 감고 내 앞에서 조금 전에 보았던 것이 실제로 있느냐 하고 생각하면서 눈을 떠보기도 하였고, 한줌의 흙을 움켜쥐고 이것이 내 모습이다 라고 웃기도 하였다. 이와 같은 철학적 사고가 바로 발심이다.

청년기는 누구나 발심을 한다. 이 발심을 부처님의 길로 올바르게 이끌어 주는 것이 성인 불자들의 포교이다. (前 교육개혁위원회 위원장)

### 생활불교용어

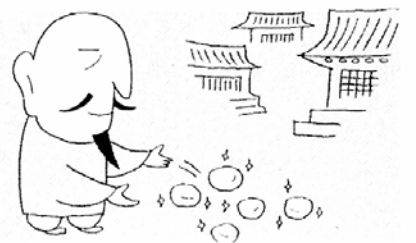


그림 · 박구원

투기란 말은 땅투기·정치투기·경제투기·입시투기 심지어 인생투기·투기거래·투기심리·투기매매 등등으로 사용되는 것에 알 수 있는 것처럼 현대 나쁜 뜻으로 쓰인다. 말하자면 확신도 없이 요행만 바라고 큰 이익을 얻으려는 행위를 가리킨다. 경제용어로서의 투기는 시세가 크게 변하는 것을 뜻하며 요행한 이익을 얻으려는 매매행위이다.

그러나 투기란 원래 좋은 의미를 지녔다. 불교경전에 자주 등장하는 기원정사도 일종의 투기에 의해 세워진 절이다. 이곳에는 한창 전성기에 12채의 큰 법당, 72채의 강당, 3천채의 스님방, 5백채의 누각이 있었다. 기원정사 대지는 당초 민간인 소유였던 것을 수달장자가 사서 부처님께 기증했다. 이때 수

### 투기(投機)

### 조사와 학인의 근기가 일치 요행을 바라는 행위로 와전

달장자는 전 대지에 황금을 깔아주는 만큼의 돈을 지불했다고 한다. 이곳에서 부처님이 설법한 경전으로 <금강경>을 먼저 들 수 있다. 기증자의 뜻이 좋았듯 그곳에서 편 부처님의 법지도 넓고 오랫동안 지속되어 퍼져나가고 있다.

이처럼 돈과 관련되어 있는 것으로만 알고 있는 '투기(投機)'라는 용어는 불교에서 유래된 매우 훌륭한 말이다. '부처님의 가르침을 한치의 차이도 없이 흠연히 깨달아 얻는 것'을 투기라고 한다. 또는 '조사(禪師)의 기(機)와 학인(學人)의 기가 일치되는 상태'를 투기라고 한다. 여기서 기(機)란 말은 근기(根機)의 준말로 진리를 받아들일 수 있는 능력, 배운 진리를 깨달아 수행할 수 있는 자질과 가능성을 말한다.

불교에서 '투기했다'고 할 때면 '기가 투합(投合)했다'라는 말의 변형이다. 특히 선종에서는 스승과 제자가 서로 투합한 경지를 '인가발달'이라고 말한다. 스승으로부터 인가를 받는 것은 수도자의 최고 영역이다.

참선공부란 언어도단(言語道斷)이고 불립문자(不立文字) 직지인심(直指人心)이다. 투기란 또한 그런 것이다.

참고 안길모퉁 '이편서판 아담법석'

### 감·로·심·장·회

● 형편이 어려운 환자를 돕는 순수봉사단체입니다 ●

심장병·안면기형·안과(백내장, 녹내장)

후원문의: ☎ (0591)747-0106

1997년 3월 4일 화요일 주간불교

### 인터뷰

### 건강식품 '불로화정' 특허

대구 여래한방병원 시연 스팀



오랜세월 불치병 치료에 전념해 온 시연스팀은 건강식품인 불로화정을 현대화된 의약품으로 선보이기 위해 노력하고 있는 것으로 알려지고 있다.

특허출원자인 시연스팀은 "불로화정"은 신진대사를 원활하게 해 모든 질병의 치료와 예방이 가능하고 암을 억제시키며 위염, 소화불량, 설사 등 위장질환의 치료에 효과가 탁월하다고 그 효능을 설명했다.

현재 국내 감식초음료 시장이 2백50억원대의 규모로 확장돼 있는 것이 현실인 점을 감안하면 사업전망은 밝다고 할 수 있다. 그렇다고 상업적 주목적으로 하는 것은 아니다. 불로화정의 판매 수익금은 경주시내 99경 대지에 건립될 5층규모의 한방병원 건물에 쓰인다. 또 한방병원 건물내에는 무료예식장과 탁아소도 만든다는 것이 스팀의 계획이다.

### 불로화정 (不老化精)

오랜세월동안 비전된 방법으로 만든 「不老化精」은 원래 산중 사찰의 스님들을 위하여 흑염자(검은깨)와 감식초외에 10여종의 첨가물을 3년간 발효시킨 강정 건강식품으로 40여년전 시연스팀의 은사 큰스님으로부터 전수받은 것입니다.

「不老化精」은 신진대사를 원활하게 함으로써 모든 질병의 치료와 예방이 가능하고 암을 억제시키며 특히 노인인 발에 땀이 날 정도로 건강이 호전되고 노화도 지연되며 2개월만 복용하면 다이어트를 안하고 마음껏 먹어도 비만이 안되며, 위염, 소화불량, 설사 등 모든 위장질환이 치료되고 복부에 주름살이 퍼지며 음주를 많이 해도 취하지 않고 눈이 밝아지며 피로를 모르는 건강한 몸을 만들어 줍니다.

- 가격 : 정가 50만원(2개월분)을 마지막분 선착순 1,700명에게 (2개월분 400,000원)할인하여 드립니다.
- 입금구좌 : 대구은행 김창수 : 033-07-172508

### 如來健康院

문의전화 : (053)655-2227

범보신문 제 409호 1997년 3월 5일 수요일 12

### 환제

여래한방원 시연스팀 '불로화정' 특허 출원



대구에서 여러 건강원을 운영하며 병고에 시달리는 환자들을 돌보는 시연스팀이 흑염자(검은깨)와 감식초 외에 10여종의 첨가물을 3년간 발효시킨 강정 건강식품 '불로화정'을 상품화

특허출원

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제

환제