불자 세상보기

실직…가출…범죄…자살 **IMF 증후군** 사회전체가 집단 우울증

종교계 '정신적 치유' 나설때

전문가진단

박남진 〈신경정신과 전문의〉

"의욕상실 쉽게 자포자기"

봄은 왔지만 IMF한파는 아직 끝나지 않았다. 평상 들어 보지도 못한 구조조정, 정리해고로 생활의 근거를 잃어버렸다. 처음엔 IMF한파를 염려하면서도 무의식적으로 잘 지나가겠지 하는 안도감을 갖기도 했다. 그러나 이제는 그 피해의 심각성이 아연실색 하지 않을 수 없게 됐다. 쌓이는 스트레스를 감당키 어렵게 되면서 자신의 주체성을 가누기도 어렵게 되었다. 가장의 명예퇴직, 정리해고 등으로 가정의 중심도 흔들리고 있다.

정신의학적으로 자식의 죽음과 배우자의 사망을 가장 심한 스트레스 증후군으로 보고 있으나, 요즘의 상황은 그에 버금가는 것으로 보아야 옳을 것 같다. 자살률도 높아가고 이혼율 또한 올라가고 있다. 증후군으로 우선 불면증 초조 불안 긴장이 시작되면서 결국 의욕상실 식욕감퇴 대인관계기피증으로 발전, 심각한 우울증에 이르게 된다. 한편 삶에 대한 의욕상실과 자포자기는 자살충동을 쉽게 할 것이며, 재기할 수 있는 희망이 없다는 사실을 인지하게 될 때 가정을 떠나고 포기하는 극한 상황으로 치닫게 될 것이다.

개인적인 삶의 존재 의미와 가정의 정체성, 사회 도덕성이 서서히 무너져 내릴 때 국민 모두는 스트레스 증후군에서 벗어나기 어렵다. 지금까지의 일을 정리하고 새로운 계획을 세우며, 재충전의 기회를 가져야 한다. 생체리듬에 맞추어 생활의 리듬을 찾는 지혜가 필요하다.

IMF시대 사회심리적 동향

삼성생명 정신건강硏 발표

①실직자는 물론 현재 직장이 있는 사람조차 실직에 대한 극심한 불안감및 공포심리가 확산돼 소비생활이 크게 위축된다. ②불확실한 정보에 민감하게 반응하며 주변의 불안한 분위기에 휩쓸리는 등 부화뇌동 심리가 나타난다. ③패배주의와 열등의식이 팽배해진다. ④급격히 변화하는 사회에 어떻게 대응할지 몰라 우왕좌왕하면서 남을 믿지 못하는 불신풍조가 만연된다. ⑤소비행위 자체에 대한 죄책감을 느끼는 동시에 생활수준이나 소비성향이 하향평준화하는 획일적인 사고가 판친다. ⑥불안한 현실을 인정하지 않으려는 현실부정 심리가 극대화된다. ⑦서민층은 상류층에, 상류층은 서민층에 현실책임을 떠넘기는 '남 탓하기' 현상이 확산된다. ⑧남편은 실직 스트레스, 아내는 가계살림과 남편 눈치보기 스트레스, 자녀들은 가정형편의 어려움에 따른 스트레스 등 가족간의 스트레스가 증가한다. ⑨'하필이면 내가 해고돼야 하는가' 하는 심리는 사회전반에 걸친 인간관계에 대한 갈등으로 발전한다. ⑩빈익빈 부익부 현상이 뚜렷해져 계층간 갈등이 노골화된다.

작년 11월이후 한달 9백명 자살
실직자 81% 불면증 29% 자살충동

"불안감과 초조함으로 잠을 못잔지 한달이 넘었습니다. 무엇인가 해야한다는 강박관념에 시달리지만 골무력감에 빠집니다. 이젠 직장과 사회에 대한 분노조차 느껴지지 않아요." 지난해 12월 모 대기업 부장으로 근무하다 실직한 김모(48)씨. 그가 1일 교계 '자비의 전화'(회장 정덕스님)를 통해 털어놓은 말이다.

최근 '자비의 전화'에는 하루 40여통의 전화중 30%에 달하는 10~15명의 실직자들이 심각한 우울증을 호소하며, 한·두달간 쉴 수 있는 사찰을 소개해 달라는 상담전화가 걸려오고 있다.

IMF체제의 영향으로 대량실직사태가 발생하면서 '심리적 공황상태'라고 할만큼 사회 전반의 정신건강 상태가 심각한 위험수준에 달하고 있다. 특히 실직자의 경우 정체성 상실에 따른 극심한 정신적 혼란을 견디지 못한채 자살을 선택하는 일이 급증했고 이 가운데 일부는 가족과 함께 동반자살하는 경우마저 나오고 있다. 일터에 남은 자들 역시 '생존자 증후군'이라 불리는 고통을 겪는다. 전문가들은 우리 사회에 집단우울증의 조짐이 나타나고 있다면 사회차원의 대비책 마련이 시급하다고 강조한다.

경찰통계에 따르면 96년에는 한달 평균 자살자가 7백20여명이었으나 IMF체제가 시작된 97년 11월이후 한달 평균 자살자가 9백여명에 육박했다. '실직한 아버지의 모임(대표 금정대)'이 실직자 1백명을 대상으로 조사한 결과에 따르면 81%가 불면증에 시달리고, 29%는 자살 충동을 느낀 적이 있다고 답해 이들의 심리적 공황상태가 심각한 상태임을 잘 보여주고 있다.

전문가들은 IMF증후군에 노출된 사람에게는 가족의 따뜻한 사랑과 격려가 가장 필요하다고 지적한다. 또한 그 어느때 보다 '정신적인 귀의처'로서의 종교의 역할이 크다고 강조한다. 종교가 사회심리적 병리현상을 치유하지 못한다면 그 고유의 존재의미를 상실한다는 것이 일반적인 시각이다.

김재경 기자

◇실직자들은 이른 새벽 인력시장에 모여들지만 허탕치는 날이 대부분. 쌓이는 허탈감과 무력감이 가족과 사회전체를 우울하게 만든다. 〈시사저널 제공〉

불교적 치방

"共業이니 더불어 살아야"

월운스님 〈동국역경원장·봉선사 회주〉

사람은 전체적인 삶의 조화를 이루기 위해 이 세상에 내던져진 공업(共業)의 존재이므로 이미 그 몸은 자기 자신만이 아닌 가족과 사회속의 한 일부임을 느끼도록 도와줘야 한다.

모든 중생에게는 부처가 될 가능성이 있기에 하루 세끼 내 자성 부처님에게 공양을 올린다. 그러니 이런 귀한 존재인 사람이 자포자기(自暴自棄)하여 자살하거나 삶을 포기하고 노숙자로 전락하는 것을 주변인들이 막아야 한다. 특히 가족·친구의 동반자살은 또다른 미래의 부처님을 죽이는 중죄임을 사전에 충분히 인식시켜야 한다.

정신적·물질적인 기반을 잃고 분한 마음에 사회적인 적대감을 가진 이들에게는 인과설과 업보설을 이야기해 주면 도움이 된다. 원하지 않은 일일지언정 모든 일이 과거 무수겁에 얽힌 실타래를 푸는 과정임을 설명해 줘야 한다. 특히 "업장을 풀기 위해서는 아침·저녁으로 단좌하여 '관세음보살'을 21번 외우면 꿈이 편안해지고 악연이 풀린다"며 권한다.

죄의식이 마비된 범죄는 평소에 법회 활동과 참선정진 등을 통해 자제력과 인내심을 키워줘야 한다. 물론 당장 먹거리가 필요한 긴박한 현실에서는 어느 곳에서나 마음을 안정시킬 수 있는 '관음정근' 등이 더 적절하다.

"행복의 기준을 새로 정립"

이광준 〈동서심리학연구소장〉

IMF증후군에 대한 禪심리학적인 대처방안은 '위기와 불안의 심리는 애초부터 없다'는 것을 깨우치게 하는 것이다.

거품을 걷고 본래의 삶과 기분, 경제를 찾아서 당당하고 떳떳한 인생을 살아갈 각오를 새롭게 다져야 한다. 생사가 윤회하듯이 경제지표의 굴곡도 부침을 거듭한다는 사실을 냉정하게 받아들여야 한다. 현실을 긍정한 다음에야 비로소 새로운 출발이 가능하다.

첫째, 마음을 비우자. 이제 정신없이 담아두었던 불필요한 애물단지들을 미련없이 버리자. 비운 마음에 본래의 내 모습이 보이기 시작할 것이다.

둘째, 인과의 법칙을 깨닫자. 무엇이 나를 행복하게 하고 불행하게 하였던가. 행복의 기준, 가치관을 새롭게 정립하자.

셋째, 동사섭(同事攝)의 정신을 터득하자. 내 욕심만 채우고자 했던 이제까지의 내 생활에 너와 나를 동시에 생각함으로써 보다 여유로운 인격형성을 지향하게 될 것이다. 개개인의 건전한 인격으로부터 모든 사회심리학적 증상과 사회문제들이 풀려나갈 것이다.

이렇게 들었다

갓난아기들이 팔려가고 있다. 지난달 말 우리를 우울하게 만들었던 현대판 노예 앵벌이의 실태는 한국 사회의 기본적인 인권보호망에 큰 구멍이 뚫려있음을 보여주고 있다. 가축이나 애완동물 팔아넘기듯 영아들이 앵벌이 조직에 팔아넘겨졌고, 산부인과 의사들도 이에 한몫을 했다고 하니 어처구니없는 일이다. 앵벌이는 공개된 아동학대이자 아동인권유린이며, 이보다 더 큰 범죄는 없다. 인간은 누구나 평등하고 행복할 권리가 있다. 여섯살짜리 아이가 돌이 갓 지난 어린아이를 등에 업고 껌을 파는 모습을 부처님께서 보셨다면 무슨 말씀하셨을까. 〈편집자 주〉

앵벌이 "자식이라고 생각한다면…"

▩세상의 자애로운 어머니는 갓난애를 젖먹여 기르면서 병에 걸리지 않도록 조심하다가, 만약 병들면 양약을 가려 먹여 병을 고쳐서 편안케 해준다. 여래대사도 마찬가지다. 온갖 중생의 아버지로 모든 사람 보기를 그 자식인 것같이 해서 그들에게 괴로움이 없도록 마음을 쓰시지만, 중생이 악업을 지어 보(報)를 받을 때는 교묘한 방편으로 구제하사 해탈케 하신다. 〈선교방편경〉

▩보살은 자심(慈心)을 지녀서 시방의 사람들과 심지어 벌레의 부류까지도 가엾이 여기되 갓난애같이 보아, 다 해탈케 해야 한다. 〈태자쇄호경〉

▩온갖 존재는 실체가 없고 평등할 뿐이다. 만약 온갖 존재에서 안팎을 구분한다면, 이는 마음에 개장(蓋障)이 있기 때문이다. 마음을 떠나 별개의 실체가 있는 것은 아니다. 〈비밀상경〉

▩청정한 비구나 모든 보살은 길을 가면서도 생초(生草)를 밟지 않는다. 더구나 손으로 그것을 뽑을리 만무하다. 이런 터에 어찌 대비(大悲)의 마음을 지닌 이가 새울들의 피와 살을 취해 식료(食料)로 삼을까 보냐. 〈능엄경〉

▩부처님께서 대혜에게 이르셨다. "모든 고기에는 무량한 인연이 얽혀 있으니, 보살은 그 중에 가엾이 여기는 생각을 일으켜 응당 먹지 말아야 한다. 내가 이제 너를 위해 그 일부분만 설하리라. 대혜야, 온갖 중생은 무시(無始) 이래 생사 속에 있으면서 윤회를 계속해 온 터이므로, 일찍이 부모·형제·부부·권속·친구·애인·하인 따위의 관계가 안 맺어졌던 중생이란 존재치 않는다. 그런 중생들이 생을 바꾸어 새나 짐승의 몸을 받고 있는 것인데, 어떻게 이 중에서 취하여 먹을 수 있단 말이냐." 〈입능가경〉

▩세존께서 아난에게 이르셨다. "마땅히 자애의 마음으로 어린이들을 양육하며, 금수·벌레·천인(賤人)중 살려 주기를 바라는 자를 보았을 때에는 언제나 가엾이 여겨 뜻대로 먹어 편안함을 얻게 해야 한다." 〈아난사사경〉

▩모든 생명은 안락을 바라는데 폭력으로 이들을 해치는 자는 자신의 안락을 구할지라도 뒷세상의 안락을 얻지 못한다. 〈법구경〉

심리치료상식 체크리스트

'아버지의 전화'(소장 정송, 02-208-0660)는 최근 실직 가장 1백여명을 면접, 불안 심리상태를 유형별로 정리했다. 가장 많은 대답은 '밤에 잠이 잘 오지 않는다'(66%) '돈 걱정을 많이 한다'(55%) '훌쩍 떠나고 싶다'(40%)는 것 등.

'아버지의 전화'는 상담결과를 토대로 불안심리 체크리스트〈표〉 20개 항목을 설정했다. 39점 이하면 전문기관에서 상담, 40~54점은 주위 사람의 위로나 따뜻한 대화를, 나머지는 보통(55~69점) 양호(70~84점) 희망적(85점 이상).

○삶이 싫을 때가 있다
○매사가 귀찮고 의욕이 없다
○소화가 안되고 속이 거북
○실직후 약을 먹거나 건강 이상
○가슴이 두근거리고 답답
○갈곳이 없어 배회하며 집생각
○요행이나 복권당첨 생각
○술을 더 많이 마신다
○우울하여 의사와 상의하고 싶다
○미리가 아프거나 멍하다
○밤에 잠이 오지 않는다
○희망이 없어 미칠것 같다
○되는 일 없고 뭐에 나가기 싫다
○신경질 잘 내고 짜증
○가정생활이 귀찮다
○실직 사실을 남이 알까 두렵다
○어디로 훌쩍 떠나고 싶다
○무부 성생활이 싫어졌다
○돈 걱정을 많이 한다
○비관적 생각에 만 하늘 자주본다

* 부 그렇다=1점 가끔=2점 보통=3점 아니다=4점 절대 아니다=5점으로 합계법 점수를 한다

"양택생활풍수에 적용하면, 악운을 예방하고 행운을 불러들이는"

12품 팔상탑주(八相塔呪)의 비법과 그 불가사의한 효험력

글쓴이 : 혜천법사

◎ 팔상탑주(八相塔呪)책자내용의 요점설명

1) 음택풍수측면 : 현재의 조상님 산소자리를 후손에게 발복이 일어나는 명당터의 토질로 변하게 해주는 방법수록

2) 양택풍수측면 :
① 사업이 잘 안될때 이를 개선시키는 방법
② 대학입시나 고시등 각종 시험에 합격하기를 원할 때
③ 노처녀나 노총각이 결혼을 빨리하고자 원할때
④ 부부간에 불화가 심할경우 부부금실을 좋게 해 주는 방법
⑤ 자녀가 없어 아이갖기를 간절히 원할 때
⑥ 불치병등을 완치시키고자할 때 풍수적인 조치방법
⑦ 부동산등을 빨리 처분하기를 원할때
⑧ 식당, 레스토랑, 다방, 술집, 가게, 상점, 슈퍼마켓, 약국, 여관, 호텔, 사우나, 목욕탕, 학원등 영업장소에 고객들이 증가하고 장사가 잘 되기를 원할 때

12품팔상탑주를 적용시켜 풍수적으로 그 개선방법과 해결책 제시!!

"스님들을 통해서만 그 효력이 발휘되는 팔상탑주 처방비법"

◎본 책자는 현재 전국에서 사암을 운영하고 계시는 스님들께 연락주시는대로 1권씩 무료로 보내드리고 있습니다.
◎현재 여러가지로 어려움을 겪고 있는 스님의 신도들에게 풍수적으로 불가사의한 효험력을 나타내는 팔상탑주를 적용하여 신도들의 어려움을 해결하여 주십시오.

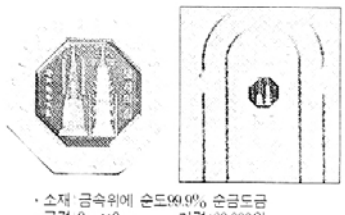
◎ 불자님들께는
본 책지를 요약한 카다로그 설명서를 보내드립니다.

"풍수원리를 잘 적용하게 되면, 그 가정과 사업체는 번영과 성장을 하게 되지만 이것을 무시하면 재앙과 재난이 뒤따른다는 풍수사상!!"

※팔상탑주(八相塔呪)는 12품의 종류와 방위를 판독하는 나침반으로 구성

이 12품 팔상탑주 중에서 불자님들께서는 다음의설명드리는 2종류의 팔상탑주를 제일 먼저 우선적으로 적용해 주시기를 권합니다. 그리고 나머지 팔상탑주는 이 두품을 먼저 적용하고나서 시간을 두고 경제적인 부담도 고려하시어 단계적으로 적용방법등을 검토해 보시는 것이 좋습니다. 이 두품만 먼저 적용하셔도 자신의 약한 운세가 변화되고 강해지는 것을 느끼실 것입니다.

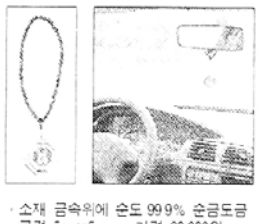
1) 대문용 팔상탑주를 대문앞에 부착해 주십시오.



· 소재 : 금속위에 순도99.9% 순금도금
· 규격 8㎝×8㎝ · 가격 60,000원

12품 팔상탑주 중에서 누구나 최우선적으로 적용할 것은 대문용 팔상탑주를 제일 먼저 부착해 놓는 일이 풍수적으로 가장 시급한 일입니다. 대문은 집에 들어오고, 나가는 기(氣)의 출입구입니다. 일단은 대문을 통해서 들어오는 재앙과 불행과 나쁜 사기나 악운을 못들어오게 하고, 상서로운 기만 흡입되도록 풍수적으로 먼저 조치를 해주고 다른 처방을 하는 것이 순서입니다. 특히, 앞집대문과 마주보고 있는 대문은 풍수상으로 적살방이라 하여 어느시점이든 기가 약해졌을때 집안의 생기를 앞집에 모두 빼앗겨 갑자기 한 집은 망하게 되거나 집안에 점점 어려운 일만 생깁니다. 대문용 팔상탑주는 그자체가 부처님의 가호를 받을 수 있는 "불자의 집"임을 나타내고 있으며 전체가 생활풍수원리에 맞도록 조성되어 있어 강력하고 좋은 기(氣)가 계속적으로 발생되고 있기 때문에 대문앞에 부착하면 일단은 대문을 통하여 집안에 생기가 흡입되고 모여들며 이 운기가 앞집이나 외부로 빠져나가거나 빼앗기지 않도록 작용하며, 그 시점부터 외부의 나쁜 사기를 완전히 분산시키고 제압하여 집안의 상서러운 기(氣)만을 들어오게 함으로써 출입자에게 강한 운(運)을 제공해 줍니다. 즉 운세가 약하거나 기우는 집안이 이로 인해 다시 운세가 강해지는 운맞이 역할을 시작하게 된다고 보시면 됩니다.

2) 차량 및 목걸이용 팔상탑주를 차안에 걸거나 몸에 지니고 다니십시오



· 소재 금속위에 순도 99.9% 순금도금
· 규격 5cm×5cm · 가격 60,000원

각 집마다 차량이 없는 집이 거의 없을 정도의 현실에서 차량사고에 대한 불안감은 누구나가 가지고 있는 잠재의식중의 하나일 것입니다. 사업번창도 좋고 가정의 번영도 중요하지만 차량사고로 인하여 불행한 일이 발생한다면 아무런 의미도 없는 것입니다. 이제 각 가정마다 차량은 필수품이 되어 떼어 놓을려해도 놓을 수 없는 실정에서 차량의 안전운행은 무엇보다 우선적이라는 생각입니다. 그래서 차량용 팔상탑주는 차안에 필히 걸어 두는 것이 중요합니다. 풍수적으로 큰 힘을 발휘하도록 조성된 차량용 팔상탑주는 앞면에 총괄팔상탑주, 뒷면에는 팔래만다라를 새겨넣어 차안에 걸게 되면 차량 내부 전체에 강력한 우주에너지를 취합시키고 발생시켜 차안에 생기가 충만케 해주고 그로인해 운전자나 탑승자의 운기를 강하게 향상시켜 주므로써, 외부로부터의 사고발생에 대한 대처능력을 높여주고 예견해주는 작용을 하며 사고를 미연에 방지시키고 차량자체도 생기가 뻗어나와 돌발적인 사고가 저절로 피해가도록 조절해 줍니다.

● 차량이 없는 분이나 혼자서 운전하시고 다니시는 분은 목에 걸거나 호주머니등에 넣고 다니는 것이 가장 좋습니다. 몸에 지니고 다니면 몸전체에 생기가 흡입되어 자신에게 닥치는 재난과 질병과 불행이 차단되고 운기가 뻗치는 효과를 얻을 수 있으므로 중요한 계약체결이나 시험보러갈때, 관재가 있거나 삼재가 온 사람은 꼭 몸에 지니고 다니십시오. 특히 사업하시는 분이나 건강이 안 좋은 분, 간절한 소원이 있는 분은 필히 지니고 다니시면 좋은 결과를 얻을 수 있을 것입니다.

◉ 팔상탑주란?

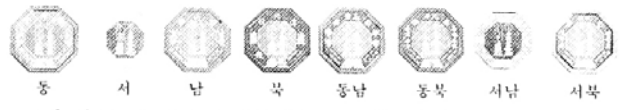
"사람에게는 인상(人相), 관상(觀相)이 있고 집에는 가상(家相)이 있다. 이 가상(家相)안의 여덟방위에는 주역의 괄괘에서 말하는 길상(吉相)인 팔상(八相)이 존재하고 있으며 팔상(八相)은 여덟가지의 인생사(人生事) ①결혼 ②명성 ③부 ④가정 ⑤지식 ⑥진로 ⑦조력자 ⑧자식을 뜻한다. 이 8방위의 발전을 각방위별로 크게 성취할 수 있도록 하는 교정수단으로서 괄괘의 팔각형안에 음양의 불담다라니 신주(神呪)와 오행상의 길(吉)한 색상과 상징물, 숫자, 주술(呪術)등을 도입하여 조성한길과 이곳에서 불가사의하고 신비스러운 위력이 크게 나타나고 있는 것을 이름하여 팔상탑주(八相塔呪)라" 하였다.

3) 거실·사무실·상점 등의 중앙에 걸어두는 총괄 팔상탑주

1 적용방법 및 효능 등 자세한 설명은 책자 참조
2 소재 : 특수 주물금속위에 순도 99.9% 순금으로 도금
3 규격 : 30㎝×30㎝
4 수려하고 아름다운 외관은 풍수적으로도 탁월한 효능을 발휘하지만 불자님들 집안의 고급스러운 장식용으로도 손색이 없습니다.

의장특허등록 : 제211290호

4) 8방위 영역발전을 성취시켜주는 방위별 팔상탑주



◎ 팔상탑주(八相塔呪)의 효험력

강한 기(氣)의 생성과 균형, 괄괘와 음양의 조화, 십이지·오행상의 상생을 조화시킨 양택 생활풍수원리와 불탑신주(佛塔神呪)의 위력이 합일(合一)되어 조성된 12품의 팔상탑주(八相塔呪)는 가옥이나 사무실, 가게 등에 적용하는 순간부터 그 곳의 운기(運氣)를 최상으로 만들어 놓고, 그곳에 거주하는 사람들의 운세를 무엇이든 이룰 수 있는 강한 운(運)의 소유자로 변화시킨다.

즉, 12품 팔상탑주(八相塔呪)의 비밀스럽고 불가사의한 효험력은 적용되는 순간부터 거주인들에게 닥치는 악운(惡運)을 예방시키고, 행운(幸運)을 가져오기 시작하며 결혼·재정·학업성취·대인관계 등에서 유익하게 작용토록하고 직업면에서도 운(運)이 열리고 자손이 번성하고 명성을 얻게 하며 가족이 화목하게 되고 많은 부(富)를 쌓게 하여 행복한 가정생활을 영위할 수 있게 한다.

상담문의 및 책자신청 **성지관음회**
경기도 용인시 모현면 능원리 30-1(능원빌딩 3층)
전 화 : (0335)34-9490, 34-9491 야 간 : (0342)706-3060