# "짜증나는 세상 어떻게 하죠?"

## 우울증

◇9월6일 선심리치료연구소에서 도각스님이 상담을 하고 있다.

주부 김 청련화(55, 가명)씨는 음식과의 전쟁을 치르는 추석 연휴가 차라리 낫다고 말한다. 몸은 좀 고됐지만 부엌에 틀어박혀 음식만 제대로 해내면 만사형통이었기 때문. 집에 오면 모든 게 귀찮다며 틈만 나면 드러눕는 남편 보는 것이 이만저만 스트레스가 아니다. '성실맨' 으로 통하던 남편, 지난번 승진 때 밀린 타격이 큰가 싶었는데 명절 때 두 동생들과 비교까지 당해 기분이 바닥이다. 씁쓸한 마음에 한풀이나 하자 싶어 딸내미를 찾으니 지원하는 회사마다 족족 떨어진다고 짜증내는 통에 말붙이기도 어렵다. 그렇게 하루 이틀 지내다보니 맛있는 것, 기분 좋은 것도 없어진데다 불면의 밤은 늘어만 간다.

### 중압감에 의한 스트레스가 원인
### 심하면 자살로 이어지기 쉬워
### 마음 다스려 내적 안정 강화시켜야

**◈ 나, 우울증?**

전문가들은 김씨의 증상을 방치하면 우울증으로 깊어질 수 있다고 말한다. 또 과도한 업무 스트레스로 무기력증을 겪고 있는 김씨의 남편, 장기 경기침체가 낳은 취업난으로 중압감을 느끼는 김씨의 딸 역시 '마음의 독감'과 멀리 있지 않다고 덧붙인다. 이따금 누구에게나 단순한 우울이 찾아오기 마련이지만, 경기불황과 각박해진 민심 등의 문제를 내세워 심각한 증세를 방치하는 것은 아닌지 의심해 볼 필요가 있다.

<우울증 주요증상>

△ 우울 · 불안감 · 공허감 · 절망감 등이 계속된다.
△ 자살에 대한 충동을 느낀다.
△ 초조 · 피로감 등이 오래 지속된다.
△ 수면시간이 지나치게 적거나 지나치게 많다.
△ 식욕저하나 체중감소가 있다.
△ 쉽게 짜증이 난다.
△ 집중력 · 기억력 저하가 계속된다.
△ 두통 · 소화불량 · 만성통증 등의 신체증상이 있다.

**◈ 우울증은 뇌의 병?**

우울증은 가족의 사망이나 실직, 실연 등의 특별한 이유없이 다가오는 경우도 많다. 뇌에서 분비되는 세로토닌이란 신경전달물질의 농도가 떨어지면 생기기 때문이다. 남성은 평생 10명 중 1명, 여성은 5명 중 1명꼴로 크고 작은 우울증에 시달린다. 가벼운 우울증은 치료를 받지 않아도 줄어들 수 있지만 심한 경우 자살로 이어진다. 서울백병원 신경정신과 우종민 교수는 "매년 5,000명 정도가 우울증 때문에 자살하는 것으로 추정된다"며 "우울증 환자의 15~20%가 자살을 시도하며, 3%정도는 실제 자살에 성공하는 것으로 학계에 보고돼 있다"고 말했다.

**◈ 어떻게 물리치나**

일반 신경정신과에서는 세로토닌의 농도를 올려주는 약물을 사용해 우울증을 치료하는 경우가 많다. 감기가 호흡기에 생긴 병인 것처럼 우울증은 뇌에 생긴 병이므로 약물치료를 하는 것이 당연하다는 지적이다. 실제 우울증 환자의 80%가 약물효과를 본다.

그러나 약물에만 의존할 수 없다. 선심리치료연구소장 도각스님은 "우울의 근원은 탐욕, 성냄, 어리석음 등의 삼독(三毒)"이라며 "명상과 호흡으로 마음을 다스려 내적 자아를 강화시켜야 한다"고 말한다.

사고를 전환하는 것도 좋은 방법이다. 정신분석 전문의 김혜남 씨는 "이 시대에 우울하지 않은 것이 오히려 이상하다. 사회 · 구조적으로 경쟁이 심해 조금만 정신을 놓아도 도태될 것 같은 세상, 지극히 개인적인 세상에서 불안한 것은 당연하다"고 말한다. 우울하다는 것을 무기력하거나 열등한 것으로 받아들일 필요는 없다는 얘기다.

강신재 기자 thatiswhy@buddhapia.com

---

집에서 만드는 사·찰·음·식

### 과일잡채

참외 · 복숭아 2개씩, 밤 · 대추 4개, 잣 1큰술, 국물(배즙 ½컵, 오미자 우린물 2컵, 꿀 2큰술, 식초 2큰술, 발효겨자 ½큰술, 생강즙 약간)

1. 과일은 껍질째 나박 썰고 설탕을 조금 뿌려 절인다. 밤은 껍질을 벗긴 후 얇게 저미고, 대추는 채썬다.

2. 배즙, 오미자 우린 물, 꿀, 발효겨자, 생강즙, 식초를 잘 섞는다.

3. 밤과 대추, 잣으로 장식한다.

---

클릭! 불교문화상품 mahamall.co.kr

### 향토질그릇 발우(4합)

**해인사 율원 고증 향토 천약유약 사용**

향토질그릇 발우는 해인사 율원의 철저한 고증을 거쳐 제작한 와발우(瓦鉢盂)다. 순수한 황토와 천연유약을 사용해 인체와 환경에 해가 없으며, 1300도의 높은 온도에서 만들어 강도가 높다. 소박한 한국적 미가 특히 돋보인다. 값은 60,000원. (02)732-1520

---

소설가 남지심의 化緣에서 찾은

내 안의 너 안의 나

## 용서 되지 않는 아버지

40대 초반의 부인이 저를 찾아 왔습니다. 저와 마주 앉은 부인은 조금 망설이다가 이렇게 입을 열었습니다.

"보름쯤 전에 저희 어머니가 돌아가셨어요. 오랜 세월동안 협심증으로 고생하시다가 돌아가셨죠. 저희 형제들은 삼남맨데, 삼남매 모두가 어머니에 대해서 병적인 애정을 가지고 있었어요. 일종의 보호본능 같은 거였죠. 삼남매 모두가 어머니에게 편향된 애정을 가지다 보니 자연히 아버지에 대해선 적개심 비슷한 감정을 가지고 살아왔죠. 어머니에게 고통을 주는 대상으로 말입니다. 이런 저희들이다 보니 혼자된 아버지를 바라보는 마음이 애틋해 지지가 않아요. 80세 노인이 혼자 빈집을 지키고 있는 걸 보면 가엾다는 생각도 들지만 그 감정 역시 절절한 건 아니지요. 그렇기 때문에 저희 삼남매 중 어느 누구도 아버지를 모시겠다고 나서는 사람이 없어요. 이제 어머니가 돌아가셨으니까 아버지 문제를 자식들인 저희들이 해결해야겠는데 방법이 쉽게 나오지 않는군요."

부인은 이렇게 서두를 꺼내고 나서 지금까지 살아온 가족들의 이야기를 들려주었습니다.

등록금을 낼 때면 번번이 형제들한테서 돈을 꿔야 하는 수모를 감수하면서 일생을 살아왔다고 합니다.

자기 자신은 당연히 모든 사람들 위에 군림해야만 된다고 생각하시는 아버님은 가족들한테도 늘 그런 입장을 취해 오셨다고 했습니다. 특히 어머니한테는 당신을 행복하게 해 주기 위해서 존재하는 사람쯤으로만 인식하고 계신 것 같았다고 했습니다. 내성적인 성격의 어머니는 아버님의 횡포를 묵묵히 다 받아드리셨는데 그 결과 협심증으로 일생동안 고통 속에서 살다가 돌아가셨다고 합니다. 자신들 삼남매는 어머니가 가슴을 쥐어뜯으면서 괴로워하시는 모습을 볼 때마다 아버지에 대한 적개심이 가슴 속에서 자랐다고 했습니다. 아무튼 지금은 아버지만 홀로 남으셨는데 당신에 대해 애정이 생기지 않아 자신들도 괴롭다고 하면서 부인은 제게 이런 질문을 던졌습니다.

"저희 삼남매는 지금 다 그만그만하게 살고 있습니다. 셋 다 40평 이상의 아파트에서 살고 있으니 중산층에 속한다고 할 수 있겠지요. 특히 남동생은 무역을 하는데, 하고 있는 일이 잘 돼서 상당한 부를 축적하고 있습니다. 말하자면 경제적으로는 아버지를 모시기에 불편함이 없다는 것이지요. 하지만 현실적으로 생각해서 남동생이 아버지를 모시기는 어렵다고 봅니다. 아버지가 워낙 올케를 못마땅하게 생각했기 때문에 올케는 거의 시댁과 왕래를 끊고 지내왔거든요. 그리고 언니는 교환교수로 간 남편을 따라 미국에 갔기 때문에 지금 국내에 없습니다. 하기 때문에 천상 제가 모셔야 하는데 저는 솔직히 말해서 아버지에 대해 아무 감정이 없습니다. 흔히 미움도 일종의 사랑이라 하는데 저는 아버지에 대해 미움의 감정도 없습니다. 불 꺼진 창 같다고 할까요? 이런 감정으로 아버지를 모신다고 나서기에는 너무 자신이 없습니다. 어떻게 하면 제가 아버지에 대해 미움의 감정이라도 회복할 수 있을까요?"

## 자식과 부모의 도리에서 생각해 보세요

충청도가 고향인 부인의 아버지는 유복한 가정에서 자랐다고 합니다. 모든 사람들이 초근목피로 근근이 생명을 유지해 가던 일제 시대에도 1년에 쌀 10가마씩을 절에 시주 할 정도였다고 하니 가세가 얼마나 풍요로웠던가는 짐작하고도 남죠. 이렇게 풍요로운 가정에서 자란 아버지는 일본에서 대학을 다니셨는데 방학 때 집에 갈 때면 서울에서부터 인력거를 대절해서 타고 고향인 충청도까지 가셨다고 합니다. 말하자면 불편을 감수하면서 살아가는 훈련을 전혀 하지 않고 자라신 거죠. 그러다 보니 자연히 주위 사람들과 잦은 충돌을 빚게 되었다고 합니다.

해방 후, 각처에서 사립대학이 세워질 때 모 사립대학 문과대학 학장으로 대학에 취업한 아버지는 몇 년 후 이사장과의 알력을 극복하지 못하고 그 대학을 나오셨다고 합니다. 그런 이후로도 8번에 걸쳐서 비슷한 방법으로 대학을 전전하다가 결국은 본인이 출판사를 자영하는 것으로 사회생활의 막을 내리셨는데, 출판사 역시 원만하지 못한 대인관계로 해 성공을 거두지 못하셨다고 합니다. 외양은 화려한 듯 하지만 내적으로는 궁핍에서 벗어나지 못해 가족 모두는 늘 경제적 압박감 속에서 살았다고 했습니다. 특히 어머니의 고통은 더욱 커서 어머니는 자식들이

부인의 질문을 받고 난 저는 한참동안 생각에 잠기다가 이렇게 대답했습니다.

"아버님이 만약 부인이 어렸을 때 버렸다고 가정 해 보세요. 그랬다면 부인의 인생이 어떻게 되었을까? 하고요. 그리고 만약 부인이 늙으신 아버님을 돌보지 않고 버려두었다고 가정 해 보세요. 버려 둔 채로 아버님이 돌아가셨다면 그 다음 부인의 심정이 어떻게 될까? 하고요. 두 가지 가정을 깊이깊이 해 보신다면 답이 저절로 나올 것 같네요."

化緣 (02)704-3577


# 파동명상수련을 통하면 영통(靈通)을 이룰 수 있습니다.

**혜광스님(☎ 019-588-6448)은 파동명상학회 5기생으로 난치병 (암, 심장병, 폐결핵, 기관지염, 천식, 신경성질환 등)을 파동명상요법으로 접근하여 놀라운 치유의 기적을 행하신 분입니다. 아래의 글들은 스님의 허락을 얻어 연재형식으로 몇 주간 그 사례담을 옮겨 싣습니다.**

◎ 올해 52세의 이모씨는 넉 달 전에 유방암 1차 수술을 하였다. 그 후 암이 재발하여 2차 수술을 기다리던 중 스님을 만나 암의 발병과 그 원인에 대한 영적인 접근을 시도하게 되었는데, **파동명상 상태**에서 놀랍게도 암이 있는 자리에 1200년(신라시대) 전, 어떤 원결(愛憎)로 인해 한을 가지고 있는 젊은 여자와 아이(세도가의 첩과 아들)의 영혼이 그곳에 있었다. 그 영혼들은 그 당시 세도가의 아내(현재의 암환자)였던 그녀의 핍박과 학대 속에 깊은 산 속, 어느 굴속에 갇혀 굶어죽게 되는데, 그 때의 그 모자의 처절한 가슴속 원한이 시공을 뛰어넘어 그 때 그들이 경험했던 절망과 죽음에 대한 공포를 그녀의 가슴속에서 재현(유방암)시키고 있었다. 1차 수술이 실패로 돌아가고 다시 발병한 원인을 영가에게 물어보니, 가슴을 수십 번 도려내도(암수술) 자신들은 떠날 수 없다며 거부의 몸짓을 강하게 표현했다. 스님께서 '영가시어'를 통하여 그 영가들을 위로하고 타이르니 마침내 눈물을 흘리면서 그들은 떠나갔고, 그 이후 환자의 상태는 2차 수술을 하지 않을 정도로 회복되었다고 한다.

◈ 「파동명상 지도사」양성 과정

우주에 충만한 생명 파동 에너지와 우주의식(자연의식)을 100% 활용할 수 있는 수련을 통해 인간의 내면에 숨어 있는 놀라운 잠재능력과 우주의식을 끌어내어 자신과 타인의 영적(靈的) 문제를 손쉽게 해결하는 영식(靈識)과 능력을 획득하게 되고 자신은 물론 타인의 영적 진화와 발전을 돕는 〈영혼 명상 전문가〉로 활동할 수 있습니다.

수련내용

◈ **파동명상제령** : 제주(祭主)또는 신도가 몸속의 영가와 대화할 수 있으며 그들이 떠나가는 것을 직접 목격할 수 있다.
◈ **원격명상제령** : 제3자가 파동명상상태에서 원하는 사람의 몸속에 있는 영가를 불러내어 대화하거나 제령천도 할 수 있다.
◈ **영통靈通수련** : 특별한 파동명상 기법을 통하여 영통을열 수 있게 하는 비법을 전수한다.(영통수련은 상담 후 결정)
◈ **수련대상** : 스님, 법사, 기공사, 의사, 약사, 기타 상담사
◈ **수련교재** : 기초교재, 비디오 테이프, CD 교재
◈ **수련일시** : 9월 넷째주 (본원사정에 따라 변경 可)
◈ **수련과정**
① 파동명상 전문반 : 파동명상 지도사 수련과정으로 6일간 수련으로 지도사 자격증 수여(수련비 200만원)
② 영통수련반 : 상담 후 결정

◇ 지도교사 박봉순

◇ 2001년 10월 SBS 호기심천국
◇ 2002년 4월 KBS VJ특공대
◇ 2003년 3월 i-TV 위험한초대 출연

동방파동명상연구소 ◈ 문의처 : 017-587-0777 · 051) 806-8500, 817-6156 ◈ 홈페이지 : www.dongbang21.co.kr