



스트레스·직업병?

우린 그런 거 몰라요 신행이 '특효약' 이니까

“출근이 부담스럽다 못해 두려운 사람, 직장 일을 집까지 가져 가서 할 때가 많은 사람, 술과 담배가 부족한 사람...” 직업 특성에 따른 일로 직업병에 시달리는 직장인들이 많아지고 있다. 하루 24시간이 고스란히 업무의 연장이 되고 있는 셈이다.

그럼, 일터불자들은 어떻게? 이들도 예외가 아니다. 일과 신행

사이엔 절묘한 줄타기를 해야만 한다. 다만 차이가 있다면, 일터 불자들은 나름대로 예방법을 갖고 있는 점. 질환은 달라도, 그 치유법을 불교에서 찾고 있다. 직장인 불자들이 공개하는 직업병, 불교로 치유하기, 그리고 전문기의 조언들은 어떠한지 살펴본다.

#사례1

“가도 가도 역이 나오지 않습니다. 어두운 터널만 계속되는 악몽을 꿨다. 그러다 갑자기 운전실 앞으로 사람이 달려오고... 그때서야 비명과 함께 꿈을 깬다.” 기관사 경력 5년차 이 모(35) 기관사. 공항장에 특별한 위험이 없는데도 공포감을 느끼는 발작증세를 꿈에서도 호소한다. 잠다못해 이 기관사는 지난해 근로복지공단에 산재신청을 냈고, 올 2월에 직업병으로 인정받았다.

범우회 총무의 말이다. 최근 들어 두통이 잦아들고 구토를 경험하면서, “이렇게 가다가는 큰 일나겠다”고 생각한 정 불자는 불교에서 치유법을 찾기 시작했다. 선택한 방법은 ‘염불’. 밀폐된 공간에서 염불은 초초한 마음을 달래는데 특효였다.

▷ ‘절’ 자주 하면 질환 ‘저절로’ 예방 = 일반인은 하루 서 있는 시간이 걸어야 4시간 안팎. 하지만 대부분의 시간을 서서 일하는 교사, 간호사 등의 직장

직역’ = 사무실에서만 일하는 내근직 직장인들은 1990년대 들어 본격적으로 보급된 컴퓨터로 인한 근골격계 증후군을 경험하고 있다. 근골격계 질환은 목, 어깨 등에 심한 통증과 마비를 느끼거나 요통에 시달리는 것으로, 사무실에서만 근무하는 직장인들에게 주로 발생된다.

대덕연구단지 불자연합회 김천석 회장(인삼염초연구소 연구원)은 “하루 중 일 연구에만 매달리다보면, 잦은 어깨 결림과 요통을 느낀다”며 “10분간 매일 간단한 선체조로 목친 몸을 풀어”고 밝혔다.

서울지방경찰청 불교회 홍보부장 원혜량 경장(민원실)도 “좁은 공간에서 계속 민원 전화와 씨름하다보면 몸이 현저히 무거워졌다”며 “이를 풀기 위해 3개월 전부터 매일 아침 7시에 1시간씩 요가를 하고 있다”고 말했다.

선무도를 전수하고 있는 적운 스님(광공사 주지)은 “의자에 앉아 근무하는 직장인들은 호흡이 대체로 짧다. 수시로 자리에서 일어나 깊은 호흡을 해야 한다”며 “두 손으로 큰 원을 그린 후 한 장한 채로 허리를 곧추 세우는 동작을 3-5회 반복하면 척추가 부드러워지는 데 효과적”이라고 설명했다.

김철우 기자 in-gan@buddhapia.com

#사례2

회사원 박 모(36) 씨. 일요일 저녁만 되면 가슴이 답답하다. 월요일부터 다시 시작해야 할 회사일에 대한 중압감이 그를 짓누른다. 상사로부터 미숙한 업무처리엔 늘 지적당하고, 부하 직원들은 그런 자신을 무시하는 것 같아 당장 ‘사포’를 던져버리고 싶다. 하지만 그럴 수 없다. ‘먹고 사는 문제’, 이를 무시할 수 없기 때문이다.

호흡·염불·주력·절하기·요가 등 심신안정·적극적 사고 길러 자신감 쥘

인들은 관절이나 하지정맥류(피로한 다리에 혈관들이 뭉치고 꼬이는 질환)를 많이 앓고 있다. 다리가 늘 무겁고 쉽게 붓는다면, 이 질환을 의심해봐야 한다. 그렇다면, 일터불자들은 이런 질환을 경험할 때 어떻게 하고 있을까?

전국교사불자연합회 인완숙 회장은 “절을 많이 하라”고 주문한다. 자연스럽게 자기 호흡에 맞춰 절을 하다보면, 기는 물론 혈액 순환이 원활해진다. 구체적인 방법으로 매일 아침에 108배 할 것을 권유한다.

▷ ‘선체조도 요가도 좋다. 많이만 음

▷ ‘염불(念佛)과 주력(努力)으로 마음을 다잡아라’ = ‘심리적 불안감은 열차가 2분 간격으로 역을 지날 때마다 되풀이 됩니다. 초긴장 상태의 정신적 스트레스는 비좁은 운전실에서 장시간 어두운 터널을 홀로 운행할 때 극대화됩니다.” 기관사 정천연 불자성복승무소

■ 전문가 조언 “잠시라도 몸과 마음을 느슨하게...”

최훈동 박사(한별정신병원장)는 직장 업무가 아무리 바빠도 ‘깨어있는 명상법’을 주문한다. 자기 호흡을 항상 관찰하고 집중해야 한다는 것. 특히 최 박사는 남숨에 전진이든 염불이든 답이아만 조조함과 긴장감 등의 스트레스를 해소하는데 효과적이라고 강조한다.

또 직장인들이 근무 시간에 잠시라도 짚을 내 몸과 마음을 느슨하게 푸는 여유가 중요하다고 말한다. 만약 율화·

스트레스 등이 치고 올라오면 그건 ‘진정한 나의 모습이 아니고, 마음의 파생물일 뿐’이라며 스트레스를 객관적으로 관찰하는 훈련이 좋다고 조언한다.

최 박사는 만약 중세가 심각하다면, 전문의를 찾아 상담을 받아보고자 말한다. 신신이 갖지 않은 불자들이 억지로 신앙심만으로 해결하려고 한다면, 오히려 병을 키울 수도 있기 때문이다.

우리불자회는요

국토연구원 불교법우회

‘삼천리 금수강산’, 그 땅에 불심을 녹입니다. 그리고 소중한 우리 국토의 흙속이 연구합니다. 물론 후손들에게 아름다운 우리나라를 물려주기 위한 보존에도 힘씁니다.

안녕하세요? 우리는 국토연구원 불자들의 모임 ‘불교연구회’입니다. 부처님의 가르침을 통해 참나를 찾고, 원내 직원간 친목을 도모하기 위해 지난 1985에 창립한 직장불자회입니다. 법우회가 결성된 지 벌써 20년이 다 되어 가는군요. 아직도 창립법회 때의 환희심이 기억에 생생합니다. 30여 명의 회원들이 부처님 앞에 무



국토연구원 불교법우회원들이 2003년 부처님오신날을 맞아 안양 안흥사(주지 수연 스님·사진 중앙)에서 ‘초파일 발원 촛불법회’를 봉행하고 기념촬영을 했다.

배움과 실천으로 20년 법우애 다져 10년사 발간·이웃돕기 등 큰 보람

를 품고 간절히 발원을 올리던 그 때가 말입니다. 참으로 일터에서 일과 신행활동을 함께 할 수 있는 직장불자들은 행복한 불자들이 될 것입니다.

법회는 꾸준히 열었습니다. 매월 한 차례 원내에서 정기법회를 봉행했고, 계절별로는 범주사, 해인사, 수덕사, 태안사 등 전국 명산대찰을 찾아 불심을 키워왔습니다. 불교공부도 열심이었습니다. 불교계 큰 스님들은 물론 불교학자들을 모셔 특강도 열었습니다. ‘불교입문과 수행’, ‘좌선법의 요체’, ‘사찰예법과 공양법’ 등 다양한 주제로 불교이해의 폭과 깊이를 더해왔습니다. 물론 경전공부도 빠뜨리지 않았습니. 동국대 정병조 교수에게 <반야심경>을, 대한불교대학 장휘옥 교수에게 <심우도> 등을 배웠 습니다.

배움을 실천으로도 옮겼습니다. 87년에는 ‘참선소모임’을 결성, 마음공부를 시작했으며, 그동안 법회에서 진행된 법문을 모아 법문집도 발간했습니다. 89년에 ‘바른살 보 리살터의 지혜’를, 92년에는 2년3개월간 진행된 법문을 한데 모아 ‘금강경의 이해’를 출간했습니다.

자랑거리는 또 있습니다. 95년에는 국토연구원 불교법우회의 10년사를 집대성한 ‘국불회 10년사’를 발간했습니다. 법우회원들이 임무를 나뉘어 아무리지기로 만들어냈 습니다. 참 봉사활동도 빼놓을 수 없었던 20년 간 꾸준히 불우이웃 돕기 후원금을 전달해왔습니다. ‘나누는 것이야말로 진정한 보살행’이라는 회원들의 생각이 답이 해운 우리 법우회의 봉사활동이였습니다.

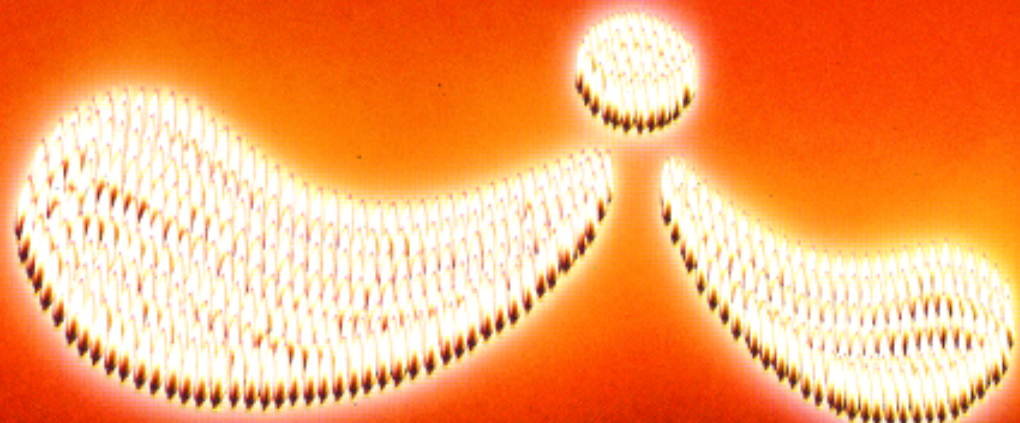
앞으로 우리 법우회는 안양지역의 직장직능 불자회와 연계활동을 강화할 생각입니다. 지난해 창립한 안양시청, 안양경찰서 등의 불자회와 합동법회를 봉행해 안양지역에 ‘불교바람’을 일으켜 보려고 합니다. 특히 한국공무원불자연합회가 ‘정부투자기관 및 정부출연연구기관 불자회 창립지원’ 사업에도 적극 동참해 그간 사각지대로 있던 이들 기관의 불자회 결성에 한몫을 할 계획입니다. 불자님들, 우리 법우회를 지켜주세요. 부지런히 정진하는 직장불자회의 모습이 되 겠습니다. 성별하십시오.

■ 김태환 총무(서역도시연구실 연구위원)

작은 나눔의 빛이 모여 온세상을 밝힙니다

대한불교조계종이 스님들의 노후 복지와 사회복지 지원을 위해 '자비의 보험금 나눔운동'을 전개합니다.

스님들을 대상으로 설문조사를 실시한 결과 노후부족에 대한 걱정이 가장 큰 것으로 나타났습니다. 이제 스님들이 평생 수행에 힘입어 노후에 편안히 지낼 수 있도록 스님들의 노후부족을 위한 계도가 필요할 때입니다. 불자님들의 수회 동참을 바랍니다.



'자비의 보험금 나눔운동'은 스님들의 복지향상과 사회복지 지원을 위한 새로운 포교운동이자 재보시 실천운동입니다.

연인원 1,000여명의 중단 원로스님들
모실 수 있도록 년차적으로 노스님 수행권을 교구본사별로 건립 운영합니다. 노스님 수행권에는 요사채와 진료실, 체력관리실, 목욕탕, 식당 등의 편의시설과 함께 신도들과 함께 수행을 할 수 있도록 법당과 상담실이 준비될 것입니다. 원로스님들을 임주부터 입학시키지 중단에서 면히 모시겠습니다.

조계종의 사회복지 지원제도는
어려운 이웃들에게 실질적으로 도움을 줄 수 있고 사회봉사에 참여할 불자들을 양성하는데 그 목적이 있습니다.



참 보시의 실천 '자비의 보험금 나눔운동' 이렇게 참여하세요

- ◎ 생명보험금 보시보험 가입을 통한 참여
비리 유바라임을 실천하는 좋은 방법이 됩니다.
- ◎ 자동차보험 가입을 통한 보시운동 참여
'자비의 보험금 나눔운동'에 동참하는 가장 간편하고 큰 보시의 실천입니다.
- ◎ 사찰종합보험 가입을 통한 보시운동 참여
사찰 종합보험은 사찰의 화재, 재난, 도난, 훼손 등 불의의 사고에 대비한 사찰전용 특수 보험입니다.
- ◎ 화재보험 가입을 통한 보시운동 참여
사회복지단체, 중립학교 등 화재보험을 가입하고 개선 모든 중단 등록 단체에게 권하는 참여 방법입니다.
- ◎ 사후재산 기증을 통한 보시운동 참여
불자님들의 사후재산 기증운동을 통해 대적불사에 소요되는 기금이 조성됩니다.

대한불교조계종
자비의보험금나눔운동본부

주최 : 대한불교조계종 '자비의 보험금 나눔운동'본부
TEL. 02(2011)-1753 FAX 02(733)-8536 www.buddhism.or.kr
후원 : 조계종 중앙신도회, 불교신문사, 현대불교신문사, 주간불교신문사, 대한불교신문사, BBS, BTN
주관 : 주아비버팀피 TEL. 02(2003)-5793 FAX 02(2003)-5786

'자비의 보험금 나눔운동'에 참여하실 불자님은 후원사로 연락처를 기재하셔서 연락 부탁드립니다.