

### 여름특별기획-일터불심 10대 화두

- ① 일터, 마음 닦는 수행처
- ② 직장 동료·상사·후배, 모두를 도반으로
- ③ 아직도 출퇴근 시간에 즐기고 있습니까?
- ④ 하루 5분 수행, 인생이 달라진다.
- ⑤ 스트레스, 불교에 치유법 있다.
- ⑥ 술과 담배 그리고 과식은 수행의 적
- ⑦ 제대로 불교 믿으면 저절로 부자 된다.
- ⑧ 한달에 한번 집중 수행 필요
- ⑨ 틈틈이 읽는 불서, 인생을 풍요롭게
- ⑩ 인터넷은 수행정보의 보고

직장인들은 성공과 실패의 연속인 일터에서 출세하기, 부자 되기, 오래 살기 등 각자가 선택한 화두 속에서 인생을 살고 있다. 그럼, 일터불자들은 어떨까. 아무진 '인생 만들기'를 위해 '수행'을 하고 있다. 일터불자들이 말하는 수행법, 그리고 그 경험담과 일터수행법 선택 길라잡이를 소개한다.



▲상순엔 108염주, 두귀엔 이어폰. 대구 서부경찰서 불교화장 김덕수 경사가 근무시간 틈틈이 염불수행을 하고 있다. (위 사진) 사진=배지선 기자  
이동흡 국립산림과학원 불교연구회 총무가 점심시간을 활용해 <반야심경> 사경을 하고 있다. 사진=김철우 기자

## 잠간의 수행 즐거운 일터

### 업무 시작 5분전 염불·명상... 집중력·안정감 높여줘

#### ● 5분 수행, 인생이 이렇게 달라졌다

서울 성북승무사사무소 법우회 교화부장 정진영 기관사(45·현봉). 꽃내기 기관사시절부터 '신묘경구대다리니' 주력 수행을 매일 5분씩 해오고 있다. 평균 5시간 이상 순간집중력이 요구되는 직업 특성상 마음의 안정을 찾기 위해서다.

처음 정식 기관사로 임명받았을 때는 겁부터 났다. 다수의 승객 안전을 책임지고 열차를 운행하는 것은 엄청난 압박감으로 다가왔기 때문이다. '기관사를 그만 둘까' 고민의 강도도 커졌다. 하지만 주력 수행을 본격적으로 하면서 생각이 달라졌다. 지속적으로 윈 다라니 주력은 불안한 생각을 마음에서 맑게 거두었다. 그리고 몸과 마음의 안정을 가져다줬다.

"기관사 근무강도는 다른 직업에 비해 강합니다. 열차의 안전운행에 대한 책임감 때문입니다. 이런 직무 성격은 강한 정신적 압박감에 시달리게 했습니다. 몸과 마음이 쉽게 지칠 수밖에 없죠. 그러나 다라니 기도는 이런 제에게 큰 힘이 되었습니다."

정 기관사는 또 주력과 진언 수행법의 선택 방법도 알려줬다. 화를 잘 내는 사람은 '대비주', 잡념이 많은 사람은 '준제진언', 영기의 장애가 있는 사람은 '광명진언' 등을 외울 것을 당부했다.

염불을 수행법으로 삼은 서울 성북경찰서 불교화장 김두식 강력5반장(47·보덕)도 마찬가지였다. 경찰이란 직업적 특성 자체가 국가 실행법을 위반한 사람들에게 신체적·정신적 고통을 줄 수밖에 없어 불자 경찰관으로서 마음고생을 심하게 했다. 그러나 염불 수행하게 되면서 마음 자리가 든든히 잡히게 됐다.

"감정의 변화를 수시로 자기 점검할 수 있는 수행법이 바로 염불이었습니다. 기분이 심한 마음을 스스로 추스르는데 염불만큼은 유용한 것이 없었죠. 범용의자를 심문할 때, 화가 치밀어 올라오더라도 '석가모니불' 세 번만 외우면 마음자리는 금세 평온을 찾습니다. 염불 수행의 효과가 바로 이렇습니다."

#### ● 수행법, 무엇이 있고 어떻게 선택하나

우선, 왜 수행법 선택이 중요하진부터 알 필요가 있다. 자기 몸에 맞는 옷을 잘 골라 입어야 한다는 뜻이다. 초조하고 분주한 일터불자에게 결과부좌 틀고 참선 수행을 하려면 깨달음은커녕 망상만 더 커진다. 또 민원창구에서 일

#### # 사례 1

경찰 생활 26년째인 대구서부경찰서 불교화장 김덕수 경사(53·해공). 그는 '가세트와 108염주'가 20년 넘는 경찰관 인생에 동반자였다. 아침에 눈을 뜨자마자 염불 테이프를 틀고, 108배로 하루를 열었기에 애선 안 될 법구(?)라고 말한다. 초임 순경 시절부터 잦은 외근으로 의자에 엉덩이 붙일 틈도 없었지만, 염불 수행은 인생의 길잡이였다.

#### # 사례 2

'목재 건축물 주치의' 이동흡 국립산림과학원 목재보존연구실장(49). 지난 96년부터 <반야심경> 사경 수행을 하고 있다. 점심 시간을 활용해 쓴 붓글씨 사경문이 수백 장. 국립산림과학원 불교연구회원들에게 보시한 사경문도 수십 장에 달한다. 사경을 시작하게 된 계기는 연구의 집중력을 높이기 위해서. 정성 들여 한 자 한 자에 써내려가다보면, 복잡한 생각이 저절로 정리될 수 있었다.

하는 직장불자에게 붓 들고 사경을 하려면 '우물거에서 승농을 찾으라'는 격이 된다.

그럼, 어떤 수행법을 어떻게 선택해야 할까. 우선 '탐색전'이 필요하다. 주말에 개설된 수행법 프로그램에 참가해 '직접 체험'을 통한 자기 근기에 맞는 수행법을 고를 수 있다. 이 때 선택 기준은 △개인별 성격 및 기호 △직장 환경 △근무 여건 등이다.

연구직을 포함한 내근직 종사자의 경우에는 참선, 사경, 위빠사나, 사불 등의 수행법이 효과적이다. 이들 수행법이 정적인 근무 형태와 공감이 맞기 때문이다.

경찰직, 운전기사, 서비스업 종사의 종사자는 염불, 주력, 진언, 선무도 등이 적합하다. 근무 형태가 외근직의 경우에 해당되는 것으로, 업무와 병행해서 수행을 할 수 있는 장점이 있기에 그렇다. 가령 절 수행법의 경우, 입장참회, 심신 단련, 인욕력 증진에 탁월해 여타 수행법보다 쉽게 대중에 다가갈 수 있는 장점이 있다.

#### ● 주의할 점은

10년 넘게 참선 수행을 해온 국토개발원 법우회원 김의식(56·연단) 책임연구원은 수행을 하면서 '왜'라는 이유를 찾아야 한다고 주문한다. 그래야만 목적의식이 선명해져 그 실천력이 금방 지치지 않는 것이다. 그래서 틈만 나면, '내가 수행을 해서 진정 행복할까?'를 자문자답해볼 것을 권유한다.

특히 김 연구원은 지나친 집착은 수행에 오히려 장애가 된다고 말한다. 수행법은 단지 번뇌와 망상을 제거해 자성(自性)을 찾기 위한 방편일 뿐, 수행의 전부가 아니라는 것이다. 때문에 개인별 근기, 습성, 근무 여건, 직장환경 등에 따라 탄력 있게 수행법을 선택하는 것이 중요하다고 덧붙였다.

또 정기적으로 선지식을 견진해 자기 수행의 방향이 올바르게 수시로 점검하는 것도 잊지 말아야 한다. 수행법별 전문 지도법사에게 점검을 받아 수행의 가치를 제대로 잡아야 한다는 것이다.

김 연구원은 "자기 수행법은 견성성불(見性成佛)하기 위한 수단인 만큼, 늘 '초조한지 불안한지' 등을 스스로 점검해야 한다"며 "자기 수행이 잘 진행되고 있는지 경전과 어록 등을 통해 틈틈이 확인하는 것이 중요하다"고 강조했다.

김철우 기자 in-gan@buddhania.com

### 우리불자회는요

#### 경북지방경찰청 불교회

전국 문화재의 20%가 산재해 있는 고장, 그 가운데에서도 불교문화재가 80%가 넘는 고향. 유네스코가 세계문화유산으로 지정한 경주 석굴암과 남산, 우리 경상북도 불교문화의 보고입니다. 주위의 모든 것 그대로가 불국토의 노천법당인 셈입니다. 이러한 풍부한 불교문화재는 우리 불교회가 불법을 공부하고 수행하는데 든든한 힘이 됩니다.

우리 경북지방경찰청 불교회는 지난 2001년 3월 26일 '부처님의 법대로 살아보자'는 원력을 세운

누는 일도 해왔습니다. 2002년 9월에 경산시 백전종합복지관을 방문해 무의탁 아동과 어르신 60명에게 식료품과 생활필수품을 전달했습니다. 또 복지관내 청소와 빨래 등 노력봉사활동도 펼쳐 나누는 기쁨을 맛 봤습니다. 추석, 연말연시에 도 나눔의 실천을 빠지지 않고 벌여왔습니다.

사실 어려움도 적지 않았습다. 공무원 신분인 다소 행동을 제약하거든요. 또 업무에 시달리다보면 처음 냈던 발심이 흐려지곤 했지만, 회원들은 모두가 이별 때마다



경북지방경찰청 불교회원들이 2003년 4월 김천 직지사에서 열린 대한민국 경찰 불교회 창립 2주년 기념법회를 마치고 기념촬영을 하고 있다.

#### '부처님 법대로 살자' 원력으로 창립

#### 산사 찾아 수행하고 복지관 찾아 봉사

불자 경찰관 30여 명이 뭉쳐 창립했습니다. 첫 법회는 그해 4월 영천 은해사에서 경승실장 법조 스님의 성 고운사 주지를 모시고 봉행했습니다. 이후 매주 수요일 지방청 내 법당에서 자체 법회를 열면서 신심을 키우고 있습니다.

우리 불교회의 가장 큰 자랑거리는 '산사의 밤' 개최입니다. 지난 2002년 7월 이틀간 경산시 화양면 환성사에서 70여 회원과 가족들이 동참한 가운데 산사 체험을 했습니다. 새벽예불, 범종소리, 발우 공양, 1080배 등의 절집 경험은 참으로 불제자로 살아가는데 엄청난 도움이 됐습니다. 성지순례도 꾸준히 다녀왔습니다. 종립선원인 문경 봉암사 회양선원에서의 참선정진도 우리나라 선불교의 맥을 느껴보는 귀중한 기회였습니다.

이뿐만이요? 어려운 이웃과 나

더 큰 마음을 냈습니다. 왜냐하면 법회를 가지면서 항상 우리 불자회원들은 느끼는 것이 있었습니다. 회원들이 좀더 불교를 알고 실천해 나가는 노력이 필요하다는 것을 제삼 깨닫게 됐습니다.

앞으로 우리 불교회는 전국에 있는 성지를 순례하면서 신심을 더욱 다지고, 수행 정진할 계획입니다. 이를 위해 우선, 올 8월 14~15일 함께 산사의 밤을 개최할 생각입니다. 또 전·의경 불자들과 함께 합동법회도 열려고 합니다. 매일 생일자로 파악해 작은 선물도 주고, 고민도 들어 주는 등 청년포교에 앞장설 예정입니다.

경북지방경찰청 불교회는 경찰공직자로서의 기본적인 자세는 물론, 부처님의 가르침을 실천하는 불제자로서 소임을 다할 것입니다.

■배기환(불교회 총무)

## 2004년도 신형 찜질팩 출시!!

기존 제품에 비해 두배반 이상의 희담석원료를 사용하였습니다. **그냥 사용하셔도 강력한 원적외선이 방사됩니다!!**

●**결합질** : 항균PVC시트(기존 PVC시트가 항균작용에 취약한 점을 보완하기 위하여 항균작용을 위해 은금을 첨가 하여 항균 99.9%의 항균작용을 하여 희담석의 강력한 기온과 함께 시트의 항균작용이 결합하여 더욱 강력한 생명에너지가 방사됩니다.

#### 【희담석 찜질팩의 특징】

희담석 찜질팩 중에서 원적외선의 질과 양이 최고인 재료만을 엄선하였고 고수건이나 헝겊에 싸서 사용하셔도 생명에너지가 그대로 투과됩니다. 희담석 찜질팩을 필요한 부위에 사용하시면 세포의 활력을 높여주어 근육통, 신경통, 관절염 등 수시로 걸리는 각종 질병 등이 회복되는 효과를 기대할 수 있습니다.



희담석 찜질팩(신형) 39,800원

1. 한국원사직물시험연구원 2. 원적외선 응용평가센터

## 희담석 좌복 출시기념 특별할인판매!!

딱 30개 한정 할인판매입니다.

· 크기 : 세로 720 mm X 가로 390 mm · 색상 : 회색, 살구색

※ 베개겸용 고급류 대용 케이스 증정

"희담석 좌복"은 살아 숨쉬는 희담석의 뛰어난 생체 활성 메커니즘이 일상 생활을 통해 언제 어디서나 효능을 발휘할 수 있도록 제작된 제품입니다. 오랫동안 앉아서 생활할 수밖에 없어 신체대사가 원활치 못한 직장인, 수험생, 스님, 운전자에게 매우 유익한 방식이 될 것입니다. 희담 가루방석은 가만히 앉아 있다가도 원기와 활력을 증진시키는 효과가 있으므로, 평상시 꾸준한 운동과 더불어 희담 가루방석을 함께 사용하면 기대 이상의 효능을 경험하실 수 있을 것입니다.



희담석 좌복 360,000 → 298,000원

## 지혜의 반지, 합격기원 반야심경 반지



반야심경 전문 270자가 외부(外部)각인된 순반지 폭 약 8mm  
· 14K Gold : 245,000원  
· 18K Gold : 352,000원

반야심경 전문 270자가 내부(内部)각인된 순반지 폭 약 8mm  
· 14K Gold : 150,000원  
· 18K Gold : 198,000원

반야심경 은(銀)반지 은 92.5% 로듐도금 크기 : 폭 약 8mm  
· 38,500원



반야심경 목걸이(원형) 가로 18mm, 세로 33mm

반야심경 목걸이(사각) 가로 21mm, 세로 32mm

· 특징 : 반야심경 전문270자가 각인된 원형 펜던트 (뒷면에는 연꽃 문양과 음자 양자)  
· 재질 : Silver 92.5%  
· 펜던트와 체인 포함  
· 48,000원

판매처

불교문화상품 전문쇼핑몰 마하몰 Mahamall.co.kr

주문전화

02-732-1520

국민은행 006-01-0785-361 / 우체국 010041-01-012219 현대불교신문사 / 농협 053-12-113210 하동규