

'이기는나, 아님 지는나?' 직장인들의 불청객 '스트레스'. 업무환경의 지속적인 변화, 여기에 뒤쳐져서는 안 된다는 압박관념. 직장인들이 일과 인간관계에서 겪는 마음고생이 이만저만이 아니다. 상사에게는 '깨지고', 부하한테는 '치이고'. 자의반 타의반 스트레스를 달고 사는 셈이다.

직장인들이 이런 극심한 스트레스를 술과 유흥으로만 풀어야 할까. 아니다. 지혜로운 일터불자들은 불교의 가르침에서 해결의 실마리를 찾고 있다.

신행경력 20년 이상 된 '베테랑 일터불자' 4명에게 그 해소방법을 들었다. 일터에서 어떤 경우 스트레스를 받는지, 또 어떻게 지혜롭게 풀어나가는지 지상좌담으로 엮는다.

여름특별기획-일터불심 10대 화두

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



송도근 건실교통부 불자회장



임완숙 전국교사불자연합회장



정상현 춘천시청 도반회장



정영효 MBC 불교연구회장

상대 이해하는 마음이 열쇠

“피할 수 없는 스트레스, 수행기회로 삼는 지혜를 ...”

이런 상사와 부하 직원에게 '열' 받는다.

송도근: 상사에게서는 업무처리 방법에서부터 취향까지 자신의 스타일만을 강요당할 때 가장 스트레스를 받습니다. 부하직원들이 지시 업무의 중요성이나 내용을 제대로 파악하지 못할 때 참으로 답답해 스트레스를 받아오.

정상현: 조금만 실수도 봐주지 않고 화부터 내는 상사가 가장 힘들어요. 부하 직원의 경우, 지각이나 결근 등 근무태도가 불량할 때 지적을 합니다.

임완숙: 이런 상사가 제일 힘들습니다. 합리적이고 원리원칙에 의한 일 처리가 아닌, 사사로운 권위나 이익을 위해 독단적으로 어떤 일을 결정할 때 말합니다. 그리고 무리하게 일처리를 하고는 책임 회피할 때 가장 민지오. 또 되도록 일을 맡지 않으려고 부하 직원이 이리저리 핑계거리를 찾을 때에도 상사로서 스트레스를 받지요.

정영효: 사적인 일을 자주 부탁하는 상사가 힘들습니다. 업무지시를 받을 때는 아무 말이 없다가 뒤에서 무탈대는 부하 직원도 스트레스를 주는 원인입니다.

'하심(下心)' 과 '역지사지(易地思之)'

정영효: 모든 일을 미리 걱정할 필요는 없습니다. 나는 어떤 일로 인해 스트레스를 받으면, 이 스트레스는 어디서 온 것인지 하고 자문하면서 그 실체를 보려고 합니다. 나의 잘못은 없는지 먼저 물어보는 것이 불자로서 스트레스를 해소하는 방법이 아닐까 합니다.

임완숙: 입장 바꿔 생각해보는 것이 최선입니다. 상대방이 처해 있는 상황을 이해하는 노력이 필요하다는 말입니다. 그리고 때론 따로 만나 흥금을 털어놓고 진솔한 대화를 나누는 것도 한 방법입니다. 부하직원의 경우, 적당한 기회를 봐서 잘못을 지적해줘야 합니다. 또 해명할 기회도 줘야 하죠. 상사든 동료든 부하든 같은 일터에서 '공업(共業)'의 인연으로 만났으니 서로가 소중한 존재들이기 때문입니다.

정상현: 스트레스는 바로 하심과 인욕 공부의 기회라 생각하는 것이 좋습니다. 수행도 마찬가지로입니다. 번뇌가 있어야 수행도 잘 됩니다. 일터

지상좌담 참가자

- 송도근 (58 · 건실교통부 불자회장)
- 임완숙 (58 · 전국교사불자연합회장)
- 정상현 (56 · 춘천시청 도반회장)
- 정영효 (55 · MBC 불교연구회장)

에서의 스트레스를 마음공부하기 위한 바탕으로 삼으면 어떨까 합니다. 특히 동료나 부하직원의 경우, 잘못이 눈에 띄더라도 자비심으로 풀어줘야 합니다.

연기법을 생각하라

송도근: 일체만물의 존재원리인 연기(緣起)법을 생각합니다. 나름대로 사유하는 방법으로 직장 스트레스를 해결하고 있습니다. 왜냐하면, 연기의 입장에서 보면 스트레스 또한 독립적인 실체가 있는 것이 아니기 때문입니다. 그 원인과 결과 가 되는 사안들이 서로 의지해 일어나는 것에 불과하지요. 때문에 잠깐 수행은 스트레스를 깔끔히 거둬내는데 유익합니다.

정상현: 나는 염불과 심호흡을 함으로써 스트레스를 푼다. 업무 자체가 사유재산을 다루는 일하기에 해당자간 한 치의 양보가 있을 수 없습니다. 때문에 갈등과 타협이란 절대기를 해야 합니다. 이런 업무속성상 염불은 한 편으로 풀릴 수 있는 감정의 변화 흐름을 잡아주어 효과를 확실하고 있습니다.

임완숙: 나는 관법명상을 활용하고 있습니다. 고요히 마음의 움직임을 바라보며 내 상태가 지금 어떤지 점검합니다. 그러면 내가 스트레스를 받는다고 느끼는 순간, 어떻게 대처해야 할지 금방 해답을 얻게 됩니다. 마음이 평온하면 스트레스가 설 자리가 없어지는 거지요.

정영효: 상사에게 꾸중을 받거나 부하직원을 질책하고 나면, 과연 내가 잘 한 행동인가를 반성합니다. "다른 방법은 없었을까, 심하게 한 것은 아닐까" 등 한동안 마음이 어지럽게 됩니다. 그럴 때 마다 절 수행을 합니다. 그러면서 참회를 하지요.

감명 깊은 경우로 스트레스 '화'

정영효: 부처님 법에는 세상을 잘 살아가는 모든 방법이 오롯이 담겨있는 것 같아요. 특히 <금강경>에 나오는 "一切有爲法 如夢幻泡影 如露亦如電 應作如是觀(일체유위법 여몽환포영 여로여연 응작어시관)"이라는 경구는 늘 삶의 지혜를 줍니다. '모두가 실체가 없다는 것을 인식하면, 모든 것이 부질없다'는 이 말씀에서 집착하는 것의 어리석음을 알게 되니까요.

정상현: <수능엄경>에 있는 다음의 경구를 늘 새깁니다. '물은 둥근 그릇에 담으면 둥글게 되고 네모난 그릇에 담으면 네모가 된다. 하지만 물 그 자체는 모양이 없는 것이다. 사람들은 이것을 잊어버리고 마치 처음부터 전혀 배우지 못했던 것처럼 생각한다'. 결국 스트레스를 받더라도 '뭉쳐서 유연하라'는 부처님의 가르침으로 잘 넘기고 싶지요.

송도근: 문수 보살이 무적 스님에게 설한 '若人靜坐 一須臾(약인정좌일수유), 勝造恒沙七寶塔(승조항사칠보탑), 寶塔畢境碎微塵(보탑필경쇄미진), 一念淨心成正覺(일념정심성정각)'이란 법문으로 스트레스를 해소하고 있습니다. '누구나 잠깐 참선하면 항하사 모래알 같이 많은 보탑을 쌓는 것보다 공덕이 높다. 보탑은 끝내 무너져 티끌이 되지만, 한 생각 깨끗한 마음은 정각을 이룬다'는 말씀을 새기다 보면, 스트레스는 원래 있는 것이 아니고 잠시 일타마는 파도와 같은 존재라는 것을 알게 되지요.

임완숙: '수처자주 입제개진(隨處作主 立處皆眞)'이라는 말은 언제나 힘이 됩니다. '이르는 곳마다 항상 주인이 돼 행동하라'는 경구를 생각하면, 아무리 화나는 일이 있어도 마음을 너그럽게 쓸 수 있어요. 직장인들이 주인의식을 갖고 직장 내의 모든 것을 바라보고 권하고 싶어요. 주인의식을 가지면, 적극적으로 행복하게 생활할 수 있게 됩니다.

그리고 인간관계도 주도적으로 이끌고 나가게 돼 책임의식도 가질 수 있지요. 그러다보면 자연히 스트레스가 줄어들어요. 말 그대로 하루하루가 '날마다 좋은 날'이 되지요.

정리=김철우 기자 in-gan@buddhapia.com

우리불자회는요

안양시청 공무원 불자회

안양시 석수1동에 가면 삼성산(三聖山)이 있고 안양사가 있습니다. 안양사는 안양시 명칭의 유래가 되는 사찰로서 왕건이 창건한 통일신라 말기의 절입니다. 안양(安養)이란 이름은 서방극락국의 또 다른 이름인 셈입니다.

이토록 안양시는 지명부터 불교와 인연이 깊은 곳입니다. 하지만 지난 1973년 시로 승격된 이래 공무원불자회는 구성되지 못했습니다. 그러다 2003년 3월, 뜻을 함께 하는 시청 불자 공무원 7명이 부처님 가르침을 실천하고 공동 수행생

지 않았습다. 회원들의 수행생활 수준과 정도는 개인마다 다르고 차이가 있었습니다. 부처님오신날에 등 달려 그날만 유일하게 절에 찾아가는 분, 포대화상을 보고 '금복주 많은 분을 왜 절에 모셔 놓았을까' 늘 궁금해 하던 분 등 정도의 차이가 답답했던 대부분이 불교의 '불' 자도 모르는 회원들이었습니다. 그리고 1년이 지났습니다. 우리 불자회원들은 얼마나 변했을까요? 이제는 절하는 법도 배웠습니다. <천수경>을 하면서 목탁도 쳐 보았지요. 향과 촛불을 켜는 의미도 알



안양시청 공무원 불자회원들이 올 6월 안양시정선원 불교대학 아간 기초교리 특별반 입학식을 마치고 기념촬영을 하고 있다.

“공무원 사명과 덕목 스님 생활과 비슷”

회원 대부분 불교대 입학 ... 공부에 재미

활의 모임을 결성하기로 원을 세워 드디어 올 6월 21일 시청 강당에서 용주사 주지 정각 스님을 모시고 창립법회를 봉행했습니다.

안양시청 공무원 불자회 창립을 위해 처음 발기인 7명이 모였을 때, 우리는 불자회 창립 의미를 이렇게 정의해 본 적이 있습니다. '공무원이 지녀야 할 덕목과 사명은 스님과 흡사하다'는 생각을 함께 했지요. 가령, 국민의 세금인 예산과 물자를 내 것처럼 아끼고 절약하는 것이 계율을 엄격히 지키는 것과 같이 같습니다. 불자님들, 이쯤 되면 '공무원의 덕목과 스님의 생활'은 비슷하지 않나요? 원칙의 준수, 청렴과 검소, 그리고 근면해 잘 배

공부시간에 회원들의 눈망울은 늘 초롱초롱합니다. 출석률 95%. 헌신적이기도. 이 기운을 계속 밀어 부쳐 견성의 경지까지 가기를 서원

합니다. 정영효(수초교리반 총무)

2003년도 불교역사를 한눈으로 『현대불교신문 합본 9집』 발간

현대불교신문 2003년 합본집은 손쉽게 이용할 수 있도록 상,하 두 권으로 나누어 제작되었으며, 2003년부터 호당 32면으로 증면되어 더욱 풍부한 정보를 얻을 수 있습니다.

현대불교신문 합본집은 큰스님 법문, 이해하기 쉬운 불교교리, 생활의 지혜, 불교문화자료 등이 수록되어 있어, 불자님들에게 더 없는 불교의 길잡이가 될 것이며, 스님들에게는 수행의 반력자가 될 것입니다.



■ 구입 안내

- 구성 : 상권 2003년 1월 (402호) ~ 6월 (427호)에 발행된 현대불교신문 하권 2003년 7월 (428호) ~ 12월 (453호)에 발행된 현대불교신문
- 판형 : 신문원형 그대로 (40cm x 55cm)
- 절차 : 신청 → 입금확인 → 발송
- 가격 : 상하권 총 80,000원
- 입금계좌 (예금주 현대불교신문사) 국민 245-25-0001-461 | 농협 053-01-236053 | 우체국 010041-01-010042

■ 주문 및 문의

- 전화 (02)737-0090 (直) (02)737-8881 (대) | 팩스 (02)737-0697
- e-mail : sclee@buddhapia.com
- 현대불교신문사 경영관리과 관리부

■ 지난 호 구입가격은 60,000원(발송비무료)입니다. 지난해는 1998년도, 2000년도, 2001년도, 2002년도 합본이 신청가능합니다. 재고가 많지 않으므로 빨리 신청하세요

