

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 치유법 10 있다.
- ⑥ 술과 담배 그리고 과식은 신행의 적
- ⑦ 계대로 불교 믿으면 저절로 부자 된다.
- ⑧ 한달에 한번 집중 수행 필요
- ⑨ 틈틈이 읽는 불서, 인생을 풍요롭게
- ⑩ 인터넷은 신행정보의 보고

‘취고 싶다. 오늘 하루 실까? 전날 마구잡이로 퍼넣은 술과 담배 그리고 안주. 아침에 눈을 뜨자마자 ‘알코올과 니코틴의 추악’ 이 비속으로 몸을 잡아끈다. 적당히 마시고 피울 걸, 그놈의 박과장만 아니었어도...’ 후회해도 소용없다. 가슴은 무겁고 속은 쓰리다.

‘술, 담배 그리고 과식’, 직장인들이 원치 않게 달고 사는 친구들(?)이다. 일터불자들은 어떨까? 마찬가지로. ‘일과 수행’이란 두 개의 바퀴를 굴리는 직장인불자들에게도 이들은 달갑지 않은 불청객이다.

그럼, ‘신행의 적(敵)’이라는 술·담배, 과식을 현명하게 극복하는 일터불자들은 없을까? 술과 담배, 과식의 유혹을 단 칼에 자른 직장불자들이 금연·절주·소식(小食)을 하는데, 과연 신행활동은 어떤 도움이 됐는지 그 구체적인 극복비결을 공개한다.



어느 직장불자의 금연 수행일기

‘담배’, 사실상 이번 수련회에서 ‘화두’였다. 4박5일 간 피지 못한다는 생각에 ‘넉넉하게’ 저축이나 해야겠다는 잔머리까지 발동했다. (중략) 그리고 이어진 수련회. ‘묵언과 차수(叉手)’로 말과 손이 묶여진다. 온몸이 근질근질해진다. 엄습해야 할 이 자리, 역설적이게도 ‘담배생각’부터 난다.

수련회의 절정은 ‘발우공양’. 받아 놓은 단무지 조각으로 송충물에 깨끗이 닦고 난 뒤 ‘꿀물’을 마셔야 한다. 세속에서는 그것을 아무 생각 없이 버린다. 그러나 절집에서는 고스란히 마셔야 한다. 여간 끈혹이 아닐 수 없다. 인간의 인식, 정말로 간사하다. 내가 먹던 것이건만 더럽다는 생각이 이는 결보면...

‘담배’, 이것도 인식의 장난이 아닐까? 흡연 욕구가 말없이 자지러졌다.

(중략) 수련회가 끝나는 날, 수계식을 마지막으로 ‘절집 체할’이 마무리된다. 주지스님의 수계법문이 가슴을 파고든다. ‘술이든 담배든 사람 맘이 만드는 인식의 장난이여. 속지 마여!’

‘금연과 절주’, 끊어야 하는 것을 알면서도 못하는 이유. 그 사연을 들여다보면 구구절절 말도 많고 탈도 많다. 노력 또한 가상하다. 다짐을 굳게 세우고, 실천계획도 아무지 않게 짜다. 하지만 그 실천력은 그래 오래가지 않는 것이 큰 문제다. 직장인들의 ‘단골 고민메뉴’ 금연과 절주. 이것들이 왜 일터신행생활에 장애가 되는 까닭은 뭘까?

끊긴 끊어야 했는데...

한국순전기사불자연합회 대전지역회 前 회장 박영조 (62·일남) 씨. 박 씨는 시애틀로 둘째가먼 서러울 정도 ‘주당과 골초’였다. 술은 마시기 시작하면 ‘골장’을 봐야했고, 담배는 ‘졸졸이’였다. 때문에 박 씨의 생활과 건강은 바닥이었다. 주위 동료는 그를 외면했고, 가족들도 술·담배에 찌든 그를 원망하는 것조차 포기했다. 신행생활도 당연히 엉망이었다. 졸졸 해오던 관음정공을 하던 시간은 어느새 술과 담배가 자리를 메웠다. 당초 불교에 귀의할 때만 해도 24시

스트레스 해소 묘약? 佛이지~

건강 지키고 신심배가... 금주·금연으로 개운한 일터를

간 깨어있는 일터신행을 다짐했지만, 술과 담배는 지속적인 신행생활을 위한 시간을 잡아먹고 말았다. 신행의 고삐를 다 잡는데 직접적인 걸림돌이 된 셈이다.

하지만 박 씨는 14년 전, 설악산 봉정암 성지순례로 그렇게 좋아하던 술과 담배를 단번에 끊었다. 계기는 치열한 자기 변화의 요구. 달랠진 모습을 갖고 싶었기 때문이다.

“5시간 넘게 오르는 봉정암 신행 길은 많은 생각을 하게 했습니다. 허허대며 숨이 턱까지 차오를 때마다, 후회가 밀려왔습니다. ‘왜 진작에 끊길 못했을까?’ 봉정암 사리탑에 삼배를 올리면서 금연과 절주를 다짐했지요. 또 내가 불제자라는 것을 뻔뻔히 말할 수 있는 자신감을 갖게 됐지요.”

신행은 자기 변화의 과정에 ‘합’이 됐다. 금연·절주의 비결은 바로 ‘모든 것은 너의 마음속에 있다’는 부처님의 가르침에 있었다고 말한다. 결국 집착이 흡연과 음주욕을 만들고 키워간다는 것이다.

‘유혹’ 이기는 신행의욕

술동무 8년째인 안양시청 공무원불자회원 권익철 시장비서실장(52·제원)과 정미화 사회복지 담당자(50·대원). 이들의 절주 극복 사연에서도 술·담배가 신행생활에 미치는 영향을 알 수 있다. 이들은 술과 담배가 일터신행을 느슨하게 만들게 한다고 입을 모았다. 일터에서의 신행생활 리듬이 단번에 깨져 지속적인 활동을 끊어버리게 한다는 것이다.

“술자리의 유혹은 직장인이란만 다들 알거예요. 얼마나 갈등을 때리는 지름요. ‘카-아!’ 하고 넘어가는 소주 한 잔의 매력은 하루의 스트레스를 한꺼번에 날려버리는 것 같거든요. 하지만 그때 뿐이죠. 고민을 했죠. 좀더 인생을 유익하게 사는 법이 없을까. 그래서 선택한 것이 불교공부였습니다.”

올 6월부터 안양시청 직원 야간 특별반에서 불교공부를 시작한 권 실장. 그의 술동무 정미화 씨와 함께 불교대학의 문을 두드렸다. ‘주담(酒談)’ 대신 ‘법담(法談)’을 나누기 위해서였다.

사실 이들이 술자리를 뿌리치고 저녁 불교공부를 하는데 결심하기까지 쉬운 것만은 아니었다. 없던 술 약속이 한꺼번에 밀려들어왔고, 고민의 강도는 커가만 했다. 하지만 이들은 곳곳이 불교대학 강의실 좌복에 엉덩이를 붙였다. 불제자로서 세운 성불의 서원이 사소한 유혹에 흔들리면 안 된다는 다짐 때문이었다.

“예전엔 술이 술술 넘어갔지만, 지금은 스님 법문이 ‘술’ 넘어갑니다. 술은 다음날 엄청난 고통과 자기 후회를 불러왔지만, 법문은 그야말로 감로수예요. 마시면 마실 수록 몸과 마음이 커지고 건강해지는 묘약입니다.” 정 씨의 말이 인상적이다.

입이 칼같으면 ‘관세음보살’

그렇다면 일터불자들이 공개하는 금연·금주의 노하우에는 무엇이 있을까? 1년 전만 해도 ‘졸담배’를 피웠던 서울 구로승무사사무소 법우회장 우철제(47·영봉) 기관사의 금연 사례에서 그 구체적인 비법을 찾을 수 있다.

25년 흡연경력을 가진 우 기관사가 밝힌 금연비결은 의외로 간단했다. 일터든 TV에서든 흡연하는 모습을 안 보고, 생각도 하지 말라고 우 기관사는 강조한다. 흡연 욕구가 일면, 한번 길게 호흡하고 ‘관세음보살’ 정공을 하라고 주문한다. 담배 생각을 다른 곳으로 옮겨야 한다는 것이다.

“금연은 계기가 중요하합니다. 담배가 몸에 안 좋다는 생각만으로도 절연의 기회를 가질 수 있습니다. 그래야만 끊을 수 있습니다. 흡연이 스트레스를 해소하기 위해서 한다지만, 오히려 그 자체가 스트레스가 되는 것을 알아야 한다는 것이지요.”

우 기관사는 이와 함께 금연법 3가지도 일러줬다. △서서히 줄이기 △단번에 끊기 △검, 단단 활용 등. 특히 우 기관사는 특히 ‘단연법’을 강조한다. 가장 담배 맛이 없거나, 심신이 한 가로울 때, 혹은 직장이 휴무일 때 등 특정 시기를 선택해 금연을 시도할 것을 당부한다. 김철우 기자 in-gan@buddhapia.com

우리불자회는요

전남 해남군청 수선회

부처님의 자비를 실천하는 땅끝 마을의 공무원 불자들. 우리 해남군청 수선회는 천년고찰 두륜산 대흥사와 소금강이라 일컬어지는 달마산 미황사가 있는 고장의 일터불자회입니다.

일찍이 임진전 선포 때 의병활동 한 서산대사께서 삼재불입지(三宰不入地)라 하여 자기의 의발을 해남 대흥사에 전하라 했고, 그 예언에 따라 창건 이래 지금까지 큰 재난 한번 없었으니 괴히 명찰이라 할 만한 곳입니다.

이러한 명산과 고찰을 끼고 있는



해남군청 수선회원들이 지난 2001년 9월 군청 회의실에서 창립법회를 봉행하고 있는 모습.

공부하고 봉사하는 공무원 정신 모여

불심으로 지역민 화합 ‘코드’ 활발히 가동

아름다운 고장인 해남군에서 공직자 불자모임인 수선회(修禪會)가 2001년에 창립됐습니다. 진작에 결성했어야 했는데 늦은 감이 있습니다.

특히 우리 수선회는 지역불교 발전을 위한 포교활동 및 봉사활동에 역점을 둘 예정입니다. 수선회 50여 명의 회원 중, 10여 명이 보건의사 직원에게 부처님의 자비와 사랑을 온 몸으로 체험하고 느낄 수 있도록 오지 및 낙도 지역 의료봉사 활동을 벌일 생각입니다.

또 모든 사람들이 불교를 가깝고 쉽게 접할 수 있도록 문화활동 프로그램도 만들어 포교활동에도 힘낼 것입니다. 불자공무원들이 앞장서 다양한 불교문화 체험 행사를 마련해 문화활동에서 소외된 지역 주민들에게 소중한 자리를 가질 계획입니다.

김승계 회장(재무과장)

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 반려자가 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×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.
 - 지난호는 1998년도, 2000년도, 2001년도, 2002년도 합본이 신청 가능합니다.
 - 재고가 많지 않으므로 빨리 신청하세요

