

“아빠도 피우시잖아요”



마음이 바뀌면 인생도 바뀐다

④2 담배보다 진한 자녀사랑

저희는 조금밖에 피우지 않아요

P씨의 딸들은 둘 다 대학생이다. 어느 날 퇴근하여 집에 들어온 P씨는 깜짝 놀랐다. 딸 둘이 거실 밖 베란다에 앉아서 태연하게 담배를 피우고 있는 것이 아닌가. P씨를 보더니 거실로 들어오며 “아빠, 다녀오셨어요?” 하고 인사하였다. P씨는 놀라서 “아니, 너희들 방금 담배 피웠니?” 하고 물었다. 둘은 아무렇지도 않게 “네”하고 대답하였다. “뭐야? 아니, 젊은 애들이, 그것도 여자가 무슨 담배야?” “왜요, 아빠도 피우시잖아요! 아빠는 집 안 아무데서나 피우시지만 저희는 베란다에 나가서 피우는걸요.” 당당한 딸들의 대답에 P씨는 어이가 없었다.

두 딸의 흡연에 놀라 금연 결심

힘든 과정 극복하니 딸들 고마워

방에 들어와 아내를 나무랐다. “당신 도대체 애들이 담배 피는 걸 놔두고 어떻게 된 거야!” 아내는 “글쎄, 처음에 뭐라 했더니 아빠도 하시는데 왜 안 되느냐는 거예요. 사실 당신이 보통 골초인가요. 솔직히 온 집안이 담배냄새에 젖어 있는데, “아니 내가 담배 피운다고 자기들도 핀다는 거야?! 그게 말이 돼?” 아내는 자기 힘으로는 딸들을 못 당한다며 P씨에게 말해보라고 했다. 아침에 딸들에게 “너희들 담배가 얼

마나 건강에 나쁜지 아니?” “네, 그렇다고 하더라도요. 그래서 저희는 조금밖에 피우지 않아요” 하면서 아빠는 평생 담배를 피워왔는데 자기들은 잠시 해보는 정도를 가지고 왜 못하게 하느냐는 것이었다. 무슨 말을 해도 통하지 않았다.

담배 끊기 맹세

마침내 P씨는 “좋다! 그럼 내가 담배를 끊는다면 너희도 그만 둘 거

나?”하고 말해버렸다. 딸들은 놀라면서 잠시 서로 얼굴을 마주보았다. “글쎄요, 만일 아빠가 안 피신다면 저희들이 어떻게 하겠어요.” 그러더니 “하지만 설마 그러실 리가요. 아빠 담배 없인 못사시면서?” 하였다. 사실 그랬다. P씨는 18세 때부터 담배를 피워 40년이 되어간다. 하루 두 갑, 완전 중독이었다. 아무리 건강에 해롭다 해도 단 한 번도 담배를 끊어야겠다는 생각을 해 본적이 없었다. 그런데 지금 끊어야겠다는 생각이 들고 있다. 오직 딸들 때문이다. 그날 P씨는 단단히 맹세를 하였다. “앞으로 아빠는 완전히 담배를 끊을 것이다! 한번이라도 어기면 그 때는 너희가 어떻게 하든 말하지 않겠다고 약속하다” 하였다. 딸들도 절대 안 피우겠다고 했다. 그러나 아빠가 다시 피우시면 자기들도 피우겠다는 것이다. 아내는 놀라서 “당신 정말 할 수 있어요?” 한다. 평생 애연가인 P씨, 스스로도 믿기 어려웠다.

그 날부터 그는 담배를 끊었다. 며칠이 지나자 “아빠, 혹시 낮에 몰래 피우는 건 아니시죠?” 한다. “무슨 소리야! 아빠의 명예와 양심을 걸고 깨끗해.” 정말이었다. 힘들다기도 딸들 얼굴만 생각하면 질색하게 되었다. 내가 피면, 애들도 핀다, 안 돼! 앞으로 시집도 가고 아이도 낳아야할 텐데, 임신 중 흡연이

얼마나 위험한데, 절대 안 될 말이었다.

사랑하는 마음의 힘

금연 몇 개월이 넘었다. 아내는 집 안에서 담배 냄새가 가셨다고 좋아한다. 제사가 있어 친척들이 모인 적이 있었다. 담배를 끊었다고 하니 아무도 믿지 않으려 했다. 그만큼 소문난 골초였었다. 형은 웃으며 “이제 환갑 바라보는 나이에 벌써 죽을 때가 되어 가는가? 나 원 참, 사람이 죽을 때가 되면 안 하던 짓을 한다더니 네가 담배 안 핀다는 것만은 못 믿겠다”고 할 정도였다. 딸들은 한창 “저희가 증인이예요!”하며 미소 지었다. P씨는 ‘아유, 저 애들단지들, 재를 때문에 내가...’

“이제 1년이 넘었어. 금단 현상이 없고 전 몰라요. 어떡합니까. 내 새끼들하고 한 약속인데요.” 사실 전에는 폐암 유발 등 담배가 해악인 줄 알면서도 도저히 끊질 못했었다면서 오히려 딸들에게 고맙다고 한다. 그가 자신만을 생각했던 과연 해낼 수 있었을까. 딸들에 대해 지극하게 염려하고 사랑하는 마음의 힘이 그를 변화시킨 것이다. “남을 위하는 것이 오히려 자신을 위하는 것이 된다”라는 법어가 떠오른다. 황수경(동국대 선학과 강사)

신 영 개 시 판

- 자광사 동지법회와 음악회=대전 자광사는 12월 22일 동지 법회를 봉행한다. 저녁 7시부터 작은음악회도 마련한다. 자광사 신도면 누구나 참여가 가능하다. 기악, 노래, 국악, 합창, 난타 등 다양하고 풍성한 음악나눔의 자리가 될 전망이다. (042)822-9220
- 선운사 새해맞이 행사=고창 선운사가 2008년 새해맞이 행사를 마련했다. 해넘이 타종식 해맞이 법회가 그것. 12월 31일~1월 1일 선운산 낙조대에서 해넘이를 보고 범종의 울림을 들으며 새해를 맞이하는 장엄한 시간이다. (063)661-1422
- 동지 철야 용맹정진 기도=서울 능인선원이 12월 22일 동지 철야기도에 들어간다. 동지는 음의 기운이 극에 달하면서 양의 기운이 우주에 시생하는 절기. 동지 전날인 21일 밤 11시부터 철야용맹정진을 한다. 22일 오전 10시에는 동지기도 법회를 봉행한다. 동지기도 법회 후 새해달력도 나눠줄 예정이다. 동참금은 2만원이다. (02)577-5800
- 유마회 소년소녀가장 동지 일일차집-부천 석왕사 유마회에서 소년소녀가장 및 불우이웃돕기 일일차집을 12월 16일 낮 12시부터 오후 2시까지 석왕사 후원 식당에서 개최한다. 유마회는 매일 다섯 가정을 후원하고 있으며 한미음양로원, 장애우단체 로템나무 등을 방문해 봉사활동을 펼치고 있다. (032)663-7771
- 대흥사 겨울수련회=해남 대흥사가 두 차례의 겨울수련회를 마련해 참가자 모집에 나섰다. 일반인을 대상으로 한 1차 참선수련회는 1월 14~20일 수련회 경험자를 대상으로 열린다. 경전원기 수련회로 진행되는 2차는 1월 26~30일 열린다. 1차는 1월 10일까지, 2차는 19일까지 모집한다. 초등학교 3~6학년을 대상으로 한 어린이 한문학당은 1월 3~10일 열린다. 12월 29일까지 신청을 받는다. (061)534-5502
- 미항사 12월 특별수행=‘참사람의 향기’ 해남 미항사가 한국 전통의 최두 참선을 체계적인 방법으로 수행하는 7박 8일간의 ‘참사람의 향기’ 12월 수행에 들어간다. 12월 15~22일 열리는 12월 특별수행 ‘참사람의 향기’는 참선, 묵언, 오후불식, 수행문답, 법문(수행체계), 다도 등의 프로그램으로 운영된다. (061)533-3521
- 지안 스님(육조단경) 강의=합천 해인사는 12월 22일 오후 3시 은해사 승가대학원장 지안 스님을 초청해 ‘육조단경’ 강설대법회를 개최한다. (육조단경) 강설은 제9회 팔만대장경강설대법회의 일환이다. (055)934-3000

권경희의 상담심리학과 불교 <39>

행동주의와 불교-7

인간의 겉으로 드러난 행동에만 초점을 맞추는 행동주의도 1960년대 중반에 접어들면서 인간의 내면적 힘에 어느 정도 관심을 기울이기 시작했다. 특히 사회학습이론을 펼친 반두라(Bandura)는 인간의 인지적 측면을 강조하면서 자기 지도(self-direction), 자기 강화, 인지적 통제 등의 개념을 내놓았다. 자기 지도란 인간은 자신의 문제를 스스로 지도할 수 있는 능력이 있다는 것이고, 자기 강화란 인간이 사회화되어 감에 따라 외적인 보상과 벌에 의존하고 자기 규제의 고유한 방법 즉 자신의 내적 기준을 설정하고 그 기준에 따라 자기에게 보상과 벌을 준다는 것이며, 인지적 통제란 인간에게 대부분의 외적 영향은 매개적인 인지 과정을 통해서 행동에 효과를 미치므로 인지 과정이 인간 행동의 많은 부분을 통제할 수 있다는 뜻이다.

행동주의 인간본성 무한능력강조

행동주의 상담기법 ‘자기 지시’

외부적 영향보다 인간의 내적인 역량에 관심을 기울이면서 비로소 행동주의는 인간 본성의 무한한 능력을 강조하는 불교에 한 발치 가까워졌다고 할 수 있다. 위와 같은 개념을 바탕으로 나온 행동주의 상담기법이 ‘자기 지시(self-instruction)’다. 불인이나 기타 부적을 행동에 대해 불안을 줄이거나 적을 행동을 할 수 있도록 자기 자신에게 지시하거나 스스로 말하는 것(자기 진술)을 말한다. 정서적 안정을 위해 근육 이완을 하도록 하는 지시, 비합리적 생각을 합리적 생각으로 바꾸도록 하는 지시, 그리고 구체적 행동을 하도록 하는 지시가 있다. 구체적으로 예를 들면, 이성과 만날 때 불만한 사람은 다음과 같이 자기 진술을 할 수 있다. “이 세상에 별 사람 없다. 그도 사람이고 나도 사

람이다.” “잘 말하려고 하지 말고 그대로 솔직하게 말하자.” 또, 공부해야 할 시간에 컴퓨터 게임을 하고 싶은 학생은 이렇게 스스로에게 말할 수 있다. “지금은 공부할 시간이다. 나는 컴퓨터 게임을 하고 싶어도 참고 공부할 수 있다.” 어린애 같은 느낌이 드는 기법이지만 매우 효과가 있다. 될 수 있는 대로 큰소리로 말하는 것이 더 효과적이지만, 여건에 따라 머릿속으로 생각하거나 혼자 중얼거려도 된다. 부처님의 상담 장면에서도 오늘날의 ‘자기 지시’라 할 수 있는 기법을 볼 수 있다. 어느 때 푸라세나 왕이 몸이 비대해 운몸에 땀을 흘리면서 부처님을 찾아왔다. 왕은 자신의 몸이 매우 비대하여 창피스럽고 귀찮고 괴롭다고 털어놓았다. 그러자 부처님께서 계승으로 말씀하셨다. “마땅히 스스로 조심하여/먹을 때마다 양을 알아 절제하라/그러면 받는 고통 줄어든다/편히 소화해 목숨을 잘 보존하라.” 그러자 왕은 옆에 있던 수닷사라는 젊은이에게 말했다. “나는 세존께서 말씀하신 계승을 받들어 가겠다고 밥 때가 될 때마다 나를 위해 외워 달라.” 이후 수닷사는 왕이 식사할 때마다 부처님이 말씀하신 계승을 외웠고, 그 덕분에 식사량을 조절한 왕은 차츰 몸이 가벼워 가능해지고 얼굴이 단정하게 되었다. 한 나라의 왕이어서 자기가 스스로 지시하는 대신 사람을 사서 말하게 한 것 외에는 현대의 자기 지시 기법과 동일하다. 그 효과 또한 확실했다는 것이 <아함경>을 통해 전해지고 있다.

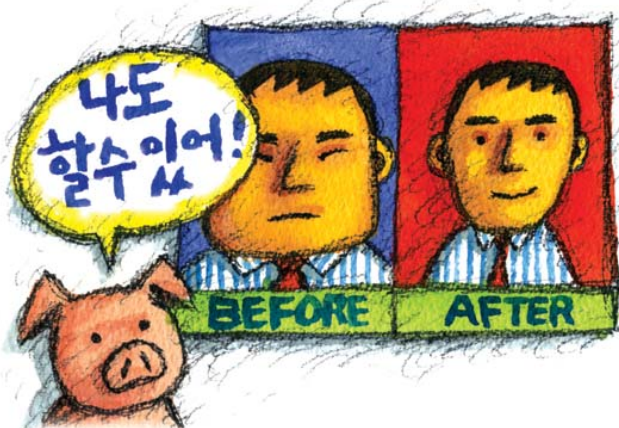


그림 : 문병성

석청은 뿔에다 발라먹는 일반 꿀이 아닙니다



네팔산 석청은 수백년 산삼에 버금가는 약효가 있다고 합니다.

석청은 네팔 히말라야의 고산지에서 채취되는 “꿀”을 말하며 깊은 산의 절벽이나 바위틈에서 “아피스 라보리오사”라는 왕벌이 만들어 내는 야생 꿀이다. 네팔과 티베트의 접경지역인 해발 3500~4000m의 고산지에서 주로 벌이 서식하며 세계에서 가장 덩치가 크고, 사나운 벌로서 꿀을 만들기 때문에 오래전부터 신비의 물질로 알려져 왔으며 자연이 인간에게 준 최고의 선물이라 한다. 고질병 치료, 강장식품이며 세포생성, 노폐물 제거 등 명약으로 알려져 네팔왕국에서 국가를 방문하는 외국귀빈에게 답례품으로 이용하고 있다.

공 급 처 : 네팔왕실-국립히말라야 석청연구소
국내보급처 : 한국불교사암총연합회, (사)호국불교단체협의회, 군경스포츠연맹

석청의 효능은?

석청은 일반 토종꿀에 비해 비타민, 토코페롤, 칼슘, 게르마늄이 풍부하다. 그리고 이외에도 과당, 포도당, 칼륨, 아미노산, 무기질 등 70여 가지의 인체에 꼭 필요한 필수 영양물질이 골고루 들어있다. 이런 이유로 꼭 약용이라는 부분을 떠나 일반 건강식품으로도 복용할 수 있다. 또한 석청은 평소에 정기적으로 섭취하면 체내의 생리작용이 원활해져 몸에 이상을 일으키는 허열이 제거되고, 눈에 띄게 건강이 회복된다. 네팔 왕실 산하의 ‘히말라야 석청 연구소’에 따르면 석청은 현대인의 불치병인 암, 만성신경통, 혈액순환 장애, 아토피성 피부염, 중풍, 야맹증, 간염, 무릎, 변비 등에 효과가 있다고 한다. 그리고 한국 사람들의 복용 사례에도 불치병인 암, 몇 년째 아기가 걸렸던 견비증, 만성신경통, 치질, 변비가 석청을 복용한 후 완치되었다고 한다. 이 외에도 석청은 일반 꿀과 마찬가지로 고혈압 및 빈혈 예방, 피로회복, 불면증 해소, 숙취, 기침에도 효과를 나타내고 있다.

*300년 이상 된 석청은 네팔 내에서도 구경하기조차 힘듭니다. 아마 한국의 심심산골에서 몇 백년 된 산삼을 찾는 일에 버금가는 희귀성이 있을것입니다. 가격 또한 엄청나서 이런 석청을 발견하면 뼈라게 사는 고산삼 마음은 축제 분위기로 바뀔니다. 다만 워낙 귀한 꿀이라 네팔 전역에서 1년에 한 두번 발견되는 것이 고작입니다. 네팔에서는 참석청을 구하기 힘듭니다. 참석청은 1kg에 250만원정도로 보급되고 있습니다. 일반인이 취급하는 석청은 등외급입니다.

※ 아래의 보급 석청은 참석청입니다.

● 서울 02)3436-7845 ● 중부 031)634-3519 ● 대구/경북 054)464-4735 ● 부산/경남 051)782-9386
문의 010-2039-5288, 010-5031-1355

석청보급가액 중 일부는 네팔 불우이웃들을 돕기 위해 적립됩니다.
석청 3명 이상 구입시 석청 채집 CD 1장을 보내드립니다.

