

# ‘맞춤형 수행법’으로 직장 스트레스 훌훌

## 내 안에 불심 있다 직장에서 짬뽕이 하는 수행법

사람은 다 제각각 살아간다. 그러다 보니 직업도 천차만별, 생활방식도 천대만상이다. 부처님은 대가살법을 하셨다. 각자에게 맞춤형으로 불자되는 법을 알린 것이다. 우리도 부처님처럼 스스로 꼭 맞는 수행법을 찾아 보는 것은 어떨까. 직장인에게 수행이 필요한 이유는 각자 다르겠지만 궁극적으로는 ‘스트레스’ 때문일 것. 타인과 어울려 헤쳐나가기 하는 직장생활이다 보니 일에서, 인간관계 속에서 스트레스는 배가되기 마련이다. 수행을 하고 싶지만 ‘시간이 없어서’라고 항변하고 싶다면 직장생활을 하면서 아침이나 저녁, 또는 주말을 이용해 수행하는 사람들을 주목해 보자. 시간을 ‘보석처럼’ 여기며 온종일 수행하는 것 못지 않게 자신의 길에서 정진할 수 있다는 것을 보여주고 있으니.

### 아침 시간에 수행할 수 있다면 사경

직장인에게 아침이 얼마나 중요한지는 설명할 필요가 없다. 1-2분에 근태가 결정되기 때문이다. 그러나 바쁠 때 마음의 여유를 찾는 사람만이 진짜 승부를 낼 수 있다. 박영미(30)씨는 방문학습지 교사로 일한다. 평소 별로 화내는 법이 없는 박씨는 그 이유를 매일하고 있는 ‘사경(寫經)’에서 찾는다.

“일하다보면 학부모님이나 학생들과 뜻이 맞지 않아 서로 감정을 상하는 경우가 있죠. 아침에 내 마음부터 다스리고 시작하면 아무래도 문제생길 일이 별로 없어요.”

박씨가 사경을 처음 접한 것은 1년 전, 한자 공부 겸 해서 짧은 계송들을 베껴 쓰면서부터였다. 요즘은 아침에 출근하기 전, 일찍 일어나 사경부터 한다는 박씨. 스스로 생각해도 생활태도가 달라져 놀랍다고 한다.

한국사경연구회 김경호 회장은 “아침 사경은 차분히 자기 마음을 다듬고 새롭게 돋우므로 좋은 출발의 계기가 된다”며 박씨의 사경법을 칭찬했다. 덧붙여, 시작할 때 <법구경> 한 구절, 계송 하나라도 차분히

정서(政書)하면서 사경 자체보다는 쓰고 있는 구절 자체를 음미하는 시간을 갖는 것이 진짜 사경의 의미라고 김회장은 설명했다.

짧막한 계송의 경우 5연계송 4구면 20자 내외라 얼마 되지 않지만 이를 충분히 생각하기 위해서는 1주일 또는 한 달 단위로 목표를 잡고 꾸준히 써내려 가는 것이 효과적이다. 김 회장은 “사경을 너무 어렵게 생각하지 말고, 처음에는 자기 마음에 드는 계송을 하나 정해 1주일간 그 계송만 따라 쓰면 된다”고 말한다.

### 저녁시간이 여유있다면 불경강좌

공무원 등 퇴근 시간이 다른 직업 종사자들에 비해 비교적 규칙적인 이들이라면 도심 사찰 등에서 마련해 놓은 각 불교대학의 ‘경전강좌’를 추천한다.

직장이 서울 봉은사 근처에 있는 박은사에서 경전공부를 꾸준히 하고 있는 이창영(46)씨는 지난해 봉은사 수요법회에서 월암 스님의 강의를 듣고 발심, 율해 포교사 자격증까지 취득했다. 요즘은 수요법회를 통해 평소 궁금했던 간화선에 대해 접하면서 혼자 가지고 있던 의문도 많이 풀렸다고 한다.

“아, 간화선이 이런 것이구나 싶었어요. <벽암록> 같은 경전 강의를 들으면 특히 가슴이 답답하거나 스트레스 받을 때 참 좋더라고요.”

조계사 교무국 심재선 주임은 “불자들 중 배우의 욕구가 큰 분들이 있다”면서 “경전 공부는 평소 한문공부를 원하거나 체계적인 공부를 원하는 불자들에게 잘 맞다”고 조언했다. 경전강좌 또는 불교교리 강의를 듣고 싶은데 가까운 사찰에 불교대학이 개설돼 있는지 먼저 확인해보자. 조계종 홈페이지(www.buddhism.or.kr) ‘신도교육신행’에서 찾아볼 수 있다.

### 주말에 시간이 남다면 철야정진

서울 삼선중학교 교사 윤영단(53)씨에게 주말은 소중한 수행시간이다. 주말에 하고 싶은 일도 많지만 토요일 밤부터 일요일 새벽에 걸쳐 진행되는 ‘3000배 철야정진’을 통해 마음 속에 남아있던 ‘삿된 생각’을 씻을 수 있어 더욱 그렇다. 평소에도 절 수행은 하고 있지만 주말 철야정진은 윤씨에게 더 특별하다.

“겨울이라도 3000배 철야정진을 하면 땀이 그렇게 흘러요. 육체적 고통도 물론 있습니다. 그 때마다 호흡을 조절해요. 흘린 땀 속에 후회, 망상이 씻겨 개운합니다.”

누군가를 ‘가르친다’는 것을 업으로 삼은 직업, 자신도 모르게 무심코 아이들 위에 서려 하지는 않았을까. 윤씨는 늘 자신의 그런 마음자리를 살펴본다. 그런 의미에서 ‘절’은 몸을 숙이고 나를 낮춤으로써 마음까지 내려놓을 수 있는 가장 좋은 수행법이다. 윤씨의 철야정진을 듣고 있는 범왕정사 청견 스님은 젊은 수행이지만 건장적인 측면에서도 도움이 된다고 조언한다.

“한 달에 한 번이라도 철야정진을 해 보면 직장인들이



경전을 읽고 있는 차은산씨. 그는 사업체를 꾸려가는 바쁜 일상 중에도 108배 경전 읽기·염송 등을 게을리 하지 않는다.

이 흔히 겪는 아까 통증 같은 것이 좋아질 것입니다. 물론 절은 수행이기에 바른 자세로 내 마음을 정갈히 하는 것이 선행돼야지요. 직장인들은 술 때문에 절 수행을 포기하기도 하는데 술을 마실수록 더 절 수행이 필요합니다. 몸과 마음이 함께 맑아지기 때문입니다.”

그레도 3000배 철야정진은 너무 힘들 것 같다면? 청견 스님은 “점심시간에 간단히 점심을 먹고 108배부터 시작해보라”고 권한다. 점심시간 후 힘이 생긴 자신을 발견하고 3000배에 도전할 수 있는 용기도 생길 것이다.

### 비교적 시간이 자유롭다면 붓다클럽

자영업이라 하면 남들은 “와, 사장이니 마음대로 하고, 좋겠다”고 속편하게 생각할지도 모른다. 하지만 속도를 소리다. 최종결정은 누구도 아닌 오직 혼자만의 힘으로 해야 한다. 그것만으로도 고민과 괴로움이 넘나든다. 오죽하면 <직원들이 모르는 사장의 고민

>이란 책까지 등장했겠는가.

중고 가구마트를 운영하는 차은산(53)씨도 그렇다. 차씨는 일을 하며 ‘스트레스’를 받는 정도가 아니라 삶의 끈을 놓아버려려고까지 했다고 고백한다. 그러다 2005년 동산반야회에서 운영하는 ‘붓다클럽(총재 이상우)’에 가입하면서부터 생각으로부터 풀려났다.

차씨는 붓다클럽에서 정한 ‘5대 실천덕목’을 꼭꼭 지키려 애쓴다. 이 중 108배, 경전 읽기, 염송은 매일 해야 한다. 여기에 매월 1회 이상 봉사, 매월 1만원 이상 정기 보시가 더해져 5가지다.

“5대 실천덕목’ 지키기가 쉽지 않아요. 하지만 생활화 하다 보면 이것이 바로 부처님께서 말씀하신 속바라밀 정진이 아닐까 싶습니다.”

동산불교대학 김재일 이사장은 “5대 실천덕목’은 매일 빼먹지 않고 초발심으로 강하게 이끌어야한다”면서 “이런 덕목들을 지켜가면서 깨끗하게 내 길을 흔들림 없이 갈 수 있는 마음의 힘을 얻을 수 있을 것”이라고 강조했다.

김강진 기자

## tip! tip! tip! 출퇴근 시간을 활용해 보세요

수행 전문가들이 한결 같이 권고하는 방법이 있다. 출퇴근 길을 활용하는 것. 평소 자신이 좋아하는 경전 암송이 효과적일 것이다. 가장 간단한 ‘연아심경’부터 시작해도 좋다. 아니면 ‘관세음보살’ ‘나무아미타불’ 정경을 하는 것도 좋다. 직장인의 경우 평균 출퇴근 소요 시간이 1시간 가량이다보니 피로에 절어 번잡한 마음에 사로잡히기 쉬운데 암송이나 염불이 그런 것을 막아준다. 아직 경전을 외지 못했다면 경전테이프나 피일 등을 들고 다니며 들어도 좋다.



## (재) 대한불교 전통조계종

### 종정대행 운산 거정 대선사 부종정 자운 청봉 대종사

원로의장 월우	원로의원 청산	원로의원 해일	원로의원 혜산	원로의원 여산	원로의원 범아	원로의원 해월	원로의원 무량
총무원장 능인	교육원장 해천	포교원장 지도	호계원장 보각	중양중회의장 운암	중앙연수원장 법전	무술연수원장 용산	비구니원장 아산
종립불교대학장 지오	기초선원장 명등	행자교육원장 정타	광주총무원장 혜성	문화원장 해운	부산총무원장 혜오	대구총무원장 정호	울산총무원장 혜조
서울총무원장 법륜	충북총무원장 법전	전북총무원장 장원	경북총무원장 혜봉	강원총무원장 진광	재무부장 법련	교육부장 성암	울산총무원장 혜조
총무부장 보명	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	경남총무원장 일오
문화부장 해명	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	사회부장 동법
총무국장 도경	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
감찰국장 해오	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
법사위원장 인황	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	홍보부장 동법
	재무부장 법련	교육부장 성암	포교부장 운산	총무부장 보명	감찰부장 월암	규정부장 덕산	기획부장 도안