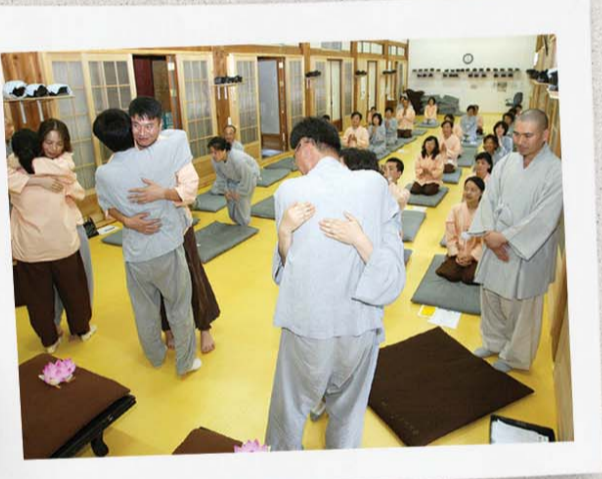


마음의 병 치유하는 가족명상

어떤 기억은 즐겁고, 어떤 기억은 슬프고, 다른 어떤 기억은 아프다. 기억속의 상처와 슬픔, 고통은 과거의 잔상이지만 기억은 '지금의 나'를 괴롭힌다. 기억 때문에 '내'가 괴롭다면 기억은 더 이상 과거의 잔상이 아닌 현재의 문제다. 어떻게 해결할 수 있을까? 많은 사람들은 개인적 괴로움에 대한 해답을 명상에서 찾는다. 하지만 인연에 얽혀 사는 우리, 과연 주위 사람은 내게 아무 상관이 없을까? 지난 3월 22~23일 명상상담연구원(원장 인경)의 '가족치료 워크숍'에 발표된 사례를 중심으로 가족명상에 대해 알아본다.



<현대불교 자료사진>

명상상담연구원 가족치료 워크숍 개최

▲사례=한민수(21·가명)씨는 고등학교 2학년 때 자퇴를 하고, 00대학에 진학했다. 한씨는 고등학교 시절, 소위 왕따였다. 왕따를 당한데 대한 분노와 수능 시험을 망친 억울한 감정으로 지금도 순간순간 통제할 수 없는 불안과 충동적 분노를 느낀다. 불안과 분노는 학교생활에도 이어져 공부에 집중할 수 없었고, 1차·2차 누락된 학사경고로 한번만 더 학사경고를 받으면 재적될 위기에 처해 있다.

이근후 명예교수(이화여대)는 <상담사례연구집>을 인용해 "한씨의 문제는 시험 전의 극심한 불안과 열등감, 과거 왕따를 당했던 경험 등으로 분노를 통제하기 어려운 점이 있다"고 말했다. "부부관계에 상당한 불만을 갖고 있는 부모사이에서 자랐고, 어머니에 대한 의존도가 높았다. 이런 환경에서 자란 한씨가 아버지를 부정적으로 보면서 사회에 대해서도 부정적이고 냉소적인 태

태를 위해서는 우선 '바라봄'이 필요하다"고 말했다. 인경 스님은 "컴퓨터로 따지면 사람의 마음은 하드디스크다. 기억의 본질은 하드디스크의 파일들이다. 이것의 실체는 전기에너지라고 비유했다. 구체적인 명상법에 대해 스님은 "고통스러웠던 기억의 장면에 들어가 바라본다. 고통이 클수록 회피하려 하지만 힘들었던 순간의 자신을 바라보는 것이 중요하다"고 강조했다. 기억속의 내가 무엇을 느끼고, 무엇을 생각하고, 무엇을 바라는지 스스로의 진단을 통해 '통찰'의 힘을 얻을 수 있다는 스님은, "통찰이 생기고 나면 마치 다른 사람의 일처럼 바라보는 것이 가능해진다"고 말했다. 그런 후 자신이 바라는 것을 기억 속에서 실현하고 나면 화해와 용서가 이뤄지면서 약통이 소멸된다는 것이 인경 스님의 설명이다.

인경 스님은 "슬픔도 불안도 모두 삶의 일부다. 내 자신의 일부로 받아들이

가족갈등은 가족이 함께 풀어갈 과제 스스로 고통 통찰하며 화해와 용서를 슬픔·불안도 삶의 일부로 수용해야

도가 생겼다'는 것이 이 교수의 진단이었다. 또 어머니는 자신의 부부생활의 불만을 한씨의 학업에 집착하는 것으로 풀었다. 결국 한씨는 어머니에게 인정받기 위해 항상 시험에서 높은 점수를 받아야 한다는 압박관념에 시달렸다.

이 교수는 "이런 경우 개인치료를 해서 회복이 되도 병든 가족에게 돌아가면 다시 병들고 만다"고 말했다. 결국 "한씨 개인 뿐 아니라 한씨를 성적으로 착하고 열등감에 시달리도록 원인을 제공했던 어머니가 함께 명상치료를 받아야 한다"는 것이 이 교수의 주장이다. 이 교수는 "개인이 호소하는 고통의 다수가 가족갈등에서 비롯된 것이 많다"며 가족명상 치료의 필요성을 강조했다.

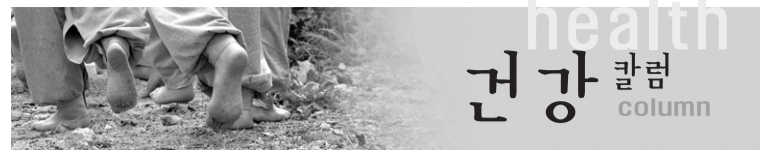
▲명상은 어떻게 해야 할까? '명상유식관법'을 만든 명상심리치료 전문가 인경 스님은 "우울과 불안을 있는 그대로 보라"고 주문한다. 스님은 문제의

면 저절로 흘러가고 저절로 사라지게 된다"며 명상을 통해 삶의 일부로 수용할 수 있다고 말했다.

성적에 대한 불안에 고통 받던 한씨도 낮은 성적으로 어머니에게 꾸중 들던 과거의 어느 때로 돌아가, 자신을 관찰하고 기억 속의 어머니에게 "자신을 존중해 달라"는 메시지를 전달하면 현재의 고통이 소멸된다는 것이다. 또 어머니도 부부관계에 대한 문제를 같은 방식으로 해결하고, 아들 한씨가 괴로웠던 기억을 떠올려 용서와 화해를 도모하는 것이 가족명상이다.

"내가 편해야 가정이 편하고, 가정이 편해야 내 마음도 편하다"고 말한다. 오 늘밤 가족과 함께 명상 시간을 갖고 진솔한 대화를 해보는 것은 어떻게? 명상상담연구원: (02)2236-5306

조동섭 기자 cetana@buddhapia.com



25. VDT증후군

2000년대 들어 인터넷 사용 환경에 따른 새로운 질병들이 많이 보고된다. 그중 대표적인 것이 VDT증후군이다. VDT는 Video Display Terminal의 약자로써 VDT 증후군은 컴퓨터 단말기를 장시간 사용했을 때 나타나는 두통이나 시각장애, 구토, 무력감, 손목 등을 비롯한 여러 관절질환 등을 말한다.

사람의 눈은 먼 곳을 볼 때 가장 편안한 구조다. 그러나 대부분의 직장인은 컴퓨터 모니터를 이용해 장시간 근거리 작업을 한다. 일반적으로 컴퓨터모니터와 눈 사이의 거리는 약 50cm 정도로 가깝다. 따라서 계속 모니터를 집중해서 보면, 초점을 맞추는 과정에서 필요한 근거리 조절력을 과도하게 사용하게 된다.



눈물 머름현상·렌즈 합병증 등 발생

근거리용 안경·인공누액 사용 도움

이런 근거리 작업을 지속하면 초점 맞추는 눈속의 세균이 피로해져 초점을 맞추기가 어렵게 된다. 이러한 현상은 30대 후반에서 40대 초반으로 갈수록 점점 더 심해진다. 이 나이에겐 아직 노안이 오지 않았어도 초점조절 능력이 20대에 비해 훨씬 감소해 있기 때문이다. 특히 노안이 오는 초기에는 근거리 초점을 맞추는 능력이 있으나 이를 장시간 지속하기가 어렵다. 또한 근거리 조절을 풀기도 어려워 한동안 컴퓨터를 본 후에는 근거리 원거리 시력이 동시에 떨어진다.

장시간 컴퓨터 사용 후 발생하는 문제점 중에 하나가 눈물 머름 현상이다. 원래 각막은 얇은 눈물층이 각막 표면을 덮고 있어야 한다. 각막 표면을 덮고 있는 눈물은 5~10초 정도면 증발돼 각막 표면을 마른다. 이때 눈에 자극감, 건조감이 생기고 눈을 한 번 깜박임으로써 눈물이 각막에 새로 공급된다. 하지만 컴퓨터 작업을 하는 도중에 특정 작업에 집중하다 보면 눈이 말라도 이를 의식하지 못하게 되고 따라서 눈깜박임 횟수가 현저히 줄어든다. 각막이 마른 상태로 장시간 작업하면 각막의 피부가 열게 되고 인구 건조에 의한 각막염, 결

막염 등이 발생된다. 특히 콘택트렌즈를 착용하는 경우 렌즈에 의한 눈물 순환 감소가 더해져 다양한 렌즈 합병증도 생긴다.

근거리 작업에 의한 눈피로를 예방하기 위해서는 약간 저교정 된 안경을 사용하는 것이 좋다. 특히 노안이 오는 40대 초반에는 망설이지 말고 근거리용 안경(돋보기)을 사용하는 것이 눈피로를 줄이는 방법이다. 어떤 사람들은 돋보기를 사용하면 노안이 더 빨리 진행된다고 하는데, 돋보기를 사용한다 해서 노안이 더 빨리 진행하지는 않는다. 또 조절피로를 막기 위해 40분 정도 작업하고 10분 정도 먼 곳을 보며 눈을 쉬는 것도 좋은 방법이다.

콘택트렌즈는 되도록 착용하지 않는 것이 좋다. 하지만 한쪽 눈만 많이 나쁜 쪽 눈이거나 심한 난시에는 오히려 안경이 더 불편할 수도 있다. 이럴 경우 콘택트렌즈 중에서도 하드렌즈가

를 착용했을 때 이물감을 심하게 느낀다면 산소 투과율이 높은 소프트렌즈를 처방 받는 것이 좋다.

VDT 증후군을 예방하기 위해서는 작업시 의식적으로 눈을 자주 깜박이는 것이 중요하다. 그레아 정상적인 눈물 순환이 된다. 필요시에는 인공누액을 사용하는 것도 도움이 된다.

눈피로의 예방을 위해서는 조광도 중요하다. 모니터 바로 뒤에 밝은 조명이 시야 내로 들어오면 빛반점을 느끼기 쉽고 뒤쪽에 조명이 있어도 모니터에 반사되어 눈부심을 유발할 수 있다. 조명은 이러한 각도를 피한 간접조명이 좋다. 실내 색감도 너무 밝은 색은 눈의 대비감도를 떨어뜨려 작업 능률을 떨어뜨린다.

화면의 위치는 화면의 최상단 높이와 작업자가 의자에 앉은 상태에서 눈높이와 수평을 이루거나 약간 아래에 있어야 한다. 그레아 아무런 불편 없이 안구를 상하로 움직일 수 있는 시계의 범위(중심시선이 수평이라 10~15도)를 확보할 수 있다. (02)755-0055

■ 김준현(소중한안과원장)

불기 2552년 부처님 오신날 고무신코 만 행 화

조각무명

• 가격: 120,000원
• 규격: 215-290mm • 색상: 회색, 자연색

사계절단화

• 가격: 80,000원
• 규격: 215-290mm • 색상: 회색, 검정

특무명

• 가격: 90,000원
• 규격: 220-255mm
• 색상: 회색, 검정색

3-1밴드

• 가격: 90,000원
• 규격: 220-255mm
• 색상: 회색, 검정색

■ 문의 및 주문전화: 02)733-5715, 011-9000-5715
■ 입금계좌: 농협 063-12-250427(구자민) 합장

◆ 본사, 전시장: 서울 중로구 공평동 143번지 402호 (종각역 2번 출구 100m거리)

• 소중한 사람에게 자비로운 부처님의 마음을 담아 전하세요. • 불교와 패션이 함께합니다.

• 흔히 담긴 장인의 정성으로 만들었습니다. • 고급스러움과 품격이 더하는 명품을 간직하세요.

DK상사
TEL 02)2043-3511~2 / FAX 02)2043-3513
※ 본제품의 귀고리 장식은 순은에 금도금한 것임

시찰공양실 고급수저 공장도가 시판!

불자용 명품수저 DANI 공장도가 Set 당 1,500원씩 공급

시찰공양실 보시로 품격!! 불자가정 선물로 최고!!

국내주방용품 생산메이커인 (주)신도스텐에서 시찰 공양실과 불자가정에서 사용할 수 있게 불자용 수저를 제작해 큰호응을 얻고 있다.

명품브랜드인 DANI로 국내주방용품을 석권하고 있는 신도스텐은 시찰에 갈때마다 공양실에서 나오는 수저가 일반반식당에서 나오는 저품격 수저와 같아 시찰공양실이 아닌 세상식당에서 먹는 것과같은 분위기를 없애기 위해 명품 DANI 불자용 수저를 제작해 공장도가 가격에 공급한다고 했다. 명품수저 "다니"는 일반수저와 달리 인체에 전혀 해가 없는 의료기 만드는 최고급 스텐레스로 제작되었으며 수저 손잡이에는 마힘없

는 불사 성공과 불자들의 건강장수를 위해 "반장"을 넣고 공양하는 불자들의 모든 소원이 성취되게 별(스타)을 넣어 고급스럽고 품격있게 제작되어 있다. 명품 "다니" 일반수저는 백화점에서 Set에 4,000원씩 판매되고 있으나 시찰과 불자님께는 보시하는 마음으로 1,500원씩 공급하고 있어 시찰공양실과 불자가정의 뜻깊은 선물로 큰 인기를 끌고있다. 명품수저 DANI를 가정에서 사용할 수 있게 20Set 선물용 30,000원과, 시찰에서 사용할 수 있게 50Set 75,000원, 100Set 150,000원 등 3가지로 포장되어 있다. 전화로 신청하면 택배로 받아 사용할 수 있다.

문의 (02)741-4477
농협: 032-12-193445 이상하