

요새 찾아오는 환자들 중 가장 많은 비율을 차지하는 케이스는 바로 수능을 앞두고 불안 초조 그리고 두려움이라는 스트레스로 고생하고 있는 수험생들이다. 어린 학생들이 싫어 버거워 가 너린 몸들을 떨며 울면서 호소하고 있는 모습을 바라보려면 정말 난 어떻게 저 시절을 견뎌왔을까 하는 아득함과 남의 일 같지 않은 가슴 찡찡이 동시에 밀려온다.

시험 날짜가 다가올수록 학생들은 극도로 예민해지고 거의 시한폭탄이나 마찬가지로 상태가 된다. 별거 아닌 일에 식구들에게 울고불고 화를 내고, 사소한 일에도 행불행의 징조를 갖다 붙이며, 육체적으로도 온몸은 종합병원이 되어 간다. 비염과 두통은 기본이거니와 잠이 잘 안온다, 먹기만 하면 배가 아프다. 그 증세도 가지각색이다. 이렇듯 정신적 육체적으로 각각각색의 다양한 병명과 상태들이 나타나지만 표면적인 차이일 뿐 근본적으로는 시험에 대한 불안과 두려움이다. 더 정확하게 말하면 시험 결과가 어떻게 나올지 모르기 때문에 오는 결과이다. 즉 무지하기 때문에 모든 고(苦)가 생기는 이치와 같은 원리라고 할 수 있다. 그렇다면 과연 어떻게 하면 이 불안과 고통에서 벗어나 편안하고 안정된 마음으로 시험에 최선을 다하여 다들 열심히 노력한 최대한의 결과를 얻을 수 있을까? 대부분 무의식적으로 "시험을 망치면 어떻게



불자 세상보기

박지숙

한양방의료센터 'salm' 마인드힐링 연구소장

수능 앞두고 마음 다스리기

하나", "이번 시험도 망치면 난 끝장이다" 등 미래에 대해 부정적인 정서와 사고가 작용하기 때문에 두렵고 불안하게 되는 것이다. 이때 이 불안함과 두려움을 제거할 수 있는 가장 좋은 방법은 첫 번째, 편안하게 심호흡을 하면서 내가 원하는 바라는 나의 모습을 구체적으로 상상하는 것이다. 최대한 신나고 행복에 겨워 활짝 웃고 있는 나의 얼굴을 사진을 찍듯 떠올린다. 이때 중요한 것은 그때의 가슴 벅차고 환호하는 기분과 분위기를 최대한 구체적으로 상상하며 실제

로 일어난 듯 충분히 느끼고 경험해보는 것이다. 이렇게 반복적으로 하다보면 나의 몸은 뇌에 인식해 놓은대로 이루어지기 위해 저절로 작동하게 되어 있다. 이 방법은 이미지네이션 테라피의 일종인데 연습을 할 때는 멀정하게 잘 하다가 시험날 나가면 망치는 운동선수들이나 수험생들에게서 임상적으로 가장 효과를 많이 본 케이스다. 일체유심조(一切唯心造)라고 했다. 나의 몸은 내 마음에서 그리고 만드는 대로 이루어지게 되

어 있다. '안될 것이다', '실패', '패배' 등을 떠올리면 나에게 돌아오는 건 불안과 고통만 가중될 뿐이다. 그러나 반대로 '잘 될 것이다', '성공'과 '즐거움'을 떠올리면 나에게 반드시 행복한 상황과 건강한 성취의 에너지가 끌어당겨지게 되어 있다.

두 번째는 수험생도 수험생이지만 아이들의 가장 측근에서 영향을 미치고 있는 부모의 마음 가짐 또한 중요한 문제이다. 수험생들의 부모 특히 어머니들의 스트레스도 만만치 않게 심각하다. 상담을 받는 학생들의 대부분은 그 부모도 함께 치유 받는 것이 더욱 효과적이다. 엄마, 아빠가 흔들리면 아이들은 한 순간에 모든 것을 망치기 때문이다. 지금까지 너무나 수고하고 애쓰신 이 땅의 모든 수험생들의 부모님께도 감사와 격려의 메시지 전해드리고 싶다.

"평상무사시도(平常無事是道)"라 했다. 승부나 시험을 맞이하여 평상심을 유지하기란 매우 어려운 일이지만 평소에도 늘 그랬듯이 담담히 대하는 마음이 최대의 관건이다. 갑자기 더 오버해서 잘 하려고 하거나 그렇다고 일부러 무관심한 척 할 필요도 없이 주어진 바로 지금 이 순간에 최선을 다해 임한다면 누구나 자신이 얻을 수 있는 가장 큰 도(道), 성과, 결과를 얻을 수 있을 것이다.

본 칼럼은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.



사부대중 테마칼럼

10월의 테마-시간

역사이래로 많은 철학자들이 시간에 대한 고찰을 해왔다. 그 가운데 과정철학자들은 시간을 연속적인 것으로서 비합리적인 직관에 의해 이해되는 것이라고 주장한다. 그러므로 과거는 불변하고 미래는 열려있다고 말한다. 반면에 시간의 불연속성을 주장하는 철학자들은 과거를 바꿀 수 없는 것처럼 미래도 역시 그럴 수 없다고 주장한다. 불교적인 입장에서 보면 전자의 주장이 맞다. 과거를 바꾸는 일은 거의 불가능해 보이지만 미래는 얼마든지 바꿀 수 있다는 주장은 연기법과 맞닿아 있기 때문이다. 각설하고, 나에게 있어서 시간은 지혜와 자비이다.

한 여인이 울부짖으며 부처님께 달려왔다. 그녀의 품안에는 이미 숨이 끊어진 아들이 축 늘어진 채로 안겨 있었다. 여인은 부처님께 아들을 살려 달라고 애원했다. 그녀는 아들을 살릴 수 있다면 무슨 짓이든 할 수 있을 것 같은 눈빛이었다. 부처님은 그녀의 절박한 소원을 외면할 수 없었다. 단 그전에 여

시간... 지혜 · 자비의 날개를 달고

인이 해내야 하는 숙제를 주었다. 그것은 죽은 사람이 단 한 명도 없는 집에서 겨자씨를 얻어오는 것이었다. 잔뜩 긴장하고 있던 여인은 예상 밖의 쉬운 숙제에 안도의 숨을 내쉬며 마을을 향해 내달았다. 하지만 여인은 단 한 개도 구하지 못한 채 천근만근 무거운 밧줄을 되돌려야 했다. 그런데 그 여인은 절망만 안고 되돌아 왔을까? 아니다. 겨자씨를 얻기 위해 온종일 이집 저집 뛰 어다니는 동안 어느 순간 사별이 자신 만이 겪는 고통이 아님을 알았다. 시간 덕분이었다. 그때 비로소 부처님은 무 상법문을 설하신다. 그리고 마침내 여 인은 평화를 얻을 수 있었다.

<잡비유경>에 나오는 이 이야기의 백미는 무엇보다 고통스러운 문제를 해결하는데 있어서 초월적인 힘에 의존하거나 신통력 같은 것을 사용하지 않고 문제를 직시하도록 하는데 있다. 그리고 중요한 사실 하나, 그것은 시간의 묘미를 이용하는 것이다. 외아 들을 잃은 슬픔으로 곱잡을 수 없는 감 정 의 소용돌이 속에 있는 여인에게 아무 리 좋은 법문을 들려준들 그 말이 들 리겠는가! 대자대비 하신 부처님이라 할지라도 죽은 아들을 살릴 수는 없다. 그런데 여인은 아들이 살아나야 끔찍 한 그 고통에서 벗어날 수 있다. 유감스

럽게도 이 두 가지 명제는 절대로 합치 될 수 없는 사안이다. 이 딜레마를 부처 님은 이렇게 해결하셨다. 즉 시간 위에 당신의 지혜와 자비의 양 날개를 달아 준 것이다. 죽은 이가 없는 집에서 겨자 씨앗을 얻어오게 한 것은 이 세상의 모든 존재는 언젠가 반드시 죽는다는 사실을 깨닫게 하고, 씨앗을 얻기 위해 동분서주하는 사이 시간이 흘러갈 때 따라 격양되었던 여인의 슬픔이 차츰 진정 이 될 것이라는 계산된 의도, 즉 지혜 를 발휘한 것이다. 그리고 마침내 마지막 단계인 무상법문으로 그녀의 모든 문제에 종지부를 찍도록 한 자비를 작 용했다. 부처님의 지혜와 자비에 시간 이 더해졌으므로 고통이 해결된 것이 다. 세상이 어수선하다. 지혜와 자비의 양 날개를 단 시간이 우리와 끝까지 함께 하면 세상이 좀 더 평온해 질 것 같은 데 박복중생들이 판을 치는 이 땅에 그 런 시간이 주어질까. 부디 그렇게 되길 바란다.



혜정스님
의정부 광동고 교법사

현대불교 불교의 생활화·현대화·세계화
 회장 : 노대행 | 발행·편집인 : 박혜월 | 인쇄인 : 최낙관
 110-734 서울특별시 중로구 안국동 175-87 안국빌딩 6층 | 대표전화 (02)2004-8200 / 대표팩스 (02)737-0697
 편집국 (02)2004-8234-55 | 회신용 연불닷컴 | www.hyunbul.com
 FAX (02)737-0698 | 실시간 뉴스 톨타뉴스 | www.buddhanews.com
 광고국 (02)2004-8213-7 | 불교포탈 부디피아 | www.buddhapia.com
 FAX (02)737-0696 | 쇼핑몰 연불샵닷컴 | www.hyunbulshop.com

현대불교 지사안내
 부산지사 : (051)632-0064 | 대구지사 : (053)768-8008
 경남동부지사 : (055)353-1196 | 경남서부지사 : (055)355-7472
 경남남부지사 : (055)746-9778 | 광주전남지사 : (062)384-3009
 충청지사 : (043)732-5560 | 영주지사 : (054)634-3429
 전북지사 : (063)910-5199

구독신청·배달안내 (02)2004-8212 / 구독료 : 1개월 5천원 · 영구 62만5천원
 1994년 10월 15일 창간 등록번호: 다-3379 / 본지는 신문윤리규정 및 그 실천 요강을 준수한다

社說

자승스님 체제의 조계종에 '기대'

조계종 제33대 총무원장 자승스님이 입무 인수인계를 마치고 취임식을 봉행했다. 소통과 화합 그리고 불교중흥을 제33대 총무원장 자승스님 체제의 슬로건으로 내 걸었다. 소통은 우리 시대의 공동 화두다. 민주주의 사회에서는 다양한 소통의 길이 열려 있어야 한다. 기관과 개인 상관 관계 지역과 계층 등 수많은 단위들이 서로 부딪히고 관계를 맺으며 유기적인 생명을 유지하는 것이 사회적 실상이다. 종교계에서의 소통도 사회의 그것 이상으로 중요하다. 현대 사회의 개방성은 종교계의 권위와 폐쇄적 분위기에 변화를 요구하고 있다. 불교계 내부에서도 출가와 재가, 종파와 지역을 비롯한 다양한 체질의 소통이 중요한 시대과제로 떠오르고 있다.

때문에 자승스님 체제가 소통을 중요한 정책 과제로 삼은 것은 불교계의 시대적 변화에 적극 부응하겠다는 의지다. 물론 소통의 원활한 흐름이야말로 종단 화합의 기본이다. 어쩌면 지금 시대에 있어 소통은 화합과 별개의 의미가 아닐 것이다. 상하좌우가 원활하게 소통된다면 이미 화합의 문제는 해결된 것이 아니겠는가.

불교중흥이라는 과제는 사실 매우 포괄적이다. 자칫 구호에 그치지 쉬운 테마이기도 하다. 보다 구체적인 실천 지침이 마련되지 않으면 공허해 지기 십상이다. 소통의 구조를 개선하고 화합의 분위기를 구현하는 목적이 바로 불교중흥에 있다고 이해하고 싶다. 정말 해야 하고 할 수 있는 일들을 차근차근 진행하길 바란다. 불교중흥은 큰 목적인만큼 작은 실천이 중요한 것이다.

수험생 위한 템플스테이 다양해야

신중 플루 공포가 수그러들 기미를 보이지 않는 가운데 수능시험이 코앞으로 다가왔다. 전국의 사찰에서 수능기도를 봉행하고 수험생을 둔 가정마다 긴장의 끈을 놓지 못하고 있다. 우리나라의 교육 시스템에서 수능은 참으로 묘한 경계다. 수능을 마치고 나면 대학 지원과 면접 등으로 다시 분주해 지지만 입시의 정점은 아무래도 수능이라 할 것이다.

사찰은 수능 기도를 마친 것으로 역할을 다 했다고 할 수 없다. 수능 이후에도 수험생들이 심리적 안정과 희망을 갖도록 다양한 프로그램을 가동해야 한다. 포교의 측면에서도 중요한 시기이다. 대학 입학과 동시에 사회인이 되는 수험생들에게 불교를 체험 시키고 인식시키는 일은 불교의 미래를 위해 매우 중요한 일이다. 수능 이전에는 종교라는 것에 대한 생각을 깊이 할 여유가 없었던 학생들에게 불교의 진면목을 보여주는 일을 하지 않는다면 포교를 포기하는 것이다. 요즘은 포교프로그램도 다양하게 보급되고 있다. 그러나 수험생들을 위한 포교대안은 그리 다양하지 않은 듯하다. 수험생들에게 보다 적극적으로 다가가서 그들의 인생 설계에 불교라는 아이러를 주입시키는데 종단적 노력을 기울여야 한다.

무엇보다 템플스테이를 운영하는 사찰에서는 반드시 수험생들을 위한 프로그램을 운영해야 한다. 사찰 간 정보교류와 프로그램 공유는 어려운 일이 아니다. 불안과 방황의 시기에 안정과 희망을 주는 일이야말로 말로 배고프고 목마른 이에게 밥과 물을 주는 것이다. 수험생을 위한 다양한 템플스테이를 기대한다.

시찰,범당 영상음향 설비공사

음향설비 렌탈·각종 마이크·스피커·앰프 설치·찬불가 반주기 설치 (550곡수록)

휴대용 충전식(방생) 유무선 마이크 겸용 포터블 앰프 시스템

무선마이크

사찰 하이파이 앰프

4분할

TV, 컴퓨터 모니터로 사용하면서 녹화가능까지.. (야간에도 녹화 가능함)

사찰 CCTV 설치

고객님께 약속을 지키겠습니다. 완벽한 A/S보장

투윈미디어 방송·음향·영상설비전문업체
 Twin Media www.twinsound.co.kr
 서울 중로구 장사동 156번지 아세아전자상가 기열 119호 代表 최유창
 Tel 02)2265-4288, 2275-8079
 Fax 02)2275-1242 H·P 010-8705-4288

기름값의 1/5 이하로 절약되는 돌고래 슈퍼순간전기보일러

국내개발 1호!

기름값 대비 80% 이상 절감
 심야전기 대비 1/2 이상 절감 효과

국내특허 제0751485호
 세계특허출원 PCT/KR2007/006534

사찰, 포교당, 수련원, 교육시설, 복지시설, 호텔, 모텔, 펜션, 가든 등에 설치 최적함

사찰·포교당·불교시설 상담 대환영!!
전기보일러 15년 경력 전문가 직접 상담·시공 뛰어난 내구성, 30년 이상 반 영구적.

♣ 내 입처럼 최선을 다하겠습니다! - 불자 해몽 -

돌고래 슈퍼 에너지

공급원 : 서울시 강동구 길동 334-5 / 사무실 : 02)471-2356
 상담전화 : 1688-3346, 011-335-6389 www.superenertec.com