

불교상대개발원과 함께 하는 **이럴 땐 어떻게 하죠?**

Q 시어머니가 아프다며 엄살 부리는 것 같아 답답합니다. 하루 세끼 챙겨 드리는 것도 귀찮고, 싫은 사람 보는 것도 힘들고 정말 미칠 것 같아요. 이런 제 자신이 냉정한 사람처럼 느껴져 괴롭고 남편에게도 미안한 마음이 듭니다. 어떻게 이 마음을 이겨낼 수 있을까요?

A 마음 속에 일어나는 여러 생각과 감정을 어떻게 다스려야 시어머니와의 관계가 편안해질 수 있는지 도움을 청하시는군요. 자신의 감정에 대해 자책하며 괴로워하고 있는 내담자께서는 이미 스스로 문제를 알고, 해결하려 노력하고 계신 것으로 보입니다.

시어머니를 싫은 사람이라고 표현하고 계시네요. 싫은 마음이 오랫동안 쌓여 온 응어리인지, 함께 생활하면서 생긴 갑

A 다급한 마음에 주위 분 권고를 듣고 조상 천도재를 올렸지만 남편은 호전되지 않고 점점 더 나빠지는 것 같습니다.

부처님은 대중을 만나면 근기에 따른 처방으로 중생의 병을 고쳐 주셔서 '의왕(醫王)'이라고도 했습니다.

부처님의 처방은 연기론에 근거한 과학적인 것이었습니다. 내담자께서도 부처님 가르침에 따라 남편의 병인을 먼저 찾은 것이 급선무라고 생각합니다.

우선 황급한 마음을 가라앉히고 순차적 처방을 받으십시오. 남편의 상태를 파악해 그에 맞는 처방을 하세요. 혼자서 해결하기보다는 전문가에게 도움을 받아 남편의 증세에 대한 원인을 찾는 것이 좋습니다.

때때는 마음을 잘 다스릴 수 있도록 기도 하시면 좋을 듯합니다. 정성을 다해

시어머니를 보면 미운 마음이 들어 괴롭습니다

갈등 생길 때마다 장점 10가지를 적어보세요

정인지요?

시어머니 등 외부 상황을 변화시키는 것보다는 스스로 변하는 것이 빠르고 쉬운 길이라는 것을 잘 아시리라 믿습니다.

우선 부정적이고 미워하는 마음을 '있는 그대로' 인정하는 것이 필요합니다. 자신의 감정을 알아차리고 자기정찰을 하다보면 마음이 편안해집니다. 또는 시어머니와 갈등이 생길 때마다 시어머니의 장점 10가지를 적어보면서 마음의 움직임과 변화를 느껴보시는 것도 도움이 될 것 같습니다.

싫은 마음이 있는데 대화하러간 쉽지 않겠지만 서로 기분이 좋을 때 대화를 나누시길 권해드립니다. 연인도 사랑을 키우려면 많은 노력이 필요하듯 고부간에도 오랜 시간과 노력이 필요하니 서두르지 말고 서로를 이해해 나가시길 바랍니다.

가장 손쉬운 방법은 믿을 만한 사람에게 감정과 생각을 털어놓으며 수다를 떨거나 스트레스 해소법을 마련하는 것도 좋겠지요.

Q 사안이 어려워지면서 남편의 성격이 이상해졌습니다. 되는 일도 없고 걱정하던 차에 아는 분이 천도재를 권해 4번이나 했습니다. 하지만 남편의 상태는 더 나빠지고 있어 걱정스럽습니다. 천도재를 해주신 스님께서는 고액의 불사를 하라고 합니다. 천도재 했는데 왜 효과가 없나요? 무엇을 어떻게 해야 할까요?

기도를 하신다면, 마음이 훨씬 안정됩니다. 기도를 하면 마음이 강건해져 어떠한 역경도 쉽게 이겨낼 수 있습니다.

집에서는 정갈한 장소에서 108배를 하거나, 경전을 읽거나, <반야심경> 사경을 해도 좋을 듯합니다. 기도는 장소에 구애받지 말고 언제 어디서든 할 수 있습니다.

또 재의 효력에 대해 궁금해 하셨습니다. 재의 본래 의미는 몸과 입, 뜻으로 지은 삼업(三業)을 맑게 해서 악업을 짓지 않겠다는 뜻으로 경건한 마음으로 부처님께 몸과 마음을 다해 귀의한다는 표현의식입니다.

그러한 뜻이 돌아가신 영혼을 위로하고 불법에 귀의해서 악업이 소멸되기를 기원하는 재이지요. 충분히 의미 있는 불교의 의식입니다. 그런 의미에서 내담자께서 하신 천도재는 많은 공덕이 있으리라 봅니다.

스님이 권하시는 고액의 불사는 경제적 어려움에 처해 있는 현 시점에서는 쉽지 않으리라 생각합니다. 현편에 어울리는 보시를 하신다면 스님도 이해할 것입니다. 남편께서 하루 빨리 좋아지시기를 기원합니다.

24시간 자비전화 (02)737-7374, 737-1114
사이버상담 자비24 www.jabi24.org
청소년사이버 상담팀 아하박스 www.ahasex.org
후원계좌 국민은행 001-01-2021-361
(예금주:사단법인 자비전화)

'불교' 라는 인연의 씨앗 심어요

희망법당 탐방 공군복지단, 보라매법당

쌀쌀한 바람이 이따금씩 불어오지만, 햇살만큼은 완연한 봄이다. 그런 봄을 여유롭게 느낄 수 있는 일요일 아침, 서울 보라매공원은 신책을 하거나, 나들이 나온 사람들로 분주하다.

보라매공원의 음악분수가 내려다보이는 산기슭의 산책로를 따라가다 보면 "성불하세요"라는 소리가 산새소리와 어울려 하모니를 만든다. 매주 일요일 오전 10시 30분, 보라매법당 신도들이 매주 발행하는 정기법회 회보를 나눠주며 하는 말이다.

가족법회가 시작되자, 보라매법당 안에는 250여 신도들로 북적였다. 3월 28일 열린 가족법회에는 국방부 군종과장인 한송 김상례 법사의 초청법문이 있는 날이었다. 어느 때보다 법당은 활황발발했다.

"신도등록 가구 수만 5000세대가 넘습니다. 대부분(군인가족이 아닌) 일반신도인데, 일요일마다 200~250명의 신도가 법회에 참가합니다."

공군 복지근무지원단 보라매법당 주지법사인 상원 스님은 군인법당에 일반신도가 많은 이유를 "단지 위치적, 환경적 요인이 좋기 때문"이라고 말했다. 스님은 "너무 겸손하게 말하는 것 아니냐"라는 질문에 당연하다는 듯 "사실인걸요"라고 답했다.

공군 법당인 보라매법당 신도 중 공군 가족은 5% 정도에 불과하다. 법당이 위치한 공원 주위로 아파트 단지가 많이 밀집된 것도 일반인 신도가 많은 요인 중 하나이다. 특히 공원을 산책 나왔다가 법당을 들리는 사람들도 많다.

신도의 연령대가 불교계 일반 신도연령에 비해 낮은 것도 보라매법당의 특징이기도 하다.

"신도 연령이 고령화된 불교계에서, 보라매법당 신도들은 연령대가 낮은 편에 속합니다. 30~50대 분들이 많죠. 법당을 찾는 젊은 불자들을 위해 젊은이들의 눈높이에 맞춘 포교활동을 펼치고 있습니다."

그래서인지, 보라매법당은 어린이와 청소년·청년 법회가 주를 이룬다. 상원 스님이 2008년 처음 보라매법당에 주지법사로 취임할 당시만 해도 청년 법우들의 인원은 3명에 불과했다. 현재는 20여 명이 넘는 청년불자가 청년회를 조직해 활동 중이다.

스님은 "어린이, 청소년, 청년 법회 때에는 연령층에 따라 사용되는 법요집부터 다르다"며 젊은 층 대상의 포교활동에 남다른 애정을 보였다.

"군 장병들을 대상으로 포교활동을 하면서, 불교에 대한 인식 변화가 가장 시급하다고 생각했습니다. 젊은 사람들은 불교를 '우상숭배'라고 오해하거나, 이런 부분에서 발생된 잘못된 이미지들을 주로 기억합니다. 이러한 시각은 앞으로 불교가 빨리 개선해야 할 부분이라고 생각합니다."

또 상원 스님은 "불자들 간에 세대와 관계 없이 화합과 교류가 잘 이뤄지는 것이, 앞으로 불교포교에서 가장 중요한 부분"이라고 덧붙였다. 이러한 현상들이 원활히 이



공군 보라매법당 일요일가족법회에는 250여 신도들이 참여해 불법을 논한다. 3월 28일 가족법회에 참석한 신도들은 한송 스님(국방부 군종과장) 초청법문으로 일요일을 맞이했다.

공원내 법당 신도 대부분 일반인... 연령별 맞춤 포교 불교는 '우상숭배'라는 왜곡된 인식 변화가 가장 시급

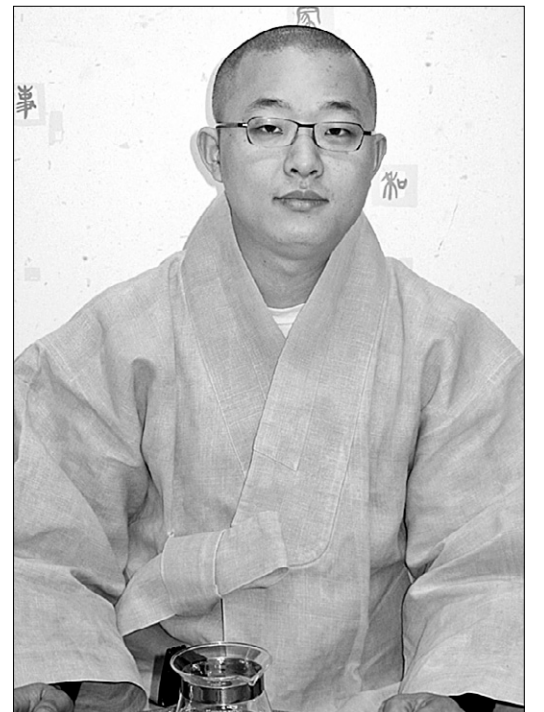
뤄지지 않으면, 앞으로 불교가 발전하기 힘들어진다"고 판단한 이유에서다. 그래서 스님은 한 달에 한 번 정기회의를 마련해 서로가 소통할 수 있는 시간을 갖도록 했다.

군법당의 지도법사는 2년에 한 번씩 주기적으로 바뀐다. 상원 스님도 보라매 법당에서 함께 신도들과 보낼 시간이 얼마 남지 않았다.

"올해 들어 초청법회를 계속 진행하고 있습니다. 무엇을 해야 할지 신도들에게 좋은 선물이 될까 고민 끝에, 초청법회를 열어 신도들에게 많은 법문을 들려주는 것이 좋겠다고 생각했습니다. 제가 하는 법문보다, 다른 스님들의 법문을 통해 신도들이 좀 더 깨달음의 기회를 가질 수 있다면 좋겠다고 생각했습니다."

현재 보라매법당은 이런 초청법회와 더불어 <아함경> 강의, 성지순례 등 다양한 프로그램을 진행 중에 있다. 또한 '산사랑회'라는 모임을 조직해, 깨끗한 산을 가꾸기 위한 환경보호 운동도 실천 중이다.

"제가 하는 일은 씨앗을 심어 주는 일입니다. 군장병들을 비롯해 많은 젊은이들에게 불교라는 인연의 씨앗을 심어줘, 그들이 그 씨앗을 잘 틔울 수 있도록 기도하는 것이 제 몫입니다. 앞으로도 최선을 다해 불교를 알리는데 힘쓰겠습니다."



보라매법당 주지법사 상원 스님.

이은정 기자 soej94@buddhapia.com

종도를 모십니다

아름답고 뜻 있는 삶을 함께 하고자 하시는 승려(비구, 비구니) 및 재가불자 분들에게서는 모두 연락바랍니다.

종정법장	종회의장	행선
총무원장 호성	총무원부원장 화암, 지성	
포교원장 호암	교육원장 법안	총무부장 무상
재무부장 고성	교무부장 영경	사회부장 초암
감찰부장 성각	포교부장 법인	교육부장 종산
부산교구총무원장 대안	대구교구총무원장 고성	
경북교구총무원장 초암	경남교구총무원장 성각	
전북교구총무원장 지오	충청교구총무원장 법현	

종단 입종절차 문의는 총무원으로 직접 연락바랍니다.

불기 2554년 4월

총무원 주소 : 경북 칠곡군 가산면 송학리 224번지
연락처 : 070-8876-2848, 054) 974-4725 / 팩스 054) 974-4726

사단법인 대한불교조계종 총무원

(사)한국불교전통조계종 입종안내

종정정화
총무원장 혜봉

상구부리 하화중생의 책무로 창종의 변을 알리며 함께 하고자 하시는 비구, 비구니, 법사, 포교사님을 모십니다. 좋은 인연 되시길 바랍니다.

- 입종서류 : 본종단 소정양식, 주민등록등본 1부, 반명함판사진 4장, 법당 내외사진 각1장, 주민등록 앞 뒤 복사본. (무속인 입종은 사양합니다)
- 입종하시는 즉시 사찰등록증, 주지 임명장, 승려증, 법사증, 포교사증 발급하여 드립니다.
- 각 지역별 총무원장 또는 간부직 소임자를 우선 모십니다.

한국불교전통조계종 개인사찰 보호법 중에서 --

개인 사찰은 개인자산으로 인정하고 개인 자산과 사찰관리 감독을 주지 임의로 행사하며, 재산권에 본종 또는 총무원에서 관여하지 않으며 일체 주지 권한으로 운영한다.

총본산 한국불교전통조계종 총무원 연봉사

경북 포항시 북구 흥해읍 매산리 556-1번지
문의 054)262-5060 / 팩스 054)262-0067 혜봉스님 직통 011-545-5060

바로잡습니다 : 본지 편집 착오로 한국불교전통조계종 종도모집 광고 중에서 정화 종정예하 취임 이전 광고인 '종정대행 총무원장 혜봉' 문안이 들어간 광고가 게재되었습니다. 이러한 착오로 종정예하 및 종도 여러분께 심려 끼쳐드린 점 깊이 해량 바랍니다.