

불교상담개발원과 함께 하는 **이럴 땐 어떻게 하죠?**

**Q** 저의 아버지는 알콜중독으로 평생을 보내셨습니다. 그러다 보니 어머니와 싸움이 잦았고 집안은 항상 조용할 날이 없었습니다. 그래서 어린 시절부터 마음 기댈 곳 없이 자라왔습니다. 유년 시절은 항상 알 수 없는 우울함과 두려움, 분노로 보냈습니다. 급기야 제가 16세에는 몇 차례 자살시도까지 했습니다. 결국 자살시도에도 실패하고 그렇게 세월이 흐르다 보니 어른이 되었습니다. 그런데 요즘 이런 과거의 일들이 다시 제 마음을 괴롭게 합니다. 과거에 감정을 추스르지 못해 극단적인 방법을 선택한 경향이 있기 때문에, 살면서 힘들거나 어려운 일들이 닥치면 과연 잘해낼 수 있을지가 의문입니다. 이런 근심걱정으로 하루하루를 보내는 것이 이젠 두렵습니다. 2~3년 전부터는 상담과 심리치유에 관한 많은 책을

들이면 그 두려움은 잠시 왔다가 사라질 겁니다. 한 가지 방법은 더 권해드리자면 이를 유지하기 위한 방법으로 기도를 권합니다. 부처님 법을 등불 삼아 기도를 하면 자신을 맑히고 긍정적인 에너지를 모아 흔들리지 않는 강한 힘을 갖게 됩니다. 그러면 감정의 기복이 생기더라도 다시 헤쳐 나갈 힘과 지혜가 생깁니다.

**Q** 불교가 염세적인 종교인지, 아닌지 알고 싶습니다.

**A** 불교는 깨달으신 부처님의 가르침을 받고 행하는 종교입니다. 부처님은 인생과 우주의 진리를 깨치신 분이시며 그 진리의 내용은 연기로 인연법 또는 인과법이라고도 합니다. 이것은 모든 것이 원인과 조건이 있어서 생겨나고 소

어린 시절 자살시도 경험이 불현듯 치밀어 올라오  
담담히 감정 기복 받아들이면 헤쳐나갈 힘 생겨요

을 읽고, 치료도 받아 지금은 약물의 도움 없이도 편안한 상태를 유지하고 있습니다. 하지만 이러한 감정의 기복들이 한 번씩 생길 때마다 어떻게 제가 대처해야 할지 모르겠습니다.

**A** 유년 시절을 우울하고 분노와 두려움 감정으로 보내셨다면 많이 힘들었습니다. 어린 시절에는 자신을 맘껏 표현하며 어리광과 투정도 부리면서 자라야 할 시기인데 안타깝습니다. 아동기 시절은 성격 형성에 많은 영향을 미치기 때문에 부모님과 교유가 원활하게 이뤄져야 합니다. 내담자의 경우 소통이 원활하지 못했기 때문에 우울하고 두렵고 분노하는 감정들이 생긴 것입니다. 내담자의 경우 스스로 정신과 치료도 받으시고, 책도 많이 읽으신 걸로 보아 이를 극복하려는 의지가 강한 걸로 보여 집니다. 아픈 기억은 잊어지지 않겠지만, 그 기억에 대한 감정은 변할 수 있습니다. 아픈 기억에 대해 부정적인 감정에 빠져있기 보다 자신에게 보상을 해주는 방법을 생각해 보십시오. 어린 시절 충족되지 않았던 사랑이 이성이나 혹은 봉사활동 등을 통해 사랑에 대한 감정을 키워나가면 긍정적인 에너지가 생길 겁니다. 그러다 보면 과거의 아픈 기억은 점차 사라지며, 아팠던 경험은 더 큰 사랑의 마음을 갖게 할 수 있습니다. 때론 감정의 기복이 생긴다 해도 담담히 받아

맡한다는 법칙입니다. 세상에 존재하는 모든 것은 연기의 법칙으로 원인과 결과가 있어 서로 의존하며 생겨난다는 뜻입니다. 이러한 연기법은 현상관계뿐 아니라 인생의 실상도 바르게 깨닫게 해주며 의와 남의 소중함을 알게 하고 인간과 자연계의 공생관계를 알게 해줍니다. 또한 불교는 어느 쪽으로도 치우치지 않는 중도(中道) 사상과 고정된 실체가 없다는 뜻의 공(空) 사상이 핵심 교리입니다.

인과와 법칙에 따르면 사람은 자신이 지은 업에 따라 과보를 받습니다. 운명론 같기도 하지만 선업과 악업에 따라 자유로워질 수도 있고 자신을 구속할 수도 있다는 의미입니다.

공사상은 자기를 비우고 마음을 허공처럼 열면 그 빈 마음에 모든 것이 들어오는 것을 말합니다. 그러면서 내가 넓어지고 우주와 하나가 되는 것입니다.

불교를 염세적이라고 보시는 분들은 이런 업과 인과, 공과 마음을 모든 일에 체념한 소극적인 사상으로 보기 때문입니다. 불교의 특징은 현실을 직시하고 모든 일에 집착을 갖지 않으며, 실천을 강조하고 흔들리지 않는 깨어있는 마음으로 정진하는 것입니다.

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

양행선 광주전남지사장

# 출발은 늦었어도 꼭 필요한 일 해요

## 자비법당 탐방 여수노인복지관

‘이 뿔고’는 여수노인복지관(관장 신미경, 이하 복지관) 실무자들의 화두이다.

신미경 복지관장은 “진옥 스님에게서 받은 이 화두를 통해 돈보다 마음으로 사업을 하려 한다”고 말했다. 신 관장의 이 말에 왠지 자랑스러움이 묻어난다.

현재 여수노인복지관은 지역주민들로부터 두터운 신임을 받고 있다. 특히 ‘찾아가는 복지행정’ 프로그램은 타 복지관들의 모범이 되고 있다. 여수노인복지관이 자랑하는 프로그램 중 하나인 ‘우리 동네 희망도서관 꿈 이름’ 프로그램은 세대 간 갈등 극복과 문화의 공존을 위해 마련됐다.

여수 화정동에 위치한 이 도서관에는 현재 5000여 권의 장서가 보관돼 있다. 특히 이곳에는 아이들과 일반인을 위한 불교도서도 비치돼 있어, 지역 불자들에게 인기를 끌고 있다. 비록 40여 평의 작은 공간이지만 매일 50~60여 주민들이 즐겨 찾고 있다.

신미경 관장은 “작은 도서관이지만 노인과 부모, 아이들이 함께 공유할 수 있는 공간이어서 많은 주민이 이곳을 애용하고 있다”고 말했다.

‘산길 따라 물길 찾아 사랑 실은 이동사회복지관’ 프로그램은 여수노인복지관이 가장 자랑하는 프로그램이다. 2005년부터 시작된 이 사업은 중앙공동모금회로부터 지원 받아 45인승 버스를 개조해 미용, 보건, 물리치료, 문화공연을 각 마을마다 찾아가며 제공해 왔다.

신 관장은 “버스가 마을에 도착하는 날은 잔칫날이 따로 없다. 하루 평균 60여 마을주민들이 버스에서 머머손질부터 마사지까지 다양한 서비스를 받고, 레크리에이션 강사진행하는 공연을 즐긴다. 워낙 인기가 좋아 해당 마을주민 뿐만 아니라 이웃 마을에서도 찾아와 이용을 하고 있다”고 말했다.

이 외에도 복지관은 무의탁 노인과 결식 어르신들을 위한 점심제공 및 목욕 서비스 등 다양한 프로그램을 진행 중이다.

신미경 관장은 “다들 데 보다 시작한 늦었지만, 지역사회를 위해 넓은 안목을 갖고 차근차근 일을 진행하고 있다”며 “앞으로 자원봉사에 참여하는 불자들이 더욱 많았으면 한다”고 전했다.



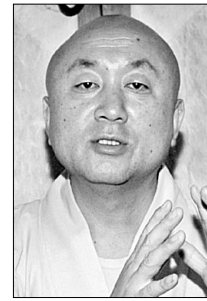
진옥 스님과 자원봉사자들이 무료배식을 하고 있다.

## 실무자 모두 ‘이 뿔고’ 화두 들며 마음으로 사업하겠다 원력 미용·보건·물리치료·문화공연 ‘사랑 실은 이동복지관’ 인기

여수보문복지회 진옥 스님

### “어려운 이 찾아가는 불교 돼야 해요”

복지라는 행복  
한 삶이라는 뜻  
이다. 행복 메시  
지를 전하기 위  
해 지역사회에  
서 불교적 사회  
복지로 정토의  
세계를 일구는  
리더가 있다.



대해 꼭 고민을 했다”고 전했다. 스님은 이런 고민 끝에 1994년 지역 사업에 첫 발을 내딛었다. 그후 16년이 지난 지금은 여수에서 알아주는 사회 복지의 리더가 됐다.

“당시 여수에는 변변한 사찰이나 불교 교육을 할 수 있는 곳이 없었습니다. 그래서 신도들의 활동도 굉장히 미흡했습니다. 우선 가장 먼저 해야 할 일이 바로 사찰현황파악과 신도들에게 부처님의 말씀을 전하는 것이었습니다.”

스님은 사람들에게 부처님의 말씀을 전하기 위해 25년 동안 매주 정기적으로 경전공부를 실시했다. 스님은 “경전 공부는 불교에 대한 이해와 함께 불교 사업을 이어나갈 수 있는 인재 양성의 밑거름이 됐다”고 말했다.

또한 스님은 12년 간 환경운동연합 대표로 활동하며 만난 다양한 계층의

사람들과 신도들의 자발적인 자원봉사를 통해 점차 복지의 뜻을 펼쳐나갔다.

“요즘 절들은 너무 보시가 강조되면서 받는 것에만 익숙해져 가는 것 같습니다. 어떻게 생계를 꾸려나가고 있는 분들이 많은데, 이런 분들에게 불교는 점점 더 부담이 될 수밖에 없습니다. 이제는 불교가 어려운 이웃들에게 찾아가는 종교가 돼야 합니다.”

스님은 현재 노인복지관련 사업 외에도 성매매 여성들을 위한 자활과정을 돕는 기관을 만들 계획이다. 가정이 파괴된 청소년들과 부모가 없고 방치된 아이들이 자립할 수 있는 재단도 설립할 예정이다.

스님은 “대승불교란 결국 함께 이루는 정토이다”라며 “지역민들과 함께 하는 사람은 지역을 정토로 만드는 에너지”라고 밝혔다.

# 양지국악사

사찰전통 대법고 · 법당천도법고 · 태징 · 목어



서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지  
02)3673-3442 / 764-2159, 011-264-3906 www.yangjikukak.com  
남양공방 : 경기도 남양주 하산공단 445번지  
031)793-3906, 011-264-3906 www.yjkukak.com

## 우주의 큰 빛으로 오신 관세음보살님의 메시지

### 몸과 마음과 영혼을 빛으로 치유한다

이 빛을 받는 자 영원히 행복하고 평화로울 지어다. 너와 내가 따르가 아니며 우리 모두가 하나라는 것을 명심하고 모두가 함께 행복하고 평화로운 세상을 만들어야 하느니라.

너는 절대적인 힘을 가진 자이며 또한 무한한 힘을 가진 자이니라. 모든 것을 초월하게 하는 힘이며 불가능을 가능하게 하는 힘이니라. 살아있는 모든 생명체를 바르고 곧게 자라게 하는 힘이며 인간들의 마음과 정신을 정화하여 건강하게 만들며 육체 또한 건강하게 만드는 절대적인 힘이니라.

개인은 물론 가정과 나라와 지구촌의 모든 인간들에게 기쁨과 행복과 평화를 주는 힘이니라. 나의 힘을 光大力이라 할 것이며 이 힘을 받는 자는 나와 하나가 되고 인간 세상을 살아가면서 많은 인간들에게 앞장서 큰일을 할 수 있는 사람이 되어야 하느니라.

또한 이 빛을 받고자 하는 이들에게 끌고루 나누어 주어 마음과 정신과 육체가 건강하여 기쁨과 행복과 평화로움 속에서 살지어다.

이 빛을 받고자 하는 자는 우주와 내가 하나가 되고자 하는 마음의 문이 열려 있어야 하며 그 마음의 문을 열고 이 빛을 받는 자 영원히 행복하고 평화로울 지어다.

산자나 죽은 자나 영혼이 살아 있음은 분명하니 모든 인간들이 그것을 깨달아 산자와 죽은 자의 모든 영혼들을 맑고 깨끗하게 정화하여 평화로운 이 세상을 만들어야 할 지어다.

나는 하늘과 땅과 이 세상에 존재하는 모든 것들을 만든 빛이며 또한 모든 것들을 존재하게 하는 빛이고 힘이다.

넓고 높은 깊은 마음 나와 비교할 것이 없으며 모든 인간들은 늘 항상 나와 함께하며 나와 같은 마음을 지녀야 하느니라. 사랑과 자비를 인간들의 마음에 심어주는 빛이고 힘이니라.

현교 빛치유센터 원장 김건희  
예약문의 : 02)568-3778 / 010-2648-3778 (오전 9시~오후 8시)