

불교상담개발원과 함께 하는 **이럴 땐 어떻게 하죠?**

Q 부처님 말씀대로 살아가고자 하나 의지대로 행하지 못하는 면이 많은 불자입니다. 10여 년 동안 직장생활을 해 왔는데, 요즘 최대의 고비를 맞은 듯합니다.

업무나 대인관계 등 모나지 않게 생활해 왔다고 생각했는데 최근 상사와 관계가 좋지 못해 얼굴 보는 것도 부담이 됩니다. 참고 인내하는 일도 한계에 다다른 듯합니다.

A 요즘 직장 상사와의 관계가 불편하시다고요. 10여 년 다닌 직장 생활 중 최대 고비라고 하셨네요. 다른 곳 이라면 안 보면 되지만 직장에서는 매일 얼굴을 봐야할 텐데 그리고 상사로서 업무적으로도 부딪히는 시간이 많을 텐데 정말 힘드시겠습니.

A 아라야(alaya)식은 한자로는 아뢰야식(阿賴耶識)이라고 합니다. 불교의 심식설(心識說)에서 제8식을 말하며 '장식(藏識)' '종자식(種子識)'이라고 합니다. 본래 아라야라는 말은 '물건을 넣는 창고' 내지 '공간'을 의미하지만 자세히 살펴보면 숨는 것인 능장(能藏), 받아들이는 것인 소장(所藏), 집착하는 것인 집장(執藏)의 의미가 있습니다. 즉 선악의 행위에 의한 업력을 받아들이 보존하는 것이지요. 아라야식은 모든 업의 종자를 보존하면서 선악 업력을 다른 식에 공급해 발동케 하며 모든 선악의 행동을 나타나게 하는 기능을 보유하고 있기 때문에 윤회의 주체라고 할 수 있습니다. 불교에서는 이것을 유식(唯識)이라 합니다. 이 개념이 아라야식의 여러 명칭

직장생활 최대 고비 상사 갈등에 인내도 한계예요
상대 마음 상하지 않게 배려하며 의사 표현하세요

그런데 어떤 면이 상사와 맞지 않지요. 불편한 마음을 계속 누르고 있으면 정신 건강에 아주 안 좋을 뿐 아니라 신체적으로도 문제가 생길 수 있습니다. 우리는 모든 사람과 반드시 좋은 관계를 가질 수는 없습니다. 직장 상사라면 개인적인 관계는 몰라도 최소한 업무적으로는 문제가 없어야 합니다. 자신의 의사표현을 한 적이 있는지. 관계가 안 좋은 상사에게 자신의 의사표현을 하기란 쉽지 않습니다. 그렇지만 부드러운 분위기에서 자신의 의사 표현을 조심스럽게 해보는 건 어떨지요. 효과적인 자기표현은 상대의 마음을 상하지 않게 배려하면서 자신의 의사를 표현하는 방법을 말합니다. 쉽지는 않겠지만 부처님 말씀대로 살려고 노력하시는 불자이고, 나름대로 만나지 않게 생활하신 분이거나 충분히 잘 해내실 수 있다고 생각이 됩니다. 결과가 쉽게 눈에 보이지 않더라도 계속 해보면 상대도 인정을 하게 되리라 생각합니다. 너무 교과서적인 말 일수도 있지만 사실 수 있다고 생각하고, 또 그것이 보편적인 방법이라 생각합니다. 많은 사람들이 살아가면서 이와 같은 일들을 겪기도 함으로 자신에게 문제가 있어서라고 자책하지 않았으면 좋겠습니다.

가운데 장식(藏識) 또는 함장식(含藏識)에 해당 합니다. 보고 듣고 느낀 경험에 의해 얻어지는 정보들을 보관하고 기억하는 인식주체인 것이지요. 제8아라야식을 정확하게 이해하기 위해서는 6식과 7식을 알아야 하고 6식 7식 8식이 어떤 유기적인 관계에 있는지를 이해해야 할 것 같습니다. 6식은 안이비설신의(眼耳鼻舌身意), 즉 눈·귀·코·혀·신체·생각의 여섯 감각기관으로 느끼는 느낌으로서 바깥 사물이나 대상물에 대한 인식수단을 말합니다. 오감(五感)을 총괄하는 것이 제6의식(意識)이라 보고, 앞의 오식을 전오식(前五識)이라 합니다. 다음으로 제7식 말라식이 등장하는 것입니다. 제6식까지의 감각기관은 좋다, 나쁘다, 선, 악의 판단 기능이 없고 순수한 느낌만을 받아들이는데 제7식으로 넘어 가면서 시비분별과 선 악 판단이 발현한다고 보는 것입니다. 심리학 용어를 빌리면 무의식에 가깝다고 하겠는데 과거의 경험에 의해 좋아하고 꺼려하는 마음이 발생하는 것입니다.

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

Q 아라야식에 대해 알고 싶습니다.

일하고자 하는 열정 하나면 오케이

자비법당 탐방 안영시니어클럽



바리스타 전문교육을 이수한 어르신들이 아이스커피를 만들고 있다.



'노인이 운영하는 매장'에 대한 편견을 버리고 수요를 해야 사업장이 확장되고 더 많은 어르신이 일할 수 있게 된다. 사진은 '잔치하는 날'의 어르신들.

저출산 고령화 현상이 심화되면서 지난해 유년인구 100명 당 노인 인구가 처음으로 60명을 넘어섰다. 3월 통계청이 발표한 '2009년 한국의 사회지표'에 따르면 2009년 우리나라 총인구 4874만 7000명 중 65세 이상(519만 3000명) 비율은 10.7%로 사상최고치를 기록했다. 노인인구 비율이 7%이상 14% 미만일 경우 '고령화사회'로 분류되는데 최근 빠른 속도로 높아지고 있어 정부는 2026년 초고령사회에 진입할 것으로 전망했다. 여기에 올해부터 매년 수십만 명의 베이비붐 세대가 퇴직하게 됨에 따라 노인층의 일자리 확대는 절실한 상황이다. 그러나 현재 노인을 위한 복지정책과 노인에게 안정적인 일자리를 제공할 사회적 시스템은 부족함이 많다. 노령화는 급속화 되고 있는데 이에 대한 대비는 노령화의 속도를 따라잡기는 커녕 노인문제도 제대로 해결하지 못하고 있다. 이런 가운데 안영시니어복지센터(관장 박양숙) 산하 안영시니어클럽의 '노인일자리사업'이 활발히 진행되고 있어 눈길을 끈다. 안영시니어클럽은 어르신들이 노동 시장에서 스스로 수익을 창출할 수 있도록 소규모 창업을 지원하거나 업체로의 취업을 연계하는 노인일자리창출 전담기관이다. 2008년 4월 경기도로부터 지정받아 7월부터 운영을 시작한 안영시니어클럽은 어르신들이 일을 통해 신체적, 정신적, 사

국수전문점 · 커피전문점 · 택배 · 파워맨 파견 · 희망작업장 운영 나이 많다는 이유로 직업 소외 안 돼... 노후 심신 건강에도 도움

회적으로 건강한 삶을 영위할 수 있도록 지원하고 있다. 안영시니어클럽은 현재 국수전문점(1·2호점), 커피전문점(1·2호점) 등 4개의 사업장과 5가지 사업 분야에서 어르신들에게 일자리를 제공하고 있다. 안영시 회계동에 위치한 '잔치하는 날'은 60세 이상의 어르신이 운영하는 국수 전문점이다. 15명의 어르신들은 26.44㎡ 매장에서 3인 1조로 일주일에 두 세 번 나와 4-6시간씩 교대로 일하며, 직접 국수를 뽑고 신선한 국산 재료와 천연조미료만을 사용해 국수를 만든다. 할머니의 손맛이 입소문을 탔는지 '잔치하는 날' 1·2호점의 월 매출액은 800만원에 달한다. '커피데이'는 와플과 커피를 파는 커피 전문점으로 바리스타 전문교육을 이수한 어르신 18명이 교대로 근무하고 있다. 사업장에서 일하는 어르신들은 시급 4410원으로 계산해 평균 20-30만원씩의 월급을 받고 있다. 급여가 적을 수도 있지만 시간을 활용할 수 있다는 장점이 있다. 국수집이 개업한 때부터 일하고 있다는 민경순(70) 어르신은 "밖에 나와 일하고 용돈도 버니까 좋다. 집에 있는 것보다 훨씬 건강에도 좋고 동년배 친구들

도 사귀니 즐겁고 행복하다. 건강이 허락하는 한 계속 일하고 싶다"고 말했다. 전문 바리스타답게 커피를 만들던 이미재(66) 어르신은 "집에 가만히 있는 것보다 나와서 일을 하게 돼 기분이 좋다. 일도 재미있고 삶의 활력이 된다. 일주일에 2번 나와 일하고, 내 시간 가지면서 급여를 받으니까 좋다"고 말했다. 이렇듯 노인 일자리 사업은 어르신들의 경제적인 문제와 정신·신체적 건강 증진에 큰 도움이 되고 있다. 이 밖에 안영시니어클럽은 △한마을택배-대중교통 및 아파트 거점용 이용해 각종 소화물을 배송 △파워맨파견-카드 배송원, 도서관 사서 도우미, 학교 야간 경비원 등 노동시장에서 어르신들이 할 수 있는 다양한 틈새 직종을 개발해 파견함으로써 안정적인 지속적인 일자리 제공 △희망작업장-거동이 불편한 고령의 어르신들에게 경로당을 작업장으로 활용해 소일거리 제공 등을 운영하고 있다. 손호영 사회복지사는 "어르신들은 일할 수 있는 건강과 시간이 충분함에도 나이가 많다는 이유로 일자리를 구하는데 어려움을 겪는다. 노인 일자리 사업에 지원하는 어르신들은 실제 일을 하기 전 사

전교육을 받는데 매우 적극적인 열의를 보인다"고 말했다. 이어 그는 "어르신들을 위한 일자리가 확대되면 많은 수요자를 확보해야 한다. 그러기에 앞서 노인이 만든 것, 노인이 생산한 것을 불신하는 소비자들의 인식부터 개선해야 한다"고 강조했다. 한편, 안영시니어복지센터는 올해로 개관 10주년을 맞았다. 지역사회 노인복지 발전을 위해 안영시가 설립하고 불교안양원이 수탁해 운영 중인 안영시니어복지센터는 지역 내 무의탁 노인, 영세노인, 재가 노인들의 심신건강 유지와 노후의 생활안정을 도모하고 있다. 센터는 개관 당시부터 독거어르신 밀반찬 배달 서비스를 시작, 요보호 어르신을 발굴해 일상생활부터 보건의료, 경제, 정서적 지원까지 다양한 서비스를 제공해 지속적으로 관리하는데 주력해왔다. 안영시니어복지센터는 연간 1만 명에 달하는 이용인원을 수용하기 위해 지하 1층, 지상 3층 규모의 신관을 증축했다. 센터는 신관 개관을 앞두고 9월 9일 개관 10주년 기념식을 개최한다. (031) 455-0551

이나는 기자 bohjung@buddhapia.com

국태민안 및 국운융창기원 영산대재 소년소녀 가장돕기 산사음악회

대한불교선각종 모후산 도원사 4주년 기념법회

- 주 관 : 대한불교선각종 총무원, 광주·전남 불교사암연합회
- 주 최 : 모후산 도원사 봉행위원회 · 신도회
- 후 원 : 화순군사암연합회, 광주전남불교신도회, 선각종전국교구본사, 선각종중앙포교원(완도수양사), 불교TV, 현대불교신문, 주간불교신문, 화순군계사회, 한국디자인(기획사), BBS광주불교방송, 광주일보, 호남일보
- 초청가수 : 일운스님(유네스코 세계 무형문화유산 50호 영산 보존회장), 법능스님, 김상배, 현진우, 우연희, 정현, 7080뮤지컬(경규와 뮤직), 통기타(주권기), 신명화, 해랑
- 일 시 : 2010년 9월 11일(토) 오전 9시 영산대재 / 오후 4시 산사음악회 및 신도노래자랑
- 장 소 : 전남 화순 모후산 도원사
- 문의전화 : 061)372-1047, 061)433-2233 총무원 / 신도회장 011-636-4110

교육과학기술부허가 공익법인 한국평생교육기구

보건식품처방사

Health Food Prescription Counselor

보건식품처방사란?

국가에서 인정한 식품 원재료를 활용하여 보건식품을 개발하고 개인의 체질에 따라 식품을 맞춤 처방하는 전문가로서 보건식품 처방원을 개원할 수 있음.

보건복지가족부공익법인 대한보건의료진흥회(자격검정)

교육 과 목	교육 기 간
· 인체생리학(인체해부학) · 자연치유의학 · 식품영양보충학 · 식의학(동양의학, 양생학, 변증) · 중탕이론 및 실습(법제론) · 보건식품처방론(변증학, 방제학) · 약용식물학, 총 7개 과목 ※특강 : 자연건강법(자세교정, 표정관리 및 웃음치료, 최면요법, 기공, 양자파동), 식품위생법규, 건강식품업소설립, 약초기행실습, 보건식품조사발효학	14주 과정 토요일 반

교육생 상시 모집

중앙교육원 - 홈페이지 www.klle.or.kr

접수처 : 서울시 서대문구 충정로2가 130-1 신한은행빌딩 5층 / 수납처 : 한국보건교육원 (신한은행 100-025-095930)
문 의 : Tel. 02)3147-2020, 02)393-5111

지부교육원

영 남 교 육 원 055-543-3155	부 산 교 육 원 051-441-0111	울 산 교 육 원 052-260-1037
호 남 교 육 원 063-254-5529	지 리 산 연 수 원 063-635-5112	제 주 교 육 원 064-755-7588
대 구 교 육 원 053-566-1116	해 운 대 교 육 원 051-757-9990	충 청 북 부 교 육 원 043-263-9966
광 주 교 육 원 062-672-5432	경 남 서 부 교 육 원 055-932-5877	

교육과학기술부허가공익법인/한국평생교육기구

한국보건교육원

KOREA EDUCATION CENTER FOR HEALTH