불교상담개발원과 함께 하는 **이럴 땐 어떻게 하죠?**

Q 재혼한 지 1년 가까이 되는 50대 후반 여성입니다. 제게서 태어난 자식은 없습니다. 남편의 아들은 결혼해서 분가해 있고, 저와 남편 둘이 살고 있습니다. 오늘은 남편 전처의 제삿날이었습니다. 직장에서 조퇴를 하고 아들 집에 가서 며느리와 함께 제사음식을 만들었습니다. 남편도 아이들도 좋아할 것 같아서 그렇게 했지만 제 마음은 편치가 않습니다.

아들과 며느리가 돌아가신 어머니를 그리워하며 말을 하는데, 듣기 거북하고 왠지 못 올 곳 온 것 같았습니다. 이질감과 소외감도 생기더군요. 직장까지 조퇴하면서 남편 전처의 제사상을 차리는 제가 속이 없는 것 같이 느껴졌습니다.

후처가 전처의 제삿날 꼭 참석을 하고 음식도 장만해야 하나요? 저는 절을 했습니다만 제사에 참석해서는 절을 해야 하는 건가요? 아는 분께 여쭸더니 죽은 사람

남편의 자식은 님의 자식입니다. 시간이 흐를수록 자식들도 아버지 옆에 새 어머니가 있음을 고마워할 겁니다. 살아가며 가족 간의 행사를 공유하는 것도 행복을 배가 시키는 길 일 것이라는 생각도 해봅니다.

전처의 제삿날을 챙기는 것은 한 가족의 일원으로서 당연하지 않을까요? 제사에 절을 함은 먼저 가신 분에 대한 예의이니 가족으로서 절을 하는 것도 자연스러울 것 같습니다.

제사법도에 관한 것은 '가가례(家家禮)'라 하여, 집안마다 다르므로 '이렇게 하십시오'라고 말씀드리기는 어렵습니다. 전통 유교적인 것을 원하시면 <주자가례>와 <상례비요(喪禮備要)> <사례편람(四禮便覽)>등 정통의식서를 참고하면 도움이 될 것 같습니다.

전처 제사를 지내며 가족과 괴리감이 느껴져요
재혼가족 관계 개선에 제사가 많은 도움됩니다

한테 잘 하면 나쁠 것 없으니 잘 해주라고 하는데요, 제 맘이 거북하고 불편해서요.

그리고 애들이 저 죽은들 제사 지내 줄 것 같지도 않고 (아버지 돌아가시면 제사를 모두 없애자고 자기들끼리 얘기하는 것을 들었습니다), 제사 지내준다고 해도 그리 반갑지도 않을 것 같습니다.

A 조퇴까지 하면서 전부인의 제사를 챙기신 내담자의 배려에 칭찬을 보내드립니다. 가장 한국적인 정서를 지니신 심성이 고운 분이라고 느껴집니다.

제사는 망자를 위해 지낸다고 하지만 사실은 살아있는 가족을 위해서 지내는 부분이 더 많습니다. 핵가족 시대에 흩어져 살다가 제사로 인해 모이고 가족임을 확인하며 제사 음식도 차리면서 밀린 이야기도 나누고, 음식도 함께 먹고 하니까요. <지장경>에는 망자를 위해 제사를 지내면 그 망자에겐 1/7 공덕이 가지만 제사를 지낸 사람에게는 6/7의 공덕이 돌아간다는 말씀도 있습니다.

이번은 처음이라 다소 서먹하시고 어려운 자리였겠지만 차츰 익숙해지면 마음도 편해지실 겁니다. 그리고 재혼한 가족관계 개선에도 제사가 많은 도움이 된다는 것도 시간이 지나면 알 수 있게 될 것 같은 생각이 드네요. 많이 힘드셨겠지만 남편과 아들, 며느리는 배려와 따스한 마음을 분명 알것입니다.

Q 미국인 친구가 저에게 "다섯 살 된 아들이 한쪽 귀가 없이 태어났는데, 아들이 요즘은 학교 가기를 부끄러워해 그 고민을 덜어주고 싶다. 혹시 불교에서는 어떻게 설명하느냐?"고 물어봤습니다. 친구는 불자는 아니지만, 불교를 통한 해결책도 찾는 듯 했습니다. 다음에 만날 때 좋은 대답을 해주고 싶습니다.

A 흔히 말하는 '인과설에 의해 전생에 악업을 지었기 때문에 신체 불구가 있다'고 말하는 것은 정말 위험한 일입니다.

불교 입장에서 모든 것은 인연이 있어서 모이고 인연이 다 되면 흩어진다는 연기론적 입장은 모든 것에는 고정된 실체가 없으니 집착을 할 것도 없다는 말이지요. 아이가 비록 불구로 태어났다고 하지만 그것에 대해 어떤 의미를 부여하기보다는 부모와 인연으로 태어난 아이와 어떻게 하면 행복하게 그 인연을 잘 보낼 수 있는지에 초점을 맞추는 것이 좋을 것 같습니다. 친구의 힘든 마음을 충분히 공감해주고 같이 불교의 교리에 대한 책을 권해주는 방법도 생각해 볼 수 있겠습니다.

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

만다라 그리며 몸도 마음도 치유

사랑법당 탐방
동국대 일산병원

동국대 일산병원에 색다른 풍경이 연출됐다. 1층 로비 접수처 뒤에 붙은 대형 화폭에는 형형색색의 그림이 붙어있었다. 그림들은 환자와 보호자, 방문객 등 수백의 사람들이 오다 가다 한 장씩 그려 붙인 만다라로, 지상에서 단 하나뿐인 작품이다. 사람들은 자신이 직접 그린 그림이 대형 그림판에 붙여진 모습을 보고 또 보며 발길을 떼지 않았다.

동국대 일산병원(병원장 이진호)과 선문화진흥원(원장 강진구)은 7월 15일~8월 31일 병원 1층 로비에서 만다라를 이용한 아트메디테이션(Art meditation) 프로그램을 진행했다.

행사는 '3S(Simple, Smart, Speed)캠페인'의 일환으로 매일 오전 11시~2시 동국대 일산병원에서 진행됐다.

아프면 어쩔 수 없이 가야만 하는 곳 병원. 살다 보면 누구나 한번쯤은 신세를 지기도 하지만 병원에서의 시간은 불안, 초조, 두려움, 걱정에 휩싸인다. 또 한편으로는 얼마나 지루한지 모른다. 그래서 사람들은 병원 문을 나설 때면 뒤도 안 돌아보고 휑~하고 떠나버리는데 여기서는 달랐다.

몇몇 환자들은 행사가 진행되는 동안 매일 한 장씩 그림을 그려 붙이며 마음을 다스리고 자신의 마음도 살폈다. 때론 낮이고 밤이고 대형 벽화에 붙여진 자신의 그림을 보면서 명상하듯 고요히 바라보고 돌아가는 이들도 많단다. 대단하고 화려한 작품은 아니지만 자신의 마음을 스스로 살피는 충분한 시간을 제공한 셈이다.

사람들은 다양한 문양의 만다라를 색연필, 크레용, 사인펜 등을 이용해 색을 칠했다. 어린이 색칠공부도 아니고 저것이 무엇일까 싶지만 생로병사에 대한 고민을 문득 하게 된 어른이나, 아무것도 모르는 아이 구분 없이 모두가 진지한 자세로 동참한다. 또 대부분이 상당히 높은 집중력을 발휘하면서 내면의 중심을 찾아간다.

참가자들은 "내 안에 잠겨져 있던 것이 풀어져 나온다" "내 중심을 찾은 것 같다" "기도하는 마음으로 그린다" "그냥 재밌다" "편안하다"는 반응이 대부분이다.

의상 대사의 대형 '화엄일승법계도'와 만다라판에는 병원을 찾은 사람들의 만다라가 붙여졌다. 만다라 하나하나에는 자신의 내면을 담은 제목이나 글, 이름을 써 놓았다.

동국대 일산병원 로비에서 전시되고 있는 만다라.

한달 반동안 매일 참가한 환자도 있어
늘어가는 만다라 보며 마음 달래기도

'소원, 희망, 확신, 멍든 내 맘, 꽃 피움, 꽃 같은 별, 안개 속을 걷는 나 새벽은 곧 온다, 마음의 번뇌 비우면서, 언젠가 모두가 정토에, 남편의 수술이 잘되길 바라면서, 나비의 여행, 꿈을 뿌리는 나비, 건강 희망, 꿈, 그리움, 분노의 억제, 인정, 사랑한다. 영숙 건강회복 기원'

아내의 건강검진을 위해 함께 왔다는 홍기문(57)씨는 초록색과 빨간색을 번갈아 사용해 꼼꼼하게 만다라를 칠했다. 완성한 만다라가 썩 마음에는 들지 않았는지 "더 잘 칠할 것을 그랬네"라며 아쉬워하면서도 "그래도 잘했죠?"라며 봉사자들에게 되묻기도 했다. 그는 "아내와 함께 장난 삼아 해봤는데 동심으로 돌아간 것 같아 좋았다"며 흡족해했다. 아내 정정자(58)씨는 "다들 참 예쁘게 잘 한 것 같다. 자신의 내면을 그대로 보여주는 것 같다"며 대형 만다라를 감상했다.

조애리 선문화진흥원 아트메디테이션 강사는 "병원 환자와 보호자를 대상으로 한 것은 처음인데 호응이 상당히 좋다"고 한다. 입원 환자나 보호자 등은 '아픔'을 통해 자신의 삶과 자신에 대해서 돌아볼 수 있는 시점일 뿐 아니라 건강할 때는 몰랐던 많은 것을 느끼기 때문이다. 조애리 강사는 "오랜 병원 생활의 환자나 보호자의 경우는 병원 내에서 특별히 할 것이 없다 보니 지루한 일상이 특별한 체험으로 다가간다"고 말했다.

이상언 기자 un82@buddhapia.com

동국대 일산병원 로비에서 진행중인 '만다라 아트 열린 프로그램'에 만다라 색칠하기 명상을 하고 있다.

만다라 아트 컬러링 아트메디테이션

아트메디테이션(Art meditation)은 그림, 만들기, 춤 등의 다양한 표현 예술 치료기법과 통합심리학, 현대분석 심리학 이론을 바탕으로 억눌려있던 자신의 감정과 문제를 표현하도록 한다. 이를 통해 해결되지 않았던 감정들을 해소해 편안하고 안정된 마음이 되도록 돕는다.

만다라 아트 컬러링은 어린시절 누구나 해 봄직한 색칠공부와 같은 식으로 진행된다. 밑바탕에 그려진 만다라 그림에 여러 가지 색과 방법을 이용해 색을 칠하며 내적 조화와 균형을 이루게 해 마음의 기쁨과 평안을 얻게 한다. 같은 문양에도 각기 다른 제목과 모양을 만들어 내고 있다.

만다라 그리기 명상을 매일 하면 내적고요, 마음의 조화와 균형, 자신의 중심으로부터 오는 힘, 집중력 향상 등의 효과를 체험할 수 있다.

이번에 진행된 만다라아트 프로그램은 만다라를 감상하거나 그리기 작업으로 내적인 조화와 균형을 이루는 심리치유 프로그램이다. 만다라는 원상(圓相)이라는 의미로 내적 중심과 본질을 얻는 것을 뜻한다. 신성한 단에 부처와 보살을 배치한 그림으로 우주의 진리를 표현한 것이다. 1세기 말경 불상과 보살상들을 예배의 대상으로 조성된 것이 7세기 만다라를 발생시켰다.

힌두 탄트라 도상인 얀트라를 밀교에서도 받아들여 본격적인 밀교 만다라가 조성됐다. 또 세계민속 풍습으로 병을 치유하기 위해 그려지거나 안전을 위한 주술적 용도로 그려지기도 했다. 현대에 와서는 심리치료나 개인의 자아치유를 위해 그려지고 있다. 분석적이며 이성적인 한계점과 일상에서 느끼는 심리적 불안에서 벗어나 균형잡힌 삶과 자기와의 통합, 우주와의 합일을 찾으려는 욕구를 표현한다.

HOT 여름을 시원하게~~ 삼베 멍석(카페트)로 cool 하게~~

네츄럴 삼베 수제 멍석(카페트)

오직~ 현불샵에서만 구매하실 수 있습니다.

놓치지 마세요!! *전제품 무료배송*

◇ 원산지 : 한국

(中) (大)

■ 삼베 매트 (大) 가로 180 × 세로 70 × 두께 0.8cm ⇨ 120,000원 1인용 매트로 최적!
■ 삼베 매트 (中) 가로 75 × 세로 50 × 두께 0.8cm ⇨ 60,000원 차운전석 시트로 최적!

◇ 용도 (공통) : 요가용, 매트용, 스트레칭, 명상수련, 활공, 휴식 등에 다양하게 사용할 수 있습니다.
◇ 특징 : 손으로 직접 제작한 천연제품으로 일반 나일론 제품과는 다릅니다.
◇ 사용 초반에는 석유 냄새가 날 수 있으나 마 특유의 냄새이므로 1주일 뒤면 냄새가 사라집니다.

■ 삼베 수제 멍석 (카페트)
◇ 크기 : 가로 280× 세로 180 × 두께 약 1cm
◇ 용도 : 법당, 대청마루, 거실
◇ 가격 : 330,000원

■ 삼베의 기능 및 특성
1.항균기능 (99.9% 방충 탈취 기능)
– 진득이, 곰팡이 균 발생 원천 봉쇄! 위생성 우수
2.수분 흡수 및 발산 (면의 42배)
3.온도조절 기능 (여름에 따뜻하고 겨울에 따뜻한 특성)
4.난연성, 내열성 및 내마모성 우수
5.자외선 차단 기능 (99.9% 차단)
6.전자파 차단 기능 (86% 차단)
7.적외선 흡수 기능, 핵, 알파, 감마론의 비투과성

구입문의 : 현대불교 현불샵 02)2004-8216
[종로구 수송동 46-21 수송빌딩 2층]
입금계좌 : 농협 053-01-269062 주식회사 현대불교신문사