

부모, 사위, 조카까지 명절증후군... 덕은 평안하십니까?

서로에 대한 배려와 이해가 행복의 노하우, 미안합니다 용서하세요 감사합니다 사랑합니다로 집안을 화목하게

명상으로 명절증후군 떨쳐내자

어느 때보다 긴 설 명절이다. 넉넉한 연휴 날짜만큼이나 한껏 마음이 들뜬다. 저마다 '고향에 내려가야지' 또는 '친구를 만나야지' 등 야심찬 계획들을 세웠을 것이다. 그러나 오랜만에 얼굴 보는 일이 즐겁지만은 않은 사람도 있다.

"넌 언제 시집가니?"
"너희는 아이 소식은 아직 아니?"
"취직은 했나?"
"자네, 사업은 좀 잘되나?"

온 가족이 한자리에 모이는 명절이면 많아지는 사람 수 만큼 말도 탈도 많아진다. 남들한테는 조심스러워서 물어보지 못하는 말, 차마 어려워 꺼내지도 못하는 말도 가족이라는 미명아래 상처받는 상대방을 생각지 못하고 말하고 있지는 않은가 돌아켜 봐야 할 것이다.

불교상담개발원 황수경 이사는 "모든 문제의 시작은 자기중심적인 생각에서 온다. 상대와 내가 둘이 아님을 바로 알아 서로의 아픔을 헤아릴 줄 알아야 한다"고 말했다.

황 이사는 "명절이 오기도 전부터 '명절 증후군'을 앓는 분들이 있다. 며느리들만 앓는 병이 아니다. 부모님, 취업준비생, 고시생, 사위, 조카 너나 할 것 없이 다 앓는다"라고 덧붙였다. 명절 증후군에 시달리면 머리가 아프다고 어깨가 결린다고도 한다. 소화불량에 걸리기도 한다. 병은 마음에서부터 시작한다고 했다. 명절에 대한 불편함이 병을 생기게 한 경우이다. 마음가짐을 달리해야 몸도 마음도 편안해질 수 있다.

만나기도 전부터 서로 싫은 마음이 가득하니 얼굴을 맞댄다 한들 좋은 일이 생길 수가 없다. 황수경 이사가 전하는 고향 내려가기 전이나, 손님들이 집에 도착하기 전에 읽어두면 좋은 구절을 소개한다.

- 행복의 출발점 이해와 공감 -

나에게는 어떤 아픔이 있을까요 나의 모든 고통이 사라지고 자비사랑 가득하세요

남편에게는 어떤 아픔이 있을까요 남편의 모든 고통이 사라지고 자비사랑 가득하세요

아내에게는 어떤 아픔이 있을까요 아내의 모든 고통이 사라지고 자비사랑 가득하세요

아버지에게는 어떤 아픔이 있을까요 아버지의 모든 고통이 사라지고 자비사랑 가득하세요

어머니에게는 어떤 아픔이 있을까요 어머니의 모든 고통이 사라지고 자비사랑 가득하세요

시아버지에게는 어떤 아픔이 있을까요 시아버지의 모든 고통이 사라지고 자비사랑 가득하세요

시아머니에게는 어떤 아픔이 있을까요 시어머니의 모든 고통이 사라지고 자비사랑 가득하세요

아들·딸에게는 어떤 아픔이 있을까요 아들·딸

의 모든 고통이 사라지고 자비사랑 가득하세요

자기 중심이 아닌 '상대에게는 어떤 마음의 아픔과 고통이 있을까?'를 이해하고 공감해주는 것이 행복의 출발이다. 사람의 마음은 다 똑같다. 직장에서든 가정에서든 내가 얼마나 고생하는지 상대가 먼저 '알아주기'를 바라는 것이다. 내가 무엇 때문에 힘들었다고 말하기 전에 "준비한다고 힘들었겠다", "지난 한 해 동안 고생 많았다", "공부하느라고 힘들텐데 오늘은 꼭 쉬어라"라는 말이 듣고 싶은 것이다.

명상도 하고 마음도 다잡았다. 좋은 마음으로 내려가서 '올 명절엔 정말 즐겁게 보내고 와야지' 하고 내려갔다. 하지만 모두가 내 마음 같지 않다. 기쁜 마음으로 고향에 내려갔지만 비수 같은 말들이 화살처럼 가슴에 꽂힌다. 그렇다고 '나만 좋은 마음 가진들 무슨 소용 있나. 무엇 하나 변하는 것이 없는 데...' 하며 후회하기에는 아직 이르다.

상대에게 화를 내려면 내 자신이 먼저 화가 나아함은 당연하다. 화는 나의 마음을 어지럽게 만들고 내가 쌓은 공덕을 무너뜨린다. 이럴 때 황수경 이사는 "우리는 마음부자이다. 마음은 아무리 써도 줄어 들지 않는다. 좋은 마음을 보내는 공덕은 몇 배가 되어 돌아오기 마련이다. 마음보시를 아끼지 말고 베풀어 주라"고 조언한다.

- 마음보시 -

내가 미워하는 그 사람은 어떤 아픔이 있을까요 나를 싫어하는 그 사람은 어떤 고통이 있을까요 나를 힘들게 하는 그 사람은 어떤 고통이 있을까요

그 사람의 모든 고통이 사라지고 자비사랑 가득하세요

부처님 마음으로 화목한 명절

이훈정구는 명절 이후에 크게 늘어난다. 지난해 설 직후인 3월 서울가정법원에 접수된 이훈정구 소송은 300건 가까이 증가했다. 같은 기간 협의 이혼 접수건수도 110건 증가했다.

이훈상담도 급증한다. 심지어 언제부터 이혼을 생각했느냐는 물음에 '어젯밤 부티요'라고 대답하는 부부도 있다. 허수경 이사는 서부지방법원 이혼 상담위원을 지내며 이런 경우를 여럿 보았다. "허 이사는 피치 못한 이혼보다 말 한마디에 이혼 도장을 찍는 일도 많다"며 우려를 표했다.

"공덕은 어디에 가서 봉사하는 것만이 아니라 내 가족에게 복된 말을 하는 것도 공덕입니다. 가까운 가족에게조차 자비를 실천 하지 못한다면 공덕이 다 무슨 의미가 있나. 힘들 때 손잡아주고 외로울 때 눈 맞춰 줄 수 있는 것이 가족입니다."

혼자서는 가족문제를 해결하기 힘들다고 생각이 된다면 불교여성개발원에 문의해보자. 불교여성개발원 지혜로운여성에서는 2009년 불교 사상과 상담 심리학을 연결하여 가족간 이해를 돕고 갈등을 해결할 수 있는 '부처님 마음으로 행복가정 만들기'라는 프로그램을 진행했다.



이 프로그램은 자녀는 나의 스승, 당신은 나의 부처님, 부처님 마음으로 하나 되겠다는 3가지 주제를 통해 자신의 이야기를 할 수 있는 집단 상담형식으로 진행했다.

참가자 대부분은 처음에 가족의 아픔을 남들 앞에서 솔직하게 말하는 것이 어려웠다고 입을 모았다. 그러나 공감과 이해를 통해 심리적 안정을 찾고 불교 사상을 통해 가정문제의 해결 실마리를 찾았다.

지혜로운 여성의 하현정 교육 팀장은 "행복가정 만들기 프로그램이 2009년에 단발성으로 그쳤지만 참가자의 호응도는 매우 좋았다"면서 "참여자 모집의 어려움이 해결된다면 2011년에도 계속 이어가고 싶다"고 전했다.

법륜 스님은 <스님의 주례사>에서 "사랑하는 사이에 더 쉽게 상처 받는다"고 말했다. 내 부인이고, 내 남편이기에 함부로 대하기 쉽다. 또, 내 아들이고, 내 딸이기에 거는 기대와 애정의 크기만큼 분노와 실망의 크기도 함께 커지는 것.

법륜 스님은 "자기가 원하는 만큼 상대가 못 해주니까 좋아하는 마음이 분노로 바뀌는 것"이라고 했다.

내가 사랑하는 만큼 돌려받고 싶은 것이 사람의 욕심이다. 욕심은 집착이 된다.

사람은 함께 더불어 공생(共生)한다. 나만 생각하는 사람은 결코 행복하기 어렵다. 나만 생각하는 이기적인 이익추구에는 한계가 있기 마련이다. 불교의 가르침은 모두가 평등한 부처님이라는 것을 알고, 모두를 돌 아키게 볼 수 있다면 우리의 많은 고통도 사라질 것이다.

황수경 이사가 제안하는 '미·용·감·사'로 진명절 어느 때보다 화목하게 지내보자. 미안합니다 용서하세요 감사합니다 사랑합니다 천진영 기자 chun4q@gmail.com

■ 불교여성개발원

불교여성개발원의 지혜로운 여성에서는 '부처님마음으로 행복가정만들기'를 통해서 행복한 가정생활을 위한 불교적 프로그램 개발과 보급으로 여성 불자의 역량을 강화하는데 힘쓰고 있다. 불교사상과 상담심리학을 연계하여 가족 간의 갈등을 해결하여 행복한 가정으로 거듭 날 수 있게 돕고 있다. 02-722-2101 www.bwdi.or.kr

■ 황수경의 심리상담 프로젝트

BBS 불교방송에서는 2월 14일부터 격주 월요일 오전 10시에 황수경의 심리상담 프로젝트

'마음, 인생을 바꾸다!' 방송을 시작한다. 동국대 의대 교수이자 불교 상담개발원이사인 황수경 씨가 진행한다. 황이사는 프로그램에서 화목한 가정을 이루고 지키는 마음을 다스리는 비결을 소개할 예정이다. www.bbsi.co.kr

■ 가정문화원

가정문화원은 '부부행복학교'를 통해서 결혼한 부부의 절반이 헤어지는 요즘 건강한 가정을 세우는 일에 앞장서고 있다. 고려대학교 경제학과를 졸업한 두산달 이사장과 이화여대 약학과를 졸업한 김영숙 원장은 국내 1호 부부강사로도 유명하다. 02-553-7251 www.familyculture.net

주지스님 초빙

(사찰을 완전히 운영하여 주실 분)

도심포교에 큰 서원을 세우신 분을 모십니다.

서울특별시 인근 신도시 (인구 30만)
서울역에서 전철로 35분 및
반포대교에서 자가용으로 35분 거리

건평 총면적 100평. 법당과 시민선방 완비
주지실, 기도법사실, 종무소 별도

010-3474-0057

각성 큰스님

“육조단경(證道歌)” 고운사 특강

《육조단경》은 혜능선사가 돈오(頓悟)와 견성(見性)을 기치로 남종 선을 부각시키는 경전입니다. 그리고 우리 나라의 보조국사 지눌스님께서는 고려불교의 교종과 선종의 분열 속에서 혜능선사가 머물던 산의 이름을 딴 조계산의 송광사에서 정혜결사를 열었습니다. 그때 후학들을 가르치는 교과서로 삼았던 것 중에 하나가 《육조단경》입니다.

특히 육조단경은 일체법의 무상무념을 밝힌 구절이 유명합니다. '깨달음에는 본래부터 나무가 없고 맑은 거울도 역시 바탕이 아니다. 본래 활짝 열려 아무 것도 없는데 어느 곳에 먼지나 티끌이 있을손가.' 따라서 미래의 한국불교를 짚어지고 갈 남자 스님들께서 많이 동참하시어 불조(佛祖)의 본래 면목을 바로 보는 계기가 되시길 바라며, 아래 안내와 같이 알려 드립니다.

- 일 시 : 2011년 2월 21일(월) ~ 25일(금) 오후 2시
- 장 소 : 고운사 선체험관
- 특 강 비 : 일일만원정 (₩ 100,000)
- 참가대중 : 4부대중 누구나....
- 저희 고운사에서 해제 때마다 특강을 해오는 가운데 이번 강의부터 "승려연수교육에관한령"에 의거 승려연수교육과정으로 인증을 받았습니다. 따라서 교육을 수료하시면 30점의 점수가 부여됩니다.
- 문 의 : 종무소 054)833-2324

