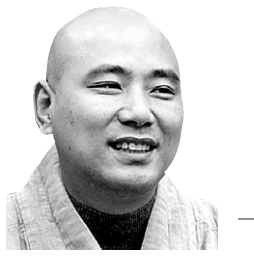


불자 세상보기



선업 스님  
광덕사 수련원장

“  
‘내 맘대로’ 안된다고 분노말고  
상대 향한 감정 안으로 거두서  
나부터 스스로 변화함이 해법

“  
‘내 맘대로’ 일이 진행되지 않으면서 마  
음에 들지 않는 이들과 반복적으로 만나게  
되는 경우를 ‘상황적 위기’라고 하는데 이  
를 통해 정서적 또는 행동적 증상이 심각  
해져서 사회적, 직업적 기능에 심각한 지장

을 초래하게 되면 ‘적응장애’로 판단한다.  
적응장애의 증상을 보면 과거 일에 대한  
반복적인 후회를 통한 우울과 미래에 대한  
걱정으로 인한 불안이 반복되어 당면한 일  
에 대한 주의집중력이 떨어져 학업에 몰두  
하지 못하게 된다. 게다가 괴로움을 달래기  
위해 과음을 하고 공격적인 행동을 하다  
보니 대인관계에 막대한 지장을 초래하게  
된다.

특히 모든 일을 타인의 잘못으로 규정하  
고 그에 대한 부정적 감정을 극대화하여  
폭발할 경우 예상하지 못한 사회문제가 야  
기되기도 한다.

그 예로 미국의 한 신학대학에서 발생한  
한국계 미국인에 의한 총기 난사사건을 들  
수 있다. 현지 경찰이 밝힌 진술 중에 “진  
구들이 나를 존중하지 않았고 제대로 대해  
주지 않았다”는 대목은 유념해야 할 필요  
가 있다. 조금 늦은 나이에 공부를 시작해  
제대로 학교생활에 적응하지 못한 원인을  
“교직원들과 몇몇 학생들로부터의 부당한  
대우”라고 규정했다고 한다. 이것으로 보  
아 본인의 분노를 비정상적으로 일반화시  
켜 결국 학생들에 대한 공격이라는 가장

위험한 선택을 한 경우라 하겠다.

〈범구경 이야기〉에 나오는 부처님 제자  
인 뗏자 장로 이야기도 부정적 감정과 관련이  
있다. 그는 조금 늦은 나이에 출가했는데  
젊은 스님들이 제대로 대접해 주지 않는다  
고 섭섭해 하고 마음을 잡지 못하다가 다  
투기 까지 하게 된다. 급기야 이런 그의 행  
위에 대해 누군가 심하게 비난 하자 그는  
부처님에게 달려가 눈물 흘리며 불만족스  
럽고 화가 난 사황에 대해 불평을 늘어놓  
게 된다.

뗏자 장로의 경우를 보면 처음에 실수한  
자신의 행위에 대해 대중들에게 솔직히 사  
과하고 다시는 그와 같은 실수를 반복하지  
않으려고 노력하는 대신, 실수를 인정하지  
않고 자신의 행위를 정당화하기 위해 ‘상  
대 비난하기’, ‘힘센 사람에게 이르기’ 등  
을 사용하고 있다. 전형적인 적응장애의 한  
유형이다.

적응장애의 해소법을 보면 먼저 자기 스  
스로 변화하고자 하는 마음을 가져야 한다  
고 돼 있다. 그와 동시에 주변 사람들과의  
대화를 통해 사회성을 향상시킬 것을 권장  
하고 있다.

화를 참지 못하고 울음 섞인 불평을 하  
는 제자에 대한 부처님의 대답은 뗏자 장  
로의 기대와는 다르게 관점의 변화를 촉구  
하고 있다. 동감을 통해 달래는 방법을 사  
용하는 대신 “증오의 감정을 품지 마라. 증  
오는 오직 증오의 감정을 품지 않을 때만  
풀어 질 수 있다”는 말씀으로 직면을 통해  
핵심을 짚고 있다.

자신의 허물을 덮기 위해 여러 가지 방  
법을 사용한 뗏자 장로에게 부처님은 세상  
살아가 본인의 의도대로 일이 되지 않을  
수도 있다는 ‘상황적 반어’를 제시하여 자  
기 자신을 돌아볼 수 있는 기회를 제공하  
고 있다.

결국 “그는 나를 욕했고, 나를 때렸다. 내  
것을 빼앗았다”는 생각과 ‘증오’라는 부정  
적 감정을 스스로 풀어 상황적 위기를 극  
복하고 변화를 관조하면서 제대로 사회와  
어울릴 수 있도록 돕고 있는 것이다.

지금 이 순간에도 시간적 공간적 변화  
에 몸살을 앓고 있는 이들이 있을 것이다.  
그들 모두가 부처님의 지혜를 거울삼아  
각각의 삶의 현장에서 주인공으로 살았  
으면 한다.

부정적 감정 증오를 푸는법

社說

선원 수좌회까지 나선 승려 복지

수행은 출가자의 본분이다. 특히, 선  
원수좌에게 수행은 초개(草芥)와 같이  
던져버린 목숨 뒤에 홀연히 남겨진 수  
단이다. 오직 불법의 대요(大要)를 체  
득함을 목적으로 가부좌를 틀고 앉아  
날마다 새롭게 가행정진(加行精進) 해  
야 할 선원수좌들이 자신들의 수행복  
지를 직접 챙기겠다고 나섰다.

전국 참선수행자들의 복지를 외호  
하고 수행환경 조성의 수행문화 확산  
·정신을 지원하기 위해 설립한 ‘재  
단법인 대한불교조계종 전국수좌회’.

평생 선원에서 참선 정진하면서 수  
행종단의 근간을 이루왔지만 기거할  
곳이 마땅치 않다는 것이 이유이다.  
또, 몸에 병을 얻어도 치료비가 없어  
어려움에 처하는 경우가 잦은 것도  
한 까닭이라고 한다. 수좌들의 고난은

이뿐만이 아니다. 젊은 스님들 역시  
해제 후 갈 곳이 마땅치 않아 시골 폐  
가나 토굴을 마련해 머물고 있다는  
것이다.

이쯤되면 출가자를 외호할 의무를  
지닌 재가자들이 무엇을 했는지, 수좌  
들의 수행환경 조성에 힘쓸 사관승들  
이 여쭙 처신해 왔는지 묻지 않을 수  
없다. 폐불·역불 속에서도 불초의 해  
명이 지금까지 현현할 수 있었던 것은  
수좌스님들의 공이 아니었던가.

이판사판(理判事判)이라 했다. 어찌  
다 이판승이 의식주 걱정을 하게 됐는  
지, 목숨 걸고 수행해도 모자랄 판에  
왜 도를 공리를 미루고 살 공리부터  
하게 됐는지. 특히 사관승들은 그동안  
무엇을 했는지, 사부대중의 참회와 대  
책을 바란다.

노동위 설치 늦었지만 성과 기대

“해고는 살인이다.”

3년 전 구조조정으로 정리해고된  
쌍용자동차 노동자들이 제작한 플랜  
카드에 적힌 말이다. 이들은 자신들의  
해고가 부당하다며 짧은 이 한 문장을  
위장지에 알리려 청와대 진입을 시도  
했다. 청와대 인근 청운동 동사무소  
옥상에 올랐고, 청와대가 내려다보이  
는 북한산 자락에 올라 플랜카드를 청  
와대를 향해 내던지기까지 했다. 하지  
만 그들의 외침에 정부는 묵묵부답,  
메아리 삼아 돌아오는 것은 동지의 잇  
단 죽음 뿐이었다.

4월 3일 또 한 노동자가 목숨을 잃  
었다. 22번째이다. 산 목숨 모질게 끊  
지 못하고 있을 뿐 해고노동자와 그  
가족 등 살아남은 이들의 고통도 이만  
저만이 아니다.

이들은 5일 조계종 총무원장 자승

스님을 찾아 “중생들이 무탈했으니  
제발 도와 달라”고 읊소했다. 조계종  
이 앞장서 범종교인 연석회의 등을 열  
어 정부와 소통할 수 있는 기회를 달  
라고 요청했다.

다행히 총무원장스님은 그동안 종  
단이 노동문제에 소홀했다며 노동위  
원회를 설치해 노동문제에 나서겠다  
는 뜻을 밝혔다.

조계종은 자승과 쇠신을 통한 5대  
결사를 추진 중이다. 그동안 결사는  
알맹이가 없다는 지적이 끊이지 않아  
왔다. 이번 노동위 설치는 텅빈 결사의  
그릇을 채우는 역사에 다름 아니  
다.

쌍용차 해고노동자의 아픔에서 비  
롯된 조계종의 서원이 대자대비(大慈  
大悲)하고 구구난(救苦救難)하는 관  
음보살행으로 현현하길 기원한다.

사부대중 칼럼



박지숙  
카루나마인드힐링연구소  
소장

현대사회는 소유와 채움이 그 어떤 요소  
보다 강력하게 행복과 직결될 수 밖에 없  
다. 이런 가운데 나의 만족과 건강이 배제  
된 무조건적인 시대편향적인 비움과 무소  
유 개념은 허상에 불과하다. 때문에 우리  
는 제대로 배우고, 제대로 채워서 가져오고  
필요우면서도 한없이 가볍고 자유로운 삶  
을 살아야 한다. 건강하고 행복한 삶을 영  
위하는 비결이 어떻게 배우고 채울 것인가  
에 달렸다.

하루하루 스트레스로 인하여 파김치가  
다될 정도로 지친 가벼운 나의 심신에게  
어떤 감로수라도 같은 ‘비움과 채움’의 힐  
링을 실시해 줄 수 있을까. 어떻게 해야  
전 그 시절의 파워에너지처럼 왕상복귀  
할 수 있을까? 방법은 그리 어렵지 않다.  
제대로 배우기 위한 5가지를 제안한다.

첫 번째가 과식과 과음 등으로 지쳐있는  
장비우기이다.

현대인들은 영양이 모자라서 병이 생기  
는 경우는 거의 없다. 뭐든지 넘치고 과해  
서 문제이다. 가끔은 24시간 내내 풀가동  
되고 있는 지친 나의 장에게 휴식을 선사  
해주자. 때론 금주와 금식의 기간을 설정하  
여 비워둬야 몸매를 맛볼 기회를 제공한다.

그 다음이 축적되고 쌓인 찌든 땀 빼면  
서 노폐물 비우기이다. 땀으로 노폐물을 빼  
는 행위처럼 시원한건 드물다. 프로자(우울  
증 치료제)보다 달리가 훨씬 더 효과적  
이라는 의학논문도 다수 있다. 즉 달리가나  
등반 운동 등으로 땀을 꼭 빼고 나면 실제  
적으로 스트레스 수치가 낮아지고 기분이  
좋아진다.

심호흡으로 분노 스트레스 비우기도 중  
요하다. 갑자기 화가 나거나 스트레스가 치  
밀어 오를 때 이 분노의 열을 식혀줄 가장  
강력한 소화물은 호흡이다. 스트레스 이완  
치료 중에 가장 기본적으로 사용하는 요법  
이 바로 이 심호흡이다. 습관적으로 하루에  
심호흡을 아침·저녁으로 4~5번 정도 습  
관적으로 해준다면 몰라보게 평온한 나를 발  
견하게 될 것이다.

자신을 사랑하고 인정하며 비교하는 마  
음 비우기 역시 빼놓을 수 없다. 내 자신이  
비참하고 슬퍼지는 가장 큰 이유 중에 하  
나는 바로 이 비교하는 마음이다. 비교하는

순간 소중한 나의 것이 초라하고 볼 품 없  
어진다. 나의 사랑스런 연인이 소녀시대나  
꽃미남과 비교되는 순간, 나의 고마운 애마  
가 잘나가는 친구의 럭셔리 세단과 비교되는  
순간 짜증나고 허탈해지기 때문이다.

모두 비워냈다면 그 다음은 제대로 채우  
기이다. 우선 햇빛을 쬐며 세로토닌으로 채  
워보자. 행복한 나의 삶도 일단 즐거운 무  
드라 조성되지 않으면 아무리 노력해도 억  
지로 되지 않는다. 우울한 나의 모드를 밝  
고 따뜻하게 즉각적으로 만들어주는 영양  
제는 태양이다. 햇빛을 기분 좋게 쬐면 우  
리 몸에서는 세로토닌이란 물질이 분비된  
다. 세로토닌은 일명 행복호르몬이라고 불  
리우며 우리의 기분을 편안하고 안정되고  
행복하게 만들어주는 작용과 더불어 면역  
력도 증진시켜 주는 효과가 있다.

그리고 긍정적인 말로 자신감을 채우자.  
회이나 시험 전 우리가 관습적으로 외치는  
구호는 사실 기대 이상으로 상승 작용을  
한다. 매일 아침마다 내 자신에게 들려주는  
긍정적이고 희망찬 연사는 나의 자신감을  
훨씬 수월하게 충전 시켜 줄 수 있다. “오  
늘 하루도 가장 기쁘고 감사한 날이 될 수  
있길”, “오늘은 어떤 멋진 일이 생길까?  
파이팅!”, “오-오늘 정말 멋지고 근사한걸  
~, 정말 잘 할 수 있을거야” 등 자신만의

격려 구호로 축 처진 나의 어깨를 한껏 올  
려보자.

나눔의 실천으로는 풍요로움을 채울 수  
있다. 나눔의 실천이야말로 나를 가장 풍  
요롭게 채울 수 있는 방법이다. 나중에 좀  
더 여유로워지면, 지금은 나 혼자 먹고 살  
기도 벅차 리는 말은 실은 나를 더욱더 궁  
핍하고 메마르게 만들 뿐이다. 오늘 한 잔  
마실 커피 값을 절약해서, 오늘 한 대워  
버릴 담배 값을 모아서 나중에 아닌 지금  
당장 매달 만원씩이라도 정기 후원을 눈 딱  
감고 맺어보자. 커피 한 모금, 담배 한 모금  
이 감히 선사할 수 없는 가슴 벅찬 풍요로  
움을 맛보게 될 것이다. 하루에 천원이면  
죽어가는 아이의 생명을 살릴 수도 있다.  
생명을 살리는 일처럼 귀한 감동은 없다.

숲속 피톤치드로 건강함을 채우는 것도  
중요하다. 조금이라도 시간적인 여유가 된  
다면 숲속으로 달려가 본다. 숲은 우리에게  
무한정의 피톤치드를 공급해준다. 피톤치  
드는 스트레스를 해소해주고 우리의 장기  
를 튼튼하게 만들어주며 각종 나쁜 세균  
등을 살균해준다. 그러므로 숲속을 한 번  
거니는 것만으로도 우리 몸의 나쁜 오염물  
질을 정화해주고 그 대신 건강함만으로 그  
득 채워주니 상쾌하고 날아갈 듯이 가벼운  
몸과 마음을 얻을 수 있음은 물론이다.

무엇을 채우고 무엇을 비울 것인가

**하기책자 4권을 스님과 불자들에게 무료로 보내드립니다!**

“타고난 자신의 운명(運命)인 사주팔자(四柱八字)를 개선(改善)시키고, 극복할 수 있는 방법은 없는 것일까?”

책자 내용 ———  
 \* 사주명리학(사주팔자)이란 무엇인가?  
 \* 사주팔자(四柱八字)를 읽어 낼 수 있는 비법(秘法)이 있다  
 \* 한해의 사주팔자(四柱八字)를 개선(改善)시킬 수 있는 방법(方法)은 무엇인가?  
 \* 부록

“영가들이 확실하게 천도되는 비법(秘法)이 수록된 책자”

**“영가천도의 중요성”**

글쓴이 : 해천법사

\* 이 책은 영가의 정애로 인하여 인생살이에 크나큰 고통과 타격을 받으며 살고 있는 많은 불자들을 위하여 7년여 동안의 경험을 토대로 어떠한 영가이든 100%천도가 이루어지는 영가천도의 요법이 수록된 책자입니다.

책자 안내 ———  
 ① 영가천도의 의미와 영가천도 의식에서 주의할 점은 무엇인가?  
 ② 인간의 길흉화복과 건강장수를 좌우하는 영가들의 영향력!  
 ③ 영가천도는 왜 필요 해주어야만 하는가?  
 ④ 태이영가의 천도가 왜 중요하며, 우리에게 어떠한 영향을 미치는가?  
 ⑤ 영가들의 영향으로 장애를 받게되면 어떠한 현상들이 일어나는가?  
 ⑥ 조상대대 친족, 연족 인제지영가를 모두 확실하게 100% 천도시킬 수 있는 요법은 무엇인가?  
 ⑦ 특별천도제에 사용되는 방편은 무엇인가? 각 방편들의 내용 설명 및 사용방법  
 ⑧ 집안에서 하는 영가천도 기도 방법  
 ⑨ 특별 천도제를 지내고 나면 일어나는 여러가지 현상들의 예(例)  
 ⑩ 영가들의 특별천도제를 지낸 후 수행생활은 계속적으로 어떻게 이어지는 것이 가장 좋은가?  
 ⑪ 불자들이 알아야 할 기도의 의미와 소원을 이룰 수 있는 기도방법  
 ⑫ 꿈이란 무엇인가? 누구나 쉽게 풀 수 있는 108가지 꿈 해몽법

“풍수원리를 잘 적용하게 되면, 그 가정과 사업체는 번영과 성장을 하게 되지만 이것을 무시하면 재난과 재앙이 뒤따른다는 풍수사상!”

**12품 팔상탑주, 그 비법과 불가사의한 효험력**

글쓴이 : 해천법사

책자 안내 ———  
 ① 인간의 길흉화복은 그 원인이 어디에서 오는 것일까?  
 ② 생활풍수의 영향으로 생기는 문제점과 그 해결방법의 모색  
 ③ 팔상탑주는 어떤 원리에 의하여 조성되었는가?  
 ④ 팔괘의 상징에 대한 설명  
 ⑤ 12품 팔상탑주의 종류별 설명  
 ⑥ 팔상탑주의 적용장소 및 사용방법과 신비스러운 효험력  
 ⑦ 팔상탑주에 대한 적용순서 및 적용방법  
 ⑧ 생활풍수 측면에서 알아두면 도움되는 주택풍수의 좋은 조건, 나쁜 조건  
 ⑨ 팔괘만다라 액자의 신비

**산소(음택)풍수의 중요성** 글쓴이 : 해천법사

① 풍수지리란 무엇이며, 우리에게 어떤 영향을 미치는가?  
 ② 조상님의 산소자리에는 왜 명당이어야 하는가?  
 ③ 조상님 산소자리를 생기가 도는 명당터의 토질로 변화해 하는 산소처방 비법은 무엇인가?  
 ④ 이왕의 문제점과 그 해결 방안으로서의 산소처방 비법?  
 ⑤ 산소(묘)에 대한 잘못된 인식과 관습에 대하여?  
 ⑥ 본회의 산소처방 비법은 어떠한 경우에 적용하면 좋은가?  
 ⑦ 산소처방을 한 후 일어난 신비스러운 현상들의 사례

상담문의 및 책자 신청 **성지관음회**  
 경기도 광주시 오포읍 문형 3리 704-12(성지빌딩)  
 전화 031)768-8414~6, Fax 031)768-8413

불자의 금지 · 신행의 기쁨

**현대불교신문사 전국 지사 안내**

불교의 생활화 · 현대화 · 세계화에 앞장서 온 현대불교신문

보다 편리한 구독신청 · 광고게재 · 기사제보...  
연락주십시오! 달려가겠습니다.

지 사 명	지사장명	연 락 처
부 산 지 사	이 재 진	051)632-0064 / 011-488-7745
대 구 지 사	손 문 철	053)768-8008 / 010-2813-8008
광주전남지사	양 행 선	062)384-3009 / 010-2629-1508
전 북 지 사	조 동 제	063)910-8977 / 011-9642-7733
영 주 지 국	박 영 애	054)634-3429 / 010-9373-3778
경남 남부지사	청운스님	055)746-9778 / 011-870-0021