

# “자녀교육은 그 자체가 바로 불교 수행”

## ‘가정에서 시작하는 불자의 길’

듀크대 불교공동체 지도법사-수미 런던 (Sumi Loundon)

바쁜 일상 속에서 육아로 인해 스트레스 받는 부모들을 위한 교육 프로그램이 마련됐다. 6월 16일 서울 목동 국제선센터에서는 ‘가정에서 시작하는 불자의 길’을 주제로 명상을 통해 부처님 가르침을 배울 수 있는 가족 프로그램이 진행됐다. 프로그램은 국제선센터가 가족프로그램 활성화를 위해 마련된 초청강연이다. 이날 특강에는 듀크대 불교공동체 지도법사인 수미 런던(Sumi Loundon)이 강사로 나서 명상을 통한 자녀 교육법과, 가족 간 갈등 문제 해결 방법에 대해 설명했다. 6월 초 방한한 수미 런던은 “자녀를 교육하는 일은 그 자체가 바로 불교 수행이냐 마한가지입니다. 그만큼 집중해야 하고 정성을 들여야 한다는 이야기입니다. 절에 가서 기도만 하는 것이 수행의 전부가 아니다”라며, 불교 가르침을 자녀교육과 가정생활에 어떻게 적용시킬지에 대해 강연했다. 정리=이은정 기자 soe84@hyunbul.com

자녀 양육 힘든 건 ‘나’ 못버려서다  
어느 한국인 할머니가 제게 한 말이 있습니다. “엄마가 되는 것은 보살이 되는 거야”

저는 첫 아이를 낳고 아이를 끊임없이 보살피야 한다는 현실에 충격을 받았습니다. 이런 현실이 너무 고통스러웠습니다. 30분이 멀다 않고 잠에서 깨고, 아이의 기저귀를 갈아야 했습니다. 아이를 돌보고 집안일 하는 것은 너무 힘들었습니다. 저는 ‘보살’처럼 될 수 없었습니다. 모든 것을 내려놓고 맘 편히 명상이라도 하고 싶었지만, 아이를 돌보면서 명상을 하는 것은 현실적으로 무리였습니다. 그러다 첫 아이가 6개월이 됐을 때 깨달았습니다. 절에 가서 기도하고 명상하는 것만이 불교적 삶을 사는 것이 아니었습니다. 자녀 양육을 하면서도 얼마든지 불교적인 삶을 살 수 있습니다.

부모가 되면 ‘○○○’라고 자신의 이름이 불러 지기보다 ‘누구의 엄마’ ‘누구의 아내’로 불러 지게 됩니다. 자녀가 생긴 후에는 ‘나’라는 존재가 없어지게 됩니다. 사람들은 ‘나’보다 ‘누구 엄마’로서의 역할을 더 중요시 여깁니다.

부모들이 자녀 양육을 힘들어 하는 것은 ‘나’에 대한 집착을 버리지 못하기 때문입니다. 좋은 부모가 되는 것은 자기중심에서 벗어나는 것부터 시작해야 합니다. ‘나’보다는 ‘타인’의 욕구에 더 마음을 쓰고 집중해야 합니다.

저는 아이를 낳고 아이에게 일어나는 모든 일에 집중했습니다. 처음에는 너무 힘들었습니다. 하지만 마음을 조금씩 먹지 않고 집중하다 보니 시간이 지나 ‘마음챙김’으로 연결되게 되더군요. ‘나’ 자신을 통제하고 아이에게 집중하다 보면 진정한 내 모습을 발견할 수 있습니다. 그러면 마음의

안정을 얻게 되고 ‘마음챙김’ 수행의 토대로 세울 수 있습니다.

‘마음챙김’은 자기 자신 속에 내재된 지혜의 통찰력을 알아보는 것입니다. ‘마음챙김’을 통해 자신의 내면을 들여다보고 관찰하는 일은 매우 중요한 일입니다.

### 부모는 아이들에게 무한애정 쏟아야

부모들은 이를 바탕으로 자녀들에게 ‘보살도 정신’을 발휘해야 합니다. 부모들은 할머니·할아버지들처럼 아이들에 대한 무한한 애정을 쏟아줘야 합니다. 저는 아이들에게 내가 내 딸이어서 정말 감사하고 사랑한다고 말합니다.

요즘 사람들은 핸드폰을 너무 많이 사용합니다. 자녀들만 핸드폰을 많이 사용해서 문제가 되는 것이 아닙니다. 부모도 마찬가지로입니다. 아이를 돌보면서 계속 핸드폰에 신경을 씁니다. 아이를 돌볼 때에는 아이에게만 집중하는 것이 중요합니다.

또한 부모들은 아이들에게 무조건 ‘하지마’ ‘안돼’ ‘조심해’라고 말합니다. 우리는 진짜 그 상황이 위험하고, 조심해야 될 상황인지 미리 판단해야 합니다. 아이들은 부모들이 행동하는 것을 그대로 답습합니다.

모든 사람들이 꼭 좋은 부모 밑에서 자라는 것은 아닙니다. 저 또한 좋은 부모 밑에서 자라지 못했습니다. 저희 아버지는 알콜 중독자이면서 폭력도 일삼았습니다.

저의 어머니 또한 외할머니한테 사랑을 충분히 받고 자라지 못했습니다. 이모가 어린 시절 돌아가시자, 외할머니는 마음의 문을 닫아버리고 저희 어머니에게 관심을 가져 주지 않았습니다. 저도 엄마에게 사랑을 받지 못하고 자랐습니다.

저는 아이를 한 번도 때려 본 적이 없지만, 어느 날 아이가 밥을 먹다 흘리자 화를 낸 적이 있습니다. 순간 아이가 저를 굉장히 무서워했지요. 밥을 흘린 것은 그렇게 화낼 일이 아니었습니다. 저는 그때 제가 아이를 통제하려 한다는 사실을 깨달았습니다.

자녀교육에서 가장 중요한 것은 아이들이 스스로 선택할 수 있도록 만들어 주는 것입니다. 자식교육은 그 자체가 바로 수행입니다. 아이들이 불교적인 삶을 살 수 있도록 부모는 씨를 뿌려줘야 합니다. 당장 아이가 어떤 성과를 보이지 않아도 믿고 기다려 줄 수 있어야 합니다. 아이가 무엇을 해 낼 것이라는 기대는 버려야 합니다.

저는 아이가 등교 전에 반드시 아이를 안고 숨을 들이쉬고, 내쉬기를 반복합니다. 그러면 아이는 그 과정을 통해 안정을 얻게 되지요. 아이는 등교 전, 자신이 오늘 학

교에서 어떤 생활을 해야 할 지 머릿속으로 정리하게 되고, 마음속에 안정을 얻게 됩니다.

되도록 집안에서는 비디오, 컴퓨터, TV 등은 꺼두는 것이 좋습니다. 아이에게 고요함을 심어주는 것이 정서적인 안정에 도움이 됩니다.

또한 시끄러운 요소들이 배제되면 부모와 아이는 좀 더 친밀하게 서로에게 집중할 수 있습니다. 이때 아버지 역할도 굉장히 중요합니다. 보통 아이들은 아버지들의 행동에 더욱 영향을 많이 받습니다.

이런 모든 행동을 할 때 주의할 것은 절

부모는 자녀에게 ‘보살’이 되자  
자기 중심 벗어나야 좋은 부모  
아이에 집중할때 ‘마음챙김’ 상태  
아이 돌볼때는 핸드폰 멀리하길

불교적 삶 살도록 씨 뿌려줘야  
무조건 ‘안된다’고 하지 말라  
아이 스스로 선택하는 것 중요  
‘성적향상’ 명상광고 보고 놀랐다



수미 런던은 ‘가정에서 시작하는 불자의 길’을 통해, 부모들이 자녀들에게 불성을 심어주는 것이 중요하다고 말했다.

대 아이들에게 강요해선 안 됩니다. 저는 한국에 와서 명상이 성적향상에 도움을 준다는 광고를 보고 깜짝 놀랐습니다. 이는 효과적인 방법이 아닙니다.

성적향상을 이유로 아이에게 명상을 강요해서는 안 됩니다. 강요 하게 되면 아이 스스로는 자신이 어떤 문제가 있다고 생각하게 됩니다. 아이 스스로 선택할 수 있어야 합니다. 수행을 하는 것은 단순히 나를 알기 위함보다, 너를 위해 나를 변화시키는 것입니다. 상대방이 행복할 때 자신이 더욱 행복을 느끼는 것입니다.

저희 집에서는 아침에 예불을 간단히 진행합니다. 아이들이 직접 초아, 향 공양을 올리고 묵탁도 합니다. 이는 저희 부부가 시켜서 아닙니다. 아이들 스스로 선택한 일입니다. 제 아들은 혼자서 명상도 합니다. 불교를 잘 알아서 아닙니다.

이는 ‘스타워즈’에 나오는 요다를 보고 따라한 것입니다. 미국에서는 ‘라스트 에어벤더’ ‘아바타’ 등의 만화가 인기를 끌

고 있습니다. 이런 미디어들은 아이들에게 좋은 영향을 미치지도 합니다.

### 자비명상하면 가족들 긍정적 변화

부모들은 자주 ‘내가(당신이) 자유롭게 되고 건강하고 행복하고 반뇌·집착 벗어나 편안히 잘 살 수 있길 바랍니다’라고 반복해서 마음으로 되뇌이는 것이 중요합니다. 이런 마음을 갖고 ‘자비명상’을 하게 되면 자신을 비롯한 가족들이 모두 긍정적으로 변화하게 됩니다. 자신이 어려워 하거나, 사이가 좋지 않은 상대의 이름을 넣고 되뇌이면 더욱 좋습니다.

명상은 단순히 황홀한 기분을 느끼는 것이 아닙니다. 명상은 나의 감정을 바로보고 아무것도 느끼지 않는 것입니다. 화가 난 상태에서 화나는 일을 계속 생각하면, 그 생각이 자리 잡게 됩니다. 명상을 통해 자녀와 가족들이 더욱 행복하고 평화로우 지도록 노력해야 합니다.

### 수미 런던(Sumi Loundon)은...

2001년 하버드대학 신학대학원 불교학 및 산스크리트어 석사 학위를 취득하고, 윌리엄스대학과 하버드대학 재학 당시 불교학생회 회장으로 활동했다. 졸업 후 배리불교학연구소(Barre Center for Buddhist Studies) 부소장을 지냈으며, 국제 불교지도자단(International Association of Buddhist Ministers)에서 계를 수지했다. 현재 듀크대학 불교공동체 지도법사로 활동 중이며, 듀럼불자가족회도 지도하고 있다. 저서로는 남편과의 인연을 담은 〈수미, 일미를 만나다〉, 〈청바지를 입은 부처〉, 〈붓다 그 첫 만남〉 등이 있다.



부모들을 위한 교육 프로그램 참가자들이 자녀를 위한 자비명상을 실시하고 있다.

## 사찰 법당 앰프 설치전문

좋은 소리는 스피커와 마이크에 의해 결정됩니다.

소장 : 김문화(海月) 직접설치  
音響研究家 無線設備技師

파워덱스 앰프      스테레오 앰프

스님께서 사용중인 ‘무선-핀 마이크’를 고성능 ‘헤드셋 마이크’로 개조 해 드립니다. (빠- 소리없이 웅장하고 맑은 소리를 책임지겠습니다.)!!

- 법당전용 스피커
- 일반 마이크 V-620
- 무선 마이크
- 고성능 탁상마이크

◆특징: 자체 제작하는 스피커로 소리가 웅장합니다. 핀 마이크와 잘 맞습니다.

유코음향연구소      소장 김문화 : 010-5335-2695      서울 양천구 신월 3동 48-9 종경빌딩 300호  
전화 (02)2697-9976 / 팩스 (02)2601-8284      홈페이지 www.yukosound.com

## ‘정서치유를 위한 승마훈련과 禪무드라 명상 테라피’

### 선무도 청소년 화랑수련회

신라 화랑들의 기상과 조선시대 승병들의 훈이 깃든 함월산 선무도총본산 골굴사의 선무도 화랑사관학교에서는 청소년들의 인성교육과 심신치유를 위해 제 41회 (21년전통) 여름계절 학기를 개최합니다.

▶ 컴퓨터 게임이나 과중한 학습으로 신체가 허약하고 정서가 불안한 청소년들에게

1. 「禪 무드라 명상 테라피」와 심신치유 프로그램
2. 승마 정서치유와 호연지기
3. 원어민 영어 강사가 함께 지도하는 「영어로 배우는 선무도」

※ 연      제: 2012년 7월 22일 ~ 2012년 8월 25일 (5주간)

※ 모 집 인 원: 교육 효과를 높이기 위해 1주간 참가인원을 60명으로 제한합니다.  
매주 일요일 10-15시 입산. 토요일 12시 하산

※ 대      상: 초등학생 ~ 중학생 (고교생은 일반인 템플스테이)

※ 수련 회 비: 1주 - 49만원 / 2주 - 90만원 / 3주 - 110만원 / 4주 - 130만원  
(교재비 포함)이며 수련비를 입금하셔야 예약이 확정됩니다.

➔ 국민은행 823301-01-476572 (예금주: 대한불교조계종 골굴사)

※ 준 비 물: 세면도구·수건·필기도구·운동복·운동화·모자·개인 컵 등(현금, 휴대폰, MP3 휴대 기기)

※ 접수 및 문의: TEL 054)775-1689 / 054)744-1689 / 홈페이지: www.sunmudo.com  
※ 환불규정: 입소당일 취소는 하루수련비(7만원)를 공제하고 지급합니다.

※ 교육프로그램: 1. 건강회복·심신단련: 선요가, 선기공, 선무술, 산행    2. 호연지기: 호신술, 국공수련, 승마교육  
3. 심성정화: 108배, 참선, 운력, 텃밭가꾸  
4. 정서치유: 명상테라피, 선무드라 테라피, 상담치유, 미술테라피, 무용테라피, 전통음악테라피(판소리, 전통악기), 생태체험치유  
5. 교양수업: 문화관광(성지순례, 박물관) 원어민 영어회화, 불교강의와 한문교육, 다도

1500년 전통사찰·연인원 4만명(외국인 템플스테이 6천명)이상이 참여하는 템플스테이 도량!!

### 대한불교조계종 11교구 골굴사·선무도 화랑사관학교