

부모가 화내면 아이는 그것을 삼켜버린다

비로자나국제선원 초하루 법회

자우 스님(비로자나 국제선원장)

아이들의 인성은 성장기 가정환경으로부터 가장 큰 영향을 받는다. 화를 많이 내는 부모에게서 받은 아이들은 그 화(火)를 그대로 삼켜버리며 그것은 곧 아이에게 내재된다. 자우 스님은 5월 18일 비로자나국제선원 초하루기도 법회서 <자녀에게 성냄과 수행의 의미>를 주제로 법문했다. 자우 스님은 “부모인 당신은 아이에게 썩은 음식을 먹일 수 있습니까?”라고 묻은 뒤 “아이에게 화내는 것은 썩은 음식을 먹는 것과 같다. 부모가 한 말과 행동에 따라 아이는 육근을 통해 거르지 않고 모두 흡수해버린다”고 말했다. 그러므로 “화를 참는 것이 어려울 때마다 부모란 존재가 얼마나 중요한 역할인지 자각해 성품을 다스려야 한다”고 역설했다.

정리=박아름 기자

아이에게 화냄은 썩은 음식과 같다

올해도 비로자나국제선원은 조계사 앞 전통문화 마당에서 3개의 부스를 운영하였습니다. 그중에서 저는 참선 부스 <도전! 3분 삼매!>에서 주로 진행하였습니다. 제가 목탁을 치면 3분 동안 앉아서 목탁소리를 집중하여 듣는 체험이었습니다. 일종의 소리명상입니다. 고요히 앉아 몇 번의 목탁소리를 들었는지 그 숫자를 맞춰보고, 맞춘 사람에게는 선물과 함께 스님에게 무엇이든 질문을 할 수 있는 권리가 주어졌습니다.

그때 받은 질문 중 인상적인 것이 몇 가지 있습니다. 하나는 3학년 어린이의 질문인데 그 아이가 손을 번쩍 들면서 “어떻게 하면 공부를 잘할까요?”라고 물었습니다. 아이의 표정이 사투 진지하고 심각해 저는 갑자기 답답한 마음이 느껴졌습니다. 그런데 안타깝게도 그 아이 뿐만 아니라 거의 모든 아이들의 질문은 같았습니다. 굉장히 인상적인 일이었지요. 일반적으로는 아이들이 “어떻게 하면 제가 훌륭한 사람이 될까요?” 하는 질문을 하였을 텐데 그만큼 공부 문제가 아이들에게 심각하고 중요한 문제가 되었다는 것을 알게 되었습니다.

저는 아이에게 이렇게 제안을 하였습니다. “내가 오늘 이곳에서 잘 집중했기에 숫자를 맞춘 것처럼, 공부에서도 집중이 가장 중요하지. 반듯하게 자세를 잘 잡고 숨을 들이쉬고 내쉬며 너의 호흡을 관찰하면서 호흡의 숫자를 헤아려봐라. 그리고 나서 공부를 시작한다면 3시간할 공부를 1시간만 해도 될 거야. 그럼 같은 시간에 공부를 많이 할 수 있지” 고 했더니 아이가 진지하게 고개를 끄덕이며 그렇게 하겠다고 했습니다.

부모님들에게서도 질문을 많이 받았습니다. 부모님들은 처음에는 쑥스러워 질문을 하는 것을 꺼려하시더니 “지금 당신에게 무척 소중한 기회” 라면서 권유를 했더니 질문을 하시기 시작했습니다.

대부분 부모님들의 가장 큰 고민은 “스님 제가 아이에게 화를 냈습니다. 우리 아이에게 정말 잘하고 있는데 아이가 공부에 집중하지 않고 산만한 모습을 보이면 곧바로 화가 나서, 이것을 어떻게 해야 할지 모르겠습니다”라는 것이었습니다. 이 경우 어떻게 하면 좋을까요? 사람이 건강하려면 건강한 음식을 먹어야 합니다. 썩은 음식을 먹으면 배탈이 나거나 하여 일에 집중하지 못하게 되고 건강이 나빠집니다. 하지만 좋은 음식, 건강한 음식을 먹게 되면 몸이 건강해지고 많은 일을 할 수 있게 되어 즐겁게 생활할 수 있습니다.

우리의 마음도 똑같습니다. 우리의 마음도 내가 무엇을 먹었느냐에 따라 그 마음이 건강하지 건강하지 않은지가 결정되는 것이지요. 그렇다면 부모인 당신은 아이에게 마음이 항상 건강하도록 좋은 마음의 음식을 줍니까, 아니면 항상 배탈이 날 썩은 음식을 줍니까. 아이에게 화를 낸다는 것은 썩은 음식을 먹이는 것과 똑같습니다. 부모가 썩은 음식을 먹여놓고 아이에게 잘하라고 건강하라고 공부 잘하라고 한다면 아이들이 올바르게 클 수 있을까요? 아닙니다. 우리가 썩은 음식을 먹으면 배탈이 나서 화장실에 왔다 갔다 하느라고 공부나 일에 집중할 수 없듯이 우리의 마음도 똑같습니다. 부모가 무엇을 주었느냐, 어떤 말을 했느냐, 어떤 행동을 했느냐에 따라서 그것은 아이의 육근을 통해 걸러지지 않고 아이에게 다 들어가 버립니다. 이러한 것은 한번 흡수되면 잘 빠지지 않습니다. 차라리 음식은 먹으면 배출되어 밖으로 나와 버리고 시간이 지나면 회복이 되지만, 마음은 안 좋은 음식을 먹었을 때 자연적으로 잘 빠지지 않습니다. 빠지려면 토해버려야 합니다.

썩은 음식 줬다면 토하게 하라

일단은 부모님이라는 존재는 굉장히 중요한 위치라는 것을 명심하여야 합니다. 아이가 태어나서부터 지금까지 난 아이에게 어떤 마음의 음식을 주었는지 본인 스스로 잘 점검을 하여야 합니다.

만약 내가 안 좋은 음식을 준 것 같다면 아이에게 미안하다는 사과를 하고 아이가 토해내도록 하셔야 합니다. 엄마가 아이에게 “내가 그때 너에게 이렇게 한 행동들이 너에게 상처를 준 것 같아”라고 말하면 아이는 “엄마, 나 그때 속상했어. 엄마가 그럴 줄은 몰랐어” 이렇게 이야기를 하는 것이 바로 토해내는 것입니다. 하지만 이렇게 토해냈을 때 대부분의 엄마들은 “야, 그거가지고 뭐가 속상하냐. 다 너 잘못이라고 한거야” 이렇게 말합니다. 그러면 그 음식이 나오다가 다시 들어가 버리게 됩니다. 그렇게 안에 들어가서 그 아이를 더 썩게 만듭니다.

그러므로 부모님들이 삶의 지혜를 잘 가지셔야 합니다. 부모가 아이를 키울 때 아직 수행이 안 되었기 때문에 아이에게 화가 날 때가 있는 것은 어떻게 보면 당연한 일입니다. 부처님 같은 분이려면 화를 안 내고 잘 기르실 수 있었지만 인간은 완벽히 해탈한 존재가 아니기 때문에 화를 참는 것이 어렵지요. 하지만 다른 방법이 있습니다. 내가 실수를 했다면 내

실수를 돌아보고 ‘내가 실수를 했구나, 미안하다’는 말을 아이에게 전하는 것을 반복적으로 실천해야 합니다. 이러한 연습을 통해 건강한 가정을 만들 수 있습니다.

그때 부스에서 질문하셨던 아이의 아빠께 제가 이렇게 질문을 하였습니다. “아버님이 회사를 다니는 것이 누굴 위한 겁니까? 결국 다 자식을 위해 하는 일인데 정작 본인은 왜 아이를 힘들게 하십니까, 왜 화를 내십니까. 아버님이 화를 내실 때마다 본인이 아이에게 나쁜 마음 음식을 먹고 있고 결국 그것이 아이를 병들게 할 것임을 알아차리려면 이해할 수 있을 것입니다”라고 이야기 하였습니다. 그때 그 아버님이 “감사합니다. 그럼 제가 그 마음을 유지하려면 어떻게 해야 하겠습니까?”라고 다시 질문하셨습니다. 저는 “매일 108배하세요. 하고 안하고는 당시 못이지만 매일 하다보면 내가 하고 있는 말과 행동에 대한 알아차림의 마음을 유지할 수 있습니다”라고 말씀 드렸습니다.

“

부모 말과 행동 따라 성품 달라져

부모라는 존재 항상 자각해야

무엇 먹느냐 따라 마음 건강 결정

나쁜 음식 줬다면 토하게 하라

내 마음을 보고 알아차리게 하면

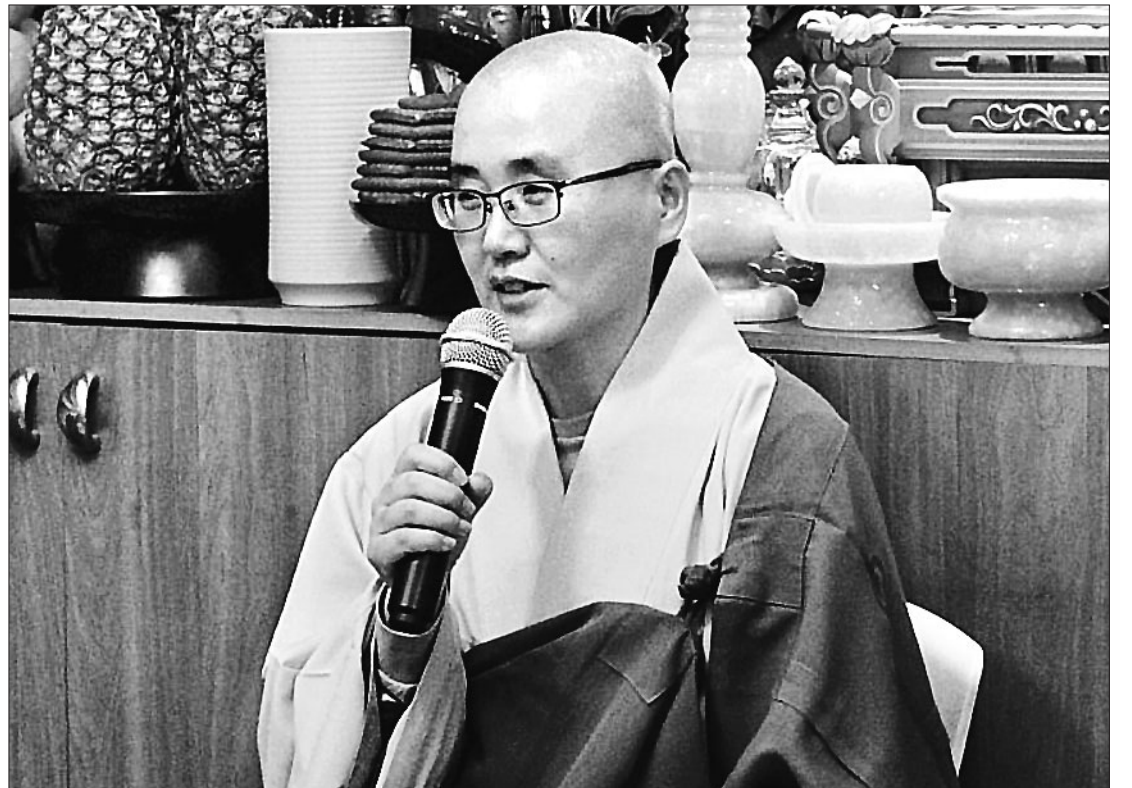
나쁜 것도 좋게 변화시킬 수 있어

”

이것이 바로 야단법석이고 무차법회입니다. 누구든지 와서 질문을 하고 대답하며 화두를 풀아가는 과정입니다. 이렇듯, 어디에 사는지도 모르는 사람들에게 수행의 지혜를 나누는 일은 참 보람된 일이었습니다. 사람이 보람을 느끼는 일을 한다는 것은 아주 중요한 일입니다. ‘앞으로도 몇 년이 되든 간에 그 사람들이 나로 인해 조금이라도 행복한 삶을 살수 있다면 정말 좋은 일이었다’라는 생각을 하는 시간이 되었습니다. 몇 년 전 전통문화마당에 참여할 때가 지만 해도 다른 스님들은 두루마기를 여법하게 입고 거리를 감쪽하고 구경하러 다니시는 것을 보며 다음부터는 나도 품 잡는 일을 좀 해야겠다는 생각을 하였습니다. 그런데 할수록 보람을 느끼고 내가 행복해진다 ‘아이고, 힘들더라도 계속해야지’ 하는 생각을 하게 되었습니다.

수행은 내 마음을 보는 것

우리는 주변사람들에게 좋은 음식을 줘야하듯이 마음으로도 좋은 음식을 줘야합니다. 내가 말하고 행동하는 것들이 주변 모든 것에 영향을 미칩니다. 이것이 바로 연기법입니다. 모든 것이 다 연결되어



자우 스님은... 1992년 영운 스님을 은사로 백흥암에서 출가 1999년 동학사승가대를 졸업하고 비구니계를 수지했다. 2003년 스리랑카 켈라니아대학에서 불교학 석사를 받았고 파라다담마사 영어담마스쿨 교사로 활동했다. 2003~2005년 인도네시아 해인사포교원 주지를 맡았으며 2006년 비로자나국제선원을 개원 국제포교를 펼치고 있다. 현재 LMB심어즈 지도법사, 조계사 청년회와 7051전차부대 백호대대 법사로도 활동중이며 동학사승가대 불교영어 강사를 맡고 있다. 2013년 제 25회 조계종포교대상 원력상을 수상했다.

있기 때문에 좋은 행동을 해야 하며, 그렇게 하기 위해선 내 수행을 만들어야 합니다. 그래서 불교에서 수행을 하라는 겁니다.

이번에 많은 외국인들이 우리 부스에 참석했는데 한 외국인의 질문이 인상적이었습니다. “스님들은 항상 법문을 들으면 수행하라, 수행하라 하시는데 도대체 수행이 무엇입니까? 무엇이 수행입니까?”이라는 것입니다. 그래서 제가 말했습니다. “수행이라는 것은 내 마음을 보게 하는 것입니다. 내 마음을 보고 내 마음을 알아차리게 하고 내 마음속에 나쁜 것이 있으면 그것을 좋은 것으로 바꾸는 것입니다. 첫 번째 단계가 당신의 마음에 대한 알아차림입니다. 내 마음속에 무엇이 들어있는지 볼 수 있어야 합니다. 내 마음 속에 무엇이 들어있는지 보고 ‘아 지금 이 마음은 행복한 것이 아니구나’ 깨달으면 당장 행복한 마음으로 바꾸려고 노력하는 것이 바로 수행이고 기도입니다”라고 말했습니다.

여러분도 이 방법을 똑같이 실천하셔야 합니다. 항상 내 마음을 잘 들여다보고 화가 올라오면 첫째단계로 내 마음에 화가 올라오고 있다는 것을 알아차리셔야 합니다. 화에는 대부분 독이 있습니다. 이것을 탐·진·치 삼독이라고 합니다. 독을 품으면 해롭습니다. 심지어 죽기도 합니다. 약간의 독은 약으로 쓰이지만 독이 많아지면 사람을 죽입니다. 삼독 중 진(瞋), 화의 독을 만약 내 아이에게 뿌리면 어떻게 되겠습니까? 아이가 죽습니다. 조금뿌리는 것은 약이 되지만 상관이없지만 너무 많이 뿌려버리면 아이가 독에 오염되어 시름시름 앓고 죽어버립니다. 하지만 엄마는 지혜의 눈이 없으니 아이가 얼마나 앓고 있는지, 부모가 뿌린 성냄의 독에 의해서 어떻게 중독이 되고 있는지를 보지 않는다는 말입니다.

그러므로 이에 대한 알아차림이 있어야 합니다. 자신의 행동에 대한 자각이 필요합니다. 자신이 지금 무엇을 하고 있는지도 모르고 아이에게 계속 독을 먹이며 “살아라, 잘 살아라. 행복해라”하는 것이 얼마나 어리석습니까, 그게 바로 치(痴)입니다. 가장 고치기 힘든 것이 어리석음입니다. 욕심이 많고 화가 많으면 남들에게 비춰져 옆에서 조언이라도 해줄 수 있는데 어리석음은 사실 잘 눈에 띄지 않습니다. 그것이 바로 여러분이 초하루에 와서 기도를 하는 이유입니다. 물론 어떤 염원을 가지고 기도 하러 오시는 분도 있었지만 사실 자신의 마음을 알아차려 탐·진·치 독을 빼고, 독 없이 부처님의 마음으로 넉넉하고 따뜻한 마음으로 살기 위해 오는 것입니다. 그 따뜻한 마음으로 내 가족과 내 친구, 내 부모를 만나기 바랍니다.

기도를 아무리 백날 천날 해도 내가 내 마음을 알아차리지 못한다면 기도의 가피에도 한계가 있습니다. 내 마음을 잘 알아차리고 내 마음의 탐·진·치를 잘 없애서 내 마음을 상심하고 맑고 따뜻한 마음을 가지고 있으면, 그러한 마음이 내 속에서 철철 넘쳐나서 다른 사람이 나를 볼 때마다 “당신을 보면 마음이 행복해져요”라는 말을 하게 될 것입니다. 내가 남에게 주는 것이 없는 듯 해도 남에게 주고 있는 것, 이것이 진정한 수행이자 진정한 불자의 모습입니다. 물론 기회가 될 때 어려운 사람들을 도와야 하지만, 가장 기본이 되는 것은 내 마음 속에 있는 탐진치를 알아차리는 것입니다. 그것으로 인해 내 가족이 아프지 않게, 내 뿌린 독으로 오염되지 않게, 내 친구가 오염되지 않게, 내 부모가 가슴 아프지 않게 할 수 있다는 것을 여러분이 명심, 또 명심하는 마음을 초하루 때마다 가지실 수 있었으면 좋겠습니다.

능인 로즈마리 / 능인 라벤더

능인향당의 향은 불자의 불심으로 제조된 순수 원향입니다

능인로즈마리는 향균, 살균작용이 뛰어나고 향기가 풍부해서 실증제를 겸한 방향제로 널리 사용되고 있는 꽃입니다. 특히 목욕할 때나 거실에서 로즈마리 향을 사용하면 신경을 이완시켜 편안한 기분을 느끼게 해줍니다. 능인향당의 순수 원향 기술을 바탕으로 로즈마리의 특징을 살린 천연향으로, 로마 요법과 방향성의 기능을 지닌 향으로 만들어졌습니다.

능인라벤더는 정신안정과 피부 개선에 효과가 있고, 그 향기가 좋아 유럽의 로마 시대부터 향수와 향료의 원료로 사용되던 꽃입니다. 라벤더의 향기에는 긴장을 완화시키고 숙면을 유도하는 효과가 있습니다. 능인향당의 순수 원향을 바탕으로 천연 라벤더 꽃에서 추출한 최고급 에센스를 첨가하여 그 향기가 은은하고 자연스러운 것이 특징입니다.



· 각 15,000원
· 규격 : 약 14cm (연소시간 약 35분)
· 용량 : 약 170개

■ 주문: 현대불교 현불삼 02)2004-8216

[농협] 053-01-269062 (주식회사)현대불교신문사

단, 98만원에 법당의 앰프 + 대출력 스피커 + 구즈넥 탁상 마이크 등 최고급 신형 장비로 교체해 드립니다.

- 기간 : 선착순 30개 사할
- 신청방법 : 계약금 30% 입금 후 휴대전화로 희망일자 및 주소, 사찰명을 정확히 문자로 보내주시면 예약 순서대로 설치 일자 및 방문 시간은 스님과 협의해 결정 합니다.

● yk-308 표준 법당앰프 시리즈



- ▷ 앰프 구성 : 스테레오 앰프 300와트 1대 · 소형 믹서 5채널 1대 · 탁상형 구즈넥마이크 1대 · 사회자용 마이크 스탠드 1대 · CD기기 1대
- 최고급 법당 전용 스피커 1세트 · YD-675 핸드 마이크 1대 · 무선 핀 마이크 + 헤드셋 1세트 · 고급 엠프케이스 1개

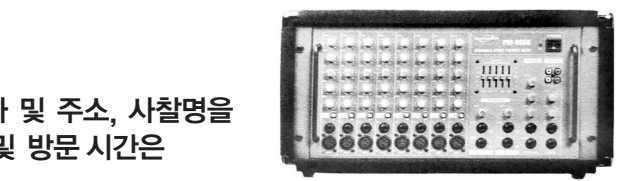
● 무선마이크용 고성능 헤드셋



● 무선마이크



● 다이내믹 마이크



● 대출력 믹싱앰프



● 주지스님 전용 마이크

목소리가 작은 비구니스님께 권합니다.

■ 마이크 자체에서 소리크기 조절을 자유롭게 합니다.

■ 요령사용시 스피커에서 들리는 잡소리를 제거해주는 기능 내장!!

송금계좌 :
우리은행 (예금주: 김문화)
1002-610-963886

가격 : 215,000원 285,000원

유코음향연구소
서울시 양천구 신월 3동 48-9 종경빌딩 300호

소장 김문화
음향연구가, 무선설비기사

010-5335-2695
전화 (02)2697-9976
팩스 (02)2601-8284