

| 사진명상 |



사진 : 민병길, 「바람」

보디사트바

Bodhisattva 2008 가을 제1권 2호

통권80호

Contents

- 03 여는 글 9월의 문턱에서_능행
- 04 경전 이야기 죽음의 여정에서 만나는 좋은 친구_여서
- 07 의학상식 암성통증의 이해_백승완
- 12 법문 죽음에 직면하라_능행
- 16 임상의 글 행복한 거사님, 안녕_행훈
- 19 시마을 6차선 도로_정바름
- 20 탐방 21세기 교육의 정원-마하보디교육원_편집부
- 24 교육후기(봉녕사 교육) 삶은 곧 관계이다_정원
- 28 교육후기(27기 호스피스 교육) 그래서 나는 지금 너무 행복하다_김혜선
- 30 교육후기(나를 찾는 여행캠프) 내 아이 성격을 바꾼 '나를 찾는 여름캠프'_송승현 아빠
- 32 대체보완요법 대체 및 보완의학이란?_박정선
- 36 편집부 특집 참나를 찾아서_라제시 다사
- 44 정토 이야기 내 인생의 새로운 시작_엄정자
- 46 좋은 인연들의 이야기
- 49 관자재병원 건립 불사 안내
- 50 정토마을 안내
- 51 후원가족이 되어주세요!
- 52 마하보디상담대학 1년 과정 안내

보디사트바: 2008년 가을 제1권 2호, 통권 80호, 2008년 9월 1일 발행 | 등록 울산 바 01004(2008. 4. 11.) | 발행처 정토사관자재회 | 발행·편집인 능행 | 기획위원 변은숙 강옥희 황희순 | 편집위원 김경오 김성규 박정선 상진 장용렬 | 편집장 수필 | 주소 정토마을 충북 청원군 미원면 대신리 산17 전화 043)298-2258, 마하보디교육원 울산 울주군 상북면 양등리 138-1 전화 052)264-1007 · 0117 팩스 052)264-0209 | 편집 디자인 시시울 0502-784-7845 | 인쇄처 동진인쇄사 042)257-3515 | 제작 아띠울 | 비매품

9월의 문턱에서

부처님전에 향 올리고 절합니다.

정토마을입니다. 풀벌레 소리가 구녀산 골짜기에 가득하고, 맑은 별빛 내리는 작은집 식구들 방은 불이 꺼졌군요. 참 다행입니다. 모두가 잠들 수 있는 밤이라서 좋습니다. 간호사실만 불이 환합니다. 고통 중에도 잠들 수 있도록 곁을 지켜주는 분들의 극진한 헌신이 아름답게 느껴지는 밤입니다.

오늘은 병실 벽에 백토를 발랐어요. 환자들의 통증에 흰색이 도움을 준다고 해서. 하루 종일 벽에 백토를 바르느라 애쓰신 분들의 고마움도 아름답게 느껴지는 밤입니다.

깊은 밤에 정토에 들어오면 별들이 아주 많이 나와 어둠을 밝혀줍니다. 작은 꽃들도 잠들지 않고 기다려주는 이곳은 참 평화롭습니다. 生·死의 갈림길에 있지만 아주 고요하고 따뜻한 등지입니다. 모두가 다 후원가족 여러분의 공덕이며 사랑입니다.

오늘밤 이렇게 기도합니다. 모두가 다 둥근달처럼 원만하고 구족하여 괴로움과 고통이 없어지면 좋겠다고. 정토 후원가족 한분 한분의 삶 또한 원만하고 모든 것이 구족되어 행복하고 평안한 나날이 되었으면 좋겠다고.

그네에 앉아 침묵 속에 잠겨봅니다. 시끄럽던 내면이 고요해지고 평온해집니다. 명절연휴 마음 안과 밖 모두 고요하고 평온할 수 있도록 우리 자신을 잘 돌봐야 할 것 같습니다.

가을이 오는 길목에서 후원가족 여러분 마음 안과 밖에 깊은 평온이 깃드시기를 기도하며 사랑을 담아 감사의 마음을 전합니다.

불보살님의 보살핌으로 국민 모두가 안전하고 안정되기를 기도하며, 후원가족 여러분의 삶 안에 불편함이 없기를 기도합니다.

-정토마을에서 능행 지심정례

죽음의 여정에서 만나는 좋은 친구

여 서 | 봉녕사 율원생

흔히들 친구를 보면 그 사람을 알 수 있다는 말들을 합니다. 어떤 친구를 사귀느냐에 따라 그의 사람됨을 판단한다는 말일 것입니다.

어린 시절, 죽은 돼지를 둘러업고 자신이 사람을 죽였다고 숨겨달라고 할 때 어떤 친구는 문전박대를 하고, 어떤 친구는 이야기를 들어보고는 도와줄 수 없다고 하며, 또 한 명의 친구는 기꺼이 숨겨주었다고 하는 동화를 읽었습니다. 그 이야기를 읽으면서 나에게는 이런 어려운 상황에서 나를 도와줄 친구가 몇 명이나 될까 생각해 보기도 했었지요. 그리고 그런 친구를 찾기 위해 노력하고 나 또한 누군가에게 그런 친구가 될 수 있도록 노력해 왔습니다.

그런 나에게 죽음의 여정을 함께 걸어갈 수 있는 친구들이 생겼습니다. 그것도 한두 명이 아니라 무더기로 말입니다.

부처님께서도 좋은 친구와 사귀는 이익에 대하여 『선지식경善知識經』에서 이런 말씀을 남기셨습니다. 어느 날 시자인 아난존자가 부처님을 찾아와 여쭙어 보았습니다.

부처님, 저는 숲에서 명상을 하다가 이런 생각을 했습니다. ‘좋은 친구를 갖는다는 것은 참으로 소중한 일이다. 나에게 좋은 친구가 있고 또 좋은 친구와 함께 있다는 것은 수행하는데 큰 도움이 된다. 아마도 내 수행의 절반은 좋은 친구가 있기 때문에 가능할 것이다.’ 부처님, 저의 생각이 틀리지는 않았는지요?

그런데 무슨 까닭인지 부처님은 아난존자의 생각이 틀렸다고 했습니다.

아난아, 네 생각은 틀렸다. 그렇게 생각하면 안 된다. 좋은 친구와 함께 있으면 수행의 절반을 이룩한 것이나 다름없다는 생각은 잘못된 것이다.

아난존자는 평소 부처님께서 좋은 친구와 함께 있는 것은 참으로 좋은 일이고 수행에도 큰 도움이 된다고 말씀하시는 것을 여러 차례 들었다고 합니다. 그러므로 절반은 아니더라도 많은 이익이 있다고 격려해 줄 것으로 짐작했습니다. 그런데 부처님은 그렇지 않다고 하시니 당황하였습니다. 그러나 부처님이 아난존자의 생각이 잘못됐다고 한 뜻은 다른 데 있었습니다.

아난아, 너는 이렇게 생각해야 한다. 너에게 좋은 친구가 있고, 그 친구와 함께 있게 되면 수행의 절반을 이룩한 것이 아니라 전부를 이룩한 것이나 다름없다. 이것이 올바른 생각이다. 왜냐하면 순수하고 원만하고 깨끗하고 바른 행동은 언제나 좋은 벗을 따라다니지만 나쁜 벗은 그 반대이기 때문이다. 그러므로 너희는 언제나 좋은 벗과 사귀고 좋은 벗과 함께 있어야 한다.

부처님이 이렇게 좋은 벗의 중요성을 강조한 것은 이유가 있습니다. 향 짙은 종이에서는 향내가 나고 생선 매단 새끼줄에서는 비린내가 날 수밖에 없습니다. 사람도 누구를 가까이 하느냐에 따라 달라집니다. 『맹자』에도 ‘근묵자흑(近墨者黑) 근주자적(近朱者赤)’이라는 말이 있습니다. 먹울 가까이 하면 검어지기 쉽고 인주를 가까이 하면 붉어지기 쉽다는 말이지요.



저에게는 누구에게나 알리고 싶고 가까이 하고 싶은 좋은 친구들이 있습니다. 제가 이 친구들을 만난 것은 2008년 7월 6일이었습니다. 바로 불교전문 호스피스 교육을 통해서였지요. 처음 마하보디교육원에 도착한 날, 저희를 반겨주던 미소로 시작된 이 인연은 이제 한 달이 지났습니다. 그러나 그 누구보다도 친숙해진 친구들입니다. 이들은 자신의 삶과 죽음을 잘 돌보고 준비하며, 타인의 고된 삶과 죽음의 여정을 함께 손잡고 걸어가는 수행을 하는 사람들입니다.

많은 사람들은 우리가 살아있을 때에는 우리의 손을 꼭 잡고 걸어오다가 정작 그 손길이 가장 필요한 순간에는 그 손을 슬그머니 놓아버립니다. 그러나 이들은 그 손을 단단하게 잡고 다가오는 죽음을 바라보고 준비하며 가볍게 떠날 수 있도록 도와줍니다. 기꺼이 인생의 마지막 여정을 함께 갈 수 있는 좋은 친구가 되어줍니다. 그러기 위해 오늘을 치열하게 살며 뜨거운 가슴으로 서로의 상처를 치유해 나갑니다.

오늘 나에게 손을 내밀고 나의 상처를 어루만지고 따뜻하게 품어 안아주는 제 친구를 여러분에게 소개합니다. 여러분들이 저의 좋은 친구와 함께 죽음의 여정에서 헤매지 않고 행복하게 떠날 수 있기를 기원합니다.

호스피스, 당신이 저의 좋은 친구입니다. 卍

암성통증의 이해

백승완 | 부산대학교 의과전문대학원 교수



우리가 흔히 악성종양이라고 부르는 질환은 의학적으로는 cancer, malignant, tumor라고 하고 있으며 이와 같은 질환이 발생되면 많은 환자들은 불치의 병이라고 절망하고 치료를 포기하는 수가 많다. 그러나 실제에 있어서 많은 종류의 악성종양은 조기진단을 하는 경우와 화학요법이나 방사선치료, 수술요법으로 치료가 가능한 경우도 있다. 이와 같은 치료와 노력에도 불구하고 더 이상 치료적 효과를 기대할 수 없으며, 고통이 심한 환자에게 신체적·정신적·사회적·종교적인 치료를 받아 안정과 편안함을 느끼면서 임종을 맞이하게 하는 시설 또는 가정 방문을 호스피스라고 한다.

암성질환으로 입원한 환자들이 요구하는 가장 중요한 것은 통증 완화이며 이것이 호스피스의 기본이 되는 것임은 아무도 부정하지 못하리라 생각된다. 한국에서 사망 원인별 질병을 분류하는 경우 악성종양(암)에 의해서 사망하는 경우가 약 25%로써, 4인 가족을 기준으로 한다면 모든 가정에서는 암으로 가족 전체가 고통을 받을 가능성이 있고 1988년부터 한국에서도 사망원인 중 1위를 차지하고 있다. 그럼에도 불구하고, 말기 암의 진단을 받은 환자들이 고통스러운 증상들을 편안하게 치료받고, 인간의 존엄성을 유지하면서 임종을 할 수 있는 장소는 극히 제한되어 있고 혜택을 받을 공간을 얻기가 매우 힘든 실정이다. 이와 같은 이유로는 국가기관에서의 재정 및 의식전환이 거의 없으며 의료진의 인식 부족, 핵가족화에 의한 간호 인력 부족, 호스피스 전문 병원의 부족 등에 의해서라고 할 수 있다. 그러므로 우리들은 암에 의해서 발생할 수 있는 여러 가지 생체의 반응과 가족으로서 환자를 도울 수 있는 점들을 이해하는 것이 중요하다고 할 수 있겠다.

암은 치료가 가능한 질환임에도 불구하고 완전히 정복된 것이 아니기 때문에 여러 가지의 치료법에도 반응하지 않는 경우나, 치료 후 재발하는 경우(암의 경우는 치료 후 5년간 증상이 나타나지 않으면 완치되었다고 한다)가 있다. 그렇기 때문에 환자들뿐만 아니라 가족들까지도 절망감과 함께 암에 의한 여러 가지 고통을 받게 된다. 암성환자에게서 느끼는 임상적 증세는 하나만으로 국한되는 것이 아니고 여러 가지 복합적인 증상이 나타나게 되는데 통증도 그 중의 하나이다. 우리들이 주의하여야 할 것은 통증 자체를 모두 육체에서 시작되는 것으로 생각하여서는 안 된다는 것이다. 통증은 현재 환자에게 나타나고 있는 것뿐만 아니라, 향후에 잠재적인 조직의 손상과 관련하여 나타나는 불유쾌한 육체적, 정신적 경험을 통틀어서 이르는 말이다. 통증은 주관적인 문제이므로 이를 다른 사람이 완전히 이해한다는 것은 무리이며 완전히 통증을 조절한다는 것도 힘든 과제라고 할 수 있다. 통증이 조절되지 않으면 환자에게는 여러 가지 증상들이 발생하게 되는데 우선 일상생활에서 능력의 감소와 식욕부진, 불면증을 비롯한 다른 불만족스러운 증상이 발생하게 되고, 정서적으로도 불안정화되어 환자의 나머지 삶의 질이 크게 저하된다.

통증은 암의 종류에 따라 정도와 빈도도 많은 차이를 보인다. 예를 들면 간암이나 췌장암과 같은 경우에는 약 70~80%의 환자에서는 심한 통증을 나타내지만 나머지의 환자에서는 그다지 심하지 않는 통증만으로 임종을 맞게 되는 수도 있다.(통계에 의하면 중기까지 진행된 경우는 30-45%, 말기로 진행된 경우는 60~100%에서 통증을 호소한다.) 이와는 다르지만, 암성질환이 어느 한 부위에만 국한되어 있을 때는 그다지 심하지 않은 통증이 있지만, 다른 장기나 부위로 전이되는 경우부터는 조절되지 못할 정도로 통증이 생기게 되는 수가 있다. 흔히들 '통증' 하면 진통제를 생각하게 되고 '진통제' 하면 마약성 진통제를 연상하는 경우가 많으나, 암성통증의 경우 약 20%는 마약성 제제로서 통증이 없어지지 않고 오히려 의식만 혼미해지는 경우가 있으므로 이와 같은 병태 생리적인 면을 고려하여 약제 투여를 선택하여야 한다.

암성통증을 치료하는 경우 많은 종류의 약제가 이용되고 있으나 그 중에서 마약성 제제가 차지하는 부분은 중증 이상의 통증이 발생하는 시기의 일부뿐이며, 대개의 시기에는 일반적인 진통제, 항우울제, 수면제, 스테로이드, 항경련제 등으로 치료를 한다. 또한 암성통증의 특징 중 하나가 유발적 통증의 발생이다. 일반적으로 통증을 일으키는 인자가 있어야만 환자가 통증을 호소하지만 암성통증의 경우에는 환자의 습관적인 행동(예:하품, 기침, 갑자기 허리를 굽히는 경우, 오랫동안 얘기를 하는 경우 등)이나 정서적인 변화에 의해서도 통증이 발생될 수 있다. 그러므로 환자를 정신적으로 안정되게 하는 것은 매우 중요하며, 환자의 행동 하나하나를 면밀하게 관찰하여 이와 같은 통증이 재발되지 않게 하는 것도 치료의 면에서는 아주 중요하다. 기존 의료기관에 비해 호스피스를 운영하는 병원은 통증완화를 효율적으로 시행할 수 있는 장점이 있다. 그렇기 때문에 환자는 정서적 불안, 고독감 및 우울증과 같은 문제로부터 비교적 빠른 도움을 받을 수 있어 환자는 안정과 위안을 얻을 수 있다고 본다.

통증뿐만 아니라 그 외의 많은 인자들이 환자를 괴롭히는데, 의료진이나 환자의 가족 등은 이와 같은 인자에 대해서 잘 이해를 하지 못하고 환자의 불편을 무시하는 경우가 많다. 특히 의사와 간호사를 포함한 의료진은 진통제, 특히 마약성 진통제의 약리작용을 잘 이해하지 못하기 때문에 적절한 진통제를 선택하지 못하고 부작용 발생에 대해 막연히 걱정을 하거나 불필요하게 마약성 진통제의 사용을 피하고, 사용하는 경우에도 적정량보다 과소 또는 과대 사용을 하는 경우가 있다.(실제로 암성통증을 호소하기 시작하는 시점부터 강한 진통제를 사용하거나 작용시간이 짧은 마약성 진통제를 사용함으로 환자에게 마약성 진통제에 대한 내성을 증가시키거나 의식 혼탁과 같은 부작용이 생기게 되는 경우가 흔히 있다. 마약성 진통제는 많은 의료인들이 사용상 법적 제재가 많기 때문에 사용을 꺼려하거나 이 약제에 대한 지식이 결여되어 있는 경우가 많다.)

암성환자들이 심하게 호소하는 증상은 구역질, 변비, 기침, 소화불량, 가려움증, 식욕부진, 호흡곤란, 전신무력감, 수면과 배뇨장애, 부종 등 약 30여 가지 이상이며 이 중 하나라도 있는 경우 환자는 심한 불만감을 가지게 된다. 앞에서 언급한 바와 같이 통증이 있는 경우에는 기본적으로 사용될 수 있는 약제가 마약성 진통제이지만, 마약성 진통제의 경우는 이 약제 자체에 의한 부작용(구역질, 구토, 식욕부진, 위장장애, 배뇨장애 등)도 무시할 수가 없으므로 환자들에게 이와 같은 약제를 사용하는 경우는 가능하면 환자의 병에 대해서 서로 진지하게 설명하고 환자의 도움과 협조를 받아야 한다.

암성환자가 통증을 호소하는 원인

1. 암 자체에 의한 경우 : 65~70%
2. 암에 의해서 발생하는 합병증 : 대상포진 후 신경통 5%
3. 암의 치료에 의한 통증 : 화학요법이나 방사선 치료 5%
4. 암과 관계가 없는 질환 : 골다공증 20%

간혹 환자에게 절망감을 느끼지 않도록 하기 위해 환자의 질병 상태를 왜곡되게 설명하여 의료진과 환자간의 관계가 유지되지 않아 치료가 진행되지 못하고 서로 간에 불신임만 남는 경우를 볼 수 있다. 본인의 경우는 호스피스 간호를 위해 의뢰를 받는 경우 환자 보호자와 주치의와 의논을 한 뒤 가능하면 빠른 시일 내에 환자에게 정확하게 경과를 설명하고 환자 본인의 인생을 스스로 정리할 기회를 줌으로써 도리어 환자가 편안한 마음으로 임종을 맞이한 증례가 많다.

통증의 종류에는 육체적으로 발생하는 것도 있지만 정신적, 사회적 상실감에 의한 것, 종교적 죄책감 등 여러 종류가 있다.

흔히들 설명하고 있는 죽음을 맞이하는 5단계(부정, 분노, 타협 또는 협상, 우울, 수용)에서 가족과 의료인들은 환자에게서 부정적인 과정보다는 긍정적인 과정을 빨리 맞이할 수 있도록 도와 이 과정에서 임종을 맞을 수 있도록 하여야 한다. 이것은 전적으로 환자 주변의 사람들이 노력에 의해서 환자를 도울 수가 있는 것이다. 이들 시기에서 의료진과 자원봉사자가 할 수 있는 사항은 다음과 같다.

부정의 단계에서는 환자에게 위로와 함께 안정감이 들도록 하여야 한다. 그리고 가능한 한 환자의 이야기를 경청하고 상대방에게 좋은 긍정적인 이야기를 하도록 하여야 하고 환자와 신체적 접촉을 통하여 격려하도록 한다. 대화를 나누는 경우에도 환자와 눈높이를 같이하도록 하고 환자와의 약속은 가능한 한 꼭 지키도록 하여야 한다.

분노의 단계에서는 분노의 대상이 상대방(가족, 또는 의료진)에게 향하지 않도록 격려하고 또한 자신의 분노를 표현하고 난 뒤 슬픔과 함께 눈물로서 용서를 할 수 있도록 하여야 한다. 이때 환자가 종교적 귀의를 할 수 있도록 하거나 또는 종교적 해석이 가능하도록 한다. 그리고 환자와 접촉하는 주위 사람이 환자의 처지를 이해할 수 있도록 미리 귀뜸을 하여 오해가 생기지 않도록 해야 한다.

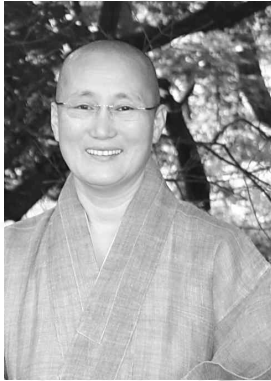
타협 또는 교섭의 단계에서는 환자가 현실을 직시할 수 있는 모든 방법을 사용하여야 한다. 지금 현재의 상태는 되돌릴 수 없고 이 현실을 이겨 나가야 한다는 것을 알도록 하여야 한다. 이때는 환자에게 자신의 상태를 가능하면 잘 알 수 있도록 설명하고 앞으로 치료 방침에 대해서도 환자의 협조를 얻을 수 있도록 한다.

우울의 단계에서는 환자가 분노를 삼키고 타협을 하고 있지만 자신의 고통은 더욱 심해지고 고독감을 더욱 많이 느끼는 시기이다. 환자는 많은 것에 대해 거부를 하는 시기이다. 다른 말로 표현하면 분노가 내면으로 이행된 시기이므로 종교적이거나 정신적인 삶과 자신의 주변에 대한 기여에 대해 자부심을 느끼도록 한다. 이 시기에는 의료진은 항우울제를 투여하여 우울 증상을 호전시키고 수면을 잘 취하도록 하는 것이 많은 도움이 된다. 이 시기에는 자살(약 67%의 환자가 죽음에 대한 생각을 한다고 함)을 하고자 하는 경우가 많으므로 특히 주의하여야 하고 잘 관찰하여야 한다.

수용의 단계에서 환자가 자신이 주변과 사회에 기여한 바가 있고 또한 모든 주변의 사람들이 자신을 기억하고 소중함을 인식한 단계이므로 이를 잘 유지할 수 있도록 이야기를 하여야 한다.

그러나 이와 같은 단계는 이론적인 단계이며 모든 환자가 이를 똑같이 겪는다고 생각하여 접근해서는 안 된다. 환자의 특성에 따라 이러한 단계를 반복하여 되풀이 하는 환자도 있기 때문이다. 그러므로 환자의 특성과 상태를 잘 이해하고 그에 맞는 돌봄을 제공하는 것은 매우 중요하며 이는 호스피스의 기본적 이해부분이라고 할 수 있을 것이다. ¶

죽음에 직면하라



능행 | 마하보디교육원장

사는 것은 무엇이며, 죽는 것은 무엇인가?

일찍이 붓다께서는 사는 것도 고통[生苦]이고 죽는 것도 고통[死苦]이라고 하셨다. 이러한 고통에서 벗어나기 위해서는 어떻게 해야 하는가? 이 문제를 해결하기 위해서 열반이 있고, 열반으로 가기 위한 수행이 있는 것이다. 삶은 연기법에 의해 인연의 조건과 환경에 영향을 받으면서 그 무엇을 학습하는 여정이다. 그 학습 결과에 따라서 맞이하는 죽음의 질이 다르고, 시작하는 죽음의 질이 다르다.

사람들은 흔히 죽음이란 나이가 들거나 심각한 병이 들었을 때 찾아오는 손님쯤으로 여긴다. 그러나 2008년 이 시점에서 우리 주변을 돌아보면 죽음이나 질병은 연령과 성별을 구별하지 않고 다가온다. 그래서 아주 두렵고 공포스러운 느낌이 강하다. 손님이긴 하지만 반갑지 않은 손님임에는 분명하다. 그렇기 때문에 우리는 애써 회피하고 의식하지 않으려 노력한다. 우리의 삶 속에서 죽음에 관한 이야기는 '재수 없거나, 마음 상하게 하는' 부정적인 주제이다. 그러나 우리가 아무리 피하려고 해도 피할 수 없는 것이 또한 죽음 아니겠는가. 그렇다면 미리 준비하고 극복해가는 것이 현명한 방법이 아닐까? 하지만 현실은 그렇지 않다. 누구에게나 찾아오는 그 손님을 맞이할 준비를 전혀 하고 있지 않다는데 문제의

심각성이 있다. 그렇다면 삶의 여정 중 중요한 부분을 차지하는 죽음이 찾아왔을 때, 두 손 들어 환영은 못할지라도 당황하지 않고 허둥대지도 않으면서 담담히 맞이할 수는 없는 것일까?

1. 죽음에 대한 인식의 부족

요즘 젊은 사람들은 죽음에 대한 인식이나 지식, 경험이 거의 없는 상태이다. 매일의 생활 가운데 죽음을 염두에 둔다거나 죽음 뒤의 세계에 대한 생각을 하는 일은 결코 없다고 할 정도이다. 더구나 물질적으로 정신적으로 많은 부분을 부모에게 의지하기 때문에 갑자기 병이 들거나 죽음에 임박해서도 부모가 모든 것을 해결해줄 것이라 생각한다.

때로 젊은이들에게 '죽으면 어떻게 되나요? 어떻게 될 것이라 생각하는지요?'라고 질문을 하면 그런 점에 대해서는 '전혀 생각해본 적이 없다.'라는 대답을 들을 때 막막함을 느낀다. 이런 인식과 무지와는 달리 현실적으로 죽음은 우리와 훨씬 가까이에서 삶과 함께하고 있다는 것이다. 이런 사실을 반영하듯, 불과 얼마 전만 해도 청소년, 소아를 위한 암병동은 서울대병원 등 대형 병원 몇 개에만 있었다. 그러나 현재는 각 대학병원마다 소아암병동이 생겨났다.

더 이상 젊은이들이 자기 의지와 상관없이 죽음에 끌려가지 않기 위해서는 죽음에 대해 직면해야 하며, 의식을 바꾸어야 한다.

2. 변화된 죽음의 환경

예전에는 집에서 태어나 집에서 죽는 것이 다반사였다. 심지어는 안방에서 죽지 않으면 객사(客死)라고 하여 그 시신을 집안에 들이지 않을 정도로 죽음을 존중하였다. 장례를 치르는 과정을 보더라도, 잘못 행해졌을 때 다시 고칠 수 없는 일이 장례에 대한 일이기 때문에 정성을 다하여 실수하지 않고자 하였다.

하지만 지금은 태어나는 것도 병원이고 죽는 곳도 병원이다. 대개 병이 들거나 죽음에 임박해서는 집에 있다가도 죽을 때는 다시 병원으로 가서 죽는다. 이는 죽는 사람에 대한 배려에서 행해지는 것이 아니라 살아있는 사람들 위주에서 나오는 행동이다. 아파트라는 주거환경은 사람의 주검조차도 물건으로 치부해 버리곤 한다. 주변의 죽음을 보면서 나의 죽음을 생각한다면 있을 수 없는 일이다.

극도의 이기주의에서 죽음이 존중받지 못하고 있는 것이다. 즉 죽음이 상실된 모습이라고 할 수 있다. 가족이나 친지, 친구 등 주변의 사람들이 죽어도 그 여정을 함께하지 못하고 죽음 뒤에도 충분히 슬픔을 느끼지 못한다.

죽음을 상실한다는 것은, 죽음이 결핍된다는 것은, 죽음을 외면하는 것은 온전한 삶이라 할 수 없다. 우리 부모들은 자녀들에게 죽음을 느낄 수 있는 환경을 제공하지 않는다. 될 수 있으면 죽음을 외면하게 한다. 이러한 죽음에 대한 회피는 자신의 삶을 충실히 살면서 죽음을 준비할 수 있는 기회를 갖지 못하는 것이다. 다시 말해 자신의 삶에 대한 의무를 다하지 못하는 것이며, 부모는 자녀들에게 이러한 환경을 제공하는 주인공이다.

어른들은, 부모들은 젊은이들이 죽음에 대해 직면하고, 온전한 삶을 살 수 있는 가르침을 주어야 한다. 젊은이가 건강한 생각을 가지고 삶을 살 수 있도록 도와주어야 한다.

3. 삶의 요소보다 훨씬 많은 죽음의 요소

우리 주변에는 삶을 영위하게 하는 요인보다 죽음에 이르게 하는 요소가 훨씬 많다. 정신 차리고 보면 가슴을 쓸어내려야 할 만큼 위험 요소는 곳곳에 도사리고 있어 우리를 위협하고 있다. 살아있는 것 자체가 기적에 가까울 정도로 죽을 일이 많다. 매스컴을 통해 알려지는 매일 매일의 사건 사고만 보더라도 충분히 알 수 있다. 어제까지도 웃던 사람이 오늘 생사가 나뉘는 일은 또 얼마나 많은가. 그럼에도 불구하고 죽음에 대해 진지하게 한 번도 생각하지 않는다는 것은 또 얼마나 신기한 일인가.

우리는 아이가 태어나는 순간에는 모든 사람들이 기뻐하고 온 관심을 기울인다. 그러나 그 많은 죽음의 요소를 견뎌내고 살아온 사람들이 맞이하는 죽음의 여정에 대해서는 관심이 없다. 죽음, 그 이후에 대해서는 전혀 알지 못하고 있다. 그리고 그 무지에 대해서도 별 의식이 없다. 평소에 죽음에 대해 진지하게 생각하지 않기 때문에 숨이 끊어지는 그 순간 모든 것이 끝났다고 여기며 그 이후의 경과에 대해서는 경시하는 현상이 두드러진다.

모든 것이 넘쳐나는 현실에서 우리의 마음은 목마르고 영혼은 메말라 있다. 죽음을 보는 시각이나 사후 처리 과정을 보면 확연히 알 수 있다. 죽음이 경시되는 결핍된 사회에서의 삶은 정신적인 황폐함이 난무한다. 정신의 황폐함은 물질

적인 욕구만을 채우기 위한 살게 한다. 그것만이 성공된 삶이라고 생각하게 한다. 삶에 있어서 양적인 극대는 있을지 몰라도 질적인 풍요는 존재하지 않는다. 삶과 죽음이 동반하지 않는 삶은 온전한 삶이 될 수 없기 때문이다.

정도에 오는 사람 누구에게나 묻는다. '지금 이 순간 무슨 말을 하고 싶은가?' '지금 이 순간 마지막으로 세상에 남기고 싶은 말은, 정말 내가 하고 싶은 말은 무엇인가?' 거의 모든 사람의 첫 번째 대답은 '해도 될까요? 내가 하고 싶은 말을 정말 해도 될까요?'이다.

그리곤 이어 말한다. '죽음이 이렇게 오는 것이라면, 삶이란 것이 이렇게 끝나는 것이라면 내게 죽음에 대해 왜 이야기해주지 않았나요? 왜 가르쳐주지 않았나요? 죽음이 이렇게 중요한 것이라고 왜 미리 가르쳐주지 않았나요? 너무나 중요한 죽음에 대해 아무런 생각 없이 살아 당혹스럽고 어떻게 해야 할지 모르겠습니다.'

스스로 선택하고 책임져야 한다. 자신의 삶과 죽음에 세상은 아무런 문제가 없다. 문제가 있다면 그것은 나에게 있는 것이다. 그것이 무엇이든.

4. 호스피스교육이란 무엇인가

삶 가운데 죽어가는 과정을 공부하는 것이 죽음에 대한 공부이다. 그런 의미에서 호스피스 교육은 다른 사람의 죽음을 도와주는 봉사가 아니라, 죽음을 보면서 나의 죽음을 바라보고 준비하는 수행의 여정이다. 실제적이고 구체적인 죽음인 임상체험을 통해 평생 살아오면서 잘 살아왔는지를 돌아볼 수 있다. 죽음의 진실을 볼 수 있다. 이를 통해 내가 어떻게 살 것인가를 공부할 수 있다.

호스피스는 수행이다.

우리는 생과 멸의 사이에 서서 직면하고 싶지 않은 사실들에 직면하게 된다. 탐진치에서 비롯되는 형상 없는 생각과 감정들이 고통, 두려움, 이별, 아픔, 상실의 질을 바탕으로 윤회를 창조하게 하는 사실에 깨어있도록 우리의 의식을 흔든다. 팔정도를 통해서 실상을 알 수 있는 사실적인 통찰이 온다. 떠나는 자와 떠나려는 자들이 서로의 모습을 통해 진실에 면하게 되면서 서로에게 높은 의식의 성장과 빛이 된다. 이 수행은 죽음과 삶을 통해 얻는 바른 경험이 있을 뿐이다.

죽음에 끌려가지 않는 죽음, 죽음을 통해 더 높은 의식으로 성장하기 위해서는 현상적인 풍요보다 영적인 풍요가 더욱 중요하다. 시선을 내면으로 거두고 달리기를 멈추라. 그리고 지금 여기에 깨어 있으라. 卍 —채록: 변은숙, 24기 호스피스

행복한 거사님, 안녕

행 훈 | 정토마을 도감, 24기 호스피스

내가 거사님을 만난 건 2008년 3월 10일경이다. 그는 일흔이 훌쩍 넘은 나이였으며 깡마르고 자그마한 체구에 눈만 까맣게 드러나 보였다. 고집은 있어 보였으나 순수하고 착해 보였고, 무엇보다 본인의 병을 알고는 모든 치료를 거부하고 그냥 죽음을 맞이하겠다고 결심한 그 의지가 더 돋보였다. 그런 결정을 내리기가 쉬운 것이 아니라는 걸 누구보다 더 잘 알기 때문에 참 용기 있는 분이라는 생각을 했다.

그런데 거사님은 내생이나 환생을 전혀 믿지 않을 뿐만 아니라, 죽으면 모든 게 끝이라는 생각을 가진 분이였다.

딸이 스님인데 그 점을 무척 난감해 하고 있었고, 나 또한 그 소리를 듣고는 어떻게 해야 할지 걱정스러웠다. 그러나 다행히 환자의 상태가 대화도 가능하고 의식도 또렷해 많은 시간을 함께하면서, 그의 죽음을 돌볼 수 있겠다는 희망이 있었다.

정토마을에 있으면서 경험한 것은, 환자가 병이 많이 진행된 상태로 들어오게 되면 함께 나눌 시간이 적어 삶을 정리하고 죽음을 받아들일 준비를 제대로 해줄 수 없다는 안타까움이 있었다. 이 분은 그러한 점에서 천만다행한 케이스였고, 나는 거사님이 어떻게 하면 내생에 대한 긍정적인 신념을 가질 수 있을까에 대해 고민을 하게 되었다.

그래서 다른 스님들과의 상의를 통해, 틈틈이 대화를 하면서 서서히 신심을 키워주는 방향으로 접근하자고 결정을 보았다. 자주 병실에 들어가 거사님의 삶의 여정에 대해 듣기도 하고, 거사님이 맞이하고 싶은 죽음에 대한 직접적인 얘기를 나누면서 죽음에 직면할 수 있는 길을 터주게 되었다.

어느 순간부터 거사님의 죽음에 대한 신념은, 단절된 삭막함에서 서서히 열린 생각 쪽으로 변화되어 가기 시작했다. 죽으면 모든 게 끝이라는 생각은 업력과 한 생각에 따라 윤회를 할 수도 있고, 또는 극락세계에 왕생할 수도 있다고 믿는 것 같았다.

거사님이 어느 날은 까만 눈을 반짝이며 이렇게 물어왔다.

“스님, 기도를 열심히 하면 정말 이 육신의 고통을 잊을 수 있겠지요? 그리고 이 고통스런 세계에 다시는 오지 않을 수도 있겠지요?”

모르는 것을 묻는다고보다 신념을 확인하기 위한 질문이라는 느낌이 왔다. 나는 빙긋 웃으며 크게 고개를 끄덕여 주었다.

순수하고 착한 분이라 우리가 이끄는 대로 참 잘 따라와 주었고 본인도 정말 기도를 열심히 하였다. 그래서인지 고통이 가장 심하다는 체장암인데도 별 고통 없이 죽음을 맞이하는 것을 지켜볼 수 있었다.

거사님은 자장면을 좋아해서 주방장이 정성들여 자주 해드렸고 덕분에 면을 싫어하는 나도 자장면의 참맛을 알아가는 경지에 이르게 되었다. 이렇듯 거사님은 정토식구들의 지극한 보살핌과 사랑을 받으며 하루하루를 잘 넘겼다.

특히나 스님인 딸의 지극한 효성과 간호를 받으면서 행복하게 하루하루를 보냈다.

임종 열흘 전쯤 아침부터 까마귀가 유난히 울어대서 ‘거사님이 떠나시려나.’ 염려가 되어 그날 저녁 딸과 함께 평생 받지 못한 수계를 드리게 되었다. 딸도 그랬지만 나도 진심으로 거사님의 업장이 소멸되기를 빌면서 간절하게 기도를 드렸는데, 계를 받는 거사님의 모습이 너무나 엄숙하고 진지해서 나도 모르게 눈물이 났다.

수계의식 후 딸이 아미타경 해석해 놓은 걸 읽어드리는데, 거사님은 “온 벽이며 창문이며 전부 금빛으로 보이고, 심지어 본인의 손발과 몸 전체가 모두 번쩍번쩍 금빛으로 보인다.”라고 했다.

정토의 가족들 모두는 환희심이 충만한 상태를 경험하게 되었다. 딸은 아버지의 죽음에 대한 신념이 바뀌고 그러한 체험을 해가는 모습에 흥분을 감추지 못하고 소리를 쳤다..

“아버지 그것이 극락세계예요. 아버지는 이제 극락세계에 가시게 될 거예요.”

그날부터 딸은 본격적으로 아버지 곁에서 경을 읽어드리고 극락세계를 설명하며 정말 지극정성으로 간호를 하기 시작하였다. 거사님은 딸을 너무나 좋아해 한시도 당신 곁을 떠나지 못하게 했고, 딸 역시 몸이 약해 힘들어 하면서도 마지막 효도를 열심히 하였다.

스님들이 출가를 하면 부모의 임종을 지키기가 쉽지 않은데, 이 거사님은 정토에 오는 행운으로 딸과 함께 마지막을 원 없이 보냈고, 딸 역시 아버지의 마지막을 보살피면

서 효도를 다했으니 이보다 더한 행복을 어디에서 찾을 수 있겠는가. 게다가 아버지가 평온한 죽음을 맞이할 수 있도록 열심히 기도해드렸으니, 자식 노릇은 일등으로 한 것이다.

옆에서 지켜보는 나는 부녀의 모습을 통해 안쓰러움과 아름다운 사랑의 느낌들을 경험하면서 남몰래 눈시울을 적시기도 하였다. 그리고 거사님을 보면서 나의 선친에 대한 생각을 많이 하며 과거를 회상하는 시간을 갖게 되었다. 거사님을 돌보는 여정 속에서 다하지 못했던 선친에 대한 사랑을 조금이라도 해소할 수 있었던 것 같다. 그 부녀의 모든 상황이 나와 연관이 되어서 마음이 아프기도 했지만, 내가 정토에 머물면서 제대로 보살핀 환자라는 생각에 가슴 뿌듯하기도 했다.

안타깝게도 정토마을을 비우게 된 날에 거사님이 돌아가시게 되어 임종을 지킬 수가 없었지만, 임종을 함께하신 원장 스님의 말씀으로는 평온하게 가셨다고 하였다.

처음 정토에 왔을 때 가족들이 길어야 6개월이고 짧게는 3개월이면 돌아가실 텐데, 당신이 마음에 들어 하는 곳에서 임종을 하게 해드리는 게 자식 된 도리이고, 그것이 마지막 효도가 아니겠냐고 설득을 하여 머물게 되었는데, 정말 3개월 만에 자신의 죽음과 내생을 받아들이고 계획하면서 돌아가신 것이다.

아마 지금쯤 49재가 돌아오고 있을 텐데, 거사님의 영롱한 까만 눈빛과 해맑은 얼굴이 정토의 도량 곳곳에서 웃음으로 피어나는 것 같다. 나는 손을 높이 들어 두 팔을 흔들며 마지막 인사를 힘차게 보내본다.

‘행복한 거사님 안녕!’ 卍



6차선 도로

정바름

이 땅은 누구의 땅이었을까
옛날엔 나무와 짐승들
그 사이를
선사(先史)로만 스쳐 지난 사람들
그렇게 강산이 변하길
상상 못할 긴 역사 속에서
사람과 사람이 모여 살고
집과 집들이 늘어선
어느 날
반듯하게 아스팔트 포장을 하고
황색 실선 백색 점선
칼날처럼 주욱죽 그어버린 날부터
법을 어기지 않고는
지척에 두고도
빼앗긴 땅
이 땅은 누구 땅인가

정바름

1964년 충북 영동에서 태어나 대전에서 살아왔음. 1993년 등단을 하고, 현재 <큰 시> 동인으로 활동하고 있으며, 도서출판 <시시울>을 운영하고 있음.



21세기 교육의 정원 - 마하보디교육원

— 봉녕사 특별교육, 27기 호스피스 교육, 나를 찾는 여행캠프

편집부

올 여름 마하보디교육원에서는 여러 가지 교육의 장이 펼쳐졌다. 스님들을 대상으로 했던 7일간의 '봉녕사 호스피스 특별교육'을 비롯해 '27기 호스피스 교육(7박 8일)', 그리고 초등생과 중등생을 대상으로 했던 집단상담 프로그램인 '나를 찾는 여행캠프(2박 3일)'가 아름다운 향기로 교육원에 가득 피어났던 꽃들이다.

봉녕사 호스피스 특별교육은 7월 6일부터 12일까지 6박 7일간 승가에서는 처음으로 갖게 된 '스님들만을 위한 호스피스 교육'으로서, 봉녕사 선우회 주관으로 마하보디교육원에서 실시되었다. 이 교육을 위해 그동안 아미타호스피스 교육을 수료한 각 강원 의 스님 30여 명과 전국 각지에서 모여든 재가자 수료생 50여 명이 스님들의 깨어남을 기원하며 전후좌우에서 지지와 돌봄을 아끼지 않았다.

봉녕사 선우회 스님 및 강원 학인스님들은 우선 자신의 죽음과 삶을 돌보고 타인의 죽음과 삶을 돌보는 일에 대한 전문성을 키울 수 있는 능력 배양을 위해 이 교육을 받게 된 것이다. 이는 승가의 새로운 도약인 동시에 깨어남의 용기를 보여주는 좋은 예라고 할 수 있을 것이다.

승가의 호스피스 교육은 전법포교와 사회기여를 통해 호스피스의 사회화를 이룰 수 있는 좋은 도구이다. 올바른 호스피스 활동을 하기 위해서는 우선적으로 자신의 내외적 문제와 죽음에 관한 깊은 숙고와 자각이 이루어져야 하며, 이를 통해 상구보리 하화중생의 대승불교의 실천적 측면을 행동으로 옮길 수 있게 된다. 진정한 보디사트바로서의 삶은, 삶과 죽음의 고통에 직면하는 중생들을 돌볼 수 있는 확고한 신념이 세워졌을 때 가능하다고 할 수 있을 것이다. 이러한 관점에서 볼 때, 봉녕사 스님들은 시대적

흐름의 역동을 읽고 과감하게 이 교육을 수료하였으며, 새로운 발심의 각오를 하고 중생을 위한 삶의 터전으로 향해 나아갔다.



봉녕사 스님들 점심 공양 중

27기 호스피스 교육은 지난 7월 26일부터 8월 2일까지 7박 8일의 일정으로 진행되어졌다. 이 교육의 특성은 자비구현 실천방안의 하나로 선배가 후배교육생들을 책임지고 양성하고 배출하여 임상실습까지 동행하는 교육이라는 점이다. 26기 선배들을 위시하여 그 위의 선배들까지 총 150여 명의 선배들이 27기 호스피스 교육생을 위해서 전국 각지에서 모여들었다.

인간의 삶에서 가장 큰 위기감을 느끼고 고통을 경험하는 시기는 질병의 고통과 죽음의 여정을 겪을 때라고 할 수 있다. 질병으로 인한 영육의 고통과 생사의 문제가 사실적으로 경험되어지는 임상의 현장에서 호스피스는 전인적이고 총체적인 돌봄의 전문성을 띠는 한 분야이다.

불자 중에 불교의 죽음관을 제대로 이해하고 죽음을 맞는 환자들이 얼마나 있을까? 임상현장에서 만나는 수많은 불자들은 자신이 죽으면 어떻게 되고 어디로 가는지 생각

조차도 해본 적이 없으며, 병들고 죽는다는 사실조차도 염두에 두어본 적이 없다고 한다. 자신의 죽음의 문제를 철저히 준비하여 직면할 준비가 되지 못한 상태에서 죽음을 맞이하는 경우는 너무나 많다. 이런 현상은 생활 속에서 삶과 동반되는 죽음을 배우고 준비하는 교육이 없기 때문이다. 아미타호스피스에서 실시하는 이 교육은 이러한 사회 현상적 문제와 인간적 고뇌의 문제들을 통찰하고 이해하며 대안을 제시하는 프로그램이라고 할 수 있다. 교육생들은 죽음에 대해 숙고하며 새롭게 삶을 시작해보겠다는 각오로 임상실습의 장을 향해 나아갔다.



▶ 27기 교육생들 교육을 마치고

나를 찾는 여행캠프는 초등학생과 중학생을 위한 집단상담 프로그램이었다. 8월 8일부터 10일까지 2박 3일의 일정으로 이루어진 이번 교육은 불교계에서는 처음으로 실시한 심리치료이며 상담프로그램이라는 점에서 많은 관심과 주목을 받았다. 동적이고 활발한 분위기의 캠프와는 전혀 상반된 느낌의 이번 캠프는 학생들이 자신의 존재를 자각하고 성찰하게 하는데 초점을 맞춘 교육이었다.

미술치료, 영화감상, 음악치료, 춤테라피, 성격검사, 불교적 명상 등 다양한 프로그램으로 진행된 '나를 찾는 여행캠프'는 학교와 가정에서의 각종 폭력과 소외로부터 아이

들을 돌보고 이해하는 방향과, 학생들 스스로는 그것을 표현함으로써 무의식에 떨어진 부정적인 관념들을 털어내는 작업을 하는 과정으로 진행되었다.

마지막 수료의 시간에는 원장 스님께서 학생들 각자에게 기도와 축복을 주는 형식으로 회향식을 하였다. 마중 온 부모님과 교육을 수료한 학생들은 기쁨과 감동을 경험하며 집으로 발걸음을 향하였다. 卍



플러쥬 후 나눔의 시간 卍

【봉녕사 특별교육】

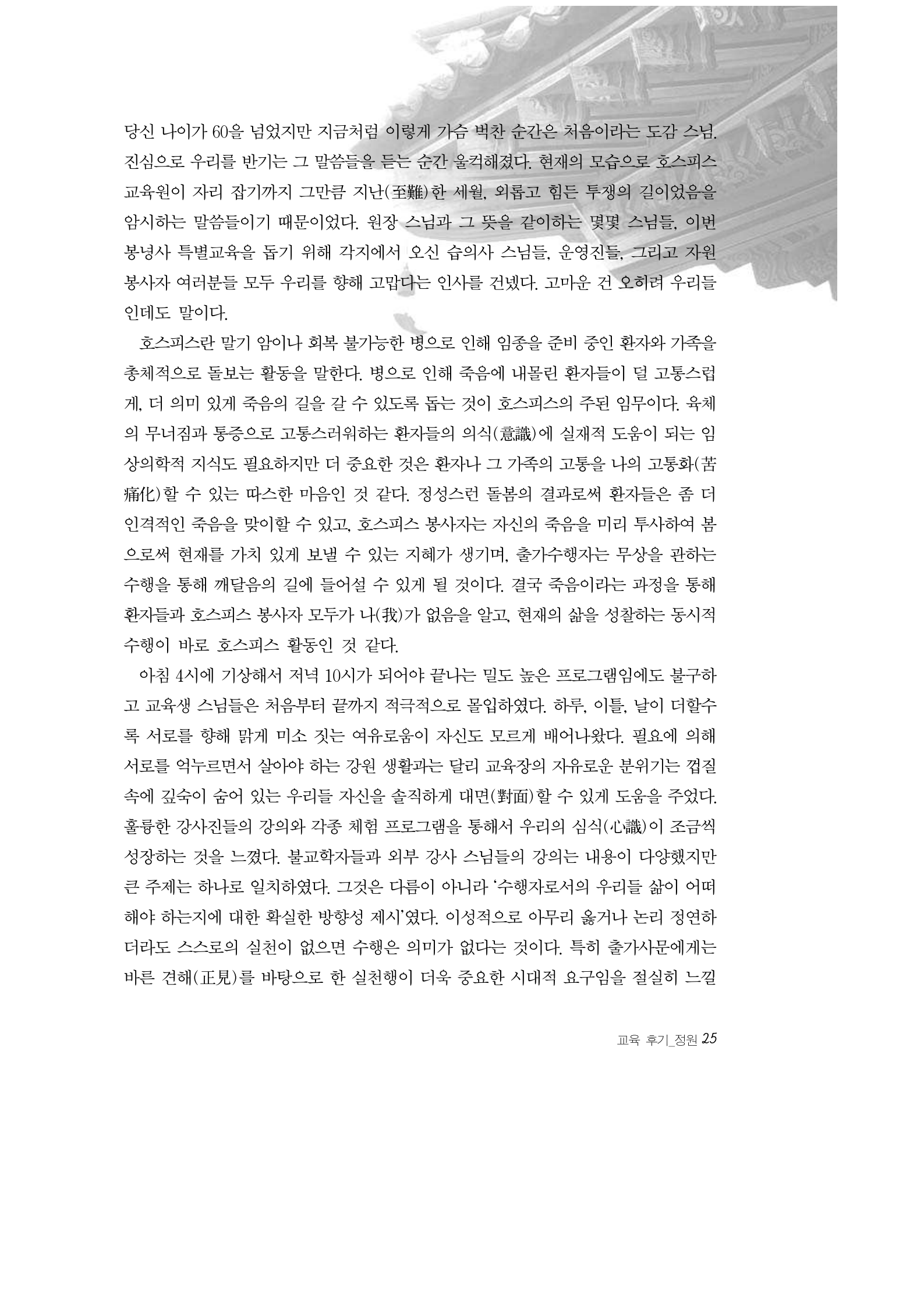
삶은 곧 관계이다

정 원 | 봉녕사 승가대학 사집반

울주군 상북면 마하보디교육원으로 향하는 발걸음이 가볍지 않은 이유는 호스피스라는 낯선 분야에 대한 기대와 긴장감 때문이기도 했지만, 몇 걸음만 더 가면 낮익은 풍광에 익숙했던 사람들이 살고 있는 울산, 내 고향이기 때문이었다. 7월의 작열하는 태양이 동해 푸른 물결 위로 내리쬐히고, 질푸른 초목들이 뜨거운 열기에 흐느적거리는 이맘때면 자귀나무는 묘한 연보랏빛 꽃잎을 피워내곤 했었는데 저들은 지금도 어김없이 피어 발걸음을 애절하게 붙잡았다. 눈길에 익숙한 도로와 산천초목이 마음을 울렁거리게 만들었다. 머리 꺾고 가사 장삼 수하고 교육 받으러 온 현재 상황이 내게는 자연스러우나 불과 몇 년 전의 인연들에게는 참으로 낯설게 느껴질 것이다. 무정물들조차 눈길에 들자마자 마음에 일렁임을 몰고 오는데 하물며 삼십 년 이상을 관계 맺어왔던 사람들이야 오죽하랴. 그래서 은사스님께서는 적어도 한 10여 년은 그 옛 인연들과 격리된 삶을 살아야 한다고 강조하신건지도 모르겠다.

교육원은 늪름한 가지산 허리께를 넉넉하게 마주하고, 오가는 차량을 내려다볼 수 있는 약간 고지에 자리 잡고 있었다. 지은 지 얼마 되지 않아 보이는 깔끔함 속에는 아직 길들지 않은 생경함이 느껴지지만, 환한 웃음으로 반갑게 맞아 주는 여러 스님들과 보살님들의 모습이 포근했다. 봉녕사 선배 스님들 모임인 '선우회'에서 교육이 추진 되도록 적극 힘써 주고 아울러 자금 지원까지 해주신 덕분에 학인 스님들과 졸업생 스님 오십여 명이 함께 6박 7일(7. 6.~7. 12) 동안 호스피스 교육을 받게 되었던 것이다.

학기 중에 이렇게 대중 스님들을 보내 교육 받을 수 있게 해주신 학장 스님과 강사 스님들이 여러분들을 얼마나 사랑하는지 알 것 같다는 강사 스님, 당신들의 14년 역사상 스님들만을 대상으로 교육하기는 이번이 처음이라며 감개무량하다는 습의사 스님,



당신 나이가 60을 넘었지만 지금처럼 이렇게 가슴 벅찬 순간은 처음이라는 도감 스님. 진심으로 우리를 반기는 그 말씀들을 듣는 순간 울컥해졌다. 현재의 모습으로 호스피스 교육원이 자리 잡기까지 그만큼 지난(至難)한 세월, 외롭고 힘든 투쟁의 길이었음을 암시하는 말씀들이기 때문이었다. 원장 스님과 그 뜻을 같이하는 몇몇 스님들, 이번 봉녕사 특별교육을 돕기 위해 각지에서 오신 습의사 스님들, 운영진들, 그리고 자원 봉사자 여러분들 모두 우리를 향해 고맙다는 인사를 건넸다. 고마운 건 오히려 우리들 인데도 말이다.

호스피스란 말기 암이나 회복 불가능한 병으로 인해 임종을 준비 중인 환자와 가족을 총체적으로 돌보는 활동을 말한다. 병으로 인해 죽음에 내몰린 환자들이 덜 고통스럽게, 더 의미 있게 죽음의 길을 갈 수 있도록 돕는 것이 호스피스의 주된 임무이다. 육체의 무너짐과 통증으로 고통스러워하는 환자들의 의식(意識)에 실제적 도움이 되는 임상학적 지식도 필요하지만 더 중요한 것은 환자나 그 가족의 고통을 나의 고통화(苦痛化)할 수 있는 따스한 마음인 것 같다. 정성스런 돌봄의 결과로써 환자들은 좀 더 인격적인 죽음을 맞이할 수 있고, 호스피스 봉사자는 자신의 죽음을 미리 투사하여 봄으로써 현재를 가치 있게 보낼 수 있는 지혜가 생기며, 출가수행자는 무상을 관하는 수행을 통해 깨달음의 길에 들어설 수 있게 될 것이다. 결국 죽음이라는 과정을 통해 환자들과 호스피스 봉사자 모두가 나(我)가 없음을 알고, 현재의 삶을 성찰하는 동시적 수행이 바로 호스피스 활동인 것 같다.

아침 4시에 기상해서 저녁 10시가 되어야 끝나는 밀도 높은 프로그램임에도 불구하고 교육생 스님들은 처음부터 끝까지 적극적으로 몰입하였다. 하루, 이틀, 날이 더할수록 서로를 향해 맑게 미소 짓는 여유로움이 자신도 모르게 배어나왔다. 필요에 의해서 서로를 억누르면서 살아야 하는 강원 생활과는 달리 교육장의 자유로운 분위기는 껍질 속에 깊숙이 숨어 있는 우리들 자신을 솔직하게 대면(對面)할 수 있게 도움을 주었다. 훌륭한 강사진들의 강의와 각종 체험 프로그램을 통해서 우리의 심식(心識)이 조금씩 성장하는 것을 느꼈다. 불교학자들과 외부 강사 스님들의 강의는 내용이 다양했지만 큰 주제는 하나로 일치하였다. 그것은 다름이 아니라 '수행자로서의 우리들 삶이 어떠해야 하는지에 대한 확실한 방향성 제시'였다. 이성적으로 아무리 옳거나 논리 정연하더라도 스스로의 실천이 없으면 수행은 의미가 없다는 것이다. 특히 출가사문에게는 바른 견해(正見)를 바탕으로 한 실천행이 더욱 중요한 시대적 요구임을 절실히 느낄

수 있었다.

특정 프로그램을 통해서 상처 입은 부정적 자아를 발견하고 다독여주는 계기가 되었다. 나를 아프게 만든 사람과 상황들이 아주 크다고만 생각해 왔는데 막상 맞닥뜨려보니 나에게 상처 받았을 사람들이 훨씬 많이 떠올랐다. 내 잣대로 금 긋고 내 방식대로 평가하고 때로 모진 말들로 그들에게 상처를 입혔다. 이기적이고 닫힌 마음으로 살아온 지난날이 죄스러웠다. 가까운 이들에게도 진정으로 따스하지 못했다. 그들을 위한다는 명목으로 행했던 술한 언행들이 궁극적으로는 나의 만족, 나의 기준을 충족하기 위한 것이었다. 그럼에도 불구하고 나는 그들에게서 많은 것들을 받았다. 참으로 미안하고 고마운 사람들. 이제 내가 선택한 참회는 거룩한 인격을 갖추고 그 인격의 향기를 사회에 나눠주는 일이다.

능행 스님께서는 인사말씀을 통해, 첫째는 이번 교육을 통해 '서로 돌보는 문화'를 창조하는 계기가 될 것이며, 둘째는 '나 자신의 깨어남'과 '서로 깨우쳐 줌'을 얻는 자각과 성찰의 시간이 될 것이라고 강조하셨다.

교육이 진행될수록 함께하는 스님들도 마음이 열리고 자신을 알아가는 수행의 시간이 되고 있음을 눈빛과 미소에서 느낄 수 있었다. 생각으로 자신을 돌아보고 분석하고 평가하는 것은 몸과 가슴으로 상황과 사건에 즉입(卽入)하는 과정과는 아주 다르다.

▶ 마음 여는 시간



▶ 나를 찾아서



▶ 임종기도 시현



▶ 역할극

비록 낮과 밤을 먹으면서 늙어가는 우리들 육체이지만 그 육체가 살아 호흡하는 동안에는 자기 치유력을 발휘하도록 관심을 가져야 한다. 그것은 육체에 대한 집착을 말하는 것이 아니다. 지금까지 그래왔던 것처럼 생각 없이 함부로 먹고 마시고 흡사시키는 동안 우리 몸이 오염되어 버리면, 본래는 늙음이 없는 '영적인 부분'이 함께 시들어가기 때문이다. 능행 스님은 가슴으로 당신이 겪은 죽음의 사례들을 이야기해 주셨다. 그것은 마치 피를 토하는 신음과도 같았다.

“살아 있는 자, 건강할 때 후회 없이 사랑하십시오. 수행하는 자, 숨이 끊어지는 그 순간까지 온전히 깨어 있을 수 있도록 건강할 때 열심히 수행하십시오. 함께는 삶, 나눔에 인색하지 마십시오.”

능행스님은 또 말씀하셨다.

“고통과 죽음의 현장에 서있어 보세요. 육근을 통해 보고 듣고 느끼고 통찰하고 알아차리는 그 모든 과정이 곧 수행의 과정임을 알게 될 것입니다. 어떤 삶을 산 자라도 우리 자신의 시선으로 평가하고 판단할 권리가 우리에게 없습니다. 수행자에게 있어 도반이란 깨달음의 길에서 서로 지지하고 격려하고 성장시키는 관계를 말합니다. 그렇게 믿고 신뢰할 수 있는 도반을 곁에 두고 임종을 맞이할 수 있다면 얼마나 좋겠습니까. 삶은 세상을 향해 진실과 정직을 요구하는 것이 아니라 자신에게 진실하고 정직해야 하는 과정입니다.”

죽음을 통해 겸손하게 겸허하게 선하게 살아야 함을 배운다는 그 분의 눈을 들여다보면 오랜 세월 경건하게 수행한 자에게서만 발견할 수 있는 맑고 깊음이 느껴졌다.

제대로 살지 못한 자, 어찌 잘 죽을 수 있겠는가! 우리들 출가 사문이 제대로 산다는 것은 무엇일까. 해답은 각자에게 있겠지만 자비심과 연민의 실천, 나눔의 실천이 없다면 삶은 관계가 아니라 곧 단절일 것이다. 나는 이번 교육을 통해 죽음의 과정에 얼마나 세심한 배려와 지극한 돌봄이 필요한지 처음으로 알게 되었다. 그뿐만 아니라 수행자로서 '내가 살고 싶은 삶의 방식'과 이 시대가 요구하는 '수행자적 삶의 방식'이 어떻게 조화를 이뤄야할지 진지하게 고민하는 계기가 되었다.

나는 이 프로그램이 한 인간의 삶에 충격이 되는 세상보다는 이 사회의 보편적 문화가 되는 세상이 되길 바란다. 그리하여 모든 이들이 관계 속에서 아름답게 살다 아름답게 갈 수 있는 불국토가 되길 간절히 바란다. 교육 과정에 도움을 주신 모든 분들께 진심으로 감사의 삼배를 올린다. 卍

【27기 호스피스 교육】

그래서 나는 지금 너무 행복하다

김혜선 | 27기 호스피스(고등학교 2학년)

호스피스 교육 지원서를 작성한 후 내 마음은 설렘과 후회가 공존했다. '내가 너무 앞서 쉽게 생각했던 것은 아닌가.' 하는 후회와 '이 교육이 나에게 어떤 변화를 줄까.' 하는 설렘이었다.

호스피스는 임종을 앞둔 사람들을 위해서 옆에서 잘 돌봐주는 것이라고만 생각했다. 그래서 '내가 받을 교육이 과연 어떤 것일까.' 하는 궁금증이 많았고 '현실적으로 나에게 정말 필요한 교육인가.'에 대한 의심과 회의가 자꾸 올라왔다.

그런데 내가 받은 대부분의 프로그램들은 나 자신을 치료하게 했고 내 삶에 대한 반성과 멋진 미래를 만들 수 있도록 해주었을 뿐만 아니라, 나의 새로운 모습을 발견할 수 있도록 해주었다.

턱없이 부족한 수면시간에 오랫동안 앉아서 수업을 듣고 있으려니 너무 힘들고 피곤했다. 그런데 이상하게도, 학교에서는 잠자려고 노력했었는데 교육을 받는 동안은 졸지 않으려고 노력했다. 살을 꼬집어도 보고 먹지 않던 커피도 마셨다. 솔직히 말하면 들어도 무슨 뜻인지 모르는 수업이 많았지만 어디서든 들을 수 없는 귀한 수업이라 생각했기 때문에 놓치고 싶지 않았다.

교수님들과 스님들께서 부처님의 좋은 말씀을 많이 해주셨는데 나는 아직 부처님 뜻을 많이 모른다는 것에 대해 부끄러움을 느꼈다. 또 원장 스님과 모든 스님들이 준비한 프로그램 하나 하나는 나에게 너무나 큰 충격과 감동을 안겨주었다.

나의 내면 속에는 또 다른 내가 존재하고 있었고, 마치 내가 기억하지 못했던 어릴 때의 모습들이 막 떠오르는 듯한 느낌이 들었다.

교육이 끝나고 실습을 하러 정토마을로 향할 때, 난 이미 내 마음속에 상처가 다 나왔

다고 생각했었다. 그런데 정토마을, 꽃동네에서 실습을 하고 임상실습 일지를 쓰고 서로가 함께 이야기를 나누면서 나는 또 한 번 마음속 깊숙이 묻어둔 상처가 있음을 발견할 수 있었다. 그리고 용기 있게 쌓여있었던 상처를 드러내는 작업을 할 수 있었다. 내가 그 누구에게도 말하지 못했던 비밀, 무의식에 있었던 내 상처, 모든 것이 내가 환자와 접촉하고 마음을 나누고 교감을 하면서 묻어나온 것 같다.

나 자신을 사랑하고 내 마음이 건강해야 몸이 아프고 마음에 병이 있는 사람을 돌봐줄 수 있다는 자각이 왔다. 설사 그들의 상처를 대신해 줄 수는 없겠지만 조금이나마 덜어줄 수 있고, 그래서 그들이 이 세상을 떠날 때 좀 더 편안하고 가벼운 마음으로 생을 마감할 수 있도록 돌보는 것이 바로 내가 받은 호스피스 교육이라고 생각한다.

교육을 받기 전, 내 마음속에는 앞이 보이지 않을 만큼 아주 어두운 빛들이 가득 차 있었다. 그래서 아무도 내 마음속을 보지 못하게 가리려 했던 것 같다. 그런데 교육과 임상실습을 모두 마친 지금은 마음속에 어둠던 밤이 사라지면서 해돋이처럼 밝은 아침이 오는 것 같다.



▶ 발반사요법 수업 중



역할극 ▶

나에게 27기 호스피스 교육은 부처님의 뜻을 함께할 수 있는 사람들을 만나게 해주었고, 내가 사랑하는 사람을 느끼고 내가 사랑받고 있다는 사실도 깨달을 수 있도록 해주었다. 가장 중요한 것은 이 교육은 돈으로 살 수도 팔 수도 없을 뿐더러 지금까지의 내 삶에 있어서 큰 전환점이 되었다는 것이다.

그래서 나는 지금 너무나 행복하다. 卍

【나를 찾는 여행캠프】

내 아이 성격을 바꾼 ‘나를 찾는 여름캠프’

송승현(울산양정초등학교 6-3) 아빠

아들 승현이는 초등학교 1학년 때, 태권도장에서 1박 2일로 청학동에서 진행한 첫 캠프에 다녀오고 난 이후부터 다른 캠프에는 가지 않으려 했고, 또 우리 부부 역시 아이의 의견을 존중하는 차원에서 캠프에 보내지 않았었다. 대신 부모와 동행하는 체험 여행 위주로 아이의 시야를 넓혀주기 위해 노력했다.

지난 겨울방학 때 함께 캠핑카를 빌려 타고 전국 유명 대학을 둘러보는 ‘꿈 설정 여행’을 할 계획이었으나, 직장에서 장기근속여행인 중국 ‘장가계’를 가게 되어 그 약속을 지키지 못하였다. 그래서 여름방학에 지난번 가지 못했던 여행을 다녀올 작정이었는데, 이번에는 또 직장 불교 모임에서 우리 부부가 불교 호스피스 27기 교육에 참가하느라 가족이 함께하기로 한 2박 3일 여행은 다음 기회로 미룰 수밖에 없었다.

우리 부부는 마하보디교육원에서 실시한 불교 호스피스 교육을 받고 나서 죽음에 대한 생각이 완전히 바뀌었다. 그동안 잘 살고 있다고 생각했었는데, 그것은 죽음에 대한 회피라는 자각을 하게 되었으며 죽음에 대해 모르고 사는 것은 살아도 완전히 사는 것이 아니라는 것을 성찰하게 되었다. 그러면서 아들 승현에게도 이러한 진지한 삶에 대한 성찰과 자신에 대한 자각을 일깨워주는 것이 중요하다는 생각이 문득 들었다. 부모로서는 아들의 특별한 문제점을 발견하지 못했지만, 제3자의 눈으로 보는 우리 아이는 어떤 아이일지가 궁금했고, 인생이 무엇인지 제대로 알게 해서 행복한 삶을 갖게 해주고도 싶었다.

‘(밖을 향한)꿈 설정 여행’보다는 ‘안을 향한 여행’, ‘나를 찾는 여행’이 먼저 되어야 할 것 같아서 아이를 억지로 설득시켜 마하보디교육원에서 실시하는 초등·중등부를 위한 여름방학 집단 상담프로그램에 참가시키게 되었다.

아이는 2박 3일간 새벽부터 밤까지 이어지는 힘들고 고단한 환경에 잘 적응했고, 새로운 사람들과 새로운 이야깃거리를 나누는 소중한 시간을 경험하였다. 학원공부와 컴퓨터게임, 텔레비전 오락, 만화 프로그램 등으로 범벅된 세상에서 정신없이 살다가 정신이 폭 쉬는 시간이 되었을 것 같아 부모로서 안도감이 느껴졌다.

2008년 5월경 태권도학원에서 받았던 성격유형검사에서의 결과가 ESTP(외향-감각-사고-인식)였는데, 놀랍게도 이번 캠프에서는 배우고 느낀 바를 통해서 ISFP(내향-감각-감정-인식)형으로 바뀌었다. 그리고 어떤 이유인지는 몰라도 아이가 다음 '나를 찾는 여행캠프'에 또 가겠다고 해서 우리 부부는 '무슨 조화인가?' 하고 의아해 하고 있다.



▶▶ 나를 찾는 여행 중 ▶▶



우리 부부는 올 여름 호스피스 교육을 통해 영혼과 육신이 조화로워지면서 행복한 삶을 경험하게 되었고, 아이에게도 그렇게 살도록 이끌어주고 싶었기에 이러한 프로그램에 아들 승현이가 체험할 수 있도록 권하고 배려했던 것이다.

캠프를 다녀온 후 아들 승현이의 반응을 보면서, 불교적 마인드를 바탕으로 한 이러한 프로그램은 아이들의 영육의 균형과 조화를 위해 정말 필요하다는 생각을 했으며, 이러한 프로그램이 더욱 활성화되고 발전되어 아이들의 삶에, 그리고 우리 사회에 밑거름이 되었으면 하는 마음 간절하다. 卍

대체 및 보완의학이란?

박 정 선 | 광주 상쾌한 아침병원 자연의학 연구소 원장

최근 들어서 언론과 의료계 그리고 암을 포함한 난치병 환자들 사이에 대체의학이라는 말이 갑작스럽게 많이 사용되어 왔다. 특히 현 의료서비스가 수요자의 의사는 전혀 무시되고 공급자 중심으로 일방적으로 강요되는 마피아식 현실인데 이에 대한 반발적인 요인이 크다고 볼 수 있다.

뿐만 아니라 현대의학으로 치료할 수 없는 암을 비롯한 대사성 질환이 확산되면서 여기에 현행의료체계의 모순과 사회 경제적, 문화적인 흐름과 맞물려 전세계적으로 대체보완의학이 확산되는 추세이다.

먼저 정확한 용어해설을 통하여 설명해 보면, 대체의학(Alternative medicine)이란 정통의학(Conventional medicine)을 대체하는 개념으로서 암환자 치료의 경우에 수술,방사선치료, 함암치료를 하지 않고 대신 식이요법 등을 동원하고 특별한 요법이나 약을 복용하여 치료를 시도한다고 볼 수 있다.

보완의학(Complementary medicine)은 정통의학을 보조하는 개념으로서 수술 후에 아로마를 사용하여 환자의 불안감을 감소시키는 것을 예로 들 수 있다.

통합의학(Clinical Application Integrative medicine)은 안정성과 유효성의 근거가 있는 기존의 치료방법과 대체의학, 보완의학을 모두 사용하여 환자를 치료하는 분야이다. 최근에는 그 치료행위의 주체가 주로 전문 의료인으로 구성되어 있는 것이 특기할 만하다.

전인의학(全體性醫學 Holistic medicine)은 현대 서양의학 같은 기계론적인 생의학에 대응하는 용어이다. 생명의 실체를 현상적인 몸뿐만 아니라 마음과

생명 에너지, 영성 등이 하나로 통합되어 있는 유기체로 보며, 병증 제거보다는 건강을 전체적으로 회복하는데 초점을 맞춘다. 환자 스스로가 치료의 주체가 되고 의사는 도와주는 입장이어야 하며 다양하고 다차원적인 치료 방법을 동원한다.

대체보완요법의 분류(미 국립 암센터)

1. Whole medical system(全一의학)

전일(全一)의학체계는 미국에서 이용되고 있는 정통의학 접근 방법보다 더 오래 전부터 발전해 온 이론과 기술이 완전한 의학체계를 가진 것이다. 서양문화에서 발전된 전일(全一)의학체계의 종류는 동종요법과 자연요법이며, 서양 이외의 지역에서 발전된 예로는 중국 전통의학과 아유르베다의학이다. 이외에도 미국 원주민, 아프리카 원주민, 중동, 티베트, 그리고 중남미 인디언문화에 의해 발전된 전통의학체계도 있다.

자연요법을 보면 자연의 치유력을 인정하고 현대의학이 병의 근원을 치료하지 않고 증상 소실에 초점을 맞추는데 비하여 원인에 대한 확인과 치료를 한다. 독소제거와 병의 예방에 치중한다는 것이 환자에게 대단한 매력을 부여한다.

특히 현대의학이 철저히 상업적으로 흐르는데 반하여 의사가 교사로서 환자의 전부를 케어한다는 것이다. 이러한 원리들을 지지하는 핵심적인 처방들에는 식이조절(diet modification), 영양보충제, 약초의학, 침술과 중의학, 수치요법, 마사지와 관절교정, 생활양식 상담 등이 포함된다. 치료 기준은 시술자가 개개 환자를 위한 가장 적절한 요법들이라고 생각하는 것을 조합한다는 것이다.

2. Mind-Body Medicine(心身醫學)

최근에 들어 세계 의학계는 몸과 마음이 건강에 밀접한 영향을 준다는 심신의학이 크게 대두되고 있다. 심신의학이 질병의 예방과 치료에 폭넓게 이용되고 있다. 미국의 하버드외과대학에서는 이 분야의 강좌가 정식과목으로 채택되고 있다.

심신의학에 사용되고 있는 치료법에는 기도, 명상, 요가, 참선, 호흡운동 등 특정 기법을 통하여 환자가 심신의 안식과 치료에 들어갈 수 있도록 돕는 방법들이 사용되고 있다.

3. Biologically based practice

식이요법, 생약, 비타민요법 등을 포함하며 가장 많이 사용하는 범주이다. 체내에 독성물질이 축적되지 않고 부작용을 없애는 약용식물 사용과 건강한 식생활과 영양학에 특히 주목하여 분석적이고 과학적인 식이요법을 시행한다. 또한 비타민과 미네랄을 적절하게 사용함으로써 상당수 약을 대신할 수 있다.

4. Manipulative and Body-based practice

카이로 프랙틱과 정골의학 등을 지칭하며 주로 도수요법을 말한다. 척추를 손으로 자극해 건강을 지키며 뼈와 관절을 중심으로 시술하며 신경에너지 전달체계가 정상으로 작동해야 건강을 유지하고 회복할 수 있다는 이론에 근거를 두며 약을 처방하고 수술하지 않는다.

5. Energy medicine

에너지 의학의 치료사들은 질병이 미약에너지(생명장)들이 교란되어서 생긴다고 믿는다. 2000년 이전에 아시아의 치료사들은 건강을 유지하는 데에 생명에너지의 흐름과 균형이 필수적이라고 가정하였음을 물론이고, 이를 회복시키는 다양한 기법들을 개발하였었다. 예를 들면, 본초의학(herbal medicine), 침술, 지압, 뜸, 부항 등은 건강을 회복시키는 데에 경락을 통해 흐르는 기의 흐름을 회복시키는 것과 같이 내부 생명장의 불균형을 바로 잡는 작용을 한다고 믿는다. 일부 요법사들은 건강을 회복시키기 위하여 환자에게 생명에너지(외부의 기)를 전달시키거나 방사하여야 한다고 믿고 있다.

대체보완요법의 사용실태에 대해 미국의 예를 들면 성인의 62%가 경험하였으며, 만성질환자의 32~43%, 관절염 59.6%, 암이나 폐질환 55%, 심혈관계질환 46.4%, 당뇨 41.4%가 이용한 경험이 있고, 일본은 65~75%, 유럽암환자는

35.9%가 이용하고 있다.

한국의 대체의학 현주소를 보면 지금까지는 활발한 움직임은 없었고 동서의 학의 접목에 초점을 맞춘 정도였다. 사실 한의학이 대체의학의 전부인 것으로 인식되어 왔고 이것은 이원화된 의료제도 영향이다. 거기에 민간요법이 광범위하게 퍼져 있고 시술자가 대부분 경험에만 의존하여 과학적 검증이 부족하고 전문 의료인이 아닌 비 의료인들이 무책임하게 비과학적, 비의술적 시술을 행하고 있다. 더구나 한국적인 사회 풍토가 이를 옹호하고 눈감아주는 실태이다.

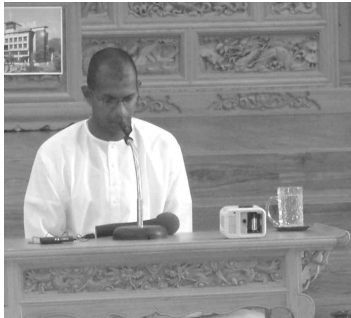
임상현장에서 난치성 질병을 치료하였다는 것도 사실상 신빙성에서 많은 의문점을 낳고 있다. 그럼에도 불구하고 일반 대중들의 현대의학에 대한 실망과 자연 치료에 대한 신뢰감과 선호도 때문에 빠른 속도로 성장하고 있고 예방 치료적 접근방식으로 전인치료를 하는 자연의학은 더욱 힘을 받고 있다.

사실상 문제점을 개선하고 발전시켜 나가고 과학적으로 검증된 실제적인 임상 이 이루어진다면 분명히 의료의 큰 축을 담당할 것으로 사료된다. 卍



(2008년 5월 23~24일 마하보디교육원 주관으로 이루어진 '스님들을 위한 의식과 영성교육'의 내용을 지난 호에 이어 게재합니다.)

참나를 찾아서



라제시 다사 | 원네스 유니버시티

▪ 착하기

자신의 내면 안으로 깊이 들어가게 되면 고통이 사실과 상황에 있는 것이 아니라는 것을 알아차리게 되며, 그때 우리의 주의를 내면 안으로 들어오게 됩니다. 고통은 오로지 우리의 관점에 의해서 있습니다. 내면 안으로 들어오면 뭔가를 숨기려고 하는 과정이 일어나는 것을 보게 됩니다. 예를 들어 누가 나를 방문했다고 칩시다. 나는 일 때문에 바쁘고 그 방문한 사람은 직설적이고 말 많은 사람입니다. 게다가 나는 그 사람을 좋아하지도 않아요. 하지만 나가라고 얘기할 수도 없어서 그분이 방문하면 어쨌든 초대하고 들어오라고 하고 예의가 바르게 차도 대접하고 좋은 대화를 나누려고 애쓰고 노력합니다. 그런데 속으로는 저 사람이 눈치를 채고 빨리 나가기를 바랍니다. 그 사람에게는 착하고 예의바른 모습을 보이려고 노력하면서 말입니다.

우리가 이렇게 행동하는 것은 올바른 행동인가요? 그렇습니다. 이것은 예의이며 이렇게 행동해야 합니다. 이 순간까지는 문제되지 않습니다. 문제가 시작되는 시점은 그가 나가고 문을 닫는 순간부터입니다. '나는 참 착한 사람이었어. 나는 그를 배려했고 나는 상대방에게 상처를 준 바가 없어.'라고 생각합니다. 그런데 그게 사실입니까?

상대방과 대화를 나눌 때 내면 안으로 주의를 기울인다면 보여주는 것과 다른 것이 내면 안에서 일어남을 알 수 있습니다. 내면 안으로 주의를 기울이면 내면에 대화가

일어남을 우리는 흔히 보게 됩니다. '이 사람이 왜 찾아왔지? 내 시간 낭비하면 안 되는데 빨리 갔으면 좋겠다.' 우리가 이 부분에 대하여 주의를 기울이게 되면 우리는 자신에게 진솔한 사람이 아니며 자신에게 거짓말을 늘어놓는다는 것을 알 수 있습니다.

우리는 남에게 거짓말하는 경우보다 자기 자신에게 거짓말하는 경우가 훨씬 더 많습니다. 예를 들어, 충계를 건다가 앞의 사람이 미끄러지는 것을 넘어지지 않게 도와주었다면 사고적으로 그를 도와준 것일 뿐입니다. 만약 선택권이 있었다면 그를 돕지 않을 겁니다. 그 사람을 돕는 순간 우리는 이렇게 느낍니다. '나는 참 자비로운 사람이야.' 라고 말합니다. 그런데 그게 사실입니까?

▪ 이미지 보존하기

내면을 들여다보면서 우리는 진실로부터 멀어지게 하는 대화가 일어남을 보게 됩니다. 즉 우리 자신에 대해서 아름다운 이미지를 보존하고 노력하는 애씀에 대한 대화를 보게 되는 것이죠. 이 두 가지로 첫째는 나에 대해 남이 좋은 이미지를 받기를 바라며, 둘째는 내가 좋은 이미지를 보존하기를 바랍니다. 그러면 우리의 에너지는 이미지를 보존하고 유지하고 새로운 이미지를 개척하기 위하여 소모되며 질주하게 됩니다.

왜 우리가 상처를 받습니까? 어떠한 상황이나 누군가가 나의 어떤 이미지를 무너뜨리려 할 때 우리는 상처를 받습니다.

인도인을 대상으로 하는 과정 중 샷상이라는 것이 진행되었습니다. 샷상에서는 노래도 부르고 여러 가지 세션을 하면서 행사를 진행하는 과정인데, 참여자 중 어떤 여성이 앞에 앉아있었습니다. 모든 사람들이 성스러운 노래를 부르는데 그녀는 눈을 감고 있다가 시간이 흐르면서 잠이 왔습니다. 그녀는 잠 오는 것을 참다가 눈물이 살짝 나면서 눈물이 주룩룩 볼을 타고 흘러내렸습니다. 이벤트가 끝난 후 그녀를 본 주변의 사람들이 그녀에게 "우리는 성스러운 당신의 얼굴을 보았다. 당신은 너무 헌신적인 모습이었다."라고 말했습니다. 그녀는 그 칭찬에 솔직하게 얘기할 수가 없었고 "감사하다."고 마무리를 지었습니다. 그렇지만 그녀는 자신이 자고 있었다는 것을 알고 있었습니다. 그런데 네 번이나 이것이 반복되었습니다. 그리고 그녀는 '그 사람들이 다 잘못 생각하고 있는 것인지 아니면 내게 자비심이 있는 것인지'에 대해 혼돈하기 시작했습니다. 그리고 그 반복성에 의해 그녀는 신성의 사랑의 상태로 자신이 있다고 믿었습니다.

그러다가 어느 날 그녀는 세션 중에 정말 행동으로 꾸벅 즐기고 말았습니다. 이를 본

주변의 사람들이 “너 잠을 자고 있었구나. 너 계속 이렇게 잠자고 있었니?”라고 말했고 그녀는 폭발적으로 분노했습니다. 그리고 그들에게 “너희들이 헌신성에 대해 아느냐. 어떻게 나에게 감히 이렇게 말할 수 있느냐.”고 소리를 질렀습니다.

이렇게 우리는 서서히 믿기 시작합니다. 그리고 결국엔 내가 그것이라고 믿습니다. 그런데 어떠한 상황이든 이미지를 파괴시키는 것이 등장하면 우리는 고통스러워합니다.

▪ 진실과 직면하기

여정을 해가는 과정에서 바라볼 것은 ‘정말 내가 진솔한가.’입니다. 이것은 중요합니다. 우리 자신에 대해서 붙들고 있는 이미지를 보기 시작하면, 얼마나 우리 자신을 지키고 보호하려 하는지를 보게 되며 우리의 진정한 나를 보게 됩니다.

예를 들어, 주변의 ‘늘 남을 돕는 사람들’은 남의 요청에 대해 거절을 못합니다. 그들은 자신을 이렇게 생각합니다. ‘난 참 좋은 사람이야. 잘 도와주고 자비로운 사람이야.’ 그런데 그게 사실입니까?

이럴 수도 있습니다. 상대방에게 거절하면 그가 더 이상 사랑하지 않을 것에 대한 두려움 때문에 끊임없이 거절을 못하고 남을 도울 수도 있습니다. 자신이 자신 안에 들어가 진솔하다면 이는 자비를 바탕으로 한 것이 아니라 두려움을 바탕으로 한 자비는 것임을 그는 보게 될 것입니다. 사실은 두렵기 때문에 남을 돕는 것인데, 그 사람이 ‘나는 자비로운 사람이야.’라고 생각하는 것은 자신을 보호하는 방법입니다.

이렇게 진실이 아닌 이미지를 붙잡고 주변을 둘러싸기 시작하면 삶, 상황이나 사람이 위협하고 파괴하려고 하는 것이 들이닥칠 수도 있습니다. 바깥세상의 사람들은 당연히 이미지가 필요합니다. 그러나 영성을 추구하는 자로서 이미지를 만드는 것은 더 많은 고통을 만드는 것입니다. 영성을 추구하는 사람이 이미지를 만드는 것은 너무도 쉽습니다. 왜냐하면 수많은 사람들이 존경하고 섬기고 위로 바라보니까요.

우리 자신과 접촉하고 자신에 대해서 진솔해지는 것은 너무나 중요합니다. 그래서 자신에게 진솔해지면 보이는 것은 ‘내가 만들어낸 이미지와 그 이미지를 보호하려는 엄청난 애씀’입니다. 그래서 우리 자신을 들여다볼 때 두 번째 단계는 우리 자신에 대해서 진솔해지는 것입니다. 진정한 내 모습에 대해서 말입니다. 우리에게는 진솔한 나와 진솔하지 못한 내가 있습니다. 이 둘은 내면에서 서로 대화를 나누고 있습니다.

이 교육관 안으로 들어와서 부처님께 절을 하면서 우리의 마인드는 다른 곳에 있을

수도 있습니다. 예를 든다면, '오늘 저 사람과 이야기를 해야 하는데 무슨 얘기를 할까?' 하는 생각을 할 수도 있습니다. 이렇듯 다른 생각은 흔히 우리 모두에게 일어나는 현상입니다. 그리고 이때의 진실은, 육체적인 절일 뿐 진정 우리가 절을 하지는 않았다는 것입니다.

그런데 그것을 직면하는 것에 대한 두려움이 생깁니다. 이 사실을 직면하면 어떤 일이 생기나요? 이것을 직면하는 순간 이러한 것이 나타납니다. '내가 진솔하지 않았다면 나는 좋지 않은 스님이라는 뜻인가? 나의 모든 노력과 수련이 다 쓸모없는 행동이라는 것인가?'라는 소리들이 들립니다. 그런데 우리는 자신이 만들어낸 수많은 이미지들이 파괴될까봐 그 진실을 바라보는 것을 허락하지 않습니다.

그러나 조심하고 주의를 기울이면 나는 진솔하게 절을 한 것이 아니라는 사실을 알게 되고 그러한 우리 자신에 대한 사실을 수용해야 이 여정의 다음 단계로 넘어갈 수 있습니다. 아니면 우리가 만들어낸 사실이 아닌 이미지의 세계에 막히게 됩니다. 막히면 노력과 애쓰는 이미지를 보존하고 지키는 것에만 사용될 것입니다. 그래서 진솔한 나는 그 사실을 밝혀내려 하고, 진솔하지 않은 나는 그 사실을 덮어두고 억누르려 합니다.

대부분의 경우는 진솔하지 못한 내가 진솔한 나를 억누르게 되고 우리 안의 억눌려진 나가 나로서 남게 됩니다. 그래서 우리는 진솔한 나에게 주의를 기울입니다. 우리가 지키려는 이미지들은 너무나 많습니다. 우리가 삶에서 갖고 있는 근본적 두려움은 이미지들이 파괴될 것에 대한 두려움입니다. 왜냐하면 우리는 이미지를 통해 존재하고 있기 때문입니다. 이미지가 없다면 우리는 어디에 있겠습니까? 이미지가 모두 파괴되면 그 자리에 뭐가 남나요? 이미지들 밑바탕에는 뭐가 남나요?

만약 이미지들 하나하나를 파괴시키고 그것을 초월한 상태의 우리를 본다면, 그렇다면 우리는 뭔가요? 아무것도 없습니다. 존재하는 것은 그냥 있는 그 상태입니다.

삶은 우리가 0(제로, 無)가 될 때까지 이미지를 파괴시키려 합니다. 그런데 우리는 끊임없이 싸우고 저항합니다. 우리는 생존하려고 하고 지키려는 메커니즘이 작동해서 이미지들을 방어합니다. 그러나 자신에게 진솔해지면 이미지들이 생존하려고 하는 그 실행 과정을 보게 됩니다. 이 시점에서 우리가 볼 수 있는 무지는 '나는 이 이미지들이다.'를 믿는 것입니다. 그것을 자각하기 시작하면 이미지가 생존하려고 애쓰는 모습을 보게 됩니다. 기존의 지키려는 이미지들도 수없이 있지만 우리는 살면서 새로운 이미지를 끊임없이 생성하고 있습니다. 어떠한 이미지에 묶여 있거나 막혀 있으면 결과적으로 더 이상

아무런 배움이 일어나지 못합니다. 왜냐하면 과거에 묶여 있으니까요. 그러나 그것은 진실이 아닙니다. 진실은 '지금 내가 무엇이냐.'입니다. 그러나 도대체 우리가 찾는 진실은 무엇인가요? 절대적인 진실이 있습니까? 이 순간의 사실(진실)은 무엇일까요?

만약 지금 현재 이기적인 느낌이 있다면 그것이 사실이고 진실입니다. 현재에 존재하고 있는 진실을 넘어서서 더 대단한 무슨 진실을 찾고 있는 것입니까? 그래서 지금 우리가 진솔해진다면, 내면을 진솔하게 들여다본다면, 그러면 대부분 하고 있는 작업, 보이게 되는 것은 이미지를 애쓰면서 보호하고 지키는 모습을 보게 됩니다.

자신을 잠시 들여다보는 시간을 가지십시오. 자신이 가지고 있는 이미지가 무엇이고 어떤 이미지를 지키려고 애쓰는지 들여다보십시오. 이것을 찾는 방법은 쉽습니다. 상황과 사람들 때문에 상처를 받는 것은 지키려는 이미지 때문입니다. 불편을 느끼거나 상처를 받을 때는 어떠한 이미지가 위협을 받았을 때입니다. 묶여 있는 이미지가 무엇인지 주의를 기울여보세요. 착한 사람, 사랑스런 사람의 이미지를 갖고 있을 수도 있습니다. 이것은 늘 사실은 아닙니다. 때로는 착한 사람일 때도 있지만 때로는 착하지 않을 때도 있습니다. 그러나 우리는 자신을 둘러싼 이미지를 만들어 놓았습니다. 우리의 모든 고통은 이미지를 지키려는 애씀에서 옵니다. 나는 똑똑한 사람이라는 이미지일 수도 있고, 나는 진솔한 사람이라는 이미지일 수도 있습니다. 이러한 이미지를 지키는 데 우리의 대부분의 에너지는 소모됩니다.

이미지를 정당화시키는 여러 가지 설명거리를 마인드는 늘어놓을 것입니다. 그러면 마인드는 애써서 우리 자신에게 보여주려 할 것입니다. 우리가 얼마나 착하고 똑똑한 사람인가에 대한 예제와 상황들을 보여주며 이미지를 보호하려 애쓸 것입니다. 그런데 우리가 지키려는 이미지들을 누군가 위협할 때 우리는 화를 내고 상처를 받습니다.

▪ 참나 알기

지키고 방어하고자 하는 이미지들을 볼 수 있다면, 더 깊이 들어가서 이미지들 뒤 배경에 무엇이 있는지 보게 되며, 결국 우리의 진정한 모습을 보게 됩니다. 그리고 그것을 보게 되면 그것이 아픔을 줍니다. 이때 마인드는 회피하려고 여러 가지 철학을 늘어놓고 부연설명을 할 것입니다. 이 이미지들 뒤 배경에 숨어있는 것과 접촉을 하게 되면 그것이 진실입니다.

저는 12년 전 다사가 되었습니다. 그리고 성직자로서 화를 내면 안 된다고 생각했습

니다. 저는 매우 화가 많은 사람이었지만 화를 내고 싶지 않았습니다. 왜냐하면 성직자로서 좋은 모양새가 아니기 때문입니다. 그래서 매일 '화를 없애게 해달라'고 기도했습니다. 그런데 제가 관찰한 것은 분노로부터 벗어나려고 기도를 하면 할수록 화가 치밀어 올라온다는 것입니다. 화가 난 이유는 아무도 나에게 도움을 안 주는 느낌이었기 때문입니다. 제 기도를 들어주지 않는 것 같아 더 화가 났고, 제 자신이 화가 많은 것에 또 화가 났습니다.

그날도 분노로부터 자유롭게 해달라고 기도를 하고 있었습니다. 그러던 중 문득 기도 과정에서 물었습니다. "제가 왜 이렇게 화를 내고 있습니까?" 그리고 스스로 통찰되는 것이 있었습니다. 그리고 깨달았습니다. '내가 왜 화를 내면 안 되는 거지? 화가 나면 그게 어떻다는 거야?' 그리고 그 다음 저는 이완할 수 있었습니다. 제가 이완하게 된 것은 분노가 많은 사람임을 알고 편안함을 느끼기 시작하면서부터였습니다. 화를 많이 가지고 있음을 알고도 싸우지 않으면 고통과 갈등은 없습니다. 그 전에는 이렇게 생각했습니다. '나는 화를 내는 그런 사람의 이미지가 있으면 안 돼. 이러한 성품은 버려야 돼.' 저는 이렇게 생각하고 제 자신과 싸우고 세상과 싸우고 있었습니다. 왜냐하면 화가 없는 척하는 이미지를 계속 지켜나가면서 남이 알아채지 못하도록 제 자신을 보호해야 했기 때문입니다. 보호하고 지키려는 것 자체가 고통입니다. 화가 많은 나는 이것 외에 무슨 다른 것이 될 수 있을까요? '이게 나다. 화가 많은 내가 나다.'임을 인정하는 것이 수용입니다.

자신 안을 들여다보면 우리의 있는 그대로의 모습이 아니기를 바라는 애씀과의 싸움이 있습니다. 나는 끊임없이 다른 것이 되기 위해 반복하고 있습니다. 이는 아주 미묘하게 그 작업이 일어납니다. 마인드는 조용히 당신에게 속삭입니다. '조금만 더하면 자유로워질 거야. 이건 가능하다. 변화란 가능해.' 그것이 마인드가 우리에게 끊임없이 재잘거리는 소리입니다. 왜냐하면 마인드는 변화를 통해서 생존하기 때문입니다. 마인드는 '여기까지 갈 수 있다.'고 끊임없이 이상적인 미래를 보여줍니다. 마인드는 '자유로워지면 얼마나 좋을까.' 하고 끊임없이 상상합니다. 마인드가 우리를 붙잡고 있는 마지막 밧줄은 "너 바뀔 수 있어. 내가 널 도와줄게."입니다. 그러면 우리는 그걸 믿고 자유를 향해 한 스텝 가려 하고 마인드는 우리를 지배합니다. 마인드는 우리의 진실과 직면하고 싶어 하지 않습니다. 마인드는 사실로부터 우리를 점점 더 멀어지게 하려고 합니다.

▪ 참나를 찾아서

자유란 지금 있는 것이 무엇이든 그것을 수용할 때입니다. 수용이란 무엇인가요? 수용을 한다는 게 도대체 무엇인가요? '그래, 나는 나 자신을 받아들이고 수용해.' 이것이 수용인가요? 성품이 나타날 때 그것을 받아들이는 것이 수용일까요?

우리가 심리적으로 뭔가 되려는 과정엔 두 가지 요소가 있습니다. 첫째는 사랑을 하고자 하는 필요성이고, 둘째는 사랑을 받고자 하는 필요성입니다. 다시 말해, 남들을 사랑해야 하는 필요성과 그리고 남들로부터 사랑을 받는 것의 필요성입니다. 남으로부터 사랑받기 위해 선한 모습을 보이고 '좋다 나쁘다'는 마인드 차원의 형성입니다. 내면에서는 좋은 쪽을 선택하려 합니다.

우리는 왜 이렇게 좋은 사람이 되려 하나요? 그것은 칭찬받고 사랑받기 위해서입니다. 그리고 칭찬받고 사랑받으면 우리 자신을 사랑할 가능성이 생긴다고 믿기 때문입니다. 상대방이 칭찬해주면 우리는 기분이 좋습니다. 그런데 상대방이 칭찬해줘서 기분 좋은 게 사실입니까? 상대방이 인정해줄 때 그때 나는 내 자신을 사랑할 가능성이 생깁니다. 오로지 우리는 자신이 자신을 사랑했을 때 기분이 좋습니다. 상대방이 나를 칭찬할 때 '나도 괜찮은 인간이구나. 나 자신에게 사랑을 줘도 되겠구나.' 하고 사랑을 주기 때문에 기분이 좋은 것입니다. 그렇지 않으면 나 자신의 모습에 대하여 사랑해주지를 못합니다. 그래서 남들로부터 사랑을 받으려는 끊임없는 욕망만 지속하게 됩니다. 즉 나 자신을 사랑할 수 없을 때 자신을 사랑하기 위해, 도움을 받기 위해, 끊임없이 노력하는 것입니다.

한 남자가 여성에게 "난 너를 사랑한다."라고 얘기합니다. 그러나 그 남자가 진짜 그 여자를 사랑하는 겁니까? 그가 실제로 전달하려고 하는 것은 뭡니까? 그것은 "나를 사랑해 줘."입니다. 소위 말하는 모든 사랑은 사랑을 받으려는 욕망일 뿐입니다. 사랑과 인정을 받으려는 욕망, 내가 중요한 인물이 되려는 욕망, 그리고 이러한 욕망은 우리가 우리 자신을 있는 그대로 수용하고 사랑하지 못하기 때문에 존재합니다. 좋은 이미지들을 형성하는 것은 자기 자신을 사랑스럽게 만들려고 하기 때문입니다. 마치 화장을 하는 것과 같습니다. 사람들은 화장한 얼굴만 보면서 그 예쁜 얼굴이 자신이라고 믿기 시작합니다. 이미지라고 불리는 것은 내면에 화장을 하는 것과 같습니다.

수용은 있는 그대로 내가 다른 것이 될 수 없다는 것을 보게 합니다. 다른 것이 될 수 있는 가능성이 있다고 생각하는 한 욕망은 끝을 내지 않습니다. 예를 들어 내가 분노

가 있는 사람인데 분노가 없는 사람이 될 수도 있다고 생각하면 고통스럽습니다. 분노가 없는 사람이 될 수 없다는 사실을 알게 되는 순간 그것이 수용입니다. 여기서는 적극적인 수용을 말하는 것이 아닙니다. '나는 내 이기심을 인정해.' 하는 것은 수용이 아닙니다. 말을 통해 선언을 하면서 일어나는 것은 수용이 아닙니다. 내가 나 자신의 있는 그대로의 모습과 싸우지 않을 때 그게 수용입니다. 수용이란 '그저 그렇다.'입니다. 그러나 이 사실을 보기 위해서 우선 봐야 하는 것은 얼마나 내가 끊임없이 이미지를 만들며 지키려 하는지를 봐야 하는 것입니다. 거기서 사랑을 받고자 하는 욕망과 남을 사랑하고자 하는 욕망도 옵니다. 남을 사랑하면 나 자신을 사랑할 가능성이 생긴다고 믿습니다. 그러나 남을 사랑하려는 애씀 속에서 실패를 하고 죄책감을 느끼게 됩니다. 왜냐하면 조건 없이 상대방을 사랑하기가 불가능하기 때문에 고통이란 사이클에 묶이는 것입니다. 우리는 남을 사랑할 수 없습니다. 오로지 자기 자신만 사랑할 수 있습니다. 그런데 여기서의 아름다움은 나를 사랑하게 되면 밖의 모든 것을 사랑하게 된다는 것입니다. 그리고 우리 자신에 대한 평온이 있습니다. 자신과 평온이 있으면 세상 전체와 평온을 느끼게 됩니다.

상대방을 사랑하려고 애쓰고 노력하는 한 절대 일어나지 않을 것입니다. 그 과정에서 오히려 나 자신의 이미지만 형성하게 됩니다. 우리는 우리 자신의 일부분만을 사랑합니다. 마음에 들지 않는 부분은 사랑하지 않으면서 그것을 바꾸려고 합니다. 우리 안에는 끊임없이 갈등이 일어납니다. 마음에 들지 않는 이 부분만 바뀐다면 나는 사랑을 받을 값어치가 있고 사랑을 받을 수 있다고 생각합니다. 그리고 자신의 존재가 사랑스럽게 바뀌게끔 하는 노력이 시작됩니다. 우리의 주변에 있는 영성적인 수련 자체가 우리 자신을 바꾸려는 데 치중해 있습니다. 그런데 거기에 끝이 있습니까?

사랑이란 있는 그대로의 자신을 사랑해 주는 것입니다. 그렇지 않으면 그것은 사랑이 아닙니다. 그것은 조건이 붙어있는 것이기 때문입니다. 우리 자신을 수용하기 위해 어떻게 다루어야 할까요?

수용이란 우리가 우리 자신을 절대 수용하지 못한다는 것을 수용하는 것입니다. 얼마나 우리 자신과 싸우고 있고 바꾸려고 애쓰는지 자각하게 되면 그것이 수용의 시작입니다. 우리 자신을 얼마나 사랑해주지 않고 있는지를 자각하는 것이 사랑의 시작입니다. 자신의 있는 그대로의 모습은 수용하든 안 하든 어차피 있는 것이기 때문입니다. 卍

내 인생의 새로운 시작



엄정자 | 정토마을 간호과장

2000년 여름, 정토마을에서의 원장스님과의 만남은 내 인생의 새로운 시작이었다. 건물만 완성된 상태에서 혼자 출근하여 환자 맞을 준비를 하였다. 간호사로 처음 근무를 시작할 때보다 더 막연한 시작이었다. 불교에서 처음 시작하는 호스피스였기에 여기저기에서 자료를 찾고 다른 시설도 방문하면서 분주하고 어설피게 한걸음씩 앞으로 나아갔다. 그해 여름엔 유난히 비도 많이 왔다.

병원에서 근무할 때는 병을 낫게 한다는 희망을 안고 살았다면, 정토마을에서의 돌봄은 죽음을 눈앞에 둔 환자들에게 평온과 안정을 주고 그들의 고통과 온전히 함께하는 여정이었기에 환자 한분 한분에게 쏟아지는 마음은 이제껏 타성에 젖어있던 나의 습관을 바꾸는 계기가 되기에 충분하였다. 이렇게 나는 정토에서 간호사로 다시 태어났고, 진정한 사람으로 새로운 출발을 하게 되었다.

나와 단들이 정토를 지키던 계경 거사님, 지금도 생각하면 감사하고 든든하기만 했던 동반자였다. 뿐만 아니라, 지장정사에서 업무를 보고 수시로 방문하여 활력을 주던 부장님, 그리고 실장님. 단출했지만 가족처럼 마음을 모아 일에 정진하고 정성으로 뭉쳤었다. 이제 식구들이 많이 늘어서 그 시절에 비하면 대가족이 되었고, 변치 않는 마음으로 서로가 서로를 돌보는 것이 정토마을의 현재 모습이다.

정토마을이 죽음의 공간이라고들 생각하지만 사실 정토마을에는 죽음보다는 삶이 더 짙게 물들어 있는 곳이다. 왜냐하면 환자들은 이제까지와는 달리 병원이나 가족에게 받아오던 사랑을 더 알차게 다지는 시간을 갖게 되고 자신의 소중함을 알게 되기 때문이다. 뿐만 아니라, 죽음을 받아들이는 과정 속에서 그들은 가족을 사랑하는 방법을 터득하게 되며 생명의 소중함도 깨닫고 죽음도 겸허하게 받아들이는 여정을 갖게 된다. 이러한 한분 한분의 소중한 인생의 마지막 시간을 옆에서 지켜보고 때로는 함께하며 그들의 삶 속에 녹아들어가는 사랑을 바라보는 시간이야말로 나에겐 매번 새로운 인생의 시작이 되고 있는 것 같다.

죽음이 코앞에 와 있을 때 주변의 소중한 사람들을 발견하게 되고 가장 귀중한 건강을 지키지 못함을 후회하게 된다. 그리고 이제까지의 힘들었던 삶을 돌아보고 자신에게 주어진 시간의 짧음을 한탄하게엔 너무도 촉박한 시간에 남은 행복을 그제야 발견하게도 된다. 행복은 항상 우리 주변에서 있었는데 말이다.

정토에서의 일상은 매일매일 시간의 소중함을 깨닫고 가족의 소중함을 다시 알게 되는 곳이다. 이곳은 내 인생의 전환점이 되어 세상을 바라보는 눈을 뜨게 하였고 이제까지 눈감고 달려만 왔던 길을 되돌아보며 내실을 다지게도 해주었다.

꼬불꼬불 산길을 돌아 좁은 오솔길 같은 비포장길을 올라서면 숲속에 아무것도 없을 것 같은 곳에 아담하고 이쁘게 정토마을이 자리 잡고 있다. 여기저기엔 꽃들이 손을 흔들며 반가운 인사를 건네고, 창가에선 환자들이 반가운 미소를 머금고 맞이준다.

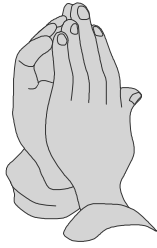
‘간밤엔 잘 주무셨을까? 밤잠을 설치진 않으셨을까?’ 걱정을 가득 안고 환자 한분 한분의 손을 만지고 눈을 맞추면 활짝 웃어주는 그분들의 미소에 걱정했던 마음이 녹아 내린다.

‘아프지 않았어요?’ ‘잘 잤어요!’ 걱정하지 말라는 무언의 인사를 주고받는다. 눈이 오나 비가 와도 출근하는 나를 걱정해주고, 운전 조심하라며 손을 흔드는 모습은 가슴이 뭉클하도록 고맙다. 이렇게 정토마을에서 나는 매일매일 새롭게 시작하고 있다.

이곳은 많은 이들이 이별을 하는 곳이지만, 진정한 사랑이 무엇인지를 깨닫게 해주는 곳이기도 하다. 이곳에 머물다 떠나간 모든 이들은 내 인생의 훌륭한 스승이시다. 모두 소망하는 곳에서 행복하길 두 손 모아 빈다. ㅍ

좋은 인연들의 이야기

2008년 6월 1일~2008년 8월 31일



정토마을 후원가족이 되어주셔서 진심으로 감사합니다.

기쁜 마음으로 환영합니다.

앞으로도 지속적인 관심과 후원 부탁드립니다.

♥ 새로 후원가족이 되신 분들

간연숙 갑선자 강귀석 강미숙 강복순 강선현 강숙분 강정순 강정자 강진승 강홍이 고덕희 고정자
 공정련 광창석 구영순 구원자 권덕기 권영숙 권영희 권오덕 권월화 권태욱 김경희 김광습 김귀자
 김금자 김기좌 김길순 김남희 김도한 김말순 김무순 김무용 김미정 김민정 김보경 김복순 김봉경
 김삼순 김상주 김선옥 김성순 김성옥 김소연 김숙경 김숙자 김숙화 김숙희 김순갑 김순비 김순액
 김순옥 김순임 김순자 김순조 김연숙 김연순 김영룡 김영보 김영희 김외숙 김외자 김용한 김윤점
 김육현 김이순 김인철 김재은 김정열 김정희 김종은 김주연 김준애 김지원 김진 김진희 김창규
 김춘옥 김치용 김철남 김해문 김현경 김현미 김현진 김혜자 나경자 남말현 노선출 마미화 명숙자
 문윤조 박고은 박남주 박단성 박동잠 박돌남 박명자 박문숙 박미경 박범구 박복주 박상환 박성순
 박성영 박수문 박순희 박우전 박원채 박은옥 박은임 박인석 박재근 박정례 박정숙 박정원 박종명
 박지민 박찬애 박청길 박최순 박혜옥 박혜진 박희옥 배영자 배정인 백갑순 백금순 백세옥 변만희
 변재택 서순남 서정임 서찬영 성경숙 성낙원 성순선 성은경 소택영 손영희 손해룡 송기봉 송미화
 송분조 송혜정 순순미 신갑식 신병량 신종길 신준호 신창호 심순연 안경숙 안계단 안복연 안은주
 안은현 안현은 애 린 양경석 양점분 여상순 연기연 연옥미 오규현 오근술 오세양 오양순 오찬근
 오춘희 옥봉순 우병대 우순조 원호근 유성희 유수명 유영호 유월선 유주희 유창익 윤덕관 윤동균
 윤선미 윤영수 윤태웅 이개출 이경남 이경세 이경인 이경희 이광우 이광자 이광현 이귀자 이금자
 이기재 이길선 이내경 이동식 이두석 이란옥 이명채 이문형 이미식 이병하 이복례 이복익 이봉오
 이부호 이상욱 이서희 이선걸 이수연 이수진 이순금 이순복 이순자 이순태 이슬기 이애자 이연희
 이영자 이영휘 이옥선 이옥순 이옥화 이윤화 이은옥 이은정 이은주 이인순 이인자 이인한 이점자
 이정기 이정무 이정일 이춘희 이해웅 이현만 이혜영 이호순 이화규 이화순 인재섭 인한석 임동완
 임말숙 임미숙 임복희 임선완 임정애 장기순 장복연 장상수 장점례 장정성 장진옥 전애경 전영선
 전옥선 전원경 전화진 정경란 정근영 정금순 정금자 정매순 정명수 정미선 정부생 정석규 정숙이
 정옥순 정인규 정철민 정춘순 정희숙 정희자 조단완 조만제 조말숙 조성룡 조성우 조수정 조원영
 조정희 조창목 지강임 최명순 최미자 최병열 최상만 최상심 최세진 최숙지 최승달 최승희 최영임
 최영철 최은아 최정례 최정임 최준영 최중임 최향감 최향선 추선애 하복순 하외숙 하태수 한명현

좋은 인연들의 이야기

2008년 6월 1일~2008년 8월 31일

한상문 한승철 한연옥 한정애 함춘희 허 종 허옥희 허용호 허은정 현말순 현중기 해안정 홍두표
홍은숙 황문태 황미순 황용선 황형선 김경숙5 김경자1 김계순2 김미옥2 김선희4 김영진2 김옥자4
김은숙3 김은희5 김정숙10 김정숙9 김정자4 김종진2 김태순1 김태순3 김혜숙1 김혜숙6 남선희1
박영옥2 오영희2 이경희4 이복연2 이상희2 이옥자1 이정희3 이태희2 정경숙2 조남근1 무관스님 무비스
님
법신스님 보성스님 성건스님 성문스님 수초스님 아현스님 영담스님 영빈스님 일행스님 정옥스님 주지스님
진파스님 행옥스님 형민스님 법인스님1 백근수스님 법주사 총지선원 금산한의원 녹동식육점 대림타올

♥관자재병원 건립불사 모연문 회향하여 주신 분들

서민들을 위한 관자재병원 건립을 위해 '자비벼돌 후원모연'에 동참하여 주시는 많은 권선자분들
께 진심으로 감사드립니다. 한분 한분의 소중한 인연 맺어 회향하시느라 수고 많으셨습니다!

박선희 배영순 조숙희 원창사 이영순

♥福돼지 회향하여 주신 분들

사랑 가득 담아 정성으로 福돼지 회향하여 주신 분들께 진심으로 감사드립니다.

김경옥 김정희 김재환 박선이 박숙자 관선스님 행훈스님 시니어클럽 익명

작은 몹에 사랑의 양식 가득 채워주실 분을 위해 福돼지 분양은 항상 준비 중에 있습니다.
필요하신 분은 언제든지 사무국으로 전화 주십시오.

♥물품으로 후원하여 주신 분들

강미숙 구죽행 권혁신 권혁심 김경숙 김경자 김광습 김미영 김병운 김봉관 김순임 김정숙 김정순
남화자 문용암 민정원 박단성 박성순 박성자 박은영 반야심 배주호 백 제 변은숙 복광순 소명선
송기봉 송시경 신윤정 신인순 신희철 여래성 오성찬 이금재 이순희 이영애 이화주 일심행 장상민
장영준 장용열 전동환 정금자 정연대 정자현 조정희 최문자 최석보 최선아 최혜영 탁미선 한명출
한은주 홍미자 익 명 공곡스님 관선스님 담교스님 대우스님 도견스님 도경스님 도운스님 무관스님
법일스님 법신스님 석중스님 여서스님 원순스님 의천스님 자인스님 정법스님 지광스님 지상스님
행훈스님 혜원스님 봉녕사 함월사 경상유통 대림타올 범화목장 선웅제형 용꼴참숯 현강농원
우리팜약국R&B미용실 인천인봉산악회 청주말알정도회 충북증평초등학교 성빈센터 임상사목센터
현대자동차불자회 한화L&C부강공장 봉사단 22기호스피스 27기호스피스교육생일동 60년취들의세상

좋은 인연들의 이야기

2008년 6월 1일~2008년 8월 31일

♡ 몸소 방문하여 사랑을 실천하신 분들

바쁜 일상 속에서도 사랑을 나눠주고 가신 봉사자님들, 수고 많으셨습니다.

강용석 강현숙 강혜경 고민수 고승연 권순옥 금성애 길선화 김기태 김다솜 김다슬 김다은 김막숙 김말순 김명선 김명숙 김명숙 김명와 김민성 김복렬 김선임 김성실 김영미 김영숙 김영애 김오선 김유미 김장환 김점숙 김정귀 김정옥 김지수 김창배 김춘자 김태유 김하영 김해찬 김현백 김현수 김희창 김희진 남은미 노석만 문승순 민경희 박고은 박동훈 박봉숙 박성군 박영주 박영수 박재근 박재민 박지영 박지은 배상훈 배영순 배종경 백난희 백인주 백종익 서인혜 서정이 송명숙 신준호 신현구 심운영 양희정 연옥미 오규현 오상근 오영주 오정순 오창도 오혁진 유동준 유정기 이경식 이경희 이명숙 이명은 이상봉 이순임 이영주 이옥화 이용만 이일균 이정우 이주영 이주형 이지은 이해경 이해림 임광수 임양희 임종민 장만석 전시는 전영진 전화진 정념희 정순기 정영순 정은숙 정재봄 정형미 조수희 조숙희 조순옥 조영훈 지명구 최계수 최규현 최금자 최길아 최다영 최삼호 최수용 최영숙 최재진 최지민 최지애 최지훈 추선애 한성자 허경남 황막순 황언필 황태수 황혜숙 감사비나 범일스님 현도스님 문사수법회 용화봉사단 한물사랑회 KT포에버 R&B미용실 26기호스피스 27기호스피스 60년취들의세상 법인정사불교대학 청주밀알정토회 현대자동차불자회 한화L&C부강공장 봉사단

정토마을 환우들과 소중한 시간 함께해 주실 일반, 단체, 장기 봉사자를 기다립니다.
사랑을 몸소 실천하실 자원봉사자께서는 오시기 전에 미리 사무국으로 접수하시면
일정을 알려드립니다.

♡ 정토마을 환우들께 필요한 물품

뉴케어(일반식), 욕창방지용품, 쌀

온풍기, 콤팩트슈, 물티슈, 샴푸, 목욕용품(물비누)



☞ 후원물품 계좌 : 농협 401120-51-017456 (재)정토사관자재회

☞ 후원 문의처 : 정토마을 사무국 043) 298-2258

전문호스피스병원! 서민들을 위한 종합의료복지타운!

관자재병원 건립 불사

인간에게 더 이상 치유될 수 없는 질병은 가족과 사회로부터 소외와 상실을 경험하게 하고, 그 고통과 슬픔은 환자의 삶의 질을 폐쇄시키고 인간의 존엄성마저 앗아가 버리는 것이 오늘의 현실입니다. 부처님의 자비를 몸소 실천하고 사랑을 나누기 위하여 건립될 관자재병원은 전문호스피스센터로써, 또한 가난과 질병으로 고통 받는 서민들에게 평등한 의료서비스를 제공할 종합의료시설로 맑고 아름다운 세상을 만들어가는 불교의료복지의 중심이 될 것입니다.



건립계획

- 장 소 : 울산광역시 울주군 상북면 양등리 138-1(現 마하보디교육원 동일부지 내)
- 건축면적 : 지하 1층, 지상 4층(약 1,138평)
- 주요시설 : 일반재가병동, 승가요양병동, 중환자병동, 재활물리치료실 등
- 의료서비스 : 전문호스피스센터, 가정호스피스, 지역사회 서민들을 위한 외래진료, 재활치료, 가정방문간호 등

건립후원 안내

후원계좌 ☎ 농 협 401131-51-075952
국민은행 713701-01-140932 (예금주 : 재단 정토사관자재회)

※ 동참해주신 건립기금은 소득세법 34조에 의해 연말정산 소득공제 혜택을 받으실 수 있습니다.

관자재병원, 마하보디교육원

울산광역시 울주군 상북면 양등리 138-1
TEL 052)264-1007 FAX 052)264-0209

홈페이지 <http://jungtoh.com>
전자우편 amita@jungtoh.com

☀ 병들어 고통 받는 우리 이웃들의 평화로운 안식처 ☀

정토마을

충북 청원군 미원면 구녀산 자락에 위치한 정토마을은 부처님의 자비로운 품안과 같이 아름다운 자연 환경 속에서 호스피스와 다양한 프로그램을 운영하며 병들어 고통 받고 이웃으로부터 소외당한 환우에게 전인적인 돌봄을 제공하는 독립형 호스피스 요양센터입니다. 항상 부처님의 가르침에 따라 환우에게는 성심을 다하는 간호와 돌봄으로 인간의 존엄성과 높은 삶의 질을 유지하며 평화로운 임종을 맞이할 수 있도록 도우며, 환우가족에게는 사별간호를 통해 사별의 고통과 아픔을 덜어주는 일에 최선을 다하고 있습니다.



● 정토마을 운영

1. 대상 : 말기암 또는 이에 준하는 말기질환으로 고통 받는 환우
2. 운영 : 촉탁의, 간호사, 자원봉사자들로 구성되어 24시간 전인적 돌봄 제공

● 정토마을 이용 안내

1. 입소신청 ▶ 전화, 팩스 - 환자의 진단서 제출
2. 상담 ▶ 전화, 방문
3. 입소심사 ▶ 정토마을 입소기준에 의거 심사
4. 입소통보 및 입소

※ 복잡한 절차 없이 전화 통화만으로 이용이 가능합니다.

☀ 오시는 길

→ 서울 방향에서

중부고속도로 ▶ 증평 I.C. ▶ 청주, 내수
▶ 초정약수 ▶ 미원 방향 ▶ 정토마을

→ 부산 방향에서

경부고속도로 ▶ 김천 J.C. ▶ 중부내륙고속도로 ▶ 낙동 J.C.
▶ 청원, 상주간 고속도로 ▶ 보은 I.C. ▶ 청주, 미원 방향
▶ 초정, 내수 방향 ▶ 정토마을



정토마을호스피스 • 충북 청원군 미원면 대신리 산 17-1 우) 363-871
TEL. 043)298-2258(대) FAX. 043)298-1457 <http://jungtoh.com>

후원가족이 되어주세요!



♪...사랑으로 주신 행복의 열매, 다시
나눔으로 우리 이웃들에게 밝은 행복으로 전달됩니다...♪

삶의 마지막 종착역에서 고통 받는 환우와 그 가족들에게 조건 없는 사랑을 실천해 주실 후원가족 여러분의 따뜻한 손길을 기다리고 있습니다.

주변에 정토마을을 소개하고 한분 한분의 소중한 인연을 맺어주시면 호스피스 환우들의 마지막 삶을 함께하는 정토마을은 물론, 병들고 가난하여 고통 받는 우리 이웃들에게 사랑과 희망을 나누어줄 시설의 건립과 운영에도 커다란 밑거름이 될 것입니다.

후원안내

전화 한 통이면 빠르고 간편하게 후원회원이 되실 수 있습니다.

- 후원 방법 : 자동이체(CMS), 무통장입금, 지로입금, 물품후원, 복돼지 분양
- 후원 접수 : 전화, 홈페이지, 방문

농협 401120-51-016794 예금주: 재단 정토사관자재회
 국민은행 713701-01-001909

※ 자동이체(CMS) 후원신청을 하시면 전화 한 통으로 신청, 변경, 해지가 가능하며 은행에 가시는 번거로움 없이 편리하게 후원금을 납부하실 수 있으니 많은 이용 바랍니다.

소득공제용 기부금영수증 발급안내

연말정산 소득공제용 기부금영수증을 모든 후원자들에게 일괄 발송해 드려야 하지만 인력부족과 필수기재사항(주민등록번호, 주소) 누락 등으로 일괄 발송해 드리지 못하는 점 송구합니다. 기부금영수증 발급을 원하시는 분들께서는 불편하시더라도 법인사무국이나 홈페이지로 신청해 주시기 바랍니다.

- 발급대상 : 일반후원금, 건립기금, 복돼지 회향(계좌이체), 물품후원(계좌이체, 영수증첨부)
- 필요사항 : 성명, 주민등록번호, 주소, 전화번호

재단 정토사관자재회 충북 청원군 미원면 대신리 225-6 우)363-871
TEL. 043)298-2258(代) FAX. 043)298-1457 <http://jungtoh.com>

마하보디상담대학 1년 과정

중생들의 심리적 고통을 효과적이고 실제적으로 치유할 수 있는 심리치료자의 능력을 갖추고 싶지 않으십니까? 포교 현장의 비구, 비구니 스님들, 포교사님들, 그리고 심리학이나 사회복지학을 전공하신 분들을 위한 전문 불교 상담 대학을 개설합니다. 중생의 심리적 치유를 위한 이론과 기법, 그리고 실재를 익혀 펼칠 수 있는 과정입니다. 전 과정은 부처님의 법에 기반을 두고 현장 중심적이고 실제 운영 가능한 심리치료 훈련을 받을 수 있도록 설계되었습니다. 전공지도 교수님들이 각 사찰/포교 현장의 고유한 조건을 고려한 맞춤형 개별 컨설팅을 제공합니다.

◆본 과정을 졸업한 수강생들의 성장

1. 인간의 삶에서 발생하는 심리적 고통의 원인을 구체적이고 정확하게 이해할 수 있습니다.
2. 심리적 고통의 원인이 어떤 방식으로 표현되고 역동을 불러일으키는지 정확하게 이해할 수 있습니다.
3. 그러한 고통으로부터 자유로울 수 있는 불교심리 치유의 방식을 정확하고 적절하게 사용할 수 있습니다.

◆본 대학과정 졸업 후 지유자로서의 능력

1. 신도들의 삶의 고통을 더욱 구체적이고 적극적으로 해결할 수 있는 치유프로그램을 스님들 스스로 개발, 운영할 수 있습니다.
2. 자녀교육, 부부관계, 자기성장 등 신도들에게 더욱 친근하고 현실적인 심리치유 프로그램을 스님들 스스로 개발, 운영할 수 있습니다.
3. 아래 자격증을 취득할 수 있습니다.
 - 한국가족상담협회 가족상담사 자격증(정부 보건복지가족부 인증)
 - 불교심리상담사 2급 자격증(대한불교조계종 포교원)
 - 불교심리치유사 1급(재단법인 마하보디교육원)

● 모집안내

- ✓ 모집인원 : 25명(정원)
- ✓ 교육장소 : 경남 울주군 마하보디 교육원
- ✓ 교육일정 및 총 교육시간 : 매주 12시간 교육(20주/한 학기, 40주/1년) 진행
- ✓ 등록마감 : 2009년 1월 31일
- ✓ 개강일 : 2009년 3월 첫째 주 토요일(매주 토요일 강의)
- ✓ 수강료 : 한 학기 250만원



● 참고

이사장 ☞ 능행(마하보디교육원장)

학 장 ☞ 이승욱 박사(뉴질랜드 정신병원 심리치료실장 역임 | 오클랜드대학교 심리분석학박사 | 뉴질랜드 상담심리치료협회 감독가 | 한국가족상담협회 감독가 | 불교상담심리사 전문감독가)

마하보디교육원 : 울산광역시 울주군 상북면 양등리 138-1

홈페이지 : <http://jungtoh.com> ☎ 052-264-1007