



불교충지종
충지종은 불교의 생활화, 생활의 불교화를 통해 참 대승의 정신을 구현하는 생활불교 종단입니다.

창간년도 충기24(1995)년 10월 16일 등록번호 마 2360호 발행인 : 서진일(원승)

The chongji news

구독문의 02-552-1080 불기 2553년 제115호

불교지도자, 노 前 대통령 조문 '극락왕생 발원'

충지종 원승 통리원장 등 종단協 대표 15명 동참



▲종단협 지도자들이 24일 김해 봉하마을 노 前 대통령 빈소를 찾아 조문했다.

불교충지종 원승 통리원장을 비롯한 한국불교종단협의회 소속 종단 불교지도자들이 5월 24일 경남 김해시 진영읍 봉하마을에 마련된 노무현 전 대통령의 빈소를 찾아 조문하고 고인

의 극락왕생을 발원했다. 불교지도자들은 이날 오후 3시 30분 밀양역에 모여 장례위원회가 제공한 승합차로 4시 30분 경 봉하마을에 도착했다. 불교지도자들은 봉하산 정토원 선진구

법사의 안내로 빈소에 헌화한 뒤 반야심경을 독송하고 조문을 마쳤다. 조문에 앞서 불교지도자들은 문재인 전 대통령 비서실장과 민주당 소속 의원들을 만나 간단한 인사를 나눴다.

이 자리에서 문재인 전 비서실장은 "와 주셔서 감사하다"고 인사를 건넸고, 불교지도자들은 "고생이 많으시다"고 답했다.

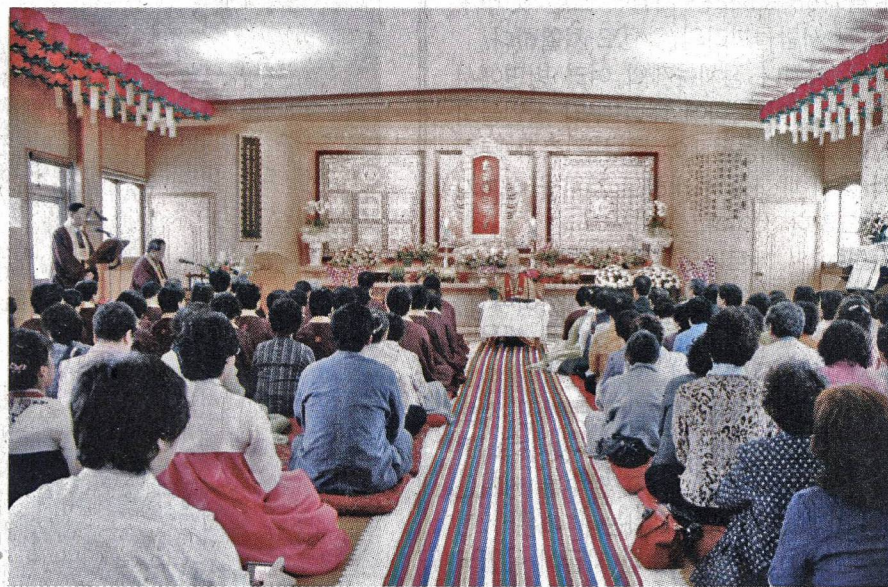
이날 조문에는 충지종 원승 통리원장, 부산경남교구장 지광정사, 진각종 통리원장 혜정 정사, 태고종 총무원장 운산 스님, 천태종 총무원장 정산 스님, 관음종 총무원장 흥파 스님, 총화종 총무원장 남정 스님, 원효종 총무원장 향운 스님 등 15여 명이 참석했다.

조계종 총무원장 지관 스님, 해인사 주지 선각 스님, 통도사 주지 정우 스님 등 30여 명도 같은 날 오후 빈소를 찾아 조문했다.

지관 스님은 "5월 23일 오전 노무현 전 대통령께서 서거한 것에 대해 대한불교조계종은 국민들과 애도의 마음을 함께 하고자 한다"며 "큰 충격과 슬픔에 잠겨있을 유가족들에게 위로의 말씀을 전한다"고 밝혔다.

관음사(觀音寺) 양계만다라 본존봉안불사 봉행

"만다라 통해 부처님의 가지력이 함께 하길"



▲부산 관음사 만다라 본존봉안불사가 5월 19일 봉행됐다.

부산 관음사(주교·정원심)가 5월 19일 양계만다라 본존봉안불사를 봉행했다.

부산, 경남교구 스승과 교도들이 동참한 가운데 열린 이날 불사에서 효강 종령 예하는 설법을 통해 "양계 만다라는 이(理)의 세계와, 지(智)의 세계의 오

묘한 실상을 밝힌 밀교세계의 법문"이라고 강조하면서 "만다라 및 본존을 통해 정진 수행하면서 부처님의 가지력이 함께 하시기를 축원한다"고 말했다.

원승 통리원장은 축사에서 "만다라를 모신 관음사 보살님들의 가정에 만덕이 깃들기를 바란

다"고 말했다.

봉안불사에서 주교 정원심 전수가 "봉안불사에 정성을 기울인 관음사 신정회 회장, 회원과 교도들에게 감사하다"고 말하자, 관음사 신정회 김홍욱 회장이 "양계 만다라 봉행으로 가르침을 주신 종령님, 주교, 종단 여러 스승들에게 존경과 감사의 마음을 전한다"고 화답했다.

총무부장 경임 정사의 집공과 실보사 주교 우인 정사의 사회

로 열린 이날 행사는 양계 만다라 봉행식, 육법 공양, 법문, 만다라 합창단의 찬불축가의 순으로 진행되었다. 불사에는 관음사 교도를 포함해 전국의 교도들이 대거 참석했다. 봉행식 후 부산, 경남 교구 회의가 열렸다.

제 30차 한일불교교류대회 성료

日 불교계, '과거사 반성' 기념비 신록사에 건립

한일불교문화교류협의회와 일한불교문화교류협의회(회장 미야야시 쇼겐)는 5월 13일 경기도 여주 신록사(주지 세영)에서 제30차 한일불교문화교류대회를

개최했다. 행사 전일 12일 환영 만찬을 시작으로 개막된 한일불교문화교류대회에는 한일불교문화교류협의회장 지관스님을 비롯해 불

교충지종 원승 통리원장 등 한국측 참가자와 일본측 1백 20명 등 양국의 불자 3백여 명이 참석했다.

13일 신록사에서 진행된 세계 평화기원법회에서 한일불교문화교류협의회장 지관 스님은 대회사로 "지난해 열린 대회에서 한일 양국 불교계가 '인류화합공생기원비'를 세우기로 결정했다"면서 "비석에는 일본의 한반도 식민지배를 참회하고 전쟁 없는 세상이 되기를 기원하는 내용을 담기로 했다"고 밝혔다.

이어 일반불교문화교류협회장 미야야시 쇼겐 스님은 인사말을 통해 "돌이켜보면 제2차 세계대전 중 한국 출신의 젊은 생명이 전장에서 산화해 간 것을 생

각하면 비난하기 한이 없고 오직 반성과 참회의 염(念)을 깊이 할 때"이라며 "조속히 전쟁의 기운이 없어지고 인류 화합공생의 실현이 이뤄져야 한다. 이것이야말로 불교정신의 궁극의 실현"이라고 강조했다. 법회를 마친 참가자들은 신록사 경내에 세워진 기원비로 자리를 옮겨 제막식을 봉행했다.

이날 대중들에게 선을 보인 '인류화합공생기원비'는 높이 3m, 폭 70cm, 두께 30cm 크기의 오석(烏石)으로 전면에는 지관 스님이 쓴 비명이 새겨져 있다. 비 뒷면에는 백제가 일본에 불교를 전해준 사실과 "오랜 세월 간에 불행한 일이 여러 번 있었고 특히 근세에 일본이 한국에게 다대(多大)한 고통을 끼친 역사적인 사실에 대해 반성과 참회의 염(念)을 깊이 하고 있다"는 내용을 담고 있다.

법회와 제막식 이후에는 한일 불교문화교류협의회 부회장 정산스님(천태종총무원장)·사무총장 남정스님(총화종총무원장)·일한불교문화교류협의회 부회장 후지다 류조스님·이사

장 니시오카 니찌유스님 등 한일 양국 스님들이 경기도 광주 나눔의 집을 방문해 일본군 위안부 피해 할머니를 직접 만나 사죄의 뜻을 전달했다.

이날 자리에서 니시오카 니찌유스님은 "일본이 2차 대전 당시 한국 여성들에게 저지른 일에 대해 미안한 마음으로 이곳을 방문하게 됐다"며 "과거 역사를 반성하고 있으며, 서로 힘을 모아 미래 역사를 이뤄나가자"고 말했다. 나눔의 집에 머물고 있는 강일출(86) 할머니는 "일본 스님들이 직접 와 사죄의 뜻을 전달해주시니 그나마 마음이 조금은 풀리는 것 같다"면서 "부디 일본에 돌아가서라도 꼭 위안부 문제가 해결될 수 있도록 도와달라"고 당부했다.

양국 스님들은 할머니들과 일일이 악수를 하며 인사를 나누는 뒤, 초기 차를 마시고 있는 박유연(91) 할머니의 방을 찾아 건강을 기원했다. 이어 10여 분 가량 일본군 위안부 문제의 실상을 알리는 '散 강덕경 할머니 추모 영상'을 관람했다.

하반기 49일 불공 입제불사 봉행

7월 15일까지 전국 각 사원서

불교충지종은 5월 28일 서울 충지사를 비롯한 전국 사원에서 스승과 교도들이 동참한 가운데 총기 37년 하반기 49일 진호국가 불공 입제불사를 봉행했다.

진호국가불공은 밀교의 호국경전인 『수호국계주다라니경』에 근거해 총기 4년인 지난 1975년 4월 22일 진호국가 불사의례를 제정하고 그해 5월 5일부터 1주간 국가안보를 위해 정진한 것에서부터 비롯

됐다. 한 해 상·하반기 각각 49일간 2번 실시되며, 이번 하반기 49일 불공은 오는 7월 15일 까지 매일 오전 10시 각 사원에서 진행된다.

종조법설집에는 "진호국가 불공은 가급적 저녁에 하는 경에 근거해 총기 4년인 지난 1975년 4월 22일 진호국가 불사의례를 제정하고 그해 5월 5일부터 1주간 국가안보를 위해 정진한 것에서부터 비롯

종조법설

자성불(自性佛)에 참회하고 서원하라

마음이 흩어지면 귀신(鬼神)이 되고, 마음이 모아지면 정신(精神)이 된다. 귀신이 다른 곳에 있지 않고 그 근본이 나에게 있으니 다른 곳에 빌지 말고 자성불(自性佛)에 참회하고 서원하여 보라. 그 복이 백천만배가 되어서 헤아릴 수 없느니라.



▲제30차 한일교류대회가 5월 13일 여주 신록사에서 개최됐다.

하반기 49일 불공

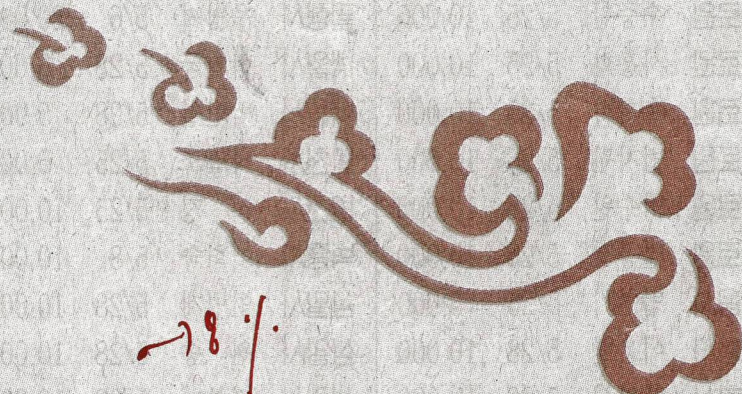
모든 중생은 불성을 지닌 부처님이십니다. 부처님이 되기 위해서는 자신의 허물을 찾아 참회하고, 전생으로부터 쌓아 온 업장을 소멸하는 지극한 불공을 해야 합니다. 불자님들께서는 업장을 소멸하여 해탈을 이루시고, 항상 마음자리를 살피 청정한 부처님이 되도록 수행정진 하시기 바랍니다. 아울러 하반기 49일 불공정진으로 모든 마장을 예방하고 가정에 건강과 행복이 가득하시기를 기원드립니다.

- ◆ 일 시 : 충기 38년 5월 28일(목) ~ 7월 15일(수) 매일 오전 10시
- ◆ 대 상 : 충지종 교도 및 모든 불자
- ◆ 장 소 : 충지종 전 사원



불교충지종

서울특별시 강남구 역삼2동 776-2 ☎ 02)552-1080~3 전승 02)552-1082 //www.chongji.or.kr



풍경소리

의심



의심처럼 무서운 것은 없다. 의심이란 분노를 일으키게 하는 근본 요인이며 두사람 사이를 갈라놓는 독이며 서로의 생명을 손상시키는 칼날이며 서로의 마음을 괴롭히는 가시이다.

- 아함경(阿含經)

유행 지난 옷처럼



또다시 철이 바뀌어 옷장 속을 뒤져보면 유행 지난 옷들이 있습니다. 과거 한때 아무리 멋있었다 해도 한번 유행 지난 옷은 보잘 것없어 보입니다. 내 현재의 삶도 고작 일시적인 욕망의 꼭두각시가 되어 허망해지고 말 것을

-장용철(시인)

애지중지하며 귀한 시간을 허비하고 있는 것은 아닌지 스스로 돌아봅니다.

만약 참으로 가치 있는 것이 아니라면 흡사 유행 지나버린 옷가지처럼 될 것입니다.

- 리도현(재가 수행자)

불행수선법



고장난 물건은 그 물건을 만든데서 잘 고치듯 인생의 재앙이나 불행도 그 가족들이나 자신이 잘 고칠 수 있습니다.

삶이 잘 돌아가지 않을 때의 고장 원인도 밖에 있는 것 같지만 실은 모두 가까운 주변이나 자신이 만든 것입니다.

불행의 원인이나 불행의 치유법을 밖에서만 구한다면 인생의 고장은 결코 완벽하게 수리될 수 없습니다.

인생의 설계도인 가족관계나 자신의 마음자리부터 닦고, 가꾸고, 튼실하게 개조해야 합니다.

원정대성사와 함께 하는

VISUAL밀교

~전수경 편 제40화~ 글.그림/정수일

Comic strip panels with dialogue bubbles. Characters include a man in a suit, a woman, and a dragon-like creature. Dialogue includes: '아니?! 저...저것은 왜 그러세요? 대성사님.', '아약항수라, 악심자조복 我若向修羅, 惡心自調伏 我若向畜生, 自得大智慧', '빨리 저 사람들을 구해줘야죠.', '아수라란 싸움을 좋아하는 성품을 지닌 신을 말하므로 곧 싸움하기를 좋아하는 사람들을 말할 수 있습니다.', '전체적인 뜻은 내가 만약 아수라의 세계로 나아간다면 악한마음은 저절로 행복받게 되며, 내가 만약 축생의 세계로 나아간다면 축생은 저절로 큰 지혜를 얻게 된다는 말입니다.', '나쁜 짓을 많이 하면 죽어서 축생으로 태어난다고 하는 말은 꼭 축생으로 태어난다는 것보다 어리석은 마음으로 인하여 짐승보다 못하게 사는 것을 말합니다.', '죄송합니다. 진심으로 참회하겠으니 한번만 용서해주세요.', '싸우기 좋아하고 어리석은 사람도 부처님의 지혜를 얻어 바르게 산다면 아수라와 축생의 세계에서 벗어나 사람답게 살 수 있습니다.', '자식한테도 소매치기 하라고 할래?', '아...아뇨!', '감사합니다.', '저렴수기! 저 짐승만도 못한 녀석들 같으니라고!', '어리석은 보나!', '우썬!', '가진 것 다 내놔. 다음에 줄테니까.', '바보들! 그렇게 힘들게 돈벌어서 언제 잘 사냐.', '떡하세요~!', '자~열심히 일했으니 한 잔 마시자.', '아이고! 왜 이러세요. 이 나라엔 법도 없나!', '이 나쁜놈!', '떡값 내놔라!', '아수라라 싸움을 좋아하는 성품을 지닌 신을 말하므로 곧 싸움하기를 좋아하는 사람들을 말할 수 있습니다.', '전체적인 뜻은 내가 만약 아수라의 세계로 나아간다면 악한마음은 저절로 행복받게 되며, 내가 만약 축생의 세계로 나아간다면 축생은 저절로 큰 지혜를 얻게 된다는 말입니다.', '나쁜 짓을 많이 하면 죽어서 축생으로 태어난다고 하는 말은 꼭 축생으로 태어난다는 것보다 어리석은 마음으로 인하여 짐승보다 못하게 사는 것을 말합니다.', '죄송합니다. 진심으로 참회하겠으니 한번만 용서해주세요.', '싸우기 좋아하고 어리석은 사람도 부처님의 지혜를 얻어 바르게 산다면 아수라와 축생의 세계에서 벗어나 사람답게 살 수 있습니다.', '자식한테도 소매치기 하라고 할래?', '아...아뇨!', '감사합니다.', '저렴수기! 저 짐승만도 못한 녀석들 같으니라고!', '어리석은 보나!', '우썬!', '가진 것 다 내놔. 다음에 줄테니까.', '바보들! 그렇게 힘들게 돈벌어서 언제 잘 사냐.', '떡하세요~!', '자~열심히 일했으니 한 잔 마시자.', '아이고! 왜 이러세요. 이 나라엔 법도 없나!', '이 나쁜놈!', '떡값 내놔라!'

*지금까지 애독해 주셔서 감사합니다. 다음 호 부터 더 알찬 내용이 되도록 힘쓰겠습니다.

이달의 명상 착한 벗은 보름달 같다



영암사지(9세기). 경남 합천군 가회면 둔내리.

(제공 : 박묘정)

부처님께서 사위성 기원정사에 계실 때였다. 어느 날 승가라라는 젊은 바라문이 부처님께 문안드리고 여쭙었다.

"고타마시여, 착하지 않은 사람을 어떻게 알 수 있습니까?"

"비유하면 달과 같느니라." "착한 사람은 어떻게 알 수 있습니까?" "그 또한 달과 같느니라." "어찌하여 착하지 않은 사람과 착한 사람을 같다고 말씀 하십니까?" "착하지 않은 사람은 보름이 지난 달과 같고, 착한 사람은 초생달과 같느니라."



삼 인 상

동원시장점 가-42호 02. 499-9006

인삼의 고장 금산인삼의 여러 제품 수삼, 홍삼, 장뇌삼, 절편, 환, 홍삼차류, 과자류, 캔디류



사장 길경임 (벽룡사교도) 010-9960-8778

인삼의 효능



<명의별록(名醫別錄)>이나 <본초강목(本草綱目)>에도 인삼의 효능을 집약 수록. 효능으로 스트레스 해소, 알콜 해독, 당뇨병, 암, 동맥경화증, 고혈압, 간 질환, 빈혈증 등. 이 외에도 혈액 중의 섬유소원 분해제, 중추신경계, 내분비계 및 면역계 치료에 탁월한 효능이 있다.

홍삼의 효능



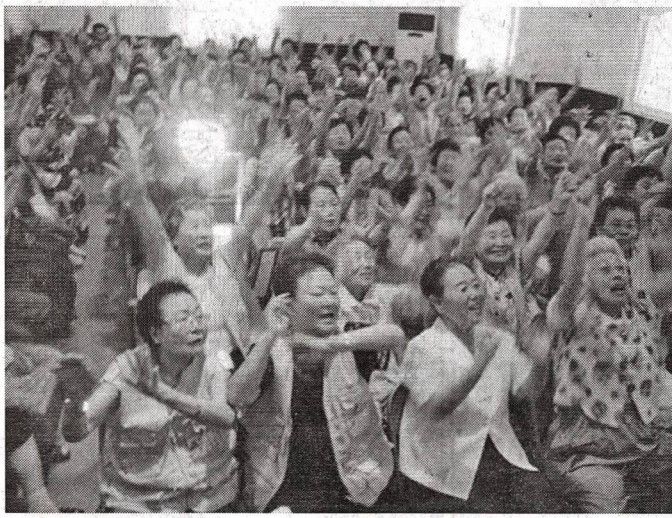
혈당조절, 간보호, 발기부전증개선, 감기, 운동기능 향상, 항염, 항암, 방사선, 피부보호 및 항산화 작용. 홍삼 효과는 적응소 (adaptogen : 어댑토킨) 효과 : 우리 몸의 항상성을 유지하도록 도움을 준다. 바로 주위환경으로부터 오는 각종 누병. 육체적, 화학적, 생물학적 스트레스등에 증가시켜 생체가 보다 쉽게 적응하도록 하는 능력을 말한다.



서울 중랑구 면목본동 103-24 동원시장내 가-42호

만다라의 복지세상 ⑨

한국 노인의 특성



로는 외모의 변화, 수면양상의 변화, 신체 각 기관의 기능 저하, 에너지와 신체적 협응의 저하, 질병에 대한 면역성의 결핍 등을 들 수 있다.

생리적·신체적 노화는 일반적으로 연대기적 연령(chronological age)과 가장 밀접한 관련을 갖는 노화의 형태로서, 출생이후 성장을 해 나가다가 20대를 전후해서 천천히 하강하며, 60세를 전후로 하여 급격한 쇠퇴를 나타내는 것으로 알려져 있다. 그러나 이러한 생리적 노화는 연령과 반드시 일치하는 것이 아니라 개인에 따라 차이를 나타낸다. 즉 개인의 신체적 쇠퇴속

도는 각 개인이 갖고 있는 생물학적 시계에만 의존하는 것이 아니라, 그의 유전적 요소와 운동량, 식사, 사고의 경험과 회수, 흡연과 음주 등의 생활습관, 그리고 생활환경 등의 영향을 받는다. 따라서 신체적 노화자체는 피할 수 없는 것이지만 그 노화의 속도와 신체적 의존성은 결코 불가피한 것이 아니며, 노인의 신체적 쇠퇴중에서 사회적으로 조장·확대된 것이 우리가 일반적으로 상상하는 것 이상으로 많다.

둘째, 사회적 노화이다. 한 사회속에서 한 개인이 차지하는 지위나 그가 수행하는 역할은 일생동안 일정하게 유지되는 것이 아니라 그의 전생애를 통해 계속해서 변화해 나간다. 역할의 변화는 그 개인의 선택이나 개인적 조건들



심리적 노화의 각 단계들은 사회적 노화와는 달리 위계적 의미를 갖고 있어서, 한 단계는 그 이전단계에 비하여 더 성장하고 성숙되었음을 나타낸다.

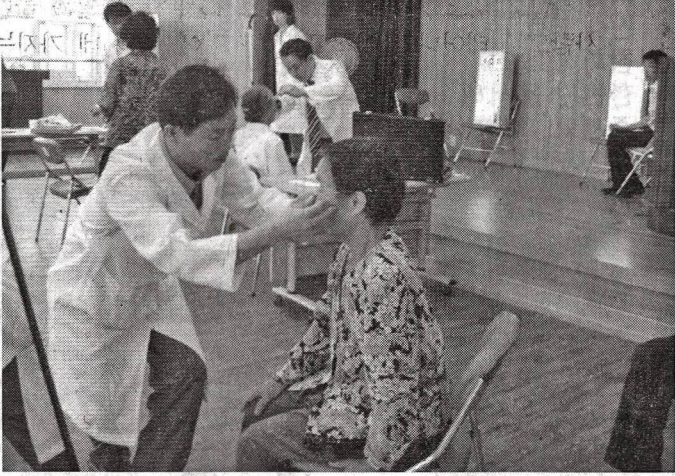
한국의 전체 인구에 대한 노인인구의 비율은 1980년에는 3.8%를 나타내다가 1990년 5.0%, 2000년 7.2%, 현재 65세 이상 노인인구가 3,772천 명으로 전체 인구의 7.9%에 이르고 있으며, 2022년에는 7,667천명에 노인 비율은 15.1%로 크게 증가하여 본격적인 고령사회가 될 전망이다. 그러므로 한국도 연세가 90세, 100세인 노인들이 드문드문 보이는 현재와는 달리 앞으로는 흔히 만나게 될 수 있는 사회가 도래할 것이다.

한국도 이제 고령화 사회를 맞이하면서 노인복지와 실버산업분야에서 아주 시급한 과제가 부상하는바 그것은 곧, 미국 등 선진국에 비해 더욱 급속히 늘어나는 노인부양 부담에 대비한 국가적 재정 확보, 핵가족화에 대비한 유료노인복지시설 개발 및 육성, 여성노인 위주의 건강관리체계 수립이라고 하겠다.

과거에 노인은 자식이 부양해야 한다는 사회적 인식에서 노인복지를 주로 무의탁 영세 저소득층을 대상으로 여겼으며, 인간의 최소한 기본적 욕구 충족에 국한되었으나, 이제는 사회적으로 급속한 산업화로 인해 자식과 독립하여 자신만의 노후 생활을 보낼 수 있는 장소를 선호하는 노인들이 점차 증가하는 등 노인들의 의식이 크게 변하고 있음을 알 수 있다.

노년기는 독특한 발달과업을 포함하고 있다. 아동기가 힘과 경험을 모으고 확대시키는 시기로 정될 수 있다면, 노년기의 중요한 발달과업은 일생동안 학습하고 적응하는 과정에서 이미 성취해 놓은 것들을 더욱 명확히 하고 심화시켜 나가며, 삶에 대한 나름의 조망을 형성해가는 것이라 할 수 있다. 이러한 노인들의 적응능력과 노력가능성은 그 개인의 신체적 건강과 성격, 그리고 그의 과거 경험뿐 아니라 그에 대한 사회적 지원과 일치한다. 따라서 어린이나 청소년, 중년에게서와 같이 노인들도 건강이 유지되고 사회적인 지원만 제공된다면 계속해서 발달하고 변화할 수 있다. 결국 노년은 보다 완성에 가까운 것을 향유하는 시기이며, 더 성숙하고 복잡한 인간임을 의미한다. 노인과 노화에 관한 이러한 시각변화는 특히 인간 발달에 대한 새로운 이론적 입장, 즉 전생애발달적 관점의 등장에 크게 힘입은 것이었다고 할 수 있다. 과거에는 인간이 태어나서 일정기간, 즉 청소년기까지만 발달해가며 그 이후로는 정지 내지는 쇠퇴하는 것으로 생각되어 왔다. 그러나 1950년경부터 등장하기 시작한 전생애 발달의 관점은 인간이 수태로부터 사망에 이르는 전생애기간을 거쳐 발달·변화해간다고 하는 새로운 시각의 전환을 가져왔다. 전생애발달의 관점에 새 입각한 노화를

다음의 세가지 측면에서 살펴보면, 첫째, 생리적, 신체적 노화이다. 생리적, 신체적 의미에서 노년기는 "신체적 변화가 개인으로 하여금 활동을 제한하고 운동성과 활동, 참여를 감소시키도록 하는 시기"로 정의될 수 있다. 이것은 생물학적 퇴화의 속도가 재생의 속도를 능가함으로써 유기체의 생물학적 파과가 진전되어 가는 것을 의미한다. 노인의 대표적인 생리적·신체적 특성으



뿐 아니라 사회·문화적 요인들, 즉 그 사회가 개인에게 어떤 행동을 고무하는지 혹은 어떤 행동을 금지 내지는 고무하지 않는지에 따라라도 영향을 받게 된다. 사회에서 노인의 지위 역시 그 개인이 젊은 세대에 대하여 갖는 통제력과 재산 정도, 그리고 지식과 기능의 구사정도 뿐 아니라, 그가 속한 사회의 종교적 전통, 친족 및 가족적 유대, 생산지향성 정도, 사회성원들간의 관계 등 여러 가지 요인들의 영향을 받는다. 따라서 사회적 노화는 생리적 노화에 비하여 연대기적 연령과의 관련성이 더욱 적는데 일반적으로 사회·문화적 노화는

수태-사망까지 전생애 발달, 변화에 노인부양 부담, 국가적 재정확보 필요

창지동의보감

여름철 산전산후관리



조선화 원장 (여성 美 한의원)

여성에게 있어 임신이나 출산의 과정은 자연의 섭리처럼 신비롭고 오묘한 과정이기도 하지만 자궁과 골반을 비롯한 여성의 몸에 많은 변화를 일으키게 됩니다.

특히 인체의 기운과 혈액을 출산 시 모두 소진하여 마치 마른 솜이 물을 흡수하듯이 충분한 영양을 공급하고 기운을 회복하여 조속히 인체의 균형을 잡아주는 것이 중요하며, 산모는 출산 후 정신적 육체적으로 안정을 취해 임신전의 몸과 기능을 조속히 회복하도록 노력하고 도움을 받

- 2주부터는 가벼운 스트레칭이나 집안을 자유롭게 다녀도 좋습니다.
- 출산 시 자연분만의 경우 분만3일째부터 재왕절개의 경우 퇴원하게 되는 7일째부터 한약의 복용이 가능하며 자궁수축을 돕고 수유를 도와 산모가 정신적, 육체적으로 회복할 수 있도록 돕게 됩니다.

그렇다 해도 이후 100일까지는 적어도 산모는 육체적, 정신적으로 불안한 상태에 있으니 회복상태에 따라서 무리한 일을 피하고 정신적인 스트레스를 받지 않도록 가족들이 협조하여야 합니다.

음식섭취의 경우 분만 후 2주까지는 미역국을 많이 먹어 자궁내 어혈을 배출시키고 혈액생성을 도와주는 것이 좋습니다. 간혹 산후 보약이라 하여 산모의 상태를 고려하지 않고 무분별하게 다려진 약을 먹게 되면 오히려 산후 체증조절을 실패하거나 회복에 도리어 방해가 될 수 있습니다. 2주부터는 수유에 도움이 될 수 있도록 곰국이나 쇠고기, 계란을 비롯해

분만 후 2주까지 미역국 어혈 배출, 혈액 생성 도움

아야할 권리가 있습니다.

이를 위해 산후조리의 과정이 필요한 것입니다. 대부분의 여성질환이 출산, 임신, 유산 등의 과정을 통해서 나타나는 것이라서 누구보다 산모로서 산후조리와 관리에 대해서는 풍부한 지식을 갖고 있는 것이 중요합니다. 이 시기를 적절히 회복하고 안정하지 못할 경우 흔히 말하는 산후풍, 산후비만, 산후우울증 등의 질환으로 고생하고 오랜 기간 고통받게 되는 상황이 나타날 수 있습니다.

산후 산모에게 제일 중요한 것은 안정입니다. 보통 한의학에서 37일이라 하여 출산 후 21일간의 절대안정을 통해 산모와 태아의 회복을 도와야 합니다.

- 분만 첫날은 침상에 누워 움직이지 않는 것이 좋습니다.
- 2~3일 부터는 수유시, 식사와 소변을 보기 위해 약간씩 움직여 주는 것이 좋습니다.
- 7일부터는 가벼운 샤워나 머리감기 화장실을 가는 정도로 움직여 줍니다.

야채와 적당량의 과일 등을 섭취해주는 것이 좋습니다. 단 야채는 익히고 과일은 차지 않게 가급적이면 갈아서 섭취하는 것이 좋습니다.

산후 성관계는 질과 외음부의 상처가 치유되는 8주 이후가 가능하며 산모가 체중조절을 위해 다이어트를 할 경우 최소 3개월 이후 적당한 운동을 병행하며 식사조절을 하시는 것이 바람직합니다. 수유를 할 경우 모유수유가 끝난 이후가 좋습니다.

한 때 원정출산의 봄이 일어 산달에 가까워지거나 임신 후 외국으로 나가 출산을 하는 일이 많았지만 대부분의 원정출산여성들이 체질적으로 그 나라의 출산 후 문화에 익숙치 못하고 그로 인해서 오히려 산후풍을 얻어 한국에 들어온 후 고생을 하게 되는 경우가 많이 있었습니다.

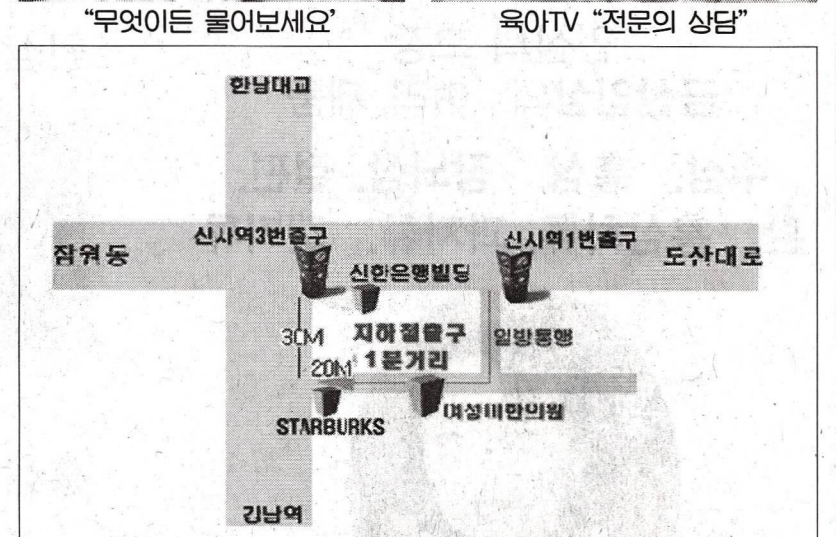
산후조리는 우리나라만이 가지고 있는 고유한 풍습이며 우리의 체질과 정서에 맞는 적합하고 필요한 과정입니다. 요즘 들어 날로 인기를 더 해가는 웰빙의 개념을 볼 때 적절한 산후조리야말로 여성건강의 시작이라 할 수 있습니다.

여성 美 한의원



자경단(子經丹)
중양질환
자궁근종
생리질환
불임 자궁어혈 제거

- ◆ 여성병(부인과) 클리닉
 - 월경병: 월경불순, 생리통, 무월경, 월경곤란증, 갱년기 장애, 과소·과다월경 등...
 - 생식기병: 자궁근종, 질염, 냉증, 대하증, 봉루증, 자궁선근증, 요실금...
 - 임신병: 불임, 임신오제(임덧), 임신중독증 등...
 - 산후병: 산후풍, 산후비만, 유산후유증 등...
 - * 기능성자궁 요법(자경단, 요실단 등)으로 탁월한 치료효과를 보고 있습니다.
- ◆ 비만 클리닉
 - 여성: 자궁 다이어트
 - 남성: 복부 다이어트
- ◆ 가족 클리닉 -보양, 수험생 등
 - * 환자들의 요청으로 2003년 부터 남편 및 자녀들을 위한 클리닉을 개설하였습니다.*
- ◆ 진료시간
 - 평 일: 오전 9시30분~오후 6시30분
 - 주 말: 오전 9시30분~오후 4시
 - 점심시간: 오후 1시~오후 2시



살기쉬운 밀교상식<24>

밀교의 수행①

밀교의 성불법(成佛法)

우리가 불교를 공부하고 그 가르침을 실천하고자 하는 것은 성불을 하기 위해서이다. 성불은 글자 그대로 부처가 된다는 뜻이며, 부처가 되고자 하는 것은 곧 모든 괴로움으로부터의 해탈을 의미한다.

이러한 불교의 이상과 목적을 실현하기 위한 방법을 등산에 비유하여 보자. 성불하여 괴로움에서 벗어나는 것은 산의 정상에 오르는 것이라 할 수 있을 것이다. 그리고 그 곳에 이르는 길은 무수히 많으며, 그 많은 길 중에서 각자의 능력과 근기, 그리고 인연에 따라 서로 다른 길을 택할 수도 있다.

즉 이미 정해진 길을 따라 올라가던가 아니면 스스로 합당하다고 생각하는 길을 스스로 모색하여 올라가는 방법이다.

그러나 밀교의 수행 방법은 이러한 방법들과는 다른 점이 많다. 즉 현교처럼 산 아래에서 정상을 향하여 한 걸음씩 나아가는 식의 방법이 아니라, 이미 산의 정상에 올라와 있다는 자각을 철저한 함으로써 산 아래의 경계를 더욱 자세히 살필 수 있는 계기를 만드는 것이다.

이러한 방법이 바로 밀교 수행의 독특한 면이고 진리에 접근하는 방식이다. 즉 밀교에서는 부처가 되기 위하여 계명을 지키고 선정을 닦으며 지혜를 개발해 가는 통상적인 방법과 아울러 처음부터 내가 곧 부처라고 생각하고 부처가 된 입장에서 사물을 보고 현상을 파악해

가는 방법을 쓴다. 이것을 밀교에서는 '법신불과 합일한다' 혹은 '법신불과 합체가 된다'고 표현하고 있는데, 밀교에서는 수행의 출발을 바로 이러한 '내가 부처이다'라고 하는 철저한 자각에서 시작한다.

인간은 누구나 불성을 가지고 있다. 그러나 그 불성은 번뇌로 더럽혀져 있기 때문에 우리가 자각하지 못하는 것이다. 불성을 보석에 비유하면 보석을 함유하고 있는 원석(原石)을 갈고 닦아 빛을 드러내려고 하는 것이 현교의 수행이다. 그러나 밀교에서는 보석을 함유하고 있는 한은 원석 그대로 보석이라고 생각한다.

그러나 우리가 이미 불성을 갖춘 부처의 상태로 있다면 더 이상 닦을 것이 없지 않느냐고 할지 모르지만 그렇지 않다. 불성이라는 보석은 지니고 있으며 그 보석을 지니고 있다는 자각이 어려운 것이다.

그러나 우리가 이미 불성을 갖춘 부처의 상태로 있다면 더 이상 닦을 것이 없지 않느냐고 할지 모르지만 그렇지 않다. 불성이라는 보석은 지니고 있으며 그 보석을 지니고 있다는 자각이 어려운 것이다. 그러므로 밀교에서는 나에게 불성이 있다든가 내가 곧 부처라는 자각을 철저하게 하기 위하여 여러 가지 상징적 수단을 동원하여 수행방편으로 삼고 있다.

즉신성불이란 나의 현재의 이 몸 그대로가 부처로 된다는 뜻이다. 몇 겁이라는 오랜 세월 동안의 수행을 통하여 부처가 되는 것이 아니라, 법신불의 가지로 법신불이 나에게 들어오고 내가 법신불에 들어가는, 즉 '입아이입(入我我入)'의 경지를 통하여 이 몸 그대로 현생에서 부처가 되는 것이다.

그러나 여기에서 문제가 되는 것은 어떻게 그 '입아이입'의 경지를 체험할 수 있는가 하는 것이다. 그래서 밀교에서는 '가지(加持)'라는 개념을 가지고 이를 해결하고 있다. 가지란 좀 더 쉽게 말하면 나의 부족한 힘, 나의 부족한 노력에 부처님의 위신력을 빌어 좀 더 수월하게 목표를 성취하려고 하는 것이라 할 수 있다. 즉 법신불의 지혜와 자비를 삼밀수행이라는 안테나를 통하여 내가 받아들여 지는 것이다.



불교설화 <34>

관음을 염하는 힘으로 옥중 벗어나

- 금오선사의 기도성취

현대의 대선사 금오(金烏, 1896-1968) 스님이 젊었을 때인 1920년대 초기, 스님은 당대의 선지식인 수월(水月)스님을 뵈고 지도를 받기 위해 만주 봉천으로 향했다.

그러나 조선 땅과 만주 땅과 러시아 땅이 합해져서 회령 지방을 조금 지나 막 러시아 땅에 발을 들여놓았을 때, 마적 떼들이 어느 부잣집을 털다가 반항하는 주인을 죽인 강도 살인 사건이 발생했다.

갑자기 남편을 잃은 부잣집 안 주인은 제정신이 아니었고, 범인 검거에 혈안이 되어 있던 러시아 경찰들은 불심검문을 하다가 잠비처럼 생긴 금오 스님을 체포하여 그 부인에게 보냈다. "이 사람이 그 마적 떼요?" "그런 것 같아요, 마적 떼 대장과 비슷하게 생겼어요."

정신이 반쯤 나간 그 부인의 말 한마디에 금오스님은 완전히 범인으로 몰려 감옥에 갇히게 되었고, 고문을 당하면서 자백을 강요받았다. "나는 수도하는 승려이지 마적 떼가 아닙니다."

그러나 러시아 경찰은 믿지 않고 밤낮없이 고문을 계속 하였다. 그러더니 며칠이 지나자 고문을 중단하고 감옥에만 가두어 놓는 것이었다. "원일일까? 고문도 그만두고 감옥에만 가두어 두다니.."

이렇게 고문을 하면서 지내던 어느 날, 한국인 한 명이 그 감방에 들어왔다. 학교 선생인 그는 산골짜기에 아편을 심었다가 발각되어 잡혀 온 것이라고 하면서 물었다. "스님이 살인 강도의 누명을 쓰고 들어온 분입니까?" "그렇습니다."

"스님, 범인은 이미 잡혔습니다." "그런데 왜 나를 석방시켜 주지 않는 거요?" "아마, 이 감옥에서 나가기가 어려울 걸요?" "왜요?"

"우선 조선 사람은 나라가 없기 때문에 일본 사람들이 힘을 써 주지 않습니다." 설사 러시아 쪽에서 풀어 준다고 하더라도, 조선 사람이 러시아 감방에서 죄없이 갇혀 있었다는 것을 구실로 일본은 러시아에 보상을 요구합니다.

러시아로서는 공연한 말쑥거리가 생기는 것을 원치 않으므로, 차라리 감옥에서 죽도록 내버려두는 것입니다. 거기다가 보복을 두려워한 그 부잣집 안주인이 돈을 써서 스님을 풀어 주지 못하도록 하였으니..

'큰일났구나. 이 감옥에서 살다가 죽어야 하나니! 이토록 난감하고 억울한 일이 어디 있는가? 필경 불보살의 가피를 입어 탈출을 하는 수밖에는 판 도리가 없었구나.'

금오스님은 감옥에서 가부좌를 틀고 앉아 관세음보살을 부르기 시작했다.

참선도 화두도 그만두고 오로지 관세음보살의 구원만을 갈구하며 부지런히 염불하였다. 사흘째 되는 날 밤, 어떤 사람이 철창 바깥에 나타나 감방 안을 들여다보며 주위를 살피는 것이었다. 보는 사람이 없는 것을 확인한 그가 쇠창살 두 개를 잡고 속 뽀아 올리자, 쇠창살이 그대로 빠져 버리는 것이었다. 그는 빨린 쇠창살 사이로 고개를 들이밀어 스님을 향해 '썩 -' 웃고는, 다시 쇠창살을 꽂아 놓고 사라졌다. 비몽사몽간에 이 일을 접한 금오스님은 자리에서 일어나 가

운데 쇠창살 두 개를 뽀아 보았다. 이상하게도 쇠창살이 속 뽀하는 것이었다. 스님은 감방을 빠져나와 형무소 문 쪽으로 다가갔고, 때마침 문지기들이 졸고 있어 툭타 기어 나올 수 있었다.

이렇게 완전히 형무소를 탈출하여 달려가다가 다리가 아파 수수밭에서 쉬고 있는데, 갑자기 말을 탄 간수들이 나타나 탈옥수를 찾는 수색을 시작하는 것이었다. 스님이 다시 안전한 곳을 찾아 피해 가는데, 한 간수가 말을 몰아 쫓아오더니 잡으려고는 하지 않고 문기만 하는 것이었다. "탈옥수 한 명이 지나가는 것을 보지 못했소?" "보지 못했는데요."

"이상하다. 어디로 사라졌지?" 그는 더 이상 묻지 않고 다른 곳으로 달려갔다. '이것이 관세음보살의 가피로구나.'

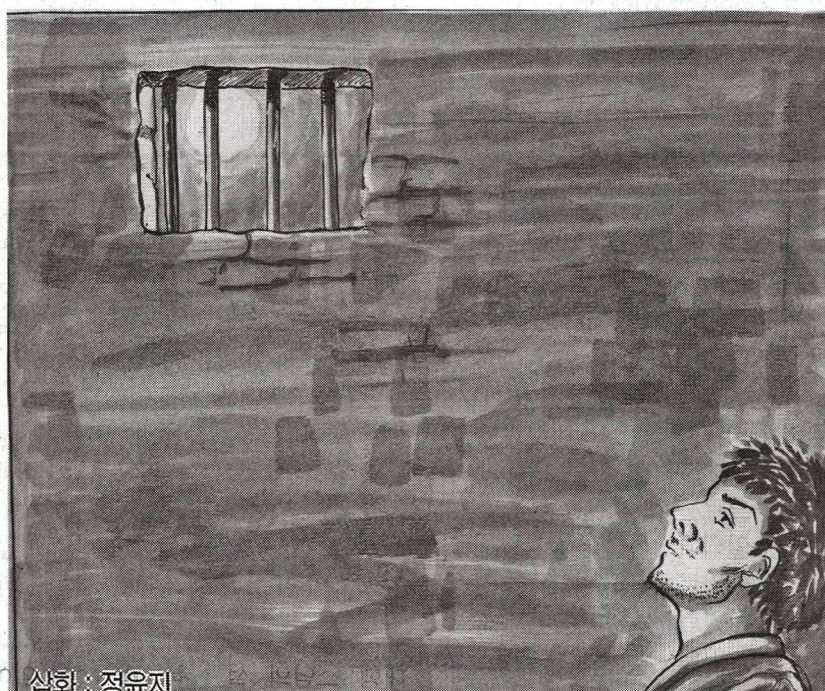
스님은 불보살님의 은혜에 크게 감격하면서, 만주 봉천의 깊은 산림 속 토굴에 계신 수월스님을 찾아가, 1년 동안 모시고 열심히 정진하였다. 금오스님은 후일 후학을 지도하면서 그때의 일을 자주 들려주시고 이렇게 말씀하시곤 했다.

"참선하는 수좌도 가끔은 기도를 하는 것이 좋다."

이 금오스님의 말씀처럼 참선 수행자도 장애가 있으면 한바탕 기도를 하는 것이 바람직하다. 기도를 하면서 원(願)을 새롭게 가꾸고, 가피를 입을 일이 있으면 가피를 받는 것이 좋다. 그리고 한 번의 기도로 모든 것이 다 해결되지 않을 때도 있을 것이다.

그때는 도심(道心)에 걸림이 없을 때까지 거듭거듭 행하여야 한다. 누구든지 갈등이 있으면 기도하라. 장애가 많고 공부가 잘 되지 않으면 기도를 통하여 거듭거듭 발심하라. 불보살님께서는 틀림없이 큰 힘을 주실 것이다.

심일화



심화 : 정운지

어르신들 부모님처럼

바라밀 재가장기요양기관 (가정방문 요양서비스)

어르신에게는 평안한 노후를! 가족에게는 효도의 기쁨을!

바라밀 재가장기요양기관은 어르신과 가족 모두가 행복하도록 돕겠습니다.

서비스 대상 : 치매, 중풍, 뇌졸중, 거동불편 환자

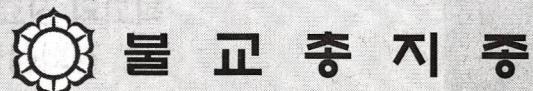
바라밀 재가장기요양센터 가정방문 요양서비스 실시

노인장기요양보험은 국가가 몸이 불편한 노인에게 요양서비스를 사회적으로 보장하는 제도로 노인은 소액의 본인부담금(총비용의 15~20%)으로 요양서비스를 이용하고 나머지 비용은 국가가 부담하는 보장제도입니다.

바라밀 재가장기요양센터(가정방문 요양서비스)는 어르신과 가족 모두가 행복하도록 돕겠습니다.

♣서비스 대상 : 치매, 중풍, 뇌졸중, 거동불편 환자

- 문의 : 02)3452-7485(016-651-8053)
● 주소 : 서울시 강남구 역삼2동 776-2



수행의 길에서

게으름과 수행

자 인 행 부산 정각사

며칠전 빗방울이 추적추적 떨어지는 늦은 저녁 어둑어둑한 거리로 나는 우산을 챙겨 들고 기어이 나섰다.

그런데 발에 맞는 등산화라든가 구입해서 신으면 혹시 올라가는 길이 조금은 수월해지려니 하는 소심함과 불안한 생각에 등산화와 등산양말, 그리고 몇 가지 등산용품 사가지고 집에 와서 내보였더니 이제 겨우 초등학교 다니는 아들이 아주 걱정스러운 눈빛으로 나를 쳐다보면서 하는 말 '장비만 보면 히말라야라도 가는 줄 알겠다.' 며 웃음을 흘린다.

이런 주가 지나면 정각사 보살님들과 봉정암에 간다. 처음 계획보다는 인원이 많이 줄었지만 그래도 출발한다. 다녀온 보살님들 모두가 힘든 코스라고 각오 단단히 하리며 은근히 겁을 주며 나를 놀린다. 예전 소시적 지리산 법계사 근처에 있는 조그만 암자에서 천왕봉까지 다람쥐처럼 뛰어다니는 기억을 되살리면서 까짓것 죽기 아니면 까무러치기로 가면 못 올라갈까 스스로를 위안하

지만 그래도 조금은 불안하다. 그래서 발에 맞는 등산화라든가 구입해서 신으면 혹시 올라가는 길이 조금은 수월해지려니 하는 소심함과 불안한 생각에 등산화와 등산양말, 그리고 몇 가지 등산용품 사가지고 집에 와서 내보였더니 이제 겨우 초등학교 다니는 아들이 아주 걱정스러운 눈빛으로 나를 쳐다보면서 하는 말 '장비만 보면 히말라야라도 가는 줄 알겠다.' 며 웃음을 흘린다.

이번 주가 지나면 정각사 보살님들과 봉정암에 간다. 처음 계획보다는 인원이 많이 줄었지만 그래도 출발한다. 다녀온 보살님들 모두가 힘든 코스라고 각오 단단히 하리며 은근히 겁을 주며 나를 놀린다. 예전 소시적 지리산 법계사 근처에 있는 조그만 암자에서 천왕봉까지 다람쥐처럼 뛰어다니는 기억을 되살리면서 까짓것 죽기 아니면 까무러치기로 가면 못 올라갈까 스스로를 위안하

지만 그래도 조금은 불안하다. 그래서 발에 맞는 등산화라든가 구입해서 신으면 혹시 올라가는 길이 조금은 수월해지려니 하는 소심함과 불안한 생각에 등산화와 등산양말, 그리고 몇 가지 등산용품 사가지고 집에 와서 내보였더니 이제 겨우 초등학교 다니는 아들이 아주 걱정스러운 눈빛으로 나를 쳐다보면서 하는 말 '장비만 보면 히말라야라도 가는 줄 알겠다.' 며 웃음을 흘린다.

이런 주가 지나면 정각사 보살님들과 봉정암에 간다. 처음 계획보다는 인원이 많이 줄었지만 그래도 출발한다. 다녀온 보살님들 모두가 힘든 코스라고 각오 단단히 하리며 은근히 겁을 주며 나를 놀린다. 예전 소시적 지리산 법계사 근처에 있는 조그만 암자에서 천왕봉까지 다람쥐처럼 뛰어다니는 기억을 되살리면서 까짓것 죽기 아니면 까무러치기로 가면 못 올라갈까 스스로를 위안하

이런 주가 지나면 정각사 보살님들과 봉정암에 간다. 처음 계획보다는 인원이 많이 줄었지만 그래도 출발한다. 다녀온 보살님들 모두가 힘든 코스라고 각오 단단히 하리며 은근히 겁을 주며 나를 놀린다. 예전 소시적 지리산 법계사 근처에 있는 조그만 암자에서 천왕봉까지 다람쥐처럼 뛰어다니는 기억을 되살리면서 까짓것 죽기 아니면 까무러치기로 가면 못 올라갈까 스스로를 위안하

우리들의 이야기

세상에서 가장 아름다운 영수증

어느날 저녁 아내가 저녁준비 하고 있는데 어린딸 아이가 부엌으로 들어와서 아내에게 자기가 쓴 글을 내밀었다.

- * 이번주에 내방 청소한 값... 2,000원
* 가게에 엄마 심부름 다녀온 값... 1,000원
* 엄마가 시장간 사이 동생뻘손 값... 3,000원
* 쓰레기 내다 버린 값... 1,000원
* 아빠 구두 4켤레 닦은 값... 4,000원
* 마당을 청소하고 빗자루질한 값... 2,000원
* 전부 합해서... 13,000원

아내는 기대에 부풀어 있는 딸아이의 얼굴을 쳐다 보았다. 나는 아내의 머리 속에 어떤 생각들이 스쳐 지나 가는지 알지 못했다. 이윽고 아내는 연필을 가져와 딸아이의 손 종이 뒷면에 이렇게 적었다

- * 너를 내 뱃속에 열 달동안 데리고 다닌 값... 무료
* 내가 아플때 밤을 새워 가면서 간호하고 널 위해 기도한 값... 무료
* 널 키우며 지금까지 여러 해 동안 힘들어 하고 눈물 흘린 값... 무료
* 장난감 음식, 옷, 그리고 심지어 네코 풀어준 것까지... 무료
* 이 모든 것 말고도 너에 대한 내 진정한 마음까지 전부... 무료

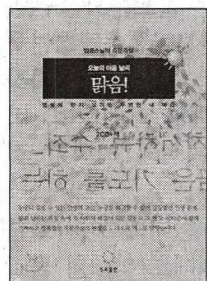
딸아이 엄마가 쓴 글을 다 읽고 나더니 갑자기 눈물을 뚝뚝 흘리면서 말했다. "엄마 사랑해요!"

(월광행 보살님께서 주신 글입니다)

이달의 추천도서

오늘의 마음 낚시 낚음

법륜 지음/정토출판



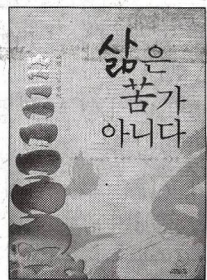
법륜스님의 죽문 죽설 CD북. 『오늘의 마음 낚시 낚음』 책자와 2개의 CD로 구성되어 있다. 죽문죽설 강좌에 참가해 대중들과 직접 고민과 답을 나누며 기뻐했던 현장의 소리들을 오디오로 담고, 작은 책자로 풀어 엮었다.

『답답하면 물어라!』, 『스님, 마음이 불편해요』, 『행복하기 행복전하기』로 발간된 죽문죽설은 이번에 CD북으로 출간되어 법륜스님의 말씀을 더욱더

생생하게 들을 수 있다. 책자에는 스님의 답변 중 감동으로 전해지는 스무 편의 사례를 모아 담았다.

삶은 고가 아니다

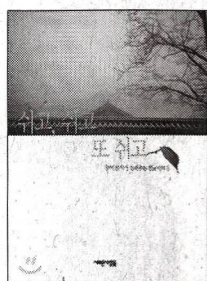
대행 지음/한마음 선원



대행 스님의 설법집으로 삶이 괴롭다고 하시는 분들, 그리고 불법이 무엇인지를 처음 배우고자 하는 사람들에 위해 생활 속에서 실천 가능한 법을 중심으로 정리한 책이다. '한 마음으로 가는 인생길에 고는 없다'라는 가르침을 담고 있다. 1996년의 초판을 개정판 것으로 편집체계를 본문 디자인을 전면 수정하여 독자들의 이해를 돕고 있다.

쉬고 쉬고 또 쉬고

무여 지음/ 새로운 사람들



축사서 무여스님의 화두 수행 지침서. 진정한 행복은 마음의 바깥에서 얻을 수 있는 것이 아니라 스스로의 마음속에서 찾는 것이라고 한다. 어디까지나 인생의 목적이 행복해지는 것이라면 마음공부를 하지 않을 수 없는 까닭이다. 내 마음속에서 '참나'를 찾고 행복을 찾는 마음공부에 꼭 필요한 준비가 바로 내 마음속에서 '고요'를 찾아내는 일이다. 이 책 『쉬고, 쉬고 또 쉬고』는 진정한 행복, 큰 행복을 찾기 위한 마음공부를 돕는 길잡이로서 출간되었으며, 특히 마음을 닦는 선례의 열쇠인 '고요'의 가치를 강조한다.

우리 곁에 오신 부처님

고은 지음/지행



시인 고은 선생님이 들려주는 부처님 이야기. 고은 시인이 『법화경』, 『화엄경』, 『법구경』, 『아함경』, 『유마경』 등 여러 불교 경전에서 어린이에게 교훈이 될 만한 스토리텔링의 이야기를 뽑아 아름다운 문장으로 풀어 엮은 책. 석가모니 부처님의 전생 이야기로부터 출가하여 수행 끝에 해탈한 이야기, 선재동자가 선지식들을 찾아다니며 깨달음을 얻은 이야기, 유마경사를 병문안한 이야기, 아직도 지옥에서 중생을 제도하고 있는 지장보살 이야기 등 불교의 가르침과 지혜가 담긴 이야기들을 모아 어린이의 눈높이에 맞게 재구성하였다. 흥미진진한 옛이야기 고개를 넘듯 한 장 한 장 책장을 넘기다 보면 윤회나 업, 인연 같은 불교의 중요한 사상이 자연스럽게 이해되어 마음의 키도 훌쩍 자랄 것이다. 우리 전통의 색과 문양을 잘 표현하는 한태희 작가의 그림이 어우러져 읽는 재미를 더한다. 이 책에는 우리 어린이들이 자기 안의 부처를 만나 바른 삶을 살기를 바라는 우리 시대 큰 어른의 소망이 담겨 있다.

생각상식

위지면서 마르기 때문에 쉽게 떼어낼 수 있다.

다 쓴 건전지라도 잠깐 더 사용하면 리모컨의 전지가 다 닳아 버렸는데 새 것이 없을 때 활용할 수 있는 방법. 건전지를 꺼내서 양극과 음극이 서로 반대 쪽에 오도록 놓은 다음 양손으로 10 ~ 15 초 정도 문지르면 한동안 다시 사용할 수 있다.

▶ 민친 엽서 재활용
쓰다가 망치거나 아이가 낙서하여 못 쓰게 된 엽서는 우체국에서 수수료를 주고 교환하는 것보다 잡지 등에서 마음에 드는 그림이나 사진을 오려 붙여 그림엽서를 만드는 것이 좋다. 색상이 진한 사진을 붙이면 뒤쪽이 비치지 않는다.

▶ 뒷면이 붙어버린 우표 잘 떼어내기
보관을 잘 못하여 뒷면끼리 붙어버린 우표는 무리해서 뜯어 내면 찢어질 수 있다. 그대로 낱장고에 반나절에서 하루 정도 넣어두면 점착 부분이 차가

▶ 성냥개비를 활용하여 단추 달기
단추는 천에 너무 밀착되지 않게 다는 것이 좋다. 천과 단추 사이에 성냥개비를 넣어 바느질하는 것이다. 이 상태에서 단추를 단단히 달고 마지막에 단추를 뽑아 낸다.

불교상식

진언 기도를 하는 이유

진언(眞言) 기도를 하는 이유와 관련해 서산스님은 "금생에 지은 업은 다스리기 쉬운 것이라 내 힘으로 고칠 수가 있으나 전생에 지은 업은 지우기가 어렵기에 불보살님의 신비한 지혜의 힘을 빌려야 한다"고 <선가귀감>에서 설하고 있습니다. 진언 기도를 하게 되면 생각이 쉬어지고 하심하게 되며, 항상 부처님을 염하므로 자비로워 집니다. 또 생각이

편안해 지고 조금은 마음이 사라지며, 부정적인 일들도 긍정적으로 받아 들일 수 있게 됩니다. 이로 인해 늘 상대방의 입장을 이해하려 하고, 그게 반복되면 부처님처럼 자비로워 지는 것이죠. 결국 업장이 소멸되고 무명이 타파되어 자연히 지혜를 얻게 되는 것입니다.

-윤우채 기자

바라밀 공부방

happylog.naver.com/baramildo

부산광역시 동래구 명륜동 8-8 정각사 內

☎ 051)552-0705

여러분도 후원자가 될 수 있습니다.

기업은행 094-059285-04-046

예금주 : 바라밀지역아동센터

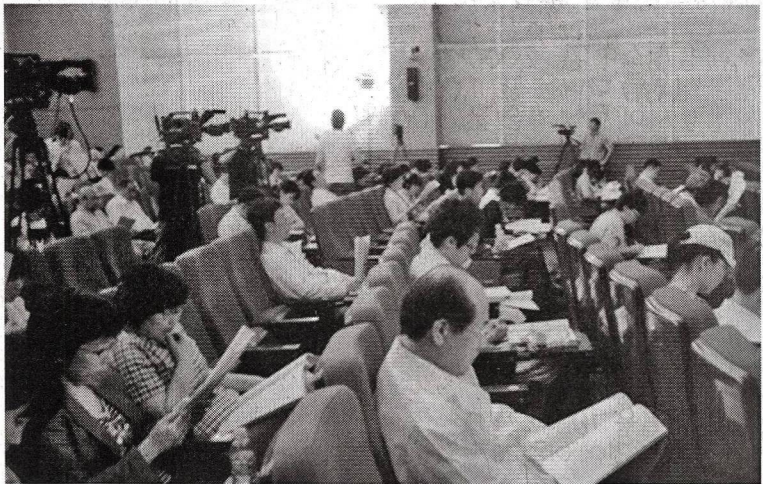
- 공부방 이용대상 : 초등학교 1학년 → 6학년(30명)
• 이용시간 : 학기중 오후 2시 → 6시(점심 제공)
방학중 오전 10시 → 6시(저녁제공)
• 이용방법 : 방문 - 입소상담 - 통보 - 이용

Table with 6 columns: 시간표, 월, 화, 수, 목, 금. Rows include subjects like English, Math, Art, and Music.



“불교와 의학 근본정신 같아”

지상중계- ‘불교와 의학의 만남’ 심포지엄



◇5월 28일 동국대 일산불교병원 5층 대강당에서는 ‘뇌 경락 그리고 마음’ 관련 심포지엄이 열렸다.

발제자로 나선 동국대불교문화원 박인성 원장은 “불교는 왜 의학에 관심을 가져야 하나?”란 주제발표에서 불교가 의학에 관심을 가져야 하는 이유를 설명하며, 불교에 깊은 관심을 보이고 있기 때문이라고 주장했다. 그는 “사띠(sati:念)수행이 정신치료에 효과가 있다는 것이 외국에서 과학적으로 증명됐고 우리나라에서도 이를 받아들여 정신의학이나 심리학에서 정신치료 또는 심리치료의 한 방식으로 택하고 있다”며 “초기불교의 경전에 나오

는 수행법을 외국에서 받아 정신치료에 적용하고 있다”고 밝혔다.

이어 그는 “초기불교경전의 해탈, 승처, 번처 등의 사마타 수행 및 탐욕을 제거해 주는 부전관, 증오를 제거하는 자민관, 무지를 제거해 주는 연기관, 오만을 제거해 주는 계차별관 등 위빠사나 수행도 정신치료에 활용되고 있다”고 소개했다.

그는 불교가 견고하고 충실하게 발전하기 위한 방편으로 의학에 관심을 가져야 한다고 지적했

불교 3학 ... “생활습관병 치유 가능”

불교경전 현대인 필요한 지식 담겨 크고 넓은 마음이 바로 불교 건강법

다. “불교는 실제의 생활이나 수행과 다르게 몸보다는 마음을 부각하고 있지만 의학적 접근을 통해 본래 있었던 몸을 찾아 새롭게 해석해야 한다”고 밝혔다. 즉, 불교의 계(戒)·정(定)·혜(慧) 3학을 의학적 관점에서 봐야 한다는 것이다.

경국사 환희당 한주 인환스님은 ‘불교의 의학과 건강법’이란 주제발표에서 “달마대사는 100세가 넘어 인도로부터 중국에 왔고, 중국이 조주 스님은 120세를, 태고보우스님은 87세, 서산휴정스님은 85세를 산 것은 현대인들이 간과하고 있는 무엇인가가 반드시 있다”며 운을 뗐다.

스님은 “우리가 살고 있는 터전인 지구 환경이 악화일로를 걷고 있는데 우리가 예외가 될 수 없다”며 “우리세대 뿐만 아니라 다음 세대들이 아토피성 피부염, 어린이 천식, 정신장애, 골절의

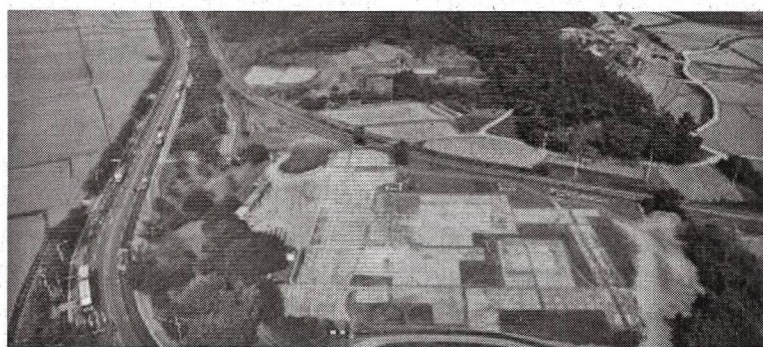
빈발 등이 증가하고 있어 걱정”이라고 말했다.

스님은 이어 “불교는 2500여년 전부터 인생 근본문제인 생·로·병·사의 문제를 해결하기 위해 나서고 있다”며 “마음과 신체의 건강을 유지하며 생활에 활력을 일으켜주는 총체적인 문화체계가 담겨있는 불교경전에는 현대에서 일컫는 의학, 심리학, 생리학, 물리학 등 넓은 분야에 걸친 지혜가 결집되어 있다”고 강조했다.

인환스님은 이와함께 △약과 치료법에 대한 믿음 △원인 없는 병 치료 금지 △병에 금기되는 식품 절제 등을 이른(마하지관)을 예로 들며 “2천여년 전 인도 의학이 상당한 수준의 발달을 이룬 것은 석존의 예지와 제자들의 노력에 의한 것임을 불자들이 각인해야 한다”고 주장하기도 했다.

국립경주博, ‘사천왕사’ 특별전 개최

사천왕사 - 명랑법사, 밀교 문두루비법 행한 절



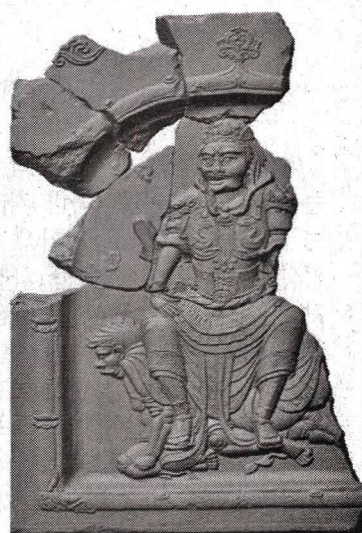
◇경주 사천왕사지

국립경주박물관(관장 이영훈)과 국립경주문화재연구소(소장 지병목)는 5월 26일부터 8월 23일까지 특별전 ‘사천왕사’를 개최한다. 이번 행사에서는 사천왕사의 역사와 관련 인물, 사천왕사 조사 현황 등을 살펴 볼 수 있는 자료와 기와, 전, 토기, 금속 제품 등 미공개 사천왕사터 출토품 등이 전시된다.

전시품 가운데 녹유사천왕상(綠繡四天王像)이 눈길을 끈다. 이번 전시에는 국립경주박물관

에 전시됐던 것을 비롯해 여려 기관에 흩어져 있던 녹유사천왕상들을 한 번에 감상할 수 있다. 박물관 관계자는 “일제강점기와 최근에 발굴된 사천왕상 조각들을 90여 년 만에 복원했다”며 “사천왕상의 온전한 모습을 감상할 수 있는 좋은 자리가 될 것”이라고 말했다.

한편 사천왕사(四天王寺)는 신라 문무왕(文武王) 10년(670) 당나라의 침입을 막기 위해 명랑법사(明朗法師)가 문두루비법(文



◇3D로 복원된 사천왕사지 녹유전

豆婁秘法)을 행한 곳으로서 문무왕 19년(679)에 창건됐다.

창건 이후 경주의 복을 빌어 주는 절로 지정되는 등 조선 태종 때까지도 중요한 사찰로 여겨졌으나 알 수 없는 이유와 시기에 폐사됐다.

버스웰 교수, 동국대 신임 불교학술원장 내정

동국대 이사회사 임용안 승인



로버트 버스웰 교수

한국불교학 석학인 로버트 버스웰 교수(美 UCLA·56)가 초대 동국대 불교학술원장에 임명될 예정이다.

동국대 이사회사(이사장 영배)는 5월 25일 제244회 이사회에서

로버트 버스웰 교수 등 5인의 신규 교원 임용건을 승인했다.

불교학술원 연구전담 교수(비정년 트랙)로 신규 임용된 버스웰 교수는 국제적인 한국불교학자로 한국불교를 서양에 소개하고 학문적 위상을 높이는데 힘써왔다.

로버트 버스웰 교수는 21세이던 1974년에는 전남 송광사에서 구산 스님을 은사로 출가해 ‘해명’이라는 법명을 받고 5년간 수행하기도 했다.

그는 1993년 UCLA에 한국학 연구소를 설립하는 한편, <금강심경>과 <지불 스님 집집을 번>을 5월 25일 제244회 이사회에서

국제 한국학과 한국 불교를 소개하는 데 앞장선 공로를 인정받아 만해사상실천선양회로부터 만해대상(포교부분)을 수상했다. 버스웰 교수가 임용된 불교학술원은 현재 동국대가 설립중인 연구기관이다.

불교학술원은 불교문화연구원, 동국역경원, 전자불전콘텐츠연구소의 유기적인 연구 지원·관리 등을 위해 설립될 예정이며, 버스웰 교수는 원장에 내정된 것으로 알려졌다.

한편, 이날 동국대 이사회는 버스웰 교수 외에도 이대형 불교문화연구원 조교수, 이소영 생명과학연구원 등을 신규 임용했다.

통도사 도량장엄의식구 특별전

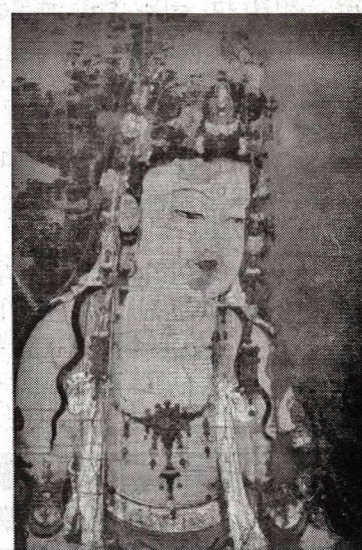
고려 최대 수월관음도 친견 자리도

통도사성보박물관은 신관개관 10주년을 기념해 한국불교회화의 백미로 알려진 일본 가가미진자(鏡神社) 수월관음도와 통도사 계단 및 도량장엄 의식구 특별전을 연다.

수월관음도는 6월 7일까지 전시되며 해외에 반출된 우리 문화재에 대한 새로운 인식을 마련하고자 전시하게 된 것이다. 수월관음도 제작시기는 고려시대(1310년)로 추정되며 크기 419.5X252.2cm로 고려불화 가운데 가장 크다. 괘불은 높이 10m 이상의 초대형 불화로 일반 사

찰에서는 특별한 날에만 걸려 있어 일찍이 일반인이 괘불을 친견하는 것은 매우 어려운 일이다. 그런 까닭으로 괘불탱 특별전이 갖는 의미는 특별하다.

이와 더불어 통도사의 역사를 알려줄 수 있는 통도사 계단과 도량장엄 의식구 특별전은 8월 30일까지 개최된다. 이번 전시로 아직 일반에 공개되지 않았던 도량 장엄의식 불화인 오계수호대(1310년)로 추정되며 크기 419.5X252.2cm로 고려불화 가운데 가장 크다. 괘불은 높이 10m 이상의 초대형 불화로 일반 사



통도사는 다른 사찰과 달리 부처님 진신시리를 모신 계단의 특수상대로 많은 도량 장엄의식구들이 남아 있다.

“불교명상 통해 마음안정 찾자”

한국불교심리치료학회 봄 학술대회

“지금 이순간, 여기서의 자신의 마음을 떠나서 스스로 행복할 수 있는 곳은 아무데도 없다. 명상이나 종교활동의 근본에는 이러한 자신의 향상을 위한 각자가 바라는 바가 있다. 두 가지 방식의 불교명상인 자신을 위한 마음챙김명상과 타인을 위한 자애명상이 짝을 이룰 때 우리의 삶은 더욱 힘을 받게 될 것이며 행복해질 것이다.”

서울불교대학원대학교 불교학과 김재성 교수가 5월 23일 오후 2시부터 한국불교역사문화기념관에서 한국불교심리치료학회 봄 학술대회로 열린 ‘명상연구의 역사와 현황’이라는 주제발표를 통해 이같은 주장을 내놓았다.

김 교수는 “동양 전통의 종교와 사상이서 생겨난 명상은 20세기가 되어 서양으로 유입돼 미국의 중심으로 의학, 심리학, 정신의학에 접목된 학제와 임상가들에 의해 적극적으로 받아들여지게 됐다”면서 “20세기 중반에는 선불교가, 60년대에 들어서서 요가와 초월명상이 일반대중에게 받아들여졌고, 70년대에는 초월명상을 응용한 위빠사나명상(마음챙김명상)이 널리 시행돼 그 효과의 검증작업으로 명상에 대한 자연과학적, 사회과학적 연구가 활발히 진행돼 오고 있다”고 했다.

김 교수는 “감정이라는 자신의 마음에서 발생하는 것이기 때문에 자신의 능력으로 이런 감정

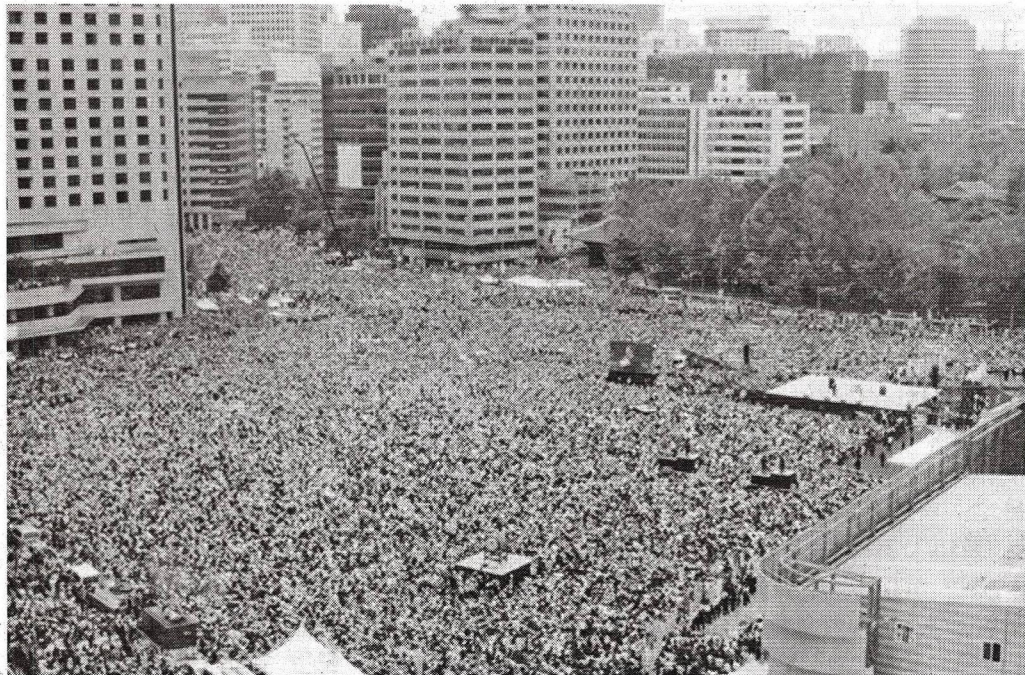
을 조절할 수 있다는 것이 불교의 가르침이다”면서 “분노가 생길 때, 어떤 사람에 대해 미운 생각이 일어날 때, 마음이 우울해질 때, 불안과 공포에 휩싸일 때 이런 감정을 바로 볼 수 있는 내적인 힘을 길러놓아야 하는데 바로 이 작업이 불교에서 말하는 명상의 가장 기본적인 형태”라고 설명했다.

김 교수는 또 “명상이란 마음을 향상시키는 일을 말하는데, 자신과 타인의 행복에 좋지 않은 마음상태를 극복하고, 자신과 타인을 행복하게 하는 좋은 마음상태를 개발하는 작업이다”면서, 불교, 자아초월심리학을 주제로 열린 이번 학술대회에서는 이 외에도 심리학 박사 서광스님이 ‘자아초월심리학의 역사와 자아초월심리학 관점에서 본 유식외위의 수행모델’을 발표했다.

	<p>밀교의 역사와 교리에 대한 국내 최초의 본격적 개론서 동국대학교 불교학과 서순길교수 외 7명의 밀교학자 가 공동 집필 ...</p>
	<p>속자대명왕전신(속마니반메종)의 슈래와 공덕을 철한 경전으로 본 경을 지나기만 하여도 무량한 복덕과 산락을 얻을 수 있습니다.</p>
	<p>현대 정보화 사회에서의 불교의 역할에 대하여 서술하였으며, 불교의 특징과 구분에 대한 설명을 통하여 불교에 대한 개략적인 배경을 이해할 수 있도록 구성...</p>
	<p>한국불교의식의 대명사인 천수경에서 왜 처음과 끝이 전신으로 이루어져 있는가? 그 비밀을 밝히고 있으며 본 심요점을 통해 누구든 성불할 수 있는 원리를 제시하고 있다.</p>



노 前 대통령 영결식 경복궁서 거행 서울광장 노제 40만명 참석



◇50만 시민들은 고인의 명복을 빌며 극락왕생을 서원했다.

노무현 前 대통령의 영결식이 5월 29일 경복궁 앞뜰에서 국민들의 애도 속에 국민장으로 엄수됐다. 영결식은 권양숙 여사와 노건호·정연씨를 포함한 유족들과 전·현직 대통령, 정·관계 주요 인사, 주한 외교사절, 종교계 지도자 등 2천500여명이 참석한 가운데 엄숙하게 거행됐다. 영결식 오전 5시경 봉하마을에서 발인제를 치른 후 고속도로로 상경해 오전 10시50분경 경복궁 영결식장에 들어서는 순간 군악대의

조악연주로 시작해 △국기에 대한 경례 △고인에 대한 묵념 △악력보고가 진행됐다. 한승수 국무총리는 조사에서 "대통령님의 일생은 인권과 민주주의, 그리고 권위주의 타파를 위해 모든 것을 바친 삶"이라면서 "고인께서 열망하던 화합과 통합을 반드시 실현하고 세계 속에 품겨 있는 선진일류국가를 건설하기 위해 최선을 다할 것"이라고 밝혔다. 한명숙 전 총리도 조사를 통해 "님을 지키지 못한 저희들의 무력함이 참으로 통탄스럽

다"면서 "님은 실패하지 않았다. 설령 님의 말씀처럼 실패라 하더라도 이제 걱정하지 말라. 이제 저희들이 님의 자취를 따라, 님의 꿈을 따라 대한민국의 꿈을 이루겠다"고 말했다.

이어서 불교·개신교·천주교 등의 종교 의식이 진행됐다. 이날 불교의식에는 서울 삼성동 봉은사 주지 명진스님이 집전을 했다.

명진스님은 축원문에서 "일락서산 월출동(日落西山月出東). 해가 서산에 지니 달은 동녘에 뜬다"면서 "지는 해와 같이 육신은 우리 곁을 떠나지만 당신의 고결한 정신은 떠오르는 달처럼 환하게 빛날 것"이라고 말했다.

스님은 이어 "검은 구름 흩어지면 밝은 달 비추듯이 당신의 참뜻은 천강에 달이 비추듯 우리 가슴에 영원히 빛날 것"이라고 말했다. 축원 후 명진스님은 10명의 스님과 함께 노 前 대통령의 영전에 반야심경을 봉독했다.

영결식을 마친 운구행렬은 서울광장으로 이동해 시민들의 애도 속에 약 30분간 노제를 치렀다. 이날 서울 광장에는 40만명 넘는 인파가 노 前 대통령의 상진인 노란 풍선과 들고 고인의 마지막 가는 길을 추모했다.

노 前 대통령의 유해는 수원 연화장에서 화장되며 유골을 담은 함은 봉하마을로 옮겨져 봉화산 정토원 법당에 임시로 안치됐다. 49재가 끝나는 7월 10일경 사저 옆 아산에 안장될 예정이다.

삼광사 관음정진100만독 불사 입제

"정진하면 세상 청정할 것"



◇부산 삼광사(주지 화산스님)는 지난 1일 일심청정 관음정진 100만독 불사 백일정진 입제식을 봉행했다.

이번 법회에는 총무원장 정산스님, 감사원장 춘광스님, 김석조 신도회장 등 3000여 명이 참석했다. 천태종(총무원장 정산스님)에서 상월 원각 대초사의 탄신 100주년을 기념해 진행하는 이번 법회는 부산을 시작으로

2011년 12월까지 서울, 대구, 대전, 울산 등 전국 30여 곳의 사찰에서 열릴 예정이다.

이날 총무원장 정산스님은 법어에서 "관음주송은 1974년 상월초대종정께서 일찍하며 100만독 할 것으로 유훈으로 남긴 것으로 천태종도의 수행법"이라며 "관음정진을 하면 마음이 깨끗해지고 세상 모든 것이 청정하게 보일 것"이라고 말했다.

주지 화산스님도 "일일청정 관음정진 100만독 불사 입제가 원만하게 봉행된 만큼 백일기도를 함께 회향하자"며 정진을 당부했다.

군종교구장 일면스님 사임하나?

임기 회향 앞두고 기자회견 자청

조계종 초대 군종특별교구장 일면스님이 교구장 자리에서 물러날 것으로 보인다. 군종교구에서는 오는 6월 8일 오전 11시 교구에서 교구장 기자회견을 갖는다. 교구에서는 당초 5월말 경주

에서 봉행된 군승수련회 때 기자회견을 하려 했으나 노무현 前 대통령 서거로 인해 일정이 취소됐다.

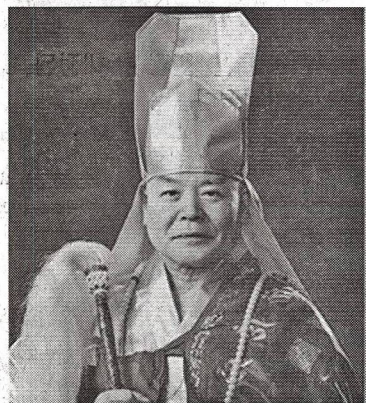
교계에서는 그동안 △유공 군승 해외연수 의무성 논란 △군승 독신 예외조항 삭제 △교구 모

인사 승적문제 논란 △각 종단 군승 참여문제 미해결 △논산 혼련소 중창 불사 등 산적한 현안 문제로 인해 일면스님이 교구장 자리에서 물러나는 것 아니냐는 추측이 많았다.

군종교구 측에서는 "기자회견 자리에서 모든 것을 밝힐 것"이라며 "그동안 교구장으로 일해 왔던 소회를 밝히는 자리가 될 것"이라고 밝혀 일면스님의 교구장 사임을 우회적으로 표현했다.

태고종, 혜초 스님 종정 재추대

지허스님은 새 원로의원으로



혜초스님

태고종이 임기 만료된 종정 혜초 스님을 제18세 종정에 재추

대했다.

태고종 원로회의(의장 일우)는 6월 1일 한국불교전승기념관 3층 대불보전에서 제11회 원로회의를 열고 제18세 종정으로 혜초 스님(사진)을 만장일치로 재추대했다.

종정의 임기는 5년이며, 혜초 스님은 지난 2004년 6월 제17세 종정에 추대됐었다.

1932년 경남에서 태어난 혜초 스님은 45년 진주 침곡사에서 청봉스님을 은사로 득도했다. 46년 해인사 강원 사교과를 수료하고, 56년 해인대학(현 경남대학) 중

교학과, 60년 일본 임제대학(현 화원대학) 석학과를 졸업했다. 태고종 총무원 사회부장, 부원장, 총무원장을 역임했다.

원로의장 일우스님은 "종정에 하의 재추대를 계기로 앞으로 종단이 화합과 발전을 위해 종도들이 단결하는 계기가 되길 바란다"고 밝혔다.

한편, 이날 원로회의는 원로의원 23명중 19명이 참석했다. 또한 중앙선거관리위원회는 중앙종회 5선 의원이며 전남 금문사 주지 지허 스님을 새 원로의원으로 추대했다.

문화재 보호구역 조정, 불교계 의견 반영 없어

문화재청, 서울 성곽 등 179건 적정성 검토

문화재청이 문화재 보호구역 재조정에 나선다. 하지만 문화재 중 많은 비중을 차지 하고 있는 불교문화재에 대해 불교계의 어떠한 상의나 자문 없이 일방적으로 추진돼 불교계의 관심이 요구되는 시점이다.

문화재청(청장 이진무)은 "국가 지정문화재 중에서 현재 문화재 보호구역이 지나치게 과도하게 지정됐거나, 지정 이후 수십 년이 흘러 주변 여건이 많이 변하는 등 불합리하다고 여겨지는 지역에 대해 적정성을 검토하여 합리적으로 조정할 계획"이라고 5월 26일 밝혔다.

이번 적정성 검토는 문화재보호법에 따라 문화재의 보호구역을 지정할 이후 10년마다 해당 문화재의 보존가치·주인 사유재산권 행사에 미치는 영향·주변 환경의 변화 등에 대해 관계전문가 심의 및 현지조사 등을 거쳐 적정성 여부를 검토하고 최종적으로 지정면적을 조정하는 것이다.

2008년 12월말 현재 국가 지정 문화재 중 1936만㎡에 달하는 문화재보호구역에서 절반에 이르는 949만㎡가 사유지이다.

이에 문화재청은 올해 국보 3건, 보물 20건, 사적 65건, 천연기념물 59건, 중요민속자료 32건

등 179건의 국가 지정문화재에 대해 '문화재보호 구역 적정성 검토'를 추진할 계획이다.

여기에는 불교문화재도 상당수 포함돼 있다. 그 중에는 국보 30호 분황사탑과 국보 34호 창녕 술정리 동삼층석탑이 포함돼 있으며, 보물도 전부 불교 문화재다.

문화재청은 기초자료 조사와 관리단체 의견수렴·전문가 자문회의 등을 통하여 올해 말까지 불합리하게 지정된 문화재보호구역은 적정규모로 조정해 나갈 예정이다.

최근 문제가 된 서울 대성사의 경우 서울시청이 2007년 대성사 목불좌상(서울시 유형문화재 제92호)을 동산 문화재로 평가하고 기존 보호구역이었던 필지를 해제했다.

이후 대성사 입구에는 예술의전당 공연연습장 건립공사가 추진됐으며, 당해 사찰은 난개발로 몸살을 앓고 있는 실정이다. 이렇듯 문화재청이 추진하는 보호구역 재조정에는 제2, 3의 대성사 사태가 다시 일어날 수 있는 요소가 존재한다.

이에 대해 문화재청은 측량이 돼 있는 필지를 확인하고 조정이 이뤄지기 때문에 축소 일변도가 될 수 없다고 해명했다. 문

화재청 보존 정책과 관계자는 "필지에 대한 충분한 데이터를 가지고 접근하기 때문에 모든 문화재 보호구역이 축소된다고 볼 수 없다"면서 "많은 변동은 없을 것"이라고 밝혔다.

하지만, 문화재 보호구역 재조정에 대해 불교계와 시민단체는 골치 많은 시선을 보내고 있다. 불교문화재에 대한 보호구역 재조정에 대해 조계종 문화부는 현황 파악과 자체 내부 공의를 모으고 있다.

조계종 문화부 관계자는 "문화재청 보호구역 재조정 사업 발표 이후 자체 회의를 통해 대응 방안을 모색하고 있다"면서 "해당 성보 문화재에 대해 현황을 파악하고 있는 중"이라고 설명했다.

시민단체도 문화재청의 일괄적인 보호구역 재조정이 졸속으로 처리될 수 있다고 지적했다. 황영우 한국문화유산정책연구소장은 "문화재 보호구역 재조정이 필요한 것은 사실이지만 1백여 건이 넘는 많은 문화재에 대해 일괄적으로 이뤄져야 할 필요가 없다"고 전제하면서 "보호구역 조정을 위해서는 다양한 분야의 전문가들의 자문과 꼼꼼한 조사가 있어야 하는 데 제대로 이뤄지지 않"고 비판했다.



서울보증보험
LIG 손해보험

청담대리점 **대표 이원숙**
서울 보증보험 강남지점(강남역2번출구) 02) 3420-2020 fax 3420-2021
010-7470-1992 cda0809@hanmail.net

MetLife
메트라이프생명보험(주)
이만구
010 - 9921 - 9990
02) 739-2900
tot20009@hanmail.net
www.metlife.co.kr

MAGIC 지점 FSR / MDRT / AFPK
서울대은퇴설계전문과과정수로
우수인증설계사 / 부동산학석사
간접투자증권취득권유인



■ **기고 / 중국, 중국인 이야기**③

최상과 최하, 과거, 현재, 미래가 공존 ...

에피소드 #1

이정화 (총지사)

『쿤밍으로 향하는 기차 안, 신장(위구르지역) 출신임이 분명한

한 남자가 일찌감치 침대 한 칸을 차지하고 있다. 다른 기차 승객들이 집을 바리바리 들고 타는 반면, 그는 조그만 가방 하나

들지 않은 단출한 차림이다. 여느 기차에서나 행해지는 승차권 검열과 신분 확인. 하지만, 쿤밍은 마약 생산과 거래로 유명한 지역이라 그런지, 신분 확인이 좀 까다로운 듯하다. 별 일없이 순조롭게 검열을 마치는 듯 했는데, 공안들이 혼자 탄 그 남자의 앞에서 한참을 머물러 있다. 공안이 그를 의혹의 눈초리로 바라보는 이유는 세 가지였다. 첫째, 신장출신의 사람이라는 것. 둘째, 혼자 있다는 것. 셋째, 긴 여행이 될 것임이 분명함에도 불구하고, 짐이 하나도 없다는 것. 이러한 이유를 들어, 그들은 많은 이들이 보는 앞에서, 그를 숙웃차림으로 만들어 살살이 조사를 해보지만, 아무 것도 의심할 만한 것이 나오지 않는다. 그래도, 의심의 눈초리를 거두지 못한 공안 중 하나가 무심코 그의 신발을 뒤집어 살펴보다, 그의 신발이 유난히 무겁다는 것을 알아차리고, 갖가지 연장을 가지고 와 그의 신발 밑창을 뜯어낸다. 그의 신발 밑창을 가득 채우고 있는 백색 가루. 이에, 눈치만 보며, 서로 수군거리

고 있던 주변의 사람들은 언제 그랬느냐는 듯이 조금이라도 더 구경하기 하려 애를 쓰고, 이 조그맣고 새까만 남자는 결박을 당한 채 체념한 듯 고개를 푹 숙이고 공안들에게 끌려 다음 역에서 하차했다. 많은 이들이 그는 아무런 재판 절차도 거치지 않고 바로 총살을 당할 것이라고 입을 모아 말한다. 쿤밍은 워낙 마약관련 범죄가 빈번한 곳이기때, 마약을 소지하고 있다가 잡히면 그대로 총살인 것은 누구나 다 알고 있는 사실이라며 아무렇지 않게 말한다.』

나설 수 없어 말없이 지켜보거나, 외면할 뿐이었다. 그리고 그들은 이것에 대해 이렇게 말한다. “에이, 우리 나라는 공안의 힘이 절대적이야. 누가 감히 반항하겠어.” 이 이야기는 내가 북경에서 2년 동안 생활했던 아파트 앞에서 벌어졌던 일을 안면이 있는 헤이저 기사에게서 전해들은 것이다.

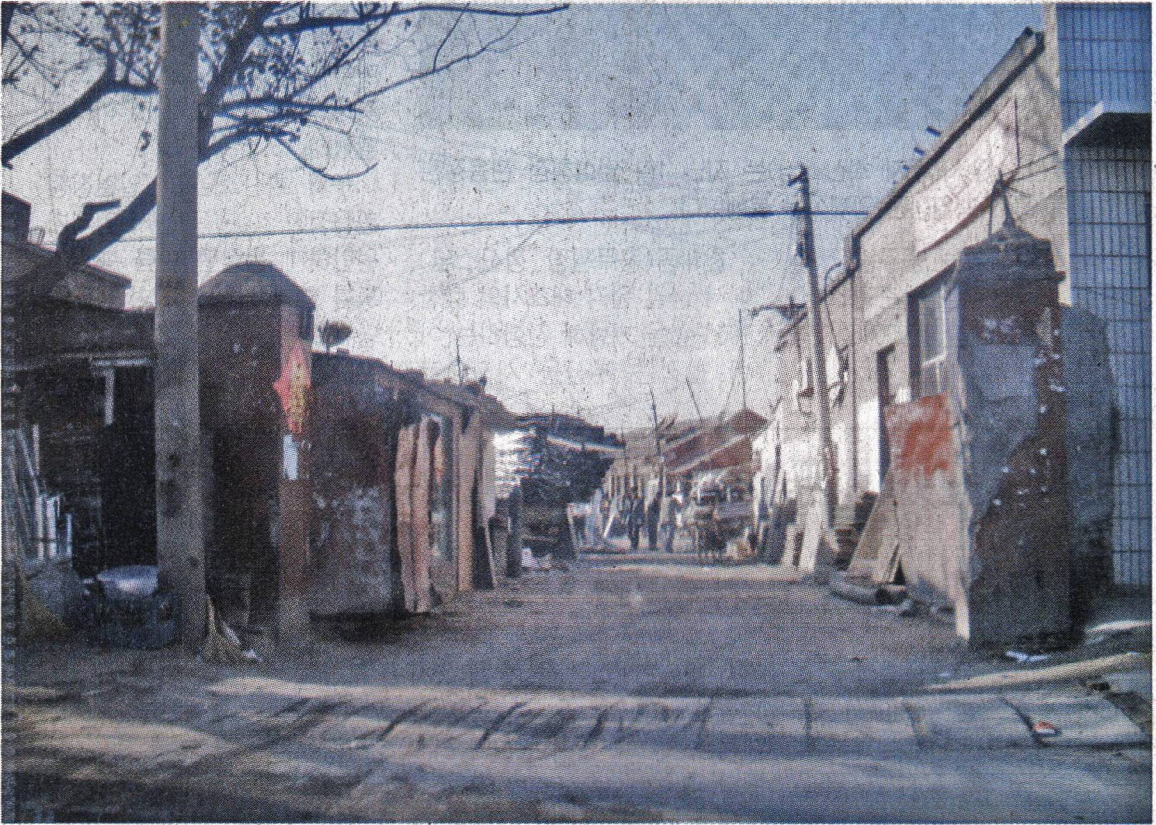
이런 일들을 직접 목격하거나, 들을 때마다 그저 신기하다며, 무심코 넘겨버릴 수도 있는 상황이지만, 중국에서 벌어지는 이와 비슷한 다양한 사례들은 많은 국가와 비정부 기구(NGO)들이 중국의 선진국 반열의 합류에 있어 장애의 첫 번째로 꼽는 인권 유린의 실상을 단적으로 보여주며, 중국 정부의 비도덕성을 질타하는 현상들의 가장 전형적인 예이다.

마약 소지가 확인되지도 않은 상황에서, 단지 신장 사람이라는 이유만으로, 모든 이들이 보는 앞에서 그의 옷을 벗기고 조사를 하고, 아무리 중범죄를 지은 범죄자라 하더라도, 정식 절차를 거치지 않고 바로 사형에 처해 버릴 수 있는 나라, 중국. TV법정이라는 프로에서 실제 재판을 지체 없이 그를 향해 몽둥이를 휘두르고, 그의 팔을 꺾어 결

신뢰하고, 중국이 제시하는 경제 성장 지표를 근거로 하는 이들은 중국이 미국과 더불어 세계를 움직일 수 있는 거대한 권력을 가진 양대 축이 될 거라 믿어 의심치 않는다. 반면, 중국의 여러 가지 사회적 문제에 초점을 두고 있는 이들은 그러지 않을 거라고 전망한다. 그래서 프랑스의 세계적 석학 기소르망은 2005년, 1년 동안 중국에 체류하며 쓴 [중국이라는 거지말-경제성장의 장막에 가려진 중국]이라는 책의 한 대목에서 중국을 ‘종교’에 비유한다.

“모든 투자는 도박이다. 중국이 불러일으키는 열풍과 합리적인 계산의 부재, 이것만으로도 중국은 예외적이다. 중국 전문가들은 사실상 중국이라는 종교의 신자들이거나 아니면 믿지 않는 자들이다. 믿는 자는 모든 것이 점점 더 잘 되어 간다고 말한다. 믿지 않는 자는 정말 바뀌는 것은 아무것도 없다고 반박한다.”

중국에서 5년이라는 결코 짧지 않은 기간을 있으며, 많은 일들을 겪었지만 그렇게 겪은 일들로 중국을 완전히 이해하기에는 역부족이었다. 최상과 최하, 추함과 아름다움, 과거와 현재, 그리고 미래가 뚜렷하게 공존하는, 그래서 알리고 하면 할수록 더 알 수 없는 나라, 중국은 항상

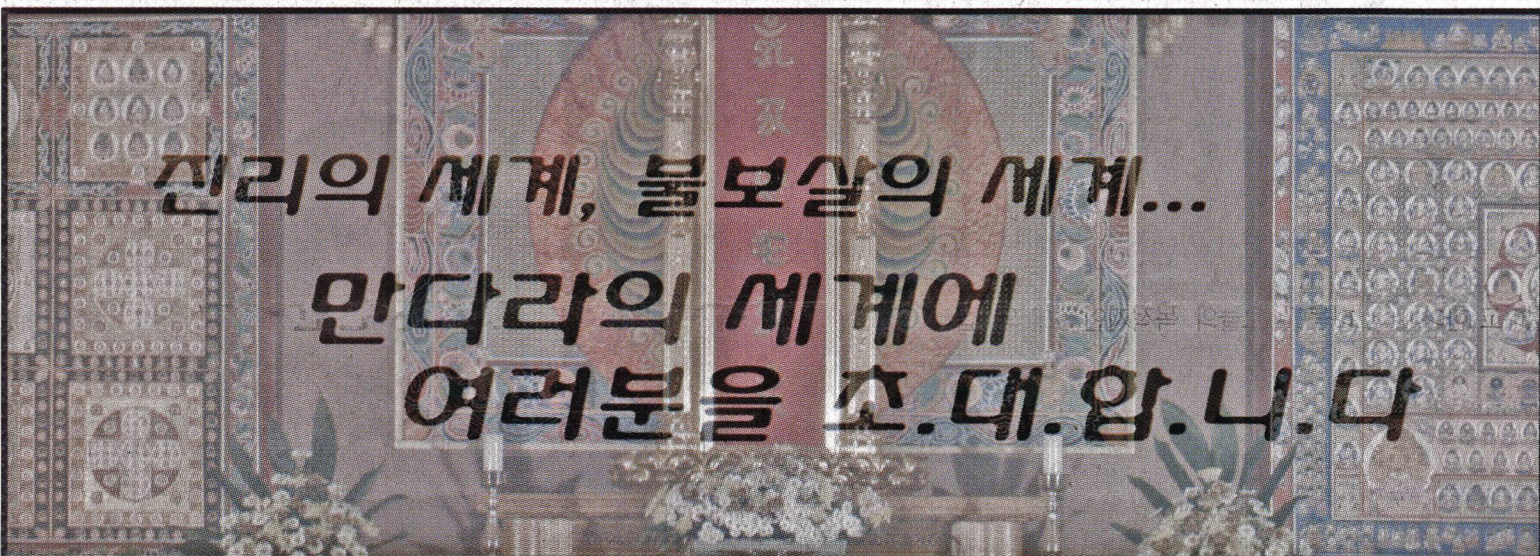


▲ 변화가에서 조금만 벗어나면 보이는 허름한 집들. 수많은 외지인들이 이 곳에서 생활하며 하루하루를 이어간다.

에피소드 # 2

『한가로운 오전 열한시 경, 북경의 어느 한 아파트 앞의 노점상. 불법 노점상을 단속하는 공안과 집행 공무원들이 들이닥쳐 단속을 시작한다. 자신의 생계를 의지하고 있는 리어카를 그들이 차에 실으려 하자, 이에 반항하는 젊은 한 노점상. 공안은 지체 없이 그를 향해 몽둥이를 휘두르고, 그의 팔을 꺾어 결

정형적인 예이다. 마약 소지가 확인되지도 않은 상황에서, 단지 신장 사람이라는 이유만으로, 모든 이들이 보는 앞에서 그의 옷을 벗기고 조사를 하고, 아무리 중범죄를 지은 범죄자라 하더라도, 정식 절차를 거치지 않고 바로 사형에 처해 버릴 수 있는 나라, 중국. TV법정이라는 프로에서 실제 재판을 지체 없이 그를 향해 몽둥이를 휘두르고, 그의 팔을 꺾어 결



일체제법의 본질을 원만하게 성취한 불보살님의 장엄도량을 그림으로 나타낸 만다라를 가정내에 모시고 수행정진의 지표로 삼으실 수 있는 인연을 맺으십시오. 장엄한 불보살님의 세계로 여러분을 초대합니다.

* 태장계 만다라 *

태장계 만다라는 '대일경'에 근거하여 그려진 대개대비야신 부처님의 마음을 모태에 비유하고 그 모태 안에서 인간의 불성을 성장시켜 나가는 활동을 그림으로 나타낸 것입니다. 태장계만다라는 중앙의 중대팔엽원을 중심으로 12대원으로 구성되어 있고 불보살, 명왕, 계신, 인등 모두 414존이 모셔져 있습니다.



* 금강계 만다라 *

금강계 만다라는 '금강경'에 근거하여 그려진 중생의 부처의 경계, 즉 깨달음에 이르는 과정과 동시에 부처님께서 중생을 교화하는 활동을 단계적으로 나타낸 것입니다. 금강계만다라는 중앙의 생신원을 중심으로 9개의 작은 만다라로 구성되어 있고 불보살, 명왕, 계신, 연경선물등 모두 1,461존이 모셔져 있습니다.



* 구성표

- ◆ 사이즈 및 가격 (태장계, 금강계 만다라 가격 동일)
- ▶ 1000 x 1000 1개 650,000원 (액자포함)
- ▶ 750 x 750 1개 500,000원 (액자포함)
- ▶ 500 x 500 1개 300,000원 (액자포함)
- ▶ 250 x 250 1개 200,000원 (액자포함)

* 문의 : 통리원 T. 02-552-1080~3
* 계좌번호 : 우리은행 1005-480-047811 예) 불교총지종



▲ 내가 살던 아파트 앞 과일행상들. 이들은 집이 따로 있는 것이 아니라, 밤이 되면 천막을 치고 이 곳에서 잠을 잔다.

박한다. 이를 보다 못 한, 한 구경꾼이 그러지 말라고, 경찰이 그러면 되느냐고 한 마디 거들자, 경찰은 그마저 끌어내, 이미 뒤집혀 있는 리어카 쪽으로 그를 패대기치고 구타한다. 이를 지켜보던 많은 구경꾼들, 공안과 집행공무원들의 행동이 부당하고, 지나치다는 것을 잘 알고 있었지만, 어느 누구도 감히 다시

도 가지지 않고 그대로 방영하는 CCTV. 현재, 중국의 경제 성장에 이러한 사사로운 인권이나 사회 문제는 아무런 걸림돌이 되지 않을지도 모른다. 공산당이 아직 이러한 인민들을 통제할 권력을 가지고 있기 때문이다. 그래서 이러한 중국 공산당의 통제력을

나에게 많은 생각거리를 남겨 주었다. 누군가가 나에게 '중국'은 어떤 나라냐' 라고 묻는다면, 난 아무런 정의도 내려줄 수 없다. 그저, 내가 보고 느낀 것만을 들려 줄 수 있을 뿐이다. 판단은 듣는 이들에게 남겨둔 채 말이다.

맺음말

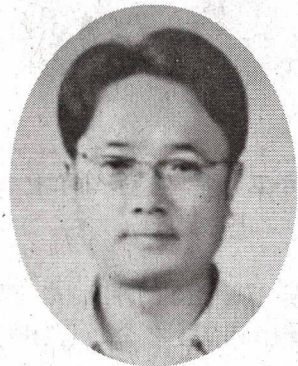
부족함이 많은 글임에도 불구하고, 여러 분들이 재미있게 읽고 있다고 해주신 한 마디, 한 마디가 많은 격려가 되었습니다. 중국 관련 글을 쓰면서, 저 또한 5년여의 유학 생활을 되새김질 할 수 있는 시간을 가질 수 있어 더욱 더 뜻깊었던 것 같습니다. 마지막으로, 이 자리를 빌려 제가 타지 생활을 하는 동안 한결같이, 1년 365일, 하루도 빠짐없이 저를 위해 불공하고, 언제나 든든한 버팀목이 되어 주셨던 어머니께 다시 한 번 감사드립니다.



▲ 차를 타고 불과 5분만 나오면 보이는 변화가. 북경의 실리콘밸리 중관촌의 밤풍경이다.

정옥식 박사, 세계 3대 인명사전 모두 등재

모친 조순경 보살, 화음사서 불공



정옥식 박사

진주 화음사(주교: 수현)교도 정옥식 박사(사진 38세, 충남발전연구원 환경생태연구부)가 5월 11일 세계 3대 인명사전인 "미국인명연구소(ABI, American biographical Institute) '로부터 2010년 판 '21세기 위대한 지성(Great Mind of the 21st Century)'으로 선정되었다.

정 박사는 지난 4월 등재를 통보받

은 "마르퀴즈 후즈 후(Marquis Who's Who)" 2010년 판과, '국제인명센터(IBC, International Biographical Center, Cambridge, England)'가 발간하는 인명사전인 '21세기 탁월한 2,000명의 지식인(2000 Outstanding intellectuals of the 21st Century)' 2010년 판에 이어 세계 3대 인명사전 모두에 등재되는 '트리플 크라운'을 달성했다.

정옥식 박사는 경남 진주 출신이며, 경희대 생물학과를 졸업하고 서울대학교에서 박사 학위를 받았으며 현재 한국조류학회 총무이사로도 활동중이다. 모친 조순경 보살은 평소 화음사에서 정 박사의 창성을 위해 불공했다고 전한다.

홀로 3년 1녀를 양육하며 어려움을 겪던 조순경 보살은 5년쯤 전부터 진언 수행과 인연이 되어 경제해탈은 물론 이번 자손 창성의 경사를 이루었다고 한다.

정 박사는 '생물다양성 국내의 현황

및 확보 방안(2008)', '동북아시아 독수리 이동경로에 대한 연구(2007)', '큰부리바다오리의 국내 첫 관찰 보고(2007)' 등의 논문 발표를 통해 야생조류보호관리 전문가로 이름을 알려왔다.

최근 '생물다양성' 국내의 현황 및 확보 방안'이란 제목의 연구보고서를 발표한 정 박사는 "범 지구적 환경문제인 황사, 지구온난화, 사막화 등을 해결하고 생물다양성 확보를 위해 선진국의 환경연구 및 보전능력을 개발도상국에 전수하는 등 협력체계가 구축되고 있다"며 "우리나라도 이런 국제적 추세에 발맞춰 정부 차원의 생물다양성 확보를 위한 노력을 기울이고는 있으나 국제 협력 및 지속적 사업 연계가 부족하고 그 성과 또한 미비하다. 더구나 지자체에서는 생물다양성 현황 및 확보의 중요성에 대한 인식조차 전무한 상태"라고 언급했다.

전국 불교합창단연합회 결성

종단협 산하, 마곡사서 총회



▲5월 21일 열린 전국불교합창단 연합회 창립법회 기념촬영.

전국 각 사찰과 불교단체에서 음성공양으로 법음(法音)을 전하고 있는 불교합창단이 연대해 교류하는 전국불교합창단연합회가 결성됐다.

5월 21일~22일 충남 마곡사 인근 전통불교 문화원에서 전국 불교 합창단연합회 창립 총회 및 불교합창단 임

원 연수회가 개최됐다. 불교총지중에서는 합창단 이연수단장과 박정희총무가 참석했다.

종단협(회장 조계종 총무원장 지관 스님) 산하 기구로 결성된 전국불교합창단연합회는 합창단 악보제작, 음반제작, 찬불가 개발 등 불교음악의 저

변확대를 위한 다양한 활동을 전개할 계획이다. 종단에 구분을 두지 않으며 사찰 및 단체에서 활동하는 불교합창단이라면 가입이 가능하다.

연합회는 종단협 회장이 당연직 총재, 지도법사는 총무원 문화부장 겸 종단협 사무총장이 맡는다. 조계종 총무원 문화부는 "한국불교종단협의회와 공동으로 전국불교합창단연합회 결성을 추진했다"며 "사찰에서의 합창단 역할을 더욱 강화하고 개별적인 활동의 제약을 극복하는 계기가 되길 바란다"고 밝혔다.

당연직 지도법사를 맡게 되는 문화부장 수경 스님은 "한국불교종단협의회(회장 지관 스님, 이하 종단협) 산하 기구인 전국합창단연합회를 창립, 전국적으로 활동하고 있는 불교합창단의 화합을 바탕으로 사찰합창단의 정체성 확보와 찬불가 저작권 문제 등을 조직적으로 이뤄나갈 수 있도록 하겠다"고 말했다.

-박정희

세상사는 이야기

"자연이 되어 살아 간다면 평화 찾아올 것"

아침에 눈을 뜨는 순간 참 포근하고 부드러운 느낌을 받았다.

창문을 열어 쫓아내 대지는 축축히 젖어 있고 비는 보슬보슬 내리고 있다. 나무와 풀들도 달콤하고 향긋한 빗물을 잔뜩 머금고 만족한 표정으로 나를 반겨 주고 있다.

이 아침 난 오랜만에 그들과 함께 느긋한 행복감에 빠져든다. 팔을 길게 내밀어 손에 빗물을 받아본다. 보드라운 빗물은 살며시 내 손등에 간지럼을 태우고 있다. 빗물은 온갖 꽃과 풀들과 나뭇잎들에게도 따뜻한 손길로 그들을 감싸주고 있다. 달콤한 사랑을 먹은 그들은 앞 다투어 세상을 온통 푸르름으로 가득 채워 놓았다.

5월은 신록의 계절이라 하고 또 계절의 여왕이라고 하는 것을 증명이라도 하듯이 산뜻하고 희망에 넘치는 세상으로 꾸며 놓았다.

며칠 전 단합 대회 겸 답사 하기 위해 어느 농촌 시인이 살고 있는 산골 마을을 찾아 갔던 생각이 난다.

그날도 서울에는 많은 비가 내려 걱정을 많이 했다. 하지만 남쪽으로 내려 갈수록 빗줄기가 가늘어 지더니 드

디어 비는 그치고 새파란 하늘이 하얀 뭉게구름 사이로 언뜻언뜻 보였다.

비 온 뒤 하늘은 정말 깨끗하고 예뻐다. 손을 담그면 금방이라도 파란 물이 묻어 나올 것 같았다. 나뭇잎들도 방금 목욕을 끝낸 아기처럼 생김새가 발랄한 모습이다.

답사 가는 곳곳에서 우리나라 자연의 아름다움을 다시 한번 느끼게 해주었다.

멀리 찾아 가지 않아도 아름다운 산들이 계속 이어져 있고 강과 냇물도 있고 예쁜 꽃들도 피어 있다. 비 온 뒤의 파란 하늘에는 뭉게구름이 열심히 새하얀 그림을 그리고 있다.

우리나라 산하의 모습은 아기자기한 동화 나라에라도 온 듯한 착각을 하게 하는 정겨운 모습들이다. 굽이굽이 산모퉁이를 돌아 갈 때마다 웅기종기 모여 있는 농촌 마을은 그림책 속에서 본 모습들이고 그 곳에는 동화책 속의 주인공들이 살고 있을 것 같다. 나도 그 곳에서 동화 속 주인공이 되어보고 싶다.

오늘 우리가 찾아가는 곳도 시인이 동화 속 주인공처럼 살고 있는 곳이

다. 농촌시인이 살고 있는 합천의 황매산까지 가는 길은 아주 긴 여정이였다. 평소 차멀미를 하는 나는 고맙게도 준비해준 약 덕분에 즐거운 여행을 할 수 있었다. 조금 지치기도 했지만 우리 점심시간에 맞춰 도착했다.

시간에서 직접 마음을 나와 주셨다. 점심은 그곳 산에서 채취한 나물로 만든 산채 비빔밥이었다. 깊은 산속에서 자란 나물이라 약초나 타름없다고 한다.

산채 비빔밥에서 힘을 다시 찾아 우리는 통일 신라 시대 절터였던 '영암사지'를 찾았다. 그 곳에는 금당지, 서금당지, 중문지 회랑지 등의 건물터와 3층 석탑, 쌍사자석등, 기단 등의 석조물이 있었다. 옛날의 아름다웠던 절의 모습과 그 절에서 기도 하고 있는 사람들도 모습을 보이는 것 같다.

다음은 '바람흔적 미술관'을 찾았다. 이곳은 미술관의 독특한 이름만큼이나 재미있고 멋진 미술관이다.

테마는 '바람'이다. 굴곡이 있으면서 잔디가 펼쳐진 넓은 터에 높은 망루가 달린 예쁜 빨간 집이 아주 인상적이고 주위의 색깔과 너무 잘 어울린다. 한 폭의 그림이다.

계단을 따라 망루에 올라가면 '바람흔적미술관'의 바람개비 설치작품을 한 눈에 볼 수 있고 세차게 부는 바람도 만나보고 그 동네의 아름다운 경치도 즐길 수 있다.

테마인 바람에 맞게 바람이 아주 많이 부는 언덕에 미술관이 자리잡고 있어 설치작품인 온갖 바람개비들이 힘차게 돌고 있다.

다음엔 오늘의 목적지인 시인의 집으로 초대되어 갔다. 사는 모습은 그대로 자연이다. 텃밭에서 삶에 필요한 야채는 가꾸어 사용하고 모든 것을 자연에서 얻어 온다.

시인이 직접 만든 차는 정말 좋았다. 집과 화장실은 우리의 옛날 방식 그대로다. 특히 화장실은 관광객들에게 공개 해도 좋을 만큼 독특하게 지어져 있다. 건강에는 더없이 좋은 생활방식인 것 같다.

사람들이 이들처럼 자연과 더불어 자연을 거스르지 않고 그대로 자연이 되어 살아 간다면 세상은 참 평화롭고 삶은 우리의 바람 대로 더욱 여유로워질 것이다.

- 박도정

만다라 세상

고대 인도의 가섭 3형제는 횃불을 숭배하던 배화(拜火)교도였다. 그들은 '밖으로 보이는 유형의 불을 섬길 것이 아니라 마음속을 밝히는 불을 쬐라'는 선지사의 한마디에 세계관이 바뀌는 체험을 했다. 일본 천태종 본거지 히에이산(比叡山) 엔리쿠지(延曆寺) 근본종당(根本中堂)의 '불멸 법등'은 1200년 동

안 이런저런 이야기를 나눈 후 방문을 나섰다. 그런데 이미 바깥은 깜깜해서 신발조차 찾을 수 없을 정도였다. 그래서 다시 방안으로 들어왔다.

"왜 돌아왔는가?"
"문밖이 어둡습니다."
그러자 선사는 촛불을 건네주었다. 하지만 그것을 받으려는 순간

묵묵히 한 길로 정진한다면 그 자체가 세상 밝히는 빛

안 꺼지지 않고 본당을 밝히며 오늘까지 제자리를 지키고 있다. 묵묵히 한 길로 정진한다면 그 자체가 이미 이 세상을 밝히는 한줄기 빛임을 무언으로 증명하고 있다. 자신을 등불 삼을 때 그 빛은 바로 세상의 영원한 장명등(長明燈)이 되는 것이다.

용담(782~865)선사에게 덕산(782~865)학인이 찾아왔다. 오랫동안

"혹"하고 불을 꺼버렸다. 촛불을 쬐는 것도 중요하지만 그 못지않게 잘 끄는 지혜도 중요하다. 덕산에게 주어야 할 것은 물리적 촛불이 아니었다. 자기세계에 매몰되어 있는 독선의 한계를 가져 없이 깨 주는 전환의 충격요법이 필요했던 것이다. 그리하여 작은 촛불을 버리게 함으로써 오히려 더 큰 촛불을 얻게 해주었다.

- 원철스님

꿈과 희망을 품고 실천하는 충지인!



나라의 희망이요, 꿈이요, 이상인 청소년을 위한 전통있는 역사의 터전

교훈 창조
협동경애
교목 보리수

충지중 종립 관음학사 동해중학교

부산시 동래구 명륜동 8-25, 전화 : 051-556-0281



■ 기고 / 등불잔치, 간월암 순례

자등명-법등명, 가르침으로 등불잔치



유복근 (대전 만보사)

♣ 부처님 오신날 등불잔치

부처님의 환한 미소가 가득찬 만보사 서원당 오늘에 있음을 맘껏 축하하고 오색 찬란한 예쁜 등불 잔치로 우주법계에

간절한 마음을 내어 두손모아 합장으로 간절한 서원을 염원하는 메시지를 모두 한마음으로 보냅니다.

스승님들의 정성과 서원을 담아 무지개 색의 예쁜 연등을 피우기 위하여 오래전 부터 밤을 지새우며 온정성을 다하셨습니

"만다라 봉안 불사 원만사바하"

다. 겹치기로 쌓인 피로와 밀려오는 고단 함속에 꾸벅 오는 졸음도 뒤로 한 채 밤을 지새우며 온정성을 쏟아 부우시는 연등속에는 스승님의 커다란 서원이 영혼속에 담겨 꼭 또 이루시고자 몸을 태우고 혼신을 다하시는 모습 커다란 서원당을 짙게 뒤 갖가지 특이한 모습으로 피어낸 연등 속에는 갖가지 소원을 담은 꽃들이 뽐내며 자기를 먼저 보아 달라는듯 뽐내는 모습들을 보고 모두 감탄사를 보냅니다.

이렇게 멋진 서원당에 황홀한 맛을 보여주시는 두 분 스승님 만큼 저희도 '법등명

자등명' 정성껏 곱게 밝히며 모두가 간절한 마음을 염원하는 큰 힘을 모아 메아리쳤습니다. 이 성스러운 서원당을 비로자나 부처님도 미소로 반겨주셨을 것 같구요. 모든 영식 유연영식도 초대받은 잔치에 너무 기분 좋게 잘 대접받고 다녀 가셨으리라 믿습니다. 그래서 '저희만 불수가 없습니다'라는 생각이 되어 우주법계에도 보여 드리고자 이렇게 올립니다. 스승님들에 열정을 담아 피우셨기에 우주법계에서 도 꼭 기쁜 미소로 화답해 주시리라 생각 되으며 만보사 스승님 정성에 감탄사를 보내시리라 믿습니다. 멀지 않은 날에 만다라 불사도 이룰수 있을거라 생각이 되구요.

스승님의 말씀 만보사에도 젊은 보살님들이 많이 계셨으면 좋겠다는 스승님 말씀이 왠지 마음이 정하게 울려옵니다. 그래도 저희가 있습니다. 힘내세요. 스승님 존경합니다.

♣ 스승의 날을 맞아

존경하는 스승님께

언제나 밝은 햇살 같은 미소로 모두다 보듬어 안아주시는 스승님께 오늘 하루 많이라도 즐겁게 헤드리고 싶은 마음에서 이렇게 조촐한 상차림과 작은 정성으로 마음을 모았습니다.

평소에도 늘 따뜻한 마음을 나누고자 모두 하나하나 잘 챙기시는 스승님 은혜에 감사하는 마음으로 만보사 뒷동산 보문산에 나들이를 하였습니다.

스승님과 저희 모두 정성이 담긴 조촐한 음식을 나누면서도 따뜻한 마음이 있기에 맛있고 즐거움이 있는 시간을 보내며 웃음으로 하루를 보냈습니다. 모두가 따뜻한 마음과 사랑하는 마음을 나누며 작은 것에도 만족할 줄 아는 좋은 날이 되었으면 하는 마음입니다.

스승님 사랑합니다. 핑크빛 사연을 담아 스승님께 올립니다.



사찰음식

인삼야채말이



기를 보하는 인삼, 꿀은 대표적인 보기식품이며 대추는 피를 맑게 하는 보혈 식품, 버섯, 오이는 진액, 정(精)을 보해주는 보음식품, 잣은 보양식품이면서 두뇌를 우수하게 하는 건뇌 식품이다. 공부하는 학생들이 있는 불자님 가정에 꼭 권하고 싶은 사찰음식이다.

●재료

생삼 100g(3년생), 팥이버섯 1팩, 오이 1개, 대추 5개, 밤 5개, 잣 1큰술, 호두, 꿀물이나 설탕물 소스(인삼액기스 1작은술, 꿀 1큰술)

●조리법

1. 생삼과 오이는 포를 뜯듯 얇게 돌려 깎아, 부드러운 지도록 꿀이나 설탕물에 재워 둔다.
2. 팥이버섯은 적당히 손질 해둔다.
3. 생삼, 대추, 밤, 잣은 채를 썬다.
4. 인삼액기스에 꿀을 넣어 소스를 만든다.
5. 생삼과 오이를 꿀물에서 건져내 위의 소스를 넣고 도르르 말아 소스에 찍어서 먹는다.

●메모

생삼과 오이를 저밀 때는 야채 겹질을 벗겨낼 때 사용하는 칼을 이용하면 편하다.

고소무침

고소는 기미가 맵고 성질은 따뜻하지만 신통하게 머리를 맑게 하고(두통에 좋음) 탄수화물의 소화를 잘리게 하고 오장을 편하게 한다. 또한 전립선염에도 도움이 된다. 우리가 나물로 먹을 수 있는 가짓수는 851종이며 평소에



식용하는 나물은 300여 종에 이른다고 한다. 하지만, 울봄에는 의식적으로 이 고소나물무침을 식탁에 올려보자. 노스님의 지혜와 자애로움은 평생 중노릇에 버팀목 역할을 한다. 아무리 애들이 햄버거, 후라이 치킨을 애원해도 내 자식의 평생 건강을 생각해서 냉정해지자, 무채를 진한 쌀뜨물에 담갔다 찐 후에 가볍게 고춧가루에 버무린 후에 간을 해서 고소와 같이 드시면 향미가 더욱 좋을 것이다. 무채는 반드시 고춧가루로 먼저 버무린 후 간을 해야 삼투압에 의해 고춧가루가 스며나오지 않는다는 것도 유념하시길! 그런데, 상추불독김치와 산초장아찌는 언제 살펴볼까?

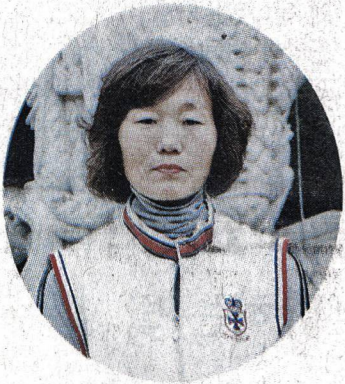
●재료

고소 200g, 무 100g, 청장 1큰술, 소금1작은술, 고춧가루 2큰술, 통깨 1작은술, 식초 약간

●조리법

1. 고소는 적당한 크기로 손질한 후 깨끗이 씻어서 물기를 빼둔다.
2. 청장, 고춧가루 식초 통깨를 넣어 양념을 만든 후 고소를 넣어 살짝 버무린다.

길 없는 길을 다녀오다



김경인 (부산 성화사)

♣ 서산 간월암 순례기

모를 심을 철이라 물이 많이 필요할 때다. 한동안은 가뭄이라 비가 내리길 바라고 있었는데 밤부터 이슬비가 시작되더니 아침에는 많은 비가 내린다. 비를 바라기는 했지만 가는 날이 장날이라고 멀리까지 가는데 하필이면 간월암에 가는 날

비가 와서 아쉽기도 했지만, 다른 보살님들도 나도 비를 맞으면서 함께하는 소풍이 마냥 즐겁기만 하다.

누구의 의견으로 가는지는 모르지만 그동안 너무나도 가고싶었던 서해반도의 한 조그만 포구에 자리 잡고 있는 작은 암자 간월암에 가게 되었다. 최인호의 소설 <길 없는 길>에서 먼저 알게 된 간월암은 바닷물이 다 빠져야만 건널갈 수 있었다. 책에서 너무 매력적으로 소개하기도 했고 또 책도 너무 재미있게 본 터라 한 번은 꼭 가보고 싶은 차에 간월암에 가는 것이 마냥 가슴이 설랐다.



뿌연 차창 너머로 붉은 황토의 밭에는 청보리가 누렇게 익어가고 있었다. 긴 시간 달려서 도착한 서해바다. 잔잔한 바닷물과 고만고만한 섬들이 점점이 병풍처럼 줄을 서 있어서 잘 어울린다. 웬지 바다라기보다는 그냥 한 눈에 속 들어오는 것이 호수 같기도 하다.

높다란 많은 언덕을 올라서니 엷어지면 코가 딱 닿을 만한 거리에 그리 크지않은 갯바위가 있다. 갯바위에 키 큰 나무가 불레로 쳐져 있고 잎 사이사이로 기와지붕이 언뜻 언뜻 보인다.

간월암. 바닷물이 탁발하러 갔다가 돌아올 시간이 되었는지 발끝에 물이 찰랑찰랑 신발을 간질인다. 앞서 가시던 분이 큰 돌을 주워서 징검다리를 놓아주신다. 고마운 마음으로 한 발 한 발 내딛으니 바로 절 입구이다.

바다로 향한 조그마한 대웅전. 그야말로 암자다. 고려 말 무학대사께서 언덕에서 내려다 보니 갯바위가 연꽃모양을 하고 있어서 연화대라 부르기도 했던 곳. 물이 빠져야만 건널갈 수 있고, 태풍이라도 올라치면 범람 아래 신발을 벗어놓은 곳 까지 바닷물이 찰랑찰랑 하는 곳. 참 너머 바다를 바라보며 끝없는 나를 찾아 떠날 수 있는 곳. 떠오르는 달을 보며 깨

쳤다고 해서 간월암이라고 부른다. 태조 이성계의 역불정책에 간월암을 폐쇄되었고 이후 만공선사에 의해서 다시 재건되어 지금의 모습이 되었다. 조그마한 부처님 한 부와 무학대사와 만공선사의 영정이 나란히 모셔져 있고 단청의 색은 낡



을대로 낡아서 원래의 나무 모습으로 되돌아 가고 있는 곳. 나를 찾으러 왔다가 활연대오 할 수 있는 곳. 옛 선사들의 모습이 그대로 숨쉬는 곳에서 나 또한 나의 참모습을 찾아보고 싶어진다. 되돌아 나오는 길은 어느새 물이 발목까지 차 온다. 양말까지 벗고 맨 발로 모래가되기 직전의 작은 돌들을 밟으며 나오는 길은 마냥 아쉽기만 하다.

서울·경인교구 합창단 단원을 모집합니다

총지중 서울·경인교구 합창단에서는 아름다운 음성으로 부처님의 법을 전하며 자비를 실천할 단원을 모집합니다. 관심있는 불자들의 많은 동참 바랍니다.

- ◆ 모집대상 : 모든 불자
- ◆ 모집시기 : 수시
- ◆ 연습일시 : 매주 화요일 오전 11시
- ◆ 연습장소 : 총지사
- ◆ 연락처 : 이연수 단장

02)552-1080~3(대)

