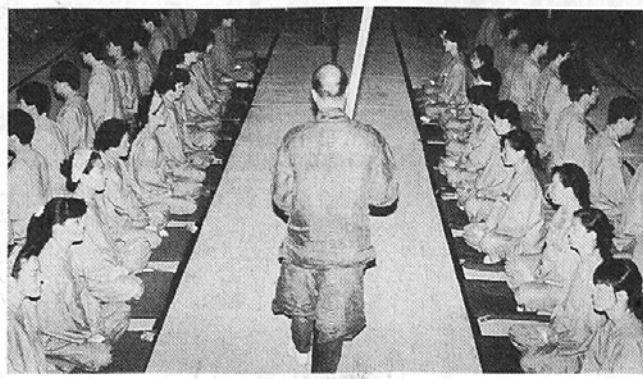


“스님과 똑같이 자성참구 합니다”

12월 7일부터 동안거 결제

‘나는 누구인가.’ 반복되는 일상속에 자기를 찾는 현대인들이 늘어나고 있다. 오는 12월 7일부터 전국 사암에서 일제히 시작되는 동안거를 앞두고 재가불자를 위한 재가선방이 문을 열 제비에 한창이다. 지난 여름 하안거때 50여명의 재가불자가 참여했던 해인사 원담암은 동안거에 참여할 입방신청자를 현재 접수중이

다. 원담암은 특히 인거 결제시에 해인총림방장 해암스님의 화두법문으로 더욱 굳건한 선수행을 이끌어 오고 있는 곳으로 유명하다. 인천 용화사 보살선원도 인거때마다 보살들을 위한 선방을 열고 있다. 용화사는 평상시에도 일반인들이 선방을 이용할수 있도록 1년내내 문을 열어놓고 있다. 재가자의 인거도 스님과 다를바가 없다. 저마다의 화두를



◇ 불자들은 선수행을 통해 한결같은 생활불교의 가르침을 몸소 체험하게 된다.

해인사·용화선원·시민선방등 입방 체비 거사·주부불자 직장인등 ‘참선수행’ 열심

◇재가불자 선방

인천 용화사	032-872-6061~4
해인사 원담암	(0599) 32-7308
해인사 용화선원	(0599) 32-7206
부산 해운정사	(051) 746-2256
부산 해인선원	(051) 628-7200
통도사 최운암	(0523) 82-7082
수선회	(02) 732-5960
선학원 시민선방	(02) 732-3327
한국불교법원연구원	(02) 736-6202
불교신학연구원	(02) 587-6613
천축사	(02) 954-1474
회계사	(02) 902-2663

들고 똑같이 정진수행을 하고, 꼭 필요한 경우에만 외출이 허용되는 차이가 있을 뿐이다. 재가자들의 인거수행은 크게 두가지로 나뉜다. 장년회적 한 거사와 자녀를 장성시킨 주부들은 해인사 원담암과 같은 산사의 선방을 찾아 스님들과 똑같이 3개월간 선수행에 정진한다. 직장인들의 경우 조계사 옆에 있는 수선회와 같은 도심의 생활선방을 찾아 하루 몇시간씩 수행을 한다. 6년전부터 시민선방으로 개방되고 있는 선학원 중앙선원도 동안거 시민선방을 개설했다. 도심합복판에 위치한 선학

원 시민선방은 직장인들이 출퇴근시간에 맞춰 틈틈이 찾아와 참선수행의 기초를 다지고 생활의 활력을 얻기도 한다. 도심선방에서는 새벽이 아니라 더러도 정적에 둘러싸인채 가부좌를 틀고 정좌해 있는 다양한 계층의 재가 수행자를 만날 수 있다. 특히 도심선방은 많은 불자들이 선수행을 통해 행주좌와와 어묵동정 모두가 바로 수행이고 정진이라는 한결같은 생활불교의 가르침을 몸소 체험할 수 있는 도량으로 각광받고 있다.

이은자 기자

사찰 신도회와 생활협동조합을 중심으로 전통메주 주문제작판매에 이르고 있다. 오래전부터 신도들을 대상으로 전통메주판매를 해오고 있는 봉은사는 오는 연말까지 전통메주제작을 신청받아 판매한다. 구룡사도 12월 중에 전통메주를 판매할 예정이며 금강경독송회도 메주를 직접 제작 판매한다. 경국사는 이미 메주종 1백가마를 사놓고 메주제작준비에 한창이며 원하는 단체와 개인에게 판매할 계획이다.

사찰신도회·생활협동조합 주문 판매

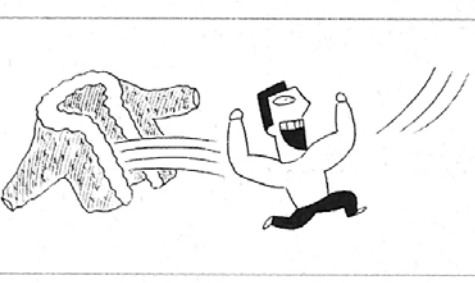
석왕사 생활은 전통메주 판매와 함께 김장철을 앞두고 무농약 배추 1천여포기를 산지와 직결해 판매한다. 대부분의 사찰은 메주 판매수익금으로 불우이웃을 돕고, 사찰재정적립금으로도 사용한다.

- ▲봉은사(545-1448) ▲구룡사(575-7766) ▲금강경독송회(931-9900) ▲경국사(914-5447) ▲석왕사 생활(032-668-0072) ▲축서암(0523-82-0011)

질병을 이기려면 우리 신체 내의 면역기능이 높아야 한다. 같은 병균이 침입하더라도 개인 차이가 있는 것은 바로 이 면역기능 때문에 그렇다. 가령 우리 몸에 병균이 침입했다고 하자. 우선 피부는

점막이다. 그러나 이런 외관상의 기능보다 훨씬 복잡하고 독특한 혈액과 인과결합이 관여하는 면역기능이다. 이 면역기능의 수수계는 아직도 완전히 밝혀지지 않고 있다. 더욱이 스트레스와 면역기능과의 연관성이 크다는 것도 연구되고 있는 차제에 미국에선 헨리 드라이러는 학자가 스스로 면역기능을

극적으로 극복할 힘을 기르는 것이 중요일 것이다. 그 힘이 바로 면역기능과 직결된다는 사실이다. 자신의 면역기능을 기르려면 다음과 같은 것을 염두에 두고 실천하면 된다. 첫째 현실상황에 참여하고 관계를 가지며 표현하는 성격으로 자신을 바꾸어 보는 일이다. 속으로 담아만 두는 사람은 상대적으로 면역기능이 떨어



‘일상에 적극적으로 도전하라’ 면역처방

기르는 방법을 제시하고 있어 주목된다. 지금까지 간간히 주장되어 오던 내용들이긴 하지만 간결하게 정리된 것이 있어 소개해 본다. 흔히 스트레스를 피하라는 권고를 하지만 생각하면 스트레스를 피해 살 수 있는 방법은 극히 제한되어 있다. 피할 수 없는 스트레스라면 보다 적

어진다. 둘째로는 자신의 고민이나 비밀을 잘 털어 놓도록 한다. 셋째로는 자신에게 담긴 고난을 위협이나 위협으로 받아들이지 말고 도전으로 받아들이 극복하는 습관을 갖는다. 넷째 자기 자신의 욕구나 감정에 대해 확신을 가져보자. 다섯째 사람을 믿고 그리고 사랑에 대한 믿음을 갖는다. 여섯

째 다른 사람을 돕는 일을 즐겁게 한다. 일곱째 자기 자신의 다양한 심리상태를 통찰하고 자각할 수 있도록 성찰하는 습관을 갖는다. 사실 우리들은 이런 일곱가지 행동양식 가운데 한두가지는 행동화하고 있다. 그러나 돌아보면 우리 몸에 별 정도로 습관화되어 있는 행동양상

은 그렇게 많지 않다. 아무리 좋은 처방이라도 이를 자신의 것으로 옮겨 행하지 않으면 아무런 도움이 못된다. 이제 우리들이 받고 있는 스트레스도 우리들의 면역을 키울 수 있는 요인으로 전환시키면서 극복하는 지혜를 터득할 필요가 있다. ‘사람이 부족하면 면역을 떨어진다’는 말이 허구가 아니라 과학적으로 입증되기에 이르렀다.

만화 **법구경** * 안락의 장 * 마음의 고향 보다 더한 안락은 없다

이향원

이근후
진장칼럼
<42>
스트레스 극복

이런 병균의 침입을 막는 장벽 구실을 한다. 이런 장벽을 뚫고 들어오는 병균은 소화기에서는 위산, 호흡기의 점막, 이물질을 운반하여 배설하는 비노생식기등도 병균을 막는

정성으로 올린 한잔의 차, 기쁨과 여유를 함께 마십니다

▶ **녹수 정산은**
엄선된 재료만을 사용합니다.
최고의 재료에서 최고의 차가 만들어지기 때문
입니다.

▶ **녹수 정산은**
인스턴트 식품을 일체 사용하지 않습니다.
정성어린 손길에서 맛있는 차가 만들어지기 때
문입니다.

▶ **녹수 정산은**
오직 정성으로 차를 다룹니다.

“
고객 여러분께 깊은 여유와
만족을 드리고 싶기 때문입니다.
”

■ 소모임, 불자들의 수행모임, 도심 특별 법회,
강연회 등에 장소를 빌려드립니다.

다원 녹수정산 서울시 중로구 견지동 110-33 • 전화 736-3782 • 교동편 전철 1호선(종각역) 3호선 안국역 / 버스 32, 59, 84, 159, 331, 588-2