

올여름 휴가도 '나'를 찾아 산사로...

유명사찰 '단기출가' 수련대회 준비

'짧은 출가, 큰 깨달음' 송광사 해인사 통도사 등 삼보사찰을 비롯하여 전통 유명사찰에서 대규모 여름수련대회가 준비되고 있어 발심자들의 가슴을 설레게 한다.

2박3일 또는 4박5일의 '단기출가' 생활은 용맹정진을 체험하며 보람을 느낄 수 있다. 또 일상의 짜든 때를 벗고 나를 찾을 수 있는 절호의 기회다.

여름휴가를 산으로 갈까, 바다로

다.

신청하기 전에는 연령별 성별 직업 등으로 세분화해 진행하고 있는 주관 사찰의 수련대회 프로그램 성격을 미리 파악해 두는 것이 바람직하다. 또한 수련생활 정도가 자신의 수행수준과 맞는지 수련경험을 고려해 선택하는 것이 좋다.

지난해 6백명 모집에 1천5백명이 몰려 신청자 반수이상을 탈락시켰던 송광사는 올해도 규율의 엄격함



△산사의 여름수련대회는 일상에 찌든 현대인들에게 청량제 역할을 톡톡히 하고 있다.

6차 수련대회는 유경림 전문가반으로 강도높은 수련을 실시할 계획이다.

서산대사의 임제선종과 초의님의 차량이 어우러지는 고찰 해남대흥사는 참가자격을 19세에서 50

세로 못 박아 두고 있다. 정토수련원도 18세부터 65세까지로 신청대상을 제한하고, 매회 선착순 20명만을 접수 받는다.

해인사는 1천80배, 독경, 사경수행을 주된 내용으로 수련대회 참가

자들이 일상에 돌아가서도 스스로 수행생활을 할 수 있도록 프로그램을 구성, 초발심자나 타종교인 외국인들의 참여가 기대된다.

도필선 기자

해인사·송광사·대흥사등 참선프로 다채 신청자 해마다 폭주 지금부터 서둘러야

갈까 노심초사 하지말고 일찍잡치 산사 여름수련대회로 일정을 잡아 보자. 몇몇 유명사찰에서 개최하는 수련대회에는 모집인원의 2~3배가 넘는 신청자들이 몰린다. 따라서 단기출가 희망자는 지금부터 서둘러 동참할 수 있을 것으로 보인다.

과 강원 용인 선원을 갖춘 총림이라는 점에서 재가신도들에게 인기를 끌 전망이다.

통도사는 정계 재계 교육 등 직능반을 편성하고, 수련대회 참여경험이 없는 사람을 우선으로 선발하는 등 변별성을 강화한다. 특히

◇단기출가 여름수련대회 일정

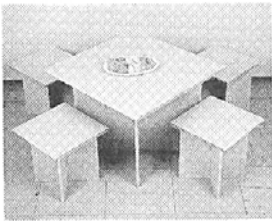
주관	날짜	마감	회수	대상	문의
송광사	6.29~8.17	6.10	8회	불인회 입원, 일반인, 불인학생회, 청년회	0661)755-0407
법주사	7월 중순	미정	-	-	0433)43-3615
직지사	8.1~8.5	선착순	1회	제한없음	0547)436-6174
통도사	7.14~8.4	선착순	5회	어린이·교사·일반	0523)82-7182
해인사	7.2~2.16	6.25	7회	초등·중고·일반	0599)31-1001
대흥사	7.7~7.25	6.21	3회	19세~50세	0634)34-5502
무량사	7.24~7.27	선착순	1회	초등학생~일반	032)575-3882
한국대학생 불교연합회	5.30~6.1	당일	1회	불자대학생	02)732-0239
정토수련원	6.10~6.22	선착순	2회	18세~65세	0581)71-6031
까치마을회	7.25~7.31	선착순	2회	부모동반가족, 청소년	02)838-3385
곡신사	7.29~8.28	7.26	2회	17세이상	0656)351-5125
동사습수련회					

어린이법회 총서 나와 수행덕목·교리등 수록

어린이 포교의 지침서가 될 <어린이법회를 위한 설법, 교리연구 총서집>이 (사)불국토 어린이불교 교육연구소(소장 혜종)에서 나왔다. 이 책은 15년전부터 펴내오던 어린이법회 교재 <연꽃>과 교사용 지도서 월간(동연)을 종합·보완한 것으로, △월별 수행덕목 및 주제 △설법·교리자료 등을 압축, 재편집해 수록했다. <도서출판 부다가야 1만원>

회용의·탁자 재생종이 사용 '조립식'

화성제지(대표 이영국)가 개발한 '재생종이로 만든 회용의자·탁자'는 100% 재생종이로 만든 환경상품. 재생지를 여러 층으로 붙여 나무편처럼 단단하게 만들어 각종 행사에 사용할 수 있다. 종이판 두께를 십자형으로 끼워 세우고 그 위에 다른 종이판을 얹어 간단하게 조립해 사용할 수 있으며 견고하다. 4인용 탁자와 의자 가격은 1만2천원. (0345)86-1981



토마토는 남아메리카가 원산으로 원종은 앵무정도의 작은 채소였으나 멕시코 마야 문화권에 들어와서 오늘날 볼 수 있는 크기에 가까운 것으로 개량되었다. 그러던 것이 16세기 중엽에 스페인 사람에 의해 구라파로 도입되어 구라파 남부 각국에 있어서 중요한 식용식품이 되었다. 우리나라에 들어온 지도 2백년쯤 된다고 한다.

온열대 지방에서는 다년생이지만 우리나라에서는 '일년식(株)' '일년감' 등으로 불렀던 토마토는 미네랄(광물질), 비

토마토

건강과 식품

타민 즉 칼리움, 비타민C, 비타민A(프로비타민 A인 베타카로틴), 섬유질 등의 좋은 자원이자, 중간크기의 토마토에서는 성인이 필요로 하는 비타민C의 대부분을 공급받을 수 있다.

토마토에 있는 붉은 색은 리코펜이라는 카로티노이드 색소 때문이다. 사람의 혈액이나 조직 중에서 볼 수 있는 카로티노이드는 베타카로틴과 리코펜이 주를 이룬다. 리코펜은 베타카로틴과는 달리 비타민A의 작용은 하지 않으나 베타카로틴, 비타민E(토코페롤)보다도 노화와 질병을 유발하는 활성산소 또는 프로라디칼의 제거에 탁월한 효능을 가진 항산화제로 알려져 있다. 또한 남성 전립선 중에는 이



비타민·미네랄 풍부

붉은색소 리코펜

전립선암 예방효과

리코펜 함량이 다른 조직에 비해 많이 들어 있는데, 연구 결과 전립선 암환자의 전립선에는 리코펜 함량이 정상인의 그것보다 훨씬 적게 나타났다.

최근 하버드대학에서 4만7천명을 대상으로 한 식습관조사 연구에서는 토마토 식품을 매주 10번이상 섭취한 남성은 전립선암 발병률이 토마토를 덜 섭취한 사람보다 45%나 적다는 사실이 밝혀졌다.

이와같이 리코펜은 항산화작용 외에도 암 예방에 긍정적인 효과가 있음이 예상되어 관심이 집중되고 있다. 토마토와 수박의 경우 붉은 색소가 바로 리코펜이며, 당근 등 붉은 색을 띠는 여러 채소나 과일에도 이 리코펜 카로티노이드는 베타카로틴과 더불어 비교적 넓게 분포되어 있다.

후식이나 간식, 조미료로서 뿐만 아니라 토마토를 조리식품의 원료로도 널리 활용하여 섭취 기회를 높이는 것이 바람직하다.

이태녕 (서울대 명예교수·화학)

만화 백야경

백야경의 삶과 천야경의 삶

왕은 매우 포악하여 백성 다스리는 것이 이치에 맞지 않는다"고 어떤 사람이 말했다 왕은 그 말을 전해 듣고는 누가 그런 말을 했는지 조사도 하지 않고 간신의 말만 듣고 어떤 신하를 잡아 매달고는

왕은 어떤 신하의 등에서 백야경의 삶을 드러내게 했다

그런데 어떤 신하가 그는 그런 말을 하지 않았다고 사실 증명을 했는데

뭐라고 그럼 내가 실수를...

그러하옵시다 그는 잘못이 없사옵니다 폐하

내 잘못을 보상하는 뜻으로 그에게 천야경의 삶을 구하여 등에 기워주도록 하리라

왕의 뜻대로 백야경의 삶이 베어진 신하의 등에 천야경의 다른 삶을 기워 주었다

밤이 되자 그 신하 신음 소리가 왕의 귀에 까지 들릴 정도로 괴로워 했다

아이고 아이고

경은 잠도 자지않고 왜 그리 괴로워 하는가

패색한 눈! 감히 짐의 용을 봐

이놈의 등에서 백야경의 살점을 베어내도록 하라

베어진 백야경의 살보다 열배를 주었는데

그것도 만족치 않아서 괴로워 하는가?

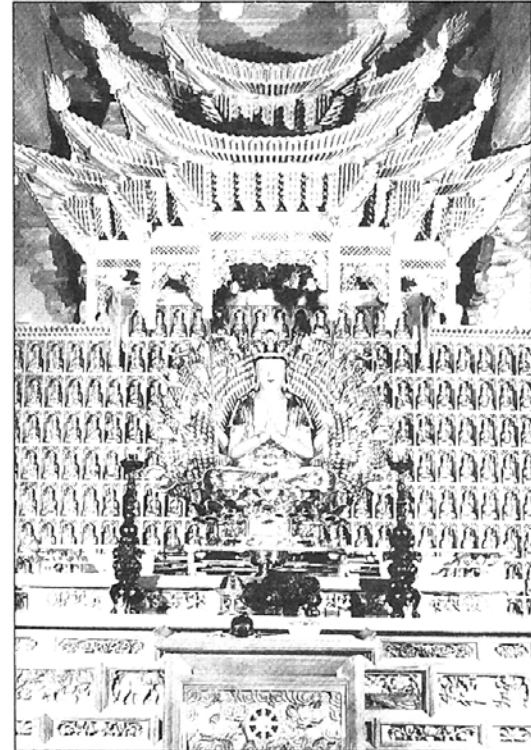
폐하 만일 왕자님의 머리를 베어 낸 다음

천개의 머리를 이어 붙인다 해도 죽은 왕자는 다시 살아나지 못할 겁니다

저 또한 비록 열배의 살을 얻었지만 이 고통은 면할 수가 없습니다

어리석은 사람은 이와 같아서 내생을 두려워 하지 않고 현세의 즐거움만 쫓아 사육을 탐하면 쫓아 사람의 등살을 베어 놓고 거기에 다른 살을 붙여주는 것과 같이...

불사의 현장에서 함께 일하겠습니다



- 부처님 조성, 천불조성, 목탱화, 개금불사, 천불감실
 - 내부장엄불사(수미단, 신중단, 영단, 달집...) 등등
 - 불교 목공예품 - 법상, 경탁, 경상, 불전함, 목어, 호신인등, 연살대, 등등 목공예품 일체
- 「본 조각원의 소불은 금속 합금이 아닌 99.9% 청동으로 조성합니다」

불사의전당 불교 조각원

서울 종로구 견지동 81번지 2층 (조계사 건너편) TEL: (02)738-8447~8

대표 이진형 합장