

단신

충남 청소년봉사센터 개원

대한불교청소년교화연합회는 산지회(지회장 성공스님·석림사 주지)는 6일 충남 논산시 취암동에 위치한 충남 청소년자원봉사센터 개원식을 가졌다.

불광사 '바라밀한마당' 개최

잠실 불광사(주지 광덕)는 28일 오후2시 경내 보광당에서 제18회 불광 바라밀 한마당 잔치를 펼친다. '효(孝)'를 주제로 열리는 행사는 6백여명의 청소년 및 학부모 등이 참석한 가운데 기념법회, 문화공연, 다과회 순으로 진행될 예정이다.

'국제유아교육전' 열려

선진유아교육 제품 및 시스템 비교분석을 통해 불교 유아교육의 지표를 설정할 수 있는 장이 마련됐다.

한국아교육원(대표이사 류지영)이 18일까지 한국종합전시관(KOEX) 본관 3층에서 여는 '제4회 서울 국제유아교육전'이 바로 그것. 세계 11개국 1백30여개 업체가 참여하는 교육적용에 유아교육 관련 신제품이 총망라됐다.

새싹불자 겨울불교학교 '향락'

"호연지기·신심 기르는 기회"

20일 서울을 시작으로 전국의 초·중·고등학교가 방학에 들어간다. 청소년들에게는 일상으로부터의 '탈출'을 시도할 수 있는 기회다. 그러나 학부모들에게 자녀들을 어떻게 하면 알찬 겨울방학을 보내게 할까라는 고민으로 '재녀와의 전쟁'을 예감해야 하는 날이기도 모른다.

- 관음사 야간산행·눈썰매 교실 등 마련
- 정토사 참선·심성놀이·사찰순례 눈길
- 선덕사 공작활동 등 감성체험에 비중

그렇다면 아이들의 들뜬 기분을 존중해 주면서 학부모들의 교육열까지 충족시켜 줄 수 있는 방법은 없을까? 교계에서 실시하는 겨울불교학교와 캠프가 그 해법을 제시하고 있다. 사찰과 교계 청소년단체 및 신행단체는 겨울방학을 맞은 청소년들에게 건전한 정신과 건강한 육체를 겸비토록 하기 위한 겨울 불교학교 및 캠프를 연다. 캠프는 눈썰매·스키강좌가 주

류를 이루고 있으며 반면 올해의 겨울불교학교는 캠프 운영프로그램을 가미한 수련회라는데 그 특징적 변화를 모색하고 있다. 기초 교리, 108매 정진, 발우공양 등 불교정서 함양에 치중했던 예년과는 달리 수련회 일정 중 하루를 눈썰매나 스키캠프 프로그램을 도입, 새로운 변화를 꾀하고 있는 것. 이같은 변화는 청소년들에게 겨울불교학교에 대한 흥미를 유발하고, 경제한편로 몸과 마음이



◇울조러들기 쉬운 겨울 청소년들이 겨울불교학교를 통해 불심과 호연지기를 다지고 있다. 사진은 우리선수가 지난 1월 개최한 캠프에서 청소년들이 분묘의하는 장면.

움츠러 있는 학부모들에게는 최소의 비용으로 최대의 만족을 얻을 수 있는 방안을 제시하고 있어 기대를 모으고 있다. 청주 관음사(주지 이두)는 귀즈와 레크리에이션에 비중을 뒀 행사진행 기간 내내 청소년들의 관심을 유발할 계획이다. 또 마

지막 날인 29일에는 눈썰매장으로 모두 출동, 눈과 하나가 되어 신나는 시간을 함께 한다. 야간산행에서도 색다른 재미를 맛볼 수 있을 것이다. 울산 정토사(주지 덕진)는 독경, 참선, 발우공양, 심성놀이, 경주 기림사 감은사지 참배, 눈썰매타기 등을 통해 불심과 호연지기를 도모하고, 동해안 일출을 감상하며 한해를 반성하는 시간을 가진다.

선덕사(주지 행법)는 '나를 찾아 떠나는 여행'이라는 주제로 마음여는 장, 마음 나눔의 장, 마음 여는 장 등 3단계 수련법을 도입한 불교학교를 연다. 언어 및 동작활동, 명상수련 및 공작활동, 묵언정진 등을 통해 청소년 스스로 참된 마음과 감성을 체험토록 하는 프로그램이다.

도필선 기자

◇겨울불교학교 및 캠프

사찰 및 단체	기간	전화	사찰 및 단체	기간	전화
선교원 청소년스키캠프	12.22~24	02)735-8165	화계사	12.25~12.28	02)902-2663
선재구모임 전래놀이캠프	98.1.17~19	02)433-1507	불선사	12.24~12.25	03)463-1958
선재이벤트 스노우페스티벌	12.22~26	02)720-1506	석왕사	12.23~12.25	032)663-7776
불교레크리에이션 신나는 눈썰매캠프	12.9~31	02)738-7360	정토사	12.23~12.25	052)74-3800
우리선우 생명사랑나눔캠프	98.1.3~5	02)278-8672	극락선원	12.27~12.28	051)628-7200
한국청소년센터 신나는 눈썰매캠프	98.1.14	02)918-3543	삼광사	12.24~26(초등)	051)808-7115
사찰양사	12.27~12.28	02)939-3900	삼광사	12.27~29(중·고등)	
금강정사	12.25~12.28	02)893-2700	부산포교원	12.27~28	051)816-2241
구룡사	12.25~12.28	02)575-7766	선흥사	12.23~25(초등)	0339)57-2695
조계사	12.21~12.23	02)736-9043	선흥사	12.27~30(중·고등)	
능인선원	12.26~12.28	02)577-5800	청주관음사	12.27~29	0341)56-6254
금강정사	12.25~12.28(초등)	02)893-2700	충북청소년불자연합회	12.31~98.1.2	0341)56-6254
삼보사	12.24~12.25	02)352-6406	광주관음사	12.24~26(예정)	062)223-7666
불광사	12.24~12.27(초등)	02)413-6060	덕명사	12.25~26	062)365-0367
불광사	98.1.9~11(중·고등)		선덕사	98.1.2~1.4	062)263-4660

건강 365일 (8) 감자



이만성 (영재한의원 원장)

임카인이 '신성한 생명'이라고 불렀던 감자는 16세기 초 스페인 수도승에 의해 유럽에 상륙해 사료로 쓰이다가 18세기부터 식용으로 일반화됐다.

감자를 주식으로 하는 지방에서는 장수하는 사람이 많다. 알칼리성 식품으로 주성분인 녹말의 단백질 맛에 철분 칼륨 마그네슘 비타민 B, C까지 듬뿍 들어 있어 완전식품에 가깝기 때문이다.

<동의보감> 약성기에 따르면 감자는 위장의 열독을 풀어주고 소변을 통리시키며 주(酒)독을 풀어준다고 한다. 이뇨작용을 돕기도 해 밤 대소변 감자로 밥 열량을 줄이기

무릎 관절염일 때는 감자생즙에 식초를 조금 섞어 밀가루 떡을 만들어 잠자기 전에 부치고 자면 좋다. 심이지장이나 위에 생긴 염증을 오래되면 위장이 영향을 받아 인슐린이 생산 안되는 당뇨병이 유발된다. 이런 경우에 당뇨병을 위장병으로 보

철분 칼륨 비타민 듬뿍 '완전식품' 스트레스 위장·당뇨병 치료 효과

만 한다면 훌륭한 다이어트 식품으로도 손색이 없다.

위에 열이 많으면 위염, 위산과다, 위궤양이 생긴다. 감자에는 판토텐산이 있어 부신 피질호르몬의 생산을 촉진시키는데 이 호르몬이 부족하면 스트레스에 약하여 위염, 위산과다 심이지장 등에 염증이 나게 생긴다.

사회생활을 하면서 스트레스를 받고 살지 않을 수 없다. 이럴 때는 감자를 강판에 갈아서 생즙으로 먹으면 효과적이다. 위나 심이지장의 염증을 무릎관절염과 류마티스관절염을 부른다.

지 않고 워나 심이지장의 원인으로 본다. 심이지장의 원인을 해결해 주면 위장병인 당뇨병이 호전된다는 것이 한방이론의 독특한 병리관이다. 따라서 밥을 절제해야 하는 당뇨병 환자에는 감자로 대신하기도 한다.

요즘은 바쁜 생활환경 탓으로 아침을 거르거나 밀가루빵으로 대신하는 직장인들이 많다. 이는 곧 위산과다증을 초래하는 원인이 되는데 감자와 우유식으로 한다면 위장병을 예방할 것이다. 감자는 소음인 체질에 특히 좋은 식품이다.

만화 100년 1월 17일 이향원

**털 한 줌의 시비**  
옛날 어떤 두 아이가 강에서 놀다가 물밑에서 털 한 줌을 주워들고는 한 아이가 말했다

이건 노인의 수염이다  
아냐! 그건 큰곰의 털이다

노인의 수염이라니  
눈으로 보기도 볼라? 곰털이다

수염이라니  
곰털이야!

아이들은 다두다 강가에 살고있는 어떤 노인에게 가서 물어 보기로 했다

털없이 노인의 수염이요?  
곰털이 맞죠?  
음 이것은 말입니다

노인은 아이들의 물음에 대답은 않고 쌀과 깨를 한 줌 집어

입에 털어 넣고 씹고는

손바닥에 뿔어놓고 말했다  
이건 공작의 똥과 같다

이처럼 엄중한 소리로 답한 노인을

사람들은 모두 비웃었다  
공작똥과 털이 무슨 상관!  
모르면 잠자코나 있지

세상의 어리석은 이들도 이와 같아

실법할때도 쓸데없는 모든 것을 설명 하면서도

바른 이치는 말하지 않는 사람

이 물음에 답하지 않고 쌀과 깨를 씹어 뿔어 놓는 것과 같다

부처님 말씀을 전하세요, 가장 귀한 선물이 될 것입니다

책방 여시아문에서 고객 여러분의 선물을 대신 보내 드립니다. (97.12.1~98.1.31)

연말연시를 맞이하여 고객 여러분께서 선물하고 싶은 불서와 보내 드리고 싶은 분의 주소를 알려 주시면 전국 어느 곳이라도 직접 우송해 드립니다. 문의 전화: (02)737-0695

등기 우편료(평균 3000원) 중 절반은 여시아문에서 부담해 드리므로 고객께서는 1500원의 우편료만 더 내시면 됩니다.



- 사은 판매 도서**
- 한산시 강단전 역주 / 10,000 → 6,000원
  - 동양의 지혜와 선 심재용 / 12,000 → 6,000원
  - 보살은 누구인가 목우 / 4,500 → 2,000원
  - 산거닐기 김달진 / 3,500 → 2,000원
  - 한·중 불교 문화 교류사 황유복 외 / 15,000 → 8,000원
  - 대승기신론 이야기 카마타 시게오 / 4,300 → 2,500원
  - 불교학개론 강의실 1,2 장휘옥 / 4,500 → 2,700원
  - 죽는 법을 모르는데 사는 법을 어찌 알라 조오현 / 4,500 → 2,700원
  - 슬플 때마다 우리 곁에 오는 초인 김정후 / 4,800 → 3,000원
  - 미륵상생경 외 경전연구모임 / 2,500 → 1,500원
  - 아미타경 외 / 2,500 → 1,500원
  - 옥야경, 선생경 외 / 2,500 → 1,500원
  - 유마경 / 2,500 → 1,500원
  - 금강경, 승만경 / 2,500 → 1,500원

- 지장본원경 외** // // 2,500 → 1,500원
- 본원행원품, 관세음보문품 외** // // 2,500 → 1,500원
- 법구경, 사십이장경** // // 2,500 → 1,500원
- 쿠모은중경 외** // // 2,500 → 1,500원
- 행복한 마음 김정림/김영사/5,000 → 4,000원**
- 배꼽 밑의 주인공을 찾아라 박희선/심령과학출판사/7,000 → 4,000원**
- 선물용 도서**
- 한국사찰음식 김연식/우리출판사/12,000원
  - 100문 100답 선불교 강좌편 상·하 일지/대원정사/각 8,000원
  - 기도 일타/호림/5,000원
  - 부드러운 말 한마디 미묘한 향이로다 일타/호림/3,500원
  - 중생이라는 이름의 부처에게 현대불교신문사/여시아문/7,000원
  - 금강경 대강좌 이계열/여시아문/8,000원
  - 삶은 고가 아니다 해원/여시아문/7,000원
  - 사찰, 그 속에 깃든 의미 김원준/호림/7,000원

- 인간을 생각하는 다섯 가지 주제 정승익/대원정사/8,500원
- 삼국유사 1, 2 일권/송/각 8,500원
- 법구경 김달진/현암사/8,000원
- 도솔천에서 만남시다 장순용/세계사/6,000원
- 깨달음의 길 거해/담마간다/6,000원
- 셋기와 크는 아이 어린이 철학연구소/산하/5,000원
- 붓다 - 꺼지지 않는 등불 강부아울라에/시공사/6,000원
- 돼지 저금통 속의 부처님 권대용/국민서관/5,000원
- 오래된 미래 헬레나 노르베리-호지/녹색평론사/5,000원
- 내 아들 딸들아 세상은 너의 것이다 율곡 이이 권.안정환 율곡/문산/5,500원
- 조선시대 사람들은 어떻게 살았을까 한국역사연구회 지음/청년사/6,500원
- 돌부처 이근후/여시아문/6,500원
- 작은 것이 아름답다 EF.슈마허 지음, 김진옥 옮김/범우사/6,000원
- 세계의 공동체 마을들 율리베 포피노·크리스 포피노 지음/정신세계사/6,000원
- 문화의 수수께끼 마빈 해리스 지음, 이종인 옮김/시공사/7,000원

책방 여시아문 통신판매 안내

책방 여시아문 주소: 서울시 중로구 건지동 110-33 전화: (02)737-0695, 732-1521 / 팩스: (02)737-0696

- 진흥 속에 피는 연꽃 이순기 지음/불광/3,500원
- \*달력: 산악 8,000원 / 한국의 세계 7,000원
- \*명상 노트: 와물 일어나시라 5,000원 / 날마다 크는 그리움 5,000원
- 성철 스님 법어집**
- 백일 법문 상·하 상 6,500원 하 5,500원
  - 선문정로 평석 6,000원
  - 돈오입도 요문론 강설 5,000원
  - 신심명 증도가 강설 6,000원
  - 영원한 자유 6,000원
  - 자기를 바로 봅시다 6,000원
  - 돈황본 육조단경 6,000원
  - 선문정로 4,000원
  - 본지풍광 7,000원
  - 한국불교의 법맥 5,500원
- \*성철 스님 법어집 1권(11권 ₩63,500)을 구입하시는 분들에게는 비디오(스님, 성철 큰스님, ₩100,000)를 선물로 드립니다.