

사찰 가족 나들이 '보람 두배'

주말이나 연휴를 이용해 아이들의 손을 잡고 사찰을 찾는 불자 가정의 늘고 있다. 특히 이런 모습은 봄을 맞아 더욱 눈에 띈다. 안내서를 손에 쥘 채 자녀들의 숙제를 돕기 위해 '일일 역사 도우미'로 나선 아버지, 손에 염주를 쥘 채 탑돌이를 하고 있는 어머니, 그 옆에서 무엇인가를 열심히 적고 있는 아이 등이 바로 그들이다.

부처님 만나고 역사공부도 답사회·여행사 프로그램 인기

이런 현상은 사찰 답사가 부처님 만나고 역사 공부도 할 수 있는 일석이조의 효과를 거둘 수 있기 때문이다. 학교에서 학생들이에게 배우는 속제가 문화 유산이 있는 현장을 직접 답사하고 그 내력을 조사하는 것으로 변한 것도 또 하나의 원인이다.

지난 주말, 부여 정림사에서 만난 김남기(38·부여시 공남동) 씨의 가족도 주말 나들이 장소로 사찰로 택했다. 정림사에서 넓은 마당에 덩그러니 솟아 있는 오층석탑을 손가락으로 가리키며 김씨는 "익산 미륵사지탑은 나무탑을 모방해서 돌로 만든 탑인데 비해 이 탑은 돌탑이라는 독자적인 양식을 취했다"고 딸에게 설명한다.

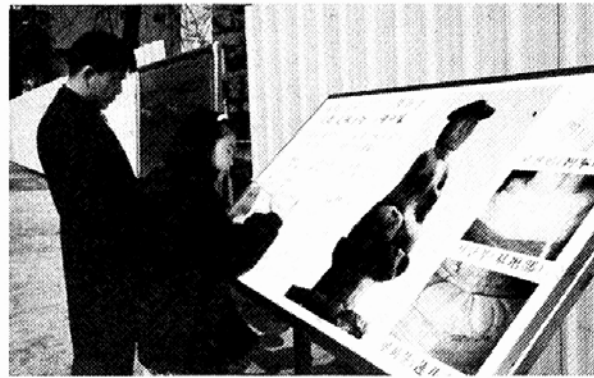
딸 김지현양(공남초등 3년)도 학교에서 배운 '정림사지탑을 보

고 역사와 느낌을 조사해 오라'는 숙제를 위해, 안내판의 글들을 옮겨 적으며, 탑 주위를 몇 바퀴 둘러 본다.

김양은 "아빠와 얘기할 기회가 거의 없었는데, 오늘 역사숙제를 아빠가 도와줘 쉽게 끝냈다"고 즐거워했다.

이렇게 개별적으로 사찰을 찾기도 하지만, 답사회나 여행사들이 준비한 사찰 답사 프로그램을 통해 나들이를 하는 경우도 많다. 전문 안내자의 설명과 함께 스님들의 설명도 들을 수 있는 기회도 많다. 아이들 한테는 오히려 개별적으로 갈 때 보다 숙제를 해결해 줄 수 있는 전문가가 있기 때문에 답사프로그램이 더 인기가 많은 편이다.

5일 답사프로그램 안내자로 여주 신륵사를 방문한 신상근교사



(서울 청담중학교)는 "1천6백여년 동안 우리 민족의 정신 문화를 이끌어온 불교는 조상에 대한 이해를 높일 수 있는 가치있는 문화유산"이라며 "현장 답사를 통해 그들이 하나라도 만져보면 느낌이 남달라 것 같아 사진을 첨부한 답사기를 월 2회정도 과제로 내주고 있다"고 밝혔다.

◇부처님 가르침도 들을 수 있고 문화재도 감상할 수 있는 이점 때문에 주말을 이용해 가족 단위 또는 답사 프로그램을 통해 사찰 나들이를 떠나는 사람들이 늘고 있다.

들은 한결같이 아이들이 금요일만 되면 부처님을 만나러 가고 조르다고 입을 모은다. 각자의 바쁜 일상생활로 대화할 시간이 많지 않은 가족 구성원들이 주말을 이용해 머리로 식히고 부처님을 자주 접한다면, 가족의 화목은 물론 부처님에 대한 믿음도 단단히 하는 일이 될 것이다. 김주일 기자 (jikim@buddhapia.com)

사찰 편역을 찾아서

② 원교의 백련사·선운사 편역



◇고창 선운사 묘사의 편역.

◇개진 백련사 대웅보전의 편역.

정의)·〈천왕문〉, 부안 내소사 〈대웅보전〉·〈불선당〉 편역 등 유배지 일대의 많은 사찰에 글씨를 남긴 것을 보면 배불 운운 한 것은 기울어진 가세를 일으키기 위한 방편이었을 뿐 그의 진의는 아니었던 듯 싶다.

강진 백련사(대웅보전) 편역은 액관을 세로 두쪽으로 나누어 걸었는데, 공포가 출출히 자리잡고

백련사 '대웅보전' 힘차게 오르는 용의 기세

선운사 '정와' 정자체 벗어난 파격 장법

원교 이광사(1705~1777)는 정종의 왕자 덕천군의 후손으로 하곡 정재두로부터 당시 이단사위된 양명학을 배웠고 백학 운순에게는 글씨를 배웠다. 원교는 51세 때인 1755년 나주과사건(羅州掛書事件)에 연루돼, 처음 회령에 유배된 후 다시 진도로 이배되었다가 결국 절해고도인 신지도로 옮겨 생을 마쳤다. 그는 조선 중후기를 대표하는 소론계 강화파의 사상가였으며 스승 백학로부터 이어지는 동국진체(東國眞體)의 완성자였다.

본래 원교는 젊어서 불교에 심취했지만 회령에 유배되어서는 풍운 이광찬과 조카 이충익이 유학을 통한사하고 불교에 빠지는 것을 경계하여 배불론을 펴기도 하였다. 그러나 그가 해남 대흥사(대웅보전)·〈천불전〉·〈침계루〉·〈해탈문〉, 구례 천은사(지리산전은사)·〈극락보전〉·〈명부전〉, 강진 백련사(대웅보전)·〈명부전〉·〈만경루〉, 고창 선운사 묘사(

있는 다포계의 건물여서 마땅히 걸 자리가 없었기 때문에 보인곡 정재두로부터 당시 이단사위된 양명학을 배웠고 백학 운순에게는 글씨를 배웠다. 원교는 51세 때인 1755년 나주과사건(羅州掛書事件)에 연루돼, 처음 회령에 유배된 후 다시 진도로 이배되었다가 결국 절해고도인 신지도로 옮겨 생을 마쳤다. 그는 조선 중후기를 대표하는 소론계 강화파의 사상가였으며 스승 백학로부터 이어지는 동국진체(東國眞體)의 완성자였다.

고창 선운사 묘사에 걸려있는 〈정와〉 편액은 가로 두 판의 수수한 변죽에 "원교(圓橋)"라는 두인 판이 찍혀 있다. 이 편액의 글씨 역시 원교가 신지도에 이배된 1762년 이후에 쓴 것으로 보인다. 갑작 때를 제외하고 글씨 쓰기를 천 적이 없다고 하는 원교는, 종래의 반듯한 글자 틀에서 벗어나 파격적인 장법을 구사하는 이러한 행서를 즐겨 썼는데 이는 주자학에 젖은 편역자 사교로부터의 일대 전환이었다. (인명인 대한불교진흥원)

건강백과

야채 요법

고지방, 고단백질 위주의 식사는 필연적으로 성인병을 낳는다. 야채와 과일 중요성이 강조되는 이유도 여기에 있다. 야채에는 비타민, 미네랄, 식물성 섬유 등이 풍부해 성인병을 예방하고 몸의 활력을 유지하는 데 큰 도움이 된다.

일본 오차노미즈여자 건강관리센터 소장 나가카와 유조박사가 감수한 〈아이 되는 야채 사전〉이라는 책이 최근 번역돼 나왔다. 이 책은 각종 야채의 영양성과 질병의 예방 및 개선효과를 자세히 다루고 있다. '자연의 약'인 야채를 효율적으로 먹는 방법을 알아본다.

1) 하루 300g 이상의 야채를 섭취하라.
야채는 하루 300g 이상 섭취하는 것이 좋다. 요즘 재배되는 야채는 자연산에 비해 영양가가 떨어지기 때문에 300g은 최소량으로 보면 된다. 이 중 100g은 녹색 채소로, 나머지 200g은 담색 채소로 섭취하는 게 이상적이다. 보통 한 입에 씹을 수 있는 크기의 상추 10장과 오이 반쪽, 적당한 크기의 접시에 반쯤 담은 샐러드를 합하면 300g 정도가 된다.

2) 신선한 채소를 골라라.
신선한 제철 채소를 고르는 것도 중요하다. 방금 수확한 것과 5일 지난 것과는 비타민C 함유량이 30%나 차이가 난다. 계절을 뛰어넘어 비닐하우스 등에서 출하된 채소는 제철에 나온 것보다 비타민C나 베타카로틴 함유량이 70% 이상 적다. 해조류, 버섯, 과일도 영양효과는 야채와 비슷하다.

◇성인병 예방을 위한 야채요법

임	가열 조리된 녹황색 채소 충분히 섭취, 해조류 이용한 된장국
빈혈	파슬리를 이용한 나물이나 샐러드
비만	단백이 많은 야채는 삶고 버섯과 해조류를 이용한 국이나 스프
고혈압	신선한 야채, 달콤한 맛의 야채류를 곁들인 요리
동맥경화	샐러드, 달콤한 버섯요리
골다공증	버섯에 유제품을 곁들여 조리한 요리
신장기능저하	기름을 이용한 녹황색 채소요리



◇대불련 서울지부가 1일 한양대 콘서트홀에서 개최한 '원성스님'과 함께하는 38번째 프로젝트.

"저는 여러분과 비슷한 나이였던 고등학교 시절, 세상에 대한 고민에 몰려들어 심한 방황을 했어요. 이런 번민에 가로막혀 있을 때 우연히 접하게 된 불교는 큰 의지처였지요."

1일 오후 4시 한양대 콘서트홀에서 개최된 '대불련

새내기에 佛心지핀 원성스님

대불련 한양대 행사 참석 출가동기·불교철학 밝혀

새내기 프로젝트 현장, '동승'의 작가 원성스님이 대학생불교연합회(이하 대불련) 서울지부의 초청으로, 대불련 신입생들에게 자신의 출가 동기를 밝히며 '부처님 품안에서'를 주제로 이야기식 강의를 펼쳤다. 스님은 불교에 대한 자신의 생각을 털어 놓기도 했으며, 자신이 펴낸 수필집 〈동승〉(이레)에서 발췌한 글들을 참석자들에게 읽어 주기도 했다. 또 강의 중간에는 스님과 함께 5월 공연을 앞두고 있는 용주사 수원포교당 소년소년합창단이 우정 출연해 '청솔 아래서'와 '떠나보자' 등을 불러 많은 박수를 받았다. 이외에도 4백여명이 참석한 이날 행사에서는 대불련의 역사와 활동사항을 동영상으로 제작해 새내기 불자들에게 보여줬다.

김주일 기자(jikim@buddhapia.com)

전국 청소년 사경 공모전

불국위원회와 파라미타청소년연합회는 부처님오신날을 맞아 '제3회 전국 청소년사경 공모전'을 개최한다. '조상의 슬기를 이어받아'란 주제로 열리는 이번 공모전은 협회에서 회원들에게 보낸 〈보람삼매론〉과 삼귀의를 담은 사경 용지에 사경을 해서 20일까지 협회로 반송하면 된다. 1인 1편 제출을 원칙으로 한다. (02)720-2571

선재연구모임 사이트개설

10대 청소년 상담잡지(속삭임)을 펴내고 있는 선재연구모임이

청소년단신

최근 홈페이지를 개설했다. 홈페이지에는 선재연구모임의 연혁과 행사 계획 등이 소개돼 있다. 또 청소년들의 고민거리를 상담해 주는 '나누는 속삭임'을 비롯해 스님의 글을 실어 놓은 '신사에서 보내는 편지', 청소년들의 시와 글을 모아 놓은 '선재들의 이바구' 등을 볼 수 있다. 주소는 www.sunjae1318.co.kr.

청소년 심리극회원 모집

목동청소년수련관 상담실에서는 중고생을 대상으로 '청소년 심리극 동아리' 회원을 모집한다. 심리

극 동아리 회원으로 가입하게 되면 매주 토요일 오후 3시부터 12시에 걸쳐 심리극의 이론과 연기를 전문 상담사로부터 지도받게 된다. (02)2646-8341

1318 인터넷 방송국 개국

부산 양정청소년수련관이 9일 본 수련관 청소년극장에서 '청소년 인터넷 방송국' 개국식을 거행했다. 부산지역 청소년 사이버미디어 동아리 발대식까지 겸한 이번 행사에서는 청소년 인터넷 방송국 소개에 이어 청소년들이 직접 만든 영상 작품 '동네' 사회와 순으로 진행됐다. 주소는 www.POWER1318.com

"올바른 청소년 봉사상 정립 필요"

박강수 총장 세미나서 강조

"청소년 자원봉사의 활성화를 위해서는 청소년들의 인식 전환과 자원봉사에 관한 제도적인 교육이 필요하다." 3월 30일 대전청소년자원봉사센터 주최로 열린 '청소년 자원봉사 세미나'에서 '청소년 자원봉사대 나아갈 길'이란 주제를 발표한 박강수 총장(배재대)은 이렇게 지적

했다. 박 총장은 청소년 자원봉사의 활성화를 위해서 △자원봉사에 관한 청소년들의 인식 전환 △유관 기관 및 지역사회와 긴밀한 협조 체계 구축 △자원봉사기관의 폭 넓은 교류 등을 제시했다. 이에 대해 김성이 교수(이화여대 사회복지학과)는 "각 학교의 정보지원과 해결 방안을 위한 기구가 필요하다"고 주장했다.

남양주시 최고의 대가림터

▶ 소재지 : 남양주시 화도읍 마석우리
▶ 면적 : 2,000평 ~ 10,000평
▶ 가액 : 상담후 결정
▶ 연락처 : (0346)511-0433
017)302-2550
017)391-1003

▶ 특 징
1. 46번 경춘국도에서 직선 1Km
2. 진입도로 아스팔트 포장 및 기반시설 완료
3. 송리산 자락에 위치하여 마석시내가 한눈에 내려다 보이는 절경
4. 정남향 대지

전원주택지로 개발이려다 산세기 너무 아름다워 웨손시킬수가 없었습니다.

수행·기도·명상·휴양

아름다운 소리산 출세봉, 피안봉 반야봉(보궁터), 해탈봉, 나한굴, 바람굴 약수터 행선코스에서 등산, 산림욕, 산책, 휴양, 명상을!

- 절, 영불, 독경, 참선, 행선, 외선, 선재제도인법, 수행의 테크닉 비법을 배우며
- 출가 예정자 수행체형
- 업장은 절로보고 소원은 성취되는 기도체형
- 수행, 수행, 명상 기도 커운슬링
- 상기병, 환병, 불면증, 우울증, 냉병, 감기 몸살, 피로회복을 수행으로 쉽게 극복하는 비법전수
- 일정 : 3, 7, 10, 15, 30, 50, 100일 (한달 교육수행숙식 20만원 기준)

※ 매주 토요일 칠야정진 저녁8시~일요일 아침8시

아름다운 소리산 불빛고을 소승강 **범양정사 수행원**

◆ 경기도 양평군 단월면 석산리 (홍천대명스키장,산음자연휴양림5km)
◆ 전화 0338)771-7745 011)9088-7745

금해스님의 여 레 셴 식

오랫 동안 기다리신 소년의 선식이 드디어 완성되었습니다. 기적을 일으킨 122종류의 약재와 순수한 토종 곡류로 각 약재마다 특성을 최대한 살린 9종9도와 오랜 법제 기간을 거쳐 3년에 걸친 노력 끝에 완성되었습니다. 15년 이상의 경험을 살려 수 천년 민족비방과 1천여 년간의 佛家 선식을 합친 한 및 가루 선식으로 복용방법이 간단하며 남녀노소 체질 등에 전혀 관계가 없습니다. 여레션식은 현대의 각종 공해로 인한 유전자 변형과 음식물 및 수질오염 대기오염 등으로 인한 오장육부의 일체 질환과 체질 개선에 탁월한 효과가 나타납니다. 특히 간염, 간경화, 간암 등에는 놀라운 치료 효과가 나타납니다.

▶▶ 치료 대체효과로 본 증상 사례 ◀◀

1. 비, 위장 및 소화기 질환, 대장병
2. 기관지 천식, 폐암, 기관지염, 선우암
3. 비만 및 체질개선
4. 각종 초기암 및 진행암
5. 수술전후 방사선 및 항암치료
6. 병원에서 진단되지 못하신 분 친견
7. 우울증, 정신장애, 신병 등에 관한 친견

주 문 0523)372-1221 / 011)564-1217
신 선 금 해 스 님

- 대 금 : 20만원
- 입 금 : 우체국 61175-0029373 예금주 : 지덕용
- 주 소 : 경남 양산시 동면 사송리 754 약사사

현대자동차 매매상사

품질 불차의 안전행과 고장없는 차량이 판매 될수 있도록 최선을 다하겠습니다. 귀의 삼보하옵고.

급속한 경제 발전과 함께 자동차 1천만대 돌파 소지자 2천만명대에 접어들어 우리는 본격적인 자동차 대중화시대를 맞이하게 되었습니다. 그러나 우리의 교통문화는 아직 선진국 수준에 미치지 못하고 있어 교통질서의 확립 및 명량한 교통환경을 이루기 위한 노력이 절실하게 요구되고 있습니다.

사람의 모든 행동은 자신의 의식이나 습관에 달려 있습니다. 안전운전 행동 역시 운전자의 여유있는 마음 가짐에 의해 행하여질 수 있습니다. 교통질서의 주역은 바로 우리들입니다. 교통 문화를 이룩하여 선진 사회가 될수 있도록 노력합시다

대표 김 정숙 올림

▶▶ 파는분 ▶▶ 사는분 ▶▶

전화 한 통화로 전문 딜러의 차량 도/소매 가격 정보제공 및 방문후 상담한 판매가를 보장하며, 계약 당일 이전 등 록을 책임지겠습니다.

※ 중고차 전자중측식 고가매입

※ 신용카드 할부
· 가맹점 (6-18개월)
· 기존차 무보증 할부 (300만원/24개월)
· 전자중매매/위탁/알선함
· 당일 현금 지급

▶▶ 연락처 ▶▶

- 광주 영업소 016)622-9082(김정숙) 011)601-0621(박동현) Fax. 062)371-7544
- 해남영업소 017)611-6670(박동현) Fax. 0634)536-8845