



◇ '스포츠투를 사랑하는 사람들, 파펠리오' 오픈식 장면. 사진 중앙에 김홍국씨와 황영조 선수가 보인다.

"어려운 불자선수 후원합니다"

김홍국 등 스포츠마케팅사 '파펠리오' 설립

불자가수 김홍국씨가 불자 스포츠 선수들을 돕기 위해 팔을 걷어 부쳤다.

2002년 월드컵 홍보대사 김홍국씨는 6일 스포츠마케팅 회사인 '스포츠투를 사랑하는 사람들, 파펠리오'를 설립해 어렵게 운동하고 있는 불자 운동 선수들을 돕고 있다. 김씨가 후원하고 있는 첫 번째 주인공은 前 WBA 슈퍼페더급 챔피언 백종권(28)씨. 불자 선수인 백씨가 소속사가 없어 권투를 그만두게 됐다는 소식을 듣고 회사 설립과 함께 후원회를 결성했다. '파펠리오'는 불우 스포츠 선수 후원 사업을 비롯해 축구, 스포츠웨어, 골프 용품 등 다양한 전문 스포츠 용품도 판매하고 있다. 김홍국 회장은 "가정 형편과 비인기 종목이라는 이유로 운동을 그만두는 불자 선수들이 의외로 많다"며 "스포츠투를 통해 남는 수익금은 그들을 후원하는데 회향하겠다"고 밝혔다. (02)786-4011 김주일 기자

겨울 녹이는 '사찰음식'

김치·부각·장아찌 등 영양 많고 조리 간편

날씨가 추워지면서 각 가정마다 월동준비가 한창이다. 특히 주부들은 쌀과 함께 우리 식탁에서 가장 중요한 비중을 차지하고 있는 김치를 비롯해 월동음식 준비에 부담을 느낄 시기다. 물론 인스턴트 가공 식품이 발달한 요즘은 언제든지 구해 먹을 수 있지만 무조건 사 먹지만 말고 올 겨울만큼 가족들의 건강을 위해 겨우내 먹을 수 있는 밑반찬을 정성스럽게 만들어 보는 것은 어떨까. 산사에서 12월초부터 김치, 부각, 장아찌 등 겨우내 먹을 월동 음식을 장만한다.

전문스님(한국전통사찰음식연구조합)은 "산사에서는 보통 오래 곱삭여 먹을 수 있는 장아찌나 김치류, 보관하기 쉬운 부각 등이 겨울 식탁에 많이 오른다"며 "이런 것들은 조리법이 어렵지 않아 각 가정에서도 조금만 신경쓰면 쉽게 만들어 먹을 수 있다"고 말한다. 또 이영여 소장(사찰음식연구소)도 "미역을 맑게 해준다는 사찰음식은 아재만 사용하면서 양념은 적게 쓰기 때문에 건강에 좋다"며 "이 시기에 각 가정에서도 월동 음식을 장만해 두면 겨우내 영양이 있고 풍성한 식탁을 꾸미는데 도움이 될 것"이라고 조언한다.



◇미역·김부각



◇들깨잎 장아찌

씻어 건져두고 여기다 고춧가루 생강 등의 양념을 해준다. 고춧가루 색깔이 어우러지면 그릇에 담아 두었다가 익혀 먹어도 좋고 찌개로 끓여 먹어도 좋다.

미역·김 부각

▶재료= 튀각미역, 김, 찹쌀풀, 실고추, 통깨, 소금, 식용유
▶만드는 법= 튀각미역을 깨끗이 씻어서 모래 또는 이물질을 제거해 말려둔다. 찹쌀을 매일 한번씩 물을 갈아주며 5일간 담가둔다. 찹쌀을 건져 골게 팥아 조금 톱질하게 죽을 쑤다음 소금간을 한다. 미역을 알맞게 썰은 후 그 위에 찹쌀풀을 발라 실고추와 통깨를 뿌려 햇볕에 바짝 말린다. 160도~170도의 기름에 미역을 넣고 찹쌀풀이 하얗게 부풀어 오르도록 튀겨 건져낸다.

들깨잎 장아찌

▶재료= 들깨잎, 고추장(또는 된장), 소금
▶만드는 법= 들깨잎을 한 장씩 씻은 다음 소금물에 노랑게 식혀 무거운 돌을 눌러 물기를 뺀다. 의올베에 모두싸서 된장이나 고추장 향이 들어 1개월 정도 박아두면 장아찌가 된다. 김주일 기자(jkim@buddhapia.com)

장김치

▶재료= 배추 1/4포기, 무 1/2개, 진간장 1컵, 갓 50g, 미나리 50g, 배 1/2개, 표고버섯 3장, 잣 1큰술, 방 2개, 생강 2쪽, 설탕 2큰술
▶만드는 법= 배추는 속대만을 3cm 길이로 썬다음 씻어 물기를 빼고 무도 3cm 토막으로 잘라 배추와 비슷하게 썬다. 배추를 진간장으로 절이다가 무를 넣어 함께 절인다. 무를 넣어 2시간 정도 절인 후에는 진간장 물을 따라낸다. 미나리, 갓, 실고추를 3cm 길이로 잘라 절여놓은 배추와 무를 넣고 간장물에 설탕과 소금으로 간을 하며 버무려 섞는다. 바로 먹는 것이 아니라 2~3일 후에 먹는 것이 좋다.

호박김치

▶재료= 늙은 호박 1개, 무청 1kg, 굵은 소금 2컵, 고춧가루 2컵, 생강 2쪽, 찹쌀가루 1컵, 감초를 2장
▶만드는 법= 늙은 호박 껍질을 벗겨 반을 갈라 속을 파낸후 통통하게 썰어서 소금에 절여둔다. 이때 무청도 소금을 약간 넣어 절여둔다. 감초물에 찹쌀가루를 풀어 풀을 쑤어서 차게 식혀둔다. 절여놓은 호박과 무청을

생활단신

무의탁 어른돕기 공연

삼천시는 15일 오후 2시부터 서울시립은평노인종합복지관 대강당에서 무의탁 어른을 돕기 위한 '자선 공연'을 마련한다. 이날 행사는 가요 공연, 레크리에이션, 식사 대접 등의 순서로 진행된다. 특히 가요공연 프로그램 시간에서는 현숙, 배일호, 김해연 등 불자가수들이 출연해 신명나는 시간을 꾸며줄 것으로 기대된다. (02)385-1351

'약초와 건강관계' 강좌

인드라마생명공동체는 18일 오후 3시

조계종 사회복지재단 강의실에서 '불교계 농축교 건강강좌'를 연다. 이날 강의에서는 홍원유용 윤복규씨가 '약초와 건강과의 관계'에 대해 설명한다. 또 일본 공동체 야마기시즈를 보급하고 있는 서해란씨가 '함께하는 즐거움, 공동체마을 이야기'를 주제로 강의한다. (02)733-1884

불자권 간병인 교육

불교자원봉사연합회는 20일부터 24일 까지 상계동 사천왕사에서 '간병인 교육'을 실시한다. 이번 교육의 주요 내용은 간병사례발표와 기본 간호 이론교육 및 실습 등이다. 노귀남 교수(경희대 국문과)를 비롯해 국립의료원 간호사들이 강사로 참여한다. (02)733-3221

주부 실행담

마음뉘기 ③

그러면서 가정도 점차 안정을 되찾기 시작했다. 하지만 아이의 오랜 간호로 나의 건강은 악화됐다. 병원에서는 산후풍이니 별로 신경쓰지 말고 마음을 편하게 먹으라고 했지만 팔과 허리의 통증은 계속되었다.

고통스러울수록 독경을 더욱 열심히 했다. 4개월이 지난 뒤 꿈을 꾸게 됐는데 꿈에 여러명의 스님들이 공양을 준비해 놓고 먹을 것을 권했다. 하지만 내가 팔이 아파 못 먹겠다고 하자 스님들이 큰스님 돌아오시면 치료를 부탁할테니 걱정하지 말라고 안심시켰다.

큰스님이 돌아오시자 내 입안에 큰 주사기를 넣어 치료를 해 주셨다. 그 주사가 너무 아파 꿈에서 깨어 일어나게 됐는데 신기하게도 어깨에 올려

은 무사히 끝났다. 의사 선생남도 결과가 좋다고 말했다. 그 순간 모든 호로 나의 건강은 악화됐다. 병원에서는 산후풍이니 별로 신경쓰지 말고 마음을 편하게 먹으라고 했지만 팔과 허리의 통증은 계속되었다.

고통스러울수록 독경을 더욱 열심히 했다. 4개월이 지난 뒤 꿈을 꾸게 됐는데 꿈에 여러명의 스님들이 공양을 준비해 놓고 먹을 것을 권했다. 하지만 내가 팔이 아파 못 먹겠다고 하자 스님들이 큰스님 돌아오시면 치료를 부탁할테니 걱정하지 말라고 안심시켰다.

큰스님이 돌아오시자 내 입안에 큰 주사기를 넣어 치료를 해 주셨다. 그 주사가 너무 아파 꿈에서 깨어 일어나게 됐는데 신기하게도 어깨에 올려



'미륵존...' 염승에 대수술 성공

저 있던 쇠덩어리가 떨어져 나간 기분이랄 팔과 허리가 가벼워졌다. 팔과 허리를 아무리 만져봐도 통증이 느껴지는 곳은 없었다. 너무 좋아 남편에게 고맙게 말했다. 남편도 함께 좋아했다.

4월에 아이의 마지막 입수술을 했다. 다리의 물렁뼈를 잇몸에 이식시키는 수술인데 5~6시간 걸리는 대수술이었다. 하지만 예전처럼 신경이 쓰이거나 두렵지 않았다.

<금강경>을 열심히 읽고 '미륵존여래불'을 염하니 마음이 한결 가벼워졌고 어떤 두려움도 이겨낼 수 있는 용기가 생겼다. 아이가 수술하는 동안 내내 <금강경>을 손에서 놓지 않았다.

수술이 끝난 뒤 회복실로 옮겨 잠시 면회하 허용했을 때도 의사 선생님 앞에서 참회한 줄도 모르고 '미륵존여래불'을 계속 진언했다.

6시간 이상 장시간에 걸친 대수술

이 병세가 호전됐고, 남편도 나를 많이 이해해 줄 정도로 가정도 안정이 되었다. 사실 현재로서는 남편에게 없을 정도로 행복에 넘쳐 있다.

하지만 요즘도 나의 삶에 있어 가장 중요한 것은 바로 마음을 닦는 일이다. 평상심을 유지할 때 오히려 자만하지 말고 어떤 시련과 역경에도 흔들리지 않는 뿌리 깊은 마음 자리를 유지하기 위해 <금강경>을 손에서 떼지 않는다. 현재 어려움에 처해 좌절과 실망속에서 무의미한 삶을 살아가는 사람들이 있다면 나는 <금강경> 독송을 통해 마음의 응어리를 녹여 밝게 살길 바란다. 내가 살아있는 한 나의 독송 수행은 계속될 것이며, 내 주변에 고통받고 있는 사람들에게도 적극 권할 생각이다. 그리고 이렇게 불법공부를 할 수 있게 해준 모든 인연들에게 이 자리를 빌어 감사드리고 싶다. <끝>

이경순(포항시 남구 지곡동)

윤제화기자의 손 이야기 ⑤

■엄마손은 약손

머칠 전 출근길 전철 안에서, 참으로 아름다운 손을 보았다. 대학생으로 보이는 젊은 여성의 손이었다. 그러나 그 손이 아름다운 이유는 젊음이 나 고을 때문이 아니었다.

바로 옆 자리에 선 그 학생은 힘없이 이상한(?) 손놀림을 하고 있었다. 수화였다. 가끔씩 공책을 펼치는 것으로 보아 노래를 수화로 하고

이 있다. 배 아픈 아이의 배를 속속 두루만지면서 '엄마손은 약손'이라는 말을 노래처럼 흥얼거리고, 안색이 안 좋아보이고 열이라도 나는 것 같으면 이마에 손부터 얹고 보는 엄마의 지극한 사랑이 담긴 손, 그 손이 바로 '약손'인 것이다. 쓰다듬기의 약리 작용은 두근과도, 마음의 안정이 주는 심리적 효과는 결코 작은 것이 아니다.

자비담긴 손 질병치료 효과

이웃돕는 사회적 약손 절실

원수 사이라 할지라도 손을 맞잡은 상태에서는 적개심을 내려 놓지 않을 수 없다. 그 만큼 손의 접촉이 주는 인간적 친화력은 불안·분노·증오 따위의 감정을 일거에 거두어갈 만큼 큰 것이다.

추운 계절이 다가오고 있다. '사회적 약손'이 절실해지는 때가 되었다는 말이다. 가족끼리 나누는 사랑의 손길이 이웃에게까지 미친다면 다가올 겨울이 마냥 춥지만은 않을 것 같다.



있는 것이 틀림없어 보였다. 청각 장애인을 위한 공연에서 손으로 부를 노래 연습을 하는 것 같았다.

참으로 아름다운 마음씨가 느껴지는 손이었다. 그 손동작이 무얼 뜻하는지도 모르면서 그 손을 한참이나 지켜보았다. 나에게도 그 아름다운 마음씨가 그대로 전해졌다. '엄마 손은 약손'이라는 말

아주 착습니다.

그러나

깨달음의 꽃을 피우는 책임입니다.



주머니 속 대장경

101- 교리·입문편 102- 교리·입문편 201- 생활불교편 202- 생활불교편 301- 선(禪)편 302- 선(禪)편 303- 선(禪)편 401- 문학편 501- 문학·학술편 502- 문학·학술편

<p>보르헤스의 불교 강의</p> <p>보르헤 루이스 보르헤스 일리시(아) 후라도 공자 김종근 번역 86 변형 242쪽 / 값 5,500원</p>	<p>법수로 배우는 불교</p> <p>이재일 지음 86 변형 198쪽 값 4,500원</p>	<p>깨달음으로 가는 올바른 순서</p> <p>조물 스님 번역 86 변형 178쪽 값 4,000원</p>	<p>재가 불자를 위한 계율 강좌</p> <p>대승 스님 역음 86 변형 330쪽 값 5,500원</p>	<p>참선요지 (參禪要旨)</p> <p>허운(虛雲) 화상 법어 참선 수행 요결 86 변형 276쪽 / 값 5,500원</p>	<p>방편개시 (方便開示)</p> <p>허운(虛雲) 화상 법어 대승(大興) 스님 옮김 86 변형 276쪽 / 값 5,500원</p>	<p>무문관, 혹은 '너는 누구냐'</p> <p>김형조 지음 86 변형 336쪽 값 6,000원</p>	<p>허공의 딸꼭질</p> <p>이종진 지음 86 변형 282쪽 값 5,000원</p>	<p>불성이란 무엇인가</p> <p>전지수 지음 86 변형 196쪽 값 4,500원</p>	<p>부처님 말씀대로 가르치세요</p> <p>김종서 지음 86 변형 182쪽 값 4,500원</p>
--	--	---	---	--	--	--	---	---	--