

청소년 단신

해능보육원생 초청 캠프

디지털 청소년 열린 상담실은 24일부터 2박3일간 상담실 방문에서 '소외된 이웃과 함께 하는 동계 캠프'를 연다.

해능보육원생을 초청해 함께 할 이번 행사에는 △풍선만들기 △등반대회 △교리 공부하기 △불교 습의 의식 배우기 △독거 노인 방문하기 △불교 레크리에이션 △꽃 불의식 △장기자랑 등의 다양한 프로그램이 마련된다.

홍자은 상담실장은 "이번 행사는 단순히 놀고 즐기는 차원을 넘어 소외된 이웃들의 어려움을 직접 눈으로 보고 느끼며 보살행의 진정한 의미가 무엇인지를 일깨워 주는데 큰 의미가 있다"고 행사 취지를 밝혔다.

은평도서관 방학프로그램

삼천사 부설 은평구립도서관은 겨울 방학을 맞아 어린이와 청소년을 대상으로 31일까지 독서 및 논술지도, 바둑교실 등 특별 프로그램을 마련한다. 이번엔 개설될 프로그램은 △나만의 책만들기(월 금: 오전 9시30분~낮 12시) △논술교실(월·수·금: 오후 1시~오후 4시) △IQ향상 바둑교실(목 토: 오전 10시 30분~오전 11시30분) △참출품교실(목: 오전 9시30분~낮12시) 등의 일정으로 짜여져 있다.

양정수련관 봉사교육

부산 양정 청소년수련관은 16일부터 3일간 오후 2시~ 오후 5시까지 청소년 자원봉사 교육을 실시한다.

이번 프로그램에 참가하면 자원봉사의 이해, 약물교육, 지역사회 봉사 등의 교육을 받을 수 있다. 특히 교육을 수료한 중·고생들은 봉사활동 참가 12시간 확인서를 부여 받을 수 있다. 교육의 내실을 기하기 위해 선착순 30명으로 참가인원을 제한한다. 참가신청은 인터넷 홈페이지 lifelikewind@power1318.org로 접수하면 된다. (051)868-0750

불자 가수 테라 2집 음반·콘서트 준비 '한창'

“창작의 번뇌’ 오히려 즐거워요”

지난해 가요계에 신인 돌풍을 일으켰던 불자 가수 '테라(23·본명 장연주)'가 2집 음반과 콘서트 준비에 새해부터 분주하다. 9월 발매 예정인 2집 음반은 일본 팝이 주류를 이룬 1집 음반과 달리 모던락(Modern Rock)과 트리 팝(재즈+힙합리듬)의 장르로 가득 채워질 예정이다. 아직 타이틀 곡은 정해지지 않았지만 기성세대의 위선을 꼬집는 '성악설'을 비롯해 '안녕' '안아줘' 등 10여곡이 삽입된다. 새로운 장르로 가요계의 감각소(가)를 연출하기 위해 그는 요즘 녹음실에서 즐거운 창작의 번뇌에 빠져 있다. 그래서 지난해 까지만 해도 간간히 출연했던 사찰음악회나 콘서트도 잠시 손을 놓고 개점휴업에 들어간 상태.

2집 음반에 대해 테라는 "이번 음반에 수록될 대부분의 곡들은 제가 직접 가사와 작곡을 했습니다. 노랫말도 일상의 삶이나 사회에서 일어나는 일들속의 내용을 소재로 만들었기 때문에 청소년들 뿐만 아니라 3~40대의 장년층까지도 가요에 편안하게 와닿을 수 있을 것입니다."고 조심스럽게 밝혔다. 또 음악활동을 하는데 불교

봉은사에서 108배로 새해 다짐 2집 삽입곡 대부분 직접 작사

가 큰 도움이 된다는 테라는 "새해 첫날 평소 자주 다니는 강남 봉은사에 들러 108배를 하며 마음을 가다듬고 음반작업에 임하는 등 새롭고 신선한 음악 제작을 위해 최선을 다하고 있다"고 덧붙였다.

테라는 2집 발매에 앞서 2월말에는 라이브 극장에서 콘서트를 개최해 팬들에게 미리 중간보고(가)를 할 계획이다. 대지, 대지의 여신'이란 뜻의 라틴어 이름인 테라(Terra)가 세간의 입에 오르내리게 된 것은 바로 그가 순수한 한·일합작 가수라는 점 때문이다. 테라의 첫 앨범작업때 한국측에서는 가수 테라를 제공하고, 일본에서는 인기 작곡가 히데오 사이토가 팔을 걸어부친 것. 히데오 사이토는 90년대 일본에서 선종적인 인기를 끌었던 모리타카 히사토의 노래를 만든 인물. 특히 국내에서도 방영돼 인기를 끌었던 만화영화 '쌍둥이 자매', 영화 '러브레터'의 음악 등이 바로 그의 작품들이다. 이런 화려한(?) 배경을 안고 일태한 데뷔앨범 '데칼코마니'는 팝록(Pop Rock)의 장르로 구성된 주옥같은 멜로디로 모 방송 가요 프로에서 8위를 할 정도로 청소년들에게는 한마디로 '짱'이었다. 아직까지 국내에 잘 알려지지 않았던 일본팝의 진수를 맛



볼 수 있는 곡들이어서 인기는 급속도로 번져 나갔다. 하지만 무엇보다 테라가 단시간에 인기를 누릴 수 있었던 것은 모든 노랫말을 스스로 쓰는 것과 동시에 어린 나이답지 않게 노래를 기교있고 노련하게 소화해 내는 뛰어난 가창력 때문에 가능했다. 피아노와 기타, 드럼연주 실력을 두루 갖춰 팔방미인이라 평가를 받기도 하는 테라는 "가사와 멜로디를 통해 그 속에 담긴 메시지를 전달하는 음악은 독경이나 염불을 통해 부처님의 큰 가르침을 전달하는 불교와 밀접한 관계가 있다고 생각한다"며 "기회가 생기면 불교 공부도 열심히 해 불을가요를 만들어 포교하고 싶다"고 앞으로의 계획을 밝혔다.

청소년담당=김주일 기자 jkim@buddhania.com

불교 이레서 쫓다

박문수 대학생불교연합회장

“어떻게 살 것인가’ 길 찾게”

편안한 마음으로 내 자신을 바라보면서 동시에 '어떻게 살 것인가'를 한번쯤 고민해 볼 수 있는 철학적인 면이 불교의 사상에 녹아 있어 불교가 좋다.



부처님 가르침은 어떤 어려움이나 역경 속에서도 내 자신의 존재를 잃지 않게 붙들어 주며, 서로 더불어 함께 잘 사는 상생의 가치관을 일깨워줘 일생을 살아가는데 주춧돌이 된다.

특히 불교는 공부하면 할수록 통일이나 환경 등 사회적인 문제들까지도 나와 무관한 것이 아니며 더 나아가서는 '함께 잘 사는 길'을 고민할 수 있게 해 준다는 사실만으로 내 자신을 성숙하게 만들어 준다.

동시에 내가 '불자'라는 사실을 인식할 때마다 "남을 좀 더 배려하는 마음의 여유를 가져야지"하는 다짐을 할 수 있어 대인관계에도 많은 도움이 된다.

살아가면서 불교가 제일 고맙고 위안이 됐던 때는 몸도 마음

도 힘들었던 군대시절이었다. 군법당은 말 그대로 나에게 편안한 안식처였다. 일주일에 한 번 법당에서 법문을 듣고 예불을 드리고 나면 힘들었던 군생활의 기억과 온갖 번뇌 등이 사라졌다.

이런 소중한 체험 덕분에 복학 하고 나서는 대학생들이 취직에 대한 부담감으로 현실에 매몰되는 것이 안타까워 그들에게 부처님 말씀을 전해주고 싶은 마음에 대불전 회장에 나설 수 있었다.

여러 가지 행사 준비에 하루 종일 대불전 사무실에서 매여 일을 해야 하지만 대불전이라는 공간을 통해 법수들을 만나고 불교 이야기를 나눌 수 있는 것이 요즘 가장 큰 행복이다. 내가 그랬듯이 아직 불교를 모르는 학우들에게 대학시절 어떻게 보내야 하며 어떤 가치관을 세워 나가는 것이 올바른지를 고민할 수 있는 소중한 기회를 접하게 해주고 싶다.

담배를 끊읍시다

담배 한 개비를 피면 단축되는 수명은 12분, 즉 25세부터 하루 한갑 흡연시 46년을, 15세부터 하루 한갑씩 담배를 피우면 8년 이상의 수명이 단축된다. 뿐만 아니라 담배를 피면 동맥경화, 호흡기 질환, 각종 암 등에 걸릴 확률이 높다.

▶관상동맥경화 및 뇌졸중 니코틴은 동맥경화를 일으키며 협심증을 유발한다. 또한 경동맥(맥동맥)의 협착화를 촉진시켜 뇌졸중(중풍)을 일으킨다.

▶암과 호흡기 질환 폐암과 만성기관지염(만성 폐쇄성 폐질환) 환자의 90%가 흡연자에게

흡연과 질병

게서 생긴다. 폐암은 비흡연자보다 10배의 발병률을 보인다. 흡연자의 폐암사망률을 보면 반갑이가 5.5배, 반갑~한갑 5.9배, 한갑~두갑 17.4배, 두갑이상 23.9배에 이른다. 또 흡연은 위암, 성대암, 설암, 입술암(특히 파이프 담배 애호가, 식도암, 결장암, 직장암, 신장암, 방광암 등 각종 암의 직접적인 원인이 된다.

▶뇌질환 담배의 독소 중 일산화탄소는 뇌에 막대한 피해를 입히고 있는 것으로 흡연은 기억력 감소, 퇴보, 상실, 판단력 감소, 의지력 감퇴 등 여러 증세를 일으킨다.

암·뇌질환 확률 높아... 한개피 수명 12분 단축

네티즌 불교포교의 순례

나우누리 '부처님 마을'

현혈증 모으기 '열심'

1994년 10월 200여명의 불자들이 신심을 모아 만들어진 나우누리 불교동호회 부처님 마을(대표이사 정재평 이하 나우부마), 최근 인터넷의 발달로 PC통신 자체가 위축되면서 다소 침체돼 있지만 자기를 바로 볼 수 있는 수행과 부처님의 자비를 실천하는 신혈단체로 정평이 나왔다. 주로 컴퓨터에 익숙한 대학생 불자들이 많이 활동 하지만 초등학교부터 50대 중년층에 이르기까지 다양하다. 현재 회원만도 800명에 이를 정도로 명실공히 시·공간, 계층을 초월한 불자회

의 모습을 갖추고 있다.

나우부마는 불교포교를 위해 불교계 소식, 신행·교민·생활상담 자료실, 교리강좌, 게시판 등 다양한 코너들을 운영하고 있다. 교리강좌 코너는 불교 초심자들을 위해 불교기본상식, 경전, 역사 등을 통해 불교를 쉽고 재미있게 배울 수 있도록 구성돼 있고, 게시판은 회원 상호 간의 수행집념에서부터 신변잡기적인 내용들까지 다양한 계층을 아우르는 등 사랑방 역할을 하고 있어 회원들에게 인기가 높다.

사이버 공간에서 펼치는 신혈의 한계를 극복하기 위해 나우부마는 오프라인 모임을 자주 가진다. 구립 31일에는 나



▶구립 31일 조계사 설립전에서 나우누리 불교동호회원들이 송년 범회를 진행하고 있다.

우부마 회원 20여명이 조계사 정토스님을 모시고 조계사 설립전에서 송년 범회를 진행하고 1080배 철야 정진을 하며 새해를 맞기도 했다. 이외에도 매월 마지막주 일요일 조계사 설립전에서 열리는 정기법회를 비롯해 창립대회, 수련대회, 부처님오신날 제 등 다양한 행사를

펼치고 있다. 또한 98년부터는 현혈증 모으기 운동을 적극적으로 전개해 생명나눔신회에 기증하는 것은 물론 양로원과 고아원 등 불우시설에 정기적인 자원봉사 봉사활동을 펼치는 등 보살행을 꾸준히 실천하는 불자가 되기 위해 끊임 없이 정진하고 있다. 김두식 기자 doob@buddhania.com

목초 수액 시트 화제의 발 건강법. 목초수액이란? 나무가 지하로 부터 물을 빨아올리는 힘에 의하여 생명을 유지하며 뿌리로 부터 수액을 빨아 올려 위로 가는 사이에 깨끗하게 정화된다. 이 원리에 의하여 발바닥에 붙여 여분의 수액과 노폐물을 빼주는 방법이다. ● 배독요법으로 자연 치유력을 높인다 나무의 천연성분을 분말로 만들어 발바닥과 환부에 붙여 수독을 배출 혈액을 깨끗히 정화하여 몸이 가벼워짐을 느낄 수 있다. 우리 인체의 약 70%가 수분인데 여기 오염된 수분을 제거하면 건강해진다는 것을 누구나 알 수 있다. ● 잠자는 동안에 배출한다 전신이 편안한 상태인 수면 중 발바닥으로 부터 뇌로의 자극전달이 제일 좋으며 낮에 활동하면서 아래로 쌓인 노폐물을 잠자는 사이에 빼내는 것이 효과적인 방법이다. 특히 옹천에 시트를 붙이면 수분의 빠짐을 원활히 할 수 있다. ● 21C 새로운 건강법 목초 수액시트 우리 몸안에 노폐물이 쌓이면 건강을 기대할 수 없으며 우리 몸에 대사기능을 원활히 하기위하여 인체에 쌓인 독소와 노폐물을 제거하면 우리몸의 건강을 유지 할 수 있다. ◆ 쉽게 피로 느끼시는 분 ◆ 항상 서서 근무하시는 분 ◆ 운동선수 ◆ 항상 물 컨디션이 불편한 분 ◆ 가정주부 ◆ 산후조리, 시고 저런 손발 ◆ 굽어진 근육, 어깨, 무릎, 머리 등이 상해에 집니다. ◆ 부모님에 대한 최고의 효도선물!! 전화를 주시면 상담해 드립니다. (의약품이 아닙니다) 우체국 014092-06-011003 (예금주) 김건순 Tel. (02)455-6944, (02)453-5851

권대향 불교 건축 권대향 목재 \* 대백산 일대에서 벌목한 육송 ○ 판매 종류규격 ○ 연목 : 12자~24자까지 5치~8치 ○ 원목 : 9자 : 1자 ~ 2자 2치 12자 : 1자 ~ 2자 2치 18자 : 1자 ~ 1자 8치 20자 24자 } 1자 ~ 1자 8치 30자 : 1자 ~ 1자 7치 36자 40자 } 1자 ~ 2자까지 ○ 기둥 ○ 도리 ○ 대들보 ○ 일주문 기둥 \* 원하시는 치수로 제작 가능합니다. 주문 연락 주십시오. (주) 대향종합개발 대표전화 본사 02)595-1573 FAX 02)595-1575 제1공장 054)781-4989 FAX 054)781-5989 H·P 019)327-0374 이종봉 회장

山蔘의 효력이 없다고요? 만삼蔓蔘(黨蔘) 최상의 진비스러운 영양! 저는 강원도 정선 불암사 신도로서 주지스님의 권유로 심신산공에 山田을 마련하여 만삼재배에 성공했습니다. 옛부터 전해내려오는 이야기는 여자들에게 산삼보다 효능이 좋다하여 명문대가 부인들만이 해산후 몸조리에 사용할 정도로 귀한약재로 전해지고 있습니다. 만삼은 독성이 전혀없고 성질이 친절에 관계없이 누구나 먹을 수 있으며, 어떠한 식품과도 궁합이 잘 맞는 좋은 약재라 합니다. 약효를 보신 분들의 이야기 ◆ 기관지가 좋아졌다. ◆ 만성위염이 나았다. ◆ 사지무력증이 나았다. ◆ 만성피로가 없어졌다. ◆ 아픈 무릎이 안 아파다. ◆ 몸에 부기가 빠졌다. ◆ 손발 저린것이 없어졌다. ◆ 천식이 떨어졌다. ◆ 인파선이 나았다. ◆ 자궁 물결이 없어졌다. ◆ 번비가 낫았다. ◆ 열색이 좋아졌다. 많은 분들이 만삼을 복용후에 자랑을 하십니다. 이와 아울러, 중국문헌에는 고려인삼보다 蔓蔘(黨蔘)이 좋다고 실려져 있습니다. 장뇌산삼(長腦山蔘)을 복용하고도 별효험을 못보신 남자, 여자분들이 만삼(蔓蔘)을 드시고 탁월한 영험을 체험하신 분들이 많이 주머니 채도하고 있습니다. ◆ 스님들께는 시주불사하는 성정으로 영가에 드리고자 합니다. (시중가 Kg당 3만5천원을 1만5천원에 드리겠습니다. 단, 10kg 단위 이상만 택배가 가능합니다.) ◆ 주 소 : 강원도 정선군 평민 오촌리 323번지 ◆ 연락처 : (033) 563 - 8292, 562 - 2165 ◆ 성 명 : 심정택 H·P 016-345-8292 ◆ 농협계좌번호 : 315024-52-012392 (예금주 : 심정택)

고려가시오가피 가시오가피로 만든 제품은 일반 오가피로 만든 제품과 다릅니다. (가시오가피비교) \* 가시오가피 : 바늘가시 \* 일반오가피 : 삼각가시 오가피 전문회사에서 정성을 다하여 만들었습니다. 무료로 보내드립니다. 지금 전화주시면 가시오가피에 대한 자세한 자료도 무료로 보내드립니다. 가시오가피 건강상당 무료자료실 문의전화 02-517-0809, 5333