



불교 이례서 좋다

김성진 청담정보3·IT 신지식인

“마음 들뜰때 좌선...어느새 안정”

불교가 좋은 이유를 한마디로 꼬집어 얘기하라면 일단 마음을 차분하게 해 준다는 것이다. 하루종일 컴퓨터 앞에 앉아 프로그램을 만들거나 반복되는 학교 생활을 하다보면 머리가 무거워지고 어디론가 훌쩍 떠나고 싶은 생각이 든다. 이럴때면 학교 법당에 가서 좌선을 하는데 그러면 어느새 스트레스로 인해 복잡했던 마음이 차분히 가라앉음을 느낀다. 이런 점이 나를 사찰로 이끄는 이유인 것 같다.



이렇게 해달라는 식으로는 절대 기도하지 않는다. 흐트러진 마음을 추스려 최적의 마음상태를 유지해 모든일에 최선을 다하게 가피를 주시사 할 뿐이다. 그러면 마음을 비우게 돼 후 좋지 않은 결과가 나오더라도 절대 원망하는 마음이 생기지 않는다. 불교의 매력은 바로 이런 점이 아닐까 생각한다. 그래서 나에겐 불교를 믿는 것 자체가 든든한 버팀목을 가지고 있는 듯한 좋은 느낌을 갖게 해준다.

나는 시험을 보거나 컴퓨터 경진대회를 나갈때면 먼저 부처님께 기도를 올린다. 기도하거나 염주를 돌리다보면 긴장감이 풀리고 마음이 차분해져 정상의 컨디션으로 시험에 임할 수 있기 때문이다. 끝마칠 때도 역시 이런 과정을 반복하며 무사히 마친 것에 대한 감사의 기도를 올린다. 그렇다고 무엇을 바라거나

중요하는 것이 대부분 마찬가지로 겹치지만 특히 불교는 다른 종교에 비해 '정(靜)'적인 것 같다. 산중의 사찰과 들으면 마음을 편안하게 해주는 독경과 염불소리... 등. 모든 환경이 마음을 차분하게 해주는 요소가 되고 있다. 마치 불교가 스쳐 지나가면 들려 있던 모든 사물이 금방이라도 차분히 가라앉을 것 처럼...

담배를 끊읍시다

담배 연기 속에 포함되어 있는 각종 유독성 물질과 발암물질로 담배 피우는 사람들은 피우지 않는 사람들에 비해 전반적으로 건강하지 못하며, 일찍 질병에 걸려 사망하게 된다. 평소엔 담배를 피우지 않는 사람에 비해 피우는 사람에게서 나타나는 일반적인 증상은 다음과 같다.

5. 잇몸병도 더 많고 입에서 냄새가 난다.
6. 소화불량도 더 많다.
7. 폐활량이 적어진다.

흡연후의 증상

이외에도 담배를 지속적으로 피우면 1차적으로 기관지를 자극함으로써 염증을 일으켜 기침과 가래를 만들며 기관지 벽이 두꺼워져 호흡기능을 약화시킨다. 또 기관지점막에 있는 섬모기능을 약화시켜 가래를 내뱉는 능력이 줄어든다. 따라서 담배를 오래 피운 사람은 폐밑 깊숙한 곳에 항상 가래가 남아 있어 그르렁 소리를 자주 내게 된다.

1. 자주 피로를 느낀다.
2. 불면증에 자주 시달린다.
3. 감기도 더 자주 걸리고, 일단 걸리면 더 오래 앓는다.
4. 정밀작업을 할때 손이 떨린다.

자른 피로감·입냄새·소화불량 '원인'

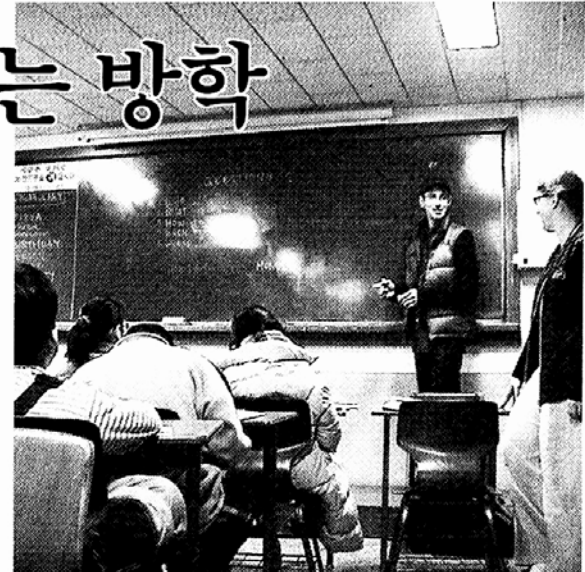
'영어야! 놀자' ... 신나는 방학

본사 주최 경주 '어린이 영어캠프'

“What is this (이것이 무엇이죠)?”
“This is a pencil(연필입니다.)”
17일 오전 10시 동국대학교 경주캠퍼스 내 강의실. 20여명의 어린이들이 파란색의 외국인에게 영어로 질문하자 외국인 강사는 아이들이 이해 쉬운 단어를 써가며 천천히 설명 한다. 이는 현대불교신문사가 주최하고 어학연수 전문 기관인 CIG Education이 주관한 불교계 최초로 열린 영어 캠프 현장. 지난 14일 기숙사 내 법당에서 입제식을 시작으로 2주간 영어 학습에 들어간 캠프 참가 어린이들은 데릭, 칸, 마리안나 등 영어 지도 경험이 풍부한 3명의 캐네디언 강사와 함께 3주생활을 하며 영어를 익히고 있다.
“처음에는 영어로 의사소통 한다는게 겁이 났는데 외국인 선생

님과 하루종일 같이 생활하니 영어가 쉽고 귀에 속속 들어와요.”(홍소정·경남 창원 안민초 5년) “선생님, 언니, 오빠들과 함께 놀면서 영어로만 이야기 하니깐 마치 미국에 있는 것 같아요.”(이민영·서울 신목초 2년) 어린이들로 부터 다양한 반응들이 쏟아져 나온다.
초등학교 2학년부터 중학교 1학년까지 영어를 배우기 위해 참가한 어린이들은 캐네디언 강사들과 1대1 인터부 방식으로 진행된 테스트를 통해 자신의 영어 수준에 맞게 두 개 반으로 나뉘어 영어를 공부한다.

이번 교육은 오전 2시간, 오후 3시간의 영어 교육시간 이외에 저녁때 이루어지는 영어 단편영화 만들기, 영문 판지와 일기 쓰기, 다양한 주제의 그룹 활동 등 비교적 박박한 일정으로 짜여져 있다. 이외에도 강의실 밖에서는 불국사, 석굴암, 국립경주박물관 등 경주지역 역사 문화탐방과 무주 리조트에서의 스키 강습 등 체험학습도 함께 마련돼 생활영어를 다양하고 생생하게 배울 수 있다. 이런 효율적인 프로그램 때문일까. 참가 어린이들은 영어의 바다에 폭 빠져들었다.
비록 단기간이지만 체계적인 영어학습 프로그램이 이번 캠프의 장점. 외국인 강사들은 캐나다 공인



원어민 강사가 어린이들에게 영어 인사법을 소개하고 있다.

5시간 교육의 다양한 그룹활동 불국사·박물관 등 문화체험도

ESL(English Second Language) 교재를 가지고 발음교정에서부터 듣기, 말하기, 쓰기, 읽기 학습을 시키고 있고, 캠프가 끝난 이후 3개월 동안 E-mail을 통해 영어학습을 지속할 계획이다. 또한 인터넷(www.buddhanews.com)으로 매일 참가자들의 교육 활동 모습을 공개한다.
캐나다 유치원에서 5년간 아이들에게 영어를 가르친 경험이 있는 마리안나 선생님은 “어린 아이들은 무한한 가능성을 가지고 있다”며 “아직까지는 영어를 배운지 얼마 안돼 대화를 나누다보면 가끔 한국말이 튀어 나오기도 하지만 캠프가 끝날때쯤이면 영어와 친숙해질 것”이라며 웃음을 내보인다.
김두식 기자 doob@buddhapia.com



단체무로에 참가한 '계행팀'이 예불의식을 집전하고 있다.

조계사 청년회 첫 집전대회

대상에 권오국 씨

“마하 빈아바라밀다심경 과안자재...”
15일 저녁 조계사 대웅전. 조계사 청년회가 처음으로 마련한 집전대회로 목탁과 독경소리가 울려 퍼졌다. 참가자가 목탁을 치다가 또는 경구를 잊어버려 머뭇거리는 등 웃지못할 실수를 해도 습의 의식 대회에서 인지 사툼 진지하다. 이

행사는 청년회원들이 일상생활에서 올바른 수행활동을 펼칠 수 있도록 유도하기 위해 마련한 것. 정우식 조계사 청년회장 등 1백여 청년회원들이 참석한 이날 집전대회는 개인과 단체로 나뉘어 '예불의식'에 대한 집전이 이루어졌다.
개인 5명, 단체 3개팀 등이 참가한 이날 대회에서 대상(삼소리삼)은 금강부 권오국씨가, 단체(상염)은 정항팀이 각각 수상했다. 또 우수상은 황지연, 장려상은 김은영 씨가 각각 받았다.
심사를 맡은 원종스님(조계사 총무국장)은 “집전에서 가장 중요한 것은 집전 신호 역할을 해주는 목탁을 잘 다루는 것”이라며 “목탁은 세계 친하고 좋은 것이 아니라 의식에 참여한 불자들이 서로 한마음 돼 의식에 참여할 수 있도록 신명나게 치는 것이 중요하다”고 조언했다.
후편 이날 대회에서는 찬불가 등 아리의 음성공양도 열렸다.
김주일 기자 jkim@buddhapia.com

네티즌 불교공부하기 순례

'다음넷 카페 인연'

진지한 이야기들 '가득' 매주 지역별 소모임도

“황기로운 인연의 바람을 타고 들어와 보세요.” 이 말에 이끌려 가다보면 다음넷에 개설된 카페 '인연'(http://cafe2.daum.net/inyn)을 만나게 된다. 인연 당는 중생들이 모인 '인연'은 1999년 7월 5일 개설됐다. 회원수 6479명을 기록하며 불교분야 1위를 차지하고 있는 인기 카페다. 불교카페 1위 자리를 차지할 수 있는 '인연'만의 비결은

무엇일까. 카페 주인 야소다라와 운영자 금강의 부지런함이 카페가 활발한 활동을 펼칠 수 있는 밑거름. 뿐만 아니라 인연 매니아(가)들이 내 집처럼 꾸미는 다양한 코너들에서도 그들의 숨은 저력을 느낄 수 있다. 이런 이유에서인지 매일 두세명씩 '인연'인들이 꾸준히 늘고 있다.
'인연'의 코리코너에서는 부처님 생애 연재가 올라와 있고, 불교공부 코너는 '불교교리문답', '경전 해설' 등이 소개돼 있다. 또 토론마당에는 교리문답에서부터 실생활에 이르기까지 인연인들의 마음 속 깊은 다양한 이야기들로 가득하다. 이외에도 '나의 일기장' 코너는 허심탄회하게 고민을 털어 놓을 수 있는 익명 게시판 역할을 한다. 다른 익명 게시판처럼 힘부로 욕을 하거나 절대로 남을 비방하지 않는



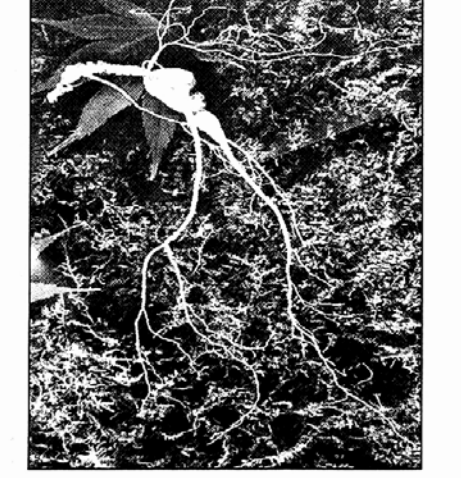
다양한 인연의 향기가 많이 들어있는 카페 '인연'의 메인화면.

다. 그저 마음 속의 아픔을 나누고자 글을 올릴 뿐이다. '인연'의 유일한 소모임 '인연♥도서관'은 지난해 10월 29일 생긴 것으로 법보시, 시정각 자료실, 휴게실로 꾸며져 있다. 도서관이란 명칭답게 이곳에는 교리, 불교관련 자료, 법문, 경전, 인물 자료 등 다양한 정보가 가득하다.
성지순례 활동으로 시작해 교리 공부는 물론 서로 마음을 나누는 소중한 인연의 터가 된 카페 '인연'. 인연인 중에는 올 한해 매일 108배를 하겠다는 서원을 한 사람도 있고, 불교공부를 새롭게 열심히 해 보겠다고 팔을 걷어 부친 초발심자도 있다. 서울, 부산, 대전 등 각 지역별 모임도 일주일에 1~2회씩 만남을 가질 정도로 활성화 돼 있다.
강지연 기자 jyang@buddhapia.com

元·氣·回·復 존경하는 분에게 가장 고급스럽고 길이 남을 선물이 될 것입니다.

최고의 신비스러운 영약 山蔘 長腦

존경하옵는 스님, 스승님, 부모님과 시험준비에 지친 수행생에게 경성 최고의 값진 선물 최저가격으로 불자님과 인연을 맺고자 합니다.



식물은 本草에는 上蔘 120가지 中蔘 120가지 下蔘 125가지로 모두 365가지의 약용식물이 구분 기록되어 있는데 山蔘은 上蔘중의 첫째가는 養蔘으로 이 세상의 어떤 약용식물도 모두 아래에 불과하다고 기록되어 있다.

심마니로부터 산지에서 직접 공급받아 한정된 수량을 전국 어디라도 배달해 드립니다.

- #### 산삼의 효능
- ◆ 산삼은 기사회생의 영초로서 옛부터 거의 만병통치의 효험이 있는 영초로 전해 내려왔다.
 - ◆ 당뇨병, 심장병(동맥경화증, 협심증), 위장병, 혈압조절(고혈압, 저혈압), 아편중독, 나병, 암 등 분자병에 큰 효과가 있다.
 - ◆ 신경쇠약, 폐병, 간염, 간경화, 악성빈혈, 신장병, 류마티스, 디스크, 신경통, 노약자에게, 원기부족, 성인병, 예방과 치료에 큰 효과가 있다.
 - ◆ 방사선병, 조혈작용, 산후건강회복, 출혈성, 질병, 신진대사 촉진, 비위허약 뇌기능 강화에 큰 효과가 있다.
 - ◆ 정력강화(조루증, 정자결핍, 성욕감퇴, 성기능장애), 냉증, 부인병에도 큰 효과가 있다.
 - ◆ 눈이 밝아지며 어린이는 산삼장뇌를 조금만 먹어도 추위를 타지않고 머리가 좋아지며 저항력이 높은 강력한 체질로 개선했다.
 - ◆ 산삼은 특정 병에 대한 치료도 될 수 있지만 인체의 전반적인 저항력을 높여 건강을 유지시키는 만병통치적 효험이 있다.

존경하옵는 스님
오늘도 養生 求道와 佛功으로 普行하시느니 스님
지치신 몸과 氣力을 山蔘 長腦로 다스려 새롭게 精進하시옵기를 祈願드리오며 山蔘이 높은 가격 부담으로 미처 접할 기회를 못가지셨던 스님께 報恩에 마음으로 제공해 드리코자 하니 부담없이 別途 연락해 주시기 바랍니다.

주문처 서울 (02) 713-7798, 701-4716

- 별도상담(자연산삼 보유)
- 자연산삼 문의상담(심마니 채취가격으로 공급)
- 산삼이 꼭 필요하지만 경제적으로 어려우신 분

한국생약보존(산삼) 연구협의회
서울 「장뇌산삼」 사업부

天蔘 토종 오가피의 신비



국내최대 오가피 재배자 성광수 씨



— 재배자가 직접 만들어 화제 —
舊소련에서는 국가대표선수들에게 오가피를 복용시켜 올림픽 및 각종 국제대회에서 놀라운 성적을 거둔 바 있습니다. 그러나 그들이 복용했던 소련산 가시오가피는 그 유효성분이 우리나라 토종오가피의 25%에 불과했습니다. (노벨수상자인 독일 와그너박사의 논문에서...) 왜냐하면 오가피의 원산지가 우리나라이기 때문입니다.

■ 용내낼수 없는 것이 있다!
수신 토종오가피는 TV건강문화(i-TV 2000년 1월15일) KBS "6시 내고향", "나의 영생체험"에 출연한 20년간 오가피를 키워온 재배자 성광수씨가 직접 재배한 100% 국내산 토종오가피로 만듭니다. 가오가피나 수입 오가피로 만든 제품과 비교하지 마십시오.

■ 무료로 보내드립니다.
지금 전화주시면 오가피에 대한 보다 자세한 자료를 무료로 보내드립니다.

오가피 건강상담 : 02) 455-7555