

불교 이래서 좋다

박종찬 원광대 불교학생회장

“날마다 새로운 자신 발견”

어머니가 부처님의 열성적인 ‘팬’이었다. 때문에 어렸을 적부터 절에 다녔다. 어머니를 따라 시키는 대로 소원을 빌면서 절을 했다. 그때는 어린 마음에 힘들고 싶은 점도 있었지만,



되었다. ‘인과의 법칙’을 믿고 ‘하심’을 실천하고자 노력하면서, 나는 이기주의로만연된 사회 속에서 남을 이해하고 배려하는 법을 배우게 됐다. 마음을 내려놓고 상대방의 입

장에서 해아린다’는 부처님의 가르침이야말로 ‘평화와 화합의 길’로 이끌 수 있는 가장 큰 힘이 된다는 확신이 들었다. 요즘 들어 세상을 지혜롭게 살아가게 하는 부처님 진리가 나의 몸과 마음에 더욱 스며들고 있다는 느낌이다.

‘생활이 곧 수행’을 가르침 삼아 나는 하루하루, 시시각각으로 나타내지는 자신을 일깨우고 있다. 더 열심히 생활하기 위해 백 번이고, 천 번이고 부처님의 명호를 부른다.

내가 세상을 더 열심히, 더 적극적으로 살아갈 수 있게 도와주는 불교, 그리고 어머니같은 부처님, 이제 다른 사람들도 불교의 지혜와 자비를 느낄 수 있도록 하기 위해 ‘전법’의 서원을 간절히 세웠다.

불교공부를 본격적으로 하게 되면서 부처님의 가르침은 단연, ‘인과(因果)의 법칙’과 ‘하심(下心)’ 그리고 ‘생활이 곧 수행’으로 요약할 수 있지 않을까 생각해 보았다. 부처님의 가르침은 언제나 흐트러지려는 나를 잡아주었다. 인과를 명심하는 생활은 내 삶의 한 축이 되었다. 나타내던 생활에서 벗어나 변화하는 나의 모습을 보며, 더욱 부처님과 닮아가기 위해 노력하게

되었다. ‘인과의 법칙’을 믿고 ‘하심’을 실천하고자 노력하면서, 나는 이기주의로만연된 사회 속에서 남을 이해하고 배려하는 법을 배우게 됐다. 마음을 내려놓고 상대방의 입장에서 해아린다’는 부처님의 가르침이야말로 ‘평화와 화합의 길’로 이끌 수 있는 가장 큰 힘이 된다는 확신이 들었다. 요즘 들어 세상을 지혜롭게 살아가게 하는 부처님 진리가 나의 몸과 마음에 더욱 스며들고 있다는 느낌이다.

무덤과 짜증스런 여름이다. 축축 처지는 몸과 마음, 학습 의욕이 떨어지기 십상이다. 계속해서 공부를 해야 하는 고3 학생들. 집중력을 유지할 수 있는 방법은 무엇인지 알아본다.

짜증나는 무더위... 대입수험생 여름나기

규칙적 식사·명상으로 극복



서울 명성여고 학생들은 학습능력 유지를 위해 3분 동안 명상을 한다.

■규칙적인 식생활 = 끼니를 거르며 신체를 교감신경계가 활성화되어 긴장상태에 놓인다. 그만큼 피로가 심해지고 몸과 마음이 빨리 지

되어 쉽게 식곤증이 올 때라 학습 능력이 현저히 떨어진다. 또 햄버거 등 기름에 튀긴 음식은 되도록 피하는 것이 상책. 이보다는 주스나 과일 등을 충분히 섭취하는 것이 좋다.

서 공부하면 합격하고 5시간 자면 떨어진다는 ‘사당오리(四堂五瀉)’는 사실 건강에는 해로울 수 있다. ■집중력 높이는 데 명상이 최고 = 외부 대상으로 향한 마음을

잠잔 시간보다 얼마나 숙면했나 중요 땀방울 맺힐 정도 20~30분 운동 필수

■숙면이 최고 = 잠을 설치기 쉬운 열대야. 수험생이 가장 신경을 써야 할 것은 잠이다. 수면은 몇 시간을 자느냐보다 얼마나 숙면을 취하느냐가 관건. 전문가들은 적어도 6~7시간 이상 자야 한다고 충고한다. 하루 4시간 자면

내면의 한 점에 고정시켜 마음을 집중하는 것이 바로 ‘명상’. 최근 청소년 심성개발 프로그램으로 각광을 받고 있다. 축축 처지는 몸과 마음, 단 3분이라도 눈을 감아 보

자. 호흡을 들이고 내는데 의식을 집중해 나와 호흡이 자연스럽게 하나가 되게 하는 호흡법. 편안한 의자에 앉고 들고 나가는 숨에 의식을 자연스럽게 집중한다.

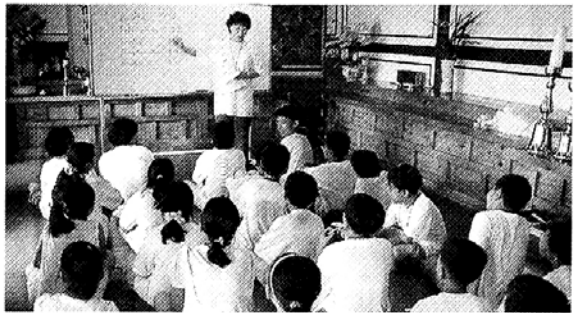
■가벼운 운동 = 땀방울이 맺힐 만큼의 20~30분 정도 운동을 꼭 해야 한다. 체력 증진은 물론, 스트레스 해소와 숙면에 탁월하다. 최소 1시간에 한 번씩 10~30초 정도 목을 돌려거나 양팔을 뒤로 크게 벌려 여러 번 돌려주는 스트레칭을 하면 정신이 명료해지고, 피로 회복 효과도 볼 수 있다.

명성여자고등학교 김형중 교사는 “하루 학습량을 다소 줄여 공부에 대한 균형감을 유지하는 것과 명상을 통한 심리적 안정과 집중력을 높이는 것이 중요하다”고 말한다. 특히, 김 교사는 “학생들이 집에 돌아와 휴식을 취할 때, 학부모들은 절대로 부담을 주지 않도록 보조자의 위치에서 도와줘야 한다”는 점을 강조한다.

청소년 담당 = 김철우 기자 in-gan@buddhania.com

“부처님은 영어로 ‘붓다’ 예요”

김포 용화사, 여름 어린이 영어수련회



25일 김포 용화사에서 열린 ‘어린이 불교 영어수련회’에 참가한 30여 명씩 불자들이 불교영어의 세계에 빠져들고 있다.

“부처님을 영어로 말하면?” “붓-다-요.”

25일 경기도 김포시 용화사주지 관 법당에서 30여명의 초등학생들이 불교영어 삼매경에 빠져 있다. ‘불교영어 단어 맞추기 게임’, ‘침팬지 적어놓은 불교영어 단어들을 권영숙 국제포교사가 가리킬 때마다, 두 팀으로 나뉜 아이들이 일다투어 대답한다.

지관 스님이 이렇게 2박3일간 어린이 영어법회를 연 것은 오직 새싹불자를 기르겠다는 원력 때문.

“영어를 배우려고 온 아이들이 자연스럽게 불교에 관심을 보이던 군요”라는 지관 스님은 “다음달부터는 청소년 영어법회도 열 계획”이라고 말했다. 031)984-3234



Power1318 가곡경연대회...95명 참가

잊혀져 가는 우리 가곡. ‘1318세대’만의 문화코드로 불려온다. 20일 부산양정청소년수련관에서 열린 ‘부산진구 청소년 어울마당 Power1318 가곡경연대회’. 부산지역 학생 7팀 95명이 참가해 그동안의 언어로 토포된 문체진 끼를 맘껏 발산하고 있다. 사진은 수상식 이후 다함께 웃고 있는 학생들.

담배를 끊읍시다

▲감연법 = 서서히 흡연량을 줄여가면서 끊는 법. 이때 주의할 점은 쉽게 시도해 볼 수 있는 방법이나 성공률이 높지 못한 점이 흠. ① ‘웬만하면 눈앞에서 담배를 멀리 둔다’ 찾기 힘든 곳에 두고, 재떨이, 라이터, 성냥을 치워버리면, 귀찮아서라도 흡연량이 줄어든다는 것. ② ‘첫 담배, 되도록 늦게 피라 늦게 핀만큼 마지막 담배를 앞당겨 피울 수 있으니깐. 그러다보면 잡자리에 일찍 드는 습관이 길러진다는 것. ③ ‘담배 안 피는 곳만 골라 다닌다’ 공공장소나 교통수단에서는 절대 담배를 피울 수 없으니까. ④ ‘식후 담배’ 양치질로

세 가지 금연법

대신한다 자극성이 있거나 기름진 음식을 삼가고, 심호흡을 하고 냉수 마시고 일일감치 ‘속 차린다’ ▲단연법 = 단번에 딱 끊는 법. 성공률이 가장 높다. 가장 담배 맛이 없거나, 심신이 한가로운 때, 혹은 직장이나 휴무일 때 등 특정 시기를 선택해 단연에 금연을 시도한다. 금연을 시도하기 위한 새로운 생활 계획을 작성한다. 중요한 것은 마음을 굳게 먹고 가능한 편안한 마음으로 실천하는 것. ▲약물요법 = 니코틴 껌이나 패치가 있다. 이는 금연을 실행할 때 금단현상을 방지해 줄 수 있는 방법으로, 약물에 대한 의존성 때문에 장기간이 옹하는 것은 삼간다.

- ①서서히 줄이기 ②단번에 끊기 ③점 등 활용

네티즌 불교동아리 순례

여행과 불교를 사랑하는 사람들

불교유적지·사찰순례 모임

답사후 감동·여운 글로도

다음 카페의 여행과 불교를 사랑하는 사람들(http://cafe.daum.net/LoveBuddha, 이하 여불사의 첫 페이지)는 단순하다. 그러나 무언가 사람을 끄는 힘이 있다. 여불사 카페는 1999년 8월에 개설돼 현재 회원은 2,309명에 달한다. 실제로 활동하는 회원은 많지 않지만, 불교 유적

지 순례나 사찰 답사모임을 꾸준히 하고 있다. 답사모임만 가지고 자기 수행은 소홀히 한다고 생각하면 오산이다. 각 지역별로 정기적인 법회도 연다.

여행을 주제로 한 카페답게 사찰과 순례지 소개, 여행자료들이 많이 있고 참가신청을 어떻게 하는지 자세히 소개되어 있다. 7월 13-14일은 덕유산 백련사와 진안 마인산 탐사 순례를 마쳤다.

답사 후 받은 감동과 여운을 모든 사람들에게 글로써 보시하는 것도 잊지 않는다. 다음번에는 더 많은 회원들의 참가를 유도하고 감동을 나누어 가지기 위해서다.



“여행과 불교를 사랑하는 사람들” 초기화면.

그밖에 법회안내와 기초교리, 신입법우들이 가입소개를 하는 코너와 자료실 등이 있다. 신입회원이 가입소개를 하면 잊지 않고 꼭 리플을 달아준다. 작은 것 하나도 세심하게 신경 쓴다.

“여불사”는 대대적인 공사를 진행 중이다. 현재는 다음 카페에 등록되어 있는데, 서버를 임대해서 독자적인 홈페이지를 구축하고 있기 때문에 홈페이지 제작에 도움 줄 회원도 모집중이다. 새로운 모습의 “여불사”를 기대하며 우리도 시원한 산사로 순례를 떠나보는 게 어떨까.

이한길 기자 sungak@buddhania.com

실버타운 입주안내

1. 입주자격 및 절차

- ◆ 만 60세 이상 신체 건강한 분 및 60세 미만 부부
- ◆ 소정의 생활비를 부담할 수 있는 분
- ◆ 보증인(자녀)과 노인동행으로 직접 내원 상담 후 결정

2. 구비서류

- ◆ 건강진단서, 호적등본 1부, 주민등록 1부, 증명사진 3장

3. 시설안내

- ◆ 3동(96실) ◆ 숙실평형 : 9.5평

4. 부대시설

회의실, 강의실, 진료실, 간호실, 재활치료실, 약국, 사우나, 식당, 세탁실, 강당, 상담실, 휴게실, 수영장, 체력실, 바둑 게이틀, 삼림욕장, 탁구장, 독서실, 공작실, 서예실, 노래방, 채소재배단지, 온천탕(시공중), 산책로

5. 입주비용

평생입주 및 휴양입주	구분	입주보증금	월생활유지비
평생입주	1실 1인	50,000,000	500,000
	1실 2인	50,000,000	900,000

※입주금 중 보증금은 퇴실시 사후 돌려드립니다.

6. 연락처

02)743-0294, 011)9781-7301 Fax 02)747-4866

사회복지법인 성라실버타운

간(肝)이

관지방간간경화

건강해야 장수할 수 있습니다.

지리산자락 신비의

참다슬기 농축액

토종 웅덩과 비갈만한 자연산 참 다슬기로 삶의 활력을 찾으세요. 지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통 재래식(가마솥) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 상쾌한 하루를 열어 줍니다.



참다슬기 농축액 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참 다슬기와 구슬알 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통방법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 달인다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달인다. 농축액은 60도 단위로 포장합니다. 참다슬기 기름 : 다슬기 15kg을 황아리에 넣고 왕겨 97마니를 덮은 뒤 왕겨에 불을 붙여 그 열로 다슬기가 명숙에 붙어온 빈 황아리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만들는데 왕겨가 다 타들어 가기까지 꼬박 8~9일 걸립니다. 한달분은 1.8리터입니다.

「농축액을 개발하여 KBS TV “6시 내고향”에 방영된 이래로 “생방송 좋은아침” MBC TV “고향은 지금” 조선일보, 중앙일보에 소개 됨」

자료신청 : (055) 963-9583 · 상담문의 : (055) 355-5626
산마를 토종 (민속농원)

부처님 호흡법특별수련

- ◆ 정말 때 음옴오 오옴법 ◆ 염불, 독경 오옴법
- ◆ 삼선 오옴법 ◆ 악선 오옴법
- ◆ 영선 오옴법 ◆ 자동 단전 오옴법
- ◆ 선재도 도인 오옴법

◆ 들숨 시어깨나 가슴이 들먹거리며 올라가고, 배가 들어 가는 호흡은 슬퍼 울 때나, 놀랐을 때 하는 비정상적인 호흡으로 재앙을 부르는 호흡입니다. 특히, 염불이나 동경 시 주의해야 합니다.

◆ 명치 끝 배꼽 주변, 종단전, 단전부분이 딱딱하고 뻣뻣하고 누르면 아픈 통증이 있을 때 호흡수련을 하면 심신에 이상이 오니 절대 주의 하시고 특별 지도를 받으시면 짧은 시간 내에 극복 됩니다.

◆ 머리로만 수행하면 가슴이 막혀 상가병이 되니 몸이 망가지고, 몸으로만 수행하면 머리가 뻣뻣해져 마음 다스림이 잘 되지 않으니 심신을 조화롭게 다스리는 수행을 해야 합니다.

◆ 호흡에 맞춰 절 하는 법, 염불, 독경처럼 낱숨을 길게 하는 것이 알파파 상태에서 엔돌핀, 도파민, 성장 호르몬과 인체에 필요한 에너지가 방출되는 심신 건강에 가장 확실한 수행입니다.

◆ 자동 단전 호흡법을 체득하시면 뇌의 막이 생겨 눈꺼풀, 속눈썹, 눈동자가 절대 움직이지 않고, 앞이 보이지 않으며, 소리가 들리지 않게 되고, 머리는 맑고, 눈은 시원하며, 몸은 따뜻해지는 수승화강을 20분 이내에 체득하게 되는 중요한 수행입니다.

- 일 시 : 언제나 수시로(8월 한달간 : 3일전 예약)
- 준비물 : 세면도구, 편안한 복장

백만불자 108배 만일결사 법왕정사

경기도 양평군 단월면 석산리 소리산 참선캠프
전화 031)771-7745 · 7038 · 6736 (Fax 겸용)

- 오시는길 : 양평 → 용문터널 → 단월 → 대명비발리파크 스키장 입구 청평방향 7Km
- 버스 (서울 상봉터미널) → 모곡역 → 모곡점정차지 전하오

목초수액시트 가격인하

잠자는 동안 발바닥에 붙여 온몸을 상쾌하게!! 발바닥에 붙여 몸속 노폐물을 빼내는 화제의 상품 목초수액시트!!

오도선물용최면 골드 150매 판매중



◆ 발은 제2의 심장 전신의 급소가 집중되어 있습니다.

- 44,000원 → 30,000원 / 30매(종별) : 일반 85,000원 → 60,000원 / 60매
 - 50,000원 → 40,000원 / 30매(골드) : 일반 160,000원 / 150매
 - 50,000원 → 45,000원 / 30매(일본산) : 일반 99,000원 → 85,000원 / 60매
- ※ 이런 분께 권해드리고 싶습니다.
- 온몸이 차거나 저리거나 팔 다리가 무서운 불편하신 부모님
 - 스트레스로 시달리는 수험생, 과중한 업무에 시달리는 직장인
 - 수술 및 장기간 약을 복용하는 분
 - 사고 후유증으로 고생하는 분
 - 이유 없이 항상 피곤하신 분

지대품 : 일반목초액 500cc 20,000원, 식용 목초액 900cc 120,000원 목초비누 3개 30,000원

www.GAJA.TV 송금유 1~3일 택배로 배달
판매원 : 가자라이프
상담(02) 5454-010
번호 : 063-02-124288
국민 : 010-01-0617-701
예금주 : 이수일