◇나눔의 집 박옥련 · 이옥선 할머니가 태극기를 들고 종로 거리 축제에 나섰다. (2002.3)

"일본군 위안부 여성들의 삶을 사진에 담는 작업은 '사진으로 역사쓰기'라고 생각합니다."

지난 1년간 매주 일본대사관 앞에서 열리는 한국정신대문제대책협의회(이하 정대협)의 수요집회와 위안부 할머니들의 생활공동체인 '나눔의 집'에서 할머니들의 모습을 카메라에 담아온 허현주(43, 중부대 사진영상학과, 사진)교수가 사진전을 연다.

사진으로 쓴 '빼앗긴 세월'

허현주 교수, 위안부 할머니 모습 카메라에

수요집회 · 일상 담은 38점 전시

5일부터 10일까지 서울 충무로 후지포토살롱에서 '빼앗긴 세월-위안부 할머니'란 주제로 열리는 이번 전시회에서는 할머니들의 생생한 모습이 담긴 38점의 사진이 선보인다. 수요집회에서 손을 높이 치켜들고 구호를 외치는 모습에서부터 나눔의 집에 모여 앉아 소일하는 일상적인 모습까지 볼 수 있는 흔치 않은 기회다.

"처음 사진을 찍겠다고 했을 때 할머니들이 거리감을 많이 느끼셨죠. 지방에서 혼자 사는 할머니들을 찾아가 설득하고 사진을 찍는 일도 쉽지 않았고요" 하지만 부지런히 수요집회 현장과 나눔의 집을 찾아다니는 허 교수를 할머니들은 이제 '왜 늦었냐' '이거 좀 먹어보라'며 살뜰히 챙긴다. 정대협 윤미향 사무처장은 "윤 교수처럼 지속적인 관심을 갖고 할머니들을 대하는 경우는 거의 없었다"며 "위안부라는 사회문제가 사진이란 문화와 결합할 때 더 큰 울림을 만들어 낼 수 있다"고 말한다.

현재 전국에 생존해 있는 위안부 할머니는 140여 명. 이들 대부분이 하루 한 줌씩 약을 먹어야 할 정도로 건강이 좋지 않다. "세월이 가면 언젠가 마감될 그들의 한 맺힌 모습을 끝까지 기록하려고 합니다. 할머니들에 대한 사진 기록이 그들의 넋을 위로하고 일본 정부의 공식 사과와 피해보상을 받는데 도움이 됐으면 좋겠습니다"

앞으로도 할머니들의 모습을 담아 사진전을 열 계획이라는 허 교수는 "다음에는 작은 갤러리가 아니라 지하철역이나 공원 같은, 많은 사람들의 눈길이 머물 수 있는 곳에서 전시하고 싶다"며 "특히 많은 젊은 세대들이 전시를 보고 할머니들의 아픔을 느꼈으면 좋겠다"고 말한다. 그는 이번 전시회를 통해 얻는 수익금을 위안부 할머니들을 위해 사용할 계획이다. (02)2273-5480

여성 담당= 여수령 기자 snoopy@buddhapia.com

발운동 · 미지근한 물 샤워로

열대야를 이기세요

숙면 취하는 방법

▽적당한 실내온도는?

여름철 실내 온도는 27도, 밤에는 25도 정도로 유지하는 것이 무난하다. 에어컨은 1시간 이상 가동하면 건조해져 감기에 걸리기 쉽다. 선풍기는 벽쪽을 향하게 해서 1~2시간만 틀어 놓는 것이 좋다.

▽미지근한 물로 샤워

자기 전에 미지근한 물로 샤워하는 것도 숙면에 좋다. 찬물로 목욕하면 체온이 더 올라가 숙면을 방해할 수 있다.

▽숙면을 위한 준비운동

두툼 아래에 쿠션을 대고 양 다리를 쭉 뻗고 앉은 뒤, 발가락을 몸쪽으로 꺾어 10초 동안 힘을 줬다가 빼는 반복운동이 숙면에 좋다.

숙면을 방해하는 일들

▽잠도 안 오는데 술이나 한잔 할까?

술을 마시면 체온이 상승하면서 자율신경계가 매우 불안정해진다. 대신 따뜻한 우유 한 잔은 숙면에 도움이 된다.

▽운동을 하면 어떨까?

운동은 최소한 잠자리에 들기 2시간 이전에 해야 한다.

▽더위 쫓는 데는 공포영화가 최고?

공포영화를 보면 맥박이 빨라지고 혈압이 올라가 잠을 쉽게 들 수 없고 잠이 들더라도 숙면을 취하기 힘들다.

▽수박으로 갈증해소?

ㅇ 뇨작용이 있는 수박을 먹으면 요의를 느껴 숙면을 방해할 수 있다.

여성단신

건강한 모유 수유아 선발

대한간호협회는 11회 세계모유수유주간(8월 1~7일)을 맞아 전국 8개 지역에서 '건강한 모유수유아 선발대회'에 참가할 아기와 산모의 신청을 받는다. 1995년부터 시작된 이 대회는 엄마젖만 먹인 만 5~7개월의 건강한 아기들을 대상으로 하며, 1일부터 14일까지 선착순 300명의 신청을 받는다. (02)853-5497

'엄마랑 나랑' 참가자 모집

초등학교 1~3학년을 대상으로 민속박물관 바로알기 프로그램 '엄마랑 나랑 신나는 민속박물관'이 열린다.

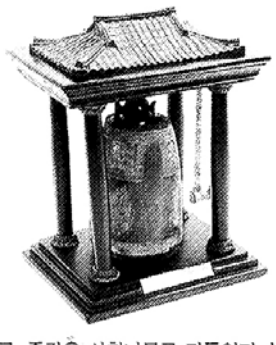
국립민속박물관과 (사)한국민속박물관회가 마련한 이번 행사는 5일부터 21일까지 국립민속박물관에서 진행된다. '우리 옷과 음식', '우리 집과 궁궐', '일과 놀이'를 주제로 다양한 프로그램이 마련되며 12~14일, 19~21일 인터넷(http://www.nfm.go.kr)이나 전화(02-734-1346)로 신청하면 된다.

사철나무 종각 속 성덕대왕 신종

'에밀레종'으로 더 잘 알려진 성덕대왕신종(국보 29호)은 우리나라에 남아있는 가장 큰 종이다. 신라 경덕왕이 아버지인 성덕왕의 공덕을 널리 알리기 위해 종을 만들려 했으나 뜻을 이루지 못하고, 그 뒤를 이어 혜공왕이 771년에 완성하고 '성덕대왕신종'이라 이름 지었다.

'성덕대왕신종-종각대'는 성덕대왕신종을 축소한 것으로 종은 청동으로, 종각은 사철나무로 만들었다. 높이 18Cm, 값 5만원. 02)732-1520

클릭 ! 불교문화상품
www.mahamall.co.kr



주부 신행담

사찰음식과 맺은 인연 下

이여영 (한국사찰음식연구소 소장)

수십 년 동안 사찰음식에 깊은 애착을 두고 만든 것은 남편의 건강문제 때문이기도 했다. 글을 쓰는 작업은 정신을 올바로 세워야 하고 맑아야하므로 섭생의 중요성을 절절히 깨달았다. 물론 음식 맛도 중요하지만 지극히 공경하는 마음과 정성이 들어 있어야만 깊은 맛이 난다는 것을 깨달았다. 그뿐이 아니었다. 눈이 아프도록 원고를 정리하고 교정을 보는 것 까지 모두 내 몫이었다. 덕분에 나는 불교공부를 끊임없이 하게 되었다.

사찰음식을 한다는 입소문이 나자 십여 년 전부터 사찰 행사에 참여해 음식 주관을 맡아달라는 부탁을 많이 받았다. 전생의 습인지는 몰라도 항상 남에게 음식 대접해 주기를 좋아했고, 사찰음식을 많은 사람들에게 선보이고 싶은 마음에 기꺼이 달려가 일을 도왔다.

내가 사찰음식에 확고하게 사명감을 가진 것은 6년 전의 일이다. 김천이란 지방에 대휴사라는 조그만 사찰이 있다. 몇 해 전부터 사월 초파일 전날이면 남대문 새벽시장에서 몇 아름의 꽃을 사서 김천까지 가지고 간다. 어설픈 실력이지만 정성들여 부처님께 꽃을 올린다. 그날도 새벽부터 잠을 설쳤기 때문에 꽃꽂이가 다 끝났을 때는 아주 피곤했다. 초파일 전날이라 많은 사람들이 모이기 때문에 쉴 자리가 마땅치 않아 대웅전 뒷산으로 올라가 쉬기로 했다.

잠시 쉬는 찰라 놀라운 일이 일어났다. 갑자기 눈부시게 밝은 빛이 나타나고 순간 음식이 담겨진 모습이 한 장면 한 장면 머리 속을 지나가는 것이었다. 얼마나 놀라웠는지 온 몸에 전율이 흘렀다. 그러기를 몇 시간. "보살님, 거기 계세요? 저녁공양하세요"하는 소리에 정신을 차렸다. 간신히 진정하고 행사를 끝마치고 집에 와서 남편에게 조심스럽게 입을 열었다. 답은 간단하였다. 당신은 어리석고 부족한 사람이니 3년 동안 기도 정진하라는 것이었다. 그리고 어느 누구에게도 발설하지 말고 수행만 하라는 것이었다. 나는 남의 눈에 띄지 않게 기도에 몰입하게 되었는데 기도하는 중에 잘났다고 어리석게 고개 쳐들지 말고 하심 하는 마음으로 일체 상을 내지 말아야 함을 깨우치게 되었다.

그동안 틈틈이 생각나는 음식을 노트에 메모해 둔 것만 해도 천여 가지나 되었다. 그 후 사찰음식연구소를 개원해 8기에 이르는 130여 명의 문하생들을 가르치게 되었다. 외국 대학생을 대상으로 한 '한국 사찰음식 문화체험'이란 특강도 반응이 무척 좋았다.

올해 초에는 그동안 정리해둔 음식 중 350여 가지를 골라 '자연 건강 사찰음식'이란 책으로 펴냈다. 이 책을 인연 있는 모든 사람들께 바치며 부디 섭생의 중요성을 깨달아 각 가정의 식탁에 풍성하고 다양한 사찰 음식이 올랐으면 하는 바람이다. 앞으로도 더욱 연구에 몰두해 사찰음식 알리기에 앞장 설 것이다.

끝으로 부처님의 밝고 맑은 정신세계로, 또한 음식으로 육신을 맑게 하는 법을 깨우쳐준 남편께 감사드린다. (끝)

기도중 '하심 · 일체 상내지 말라' 깨우침

사찰음식연구소 개소 · 문하생 130명 양성

호저의 신간 周易의 神秘

육효학 핵심비결

승월스님의 두번째 작품 드디어 출간! 전국 서점 판매중!
神과 靈이 통하는 학문. 육효학을 알면 운명이 바뀐다

동양철학은 동방문화의 기틀이요, 사회선도의 지표이다.
육효학은 춤과 삶 二元의 원리 속 주역을 본바탕으로 사상팔괘, 육십사괘, 삼백팔십사효를 응용하여 우리생활에 적절할 수 있도록 만들어진 것이다.
육효학이란 돈버고금을 돌아서 점쳐(占)오며는 가장 적중률이 높은 학문이다.
이 복술 점하는 모든이는 물론이요, 운명에 대하여 궁금해 하는 이는 보배 중 보배가 될 것이며 허전한 마음의 안식처가 되어줄 지침서가 되리라 확신하는 바이다.

승월스님 지음
신국판/양장본
값30,000원

사주학핵심비결

운명학을 기초해서
완성까지 가장 쉽게
정리하여 교재로
활용할 수 있는
국내 최초의 역서
※ 전국 서점 판매중

송월스님 저
신국판 양장본
값 25,000원

다시 풀어보는 구성학의 사주풀이

문길여 선생님의 두번째 작품 드디어 출간
국내 최초의 역학 지침서

구성학이란 우주의 돌고있는 을
이용하여 우리의부족한 을 보충시키므로
보다 나은 미래를 만들어 낼 수 있다.
구성학을 알면 운명을 알고 운명을 알면 흉운을
길운으로 바꾸어 모자라는 기를 보충시킬 수 있다.

◈ 구성학의 비밀을 소개한다
1. 정생이 역술인 무속인의 운명
2. 자식이 없거나 아들이 없는 여자의 운명
3. 결혼이 늦거나 이루어지지 않는 여자의 운명
4. 가정의 변화 직업의 변화가 많은 여자의 운명
5. 부동산 4와 4의 대충의 운명
7. 일백에서 구자까지의 뜻

문길여 著
신국판 양장본 값 25,000원

신비의 영부적 대사전
김백만 편저

지금 절실이 당신이 바라는 것이 무엇입니까

지금 바로 이 책을 필저 보십시오.

어쨌든 지금 시험을 치르고 주택을 사고 주식을 사고 팔려고 하는 등 중대한 상황에 놓여있을 때 당신은 어떻게 결단을 내리겠습니까?

A5신/양장본
값 40,000원

관음역서 시리즈

1. 혜서 명리진평 신국판 / 혜서 조영수 편저 / 정가 30,000원
2. 21C 최신판 우리말 대운 만세력 4X6배판 / 혜서 조영수 편저 / 정가15,000원(大) 신국판 / 혜서 조영수 편저 / 정가 10,000원(小)
3. 지미있는 오행철학으로의 여행 신국판 / 김백만 편저 / 정가 12,000원(大)
4. 최신 풍수지리 핵심비 신국판 / 양정본 김용식 저 / 정가 30,000원
5. 신비의 영부적 대사전 신국판 / 김백만 편저 / 정가 40,000원
6. 그림 당사주 대전 신국판 / 이선암 전초월 공저 / 정가 25,000원
7. 사주학 핵심비결 신국판 / 양정본 / 송월스님 지음 / 정가 25,000원
8. 고전 풍수학 설심부 신국판 / 양정본 / 마야 / 정가 25,000원
9. 사주학 강의 신국판 / 哲學博士 / 정가 12,000원
10. 관상 수상학 강의 신국판 / 哲學博士 / 정가 15,000원
11. 신토정비결 신국판 / 백광 지음 / 정가 8,000원
12. 사주임상록 신국판 / 양정본 이상욱 지음 / 정가 25,000원
13. 전통풍수지리 월계관 신국판 / 양정본 진삼백 저 / 정가 30,000원
14. 실전 사주학 길라잡이 신국판 / 김윤중 편저 / 정가 15,000원
15. 한국인의 신 사주팔자 신국판 / 양정본 김성준 저 / 정가 30,000원
16. 신비의 꿈 해몽 꿈풀이 실풀이 대백과 신국판 / 장현우 저 / 정가 17,000원
17. 영가홍가의 가상학 비결 신국판 / 김용식 저 / 정가15,000원
18. 구성학의 사주풀이 신국판 / 양정본 / 문길여 著 / 정가 25,000원
19. 한국 풍수 이론의 정립 신국판 / 양정본 / 박봉주 著 / 정가 25,000원

관음출판사 서울시 동대문구 용두동 751-15 광성 B/D 3층 T.921-8434 F.929-3470

한국산 가시오가피의 대명사

함박재 토종 가시오가피

■ 세계 최초 기업농으로 성공시킨 함박재 농장!
함박재농장은 멸종위기에 처해 보호야생식물(자연환경보전법 제2조)로지정되어 있을 만큼 희귀한 가시오가피 대량재배(10만평, 50만주)에 성공하였습니다.
-KBS, MBC뉴스에 보도 됨-

세계 최초 기업농으로 성공한
강 훈 구 대표

■ KSA(한국표준협회)로부터 으뜸상품으로 선정!
함박재 가시오가피는 상품력과 기술력, 그리고 QM시스템 구축도 및 활용도를 심사받아 KSA(한국표준협회)로부터 으뜸상품 제 2076호로 선정 되었습니다.

■ 충청남도 "향토지적재산"으로 선정!
함박재 가시오가피는 20여년간 가시오가피 살리기에 노력해 온 점을 인정받아 충청남도 "향토지적재산"으로 선정되었습니다.

※ 제품구입시 가시오가피와 일반오가피를 꼭 확인하세요.
※ 100%국내산 가시오가피를 "꼭" 확인하세요.

▣ 지금 전화주시면 가시오가피에 대한 자세한 자료를 무료로 보내드립니다.

KNS
(주)한국자연과학
www.ogapiland.co.kr

전화상담 및 구입문의
TEL : (02)2272-4900