불교 이래서 좋다

강신재 이화여대 국문과 4년

"이젠 나의 삶으로 자리"

최근 몇 년 전까지만 해도 불교는 나의 '종교' 였으며 생각만 해도 마음이 숙연해지는 숭고 그 자체였다. 항상 중요한 일을 앞두고는 부처님을 찾았으며, 우연이라도 절 앞을 지나게 되는 날이면 무거운 의무감을 내치지 못하고, 어김없이 법당에 들어가 삼배를 올리곤 하였다.

물론 지금도 그와 같은 행동을 되풀이하고 있지만, 그때와 지금을 똑같이 볼 수 없다. 지금에서야 느끼는 것이지만, 과거의 나는 종교적인 당위에 집착했던 것 같다. 그 종교적 당위는 '꼭 불교를 믿어야 한다' 는 것보다, '불교를 믿기 때문에 불자 노릇을 해야 한다' 는 것이었다. 애초에 선택한 종교가 기독교였다면 나는 누구보다 충실히 교회에 나갔을지 모른다.

그 의미 없는 당위가 내게서 떨어져 나간 것이 언제인지는 확실히 모르겠다. 소년이 성인식을 거쳐서 성년이 되듯, 나는 스물 하나의 언저리를 밟으며 불교에 눈을 뜨기 시작했다. 불교동아리 친구들과 사찰기행을 시작하면서 예불의 귀한 맛을 알게 되는 것은 물론, 불법의 진리를 가슴에 깊이 새길 수 있게 되었다. 그리고 특별히 미(美)와 성(聖)과의 결합체인 불교미술에 관심을 갖게 되면서, 여러 연구를 하게 되었다. 그를 통해 내 안의 많은 것을 발견하는 동시에 세상을 보는 안목을 키울 수 있었다.

그러나 나는 이러한 경험들을 자족으로 끝내고 싶지는 않았다. 학교로 돌아온 사찰기행을 떠올리며 소설을 썼고, 그 해 겨울 그 글로 문학상에 당선되는 행운을 얻었다. 모자라는 글에 넘치는 평을 받아 마음이 편치 않았지만, 더욱 더 정진하라는 뜻으로 여겨 지금은 일종의 사명감을 가지고 '불교문학' 에 전념하고 있다.

이제는 내 삶이 되어버린 불교. 그 설레는 인연을 지켜가면서 앞으로 무엇을 만나고 얻게 될지 모르지만, 아직은 그 자체로 행복하다.

담배를 끊읍시다

흡연 피해 줄이기

①첫모금은 그대로 내뱉어라.

담배는 가볍게 흡입하고 삼키지 말아야 한다. 이 경우, 흡입된 니코틴의 4~5%만이 체내에 흡수되고 나머지는 연기와 함께 몸 밖으로 나간다. 또한 일산화탄소 흡입량도 3%이내. 반대로 연기를 폐까지 흡연 니코틴의 90%이상, 일산화탄소는 50%이상 체내로 흡수된다.

②술이나 커피와는 함께 흡연하지 말라.

알코올이 담배연기 중에 포함된 유해성 물질을 녹여 체내 흡수를 도와주기 때문이다.

③비타민 C · E섭취를 늘려라.

흡연자는 항산화제의 소모가 많아 세포 노화가 빠르고 동맥경화와 골다공증 발생위험이 높다. 따라서 대표적인 항상화제인 비타민 C E를 많이 섭취해야 한다. 이를 위해선 매일 색이 다른 3가지 이상의 야채와 2가지 종류의 과일을 먹는 것이 좋다. 이밖에 담배 유해독소 제거에 좋은 식품으로는 녹차, 복숭아, 레몬, 시금치, 해조류, 등푸른 생선 등을 들 수 있다.

④하루 10분 기관지 강화 체조.

흡연자는 대개 가래가 많고, 목안이 까글까글한 경우가 많다. 이를 누구나 따라할 수 있는 기관지 강화 체조를 해보는 것도 좋은 방법이다.

연기 삼키지 말고 비타민 C · E 섭취

◇애니메이션의 원리를 실험해보는 '잔상(殘像) 개비' 만들기 프로그램. 청각장애인 김무화 군이 자신이 만든 작품을 들어 보인다.

내가 만드는 애니메이션

부산 양정청소년관 강습회 장애청소년 등 65명 참가

조 편성 … 시나리오 · 촬영 · 편집 등 직접 작업

'손짓' 과 '말', 그리고 교과서는 필요가 없었다. 듣지 못하고 말할 수 없어도 청소년들에게는 둔제되지 않았다. '애니메이션', 이들의 또 다른 '언어' 였다. 지난 12일, 문화관광부가 주최하고 부산 양정청소년수련관에서 마련한 '제2회 내가 만드는 애니메이션 세상' 을 들여다보았다.

13일 양정청소년수련관 7층 소강당. '이런 원리였구나!' 감탄사가 이어졌다. 일상생활에서 무심코 지나쳤던 '잔상(殘像)' 현상. 바로 이것이 애니메이션의 원리라는 것을 알게 된 청소년들은 신기함에 입을 못 다물고 있다.

청각장애청소년 8명을 비롯한 대안학교청소년 등 총 65명은 전날 처음 만났다. 초등생 꼬마부터 고등학생까지, 심지어 대학생도 눈에 띈다. 간단한 오리엔테이션을 받고, 6명씩 나눠 조를 나눴던 청소년들. '제로', '오남매', '無', '하오펑요우(好朋友)', 최근 유행하고 있는 '아햏햏' 까지 조 이름이 제각기다. 다양한 만큼 이들이 발산할 '끼' 가 일찌감치 느껴진다.

"직접 시나리오를 쓰고, 촬영하고, 편집까지 해 제 손을 거치다보면 뭔가 해냈다는 보람감은 이루 말할 수 없이 기쁘답니다. 새로운 것에 대한 경험, 매력 있잖아요?"

지난해에 이어 두 번째 참가한 이슬비 양(17 · 부산예고1). 말하는 구석이 당차다. 당차기로 따진다면 이 친구만 있을까? 재작년 초등학교를 졸업한 뒤 남들 다 가는 중학교를 안 가고, 대안학교에 들어간 이나라 양(15 · 부산 도시속의 작은학교)과 청각장애를 앓고 있는 김무화 군(19 부산 배화학교 고등부). 이 양은 '친구들을 많이 만나서 좋고, 하고 싶은 걸 하니까 좋다' 며 말했고, 김 군은 '들지도 말하지도 못하지만, 내 안의 세계를 표현하고 싶다' 며 글로 써서 속내를 내보인다. 둘 다 꿈이 '만화가' 다. 청각장애와 비장애, '애니메이션' 하나만으로 편견과 선입견이 날아가 버린다.

앞으로 애니메이션 탐험은 24일까지 진행된다. 조별토론을 통한 작품구상, 시나리오 콘티 작업, 촬영, 캐릭터 개발, 배경 작업, 편집까지 체계적으로 프로그램이 진행된다. (051)868-0750

청소년 담당= 김철우 기자 in-gan@buddhapia.com

불우아동 · 청소년 그룹홈 '선재동산' 9월말 문 열어

우리는 선우 목2동에, 수용보다 생활중심

우리는선우(공동대표 박광서 남지심)는 불우아동 · 청소년 그룹홈 '선재동산(준비위원장 이혜숙, 동국대 경주캠퍼스 교수)' 을 9월말에 문을 연다.

그룹홈은 복지시설의 문제점을 보완하기 위해 '수용중심' 이 아닌 '생활중심' 의 소규모 복지형태. 지역사회 내에 위치하면서 낙인화를 예방하고, 사회적 응력을 높일 수 있어 대안복지시설로 평가받고 있다.

선재동산은 △부모의 이혼 등으로 가정이 해체된 청소년 △가정폭력 등에 의해 가정에서 이탈한 청소년 △중장기적 보호가 필요한 청소년 △부모의 질병, 가난 등에 의해 대리가정에서 일시적 보호가 필요한 청소년 등 4-8명을 양천구, 강서구 등 일대 중 · 고등학교 상담 및 담임교사의 추천을 받아 운영한다. 이들의 둥지는 서울 양천구 목2동에 마련, 지역시설이나 전문 사회복지사의 지원을 받도록 할 예정이다.

우리는선우 류동호 기획과장은 "선재동산은 사회복지시설과 같은 대규모시설이 아닌 10명 내로 꾸려지는 그룹홈"이라며 "가정의 보호가 필요한 청소년들에게 따뜻한 사랑과 정을 나눌 수 있는 대리가정의 역할을 하는 공간으로 만들어갈 계획"이라고 밝혔다.

한편 우리는선우는 수용 아동 · 청소년과 함께 할 보육사도 모집한다. (02)2278-8672

박봉영 기자

청소년 단신

가을맞이 청소년 특강
영남불교대학 · 관음사

'가을맞이 청소년 특강' 이 열린다. 대구 영남불교대학 관음사가 마련해, 매주 일요일 오전 10시부터 4층 법당에서 5주간 열리는 이번 특강에는 25일 등 아일보 이권효 기자의 '뉴스와 논술', 9월 8일 능인중학교 김영진 교사의 '빠르고 쉬운 학습법', 9월 15일 대구 하나병원 성춘희 간호원장의 '성, 바르게 알아야 한다' 와 김샘학원 민광기 원장의 '알고 보니 수학도 쉬워요' 등이 각각 강의된다. (053)474-8228

선심리 치료사과정 모집
참나찾기 청소년지도자協

(사)참나찾기청소년지도자협회에서 선심리치료사 양성 및 심화과정 교육생을 모집한다. 불교문화와 선, 선심리치료학, 통찰심리치료 등 다양한 교과과정이 마련된다. 교육시간은 오전 10시~12시까지며, 양성 과정은 목요일, 심화 과정은 금요일이다. 수강신청은 9월 12일까지. 개강은 9월 26일이다. (02)738-1275

네티즌 불교동아리 순례

새내기 불교동아리

▽풍경소리(http://www.cyworld.com/club/main/club_main.asp?club_id=50143740)-8월 2일 개설. 불법에 따라, 올바른 삶을 살아가기 위해 노력하는 사람들의 모임. '어떻게 살아야 하는가? 무엇이 올바른 삶인가?' 에 관한 고민들을 화두로 삼아 진정 올바르고 청정한 자기 자신의 참된 모습찾기를 목표로 하고 있다.

▽好好 인연성취(http://www.freechal.com/mandala)-8월 12일 개설. 우리를 윤회로부터 자유롭게 하고,완전한 깨달음의 세계로 이끄는 만다라의 세계를 조명하는 모임.

▽구도회 불연(佛緣)(http://www.cyworld.com/club/main/club_main.asp?club_id=50145294)-8월 12일 개설. 한국불교연구원 구도회 청년부 모임.

▽아름다운 青年-法友(cafe.daum.net/CoreaGwangpo21)-8월 10일 개설. 21C포교에 앞장서는 일련정종 청년법우들의 모임.

▽誠心寺(http://www.freechal.com/sungsimsa)-8월 7일 개설. 성심사 관련 글과 일정관리를 할 수 있도록 꾸며놓은 커뮤니티.

▽★★★불교사랑방★★★담소의장소(cafe.daum.net/chamso)-8월 6일 개설. 불교 교리 및 예절, 영상시와 글

◇'어떻게 살아야 하는가' 를 화두로 정진하는 사람들의 모임 '풍경소리' 첫 화면.

모음, 음악실 등 다양한 코너 운영. 불자들을 위한 담소방.

▽천태종 해장사 친구들~~(cafe.daum.net/hajangsa)-8월 6일 개설. 해장사에 다니는 어린 부처님들을 위한 까페.

▽2546법주사여름수련회(cafe.daum.net/pubjusa)-8월 6일 개설. 2546(2002)년 8월1일~4일간 법주사 여름수련회를 합께한 좋은 인연을 이어가기 위한 곳.

▽대한불교청년회(http://www.freechal.com/neokyba)-8월 5일 개설. 대한불교청년회 발전을 위한 논의공간으로 꾸며진 곳.

강지연 기자 jygang@buddhapia.com

현대불교 지사 안내

불교의 생활화 · 현대화 · 세계화

기사제보 · 구독 · 광고 문의 및 신청

충북지사
043-258-3282 / 011-459-3282
부산지사
051-463-5331 / 011-737-5481
대구지사
053-768-8008 / 016-813-8008
광주지사
062-375-9986 / 016-602-7544
강릉지사
033-643-5599 / 018-236-5589
전북지사
063-255-2274 / 011-9644-4579
인천지사
032-937-5679 / 019-688-8151
밀양지국
055-353-1196 / 017-650-1196
영주지국
054-634-3429 / 011-9373-3778

중풍 **귀하도 예외일 수 없습니다!**

풍(風)의 치료법은 아직 확립된 것이 없는 상태입니다.
풍(風)! 예방이 제일입니다.

단, 2회 복용에 평생 뇌졸증의 공포에서 벗어날 수 있습니다.

- 저희는 예로부터 전래되어온 체질개선요법에 의한 (뇌졸증 예방 식품요법)을 10여년전부터 실험하여 많은 분들께 복왕시켜 왔고 이와같은 식품요법을 실행하신 분들은 아직 단 한분도 발병한 사실이 없음을 확신하여 보급하게 되었습니다.
- 이런 증상이 뇌졸증(중풍)을 경고하는 신호일 수도 있습니다. 즉, 갑작스러운 (두통), (마비), (저림), (심한 현기증), (구토), (눈의이상)등이 나타나면 뇌졸증(중풍)의 위험 신호인 경우라고 할 수 있습니다.
- 저희는 관계기관이 제조 영업하가를 받았으며 인체에 유해한 불법 건강식품이나 다단계판매, 허위과장 광고등 위법판매행위를 하지 않습니다.

『부모님께 효도선물로 최고 인기 식품입니다.』

· 본 식품요법 (1인 2회복용 : ₩120,000만원)이 귀하를 지켜드릴 것입니다.

"폴시노"는 뇌졸증 예방요법의 식품입니다.

본 식품요법은 일본의 규슈가고시마현 구니와게시 지방에서 시작되어(게이쇼엔) 양로원의 여러노인들이 비법을 증언하고 일본내에서 선풍적인 유행을 하였습니다. 이미 수만명의 사람들이 실험하였고, 일본 의학회와 국내 학회에도 소개된 바 있습니다. 사용하신분은 한사람도 뇌졸증으로 쓰러진 사람이 없다고 보도되고 있습니다. (성분 : 란백액, 매실, 머위 등)

■ 현대해상책임보험 1억 가입
■ 특용 : 100일 후 발병시 1000% 보상

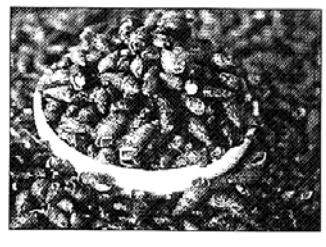
◐ 상담문의 ☎ (02)3437-8282 ◑

간(肝)이 간염 지방간 간경화 …

건강해야 장수할 수 있습니다.

지리산자락 신비의

참다슬기 농축액



토종 웅담과 비길만한 자연산 참다슬기로 삶의 활력을 찾으세요. 지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(가마솥) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 상쾌한 하루를 열어줍니다.

回 다슬기 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 전통비법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 다린다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달입니다. 농축액은 60포 단위로 포장합니다.

回 다슬기 기름 : 다슬기 15Kg을 항아리에 넣고 왕겨 9가마니를 덮은 뒤 왕겨에 불을 붙여 그 열로 다슬기가 땅속에 묻어둔 빈 항아리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만드는데 왕겨가 다 타들어 가기까지 꼬박 8~9이 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
산마을 토종 (민속농원)