



설 알차고 건강하게

계미년 새해를 시작하는 첫 명절인 설(2월 1일)이 10여일 앞으로 다가왔다. 모처럼 가족들이 모여 조상에 대한 새해인사인 차례를 지내고 어른들께 세배를 올리며 한 해의 건강과 복을 기원하는 설을 맞아 선물과 제수용품 구입요령, 유의해야 할 건강상식을 알아본다.

■선물, 제수용품 구입

불교 알뜰시장·전문쇼핑몰 이용

설날 주부들의 가장 큰 고민은 선물과 제수용품 구입. 불교계에서 운영하는 알뜰시장이나 생협매장, 전문쇼핑몰을 이용하면 질 좋고 값싼 물건을 살 수 있다. 서울 관문사는 25~28일 설날 제수용품 알뜰장터를 연다(02)3460-5300. 봉은사, 능인선원, 부천 석왕사, 남원 실상사 등의 생협매장에서는 쌀, 채소, 건강식품, 건어물 등 다양한 식료품을 저렴하게 판매하고 있다(031)403-1810. 불교전문쇼핑몰 마하몰(www.mahamall.co.kr)에서는 목제기와 성묘용 이동식 제기, 전통유과 등의 제수용품을 비롯해 건강지압봉이나 찜질팩,

집에서 만드는 사찰음식



떡국

떡 500g, 표고버섯 5개, 다시마(20cm) 1장, 무 1코막, 말린 참죽 줄기 약간, 김 1장, 들기름, 집간장 약간씩

1. 표고버섯은 1시간 정도 불려 적당한 크기로 찌는다. 김은 구워서 가위로 가늘게 찌다. 다시마는 물에 한번 씻고 무는 적당한 크기로 납작하게 찌다.

2. 냄비에 들기름과 표고버섯, 다시마, 무를 넣어 볶는다. 잘 볶아지면 물을 조금만 부어 더 볶다가 국물이 우러나면 말린 참죽 줄기를 넣고 물을 부어 끓인다 집간장으로 간을 맞춘다.

3. 적당히 끓으면 건지는 건져내고 떡을 넣는다. 채된 김을 올려낸다.

다기세트 등의 선물을 구입할 수 있다. 백화점 등 유통업체에서 실시하는 예약 판매 등을 이용하는 것도 한 방법이다. 할인점인 삼성테스코 홈플러스는 오는 31일까지 전국 22개점에서 '홈플러스 선물 상담데스크'를 마련해 설 선물 사전 예약을 받고 무료 배송을 해 준다. 신세계백화점과 신세계몰(www.cybermall.co.kr)은 6일부터 백화점에서 개발한 식품 선물을 온라인에서 구매할 경우 5%를 적립해 주는 예약판매를 실시한다.

인터넷 쇼핑사이트들도 다양한 설맞이 행사를 준비하고 있다. 인터넷파크(www.intepark.com)는 다음달 2일까지 설날 복(福) 상품대전'을 열어 850여종의 설 선물을 상품을 판매한다. 인터넷쇼핑몰 한솔CS클럽(www.csclub.com)과 롯데닷컴(www.lotte.com), SK티투디(www.sktdotod.com) 등의 온라인쇼핑몰들도 설날 상품 예약 판매를 하고 있다.

우정사업본부의 우체국쇼핑(www.epost.com)은 23일까지 3720여종의 전국 특산물을 10~20% 할인판매하는 '설맞이 할인 대잔치'를 연다.

■명절 건강하게

과음·과식 NO, 응급처치 알면 도움

고향을 향해 떠나는 사람들은 교통재해를 피하기 위해 새벽이나 한밤중에 떠나는 경우가 많다. 하지만 이는 생체리듬이 흐트러져 연후 내내 피로감에 시달리게 하는 원인이다. 따라서 가급적이면 새벽출발이나 야간 이동은 피하는 것이 좋다.

말미를 하는 사람이라면 저민 생각을 준비해 멀미가 날때마다 한 조각씩 입에 물거나 마른 오징어, 문어다리, 쥐포 등을 잘게 잘라 꼭꼭 씹어 먹는 것도 좋다. 카페인 음료는 피하고 야채, 과일을 많이 먹어 비타민, 아연 등 소모되는 무기질을 보충해 준다.

명절에는 방 안에서 보내는 시간이 많아지므로 자연스럽게 과음 과식으로 되고 위의 운동부족까지 겹쳐 배탈이 나기 십상이다. 과식으로 인한 소화불량을 예방하기 위해서는 소화가 잘 되는 음식으로 약간 부족하게 먹는다. 너무 맵고 자극적인 것, 질긴 것이나 딱딱한 것은 설사를 일으키므로 피한다. 속이 불편하고 눕기보다는 똑바로 앉아 있거나 걷도록 한다. 또 떡, 식혜 등 탄수화물이 많은 음식은 과식하면 뇌가 피로해져 토하게 되므로 주의한다.

급제를 했을 경우에는 하루 정도 아무것도 먹지 않고 위를 비워두는 것이 최선이다. 증상이 심하다면 소금물을 마시고 입안에 손가락을 넣어 토하는 것도 좋다. 토한 뒤에는 체온이 떨어지므로 몸을 따뜻하게 하고 수분을 보충한다. 특히 급제환자는 직식을 막기 위해 비스듬히 눕히고 벨트나 넥타이를 풀어준다.

여수령 기자

클릭! 불교 문화상품
www.mahamall.co.kr

금자석 연옥합장주
혈액순환 원할
스트레스 해소

'금자석 연옥합장주'는 엄선한 연옥과 부처님 또는 민자가 조각된 14K 금자석으로 만들어졌다. 금자석과 연옥이 혈액순환을 원활하게 해 스트레스를 해소하는 기능이 있어 직장인이나 수험생에게 적합하다. 대한보석감정연구원 감별서가 첨부되어 있다. 값 15만원, 9만원.

소설가 남지심의 化緣에서 찾은

내 안의 너 안의 나

유희와 인연

50 고개를 막 넘긴 듯한 중후한 신사분이 저를 찾아 왔습니다. 그 분은 저를 보자, 자신이 가장 어려웠을 때 제가 쓴 소설을 읽고 운 적이 있다고 하면서 이해되지 않는 불교사상이 있어서 절에 계신 스님과 상담을 할까하다가 생소한 스님 보다는 제가 친근하게 느껴져서 저를 찾아 왔다고 했습니다.

그 분한테는 고등학교 때부터 절친하게 지낸 K라는 친구가 있다 했습니다. 공부방이 따로 없었던 그 친구는 1년이면 7, 8 개월을 자신의 집에서 지냈다고 합니다. 형님이 유학을 갔기 때문에 형님이 쓰던 방을 친구가 공부방으로 쓰면서 말이지요. 그러다 보니 부모님들도 아들 하나를 더 둔 정도로 생각하고 아침이면 친구 도시락까지 싸는 것을 당연하게 생각했다고 합니다. 그렇게 형제같이 지낸 두 사람은 다 같이 희망한 대학에 진학했고, 졸업한 후에 친구는 은행에, 자신은 중소기업에 취직을 했다고 합니다. 그리고 결혼은 친구가 자신보다 2년 먼저 했는데 결혼 후에도 두 사람이 형제같이 지냈기 때문에 설날이면 가족을 데리고 양가 부모님께 서로 세배를 다니는 것을

라고 부탁했습니다. 부탁 자체가 자기로서도 힘들지 않은 것은 아니지만 그 때 상황으로서는 그 친구한테 밖에 부탁할 수 없었고, 거꾸로 생각해서 그 친구도 자기와 같은 상황을 맞았다면 당연히 자기한테 그런 부탁을 했을 거라고 생각했기 때문이라는 것입니다. 그런데 자신의 예상과는 달리 그 친구는 아주 단순한 음성으로 "나한테 그런 부탁을 하지 않는 게 우정 아닌가?" 하더라는 것입니다.

친구의 말을 듣는 순간 자기가 뭔가 말을 잘못 이해한 게 아닌가? 하는 생각이 들어 친구가 한 말을 몇 번 입속으로 되뇌어 왔다고 합니다. 그날 밤 그 분은 인사불성이 되도록 술을 마시고 집으로 돌아왔는데, 집에 온 그는 아무 생각도 하고 싶지 않아서 며칠을 두문불출하고 누워서 잠만 잤다고 합니다.



이런 시련의 과정을 겪고 나자 사업도 차차로 본 궤도에 올라 이제 중국을 비롯해 동남아 각 국에 영료를 수출하고 있다 했습니다. 그리고 몇 년 전에는 우수 중소기업으로 선정되어 정부로부터 상도 받았다고 했습니다. 모든 것이 다 정상으로 회복되었

깨어진 우정, 금생에 잘 풀어야

당연하게 생각했다고 합니다.

평범한 속에서도 안정된 생활을 하고 있던 그 분은 40세가 넘자 자신의 일을 해보고 싶은 욕심이 생겨서 영료를 생산하는 일에 손을 댔다고 합니다. 대학에서 화학학을 전공했고 졸업 후에도 계속 그 계열에서 일을 했기 때문에 그 분야에서는 베테랑이라는 자부심이 있었다고 했습니다. 그런데 막상 사업에 손을 대 보니 자신이 생각했던 것보다 훨씬 더 자금이 많이 들어가더라는 것입니다. 경쟁력을 갖추려면 첨단시설을 마련해야하는데, 그것은 자신의 생각보다 더 많은 자금을 필요로 하더라고 했습니다. 그래서 사는 집을 담보로 은행에서 돈을 빌리고, 주위 사람들한테서도 돈을 빌려서 가깝스로 사업을 시작했는데 예기치 않게 섬유파동이 불어서 개업과 동시에 휴업을 해야 하는 비운을 맞게 되었다는 것입니다. 그러다 보니 눈덩이처럼 불어나는 이자를 감당할 수 없게 되어 자신의 집은 경매로 넘어갔고, 돈을 빌려준 사람들에게도 어쩔 수 없이 피해를 주게 되었다고 했습니다.

사면초가의 어려움 속에서 몇 년을 지내자 섬유경기가 조금씩 되살아나 그 분도 재기의 기회를 맞게 되었다는 것입니다. 그래서 자신이 가장 믿고 있는 친구한테 찾아가서 집을 담보로 해서 돈을 좀 빌려달

란 한 번 꺼진 친구와의 우정만은 정상으로 회복되지 않아서, 그 분은 10년이 넘도록 친구를 만나지 않고 있었다 했습니다. 친구가 몇 번 전화를 하고 가족을 데리고 놀러 오겠다고 제안을 해 왔는데도 말입니다. 그렇게 되자 그 친구와의 문제는 자신이 풀어야 할 문제뿐 아니라 가족 전체가 풀어야 할 문제가 되어 아내는 늘, 금생에서 인연을 잘 정리하지 않으면 내생에서 나쁜 인연으로 또 만나게 되니 하루 빨리 그 친구와 좋은 관계를 갖자고 합니다. 처음에는 아내 말을 귀담아 듣지 않았지만 반복해서 듣다보니, 금생에서 인연을 잘 정리하지 않으면 내생에서 나쁜 인연으로 또 만나게 되나? 하는 의심이 들면서 '유희와 인연'에 대해 자세하게 알고 싶어 지더라는 것입니다. 그 분이 저를 찾아 온 목적도 유희와 인연에 대한 이야기를 나누고 싶어서였다고 합니다.

이야기를 다 듣고 난 저는 제가 알고 있는 '유희와 인연'에 대해 이야기를 했습니다. 그러자 그 분은 천천히 고개를 끄덕이며 웃었습니다.

"풀어야 할 속제라면 다음 생까지 끌고 갈게 아니라 금생에서 깨끗하게 풀어버려야겠군요. 가능한 좋은 쪽으로 말입니다."

化緣 (02)704-3577

제8회 현대불교 신행수기 당선작 (현대불교신문사장상)

부처님 믿는 마음은 곧 희망입니다

조미자 (충남 천안시 쌍용2동)

46세라는 중년의 나이에 잘 쓸줄도 모르는 글을 쓰게 되어 지나간 일들을 곰곰히 되돌아 보았습니다. 아직도 제 가슴 한편에 남아있는 쓸쓸한 아픔이 보이는 듯 합니다. 말로는 잊고 산다고 하지만 사실은 잘 잊혀지지 않는 일하기에 그런가 봅니다.

남의 일로만 생각했던 고통스러운 일이 내 일로 닥쳐오자 세상이 무너져나가는 것 같은, 감당할 수 없는 괴로움에 나는 목놓아 울었습니다. 5년전 가을, 남편의 외도를 알았을 때 나는 나보다 불행한 사람은 이세상에 아무도 없을거라고 생각했습니다. 왜냐하면 결혼 전, 아버지가 일찍 돌아가셔서 홀어머니 밑에서 남동생과 외롭고 힘들게 살아온 나를 잘 아는 남편이 평생 나만을 보호해 주며 의지처가 되어 줄 줄 알았는데 그 믿음을 깨뜨리자 남편에 대한 배신감과 증오심은 몇 갑절 더 했습니다.

친정에서 도와 줄 사람이 아무도 없어 너무 서러웠습니다. 오히려 늘 팔을 안쓰럽게 여기시는 어머니가 아시면 그대로 돌아가실 것만 같아 조바심하며 가슴만 치고 있었습니

다. 대신 시댁식구들이 나서서 아이들 장래를 위해 그러면 절대로 안된다고, 조강지처보다 나은 사람은 없는거라며 남편을 어르고 달래며 설득해 보았지만 소용이 없었습니다. 나도 너무 늦게 안것을 후회하고 남편에게 내게 잘못이 있으면 다 용서해 달라며, 남편의 마음을 돌리기 위해 전보다 더 잘해주며 갖은 예를 다 써 보았지만 한번 돌아선 마음을 돌리기는 어려웠습니다.

정말 혼자 감당하기 너무도 힘들고 벅찬 일이었습니다. 한달여 동안 아무것도 먹을 수 없어 물만 겨우 넘기면서 받아들여지지 않는 현실을 원망하며 지내다보니 몸은 대교쟁이처럼 말라갔고 아이들 또한 아빠에게 버림받았다는 생각에 말문을 닫아 버렸습니다. 그때 큰 애는 고1 이었고 작은 아들은 중2로 사춘기였습니다.

여자는 약해도 어머니는 강하다 라는 말이 맞다는 것을 그때 알았습니다.

그 힘든 상황에서 아이들을 생각하자 정신이 퍼뜩 들었습니다. 나까지 이러면 안된다고, 애들이 잘못되더라도 한다면 그때는 정말 내가 살 이유가 없을 것 같아 몸과 마음을 추스렸습니다. 그리고 몸과 마음이 방향하지 않고, 스스로 나 자신을 지키기 위해 부처님께 의지하고 싶다는 생각이 들었습니다. 그렇게 생의 힘든 고비에서 피어오른 한 생각으로 부처님과 깊은 인연을 맺게 되었습니다. 절에는 초하루, 보름때만 겨우 가는 불자여서 신심이 돈독하지는 않았지만 그래도 그 덕분에 부처님 믿는 마음이 조금은 있었는지 웬지 부처님께 매달리면 힘든 마음이 떨어질 것 같았습니다. 절 인연도 따로 있나 봅니다. 다니던 큰 절을 뒤로 하고 동서가 다니는 절을 찾았습니다. 그때 동서는 쌍용사에서 공양주를 맡고 있었습니다. 아파트 사이에 있는 작은 절은 한 눈에 보기에도 아늑해보여 나의 지친 몸과 마음을 받아줄 듯 보였습니다. 동서의 소개로 주지스님을 뵈게 되었습니다. 내가 겪은 힘든 얘기는 동서가 이미 해서 다 알고 계셨습니다. 스님께서 말씀하셨습니다. 다른 생각은 하지 말고 남편이 돌아왔을 때 아무일 없었던 듯이 기쁘게 맞이할 수 있도록 마음을 비우는 기도를 해 보라고 하셨습니다. 나는 남편만 돌아온다면 모든 것을 용서해 주고 더욱 잘해 주어야겠다는 생각을 하며 간절히 기도했습니다. 기도하고 절을 하기로 하면 눈물이 솟구쳐서 어떻게 할 수 없어 그냥 법당에서 큰소리로 운 적도 많았습니다.

그렇게 1년동안 열심히 기도를 했지만 남편은 돌아오지 않았고, 양쪽을 다 가지고 살기를 원했습니다. 너무 기가 막혀 사람같지도 않았습니

다. 깊어가는 원망에 기도도 잘 되지 않고 마음은 답답해졌습니다. 어느날 스님께 하고 많은 사람중에 왜 제가 이런 고초를 겪어야하며 남편은 내게 왜 이런 말을 짓을 하나고 여쭙어 보았습니다. 스님께서는 모든 것이 저의 업보 때문이라고 하셨습니다. 내게 일어나는 일들이 어느 생에서인가 나로부터 원인이 있어 이생에서 과보를 받는 이치, 지은대로 받는 인과응보이고 내 업장이 두터워 이렇게 일이 터진 다음에야 후회하는 것이라고 하셨습니다. 그러니 남편 탓을 하지 말고 오로지 내 탓이오 하면서 마음을 닦고 또 닦으며 오로지 참회 기도를 열심히 하라고 했습니다. 어렵고 힘든 매일수록 자신을 낮추고 하심하는 마음을 가지고 다른 사람들을 부처님처럼 대할 수 있도록 마음공부를 많이 해야 한다고 하셨습니다. (계속)

철석 같이 믿었던 남편이 외도를...

"왜 나에게 이런일이" 원망 깊어가



그림 · 김흥인