



# 알뜰 신세대 부부 '추석나기'

### ■ 농산물 직거래 장터 활용

김거사 부부는 "제수용품은 흥정도 하지 말라"는 집안 어른의 말을 기억한다. 그래서 제수용품 만큼은 직접 눈으로 확인하며 구입하는 경우가 많다. 명절을 함께 나는 친척들이 각자 용품을 분담해 품앗이로 사오기 때문에 그리 어려운 일은 아니다.

삼색과일 및 나물을 맡은 김거사 부부는 먼저 제기동 경동시장을 찾아 시세의 품질을 살폈다. 때 이른 추석과 장마의 영향으로 감값의 경우 189%가 오를 정도. 부부는 9월 2-3일 경기 군포시에서 경북 예천, 전남 무안, 충남 부여 등의 농민들이 참여해 연 '농축특산물 직거래 장터' (031-390-0336)를 찾아 과일 등을 잔값에 구입했고, 저렴한 가격에 높은 품질을 자랑하는 불교 생협(031-403-1814)에서 유기농 과일을 주문하기도 했다. 도라지, 고사리 등의 제수용 나물은 생산량이 많을 때 미리 구입해 말려뒀기 때문에 별다른 준비가 필요없었다.

### ■ 선물 예약할인, 마일리지 노리기

미리 서두르는 자에게 복이 있다. 김거사 부부는 한가위 특수를 겨냥한 백화점의 선물 예약 판매를 놓치지 않았다. 8월 22일부터 일제히 시작된 예약 판매를 잘만 이용하면 5-35%의 할인혜택을 받을 수 있기 때문이다. 부부는 인터넷을 통해 백화점 할인 시세 등을 확인한 후 현대백화점의 '홍삼장곡'을 선택했다. 8만원짜리 제품이 35%할인돼 5만 2000원으로 구입할 수 있었다. 또 김거사 부부는 생활용품으로 무인 실속 선물세트를 고르기 위해 Cjmall(www.Cjmall.com), LGIshop(www.lgshop.com) 등의 인터넷 쇼핑몰, 그리고 TV홈쇼핑의 동영상과 e- 카타로그 등을 활용했다. 특히 여인닷컴

서울 잠실동에 사는 김거사·이보삼(가칭) 부부는 결혼 후 첫 추석을 맞게 됐다. 달력을 보니 황금같은 연휴가 5일밖에 안 이어진다. 마음 같아서는 만사 저고 해외로 훌쩍 날아버리고 싶지만, 여름 휴가때 쓴 카드값이 고스란히 남아있어 저축을 해도 모자를 판. 그래도 명절이기에 고향집을 찾아 제사도 지내야 하고 작으나마 선물을 마련해야 한다. 또 신혼의 황금연휴도 최대한 즐겨야 한다. 어떻게 할까? 김거사 부부가 '알뜰 추석맞이' 묘책을 찾았다. 함께 따라가 보자.

- 직거래 장터 이용 제수용품 구입
- 선물 예약할인 받아, 가계부담 덜고
- 카풀로 고향 방문길 차표걱정 끝

(www.yeoin.com)과 같이 일정 금액 구입 고객에게 마일리지를 부여하는 서비스를 이용해 생필품 세트들 다량 주문할 수 있었다.

### ■ 카풀, 추석맞이 경품 등 공짜 선물

이보삼이 평소 이용하던 카풀사이트(www.carpool.co.kr)에서 고향인 평창까지 차를 태워줄 수 있는 사람을 구했다. 마침 '태워드립니다' 게시판에 고향 강릉까지 동행을 원하는 부부의 글이 올라 있어 차편을 쉽게 해결할 수 있었다. 수험 등과 제휴해 우리 농산물을 판매하는 주유소(LG칼텍스정유)에서 경품으로 얻은 디지털 카메라를 쟁기고, 인터넷 우체국 쇼핑(www.epost.go.kr)의 '올바른 추석 차례상 차리기' 게임으로 타게 된 '전통 한과세트'를 집과 함께 꾸렸다.

### ■ 지역축제 문화행사 동참하기

추석이 일러서인지 들뜬 황금빛을 찾아올 기미도 안보이지만 연휴만큼은 5일짜리 황금연휴다. 김거사 부부는 강원도 강릉 고향집에서 명절을 보낸 뒤, 14일 '효성문화제' (033-335-2323)가 열리고 있는 평창군을 찾았다. 그곳에서 '메밀꽃 필 무렵'을 떠올리기도 하고 전통 민속놀이로 몸을 맡기며 신나게 뛰어보기도 한다.

그리고 오후 6시, 카풀(차동차 함께타기) 동행객인 박거사 부부를 만난다. 함께 축제를 즐겨서인지 상경길 내내 마음이 즐겁다. 부친에 사는 박거사 부부는 경기도 이천과 여주 등지에서 열리고 있는 '2003 제2회 경기도세계도자비엔날레'에 참석할 예정이라며 환하게 웃는다.

강신재 기자 thatswhy@buddhapia.com

## 소설가 남지섬의 化緣에서 찾은

### 내 안의 너 안의 나

#### 존경하는 아내



백발의 한 신사분이 저를 찾아왔습니다. 외모로 보기에 70대 초반 같은데 눈빛은 맑고 힘이 있었습니다. 저는 조금 긴장하면서 그 분과 마주 앉았습니다. 허형한 눈빛이 저를 긴장시키고 있는 것 같았습니다. 그 분은 마치 숨고르기를 하는 것처럼 잠시 눈을 감고 있다가 이렇게 입을 열었습니다.

「제가 지금 72살인데 이렇게 나이를 먹고도 제 자신의 문제를 명쾌하게 풀 수가 없으니, 지혜를 쌓는 일이 얼마나 어려울지를 뼈저리게 느끼지 않을 수 없습니다. 이왕 선생님의 지혜를 빌리려고 왔으니 제 얘기를 솔직히 하겠습니까. 저는 슬하에 아들 둘을 두고 아내와 함께 살고 있습니다. 하지만 오늘 선생님과 의논 하고 싶은 일은 아내에 관한 것이니 아내 얘긴다 하겠습니까. 제 아내는 지금 70인데 간호사입니다. 대학병원의 수 간호사로 일생동안 일하다가 지금은 모 재단에서 운영하는 치매병원에서 치매 환자들을 돌보고 있습니다. 간호사라는 직업이 원래 헌신과 봉사정신이 없으면 할 수 없는 일이기도 하지만 제 아내는 더욱 그래서 주위 사람들로부터 존경을 받으며 일생을 살아왔습니다. 같이 살고 있는

지금까지 신사분 이야기를 했으니 이번에는 그 분 부인 이야기를 해야겠군요. 남편이 젊어서부터 건강이 좋지 않아 출가한 스님처럼 살자, 부인이 남편 뒷까지 하면서 가정을 이끌어 왔다고 합니다. 간호사라는 직업이 야근을 해야하기 때문에 아이들이 어렸을 때는 아이들 키우는 일이 가장 힘들었다고 했습니다. 혼자 힘으로 아이들을 키우면서도 부인은 늘 직장에서 모범간호사로서의 위치를 지켜왔다고 합니다. 뿐만 아니라 인간적인 폭도 넓고 깊어서 부인은 동료간호사 뿐만 아니라 환자들까지도 자신의 품속에 품고 살아왔다는 것입니다. 마치 동구 밖에 서 있는 큰 느티나무처럼 말이죠. 그래서 동료간호사나, 환자들은 개인적으로 어려울 일이 있으면 부인에게 와서 상의하곤 했지요.

아이들에게 훌륭한 어머니로, 병약한 남편에게겐 더없이 귀중한 아내로, 동료간호사들에게 헌신과 지칠 때 기필코 언덕으로, 환자들에게 희망의 수호신 같은 존재로 일생을 잘 살아온 부인. 남편 되시는 분의 말만 듣고도 그 부인이 얼마나 인생을 잘 살아오셨는지를 알 수 있을 것 같습니다. 이렇게 인생을 잘 살

## 자비 완성되면 지혜의 눈 밝아집니다

저 역시 아내를 존경하며 일생을 함께 살아왔습니다. 「

아내를 존경하며 일생을 살아왔다고 고백한 신사분은 아내와 자신의 관계를 이렇게 설명했습니다. 대구가 고향인 신사분은 대학을 졸업하자마자 직조공장을 운영하는 부친 밑에서 일하다가 건강이 좋지 않아 서울로 왔다고 합니다. 서울로 온 그 분은 대학병원에서 치료를 받았는데 그 때 자신을 돌봐준 간호사가 바로 지금 말하려고 하는 그 아내라고 했습니다. 말하자면 환자와 간호사로 만나서 결혼을 한 케이스지요. 젊어서부터 건강이 좋지 않았던 신사분은 사무용품을 취급하는 문구점을 운영하면서 소일했는데, 자신이 그럴 수 있었던 것은 부모님으로부터 물려받은 유산이 일생동안 그렇게 살아도 필만 했기 때문이라고 했습니다. 젊어서부터 건강이 좋지 않았던 신사분은 자신의 건강을 지키기 위해 늘 절에 다녔다고 했습니다. 그러다보니 자연히 참선에 심취하게 되어 20여 년 전부터는 1년에 두 번씩 결제 월이든 꼭 절에 가서 결제를 한다고 합니다. 몸은 속가에 있지만 생활은 출가한 스님과 다를 바가 없다 할까요? 아무튼 외모로 보기에 그 분은 수평을 잘 해 온 노스님 같은 모습을 하고 있었습니다.

아오신 부인에 대해 남편은 정말 인생을 잘 마무리 하도록 돕고 싶다는 것입니다. 그것은 부인이 자신처럼 참선을 하도록 이끌어주고 싶은 것인데, 남아 있는 짧은 시간이나마 부인이 참선에 전념하도록 이끌어 주는 것이 자신이 부인한테 보답할 수 있는 최선의 길이라고 굳게 믿고 있었습니다. 그러면서 그 분은 저에게 이렇게 물었습니다.

「인생에서 가장 중요한 것은 실상을 바로 아는 것이고, 실상을 바로 알기 위해선 참선을 해야합니다. 저는 지금 제 아내에게 가장 중요한 것을 알도록 돕고 싶습니다. 우리에게 이제 남아있는 시간이 없으니까요. 그런데 아내는 그 사실을 이해하지 못하고 있습니다. 지금처럼 그냥 살다가 가겠다고 하는데 그렇게 해서 안 됩니다. 어떻게 하면 아내가 중요한 것을 바로 보도록 도울 수 있을까요?」

신사분의 말을 듣고 있는 제 머리 속에서 <지혜>와 <자비>라는 두 단어가 떠올랐습니다. 지혜에 의해서 자비가 완성되어지고, 자비에 의해서 지혜가 완성되어진다고 한다면 부인의 남은 생은 어떻게 마무리 지어야 할까요? 자비가 완성되어지면 지혜도 완성되어 질 것 같은데, 정말 무아(無我)의 자비가 완성되어지면 말입니다. 化緣 (02)704-3577

**집에서 만드는 사·찰·음·식**

**가지 양념구이**

가지 3개, 양념장(집장장 2큰술, 고춧가루·통깨·참기름 1작은술씩, 생강즙 약간), 식용유 약간

1. 가지를 씻어 반으로 가른 후 살짝 찐다. 찐 가지가 식으면 물기를 짜고 넓적하게 편다.
2. 가지 양념에 양념장을 바르고 달군 팬에 기름을 둘러 살짝 굽는다. 팬에서 꺼낸 후 다시 한번 양념장을 바르고 담아낸다.

**클릭! 불교문화상품 mahamall.co.kr**

**카드선캡**

**명함 크기로 접어 간편**

모자는 아의 행사가 갖은 가을의 필수품이지만 일일이 챙기기는 쉽지 않다. 카드선캡은 명함사이즈로 접을 수 있는 반영구적 모자로, 자외선을 100% 차단해 건강과 미용을 지켜준다. 사찰·단체 행사용품으로 최저격이며 값은 2000원. 011-9171-4861

## 선기공(禪氣功) 지도자 과정안내

본 과정은 2년 수학기 동국대학교 총장 수료증과 사단법인 세계선무도협회의 공인 지도자 자격증이 수여됩니다. <수료후 각 대학교 강자, 문화센터 강사로 추천함>

- ◆ 강의시간
  - 초급, 중급반 - 매주 월요일 오후 2시 ~ 6시
  - 고급, 사범, 연구반 - 매주 화요일 오후 2시 ~ 6시 (경주 분교는 매주 금요일 오후 6시 30분)
- ◆ 담당교수
  - 설 작은 스님(경주 굴골사 주지)
  - 동국대학교 사회교육원 교수, 서울대학교 · 한국예총 출강 사단법인 세계 선무도 협회 대강당 전문주
- ◆ 교육목표
  - 불교의 전통 수행법인 '불설대인반수의경'과 「천태소지관」의 가르침인 호흡법과 참선, 선요가, 선체조, 선기공, 선무도 등의 수행을 통해 심신의 건강과 선정을 얻고 깨달음으로 인도하고자 함
- ◆ 입학문의
  - 서울 본교 교학과 (02-2260-3728)
  - 경주 본교 교학과 (054-770-2554)
- ◆ 편 입 학
  - 본 교육원에서 선기공 과목 과정별 이수 후 휴학중인 자 선무도 협회 대강당 각 지원에서 수련한 유단자는 고급, 사범, 연구반 편입이 가능함(단종 지참필)

※ 중반원 졸업사 선무도 대학에서는 청소년의 인성교육과 일반인들의 건강과 수행을 위한 수련회가 항상 열려 있습니다. 전국 11개 대학에 과목 및 강좌로 개설되어 있습니다.

- 굴골사 선무도 대학 (054-744-1689, 745-0246)
- 홈페이지 www.sunmudo.com / golgulsa.com

**동국대학교 사회교육원 사단법인 세계 선무도 협회**

## 신비하게 소원을 이루는 기도처 米岩寺 '쌀바위'

백제 침류왕 때 부여 쌀바위와 자연암반수인 神泉水의 영험이 자자하여, 자식이 없는 사람은 자식을 얻었고, 병자가 쾌차하게 되고, 수험생은 시험에 합격하고, 사업가는 사업이 번창하는 등 갖가지 소원을 이루어졌다.

그러하여 인근 주민들은 지금도 소원을 이루게 해준 **미암사 쌀바위**를 부처바위, 미륵바위 혹은 쫄대 바위, 남근 바위 라고하며, 신비한 영험이 널리 알려져서 생로병사의 운명을 바꾸고자 전국에서 **선지순례**자가 많이 참배하여 소원을 이루고 있습니다. 생로병사의 운명을 상담해 드립니다.

- 지방문화재 제371호 -

충남 부여군 내산면 저동리 21-5

**전화 041)832-1188~9**

쌀바위 미암사 주지 석민청 합장

## 고혈압·순환기질환

진정한 해법은 무엇입니까! ※ 혈관속에 만병이 있습니다※

- ◆ **혈전(血栓)이란**  
혈관내에 생기는 단백질의 피브린을 주성분으로 형성된 젤(gel) 상태의 혈액 덩어리로서 혈액의 흐름을 막아시키고, 각종 질병(성인병)을 유발시킴.
- ◆ **혈전성질환**  
고혈압, 고지혈증, 동맥경화, 협심증, 심근경색, 뇌졸중(중풍), 노인성치매, 당뇨성성맥폐쇄증, 손발저림, 눈이 침침함 등
- ◆ **혈전용해효소 (나토킨나제)**  
대두의 발효중 미생물(납두균)이 만들어 내는 신기능성 특수 효소물질(Nattokinase) (강력한 혈전용해 능력으로 순환기질환의 예방과 개선에 탁월한 기능성 효소물질)
- ◆ **국제혈전용해학회**  
에 발표(1996년), 분자구조식이 규명되어 그효과가 과학적으로 입증됨(일본 생물과학 연구소)
- ◆ **늘어나는 평균수명과 늘어나는 순환기질환**
- ◆ **식생활 습관의 서구화**  
가공식품, 동물성지방 스트레스, 운동부족 환경오염

NSX-620 600mg/240AFS(2개월분)

**대건메디칼** 053-744-2502 011-811-3938 (약식행심) (안내책자를 보내드립니다)

## 중풍(뇌졸중)고혈압 해결책 보인다

100% 한방생약제제 **안티 하이퍼** Anti-hyper

**한국인의 사망을 1위**  
: 고혈압 및 상관된 질환인 뇌졸중 · 심장마비 · 협심증 · 심근경색

**안티하이퍼(Anti-Hyper) 복용이 꼭 필요한 사람**

- 고혈압환자
- 협심증, 뇌졸중(중풍), 동맥경화증, 심근경색환자 및 동 질환 예방
- 약물(신약)의 각종 부작용이 염려되는 사람
- 당뇨병과 고혈압 등의 심혈관계 질환을 동시에 앓고 있는 사람
- 손발이 저리고 아프고 다리(下肢)에 힘이 없고 눈이 침침한 사람

**안티하이퍼**

**개별약사 약력**

- ▶ 1941년 2월 5일 경북 상주 출생
- ▶ 1955년 홍성기독교대학교 약학과 졸업
- ▶ 1997년 홍채학 연구소 설립
- ▶ 현재 대체의학, 분자 교정의학, 체질영양학 연구 겸 대한약학회(한국약사 연구회) 명예회장
- ▶ 저서 : 21세기 만병 낫는 신약 피루브산

2달분 258,000원

**구입신청 033-255-5669** 오렌탈탈재약(주)