

# 조상님은 '정성'에 감동하신다

## 설날 차례상 차리기

서울 마포에 사는 가정주부 김씨는 설을 앞두고 고민이 생겼다. 불교식 차례에 대해 들어본 적이 있지만 무엇을 어떻게 차려야 하는지, 또 유교식 차례와는 얼마나 다른지 잘 모르기 때문이다. 이처럼 불자라면 누구나 불교식 차례를 지내고 싶지만 왠지 어렵고 번거롭지 않을까라는 고민에 빠지게 된다. 게다가 올바른 불교식 차례를 위한 방법을 가르쳐 주는 곳도 주변에서 쉽게 보이지 않는다.

하지만 불교식 차례는 유교식보다 단순하면서도 알차고 의미 있는 상차림이 가능하다. 불교식 차례상 차림을 살펴보자.

### ■ 무엇을 어떻게 차리나

'차례'는 본래 조상을 모시는 제사에 속하는 '차'를 올리는 것이 정식이다. 불가에서도 부처님오신날에 차를 올리고, 또 고승들의 탄신일이나 열반일에 지내는 제사를 다례라고 일컫는데서 차를 올려 재를 지내는 유례를 찾아 볼 수 있다. 따라서 불교식 차례상에 빠뜨려서는 안 될 첫 번째가 바로 차이다. 차례상에는 녹차를 준비하면 된다.

불교식 차례상의 또 다른 특징은 고기류를 피한다는 것. 차, 대신 과일, 떡, 나물 등을 중심으로 검소하게 차린다. 이밖에도 평소 고인이 좋아하던 음식을 올려도 좋다.

차례상은 첫줄에 과일과 과자, 둘째 줄은 나물류와 식혜, 셋째 줄은 채소와 탕류, 넷째 줄에는 전, 송편(떡), 차를, 다섯째 줄은 밥(떡), 국(羹) 등으로 차리면 된다. 차례상 좌우에는 국화 등 화려하지 않는 꽃으로 단정하게 장식한다.

유교식과는 달리 병풍이나 위패, 사진 등은 상황에 따라 제외해도 무방하지만 위패를 쓸 때는 '선업부 곡산후인 연공제운영가(先嚴父谷山後人 延公濟胤靈駕)'나 간단히 '선업부○○영가(先嚴父○○靈駕)' 혹은 '선자모○○영가(先慈母○○靈駕)', '고조할아버지 영가' 할아버지 영가' 등으로 쓰는 것이 바람직하다. 이 정도면 훌륭한 불교식 차례상이 완



◇ 조계사에서 불교식으로 차례를 지내는 모습.

## 고기는 피하고 술 대신 녹차 준비 병풍·위패·사진 안 갖춰도 괜찮아

가' 할아버지 영가' 등으로 쓰는 것이 바람직했다. 이 정도면 훌륭한 불교식 차례상이 완

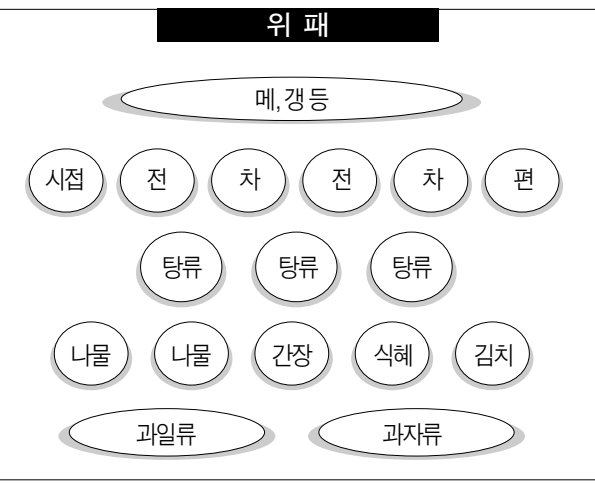
### 차례 지내는 순서

#### 영가에 법문 들려주고 차와 음식 올린 후 발원·회향으로 끝내

불교식 차례는 크게 부처님의 공덕을 찬탄하는 과정, 영가를 모시고 부처님의 법문을 들려주는 과정, 영가에게 차와 음식을 공양하는 과정, 발원과 함께 회향하는 과정으로 이루어진다. 자세한 순서는 아래와 같다.

- ① 입정: 차례를 시작하기 전 조상을 추모하는 마음을 지닌다.
- ② 심념(心念): 부처님 명호를 열 번 염한다.
- ③ 봉향찬(奉香讚): 향을 사르며 부처님 공덕을 찬탄한다.
- ④ 정례(頂禮): 조상에게 절을 한다.
- ⑤ 독경: 반야심경을 염송한다.
- ⑥ 헌다(獻茶): 영반의 뚜껑을 열고 숟가락을 꽂고 찻가락을 진수에 올려 놓는다. 제주가 먼저 잔을 올리고 재배 하면 차례대로 잔을 올리고 재배한다.
- ⑦ 권공(勸供): 조상에게 진지를 올린다.

- ⑧ 가지(加持): 국을 물리고 송농을 올린 다음 밥을 세 번 떠서 송농에 덜어 놓는다. 진수에 넣어있던 찻가락의 끝을 가지런히 맞추어 다른 진수에 옮겨 놓은 뒤 제주 혼자 다시 분향하고 잔을 올리면 모두 재배한다.
- ⑨ 축원: 조상에 후손들을 바른 길로 이끌어 주기를 기원한다.
- ⑩ 열배: 수저를 거두고 영반 뚜껑을 닫은 다음 자리에서 일어나 삼배한다.
- ⑪ 봉송(奉送): 신위에 하직인사를 올린 다음 위패를 태운다.



## 육아휴직 급여 월 40만원으로 확대

### 정부, 여성 인력 확보위해 복지 개선

새해부터는 여성들의 경제활동을 장려하기 위해 여성관련 사회복지가 개선될 전망이다. 정부는 지난 12월 30일 '2004년도 경제운용 방향'을 통해 고령화 현상에 따른 노동력 감소 등 사회문제를 예방하는 차원에서 여성과 고령인력을 확보한다는 구상을 발표했다. 특히 여성의 경제활동을 돕기 위해 육아문제를 해결하기로 했다.

육아휴직 급여를 월 30만원에서 40만원으로 인상하고, 사업주에게 주는 육아휴직 장려금 월 20만원과 함께 대체인력 채용 지원금 월 10만~15만원을 추가로 지원한다. 출산 후

에도 여성들이 육아를 이유로 사회활동을 포기하지 않도록 하기 위해서다. 이밖에도 여성들의 취업장벽을 낮춰주기 위해 공기업의 여성 고용 비율을 높이고, 취업을 원하는 주부들을 위해 교육비와 창업자금을 지원하게 된다.

### 총남, 2004 여성복지 지원사업 공모

충청남도는 오는 2월 28일까지 '2004년도 여성 발전복지 지원사업'을 공모한다. 이번 사업은 기획과 일반부문으로 나뉘어 공모한다. 기획공모부문은 △간강만 가정문화 구원 사업 △저소득 한 부모가정의 자활자

립 지원 사업 △여성의 정치·사회참여 확대 사업 △여성 폭력예방 및 인권보호 사업 △양성 평등의식 향상 사업 △기타 여성 발전을 위해 필요하다고 인정되는 사업 등이다. 또 일반공모부문은 △간강만 가정육성 사업 △간강만 소비문화 정착 사업 △이웃사랑 실천 사업 △한강보도 사업 △기타 공익을 목적으로 하는 사업 등이 포함된다. 사업비는 기획공모부문은 건당 500만원, 일반공모부문은 건당 300만원 범위 내에서 각각 지원된다. 신청자격은 충청남도내 비영리 민간단체로 등록된 기관 및 단체, 대학원 교수 등이 해당된다. 문의 충청남도 여성정책관실(042)251-2521

## 새해 아침에 만난 우바이

### 불이회 윤용숙 명예회장



새롭게 시작된 2004년과 함께 창립 30주년을 맞는 불이회(不二會) 윤용숙 명예회장(68·사진). 1974년 불이회 창립을 시작으로 여성문제연구회 회장, 한·일 친선협회 이사, 향산 장학회 회장, (사)한국여성단체협의회 이사 등을 역임했으며 여성분야와 불교계 복지 및 후원에 기여해 왔다.

"6명이 모여 전국의 미술 박물관을 중심으로 견학하고 공부하는 모임이 불이회의 시초입니다. 광고롭게도 당시 함께 활동하던 사람들의 종교가 모두 불교임을 알게 됐지요. '보통 인연이 아니다' 싶어 소중한 인연을 의미 있게 회향해보고자 불이회를 만들게 됐어요."

이렇게 시작된 불이회는 불교계에 매년 지속적으로 보탬이 되자는데 뜻을 두고 '불이상'을 제정했다. 불이상은 한국 불교의 발전을 도모할 가능성이 있는 연구 및 실천분야의 불자들을 선정해 해마다 시상한다. 특히 실천하는 삶을 사는 이들을 장려, 후원하고자 하는 불이상은 불교계에 안팎으로 신선한 자극이 됐다는 평이다.

## 나눔정신 사업 30년

### 불교발전 힘스 이들에 불이상 수여

#### "내가 어디쯤 서 있나 살펴보세요"

창립 때부터 오랫동안 불이회를 이끌어온 윤 명예회장이 생각하는 불이회의 정신은 무엇일까.

"불이상을 제정할 때 '상을 준다'는 의미가 아니라 불교계에서 필요로 하는 일, 우리가 나눌 수 있는 일이라 시작하게 된 겁니다. 이처럼 불이회는 나누는 정신에서 출발했기 때문에 '나눔정신 사업'을 펼쳐간다고 할 수 있지요. 불이회원들은 이런 이웃과 사회와의 나눔을 통해 진정한 지도자의 정신을 배웁니다."

불이회로 시작된 '나눔정신 사업'은 윤 회장이 몸담고 있는 여성문제연구회, 보덕학회 등의 단체에도 영향을 미쳤다. 여성문제연구회는 윤 명예회장이 5대 회장으로 취임한 1994년부터 환경 캠페인을 비롯한 각종 자원봉사 활동이 늘어났다. 윤 명예회장이 감사를 받고 있는 보덕학회도 동국대학교 출판부에서 '한글화 역경사업, 원호사상연구서 발간 지원, 불교단체의 청소년 수련대회 및 보조사업 등을 통해 나눔정신을 실천하고 있다.

일일이 열거하기도 어려울만큼 다양한 단체에서 맹활약 해온 윤 명예회장. 하지만 그 역시 여성의 사회활동이 쉽지 않았던 60, 70년대, 사회적 편견을 깨기 위해 많은 어려움을 극복해왔다. 여성 전문인의 활동 터전을 닦아온 선배로서 윤 명예회장은 후배 여성불자들에게 격려의 인사를 잊지 않았다.

"현재 내가 어디쯤 서 있나 살펴보세요. 또 내가 지금 무엇을 할 수 있을지, 무엇이 할 수 있는지, 또 이를 통해 어떻게 회향할 수 있을지 성찰해보세요. 그것이 시작입니다."

## 목초 함초

화제의 발바닥 건강법: 발바닥에 붙여 노폐물을 배출시켜주는 - 목초수액시트 고객사은행사중입니다. 손발이 차거나 저리거나 시린분, 팔, 다리가 찌시는분, 많은 분들이 애용하는

**수액시트 특별가!** 구입한 고객사은행사 30+30매 45,000원

손발이 차거나 시린분 아픔에 시달리시는분 등

### 몸속 해독 - 함초

바닷가 갯벌에서 자라는 신비의 식물! 함초는 순수한 염(해조류: 미역, 다시마)보다 많이 함유할뿐만 아니라 각종 미네랄을 함유한 함초! 꾸준히 사용시 숙면, 노폐물 배출에 도움을 주며, 현대인들에게 부족하기 쉬운 각종 미네랄 섭취에 도움을 주는 함초는 자연이 준 귀중한 선물입니다. (자연, 냉동, 냉동동결건조제품입니다.)

함초 생산품

함초 분말(자연건조) 200g	56,000원	자매품
함초 분말(자연건조) 200g	50,000원	밸런스 화이버 35,000원
함초 캡슐(냉동건조) 150g	66,000원	
함초 다이어트 150g	80,000원	

기타: 함초액즙(일반, 다이어트), 함초 9곡물 맥, 함초 김, 함초 소금 등

판매원: 가자라이프 02)5454-010  
 농협: 063-02-124288 이수일 즉시 배달

## 당신도 깨달을 수 있습니다

유해이탈과 양통을 이룰 수 있습니다(시름에 떠 떠들수 있음)

- 조상신과 중생신을 제도할 수 있습니다.
- 조상의 무덤속까지 볼 수 있게 합니다. (예: 물 또는 나무뿌리가 침범했는지 여부 등)
- 영가의 작용에 의해 일어나는 모든 현상을 바로 접을 수 있습니다.
- 영가와 대화할 수 있게 합니다.
- 5년후 10년후의 미래를 볼 수 있게 합니다. 전생을 볼 수 있게 합니다.
- 천도시 영가가 세우고 세우게끔 살아 있는 모습을 볼 수 있게 하고 노릇돈을 쟁기는 모습을 볼 수 있게 하고 부처님의 말씀에 영가가 참회하는 모습을 볼 수 있게 합니다.
- 대상: 스님, 범사

### 중은소식(영험도량)

지상의 어떤 악한 중생신도 단병에 보내는 도량입니다

- 영가의 작용에 의해서 생기는 모든 현상을 확실하게 접어줍니다. (모든 병의령)
- 무병, 신병으로 고생하는 분, 마귀에 놀리고 환청으로 잠 못 이루는 분
- 밤마다 기괴놀리고 악몽에 시달리는 분, 각종 정신장애로 고통받는 분
- 주위에서 불매 도저히 정상적인 행동이라고 보기 힘든 행동을 한다든지, 방 안에서 혼자 중얼거린다는 등... 조상의 음력으로 사업성공을 발원하는 분, 하는일마다 무엇이 가로막고 있다는 느낌이 드는 분

자비정사 영험도량  
 02)3453-3421

## 당뇨

다은 밸런스

- 당뇨, 만성피로 등 각종 성인병 개선에 효과 '놀라워!'

그것은 다은 밸런스는 사람의 체지방을 인위적으로 조절해 주며 주는 힘이 강하기 때문입니다. 체지방을 바꾸기 전에는 당뇨병에서 헤어지지 못합니다. 인슐린 양이 부족하여 뇌가 상응한 혈당치기 다른 밸런스의 당대사를 개선시켜주는 강력한 작용으로 천천히게 떨어지며 물결 영양대사 기능을 활성화시켜 당뇨병으로 인한 합병증을 개선 예방할 뿐만 아니라 당뇨로 인해 결핍된 영양소를 체내에 균형있게 공급하여 무너진 영양밸런스를 조정해 줍니다.

▶ 다은 밸런스의 당뇨에 대한 효과  
 20일~30일만 드셔도 효과가 나타나며 1~2개월만 드시면 병원약(신약)을 먹지 않아도 됩니다.

다은 밸런스 30mg cap 90 cap x 3병 1개월분 130,000원

당뇨병 및 기타질환에 대한 다은 밸런스의 효과

- 위궤양, 비만증, 무증, 체력증강
- 갱년기 장애 등
- 감기에 걸리지 않는 체질로 개선
- 자율신경질소증
- 피로를 덜고 뇌를 맑게 해줌
- 정력증강, 술, 담배해독
- 피부를 아름답게 부드럽게 해줌
- 암, 판혈염, 고혈압

조원메디칼라이프 Co.  
 (주)인도제약연구소사업부  
 주문 및 상담 02) 598-9832

## 당신도 침술의 전문가가 될 수 있습니다

국내 어느곳에서도 배울수 없는 과정과 비용을 3개월만 배우면 초보자도 침술의 달인이 될 수 있습니다.

단기과정!! 속성비결!!

**시암침술 강좌**

3개월이면 침술인에게 필요한 실력을 3배이상 책임지고 높여드립니다.

- ▶ 내용: 12경락과 경구, 사경도인침구요령, 경부의 허실증 판단, 황제내경백인법, 백주절방법, 처방요령, 침술속효요법, 정공법, 종양침술
- ▶ 개강: 2004. 1.5 (주 2회 - 매주 월, 화요일, 주·야간반)
- ▶ 강사: 침술속효요법, 침술학 교과서 저자 직강(교재 무료)

**명리학 강좌**

가장 어렵다는 용신법을 쉽고 간단하게 배울수 있으며 3개월만 배우시면 당산도 푸른가 될 수 있습니다

- ▶ 내용: 사주작성, 취용법, 대세운법, 사주간명법, 적성판단, 직업판단, 택일, 궁합, 작명법(실취주)
- ▶ 개강: 2004. 1. 7 (주 2회 - 매주 수,목요일, 주·야간반)
- ▶ 강사: 명리학 교과서, 매화역사 저자 직강(교재 무료)

**매화역사 강좌**

간단한 수리학(1~9)만으로 운명을 판단하는 비법을 공개합니다 쉽고 간단하고 재미있으며, 명리수준을 최고위 과정까지 높여 드리는 국내 유일의 강좌로 매년과 매월은 물론 시간대별로 김홍화박사의 저자들이 매우 정확한 명리학입니다

- ▶ 개강 일정: 2004. 1. 9 (09:00~12:00) 주 1회 - 금요일 (주·야간반) 1개월 완성
- ▶ 강사: 매화역사, 명리학교과서 저자 직강(교재 무료)

## 사암침술학회

장소: 화암빌딩 402호(종로3가 지하철 12번 출구)  
 문의: 011-307-2975, 02)2267-9136