

# “절하며 마음의 살을 빼봐요”

### ‘삼천배 다이어트’ 펴낸 귀농작가 이선희 씨

기자가 사할 수련회에 참석했을 때의 일이다. 수련회의 마지막 관공인 삼천배를 앞두고 격정이 태산일 때, 같은 수련생이었던 한 보살님이 말했다. “아무 생각 없이 하면 언제 삼천배를 했는지 모를 정도로 시간이 빨리 지나간다”는 것이다. 그러나 막상 삼천배를 시작하자 처음과 별반 다르지 않은 보살님과 달리 그저 숨 막히는 고통에 시달리며 삼천배의 절반도 채우지 못했다.



### 겨울산사서 삼천배 정진 버림의 기쁨 등 느낌 메모

이선희 씨의 <삼천배, 내 인생 최고의 다이어트>를 읽은 후의 느낌도 이렇듯 자신의 경험치에 따라 다를 것이다. 절 수행에 매진하는 불자들이 볼 때는 ‘왕초보’의 체험수기일 것이고, 기자처럼 업무도 내지 못하는 사람들에게는 ‘독한 실천’으로 읽힐 것이다.

우선 이 책을 이야기할 때 이선희(42·사진) 씨에 대한 설명을 빼놓고는 그 진정한 의미를 알기 어렵다. 이화여대 사회사업과를 졸업하고 9년부터 8년간 방송작가로 일하며 300여 편에 달하는 작품을 구성, 집필한 사람. 그러다 느닷없이 화려한 도시생활을 접고 고향 육천으로 내려가 포도농사를 시작한 사람. ‘독특하다’고 밖에 설명할 수밖에 없는 이력의 소유자인 이 씨는, 정작 자신을 ‘지극히 평범한 사람’이라고 생각하고 있었다.

그는 이 책에서 삼천배를 하기로 결심한 순간부터 삼천배를 하고 난 후의 느낌을 솔직한 문체로 풀고 있다. 그는 “좀 더 그럴 듯 하게 포장할 재능

이 없어서’라고 말하지만, 느낀 그대로를 글로 옮길 수 있는 것도 특별한 능력임에 틀림없다.

“저는 선천적으로 내 안의 진정한 나를 찾아감으로써 힘을 얻는 체질인 것 같아요. 삼천배를 하게 된 것도 그런 이유에서죠. 삼천배를 하는 과정에서 변해가는 내 모습을 보고 싶었거든요.”

“방송작가”라는 무게를 내려놓고 현재 자신의 모습에 충실하려고 노력했다는 것이다.

“스스로에게 솔직할 때 다른 사람의 삶도 바로 볼 수 있다는 생각이에요. 사실 삼천배를 했다고 제 인생이 180도 달라진 것은 아니에요. 하지만 제 육체를 정신에 굴복시켰다고 할까요. ‘절은 나를 내려놓는 수행’이라는 것을 알아야 할 수 있지만 삼천배를 통해 몸으로 절실히 깨달을 수 있었습니다.”

농사꾼인 그에게 농한기(農閑期)인 겨울만큼 삼천배에 도전하기 좋은 계절도 없었을 것이다. 그래서 눈 덮인 산사(山寺)에 올라 자신과의 고독한 싸움을 자처했다. 13시간의 고투 끝에 그가 얻은 것은 무엇일까?

삼천배를 하며 기록한 그의 메모를 훑어본다.

“소원성취를 하려면 간절하게 기도해야 한다는데 나는 왜 이렇게 아무 생각이 없지? 숫자를 세면서 ‘참회합니다’만 반복한다. 그러다가 숫자마저도 놓는다.”

“터져 나오는 한숨소리 마크로 입술을 막려고



관세음보살님 한 번 외치고, 살려주세요 매달리면서 겨우겨우 일어난다. 천천히 가면 모든 것을 이룰 수 있다.”

“20~30대에는 더 채우려고 하는 마음이 컸어요. 하지만 삼천배를 통해 ‘버리는 것’에 대해 알게 됐지요. 자신을 알고 싶을 때, 무엇인가를 갈구하는 마음이 들 때, 삼천배에 도전해 보세요. 호기심이든 진정한 발원인든 그에 대한 답을 얻을 수 있습니다. 무엇보다 돈이 들지 않잖아요? 웃음”

“삼천배는 욕망으로 가득 찼던 몸과 마음의 살을 뺀 최고의 영혼 다이어트였다”는 이 씨는 “앞으로도 힘들 때면 부처님 만나러 가서 삼천배를 하게 될 것 같다”고 말한다.

글·여수령 기자 snoopy@buddhapia.com  
사진·고영태 기자 ybgo@buddhapia.com

## 쉽게 읽는 부처님 마지막 말씀



### 열반경 I·II

윤허 스님 역음  
동국역경원 / 각권 1만5천원

윤허 스님이 1965년 발간한 <열반경>이 새롭게 선보인다.

그동안 절편되어 볼 수 없었던 이 책은 60년대 고문(古文)부의 문장들을 가다듬고 새 단장했다. 평생 ‘불교를 널리 대중화시키기 위해서는 경전이 쉽게 읽혀야 한다’며 역경 사업에 매진한 스님은 1964년 동국역경원을 설립하고 <능엄경>을 비롯해 <무량수경>, <법방경>, <열반경> 등을 우리말로 옮겨 펴냈다. 이 때 발간된 <열반경>이 40년 만에 다시 출간된 것이다.

부처님의 마지막 설법이 담긴 <열반경>은 부처님이 쿠시나गर의 사라쌍수에서 열반에 들기 직전 하루 낮과 밤 동안에 설하신 최후의 설법을 담은 경전이다. 대승불교에서 중요한 위치를 차지하고 있는 <열반경>이지만 그동안 번역된 책은 10여 권 남짓에 불과했다.

윤허 스님이 저본으로 삼은 것은 <대반열반경>이다. <열반경>은 크게 북본(北本)과 남본(南本)으로 나뉜다. <북본열반경>은 421년 북량의 담무잡(曇無讖)이 한역한 것으로 40권 13품으로 이루어져 있다. 그러나 얼마 지나지 않아 북량이 망하자 학자들은 강남으로 옮겨 <열반경> 연구를 계속했다. 이때 북본 번역에 결함을 발견한 혜입과 혜관 등이 <대반열반경>과 비교 대조해 36권 25품의 <대반열반경>을 번역한 것이다. 이를 남쪽에서 번역한 것이라 하여 <남본열반경>이라고 한다.

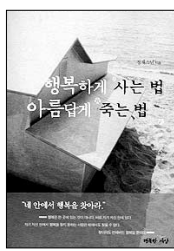
이 경전에서는 단순히 부처님의 ‘육체적 죽음’을 넘어 부처의 본질인 깨달음을 얻는 지혜인 반야와 그것을 깨달았을 때 얻는 자유의 경지인 해탈을 설명하고 있다. 석가모니 부처님의 입멸을 증생을 교화하고 제도하기 위한 방편으로 본 것이다.

또한 <열반경>에서는 ‘모든 증생에게 불성이 있다’(一切衆生 皆有佛性)고 강조한다. 계를 지키고 공(空)을 닦음으로써 불성을 볼 수 있으며 육바라밀과 팔정도에 의한 엄격한 수행을 통해 누구나 부처가 될 수 있다는 것이다.

<열반경> I 권에서는 <대반열반경> 1권 ‘서품’에서 18권 ‘어린 아기 행’까지, II 권에서는 19권 ‘광명변조구귀덕왕보살품’에서 36권 ‘교진어품’까지 담겨 있다.

여수령 기자

## 지혜 기르고 행복 나누면 삶 풍성



### 행복하게 사는 법 아름답게 죽는 법

정재 스님 저음  
행복한 세상 / 8천원

이 책을 쓴 정재 스님의 약력은 무척이나 짧다.

“1964년 도봉산 석굴암으로 출가해 해인사 강원을 졸업했다. 이후 제방 선원에서 수행 정진했으며 지금은 도봉산 석굴암에 주석하고 있다.”

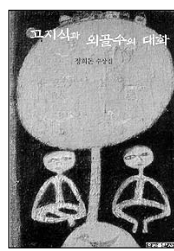
스님의 간단명료한 약력만큼이나, 책에서 전하는 메시지 또한 분명하다.

“내 안에서 행복을 찾아라.”

“누구나 행복을 추구하지만 정작 그 행복이 어디로부터 비롯됐는지에 대해서는 그다지 생각하지 않는다”는 스님은 “진정으로 행복으로 누리려면 먼저 지혜로운 기르고, 그 행복을 다른 사람에게도 나눌 수 있어야 한다”고 당부한다.

“행복한 삶은 진정으로 그렇게 원하고, 생각하고, 말하고, 행동하는 이에게만 주어진다”는 부처님 말씀에 기반한 삶의 지혜를 들을 수 있다.

## 노교수의 아름다운 인생찾기



### 고지식과 외골수의 대화

정희돈 저음  
우리출판사 / 1만원

영남대 정희돈 교수의 수상집. <고지식과 외골수>라는 책 제목에서 노교수의 인생관과 철학이 물씬 묻어난다.

“알되도 잘 모르는 고지식한 사람과 오직 자기 생각만 고집하는 외골이 서로 대화한들 무슨 결론이 날 것인가. 그저 자기식대로 살아가게 두는 방법밖에 없다. 그러나 한 가지 변명할 것은 그 생각이 순

수하다는 것이다.”

자신의 말처럼 그는 ‘직장과 집을 오가는 일’을 되풀이하는 ‘매우 단조로운 삶’을 살아왔다.

그런 그가 몇 년간 신문, 잡지, 회보 등에 기고한 글을 모아 책으로 묶었다. 가족과 동료교수 등 자신의 생활과 맞닿아 있는 사람들에게서 느낀 감성을 솔직하게 적어 내린 글에서 ‘인생의 아름다움’을 지키기 위한 그의 고뇌를 읽을 수 있다.

## 새로나온 책

■ <2004 신춘문에 당선동화집> (김옥주 외 지음, 고후식 그림, 동쪽나라, 8천5백원)=초등학생 진수는 부처님과 함께 구슬치기를 하고 컴퓨터 게임도 즐긴다. 이런 즐거운 상상을 가능하게 하는 것이 바로 동화가 아닐까. 국제일보와 문화일보, 한국일보를 비롯한 13개 신문사의 신춘문에 당선작인 ‘출구는 부처님’과 ‘토끼풀꽃’ 등 13편의 동화가 실려 있다.

■ <제3회 전국불교민화공모전 작품집> (불교민화연구원 지음, 5천원)= ‘제3회 전국불교민화공모전’ 수상작을 모았다. 1천여 편에 달하는 응모작 중 영특특별대상을 수상한 애니메이션 ‘당신은...’을 비롯해 연꽃대상 수상작인 단편 ‘금동이의 달마이야기’, 애니메이션 ‘암자를 태워버린 보살님’ 등 40여 편의 작품을 볼 수 있다.

■ <속대문학 53호> (속대문학 편집부,)=창간 13주년 기념호. ‘희망특집-시인 구상·스승 구상’에서는 <속대문학>의 든든한 후원자였던故 구상 시인에게 보내는 편지와 대표 시선, 화보 등이 담겨 있다. <고스트 공화국>의 저자 이호경 씨와의 대담도 담았다.

■ <추억연필> (권태성 글/그림, 화남, 8천원)=인터넷 홈페이지 (http://overkwon.com)에 자신의 추억을 담은 만화를 연재하고 있는 권태성 씨의 글과 그림을 묶었다. 가족과 친구에 얽힌 가슴 따뜻한 이야기를 연필로 담담하게 그려내고 있다.

## 금주의 베스트셀서 10

순위	도서명	저·편자	출판사
1	불교의 수행법과 나의 체험	우룡 스님	효림
2	가장 행복한 공부	정희 스님	시공사
3	대승입문가경 의	동국역경원	동국역경원
4	들숨날숨에 마음 챙기는 공부	대립 스님	초기불전연구원
5	백일법문	성철 스님	장경각
6	아! 붓다	틱 낫 한	반디미디어
7	수행의 단계	탈라이 라마	들녘
8	화엄의 바다	관공 스님	밀알
9	화	틱 낫 한	명진출판사
10	불교의 이해와 수행	대원출판사	조계종출판사

도서 안내: (02)737-0695

인터넷·전화 도서 주문  
**yosiamun.com**  
책방에시이문 전화: (02)737-0695

# 주름

## 성형... 했니?

아직도 수술을 하세요?  
"지금은 바르는 시대"

### 보톡스(Botox) 대안 화장품

미국 UCLA 피부과 피부테스트 완료

- 20대 ~ 70대 까지(남·여 공용)
- 눈가, 입가, 이마, 미간, 주름진 부위

※ 1994년 노벨의학상을 수상한 Dr.Martin Rodbell이 제시한 과학적 원리와 원칙에 따라 개발된 고품격 피부관리 제품

**메디덤(주) 02)969-8080**

## 3천배 철야정진 차량운행 안내

- ◆ 일시: 매월 마지막주 토요일 저녁 7시~일요일 아침 7시
- ◆ 호응에 맞춰 절하는법 교육 (저녁 7시~9시) 숨차지 않고 험덕거리지 않으며 맥박이 빨라지지 않고 몸살나고 힘들고 졸립고 다리, 무릎, 허리가 아프지 않게 하려면 절하는 동작에 호흡호 호흡법을 대입하는 교육을 2시간 받으시면 누구나 완벽하게 절할 수 있습니다.
- ◆ 3천배정진: 500만배 성만한 스님과 함께 처음부터 끝까지 죽비소리에 맞춰 300배씩 10회로 매 시간 시작전에 마음 다스리는 소참 법문을 듣고 끝내면 부처님전 감사 수행으로 마음 밝히고 축원 기도를 올리며 간절한 큰 마음으로 소원을 성취 하며 인생에 걸림돌이 되는 큰 업장이 녹아 내림을 체험한다.
- ◆ 차량운행: 2004년 3월 27일 토요일 군자전철역 4번출구 → 법왕정사 건너편 5번출구 동주유수 앞 4시 30분 출발
- ◆ 차량예약문의: 양 현숙 011)222-3329

백만불자 108배 만일절사 수행 중점 도량

### 법왕정사

경기도 양평군 단원면 석산리 소리산 참선캠프  
전화 031)771-7745 · 7038 · 6736 (Fax 겸용)

- 오시는길: 양평 → 용문터널 → 단원 → 대명비발리파크 스키장 입구 청평방향 7Km
- 버스 (서울 상행터미널) → 모곡행 → 모곡중점마차 전화 요망

# 당뇨

## 당치발란스

### 국내최초 천연원료로 안전성을 입증한 생약캡슐

- 당뇨, 고혈압, 만성피로 등 각종 성인병 개선에 효과 '놀라워' -

▶ 당치 발란스의 당뇨에 대한 효과  
7일~15일만 드셔도 효과가 나타나며 1~2개월만 드시면 병원약(신약)을 먹지 않아도 됩니다.

개별자(김종연 교수) 약력

- 영남대학교 의과대학 부교수
- 영남대학교 의과대학 생리학교실 주임교수
- 영남대학교 기초의학연구소 소장
- 영남대학교 비만·당뇨·신도연구센터 센터장

현재 역임중

- 당치발란스의 기타 질환에 대한 효과 -

- 위궤양, 비만증, 무릎, 체력증강
- 갱년기 장애
- 감기에 걸리지 않는 체질로 개선
- 고혈압, 고지혈증
- 피로를 없애고 뇌를 맑게 해줌

영남대학교 당뇨선교연구센터 소재 공동연구  
주분 및 무료상담전화 080-558-6633

## 중풍(뇌졸중)고혈압

### 해결책 보인다

100% 한방생약제제 Anti-hyper

한국인의 사망률 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 아프며 다리(下肢)에 힘이 없고 눈이 침침한 사람

2월분 258,000원

구입신청 033-255-5669 안티하이퍼