

여름특별기획-일터불심 10대 화두

- ① 일터, 마음 닦는 수행처
- ② 직장 동료·상사·후배, 모두를 도반으로
- ③ 아직도 출퇴근 시간에 즐기고 있습니까?
- ④ 하루 5분 수행, 인생이 달라진다.
- ⑤ 스트레스, 불교에 치유법 있다.
- ⑥ 술과 담배 그리고 과식은 수행의 적
- ⑦ 제대로 불교 믿으면 저절로 부자 된다.
- ⑧ 한달에 한번 집중 수행 필요
- ⑨ 틈틈이 읽는 불서, 인생을 풍요롭게
- ⑩ 인터넷은 수행정보의 보고

# 바퀴위의 시간 잘 쓰면 힘된다

## 운전하며 염불·대중교통에선 불서읽기 출퇴근길 '수행삼매' 습관 들이면 즐거움

7월 14일 오전 5시 20분. 전국금융단체불자연합회장 이택수 우리은행 부천서지점장(50·자광)이 자가용을 타자마자 <천수경>부터 암송한다. 손발은 핸들과 페달에 집중하고, 입은 연신 경전을 읽는다. 출근까지 걸리

는 소요 시간은 1시간 20분가량. 서울 정릉동 자택에서 경기 부천에 있는 직장까지 이동하면서 이 지점장은 '출근길 수행삼매'로 빠져든다. 그가 2년 전부터 실천해온 '출퇴근길 수행프로그램'은 <천수경> 세 번, <반야심경> 한 번 암송, 하루도 빠짐없이 실행한다.

이 지점장은 왜 출퇴근 시간에 수행을 하고 있을까. 대답은 간단했다. '하루의 시작과 끝을 잘 점검해야만 그 수행력이 다음날에도 지속될 수 있다'는 것이 그의 대답. 일터에서 '일삼매'에 들어가기 전이나 후 출퇴근 시간은 하루를 준비하고 마감하는 중요한 시간으로 이 시간을 수행에 쏟음으로써 잠잠이 수행을 할 수 있



'하루의 시작이 차분해집니다.' 전국금융단체불자연합회장 이택수 우리은행 부천서지점장이 <천수경>을 암송하면서 출근하고 있다. 사진=김철우 기자



'당신은 하루 동안 바퀴 위에서 보내는 시간이 얼마나 되는가?' 현대인은 평균 하루 2시간 이상 자동차, 기차 등 교통수단으로 이동하면서 보낼 것이다. 이를 1년으로 환산하면 161일이 넘는 시간이다. 직장인들이 일몰살을 챙기는 정기휴가일보다 더 많은 셈이다. 바퀴 위에서 보내는 시간을 '마음공부'에 활용하는 일터불자들의 비법을 소개한다.

고, 따라서 수행에 탄력이 붙는다는 설명이다.

"바쁜 업무에 쫓기다보면 마음공부 하기 어렵는데, 출퇴근 시간이 바로 수행하기 좋습니다. 시간이 부족하다는 것은 핑계거리에 불과합니다. 자투리 시간쯤으로 여길 수도 있지만 '수행의 적기(適期)'라 생각하고 활용해보세요."

감사원 불자회원 고춘화 감사관(58·각신도)도 '출퇴근 수행' 예찬론자다. 출퇴근 시간이 일일 수행을 차근차근 쌓아 놓을 수 있는 '일터수행의 금고'라 생각한다. 서울 개포동 집에서 삼정동 감사원까지 오는 50분 동안 <금강경>을 독경하는 것도 이 때문이다. 고 감사관이 출퇴근 수행을 시작하게 된 것은 4년 전 수철용 <금강경> 발표시 책자를 우연히 집어 들게 되면서부터. 감사원 업무 특성상 잦은 장거리 출장 때마다 <금강경>은 '마음길' 닦는 지침서였다.

"심적으로 든든해요. 두려움과 어려움을 헤쳐 나갈 수 있는 힘을 얻게 됩니다. 동료 공무원들의 잘·잘못을 지적하는 업무 특성상, 늘 자기 자신을 점검하는 '잡화의 시간'을 갖기 위해서 출퇴근 때 <금강경>을 꼭 읽고 있습니다."

그럼, 일터불자들은 왜 출퇴근 시간

에도 수행의 고포를 놓지 않는 걸까? 24시간 늘 깨어있는 수행을 하기 위해서다. 아침·저녁으로 '처음과 끝'을 잘 감무리해야 그 수행이 하루, 한달, 일년, 평생 동안 이어질 수 있다는 것이다. '하루의 발원이 평생을 간다'는 셈이다. 또 출퇴근 시간 수행은 가정과 일터에서도 '수행의 생활화'를 실천할 수 있는 단초가 되며, '일과 수행' 모두 즐겁게 하는 원동력이 된다.

아침·저녁 출퇴근길이 아주 '특별한' 일터불자도 있다. 서울철도차량정비장 다보회원 이일승 기사(60·성우)가 바로 그 주인공. 이 기사는 새벽 5시엔 서울행 첫 좌석비스를 탄다. 출근은 오전 9시이지만, 4년째 첫차에 몸을 싣고 있다. 경기도 일산 행심동 집에서 서울 용산역까지 오는 1시간 남짓. 이 기사는 마치 새벽 예불을 위해 대웅전을 향하는 수행자처럼 '관음경'을 하면서 출근길에 나선다.

"저는 직장을 '법당'이라고 생각합니다. 사무실에 오자마자 빗자루부터 잡고 구석구석 쓸고 닦아요. 또 사내 법당인 '다보법당'에서 예불을 올리기 위해 일찍 나옵니다."

그의 월도인생 25년에 고스란히 스며있는 것은 자기 자신을 닦는다는 하심(下心)이다. 이 기사는 일터를 오가는 길을 바로 '마음 닦는 길'로 여기고 있다.

출퇴근 시간을 이용해 차안에서 '조석예불'을 봉행하는 충남지방경찰청 불교회원 청문감사담당관실 임기용 경사(44·선각). 임 경사는 10년 넘게 매일 오전 7시 20분대 예불문, <천수경>, '충남지방청 불교회 발전기원문' 등을 승용차 안에서 40분간 올린다. 바쁜 직장생활 때문에 집을 자주 찾지 못하는 대신, 임 경사는 '혼자만의 예불'을 봉행하는 셈이다. 특히 임 경사는, <천수경>은 불교교리핵심, 예불문, 발원, 주문, 진언 등을 총망라한 불자들의 '종합수행서'라며 일터 불자들이 출퇴근 시간에 반드시 읽어야 할 경전이라고 조언한다. 임기용 경사는 "아침 예불을 올리고 나면 매번 새롭게 각오가 다져진다"며 "오늘은 어떤 부처님을 만날까" 일터로 가는 마음이 설렌다"고 말한다.

김철우 기자 in-gan@buddhania.com

## 우리불자회는요

### 안동교도소 불심회

지옥 문 앞에서 일제 중생을 구제하겠다고 대원을 세우신 지장보살님. 우리 안동교도소 불심회는 늘 '지장보살 닦기'를 발원하고 있습니다. 한 때 잘못된 생각과 행동으로 명예를 잃어간 재소자들이 올바른 삶을 살 수 있도록 부처님의 가르침으로 인도하고 있습니다. 이러한 노력 끝에 재소자들이 흘리는 참화의 눈물은 우리 불심회원들에게 불자 교정인으로서의 큰 보람과 사명감을 느끼도록 만들었습니다. 그렇게 우리 불심회는 이들 재소자와 함께 7년째 생활하고 있습니다.

일이라고 믿었습니다. 처음 식구는 불과 10명도 되지 않았습니. 회원은 적었지만, 차근차근 신행활동을 벌여 회원을 늘려갔습니다. 지금 40명이 넘는 대 식구로 큰 것도 회원 모두가 '1회원 1불자 포교활동'을 전개하고, 매월 셋째 주 목요일 안동 범용사에서 정기법회를 열었기에 가능했습니다. 교도소 직원불자는 물론 가족들까지 동참해 직장의 테두리를 벗어난 모범적인 가족수행의 모습을 보였습니다. 지역 불교 발전과 봉사활동도 활



안동교도소 불심회원들이 지난해 가을 장성 백양사에서 열린 성지순례를 마치고 기념촬영을 하고 있다.

### 범우들 한마음으로 '지장보살' 닦기 발원

### 불교대학 공부·지역단체 활동 교류 주도

우리 불심회는 지난 1997년 7월 몇몇 뜻있는 직원들로 소박하게 출발했습니다.사무, 보안, 야근 부서 등 상이한 근무 환경과 여건 등으로 한데 모여 법회 보기는 힘들었습니다. 그렇게 잠시 불심회가 유명무실하게 운영되다가, 지난 2000년 12월에 재장된 법회를 열고, 발심을 다시 크게 냈습니다. 하지만 우리 불심회는 교정·교화 업무 그 자체가 부처님의 지비를 실천하는 것이라 믿기에 '재소자 상담'을 법회라 여겼습니다. 몸은 자유를 살고 있지만, 마음만큼은 자유롭게 해주고 싶기 때문에 이렇게 생각했습니다. 불육한 재소자들에게 영치금을 전달하고, 이들의 고충을 들어준 것도 이 때문입니다.

재소자들이 출소 후 새로운 삶을 살 수 있도록 기쁨을 마련해 주는 것이 바로 우리 불심회가 해야 할

발원이었습니다. 회원들이 안동 지역 불교대학에 입학해 불교공부를 하는 한편, 이 지역 각 사찰 신도회 임원 등을 맡아 재가불자들의 힘과 지력을 아낌없이 보여주고 있습니다. 김성배 회장은 안동불교거사협회 교육부장을 겸하며, 부회장은 안동대원불교대학 동창회장을 맡고 있는 등 신행단체간 교류를 주도하고 있습니다.

어려움도 적지 않았습니. 경전 공부와 독송이 어렵고 낯선대구가 근무 시간이 맞지 않아 제대로 법회를 보기 어려웠습니. 체계적인 불교기초를 공부할 수 없었던 것도 큰 문제였지요.

올해 우리 불심회는 성지순례 주기를 연 2회로 늘려 전국의 사찰문화를 직접 탐방해 불교문화 정수를 만끽할 계획입니다. ■김성배 회장

# 다른 치료법과 비교 불허! 최고의 건강체를 만들어가는 지법의 척추 자기요법!!

## 질병의 고통에서 벗어나지 못하는 수많은 분들을 위한 치료법



### 세상에 공개되지 않은 자석치료의 진수

척추자기요법을 발명한 지법스님은 1976년에 법주사에 출가한 사문으로서 송광사, 통도사, 범어사 등의 사찰에서 수행하였으며 20여년전에 중생들을 고통에서 구원해주는 약사여래부처님을 호신불로 모시기 되었습니다.

그 뒤에 동양의학에 관심을 갖고 체질을 비롯한 민간요법을 연구하게 되었으며 그 중에서도 모든 사람들이 쉽고 간단하게 치료할 수 있고 부작용이 전혀 없는 자기요법을 오직 치료효과에만 중점을 두고 연구하였으며 인체의 가장 중요한 척추를 강하게 다스리면서 오장육부의 집현과 좌골신경통, 요통, 오십견 등의 질환을 다스리는데 가장 체계화된 치료법을 발명하였습니다. 또한 자기치료가 근골과 근육을 강하게 해주고, 체내의 노폐물을 분해하여 체외로 빠르게 배출시키면서 혈액을 맑게하고 집게하면서 혈액순환을 원활히 한다는 것을 밝혔습니다. 그 후에 난치성질환으로 고름받는 환자들을 무료로 치료하면서 병마의 고통에서 벗어나 수 있도록 의술을 베풀다 많은 사람들의 요청에 의해 이번에 척추자기요법을 세상에 공개하게 되었습니다.

### 모든 자석이 치료에 효과가 있는 것은 아닙니다.

자석은 크기가 가우스(세기)양이 수 많은 종류가 있으며 이 모든 자석을 치료 용으로 사용할 수는 없습니다. 그 중에서 인체에 가장 적합한 자석을 사용할 때 치료효과를 극대화할 수 있으며 생체기능을 활성화할 수 있습니다. 이 제품의 자석은 반경구적으로 지력이 변하지 않는 최고의 품질인 특수한 자석만을 엄선하여 선별하였으며 한번 구입하시면 평생동안 반복해서 치료할 수 있고, 치료효과 또한 여타의 다른 치료법과 비교를 불허하는 원리를 이용했기 때문에 심계(제시,계면,제면)의 줄거름 살을 다시 찾을 수 있습니다.

### 발명특허 출원된 제품 한세트가격: 150,000원

상담 및 구입문의: 02-987-3110 / 011-9643-8161  
국민은행 824002-04-030421(예금주: 홍현외)

네이션의 건강대나무족의 건강을 평생동안 지켜주는 건강자킴이 돈으로 가늠할 수 없는 귀중한 치료법!

건강을 위해서 언제나 노력하고 연구하는 한국자킴이 되었습니다.

韓國磁氣院 서울시 강북구 수유1동 488번지

### 음양오행의 원리를 이용한 치료법

- 수행하는 스님들이 치료하면 척추가 곧아지고 기혈의 흐름이 원활해집니다.
- 심장이나 폐, 위장, 대장등 오장육부의 질환.
- 관절염, 골수염, 오십견, 요통등 관절의 질환.
- 여성들의 생리통, 오십근, 냉증등의 부인병 질환
- 남성들의 조루, 정력감퇴, 소변이상등의 질환.
- 고질적인 천식, 숙취, 변비, 감기등의 질환을 부작용없이 쉽게 다스릴 수 있습니다.

언제든지 부담없이 치료법에 대해서 문의하십시오!  
성심성의껏 자세이 설명해드리겠습니다.

홈페이지란에 들어가서 보시면 치험사례 및 척추자기요법에 대해서 좀더 자세한 것을 확인하실 수 있습니다.

홈페이지주소 : www.jibub.com E-Mail : jibub@jibub.com

# 세계최고의 염주 소원성취척척 금강염주

## 2가지 소원이 꼭 이루어지는 신비와 영험의 금강염주



▲ 108염주, 12단주, 손목염주 225,000원

▲ 108염주, 12단주 195,000원



▲ 108염주, 손목염주 160,000원

▲ 108염주 135,000원



▲ 12단주, 손목염주 110,000원

▲ 12단주 85,000원  
\* 손목염주 38,000원

### 북한에서 생산되는 신비와 영험의 금강염주

세계최고의 금강염주는 주성분인 금강염주는 북한특산품으로 평안도 명산에서 소량이 생산되며 이곳은 원효대사께서 부처님의 깨달음을 받아 유학을 포기하고 참선안거 하시던 곳으로 유명한 일화가 있는 곳입니다. 금강염주사에서 국내 독점으로 반입, 조립 시판하며 화제와 선풍적인 인기를 끌고 있습니다. 또한 사용하신 스님 및 불자님께서는 신비와 영험의 금강염주를 최고의 선물로 평가하시어 추가 주문이 늘고 있습니다.

### 2가지 소원이 꼭 이루어지는 금강염주

금강염주는 60여종의 미네랄 원소와 93%의 높은 원적외선, 음이온으로 금강의 강한 힘이 발생되며 가지고 있는 것만으로도 무엇이든 할 수 있는 맑고 강한 마음으로 정신이 안정되며 악귀와 잡귀들이 보기만 해도 도망쳐서 액운과 화를 쫓고 동서남북의 복을 불러 오며 금강의 강한 힘과 지혜로 2가지 소원이 꼭 성취되며 가족의 건강을 지켜 드리는 신비와 영험의 금강염주는 기도 정신이 부처님의 대광명, 대성취를 이루며 가피를 얻을 수 있습니다.

### 이런분은 스님께 보시 또는 본인이 사용하시면 됩니다

- ◆ 새로운 사업을 계획하고 계신분
- ◆ 사업이 인되어 고민하고 계신분
- ◆ 법적인 문제로 고민하고 계신분
- ◆ 승진 때문에 고민하고 계신분
- ◆ 자녀가 없어 고민하고 계신분
- ◆ 수험생 자녀를 둔 부모님
- ◆ 고시준비 하시는 분
- ◆ 결혼배필을 찾고 계신분
- ◆ 중환으로 투병중인 분
- ◆ 건강(氣)이 약하신 분

금강염주는 생활할 본인 외 전인생 사용하세요. 일요일 공휴일도 성명합니다. 신용카드도 분할구입 가능합니다. 농협 743-02-563237 (예금주 정혜철)

문의 및 신청전화 (02)723-0909

金剛念珠社 서울시 종로구 관훈동 177 대원 B/D 406호

원심이 들어간 12단주를 제작하였으나 기도 정진하시는 스님 및 불자님께 주문 판매 합니다. 전국대리점포점 사찰매장 및 불교용품점, 개인사업자