

# 직접 만드니 환희심 나요

불황의 여파로 D.I.Y.(Do it Yourself) 열풍이 불고 있다. D.I.Y.는 장갑, 목도리 등의 의류에서부터 가구에 이르기까지 다양한 제품을 직접 만들어 쓰는 것을 말한다. 불자들이라면 사찰에 갈 때 필요한 경전가방이나 염주 등을 직접 만들어보는 것은 어떨까. 비교적 한가한 주말에 2-3 시간 정도만 투자하면 적은 비용으로 세상에서 단 하나뿐인 자신만의 불교용품을 손쉽게 만들 수 있다. 직접 만들어 애정이 깃든 불교용품을 들고 사찰에 가서 수행활동을 한다면 더욱 환희심이 나지 않을까.

## ■ 자신만의 불교용품 만들어 보세요

### ■ 합장주



햇수로 11년째 조계사 청년회에 다니고 있는 현원영(31)씨는 군복무 때 군법당에서 스님에게 합장주 만드는 법을 전수 받았다. 틈틈이 주변 사람들에게 선물할 합장주를 만들기 위해 아예 색색가지 구슬이 들어있는 가방을 차 뒷좌석에 넣고 다니는 그는 "직접 만든 공예품을 주변에 선물할 수 있는 것이 D.I.Y의 매력"이라고 말한다. 현씨는 "처음엔 어렵게 느껴지지만 손에 익으면 5-6분 만에 하나 만들 수 있을 정도로 쉽다"고 귀띔했다.

### ■ 필요한 도구

합장주용 끈(불교용품점에 가면 구할 수 있다), 구슬(지름 6mm) 30~40개

### ■ 만드는법

- 1 끈을 넉넉하게 잘라 구슬을 손목둘레에 맞게 편다. 지름 6mm의 구슬을 꿰 때 여자는 27개 정도, 남자는 31개 정도 들어간다. 구슬을 다 꿰고도 양 끝을 10cm 정도 남기고 끈을 자른다.
- 2 끈 양쪽 끝을 매듭짓는다. 실 끝을 손가락에 감고 짧은 쪽 실을 긴 실 밑으로 교차시킨 후 위로 올려 고리 사이로 집어넣어 우측 아래로 뺀다.
- 3 나온 실을 다시 손가락 쪽으로 해서 좌측 위에서 아래로 빼내면서 당겨준다. 이렇게 좌우를 번갈아 10여회 정도 반복하면 매듭이 지어진다. 긴 쪽 실을 당겨서 매듭 모양을 정리해준 다음 반대쪽도 똑같은 매듭을 지어준다.
- 4 양 끝에 매듭을 맺은 끈을 등글게 교차시킨 후 새 끈 하나를 가운데에 묶어준다.
- 5 새 끈으로 가운데 매듭을 짓는다. 실로 원을 만들어 위로 올라간 실은 밑으로 넣어주고 밑에 있는 반대쪽 끝은 고리 위로 빼내어 당기면서 10여 회 반복한다. 완성하면 단단히 당긴 후 실 끝을 불로 지저 울이 풀리지 않게 한다.

### ■ 허브향초



사찰에 가면 언제나 부처님 전을 밝히고 있는 양초. 꼭 예 불을 올릴 때가 아니더라도, 짙은 겨울바람이 부는 요즘이면 큰 돈 들이지 않고 집안 분위기를 따스하게 바꿔보고 싶을 때 양초가 제격이다. 웹핑 코드에 맞춰 건강까지 생각한 허브향초를 만들어보면 어떨까. 허브앤데코 대표 박경씨는 "허브향초는 타면서 방안에 은은한 향기가 퍼져 아로마 테라피 효과를 낼 수 있다"고 말하며 "마음을 안정시켜주는 라벤더나 로즈, 피로회복에 좋은 카모마일, 타임" 등을 추천했다. 다음은 박씨가 알려준 허브향초 만드는 법이다.

### ■ 필요한 도구

파라핀(양초원료), 굵은 면실, 좋아하는 허브 분말, 허브잎, 에센셜 오일, 성형 용기, 색소(색을 넣고 싶은 경우에 사용)

### ■ 만드는법

- 1 양초 원료를 중탕으로 서서히 가열하여 녹인다.(색깔을 내려면 색소를 첨가한다)
- 2 면실을 녹은 양초 원료에 담갔다가 꺼내어 굳혀 놓는다.
- 3 다 녹은 양초 원료가 굳기 전에 에센셜 오일을 2-3방울 떨어뜨려 잘 젓는다.
- 4 준비된 성형 용기 안에 허브 잎을 붙여서 약간 굳힌 다음, 서서히 녹은 원료를 붓는다.



"한번 매듭 지을 때마다 손가락 끝으로 확실하게 당겨주세요." 불자 현원영씨가 합장주를 만들고 있다.

⑤ 면실을 중심에 밀어 넣는다. 심지가 제대로 서 있도록 약간 끈을 때까지 잡고 있어야 한다.

### ■ 조각보 장식 염주가방



시중에서 조그만 주머니 하나를 사려면 5000~12,000원 정도를 주어야 한다. 그러나 서울 수유리 쌍문동에 사는 최수서(49)보살은 "간단한 수선기능이 있는 미니 재봉틀을 이용해 집안의 소품과 의류들을 직접 만들 수 있다"며 "집안을 뒤져 지투리 무명천만 모아도 훌륭한 염주가방을 만들 수 있다"고 조언한다.

### ■ 필요한 도구

다양한 천 조각, 주머니 끈(50cm) 2개, 초크, 바늘, 가위, 걸감용 무명천(가로 20cm×세로 60cm), 안감용 천(가로 20cm×세로 42cm)

### ■ 만드는법

- 1 걸감용 무명천 원단을 가로 20cm, 세로 60cm가 되도록 그어준 후 재단한다.
- 2 가운데는 접어 좌우 시접 1cm씩을 남기고 바느질 한다. 윗부분은 10cm정도 남겨둔다.
- 3 안감도 양쪽 시접 1cm를 남기고 양 옆을 바느질 하여 걸감 안쪽에 대고 밑부분을 맞춰준다. 이때 걸감 윗부분의 남은 천을 5cm 접어서 안감 입구 부분과 함께 박아준 후, 뒤집는다.
- 4 양 끝의 남은 옆선은 0.5cm가량 접어서 박아준다. 이 때 끈 끼울 수 있는 공간을 1.5cm 가량 남겨 놓아야 한다.
- 5 끈 하나를 오른쪽에서 넣은 후 한 바퀴 통과시켜 빼낸다. 다른 하나도 왼쪽에서 넣어 한 바퀴 두른 후 빼낸다. 양쪽으로 빠져나온 실 끝을 매듭지어 묶는다.
- 6 지투리 천을 모아 가로 12cm, 세로 9cm의 조각보를 만들어 가방 앞판의 가운데를 장식한다.

□ 사진제공: 허브앤데코(www.herbandeco.com)  
글·사진:이은비 기자 renny@buddhapia.com



김재일 교수의 티베트의학 산책 (2)

## 민속전통·과학적 사유로 집대성

인도주의적 차원에서 티베트인과 티베트의 정치적 운명에 대한 세계적 관심이 고조된 가운데 티베트문화의 위대한 유산인 <감로요필지비결속>, 즉 사부의전과 티베트의학에 대한 서구 지식계의 관심이 끊임 없이 증대되고 있다.

필자는 1970년대 말 석지현 스님이 국내에 처음 소개하기 시작한 밀교에 매료되던 서석지현 스님의 인도 및 예루살렘 성지 구도 순례기인 <해초의 길을 따라서(1978, 열화당)>에서 티베트의학에 대한 짙막한 언급을 보고 그 존재를 처음 알게 되었다. 그러나 당시에는, 지금도 별로 나아진 것은 없지만, 티베트의학에 대한 문헌이나 정보를 접하기란 국내에서는 여간 어려운 일이 아닐 수 없었다. 그래서 티베트의학에 대한 궁극적 관심과 지적 호기심을 가슴 한 편에 깊숙이

히 깨어 고양된 상태를 유지함을 말한다. 그러나 생로병사는 언제나 윤회적 존재로 이승을 살아가는 우리네 중생으로서의 결코 떨쳐버릴 수 없는 삶의 중요 부분이 아닐 수 없다. 일찍이 부처님께서 "삶이 곧 고(苦)"라고 설하지 않았던가!

인간은 끊임없이 세 가지 유형의 병고, 즉 자신의 육체로부터 오는 고통, 주변의 병균을 비롯한 환경 요인으로 유발되는 질병, 그리고 악령과 같은 초자연적 존재로부터 당하는 불행으로부터 자신을 지키려고 노력해 왔다. 그래서 인류는 항상 병의 원인을 찾아내어 설명할 수 있는 이론을 고안해 내고, 병을 예방하고 완화시키며 치료하기 위한 다양한 기법들을 발전시켜 왔다. 그러나 건강과 질병에 대한 해석은 각 사회의 독특한 문화적 배경에 따라 사회마다 각

## 질병에 대한 해석 문화적 배경에 따라 달라

### '생체에너지의 부조화' 발병원인으로 파악

물고서 십여 년을 더 기다려야 했다.

여러 우여곡절 끝에 1988년 고등학교 교직생활을 접고 독일 유학의 길에 올랐다. 독일에서의 유학생활은 진정한 의미에서의 티베트의학과는 첫 대면이자 가슴 설레는 심취와 몰입의 황홀경 그 자체였다!

그렇게도 목말라하던 티베트의학에 대한 제법 많은 문헌과 자료들을 대학 도서관이나 시중 서점에서 어렵지 않게 접할 수 있었던 것이다. 영어·독어·불어 또는 러시아어 등으로 서구에 소개된 티베트의학 문헌들의 양과 질, 서구 지식계의 전폭적인 관심과 열광을 확인하고 놀라기도 하고 부럽기도 하였다. 같은 아시아권이고 몽골족 계통인 우리도 까맣게 그 존재마저 모르고 지내온 나라 잃은 "부처님의 왕국" 티베트의 전통의학에 무엇 때문에 풍요로운 최첨단 과학시대를 구가하는 서구인들이 그렇게도 열광하고 흥분하고 있는지를...

건강이란 단순히 신체적으로 병이 없는 상태만을 아니다. 진정한 건강하다는 것은 육신에 병이 없을 뿐만 아니라 정신적으로 행복하고 사회적으로 안전하며 육신이 살아 눈을 감는 순간까지 영적으로도 온전

기 다르다.

초기 인류는 질병을 악의를 품은 혼령(유령, 악령, 영혼 등), 마력, 그리고 마법의 사악한 영향 탓에 생긴 것으로 생각했다. 고대 유대인들은 질병을 격노한 하나님의 저주 탓으로 보았고, 중국인들은 음과 양이란 상반되는 두 힘 혹은 오행의 부조화로 말미암은 것으로 생각했었다. 인도 아우르베타의 학에서는 '바유', '피타', '카파'라는 '트리도사'의 균형이 깨진 결과로 보았다. 고대 그리스인들은 또 병의 원인을 점액, 흑담즙, 황담즙 그리고 혈액이라는 네 체액의 부조화로 보았다. 한편, 티베트의학에서는 '통', '트리빠' 그리고 '베켄'이라는 세 생체에너지(생기의 부조화 때문에 병이 발생한다고 본다).

불교가 전래되기 이전에도 티베트에는 본교라는 일종의 샤머니즘이 토착 신앙으로 널리 유포되어 있었다. 그러나 오늘날의 티베트 전통의학은 불교 전래 이전 본교의 토착 민속전통과 이후 불교를 따라 전래된 합리주의적이고 과학적인 사유의 전통이 정교하게 융합되어 집대성된 것이다.

■아주대교수·한국티베트의학원장

# 당 하 당 노

당뇨 한방과 미네랄로 혈당 잡는다.

한방과 천연이온 알칼리 미네랄복합체로 제조된 "하당" 신제품의 자신만만한 행사!!

"하당" 1개월분을 구입하신 고객님께

## 당뇨 혈당 측정기 (1Set)를 무료로 드립니다.

"당뇨 이논만큼 치료할 수 있다" (책)도 무료로 드립니다.

(신청선 전권 1,000명)

- 인슐린 분비촉진, 단성피로
- 복용 15~20일부터 혈당 떨어져 당뇨에 효과
- 복용후 효과 없을시 100% 환불

"하당"을 드시면서 7일 단위로 당뇨혈당 체크기로 체크해보시면 1개월 안에 놀라운 정도로 변화가 오기 시작합니다. 그래서 당뇨혈당 체크기를 무료로 드리는 자신만만한 행사를 하는 것입니다. 그러니 꼭 실천하시기 바랍니다.

계좌번호: 국민은행 084-21-0800-172 예금주: 안희숙

천연원료로 안전성을 입증한 한방 생인당 특판부

주문 및 상담전화: 080-521-6666

# 활로출산

## 초의환산

마음의 안정과 집중, 육체적 활력을 위해서는 인체 에너지의 1/4을 소모하는 두뇌에 약 50여종의 영양소와 산소 혈액 등이 충분히 공급되고 소화가 잘 이루어져야 하는 균형이 반드시 조화되어야 합니다. 초의환은 밝고 온전한 깨달음을 이루기 위한 방편으로 사용되어지던 선가의 비전을 토대로 하여 뇌기능 활성화, 수면단축, 피로회복, 면역력 증대, 하체 강화 등 수행인의 모든 면을 고려한 제품으로 오랜 기원과 많은 분들의 참여가 있었습니다.

카를리안 사지기로 찍은 초의환 복용 20분 후 수평선 변화 그래프

地天泰 M P:010-8677-8472  
TEL:02)878-2515,0502-565-7000

## 불교인들의 만남, 불법 속의 생활 그리고 사랑을 추구하는 결혼연구원

안녕하세요

그동안 불황의 여파로 모두가 어려운 시기에 불우하고 불자님의 경로로 연구원을 운영해 나갈 수 있었습니다. 을유년 새해 모두의 가슴에 꿈과 희망이 함께 할 수 있었으면 합니다 불자님께서 변함없이 이끌어주시는 기원과 격려 더욱 감사드립니다 부처님의 가피로 자비의 기쁨이 초신 선물이 되시길 기원드립니다 새해 복 많이 받으십시오

원장 이영숙 회장

- 대우 초·재은 신원 확실하고 직업 확실한 미혼남녀 환영.
- 지방에 계신 불자들은 전화로 연락 바랍니다.

※ 인생문제 특별상담!!

원장 이영숙(법명:無生子)

사무실: 02)2677-5442  
소연구원: 032)345-5411  
휴대폰: 011)288-2944

현대결혼연구원에서 좋은 느낌, 좋은 인연을 만나시기 바랍니다

현대결혼연구원

## 山蔘으로 효력을 못보셨나요? 蔘蔘(만삼)을 권합니다

최상의 신비스러운 영약!

저는 강원도 정선 불암사 신도로서 주지스님의 권유로 심심 산골의 山田을 마련하여 만삼재배에 성공했습니다. 옛부터 전해 내려오는 이야기인 여자들에게 산삼보다 효능이 좋다고 하여 명문대가 부인들만이 해산 후 몸조리에 사용할 정도로 귀한 약재로 전해지고 있습니다. 만삼은 특성이 전혀 없고 성질이 평하여 체질에 관계없이 남녀노소 누구나 먹을 수 있으며, 어떠한 식품과도 궁합이 잘 맞는 좋은 건강식품이라 합니다. 많은 분들이 만삼을 복용 후에 자랑을 하십니다. 이와 아울러, 중국문헌에는 고려인삼보다 蔘蔘이 좋다고 실려져 있습니다. 장뇌산삼(長腦山蔘)을 복용하고도 별 효험을 못보신 남자, 여자분들이 만삼(蔘蔘)을 드시고 탁월한 효험을 체험하신 분들이 많아 주문이 쇄도하고 있습니다.

※ 효력을 보신 분들의 이야기 ※

- 기력이 좋아졌다.
- 변비가 나아졌다.
- 만성위염이 나아졌다.
- 혈색이 좋아졌다.
- 사지무력증이 나아졌다.
- 기력이 좋아졌다.
- 전신이 떨려졌다.
- 백혈병이 나아졌다.
- 만성피로가 없어졌다.
- 아프던 무릎관절이 안 아프다.
- 몸에 부기가 빠졌다.
- 손발이 저리고 시린 것이 없어졌다.
- 입파선이 나아졌다.
- 순발이 저리고 시린 것이 없어졌다.
- 지중 목욕이 없어졌다.

◆ 스님들께는 시주불사하는 마음으로 영가에 드리고자 합니다. (생물: 시중가 10kg당 40만 원, 20만 원에 드려져서 오며, 단, 10kg 단위 이상만 택배가 가능합니다.)

◆ 사은행사: 스님들과 불자들에게는 월회와 같은 성취에 감사드리려는 마음을 담았습니다.(1000원 한정)

만삼달인 물(만삼생것 10kg·황기·전대·삼지구엽초·생강·대추·감초)

- 1Box(60포+20만원)
- 2Box(+120포+35만원)

주소: 강원도 정선군 동면 호촌리 323번지  
연락처: (033) 563-8292, 562-2165  
성명: 심정택 H.P: 011-9242-8292  
농림계좌번호: 315024-52-012392 (예금주: 심정택)