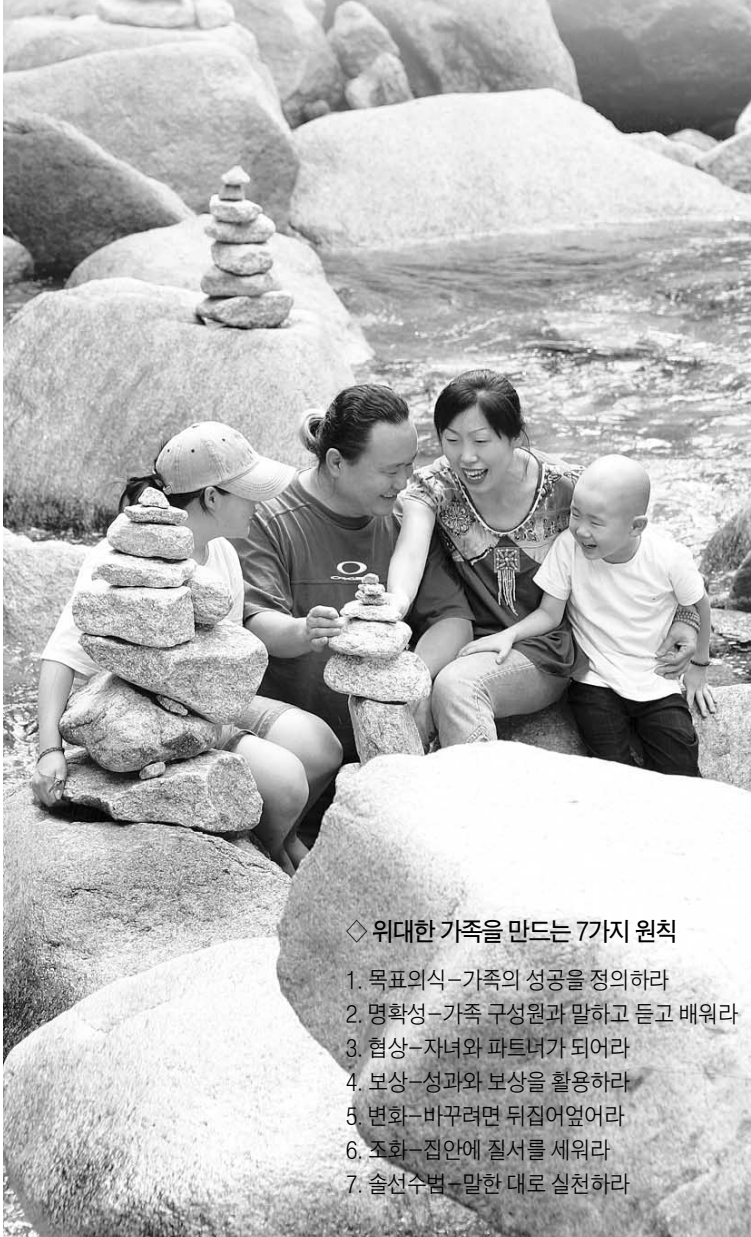


서로 믿고 화합할 때 ‘화목’

중구 신당동에 사는 주부 정희영(33)씨는 하루가 멀다 하고 밤잠을 설친다. 밤마다 싸우는 이웃부부 때문이다. 불쾌지수가 높은 여름, 사소한 일로도 서로 언성을 높이는 것은 가정의 분위기를 어떻게 바꿔서 화목하게 지낼 수 있을까.

최근 출간된 <위대한 가족을 만드는 7가지 원칙> (시공사 펴)에 의하면 가족을 경영하고 돌보는 일은 우리의 의무이자 과업이다. 미국에서 매일 방송되는 전국 프로그램 Dr. Phil Show의 진행자이자 심리학자인 필 맥그로 박사가 저술한 이 책은 뉴욕타임즈 베스트셀러 1위를 기록하며, 자녀양육의 현대적 고전이라 일컬어지고 있다.

이 책은 위대한 가족을 만드는 7가지 원칙과 훌륭한 가족을 만드는 다섯 가지 요소를 설명했다. 부처님께서도 화목한 가정 만드는 법과 부부의 자세 등에 대해 설법하셨다. 어떻게 가족을 관리 경영해야 하는지 경전에서 찾아본다.



◇ 위대한 가족을 만드는 7가지 원칙

1. 목표의식-가족의 성공을 정의하라
2. 명확성-가족 구성원과 말하고 듣고 배워라
3. 협상-자녀와 파트너가 되어라
4. 보상-성과와 보상을 활용하라
5. 변화-바뀌려면 뒤집어엎어라
6. 초화-집안에 질서를 세우라
7. 솔선수범-말한 대로 실천하라

부처님이 가르친 ‘화목한 가정 만드는 법’

■ 가족 - 욕심 버리고 안색은 화평하게

힘들고 어려울 때, 행복하고 즐거울 때 가족은 서로 공감해야 한다. <잡아함경>은 가족을 ‘즐거울 때 같이 즐거워하고, 괴로울 때 같이 괴로워하며, 일을 할 때에는 뜻을 모아 같이하는 것’이라고 정의한다. <무량수경> 역시 가족은 ‘항상 서로 공경·사랑하여 질서·중요하지 않고 안색은 항상 화평하게 해야 한다’고 말한다.

가족 공동체는 그 자체를 밝혀주는 신념과 지혜가 있어야 서로 믿고 화합할 수 있다. <대반열반경>은 진실한 화

합이야말로 진정한 생활공동체나 한 조직체의 생명이라고 지적한다.

가족과 가정의 평안을 위해서 <아난무사불기흥경>은 공통된 신앙생활을 요구한다. ‘신앙을 지켜 가정이 화평하고 편안하면, 복이 저절로 오기 마련’이라는 것이다.

이와 함께 무리하게 구하지 않고 분수를 알아 만족할 줄 알며 남을 속이는 사탄 직업으로 생활하지 않고 법답게 사는 것이 바른 생활이라고 <중아함경>은 강조한다.

■ 부부 - 평등과 존경, 사랑으로

부부관계는 평등의 기반 없이는 원만하게 이루어질 수 없다. 풍성한 부부관계가 이루어지기 위해서는 남녀평등이 중요하다. <보문품경>에 의하면 ‘하늘은 아비이고 땅은 어미이므로 천지가 낳은 남녀는 일체 평등하다’고 평등에 대해 설하고 있다.

부처님은 여러 경전에서 남녀의 차별보다는 불성이 있다는 것을 아는 것이 더 중요하다고 강조했다.

평등한 관계를 수립한 남편과 아내가 지켜야 할 것은 무엇일까. <선생경>

은 남편의 도리를 △바른 마음으로 존경하고 사랑해야 한다 △경멸하지 않아야 한다 △도리에 벗어나지 않아야 한다 △의식주 걱정을 얹어 주어야 한다 △때를 맞추어 장신구를 사주어야 한다 등의 다섯 가지라고 말한다.

그렇다면 아내의 도리는 무엇일까. △일을 잘해야 한다 △일가친척들을 잘 대우한다 △도에 벗어나는 일은 하지 않는다 △모은 재산을 잘 관리한다 △할 일을 숨치 않게 처리하며 또한 근면해야 한다 등의 다섯 가지이다.

■ 자식이 부모에게 - 수미산·대해 같은 은혜에 보은

부모님 때문에 속상할 때면 <부모은중경>을 읽는 것이 도움이 된다. 수태에서부터 자식을 길러 출가시킨 후에도 전전공공하며 자식 위하는 마음을 구구절절이 설명한 <부모은중경>은 부모의 은혜를 갚기 위한 여섯 가지 실천방법을 제시한다. <부모은중경>을 쓰고, 읽고, 잘못을 참회하고, 삼보께 공양하고, 재계를 지키고, 보시하여 복을 닦는 것이다.

<심지관경>은 자비스러운 부모가 길러 주기 때문에 모든 남자가 더 편안

할 수 있으니, 아버지의 은혜는 높아서 수미산과 같고 어머니의 은혜는 깊어서 대해(大海)와 같음을 상기시킨다.

경제적 활동으로 부모의 근심을 덜고 부모의 은혜를 생각하는 것이 부모님에게 해야 할 기본덕목임을 <유방에경>은 강조한다.

부모에게 효도하지 않는다면 어떻게 될까? <지장경>에서는 ‘부모에게 불효하거나 부모를 죽인다면 무간지옥에 떨어져 천만억겁이 지나도록 나올 수가 없을 것’이라고 경고한다.

■ 부모가 자식에게 - 인생의 선배로서 바른길 안내

잘못된 것을 잘 바로잡아야만 올바르게 자녀가 성장할 수 있다. 그래서 부처님은 꾸짖는 법조차도 설하셨다. <근본설일체유부 비나야잡사>를 통해 설한 다섯 가지의 잘못은 믿지 않음, 게으름을 피움, 욕심함, 부끄러움을 모름, 나쁜 벗을 가까이함이다.

이렇게 잘못을 저지르면 함께 말하지 않음, 이로운 것과 해로운 것을 가려서 가르쳐주지 않음, 그가 바치는 것을 받지 않음, 착한 일을 칭찬하지 않음, 의지가 되어 주지 않음으로 벌을

주었다. 꾸짖기 이전에 부모는 자식을 돌보는 데 있어서 최선을 다해야 한다. <선생경>은 자식을 제어하여 나쁜 짓을 하지 않게 하고, 착한 행위를 알려주며, 학(學)과 도(道)를 가르쳐 주는 것이 부모가 할 일이라고 강조한다.

<유방에경>은 악을 떠나 선에 이르도록 하고, 글을 가르쳐 부처님 말씀과 계율을 받들게 하는 것의 중요성을 지적한다.

김지연 기자
사진제공=조계사



김재일 교수의 티베트의학 산책 (28)

국소해부학의 발달 조장과 연관

단세포생물로부터 어류 파충류 포유류의 단계로 진화해 인류 진화사가 태내(胎內) 수정란으로부터 고스란히 재현되는 발생과정을 <사부의전>과 <티베트의학개도>에 글과 그림으로 사진처럼 생생하게 묘사되어 있다.

장기(臟器)와 그 기능 그리고 인체의 국소해부학적 형상은 티베트의학에 매우 구체적이고 놀랍도록 정교하게 기술되어 있다. 이 역시 오랜 조장(鳥葬) 풍속과 무관치 않을 것이다. 티베트의학에서는 장기를 오장육부로 나누고 각 장기의 위치와 기능을 유적으로 재미있게 설명하고 있다. 먼저 5장은 허파(肺臟) 염통(心臟) 간(肝臟) 지라(脾臟) 그리고 콩팥(腎臟)을 말하며, 6부는 위(胃腸) 작은장자(小腸) 큰장자(大腸) 쓸개주머니(膽囊) 오줌보(膀胱) 및 생식기를 일컫는다.

우리 몸통의 상부에는 허파(肺)와 염통(心臟)이 위치하고 있다. 폐는 티베트의학에서

당과 아랫마당과 같다. 오장은 중요도 순서로 설명되어 있는데, 먼저 심장은 우리 몸에서 가장 중요한 장기로 보좌(寶座)에 앉아있는 왕과 같다. 폐는 왕을 보좌하는 대신과 같고 간과 비장은 위아래 왕후와 왕비이며 심장은 왕의 의무대신이다.

육부는 위를 가마솥이요 소장(小腸) 대장은 왕후의 노복들이며 담낭은 양념이 가득 담긴 자루와 같고 방광은 물통과 같으며 항문과 요도는 하수구와 같다고 보았다. 마지막으로 두 다리는 궁문(宮門) 위 홍예벽(虹霓壁)에 비유하였다.

이밖에 신체 부위들도 비유적으로 설명하고 있는데, 폐는 티베트의학에서 23가지로 분류하고 있다. 머리뼈들은 두개골 후두골 비골(鼻骨) 이빨 그리고 아래턱뼈 총 5종이 있다. 몸통에는 9종의 뼈가 있는데, 척추뼈 융추골 미추(尾椎) 엉덩이뼈 어깨뼈(견갑골) 쇠골(鎖骨) 가슴뼈(胸骨) 갈비뼈(肋

생명 발생과정 ‘사부의전’ 등서 생생히 묘사 은유법 활용 신체 구조 쉽게 이해토록 설명

다시 후엽(後葉)과 내엽(內葉) 각 5부(총 10부)로 나뉘고 뒤쪽에 위치한 후엽은 모폐(母肺) 앞쪽에 있는 내엽은 자폐(子肺라 하였다. 심장은 폐의 후엽 즉 모폐의 꼭대기에 보좌(寶座)를 튼 왕과 같이 보았다.

5장의 나머지 세 장기는 몸통 하부에 들어 있었다. 오른쪽에 있는 간은 절벽 위에 곧추 서 있는 바위의 형세이다. 가운데가 움푹하고 양끝이 돌출한 비장은 위 바로 아래에 위치해 있다. 좌우 심장은 반듯하게 서있어 호위병에 비견된다.

6부에서 먼저 위는 섭취한 음식물의 저장 장소로서 위쪽이 평편하고 아래쪽이 볼록한 모양이다. 소장은 위와 연결되어 물이 흐르는 도랑과 같다. 방광은 물을 담은 항아리 모양이다. 마지막으로 생식기는 분비선(分泌腺)과 같이 생겼다.

천공의 기벽은 엉덩이뼈와 같고 척추뼈는 금화(金貨)를 쌓아 올린 탑과 같으며 갈비뼈들은 천공의 들보와 같고 살덩이와 살갓은 회반죽과 같다. 머리는 천공의 망루와 같고 창문들은 오감(五感)의 감각기관과 같다. 몸통의 상부와 하부는 각각 천공의 윗마

고 갈비연골(肋軟骨)이 그것이다. 팔에는 위팔뼈(上腕骨) [노뼈(桡骨)와 자뼈(尺骨)로 된] 아래팔뼈(前腕骨) 그리고 [손목뼈(手骨) 손허리뼈(中手骨) 및 손가락뼈(指骨)로 된] 손뼈 그렇게 세 종류의 뼈가 있다. 다리에는 다섯 부류의 뼈가 있는데, 넓다리뼈(大腿骨) [정갈뼈(脛骨)와 종아리뼈(腓骨)로 된] 아래다리뼈 무릎뼈(膝蓋骨) 발꿈치뼈(踵骨) 그리고 발목뼈(足根骨) 종족골(中足骨) 및 발가락뼈(趾骨)로 된 발뼈 등이다. 마지막으로 손톱과 발톱은 같은 종류의 것들이다.

티베트의학에서는 우리 몸의 뼈는 모두 360개로 이루어지며 그 가운데는 척추뼈는 28개 갈비뼈 24개 그리고 이빨 32개 등을 포함하고 있다. 이 뼈들은 모두 12개의 큰 관절과 210개의 작은 관절들로 서로 연결되어 있다고 하였다. 그리고 그 외에도 인대(韌帶) 16개 머리카락 21,000개 그리고 띠구멍 1,100만개 등 매우 구체적으로 인체의 국소해부학적 구성을 세세히 적시하고 있다.

■ 아주대교수·한국티베트의학원장

“범죄때마다 음향 때문에 고생하셨다면...”

사찰에 설치된 음향이 대부분 단순히 화성기능의 음향 시스템이었습니다. 이제, 저렴한 가격에 스님의 법문을 정확하게 전달할 수 있는 음향 시스템을 갖추십시오.

해당 브랜드: dbx, AKG, MACKIE, CROWN

말을 수 있는 회사와 제품을 원하신다면 스님이 운영하시는 (주)야단법석과 상의 하십시오

전화 주시면 무료로 점검 및 음향 설계해 드립니다.

야단법석 문의: 050-5844-0108 (편의사업부)

야단법석은 개인의 능력보다는 불법에 대한 신심을 더 중요시하는 회사입니다. 신생활을 하면서 안정된 직장생활을 원하시면 야단법석과 함께 하십시오.

모집구분: 지점장 - 남 0명, 여 0명. 사원 - 남 0명, 여 0명
근무처: 본인 거주지 • 문의: 050-5244-0108

통증·근육통 완화

“관절·허리통증·어깨결림 각종통증”

적외선조사기(통증완화) 탄생

1.먹고 2.바르고 3.찜질하고

123시스템으로 통증에서 해방

적외선조사기 통증, 근육통완화

1·2·3시스템으로 해결하세요

먹고 1. 적외선조사기
바르고 2. 세바크림
찜질하고 3. 적외선조사기

공동개발 (주)일신코리아 (주)고려생약

대리점모집문의전화 080-521-6666

대체의학과 수강생모집안내

1. 모집기간: 수시모집 (지역 교육원에서 접수)

2. 교육과목

- 법화경(교양필수)
- 황제내경(교양필수)
- 운동요법·추나요법
- 자연요법·식이요법
- 교정요법·침요법

3. 교육기간: 4년(8학기) 수료

4. 교육일시

- 대구: 화요일 오후 2시 - 4시
- 부산: 목요일 오후 2시 - 4시

*특강: 매월 첫째일요일 오후 1시30분-4시 (대구교육원)

5. 교육장소

- 대구: 동대구역 옆 동대구빌딩3층
- 부산: 부산역 옆 삼진빌딩2층

6. 기타특전

- 수료증서 수여
- 중국 중의대 자격증 취득(검정후)
- 대체의학요법사 자격증 취득(검정후)
- 평생대학원 진학자격부여

7. 문의전화: (053)952-8711, 017-501-8711
대구광역시 동구 신암 4동 276-25번지

교육법인: 한국평생교육기구

韓國平生大學(院)

간(肝)이...

간지방간염
간경화

건강애야 장수할 수 있습니다.

지리산자락 신비의 참다슬기 농축액

토종 웅덩이와 비결만한 자연산 참다슬기로 삶의 활력을 찾으세요. 지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 기리고 전통재식(기마술) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 생애한 하루를 열어줍니다.

다슬기 농축액: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참다슬기와 구슬알 다슬기들 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 가마솥에 넣고 전통방법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 더린다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 2시간을 더 더린다. 농축액은 60도 단위로 포장합니다.

다슬기 기름: 다슬기 15kg을 항아리에 넣고 왕겨 9kg마늘을 담은 뒤 왕겨에 물을 붓고 그 열로 다슬기가 땅속에 묻어둔 빈 항아리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만드는데 왕겨가 다 타들어 가기까지 꼬박 8-9일이 걸립니다. 한달 분은 1.8리터입니다.

‘농축액을 개발하여 KBS TV “6시 내오향”에 방영된 이래로 “생방송 좋은아침” MBC TV “고향은 지금” 조선일보, 중앙일보에 소개 됨’

자료신청: (055) 963-9583 · 상담문의: (055) 355-5626
산마을 토종 (민속농원)