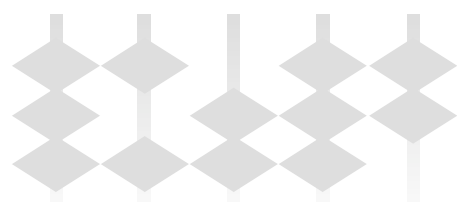
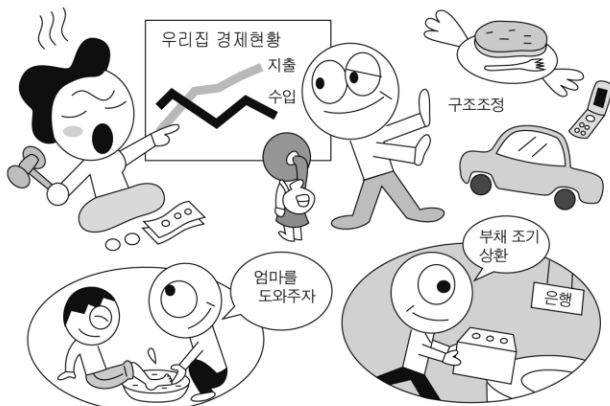


우리살림 더하고 빼고 나눠 볼까!



효과적으로 가정경영 하려면?

지혜경영연구소(대표 손기원 · 02-766-9455)가 가정경영의 비법을 알려 주는 특강을 10월 29일 개최한다. '지혜인 다이어리' 출간 기념 이벤트의 일환으로 열리는 이번 특강의 주제는 '효과적인 가정경영'이다. 어떻게 가정을 경영해야 효과적인가? 손기원 대표는 "자신을 다스리고 가정을 다스려야 지혜사회로 한 걸음 다가갈 수 있다"며 가정 경영의 비법을 기업 경영의 사례를 통해 찾아냈다. 손 대표가 제안하는 손쉬운 가계결산서 작성법과 가족이사회 운영법, 대화가 되는 스킨십 방법 등을 소개한다.



삽화 · 박구원

지혜인 다이어리는? 미국에 프랭클린 플래너가 있다면 우리나라에는 지혜인 다이어리가 있다. 지혜경영연구소에서 펴낸 2006 지혜인 다이어리에는 가정경영 비법이 고스란히 담겨 있다. 일반용과 프로페셔널용 두 가지로 나온 지혜인 다이어리는 자기 사명 기록에서부터 매우 점검, 가계결산서, 가족회의록, i seek(찾기 목록) 등으로 구성됐다.

가계결산서

과목	연초 잔액	연말 잔액	과목	연초 잔액	연말잔액
[자산]			[부채]		
예금적금			은행대출금		
주식			미지급금		
전세금			임대보증금		
부동산			()		
회원권			()		
대여금			부채총계(②)		
()			[자본]		
()			(①-②)		
자산총계(①)			부채자본총계		

■ 가계결산서 작성법

1년간 자산, 부채 총계 내 적자 여부 확인

번거롭고 까다로운 기록을 포기하게 되는 가계부. 매일 매일 작성해야 하는 가계부 없이도 가정의 1년 가계결산을 쉽게 하는 방법이 있다. "가계의 부채현황 파악을 통해 가정의 재정을 좀더 규모 있게 설계하고 운영할 수 있다"며 손 대표는 가정용 재무 관리법인 가계결산서 작성을 권한다.

가계결산서는 연초부터 연말까지 1년 동안의 자산과 부채의 총계를 내서 실제 가계의 적자 여부를 한 눈에 알아볼 수 있게 하는 것. 연초 잔액을 적고 주식은 시세로, 부동산과 회원권 등은 취득가로, 자동차는 중고시세에 맞춰 기록한다. 자산총계를 낸 후에는 은행대출금 등 가계의 부채총계를 낸다. 자산총계에서 부채총계를 빼고 남은 것이 순수한 가계의 자본이다.

가계결산서를 작성했으면 한 해 동안의 가정 손익계산서를 작성한다. 먼저 가계의 수익을 연봉 기타소득 등으로 나눠 합계를 산출한다. 순이익은 가계결산서에 기록했던 연말 자본에서 연초자본을 제외한 금액이다. 비용은 수익에서 순이익을 뺀 금액으로 1년간 가정에서 사용한 비용이 나온다.

■ 가정도 구조조정 필요하다

경영 악화시, 투잡스·이사 등으로 탈출

가계결산을 통해 재정 기록을 검토하면 어떤 분야에 문제가 있는지 파악할 수 있다. 부채가 자산보다 많은 경우 가정 역시 구조 조정을 해야 한다. 가계 구조조정이 필요한 상황은 다섯 가지로 ▲부채가 자산보다 많다면 자산이 마이너스인 경우 ▲지출이 수입보다 많다 ▲이자 또는 원금이 연체되고 있다 ▲부채가 자산의 50%를 초과한다(부채비율 100% 초과) ▲부채가 연 수입을 초과한다 등이다. 앞의 세 가지는 강력한 구조 조정이 필요한 상황이고 뒤의 두 가지는 구조 조정 가능성을 알리는 신호탄이다.

위의 다섯 가지 사항을 점검해 가계 구조 조정 대상이 됐다면 어떻게 구조 조정할까. ▲꼭 필요한 비용이 아니면 지출하지 않는다 ▲새로운 수익원을 발굴한다(투잡스, 전직 등 고려) ▲자산을 처분하여 부채를 상환한다 ▲주거비용이 낮은 곳으로 이사를 한다 등의 방법을 찾을 수 있다.

■ 가족 이사회를 열리라

재무현황 공개, 위기대처 상황 등 논의

가족이사회는 가족회의의 명칭은 어떤 것이든 상관없다. 1년에 한 차례 가족들끼리 의견을 공유하는 정기회의를 꼭 개최하자. 정기회의 외에도 안건이 있을 때마다 임시회의를 개최한다.

가정에도 기업과 같은 조직 시스템을 도입할 수 있다. 가정은 기업의 최고경영자 CEO, 부인은 최고 재무경영자 CFO, 중학생 이상이면 가계이사회 구성원이 된다. 의장은 이사회가 열릴 때 원하는 사람이 맡는다. 서기도 정해 회의 기록을 남긴다.

자녀에게 가정 부채 현황 등을 공개하고 위기대처상황을 같이 논의할 수 있다. 가정의 현안을 다루는 회의이면서 동시에 살아가는데 꼭 필요한 상고육이다.

■ 발마사지로 대화·건강 OK

귀한 존재 인식 통한 문화적 차이 극복

손기원 대표의 제안 하나. 하루에 30분만 가족들을 위한 발마사지 시간을 만들자. 발마사지 시간은 대화의 시간이기도 하다. 손 대표는 "발마사지 시간은 부모와 자녀 사이의 세대 차이를 극복하는 좋은 계기를 만들어준다"고 조언한다. 인체에서 가장 아래에 위치한 발을 만져줌으로써 자녀들은 귀하게 대우받는다는 느낌을 받는다. 발마사지를 통해 대화도 하고 가족 건강도 체크하는 일석이조의 효과를 누릴 수 있다.

강지연 기자



김재일 교수의 티베트의학 산책 (36)

환경 파괴 될수록 독성물질 증가

지금 우리 주변은 인체에 유해한 여러 독성물질로 가득 차있다. 먼저 금은 구리 황동 철 납 그리고 수은과 같은 귀·중금속과 수산화철 철광석 아연 방해석 그리고 유황과 같은 여러 무기질들이 서로 결합하여 유독성 화합물로 변할 수 있다. 그러한 화합물들은 평소에도 잘 먹지 않는 음식을 섭취해도 소화계를 상하게 하여 7대 인체구성 성분과 3대 배출기능을 망가뜨릴 수 있다.

음식을 통한 중독도 우리 주변에 흔하다. 서로 상극 관계에 있거나 성미가 맞지 않는 음식을 함께 섭취하면 몸에 독이 될 수 있다. 예를 들면 닭고기와 요구르트 그리고 생선과 계란은 함께 먹어서는 안되는 식품이다. 평소에도 잘 먹지 않는 음식을 섭취해도 소화계를 상하게 하여 7대 인체구성 성분과 3대 배출기능을 망가뜨릴 수 있다. 동·식물로부터 오는 천연 독성도 많다. 먼저 식물성 유독물질로는 백부자 환독말풀 남가사 등대풀 그리고 꼭두서니 풀이 있다.

공의 도움을 받을 수 있다. 탄트라에 도통한 고수들은 상채부위에서 독을 빨아내어 제독시켜버릴 수 있다.

다음으로 여성과 관련한 부인 및 산과 질환들을 살펴보겠다. 여성의 신체구조가 남성과 크게 다른 점은 자궁과 자궁근육 그리고 월경이 있다는 점이다. 그러한 신체적 차이로 인해 여성에만 고유한 부인과 질환들이 많이 생기게 된다. 티베트의 고의서에 언급되어 있는 부인과 질환만도 무려 40가지가 된다.

자궁질환은 다섯 가지가 있는데 각각 룡티빠 베넷 및 피(血) 관련 질환들과 그 혼합(混血) 질환이다. 월경장애는 10가지인데 각각 폐 심장 간 비장 담낭 신장 소장 월경과다 유방 및 무월경 관련 장애들이다. 만성 월경 장애에는 6가지가 있는데 폐 심장 신장 위장 소장 및 두통관련 장애들이다. 이들 장애는 룡(氣) 에너지에 의해 농축된 월경과 월경 때문에 발생하며 신경과와 장기 속으로 분산된다.

상극 관계 음식 섭취시 체구성성분 등에 유해 현대적 피임법은 부인과질환 발병의 원인

독물성 독물로는 뱀독 미친개의 타액 전갈 그리고 벌침이 있다.

잘못하여 백부자를 너무 많이 쓰면 혀와 사지가 마비되고 화끈거리며 입술과 혀가 갈라지고 안색이 검붉게 변하며 숨결이 차갑고 실신하여 의식을 잃고 사지가 뻣뻣하게 굳으며 위장이 부어 격렬한 고통에 시달리게 된다. 이런 경우에는 독이 퍼지지 않도록 천연 탄산소다 심황 그리고 가자미로발란를 배합한 처방약을 즉각 복용시켜야 한다.

개가 광견병에 걸리면 귀·눈이 꼭 막힌 듯이 침을 질질 흘리며 고개를 떨어뜨리고 꼬리를 치켜세우고 이곳저곳 어슬렁거린다. 미친개에 물리면 물린 상처부위가 암갈색으로 부어오른다. 즉시 치료하지 않으면 두통이 오고 침을 흘리며 헛소리를 하고 실신하여 할떡거리게 된다. 또 물을 무서워하여 공수병이라고도 하는데 거울이나 물속을 들여다볼 수 없게 된다. 병이 더 깊어지면 마치 개처럼 행동하게 된다. 광견병에는 70가지가 넘는 여러 가지 광물질과 약초를 배합한 해독제들을 처방한다.

초기 단계에서는 탄트라행자의 도려과 내

부인과 및 산과 질환으로는 임부오조(임신기간중 졸음이 많이 나타나는 증상) 유산 분만후 태반사출장애 자궁탈출증 분만후 출혈 산후병 그리고 분만후감염들이 있다. 유방암과 자궁암은 우리 사회에 더 이상 남 애기로 흘러들 수 없을 만큼 흔한 병이 되었다. 그러나 티베트나 인도와 같은 사회에서는 그런 병은 아직 매우 드물다. 그것은 우리 사회와 생활양식과 식습관이 다르고 우리처럼 수순은 현대적 피임법을 거의 사용하지 않기 때문이다. 티베트와 인도에서는 먹거리도 보통 유기농산물들이고 첨가제나 화학약품이 거의 들어있지 않다. 월경도 우리 사회처럼 여성들이 직장관계로 정신없이 스트레스 속에 맞는 것이 아니라 충분한 휴식을 취하며 맞는다. 우리 주변에 가끔 월경으로 시간을 빼앗기는 것조차 아까울 정도로 바빠서 별 생각없이 월경억제제로 간단히 해결해버리는 여성들이 있는데 매우 어리석은 것이 아닐 수 없다. 그렇게 자연을 거슬러서 무엇을 얻자는 것인지... 그리고도 제명을 다 바랄 생각이!

■ 아주대교수 · 한국티베트의학원장

소중한 인연을 찾습니다

산세가 수려하고 물이 좋고 또 영남의 알프스라고도 유명한 신불산(神佛山, 신령한 부처님이 계시는 산이란 뜻)중턱에 터를 잡고 웅성진조사(33인의 한반도에서 근대 한국불교의 중흥조이신)의 육자영감대명왕경에 의지하여 비로자나부처님의 근근도량인 화엄도량을 만들기 위해 청정법신 비로자나부처님을 교주로 하고 모든 불보살과 일체중생의 본심인인 육자대명왕진언 음 마니 반메 흠을 신행하면서 불사를 하고 있는 비구승입니다. 전국의 명산으로 마지막 수행처인 토크를 찾아다니다 우연히 이곳을 (특2급지) 天(庚)발견하고 평생의 토크수행처로 삼아 수행하고자 하였으나 뜻하지 않은 인연으로 큰불사를 시작하게 되었습니다.

힘들게 겨우겨우 길을내어 4m로 도로포장을 완료하고 거의 불가능하던 전기불사도 완료했으며 총6000평중 2000평을 대지로 허가를 득했습니다. 여기까지 오는데 벌써 10년이란 세월이 흘렀습니다만 아직도 불사회향의 길은 요원(遙遠)하기만 합니다. 빈승(貧僧)혼자의 능력으로는 더 이상의 불사를 진행하기가 너무나 힘들고 어려울 또한 많아서 부득이 불사에 동참해 주실 소중한 인연을 찾습니다. 신심깊은 불자 여러분의 동참을 호소드리는 바입니다. 이곳 도량은 약사여래부처님의 영험도 뛰어난 자들의 완성이 좋은 편이며, 신산의 영험 또한 탁월한 도량입니다. 화엄도량으로 화엄신앙의 신력이 항상 함께 하고 있으며, 무엇보다 육자신력장엄공능의 위신력이 강력하게 작용하므로 영가천도는 물론 다른 모든 일사상 원하는 바의 성취가 월등하게 빠른편입니다.

누구를 막론하고 이 도량을 한번 참배하게되면 모두 탄복을 하게 됩니다. 아무쪼록 많은 인연이 도래하여 속히 불사가 완만하게 회향되어지기를 서망삼세 부처님과 서망삼세 모든 가르침과 서망삼세 모든 스님들께 기원드립니다.

▶불사내역 : 노천에 모실 쌍둥이 청등비로자나부처님(열자) 현재 성화불교에서 조성이 작년(2004년 10월)에 완성되었으나 현재 보관중에 있으며, 좌대는 조성이 안된 상태에 있으며 대광명전(큰법당 50평), 산신각(16평) 요사채, 주지실, 일주문, 법종각, 창고등이 앞으로 추진해야할 불사로 남아있으며 현재 완료된 것은 요사채 70평과 가건물 법당과 산신각 용왕당 등이 있습니다.

※외롭게 혼자생활하시는 분이나 신체 불편하신 분 또는 마음에 병을 가지신 분, 갈곳이 마땅치 않아 망설이시는 분, 병원에서 병명이 안나오면서 항상 심신이 고통에 시달리시는 분(불면증, 두통, 우울증, 고혈압, 불안, 공포 등)이나 조용한곳에서 수양을 원하시는 분 또는 정말 기도의 가피를 입고자 하시는 분이라도 환영합니다. 모두가 한 가족 같이 할사 수행하면서 불사를 해 나가고자 합니다. 불사 인연공덕으로 남북통일 속성취 세계평화 만민합력 불일중추 법륜상정 국제화안어 만세 하여지이다.

신불산(神佛山)아래 불승사(佛乘寺)에서
정법사문(正法沙門) 불승 대일(佛乘大日) 합장

울산광역시 울주군 삼남면 가천리 산255-2번지 / 전화 052)254-5125

농협 815154-52-136663 (예금주 김수만) / 우체국 700799-02-001252 (예금주 김수만)

탈종공고

- 승려번호 : 21133
- 법 명 : 능인
- 사찰명 : 영신암
- 직 위 : 주지
- 성 명 : 김계너
- 주 소 : 충남 보령시 청라면 나원리 104-17

위 사찰과 본인은

귀 종단의 종지와 종풍이 맞지 않아 탈종함을 공고합니다

대한불교대승종 총무원장 법하

최첨단 "원적외선 복사열 필름난방"

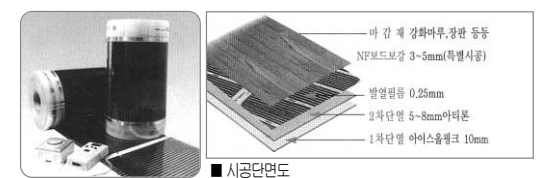
아직도 심야전기보일러를 생각하고 (난방비 50% 절감) 전기온돌난방을 생각하고 (난방비 70% 절감) 기름보일러를 생각하고계셨다면 (난방비 80% 절감) 최첨단 원적외선 복사열필름난방으로 생각을 바꿔보세요.

◆ 월간난방비 비교표 ◆ ● 실생활 평균 10평기준 ● 하루 10시간 사용 ● 2005 8월 기준

구분	필름난방	실외전력	도시가스	전기난방	LPG	보일러유류
소비자 가격	64.9원/kw	34원/kw	494원/m ³	64.9원/kw	1100원/m ³	900원/l
월간 난방비	38,200원	56,100원	70,150원	101,800원	136,400원	163,800원

* 사찰에는 이런점이 유리합니다.

- 보일러기름을 미리 확보할 필요가 없습니다.
- 쓰지않던 방을 사용할때 하루전에 미리 보일러를 켜야 하는 불편함이 없었으나 난방은 5~6분이면 충분합니다.
- 한번 시공으로 건물수명대로 반영구적인 사용이 보장됩니다.
- 전국 사찰 시공경험이 많은 전문시공업체로서 사찰의 현실에 맞는 시공을 보장합니다.



설치하면 좋은곳

- 본사 : 유성바이오텍(주)
- 제품 : 정품(미국칼로리리규사 제품)만을 취급합니다.

FILM HEATING 대체에너지(주) 현안 · 이산총판(시공전문업체)

041)545-5593, 010-8120-3592