

‘꼭 하고 싶은 것’ 부터 찾아라

신행단체장들이 원하는 '알찬 여름휴가법'

저렴한 비용으로 알차게 휴가를 보내는 것이 최고의 '화두'로 떠오르는 여름휴가철. 이리저리 고민해보지만 아무리 따져 봐도 만족할 답은 나오지 않는다. 가장 좋은 선택은 하고 싶은 것을 하거나 꼭 필요한 것을 하는 것이다. 더불어 기억에 오래 남을 수 있는 시간으로 만든다면 금상첨화.

그렇다면 어떤 방법이 있을까. 불교계의 대표적인 신행단체 9명이 원하는 '알찬 휴가'를 테마별로 그들의 경험담을 곁들여 소개한다. 이들이 원하는 휴가 보내기는 불자들뿐만 아니라 일반인들에게도 매우 유익한 정보가 될 것이다.



▶ 사람에게 치였다면-참선 프로그램

사람을 대하는 것처럼 스트레스도 없다. 일보다 인관관계 때문에 힘들어하는 직장인. 이런 사람들에게 단기 참선 프로그램이나 수련 프로그램이 좋다. 이런 프로그램은 마음만 먹으면 언제 어디서든 참여할 수 있을 정도로 전국 각 사찰에서 운영되고 있어 일정을 잡기에도 용이하다.

"사람을 대할 때 스트레스를 덜 받기 위해서는 하심(下心)을 하는 것이 가장 좋습니다. 교정인들이 재소자들을 대할 때 기본적으로 갖춰야 할 자세가 바로 하심입니다. 나를 낮추지 않고서는 남을 설득할 수 없지요."

전국불자교정인연합회 변봉운 회장은, 휴가기간 동안 차분하게 마음을 가라앉힌 인관관계에서 오는 스트레스를 줄일 수 있다고 말한다.

▶ 편안한 여행 원한다면-사찰순례

세무사불자회 이선희 회장은 얼마 전 다녀 온 사찰 순례가 너무 인상적이어서 올 여름 휴가도 사찰 순례로 보낼 계획이다. 1박2일로 초사자 부서사 청량사를 돌면서 스님 법문도 듣고 사찰에서 주는 상추쌈으로 식사도 하면서 편안함을 마음껏 즐겼다고.

"사찰순례는 마음 맞는 친구끼리 가면 정말 좋아요. 뭐 팔까요 함께 걷고 함께 먹고 함께 보는 모든 것이 불교이기 때문에 성스러운 느낌이 들거든요. 이렇게 다져진 우정은 쉽게 무너지지 않을 것 같아요." 이선희 회장이 사찰순례를 권하는 이유다.

▶ 가족과 함께하고 싶다-템플스테이

늘 바쁜 부모의 일상, 어느새 '끼리 문화'에 젖어들어 부모 품에서 멀어진 아이들. 대화는 고사하고 얼굴을 맞대는 시간조차 쉽지 않은 현대인들에게 휴가는 가족 간에 정을 나눌 수 있는 데없이 좋은 시간이다.

템플스테이는 사찰에서 하루 이틀을 보낸다는 것 외에도 가족간의 정을 나눌 수 있는 프로그램도 적지 않다. 몸

과 마음을 쉬면서 정까지 나눌 수 있으니 금상첨화.

"지난 여름에는 제가 바빠서 딸들만 보냈는데, 올해는 꼭 같이 갈 생각입니다. 친구들에게도 저는 꼭 템플스테이를 권해요."

이탁수 전국금속노동조합연맹회장장과 한국운전기사불자연합회 조흥인 회장은 템플스테이를 강력하게 권한다.

가족이 함께 하는 템플스테이에는 '가족의 장점 찾기' '화 다스림 명상' '함께 손잡고 걷기' 등의 다양한 프로그램이 있어 평소 몰랐던 가족의 마음까지 살펴볼 수 있다.

▶ 조용히 쉬고 싶다-산사 낚시계곡으로 가라

한가롭게 쉼과 쉬고 싶다면 바다보다는 사람들이 많이 찾지 않는 계곡이 적당하다. 이럴 때는 산사에 인접한 계곡이 좋다. 계곡물에 발을 담그다가 인근 산사에서 둘러기도 하고 자연과 마음껏 대화도 나누고...

한국철도공사불교단체협의회 이경재 운영위원장이 추천하는 곳은 충북 단양과 경북 영주 경계에 있는 국립공원, 단양의 남천계곡과 다리안 계곡, 서남쪽으로 희방계곡, 금선계곡 등이 있고, 단양쪽으로는 구인사 영주쪽으로는 희방사와 비로사 초암사 등의 사찰이 있다. 세무사불자회 이선희 회장은 백담사 계곡을 강력히 추천했다.

▶ '나'를 찾고 싶다-'출로여행'을 떠나라

자신을 잊고 사는 현대인. 명상이나 수련센터에 사람들이 넘쳐나는 것도 바로 자신을 찾고자 하는 사람들이 많기 때문이다. 여름휴가는 짧지만 자기를 찾을 수 있는 좋은 시간이 될 수 있다.

교수불자연합회 김용표 교수는 명상이나 수련도 좋지만 '출로 여행'을 권한다. 김 교수는 "세상과 유리된 공간에서 혼자 남아있게 되면 이전까지 보지 못했거나 자신이 알고 있던 것과는 다른 자기를 만날 수 있다"며 "올 여름 휴가는 이렇게 자기를 찾는 여행을 해보라"고 말한다.

▶ 보람을 찾고 싶다-봉사활동을 하라

젊어서 고생은 사서도 한다는 옛말을 실천해보는 것도 삶을 살찌우고 휴가를 보람있게 보내는 방법.

대불련 신보라 회장은 올 휴가기간 동안 리더십 캠프나 봉사활동을 할 계획이다. 편안하게 보내는 것만이 휴가 아니라 자기를 단련하는, 즉 '사서 고생하는 시간'이라는 생각에서다. 특히 대학생이나 젊은 직장인들은 이런 사회 활동을 통해 이웃을 돌아보고 호연지기를 키울 수 있는 소중한 경험이 될 것이다.

▶ 건강에 소홀했다-건강검진을 받아라

직장인들이야 1년에 한 번 건강검진을 받기 때문에 건강에 적신호가 켜지는 것을 어느 정도는 알 수 있지만, 그렇지 못한 사람도 상당수. 이런 사람들은 몸에 이상을 느끼고 병원을 찾기가 쉽지 않다. 따라서 여름휴가를 건강을 체크하는 시간으로 보내는 것도 매우 유익한 방법이다.

일산불교한방병원 구병수 교수는 "2-3월 입원해서 전반적인 건강을 체크하거나, 평소 자기가 알고 있는 질병이나 신체 이상신호에 대해 체크하는 것은 그 어떤 것보다도 알찬 휴가를 보내는 방법이 될 수 있다"고 권한다.

▶ 목직한 불사에 도전해 보라

너도나도 휴가기간에는 여행을 떠나지만 여러가지 이유로 그렇지 못하는 사람도 적지 않다. 이럴 땐 누구나 권하는 독서가 최고. 문제는 어떤 책을 읽느냐 하는 것.

"현대불교" 출판면 기사를 보면 읽고 싶은 불서들이 많다. 평소 시간이 없어 읽지 못했던 목직한 불서를 읽는 것도 좋을 것 같다. 불교사나 비교종교학, 또는 대승기신론과 같은 집중력을 갖고 읽을 수 있는 책을 선택해보라"고 대한불교청년회 김익석 회장은 권한다.

한명우 기자 mw@buddhapia.com

일터가 도량입니다

“마음 열고 ‘하심’ 반복합니다”

성북구청 법륜회 정후시 회장

'인사는 만사'라는 말이 있다. 한 조직에서 인사는 그 조직의 현재와 미래를 좌우하는 중요한 일이다. 물론 그만큼 어렵고 쉽지 않은 일이기도 하다.

1380명의 인사와 후생복지를 맡고 있는 서울 성북구청 정후시 인사팀장. 그는 늘 구청 사람들의 입에 오르내린다. 인사 담당자이니 그럴 수밖에 없다. 때로는 온갖 불만을 들어야 하고, 때로는 다툼도 벌인다.

최근에도 구청 인사로 여기저기서 많은 말을 들었다. 4년 경력의 한 부하직원은 자신이 원하는 자리로 발령이 나지 않자 심한 불만을 털어놓

유가 있다. 정 팀장은 원하지 않는 자리로 발령이 난 직원들에게 "미안하다"는 위로의 말을 반드시 건넨다.

물론 당사자는 이 말을 듣고도 하지 않기가 일쑤다. 그러면 정 팀장은 또 다시 이메일을 보내 위로의 말을 전한다. 이렇게 하면 그 직원도 어느 정도 마음을 푼다. 어떤 직원은 "이해해줘서 고맙다"는 답장을 보내 오기도 한다.

"직장생활은 일보다는 인간관계가 더 힘들죠. 특히 직무상 부딪치게 될 때는 문제를 풀 특별한 방법이 없어요. 이럴 때 할 수 있는 것은 그저 나를 낮추는 일 뿐이라고 생각하죠."



성북구청 건물 안에서 만난 부하직원에게 상담을 해주고 있는 정후시 이사.

도 했다. 인사팀장으로 근무한지 2년 이다. 하지만 이런 일을 겪을 때면 마음이 편치 않다.

"할 짓이 못돼요. 인사를 담당하는 것이... 다 민중스럽게 해주고 싶지만 자리는 한정돼 있으니 100% 만족시켜줄 수는 없어요. 하지만 사람들이 어디 그런가요. 내키지 않는 자리로 발령이 나면 불만을 가질 수밖에 없는 게 인지상정이지요."

정후시 팀장은 사람들을 이해하려고 늘 노력한다. 그게 선배로서의 도리라고 믿기 때문이다. 1993년 성북구청에 들어온 이후 2년 만에 1995년 구청 불자회인 법륜회 회장을 맡아 10년이 넘도록 구청 불자들을 이끌어 온 정 팀장. 정작 자신에 대한 평가는 냉정하지만 정 팀장을 이해하는 사람들은 "그만한 책임자도 없다"고 말한다.

이런 평가를 받는 데는 그만큼 이

정 팀장은 짜증나고 화가 날 때마다 스스로 '하심'이라는 말을 반복한다. 부하 직원들에게는 "내 탓이오"라는 말을 배우라고 권한다. 이것이 습관이 되면 직장생활이 더없이 편하다는 것이 정 팀장의 지론이다.

얼마 전, 한 부하직원의 일처리 방식에 대해 꾸짖는 적이 있다. 그러자 바로 발령이 나면 불만을 가질 수밖에 아내 불평을 했다. 정 팀장은 딱 한 마디 던졌다. "그 자리가 내 자리다 이렇게 생각하게." 욕심을 버리고 자신을 바로 보라는 성철 스님의 법어를 인용한 것이다.

"직장이 수행처라는 거창한 수식은 달고 싶지 않다"는 정 팀장. 그는 그저 순간순간 스님에게서 들은 법문이, 경전에서 본 내용이 자연스럽게 행동으로 이어질 수 있도록 노력하는 것이 기쁨으로 느껴진다고 말한다.

한명우 기자

양지 국악사

무용 국악용품 전문 매장

양지국악기 제작소

태고(절북), 승무북, 모듬북, 장고, 징, 썩과리

- ◆ 국악기에 대한 자부심이 남다른니다
- ◆ 전통의 아름다움 그대로 제작 합니다
- ◆ 더 저렴한 가격과 더 좋은 품질로 다가 갑니다

서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지 02)3673-3442/764-2159, 011-264-3439 www.yangjikukak.com

하남공장 : 경기도 하남시 하산곡동 445번지 031)793-3906, 011-264-3906 www.yjkukak.com

함초

생명체에 이로운 물질만 농축되어 있는

함초란?

바닷가 개펄이나 염전등지에서 흔하게 볼 수 있는 풀이다. 함초는 개펄에 스며드는 바닷물을 한껏 빨아들인 다음 광합성 작용으로 물기를 증발시키고 각종 미네랄 성분을 고스란히 저장하는 생리를 가지고 있어 사람에게 아주좋은 효능을 고루 얻게 한다.

놀라운 함초의 효능

- ▶ 숙변을 분해하여 몸무게를 줄이고 변비에 효과
- ▶ 혈액순환에 좋아 고혈압, 저혈압에 효과
- ▶ 심장을 튼튼하게 하고 혈액속의 콜레스테롤과 중성지방질 제거
- ▶ 축농증, 신장염, 관절염 등 각종염증에 효과
- ▶ 위장기능에 좋아 변비, 탈장, 치질에 효과
- ▶ 당뇨병의 혈당치를 낮춘다
- ▶ 갱년기 증, 근증에 효과, 암세포 성장억제
- ▶ 갑상선기능 저하증이나 항진증에 효과

※ 먹기좋은 환, 액기스를 만들었습니다. 약값은 불사에 쓰여집니다

※ 비구니스님이 죽음의 고통에서 함초를 복용 후 완치된 사례가 있음

함초구입 문의

054) 638-4796

010) 4591-4796 백련사백련스님

입금계좌 : 농협 751025-51-024864 백련정사

배관과 보일러가 필요 없는 원적외선 필름난방 시스템

“월 5,000원으로 난방비 걱정 끝”

■ 주요특징의 특징

- 한겨울 난방비가 전기열선타인의 30%, 기름보일러 대비 70%이상 절감됩니다.
- 간편하고 빠른 시공으로, 당일 시공이 가능합니다.
- 당일 시공하고 당일사용이 가능합니다.
- 두께가 얇고 경량이어서 건물의 하중에 영향이 없습니다.
- 보일러실이 필요없으므로 공간절약이 되고, 관리 유지가 편리합니다.
- 기존 전기난방의 단점을 100% 보완하였습니다.
- 화선연료를 사용하지 않고 전기를 사용하므로 환경친화적인 제품입니다.
- 제품의 수명이 매우 장구합니다.
- 인체에 유해한 전자파보다는 건강에 좋은 원적외선이 다량방출됩니다.
- 원적외선 복사열로 인하여 방한 기득 손기가 탁월합니다.
- 철저한 개별 난방 시스템으로, 필요한 부분만 제어가 가능합니다.
- 혹한에도 동파 걱정이 없습니다.
- 필요할 때 잠깐 사용이 가능합니다.

“원적외선 복사열 필름은 바닥만 따뜻한 일부 전기제품 등과는 차원이 다릅니다.”

“난방용 필름... 글로에너텍에서 설치하면 확실히 다릅니다.”

글로에너텍 KUMHO EnerTech Co. 상담/문의 031)422-0467

이화청기와공장

- KS S형 청기와
장당 3,500원 도착 (하차별도)
- 한식검정시멘트기와
장당 1,500원 도착 (하차별도)

문의 041)554-0112(천안)
011-9820-0112(직)