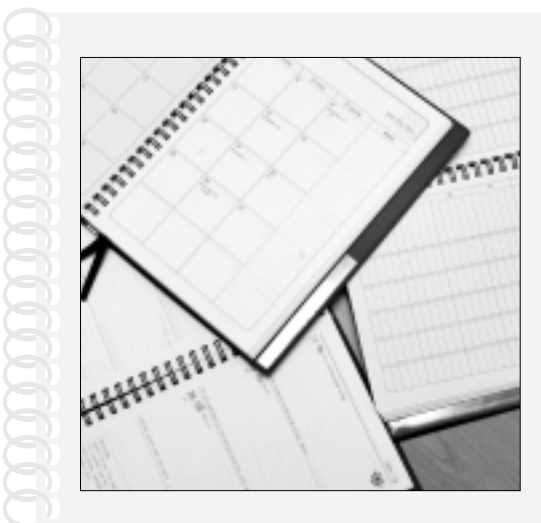


다이어리, 이렇게 고르고 쓰세요

'다이어리(dairy)' 라고 하면 뭐가 떠오르세요? '소년적 감수성'을 떠올리거나 '직장인들의 전유물'이라고만 여기신다면, 서점에 한번 나가보세요. 올해 출시된 다이어리 종류만도 250여 종이 나오고, 판매액도 400억 원에 육박한다고 하네요.

새해 첫 달에 한해 계획을 세우고, 그 계획을 꼼꼼히 적어둔 다이어리를 구입하는 일이 새삼스럽지는 않지요. 문제는 어떤 내용을 어떻게 적느냐 일 것입니다. 다이어리 구입과 작성 요령을 한번 살펴볼까요?



서울북부도로관리사업소 시설관리과 김정철(53·법명 수선) 과장은 5년간 '신행 다이어리'를 써 오고 있다. 그에게 다이어리는 불교 공부하는 데는 도반이다. 각종 신행다이어리들(사진 위).



로 적어두고 관리하기에 적합하다. 주간 스케줄을 관리해야 하는 사람이라면 왼쪽 페이지에는 주간 스케줄 기입란이, 오른쪽에는 메모할 수 있는 공간이 있는 것이 좋다. 좀 더 세밀한 일정 관리가 필요하다면 한 주 일정을 한눈에 볼 수 있으면서, 매일의 목표지를 적어둘 수 있는 것을 고른다. 뽁뽁한 일정을 관리하기보다 자신의 신행생활과 매일 매일 공부한 것을 기록하기 위해서라면 일간 스케줄 다이어리나 메모지를 여윌 것 쓸 수 있는 것을 추천한다.

▷ 어떤 다이어리가 있을까

최근 몇 년 사이 다이어리 시장에 '열풍'을 일으키고 있는 것은 직장인을 주요 대상으로 하는 '기능성 다이어리'와 청소년·여성에게 인기 있는 '캐릭터 다이어리'다. '플랜링 플레너'로 대표되는 기능성 다이어리는 자기 개발에 중점을 두고 시간과 성과를 관리할 수 있도록 돕는다. 매일, 매주 단위로 업무와 계획, 우선순위와 처리 현황을 적어두고 실천하다보면 하루를 쓰는 시간이 줄어든다. 캐릭터 다이어리는 인기 있는 카툰이나 일러스트를 활용해 미적 요소를 강조했다. 친근한 이미지 때문에 자주 꺼내 보게 되고, 그만큼 다이어리 작성에도 공을 들이게 된다는 것이 장점이다. 시판되는 캐릭터 다이어리에서 한 걸음 더 나간 핸드메이드(수공예) 다이어리도 있다. 크기는 물론 표지 디자인, 속지 내용 등을 마음대로 고를 수 있어 선물용으로 인기를 끌고 있다. 수험생이나 고시·취업을 준비하는 사람들을 위한 '스터디 플레너'도 있다. 지혜경영연구소 대표 손기원(49)이 출시한 '스터디 플레너'는 수능·취업·고시를 준비하는 사람들이 한주, 한달, 6개월 등 주기에 따라 학습계획을 세울 수 있도록 구성되어 있다. 스스로 공부할 내용과 계획을 적어 평가하다보면 학습 목표가 명확해져 공부하는 데 큰 도움이 된다.

▷ 내게 맞는 다이어리는

수많은 다이어리 중에 어떤 것을 골라야 할까? 우선 다이어리 작성 목적이 업무 관리인지, 학업 관리인지 혹은 자신이 세운 목표를 달성하는 것인지를 따져봐야 한다. 서점이나 인터넷 쇼핑몰 등에서 판매되고 있는 다이어리는 겉표지뿐 아니라 속지나 구성 등도 살펴볼 수 있으므로 꼼꼼히 살펴보고 선택한다. 다이어리를 거의 사용해본 적이 없었던 사람이라면 월간 다이어리가 적합하다. 달력처럼 한 달간의 일정을 날짜별

꼼꼼하게 적고 알차게 실천하라!

로 적어두고 관리하기에 적합하다. 주간 스케줄을 관리해야 하는 사람이라면 왼쪽 페이지에는 주간 스케줄 기입란이, 오른쪽에는 메모할 수 있는 공간이 있는 것이 좋다. 좀 더 세밀한 일정 관리가 필요하다면 한 주 일정을 한눈에 볼 수 있으면서, 매일의 목표지를 적어둘 수 있는 것을 고른다. 뽁뽁한 일정을 관리하기보다 자신의 신행생활과 매일 매일 공부한 것을 기록하기 위해서라면 일간 스케줄 다이어리나 메모지를 여윌 것 쓸 수 있는 것을 추천한다.

▷ 목표 설정·점검·계획 분명하게

다이어리를 작성하기에 앞서 한해 계획을 세워본다. 한 달, 한해 혹은 수년에 걸쳐 추진해야 할 목표가 있는지 점검해 본 뒤 올해는 어떤 일을 해야 할지 기록해 둔다. 다이어리 제일 앞장에 '매일 108배 하기' '마라톤 완주' '5kg 감량' 등 1년간 추진해야 할 목표를 적는다. 월간 스케줄에는 그 목표를 이루기 위해 일들을 열두 달로 나누어 적어둔다. '이 달에 읽어야 할 불서' '이 달에 실천해야 할 가르침' '고쳐야 할 습관' 등을 구체적으로 기록해두면 신행생활에도 도움이 된다. 매달 말일에는 그달의 목표지를 이루었는지 점검하고 다음 달 계획에 반영한다. 주간 스케줄이나 매일의 일정을 관리하는 사람이라면 목표나 일과에 우선순위를 매겨둔다. 일의 우선순위에 따라 번호나 ABC로 등급을 매겨두면 순서를 헷갈리지 않고 처리할 수 있다. 일을 끝내고 난 뒤에는 처리 결과를 표시해 두어 다음 날 업무를 계획하는 데 참고한다. 새로운 정보를 수집했거나 좋은 아이디어가 떠올랐다면 다이어리 메모장에 빼놓지 않고 기록한다. '기록은 기억을 지배한다'는 말이 있다. 기록하지 않으면 우리 뇌는 금방 잊어버리고 만다. 컬러 펜이나 인덱스 등을 이용하면 필요한 정보를 빠르게 찾을 수 있다. 일년간 꼼꼼히 작성한 다이어리는 한해 자신의 신행과 살림을 보여주는 '역사'가 될 것이다.

여수형 기자 snoopy@buddhapia.com

목적 정하고 속지까지 살펴야

불자라면 신행수첩 이용할 만

불교공부 위해 메모지 활용 '효과'

항상 기록하는 습관은 필수적



인류 문화속의 茶

21. 근대(近代)의 차(茶)

중국은 55개의 소수민족과 한족으로 이루어진 다민족 국가로 대략 한족이 93.3%를, 소수민족이 6.7%를 차지한다. 소수민족은 진시황 이래 중국의 통일과 발전에 중요한 역할을 했다. 청(淸)을 건국한 만주족 역시 정치적으로 안정을 찾기 위해 한족을 관리로 등용하는 정책을 폈다. 하지만 한족 문인들은 반청(反淸) 운동을 활발히 벌였다. 그러나 뜻을 이루지 못하고 어쩔 수 없이 풍류문사(風流文士)로 나날을 보내며 그들이 지향했던 넓은 포부와 이상을 잃어버렸다. 이 시기의 차인(茶人)들은 소극적

달하기도 했다. 양에 따라 가격을 결정하여 미리 주문을 받아 한 달에 한 번씩 돈을 받고 배달해주기도 했다. 그러나 당·송 이래 문인이 주도한 차 문화는 대중과의 실생활 속에서 떠나있었지만 대중 속 깊이 일상화된 차는 그들의 집회에서 항상 말하는 것처럼 '아침에 일어나 문을 열면 7가지 일이 있다. 이 일은 쌀과 쌀, 기름, 소금, 장, 초, 차를 준비하는 것'이다. 이처럼 이들은 집에서 차관에서, 거리에서, 회의실에서, 언제 어디서나 차를 마시는 일이 일상화되었다. 근대이후 외부의 침략으로 뜻있는 지식인들은 차사(茶事)에 대한 마음을 보다는 국가와 민족을 위해 뜻을 펼치기를 원했다. 표면상 중국의 전통적 다예, 다도는 점점 쇠퇴하여

대중속 뿌리 내리며 경제·정치에 영향 영국, 아편 팔아 은자 확보 후 차 수입

인 이들의 정서를 변호하였으며 '차(茶)는 곧 도(道)이다.'라는 철학을 가지고 있었다. 이러한 차를 대하는 태도는 세속적 관심을 추구하지 않고 경쟁을 하지도



청(淸)대의 차(茶)문화

전통을 잃는데 이르렀으나 우수한 전통문화는 사라지지 않는 것처럼 차 문화는 대중 속 깊이 침잠(沈沈)되었다. 중국의 차 문화는 일상 생활에 합해졌으며 계

속적으로 국가 경제와 정치에 지대한 영향을 끼치게 된다. 일찍이 이루어진 영국과의 차 무역에서 영국은 차 수입을 위해 은(銀)을 지불하였다. 많은 양의 차를 수입하기 위해 밀무역으로 중국인에게 아편을 팔아 은자를 확보하였으며, 이렇게 벌어들인 은으로 중국으로부터 차를 구입하였다. 이로 인해 중국 전역에 아편이 퍼져 빈민층에서 지주에 이르기까지 아편 중독으로 사회는 혼란스러워졌다. 또한 은 부족으로 국민은 세금을 내지 못하여 국가 재정이 궁핍해져, 정치·사회·경제적으로 위기에 이르러 아편 사용을 금지하기도 했다. 이러한 조치는 1839년 중국과 영국의 아편전쟁이 시작되는 계기가 되며, 결국 중국은 홍콩을 영국에 내놓는 막대한 대가를 치르게 된다. 중국인은 아편과 차를 바꾸어 먹은 셈이 되었다.

생활에 합해졌으며 계속적으로 국가 경제와 정치에 지대한 영향을 끼치게 된다. 일찍이 이루어진 영국과의 차 무역에서 영국은 차 수입을 위해 은(銀)을 지불하였다. 많은 양의 차를 수입하기 위해 밀무역으로 중국인에게 아편을 팔아 은자를 확보하였으며, 이렇게 벌어들인 은으로 중국으로부터 차를 구입하였다. 이로 인해 중국 전역에 아편이 퍼져 빈민층에서 지주에 이르기까지 아편 중독으로 사회는 혼란스러워졌다. 또한 은 부족으로 국민은 세금을 내지 못하여 국가 재정이 궁핍해져, 정치·사회·경제적으로 위기에 이르러 아편 사용을 금지하기도 했다. 이러한 조치는 1839년 중국과 영국의 아편전쟁이 시작되는 계기가 되며, 결국 중국은 홍콩을 영국에 내놓는 막대한 대가를 치르게 된다. 중국인은 아편과 차를 바꾸어 먹은 셈이 되었다.

■ 이창숙(동아시아 차문화연구소 연구원)

철저하게 개인지도 받는 것과 동일한 역학(사주명리, 사주추명)의 시청각 교재 DVD 출시 - 궁중비법 - 비매품 책자, 요점자료 동봉 -

어렵다는 역학을 누구나 쉽고 빠르게 한달 공부하면 완성할 수 있습니다. 처음부터 끝까지 반복하면서 보고 듣고 이해하며 필기하고 보충자료와 책자를 숙지하면 됩니다. 10만원 정도의 DVD 재생 기계를 구입하여 TV에 연결하여 보시면 됩니다. 역학에 대하여 전혀 지식이 없는 초보자라도 아주 쉽게 배워지며 단기간에 훌륭하고 정확하게 달변으로 통변하며 운명감정을 할 수 있는 능력이 얻어지는 그야말로 신비한 사주명리의 궁중비법입니다. 본 교재 저자인 저 백운성수는 조선조 9대 임금인 성종대왕의 19대 후손으로서 40여명 중진들에게 비급으로 전하며 일반에 알려지지 않았던 궁중비법 사주명리학을 대(代)를 이어 정통으로 전수 받아 여러제자들에게 개인지도를 하여 현재는 국내외 200여명이 왕성히 활동하고 있으며 그 중에는 많은 스님들도 역학에 해안이 열려 큰 명성을 얻고 중생제도의 방편으로 쓰이며 크게 불사를 이루십니다. 역학(사주, 신수, 궁합, 택일, 애정, 재운, 관재, 자녀운, 기타 모든것)은 실제로 어려운 것이 아닌데 스승이나 책을 잘못 만나면 중도에 암흑의 망망 대해에 빠져서 평생 완성되지 않습니다. 그래서 "3년해도 모르겠다, 10년은 배워야 된다, 무지하게 어렵다"라는 말들을 합니다. 이교재는 이런 불확실성을 확 깎아내는 제대로 된 스승입니다. 전혀 염려하지 마세요. 순간 선택이 평생을 좌우합니다. 이 DVD에는 필자가 20여년간 국내외 수백명의 제자를 역학에 도통하도록 철저히 개인지도 해온 그대로를 총 26부(26시간)에 가감없이 실전 사주풀이 다수와 함께 담았습니다. 그 동안 배운의 뜻은 있었으나 국내외 원거리사정, 수강순서 늦어짐, 교액의 수강료, 기존 업을 하는 관계로 알려짐이 부끄러움 등으로 기회를 기다리던 분들에게 최고의 기회와 광명이 될 것입니다. 현재 본 DVD교재로 공부하시는 분들은 전국에 산재한 스님, 보살님, 철학원을 운영 하고 있지만 적중률이 낮아서 성립 안되는 분, 퇴직후 장래직업으로 역학을 하실분, 초심자, 순수연구자, 학생 등 다양한 부류인데 전부가 하나같이 찬사와 감사의 메시지나 전화를 해 주시고 정말 제대로 된 배움의 길을 선택한데 대해 천만다행으로 생각하며 안도하고 행복해 합니다. 본 교재로 사주명리학을 완성하신 많은 분들이 이미 방문해서서 대단한 감사를 표시하였으며 풍수지리학을 수강하신 분들도 많습니다. 본 저자도 이 DVD교재로 인해서 수많은 분들이 진정한 역학적 개인이 그렇게 신속히 열려가는데 대해 놀라움을 금치 못하며 큰 기쁨과 보람을 느낍니다. 한글만 아시면 되며 학력과 관계없습니다. 쓰이는 한자는 22자이니 저절로 배워집니다. 주저하지 마시고 선택하세요. 아주 쉽게 단기간에 완성하며 평생의 훌륭한 길잡이가 됩니다. 불교 교리로 부터 시작되는 이론의 장엄한 전개는 당신을 견성에 이르는 기쁨을 맛보게하고 육마라밀 중 하나를 행하도록 지경해주는 당부로 운명감정이 끝이 나며 스스로와 친지들의 사주를 감중하면서 그 적중됨에 탄성을 발하게 됩니다.

※ 진가가 증명되었습니다. 발매 6개월만에 900여명이 본 교재로 공부하시고 반수 이상이 이미 완성되었습니다. 이제는 궁중비법입니다. 책임집니다. 망설이지 마세요.

사주통달책임개인지도 예약 받습니다
■ 교육기간 : 누구나 한달완성 (국내외 제자 400명 왕성히 활동중)
■ 완전초보자도, 해도 해도 안되는분 사주 작명 궁합 택일 신수(30일 완성) 풍수지리(양택,음택)포함 (40일 완성)
■ 한달만에 모든 것 완전 통달됨 교육이수 후 월 최저 250만원 보장
■ 전화감정 대환영(유료) 전형 합격자 자격증, 회원증 수여함 (회원은 특혜있음)
※ 전국 최대 회원양성 교육기관임 ※

- 남몰래 한달 공부하여 혜성과 같이 나타나십시오 -

◆ 구입금액 : 추명사 건립 보시금 150만원 (보납방법: 인도금 80만원, 한달후 40만원, 두달후 30만원) ※ 일시불은 135만원에 공급함 ※
◆ 계좌번호 농협 704-02-341067(예금주: 김금란), 대구은행 018-08-388350-001(예금주: 이하림)

대한불교 사주명리 연구학회 총재: 백운 성수, 부회장 도영(성수철학원장)
대구광역시 중구 대봉동 721-16 전화 053)255-4784, 256-4784 / 휴대폰 018-531-2237, 011-9583-6161