



# 음식·마음 나누는 아름다운 한가위

“어르신, 맛있는 떡 드세요.” 불교계 노인복지관들은 지역의 독거노인 가정을 방문해 추석선물과 음식을 전달하는 한편, 의료봉사 등을 펼쳐 한가위의 의미를 더했다.

강북장애인종합복지관(관장 성산)은 9월 15일 조계종 중앙신도회 산하 불교의료봉사단 반갑다연우아와 함께 저소득 장애인인 150여 명에게 약물처방 및 양·한방 서비스를 제공했다. 은평노인종합복지관(관장 고재욱)은 9월 9일 서부라이온스클럽의 의료진과 함께 지역에 거주하는 독거노인 80여 명을 대상으로 무료진료를 펼쳤다. 은평구는 전체인구 중 65세 이상 고령인구가 8%에 달할 정도로 노인인구가 많은 곳이다. 의료진은 정형외과, 치과, 한방 등 총 200건의 진료를 통해 독거노인의 건강을 살폈다. 또한 20일에는 지역 독거노인과 실랑민을 대상으로 한가위 합동차레를 개최했다. 200여 명의 어르신들이 참석한 가운데 합동차레를 지낸 후 한가위 음식을 함께 나누어 먹으며 건강을 기원했다.

의정부 선재동지원(원장 지산)은 9월 16일 자원봉사자 500여 명과 함께 송편을 빚어 지역의 어려운 이웃들에게 전달했다. 이날 봉사활동에는 (사)문암김성숙선생기념사업회 소속 운암정년단 회원 30여 명도 동참해 추석의 의미를 되새겼다.

송산노인복지회관(관장 송호식)은 9월 20일 지역 저소득 독거노인가정 40여 곳을 방문해 떡과 모듬전, 한과, 과일 등 명절음식을 전달했다. 21일에는 송산노인복지센터 이용 어르신들과 송편 빚기, 윷놀이 등의 민속놀이를 하며 한가위 기분을 만끽했다. 광진

## 불교계 복지관들 독거노인·소년소녀가장 지원

노인종합복지관(관장 화평)은 9월 19일 KT 사랑의봉사단과 한국전력공사, 아모레퍼시픽의 후원으로 송편과 후원물품을 마련해, 광진구 내 독거노인가정에 전달했다. 이 밖에도 종합사회복지관들은 쌀과 후원물품, 후원금을 모아 지역 소년소녀가장과 저소득가정 등 소외계층에 전달했다. 사회복지법인 인덕원 산하 15개 시설은 ‘사랑의 쌀 모으기’를 진행, 소년소녀가장 및

독거노인 100여 세대에 쌀과 송편 등 추석 물품을 전달했다. 강릉종합사회복지관(033-653-6375)과 사회복지법인 불국토 개금종합사회복지관(051-893-5034), 옥수종합사회복지관(02-2282-1102) 등도 후원물품과 후원금을 모금해 저소득 가정에 전달했다. 복지관들은 20-22일 사이 합동차레 및 민속놀이 한마당을 개최해 어울림의 장을 마련하기도 했다.



불교계에서 운영하는 복지관과 불교사회단체들이 한가위를 앞두고 어려운 이웃을 돌아볼 수 있는 의료봉사와 추석물품 전달, 송편나누기 등의 다양한 사업을 펼쳤다. 강북장애인종합복지관과 반갑다연우아가 함께 진행한 무료진료(사진 위)와 의정부 선재동지원 봉사자들이 저소득 가정에 전달하기 위해 송편을 빚는 모습(사진 아래).

민족의 명절 한가위다. 한해의 결실을 거두는 한가위는 그 어떤 명절보다 음식과 정이 넘친다. 하지만 독거노인과 소년소녀가장, 외국인 노동자들은 명절이 더욱 쓸쓸하기만 하다. 불교계 복지관들은 추석을 맞아 어려운 이웃에게 부처님의 자비를 전하는 다양한 행사를 마련했다. 불자 가정에서도 이웃과 정을 나누는 따뜻한 명절을 만들어보자.

한편, 서울 반야라이온스클럽(회장 박재근)은 외국인 노동자 쉼터에 나섰다. 9월 16일 외국인 노동자 쉼터인 안산 보문선원을 방문한 반야라이온스클럽 회원들은 고려대학병원 의료진과 함께 의료봉사를 펼치는 한편, 침터를 청소하고 후원물품을 전달해 따뜻한 추석 만들기에 힘을 보탤다.

추석 이후에도 이웃을 위해 마음을 나눌 수 있는 방법이 있다. 우선 과일이나 쌀, 한과 같은 음식이 많이 남아있다면 푸드뱅크에 연락해보자. 푸드뱅크는 개인이나 기업에서 식품을 기탁받아 결식아동이나 독거노인, 재가장애인, 노숙자쉼터 등에 전달하는 식품나눔 제도. 밥이나 떡, 면류를 비롯해 반찬과 음료, 과자, 과일 등의 간식, 곡류나 야채, 기타 식재료 등 무엇이든 기탁할 수 있다. 단, 조리한 오래됐거나 먹던 음식은 기탁할 수 없다. 전국 어디서나 1688-1377을 누르면 지역의 푸드뱅크로 연결된다.

양말이나 수건, 생필품 등의 선물세트도 꼭 필요한 곳에서는 소중하게 쓰여진다. 근처 지역 복지관이나 고아원, 노인복지시설 등에서는 겨울을 앞두고 내복이나 옷, 이불 등을 필요로 하므로 적절한 곳에 물품을 기탁한다. 시설에 기증하는 물건은 금품적 사용하지 않는 제품이 적당하다.

집에서 사용하던 물건이나 한두 번이라도 사용했던 물품이라면 아름다운가게에 기증하도록 한다. 전국 50여 개의 아름다운가게는 사용하지 않는 물건을 기증받아 수선, 수리를 거쳐 판매하고 그 수익금으로 소외된 이웃을 돕고 있다. 전화(1577-1113)나 홈페이지(www.beautifulstore.org)를 통해 가까운 아름다운가게 매장을 찾을 수 있다.

여수형·김강진 기자



health 건강 칼럼 column

## 4. 스트레스

일반적인 생각과 달리, 무더운 여름이 끝나고 가을이 오면 오히려 사람들의 스트레스가 늘어난다.

민족 최대의 명절인 한가위는 주부들에게 ‘명절병’이라고 부를 정도의 스트레스를 가져다주고, 낙엽이 떨어지면서 노인들은 우울해진다. 또한 수험생들에게는 코앞으로 다가온 대학 입시, 어린 초등학생들조차 새 학기가 스트레스로 작용한다. 이렇게 가을은 이런저런 이유로 많은 사람들에게 스트레스를 안겨준다.

스트레스란 외부에서 가해지는 여러 가지 자극이나, 내부에서 생리적으로 발생하는 자



인 기대, 분노 등을 포함한 모든 생체 내부의 생리적 욕망을 말한다. 이러한 외적 또는 내적 자극을 감당할 능력이 약화되거나 결핍되었을 때에 비로소 그 자극은 스트레스로 작용하게 된다.

한의학에서는 이러한 스트레스를 ‘칠정과다(七情過多)’ 혹은 ‘칠정손상(七情損傷)’이라 말한다. 칠정이란 사람의 감정을 일곱 가지로 구분한 것이다. 기쁨·분노·근심·생각·슬픔·공포·놀람(喜怒哀思恐驚)이다. 이 일곱 가지 감정 중 한두 가지가 지나치게 많아지면 기(氣)의 편향을 초래해 육체적인 병까지 일으킨다고 본다. 그러므로 치료 또한 오장육부를 편하게 해 주고 신체의 평형, 정신의 평형을 이루게 해주

## 만성화 되면 정서적 불안 일으키고 신체 장애 규칙적인 생활·원만한 대인 관계 습관 지녀야

극 또는 마음속에서 일어나는 갈등 등으로 일상생활을 해나가는 데 불편이나 지장을 초래하는 모든 형태의 방해현상이라고 정의할 수 있다. 또 만성적으로 불안상태를 일으키는 모든 자극을 통틀어 말하기도 한다.

일반적으로 스트레스하면 나쁜 것만으로 생각하는데 사실은 그렇지 않다. 적당량의 스트레스는 그 자체가 생명유지를 위해서 없어서는 안 될 귀중한 활력으로 작용하기도 한다. 그러나 그 정도가 너무 커서 감당할 수 없을 때에는 충격으로 작용하고 병을 유발할 수 있다.

사람에게 주어지는 모든 스트레스는 크게 외적 자극과 내적 자극의 두 가지로 구분된다.

외적 자극이란 주위 환경에서 발생하는 모든 자극, 예를 들면 여러 가지 물리적 환경, 사회적 관계, 일상생활의 복잡한 일 등 감정적 불안을 초래하는 사건 및 사고 또는 신체적 과로 등을 말한다. 내적 자극이란 불충분한 잠, 과중한 스케줄에 대한 부담감, 자선 후회, 부정적인 생각, 비현실적

고 평상지심을 찾게 만들어 주는 것이다.

한자의 체질을 먼저 파악하고 한의학의 경락 이론을 응용하여 응결된 기(氣)나 화(火)를 풀어주는 것이 치료의 기본이다. 한약을 통해 인체 내 상하기의 교류를 촉진시켜 기와 혈의 기능을 활발히 하여 스트레스로 인한 혈액순환 장애를 개선시켜 준다. 각 개인의 체질적 특성과 정서, 환경적 차이에 따라 변증하여 치료하면 매우 효율적으로 스트레스를 관리할 수 있다.

간단한 스트레스 예방법으로는 △규칙적인 생활과 건전한 생활 리듬 유지 △자기 분수에 맞는 취미생활, 오락, 스포츠 등으로 심신의 스트레스 해소 △원만한 인격으로 좀 더 적극적인 대인 관계 갖기 △주인의식을 갖고 즐겁고 충실하려는 노력과 습관 갖기 등이다. 필요한 경우에는 정신과 의사를 찾아 상담하고 지도를 받는 것도 도움이 된다.

■ 여동현(소중한말씀의원 원장) (www.1075love.com)

## “원인이 있습니다”

\* 관세음 \* 지장보살님의 신묘한 가피력! 몸소 체험하시고 훌륭한 불자님 되세요

- \* 모르고 잘못행한 행동과 습관이 떠도는 영을 불러들여 몸의 이곳 저곳에 숨어지내는 마귀는 그 나쁘고 음습한 기운으로 인하여 소중한 가족들의 행복한 삶을 방해하여 참으로 안타까운 일들을 당하게 합니다.
- \* 소송은 빙의되어 아픈 부위를 정확히 찾아 내어 그 원인을 제거하고 영기를 천도하기 때문에 그 효과가 신속하고 명쾌합니다.

\* 빙의(영가)가 천도되면 어둡고 거칠은 얼굴색이 맑고 밝아지며 마음의 평온함을 되찾고 각종, 우환, 병고, 악연, 방황 등이 소멸되어 새롭고 활기찬 삶을 영위할 수 있습니다.

### 가내 길상(천도제) 전문 기도

- ※ 가출청소년귀가기도 ※ 이사후 사건, 사고 잦으신 분 ※ 가정불화, 사업부진
- ※ 신내림(무병)소멸기도 ※ 정신질환, 가위눌림, 우울증 소멸기도
- ※ 합격기도(각종시험에 계속 낙방 되시는분)
- ※ 병원치료후 회복부진 ※ 혼사에 장애가 있는 분

아토피 (바르면 가렵지 않음) 한청분 무료보시

### ◆소송의 소개글

- 성관세음, 백의 관세음보살님 친견
- 친견인연 공력으로 관음보살도, 지장보살도, 달마존상도 등을 친필수작 불사포로
- 1998년 7월 24일 KBS 2TV ‘달마도의 신비에 출연’
- 만홍스님계열 불교 미술 명화 사사수행, 한국미술회원

“이사후, 밤이되면 심하게 놀라거나 크게 우는 아이의 울음도 그치게 하는 신묘한 기운이 깃든 상서로운 그림...”

- ① 친필수작 가내길상 “수목관세음 보살도”와 달마존상, 족자 중 1점 택일
- ② 친필 수작 경면주사 “소지용” 달마존상도 3점

[합4점] 보시금 50만원

### 사찰 건립 불사주 받습니다.

매월 음력 초하루 법회에 처음 동참하신 불자님께 소지용 달마도 1점 무료 보시합니다.

경기도 하남시 초일동 330-3번지 도법사 주지 무하 합장 H.P 017-331-0769 / TEL 02)429-0769 ※ 예불 법사로 인하여 오전에는 상담이 어렵습니다. (농협 221104-52-037131 예금주: 김병룡)

## 감 사 합 니 다

### 軍佛敎 후원을 위한 “행복한 빈손” 출판기념법회 奉行에 대한 인사말씀

지난 9월 13일 군불교 발전을 위한 군종교구장의 “행복한 빈손” 출판기념법회가 먼길을 마다 않고 찾아주신 원로 대덕스님과 사부대중 여러분의 덕분으로 원만회향하게 되었음을 감사드립니다. 앞으로 군불교에 더 많은 관심과 격려 부탁드립니다. 교구장과 군승일동은 군불교의 발전을 위하여 최선을 다하겠습니다.

불기 2551년 9월



군종교구장일면 일면스님 문도회 대표 일관  
국군불교총신도회장 육군대장 김병관  
군불교 후원회장 정인악 드림

서울특별시 용산구 용산우체국 사서함 83호 / 전화 02)749-8646 홈페이지 http://www.gunindia.com