# '소통'의 팔 벌리고 '이해'로 껴안아야

## ☑ 행복한 부부관계 만드는 법

지난 10월, 이영하-선우은숙 부부와 박철-옥소리 부부가 파경을 맞았다. 이들의 이혼 사실은 대중들에게는 충격이었다. 연예인들의 결혼과 이혼은 연예 프로그램에서의 가십에 지나지 않았지만 행복하고 모범적으로 살던 모습으로 '잉꼬부부'라 평가받으며 10년 넘게 살던 부부들이기 때문이다. 이혼 법정 방청석에 앉은 듯한 쌍방의 폭로전을 보며 "우리 부부도 혹시…" 내지는 "설마…"하는 경우도 있었을 것이다. 부부가 행복하게 잘 사는 방법에 대해 알아본다.

부부 자비명상 프로그램 중 '부부간 108배하기' 행사 장면.

하루 평균 370쌍 이혼, 세계 3위의 이혼율. 오늘날 대한민국의 모습이다. 과거와 달라진 것이 있다면 예전에는 성격차이 등으로 젊은 부부의 이혼이 많았지만 현재는 중년 이후의 '늦은 이혼'이 늘고 있다. 지난 7월 1일 기준의 통계청 자료는 65세 이상 남자 이혼이 1996년 773건에서 지난해 3087건으로 3.99배, 여자는 198건에서 1251건으로 6.31배 증가하여 이런 사실을 뒷받침한다.

▲바람직한 부부의 모습=1990년부터 '부부행복학교' 등을 운영하며 가정의 지킴이, 부부의 도우미로 활동하고 있는 가정문화원 두상달 이사장에게 바람직한 부부에 대해 물었다.

"결혼은 완전한 사람이 만나 가정을 이루는 것이 아니라 불완전한 사람이 만나 완성을 위해 가는 길"이라며 말문을 연 두상달 이사장은 "부부의 갈등은 상대방이 나와 갈다는 착각에서 비롯된다. 서로 다른 차이를 알면 이해와 용납을 할 수 있다"고 말했다. "이런 이후에도 생기는 문제들은 대화로 풀어야 하는데 많은 부부들이 화부터 내는 등 대화 훈련이 부족한 것이 안타깝다"고 말을 이은 그는 "갈등의 해결은 대화 등 소통을 통해서만이 가능하며 싸움도 일종의 대화다. 싸우지 말자는 것이 아니라 잘 싸워야 한다"며 부부간 소통 기술의 중요성을 강조했다.

덧붙여 "과거 가부장적 사회에서 현재는 남녀평등의 시대이고, 농경사회에서 산업사회를 지나 IT시대에 살고 있다. 공룡이 지구상에서 사라진 것은 환경에 적응하지 못한 것"이라며 사회의 변화에 따른 달라진 가정, 남편과 아내의 역할 변화의 필요성을 언급했다. 결국 이 시대의 바람직한 부부란 사회에 걸맞는 역할분담을 통해 서로의 차이를 알고 존중하며 대화로 갈등을 해결하는 부부를 말한다.

▲명상으로 푸는 부부갈등="나의 눈이 맑지 못해 당신이 불법을 담은 그릇이고 부처인 것을 몰랐습니다. 매일 일과 스트레스를 달고 살던 당신에게 '더 사랑해달라, 더 아껴달라'며 부담만 주었던 제 자신이 부끄럽습니다. 앞으로는 당신이 부처님입니다." (2005년 마곡사 부부명상 참가자 서미영씨)

배우자의 세계를 자신의 잣대가 아닌 있는 그대로의 모습으로 이해하고 수용하게 되면 상호간 소통의 길이 열려 갈등을 해결할 수 있다. 마가 스님(나누는 기쁨 공동체 상임대표)은 "자비명상법은 분별심을 버리고 불상에 절하듯 부부가 서로 스스럼없이 절하며 존경함으로써 자비와 지혜의 마음을 길러 부처님을 닮아가는 수행법"이라며 가정에서의 자비명상 실천을 강조했다.

부부가 함께하는 자비명상 프로그램은 다른 사람들과 마음을 터놓는 시간을 가지면서 시작된다. 2박 3일의 일정 중 첫날에는 자기소개와 친분 쌓기 활동을 하고 부부가 짝이 되어 자신의 성장과정에 대해 이야기를 한다. 둘째 날은 배우자에 대한 쌓인 감정을 표현하고 배우자에게 원하는 것을 건강하고 솔직하게 표현하는 연습을 한다. 그리고 자기와 배우자에 대한 긍정명상을 한다. 또 저녁에는 유서쓰기를 통해 삶을 돌아본다. 마지막 날에는 배우자를 존중하는 절 명상을 하는데 서로 각자의 배우자에게 108배를 하는 것을 끝으로 프로그램을 회향한다.

▲갈등의 골이 깊을 때는 전문가의 도움을 =문제해결이 어려워지는 것은 당사자들끼리 조급하게 해결하려는 탓도 있다. 환자들이 아프면 병원을 찾아 의사에게 진찰을 받는 것처럼 부부관계에도 전문가의 진단이 필요하다.

두상달 이사장은 "부부행복학교를 수료한 뒤 더 이상 살 수 없다던 부부가 화해하고, 이혼장을 찢고 행복하게 사는 경우도 많이 봤다"며 내 탓임을 알고 하나로 돌아가기 위해 어렵고 힘들 때는전문가에게 도움을 청할 것을 당부했다. 조동섭 기자

---

투자전문가 우승택의 투·자·강·좌 4

# 有爲에 다하지도, 無爲에 머물지도 말라

투자전문가 우승택(삼성증권 자산클리닉센터장)씨의 '투자는 아무나 하나, 유식(唯識)으로 하는 투자학'의 네 번째 강좌 '워렌 버핏의 투자기법'을 요약 · 정리했다.

현재 서점의 베스트셀러 중에는 <시크릿>이라는 책이 있다. 이 책의 내용은 자기 미래의 모습을 그리면 현실이 된다는 내용이다. 불교에는 극락세계의 해, 물, 땅, 나무 등 16관법을 통해 극락왕생하고자 하는 <관무량수경>이 그와 같다. <시크릿>이라는 책은 현세의 작은 부자를 만들 수 있지만 <관무량수경>과 <무량수경>, <아미타경>의 <정토삼부경>은 무량대복을 얻게 해준다. '법성게'로 함축된 화엄사상도, <반야심경>으로 요약된 반야사상도 그렇다.

우리 몸은 인과에 걸리지만 '연(緣)'을 알면 대자유인이 될 수 있다. 콩 심은데 콩이 나고 팥 심은데 팥이 나는 것은 인과에 갇혀 소유의 모드(Having Mode)에서 사는 경우의 이야기로 존재의 모드(Being Mode)가 되면 콩 심은데 팥이 날 수도 있다.

사실 가치투자의 대가로 알려진 워렌 버핏은 주식이나 투자에 대해 별다른 말을 하지 않았다. 국내 출간된 워렌 버핏 관련 도서는 30여종이나 정작 워렌 버핏은 그것들에 대해 이야기한 적이 없다. 지식을 설명할 때는 많은 말을 필요로 하지만 지혜를 설명하는 것에는 말이 필요 없다. 타인에 의한 워렌 버핏에 관한 글들은 깨닫지 못한 사람이 깨달은 사람을 논하기 위한 작업이라 할 수 있다.

아난은 부처님 말씀은 모두 들었을지라도 이심전심의 가르침(心印)은 얻지 못했다. 동그라미를 예로 든다면 아난은 들은 그대로만 알았을 뿐 고무줄이 흐트러져 있는 모양새도 동그라미임을 알 수 있는 지혜가 없었기 때문이다. 부처님의 교설방법은 답 자체를 가르쳐 주지 않았다. 즉, 세모, 네모, 오각형, 육각형, 팔각형 등 다각형에 대한 개념 확장을 통해 동그라미가 각이 무수히 많은 것에서 비롯됐다는 사실을 보였을 뿐이다. 결국 부처님의 가르침은 스스로 답을 깨우치게 만드는 가르침으로 본인 스스로 체득해야 하는 것이다.

1993년 삼성그룹 이건희 회장이 신경영방침을 내세우면서 삼성카드 사장을 경질한 사건이 있었다. 그룹 임원단 모임에서 카드업의 개념이 무엇인가를 물었는데 당시 삼성카드 사장의 답변은 "개인의 신용을 확대함으로써 소비를 활성화하고…"라는 틀에 박힌 말이었다고 한다. 그러자 이건희 회장은 "카드업은 룸살롱업이다. 잘 팔아봐야 외상을 못받으면 망한다"라고 했다고 한다. 또 다른 예로 호텔업의 개념은 부동산 개발업이라는 것이 이건희 회장의 개별 사업을 바라보는 시각이다. 이처럼 업의 본질을 알 수 있어야 하고 그래야 올바른 투자를 할 수 있다.

다만 <유마경>의 "유위도 다하지 말고 무위에 머물지도 말라"는 말씀처럼 중도를 지키는 것은 삶에도 투자에도 중요하다. 정리=조동섭 기자

---

## 9. 겨울철 비만

현대사회 최대의 고민, 비만!

비만이란, 체내의 지방이 축적 또는 지방조직이 많은 경우를 말하는 것으로 남자는 체지방이 체중의 25%, 여자는 체중의 30%이상일 때를 말한다. 이런 비만을 예방하기 위해서는 겨울철에 특히 주의를 해야 한다. 다른 계절보다 유독 겨울에 살이 많이 찌는 이유와 겨울철 건강관리법에 대해 알아보자.

겨울은 신장의 기운이 왕성해지는 계절이다. 신장의 기운이 왕성하게 되면, 오행의 원리에 따라서 심장의 기능, 즉 스트레스나 정신적인 충격으로 심리적인 이상상태가 발생하기 쉽다.

### 활동량 감소로 지방 축적되기 쉬워
### 기초대사량 늘어 운동효과는 증가

겨울에 식욕이 당기고 살이 찌기 쉬운 첫 번째 원인은 서늘한 기온 때문이다. 기온이 떨어지면 모세 혈관은 수축하게 되고 내부의 장기로 가는 혈액순환이 원활해지는데 특히 위장부분의 혈액량이 증가하게 되면서 위장운동과 위산분비가 활발해지고 소화가 촉진되어 입맛이 당기고 공복감을 빨리 느끼게 된다.

두 번째로는 일조량의 변화로 인한 신체 호르몬 분비의 변화이다. 일조량이 줄어들면 수면 조절 호르몬인 멜라토닌의 분비가 늘어나는 대신 기분에 관여하는 세로토닌의 분비가 늘어나면서 계절성으로 우울한 감정이 생기기가 쉽다. 계절성 우울증은 식욕 저하를 동반하는 일반 우울증과 달리 식욕을 왕성하게 하므로 탄수화물 섭취가 늘어나서 살이 찌게 한다.

세 번째는 추운 겨울에 대비하기 위한 동물적 본능으로 설명할 수 있다. 우리의 몸은 따뜻한 양기(陽氣)를 수렴하여 몸 안에 저장하려는 작업을 위주로 하게 된다. 이 과정에서 여름철 활발했던 기운의 흐름은 잔잔해지고 지방대사가 줄어들어 체중이 늘어나는 것이다.

네 번째는 날씨가 추워지면 활동량 감소로 운동량이 절대적으로 부족하게 되므로 배와 팔뚝, 허리에 지방이 축적된다.

이렇게 살펴보면 겨울철에 다이어트가 어려울 것으로 느껴지겠지만 실제로는 지금이야말로 다이어트의 적기라고 할 수 있다. 봄과 여름에는 자칫 강도 높은 운동으로 기운이 흩어져 쉽게 피로해지지만 이 시기에는 비교적 강도 높은 운동에도 쉽게 지치지 않고, 날씨가 서늘해지면서 기초대사량이 증가하기 때문에 같은 양의 운동을 하더라도 좋은 효과를 볼 수 있다. 1주일에 적어도 3회 이상, 30분~1시간가량 운동을 하는 것이 효과적이며, 이완된 근육에 무리가 가지 않도록 서서히 운동의 강도를 높일 필요가 있다.

한방에서는 날씨가 서늘해지면 몸 안에 한습(寒濕)이 쌓여 피부, 혈관을 비롯한 모든 조직이 움츠러들고 수축되어 있기 때문에 신체를 많이 움직여서 적당한 발한(發汗)과 함께 기혈소통을 촉진할 수 있는 운동을 선택해야 한다. 그리고 심한 일교차로 인하여 예기치 않은 체온저하 및 면역력 감소 등이 나타날 수 있으므로 운동복장은 긴 소매로 준비하는 것이 좋으며, 부상방지를 위한 준비운동과 마무리운동을 잊지 말아야 한다.

무엇보다 건강한 삶을 위하여 다이어트는 굳은 인내심과 끈기가 필요하다. 그러므로 가족과 친구를 비롯한 주변인들의 격려와 협조가 많은 도움이 된다. 또한 전문가와 상담하여 계획을 짜보는 것도 효과적이다. 한의원에서는 한습(寒濕)을 제거하는 의이인, 택사, 계피, 백복령 등의 한약재를 사용하여 거한이수(祛寒利水, 차가운 기운을 없애고 수분 배출을 용이하게 한다) 시켜서 체중 감량의 효과를 볼 수 있다. 경우에 따라 약물치료, 침구치료 등을 병행한다면 더욱 건강하고 즐거운 웰빙 다이어트를 할 수 있을 것이다.

■ 여동현(소중한몸한의원 원장)
(WWW.1075LOVE.COM)

---


# 탈종공고

● 법명 : 성 수
● 성명 : 허 송 옥
● 승려번호 : 2550-1166

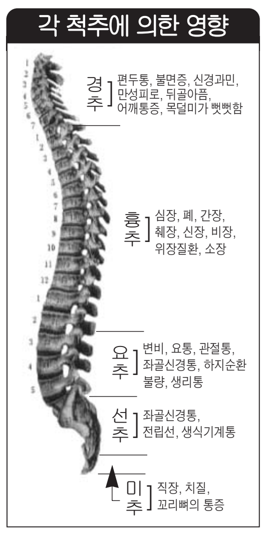
상기 본인은 귀종단의
종지종풍이 맞지 않아 이에
탈종함을 공고합니다.

재단법인 대한불교 일붕선교종 총무원장 법하

# 척추 골반교정 초능력氣 특강비법 전수

비틀어진 척추가 만병의 원인! 척추신경 바로잡아 모든 병 없앤다.

각 척추에 의한 영향




특 전 속 성 반

수료자는 본협회, 단증 수료증 부여 (선착순 약간명)

수련안내
- 기 간 : 2007년 11월 13일 부터
- 주 간 반 : 매주 화요일 (오후2시~5시)
- 주 말 반 : 매주 토요일 (오후2시~5시)
- 부산연수원 : 매주 금요일 (오후2시~5시)
- 수련비용 : 40만원(속성반)

※ 협회장 직접 전수함
(수련과정 종료후 활용가능하며, 이제는 효과를 바로 보여줘야 합니다)

수련과정

목, 어깨, 오십견, 좌골신경통, 짝다리, 특수교정법, 운동처방법 카이로프락틱, 명상 혈문여는법, 기공술(이론과 실기 위주)

평생 활용 할 수 있는 제 3의 대체요법

(종교법인) (특허등록)
대불기공활법협회
대불카이로프락틱협회
총본관 053)357-0204~5 FAX 053)357-0237
http://www.dsa21.com

불교인들의 만남, 불법 속의 생활 그리고
사랑을 추구하는 결혼연구원

어느새 가을입니다.
부처님의 가피로 소원성취 하시기를 기원 드리겠습니다. 현대결혼 연구원을 이끌어 주신 불자님 뜨거운 마음으로 감사드립니다.

벌써 십여년 이상의 시간속에서 성공적인 만남의 성혼율을 자랑스럽게 생각하며 큰 보람으로 일 해 왔습니다.
성혼이 늦어지신 불들께는 더 좋은 만남으로 인연을 만나시기 바라며 늘 감사드리고 있습니다.

처음처럼 일 하겠습니다.

경제적으로 어려우신 분들께 보시하는 마음으로 다소 도움이 되어 보고자 11월 부터 - 12월까지 회비의 반만 받고 회원등록해 드립니다.

인연의 길따라 좋은인연 만나시기 바랍니다.

날마다 좋은 날이 되소서

원장 이영숙 합장

■ 大卒, 초 · 재혼 신원 확실하고 직업 확실한 미혼남녀 환영,
■ 지방에 계신 불자님은 전화로 연락 바랍니다.

※ 인생문제 특별상담!!

1호선 영등포역 3번출구 신세계 백화점 맞은편 금강약국 200m지점
※ 전화 상담 후 방문약속

현대결혼연구원에서 좋은 느낌, 좋은 인연을 만나시기 바랍니다

원장 이영숙(법명 : 無生子)
사무실 : 02)2677-5442
휴대폰 : 011)288-2944

현 대 결 혼 연 구 원

생명 에너지를
굳건히 지키면
약이 입에 이르기 전에
병이 낫는다
환인동 요가마을

# 민속죽염

조상의 얼과 혼이 담긴 우리 민족의 대표죽염

인체건강의 4대 요소는
"맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질 좋은 소금"인데 이 중 "질 좋은 소금" 자색죽염은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다.
이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

1. 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
2. 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
3. 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
4. 정혈작용등 체질개선에 도움을 준다.

※ 죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다.

9번 구운
가 루 자죽염 125g 27,500원
가 루 자죽염 230g 50,000원
알갱이 자죽염 125g 27,500원
알갱이 자죽염 230g 50,000원

2번 구운
보급형 민속죽염 500g 8,000원
기본 배송비 2,500원 (5만원이상 구매시 무료배송)

주문전화 : 053)985-1135 / 054)733-0979
전국 각 지역별 판매처 모집중! 016-823-0483
경북 영덕군 지품면 속곡동 54번지 www.msjy.co.kr