

자연과 인류 '共生의 길' 모색해야

☑ 환경 지키는 에너지 절약법

식다르타 태자는 어느 날 피야벌에서 땅을 돌리며 일하는 농부의 고통스러워 하는 모습을 보았다. 그런데 거기에는 그 농부의 채찍을 맞고 일하는 소가 있었고, 그 소가 이끄는 쟁기에 잘려나가는 벌레가 있었으며, 그 벌레를 새가 날아와서 쪼아 먹는 모습이 함께 보였다. 그것에 심한 충격을 받은 식다르타는 "왜 모든 생명이 함께 행복할 수 없을까?" 하는 고뇌에 빠졌다고 한다. 바로 이러한 고뇌에서 식다르타 태자는 왕궁을 버리고 출가하여 깨달음을 얻어 부처가 되었다. 식다르타는 모든 문제는 서로의 사물이 별개라는 사고에서 비롯된 것임을 깨달았다.

이것이 바로 연기법이며 자연과 내가 돌이 아님을 아는 것이다. 불교는 남이 살고 자연이 사는 것이 내가 사는 것임을 아는 공존과 공생의 가르침이다.

어느 날 갑자기 지구에 빙하기가 찾아와 인류가 큰 위기를 맞는다. 영화 '투머로우'를 본 사람이 있을 것이다. 지구 온난화는 이미 경고된 지 오래고 긴 여름, 짧아진 봄과 가을 그리고 춥지 않은 겨울 등 기후 변화도 심상치 않다. 이런 가운데 국제 유가가 배럴당 100달러에 육박하면서 천정부지로 치솟는 기름값, 가스값에 올려져 가게 부담이 만만



물건 구매시 환경 마크를 확인하면 환경보호와 에너지 절약에 큰 도움이 된다.

치 않을 것이라고 한다.

무분별한 개발과 자원의 낭비가 빚는 것으로 이제 시작일 뿐이라는 이 어려움에 대한 해결책은 없을까? 1988년부터 불교적 가르침을 통한 현대 환경문제의 해결을 위한 사단법인 에코붓다(www.ecobuddha.org)의 쓰레기 제로운동을 통해 그 대안을 찾아보도록 한다.

에코붓다의 유정길 대표는 "환경문제에 대해 이제는 불교계는 물론 우리 스스로가 나서야 할 때"라고 말한다. 오늘날의 환경문제에 대해 "질살기 때문에 발생한 문제이자 맞살기 때문에 발생한 문제"라는 그는 "사람의 병이 깊어지기 전에 몸이 보내는 신호처럼 오늘날 환경문제는 자연이 현대 인류에게 치유의 메시지를 보내는 것"이라고 말했다. 그리고 그 치유의 방법으로 쓰레기 제로운동(Zero Waste)을 제안했다.

쓰레기 제로운동은 크게 ▲일반쓰레기 제로 ▲화장지 제로 ▲재활용 ▲비닐 제로 ▲음식물쓰레기 제로 ▲에너지 제로 ▲물 아끼기 ▲녹색소비로 나뉜다. 당장 가정에서 체험하고 실천할 수 있는 에너지 제로 운동을 중심으로 몇 가지를 소개한다.

◆계절별 실내 적정온도 유지하기=겨울철 난방온도는 18~20℃로 한다. 내복을 입고, 양말과 덧버선을 신으면 난방비도 아끼고 신체 저항력을 기를 수 있다.

◆전기제품 사용 후 플러그 뽑기=가전제품은 사용하지 않아도 플러그가 꽂혀 있으면 대기전력이 소모된다. 텔레비전의 경우 코드를 꽂아두는 것만으로 시간당 5w의 전력이 소모된다. 이것을 금액으로 환산하면 우리나라 전체로 봤을 때 약 3,000억원으로 상당부분 전력사용량의 10%에 해당된다.

◆사용하지 않는 전등, 컴퓨터, 모니터

끄기=컴퓨터는 사용할 때 시간당 120w 이상 소모되며, 모니터는 60w 정도를 소모한다. 이것은 각각 120w와 60w의 백열등을 켜두는 것과 같아 사용하지 않을 때는 반드시 꺼놓도록 한다. 사용하지 않는 전등은 반드시 끄는 습관을 들인다. 빈 방과 외출시 소등은 10%이상 절전효과를 갖는다.

◆빨래는 모아서 한번에 세탁을 할 때는 세탁물을 모아 한꺼번에 하자. 1회 빨래 용량은 세탁기 용량의 60% 정도로 하고 얼룩이 있는 옷은 애벌빨래를 하도록 한다. 그리고 세제는 표준양 보다 약간 적게 사용한다.

세탁기 행군들이 뿌연게 보이는 이유는 세제 중의 제올라이트 성분 때문이다. 이것은 고령토가 주성분으로 피부 자극성이 없다. 따라서 행군들이 뿌연다고 추가 행군을 할 필요는 없다.

◆냉장고 문 자주 여닫지 않기=냉장고 문을 열면 냉기가 빠져 나가고 내부의 전등도 켜져 전력 소모량이 크게 증가한다. 보통 가정에서 1일 24회 여닫는다고 하고, 열 때마다 0.35%씩 전력소비가 증가한다.

냉장고 안의 음식물은 냉장고 용량의 60%를 넘지 않게 넣는다. 음식을 넣을 때는 반드시 식혀서 넣고 냉장고 문을 자주 여닫지 않도록 한다. 냉장고 안의 품목을 메모지에 적어 문에 부착하면 도움이 된다.

조용섭 기자



10. 겨울철 탈모

최근 들어 30~40대 뿐만 아니라 20대와 여성 탈모 인구도 급격히 증가하는 추세다. 특히 겨울철에는 찬바람과 건조한 공기로 탈모 현상이 나타나고 두피가 푸석해져 고민하는 사람들이 늘어난다. 겨울철 탈모의 원인과 두피 보호법에 대해 알아보자.

대부분의 사람은 가을, 겨울철만 되면 평소보다 많은 양의 머리카락이 빠지는 것을 느낄 것이다. 아침에 일어나 배게 근처에 머리카락이 수북하게 빠져있는 것을 보거나 머리를 감을 때마다 동풍이로 빠지는 것을 보면 하루 종일 심란할 때가 있다. 이러다가 대머리가 되는 건 아닌가 하는 고민을 해 본 경험이 있을 것이다. 또한 날씨가 춥고 건조해지면 모발이

적인 경우가 대부분이다. 대개는 3개월 정도가 지나면 빠진 만큼 새로 생겨나면서 원래의 상태를 회복하므로, 따로 치료를 받거나 걱정할 필요는 없다. 다만 겨울철에는 두피의 건조화 현상으로 각질이 쌓이기 쉬워 두피의 비듬 및 탈모 증기를 유발하므로 두피건강에 좀 더 신경을 쓸 필요가 있다.

겨울철 탈모를 예방하기 위해서는 머리 감기, 빗질, 마사지, 식생활 등 여러 가지 올바른 방법들로 두피와 모발에 충분한 영양분을 공급해야만 예방할 수 있다. 잦은 두피 세정은 가급적 피하고 샴푸는 모발보다는 두피에 중심을 두어야 한다. 샴푸의 잔여물이 두피에 남을 경우 두피의 건조화 및 가려움증을 유발할 수 있으므로 5~10분 정도 여러 번 씻어 깨끗이 제거한다. 모발 트리트먼트 시 제



건조한 날씨로 각질 쌓이기 쉬워 두피·모발에 충분한 영양공급을

품이 두피에 닿지 않도록 주의하여 머리끝에 묻힌 다음 깨끗이 헹구어 내도록 한다. 건강한 모발을 위해서는 음식을 가리지 않고 골고루 먹어 영양분을 고르게 섭취하는 것이 좋다. 한의학에서는 머리카락은 혈(血)의 나머지가 형성된 것으로 혈을 그 영양분으로 하므로 혈을 보하는 것이 탈모 치료의 근본이라 본다. 또 혈이 마르게 되는 원인은 기(氣)가 울체된 것 즉 스트레스와 몸이 열(熱)이 과잉된 것 풍열조(風熱燥)로 인해 생기므로 이를 제거하는 것을 치료의 목적으로 한다. 그와 더불어 두피 스케일링이나 필링, 영양관리 등으로도 두피에 적당한 자극을 주고 영양을 주어 탈모를 예방하거나 치료할 수 있다. ■여동현(소중한의원 원장) (www.1075love.com)

투자전문가 우승택의 투·자·강·화



중생은 결과·보살은 원인을 두려워한다

투자전문가 우승택(삼성증권 자산관리센터장)씨의 '투자는 아무나 하나, 유식(有識)으로 하는 투자학' 강좌가 11월 8일 '실전투자기법'을 끝으로 막을 내렸다. 강연 내용을 요약·정리했다.

'중생은 결과를 두려워하나 보살은 원인을 두려워한다'고 한다. 다른 말로 결과를 두려워하면 비겁한 삶을 살지만, 원인조차 두려워하면 구차한 삶을 살게 된다. 지난 5주간의 강의는 투자에의 잘못된 원인이 아닌 제대로 된 원인을 짓고자 함이었다.

<금강경>에는 보살처럼 사는 법이 설명되어 있다. 보살처럼 사는 것은 바로 지혜롭게 사는 삶이다. 지난주 다각형의 예를 든 것처럼 지혜와 지식은 다르다. 유식을 공부하는 것은 <금강경>에서 '범소유상 깨시허망'이라 하듯 지식이 결국 허망함을 아는 것이다. 허망함이란 인연·조건의 의해 지어지지만 불완전한 것임을 아는 것을 말한다.

우리가 어떤 사실에 대해 옳고 바른 것을 구하는 것에 잘못된 것을 하나하나 부수며 더 옳은 것을 나타나게 하는 방법이 있다. 이것이 파사현정이며 파망현진이다. 지식은 사실이고 지혜는 진실이다. 그래서 경전에는 '진실불러'라 표현한다. 지식에 의존하지 않고 지혜에 의존

해야 하며 그것이 유식을 공부하는 이유다. 주식, 경제 등을 예로 들면 그것에의 경험이 없는 것은 두렵지만 그 두려움 자체도 실은 허망하다고 아는 것이 유식을 아는 것이다.

실전투자기법은 금리를 우선 고려한다. 투자의 첫 번째 원칙은 금리와 유동성과 관련된 있는 정부의 금융정책을 읽는 것이다. 하지만 이것을 읽기는 어렵기 때문에 그것을 읽을 줄 아는 사람을 알면 된다. 그런 뒤 기업의 매출액, 영업이익, ROE(자기자본 이익률)만 봐도 충분하다.

기업 자료는 크게 ▲대차대조표 ▲손익계산서 ▲현금흐름표로 나눌 수 있다. 대차대조표는 주부와 같다. 이것은 돈을 어떻게 썼는지를 알려주는 것으로 부자산에서 머니리 고르듯이 보면 된다. 손익계산서는 돈을 얼마나 버는지를 알려주는 지표로 사위 고르듯이 본다. 현금흐름표는 유동성을 뜻하며 자녀 보듯이 보면 된다. 유동성이 중요한 것은 자산 가격이 떨어져 투자의 호기가 왔을 때 현찰을 가진 사람이 우선하기 때문이다. 외상구매자나 단기구매자들은 하락시장에서는 불안해한다. 때문에 현금을 준비해둬야 하는데 문제는 기회가 왔을 때 실행(매수)하지 못하는 것이다.

ROE는 이익/순자산이다. 좋은 주식은 성장성, 수익성, 안정성의 3요건을 두루 갖춘 것인데 이것을 한번에 보여 주는 것이 바로 ROE다. IMF당시 외국인들의 ROE를 높이라는 요구가 있자 기업들 중에는 매출이나 총자산을 높이는 눈속임수가 있었다. 때문에 ROE를 볼 때는 매출액, 이익 증가와 함께 봐야한다.

'일중일제다중일 일즉일제다중일(一中一切多中一 一即一切多即一)'이라는 법성계의 문구처럼 기업뿐 아니라 화복한 가정도 그렇다. 일반 가정도 아버지는 수익성이 좋은 사람이어야 하고, 어머니는 안정성이 좋아야 하며, 자식은 성장성이 좋아야 한다. 아빠(수익성)가 좋지 않을 때 자식(성장성)이 좋던지 엄마(안정성)가 잘하던지 하면 집안이 유지되듯, 세가지 중 한가지 이상의 것으로 기업의 가치가 결정된다.

주식투자를 잘하려면 ROE를 갖고 주식을 고른 후, 어떠한 업종에 속해 있는지 속고한 뒤 3강에서 언급했던 윌리엄 오닐의 캔슬림(CANSLIM) 중 리딩주에 속하는지 확인하고 타이밍을 확인하면 된다. 물론 이것의 바탕에는 식의 움직임을 아는 지혜가 구축돼야 함은 물론이다. <끝> 정리=조용섭 기자

세계 최고 정신 지도자 고급 과정

참선공지도자

神 입상도통사

神 치유의통사

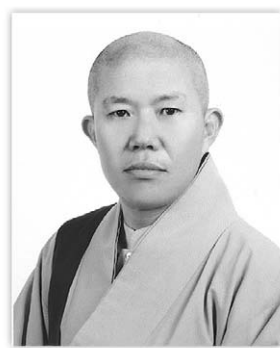
깨달음(도통)과 神通(신통) · 醫通(의통) · 신병(빙의 · 해리) 기적의 치유법 · 마음조정법 고급 과정모집

● **원혼통(元神通)**: 조상 영가와 일체객귀신이 魂을 바꾸어 각종 신병(神病)과 실패와 이혼 불상사가 일어난다. 아뢰야식(영혼如來藏)에서 불생불멸의 신 비법 전수. 무량한 功德 비법 전수.

● **神입상도통사**: 질병치유를 목적으로 영혼에 의지하여 전생체험, 전생치유법, 내생체험, 내생치유법, 신령의 세계체험, 빙의·해리치유법, 암질환치유법, 조상영가천도비법 등 기적의 치유법 전수.

● **참선공(參禪空)지도자**: 영혼과 육신이 神人合一하여 무한한 대우주의 힘이 골수와 근육 신경, 세포조직에 들어가 머리부터 손 발 끝까지 강력한 진동으로 스스로 각종 질병을 치유 정화하고 내공 외공을 소유하며 완전한 깨달음에 도달한다.

● **神치유의통사**: 관법에 의지하여 영혼의식 속에서 정신적 육체적 심리적 고통(불치병)을 벗어나 건강한 육체와 신령한 영혼을 소유한다. 특별한 자비의 손 치유법 개공 및 전수.



총재 무공합장

◆참선공의식 사례

- 48세 여성이 이렇다할 이유 없이 2년 동안 목이 180 둘이까지 한의원, 병원, 기공, 국, 각종 지도를 하였으나 돌아 오지 않았다. 그러나 간단하게 참선공 영혼의식에 의해 10분만에 정상으로 돌아왔다.
- 60세 중년 스님은 젊어서부터 230mmHg의 악성 고혈압 환자였다. 참선공의식 10분 만에 정상 혈압으로 돌아와서 현재는 건강하게 포교 활동을 하신다.
- 28세 미모의 여성이 원인 모를 이유로 7살부터 오른쪽 다리가 통증을 심하여 20년 동안 걷지 못하였다. 그러나 간단히 참선공의식 후 건강하게 통증을 없애 잘 걸어도 된다. 그러나 간단하게 참선공의식 후 깨끗하게 피부각질이 사라지고 부드럽고 윤기 있는 얼굴로 바뀌었다.
- 고등학교 2학년 재학 중인 학생이 중2때부터 전혀 물도 못 마시고 얼굴에 여드름 피부각질이 만성화 되어 병원 등 한의원에서 치료를 받았으나 전혀 효과가 없었다. 그러나 간단하게 참선공의식 후 깨끗하게 피부각질이 사라지고 부드럽고 윤기 있는 얼굴로 바뀌었다.
- 50세 중년 스님은 영기가 빙의 되어 눈에 뵈이고 귀에서 소녀의 말이 들리고 양다리 양손이 항상 불안하게 떨리면서 불안하였다. 그러나 간단하게 참선공의식 후 증세가 완쾌되었다.

지도자고급과정

- 입계일: 2007년 11월 23일 (금요일) >14:00 - 18:00 (10회 과정) 2007년 11월 24일 (토요일) >14:00 - 18:00 (10회 과정)

입금계좌

조흥은행 995-04-648955 (예금주: 이영하)

전 수 비

200만원

불교심리철학	서양 심리철학
사마타 수행법	위빠사나 수행법
조상 천도 해탈 비법	빙의 · 해리 치유 비법
자비손 치유 비법	전생 치유 비법
음성 내공 비법	내생 치유 비법
신선 도인 비법	칠차원 도인 비법
조상영가 보는법	육효 신 비법