

# 작심삼일 안되려면 무리한 욕심 버려요

## # 작은 차이가 성공을 부른다

1년은 365일, 시간으로는 8760시간이다. 분으로는 52만5600분, 3153만6000초다. 할 일 없는 사람에게는 지루한 세월이고, 열심히 사는 사람에게는 짧은 순간이다. 1년 시간을 짧게 느끼는 사람은 성공한 사람이거나 성공할 사람들로 그들의 생각은 긍정적이고 행동은 구체적·적극적이다. 이들의 성공은 계획이 거창해서가 아니다. 치밀한 계획을 갖고 짧은 시간을 쪼개 매일매일 실천한 결과다.

예를 들면 영어 단어나 경제 문구를 하루에 5개씩 외운다면 1개월이면 150개, 1년이면 1800개다. 매일 10분씩 참선을 한다면 1년이면 60시간, 약 3일을 정진한 것이 되고, 매일 30분씩 조깅한다면 221kcal가 소모된다. 한 달이면 3~4kg 감량할 수 있고 1년 동안 하면 건강이 유지될 수 있다.

전문가들은 이구동성으로 신년계획은 계획량의 많고 적음을 떠나 얼마나 오래 꾸준히 실천하는가가 중요하다고 입을 모은다.

## # 신년계획 무엇을 세우나

신년계획에는 주로 어떤 것들이 있을까? 학생은 학업 계획, 직장인은 재테크 계획이 대부분이지만 연중 계속되는 다이어트 계획도 빠질 수 없다. 신년에 주로 결심하는 네 가지를 모아봤다.

▲자기개발: 배움과 수행에는 끝이 없다. 학생이면 당연하고 사회생활을 하는 사람도 외국어, 자격증 등은 항상 염두에 둔다. 불자라면 수행이 생활이 스며야 함은 물론이다. 배움은 자신의 미래를 위해 투자하고 가치를 높이는 일이다. 수행은 자아 회복과 부처님 가르침을 실천한다는 점에서 신년계획 단골 메뉴다.

▲금융·금주: 연초면 건강을 위해 금연과 금주를 선언하는 사람이 많다. 아예 끊겠다는 사람도 있고 반으로 줄이겠다는 사람도 있다. 하지만 사람들과 어울려야하면 웬만

한 작고 아니고서는 이루기가 어렵다.

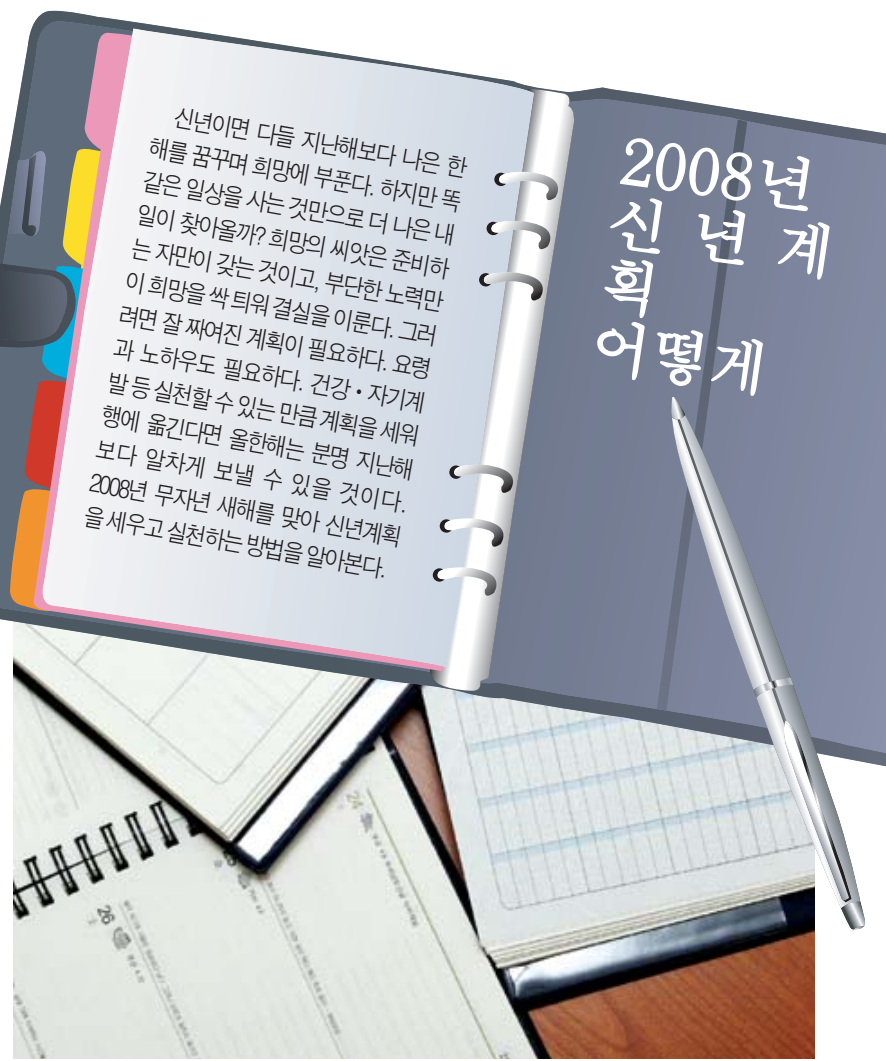
▲다이어트: 1년을 통틀어 가장 많이 세우고 또 가장 지키기 어려운 계획 중의 하나다. 연초에는 새해니까, 봄에는 여름 물놀이를 대비해서, 여름에는 당장 급해서, 가을·겨울에는 또 다음 여름을 기약하며 계획을 세운다. 남녀 구분도 없다. 하지만 소문 중에 '헬스장들이 1~2월 가입희원 때문에 1년 먹고 산다'는 말을 보면 작심의 대가가 고액 지출로 이어져 주의가 필요하다.

▲재테크: 내 집 마련 등 목돈 준비를 위해 부자 되는 꿈을 키우며 저금하기, 펀드 가입하기, 가계부 적기 등 많은 계획이 세워진다. 하지만 때때로 강립하는 지름신의 유혹은 뜻하지 않은 지출로 이어지고 결국 흐지부지 되는 경우가 많다. 때문에 재테크가 성공하려면 목돈 마련 계획과 구매계획이 함께 따라줘야 한다.

## # 신년계획 기도하듯 이뤄보자

연초에 세운 계획이 옹두사미처럼 작심삼일 되지 않기 위해서는 지킬 수 있는 만큼 짜임새 있게 계획하는 것이 중요하다. 지난해 잠진 계획으로 10kg 체중감량과 함께 2000만원을 모은 김주희(34·서울 용산동)씨에게 비결을 물었다. 김씨는 "예전에는 세운 계획이 한 달을 못 넘겨 주위 사람들로부터 놀림을 받았다. 하지만 1년 목표를 정하고 그것을 열두 달로 나눈 뒤 다시 매주 단위로 세분화했다. 운동량·식사량과 함께 저축·지출을 매주 점검하다보니 어느새 목표를 이뤘다"고 말했다. 김씨의 성공비결은 최소 시간으로 세분화해 계획을 계속 점검하고 실천한 덕분이다.

연석훈(36·서울 구의동)씨의 경우는 무리한 계획으로 실패한 사례다. 지난해 매일 108배하는 원을 세웠다. 염씨가 108배를 한 날은 고작 3일뿐이었다. 직장생활로



바쁜 것도 이유지만 이를 잘하고는 다리가 아파 108배하기를 그쳤다든 염씨는 "108배를 자주 해본 적이 없었음에도 무리하게 계획을 세운 것이 실패 원인 같다"고 말했다. 자신의 몸 즉 현실을 전혀 고려하지 않고 계획을 세웠기 때문에 실패했다.

박지숙 소장(명상·두뇌치료연구소)은 "염씨의 경우 김씨처럼 세부적으로 나눠 계획을 세우는 것이 필요하다"고 조언한다. 박 소장은 또 불교 기도를 신년계획에

적용하는 방법을 추천했다. "목표를 서원삼아 근거에 따라 3일·7일·15일 기도 등으로 짧게 여러 번 나눠 실천해보는 것도 좋다. 또 기도 끝엔 회향을 하는데 이것이 나쁜 아니라 남을 돌아보게 되는 좋은 기회"라고 말했다. 박 소장은 "차츰차츰 행이 뒤따르다 보면 100일, 1000일까지 지속할 힘이 길러질 것"이라며 엄 없는 실천을 강조했다.

조동섭 기자



## 15. 노인이란

세월이 가면 계절이 바뀌듯, 우리 몸도 세월과 함께 기능과 형태가 변화한다. 눈은 우리 신체 중에 노화가 가장 빨리 오는 기관 중 하나이며 누구에게도 예외 없이 비교적 정지하게 변화가 나타나는 기관이다.

우리 눈의 수정체는 카메라의 렌즈처럼 거리에 따라 초점을 맞출 수 있는 조절 기능이 있는데 이는 모양체근의 수축과 이완에 의한 수정체의 두께 변화로 수정체의 굴절력을 조절하기 때문이다. 나이가 들면 점차 모양체근의 수축력과 수정체의 탄력성이 떨어져 가까운 곳에 초점을 맞추기가 어려워지게 되는데 이를 노인이라고 한다. 눈의 근거리 조절력은 30대부터



## 30대부터 눈 근거리 조절력 점차 감소 레이저 노안교정술 등 신치료법 개발

30대부터 눈 근거리 조절력 점차 감소 레이저 노안교정술 등 신치료법 개발

30대부터 눈 근거리 조절력 점차 감소 레이저 노안교정술 등 신치료법 개발

30대부터 눈 근거리 조절력 점차 감소 레이저 노안교정술 등 신치료법 개발

노안이 시작되는 40대 초반에는 본인의 조절력을 최대한 활용함으로써 근거리 작업이 가능하다. 그러나 모자라는 조절력으로 여자로 가까운 곳을 보려고 무리를 하기 때문에 쉽게 눈이 피로하게 된다. 이 시기에도 인위적으로 조절력을 보충해 주면 그만큼 눈의 피로를 막아줄 수 있으므로 노안이 시작되는 40대 초반에도 적극적으로 대처를 하는 것이 바람직하다.

노안을 해결하기 위해 가장 많이 이용되는 것은 돋보이기인 착용이다. 안경을 썼다 벗었다 하는 불편함을 줄이기 위해 원근용의 이중초점 렌즈도 있고, 원근렌즈의 도수에 경계선이 안 보이는 누진 다초점렌즈도 있다.

최근 백내장 수술 후 조절이 가능한 인공수정체를 삽입함으로써 한꺼번에 백내장과 노안을 교정할 수 있게 됐다. 노안을 교정하는 또 한 가지 방법으로 레이저

를 이용하여 근시, 원시, 난시를 교정하던 라식 수술이 레이저 장비와 여러 계속 장비의 비약적인 발전으로 노안까지 교정할 수 있게 된 것이다. 이른바 노안라식으로 불리고 있는 이 수술은 노안 교정 뿐 아니라 기존에 갖고 있는 근시, 원시, 난시 등의 굴절이상을 동시에 교정하므로 안경 착용자들은 안경을 벗을 수 있을 뿐 아니라 노안까지 회복될 수 있는 수술이다. 수술 조건으로 백내장이 동반되어 있지 않아야 하고 각막상태를 비롯한 여러 검사에서 수술이 가능한 경우여야 한다. 최근 1~2년 사이 대체로 만족스러운 회복을 보이고 있어 노안 치료에 새로운 전기가 될 것으로 기대되고 있다.

김준현(소중안과 원장)



김준현 소중안과 원장은 고려대 의대를 졸업하고 고려대 의대 부속병원 안과 전공의, 전임의를 수료했다. 또한 일본 교토대에서 의대 각막, 시력교정수술 연수를 마쳤으며 현재 고려대 의대 부속병원 안과 교수로 재직 중이다.

## 신년계획 연말까지 이어가는

- ▲계획은 짧게 자주 세워라=실현 가능하도록 짧은 계획을 자주 세우자. 또 계획이 틀어졌다면 자포자기 말고 지킬 수 있는 수준에서 다시 계획을 세우자. 작심삼일도 120여회 반복하면 어느새 1년이다.
- ▲호시우보(虎視牛步: 호랑이처럼 보고 소처럼 걸어라)라

다고 공안한다면 모두들 내 의지를 지켜봐줄 것이다.

- ▲잘 보이는 곳에 계획을 크게 써놓자=계획한 것을 잊으면 아무 소용이 없다. 잘 보이는 곳에 계획을 적어놓고 수시로 확인한다. 여러 번 반복해 읽는 것도 도움이 된다.
- ▲혼자가 어렵다면 여럿이 함께 한다=마음 맞는 친구가 있다면 계획을 함께 실천해보는 것도 좋다. 하지만 여럿이 함께 그만두고 만 것 하기도 쉬우니 주의해야 한다.

## 일본 체류수행자 입방안내

**대상**  
비구, 비구니, 법사(남, 녀), 포교사

**조건**

- 1 입방자는 학력, 연령제한 없음
- 2 3년수행후 본종당에 입방을 원할시에는 영구 상주 가능
- 3 입방 상주자에게는 생활보장 영주권 취득시까지 행정적 지원함
- 4 일본에서 사찰 개원하고자하면 본 종당에서 적극 지원함

**문의**

- 한국 연락처
- ◆ 휴대폰 010-9292-4828(명안스님)
- 팩 스 031-735-3374, 043-731-6453
- 일본국 주소
- ◆ 우편 619-1401 日本國 京都府 相樂郡 南山城 村童仙房 8番地 總本山 高麗寺
- 이메일 mandeuk@yahoo.com
- ◆ 일본 직통 휴대폰 090-3719-1571
- 전 화 0743-93-0843
- 팩 스 0743-93-0670
- ◆ 우편 544-0033 日本國 大阪府 大阪市 生野區 勝山北 5-12-39 大本山 普賢寺
- 전 화 06-6712-1015, 1016
- 팩 스 06-6741-1755

## 중앙불교대학원 학인(승려, 행자) 모집

- ◆ 모집학과 : 사미과 6개월 과정 (3개월 기본교육 - 습의, 3개월 통신교육)
- ◆ 원서접수 : 2008년 1월 5일까지
- ◆ 개강일시 : 2008년 1월 7일 (월요일)
- ◆ 제출서류 : 입학원서, 주민등록등본 1본, 사진 5매
- ◆ 자격요건 : 강원을 이수하지 못한 스님과 스님이 되고자 발심한 초심자(행자)
- ◆ 특 전
- 6개월 기본교육 이수 후 사미계 수계도 하도록 지도하고 사찰(포교원) 창건 시 초심자라도 어렵히 법회를 봉행할 수 있도록 편의를 제공합니다.
- 졸업 후 다양한 형태의 평생교육이 지속됩니다.
- ◆ 사미과 교수 : 현봉 (통도사 출가, 보광선원 금당선원, 현 무사암 주지)
- ◆ 수강료 : 일백오십만원(지도비, 삼개월 숙식제공)
- ◆ 문의처 : 본 대학 사무국 (대표전화 031-676-0908 / 팩스 031-676-0206) 경기도 안성시 보개면 신장리 산 44번지

중앙불교대학원

## 2008학년도 신입생(대안·위탁)모집

**고등과정 (학력인정)**

- 3년제 : 중학교 졸업자
- 2년제 : 성인 단기 졸업과정 (불교음악, 불교미술 전공)
- 학평기를 놓친지 20세 이상 주부 및 기타
- 중도 포기 학생 (전·편입) 가능

**중등과정**

- 청소년, 일반 : 2년 단기과정

▶ 기숙사 생활 가능 ◀

모집기간 : 2007. 12월 ~ 2008. 1월 한함  
모집인원 : 00명  
입학원서 : 홈페이지 '입학자료실' 에 탑재

**문의·상담 : 055)583-6300 010-7770-9290 (행정실)**

위치 : 경남 함안군 함안면 북촌리 1124번지 (미륵사 내)

홈페이지 www.yeun.sc.kr

**학력인정 연꽃자유고등학교장**

## 기치유란 무엇인가?

최근 기치유에 관심이 높아지는데 반하여 일반인들은 물론 통합보완의학(대체의학)분야에 종사하거나 연구하는 사람들도조차 기치유에 대한 이해가 부족합니다.

그러나 보니 기치유를 어떤 종교와 연관된 것으로, 무속인들이 귀신을 쫓는 방법으로, 안마나 지압의 일종으로, 최면이나 심리치료의 연장선으로 등등 많은 오해와 왜곡된 시선으로 바라 보는 것이 현실입니다.

기치유는 서구에서 healing touch, energy healing 등으로 불리는 통합보완의학의 한 분야의 치료 방법을 말합니다. 기치유사가 환자의 신체에 살짝 손을 대거나 약간의 거리를 유지한 채 자신의 치유 에너지만을 방사하여 병을 치유하는 방법입니다.

당연히 몸을 만지거나 주무르는 등의 행위는 일어나지 않으며 주문을 외우는 등의 주술적인 방법도 쓰지 않습니다. 또한 환자에게 믿음의 강요하지도 않습니다.

본 연구회에서는 정통 기치유만을 지도하고 있습니다. 누구나 9주 과정의 수련을 마친 뒤 기치유 능력을 갖출 수 있으며 자신의 병이나 가족의 질병을 치유할 수 있게됩니다.

한국 기치유 연구회에서는 2008년부터 수련비를 대폭 낮추어 누구나 부담없이 배울 수 있도록 하였습니다. 많은 사람들이 올바른 기치유 방법을 배워서 기치유에 대해 긍정적이고 발전적인 의식을 갖게되기를 바라는 마음에서, 그리고 기치유가 가정학적인 차원에서 보편적 치유법으로 널리 활용되기를 바라는 마음에서 입니다.

**기치유 양성반 35기 개강!**

**개강일자** 2008년 1월 12일(토) 오후 2:00 ~ 4:30  
**수련회비** 99만원 ~ 58만원 (9주, 매주 토요일)

수련지도 : 윤한홍

서울불교대학원대학교 겸임교수/(주)명상신문 논설위원  
참고서적 : 기치유와 기공수련 / 기치유학(윤한홍 지음)

한국기치유연구회  
Energy Healing Center  
02-3482-5032  
www.gichiu.com