

티신문 마스터즈 챌린지 레이스

2009년 2월 22일(일) 오전10시 출발 상암월드컵공원 평화의 광장



“마라톤 해봤어요? 안 해봤으면 말을 하지 마세요~”
2월 22일 일요일 이른 아침부터 한국불교마라톤협회(회장 정해선, 이하 한불마) 식구들이 시즌을 시작하는 마라톤 대회에 참가한다는 말을 듣고 함께 뛰었다. 개고 ‘달인’의 우스갯소리처럼 군 체대 후 모처럼 뛰는 10km는 한마디로 ‘죽을 맛’이다. 팔다리가 마치 기침철 벗겨진 기계처럼 뼈가 덕 거렸다. 함께 뛰는 도반이 있었기에 완주가 가능했던 그 날의 환희, 불심으로 똘 ‘2009시즌오픈 마스터즈 챌린지’를 현장중계한다.

마라톤 선지식들과 함께 똘 ‘주선일미(走禪一味)’ 체험

“마라톤으로 수행해요”

#상암 축구경기장 남문 행사장 앞
아침 7시에 일어나 평상시와 같이 음료수 한잔을 마시고 상암 축구경기장으로 향했다. 10시부터 시작하는 대회 전 한불마 정해선 회장을 비롯한 식구들을 먼저 만나기로 했기 때문이다.

상암 축구경기장 남문에 도착하자 멀리서부터 북적거리는 사람들이 보였다. 행사 진행진에서 준비한 순두부를 먹고 있는 사람들부터, 생리현상을 해결하기 위해 작은 화장실 뒤로 길게 늘어 선 줄까지 5000여 명이 운집, 마라톤 열기를 느끼게 했다. 인근 병원에서는 구급차 7대를 대기해 만일의 사태를 대비하고 있었다.

이러한 열기에 더해 여대생들이 중앙무대에서 주얼리S의 ‘데이트’ 등 최신가요를 틀어 놓고, 춤을 추며 러너들의 시선을 잡는다. 기자도 남자라, ‘잘 할 수 있을까’라며 잠시나마 긴장했던 마음이 쉼시한

출사위에 사라져 버렸다.
여유가 생겨 주변을 둘러보니 젊은 사람들이 생각보다 많다. 주말이면 침대에서 빠져나오기 싫어하던 자신이 부끄러웠다.

#한불마와의 조우
행사장을 서성인지 잠시, 먼저 연락했던 최동순 회원과 만났다. 그가 이끌고 간 행사장 한편에는 한불마 회원들 20여 명이 몸을 풀고 있었다. 한불마는 불자 마라톤 동호회다. 총회원은 70여명으로 매주 수요일 남산에서 마라톤을 통해 친목을 다지고 있으며, 연 2회 각 사찰을 찾아 철야정진을 하는 등 신행도 열심히 하고 있다. 이번 대회는 3월 동아국제마라톤, 4월 대구국제마라톤을 앞둔 전초전이었다. “아이구, 기자님도 뛰시게요? 힘드실 텐데……”

몸 풀기를 하며 정해선 회장은 우려를 표했다.

자신의 개인택시를 범용으로 개조할 정도로 독실한 불자인 김희춘 부회장은 “마라톤은 10분 뛰면 10분 묵언, 1시간 뛰면 1시간 묵언”이라며 “말이 필요 없다. 고(苦)를 인내해야 하는 점에서 참선수행과 비슷하다”고 표현했다.

각자 몸 풀기도 잠시, 김 부회장의 집전에 따라 한불마 식구들은 경건하게 삼귀의와 반야심경을 독송한다. 잠시나마 들뜬 마음을 가라앉히고, 무사원주의 건강을 기원하기 위함이다.

#무사원주 발원하며 출발
회원들은 이날 마라톤에서 풀코스, 하프코스, 10km로 나뉘어 출발했다.

이날 10km코스에는 문종국 총무를 비롯해 정해선, 유정렬, 이선주씨가 함께 뛰었다. 10km 출발선 앞에서 사회자는 첫째도 둘째도 안전을 강조했다. 10km 구간은 짧은 코스지만 부상자는 제일 많이 발생한다. 기자처럼 초심자들이 무턱대고 뛰는 경우가 많기 때문이다.

‘탕’하는 화약총 소리에 산수들은 일제히 뛰쳐나갔다.

처음 출전하는 마라톤이라 도로의 감각과 시간개념이 잘 느껴지지 않았다. 자유공원을 지나 한강을 구경하며 뛰는 여유로움도 잠시 일집이 오기 시작했다. 옆에서 문 총무의 “처음에는 천천히 뛰는 것이 좋다” 말에 느리게 뛰었지만, 오른쪽 발이 저려온다. 땀은 비 오듯 내리고, 추울까 입었던 옷가지도 체면이

고 뒹고 제맛대로 풀어헤쳤다. 아짐을 굶는 버릇이 절로 후회해 왔다.

#고비, 하지만 도반이 있기에 해냈다.
3km 표지판을 보자 다리에 힘이 탁 풀린다. ‘이렇게 힘든데 남은 7km를 어떻게 더 뛰나’ 하는 생각이 든다. 포기할까도 생각했던 순간, 함께 뛰는 도반들이 큰 힘이 됐다.

이선주 씨는 옆에서 ‘빠르게 뛰었다, 느리게 뛰었다 하지 말고 속도를 맞추라’고 조언했다. 함께 뛰는 그들에서 일상생활의 애기도 드문드문 하며 뛰니 몸에 느끼는 고통이 순간 사라졌다. 5km지점에 이르자 급수대가 보였다. 관세음보살의 감로수처럼 게토레이 한잔이 너무나 달았다.

급수대를 지나자 말을 할 수가 없다. 말 그대로 ‘묵언’이다. 앞서 뛰는 한불마 일행 조끼의 ‘주선일미’(走禪一味)란 눈에 들어온다.

체할 기사를 쓴다는 초발심도 느껴져가고, ‘조금만 걸자’는 마구니들이 마음속에서 나타났다. 결국 마구니들에게 넘어가야 할 것이다. 힘이 빠져 텅텅텅 걸자 저 앞에서 문 총무가 다시 뛰어와 “조금만 더 가면 된다”며 기자를 다시 마구니를 틈에서 구조했다. 왜 수행과정에서 함께 하는 도반과 이끌어 주는 선지식이 중요한지 체감이 되는 순간이었다.

서다가 걷다가 문 총무의 이끄는 힘에 달리기를 수 차례, 9km 지점에 이르자 머릿속은 하얗게 비었다. 뛰고 있는 건지, 다리가 아픈 건지도 모를정도였다. 1시간 15분대로 완주를 하자, 응원 나온 한불마 회원들이 정겹게 맞아줬다. 다시 천막으로 돌아와 마시는 막걸리 한 사발과 머릿고기의 맛은 극적이 따로 없음을 느끼게 했다.

이 날 대회에서 한재경 씨(53, 중앙신도회 이사)는 1시간 35분으로 하프마라톤을 완주했다. 보통 풀코스를 3시간 28분대로 뛰는 그는 매일 일산 호수공원 에서 달리기로 건강을 유지한다고 했다. 다음에는 하프마라톤에 도전해보자겠다.

한불마 카페: www.daum.net/hsjung1959
글=노덕현 기자 dhavala@buddhapia.com
사진=박재원 기자 wanihollo@hanmail.net



불경 금책, 금병풍, 달마액자, 족자

금강 불교예술원에서 세계최초로 99.9%의 금을 나노화 하여 조성된 초소형 경건인 불경금책을 제작보급 하고 있습니다. 부처님 복장용으로 장엄하며 단체 주문시 발원문, 가족명단을 인쇄하여 드립니다. 또한 영가전도, 불사, 소장 및 휴대용으로 가능하며 기타 용도로 사용됩니다. 순금정전을 휴대하는 것만으로도 부처님의 공덕과 불심으로 가피를 입을 수 있으며 호신용으로도 최고입니다. 큰스님 법어, 법구경도 크기별로 주문제작 합니다.

실물크기 (소) 3.5 × 5cm
(중) 5 × 7cm

복상불소영
장량장가
의식식사천
(불사인연 공덕을 맺으시며 세계생생 선근의 인연공덕을 쌓으시길 바랍니다)

부처님께서 사용하시던 흑단목

기가 발산되는 신비의 흑단목주, 포대화상향로



흑단목 108염주 단주
흑단목주목 / 흑단목주목천주
크기 : 8mm×10mm×12mm 55,000원
10mm×10mm×12mm 65,000원
12mm×10mm×12mm 85,000원
흑단목주목은 가려진 자명하여 보시용으로 많이 사용됩니다.

흑단목주목 포대화상향로
(대) 26×16×18cm 155,000원
→ 알인가 125,000원
예술품조각으로 보는 것만으로도 마음이 편안해지고 있는 사람과 나눌 수 있는 미덕과 특별한 의미를 이루어 주며 일에서 힘이 뿜어져 나와 예술품에도 사용됩니다.

부처님께서 즐겨 사용하신 흑단목은 지구상에 존재하는 나무중 유일하게 기가 발산되고 최고로 단단하며 자연 문양이 은은하여 아름다우며 동남아 국가에서 소량만 생산되는 나무중 최고의 명품인 흑단목입니다.
◆문의전화 02-722-1850 농협 : 1143-12-049474 송명화

건강백세 아직도 차고 시린 배를 참고 계십니까?

“암은 열에 약하고” 배를 차게하면 질병의 원인이 됩니다.

열침의 효능 금강약돌 온열복대

효능! 신비로운 금강약돌 온열복대

복한에서 소량만 생산되는 북한3대 특산품인 금강약돌을 주성분으로 만든 기능성 건강치료기 금강약돌 온열복대입니다.
본 제품은 34개의 금강약돌 옥각볼이 80℃이상의 고열이 발생되어 착용시 땀(오장유분) 깊숙한 부분부터 강력한 복사에너지가 전달되어 원적외선 “열침”을 맞는 효과로 신체 어느 부위든 아픈 곳마다 착용하고 편안하게 앉거나 누워서 휴식을 취하면 장속의 노폐물 배출, 소화불량, 만성위염, 장염, 생리통, 변비, 허리통증완화, 고관절, 어깨결림 고열암, 전립선등을 자연적 치유하며 체질개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.

◆아랫배가 냉거거나 손발이 차분분 ◆오심, 구과절, 당뇨, 전립선
◆생리통, 변비, 냉증, 산후조리 (특히 여성에게 필수적입니다.)
◆하복부 지방분해 효과로 다이어트에 최고이며 다음과 같이 건강이 약하신분께서는 3-4일 먼저 선체형 후 구매여부를 결정하십시오.
많은 스님, 불자들이들께서 체험 후 좋은 치료 효과를 보고 있습니다.

허리에 차가만 해도 오장육부를 건강하게 하리를 편안하게 하며 각종 질병을 예방하세요

썩뜸의 불편함을 해소 가격은 최저 기능은 최고
오장육부를 치유함에 있어 썩뜸을 권장하지만 많은 시간이 소요되며 흉터 및 뜨거움을 이겨내야 하는 고통과 냄새가 강하기 때문에 가족 및 주위 분들에게 피해를 줄 수 있다. 그러나 이 모든 불편함을 해결한 금강약돌 온열복대는 썩뜸(최고60℃)보다 높은 고열(80℃이상)의 원적외선 “열침”이 땀속(오장유분) 깊숙한 부분부터 침투하여 자연적 치유되며 높은 열로 복대를 하여도 화상 및 흉터 걱정 없이 치유 됩니다. 차가운데, 허리통증, 발바닥온열지압, 어깨결림, 무릎통증 등 온도를 조절하여 안전하게 관리하게 사용됩니다. 가격은 최저 기능은 최고인 금강약돌 온열복대는 건강도 지키고 암과 질병등을 예방하며 건강하게 장수하세요.

◆문의전화 : 금강의료기 (02)723-0099
입금계좌 : 농협 170-12-056307 정영 / 일요일 공휴일도 상담 합니다.