날씨는 추워도 마음은 따뜻

호남 사찰들 군내 33개 마을회관에 겨울나기 물품 전달

맹추위가 절로 움츠리게 하는 겨울이다. 한해를 마감하고 이웃을 돌아보는 때, 호남지역 사찰에서 지역민 등 이웃을 위한 행사가 줄이어 눈길을 끈다.

강진 용문사(주지 혜종)는 신도회, 거사회, 자비신행회 회원 30여명이 참여한 가운데 12월 14일 군내 33개 마을회관에 겨울나기 물품을 전달했다.

행사에는 대부분 시골노인들이 한겨울을 마을회관에서 기거하는 현실을 감안해 신도들과 후원회원들의 정성을 모아 담근 김치와 생필품이 각 마을회관에 전달됐다.

이날 전달한 물품은 김치 500포기, 쌀 1000kg, 감귤 30박스 등으로 신도회 회원 100여 명이 매월 1만원씩 사회를 위한 봉사금으로 적립해 마련됐다.

혜종 스님은 인사말에서 "작은 정성이 모이면 큰 행복을 줄 수 있다"며 "불교의 가치는 나눔에서 시작된다"고 강조했다. 이어 스님은 "시골의 작은 사찰이지만 이곳에서부터 작은 실천을 모았으면 한다"고 말했다.

이외에도 용문사는 매년 부처님 오신날과 연말에 불우 이웃을 위한 나눔행사를 개최해 왔다. 또, 지역 학생들 장학금과 해외 어린이를 위한 물품보내기에 동참하고 있다.

강진 용문사 사부대중이 12월 14일 겨울나기 물품전달을 준비하는 모습.

같은 날, 강진 보은산 금곡사(주지 보각)는 강진 장날 버스터미널에서 '불우이웃돕기 1일 탁발수행 및 자선공연'을 진행했다.

이날 행사에는 자비정사 영담 스님, 선암사 선원장 상명 스님, 용문사 혜종 스님을 비롯해 200여 사부대중이 참여한 가운데 진행됐다.

행사는 법요식에 이어 통기타팀 '소리좋아', 손세창의 판소리, 정인순 살풀이 춤이 이어졌다.

보각 스님은 "지역발전에 작은 보탬이 되고, 강진군내 불교활성화를 위해 행사를 마련했다"고 설명했다.

광주 비전사(주지 보혜)는 12월 16일 대웅전에서 난치성 소아암 백혈병 어린이를 돕기 위한 '자비의 밭' 치료기금 전달식을 개최했다.

'자비의 밭'은 비전사 신도들이 지난 3월 처음 시작한 기부프로그램이다. 이날 행사에는 현재까지 기부한 금액 중 일부인 200만원이 생명나눔실천 광주전남지역본부(본부장 현지)에 전달됐다.

생명나눔실천 광주전남지역본부는 전달받은 금액을 신경모세포종 4기를 받은 김민석(남 · 5세)군과 급성골수성 백혈병을 앓다가 완치 치료중인 김종원(남 · 12세)군에게 100만원씩 전달할 예정이다.

보혜 스님은 인사말에서 "신도들이 자비의 밭을 일구듯 많은 복밭을 만들어 사회가 자비의 복밭이 되기를 기원한다"며, "특히 난치성 질환으로 고통받는 아이들과 가족들에게 작은 보탬이 되었으면 한다"고 말했다.

한편, 자비의 밭에 동참한 비전사 신도는 총 98명으로 초등학교 무료급식비 지원과 한국에 와 사망한 티벳노동자 가족에 대한 생계비, 티벳 지혜학교 지원금을 보내고 있다.

이에 앞선 11일, 나주 심향사 비단고을 지혜나눔사랑회(대표 원광 · 심향사 주지)는 나주시내 다문화가정 및 독거노인들에게 라면 150상자를 전달했다.

원광 스님은 "추운 겨울을 보내는데 따뜻한 정을 나누며 더불어 사는 세상이 되기를 바란다"며 "내년에도 현재 운영 중인 공부방을 내실있게 이끌어 가는 등 이웃과 함께하는 노력을 계속 하겠다"고 밝혔다.

한편, 비단고을 지혜나눔실천회는 2005년부터 나주지역 독거노인을 대상으로 밑반찬 무료 배달을 매주 월요일마다 펼치는 단체로, 동지나 눔행사, 다문화 아동 교육 및 장학사업, 초등학교 무료공연 등 굵직한 사업들을 진행해 왔다.

양행선 광주전남지사장

불교인 한자리 모여 학술 · 전시회 열어

광주전남지역 불교문화 전문가들이 한자리에 모인 남도불교문화 조사 및 연구를 위한 학술대회와 전시회가 열렸다.

남도불교문화연구회(회장 정선종)는 12월 15~18일 전남대 용지관 컨벤션홀과 기획전시실에서 '남도 불교문화의 재조명'을 주제로 창립 20주년 학술대회와 기획전시회를 개최했다.

학술대회에서는 정영호 관장(단국대 박물관장)이 '남도 석조 미술문화의 특성'을 주제로 기조 발표했다. 이어 정선종 회장(광주광역시 문화재전문위원)의 '실상사 수철화상탑비의 음기와 중건에 대하여'를, 황오균씨(전남대 학예연구사)가 '운주사의 사찰 창건과 천불천탑의 조성 배경론'을 각각 주제발표 했다.

행사기간 동안 용지관 기획전시실에서는 금석문 탁본전, 문화재 사진전, 연구활동 사진전, 불교 모형 유물전 등이 진행됐다.

정선종 남도불교문화연구회장은 "이번 행사는 남도 불교문화의 현주소를 가늠해 볼 수 있는 소중한 자리였다"면서 "각계각층의 많은 분들에게 남도불교문화의 진수를 전하는 계기가 됐기를 바란다"고 말했다.

한편, 남도불교문화연구회는 불교문화를 체계적으로 연구하고자 1989년에 창립했다.

양행선 광주전남지사장

우리지역 부루나존자

조계종 포교사단 광주전남지역단 윤경숙 간사

"마음으로 세상보는 능력 생겼어요"

광주불교회관에는 '의지의 한국인'으로 불리는 불자가 있다. 포교사단 광주전남지역단의 윤경숙 간사(사진)이다.

윤 간사는 매일 집에서 사무실을 오가는 30분 남짓한 거리를 2시간 남짓 걸리는 걸음마로 출근을 한다. 200여 포교사가 활동하는 광주전남지역단의 많은 일들을 도맡아 가며 일을 진행한다. 현재 광주전남지역단은 사찰문화해설, 교도소, 군포교, 어린이, 염불봉사 등 7개 총괄팀과 17개의 소팀으로 나누어져 포교활동을 펼치고 있다.

광주전남지역에서 가장 큰 포교단체라 해도 과언이 아니다. 윤 간사는 이런 많은 일들을 쉬지 않고 꾸준히 처리해 나가는 살림꾼이다.

윤 간사는 한때 농협에 20여년 근무하며 금융계의 배테랑으로 지냈다. 현재 그녀의 모습은 예전의 금융계 베테랑이 아닌 마음으로 일을 하는 불교인.

윤경숙 간사가 불교인이 된 데는 계기가 있었다. 윤 간사는 2002년 광주에서 강진으로 오가는 출근길에 큰 교통사고를 맞았다. 사고 후 보름 가까이 의식불명에 빠진 그녀는 그 후 2년간 병원 생활을 했다. 그 사고는 그녀에 큰 변화를 주웠다. 감각과 기억상실을 앓게 된 것. 그녀는 지금도 음식을 먹어도 맛을 느끼지 못하고, 향기를 느끼지 못한다. 거기에 일부 시력과 운동능력을 상실했다. 감정도 느낄 수 없다. 그녀가 큰 슬픔에도 울지 못하는 이유이다.

하지만 윤경숙 간사는 지금이 새로운 삶을 받았다고 말한다.

"세상을 보는 감각기관은 많이 소멸되었지만, 불교를 통해 마음으로 세상을 보는 능력이 생겼어요."

윤 간사의 새로운 삶은 바로 불교에서 시작됐고, 포교사단의 활동은 그에게 새로운 삶을 위한 도구를 선사했다.

"사고 후 몸을 가눌 수 없었지만, 절을 하기 시작했습니다. 혼자 할 수 없어 남편과 같이 절을 했고요."

처음은 힘들었다. 남들은 잠깐이면 할 수 있는 108배를 윤경숙 간사는 하루 종일 해야 다 할 수 있었다. 소실된 기억력은 불교음악과 명상음악을 듣고 생활하면서 자연스레 좋아졌다.

이런 그녀에게 남편 장송기 포교사는 도반이자 부처님같은 존재이다.

"남편에게는 한없이 고맙고, 감사할 뿐입니다." 감정을 많이 느끼지 못하는 그녀이기에 대답은 짧았지만, 그녀의 말에는 남편에 대한 존경과 감사의 마음이 묻어나온다.

두 부부는 지난 2001년에 최초 부부 포교사로도 알려져 있다.

포교사단에서의 일은 그녀에게 새로운 삶에 도전하는 일이 됐고, 그녀는 도반들로부터 많은 격려를 받았다.

윤경숙 간사는 아픈 몸이지만 많은 자격증을 따내는 그야말로 노력파가 되었다.

그 후 대학에 들어가 사회복지학을 전공하면서 사회복지사와 평생교육사 자격을 얻었다. 또, 건강 가정사, 요양보호사, 풍선아트 지도사, 폼아트 지도사, 웃음치료 레크레이션, 섬문화 해설사 등 수많은 자격증은 그녀의 부단한 노력의 결과이다.

"자원봉사 하는 삶이 쉽지는 않죠. 그러나 나를 행복하게 하고 세상을 맑히는 일이라고 생각합니다."

양행선 광주전남지사장

'제7공수여단' 3층석탑 조성

13일, 호국천마사에 진신사리 모셔

익산 제7공수여단(여단장 홍병기 준장) 호국천마사에 부처님 진신사리를 모신 3층석탑이 조성됐다.

호국천마사(주지 지수)는 12월 13일 송광사 도영 스님, 익산 사암연합회 총무 정산 스님을 비롯한 지역스님들과 김진수 전북포교사단장, 박중근 익산신도연합회장, 천마사 금강회장 서종록 중령 등 200여 사부대중이 동참한 가운데 천마사 개산 22주년 기념법회 및 부처님 진신사리 봉안 3층석탑 제막식을 봉행했다.

12월 13일 호국천마사 3층석탑 제막식 모습.

호국천마사 법당 개원부터 지원을 아끼지 않았던 송광사 도영 스님은 법어를 통해 "어제밤 꿈속에는 머리 마다 부처이더니 이른 아침 눈을 뜨니 물건마다 보살이더라"는 게송을 설했다.

이어 스님은 "열심히 수행해서 부처를 이룰 수 있도록 노력해 달라"고 당부했다.

조동제 전북지사장

지역노인들 위한 '만발공양'

대해노인복지센터, 주간보호대상 어르신들 100여 명 초청

연말을 맞이하여 홀로사는 노인들을 위한 불교계의 온정이 전달되어 큰 감동을 주고있다. 대해노인복지센터(센터장 무진)는 12월 14일 센터 2층 강당에서 지역경로당과 주간보호대상 어른 100여명을 초청하여 '만발공양' 행사를 개최했다.

대해노인복지센터에서 어르신들이 공양하는 모습.

만발공양은 부처님 생전 발우에 밥을 수북하게 담아 대중에게 공양을 베푸는데서 유래된 자비나눔 실천수행이다. 이날 행사에는 자원봉사자들이 지역 어른들에게 부처님께 공양하듯 준비한 음식과 위문공연, 연말선물을 제공했다.

무진 스님은 인사말에서 "올 한해는 어른들에게 힘든 일이 많았다" 며 "자식된 도리로 부모를 돌보듯 어른들에게 '만발공양'을 올리니 즐거운 시간이 되었으면 한다"고 말했다. 행사에는 지원1동 경로당(백조, 석천, 장수), 지원2동(내지, 용연) 경로당을 비롯해 주간보호 및 방문요양 대상 어른 20명과 일자리사업 어르신 20명, 밑반찬지원을 받는 어른들이 참석해 자비공양을 나눴다.

대해노인복지센터는 독거노인 밑반찬 지원 및 노인 일자리 사업을 진행하고 있으며, 30세대의 불우노인에게 생필품과 쌀, 연탄을 무료로 나누고 있다. 또 매월 지역 신행단체(한국철도 연등회, KTX 기장모임 보현회)들이 참여해 온천나들이, 목욕봉사, 점심공양을 진행하고 있다. (062)234-2213

양행선 광주전남지사장

BORYUNG 보령제약
www.boryung.biz
개별인정형 건강기능식품
국내최초 전립선건강기능식품소재

전립선건강! 이제 보령 복합쏘팔메토골드로 관리하십시오.

"소변을 시원하게! 남성을 더욱 남성답게!"

하루 한알로 멋진인생을 즐기세요!

전립선건강에 좋은 보령복합쏘팔메토골드가 출시되어 남성들에게 화제가 되고 있다.

전립선은 남성들에게만 있는 생식기관으로 호두만한 크기의 호르몬기관, 방광출구와 요도를 감싸고 있으며, 전립선액을 분비해 정액을 만들고 정자를 보호하는 기능을 한다.

남성들은 대다수가 살아가는 동안 한번은 전립선건강이 나빠지는 경험을 갖고 있을것으로 추정될만큼 전립선건강은 중요하다.

전립선은 한번 불편해지면 회복하는데 오랜시간이 걸리고 회복하더라도 다시 나빠지기를 반복하는 경우가 많다.

잦은술, 담배와 스트레스 등으로 자칫 건강을 잃기쉬운 40대이상 남성들은 각별히 신경써야 하는것이 전립선 건강이다.

소변이 시원하지 않고 힘을 주어야 나오는가 하면 소변을 보아도 뒤끝이 깨끗하지 않아 늘 불쾌한 기분이 든다. 운전이나 사무직 등으로 오래 앉아 있는 분이라면 수시로 일어나서 혈액순환을 도울 수 있도록 움직여 주는 것이 많은 도움이 된다.

전립선건강을 유지하려면 전립선 마사지와 온수 좌욕 그리고 가벼운 운동으로 혈액순환을 개선시키거나 전립선건강에 좋지않는 성분인 카페인, 알코올, 짜고 매운 음식을 되도록 피하는 것이 좋다.

전립선 건강에 좋은 쏘팔메토란?

쏘팔메토는 국내최초 전립선건강 기능식품소재로 북아메리카 대서양 해안을 따라 야생화처럼 자라는 작은 야자나무의 일종으로 잎사귀의 밑부분에 있는 톱니바퀴처럼 생긴줄기로부터 그이름이 유래되었으며, 수명이 700년이나 되는 쏘팔메토는 가뭄과 해충에 강하고 불에도 거의 파괴되지 않은 강인한 생명력을 가지고 있다.

옛부터 인디언들이 남성건강을 위해 먹어온 천연야자수로 전립선건강에 도움을 줄 수 있는 식품이다.

현재 유럽국가에서는 전립선건강을 위한 제품으로 각광받고 있다.

남자의 고민, 전립선건강

전립선은 나이가 들면서 급격히 저하되어 현대남성들은 각별히 신경을 써야하는 문제로 대두되어 있다. 의학기술이 발달하고 식생활이 개선되어감에 따라 현대인의 수명은 나날이 늘어나고 있다.

게다가 서구화된 식생활이 전 연령에 걸쳐 보급화되고 복잡해지는 사회 속에서 남성들이 찾는 가장 보편적인 스트레스 해결방법으로 음주와 흡연율이 증가함에 따라 한국남성전립선 건강은 주황색등을 지나 적색등으로 달려가고 있다. 그러므로 40세이후 남성들은 사전예방이 무엇보다 중요하다.

전립선이 안좋아 소변을 시원하게 볼 수 없으면 정말 짜증난다. 힘을 주어야 나오는가 하면 소변을 봤는데도 시원하지 않고 잔뇨감이 남아 있고 묵직한 느낌이 든다. 매사에 의욕이 없고 짜증만 난다. 소변이 가늘게 나오며 시원하지 않고 힘을 주어야 하는 분이라면 보령 쏘팔메토골드를 눈여겨 보자.

쏘팔메토+옥타코사놀+아연+비타민B2 등 복합형건강기능식품

전립선제품의 힛트상품인 보령복합쏘팔골드는 전립선건강에 도움을 주는 쏘팔메토와 지구력 증진에 도움을 주는 옥타코사놀, 정상적인 면역과 세포분열에 필요한 아연, 에너지생성에 필요한 비타민B2등이 복합함유된제품으로 더욱 좋아진 보령 복합쏘팔메토 골드!

특히 이제품은 식약청에서 기능성과 안전성을 과학적으로 인정받은 개별인정형 건강기능식품으로써 소변속도개선 등 전립선건강에 많은 도움을 준다.

50년 전통의 보령제약에서 남성 전립선 건강을 위해 출시한 보령 쏘팔메토! 주문하는 즉시 택배로 보내드립니다.

전립선건강이 남자의 건강입니다. 하루 한알로 멋진 인생을 즐기세요!

300셋트 할인한정판매

전립선 건강정보
이런분께 권해드립니다.
- ☑ 배뇨 후 소변이 남은 느낌이 든다.
- ☑ 소변이 끊기거나 가늘게 나온다.
- ☑ 소변을 참기가 힘들고 자주 본다 .
- ☑ 소변이 마려워 잠을 자주 깬다.
- ☑ 힘을 주어야 소변이 나온다.
- ☑ 오래 앉아 있는 분

쏘팔메토골드출시!

「옥타코사놀 · 비타민B2 · 아연」
네오젤(제10-0575199)공법 특허캡슐로 차별화
- 쏘팔메토 – 전립선 건강에 도움을
- 옥타코사놀 – 지구력 증진
- 아연 – 정상적인 면역기능과 세포분열에 필요
- 비타민B2 – 체내 에너지 생성에 필요

■ 제품명 : 보령복합쏘팔메토골드
■ 제품의 유형 : 개별인정형 건강기능식품
■ 내용량 : (600㎎×180cap)
■ 섭취량 및 섭취방법 : 1일 1회, 식후 섭취

BORYUNG 보령제약
주문전화 080-830-3300