

불교상담개발원과 함께 하는 **이럴 땐 어떻게 하죠?**

Q 대학에서 만난 친구가 절을 소개해줬습니다. 그곳은 절이 아닌 절집이었습니다. 점집 보살에게 속아 많은 빚을 지게 돼 학교도 다니지 못하게 됐죠. 그러다가 스님을 만나 불법을 배웠습니다. 남은 빚을 갚기 위해 공장에 들어갔습니다. 일하며 불교관련 서적을 보고 스님께 가르쳐주신 대로 "내 마음이 법당이"라고 생각하며 불심을 키웠습니다. 점쟁이의 사기로 받았던 상처도 아물고 용서하는 마음도 생겼습니다. 그러던 중 외국인 남자를 만났고, 지금은 한국을 떠나 남자친구와 함께 살고 있습니다.

하지만 갈수록 답답함은 커져만 갑니다. 양보도 용서도 하지 않는 제가 세속에 찌들어가고 있는 것 같습니다. 정신과 마음을 잡을 수가 없고 스스로를 제어할 수가 없게 됐습니다. 경전이며 영주에도 이

다. 본인도 친척들도 아무것도 모르는데 어쩌면 이렇게 다르지 모르겠습니다. 미혼모나 범죄자가 되지 않은 것에 감사할 따름입니다. 아이에게 기대하는 것은 없습니다. 하지만 생지옥 같은 생활을 하며 여기까지 온 길이 너무 멀고 힘들었는데 앞으로 이 아이에게 과연 희망이나 미래가 있을까요?

A 입양한 딸을 키우며 힘든 시간을 보내시는군요. 물론 자식을 키우다 보면 내 마음대로 되지 않는다는 것을 누구나 느끼는 것이지만, 그래도 기대를 아주 하지 않는 것은 거의 불가능한 일이죠.

자식은 짐착도, 아상도 버릴 수 있게 하는 큰스승이라 할 수 있습니다. 내담자께서는 자식을 키우면서 남과 다른 상황

양보도 용서도 않은 채 늘 후회만 가득합니다 용기를 가지고 내 안의 해법에 귀 기울이세요

젠 손이 안깁니다.

A 우리는 살아가면서 많은 인연을 만나게 되죠. 부처님의 정법을 만나기 위해 조금 돌아가기는 했지만 좋은 인연으로 정법을 만났으니 큰 복을 받은 겁니다. 스님의 바른 인도로 열심히 수행 생활을 하신 것 같은데, 지금은 그게 잘 안되고 있군요.

이 하나 더 있어서 마음고생을 더하시는 것 같습니다.

그래도 미혼모나 범죄자가 되지 않음에 고마워하신다니 정말 훌륭한 엄마입니다. 힘든 상황에서도 감사할 일이 있다는 것을 알아차리는 것이 중요합니다. 긍정적으로 마음을 다스리는 좋은 에너지가 자녀에게 알게 모르게 전해질 수 있을 겁니다.

문제를 풀 열쇠는 자신에게 있습니다. 순리에 따라 접근하면 해결 방법이 의외로 담담하게 보일 수 있습니다. 주변의 시선이나 체면, 겉으로 드러나는 현상적인 것에 몰두하기보다는 자신의 문제부터 해결하시길 바랍니다.

아무리 어릴 때 입양했다고 해도 아이의 무의식에 자리잡고 있는 불안이 있습니다. 그러한 불안이 분노와 뻔뻔함으로 나타날 수도 있죠. 자녀는 앞으로 자신의 인생을 살아갈 것입니다. 입양 자녀뿐 아니라 우리 모두는 자녀와의 관계에서 서로 독립적이어야 합니다.

본질부터 생각해 보면 무엇이 문제인지, 어떻게 문제 해결을 할 것인지 보일 겁니다. 그리고 복잡한 문제를 해결하기 위해서는 많은 '용기'도 필요하리라 봅니다. 빛 문제를 해결하기 위해 했던 책임감 있는 행동들이나 열심히 수행 생활을 했던 노력으로 충분하다고 봅니다.

엄마로서 최선을 다한 뒤에는 어떤 미련도, 걱정을 갖지 않아도 된다고 생각합니다. 그동안 힘들게 키우셨지만 이제 거의 성인이 다 된 자녀의 인생은 자신의 몫이라고 봐야겠지요.

마지막으로 "나의 행복의 기준은 무엇인가? 행복해지는 길은 무엇인가? 지금 나의 행동이나 선택이 정법에 따르는 것인가?"를 생각해 보세요. 그러면 행복으로 가는 길이 보이실 겁니다.

하지만 포기나 방임이 아닌 어머니로서 최선을 다하고 진심으로 대한다는 전제를 필요로 합니다. 엄마의 정성과 공격이 전해져서 자녀가 바른 길을 가게 됩니다.

24시간 자비전화 (02)737-7374, 737-1114
사이버상담 자비24 www.jabi24.org
청소년사이버 상담팀 아하박스 www.ahsex.org
후원계좌 국민은행 001-01-2021-361
(예금주:사단법인 자비전화)

Q 입양한 자녀를 키우며 힘들게 한평생을 보냈습니다. 예나 지금이나 아이가 전혀 가족 안에 녹아들지 않습니

골드 미스터, 살림도 내 손 안에!!

행복법당 탐방 과천종합사회복지관

복지관마다 어린이·여성·노인 등을 위한 시설과 프로그램은 많다. 그러나 남성을 위한 복지시설은 찾아보기 힘들다. 대부분 남성이 사회인으로서의 역할에 치중해 많은 시간을 직업 활동과 사회생활에 소비하느라 복지혜택을 누릴 기회가 없기 때문이기도 하지만 이들을 위한 프로그램도 많지 않다.

이런 가운데 과천종합사회복지관(관장 추교선)이 시대의 변화에 맞게 남성들을 위한 특화프로그램들을 마련해 눈길을 끌고 있다.

남성요리교실 '골드미스터가 간다'가 열리는 매주 수요일 저녁 7시 30분이면 건장한 남성들이 앞치마를 두르고 모인다. 3월 17일 강의에는 눈이 와서 그러저 20명 정원을 꽉 채운 평소와는 달리 5명이 결석했다.

"당근은 왜 미리 데쳐 놓는 거죠?"

"왜 돼지고기 대신 소고기를 넣는 건가요?"

이날 배우기로 한 메뉴는 어묵조림과 된장찌개. 수강생들은 강사의 요리시범을 보며 이것저것 물어보기도 하고 복지관에서 나눠준 레시피에 꼼꼼히 메모도 한다.

강사의 요리시범이 끝나자, 수강생들은 조로 나누어 역할분담을 한 뒤 된장을 풀고, 야채를 썰어 볶는다. 모양새가 불안(하지만) 곧잘 해낸다. 드디어 완성!

수강생들은 조별로 나눠 앉아 요리하기 전에 지어 놓은 밥과 완성된 음식으로 저녁식사를 한다. 오늘은 간이 좀 맞지 않아 맛있다. 부엌에도 잘 들어가지 않던 내가 이제는 혼자서도 요리를 할 수 있게 됐으니 말이다.

김남대성(34·과천시)씨는 "예전에는 요리를 한 번도 안 해 봤는데, 이 프로그램을 듣고 웬만한 요리를 할 수 있게 됐다. 와이프가 출산을 해서 아이를 보느라 음식 할 시간이 없는데 내가 대신 음식을 해주면 매우 좋아한다"고 말했다.

박유식(47·과천시)씨는 "부엌에도 들어가지 않던 내가 요리를 배우기 시작하니 '이건 남녀 구분지을 일이 아니구나'라는 생각을 하게 된다. 지난 번 배운 아구찜을 가족들에게 선보였더니 가족들이 매우 좋아한다. 지금은 주위 친구들에게 우스갯소리로 나이 들어서 부인한테 내 차지기 전에 미리미리 준비하라고 한다"고 말했다.

싱글남성 지원사업의 일환으로 마련된 프로그램은 기러기야, 미혼남성, 주말부부 아내와 떨어져 지내는 남성들을 위해 준비했다.

참여자들은 20명으로 과천에 거주하거나 직장을 다니는 20대 후반~70대의 남성들로 구성됐다. 2009년 한 해 동안 4회에 걸쳐 진행된 이 프로그램은 그 회가 늘어날 수록 참가 인원이 늘어나고 있다.

민경숙 요리강사는 "수업에 참여하는 남성분들은 굉장히 열성적이다. '남자들도 밥 짓고 반찬 만드는 일 정도는 스스로 할 줄 알아야 한다'는 생각에 자발적으로 신청하는 아버지들도 많다. 그러다보니 재료 다듬기, 씻기, 썰기 등 기본동작부터 가르치며 요리 품목도 실생활에서 쉽게 해 먹을 수 있는 미역국, 파리고추멸치볶음 등 소박



남성요리교실 '골드미스터가 간다' 수강생들이 요리강사의 시범을 보며 메모를 하고 있다.

싱글남 위한 요리강좌 '골드미스터가 간다' 인기 아버지 역할 강화 사업·건강가정 만들기 운영

한 음식들로 준비한다"고 말했다.

복지관은 이밖에도 '아버지 역할 강화 사업'이라는 프로그램도 실시하고 있다. 프로그램에는 아버지 10여 명이 참여해 성격유형검사(MBTI), 자녀와의 대화법, 부부 대화법 등 집단 상담 관련 도움을 받고 있다.

조승국 사회복지사는 "사회생활에 치중된 아버지들은 가정에서의 인지가 좁아지고 결국에는 가정으로부터 내몰리게 되면서 '아버지 부재' 현상이 생기게 된다. 가정에서 아버지가 자녀의 이해와 양육 및 원활한 부부 관계를 유지할 수 있도록 체계적인 프로그램을 마련했다"며 "프로그램을 통해 부부간의 문제를 해결하고 자녀와의 소통 방법을 배워 만족스러워하는 아버지들이 많았다"고 설명했다.

복지관은 건강한 가정을 만들기 위한 프로그램도 운영 중이다.

프로그램은 초등학교 이상 자녀가 있는 3인 이상 가정을 대상으로 △가족의 의미 찾기 △농장·갯벌 체험 △전통문화 체험을 진행한다. 주5일 근무제와 '놀토' 등으로 늘어난 여가 시간을 가족과 함께 보내려는 지역주민들의 욕구에 맞춰 반영된 것이다.

조승국 사회복지사는 "모든 복지관들이 평생교육기관을 겸하고 있으나, 여성에 초점이 맞춰져 운영된 것이 사실이다. 남성들도 복지서비스 욕구가 있는데 이들을 충족할만한 프로그램이 전무한 실정"이라며 "남성을 위한 프로그램들은 단순히 남성들의 복지 증진에서 끝나는 것이 아니라 가정에도 긍정적인 영향을 미친다. 많은 복지관들이 남성들을 위한 프로그램을 개발했으면 좋겠다"고 말했다. (02)507-6319

이내은 기자 bohying@buddhapia.com

교육과학기술부허가 공익법인 한국평생교육기구
창업을 위한 전문자격증 교육생 및 지부모집

제 7기 보건식품처방사

Health Food Prescription Counselor

보건식품처방사란??

국가에서 인정한 식품 원재료를 활용하여 보건식품을 개발하고 개인의 체질에 따라 식품을 맞춤 처방하는 전문가로서 보건식품 처방원을 개원할 수 있음. 보건복지가족부공익법인 **대한보건의료진흥회**(자격검정)

교육 과 목	교육 기간
· 인체생리학(인체해부학) · 자연치유의학 · 식품영양보충학 · 식의학(동양의학, 양생학, 변증) · 중탕이론 및 실습(법제론) · 보건식품처방론(변증학, 방제학) · 약용식물학, 총 7개 과목	14주 과정 토요일 반 월요일 반

※특강 : 자연건강법(자세교정, 표정관리 및 웃음치료, 최면요법, 기공, 양자파동), 식품위생법규, 건강식품업소탐방, 약초기행실습, 보건식품소발효액

수시교육 / 매월 상시 모집 중

중앙 교육원 - 홈페이지 www.kile.or.kr
접수처: 서울시 서대문구 충정로2가 130-1 신한은행빌딩 5층 / 수납처: 한국보건교육원 (신한은행 100-025-095930)
문 의: Tel. (02)3147-2020, (02)393-5111

지부 교육원
영남본부교육원 055-543-3155 부산해운대지부 051-757-9990 지리산연수원 063-635-5112
대구교육원 053-566-1116 호남본부교육원 063-254-5500 경남서부교육원 055-932-5877
부산교육원 051-636-2972 광주교육원 062-672-5432 울산교육원 052-260-1037

-지부모집-

현재 9개 운영 중 아래 9개 지부를 상시 모집합니다.
강원남부 / 강원북부 경기남부 / 경기북부 충청남부 / 충청북부 대전 / 인천 / 수원



사찰 법당 앰프 설치전문

海月 金文華의 魂이 담긴 스피커의 힘, 힘 있고 우렁찬 소리는 스님의 건강과 절 전체에 氣를 불어넣어 줍니다.

(27년간 전국 870여 사찰에 설치)

소장 : 김문화(海月) 직설설치
音響研究家 無線設備技師



·스테레오 앰프 300AN
2Channel Stereo Mixing Amplifier

- ◇ 소리공양 종류 ◇
- 사찰, 법당 앰프설치 일절
 - 앰프 성능 보완, 클리닉
 - 각종 마이크 주문제작, 판매
 - 특수 스피커 주문제작, 판매



▶高音質 무선마이크

◇ 가격
1인용 보급형 : 220,000원
1인용 고급형 : 580,000원
2인용 보급형 : 480,000원
2인용 고급형 : 680,000원

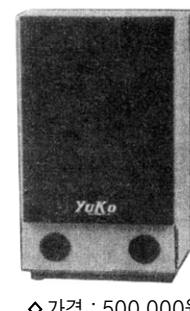
DX-707 스탠드 마이크는 1개만 사용해도 법당의 소리에 놀라운 기적이 일어납니다!!

법당전용스피커



- 어떠한 앰프에 연결해도 뛰어난 출력력, 음질 보장
- 자체에서 소리, 음질 조절

▶ DX-707 스탠드 마이크
◇ 가격 : 250,000원 (택배비 포함)



◇ 가격 : 500,000원 (설치비 포함)



▶ 일반 마이크 V-606LC
◇ 가격 : 65,000원 (택배비 포함)



▶ 고성능 탁상 마이크
◇ 가격 : 135,000원 (택배비 포함)

유코음향연구소

소장 김문화 : 010-5335-2695. 서울 양천구 신월 3동 48-9 종경빌딩 300호
전화 (02)2697-9976 / 팩스 (02)2601-8284 홈페이지 www.yukosound.com