

불교상당개발원과 함께 하는 **이럴 땐 어떻게 하죠?**

Q 불교에 관심을 갖게 됐으나 인연이 닿지 않는 것인지 절에 다니고 싶어도 뭘 어디서 어떻게 다니는 건지도 알 수 없고 물어볼 사람도 없습니다. 교회는 쉽게 찾아가서 예배도 보기 쉽고 한데, 불교는 전혀 그런 모습을 볼 수 없는 것 같은데 어떻게 해야 하나요.

를 받아줄 곳이 한 군데도 없네요. '자살'이 문득 문득 떠오릅니다. 너무 힘들어요.

A 절에 다니고 싶는데 다니면 사람에 대해 아는 바가 없어 주저하게 되는군요. 일단 절에 다니려면 절에 있는 종무소에 찾아가 안내를 받으신 후 그 절에 있는 교육 과정을 들으면 도움이 되실 겁니다. 각 사찰마다 약간의 차이가 있지만 이렇게 교육 과정을 밟으면서 불교의 기본 교리와 사찰 예절 등을 배우면 신생활을 하는데 많은 도움이 됩니다.

A 교사 임용시험을 보았는데 결과가 좋지 않아 무척 낙담을 하고 있군요. 졸업한지도 오래되고 동생의 도움을 받아가며 힘들게 공부를 했는데 결과가 좋지 않으니, 가족 볼 면목도 없고 얼마나 힘들겠어요. 자신의 인생이 거리의 휴지 조각보다 못하다는 생각을 했더니 무어라 위로의 말을 해야 좋을지 난감합니다. 하지만 계속 속상해 하기 보다는 지혜롭게 어려움을 극복해야겠습니다. 물론 지금은 마음이 아프고, 모든 일이 어렵다고 생각될지 모르지만 마냥 그러한 감정에 젖어 있을 수만은 없잖아요. 과거는

**의욕도, 세상에 저를 받아줄 곳도 없어요
평정심 찾으면 문제 해결력이 생겨요**

시간이나 여건이 여의치 않으실 때는 온라인으로 교리 공부를 하는 방법이 있습니다. 최근에는 불교 관련 홈페이지, 카페, 블로그 등에는 다양한 불교 관련 정보와 교육 프로그램이 있습니다. 교리 공부와 함께 수행 활동도 함께 해야 합니다. 매일 새벽 참선, 108배 등을 시작해 보세요. 마음과 몸을 편안하게 하면 교요한 속에 삶의 향기를 느끼게 될 것입니다. 그리고 하루에 한 가지의 좋은 일을 하시면 됩니다. 어렵지 않습니다. 이웃에게 웃는 얼굴로 마음 편히 하는 것도 좋은 일입니다. 오늘부터 시작해보십시오. 혼자서 하는 것 보다는 도반과 함께 할 때 더 큰 즐거움을 느낄 것입니다. 용기를 내어 문을 두드리세요.

과거입니다. 지금 이 순간 충실해야겠습니다. 일단 마음을 내서 기도해보기를 권하고 싶습니다. 방황보다는 자신의 에너지를 긍정적으로 써보세요. 이 우주에 가득 찬 에너지는 다른 것끼리는 서로 밀어내고 같은 것끼리는 끌어당깁니다. 선하게 대할 때 우주의 선한 요소들이 달려오고 약하게 대하면 파괴적인 요소들이 몰려듭니다. 내 마음이 지극히 맑고 청순하고 평온할 때 마음에 중심이 잡힙니다. 내 중심이 생기면 지금의 혼란은 한 생각의 돌이킴으로써 지혜로 전환될 수 있습니다. 결혼, 친구, 돈 등 여러 가지 격정으로 어지러운 마음을 기도로서 깨끗하게 맑히면 부처님의 가피와 더불어 긍정적인 에너지의 힘으로 마음의 평정심을 찾는 데 도움이 됩니다. 평정심이 생기면 스스로 문제 해결을 할 수 있는 힘이 생깁니다. 지금 눈앞에 보이는 시련 결과보다 좀 더 넓은 안목으로 문제를 살피다보면 어지러운 마음을 다스리는데 좋고 지혜도 생기리라 생각됩니다.

Q 교사 임용시험을 열심히 준비했는데 올해도 안 될 것 같습니다. 학원 강사를 하면서 공부하다가 동생의 뒷바라지 덕에 공부만 할 수 있었습니다. 제겐 많은 힘이 됐어요. 하루도 안 놀고 열심히 공부했습니다. 될 줄 알고 2차 시험을 준비하려다가, 1차 합격도 못했다는 것을 알았는데 좌절감으로 삶의 의욕까지 잃고 말았습니다. 가족에게 죄스러워 다시 공부하기가 두렵습니다. 나이는 많고, 결혼을 하지도 못하는데 돈도 없고, 결혼식에 와줄 친구도 없는 것 같습니다. 물론 사랑하는 사람도 없구요. 모든 것이 불만입니다. 세상에 저

결혼, 친구, 돈 등 여러 가지 격정으로 어지러운 마음을 기도로서 깨끗하게 맑히면 부처님의 가피와 더불어 긍정적인 에너지의 힘으로 마음의 평정심을 찾는 데 도움이 됩니다. 평정심이 생기면 스스로 문제 해결을 할 수 있는 힘이 생깁니다. 지금 눈앞에 보이는 시련 결과보다 좀 더 넓은 안목으로 문제를 살피다보면 어지러운 마음을 다스리는데 좋고 지혜도 생기리라 생각됩니다.

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

시조 한 수 읊으면 활력 쑥쑥

행복법당 탐방 고창종합사회복지관

촉촉한 봄비가 내리는 5월 24일 오전 전복 고창군 종합사회복지관(관장 도완)의 경로당(회장 최중림)에서 어르신들의 시조교실에 열렸다.

비가 내리서 쌀쌀했지만 한옥으로 지은 경로당 안은 온기가 감돌았다. 백발의 할아버지 20여분이 등글게 앉았다.

한 할아버지가 주방에서 약주를 가져오시더니 "우리는 기력이 없어서 약주를 한 잔씩 해야 힘이 나"라고 말했다.

발그레진 얼굴로 어르신들은 시조 교사 이정범 할아버지(74)의 지도에 따라 시조를 읊었다.

"한산~~~~~섬~~~~달 밝은..."
어르신들의 구성된 목소리가 비와 잘 어울렸다.

시조의 박자를 맞춰줄 장구는 이성수 할아버지(73)가 맡았다. 시조의 장구 장단은 한 곡에 5박 장단과 8박 장단이 섞여서 사용된다고 한다.

어르신들이 배우는 시조는 이순신 장군의 한산도가(閑山島歌, 한산섬 달 밝은 밤에 수루(水樓)에 혼자 앉아/큰칼 옆에 차고 깊은 시름하는 적에/어디서 일성호가는 남의 애를 끊나니)이다.

한산도는 평시조(平時調)에 해당하는 평시조는 초·중·종장이 총 45자 내외로 구성된 단형시조(短型時調)이다.

시조교실을 이끌고 있는 이정범 할아버지는 "지금도 평시조를 연습하고 있지만 앞으로 사실시조 등도 가르칠 것이다. 어르신들이 시조에 흥미를 느끼고 있는 단계인 만큼 차근차근 단계를 밟아 나가겠다"고 말했다.

2010년 4월부터 시작된 고창군 종합사회복지관의 시조교실은 매주 월요일 오전 10시 경로당에서 열린다.

김용숙 사회복지사는 "시조교실은 경로당 활성화 사업의 일환으로 어르신들이 건강하고 즐거운 노후 생활을 돕기 위해 마련됐다. 또 어르신들의 잠재 능력 개발 및 긍정적인 이미지를 형성하자는 취지로 만들어졌다"고 소개했다.

떡볶이 법복을 차려입은 경로당 회장 최중림 할아버지(80)는 "어르신들이 배우려는 열의가 있다. 시조교실을 열고 나서부터 어르신들의 사이가 더 돈독해 됐다"며 웃었다.

이정범 할아버지는 시조의 유래에 대



5월 24일 고창군종합사회복지관 경로당에서 열린 시조교실에 참여한 어르신들의 모습이다.

시조교실 4월부터 운영... 열기 활활 매주 월요일 오전 10시 경로당서 열려

해 설명했다. "시조는 고려 때부터 내려오는 노래로 명문가 선비들이 시집의 애환을 달렸던 국악이다. 기쁠 때 혹은 슬플 때 부르는 것이 시조입니다."
경로당 어르신들이 직접 한 곡씩 돌아가며 시조창을 했다. 어르신들의 시조창이 있을 때는 장구 장단과 어르신의 목소리만이 들렸다.

이정범 할아버지는 "시조는 판소리와 다르게 추임새가 없다. 시조를 할 때는 허리를 펴 바르게 앉고, 웃도 정장을 갖춰야 한다. 선비들이 하던 것이라 엄중하다"면서 시조를 배울 때 주의할 점을 알려줬다.

서춘환 할아버지(81)는 "시조를 읊으면 단전에 힘이 들어가 단전호흡을 하게 돼 장기운동이 된다. 또 마음이 차분하게 가라앉아서 좋다"며 시조 자랑을 했다.

고창 종합사회복지관 김용숙 사회복지사는 "경로당 어르신들 대다수가 공직에서 퇴임하신 분들이라 시조에도 관심이 많다"고 말했다.
이정범 할아버지는 현재 고창군 종합사회복지관 뿐만 아니라 고창군 국악 전수관에서 일반인들을 상대로 시조를 가르치고 있다.

"사춘기 때 어깨 넘어로 배운 시조를 70이 다 된 나이에 다시 만났습니다. 시조는 배울수록 빠져들어요. 가르치면서 제가 더 즐겁습니다."
이정범 할아버지의 시조에 대한 애정이 백발의 학생들에게도 전해졌는지 장단에 맞춘 시조창(時調)은 빗방울 소리보다 구성됐다.

박선주 기자 Zoo211@buddhapia.com

법안 스님 선운사 주지·복지관 운영위원장

지금까지는 노인복지에 집중했지만 이제는 저소득 가정 청소년, 어린이 등을 아우르는 계층 복지를 할 것 입니다. 기업 및 복지관련 공모사업을 통해 지원금을 마련하고 있습니다.

고창군 종합복지관은 회원 가입 수 3000여 명, 하루 이용자 300여 명으로 이제 어느 정도 안정적으로 자리를 잡았습니다. 100여 명의 봉사자들의 노력으로 종합사회복지관·노인복지센터·노인복지회관·주간보호센터·푸드마켓 등 다섯 개의 복지시설이 복지관 이용자들의 삶의 질 향상에 도움을 주고 있습니다. 앞으로 복지사업을 통해 불교의 이미지를 향상시키는데 기여하겠습니다. 복지관 이용자들이 내 집 드나들 듯이 편한히 이용하셨으면 좋겠습니다.

고창군 종합복지관은 회원 가입 수 3000여 명, 하루 이용자 300여 명으로 이제 어느 정도 안정적으로 자리를 잡았습니다. 100여 명의 봉사자들의 노력으로 종합사회복지관·노인복지센터·노인복지회관·주간보호센터·푸드마켓 등 다섯 개의 복지시설이 복지관 이용자들의 삶의 질 향상에 도움을 주고 있습니다. 앞으로 복지사업을 통해 불교의 이미지를 향상시키는데 기여하겠습니다. 복지관 이용자들이 내 집 드나들 듯이 편한히 이용하셨으면 좋겠습니다.

이정범 할아버지 시조교실 교사

시조와 첫 만남은 17~18세 즈음입니다. 그때 마을 어르신들이 시조를 즐겨 부르셨는데 여름에는 모정에 서 겨울에는 사랑방에서 흘러 나오는 시조 소리가 그렇게 좋을 수 없었습니다. 하지만 생계에 몰두하다보니 50여 년간 시조를 잊고 살았습니다.

그러다 2000년에 정재선 선생님의 소개로 시조 동호회에 가입 시조를 체계적으로 배울 기회가 생겼습니다. 처음에는 일흔이 다 된 나이에 할 수 있을까 망설였지만 수강하면서 시조에 대한 아련한 기억이 되살아났습니다. 저와 비슷한 또래의 수강생들은 다들 열정과 애정이 넘쳤습니다. 그렇게 열심히 배우다보니 고창군 종합사회복지관과 국악 전수관에서 강의를 할 수 있는 인연이 생기더군요. 시조는 깊이 연구하고 애정을 하면 그 안에 담긴 진지함과 묘미를 발견할 수 있습니다.

비누독을 연화시키는 **삼베혜이설타올**

■삼베세안타올 - 각 6,000원

삼베 타월의 특징

선조들의 지혜와 맛이 깃든 삼베 타올은 수분을 빨리 흡수, 배출하고 자외선을 차단하며 곰팡이를 억제하는 항균성과 향독성이 있는 순수 천연 삼베(헨프)사와 죽사(대나무에 추출한 원사)를 합사하여 제조된 순식물성 제품으로 식기세척기 세제를 사용하지 않고 부드러운 느낌과 수질오염을 방지할 수 있으며 사용하시는 분들은 소박 하고 겸손한 아름다운 마음을 지니게 됩니다.

■삼베수세미의 효과

- 다이옥신 피해와 수질오염(명숙에서 자연소멸)을 방지 할 수 있습니다.
- 세제없이 식기세척이 가능합니다.
- 항균, 항독성을 지니고 있습니다.
- 과일세척에도 세제없이 세척이 가능합니다.
- 사용 후에는 세탁 후 통풍이 잘되는 곳에서 건조합니다

·용량 - 예고는 삼베 수세미
·재질 - 헨프사, 죽사
·용도 - 식기세척, 과일세척, 욕실청소 등
·규격 - 30cm x 30cm(S) / 30cmx50cm(L)

위생·항균·향독 **삼베수세미**

■삼베수세미용 - 각 4,000원

삼베수세미 특징

선조들의 지혜와 맛이 깃든 삼베 타올은 수분을 빨리 흡수, 배출하고 자외선을 차단하며 곰팡이를 억제하는 항균성과 향독성이 있는 순수 천연 삼베(헨프)사와 죽사(대나무에 추출한 원사)를 합사하여 제조된 순식물성 제품으로, 피부 자극이 없으며 피부의 노폐물 제거와 혈액순환 촉진으로 맑고 탄력 있는 피부를 바꾸어 드리는 환경친화적 제품입니다.

■삼베세안타올 세안법

1. 삼베혜이설타올을 물에 적신 후 얼굴전체를 마사지 하듯 닦아줍니다.
2. 특히 코 주변을 닦아주면 피지가 제거됩니다.
3. 삼베사워타올을 물에 헹군 후 닦아줍니다.

· 3~4일이 경과 하면 맑아진 얼굴을 볼 수 있습니다.
· 피지, 각질연화효과가 있어 혈색이 좋아짐에 화장이 잘 받습니다.

■품질경영 및 공산품 안전 관리법에 의한 품질표시 특허출력제품

- 용 명 - 예고는 삼베 사워 타올
- 재 질 - 헨프사, 죽사
- 용 도 - 세안 및 전신목욕, 때밀이, 냉수마찰, 스팀마찰, 등산할 때, 한자목욕시사용, 건조마사지용
- 규 격 - 세안용 (30cm x 28cm)
- 제조원 - 초록심원 (한국산)

건포마사지용 **삼베사워타올**

■삼베사워타올 - 각 15,000원

‘건포, 스팀 마사지’ 특징

10분 정도 마른 수건 또는 젖은 수건으로 손발 끝에서부터 심장 쪽으로 배압을 중심으로 등글게 피부부를 마사지 합니다. 외출 후 샤워 전 워밍업으로 건조마사지를 해주면 몸의 신진대사가 왕성해지고 혈액순환이 활발해져 체내에 독소가 쌓이는 것을 막아주는 효과가 있습니다. 또한, 피부 보호 및 면역력 향상에도 좋고, 감각도 예민할 수 있습니다

■올바른 마사지방

- 여름에는 냉수마찰, 겨울에는 건포, 스팀 마사지를 권합니다.
- 냉한 체질은 건포, 스팀마찰이 좋고 열이 많은 사람은 냉수마찰이 좋습니다.
- 단, 열이 많은 사람은 건조마사지를 무리하게 하지 말고, 면역력이 떨어진 사람은 냉수마찰을 피합니다.
- 예민한 피부는 문지르는 것에 자극을 받아 피부질환이 생길 수 있으니 주의 합니다.
- 상처나 피부질환시 문지르지 않아야 합니다.

현물삼 특별할인세트 30,000원

(세트 구매시 배송비 무료 + 추가 할인)

■구성: 삼베혜이설타올 + 삼베수세미 + 삼베사워타올 + 삼베한글비누 3개

현대불교 현물삼

서울시 종로구 안국동 175-87 안국빌딩 6층
T. 02)2004-8216 / F. 02)737-0696
www.hyunbulshop.com

돌잔치, 환갑, 칠순 등 각종 행사용 선물로 아주 좋습니다

■건포 마사지의 효과

- 혈액순환 및 피부 신진대사를 좋게 합니다.
- 피지분비가 줄어드는 피부에 피지선의 기능을 활발히 해줍니다.
- 지치고 활력 없는 피부에 탄력과 윤기를 부여 합니다.
- 피부의 더러움과 묵은 각질을 제거해 줍니다.
- 겨울철의 건조를 방지해 줍니다. 비누독이 안 쌓이니 피부가 좋아집니다.
- 죽은 세포나 피지가 매일 제거가 되어 때가 안 갑니다.
- 몸의 때는 비누 때로 인해 생깁니다. 비누 때가 얼지므로 때가 안 갑니다.
- 한자목욕용으로 사용해도 좋습니다.