

# 좋은 습관은 우리를 행복하게 만들어줍니다



용돈은 계획을 세워서 알뜰하게 쓰겠어요

I will make a plan for how to spend my allowance.

마이크로소프트를 세운 빌 게이츠(Bill Gates, 1955~)가 몇 해 전, 캐나다의 한 방송에 출연했을 때입니다. 사회자가 빌 게이츠에게 물었습니다.

“당신은 미국 최고의 부자인데 자녀들에게 용돈은 얼마씩 주나요?”

“일주일당 1달러씩 줍니다.”

“큰 딸은 15살인데 용돈이 너무 적은 거 아닌가요?”

“대신 집안일을 해서 용돈을 벌니다. 아이들이 해 뜨게 자라는 것을 바라지 않습니다. 원하는 것을 쉽게 가지면 세상을 스스로 살아가야 한다는 걸 잊기 쉽지요.”

1달러는 우리나라 돈으로 환산하면 1,000원이 조금 넘습니다. 원하는 것을 적적 사 줄 수 있는 부자가 청소년인 자녀에게 한 달에 5천 원도 안 되는 용돈을 주는 것입니다.

석유를 통해 큰 부자가 된 미국의 록펠러 가문도 철저한 용돈 교육으로 유명합니다.

록펠러 집안의 어린이들은 용돈을 받으면 3등분해서 용돈, 저축, 기부에 각각 쓰야 했습니다.

용돈기입장을 꼬박꼬박 잘 썼으면 보상으로 용돈을 조금 더 주었고 제대로 쓰지 않으면 벌금을 물렸습니다.

우리는 부모님으로부터 꼬박꼬박 용돈을 받는 경우도 있고 필요할 때마다 받는 경우도 있습니다.

명절이나 집안 행사 때 친척들이 주는 용돈을 받는 일도 있습니다. 용돈을 받는 형태는 달라도 공통적인 점은 우리가 받는 용돈은 늘 부족하다는 것입니다. 어른들도 마찬가지입니다. 일을 해서 급여를 받아도 이곳저곳 쓰다보면 부족하게 마련입니다.

그래서 규모 있게 돈을 써야 합니다. 한 달 동안 어디에 돈을 써야 하는지 미리 계획을 세우고, 거기에 맞춰 돈을 나눕니다. 큰돈이 생겼다고 한꺼번에 써 버리면 정작 필요할 때에는 돈이 없어 찝찝합니다. 어른들도 마찬가지입니다. 어릴 때 경제 교육을 받지 못한 사람은 규모 있게 돈을 쓸 줄 모릅니다.

용돈을 규모 있게 쓰는 습관을 들이세요. 어른이 되었을 때 행복한 경제생활을 할 수 있을 것입니다.

- \* 여러분이 지금 받는 용돈이 부족한가요, 충분한가요?
- \* 여러분은 어떤 일을 하는 데 용돈을 가장 많이 쓰나요?
- \* 한 달 용돈은 얼마가 적당할지 지출 계획을 짜 보세요.

재미있는 취미를 찾아 즐기겠어요

I will find a hobby that I can enjoy and have fun with.

“말뚝을 물에 담갔다 화초에 주면 다음날 바로 꽃이 핀다.”  
“작약은 한 번 성내면 3년 동안 꽃을 피우지 않는다. 사람똥물을 주어서 성념을 달래주어야 한다.”

조선 초기 사람으로 세종 때 벼슬을 했던 강희안(1417~1464년)의 글입니다. 강희안은 꽃과 나무를 가꾸는 취미가 있었습니다.

자기의 경험을 바탕으로 꽃과 나무 가꾸는 법을 쓴 <양화소록>이라는 책은 우리나라 최초의 원예서로 꼽힙니다. 조선시대에 선비가 꽃을 가꾸는 것은

특이한 일이었습니다. 그러나 강희안은 취미가 주는 즐거움에 대해서 이렇게 썼습니다.

“한가한 틈에 향기 진한 연꽃을 대할 때, 작은 물고기가 개구리밥과 물풀 사이에서 뛰어놀 때 옷깃을 풀어헤치고 거닐거나 노래를 읊조리면 자기의 감정을 마음껏 표현할 수 있다.”

즐겁게 몰두할 수 있는 취미를 찾아 보세요. 생활에 즐거움과 활력을 주어 공부 능력이 오르고, 정신적인 스트레스를 풀어 주어 건강하게 만들어 줍니다. 또 다양한 취미생활을 통해 소질과 적성도 찾을 수 있을 것입니다.

- \* 시간이 날 때 여러분은 무엇을 하면서 시간을 보내나요?
- \* 갖고 싶은 취미는 무엇인가요?
- \* 취미생활이 주는 이로운 어떤 것이 있을까요?



- \* 좋은 습관은 어떤 것이 있을까요? (나쁜 습관은 어떤 것이 있을까요?)
- \* 여러분이 꼭 익히고 싶은 좋은 습관은 무엇인가요?
- \* 여러분은 고쳐야 할 습관이 있나요? (어떤 것이냐?)

올바른 생활 습관을 갖겠어요

I'll develop healthy living habits.

독일의 유명 철학자인 칸트(Immanuel Kant, 1724~1804년)는 규칙적인 생활습관으로 유명한 사람입니다.

정해진 시간에 일어나서 책을 읽고 강의를 하고 글을 쓰고 늘 같은 시간에 잠자리에 들었습니다. 특히 칸트의 산책은 유명한 일화입니다.

태어난 마을에서 평생 살아온 칸트는 매일 오후 4시가 되면 똑같은 곳으로 산책을 나갔습니다.

사람들은 칸트의 지팡이 소리가 나면 시계를 보지 않고도 시간을 알았을 정도입니다.

그런데 어느 날, 칸트의 지팡이 소리가 나지 않았습니다. 마을 사람들은 칸트에게 무슨 일이 일어났느냐고 걱정했습니다.

칸트는 <에밀>이라는 책에 빠져서 산

책 시간을 잊었던 것입니다. 칸트는 어려서서 몸이 매우 약했는데 규칙적인 생활을 통해 건강도 지키고, 시간을 알차게 쓸 수 있었습니다.

칸트의 예에서 보듯이 습관은 건강에 큰 영향을 줍니다.

비만, 고혈압, 당뇨와 같은 성인병은 생활 습관병이라고 불립니다. 생활 습관이 잘못되었을 때 이런 병에 걸리기 때문입니다.

그래서 의사들은 이런 성인병을 치료하려면 당장 습관부터 바꾸라고 말합니다.

우리나라 속담에 ‘세 살 적 버릇이 여든까지 간다’는 말이 있습니다. 한 번 들인 습관은 쉽게 고치기가 어렵습니다. 그러나 어릴 때부터 익힌 좋은 습관은 평생 우리를 행복하게 만들어 줄 것입니다.

이 내용은 <우리 아이 마음이 커지는 108가지 이야기>(너울북)에서 발췌했습니다.

## 약사선원 석정수 스님의 기적의 약손비법

석정수 스님은 약사여래 부처님 가피를 통해 환부에 있는 병마를 직접 손으로 뽑아버리는 신비의 약손을 가진 스님입니다.

질병으로 고생하시는 불자님들의 건강상담은 물론 전생업장소멸, 사업성취 등을 상담해 드리고 있습니다.

온갖 질병 등으로 고통받고 있는 분들이 있으시면 언제든지 찾아오시기 바랍니다.

### 약사선원에서 하는 일

1. 수행하시는 스님들께 약차보시 및 건강을 살펴드리고 있습니다.
2. 노숙자, 장애자들에게 대중공양(주먹밥)을 하고 있습니다.
3. 우울증, 수면장애, 신경통, 위장병, 요통, 당뇨, 고혈압, 견비통, 중풍, 부인병, 갑상선 등 상담을 통해 병을 치유시켜 드립니다.
4. 육신의 병, 정신의 병, 잡신의 병, 귀신의 병 등 각종 병으로 고통받는 분들의 수행도량



상담전화: 약사선원 010-2766-7677

북한산 국립공원 올레길

서울 은평구 진관동 대서문길 36-1 북한산성상가 A동 203호

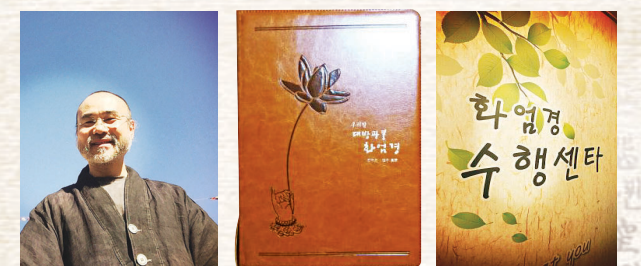
## 화엄수행자 진귀(眞歸)와 차 한잔의 친견만 해도 말기암의 암성통증과 병의 등등 일체고통 들이,...

### 어떤이는 줄어들고 어떤이는 사라지는 불가사의한 일이 일어나고 있다 하는데.....

### 불신(不信)의 마음벽에 갇힌 말법시대에 과연 이런일들을 믿을수 있는지? 백천만겁난조우의 진귀한 인연이로다.

## 불가사의한 수행자 ~ 진귀(眞歸)의 화엄경강좌

- ▶ 강의일자 : 매주 목요일 저녁 7시
- ▶ 인터넷 강좌 개설 준비중
- ▶ 강의료 : 1년에 50만원 (월 5만원)



- 친견료는 무료이며 각종기도, 각종 종교적 방편 및 천도재 등은 일체하지 않으며 특히 유사 의료행위 및 대체의학 등은 하지 않으며 오로지 차한잔의 친견만 합니다.
- 진귀의 화엄경 강좌및법회를 개설할 전국의 불교대학 및 사찰은 전화 접수 하세요. (서울, 대전, 부산, 순천 등 주 1회 강좌 / 법회는 월 1회)
- 진귀 수행자가 직접 편저한 화엄경 책은 전국서점에서 판매중이며 수행센터로 주문하시면 택배로 보내 드립니다. <화엄경 책값 15만원임>

화엄경 수행센터 문의 ☎ (대구) 1899-9532