

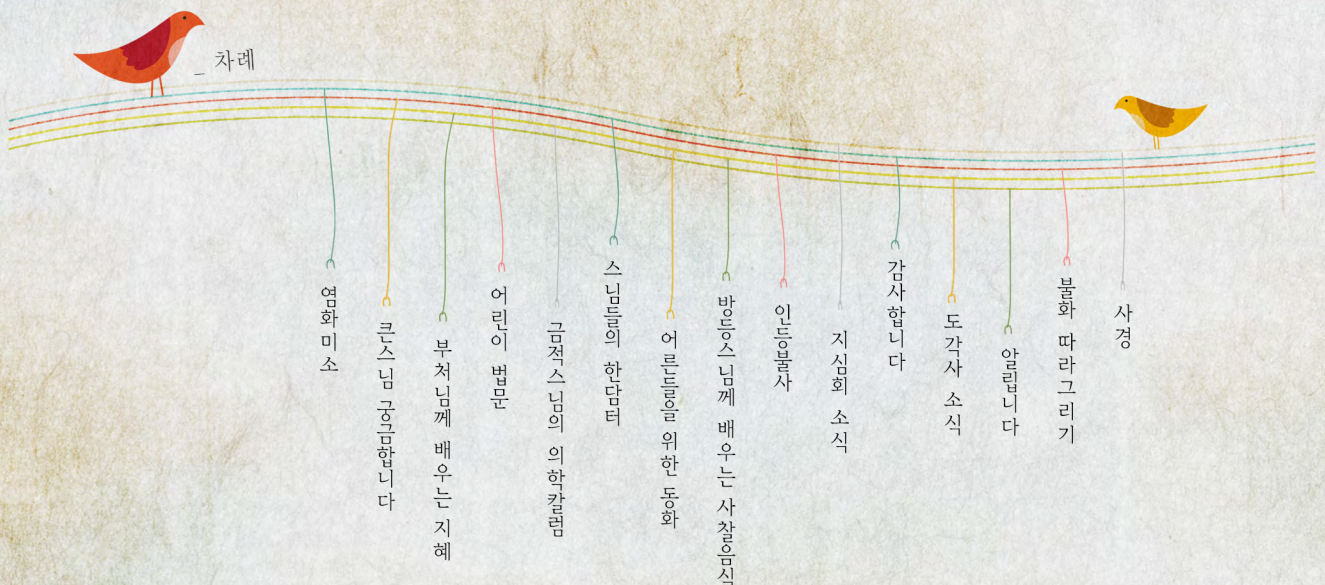
‘나’란 곧 ‘기억’이다.

세상에 퍼지는 불법의 향기
불기 2558년 2월 10호

至心

나란 곧 기억이다.
자기의 이름을 비롯한 과거의 기억들을 모두 잇는다면
내가 누구이며 어떤 존재인지를 알 수 없기 때문이다.
그러나 과거는 이미 사라졌다.

- 이각스님의 『불멸1』 중



지심회는 부처님의 정법을 따라 올곧이 수행정진하시는 스님네들과 불자들의 모임입니다.

소중한 지심회비는 청정한 도량건립과 불서편찬, 포교사업에 사용됩니다. 여러분의 지속적인 관심과 후원을 부탁드립니다. 월간지심은 도각사 부설 도서출판 지혜의눈에서 무료 제작 배포하며 불교카페 혜안과 함께합니다. 지심회 가입을 원하시는 분들은 전화나 카페로 신청해주세요.



월간지심

- + 통권 10호
- + 발행처 지혜의눈
- + 발행일 2014년 2월 1일
- + 편집 화현스님
- + 사진 보만스님
- + 삽화 월가스님

- + 후원 지심회
- + 계좌번호 농협 210-12-266158 오수정

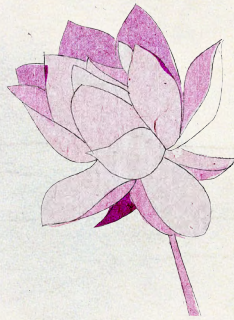
Contact

- + 도각사 054-541-2057
- + 지혜의눈 070-4205-9030
- + Fax 054-541-9030
- + E-mail rafulra@naver.com
- + Cafe cafe.naver.com/rafulra



Address

- + 경상북도 상주시 공검면 오태지동길 185-15 2층



전생의 증명

제자가 물었다.

-전생(前生)이 있음을 어찌 증명할 수 있습니까?

스승이 물었다.

-담 너머에 연기가 오른다. 그 밑에 무엇이 있겠느냐?

제자가 답했다.

-불이 있겠죠.

스승이 다시 물었다.

-너는 불이 있음을 알기 위해 담을 넘어야 했느냐?

-아닙니다. 연기가 있으면 곧 그 아래 불이 있음을 알 수 있습니다.

스승이 말했다.

-역시 이번 생(生)이 있음을 보았다면 가보지 않아도 전생이 있었음을 알 수 있다. 이것이 지혜의 눈(慧眼)이니라.

“불교에서 연꽃이 상징하는 바는 무엇입니까?

누구나 불교를 생각하면 연상되는 것이 연꽃일 것입니다. 하늘에서 연꽃비가 내린다, 부처님께서 손에 연꽃을 들으셨다는 등 불경에서도 연꽃에 대한 글을 많이 접할 수 있습니다. 연꽃은 어떤 의미를 가지기에 불교를 상징하는 식물이 되었나요? 그저 ‘흙탕물에서 자라지만 물이 묻지 않는 청정한 꽃’이라는 일반적인 의미 말고, 연꽃에 대한 자세한 해석을 여쭙습니다.

낮에 많은 감각 작용을 하게 되면 밤에 그와 비슷한 꿈을 꾸게 되는 것과 같이, 아름다운 생각으로 보고 들은 사람은 다음 생애에도 세상을 아름답게 느끼게 된다. 모든 중생은 느끼는 대로 기억을 하고, 이렇게 쌓여진 기억이 스스로가 되어 그것이 곧 자기의 판단을 이루기 때문이다. 이와 같이 물속에 있던 티끌들이 가라앉은 늪에 뿌리를 내리는 연꽃은 기억 속에 있던 작은 느낌들이 티끌이 가라앉듯 마음에 가라앉아 감각을 만들게 되는 이치를 보여준다.

자기의 이름을 비롯한 과거의 기억들을 모두 잊는다면 내가 누구이며 어떤 존재인지를 알 수 없으니 나란 곧 기억이다. 이렇게 기억의 내용에 따라 자기의 몸(감각)을 이루는 것이 늪에 뿌리를 두고 살아가는

연꽃의 이치와 같다.

또한 연꽃이 물 위에서 꽃을 피우듯이, 중생의 꽃이라 할 수 있는 몸은 기억의 끝에 찰나적으로 존재한다. 물 위에는 꽃이, 기억의 끝에는 육신이 피어나 매순간 변화해가면서 인생을 만들어가는 이치가 서로 같은 것이다. 기억이란 인생의 흐름을 말하는 것이고 시간의 흐름을 알 수 있게 하는 것이며 흐름이란 물을 말하는 것이기 때문이다.

지금까지 울던 기억이 있는 사람은 갑자기 웃기 어렵고 도둑질하던 사람이 하루아침에 도둑질을 그만두지 못하는 것 역시 습관에 따라 인생길이 달라짐을 보여주는 모습이다. 모든 중생은 이렇게 기억의 끝에 존재하고 연꽃 또한 수면에 피어나는 것이다.

그리고 연근에는 다섯 또는 여섯 개의 공관(구멍)이 있는데 이것은 우리의 감각이 오관(얼굴에 있는 다섯 가지 감각 - 보임, 들림, 냄새남, 맛이 있음, 만져짐)으로 되어 있음을 말하기도 하고 육근(눈, 귀, 코, 입, 감촉, 의미)으로 되어있음을 의미하는 것이기도 하다.

그런데 이 육근이나 오관은 일체를 느끼는 근본 뿌리가 되는 동시에 일체의 것들과는 정반대로 공(空)이어야 하는 이치가 있다. 모든 중생의 대부분이 자기의 감각기관이 눈알이나 고막 등 육신으로 되어있다고만 생각을 하고 있으나 실제로는 그렇지 않다. 만약 눈이나 귀에 색이나 소리가 있다면 이것은 병에 걸렸다는 신호이다. 따라서 눈이나 귀에는 색이나 소리가 본래 없었던 것을 알 수 있으니 눈은 색이 없으므로 허공과 같고 귀는 소리가 없으므로 적막과 같기에 모두 있다고 할 수 없음을 알 수 있다. 이러한 사실이 연근에 허공으로 된 다섯 또는 여섯 개의 구멍이 있는 이치가 되는 것이다.

또, 일반적인 꽃들은 꽃잎이 시들면서 씨방이 커져 열매가 되고 그 후에 씨앗이 여무는 것에 비해 연꽃은 특이하게도 꽃잎과 열매와 씨앗이 함께 생기고 익어간다. 이것은 중생의 꽃이라 할 수 있는 몸이 자라남과 동시에 스스로라고 할 수 있는 기억도 함께 쌓여 언제나 ‘자기’라는 열매를 맺어가는 것과 같은 이치를 담고 있다.

어느 꼬마아이에게 ‘너는 몇 살이니?’ 하고 물었을 때 ‘다섯 살이요.’ 라고 대답하는 것은 자기는 5년 묵은 씨앗이라는 결과를 말하는 것이다. 몸이 5년 자라면 기억도 5년 쌓이게 되는 것이 꽃과 씨앗이 동시에 익어가는 연꽃의 생태와 같다. 또한 씨앗이 꽃의 가장 중간 부분의 위쪽에서 자라는 모습은 중생의 몸 가운데 가장 중간이며 위쪽인 머릿속에서 기억의 씨앗이 자라는 모습과 같다고 하겠다.

끝으로 중생의 기억은 그 근본자리인 중음(가감이 없는 감각의 세계)에 도달하여 심판의 자리에서 다시 윤회의 마지막이며 시작인 경치를 드러나게 한다. 연꽃의 씨앗인 연실 또한 기억이라고 할 수 있는 물의 맨 밑바닥인 진흙(순수한 감각)에 다시 떨어져 다음의 발화를 준비한다. 만약 가라앉지 못한다면 물 위를 떠도는 씨앗이 되리니 이것은 구천을 헤매는 귀신과 다를 것이 없다.

연(蓮)이 불교의 상징으로 선택된 것은 이렇게 중생이 윤회하는 모습과 이치를 보여주는 꽃이기 때문이다. 

이각스님, 『불멸(영원한 지금의 메시지)』
도서출판 지혜의눈, 2006

계송 24 꿈바고사까 은행가 이야기

부처님께서 웰루와나 수도원에 계시던 어느 때, 은행가의 아들 꿈바고사까와 관련하여 계송 24번을 설법하시었다.

어느 때 라자가하 시내에 유행병이 퍼진 적이 있었다. 그 병은 라자가하의 유명한 은행가의 집에도 닥쳐와 먼저 심부름하는 사람들이 병에 걸렸고, 나중에는 주인 내외 까지도 병에 걸리고 말았다. 은행가 내외는 중병에 걸려 자 아들을 어느 친척 집으로 대피시켰다. 그들은 아들에게 유행병이 사라질 때까지 거기에 있으라고 이르고, 자기들이 숨겨둔 황금과 보석이 있는 곳을 가르쳐 주었다. 그들은 아들이 다시 돌아왔을 때 자기들이 살아 있지 못하면 아들이 그 재산을 찾아내어 다시 가업을 일으켜 줄 것을 기대했던 것이다.

유행병이 완전히 사라져서 그 은행가의 아들이 다시 옛 집으로 되돌아왔을 때는 상당한 세월이 흐른 뒤였다. 떠날 때 어린아이였던 그는 이제 성년이 되었기 때문에 옛 친지들조차도 그를 알아보지 못할 정도였다. 그는 옛날 아버지와 어머니로부터 들은 곳으로 가서 보물을 찾아보았다. 다행히도 보물은 아무도 손댄 흔적이 없이 잘 보존되어 있었다. 그렇지만 이곳에 온 낯선 젊은이가 옛날 많은 재산을 가졌던 은행가의 아들이라고 믿어 줄 사람은 아무도 없었다. 그는 자기가 갑자기 이 재산을 꺼내어 쓴다면 사람들로부터 의심을 받으리라고 생각했다. 그래서 재산을 몰수당할지도 모르며 심지어는 절도 혐의를 받을 수도 있다고 그는 생각했다.

그래서 그는 우선 일꾼이 되어 일자리를 찾아 일을 하기 시작했다. 그가 찾은 일거리는 인간 시계의 역할이었다.

그는 아침마다 일꾼들을 깨워서 일터로 보냈고, 또 시간에 맞추어 식사 때를 알려 주었으며, 언제 어느 때까지 무슨무슨 준비를 해야 한다는 등등, 인간 시계의 역할을 맡아 일을 잘 해나가고 있었다.



어느 날의 일이었다. 그는 아침 일찍 일꾼들을 큰 소리로 깨우고 있었다. 그런데 그 소리를 라자가하의 빔비사라 국왕이 듣게 되었다. 왕은 목소리를 듣고 그 목소리의 주인공의 운명을 알아내는 이상한 재능이 있었다. 왕은 그 목소리의 주인공이 대단한 재산가여야 할텐데 웬일인지 저런 목소리를 가진 사람이 아침에 일꾼들을 깨우는 일이나 하고 있다는 것을 이해할 수가 없었다. 그래서 왕은 사람을 보내어 그 목소리의 주인공이 어떤 사람인지 알아보도록 일렀다.

그렇게 해서 왕은 그 목소리의 주인공이 일꾼들 중의 한 사람에 지나지 않는다는 것을 알게 되었다. 그래도 왕의 의심은 풀리지 않았다. 왕은 자기의 판단에 의하면 그런 목소리를 가진 사람은 마땅히 부유한 생활을 하게 되어 있다고 세 번이나 거듭 말하면서, 재삼 재삼 그 젊은이에게 사람을 보내어 그의 신분을 조사케 했다. 그 결과 마침내 사실이 밝혀졌다. 그 젊은이는 결국 자기가 은행가의 아들이며, 전염병을 피하여 친척집에 보내졌다는 것, 그리고 이제는 다시 돌아와 아버지가 숨겨둔 보물을 찾아 내었다는 것, 그렇지만 여러 가지 염려 때문에 일꾼으로 살아가고 있다는 것을 고백했다. 왕은 은행가의 아들 꿈바고사까의 생각이 깊고 주의력이 있는 점에 감탄했다. 그는 곧 자기 딸을 꿈바고사까에게 시집보내기로 결정하고, 꿈바고사까를 재정관에 임명했다.

이런 일이 있는 다음 빔비사라 왕은 꿈바고사까를 데리고 웰루와나 수도원으로 부처님을 찾아뵙고 전말을 사뢰었다. 부처님께서서는 왕의 이야기를 다 들으시고 다음 게송을 읊으시었다.

누구든 마음의 집중을 효율적으로 실천하고
행동은 순수하며 마음은 자제력이 있고
매사에 사려 깊으며 법다운 생활을 하면
그에게 명예와 존경은 착실히 늘어난다.

부처님의 이 설법 끝에 꿈바고사까는 소파뻗뻗 팔라를 성취하였다. 卍

『법구경』 p.103~105 거해스님 편역, 고려원, 1993

겉가루 두 되

본생경 131번째 이야기



부처님이 들려 주신 이야기예요.

“나는 거지가 되어 버렸네. 나쁜 운수가 닥쳤어. 나를 좀 도와 주게.”

바라나시의 피리야 장자가 라자그리하의 상카 장자를 찾아와 도움을 청했습니다.

“친구 사이인데 도와 드리고 말고. 마음 놓고 쉬게나.”

상카는 피리야를 반갑게 맞았습니다. 그리고 팔억 량의 재산을 절반으로 나누어 친구인 피리야에게 주었습니다.

가축과 머슴까지 각각 절반으로 나누었습니다.

피리야는 상카의 재산을 가지고 바라나시로 돌아가, 다시 가정을 이루었습니다.

여러 해가 지난 뒤, 이번에는 상카에게 불행이 닥쳤습니다.

상카는 끼니를 잊지 못하는 가난뱅이가 되었습니다.

상카는 아내를 데리고 바라나시를 향해 떠났습니다.

“나는 이전에 내 친구 피리야를 도와 준 일이 있다. 내가 찾아가면 꺾시는 하지 않을테니. 그 사람에게 가서 도움을 청하자.”

그는 바라나시의 성문 밖에 이르렀습니다.

상카는 아내에게 말했습니다.

“당신이 나와 함께 걸어 들어가는 것은 남 보기에 좋지 않소. 여기서 기다리면 내가 장자를 만나 수레를 보내도록 하겠소.”

아내를 성 밖의 한 집에 잠시 머무르게 하고 상카는 혼자 걸어서 피리야 장자의 집에 이르렀습니다. 마침 피리야는 수레 천 대 분의 쌀을 창고에 쌓고 있었습니다. 그러나 상카

의 초라한 행색을 본 피리야는 아주 쌀쌀하게 대했습니다.

‘이 사람이 거지가 되었구나. 나에게 덕을 보러 왔다.’

이렇게 생각을 하고는 피리야가 물었습니다.



“무슨 일로 왔는가?”

“도움을 청하러 왔네.”

“어디서 유숙하려 하는가?”

“숙소를 정하지 않았네. 아내되는 사람은 성 밖에서 기다리고 있네.”

“우리 집에는 머물러 있을 방이 없네. 먹을 것을 조금 줄 테니 그것을 가지고 돌아가 주게.”

피리야는 하인을 불러 겉가루 두 되를 자루에 넣어 주도록 하였습니다.

‘내 사역 량에 대한 보답이 겨우 이것이로군.’

섭섭하기가 말할 수 없었으나 상카는 두 되의 겹가루를 들고 성 밖으로 나갔습니다.

“당신은 왜 그걸 받았어요? 동태가 쳐버리지 않고.”
성 밖에서 기다리던 상카의 아내는 너무도 분해서 울음을 터뜨렸습니다.

“나도 받을까 말까 망설였댔오. 그러나 우정을 지켜 나가기 위해서는 도리가 없었소.”

그 때 상카가 피리야에게 주었던 머슴 한 사람이 옛 주인이 온 것을 알고 달려 왔습니다.

“주인 내외분께서 웬일이십니까? 이 겹가루는 어찌된 것이고요?”

장자 내외는 그 동안의 사정을 이야기 하였습니다.

“걱정하지 마십시오. 저희 집에 가십시오.”

머슴은 상카 장자를 자기 집에 모셔다 놓고 상카의 집에서 피리야의 집으로 온 머슴을 다 불러 모았습니다.

그들은 곧 궁궐로 들어가 왕에게 이 사실을 아뢰었습니다.

“악독한 사람이군.”

왕은 피리야와 상카를 불러들였습니다.

“피리야 장자여, 그대는 일찍이 상카 장자로부터 사역량의 재물을 나누어 받은 적이 있는가? 상카 장자가 찾아왔을 때 반가이 맞이하였는가?”

“.....”

피리야는 대답을 하지 못하였습니다.

“그대가 어려웠을 때, 사역량의 재물을 나누어 준 옛 친구에게 겹가루 두 되를 주어 돌려보냈다는 것이 사실인가?”

피리야는 역시 말을 하지 못했습니다.

“대답을 하지 못하는 것을 보니 크게 잘못된 것이 틀림없구나. 천하에 이처럼 신의를 잊은 자는 없다. 피리야의 전 재산을 빼앗아 상카 장자에게 돌려주어라. 그리고 피리야에게 이 겹가루 두 되를 돌려 나라 밖으로 내쫓아라!”

그 때 상카 장자가 일어서서 임금에게 애원을 하였습니다.

“대왕님, 저는 남의 재산이 필요치 않습니다. 피리야에게 준 것만큼만 받았으면 합니다. 그리고 저 사람을 나라 밖으로 내쫓지 마십시오. 저의 소원입니다.”

“역시 상카 장자는 훌륭한 사람ियो. 그러면 그가 원하는 것만큼만 돌려주도록 판결한다. 그리고 옛날에 같이 있던 머슴들은 모두 상카 장자에게 돌려보내도록 하여라.”

임금의 목소리는 엄숙하였습니다. 卹

생각해 보세요

친구 사이에는 신의를 지켜야지요. 은혜를 입은 친구사이라면 그 은혜를 갚도록 해야겠지요.

『어린이 팔만대장경』 pp.39~43, 신현득 지음, 현암사, 1991

현대인에게 결핍되기 쉬운 필수 영양소

1. 마그네슘과 칼슘(Magnesium & Calcium)
2. 비타민C(Vitamin C)
3. 비타민D(Vitamin D)
4. 오메가-3와 식용기름
5. 비타민E:토코페롤(Tocopherol)
6. 비타민 B군
7. 카르니틴(Carnitine)



글 · 안심의원 원장 금적스님

오메가3와 쇠비름의 인기

예전에 시골 동네들로 건강 검진을 다닐 때 소변검사를 해보면 별다른 증상은 없지만 소변에 피가 섞여 나오는 분들이 자주 있었습니다. 결과를 설명해 드리다 보면 어떻게 해야 하는지를 물어보시는데 약을 처방해줄 상황도 아니어서 도움이 될 만한 것을 조사해보니, 집 주변에 흔히 볼 수 있는 쇠비름이 혈뇨에 도움이 된다는 것을 알게 되어 여러 사람들에게 권하게 되었습니다. 그런데 요즘에 쇠비름이 널리 알려지면서 잡초 취급하시던 시골 할머니들에게까지 귀한 대접을 받고 있습니다.

동의보감에서 쇠비름은 말 이빨을 닳았다고 해서 마치현(馬齒莧)이라고 하는데 혈변이 섞인 설사나 혈은 상처를 치료하고 대소변을 잘 나가게 하는데 사용했습니다. 여러 번 언급되기는 하지만 요즘의 쇠비름 인기를 설명해 줄 정도는 아닙니다. 오메가-3가 많이 포함된 들깨(荏子:임자)나 연어(鰵魚) 역시 좋다고 하지만 간단하게 언급되어 있을 뿐입니다. 시대가 바뀌면서 쇠비름의 인기가 급상승한 이유는 무엇일까요?

그것은 공장에서 대량생산하는 가공식품으로 식생활이 바뀌면서 균형을 잃은 영양 성분 때문입니다. 그 중에서도 식용 기름은 영향을 많이 받았는데 예전에는 사용하지 않던 콩, 옥수수, 목화씨(면실유)로부터 기름을 추출해내게 되고 이를 가공하는 과정에서 여러 가지 문제가 발생하고 질병이 증가하게 되었습니다. 앞으로 몇 회에 걸쳐 기름에 관해 알아보겠습니다.

♣ 쇠비름

여러 전통적인 의학에서 쇠비름을 사용했습니다. 쇠비름 염증과 심장질환, 위장병, 통증, 열 등에 효과를 나타내고 심부전과 괴혈병, 인후염, 궤병, 관절염, 피부 건조증의 치료제로 사용되어 왔습니다. 아메리카 인디언 들은 쇠비름으로 차를 만들어 인후염과 여러 염증을 가라앉히는데 사용했습니다. 서아프리카의 부족들은 심장 강장제와 종기, 화상의 치료에 사용했고 인도에서는 쇠비름 씨를 위염과 장궤양 치료에 사용해왔습니다.

쇠비름에는 알파-리놀렌산이라고 불리는 오메가-3 성분과 비타민E가 풍부하게 들어있습니다. 이런 성분들로 인해 쇠비름은 뽑아버려도 잘 마르지 않고 끈질긴 생명력을 자랑합니다. 또 쇠비름에는 만노스(mannose)라는 당당류가 많이 포함되어 있는데 만노스는 알로에의 효과를 나타내는 주성분으로 세포막에서 신호를 주고 받는 역할을 담당하며 항암치료 여러 가지 염증성 질환 치료에 쓰이고 상처의 치유를 돕습니다.

달들을 풀어 놓으면 쇠비름을 좋아해 잘 먹는데 이런 달들에서 생산된 달걀에는 오메가-3가 풍부하다고 합니다. 일반적인 달걀에 오메가-6과 오메가-3의 비율이 20:1인데 반해 이런 달걀에는 오메가-6과 오메가-3의 비율이 1:1이라고 합니다.

여러 지역에서 쇠비름을 식용으로 사용하는데 특히 쇠비름을 많이 섭취하는 그리스 남쪽의 크레타 섬 사람들은 심장질환으로 인한 사망률이 아주 낮다고 합니다.

비눗방울

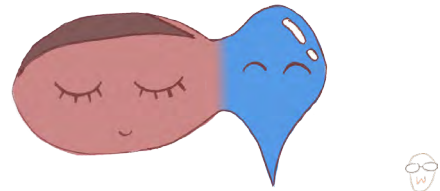
一切有爲法(일체유위법) 如夢幻泡影(여몽환포영)
如露亦如電(여로역여전) 應作如是觀(응작여시관)

일체의 있다고 하는 법이란
꿈, 환영, 비눗방울, 그림자와 같고
이슬과 같으며 역시 번개와 같기 때문이니
이와 같은 관념을 지어 상응해야 하는 것이다.
이각스님 역

금강경 응화비진분(應化非眞分)에 나오는 계송(偈頌)입니다. 실체 없이 드러나는 지금을 그러한 관념으로 상응하라고 말씀하십니다. 진실을 잊고 행하는 우리의 노력은 헛되이 고난을 가져올 뿐이어서, 마치 나그네가 열심히 길을 걸었지만 방향이 잘못되어 갈 길이 더 멀어져버린 것과 같습니다. 찰나에 드러난 비눗방울과 비눗방울에 비추어진 세상은 실체 없이 드러나고 사라집니다. 과학 기술이 발달해 편리해졌다고 생각하지만, 방향을 잘못 잡아 욕심의 끝으로 달려가고 있는 현대 문명은 찰나에 드러나고 사라지

는 비눗방울과 같습니다. 지금을 드러내신 비눗방울의 비유는 우리 몸의 세포가 얇은 기름막으로 이루어졌다는 것을 생각나게 합니다.

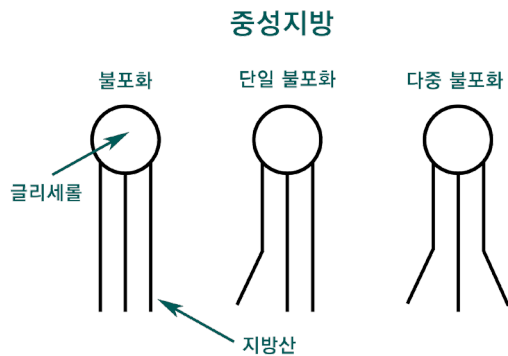
앞으로 식용 기름에 관해서 알아볼 텐데 비눗방울과 우리의 몸을 이루는 세포가 무척 닮아 있습니다. 비누는 기름으로 만들어지는 데 물과 섞이지 않는 기름



을 분리해 한쪽 끝에 물과 잘 섞이는 성분을 붙여서 놓은 것입니다. 그래서 비누는 물과 잘 섞이면서 한쪽 끝은 물과 섞이지 않는 기름 성질을 가지고 있습니다. 기름때 같은 것을 비누로 세탁하면 기름 성질을 가진 부분은 기름때와 만나고, 물과 잘 섞이는 부분이 표면을 이루면서 방울 모양으로 기름때를 감싸서 물에 씻기게 합니다. 우리 몸의 세포막은 인지질로 이루어지는데 인지질은 지방산의 끝에 물과 친한 인산을 붙여 놓은 것입니다. 세포막이 비눗방울과 다른 점은 두 겹으로 되어 있어서 물과 친한 부분이 세포의 안과 밖을 향해 있고 기름 성질을 가진 부분은 세포막 안에서 서로 마주 보고 있습니다. 세포의 안과 밖은 물과 접촉하면서, 사이에 있는 지방부분이 안과 밖의 물이 섞이는 것을 막아줍니다. 세포는 비눗방울과 비슷한 기름방울이라고 할 수 있습니다. 이중으로 된 기름막은 세포의 안과 밖을 나누면서도 필요에 따라 물질을 소통시킵니다. 오메가-3와 오메가-6는 지방산과 같은 불포화 지방산과 포화 지방산, 콜레스테롤이 세포막을 이루는 성분입니다. 이렇게 기름은 몸을 구성하는 가장 기본이 되는 성분이라고 할 수 있고 따라서 섭취하는 기름에 의해 신체의 상태가 크게 영향을 받습니다.

♣ 불포화지방과 포화지방, 콜레스테롤

우리가 먹는 기름 대부분을 중성지방이라고 합니다.



중성지방(트리글리세라이드)은 글리세롤이라는 뼈대에 세 개의 지방산이 결합해있습니다. 지방산은 여덟 개 이상의 탄소가 고리모양으로 연결되어 있고 지방산의 모양에 따라 포화지방산과 불포화지방산으로 구분됩니다. 불포화지방산은 길게 늘어난 탄소 고리의 수소 결합부위에 빈자리가 있고 빈자리가 많을수록 불포화도가 증가해 불포화지방산이 많은 기름은 유연하고 미끄러운 액체상태가 됩니다. 마치 사슬로 이루어진 목걸이처럼 부드럽습니다.

포화지방산은 탄소 고리의 수소 결합부위가 수소로 꽉 채워져 있어서 유동성이 없어집니다. 포화지방산으로 이루어진 기름은 끈적거리고 뻑뻑해져 고체상태가 됩니다. 소기름 같은 동물성 기름이 주로 포화지방산으로 이루어지는데 원래 소기름이 포화지방산으로만 이루어지는 것은 아니고 먹이에 따라 달라질 수 있습니다. 건강한 먹이로 키운 소의 기름은 불포화 지방산을 많이 포함하고 있어서 상온에서도 굳지 않습니다. 소기름이 포화지방산이라고 알려지게 된 것은 사료를 먹여 사육하는 소의 건강 상태가 좋지 않은 것을 반영하는 것이죠.

우리가 먹는 식용유는 어떻게 만들어 질까요?

섭취한 기름에 의해 몸의 세포막이 만들어지므로 어떤 기름을 먹는지가 몸의 상태에 영향을 주게 되는데 우리가 주로 먹는 식용유는 어떻게 만들어질까요? 예전에는 모든 식물성 기름은 압착하는 방법을 통해서 얻어졌습니다. 이렇게 압착해서 콩으로부터 기름을 추출하면 콩에 있는 기름의 10% 이하를 얻을 수

있다고 합니다. 그래서 콩기름 등이 보편화된 것은 효율적인 방법이 개발되고 부터입니다. 바로 유기용매에 콩을 담가서 기름을 녹여내는 것입니다. 이렇게 만들어진 기름을 정제유라고 하는데 우리가 사용하는 식용유 대부분이 공장에서 만들어진 정제유입니다. 이때 기름을 녹여 내기 위해 사용하는 물질이 헥산(Hexane)이라는 석유에서 나오는 물질입니다. 헥산은 신경계와 호흡기 장애를 일으킬 수 있는 유독성 물질로 정제유에 5ppm 이하까지가 잔류 허용기준이라고 합니다. 이 헥산에 콩을 담그면 함유된 기름의 99%까지 녹여낼 수 있고, 이후에는 여러 화학공정을 거쳐 헥산을 제거해 순수한 기름을 얻는데 마지막으로 230도 이상의 고온에서 탈취작업을 합니다. 이런 과정 중에 다른 영양 물질들이 파괴되고 자연적으로 존재하지 않던 ‘트랜스지방’이라는 것이 생겨납니다. 화학공정을 거치는 중에 기름에 있는 천연 향산화제인 토코페롤(비타민E)과 셀레늄이 제거되기 때문에 합성 향산화제를 첨가해야 합니다. 많은 기름을 쉽게 만들 수 있다는 것 외에는 유익한 점을 찾을 수 없는 방법으로 식용유가 만들어지는 것입니다. 좋은 성분까지 없애는 추출방식으로 식용유를 얻어내는 것을 기술의 진보라고 할 수는 없겠죠. 따라서 정제과정의 여러 가지 문제점 때문에 식용유를 선택할 때는 정제유인가, 저온에서 압착해서 짜낸 기름인가가 품질 판단에 있어 중요한 기준이 됩니다.

♣기름을 빼고 남은 콩은 어떻게 할까요?

헥산에 담가 기름을 빼고 남은 콩은 콩단백질을 사용하는 제품에 널리 활용됩니다. 성분표시에서 탈지대두라는 표기를 본 적이 있을 텐데 기름을 뺀 나머지 콩으로 된장, 간장 같은 제품을 만들어 냅니다. 양조간장 대부분이 이 탈지대두를 사용하고 있습니다. 두유도 대부분 탈지대두로 만듭니다. 요즘에는 탈지대두에 대한 우려가 커지면서 탈지대두를 사용하지 않았다고 표기를 하는 제품이 등장했습니다. 탈지대두단백이나 분리대두단백은 탈지대두에서 단백질을 더 농축한 것으로 소시지, 햄, 미트볼, 떡갈비, 헬스 보조용 단백질 분말 같은 식품을 만드는데 사용됩니다. 이런 음식은 가급적 드시지 않는 것이 좋겠죠?

가장 나쁜 식용기름 트랜스 지방은 무엇인가?

트랜스지방을 식용기름이라고 했지만 사실은 먹지 말아야 할 기름입니다. 트랜스지방산은 자연적으로는 거의 존재하지 않고 식물성 기름을 정제하고 가열하는 과정에서, 그리고 액체 상태인 기름을 고체 상태로 만들기 위해 인위적으로 수소를 결합시키는 과정에서 발생합니다. 트랜스지방산도 불포화지방산이지만 트랜스지방산에는 유동성이 없습니다. 수소를 결합시키는 과정에서 수소가 서로 교차해서 결합해 지방분자들이 끈적해지기 때문인데 산소가 붙을 수 없게 되고 상하지 않기 때문에 보존성이 뛰어납니다. 트랜스지방은 쌓이고 나서 몇 년이 지나도 상하지 않습니다. 불포화지방산은 신체의 산성화를 막는 역할을 하는데 불포화지방산에 미리 수소를 붙여버리면 그 기능을 수행할 수 없습니다. 불포화지방이 역할을 못하면 신체는 산성화 되고 이를 완충하기 위해 지방을 더 축적하면서 병적인 비만이 발생합니다. 그런데 이렇게 가장 안 좋은 기름을 일부러 만들어 내서 먹고 있으니 바로 마가린과 쇼트닝입니다. 정제 기술로 쉽게 얻게 된 식물성 기름으로 버터 같은 비싼 식자재를 대체하려고 마가린을 만들게 되고 돼지 기름을 대체하기 위해 쇼트닝을 만들었습니다. 그리고는 식물성 기름이라 동물성 포화기름보다 좋다는 식으로 선전을 합니다. 게다가 모든 심혈관질환의 원인이 동물성 포화기름과 콜레스테롤인 것처럼 오해를 불러일으켰습니다.

트랜스지방산은 식품가공 분야에서는 획기적인 성공을 거두었지만 몸에서 잘 처리할 수가 없는 물질로 몸에 쌓이면 매우 해롭습니다. 이런 트랜스지방 섭취가 많을수록 심장질환 등 여러 질병에 걸릴 위험이 증가합니다.

♣ 트랜스지방 먹지 마세요!

마가린과 쇼트닝, 식물성 경화유

식품을 생산하는 사람들은 몸에 해로운 것을 알면서도 값이 싸고 식감과 보존성이 좋기 때문에 트랜스지방을 사용하게 됩니다. 이런 식품이 생산되지 않게 하려면 소비자가 알아서 사용하지 않는 방법밖에 없

습니다. 마가린, 쇼트닝, 경화유라고 표기된 성분이 트랜스 지방이고 이런 성분이 들어간 식품은 소비하지 말아야 합니다.

버터가 필요한 대부분의 제빵, 제과에 마가린과 쇼트닝이 사용됩니다. 에이스크래커, 버터링쿠키, 체크, 샤브레, 버터코코넛 등 대부분의 과자에 쇼트닝(부분 경화유)이 들어있습니다. 버터링 쿠키의 성분을 보면 ‘쇼트닝, 경화유(팜유류 경화유), 마가린(우유,대두, 경화유)’ 라고 표기되어 있습니다. 쿠키 외에 케이크, 파이, 카스텔라, 페이스트리에도 부드러운 식감과 보존성 때문에 쇼트닝이나 마가린이 사용됩니다. 믹스커피에 들어가는 식물성 크림을 식물 경화유로 만들고, 식물성 크림이 들어간 울무차 같은 식품 역시 경화유가 들어있는 음식들입니다.

짜장면을 만드는 중국집에서 쇼트닝(경화유)를 많이 사용하는데 중국음식은 특히 기름을 많이 사용하기 때문에 쇼트닝을 사용하는 식당은 이용하지 않는 것이 좋습니다.

치킨, 패스트푸드점 같은 식당에서도 식물성 경화유가 널리 쓰입니다.

쇼트닝이나 마가린 같은 경화유를 사용하지 않은 식품은 보통 ‘트랜스 지방 0’ 이라고 표기를 해놓습니다.

♣ 콜레스테롤이 동맥경화의 원인?

콜레스테롤은 지방산 없이 네 개의 탄소 고리로 이루어진 지방으로 세포막의 안정성을 유지하고 스테로이드 호르몬과 담즙, 비타민D를 만드는 데 쓰입니다.

‘콜레-’ 는 쓸개를 뜻하는 말이고 스테롤은 ‘스테로이드 알콜’ 을 줄인 말입니다. 동물성 지방을 통해 20%정도가 섭취되고 나머지 80%는 간에서 합성됩니다. 간에서 콜레스테롤을 만들어 낸다는 것은 몸이 콜레스테롤을 필요로 한다는 뜻입니다. 콜레스테롤은 세포막의 유동성을 안정시키는 역할을 합니다. 혈관벽을 단단하게 하는 역할을 하는데 혈액이 산성화되면 혈관이 약해져 구멍이 날 수 있기 때문에 콜레스테롤이 약해진 혈관 벽에 플라크를 만들어 혈관을 보호합니다. 플라크가 과다하게 형성되면 혈관을 막아버리기 때문에 콜레스테롤 수치의 증가가 혈관

질환의 주범으로 취급되고 있습니다. 사실 콜레스테롤의 증가는 몸이 스스로를 보호하기 위한 반응일 뿐이고 몸이 산성화되지 않도록 하는 것이 더 근본적인 치료이고, 여기에 오메가-3와 같은 불포화지방산이 중요한 역할을 합니다.

몸이라는 비눗방울의 상태는 어떤 기름을 섭취하는가에 따라 많은 영향을 받습니다. 병적인 비만의 증가는 단순히 기름을 많이 먹어서가 아니라 나쁜 기름을 많이 먹고 좋은 기름을 적게 먹어서입니다. 다음호에 이어서 식용 기름과 오메가-3에 대해서 이야기해 보겠습니다. 

참고문헌

1. 오메가 다이어트 : 아트미스 시모프로스 지음
2. 오메가-3 사용설명서 : 윌리엄 시어스 지음
3. THE PH MIRACLE FOR WEIGHT LOSS : 로버트 영 지음
4. 당신의 세포가 병들어 가고 있다 : 이동환 지음

가족이라는 의미

글 _ 월가스님

*가족을 사랑으로 끌어안기 전에 원래 가질 수 없는 것임을 알고 끌어안으라.
미움으로 내치기 전에 가질 수 없는 것을 버리려하는 스스로의 어리석음을 깨달으라.*

스님이 되면 가족의 인연을 끊고 수행정진 하는 것이 도리라고 세상에 알려져 있다. 처음 마음을 내어 출가 하였을 때 이는 중요한 것이다. 예전에 다른 사찰에 수 년간 있었을 때 나보다 조금 일찍 출가한 행자님이 있었다. 김행자님이라고 불리던 그분은 군에 부사관으로 몸담고 있던 상황에서 법당의 법사님을 보고 발심하여 스님이 되겠다는 결심을 한 소중한 초심자였다. 마침 그 법사님이 제대하고 오신 곳이 내가 있던 사찰, 너무나 기대가 컸던 탓일까. 시간이 지날수록 행자님의 눈에 법사님의 안 좋은 모습들이 보이게 되고 어느새 처음 가졌던 설렘이 퇴색되어갈 즈음, 속세에 두고온 처와 3명의 자식이 눈에 밟혔다. 결국 중도에 그곳을 떠나가셨지만 다시 세속으로 가기에는 불도에 대한 갈망이 컸기에 스님 생활을 계속할 수밖에 없는 운명이 된 것이다. 게다가 처자식의 생사를 짊어지게 된 까닭에 생계형 스님으로 업종(?)을 전환하게 된 것이다. 2년 전 연락을 하셨을 때 참 반가웠다. 계속 스님생활은 하고 계시지만 전과 상황이 바뀐 것 같진 않아 씁쓸한 기분으로 통화했던 기억이 난다. 만약 처음 출가하였을 때 가족과 연락을 끊었다면 중도에 포기하려는 마음이 쉽게 들지 않았을 것이다. 그분은 매일 저녁에 보살님과 통화를 했고 전화기 너머로 아기 울음소리가 나는 안타까운 상황이었다. 심지어 어머니도 아프신 모양이었다. 온 우주를 머금고 있는 위대한 내 모습을 기억에 쌓으려 내딛은 발걸음이 온 우주의 티끌 하나에 이끌려 본래 자리로 가려다 반대 방향으로 기수를 틀어버린 것이다. 어찌보면 당연히 무시해야할 '정'이라는 것 때문에 힘들게 만난 이 부처의 길을 접어야 한다면 얼마나 억울하겠는가.

이러한 면에서 볼 때 공부가 어느 정도 되지 않은 상황에서 세속의 인연을 계속 이어나가는 것은 득보다 실이 훨씬 많음을 알 수 있다. 세상을 피하는 것이 아닌, 더 다듬어진 모습으로 스승의 입장에서 가족을 만나기 위해 준비하는 시간이 필요하다는 말이다. 이곳이 진정 꿈이라는 사실, '나'라는 정신을 제외하면 아무것도 남지 않는다는 사실이 깊이 믿어지고 그것으로 점수(漸修)되고 나면 내가 세속의 인연을 찾는 것은 가르침을 주기 위해서일 뿐 생계를 걱정하며 너죽고 나죽자 하는 울부짖음은 아닌 것이다.

가끔씩 아버님과 통화를 하는 경우가 있다. 20년 넘게 직장생활만 해오신 분이려 환갑을 갓 넘긴 나이에도 일을 안하면 몸이 견디지 못해 빌딩관리를 맡고 계신다. 허나 세속의 일은 일색이어서 인사(人事)에 관련되어 무수히 많은 갈등들이 있나보다. 사람 다루는 일이 그리 쉬운가. 임대업자들과 상가 주인들의 날이선 육두문자를 융통성이라는 명목으로 무마해야하는 참으로 힘든 상황인 것이다. 게다가 어머니는 수시로 아프셔서 병원 신세를 지는 일이 잦아지고 외국 유학 보낸 누님도 공짜로 지내는게 아니기에 근심이 더욱 깊어지는 것이다. 누님이 귀국할때면 나에게만 전화로 오래 있지 않았으면 하는 얘기를 비추는 것이 농담만은 아닐 것이다. 마음가짐은 딱 김행자님의 상황일 것이리라. 하지만 타고난 유머감각 때문일까 언제나 개그로 이 모든 것을 승화시키는 것에 그분의 매력이 있다. 하루종일 사람에 시달려 목소리에 힘이 없으면서도 전화 통화 괜찮으시냐고 물어보면 아직 전화기를 떨어뜨리지 않아서 괜찮다는 등의 말도 안되는 얘기로 대화를 시작하

곤 한다. 출가한 직후 마음가짐으로는 하지 못했던 대화들도 이제는 편하게 할 수 있는 걸 보면 그나마 세속의 끈 가운데 좋은 인연이 아닌가 싶다.

김행자님과 아버님의 이야기의 공통점은 무엇일까. 무엇을 위해서든지 아니면 그냥 그렇게 흘러왔던지

‘나는 살아가는 존재’라는 생각이 그것이다.

또 하나는 김행자님의 눈에 비친 가족들은 색깔이고, 소리이며, 냄새, 맛, 감촉, 느낌이고 아버님이 대면하는 모든 이들도 그와 똑같다는 것이다.

색깔은 가질 수 없는 것이다. 불만 끄면 사라지는 것이고 내 눈 없이는 따로이 있다고 말할 수 없는 반쪽짜리인 것이다. 그저 보인다라고 느낄 뿐이지만 그 느낌 역시 어떤 것이라고 보여줄 수 없는 허망한 것이다. 오직 허망한 색을 바라보는 생각이 가족이라는 무게를 실어 그 기억으로 바라보게 되면 진지한 색이 되는 법칙인 것이다. 한 번 진지한 색으로 드러난 이상 그 색 자체가 실제로 존재하는 것인가라는 물음은 꿈에도 생각지 못한 채 그 색에 대해서 바라게 되고 갈증내게 되며 버리지 못하여 안절부절하게 된다. 그러함을 기억하고 쌓인 것은 한치의 오차도 없이 스스로의 인생의 평균이 되어 좋았던 추억에 살게 되니 지금을 날려버리게 된다. 왜냐하면 실제로 어디에도 존재하지 않고 깨닫는 ‘지금’이라는 순간에만 있는 듯 느껴지는 것이 과거이나 그렇게 느끼고 바라본 적이 없기에 진짜 삶이 있었던 듯하고 사라진 것처럼 느껴지지 않는 것이다. 사실 1분 전에 보았던 가족의 모습은 어디에도 자취가 없다. 그렇다면 지금 드러나는 모습은 전의 모습이 이어지는 것이 아닌, 어디에도 없던 모습이 새로이 생겨났다고밖에 할 수 없기에 내가 바라보는 사랑하는 이들의 모습은 순간순간 새로운 장면으로 채워지는 것이다. 부처님께서 ‘무아상, 무인상, 무중생상, 무수자상’을 말씀하셨다. 이 위대한 꿈의 법칙 속에 ‘나’라는 것이 어디에 남아있을 수 있다는 말인가. 생각하는 순간 이미 기억에만 존재하게 되는 것을 말이다. 하물며 ‘사람으로서 무리를 이루고 살아가는’ 생각이 남아있을 수 있는 법칙은 어디에도 없다. 그 장면들 역시 금세 사라지고 새로운 장면이 드러나고 하는 것이 법칙이지만 스스로의 정신 능력이 그 장면들을 이어주니 영화처럼 삶이 실감나게 이어지는 듯한 것이다.

불멸책에 여러차례 나온 내용, ‘환상과 같은 세상’이 나의 가족에게 적용이 되지 않을 거란 생각은 큰 오해이다. 나의 가족 역시 육진으로 이루어져 있고 찰나를 견디지 못하며 투명한 나의 감각에만 드러나는 연기와 같은 것이다. 그러함으로 바라본 적이 없다면 스스로가 주장해오던 추억들을 무시하는 용기가 우선 필요한 것이고 부처님께서 말씀하신 허망한 육진이라는 것을 가족에게도 똑같이 대입해야 하는 것이다. 허망한 색깔에게 무엇을 원하는 것인가. 허망한 소리에 왜 참을 수 없어서 화를 내는 것인가. 결국 스스로의 견해가 바뀌지 않고서는 가족이 절대로 아름다워질 수 없는 것이다. 다만 그러함을 알고 가족에게 강요하는 경우가 있는데 이 또한 맞지 않는 일이다. 우선 스스로에게 여유가 생기게 된다면 굳이 말을 하지 않아도 풍기는 분위기가 달라지게 되어있다. 말수가 많아져도 상관없고 적어져도 상관없다. 스스로에게 아무것도 남아있지 않다라는 행복함이 있을 것이다. 나에게 얘기하는 모든 이들이 아무것도 남지 않는 것을 가지고 진지해하고 있다는 것을 알 수 있게 된다. 또한 서로가 보이지 않는 놈이 얘기하고 있다는 것을 알고 마냥 웃음이 나올 수도 있다. 이렇게 스스로가 채워지고 편안해지는 것이 먼저이다. 상황에 맞게 얘기해주거나 보여주는 것은 그 후에 자연스럽게 이루어질 것이다.

가족을 사랑으로 끌어안기 전에 원래 가질 수 없는 것임을 알고 끌어안으라. 미움으로 내치기 전에 가질 수 없는 것을 버리려하는 스스로의 어리석음을 깨달으라. 언제나 다시 되돌아보는 것이다. 아무런 흔적도 이미 없으니 이곳은 진정한 꿈임을. 至

*푸른향기 김규나님께서 연재해주시는 동화입니다.

자작나무 숲의 빨간 물고기

김규나

2화 _ 태풍은 지나갈 뿐 머물지 않아

원장선생님과

강희 선생님은 비를 쫓막 맞으며 깨지거나 날아갈 만한 물건들을 안전하게 치웠습니다. 아이들은 집안의 창문이란 창문을 단단히 걸어 잠갔습니다. 방송에서 봤다며 재성이는 물을 뿌려 창문마다 신문지를 붙이고 규종이는 엑스자로 테이핑까지 해두었습니다.

“오늘은 가지 않는 게 좋겠어요.”

주말을 맞아 집에 다녀오기로 한 강희 선생님은 쉽사리 희망의집을 나서지 못합니다. 시간이 지날수록 빗줄기는 더욱 세차게 퍼붓습니다.

“인생의 태풍을 이겨내고 있는 아이들이잖아요. 비바람도 우리 아이들을 비껴갈 겁니다. 아무 염려 말고 선생님이나 조심해서 다녀오세요.”

원장선생님이 강희 선생님의 등을 두드리며 안심시킵니다.

“맞아요. 우린 끄떡없어요.”

인주도 큰소리칩니다. 강희 선생님은 아이들과 원장 선생님의 배웅을 받으며 언덕을 내려갑니다. 우산 쓴 선생님의 뒷모습은 멀어질수록 강풍에 밀려 이쪽저쪽으로 휘청거립니다.

“우리 선생님이 날아갈 거 같아.”

어린 동아가 걱정스럽게 중얼거립니다.

밤이 되자 태풍은 희망의집마저 통째로 날려버릴 기세로 몰아칩니다. 거대한 돌풍은 기어이 마을의 변압기를 터뜨리고 전봇대마저 쓰러뜨렸습니다. 한순간에 마을 전체가 어둠에 휩싸입니다. 원장선생님이 스위치를 껐다 켜다 해보지만 전등 불빛은 다시 켜지지 않습니다. 복도 끝 어느 방에선가 우당탕 장난하는 소리가 들립니다. 사내아이들은 어둠을 무서워라 하지 않고 장난을 시작했습니다. 반면에 겁에 질린 듯 어린아이가 터뜨린 울음소리가 원장선생님의 마음을 조금하게 합니다. 어둠을 더듬어 양초와 성냥을 찾아냅니다. 치익, 성냥을 긋자 작고 노란 불빛이 칠흑 같은 어둠을 천천히 밀어냅니다. 복도에서 누군가의 발자국 소리와 달그락거리며 서랍장을 여닫는 소리가 들립니다.

“평온이구나.”

문을 열어 원장선생님이 말합니다. 플래시나 초를 찾으러 나온 아이는 희망의집에서 제일 맑이가 되는 평온입니다.

“깜깜하니까 예림이가 무서운가 봐요.”

불빛이 반가운 평온이가 다가와 원장선생님이 건네준 초에 불을 붙입니다.

인주는 자신의 작은 등에 예림이를 업은 채 캄캄한 방안을 서성입니다. 네 살 예림이는 한 번도 엄마의 품에 안겨본 적 없는, 열여섯 살 미혼모의 아이입니다. 영세한 영유아시설에 맡겨졌다가 희망의집에 처음 왔을 때 예림이는 온종일 우는 것 말고는 아무것도 하지 않았습니다. 원장선생님이 업어주고 강희 선생님이 안아주어도 닫힌 마음은 열리지 않았습니다. 그런 예림이가 어느 날부터 평온이와 눈을 맞추고 병긱긱 웃기 시작했습니다. 기억에도 없는 엄마의 냄새를 평온이에게서 느끼는 거라며 원장선생님은 가여운 것, 하며 혀를 꼰꼰 찡습니다.

“예림아. 바람이 무서운 것만은 아니야. 예림이가 좋아하는 바람개비를 돌게 하고 연을 날아오르게 하는 게 바람이란단다. 씨앗을 퍼뜨려 꽃을 피우고 향기를 우리에게 실어다주기도 하잖아. 바다를 건널 수 있게 배를 밀어주고, 비가 그치도록 먹구름을 흩어놓는 것 역시 바람이지. 바람이 나쁜 공기를 모두 밀어내면 높고 파란 하늘을 다시 볼 수 있을 거야.”

예림이는 인주의 등에 기대 이야기를 듣는 것 같았지만 이내 참았던 울음을 다시 터뜨립니다. 인주의 이마와 등줄기에 땀이 흘러내립니다. 예림이에게 말한 것들은 인주 자신이 믿고 싶은 것인지도 모릅니다. 어쩌면 영원히 태풍은 지나가지 않을지도 모릅니다. 문득 인주도 울고 싶어집니다. 그때 불을 환하게 들고 평온이가 방에 들어옵니다.

“엄마. 엄마, 엄마.”

예림이는 두 팔을 뻗으며 평온이에게 날아가기라도 할 것처럼 인주의 등에서 작은 몸을 바둥거립니다. 초를 책상 위에 세워두고 평온이가 익숙한 손길로 예림이를 받아 안습니다. 아이의 흐느낌이 낮게 잦아듭니다.

“아우. 얹미워 죽겠어.”

인주가 서운한 듯 예림이를 향해 입을 삐죽입니다. 인주의 마음은 아랑곳없다는 듯, 가느다란 두 팔을 평온이의 목에 두르고 품에 안긴 아이는 안심이 된다는 듯 평온이의 냄새를 깊이 호흡합니다. 그 모습을 조

용히 바라보던 원장선생님이 인주의 어깨를 감싸 안아줍니다. 인주가 도와준다고 해도 곧 대학입시를 앞둔 평온이가 예림이를 돌보는 게 원장선생님은 안타깝기만 합니다.

멀리서 자작나무 쓰러지는 소리가 몇 번이나 숲을 뒤흔듭니다. 우르릉거리는 천둥소리, 폭포처럼 쏟아지는 빗소리, 유리창을 금방이라도 깨부술 것처럼 불어대는 성난 바람소리는 원장선생님의 마음까지 두렵게 합니다. 그런데 조금 전까지 소란스럽던 개구쟁이들의 기척이 들리지 않습니다. 무슨 일일까. 작은 아이들의 방문을 열어봅니다. 이불이 흐트러져 있을 뿐, 다훈이와 동아는 보이지 않습니다. 다훈이가 사라져서 놀랐던 심장은 불안하게 요동치기 시작합니다. 원장선생님은 허둥거리며 혹시나 하는 마음에 규종이 방으로 뛰어갑니다.



“배고픈 마귀할멈은 커다란 솥에 물을 펄펄 끓였어. 솥돌에 칼 가는 소리가 캄캄한 숲 속 가득 울려 퍼졌지. 아이들은 덜덜 떨면서 마구간의 짚더미 속에 숨어 있었어. 그런데 마귀할멈의 발자국 소리가 들리기 시작하는 거야. 삐꺼억, 삐꺼억.”

아이들이 어둠 속에 앉아서 가슴을 졸이며 규종이의 옛날이야기에 귀 기울이고 있습니다. 그때 칼날 같은 번개가 아이들의 눈앞에 시퍼렇게 번뜩입니다. 곧 이어 천둥이 과르릉거리며 귀를 찢을 것처럼 포효합니다.

“동아야. 다훈아.”

때마침 원장선생님이 다급한 마음에 아이들 방 문을 벌컥 열었습니다.

“아아악, 마귀할멈이다!”

다훈이와 동아가 소리를 썩 지르며 이불 속으로 뛰어 들어갑니다. 촛불을 턱 밑에 들고 서 있던 원장선생님의 희끗한 머리와 주름진 얼굴이 그야말로 마귀할멈으로 보인 모양입니다. 하지만 아이들 괴성에 더 놀란 원장선생님은 문턱에 털썩 주저앉아버렸습니다. 규종이와 한 방을 쓰고 있는 재성이가 우스워죽겠다는 듯 배를 잡고 킬킬거립니다. 쌍둥이 문국이와 원국이도 원장선생님의 기겁한 모습에 데굴데굴 구르며 웃음을 참지 못합니다.

“너, 너희들. 지금 여기 모여서 뭐, 뭐하는 거냐?”

원장선생님이 펄떡거리는 가슴을 진정시키며 묻습니다.

“무섭다고 해서 그냥 옛날이야기를 해주고 있었는데요...”

규종이가 무안한 듯 머리를 긁적입니다. 다훈이와 동아가 그제야 거북이들처럼 이불 밖으로 눈을 쏙 내칩니다.

탕탕탕, 문을 두드리는 소리가 들립니다. 요란한 비바람과 뒤섞여 누군가의 목소리도 들리는 것 같습니다. 하지만 태풍이 몰아치는 한밤중에 높은 언덕 위 희망의집까지 찾아올 사람이 있을 리 없습니다. 누굴까. 규종이는 크게 심호흡을 하고 조심스럽게 현관으로 다가갑니다. 랜턴을 비추며 아이들이 졸졸 따라 나옵니다.

“빨리 문 좀 열어줘.”

“선생님?!”

규종이가 열린 잠긴 문을 엽니다. 비바람이 미친 듯 문 안으로 불어 닥칩니다. 강희 선생님이 뒤집어진 우산을 털며 현관 안으로 뛰어 들어옵니다. 머리부터 발끝까지 흠뻑 젖은 선생님이 물에 빠진 강아지처럼 푸르르 몸을 털니다. 아이들이 그 모습을 보고 우와아, 대박! 소리를 지릅니다. 원장선생님도 놀라 달려 나옵니다. 큰길까지는 택시를 타고 왔더라도 어떻게 태풍을 뚫고 언덕길을 올라왔는지 믿을 수 없다는

표정입니다.

“걱정이 돼서 잘 수가 있어야죠. 다들 괜찮은 거죠?”

강희 선생님이 커다란 비닐봉투를 흔들며 보이며 싱긋 웃습니다.

늦은 밤, 희망의 집 가족은 그 어느 때보다 밝은 얼굴로 식당에 둘러앉았습니다. 식탁 한가운데 촛불을 켜 놓아서 실내는 바깥 날씨와 다르게 매우 따듯하고 아늑합니다. 전기는 물론 가스도 끊겼기 때문에 원장선생님이 휴대용 렌지에 냄비를 올려놓고 어묵 탕을 끓였습니다. 인주와 평온이가 아이들 앞에 한 그릇씩 놓아줍니다. 떡볶이와 만두에서도 뜨거운 김이 모락모락 피어오릅니다.

“태풍이 지나가려면 조금 더 기다려야겠지만 여러분 모두 잘해주었어요. 앞으로 아무리 두렵고 어려운 일이 있어도 서로에게 힘이 되어주던 오늘밤을 잊지 않았으면 해요.”

근엄하게 원장선생님이 말합니다. 잠든 예림이를 바라보며 평온이와 인주가 수줍게 웃습니다. 규종이도 어깨를 으쓱거립니다.

“하지만 선생님은 너무 무모하셨어요. 큰일이라도 났으면 어쩔 뻔했습니까?”

원장선생님이 염려가 가득 담긴 눈길로 강희 선생님을 나무라듯 말합니다.

“다음부터는 더욱 신중하겠습니다. 하지만 걱정만 하며 아무것도 하지 않은 것보다 용감하게 맞선 건 후회하지 않아요. 바람에 날아갈 뻔했지만 지금 이렇게 함께 있을 수 있으니까 된 거죠.”

인주가 가져다 준 마른 수건을 손에 꼭 쥐 선생님이 씨익 웃습니다.

“난 용감무쌍한 선생님이 정말 좋아요.”

다훈이가 어묵 하나를 간장에 찍어 입에 넣으며 말합니다.

“나두요.”

재성이도 만두를 한꺼번에 두 개나 입에 밀어 넣으며 우물우물 말합니다.

“넌 선생님이 아니라 만두가 좋은 거잖아.”

규종이의 말에 모두들 와하하 웃음을 터트립니다. 원장 선생님도 그제야 푸근한 웃음을 지어보입니다.

마당에는 어디서 날아왔는지 모를 널빤지와 종잇조각들, 채 익지 않은 밤송이와 대추알들이 부러진 나뭇가지들과 함께 이리저리 뒹굴고 있었습니다. 날이 개면 형클어진 꽃밭과 느슨해져 덜컹거리는 창문틀, 빗물이 새는 지붕을 손봐야 하겠지만 모질게 몰아치던 태풍은 희망의집에 오래 머무르지 않을 것입니다. 아이들이 둘러앉은 식탁 위에서 빛나던 촛불이 어둠을 뚫고 창밖으로 새어나옵니다. 촛불의 어린 빛은 새벽별처럼 반짝거리며 자작나무 숲의 고요한 아침을 준비하고 있었습니다.



* 김규나

2006년 부산일보 신춘문예에 단편소설 「내 남자의 꿈」이, 2007년 조선일보 신춘문예에 「칼」이 당선되었습니다. 2005년 수필 부문, 2008년 소설 부문으로 문예진흥기금을 받았으며 제25회 현대수필문학상을 수상했습니다. 단편소설집 『칼』이 2010년에 출간되었습니다.

현재 도서출판 푸른향기 편집장직을 맡고 있으며 장편소설을 집필 중입니다.



오도독오도독, 맛있는 소리

고춧잎 무말랭이 무침

🍴 재료

주재료 _ 무말랭이 120g, 말린 고춧잎 30g

양념 _ 찹쌀풀 6Ts, 설탕 5ts, 고춧가루 10ts, 간장 3Ts, 매실청 2ts,
물엿 2ts, 참깨 2ts, 참기름 2ts

(Ts은 밥 먹는 숟가락, ts은 티스푼 기준입니다)

예로부터 무를 많이 먹으면 속병이 생기지 않는다고 하였습니다. 이것은 아밀라아제 등의 소화효소와 식이섬유 등 여러 가지 영양성분이 풍부하게 함유되어 있기 때문입니다. 무말랭이는 무의 영양성분을 수분 증발을 통해 농축해놓은 것으로 칼륨과 칼슘이 많아 밥을 위주로 하는 식생활에서 영양 균형을 바로잡아 주는 데 큰 역할을 합니다. 특히 무말랭이에 풍부한 식이섬유는 장내의 이상발효를 막아주고 소화효소는 몸의 긴장을 풀어주는 데 효과적입니다. 겨울무는 산삼과도 바꾸지 않는다고 하니 직접 무를 말려 반찬을 만들어 보세요!



1. 무말랭이와 고춧잎을 미지근한 물에 1시간 정도 담그어 놓습니다. 무말랭이는 매운 맛을 없애고 고춧잎은 부드럽게 만들 수 있습니다. 2. 무말랭이와 고춧잎을 물에서 건지고 체에 발친 무말랭이는 걸이 마르지 않게 비닐로 덮어 두세요. 3. 고춧잎의 줄기가 부드러워질 때까지 삶으세요. 4. 고춧잎이 부드러워지면 찬물에 한 번 헹군 후 건져 물기가 남지 않게 꼭 짜주세요. 5. 무말랭이도 함께 꼭 짜주세요. 6. 물이 생기는 것이 싫으시면 키친타올로 물기를 빼주세요. 7. 8. 숙성시킨 양념을 준비합니다. 9. 10. 숙성시킨 양념에 꼭 짠 무말랭이와 고춧잎을 넣어서 골고루 묻을 수 있도록 조물조물 무쳐 주세요. 11. 겨울철 영양 반찬 무말랭이 무침이 완성되었습니다. 

Point

- * 찹쌀풀 만드는 법 : 찹쌀가루 2Ts을 찬물 200ml에 푼 다음 저어 주면서 끓이세요.
(찹쌀풀의 양이 많아 양념에 모두 들어가지 않으니 남은 찹쌀풀은 냉동보관 또는 다른 요리에 쓰세요.)
- * 찹쌀풀을 충분히 식힌 후 요리하기 30분 전에 양념 재료를 모두 넣고 섞어 숙성시켜 둡니다.
(가정에서는 마늘과 생강을 각각 1ts, 1/3ts씩 첨가해서 만드세요.)

부처님 1월 인등불사 했어요

정유 임영애 갑오 정택규 병자 박경자 신미 김다솜 을사 김종구 병오 김창수 계축 김종호 신미 김춘희
갑진 류찬규 갑술 류현욱 임술 권현주 임진 추판줄 정미 송윤동 신해 이미영 임술 권영주 정유 황옥희
신유 최지영 을해 조주란 을사 박성순 신해 김정해 갑술 박지슬 을묘 박현슬 신유 이진섭 계해 권상혁
갑자 김선영 무자 권석주 무진 권관희 임술 최갑순 신해 이효일 신사 이준승 계미 이소정

* 2013년까지만 인등발원하신 분들이 많이 계십니다. 2014년에도 우리 가족 인등이 밝혀져 있는지 확인해주세요.

불기 2558년 1월 후원내역

법전법사님 원적법사님 침각법사님 가흠법우님 무정법우님 보당법우님 아미법우님 운공법우님
응천법우님 진이법우님 초의법우님 화정법우님 효지법우님 김규나법우님 김선옥법우님 김태구법우님
길현숙법우님 김미영법우님 김종길법우님 류찬규법우님 박명환법우님 박점열법우님 박점호법우님
백정옥법우님 서보원법우님 송정호법우님 양성권법우님 오태순법우님 이민수법우님 이원섭법우님
이진이법우님 유미형법우님 전초이법우님 정미경법우님 정세영법우님 정효재법우님 제주서당법우님
조영숙법우님 최돈문법우님 추판줄법우님 한태용법우님 한효정법우님

지심회 총 회원수	57명
1월 후원자수	42명
1월 총 후원금	1,335,000원

1월 지출내역

도각사 봉투제작	245,000원
기부금, 지심회지, 달력발송비	125,000원
청송교도소 위문법회 떡, 빵보시	21,000원
청송교도소 위문법회 거마비	100,000원
국회 생명사다리상담 봉사 거마비	100,000원
안심의원 점심떡보시 5회	150,000원

1월 지출 합계	741,000원
지심회 누적 후원금	17,294,540원

감사합니다



세속적인 복을 빌어주기보다 세상이 꿈과 같다고 알려주는 도각사에는 많은 분들이 찾아오지 않습니다. 하지만 삶이라는 길을 배운대로 보고 닦아 나가는 귀한 불자님들이 있습니다. 올바른 법을 듣고자 하는 선한 마음들이 스님들에게는 큰 재산이지요.

지난 1월 한 달간 공양불사를 해주신 **곽성일(청하)님, 김수미님, 김애란님, 김종길(둘리스)님, 김춘희님, 김태구(수현)님, 김현옥(미소)님, 무정님, 사랑이님, 양성권(양성권)님, 오태순(처음처럼)님, 이순남님, 임영배님, 전초이(쫄불)님, 미요님, 응천님, 정미경(쇠똥구리)님, 최길환님, 해운스님, 화정님, 효지님** 께 깊은 감사의 마음을 전합니다.

도각사 문을 열고 들어오면 십자수 삼존불이 불자님들을 맞이합니다. 9개월 간 한마음으로 십자수 공양을 올리신 화정님의 작품입니다. 모든 악마를 항복시키고 설법을 하실 때 지으셨다는 전법륜 수인을 하고 계신 석가모니부처님의 모습이 도각사가 어떤 도량인지 이야기 해주는 듯 합니다. 인자한 모습의 석가모니부처님을 직접 보고 싶으시다면 도각사에 방문하세요. 다시 한 번 화정님께 감사드립니다. 

나무 석가모니불 합장

도각사조식

이각큰스님 유마경 법회 봉행 01

1월 26일 일요일 오전 10시, 도각사에서 이각큰스님을 모시고 올해 첫 유마경 법회를 봉행하였습니다. 새해를 맞이하여 처음 참석하시는 불자들이 많이 늘어 지난 법회에서는 특별히 1시간 이상을 “공부를 시작하는 데 가져야 할 자세와 수행의 방향”에 대해 말씀해주셨습니다. 오랫동안 수행과 실패를 거듭하지 않고서는 알 수 없는 큰스님의 경험담과 세상 속에서 정견과 사견을 올바르게 구분할 수 있는 방법까지 실로 귀한 법문을 들을 수 있었습니다. 큰스님의 유마경 법회는 출간을 위해 법회동영상이나 법문내용을 유출시키지 않고 있어 참석하지 못한 불자들에게는 참 안타까운 일이 아닐 수 없습니다. 어디서든 만날 수 없는 큰스님의 육성 법문에 보다 많은 불자들이 참석하여 진정한 자신의 참모습을 발견하고 또 해탈의 기쁨을 누릴 수 있기를 기도합니다.



청송교도소 법회 02



흑서기인 8월과 흑한기인 12월, 1월은 교도소 내 종교집회가 방학을 합니다. 대강당에 모여 앉아 종교활동을 하기에는 너무 춥기 때문이죠. 그래서 지난 1월 15일에는 큰스님의 법회를 쉬고 보만스님과 월가스님께서 진행하시는 불교교리반 법회만 진행되었습니다. 매달 새로운 분들이 법회에 참석하셔서 밝은 미소와 반짝이는 눈빛으로 부처님의 가르침을 배우는 모습은 참 가슴벅찬 일이 아닐 수 없습니다. 비록 지난날의 어리석음으로 불편한 곳에 갇혀있다 하더라도, 정신은 보이지 않아 그 누구도 가두거나 갇힐 수 없다는 것을 가슴 깊이 깨달으셨으면 좋겠습니다.

국회생명사다리 자살예방 상담센터 봉사 03

1월 28일 정오부터 오후3시까지 여의도 국회 생명사다리 자살예방 상담센터에서 보만스님과 월가스님께서 봉사하셨습니다. 세상의 풍파에 시달리고, 스스로의 번뇌에 지쳐 더 이상 기댈 곳 없는 분들의 전화 연락이 스님들과 닿는다면 그것이야말로 고통을 인연으로 깨달음을 얻는 길이 아닐까 합니다. 단순히 “죽지 마세요.”라는 말을 반복하는 것보다 “죽을 수 없다.”는 부처님의 가르침을 전하는 스님들의 자살예방 상담에 많은 분들의 인연이 닿았으면 좋겠습니다. 이번에는 국회 의정종합지원센터 인터뷰가 있었습니다. 어떤 일들을 하는 곳인지, 그리고 그 안에서 열심히 근무하시는 불자들의 이야기를 담아보려고 합니다. 기대해주세요~



장작구입 04



도각사는 나무로 난방을 하고 있습니다. 이번 겨울을 나기 위해 작년에 비축해두었던 장작을 모두 사용하고 얼마전 새롭게 나무를 구입하였습니다. 대중스님들과 법회에 참석하시는 불자님들을 위해 요즘 열심히 톱으로 자르고 도

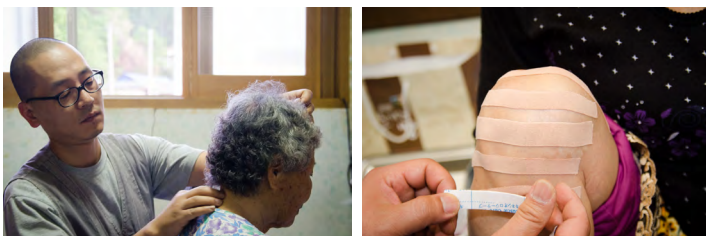
끼로 쪼개 나무를 쌓아놓고 있습니다. 옛날 스님들은 산에서 직접 나무를 해 나르셨지만, 요즘은 산에서 나무 베기를 하는 것이 불법인데다 판매하는 난방용 장작이 있어서 오히려 수월해졌다고 해야하겠네요. 다음 법회 때 참석하시는 불자님들은 고구마를 사오셔서 참나무 장작에 구워드시도 좋겠어요~

안심의원 떡보시 05



끝자리가 4일과 9일로 끝나는 날은 안심의원이 위치한 용궁면의 장날입니다. 시골이다보니 버스시간에 맞추느라 점심공양을 거르시는 환자분들이 많아 안심의원에서 무료 떡보시를 실시하고 있습니다. 보통은 드시기 편한 백설기를 나눠드리지만 가끔 팔을 보시하시는 분이 계시면 시루떡을 해드리기도 하는데, 정말 좋아하시네요. 하루에 100인분 썩, 한달 5회 실시하고 있습니다. 떡을 만드는데 사용되는 비용은 지심회에서 후원해주셨습니다. 한 덩이 백설기에 환하게 웃으시는 노인분들에게 조금이나마 힘이 되었으면 좋겠습니다.

무료진료 06

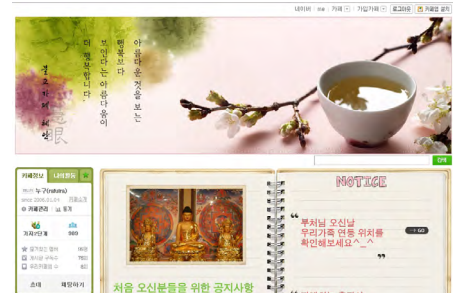


지난 1월 9일과 23일 오후 7시에 상주시 공검면 오태2리 마을회관에서 무료의료봉사를 진행하였습니다. 시간이 지날수록 더욱 많은 불자님들께서 참석하셔서 참 다행입니다. 의료봉사에 참여하여 스님들을 친견하고 건강을 되찾으신 분들이 부처님의 말씀까지 공부하신다면, 몸과 마음을 모두 치유하는 의왕이신 부처님의 뜻에 조금 더 가까워지는 거겠죠? 아직은 부처님 가르침보다 연속극을 더 좋아하는 마을 노인분들이지만, 언젠가는 스스로에게 이익을 찾는 날이 올 것이라 굳게 믿습니다. 2월 무료진료는 6일, 20일 오후 7시에 진행됩니다.

알립니다

불교카페 해안 개편 01

새해를 맞이하여 도각사에서 운영하고 있는 불교카페 해안의 대대적인 개편이 기획되었습니다. 현재 대중스님들과 회원님들의 활발한 활동으로 원활히 운영되고 있는 카페지만, 지심회원과 일반회원과의 등급문제, 큰스님 법문유출과 저작권 문제, 초심자들의 수월한 접근성, 그리고 무엇보다 카페가 아니라 도각사 홈페이지를 운영하는 것의 초석을 만드는 작업에 대한 고민이 있었기 때문입니다. 이미 월가스님께서 도각사 홈페이지를 제작하여 정상가동하였지만, 카페와 병행하는 것에 많은 문제점이 발견되어 공개하지 않고 있었습니다. 하지만 네이버에 귀속되어 있는 현재 해안카페에 여러 가지 불이익이 생기고 있으며, 장기적으로는 홈페이지 활성화가 반드시 필요한 부분이라 개편을 결정하였습니다. 또한 홈페이지 역시 아직 출간되지 않은 큰스님 법문과 경전번역물을 게시하며 활성화시킬 계획입니다. 해마다 많은 불자님들을 부처님의 정법과 도각사로 연결시켜줬던 카페 해안의 변신을 기대해주세요!



제3차 기초교리강좌 안내 02



2월 22일 토요일 오후 4시에 도각사에서 제3차 기초교리강좌가 봉행됩니다. 이번 3차 교리강좌는 모두 11강으로 구성되어있고, 2월부터 시작해 내년 4월까지 15개월에 걸쳐 진행됩니다. 강좌는 사찰예절과 부처님의 생애로부터 윤회, 인과법, 사성제, 십팔계 등 불교의 가장 근본이 되는 동시에 모든 교리의 핵심을 이루고 있는 중요한 내용으로 꾸며져 있습니다. 단순히 용어만을 외우는 것이 아니라 실생활에서 맞닥뜨리는 여러 문제들을 주제로 부처님의 가르침을 어떻게 대입시키고 또 이해해야 하는지를 배우는 유익한 시간이 될 것입니다. 초심자들에게 법회라는 단어가 어색하고 어렵게 느껴지는 것을 피하기 위해 강좌라는 이름을 붙였지만 그 내용만큼은 여느 법회보다도 감동적일 것입니다. 또한 토요일에 근무하시는 분들을 배려하여 오후4시로 강좌시간을 늦추었으니 불자님들의 많은 참여 바랍니다.

이각큰스님의 유마경경 법회 안내 03

3차 기초교리강좌가 시작되는 2월 22일 다음날인 2월 23일 오전 10시에 도각사에서 이각큰스님의 유마경 법회가 봉행됩니다. 경전의 위대함을 깨우치고 더불어 스스로의 위대함까지 앗은 자리에서 느낄 수 있는 큰스님의 육성법문입니다. 처음 오시는 분들은 내용이 조금 어려울 수도 있으니 꼭 전날 기초교리강좌에 참석하셔서 먼저 공부하시고 다음날 유마경법회에 동참하시는 것이 좋을 것입니다. 이번 유마경 법회에서는 부처님의 십력(十力)과 칠각분(七覺分), 그리고 팔정도(八正道)에 대해서 문수보살에게 설법하는 유마힐거사의 가르침을 배우게 됩니다. 경전을 직접 짚어가며 유쾌하게 설명해주시는 큰스님의 법회에 많은 불자님들의 참여 바랍니다.



갑오년 인등접수 04

불기2558년 갑오년을 맞이하여 도각사 인등을 접수받습니다. 인등은 연등과 달리 매달 갱신하여야 하며, 가족이 아닌 개인별로 접수하여야 합니다. 인등비는 매달 1인 5천원이며 인등기도는 법회일에 함께 봉행됩니다. 인등접수는 카페 혜안 <알립니다>게시판의 공지사항을 참고하시고, 문의사항은 도각사로 전화하시면 되겠습니다. 인등접수는 카페 댓글이나 전화로 가능합니다. 가족과 사랑하는 분들의 이름이 법당에서 작은 연꽃으로 빛나게 해주세요~



청송교도소 법회 05



2월 청송교도소 법회는 19일 오후 1시입니다. 이번 법회는 월가스님과 보만스님의 법회만 진행되고 큰스님 법회는 흑한기 방학을 맞이하여 쉽니다. 동참하실 불자님께서는 2월 17일까지 카페 혜안이나 전화로 보안조치를 위한 신상명세를 알려주시면 됩니다. 추운 겨울, 수감자들에게 따뜻한 부처님의 손이 되어주세요~

기부금영수증 발급 06

한 해 동안 도각사와 지심회에 후원하셨던 기부금 내역에 대한 영수증을 발급해드립니다. 말 그대로 자신이 기부한 내역에 대한 영수증을 받는 정당한 일이니 어려워 마시고 언제든지 요청하시기 바랍니다. 전화, 쪽지, 메일, 카톡으로 신청해주시고, 이름, 집주소, 주민등록번호를 함께 알려주세요. 문의사항은 도각사로 전화주시거나 카페 혜안을 참고하세요.

지심회지를 선물하세요 07

부처님의 말씀과 스님들의 가르침, 도각사의 소식이 담긴 지심회지를 사랑하는 분들에게 선물하세요. 지심회지는 기본적으로 지심회원들께만 발송해드리고 있지만, 신청하시는 분에 한하여, 올해 12월까지 무료로 보내드립니다.

2014년 1년 간 지심회지를 받고 싶으신 분들은 신청해주세요. 무료로 받아보실 수 있습니다.

2월 지심회지는 유인숙님, 김병연님, 정창우님, 한용필님, 진숙자님께 추가로 발송됩니다.

A3용지 보시 08



본 지심회지는 A3 90g용지로 인쇄됩니다. 그간 많은 분들의 감사한 보시로 2013년 2월호부터 지심회지를 제작 발송할 수 있었습니다. 하지만, 한 번 인쇄할 시에 900장 이상의 용지가 필요하므로 현재 용지가 매우 부족한 상황입니다. 불법을 세상에 펼치는 지심회지 제작에 A3 90g짜리 용지를 보시해주시면 감사하겠습니다(꼭 90g 용지가 필요해요!). 보다 많은 분들의 손길이 모여 부처님의 말씀이 더욱 널리 알려지길 두 손 모아 기도합니다.

배즙이 거의 없습니다. 많은 분들께서 믿고 찾아주셔서 지난 가을에 짬뽕 배즙은 이제 이번 달을 마지막으로 판매를 중지해야 할 것 같습니다. 한 번 드셨던 분들은 시중의 배즙과 분명한 차이가 느껴진다고 하시네요. 처음에는 스님들께서 드시려고 어떤 첨가물도 넣지 않고 짬뽕 배즙이었는데 찾는 분들이 많아 이렇게 판매까지 하게 되었네요. 이제 10박스 가량 남았습니다. 구입문의는 도각사로 전화주세요. 그간 보시해주셨던 모든 분들께 감사드립니다.



華 Skin 천연 수제 화장품을 판매합니다 10



작년 12월 지심회 만찬회 때 기념품으로 나누어드린 화현스님의 화장품 기억하시나요? 도각사의 12분 대중스님들께서 사용하시는 화장을 모두 화현스님께서 직접 만드셨는데 사용해보니 참 좋아서 기념품으로 불자님들께 나눠드리자고 했었습니다. 그런데 사용하시고는 도각사로 구입문의하시는 불자님들이 많아서 공지 올립니다. 화현스님께서 직접 모든 재료를 구하시고 또 직접 제작하여 약 일주일간의 기간이 필요합니다. 또한 불자님들께 알맞은 성분으로 상담 후 제작해드립니다. 필요하신 분이 계시면 전화로 신청하시면 되겠습니다.

도각사 봉투제작 11

도각사에서 일반적인 흰 봉투를 사용하였으나 쉽게 더러워져 일회용으로 버려지는 일들이 많았습니다. 대중스님들께서 봉투를 낭비하는 것에 대해 지적하셨기 때문에 이번에는 환경을 생각하여 재생지를 이용, 도각사 봉투를 새로 제작하였습니다. 이번에 만든 봉투는 A4크기 서류봉투와 일반 편지봉투, 그리고 법당 내에서 보시할 적에 사용할 불사봉투 이렇게 세 가지며, 앞면에는 도각사 마크가 인쇄되어 있습니다.

앞으로 지심회지도 새로운 옷을 입고 불자님들을 찾아가겠군요. 도각사에서 제작한 봉투를 소중히 다루어 마구 낭비되는 일이 없도록 부탁드립니다.



전국 도서관 불서비치 12

그간 도각사에서 운영하는 도서출판 지혜의논의 불서를 통해 카페 해안과 도각사에 많은 불자님들이 방문하셨습니다. 기존의 불교에서 오해하기 쉬웠던 가르침들과 의문들을 시원하게 풀어주는 불서들을 많은 사람들에게 알리는 일은 참으로 큰 불사입니다. 많은 분들이 부처님의 진실한 가르침을 만날 수 있도록 가까운 도서관에 지혜의논 출판사의 불서들을 비치신청해주세요. 인근 도서관 인터넷 홈페이지에 방문하여 회원가입 후 불멸, 빼딱선 등 지혜의논 출판사의 불서가 비치되어 있는지 확인하신 후 신청해주시면 됩니다. 지심회원 여러분의 정성이 도각사 대중스님들께는 큰 힘이 됩니다.

도각사

위치 경북 상주시 공검면 오태지동길 185-15 1층 전화 054-541-2057 070-8866-2057

안심의원

원 장 금적스님

진료과목 내과, 외과, 정형외과, 피부과

주요치료 근골격계의 만성통증 치료 ; 인대증식치료(프롤로테라피) / 근육내자극치료 ; IMS
비타민 · 미네랄 요법 / 해독요법 / 피부 레이저시술, 물리치료 / 혈액검사, 방사선 검사

위 치 경상북도 예천군 용궁면 읍부리 316-7번지

개원시간 평일 8:30~17:30 토요일 8:30~13:00 공휴일 휴무

예약 및 상담 054-654-2252

지심회 임원진 연락처

회장 침각 010-2335-2944

부회장 응천 010-3340-4673

총무 초의 010-8694-0546

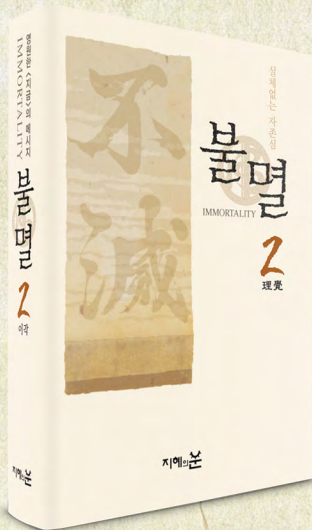
포교 추판줄 010-7173-0012



도서출판 지혜의눈 출간도서

세상 밖에서 우리의 상식을 인정없이 파헤치는
이각스님의 진실을 향한 연설

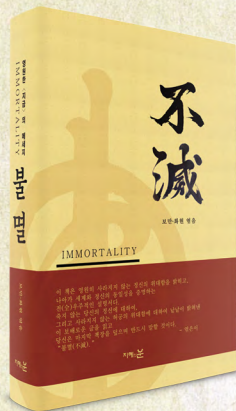
영원한 지금의 메시지 **불멸 2**



교보문고 2년 연속 **스테디셀러 불멸**에 이은 두 번째 법문집

누구나 지금의 현실에 당면해 있고, 생사의 기로에 서있음을 부정하지 못한다면,
일체의 사유와 학문은 과거나 미래, 또는 상상 속의 사건이 아닌 지금이라는 이 순간에 그 발을 딛고 있어야
하며, 삶의 질을 향상시키려는 노력보다 삶과 죽음이라는 원초적인 과제의 해결에 초점을 맞추어야 할 것이다.
— 역은이의 말 중에서

이각스님 저 | 도서출판 지혜의눈 | 2011.03.03 초판 | 438페이지 | 정가 25,000



읽고 따라가기만 해도 모든 고통과
생사에서 벗어날 수 있는 지혜의 결정체

영원한 지금의 메시지 **불멸**

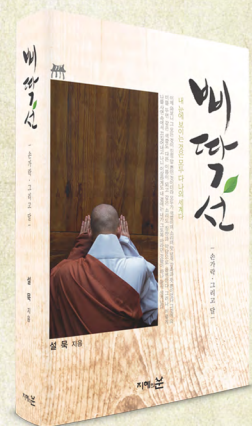
이각스님 저 | 2006.12.26 초판 |
528페이지 | 정가 25,000



세상사를 비유하여
인간 내면의 이치를 꿰뚫다

궁지 백유경

이각스님 역 | 2010.01.05 초판 |
348페이지 | 정가 20,000



가슴 뜨거운 출가자의 독백
삐딱선 손가락 그리고 달

설목스님 지음 | 2012.01.28 초판 |
403페이지 | 정가 12,000

지혜의눈

10분의 스님들이 한마음으로 직접 만든 글방입니다.
오직 불서만을 고집하는 작지만 깊고 맑은 우물이 되고자 합니다.
나를 찾는 목마른 자에게 해안을 선물하는 부처님의 뜻이 이곳을 통해 열리길 기도합니다.

경상북도 상주시 공검면 오태지동길 185-15 지혜의눈
전화 도각사 054-541-2057
지혜의눈 070-4205-9030 Fax 054-541-9030
E-mail bodhicaksuh@naver.com



bodhicaksuh.blog.me



도서출판 **지혜의봄**

스승님 원고를 손에 들고 출판사 찾아 3년을 헤매다 10분의 스님들이 직접 만든 글방입니다. 오직 불서만을 고집하는 작지만 깊고 맑은 우물이 되고자 합니다. 나를 찾는 목마른 자에게 혜안을 선물하는 부처님의 뜻이 이곳을 통해 열리길 기도합니다.

불교카페 혜안 cafe.naver.com/rafulra

2006년 이각큰스님을 모시고 10분의 스님들이 개설한 혜안은 경전법문, 질문과 답변, 정기모임, 봉사활동, 군부대법회 등 다양한 활동으로 실질적인 생활불교를 실천하는 인터넷 불교카페입니다. 보다 현실적이고 논리적인 설법과 수행으로 기존의 기복신앙을 탈피한 젊은 불교를 지향하여 자신과 세계에 대한 부처님의 올바른 지혜를 배웁니다. 불교를 알고 싶기는 한데 책은 어렵고, 절은 멀고, 스님은 무섭고, 묻자니 부끄러운 모든 분들에게 따뜻하고 유쾌한 수행도량이 되고 있습니다.