



세상에 퍼지는 불법의 향기
불기 2558년 3월 11호

至心

허공의 꽃이 만약 다시 사라진다고 해도 허공은 본래대로 움직이지 않듯이,
모든 깨달음을 따라 생겨난 생각이 사라져도 깨달음이 원만한 것은
깨닫는 마음이란 움직이는 것이 아니기 때문이다

- 『원각경』 이각스님 역



차례

염화미소

부처님 생신 축하합니다

이각스님 법회 소식

부처님께 배우는 지혜

어린이 법당

금전스님의 의학칼럼

스님들의 한마디

어린이들을 위한 동화

방영스님께 배우는 사찰음식

인도불교사

지심회 소식

감사합니다

도각사 소식

알립니다

불화 따라 그리기

사경

* 11호 지심회지 표지 사진은 '양성권'님께서 제공해주셨습니다.
기쁜 마음으로 사진을 기부해주신 양성권님께 다시 한 번 감사드립니다.

지심회는 부처님의 정법을 따라 올곧이 수행정진하시는 스님네들과 불자들의 모임입니다.
소중한 지심회비는 청정한 도량건립과 불서편찬, 포교사업에 사용됩니다. 여러분의 지속적인 관심과 후원을 부탁드립니다. 월간지심은 도각 사 부설 도서출판 지혜의눈에서 무료 제작 배포하며 불교카페 혜안과 함께합니다. 지심회 가입을 원하시는 분들은 전화나 카페로 신청해주세요.



월간지심

- + 통권 11호
- + 발행처 지혜의눈
- + 발행일 2014년 3월 1일
- + 편집 화현스님
- + 사진 보만스님
- + 삽화 월가스님

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

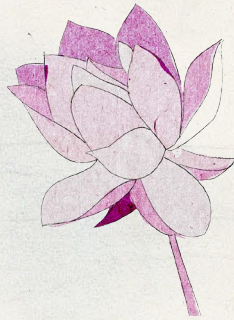
✉ Contact

- + 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



점(占)

제자가 물었다.

-점(占)을 보아 미래를 알 수 있습니까?

스승이 답했다.

-난 점치지 않아도 네 미래를 알고 있다.

-아, 저는 미래에 어떻게 되겠습니까?

스승이 짧게 말했다.

-죽는다.

“입관(入棺)할 때 다라니를 넣는 이유

지인이 돌아가셔서 장례식에 참석했다가 매장하는 모습을 보고는 문득 의문이 들었습니다. 외국 영화를 보면 관 속에 꽃이나 망자가 평소 아끼던 물건은 함께 넣어주는데, 지인의 유가족들은 글씨 같기도 하고, 그림 같기도 한 책을 넣었습니다. 무엇이냐고 물어보니 ‘다라니’ 라고 했습니다. 후에 그 그림 같은 글씨가 인도의 고어라는 것을 알았습니다. 다시 생각해 보니 관에다가 다라니를 넣는 특별한 이유가 있을 것 같습니다. 불교와 관련이 있는 것인지 궁금합니다.

다라니(陀羅尼)란 삼천대천세계(三千大千世界)를 지닌[總持] ‘지혜(智慧)’를 말하는 것이므로 지혜의 경치를 그대로 드러내는 불경이라고 보아도 무방하다. 그러한 다라니를 입관할 때 넣는 것은 삼천대천세계를 지닌 지혜를 주어 그 지혜를 등불 삼아 해탈을 얻고 위험천만한 사후세계를 겪지 않게 해주려는 마지막 배려인 것이다. 그러나 그 내용을 알아듣고 깨달아 불퇴전의 믿음이 생겨나지 않는다면 단지 그림이나 글씨에 불과한 것이니 육신과 정신이 건강할 때 불도를 닦아야만 진정한 다라니를 얻을 수 있음을 알아야 한다. 사후세계의 냉철한 법칙을 피할 수 있는 방법은 자기가 없

어지는 것이다. 즉 자기가 투명인간이라면 염라대왕도 알아볼 수 없을 테니 심판을 받고 벌을 받을 일도 없어지게 된다는 말이다. 이 방법을 익힌다면 생사는 자신과 상관없는 우스운 일이 되고, 생사(生死)에서 벗어난 마음이라면 아무것에도 거리낄 것이 없으니 말 그대로 ‘자유인(自由人)’이며 ‘해탈자(解脫者)’가 되는 것이다. 이것이 바로 불도를 닦는 이유이다. 한 번만 살고 영원히 사라지는 법칙은 있을 수 없지만, 이번 생이 마지막이라고 가정해 보자. 과연 인생의 의미는 무엇인가. 해가 진다고 해서 다시는 뜨지 않고, 풀이 죽는다고 다시는 씨앗에서 싹이 트지 않는 법칙은 없

다. 이처럼 우리의 마음이 있는 한 몸은 영원토록 다시 생겨난다. 몸은 생겨나서 사라질 수 있는 것이지만, 마음이란 생겨나는 것이 아니므로 사라진다는 것도 말이 되지 않는다[不生不滅]. 그 영원한 마음을 따라 생겨나는 몸을 어찌 이번이 마지막이라 하겠는가. 여기서 투명인간이 되는 법칙을 한 가지만 알려주겠다. 이 법칙이 믿어지고 당연히 생각되어 항상 기억하게 된다면 반드시 염라대왕을 피하고 생사를 벗어나게 될 것이다. 이 세상 모든 것은 생겨나고 사라지되 단 일초도 정지하지 못하는 무상(無常)한 것이므로 환상과 같다. 중생의 몸 역시 단 일초도 같은 모습으로 있었던 적이 없었으니 ‘이것이 내 몸이다.’ 라고 단정지어 말할 수 없는 허망한 것이다. 그러나 몸이나 세상의 만유는 환상과 같은 모습이라도 있지만, 그것을 느끼는 감각은 환상마저도 없어야 감각기관으로서의 역할을 다할 수 있게 된다. 즉, 눈 자체에는 색이 없어야 눈 밖의 색을 볼 수 있으며, 귀 자체에도 소리가 없어야 밖의 소리를 들을 수가 있는 것이다. 그러므로 감각기관이란 허공과 같은 것임을 깨달아야 하고 이것은 이론이 아니라 실제이며 과학임을 잊지 말아야 한다. 꿈을 꾸고 있을 때 보고, 듣고, 냄새 맡고, 맛보고, 만지고, 웃고 울며 말하는 것은 육신으로 행하는 것이 아니라 진실한 ‘나’ 인 정신의 감각기관이 해내는 일이다. 정신의 감각기관이 진실하다고 하는 것은 육신으로 이루어진 눈이나 귀가 아니므로 사라질 수 없기 때문이다. 그리고 세상을 느끼는 것은 남이 아닌 바로 나다. 나란 느끼는 주체이니 감각기관인 것이며 감각기관은 본래 투명하여 확인될 수는 없으나, 그렇다고 없는 것은 아니므로 환상으로 이루어진 세상임에도 분명하게 느낄 수 있는 것이다. 그러므로 실제의 나는 투명인간임이 확실하다. 이 감각기관은 꿈을 꾸다. 꿈은 마음의 능력이다. 그러므로 나는 마음이다. 마음은 이 세상을 만든다. 나는 왕(王)이다. 온 우주의 왕이다. ⑤

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

문수사리 문질품 중 _ 오근 오력 십력



是菩薩行 雖行五根 而分別衆生 諸根利鈍.

비록 오근을 행하지만 중생의 모든 뿌리가 날카롭거나 둔함을 분별하는 이것이 보살행이며,

是菩薩行 雖行五力 而樂求佛十力.

비록 오력을 행하지만 부처의 십력을 구하여 즐기는 이것이 보살행이다.

지난 유마경 문수사리문질품 법회에서는 오근과 오력, 그리고 부처의 십력에 대해 공부하였습니다. 본래 가지고 있는 능력과 그 능력을 사용하는 것이 어떻게 같고 다른지, 비록 알지 못한 채 사용하기만 했던 우리 정신의 능력을 낱알이 설명해주셨습니다.

만일 누군가 오른손으로 꽃을 꺾었다면 꽃을 꺾었다는 것에만 관심을 두는 것이 중생의 견해입니다. 나아가 꽃을 꺾는 행위에 옳고 그름의 의미가 담을 때면, 곧 갈등과 고통이 생겨나겠죠. 그러나 꽃을 꺾는 행위 이전에 오른손이 있었다는 사실을 바라보는 자는 그리 많지 않습니다. 그리고

그 오른손에는 “꽃을 꺾을 수 있는 능력” 이 이미 갖추어져 있다는 사실 역시 알기 어렵습니다. 정신의 끝에서 생겼다 사라짐을 반복하는 일편의 번뇌들을 바라볼 때, 그 번뇌를 없애거나 붙잡으려 하는 것이 아니라 우리의 정신 속에서 번뇌가 생겨나게 되는 원리와 법칙, 그리고 번뇌는 사라지지만 번뇌를 만들어내는 정신은 사라질 수 없는 능력 그 자체라는 것을 깊이 사유하는 것입니다. 그 때에는 이미 번뇌의 무게나 의미, 그리고 취사의 문제는 사라집니다. 번뇌든, 깨달음이든, 무엇이든, 만들어낼 줄 아는 정신의 위대함을 즐길 뿐입니다.

큰스님께서는 덧붙이십니다.

“똥을 보고 더럽다는 생각을 내기 전에, 볼 수 있는 능력이 내게 갖추어져 있다는 사실에 감동하라. 그 때에는 더럽다, 불쾌하다, 싫다는 생각이 이미 사라졌다. 그것이 곧 색깔에서 자유로워지는 길이다.”

세간에서는 흔히 돈이나 명예보다 건강이 가장 귀하다고 말합니다. 건강을 잃고나서는 돈이나 명예가 있다 한들 소용이 없기 때문입니다. 그러나 법회를 듣고 나니 이렇게 말하고 싶습니다. “돈, 명예, 건강보다 더 귀한 것은 그 모든 것을 느끼고 분별할 줄 아는 이 정신이다.” 라고 말이죠. 정신을 잃은 사람에게 건강이 아니라, 그 무엇이 남을 수 있을까요.

이번 법회에서는 무명을 내려놓고 지혜를 찾거나, 번뇌를 끊고 깨달음을 얻으려고 노력하는 행위가 얼마나 어리석은 일인지 느끼게 되었습니다. 그리고 모든 중생에게 이미 갖추어져 있는 정신의 평등함과 위대함까지 엿보게 되었습니다.

그렇다면 이제 무엇을 보아도 오직 그 능력에만 감동해야 할까요. 어리석음으로 남에게 상처를 주고 악행을 일삼는 이를 볼 때에도 그 정신의 위대함만 바라봐야 할까요. 보살은 모든 중생이 갖추고 있는 정신의 평등한 능력을 보고 있지만, 중생의 뿌리가 날카롭고 둔함을 바라본다고 하였습니다. 어느 한 쪽도 버리지 않는 것이 보살의 지혜이기 때문입니다. 속세를 떠나 출가해야만 수행할 수 있는 것이 아닌 것도 바로 그 이유입니다. 올바른 수행자는 속세를 떠나지도, 그렇다고 속세에 젖어있지도 않듯이, 보살은 보이지 않는 정신의 위대함을 보지만 그 정신이 달려 나가 어리석어진 무명 역시 간과하지는 않는다는 말씀입니다. 그 두 가지 모두를 버리지도 갖지도 않는 지혜의 결정체라고 해야 할까요.

법회를 듣고 버릴 것과 가질 것, 미운 것과 사랑스러운 것, 유위법과 무위법, 번뇌와 깨달음 등 그 모든 양극단이 결코 둘이 아님을 느낍니다. 누군

가 내게 한마디 말을 던질 때, 그 말의 사사로운 의미를 이해하면서도 그 말이 나오게 되는 깊은 내면의 이치까지 모두 알아보게 됩니다. 나아가 욕이든 칭찬이든 소리를 들을 수 있는 이근(耳根-들을 수 있는 정신의 능력)이 있다는 사실에 감동하게 됩니다. 그는 스스로 말을 하면서도 말하는 자신을 보지 못하지만, 수행자는 맑은 물속을 들여다보듯이 환히 깨닫게 되겠죠. 그래서 큰스님 앞에 서면 내 속을 모두 들키는 기분을 느끼는지도 모르겠습니다.

지난 법회에서는 한쪽에 치우치지 않는 수행의 방법과 모든 중생에게 본래 갖추어져 있는 위대한 정신을 볼 줄 아는 눈을 배웠습니다. 이제는 안아주는 것도, 혼을 내는 것도 모두 자유로이 즐기며 할 수 있을 것 같습니다. 

계송 24 쫄라뽀타까 이야기

부처님께서 웰루와나 수도원에 계시던 어느 때, 라자가하 은행가의 손자 쫄라뽀타까와 관련하여 계송 25번을 설법하시었다.

라자가하에 사는 한 부유한 은행가에게는 손자 둘이 있었다. 큰 손자의 이름은 마하뽀타까였고, 막내 손자의 이름은 쫄라뽀타까였다.

큰 아들 마하뽀타까는 할아버지를 따라 수도원에 가서 부처님의 설법 듣는 것을 매우 즐겨하였다. 그리하여 얼마 지나지 않아 그는 가정을 떠나 비쿠가 되었다. 비쿠가 된 마하뽀타까는 열심히 수행했고, 몸과 마음에서 일어나는 현상을 예리하게 관찰한 결과 깨달음을 성취하여 아라한이 되었다.

동생인 쫄라뽀타까는 매우 둔한 사람이었다. 그는 전생에 과거불(過去佛)인 까사빠(가섭) 부처님의 상가에 출가한 비쿠였는데 어떤 둔한 비쿠를 가리켜 바보라고 자주 놀려대곤 했기 때문에 그 과보로 현생에 둔한 사람으로 태어난 것이었다. 이 쫄라뽀타까도 형이 출가한 것을 보고 비쿠 생활을 동경하여 마침내 가정을 떠나 비쿠가 되었다. 그러나 머리가 둔했던 탓으로 비쿠가 된 지 닢 달이 되도록 부처님의 계송 한 편도 제대로 외지 못했다. 그래서 그는 실망하여 큰 고뇌에 빠졌다. 그런 동생을 본 마하뽀타까는 동생이 비쿠로서 수행을 할 수도 없을 뿐만 아니라 신자들의 존경도 받을 수 없으리라 판단하여, 차라리 가정으로 돌아가는 것이 좋겠다고 생각하고 있었다.

그럴 즈음 당시 유명한 의사였던 지와까가 부처님과 비쿠들을 자기 집으로 초청하여 공양을 올리게 되었다. 이 행사에는 마하뽀타까가 여러 가지 진행 실무를 맡아 보았는데,

그는 신자들의 공양을 받을 비쿠 명단에서 동생인 쫄라뽀타까를 제외시켜 버렸다. 그는 동생이 신자들의 공양을 받을 만한 수행력과 덕행이 없다고 생각했던 것이다.

이런 형의 행동은 쫄라뽀타까에게는 매우 심각한 타격이었다. 그는 분한 마음에 이제 비쿠 생활을 그만두고 집으로 돌아가리라 결심했다. 이때 부처님께서는 그들 두 비쿠 형제의 사정을 살펴 아시고 쫄라뽀타까를 부르시었다. 부처님은 쫄라뽀타까를 마루에 앉게 하신 다음 그에게 깨끗하고 부드러운 수건을 주시면서 이렇게 이르시었다.



“쫄라뽀타까야, 너는 지금부터 동쪽으로 앉아 이 수건으로 마루를 닦아라. 그러면서 수건을 밀고 당길 적마다 <라조하라낭>’이라고 외도록 하여라.”

이렇게 이르신 다음 부처님께서는 다른 비쿠들과 함께 공

1 더러운 것을 닦아 낸다는 뜻.

양을 받으시기 위해 자와까의 집으로 가시었다.
 쫄라뽀타까는 부처님의 배려에 용기 백배하여 열심히 마루를 닦기 시작했다. 그는 열심히 마루를 문지르면서 라조하라냥을 외었다. 그러다 얼마 후에 보니 마루의 때가 묻어 수건이 뽀뽀해져 있는 것이었다. 그 같은 수건의 변화는 그에게, 모든 조건지어진 것은 변한다는 진리를 깨닫게 해주었다. 그는 마음속으로 매우 신기하게 생각하며 부처님께 감사드렸다. 이때 부처님께서 공양을 받으시면서 천안(天眼)으로 이 같은 사실을 살펴 아시었다. 부처님께서 지와까의 집에 계시면서 광명을 놓아 쫄라뽀타까 앞에 모습을 나타주시어 이렇게 설법하시었다.

“쫄라뽀타까여, 비단 수건만이 그러한 것이 아니라 사람의 마음에도 때가 끼느니라. 그 때란 무엇인가. 욕망, 갈망, 탐심, 증오, 악심, 진심(嗔心; 화내는 마음), 무지, 어두움이 그것이니라. 그것들이 가득하기 때문에 사람들은 성스러운 네 가지 진리²를 바로 보지 못하게 되고, 그러한 무지의 때가 낚으로 해서 사람들의 마음도 때가 낚 걸레처럼 뽀뽀해지며 사악해지는 것이니라. 쫄라뽀타까여, 이러한 때를 완전히 제거하면 수행의 목표가 달성되나니, 그때 그는 아라한이 되느니라.”

쫄라뽀타까는 부처님의 설법을 듣고 나서 용기를 얻어 더욱 현상 관찰에 마음을 집중시켰다. 그리하여 오래지 않아 아라한을 성취하였을 뿐만 아니라 동시에 둔한 상태가 사라져 아주 지혜롭고 분석력도 뛰어난 사람이 되었다.

한편 지와까의 집에서는 공양이 끝나서 공양 공덕수를 땅에 부으려 하는데 부처님께서 그것을 제지하시었다. 그리고 부처님께서 비쿠들에게 지금 수도원에 누가 남아 있는지 물으시었다. 그러자 아무도 없다는 대답이었다. 이에 부처님께서 이르시었다.

“그렇지 않을 것이니라. 지금 수도원에 비쿠 한 사람이 있을 테니 가서 데리고 오도록 하여라.”

그래서 심부름꾼 한 사람이 수도원에 파견되었다. 심부름꾼은 돌아와서 사뢰었다.

“지금 수도원에서는 일천 명이나 되는 비쿠들이 있습니다.”

부처님께서 그에게 이르시었다. “

“그러면 다시 가서 <쫄라뽀타까 비구가 누구신지요?>라고 물어 보아라. 그래서 쫄라뽀타까를 찾아내어 이리로 데

리고 오도록 하여라.”

그리하여 심부름꾼은 다시 수도원으로 갔다. 그는 부처님께서 이르신 대로 일천 명의 비쿠들에게

“쫄라뽀타까 비구가 누구신지요? 모시러 왔습니다.”

하고 소리쳤다. 그러자 일천 명의 비쿠들은 일제히

“내가 쫄라뽀타까다!”

라고 대답하는 것이었다. 이에 크게 당황한 그는 다시 부처님께 돌아와 이 같은 사실을 사뢰었다.

그러자 부처님께서 다시 그를 수도원으로 보내시면서, 이번에는 대답하는 쫄라뽀타까 일천 명 중에서 제일 먼저 대답하는 사람의 까사를 꼭 붙잡아 그를 데리고 오라고 이르시었다. 그래서 마침내 심부름꾼은 쫄라뽀타까를 찾아낼 수가 있었는데, 그가 쫄라뽀타까의 까사자락을 붙잡는 순간 다른 비쿠들은 순식간에 사라져 보이지 않았다.

이리하여 심부름꾼은 쫄라뽀타까와 함께 부처님 앞에 나타났고, 부처님께서 그에게 공양 공덕을 찬탄하는 설법을 하라고 이르시었다. 그러자 그는 부처님으로부터 들었던 법문을 다시 되풀이함으로써 당당히 설법을 마쳤다.

그런 일이 있는 지 얼마 후 비쿠들이 법당에 모여 여러 가지 토론을 하다가 쫄라뽀타까 이야기가 나왔다. 한 비쿠가 말했다.

“형제들, 쫄라뽀타까 비구는 비구가 된 지 녀 달이 되도록 게송 한 편도 제대로 외지 못했었소. 그런데 그 자신은 방 일하지 않고 부지런히 노력하여 마침내 아라한이 되었을 뿐만 아니라 지혜로운 사람이 되었으니, 그는 이제 더 이상 바보가 아닌 것이요.”

이 때 부처님께서 들어오시어 물으시었다.

“비쿠들이여, 무엇을 이야기하고 있었는가?”

비쿠들이 사실대로 사뢰자 부처님께서 말씀하시었다.

“비쿠들이여, 비구가 자신의 모든 힘과 의지력을 다해 스승의 가르침을 따라 실천 노력하면 목표 달성에 실패하지 않느니라. 그런 비구는 마침내 자기 자신을 세상에서 으뜸가는 지혜의 보고(寶庫)로 만드느니라.”

그리고 부처님께서 다음 게송을 읊으시었다.

으뜸가는 노력과 주의력으로 마음 집중을 수행하여
 잘 억제하고 단련된
 자기자신을 의지처로 삼는다면
 어떤 홍수도 그를 휩쓸어가지 못하리라. 

2 부처님께서 이시빠파나 사슴 동산에서 최초의 다섯 제자들에게 중도(中道)를 설법하신 뒤 사성제(四聖諦)를 설법하시었다.

야차와 재채기

본생경 155번째 이야기



부처님이 들려 주신 이야기예요.

마을로 돌아다니면서 장사를 하는 아버지와 아들이 있었습니다.

하루는 어느 나라 성 밖에 이르러 날이 저물었습니다. 아버지와 아들은 성문지기에게 저녁을 시켜 먹고 잘 곳을 물어보았습니다.

“성 밖에 빈 집이 있지요. 그러나 그 집에는 괴물이 살고 있습니다.”

성문지기가 말해주었습니다.

용기 있는 아들은 망설이지 않았습니다.

“아버지 거기에 가서 밤을 쉬도록 합시다. 괴물을 두려워 할 것 없습니다.”

아버지와 아들은 장사 봇짐을 등에 지고 빈집으로 들어갔습니다.

캄캄한 집 안에는 평상이 놓여 있었습니다. 아버지와 아들은 봇짐을 내려놓고 평상에 누웠습니다.

여기에는 야차가 살고 있었습니다. 이십 년 동안이나 비사문천을 섬긴 야차였습니다.

하늘의 신인 비사문천은 야차에게 말했습니다.

“저 성 밖에 있는 빈 집에 있으면서 사람을 잡아 먹어라. 재채기를 시켜 보아서 ‘오래 살아야지.’ 하고 혼잣말을 하거나 ‘오래 사십시오.’ 하고 인사하거나 답례하는 사람 외에는 모두 잡아 먹어도 좋다.”

야차는 아버지와 아들이 빈집에 들어오자 어두운 구석에 숨어서 매운 가루를 뿌렸습니다.

‘먹이가 또 굴러 들어왔군. 재채기를 시켜 봐야지.’

“에취! 에취!”

아버지가 먼저 재채기를 하였습니다.

뒤이어 아들이 말했습니다.

“재채기를 하시는 것을 보니 아버님 감기가 드신 것 같습니다. 몸 조심 하셔서 오래 사셔야지요. 오래 사십시오.”



‘이 아들은 오래 살라는 말을 하는구나. 그렇다면 아들은 잡아 먹을 수 없다.’

야차는 아버지가 말하는 것을 듣기 위해 아들 쪽으로 가루를 뿌렸습니다. 아들이 재채기를 하였습니다.

“얘야, 나만 오래 살라 하지 말아라. 너도 감기가 심한 모양이다. 오래 살아야 한다. 오래 살아라.”

아버지가 아들을 걱정하며 말했습니다.

야차는 아버지와 아들이 서로 걱정하는 말을 듣고 두 사람의 발 아래 엎드렸습니다.

“세상에서 이렇게 서로 걱정해주는 아버지와 아들은 여태 본 적이 없었습니다. 저도 마음을 고쳐 남을 걱정하도록 하겠습니다.” 

생각해 보세요

착한 일을 계속 하면 생각지 않은 데에서 좋은 운수를 만납니다. 또 위험에서 벗어나게 하기도 하지요.

『어린이 팔만대장경』 pp.44~47, 신현득 지음, 현암사, 1991

현대인에게 결핍되기 쉬운 필수 영양소

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



글 · 안심의원 원장 금적스님

뽀뽀한 ‘나’ 를 고집하는 트랜스지방

모든 것이 찰라찰라 변해 가는 흐름 속에서 조화를 무시하고 ‘나’ 를 고집하면 힘든 상황에 처하게 됩니다. 트랜스 지방산은 억지로 만들어낸 기름으로 고집쟁이 ‘나’ 와 같습니다.

대표적인 경화유인 마가린과 쇼트닝은 산화를 막기 위해 중금속 촉매와 기름에 열을 함께 가해 만듭니다. 이는 불포화 지방산을 포화 지방산으로 바꾼 것인데 이 과정에서 트랜스 지방산이 생겨납니다. 트랜스 지방산은 불포화 지방산이지만 포화지방산처럼 뽀뽀합니다. 불포화 지방산은 세포막을 이루어 유연하게 움직이면서 세포 안팎의 물질을 교환하고, 안팎의 신호를 주고받는 수용체를 품고 있습니다. 그런데 이 불포화 지방산의 자리를 트랜스 지방산이 차지하게 되면 세포막은 뽀뽀해서 물질교환에 혼란을 초래하고 신호를 주고받는 수용체는 품을 수 없게 됩니다. 그래서 세포는 전체와 조화를 이루지 못하고 병이 듭니다. 트랜스 지방은 ‘나’ 만 주장하는 고집쟁이입니다. 마가린을 창고에 2년간 쌓아놓았는데 곰팡이가 생기지 않는 것은 물론 바퀴벌레와 쥐도 접근을 하지 않았

다고 합니다. 이와 같이 변하지 않는 고집스러운 성질이 슈퍼마켓에서는 칭찬을 받았습니다. 식품이 쉽게 변질되면 오래도록 팔 수 없기 때문이죠. 하지만 신체에 섭취된 후에 이런 변하지 않는 고집은 골칫거리가 됩니다.

미국에서 1979년 1년 간 50억 킬로그램의 기름을 소비하는데 그 중 60%가 트랜스 지방산을 포함하는 경화유였다고 합니다. 슈퍼마켓에 어마어마하게 쌓여 있는 가공식품들이 선진국 부의 상징으로 여기던 시절이었습니다. 그런데 이런 트랜스 지방산이 들어있는 가공식품들은 선진국의 상징이 아니라 병적 비만과 심혈관 질환, 당뇨병, 암과 같은 질병의 상징이었던 것입니다.

그러나 경화유에 포함된 트랜스지방의 폐해가 알려진 요즘에도 마가린과 쇼트닝은 널리 쓰이고 있습니다. 가공식품을 만드는데 이들의 변하지 않는 고집을 따라올 것이 없기 때문입니다. 경화유를 먹지 않는 것이 심혈관 질환의 예방에 가장 중요한 일이지만 이 사실은 잘 알려지지 않은 채 콜레스테롤이 병의 주범으로 몰렸습니다. 병원 처방약 중에 가장 많은 금액이

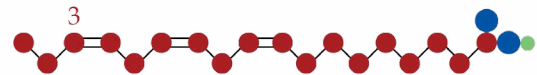
지출되는 것이 콜레스테롤 합성 저해제인 스타틴 계열의 약들입니다. 이 스타틴계 약들은 아이러니하게도 콜레스테롤 합성만 저해하는 것이 아니라 코큐텐의 합성도 저해합니다. 코큐텐은 심장을 비롯한 신체 여러 기관의 기능에 중요한 물질로 비싸고 인기있는 영양제중의 하나입니다. 스타틴을 처방받아 먹고 있다면 코큐텐 보충제를 같이 먹어야하는데 대다수의 사람들이 이 사실을 모릅니다.

팔이 구부러지지 않는 사람들이 살고 있는 두 나라가 있었는데 한 나라에서는 구부러지지 않는 팔로 음식을 뺏어 자기 입에 넣으려고 하는데 넣을 수가 없었습니다. 이 나라의 이름이 지옥이라고 합니다. 다른 한 나라는 똑같이 팔이 구부러지지 않지만 서로의 입에 음식을 먹여주면서 행복했습니다. 이 나라의 이름은 천상입니다. 작은 티끌 같은 ‘나’의 이익을 위해서 고집부리고 있을 때 우리는 스스로의 세상을 지옥으로 만들고 있습니다. 고집쟁이 ‘나’를 무시하면 걱정거리 없는 천상이 지금 이 자리에 펼쳐집니다. 병을 고치는 것인지 병을 만드는 것인지 모르는 상황이 벌어지는 이유는 이렇게 트랜스 지방산처럼 ‘나’만 고집하기 때문입니다.

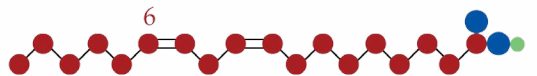
한쪽으로 치우쳤기 때문에 오메가-3가 귀한 대접을 받는다.

오메가라는 말은 불포화 지방산을 구분할 때 쓰이는 이름입니다. 불포화 지방산은 상온에서 액체상태인 기름에 많으며, 대부분의 식물성 기름이 여기에 해당합니다. ‘오메가(Ω)’는 그리스 문자의 맨 끝 글자로 마지막을 뜻하며, 오메가 지방산의 건강에 좋은 성질이 분자의 꼬리부분에 있기 때문에 이렇게 이름이 붙었습니다. 불포화지방산은 길게 연결된 탄소에 수소의 빈 자리가 있어 여기에 탄소의 이중결합이 형성되는데, 이 이중결합이 끝에서 몇 번째에 처음 있는가에 따라 오메가-3, 오메가-6, 오메가-9 등으로 구분합니다.

오메가-3은 경첩처럼 부드러운 이중결합이 마지막에서 세 번째와 네 번째 탄소사이에 처음 시작됩니다. 오메가-6은 이중결합이 끝에서 여섯 번째와 일곱 번



알파리놀렌산(오메가-3)



리놀렌산(오메가-6)

째 탄소 사이에 있고 오메가-9는 아홉 번째 탄소에서 이중결합이 처음 있습니다. 세포막은 오메가-3과 오메가-6을 모두 필요로 하며, 이 두 가지가 상반된 기능으로 서로 조화를 이루어 가기 때문에 둘의 섭취가 균형을 이루는 것이 바람직합니다. 그런데 요즘 오메가-3만 귀한 대접을 받게 된 것은 식생활에서 섭취하는 기름의 대부분이 오메가-6이 되었기 때문입니다. 농경을 시작하면서 부터 곡물을 주식으로 하면서 1:1로 비슷하던 오메가-3과 6의 섭취는 오메가-6쪽으로 기울기 시작했습니다. 곡물 지방의 대부분이 오메가-6으로 이루어져 있기 때문으로 일반적인 현대인의 식단에서 오메가-3과 오메가-6의 섭취는 20배 정도 차이가 나게 됩니다. 이런 불균형은 문제를 야기하고 질병을 일으킵니다. 오메가-3과 오메가-6의 상반된 기능은 혈액의 응고와 염증을 조절하는 것입니다. 이런 기능 때문에 두 가지 오메가 지방산이 주목을 받게 되었는데 에스키모인과 유럽인들의 서로 다른 식생활과 질병을 통해서 알려졌습니다.

에스키모인은 심장병에 걸리지 않는 대신 코피를 많이 흘렸다.

그린란드의 에스키모인들은 고지방에 콜레스테롤이 많이 포함된 식생활을 하지만 심장병의 발생률이 유럽인에 비해 현저하게 낮다는 사실을 알게 되었습니다. 이 사실은 지방과 콜레스테롤이 심장에 나쁘다는 기존의 통념과 다른 결과로 주목을 받았습니다. 또 특이한 점은 이들이 겨울철에 코피를 자주 흘리고 한 번 시작하면 잘 멈추지 않는다는 것입니다. 이들의 혈액을 검사해보니 다른 지역 사람들에 비해 혈액이

뭍고 응고되는 시간이 길었습니다. 에스키모인의 혈액에는 오메가-3이 많이 포함되어 있고 심장 질환과 관련된 끈적거리는 기름이 적으며 피가 응고되는 성질이 낮아 걸쭉해지지 않기 때문에 심혈관 질환의 발병률이 낮았던 것입니다. 그러나 출혈이 되면 응고되는 시간이 길어지기 때문에 코피를 많이 흘렸던 것입니다. 에스키모인들이 주식으로 하는 생선에는 오메가-3 지방산이 풍부해 혈액의 응고를 막고 염증을 억제해 주었습니다. 그래서 이들의 혈액은 뭍고 혈액순환이 좋아져 추운 지방에서 건강하게 지낼 수 있지만 코피 흘리는 것은 감수해야 했습니다.

반면 곡물의 기름에 풍부한 오메가-6 지방산을 많이 섭취하는 대부분의 현대인들은 걸쭉한 피로 인해 순환장애가 생겨 심혈관 질환, 뇌졸중 등이 증가하고 만성적인 염증으로 인한 질병들이 늘어납니다. 하지만 코피는 에스키모인보다 덜 흘립니다.

온화한 성품의 오메가-3는 염증을 조절한다.

염증은 신체의 특정부위에 문제가 생겼을 때 이를 해결하기 위한 신체의 반응입니다. 통증과 함께 빨갛게 부어오르고 염증부위에 혈액 공급이 활발해져 고장난 부위로 충동원력을 내려 수리에 집중하게 됩니다. 몸에 꼭 필요한 염증 반응이지만 정도를 넘어가면 염증 자체로 인해 문제가 발생하게 됩니다. 화를 내다가 자기 분을 못 이겨 쓰러지게 되는 것과 같습니다. 이렇게 지나친 염증은 관절염과 같은 퇴행성 질환을 일으키고 신체의 여러 기관에 피해를 주어 노화를 앞당깁니다. 증상을 못 느끼는 미세한 염증이 계속 진행되면 심근경색증, 뇌졸중, 치매, 암과 같은 치료가 어려운 질병으로 드러나게 됩니다.

이런 염증 반응이 과도해지는 이유는 염증 유발 작용을 하는 오메가-6은 많아지고 염증을 조절해줄 수 있는 오메가-3은 부족해졌기 때문입니다. 세포막을 이루는 오메가 지방산 중에서 오메가-6은 화를 내듯이 염증을 일으키는 역할을 하고 오메가-3는 화를 풀듯이 염증을 해소시키는 역할을 합니다.

아라키돈산(탄소수 20개, 이중결합 4개)은 동물성 지방에 많이 들어있는 지방산으로 체내에서는 리놀레

산(식물성 기름의 오메가-6)으로부터 만들어 지는데 이 아라키돈산에서 염증을 유발하는 물질들이 만들어 집니다.

EPA(탄소수 20개, 이중결합 5개의 불포화지방산)는 생선 기름에 많이 함유된 오메가-3으로 체내에서는 알파리놀렌산(식물성 오메가-3)에서 합성되고, EPA로부터 염증을 줄여주는 물질이 만들어 집니다.

오메가-3과 오메가-6의 섭취가 비슷하면 바람직한데 보통은 오메가-6의 섭취가 20배 이상 많다고 합니다. 자연히 세포막을 만드는데 오메가-6 위주로 만들 수밖에 없습니다. 문제는 화가 나는데 가라앉힐 방법이 없다는 것입니다. 염증으로 인한 문제뿐만 아니라 오메가-6은 오메가-3에 비해 유동성이 떨어지기 때문에 세포막이 둔해져 물질대사가 감소하고 지방이 축적되어 비만을 유발하게 됩니다.

이런 상황을 반영하듯이 오메가-3의 이로움을 증명하는 논문만 10만 편이 넘어 영양소 중에서 가장 많은 논문이 발표되어 왔습니다.

♣아스피린의 소염진통작용과 프로스타글란딘

불포화지방산에서 만들어지는 프로스타글란딘은 20여종이 알려져 있는데 비슷한 물질이 서로 다른 작용을 하며 생리 작용을 조절합니다. 어떤 것은 혈관을 확장시키지만 어떤 것은 혈관을 수축시킵니다. 또 어떤 것은 혈액을 응고시키지만 어떤 것은 혈액의 응고를 막기도 합니다.

아라키돈산(오메가-6)으로부터 만들어진 프로스타글란딘은 염증과 통증을 유발합니다. 오메가-3인 EPA(아이코사펜다엔산)에서 만들어지는 프로스타글란딘은 염증을 막아줍니다. 아스피린 종류(NSAID)의 소염진통제는 아라키돈산이 프로스타글란딘으로 바뀌는 것을 막아 소염진통작용을 나타내는데 염증을 일으키는 프로스타글란딘의 합성을 막을 뿐 아니라 염증을 억제하는 프로스타글란딘의 합성도 막습니다. 아스피린과 아스피린류(NSAID)는 항혈전제와 소염진통제로 광범위하게 사용되고 있는데 프로스타글란딘의 다양한 기능을 고려할 때 무분별한 사용은 재고의 여지가 있습니다. 생체의 자연스런 조절 작용의

한 축을 차단하기 보다는 부족한 오메가-3 지방산을 보충해서 항혈전과 소염효과를 얻는 것이 순리에 맞게 균형을 찾는 길입니다.

오메가-3의 작용을 짐작할 수 있는 몇 가지 사례

원숭이 여덟 마리에게 다른 영양소는 충분히 주면서 기름은 옥수수 기름만 주었습니다. 옥수수 기름에는 오메가-6은 풍부하지만 오메가-3은 거의 들어있지 않습니다. 2년이 지난 후 원숭이들에게 모두 이상이 생겼는데 두 마리의 원숭이는 장에 염증이 생겨서 만성적으로 설사를 했습니다. 다른 두 마리는 정신병이 생겨서 자신의 몸을 물어뜯었습니다. 모든 원숭이의 머리에 비듬이 생기고 털이 빠지고는 결국 네 마리의 원숭이가 숨졌습니다. 이때 실험을 중단하고 살아남은 네 마리에게 오메가-3를 충분히 공급했더니 2개월이 지난 후 네 마리 모두 건강을 회복했다고 합니다. 다른 실험에서는 쥐를 대상으로 했는데 두 그룹으로 나누어 다른 영양소는 똑같이 주면서 한쪽 그룹에는 오메가-3가 부족한 홍화씨기름을 먹이고 다른 그룹에는 오메가-3가 어느 정도 들어있는 콩기름을 먹였습니다. 두 그룹에게 미로 찾기에 대한 학습능력을 테스트 했는데 홍화씨기름을 먹은 그룹의 학습능력이 현저하게 떨어졌습니다.

또 복부에 충상을 입고 수술을 한 소녀에게 정맥을 통해 영양을 공급했는데 지방의 공급원으로 오메가-3가 부족한 홍화씨기름을 사용했습니다. 소녀는 부상에서 회복했지만 2개월이 지나자 시력이 희미해지고 자주 비틀거리고 신경반사에 문제가 생겼습니다. 정맥을 통한 영양소를 홍화씨기름에서 콩기름으로 바꾸고 몇 주가 지나자 이런 증상들에서 회복이 되었습니다.

♣오메가-3가 함유된 기름

콩기름에는 오메가-3 지방산인 알파리놀렌산이 6~8% 들어 있습니다. 식물성 기름 중에는 아마씨 기름

과 들기름에 오메가-3이 풍부하게 들어있습니다. 옥수수에는 오메가-6이 오메가-3에 비해 60배 이상 포함되어 있어 옥수수 기름만 식용하면 심한 불균형이 옵니다. 옥수수로 만든 사료로 사육하는 소, 돼지, 닭 등의 가축들 역시 오메가-3이 부족해져 건강한 균형이 깨지면 세포 사이에 지방이 쌓이게 되는데 이것을 마블링이라고 합니다. 마블링이 있는 고기를 먹으면 역시 몸에 마블링을 만들게 됩니다.

오메가-3의 부족과의 관련이 과학적으로 입증된 질환들을 소개하며 다음호에서 계속 오메가-3에 대해 알아보겠습니다. 

오메가-3의 부족과 관련된 질병

주의력 결핍 과잉 행동 장애, 학습장애 / 노인성 청력 손실 / 알레르기 / 알츠하이머병 / 심장마비, 노인성 황반변성 / 일과성 열감 : 신체의 어느부위에 뜨거운 느낌을 받는 것 / 염증성 장질환 / 천식 / 자폐증 / 혈전증 / 골밀도 약화 / 기분장애(우울증, 조울증 등) / 외상성 뇌손상 / 다발성 경화증 / 우울증과 불안장애 / 류머티스 관절염 / 건조한 눈 / 습진, 건선 / 잇몸 염증 / 심장 부정맥 / 심부전 / 고혈압

자유자재(自由自在)

글 _ 성아스님

*지금울 놓치지 마라.
지금 이 순간 감각이 깨어있다면 환상을 연출하고 있을 뿐이다.*

자유자재(自由自在)

편안한 자는 편안해지려는 마음을 낼 필요가 없다. 하지만 생로병사가 기본이 되는 이 사바세계에서 단 한 번도 힘들었던 적이 없다고 말할 자는 없을 것이다. 노력의 결과가 보인다고 착각하면서 열심히 살아가지만 죽음의 문이 다가왔을 때 과연 아무 두려움 없이, 한 치의 후회도 없이 마음 편하게 갈수 있을까?

큰스님을 만나 공부를 시작하고 몇 년 후 ‘너는 왜 도를 닦느냐’ 고 물으신 적이 있었다.

“저는 이 삶의 모든 것에서 자유롭고 싶어 도를 닦습니다.”

큰스님께서서는 내게 이렇게 말씀하셨다.

“세간에서는 보통 어떤 대상에 대한 매임에서 벗어나는 것을 자유자재라고 해석한다. 자유자재의 뜻을 정확하게 풀어보면 스스로에게서 비롯되었고[自由] 스스로에게 있다[自在]는 뜻이다. 누가 따로 있어 누구를 속박한다는 말이나.’

세상 모든 것에 대해 자유롭고 싶다고 대답을 하던 그 순간 나도 모르는 사이 세상과 나를 둘로 나눠놓고 있

었다. 움아매는 것과 속박 받는 자로. 거대한 세상과 빠져나가려고 발버둥 치는 작은 나로. 공부를 하면서도 오래 묵은 습관은 자꾸만 세상을 앞에 놓고 나와 남을 인정하며 이익과 손해를 따지게 만든다.

나와 남으로 나눠놓고 보는 순간 모든 것은 나의 대상이다. 나를 아프고 힘들게 하는 것은 버리고 싶은 대상, 귀하고 좋은 것은 가지고 싶은 대상이 된다. 버리고 싶은데 버릴 수 없으면 고통이 되고[怨憎會苦], 가지고 싶은데 가질 수 없으면 이 또한 고통이 된다[求不得苦]. 비록 한 순간 자기가 바라던 대로 이루어져 고통이 없는 마음이 되었다 하더라도 그것은 오래가지 못한다. 거대한 세상 속에 작은 내가 살고 있다는 고정관념 위에 또다시 버리고 싶고 갖고 싶은 대상이 언제나 앞에 도래되기 때문이다. 세상과 나의 관계를 잘못 해석한 생각으로 지금을 맞이한다면 대상에 얽매이는 고통은 결코 끝나지 않을 것이다.

내가 태어나기 전부터 이미 세상이 있었다는 조상들의 말은 그들의 견해로 본 세상을 말하는 것이지 지

금 내 앞에 드러난 세상은 아니다. 한 색깔을 여러 사람이 보면서 저건 파란색이라고 말하지만 각자의 눈에 보이는 색이 다르듯, 세상은 나 이전에 있었던 것이 아니라 내가 만들어서 가지고 온 것이다. 자기의 감각과 함께 드러난 세상이니 스스로에서 비롯된 세상[自由]이란 말이다.

세상은 내(정신)가 감각할 때만 있는 듯이 드러난다. 꿈도 없는 깊은 잠에 들었을 때 세상은 없다. 세상이 없다는 생각마저도 없다. 적멸이다. 잠이 깨고 정신이 드는 순간 홀연히 출현한 세상은 감각이 없으면 생길 수 없는 신기루다. 보이지 않는 청정한 감각이 만들어낸 환상이다. 정신이 꿈을 꿀 때 꿈속에 드러나는 장면도 감각이 없으면 드러나지 않는다. 현실과 꿈은 다르다고 생각한다면 내가 둘이라는 말이 된다. 현실을 사는 감각과 꿈을 꾸는 감각이 다르다고 보는 것이기 때문이다. 하나의 감각으로 현실의 장면도 보고 꿈의 장면도 보고 있다는 것을 인정한다면 현실과 꿈은 결코 둘이 아님을 알게 된다.

투명한 감각이 깨어나는 찰나마다 앞에 환상으로 장엄된 세계가 드러나고 있음을 잊지 않는다면 당장의 견해가 달라질 것이다. 눈앞의 색깔이 싫거나 탐나는 색이 아니라 환상의 색깔로 보이고, 들리는 소리를 칭찬이나 비방이라 분별하기보다 들을 수 있는 귀가 있음에 감탄하게 될 것이다. 구린 냄새를 맡는 코의 능력에 감탄하고, 쓴맛을 보는 혀의 능력에 감탄하며, 바늘에 찔려 아픔을 느끼는 몸의 감각능력에 감탄하고, 의미를 두고 생각할 수 있는 능력에 감탄하게 된다.

색깔은 오직 내가 볼 때에만 그 존재를 인정할 수 있고, 소리도 역시 내가 들을 때에만 존재하게 된다. 감각이 없이 대상이 존재하지 못한다는 말이다. 만일 누군가 내가 보지 않을 때에도 세상이 엄연히 존재한다고 주장한다 하더라도 그 역시 그의 세계 속의 일이다. 바로 그 법칙으로 인해 같은 한 마리의 쥐를 볼 때에도 고양이든 맛있다고 여기고, 인간은 더럽거나 귀엽다고 여기게 된다. 이와 같은 세계의 차별성이 바로 내 감각에 의한다는 의미는 각각의 세계는 결코 같을 수 없으며 오직 자신에게만 존재하는[自在] 유일무이한 세계라는 말과 통하게 된다. 죽을 수 없는 맑고 투명한 감각이 만들어낸 환상과 같은 세상 속에서 죽음의 속박을 당하고 있다는 생각은 참으로 아이러니 하지 않은가. 꿈속에서 꿈인 줄 모른 채 묶여 힘들어하는 장면처럼.

지금を 놓치지 말라.

지금 이 순간, 감각이 깨어있다면 그저 환상을 연출하고 있을 뿐이다.

나무석가모니불 합장 

*푸른향기 김규나님께서 연재해주시는 동화입니다.

자작나무 숲의 빨간 물고기

김규나

3화 - 거꾸로 생각해봐

“이번

겨울방학 때 뭐할 거니?”

“아빠가 스키캠프에 데려가 주신댔어. 넌?”

“미국에 가. 엄마가 어학연수 프로그램에 등록했대.”

교실 청소를 마친 소영이와 희진이가 가방을 챙기며 이야기합니다. 인주는 못들은 척, 뒷정리를 마치고 가방을 들고 교실을 나섭니다. 인주는 친구들 이야기를 들으며 부럽기도 했지만 겨울방학이 시작된 기쁨을 놓치고 싶지는 않습니다. 계획을 꼼꼼히 세워서 모자란 영어공부도 하고, 동생들도 잘 돌보고, 선생님들의 일도 도와드려야겠다며 인주는 작은 입술을 앙다물었습니다.

아침에 파랗던 하늘은 오후가 되면서 빠른 속도로 먹구름들이 몰려들기 시작했습니다. 12월의 바람은 차가웠지만 축구공을 쫓아 뛰어다니는 수십 명의 남학생들로 운동장은 활기가 넘쳐보입니다. 농구대 밑에도 대여섯 명의 남자 아이들이 팀을 나눠 게임을 하고 있습니다. 인주는 농구를 하는 아이들 중 한 명이 규종이라는 것을 쉽게 알아볼 수 있었습니다. 게임이 끝나기를 기다렸다가 같

이 가자고 할까? 인주는 잠시 망설입니다. 날씨가 춥기 때문만은 아닙니다. 어쩐지 규종이가 예전처럼 편하지만은 않기 때문이었습니다. 초등학교에 다닐 때는 가장 친한 아이였는데 중학교에 들어오면서부터 규종이는 인주와 이야기하는 걸 피하는 것 같았습니다. 같은 학교에 다니면서도 어깨를 나란히 하고 등교해본 적이 한 번도 없었으니까요.

“선생님. 제가 그렇게 못생겼어요? 규종이는 자랑 아는 척 하는 게 창피한가 봐요.”

언젠가 인주가 투덜거렸을 때 원장선생님은 그럴리가 있느냐며 빙긋 웃기만 했습니다. 인주는 아무래도 혼자 가는 게 좋을 것 같아서 터벅터벅 교문을 나섭니다.

버스는 쉽게 오지 않았습니다. 눈이라도 곧 쏟아질 것처럼 하늘은 조금 더 흐릿해지고 바람은 한결 쌀쌀해졌습니다. 인주는 원장선생님이 뜨개질해준 빨간 털목도리를 단단히 고쳐 매고는 코트 주머니에 손을 찔러 넣은 채 거북이처럼 목도리 속에 고개를 깊숙이 집어넣었습니다. 10여분 넘

게 버스 정류장에 발을 동동 구르고 서 있으려니 차가운 기운이 옷깃 속으로 파고들어서 인주는 몸이 얼어붙는 것 같았습니다.

“야, 공, 안 탈 거냐?”

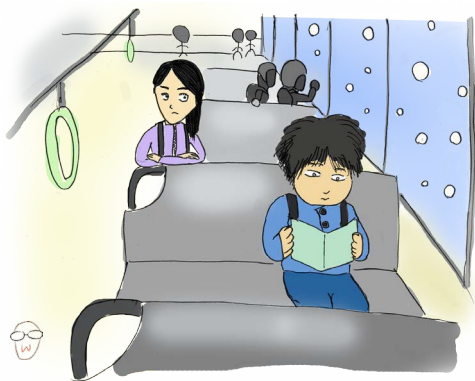
누군가 고함치는 소리에 놀라 인주가 고개를 들었습니다. 어느새 도착했는지 승객을 태운 버스가 막 출발하려고 합니다. 인주를 부른 건 가장 뒤늦게 버스에 뛰어오른 규종이었습니다.

“잠깐만요. 아저씨, 잠깐만요.”

인주가 버스 엉덩이를 두드려가며 쫓아가자 기사 아저씨가 마지못해 버스를 세워주었습니다. 규종이는 버스 중간쯤에 벌써 자리를 잡고 앉아 인주를 쳐다보지도 않습니다. 규종이 덕에 버스를 탔으면서도 인주는 괜히 약이 오릅니다.

‘기사아저씨한테 기다려달라고 말해주었으면 이렇게 숨차게 뛰지 않아도 됐을 텐데. 그리고 공이 뭐야, 공이? 사람들도 있는데, 찢.’

뒷자리를 찾아 앉은 인주는 책을 꺼내 읽고 있는 규종의 뒷모습을 보며 괜히 서운해졌습니다.



“와. 눈이다!”

버스 안의 누군가가 소리쳤습니다. 인주가 고개를 돌려 창밖을 바라봅니다. 수많은 눈송이들이 하얀 나비 떼처럼 바람을 타고 날아다닙니다. 뒤늦은 첫눈입니다. 인주는 버스 유리창 밖으로 눈이 쏟아지는 것을 보자 이내 기분이 좋아집니다. 왼쪽 새끼손톱에 초승달처럼 남아 있는 발간 봉숭아물을 들여다봅니다. 가슴이 쿵닥쿵닥, 우울

하던 기분이 말끔히 사라지는 것 같았습니다. 인주가 힐끗 규종을 쳐다봅니다. 하지만 책에서 눈도 떼지 않는 규종이는 무심한 듯 다음 페이지를 넘깁니다. 얼핏 표지를 보니 규종이 손에 있는 책은 벌써 두 번이나 읽은 〈호밀밭의 파수꾼〉입니다. 원장선생님과 강희 선생님은 주말마다 희망의 집 아이들을 시립도서관에 데려갑니다. 규종이는 누구보다 열심히, 가장 많이 빌려오곤 합니다.

‘다 본 걸 왜 또 보나 몰라. 버스에서 책보면 눈 나빠지는데. 바보.’

인주가 규종이 뒤통수를 보며 생각합니다. 이제 하늘은 세상을 온통 하얗게 덮어버릴 기세로 함박눈을 쏟아 붓고 있습니다.

“같이 가.”

인주가 버스에서 내려 앞서 걸어가는 규종을 부릅니다. 눈송이들은 이제 작고 가벼운 몸짓으로 흩날리고 있습니다. 하지만 버스 정류장과 이어진 언덕길과 희망의 집을 감싸고 있는 자작나무숲은 잠깐 동안 퍼부는 눈으로 인해 벌써 하얗게 뒤덮여버렸습니다. 뽀도옥뽀도옥, 걸음을 옮길 때마다 발밑에서 눈 밟히는 소리가 작게 메아리칩니다.

“방학 때 뭐할 거야?”

슬그머니 걸음을 늦춰준 규종이와 나란히 걷게 되자 인주가 묻습니다.

“책 읽을 거야.”

“더 재미있는 거 하고 싶지 않아? 스키 타면 재미있을까? 넌 미국 같은 데 가보고 싶지 않니?”

“언젠가는, 지금은 아니야.”

규종이의 말은 조금의 망설임도 없이 단호합니다.

“난 해보고 싶어. 소영이나 희진이는 얼마나 좋을까?”

규종이가 걸음을 멈추고 인주를 바라봅니다. 순간 인주는 그렇게 말해버린 것을 후회했습니다. 어쩐지 자신이 부끄럽게 느껴집니다.

“모든 부모님이 스키캠프나 미국에 보내줄 수 있는 건 아니야.”

“알아. 그래두.”

무안한 듯 인주의 얼굴이 붉어집니다.

“넌 가끔 쓸데없이 복잡하더라.”

“복잡하니까.”

“복잡한 건 없어. 네가 복잡하게 생각하니까 복잡한 것처럼 보이는 거야.”

“그렇지 않아. 복잡한 일이니까 복잡하게 생각해줘야 해.”

“간단히 생각해야 해. 할 수 있다면 생각하지 말든지.”

“어떻게 생각을 안 해? 생각 안하려고 해도 자꾸 생각나는데.”

“네가 생각을 하려고 하니까 생각하게 되는 거야.”

“생각 안하고 싶어도 자꾸 자꾸 생각이 된단 말야.”

인주는 규종이가 괜히 놀리려고 말꼬리 장난을 하는 것 같아 화가 나려고 합니다.

“그럼 거꾸로 생각해.”

규종이가 자못 진지하게 말합니다.

“거꾸로?”

인주가 걸음을 멈추고 획 돌아봅니다. 동시에 걸음을 멈춘 규종이가 힘주어 고개를 끄덕입니다. 그리고 뭔가 재미있는 생각이 떠올랐다는 듯 규종이의 눈이 반짝 빛납니다. 규종이는 아주 중요한 이야기를 해주려는 듯 진지한 표정을 지어보입니다.

“예를 들면 말이지. 난 널 볼 때마다 쯔 이쁘다, 이쁘다 하고 거꾸로 생각하는 거야. 그럼 잠깐은 네가 이뻐보이기도 해.”

규종이가 인주를 향해 찡긋 웃어 보입니다. 내가 이쁘다는 거야? 인주는 잠시 규종이가 한 말을 생각합니다. 그리고는 이내 두 주먹을 불끈 쥐고는 까우웁, 규종이를 향해 으르렁거렸다.

“민규종. 너!”

규종이가 크하하하 웃으며 저만큼 뛰어갑니다.

인주가 쫓아가다 말고 쌓인 눈을 뭉쳐서 규종을 향해 힘껏 던집니다. 눈덩이는 규종을 피해 엉뚱한 데 가서 툭 떨어집니다.

“너 미워. 정말 미워.”

인주는 더 약이 올라서 크게 소리칩니다.

“너, 왜 자꾸 나한테 공이라고 부르는데?”

규종이가 걸음을 멈춰 돌아섭니다.

“너 공 씨잖아. 공인주. 왜 싫어?”

우뚱 멈춰 선 인주가 아주 크게 상처 받은 것처럼 침울한 얼굴로 고개를 끄덕입니다.

“내가 가진 것 중에선 맘에 드는 게 하나도 없어. 얼굴도 안 예쁜데 이름도 이상해.”

“이름이 왜 싫어?”

“애들이 너처럼 맨날 공이라고 놀리니까. 축구공, 탁구공, 농구공, 야구공. 안 해 본 공이 없단 말야. 인주란 이름도 그래. 겨우 도장 찍을 때 쓰는 거잖아. 소영이, 희진이. 그런 애들은 얼굴도 이쁘고 이름도 이쁘고 스키도 타고 미국에도 가. 공부도 잘하고 부모님도 계시잖아. 근데 난...” 말을 하다 보니 인주는 갑자기 모든 게 서러워 집니다. 규종이 앞에서 부끄럽긴 했지만 금방이라도 울음이 터져버릴 것처럼 핑글, 눈물이 고입니다.

“씨 봐.”

규종이가 눈 속에 박혀 있던 나뭇가지 하나를 주워 인주에게 불쑥 내밀습니다.

“응?”

인주가 쓰윽 눈물을 닦아낸 뒤 묻습니다.

“씨보라니까.”

“뭘?”

“네 이름.”

인주가 멈칫거리다가 나뭇가지를 받아들고 눈이 부시도록 하얗게 쌓인 눈길 위에 커다랗게 공.인.주.라고 이름을 씁니다.

“읽어봐.”

인주는 규종이가 또 놀리는 것 같았지만 눈발에 쓴 이름을 작은 목소리로 읽어봅니다.

“공인주”

“아니. 거꾸로.”

“거꾸로?”

“응, 거꾸로.”

“주.인.공. 주인공?”

인주의 눈이 휘둥그레집니다.

“괜찮지 않냐?”

“어? 으응.”

인주는 희고 깨끗한 눈 위에 쓰인 자신의 이름 앞에 서서 한참동안 말이 없습니다.

“내가 주인공이었어? 난 주인공인 거야. 그리고 앞으로 주인공이 되는 거야.”

마침내 꿈을 꾸는 것처럼 인주의 얼굴이 환해집니다.

“내가 아는 이름 중 최고인데.”

규종이가 인주를 향해 엄지손가락을 치켜세웁니다.

“멋지다! 어떻게 이런 생각을 했어?”

“내가 너보다 한 달 오빠잖아.”

규종이 웃지도 않고 의젓하게 말합니다.

“맘에 드냐? 그럼 앞으로 네 이름 거꾸로 불러줄게.”

“응?”

“인공아! 좋은데. 어쩐지 오공이 동생 같기도 하고. 손오공 말야. 그리고 보니 생긴 것도 비슷해. 푸하하하.”

규종이 다시 짓궂게 웃더니 희망의 집을 향해 성큼 성큼 앞서 걷기 시작합니다. 인주는 멈춰 선 채 잠시 생각한 뒤에야 또 놀림 당했다는 것을 알았습니다. 눈을 한 움큼 문쳐 규종이를 향해 던집니다.

“규종이 너! 잡히면 가만 안둘 테얏!”

규종이가 큰소리로 웃으며 더 멀리 뛰어갑니다. 높은 나뭇가지에 앉아 있던 까치들이 놀라 날개를 펴고 날아오르자 가지 위에 쌓여 있던 눈송이들이 벚꽃처럼 화려르 인주의 머리 위로 쏟아져 내립니다.



* 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.

●●● 방등스님께 배우는 사찰음식

초록빛 바다의 보물

미역줄기 볶음



🍴 재료

주재료 _ 미역줄기 200g, 양파 반 개

양념 _ 해바라기유 1Ts, 들기름 1Ts, 설탕 1/2ts, 참깨 1ts
(Ts은 밥 먹는 숟가락, ts은 티스푼 기준입니다)

미역은 산모가 산후에 가장 먼저 먹는 음식으로 널리 알려져있죠? 서양에서는 미역을 바다잡초일 뿐이라며 먹는 것을 기피하지만 동양에서는 바다의 보물이라는 명칭을 얻을 정도로 그 효능이 널리 알려져 있습니다. 미역줄기는 미역과 같이 섬유질이 풍부해 대장운동을 활발하게 하여 변비 예방에 좋으며, 노폐물을 몸 밖으로 배출시켜 정화작용을 돕습니다. 또한 칼슘이 풍부해 빈혈 예방에 도움을 주는 것을 물론 갑상선 호르몬 합성에 필수요소인 요오드도 다량 포함되어 있어 신진대사를 활발하게 해줍니다. 가격은 저렴하지만 황사나 미세먼지에 노출되어 있는 현대인들이 반드시 섭취해주어야 할 미역줄기 볶음. 어렵지 않으니 도전해보세요!



1. 미역줄기는 염장하여 보관하기 때문에 소금기를 충분히 빼주어야 합니다. 미역줄기에 묻어 있는 소금을 한 번 헹구어 낸 뒤 30분 정도 물에 넣고 소금기를 빼줍니다. 2. 미역줄기를 먹어 보고 소금기가 적당히 남아있을 때 채반에 건집니다. 소금기가 완전히 빠지면 소금간을 다시 해야 하니 너무 오랫동안 넣어 두지 마세요. 3. 물기가 빠진 미역줄기를 먹기 좋게 잘라 줍니다. 4. 양파도 너무 두껍지 않게 썰어 줍니다. 5. 팬에 불을 충분히 달구고 해바라기유 한 스푼, 들기름 한 스푼을 넣어 주세요. 6. 양파를 먼저 30초 정도 볶아 주세요. 7. 자른 미역줄기를 넣고 충분히 볶아주세요. 8. 미역줄기가 부드러워지고 비린맛이 없어졌을 때 설탕을 넣고 참깨로 마무리합니다. 9. 참깨가 골고루 묻을 수 있게 잘 저어주세요. 10. 영양도 맛도 만점인 미역줄기가 완성되었습니다~ 

Point

* 참기름은 휘발성이 있어 오랫동안 열에 노출되어야 하는 볶음요리에 적합하지 않아요. 반드시 들기름을 넣어주세요.

* 미역을 충분히 볶지 않으면 비린맛이 날 수 있습니다. 만약 비린맛이 계속 잡히지 않는다면 마늘 1/2ts를 넣어 보세요. 깔끔한 맛의 미역줄기 볶음이 완성 될 거예요.

부처님 2월 인등불사 했어요

정유 임영애 갑오 정택규 병자 박경자 신미 김다솜 을사 김종구 병오 김창수 계축 김종호 신묘 김도완
갑진 류찬규 갑술 류현욱 임진 추판줄 정미 송윤동 신해 이미영 임술 권현주 을해 조주란 계해 권상혁
갑자 김선영 무자 권석주 무진 권란희 임술 최갑순 신해 이효일 신사 이준승 계미 이소정 갑인 최돈문
갑인 임혜정 계미 최예림 기축 최예원 경오 김도윤

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

불기 2558년 2월 후원내역

법전법사님 원적법사님 침각법사님 가솔법우님 무구법우님 무정법우님 미요법우님 아미법우님 운공법우님
응천법우님 진이법우님 초의법우님 화정법우님 효지법우님 광성일법우님 길현숙법우님 김규나법우님
김선옥법우님 김태구법우님 김미영법우님 김종길법우님 류찬규법우님 박점열법우님 백정욱법우님 서보원법우님
송정호법우님 양석휴법우님 양성권법우님 유미형법우님 이민수법우님 이원섭법우님 이진이법우님 전초이법우님
정미경법우님 정세영법우님 정효재법우님 조영숙법우님 진숙자법우님 한용필법우님 최돈문법우님 한태용법우님
한효정법우님

지심회 총 회원수	57명
2월 후원자수	42명
2월 총 후원금	1,335,000원

2월 지출내역

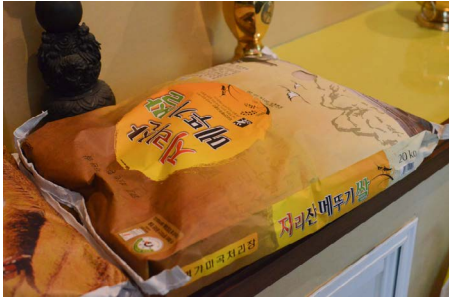
도각사 홈페이지 도메인 등록비	51,260원
기부금영수증 발송비	10,100원
지심회지 발송비	59,850원
청송교도소 위문법회 떡, 빵보시	42,000원
청송교도소 위문법회 거마비	100,000원
국회 생명사다리상담 봉사 거마비	100,000원
안심의원 점심떡보시 5회	150,000원

2월 지출 합계	513,210원
지심회 누적 후원금	18,213,330원

지심회원 소식

소식1. 진숙자(스마일)님과 한용필(빈잔)님께서 신규가입 하셨습니다. 탁하고 악한 세상이지만 진실에 귀 기울이고 배우려는 분들이 점점 늘고 있습니다. 그만큼 지혜의 불빛이 커지고 있는 것이라 믿습니다. 스스로의 행복을 찾을 줄 아는 지혜로운 불자님 두 분에게 축하해주세요.

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 2월 한 달간 공양불사를 해주신 국회 민원실직원 일동, 김규나(규나)님, 김기재님, 김예화님, 김태구(수현)님, 김현욱(미소)님, 류경진님, 미요님, 무정님, 안노숙님, 양성권님, 오태순(처음처럼)님, 응천님, 전초이(쫓불)님, 정세영(공)님, 조정아님, 지지님, 진숙자(스마일)님, 진이님, 최돈문(하얀마음)님, 추관줄(딸기)님, 한효정님, 혜운스님, 황금빛님, 화정님, 효지님께 깊은 감사의 마음을 전합니다.



나무 석가모니불 합장

도각사조식

이각큰스님 유마경 법회 봉행 01

2월 22일 일요일 오전 10시, 도각사에서 이각큰스님을 모시고 유마경 법회를 봉행하였습니다. 이번 법회에도 처음 오시는 분들이 있어 쉽고 자세한 설명을 들을 수 있게 되어 기뻐했습니다. 한문을 번역하기 전에는 전혀 무감하던 내용들이 큰스님의 자상한 번역과 해석을 통하면 왜 그리도 살에 닿듯이 감동적인지요. 아마도 바로 지금 나의 이야기를 하고 계시기 때문인가 합니다. 오랫동안 수행하면 도달하게 되는 아이디어가 아니라, 지금 싸우고 사랑하고 번뇌하고 기뻐 날뛰는 우리들의 모습과 그 내면의 이치를 설명하는 실질적이고 순수한 가르침에 많은 분들의 참여 바랍니다.



청송교도소 법회 02



혹서기인 8월과 혹한기인 1,2월은 교도소 내 종교집회가 방학을 합니다. 대강당에 모여 앉아 종교활동을 하기에는 너무 춥기 때문이죠. 그래서 지난 2월 19일에는 큰스님의 법회를 쉬고 보만스님과 월가스님께서 진행하시는 불교교리반 법회만 진행되었습니다. 매달 새로운 분들이 법회에 참석하셔서 밝은 미소와 반짝이는 눈빛으로 부처님의 가르침을 배우는 모습은 참 가슴 벅찬 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.

그리고 그 동안 법회진행에 도움을 주셨던 사회복지과 오현택계장님이 다른 부서로 발령가셨습니다. 매번 유쾌한 유머로 스님들의 법회에 힘을 실어주셨던 오현택계장님, 다른 부서에서도 건강하게 잘 지내시길 기도하며, 그 동안 감사했습니다.

국회생명사다리 자살예방 상담센터 봉사 03

지난 2월 25일 국회1층 의정종합지원센터에 보만스님과 월가스님께서 자살예방 봉사를 다녀오셨습니다. 언제나 만나면 환하게 웃고 반가워해주는 직원분들이 있어 먼 길이지만, 매달 서울로 올라가는 길이 즐겁기만 합니다. 월가스님의 상담에 고마움과 기쁨을 가슴에 담고 전화를 끊는 내담자들의 이야기도 보람차지만, 한편으로는 센터 직원분들과 따뜻한 차 한 잔하며 한 달간 안부를 묻고 이야기를 나누는 그 몇 시간이 더욱 행복하기도 합니다.



도각사로 돌아오는 길에서 언제나 그 감사한 인연들에 대해 생각합니다. 귀한 자리 만들어주신 국회 의정종합지원센터 직원여러분들에게, 고뇌와 답답함을 안고 전화상담을 요청해주셨던 모든 분들에게 감사드립니다. 그리고 점심공양과 귀한 차를 준비해주신 국회 정각회 보명화 총무님께도 감사드립니다. 서있는 길은 다르지만 행복과 자유를 찾는 방향은 모두 통하나 봅니다.

가정법회 봉행 04



2월 25일 오후4시에 도서출판 푸른향기 대표로 계시는 한효정님 댁에서 가정법회가 있었습니다. 김규나 편집장님, 박화목, 박자연님과 함께 한 가정법회에서는 말 그대로 향내음과 함께 부처님의 지혜가 집안 구석구석에 퍼졌습니다. 존경하는 스님을 집으로 직접 초대하여 모시고 그 분의 목소리와 그 분의 웃음과 그 분의 지혜를 온 가족이 함께 받을 수 있다는 것은 생각만으로도 참 아름다운 일이 아닐 수 없습니다. 이번 가정법회에서 처음 만나게 된 박화목, 박자연님의 반짝이는 눈빛과 신기해하는 목소리가 아직 선하네요. 귀한 인연 잘 이어나가 오탁

불멸1 개정판 마무리 작업 05

도각사 부설 도서출판 지혜의논의 첫 번째 도서인 이각큰스님 법문집 『불멸1』 재판이 마무리 작업에 들어갔습니다. 이제 표지디자인과 날개에 들어갈 문구까지 거의 확정이 되었으니 목차와 본문내용만 비교하면 99% 완료될 것 같습니다. 새로 재판될 『불멸1』은 기존에 출간된 『불멸2』와 대동소이한 편집과 디자인으로 내용 역시 초판에서 조금 더 다듬었습니다. 맞춤법이나 띄어쓰기, 그리고 여러 가지 용어의 통일로 처음 공부하시는 불자들이 쉽게 읽고 배울 수 있도록 노력하였습니다. 유행을 타는 책이 아니라서 그런지 한 권의 불서가 만들어지는 것이 이리도 더디고 또 감동적인 일인지 모릅니다. 번잡한 요청에도 기쁜 마음으로 도와주신 도서출판 푸른향기의 한효정 대표님, 김규나 편집장님께 감사의 말씀드립니다. 많은 불자님들의 응원으로 조만간 멋지게 다시 태어날 『불멸1』을 기대해주세요!

안심의원 떡보시 06

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. 한번에 100인분 썩, 한달 5회 실시하고 있습니다. 떡을 만드는데 사용되는 비용은 지심회에서 후원해주셨습니다. 한 덩이 백설기에 환하게 웃으시는 노인분들에게 조금이나마 힘이 되었으면 좋겠습니다.



무료진료 07



지난 2월 6일과 20일 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.

3월 무료진료는 13일 오후 7시에 진행됩니다.

알립니다

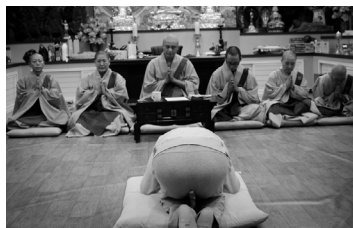
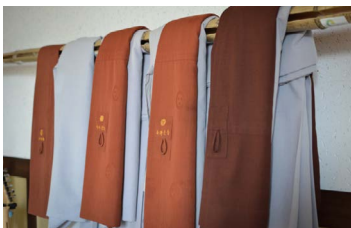
법회 개편 01

현재 도각사에서는 매달 기초교리강좌(넷째주 토요일)와 유마경법회(넷째주 일요일)를 병행하고 있습니다. 벌써 몇 년간 1회도 빠짐없이 부지런히 달려왔네요. 그런데 오래 전부터 스님들께서 고민하신 부분이 있었으니, 법회에 참석하시는 불자님들께 설명하는 법문의 수준을 설정하는 일이었습니다. 처음 도각사에 방문하여 공부하시는 불자님들이 큰스님의 유마경법회를 이해하기에는 아직 기초가 부족한지라, 2년 전 기초교리강좌를 시작하였습니다. 덕분에 현재 법회에 참석하시는 불자님들이 좀 더 수월하고 빠르게 큰스님의 법문을 이해하게 되었는지도 모릅니다. 그러나 초심자기초교리강좌와 유마경법회를 한번에 진행하고 있어, 어찌보면 첫단계와 마지막단계의 법문을 처음오시는 불자님들이 모두 듣고 있는 상황이 되었습니다. 또한 매달 새로운 불자님들이 큰스님의 유마경법회에 참석하는 문제로 경전번역과 불서편찬에 목적을 둔 유마경법회의 진도가 급격히 늦어져 번역서 집필에 문제가 생기고 있습니다. 따라서 조금 더 세분화된 법회를 준비하여 불자님들의 공부에 도움이 되고, 매 회 같은 내용을 반복하시고 계시는 큰스님의 노고를 덜어드릴 필요를 느꼈습니다.

몇 주간 대중스님들과 상의한 여러 방법 중 법회를 하나 더 병행하는 것으로 결정했습니다. 결국 도각사에서 병행하는 법회는 초급반, 중급반(가칭), 경전법회 이렇게 세 가지가 되었습니다. 현재 초심자교리강좌에서 다루는 커리큘럼을 중급반으로 이동시키고, 처음 법당에 오는 분들을 위한 내용으로 초심자교리강좌를 새로 꾸밀 예정입니다.(법당예절, 예불문, 부처님의 생애 등) 기존에 초심자교리강좌를 1회 이상 수료하신 불자님들은 자동으로 중급반으로 이동되며, 초급반을 수료하신 불자님에 한하여 중급반 법회에 참석할 수 있는 자격을 갖게 됩니다. 마찬가지로 중급반 법회를 수료하신 불자님들은 큰스님의 유마경법회에 참석할 자격을 얻게 되겠죠. 세부적인 시간계획과 강좌 커리큘럼은 3월 중으로 결정하여 해안에 공지하고, 4월부터는 새로운 법회를 병행하도록 하겠습니다.

	변경 전		변경 후		
법회 종류	초심자교리강좌	유마경법회	초급반	중급반	고급반
법회 일시	넷째주 토요일 오후 4시	넷째주 일요일 오전 10시	둘째주 토요일 오후 4시		넷째주 일요일 오전 10시
법회 주제	기본 교리	경전 번역	불교기초 교리	심화 교리	경전번역
강사 스님	보만스님 월가스님 화현스님	회주스님	보만스님 월가스님 화현스님		회주스님
참석 자격	누구나	누구나	누구나	초급반 수료자	중급반 수료자
수료 요건	모든 강좌 이수	없음	6강 이상 이수	8강 이상 이수	없음

행자님 수계 및 승복불사 02



도각사에 무제행자님이 입산해 삭발한지 벌써 4개월이 지났습니다. 오는 4월 26일에 6개월간의 행자 기간을 끝내고 도각사 대중스님으로 새로 태어나는 수계가 예정되어 있습니다. 수계식 때에는 갈색 행자복이 아니라 회색의 장삼과 승복을 도각사 회주스님께 내려받으시겠죠. 행자님이 스님의 기억

을 잘 쌓고, 올곧이 수행할 수 있도록 장삼과 승복 불사에 동참해주시기 바랍니다. 한 분이 모두 불사하시는 것 보다 많은 분들의 보시로 한 분의 스님이 태어날 수 있다면 그것보다 큰 불사는 없을 것입니다. 불자님들의 공경과 축복 속에서 삭발염의한 부처님의 제자 한 분이 새로운 삶을 시작하려고 합니다. 많은 불자님들의 동참 바랍니다.

불사문의는 카페 해안 댓글이나 전화로 주세요.

부처님오신날 봉축법회 봉행 및 연등접수 03



오는 5월6일(화)은 불기2558년 부처님오신날입니다. 만 중생에게 자비의 큰 빛을 내리신 아기부처님의 탄신을 경축하고, 가족들의 평안을 기원하는 부처님오신날 행사에 많은 분들의 참여바랍니다. 당일 오전 10시에 도각사 법당에서 봉행되는 봉축법회에는 도각사 회주스님이신 이각큰스님께서 설법을 해주실 예정입니다. 큰스님과 도각사 대중스님을 한 자리에서 친견하고 반가운 도반을 만날 수 있는 귀한 자리가 될 것입니다.

부처님오신날 연등접수는 접수하신 순서대로 법당내 모셔질 것이오니 부지런히 신청하셔서 빠지는 일이 없도록 부탁드립니다. 카페 혜안 댓글이나 전화로 접수해주시면 감사하겠습니다.

갑오년 인등접수 04

불기2558년 갑오년을 맞이하여 도각사 인등을 접수받습니다. 인등은 연등과 달리 매달 갱신하여야 하며, 가족이 아닌 개인별로 접수하셔야 합니다. 인등비는 매달 1인 5천원이며 인등기도는 매달 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



추운 겨울이 지나고 이제 어느덧 교도소 법회도 개학을 했습니다. 오는 3월 19일(수) 오후1시부터 불교반 교리법회와 대강당에서 이각큰스님의 법회가 진행됩니다. 교도소 출입에 필요한 인적사항을 미리 발송해야하므로 참여하실 분들께서는 3월 16일(일)까지 카페 혜안 댓글이나 도각사로 전화문의해 주세요. 누구나 참여 가능하며 재소자들에게 나누어줄 떡을 보시하실 분도 환영합니다. 녹음도 녹화도 불가능한 특별한 법회에 불자님들의 많은 참여바랍니다.

지심회지를 선물하세요 06

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.

華 Skin 천연 수제 화장품을 판매합니다 07



작년 12월 지심회 만찬회 때 기념품으로 나누어드린 화현스님의 화장품 기억하시나요? 도각사의 12분 대중스님들께서 사용하는 화장품을 모두 화현스님께서 직접 만드셨는데 사용해보니 참 좋아서 기념품으로 불자님들께 나눠드리자고 했었습니다. 그런데 사용하시고는 도각사로 구입문의 하시

는 불자님들이 많아서 공지 올립니다. 화현스님께서 직접 모든 재료를 구하시고 또 손수 제작하여 약 일주일간의 기간이 필요합니다. 또한 불자님들께 알맞은 성분으로 상담 후 제작해드립니다. 필요하신 분이 계시면 전화로 신청해주세요.

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. 2월에는 국회의원실 직원들이 한 마음으로 A3용지를 보시해주셨습니다. 다시 한 번 감사드립니다.

법회 지원 09



가정이나 회사, 소모임 등 불자님들이 모이신 곳에 부처님의 향기가 필요하시다면 언제든지 도각사로 연락주세요. 스님들과 일정을 만들어 법회를 지원해드립니다. 사랑하는 가족들에게, 화합이 필요한 이들에게, 병이나 사별로 도움이 필요한 분들에게 스님들께서 직접 찾아가 부처님의 지혜를 전해드립니다. 함께하는 그 자리에서 환하게 번져나가는 기쁨의 빛을 직접 경험해보세요!

전국 도서관 불서비치 10

그간 도각사에서 운영하는 도서출판 지혜의눈의 불서를 통해 카페 혜안과 도각사에 많은 불자님들이 방문하셨습니다. 기존의 불교에서 오해하기 쉬웠던 가르침들과 의문들을 시원하게 풀어주는 불서들을 많은 사람들에게 알리는 일은 참으로 큰 봉사입니다. 많은 분들이 부처님의 진실한 가르침을 만날 수 있도록 가까운 도서관에 지혜의눈 출판사의 불서들을 비치신청해주세요. 인근 도서관 인터넷 홈페이지에 방문하여 회원가입 후 불멸, 삿따선 등 지혜의눈 출판사의 불서가 비치되어 있는지 확인하신 후 신청해주시면 됩니다. 지심회원 여러분들의 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

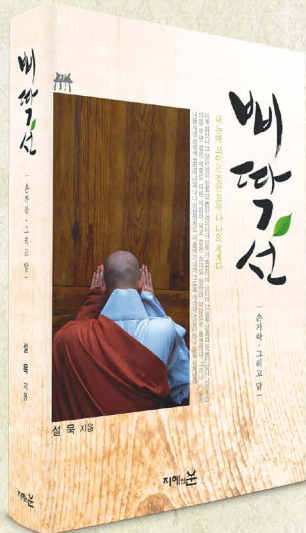
총무 초의 010-8694-0546

포교 추판출 010-7173-0012



도서출판 지혜의눈 출간도서

“마음에 옳고 그림이 많아 싸움이 끊이지 않았던 투쟁의 흔적이지만
지우거나 감추고 싶지는 않습니다.”



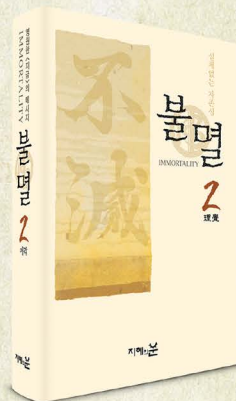
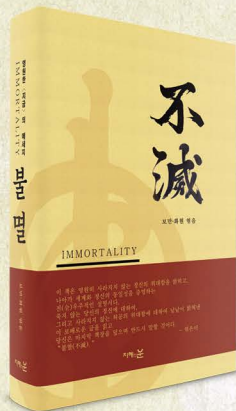
눈 푸른 수행자가 스스로를 깎아 나가는 배움의 일기.

배
움
의
일
기

대기(大器)를 가진 큰스님들과 달리, 매 순간 갈등하고 나아가고 물려서길 반복하는 수행자의 솔직하고 뜨거운 이야기다. 출가자 뿐만 아니라 모든 인간들이 내면에 지니고 있는 현실에 대한 모순과 의문을 날카롭게 지적하여 펼친다. 독자가 가진 현실의 문제를 해결하는데 훌륭한 지팡이가 될 솔직한 수행일기이자 해법서다.

— 도서출판 지혜의눈 추천사

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



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

이해함으로써 고통에서 벗어나는
해탈의 기쁨

실체없는 자존심 불멸2

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

세상사를 비유하여
인간 내면의 이치를 꿰뚫다

궁지 백유경

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

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 **지혜의숲**

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/rafutra

2006년 이각근스님을 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.