



수행과 돌봄이 하나된  
정토마을 행복공동체

# 정토마을

[www.jungtoh.org](http://www.jungtoh.org)

“정토마을” 계호와 계지는 선서회의 대가이신 수안 큰스님께서 지어주신 내용입니다.

AUTUMN

2014년 가을호

통권 104호

## 법화산림 고승초청 천일기도 대법회

정토마을은 자재요양병원 건립불사를 시작하면서 정토마을 소의경전인 법화경의 천일기도 독송 법회 입재를 2008년 11월 12일 정토마을 대법당에서 봉행하였습니다.

병상기부 동참 후원자님을 위한 『법화경 천일 철야기도』는 2011년 8월 27일 첫 회향을 하였고, 이후에도 끊이지 않는 『법화경 기도』와 정초 『법화경 독송 장좌기도』를 하면서, 정토마을은 법화 도량으로 자리하였습니다. 한발 더 나아가 많은 후원자님들의 염원에 보답하고자, 큰스님들을 모시고 법화경 강설을 들으면서 신심을 다지는 기도수행과 법회 의식을 매월 봉행하고 있습니다.

정토가족 여러분을 『법화산림 고승초청 천일기도 대법회』에 초대합니다.

**일시** 매월 넷째주 일요일 (매월 초청법사 큰스님을 모십니다)  
(오전 9시 : 불공, 10시 : 법문, 오후 1시~5시 : 법화경 독송 및 축원)

**초청법사** 9월 28일 지안 큰스님(전 영축총림 통도사 강주, 통도사 반야암 주석)  
10월 26일 법산 큰스님(동국대 교수, 보조사상연구원 원장 역임)

**장소** 정토마을 대법당

**천일기도 동참금** 108만원 (매월 3만원 분납 가능)

**일일기도 동참금** 1만원

**동참계좌** 농협 401131-51-081662 / 예금주 (재) 정토사관자재회

※ 천일기도와 당일 일일기도 접수 받습니다.

**문의** 법인사무국 052) 255-8588

# COTENTS

- 04 여는 글  
자재병원에 함께 법당을 만들어요!//능행
- 06 기획특집  
인연에 대하여 / 주여옥
- 08 정토의 숨결  
알프스, 정토마을 그리고 빅뱅 / 이진천
- 10 공덕의 향  
소중한 마음
- 11 영어로 만나는 법화경
- 12 자재요양병원상담실  
무엇이든 물어보세요 / 손기진
- 14 자애명상  
자애명상 여섯번째 이야기,  
자신, 모든 존재에 대한 자애명상 / 김재성
- 17 수행도량  
1\_동행에서 나의 자리 / 김정희  
2\_수행이 전제되지 않는 봉사는 또 다른 위선과 가식이다 / 노태식
- 20 마하치유방송국  
그 사이공간의 숨을 누구에게나 드립니다 / 이지혜
- 22 Health  
양방\_국민 암 예방 수칙 10가지 / 류정임  
한방\_가을철 건강법 / 배중훈
- 26 명상카툰  
방하착 / 용정운
- 27 섭섭하게, 그러나 아주 이별이지는 않게  
너무도 그림고 그리운 그리움이여!
- 30 스님들의 채공이야기  
절집 음식\_똥따지 - 돼지감자 / 연호, 만욱  
Healingfood\_디톡스 목이버섯 / 도우
- 34 호스피스병동 자재요양병원이야기  
1\_사랑하는 스님전 / 송안호(인천에서 후원자)  
2\_소년 / 환우가족  
3\_자전거 / 범아
- 37 우리들의 이야기  
1\_호스피스 교육을 통해 찾은 희망 / 39기 교육생  
2\_NVCB폭력대화 특강을 듣고 / 정미자  
3\_미술치료 참가 후기 / 윤정숙
- 42 정토마을 행복공동체소식
- 44 알쏭달쏭 다른그림찾기
- 45 교육안내 및 광고  
호스피스교육, 공진단, 땅1평 공양불사모언문 등



## JUNGTOH 통권 104호

발행처	(재)정토사관자재회
발행일	2014년 9월 1일
발행 · 편집인	능행
등록	울산바01004 (2008. 4. 11)
기획위원	배성권 민대식
편집위원	명진거사 안미희
사진	김종진
편집장	도우
정토마을	울산 울주군 상북면 소야정길 216-39 (052-255-8588)
정토마을(청원)	충북 청원군 미원면 대신리 산17-1 (043-298-2258)
마하보디교육원	울산시 울주군 상북면 소야정길 216-39 (052-255-8520)
디자인 편집	맑은소리 맑은나라(051-255-0263)
기획	아띠울 (052-255-8520)
제작	(재)정토사관자재회   비매품

## 자재병원에 함께 법당을 만들어요!

능 행 | 정토마을 자재요양병원 이사장



이철규 작.  
유희좌관음

하루 종일 때늦은 여름 장대비가 내리고 있습니다. 정토마을 병원 화단에 가득 핀 백일홍이 희고 빨간 가슴들을 벌여 비를 맞고 서있습니다.

병원이 문을 연 지 1년을 넘어섰지만 날씨가 춥든지 비가 오는 날이면 걱정이 앞섭니다. 정토마을에는 다른 사찰과는 달리 교육원 대강당에 관세음보살님을 모셔 두고 법회는 물론 크고 작은 기도를 하며 법당으로 사용하는데, 병원에 입

원한 환자와 보호자들이 늘 법당을 찾고서는 아픈 몸과 지친 마음을 기도에 의지하고 있기 때문입니다.

그나마 날씨가 좋을 때에도 교육원의 교육프로그램 일정이 잡혀 있으면 교육장으로만 사용되기에 환자나 보호자들이 아픈 몸과 지친 마음을 기뻐 법당으로는 사용하기 어렵습니다.

정토마을은 처음 병원 건축을 시작할 때만 하더라도 병원 내에 환자나 보호자들을 위한 법당을 함께 건축하고자 했지만 건축비의 여력이 없었기에 법당이 빠진 병원만을 지었던 것입니다. 그런데 얼마 전까지와는 달리 정토마을을 찾는 자원봉사자와 일반 불자들까지 많아지면서 정토마을 고유의 법당을 지어야 할 필요성은 더욱 절실해졌습니다.

그러기에 정토마을 입구에 있는 자투리땅 200여 평에서나마 아미타불을 본존불로 석가모니불, 아미타불, 약사여래불 삼존불과 삼천불(관세음보살, 약사여래불, 지장보살)을 조성하는 법당 건축 불사 모연을 시작했습니다.

하지만 여러 불보살님들을 모실 법당 건축에 자투리땅만으로는 건축부지로서 턱없이 부족하므로 자투리 땅에 인접한 대지를 사들이기 위해 협의해오던 중 지주의 무리한 땅값 요구로 어려움에 부딪치게 되었고, 마침내는 부처님께서 자리하실 “땅 한 평 공양 불사” 모연을 하기에 이르렀습니다.

얼마 전 투병하다 세상을 떠난 어느 거사님의

“부처님 계신 저기 법당이 백리 길이나 되는 것 같아요.” 말씀이 새삼 생각이 납니다. 정토마을은 다른 병원과는 달리 호스피스(완화의료) 환자들이 많이 입원하기에 늦은 밤 삶의 끝자락에 서서 절박한 심정으로 부처님께 기도하며 의지하기 위해 법당을 찾아 물어오는 보호자들의 애처로운 모습을 드물지 않게 볼 수 있습니다.

출가수행자는 지금 어깨에 지워진 무게를 가늠하며 눈을 감고 가만히 생각합니다. 법당을 다시 함께 짓자고 초대하는 것에서 비롯되는 이 미안함, 그리고 삶의 끝자락에서 바람 앞에 촛불 같은 생명줄을 잡고자 불안하게 우산을 받쳐 들고 빗속을 나서는 환자와 보호자들에 대한 안쓰러움을 서로 저울질해 봅니다.

부처님! 저에게 이 미안함을 극복하고 다시 법당 불사를 도와 달라고 능히 말할 수 있는 용기와 힘을 주십시오.

얼마 있지 않아 가을은 깊어 지겠지요. 여름내 따가운 햇살과 폭우를 여린 잎으로 버터낸 국화는 국화향기 가득 머금고 지난 계절을 아름답게 돌아보게 하겠지요.

미안합니다. 고맙습니다. 자재병원 법당을 만들어드리는 모든 이들에게 세세생생 행복의 근원이기를 빕니다.

2014년 8월의 끝에서  
자재병원원장 능행 합장 卍

## 인연에 대하여

주여옥 | 시인



우리는 살면서 많은 인연을 만나고 또 기약도 없이 헤어지고 한다.  
어느 날 지친명을 맞이하면서 직장에서든 길거리에서든 눈빛을 나누는 사람이면  
스님의 법문을 굳이 떠올리지 않아도 인연법에 대해 가끔 생각을 해 본다

나는 어려서부터 부모의 엄격한 교육을 받으며 커왔다. 하지만 딸로 태어났지만  
아들의 선호사상이 앞섰던 시골에선 귀한 딸에 대한 엄격함이 더 무서웠고 조심  
스러웠다.

학창시절 아침햇살이 얇게 창호지에 스며들면 어머니는 마치 예절교육 선생님처럼 듣기 싫은 잔소리를 하시곤 했다. “이불은 뱉지마라, 남동생은 뛰어넘지 마라, 신발은 어른 것부터 차례로 정돈해라, 할머니께서 손갈을 먼저 드신 후 밥을 먹어야 한다.” 는 그 말씀이 교육이 아닌 잔소리만 같았기 때문이다. 그 때 어머니의 잔소리가 훗날 나에게서 밑거름이 된 것 같다.

그리고 이십 때부터는 인간으로 살아가면서 “남에게 덕을 쌓아야지 손해를 끼치면 안 된다”고 삼남매를 모아 앉히시곤 아버지께서 누누이 말씀하셨다.

내 집에 오는 사람에겐 물 한 모금이라도 대접하라시며 어떤 만남이든 인연에 대해서도 여러 가지로 얘기해 주셨던 기억들이 새롭다.

나는 개인적으로 ‘답게’ 라는 단어를 많이 생각한다. ‘사람답게, 어른답게’ 등등 쉬운 말이지만 처신을 바르게 하라는 의미가 가득 들어있기 때문이다.

세 아이에게서 해방되고 나서 얻은 첫 직장이 병원이었다. 새 생명을 탄생시키는 산부인과였다. 애기울음소리와 함께 목욕을 시킨 후, 포대기에 싸서 안고 있으면 포근히 다가오는 인연이 그지없이 감격스러웠다.

지금의 나는 요양보호사로서 또 다른 길을 걷고 있다. 아픈 어르신들과 동료들과 긴 시간을 함께 나누고 있다. 가끔 힘들 땐 ‘난 간병인답게 잘 하고 있는지?’ 반문을 하며 ‘더 따뜻하게 정성을 쏟아야지’ 하고 스스로 최면을 걸기도 한다.

정토마을의 한 가족으로 모여 살면서 참 행복한 순간들이 많다.

넓고 푸른 정원과 울창한 숲의 새들과 아름다운 꽃들과 대화도 나누며 살아가는 날들이...

새로 만난 인연들에 감사하며 나는 축복받은 한 사람이 아닐까 읊조린다. ㅍ

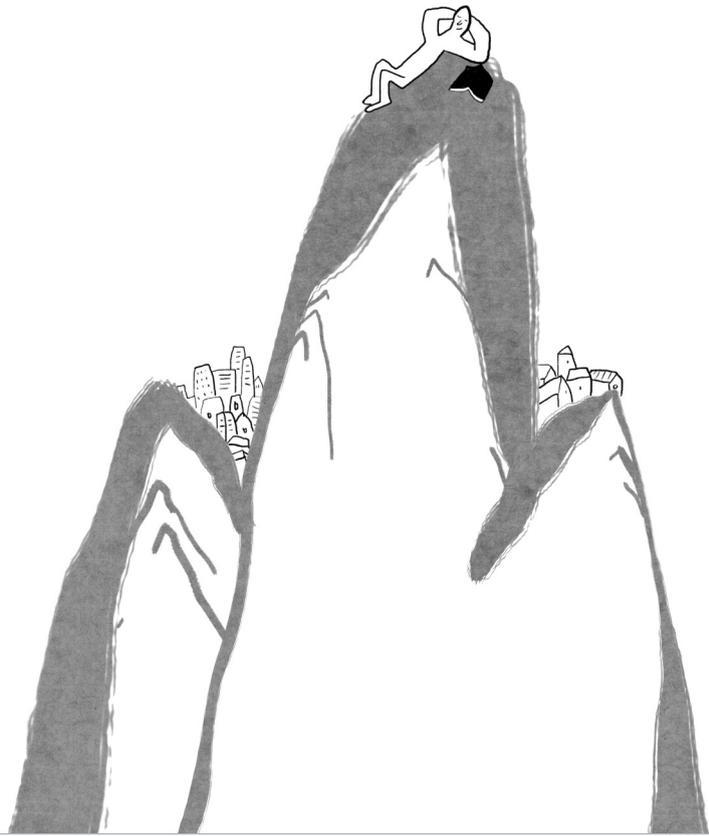


#### □ 약 력

2004년 문학세계 신인상 등단, 울산문인협회 회원, 울산시인협회 사무국장, 이사역임  
현) 공단문화회 회장, 현) 정토마을 자재요양병원 근무,  
시집: 곡선의 미소, 이 땅을 빛낸 문인들 공저 외 다수

## 알프스, 정도마을 그리고 빅뱅

이진천 | 자재요양병원 기사



정도마을의 사전적 의미는 “부처와 보살이 사는 곳으로, 번뇌와 구속에서 벗어난 청정한 마을”이다. 모든 언어는 주술이다.

우리는 “비가 내린다”라고 하지않고 “비가 온다”라고 하듯이 내가 있는 곳을 淨土로 부르느냐, 凍土로 부르느냐도 결국 우리 본성의 주술적 갈망이다.

정도마을은 알프스 속에 있으며 알프스라는 이미지 또한 노스탈자적 주술이다. 매일 새벽 5시 전의 기상은 결코 쉬운 일이 아니지만, 내가 맡은 소임상 피할 수 없으므로, 알람소리의 긍정적 주술로 기상의 괴로움을 극복하기도 한다.

깊이 숨을 들이쉬며 “감사합니다. 정도마을로 갑니다” 길게 숨을 내쉬며 “감사합니다. 자재병원으로 갑니다” 자재병원의 자재 또한 자유 자재의 자재이므로 정도병원에 다름 아니다. 영남 알프스의 산들은 높고 험하고 깊고 크면

서 아름답다. 인적 끊어진 아늑한 길들이 지천에 깔려 있다. 산속에만 파묻히면 마음이 텅 비워져 종일 걸어도 피곤한 줄 모르고 몸은 새털처럼 가벼워진다. 전국의 어떤 유명하다는 산들도 이곳 알프스 산들의 위용에서 크게 벗어나진 못한다. 자일 없인 갈 수 없는 짜릿한 바윗길, 남쪽지방의 몇 안되는 얼음벽(금강폭포)도 이곳에 있으며 수많은 폭포, 깊고 긴 계곡, 끝없이 이어진 능선, 역새평원, 멋진 소나무 군락들...

이런 알프스 주위를 새벽부터 밤 늦도록 별빛, 햇빛, 달빛을 받아가며 누비는 것이 나의 소임이니 이는 나에게 천복인 셈이다.

배내봉(966m)에서 오두산으로 솟았다가 길게 흘러내린 능선 끝자락에 베이스캠프처럼 정도마을이 있다. 이 능선은 가지산 조망이 압권이며, 배내봉 정상은 조망도 좋지만 밤에는 별이

좋은 산이다. 이 길의 모든 기운이 정토마을로 모이는 형상이므로 정토마을이라는 작명은 더욱 빛난다. 흐린 날 새벽 정토마을에서 조망하는 고현산(1,033m)쪽 풍광은 상그릴라! 고현산은 언양의 진산眞山이다. 알프스의 전체조망을 한 눈에 볼 수 있는 곳이며, 열대야에 올라가 비박을 하면 추위에 떨다가 내려 올 수 있는 기묘한 산이다.

산 정상에서 바라보면 알프스 산군들을 병풍삼아 정토마을이 동양화처럼 자리잡고 있음을 알게 된다. 가지산은 정상 조망도 좋지만, 조금 더 걸어서 쌀바위 정상에서 조망하면 정토마을에서 배내봉으로 치고 오르는 능선이 눈을 맑고 시원하게 해준다. 석남사의 별은 아늑하지만, 산 정상의 별은 광활하다.

신불산(1,159m)은 간월산과 함께 장엄하다. 간월 공룡능선길에서 보면 건너편 저승골 뒤로 겹겹히 쌓인 맨 뒤의 능선이 정토마을 능선인데 마을은 보이지 않는다. 운무가 깔리는 새벽, 구름 위에서 보면 알프스의 모든 산들은 다도해의 섬들이 되는 데 그 풍광 가운데 신불산이 최고다. 정상의 달빛은 비장하며 한여름 정상에서 비박하면 매서운 추위와 함께 배내골에서 귀신울음도 들을 수 있는 곳이다.

알프스자락의 유명한 사찰과 암자들.. 천년이 넘도록 면면히 이어지는 이 불국토는 지리산을 빼고나면 그 어떤 산에 견주어도 모자라지 않는다. 이는 불교의 전방위적인 힘이기도 하지

만, 단언컨데 산이 뿜어내는 기운이리라.

옛부터 명상이 필요한 모든 이들은 산으로 모였으며, 불치병 환자들도 마지막에는 산에 의지하기도 하며, 힐링이 필요한 사람이나 삶에 지친이들 모두 산자락으로 모이듯, 정토마을이 이곳에 자리잡은 것이 어찌 우연이랴.

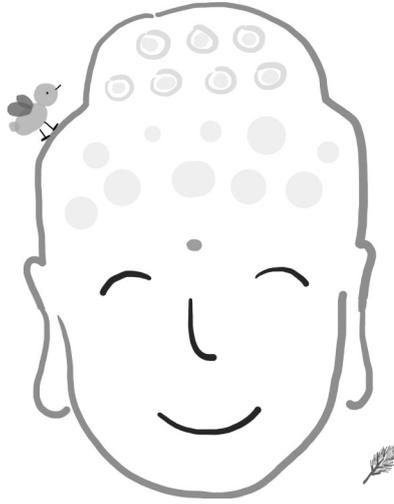
그러므로 정토는 적어도 주변이 청정해야 한다. 세속의 무리 속에서 어찌 홀로 가지런해지길 기대하라. 정토마을은 범당이다. 이 공간에 있는 한 몸가짐은 스스로 단속되어지며, 여러스님들과 신심깊은 불자들의 영향으로 경건한 마음을 갖지 않을 수 없고, 불치의 환우들과 생을 마감하는 분들의 영향으로 하루 하루의 삶이 절절하지 않을 수 없으니 어찌 수양이 따로 필요하라. 가끔 사람에게 끄달려 흥분하기도 하지만 역시 사지하여 나 또한 누군가를 열받게 하지 않으리라고 어찌 보장하라. 그저 참회하고 회향하는 마음으로 머리 숙이고 비우고 놓으려 애써 볼 뿐이니. 이런 환경 속에서도 분별심을 극복하지 못하면 도대체 어디에서 정토를 찾으랴.

다시 이른 새벽, 정토마을의 목탁소리에 눈을 뜨며 스스로에게 주문을 건다.

깊이 들이마시는 호흡에 집중하며 “깨어나게 해 주셔서 감사합니다.”

길게 내쉬는 호흡에 집중하며 “정토마을에 있게 해주셔서 감사합니다.”

먼동이 터 오며 다시 알프스의 천지창조가 시작된다. 부르릉! 시동소리에 다시 나의 빅뱅이 시작된다. 卍



## 소중한 마음

잡고 놓는 것이 자유로우면  
매년 뜻하는 대로 순조로울 것이며  
지혜로 복 받을 일구면  
하루하루가 좋은 날일 것이다.

김형곤, 차인숙, 정동욱 등 많은 후원자님들께서  
소중한 마음 내어 주었습니다.

이때, 부처님께서 사미승들의 청을 받으시고  
이만 겁을 지나서 사부대중들에게  
이 대승경을 설하시니 이름이 <묘법연화경>이라,  
보살을 가르치는 법이며  
부처님께서 옹호하고 보호하시는 경이니라.

爾時彼佛受沙彌請。過二萬劫已。乃於四衆之中。  
說是大乘經。名妙法蓮華教菩薩法佛所護念。

Then, the Lord Mahabhijnajnanabhibhu, the Tathagata, viewing the prayer of those Shramaneras at the lapse of twenty thousand aeons, and he in the presence of all four classes of auditors, revealed amply and completely the Dharmaparyaya called the Lotus of the True Law, a text of great extent, served to instruct Bodhisattvas and was precious to all Buddhas.

- 법화정사



## 무엇이든 물어보세요

손기진 | 정토마을 자재요양병원 간호부장

Q

Question

저는 6개월 전에 폐암 3기로 진단을 받아 수술 후 항암치료와 방사선치료를 최근에 끝내고 지금은 집에서 요양하고 있습니다. 그런데 요즘 들어서 부쩍 재발에 따른 불안감이 심해지던 중에 지인의 소개로 정토마을 자재요양병원을 알게 되었습니다. 이 병원에는 주로 어떤 환자들이 입원하고 또 어떤 치료를 받고 있는지 알고 싶어 문의 드립니다.

A

Answer

문의해 주셔서 감사합니다. 저희 병원은 65세 이상 노인성 만성질환자(치매, 파킨슨, 뇌졸중, 뇌혈관성 질환, 고혈압, 당뇨병), 수술 후 회복환자, 암 진단으로 수술 후 또는 항암치료 후 회복기에 있는 환자, 암 말기 환자로 호스피스(완화치료)가 필요한 환자 분들이 주로 입원하십니다. 환자 분께서 입원하시면 가정의학과, 내과 전문의, 한방의사로 부터 증세에 따른 집중치료 및 간병을 받게 됩니다.

그리고 물리치료실에서 운동요법도 같이 병행하게 됩니다. 저희 병원은 불교계 최초로 완화병동을 갖춘 요양병원으로서 특히 암 환자 분에게는 음식요법, 면역요법, 통증완화, 스님들과 함께하는 동행프로그램을 통한 심리적 정서적 안정요법 등을 제공하고 있습니다. 더 궁금하신 내용이 있으면 전화를 주시거나 방문 상담하여 주시면 성실하고 자세하게 답변해 드리겠습니다. ㅍ



Q

Question

최근 들어 치매에 대해서 막연히 불안해하는 사람들이 주변에 많습니다.  
치매를 예방하기 위해서는 어떤 생활습관을 가져야 하는지 자세히 알고 싶습니다.

A

Answer

질문해 주셔서 감사합니다.

보건복지부에서 주관하고 아주대 의학 연구팀이 연구하여 발표한 치매예방법 베스트 7 가지를 알려드리겠습니다.

1. 매일 친구를 만나고, 집 청소를 하라.(최고수준)  
청소하기, 정원 가꾸기, 뜨개질, 요리하기, 스포츠, 종교활동 등 3가지를 매일 실행 시 80% 예방 가능
2. 활발한 두뇌활동이 인지기능 저하 예방(최고수준)  
새로운 것을 배우고, 새로운 경험으로 뇌를 자극, 기억력과 정보처리 능력을 향상시킨다.  
(이메일 쓰기, 책 및 신문 읽기, 악기 배우기 등 인지기능 개선 효과)
3. 주3회 이상 걷기운동(매우 우수) : 1회에 30분 이상(3~4km)
4. 적당한 음주는 치매를 예방한다.(매우 우수)  
1주에 1~2잔 3회 (과음은 오히려 치매 유발) : 알츠하이머성, 혈관성 치매를 낮춘다.
5. 등 푸른 생선과 우유 및 과일주스를 마시자.(매우 우수)  
등 푸른 생선은 오메가3가 풍부하여 뇌세포를 보호하고, 우유는 뇌신경을 보호한다.  
또한 항산화 성분의 과일 및 야채는 뇌혈관을 세척한다.
6. 비타민C, E와 엽산 보충제를 복용한다.(매우 우수)  
복용한 사람은 50~66% 발병율이 낮게 된다.
7. 담배를 끊지 않고는 효과가 없다.  
흡연은 신경세포를 사멸토록 하여 치매 가능성을 높인다.  
흡연자는 비흡연자보다 치매 확률이 3배 높게 나타난다. ㄸ

## 자애명상

# 여섯번째 이야기, 자신, 모든 존재에 대한 자애명상

김재성 | 마하보디명상심리대학원 교탁저장



### • 자애명상의 순서

자애명상은 나 자신이나 모든 존재, 또는 한정된 대상이 '행복하고 평화롭기를 간절하게 바라는 마음'을 지속적으로 일으키는 명상입니다.

자애명상을 시작하기 전에 준비단계로 '용서'의 마음을 일으킵니다. 용서는 두 방향으로 일으키는데 먼저 자신의 잘못에 대해 용서를 구합니다. 그리고 남의 잘못을 용서해주는 마음을 일으킵니다. 용서는 쉬운 일이 아닙니다. 누군가에 의해 상처를 받은 마음은 쉽사리 풀어지지 않습니다. 하지만 자신도 남에게 잘못된 일이 있음을 인정하고, 그 잘못에 용서를 구하는 마음을 일으킬 수 있다면, 타인의 잘못을 용서해줄 수 있는 이유와 근거를 발견하게 될 것입니다. 용서를 구하고 용서를 해주는 태도는 마음의 분노와 원한을 부드럽게 해줍니다.

용서의 문구는 다음과 같습니다. 자애의 마음이 어느 정도 경험되기 전까지는 구체적으로 싫거나 미운 사람을 떠올리면서 용서를 구하거나 하지 않는 것이 좋습니다. 자칫하면 증오심에 빠지는데 그것을 막기 위해서입니다.

만일 내가 다른 사람에게 몸으로, 입으로, 생각으로 잘못을 행했다면,

내가 평화롭고 행복하게 살 수 있도록 용서받기를 원합니다.  
또한 누군가가 나에게 몸으로, 입으로, 생각으로 잘못을 행했다면  
'그들이 평화롭고 행복하게 살 수 있도록 나는 용서합니다.'

간단하게는 다음과 같이 할 수 있습니다.

'내가 남에게 잘못된 일은 용서를 구합니다.'  
'남이 나에게 잘못된 일은 용서합니다.'

용서의 마음을 일으킨 후에 자신에 대한 자애명상을 먼저 합니다. 자신을 향한 자애명상은 자신을 보살피고 돌보아 소진을 예방하고 자기 존중감과 자기 내면의 좋은 면을 확신하고 키우는 명상입니다.

먼저 자신의 좋은 점, 잘한 점, 열심히 살아온 면, 과거의 좋은 경험, 지금 행복해지기를 바라는 점 등, 자신의 인생의 밝은 면을 깊이 되돌아 봅니다. 그리고 나에게서 내 자신이 가장 소중하며, 사랑스럽다는 점을 숙고해 보고, 이렇게 소중하고 사랑스러운 나 자신이 행복해질 가치가 있음을 깊이 생각한 후에 자신에 대한 자애명상을 2~5분 정도 합니다. 자신에 대한 자애명상은 본보기로 하기 때문에 길게 하지 않지만, 자신을 향한 자애명상이 잘 되는 경우에는 자주 시도해도 좋습니다. 특히 일상이 따분하거나, 별다른 자극이 없어 밋밋하거나 힘들 때 자주 하면 좋습니다.

'내 자신이 행복하고, 평화롭기를.'  
'피로움과 슬픔에서 벗어나기를.'

위와 같은 문구를 그 의미를 음미하면서 계속 자신을 위해서 마음속으로 반복합니다.

다음에는 모든 존재에 대한 자애명상 또는 한정된 대상을 향한 자애명상을 합니다. 이 두 대상이 자애명상의 주된 대상입니다. 지금은 모든 존재에 대한 자애명상을 먼저 설명하겠습니다.

모든 존재에 대한 자애명상은 자아의 한계를 확장해서 다른 존재들의 행복과 평화를 바라면서 상호 연결성을 회복하고 길러가는 명상입니다.

모든 존재에 대한 자애명상을 하기 전에 다음과 같이 마음의 준비를 하는 것이 명상효과를 높이는 데 도움이 됩니다. 특히 초보자에게는 이 준비과정이 필요합니다.

내 자신이 나에게 가장 소중하고 사랑스런 존재이므로, 내가 나의 행복을 바라는 것처럼, 모든 생명들도 각자에게 자신이 가장 소중하고 사랑스런 존재이므로 각자 자신이 행복하고 평화롭기를 바란다는 사실을 나를 본보기로 해서 깊게 숙고합니다. 그런 후, 모든 생명있는 존재들이 진정으로 잘 되고 행복하고 평화롭기를 바라는 마음을 간절하게 일으킵니다. 처음에는 별 느낌이 없을 수도 있지만, 행복을 간절하게 바라는 마음을 지속적으로 일으키는 연습을 반복하면, 점차 마음에서 따스함, 기쁨, 행복을 느끼게 될 것입니다.

모든 존재에 대한 자애명상의 문구는 다음과 같습니다.

‘모든 존재들이 행복하고, 평화롭기를.’

‘괴로움과 슬픔에서 벗어나기를.’

이 간단한 자애문구를 자주 마음속으로 반복해서 연습하면 됩니다.

모든 존재에 대한 자애명상의 일상생활에서 언제나 수련할 수 있습니다. 이 자애의 마음은 인간이 가질 수 있는 가장 고귀하고 숭고한 마음입니다. 생명 있는 모든 존재를 조건 없이 사랑하는 마음을 기르는 것은 인간의 고귀함을 넘어 신의 영역에 속한 마음을 닦는 것이라고 할 수 있습니다. 그러므로 자애를 범천의 경지, 범천의 마음가짐이라는 의미의 범주(梵住)라고 하는 것입니다.

범천이라는 천상은 색계 이상의 천상을 말합니다. 자애마음은 바로 범천의 마음이므로 자애명상은 범천이 되는 길로서 제시되기도 합니다. 다음 호부터 한정된 대상을 향한 자애명상을 설명하겠습니다. 卍

E-mail : metta4u@empal.com 명상의 집, 자애(<http://cafe.daum.net/mettaa>)

(다음호에 계속됩니다)



## 동행에서 나의 자리

김정희 | 동행

따뜻한 봄날 동행이란 말이 참으로 정감스럽게 내게 다가왔다.

설레임으로 가득찬 환자와의 첫 만남은 연세 높으신 여성 어르신이었다. 환자라고 느껴지지 않을 만큼 생각이 밝고 깊은 분이셨다.

힘들었던 지난 시절을 회상하며 많은 얘기를 나에게 들려주었고, 나 또한 공감하는데 무리 없이 같이 슬피하고 기뻐하며 웃을 수 있었다. 어느 날엔 어르신 마음속에 있는 얘기들을 가득히 털어놓고선 “자네가 나에게 어떤 사람이길래 이런 얘기도 다 하는지 모르겠네” 하시며 밝게 웃으셨다. 그리고 얼마 후 어르신을 찾아 뵈니 퇴원하고 안 계셨다. 당연히 계실거라 생각한 내 맘은 허전하고 아쉽고 보고 싶고 잠깐 멍해지기도 했다. 어르신이 어디 계시든 오래 오래 건강하시길 빌어본다.

또 다른 환자를 만났다. 팔십 중반의 여성분으로 병이 깊어져 있었다. 힘없이 누워 계시며, 말 붙이는 것은 물론 가까이 있는 것조차 싫어하셨다. 잡은 손을 뿌리치며 필요없다는 표정이셨다.

그 다음 방문에도 또 그러셨다. 돌아나오는 내 마음은 우울하였다. 내가 무엇을 하고 있고 왜 무시당하고 힘들어 하는지..... 복잡한 심정

에 집에 와서도 밤잠을 설치며 괴로워했다. ‘그래, 그분은 환자이니 난 이해할 수 있어. 처음 호스피스 교육 신청할 때 그 마음으로 돌아가야지’ 하면서 다시 병원을 방문했다. “어르신, 저 왔어요 목욕 하실래요?” 반응을 보이셨다. 목욕 후 개운해 하시며 마음의 문을 조금씩 열어 보이셨다.

목욕봉사를 계기로 가족얘기 불만스런 얘기 등 사적인 얘기를 많이 하시면서 자주 오라 하기도 하시고, 늦게 왔다고, 기다렸다고 불만을 보이실 때도 있었다.

그동안 내가 동행을 힘들어 했던 때를 돌이켜 보니 첫 환자와의 좋았던 기억을 다른 이와 비교하며, 내가 당신을 돕는다는 우월감과, 나의 마음을 이해해 주기를 바라고, 반겨 주기를, 고마워해 주기를 바라는 마음 등 나의 욕심에 스스로 괴로워하고 있었음을 알게 되었다.

나의 이기심보다 상대를 배려할 줄 아는 자비심에 대해 깊이 사유하게 되었다. 때때로 느껴지는 나의 욕심들을 잘 다스려 온전한 동행이 될 수 있도록, 말이 없어도 같은 곳을 바라보며 서로 힘이 되어 한 걸음 한 걸음 평온을 향해 나아가는 것이다. ㅍ

# 수행이 전제되지 않는 봉사는 또 다른 위선과 가식이다

노태식 | 연지회

연일 30도를 웃도는 무더위 속에서도 저희 연지회 한 도반님은 1,000배를 하고 있노라는 메시지를 보내왔습니다. 그것도 홀로……. 이 어찌 아름답고 거룩한 행보가 아니겠습니까! 바로 이런 모습이 연지회의 현재를 대변하기에 충분하리라 여깁니다.

다가오는 9월 28일은 연지회 발대식으로부터 1주년이 되고 3차 백일정진 회향일이기도 한 뜻깊은 날입니다. ‘수행이 전제되지 않는 봉사는 또 다른 위선과 가식이다.’는 인식 아래 움직이는 것이 우리들의 자랑이지요. 정진과 화합 그리고 이를 기반으로 한 봉사가 연지회의 큰 틀이고 대의입니다.

이번 호에서는 정진 내용을 집중으로 다루고자 합니다.

연지회는 발대식과 더불어 백일정진을 시작하였고 그 방법으로 不欺自心(자기 자신을 속이지도 말고 자기 자신과 타협하지 말라.)이라는 준엄한 잣대로 사경을 하든, 독경을 하든, 108배를 하든 각 도반님들 여건에 맞게 스스로 정해 행하되 반드시 하루 정진 후 1,000원씩 적립하여 무주상보시의 마음을 증장시키고자 스스로와 약속하고 부대끼고 있습니다(정진을 하지 않는 날은 보시금도 적립하지 않음).

또한 초심자인 도반님들은 조계종 기초교재인 《불교입문》을 가지고 기초교리를 밴드나 전화 통화 또는 법회나 모임에서 함께 공부도 하고, 또 다른 한편에선 불교대학 과정에 입학하여 체계적으로 배워나가는 도반



님도 있습니다

물론 어느 정도 공부가 된 분들(법사 자격증이나 조계종 포교사 자격증을 소지하였거나 기존 단체에서 공부를 하고 계신 분 등)은 그 수준에 맞는 정진을 하고 있기도 합니다. 이렇듯 개인 정진은 자율적인 선택으로 이루어지나 초심자 분들에겐 서로 조언도 하는 등 상생하기 위해 노력하기도 합니다. 이에 매월 정기법회에는 단체로 108배를 함과 동시에 정진 내용을 서로 허심탄회하게 나누는 시간을 가지면서 수행을 점검하는 기회를 가집니다.

이렇듯 수행이 전제된 봉사를 위해 애쓰고 부대낌이 있고, 아직은 많지는 않지만 긍정적 변화를 몸소 체험함으로써 정진의 가능성을 발견

하고 더욱 자신의 자리에서 노력하고 있는 단계라 여겨집니다. 스스로 느끼고 그 변화를 인식하게 되면 그 다음부터는 일사천리로 잘 나아갈 것이라 여기고 앞으로도 꾸준히 서로 격려하고 독려하면서 함께 할 것입니다.

부처님 말씀에도 공양 중에 으뜸이 법공양이라 하였듯 연지회 도반님들은 진정성 있는 봉사활동이 되는 그날까지 정진하고 정진하는 끈을 놓지 않을 것입니다.

‘궁극에는 삶과 죽음이 공존하는 여기 자재요 양병원에서 공부하지 못한다면 그 어디에서 공부하겠는가’라는 마음가짐으로 애써 나갈 것입니다. 卍

## 그 사이공간의 섬을 누구에게나 드립니다

이지혜 | 마하치유방송실 담당결 사람



매미가 시끄럽게도 울어 댁니다.  
그들만의 주고 받는 어떤 신호겠지요?  
그 울음에 제 마음과 생각을 입혀봅니다.  
“멤.멤.멤.”

in. 정토마을 자재요양병원 2층 마하치유방송실  
제게는 저 매미의 울음소리가 치열한 생명력으로 들립니다. 마지막 종족을 남기  
고자 짝을 찾는 울음소리... 아주 본능적이고 맹목적인 목표를 향해 한 곳을 바  
라보는 빨강의 에너지, 강렬한 생명의 힘으로 느껴집니다.  
여기 정토마을 자재요양병원의 한 솔밭 식구들의 모습들이 오버랩됩니다.  
쉴새 없이 이 공간 안에서는 생명력의 움직임이 끊이질 않습니다. 각자의 자리  
에서 끊임없이 빨강의 에너지들을 내뿜으며 살아갑니다.  
때로는 그 움직임이 애처로워 가슴이 멍멍해지기도 하고, 때로는 경이로워 체  
심장과 간이 활짝 웃기도 합니다.  
우리 입원환우 어르신들의 모습에서 건강한 빨강 에너지를 배웁니다. 그리고 그  
순간 감사함을 느끼고 활짝 웃는 제가 있습니다.  
여든이 훌쩍 넘은 어르신이 다리가 불편하여 걷기 힘든 어르신을 휠체어에 태워



복도를 왔다 갔다 하시며 바람을 쐬어 줍니다. 두 분은 서로 말씀이 없으십니다. 아니 말이 필요 없어 보입니다. 그저 함께 있을 뿐입니다.

〈수요 수채방〉에서 한 어르신이 차 한 잔을 옆에 챙겨 둡니다. 오래 앉아 있을 수 없는 같은 방 어르신을 위해 한 잔 챙겨 둔거라 하시며 몇 째게 웃으십니다. 그 웃음의 따뜻함은 어떤 온도로도 표현이 안 됩니다.

2층 테라스 휴게실은 산과 나무들이 보이는 통유리창으로 되어 있어, 입원환우께서 자주 오시어 앉아서 창 밖 구경도 하고, 퍼즐도 하시고, 말씀도 나누었다가 가는 공간입니다.

한 어르신이 오셔서 안쪽 빈 의자를 가리키며 밖에 앉은 어르신에게 “저 안으로 좀 앉혀 주실래요?” 라고 청하시니, 밖에 앉은 어르신이 “그래요.” 하시며 안으로 양보해 주셨습니다. “고마워요.” 라고 요청하신 어르신이 인사를 하셨습니다.

그 순간 저와 눈이 마주쳐 제가 엄지손가락을 들어올려 보였습니다. 말씀을 잘 나누시지 않고 말이 좀 투박하신 어르신이셨는데, 예쁘게 요청도 하시고 감사인사도 전하시는 모습을 보니 아주 기분이 좋았습니다.

어제 함께한 프로그램 〈수요 수채방〉에서 우리의 생각과 감정 그리고 행동이 물의 결정체를 바꿀 수 있다는 내용들을 나누고, 우리의 몸도 70% 이상이 물로 되어 있다고 하니 스스로의 몸을 보살피는 방법으로 사랑하는 마음과 감사하는 마음을 실천하기로 약속을 했었기 때문입니다. 어르신께서 잊지 않고 몸소 실천하시는 모습을 제게 보여주셔서 감사했습니다. 여름이

면 아주 쉽게 매미 소리를 들을 수 있습니다. 그리고 그 소리는 여름에 아주 자연스럽습니다.

위의 우리들의 모습들도 아주 일상적인 모습들입니다. 꼭 여기 병원의 모습이 아닌 우리들의 모습일 수 있습니다.

그러나 제게는 이런 일상의 모습들이 흔하게 보이지 않습니다.

매미의 울음소리와 우리들의 이런 일상적인 모습들은 제게 경이로우며, 때로는 애처로운 희·노·애·락의 제 자신을 비추는 거울입니다.

그 삶의 희·노·애·락, 치열한 빨강의 에너지 안에서 매미의 울음과 울음의 사이 공간 그리고 서로와 서로의 사이 공간에서 잠시 마음과 생각을 쉽니다.

그리고 마음을 뱉니다. 생각을 뱉니다.

“미안합니다.”

“용서하세요.”

“고맙습니다.”

“사랑합니다.”

“감사합니다.”

그 사이 공간의 쉽을 누구에게나 드립니다.

누구든 오세요.

누구든 와 주세요.

붙임말.

다양한 프로그램들로 환우분과 함께 해주실 마하치유 프로그램 강사를 모집합니다.

전문가가 아니어도 됩니다. 함께 고민하고 도와드리겠습니다.

한 마음 크게 용기 내어 와주세요. ㅍ

## 국민 암 예방 수칙 10가지

류정임 | 정토마을 자재요양병원 내과부장



안녕하세요.  
이번호에서는 국민 암 예방수칙에 대해 말씀 드려볼까 합니다. 국립암등록본부에서 발표한 암 통계에 의하면 2011년 한 해 동안 암 진단 받은 환자수는 20만 명이 넘고, 현재 암을 앓고 있는 환자는 100만 명 정도이며, 2012년 기준으로 암으로 인한 사망이 가장 많습니다.  
세상의 많은 일들이 그러하듯이 암이란 질병 또한 걸린 이후의 치료보다는 미리 예방하는 것이 더 쉽고 또한 더 좋은 결과를 가져올 수 있습니다. 그래서 국가암관리사업본부에서 추진하는 암 예방수칙에 대해 알아보겠습니다.  
첫째, 담배는 피지도 말고 남이 피우는 담배 연기도 피합니다.

담배는 우리가 익히 알고 있는 폐암 뿐만 아니라 후두암, 구강암, 식도암, 위암, 간암, 췌장암, 방광암과도 관련이 있어서 담배를 끊게 되면 우리 몸에 생기는 모든 암의 1/3정도를 예방하는 효과가 있습니다.

그동안의 신문이나 TV뉴스를 통해서도 알다시피 간접적으로 흡입하는 담배연기 또한 유해합니다. 담배를 5년 정도 끊으면 폐암과 관련한 위험 수준이 반으로 떨어지고 10년을 끊어야 비로소 담배를 피지 않았던 사람과 같아집니다. 금연에 성공하는 사람을 독하다는 인식이 있을 정도로 담배를 끊기는 힘든가 봅니다. 그러니 이렇게 중단하기 어려운 습관은 처음부터 시작하지 않는 것이 가장 좋은 방법이라 생각합니다.

둘째, 채소와 과일을 충분히 먹고 다채로운 식단으로 균형잡힌 식사를 합니다.

요즘 건강채널이나 홈쇼핑을 보면 가장 뜨고 있는게 유산균이나 비타민인 것 같습니다. 건강식품으로서의 유산균과 비타민의 효과에 대해서는 당이 첨가되어 있습니다. 장으로까지 이동하는 유산균수가 얼마 정도인가, 합성비타민이다, 중국산이다 등등 말들이 많더군요.

그보다는 갖가지 신선한 채소와 과일을 깨끗이 씻어서 그대로 또는 조리해서 먹는 것이 몸에 필요한 비타민과 미네랄, 항산화물질을 제대로 섭취하는 방법일 것입니다. 다만 바쁘다 보니 이렇게 준비하고 먹는 것이 시간이 걸리고 귀찮아서 간편하게 한 알 복용하는 건강식품을 찾게 되는 것 같습니다만, 실제 흡수도나 질을 따져보면 훨씬 못하죠.

셋째, 음식은 짜지 않게 먹고 탄 음식은 먹지 않습니다.

짜거나 탄 음식은 식도암이나 위암과 연관이 있습니다. 더군다나 짠 음식은 암뿐만 아니라 고혈압 등 혈관에도 좋지 않은 영향을 줍니다. 국이나 찌개 등의 국물이나 된장, 고추장 등의 장 종류, 과자나 인스턴트 음식을 먹을 때는 염분 양을 신경써서 먹는 것이 좋습니다.

넷째, 술은 남자의 경우 하루 2잔 이내, 여자는 1잔 이내로 마십니다.

알코올은 간암, 췌장암, 대장암, 유방암 등의 위험인자로 알려져 있습니다. 그러나 주당들은 적당한 알코올은 뇌심혈관에 이득이라는 연구결과를 내세우며 술 마시는 근거를 대는데 실제 우리나라의 술문화를 봤을 때 술자리에서 1~2

잔 이내를 마시는 경우는 거의 불가능하며, 뇌출혈의 경우는 술의 양과 비례하여 위험도가 증가하므로 어떠한 이득도 없습니다.

다섯째, 주5회 이상, 하루 30분 이상 땀이 날 정도로 걷거나 운동을 합니다.

여섯째, 자신의 체중에 맞는 건강 체중을 유지 합니다.

생활이 편해지고 고열량의 음식을 섭취하다 보니 활동량은 줄고 체중은 늘어만 갑니다. 비만은 대장암, 유방암의 위험을 높일 뿐만 아니라 고혈압, 당뇨병 등 만성 성인병의 원인이 되기도 합니다.

일곱째, 예방접종 지침에 따라 B형 간염 예방접종을 합니다.

간암의 주원인은 B형, C형 간염바이러스에 감염되어 만성간염, 간경변증이 생기는 경우입니다. 다행히 그 중 B형 간염은 백신이 개발되어 3차례의 접종으로 예방효과가 뛰어납니다. 우리나라는 40세 이하의 경우 대부분은 출생 후 필수 예방접종에 포함되어 대부분 항체를 갖고 있으나 40~50대 이상의 경우는 접종여부가 불확실하다면 B형 간염 항체검사를 하여 항체가 없는 경우에 예방접종을 하는 것이 좋습니다.

여덟째, 성 매개 감염병에 걸리지 않도록 안전한 성생활을 합니다.

아홉째, 발암성 물질에 노출되지 않도록 작업장에서 안전 보건 수칙을 지킵니다.

열번째, 암 조기 검진지침에 따라 검진을 빠지지 않고 받습니다.

이상의 10가지 수칙을 생활화하여 모두 건강한 일생을 보내는 것이 어떨런지요. ㅍ

# 가을철 건강법



**배종훈**

정토마을 자재 요양병원 한방부장  
한의학 박사  
동의대 교양학부 외래교수(전)

이제 7, 8월의 큰 더위는 지나가고 시원한 바람이 언뜻언뜻 불어오는 가을 입구의 9월입니다. 하지만 아직도 여름을 지배하는 六氣 중의 暑와 濕 기운은 서늘하고 건조한 가을의 기운에 세력을 물려주지 않은 듯 합니다.

그럼, 지금 이 시점의 건강관리는 어떻게 해야 할까요? 구체적인 방법론을 한의학 키워드인 '리듬 조화 균형', '상대주의 건강법' 그리고 '두한죽열' 에 접목시켜 이야기해보도록 하겠습니다. 이 세 가지 키워드는 심신의 건강을 유지하기 위해서는 한시도 잊어서는 안 되는 말이라고 감히 말씀드릴 수 있습니다.

먼저 '리듬 조화 균형' 에 대해서 말씀드리자면, 우리의 몸뿐만 아니라 이 세상 만물은 모두 저마다의 리듬이 있습니다. 사람의 오장육부는 자율신경계의 리듬에 따라서 율동적이고 자동적인 움직임이 끊임없이 일어나고 있고, 자연에서도 4계절의 변화라든지 기후의 변화가 끊임없이 일어나고 있습니다.

따라서 지금 계절상 찬 음식은 되도록 안 먹는 것이 좋습니다

다. 왜냐하면 인체의 구조가 더운 여름에는 인체 표면에 열이 몰려있지만, 인체 내부는 외부에 비해서 상대적으로 온도가 낮아지게 됩니다. 그래서 더운 여름일수록 따뜻한 음식을 먹어야지 그렇지 않으면 설사를 쉽게 하게 됩니다. 이것이 우리가 복날에 인삼이나 대추 등의 따뜻한 약재를 넣어서 역시 따뜻한 성질의 닭으로 삼계탕을 먹는 원리입니다.

삼계탕과 반대로 우리가 여름에 즐겨먹는 냉면은 원래는 겨울음식이었습니다. 물론 겨울의 냉면도 너무 찬 음식이므로 그 안에 겨자 등의 열한 양념으로 음양의 조화를 맞추면서 먹습니다. 이렇게 우리 선조들의 음식이나 한의학에는 '균형 조화'를 생각한 음양의 조화라는 지혜와 철학이 담겨 있습니다.

햇빛도 마찬가지로입니다. 사람도 선선한 바람이 부는 가을이 오면 햇빛을 무작정 피할 것이 아니라 적당히(?) 쬐는 것이 좋습니다.

'봄별에는 딸을 내보내고, 가을추수에는 며느리를 내보낸다'라는 속담처럼 가을의 햇별이 따가움에도 불구하고 우리 몸에 필요한 이유는, 한의학의 오행(五行)학적으로 가을의 기운은 여름에 충분히 자라지 못한 쭉정이들을 마지막으로 성숙시키는 숙살지기(肅殺之氣)(살릴 것은 살리고, 떨어뜨릴 것은 떨어뜨림)이기 때문입니다. 가을의 햇살을 잘 받은 과일은 잘 익어서 추석 차례상에 오르지만, 그렇지 못한 벼나 과일은 떨어져서 쭉정이가 되어버립니다. 그래서 이것이 계절에 따른 건강법입니다.

다만, 뭘든지 적당히 하세요. 여름에는 뜨거운 햇빛을 싫어하고, 반대로 겨울과 봄에는 따뜻한 햇살을 좋아하듯, 가을의 햇살도 적당히 쬐어야 우리 몸에 보약이 되지 너무 과하면 피부암에 걸릴 수도 있습니다.

두 번째 '상대주의 건강법'은 우리 인체의 건강법에 대해서 공부할 때 '절대주의는 없다'라고 생각하시는 것이 좋습니다. 즉 우리 주변에서 '저 음식은 우리 몸에 무조건 좋아'라든지, '어떠한 음식을 먹으면 무조건 암이 나올거야' 이런 말들은 한 번 생각해보셔야 한다는 말입니다. 먼저 자신의 체질을 알고 건강한 음식을 적절한 때에 골고루 먹음으로써 우리의 몸과 마음을 매일매일 건강하게 유지하고 관리할 수 있는 것입니다.

마지막 키워드인 '두한족열'은 실천적인 방법입니다. '두한족열'이란 횡격막 위의 머리쪽은 되도록 시원하게 하고, 손과 발의 말초 부분 그리고 배는 따뜻하게 해야한다는 것입니다(상대주의 건강법임. 예를 들어 북극이나 시베리아의 영하 40도에서는 머리를 따뜻하게 해야겠지요).

앞에서 체질을 이야기했는데, 사실 정확한 체질 감별이 쉬운 것은 아닙니다. 하지만 '두한족열'과 '상대주의적 건강법'만 이해한다면 끊임없이 변화하는 우리의 몸과 마음을 내외부 환경에 맞추어서 건강하게 살 수 있습니다. 行

# 방 하 착

용정운 | 붓다일러스트



## □ 심연 용정운

불교일러스트레이터, 카툰니스트

2012년 불교언론문화상특별상 수상, 일상에서의 작은 깨달음으로 2011년 올해의 불서 우수상 수상.

회향 : [www.zentoon.com](http://www.zentoon.com) / 이미지보리 : [www.imagebori.com](http://www.imagebori.com) 운영

섬섬하게,  
그러나 아주 이별이지는 않게



## 너무도 그립고 그리운 그리움이여!

능행스님 책 『섬섬하게, 그러나 아주 이별이지는 않게』 중에서

깊은 밤 또 다시 급히 울리는 전화벨 소리에 수화기를 들었다.

- 여보세요.
- 스님~!

백금 귀고리를 귀에 걸고 스물여섯의 나이에 위암으로 떠난 아가씨 어머니의 목소리였다.

- 보살님이시네요. 이 늦은 밤에…….
- 나 좀 어떻게 해주세요, 나 줘! 스님!
- 아니, 모두 잠든 이 깊은 밤중에 어떤 일이세요?

딸아이에 대한 그리움 때문에 잠들지 못하고 온 방을 서성거리다 견딜 수 없어 전화를 걸었던다. 남편과 10년째 별거생활을 하면서 오직 자식만을 친구이자 동반자 삼아 힘들고 지칠 때마다 의지하며 살았던 보살님. 그런 딸아이에 대한 그리움과 연민과 아쉬움, 애처로움이 문득문득 그 보살님의 마음을 찢어놓고 있었다. 딸아이에 대한 애정과 그리움이 얼마나 컸으면 딸아이를 보낸 지 3년이 됐는데도 저렇게 잠을 못 이루시는 것일까, 나는 목이 메어왔다.

목숨보다 더 소중했던 자식의 결혼을 앞두고 이 세상을 떠나보내야 했던 엄마의

심정, 오로지 자식 키우는 재미 하나로 남편 없는 젊은 시절을 보내며 살아오다 마른하늘에서 날벼락을 맞은 것 같은 엄마의 심정이 어디 30년이 지난들 잊혀지랴. 어미의 가슴팍에 묻힌 그 자식이 너무나 그립고 그리울 때면 새끼 잃은 산짐승의 울음소리를 내며 땅을 적셨다.

어느 날 문득, 새끼가 보고 싶어 미쳐버리고 마는 어미는 텅 빈 허공을 향해 자식을 찾는다. 작년에는 한걸음에 달려와 영단靈壇에 있는 자식 사진을 붙잡고, “이년아~! 그곳이 그리도 좋으나!” 하시며 뒹굴다 가셨는데, 올해는 더욱더 사무치게 보고 싶은가 보다. 세월이 약이란 말도 저런 경우엔 해당되지 않는가! 망각의 늪이라도 있으면 좋으련만…….

전화 목소리가 숨이 차오르는 것 같다.

- 우리 어디라도 한 번 다녀올까요?
- 그래요, 스님! 어디든 데리고 좀 가주세요. 어디든지…….

우리는 이틀 후 만나기로 했다. 보살님은 서울에서 아침부터 차를 몰고 정도로 내려왔다. 함께 있어 주어야 할 것 같아 다른 일들을 모두 미루어 놓고 어디론가 함께 떠나야 했다. 같이 차를 타고 도착한 곳은 동해 바다였다. 끝없이 출렁이는 바다가 마치 어미의 눈물 같았다.

10년 동안 가족과 등지고 살았던 남편은 아이가 병에 걸리자 너무 많이 괴로워했고 후회했다. 자식의 생명 끈을 붙잡고 아버지의 이름으로 매달렸지만, 결국 손을 써보지도 못하고 자식은 이 세상을 떠났다. 그 후 아버지는 자책과 절망 속에서 허덕이다가 깊은 병에 걸렸다. 한 가족의 생애가 왜 이리도 아픈 걸까. 아버지는 오늘도 암으로 투병 중이다. 병든 육신으로 돌아온 남편을, 보살님은 호적에 아내란 그 이름을 지우지 않고 살았기에 지극한 마음으로 남편을 돌보고 치료해 주었다. 삶의 뿌리까지 뒤흔드는 고통과 절망 속에서 남편을 지켜주고 있는 그녀의 모습이 참 아름다웠다.

길다란 해안도로를 따라 끝없이 펼쳐진 망망대해, 그 바다에 시선을 던진 채 보살님은 말이 없었다. 어둠이 내리고 하얗게 부서지는 파도 소리를 곁에 두고 우리는 주머니에 손을 넣고 말없이 모래밭을 걸었다. 하늘에는 밝은 달과 별들이 널려 있건만 눈물로 채워진 한 영혼에는 위로가 되지 못하였다. 부서지는 파도를 바라보며 자식

을 불러보는 어미의 말 없는 통곡이 수평선 저 너머 하늘까지도 사무쳐 들리리라.

가슴이 터져 검은 피가 흐른다. 검은 피가 흐른다.

● 내 새끼야, 내 새끼야.

자식이 머물던 깊고도 넓은 그 자리, 이제는 텅 비어 서러운 눈물 바람만 몰아치니 무엇으로 그 빈자리를 채울 수 있을까. 멍하니 서 있었다. 그저 멍하니…….

보살님은 울며 자식을 부르다가 나를 바라보고 묻는다.

● 스님! 거기가 어디예요, 거기 가요. 나도 한번 가봅시다. 나무, 나무요.

손으로 모래를 쥐어 잡고 얼굴을 모래에 파묻는다. 아! 나는 언제까지 저 울음소리를 들으며 살아야 하는 것인가? 때로는 몸서리가 쳐질 때도 있다. 죽음에 이어지는 통곡……. 그 소리의 속에는 이 세상에 와서 맺은 인연들, 그래서 서로 잊지 못하는, 아니 잊을 수 없는 질기고 질긴 인연의 끈이 있다. 그 인연의 줄을 끊어야 하는 통곡이 깊은 밤 짐승 울음소리처럼 섬뜩하고 무서울 때가 있다.

인연 중에는 피를 나눈 인연도 있고, 서로 죽이는 인연이 있는가 하면 죽어서도 잊지 못하는 인연도 있으니 사랑하고 미워하는 모든 것이 다 인연이라. 어둠 속에서 파도가 끝없이 밀려왔다 부서지며 다시 밀려 나간다. 저것이 우리에게 법문을 설교하건만, 우리는 그 말을 알아들을 수 없다. 그저 인연의 사슬에 묶인 채 피덕이며 몸부림 치는 어미에게 따뜻한 손 내밀어 그 손 잡아줄 뿐. 나, 아무것도 해줄 것이 없네. 아무것도 해줄 것이 없네……. 파도 소리와 함께 흩어지는 보살님의 목소리.

● 거기가 어디예요, 거기가! 스님, 거기가 어디예요. 우리 아기 간 거기에 가요.

파도야 부서져라!

파도야 부서져라!

하룻밤을 지새우고 돌아가는 등 뒤엔 허연 눈발이 휘몰아친다. 딸아이가 못 건디게 그리우면 또 오소서! 내 그대 곁에 항상 있으리니. 좋은 친구로……. 卍

〈다음호에 계속 됩니다〉

## 뚱딴지 - 돼지감자

연호, 만옥

“노스님! 저 밭 아래에 제 키만큼 자란 것이 엄청 많이 우거져 있던데요, 그게 뭐예요?”

“뭘 보고 하는 소리고? 아래 밭에 있는 돼지감자 말인가?”

“돼지감자요? 돼지감자가 키가 그렇게 높이 자라는 거예요?”

“그래. 와 니가 지난 봄에 심었다 아이가. 돼지감자가 당뇨에 그리 좋다 안 하나.”

지난 봄, 언덕 아래에 대충 심었던 돼지감자가 엄청나게 자랐습니다. 울퉁불퉁 제멋대로 생긴 모양을 보고 ‘뚱딴지’ 라고 불리게 된 돼지감자는 남아메리카가 원산지인 국화과에 속하는 해바라기 종류라고 하네요. 유럽에서는 요리에 넣는 야채로 많이 사용하고, 프랑스에서는 가축의 사료로 사용해서 돼지감자라는 이름이 붙었나 봅니다.

보통의 감자와는 달리 껍질을 까서 바로 생으로 먹어도 수분이 많아서인지 맛이 있습니다. 돼지감자에 있는 ‘이눌린’이라는 성분이 췌장을 강화시켜 인슐린 분비를 원활하게 하고 혈당수치를 떨어뜨려서 당뇨에 탁월한 효과가 있다고 합니다. 또한 돼지감자는 변비와 체지방 분해에도 뛰어나서 요즘 건강식품으로 각광 받고 있습니다.

## 돼지감자 샐러드

---

재료 : 돼지감자, 양배추, 당근, 오이, 제철 과일, 드레싱(마요네즈, 설탕, 요쿠르트, 매실액기스 등)

1. 돼지감자를 비롯한 각종 샐러드 재료를 모양을 맞추어 썬다.
2. 드레싱을 위에 끼얹는다.

## 돼지감자 차

---

재료 : 말린 돼지감자

- 얇게 썰은 뒤 잘 말린 돼지감자를 집에서 튀거나, 방앗간에서 볶아달라고 하거나, 빵튀기 기계로 튀겨서 차로 마신다.

## 돼지감자 조림

---

재료 : 돼지감자, 우엉, 간장, 조청, 식용유

1. 돼지감자와 우엉을 어슷썰기로 썬다
2. 물, 간장, 식용유, 조청을 넣은 조림장에 1을 넣고 조린다.

## 돼지감자 튀김

---

재료 : 돼지감자, 밀가루, 튀김가루, 식용유

1. 돼지감자를 적당히 썰어놓는다.
2. 밀가루를 개어서 튀김옷을 입힌다.
3. 튀김가루를 묻혀서 튀겨낸다.



# 디톡스 목이버섯

도우 | 정토마을 승가공동체 원주



사람의 귀와 닮았다 하여 목이버섯이라 불리는 목이버섯은 식이섬유와 비타민D가 풍부한 식품입니다. ‘천기누설’의 방송 내용에 따르면, 말린 흰목이버섯의 비타민D 함유량은 연어의 60배, 참치의 156배, 새우의 259배라 합니다.

목이버섯이 함유하고 있는 비타민D는 지구상의 어떤 식품 보다 뛰어나다 합니다. 또한 교질성분이 많아 꾸준히 장복하면 윤택한 피부를 만들어주고 기미, 주근깨 등을 제거하고 천연의 수포막을 형성하여 장시간 피부를 보호하는 효능도 있습니다. 건조한 피부를 수분함유 상태로 만들며 피부 수축과 이완을 방지하고 피부 탄력에 도움을 주는 효과가 매우 탁월하기 때문에 양귀비나 서태후 등 중국을 대표하는 미인들의 건강식으로 많이 활용되어 왔습니다.

또 목이버섯은 칼슘의 유실을 막아 뼈를 튼튼히 해주고 성장에 도움을 주며 면역력을 향상시켜 암, 심혈관계질환, 골다골증을 예방하는 탁월한 효능이 있음과 더불어 암 환자와 골다골증 환자에게는 더 없이 좋은 식품입니다.

동의보감에 소개된 목이버섯은 “성질이 차고寒(평平하다고도 한다) 맛이 달며苦(苦)독이 없다. 五腸을 좋아지게 하고 장위에 독기가 물린 것을 헤치며 혈열을 내리고 이질과 하혈하는 것을 멎게 하며 기를 보하고益氣(益氣) 몸이 가벼워지게 한다”고 나와 있습니다.



목이버섯을 꾸준히 복용하게 되면 폐의 열을 내려주고 기침과 가래를 해결하며 자궁근종, 요도결석의 통증이 줄어들고 결석이 작아지는데 큰 역할을 합니다. (목이버섯속의 발효소와 식물 알칼리성 성분이 요도를 습윤하게 만들고 목이버섯속의 광물질이 결석과 화학반응을 일으켜 결석이 작아져 체외로 배출되는 임상결론을 얻은 바 있습니다.)

목이버섯의 약리적인 주요 작용으로는 혈액을 적당히 응고시키는 기능이 있어 출산모 또는 출혈이 심한 환자에게도 적용할 수 있습니다. 한의학에서는 혈액에 영양을 공급하는 효능과 지혈작용 정신안정에 효과가 있으며 장을 깨끗하게 해주는데 효능이 있다고 알려져 있습니다. 목이버섯은 특히 식이섬유 함유량이 높아서 장을 튼튼하게 함은 물론, 비만을 예방하는 효과가 뛰어납니다. 그리고 교질상 물질이 많아서 식용하게 되면 식도와 위장을 디톡스하는 작용을 하게 됩니다. 이밖에도 목이버섯에는 섬유질이 풍부하여 장을 활성화하여 변비에 효능이 있고 치질의 울혈을 제거하여 치질치료에 효능이 있으며, 철분이 풍부하여 빈혈치료와 혈액정화작용이 뛰어나 동맥경화, 고혈압과 같은 성인병에 뛰어난 효능이 있습니다.

중국고전에서도 “눈을 밝게 하고 기를 돋우며, 아기를 갖게 한다”고 기재하고 있듯, 이미 중국에서도 불로장생 식품으로 널리 알려진 목이버섯은 현대에서도 힐링푸드 식품으로 각광 받고 있습니다. 특유한 맛과 향이 살아 있고 씹는 식감이 쫄깃하고 부드러우며 건조가 잘되고 변질되지 않아 장기적으로 보관하고 저장하는데 강한 잇점이 있습니다.

목이버섯은 중국에서 다량 수입을 하고 있지만 우리나라에서도 재배연구가 지속적으로 이뤄지고 있습니다. 평창군에 따르면 목이버섯은 대부분 남부지방에서 봄과 가을에 재배하고 있으나 고랭지 여름 기후를 이용한 톱밥봉지재배는 2014년 6월 강원도에서 처음으로 성공했다고 합니다.

정도마을 여러분, 무더운 여름을 지나 보양補陽의 계절에서 목이버섯으로 심신의 허기虛氣를 치유해 보시면 어떨까요. ㅍ



나무아미타불!  
나무아미타불!  
나무아미타불!

썩은 빛줄을 잡고 순간순간을 살아가는 것이 인생이라는 스님의 말씀이 참으로 가슴에 와 닿았습니다. 그리고 저도 그 썩은 빛줄에 매달려 한 달이라는 시간을 보냈네요.

스님 안녕하십니까?

스님의 건강과 안녕을 진심으로 기원합니다. 아울러 스님의 보살핌 속에 지내시는 여러 환우님들의 쾌차와 또 유명을 달리하신 분들의 극락왕생을 위하여 기도합니다.

지난 한 달 동안 스님께서서는 참 많이 바쁘셨을 것 같습니다. 새로이 개원한 병원의 원활한 운영을 위해 여러 모로 고민하시고 애쓰시랴, 환우들 돌보시랴, 많이 지치시고 피곤하실 것 같습니다. 부디 너무 무리하지 마시고 건강 챙기시길 바라며 멀리서 마음으로나마 스님을 응원하겠습니다.

운 좋게도 방송을 통하여 스님의 강의를 보게 된 후 제 삶의 목적과 수행의 방향이 좀더 명쾌히 정리된 듯 하여 다시 한 번 스님께 감사를 드립니다. 그리고 저와 같은 무지랭이 중생들을 위하여 힘내시고 시간이 되실 때 고결하신 법문을 들려 주시기를 고대합니다.

스님 하시고자 하는 모든 일들이 원만히 성취 되시기를 불보살님께 기도 드리며 건강하시길 진심으로 기원합니다.

2014. 08. 01

인천에서 송안호 올림

## 소년

환우가족



구름도 산 눈썹에 걸리는 히말라야

유목민 소년에게  
가장 힘든 일이 뭐냐고 물었다.

내일이면 더 인적 없는  
산 속으로 들어가야 하는 일도 아니고

종일 굴렁쇠를 굴리며  
돌려야 하는 하루도 아니고

새끼 산양 젖 먹을 때  
어미에게서 떼 놓는 일이라며

어서 빨리 어른이 되고 싶다는



## 자전거

범아스님 | 자재요양병원 환우

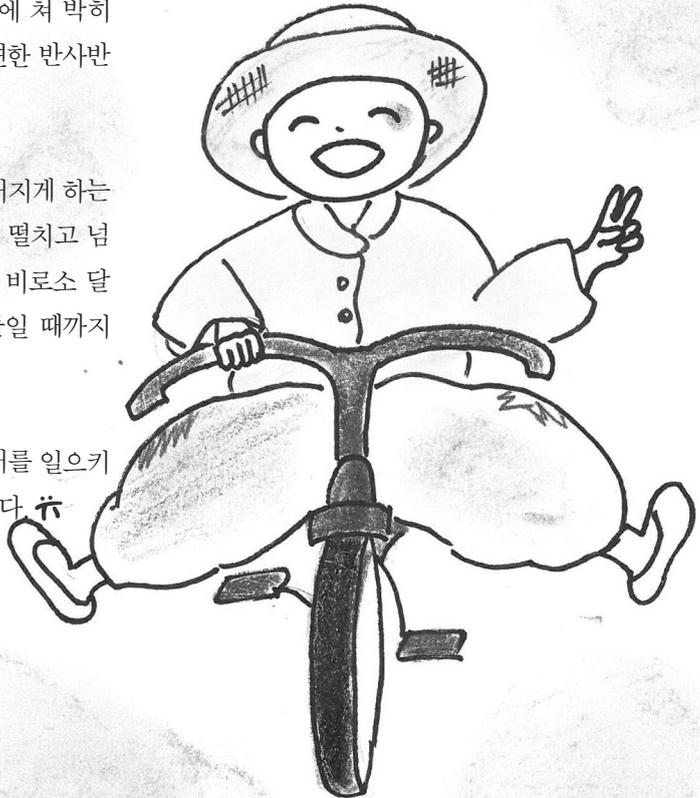
자전거를 잘 타는 방법은  
자전거가 넘어지는 쪽으로  
용기있게 핸들을 꺾는 것이다.

용기가 잘 나지 않는다고 처음부터 자책할 필요  
는 없다.

아닌 걸 알면서도, 자전거가 넘어지는 반대방향  
으로 자꾸 핸들을 꺾게 되는 것은 땅에 쳐 박히  
지 않고 살아남으려는 어찌 보면 당연한 반사반  
응일테니까.

정답인 것 같은 그것이 실은 나를 넘어지게 하는  
잘못된 방법이었다는 것을, 두려움을 떨치고 넘  
어지는 쪽으로 거침없이 나아가야만 비로소 달  
릴 수 있다는 것을 온 몸으로 받아들일 때까지  
그저 기다리면 될 뿐이다.

깨진 무릎과 멍든 두 팔로 다시 자전거를 일으키  
는 용기에 박수를 잊지 않으면서 말이다. 卍



## 호스피스 교육을 통해 찾은 희망

39기 호스피스 교육생

저는 불자들에게 먼저 다가가고 그들의 마지막 임종시에 같이 있어 드리고 싶어서 이 교육을 받게 되었습니다.

교육 신청 전에는 일반적인 호스피스 교육을 생각하며 2박 3일 정도의 이론 수업일 것이라 생각했었지만, 이곳의 일정이 일주일인 것을 보고 '저 긴 시간 동안 뭘 하는 거지?' 의아한 마음이 들었습니다. 교육 당일 방 배정을 받고, 교육 일정표를 받고 나니.....

“헉!”  
하루하루 빠듯한 프로그램을 소화해 내는 것도 그렇지만 프로그램 내용에 대해서도 많이 놀랐습니다. 왜냐하면 언젠가 TV에서 신부님이 환자의 손을 잡고 기도하시는 모습을 아름답게 바라보면서 불자들에게도 저런 돌봄의 기회가 있었으면 하는 안타까운 마음을 가져 본 적이 있었습니다. 그런데 이곳에서 돌봄에 대한 전문적인 교육을 받고 나니 저의 은연중의 바람이 이뤄진 것 같아 놀라고 기뻐했습니다. 하나 더 말씀드린다면 이번 교육 중에 제 마음 속에 숨어 있던 분노와 자괴감 등을 바라보게 된 것입니다. 길다고 여겼던 6박 7일간의 교육을 짧게 끝내는 동안 제 자신을 성찰하며 몸도 마음도 훨씬 가벼워지고 차분해지는 경험을 하게 되었습니다.

드디어 마지막 날 회향식을 마치고 단체 사진을 찍으면서 “아~ 끝났구나!” 홀가분한 탄성 속에 슬며시 일어나는 알 수 없는 허전함이 있었습니다. “왜일까? 무엇 때문일까?” 그저 빠듯한 교육일정에 체력 저하로 오는 공허함이라 생각했었는데 날이 더 할수록 금단현상(?) 처럼 심해지는 이 불편한 감정들은.....

어느 날 '내가 지금 여기서 무얼 하고 있지?' 문득 드는 생각에 얼굴이 화끈해졌습니다. 내가 그동안 병들고 소외된 사람들에게 대해 무심하고 적극적인 관심을 두지 않은 것에 대해 스스로 한심하고 견딜 수 없이 부끄러워졌습니다.

그리고 CPE와 같은 좀 더 전문적인 교육을 받아서 많은 분들에게 도움이 되고 싶다는 저의 희망을 발견하게 되었습니다.

'게으른 내가 누군가를 케어할 수 있을까?'

'중도에 포기하면 어찌지?'

많은 생각과 두려움으로 두통약까지 먹었지만 '지금 아니면 안된다'라는 생각으로 용기를 내어 도전하기로 했습니다. 나의 힘없는 의지를 꺾추 세우며 한 발을 내딛어 봅니다.

“그래 다시 한 번 해보자!”

나는 오늘 이곳 마하보다 교육원에서 '임상기도 교육'을 신청했습니다. ✠

## NVC비폭력대화 특강을 듣고

정미자 | 마하보디명상심리대학원  
임상전문가 과정 3학기



이들간의 특강을 종료하며 등글게 앉아 소감을 한 마디씩 물으셨을 때, 나는 주저없이 이렇게 말했지요.

“제가 살고 있는 지금 여기 같은 시대에 캐서린 선생님, 그리고 뜻을 같이하는 분들과 함께 있다는 것이 참 감사하고 행복합니다. 그리고 돌아가면 우선 기린을 하나 사려고 합니다.” 라고

정말 그랬습니다. 이틀 내내 선생님을 통해 흘러나온 말들이 마치 저의 말처럼 느껴졌고, 처음 만난 분이지만 이미 오래 전부터 함께 나뉘은 이야기들처럼 다가왔습니다. 이생의 동지가 생긴 듯 해서 그런지 긴장이 풀어지고 편안했지요. 오랜만에 느껴보는 깊은 휴식처럼.....

그리고 기린 인형을 하나 사놓고 싶었던 이유는, 기린을 잘



보이는 곳에 두면 늘 잊지 않고 실천하게 될 것 같아서지요.

큰 심장, 높고 넓게 볼 수 있는 키, 아카시아 가시를 녹이는 침, 어린 기린을 보호하는 크고 힘센 발굽 때문에 NVC의 상징동물이 되었다는 기린.

기린처럼 NVC의 실천을 통해 늘 머리가 아닌 심장으로 나와 남을 연결하고, 항상 더 높고 넓은 마음으로 세상을 보고 바른 말로 가시돋힌 말들을 녹여내고 강한 힘으로 어린 기린을 보호하듯 자신과 대화하고 스스로를 돌볼 수 있게 되리라는 기대가 생겼습니다.

실제로 대화 연습을 할 때 기린과 자칼을 등장시킨 시도가 독특한 인상을 주었고, 손인형과 머리띠로 응용한 것도 참 좋았습니다. 연습지에 타인과의 대화시 [관찰/ 느낌/ 욕구/ 부탁] 으로 기록한 후 다시 대화 연습을 해보니 기대보다 훨씬 효과가 있음을 알았습니다. 자칼의 귀를 할 때는 정말 화가 나고 몸의 반응도 격하게 일어나고, 기린의 귀를 하면 차분해지며 몸도 편안해지는 것을 직접 체험할 수 있었습니다. 생각만으로는 결코 알 수 없는 멋진 경험이었고,

역시 실천이 중요함을 다시 한 번 확인했지요.

집으로 돌아와 일상 속에서 적용하려니 잘되지 않는 않지만, 그래도 대화할 때 내 생각이 아닌 객관적인 상황을 관찰하려 하고, 느낌과 욕구를 찾아 먼저 자신을 돌보고 스스로 공감해주기를 하면 밖으로 향하던 시선들이 오롯이 안으로 들어오면서 외부 상황에 덜 흔들리고 편안하고 고요해짐을 알게 되었습니다. 뭐라 할까, 오고 가는 대화가 훨씬 부드러워지고 공간이 늘어나는 기분이랄까요. 어쨌든 열심히 응용해보려 합니다.

오늘 아침 문득 불법의 가르침인 오온 즉 색수상행식과 NVC모델인 [관찰/ 느낌/ 욕구/ 부탁] 이 닳아 있구나 라는 생각이 떠올랐고, NVC에서 현대인들이 좀더 쉽게 접근할 수 있게 설명하고 있지 않나 하는 느낌도 받았습니다. 또한 비폭력 대화의 실천은 결국 팔정도 중 정어(바른 말)를 수행하는 것과 같고, 앞으로 일상 속에서 쉽고 구체적인 방법으로 활용할 수 있겠다는 생각이 들었습니다.

이번에 이처럼 멋진 특강을 접할 수 있게 해주신 마하보디명상대학원의 모든 분들께 마음을 다해 감사드리고 싶습니다. 卍

## 미술치료 참가 후기

윤정숙

마하보디명상심리대학원  
임상전문가 과정 2학기



‘미술로 어떻게 사람을 치료할 수 있는가?’

‘미술치료’라는 과목명을 처음 들었을 때 나의 반응이었고, 어떻게 하는지 들어나 보자는 생각이었다. 그런데 뜻밖에도 교수님은 첫 시간에 동그라미, 세모, 네모 등 불러주는 대로 그리라고 하셨다. 그렇게 편하게 서서히 미술치료 시간에 젓어 들어서 미술치료란, 우리의 생각이나 행동을 종이 위에 그려놓고 느끼고 생각해 보는 것이라는 것도 알게 되고 3일 간의 특강에도 참가하게 되었다.

첫날, 앞선 수업시간에 작업한 작품들을 보면서 그간에 변화된 느낌을 알아차리는 것으로 특강은 시작되었다. 다음에는 앞의 작품과 연결시켜 그리든지 혹은 한 번도 안 써본 재료로 작업을 하든지 자기 마음대로 표현해보라고 하셨는데, 나는 며칠 전 겪은 아버지와의 갈등이 강하게 남아 있어서인지 아버지 앞에서 표현하지 못했던 감정이 저절로 나왔다. ‘아버지 나빠요, 미워요.....’ 검은색 모조지를 반으로 접어 왼쪽에 온갖 물감을 직직 그었다. 오른쪽엔 하얀 종이로 사람을 만들어 붙였다. 마음이 불편했다.



낮에 하던 작업을 밤에 계속하는 것도 좋으리라는 말씀에 다시 강당으로 갔다. 하얀 종이의 아버지 속에 어린아이와 빨간 불꽃을 그려 넣었다. 아버지도 어찌지 못한 내면의 아이가 있을 거야. 아버지도 다스리지 못한 분노가 있는 거야. 이해해 드려야 해. 파란 물감을 하얀 아버지에게 칠했다. 불꽃이 좀 줄어들었다. 다소 마음이 편해졌다. 잠을 푹 잤다.

둘째날, 오전 활동으로 '흑 - 백처럼 반대되는 느낌 표현하기'를 했는데, 나는 '어린 시절 경제적 빈곤으로 채울 수 없었던 욕구 - 현재의 만족감과 편안함'을 그렸다. 나의 어린 시절은 어쩔 수 없이 아버지에 대한 섭섭함이 내재되어 있다. 교수님께선 부모님과 가장 많은 시간을 보냈고 가장 관심의 대상이기 때문에 자연스런 현상이라고, 옆집 아저씨에게는 감정이 없는 것이라고 말씀하셨다. 맞다. 꾸지람과 잔소리는 관심과 사랑의 표현이셨겠지..... 그래도 극복이 안된다. 다 큰 자식에게 큰소리로 화내는 것은 자기 감정을 숨기려는 방어의 행동이겠지..... 그래도 기분이 안좋다.

오후엔 신문지 놀이를 했다. 신문지를 노숙자처럼 덮고 여기저기 누워있다가 내키는 대로 일어나서 단 두 글자 이내로 의사를 전달하며 행동하라고 하셨는데, 난 절대 안 일어나야지 생각하고 누웠다. 생각보다 신문지는 더웠다. 모두가 만히 누워있는 시간이 좀 길었을까 ..... 교수

님께서 뭐라 고함을 지르시는데 '일어나라'며 시비를 거는 것 같았다. 에라이~ 못참고 일어났다. 신문지를 말아서 때리기, 뭉쳐 던지기, 찢어서 날리기.....난장판이 되었다. 음악이 나왔다. 각자, 또 함께 온몸으로 표현하고 놀았다. 싸우는 것, 화내는 것, 어울리는 것.....너무 힘들고 피곤했다. 모두 드러누웠다. 그래, 이렇게 비우는 거야. 감정의 마지막까지 다 비우는 거야.....

셋째날, 마지막으로 하고 싶은 작업을 하고 난 후 자기 작품을 모두 전시하여 이야기 쓰기 및 발표, 나누기를 하였다. '나는 어려운 형편에도 참 열심히 공부하고 바르게 살았어. 정말 칭찬할만해. 지금은 마음도 편안하고 모든 게 안정적이라 만족해. 아버지는 아버지의 삶, 나는 나의 삶이 있으니 그 분의 감정까지 책임지려 하지 말자. 단지 나의 역할만 다하면 되는 거야. 나 참 잘 살았어' 뭔가 한 겹 벗은 홀가분한 느낌이 들었다. 한 번의 경험으로 모두 치유되는 것은 아니겠지만, 이런 순간이 있다는 것만도 큰 의미가 있을 것이다.

나를 들여다보고 인정해 주고 남의 얘기를 경청하고 공감했던 3일 간의 감동적인 시간이 끝났다. 면책특권(?)이 부여된 시간, 나를 있는대로 드러내어도 염려가 없고 허물이 되지 않던 시간은 아쉬움 속에 끝났다. 이제 각자 자신의 자리에서 새롭게 시작할 것이다. 이런 기회를 갖게 해주신 모든 분들께 감사를 드린다. ㅍ

### 약사여래불 점안

정토마을 자재요양병원 환우들의 치유를 염원하는 약사여래불을 조성하여 지난 6월 5일 점안하였다. 약사여래불 조성에는 공사비 8천만원이 소요되었는데, 이선화보살님이 공사비 전액을 시주하여 불모 오채현 작가님의 조각을, 김현아보살님이 화주를 맡았다.



### 마산보건소 호스피스봉사회 회원들 방문

마산보건소 호스피스봉사회 회원 37명이 마산보건소 안호철 계장과 함께 지난 6월 16일 정토마을 자재요양병원을 방문하고 병원장인 능행스님의 법문을 듣고 호스피스 봉사활동에 대한 질의 응답의 시간을 함께 가졌다.



### 천안 성불사 성지순례단 방문

천안 성불사 신도(신도회장 일심행 보살) 30여명이 지난 7월 17일 성지순례로 정토마을 자재요양병원을 방문하고 병원장인 능행스님의 법문을 들었다.



### 108산사순례팀 및 혜자 큰스님 방문

108산사순례팀 70여명과 혜자 큰스님께서 지난 7월 24과 25일 각각 정토마을 자재요양병원을 방문하여 병원시설과 환우들을 살폈으며, 큰스님께서는 병원 물리치료기기를 위한 후원금을 병원에 전달하였다.



# 정/토/마/을/행/복/공/동/체/소/식

## 고승초청 법화산림 천일기도 대법회

전국의 큰스님들을 법사로 초빙하여 법화경 강설을 들으며 신심을 다지는 고승초청 법화산림 천일기도 대법회가 매월 넷째 주 일요일 오전 10시에 봉행되고 있다.



## 6월 25일 호스피스교육 실시

평온한 심신으로 타인을 돌보기 위해 “기꺼이 경험하기”를 경험한 용감한 돌봄가들이 7월 26일 39기 호스피스교육을 통해 배출되었다.



## 세계적 선화의 대가 수안 큰스님 작품 “만남” “인연”

세계적인 선화의 대가 수안 큰스님의 작품 전시 및 사인회가 6월 개원식 중에 있었으며 스님의 무량한 지지와 후원으로 자재병원의 개원이 한층 빛났다. 현재 스님의 그림은 자재병원 내에서 전시판매 중이며 수익금은 정토마을 자재요양병원 운영과 의뢰기기 구입에 쓰여질 것이다.





아름다운  
다른그림찾기

다른그림찾기 -5개-



<http://cafe.daum.net/BHU> 9월 22일 정답을 공개합니다.  
자안 / 민대식(전산실장)

# (사)한국불교호스피스협회

## 2014년 협회장 이·취임식 및 창립 5주년 기념 세미나 개최

“가정방문호스피스의 불교적 돌봄”

일시 2014년 10월 17일 (금)

이·취임식 오후 1시~2시 / 세미나 오후 2시~4시

장소 정토마을마하보디교육원 1층 대강당

울산광역시 울주군 상북면 소야정길 216-39

### 세미나 일정 안내

---

#### 기조발제

능행스님(한국불교호스피스협회 상임이사)

#### 기조강연

노유자 수녀님(성바오르 가정호스피스센터)

최진영 박사님(국립암센터호스피스완화의료사업과 주임연구원)

최영심 간호사(충남대학교병원 호스피스 전문간호사)

활동사례발표 / 울산지부, 대구지부

---

※제3회 『The아름다운 사람』 올해의 봉사상 받을  
분 추천바랍니다.

- 공적서제출 : 9월 12일(금) 오후 6시까지

- 문의 : 052-255-8530 (사)한국불교호스피스협회

krbha7788@daum.net

## 사회복지사 자격증 반(야간)

# 요양보호사 1급 교육생 모집

**교육일정** 2014.10.20(월)~10.27(월) 이론(42시간) + 실기(8시간)

**접수마감** 2014.10.18 토요일

**모집정원** 30명                    **교육비** 200,000원

**접수방법** 제출서류 지참 후 방문접수

**제출서류** 수강신청서, 반명함사진 2매, 기본증명서 1통, 자격증사본, 경력  
증명서(근무년수 기재, 몇년 몇개월 몇시간 기재, 간병요양관련  
종사자로서 경력 1년 이상, 1200시간 이상 인정되는 자)

**문의** 052-255-8521~8522 mahabodhi@daum.net

정토마을 마하보디요양보호사 교육원

## 40기 불교호스피스교육

**교육기간** : 2015년 1월 11일(일) ~ 1월 17일(토) 6박7일

**교육대상** : 사부대중

**교육정원** : 56명

**교육비** : 65만원(교재비 포함)  
농협 351-0587-2656-13 마하보디교육원

**접수마감** : 2014년 12월 29일(월) 도착

**제출서류** : 교육지원서, 사진(3×4) 2매

**접수방법** : 우편, 전화, 홈페이지, 방문

**접수문의** : TEL 052)255-8521~8522 FAX 052)264-0209

E-mail : mahabodhi@daum.net [www.mahaedu.org](http://www.mahaedu.org) 통합검색 정토마을  
울산광역시 울주군 상북면 소야정길 216-39 마하보디교육원

### 지성과 지혜를 밝히는 마하보디 교육원

불교호스피스교육은 입체적인 자기정화임상프로그램과 임종에 실제적인 도움이 되는 프로그램등으로 구성되어 있습니다. 호스피스 수행의 목적은 자신의 내적치유와 자기돌봄이 우선이며, 건강하고 평온한 심신의 상태에서 타인을 돌보고 도울 수 있음을 자각하고 성찰하는데 있습니다.

# 정토마을자재요양병원 자원봉사자모집



부산 범어사 산내 암자인 계명암에서 도반으로 만나 수행정진 하는 불자로서 정토마을자재요양 병원의 개원소식을 듣고 한달음에 달려와 조그 마한 손이라도 보탬이 되고 싶다면 공양간이든 병원이든 마다하지 않고 매월 둘째 주 금요일에 실천봉사를 해주시는 고마운 분들입니다.



자원봉사실에 문의하시면 친절한 안내자들이 여러분들을 기다리고 있습니다.

환자분들과 함께하는 계명암 봉사단

시간단위 자원봉사 | 09:00~14:00, 13:00~17:00, 17:00~21:00

일일 자원봉사 | 10:00~17:00(주간), 20:00~익일05:00(야간)

주간 자원봉사 | 주 1회

장기자원봉사

- **도움분야** 비품관리, 병원 실내외 청소, 환우 목욕, 방문객안내 병원 안내, 도서 나눔봉사, 환우 수발 라운딩, 환우들과 함께 산책, 치유방송 지원 봉사, 행정지원 봉사, 화훼(정원수 관리)
- **재능기부** 임상기도, 임종돌봄(교육 이수자 가능), 집단·개인 공연(음악 악기 춤 등), 아로마치료, 이·미용, 물리치료 분야(카이로프랙틱, 온열 치료, 갈바릭 치료), 의사선생님주말자원 봉사(양·한방, 치과, 이비인후과)
- **문의** 정토마을자재요양병원 | 울산광역시 울주군 상북면 소야정길 216-39  
전화 ☎ 052) 255-8585 노영호 실장(010-3787-8893)





땅!



자재병원에  
법당이 없어요?

## 땅 한평 공양불사

후원자들의 따뜻한 가슴이 모여 오늘의 정토마을 자재요양병원이 있습니다. 이제 환우와 보호자들이 부처님께 기대어 아프고 지친 몸과 마음을 위로받을 수 있는 정토마을 자재선원 법당 건립을 위한 땅 1평 공양 불사를 발원합니다.

현재의 정토마을 건축부지로는 아미타불을 본존불로 석가모니불, 아미타불, 약사여래불 삼존불과 삼천불(관세음보살, 약사여래불, 지장보살)을 조성하는 법당 불사에 턱없이 부족합니다. 그동안 법당불사에 필요한 인접 토지를 사들이기 위해 지주와 협의하고 있지만 무리한 땅값 요구로 법당 공사의 착공에 어려움을 겪고 있습니다.

이에 땅 1평 공양 불사의 동참으로 부처님 마음의 꽃밭을 가꾸고자하는 불자님들 한 분 한 분의 뜻 깊은 서원을 함께 모으고자 합니다.

땅 1평 공양금은 1인 30만 원이며, 일시불 또는 3회 분납으로 공양 올리실 수 있습니다.

일시불 입금계좌 : **농협 351-0487-2570-73** (예금주 : 정토마을)

3회 분납 입금계좌 : **국민은행 701401-01-202462**

(예금주 : (재)정토사관자재회)

문의전화 : **052-255-8586** 팩스 : **052-254-2347** (화주 : 평등각)

- 땅 1평 공양 불사에 동참하시면 연말 기부금영수증을 발급해 드립니다.

정토마을 자재요양병원  
법당불사 모연문

# 삼 천 불



정토마을 자재병원은 더 이상 치유될 수 없는 질병과 만성 중증 질환을 앓고 계시는 분들의  
뜰입니다. 그곳에 자재병원 법당은 내가 만들겠습니다!

그리고 기도합니다.

몸과 마음이 많이 아픈 이들에게 붓다의 가피가 햇볕처럼 부어지기를 ...

아미타불을 본존불로 모시고 석가모니불, 아미타불, 약사여래불 삼존불과 삼천불(관세음보살, 약사여래불, 지장보살)을 조성하여 불자님 한분 한분의 뜻 깊은 서원을 모시고자 합니다. 뜻있는 불자님들의 수희동참으로 무류의 복전을 일구시고 이차인연 공덕으로 부처님의 지혜와 자비로 가득한 삶을 살아가며 모든 생에 불국도에 태어나기를 발원합니다.

- 본존불 조성불사 | 아미타불 - 일반 동참 500만원
- 삼천불 조성불사 | 약사여래불, 지장보살, 관세음보살 - 각 108만원  
(일반 동참 10만원 이상)
- 입금계좌 | 농협 351-0487-2570-73 예금주 | 정토마을
- 전화 052-255-8586 팩스 052-254-2347 (화주 : 평등각)

정토마을 자재요양병원 이사장 능행 합장



# 공진단

자재요양병원 한방약제실 직접제조

각종의식에서 그 효력을 인정한 명약으로, 동의보감에서는 몸의 진기를 든든히 하여 신수腎水와 심화心火가 잘 오르내리게 하고 오장을 보강하며 노화를 방지하고 원기를 회복시키는 최고의 보약으로 기록하고 있습니다.



자재요양병원 한방약제실 · 탕전실



면역력 강화를 돕는 공진단

정도마을 자재요양병원 내에 한방 약제실과 탕전실의 시설을 갖추어 면역치료요법으로 항암치료에 효과를 높여주는 한약과 자재공진단, 공진단, 경옥고를 식약청 인증과 제약회사 자체 검사를 거친 신뢰할 수 있는 한약 재료로 정성을 다해 제조하여 제공해 드리고 있습니다.

**자재공진단**  
최고급 등급의 사향이 일반 공진단의 2배로 들어가서 공진단의 해울, 행기行氣의 효능, 보기혈 효능이 극대화 되며, 기억력 증진과 머리를 맑게 하는 효능을 가진 원지遠志, 석창石菖포 등의 약재를 추가로 첨가하여 집중력 강화, 뇌기능 활성화 등의 효능으로 치매예방 · 개선에 탁월합니다.

# 정토마을자재요양병원 의료기기 모연

Healing is Loving

자재요양병원 환자들의  
건강 돌봄에 적극적인 도움을 위한  
“각종 의료기자재와 의료기기” 모연을 하고 있습니다.  
조금만 더! 마음을 기울여 주시면 큰 힘이 될 수 있을 것입니다.



후원금  
입금계좌  
안내

농 협 : 815039-55-003185 (정토사관자재회)

주소 : 울산광역시 울주군 상북면 소아정길 216-39 정토마을 자재요양병원

전화 : 052-255-8588 팩스 : 052-254-2347

재단법인 정토사관자재회 WWW.jungtoh.org

## 전/문/의/료 서비스

내과, 외과, 한방과 ▶양 · 한방 협진진료

- 양방특수요법 - 항암면역증강요법, 항산화요법, 미술토주사, 메가비타요법, 마이어스 카테일 주사 등
- 한 방 요 법 - 부황요법, 한방뜸요법, 각탕, 전침, 약재치료, 기력증진요법, 해독정화요법, 면역증강요법

보완통합진료요법 ▶통합재활클리닉, SCIO치료, 뇌훈련프로그램, 자가면역 자연치유클리닉, 통합치유클리닉, 난치병 완화 클리닉

# 완화의료중심 자재요양병원

Healing is loving.  
사랑이 곧 치유입니다.

## 특/화/치/유 서비스

### 예술융합치유

음악, 미술, 요가, 춤 등 다양한 예술 활동을 통해 심신 치유와 자기 성장을 만들어 가는 자기융합의 행복한 과정 경험

### 다산식이치유

힐링푸드 다산식이치유연구소에서 전문가의 다양한 식단을 통하여 환우의 심신을 정화하고, 약물 복용으로 인한 독소를 자연적으로 치유

### 임상전문 상담치유

가족관계 회복을 위한 중재 조절과 적극적인 영적 돌봄을 통한 치유. 임종기도와 의식을 통한 편안한 여정으로의 동행

### 병동 안내

- 1F 완화의료(호스피스)병동  
양 · 한방 진료실, 집중관리실, F · G실, 입원상담실, 원무과, 공용 목욕실
- 2F 재활 요양병동  
마하치유방송실, 휴게실, 탕비실, 사별가족상담실, 공용 목욕실
- 3F 승기병동  
SCIO실, 통합의학센터, 힐링푸드영양실, 힐링푸드식당, 치담실, 공용 목욕실
- B1F~ 임상병리실, 약국, 임상연구실, 굿바이룸, 봉사자실, 직원휴게실, 교육장, 한방약제실

- 진료 안내 - 외래진료 : 09:00-18:00 / 입원상담 : 052)255-8400 / (월~금요일, 주말 · 공휴일 휴무)
- 입원대상자 - 완화의료(호스피스)대상자, 암환자(초기 · 진행 · 말기), 중풍 · 노인 · 치매 만성질환자 등