



정토마을

www.jungtoh.org

“정토마을” 제호와 제지는 신서화의 대가이신 수안 권스님께서 지어주신 내용입니다.

WINTER

2014년 겨울호

통권 105호



수행과 돌봄이 하나된

정토마을 행복공동체



정토마을자재요양병원 법화경 장좌기도

장좌기도는 21일 동안 사부대중과 함께 24시간 내내 끊이지 않고 법화경을 독송함으로써 신심을 맑히고 선업을 증장하는 정초 수행 정진 기도입니다. 더불어 선망 조상님들의 영가천도를 봉행하는 대기도입니다. 모든 불자님들께서는 대법회에 동참하시어 가정에 뜻한 바, 모든 소망을 이루시고 복력과 공덕이 증장되는 제보살님의 가피가 충만하시길 발원합니다.

일 시 2015년 2월13일(금) 오전 10시(입재)
2015년 3월 5일(목) 오전10시 (회향)

기 도 금 설관기도자 210만원 / 부설관기도자 108만원
동참기도자 10만원

동참계좌 농협 351-0487-2583-23 (예금주 : 정토마을)

※공양동참 떡, 과일, 꽃 등 부처님께 공양을 올리실 분은 성의껏 참여하시기 바랍니다.

☎ 052) 255-8588(법인 사무국)

供養無量百千諸佛하고 於諸佛所에 殖衆德本하야 常爲諸佛之所稱歎하며

한량없는 백천 부처님께 공양供養 드리고 그 모든 부처님 처소에서 수 많은 덕德의 근본을 심어 항상 모든 부처님들의 칭찬을 들었다.

- 법화경 서품 제1 -

COTENTS

- 04 **여는 글**
귀의하는 간절한 마음 / 능행
- 06 **초대합니다**
요가철학과 수행 / 김인중
당신의 사과는 어떤 것인가요? / 김유정
- 12 **정토의 숨결**
흰머리 소녀 / 김일선
- 14 **영어로 만나는 법화경**
- 15 **공덕의 향**
소중한 마음
- 18 **자재요양병원상담실**
무엇이든 물어보세요 / 손기진
- 20 **자애명상**
고맙거나 존경하거나 은혜를 베풀어준 대상 / 김재성
- 23 **수행도량**
1_아름다운 노년을 그리며 / 이상필
2_처처의 모든 행이 수행이 아니던가 / 세지
- 26 **마하치유방송국**
따스했던 하루, 아름다운 추억 보따리 / 김유나
- 28 **Health**
한방_당뇨 / 배중훈
- 30 **명상카툰**
미소 공양 / 용정운
- 31 **섬섬하게, 그러나 아주 이별이지는 않게**
시님 나 여거서 죽어도 되지라?
- 34 **Healing Food**
스님들의 채공 이야기_능이 / 연호, 만옥
먹거리와 마음_여기라면 괜찮겠다 / 김보름
- 38 **호스피스병동 자재요양병원이야기**
1_뻘뻘로 보살님 / 박희수
2_우리의 꽃이여 영원하라 / 환희주
3_엄마 정신 챙기개 / 이현지
- 42 **우리들의 이야기**
1_죽음이란 또 다른 행복을 찾는 것 / 박유림
2_행복은 생각하기 나름 / 김명주
- 45 **봉사자모집**
- 46 **정토마을 행복 공동체 소식**
- 48 **교육안내 및 광고**
틀린그림찾기, 호스피스교육, 땅1평 공양불사모연문 등



JUNGTOH 통권 105호

발행처	(재)정토사관자재회
발행일	2014년 12월 10일
발행 · 편집인	능행
등록	울산바01004 (2008. 4. 11)
기획위원	배성권 민대식
편집위원	명진거사 안미희 정현진
사진	편집부
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



귀의하는 간절한 마음

능 행 | 정토마을 자재요양병원 이사장

三歸依

이번 생에 가야 할 길을 보여주신 부처님께 귀의합니다.

부처님께 귀의한 나는 이 세상에서 빛과 아름다움으로 이루어진 길을 봅니다. (반배)

이해와 사랑의 길인 가르침에 귀의합니다.

가르침에 귀의한 나는 행복의 길로 통하는 갖가지 문을 여는 법을 배웁니다. (반배)

화합과 깨달음 속에 살아가는 공동체인 승가에 귀의합니다.

승가에 귀의한 수행의 장애를 없애주는 그 환한 빛의 도움을 받습니다. (반배)

텅 빈 간월산 나뭇가지 사이로 찬비가 하루 종일 내렸습니다.

원선씨가 토끼 같은 딸과 가슴이 따스한 아들을 두고 오늘 오후에 먼 길을 떠나갔습니다.

결혼해서 25년 내내 아내를 별 바라기 하듯 바라보며 산 남편도 오늘은 참았던 눈물이 찬비가 되어 내립니다.

거리에 찬바람 불어오더니
한잎 두잎 낙엽이 지고
내 사랑 먼 길을 떠난다기에
가라가라 아주 가라 했네
갈사람 가야지 잊을 건 잊어야지
찬비야 내려라 밤을 새워 내려라
그래도 너만은 잊을 수 없다
너무너무 사랑했었다

내 사랑 먼 길을 떠난다기에
가라가라 아주 가라 했네
갈사람 가야지 잊을 건 잊어야지
찬비야 내려라 밤을 새워 내려라
그래도 너만은 잊을 수 없다
너무너무 사랑했었다.

윤정하님의 찬비가 아마도 원선님 남편의 마음을 닮은 것 같습니다.
이 노래와 함께 찬비를 맞으며 떠나가는 원선님의 극락왕생을 빌어 봅니다. 그리고 얼마 남지 않은 갑오년 한 해를 헤아려 봅니다. 갑오년 정월에는 범화경 장좌 21일 기도를 하였고 호스피스 교육을 겨울, 여름 두 번에 걸쳐 했으며 자재병원 개원식을 유월에 하였습니다.
그 다음은 무엇을 했을까 헤아려 보지만 어지간히 바빴던 것 같기는 한데 무엇으로 그렇게 바쁘고 분주했었는지... 알지 못하는 시간들이 어디론가 사라진 것 같아, 겨울을 맞는 가슴에는 허허로운 바람이 흩뿌리고 지나갑니다. 후원자 여러분께서는 올 한해 어떤 삶으로 채우셨나요?

올며 힘들어 하고 잠자고 밥먹고 아프고 고단 하였을 때를 제외하고 즐겁고 행복했던 시간이 얼마나 될까 셈을 해 봅니다.

새로운 을미년에 주어지는 나날은 하루하루 많이 기쁘고 즐거운 일들로 채워져가는 여러분의 한 해가 되기를 기원합니다. 福 중에 가장 수승한 복이 몸과 마음이 건강한 것이라 합니다.

고통 많은 이 세상을 정토로 만들어 가는 사람인 당신은 날마다 꿈을 상상하십시오. 그 꿈을 실현할 가치를 찾아 실천에 옮기는 삶속에서 기쁨을 찾아내는 멋진 삶이 있어지기를 기원합니다.

봄이 되면 정토마을 자재병원 치유의 동산에 꽃이 필 것입니다. 그 꽃을 만나는 사람마다 몸과 마음에 깃든 아픔이 치유되기를 기원합니다.

모든 사람들이 질병과 불의의 사고로부터 안전하고 모두가 자신의 행복과 평화로움에서 벗어나지 않기를 기원합니다.

자재병원이 불치의 질병으로 고통받는 사람들과 그들의 가족들에게 평안과 치유의 보금자리가 되어지기를 기원합니다.

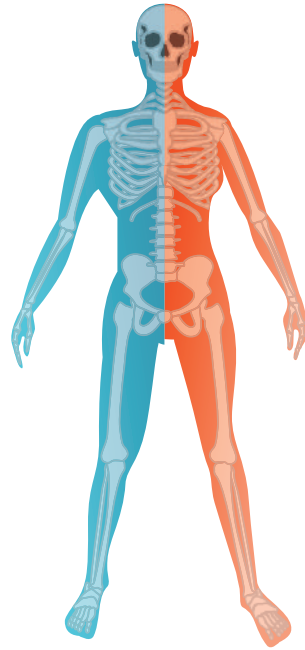
자재병원에서 생사를 넘나드는 많은 환자들을 위하여 연민과 자애의 마음으로 치료와 돌봄을 하는 의료진들과 운영진, 그리고 모든 후원자들과 봉사자 여러분의 삶에 달콤한 사랑과 밝고 건강한 광명이 항상 드리워지기를 기원합니다.

밝고 건강한 사회를 꿈꾸며...

갑오년을 보내면서 능행 지심 정례 卍

요가철학과 수행

김인중 | 사)한국명상학회 이사, MB요가아카데미 대표



1. 요가란?

요가의 어원은 유즈(yuj)에서 시작되었다. 이것은 '결합結合'을 뜻하며 '삼매三昧 : Samadhi'의 뜻이 있다고 했다. 현재 일반적으로 요가는 호흡을 조정하면서 어떤 한 대상에 정신을 집중하기 위한 실천 수행법을 의미한다.

우리가 알고 있는 현대의 요가는 '파탄잘리(Patanjali)'¹⁾에 의해 학문적으로 정리되었으며 인도 육과 철학 중 '요가학파'에서 조직적으로 발전하였으며 지혜의 길을 실천하는데 있어서 하나의 중요한 자리를 차지하게 되었다.

'파탄잘리'의 사상은 불교의 영향을 받은 것으로 보이며, 형이상학적 교리는 상키야 철학과 매우 유사하다. 그는 특히 실천과 수행의 면을 강조한다. 우리들이 알고 있는 체조형의 요가는 하타요가라고 하는데 기원 후 12C경 처음으로 경전화 되어 나온다.

그리고 이 하타요가는 인도가 서구 사회에 알려지고, 서구의 세력에 편입되기 시작하는 시점에서 유럽으로 요가 체조가 본격적으로 수출 되게 된다. 이후 요가는 유럽의 귀족 사회에 중요한 인도 수행 문화로 자리하게 되고, 이것이 메이지 유신을 전후로 일본으로 소개가 된 것이다.

그리고 우리나라에 소개 된 것은 해방 이후 미군에 의해 일부 유입되었다는 기록이 남아 있으며, 현대 한국 요가의 본격적인 시작은 1960년 후반에 일본으로부터 본격적으로 보급된 것으로 기록에 남아 있다. 이 정도가 우리가 알고 있는 현대 한국 요가의 역사이다.

2. 요가 아쉬탕가 철학

‘파탄잘리(Patanjali)’에 의해 집대성된 요가수트라에 근거한 요가철학이다.

1) 야마 (Yama-금계) : 신에게 의지하지 말고 스스로 노력해서 지키자는 계율

①살생하지 말라(不相生, Ahimsa) ②거짓말 하지 말라(不妄語, satya) ③도둑질하지 말라(不盜, asteya) ④탐음하지 말라(不邪淫, Brahmacharya) ⑤탐욕하지 말라(不貪, Aparigraha)

2) 니야마 (Niyama권계) : 진리를 추구하는 개인의 청결과 마음가짐에 대한 규범

①정화(淸淨, Sauca) ②만족(滿足, Santosa) ③고행(苦行, Tapas) ④학구(學頌, 讀頌, Svadhyaya) ⑤염신(祈禱, Isvarapranidhana)

3) 아사나(Asana-동작)

〈Y-S〉

2-46 : 아사나는 확고하고 편안한 자세다.

2-47 : 불안정한 경향을 자연스레 줄임으로써 (의지적인 노력 없이 저절로 됨) 그리고 무한에 대해 명상함으로써 자세는 완성된다.

4) 프라나야마(Pranauama-호흡법)

2-49 : 자세가 안정되었을 때 호흡법을 수련한다. 숨을 끄는 것이 지식이다.

2-50 : 호흡법은 외부적인 것과 내부적인 것이 있고, 호흡의 멈춤으로 이루어지며, 공간과 시간과 수에 의하여 미세하게 조절 할 수 있다.

2-51 : 외부의 대상과 내부적인 감각마저 초월한 경지를 제4의 조식이라 한다.

2.52~53 : 이렇게 마시고 내쉬는 숨이 없는 경지에 이르러야 호흡법이 완성된다. 이것에 의해서 식별지를 가린 업이 소멸되고, 마음은 집중하기에 적당한 상태가 된다.

5) 프라띠 아하라 (Praty ahara - 감각억제)

2.54~55 : 감각기관들이 자기와 상응하는 감각기관과 결합하지 않을 때, 마음의 본래 성질과 비슷해져 마음에 순종하게 된다고 말한다.

Prati는 ‘~에 대하여’, 부정사 ‘a’ 와 ‘잡다’ 라는 동사 ‘√hr’ 의 합성어이다. 원래 글자의 뜻은 ‘대상을 잡지 않다’ 또는 ‘감각대상을 잡지 않는다’ 이다. 이것은 거북이가 사지를 등껍질 속으로 거두어들이는 것에 비유된다. 일반적으로 요가에서는 “감각의 제어”라고 의역된다.

이것은 경전에 나와 있는 ‘감각기관들이 자기와 상응하는 감각기관과 결합하지 않을 때’의 경구처럼 자동화된 대상 바라보기를 멈추고, 순간순간 있는 그대로의 정보 유입을 바라보는 첫 단계의 훈련임을 표현한 것이다. 요가를 수련이라는 의미로 받아들인 프라티아하라는 대단히 중요한 관문임을 지적하고 싶다.

6) 다라나 (Darana - 고요한 멈춤)

3.1: 고요한 멈춤은 마음을 한 곳에 고정하는 것이다.

1.32: 이것은 마음이 산란해지는 것을 방지하기 위해 하나의 대상에 주의를 모아 마음의 움직임은 속도를 줄이고 멈추기를 수행하는 수행과도 유사하다.

‘darana’는 움켜잡다는 의미가 있다. 외부로 흐르는 수많은 감각들을 고요히 멈추고, 내면 하나의 대상에 마음을 고정하고 고요히 내려놓는 방법의 시작이다. 프라티아하라, 즉 감각의 방향을 내면으로 되돌리는 수련이 내면 주의력의 1차적인 수련 시작점이라면, 하나의 대상에 고요히 멈추는 것은 2차적인 심리수련이다.

7) 디야나 (Dhyana - 명상, 선정)

3.2: 명상은 고요한 멈춤이 가능한 대상에 대한 주의 모음이 연속적으로 흐르는 상태이다.

2.2: 이것은 하나의 표상이 마음을 점령한 상태, 즉 찰나적 순간순간마다 하나의 표상이 연속적으로 나타나는 상태이다. 명상과 고요한 멈춤은 같은 대상에서 일어난다. 이 명상에 의해 마음에 남아 있는 미세한 작용이 제거된다.

우리가 알고 있는 명상은 영어 메디테이션(meditation)의 일본식 번역어에서 유래한다. 명상이라는 언어의 전통적인 표현은 선禪이다. 이 선禪이라는 언어는 인도 요가의 디야나(Dhyana)에서 출발하였다. 산스크리트어의 디야나(Dhyana)는 팔리어에서는 자나(Jhana)로 표기된다. 마음의 활동 방향이 내면으로 향할 때 마음이 기준 방향을 잡을 수 있도록 다라나-명상 주제를 제시한다. 자연스럽게 제시되고 스스로 주도적으로 수용된 명상 주제를 잡는다. 이렇게 선택되고 수용된 명상 주제를 향한 주의력 모음이 유지되도록 하는 디야나-고요한 멈춤이 형성되도록 노력하는 것이 명상이다.

8) 사마디 (Samadhi - 삼매)

3.3: 이러한 과정이 계속되는 가운데 자아의식이나 또는 집중한다는 의식도 없어진 무의식 상태가 일어난다. 이것이 수행의 마지막 단계인 삼매(Samadhi)다. 삼매는 그 명상의 대상만이 마음속에서 빛나서 명상에 든 자신조차 없어진 것과 같은 상태이다.

프라티 아하라의 상태에서 자아-마음 혹은 내면의 주제를 대상으로 다라나, 디야나가 유지되다가 어느 순간, 적절한 고요한 침묵의 힘이 발효되는 깊은 순간에 명상이 차원을 달리하게 된다. 디야나의 축적됨이 자연스러운 임계점에 다다르면 명상자의 의식이 대상과 하나가 되는 아름다운 순간을 경험하게 된다. 이것이 사마디이다. ‘고요한 지혜’ 라고도 설명된다.

요가수련자는 이 아쉬탕가 시스템을 전체적으로 수련하면서 나아갈 때에 8지의 끝인 삼매에 도달한다. 그리고 삼매에 다다른 요가는 초월지(超越智)를 얻을 수 있다. 초월지란 마음 작용이 멈추고, 마음이 마음을 완전히 바라볼 수 있는 경지를 일컫는다. 초월지를 체득한 요가는 허망한 프라크리티의 전변을 멈추고, 궁극의 실제인 프루샤를 알아간다는 것이다.

3. 마무리 글

요가는 수련대상이 자기 자신이다. 외재하는 대상을 수련하지 않는다. 이러한 의미에서 불교의 수련과 다르지 않다. 현대 한국인들에게 있어서 요가는 건강을 위한 체조수준으로 알려져 있다. 그러나 요가의 개념과 역사 그리고 철학을 알아보면 그렇지 않음을 확인할 수 있다. 요가는 고대 인도에서 발생한 인지과정에 대한 정화와 기능강화 기법이다. 요가는 심신 통합의 수련체계이면서 삶과 유리되지 않는 수련법이기도 하다. 卍

1) 파탄잘리-〈요가 수트라〉의 편집자, 그의 존재 연대에 대한 학설이 많다. 석가모니 시대와 동등한가? 아니면 기원전 2~3세기인가? 기원후 5세기경인가? 등이다. 이는 요가와 불교와의 상관성 문제에 있어서 상당히 중요한 논의의 변화를 포함하는 문제이다.



김인중 (金仁中, KIM IN JUNG)

연락처 : 010-2382-4569, 메일: aodrm132@hanmail.net

2005년08월 전남대 대학원 철학과 인도철학 석사수료(불교 명상전공)

“당신의 사과나무는 어떤 것인가요?”

김유정 | 나눔컴퍼니 사회공헌팀



희망이라는 말은 듣기만 하여도 설레임을 주고, 가슴이 벅차오릅니다. 희망의 사전적 의미는 앞일에 대하여 어떤 기대를 가지고 바라는 것, 소망, 염원, 꿈 등으로 말할 수 있습니다.

“내일 세상이 멸망하더라도 한 그루의 사과나무를 심겠다”라고 말한 루마니아의 작가 게오르규(Gheorghiu, Constant Virgir, 1916~1992)는 희망을 강조하였습니다.

그는 「어떤 때에도 인간이 하지 않으면 안 되는 일이 있다. 가령 세계의 종말이 명백하더라도 오늘 사과나무를 심는 것이다. 우리 선인들의 미래가 곧 우리의 오늘이다. 그들의 미래가 곧 우리의 오늘이다. 그들의 미래가 없었다면 우리의 오늘도 없었을 것이다. 세계는 나만의 것이 아니다. 나무에 뿌리와 줄기와 가지와 잎이 있는 것처럼 앞선 사람들의 여러 미래가 한데 어울려 오늘이 됐다. 나의 오늘을 위해 선인들이 사과나무를 심어 놓았듯이, 우리도 다음 세대를 위해 사과나무를 심어야 한다. 그것이 영원히 사는 비결이다.」라고 하였습니다. 갑자기 웬 뜬금없이 희망타령을 하냐고 생각하시는 분들도 계실 겁니다.



저는 현재 희망을 나누고 전달하는 일들을 하고 있습니다. 그 중 하나인 나눔컴퍼니는 나눔이라는 행위를 통해 누구나 참여할 수 있으며, 신개념 나눔문화 확산에 기여하고 사회공헌 활동을 통해 나눔을 실천하고 있는 곳입니다. 주로 청년층을 대상으로 하여 희망적인 삶의 목적을 지닌 강연자들을 모시고 토크콘서트 형태로 다양한 이들의 재능기부와 후원을 받아 운영되고 있습니다. 얻어진 수익금은 대안학교 및 사회단체에 전액 기부를 하고 있습니다.

정토마을 자재요양병원(이하 정토마을)과의 인연이 시작된 것도 이와 관련되어 있습니다. 우연한 기회에 나눔컴퍼니의 운영자들이 영정사진 봉사활동에 참여하게 되었고, 능행스님과의 만남이 이루어졌습니다. 능행스님과의 만남으로 삶에 대해 가치 있는 목적과 희망을 품고 살아야 하는 중요성을 사람들에게 들려주고 싶었습니다. 그리고 10월에 스님의 재능기부를 통해 ‘이 순간 섬섬하게. 그러나 아주 이별하지는 않게...’ 라는 주제로 강연이 진행되었습니다.

나눔컴퍼니는 2014년 8월을 첫 시작으로 10월 3회에서 사만오천원이라는 첫 수익을 내었습니다. 많은 이들이 듣고 나누길 바라는 마음에 청소년 및 대학생에게는 무료 및 자발적 기부(성인의 경우 오천원)를 받고 있으므로 많은 수익을 내기는 어렵습니다. 나눔컴퍼니의 운영자들은 첫 수익을 어떻게 의미있게 사용할지 회의를 진행하였고 만장일치로 정토마을에 기부하기로 하였습니다. 작은 금액이지만 저희에게는 그 돈이 전부였습니다. 작지만 모두의 감사한 마음을 엮어 능행스님과 정토마을이 지향하는 동행에 참여하고 싶었습니다.

혹자는 말합니다. “왜, 수익을 내기도 어렵고, 무일푼으로 손해 보는 일을 하냐”고 말입니다. 저는 확실히 말씀드릴 수 있습니다. 그것은 ‘사랑’ 이고, 희망의 씨앗을 뿌리는 일이라고 말입니다. 손해를 보는 것이 아니라 이 씨앗들이 자라서 맑고 행복한 사회가 된다면, 남은 가족들이나 아이들에게 되돌아가는 것이라고 생각합니다. 이것이 나눔이고, 시작이라고 말씀드리고 싶습니다. 현재 저의 사과나무는 작지만 나눌 수 있다는 희망이 있다는 사실입니다. 여러분들의 사과나무는 어떤 것인가요? ㄸ

흰머리 소녀

김일선 | 정토마을 자재요양병원 가정의학과 부장

‘흰머리소녀’는 이제는 아줌마, 할머니인 나를 포함한 여고 동문 여덟이 모여 스스로 이름붙인 모임이다.

‘흰머리 소녀’의 스마트폰 카톡 채팅창에는 친진난만한 아이들 사진부터 여행사진까지 특별한 추억과 우리의 평화로운 마음이 오간다.

서로를 위로하고 슬퍼하며 인생의 후반부를 지나고 있는 우리들의 인연은 벌써 20년이 흘렀다.

몸의 오른쪽을 마음대로 사용할 수 없는 편마비 장애를 가진 대학 교수 내 친구, 영애야! 울먹이는 아들 수량의 전화를 받고 잠깐 낮을 놓았던 그때의 나를 기억한다.

떨리는 발걸음으로 세브란스병원으로 향하던 그때. 고등학생 아들이 대학을 졸업하고 유학까지 갔구나. 참으로 힘든 시간들이었지? 참 장한것 같다.

살기 좋은 섬진강변 야트막한 언덕에 작은 농막(?)을 앉히고 차·매실 채마밭 등 자연에 말

겨 가며 이냥저냥 강을 바라보며 사는 전직 학교 선생님 내 친구 성자야! 올해도 자네가 직접 뒹어서 만들어 준 녹차를 아직도 아껴아껴 음미하며 나른한 오후를 건디고 있다.

중간에 잠깐 와서 얼굴만 보고 아이들 합창대회, 교직원 연수교육 주관해야 한다며 아쉬워하는 친구들을 뒤로하고 자리를 뜨던 여고 교장선생님. 내친구 미순아, 언제나 똑부러지고 대찬 너이지만 이제는 몸을 챙겼으면 좋겠다.

인생의 전반부를 먼저 간 남편을 대신하여 혼자 몸으로 어린 두 딸아이를 껴안고, 죽을 힘을 다해 살아 온 내친구 명자야! 이제는 사위 녀석의 응석과 딸아이의 효도 받으며 마음 좀 편하게 지냈음 좋겠다.

얼마 전 병으로 남편을 먼저 보내고 슬픔 속에서 딸아이 결혼 준비에 정신없는 할머니 내친구 진숙아! 그 어려운 남편 병수발 다해 드리고 후회 없이 사랑했으니까 윤정 아버지도 기쁘게 가셨을 것이다. 아이들과 행복하게 손주 재롱

보며 가끔 그 사람 생각도 하며 내가 받아들이
성모님께 의지하렴. 시간이 지나면 우린 다 돌
아가서 사랑하던 사람들과 다시 만날 수 있을
까?

종종 기발한 영상을 보내 줘서 우리를 웃게도,
눈물 흘리게도 하는 분남아! 아흔이 넘은 친정
어머니와 시어머니를 같이 봉양하고 있는 슈퍼
우먼 교장선생님이지만 너의 학교 아이들 모두
는 너를 닮아 명랑 발랄 예쁠 것 같아. 후회없는
아름다운 정년 맞이하기를...

조용한 시골 마을 현풍에서 언제나 긍정적이고
활달한 마음으로 성당의 봉사일에 너무 바쁜
할머니. 재순아! 언제나 반짝이는 아이디어로
우리 여팔계를 이끌어 가는 왕 회장님, 암도 잘
견디어 낼 수 있으리라. 그림 같은 집, 황토방도
그림고, 집 앞 연못의 연꽃도 보고 싶구나. 이번
에도 빨리 헤어져서 아쉬웠다.

이제는 내 고향 부산에서 일하며 살고 싶어 혼
자 짐 챙겨서 내려와 정착하지 못하고 등등 떠
다니는 삶을 살고 있는 의사인 나.

다들 남이 볼 때는 어려움이라고 표현하는 문
제를 이겨내고 혹은 지금도 껴안고 나아가고
있는 우리 8명의 친구들이 이번 여름 하동 섬진
강변 아름다운 풍광 속에서 2박3일을 보냈다.
서울 및 수원, 부산에서 모인 친구들이 같은 방
에서 뒹굴고, 숲속을 걷고, 단아한 한옥 마루방
에서 담백 시원한 팔빙수도 먹으며...
날씨도 도와 주어서 너무 덥지도 눅눅하지도

않았고 그렇게 뽀뽀도 않은 축복받은 날 속
에서 많은 행복을 느끼고 왔다.

아침 출근길에 오늘도 어김없이 '딩동' 카톡에
글이 들어오는 소리...

오늘도 하루를 열어주는 행복한 소리.
각자 놓인 자리에서 정말 열심히 성실하게 자
기 앞의 생을 잘 꾸려 가는구나 느끼며 느슨해
진 나 자신을 다잡는다.

모두가 나의 부처, 귀중한 친구들.
부처님 앞에 엎드리며 언제나 발원하는 내 마
음 나약한 저 자신을 보며 저 자신이 몰라나지
않게 강한 힘과 지혜를 주소서.
진정한 나 자신을 알게 하소서.

아직은 부처님 법을 잘 모르고, 그냥 부처님 앞
에 엎드리면 부처님께서는 나의 모든 것을 다
아시고 이해해 주시고 이끌어 주실 것 같아
마음이 편하다는 것만 느끼는 무늬만 부처님
제자 묘지妙智.

여기 자재병원까지 이끌어 주신 인연에 무한한
감사를 드립니다
약사여래부처님 부처님 품안에서 오늘도 감사
한 하루 살게 해 주옵소서.

친구들아! 사랑은 아무것도 할 수 없게 만들지
만, 할 수 없는 것이 아무 것도 없게도 만든단
다. 우리 모두 사랑으로 이 세상을 바라보
자. 卍

미륵이여, 마땅히 알아라. 그 때 법회에 모인 이십억의 보살들은
모두 부처님의 가르침을 듣고자 가슴이 설레이고 있었느니라.

O Ajita, at that time there were twenty kotis of Bodhisattvas
following the lord who joyfully desired to hear the law.

彌勒當知. 爾時會中有二十億菩薩 樂欲聽法.

- 법화정사



소중한 마음

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

운문사 학장 홍륜스님, 경산 안흥사, 대구 지장사, 진주 월곡사, 조치원 신흥사,
부산 해운정사 신행단체 일심회, 부산 바라밀회, 박주홍, 김경희, 연이합성산업
유재홍 등 많은 후원자님들께서 소중한 마음 내어 주셨습니다. 卍

물품을 후원해주신 소중한 인연

울산공무원 불자회 (물티슈) / 대구 지장사 신도회 (쌀 20kg 33포대, 고구마 3박스) / 한국
사회복지협의회 (S-오일 1만원주유권 100장) / 진주 월곡사 신도회 (휴지, 환자용 기저귀,
쌀, 감귤, 단감) / 경산 안흥사 신도회 (150만원 상당 환자용 기저귀) / 박영현님 (세제, 치약,
칫솔) / 뉴평화테크 선금인님 (친환경세제 28kg 2박스) / 최정석님 (건고추 20근, 고구마
10kg 2박스) / 송만오 양등리 이장님 (햅쌀 80kg) / 벽송화님 (햅쌀 20kg 2포, 고구마
10kg 4박스) / 송영태님, 송영권님 (사과 10kg 2박스) / 청원주요소 김종원님 (대봉감
15kg 2박스) / 김종호님 (햅쌀 80kg 2포대)/배유경(쌀20키로) / 상생화 황호월 (임종복 옷
감28만원)/정토 추상문(벤치 2개)/ 법등회(간장 2말, 식초2말, 물엿20키로, 설탕24키로, 부침
가루2박스, 밀가루20키로 2포대, 고추장1말)

법회경기도동참자

남순희 이상천 이상태 추인호 이상환 김득숙 김옥복 백원자 김은영/유욱재 임경연 조성일/
김춘미

일시납후원자

정원자 한길범 임호운 이영오 박정옥/노대도심 신동준 송정숙 김경준 김대진 김은정 최화분
박해순 김공자 나눔컴퍼니 월곡사순례단 김혜숙

의료기기 후원자

서영탁 하종봉 하종봉 지복록영가 송지환

법당불사동참자

최말순 최민식 이병성 백순인영가 이명자 법휘스님(전주영) 한대섭 안종금 홍상금 신필수
김동국 신선옥 한광우 정찬주 박갑숙영가 성주현 박은영(개선화)

땅한평불사동참자

김의수 이순택 장병철 이지민 장정숙 강인선 주지원 송지환 송유섭 김정애 표성수 송현주
채혜경 이연희 이정희 김덕화(금광사스님) 홍해식 김영호 차묘정 이기윤 차정희 나덕형
김서연 이정희 한대섭 한현옥 신주형 신정규 김순이 최은선 지안스님 정희정 박민희 이종현
정우스님(안상윤) 전범중 김기옥(자혜월) 권용태 남옥행(다보화) 이미순(자비화) 조영숙
정득주(연화정) 김혜원 여찬중 대웅스님(박상호) 이정란(진득행) 강대욱(관성) 권정숙 제미숙
이경복 박현이(보견심) 권태하 권수현 권용현 석문희(원성행) 법인스님 허규현 이상우
이남이(자재성) 박종규(심월) 정명익(자비심) 천성훈 강동안(子) 강태석(父) 김원선(母) 강혜리(딸)
이연미 도윤스님 자원스님 선래스님 공방환 권혜경 박필남 김병조 김경희 성재곤 조영주
성호준 성영민 김시창 김기란 정종훈 정아현 김창현 박정희 이근백 강들이 해무스님 장영기
김영애 오태협 김강수 정은희 김진옥 김가인 김규나 박정자 범아스님(정현주) 김정모
자연스님(이옥자) 신경환 김효수신가영김소희 이성만 김형기 한성근 윤정숙 김수남(해승)
이병학 이병성 이인자 박재명 김정희 정진홍 김정해 금종규 김정환 김동훈 이수일(혜성)
윤묘애 윤성자 차복금 최천숙(의왕성) 정순희 홍영선(법성심) 부산일심회 일동 정인스님
김정주(선정화) 김가연(선열화) 이영재 이영숙(정법도) 이분남 정연심(스님) 김화배 최혜숙
윤희권 노윤경코칭부띠끄 강현경 송기영 김경순 장재원 유정필 김보민 김윤찬 하정윤 신상철

박형동 권미경 박인동 이옥금/요양보호사 성원스님 김태건 송안호 고혜숙 양두식(덕송)
 권은영(덕운심) 양호정(지월) 양윤나(보광명) 주아영 양귀재(원덕심) 김경수 김정임(무이심)
 주종철(석문) 송성록 송주운 윤태준 양성화(법륜성) 연귀애(길상화) 박성희(보현경) 윤빛나
 (반야지) 최경희(적조행) 오혜영 김진태 심영례 안홍선 지현선(지혜원행) 박영호 조분옥
 (명인) 주해자 안주현(무생심) 박영진(일심화) 박서영 김두래(대해안) 이성자 백성순(자비월)
 여태선(정여심) 김경옥(현사월) 하명희(불도화) 이정애(삼매심) 박시윤 박희수(석안) 최미경(월
 아성) 남옥행 임인숙 최선희(불국화) 최취자(선정행) 류종완 변광배 도정스님 박재영(보정견)
 황진옥(수월심) 박현이(보견심) 박윤희(법운) 신현준(아들) 범아스님(정현주) 양병숙(삼도심)
 강선용(인현) 조철환(정려) 황선녀 김인숙(해인) 이혜주 이순임 하순자 김찬근(법인) 정춘복
 (하담) 최효국(대안) 김두순(청정월) 강현호 이경규(수연) 김덕애(광명화) 김일숙(공덕심)
 고상균(대해) 이용형(성공) 김국연(해명화) 신정희 김영미 모수경(지현) 김민자 김도연(향운)
 김순미 신수복(안락화) 윤성원(법천) 이경원 고동섭(원성) 이명화(법화림) 김윤희(일미) 김영준
 유차순(보현행) 이정호 김정화(묘음화) 박익현 정진홍(보림) 안경미 원명숙 원순옥 이경희
 (보련화) 류청림(진선혜) 윤동운(자은) 백승철 나기숙(혜연심) 김흥부 김영임 김경해 정순자
 전영순 이정숙(여법화) 조을련(청량화) 유영옥 서현주 박윤삼 김미선 박재관 이영자 김춘지
 손미숙 박무선 배이화 송시연 박선순 김성기 김양미 박인자 정영순 이운자(대관음) 박가매
 (유일심) 조세현 권명숙(옥련화) 박향숙 채지혜 채지원 이승진 이승원 채혜경 조연화 조은성
 조성옥 노명순 김호출 안병선 동금수 서인선 양양자 김지석 오정임 여운포 김수연 박쌍순
 이정순 공권수 조상래 이종남 심형준 김종원 손희숙 이귀자 이재금 윤지혜 한미옥(청정행)
 이경심(정해심) 박혜숙(해경화) 조길희(법천) 김순옥 예성수 정영명 정경애 황원희 김미옥
 김정미 신호완 박금자 정재민 이효숙 안미정 김순옥 현기옥 손상국(해월) 박재옥(박청심월)
 홍영선(법성심) 강의자(광명장) 차복금(보월성) 윤성자(묘심월) 윤묘애(대원해) 김나연 김형숙
 (자건후) 김외숙 배수정 곽귀현 김덕선 김경화 류진희 조남숙 이수민 최연지 이창학 김미리
 김위선(대도행) 이승자 보현회 장영기 윤현주 양윤주 박순영 장동섭 박경아 장다혜 장영기
 박옥임 김혜정 박영애(선심화) 김종숙 이정숙 전상규(지명) 홍연태 장경자 이장천 김정기
 전근대(자운) 오성민 설흥순 박중순 김규대(법장) 김영숙(무량심) 김상엽 인미희 인경희 신기자
 백계순 김정자(김대륜화) 최문성 최문기 김광 정익화 강태욱 김석현 양진호 김금자 허태금
 이수성 김성철 안성봉 송문재(청정안) 박진우 김해정 박상민 김연옥 박정숙 박진석 서지연
 김종석 박은희 장해태 성치근 김도희 박해명 송영동 최해성 김남수 김영아 이경용 이현지
 이현실(해지행) 경현스님(김문자)

※ 문의 사항은 정토마을 법인 사무국 052) 255-8588로 연락 바랍니다.

무엇이든 물어보세요

손기진 | 정토마을 자재요양병원 간호부장

Q

Question

저희 남편(50세)이 폐암진단을 받은 지 1년 정도 됩니다. 현재는 뼈로 전이가 되었고 호흡이 곤란하며 목도 뻣뻣해지고 통증이 심한 상태입니다. 그런데도 남편은 병원에는 가지 않고 집에서 산소발생기에 의존하면서 버티고 계셨는데, TV에서 능행스님의 법문을 들은 후 어렵게 입원할 마음을 내었습니다. 정토마을 자재요양병원에 입원을 하면 어떤 치료와 호스피스 간호가 이루어지는지 알고 싶습니다.

A

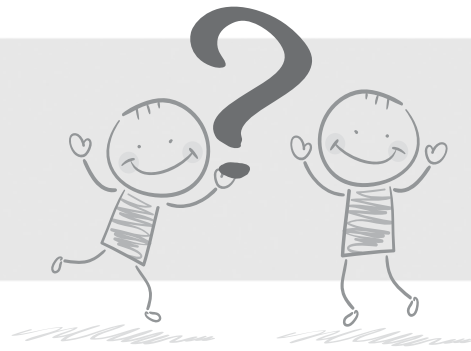
Answer

힘들고 어려운 상황에서도 이렇게 문의해 주셔서 먼저 감사의 말씀을 드립니다.

환자분께서 입원하시게 되면 먼저 호흡곤란 증세를 호전시키기 위한 치료를 우선 실시하고, 통증완화를 위해서 마약패치 주사제 경구통증치료약 등을 처방하고, 침과 지압 등 한방치료와 물리치료를 병행하여 근육경직을 풀어주고, 호흡곤란 등으로 음식물의 구강섭취가 어려울 경우 유동식 및 수액요법으로 도움을 드립니다.

특히 저희 병원은 불교계 최초로 완화병동을 갖춘 요양병원으로써 불안하고 초조한 심리상태의 환자들에게 스님들과 함께하는 동행프로그램을 통하여 심리적 정서적 안정요법을 제공함으로써 치료효과를 더욱 높이고 있습니다. 더 궁금하신 내용이 있으면 방문 상담하여 주시면 최선을 다해 답변해 드리겠습니다. 卍

Question &



Q

Question

최근 몇 년 사이 주변의 지인들 중에서 '누가 암에 걸렸다'는 소식을 자주 접합니다. 그럴 때마다 암에 대한 막연한 두려움이 생기곤 하는데 암을 예방하기 위한 식생활이나 평소 생활습관 등에 대해 자세히 알고 싶습니다.

A

Answer

문의해 주셔서 감사합니다.

암 예방을 1차 예방과 2차 예방으로 나누어 본다면, 1차 예방은 암 발생 자체를 방지하기 위하여 개인의 생활습관을 좋은 방향으로 변화시켜 암 발생의 위험요인에 노출되는 것을 차단하고, 우리 몸 안에 있는 면역세포의 활동을 강화시켜 건강한 몸 상태를 유지시키는 것입니다. 2차 예방은 이미 발생한 암을 최대한 조기에 발견하여 병의 초기에 치료하는 것입니다. 1차 예방은 좋은 생활습관을 형성시켜 우리 몸의 면역력을 강화시키는 것입니다. 이를 위해서 참고가 될 수 있는 생활수칙을 알려드리겠습니다.

【암 예방을 위한 8가지 수칙】

1. 정상체중 유지(체질량지수 21~23)
2. 매일 1시간 정도 중등도 활동 혹은 30분 이상 활발한 활동하기
3. 패스트푸드, 가공식품 등 지방함량이 높은 음식과 설탕이 든 청량음료 피하기
4. 비전분 과일과 고구마, 감자를 제외한 채소를 충분히 먹고 콩과류나 도정하지 않은 전곡류 섭취하기
5. 쇠고기, 돼지고기 등 붉은 색 고기를 일주일에 약 510g 이하로 제한하고, 가공육 섭취 피하기
6. 캔맥주 기준 남성은 2캔, 여성은 1캔 이하로 마시기
7. 소금은 하루에 6g을 넘지 말 것(세계보건기구는 1일 5g으로 제한)
8. 일부 영양보충제는 암 발생을 높일 수 있으므로 보충제에 의존하지 말고 건강한 식단을 유지할 것

〈자료: 세계암연구기금, 미국암연구협회〉

2차 예방은 조기 진단 및 치료입니다. 대부분의 암은 조기에 발견하면 완치율이 90%를 넘지만 진행성 암으로 발전하였을 때는 치료경과가 좋지 않습니다. 정기검진을 생활화하여 암을 최대한 조기에 발견하여 치료하는 것이 최선의 예방법입니다. ㄸ

일곱번째 이야기 - 자애명상 1단계

고맙거나 존경하거나 은혜를 베풀어준 대상

김재성 | 마하보디명상심리대학원 교학처장



한정된 대상에 대한 자애명상의 순서는 다음과 같습니다.

- ① 고마운 사람, 존경하는 사람, 은혜를 입은 사람이나 단체
- ② 사랑하는 사람 (가족, 친지, 친구), ③ 중립적인 사람 ④ 싫은 사람, 미워하는 사람

다음으로 대상을 한정시켜서 하는 자애명상은 마음의 집중을 이루게 해주며, 마음의 벽을 차례로 허물어줍니다. 주의할 점은 죽은 사람은 항상 제외하고(마음이 집중되기 어렵기 때문입니다), 초보자의 경우 이성^{異性}을 향해서 자애명상을 하지 않습니다. 애욕이 일어날 수 있기 때문입니다.

먼저 평소에 잊고 살던 고마운 분들 또는 존경하는 분들을 생각하며, 그 분들이 진정으로 행복해지기를 바라는 마음을 일으킵니다. 고맙거나 존경하는 분들에게는 잘 되고 행복하기를 바라는 마음이 자연스럽게 일어나기 때문에, 자애의 느낌이 일어날 때까지 일정한 기간 동안은 고맙거나 존경하는 분들을 향해 자애명상을 합니다. 고맙거나 존경하는 대상에게 자애의 느낌이 일어나면, 다음은 사랑하는 사람을 대상으로 합니다. 사랑하는 대상에게는 애잔한 마음이 일어날 수 있기 때문에 슬픔에 빠지지 않도록 주의합니다. 사랑하는 사람 다음에는 중립적인 대상, 무관한 대상이며,

마지막으로는 싫거나 미운 대상, 까다로운 대상을 향해서 마음의 벽이 허물어져, 행복하고 평화롭기를 바라는 마음이 일어날 때까지 지속합니다.

한정된 대상을 향한 자애명상

① 단계 : 고마운 분, 존경하는 분, 은인

살아있는 사람 가운데 고마운 분, 존경하는 분, 은인, 계정혜의 삼학三學을 갖춘 사람을 선택합니다. 예를 들면, 존경하는 스승이나 부모님을 대상으로 합니다. 선택된 대상의 고마운 면, 존경하는 면을 깊이 숙고한 후에 행복하고 평화롭기를 바라는 마음을 일으키면서 자애명상의 문구를 그 의미를 깊이 음미하면서 마음으로 반복합니다.

‘스승님께서 (진정으로) 행복하고, 평화롭기를 (바랍니다).

괴로움과 슬픔에서 벗어나기를 (바랍니다).’

몸과 마음의 긴장을 풀고 자연스럽게 편하게 앉아서 이 문구를 마음속으로 의미를 깊이 음미하면서 반복합니다. 자애명상의 대상을 일부러 형상화시키거나 눈으로 볼 필요는 없다. 만일 자연스럽게 대상이 떠오르면 그 대상 향해서 자애명상을 해도 좋습니다. 사랑의 마음을 자애명상의 대상에 향해 초점을 맞추는 것입니다. 자애명상을 하면, 마음에서 사랑을 느낄 수 있으며, 그 때 마음은 평온해지고 고요해지며, 시원한 느낌이 생기기도 합니다.

한 대상을 향해서 5분에서 10분 정도 자애명상을 해도 마음에 사랑의 느낌이 생겨나서 향상되지 않으면 다시 한 번 그 대상의 고마운 면, 존경하는 면을 깊이 숙고한 후에 다시 5-10분 시도해 봅니다. 그래도 별 느낌이 없다면 대상을 바꿉니다. 만일 사랑의 느낌이 향상되면 15분에서 30분 정도 한 대상을 향해 자애명상을 지속합니다. 하지만 주의해야 할 점은 30분이나 1시간 동안의 좌선을 하는 동안 대상을 너무 많이 바꾸면 안 된다는 점입니다. 30분 동안 45명 이상 대상을 바꾸지 않는 것이 좋습니다.

한정된 대상을 향한 자애명상을 할 때, <청정도론>(대림스님역 2권 139쪽 이하)에 의하면 자애명상의 초보자에게 부적합한 다섯 대상이 있습니다. 처음 자애명상 수행을 하는 수행자는 다섯 대상을 향해서 자애명상 수행을 하면 명상이 잘 안 될 수 있으므로 삼갑니다.

먼저 사랑하는 사람입니다. 사랑하는 사람을 대상으로 할 때, 그 대상이 어려운 상황에 있거나 아프거나, 괴로움을 받고 있다는 생각이 떠오르면, 명상하는 이의 마음도 불편해지고 안정이 되지 않습니다. 따라서 사랑의 느낌도 생기지 않습니다. 하지만 자애명상이 향상되면 사랑하는 사람들을 한정된 대상으로 선택해도 좋습니다.

두 번째 대상은 좋지도 싫지도 않은 중립적인 사람입니다. 중립적인 사람에게는 사랑의 느낌이 일어나기 어렵기 때문에 피곤해집니다. 사랑의 느낌이 부족해서 피곤해지면 수행이 잘 안 됩니다.

세 번째는 좋아하지 않는 사람입니다. 미워하는 사람을 한정된 대상으로 했을 때, 사랑의 느낌이 일어나기 전에 미움이나 분노가 일어나게 되고 이 분노를 초보자는 제어할 수 없게 됩니다. 명상에 힘이 생기면 미워하는 사람을 대상으로 해서 자애명상을 할 수 있습니다.

네 번째 대상은 이성異性입니다. 남편이나 아내 또는 이성의 파트너를 대상으로 했을 때, 자애의 느낌이 생기기 전에 감각적 욕정에 빠질 수 있기 때문입니다. 하지만 자신의 부모는 대상으로 해도 좋습니다.

다섯 번째는 죽은 사람을 대상으로 해서 안 됩니다. 죽은 사람을 대상으로 하면 집중을 이루기가 어렵기 때문입니다. 사람이 죽으면 그 사람의 업에 따라 천상에 태어날 수도 있고, 인간으로 태어날 수도 있으며, 삼악도(지옥, 아귀, 축생)에 떨어질 수도 있습니다. 하지만 죽은 사람이 정확하게 어디에 태어났는지 모르기 때문에 그 사람을 향한 자애명상은 집중을 이루기 어렵다고 생각할 수 있습니다.

위의 다섯 대상을 제외하고, 처음 한정된 대상을 향한 자애명상을 하는 초보자는 존경할 만한 스승 특히, 계정혜 삼학三學을 갖춘 스승이나 고마운 사람, 은혜를 입은 사람을 대상으로 하는 것이 좋습니다. 왜냐하면 존경하는 사람, 고마운 사람, 은혜를 입은 사람이 행복하고 평화롭기를 바라는 것은 자연스럽고, 쉽게 행복과 평화와 평온을 느낄 수 있기 때문입니다. 이처럼 자애의 느낌이 커지면 마음은 잘 집중됩니다. 卍

〈다음호에 계속됩니다〉

김재성(金宰晟) 교학처장

마하보디명상심리대학원 www.mahamp.or.kr
689-823 울산시 울주군 상북면 소야정길 216-39 (양등리 138-1)
Tel: 052-252-8511 Fax:052-264-0209 Cell:010-6591-0108

E-mail : metta4u@empal.com

명상의 집, 자애(<http://cafe.daum.net/mettaa>)

아름다운 노년을 그리며...

이상필 | 호스피스 봉사자

아름답게 늙어가고 싶다는 생각을 해왔다.

어떤 모습이 아름다운 노년의 모습일까. 이런 저런 생각을 하다 만난 것이 ‘호스피스’ 라는 것이다. 살아내면서 가장 두렵고도 알기 어려운 것이 죽음이다. 죽음이란 상황에서는 대부분의 사람들은 당황하고 놀랍고 어찌할 바를 몰라 허둥댈 것이다. 나 또한 예외는 아닐 것이다. 그런 당황스런 죽음의 상황에서 조금이나마 놀라고 떨리는 ‘가슴을 진정시킬 수 있는 역할’ 을 할 수 있고 죽음의 옆에서도 여유로울 수 있는 마음그릇을 가질수 있다면 얼마나 아름다운 사람일까 라는 생각을 하면서, 나는 호스피스에 가까이 다가가게 되었다.

지난 여름 호스피스 교육을 받았다. 그러면서 자재병원에서 3일간의 실습을 하게 되었다. 우선 먼저 중환자실로 향했고, 도움 거리를 찾게 되었다. 중환자실 환자들의 목욕날, 아무런 준비도 없이 그냥 환자를 씻기는 데 손을 보탤다. 그렇게 3일간 환자 목욕시키는 일을 도울 수 있었다.

구석구석 문질러 드렸더니 어르신들이 시원하고 때가 싹 씻긴 것 같아 좋다고 해주셨다. 그런 칭찬에 더 힘을 내어 정성껏 어르신들의 몸을 닦아 드렸다. 아직 서툴렀지만 몸을 맡겨주시는 분들께 듣는 칭찬에 뿌듯함을 느끼며 힘든 줄 모르고 하게 되었다.

목욕봉사를 하면서 ‘늙어 가면서 내 몸 하나 내 힘으로 건사하지 못하고 남의 손에 맡겨야 하는 일이 생긴다면 어떨까?’ 하고 생각해보게 되었다. 궁극적으로 봉사라는 것은 남보다도 나 자신을 위한 것이란 생각을 하게 된다. 나를 위한 것이 남을 위한 것이며, 남을 위하는 것이 곧 나를 위하는 것임을 이번 자재병원에서의 실습을 통해 다시 한번 확인하게 되었다.

우리네 인생은 서로 도와가면서 살아가게 되어 있는 것 같다. 지금 내가 이렇게 조금이나마 보태게 된 힘이, 결국 내 인생의 막바지에 누군가의 도움으로 내게 다가오게 될 거란 생각을 멈출 수 없다. 우리가 함께 할 수 있도록 서로의 공간을 조금씩 내어 줄 수 있는 마음씨를 만들어 가는 것이 아름답게 늙어가는 것이란 생각을 하게 된다. 나는 그렇게 아름답게 늙어가고 싶다. 힘을 보탤 수 있을 때 충분히 정성껏 돌보아 드리도록 해야겠다. 그것이 내 노년을 위한 저축이며, 아름다운 노년을 위한 준비가 될 것이다. 卍

처처의 모든 행이 수행이 아니던가

세지보살 | 정토마을 공양주



부처님 삼보 귀의하옵고.

어느덧 정토마을 공양간에서 생활한지 6개월째 접어든다.

처음 원주스님과 면접을 봤을때였다. 원주스님과 공양간에서 마주 앉자마자 원주스님의 얼굴을 뵈는 순간 뭘지 모를 스님의 순수한 마음이 나의 가슴에 스미어 찡하니 눈물이 흘러내렸다. 스님이 휴지를 가져와 내 눈물을 닦으라고 건네는 순간 무슨 인연법인지 '스님을 위해서' 이곳 정토마을을 위해 마지막 회향을 해야겠다는 생각이 와 닿았다.

몇 년전 극락암에서 어떤 선방 수좌스님들의 안거가 끝나도 마땅히 갈 곳이 없다는 소릴 들었을 때는 충격을 받았다. 그때 '그래 난 공부하는 스님들이 불편하거나 힘든 점을 도와드려야겠다.' 서원을 부처님 전에 굳건히 했었다.

그런데 정토마을에 와 39기 호스피스교육을 마친 후 능행 원장스님이 큰 뜻을 품고 인고의 세

월을 거치며 자재병원과 정토마을을 일구신 것에 대해 경외와 존경심을 갖지 않을 수 없게 되었다. 그 뜻을 따라 많은 스님들이 봉사하는 모습을 보고 '아! 여기가 내 고향이구나' 라는 생각이 들면서 부처님이 내게 할 일을 정해 주시어 여기에 온것이라고 생각하게 되었다.

또한 개인이나 단체의 자원봉사자와 눈에 보이지 않게 십시일반으로 정기적으로 후원하는 후원자들, 그리고 병원과 공양간에 필요한 각각의 물품과 식품자재들을 보시하는 보시자들, 모든 경영이 후원으로 이루어지는 것을 보면서 많은 사람들의 따뜻한 관심에 놀라지 않을 수 없었다.

병원 환자들의 생사를 넘나드는 고통과 생의 마지막을 고하는 환자들의 모습을 보면서 우리가 살아 있다는 것이 얼마나 소중한 감사한가를 새삼스럽게 깨닫게 된다.

이렇듯 사람 몸 받고 살아 있는 동안 몸과 마음을 닦으며 선행을 하며 선업을 쌓아야겠다는 생각이 마음속 깊이 더욱 더 자리매김하게 되는 계기가 되었다.

공양간에서 일하는 것이 그리 만만치는 않다. 공양간 식구들과의 화합, 모든 대중들과의 화합 그리고 대중들을 위해 오늘은 어떤 국, 어떤 반찬, 어떤 요리를 해야 하는가를 생각 하는 것,

요리를 해내는 것 또 모든 대중들의 입맛을 맞추는 것, 정확한 시간에 음식준비를 완료해서 준비되어 하는 것 등 힘들지 않은 것이 없지만 한 마음 돌이켜 생각하면 내가 아닌 남을 기쁘게 하는 이타심을 가지면 인욕행도 되어지며 그 자리가 극락이며 모든 것이 감사하여 환희심이 절로 우러나게 된다.

나 자신이 아닌 우주 삼라만상 대상들이 모두가 부처인 것이다. 범당에 계신 부처님께만 삼배 올리는 것이 아니라 모든 대중들에게 하심을 해 본다.

타인이 전생의 자기 업식과 습식에 따라 말로 칼을 휘두르는 경우더라도 나 자신을 공부시키기 위한 것이라 생각하고 그것을 수행이라 생각하며 그 순간 인욕하면 다음자리가 극락이 됨을 체험한다.

한 마음들이여, 모든 것 부처님의 뜻으로 받아들이고 절간에서의 생활은 무조건 긍정적인 생각과 행동에 바로 그 자리가 극락이고 수행이라는 생각이 든다. 卍



따스했던 하루, 아름다운 추억 보따리

노인의 날 기념 촬영행사에 함께 주어진 인연

김유나 | 마하치유방송실 봉사자

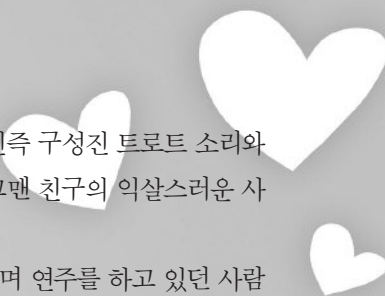
2014년 10월 2일. 3년 만에 한국 고속철도 KTX의 속도감을 느끼며 울산으로 향했다. 2년 3개월간 남미의 파라과이에서 코이카 봉사단원의 삶을 살고 온지 3개월이 지났을 때였다.

꿈같았던 그곳에서의 시간에서 벗어나지 못하고 한국의 삶이 조금은 지루하게 느껴질 무렵, 파라과이에서 인연을 맺었던 꽃거지 한영준이라는 친구의 부름 아래 각기 다른 지역에서 다양한 분야의 사람들이 울산의 정토마을에 모였다. 이날 우리의 임무는 어르신들의 노인의 날 기념 촬영과 대기시간 동안 지루해 하시지 않도록 공연을 마련하는 것이었다.

처음 들어선 정토마을은 방문 전에 상상했던 요양병원의 모습과는 사뭇 달랐다. 병원이라 하여 무거운 분위기의 소독약 냄새가 나는 장소를 상상했었는데, 신을 벗고 입구에 들어서자 왠지 모를 편안함과 따스함이 전해졌다.

이사장 스님과 의 차담에서 스님의 주옥같은 말씀을 듣고 건강식 점심으로 배를 두둑하게 채운 후, 드디어 오늘의 주인공이신 어르신들을 만났다.

어르신들은 처음에는 어색해 하시는 듯했지만 분위기가 풀리면서 긴장되셨던 마음을 사르르 녹이고 계셨다. 화장을 해드리며, 머리를 만져드리며, 옷 매무새를 가다듬어 드리며 아름답고 멋지시다는 인사를 건네 본다. 촬영을 맡은 친구들은 어르신들이 가장 아름다운 미소를 지으실 수 있도록 애교를 부러보기도 했다.



이 날 현장에서는 엄숙함을 찾아볼 수 없었는데 이유인즉 구성진 트로트 소리와 싱어송 라이터의 맑은 노래 소리가 울려 퍼졌으며 개그맨 친구의 익살스러운 사회가 더해졌기 때문이다.

더불어 위층에서는 가야금 소리가 퍼졌고 진땀을 흘리며 연주를 하고 있던 사람이 한 달 반전의 정토마을을 떠올리며 수기를 쓰고 있는 본인이다.

어르신들의 모습과 들려주셨던 이야기들을 몇몇 떠올려본다. “넓고 넓은 바닷가에 오막살이 집 한 채”의 가사로 시작되는 ‘클레멘타인’ 노래의 팬이신 할머니는 손수건을 머리에 두르시고 소녀처럼 노래를 흥얼거리셨다. 댄스타임을 가지셨던 할머니는 젊은 시절 검정 구두를 신고 디스코장에 가셨던 이야기를 들려주셨다. 또 다른 할머니님은 설운도의 ‘누이’ 를 정확한 가사로 따라 부르시며 한때 노래 가락을 뽑으셨다고 말씀해 주셨다.

어르신들은 모두 자신의 아름다웠던 시간들을 또렷하게 기억하고 계셨으며 마음 한곳에 간직하셨던 것들을 고이 꺼내서 들려주셨다. 그 모습에 흐뭇한 미소가 번지기도 하고 애잔한 마음도 함께했다.

짧은 시간이지만 소통을 통해서 어르신들의 추억 상자를 열어 드리고 싶었다. 검정 구두를 신고 또각또각 소리를 내며 가장 예쁜 모습을 하셨을 젊은 시절의 할머니 모습을 상상해 본다. 할머니께 말씀드리고 싶었다. 그때의 풋풋한 아름다움 만큼이나 지금은 숙성된 진한 향기를 가지고 계시다는 것을.

정토마을 자재요양병원에 계신 분들의 얼굴에는 미소가 있었으며 어르신들을 보살피는 손길에는 온기와 사랑이 있었다. 조금은 딱딱하고 주위를 둘러보기 힘든 요즈음에 따스했던 하루를 선물해준 곳, 정토마을과 함께 할 수 있는 하루는 행운이었다.

큰스님 말씀 중 우리 모두는 ‘죽음에 대해 항상 사유해야 한다’ 라는 메시지를 주셨다. 우리들에게 또 어르신들께 죽음이라는 것이 두려움이 아닌 삶의 여정을 아름답게 돌아볼 수 있는 시간이 되어주길 조심스레 바래본다.

어르신들의 추억 보따리를 다시 열어 드릴 수 있는 시간을 가질 수 있게 되길 소망해본다. 정토마을과 함께하는 모든 분들 또한 따스했던 하루를 선물 받았던 우리처럼 늘 정토마을로부터 따스함을 전해 받으시길 바란다. 卍

당뇨(Diabetes Mellitus : DM)

배종훈 | 정토마을 자재요양병원 한방부장

지난 정토마을 여름, 가을 지면을 통해서 저는 한의학의 전체적인 관점을 소개하려 노력하였습니다. 즉 한의학에서 인체를 바라보는 관점은 외부의 근골격계가 되었던, 내부 오장육부의 장기가 되었던 또는 몸, 마음, 영혼이라는 인체를 이루는 요소들을 항상 전체적으로 바라보는 특징이 있다는 것을 이 지면을 통해 소개하였습니다.

이번 호에서는 이전과는 조금 다른 '당뇨'라는 구체적인 질환에 쓰이는 한약 단방 약재를 통해서 한의학의 특징을 살펴보겠습니다.

당뇨(Diabetes Mellitus : DM)는 말 그대로 인체 내에서 영양분으로 쓰여야 할 포도당이 소변으로 빠져나온다고 하여 이름이 붙여진 질병입니다.

정상인은 췌장 베타 세포 내의 인슐린 덕분에 혈중 포도당의 농도가 거의 항상 일정치를 유지하여 인체의 항상성이 유지되고 있습니다. 하지만, 인슐린의 이러한 기능이 여러 가지 이유로 이상이 생기면 혈액 내 혈당의 농도가 일정한 수준을 유지하지 못하고 너무 많은 고혈

당이 되거나 정상보다 적은 저혈당이 되면 문제가 되는 것입니다.

저혈당이 되면 인체 내 세포들이 적절한 영양공급을 받지 못하므로 어지럼증이나 심하면 혼수 증상이 생길 수 있고, 고혈당이 오래 지속되면 인체 말초 부위인 발 등의 궤양이 잘 낫지 않고 심하면 실명과 같은 심각한 합병증이 생길 수 있습니다.

즉, 당뇨는 인체 세포의 기능을 서서히 망가뜨리는 대표적인 만성 질환의 하나입니다.

이러한 당뇨병은 한의학 문헌에서는 '소갈(消渴)'이라는 명칭으로 나옵니다. 즉 소모하고 갈증이 난다는 증상으로 현재의 당뇨병을 기술하였는데, 동의보감 등에도 소갈증의 대표적인 증상으로 다음(多飲, 물을 많이 마심), 다뇨(多尿, 소변을 많이 봄), 다식(多食, 많이 먹음)의 3대 증상이 나와 있습니다.



1. 죽엽(대나무 잎) : 푸른 잎을 채취해서 끓여서 즙을 먹는다. 죽순도 좋겠죠?
2. 죽력(대나무를 고온에 증류하여 나오는 액체)
3. 맥문동: 미끈미끈하고 끈끈끈한 재질. 맛은 심심한 맛. 차로 마시면 좋음
4. 황기 : 계삼탕 등에 들어가서 기(氣)를 보하는데 좋은 약재. 역시 차로 마시면 좋습니다
5. 갈근(蔞) : 맛은 단맛. 위장의 열과 술독을 푸는 작용도 있음. 차로 마시면 좋습니다
6. 지골피 : 구기자 나무 뿌리.
7. 상지(桑枝) : 뽕나무 가지
8. 상백피(桑白皮) : 뽕나무 뿌리 껍질. 오디(뽕나무 열매)도 좋겠죠?
9. 모려육(肉)
10. 방합일체의 조개류
11. 전라(田螺) : 밭에 있는 우렁이
12. 생우즙(生藕汁) : 생연근즙
13. 홍시 : 말 그대로 홍시
14. 오매(烏梅) : 덜익은 푸른 매실을 짙불 연기에 그을려 말린 것
15. 이(梨) : 과일의 배를 말함
16. 미후도 : 과일 중 다래를 말함
17. 오미자(五味子)
18. 녹두
19. 나미(糯米) : 찰쌀입니다
20. 동과(冬瓜) : 본초책과 식품책에는 동화 또는 동아라고 나옵니다. 참고로 서과(西瓜)는 수박입니다
21. 송채 또는 송채(菘菜) : 일명 白菜. 배추입니다.
22. 웅계탕(雄鷄湯) : 수탉으로 삶은 삼계탕
23. 백아(白鷄) : 거위 고기
24. 황자계(黃雌鷄) : 누런 입닭
25. 우유

이러한 소갈증의 원인을 동의보감의 설명을 간단하게 요약해서 이야기하자면 위와 대장에 모두 열이 몰려 있어서 물과 음식을 쉽게 소모하는 것이라고 하였습니다.

즉 **고량후미**(膏粱厚味: 술과 고기, 튀긴 음식 등의 기름지고 진한 맛)를 즐겨먹으면서 몸을 움직이는 것을 적게 하는 등 섭취는 많이 하면서 운동을 적게 하면 위와 장에 불필요한 열이 쌓이고 이러한 열이 소갈증을 유발하는 것이라 하겠습니다. 이러한 소갈증을 치료하는 여러 가지 처방들도 나와있지만 전문적인 처방은 한의사의 상담을 받고 나서 드시기로 하고, 아래에 생활 속에서 간편하게 차나 음식으로 드실 만한 단방 약재들을 소개해 드리겠습니다.

위의 약재들의 약성을 공통적으로 분석해보면 한의학적으로 맛이 삼삼하고 성질은 진액이 많아서 촉촉하고 미끈한 것들이 많으며, 성질은 차거나 냉한 약재들이 많습니다. 이러한 약성을 잘 공부하시면 이상의 약재들이 아니더라도 우리가 먹는 수많은 음식 중 위의 성질이 있는 약재들은 입이 마르고 변열이 나는 소갈증에 도움이 된다 하겠습니다.

즉, 이번호에 소개한 한약재들을 단순히 당뇨에 좋은 한약재라고 무조건 외우지 마시고, 공통된 성질을 잘 알아서 다른 약재나 음식에도 적용할 수 있는 눈을 키워야하겠습니다.

평상시 담백하고 싱거운 음식과 규칙적인 운동으로 건강을 관리하고, 한의사와의 지속적인 상담을 통해서 꾸준한 혈당 관리를 하여야겠습니다. 그럼 점점 추워지는 날씨에 모두들 건강하시길 바랍니다. ㅍ

미소 공양

용정운 | 붓다일러스트



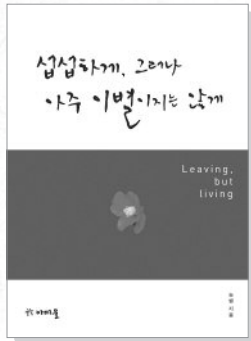
▶ 심연 용정운

불교일러스트레이터, 카툰니스트

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

회향 : www.zentoon.com / 이미지보러 : www.imagebori.com 운영

섭섭하게,
그러나 아주 이별이지는 않게



시님! 나 여거서 죽어도 되지라?

능행스님 책 『섭섭하게, 그러나 아주 이별이지는 않게』 중에서

지난 5월, 새들이 노래하고 토끼가 똥구는 이곳 정토마을로 내 기억에 잊혀지지 않는 보살님 한 분이 오셨다. 보살님은 위암 말기였는데, 복수가 차서 걸을 수가 없었다. 그날은 풍경이 처마 끝에서 땡그랑땡그랑 울리고 있었다.

● 시님! 참 좋소. 우메, 내가 무슨 복일까여? 참말로 좋구마. 내는 마 부처님 도량에서 죽는 게 평생 소원이었지라.

칠십 노구에 깊은 병이 든 보살님은 스님들의 간호를 받으며 무지무지 행복해 하신다.

● 오메, 내가 안 아프면 우리 시님들 옷 하나씩 만들어드릴 터인디 우짤디야.

말씀이 많으시다. 처음 막내아들과 딸의 손을 잡고 오신 당신을 기억한다.

어느 절에서 큰스님께 불명을 받고 30년을 꼬박 절집에서 삼보를 받들며 살아왔다고 말씀하셨다. 빼만 남은 사지에 불러온 복수가 고통스러워 보여 복수를 뽑고 미음을 드리고 목욕시키고 기도해 드렸다.

● 시님! 나 여거서 죽어도 되지라?

● 그럼요.

●아들들이 못 가게 하는데, 내가 그냥 와버렸지라. 시님이 계시다고 해서. 여기 온게 서너 달 더 살고 폰디 어쩐디야. 진작에 서둘러 와야 하는 건디.
휠체어 타시고 법당에 가서 맨바닥에 절을 하신다.

●부처님 고맙습니다. 저는요, 극락으로 갈 텐께 부처님 그리 알아뿌리소. 날 꼭 데리고 가야 허요. 부처님! 나무아미타불!

●아이구, 못 일어나시네.

간호사들이 난리가 났다.

●시님! 나 얼마나 살것소. 나 부처님한테로 갈 텐께 아무 걱정 없어라. 메느리들한테는 쪼께 미안허요. 평생 절에 다녔다면서 우째 이런 몸쓸 병이 들었을까 하고 말입니더. 부처님이 영험 없는 분이라고 할까 걱정이 쪼께 돼요. 내 업인디. 그러지라, 시님?

오신 지 한 달, 가족들이 수시로 전화도 하고 전화도 받으면서 점점 육신이 무너져가는 소리는 크게 들려왔다. 중환자실로 옮겨 모셨다. 내가 들려주는 아미타 노래에 꼭 잠기시는 보살님. 오는지 가는지 있는지 흔적 없이, 소리 없이, 허드렛일 다 하시며 염불수행하신 보살님.

●나는 사십구재 필요 없어라. 바로 갈 텐께……. 그러두 자식들이 한다면 허야제.

며칠 못 가실 것 같아 딸에게 부탁드렸었다. 가시려고 할 때 갈아입힐 고운 옷 한 벌 사오라고 했더니, 멋진 것으로 사오셨다.

●시님, 나 갈 때 이 옷 입소?

●예.

●병원복 입고 가든 쓰것소? 고운 것 입어야제.

성품 좋으신 보살님! 함께 조금 더 살고 싶은데, 떠나려고 준비를 하시는 것 같다. 임종이 다가오면 지수화풍地水火風이 차례대로 무너진다. 보살님이 임종의 예후를 보이기 시작하신다.

임종은 사람마다 다르다. 각자 지어온 업력에 따라, 그리고 마지막 종착역에서 어떤 마음으로 죽음을 대하는가에 따라 죽음의 질은 천차만별이다. 잘 살아야 잘 죽는다. 그렇다면 어떤 삶이 잘 사는 삶일까?

6월 바람이 풍경을 스치며 지나가던 날 새벽, 사력을 다해 염불을 하신다. 임종이 다가오는 것 같다. 자식들에게 연락을 했다. 몇 시간 후에 임종하실 것 같다고. 3남 1녀를 두셨는데 큰아들 내외만 늦고 다른 자식들은 세 시간 이내에 도착했다. 깨끗한 옷으로 갈아입히고 아미타 삼존불 모시고 향 피우고 향물로 몸 닦고, 이제 떠날 준비가 다 되었다. 혈압, 맥박, 신체적인 증상 모두가 임종이 임박했음을 말해 주었다. 혀가 말려 들어가고 동공이 풀렸다. 작은 아들이 말했다.

● 어머니! 형 저그 오고 있는데, 조금만 기다렸다가 보고 가소. 네? 보고 가세요, 형 불요자식 만들지 말구요.

● 보살님! 보살님! 부처님 어디에 계세요?

간신히 손가락을 움직인다.

● 저~기 구름 타고…….

● 아미타부처님이세요? 관세음보살님이세요?

● 아미타불…….

● 혼자 오셨어요?

고개를 좌우로 흔드신다. 팔을 벌려 갑자기 무엇을 잡으려 하다가 폭 팔을 떨어뜨린다. 모두 깜짝 놀랐다. 그러더니 풀린 동공이 다시 모이고 혈압, 맥박 모두 다시 정상으로 돌아오고 눈을 뜨신다. 卍

〈다음호에 계속 됩니다〉

능이

연호, 만옥

정도마을 자재병원의 겨울바람은 매섭기만 합니다. 이렇게 추운 겨울 따뜻한 국물이 생각이 나네요.

“노스님, 대중스님들이 드실 따뜻한 국거리가 뭐가 있을까요?”

“따뜻한 국거리? 귀한게 있다 아이가. 올해 가뭄이라 버섯이 귀한데 능이를 좀 말려놓은게 있니라.”

“능이국요? 그 귀한 능이버섯이 있나요? 스님들이 너무 좋아하시겠어요.”

인공 재배되지 않는 능이버섯을 가리켜 ‘제 1 능이’ 라는 말이 있습니다. 자연송이버섯보다도 능이버섯이 맛과 향이 더 뛰어나다는 말입니다. 그래서 향 버섯으로 불리기도 합니다. 건조시키면 향이 더욱 강해집니다. 능이버섯을 졸이면 국물이 검어지는데, 한번 데친 후에 조리해서 먹기도 합니다. 다만 능이버섯을 생식하면 가벼운 중독 증상이 나타나므로, 위염이나 위궤양이 있을 때는 주의하는 것이 좋다고 하네요.

참나무 뿌리에 기생하는 능이버섯에는 여러 특별한 성분이 있다고 합니다. 렌티안 성분이 항암효과에 뛰어나며 각종 비타민과 아미노산등이 풍부하여 면역력을 증가시켜 준다고 하네요. 칼로리가 매우 낮고 섬유소와 수분이 풍부해서 포만감을 주어 다이어트에 적합하며, 또한 혈액을 맑게 하고 심신을 안정시키는 단백질 분해 성분으로 소화불량이나 체했을 때에도 효과가 크다고 합니다. 근래에는 이런 능이버섯의 뛰어난 효과와 향 덕분인지 화장품 재료로도 쓰이고 있습니다. 특히 능이버섯에 많이 들어 있는 비타민과 무기질이 무의 감칠맛과 궁합이 맞아 매우 좋은 음식이 된다고 하니, 이런 특별하고 귀한 능이버섯으로 능이버섯국과 능이영양밥을 만들어 보도록 하겠습니다. 卍



능이버섯국 만드는 법

재료 : 능이버섯, 무, 고추, 간장, 소금, 다식물

- ① 말린 능이버섯을 찬물에 불린 후 먹기 좋게 썬다.
- ② 무를 어슷 썰어 놓는다.
- ③ 청, 홍고추를 썰어놓는다.
- ④ 다식물에 능이버섯, 무, 고추를 넣고 간장과 소금으로 간하여 끓인다.

능이영양밥 만드는 법

재료 : 쌀, 찹쌀, 참기름, 소금, 능이버섯, 밤, 대추, 은행 등



- ① 쌀과 찹쌀을 1:2로 씻는다.
- ② 능이버섯을 불린 후 적당히 썬다.
- ③ 밤, 대추를 먹기 좋게 자르고, 은행 등을 기호에 맞춰 준비한다.
- ④ 압력솥에 쌀과 찹쌀을 넣고 능이버섯, 밤, 대추, 은행 등과 참기름, 소금 등을 넣어서 밥을 한다.

‘여기라면 괜찮겠다’

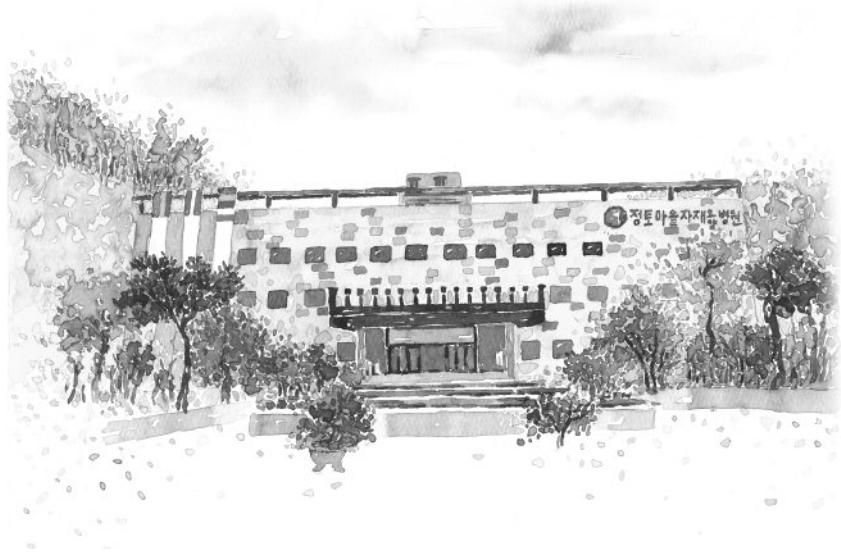
김보름 | 정토마을자재요양병원 영양사

‘여기라면 괜찮겠다.’ 처음 정토마을자재요양병원에 면접 보러 온 날 들었던 생각이다.

집에서 너무 먼 건 아닐까 싶기도 하고, 요양병원이나 호스피스 그 어떤 것에도 깊이 알고 있던 게 아니었기에 병원을 찾아오는 내내 여기서 일을 잘 해낼 수 있을지에 대해 계속 고민했었다. 하지만 면접을 보고 나오면서 생각은 바뀌게 되었다. 처음 본 내게까지 합장하며 인사를 건네주던 사 람들과 아늑한 분위기의 병원 내부를 둘러보면서 여기서 지내보고 싶다는 생각이 들게 된 것이다. 그렇게 입사한지 벌써 반년이 훌쩍 지났다.

첫 출근하던 날이 생각난다. 병원 입구에서 능행스님과 딱 마주쳤는데 당황해서 인사하는 것도 잊 고 어쩔 줄 몰라하고 있었다니 스님께서 먼저 “보름이구나, 반갑다!”라고 해주셨다. 그제서야 나 도 인사를 드리며 웃었었는데 그 사건 덕분에 더욱 병원을 따뜻하고 가족 같은 곳이라는 느낌을 가질 수 있게 되었다. 병원 뿐 아니라 다른 곳에서도 영양사로 일해 본 경험이 아예 없었기 때문에 정말 사소한 것 까지 하나하나 배워나가야 했는데, 그런 어려움들은 전부 할머니 할아버지들이 반 갑게 눈 마주치고 웃어주시는 것들로 다 잊을 수 있었다.

특히 어르신들에게 “우리 손녀딸 같아서 좋다” 라는 말을 들으면 집에서 주말마다 내가 오기를 기 다리고 계실 할머니가 생각나 괜히 마음이 찡해지곤 했다.



그 동안 많은 일도 있었다. 석가탄신일이나 개원식과 같은 큰 행사도 있었지만 오히려 그런 시간들보다 나의 실수로 인해 정신없이 뛰어다녀야했던 하루하루들이 더 많이 생각나고 좋은 기억으로 남아 있다. 지금 생각해 보면 웃음이 절로 지어지는 실수들이 꽤 있었는데 그 때의 그 시간들이 모여 오늘의 나를 정토마을의 영양사로 만들어주고 있다는 생각이 든다.

아직 부족한 점이 많기에 앞으로도 그런 일들이 종종 생길 거라고 생각하면 눈앞이 캄캄하지만 말이다.

“여기에 와서 가장 많이 바뀐게 뭐냐”고 누가 물어본다면, 그 전보다 하늘과 들판을 관심있게 보게 되었다고 대답할 것이다.

매일 출근길에는 점점 푸른빛, 황금빛으로 변해가는 들판을 보면서 시간이 흘러가고 있음을 체감하고, 퇴근길에는 구름이 흘러가는 하늘을 보면서 오늘을 어떻게 보냈는지 생각한다. 내 존재가 병원에 계신 모든 분들께 조금이나마 희망이 되었는지, 또 어떻게 하면 더 도움이 되어드릴 수 있을지를 말이다. 그리고 소망한다. 방송실 프로그램 중 하나인 ‘수다방’에서 환우 분들을 부르는 호칭이 ‘꽃님’인 것처럼, 한 송이 꽃과 같은 분들과 우리라는 이름으로 오래도록 함께 지낼 수 있기를. 卍

빼빼로 보살님

박희수 정토마을 자재요양병원 환우



매년 11월 11일은 빼빼로day다. 어린아이 부터 어른까지 누구나 사랑을 표현하고 서로 꽃과 초콜릿, 사탕 등을 선물하며 기뻐 할 수 있는, 어느새 축제의 날이 되었다.

나에게 빼빼로day는 사느라 관심 없이 흘러보내야 했던 번거로운 날 중에 하루이기도 했다. 그러나 작년 빼빼로day에는 특별한 일이 일어났다, 2013년 11월 11일 서울에 있는 아산병원에 검사를 받기 위해 나는 오전 일찍부터 KTX 역을 향하고 있었다. 11월의 상쾌한 날씨와는 무관하게 가볍지 않은 발걸음을 옮기고 있을 때 한통의 문자가 왔다. “처사님의 병 치료에 조금이나마 보탬이 되겠다고, 처사님의 생각이 어땠는지...” 답을 달라는 문자였다. 문자를 보낸 분은 내가 지내던 절에서 오랫동안 기도 와 수행을 하며 어려운 이웃을 돌보는 일에 솔선수범하시는 보살님이셨다. 그 보살님과 많은 대화를 한 적은 없었지만 평소 보살님의 선행을 보면서 많은 감동을 받은 터였다.

그런 보살님이 나에게 이런 문자를 보내주어 얼마나 고마운 말씀인지 이 문자 한통에 내 병이 다 나아지는 것 같았다. 사실 그 당시 나는 참 외로웠다. 투병을 위해 절에 왔지만, 온지 얼마 지나지 않았기 때문에 아는 이도 없고 혼

자서 투병생활을 한다는 것은 하루하루 힘든 일이었다. 나는 잠시 생각 후, “저를 도와주신다면 고맙지요. 할 수 있는데 까지 한번 같이 이 병을 이겨 내어 보자”고 보살님께 쉽지 않은 답장을 하였다. 나에게는 잊지 못할 빼빼로day의 선물이며 황제의 날 이었다.

그 날 오후 검사를 마치고 서울역 마트에서 빼빼로 과자와 꽃을 샀다. 다음날 보살님을 만나 조심스럽고 부끄럽게 감사의 마음을 전해 주었던 기억이 그것이다.

얼마 전 빼빼로day가 지나갔다. 작년 빼빼로day는 내 인생에, 아니 나의 투병기에 너무나 큰 전환기를 준 날이었다. 아직도 그 보살님은 힘든 내색 없이 항상 웃으면서 내게 필요한 많은 것을 해결해 준다.

나는 그날 이후 어느 때부터인가 그 보살님을 ‘빼빼로 보살님’ 이라고 부르고 있었다. 나는 보살님을 내 마음에 살아있는 관세음보살님으로 영원히 간직할 것이다.

다시 한 번 이 지면을 통해 ‘빼빼로 보살님’ 께 깊은 감사를 드리고 싶다.

“관세음보살이신 빼빼로 보살님 너무도 감사합니다.” 卍

우리의 꽃이여 영원하라

환희주 | 정토마을자재병원 요양보호사



1993년 만물이 풍성한 계절 10월,
나에게는 잊을 수 없는 충격의 날이었습니다.
친정 엄마에게 주어진 시간이 30일 밖에 남지
않았다는 암 선고를 받았기 때문입니다.

칠십 평생을 병원 문턱도 모르고 살아오신 엄
마! 식사를 제대로 못하셔서 한의원에 보약 지
으러 갔다가 알게 된 현실 앞에 대성통곡을 했
으나 죽음을 되돌릴 수 없다는 판단 아래 개인
간병을 받기로 했습니다.

그러나 우리 가족의 바램과는 달리 간병인의
안일한 케어는 우리에게 또 한번의 울분을 토

하게 했습니다. 그런 이유로 나의 간병인 생활
이 시작되게 되었습니다.

하루하루 꺼져가는 등불과 같은 죽음 앞에 두
손 놓고 지켜봐야만 하는 이 못난 자식! 내 삶이
힘들다 하여 다음을 미루다 이 지경을 맞고 보
니, 효도 한번 못해 보고 이대로 보내드려야 하
나...! 결국 의사의 판단은 틀리지 않았고 우리
는 엄마의 그 따뜻한 손을 맥없이 놓아야 했습
니다.

시간이 지나 정신차려 보아도 그때 그 간병사
의 잘못된 케어가 마음에서 떠나지 않았습니

다. 급기야 간병사라는 직업에 뛰어들어보자는 마음이 들었습니다. 그리곤 2005년 1월 능행스님을 만나게 되었고 2007년에는 간병사에서 요양 보호사로 거듭나는 교육을 받고 수료하여 지금껏 요양 보호사로서의 책임을 다 하고 있습니다.

환우들에게 최고의 시설과 최고의 대우로서 고통없이 계시다가 행복한 죽음을 맞게 해 드리자는 능행스님의 생각에 동참하여 자재요양병원의 시멘트 불사부터 시작하여 이웃 친지 아닌 사람들이라면 다 찾아다니며 우리나라 최초의 불교 병원을 짓는데 협조해 주십사 했고, 전국에 계시는 후원자들의 염원 속에 그 긴 여정은 오늘을 맞게 되어 2014년 6월 15일 대망의 개원식때 환희의 기쁨과 눈물을 주체할 수 없었습니다.

그동안 스님 얼굴에는 곱이 파이고, 발바닥에 열이 생겨 추운 겨울에도 양말을 신을 수 없을 만큼 건강이 악화되었습니다. 그리하여 정토마을 가족 모두는 이 병원이 전국에서 제일가는 병원이 될 수 있도록 스님께 힘을 실어 드리고 싶습니다.

벽지에서부터 병원 집기 하나하나가 우리에게 는 소중한 또 소중한답니다. 그리고 환자와 가장 밀착하여 살아가는 우리 요양 보호사님들의 표정에서부터 행동 하나 하나가 환자들에게는 천국과 지옥을 넘나드는, 가교역할을 한다고 생각합니다.

환자에게 가장 중요한 것은 약도 아닌, 주사도 아닌, 우리 모두의 사랑이라고 생각합니다. 우리 모두가 자재병원 환우들의 백의 천사가 되어줄 것이라 믿습니다.

능행스님 파이팅! 정토마을자재요양병원 파이팅! 요양 보호사님 파이팅! 卍



엄마 정신 챙기께!

이현지 | 자재요양병원 환우가족



“닭한마리 시키 목자”, “커피 한잔 타바라” 등 물 한모금 삼키기도 버거워하는 말기 담관암 환자인 엄마가 아침에 눈 뜨자마자 건네는 말들……

놀라움반 걱정반. 시내로 달려가 두 마리를 사다 잘게 찢어 닭살을 맛나게 먹는 엄마모습에서 만감이 교차했다. 다른 한 마리는 엄마의 든든한 지원군 간호사들께 드렸더니 동네 잔치 벌이듯 몇몇 환자들과 아주 맛나게 나눠드셨다. 웬지 동동주라도 대령해야만 할것 같은 따뜻한 편안한 분위기.

사실 우리는 일주일 전쯤 임종실로 옮길 것을 능행스님께서 권유하셨지만, 1인실을 고집했던 이유는 5개월 이상 가족 같은 담당 간호사분들이 바뀌는게 엄마를 위한게 아니라고 생각해서였다. 3형제인 우리 형제들이 일이 생겨 엄마 곁을 비울 때면 딸처럼 챙겨주셨다고 엄마는 자재병원을 당신 집이자, 기도처처럼 좋아하셨다.

염불을 잃지 말라는 반 강압적인 나의 부탁에 “걱정마라 새벽 예불때 잠에서 깨어 귀 기울여 들으며 108염주를 돌려 관세음보살님을 찾았다”라고 자랑스럽게 말했었다.

점점 상태가 나빠지면서 나는 두 애를 데리고

서울서 한 달 이상을 부산 언니 집과 병원을 오가며 엄마를 지켰다. 너무나 약해진 모습에 참을수 없는 눈물을 자주 훔치던 나에게 “아픈 엄마보다 당신이 더 걱정이야”라고 친언니 같은 마음을 내주셨던 권현옥선생님.

아침마다 엄마가슴에 가만히 귀를 가져다 심장소리에 귀 기울이며 엄마를 웃게 만들어주신 자은스님. 무엇보다 엄마 살아생전에 가장 힘들게 했던 아버지와의 가슴 쓰린 상처를 사랑으로 이끌어 주셨던 능행스님.

그날 아픈 엄마와 뇌경색으로 장애2급인 아버지가 서로 휠체어에 의지한 채 마주보며 오갔던 대화의 내용을 자식인 우리는 알아들을 수 없었지만 스님이 통역해주셨다.

엄마는 추석을 며칠 앞두고 부처님나라로 긴 여행을 떠나셨고, 나는 자재병원에서 엄마와 함께 보낸 6개월의 짧은 시간을 평생 잊을 수 없다. 왜냐하면 너무나 많은 보살님을 이곳에서 만났고, 그들의 사랑과 자비가 가슴깊이 박혀버렸고, 그리고 남아있는 나는 어떻게 살아야하는지 재점검과 반성의 시간을 가져다주는 날들이었기 때문이다. 卍

죽음이란 또 다른 행복을 찾는 것

박유림 | 무릉중학교 2학년 10반



죽음. 나에게 매우 생소한 단어이자 결코 없을 것만 같은 것, 하지만 아직 어린 나라도 죽음이란 이 단어를 생각해 본 적이 없다고는 할 수 없다.

내가 특이한 것인지는 몰라도 나는 가끔 '내가 죽으면 어떻게' 에 대해 생각하곤 했다. 내가 생각하는 죽음이란 내가 매우 늙거나, 병이 들거나와 같은, 내가 좀 더 나이가 들었을 때의 이야기이다.

하지만 이런 생각을 하다보면 내가 언젠가는 죽을 것이라는 것이 확 와 닿는다.



그렇다고 해서 내가 영원히 살 수 있다면 하는 상상을 해보지 않은 것도 아니다.

그러던 어느 날, 내결에 영원히 계실것만 같던 작은 할아버지가 돌아가시면서 '나도 영원히 살지는 않겠구나' 하는 생각이 더 크게 들었다. 이제 돌아가신 지 꽤 돼서 얼굴조차 기억이 잘 나지 않지만 작은 할아버지께서 돌아가셨다는 얘기를 들었을 때에는 정말 평평운 것 같다.

내가 자주 보던 사람이, 내게 소중한 사람이 언젠가는 죽는다고 생각하니 등골이 오싹하고, 생각만으로도 눈물이 나온다.

사람이, 내게 소중한 사람이 죽는다면 나는 아마도 같이 죽을 수 있을 것 같다. 내게 소중한 사람이란 내 가족들, 내 친구들이다. 만약 이들이 병들거나 사고로, 아니면 명이 다해 다시는 볼 수 없는 사람이 된다면 나는 매우 큰 슬픔에 빠지게 될 것이다.

하루 종일 울기만 할 수도 있겠고, 방에만 틀어박혀 있을 수도 있겠고, 우울증에 걸릴 수도 있을 것 같다. 하지만 사람들 대부분이 그렇듯 소중한 사람을 볼수 없는 것 보단 차라리 내가 죽으면 어떨까라는 생각을 더 많이 한다. 그것은 나에게도 마찬가지다.

앞에서 말했듯이 내가 생각하는 죽음이라는 것은 내가 늙어서 죽는 것, 내가 병이 들어서 죽는 것이다. 한 순간에 사고로 죽을 것이라는 생각은 잘 안 한다.

내가 만약 죽는다면 아마 내가 하고 싶은 것을, 이루고 싶은 것을 다 한 뒤 일 것이다. 그랬으면 좋겠다.

내가 죽은 뒤에는 또 다른 생명으로 태어나서 또 다시 공부를 하고 꿈을 키우고 이루어 내가 하고 싶은 것을 하는 미래를 살고 싶다. 과거에 이루지 못한 것이나 하지 않은 일들을 할 수도 있겠고 지금과는 다른 직업과 다른 가정을 가지겠지라고도 생각한다. 하지만 다시 태어나고 환생을 한다 해도 곁에 친구가 많고 행복했으면 좋겠다.

나에게 죽음이란 또 다른 행복을 찾는 것, 또 다른 내가 해보지 못한 것을 하기 위한 기회라고 생각한다. ㄸ

행복은 생각하기 나름

김명주 | 정토마을 후원자

가을이 깊어져 어느새 입동이다.
내 나이 서른일곱에 시작한 과일 중매업. 과일의 '과' 자도 모르면서 과일 중매인이라는 직업의 길을 가게 된지 벌써 14년째다.

품목이 과일이다 보니 여러 부류의 직업을 가진 분들을 만나게 된다. 그중에서 사찰의 스님들과 여러 보살님들을 많이 만나게 되었다. 특히 우리 집은 스님과 보살님들이 유독 애용해주시는 가게가 되었다.

처음 장사를 할 때는 모르는 게 많다 보니 욕심도 많았다. 손님을 빼앗기기 싫어서 같은 중매인들끼리 보내는 시샘과 질투에 나를 사로잡히기도 했었다.

그러던 어느 날 밤 꿈에 부처님께서 나를 아주 크게 꾸짖으셨다. 비록 꿈이지만 어찌 그리 크게 꾸짖으시는지 생생하기가 그지 없었다. 그리고 나서 깨달은 것은 양보하는 마음, 베푸는 마음을 알게 되었다.

그리하니 놀랍게도 주위의 시샘과 질투도 사라지고 더 많은 손님들이 찾는 가게가 되었다.

과일이 생물이라서 손님들에게 실수 할때도 있겠지만 항상 최고의 상품을 최저의 가격에 드실 수 있도록 최선을 다하고 있다.

세상에는 여러 종교가 있다. 타종교는 여러 복지 단체가 있지만 불교는 그런 면에서 많이 부족한 것 같아 항상 안타까운 마음이 들었다.

어느날 노스님께서 과일을 사러 오셨는데 언양 자재요양병원에 계시는 스님이셨다. 불교에서도 호스피스 병원이 생긴 것이었다. 정말 축하할 일이다. 환우들이 드실 과일을 사가기도 하시고 법당에 올릴 과일도 사가셨다.

많은 불자님들이 건강하고 행복하게 살아야 되겠지만, 부디 나중에 정말 힘들게 병마와 싸워야 할 때, 그때 의지할 수 있는 안식처가 될 수 있는 병원이 되기를 바라며 병원에 계시는 스님들과 봉사자님들 모두모두 건강하고 행복한 인생을 살아갔으면 하는 바람이다.

나무관세음보살 卍

정토마을자재요양병원 자원봉사자모집



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 나눔 봉사, 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)

노인의 날 기념촬영행사 (10월 2일)

각 지역 재기 발랄한 젊은 봉사자들이 노인의 날, 정토마을 자재요양병원 입원 어르신들께 기념사진을 선물하기 위해 모였다. 젊은 봉사자들의 재롱에 어르신들은 멋지고 예쁘게 한복을 입으시고, 카메라 앞에서 환하게 웃는 모델이 되셨다. 이 날의 사진들을 모아 이야기가 있는 사진전을 곧 가질 계획이다.



경산 안흥사 신도회 방문

경산 안흥사(대웅스님) 신도회에서 지난 10월 9일 정토마을자재요양병원을 방문하여 입원환자들을 위한 150만원 상당의 기저귀 세트 물품을 후원하고, 환자를 위한 법당 건립을 위해 땅 4평을 구입해 주셨습니다.



가을 작은 음악회(10월 17일)

마하치유방송실 주최로 입원 환자와 봉사자 그리고 직원들을 위해 마련한 가을 작은 음악회가 있었다. 서툴지만 정감이 있는 직원의 사회를 시작으로 한바탕의 웃음치료에 이어서 아름다운 클래식 연주와 중후한 바리톤의 노래가 정토마을 자재요양병원 1층 로비에서 울렸다. 앞으로도 정기적으로 예술치유의 한 일환으로 음악회를 진행할 계획이다.



진주보건소 호스피스봉사회 방문

지난 10월 27일 진주보건소 소속 호스피스봉사회 회원 80명이 담당공무원과 함께 정토마을자재요양병원을 방문하고 병원의 일반시설 및 호스피스 시설을 탐방한 후, 이사장인 능행스님의 법문을 듣고 호스피스 봉사활동에 대한 질의응답의 시간을 가졌습니다.



거제불교거사림회 성지순례단 방문

거제불교거사림회 회원 80여 명이 지난 11월 2일 성지순례로 정토마을자재요양병원을 방문하고 병원장인 능행스님의 법문을 들은 후 병원 시설 등을 둘러보았습니다.



진주 월곡사 성지순례단 방문

진주 월곡사(법신스님) 신도 40여 명이 지난 11월 8일 성지순례로 정토마을자재요양병원을 방문하여 환자용 휴지와 기저귀와 쌀, 꿀, 단감 등을 전달하고 병원장인 능행스님의 법문을 들은 후 병원시설 등을 둘러보았습니다.



마하보디명상심리대학원

마하보디명상심리대학원은 2014년 11월 22일 오전 9시부터 24시까지 12시간 동안 능행스님의 만트라 명상수업이 진행되었다.



마하보디요양보호사교육원

마하보디요양보호사교육원은 2014년 11월 22일 보강재가노인지원서비스센터에서 활동하는 요양보호사 13명의 직무연수교육을 실시하였다. 이날 요양보호사의 역량강화를 위한 직무연수 관련 교육과 더불어 능인스님의 재능기부로 함께 진행된 돌봄 서비스 소진방지 프로그램은 요양보호사의 만족도 조사에서 높은 평가를 받았다.





아
를
송
라
를
송

다른 그림찾기 -5개-



<http://cafe.daum.net/BHU> 12월 30일 정답을 공개합니다.
자안 / 민대식(전산실장)



완화의료중심 자재요양병원

Healing is loving 사랑이 곧 치유입니다

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

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 정화 하고, 약물 복용으로 인한 독소를 자연적으로 치유

임상전문 상담치유

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

포네펠트

- 1F 완화의료(호스피스)병동
양 · 한방 진료실, 집중관리실, F · G실, 입원상담실, 원무과, 공용 목욕실
- 2F 재활 요양병동
마하치유방송실, 휴게실, 탕비실, 사별가족상담실, 공용 목욕실
- 3F 승가병동
SCIO실, 통합의학센터, 힐링푸드영양실, 힐링푸드식당, 차담실, 공용 목욕실
- B1 임상병리실, 약국, 임상연구실, 굿바이룸, 봉사자실, 직원휴게실, 교육장, 한방약제실

정토마을자재요양병원 의료기기 모연

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 소야정길 216-39 정토마을 자재요양병원

전화 : 052-255-8588 팩스 : 052-254-2347

재단법인 정토사관자재회 WWW.jungtoh.org

자재요양병원이 여러분의 겨울을 책임집니다

자재요양병원 한방약제실에서 환절기를 대비하여 허가된 한약 재료를 사용하여
믿고 신뢰할 수 있는 좋은 한약제를 만들게 되었습니다. 추운 겨울 감기예방과
저하된 면역력을 보완해주는 보약으로 소량으로 구매 할 수 있도록 날개 판매가
가능합니다.

- 피로회복제는 녹용, 인삼, 백출, 황기 등 원기회복에 탁월한 10여 가지 한약제로 정성을 다하여 만들었습니다.
- 몸살, 기침 감기약_ 인삼, 백작약, 황기, 천궁 등 20여 가지 한약제로 몸살, 기침감기에 탁월합니다.
- 콧물 감기약_ 반하, 복령, 세신, 강할 등 15가지 한약제를 사용하여 콧물 감기에 탁월한 효과가 있습니다.





공진단

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.

정토마을 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 제공해드리고 있습니다.



자재요양병원 한방약제실 · 탕전실



면역력 강화를 돕는 공진단

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石菖蒲 등의 약재를 추가로 첨가하여 집중력 강화, 뇌기능 활성화 등의 효능으로 치매예방 · 개선에 탁월합니다.

Are you
Happy now?

나의 아픔,
농음과 치유

40th 불교호스피스교육

교육 기간 : 2015년 1월 11일(일) ~ 1월 17일(토) 6박 7일

교육 대상 : 사부대중

교육 정원 : 56명

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

접수 마감 : 2014년 12월 29일(월) 도착

제출서류 : 교육지원서, 사진(3x4) 2매


접수방법 : 우편, 전화, 홈페이지, 방문, 이메일

접수문의 : TEL 052)255-8521~8524 FAX 052)264-0209

E-mail mahabodhi@daum.net www.mahaedu.org 통합검색 마하보디교육원

울산광역시 울주군 상북면 소야정길 216-39 마하보디교육원

주관·주최 :  마하보디교육원

주최 :  대한불교조계종 아미타호스피스회



2015학년도 마하보디명상심리대학원 임상상담전문가과정 신입생 추가 모집

모집인원 8명 **지원자격** 제한없음

원서접수 2015년 1월 30일(금) 17:00 마감

전형방법 1차_서류전형 2차_면접전형

전형료 및 등록금 ①학기당 180만원 ②주말 숙식제공

접수방법 우편, 방문, 이메일, 홈페이지

입학문의 교학처 행정실 T. 052-255-8521~2 M. 010-4656-0180 F. 052-264-0209
E. mahabodhi@daum.net H. www.mahaedu.org

울산광역시 울주군 상북면 소야정길 216-39 마하보디명상심리대학원

교육과정

상담이론과 실제, 불교수행체계, 불교명상(사마타, 위빠사나, 만트라, 선), 초기불교, 영성치유, 집단상담, 가족상담, 인지행동치료, 정신역동 심리치료, 심리검사, 미술치료이론과 실제, 미술치료 수퍼비전, MBSR(마음챙김), 임상실습(임종돌봄, 사별가족상담 등), 요가명상, 자애명상, 선과 현대심리, 생사학, 임상보디사트바(CPE)기초과정, 불교심리학과 서양심리학.

특강

이미지명상, 의사소통기법, 사별가족 상담이론과 임상, 만트라 명상과 실제, NLP, 완화의료 학개론, 생명학, 간화선, 사이코드라마, 명상지도법, 인과계, 미술치료, 국제선치료전문가, 불교집단상담, NVCC비폭력대화, ACT수용-전념치료, ILP통합생활수련, 불교호스피스



동지기도 (3일 기도)

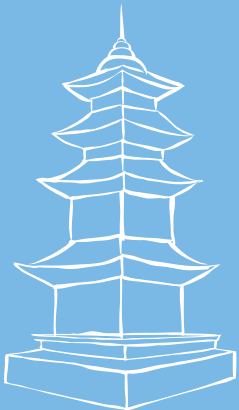
기간 : 12월20일(토) ~ 12월 22일(월)

장소 : 정토마을 대강당

기도금 : 가족 5만원

법화산림 고승초청 천일기도 대법회

정토마을은 자재요양병원 건립불사를 위해 정토마을 소의경전인 『법화경의 천일기도 독송 법회』 입재를 2008년 11월 12일 정토마을 대법당에서 봉행하였습니다. 이를 기점으로 『법화경 천일 철야기도』와 『법화경 기도』 『법화경 독송 장좌 기도』를 끊임없이 봉행하면서 정토마을은 법화도량으로 자리하게 되었습니다. 이러한 후원자들의 연원에 보답하고자, 2014년 큰스님들을 모시고 법화경 강설을 들을 수 있는 『법화산림 고승초청 천일기도 대법회』를 새로이 하였습니다. 정토가족 여러분! 매월 기도수행과 법회의식을 통해 날마다 신심을 고취하여 수행인의 삶이 될 수 있도록 『법화산림』에 초대 합니다.



일 시 매월 넷째주 일요일 (매월 초청법사 큰스님을 모십니다)

(오전 9시 : 불공, 10시 : 법문, 오후 1시~5시 : 법화경 독송 및 축원)

초청법사 12월 28일 미롱 월탄대중사

(대한불교조계종 원로의원, 청주용화사 단양대흥선사, 법주사 회주)

장 소 정토마을 대법당

동참금 천일기도 동참금 108만원(매월 3만원 분납 가능)

계좌 농협 401131-51-081662 / 예금주 (재) 정토사관자재회

문 의 052) 255-8588 (법인 사무국)



정토마을 자재요양병원
법당불사 모연문

삼천불

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 뜻깊은 서원을 모시고자 합니다. 뜻있는 불자님들의 수희동참으로 무무의 복전을 일구시고 이차인연 공덕으로 부처님의 지혜와 자비로 가득한 삶을 살아가며 모든 생애 불국토에 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)

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 법당 불사에 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 가꾸고자 하는 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)
- 전화 052-255-8586 팩스 052-254-2347 (화주 : 평등각)

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

정토마을 자재요양병원 이사장 능행 합장