



# 보디 시크너비

SPRING

2014년  
봄호

통권 102호



수행과 돌봄이 하나 된  
정토마을 행복공동체

# 부처님 오신 날 연등공양 동참안내

정도가족 여러분들의 뜨거운 성원에 힘입어 『한생명살림등』으로 사랑과 자비의 빛을 밝혀온 지, 어느덧 3년이 되었습니다.

그 공덕으로 자재요양병원이 완공되어 고통받는 환우들의 따뜻한 보금자리로 거듭나고 있습니다. 부처님의 자비를 생각하고 실천하는 저희 정토마을에서는 자재요양병원에 입원해 있는 암을 비롯한 힘든 환우들의 가슴에 따뜻한 희망의 등불이 되고 생명의 등불이 되는 연등을 부처님 오신 날을 맞이하여 밝힘으로써 그 공덕으로 각 가정마다 가족들의 행복과 일체 유정 무정들의 지혜 증장과 부처님의 광명이 깃드는 연등공양이 되기를 서원합니다.

정도가족 여러분의 많은 동참 바랍니다.

## 갑오년 초파일 연등 동참 기도비

- 꺼져가는 생명에게 희망을 주는 『한생명살림등』 | 5만원
- 보리, 공덕, 감사, 행복을 담은 『정토법당등』 | 10만원
- 선망부모와 영가님의 극락왕생 발원을 담은 『영가등』 | 5만원
- 사업번영과 특별발원을 담은 『사업성취대등』 | 별도 문의

문의 정토마을 법인 사무국(울산) 052-255-8586 정토마을(충북 청원) 043-298-2258

연등동참 계좌번호 | 농협 401120-51-017461 / 예금주 | 정토마을



보디사트바 Bodhisattva의 보디는Bodhi 깨달음을 통해 윤회사슬을 벗고 열반에 이른 상태를 말하며 사트바sattva는 오염되지 않는 맑은 존재의 상태를 말합니다.

- 04 **여는 글** 꽃향기와 함께 감사의 마음을 보냅니다 | 능행
- 06 **기획 특집** 나는 더이상 죽음을... | 김윤지
- 08 **정토의 숨결** 나의 동생 동우 | 편집부
- 10 **공덕의 향**
- 11 **영어로 만나는 법화경**
- 12 **자재요양병원 상담실** 무엇이든 물어보세요 | 황정빈
- 14 **자애명상** 자애명상 네 번째 이야기 | 김재성
- 16 **수행도량** 미안마 찬메 모비센터를 다녀와서 | 편집부
- 19 **보디사트바 향기**
- 20 **마하치유방송국** 네 개의 채널로 다양한... | 이지혜
- 22 **Health | 양방** 미술토, 겨울살이에 대해서 | 류정임
- 24 **Health | 한방** 변비 환자가 늘고 있다 | 박노수
- 26 **명상 카툰** "선한 사람에게는 충고자가 반갑지만... | 김경백
- 27 **섭섭하게, 그러나 아주 이별이지는 않게** 세상에서 가장 슬픈 웃음
- 30 **스님들의 채공이야기** 절집음식\_ 냉이 단호박 된장 수제비 | 연호 · 만옥
- 32 **Healing Food** \_ '다산식이치료'의 백성의... | 도우
- 34 **호스피스병동 자재요양병원 이야기** 겨울 지나 봄 | 강예솔
- 35 **만화로 만나는 뜨락** 봄, 평화롭습니다 | 김유현
- 36 **우리들의 이야기** 하나\_ 나의 정토 마을 인연 이야기 | 여천
- 38 **둘\_ 정토에서 보낸 편지** | 선경
- 40 **셋\_ 지금, 여기서 어떻게 살아야 하는가?** | 황정희
- 42 **넷\_ 평온한 마음으로 다음 생을 준비하며...** | 이경희
- 44 **다섯\_ 여여한 마음으로 나를 보게 한...** | 불국화
- 45 **말풀이** 민선생의 십자말풀이 | 민대식
- 46 **정토마을 행복공동체 소식**
- 48 **제39기 불교호스피스 교육 · 불교호스피스 승려연수교육**
- 50 **마하보디명상심리대학원 · 자원봉사자 모집**
- 52 **1인 1만원 삼만후원자 운동 · 자재요양병원의료기기 모연안내**
- 54 **정토마을 장터 · 아띠울**

· 발행처 (재)정토사관자재회 · 발행일 2014년 3월 1일 · 발행 · 편집인 능행 · 등록 울산바01004 (2008. 4. 11)  
 · 기획위원 배성권 민대식 · 편집위원 엄수현 안미희 백현진 · 사진 김중진 · 편집장 다경  
 · 정토마을 총북 청원군 미원면 대신리 산17 / 전화 043)298-2258  
 · 마하보디교육원 울산광역시 울주군 상북면 소야정길 216-39 / 전화 052)255-8520 / 팩스 052)264-0209  
 · 디자인 편집 맑은소리 맑은나라 전화 051)255-0263 / 팩스 051)255-0953  
 · 기획 아띠울 전화 052)255-8520 / 팩스 052)264-0209 · 제작 (재)정토사관자재회 | 비매품

## 꽃향기와 함께 감사의 마음을 보냅니다

능행 | 정토마을 자재요양병원 이사장

3월의 바람 속에 보이지 않게 꽃을 피우는 물과 바람, 햇빛과 땅 그리고 눈부시게 아름다운 당신이 있기에 나는 삼월의 꽃을 만나게 될 것입니다.

‘별써’라는 말이 참 잘 어울리는 2월도 지나고, 매화 가지를 살펴보니 어느새 벵글고 있는 꽃망울 그윽한 매화향기, 내 몸과 마음에 닿는 순간 나도 꽃이 되리라 꽃망울에게 속삭이면서 소박한 꽃과 향기로 살며시 피고 지고 싶어지는 내가 있습니다.

이름 있는 꽃은 눈부시지만 이름 없는 꽃은, 꽃들은 눈물겹도록 아름답습니다.

나는 정토마을에서 이름 없는 고운 꽃들과 함께 옹기종기 모여 함께 웃고 울며 춤추고 노래하며 뜨거운 가슴으로 비바람을 같이 맞고 오순도순 다정히 주어진 삶을 살아내다가 인연을 따라서 가야할 님 계실 때마다 허공에 꽃비가 되어 뿌려지고 싶습니다.

자재병원에 환자들이 모여들기 시작한 지 벌써 5개월이 넘어 갑니다. 병원만 지어주면 끝날 것 같았던 나의 소임은 끝이 없는 실크로드와 같다는 느낌이 강하게 느껴지는 요즘입니다.

많은 분들의 사랑과 힘이 있었기에 10년 만에 자재병원을 완공할 수 있었지요. 10년 세월, 지나온 발자취를 돌아보니 꿈만 같은 아득한 시간들... 어찌 살아 왔는지 가늠도 되지 않는 10년. 그래도 정토마을을 잊지 않고 힘들고 고단하지만 함께 걸어 주신 당신이 제 곁에 있어 주었기에 진정으로 가능한 일이었습니다. 이 고마움을 어찌 잊을 수 있을까요?

제가 할 수 있는 일은 환자들에게 평안함을 제공하고, 다양한 측면에서 힘이 될 수 있도록 최선을 다하는 것이겠지요.

봄이 오면 자재병원 한번 다녀가서도 참 고맙겠습니다.

그리고 자재병원 1층에는 더 이상 치유가 불가능하다 하여 불치의 질병으로 투병 중인 암 환자를 비롯하여 각종 불치의 질병으로 중증 이상의 증상을 가진 분들이 입원할 수 있습니다. 병원 2층은 노인성질환을 비롯하여 암 재발이 필요하신 환자분들을 위한 공간입니다.

날개를 달고 아래, 위층을 날아다니며 밤도 낮도 없이 떠나는 길, 따스한 가슴으로 배웅해주시는 내과 부장선생님, 봄꽃보다 더 아름다운 간호사 선생님들, 환자상담과 돌봄에 해맑은 미소를 품고 시는 간호부장님의 화사하고 따스한 가슴, 봉사자들의 섬세한 손길들 그리고 정토마을 승가 공동체 스님들, 빛보다 더 빠른 속도로 병원을 누비시며 소임과 수행에 날마다 용맹정진하시는 스님들과 함께 하루하루 살아내는 삶이 참 봄꽃만큼이나 눈부시고 아름답습니다.

하지만 여전히 죽음의 여정 안에 있는 환자들과 그들의 여정을 함께 동행하는 가족들의 힘겨운 마음을 함께 나누고 싶은 간호사 선생님들과 의사선생님이 한 분 더 필요하며 자원봉사자들은 매우 많이 필요합니다. 주변을 살피주시어 정토를 만들어갈 일꾼들을 찾아 주시면 더욱 고맙겠습니다. 뿐만 아니라 후원가족여러분! 이웃에 이러한 질병으로 힘들어하는 가족들이나 환자가 계시다면 정토마을 식구들은 언제나 여러분의 힘든 여정을 함께 동행할 준비가 되어 있다는 것을 기억해 주시기 바랍니다.

여러분들의 무량공덕으로 환자들께서 따스한 겨울을 보냈습니다. 신체적 고통으로 많이 힘겨워하고, 혼자 가야 하는 길에 대한 두려움과 외로움을 느끼는 환자들이 있지만 그래도 덜 외롭고 아프게 보내는 것 같아서 후원자인 당신께 더욱 깊은 감사의 마음을 3월 바람에 담아 보냅니다.

부디 가족 모두 건강하시고 하시는 선한 모든 일에 부처님의 가피가 항상 하시기를 빌며 번영하시고 평안하기를 기원 드립니다.

갑오년 3월 자재병원 트랙에서 능행 지심정례 卍

# 나는 더 이상 죽음을 두려워하지 않는다

김윤지 | BBS 불교방송 작가



진정한 구도자, 이 분을 두고 하는 말이 아닐까 싶다. 20여년이라는 시간을 오직 치유할 수 없는 병에 걸린 이들을 위해 바치신 분, 바로 능행스님이시다. 스님을 처음 만나 뵈던 방송 회의 차 자재병원을 찾아가서였다.

죽음에 대해 평소 생각해본 적 없던 나는 처음 ‘지금 이 순간’이라는 프로그램의 작가를 맡게 됐을 때 사실 걱정이 먼저 앞섰다. 누구나 죽음이라는 단어를 떠올리면 무섭고 두려운 느낌이 들 것이다. 나 역시 그랬다. 죽음은 나와는 거리가 먼 이야기라고……

능행스님을 만나기 전인 불과 몇 달 전까지, 20대의 난 그렇게 생각했다. 정토마을 자재병원은 생각했던 것보다 훨씬 아름다운 곳이었다. 병원을 이야기하면서 아름답다는 표현이 조금 아이러니할 수도 있지만 내가 그곳에서 느낀 것은 그 표현이 딱 알맞은 것 같다. 하나같이 밝은 미소를 띄고 계시던 호스피스 봉사자 분들, 심지어 심한 정신적, 육체적 고통을 겪고 계실 오가는 환자분들의 표정에서 더는 아픔이 아닌 편안함을 느낄 수 있었기 때문이다.

모든 회의를 마치고 능행스님은 PD님과 나를 임종을 앞두신 한 보살님이 계신 곳으로 인도하셨다. 병실 안, 침상 위에 누워 계신 보살님은 암 환자이신 듯 했다.

방승을 통해서나 본 모습처럼 무척이나 야위셨고, 마치 돌아가신 것처럼 잠들어 계셨다. 하지만 스님은 그 분이 아직 떠나신 게 아니라고 했다. 임종하시는 분의 모습을 처음 본 나는 어찌할 바를 몰랐고, 마음속으로나마 그 분의 극락왕생을 발원했다. 그런데 그 분의 얼굴을 본 순간, 나는 놀라지 않을 수 없었다.

‘아니, 어떻게 죽음을 맞이하는 사람의 표정이 이렇게 편안해보이시는 걸까?’  
죽음에 대한 어떤 두려움, 공포, 슬픔 등의 느낌이 조금도 들지 않았다. 마치 행복한 여행을 떠나시는 것처럼 그 분은 그런 표정으로 편안히 누워계셨다.

병실을 나와 점심공양을 하기 위해 가려다가 한 젊은 보살님을 만났다. 많이 운 듯한 눈에 잠을 주무시지 못한 것 같은 얼굴을 보아 환자의 보호자분임을 짐작할 수 있었다. 그 보살님을 따라 들어간 한 병실, 그 곳엔 얼핏 보아도 20대로 밖에 보이지 않는 남자 환자분이 침상에 누워 계셨다.

‘내 또래인 것 같은데 저렇게 젊은 사람이 왜 이 곳에…….’ 나는 이런 생각이 먼저 들었다. 능행스님은 누워 있는 환자의 손을 잡으시고는 이런 저런 이야기를 하였고, 환자분은 스님께 마치 “괜찮아요.” 말하는 것처럼 느껴졌다.

고개를 돌려 환자분의 아버지와 눈이 마주치는 순간, 나도 모르게 눈물이 두 볼을 타고 흘러내렸다. 자식을 먼저 보내야 하는 부모님의 마음이 느껴져서였을까? 안타까움에 가슴이 저러오기 시작했다.

그 날, 자재병원을 가지 않았더라면, 그리고 능행스님을 만나지 않았더라면 난 어찌면 아직도 죽음에 대해 부정적인 생각을 갖고 있을지도 모른다. 하지만, 지금의 난 죽음을 더 이상 두려워하지 않게 됐다.

능행스님을 만나고, ‘지금 이 순간’ 작가인 지금의 나는 너무나 행복하다.

그 언젠가 죽음이 내 앞에 다가왔을 때 나는 웃으며 말할 것이다. 기다리고 있었노라고, 잘 살다 떠난다고……

한치 앞을 모르는 것이 우리들 인생이고, 누구나 죽음은 피해갈 수 없는 것이다. 그러기에 나는 현재 건강한 것에 감사하고 지금 이 순간순간에 최선을 다하면서 의미있는 삶을 살아가고 싶어졌다. 누군가가 말했듯 오늘이 마지막인 것처럼 그렇게 卍

# 나의 동생 동우

편집부 | 글

나의 멋진 동생을 처음 만난 것은 자재병원 1층 복도 맨 끝에 있는 FG실이었다. 병실 문을 열고 들어가기 회색 환의를 입고 어깨에 딱돌을 두르고 키가 아주 큰 아이가 누워있었다. 27살, 사회생활을 막 시작하고 한참 친구들과 즐거운 시간을 보내야 할 나이에 벌써 죽음의 여정을 하고 있는 동우의 모습을 보며 참 많은 감정들이 일어났다 사라지기를 반복했다.

‘그 아이의 여정 안에서 나는 어떤 동행자가 되어야 할까?’, ‘동우는 어떤 동행자를 원할까?’  
그저 동우를 아무 말 없이 바라보며 마음으로 인사를 나누는 것이 동우와 내가 나눈 첫 인사였다. ‘동우씨, 지금 하고 있는 이 여정, 너무 두렵고 힘들지요? 스님이 함께 동행 하려고 왔어요. 그러니 이제부터 아무 걱정하지 말아요.’

다음 만남에서는 동우의 눈을 바라보며 서로 얼굴과 목소리를 익히고 손을 잡고 체온을 주고받았다.

동우의 밝은 성격이 빠른 속도로 우리를 가깝게 만들었고, 동우와 만나는 횟수가 많아질수록 동우는 나의 마음에 점점 크게 자리 잡게되었다. 늦은 밤 병원에서 나올 때면 항상 FG실 창문을 바라보며 불빛을 살피는 내가 있었다. 동우 방 창에서 불빛이 보이지 않으면 가슴이 철렁 내려앉아 간호사실에 확인하고, 불빛이 보여도 혹시 응급상황이 생긴 것은 아닌가 하고 걱정하는 내가 있었다.

어느 날 동우 가족으로부터 수계의식 요청이 왔고 ‘희연(喜然)’이라는 멋진 불명을 받게 되었다. 희연 거사가 되는 과정도 참으로 동우답게 재미있는 에피소드가 많았다. 연비를 할 때는 뜨겁고 무서워서 싫다고 팔을 내주지 않아, 불이 붙지 않은 쪽으로 연비하려고 하는데 그러면 괜찮겠냐고 하니 “네”라고 씩씩하게 대답하며 팔을 내주었다. 연비를 마치니 “나 이거 했어, 유치원 때 했어”라는 동우의 말에 우리는 웃음을 참지 못 했다. 오계를 주던 중 ‘거짓말 하지 않겠습니다.’라는 말이 끝남과 동시에 “거짓말 안했다. 거짓말 안했어. 거짓말하면 경찰 온다.”라는

동우의 말에 우리는 또다시 웃음꽃을 피웠다. 동우는 참으로 솔직하고 누구에게나 기쁨과 행복을 주는 맑고 깨끗한 영혼을 갖고 있는 그런 아이였다.

여느 때와 마찬가지로 저녁에 동우와 얘기를 나누던 중에  
“언..장..스님” 하며 원장스님을 찾는 동우가 있었다.

“동우야, 원장스님 보고 싶어?”

“어..”

“원장스님 오시라고 할까?”

“어..”

“그래, 알았어. 스님께 전화해서 동우가 원장스님 보고 싶어 한다고 전해줄게. 그런데 동우는 원장스님이 제일 좋은가봐?”

“어..원장스님..” 하며 힘겹게 엄지손가락 하나를 세운다.

“와, 원장스님이 첫 번째야?”

“어..처..번..째”

그럼 스님은? 스님은 몇 번째야?”

“두..언..째”

“와~~스님이 두 번째야? 스님 기분 너무 좋다. 음...우리 동우는 27살이지? 동우보다 스님이 10살이나 더 많네. 그럼 우리 누나 동생 할까?”

“어..”

“그럼 이제부터 스님이 아니고 ‘누나 스님’ 이렇게 불러”

“누..나..스..님”

이렇게 동우와 나는 누나와 동생이 되었다. 남매가 된 우리를 축복이라도 하듯이 창밖에는 하얀 눈이 소리 없이 내리고 있었다.

누나 스님과의 동행은 이제 되었다고 생각했는지 동우는 그 다음날 저녁 11시 40분에 우리의 곁을 떠나 혼자 또 다른 여정을 시작하게 되었다.

“동우야, 33천 어느 곳에 태어나서 고통없이 살고 싶다고 했던 동우의 말이 아직까지 누나 스님 가슴에 남아있어. 지금 그리하고 있지? 고통 없이 편안하게 그곳에서도 다른 이들 기쁘고 행복하게 해주면서 그렇게 지내고 있는 거지? 동우가 느끼는 누나 스님의 숨결은 어떤 것이었을까?”

누나 스님이 기억하는 우리 동우의 숨결은 어떤 것일까....?” 卍





부처님의 생명존중과 자비사상으로  
고통과 아픔 속에 있는  
환자와 그 가족들에게  
삶의 위안과 힘이 될 수 있었던 것은  
많은 후원자님들의  
따뜻한 마음이 있었기 때문입니다.

심종근, 강현중, 한마음선원청년회,  
그리고 이선화님의  
정성어린 기부에 감사드립니다.



Just as by using different drugs, different disease are healed, so by developing the idea of vanity, purposelessness, unfixedness, which are the principles of emancipation, is succeeded by the suppression of conceptions; and so forth, up to the suppression of the whole huge mass of evils. And thus one's mind will dwell no more on good or on evil.

약을 병에 따라 복용하면 병이 치료되는 것처럼 공, 무상, 무원, 해탈에 도달하는 길은 바르게 수행하여 무지를 없애는 것이니라. 무지를 없애는 것은 잘못된 행위를 끊음으로써, 마침내 커다란 고통을 없애버리게 되는 것이니라. 그래서 마음은 좋고 나쁜 것에 더 이상 머무르지 않게 되느니라.

如四種藥。即是空無相無願涅槃門。當如是見。隨所服藥。其病隨滅。即是空無相無願解脫門。正修念已無明當滅。無明滅故行滅。及至唯有大苦聚滅。如是思惟。不住善中亦不惡中。

-법화정사 中



## 무엇이든 물어보세요

황정빈 | 자재요양병원 상담코디

Q

4년 전 뇌경색으로 병원에 입원하셨고 치료 후 집에 계셨는데 평소 자주 넘어지시곤 했지만 거동은 자유로웠습니다. 올해 2월 갑자기 다리에 마비가 와서 침 맞으며 한방 치료 중입니다. 기저귀를 착용하시고 식사도 도움을 받아야 하는 입장입니다. 가족들이 말아서 돌보아드릴 상황이 안 되고, 집에서 혼자 계실 수 없는 입장입니다. 병원에 모시자니 자식들이 있는데 요양병원에 모시는 것이 자식 된 도리가 아닌 것 같고 환자도 병원에 가고 싶어 하지 않아 말씀드리기가 죄송합니다.

A

문의해 주셔서 감사합니다. 많이 고민되지요. 이러한 상황들이 우리의 삶 속에서 자주 일어나는 일이 아니다보니 크고 작은 일을 결정하는데 어려움이 따르는 것이 사실입니다. 옛날 같으면 자식된 도리로 모든 것을 접고 오로지 부모님 곁에서 시중들며 모셨 습니다. 하지만 요즘은 가족 구성원 모두 경제적인 활동을 하고 있고, 그런 상황에서 가족 돌봄이 이루어지면 양쪽 모두 많은 어려움을 겪을 수 있습니다. 예를 들면 환자에게 균형 잡힌 식사를 제공할 수 없고, 환자의 상태를 수시로 체크하여 적절한 조치를 취할 수 없습니다. 무엇보다 응급 상황이 발생했을 때 이에 대처하는 과정에서 예상하지 못한 일이 발생할 수 있습니다. 그러나 요양병원에 모시게 되면 질 높은 돌봄을 통해 환자는 정서적으로 안정감을 얻을 수 있습니다. 보호자 입장에서는 불편한 마음으로부터 자유로워지고 안정적인 경제 활동을 할 수 있게 됩니다. 그러나 환자가 가족으로부터 떨어져 새로운 환경에서 생활하는 과정에서 심리적 불안과 두려운 마음이 일어날 수 있습니다. 이러한 문제를 해결하고자 정도마을에서는 전문적인 영적 돌봄가들이 환자와 정기적인 만남을 통해 정신적 감정을 털어내고 편안한 생활을 할 수 있도록 도움을 드리고 있습니다. 죽음에 대한 두려움을 받아 드릴 수 있도록 심리상담 시간을 갖도록 하는 것이 중요하며 이 기회에 가족들이 아버님을 돌보아드릴 수 있는 계기가 되시기 바랍니다. ✎

Q

어머니께서 대장암 말기 진단을 받고, 2013년 8월말 수술 후 항암치료를 한 달에 2번 정도를 받아오셨어요. 1월 말에 요추전이로 허리통증이 심해 고통 받으셨고 지금은 모든 치료를 중단하고 그저 진통제에 의지하며 집에서 간병하고 있습니다.

A

어머니 걱정에 마음이 많이 힘들시겠습니다. 병원에 모시기 전에 환자의 의견을 먼저 확인한 다음 가족 구성원과 조율을 통해 결정하는 것이 최우선입니다. 호스피스병원은 죽음을 앞둔 말기환자를 사랑으로 돌보며, 환자의 마지막 여정을 인간의 존엄성과 높은 삶의 질을 유지하면서 마지막 순간을 편안하게 맞이할 수 있도록 신체적, 정서적, 사회적, 영적으로 도우며 사별가족의 고통과 슬픔을 경감시키기 위한 총체적인 돌봄이 이루어지는 곳입니다. 임종이 가까워졌다는 사실에 환자는 정서적으로 상처를 받고 그로인해 지나친 공포를 가져와 부정적인 태도가 나타나기 쉽습니다. 예를 들면 환자가 강한 부정을 하다가 심한 우울감에 빠져 예상하지 못한 행동을 할지도 모르기 때문에 그들이 현실을 수용할 수 있도록 도움이 필요합니다. 더 나아가 환자의 마지막 여정을 의료진, 영적 돌봄가 외 많은 사람들이 동행하면서 그들의 삶이 마지막까지 아름답고 풍요로울 수 있도록 함께 합니다. 이러한 과정을 갖기 위해서는 적어도 환자에게 6개월, 짧게는 3개월의 여명이 있어야합니다. 그렇게 되면 호스피스 병원 안에서 환자는 그의 가족, 친지들과 함께 평온하게 마지막 생을 정리하고 완성하며 조화를 이룰 수 있는 기회와 시간을 갖게 됩니다. 卍

Q

79세 아버님이 최근 폐암 진단을 받았습니다. 동네병원에서 CT, X-레이 검사를 하였는데 폐암 3기말~ 4기라는 결과가 나왔습니다. 의사가 치료를 포기하라고 하는데 종합병원에서 다시 검사를 하여 좀 더 확인하려합니다. 확인이 되면 항암치료과정을 해야 하는지 아니면 치료를 포기하고 요양병원에 바로 모셔야 하는지 문의 드립니다.

A

많이 놀라셨겠습니다. 환자의 절망감과 갑자기 닥친 상황으로 보호자께서도 많이 당황스러우리라 생각됩니다. 하지만 무엇보다도 환자의 입장에서 생각을 나누셔야 할 것 같습니다. 환자의 의견을 존중해주는 것이 무엇보다 중요하며 환자의 선택에 가족들이 함께 해주며 진행하는 것이 좋을 것 같습니다. 환자께서 항암치료를 거부하실 경우 육체적 통증완화와 식이치료를 정성껏 할 수 있는 공간으로 모셔서 환자의 심리적인 충격과 죽음에 대한 두려움을 받아 드릴 수 있도록 심리상담 시간을 갖도록 하는 것이 중요하며 이 기회에 가족들이 아버님을 돌보아드릴 수 있는 계기가 되시기 바랍니다. 卍

## 자애명상 네 번째 이야기

### 불교 명상을 이용한 분노조절의 원리

김재성 | 마하보디명상심리대학원 교학처장

#### • 분노를 다스리는 자애명상

용서하는 마음을 일으킨 후에 분노를 다스리기 위해서는 분노의 반대 정서이자 좋은 의지인 자애의 마음을 길러야 합니다. 붓다는 분노를 다스리는 방법으로 자애명상을 제시하셨습니다.

생명있는 모든 존재들이 잘 되고 행복하고 평화롭기를 바라는 것이 자애명상입니다. 자애명상을 마음으로 일으키는데 도움이 되는 자애명상의 문구가 있습니다. 자신을 포함한 모든 존재들이 행복하기를 마음으로 간절하게 생각하면서 ‘모든 존재들이 안락하고, 행복하고, 평화롭기를, 괴로움과 슬픔에서 벗어나기를’ 이라는 문구를 깊은 자애의 마음을 지니고 마음속으로 반복합니다.

자기 자신, 고맙거나 존경하거나 은혜를 입은 사람, 사랑하는 사람, 중립적인 사람, 싫어하는 사람, 원수 같은 사람에게로 순차적으로 명상의 대상을 넓혀나갑니다. 이 모든 부류의 사람들에게 동등한 사랑을 느낄 수 있을 때, 자애명상이 완성됩니다.

자애명상이 어느 정도 향상되었는지 알 수 있는 비유를 한 가지 들겠습니다. 만일 산속이나 으스스한 곳을 고마운 사람, 사랑하는 사람, 중립적인 사람, 싫어하는 사람과 함께 가고 있다고 합시다. 그런데 살인강도가 나타나서 나에게 협박하기를 ‘이 가운데 한 사람은 내가 꼭 죽여야 나머지 사람들을 살려 보내겠다. 죽일 사람 한 사람을 네가 선택하라’ 고 나를 지정해서 말을 했다면, 어떻게 해야겠습니까? 자애명상을 하지 않았다면 생각할 것도 없이 ‘내가 싫어하는 이 사람을 죽이고 나머지 사람을 풀어주세요’ 라고 말할 가능성이 가장 높겠지요.

하지만, 자애명상으로 향상된 마음을 지니고 있다면, 나와 나머지 4 부류의 사람이 모두 똑같이 소중한다는 것을 알고, 모두 행복하고 잘 되기를 바라는 때문에 아무도 선택할 수 없게 됩니다. 자신을 희생하려는 생각도 하지 않는다는 이야기입니다. 자애명상은 이처럼 나와, 고맙거나 존경하는 사람과 중립적인 사람과 싫어하는 사람을 모두 평등하게 사랑하는 마음을 기르는 마음 수행으로 마음속의 적의나 악의를 다스립니다.

자애명상은 자비희사慈悲喜捨의 사무량심四無量心 수행의 일부입니다. 모든 존재들의 행복을 바라는 '자', 괴로움에서 벗어나기를 바라는 연민인 '비', 타인이 잘 되고 행복해진 것을 더불어 기뻐하는 마음인 '희', 평정한 마음인 사가 사무량심이다. 이 가운데 자애명상이 분노를 다스리는 마음 집중 수행법으로 제시되고 있습니다.

불교에서 분노라는 심리적 문제를 다루는 대표적인 방법은 인내와 자애심을 기르는 것입니다. 분노는 자신과 남을 동시에 파괴시킵니다. 따라서 자신을 보호하고 남을 보호하기 위해서, 더 나아가 자신의 행복을 일구어내기 위하여 자애라는 덕목이 중요합니다. 자신을 보호하고 남을 보호하기 위한 가르침으로 상유타 니까야의 염처상응念處相應에 다음과 같이 제시되어 있습니다.

자기를 보호할 때 남을 보호하는 것이며, 남을 보호할 때 자기를 보호하는 것이다.

그러면 어떻게 자신을 보호하면서 남을 보호하는 것인가? 많은 수행을 통해서이다. 그러면 어떻게 남을 보호하면서 자신을 보호하는 것인가? 인내와 해치려는 마음이 없음과 『모든 존재의 행복을 바라는』 자애와 『괴로움에서 벗어나기를 바라는』 연민을 통해서이다.

분노를 다스리기 위해서 인내와 자애심을 기른다면 그것은 곧 남을 보호하는 것이며, 남을 보호하는 것이 바로 자기를 보호하는 것이라는 가르침에서 우리는 나와 남의 상호관계의 중요성을 볼 수 있습니다. 불교의 실천은 자신을 보호하고 유익하게 하는 자리의 원리와 남을 보호하고 유익하게 하는 이타의 원리를 본질로 삼습니다. 남을 보호하는 것이 자신을 보호하고 자신을 유익하게 하는 일이지만, 자신을 희생하면서 남을 보호해야 할 경우도 있을 수 있습니다. 이런 경우가 잦아지고 자기를 추스르는 힘이 약해지면 소진이 일어납니다. 소진이 일어나는 경험을 피할 수 없다면, 이때는 자신의 삶에서 일어났던 좋은 경험이나 자신의 삶의 소중함을 음미하거나 연민 또는 자기 연민을 통해서 어려운 상황에서 빨리 벗어나는 회복 탄력성을 갖추도록 해야 할 것입니다. 卍

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

〈다음호에 계속됩니다〉

## 미얀마 찬메 모비센터를

글 | 편집부



## 다녀와서

돌아와서 제일 먼저 한 것이 카톡과 밴드에 내 사진과 메시지를 바꾼 것이었다. 아주 밝게 미소 띤 내 얼굴이 있는 사진을 넣고 '수키 앓따낭 빠리 하란뚜!(행복하게 자신을 돌볼 수 있기를)' 라고 메시지를 넣었다.

모든 사람들이 그러하기를 바라는 마음으로!

난 내 자신을 행복하게 돌보기로 했다. 그리고 내 얼굴을 자신있게 드러낼 수 있을 만큼 내 자신을 사랑하게 된 것이다.

55년이라는 삶을 살아오면서 내 삶에서 내가 없었던 것 같다. 붕어빵 속에 붕어가 없듯이! 난 늘 누군가의 딸로, 누군가의 아내로, 누군가의 며느리로, 교사로서의 의무와 책임을 다하고 잘 보이려고 너무나 애쓰면서 살아와서인지 아침 예불시간에 수키 앓따낭 빠리 하란뚜(행복하게 자신을 돌볼 수 있기를)가 내가 되자 눈물이 났다.

내가 얼마나 자신을 돌보지 않고 살았는지, 내가 얼마나 자신을 속이며 살았는지, 내가 얼마나 자신을 힘들게 했는지 참 미안했다. 내 자신에게……

졸업여행으로 미얀마 다녀온 것에 대한 원고 요청을 받았을 때 흔쾌히 수락한 까닭도 미얀마 찬메 모비센터에서 2주 동안의 시간을 되새김 해보면서 내 스스로를 다시 한 번 점검해보고 싶은 마음이 일어나서였던 것 같다.

개인적으로는 수행을 하러 간다는 생각보다는 힘들었던 바쁜 일상을 좀 잊어버리는 휴식의 시간이 되기를 원했었던 것 같다. 수행하러 간다고 생각한 것보다는 좀 더 가벼운 마음이었지만 막상 수행을 한답시고 앉고, 서고, 잠자는 동안은 수행을 열심히 한다고 자부하고 있었는데 끝나고 돌아서는 순간 수행을 한 것이 아니라 수행을 한답시고 애쓰고만 있었다는 것이 마흔하늘에 날벼락같이 나를 일깨워주었다.

돌아서니 그 자리라는 생각이 들었지만, 2주 동안 찬메 모비센터에서의 규칙적인 생활은 나에게 이런 생활이 내 적성에 너무나 잘 맞고 마치 내 옷을 입고 있는 것만 같았고 편안한 나날을 보냈다는 안도감이었다.

우리가 모비센터에 들어간 기간이 자애명상 집중 수행기간이라 2주 동안 자애명상만 했다. 처음에는, 앉아 있는 동안은 집중이 되었지만 밖에만 나가면 마음도 함께 바깥 경계로 달음박질쳤다. 하늘과 바람, 꽃과 달!

얼마나 아름다운가? 아침저녁으로 알싸한 공기를 가르며 새벽길을 나서면 달님이 먼저 인사하고 열대지방의 모든 것(미얀마의 겨울이지만 열대지방에서만 볼 수 있는 과일과 열매, 꽃 등) 들이 나에게겐 신기하기만 하니 어찌 마음을 빼앗기지 않을 수 있었겠는가? 그런데 인터뷰에서 내가 한 행동들은 집중수행을 하는데 방해가 된 것으로 주위에 시선을 두지 말고 오직 대상을 정해 놓고 자애만 계발해야 한다는 가르침이었고 그것을 알고 나니 인터뷰가 많은 도움이 되었다. 고쳐야 할 부분, 잘 안 되는 부분을 점검받고 다른 사람들의 이야기를 듣고 나니 정진을 할 수 있는 도화선이 되었다.

찬메 모비센터에서의 자애명상을 하면서 내게 가장 의미있고 좋았던 점은 잠을 너무 잘 잤다는 것이다. 그렇게 행복한 잠을 잔 적이 있었을까 싶은 정도로 잠을 잘 잤다.

잠자리에 누우면 저절로 메타(자애)가 일어났고, 너무 편안하고 너무 행복해서 이토록 행복하고 편안하게 해 주는데 기여한 모든 이들에게 자애를 보내는 중, 어

느새 잠이 들었는지 예불시간을 알리는 새벽 종소리가 들릴 때서야 꿈 없는 잠! 한 번도 중간에 일어나지 않은 깊은 잠 즉, 숙면을 취했다는 것을 느끼면서 행복하게 잠에서 깨어났다.

묵언을 하니 잡념이 없어서인 것 같다. 번뇌가 없는 잠자리가 천국이였다.

그 다음 또 좋았던 점은 속이 너무 편했다는 것이다. 속편한 세상을 경험했다. 늘 식탁머리에서는 음식과의 전쟁이었고, 식사시간만 되면 세끼 식사를 철저히 해야 한다는 가족들 때문에 늘 밥상머리에 앉아야 하고 조금이라도 먹어야 하고 그러고 나면 속은 편하지 않았다. 음식은 적게 먹는다고 먹는데도 늘 속이 더부룩하고 조금만 먹어도 배가 부르고 조금 더 먹었다 하면 꺼억 거리는 것이었다. 그런데 2주 동안 한 번도 그런 증상이 없었다는 것이 너무 신기하고 오후 불식의 효과가 내게 너무 좋은 영향을 주었음을 알게 되었다. 그리고 내게 꼭 필요하고 지켜야 할 계율이라는 것을 체험으로 알 수 있었다.

찬메 모비 수행처에서 내 종종 걸음이 점점 느려지면서 처음에는 늦게 걷는 것이 힘들었는데 천천히 걷는 걸음이 바쁘게 걸으면서 놓치고 있는 것들을 알아차릴 수 있게 해 주었다. 예전 인도여행 시 뿌나의 라마마 마하리쉬 수행센터에서 유유 자적하면서 물 흐르듯 걸림없는 발걸음을 걷는 수행자들을 보면서 부러워했었는데, 그 때 부러워했던 모습을 내가 하고 있다는 순간이 무척이나 큰 행복감으로 다가왔다. 나는 더욱 천천히 걷게 되었고 자애를 계발할 수 있었다. 모비센터에서의 수행기간 동안 마음가짐은 '무엇인가를 배우려고 애쓰지 말아야지' 하는 것이었다. 그냥 내가 들을 수 있고 경험할 수 있는 것으로 만족하려 했다.

기록이나 남기려는 것을 하지 않다보니 한 글자도 쓰지 않았다. 내 마음으로 전해지는 것이 진정으로 내 것이 될 수 있을 것이라 생각하였기 때문이다. 그러다보니 정말 많은 것을 듣고 듣는 순간에는 모두 이해되고, 좋았던 말씀들이 지금 기억나지는 않지만 인터뷰 시간이 가장 큰 도움이 되었고 즉각 행동으로 옮기고 수행에 박차를 가할 수 있는 동기유발이 되었다.

이러한 교수법을 내가 학교에서 아이들 지도할 때 적용해보리라 마음먹었다. 아이들의 이야기를 듣고 코멘트 해주고, 일방적인 가르침이 아닌 무엇을 모르고 무엇을 알려 하는지 스스로 돌아볼 수 있는 시간을 충분히 주어야겠다는 생각이 들었다. 卍



## 법등회

김장과 더불어 일 년 먹거리 중  
제일 중요한 것으로 여겨지는 장 담그기  
봉사활동을 하시는 법등회 회원들의  
모습입니다.

장 맛은 손맛이라 했던가요?  
올해 우리 장맛은 정말 맛있을 겁니다.

2014년 2월 16일 장 담그기 준비 중



## 청심회

모녀로 구성되어 멀리 부산에서  
한 달에 두 번 방문하여 병원과 교육원을  
오가며 부족한 부분을 채워주시는  
다정스런 모습들입니다.

2013년 12월 14일 공양간 조리준비 중



## 네 개의 채널로 다양한 장르의 음악이 흐른다 각자의 삶의 이야기가 흐른다

이지혜 | 마하치유방송 운영

자재요양병원 안에 자리하고 있는 마하치유방송에서는 입원환자, 보호자, 직원의 심신정화를 위한 온라인 음악방송과 다양한 심리치유 프로그램들을 오프라인으로 운영하고 있다.

병실에서 입원환자나 보호자는 각자의 취향에 맞춰 음악을 선택해서 청취할 수 있다. 네 개의 채널을 선택해서 들을 수 있는 컨트롤기가 병실 내 출입문 벽면에 부착 되어있다. 3번에서는 불교방송, 4번에서는 클래식이나 재즈 또는 뉴에이지 음악이 나간다. 그리고 5번은 가요나 팝 또는 O.S.T 음악, 6번에서는 신청곡과 시간대별 UNA 방송을 들을 수 있다.

방송실 문을 누가 똑똑 두드린다.

“누구세요? 들어오세요.” 하고 고개를 문 쪽으로 돌리니 키가 아주 크신 거사님께서 방송실 문 앞 창문 앞에 서서 노란 메모지를 창문에 붙이시고는 손짓으로 종이를 가리키며 ‘신청곡’이라고 입을 병긋거리고 가신다.

얼른 나가 창문에 붙은 종이를 떼어 온다. 임재범의 ‘너를 위해’ ‘태양은 없다 O.S.T’

‘Love Potion No.9’ 등 몇 곡이 제목, 가수, 영화제목까지 상세하게 적혀있다.

방송관련 안내문을 붙이느라 각 병실을 다니다가 메모장에 신청곡을 적어 신청하신 거사님 병실에 들어가게 되었다. 신청하신 곡이 병실 스피커를 통해 힘차게 흘러나오고 있다. 얼마 후 거사님은 그 음악만큼 힘차게 복도의 반대편에서 끝과 맞은편 끝을 왔다 갔다 하며 걷기 운동을 하고 계신다. 합장인사로 반가움을 전했다더니 부드러운 미소로 답해 주신다.

“스님들의 좋은 법문을 많이 좀 듣고 싶어요.” 불교서적을 보다가 내가 지나가니 불러 세우고는 할아버님께서 마음을 전해 주신다.

“법문을 듣고 싶으세요? 제가 불교방송을 인터넷으로 들을 수 있는지, 우리 스피커와 연결이 가능한지 알아보게요. 가능하다면 방송을 들을 수 있게 해 드릴게요. 방송이 가능하게 되면 병실에서는 3번에서 들을 수 있을 거예요.”

“네, 그렇게 좀 해 주세요. 고맙습니다. 책으로 보기는 하나 글로 이해하기는 힘이 들어요.

이런 내용들을 알아듣기 쉽게 잘 설명하는 그런 법문을 듣고 싶어요.”

“네, 어르신.” 합장 인사를 하고 병실을 나온다.

“있나?” 충청도 사투리가 구수하신 거사님께서 방송실 앞에 오셔서 인사를 건네주신다.

“『돌아가는 삼각지』 노래 가사를 저번처럼 좀 베낄 수 있나?”

“그럼요. 잠시만 기다리세요. 찾아서 인쇄해 드릴게요.” 노래 가사를 인쇄해 가져가서 파일을 해 놓고는 병실에서 훑어거리신다. 어느 날에는 목에 압봉을 여러 개 붙이고 계실길래, “아저씨 목 앞에 압봉은 왜 붙이셨어요?” 하고 물었더니, “아, 노래를 많이 불러서 목이 쉬고 좀 아파서.” 하시며 멋쩍게 웃으신다. 1층 할머니들이 모여 계시는 방에는 구수한 트로트가, 안정을 취해야 하는 집중관리실에서는 잔잔한 클래식이나 명상음악이 흐른다.

오늘도 각 병실에서는 각각의 음악이 흐른다. 각 개인의 이야기가 흐른다. 그 이야기들이 궁금해 마하치유방송실에서는 환자분들과 함께 하고 있다.

어린왕자에서 여우는 어린왕자에게 친구를 사귀고 싶다면 친구를 길들여야 한다고 말한다. 여우가 어린왕자에게 말했다.

“인내심이 필요해. 일단은 나와 좀 떨어진 풀밭에 앉아. 내가 하는 것처럼 이렇게. 내가 너를 살짝 곁눈질로 쳐다보면 너는 아무 말도 하지 말고 그대로 있어. 말은 수많은 오해의 원인이 되거든. 하지만 하루하루 시간이 지날 때마다 넌 내게 조금씩 다가오게 될 거야.”

여우가 가르쳐준 친구가 되는 법, 길들이는 방법으로 천천히 그들의 이야기 속으로 들어가고 있다. 그저 듣고, 그저 얘기하는 그 순간에 함께

있어보고 싶어서...

입원 환자분들과 친구가 되고 서로에게 길들이게 되어 함께 나누는 이야기들을 나는 어떤 이야기들로 할 수 있을지 궁금하다.

3월에는 '마음이 머무는 책방'이라는 주제로 봉사자들과 입원환자 그리고 보호자 등 누구나 방송 음성의 주인공이 되어 책을 읽어 주는 프로그램이 방송될 예정이다. 함께 나누고픈 책의 한 구절을 잔잔한 음악과 함께 녹음해서 방송될 '마음이 머무는 책방'. 이제 방송실로 한 명씩 초대를 해서 녹음을 해야 하는 재미있는 풍경들이 연출될 예정이다. 자원봉사자는 각자가 녹음을 하여 메일로 보내주면 선별하여 일정별로 방송으로 내보낼 예정이다. ㅍ

### ♪ 음성 나눔으로 친구가 되는 예쁜 방법 ♪

첫 방송 예정일 | 3월 5일 매주 수요일 오후 4시

#### 마하치유방송 참여방법

1. 오프라인 프로그램 시 입원환자 이동 도움 및 함께 참여 봉사하실 분
2. 환자분들을 위한 프로그램 재능기부 하실 분

#### 마하치유방송 오프라인 프로그램 시간표

- 월요시네마 매주 월요일 오전 10시~11시
- 몸맘튼튼 요가 매주 화요일 오전 10시~11시
- 만다라그리기 매주 목요일 오전 10시~11시
- 울주군 누리리 음악 봉사단 매달 첫째주 화요일, 셋째주 수요일 오후 1시 30분 ~ 2시 30분
- 신나는 토요일종이접기 매달 둘째, 넷째주 토요일 오후 1시~2시

문의 052-255-8480



## 미슬토, 겨울살이에 대해서

류정임 | 정토마을 자재요양병원 내과

이번호에서는 여러분도 많이 알고 계시는 겨울살이에 대해서 말씀드려 볼까 합니다.

식이와 환경이 달라지면서 우리가 섭취하고 접촉하는 물질들이 건강을 해치고 사회가 복잡해지면서 육체적 활동이 줄고 정신적 스트레스가 늘면서 다른 만성 성인병도 늘었지만 압도 여전히 정복하지 못하고 있습니다.

암에 대한 일차적인 치료법은 여전히 수술, 항암, 방사선 치료이며 암의 종류와 진행 정도에 따라 단독 또는 같이 치료하고 있습니다. 그러나 1차 치료를 끝낸 후 경과를 관찰 중인 경우나 치료 실패의 경우, 전신상태가 일차적 치료법을 시행할 수 없는 경우에 환자들은 다각도로 본인의 암을 완치하기 위한 노력들을 하고 있습니다. 이 부분이 대체보완의학이라 할 수 있습니다.

암 환자의 생존율이 향상되고 있기도 하고 또한 현대의학이 해결하지 못하는 삶의 질을 보완 대체해 준다는 의미에서 자연의학, 통합의학이라고 하여 세계적으로 특히 중부 유럽인 독일 스위스에서 많은 관심을 가지고 있으며 기존의 치료법과 같이 시도해보려는 노력을 하고 있습니다.

이러한 경향은 국내에도 최근에는 암 투병 환자

들을 위해 여러 대체보완치료를 표방하는 병원들이 늘고 있습니다. 그중에서 겨울살이 즉 미슬토라고 하여 유럽에서는 1920년 독일의 의학자이자 사상가인 루돌프 슈타이너가 인지의학(신체는 물론 영혼, 정신까지 포함시켜 질병을 진단하고 치료한다는 것으로 질병이 아닌 인간의 본질을 추구하는 의학)을 처음 소개하면서 미슬토를 종양 치료약물로 추천하였고 그 후 스위스의 이타 웨그만 박사가 1926년부터 실제 임상에서 이용하기 시작하였습니다.

겨울살이는 다른 나무에 기생하며 엽록소를 만드는 사계절 푸른 잎 식물로 한국, 일본, 중국, 대만 유럽, 아프리카 등지에 세계적으로 1400개의 종이 분포하고 있으며 지역에 따라 기생하는 나무들이 다른데 우리나라는 주로 참나무, 팽나무, 밤나무 등 큰 나무에 기생하며 유럽등지에서는 전나무, 사과나무, 서양물푸레나무, 떡갈나무 등의 다양한 숙주나무들이 있습니다. 겨울살이는 나무에는 해를 주지만 약용으로 사용하는데 생약에서 기생목은 이 전체를 말린 것이며 한방에서는 가지와 줄기, 잎을 말린 약재를 상기생이라고 하여 예전부터 혈압을 강하시키는 작용이 있어 고혈압으로 인한 어지럼증과 간과 신장을 보호하여 뼈와 근육을 튼튼히 하고 태동불안에 주로 사용해왔다고 합니다.

유럽에서는 겨울살이 즉 미슬토는 *Viscum album L.*(비스코움 알BUM)이라는 학명으로 렉틴, 비스코톡신, 다당체, 플라보노이드, 알칼로이드 등 1700종 이상의 성분들이 들어있는데 이중 항암, 면역 활성화에 가장 중요한 역할을 한다고 알려진 성분은 렉틴입니다. 그리고 비스코톡신도 암세포를 사멸하는 역할을 하며 그 외 다양한 성분들이 서로 협력하여 상승효과를 나타냅니다.

렉틴은 고분자단백질로 열을 가하여 끊이게 되면 항암활성 기능을 잃게 됩니다. 따라서 겨울살이를 달여 먹으면 위에서 말한 항암효과는 별로 얻을 수 없으며 독성부분은 농축되어 경우에 따라서는 위장장애를 일으키는 경우도 있습니다. 그래서 미슬토성분 중 물에 녹는 성분을 추출하여 주사약으로 투여하게 되는데 처음 독일에서 상품화하였고 숙주나무에 따라 적용 암들이 약간씩 달라집니다.

현재 국내에서는 압노마, 헬릭소라는 상품으로 들어와 있습니다. 미슬토의 대표적인 약리작용은 위에서 설명한 암세포소멸과 괴사로 암세포의 성장을 억제하고 파괴시키는 효과와 인체 내의 면역계를 활성화하고 면역 조절 효과 외에도 베타 엔돌핀의 분비로 암 환자의 통증을 감소시키고 삶의 질을 향상시키는 효과가 알려져 있습니다.

미슬토주사는 FDA의 허가는 받지 않은 약품으로 국내에서도 의료보험급여인정을 받지 못하고 비급여로 투여되어 암 환자에게 경제적인 부담이 있으나 최근 암보험 가입환자가 늘면서 보

험혜택을 받는 경우도 많습니다.

따라서 암 재활병원 등에서 항암 방사선 치료 중 또는 치료를 끝낸 후 이들 치료의 부작용을 줄이고 효과를 증대시키는 목적으로 투여되고 있습니다.

지금까지 미슬토치료가 암 환자에서의 생존율 연장이나 재발에 대한 영향에 관한 연구결과는 아직까지 일관되게 나오진 않고 있으나 대체로 부작용은 거의 없고 피로감, 수면, 기력부족, 오심, 구토, 식욕저하, 우울 등의 삶의 질 측면에서는 긍정적인 연구결과들이 많습니다. 미슬토 치료가 현대의학의 치료법을 대체할 수는 없고 기존의 여러 다른 치료법과 함께 추가적으로 사용해 볼 수 있다고 생각합니다.

가끔 TV프로그램이나 주변에서 보면 현대의학으로는 더 이상 가망이 없다고 하였는데도 완치가 되는 경우가 있습니다. 그런데 그 사람의 생활을 들여다보면 도시에서 벗어나 시골에서 한적하게 지내면서 즐겁고 긍정적인 태도로 살면서 정신적인 스트레스를 받지 않고, 자연식으로 먹으면서 음식으로 인한 위험요소를 줄이고, 본인의 신체능력에 맞는 육체적 활동을 하는 경우가 대부분입니다.

이렇듯 병에 걸린 요인이 있듯이 병을 낫게 하는 것 또한 반대로 그런 요인들을 다 중단하면서 각자가 가지고 있는 스스로의 치유력을 통해 원래의 완전한 모습을 회복하였다고 생각합니다. 이 글을 읽으실 때쯤이면 매화꽃이 한두 송이 피기 시작할지도 모르겠습니다. 모두 행복하시길 바랍니다. ✎

# 변비 환자가 늘고 있다

박노수 | 정토마을 자재요양병원 한방 병원장



“무엇보다 건강하고 규칙적인 생활습관과 환경적 요인의 중요성이 가장 필요하다 하겠다.”

한의학적으로 변비의 증상이 매우 심하여 대변을 보지 못하면 변폐(便閉)라 칭했다. 변비의 원인으로는 불규칙적인 식습관, 폭식, 노역과다 그리고 열성음식을 많이 섭취하여 화열(火熱)이 혈액 가운데 잠복하여 진액(津液)이 고갈되고 소모된 경우이다.

원인으로는 어혈응결(瘀血凝結) (외상이나 혈액불순에 의한 경우), 기결(氣結) (인체의 순환기가 정체된 경우), 열폐(熱閉) (내부 오장 육부의 순환작용 과열 현상), 병후에 체력허손에 의하기도 하며 노인의 경우 기허(氣虛)로 인한 진액부족이 원인이다. 전통적으로 토란, 고구마, 아욱씨, 쇠비름, 고사리, 냉이, 황새냉이씨 등의 약재를 전탕(全湯) 하거나, 건조하여 분쇄해서, 환이나 차로 음용(常服)하면 큰 도움이 된다.

최근 바쁜 현대인들에게서 변비환자가 많이 늘고 있는 추세이다. 변비는 배변시 무리한 힘이 필요하거나 대변이 과도하게 굳은 경우를 말한다. 일주일에 배변 횟수가 3번 미만이면 변비로 분류한다. 일반적으로 변비에는 잡곡밥, 해조류, 채소, 과일 등을 많이 먹는 것이 좋다. 아침식사를 거르지 않는 규칙적인 식사 습관과 함께 평소 물을 자주 마셔서 대변을 부드럽게 하는 노력이 필요하다. 변비 예방에 도움이 되는 음식 5가지를 소개하면 다음과 같다.

1. 사과 |식이섬유인 펙틴이 많이 들어있다. 펙틴은 끈끈한 성질이 있어 장내의 수분을 흡수해 크게 부풀린다. 대장에 쌓여 단단해진 변을 부드럽게 해 배변을 촉진한다. 펙틴은 껍질 가까이에 있어 가능하면 껍질을 꺾지 않고 먹는 것이 좋다.
2. 고구마 |식이섬유가 풍부해 변비 예방에 효과적이다. 물을 빨아들이는 힘이 강해 장에서 잘 흡수되지 않고 대변 양을 늘려 변비를 해결한다. 보라색 고구마를 하루 두 번씩 적절하게 먹으면 뚱뚱한 사람의 혈압을 낮추고 살이 더 찌는 것을 어느 정도 막을 수 있다.
3. 바나나 | 바나나는 껍질과 과육 사이에 펙틴이 풍부해 변비 예방에 효능이 있다. 반점이 있는 바나나를 갈아 우유와 함께 마시면 더욱 뛰어난 효과를 볼 수 있다. 덜 익은 바나나는 탄닌 성분이 있어 오히려 변비를 일으키기 때문에 잘 익은 바나나를 먹어야 한다.
4. 보리 |식이섬유의 양이 쌀에 비해 무려 3배나 많은 2.9g / 100g이 함유되어 있다. 식이섬유가 50% 이상 포함된 보리식이섬유는 우리나라에서 배변활동 원활의 기능성이 인정되고 있다. 변비해소 효능이 인정된 보리식이섬유 하루 섭취량은 20~25g이다.
5. 무 | 100g당 불용성 식이 섬유소가 1g 함유되어 있어 장운동을 촉진시키고 수분을 흡수한다. 또 대변의 양을 늘려 변비를 예방하고 장운동에 도움을 준다.

무엇보다 건강하고 규칙적인 생활습관과 환경적 요인의 중요성이 가장 필요하다 하겠다. ㄸ

☎ 상담문의 | 한방진료실 (052) 255 - 8490

# “선한 사람에게는 충고자가 반갑지만, 나쁜 사람에게는 그렇지 않다”

김경백 | 붓다일러스트



섭섭하게,  
그러나 아주 이별이지는 않게



## 세상에서 가장 슬픈 웃음

능행스님 책 『섭섭하게, 그러나 아주 이별이지는 않게』 중에서

얼마 전 정토마을에 상담을 받으러 온 환자분이 있었다. 그 환자분의 허탈한 웃음 소리가 아직까지 내 귓가에 맴돌며 지워지지 않고 있다.

- 무슨 일로 오셨나요?
- 상담 좀 할 수 있을까요?

그렇게 문을 열고 들어온 남자는 너무 젊고 생생했다. 게다가 잘 생기고 총명해 보였다.

- 가족 중에 누가 아프신가요?
- 물음에 그가 웃으며 대답했다.

- 제가 아픕니다.
- 아니, 어디가요?
- 아……. 저, 그게……. 지난 금요일 날에 사형선고를 받았는데…….

그 말을 듣는 순간, 적잖게 놀랐지만 본인도 도저히 이해할 수 없다는 듯 고개를 절레절레 흔들었다.

- 어디가 많이 아프세요?
- 아~ 얼마 전부터 만사가 피곤하고 소화도 잘 안 되는 것 같아서 병원에 갔는데, 뭔가 좀 이상하다며 큰 병원으로 가라고 의뢰서를 써주었어요.

● 저기, 올해 몇 살이세요?

● 경자생이에요, 마흔다섯 됐어요.

‘어이구, 이 일을 어떻게 하면 좋노. 이게 무슨 날벼락인가.’ 난 속으로 큰 한숨을 쉬었다.

● 큰 병원에서 진료를 받아보니, 글썄 췌장암 말기라네요.

그는 ‘허허’ 하며 허탈한 웃음을 지었다.

● 혹시 암이 다른 데로 전이됐나요?

● 간도 이상이 있다고 하네요. 지금은 수술, 방사선, 항암제도 아무런 도움이 안 된다고 합니다.

● 가족은요?

● 아내와 아들 둘에 딸 하나가 있고, 부모님을 모시고 삽니다. 제가 외동아들이거든요.

외동아들이란 말에 나의 가슴은 더욱 아팠다.

● 가족 중에는 누가 알지요?

● 아직 아무도 몰라요. 특히 아내는 저와 나이 차이가 많이 나거든요. 이제 겨우 서른일곱밖에 안 됐어요.

● 제가 무엇을 어떻게 도와드리면 될까요?

● 사실은, 제가 무작정 찾아왔습니다. 아무 생각도 할 수가 없어서요. 휴가를 냈습니다. 여기서 좀 있으면서 계획을 잡아보려고요.

● 생존 기간은 얼마나 되시지요?

● 의사가 오래가면 6개월이고 아니면 3개월 정도라고 하네요. 저는 아직 그 누구도 죽는 것을 실제로 본 적이 없습니다.

● 무엇을 계획하시려고요?

● 글썄요, 아직 아무것도. 제가 무엇을 계획해야 하나요?

입술이 하얗게 말라서 타들어가던 환자는 뜨거운 차 한 잔으로 목을 축이고 나서 중얼거렸다.

- 이럴 경우엔 어떻게 하면 되나요?
- 가족들에게 말씀드려야지요.
- 스님, 아직은 안 됩니다. 정말 이런 병 걸리면 죽기는 죽는 겁니까? 정말 고칠 수 없나요? 3일 동안 인터넷을 다 찾아봤는데 모르겠어요. 아직 아무에게도 말하지 못했습니다. 전 어떻게 하면 되나요, 네? 죽는다는 것은 정말 말도 안 돼요. 안 그래요 스님? 꿈을 꾸는 것 같아요.

- 아이들이 몇 살인가요?
- 제가 공부하느라 좀 늦었습니다. 하나는 초등학생, 또 하나는 유치원생입니다. 여기서 좀 머물면 안 될까요?

정말 사형 선고를 받고 곧바로 달려온 환자 같지 않은 환자. 우리는 두 시간 넘게 많은 이야기를 나눴다. 그리고 당신의 죽음을 받아들이고 가족들에게도 보내드릴 수 있는 준비가 필요했기에 조금이라도 생명을 연장시킬 수 있도록 서울에 있는 대체의학 전문 시설로 보내드렸다. 침착하게 투병하기로 약속하고 그는 서둘러 서울로 떠났다. 그 잘 생긴 눈에 눈물을 흘리며 웃는 웃음소리.

- 히~히~히~히~히~
- 거사님, 우리 만나지 맙시다. 꼭 성공하세요. 그리고 제가 필요할 때엔 언제든지 전화 주세요. 거사님은 이제 혼자가 아니랍니다. 아시죠?

나는 그의 친구가 되어주기로 했다. 어디까지 함께 거주해야 할까. 그를 보내고 났는데도 자꾸만 그의 씩씩하고도 허허로운 웃음이 머릿 속에서 지워지지 않았다. 지금 그 친구는 어디쯤 가고 있을까. 卍

〈다음호에 계속 됩니다〉



## 냉이 단호박 된장 수제비

연호, 만육

재료 냉이, 단호박, 밀가루, 애호박, 표고버섯, 당근, 고추, 된장, 고추장, 다시물

“노스님! 몸이 나른하니 졸리고, 소화도 안 되고 입맛이 없어요.”

“봄이라서 안그렇나. 춘곤증에는 냉이 만한 것이 없다. 바람이 아직 쌀쌀하데이, 옷 단다익 입고 나온나. 냉이 캐러가자.”

“니 수제비 좋아하제? 오늘 냉이랑 단호박 넣어가, 수제비 끓이른 입맛이 싹 들끼라.”

“노스님! 냉이랑 단호박을 넣고 수제비를 끓인다고요?”

만물이 생기는 나른한 봄날, 언 땅을 뚫고 제일 먼저 나온 봄나물 냉이는 향긋한 향과 함께 씹싸름한 맛이 뛰어나 『본초강목』과 『동의보감』에 기록될 정도로 약초로 사용되어 왔습니다. 간 기능 회복, 소화촉진, 지혈작용 등의 효과가 뛰어나다고 합니다. 겨울동안 움츠러들었던 몸의 기운을 회복시키는 봄나물 냉이로 <냉이 단호박 된장 수제비>를 만들어 보겠습니다. ㅍ

## 냉이 단호박 된장 수제비 맛있게 만드는 방법

### 조리법

- ① 단호박을 찌서 껍질을 벗긴 후 으갠다.
- ② 수제비 반죽은 밀가루에 소금 간을 하고 으갠 단호박을 넣고 개어서 반죽한 후 숙성시킨다.
- ③ 냉이는 흙이 남지 않도록 잘 씻어서 먹기 좋게 썰어놓는다.
- ④ 애호박, 표고버섯, 당근, 고추 등을 먹기 좋게 썰어놓는다.
- ⑤ 다시물에 된장과 고추장을 2:1의 비율로 넣고 끓인다.
- ⑥ 물이 끓으면 수제비를 얇게 떠서 넣는다.
- ⑦ 수제비가 익으면 냉이와 준비한 야채 재료를 넣고 끓인다.

## ‘다산식이치료’의 백성의 생활이 매우 즐겁고 평화로운 세상, 정토마을 장 담그기

도우 | 정토마을 승가공동체 원주



누가 정했을까? 장 담그는 날.

요 며칠 눈과 비가 번덕을 부리더니, 2월 16일(음력 2월 17일) 장 담그는 날이 되니 언제 그랬냐는 듯 정작 하늘은 맑고 맑다. 바람도 편안하다. 먼발치 흰 눈을 덮고 있는 간월산자락은 마치 다산 정약용이 시집가는 딸에게 그림을 그려 선물한 어머니의 낡은 치마폭과 같다.

자연의 포근함과 어버이의 깊은 정이 꽃망울처럼 피어나는 이 풍성한 날에 정토마을에서 장을 담근다. 지날수록 녹녹해지는 인고의 세월만큼이나 풍만하게 허리 굽은 장독 하나하나에 봉사자들의 순수한 몸짓과 마음 깊은 정감이 두둑한 손마디처럼 여물게 녹아져 있다.

장독을 씻고, 소독하고 소금을 녹이고 메주를 씻어 담그고, 숯, 대추, 다시마 그리고 고추를 넣고 갈무리를 한다. 3일에 걸친 작업이었다.

정토 식구들의 정성은 힐링푸드인 다산식이치료의 바탕이 되어 많은 식재료의 특성과 풍미를 살려주는 원재료가 될 것이다. 정토마을의 장은 식재료의 희희호호, 음식의 희희호호, 사람들의 희희호호를 이루는 맛있는 토양이 될 것이다.

많은 이들의 정성으로 담근 오늘의 이 장은 다산식이치료를 통해 많은 이들에게 기쁨과 행복을 주고자 하는 우리의 마음을 실천하는 첫 발걸음이라고 해도 과언이 아닐 것이다.

부디 많은 이들의 정성을 담아 심신의 안정과 편안함을 줄 수 있는 건강한 치유식이 되기를 두 손 모아 발원해 본다.

장은 입춘 전, 아직 추위가 덜 풀린 이른 봄에 담가야 소금이 적게 들어가 삼삼한 장맛을 낼 수 있다. 구체적인 날짜로는 음력 정월 말馬날인 오후일 또는 그믐 손 없는 날, 병인兩寅일, 우수, 입동일, 춘·추분일, 삼복일에 장을 담그면 벌레가 생기지 않는다고 믿어 장 담그기에 좋은 날이라 했다. 말馬이라는 의미의 오후나 자후자가 들어간 날을 굳이 장 담그는 날로 정한 이유는 달리는 말의 기상처럼 왕성하고 풍요롭게 되기를 바라는 의미라고 한다. ㅍ





## 겨울 지나 봄

강예슬 | 환우가족

유난히도 길게 느껴져 끝나지 않을 것만 같던  
올 겨울이 끝을 보이기 시작했습니다. 이번 겨  
울을 시작하며 엄마는 항암치료를 받아오던  
병원에서 이별 통보를 받았고, 저는 그런 엄마  
와 함께 하기 위해 회사에 이별 통보를 했습니  
다. 각자 이별로 인해 엄마도 저도 살아갈 날들  
에 대한 희망을 잃고, 새 희망을 찾기 위해 참  
많이도 헤맸습니다. 집, 동네 의료원, 마산의  
한방병원, 그리고 여기 자재병원을 오기까지  
웃을 일보다는 눈물 흘릴 일이 더 많았고, 눈물  
을 흘리기 보다는 참고 버티는 날이 많았습니  
다.

지금 엄마와 저는 자재병원의 집중관리실, 다  
른 말로는 중환자실에 있습니다. 새 희망을 찾  
아온 곳이라고 말하기에 병실 이름부터가 무  
리이긴 합니다. 그만큼 집중관리실의 하루는  
희망이라는 단어를 찾기가 꽤 힘듭니다. 기저  
귀를 찬 환자들이 대부분인지라 꼭두새벽부터  
대소변의 향내가 진동하기도 하고, 화장실까  
지도 가기 힘들어 하면서 집에 가겠다고 내지  
르는 소리가 병실 전체를 울리기도 하고, 식사  
시간엔 여기 저기서 사래 걸려 도움을 호소하  
기도 합니다. 그런데 저는 이 곳에서 만난 많은  
불행 중에서도 참으로 다행스러운 마음이 일  
어납니다. 그건 바로 아프다고 말하면 하루에  
도 몇 번씩 찾아와주는 선생님과, 병마와 싸우

느라 눈이 폭 꺼진 환자의 얼굴도 참 예쁘다고  
말해주는 간호사님과, 고약한 대소변 냄새에  
도 얼굴 한 번 찡그리지 않고 깨끗이 닦아주는  
보호사님, 그리고 언제나 따뜻한 두 손을 기꺼  
이 내밀어 주는 스님입니다. 그 중 저의 가장  
큰 불행 중 다행은 이 혹독한 겨울을 깨끗이 버  
터주는 우리 엄마, 그리고 멀리서 조용히 응원  
해주는 아빠와 언니입니다.

사실 자재병원에서도 엄마의 병세에 관해 그  
어떤 희망적인 얘기를 들은 적이 없습니다. 덕  
분에 엄마가 완치될 거란 희망은 접어두어야  
한다는 잔인한 사실을 깨닫게 되었습니다. 대  
신 저는 이곳에서 또 다른 희망을 꿈꾸고 있습  
니다. 엄마가 그저 좀 덜 아파했으면, 더 편했  
으면, 더 많이 행복을 느낄 수 있으면 하는 것  
이 저의 새로운 희망입니다. 다행히 많은 도움  
의 손길 덕분에 희망차게 하루하루를 보내고  
있습니다. 그래도 아직 가슴 한 켠에는 ‘평생  
동네 마트에서 작은 경품 한 번 당첨된 적이 없  
는 엄마에게 단 한 번의 행운이 혹시 남아있지  
않을까?’ 하는 마음이 드는 건 어쩔 수가 없나  
봅니다. 마지막으로 아침을 겨우 몇 숟 뜨고 멍  
하니 내리는 눈을 바라보는 엄마에게 능행스  
님께서 책에 적어주신 한 마디를 전해주고 싶  
습니다. “엄마, 꽃이 피면 봄이 올 거야.” ㄸ



봄, 평화롭습니다



봄,  
평화롭습니다

김유현 | 교육원

## 나의 정토 마을 인연 이야기

여천 | 글

나의 아내는 2006년 7월 7일 비소세포 폐암 4기로 진단을 받고, 40개월의 기나긴 투병생활을 마치고 2009년 10월 나의 곁을 떠나게 되었다. 평생 반려지라 믿었던 아내와의 영원한 작별로 인한 상실감은 생각보다 컸고 그 마음을 달래고자 죽림사 부처님께 참배하러 갔다. 참배를 마친 후 죽림사 책장에서 책을 뒤적이다 「섭섭하게, 그러나 아주 이별이지는 않게」라는 책이 나의 눈길을 사로잡았고 집으로 돌아와 책을 단숨에 읽어 내려갔다. 책을 다 읽고, 아내의 마지막 여정을 동행했던 갈바리 병원 생활을 떠올리며 창밖을 바라보았다. 그리고 '정토마을 같은 곳에서 집사람을 보내주지 못했을까?' 라는 후회가 밀려왔다.

입원할 당시 불자라고 분명히 밝혔음에도 불구하고 아내가 나의 곁을 떠나는 마지막 날까지 개종하라는 수녀님들의 끊임없는 선교가 이어졌고, 이에 응하지 않자 기도실 사망자 명부에서 삭제되는 일이 있었다. 개종 권유로 인한 내적 갈등으로 힘겨워 했을 아내의 마음을 생각하니 며칠 밤을 마음 편히 잘 수 없었다.

부처님 세계에도 이런 곳이 있다는 사실을 알게 되었고 아침 해가 뜨자마자 능행스님께서 계시는 정토 마을로 향했다. 그러나 능행스님께서 서울산에 내려가셨고, 청원에서 만나 뵈 수 없었다. 아쉬움을 뒤로하고 청원 정토마을을 둘러보며 그곳에서 하룻밤 묵게 되었다. 다음 날 '능행스님은 어떤 분일까? 자비 그 자체일까?' 라는 생각을 하며 설레는 마음으로 울산행 기차에 몸을 실었다.

교육원에 도착했을 때 스님께서 서울에 가기 위해 승용차에 오르고 계셨고, 스님을 꼭 만나야겠다는 마음에 나도 그 승용차에 올라 스님께 질문했다.

“스님 제가 현재 모든 삶을 정리하고 2년 후에 정토마을 가족으로 온다면 받아주시겠습니까?” 라고 물었고, 스님께서 “거사님께서 그리 마음을 내주신다면 언제든 환영입니다.” 라고 답을 주셨다. 스님의 대답 속에서 ‘내가 앞으로 무엇을 하며 어떻게 살아야 하는지. 이 길이 정토마을에 있다’ 는 확신을 갖게 되었다.

집으로 돌아와 정토 마을로 가기 위해 한참 준비하고 있던 어느 날, 자재요양병원 기공식이 있다는 내용을 실은 소식지가 도착했고 한 치의 망설임없이 기공식 현장에 도착했다. 그곳에서 열심히 봉사하는 사람들의 모습을 보고 ‘여기가 불국토요, 아직까지 우리의 불심은 살아있구나’ 라는 생각이 들었다. 그리고 ‘내가 지나온 어리석었던 많은 세월을 참회와 봉사로 마무리할 수 있는 곳이 여기구나’ 라고 스스로 나의 마음을 다시 한 번 되돌아보고 다짐할 수 있는 참으로 기쁜 날이었다.

60여년의 세월을 살아온 고향을 뒤로 하고 드디어 5월 31일 새벽, 1톤 트럭에 몸을 싣고 새로운 삶이 기다리는 곳으로 떠나왔다. 정토마을에 도착해서 짐정리를 마치고 ‘여천 인생의 제3막’을 시작하게 되었다.

이곳에 온지 2개월이 다 되어가는 7월 25일, CPE교육차 청원 정토마을에 오신 능행스님과 수필스님에게 정식으로 인사를 드렸다. 능행스님의 “잘살아 주세요.” 라는 짧지만 강한 말씀이 나의 가슴 깊은 곳 까지 스며들었고 긴 여운을 남기는 날이었다.

이로써 2년 후 정토로 가겠다는 스님과의 약속을 실천하게 되었다. 좋은 인연 오랫동안 함께 하고 싶다는 김 부장님의 말씀을 되새기며 2013년을 마무리 했다. 2014년을 맞이하는 동짓달 초하루부터 입재한 ‘100일 108배기도’ 회향을 정토마을 식구들과 함께 하면서 2013년을 정리해본다.

정토마을,  
정토淨土에 정토 마을은 능행能行스님이 가는  
곧은 길이 있습니다.

「육조단경」에 곧은 마음이 바로 도량이요, 곧은 마음이 바로 정토라 했습니다.

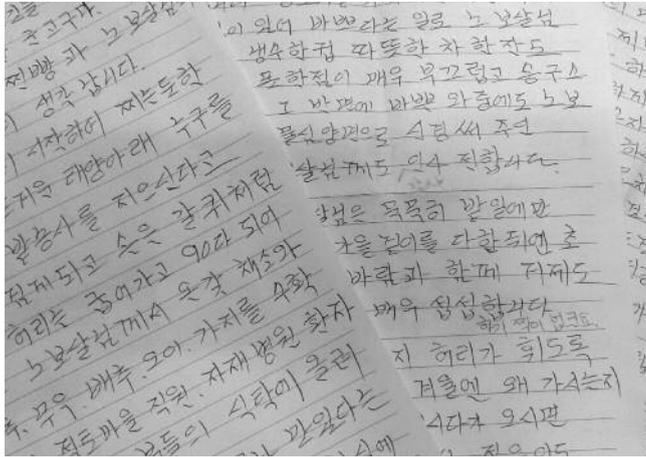
나 이제 만고의 진리 속에 초연히 정토마을을 사랑하리라!

2013.12. 30. 청원 정토마을에서 여천麗泉 衲

## 정토에서

### 보낸 편지

선경 | 지각



장삼순 보살님 그립습니다. 흰 눈이 쌓이고 옷  
깃을 여미는 추운 겨울 따듯한 군고구마, 김이  
모락모락 나는 찰빵과 노보살님의 넉넉한 사랑  
이 생각납니다.

이른 봄부터 시작하여 찌는 듯 한 한여름까지  
뜨거운 태양 아래서 누구를 위해 발농사를 지  
으신다고, 얼굴은 검게 그을리고 손은 점점 갈  
퀴처럼 거칠어지고, 야채들이 쭉쭉 자랄수록  
보살님의 굽어가는 허리를 볼 때면 가슴이 저  
려옵니다.

90이 다 되어가는 보살님의 정성을 아는지 정  
토마을 직원, 자재병원 환자와 보호자들의 식  
탁에 올려지는 채소를 보며 공양시간마다 너무  
나 맛있다는 사람들의 찬사가 끊이지 않습니  
다. 노보살님의 노고하심에 감사드립니다.

항상 힘든 발일만을 하시니 건강이 염려가 됩  
니다. 정토마을 가족 모두 각자 소임이 있어 바  
쁘다는 일로 노보살님에게 냉수 한 컵, 따듯한  
차 한 잔도 드리지 못한 점이 매우 부끄럽고 송  
구스럽네요. 그 반면에 바쁜 와중에도 노보살  
님께, 물심양면으로 신경 써 주신 한희주 보살  
님께도 감사 인사 전합니다.

또한 노보살님은 묵묵히 밭일에 전념하시다 가  
을 수확을 마친 초겨울에는 홀연히 바람과 함  
께 거제도 고향으로 가 버리시니 매우 섭섭한  
마음 감출 길이 없습니다.

봄부터 늦가을까지 허리가 휘도록 일을 하시더  
니 매년 겨울이면 정도를 왜 떠나시는지요?

가셔도 한 며칠만 머무르다 오시면 좋을텐데  
봄에만 오셔서 짧은이도 하기 힘든 일을 하시  
니 얼마나 저의 마음이 아픈지 모릅니다.

노보살님! 제발 이제는 일 좀 그만하세요. 훌룡  
하게 잘 키우신 아들, 딸 그리고 손자 손녀가 할  
머님 걱정 많이 하고 있습니다. 일을 하시더라  
도 농가일은 조금만 하세요. 노보살님 드시는  
것도 없는데 이젠 편안하게 맛있는 것 드시고  
산책도 하시며 가벼운 운동과 건강을 챙겨야  
해요.

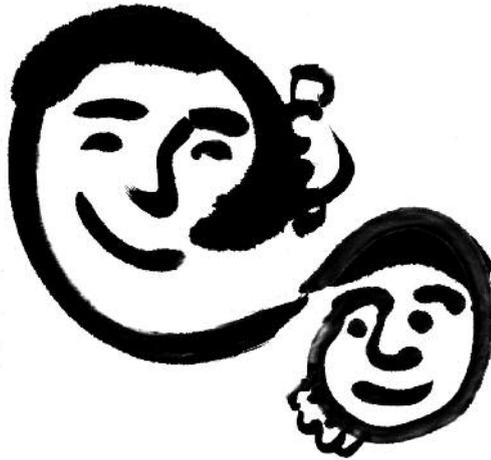
노보살님! 이마의 굵은 주름살과 흐르는 땀방  
울, 갈퀴처럼 생긴 손 그리고 검게 탄 얼굴이 그  
립습니다. 언양 정토 마을에 오셔서 편안한 여  
생을 보내시는 것이 참 좋을 것 같네요. 빠른 시  
일에 오세요. 저 뿐만 아니라 여기 식구 모두 기  
다리고 있습니다. 꽃도 좋아하고 분재도 잘하  
는 보살님과 함께 꽃밭을 잘 가꾸어 정토마을  
관자재 병원을 룸비니 동산으로 만들고 싶습니  
다.

노보살님 고맙습니다.

감사합니다. 사랑합니다. 항상 건강하시고 행  
복하세요. 卍

지금,  
여기서  
어떻게  
살아야 하는가?

황정희 | 38기 교육생



나 자신을 이해하고 싶어 상담심리와 관련된 공부를 하게 되었다. 공부를 하면서 나 자신과 사람들에게 대한 관심이 깊어졌고, '진정 잘 사는 것이 무엇인가'에 대한 주제를 끊이지 않고 생각해왔다.

지금 여기에서 잘 사는 것, 그리고 함께 잘 사는 것에 관심을 가지게 되었고, 내게 가까운 소중한 분들의 죽음을 지켜보면서 죽음을 앞둔 분들과 만나고 싶은 생각을 하게 되었다.

그러던 차에 우연한 인연으로 언젠가 한번은 경험해보리라 마음먹고 있던 호스피스 교육을 2014년 1월 5일에서 1월 11일까지의 6박 7일간의 교육과정, 그 이후 50시간의 임상실습을 하고 2월 15일 수료식을 하였다. 이 체험은 나의 삶을 다시 돌아보고 지금 여기를 어떻게 살아야 하는지에 대한 나침반이 되어준 것 같다. 교육 내용에서도 새로운 지식을 얻게 되었고 여러 가지 의미를 다시 한 번 생각하게 된 계기가 되었다. 특히 임상실습에 있어서 환우들과의 만남과 임상 스터디를 통해서, 나 자신을 더욱 선명하게 들여다보면서 '내가 어디에 에너지의 중심을 두어야 할지', '앞으로 내가 어떤 방향으로 나아가야 할지' 선명하게 방향을 제시하는 것 같았다.

환우 한 분, 한 분 만나면서 그 분들보다 앞서가지 않고 '반 발자국 뒤에서 함께 하리라' 하고 내면의 나와 했던 다짐은 자기주장이 강한 나 자신에게 좋은 훈습의 시간이 되었고, 특히 기억에 남는 아버지를 떠올리게 하는 환우 한 분

에게 여지없이 무너지고 흔들리는 나를 보게 되었다. 과하게 앞서나가서 해결해 주려는 나의 패턴은 비효율성과 함께 나의 삶을 방해하는 주요한 요인이 됨을 스스로 잘 알고 있었다. 나의 이런 역동이 나아지고 있다고 생각하고 있었으나 교육 중에서도 특히 그 환자분 앞에서 나는 '아버지의 자랑스러운 딸'로서의 해결사노릇을 하려고 하였고, 내가 앞서나가 해결해주려는 해결사 역동에 휘말리는 나를 보게 되었다.

또한 여러 환우를 통해 생명의 소중함을 더욱 깊이 느끼게 됨이 큰 소득이었다고 생각된다.

다양한 역할을 하면서 살아온 역할 저 너머에 있는 개별의 존재, 생명체가 얼마나 소중한 지 새삼 느끼게 된 것이 계기가 되었기에 호스피스 교육을 마치고 집에 돌아와 남편에게 감사함과 미안함을 전했다. 남편이 태어나 지금까지 가정, 직장, 사회에서 많은 역할을 하느라 고생 많았다는 생각에 그 존재가 가엾고 감사하고 수고했다는 생각이 들었다.

나의 마음을 "당신이란 생명체, 그 존재가 참으로 많은 역할을 하며 수고했다는 생각이 든다"며 고마움으로 전했다.

아마도 앞으로는 생명에 대한 존중과 '너·나·우리'에 초점을 맞추며 함께하는 삶으로의 전환이 되는 계기가 되리라 생각된다. 앞으로도 적극적으로 나서지는 못하겠지만 미약하나마 점진적으로 천천히 오래 동행하고 싶은 마음과 함께 상생의 꿈을 꾸어본다. ✎

## 평온한 마음으로 다음 생을 준비하며...

이경희 | 정토마을 자재 요양병원 간호사



드디어 오늘이다. 온라인으로 받은 호스피스 강의로는 많이 미비하고 뭔가 채워지지 않았던, 평소 항상 염두에 두고 꼭 제대로 배우고 싶었던 호스피스 교육.

‘아픈 사람을 돌볼 수 있는 의료적인 지식은 나도 조금은 있는데, 어떤 내용들을 배우게 될까? 잘 해낼 수 있을까?’ 두려움과 설레는 마음으로 정토마을 자재 요양 병원 교육관을 향해 나서는 날은 겨울답지 않게 햇살이 화사하고 따듯했다.

요양병원 간호사로 일한 지도 6여년. 통증으로 인한 고통 속에서도 조금이라도 더 살려고 애쓰며 두려워하는 수많은 죽음을 앞둔 환자들을 보면서 ‘세월이 흐르면 떠나는 것은 자연스러운 일인데, 저렇게 삶에 미련이 많을까? 잘 살아온 날들이 더 많은가 보다. 잘못 살아온 날들이 더 많은 나는 미련이 없는데... 나도 언젠가 이렇게 죽음 앞에 서게 될 텐데 그뻘 어떻게 할까?’ 하는 생각들을 하면서도 어떤 결론도 찾지 못해서 참 마음이 답답하고 우울하고 안타까웠었다.

‘어떻게 하면 나도 환자들도 죽음을 잘 받아 들여서 인생의 마지막을 잘 마무리하고 편안하게 떠날 수 있을까?’ 하며 열악한 환경의 요양병원에서 일하던 나는 불교계에서 운영하는 요양병원을 마음으로 원하던 중 우연히 인터넷을 통해 정토마을 소식을 접했고, 한 치의 망설임도 없이 과감히 사표를 내고 정토마을 자재요양병원에서 일을 시작했다. 호스피스 교육이 있다는 것을 알고 ‘나도 꼭 받아야지’ 하며 마음이 설레었다.

정토마을 수행과 돌봄, 호스피스 교육 일정은 하루 종일 꽉 짜여 있었고 내용은 예상했던 의료적인 부분이 아닌 다양한 프로그램으로 진행되었다. 교육생 모두 모여 앉아 의견을 나누며 만들어 내었던 보살의 삶에 대한 정리. 그리고 궤면인 듯 정곡을 찌르며 부처님의 가르침에 대해 다시 생각해 보게 만드는 법사님들의 강의를 만났지만 마음속에 뭔가 아직 미진함이 남아 있었다. ‘이렇게 교육이 끝나는 건가?’ 아쉬운 마음이 남은 채로 임상 실습에 임했다.

임상 실습을 하고난 후 스님들과 가졌던 study를 하면서 환자들을 대하는 태도, 대화 기법들을 배우면서 ‘아! 맞아 이렇게 대하고 말해 주어야 했어. 이렇게 구체적인 것들을 나는 배우고 싶었던 거야.’ 나의 굳어 있던 생각들이 깨어지고 나니 환자들을 이해하는 마음이 일어나기 시작했다. 그리고 간호사는 항상 따뜻하게 그들을 향해 열려 있어야 한다는 것을 알게 되었다. 물고기가 물을 만난 듯 기쁜 마음이 차오르며 study가 있어 비로소 호스피스 교육이 마무리가 되는 소중한 배움을 통해 환자들을 대하는 나의 모습을 돌아보게 되었다.

종일 아프다며 짜증내고 힘들어 하는 환자들을 대하면서 나도 지치고 힘들어 사무적으로 딱딱하게 대하는 내가 있었다. 그리고 금방 약을 드렸는데 그래도 아프다며 또 주사 달라며 떼쓰는 환자들에게 짜증을 내기도 하고, 때로는 ‘정말 저렇게 많이 아플까’라는 의구심을 가졌던 내가 있었다. 약 한 알 주사 한 대의 처방보다 내가 변하여 통증과 고통으로 힘들어하는 그들에게 부드러운 말과 따스한 눈빛으로 다가가서 같이 아파해주고 손잡고 그들의 고통을 들어주어야겠다고 다짐했다.

다시 병동으로 돌아와 오늘도 아파하는 그들을 보며 나도 모르게 연민심이 들어 스님들께 배운 대로 조금 더 진심으로 따뜻하게 “많이 아프시죠?” “식사하기가 힘드시죠?” 하며 같이 아파하고 진지하게 환자를 대하는 나를 보며 이렇게 환자들을 대하는 것이 이제 시작이지만 좀 더 그들을 진심으로 이해하고 부드럽고 따뜻하게 돌보는 모습을 계속 키워 나가야겠다고 다짐한다.

제대로 주무시지도 못하고 목이 쉬고 입술이 부르터지면서 저희들을 교육시켜주신 스님들께 정말 감사드리며, 정토마을과 맺은 인연 소중히 오래 오래 이어지기를 염원합니다.

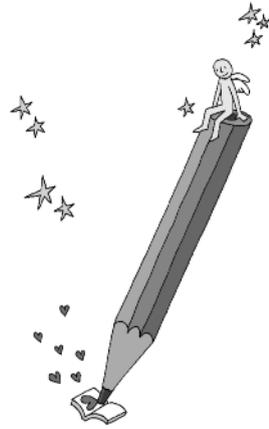
이제 죽음은 두려움이 아니라 내가 평온하게 받아들여할 또 다른 생을 위한 준비여야한다는 것을 배웠습니다.

부처님, 부처님과 맺은 소중한 인연 감사히 여겨 부처님 가르침의 역만 겁 분의 일도 실행하지 못한다 해도 앞으로도 부처님의 가르침을 영원히 따르고 지키고 실행할 수 있도록 항상 제 곁을 지켜주세요.

조용히 두 손 모아 합장 기도 올립니다. 卍

## 여여한 마음으로 나를 보게 한 호스피스 교육을 마치며

불국화 | 38기 교육생



새하얗게 눈 덮인 앞산을 바라보면서 이제 곧 새폴 옷을 입고 꽃다발 가슴에 안은 봄 처녀님이 곧 오시겠지요?

어김없는 계절의 만남, 자연의 순화에 부처님 음성 법문이 들리는 듯합니다. 일주일간의 호스피스 교육을 받는 동안 보이지 않는 많은 이들의 도움이 생각났습니다. 교육을 마치기 전날 밤 낯선 나의 모습을 오랫동안 바라보면서 교육과정이 파노라마처럼 스치고 지나갔습니다.

오랜 시간 끝에 잔잔한 사랑이 피어나면서 여여한 마음으로 나를 보게 되었습니다. 오래전 읽었던 마더 테레사 수녀님의 책 구절이 생각났습니다. “사랑의 시작인 미소로 서로를 만나게 하소서.” 척박한 환경에서 환자 돌봄을 하던 마더 테레사 수녀님의 모습과 능행스님의 모습이 오버랩 되었습니다.

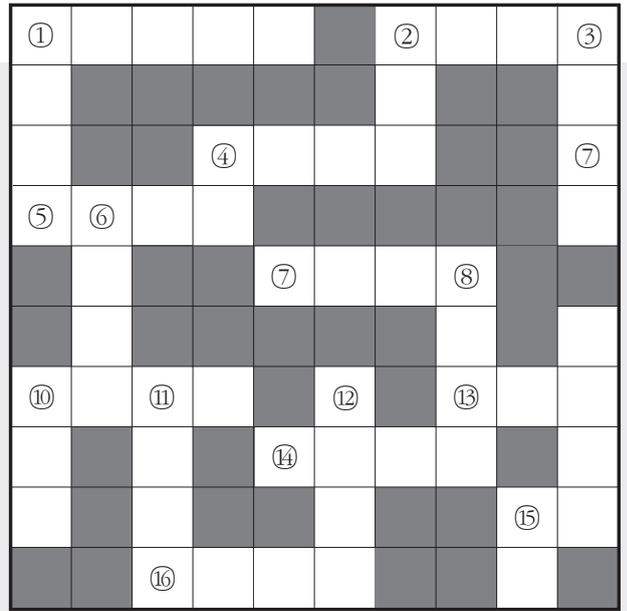
멋진 호스피스 교육이었습니다.

『종교는 누구나 인정할 수 있는 보편적 가치를 생활에서 실천해 나갈 때 참종교가 된다. 작은 나를 벗어나 남을 위해 자유하는 것이 불교다. 여기에서 자유는 에고(ego)를 위한 자유가 아니라 남을 위한 자유다.』 서산대사의 “선귀감”을 법정스님 깨달음의 거울 (The Mirror of Zen) 번역

나는 이 글귀를 참 좋아합니다. 호스피스는 돌봄의 개념이며 수행의 일부임을 알고 많은 가르침과 배움을 통해 병마의 고통과 외로움, 죽음의 정의, 의미 있는 삶을 살도록 최선을 다해 도와 드리고 싶습니다. 卍

## 민선생의 십자말 풀이

잡학과 시사,  
그리고 불교용어도 배울 수 있는 퍼즐  
재미있게 맞춰보세요.



### | 가로 풀이

- ① 4년마다 한 번씩 열리는 세계 아마추어 겨울운동경기 대회.
- ② 천 년 동안 겨우 한 번 만난다는 뜻으로, 좀처럼 만나기 어려운 좋은 기회.
- ③ 질문과는 전혀 상관없는 엉뚱한 대답.
- ④ 뽕나무밭이 변하여 푸른 바다가 된다는 뜻으로, 세상 일의 변천이 심함을 비유적으로 이르는 말.
- ⑤ 마음이 음흉하여 겉과 속이 다름.
- ⑥ 아래로 중생을 가르쳐 깨달음으로 이끌.
- ⑦ 남을 이롭게 하는 행위. 불보살이 중생을 이롭게 해주며, 고통으로부터 구제해 주는 행위.
- ⑧ 한바탕 꿈을 꿀 때처럼 흔적도 없는 봄밤의 꿈이라는 뜻으로, 인간 세상의 덧없음을 비유적으로 이르는 말.
- ⑨ 책 첫머리에 그 속 내용의 제목을 차례대로 적은 조목.
- ⑩ 독독이 도리어 매를 든다는 뜻으로 잘못된 사람이 아무 잘못이 없는 사람을 도리어 나무람을 이르는 말.

### | 세로 풀이

- ① 같은 깊이면 다홍치마.
- ② 오직 빗물에 의해서만 경작할 수 있는 논.
- ③ 쇠귀에 경 읽기란 뜻으로, 우둔한 사람은 아무리 가르치고 일러주어도 알아듣지 못함.
- ④ 우리나라의 동쪽바다. 독도가 있는곳.
- ⑤ 번갯불이나 부싯돌의 불이 번쩍이는 것처럼 극히 짧은 시간.
- ⑥ 같은 침상에서 서로 다른 꿈을 꾸는다는 뜻
- ⑦ 빠르지 않은 속도로 운행하면서 각 역마다 모두 정차하는 열차(비둘기호)
- ⑧ 승려들이 여름 장마 때 외출하지 않고 함께 모여서 수행하는 일
- ⑨ 적은 수효로 많은 수효에 맞서지 못함.
- ⑩ 두 편이 서로 낮고 못함이 없이 같은 처지임.
- ⑪ 일정한 시설을 갖추어 소나 말, 양 따위를 놓아기르는 곳.

#### 가로 정답

원년대륙 ④ 사냥 ⑤ 움푹웃음 ⑥ 불타오 ⑦ 유물학자 ⑧  
음력리표 ⑨ 불교용어 ⑩ 불교공용 ⑪ 불교공용 ⑫ 불교공용 ⑬

#### 세로 정답

원년대륙 ④ 불교공용 ⑤ 불교공용 ⑥ 불교공용 ⑦ 불교공용 ⑧ 불교공용 ⑨ 불교공용 ⑩ 불교공용 ⑪ 불교공용 ⑫ 불교공용 ⑬ 불교공용 ⑭ 불교공용 ⑮ 불교공용 ⑯ 불교공용 ⑰ 불교공용 ⑱ 불교공용 ⑲ 불교공용 ⑳ 불교공용 ㉑ 불교공용 ㉒ 불교공용 ㉓ 불교공용 ㉔ 불교공용 ㉕ 불교공용 ㉖ 불교공용 ㉗ 불교공용 ㉘ 불교공용 ㉙ 불교공용 ㉚ 불교공용 ㉛ 불교공용 ㉜ 불교공용 ㉝ 불교공용 ㉞ 불교공용 ㉟ 불교공용 ㊱ 불교공용 ㊲ 불교공용 ㊳ 불교공용 ㊴ 불교공용 ㊵ 불교공용 ㊶ 불교공용 ㊷ 불교공용 ㊸ 불교공용 ㊹ 불교공용 ㊺ 불교공용 ㊻ 불교공용 ㊼ 불교공용 ㊽ 불교공용 ㊾ 불교공용 ㊿ 불교공용

### CPE(임상보디사트바) 교육 가을학기 교육 수료

가을학기에 실시했던 임상보디사트바 교육을 6명의 학생들이 등록하여 16주간의 교육을 무사히 마치고 2013년 12월 8일에 수료식이 있었다.



### 38기 불교호스피스교육 (1월5일~1월11일)

정토마을 마하보디교육원은 불교호스피스를 통해 자신의 내적치유와 자기 돌봄을 우선으로 건강하고 평온한 심신의 상태에서 타인을 돌보고 도울 수 있음을 자각하고 성찰을 목적으로 하는 제38기 불교호스피스 교육이 1월5일~1월11일, 6박7일 일정으로 진행되었으며, 승려, 재가자 35명이 교육에 참가, 30시간의 임상실습 후 2월15일 수료식이 있었다.



### 석남사 의료봉사와 이노솔루션 교육 (1월 12일)

정토마을 자재 요양병원 내과전문의 1명과 간호사 6명이 동안거 수행중인 석남사 스님들을 방문해 간단한 진료 후 영양제와 경구약을 제공하는 의료 봉사를 다녀왔다. 그 외 2월에는 이노솔루션에서 실시하는 청구의 전반적 이해, 환자 평가표, 입원환자 초기 평가에 대한 간호사 교육을 받았다.



### 미얀마 집중수행(1월13일~2월11일)

마하보디명상심리대학원에서는 명상의 집, 장애와 공동주관하여 2014년 미얀마 집중 수행을 다녀왔다. 이번 집중수행에서는 장애명상과 위빠사나수행을 지도 받았으며, 마하보디명상심리대학원 교학처장 및 학생 7명이 참여했다.



## 법화경 장좌기도 (1월 25일~2월 14일)

2013년 1월 25일부터 2014년 2월 14일까지 대중스님 11명이 섬없이 21일간 법화경 장좌기도를 통해 자재병원 환우들의 안녕과 더불어 국태민안, 세계평화, 우주의 평온을 위한 기도를 봉행하였다. 이 기도는 올해로써 네 번째 봉행한 장좌기도이다.



## 정토가족 새해맞이 웃놀이 (1월 31일)

정토마을 자재요양병원 1층 로비에서 환자, 보호자, 임직원등 모두 한자리에 모여 웃놀이를 하며 즐거운 명절을 보냈다.



## 13년 12월 27일 종무식, 14년 1월 3일 시무식

정토마을 사부대중은 2013년을 한해를 되돌아 보고 감사와 축원의 시간을 가졌다. 또한 소통, 배려, 수용하는 마음으로 갑오년을 시작하라는 원장스님의 말씀으로 2014년의 시작을 알리는 시무식을 개최했다.



## 정토마을 순례팀 방문

2014년 1월 6일 부산 고심정사 신도 45분이 방생 후 정토마을 방문해 주셨다. 같은 달 11일에는 안양 한마음 선원 청년 봉사자 95명이 방문해서 능행스님과 '죽음'에 대한 주제로 나눔의 시간을 가졌다. 2월 9일에는 묘실상 선원 신도 20분이 정토마을에 방문해 주셨다.



## 제 39기 불교호스피스 교육

- 교육목표** 수행과 돌봄을 통한 행복으로 깨어남
- 교육목적** 자신의 내적치유와 자기돌봄을 우선으로 건강하고 평온한 심신의 상태에서 타인을 돌보고 도울 수 있음을 자각하고 성찰함.
- 교육과정** 수입체적인 자기정화임상프로그램과 임종에 실질적인 도움이 되는 프로그램.
- 교육기간** 2014년 7월 20일(일) ~ 7월 26일(토)  
(6박 7일, 임상실습 30시간 제외)
- 교육대상** 사부대중
- 모집정원** 56명
- 교육비** 65만원(학인스님 20% 할인)
- 접수마감** 2014년 7월 7일(월)
- 제출서류** 교육지원서, 사진(3x4) 2매
- 접수방법** 우편, 전화, 홈페이지, 방문, 이메일
- 문의** 울산시 울주군 상북면 양등리 138-1

T. 052-255-8521~2 F. 052-264-0209 E. mahabodhi@daum.net  
www.jungtoh.org





# 불교호스피스 승려연수교육

## (기본과정 제5기)

**교육목표** 불교호스피스의 이해와 불교임종의식 전수

**교육과정** 이론, 실기 (30시간)

**교육목적** 자신의내적치유와자기돌봄을우선으로건강하고평온한심신의상태에서 타인을 돌보고 도울 수 있음을 자각하고 성찰함.

**교육기간** 2014년 4월 13일(일) ~ 4월 16일(수) (3박 4일)

**교육대상** 구족계를 수지한 모든 스님

2014년 현재 종단 등록사찰 주지스님

승납 30년 이상인 스님은 연수교육의무 대상자가 아니지만, 필요한 강좌 자유롭게 수강가능

**모집정원** 50명 정원 (선착순 마감)

**교육비** 35만원

(법납 10년 미만 및 학인스님, 아미타호스피스수료스님 : 5만원 할인)

**접수마감** 2014년 4월 7일(월)

**제출서류** 교육지원서, 증명사진 2매, 승려증 사본

### 프로그램

임상과 수행의 만남, 불교호스피스의 역사와 의미, 임상에서 치유와 돌봄의 필요성과 전문성, 암 예방과 완화의료, 대체의학, 불교의 생사관과 정토신앙, 임상전문 대화기법, 죽어감에 대한 임상이론 및 사례, 불교 임상 기도와 임종의식1 말기증상 간호, 기본간호, 의료기구 사용법, 불교임상기도와 임종의식1, 불교임종의식3

**문 의** 울산시 울주군 상북면 양등리 138-1

T. 052-255-8521~2 F. 052-264-0209 E. mahabodhi@daum.net  
www.jungtoh.org



# 2014학년도 마하보디 명상심리대학원 후기 신입생 모집

**모집인원** 15명

**원서접수** 2014년 7월 14일(월)~8월 14일(목) 18:00

**접수방법** 우편, 방문 (689-823 울산시 울주군 상북면 양등리 138-1)  
홈페이지(www.mahamp.or.kr)

고졸이상 또는 법령에 의하여 동등한 학력이 인정되는자, 면접심사

**입학문의** 교학처 행정실 (052) 255-8521~2

## 교육과정 (5학기 - 임상상담전문가과정)

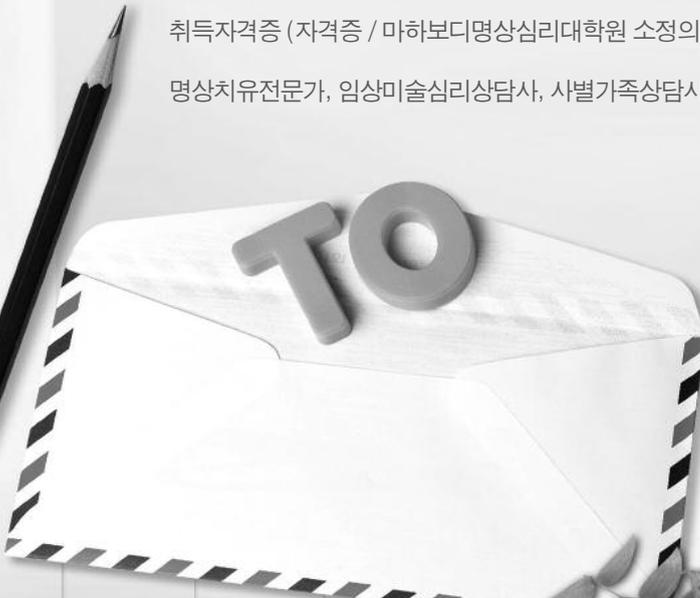
상담이론과 실제, 불교수행체계, 불교명상(사마타, 위빠사나, 선), 초기불교 영성치유, 집단 상담, 가족상담, 인지행동치료, 정신역동 심리치료, 심리검사미술치료이론과 실제, 미술 치료 수퍼비전, 신체간호, 임상실습(임종돌봄 사별가족상담 등), 불교호스피스, 임상보디 사트바(CPE) 기초과정

※ 석사과정 교과목 청강가능

## 마하보디명상심리대학원 임상상담전문가과정 수료증

취득자격증 (자격증 / 마하보디명상심리대학원 소정의 자격심사)

명상치유전문가, 임상미술심리상담사, 사별가족상담사(신설), 임종돌봄전문가(신설)



# 정토마을자재요양병원

## 자원봉사자모집

병원건축을 완공하여 환자들이 입원 가능하게 되었습니다. 풀잎 하나에게도 감사드리며 모든 분들의 헌신으로 피어난 바다같은 은혜에 예배합니다. 삶이 힘들 때 자재병원에 오셔서 며칠 살아 보시면 참 배울 것이 많고 인생을 바라보는 새로운 관점도 있게 되기도 하며 자녀들에게도 삶의 올바른 태도를 배우게 하는 좋은 선물이기도 합니다. 자원봉사실에 문의하시면 친절하신 안내자들이 여러분들을 기다리고 있습니다.

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, 환자 목욕, 방문객안내 병원 안내, 도서 나눔봉사, 환자 수발 라운딩, 환자들과 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 양등리 138-1  
전화 ☎ 052) 255-8522 노영호 실장(010-3787-8893)

정토마을 자재요양병원

## 후원자 함께 가꾸기 1인 1만원 삼만후원자 운동

### 매월 1만원 1계좌 3만 후원자 운동

- 선한 일을 함께 만들어가는 릴레이에 동참하도록 합니다.
- 한 사람의 후원은 한 환자와 고통을 함께 나누는 것입니다.

• 모두가 행복한 사회, 작은 나눔에서 시작됩니다.

후원 회원 한 분 한 분의 소중한 인연은  
삶의 마지막 종착역에서 고통 받는 환우와 그 가족들  
그리고 가난한 이웃들에게 사랑과 희망이 됩니다.

• 정토마을 행복공동체 가족되기

- 전화: 080-255-8588 (무료) 또는 방문접수
- 홈페이지 접수: [www.jungtoh.org](http://www.jungtoh.org)

• 당신의 고귀한 기부금은

치유될 수 없는 질병으로 고통 받는 환자와 그 가족들에게  
희망의 기금으로 사용되며 불치병 환자를 비롯하여  
특히, 암환자들의 재활과 삶의 질 향상을 위한 기금으로  
건강한 사회를 만들기 위한 공익사업 기금으로 쓰여 집니다.

나눔동참계좌 | 국민은행 713701-01-001909  
농협 401131-51-

해외송금계좌 | kookmin bank seoul korea  
713701-01-001909  
JUNGTOHOMAEUL

※ 상세한 기부금 내역은 홈페이지 ([jungtoh.org](http://jungtoh.org))를 통해  
언제든지 확인하실 수 있습니다.

연양사무국 TEL. 052)255-8588(대) FAX. 052)254-2347  
충북사무국 TEL. 043)298-2258(대) FAX. 043)298-1457



# 정토마을 자재요양병원 의료기기 모연 “아름다운 세상 만들기”

“각종 의료기자재와 의료기기”가  
자재요양병원 환자들의  
건강 돌봄을 위해 간절히 필요합니다.

조그만 더! **조금만 더!** 마음을 기울여 주시면  
큰 힘이 될 수 있을 것입니다.

후원금  
입금계좌  
안내

농 협 : 815039-55-003185 (정토사관자재회)

주소 : 울산광역시 울주군 상북면 양등리 138-1 정토마을 자재요양병원

전화 : 052-255-8588 팩스 : 052-254-2347

재단법인 정토사관자재회 WWW.jungtoh.org

# 정토마을 장터



**산야초 효소 375ml**  
**가격. 30,000원**

청정지역 베네골 해발 700M이상에서  
 채취한 산야초를3년 이상 숙성발효  
 시킨 효소



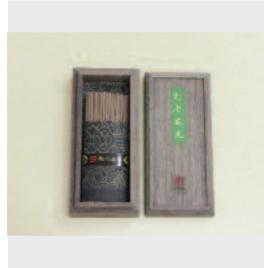
**오일 30ml**  
**가격. 19,000원 ~ 28,000원**

스트레스 해소와 심신안정에 도움을  
 주는 천연허브 오일



**생강차**  
**가격. 25,000원**

몸을 따뜻하게 하고 감기 소화 작용  
 에 효과적인 국산 생강차



**침향**  
**가격. 80,000 ~ 350,000원**

능인향단 천연 침향



**채식 콩햄**  
**가격. 13,000원**

무콜레스테롤, 무방부제, 무MSG, 무  
 오신채. 채식, 주의 건강식품



**침향단주**  
**가격. 남 65,000, 여 60,000**

천연 침향으로 만든 고급 침향 단주

**아띠출판사** <http://jungto.org>

울산광역시 울주군 상북면 양등리 138-1 TEL. (052)255-8520-1 FAX. (052)264-0209



**섬섬하게 그러나  
 아주 이별이지는 않네**

지은이: 능행 펴낸곳: 아띠출  
 값: 15,000원

불교수행자들이 호스피스로 일하는  
 정토마을에서 천여 명의 죽음을 배  
 웅해 온 능행스님의 산문집.



**이순간**

지은이: 능행 펴낸곳: 한겨레출판  
 값: 12,000원

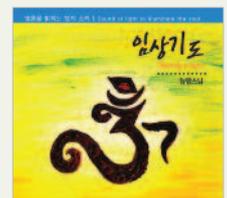
호스피스가 곧 수행의 도구라는 능  
 행스님의 두 번째 산문집이다. “죽  
 음과 온전히 직면할 때 이순간의 삶  
 이 바로 선다”는 깨달음을 세상과  
 나누기 위해 이 책을 세상에 펴냄.



**불교임상기도집**

펴낸이: 능행 펴낸곳: 아띠출  
 값: 30,000원

병상에 있는 환자와 임종을 준비하  
 는 환자들을 위한 기도 of 교과서.



**임상기도(CD)**

펴낸이: 능행 펴낸곳: 아띠출  
 값: 15,000원

영혼을 밝히는 빛의 소리

책주문 052)255-8588 / 052)255-8500



# 정토마을 자재요양병원

## 진료과목

- 양 방** 내과, 외과, 재활의학과, 마취통증의학과, 정신건강의학과
- 한 방** 한방내과, 한방부인과, 한방재활의학과, 침구과
- 통합의학** SCIO치료, 힐링푸드, 요가 및 명상프로그램, 뇌훈련프로그램,  
영성치유, 면역증강 · 기력회복 · 기혈순환 · 통증조절 프로그램

## 주요시설

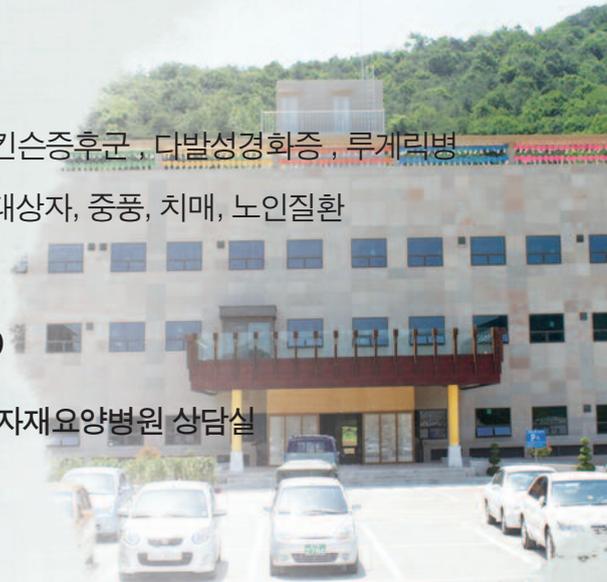
- 지하1층** 진단검사실, 약국, 임상연구실, 사회사업실, 자원봉사실, 바이룸, 가족휴게실
- 지상1층** 완화의료(호스피스)병동, 집중관리실, 진료실, SCIO실, 상담실, 원무과, 처치실
- 지상2층** 재활병동, 한방약제실, 휴게실
- 지상3층** 승기병동, 힐링푸드식당, 한방진료실, 통합의학센터, 물리치료실
- 지상4층** 법당, 요가명상치료실, 접견실

## 입원대상자

암환자 (초기, 진행, 말기), 뇌성마비, 척수손상, 파킨슨증후군, 다발성경화증, 루게릭병  
 외상 환자 (22시간이상 누워지내는 자), 호스피스 대상자, 중풍, 치매, 노인질환

**전화** 052-255-8400, 8409 **팩스** 052-255-8499

울산시 울주군 상북면 양등리 138-3 (재)정토마을 자재요양병원 상담실



정토마을 자재요양병원

# 법당불사 모연문



정토마을 자재요양 병원에서는 몸과 마음의 질병으로 지친 환자와 보호자, 그리고 따뜻한 가슴으로 함께하는 모든 이들에게 치유와 돌봄의 가피가 내려지기를 발원하며 법당 장엄 불사 펼치기를 서원합니다.

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

정토마을 자재요양병원 이사장 능행 합장