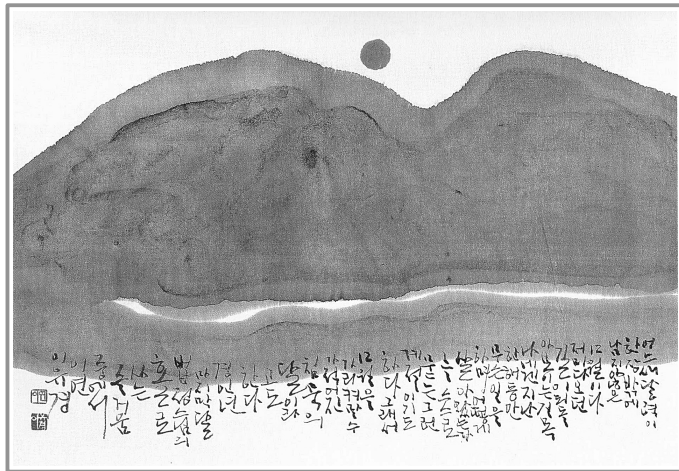


마음 · 세상 · 자연

맑고 향기롭게

맑음은 개인의 청정을,
향기로운은 그 청정의 사회적 메아리를 뜻합니다.

- 法 頂 -



2011 / 12



향기로운 삶

어느새 달력시 한 장밖에 남지 않은 12월이다.
 제마다 오던 길이 되돌아 보이는 길목.
 나에게 지난 한 해 동안 무슨 일을 하며
 어떻게 살아 왔는가를 스스로 묻는 그런 계절이
 도 하다.
 그래서 12월을 가리켜
 말 수가 적어진 침묵의 달이라고도 한다.

- 법정스님의 '홀로 사는 즐거움' 33쪽

잠시 힘들고 어려운 일 모두 내려놓고
 저 산 넘어 가는 붉은 해 등에 업혀
 내가 같이 노을 길을 건너간다.
 표지 그림 및 설명 / 이연 이유경

마음을 맑고 향기롭게 • 욕심을 줄이고 만족하며 삽시다 • 화내지 말고 웃으며
 삽시다 • 나 혼자만 생각 말고 더불어 삽시다 **세상을 맑고 향기롭게** • 나누어
 주며 삽시다 • 양보하며 삽시다 • 남을 칭찬하며 삽시다 **자연을 맑고 향기롭게**
 • 우리 것을 아끼고 사랑합니다 • 꽃 한 포기, 나무 한 그루 가꾸며 삽시다 • 덜
 쓰고 덜 버립니다.



진흙 속에서도 티 한 점 없이 맑고 향기로운 꽃을 피워내는 연꽃은
시민모임 맑고 향기롭게의 정신을 상징합니다.

2011 / 12

법정스님 편지/법정	4	옥남이에게
다시 읽는 산방한담/법정	7	입시에 낙방한 부모들에게
한국의 탐/박희준	10	설악산 기단(基壇) 봉정암 5층 석탑
이런 생각 한번 어때요/박창근	12	동물성 단백질이 골다공증 예방해줄까?
행사 안내	16	길상사 개산 14주년 기념법회
	17	맑고 향기롭게 서울모임 총회 및 송년회
사색의 뜰	18	환경보호를 위해 B-M-W를 이용합시다!
차 내음 가득한 시간	20	피로 풀어주고 기침 가래에 좋은 배숙차
산골만화/정태경	22	밤길
나누는 기쁨/각 봉사모듬	23	11월 활동
맑고 향기롭게 활동 소식	24	서울모임
	27	부산, 대구, 경남, 광주, 대전모임
여기는 길상사	29	12월의 길상사 소식 모음

맑고 향기롭게 모임은 우리들 마음과 세상, 그리고 자연을 맑고 향기롭게 가꾸며 살자는 순수 시민단체로 본 소식지를 발행합니다.
 2011년 12월 1일 발행 / 통권 202호 / 등록번호 라08708호 / 1999년 6월 23일 등록 / 발행인 이상조 / 편집인 홍정근 /
 발행처 맑고 향기롭게 모임 : 서울시 성북구 성북2동 323번지 길상사 내 전화 (02)741-4696-7 전송 741-4698 / 인쇄인 황두천 /
 인쇄처 능인전산품 / 부산모임 : (051)898-2672-3 / 대전모임 : (042)823-0770 / 경남모임 : (055)266-0170 / 광주모임 : (062)236-3129 /
 대구모임(053)753-8883 / http://www.clean94.or.kr E-mail : clean94@hanmail.net

길상사는 맑고 향기롭게 모임을 후원하기 위한 목적으로 법정스님에 의해 창건된 사찰입니다.
 전화 (02)3672-5945-6 전송 3672-5947 / http://www.kilsangsa.or.kr E-mail : kilsangsa@hanmail.net

옥남이에게

法頂 (스님)

일전에 보낸 그 답신답신을 받기도 전에 이 글을 쓰고 있네. 나는 어제 오래 살아오던 해인사를 떠나오고 말았네. 일찍부터 뜻을 두고 오던 일이었는데 이제 그 실현 단계가 오게 된 것이네.

출가수도出家修道한 사람이 어찌 편히 지내고 있거나 바라겠는가? 해서 앞으로는 고행苦行을 하면서 수도하기로 작정했네. 그리고 그곳은 너무 오래 살아왔기 때문에 세상과 반연이 얽혀 수도하기에는 적당할 수가 없는 곳이네.

그런데 며칠 전까지도 큰소리 쳐오던 산승山僧의 말이 커다란 실언失言으로 돌아가고 말았네. 다름 아니라, 순효의 진학에 대한 문제-. 내가 그 아이의 진학에 관심하게 된 동기는 지난 가을 그 아이의 환경을 내 눈으로 직접 목격하고였다는 것은 옥남이도 잘 아는 바가 아닌가?

솔직히 말한다면 전에 내가 세상에 있으면서 진 빛(부채의식負債意識, 평소에 스님은 작은 아버지께서 자신을 교육시켜 주신 것을 가장 감사하게 생각하고 있었다. 그래서 조금이나마 은혜를 갚는다는 의미에서 사촌동생의 진학을 도와주려 하셨다.)을 어떻게 좀 털어버리고 싶은 생각이었네.

그런데 이제 와서 생각하는 것은 우선 당장의 일이 아니라 앞으로 순효가 진학하게 될 경우, 3년이라는 그 동안의 문제이네. 뻔히 알다시피 우리 중들에게 경제적인 여유란 상상도 할 수 없는 것이라네.

그렇지만 무리를 해서라도 입학금入學金만은 어떻게 마련해 주고 싶었네. 그런데 문제는 우선 당장의 것이 아니라 앞으로 3년을 두고 집에서 중단하는 일이 없이 학비學費를 낼 수 있을까 하는 일이네.

만약 그럴 형편이 못된다면, 내 한때의 생각이 결과적으로 순효한테 큰 타격을 주게 될 것이니 말이네. 그것은 우리들 자신이 누구보다도 몸소 뼈저린 체험을 겪은 과거가 아닌가-.

출판계의 전에 없는 불황不況으로 지난 가을에 착수했던 원고도 기약 없이 연기되고 말았네.

전에 준비되었던 6,500원을 어제 대구에서 맹장염으로 입원入院한 아이의(해인사에서 있는) 입원비에 보태주고 말았네.

순효의 얼굴이 떠오르기도 했지만, 우선 당장 주위에서 급하게 필요한 돈이라서-.

옥남이.

이 편지 닿는 대로 작은 어머니와 순효를 한자리에 두고 이런 산의 사정의 이야기해 주게. 그래서 충분히 인간적人間的인 이해가 있도록. 그리고 기왕 생각 냈던 바니까 집에서 어떻게든지 순효만이라도 진학 시키도록 해달라고.

이 편지 받고 실망할 자네나 순효에게 나는 큰 죄라도 진 것 만 같네. 오늘 밤 차로 떠나 내가 찾아갈 곳은 아주 아주 깊숙한 산골이라네. 따라서 세상과는 교통이나 통신이 완전히 두절되리라 여겨지네. 다시 인연이 있으면 언젠가 또 이 세상에서 만날 것이네.

어제 해인사를 나오면서도 나는 꼬마들에게까지 내가 갈 곳을 알리지 않았네. 정말 이제부터 산승山僧은 구도자求道者로서 피나는 수행을 해야겠네. 이제까지는 너무 소극적이고 안이하게 지내왔네.

내 주변에 사람들은 내가 벌써 죽어버리고 이 세상에는 없는 것처럼 여겨주었으면 하네. 잔인한 말이지만-

순호에게 따로 편지 내지 않겠네. 부디 그 애가 실망하지 않도록 남楠이가 잘 이해시켜 주기 바라네.

남楠이, 그럼 늘 건강하게. 그리고 가네 형兄(옥남이 부인)이랑 우리 꼬마들도-. 사노라면 또 만날 수도 있을 것이네.

나무 관세음보살 卍

1964. 1. 10

대구 역전驛前에서 법정 합장

1963년 9월 29일 당시 스님은 고향을 방문하면서 '순호'의 진학문제를 옥남이 형과 상의하였습니다. 스님이 가족을 생각하는 애뜻한 마음이 지금도 느껴지고 있습니다.

1964년 스님은 남은 세상의 인연을 뒤로하고 다시 수행에 들어가십니다. 그날 이후 6년 동안 저는 스님의 편지를 받지 못하였습니다.

설산에서 고행수도를 하신 석가모니 부처님처럼 당신도 그 길을 따르셨지요. 지금도 그렇습니다.

스님은 이 사바세계를 영영 떠나신 것이 아니라

다시 어디론가 고행수도에 들어가신 듯합니다.

지극히 맑고 향기로운 모습으로 우리에게 더 가까이 오시기 위해…….

- 박성직

* 법정스님 편지 '마음하는 아우야!'에서 엮은 이 박성직 님과 녹야원출판사의 허락을 얻어 모셨습니다.

세상과 멀리한 산승 구도자의 모습, 그러면서도 원고료를 가난한 고학생들에게 장학금으로 나눠주셨던 스님의 따뜻한 마음의 손길을 새삼 느끼게 됩니다. 지난 5월부터 연재한 법정스님의 편지는 이번호로 연재를 마칩니다. - 편집자 主



입시에 낙방한 부모들에게

法頂 (스님)

어제 해질녘, 얼마 전에 전기 대학입시를 치른 고3 학생이 한 사람 찾아왔습니다. 어린 녀석이 들어서면 부터 한숨이었습니다. 시험 잘 보았느냐고 의례적인 물음을 던지니, 잘 보고 못 보고를 챙길 것도 없이 그저 보는 체했을 뿐이라는 대답이었습니다. 그러면서 하는 말이, 자기는 당초부터 대학에 진학할 마음이 없는데 부모들의 강요에 못 이겨 어쩔 수 없이 시험을 치렀다고 합니다. 그리고 더욱 괴로운 것은 자기 아들은 틀림없이 합격할 거라고 믿고 있을 어머니와 아버지의 처지라고 했습니다. 마주앉아 이야기를 나누어보니 아주 똑똑한 아이입니다. 왜 대학에 진학할 생각을 하지 않았느냐고 추궁하니까, 비정한 경쟁에다가 이기주의자들만 양산하는 오늘날의 대학교육에 대해 자기는 회의를 갖고 있기 때문이라면

서, 자기 자신만이라도 그런 무리 속에 끼고 싶지 않다고 했습니다.

아직 세상의 타류에 물들지 않은 순수한 어린 뜻이 가상하게 여겨졌으면서도 나는 선뜻 그의 뜻에 동의할 수만은 없었습니다. 우리가 몸담고 살아가는 이 세상은 순수한 뜻만으로는 헤쳐 나가기 어렵기 때문입니다. 이 글이 나갈 무렵에는 벌써 전기 대학 입시의 결과가 발표되어, 집집마다 희비에 싸여 기쁨에 들뜨거나 비탄에 빠져 기가 죽어 있을 것입니다. 지난달 18일 입시가 있던 날 아침, 나는 예불 끝에 큰 소리로 이렇게 염원했습니다.

‘오늘 입시에 한 사람도 떨어지지 말고 모두 붙어라!’

자식을 두어본 경험이 없는 우리 같은 처지로는, 입시 문전에 자식을 세워둔 부모들의 조마조마하고 초조하고 불안한 그 마음이야 몸소 체

힘할 길이 없지만 사람의 일이니 관념적으로나마 대강은 짐작할 수 있습니다.

얼마 전에 한 여성 불자한테서 이런 편지를 받았습니다.

“그물에 걸리지 않는 바람처럼 살고 계시는 스님들이 부러운 입시의 계절입니다. 이 괴로운 글로 적을 수조차 없습니다. 요즘 우리들의 고민으로 부처님도 밤낮 시달리셔야 하고 우리엄마보다 더 많은 고민이 시겠지요. 우리 집에도 두 아이가 있어, 엄마라는 인연 때문에 함께 불안하고 초조해야 합니다. 이 절박한 숙제 앞에 꼭 차 있는 가슴의 열녀입니다(이하 생략).”

불안하고 초조한 열녀로 찬 그 마음이 이제는 맑고 향기로운 바람으로 가득 차기를 빌 뿐입니다. 그렇지만 세상일이란 우리 뜻대로만 되는 것이 아니니, 낙방의 고배를 마시더라도 너무 낙담하지 말아야 합니다. 사람의 일이란 지금 당장의 눈앞 일만 가지고 따지기에는 불가사의한 영역이 너무 많습니다. 오늘의 합격과 불합격에만 집착하지 마십시오. 전인생의 과정을 두고 볼 때, 오늘의 합격이 행복을 보장한다고 만

은 볼 수 없고, 이번의 낙방이 불행으로 이어진다고 단정할 수도 없습니다. 우리가 흔히 겪어서 알고 있듯이, 세상일이란 흥이 도리어 복이 될 수 있고 때로는 복이 재앙이 될 수도 있습니다. 우리 둘레에서 일어나고 있는 일들에는 모두가 그 나름의 의미를 지니고 있습니다.

무책임한 소리 같지만 말을 좀 해야겠습니다. 사람에겐 저마다 자기 몫의 그릇이 있습니다. 지금 당장은 아니라도 언젠가는 그 그릇을 채우게 마련입니다. 그리고 그 그릇이 차면 넘칩니다. 이런 도리를 안다면 눈앞의 합격과 불합격을 두고, 너무 좋아할 것도 아니고 비탄에 잠겨 기죽을 일도 아닙니다.

그리고 무엇보다도 대학이 인생의 전부는 아닙니다. 전문지식에 흥미를 느끼고 그 속에서 삶의 의미와 가치를 추구할 사람들은 대학에 진학하여 학문을 습득해야 하겠지만, 그렇지 않은 사람들은 굳이 ‘비정한 경쟁과 이기심으로 가득 찬’ 오늘의 대학에 진학해야 할 이유가 어디에 있을지 내 자신도 의문을 가질 때가 더러 있습니다.

오늘날의 대학교육은 ‘사람’을 만들어주지 않습니다. 대학뿐 아니라 초·중고등학교 교육도 마찬가지로입니다. 서로 경쟁심을 조장하고 직장을 얻어 결혼 상대를 고르는 데 유리한 수단으로 이용되고 있을 뿐입니다.


교육이 참으로 해야 할 일은 그럴듯한 직업을 얻도록 준비시키는 것이 아니라 삶의 전 과정을 이해하도록 도와야 합니다. 무엇이 진리이고 삶의 진실인지 스스로 찾아내도록 거드는 일입니다. 우리들의 삶이 그저 그렇고 그런 잿빛 일상으로 그쳐서는 안 됩니다. 삶은 말할 수 없이 엄청난 신비입니다. 그 사람 자신이 스스로 찾아내야 할 신비입니다.

그런데 오늘날 교육이 하는 일은 기껏 직업을 갖는 수단이나 결혼을 하는데 후광이 되고 무슨 보장을 받는 발판에 그치고 있습니다. 우리가 비록 명문대학에 들어가 고등교육을 받는다 할지라도 인간다운 인간이 되지 못한다면, 자신의 생각과 감정에 대한 깊은 내적 통찰이 없다면, 무슨 의미가 있을 것인지 생각을 돌이켜보아야 합니다. 인간의 밝은 심성에서 우러나는 지혜는 밖에서 얻어듣는 지식과는 비교될 수도 없습

니다. 지혜는 메마른 이론으로 입씨름하는 대학에서 얻어지는 것이 아닙니다. 때로는 교육을 받지 못한 사람이 교육받은 사람보다 훨씬 지혜로울 수도 있습니다. 오늘의 대학은 시험과 학위를 출세의 수단으로 삼으면서 삶의 진실을 등진 채 걸치레로 일관해 온 황량한 장소입니다.

이런 장소와 대열에 끼지 못한 것을 두고 너무 상심하지 마십시오. 자신의 기량과 빛깔을 지니고 마음껏 뻗어나가야 할 어린 영혼이 어떤 틀에 들어가지 못했다고 해서 슬퍼하지 마십시오. 우리가 참으로 전 존재를 기율여 해야 할 일이 무엇인가를 이런 기회에 찾아내야 합니다. 대학의 통로만이 인생의 전부가 아니므로, 아이들이 하고 싶은 일을 좋아서 하도록 마음 써 주십시오.

시절인연이 오면 저마다 자기 몫의 삶을 이룰 수 있도록 인내력을 가지고 지켜보십시오. 제발 그 우거지상을 거두고 한바탕 허허 웃으면서 털고 일어서십시오. 웃는 집에 복이 온다고 했습니다. 인생은 늘 새롭게 시작해야 합니다. 한번 지나간 일에 갇히지 마십시오.

(1991)  - 버리고 떠나기



설악산 기단(基壇) 봉정암 5층 석탑

박 희 준 (사찰생태연구소 생태연구팀장)

박희준님은 사찰생태문화지킴이로 활동 중이며, 우리 문화유적과 풀과 꽃, 나무 하나하나에 애정과 관심이 넘치는 분이며, 본모임의 숲기행 '자연을 찾아가는 사람들'의 숲해설사로 활동하고 있습니다.

설악산 일대는 인제화강암으로 대표되는 대보화강암류가 주를 이루는 지질대로 설악산에서도 이런 화강암 암봉이 모여 있는 곳이 공룡능선과 용아장성이다. 이 용아장성의 암릉 남동쪽 끝단에 위치한 백담사의 산내 암자가 봉정암(鳳頂庵)이다. 우리나라에서 가장 높은 고도에 위치한 지리산의 법계사(1,400m)

다음으로 높은 1,244m의 높이에 있다.

신라 자장율사가 중국(당시는 당나라) 오대산에서 기도정진 후에 문수보살을 친견하고 부처님의 뇌사리, 진신사리, 정골, 금란가사, 패엽경 등을 받아가지고 신라로 돌아와 첫째로 양산의 영축산 통도사 금강계단에 부처님의 진신사리를 봉안했다. 금강산에 들어 들째 진신사리를 모실 자리를 찾기 위해 기도를 하던 중 7일째가 되던 날에 갑자기 봉황새 1마리가 스님의 기도처로 날아왔다.

봉황새를 따라서 금강산에서 설악산까지 남쪽으로 내려와 봉황이 갑자기 자취를 감춘 곳을 살펴보니 그곳의 바위들이 부처님의 모습과 그대로 빼닮은 형상이었고 봉황이 사



설악산 용아장성을 기반으로 세운 봉정암 5층 석탑

라진 곳이 바로 부처님의 이마에 해당하는 부분이었다. 자장율사는 이 자리에 5층석탑을 세워 부처님의 '진신사리'를 봉안하고 암자를 지었다. 이때가 신라 선덕여왕 13년(서기644년)이다.



봉정암 5층 석탑

이 자리는 봉정암을 중심으로 7개의 바위가 병풍처럼 둘러쳐져 있는데 봉황이 알을 품고 있는 형상이고, 부처님의 이마(頂)에 해당해서 사찰의 이름을 봉정암(鳳頂庵)이라 정했다.

이 봉정암 5층석탑은 기단이 따로 없고 옥개석 받침이 두텁게 만들어져 신라 중반에 세워졌음을 알려주고 있고, 상륜부도 복잡하지 않고 단순하게 만들어져 화려하지 않은 작은 탑이지만 불사리를 모신 불탑답게 위엄이 있어 보인다.

또 설악산과 함께 설악산의 역사를 간직한 설악산의 화강암으로 만들어 같은 산에서 같은 역사를 지닌 돌이 만나 함께 불사리를 모시니 역사의 흔적인 이끼와 돌의 색이 설악산과 같은 색, 같은 모양을 가진

다. 마치 설악산과 하나인 듯하다.

우리나라 5대 적멸보궁 가운데 유일하게 부처님의 '뇌사리'를 봉안한 적멸보궁인 봉정암은 자동차길이 끝나는 백담사에서 7~8시간 정도를 더 걸어야 당도할 수 있는 거리로 백담사에서 아침에 출발하면

저녁 무렵에야 봉정암에 도착할 수 있다.

몇 해 전 봉정암 가는 길에 만난 70대 보살님 한분이 들려주신 말씀에 의하면 요즘에야 배낭에 쌀 한 봉지 달랑 넣어 올라가거나 절에서 사서 불전에 올리지만 옛날에는 부처님 전에 올릴 공양미를 한 톨 한 톨 정성스럽게 잘 골라 머리에 받쳐 들고 단 한 번도 바닥에 내려놓지 않고 봉정암에 올랐다고 했다. 보통의 불심으로는 불가능한 얘기다.

봉정암에 이르는 백담계곡 길가의 풀 한 포기, 물 한 줄기가 부처님께 가는 도반들이다. 5월 어느 날의 포근한 백담계곡 그 길이 그림다.



동물성 단백질이 골다공증 예방해줄까?

박 창 근 (가수)

박창근님은 10여년간 거리공연으로 어려운 이웃을 도왔으며, 생명과 평화에 대한 의미를 심도 있게 노래로 짓고 부르는 활동을 하고 있습니다.

지난번 글 ‘식물성 단백질 vs 동물성 단백질’ 내용의 연장선상에서, 과연 우유와 같은 동물성 단백질은 몸의 뼈를 튼튼하게 해주며 골다공증을 예방해 주는지 살펴보자. 날로 뼈가 약해지는 것 같아 몸에는 잘 받지 않는 우유지만 칼슘과 뼈를 튼튼하게 하기 위해 좀 더 열심히 우유를 마신다고 하는 사람들을 본다. 그러나 아시아 성인의 거의 90~100%가 유당분해효소결핍을 경험하고 있고 미국의 흑인이 그 뒤를 따르며 백인은 10%가 경험하고 있다.

이와 같은 사실을 경험하게 되는 것이 현실인데도 불구하고 언제부터인가 우리나라의 각 가정의 냉장고에는 늘 리터들이 우유가 벽면에 위치

하고 있다. 상하게 될 때까지 잊어버리고 방치해두는 경우도 많으리라. 우유를 사먹지 못하는 가난한 가정은 한때 우유가 동경의 대상이기도 했다. 뭘 요즘은 그걸로 목욕을 하면 피부가 좋아진다고 해서 그렇게 크게 아까워하지는 않게 되었지만, 무언가 어떤 음식에 손이 잘 가지 않는다는 것은 두 가지 이유에서일 것이다. 그것이 ‘약’이거나 ‘독’이거나.

동물의 고통지수를 알아보기 위한 실험으로 단기간 골다공증을 유발하는 주사를 투여 받은 쥐가 늘 즐겨 먹는 달콤한 음식을 선택하지 않고 쓴 약(그것은 병의 고통을 줄여주는 항생제였다)을 본능적으로 선택했다는 이야기는 물론 동물도 인간과 똑

같은 고통을 느낀다는 것과, 사람들이든 다른 동물이든 그들은 가장 본능적인 순간에 진정으로 그들의 신체에 필요한 것을 요구한다는 것을 알 수 있게 했다. 그 쥐는 얼마나 고통스러웠기에 학습이 되지도 않은 냄새의 진통제를 선택하게 되었을까? 그 이후 병을 낮게 된 후에 비로소 그 쥐는 늘 찾던 달콤한 음식을 선택했다고 한다.

생각해보면 우리 주위의 먹을거리는 얼마나 본질과 동떨어진 포장을 입혀놓았는가? 자극적인 양념과 각종 착색제, 향신료 등. 우리가 먹는 우유와 달걀은 어떨까? 대량의 우유 생산을 위해 젖소는 다량의 성장촉진제와 호르몬제를 투여 받는다. 닭은 또 정상적인 정신상태로 알을 낳고 있는가?

한울벗 채식나라 운영자인 한울벗님은 그의 책 <채식은 사랑입니다>에서 “현재의 시판되는 우유는 모두 살균을 하는데 이렇게 열을 가열받은 우유는 근원적 파장이 뒤틀리고 변형되는데 이렇게 변조된 우유를 먹게 되는 사람에게는 더 많은 질병, 예컨대 불임, 생리 이상증세, 소

화불량, 장 무력증과 같은 현상이 생기는 것이다”라고 다소 심각하게 말하고 있다.

우유에 있어서 더욱 상세한 내용을 접할 수 있는 책 <우유, 절대로 마시지 마라>(프랭크 오스키 저/원제-Don't drink your milk)에서는 좀 더 심각하게 우유의 신화에 대해 꼬집는데 우유로 인해 철분결핍성 빈혈, 아토피 피부염, 심장마비, 동맥경화까지 초래한다고 외치고 있다. 또한 골다공증을 예방하기는커녕 골다공증 유발에 막대한 영향을 준다는 것이다! 그렇다면 오늘의 마지막 주제인 우유는 골다공증과 같은 뼈의 질환에 어떤 영향을 미치고 있는 것일까?

일단 현재까지 나와 있는 실험의 결과에 주목하자. 1994년 미국 전업병학 저널(American journal of Clinical Nutrition)의 연구에 따르면, 우유를 더 마신 여성이 그렇지 않은 여성보다 자신의 뼈에서 더 많은 칼슘을 잃었다는 결과가 나와 있다. 그리고 <미 임상영양학저널> 2001년 1월호에서도 동물성 단백질을 많이 섭취한 여성이 적게 섭취한 여성보다 무

려 3배의 뼈 손실의 가능성이 확인되었고 골반 뼈 골절 위험성은 4배에 가까웠다고 전한다. 곧 동물성 단백질의 섭취는 체내의 칼슘을 빼내 간다는 것이다.

식물성은 알카리성인데 반해 동물성 단백질은 산성식품이다. 이 산성 식품을 과다섭취하게 되면 우리 몸의 혈액은 산성화로 진행되는데 이때의 몸은 산성화로 인한 죽음을 면하기 위하여 자구책을 찾게 된다. 바로 뼈에서 빼낸 알칼리성 무기질인 칼슘으로 혈액의 PH농도(수소이온농도: 용액 1g 속에 존재하는 수소이온의 그램이온수를 의미, 산성<PH7(기준)<알칼리성)를 조절하게 된다. 말처럼 동물성 단백질 식품 즉 산성화된 식품을 많이 섭취하면 할수록 체내의 칼슘은 자꾸만 빠져나가게 된다는 것이다. 그렇게 되면 실제 우리 몸은 자꾸만 더 많은 칼슘을 필요로 하게 된다.

또 한 가지 간과할 수 없는 것은 바로 이러한 칼슘의 양보다 칼슘과 인의 비율이다. 만약 칼슘과 인의 비율이 낮아지면 아무리 많은 칼슘을 섭취하더라도 소용이 없다는 이

야기이다. 동물성 단백질은 인에 비해 칼슘의 비율이 너무 낮아 그 칼슘은 제 역할을 할 만한 영향력을 행사할 수가 없다. 반대로 과일이나 야채 같은 알칼리 식품인 식물성은 그 비율이 높다!

혹시 뼈 손실의 결과에 있어서 동물성 단백질 섭취 이외의 어떤 것이 영향을 미치지 않는 것일까? 존 로빈스의 <음식혁명>에는 이와 같은 ‘만약’에 관한 실험결과가 나와 있다. 캘리포니아 대학 샌프란시스코 캠퍼스 골밀도 클리닉 연구소장인 테보라 셀마이어 박사는 그의 연구에 있어 연구자들의 나이, 체중, 흡연, 운동, 칼슘복용 등과 같은 현재 상황을 동일하게 조절하고 난 뒤의 실험에서도 똑같은 결론, 즉 식물성 단백질을 섭취한 사람보다 동물성 단백질을 섭취한 사람에게 있어 뼈 손실이 더 높다는 결과를 가지게 되었다고 말하고 있다. 또 한 가지는 핀란드, 스웨덴, 미국, 영국과 같이 유제품을 가장 많이 소비하는 나라가 골다공증도 또한 가장 많이 발생하는 나라라는 사실이다!

여전히 TV 광고에서 뼈를 튼튼하게 하는 우유에 관한 카피가 성행하는 현실에서 과연 우유가 뼈를 건강하게 하는 작용을 한다는 그 어떤 실험 결과도 없다는 것이 안타까운 일인 것이다. 정리를 하면, 골다공증을 예방하려면 체내 뼈 속을 칼슘으로 튼튼히 채워놓아야 한다. 그러려면 혈액을 산성화시키는 데 일조하는 동물성 단백질 섭취를 심하게 고려해 봐야 할 것이다. 다시 말해 산성화된 혈액이 스스로의 자구책으로 뼈 속에서 알칼리성 무기질 칼슘을 빼내는 수고를 못하도록 해야 한다.

식물성 단백질의 섭취는 이러한 염려와 우려를 전혀 할 필요가 없는 알칼리성 식품이므로 불필요한 식물성 단백질을 다소 과잉했다라도, 동물성 단백질보다 다소 낮은 칼슘의 양을 식물성으로 섭취를 하게 되더라도 큰 문제가 되지 않는 것이다. 과도한 단백질 섭취는 골다공증을 유발하는 데 큰 영향을 미친다. 앞서 말한 동물성 단백질은 칼슘 흡수율이 알칼리 식물성보다 상대적으로 낮기 때문에 몸속에서 어찌되든 밖으로 배출되게 마련이다. 말처럼 배

출이라도 시원스럽게 되면 다행일진대 그렇지 못하다. 이것이 오줌으로 배출될 때는 잘 알다시피 과잉된 단백질이 신장에도 또한 상처를 주게 된다. 결국 과잉 동물성 단백질 섭취는 뼈의 손실과 함께 골다공증의 위험, 심지어 신장조직 파괴, 신장기능 저하의 문제까지 가져올 수 있다는 이야기이다.

다수의 사람들에게는 우유를 먹고 키를 쑥쑥 키우는 것이 당연한 큰 과제인 것처럼 보인다. 그런데 만약 쑥쑥 크는 키와는 반대로 장 기관들이 그 키를 따라가지 못한다면? 그리고 빨리 성장하는 만큼 빨리 죽게도 된다면? 그리고 늘 잦은 질병으로 정신과 몸을 혹사시키게 된다면? 그래도 쑥쑥 더 키가 크길 바라겠는가.

앞서 예로든 ‘완전식품을 도래시켰던 쥐 실험’은 이후에 연구원들도 믿고 싶지 않은 새로운 사실들을 발견하게 되고 말았다. 동물성 단백질로 쑥쑥 성장한 쥐들은 결국 다른 쥐들보다 빨리 죽었고, 살아있는 동안에도 늘 잔병으로 시름시름 앓는 생을 영위해 갔다. 🌻

맑고 향기로운 도량 길상사 개산 14주년 기념법회

이 길상사는 가난한 절이면서도 맑고 향기로운 도량이 되었으면 합니다. 불자들만이 아니라 누구나 부담 없이 드나들면서 마음의 평안과 삶의 지혜를 나눌 수 있었으면 합니다.

이 길상사가 맑고 향기로운 도량이 되려면 이 절에 몸담아 사는 스님들이나 신자들 뿐 아니라, 오늘 이 자리에 오셔서 길상스런 인연을 맺으신 여러분들의 아낌없는 격려와 꾸짖음이 뒤따라 주어야 할 것입니다. 끊임없는 관심을 가지시고 지켜보고 일깨워 주면서 함께 맑고 향기로운 도량을 만들어 나가도록 하십시오. 감사합니다.

불기 2541년(서기 1997년) 12월 14일
길상사 창건 법문 중에서

가난한 절이 되었으면 좋겠다는 법정스님의 창건 기념 법문이 세간에 큰 감동을 주며, 날로 각박해지고 메말라만 가고 있는 세상을 향해 맑고 향기로운 도량 길상사가 문을 활짝 연 것이 어느새 14년이란 세월이 되었습니다.

그 날의 감격을 다시 한 번 또렷이 되살리며, 개산 14주년 기념법회를 오는 12월 11일(일) 오전 9시 50분, 극락전에서 마련합니다.

맑고 향기롭게 서울모임 총회 및 송년회 12월 23일(금) 저녁 7시 - 길상사 설법전

2011년의 끝자락에서 반갑고 소중한 만남을 갖고자 합니다. 맑고 향기롭게 서울모임 총회 및 송년회에 맑은 회원님과 향기로운 봉사자님들을 초대합니다.

올 한 해 서울모임의 사업 현황을 보고하고, 2012년 사업계획에 대해서 함께 의논하는 등 회원들의 의견을 가감 없이 내릴 수 있는 자리인 만큼 많은 참여를 바랍니다.

지난 일 년 동안 서로의 수고를 치하하고 격려하며 내년에는 더욱 맑고 향기로운 삶을 함께 살자고 서로 약속하는 자리에 많은 회원님들이 함께 해 주시길 부탁드립니다.

- ◆ 일정 : 12월 23일(넷째 금) 저녁 7시 ~ 9시
- ◆ 장소 : 길상사 설법전
- ◆ 내용 : **1부 총회**
 - 2011년 사업 실적 보고 • 2012년 사업 계획 보고
 - 신임 대의원 추천 - 현 대의원 임기 2012년 2월
(현 정관상 지부 선출대의원은 최대 9인)
- 2부 송년회**
 - 우수 회원, 봉사자 수상 • 대화의 시간
- ◆ 참석한 회원들에게는 “살아있는 것은 다 행복하라” 책을 선물로 드립니다.
- ◆ 버스 운행 : 오후 6시 30분(동원마트 앞)/마친 후에는 카풀 이용



환경보호를 위해 B-M-W를 이용합시다

비 엠더블유(BMW)족을 아시나요? 버스(Bus)나 자전거(Bicycle)의 B, 지하철(Metro)의 M, 도보(Walk)의 W를 합쳐 BMW족이라고 합니다. 다시 말해 자동차이용을 포기하고 버스, 자전거, 지하철과 도보로 이동하는 사람들을 말합니다. 도시는 수많은 자동차로 포위되어 사람들이 설 자리가 없어지고, 맑고 푸른 하늘을 볼 수 있는 날도 손에 꼽을 정도입니다. 자동차 급증으로 인한 대기오염이 심각해져서 최근 천식과 알레르기 비염의 발병률이 급격히 증가하고 있습니다. 그럼에도 우리나라 대기환경기준은 여전히 낮습니다.

푸른 하늘, 맑은 공기를 위해 우리가 할 수 있는 일은 무엇일까요? 바로 비엠더블유(BMW: Bicycie & Bus Metro Walk)족이 되는 것입니다. 가장 쉽고 간편하며 건강에도 좋은 방법은 당연히 걷기(Walk)입니다. 걸

어서 출퇴근을 할 수 있다면 가장 좋겠지요. 하지만 그것이 불가능하다면 집에서, 직장에서 엘리베이터 사용을 줄여봅시다. 그리고 저녁식사 후 가족과의 산책시간을 늘리는 것은 어떨까요? 집 근처의 대형마트 대신 조금 멀리 떨어진 재래시장을 방문하는 것도 좋겠지요.

건강상로나 환경적으로나 걷기만큼 좋으면서도 걷기의 단점을 극복하게 해주는 것이 바로 자전거(Bicycle)입니다. 자전거는 지구의 7가지 불가사의한 물건 중에서도 첫 번째로 손꼽히는데 그 이유는 경제적이고, 건강에도 좋고, 세상에 해를 끼치지 않기 때문이죠. 더구나 자전거는 자동차가 일으키는 문제점을 해결할 수 있는 유일한 교통수단이라고도 할 수 있습니다. 서울을 공기 맑은 도시, 보행자의 천국으로 만들기 위해서는 대중교통수단은 늘리되,

아스팔트는 점차 걷어내야 합니다. 무엇보다 우리 스스로가 자가용의 편리함에서 벗어나 대중교통이라는 ‘즐거운 불편’을 선택할 수 있어야 합니다.

마이니치 신문기자 후쿠오카 켄세이는 소비사회를 넘어서기 위한 ‘즐거운 불편’에 도전하면서 가장 처음 시작한 것이 자전거로 통근하기였습니다. 그가 처음 ‘즐거운 불편’을 시작할 때의 목록을 살펴보면,

- 자전거로 통근한다.
- 자동판매기에서 음료수를 사지 않는다.
- 외식하지 않는다.
- 제철 채소나 과일이 아닌 것은 먹지 않는다.
- 목욕하고 남은 물을 세탁기에 퍼담는다.
- 설거지할 때 뜨거운 물 쓰지 않는다(고무장갑 끼기)
- 전기청소기를 쓰지 않는다.
- 티슈를 쓰지 않는다(손수건 사용)
- 다리를 쓰지 않는다.
- 음식찌꺼기는 퇴비로 활용한다.

어쩌면 이 중에 몇 가지 목록은 여러분이 이미 실천하고 있는 항목도 있으리라 생각됩니다. 하지만, 중요한 것은 이 모든 것이 특별한 사람의 특별한 실천이 아니라 모든 사람들의 당연한 실천이 되어야 하며, 곧 그렇게 될 것이라는 사실입니다.

후쿠오카 켄세이는 이를 ‘즐거운 불편’이라고 칭하였지만, 이와 같은 실천이 불편한 까닭은 아직도 대다수의 사람들이 이런 생활을 하지 않고 있기 때문일 것입니다. 만약 우리 모두가 이러한 실천을 한다면 세상은 그에 맞게 변화될 것이고 불편은 더 이상 불편이 아닌 당연한 현실이 될 것입니다. 물론 개인적인 실천은 제도개선노력과 병행해야 합니다. 하지만 실천이 우선입니다. 모든 것을 한 번에 바꿀 수는 없습니다. 하지만 나부터 바꿀 수는 있습니다. 내일 아침 자가용은 집에 세워놓고 지하철 속에서 『즐거운 불편』을 읽어보는 것은 어떨까요? 🌸

한성여자중학교 환경동아리 ‘오래된 미래’에서 본 모임으로 보내준 글을 수록하였습니다.



묵은 피로 풀어주고 기침 가래에 좋은

배숙차 12월

중국의 의서 “본초구진”에는 배가 기관지와 폐, 비뇨기의 기능을 강화하며, 발열과 복통에도 효과가 있다고 적고 있다. 성질이 찬 배가 몸의 나쁜 열을 내려주기 때문이다. 우리 조상들은 마른 기침을 할 때 배숙차를 즐겨 마셨다. 한곳에 집중하다보면 머리가 멍해질 때가 있는데, 이럴 때 시원한 배숙을 한 사발 마시고 나면 갈증이 멎고 머릿속 세포조직이 다시 움직이는 느낌이 든다. 침침하던 눈도 밝아지고 피로가 풀린다. 배숙은 배를 썰어 생강 물에 삶았기 때문에 배숙(梨熟)이란 이름이 붙었다.

국물을 내는 생강 또한 감기에는 더없이 좋은 재료이므로 감기 예방에도 좋은 것은 당연한 것이다. <동의보감>에는 생강은 몸의 냉증을 없애고 소화를 도와주며 구토를 없앤다고 기록돼 있다. 이는 생강이 위를 자극해 소화를 촉진시키고 몸에서 열을 발생시키기 때문이다. 생강은 몸을 따뜻하게 한다. 생강은 편안한 수면에도 도움이 된다. 얇게 썬 생강 1~2개를 그릇에 담아 머리맡에 두고 자면 생강의 정유 성분과 방향 성분, 매운맛 성분이 후각을 자극해 뇌신경을 진정시켜 잠을 잘 잘 수 있게 한다. 생강 특유의 매운맛을 내는 진저롤과 쇼가올 성분이 몸의 찬 기운을 밖으로 내보내고 따뜻함을 유지시켜주기 때문이다. 따라서 생강을 먹으면 기침, 감기, 몸살, 목의 통증 등이 완화된다.

전통적인 토종 배는 지금처럼 물이 많고 달지도 않다. 그냥 먹기보다는 삶아서 꿀이나 다른 재료와 함께 맛을 내는 방법을 찾아내었던 모양이다. 예전에는 양반네들 사랑방이나 정경부인들의 모임자리에서나 맛볼 수 있

는 고급스런 마실거리여서 배숙은 왕가의 여러 잔치 기록에서 많이 보인다. [조선무쌍신식요리제법]에 “궁중에서는 배를 벗겨 통후추를 드문드문 박아 삶은 뒤 굵게 썰어서 꿀물에 삶는다” 했다.

[조선요리제법]에는 “배 껍질을 얇게 벗겨서 큰 것은 여섯 쪽을 내고 작은 것은 네 쪽으로 갈라 속을 배어내고 가장자리를 둥그렇게 다듬은 다음 등에 통후추를 몇 개 박는다. 맹물에 끓여서 배가 어느 정도 익으면 설탕을 넣고 잠깐 끓인 후 찬물을 적당히 더 넣고 실백을 띄운다”고 했다. 연말의 헛헛함 지금은 마음먹기에 따라 누구나 쉽게 만들어 먹을 수 있는 것이 배숙이다. 배의 성분을 비유한 우리 속담에는 “배 먹고 이 닦기”라는 말이 있다. 배의 조직 가운데 석핵세포石核細胞라는 딱딱한 부분이 있는데 배를 씹을 때 그 마찰 때문에 치아의 때가 벗겨져 깨끗하게 된다는 것이다.

박원기의 [한국식품사전]에 배는 과육의 89퍼센트가 수분으로 주성분은 당분이라 한다. 그러기에 배를 먹으면 “배설을 순조롭게 하고 열을 내리며, 기침과 열과 갈증을 멈추게 한다”고 적고 있다. 그러나 몸을 차게 하는 작용이 있어서 위장이 약해서 설사를 자주 하는 사람이나 냉증인 사람, 출산한 지 얼마 안 된 사람은 배를 그냥 먹지 말고 반드시 배숙을 만들어 먹어야 할 것이다. 목이 쉬었을 때는 배를 갈아 즙을 만들고 그것으로 가글하면 목이 한결 부드러워진다. 🌸



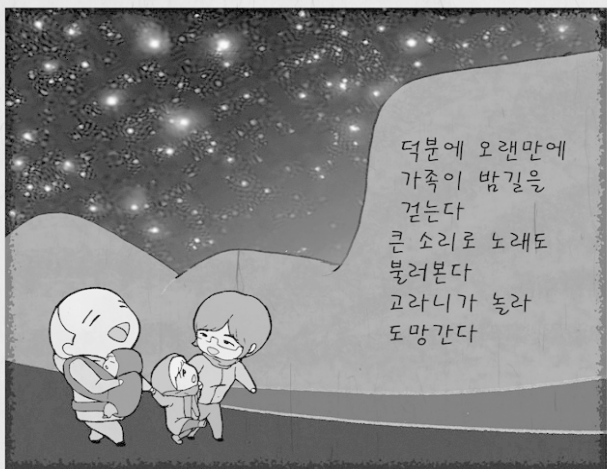
- 생강 껍질을 벗겨 얇게 썬다.
- 배는 껍질을 벗겨 1센티미터 두께로 썬 후 꽃 모양틀로 찍는다.
- 꽃 모양으로 찍혀 나온 가운데에 통후추를 박는다.
- 얇게 썬 생강과 남은 자투리 배에 물을 붓고 은근한 불에 20분간 끓인 후 건지는 건져내고 설탕을 넣고 다시 한 번 끓인다.
- 뜨거운 생강물을 후추 박은 배에 자작하게 붓는다. 배가 데쳐지면서 생강 맛이 스며든다. 배를 한 입 크기로 썰었기 때문에 삶게 되면 흐물흐물해져서 맛이 덜하다. 그릇에 배를 담고 차게 식힌 생강 물을 붓는다.

밤길

정태경



운행중 바퀴가 탈곡이 되어버리는
사고가 났다
너석에게 미안하다 너무 무심했다
가족들 모두 무사한 것에
감사! 또 감사!



덕분에 오랜만에
가족이 밤길을
걸는다
큰 소리로 노래도
부려본다
고라니가 놀라
도망간다

냥만은 거기까지
집에 와서는 뺏어버렸다



승가원(2, 3주 일요일)

(활동이야기 : 정은영 승가원 팀장)

• 11월 20일 : 늦가을 유난히 추워진 아침, 청소년 자원봉사자와 아이들이 강당에 모였습니다. 무엇을 하기 위해서 모였을까요?

2011년 요가 프로그램 간담회가 진행되었기 때문입니다. 간담회의 시작은 지난해 방송된 '승가원의 천사들'을 보는 것으로 시작되었습니다.

승가원 아이들의 생활을 간접적으로나마 볼 수 있는 영상이라서 청소년들도 아이들과 관심을 가지고 관람하였습니다. 관람 후 승가원의 천사들 영상에 대한 궁금증을 해소하는 시간을 가졌습니다. 아이들의 생활이나 교사 이동 등에 대해서 간략하게 설명하였습니다.

자원봉사 활동의 의미에 대한 설명을 끝내고 한 해 동안 열심히 참여한 봉사자를 위한 상품권 증정도 있었습니다. 간담회 전체적인 일정이 끝난 후 즐거운 점심식사를 하였습니다. 오늘의 메뉴는 피자! 청소년들과 아이들이 모두 좋아하는 메뉴로 특별히 선정하였습니다.

아이들과 청소년 모두 즐거운 마음

으로 맛있게 식사를 하였습니다. 벌써 5년째 지속적으로 아동들에게 요가 봉사를 해주고 있는 맑고 향기롭게 청소년 자원봉사자 분들 너무나 감사드립니다. 2012년에도 우리 아이들을 위한 지속적인 활동 부탁드립니다.

결식이웃 밀반찬 조리

(매주 목, 금요일)

(활동이야기 : 김소영 상근 활동가)

11월 첫째 주 밀반찬은 오이부추무침과 새송이 버섯 장아찌였습니다. 두 가지 모두 식감이 좋은 반찬인 것 같아요. 오이는 아삭아삭, 버섯은 쫄깃쫄깃하니까요. 그리고 들깨 주는 김치 담그기 활동이 있었습니다. 원래는 목요일이지만, 수능날인 관계로 11일 금요일로 변경되었지요. 날짜가 변경되어 진행되었는데 잊지 않고 많이 와주셔서 감사했어요! 배추손질과 부추 손질부터 포장까지 쉬운 작업은 하나 없지만..... 늘 한결같이 해주셔서 시간에 쫓기지 않고 잘 마무리할 수 있는 것 같아요. 그리고 김치 담그기 활동 후 밀반찬 조리장 개·보수 공사가 본격적으로 시작되어 조리기구 및 식재료를 옮기는 작업도 함께 이루어졌습니다.



셋째 주와 넷째 주 공사기간 동안은 길상사 내 극락전 뒤편 옛 공양간에서 조리 활동이 진행되었습니다. 법당이 바로 옆에 붙어있어 다들 조심스럽게 목소리를 줄여가며 반찬을 만들어 주셨는데, 목탁소리와 염불소리를 들어가며 반찬을 만드는 공덕에 다들 기쁜 마음으로 참여해주셨습니다. 늘 함께 해주셔서 감사드립니다.

전화말벗 활동 이야기

● 이현주: 고3 수능생을 둔 엄마라 게으름을 좀 피웠습니다. 오랜만에 대상자 어르신들께 전화 드렸더니 다들 반가워하십니다. 대부분 어르신들이 건강하게 잘 지내고 계십니다. 장위동에 사는 한OO어르신께서는 요즘 들어 어떤 단어가 바로바로 생각이 나지 않아 전화통화 중 내내 낱말퀴즈를 맞추는 기분입니다. 요즘 TV드라마에서 예쁘고 젊은 수애 씨가 알츠하이머 진단을 받고, 형광펜 같은 간단한 단어가 생각 안나 '그거 있잖아, 그거…….' 하는 장면을 본적이 있는데, 어르신들의 그거 있잖아…….하는 말씀을 들을 때마다 괜한 걱정이 됩니다. 더 자주 전화 드리고 더 자주 소식 전하겠습니다.



서울모임

기부금 소득공제자료 2012년 1월에 발급

2011년 한 해 동안 본 모임에 정성껏 보내주신 후원금과 물품에 대해 감사의 마음을 전합니다. 올해 보내주신 후원금 및 물품에 대한 기부금 소득공제는 2011년 12월 31일까지 현황을 파악한 후 내년 1월 중순경 개별 우송할 예정입니다. 또한 국세청 연말정산 간소화 서비스에 직접 출력할 수 있습니다. 후원금 내역에 오류가 있는 경우 사무실로 연락 주시면 확인 후 재발행 해드리겠습니다. 참고로 본 모임은 문화체육관광부 소속 종교 법인으로 지정기부금(코드40)에 해당됩니다.

서울모임 이사, 대의원 모임

서울모임 총회 및 송년회 전에 서울모임 이사, 대의원 모임을 가져 2011년 사업을 평가하고 2012년 사업 계획에 대해 검토하는 자리를 마련합니다.

- 일정: 12월 10일(토) 오후 2시
- 장소: 길상사 설법전 소강당

진인선원 어르신과 함께하는 나눔 행사

매월 둘째 일요일 자원 활동을 하고 있는 진인선원 봉사팀이 시설 어르신들을 위하여 흥겨운 자리를 마련합니다. 외부공연팀(국악팀, 길상사 청소년 밴드)과 함께 공연도 하고, 다과 시간을 마련하여 각 원에서 생활하고 계신 어르신들이 한 자리에 모일 수 있는 기회를 제공하고 봉사자들과 친밀감을 형성할 수 있는 기회가 될 것입니다.

- 일정: 12월 11일(일)
- 내용: 물품(영양제) 후원 및 국악, 청소년 밴드 공연

서울시립수락양로원 어르신과 함께하는 나눔 행사

서울 수락산 자락에 있는 시립수락양로원 어르신들의 건강과 재미를 제공하고 있는 노래치료 봉사팀이 연말을 맞이하여 특별한 시간을 가집니다. 둘째 목요일 오후 1시부터 4시까지 노래치료와 더불어 어르신에게 선물을 증정하고 다과의 시간을 가집니다. 아울러 시설 어르신들을 위한 공양미 400kg도 전달할 것입니다.

- 일정: 12월 8일(목)
- 내용: 공양미, 물품(숙웃) 후원 및 다과

결식이웃 밑반찬 조리봉사자 모집

매주 목요일과 금요일 우리 주변에 홀로 사는 어르신, 장애인, 청소년들을 위해 2가지 밑반찬을 지원하고 있습니다. 2011년 12월 현재 총 지원가구 수는 394가구와 단체 1곳입니다. 날씨가 차가워지고 있습니다. 봉사자 모두 건강 잘 챙겨서 감기 걸리지 않으셔야 합니다. 그래야 우리 이웃들도 맛있는 반찬을 드실 수 있으니까요. 그리고 조금 힘든 일도 마다하지 않고 씩씩 해주실 수 있는 봉사자가 절실히 필요합니다. 특히 남자 봉사자(개인, 대학생, 단체 5인 이하 정도)의 도움이 아주 많이 필요하답니다. 이 겨울 자신의 따뜻함을 이웃들에게 나눠주실 분 어디 안 계시나요? 전화 주세요.~~~ 기다리겠습니다.

<< 원고 투고 바랍니다 >>

살면서 문득문득 느껴지고, 떠오르는 생각들을 글로 보내주세요. 본인의 생각 또는 주변의 가슴 따뜻한 이야기, 봉사활동을 하며 느낀 속마음을 글로 나누어 주세요. clean94@hanmail.net 또는 우편으로 보내주시면 소중히 담아드리겠습니다.



12월 서울모임 정기 활동 안내

《 마음을 맑고 향기롭게 》

- 소식지 우편발송 / 12월 5일(목), 오전 10시~12시 / 세계일화실
- 회원총회 겸 송년모임 / 12월 23일(넷째 금), 오후 7시 / 설법전

《 세상을 맑고 향기롭게 》

- 결식아웃 후원 밀반찬 조리 자원 활동 / 매주 목 - 12월 8, 15, 22일 / 금 - 12월 9, 16, 23, 30일 / 오전 9시 30분~오후 2시 / 맑고 조리장(길상사 주차장 위) / 양념이 묻어도 좋을 일복 차림
- 서울시립수락양로원 노래봉사 자원 활동 / 1, 2, 3주 목요일(11월 1, 8, 15일) 오후 1시 30분 / 함께 노래 부르기 / 지하철 7호선 수락산역 1번 출구 집결
- 서울노인복지센터 점심무료급식 자원 활동 / 매주 월요일(12월 5, 12, 19, 26일) 매월 첫째, 셋째 수요일(12월 7, 21일) 오전 10시~오후 2시 / 배식, 설거지, 식탁 정리, 수저 나누기 등 / 수시 모집 중 / 자원활동가 교육 후 봉사
- 승가원 장애아동시설 정기 자원 활동 / 둘째, 셋째 일요일(12월 11, 18일)/오전 9시 30분~12시 / 청소년 봉사자

- 전화말벗봉사 정기모임 / 둘째 월요일(12월 12일), 오후 1시 30분 / 세계일화실
- 벽제국군병원(고양시 덕양구) 내 법당 점심 조리봉사 / 둘째, 셋째 일요일(12월 11, 18일)
- 묘회원(치매노인 요양시설) 농사 일손 돕기 정기 자원 활동 / 첫째 일요일(12월 4일) 오전 8시 30분 / 지하철 2, 4호선 사당역 10번 출구 한전 남부지점 앞 / 간편복 및 면장갑(농사일 돕기) / 일반 자원 활동가
- 진인선원(치매노인 요양시설) 원내 청소 및 오후 놀이마당 정기자원활동 / 둘째 일요일(12월 11일) 오전 8시 20분 / 안국역 1번 출구 옆 골목

《 자연을 맑고 향기롭게 》

- 천연화장품 / 매주 수요일(12월 7, 14, 21, 28일) 오후 1시 30분(삼푸, 로션, 에센스, 한방비누) / 세계일화실, 비누는 맑고 조리장 / 선착순 7~8명 / 재료비 본인 부담
- 의류재활용 봉사모임 / 격주 화, 금요일 의류재활용 리폼 / 세계일화실

일반사업후원계좌 : (사)맑고 향기롭게 국민은행 817-01-0253-129
결식아웃후원계좌 : (사)맑고 향기롭게 국민은행 817-01-0255-458



부산모임(051-898-2672~3)

12월 부산모임 정기 활동 안내

- 홀몸어르신 밀반찬 지원활동 / 매주 수요일 / 10:00~12:00
- 장애우 이동목욕 / 매주 수요일 / 09:00~13:00
- 연화원 어르신 목욕보조 및 시설정화 / 매주 목요일 / 10:00~13:00
- 부산시 노인전문 제1병원 치매어르신 목욕봉사 1, 3주 목요일 / 9:00~13:00
- 부산시립의료원 노인 병동 목욕봉사 2, 4주 목요일 / 10:00~13:00
- 금정구종합사회복지관 점심급식준비 / 매주 목요일 / 09:30~13:30
- 두송종합사회복지관 도시락 전달 / 매주 금요일 / 10:30~13:00
- 동래종합사회복지관 어르신 장애우 이동목욕 / 매주 금요일 / 10:00~12:00
- 부산시립노인전문병원 어르신 목욕활동 / 매주 금요일 / 09:30~12:00
- 매달 첫 번째 금요일 - 참선모임
- 매달 첫 번째 토요일 - 물운대 종합사회복지관
- 매달 두 번째 화요일 - 참사랑노인건강센터

- 매달 세 번째 화요일 - 지역정화활동
- 매달 세 번째 화요일 - 사상구장애인복지관
- 매달 네 번째 금·토요일 - 용두산 공원 무료급식



대구모임(053-753-8883)

12월 대구모임 정기활동 안내

- 홀로 어르신 밀반찬 조리 및 말벗(배달) 나누기 / 매주 수요일 / 11시 음식조리, 19시 말벗(배달)봉사 / 자원봉사자 수시모집
- 소리녹음봉사 / 매주 월요일 - 개별녹음 / 정기모임: 매월 셋째 금요일 오후 7시(예정)
- 룸비니동산(장애아동 보호시설) 자원봉사 활동 / 매월 둘째 토요일 오후 2~6시
- 연꽃 피는 집(치매노인요양시설) 정기방문 자원 활동 / 매월 셋째 화요일 / 대구은행 본점 앞 9시 출발(목욕, 식사케어, 빨래정리, 말벗)
- 황금복지관 주방보조 및 정리 봉사 / 매월 첫째 화요일 11시부터
- 아름다운가게 되살림터 봉사 / 매주 목요일 오전 10시~12시
- 운영위원회의 / 매월 첫째 금요일 오후 7시 30분



경남모임(055-266-0170)

12월 경남모임 정기활동 안내

- 보현행원(무료 노인요양원) 정기 자원 활동 - 매월 셋째 수요일 / 오전 9시 30분 사무국 출발 / 말벗되어 드리기, 청소, 빨래, 점심준비 등
- 자비공양의 집(무료급식소) 자원 활동 - 매월 넷째 화요일 오전 10~14시 / 매주 토요일 오전 10~14시 / 창원 사파복지회관 내 식당 / 점심준비, 설거지, 배식 등
- '봉림청소년문화의집' 방과 후 아카데미 - 저소득층 공부방(초등·중등 40명) 지원 / 매월 첫째 목요일 오후 5시
- 결연세대 정기방문 자원 활동(재현이네와 10가구) - 매월 둘째, 넷째 금요일 오후 4시 / 쌀, 밀반찬, 생활용품, 학용품 등
- '선 수련모임' 안내 - 매주 금요일 저녁 7시 / 열린 법당 『마하연』
- 회원 만남의 날 - 매월 넷째 수요일 오전 11시 / 사무국
- 맑고 향기롭게 '청년회 회원' 모집 - 삶에 열정을 가진 청년이라면 누구나 / 가입신청 사무국 ☎(055)266-0170
- 친환경 수세미 판매 - 경남 회원이 아

크릴사로 손뜨개질한 친환경 수세미 구입 / 구입문의 ☎(055)266-0170

- 천연비누·천연화장품 만들기 수강 신청하세요 / 매월 첫째, 셋째 수요일 오후 1시 30분 / 재료비 22,000(수강료 없음) / 사무국



광주모임(062-236-3129)

12월 광주모임 정기활동 안내

- 맑고 향기로운 도시락 배달 '광주 맑고 향기롭게'에서는 매주 월~금 각화복지관과 연대하여 관내 독거노인, 장애우, 소년소녀가장에게 80개의 도시락을 배달하고 있습니다.



대전모임(042-823-0770)

12월 대전모임 정기활동 안내

- 충남대 대불련 후원
- 자혜원 후원
- 인도 다람살라 잠양(jamyang) 비구니 스님 학교 후원
- 지역불교문화행사 동참

여기는 길상사

<길상사 개산(開山)

14주년 기념 법회안내 >

맑고 향기로운 도량 길상사가 삼각산 자락에 향 사르며 첫 목탁을 울리던 날은 지난 1997년 12월 14일이었습니다. 그리고 벌써 14년이 흘렀습니다. 길상사를 아껴주신 많은 분들께 진심으로 감사의 마음을 전합니다. 길상사는 개산(開山) 기념 법회를 창건일에 가까운 일요일인 12월 11일(일) 극락전에서 9시 50분 봉행합니다. 많은 분들이 오셔서 길상사의 개산을 축하해 주시기 바랍니다.

<다라니 기도>

- 일정: 12월 3일(오후 7시~9시)
- 염송다라니: 신묘장구대다라니
- 장소: 극락전
- 동참금: 무료(누구나 참여 가능)

<천일기도 입제 안내 >

지장전에서 천일(1,000일) 동안 지장기도가 봉행될 예정입니다. 지옥중생을 모두 구제할 때까지 성불하지 않겠

다고 서원하신 지장보살님의 위신력으로 기도 공덕 지으시기 바랍니다.

- 입제: 2011년 12월 22일 오전 9시 50분
- 회향: 2014년 9월 16일
- 장소: 지장전

<삼천매 철야정진 >

- 일정: 12월 10일 (오후 8시 30분~다음날 오전 4시)
- 장소: 설법전
- 준비물: 물병, 수건, 좌복보호대
- 동참금: 무료(누구나 참여 가능)
- 주의사항: 반드시 좌복보호대를 깔고 수행에 임하세요.

<12월 주말 선수령회 >

- 일정: 12월 셋째 주말 17일(토)~18일(일) 12월 넷째 주말 24일(토)~25일(일)
- 대상: 종교에 상관없이 참선수련 경험 유無 무관
- 참가비: 5만원(입금순 50명 선착순 마감)
- 접수: 길상사 홈페이지
- 문의: 교무실 ☎(02)3672-0036

<시민선방 철야정진 >

매월 둘째 주에 아래와 같이 철야정진을 실시하오니 많은 동참바랍니다

- 일정: 12월 10일
(오후 9시~다음날 오전 4시)
- 장소: 길상선원
- 법사: 주지스님
- 동참금: 무료(누구나 참여 가능)
- 간식으로 죽 공양합니다.

**<경전반 '달마 혈맥론'
개강 연기 안내 >**

2011년 12월 6일 개강 예정이던 '달마 혈맥론' 경전반을 길상사 사중 일정상 아래와 같이 연기하게 되었음을 알려드립니다.

- 개강: 2012년 1월 31일 (화요일 2시)
- 법사스님: 일수스님(법천사 주지)

**<길상사 신행단체 회원
할인 혜택 안내 >**

길상사 내 휴식과 대화의 공간인 찻집 '나누는 기쁨'을 찾아주시는 신행단체 회원님들께 모든 메뉴를 할인해드립니다. 길상사의 꽃 '안내실'의 염주 및 불교서적, 다포 등 각종 기념품들도 보살행으로 노고가 크신 신행단체 회원님들께는 전 품목을 판매가의 10% 할인해드립니다.

**<전화번호 변경되신 분은
종무소로 연락바랍니다 >**

길상사 신도님들께 알려드립니다. 길상사 기도, 행사 일정을 SMS 문자로 발송 드려서 소식을 전해 드리고자 하오니 최근 자택전화나 핸드폰 번호가 바뀌신 길상사 신도님들께서는 종무소로 연락 부탁드립니다.

**<보살행을 실천하실 자원봉사자를
모집합니다 >**

맑고 향기로운 도량 길상사에서는 각 신행 단체별로 보살행을 실천하실 자원봉사자를 모집합니다. 나와 남을 이롭게 하는 이타 행을 실천하시는데 관심 있으신 불자님들의 주저 없는 참여를 부탁드립니다.

자원봉사에 참여해주실 신행단체는 거사림회, 보현회, 문수회, 관음회, 지장회, 보리회, 청년회, 천수회, 합창단입니다. 자원봉사자로서 길상사와 인연공덕 지으시고 성불하십시오.

<공지사항 >

※ 인등 내리실 분은 길상사 종무소로 연락 바랍니다.
종무소 ☎(02)3672-5945~6)

<12월의 길상사 정기 법회 기도 >

법회 / 기도명	일정	시간	장소
송광사 대종공양 순례법회	12월 2일	새벽 5시 50분 버스 출발	길상사 주차장
다라니기도	12월 3일	오후 7시~9시	극락전
천일기도 회향	12월 8일	9시 50분	지장전
삼천배 철야정진	12월 10일	오후 8시 30분~새벽 4시	설법전
시민선방 철야정진	12월 10일	오후 9시~새벽 4시	길상선원
개산 14주년 기념법회	12월 11일	9시 50분	극락전
지장재일 기도	12월 12일	9시 50분	지장전
관음재일 기도	12월 18일	9시 50분	극락전
초하루 기도	12월 25일	9시 50분	극락전
극락전 기도	매일	새벽 4시, 9시 50분, 저녁 6시	극락전
지장전 기도	매일	새벽 4시, 9시 50분, 저녁 6시	지장전
일요법회	매주 일요일	9시 50분	설법전
청년회 법회	매주 일요일	오후 2시	도서관
어린이 법회	매주 일요일	오전 11시	소강당
중고등 법회	매주 일요일	오전 11시	도서관
거사림 정기법회	매월 첫째, 셋째 일요일	오후 1시 30분	설법전
보현회 정기법회	매월 음력 초하루	오후 1시 30분	지장전
합창단 정기법회	매월 넷째 화요일	오후 1시	소강당
지장회 정기법회	매월 둘째 월요일	오후 1시	소강당
문수회 정기법회	매월 셋째 월요일	오후 1시	소강당
보리회 정기법회	매월 첫째 월요일	오후 1시	소강당

맑고 향기롭게 각 지부에서는 결식이웃을 위한 후원 사업이 지부의 살림살이나 실정에 맞게 이루어지고 있습니다. 서울모임의 결식이웃 후원 사업은 현재 394가구에 매주 밀반찬과 농협 쿠폰, 김치를 지원하고 매년 연말에는 김장 김치를 가구당 30kg를 전달하고 있는데, 올해도 많은 봉사자들과 회원들의 참여로 11월 30일과 12월 1일 이틀간 김장을 담아 결식이웃들에게 전달되었습니다.

10여 년이 넘는 세월 동안 어려운 이웃을 위해 많은 봉사자들이 더위와 추위에 땀 흘리고 돌아가면서도, 막상 자신들을 위한 공간이나 조리시설은 열악하기만 했습니다. 봉사자들과 상근활동가들은 어려운 이웃을 돕고자하는 후원자들의 십시일반 따뜻한 마음에 알기에, 우리 자신을 위한 어떠한 공간을 넓히고 만들어가기보다는 대상자를 더 늘리고 지원하는 것에 중점을 두어왔었는데, 이 마음 하나만으로 여러 가지로 부족하고 불편한 공간에서 활동해준 봉사자들이 계셨기에 오늘까지 진행될 수 있었던 것입니다. 이 면을 빌려 다시 한 번 감사한 마음을 전합니다.

최근 조리장 건물과 내부 시설이 너무 낡고, 노후화되어 안전의 위험이 있어 조리장을 새로 짓게 되었습니다. 그동안 비좁던 작업 공간을 조금 더 넓히고, 봉사자들의 탈의 공간을 새롭게 만들고, 비가 새던 창고도 새롭게 만들었습니다. 그런데 기존에 사용하던 기구(집기류와 주방용기구)들이 오래 되어 고민에 빠져 있습니다. 공사를 할 때 큰맘 먹고 새로 구입을 할 수도 있지만, 예산을 절약하여 더 많은 분들께 지원을 하기 위해 쓰던 기구를 그대로 사용하지만 앞으로 대상자가 늘어나는 실정이라 더 필요할 것 같네요. 새로 지은 조리장에 우리 회원들이 하나 둘씩 채워주시는 건 어떨까요? 비바람을 맞아가며 해왔던 일도 이제는 건물을 새로 짓고 나니, 보이지 않던 것들이 하나 둘씩 보이는데 이것도 욕심이라면 욕심이겠지요? 