





홀로 사는 사람들은 진흙에 더럽히지 않는 연꽃처럼  
살려고 한다. 홀로 있을 때 전체인 자기의 있음이고,

누구와 함께 있을 때 그는 부분적인 자기이다.

무리로부터 떨어져 나와 단지 혼자 지낸다고 해서

과연 ‘홀로 있음’인가. 홀로 있을수록 함께 있다는

가르침을 홀로 있음의 진정한 의미를 가리킨다.

즉, 개체의 사회성을 말한다.

모든 것을 서로 시어져 있다. 바다 위에 외롭게

떠 있는 섬도 뿌리는 대지에 시어져 있듯.

- 법정스님의 ‘홀로 사는 즐거움’ 56쪽

홀로 있음 속에 나날이 커가는 기쁨을 깨닫기 위해 오늘도 맑고 투명한 시간  
속에서 내면의 그림자를 바라보며 나를 키운다.

표지 그림 및 설명 / 이연 이유허경

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 사랑합시다 • 꽃 한 포기, 나무 한 그루 가꾸며 삽시다 • 덜  
쓰고 덜 버립시다.



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

2011 / 7

법정스님 편지/법정	4	대자화 보살에게
이달의 법문/현장	6	돈과 인생살이
산골만화/정태경	9	상추
시심청심/김용미	10	나는 그러합니다
사색의 뜰/조순례 이상규	12	나의 사랑 물망초 꽃 구슬
한국의 탐/박희준	14	석기탐과 다보탑
이런 생각 한번 어때요/박창근	17	꼭 멀치를 먹어야 칼슘이 보충되나?
차 내용 가득한 시간	20	잠든 연꽃 품에서 향기 머금은 연꽃향차
나누는 기쁨/각 봉사모듬	23	6월 활동
맑고 향기롭게 활동 소식	25	서울모임
	28	부산, 대구, 경남, 광주모임
여기는 길상사	30	7월의 길상사 소식 모음

**맑고 향기롭게 모임**은 우리들 마음과 세상, 그리고 자연을 맑고 향기롭게 가꾸며 살자는 순수 시민단체로 본 소식지를 발행합니다.  
2011년 7월 1일 발행 / 통권 197호 / 등록번호 라06706호 / 1999년 6월 23일 등록 / 발행인 석현장 / 편집인 홍정근  
발행처 맑고 향기롭게 모임 : 서울시 성북구 성북2동 323번지 길상사 내 전화 (02)741-4696-7 전송 741-4698 / 인쇄인 황두진 /  
인쇄처 능인전산품 / 부산모임 : (051)896-2672-3 / 대전모임 : (042)823-0770 / 경남모임 : (055)266-0170 / 광주모임 : (062)236-3129 /  
대구모임 (053)753-8683 / <http://www.clean94.or.kr> E-mail : [clean94@hanmail.net](mailto:clean94@hanmail.net)

**길상사**는 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](mailto:kilsangsa@hanmail.net)



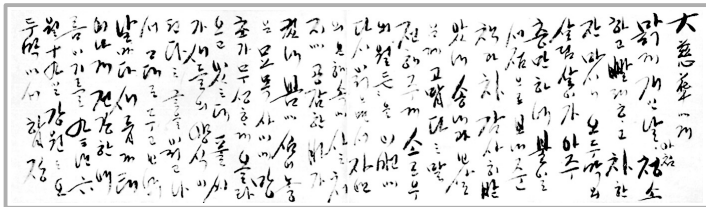
## 대자화 보살에게

法頂 (스님)

맑게 개인날 아침  
 청소하고 빨래하고 차 한 잔 마시고  
 오두막의 살림살이가 아주 충만하네  
 불일서점으로 보내준 책과 차 감사히 받았네  
 송내과 보살님께 고맙다는 말 전해주게  
 소로우의 월든을 이번에 다시 읽으면서  
 자연의 은혜속에 사는 처지에 공감한 바가 컸네  
 봄에 심어놓은 묘목사이에 망초가 무성하게 올라오고 있는데  
 풀씨가 새들의 양식이 된다는 글을 읽고 나서 그대로 두고보네  
 날마다 새롭게 태어나게  
 건강한 여름이기를

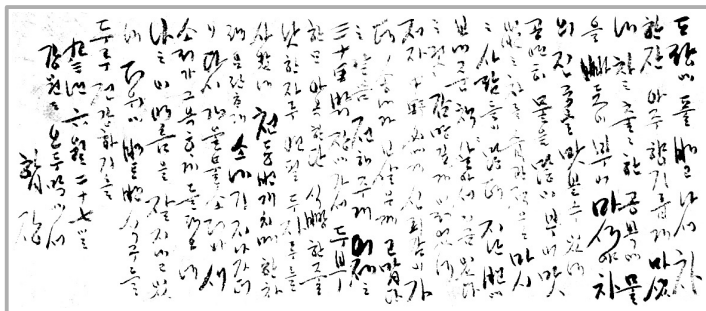
1993년 6월 19일

강원도 오두막에서 합장



도량에 풀베고 나서 차 한 잔 아주 향기롭게 마셨네  
 차는 출출한 공복에 물을 빠듯이 부어 마셔야  
 차의 진국을 맛볼 수 있네  
 공연히 물을 많이 부어  
 맛없는 차를 습관적으로 마시는 사람들이 많네  
 지난번에 보내준 책  
 살아서 지금 있다는 것에 감명 깊게 읽었네  
 저자 중야씨에게 신뢰감이 가네  
 송내과 보살님께 고맙다는 말씀 전해주게  
 어제는 삼십리 밖 장에 가서  
 두부 한모 아옥 한단 식빵 한줄 낫 한 자루 연필 두 자루를 사왔네  
 소나기 지나가더니 다시 개울물소리와 새소리가 그윽하게 들려오네  
 나는 이 여름을 잘 지내고 있네  
 더위에 베토벤 식구들 두루 건강하기를

1993년 6월 27일  
 강원도 오두막에서 함장





## 돈과 인생살이

玄藏 (스님)

**우**리가 불법을 닦는 것은 우리 안에 건디기 어려운 탐욕과 무지를 다스리고 정화해서 지혜와 자비로 바꾸는 일이라고 한다. 뉴스를 들어보면 국민소득, 반값등록금, 노사문제, 피해보상금, 저축은행 문제 등 처음부터 끝까지 돈하고 연관되어 있다. 그래서 오늘은 돈에 대해서 이야기 해볼까 한다.

사람들과 상담하다보면 많은 고민들을 토로하는데 결국은 두 가지 문제이다. 첫째는 사람 문제, 둘째는 돈 문제가 그것이다. 사람 문제와 돈 문제를 떠나면, 걱정하고 고민할 것이 없다. 그래서 우리가 나이 40이 지나면, 돈과 사람에 대한 착(着)으로부터 벗어나는 공부를 해야 내가 자유로워지고 남을 편안하게 해줄 수가 있다.

나이가 먹으면 ‘노욕’이라고 해서 더 집착이 생긴다. 자기를 안으로 다스리는 힘이 없으면 점점 더 집착하는 힘이 강해진다. 그리고는 사람도 믿지 못하고, 스님도 믿지 못하고, 믿을 것은 오직 돈밖에 없다고 생각하게 된다. 그러기 때문에 집착이 점점 더 강해지는 것이다.

돈은 인도 말인 단나(檀那)에서 온 것이다. ‘단나’라는 말은 ‘베풀다’는 뜻이다. 보시를 인도말로 ‘dana’라고 한다. 단나라는 말이 ‘단(檀)’이 되고 이것이 우리말의 ‘돈’으로 바뀐 것이다. 우리말 선(禪)이 인도말 ‘선나’에서 온 것과 같은 유래이다. 단나라는 말이 중국으로 가서 보시(布施)로 한역

되고 보시를 권하는 사람은 화주(化主), 보시하는 사람은 시주(施主)로 부르게 되었다.

이 돈이 일본에 가서 남편이 되었다. 일본에서는 남편을 ‘단나상’이라고 한다. 돈은 원래 베푸는 것이다. 남편은 돈을 벌어서 가족에게 베푸는 사람이란 뜻이다. 이 돈이 미국으로 가서는 도네이션(donation)이 된다. 도네이션(donation)은 ‘기부한다’는 뜻이다. 인도 말 dana가 변해서 donation이 된 것이다.

오늘날 인도에서는 돈을 루삐(rupee)라고 부른다. ‘루삐’라는 말은 ‘루빠(rupa)’라는 말에서 나왔다고 한다. 반야심경에 나오는 색즉시공(色卽是空)의 색은 물질이나 형상을 뜻하는데 인도말로 rupa라고 한다. ‘루빠’의 뜻은 “파괴되는 것, 사라지는 것, 소멸되는 것”을 의미한다. 그래서 인도사람들은 돈을 소멸되고 파괴되고 없어지는 것이라고 생각한다.


우리가 사용하는 지폐 중 천원짜리의 평균수명은 4년이다. 천원짜리 지폐가 만들어져서 4년 동안 유통되다보면 때가 타고 더러워져서 사용할 수 없을 정도로 늙고 병들어버리게 되어 은행에서 수거하여 폐기하게 되는 것이다. 그리고 새로운 돈을 찍어낸다. 만원짜리의 평균수명은 7년이고, 태어나서 세상을 돌아다니다가 많은 사람들의 손을 타고는 늙고 병들어서 7년이면 폐기처분이 된다. 돈이라는 것이 늘 있다고 생각하지만 하나의 돈을 추적해보면 이것이 끊임없이 태어나고 죽고를 반복하면서 돈이 항상 있는 것처럼 우리는 느끼고 있을 뿐이다.

스위치를 켜서 형광등에 불이 들어오면 우리는 이 불이 항상 켜져 있다고 생각하는 것과 같은 이치이다. 그러나 자세히 보면 이 불은 켜져 있는 것이 아니다. 우리는 자세히 보는 눈이 없기 때문에 이 불이 켜져 있다고 생각하고 있는 것이지, 이 불은 1초에 60번 이상 깜박이고 있다.

굉장히 빠르게 켜졌다 꺼졌다 반복하고 있는 것이다. 이것을 우리의 눈이 켜져 있다고 인식할 뿐이다.

이와 같은 것을 ‘루빠’라고 한다. 우리가 눈으로 보는 모든 인식대상들은 순간적으로 태어났다가 순간적으로 죽어가는 ‘찰나 생멸’을 계속하고 있다는 것이다. 이것을 부처님은 ‘아니짜(anicca: 제행무상)’라고 불렀다. 우리가 불법에 입문한다는 것은 첫 번째 진리인 ‘아니짜’를 깨달아야 하는 것이다. 모든 것은 찰라 찰라 한순간도 머물지 않고 탄생과 소멸을 끊임없이 반복하는 존재라는 것을 알아야 한다. 그것을 알게 해주는 것이 바로 돈이다.

인간의 삶이라는 것은 “자기에게 주어진 시간과 돈을 어디에 쓰고 있는가?”를 살피는 일이다. 항상 자기가 자기를 지켜보아야 한다. 돈이 많은 사람들이 돈을 어디다 쓰는지를 추적해보면, 자기가 두려워하는 사람들에게 돈을 쓴다고 한다. 우리들 삶에 필요 이상의 돈이 생기면 우리들 안에 두려움이 자라난다. 두려움이 자라나서 돈을 필요로 하는 사람보다 자기가 두려워하는 사람들에게 선물을 하고 돈을 쓰게 되는 것이다. 그리고 돈 많은 사람들은 대개가 자기를 망치는 일에 시간을 보내고 있다. 자기를 창조하는 일에 시간을 보내는 사람들은 많지 않다. 정선 카지노, 마카오, 라스베이거스 등지에서 도박하는 일에 얼마나 많은 사람들이 몰려다니고 있는가? 돈을 번다는 것은 어떻게 보면, 돈을 벌면서 죄를 짓지만 돈을 쓰면서도 죄를 짓고 자기를 파괴하는 일들도 있음을 볼 수 있다.

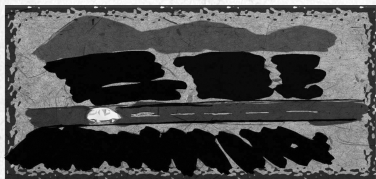
뭐니 뭐니 해도 머니가 제일이고 그 중에 제일가는 머니는 ‘석가모니’라고 하는데 이 말은 내세에까지 가져 갈 수 있는 지혜의 재산, 공덕의 재산이 참된 재테크라는 뜻이다. 돈의 법칙 중에 큰 돈을 받아들일 그릇이 되지 못한 사람에게에는 돈이 나가면서 그 사람을 해치고 나간다고 한다. 돈을 벌려고 애쓰는 것 못지 않게 돈을 담을 수 있는 복의 그릇을 키우는 일이 더욱 소중하다는 것을 일깨워 주는 말이다. 





# 상추

정태경



주변을 둘러보면  
도시는 시멘트로 시공은  
검은비닐로 뒤덮혀있다



으악!  
안해! 힘들어!  
못래!

비닐없이 농사해 보겠다고  
온 몸으로 부딪쳐 보지만  
결국 좌절이다

상추를 심으면 도움이 된다는  
글을 읽고 의심반, 기대반으로  
서늘 뿌렸다



상추로 둘러싸인 우리 밤이  
재미있고 예쁘다




## 나는 그런답니다

김 용 미 (회원 / 시인)

동양 전통 꽃꽂이 연구가이자 시인으로 활동하는 김용미님은 ‘꽃처럼 시처럼 음악처럼’이란 주제로 시, 꽃 예술전시회 활동을 하고 있으며, 최근 첫 시집 ‘꽃, 너를 보면 가슴이 뚫다’를 발간하였습니다.

월요일 하루는 나의 시간이랍니다  
 전화가 와도 가려 받고, 누가 만나자고 해도  
 웬만하면 정중히 거절합니다  
 화장기 없는 얼굴로 세세하게 거울을 들여다봅니다  
 못생긴 얼굴이라도 생김 그대로 내게 웃어 준답니다  
 머리는 제멋대로 늘어뜨리고, 밥을 배고플 때 먹고,  
 졸리면 그냥 잡니다  
 누구와 살짝 얼굴이 마주쳐도  
 내가 씻지 않았다는 것을 모릅니다  
 속살이 조금 드러난 험정한 옷에  
 스웨터 하나만 걸치고 있어도  
 아직은 그런대로 봐 줄만 하답니다  
 밀린 책도 보고, 시장에 볼일이 있으면 혼자 갑니다



견고 싶으면 견고,  
자전거를 타고 싶으면 동네 한 바퀴를 돌며  
뒤통수 달라진건 없나 유심히 살피며 지나갑니다  
베란다 화초에 물을 주고  
양지 바른 창가에 앉아 바흐를 들으며 커피를 마십니다  
12시 이후엔 물만 마십니다  
커피를 마시며 하얗게 밤을 세워야하기 때문이지요  
조용히 편지도 쓰고, 어지러진 책들 정리도 하고,  
언젠가 눈에 띄었던 구석 먼지를 닦아 내기도 합니다  
하기 싫으면 안 해도 그냥 무방하답니다  
혼자 있을 때 할 일이 많다는 건 행복한 일입니다  
일이 없으면 일을 만들어  
나를 일시켜 살아 있게 합니다  
내가 주인공이 되고 내가 선택합니다  
내가 하고 싶은 것을 한다는 건,  
내 속의 생각을 하나 하나 꺼내어  
날개를 달아 주는 일입니다. 




## 나의 사랑 물망초 꽃

조 순 레 (회원 / 주부)

넌 너무 화려하지도 그다지 몸짓이 크지도 않건만  
 작고 앙증맞게 어여쁜 보라색 꽃잎 꽃잎을  
 아침이면 정원 한 칸에 가득 이슬을 머금고 피었다가  
 한낮 피약별에는 그만 꽃잎을 살며시 단아버리지.

네의 모습이 너무 사랑스러워 화분에 한 뿌리 심어서 집안에 들여놓았더니  
 한 일 년은 즐기만 자라다가  
 이년쯤 되자 드디어 어여쁜 보라색 꽃을 보여주어  
 나를 얼마나 설레게 했는지 난 그때 비로소 알았어  
 넌 매일 매일 새로운 꽃잎을 피운다는 사실을…….

아! 매일 아침마다 너희들을 바라보면  
 꼭 선물을 받은 느낌이 들어 너무 행복해져…….  
 우리 앞집 뒷집 옆집 몇 집이나 너를 분양해 주었는지 몰라.  
 행복을 나누고 싶어서 그런데 신기하게도 너는 조금도 양이 줄지 않고  
 해마다 얼마나 많이 퍼지는지 몰라 고맙게도

나의 사랑 물망초 너의 그 작은 보라색 꽃잎들을 너무 사랑한다. 


※ 조순레 회원님이 집 앞에 활짝 핀 물망초 꽃을 바라보며 느낀 마음 속 이야기를 글로 보내주셨습니다.

## 구 슬

이 상 규 (시인)

아주 맑디맑은 투명 구슬  
붉은 색 앞에서는 붉은색으로 보이고  
푸른 환경에 처하면 푸른색으로 보여

그래서 어제는 본래 구슬이 붉은색이라고 눈알을 부라리고  
오늘은 푸른색이라며 치고 박고 싸우고  
내일은 또 무슨 색으로 보일런지

세상만사 처한 위치에, 시각에 따라 다르게 보일 수 있으니  
하루속히 미움 노여움 욕심 다 버리고 구슬을 다시 살피야하는 걸까? 

※ 이상규 님은 현재 보훈병원에서 지체1급 장애로 투병 중인 군경입니다. 한국 장애인 문인협회 회원이며, 시집으로 '휠체어 위에 실은 넋두리'를 발표하였습니다. 본모임 소식지가 병실에 있는 환자들에게 읽을거리가 되어 감사하다는 마음을 전해 주셨으며 함께하는 마음으로 시를 보내주셨습니다.

원고 투고 바랍니다.

살면서 문득문득 느껴지고 떠오르는 생각들을 글로 표현해 보십시오.

삶의 지혜가 되는 글, 책을 읽으며 발견한 가슴 뭉클한 글귀, 깨달음을 준 문구나 본인의 생각들 또는 주변의 어려운 이웃들의 이야기, 살면서 가슴 따뜻한 이야기, 각 자원봉사활동을 함께했던 분들의 속마음을 몸과 마음으로 서로 나누어 주세요.

자연의 소중함이나 천연화장품 만들기 등 일상생활에서 친환경적인 삶을 위한 노력과 실천하는 회원님들의 이야기도 나누어 주십시오.

● 원고 보내주실 곳 : clean94@hanmail.net 또는 사무국으로 팩스, 우편으로 보내주시면 소중히 소식지에 담아드리겠습니다.



## 석가탑과 다보탑

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.

**탑** 塔은 탑과塔婆의 줄임말로, 범어로는 스투파(Stupa)라 한다. 스투파는 신골身骨을 봉안하여 흙이나 돌로 높이 쌓아 올린 분묘를 뜻한다. 초기 인도의 사찰에는 불상을 모신 법당도 없었고 부처님의 사리를 모신 탑도 없었다. 단지 출가수행자들이 머무는 승원만이 존재했다.

이는 '스스로를 등불로 삼고 법을 등불로 삼아 부지런히 정진하라'는 석가모니의 마지막 설법에서 유래한 것이다. 하지만 석가모니 부처님의 장례를 말라죽이 봉행했고, 화장 후 나온 사리를 말라죽을 포함한 8부족이 나누어 각각 자기 나라에 근본팔탑을 세웠다.

이후 인도의 아쇼카왕(B.C.268-232)

이 근본팔탑에서 사리를 꺼내 인도 전역에 팔만 사천 개의 사리탑을 세웠고 이때부터 출가수행자들이 직접 불탑의 관리와 승배에 참여하게 되었다. 그 후 불상이 만들어지기 이전인 기원후 1세기 말경에 이르기까지 불탑의 신앙이 주를 이루었고, 탑은 부처님을 상징하는 승배의 대상이 되었다.

### 석가탑(불국사 삼층석탑)과 다보탑

탑은 돌로 만든 석탑, 나무로 만든 목탑 그리고 벽돌을 쌓아 올린 전탑 등으로 구분된다. 중국은 전탑을 특히 많이 세워 전탑의 나라, 일본은 목탑을 많이 세워 목탑의 나라, 우리나라는 석탑을 많이 세워



<불국사 삼층석탑(석가탑)>



<다보탑>

석탑의 나라로 불린다. 특히 신라는 중국에서 전래된 목탑과 전탑의 형식을 받아들여 신라만의 독특한 형식의 탑으로 발전시켰다.

불국사 삼층석탑(국보 제21호)과 불국사 다보탑(국보 제20호)은 불국사 대웅전 앞뜰의 동쪽에 다보탑, 서쪽에 석가탑이 세워져 있는 탑으로 우리나라의 대표적인 탑으로 불려지고 있다. 이 두 탑이 함께 세워진 이유는 현세불인 ‘석가

여래’가 설법하는 것을 과거불인 ‘다보불多寶佛’이 옆에서 옳다고 증명한다는 『법화경』의 내용에 따른 것이다.

불국사 삼층석탑은 8세기에 세워진 석탑으로 원래 이름은 석가여래상주설법탑釋迦如來常住設法塔이며 신라 석탑의 아름다움을 표현하는 정점에 이른 뛰어난 탑으로 높이 8.2미터, 2층 기단의 웅대함과 탑의 아름다움이 잘 조화되어 당대의 대


표적 작품으로 손꼽힌다. 흔히 줄여서 석가탑釋迦塔이라고 한다. 2층의 기단이 탑 전체의 무게를 지탱할 수 있도록 튼실하게 짜여 있으며, 기단의 모서리마다 돌을 깎아 기둥 모양을 만들어 놓은 것과 탑신에 기둥을 새겨 넣은 것은 목탑의 형식을 계승한 것이며, 옥개석(지붕돌)의 모서리들이 기와지붕의 처마 처럼 치켜올려진 것 역시 목탑의 형식을 이어 받아 무거운 느낌의 석탑을 경쾌한 느낌으로 바꾸었다.

탑의 상륜부는 16세기 이전에 유실된 것으로 추정되는데, 상륜부가 가장 잘 보존된 실상사 삼층석탑(보물 제37호)의 상륜부를 참고해서 최근에 복원하였다. 『무구정광대다라니경無垢淨光大陀羅尼經』(국보 제126호)은 다나무 종이로 만들어졌으며 세계에서 가장 오래된 목판인쇄물로 석가탑에서 나왔다.

석가탑은 일반적으로 751년(경덕왕 10년)경 김대성이 불국사를 중수할 무렵에 세워졌다고 추정하고 있지만, 742년에 완성되었다는 주장도 있다. 또한 이 탑은 고려 초에 일어난 지진으로 1024년과 1038년에 중수되었다.

다보탑은 십+자 모양 평면의 기단을 설치하고 사방에 돌계단을 설치하였으며, 8각형의 탑신 주위로는 사면에 난간을 설치했다. 목조건축의 화려한 구조를 산만하지 않게 석재로 표현한 뛰어난 석탑으로 4각, 8각, 원을 적절하게 구성하였고 각 부분의 길이·너비·두께를 일정하게 통일시켜 8세기 신라 미술의 정수를 보여주고 있다.

안타깝게도 다보탑에는 일체에 나라를 빼앗겼던 설움을 안고 있다. 1925년경에 일본인들이 탑을 완전히 해체, 보수하였는데, 이에 관한 기록이 전혀 남아 있지 않고, 탑 속에 안치했을 사리와 사리장치, 그 밖의 유물들이 모두 사라져 버려 그 행방을 알 수 없게 없다. 또한 기단의 돌계단 위에 놓여있던 네마리의 돌사자 가운데 보존상태가 좋았을 것으로 보이는 3마리의 돌사자가 일체에 의해 약탈되어 이를 되찾기 위한 노력이 지속되고 있으나 여전히 행방이 묘연한 상태다.

다보탑이 건립된 시기는 통일신라 경덕왕 10년(751)경 불국사가 중수될 때 석가탑과 함께 건립된 것으로 추측하고 있다. 





## 꼭 멸치를 먹어야 칼슘이 보충되나?

박창근 (채식을 노래하는 가수)

박창근님은 채식의 본래 의미와 그 타당성에 대한 고민과 생명의 소중함을 노래로 전달하는 가수입니다. 10여년간 거리공연으로 어려운 이웃을 도왔으며, 환경이 파괴되는 현장에서는 생명과 평화를 노래로 이야기하고 있습니다.

**항** 상 잠이 부족하기만 한 청소년 시절, 가방을 챙기고 식탁에 앉아 잘 넘어가지 않는 아침밥을 억지로 몇 술 떠서 넘길 때에 이내 어머니는 말씀하십니다.

“한창 클 때에는 칼슘섭취가 잘 돼야 해! 그래야 뼈도 튼튼해지고 건강해지지. 멸치 좀 꼭꼭 씹어 먹어! 자, 여기 우유도 한 잔!”

아! 그렇지 않아도 막 일어난 터라 쓰고 텅텅한 입맛에 마른 멸치 반찬을 억지로 꾸역꾸역 넘겨 먹어야 하다니. 또 이놈들은 얼마나 비린기! 그리고 저 우유는 등교 도중 늘 내 아랫배를 공격해 곧 설사란 놈을 불러올 것이 자명할진데. 아, 괴롭다!

어릴 적부터 한 번씩은 해봄직한 식사풍경이라고 말해도 될까? 뭐, 사실 나는 외가에서 학교를 다닌 적이 많아 아침을 맛닥뜨린 어머니와의 상황이 사실에 근거한 정확한 경험이 될 수 없겠지만, 이렇게 똑같은 상황이 아니었더라도 이와 비슷한 어떤 형태의 경험은 누구에게나 있지 않았을까? 칼슘과 멸치, 우유에 관한 이야기는 아마도 귀가 따갑게 들어왔으리라.

칼슘하면 늘 함께 따라다니는 것이 멸치와 우유다. 우유는 참으로 많은 이야기가 나올 법하여 다음으로 미루고, 우선 멸치라는 생선과 칼슘의 관계부터 짚어 볼까 한다.

칼슘의 제왕이라 일컬어지는 멸

치! 과연 이 비리고 맛있는 녀석을 그저 살아 움직이는 한 생명으로 취급하고, 입 안에 그놈의 시체를 꾸역꾸역 넣지 않고도 튼튼한 뼈를 가지고 살 수 있을지 고민했다. 그러기에는 나의 유년시절이 다른 이들과 다를 바 없었다. 스스로 깨달아 실천하는 힘을 부여받기보단 제도화되고 만들어져 있는 어떤 상황에 적응하는 능력만을 요구받아왔다.

어른들 말씀을 나름대로 진지하게 믿어온 아이였던 터라 ‘뼈가 튼튼해지려면 멸치를 많이 먹어야 한다’라는 한마디에 된장찌개 속 제일 밑바닥에 제 할일을 다하고 퍼져 누워 있는 멸치까지 아무지게 다 씹어 먹었다. 종종 가게의 절약을 위해 값싼 찌개용 멸치를 육수로 우려낸 날은 그놈이 어찌나 크던지 고등어새끼처럼 누워 있었다. 이놈은 살점들이 허물어져 허연 뼈까지 드러내 놓고 된장찌개 국물에 둥둥 떠 있었다. 그러한 녀석들까지도 뼈의 튼튼함을 목적으로 코를 막고 씹어 먹으며 드는 생각이 ‘정말 싫은데 억지로 먹어야 할까’였다.

그렇다면 멸치에는 얼마나 많은

칼슘이 들어있는 것일까? 100g당 칼슘함유량은 다음과 같다. 큰 멸치 1,905mg, 중간 멸치 1,290mg, 작은 멸치 902mg. 마른새우는 2,300mg이 나 된다. 이 정도면 별 문제가 없다고 할 수도 있을 것이다. 하지만 문제의 고리는 바로 동물성 칼슘과 식물성 칼슘의 체내 흡수율에 관한 점이다. 다시 말해, 동물성 칼슘 흡수는 몸을 산성화시켜 오히려 칼슘의 배출이 많아지게 된다. 아무리 많은 칼슘을 흡수하더라도 소용이 없다.

존 로빈스의 『음식혁명』에 소개된 아래의 자료를 보자.

칼슘흡수율(미 임상영양학 저널  
American journal of clinical nutrition)

방울양배추	63.8%
겨자잎	57.8%
브로콜리	52.6%
순무잎	51.6%
케일	50%
우유	32%

이번에는 채식가들이 즐기는 곡류에 들어있는 칼슘양과 위에서 소

개한 달걀, 소고기, 멸치 등의 칼슘양과 비교해 보자.

칼슘양 비교(『전은자·서민자의 영양급식과 조리』 참조)

서리콩	224mg
흑태	220mg
노란콩	240mg
참깨	1,245mg
들깨	351mg
고구마줄거리	1,552mg
달걀	100mg
소고기	6mg

일본의 다나카 박사는 “멸치의 칼슘 체내 흡수율은 25% 정도밖에 되지 않으나 미역, 다시마 같은 갈색 해초류의 칼슘흡수율은 이보다 훨씬 더 높다”고 말했다. 또한 갈색 해초류들은 몸속 오염된 독소를 배출하는 작용을 하기도 한다.



나는 된장이나 여타 찌개, 통밀 국수 등에 필요한 국물을 우려낼 때 멸치 대신 다시마와 표고버섯 등을 사용한다. 또한 멸치의 단점을 보완해주는 음식이 채식가들이 주로 먹는 ‘현미밥과 깨’에 넉넉히 들어 있다면 믿어 주실 건가? 너무도 사소하게 알려져 있을지 모르는 ‘현미밥과 깨’에 말이다. 비단 현미밥과 깨뿐만이 아니다.

아침 출근시간에 현미밥 한 그릇, 된장찌개, 그리고 깨 한 숟가락 고소하고 기분 좋게 씹어 드시고 나가보시라. 여러분이 원하는 것은 그 속에 다 들어있으니!

지금 나의 식사시간은 너무도 행복하다. 먹고 사는 것이 별 의미가 없던 때도 있었지만 이제는 요리가 취미가 되었다. 그렇다면 지금 나는 칼슘을 섭취하지 못하고 살고 있는가? 천만에 말씀! 예전보다 더 건강해진 나는 요가와 헬스로 몸 상태를 확인하곤 한다. 멸치를 전혀 먹지 않는 나는 요가선생님께서 지도자 과정을 해보라고 하실 정도로 몸이 점점 더 좋아지고 있다. 🌸



잠든 연꽃 품에서 향기 머금은

연꽃향차 7월

연꽃은 보통 7월 말부터 8월 초에 꽃을 피우는데 절정을 이룬다. 연꽃은 진흙탕 속에서 맑은 꽃송이를 피어 낸다고 하여 그 예사로운 섭리로 예로부터 많은 사람들에게 사랑을 받아오고 있다. 특히 불교에서는 깨달음을 얻은 부처를 상징하고 나아가 연꽃은 빛과 극락정토를 상징하기도 해 생명의 근원으로 인식되기도 한다.

2,000년 전 화석씨에서 꽃이 필 정도로 생명력이 강한 식물로 연은 잎, 꽃, 열매, 뿌리 등 모든 부분에서 약제나 식품으로 이용되어 왔으며 불로식으로 취급될 정도로 탁월할 효능을 지니고 있는 장수식품이다.

연꽃은 암술과 수술이 한 꽃 안에 있고, 300개 정도의 수술과 40개 전 후에 암술로 구성되어 있고, 꽃잎은 백색 긴 타원형으로 한꽃에 18~26개의 꽃잎이 붙어 있으며 수정 후 1.5cm 크기의 연밥이 생기고 이 연밥 안에는 15~25개의 검은색 씨가 들어 있으며 검은색 씨는 꽃잎이 떨어지면 별집 모양의 열매가 10월 중 갈색으로 익으며 그 속에는 타원형의 씨앗을 연실이라 하는데 집안을 치장하는데 사용하거나 약재로 사용하고, 여러 개의 구멍이 나 있는 뿌리를 연근이라 한다.

연꽃의 땅속줄기로 연우라고도 하며, 약재로 이용하는데, 얇은 연못이나 깊은 논을 이용하여 재배하며 주성분은 녹말이다. 주로 정과나 조림 등에 사용하고 아삭아삭한 입의 촉감이 특징이다.

좋은 연근을 선택하려면 한 마디가 400g 이상 나가는 굵기로서 백색이고 구멍이 크기가 고른 것이 좋다.

연근의 주성분이 탄수화물과 식물성 섬유가 풍부하게 들어 있어 장벽을 적당히 자극하여 장내의 활동을 활발히 해주며 체내의 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리는 작용을 하고 철분과 타닌 성분은 소염작용이 뛰어나 점막 조직의 염증을 가라앉혀 주므로 코피가 잘 나는 사람이 먹으면 효과를 볼 수 있다. 하지만 열이 있거나 만성 설사증이 있는 사람은 많이 먹지 않는 것이 좋을 것 같다.

요리로는 쉽게 할 수 있는 것은 연근조림, 연근전, 연근조밥, 연근정과, 연자정과, 연잎, 연근다식, 연잎, 연근양갱 등 많은 요리를 할 수 있다.

차를 좋아하는 다인들은 한 여름 연꽃 철이 되면 연꽃 차나 연꽃 향차를 한번쯤은 즐기게 된다. 연꽃이 간직한 독특한 운치와 향을 놓치지 않으려는 뜻도 있겠지만 연이 지니고 있는 고결한 덕성을 차와 함께 음미하고자 하는 마음도 지녔기 때문이다.

연꽃처럼 생긴 넓은 도자기에 냉동실에 얼려 둔 연꽃 한 송이를 가운데 놓는다. 뜨거운 물을 부으면 꽃잎은 스프르 얼었던 몸을 풀면서 녹차를 풀어낸다. 따뜻한 물에 우려진 차는 점점 초록빛으로 물들고, 깊은 연향에 차를 마주한 사람들의 얼굴에 향기가 어린다.

연꽃 향차를 이야기 하자면 중국고전 부생육기(浮生六記; 덧없는 인생 여섯 이야기)를 빼 놓을 수 없다. 청나라 건륭 때 심복이 부생육기를 쓴 것은 그의 아내 운(芸)에 대한 아름다운 추억 때문이라 한다. 아내 운은 저녁 무렵 연못에 피어 있는 수련의 꽃술에 차주머니를 살며시 놓았다. 저녁이면 잠자는 꽃이라는 이름이 붙은 수련(睡蓮)은 차주머니를 품은 채 어둠이 깔리면 꽃잎을 오므렸다. 그리고 아침에 꽃잎을 열어 자신의 향기를 꽃잎에 전해 주는 것이었다. 이렇게 운(芸)은 연꽃 향을 차 앞에 스며들게 하여 이 세상 최고의 향차를 만들어 차를 좋아하는 남편의 흥을 돋우며 풍류의 극치를 이루게 한 사랑스럽고 멋스러운 주인공이다.

그 수련 향이 바로 심복이 마신 차향이였다. 심복은 아내의 애뜻한 정성에 감격했다.

연꽃은 나홀 동안 피는데 이틀째 피어날 때 향기가 절정이라고 한다.

꽃이 피고 3일째 되는 날 꽃을 따서 그 안에 차 한 움큼 넣고 비닐에 싸서 하룻밤 재운 후 꽃과 함께 마시면 연꽃의 진향과 녹차의 씹싸래한 맛이 어울려 최고의 향편차가 된다는 지혜도 나누고 싶다.

### ■ 연꽃 향 차 즐기는 방법



- 가로 5cm, 세로 3cm 정도의 작은 주머니를 만들고 주머니 안에 맛 잃은 녹차 5g 정도를 넣고 입구를 봉한다.



- 수련은 꽃송이가 작아서 차를 적게 놓아야 꽃이 구겨지지 않는다.



- 큰 손바닥만한 연꽃에는 차를 10g 정도 넣어도 된다.

- 저녁에 연꽃의 꽃심에 넣어 둔다.

- 아침에 꽃잎을 열면 차 주머니를 꺼내 다관에 넣고 우려 마신다.

연꽃향차 만들어서 가족, 친구, 좋은 사람들과 함께 맛있는 차 드세요. 🌸

**전화말벗봉사(매주 한 통화씩)****봉사자별 월간활동 공유**

• 서은영 : 날씨가 더워지고 있습니다. 반찬조리 봉사자들의 수고가 많을 거라 생각합니다. 전화말벗 어르신께서도 감사의 말씀을 전해 주셨습니다. “가만히 있어도 땀이 나는데, 불 앞에서 반찬 만드는데 고생이 많으며, 매번 이렇게 받기만 해서 어떡하나며 이 노인네가 어디 가서 이런 대접을 받을지 너무 고맙고 미안하다”는 말씀을 몇 차례나 하십니다. 많은 분들의 후원금으로 400여 가구 이웃들에게 반찬을 전달하는 일은 많은 봉사자들이 동참하기에 가능한 일입니다. 이 일에 동참하고 계신 모든 분들께 어르신들께서 진심으로 감사해하고 있고, 사랑을 전하고 싶어 하십니다. 조리장이 좋은 시설로 개선되어 봉사자들의 노고가 조금이라도 줄어들길 바라고, 제가 받은 사랑을 여러분들께 전해 드립니다. 감사합니다.

**승가원(2, 3주 일요일)****(활동 이야기 : 홍정근 나눔팀장)**

• 6월 5일 : 승가원 아이들과 함께 서울랜드 야외 나들이활동을 다녀왔습

니다. 승가원 아동들과 함께하는 야외 활동은 힘든 일정 중 하나이기도 합니다. 신경 쓸게 한두 가지가 아닙니다. 특히 사람이 많은 곳에서는 더욱더 신경을 써야 합니다. 잠깐 손을 놓거나, 다른 것에 신경을 쓰기라도 하면 어느새 눈에서 사라져 버리는 일도 간혹 있답니다. 마칠 때까지 아이들과 놀아주는 것이 오늘 청소년 봉사자들의 역할이었습니다. 아동들과 놀이시간을 마친 후 청소년들은 자유시간을 가지면서 마무리하였습니다.

**서울시립수락양로원****(1, 2, 3, 5주 목요일)****(활동 이야기 : 홍선주 모듬장)**

• 6월 2일 : “양로원 어르신들 모두 120살까지 사실 거예요”

어르신 한 분, 한 분 노래 부르시면서 즐겁게 사시면 120살까진 충분히 사실 거라며 음악치료 선생님이 하시는 말입니다. 처음 그 말을 들으셨을 땐 손을 내저으시며 “큰일난다. 안된다” 하시더니 점점 박수 소리와 웃음소리가 커집니다. 아마도 수락 양로원 어르신들 모두 120살까지 사시

게 될 것 같습니다. 이순화 음악치료 선생님이 양로원에 오시게 된지 10년이 지났다고 하네요. 오실 때마다 어르신들을 대하시는 모습이 참으로 정겹습니다. 한 분 한 분 안아주고 손 잡아 주며 노래 부르시는 모습, 어르신 표정을 훑내 내며 어르신들을 웃겨 주시기도 합니다. 칭찬의 말씀도 아끼지 않으셔서 모두 행복하게 해주십니다. 그리고 보니 이순화 선생님도 120살까지 사시지 않을까요?

#### 서울노인복지센터(월요일)

##### (활동 이야기 : 권미자 모듬장)

• 6월 6일 : 현충일이자 연휴인 오늘. 다른 봉사팀에 비해 맑고 봉사자들에게서 많이 나와 주셨습니다. 자원봉사는 자기와의 약속이기도 하지만 자원봉사자의 손길을 기다리고 있는 상대방과의 약속이기 때문에 공휴일과 겹치는 날에는 혹시나 봉사자가 부족할까 걱정이 됩니다. 휴일이라 센터에 나오신 봉사 인원이 부족했지만, 늘 그랬듯이 봉사자 스스로 모자란 곳을 알아서 채워 가면서 마음을 모아 어르신들 식사를 잘 끝냈습니다. 연휴에도 함께해 주신 맑고 봉사자님들께

감사한 마음을 전합니다.

• 6월 20일 : 오늘은 식기세척을 맡았습니다. 식기세척은 음식물 찌꺼기를 깨끗이 씻기 위해 뜨거운 물을 사용하는데, 더운 여름에는 더 덥고 힘이 듭니다. 반찬으로 생선구이가 나와서 식기세척하는 내내 비린내에 시달렸지만 우리 봉사자님들 부지런히 손을 움직여 그릇을 닦고 이야기도 나누면서 즐겁게 일을 잘 마무리 하였습니다.

#### 서울노인복지센터(수요일)

##### (활동 이야기 : 변윤정 모듬장)

• 6월 15일 : 6월 중순이라고 하기엔 너무 더운 날이었습니다. 무척 더운 날씨임에도 불구하고 많은 분들이 자원활동에 참여하셨습니다. 저희 팀은 테이블 정리와 냅킨 전달하는 일을 하게 되었습니다. 모두 즐거운 마음으로 항상 열심히 봉사하시는 모습들이 참으로 아름답다는 생각을 했습니다. 많은 어르신들께서 식사를 마치고 나가시면서 봉사자들 고생한다고 하시면서 무척 고마워하십니다. 그럴 땐 더욱 힘이 나고 더 많은 활동으로 이웃들과 함께 나누고 싶다고 스스로 다짐하게 됩니다. 감사합니다.





### 결식이웃 밑반찬 조리

(매주 목, 금요일)

(활동 이야기 : 최두리 모듬장)

● 6월 9일 : 배추만 약 1,400kg. 혁~ 하는 소리 저절로 나옵니다. 하지만 삼삼오오 모여 주시는 봉사자분들과 함께 힘을 나누니, 집에서 김장하는 것보다 훨씬 수월해지는 효과를 경험할 수 있었습니다. 이렇듯 나눔은 정말 위대한 것 같습니다. 특히 매주 400여 가구의 밥상을 책임지고 계시는 여러분들은 더욱 특별하십니다. 김치 만드는 날은 무거운 일이 많음에도 항상 분위기를 유쾌하게 만들어 주시는 한국철도공사 직원 여러분과 잊지 않고 와 주시는 정말 고마우신 봉사자님들 늘 감사합니다.

매주 목요일과 금요일 우리 주변에 홀로 사는 어르신, 장애인, 청소년들을 위해 2가지 반찬을 지원하는 밑반찬 조리활동에 남자 봉사자(개인, 대학생, 단체 5인 이하 정도)의 도움을 간절히 필요로 하고 있습니다. 목요일, 금요일 시간이 되는 남자 분들께서는 길상사 주차장 옆 맑고 향기로운 조리장으로 와 주시면 반갑게 맞이해 드리겠습니다.



### 서울모임

#### 2011년 맑고 향기롭게

#### 녹색나눔장터 안내

생활 속에서 재사용과 자원순환의 녹색문화를 정착시키기 위해 운영하는 작은 장터입니다. 직접 장터를 운영함으로써 즐겁게 참여할 수 있는 소통의 공간이 되기도 하고, 아이들에게는 경제교육의 장소가 되기도 합니다.

- 일정 : 7월 24일(넷째 일요일)  
길상사 트랙 / 오전 11시 ~ 오후 2시  
\* 우천 시 취소될 수 있습니다.
- 참가 및 물품 접수는 장터 15일 전부터 받습니다.
- 참가 접수는 사무국으로 전화로 신청자 이름, 연락처, 참가인원수를 알려주세요. (참가자 제한은 없습니다.)
- 물품은 사무실로 직접 또는 택배로 보내 주시면 감사하겠습니다.
- ※ 참가비는 없으며, 수익금의 20% 이상 기부해 주시면 됩니다.

#### 소식지 발송 봉사자 모집

소식지 발송 작업은 매달 초(3~5일)

사이에 이뤄지며 오전 9시 30분부터 12시 전후로 극락전 뒤편 ‘세계일화실’에서 행해집니다.

평소 봉사활동에 참여하고 싶은 마음은 있었으나, 시간적으로나 힘에 겨워 참여할 수 없었던 분이라면 사무국으로 신청하시면, 사전에 연락을 드립니다.

### 2011년 서울(수도권) 숲기행 일정 안내입니다.

맑고 향기롭게 숲기행은 자연의 소중함을 내 온몸으로, 체험을 통해 느낄 수 있는 프로그램입니다. 또한 일회성 프로그램이 아니라, 7회에 걸쳐 숲을 찾아 공부하는 것이 주목적입니다. 올해는 수도권 숲기행을 진행하고 있습니다.

5월부터 11월까지 첫째 토요일(7월은 둘째 토요일) 진행되며, 7월 숲기행 코스는 수많은 서울 시민들이 즐겨 찾는 휴식처로 서울의 명소인 관악산 무너미 고개입니다. 만나는 장소는 서울대정문입구 오전 10시입니다.

준비물은 맛있는 도시락과 식수, 간식, 모자, 등산화(운동화), 우산, 카메라, 돋보기, 필기도구입니다.

### ▣ 남은 일정:

3회: 7월 9일 - 관악산 무너미 고개

4회: 8월 6일 - 인왕산 기차바위

5회: 9월 3일 - 도봉산 원도봉 계곡  
망월사

6회: 10월 1일 - 용마산 ~ 아차산

7회: 11월 5일 - 우이령

◎ 입금계좌: 외환은행

301-22-00270-1 (맑고 향기롭게)

### 환경을 살리는 자동이체(CMS) 후원으로 변경해 보세요.

은행에 가지 않고도 정기적으로 후원할 수 있는 자동이체(CMS), 회원님의 주민등록번호, 은행명, 계좌번호, 후원금액을 알려 주시면 사무국에서 직접 자동이체 신청을 할 수 있습니다. 지로후원에서 CMS후원으로 변경하면 님에게는 편리함을 전산오류로 인한 담당자 고충과 우편 발송 작업 봉사자들의 일손을 줄일 수 있습니다.

### 7월 서울모임 정기 활동 안내

《마음을 맑고 향기롭게》

- 소식지 우편발송 / 7월 5일(화), 오전 10시~12시 / 세계일화실

《 세상을 맑고 향기롭게 》

- 결식이웃 후원 밀반찬 조리 자원 활동 / 매주 목 - 7월 7, 14, 21, 28일 / 금 - 7월 1, 8, 22, 29일 / 오전 9시 30분~오후 2시 / 맑고 조리장(길상사 주차장 위) / 양념이 묻어도 좋을 일복 차림
- 모희원(치매노인 요양시설) 농사 일손 돕기 정기 자원 활동 / 첫째 일요일(7월 3일) 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(7월 10일) 오전 8시 20분 / 안국역 1번 출구 옆 골목
- 서울시립수락양로원 노래봉사 자원 활동 / 1, 2, 3, 5주 목요일(7월 7, 14, 21일) 오후 1시 30분 / 함께 노래 부르기 / 지하철 7호선 수락산역 1번 출구 집결
- 서울노인복지센터 점심무료급식 자원 활동 / 매주 월요일(7월 4, 11, 18, 25일), 매월 첫째, 셋째 수요일(7월 6, 20일) 오전 10시~오후 2시 / 배식, 설거지, 식탁 정리, 수저 나누기 등 / 수시 모집 중 / 자원활동가 교육 후 봉사
- 송가원 장애아동시설 정기 자원 활동

/ 둘째, 셋째 일요일(7월 10, 17일) / 오전 9시 30분~12시 / 청소년 봉사자

- 전화말벗봉사 정기모임 / 둘째 월요일(7월 11일), 오후 1시 30분 / 세계일화실
- 벽제국군병원(고양시 덕양구)내 법당 점심 조리봉사 / 둘째, 셋째 일요일(7월 10, 17일)
- 모동장 회의 / 7월 27일(넷째 수요일), 오후 7시 / 사무국

《 자연을 맑고 향기롭게 》

- 천연화장품 / 매주 수요일(7월 6, 13, 20, 27일) 오후 1시 30분(삼푸, 로션, 에센스, 한방비누) / 세계일화실, 비누는 맑고 향기로운 조리장 / 선착순 7~8명 / 재료비 본인 부담
- 의류재활용 봉사팀 / 매주 화요일 오후 1시 30분 / 의류재활용 리폼
- 숲기행 / 5월~11월 첫째 토요일 / 7월은 일정상 둘째 토요일 진행(7월 9일), 관악산 무너미 고개(매월 대기자 접수 중)

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



부산모임(051-898-2672~3)

7월 부산모임 정기 활동 안내

- 홀몸어르신 밑반찬 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)

7월 대구모임 정기활동 안내

- 홀로 어르신 밑반찬 조리 및 말벗 (배달)나누기
  - ▷ 매주 수요일 / 11시 음식조리, 19시 말벗(배달)봉사 / 자원봉사자 수시 모집
- 소리봉사 / 녹음봉사
  - ▷ 매주 월요일 - 개별녹음 / 정기모임 : 매월 셋째 금요일 오후 7시
- 롬비니동산 자원봉사 활동
  - ▷ 매월 둘째 토요일 오후 2~6시
- 연꽃 피는 집(치매노인요양시설) 정기 방문 자원 활동
  - ▷ 매월 셋째 화요일 / 대구은행 본점 앞 9시 출발
- 향금복지관 주방보조 및 정리 봉사
  - ▷ 매월 첫째 화요일 11시부터



## 경남모임(055-266-0170)

### 7월 경남모임 정기활동 안내

- 보현행원(무료 노인요양원) 정기 자원 활동 - 매월 셋째 주 수요일 / 오전 9시 30분 사무국 출발 / 말벗되어 드리기, 청소, 빨래, 점심준비 등
- 자비공양의 집(무료급식소) 자원 활동 - 매월 넷째 주 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 주 목요일 오후 5시
- 결연세대 정기방문 자원 활동(은비네 외 10가구) - 매월 둘째, 넷째 금요일 오후 4시 / 쌀, 밑반찬, 생활용품, 학용품 등
- '선 수련모임' 안내 - 매주 금요일 저녁 7시 / 열린 법당 『마하연』
- 회원 만남의 날 - 매월 넷째 주 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

- 정기 운영위원회 - 둘째 화요일 오후 7시 성주사



## 광주모임(062-236-3129)

### 7월 광주모임 정기활동 안내

- 법정스님 영상설법: 광주 맑고 향기롭게에서는 매월 1,3주 금요일 오후 2시 법정스님의 영상설법이 있습니다. 영상을 통해 무소유의 지혜를 가르쳐주신 법정스님을 만나 보시기 바랍니다.
- 맑고 향기로운 도시락 배달: 광주 맑고 향기롭게에서는 매주 월~금 각학복지관과 연대하여 관내 독거노인, 장애우, 소년소녀가장에게 80개의 도시락을 배달하고 있습니다. 현재 봉사자 20명이 요일별로 조리봉사를 하고 있습니다. 쌀, 양념류, 생필품 등을 후원해 주신 분들께 감사드립니다.(조리시간: 오전 10~12시)
- 맑고 향기로운 독서모임 / 매월 둘째 수요일(7월 13일) 2시 / 사무실
  - ▷ 권장도서: 산방한담
  - ▷ 주제: 시도 좀 읽읍시다(188쪽 소재목)



## 여기는 길상사

### < 여름 선 수련회 >

서울 도심에서 묵언과 참선을 통해, 깊은 산중의 고요를 느끼며 참나를 찾아가는 여행 - 길상사 여름 선수련회를 소개합니다.

- 수련일정 / 참가비 / 모집인원
  - 1차 : 7. 22(금) ~ 7. 23(토) 어린이  
저학년(1박 2일) / 4만원 / 70명
  - 2차 : 7. 25(월) ~ 7. 27(수) 어린이  
고학년(2박 3일) / 6만원 / 70명
  - 3차 : 7. 28(목) ~ 7. 31(일) 일반인  
(3박 4일) / 12만원 / 70명
  - 4차 : 8. 1(월) ~ 8. 3(수) 청소년  
(2박 3일) / 6만원 / 80명
  - 5차 : 8. 4(목) ~ 8. 7(일) 일반인  
(3박 4일) / 12만원 / 70명
- 인터넷 접수 : 홈페이지 - 템플스테이 - 여름 선수련회 신청서 작성

### < 7월 주말 선 수련회 >

주말 선수련회 참가 신청의 규정이 변경됩니다. 7월부터는 수련회나 템플스테이 참가 경험 유·무 구분 없이 매일 셋째 / 넷째 주 참가 신청을 받습

니다. 단, 7월에는 여름선수련회 관계로 셋째 주 토요일만 열립니다.

- 일정 : 7월 16일(토) ~ 27(일) / 5만원

### < 백중기도 >

전생, 현생, 내생의 부모님과 조상님의 극락왕생을 기원하는 백중기도가 아래와 같이 봉행됩니다.

- 세부 일정
  - 초재 : 7월 3일(9시 50분)
  - 2재 : 7월 10일(9시 50분)
  - 3재 : 7월 17일(9시 50분)
  - 4재 : 7월 24일(9시 50분)
  - 5재 : 7월 31일(9시 50분)
  - 6재 : 8월 7일(9시 50분)
  - 막재 : 8월 14일(9시 20분에 일찍 시작  
되오니 참고하세요)

### < 시민선방 철야정진 >

길상사에서는 매일 둘째 주에 참선 철야정진을 실시합니다.

주지 덕운스님의 지도로 진행되며 누구나 참여 가능합니다.

- 일정 : 7월 9일(저녁 9시부터 익일 오전 4시까지)
- 장소 : 길상선원
- 참가비 : 무료 (간식으로 죽 제공함)

### < 불교대학 여름학기 특강 >

길상사 불교대학에서 외부 강사님을 초빙하여 여름 특강이 열릴 예정입니다. 많은 동참 바랍니다.

- 일정: 7월 10일(1강) / 7월 17일(2강) / 7월 24일(3강)
- 시간: 오후 2시~4시(설법전)
- 강사님: 인경스님(동방대학교 자연치유학과 교수)
- 제목: 불교와 심리
- 참가비: 무료(누구나 참여 가능)

문의 : 교무실 02-3672-0036

종무실 02-3672-5945/6

### < 7월의 길상사 정기법회 및 기도 >

- 초하루 3일기도 / 7월 1일(음 6.1)  
극락전 9시 50분
- 보름 미타재일기도 / 7월 15일(음 6.15)  
극락전 9시 50분
- 지장재일 / 7월 18일(음 6.18)  
지장전 9시 50분
- 관음재일 / 7월 24일(음 6.24)  
극락전 9시 50분
- 일요법회 / 매주 일요일 오전 11시
- 다라니기도 / 7월 2일(토) 오후 8시 반  
(설법전)
- 삼천배 기도 / 7월 9일(토) 오후 8시 반

(설법전)

- 시민선방 철야정진 / 7월 9일(토) 오후 9시부터 익일 오전 4시(길상선원)
- 극락전 기도 매일 새벽 4시, 오전 10시, 저녁 7시
- 지장전 기도 매일 새벽 4시, 오전 10시, 저녁 7시
- 거사림 정기법회 / 1, 3주 일요일 오후 1시 / 설법전
- 보현회 정기법회 / 매달 음력 초하루 / 7월 1일 오후 1시
- 합창단 정기법회 / 매달 넷째 화요일 / 오후 1시
- 지장회 정기법회 / 매달 둘째 월요일 / 오후 1시
- 문수회 정기법회 / 매달 셋째 월요일 / 7월 18일 오후 1시
- 보리회 정기법회 / 매달 첫째 월요일 / 오후 1시
- 청년회 정기법회 / 매주 일요일 오후 1시 / 도서관
- 어린이 법회 / 매주 일요일 오전 11시 / 소강당
- 중고등 법회 / 매주 일요일 오전 10시 / 도서관

< 공지사항 > ※ 인등 내리실 분은  
길상사 종무소로 연락 바랍니다.

가끔 라디오를 들을 때 어느 단체 무슨 홍보대사 누구라며 소개를 하고, 단체를 홍보하거나 어려운 이웃을 돕자는 후원 광고를 들을 때가 있는데, 우리 모임에도 유명한 중에 홍보대사가 있으면 좋겠다는 생각을 잠깐 하기도 합니다.

사실 우리 모임에도 이름만 대면 아~ 하고 알만한 분들이 회원으로서 인연을 함께 하고 있습니다.

행어나 법정스님의 명성이나 모임에 누(累)가 될까 드러내지 않고 맑고 향기로운 삶을 살고 계시는 분들이지요.

아마 우리 모임 회원, 봉사자 모두가 그러하리라 생각합니다.

‘참선이나 기도를 해서 마음을 맑히는 것은 자칫하면 관념화되기 쉽기에 선행을 해야 한다’며 법정스님께서 말씀하셨지요.

길상사 신도님도 ‘맑고 향기롭게’와 인연을 맺고 신행(信行)과 선행(善行)을 하시기에 늘 청향심(淸香心)을 가지고 계신 분들입니다.

그러므로 맑고 향기롭게 홍보대사는 바로 우리 회원과 길상사 신도 한 사람 한 사람이라는 결론을 하게 됩니다.

‘맑음은 개인의 청정을, 향기로운은 그 청정의 사회적 메아리’라는 본뜻을 생각한다면, 한 사람 한 사람의 청향심을 바탕으로 맑고 향기롭게 살아가기 운동이 자연스럽게 퍼져 나가는 것이겠지요.

세상의 유행을 따르는 사람들은 빨리 시들지만, 자기중심을 지니고 사는 사람들은 항상 새롭게 가꿔지는 법이지요.

진흙 속에서도 티 한 점 없이 맑고 향기로운 꽃을 피워내는 연꽃처럼 우리 모임도 어디에도 물들지 않고 자신을 바로 세우고, 청향심을 가진 한 사람 한사람으로 인하여 점점 맑아질 것이란 확신을 하게 됩니다.

“사람의 본성은 본래부터 맑고 향기롭습니다. 본래 청정한 우리 마음을 깨닫고, 저마다 지닌 귀하고 소중한 그 덕성의 씨앗을 한 송이 꽃으로 피워가시길……” 