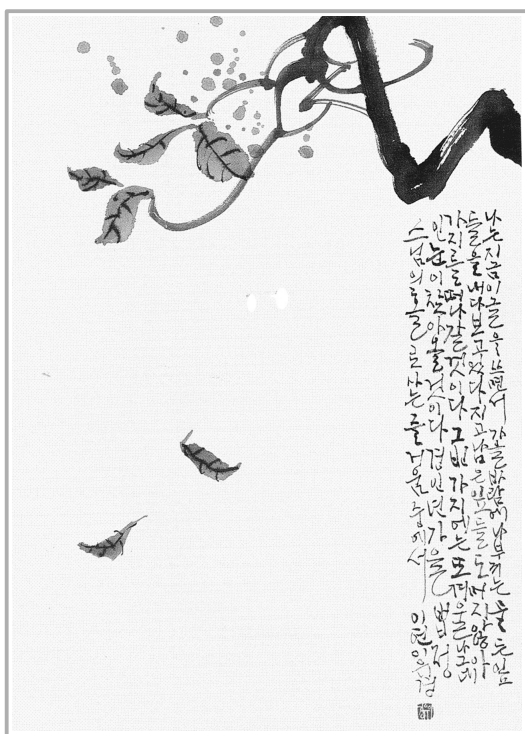


마음 · 세상 · 자연

# 맑고 향기롭게

맑음은 개인의 청정을,  
향기로움은 그 청정의 사회적 메아리를 뜻합니다.

- 法 頂 -



2011 / 11



## 향기로운 삶

나는 지금 이 글을 쓰면서

가을 바람에 나부끼는 물든 잎을 내다 보고 있다.

지고 남은 잎들도 머지않아 가지를 떠나갈 것이다.

그 빈가지에는 또 겨울 나그네인 눈이 찾아올 것이다.

- 법정스님의 '홀로 사는 즐거움' 16쪽

붉은 이파리  
소리 없이 미끄러지듯  
가을 풀 숲에 내려 앉아  
저 혼자 사색에 잠긴다.  
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 사랑합시다 • 꽃 한 포기, 나무 한 그루 가꾸며 삽시다 • 덜 쓰고 덜 버립시다.



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

2011 / 11

법정스님 편지/법정	4	수행자에게 보내는 편지
한국의 담/박희준	8	오대산 월정사 팔각구층석탑
이런 생각 한번 어때요/박창근	10	식물성 단백질 vs 동물성 단백질-2
산골만화/정태경	13	고양이 가족
사색의 뜰/문재상	14	연꽃을 바라보며
/홍정근	16	부처님에게 배우는 인간관계
시심참심/최명숙	18	잠시 마음을 비우는 일
차 내음 가득한 시간	20	허전한 마음 따뜻하게 채워주는, 모과차
나누는 기쁨/각 봉사모듬	23	10월 활동
맑고 향기롭게 활동 소식	24	서울모임
	27	부산·대구·경남·광주모임
여기는 길상사	29	11월의 길상사 소식 모음

**맑고 향기롭게 모임**은 우리들 마음과 세상, 그리고 자연을 맑고 향기롭게 가꾸며 살자는 순수 시민단체로 본 소식지를 발행합니다.  
2011년 11월 1일 발행 / 통권 201호 / 등록번호 라08708호 / 1999년 6월 23일 등록  
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)



## 수행자에게 보내는 편지

法頂 (스님)

묵은 편지 받고 회신이 늦었다. 마음의 길은 열려 있어 무소식이 희소식이라고 여기고 있다. 혼자서 겨울 준비를 하고 있을 처지를 생각하고 사연을 띄운다. 깊은 밤 개울물 소리에 귀를 기울이고 있으면 문득 양관(良寬) 선사의 시가 떠오른다.

고요한 밤 초암(草庵)안에서  
 홀로 줄 없는 거문고를 탄다  
 가락은 바람과 구름 속으로 사라지고  
 그 소리 시냇물과 어울려 깊어간다  
 물소리 넘칠 듯 골짜기에 가득 차고  
 바람은 세차게 숲을 지나간다  
 귀머거리가 아니고서야  
 그 누가 이 희귀한 소리를 알아들으랴.

옛 사람들도 한결같이 말했듯이, 도(진리)를 배우는 사람은 무엇보다도 먼저 가난해야 한다. 지닌 것이 많으면 도에 대한 뜻을 잃어버린다. 가난해야만 도에 가까이 할 수 있다. 소유를 필요한 최소한의 것으로 제한하는 것이, 정신활동을 자유롭게 한다. 소유에 눈을 팔면 마음의 문이 열리지 않는다. 하나가 필요하면 하나로써 족할 뿐 둘을 가지려고 하지 말라. 둘을 갖게 되면 그 하나마저 잃게 될 것이다. 자기 자신으로부터 불필요한 것을 털어내는 일이 곧 행복의 비결이라고 나는 생각한다. 가지고자 하는

소유욕을 최소한으로 줄이고, 생활을 최소한으로 단순화하라.

그리고 마음의 흐름에 정신을 집중하라. 투명한 마음의 작용이 모든 것을 창조한다. 과잉소비사회와 포식사회가 인간을 멍들게 하고 우리 시대를 얼룩지게 만든다. 중세 독일의 신비주의 신학자 마이스터 에크하르트도 지적했듯이, 인간은 내적인 것이든 외적인 것이든 모든 사물로부터 해방되어야 한다. 우리가 무엇인가를 원한다는 그 자체가 또 다른 소유욕임을 알아야 한다. 그는 말한다. ‘신으로부터 조차도 자유로워져야 할 만큼 자유롭게 해방된 상태를 참으로 가난하다고 할 수 있다.’ 그것은 구속과 속박이 없고 집착이 없는 ‘완전한 자유’라고 그는 말한다. 모든 욕망과 집착에서 벗어나 어디에도 얽히거나 매이지 않고 안팎으로 홀가분하게 되었을 때, 사람은 비로소 전 우주와 하나가 될 수 있다. 개체에서 전체에 이르는 길이 여기에 있다.

요 근래 여러 곳의 선원에서 해제비(解制費)로써 막대한 돈이 주어진다. 는 소식을 전해 듣고, 물량으로 넘치는 선원의 분위기와 이 땅의 선풍(禪風)이 우울하게 물어온다. 명심하라. 수행자가 진리를 실현하려는 구도자로서 자신의 순수성을 지키려면, 세속적인 사찰제도에서 벗어나 그 어디에도 예속되지 않는 독립된 개체로 존재할 수 있어야 한다.

가려보라. 무엇이 참이고 거짓인지를. 종교의 본질이 무엇이고, 어떤 것이 종교가 아닌지를 냉정히 가려보라. 이것을 가려 볼 수 있다면, 승려나 사제 혹은 목사나 책들이 더 이상 우리를 속일 수 없다. 그리고 어떤 상황에 놓일지라도 믿고 따를 환상이나 허상을 만들어내지 않게 될 것이다. 절이나 교회에 종교가 있다고 잘못 알지 말아라. 어떤 종교든지 일단 조직화되고 제도화되면 종교 본래의 길에서 벗어나 위협적인 존재가 되고 만다. 그때 그 종교는 더 이상 신이나 진리로 가는 길이 아니라 독선과 아집에 대한 변명이 되어버린다. 종교의 틀 속에 갇힌 사람들은 어떤 의식이나 상징을 종교로 잘못 알고 있기 때문에, 종교가 다른 사람들끼리 서로 다투고 싸우고 죽이기까지 한다. 그러나 신은, 부처와 진리는 이런 곳에는 없다.

지켜보라. 허리를 꼴꼴이 펴고 조용히 앉아 끝없이 움직이는 생각을 지켜보라. 그 생각을 없애려고 하지도 말라. 그것은 또 다른 생각이고 망상이다. 그저 지켜보기만 하라. 지켜보는 사람은, 언덕 위에서 골짜기를 내려다 보듯이 거기서 초월해 있다. 지켜보는 동안은 이러니저러니 조금도 판단하지 말라. 강물이 흘러가듯이 그렇게 지켜보라.

그리고 받아들여라. 어느 것 하나 거역하지 말고 모든 것을 받아들여라. 그러면서도 그 받아들인 안에서 어디에도 물들지 않는 본래의 자기 자신과 마주하라, 삶은 영원한 현재다. 우리는 언제나 지금 그리고 이 자리에 있을 뿐이다. 무슨 일이고 이다음으로 미루게 되면 현재의 삶이 소멸되고 만다. 현재를 최대한으로 사는 것이 수행자의 삶임을 잊지 말라.


행여나 깨달음을 얻기 위해서 수행을 한다고 생각하지는 말라. 도대체 깨달음이란 무엇인가? 누가 깨닫는다고 했는가? 깨달겠다고 하는 그 사람이 문제다. 깨달으려고 해서 깨달음에 이른 사람은 아무도 없다. 깨달음은, 굳이 말을 하자면 보름달처럼 떠오르는 것이고 꽃향기처럼 풍겨오는 것. 그러니 깨닫기 위해서 정진한다는 말은 옳지 않다.

옛 부처님과 조사(祖師)들은 한결같이 말한 바 있다. 본래 성불(成佛)이라고, 본래부터 다 이루어져 있고 갖추어져 있다는 말씀이다. 본래 성불이라면 어찌서 다시 수행을 하는가? 우리가 수행을 하는 것은 새삼스럽게 깨닫기 위해서가 아니라 그 깨달음을 드러내기 위해서다. 닦지 않으면 때 묻으니까. 마치 거울처럼. 닦아야 본래부터 지니고 있는 그 빛을 발할 수 있다.

그럼 깨달음이 드러날 때는 언제인가? 우리들의 생각과 욕망이 비어 있을 때, 깨달음을 기다리는 그 마음이 사라졌을 때, 안팎으로 텅텅 비어 있을 때, 이때 문득 눈부신 햇살이 내 안에서 비쳐 나온다. 깨달음을 기다리는 것은 바른 수행이 아닌 줄 알아라. 대오선(待悟禪)은 선이 아니란 말을 기억하라. 종교적인 여행은 시작은 있어도 끝은 없다. 그저 늘 새롭게 출발할 뿐이다. 그 새로운 출발 속에서 향기로운 연꽃이 피어난다.

사람은 누구를 막론하고 자기 자신 안에 하나의 세계를 가지고 있다. 그것은 아득한 과거와 영원한 미래를 함께 지니고 있는 신비로운 세계다. 홀로 있지 않더라도 사람은 누구나 그 마음의 밑바닥에서는 고독한 존재다. 그 고독과 신비로운 세계가 하나가 되도록 거듭거듭 안으로 살피라.

무엇이든 많이 알고 싶지 마라. 책에 너무 의존하지 마라. 성인의 가르침이라 할지라도 종교적인 이론은 공허한 것이다. 그것은 내게 있어서 진정한 삶이 될 수 없다. 남한테서 빌린 것에 지나지 않는다. 내가 겪은 것이 아니고, 내가 알아차린 것이 아니다. 남이 겪어 말해놓은 것을 내가 아는 체할 뿐이다. 진정한 삶이란 내가 몸소 직접 체험한 것, 이것만이 참으로 내 것이 될 수 있고 나를 형성한다. 공부가 됐건 일이 됐건 전적으로 하라. 어중간한 것은 사람을 퇴보시킨다. 하다가 그만두지 마라. 안 한 것만 못하다. 남에게 폐가 되지 않는 한 무슨 일이든 전력을 기울여 하라. 그때 자기 안에서 어떤 변혁이 일어난다. 그 변혁의 과정에서 참된 자기 모습이 드러날 것이다.

규칙적인 명상의 시간을 가지라. 우리가 아무 잡념 없이 깊은 명상에 잠겨 있을 때 그때 우리는 곧 부처다. 우리 안에 있는 불성이 드러난 것이다. 깊은 명상 속에 있을수록 의문이 가라앉는다. 안으로 돌이켜 생각해보면 남에게 물을 일이 하나도 없다. 의문이란 마음이 명상하지 않고 들떠 있을 때 일어나는 현상이다. 진정한 스승은 밖에 있지 않고 우리 마음 안에 있다. 밖에 있는 스승은 다만 우리 내면의 스승을 만나도록 그 길을 가리켜 줄 뿐이다. 받아들여려면 늘 깨어 있어야 한다. 잠들어 있으면 놓치고 말 것이다. 그리고 말수가 적어야 한다. 말은 생각을 어지럽힌다. 낙엽으로 뒹구는 후박나무잎 치다꺼리에 수고가 많겠다. 늘어나는 빈가지에서 새봄의 싹을 찾아보아라. 나는 다시 시작하기 위해 길 떠날 준비를 하고 있다. <1993. 11> 

- ‘새들이 떠나간 숲은 적막하다’ 중에서



## 오대산 월정사 팔각구층석탑

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.

강원도 평창군 진부면 동산리에 있는 오대산 월정사는 선덕여왕 12년(643년) 자장율사가 창건한 절이다. 일주문에서 천왕문까지 이르는 약 1km 구간에서 펼쳐지는 전나무 숲길은 1,700여 그루의 전나무가 만들어내는 장관이다.

이 전나무 숲길을 지나 천왕문을 지나고 금강루를 지나 경내로 들어서면 우측으로 적광전이 있다. 적광전 앞마당 한가운데 월정사 팔각구층석탑(국보 제48호)이 있고 그 앞에 공양하는 모습의 월정사 석조보살좌상(보물

제139호)이 있다.

월정사 팔각구층석탑은 2단으로 올린 팔각 모양의 기단에 9층의 탑신을 올리고 그 위에 금동으로 만든 머리장식(상륜부)을 얹어 마무리하였다. 기단에는 안상(眼象)을 새겼고,

일반적이 탑이 윗층으로 올라갈수록 급격하게 줄어드는 모습과 달리 완만하게 조금씩 줄어드는 크기를 유지하고 있다. 1층 탑신에는 작은 감실을 마련하였고, 옥개석(지붕돌)은 밑에 받침을 두지 않고 마무리하였다. 팔각의 옥개석 귀퉁이마다 청동으로 만든 풍경을 달았



<월정사 팔각구층석탑>



다. 금동으로 만든 상륜부와 옥개석의 여덟 귀퉁이에 장식한 청동 풍경은 이 탑을 더욱 아름답답고 화려하게 장엄한다.

이 탑 앞에 있는 공양하는 모습의 석조보살좌상은 현재 진품은 훼손을 우려하여 보존처리 후 별도의 장소에 보관하고 똑같이 복제한 석조보살좌상을 놓아두었다.

지금은 천왕문 가까운 곳에 대형주차장을 만들어 일주문을 거치지 않고 주차장에서 곧바로 천왕문으로 들어설 수 있기 때문에 일주문과 천왕문 사이의 전나무 숲길을 걷는 행복한 수고를 할 수가 없는 것이 안타깝다.


이 전나무 숲은 전해오는 이야기가 있다. 고려 말 오대산의 북대 미륵암에서 나옹스님이 수행을 하고 있었는데 스님은 매일 월정사에서 부처님 전에 콩비지 공양을 올렸다. 어느 겨울날 눈이 많이 내렸는데 나옹스님이 비지를 받쳐 들고 눈길을



<월정사 석조보살좌상>  
사진 : 문화재청, 진품의 모습

가던 중에 소나무 위에 쌓인 눈이 공양물 위로 떨어졌다. 이때 화난 나옹스님이 소나무에게 야단을 쳤다. 야단치는 소리를 들은 오대산 산신령이 소나무들에게 큰 스님도 몰라보고 부처님 공양물도 버렸으니 이 산에 살 자격이 없다며 소나무에게 멀리 떠나라고 했다. 대신 전나무 아홉 그루에게 이

산의 주인이 되어 오대산을 변창하게 했고, 이후부터 전나무들이 오대산의 주인 노릇을 하게 되었다고 한다. 이 전설 때문인지 일주문을 들어서 전나무 숲길을 조금 걷다보면 오대산 산신령을 모신 산신각이 있다.

올 겨울 월정사 한번 가 보실래요? 가실 때는 주차장으로 곧바로 가기보다 일주문을 들어서 전나무 숲길을 걸으며 오대산 산신령의 목소리도 들어보고, 울창하게 뻗어있는 전나무의 기상도 느끼면서 월정사 팔각구층석탑을 만나보는 것은 어떨지요? 



## 식물성 단백질 vs 동물성 단백질-2

박 창 근 (가수)

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

**동**물성 단백질이 식물성 단백질보다 더 뛰어나다는 결론을 도출시켜준 중요한 역사적 실험결과가 하나 있었다.

1914년 오스본과 멘델의 단백질 실험이 그것이었었는데, 그들은 생쥐의 실험을 통해 동물성 단백질을 섭취한 생쥐가 식물성 단백질을 섭취한 생쥐보다 더 빨리 자란다는 사실을 실험을 통해 입증해냈던 것이다. 다소 단순하고 간단명료했던 이 실험은 이후로 동물성 단백질을 식물성 단백질보다 우위의 위치인 A급 단백질로 놓이게 하는 데 큰 역할을 하게 되었다. 이것은 1940년 좀더 세분화한 실험으로 이어졌고 여기에서, 실험의 대상이 된 생쥐의 성장에 필요한 필수적인 아미노산

10가지가 있다는 것을 발견했다.

또한 그 물질들 중 어느 하나라도 없으면 생쥐 성장에 장애를 일으킨다는 점을 발견하게 되었고, 그 이후의 계속적인 실험을 통해 생쥐의 성장을 가장 촉진시켜주는 이상적인 아미노산 배합비율을 산출해 내기에 이르렀다. 그렇게 해서 나타나는 단백질이 바로 동물성 단백질, 그 중에서도 특히 ‘달걀’에서 발견되는 단백질의 유형과 비슷했다는 것이다.(ROBIN HUR, FOOD REFORM : OUR DESPERATE NEED, HEIDELBERG PUBLISHERS, 1975, PAGE 2,95-6)

이 실험결과 주위로 점차 모든 가축동물 사육연맹단체의 이해와 거대한 자본이 모여들게 되었음은 자명

한 사실. 이는 곧 거대한 ‘완전식품’의 논리를 도출해내게 되었을 것이다. 그 이후로 그 논리에 이의를 제기하는 단체나 사람들은 바로 ‘미친’ 이로 취급받게 되었을지도 모른다. 여전히 지금까지도 소수 양심가들의 주장은 그렇게 큰 사회적 파장을 가져다주지 못하는 그야말로 ‘까다롭거나 좀 독특하고 별난 논리주의자’쯤으로 받아들여지기 일쑤임은 피할 수 없는 사실이다.

왜 우리는 사람이 직접 먹고 마시는 중요한 일에 대해, 생쥐를 가지고 한 실험결과를 토대로 맹신하고 있는가? 지금까지도 그 이론은 왜 대세인 것일까? 거기엔 도대체 얼마나 많은 자본의 힘이 작용을 하고 있기에 그런 것일까? 정녕 식물성 단백질과 동물성 단백질 중 과연 어느 것이 더 좋은가? 그보다 우리는 동물성 단백질의 과잉 포장된 이론에 여태껏 몸을 맡기고 흡사시켜 오진 않았을까? 도대체 요즘 들어 그토록 부르짖는 단백질은 그럼 우리 몸에서 얼마나 필요한 것인가? 모든 열량의 얼마를 단백질로 채워야 건강한 몸을 유지하며 살 수 있는 것일까?

두 번째로 단백질은 우리 몸에 어떻게 필요하며 얼마나 필요한지에 대하여 생각해보자. 많은 사람들과 같이 필자도 헬스를 즐긴다. 공연일정으로 집을 떠나있는 시간을 제외하곤 늘 꾸준히 운동하기 위해 노력하고 있다. 필자가 원하는 것은 스스로가 필요한 만큼 불편 없이 움직여주는 내게 알맞은 신체이다. 간혹 사진에 걸린 우람한 체형의 보디빌더들을 보며 감탄도 하지만 필자는 지금의 몸에 큰 불만이 없다.


그런데 당연히 헬스장을 오가면서 자주 듣게 되고 접하게 되는 것이 ‘단백질’에 관한 것이다. 보디빌더들이나 보디빌더를 꿈꾸는 사람들 대부분은 보충제라는 것에 관심이 많다. 탄수화물 보충제나 단백질 보충제 같은 것 말이다. 채식주의들도 동물성 단백질을 먹지 않으니 식물성 단백질이라도 많은 양을 너덕하고 충분히 섭취해야만 한다는 고정관념이 늘 필자를 따라다녔고 고민하게 만들었다.

운동을 하는 사람들의 큰 관심사도 탄수화물을 줄이고 단백질 공급을 최상으로 하라는 것이 명제이고 간혹 누구누구는 하루에 달걀 흰자

몇십 개를 먹는다더라하는 소문을  
 쉽사리 들을 수 있었다. 정말 보디  
 빌더 혹은 체력소모를 많이 하는 운  
 동선수들과 같은 사람들은 과다한  
 단백질이 필요한 것일까? 단백질은  
 실제 효소교체, 혈액세포 재생, 머리  
 카락이나 손톱의 자람, 항체를 생산  
 하는 등의 특정과제를 수행하는 역  
 할을 한다. 헬스장에서뿐만 아니라  
 대부분의 사람들은 특히 동물성 단  
 백질이 근육생성에 중요한 벽돌 역  
 할을 한다고 이야기하는데 그렇다면  
 단백질은 정말 몸을 움직이거나 운  
 동을 하는 데 있어 중요한 역할을 하  
 는 것일까?

유명한 할리우드 영화배우인 아놀  
 드 슈왈제네거는 그의 책 「남자들  
 을 위한 아놀드의 보디빌딩」에서  
 “좋은 식사的基本은, 내 공식에 따  
 르면 몸무게 1킬로그램 당 1그램의  
 단백질이면 충분하다”며 보디빌딩  
 을 위해서 심지어 총열량의 70%까  
 지 단백질 섭취를 부르짖는 사람들  
 에게 전혀 다른 수치를 제시하고 있  
 다. 아놀드의 체형에 인한 공식대로  
 라면 긴장한 80킬로그램의 남자에게  
 필요한 하루 단백질의 양은 많아야

고작 80그램이라는 이야기가 된다.  
 시간이 되신다면 이것을 하루 평균  
 섭취 칼로리에 비교해서 수치계산을  
 한번 해보시라.

채식주의자이면서 운동선수인 사  
 람은 전체 인구에 비교했을 때 그  
 리 많지 않다. 그러나 채식주의자이  
 면서 운동선수인 소수의 그들이 이  
 룩한 업적은 놀랍도록 대단하다. 아  
 놀드 이외에도 학자 겸 운동선수인  
 데이브 스콧은 그 누구도 두 번 이  
 상 우승기록을 갖지 못했다는 ‘하와  
 이 철인 삼중경기’에서 무려 4번이  
 나 우승을 했고 이외에도 완전채식  
 주의자이면서 1일3종 경기에서 세  
 계기록을 갱신한 식스토 리나레스,  
 원거리 달리기 올림픽 메달을 9개  
 나 땀던 파보 누르미, 400미터 장애  
 물 8년 연속 우승의 에드윈 모세, 2  
 세부터 채식은 해온 자유형 역사상  
 최초기록 보유자가 된 머레이 로즈,  
 채식주의자이면서 보디빌더였던 안드레  
 아스 칼링 등 다 헤아릴 수 없을 만  
 큼의 채식주의자 스포츠맨들이 있다.  
 스포츠맨뿐 아니라 역사적으로 세상  
 에 이름을 남긴 철학자, 과학자 등  
 의 인물은 또 얼마나 많은가? 



## 고양이 가족

정태경

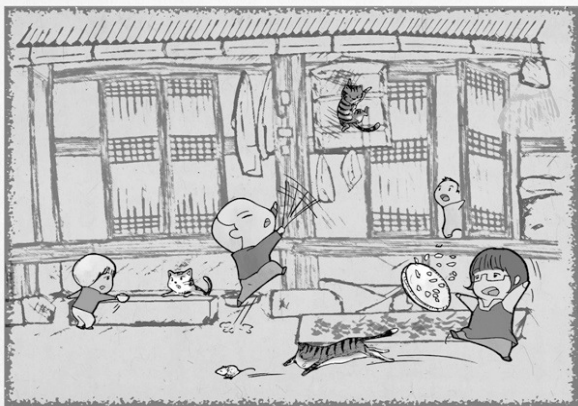


전에 뒷에서 꺼내 주었던 고양이가  
다리를 절뚝거리며 집 근처를  
서성거리기에 안타까운 마음이 들어  
먹이를 몇 번 주었다

그런데 이녀석이 새끼 두마리를  
데리고 나타나 아예 창고에  
둥지를 틀어 버리고는  
먹이달라고 떼까지 쓴다



결국 식구는 늘었지만  
휘 걱정은 좀 덜어 주겠다 싶어  
은근히 기쁘다





## 연꽃을 바라보며

문재상

5년 전 오랫동안 살아오던 서울을 떠나 낯설기만 한 충청도 괴산에 제2의 동지를 틀었습니다. 홀로 내려온 탓인지 모든 게 낯설고 몇 가구 안 되는 부락 주민들도 남자 혼자 덜렁 내려와 살고 있는 것이 썩 마음에 내키지 않은 탓인지 말도 걸지 않았습니다. 타향살이와 같은 생활, 밤이면 어두운 산속에서 소쩍새가 “소쩍, 소쩍…….” 밤새도록 우는 날에는 머문 곳을 도피하고 싶은 생각이 자꾸 들었습니다.

마음이 안정되지 못한 탓이었겠지요. 그러한 날에는 어김없이 아무도 마음을 알아줄 리 없고 얘기할 상대가 없다보니 술에 의지하기가 다반사였습니다.

2년이 지나면서부터 나 자신이 나약해지는 모습이 눈에 뜨게 자화상

으로 보이기 시작했습니다. 누군가에게 의지하고 싶고 누군가에게 위안을 받고 싶은 마음이 간절했지만 주변에는 아무도 없었습니다. 그러던 중 우연히 찬바람이 부는 겨울철에 괴산군 청천면에 위치한 ‘공립사’라는 사찰을 찾게 되었습니다. 저는 불자는 아닙니다. 하지만 마음이 힘들 때는 절을 찾아 가만히 앉아 두 눈을 감고 사색을 하곤 했지요. 그리고 다음해 봄에 다시 겨울에 갔던 절을 찾아 가보았습니다.

불교의식도 잘 알지 못하기에 마음으로만 부처님께 합장을 하고 사찰 주변을 돌며 솔바람처럼, 은은히 바람을 타고서 공간으로 퍼지는 스님의 목탁소리를 경건히 들으며 마음을 가다듬고 사찰 내 쉼터에 들어가 커피 한잔을 마시던 중 책꽂이에서 우연히 ‘맑고 향기롭게’라는

책을 읽게 되었습니다.

그리고 금년 여름 모처럼 서울 나들이를 하게 되었습니다. ‘맑고 향기롭게’의 연꽃이 있는 길상사를 찾았습니다. 비록 불자는 아니지만 사찰에 오면 마음이 절로 숙연해지지요.

사찰 내 독서실에서 책을 읽다 창밖을 내다보았습니다.


창밖에는 잘 만들어진 연못에 ‘진흙 속에서도 티 한 점 없이 맑고 향기로운 꽃을 피워내는 연꽃’을 보았습니다. 마치 부처님의 자비가 모락모락 피어오르는 느낌을 받았습니다. 마음이 너무나 평온하기 그지 없었습니다.

길상사를 다녀온 후, 공림사를 찾아갈 때면 잊지 않고 컴퓨터에 들려차 한 잔을 마시면서 ‘맑고 향기롭게’라는 책을 소중하게 읽어 봅니다.

가끔 손님이 찾아 올 때마다 손

님을 모시고 괴산에 있는 공림사에 들리곤 합니다. 그러면 어느 손님은 “어, 자네 종교가 불교였어?”하고 묻는 이가 있습니다.

그럴 때는 상대방에게 이렇게 말을 하지요 “불교를 믿어야만 하고, 불자만이 절에 가는 건 아니지 않습니까? 생각해 보십시오. 어느 절에 가도 문을 닫아 놓고, 못 들어오게 하는 절이 있었습니까?”하고 말을 하면 “허긴 그래요…….”하고 말꼬리를 흐리고 맙니다.

만약 마음이 힘들 때에는, 사찰을 찾아 조용히 걸어 보십시오. 그리고 스님의 목탁소리와 절에서 풍겨오는 연꽃의 의미를 생각해 보십시오. 마음이 평안해질 것입니다. 

문재상님은 서울에서 오랜 공직 생활을 마치고 지금은 괴산군으로 귀촌하여 조용함과 자연을 작은 텃밭을 일구고 있습니다.

원고 투고 바랍니다.

살면서 문득문득 느껴지고, 떠오르는 생각들을 글로 보내 주세요.

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

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

● 원고 보내주실 곳 : clean94@hanmail.net 또는 우편으로 보내 주시면 소중히 담아 드리겠습니다.



## 부처님에게 배우는 인간관계

지어 홍 정 근

**살**면서 가장 힘든 것이 무엇이라고 물으면 잠시 고민하다 인간관계(人間關係)가 아닐까 대답할 것 같습니다.

예전보다 여러모로 풍족한 시대를 살아가면서도 더 험악해지고 난폭해지면서 사람이 사람을 증오하고 시기하며 해치기도 합니다.

그 이유가 남보다 조금 더 가지려는 지배욕, 명예와 권력의 욕망도 있겠지만 사람간에 생긴 오해나 감정이 풀리지 않고 깊어지면서 인간의 마음을 흐리게 하는 악의 근원이 되는 경우가 많을 것입니다.

불교에서는 원수나 원한이라는 말이 없다고 합니다. 부처님의 큰 자비심에서 보면 이런 원수나 원한이란 것이 있을 수가 없기 때문이지요. 부처님의 가르침 중 ‘범화경’에는 제바달다(提婆達多)라는 사람의

이야기가 나옵니다. 제바달다는 부처님께서 출가하시기 전에 태자 시절부터 부처님과 경쟁 상대였다 합니다. 학문도 뛰어나고 무예도 뛰어났지만 싯다르타 태자에게는 한 번도 이겨본 적이 없다고 합니다.

제바달다는 출가를 해서도 부처님과 경쟁의식을 가지고 늘 부처님을 시기하고 해치려고 하는 등 자신의 야욕을 버리지 못했습니다.

제바달다는 부처님을 살해하려고 했던 적도 여러 번 있었다고 합니다.

부처님 몸에 피를 내게 하는 것은 오역죄(五逆罪)에 속하므로 무간지옥에 떨어지는 엄청난 죄악입니다. 이 죄목은 제바달다라는 사람에 의해 생겨났다고 하는데, 불교신도라면 스님도 해치지 않는데 얼마나 깊게 시기를 했으면 부처님을 살해하려고 했을까요?



그런데 법화경에 보면 어느 날 부처님에게 어떤 선인이 나타나 훌륭한 진리의 가르침을 전해 주어 깨달음을 성취해 오늘날 부처님이 되었다는 표현을 하고 있습니다. 제바달다의 시기와 질투로 온갖 고초를 겪었지만 결국 그 고초가 큰 약이 되어 비로소 훌륭한 부처님이 되었다고 하는 것에 저는 큰 의미를 가집니다. 만약 태자시절부터 그 사람이 없었더라면 아마 오늘날 훌륭한 부처님이 되지 못했을지도 모릅니다. 그래서 부처님은 “제바달다는 나의 선지식이요, 스승이다.”라고 했습니다. 더 나아가서 “제바달다는 부처님이다. 앞으로 천왕여래(天王如來)라고 하는 부처님이 될 것이다”라고 했습니다. 만약에 우리가 제바달다를 해친다면 그것은 곧 부처님을 해치는 것이 됩니다. 대단한 가르침입니다. 법화경의 제바달다품은 복잡 미묘한 인간관계를 아주 훌륭하게 풀어 준 사례라고 생각합니다.

우리가 살아가면서 제일 중요한 것은 인간관계를 어떻게 풀 것인가 하는 것이 우리의 삶을 행복으로 이끌 것인가, 불행으로 이끌 것인가

하는 열쇠가 되는 것입니다. 불교는 깨달음의 가르침인데 어떻게 깨달음보다 우선하는 것이 인간관계냐고 하는 것은 ‘깨달아서 무엇을 할 것인가’를 반문해보면 잘 알 수 있지 않겠습니까? 인간관계가 원활하지 못하고 하늘 높은 깨달음에 다다른다 한들 그것을 무엇에 쓰겠습니까?

어느 누구에게나 감정이 서로 얽혀 양금이 남아 있는 관계를 가진 사람들이 다 있을 것입니다. 만나서 반갑고 허물없이 지내는 관계가 있는가 하면, 만나기 싫지만 어쩔 수 없이 만나야 하고 의례적인 몇 마디만 주고받는 이런 관계의 사람이 누구나 꼭 한 명은 있을 것입니다.

자신을 죽이려고 여러 번 시도했던 사람을 스승이라고 하고, 그런 사람을 존경하는 부처님의 위대한 가르침…….

이 제바달다품의 교훈을 마음속에 한번쯤 새기고 살아간다면 미워하는 사람 하나 없이 맑고 향기로운 인연으로, 그리고 맑고 향기롭게 살아갈 수 있지 않을까요? 🌸



## 잠시 마음을 비우는 일

최명숙 (시인)

눈 오는 길을 걷다보면 하늘이 자꾸만 품안으로 파고듭니다. 마음의 버스도 끄기고 하늘과 숲과 산새들이 하얗게 하나 되는 산길에 서서 세상에 찌든 마음들을 한 줍씩 떨어냅니다

미움, 집착, 욕심 등으로 생긴 마음이 한 줍씩 줄 때마다 빈 마음의 자리에는 함박눈이 쌓여갑니다. 세속의 마음이 비워진 자리에는 어느새 평안과 사랑의 전령사가 찾아옵니다

지금 이 순간 걷는 눈길이 외롭지 않는 것은 순결한 눈송이처럼 자리한 아름다운 사람들을 만나 사랑해야 하는 이유 때문입니다.

내가 먼저 많이 사랑하면 사랑할수록 남들도 더욱 더 나를 사랑한다는 것을. 그리고 남들이 나를 많이 사랑하면 할수록 남들도 더욱더 많이 사랑해야 한다는 것을 눈 오는 산길을 걸으며 알 것 같습니다.

---

최명숙 시인은 강원도 춘천에서 태어나 시와 비평으로 등단해 <구상속대문학상> 등을 수상했다. 장애는 육체의 불편함일 뿐 불법을 깨닫고 실천하는 것에는 전혀 문제가 없다는 의지로 매년 장애불자들의 시를 노래로 만드는 공연과 음반 기획 제작을 활발히 하고 있다. 최근 시집 '산수유, 노란 숲길을 가다'를 출간하였다.

우리들의 삶은 원하든, 원하지 않든 자신이 살아온 모습으로 우리에게 다가올 것입니다. 우리 앞에서 삶이 눈보라로 세차게 몰아칠 때마다 우리 모습은 칼날 같은 바람 앞에 상처 입고 눈물을 짓게 될지도 모릅니다. 그때마다 우리들은 자비의 가슴을 열어 서로 사랑의 손을 잡고 사랑의 체온으로 보듬어야 할 것입니다.

눈 오는 날은 이렇듯이 산길을 걸어 보아도 좋을 것입니다. 그러다가 산길 중간쯤에서 산사라도 만나게 되어 잠시 쉬는 동안 우리들 마음을 꽉 채우고 있는 상념들을 한 줌 한 줌 떨어낸다면 한 번도 표현한 적 없는 행복한 얘기들이 다가올 것입니다

산길을 걸으며 잠시 마음을 비우는 일, 그것은 참으로 즐거운 일입니다.



허전한 마음 따뜻하게 채워주는

## 모과차 11월

**요** 즘같이 날씨가 추워지면 따뜻한 모과차 한 잔이 제격이다. 감기도 예방하고 따끈한 차 한 잔으로 나누는 정이 남다른 분위기를 연출할 수 있어서 좋다. 모과는 외모와 달리 겨우내 집안에 두면 사람들에게 행복한 향기를 전해준다. 그 어떤 방향제도 기품 있는 모과향에는 따르지 못할 것이다. 은행잎 모양으로 모과를 썰어 설탕에 재워뒀다가 차를 만들면 새콤달콤한 맛은 더할 나위 없고, 감기에도 그만이다. 훌쩍거리던 콧물도 따뜻한 모과차 한 잔으로 사라지고 찌뿌드드한 몸도 가벼워진다. 오랜 기침에도 효과가 좋다.

누가 그랬던가? 모과를 보면서 네 번 놀란다고 한다. 못생겨서 놀라고, 향이 너무 좋아서 놀라고, 아무런 맛이 없어서 놀라고 또, 그 효능이 좋아서 약재로 쓰여 놀란다고 한다. 시기도 하고 뚝기도 한 모과는 생으로 먹으면 좋지 않다고 한다. 우리 몸에 해로운 돌세포가 많아서 생 모과는 먹지 않는 것이 좋다고 한다.

껍질 벗긴 모과를 썰어서 시루에 푹 찐 다음 다시 말려서 가루를 만든다. 이것을 녹두가루와 섞고 꿀로 반죽해 찐 모과떡은 별미 중 별미다. 모과씨를 빼고 믹서에 갈아서 꿀이나 설탕을 넣어 죽처럼 만들어 유리그릇에 밀봉해둔다. 끓인 물에 1술씩 타서 마시면 단단한 모과의 섬유질을 먹을 수 있어 변비에 좋다.

나무에 달린 참외라 해서 목과(木瓜)라는 이름이 붙은 모과를 두고 “과일 망신은 모과가 시킨다”고 한다. 심술궂고 뒤틀린 마음씨를 ‘모과나무 심보’라고도 하고 사람의 행동이 몹시 눈에 거슬릴 때 “시기는 모과 한

잔등이라”했다.

전라북도 순창군 인준면에 300년 된 모과나무가 있었는데, 한 번도 꽃을 피운 일이 없었다. 따라서 열매도 열리지 않았다. 현대 해방이 된 그 해에 꽃이 만발하면서 수많은 열매를 맺어 신령스런 나무, 지조 있는 나무로 칭송을 받았다고 한다.

명의별록에는 모과의 효능에 대해 ‘성질이 따뜻해 습기를 없애고 통증을 진정시키고, 관절염, 좌골신경통 등에 특히 효과가 높다’고 소개하며, 동의보감에는 ‘갑자기 토하고 설사하면서 배가 아픈 위장병에 좋으며 소화를 잘 시키고 설사 뒤에 오는 갈증을 멎게 한다. 또 힘줄과 뼈를 튼튼하게 하고 다리와 무릎에 힘이 빠지는 것을 낫게 한다’고 소개하고 있다. 민간약으로도 널리 쓰여 각기병, 급체, 기관지염, 토사, 폐결핵은 물론 기침을 심하게 하는 경우와 신경통 등에도 효과가 있다.

모과의 유기산은 인체 내에서 신진대사를 도와주고 소화효소의 분비를 촉진시켜 주는 작용을 하며, 침 담즙 취장액 등의 분비를 촉진하고 입맛도 돋구며, 역균작용과 부패를 막는 작용을 한다. 그 밖에 모과에는 당분이 약 5% 가량이 들어있는데, 이것은 주로 과당의 형태이며, 다른 당분보다 혈당의 상승을 막는 효과가 높다.

한방의 감기처방에 따른 모과를 필수약재로 쓰는 것도 모과의 성분을 높이 평가하기 때문이다. 노란 차색에 담긴 따스함으로 빈 마음 충만하게 채워주는 것만으로도 모과차 한 잔 권할 만하다. 🌿



- 모과의 겉 표면을 소다를 묻혀 깨끗이 손질한다.
- 모과를 4등분한 후, 가운데 씨를 발라내고, 가늘게 채를 썬다.
- 유리병에 모과와 설탕, 꿀을 번갈아 가면서 섞어 재워둔다.
- 한두 달 지난 후 뜨거운 물에 모과와 즙을 타서 마시면 된다.



## 맑고 향기로운 원고를 모집합니다!



살면서 순간순간 떠오르고 느끼는 생각들을 글로 표현해 보세요. 삶의 지혜가 되는 글 그리고 주변의 어려운 이웃들의 따뜻하고 눈물 나는 이야기, 드러내지 않게 봉사활동을 하면서 가슴 찡하게 느껴던 감동이나 속마음을 글로 나눠보세요. 또는 자연의 소중함이나 함께 실천하고 싶은 이야기도 나누어 보세요. 수행과 신행을 통하여 기쁨과 행복을 느껴던 마음속 깊은 느낌이나 향기로운 사람들과 차를 마시면서 나누었던 재미나고 소소한 이야기도 좋습니다.

### ■ 모집 부문

- 창작 문학(수필, 시, 시조)                      - 카툰, 1면 만화
- 편지(사적인 편지는 제외)                      - 기획 연재물
- 알찬소식 등 미풍양속을 해치지 않고 함께 공감할 수 있는 내용

### ■ 모집 안내

- 작품 및 원고는 수시로 접수합니다. (이메일, 우편)
- 원고를 보내주실 때는 본인 소개(이름, 약력, 연락처, 주소, 전하고 싶은 말씀)를 적어 보내주시기 바랍니다.
- 연재물일 경우 투고자의 의향에 따라 원고료를 유·무상 구분하며, 단순 투고 채택시에는 향기로운 책 한 권 선물로 보내드립니다.
- 너무 길거나 짧지 않게 분량을 맞추어 주십시오. (소식지 지면 최소 1면 ~ 최대 3, 4면 / A4 1매~2매 / 200자 원고지 12매 이내)
- 독자가 호흡을 할 수 있도록 간결하게 단락을 만들어 주시고, 맞춤법, 띄어쓰기를 꼭 확인해 보십시오.



### ■ 보낼 곳

- 주 소 : 서울 성북구 성북동 323번지 길상사 내 (사)맑고 향기롭게
- 이메일 : clean94@daum.net (첨부파일로 보내주시면 됩니다.)
- 팩 스 : 02.741-4698



## 서울시립수락양로원(1, 2, 3주 목요일)

## (활동이야기 : 흥선주 모듬장)

● 10월 6일 : 햇살이 따사로운 완연한 가을 날씨다. 양로원에 들어서니 어르신들이 무슨 일로 왔냐고 물으신다.

“할머니 노래하러 왔죠”하면 그제야 알아보신다. 오느라고 수고했다하시며 점심은 먹고 왔냐는 말씀도 잊지 않으신다.

몇몇 어르신은 우리 얼굴만 보시고 “오늘 목요일이야? 노래하러 왔구나” 하시며 가자하시면서 먼저 앞장서신다.

난 노래는 못하지만 춤은 출줄 안다 하시며 나오시는 어르신은 오늘도 00할아버지의 민요에 흥겹게 어깨춤을 추셨다. 어르신들의 18번 노랫소리는 매주 들어도 새롭다.

● 10월 13일 : 지난주에 담이 걸려서 참석 못하셨던 어르신께서 오늘은 우리를 보시자마자 노래하러 가야지 하시며 일어나신다.

91세 연세가 무색하게 ‘신라의 달밤’을 구수한 목소리로 잘도 부르신다. 오늘은 할아버지들의 참석률도 좋아서 여섯 분이나 오셨다.

뒤 쪽에 앉아서서 할머니들의 노래를 들으시며 박수도 치시고 흐뭇해하

신다. 노래 한 곡 청했더니 손사래를 치시며 얼굴을 돌리신다.

할아버지들의 수줍음이 어린 소년 같다. 얼마나 지나면 할아버지들의 노래를 들을 수 있을 지 기대된다.

● 10월 20일 : 언제나 흥이 넘치시는 이00할머니께서 누워 계신다. 얼굴빛도 좋지 않다.

“할머니 어디가 편찮으세요?” 하니 “내가 지금 화가 나서 그래 밥도 먹다 말고 들어와 버렸어” 하신다. “저 왜 왔는지 아시죠?” 하니 “노래하러 왔지” 하신다. “할머니 이렇게 누워 계시지 말고 노래하시면서 화 푸세요” 하니 “좀 있다 갈게” 하시더니 정말 나오셨다.

노래하실 때도 내가 오늘 기분이 나쁘다고 하시면서 세 곡을 연달아 부르신다. 끝나고 헤어지는 시각, “기분 풀어지셨어요?” 하고 던지시 여쭙어 보니 “응” 하시며 웃으신다.

## 전화말벗 활동 이야기

● 이찬희 : 10월초 연휴에 시간을 내서 몇 분 어르신을 찾아뵈었습니다. 생계에 조금이나마 보태보고자 폐지를 모으는 정00어르신께서 최근 몸이 안



좋아 병원에 자주 간다고 합니다. 외로워서 같이 생활하는 애완견이 있는데 못 돌봐서 걱정이라고 하십니다. 장위동에 사는 팽00어르신께서는 일본에 딸이 사는데, 한 달 정도 다녀오고 싶었는데 반찬이 끊길까 걱정이 돼서 못 가겠다고 하십니다. 그래서 사무국에 얘기해서 도와줄 수 있는 방법을 찾아 볼테니 다녀오시라고 했습니다.

### 모회원

#### (활동이야기 : 이예진 나눔간사)

어느덧 가을이 되어 밭에서 일하기 좋은 날이었습니다. 이번 달에는 올봄에 심었던 고추를 따습니다. 올해 날씨 탓으로 고추 농사가 잘 안되었더니 병든 고추가 꽤 있었습니다.

고추를 따다 잠깐 동안 나무 밑에서 나누는 이야기는 정겹기 그지없었습니다. 오후에 타 단체에서 시설 어르신을 위한 맛있는 식사 대접과 노래공연이 있었는데 덕분에 맛난 점심을 먹었습니다. 오전에는 빨간 고추를 따고, 오후에는 파란 고추를 따는 작업을 마치고 하루일정을 마쳤습니다.

모두 수고하셨고, 환절기 감기 조심하세요.



## 서울모임

**11월 6일은 녹색나눔장터  
마지막으로 열리는 날**

안녕하세요.  
11월 6일 올해 마지막 녹색장터가 열립니다.  
오전 11시부터 오후 2시까지 길상사 트랙에서  
진행합니다. (정량 앞 예정)  
- 수익금은 전액 특별 장학금사업으로 사용됩니다. -

**2011년  
결식어르신들을 위한 김장담기**

11월30일(수), 12월1일(목)  
우리 어르신들의 어려움은 우리가 함께...  
매년 약 400여구의 결장어르신들을 돕고 있습니다.  
한마음으로 힘든일도 즐겁게 해 주실  
여러분들의 많은 참여를 기다립니다.

지원활동 신청 및 문의  
02)741-4696~7

- 장소 : 길상사 주차장 옆 “맑고 향기로운 조리장”
- 일정 : 11월 30일(수) - 재료 준비, 양념 준비작업, 천막 설치 등  
12월 1일(목) - 배추 속 넣기, 김장통 옮기기, 천막 정리 등
- 시간 : 오전 9시 30분 ~ 오후 3시
- 참가 신청 및 문의 : 02)741-4696,7



## 대의원 임시 총회 결과 공지

본모임은 주무관청의 승인을 받아 대의원 임시총회를 10월 29일 오후 2시 개최하였습니다. 이번 총회에서는 새로운 임원을 선출·구성하고 각 지부가 서로 교류하고 활성화하는 방안을 찾는데 많은 의견을 나누었습니다. 그리고 새롭게 출범하는 임원진은 각 지부에서 운영회의를 비롯한 회원들의 총의를 모아 공개적으로 추천을 받아 선출하였습니다.

대의원 총회에서 선출된 임원은 당연직 이사 덕운스님을 비롯해 이평래, 하해성, 이수찬, 이금지, 김진홍, 정태환, 덕일스님, 김웅중 아홉 분이며, 감사는 김금선, 최의규 두 분입니다.

대의원 총회 중 진행된 이사회에서 덕운스님을 이사장으로 호선하여 본모임의 맑고 향기롭게 살아가기 운동이 근본도량 길상사에서 더욱더 뿌리를 내리고 전국으로 퍼져나가는데 협력하자는 의견을 다함께 모았습니다. 법인 사무국장은 서울지부 홍정근 팀장을 임명하여, 앞으로 각 지부 사무국의 화합을 위해 노력해 줄 것을 요청했습니다.

그리고 서울지부의 사업과 예산을

효율적으로 집행하기 위하여 서울지부 이사로 구성된 소위원회를 두어 서울지부 대의원과 함께 협의하기로 하였고, 법인의 전체적인 사업, 예산에 대해서는 정기 이사회를 열어 집행하는 것으로 결의했습니다.

또한 대의원 간 모든 회의가 끝난 후 자유토론에서는 각 지부의 대의원 간에 교류의 필요성을 제시하였고 함께 공감하였습니다.

자세한 내용은 본모임 홈페이지에 게재되어 있습니다.

## 2011년 서울(수도권) 숲기행 일정 안내

‘맑고 향기롭게 숲을 찾아가는 사람들의 모임’ 11월 5일 숲기행 코스는 자연 경관이 잘 보존되어있는 우이령 길입니다.

우이령 길은 일명 소귀 고개라고도 불리는 우이동에서 경기도 양주시 장흥면 교현리까지 이어지는 아름다운 길입니다. 그리고 우이령을 끝으로 올한 해 일정을 모두 마무리하게 됩니다. 참가하신 분들 모두 생활 속에서 숲의 소중함을 느끼고 자연을 가꾸는 삶 되는 바람을 가집니다.

## 11월 서울모임 정기 활동 안내

### 《 마음을 맑고 향기롭게 》

- 소식지 우편발송 / 11월 3일(목), 오전 10시~12시 / 세계일화실

### 《 세상을 맑고 향기롭게 》

- 결식이웃 후원 밑반찬 조리 자원 활동 / 매주 목 - 11월 3, 10, 17, 24일 / 금 - 11월 4, 18, 25일 / 오전 9시 30분~오후 2시 / 맑고 조리장(길상사 주차장 위) / 양념이 묻어도 좋을 일복 차림
- 서울시립수락양로원 노래봉사 자원 활동 / 1, 2, 3주 목요일(11월 3, 10, 17일) 오후 1시 30분 / 함께 노래 부르기 / 지하철 7호선 수락산역 1번 출구 집결
- 서울노인복지센터 점심무료급식 자원 활동 / 매주 월요일(11월 7, 14, 21, 28일) 매월 첫째, 셋째 수요일(11월 2, 16일) 오전 10시~오후 2시 / 배식, 설거지, 식탁 정리, 수저 나누기 등 / 수시 모집 중 / 자원활동가 교육 후 봉사
- 송가원 장애아동시설 정기 자원 활동 / 셋째 일요일(11월 20일) / 오전 9시 30분~12시 / 청소년 봉사자
- 전화말벗봉사 정기모임/둘째 월요일(11월 14일), 오후 1시 30분 / 세계일화실

- 벽제국군병원(고양시 덕양구) 내 법당 점심 조리봉사/둘째, 셋째 일요일(11월 13, 20일)

- 묘희원(치매노인 요양시설) 농사 일손 돕기 정기 자원 활동 / 첫째 일요일(11월 6일) 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(11월 13일) 오전 8시 20분 / 안국역 1번 출구 옆 골목

### 《 자연을 맑고 향기롭게 》

- 천연화장품 / 매주 수요일(11월 2, 9, 16, 23일) 오후 1시 30분(삼풍, 로션, 에센스, 한방비누) / 세계일화실, 비누는 맑고 조리장 / 선착순 7~8명 / 재료비 본인 부담
- 의류재활용 봉사팀 / 매주 화요일 의류 재활용 리폼 / 세계일화실
- 숲기행 / 11월 5일 / 우이령
- 녹색나눔장터 / 11월 6일, 길상사 뜨락

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



### 부산모임(051-898-2672~3)

#### 11월 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 이  
동목욕 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



### 대구모임(053-753-8883)

#### 11월 대구모임 정기활동 안내

- 홀로 어르신 밑반찬 조리 및 말벗(배달)  
나누기 / 매주 수요일 / 11시 음식조리,  
19시 말벗(배달)봉사 / 자원봉사자 수시  
모집
- 소리녹음봉사 / 매주 월요일 - 개별녹음  
/ 정기모임: 매월 셋째 금요일 오후 7시  
(예정)
- 룸비니동산(장애아동 보호시설) 자원봉  
사 활동 / 매월 둘째 토요일 오후 2~6시
- 연꽃 피는 집(치매노인요양시설) 정기방  
문 자원 활동 / 매월 셋째 화요일 / 대구  
은행 본점 앞 9시 출발(목욕, 식사케어,  
빨래정리, 말벗)
- 황금복지관 주방보조 및 정리 봉사 / 매  
월 첫째 화요일 11시부터
- 아름다운가게 물류창고정리 자원봉사 /  
매주 목요일 오전 10시~12시

- 운영위원회의 / 매월 첫째 금요일 오후 7시 30분



### 경남모임(055-266-0170)

#### 11월 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 - 삶

에 열정을 가진 청년이라면 누구나 / 가입신청 사무국 ☎(055)266-0170

- 친환경 수세미 판매 - 경남 회원이 아크릴사로 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
- 정기 운영위원회 - 둘째 화요일 오후 7시 성주사



### 광주모임(062-236-3129)

#### 11월 광주모임 정기활동 안내

- 법정스님 영상설법  
광주 맑고 향기롭게에서는 매월 1, 3주 금요일 오후 2시 법정스님의 영상설법이 있습니다.
- 맑고 향기로운 도시락 배달  
'광주 맑고 향기롭게'에서는 매주 월~금 각화복지관과 연대하여 관내 독거노인, 장애우, 소년소녀가장에게 80개의 도시락을 배달하고 있습니다.
- 맑고 향기로운 독서모임 / 매월 둘째 수요일 2시 / 사무실



## 여기는 길상사

### <공덕주 길상화 보살님 기일>

맑고 향기로운 도량 길상사를 시주하신 공덕주 길상화 보살님(김영한)의 기제가 극락전에서 봉행됩니다.

- 일시: 11월 2일 오전 9시 50분
- 장소: 극락전

### <추계관음기도 회향>

8월 15일 입재한 추계관음 기도가 벌써 회향을 맞이했습니다.

- 회향일: 11월 9일 오전 9시 50분
- 장 소: 극락전

### <동안거 90일 관음기도>

스님들의 동안거를 맞이하여 가족 건강, 사업번창 소원성취 및 선망조상 극락왕생을 위한 송구영신 동안거기도를 봉행합니다.

- 입재: 2011년 11월 10일
- 회향: 2012년 2월 6일
- 동참금: 세대당 10만원

### <대입 수능기도 회향>

100일 동안 지극 정성으로 기도드

린 대입 수능기도가 회향을 맞이하여 봉행됩니다. 수능일 시험시간표에 맞춰 기도드릴 예정이오니 많은 동참 바랍니다.

11월 10일 8시 30분까지 설법전으로 오시기 바랍니다.

교시	과목	시험 시간	기도 방법
1교시	언어	8:40~10:00	80분 관음정근
2교시	수리	10:30~12:10	100분 관음정근
3교시	외국어	13:10~14:20	70분 관음정근
4교시	사회, 과학, 직업탐구	14:50~16:24	94분 관음정근
5교시	제2외국어, 한문	16:55~17:35	40분 관음정근

### <다라니 기도>

- 일정: 11월 5일(오후 7시~9시)
- 염송다라니: 신묘장구대다라니
- 장소: 극락전
- 동참금: 무료(누구나 참여 가능)

### <시민선방 철야정전>

- 일정: 11월 12일  
(오후 9시~다음날 오전 4시)
- 장소: 길상선원
- 법사: 주지스님

- 동참금 : 무료(누구나 참여 가능)
- 간식으로 죽 공양합니다.

### < 삼천배 철야정진 >

- 일정 : 11월 12일  
(오후 8시 30분~다음날 오전 4시)
- 장소 : 설법전
- 준비물 : 물병, 수건, 좌복보호대
- 동참금 : 무료(누구나 참여 가능)
- 주의사항 : 반드시 좌복보호대를 깔고 수행에 임하세요.

### < 11월 주말 선수련회 >

- 일정 : 11월 셋째 주말 19일(토)~20일(일)  
11월 넷째 주말 26일(토)~27일(일)
- 대상 : 종교에 상관없이 참선수련 경험  
有無 무관
- 참가비 : 5만원(입금순 50명 선착순 마감)
- 접수 : 길상사 홈페이지
- 문의 : 교무실 ☎(02)3672-0036

### < 송광사 금강산림대법회 동참 안내 >

송광사에서 수행정진하시는 큰스님들을 모시고 49일 동안 매일 영가천도기도를 봉행하며 일주일에 한 번씩 고승대덕 큰스님들의 초청법문이 펼쳐집니다. 저희 길상사에서는 12월 2

일 성우스님의 법문을 듣고자 송광사 순례를 떠납니다.

- 일정 : 12월 2일  
(길상사 주차장 출발 예정)
- 동참금 : 3만원

### < 경전반 개강 안내 >

길상사 불교대학에서 경전반을 아래와 같이 개강합니다.

- ◎ 원각경 강의
- 일정 : 개강 2011년 11월 11일 ~  
종강 2012년 1월 27일 / 매주 금요일 오후 1시 / 설법전
- 지도법사 : 송광사 원순스님
- 동참금 : 5만원
- ◎ 달마혈맥론 강의
- 일정 : 개강 2011년 12월 6일 ~  
종강 2012년 2월 7일 / 매주 화요일 2시 / 설법전
- 지도법사 : 법천사 일수스님
- 동참금 : 5만원

### < 공지사항 >

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

**< 11월의 길상사 정기 법회 기도 >**

법회 / 기도명	일정	시간	장소
공덕주 길상화보살 기일	11월 2일	9시 50분	극락전
다라니기도	11월 5일	오후 8시 30분 ~ 10시	설법전
추계관음기도회향	11월 9일	9시 50분	극락전
동안거 결제법회	11월 10일	9시 50분	극락전
동안거 90일관음기도 입재	11월 10일	9시 50분	극락전
2012년 수능기도 회향	11월 10일	8시 30분	설법전
삼천배 철야정진	11월 12일	오후 8시 30분 ~ 새벽 4시	설법전
시민선방 철야정진	11월 12일	오후 9시 ~ 새벽 4시	길상선원
지장재일 기도	11월 13일	9시 50분	지장전
관음재일 기도	11월 19일	9시 50분	극락전
초하루 기도	11월 25일	9시 50분	극락전
극락전 기도	매일	새벽 4시, 9시 50분, 저녁 6시	극락전
지장전 기도	매일	새벽 4시, 9시 50분, 저녁 6시	지장전
대입 수능입시 기도	매일	4분 정근(2시기도 신설)	극락전
일요법회	매주 일요일	9시 50분	극락전 / 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

1999년 겨울, 100포기의 김장을 담아 생활이 힘든 이웃을 방문하여 전달하였습니다. 당시 IMF로 인해 실직자로 전락한 가장도 문제였지만, 더 심각하게 결식에 시달리고 있는 대상이 노년층 어르신과 아이들 그리고 장애인이란 점을 깨닫게 되었습니다.

헌데 오늘에는 부양 의무가 있는 가족이 엄연히 있음에도 나 몰라라 하는, 그래서 무의탁 노인 세대가 되어 버리고, 여기에 자신의 아이들까지 무책임하게 맡기는 경우가 보태져 밀반찬 지원이 필요한 가구들이 나날이 늘어만 가는 형편입니다.

맑고 향기롭게 서울지부 결식이웃 밀반찬 조리 봉사는 그렇게 시작이 되었고 오늘까지 이어지고 있으며 그와 더불어 매년 연말쯤에는 어김없이 김장나누기가 진행되고 있는 것입니다.

올해도 맑고 향기로운 조리장에서 11월 30일과 12월 1일에 어김없이 결식이웃을 위한 김장 나누기가 진행됩니다.

성북구, 종로구 등 20여 개 주민자치센터를 통해 400여 가구와 관내 복지관, 노인정, 요양시설 등에 총 4,000여 포기의 김장을 지원할 예정입니다. 사실 연말이면 여기저기에서 연례행사처럼 김장전달행사를 진행하는데, 맑고 향기롭게의 김장나누기는 매주 진행되는 밀반찬 지원의 연속이지 캠페인성 행사가 아니라고 이야기하고 싶습니다.

작년에는 이틀 동안 180여 명의 봉사자가 김장나누기에 참여를 해주셨는데, 올해도 많은 분들의 참여를 기다리고 있습니다.

달력 한번 보시고 시간이 되시는 분께서는 묻지도 말고 따지지도 말고, 지금 바로 맑고 향기롭게 사무국으로 봉사 신청해 주세요.~~~ 741-4696, 7번입니다.