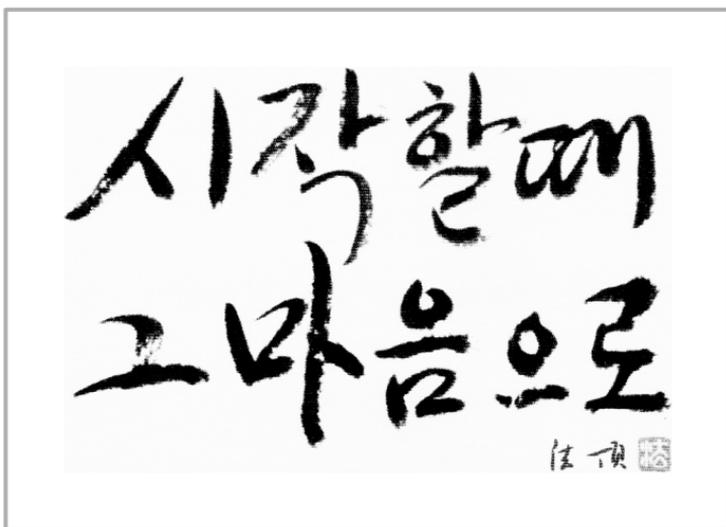


마음 · 세상 · 자연

# 맑고 향기롭게

맑음은 개인의 청정을,  
향기로움은 그 청정의 사회적 메아리를 뜻합니다.

- 法 頂 -



200호

2011 / 10



## 향기로운 삶

새롭게 태어남이 없으면  
범속한 일상사에 물들어 따침내 부패되고 만다.  
이건 수행자만이 아니다.  
스승과 제자, 아내와 남편, 친구사이도  
처음 만났을 때의 간절하고 살뜰했던  
그 첫마음을 지키고 가꾸면서 항상 새로워져야 한다.  
이것을 거저 되는 것이 아니고  
끊임없는 인내와 노력이 받쳐주어야 하는  
인생의 길이다.  
첫마음을 잊지 말라.  
그 마음을 잘 지키고 가꾸라.

- 법정스님

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 / 10

법정스님 편지/법정	4	九山師兄님 깨
다시 읽는 산방한담/법정	6	맑고 향기롭게 살아가기
한국의 탐/박희준	10	개성 경천사지 십층석탑
이런 생각 한번 어때요/박창근	12	식물성 단백질 vs 동물성 단백질-1
산골만화/정태경	15	흔들릴 때
시심청심/이규리	16	어느날, 우리를 울게 할
사색의 뜰/차지연	18	추석
차 내음 가득한 시간	20	음양에 두루 조화로운 보약, 대추차
나누는 기쁨/각 봉사모임	22	9월 활동
맑고 향기롭게 활동 소식	24	서울모임
	27	부산, 대구, 경남, 광주모임
여기는 길상사	29	10월의 길상사 소식 모음

맑고 향기롭게 모임은 우리들 마음과 세상, 그리고 자연을 맑고 향기롭게 가꾸며 살자는 순수 시민단체로 본 소식지를 발행합니다.  
2011년 10월 1일 발행 / 통권 200호 / 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)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](mailto: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](mailto:kilsangsa@hanmail.net)



# 九山師兄님께

法頂 (스님)

구산 사형(九山 師兄)님께

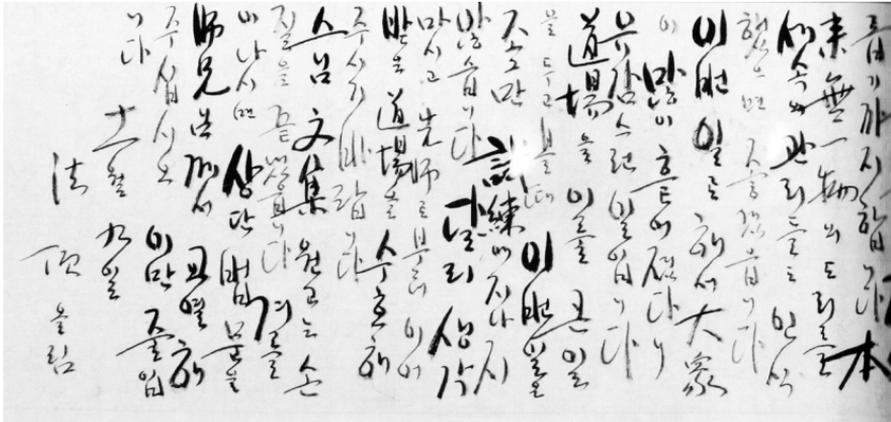
법체(法體) 청안(靑安)하시옵니까.

사중(寺中) 도난 사건으로 얼마나 염려가 많으신지요.

진즉 찾아가 비우고 위로의 말씀 드리려 했는데 이곳 사중(寺中)의  
종불사와 제 개인일로 결례(缺禮)하고 말았습니다.

다행히 보조(普照)스님 원불을 찾게 되어 마음 놓입니다.

형상(形象)으로 된 물건을 보물이라 해서 세상에서는 야단이지만  
본분(本分) 상(上)으로 볼 때 뭐 그리 대단한 것이 되겠습니까.



불사에 쓰이던 일상용품(日常用品)을 해묵은 것이라 해서 보물로 다루고 있는 세상사가 가소롭기까지 합니다.

본래무일물(本來無一物)의 도리를 세속의 관리들도 인식했으면 좋겠습니다.

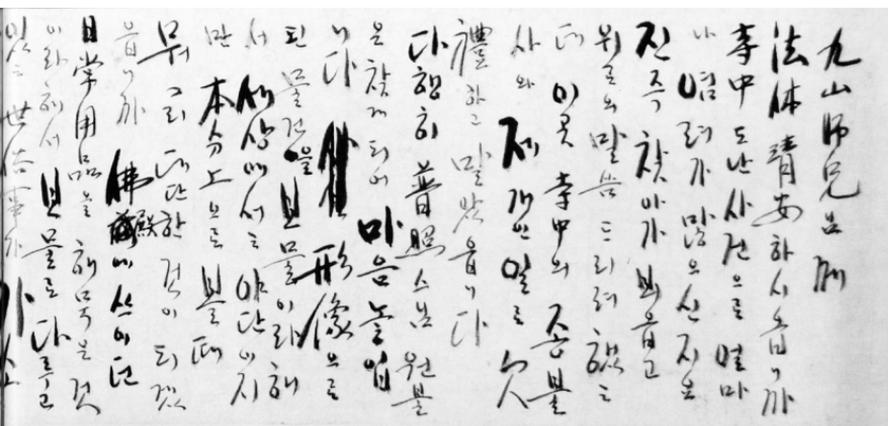
이번 일로 해서 대중(大衆)이 많이 흩어졌다니 유감스런 일입니다. 도량(道場)을 이를 큰일을 두고 볼 때 이번 일은 조그만 시련(試鍊)에 지나지 않습니다.

달리 생각 마시고 선대(先代)로부터 이어 받은 도량을 수호해 주시기 바랍니다.

스님 문집(文集) 원고는 손질을 끝냈습니다.

겨를이 나시면 상단 법문을 사형(師兄)님께서 교열해 주십시오. 이만 줄입니다.

十一월 九日 法頂 올림





## 맑고 향기롭게 살아가기

(‘맑고 향기롭게’ 발족 강연회 - 1994년 3월 26일 구룡사에서)

法 頂 (스님)

**과** 일에 씨앗이 들어 있듯이 우리는 태어날 때부터 하나의 씨앗을 지니고 세상에 나옵니다. 그것을 불성(佛聖) 혹은 영성(靈性)이라고 이름 합니다. 그 씨앗을 움트게 하고, 꽃 피우는 일이 삶의 의미이고 보람입니다. 영성과 불성의 씨앗을 움트게 하고, 꽃을 피우려면 우리들 마음을 맑히는 일이 전제 되어야 합니다.

흔히 마음을 맑혀라, 마음을 비워라 얘기합니다. 도대체 어떻게 해야 마음을 맑히고 비울 것인가. 절에 열심히 나가는 사람 중에도 절에 안 나가는 사람보다 옹졸하고, 꼭 막혀서 뭐 하나 배울 것이 없는 이들도 많이 있어요. 관념적으로만 알기 때문입니다.

관념적인 것으로는 마음이 맑혀

지지 않습니다. 물론 참선이나 염불, 기도를 지극히 해서 마음을 맑힐 수도 있습니다. 그러나 그것은 한쪽이예요. 자칫 잘못하면 관념으로 빠지기가 쉬워요. 현실적으로 선행을 해야 합니다. 남에게 해를 끼치지 않고 두루 착한 일을 행할 때 저절로 우리들 마음이 열리고 맑아 집니다.

시절 인연이 오면 스스로 연꽃이 피어납니다. 마찬가지로 두루 착한 일을 하면 우리의 마음은 저절로 맑아지게 되어 있습니다. 또 한 사람의 마음이 맑아지면 그의 둘레도 점점 맑은 기운이 번져 갑니다. 마침내는 온 세상이 다 맑아질 수 있습니다.

가령 부처님과 예수님, 공자님 같은 성인들을 생각해 봅시다. 그분

들의 맑은 마음은 메아리가 되고, 두루 비추는 빛이 되어 오늘에 이르고 있습니다. 만일 그분들이 인류 역사상 안 계셨다면 현재의 우리는 전혀 다른 삶의 모습을 하고 있을 겁니다.

그럼 선행이란 무엇일까요? 선행, 착한 일. 그것은 나누는 일입니다. 나누다는 건 많이 가진 것을 그저 퍼 주는 게 아니에요. 나눔이란 가진 사람이 이미 받은 것에 대해 마땅히 지불해야 할 보상의 행위이고, 감사의 표현입니다. 본래 내 것이란 없습니다. 지금 내가 가진 것이 이 우주의, 법계의 선물을 잠시 맡아 가지고 있는 것뿐입니다.

육바라밀 가운데 첫째가는 것이 보시바라밀입니다. 보시란 나누는 겁니다. 또 바라밀이란 이쪽에서 저쪽으로 건너는 일, 세상을 사는 일을 말합니다. 그러니까 보시바라밀이란 세상을 살데 제일가는 덕이 보시, 곧 나누는 일이란 뜻입니다.

지금 이 순간 우리가 존재 전체를 기울여서 누군가를 사랑한다면 우리는 이다음 순간 더 많은 이웃들

을 사랑할 수 있어요. 다음 순간은 지금 이 순간에서 태어나기 때문입니다. 따뜻한 마음을 나누면 서로의 마음이 맑아져 맑고 향기로운 꽃을 피우게 됩니다.

맑고 향기롭게 살려면 될 수 있는 한 작은 것, 적은 것으로써 만족할 줄 알아야 합니다. 큰 것과 많은 것에는 살뜰한 정이 가질 않아요. 늘 겪는 일이죠. 선물의 경우 너무 크고, 많으면 받는 사람은 부담스럽습니다. 작은 것, 적은 것이 귀하고, 소중하고, 아름답고, 고마운 것을 알게 되면 맑은 기쁨이 샘솟습니다. 그것이 바로 행복입니다. 행복은, 맑은 기쁨은 외부에서 오는 게 아닙니다. 저절로 마음속에서 우러나는 것입니다.

자랑할 것은 못되지만 제가 있는 곳은 궁핍하고, 거의 모든 것이 원시상태예요. 하지만 그게 편해서, 그곳에서는 순수한 내가 존재할 수 있어서 지금 나그네처럼 머물고 있는 겁니다. 지난겨울에 밖에는 눈이 내리고, 뒷골에서는 노루 우는 소리가 들리고 하니까 내 마음도 소

년처럼 좀 부풀어 오르려고 해요. 그래서 목은 편지들을 뒤적이다가 몇 군데 답장을 보내기로 했습니다. 한참 먹을 갈다가 편지 쓸 종이를 찾으니까 도배하고 남은 종이 사이에서 쪼가리 화선지가 두어 장 나와요. 다행이다 싶어 그걸 잘 다듬어서 편지지를 만들었죠.

그런데 종이가 한정되어 있다 싶으니까 아주 조심해서, 잔글씨로 편지를 쓰면서 아주 고맙다는 생각을 했습니다. 며칠 후에는 서울에 나왔다가 지업사에서 한 20장의 화선지를 사갖고 왔습니다. 그랬더니 쪼가리 종이에 편지를 쓸 때의 그 오붓함, 살뜰함이 어디로 가고 없어요. 많다는 건 그런 겁니다. 하나가 필요할 때 둘을 가지려고 하지 마세요. 둘을 갖게 되면 그 하나마저 잃어버립니다.

무소유란 아무 것도 갖지 않는 게 아닙니다. 불필요한 것을 갖지 않는 것입니다. 만족 할 줄 알면 비록 가진 것은 없더라도 부자나 다름없습니다. 행복의 척도는 필요한 것을 얼마나 많이 가지고 있느냐가 아닙니다. 불필요한 것으로부터 얼

마나 자유로워져 있느냐에 달렸 습니다. 제 자신이 몹시 부끄럽고 가난하게 느끼는 건 나보다 더 많이 가진 사람 앞에 섰을 때가 아닙니다. 나보다 훨씬 적게 가졌지만 그 단순함과 간소함 속에서 삶의 기쁨과 순수성을 잃지 않는 사람 앞에 섰을 때입니다.

맑고 향기롭게 살아가려면 자연의 질서를 삶의 원리로 받아들여야 합니다. 우리는 자연의 일부입니다. 자연은 우리에게 많은 것을 아낌 없이 무상으로 베풀어 왔습니다. 맑은 공기, 시원한 바람, 논밭의 기쁨진 흙, 천연의 생수와 강물. 오늘 종일 말해도 다 못할 정도로 많은 것을 자연은 우리에게 주고 있어요.

그런데 사람들은 전혀 고마운 줄을 몰라요. 감사는 고사하고 함부로 더럽히고, 허물고, 끝없이 학대하고 있습니다. 들짐승조차도 자기 등지는 더럽히지 않는데 인간이, 소위 문명했다는 인간만이 자기의 생활 환경인 자연을 더럽히고 있습니다. 병이 든 자연, 허물어져 버린 자연에는 우리 인간들이 의지할 수 없

습니다. 자연이 죽어가듯 인간의 생명도 위협받기 때문이에요. 과잉 소비로 자연환경의 파괴를 부추일게 아니라 이제는 적은 것, 작은 것의 귀함, 소중함을 알아서 더 이상 자연이 병들지 않게 해야 합니다.

사람이 사람답게 살기 위해서는 자기 나름의 질서가 필요합니다. 나뉘어서 맑은 기쁨을 얻으려 하고, 만족할 줄 알며, 소유는 꼭 필요한 것으로 스스로 제한하려는 그 마음들이 우리의 삶을 풍요롭게 하는 지름길입니다. 이런 태도는 결코 소극적인 것이 아닙니다. 인간이 인간답게 살기 위한 지혜의 선택입니다.

깨달음에 이르는 길에는 두 가지가 있습니다. 하나는 자기 자신을 속속들이 지켜보면서 삶을 거듭거

듭 개선하고 심화 시켜 가는 명상이고, 또 하나는 이웃에 대한 사랑의 실천입니다. 전자는 지혜의 길이요, 후자는 자비의 길입니다. 이 두 길을 통해 우리는 본래부터 지녔던 불성과 영성의 씨앗을 틔워낼 수 있습니다.

본래 청정한 우리 마음을 선행과 나눔으로 밝혀서 우리가 몸담아 사는 이 세상을 그리고 맑은 은혜 속에서 의지해 살다가 언젠가는 그 품으로 돌아가 영원히 안길 자연을 맑고 향기롭게 가꾸시다. 🌸

\* 소식지 200호를 맞아 맑고 향기롭게 모임 발족 강연 말씀을 통해 시작할 때 그 마음을 다시 되새겨 보았으면 합니다.  
원문은 '법정넷' 가르침 게시판에 게재되어 있습니다.

1993년 8월 강원도 산골에서 정진하시던 법정스님은 답답하고 삭막한 현실을 정화할 수 있는 범국민적 운동을 떠올렸고, 우리 사회에 맑고 향기로운 '마음의 연꽃'을 피워보자는 뜻에서 맑고 향기롭게 살기운동본부를 1994년 1월 14일 발의하셨습니다. 연꽃스티커는 진흙 속에서도 한 점 티 없이 맑고 향기로운 연꽃모습을 디자인한 것이며, 초기에는 연꽃스티커를 중점적으로 배포하였고, 그해 3월부터 서울, 부산, 대구, 광주 등의 도시를 시작하여 법정스님과 함께하는 캠페인 및 강연회를 개최하여 종교와 종파를 떠나 많은 단체와 일반인들의 동참이 있었습니다.



## 개성 경천사지 십층석탑

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.

경천사는 현재 개성인 경기도 개풍군 광덕면 부소산에 있던 절로 고려시대 전기에 개산한 것으로 알려지고 있는데 ‘경천사지 십층석탑’은 이 절에서 고려 후기 충목왕 14년(1348)에 조성된 대리석 석탑으로 1962년 12월 20일 국보 제86호로 지정되었다. 경천사지 십층석탑은 높이 약 13.5m이고, 3층의 기단부와 10층의 탑신부 및 상륜부를 갖추고 있으며, 총 142개의 부재로 구성되어 있다.

고려시대의 석탑은 신라의 석탑 형식을 이어 받아 석가탑과 같은 평면 사각형의 석탑을 주로 세웠고, 일부 새로운 형식으로 월정사 팔각구층석탑처럼 다각다층석탑이 유행하였는데 경천사지 십층석탑은 이들 형식과는 다른 특수한 형태를 보여주고 있다.

경천사지 십층석탑의 부재는 우리나라에서 드문 사례로 탑 전체가 회색 대리석으로 만들어졌으며, 대리석의 특징을 잘 살려 화려하고 다양한 조각을 새겨 넣어 보는 이로 하여금 경탄을 자아내게 한다.

3개 층의 기단부는 위에서 볼 때 ‘亞(아)자



<경천사지 십층석탑>

자료 : 문화재청,  
경복궁에 있던 때의 사진

형태이며 각 층의 면석에 부처, 보살, 인물, 꽃, 용 등이 조각되어 있고, 갑석은 상하에 연화문을 새겨 넣어 장엄하였다.

10개 층의 탑신부는 각 면석에 부처, 보살, 13회불, 천부 등을 조각해 채워 넣었고 각 층마다 난간을 돌려세웠으며 지붕들은 팔작지붕 모양으로 기왓골을 자세하게 표현하고 있어 마치 목재 건축처럼 보인다.

경천사지 십층석탑은 현재의 국립중앙박물관 중앙 로비에 자리 잡기까지 많은 수난을 겪었다. 1907년 일제의 궁내성 대신인 다나카 미즈야키가 한국을 방문하여 탑을 보고 탐내다가 1909년 대사로 와서 고종황제가 자기에게 하사하였다고 거짓말을 하고 일본의 자기 집으로 밀반출하였다. 이 일로 한국과 일본에서 격렬한 비난이 일자 1918년 한국에 반환하였는데 이미 탑이 많이 훼손된 상태였다.

반환된 탑은 제자리로 돌아가지 못하고 해체된 상태로 40년 가까운 기간 동안 경복궁 근정전 회랑에 방치된 이후 1959년에 문화재 전문가에게 이 탑의 존재가 확인되어 1년간의 복원작업을 거쳐 1960년 경복궁 경내에 전시했다. 이때의 복원은 훼손된 부분을 시멘트콘크리트로 메우는 부실한 방식이어서 더 많은 훼손이 우려되어 1995년 다시 해체해 보수하면서 일부 부재를 교체하고, 기존 부재를 경화처리해 2005년 8월 용산에 새로 건립된 국립중앙박물관 중앙 로비에 전시해 현재에 이르고 있다.



<탑골공원의 원각사지 십층석탑>  
자료 : 문화재청,  
현재의 보호 시설 설치 전

탑골공원은 조선 세조 11년(1465)에 창건하고 1504년 연산군이 폐사시킨 원각사가 있던 자리로 이 원각사지에는 경천사지 십층석탑을 모방하여 1468년에 건립한 ‘원각사지 십층석탑(국보 제2호)’이 있다. 

※ 참고자료 : 나각손의 ‘서울문화유산 돌아보기’  
34(서울타임즈), 문화재청 자료



## 식물성 단백질 vs 동물성 단백질-1

박 창 근 (생명과 환경을 노래하는 가수)

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

**물**론 지금까지도 어쩌면 이러한 현상들은 너무도 편협한 채식식단으로 오랜 날을 지내왔거나 어쩌면 고기에 대해 맘속부터 가져왔던 환상에 의한 것일 수도 있다.

앞선 글에서 석가모니 예를 들기도 했지만 불완전한 채식식단으로 인한 마음적·육체적 영양부족이 우유나 달걀 같은 동물성 단백질 보다 섭취로 이어질 수 있고, 이것은 오히려 체내의 철분부족을 가져와 다시금 고기를 머릿속에 떠올리게 한다는 논리는 참으로 설득력이 있어 보인다.

옛 시절을 살아오신 어른들은 아마도 동서양을 막론하고, 귀족이나

높은 집안에서나 즐겨 접할 수 있었던 육식문화를 어떤 신분상승의 하나로, 가난과 굶주림을 벗는 이상적인 하나의 희망사항으로 맘속 한편에 늘 자리해 두고 염원하며 살았을 것이다.

하지만 그때는 험벗고 굶주렸던 일반 사람들이 먹고 살 수밖에 없었던 콩죽이나 여타 잡곡, 그리고 김치나 된장 같은 발효식품의 위대함을 과학적으로 평가받지 못했던 시절이다. 더군다나 우리의 선조들이 생일 때나 구경할 수 있었던 흰 쌀밥조차도 지금에 와서 득보단 실이 많은, 거부해야 할 ‘삼백’(흰 쌀밥, 흰 밀가루, 흰 설탕)의 하나로 자리해 있다.

실제로 그때 당시의 서민들의 먹는 문화는 생각보다 상당히 수준이 높았다. 참으로 웰빙을 추구하고 몸에 맞는, 몸을 위한, 그야말로 이치를 헤아리는 그러한 건강식단이 아니었을까. 왜냐하면 요리의 실제 의미는 세상 이치를 헤아리는 것이라고 하기 때문이다.

선조들의 식단이 그토록 건강밥상이었음에도 험벗고 굶주렸던 이유는 바로 그 식단의 질적인 문제가 아니었다. 이는 바로 수확하는 대부분의 농작물을 관아에 넘기거나 지주에게 몽땅 바쳐야 하는 ‘악법’에 있었지 않았는가. 그럼에도 불구하고 옛 가난의 시절을 겪어 오신 어른들의 이따금씩의 ‘고기예찬’은 필자를 쓸쓸하게 한다. 사실 그들에게 있어 ‘고기 먹는 일’은 따지고 보면 ‘인간답게 살 수 있는 여유’, ‘누릴 수 있는 여유’, ‘가지고 있다는 의미’, ‘남들처럼 행복할 수 있는 권리’의 의미로 여겨졌을 수 있는 일이다.

눈이 흐릿흐릿해지고 등에 자꾸만 식은땀이 나고 허해지는 것 같

고 머리가 팽팽 돌아 어지러워질 때 한번씩 고기를 먹어주면 눈이 번쩍 뜨이고 생기가 돈다는 이야기를, 나 또한 주변 가까운 어른들께 적잖이 듣고 자랐다.

지난 호에서 사람이 굳이 모유 시기 이후에도 다른 동물의, 그것도 성격과 질이 다른 젖을 먹어야 하는가에 대하여 논한 것에 대해 조금 더 보충의 의미로 아래에 참조할 만한 비교표를 적어 놓았다.

<각 생물종들의 모유 내 단백질 함량 비교>

	총열량 중 단백질 비율	몸무게가 2배가 되기까지 걸리는 시간
사람	5%	180일
말	11%	60일
소	15%	47일
염소	17%	19일
개	30%	8일
고양이	40%	7일
쥐	49%	4일

자료 : BELL. G. TEXTBOOK OF PHYSIOLOGY BIOCHEMISTRY. 4TH ED., WILLIAM AND WILKINS, 1954, PGS. 167-170. ADAPTED IN MCDUGALL. J., THE MCDUGALL PLAN. NEW CENTURY PUBLISHERS. 1983. PG. 101

미국의 영양학자 중 특별회원으로 인정을 받고 있는 수잔 하발라(suzanne havala, 저서 「Being vegetarian for dummie」)는 그 역시 우유를 완전제품으로 강력한 세뇌를 당한 보통의 미국인에 불과했었다고 한다. 더 많은 공부를 하고 더 많은 사실을 알게 되면서 그는 다음과 같은 스스로의 문제에 봉착하지 않을 수 없었다고 한다.

“젖(밀크, 모유)은 종(種)에 따라 구분을 해야 한다. 모든 동물은 자신의 종만을 위하여 젖을 생산한다. 그렇다면 인간은 어떻게 소젖을 마시기 시작한 것일까? 성장한 소도 소젖을 마시지 않는데 말이다. 왜 소는 계속해서 소젖을 마시지 않으며 인간은 왜 개젖이나 곰젖은 마시지 않는 것일까?”

수잔 하발라가 습득을 강요받았던 것처럼 우리 주변에는 ‘완전식품’이라는 것이 있다. 사전적 정의는 ‘우유 따위와 같이, 건강상 필요로 하는 영양소를 모두 지니고 있는 단독 식품’이다. 그야말로 그것은 완전한, 적어도 그거 하나면 족

할 것 같은 아주 흡족한 기분을 갖게 하는 참으로 바람직할 것 같은 식품! 바로 모두가 들어온 바와 같이 ‘우유와 달걀’이 당당히 거기에 속해 있다. 이와 관련하여, 이제 몇 가지 문제들을 하나씩 살펴보기로 하자.

첫 번째로, 왜 동물성 단백질이 그토록 우리 마음속에 필수불가결한 식품으로 자리 잡게 되었고 어떻게 해서 그러한 당위성을 입증 받았을까? 또는 왜 완전한 식품으로 칭송하는 음식이 식물성이 아닌 동물성인가?

식물성 단백질이 동물성 단백질보다 웬지 한 등급 아래일 것만 같고 혹은 이 둘의 영양분이 같다고 치더라도 식물 쪽은 무언가 부족한 듯 보이는 이유(현재까지도 동물성 단백질을 양질의 고급 단백질이라고 식물성 단백질을 낮은 질로 구분하는 사람들이 많이 있다)에는 아래와 같은 수십 년 전의 실험 결과에 영향을 받은 것이라고 존 로빈스는 이야기한다.(계속) 🌿



# 흔들릴 때

정태경

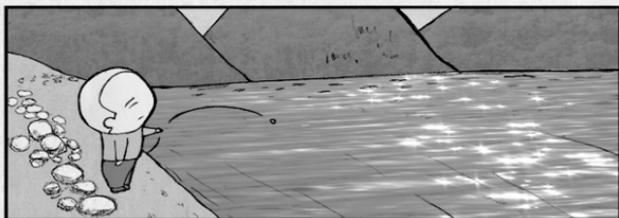


걱정과 불안으로 답답하다

얼마전 다녀온 서울  
바쁘게 지나가는 사람들 속에서  
주춤거리며 당황해 하고 있다



아이들은 커가는데  
도시로 돌아 가야하나?



잔잔히 흐르는 강물이 잠시만 쉬란다  
누구나 흔들릴 때가 있다고 다그치지 말란다



## 어느날, 우리를 울게 할

이 규 리 (시인)

노인정에 모여 앉은 할머니들 뒤에서 보면  
 다 내 엄마 같다  
 무심한 곳에서 무심하게 놀다  
 무심하게 돌아갈  
 어깨가 동그럽하고  
 낮게 내려앉은 등시 비슷하다  
 같이 모이니 생각이 같고  
 생각이 같으니 모습도 닮는걸까  
 좋은 것도 스승,  
 싫은 것도 스승,  
 힘주는 일 없으니 힘 드는 일도 없다  
 비슷해져서 잘 굴러가는 사이  
 비슷해져서 상하지 않는 사이  
 앉은자리 그대로 울망줄망 무덤 같은  
 누우면 그대로 잠에 닿겠다

몸이 가벼워 거의 땅을 누르지도 않을  
 어느 날 문득 그 앞에서 우리를 울게 할  
 어깨가 동그럽한 어머니라는  
 오, 나라눈 무덤

이규리님은 1994년 현대시학으로 등단했다. 시집으로 '앤디 워홀의 생각', '뒷모습'이 있다.

## 엄 마!

김 영 란 (회원)

엄마와 나의 사랑은  
시골 밤하늘에 콕콕 박힌  
성동한 별

엄마와 나의 사랑은  
가슴 뻐개지는 아픈 눈물

소유한 것이 없으니  
버릴 것도 없는  
청정한 우리 엄마!

엄마와 나의 사랑은  
지우개로 머릿속을 날라다 지운다  
그 안에서 행복을 찾고 행복하다

그러나  
영원히 잊지 않는 한마디  
착하고 아픈다운 내 딸!  
너는 좋은 사람!

엄마 사랑해요! 고마워요!  
그것은 홍시처럼 잘 익은  
흙 없는 사랑이었다.

김영란님께서 비록 잘 쓰는 글은 아니지만, 함께 나누고 싶다며 보내 주신 자작시 3편 중 한 편을 담았습니다.



## 추 석

차 지 연 (애독자)

이번 추석에는 사랑하는 나의 사촌 동생이 입시를 앞두고 있어 오지 않았다. 우리는 책상 앞에서 무엇을 배울까?

나는 책상에 앉아 제대로 집중해 본 적이 없는 것 같다.

설사 시험을 위해 공부를 했다고 하더라도 지금 돌이켜보면 하나도 기억나지 않는다. 책을 읽어도 식탁에 앉거나 소파에 앉거나 눕거나 했지 책상에 똑바로 앉았던 적은 없는 것 같다. 물론 무엇이 옳다 그르다 할 수 없겠지만 적어도 나의 경험으로 보아서는 난 세상 밖에서 더 많은 것을 배웠다.

모든 사람들을 만나고 이야기하고 인사하고 보고 들으면서 행복해지는 법을 배웠다.

누구나 삶의 목표와 삶에서 추구하는 가치는 다르겠지만 그 근본

은 행복의 추구에 있지 않을까?

우리는 삶을 행복하게 살기 위해서 더 공부하고 교육받는 것이 아닐까? 더 많이 배운 지식인일수록 자신의 삶을 더 가꾸어 나갈 수 있기 때문에…….

대학을 나온 우리는 지식인일까? 지성인일까?

나도 인생을 많이 산 것은 아니고 또 아무것도 이룬 것이 없기 때문에 무어라 단정 짓지는 못하겠다. 내가 하는 행동이나 말투 혹은 해왔던 것들 속에서도 옳지 못한 것은 많기 때문에…….

하지만 책상이 아닌 세상에서 내가 배운 것들은 내 인생을 살아가는데 커다란 힘이 될 것이다. 절대 잊지 못할 것이다. 순간순간 행복을 느끼는 방법, 그 누구에게도 편견을 갖지 않으려 노력하는 방법, 그 누구와도 어울려 이야기할 수 있는 방

법, 웃을 수 있는 방법, 다른 이에 게 행복을 주는 방법, 아름다운 감정을 표현하는 방법, 그리고 무엇보다 내 자신을 사랑하는 방법.

이렇게 자신의 삶을 아름답게 살 때, 진정 행복하다 느낄 때, 그때서야 어떠한 일을 할 수 있지 않을까? 그때 선택하는 그 어떠한 일들은 나를 더 행복하게 하는 것일 테고 그렇다면 그것은 분명 이 세상도 행복하게 하는 일일 것이다.

그래서 우선은 행복한 우리가 되어야 한다고 생각한다. 그것을 아직 기회비용이 적은 학생 시절에 배워야 한다고 생각한다. 얼마나 삶이 소중한지 태어난 것이 살아있다는 것이 얼마나 감사한 일인지 스스로 느끼는 그 순간을 맞보며 자라야 한다.

명절은 명절답게 청춘은 청춘답게 보내야 한다. 불안과 젊음을 담보 삼아 충분히 재미있게 살아도 되지 않을까?

그 수많은 부모의 기대를 지고 사회의 틀에 맞추어 살기에는 내가 너무 소중하다. 그러나 정답은 없

다. 나도 아직 내 인생이 어떻게 되어 가는지 모르기 때문에……. 그러나 적어도 행복한 오늘을 사는 나 입에는 틀림없다.

추석에 오순도순 모여 옥상에서 할아버지의 토란을 까던 우리 가족이 정겨웠다. 누군가의 빈자리가 느껴지던 그 시간이었지만 그 순간이 좋다. 내가 그 무엇이 아니어도 되고 그 무엇일 필요도 없이 그저 인정받고 편안하고 부담 없는 그 순간이 좋다.

각자의 우리가 모였지만 어색하지 않은 핏줄이라는 것에 감사하다. 그러니 그 어깨의 무거운 짐을 내려놓고 다음 명절에는 함께하자.

사랑하는 나의 사촌동생. 그리고 사랑하고 한없이 보고픈 나의 아버지……. 

맑고 향기롭게 애독자 차지연입니다.  
저는 부산에서 대학교를 다니고 있는 4학년 학생입니다. 추석 명절을 보내면서 느낀 생각을 글로 표현하였습니다. 자신의 청춘을 오늘도 열심히 살아가는 모든 분들과 생각을 나눌 수 있다면 큰 기쁨이겠습니다.



음양에 두루 조화로운 보약

대추차 10월

우 주 속에 존재하는 모든 물질은 고유한 성질을 띠게 되는데 이것을 잘 이용하면 인체에 많은 도움을 받을 수 있으며 잘못 이용하면 독이 된다는 것은 누구나 아는 상식이다. 그러나 보리차나 옥수수 수염차 같은 것은 수백 수천 년 동안 살아오면서 먹어보니 해보다는 득이 많아 지금까지 애용해 오는 음식이다. 바로 대추차도 마찬가지다.

삼국유사 ‘가락국기’에는 인도에서 김해 수로왕에게 시집오는 허황후가 “바다에 떠서 증조(蒸棗, 찐대추)를 찾아, 이렇게 아름다운 모습으로 용안을 가까이 하게 되었습니다.”라는 유구한 기록이 있다. 또한 대추의 한문 글자를 풀어보면 대추 ‘조(棗)’는 목을 ‘속(束)’자를 아래위로 포개놓은 형태여서 여자와 남자가 합한다는 의미 풀이도 된다.

제사상에 대추를 올리는 건 대추꽃의 질긴 생명력 때문이다. 작고 연약한 대추꽃은 강한 비바람에도 떨어지지 않고 열매를 맺고 난 후에야 떨어진다. 이런 강인한 생리를 닮아 자손을 번창하게 해 달라는 염원을 담아낸 것이다.

또한 명절에 대추를 제일 먼저 올리는 이유는 씨가 한 개 있어 왕을 상징하며 또 다른 의미는 대추는 제일 늦게(한여름) 꽃이 피면서도 제일 먼저(추석 전후) 열매가 맺혀 먹을 수 있으니 바로 양기를 상징하기 때문이며, 이는 장가는 늦게 가더라도 자식을 빨리 많이 낳으라는 의미이기도 하다.

대추씨 한 알을 물고 있으면 만병이 달아난다는 속담이 있다. 얼굴색 좋은 사람이나 옛 신선도에 나오는 도인의 얼굴을 대추 색에 비유한 것도 대추가 늙음을 막아주고, 피부 미용에 좋은 식품으로 여겼기 때문이다. 대추는 음과 양 체질에 두루 조화를 이루고 한약재의 유해한 성분을 해독시켜 감초와 더불어 보약재의 필수로 친다. 삼계탕에 대추를 넣는 것도 기름기를 충족시켜 풍을 다스리기 때문이다.

수험생들이 대추차를 마시면 피로가 풀리고, 여성이 생리 때 대추차를 먹으면 히스테리 증세를 없앤다는 ‘명의별록’의 기록도 있다. 특히 생대추에는 비타민C가 60밀리그램이나 들어 있다. 그러나 생대추를 많이 먹으면 몸에 열이 생기고 소화 장애를 일으키기 쉬워서 말린 대추나 찐 대추를 먹는 것이 좋다. 대추와 어울리지 않는 식품으로는 물고기와 파가 있다.

잘 말린 대추를 씨를 빼내지 말고 칼집을 내어 달여 먹으면 냉기로 인해 생기는 열을 내리게 하고 기침을 멎게 하며 변비를 완화해주며 특히 신경을 누그러뜨리는 작용을 해서 신경이 사람에게 많은 도움이 된다. 또한 약방의 감초처럼 대추가 이용되는 것은 강장, 장정효과가 뛰어나기 때문이다. 



- 재료 : 대추 1컵, 설탕 1컵
  - 대추의 주름 사이를 잘 씻어 가운데에 칼집을 낸다.
  - 씨를 발라내고 돌돌 만든다.
  - 만 그대로 잘게 채 썬다.
  - 유리병에 대추 한 컵, 설탕 한 컵씩 담아 밀봉한다.
  - 한 달 정도 숙성시키면 대추 시럽이 생긴다.
  - 마실 때는 찻잔에 시럽과 대추를 2차술 넣고 뜨거운 물을 부은 후 잣도 띄운다.
- 잣은 기름이 풍부해 마르고 거친 폐에 촉촉한 윤기를 준다.

승가원(2, 3주 일요일)

(활동 이야기: 길우종)

승가원의 천사 태호 군을 기억하는 분들이 많을 겁니다. 언제나 밝고 명랑한 모습으로 말도 잘하고, 애교도 많고, 칭찬을 들으면 힘이 솟아 스스로 해내려 하는 태호 군은 두 발로 못하는 일이 없습니다. 밥을 먹고, 글씨를 쓰는 것은 기본. 머리 빗기, 옷

갈아입기, 동생들의 공부를 가르치는 일도 거뜬히 해낸답니다. 태호 군과 길우종 군이 나눈 짧은 대화를 그림으로 담았습니다. 길우종 군은 2007년 중2때부터 요가봉사를 시작해 현재 고3 수능 입시생이랍니다. 승가원 청소년 봉사자 중에서 고3 학생이 많 습니다. 모두 수능 잘 치기를 빌어주세요.



## 서울시립수락양로원(1, 2, 3주 목요일)

### (활동이야기 : 흥선주 모듬장)

9월 초 날씨가 더웠지만, 양로원은 가을이 느껴집니다. 어르신들께서 긴 팔을 입고 계십니다. “할머니 추우세요?”라고 물으니 “그래, 춥다”하시네요. 이 곳 수락 양로원은 수락산 중턱에 자리하고 있어서 우리나라 4계절을 그대로 만끽할 수 있습니다. 어린 연녹색 잎이 나오기 시작하면 뒤이어 아름다운 꽃들이 만발하고, 짓푸른 나무로 우거진 산이 어느새 단풍으로 물듭니다. 그리고 하얀 눈꽃까지 볼 수 있는 곳, 양로원 어르신들이 건강을 유지하는 이유이기도 합니다.

양로원에서 가장 오래된 분인 듯한 조OO 할머니께서 얼마 전부터 허리가 아프시다고 나오셨다가 미안해하며 먼저 들어가십니다. 언제나 조용히 저희를 반겨주셨는데 점점 기운이 없어지는 것 같아 마음이 아픕니다. 좋은 계절이 오고 있으니 다시 기운 찾으시길 바랍니다.

9월 15일, 추석을 지내고 며칠 안돼서인지 분위기가 다른 때보다 훨씬 활기칩니다. 어르신들의 오고가는 말씀

과 노래 사이사이로 웃음소리가 끊이지 않더군요. 서로 편잔을 주시다가도 금세 같이 웃으시는 모습이 어린아이들의 모습과 흡사합니다. 나이가 들면 아이가 된다는 말이 실감납니다.

## 결식이웃 밑반찬 조리(매주 목, 금요일)

### (활동이야기 : 최두리 모듬장)

9월 김치 담그기는 정기일정보다 한주를 앞당겨 첫째 주에 진행하였습니다. 둘째 주에 KTX 봉사 팀이 추석 전이라 바빠서 오시기가 어렵다고 해서 주만 바꿨던 것입니다. 김치 담그는 날은 남자 분들의 힘이 절대적으로 필요합니다. 고무 다라, 절인 배추 등 무거운 게 많답니다. 그리고 다들 허리 조심하세요. 절대 무리하지 마시고, 꼭 함께 나르세요. 둘째 주는 명절을 앞두고 바쁜 시기가 조리시간이 짧은 메뉴와 추석선물로 꿀, 송편, 김을 지원해 드렸습니다.

매주 남자 봉사자(개인, 대학생, 단체 5인 이하 정도)의 도움이 필요합니다. 시간이 되는 남자분과 회원, 길상사 신도님께서도 길상사 주차장 옆 맑고 향기로운 조리장으로 오세요. 늘 반깁니다. 그리고 김장계절이 점점 다



가웁니다. 올해도 많은 분들이 오셔서 도움 주실 거라 믿습니다. 올해 김장 나누기는 11월 30일과 12월 1일로 예정하고 있습니다.

### 전화말벗 활동 이야기

- **오은주**: 흥OO 어르신께 전화를 드렸는데 목소리가 힘이 없어 어디 편찮으시냐고 여쭙 보았습니다. 몸이 안 좋아 힘이 없다는 말씀을 하시어, 부모님같이 걱정되는 마음으로 식사와 차대접을 해드렸습니다. 그리고 전화로 못 다한 이야기도 나누었습니다. 어르신께서 몸이 안 좋아지는 것 같아 요양시설 입소에 권해 드렸더니 대기자가 많아 기다려야 된다고 하시네요. 어르신 대부분이 노년에 병원비로 많이 힘들어 하십니다.
- **서은영**: 민OO 어르신께서는 손녀와 매번 말다툼을 하십니다. 어르신께서는 손녀가 잘되기를 바라며 말을 하지만 요즘 사춘기 청소년 입장에서 잔소리로 들리기 십상이지요. 그래서 서로 말다툼하기보다는 조금만 참고 지켜봐 주는 것이 필요하다고 말씀을 해보지만, 성격상 잘 안 되는 것 같습니다. 세대공감이 필요한 것 같네요.



## 서울모임

### 대의원 임시 총회 공지

본모임 대의원 1/3 이상 동의하에 주무관청 승인을 받아 대의원 임시총회를 개최합니다. 이번 임시총회에서는 새로운 임원을 선출·구성하고 각 지부의 활성화를 위한 방안을 찾고자 합니다. 새롭게 출범하는 임원진 구성은 각 지부 회원들의 총의를 모아 추천을 받아 선출할 것입니다. 본 모임을 위해 열정을 가지고 계신 회원이나 추천하시고 싶으신 분은 각 지부 사무국의 추천서와 지원 서류를 작성하여 서울모임 사무국으로 등기접수하면 됩니다.

단 정관과 각 지부 회칙에 의거하여 결격사유가 없는 분이야 하며, 반드시 정관을 숙지하시고 적극적으로 참여 가능하신 분이길 바랍니다. 임원 추천서 양식은 홈페이지에서 다운받을 수 있습니다.

- 회의 안건: 임원 선출, 구성 및 기타 중요사항
- 일시: 2011년 10월 29일(토) 오후 2시
- 장소: 길상사 소강당

## 맑고 향기롭게 녹색장터는

### 우리 이웃을 위한 나눔장터다!

생활 속에서 재사용과 자원순환의 녹색문화를 정착시키기 위해 작은 장터를 마지막 일요일에 운영하고 있습니다. 10월에는 종교연합바자회에 참여합니다. 장소는 성북초등학교이며, 운영시간은 오전 9시 30분부터 오후 4시까지입니다.

※ 수익금은 모두 정산하여 연말에 소외 계층을 위해 사용되니 많은 관심과 참여 부탁드립니다.(자세한 문의는 사무국으로)

### 2011년 서울(수도권) 숲기행 일정 안내

맑고 향기롭게 숲기행 10월 1일에는 아차산을 다녀옵니다. 그리고 11월 5일에는 우이령입니다. 올해 숲기행 마지막 코스는 자연 경관이 잘 보존되어 있는 우이령 길을 걷습니다. 우이령 길은 일명 소귀 고개라고도 불리는 우이동에서 경기도 양주시 장흥면 교현리까지 이어지는 아름다운 길입니다. 우이령은 사전예약을 해야 함으로 참여하실 분은 10월 12일까지 사무국으로 접수하시고, 신분증을 꼭 챙겨 오셔야 합니다. 선착순 40명이며

이후는 대기자로 접수받습니다.

준비물은 신분증, 도시락, 식수는 필수며, 간식, 모자, 등산화(운동화), 우산, 카메라, 돋보기, 필기도구는 선택입니다.

▣ 남은 일정:

6회: 10월 1일 - 아차산

7회: 11월 5일 - 우이령

◎ 입금계좌(1만원): 외환은행

301-22-00270-1(맑고 향기롭게)

### 결식이웃 밑반찬 조리봉사자 모집

매주 목요일과 금요일 우리 주변에 홀로 사는 어르신, 장애인, 청소년들을 위해 2가지 밑반찬과 매월 1회 김치를 지원하고 있습니다.

2011년 9월 현재 총 지원가구 수는 393가구와 단체 1곳입니다

날씨가 쌀쌀해지는 가을입니다. 그러면 김장철도 다가옵니다. 올해 김장 나누기는 11월 말일을 예정하고 있습니다. 올해도 많은 분들의 도움이 절실히 필요로 합니다. 조금 힘든 일도 마다하지 않고 씩씩 해주실 수 있는 봉사자, 그리고 남자 봉사자(개인, 대학생, 단체 5인 이하 정도)의 도움이 필요합니다.

## 10월 서울모임 정기 활동 안내

### 《 마음을 맑고 향기롭게 》

- 소식지 우편발송 / 10월 4일(화), 오전 10시~12시 / 세계일화실

### 《 세상을 맑고 향기롭게 》

- 결식이웃 후원 밑반찬 조리 자원 활동 / 매주 목 - 10월 6, 13, 20, 27일 / 금 - 10월 7, 21, 28일 / 오전 9시 30분~오후 2시 / 맑고 조리장(길상사 주차장 위) / 양념이 묻어도 좋을 일복 차림
- 서울시립수락양로원 노래봉사 자원 활동 / 1, 2, 3주 목요일(10월 6, 13, 20일) 오후 1시 30분 / 함께 노래 부르기 / 지하철 7호선 수락산역 1번 출구 집결
- 서울노인복지센터 점심무료급식 자원 활동 / 매주 월요일(10월 3, 10, 17, 24일) 매월 첫째, 셋째 수요일(10월 5, 19일) 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(10월 9, 16일) / 오전 9시 30분~12시 / 청소년 봉사자
- 전화말벗봉사 정기모임 / 둘째 월요일(10월 10일), 오후 1시 30분 / 세계일화실

- 벽제국군병원(고양시 덕양구) 내 법당 점심 조리봉사 / 둘째, 셋째 일요일(10월 9, 16일)
- 묘희원(치매노인 요양시설) 농사 일손 돕기 정기 자원 활동 / 첫째 일요일(10월 2일) 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(10월 9일) 오전 8시 20분 / 안국역 1번 출구 옆 골목

### 《 자연을 맑고 향기롭게 》

- 천연화장품 / 매주 수요일(10월 5, 12, 19, 26일) 오후 1시 30분(삼푸, 로션, 에센스, 한방비누) / 세계일화실, 비누는 맑고 조리장 / 선착순 7~8명 / 재료비 본인 부담
- 의류재활용 봉사팀 / 매주 화요일 의류 재활용 리폼 / 세계일화실

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



부산모임(051-898-2672~3)

10월 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 목  
욕봉사 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

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



대구모임(053-753-8883)

10월 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
- 룸비니동산(장애아동 보호시설) 자원봉  
사 활동  
▷ 매월 둘째 토요일 오후 2~6시
- 연꽃 피는 집(치매노인요양시설) 정기  
방문 자원 활동  
▷ 매월 셋째 화요일 / 대구은행 본점 앞  
9시 출발

- 황금복지관 주방보조 및 정리 봉사  
▷ 매월 첫째 화요일 11시부터
- 아름다운가게 물류창고정리 자원봉사  
▷ 매주 목요일 오전 10시~12시



### 경남모임(055-266-0170)

#### 10월 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 넷째주 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, 밀반찬, 생활용품, 학용품 등
- '선 수련모임' 안내 - 매주 금요일 저녁 7시 / 열린 법당 『마하연』
- 회원 만남의 날 - 매월 넷째주 수요일

오전 11시 / 사무국

- 맑고 향기롭게 '청년회 회원' 모집 - 삶에 열정을 가진 청년이라면 누구나 / 가입신청 사무국 ☎(055)266-0170
- 친환경 수세미 판매 - 경남 회원이 아크릴사로 손뜨개질한 친환경 수세미 구입 / 구입문의 ☎(055)266-0170
- 정기 운영위원회 - 둘째 화요일 오후 7시 성주사



### 광주모임(062-236-3129)

#### 10월 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 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

### < 방생순례 법회 >

살생을 금하는 것은 소극적인 자비행이지만, 방생은 적극적으로 자비를 행하는 보시입니다. 길상사에서 가을 방생순례 법회를 마련하오니 많은 동참 바랍니다.

- 일정: 10월 6일  
(길상사 주차장 6시 30분 출발)
- 장소: 대천 앞바다~수덕사
- 동참금: 3만원

### < 종교 연합 바자회 >

덕수교회, 성북동성당, 길상사가 함께 성북구 주민을 위한 하나되어 나누는 '종교 연합바자회'를 마련합니다. 농수산물 및 업체 협찬물품의 직거래 장터를 비롯해 각종 재활용품 베풀시장, 먹거리 장터 등 흥겨운 잔치마당으로서 수익금은 전액 지역주민을 위해 쓰일 것입니다.

나는 사용하지 않지만 누군가에게 유용한 재활용품을 모아 10월 2일까지 길상사 종무소로 보내 주시고, 물품 협찬업체 선정에도 마음 모아 주

시기 바랍니다.

- 일정: 10월 8일 토요일
- 장소: 성북초등학교

### < 다라니 기도 >

- 일정: 10월 1일(오후 7시~9시)
- 염송다라니: 신묘장구대다라니
- 장소: 극락전(저녁예불 후)
- 동참금: 무료(누구나 참여 가능)

### < 중앙절 >

언제 돌아가신지 모르는 조상영가 및 자손이 없는 영가를 위해 오는 음력 9월 9일 중앙절에 제사를 봉헌하오니 많은 동참 바랍니다.

- 일정: 10월 5일(9시 50분)
- 장소: 극락전
- 동참금: 3만원

### < 시민선방 철야정진 >

- 일정: 10월 8일  
(오후 9시~다음날 오전 4시)
- 장소: 길상선원
- 법사: 주지스님
- 동참금: 무료(누구나 참여 가능)
- 간식으로 죽 공양합니다.

### < 삼천매 철야정진 >

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

### < 10월 주말 선수련회 >

- 일정: 10월 셋째 주말 15일(토)~16일(일)  
10월 넷째 주말 22일(토)~23일(일)
- 대상: 종교에 상관없이 참선수련 경험  
有無 무관
- 참가비: 5만원(입금순 50명 선착순 마감)
- 접수: 길상사 홈페이지
- 문의: 교무실 ☎(02)3672-0036

### < 길상사 중고등부 범우 모집 >

- 길상사 중고등부는 부처님의 가르침을 열심히 정진하고 있는 범우들입니다. 저희들과 함께 불교 공부도 하고 밴드활동으로 친목도 다지고 싶으신 청소년 여러분들은 중고등부로 찾아오세요. 문은 언제나 활짝 열려 있으니 망설이지 마세요.
- 일시: 매주 일요일 11시

- 장소: 길상사 도서관
- 대상: 14~19세의 청소년

### < 동절기 저녁예불 안내 >

10월부터는 사중의 일과를 동절기에 맞춰 조정합니다. 저녁예불은 한 시간 앞당겨진 오후 6시에 올립니다. 동절기(10~3월), 하절기(4~9월)입니다.

### < 길상사 불교대학, 경전반, 불교입문 입금계좌 변경 안내 >

- 길상사 불교대학, 경전반, 불교입문 수강료 납부 계좌가 변경되었습니다.
- 수강료 납부 계좌:  
신한은행 100-025-929544  
(예금주: 길상사불교대학)
  - 수강료 이체 및 입금 시에 신청자 이름 외에 수강 강좌명도 함께 적어서 이체 부탁드립니다.
  - 문의: 길상사 불교대학  
☎(02)3672-3568

### < 공지사항 >

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

**< 10월의 길상사 정기 법회 기도 >**

법회 / 기도명	일정	시간	장소
초하루 기도	10월 27일	9시 50분	극락전
다라니 기도	10월 1일	오후 8시 30분~10시	설법전
삼천배 철야정진	10월 8일	오후 8시 30분~새벽 4시	설법전
시민선방 철야정진	10월 8일	오후 9시~새벽 4시	길상선원
중양절 기도	10월 5일	9시 50분	극락전
보름 미타재일 기도	10월 11일	9시 50분	극락전
지장재일 기도	10월 14일	9시 50분	지장전
관음재일 기도	10월 20일	9시 50분	극락전
극락전 기도	매일	새벽 4시, 9시 50분, 저녁 7시	극락전
지장전 기도	매일	새벽 4시, 9시 50분, 저녁 7시	지장전
대입 수능입시 기도	매일	4분 정근(2시 기도 신설)	극락전
일요 법회	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

한 부자가 있었습니다.

어느 날 친구에게 자신의 오랜 고민을 털어놓았습니다.

“내가 죽으면 재산을 모두 자선단체에 기부하겠다고 유언을 해 두었는데도 왜 사람들은 나를 구두쇠라고 비난하는지 모르겠어.”

이 얘기를 들은 친구는 부자친구에게 이런 이야기를 들려줍니다.

한 돼지가 암소에게 왜 자신은 사람들에게 인기가 없는지 모르겠다며 불평을 털어 놓습니다. 고기는 물론 내장, 족발까지 다 제공하는데 사람들은 왜 여전히 자신을 좋아하지 않는지 억울하다면 서요.

암소는 기껏해야 우유를 제공하지만 사람들에게 더 많은 것을 주는 것은 바로 돼지 자신이라고…….

그때 암소가 이렇게 대답합니다.

“그건 너와 달리 내가 살아있을 때 유익한 것을 제공하기 때문 일거야”

우리가 살 만큼 살다가 삶의 종점에 다다랐을 때 자신에게 남아 있는 것이 과연 무엇일까요? 법정스님께서서는 현재 내가 가지고 있는 것은 원천적으로 내 것이 아니라고 하셨습니다. 단지 한때 맡아 가지고 있을 뿐이라며, 물질이든 명예든 본질적으로 내 차지일 수는 없으며, 단지 머무는 동안 그림자처럼 따르는 부수적인 것들 이라 하셨지요.

평소 타인에게 나누는 친절과 따뜻한 마음씨로 쌓아 올린 덕행만 이 시간과 장소의 벽을 넘어 오래도록 나를 이루는 것이라는 어른 스님의 말씀이 떠오릅니다.

나누는 일을 이다음으로 미루지 말아야 합니다.

이 다음은 기약할 수 없는 시간이기 때문입니다.

진정한 나눔이란 ‘바로 지금’ 나누는 것이라는 가르침을 다시 한 번 되새겨 봅니다.