

Healing

is Loving

사랑이 곧 치유입니다

2016 가을호
www.jungtoh.org

정토마을



수행과 돌봄이 하나된 —————
정토마을 행복공동체



행사일정

2016.10월 ~ 2017.1월

정토마을법인사무국

- 염불선 수행 : 매월 1회 실시(청주정토마을 1박2일)
- 법화경 강설 : 2016 10/30, 11/27, 12/25, 2017 1/22
- 진신사리봉안 백일기도 3차회향 : 2017 1/8
- 법화경 21일 장좌기도 (접수중)
입재 : 2017 01/22 회향 : 2017 02/11 (정월대보름)

마하보디명상심리대학원

- 한국불교생명윤리연구소 설립 설명회 : 10/23
- 파랑지역아동센터 명상수업 : 10/20, 10/27, 11/17, 11/24, 12/22, 12/29
- 웹진 「마음」 12호 발행 : 10/24
- 석사과정, 인턴과정, 임상상담전문가과정 기말세미나 및 가을학기 종강 : 12/24
- 겨울방학 공개특강 : 1월 중
- 혜진원 소진예방 프로그램 : 10월 초(예정)

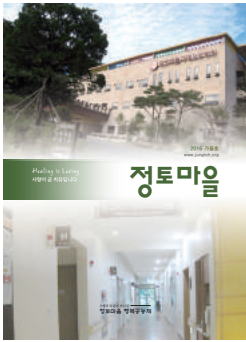
마하보디교육원

- Soul Mother프로그램 : 10/9, 11/6, 12/4, 2017.1/15
- 재단직원교육 '보건위생' : 10/19
- 44기 생사의 장 불교호스피스교육 : 2017.1/2~1/8 **선착순 40명 접수!**

정토마을자재요양병원

- 매월 환우 생신잔치

발행처_ (재)정보서관재회 **발행일**_ 2016년 11월 11일 **발행** **편집인**_ 능행 등록_ 울산바01004(2008.4.11) **편집위원**_ 민대식
김정희 사진_ 편집부 **정보마을(울산)** 울산시 울주군 상북면 소야정길 216-39(052-255-8588) **정보마을(청주)** 충청북도 청주시
 상당구 미원면 미원초정로 856-19(043-298-2258) **마하보디교육원** 울산시 울주군 상북면 소야정길 216-39(052-255-8520)
디자인.편집_ 이노디자인(02-834-2213~4) **제작**_ (재)정보서관재회 | 비매품



2016 가을호(통권 110호)

목 차

01	여는글	4
02	명상카툰	7
03	의학상식	8
04	병원둘러보기	12
05	힐링푸드 레시피	16
06	교육후기	18
07	티벳의 승가	22
08	법화경강설	24
09	후원자 및 자원봉사자, 직원체육대회	30
10	고상한 사람들이 사는 보석같은 나라	32
11	환자의 평화로운 웃음	34
12	청주정토마을 이야기	36
13	그리움 담은 시절	38
14	후원자소식 Who? One!	39
15	자원봉사자 소식 및 모집	42
16	정토마을 소식	44

파란 하늘가에 가을이 붉게 익어갑니다.
해 질 녘 먼 들 어스름이 내 가슴 안에 들어섰습니다.

온 들녘이 모두 샛노랗게 눈물겹습니다.

말로 글로 다 할 수 없는 내 가슴속의 눈물겨운 연민
그리고 달달한 사랑을 그대는 아시는지요.

어둠이 내리는 길목 풀 쉼에서 우는 풀벌레들 울음소리 따라 걷다
먼 들 끝에서 살아나는 추억을 만납니다.

내가 가고, 해가 가고, 꽃이 지는 흙길에서 저녁 이슬들이 내 발등을 적시는
이 아름다운 가을을 당신께 드립니다.



풀 켠에서 우는 울 벌레 울음 들리는 날에

| 정토마을 자재병원 능행 합장

정토마을 후원가족이신 당신께서는 아름다운 가을을 어떻게 보내고 계시는 지요. 자재병원 앞마당 정원에는 모과랑 석류가 탐스럽게 익어가고 은목수 나무가 하얀 꽃을 피워 11월 늦은 가을을 채워줍니다.

참 당신께 소식 전할 것이 있군요.

〈정토마을 호스피스완화의료 병동〉은 암을 비롯한 불치의 질병으로 말기 상태에 계신 분들의 심신의 영적고통완화를 위하여 준비된 병동입니다. 이웃들의 고통에 관심을 가져주시고 호스피스서비스가 필요할 때는 정토마을이 함께 하겠습니다.

〈정토마을 자재요양병원〉은 각종 노인성질환으로 힘드신 어르신들을 치료와 증상완화 및 재활을 위하여 노력을 기울이고 있습니다. 도움이 필요하실 때는 이곳 자재병원 원무과 052-255-8400번으로 전화 주세요.

가을은 우리들의 몸과 마음의 생명력을 저장하고 강화시키는 계절입니다. 당신의 건강한 관심과 따스한 손길로 이곳을 다녀가도 좋은날이 있을 때 꼭 오시어 자원봉사 부탁드립니다.



자재병원에서 날마다 매순간 죽어가는 분들의 마지막 삶을 배웅하는 저에게
당신께서 -인간이 삶을 살아내면서 반드시 필요하고 해야 할 일이 무엇이
냐고 질문한다면- 저는 수행이라고 대답할겁니다.

돈과 자식 그리고 사회적 지위와 역할 등 그 어떤 것도 의미 없는 것이
없겠지만, 그래도 당연 수행과 공덕이 가장 중요하다는 말씀을 드리고
싶습니다. KTX의 속도 10배 이상으로 감지되는 삶의 흐름의 속도를 우리는
인지하고 살아야 할 것 같다는 생각이 늦은 가을 낙엽 지는 뜰에서 사유해
봅니다.

언제 어디서 어떻게 죽어갈지 한치 앞도 예측할 수 없는 우리들의 몸과
그 속에 깃든 생명, 한 번도 내가 그렇게 죽어갈 것이라고 꿈에도 생각해
보지 못했지만, 죽음은 참으로 놀랍고 생소한 모습으로 다가온다는 것입니다.
한 번도 생각조차 해보지 못한 상황을 올가미처럼 던져서 우리들의 삶이
죽음으로 빠르게 달려가고 있습니다. 누구에게나 평등하게 시절과 인연에
의하여 다가옴을 봅니다.

어떤 수행도 좋을 것 같습니다. 내가 죽어갈 때 반드시 도움이 될 수 있는
수행과 선업공덕의 장, 정토마을로 당신을 초대합니다.

당신의 선업공덕과 수행이 충만하게 깊어지도록 기원 드립니다.

2016년 가을이 익어가는 날

정토마을 자재병원 정원에서 **능행 합장**





심연 용정운 | 불교일러스트레이터, 카툰니스트

2012년 불교언론문화특별상 수상, 일상에서의 작은 깨달음으로 2011년 올해의 불서 우수상 수상.
회향 : www.zentoon.com / 이미지보리 : www.ingebori.com



낙상을 조심하여 노후를 건강하게 보내자

| 정토마을 자재요양병원 가정의학과 박기흠

시력이 나쁘고, 무릎에 관절염이 있고, 걸음걸이가 불편한 76세 할머니가 오줌 소태에 걸려서 소변을 지리게 될까봐 급히 화장실에 가다가 미끄러져서 넘어졌다. 그 결과로 대퇴골 골절이라는 중상을 입고 병원에 입원하여 수술을 받았는데 수술 후 급성 심근경색증이 발생하여 중환자실에 입원하게 되었다.

이 노인의 경우에서 보듯이 연세 드신 분들이 낙상으로 뜻밖에 중상을 입게 되는 경우를 흔히 보게 된다. 또, 낙상 치료과정에 호흡기 감염증이나 허혈성 심질환 등 합병증으로 별세하는 불행한 결과를 초래하기도 한다. 낙상만 예방되었다면 얼마든지 편안하게 오래 사실 수 있는 노인 분들께서 낙상으로 인해 대퇴골 골절이나 요추 압박 골절 등 중상을 입게 되어 건강에 심각한 위협을 겪게 되는 일이 심심치 않으므로 낙상을 당하지 않도록 주의해야 노후를 건강하게 보낼 수 있다.

나이 드신 노인 분들이 흔히 낙상을 당하고 뜻하지 않게 중상을 입게 되는 데에는 다 이유가 있다. 노화에 따른 여러 가지 심신의 변화가 복합적으로 작용하여 노인들이 낙상을 많이 당하게끔 하는 것이다. 이러한 노화현상을 알아서 잘 대처하면 낙상을 예방할 수도 있다.



이 기립성 저혈압

나이가 들면 어질어질한 느낌을 자주 겪게 되는데, 특히 아침 기상 시, 화장실에서 용변을 본 후에 일어설 때, 또는 엎드렸다가 벌떡 일어설 경우 체위의 급작스러운 변화에 자기도 모르게 쓰러지는 경우가 있다. 이 현상은 순간적으로 혈압이 떨어지는 기립성 저혈압 때문에 초래되는 증상인데, 나이가 들면 이 기립성 저혈압이 잘 오게 된다.

02 척추기저동맥 순환장애

뇌간이나 소뇌에 혈액을 공급하는 척추기저동맥에 동맥경화증이 생기면 혈액순환이 부족하여 현기증이 초래되게 되어서 자세를 취하거나 보행에 장애를 가져온다. 이렇게 되면 안정된 자세를 유지하기가 어렵고 보행이 어둔해지며 넘어지기가 쉽다.

03 관절염

나이가 들면 척추나 무릎 관절에 퇴행성 관절염이 초래된다. 관절이 약해지고 근력도 떨어지므로 보행 시에 자세를 안정되게 유지하기가 어려워 쉬이 넘어질 수가 있다.

04 시력 및 청력 저하

시력 및 청력이 저하되어 걸어다니는 주위 형편이 잘 식별되지 않으므로 몸의 균형을 취하는데 나쁜 영향을 미치며 무엇에 걸려서 넘어지기도 쉽다.

05 우울증

아무 의욕이 없고, 식욕도 없고, 아무런 활동도 하지 않고 방 안에서만 지내고, 모든 것이 귀찮은 우울증이 노인에게 흔하다. 이런 우울증 증상 때문에 기력이 점차로 쇠잔해져서 몸을 가누기도 어렵게 된다.

06 뇌졸중(중풍)

중풍에 걸리면 정도의 차이는 있지만 후유증으로 반신마비가 초래되어 보행 시에 균형을 잡기가 어렵다. 재활치료를 열심히 하지 않으면 후유증이 더 심하게 남고 혼자 걸어 다닐 수도 없게 된다.

07 골다공증

나이가 들면 골밀도가 감소하고 골다공증이 초래되므로 살짝 부딪치기만 해도 쉽게 골절이 되고 예상치 못한 큰 부상을 입게 된다.



이와 같은 여러 가지 노화에 따르는 증상이 복합적으로 작용하여 노인들이 낙상 사고를 젊은이보다 많이 당할 수밖에 없으며, 또, 낙상을 당하면 젊은 사람보다 더 중상을 입을 수밖에 없는 연약한 상태에 있다.

이렇게 연로한 노인들이 낙상을 당하지 않고 건강하게 노후를 보내시도록 하려면 몇 가지 점에만 관심을 두면 된다. >>

01 신체활동

나이가 들면 자꾸 활동 정도가 감소한다. 매일 적극적으로 활동해야 쇠약하고 무기력해지는 현상을 막을 수가 있으며, 나아가서 매일 30분씩 등산이나 걷기로 등어리에 땀이 배도록 운동을 실천하면 근육과 뼈가 강화되고 신체능력을 유지할 수가 있다. 적극적으로 활동할수록 젊음을 오래 유지할 수 있는 것이다. 또, 활동을 통해 사회적 고립을 줄이고 삶을 더 긍정적으로 보게 되는 부수적인 효과도 있다. 기운이 없고 재미가 없다고 해서 가만히 누워서 시간만 보내면 급속히 심신이 허약해진다. 무슨 일이건 찾아서 활동을 지속하는 것이 노년을 건강하게 보낼 수 있는 비결이다.

02 영양

나이가 들수록 잘 드시는 것이 중요하다. 육식을 즐겨 하시고 과일도 드시고 야채도 드시는 균형 잡힌 식사가 되도록 해야 한다. 옛말에 약보보다 식보가 낫고 식보보다 행보가 낫다는 말이 있는데 그만큼 영양이 있는 식사와 중요성과 꾸준한 활동을 강조하는 선조들의 지혜를 함축하는 말로 생각된다. 몸에 좋다는 온갖 보약을 구하지 말고 매일매일 식사를 골고루 잘 드시고 활발히 움직이는 것이 중요하다.

03 지팡이

지팡이를 짚고 다니는 것을 부끄러워하지 말고 넘어질 것 같은 위태로운 느낌이 있으면 반드시 지팡이를 짚고 다니는 습관을 들여야 한다. 낙상으로 중상을 입고 거동을 못하게 되면 그런 환자를 보살피는 가족들에게 엄청난 부담을 지우게 되므로 노인들 스스로 낙상을 당하지 않도록 늘 주의하면서 거동해야 한다.

04 벌떡 일어날 때 조심

아침 기상 시에 갑자기 벌떡 일어날 때나 용변 후에 일어설 때 조심해야 한다. 이 때에 특히 기립성 저혈압으로 혈압조절이 잘 이루어지지 않아 눈앞이 캄캄해지며 쓰러진다. 급하게 일어나지 말고 천천히 움직일 준비를 한 후에 일어나서 침상을 벗어나도록 한다.



나이가 들어서 신체기능이 감소되고 낙상이나 사고를 당할 위험이 많아지는 것은 어쩔 수 없으나 늙음을 탓하지 말고 적극적으로 할 수 있는 활동을 지속하여 최대한 신체기능이 유지되도록 노력한다.

특히, 넘어지지 않도록 항상 무릎을 붙잡고 일어서거나 지팡이를 짚고 다니면서 낙상을 당하지 않도록 스스로 주의하는 마음자세가 중요하다.



정토마을 자재요양병원
호스피스완화의료병동

Healing is Loving



→ 임종실



→ 가족실



→ 간호사실



→ 처치실



→ 목욕실

현대 의학으로 더 이상 치료될 수 없는 환자들에게
밝은 빛이 되어 주고 생명존중, 영적치유에 가치를 두어
붓다의 무한한 자비를 바탕으로 조건 없는 나눔!
실천하는 의료 기관 불교호스피스완화의료기관입니다.

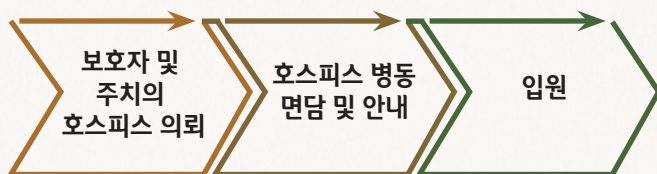
보건복지부 지정 호스피스 완화의료 병동 운영

호스피스 완화 의료병동 입원 대상자

입원대상자는 의식이 분명하고 의사소통이 가능한 환자로서

- 현대의학으로 치료효과를 기대하기 어려운 말기환자
- 암성통증 및 증상완화를 목적으로 하는 환자
- 주치의나 호스피스 담당자가 호스피스 진료를 추천하는 환자

입원시 필요한 절차



입원시 필요한 서류

- 진단서(조직검사포함)
- 의무기록사본
- 최근 CT or MRI 사진 사본

정상적인 신체적 증상과 대처방법

■ 차가워짐

혈액순환이 저하되면서 손, 발, 팔, 다리, 몸의 중요한부분 순으로 싸늘해지고 피부색이 하얗거나 파랗게 변합니다. 담요를 덮어주는 것은 괜찮으나 전열기구는 사용하지 않습니다.

■ 수면

환자는 점점 잠자는 시간이 많아지는데, 환자가 반응하지 못하더라도 정상인과 말하는 것처럼 부드럽고 자연스럽게 이야기 합니다.

■ 혼동하는 것

사람, 장소, 시간에 대해서 혼동을 하게됩니다. 이때는 내가 누구인지 이름을 알려주거나 '지금은 약 드실 시간입니다' '이제는 아프지 않을 것입니다.'등 상황을 설명해주고 분명한 어조로 말합니다.

■ 실금 또는 실변

환자의 근육이 무력해져서 대소변 조절을 못 합니다. 기저귀를 채우거나 침상에 흡이불 등을 깔아줍니다. 침상을 청결하고 편안하게 유지합니다.

■ 울혈

가슴에서 돌 구르는 소리가 나는데, 분비물을 배출하는 능력이 저하되어 나는 소리입니다. 고개를 옆으로 돌려주고 젖은 헝겊으로 입안을 닦아줍니다.

■ 불안정함

불안정하고 같은 동작을 반복하는데, 편안한 음악이나 책 읽기 등이 도움됩니다.

■ 수분과 음식 섭취량의 감소

몸의 대사기능이 저하되고 필요량이 감소됩니다. 억지로 먹이지 않습니다.

■ 소변량 감소

섭취량이 감소되면서 소변량도 자연히 감소합니다.

■ 호흡양상의 변화

중간 중간 무호흡이 동반되는 호흡양상이 발생하는데, 머리를 높여주고 환자의 손을 잡아주고 부드럽게 이야기해서 편안하게 해줍니다.

정상적인 정서적, 정신적 영적 증상과 대처방법

■ 위축

반응이 없어지고 함께 이야기하고 싶어하지 않게 됩니다. 환자는 마지막까지 들을 수 있기 때문에 가족은 정상적인 목소리로 이야기하고, 말할 때 자신이 누구인지 밝혀주고 환자가 편안히 죽을 수 있도록 도움이 되는 이야기를 해줍니다.

■ “환상”과 같은 경험

환자는 이미 죽은 사람과 이야기를 하거나 실제로 없는 것을 보았다고 이야기합니다. 이 세상으로부터 분리되기 시작하고 전환되려고 준비되는 중입니다. 그런 것은 정상이라고 설명해줍니다.

■ 안절부절 못함

환자는 아직 해결되지 못한 문제로 마음이 불편합니다. 이때는 환자가 평소에 즐겼던 장소, 좋았던 경험을 상기시켜주고, 좋아하는 음악이나 종교행위를 하게 해줍니다.

■ 대인관계 감소

환자는 몇 사람 혹은 단 한사람과 있으려고 합니다.

■ 환자의 죽을 인정하고 받아들이는 것

사랑하는 사람이 떠나는 것에 대하여 죄의식을 갖고, 당신 자신의 요구를 이루려고 환자를 죽지 못하게 하고 죽음을 인정하지 않는 것은 환자에게 고통을 주는 것입니다. 이 순간 죽어가는 사람에게 줄 수 있는 가장 큰 선물은 준비가 되어 있을 때 언제라도 죽을 수 있도록 허락하는 것입니다.

■ 마지막 인사

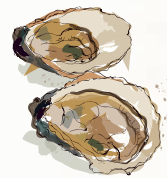
환자가 떠날 준비가 되었고 가족이 환자를 보낼 수 있으면 이제 ‘안녕’이라고 인사를 해야 할 때입니다. 환자를 고틱 껴안아 주거나 손을 잡거나, 뽀뽀를 하면서 사랑과 감사의 인사를 해줍니다. ‘당신을 사랑해’, ‘내가 잘못했던 일이나 불편하게 해주었던 것에 대해서 미안하게 생각해요’, ‘~에 대해서 감사해요.’ 등의 작별 인사를 나눈다. 나중에 “왜 내가 그때 그런말을 하지 않았을까” 후회하지 않도록 합니다.



면역력을 높이기 위해서는
제철 식품을 섭취하는 것이 기본!
제철 식품은 저렴한 것은 물론이요! 맛도 좋고~
그 시기에 필요한 영양분이 풍부해 건강을 지키는데
도움이 된다는 사실!
따라서 매월의 제철식품을 확인하고
그에 맞춰 음식을 준비하면 좋다는 점~

고등어, 굴, 무, 사과, 배추 등 11월의 제철식품에는
다가오는 겨울을 대비하는 효과가 있는데요,

오늘은 바다의 우유라 불리는 ‘굴’로
보양 밥상을 차려보도록 하겠습니다.



면역력을 키워주는
대표주자

굴

맛있는 굴 요리 레시피를 알아보기 전! 굴의 효능에는 어떤 것들이 있는 살~짝 알아보는 시간을 가져보도록 하겠습니다. 이탈리아 최고의 바람둥이로 알려진 카사노바는 백여 명의 여성을 사랑했다고 하는데, 그 비결은 바로 굴을 하루에 50개 이상씩 섭취해 건강을 유지했기 때문이라고 합니다. 시저, 나폴레옹, 철혈재상 비스마르크, 아이젠하워도 즐겨 먹었다고 하니 굴은 동서고금을 막론하고 최고의 건강식품이었나 봅니다.

서양에서는 회를 먹지 않는데 유일하게 먹는 해산물이 굴이라고 하는데, 굴은 남자뿐만 아니라 여자, 성장기 어린이에게도 좋다는 사실! 특히 클레오파트라는 피부 미용을 위해 굴을 즐겨 먹었다고 하는데, 실제로 굴은 미백 효과, 빈혈 예방, 콜레스테롤 개선 등의 효과가 있습니다.

이러한 굴은 상하기 쉬워서 냉장고에 넣어두면 2일 정도 보관이 가능하기는 하지만 구입당일 섭취하는 것이 좋은데요, 싱싱한 생굴은 비린내가 나지 않으니 사자마자 한 상차림으로 요리를 해서 모두 섭취하는 것이 가장 좋습니다!

제철 음식 굴로 만드는 맛있는 요리 레시피!
가장 먼저 알려드릴 요리는
바로 굴 요리의 정석 굴밥입니다.
굴밥은 쌀에 굴을 섞어 지은 밥으로,
땀을 들일 때 굴을 넣어주기만 하면
힘이 불끈! 솟는 보양식 굴밥이 완성되는데요,
간단하고 쉽게 만들 수 있어 요리 초보인 분들도
충분히 하실 수 있습니다.

굴밥 만들기

재료

굴 200g, 건미역 5g, 채썬 당근 약간, 다시마육수 2컵, 쌀 2컵, 청주 1큰술,
간장 1큰술, 식용유 2큰술

만드는 방법

1. 달군 뚝배기에 식용유 2큰술을 두르고 불린 쌀, 불린 미역, 채썬 당근을 넣고 약 3분 정도 볶아준다.
2. 다시마 육수 2컵, 청주 1큰술, 간장 1큰술, 소금물에 씻은 생굴을 넣어 준 후 뚝배기 뚜껑을 닫고 끓이다가 끓기 시작하면 약 에서 20분정도 익히주면 완성!
3. 굴이 탱탱한 형태를 유지할 수 있도록 조심조심 밥을 떠서 그릇에 올려주면 되는데요, 굴밥은 다른 반찬이 필요 없는 제철 별미가 된답니다. 특히 굴밥은 양념장(간장 6큰술, 고추가루 1큰술, 대파 2큰술, 청고추 1개, 다진 마늘 1큰술, 후추가루 약간, 참기름 1/2큰술)에 비벼 먹으면 더 맛있다는 사실!

그 외에도 찬바람 불 때 감기를 뚝! 떨어지게 해 줄 얼큰하고 시원한 굴김치국!
싱싱한 굴 맛을 그대로 느낄 수 있는 굴생채!
굴을 잘 못 먹는 아이들에게는 바삭한 굴튀김!
가족들과 한 상차려 먹으면 이보다 꿀맛이 없겠죠?

보양과 다름없는 제철 식재료를 맛과 건강 두 마리 토끼를 한번에 잡아보세요!

함께 행복해지는 생사의 장

불교호스피스교육

| 마하보디명상심리대학원 석사과정 재학생 김수필

생사의 장 43기 불교호스피스교육 ‘조화로운 삶, 그리고 시작(始作)’에 6박 7일 동안 스텝의 일원으로 참여하였습니다.

작년 8월에 생사의 장 41기 호스피스 교육을 받고, 위드(임상수행)팀으로 활동한지 1년도 안된 나에게 스텝의 자리는 선배님들과의 귀중한 만남과 의식이 성장하는 여정이었습니다.

전체적인 프로그램을 이해하고, 교육생들의 건강과 안전을 위한 배려와 마음의 변화를 민감하게 알아차려야하는 섬세함도 요구되었기에 긴장과 여유로움을 병행하는 순발력도 필요하였습니다. 원활한 프로그램 진행을 위해 저녁마다 진행된 회의와 임시회의는 분석과 토론으로 청량감을 주었습니다. 무엇보다 의견을 제안하는 과정에서 다양한 개성이 모여 조화와 균형이 이루어지는 것을 배울 수 있었습니다.

공양 때마다 제공되는 시각, 미각, 후각의 즐거움은 가장 기다려지는 시간이었습니다. 그 날 그 날의 프로그램에 맞는 곡 선정으로 청각의 감성을 자극하는 힐링의 시간이기도 했습니다.

연수가 진행될수록 삶의 괴로움을 지배했던 분노, 슬픔, 우울, 화의 감정을 표현하고 정화하는 과정을 통해 진정한 자신을 발견해 가며 기쁨에 찬 교육생들을 보며 저 또한 함께 기쁨을 느낄 수 있었습니다.



43차 생사의 장 학생들과 정토마을 팔정도 소나무에서

웰다잉은 생과 사가 다르지 않으며 삶을 아름답게 마무리하기 위한 끊임 없는 자기성찰과 행복으로 나아가는 나침판의 역할임을 되새겼습니다.

41기 때 듣지 못했던 강의를 듣는 배움의 즐거움과 당시에는 감흥 없던 프로그램이 큰 울림으로 다가오는 체험의 시간이기도 했습니다.

또한 교육기간동안 봉사자들이 보이지 않는 곳곳에서 자신의 맡은 일에 최선을 다하는 모습이 교육생들을 감동시키는 한편의 드라마였습니다. 생사의 장 호스피스교육이 22년 동안 이어져 온 원동력 또한 선배님과 봉사자들의 조언과 격려, 열정이었음을 느낄 수 있었습니다. 이 교육만이 가진 절대적인 매력임이 분명합니다.

나에겐 온전히 주어진 이번 일주일은 긴장감, 책임감, 설렘 속에서 보낸 선물 같은 시간이었습니다.

많이 웃었고, 많이 안아주고, 교육생들을 위해 잘 쓰이는 내가 되기 위한 수행의 시간이기도 했습니다.

스텝으로 활동할 기회를 주신 원장스님과 능인스님에게 깊은 존경과 감사의 마음을 전합니다.

홀가분함이
또 다른 시작에게
하는 말

| 마하보디명상심리대학원 임상상담전문가 인턴과정 강사 능 인



참으로 긴 여정이다. 2008년부터 2014년까지 6년 이란 시간 동안 늦은 공부를 시작하는 내게 많은 용기가 필요했었다. 석사는 꿈도 못 꾸고 학사라도 마치자라는 심정으로 시작한 공부다.

나는 공부에 갈증이 많은 사람이다. 워낙 공부하기를 싫어했고 공부가 무섭기도 했다. 공부를 참 못하는 학생이라는 고정관념이 있었기에 나는 정말 공부 못하는 사람인줄 알았다. 그러나 문득 공부가 하고 싶었다. 논리적으로 말도 하고 싶었고 출가자로서 당당하고 싶었다. 그러던 중 은사스님의 지시로 공부를 시작하게 되었다. 신기하게도 대학에 들어가서 공부가 참 재밌었다. 혼자 스스로 찾아서 하는 공부가 참 재밌었던 것 같다.

그때서야 나는 스스로 찾아서 하는 공부를 좋아한다는 것을 알게 되었다. 대학 1학년 때 마하보디명상심리대학원 전문가 과정을 2년 동안 학부와 병행하면서 전문가 과정을 마쳤다. 학부를 마친 후 곧바로 대학원 등록도 하게 되었다.

그러나 대학원 과정은 쉽지 않았다. 세종시에서 연양까지 가는 거리와 공양주를 살면서 학교를 다녀야 했기에 매우 힘든 석사과정을 하게 되었다. 수업시간에는 매번 졸음과 사투를 벌이는 시간이 많았고 무엇을 배웠는지 무엇을 알았는지 모를 정도로 2년이 바람과 같이 지나갔다. 5학기 즈음에 정신차리고 논문을 준비하면서 그동안 공부했던 것들이

헛되지 않게 정리되고 있음을 알 수 있었다. 논문을 마무리 하고 호스피스 교육 프로그램 기획과 정토마을 자재요양병원내 연구실 소임을 맡게 되면서 나에게 또 다른 역할이 주워졌다.

“임상전문가 실습 강의”를 하는 강사 소임을 맡게 되면서 또 다른 나의 길이 시작되었다. 첫 강의 때 마음이 참 이상했다. 설레이기도 하고 부담되기도 하고 여러 갈래의 마음이 찾아왔다. 그러나 늘 홀가분해지기를 바라는 나의 모습이 있었기에 무겁지 않고 흥미롭게 강의에 임했다. 6년이란 긴 시간이 내게 ‘인간다움’을 가르쳐 줬다. 홀가분해지려고 하는 마음은 늘 새로운 시작을 준비하고 있다는 사실을 알게 되었다.

나는 마하보디명상심리대학원의 역사이자 시작이다. 지금 무엇인가 망설이고 두려워하는 사람들에게 말하고 싶다.

이미 당신은 지금 홀가분해졌다고!



히말리아 성산(聖山)은 수미산(須彌山)이라하며, 보통 카일라스 산이라고 부른다. 수미산은 불교의 우주관이며, 선성불 (Dhyani Budha)의 성소라고 한다. 티 없이 맑은 심성을 지닌 순례자와 경이로운 자연 그리고 신들의 숨소리가 살아있는 흰 눈에 덮여있는 산, “우주의 연꽃”이라 불리는 수미산.



카일라스 산(수미산) 순례길(8월 19일~9월 7일)

능행스님께서는 우주의 중심, 지구의 배꼽으로 알려진 신들의 산 카일라스(수미산)순례를 다녀오셨다. 메마른 갈색 땅과 푸른 하늘, 하얀 구름.. 그리고 바람을 타고 넘실대는 타르초와 룡다, 카일라스 일몰과 일출 속에서 묵은 삶을 버리고 새로운 삶을 얻는 힘든 고개 ‘돌마(Dolma)’를 무사히 넘어 윤회의 업에서 해방된 느낌과 동시에 시공 초월의 업을 녹이는 여정이었다. 그렇게 하늘 길을 달려 지친 몸을 이끌며 순례 길을 다녀오셨다.



세라사원 - 토론의 광장(최라)에서 열리는 변경(bianjing)모습

매일 오후 3시~5시까지 넓은 정원에서 '최라 (Chora 辨經)'로 유명하다. '최라'는 문답을 통해 교리에 대한 이해를 증진시키는 티베트 스님들의 중요한 수행방법이다.

티벳의 승가

| 편집실

해발 4,250미터에 자리 잡은 티벳의 4대 성호 중 하나인암드록쵸 호수



제불보살님께 올리는 만다라 공양(8월 13일)

의식을 정확하고, 공성과 자비의 깨달음을 성취하는 만다라공양을 티베트 스님 여섯 분께서 정토마을 대강당 에서 기도의식을 봉행하셨습니다.



만다라(Mandala) : 붓다(Buddha)의 깨달음의 본질을 지·수·화·풍·공(地·水·火·風·空 - 5대)의 순차적 해체와 신구의 3업을 수행본존과 수행차제 그리고, 서언과 지혜본존들의 거처 정토세계, 수행의식에서 구현할 수 있는 성취세계를 표현하고 있다.

묘법연화경 제1권

第一. 적문법화 序分

서봉반산(瑞峰盤山)
스님



제1 서품 序品 ①

1. 과거전생에 선근공덕을 쌓아야 법화경을 만날 수 있다 - '佛所護念'의 뜻
2. 법화경은 가장 거룩한 법회장면을 느낄 수 있다 - 法華六瑞의 경전
3. 과거세의 부처님 성불의 역사
4. 신앙체험의 종교, 법화경 - 내 종교가 귀하면 남의 종교도 귀한 줄 알아야

1. 과거전생에 선근공덕을 쌓아야 법화경을 만날 수 있다
- '佛所護念'의 뜻

1) 세 번의 인연은 곧 전생인연

강의에 들어가기에 앞서서 법화경을 제가 처음 만난 인연을 말씀드릴까 합니다. 법화경은 스님이 어릴 적부터 인연이 많았는데, 7살 무렵 마을에 살고 있는 어린 꼬마에게 '나/ 무/ 묘/ 법/ 연/ 화/ 경/' 일곱 글자를 외우라고 한 탁발승이 당부하고 갔습니다. 그런데도 그 일은 까맣게 잊어먹고 살다가

그 꼬마는 고등학교를 졸업하고 대학시험에 떨어진 후 방황하던 차에 친척누나의 소개로 ‘남묘호랭계교’로 기도하는 사이비불교에 발을 들이게 됩니다. 그러다가 열차사고를 당하여 절대절명의 순간, 발이 썩어 들어가는 무렵, 한 번도 해본 적이 없는 관음기도를 통해 부처님 가피를 체험하게 됩니다. 일주일 동안 오로지 ‘관세음보살’ 다섯 글자를 열심히 불렀고, 그 결과 의사가 포기했던 화상후유증은 치료되었고, 병원 생활 3개월이 지나 퇴원하면서 가장 먼저 반드시 부처님 공부를 하겠다고 결심하기에 이릅니다. 그때 구해 본 책이 바로 ‘석가여래일대기’(김대은 스님 저술)와 ‘불교성전’(동국역경원 편저)이었지요. 3년 후 80년 봄날, 출가를 하였습니다. 해인사 강원을 졸업후 선방 수행을 다 마치지 못하고, 다시 경전을 변찬하면서 종범큰스님께 89년 봄에 《법화경》을 처음으로 접하게 되었습니다. 이것이 ‘법화경과의 세 번의 인연’입니다. 서품을 읽으면서 바로 환희심에 젖어 경전공부에 심취하였고 그 동안의 경전에 대한 잘못된 인식을 고치게 되었습니다. 어쨌든 법화경은 부처님께서 온 역량을 다 쏟아부어 설하신 최고의 경전이요, 어떻게 불교를 알려야 할까에 많은 염려를 하신 경전임을 읽으면서 느낄 수 있을 것입니다. 아무튼 법화경은 「전생부터 심은 선근의 힘이 있어야 만날 수 있다」는 말씀을 알 수가 있습니다.

2) 법화경의 명칭 해석

부처님의 설법 가운데, 대승불교 최고의 경전으로 일컬어지는 《묘법연화경》(이하 법화경으로 약칭)은 그 설법의 시점을 부처님의 노년(老年)으로 잡고 있고, 장소는 지금의 인도 중북부 라즈기르 지방에 위치한 기사굴산(耆闍崛山)이니 곧 영축산(靈鷲山) 중턱입니다. 《법화경》의 본래 이름은 산스크리트어의 ‘Saddharma-Pundarika-Sutra’인데, ‘삿다르마’란 ‘삿(Sat)’과 ‘다르마(dharma)’라는 말의 합성어로 ‘삿’은 ‘진실한, 바른(正), 훌륭한(善), 뛰어난(勝)’ 등의 뜻을 가졌으며, ‘다르마’는 ‘법(法)’으로 한역합니다. 여기서 ‘삿다르마’를 중국의 축법호(竺法護) 삼장은 ‘정법(正法)’이라 번역했고[AD 286년], 그런데 구마라집(鳩摩羅什) 삼장은 이를 ‘묘법(妙法)’이라 번역했습니다[406년]. 아마도 ‘올바른 법문’이란 말로는 설명이 부족하다고 본 까닭입니다. 어쨌든 삿다르마는 중생을 잘 가르치려고 온갖 방편을 동원한 ‘가장 미묘한 일불승(一佛乘)’의 가르침’인 것입니다. 이어서 ‘푼다리카(Pundarika)’는 흰 연꽃을 가리킵니다. ‘수트라(Sutra)’는 ‘꺄 실’이라는 뜻으로, 패다라 수(樹) 앞에 써서 실로 엮은 것을 ‘수트라’라 한 것입니다. 위를 종합하면 『법화경』이란, “말법 세상에 부처님의 흰 연꽃처럼 소중한 가르침을 설하는 경전”인 것입니다.

2. 법화경은 가장 거룩한 법회장면을 느낄 수 있다

－ 法華六瑞의 경전

1) 여섯 가지 서상장엄

그럼 법화경의 서막은 어떠한지 살펴봅시다. 경전의 첫 부분은 먼저 등장인물 소개로 시작합니다. 대개 법화경에는 2만 불자가 청중이 되어 법회가 시작됩니다. 금강경의 기원정사에서 1,250 아라한이 설법을 듣던 모습과는 상당한 차이가 나고 있습니다. 강원에서 공부를 하던 무렵 《금강경》을 접했을 때 선사스님들의 선적禪의인 해석이 너무 어려워 이해를 잘못하던 것과는 달리 법화경은 서상장엄이 너무나 거룩하였습니다. 첫 장면을 읽어봅시다.

“이와 같이 내가 들었다. 어느 때에 부처님께서 왕사성 기사굴산 중에서 큰 비구 대중 1만 2천 인과 함께 계시었다. 이들은 모두 아라한으로서, 모든 번뇌가 이미 다하여 다시는 번뇌가 없고, 자신의 이

로움을 얻었으며, 모든 존재의 결박으로부터 벗어나 마음에 자유로움을 얻은 이들이었다. 그들의 이름은 아야교진여와 마하가섭 · 우루빈나가섭 · 가야가섭 · --- 부루나미다라니자 · 수보리 · 아난과 라후라 등이니, 이들은 여러 사람이 잘 아는 큰 아라한들이었다. 또 아직 배우는 이와 다 배운 이가 2천 인이나 있었고, 마하파사파계 비구니는 그의 권속 6천 인과 --- 라후라의 어머니인 야수다라 비구니도 또한 그의 권속들과 함께 있었다.

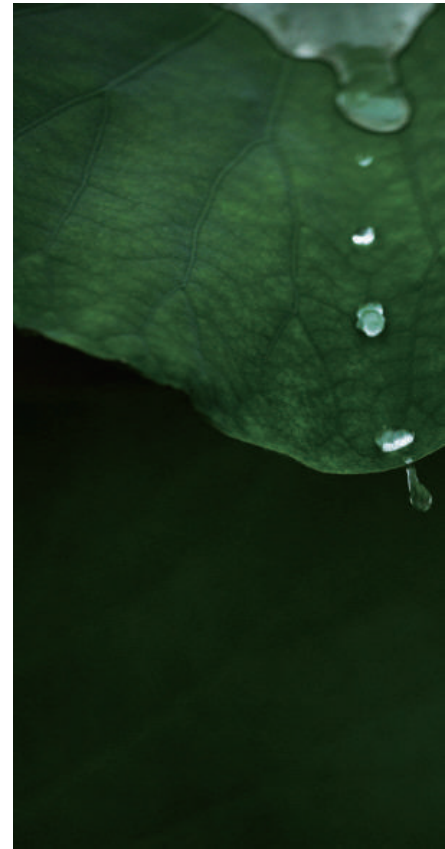
여기서 등장인물을 소개하면서 “이들은 모두 아라한으로, 모든 번뇌가 이미 다하여 다시는 번뇌가 없고, 자신의 이로움을 얻었으며, 모든 존재의 결박으로부터 벗어나 마음에 자유로움을 얻은 이들”이라고 했습니다. 발심이 되고 열심히 수행한 결과 생사해탈을 이룬 아라한, 그러므로 준비된 분들이 모여서 불법이 없어지려 할 때, 부처님의 가르침을 어떻게 펼쳐갈 것인가를 고민하는 경전입니다.

“이 때 세존께서는 둘러앉은 4부대중으로부터 공양과 공경과 존중과 그리고 찬탄을 받으시면서, 여러 보살들을 위하여 대승경을 설하시니, 그 이름은 『무량의경(無量義經)』이다. 보살을 가르치는 법이며, 부처님께서 보호하고 생각하시는 바이었다. 부처님께서 이 경을 다 설하신 뒤 결가부좌 하시고 《무량의처삼매》에 드시니, 몸과 마음이 흔들리지 아니하였다. 그 때 하늘에서는 만다라 꽃 · 마하 만다라 꽃 · 만수사 꽃 · 마하 만수사 꽃을 비내리어 부처님 위와 대중들에게 흩으며, 넓은 부처님의 세계가 여섯 가지로 진동하였다. 그 때 모인 대중 가운데 있던 비구 · 비구니 · 우바새 · 우바이와 하늘 · 용 · 야자와, 건달바 · 아수라 · 와, --- 모든 대중들이 전에 없던 일을 만나 환희하여 합장하고 한결같은 마음으로 부처님을 뵈었다. 그 때 부처님께서 미간의 백호상으로 광명을 놓으사, 동방으로 1만 8천의 세계를 비추시니, 두루하지 않은 데가 없었다.

2) 큰스님 사시는 곳은 한층 더 거룩하고 엄숙한 도량이다

이렇게 시작한 법화경의 첫 구절에서 가장 특이할만한 구절은, 설법을 마친[說法瑞] 부처님께서 조용히 삼매에 드시고[入定瑞], 그 때에 대지는 6가지로 진동을 하고[地動瑞], 중생들은 미증유의 기쁜 마음이 일어나고[衆喜瑞] 앞에는 자신들의 온갖 모습들이 부처님의 광명 속에 영상처럼 흐르고, 허공에서는 하늘 꽃과 음악소리가 내려오고 있습니다[雨華瑞]. 그때 양 눈썹 사이에서 광명[放光瑞]을 방출하고 계셨는데, 이 부분을 흔히 서상장엄(瑞相莊嚴)이라 합니다. 그때 저는 부처님 경전이 이렇게 거룩한 장면으로 법회를 시작하는구나! 하고 감탄하였습니다.

저는 통도사에서 행자생활을 했는데, 매월 첫째 일요일 법회를 할려면 공양주는 그 전날 하루 종일 쌀을 조리로 일어야 합니다. 필자는 아궁이에 불을 지피고 1,000명 불자가 먹을 밥을 큰 가마솥에 하면서도 힘든 줄도 몰랐습니다. 그 시절이 지금은 아련한 추억입니다. 그 무렵 경봉 큰스님, 월해큰스님께서 사시던 통도사 숲길은 어쩌나 깊고 엄숙해 보이던지, 해인사 강원시절 성철 큰스님 사시던 때라 그런지 혜암스님, 일타스님, 법전스님 어른들도 송구스러워 하던 그때에는 큰스님 얼굴만 봐도 신심이 절로 나던 시절이었지요. 신심이 있는 불자는 법화경을 읽고 쓰면 부처님 가피를 바로 입을 수 있고 소원성취도 앞당길 수 있습니다. 이것이 ‘불소호념(佛所護念)’의 뜻입니다.



3) 미륵보살의 의심과 문수보살의 인연

1-1.

문수사리 보살이여! 도사께서 무슨 일로 文殊師利여 導師何故로
양미간의 백호상에 큰 광명을 비추시며, 眉間白毫에 大光普照하시며

1-2.

만다라 꽃 · 만수사 꽃 비 오듯 내려오고 雨曼陀羅와 曼殊沙華하시며
전단향 맑은 바람 여러 마음 기뻐하니, 栴檀香風이 悅可衆心하니

1-3.

이와 같은 인연으로 땅이 모두 엄정하며, 以是因緣으로 地皆嚴淨하며
이러한 세계마다 6종으로 진동하네. 而此世界가 六種震動하니

“그 때 미륵보살은 이렇게 생각하였다.『지금 세존께서 신기한 모습을 나타내시니, 무슨 인연으로 이런 상서(祥瑞)를 일으키는 것일까? 이제 부처님 세존께서 삼매에 드시니, 이는 불가사의하고 희유한 일이다. 마땅히 누구에게 물으며 또 누가 능히 대답할 것인가』 또 이렇게 생각하였다.『문수사리 법왕자(法王子)께서는 일찍이 지난 세상에서 한량없는 여러 부처님을 공양하고 친근하였으므로, 반드시 이렇게 희유한 모습을 보았으리니 내가 이제 이 일을 물어 보리라.』”

그러고는 좌중에 계시던 미륵보살을 통해 문수보살과 마음속으로 의문과 대답을 주고받습니다. 이처럼 경전에서는 서로의 생각을 정리하여 언어를 주고받는 것처럼 상황을 설명해 갑니다. 이어서 미륵보살이 거룩한 첫 장면에 대해 여러 가지 궁금증을 가지고 있습니다. 보통의 경우에 설법을 마치고는 법회가 파하는데 세존께서 선정에 들어 계시니 그럴 수밖에 없겠지요. 미륵보살의 계송을 보십시오.

1-4.

이를 보는 우리들 미증유의 일이므로 我等見此코 得未曾有니다
불자이신 문수보살, 의심 풀어주옵소서 佛子文殊여 願決衆疑하소서

1-5.

사부의 여러 대중 나와 당신 바라보니 四衆忻仰하사 瞻仁及我니다
세존께서 무슨 일로 이 광명을 놓나이까? 世尊何故로 放斯光明이닛고

3. 과거생의 부처님 성불의 역사

1) 문수와 미륵, 함께 살면서 알지 못하다

“과거에 일월등명불(日月燈明佛)께서 설법을 하셨는데 2만 부처님이 차례로 출현하셨으니 모두 동명동호(同名同號)로 일월등명불이라 하였다는 것입니다. 그 중 최후의 부처님께 여덟 왕자가 있었는데 모두 상수(上首)인 묘광(妙光)보살의 교화를 받고 성불하게 되는데 가장 나중에 성불한 이가 연등여래(然燈如來)라 이름한다는 이야기입니다. 그 시절에 세속적인 이익(利養)을 탐착하여 성불하지 못

한 수행자 중에 구명(求名)보살이 있었으니 지금의 미륵(彌勒)보살이 그 사람이며, 묘광(妙光)보살은 지금의 나 문수(文殊)이었던니라.”

위 내용은 함께 수행하면서도, 수행을 완성하고 여덟 왕자를 가르친 묘광보살 곧 문수보살은 어제 일처럼 기억하는 일을, 함께 일월등명부처님의 설법을 들었으면서도 까맣게 잊어먹은 구명보살 곧 미륵보살이 질문하면서 본격적인 법화경이 시작되고 있습니다. 지금 이런 말법시대에 함께 대승경전을 공부하는 분들은 “과거시절 비로자나 부처님과 함께 선근을 쌓고 수행한 적이 있는 분들이 모여서 공부를 이어간다는 말씀.”이 법화경이나 화엄경 곳곳에서 설해지고 있습니다.

이런 경문을 대하면서 말법시대 우리 불자들은 올바른 가치관과 인생관으로 건전하고 인간다운 삶을 살기 위해서는 부처님 진리를 좀더 깊이 있게 공부하고 실천하는 노력이 필요할 것입니다. 세상을 살아가면서 부처님 깨달음에 의지해서 연기법을 제대로 알고 현재 나의 삶의 태도나 노력들이 다음 생을 결정하게 되고, 이런 일들이 계속해서 이 세상을 살기좋은 세상으로 변화시킨다는 점을 알아야 우리가 사는 사바세계가 부정과 비리보다 남을 도와주고 이익되게 하는 그리하여 부처님 진리가 숨쉬는 불국토가 되지 않을까 생각합니다.

2) 법화경 신앙을 승화하여 삼국통일의 역사를 이루다
- 여덟 왕자의 성불과 지리산 칠불암

1-6.

묘광법사 보살께서 부처님의 법장 지녀	是妙光法師가 奉持佛法藏하사
80소집 긴 세월 《법화경》을 설하시니	八十小劫中에 廣宣法華經이어늘
그 왕자 여덟 사람 묘광법사 교화 받고	是諸八王子는 妙光所開化로
무상도에 견고하여 많은 부처 뵈오면서	堅固無上道하야 當見無數佛하고

1-7.

여러 부처 공양하고 큰 도를 따라 닦아	供養諸佛已하고 隨順行大道하야
차례대로 성불하며 점차로 수기하니	相繼得成佛하사 轉次而授記하시며
최후의 천중천(天中天)은 그 이름이 연등불	最後天中天은 號曰然燈佛이라
여러 신선 도사되어 무량 중생 제도하네.	諸仙之導師로 度脫無量衆하시니라

1-8.

이 다음 부처 되어 미륵이라 이름하고	其後當作佛하리니 號名曰彌勒이라
제도하는 많은 중생 그 수가 끝 없으리.	廣度諸衆生호대 其數無有量하리라

1-9.

저 부처님 멸도한 후 게으른 자 네 몸이요	彼佛滅度後에 懈怠者汝是요
그 때의 묘광법사 지금의 내 몸이라.	妙光法師者는 今則我身是라

서품의 ‘일월등명불의 여덟 왕자 이야기’는 고래로 지리산 칠불암에 장유(長猷)화상이 사시면서 가락국 허황후(許皇后)의 일곱 왕자를 성불시킨 고사(故事)로 우리에게 친숙하게 전해져 옵니다. 또 제 16 화성유품에서 ‘대통지승불의 16왕자의 성불이야기’는 가섭불연좌석(迦葉佛宴坐石)으로 발전한 경주 황룡사 창건연기와 통하는 설화입니다. 경전을 신앙적으로만 읽는 것이 아니라 신라인의 자주적인 삼국통일의 정신으로 승화되면서 아름다운 역사가 된 것입니다. 이것이 바로 불교와 우리 역사가 만나는 공간이 아니겠는가 하고 생각합니다. 이런 사례는 고려시대의 해인사 팔만대장경 판각과 대몽항쟁(對蒙抗爭)의 역사, 조선시대에는 세종대왕시절 훈민정음 창제와 신미(信眉)대사(1403~1480)의 역

할, 임진왜란 시절 서산(西山), 사명(四溟)대사의 호국(護國)불교 의승병(義僧兵) 이야기 등등. 불교가 대한민국의 역사와 함께 해온 업적과 흔적은 한두 가지가 아닙니다. 종교와 역사가 그 시대의 민중과 동고동락(同苦同樂)하면서 함께하는 공간이 사람들의 삶과 행복추구에까지 미치지 않는 곳이 없음을 법화경을 공부하면서 꼭 느껴야 할 대목이 아닐까요!

주1) 천중천(天中天) : devātideva, 부처님의 존칭, 신神 가운데서 가장 뛰어난 신.

주2) 연등불(然燈佛) : 석가모니 부처님께서 과거 보살로 있을 때 다음 세상에 성불하리라는 수기를 주신 부처님.

4. 신앙체험의 종교, 법화경

- 내 종교가 귀하면 남의 종교도 귀한 줄 알아야

법화경을 공부하다보면 수많은 어려움을 당할 때가 많습니다. 1989년 쯤인 걸로 기억합니다만, 서울에 살 때의 일입니다. 여의도의 한 문화센터에서 불교강의가 있어서 법회를 마치고 나오다가 버스를 타고 순복음교회 앞을 지나가게 되었지요. 버스가 멎자마자 수많은 교회신도들이 몰려와 타는 것이었어요. 처음 탈 때만 하더라도 버스에는 기사분과 안내양과 저 세 사람이 타고 있었는데, 몇 십 명이 타버리니 단숨에 버스가 만원이 되었지요. 그런데 승복을 입은 저를 본 한 교회신도가 대뜸 말하기를, “스님, 어퍼세요! 우리 순복음교회 신도가 많죠. 웬만하시면 순복음으로 개종(改宗)하시죠!” “——” “우리 교회 성도(聖徒)님들이 엄청나게 많은데 왜 아직도 우상숭배(偶像崇拜) 하는 불교를 믿으세요!” 어이가 없어진 나는 한참 아무 말도 없이 앉아 있다가 이윽고 일어나서, “보살님! 제 눈에는 이 버스 안에 순복음교회 신도가 한 분도 눈에 보이지 않습니다.” “아—니, 무슨 말씀이세요!”

“아, 그렇지 않습니까? 내 종교가 그렇게 귀하고 좋으면 남의 종교도 귀한 것이요, 내 아들이 비록 콧보 쯤이라도 남의 아들보다 더 귀엽고 사랑스러운 법인데, 어째서 보살님은 그렇게 말씀하십니까?” “——”

“그렇지 않습니까? 여러분이 믿고 받드는 조용기 목사님이 해인사에 갔다고 하십니다. 수많은 불자들이 입을 모으면서 「불교신도가 이렇게 많은데 왜 예수님 믿으십니까! 하루 빨리 개종하셔서 구원 받으세요!」했다면 조 목사님은 어떻게 했을까요?”

그러니까 갑자기 버스 안이 조용해 졌어요. 잠시 침묵이 흐르고 조금 있으려니까 나이가 좀 들어 보이는 여사분이 나서면서 말하기를,

“스님, 죄송합니다. 우리 젊은 성도님이 스님께 결례(缺禮)를 범했는가 봅니다. 용서하시고 이해하세요!” “아 예, 그렇습니까! 이제야 올바른 순복음교회 신도님이 한 분 계시는군요! 괜찮습니다. 하나님 말씀 열심히 믿으세요. 그리고 구원 받으세요!”

벌써 20년이 넘었군요! 몇 년 전, 조용기 목사님이 동국대 대학원 강의에서 「모든 종교는 다 구원의 메시지가 있으며, 교회 밖에도 얼마든지 구원받을 수 있음을 교회에서도 알아야 하고 인정해야 한다.」고 했습니다. 불교가 공부해보면 어렵고 힘든 부분도 있겠지만 이것은 우리가 부처님 말씀을 실천하려고 노력하지 않기 때문입니다. 요즘과 같은 시절에 타종교에서 어떤 소리를 하더라도 잘 대처하려면 불자들이 부처님 가르침을 깊이 믿고 실천해서 모든 법의 실상을 바로 관찰하면서 내 가족과 이웃을 열심히 포교하여야 할 것입니다.

후원자 및 자원봉사자, 직원체육대회

2016. 10. 2



가을의 문턱 정토마을을 위해 맑은기쁨으로 더불어 함께 해주신
행복 체육대회!
한바탕 법석의 자리를 밝은 기운으로 자리 매김 해주셔서 감사
드립니다. 항상 나눔의 부처님 마음 이어 가시길 기원 합니다.





고상한 사람들이 사는 보석같은 나라

박신숙

한국을 방문한 펄벅여사가 차창으로 보이는 까치밥과 추수를 끝내고 지개에 짚을 지고 소를 걸리고 가는 농군을 보고 감탄했다. 날짐승과 소까지 배려한 고운 심성을 보고 '한국은 고상한 사람들이 사는 보석같은 나라'라고 했다. 수행했던 기자가 감회에 젖어 쓴 글을 보니 덩달아 기분이 좋았다.

이런 우리나라가 어쩌다 님비주의에 빠져 자신의 이익만을 위하고 남을 배려하지 않게 되었는지 안타깝다. 쓰레기장도 화장장도 우리 지역은 안되니 다른 지역에 설치하라고 야단이다. 좋은 것은 서로 가지려하고 나쁜 것은 서로 밀어내고 있다. 시내에 나가면 조금도 기다리지 못하고 크락손을 울려대는 통에 머리가 아프다. 크락손은 꼭 필요할 때 만 울리라고 되어 있다는 것을 망각한 모양이다. 혹자는 경제 발전을 문화가 따라가지 못해서라고 말한다.

지금부터라도 무엇이 인간답게 사는 것인지 가르쳐야 한다. 우리가 본받아야 할 훌륭한 사람을 찾아 정신적 지주로 삼아 그의 삶을 닮기 위해 노력해야 한다. 윗물이 맑으면 좋겠지만 안되면 아랫물이라도 맑게 해야 한다. 그러기 위해 독자의 알권리도

중요하지만 나쁜 일보다 좋은 일을 많이 기사화하면 좋겠다. 우리 민족은 옛 부터 풍류를 즐겼다고 한다. 어느 덧 사라져 버린 우리의 정취를 찾아보자. 아름다운 말쓰기 운동도 열어보고 심성을 곱게 하기 위해 도전1000곡 처럼 시암송 대회를 열면 좋겠다. 그러면 멋진 시어에 마음이 풍요로워 질 것이다. 그리고 옛 부터 전해 오는 우리의 미풍양속을 살려 이어나가야 한다.

사회가 급변하는 과정에 자유와 방종의 개념이 잘못 인식된 것 같다. 어려서부터 해서는 안되는 일과 해도 되는 일의 한계를 정확히 가르쳐야 한다. 내가 하면 로맨스고 남이 하면 불륜이 아니라 불륜은 누가해도 불륜이라고 가르쳐야 한다. 어느 선생님은 고등학생보다 중학생이 더 가르치기 힘들다며 중학교 선생님이 불쌍하다고 한다. 초등학교에서 막올라와 천방지축인데다 사춘기까지 겹쳐 속수무책이라고 한다. 교사였던 친구는 고등학생은 그래도 사정을 하면 통하는 데 중학생은 그것도 안 된다고 한다. 스트레스로 병을 얻어 고향집에서 요양 중인 친구도 중학교가 아닌 고등학교 교장을 했더라도 그리 되었으려나. 병마와 싸우고 있는 친구를 생각할 때마다 마음 한편이 아리다.

일류대학에 몇 명을 보내느냐에 고등학교의 순위가 정해지고 있는 현실이 우리의 마음을 점점 황폐화시키고 있다. 입시 경쟁의 와중에 뒷전으로 밀려버린 체육과 음악, 미술과 같은 예능교육을 강화해야 한다. 그것을 통해 숨어 있는 끼와 에너지를 발산하게 해야 한다. 이런 과목은 순위를 정하는 평가를 하지 말고 자유롭게 표현할 수 있는 장을 마련했으면 좋겠다. 이런 과목은 노력보다는 소질이 중요하다. 소질이 있는 사람을 찾아 그들이 잘 할 수 있도록 키워주는 것이 교육이다. 인구는 많고 자원은 부족하다보니 모든 게 우물 안 개구리들의 경쟁장이 되어 과열된 것 같아 안타깝다.

핸드폰의 영향 때문인지 성격도 급해지고 욕을 욕이라 인식하지 못하고 때와 장소를 가리지 않고 거친 말을 쏟아낸다. 아이를 적게 낳아 공주 왕자로 응석을 받아주다 보니 남에 대한 배려가 부족하다. 또한 핵가족으로 인해 어른에 대한 예절을 배울 기회도 적어졌다. 60년대 초등학교 시절에는 끼니를 거르는 사람이 많았다. 학교에서 가루우유를 나눠주기도 하고 도시락을 못 싸오는 어린이를 위해 옥수수 죽이나 빵을 나눠줬다. 초등학교 시절 부모가 서울로 돈벌러 간 친구를 위해 쌀 한 줌 모으기를 했다. 티끌모아 태산이라고 반에서 시작한 일이 전교적으로 커져 제법 많은 양을 모아서 전해주기도 했다. 문득 우리에게 나눔의 기쁨을 가르쳐 준 선생님 생각이 난다. 지금쯤 어디서 무엇을 하고 계실까 만날 수 없어 아쉽다.

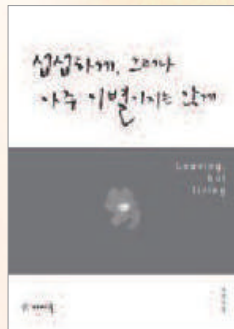
그때는 모두들 어려웠지만 인심이 지금보다 후했던 것 같다. 돈을 얻으러 오는 상이군인도 있고 거지도 있었지만 지금보다는 덜 각박했다. 방학이면 남학생들은 무전여행도 다녔다. 남편은 제주도에 서 배탈이 나서 고생한 이야기를 종종 한다. 한라산 꼭대기에서 비를 맞으며 해 먹은 밥이 날은 춥고 설어서 문제를 일으켰단다. 지금은 외딴 길에서 차도 태워주기가 겁이 나는데 그때는 아무집이나

들어가서 사정을 하면 잠도 재워주고 밥도 주었던 다. 그 때 도움을 받지 못했더라면 죽었을 지도 모른다. 그 들 덕에 우리가 이렇게 살아 만날 수 있었다며 남편은 지금도 너스레를 떠다. 나 살기 바빠 찾지도 못하고 신세도 갚지 못했다며 제주도 말만 나오면 그 때가 생각나는 지 눈시울이 붉어지곤 한다.

농경사회가 산업사회로 바뀌면서 자연과 멀어지고 서로 경쟁하고 비교하다 보니 점점 마음들이 여유롭지 못해지고 있다. 곳곳에서 신생아 사망률이 높은 아프리카아기를 위해 털모자 떠주기 행사를 한다. 갓 태어난 아기에게 모자를 씌워만 주어도 사망률을 훨씬 많이 낮출 수 있단다. 모자를 떠주기를 신청하면 건 당 월 일정액을 후원하도록 되어 있다. 뜨개질에 자신도 있고 좋은 일이다 싶어 신청하니 2몽치의 실을 줬다. 한 몽치만 더 있으면 하나를 더 뜰 수 있을 것 같아 실을 더 달라 하니 다시 가입을 하라한다. 남은 실은 버려야 하고 털모자를 떠주는 것을 핑계로 후원금을 모집하는 것 같아 불쾌했다.

우리나라도 굶는 사람이 많은 데 남의 나라를 도와야하느냐고 하는 사람도 있다. 그러나 우리가 어려울 때 도와 준 나라를 생각하면 다른 나라를 돕는 것은 당연한 일이다. 댕가를 바라면 안 되지만 우리처럼 고마워서 자기보다 못한 나라를 도우면 모두가 잘살게 되어 일석이조가 아닐까? 지금이라도 펄벅의 말대로 '고상한 사람들이 사는 보석같은 나라' 만들기 운동을 벌이자. 그러면 인도의 지성 타고르가 별떡 일어나 말할 것 같다. 역시 내가 잘 보았다. 과연 한국은 동방의 등불, 조용한 아침의 나라답다고.

우리가 받는 최고의 선물, 그것은 바로 환자의 평화로운 웃음



능행스님 책 『쉽습다하게, 그러나 아주 이별이지는않게』 中에서

자운거사님 초상을 치르고 들어와 모두 파김치가 되어 잠 속에 빠져들었다.

적막한 어둠 속에 묻힌 정토마을에는 하얀 눈이 내려앉고 있었다. 잠자리에 누우니 몸이 천만 근보다 더 무겁게 내려앉았다. 다 잊고 잠들어야지. 내일이면 저 병실에서 또 다른 소중한 생명이 나를 필요로 하지 않겠는가. 내일을 위해 잠들어야지……, 잠을 청한 지 얼마나 지났을까. 나는 밤에 울리는 전화벨 소리에 자주 놀라곤 한다. 그래서 응급 상황일 때는 전화보다 직접 내려와 나지막한 소리로 부르라고 일러두었다.

“스님!”

밖에서 누군가 부르는 소리가 났다. 자동적으로 일어나 방문을 열었다. 문을 여는 순간, 누군가 방에서 뛰어 들어와 ‘쿵’하고 쓰러지면서 통곡을 하는 것이다. 그것도 이 야심한 밤에……, 이 일을 하고부터 언제나 나는 방에 불을 켜놓는다. 정신을 차려보니 마니주 간호사였다.

“왜! 무슨 일이에요?”

“스님! 어떡해요. 자운 오빠가 죽어서 어제 초상을 치렀는데, 지금 또 〇 〇 오빠가 죽으려고 해요, 오빠가……, 죽어가요. 엉~엉…….”

정토마을 지붕 위에 하얀 눈만 하얗게 내리는 어두운 밤, 마니주 선생님의 울음이 고요한 적막을 깼다.

그래, 같이 올라가 보자.

나는 엎드려 울고 있는 마니주 간호사의 손을 잡고 병실로 올라갔다. 순수하고 맑은 눈빛의 총각 환자인 〇 〇 〇 씨, 그는 루게릭병 말기로 정토마을에 왔다. 특히 마니주 간호사가 오빠야, 오빠야 하고 따르며 정을 많이 주었다. 병실에 들어가 보니 링거를 달고 벽에 등을 기대고 앉아 조용히 이승을 떠나가려 하고 있었다. 동공이 풀리고 맥박이 잡히지 않았다. 밤 11시 까지만 해도 별 이상이 없었는데 새벽 1시부터 임종 증상을 보이기 시작했다고 한다.

구녀산 바람 소리만 웅웅거리는 깊은 산중에 정들었던 자운 오빠도 보내고, 바로 그 뒤를 이어 그토록 따르던 젊은 영혼이 깊은 밤 이승을 떠나려 하니 얼마나 기가 막히고 힘들었을까. 처녀 간호사 혼자 무섭고 두려운 마음이 가득했으리라. 나 자신이 조금이라도 흔들리면 호스피스는 끝이다. 모두가 지쳐 쓰러진 밤에 누구도 깨울 수가 없었다. 우리는 둘이서 아주 조용히 담요에 환자를 누이고 임종실로 옮겼다. 여자 둘이 시체를 들고 깊은 밤중에 병실에서 임종의 방으로 옮겨갈 때, 아무런 내색도 표현도 하지 못했지만 정말 기가 막혔다. 우리는 사람이 아닌 것 같았다. 훌쩍훌쩍 들어가면서 옷을 갈아입히고 바짝 말라비틀어진 몸을 향물로 닦아주는 우리 천사 마니주 간호사를 보자, 나도 눈물이 나왔다.

임종 이후, 가족들에게 연락을 하고 임종 기도를 마치고 나니 희미하게 날이 밝아왔다. 때론 ‘죽음’이라는 단어가 온몸이 떨리도록, 몸서리가 쳐지도록 싫어질 때가 있다. 그러나 희미하게 날이 밝아오고 아무 일 없다는 듯 이침이 오고 다시 저녁이 오듯 그렇게 매일 매일의 죽음 속에서 겨울이 가고 봄은 왔다. 이것이 임종 환자를 돌보는 사람의 일상이다.

어제 오신 거사님은 간경화, 신부전증, 당뇨, 골수염으로 상태가 매우 나빴다. 호흡 곤란을 호소하며 혈압도 떨어져 밤새 또 마니주 간호사가 고생을 한 것 같다. 환자가 아주 평온하게 밤새 잘 주무시고 죽도 한 그릇 다 비우셨다고 활짝 웃어 보이는 마니주 간호사. 어느 때는 너무나 고생하시는 모습이 애처롭고 안타까워 마음이 아프다. 그래도 우리 마니주 간호사, 환자가 만족하면 힘든 것 다 잊고 환히 웃는다. 우리에게겐 그것이 최고의 기쁨이다. 힘들고 어려운 가운데서 우리가 받는 최고의 선물, 그것은 바로 환자의 평화로운 웃음이다.

봉사가 수행이고 수행이 봉사다.

| 수선화 불자님



불교를 접 한지 10년...

처음에는 산이 좋아 다니다 보니 명산에는 꼭 명찰이 있어 법당에 들려 삼배 정도 하던 내가 이제는 누가 물어도 ‘불제자’라고 말을 한다.

아무것도 모르고 막연하게 산행이 끝나면 사찰에 들려 삼배를 했었는데 지금 생각하면 그 때에 거부감 없이 마음이 편안했던 것도 불교와의 인연이 깊어서가 아닐까 생각한다.

법당이 주는 편안함 때문인지 사회생활을 하다가 지치고 힘든 일이 있으면 자연스럽게 절을 찾았었는데 그러면서도 법당 보살님이나 템플스테이에 참여하는 사람들을 보면 대단하게 느껴지고 뭔가 범접할 수 없는 깊이가 느껴져 내가 불교 공부를 한다는 것을 엄두도 못 내던 시절이 있었다.

그러다 불교를 알 수 있는 곳을 찾아 송광사, 충북불교대학을 통해 불교기초교리, 불교문화, 사찰예절을 배우며 불교에 한 발짝 더 가까워 질 수 있었다.

스님들의 법문이나 경전 강의를 있으면 찾아다니며 들었고, 불교관련 행사에도 적극 참여하며 나만의 신행생활을 하다 보니 ‘종교인으로서의 삶’에 대해서 생각하게 되었다. 모든 종교인의 궁극적인 목적은 ‘봉사하며 살아가는 삶’이라는 생각을 자연히 하게 되며 ‘청주불자봉사단’을 만났고, 미원면에 있는 정토마을과도 그렇게 인연이 되었다.



지금은 정토마을호스피스병동이 울산 자재병원으로 내려가 일이 많지 않지만 3년 전만 해도 일이 많아 한 달에 몇 번이고 정토마을을 찾아가 봉사를 할 수 있었다. 청소며 발일 그리고 환우 분들 목욕봉사까지... 정토마을은 말 기암 환자들이 생활하는 공간이었는데, 환자들의 목욕봉사는 결코 쉬운 일이 아니었다. 목욕도중 운명을 달리하시는 분이 계셔 한 없이 물어본 적도 있다.

보다 더 기억 남는 일도 있다.

한 번은 욕창이 심한 환자분의 목욕을 시켜드리는데 냄새가 심하고 욕지기가 났다. 그래도 이를 악물고 꼭 참으며 목욕을 돕는데 환우분이 그걸 느끼셨는지 두 손을 꼭 잡으며 말씀하셨다. “고마워요, 쉬운 일이 아닌데 복 받으실 거예요.” 그리고는 내 눈을 또렷히 맞추었다. 그 때 그 분의 눈빛이 지금도 잊혀지지 않는다.

눈빛이 마주한 순간, 환자의 따스한 온기가 나에게 스며들었고, 그 온기는 곧 보람으로 질어졌다. 그때 그 여운이 고스란히 나에게 남아 지금까지 이 봉사활동을 지속하게 하는지도 모른다.

이 마음을 유지하려면 수행이 병행되어야 한다는 생각으로 포교사 공부도 하고 출가학교 행사생활 체험도 해가며 불제자로서의 삶에 충실하다보니 인생에서 가장 힘든 시기에도 불법에 의지해 잘 넘길 수 있었다.

사람은 저마다 자기 그릇이 있고 뭇이 있어 그 그릇에 그 뭇을 채우는 것으로 만족해야 한다는 부처님 말씀에 답을 얻어 내게 주워진 삶에 충실하며 봉사하는 마음으로 살아가고 있다.

나는 지금 이 글을 쓰고 있는 순간에도 봉사, 포교, 수행이 한마음으로 돌아가고 있고 그곳에 내가 존재한다고 생각한다.

“봉사가 수행이고 수행이 봉사다.” 라는 마음으로.

마하반야바라밀

그리움 담은 시절

햇살 깊이 푸름으로 우거진 간월산 숲 능선 따라 고운 하늘빛이
계절의 변화를 알려줍니다.

삼복의 화염도 계절의 긴 호흡에 자리를 내어주며
한 계절 넉넉히 살다 떠나고
여름이 가고 ~
가을이 오고~

저절로 세월에 잠기어 그리움 담아 시절이 흘러갑니다.

후원 가족님들께서는 그동안 평안하셨는지요.

가슴과 가슴에 깊고 깊은 행복감 함께 하시고
큰 웃음 지으며 항상 건강하시고 평안하시길 기원드립니다.

후원자님들의 따스한 마음

정토마을에 맺어준 후원 인연 소중히 나누어
속환사바 를 향해 원만히 회향 하겠습니다.

아름답고 풍요로운 큰 마음

의지처를 찾는 환우들께 위안을 드리는 정토마을이 되겠습니다.

여름의 뒀안길

가이없는 佛法海 정토마을에서 오늘도 부처님을 그리워 합니다.

- 능행합장

- 108 병상
- 법당불사
- 일시후원

- 시멘트
- 병원건축불사
- 정토가족

- 의료기자재
- 땅1평
- 물품후원

Who One | 누구나 하나 되는 방법

'Who?'

몸과 마음이 지치고 병든
이들에게.

'One!'

누구나 하나 됨을 실천으로
가르쳐주신 후원자님께
감사드립니다.



후원자님 귀한 사랑 참 고맙습니다.

정토마을로 전달되는 마음, 마음이 겹겹이 쌓여 긴 불사의 원력 앞에 희망의 빛이 내
립니다. 정토마을과 한 마음이 되어주신 정기수, 법조스님, 고심정사방생회, 박윤경,
박원철, 백경남, 서애리 설우스님을 비롯하여 모든 후원자들께 두 손 모읍니다.

정토마을과 함께 걷는이들의 소중한 나눔 실천에 감사합니다.

후원에 동참해 주신 분들

108 병상

6월

강민정 고애준 김경일 김규비 김미영 김송옥 김영순 김정복
김진규 김태웅 김호순 도우스님 도정록 동심스님 문준호 문준희
박종수 박종옥 박찬욱 박현숙 손하영 수환스님 신옥선 신옥호
양은순 오리스님 유만근 유영순 유정원 이수복 이영실 이옥희
이인수 이정희 이태현 이필출 임문숙 장 익 정아영 정원웅 정현영
조민숙 진순례 최민서 최정희 최지영 한민자 함현수 황다원

7월

권순선 권호근 김 민 김갑임 김남철 김대환 김보경 김성수
김수희 김월순 김의순 김정원 김태운 김현아 노승숙 만법화
민근영 박복술 박상현 박혜진 배경식 부산불심회 서광희 서영수
서울임 서임석 선혜명 손재선 손태희 양성봉 유현주,태아 윤순복
윤정용 이 현 이루비 이분택 이순임 이용섭 이점연 이춘우 이춘자
이한남 장외순 정복만 조미경 좌순자 하지수 한덕순 한수웅(영)
한양분 현진스님 홍순복

8월

강명옥 고명복 김경애 김경옥 김미애 김병조 김종길 박 일
박경아 박경희 박연주 박춘동 변정현 상호스님 신길주 신영란
신혜란 양말내 오정숙 우기자 원명해 원미해 원병연 원정해이금
숙 이남이 이성락 이승락 이영순 이이순 이혜숙 임동규 장강민
정익록 조민기 조옥순 최영자 최윤희 하순자 하희수 한순희

9월

김경로 김규선(영) 김명자 김시윤 김우재 김이숙 박미나 섀래스님
송재은 이경숙 이성수 이연미 최규일

의료기자재

7월

백경남 상호스님

일시후원

6월

김범태 김봉삼 김현숙 박태조 본연각 신은정 이영순 이정숙 익 명
최영자 최윤희 하순자 하희수 한순희 자재요양병원 전주연 정자
재천 창원보건소 최은희 황유석 황호월

7월

천득희

8월

강옥희 김병수 김봉삼 김선희 김영찬 류미경 박귀선 법조스님
윤성이 임순애 카페밀 하두검

9월

김봉삼 김승기 부산은행(언양지점) 불교연구원(서울) 안충주
이남순

정토가족

6월

강아람 김강민 김건중 김경희 김명란 김송자 김임선 김정희
김철순 김홍성 박성호 박정란 박종수 박주선 박지연 박창희
손유미 엄주희 엄현섭 윤시명 윤점옥 이경아 이경화 이성훈
이순옥 이유정 이정자 이정주 정연대 조홍식 ㈜디에스아이엠
한미영 한순희 허상옥 허정희 희덕스님 연화사

7월

구나검 권선미 김남선 김대원 김도균 김상숙 김장훈 김종연
김태운 김희정 박순천 배수빈 백승훈 성영숙 신현란 윤연숙
이병규 이보화 이소령 장애숙 전응수 주경애 한옥순

8월

곽광숙 권수현 김복순 김순전 김창명 김 현 박경아 배귀자 손옥순
양순연 우주원 유옥현 유홍서 이대검 이미화 이서현 이숙선
이정만 이주연 정희숙 지우스님 진정숙 청심화 최경미 최숙재
홍옥순

9월

김기자 김석천 김은영 김태웅 김태우 문정 배두순 심순화 안미영
이중석 주지영 하두점 허수정 허수호

병원건립불사

6월

김선희 김영찬 법조스님

7월

고심정사 성기숙 정만스님

8월

김창현 설우스님 신정규

9월

박성미

물품후원자님, 감사합니다.

가나다순

불사에 동참해 주신 분들

땅1평

6월

곽미경 김강민 김금순 김덕희 김동연 김영한 박준근 서지향
신옥선 오주환 운산스님 육준우 이우상 이재영 이창훈 이한중

7월

김상락 김세영 김시영 김은중 김장훈 나유승 백호성 본각스님
서계숙 성영숙 신영석 염명선 윤구병 이성상 이지남 장진숙
최정통 최준하 최현우

8월

강문자 구순남 김지은 김형수 신형민 이관우 이동우 이상형
이소련 이승우 임옥이 전환스님

9월

강남숙 권윤주 김상헌 김순길 김일출 김창현 덕문스님 명현스님
상호스님 서용스님 선래스님 신진경 울산금강회 유경순 이수정
이연미 일법스님 자선스님 조민경 최순자 하수혜

시멘트

7월

권영욱 윤주영(영)

8월

이광호

9월

김재화 김차광 손유미

법당불사

6월

강 덕 권현자 김동현 김정윤 이 정 이동욱

7월

구찬우 구현정 권순선 심재석 정영조

8월

나남례(영) 유효정 이소양 이학임

9월

김성완 박윤경 이소령 정창갑(영) 정천마 진명 진예림 하태원

물품을 후원해 주신 분들

곡물공양

6월

기용스님 김정숙 남정에 불영사
(울진) 선주스님 창덕암(전북
남원시) 한민자

7월

거창녹원회 김병소 김봉삼
김봉삼 법인스님 선주스님
신성우 조금구

8월

강영택 김병소 김영임 대원사
(대구시) 대원사(청도군) 부산
해인정사 붓다팔라스님 신성우
운문사(청도군) 전환스님 정춘애
조금구 주제덕 지학스님 지허
스님 혜능스님 혜원스님 화림사
(산청군)

9월

김병소 배유경 법조스님 신성우
운문사 조금구 최완식

과일공양

6월

김정옥 도운스님 법인사무국

7월

김정희 문경미 수환스님 연호
스님

8월

강옥희 안숙원 주제덕

9월

김무순 윤정길 이영실 일법스님
일법스님 일법스님 임성구 지운
스님 현찬스님 황의선

꽃공양

6월

김병소 김예인 김정옥 안영자

8월

강영택 김현아 남궁은숙

9월

서현승

대중공양

7월

김강민 변애숙 손유미 정주운
최판주

8월

김강민 박기흠 윤성이

9월

김강민 조용남

떡공양

6월

김정희 법조스님 청제스님

7월

청제스님

8월

이회덕 임순애 청제스님

9월

청계스님

야채공양

6월

만옥스님 배수봉 선덕거사

7월

거창녹원회 김명선 김순식
임옥이

8월

김현아 파티마병원

9월

선덕거사님 지명스님

기타

(양념류, 생필품, 가공식품)

6월

김계숙 김보현 김봉삼 김봉삼
부산자비공덕회 운문사신행부
이미자 임옥이 지단스님 학림사
현불회 혜명스님반연

7월

현불회 지단스님

8월

현불회

9월

곽미경 김봉삼 석남사 손을선
오명희 임연자 현정스님 황다원

자원봉사자 소식

_정토마을자재요양병원



● 선우회 이애란회장

- 매월 정기적으로 항상 회원님들이 참여하여 도움을 주고 있습니다.
- 2주차 (수) 병원 환우말벗, 휠체어이동, 식사보조 등
- 4주차 (수) 병원 식당 미세먼지청소 및 주변정리



● 공덕회(대경불교산악회) 이춘애회장

- 매월 정기적으로 항상 회원님들이 참여하여 도움을 주고 있습니다.
- 교육원 식당 조리실 및 주변정리 김치담그기 양념류 만들기 등



● 부부팀 정순철 부부팀

- 매월 정기적으로 부부가 함께 항상 봉사에 참여하고 있습니다.
- 병원, 교육원 미세먼지청소, 말벗 등



● 자비공덕회2 김계수회장

- 매월 정기적으로 항상 회원님들이 교육원 법당 불기 닦기, 법당청소, 조리원 봉사를 하고 있습니다.

자원봉사자 모집

정토마을자재요양병원_

“서로의 생명을 돌보고 사랑하는 마음과 행동이 있을 때 우리는 비로소 행복할 수 있습니다.”

정토마을은 후원과 자원봉사활동으로 이끌어집니다. 환우들은 자원봉사자의 미소에 기운을 내고 정토마을의 구석구석은 당신의 동참으로 밝혀집니다. 우리는 타인을 위한 자원봉사를 통해 삶의 질을 더욱 향상시킬 수 있습니다.

| 시간단위 자원봉사

09:00~14:00, 13:00~17:00, 17:00~21:00

| 일일 자원봉사

10:00~17:00(주간), 20:00~익일 05:00(야간)

| 주간 자원봉사

주 1회

| 장기 자원봉사

도움분야 비품관리, 병원 실내외 청소, 환우목욕, 방문객안내 병원 안내, 도서 나눔봉사, 환우 수발라운딩, 환우들과 함께 산책, 치유방송 지원 봉사, 행정지원 봉사, 화훼(정원수 관리)

재능기부 임상기도, 임종 돌봄(교육 이수자 가능), 집단·개인 공연(음악 악기 춤 등), 아로마 치료, 이·미용, 물리치료 분야(카이로프랙틱, 온열 치료, 갈바릭 치료), 의사선생님주말자원봉사(양·한방, 치과, 이비인후과)



장 소 정토마을자재요양병원 울산광역시 울주군 상북면 소야정길 216-39
전 화 ☎ 052)255-8408 담당자 김은구 사회복지사

정토마을법인사무국

스리랑카 스님 방문(8월 13일)

8월 13일 정토마을 대강당에서 제불보살님께 올리는 만다라기도법회가 열렸다. 의식을 정화하고, 공성과 자비의 깨달음을 성취하는 만다라공양을 티베트스님 여섯 분께서 원만 성취 기도법회를 해주셨다. 기도는 오전 10시에 입재하여, 오후 6시에 회향하였다.

백중 회향(8월 17일)

우란분절(백중)은 대자대비의 효심을 밝히는 날로 부모님과 선망조상님들의 극락왕생과 해탈을 기원하고 살아생전 지은 업으로 인하여 고통 받는 중생을 구제하는 대서원을 정토마을 법당에서 원만 회향하였습니다.

고승초청 대법회(1차 : 8월 28일, 2차 : 9월 25일)

법화경 강설 – 서봉 반산(瑞峰 盤山)

법화경은 인간 누구에게나 평등하게 갖추어져 있는 불성을 인정하고 인간에 대한 인간성회복을 인간 각자가 실천하여 성불하도록 구체적인 실현을 설하고 있습니다. 고승초청 법화경 강설이 1, 2차에 이어 3, 4차도, 반산큰스님을 모시고 부처님의 가르침을 이어 갑니다. 많은 동참 바랍니다.

진신사리 봉안 백일기도(10월 2일 – 2차 회향, 3차 입재)

정토마을 부처님 사리를 모시고 진신사리 봉안 3차, 백일기도 입재, 법회를 봉행합니다. 기도공덕이 원만히 성취되시어 기쁘고 즐거운 삶을 향유하시길 서원합니다.



정토마을자재요양병원

2016년 마하치유프로그램

본 병원에서는 재원환자대상으로 생일잔치를 해드리므로 잃어버린 삶에 대한 애착과 존재감을 독려하며, 가족들과 만남의 장소를 제공하면서 함께 할 수 있는 장을 만들어 부모님의 소중함과 감사하는 마음을 표현하고 나누는 시간을 마련합니다. 생일잔치 때 많은 재능나눔 봉사자들이 다양한 재능으로 풍성한 자리를 만들어주고 있습니다.

| 재원환자 祝生日잔치' 주최 - 마하치유평방송실



7월 6일
개구리예술봉사단



8월 3일
울산청소년영재오케스트라



8월 26일
정토마을 공연을 위해
온라인으로 결성된
봉사밴드팀 김민동 외 6명



9월 7일
김혜향울산국악원

제43기 생사의 장 불교호스피스교육 37명 수료



2016년 7월 31일, 마하보디교육원은 6박 7일 일정으로 제43기 생사의 장 불교호스피스교육을 실시하였습니다.

생사의 장은 생사를 인생이라는 한 선에 놓고 현대인들은 무엇을 바라보며 어떻게 살아가야 하는가에 대한 새로운 삶의 에너지를 발견하게 하는 프로그램으로서 스님과 재가자 37명이 8월 6일 모든 교육을 마치고 수료하였습니다.

정토마을 공동체 인권교육 '사람이 사람답게 산다는 것' 실시

지난 9월 22일, 재단법인 정토사관자재회 직원 인권교육을 실시하였습니다. '사람이 사람답게 산다는 것'이라는 주제로 인권에 대한 쉽지만 어려운 이야기를 나누며 인권감수성을 키우는 소중한 시간으로, 국가인권위원회 인권교육센터 오다빈 강사를 모시고 진행되었습니다.



제7기 불교호스피스 승려연수교육 실시



지난 9월 25일, 마하보디교육원은 2박 3일 일정으로 대한불교조계종 승려연수 인증과정인 '제7기 불교호스피스 승려연수교육'을 실시하였으며, 사실적이고 구체적인 불교호스피스 프로그램으로 구성 된 총 20시간의 교육을 마치고 22명이 수료하였습니다.

Soul Mother 프로그램 7회차 진행

2016년 4월 3일을 시작으로 18명이 수련중인 Soul Mother 1기 프로그램이 9월 18일, 7회차에 접어들었습니다. 2017년 1월까지 10회에 걸쳐 나다움을 일깨우기 위한 집중수련이 이어집니다.



불교상담 프로그램 강사2급 자격과정 공개특강 실시



2016년 6월 11일~12일, 18일~19일, 총 4일에 걸쳐 <불교상담 프로그램 강사2급 자격과정> 교육을 공개특강으로 진행하였습니다. 본 특강은 마하보디명상심리대학원에서 2년에 1회 박찬욱교수님(밝은사람들연구소장, 한국불교상담학회 부회장 겸 슈퍼비전)을 모시고 진행되고 있으며 30시간 교육을 모두 이수한 학생들은 시험을 치른 후 한국불교상담학회에서 발급되는 자격증을 취득하게 됩니다.

교원직무연수교육 '자기개발과 정신건강을 위한 자각명상' 실시



지난 7월 26일, 27일 초, 중등 교사를 대상으로 <자기개발과 정신건강을 위한 자각명상> 직무연수가 진행되었습니다. 본 특수분야 교원직무연수는 마하보디명상심리대학원과 울산광역시교육청의 교육기부 협약에 따라 진행된 대학원의 사회공헌사업입니다.

마하보디명상심리대학원 가을학기 개강



지난 9월 2~3일, 마하보디명상심리대학원 가을학기가 개강되었습니다. 석사, 임상상담전문가과정과 함께 인턴과정이 개강되어 선 후배간 인사를 나누며 활기를 더했습니다.

사회복지법인 해진원 직원연수 실시



지난 10월 5일, 마하보디명상심리대학원은 울주군 사회복지법인 해진원에서 직원연수 소진예방 프로그램을 실시하였습니다.

이번교육은 대학원장 능행스님께서 진행하셨으며, 장애아동을 돌보는 시설 종사자를 대상으로 진행된 소진예방 프로그램입니다.

완화의료중심 정토마을 자재요양병원

Healing is loving. 사랑이 곧 치유입니다.



| 전문의료 서비스

내과, 가정의학과, 한방과

▶ 양 · 한방 협진진료

양방특수요법 - 항암면역증강요법, 미술토주사,
메가비타요법,
마이애스 카테일 주사 등
한방요법 - 한방 침 · 뜸 · 부항요법, 전침,
탕약치료, 약재요법 등

| 특화치유 서비스

예술융합치유

음악, 미술, 요가, 춤 등 다양한 예술 활동을 통해 심신
치유와 자기 성장을 만들어 가는 자기융합의 행복한
과정 경험

임상전문 상담치유

가족관계 회복을 위한 중재 조절과 적극적인 영적 돌
봄을 통한 치유.
임종기도와 의식을 통한 편안한 여정으로의 동행

| 층별안내

- 1F** 완화의료(호스피스)병동
양 · 한방 진료실, 집종관리실, F · G실,
입원상담실, 원무과, 공용 목욕실
- 2F** 재활 · 요양병동
마하치유방송실, 휴게실, 탕비실,
영적돌봄연구실, 공용 목욕실
- 3F** 승가병동
한방요법실, 물리치료실, 사회복지실, 영양실,
힐링푸드식당, 차담실, 공용 목욕실
- B1F** 임상병리실, 약국, 바이룸, 봉사자실, 직원휴게실,
교육장, 한방 약제실, 탕전실

| 진료안내

외래진료 : 09:00-18:00
입원상담 : 052)255-8400
(월-금요일, 주말 공휴일 휴무)

| 입원대상자

완화의료(호스피스)대상자,
암환자(초기, 진행, 말기) 중풍 · 노인 · 치매 만성질환 ·
수술 후 회복기관에 있는 환자

인연을 맺고 싶습니다.

정토마을 자재요양병원은
수행과 돌봄이 하나 된 행복공동체로
부처님의 자비정신에 따라 난치의 질병으로 고통 받는 환자와
가족들에게 힘이 되어주는 병원입니다.
세상의 모든 생명이 서로 돌보며 존중하는 행복한 세상이 만들어 지고, 이웃
들과 함께 건강한 사회를 만들어 가는데
같이 동참하실 인연을 찾습니다.



조리사 자격증을 가지신 보살님을 모십니다.

기숙사도 드리고, 급여는 많지 않지만
그래도 아름다운 마음 내어 주시는 만큼 드리겠습니다.
부처님과의 인연을 맺어 보십시오.
정토마을이 여러분을 기다립니다.

모집분야 : 조리사 0명
문 의 처 : 052-255-8488

법당불사 모연문 '삼천불'



아미타불을 본존불로 모시고 석가모니불, 아미타불, 약사여래불 삼존불과 삼천불(관세음보살, 약사여래불, 지장보살)을 조성하여불자님 한 분 한 분의 뜻 깊은 서원을 모시고자 합니다. 뜻있는 불자님들의 수희동참으로 무류의 복전을 일구시고 이차인연 공덕으로 부처님의 지혜와 자비로 가득한 삶을 살아가며 모든 생애 불국토에서 태어나기를 발원합니다.

본존불 조성불사 아미타불 - 동참 500만원 이상
삼천불 조성불사 약사여래불, 지장보살, 관세음보살
 - 각 108만원
 - 일반 동참 10만원 이상

입금계좌 농협 351-0487-2570-73 정토마을
 문 의 T. 052)255-8588 F. 052)254-2347(H. 010-3879-7953 화주: 평등각)

일 시 매월 넷째 주 일요일 (2017년 1월 까지)

1차 2016년 8월 28일(일) **2차** 2016년 9월 25일(일) **3차** 2016년 10월 30일(일)
4차 2016년 11월 27일(일) **5차** 2016년 12월 25일(일) **6차** 2017년 1월 22일(일)

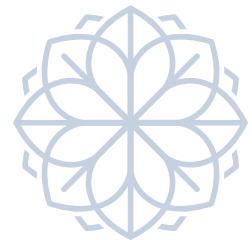
일 정 오전 9시 : 불공
 오전 10시 : 법문
 오후 1시~5시 : 법화경 독송 및 축원

장 소 울산 정토마을 대법당
 청주 정토마을 대법당 (실시간 동영상으로 “법화경강설”법회진행)

동참금 및 교재비 무료

문 의 울산 정토마을 법인사무국 052)255-8588
 청주 정토마을 043)298-2258

고승초청
 천일기도
“법화경강설”
 서봉반산(瑞峰盤山)스님



정토마을
 염불禪 수행에
 당신을 초대합니다.



현재의 삶 안에서는 기쁨과 만족스러운 삶을 살아낼 수 있는 힘을 기르고, 이 몸을 벗어나는 그때가 되면 자연스러운 벗어남을 통해서 정토에 왕생하는 복을 얻게 되는 염불수행에 당신을 초대합니다.

청주정토마을 몸살림학교에서 능행스님과 함께하는 염불선 수행 안내

일 시 매월 1회 - 둘째 주 (토)AM 9시 ~ (일)PM 3시(1박 2일)

참가비 50,000원

장 소 청주시 상당구 미원면 미원초정로 856-19

접수 및 문의 - 정토마을 법인사무국 052-255-8588, 010-7109-7600
 - 청주정토마을 043-298-2258
 - 전날 입교 가능, 미리 접수 부탁드립니다.

진신사리 봉안 백일기도 (3차) 봉행

석가여래 진신사리를 정토마을에 모시고
백일기도를 봉행합니다.
부처님의 화현으로 중생의 고통과 업장을
소멸하고 선근공덕을 증장시키는
관세음보살님의 자비와 위신력을 청하는
천수다라니 500독 기도정진에 초대하오니
수희 동참하시어 매 순간,
불은 가득한 날들 되시길 기원합니다.



“눈에 보이는 중생 모두를 위해 다리니를 독송하라.

중생들에게 귀로 듣게 해 깨달음의 인연을 지어주면 그 공덕은 헤아릴 수 없이 크다.

입으로 빠르게 다리니를 외게 하되 소리소리마다 끊이지 않게 하면 금생에 성불할 수 있다.”

입 재 2016년 10월 2일 (일) (음력-불기 2560년 9월 2일) 오전 10시

회 향 2017년 1월 8일 (일) (음력-불기 2560년 12월11일) 오전 10시

친견법회 백일기도 회향 일에 맞추어 진신사리 친견법회가 봉행됩니다.

장 소 정토마을 진신사리봉안처

동 참 금 30만원(분납 가능)

계좌번호 농협 351-0487-2583-23 정토마을

문 의 정토마을 법인사무국 052)255-8588

정유년!

새로운 한 해를 준비하는 법화경 독송 21일 장좌기도 대법회

한 해의 온 가족 안녕과 지구가족들의 평안을 위해 정토마을 승가공동체 스님들이 21일 동안 밤낮으로 용맹정진 하는 법화경독송 21일 장좌기도에 함께 동참하시어 선망 조상님을 천도하고 삼재팔난과 병고액난을 소멸하고 소망성취하시기를 바랍니다.

* 회향때는 감포 앞바다에서 방생법회를 봉행합니다.

장 소 연양 정토마을 대법당
동 참 금 설판 210만원 / 부설판 108만원 / 일반동참 10만원 이상
계좌번호 농협 351-0487-2583-23 정토마을
문 의 정토마을 법인사무국 052)255-8588

『법화경』을 독송하고 사경하며 강설하는 공덕은 불가사이 하며 법화경을 독송하고 강설 하도록 법석을 마련하는 설(設),판(瓣) 또한 그 공덕의 위신력은 신비하기 이를 때 없으며 중생들의 고통을 제거하고 기쁨을 가져다 주고 보살행의 실천속에 깨달음을 구하게 합니다.

▲무비스님 법화경강설 중에서

『설판 (設瓣)공덕』

설판공덕은 부처님의 가르침을 널리 퍼는 큰 법회, 기도법석 의장을 원만하고 여법하게 지원하여 부처님의 가피가 중생들을 이롭게 하는 큰공덕으로 불보살님의 감화력이 모든 중생에게 두루 미치게 하며, 결과적으로 내 작은 정성이 모여중생을 제도하는 밑거름이 되는 것입니다. 선업을 베푸는 공덕은 그 어떤 나눔보다 큰 공덕이 됩니다.

장좌기도 일정

- 입재 (1월 22일)
정유년 법화경 장좌 21일 기도 대 법회
15분의 스님들과 재가자 입재식 오전 10시
- (1월 28일) 24시간 7일째
밤9시 부터 새벽 3시까지
법화경 다라니품 독송 정유년 일체 병고액난 소멸
- (1월 29일) 8일째
새벽 3시까지 법화경 28품중에 다라니품을 특별히 독송함
- (2월 5일) 15일째
제 1차 낙태아 천도의식 오후 6시부터
- (2월 8일) 18일째
티벳밀교의식을 통한 선망부모 천도의식 오후 6시 부터
- (2월 10일) 20일째
선망부모와 유주무주 일체 고훨 영가천도 오후 2시부터 6시
- (2월 11일) 21일째
오전 9시에 회향 오후 1시에 감포 앞바다 문무왕릉에서
방생 법회로 21일기도 회향

자재병원에 법당이 없어요?

땅 한 평 공양불사

후원자들의 따뜻한 가슴이 모여 오늘의 정토마을 자재요양병원이 있습니다.

이제 환우와 보호자들이 부처님께 기대 아프고
지친 몸과 마음을 위로받을 수 있는 법당건립을 위해 땅 1평 공양불사를 발원합니다.

일 시 불 입금계좌 농 협 351-0487-2570-73 **정토마을**

3회 분납 입금계좌 국민은행 701401-01-202462 **(재)정토사관자재회**

전 화 052)255-8588 **팩 스** 052)254-2347 (화주: 평등각)

- 정토마을의 후원과 불사에 동참하시면 연말 기부금영수증 발급 가능합니다.
- 땅 1평 공양금은 1인 30만원이며, 일시불 또는 3회 분납으로도 공양 올리실 수 있습니다.



108병상 기부 동참하기

석가여래 진신사리의 가피가 현현하는 정토마을 도량에서 법화경 독송 공덕으로 당신의 건강한 삶을 기원하며 병상기부에 당신을 초대합니다. 병상을 기부한 공덕으로 이 삶이 다하도록 세상에서 가장 비싼 병상에 눕지 않게 하소서.

| 108병상 기부금은 |

2016년 1월 8일 호스피스완화의료법이 국회를 통과하면서 호스피스환우들과 그 가족들에게 적합한 병동을 설립할 수 있게 되어 정토마을은 20년간 실천해온 호스피스완화의료를 보다 더 체계적으로 실현하고자 합니다. 108병상 기부금은 치매전문병동, 외상병동, 중환자병동, 호스피스 완화의료병동등으로 전문화하고 개별화된 시스템으로 환자의 삶의 질을 높이기 위해서 병상모연에 당신을 초대 하게 되었습니다.

동참계좌 농협 815039-55-003185 (재)정토사관자재회

접수방법 전화, 방문, 홈페이지 접수

전 화 052-255-8588 **팩 스** 052-254-2347

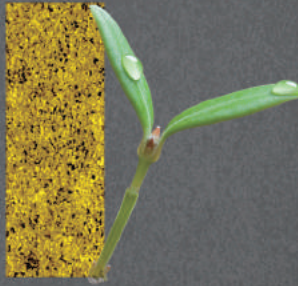
방 문 울산광역시 울주군 상북면 소야정길 216-39 정토마을법인사무국

홈페이지 www.jungtoh.org



since 1993

44th **생사의 장**
불교호스피스교육



길 없는 길, 나 데리고 살기



생사의 장은 현대를 살아가는 우리들이

생사를 인생이라는 한 선에 놓고

무엇을 바라보며 어떻게 살아가야 하는가에 대한

자기성찰과 새로운 삶의 에너지를

발견하게 하는 장입니다.

교육기간 : 2017년 1월 2일(월) ~ 1월 8일(일) 6박 7일

교육대상 : 승려, 재가자

교육정원 : 35명 (선착순 마감)

교육비 : 80만원 (학인스님 20% 할인)

농협 351 - 0587 - 2656 - 13 마하보디교육원

접수마감 : 2016년 12월 5일(월) 도착

제출서류 : 교육지원서, 사진(3x4) 1매

접수방법 : 우편, 전화, 홈페이지, 방문, 이메일

접수문의 : TEL 052)255 - 8521~8522 www.mahaedu.org 통합검색 마하보디교육원

44908 울산광역시 울주군 상북면 소야정길 216-39 마하보디교육원



수행과 **돌봄**이 하나된 **행복공동체** 정토마을

정토마을 자재요양병원

후원자 함께 가꾸기

‘1인 1만원 삼만 정기후원자 운동’

선한 일을 함께 만들어가는 릴레이에 함께해요.
한 사람의 후원은 한 환자와 고통을 함께 나누는 것입니다.

기부금, 이렇게 쓰입니다.

치유될 수 없는 질병으로 고통 받는 환자와 그 가족들에게 희망기금으로 사용되며
불치병 환자를 비롯한 암환자들의 재활과 삶의 질 향상을 위한 기금으로 사용되며
건강한 사회를 만들기 위한 공익사업 기금으로 쓰입니다.

나눔동참

국민은행 713701-01-001909 / 농 협 401131-51-080245

예 금 주 (재)정토사관자재회

해외송금 kookmin bank seoul korea

계 좌 713701-01-001909 (jungtosagwan-jajaehoe)

접수방법

전 화 052-255-8588

팩 스 052-254-2347

방 문 울산광역시 울주군 상북면 소야정길 216-39 (재)정토사관자재회

홈페이지 www.jungtoh.org



재단법인사무국

Foundation Executive Office

상세한 기부금 내역은 홈페이지를 통해 언제든지 확인할 수 있습니다.