

| 사진명상 |



사진 : 민병길

보디사트바

Bodhisattva 2009년 겨울, 제2권 제4호, 통권 85호



예인 김옥희 그림

Contents

- 여는 글_ 3 함께 이루어낸 결실을 보며 | 능행
경전 이야기_ 4 같은 꿈을 꾸는 인연 | 혜능
법문_ 7 꿈에서 깨어나라! 그리고 세 가지로 살아가라! | 능행
의학상식_ 11 암의 원인과 진행 | 김진목
심리치료_ 15 춤테라피 | 박선영
탐방_ 17 한국불교호스피스협회 창립 | 편집부
임상의 글_ 20 나는 행복한 사람 | 선래
옹달샘_ 22 명상만화 <연재 5> · 마음밭에 무얼 심지? | 최영순
_ 24 작은 이야기 · 유리상자에는 토끼가 산다 | 연용흠
건강생활_ 26 약초 이야기
마하보디교육원 소식 (CPE 여름학기 체험수기)
_ 28 CPE교육을 받고 난 후에 | 덕인
_ 30 나의 성장과 변화 | 이병수

- 광고모집 안내_ 21 아름다운 나눔의 이야기_ 34 자제병원 건립 불사 안내_ 35
정토마을 안내_ 36 후원참여 안내_ 37 기부금영수증 발급 안내_ 38 기부금내역 열람 안내_ 39
마하보디임상심리대학 학생 모집 안내_ 40

보디사트바: 2009년 겨울, 제2권 제4호, 통권 85호, 2009년 12월 1일 발행 | 등록 울산 바01004(2008. 4. 11.) | 발행처 정토사관자재회 | 발행 · 편집인 능행 | 기획위원 강옥희 희유 | 편집위원 김경오 김성규 박정선 상진 장용렬 | 편집장 수필 | 주소 정토마을 충북 청원군 미원면 대신리 산17 전화 043)298-2258, 마하보디교육원 울산 울주군 상북면 양등리 138-1 전화 052)264-1007 · 0117 팩스 052)264-0209 | 제작 아띠울 | 비매품

함께 이루어낸 결실을 보며



낮과 밤을 타고 시절은 꽃도 피우고 눈비도 내리며 바람으로 허공을 정화하기도 하는 오묘함 속에, 지금은 정토 뜰을 소복이 덮은 햇살과 마주하고 있었습니다. 21세기를 준비하느라 분주했던 몸짓의 느낌이 아직도 생생한데 벌써 2010년이 다가오고 있습니다.

후원가족 여러분은 안녕하십니까? 올 한해는 온통 죽음이란 이슈와 질병이란 두려움의 희미한 안개 속 같은 역동성 안에 머물고 있는 것 같아서 때때로 답답함이 올라옵니다. 다양한 사람들의 자살과 함께 신종플루라는 바이러스는 온통 우리들을 또다시 죽음이란 과제를 대면하게 하는 요즘입니다.

쉽 없이 변화하는 시절 앞에 우리의 가슴을 포근히 서로 안아주는 그런 사랑이 가득하면 좋겠습니다. 혹여 가랑잎처럼 메마른 가슴에 고통과 아픈 상처들이 있다면 올해가 가기 전에 용서와 사랑, 그리고 이해와 배려로 서로 치유하는 사랑의 선물이 오고 갔으면 참 좋겠습니다.

요즘 이곳은, 2010년 1월 3일부터 시작되는 호스피스 전문교육과, 불학기 마하보디 임상심리대학 학생들 모집과 원서를 받고 있으며, 병원 건립을 위한 모금에 마음을 다하고 있습니다. 세상이 변하고 사람들이 겪는 고통의 질이 변화되고 있기에 더욱 이 시대는 전문성이 요구됩니다. 마하보디교육원에서 이루어지는 교육 불사는 세상을 맑고 향기롭게 하는 일에 헌신의 꽃을 피워 나갈 것입니다.

이 모든 것은 후원가족 여러분께서 일구어낸 사랑의 결실이기에 현장에서 일하는 저희들은 항상 여러분의 사랑을 땅 삼아서 이 사회에 희망이 될 수 있고 인간의 삶에 풍요가 더해질 수 있는 씨앗들을 심고 가꾸며 열심히 정진하고 있습니다.

지주 뵈올 수는 없지만 마음만은 함께하고 있음을 느낍니다. 세상만물이 평화로워지기를 기도하며, 한 해 동안 같이 걸어주신 후원가족 여러분께 깊은 감사의 마음을 전합니다. 여러분, 사랑합니다. 卍

—언양 간월산 마하보디교육원에서 능행 합장



같은 꿈을 꾸는 인연

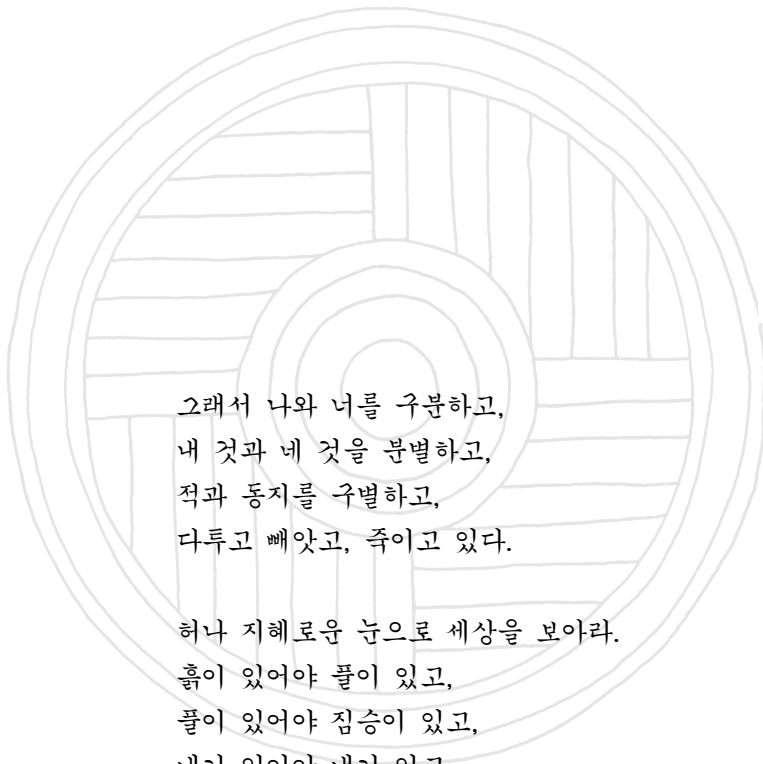
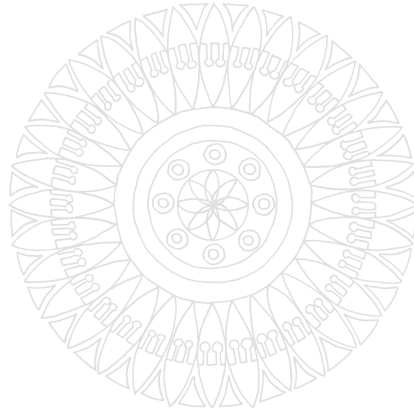
혜능

최근 이곳저곳을 오가며 내 삶에 물들어가는 가을을 바라보게 되었습니다. 가을이 깊어질 때 즈음, 그리고 겨울의 초반에 들어선 요즘 뜨끈뜨끈한 방 아랫목을 찾아 정겨운 사람들과 고구마 찌놓고 도란도란 이야기하고 싶어지는 그리움과 기다림 내지는 설렘이 있습니다. 세찬 바람이 모퉁이에 부딪쳐 거친 소리로 울부짖고 대지를 거대하게 흔들며 위협하여도 아랫목의 따뜻함은 마치 엄마의 품속과도 같아 그 믿음은 오히려 밖을 조롱하고 한편의 동화처럼 꿈을 꾸게 합니다. 늘 만남과 만남에 소중한 우리들은 모두 꿈을 꾸며 살아갑니다. 우리 가운데 지구의 핑음소리를 들을 수 있는 사람이 있을까요, 차마 보지 못하고 듣지 못하여 모두 이 대지 위에서 저마다의 꿈으로 나아가고 있을 것입니다. 저는 그 꿈 안에서도 같은 꿈을 꾸는 사람들을 갈망하고 있었나봅니다. 그 꿈을 봄으로써 저와 자제병원은 제가 듣지 못하였던 소리를 들음으로 맺어진 인연인 듯싶습니다. 그리고 '세계는 한 송이 꽃'이라는 이미지로 제 가슴에 새겨지게 됩니다.

'世界一花'라는 것, 그것은 같은 꿈을 꾸게 하고 그 꿈을 보게 하는 것이라고 말하고 싶습니다. 모두가 같은 꿈을 꾸게 하기 위해 늘 정진하는 이것이 自他一時成佛道の 원력을 성취하는 길이라고 여겨집니다. 만공선사의 세계일화의 법문을 통해 '너와 나' 둘로 나뉘어 다투며 사는 우리들 가슴에 다시 한 번 하나됨을 발원하여 봅니다.

세계는 한 송이 꽃.
 너와 내가 들이 아니요,
 산천초목이 들이 아니요,
 이 나라 저 나라가 들이 아니요,
 이 세상 모든 것이 한 송이 꽃.

어리석은 자들은
 온 세상이 한 송이 꽃인 줄을 모르고 있어.

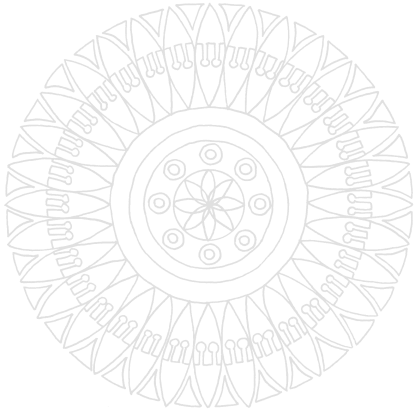


그래서 나와 너를 구분하고,
내 것과 네 것을 분별하고,
적과 동지를 구별하고,
다투고 빼앗고, 죽이고 있다.

허나 지혜로운 눈으로 세상을 보아라.
흙이 있어야 풀이 있고,
풀이 있어야 짐승이 있고,
네가 있어야 내가 있고,
내가 있어야 내가 있는 법.
남편이 있어야 아내가 있고,
아내가 있어야 남편이 있고,
부모가 있어야 자식이 있고,
자식이 있어야 부모가 있는 법.

남편이 편해야 아내가 편하고,
아내가 편해야 남편이 편한 법.
남편과 아내도 한 송이 꽃이요,
부모와 자식도 한 송이 꽃이요,
이웃과 이웃도 한 송이 꽃이요,
나라와 나라도 한 송이 꽃이거늘,

이 세상 모든 것이 한 송이 꽃이라는
이 생각을 바로 지니면 세상은 편한 것이요,
세상은 한 송이 꽃이 아니라고 그릇 되게 생각하면



세상은 늘 시비하고 다투고 피 흘리고
빼앗고 죽이는 아수라장이 될 것이다.

그래서 세계일화(世界一花)의 참뜻을 펴려면
지렁이 한 마리도 부처로 보고,
참새 한 마리도 부처로 보고,
심지어 저 미웠던 원수들마저도 부처로 봐야 할 것이요,
다른 종교를 믿는 사람들도 부처로 봐야 할 것이니,
그리하면 세상 모두가 편안할 것이다.

이 도량의 자제병원 건립을 위한 범화경 천일 독송기도 역시나 한분 한분의 역사가
3천 송이를 이루어 하나의 거대한 장엄으로 피어날 것이라고 믿어봅니다.

끝으로 황벽희운선사의 계송으로 제 자신의 중물이 들어가는 모습을 바라봅니다.

진노형탈사비상(塵勞迢脫事非相) 긴과승두고일장(緊把繩頭做一場)
불시일번한철골(不是一番寒徹骨) 쟁득매화박비향(爭得梅花撲鼻香)
티끌세상 벗어남은 예삿일 아니니, 밧줄 끝(화두) 꼭 쥐고 한바탕 일을 치러라.
뺏속에 스미는 추위를 겪지 않고서야 어찌 코끝에 매화 향기 맡으랴?

To detach oneself from the dust of the world, This is no ordinary task
Hold the end the rope tightly and go at it with all your might.
Without undergoing a whole spell of cold that bite into your bones
How can you have the plum-blossom delight you with their piercing
fragrance? ㄸ

꿈에서 깨어나라! 그리고 세 가지로 살아가라!



능행 | 마하보디교육원장

역사상 가장 풍요로운 물질문명 시대에 정작 우리 인간은 오히려 퇴보하고 있습니다.

저는 대학교수, 총장, 국회의원, 큰 기업 사장, 큰스님, 작은스님, 아이, 어른 등 수천수만 가지 사연을 안고 사는 수많은 사람을 만났습니다. 하지만 그들의 죽음은 그런 현상적인 요소들과 상관없이 각각 달랐습니다. 제가 본 많은 죽음들은 제게 삶을 통찰하는 지혜를 주었습니다.

우리의 삶은 꿈에서 꿈을 꾸면서 꿈을 먹고 사는 것이 아닌가 싶습니다. 우리의 꿈은 죽음이 목전에 와서야 비로소 깨어지게 됩니다. 그 이전에는 꿈을 깰 수가 없어요. 내가 죽을 것이라는 것은 생각하면서 살아요. 그렇지만 실제로 내가 죽을 것이라고 인식하는 것은 너무나 부족합니다. 여러분들 중에서 '내가 오늘밤에 죽을 수 있어.'라고 인식하고 사는 분들은 과연 몇 분이나 있을까요? 생각하는 것과 실제로 인식해서 가슴으로 받아들이는 것은 천지 차이입니다.

만약 우리가 '오늘밤에라도 죽을 수 있다.'는 것을 인식한다면 우리의 삶은 달라집니다. 사람을 대하는 태도가 달라지고, 생활하는 관점이 달라지고, 나에게 주어지는 한순간을 대면하는 나의 의도가 달라집니다. 하지만 우리는 아직 꿈속에 있기 때문에 자신에게 시간을 한정 없이

주면서 언제까지 살 것이라고 최면을 겁니다. 그러나 진실은 그렇지 않습니다. 우리는 지금도 죽을 수 있을 뿐만 아니라, 우리 모두가 같이 죽을 수 있습니다. 오늘밤에 죽을 수도 있습니다. 나라는 존재가 죽어지면 대우주는 사라집니다. 그런데 그것을 아무도 인식하지 않습니다.

그래서 그냥 욕망에 끌려서 서로 미워하고 싸우고 원망하고, 애정으로 애욕으로 뒤범벅이 된 삶을 살다가 결국 죽을병에 걸리고, 병에 걸렸다 해도 죽을 거리는 걸 인식하는 사람이 없습니다. 죽음이 목전에 와서 숨을 헐떡이면서 사대가 무너질 때야 비로소 정신을 차리고 꿈에서 깨어나게 됩니다. 그때는 우리 인생이 너무 늦은 것입니다. 그래서 우리가 이렇게 꿈을 꾸게 되다가 종착역에 가서야 만나게 되는데 그때는 너무나 조급하고 초라하고 비참하기 이루 말할 수가 없습니다. 죽음 앞에는 대기업의 회장도 소용없어요. 저는 돈이 많으면 죽을 때도 잘 죽는 줄 알았어요. 하지만 그렇지 않았습니다. 저는 여러분들에게 그걸 알려드리고 싶습니다.

죽음은 너무나 냉혹하고 정직하고 진실합니다. 죽음은 여러분이 죽어가는 3개월, 6개월, 1년 안에 여러분들이 살아온 일생의 결과를 오롯이 다 드러내 보여줍니다. 그것은 내가 심어놓은 농작물과 같습니다. 돈이 많고, 권력이 있고, 명예가 있을수록 그 죽음은 더 외롭고 처절하고 고통스럽습니다. 자식이 열 명이 있어도 죽음 앞에서는 소용없습니다.

하나, 사랑하면서 살아가기

우리나라에서 일 년에 암으로 죽어가는 사람이 8만 명입니다. 그리고 새롭게 암으로 판명되는 사람은 12만 명입니다. 남성 환자의 3명에 한 사람, 여성 환자의 5명에 한 사람이 암환자입니다. 내가 인생을 살아가면서 내 삶의 가치와 의미를 어디에 두고 살아가는지에 따라서 내가 고통스러울 때, 위기에 있을 때, 죽어갈 때에 삶을 마무리하는 결과가 달라지게 됩니다.

너무 잘살려고 애쓰지 마세요. 대충사세요. 좀 둥글둥글하고 소통이 가능하고 여유 있는 사람이 되세요. 여러분 모두가 여러분의 자식도 품어주지만 남의 자식도 품어줄 수 있는 가슴을 가지고 살아가면 참 좋겠다는 생각을 해봅니다.

1년에 100여 명의 죽어가는 사람을 지켜보면서 제가 알게 된 것이 있습니다. 인간 존재의 가치가 어디에 있는가 하면 죽어가는 사람의 마지막 말 한 마디에 있다는 것입니다. 이 세상에

정직할 것이 아니라 내 자신에게 정직해야 합니다. 내 자신을 사랑할 때 남도 사랑할 수 있습니다. 나를 사랑하지 못하는 사람은 다른 사람도 사랑할 수가 없어요. 죽음의 순간에 많은 이들이 가장 후회스러워했던 것은 돈도 권력도 명예도 아니었습니다.

죽음을 코앞에 두고서야 할 수 있는 안타까운 그 말 한마디, “내가 사람을 사랑하지 못했다.”였습니다. 온 가슴으로 나와 아내와 아이들, 그리고 세상 사람을 진심으로 사랑하지 못한 것에 대해 가장 후회한다고 했습니다.

여러분들은 어떠세요? 머리로 사랑하지 말고 가슴으로 사랑하세요. 머리로 생각하고 사랑하는 것은 사랑이 아니에요. 그것은 그저 생각하는 거예요. 사랑은 가슴으로 하는 것이며 가슴을 뜨겁게 하는 것입니다. 그리고 열정적으로 적극적으로 하는 것이에요. 온 가슴으로 사랑을 하게 되면 용서하지 못할 것이 없고, 화해하지 못할 것이 없고, 꿀을 봐주지 못할 것이 없고, 감사하지 않을 것이 없고, 사랑하지 못하는 존재가 결코 없답니다. 가슴으로 사랑하는 사람이 되세요. 그래서 죽을 때 뜨거운 눈물을 흘리면서 후회하는 사람이 되지 마시길 간절히 바랍니다.

둘, 나누면서 살아가기

여러분들이 소유하고 공유하고 사용하고 있는 것을, 그 중에서 1%만 세상으로 되돌려주세요. 왜냐하면 우리가 사용하는 산소, 땅, 이 모든 현상이 공짜가 아니기 때문입니다. 티끌 하나도 공짜가 아니에요. 여러분은 여러분이 노력해서 얻은 것이라고 생각하지만 결코 그렇지 않습니다. 천지만물이 있기 때문에 내가 존재하고, 내가 존재하면서 천지만물이 함께 존재할 수 있는 것입니다.

편안히 살고, 나 혼자만 생각하고, 내 가족만 생각하고, 내 인생만 생각하는 삶은 참 재미없고 뻘뻘한 삶이면서 동시에 여러분이 언젠가는 갚아야 할 많은 빚들이 그 속에 녹아 있는 삶입니다. 왜냐하면 여러분은 많은 사람들로 부터 대가없는 사랑을 받고 살았기 때문입니다. 다 못 갚으면 다음 생, 그 다음 생까지도 갚아야 되겠지요. 그렇다면 차라리 살면서 건강할 때 이 세상과 함께 공유하고, 여러분도 대가 없이 조건 없이 나눠줄 줄 아는 큰 가슴을 가져야 하지 않을까요?

자기 자신에게 인식한 사람은 다른 이에게도 인식합니다. 돈이 아무리 많더라도 죽음 앞에서는 아무 소용이 없습니다. 건강할 때 이 세상과 소통하고 공유하면서 살다가 죽음을 맞을 때 고통 없이 죽어가는 죽음은 겸허하기까지 합니다.

셋, 돌보면서 살아가기

지금 이 시대는 죽음의 문화가 상실되어 가는 사회입니다. 그래서 삶의 가치도 생명의 존엄성도 상실되어 가는 것 같습니다. 우리의 죽음은 안전하지 않습니다. 불과 10여 년 전만 해도 부모가 밖에서 돌아가시고 하면 업고 집으로 뛰었습니다. 하지만 지금은 집에서 죽고 싶어도 병원으로 내몰고 있습니다. 어떻게 죽어야 하고, 죽은 사람을 어떻게 보내드려야 하는가에 대해서 우리 모두 깊이 생각해봅시다.

적어도 죽음은 안전해야 합니다. 죽음이 안전하게 보호받는 사회가 삶을 안전하게 보호받을 수 있는 사회입니다. 내 죽음이 안전하지 못한 것은 우리가 죽음을 안전하지 못하도록 한 것입니다.

부처님께서서는 죽어가는 사람을 돌볼 때 죽어가는 사람이 온전히 깨어서 자신이 죽어가고 있음을 알아차릴 수 있도록 잘 돌봐주어야 한다고 하셨습니다. 아기가 태어날 때에 산파가 돕는 것보다 100배 이상 더 깊이, 더 섬세하게 죽어가는 사람을 돌봐야 한다고 말씀하셨습니다.

그런데 우리는 죽어가는 사람을 전혀 돌보지 않고 있습니다. 여러분 주변의 부모나 누구라도 죽음이 안전하도록 깨어서 자신이 죽어가는 것을 지켜볼 수 있도록 도와야 합니다. 그런데 이렇게 죽음을 맞이하도록 가르치는 선생님도 어른들도 없습니다. 죽음이 안전하도록 죽음을 바로 알고 나와 내 주변을 지켜주어야 합니다. 죽음의 가치가 바로 서야 삶의 가치가 바로 설 수 있다고 봅니다.

살 가능성보다 죽을 수 있는 가능성이 훨씬 많은 세상에 우리는 살고 있습니다. 자신을 먼저 사랑하고, 사랑하지 못해서 후회하면서 죽지 않도록 지금부터 가슴으로 사랑하도록 하세요. 그리고 이 세상에 내가 소유하고 있는 것을 아주 조금이라도 나누면서 살아가면 참 아름다운 삶이 될 것입니다. 나와 내 가족, 모든 이들의 안전한 죽음을 위해서 기도해 주시고 후원해 주셨으면 합니다. 卍

암의 원인과 진행

김진목 | 파라다이스병원장

암의 원인

세계보건기구의 발표에 의하면 현대사회에 있어서 암을 유발시키는 약 600여 가지가 넘는 오염물질들이 알려져 있다. 이러한 암 유발물질들은 정상적 생리기능을 교란시키고 세포기능을 파괴시켜 세포 내 산소공급 차단 및 세포벽의 통로기능을 막아 에너지 생산 및 유전자와 단백질 합성에 치명적인 영향을 주어 급기야는 암과 같은 질병들을 유발시킨다고 한다. 특정한 물질이나 성분이 특정한 암을 유발시킨다는 많은 연구 결과들이 알려져 있다. 따라서 평상시 이러한 것들을 피해 암을 사전에 예방할 수 있도록 해야 할 것이다.

술 ⇒ 직장암, 유방암, 간암, 위암

뜨거운 음식물 ⇒ 구강암, 식도암, 위암

동물성 지방 ⇒ 유방암, 직장암, 대장암, 췌장암

커피 ⇒ 위암

곰팡이 발효 식품 ⇒ 위암, 간암

소금 ⇒ 위암

흡연 ⇒ 모든 암 발생의 45%, 특히 구강암, 후두암, 폐암, 방광암

암은 물질대사 장애로 생기는 대표적인 질병으로 암뿐만 아니라 동맥경화 같은 혈관계 질환들은 수년간 체액이 과다하게 산성화될 때 발생한다고 전문가들은 주장한다. 인체를 산성화시키는 것들로 스트레스 호르몬, 활성산소(free radical) 물질들, 단당류, 공기 오염물질들, 환경호르몬 물질들, 중금속, 동물성 포화지방산 등이며, 산성화시키는 대표적인 식품들은 설탕 첨가 야쿠르트, 설탕 첨가 과자류, 소다수, 사이다, 콜라, 감자칩, 알코올, 홍차, 커피, 초콜릿, 아이스크림, 껏과일, 식용유, 동물성 지방, 튀김류, 훈제식품, 숯불고기, 밀가루 제품, 케익, 빵, 인스턴트식품 등이다.

암 세포가 악조건 하에서도 죽지 않고 계속 성장해 나가는 이유는 별난 물질대사

때문이라고 한다. 즉 발효대사를 통해 꾸준히 에너지를 취해 나아간다는 것이다. 이 같은 발효대사에 에너지원을 계속 공급하는 물질들은 백설탕, 인슐린, 소금, 동물성 지방, 알코올, 스트레스 호르몬, 염증촉진 호르몬, 염증활성 촉진물질 등이다.

암의 진행

지금까지의 연구 결과에 따르면 정상세포가 암세포로 전환되는 데는 긴 시간이 필요하며 여러 단계의 과정을 거치게 된다. 즉 발암과정은 크게 개시단계(Initiation), 촉진단계(Promotion), 진행단계(Progression)의 세 단계로 나누어진다. 개시단계와 촉진단계는 개시인자와 촉진인자에 의해 일어나며 개시인자와 촉진인자를 발암물질이라 한다.

개시단계는 체내에 들어온 발암물질이 그대로 또는 대사 활성화되어 세포내로 들어와 세포내 유전자에 손상을 주는 단계인데 발암물질에 노출된 직후 수 시간 이내에 일어난다. 이 단계에서 손상된 조직은 대부분 수일 내지 수주 이내에 정상으로 회복될 수 있는 능력이 있다. 그러나 손상된 세포가 정상으로 재생되지 않고 진행되면 손상된 세포는 변이된 세포가 된다. 이 과정이 개시단계이다.

촉진단계는 변이된 세포가 전암세포로 변하는 과정이며 이 과정은 가역적이다. 진행단계는 전암세포가 암세포로 진행되는 단계인데 암세포로 완전히 진행되면 다시 정상세포로 회복될 수 없어 비가역적이다. 변이된 세포가 자연적으로 또는 발암촉진인자의 자극으로 전암세포나 암세포로 변하는 데는 15~20년 또는 그 이상의 긴 시간이 필요하다.

암 예방 측면에서 보면 개시단계와 촉진단계, 그리고 진행단계를 구분하는 것은 매우 중요한 의미가 있다. 개시단계와 촉진단계는 가역적 과정이므로 비가역적인 진행단계와는 달리 환경을 개선하거나 화학적 예방으로 회복시킬 수 있기 때문이다.

우리 몸속의 정상세포가 발암물질에 노출되어 돌연변이세포나 암 전 단계 세포로 바뀌었을 때 적절한 제동이 걸리지 않으면 암세포로 변하게 된다. 바꿔 말하면 암으로 진행되기 이전에 발암과정을 차단하거나 역전시키는 방법을 사용하면 상당한 예방효과를 거둘 수 있다. 따라서 암이 발생하는 다단계 과정을 이해하면 이 과정의 어느 단계를 어떻게 막아야 암의 성장을 효과적으로 억제할 수 있는가를 알게 되어 암 예방이 가능하다.

암 환자가 생명을 잃게 되는 원인은 여러 가지가 있는데, 과반수 이상이 극도로 약해진 체력으로 감기, 몸살 같은 가벼운 질환도 극복 못하고 영양결핍으로 체중이 심

각하게 빠지게 되며, 심장박동이나 호흡할 힘까지도 잃게 되어 결국 사망한다고 세계 암학회는 발표하고 있다.

암 환자의 극심한 체중 감소 현상은 결국 면역기능 저하로 이어져 암과 싸워나갈 자체 힘이 상실되어 암으로부터 무릎을 꿇게 만든다. 어떤 환자들은 한 달 만에 체중이 10~20Kg씩 줄어드는 경우들도 종종 관찰된다. 특히 말기로 진행되는 경우에는 거의 예외 없이 극심한 체중 감소 현상들이 나타난다. 이처럼 암 환자의 극심한 체력과 체중 감소를 막아주기 위해서는 독일의 경우처럼 임상의학적으로 입증된 특수 영양관리가 필요하다. 예를 들어 카르니틴, 글루타민, 아르기닌, 필수지방산, 그밖에 비타민B그룹, 비타민K, 엽산과 같은 영양분들이 추가로 보충될 때 심한 체력과 체중 감소를 막아주며 암과 싸워나갈 면역기능을 키워 나갈 수 있다.

인체의 모든 장기는 위치와 기능에 따라 여러 종류의 세포들로 구분되고 있지만 하나의 수정란에서 기원하기 때문에 동일한 유전정보를 갖고 있으며, 일정한 세포주기에 따라 분화하고 성장하고 또 사망한다. 그러나 이러한 자연적인 세포주기에 이상이 생기면 세포가 사멸하지 않고 계속 성장하게 된다. 이것이 암세포이다. 이 암세포는 정상세포와 다른 이상 구조를 가지고 있어서 주위 조직이나 먼 곳으로 잘 퍼져 나갈 수 있다. 즉 비정상적인 암세포가 주변 인접 조직으로 침투하기도 하고 림프액이나 혈액을 통해 인체의 다른 부분으로 확산될 수 있다. 암세포가 주위 조직으로 퍼지는 것을 '침윤'이라고 하고 먼 곳으로 이동하여 성장하는 것을 '전이'라 한다.

암의 명칭은 세포의 유형이나 발생 부위에 따라 붙여지는데 암세포가 전이되어 생긴 새로운 암도 같은 이름 즉 원발 부위의 이름이 붙여진다. 만약 위암 세포가 간으로 전이되면 간에 있는 암세포도 위암 세포라 하여 전이성 위암이라고 하며 간암이라고 하지는 않는다.

일단 나왔다고 생각했던 암이 또 얼굴을 내밀고 나오는 수가 있는데, 이를 '재발'이라 한다. 처음 암이 발생된 장소에서 가까운 곳의 재발을 국소재발이라 한다. 국소재발과 별도로 원발암에서 멀리 떨어진 원격 장기에서의 재발을 특히 전이라고 한다. 전이는 치료 전에 이미 존재하는 수가 많기 때문에 전이가 안 된 암보다 불량성이 높다. 원발암을 제거하는 것은 그다지 어렵지 않으나 전이가 암 치료를 곤란하게 한다.

암의 치료에 있어서 중요한 점은 조기에 발견하여 근치적 절제를 하는 것이다. 그러나 암은 근치적 절제술을 시행하여도 많은 환자에서 재발 또는 전이를 하게 되며, 결국 이러한 원인에 의해 사망하게 된다. 재발을 방지하기 위해서 근치적 절제술 후 항암치료 등 보조치료가 시행되고 있지만 이러한 치료에도 한계가 있어서 불행한

재발을 완전히 방지할 수는 없다. 그런데 종양이 방사선학적이거나 내시경 등으로 진단할 만한 크기까지 되려면 약 1cm 이상으로 자라야 한다. 또한 원발 부위 암을 제거한 후에 발생하는 전이암 역시 치료 후 상당한 추적기간을 거쳐 어느 정도 종괴가 커져야 진단이 가능하다. 만약 종괴가 형성되기 이전이나 근치적 절제술 후에 임상적으로 재발의 증상이 없는 초기 상태의 재발을 발견하게 된다면 재수술로 환자의 생명을 구할 수 있으므로 수술 후 재발에 대한 추적검사가 반드시 필요하다.

암세포가 전이를 하기 위해서는 많은 생화학적 변화를 필요로 하기 때문에 대부분의 암에서는 암 발생 초기에는 전이능력이 없다가 암이 진행되면서 일부 암세포에 여러 가지 유전적인 변화가 축적되면서 전이능력을 획득하게 된다. 따라서 암은 일반적으로 초기에는 전이가 잘 일어나지 않고 시간이 경과하여 암세포가 증가한 후에 전이가 일어난다. 다시 말해 암은 발생 후 시간이 경과하면서 악성화하여 전이능력을 높여가는 것이므로 처음의 원발암을 조기에 발견만 하면 전이의 가능성을 낮출 수 있다.

효율적인 추적검사를 위해서는 암의 진행과정, 재발의 가능성이 높은 위험인자, 재발과 전이가 잘 일어나는 장소, 재발이 흔히 나타나는 시기 등 재발의 양상을 알아두는 것이 중요하다. 이러한 사항을 고려하여 추적검사를 시행함으로써 재발과 전이의 예측이 가능하다. 예를 들면 원발암을 수술한 후 재발과 전이를 발견하기 위해 암(종양)표지자를 주기적으로 측정하게 된다. 정상 범위에 있던 암표지자가 점점 상승할 경우 재발의 징후로 판단하여 다음 단계로 정확하고 정밀한 검사를 함으로써 재발의 장소와 재발의 진행 정도를 밝혀내게 된다.

정상적인 세포는 그 세포가 생성된 특정 장기에서만 살 수 있는데 비해 암세포는 처음 발생한 장기로부터 다른 장기로 이동이 가능하며 이동한 장기에서 분열, 증식할 수 있다. 암은 어디에서 발생되었는지에 의해 전이의 행선지가 대략 정해져 있고 림프액, 혈액의 흐름에 따라 특정의 행선지가 있다. 즉 암세포마다 전이가 잘 되는 장기가 있는데 이는 특정 장기에서 생산되는 특정 성장인자에 의해 암세포의 성장이 촉진되기 때문이다. 암세포는 전이할 때 림프절을 통과하게 된다. 따라서 이곳을 조사하면 암의 전이 상황을 파악할 수 있다. 암 환자로부터 종양(암 덩어리)을 떼어내 그곳에 들어있는 혈관의 밀도를 측정하면 암세포가 다른 부위로 전이될 위험 여부를 알 수 있다. ㄸ



춤테라피

박선영(흰바람) | 춤테라피학회장

춤테라피는 춤과 심리치료가 합쳐진 말이다. 여기서 말하는 춤은 일반적으로 생각하는 무용 즉, 현대무용이나 한국무용, 스포츠 댄스 혹은 라틴댄스의 무용과는 좀 다른 개념으로, 한국적인 말로는 '춤'이라는 말이 더 어울린다고 할 수 있다.

공연으로서의 춤이 다른 사람을 위한 행위라면, 춤테라피에서 말하는 춤은 자신의 느낌이나 감정을 표현하는 매체로서의 움직임과 동작을 말한다. 자유롭게 즉, 의식이나 무의식적인 저항이나 억압이 없이 자신의 마음을 몸으로 진실하게 표현하는 것을 말한다. 멋진 동작이나 잘 꾸며진 움직임이 아니라 내면에서 자유롭게 흘러나오는 자기만의 움직임, 리듬, 소리 그것이 바로 진정한 움직임이며 춤이다.

우리가 여기에서 다루려고 하는 춤이라는 용어는 인간의 기본적인 표현방법인 움직임을 말하는 것으로, 조건화된 반응이나 타인의 기대에 맞추려는 것이 아니라 자신의 내면의 욕구에 따라 몸을 움직여 그 마음을 표현하는 것을 뜻하는 것이다. 다른 말로 하자면, 내 마음에 슬픔이 느껴지면 그 슬픔을 온 몸으로 드러내고, 화가 나면 온 마음으로 화의 감정을 표현하는 것을 말한다. 예를 들어, 자신이 사랑하는 사람이 자주 연락을 해주지 않아 슬픔 혹은 외로움이

느껴졌다고 하자. 대부분의 경우에는 그 외로움을 있는 그대로 표현하는 것이 아니라 어떤 대상을 향해 “난 네가 필요해, 내 옆에 있어줘.”라며 손을 상대방에게 뻗으며 그 사람의 사랑을 애원하면서 그것이 자신의 외로움을 표현하는 것이라고 생각한다. 하지만 그것은 대부분의 경우 조건화된 반응이며, 상대방에게 그런 말이나 행동을 함으로써 자신의 외로움이나 슬픔을 느끼지 못하게 하는 방어기제로 작용할 뿐이다.

이때 자신의 외로움이나 슬픔을 온 몸과 마음으로 움직이는 것이 바로 자유로운 춤을 춘다고 할 수 있다. 자신에게 지금 일어나는 어떤 느낌이나 생각, 상태를 그것이 기쁨이든 슬픔이든 두려움이든 분노이든 상관없이 온몸으로 순수하게 표현하는 것이 바로 진정한 움직임이며 순수한 춤인 것이다.

그렇다면 테라피는 무엇인가?

테라피라는 말은 일반적으로 심리치유, 치료라는 뜻으로 쓰인다. 지난 15년 동안 심리 치유 영역을 공부하면서 사람들을 만난 경험에서 나에게 치유는 만남이다.

자신과 타인, 그리고 세상과의 만남.

어떤 사람과 만남을 계속하다 보면 그 사람에 대해 조금씩 더 알아가게 된다. 예를 들면, 어떤 색깔과 음식을 좋아하고, 어떤 때 힘들어하고 무엇을 두려워하는지, 무슨 말에 기뻐하고 싫어하는지 등등. 그 사람에 대해 더 많이 알게 되면 이해의 폭도 넓어지고 깊어지게 된다. 다시 말하면 아는 만큼 이해하게 되는 것이다. 그렇게 이해가 깊어지면 그 사람을 사랑하게 되는데, 이해가 깊어진다는 말은 자신의 생각이나 가치관으로 다른 사람을 판단하거나 바라보지 않는다는 것이다. 온 가슴으로 그 사람의 생각과 행동과 그 모든 것을 받아들이는 것. 아마 한번이라도 연인과 사랑에 빠져본 적이 있는 사람들은 이 말이 무슨 뜻인지 알 것이다. 온 천지가 내 세상인 것 같고 가슴이 벽차서 터질 듯한 마음, 아니 그 마음을 어찌 말로 설명할 수 있을까!

물론 자신에게도 마찬가지로이다. 자기 마음이나 행동을 사회적인 잣대나 가치기준으로 평가하거나 분석하는 것이 아니라, 있는 그대로의 마음을 알고 이해하게 되는 것, 그것이 진정한 자기와의 만남이라고 할 수 있을 것이다.

이렇게 자기 마음(감정과 생각)을 만나서 표현하고 친해지는 것, 그리고 그것을 통해 자기를 이해하고 사랑하는 것, 내면의 그림자가 빛으로 변하고 그 빛이 자신을 밝고 환하게 만드는 경험을 하는 것, 그것이 바로 내가 생각하는 심리치유다.

이러한 심리치유가 춤과 만난 춤테라피는 춤을 통해 자기 내면을 이해하고 자기치유와 성장을 이루는 사랑의 과정이라고 할 수 있다. 卍

“자비, 보리심, 돌봄, 섬김의 동행이 될 한국불교 호스피스협회 창립”

편집부



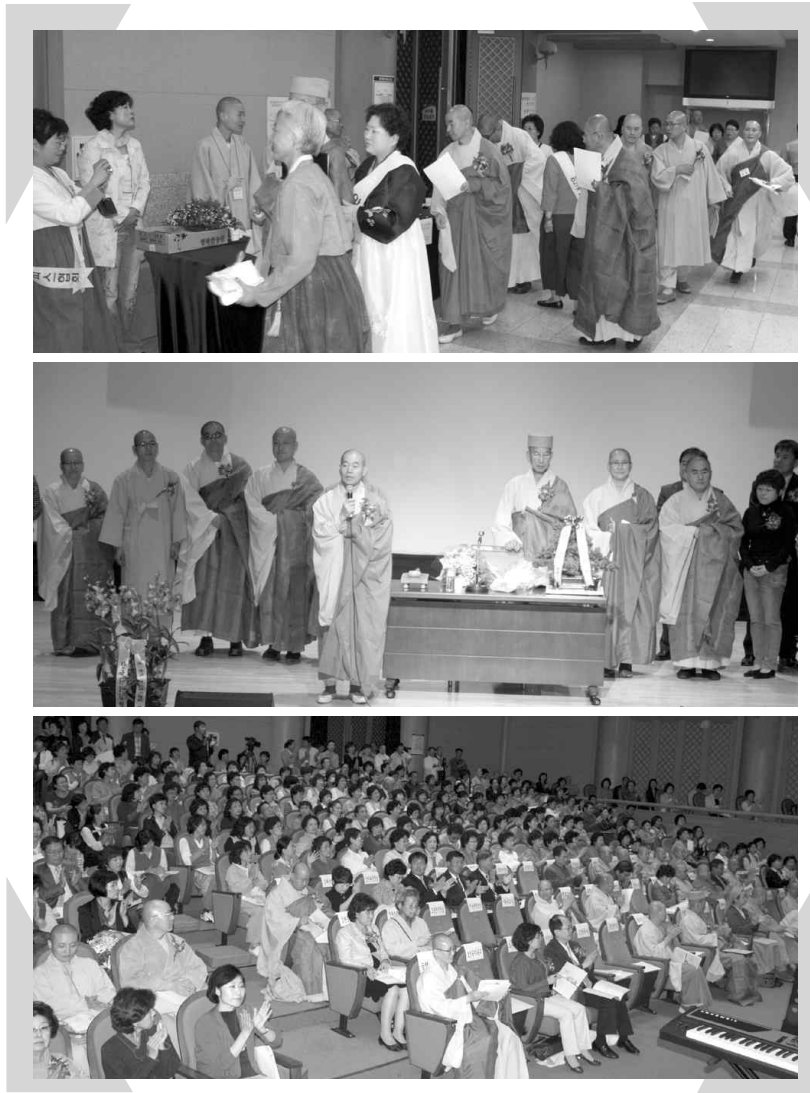
불기

2553(2009)년 10월 11일 서울 조계사 한국불교역사 문화기념관 전통문화예술공연장 지하2층에서 한국불교호스피스의 대사회적 용트림을 알리는 창립총회가 보건복지가족부, 대한불교조계종포교원,(주)정토사 관자재회 후원으로 열렸다.

행사에는 명예협회장인 조계종 원로의원 정무스님, 협회고문인 포교원장 혜총스님, 전국비구니회장 명성스님, 협회상임이사인 정토사관자재회이사장 능행스님, 한국가톨릭 호스피스협회장 김혜자수녀, 한국기독교호스피스협회장 김성환목사, 최윤선 한국안화의료학회기획이사 등 400여 명이 참석했다.

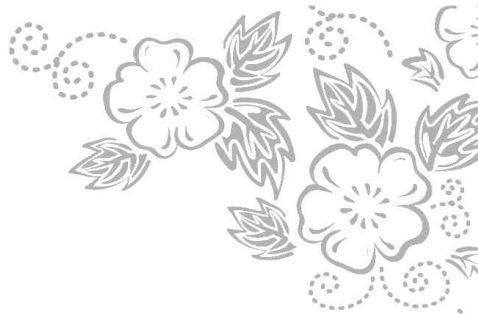


탐방_한국불교호스피스협회 창립세미나 17



창립법회에 앞서 협회는 총회를 갖고 임원 추대식과 임원의 종류와 정수, 회원자격, 임기 등을 골자로 한 정관을 확정했다. 협회이사로 중앙승가대 교수 미산스님, 제5교구본사 법주사 총무 영원스님, 제13교구본사 쌍계사 부주지 효천스님, 김포 용화사 주지 지관스님 등 24명을 추대했다. 연구위원으로는 중앙승가대 교수 혜도스님, 백승완 부산대학교 교수 등 5명으로 정했다. 현재 아미타 호스피스회, 환희불교복지대학, 영남보현자원봉사단을 주축으로 총 1,200여 명이 회원으로 되어있다.

창립협회에서 한국불교호스피스협회장 지현스님(사회복지법인 늘기쁜마을 대표이사)은 “2천 6백여 년 전인 부처님 당시부터 현재까지 보이지 않는 곳에서 호스피스 활동이 있어 왔다.



협회를 창립하여 그동안 산발적으로 진행되어 온 활동을 시대에 맞는 흐름으로 조직화하게 됐다. 죽음의 문턱에서 두려워하는 이들을 정토로 인도하는 등불이 될 것이다.”라고 인사말씀을 하셨다.

포교원장 해충스님은 격려사에서 “불교 내에도 불교호스피스협회가 창립되게 된 것에 대해 축하와 격려를 보내며, 종단산하 단체로 등록될 수 있도록 도울 것이며 앞으로도 지원을 아끼지 않겠다.”고 밝혔다. 전국비구니회장 명성스님도 “창립을 계기로 불교 호스피스 봉사자들의 역량을 하나로 결집해 더욱 활발한 활동을 펼치길 바란다.”고 격려했다. 상임이사인 능행스님은 “많은 분들의 소중한 동행에 진심으로 감사드리며 이 사회에 기여하는 불교호스피스협회가 될 수 있도록 자비와 보리심 돌봄 섬김의 마음으로 최선을 다하겠다.”고 밝혔다. 그리고 한국기독교호스피스협회장인 김성환 목사와 한국가톨릭호스피스협회장인 김혜자 수녀는 불교호스피스가 창립되어 보다 질 높은 호스피스의 성장 발전을 위해 종교의 차이나 이익을 떠나, 아름다운 삶을 통해 품위 있는 죽음을 맞는 협회로 발전해 나가기를 바란다고 하였으며, 보건복지부 암정책과에서도 국민에게 희망을 주는 불교호스피스 협회의 창립에 축하와 지지의 인사를 남겼다.

제3부 강연회에서는 서울대학교 수의학과 우희종 교수의 「과학적 관점에서 본 생명관」이라는 주제의 강연이 있었다. 우희종 교수는 생명체에 대한 철저한 생태적관계성과 더불어 이들 생명체의 삶의 문제는 결국 ‘나는 누구인가?’에 대한 질문이라고 했다. 생명체의 욕망이 주위와의 관계에 얼마나 열려 있느냐에 따라 풍요로워질 수 있으며, 이를 위해서는 그 어떤 형태이건 개체고유성에 바탕을 둔 일상의 삶 속에서 자신만의 경험과 망각이라는 자신만의 비움이 깨어있음의 바탕이 될 수 있다고 하였다.

그리고 ‘나는 누구인가?’라는 질문에 대한 바탕으로 “이것이 있으므로 저것이 있고, 이것이 생하므로 저것이 생긴다. 이것이 없으므로 저것이 없고, 이것이 멸하므로 저것이 멸한다(此有故彼有 此生故彼生, 此無故彼無 此滅故彼滅)는 연기적 관계성 속에서 자신이 열려있는 그물 공간이며, 그 크기가 전 우주를 담을 수 있음을 안다면 과연 나는 누구이겠는가?”라고 화두를 던지며 결국 생명관의 해답은 불교의 연기적 관점에 있음을 강조하였다.

창립축하는 LMB Singers의 음성공양과 축하 세례모니로 흥겨움이 고조되었으며 내외빈이 어우러진 기쁨의 잔치로 막을 내렸다. 卍



나는 행복한 사람

선 래 | 정토마을 환우

나의 병명은 '소뇌위축증'이라는 처음 들어보는 희귀병이다. 3년밖에 살수 없던 내가 벌써 9년째 살아 있다. 그것은 주변의 모든 사람들의 관심과 사랑으로 또 사숙님의 지극한 마음 덕분이라고 생각한다.

어두컴컴한 반 지하의 방에서 언제나 누워서 사숙님의 돌봄을 받으며 지냈었다. 그러다 어느 날 문득, '점점 연세가 들어가면서 나를 감당하기가 힘들어지는 사숙님을 편하게 해드려야겠다.'는 생각으로 생전 처음 사숙님과 떨어져 정토마을로 오게 되었다.

여기서 많은 관세음보살을 만나면서 벌써 두 달이라는 시간이 훌쩍 지나갔다. 정말 꿈같은 시간이었다.

처음 정토에 올 때는 어떤 곳인지 사실 두렵고 불안했다. '과연 내가 거기서 잘 지낼 수 있을까?' 그런데 다행스럽게도 어머니 같은 간병사를 만나면서 기적적으로 일어서 걷기 시작했다.

내 병은 온몸이 서서히 마비되어 가는 병이다. 그래서 말하기도 사실 힘들지만 똑똑하지 않는 발음으로 법화경을 읽고 우둔한 손으로 글씨 연습을 하면서 낮에는 휠체어를 타고 법당에 가서 부처님께 제발 나 좀 건게 해달라고 기도를 드린다. 그리고

옆방 스님과 하루 두 번 죽육을 하면서 욕실에서 작은 음악회를 연다.

나는 요즘 너무 행복하다. 비록 잘 걷지는 못하지만 천천히 걷는 연습도 하면서 오로지 걸을 수 있다는 희망으로 긍정적으로 살고 있다. 이제 정토마을은 내게 없어서는 안 되는 곳이 되었다. 요즘은 나는 퍼즐 맞추기에 푹 빠져 있다. 항암치료차 외출했던 환자가 오면서 사다 준 것인데, 옆방 스님과 퍼즐삼매에 빠져 시간 가는 줄 모른다.

점점 추워지는 날씨에도 열심히 환자들의 식사를 준비해 주시는 공양주 보살님과 때로는 혹독한 계모(?)같이 나를 운동시키는 엄마보살, 벽을 두드리면 쏘살같이(?) 달려와서 심부름 해주시는 옆방 스님, 그리고 친구 같고 형제 같은 간호사들. 모두가 내게는 관세음보살님과 같은 분들이다.

자비한 마음이 없이는 안 되는 봉사! 만일 걸을 수만 있다면 나도 이런 봉사를 하고 싶다. 열심히 연습을 해서 나도 걸을 수 있다는 것을 사숙님께 보여드리고 싶어서 오늘도 힘든 몸으로 일어서 걸어본다.

비록 잘 걷지는 못하지만 그래도 후회는 없다. 나는 정말 행복한 사람이다. 이 행복을 나눌 수만 있다면 세상의 모든 사람들과 함께 나누고 싶다. 정토마을의 모든 사람들에게 이 말을 꼭 전하고 싶다.

“당신을 정말 사랑합니다!” 卍

광고 모집 안내

본지 보디사트바는 1년에 4번 발간되는 발행지로써 5,000여 정식 후원가족에게 고정적으로 배부되며 회원의 증가로 발행부수가 점차 늘어나고 있습니다. 본지의 독자들은 전국 각지의 각 분야에서 열정적으로 자신의 본업에 종사하시는 분들로써 광고 효과 또한 뜨거울 것이라고 믿습니다. 본지의 광고는 독자들의 마음에 새기게 될 것입니다. 광고 게재에 관심 있으신 기관, 단체, 개인의 많은 참여 바랍니다.

■ 광고 게재 안내

- 지면 : 표 2, 3, 4면 및 기타
- 색상 : 4도 컬러, 또는 흑백

■ 광고 게재 문의처

- 이메일 : supil2008@naver.com
- 전화 : 052)264-0117(아미울 출판사) 010-3080-9922(담당자 수필)

[명상만화 <연재 · 5>]

마음밭에 무얼 심지?

최영순 | 만화가

세이셜코끼리거북의 죽음

인간의 무차별적인 삼육으로 인해
지구에서 멸종된 동물이
무려 700 여종이나 된답니다.

그중 세이셜코끼리 거북의
마지막 생존자인 '마리온'의 죽음은
우리에게 깊은 여운을 남깁니다.

'마리온'은 선원들의 저택거리로
모두 멸종된 종족의 죽음을 안타까워
하다가 1918년 어느 날 높은 언덕에
올라가 스스로 떨어져
마지막 죽음을 택했다고 합니다.
인간이 없는 지구를
꿈꾸며 말입니다....

옛날 깨달아마리의 뾰이신 스님들이
산길을 걸을 때
꼭 지팡이를 들고 다니셨다고 합니다
혹시 발에 밟힐까 지 모를 벌레들을
미리 피하라고



* 등장한 동물은 모두 멸종되었습니다.

※햇볕 밝힌 정치인※



말 많은 사람에게겐 다섯 가지 허물이 있습니다.
 첫째, 남들이 그의 말을 믿지 않게 되고
 둘째, 그 사람의 가르침을 받아들이지 않게 되고
 셋째, 남의 미움을 받게 되고
 넷째, 한번 한 거짓말이 자꾸 거짓말을 낳게 되고
 다섯째, 결국 남들과 항상 싸우게 됩니다.

— 지영과 한민화

명상만화 | 최영순 글·그림 | 『마음밭에 무얼 심지?』(해토, 2003)에서 부분 옮김.

최영순은 강릉에서 태어나 서울예술대학 문예창작과에서 소설을 공부했다. 철되기 전에는 학교 대신 강릉 남대천 하구의 역새밭에 누워 있거나 어두컴컴한 싸구려 극장에서 하루를 보내곤 했고, 철든 후엔 '자비원'이라는 사회복지시설에서 길 잃은 아이들과 함께 뒹굴며 한 시절을 보냈다. 1999년부터 본격적인 만화 작업을 시작했다. <불교신문> <스포츠신문> <굿데이>를 비롯한 여러 신문과 <현대모터> 등 사



【작은 이야기】

유리상자에는 토끼가 산다

연 용 흠
(소설가)



인형 좋아한다구? 좋아한다면 내가 예쁜 걸로 하나 만들어주지 뭐. 그거? 아마 동전 몇 개면 될 걸? 동네 꼬마들도 유리상자 속을 들여다보느라고 내가 머리 디미는 걸 의식하지 못하더라. 별 희한한 놈들이 그 안에 있는 걸 봤어. 곰, 물개, 허수아비, 아기 도깨비……, 그 외에도 많은 것들이 있었는데 내 호기심이 고갤 번쩍 치켜들었으니 그냥 스쳐 지나갈 수는 없잖아.

난 애들이 그걸 꺼내려고 동전을 계속 밀어 넣는 것을 보았어. 스틱을 움직여 집게발로 인형을 꺼내는 것이었는데 애들에게는 너무나 어려워 보였어. 애들은 다 나온 인형이 집게발에 붙어있지 못하고 힘없이 아래로 툭, 떨어지면 거의 울상이 되곤 하지. 애들의 실패가 나를 안타깝게 했어. 난 애들 손목을 비틀어서라도 스틱을 나꿔채서 인형을 꺼내주고 싶었지만 그럴 수는 없었어. 동전을 움켜쥐고 뒤에서 기다리는 녀석들이 여럿 있었거든.

“아저씨 새치기하지 않을 거야. 새치기는 정말 나쁜 거라니까.”

히히, 녀석들……. 저희끼리 주고받는 말본새를 보니, 나더러 절대 새치기하지 말고 순서를 기다려 달라는 거였어.

화장품 가게에서 오천 원을 동전으로 바꾸어

시작했지. 애들의 실패를 거울삼아 성인의 예리한 판단력과 침착함과 집중력을 동원하여 집게발을 들어 올렸어. 하지만 들어 올린 인형은 금세 바닥으로 떨어지는 거야. 뒤에서 구경하던 애들이 안타까운 신음소리를 내고 성원을 해도 소용없었어.

이, 아저씨도 맨탕이얌.”

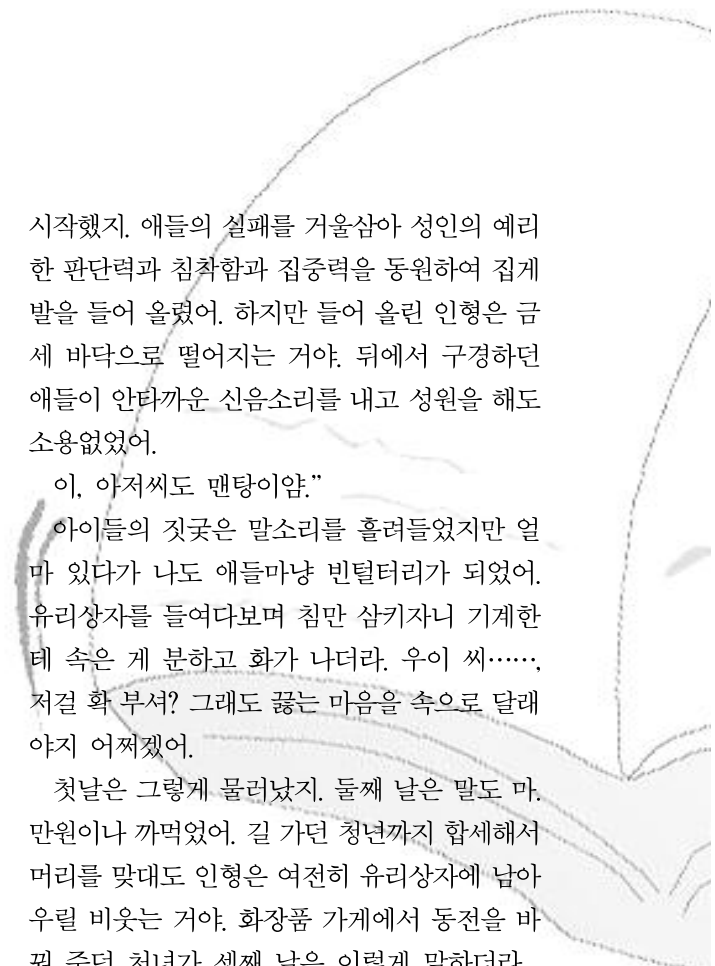
아이들의 짓궂은 말소리를 흘려들었지만 얼마 있다가 나도 애들마냥 빈털터리가 되었어. 유리상자를 들여다보며 침만 삼키자니 기계한테 속은 게 분하고 화가 나더라. 우이 씨……, 저걸 확 부셔? 그래도 끓는 마음을 속으로 달래야지 어찌겠어.

첫날은 그렇게 물러났지. 둘째 날은 말도 마, 만원이나 까먹었어. 길 가던 청년까지 합세해서 머리를 맞대도 인형은 여전히 유리상자에 남아 우릴 비웃는 거야. 화장품 가게에서 동전을 바꿔 주던 처녀가 셋째 날은 이렇게 말하더라.

“어떤 아저씨는 돈 이렇게 많이 안 쓰고도 여러 개 뽑던데요?”

그 말에 난 자존심이 팍 상했지.

한 일주일, 퇴근하면 곧바로 달려와 유리상자에 머릴 쳐박고 좌로 우로 스틱을 움직이며 인형 들어올리기를 반복했어. 그러다가 마침내



일을 낸 거야. 스틱을 이동하는 적절한 시간이 언제인가를 따져보며 정말 진지하게 했더니까.

오랜 시행착오 끝에 덜킹, 상자의 모서리에 있는 출구로 인형이 떨어졌어. 구경하던 애들이 박수를 쳤지. 그뿐인 줄 알아? 순식간에 열 두 개나 뽑았어. 동전을 밀어 넣는 대로 인형이 나오는 거야. 키키……, 나. 인형장사나 할까, 생각하다가 관났다. 너무 쏠쏠해지는 것 같아서 참은 거야.

인형을 잔뜩 쌓아놓고 그걸 또 빼내고 있으려니까 뒤통수가 간지럽더라. 길 가는 동네사람들이 다 쳐다보는 거 있지. 하지만 찌러보는 눈치는 아녘어. 덕분에 그날 내 놀이동무가 되어준 동네 꼬맹이들은 인형 하나씩 선물을 받았지. 되게 좋아하더군. 난 소리 나는 인형 하나만 남겨두고 죄다 그것을 나눠준 뒤 자리를 떴어. 그 인형 어떤 건지 궁금해? 신기한 토끼인형이야. 배꼽을 누르면 노래와 함께 예쁜 계집애 목소리가 나오는 거지. “음, 나야, 나. 내 꿈꿔. 잘 자.” 이렇다. 난 인형 갖고 놀 나이는 아니지만 그날부터 인형을 좋아하기로 했어. 기분이 너무나 유쾌해져서 아파트로 들어오는 차길을 보행신호도 기다리지 않고 마구 건넜나 봐. 차들이 멈춰서서 빵빵, 했지만 그게 뭐 어때?

난 토끼의 배꼽을 계속 누르며 길을 가로질렀어. “내 꿈꿔…….” 그리고 빨강신호가 막 파란 신호로 바뀌는 찰나, 맞은편에서 길을 건너려고 서 있는 아내를 만났지. 목욕하러 가는 길이었나 봐. 목욕가방을 들고 있었어.

“당신 지금 파란불도 아닌데 길을 건너오는 거야? 그러지 말라고 했지?”

“미안해. 너무 기분이 좋아서 신호 못 봤어. 담부턴 안 그럴게.”

“그게 뭐야? 이젠 애들처럼 인형 갖고 노는 거야?”

“후훗. 그럼 안 되나?”

난 아내 들으라고 토끼의 배꼽을 꼭 꼭, 눌러줬어. 그랬더니 예의 귀여운 목소리가 튀어나와 아내를 놀라게 했지. “내 꿈꿔. 잘 자. 내 꿈꿔. 잘 자. 내 꿈꿔…….” 난 의기양양하게 말했어.

“이건 손장난해서 벌은 거야.”

“뭘, 손장난?”

“그래, 당신 함 볼래?”

난 아내의 손목을 이끌고 길을 건너가 인형이 가득 든 유리상자를 보여줬어. 그리고 아직 남은 동전을 몇 개 꺼내놓고 노련한 솜씨로 키를 움직였어. 작업 들어갈 때의 내 눈을 상상해 봐. 멍릿감을 찾은 눈은 가느스름해지면서 특별히 반짝이지. 심각해진 내 표정을 어이없이 바라보는 아내를 까맣게 잊고 난 작업에 취하기 시작했어. 근데 말야, 인형이 하나도 안 걸리는 거 있지.

“애들두 아니구. 대체 이게 뭐야? 그 돈이면 슈퍼 가서 사흘 찬거리리는 사고도 남겠다.”

난 아내에게 몇천 원 빌려서라도 그걸 꼭 해내고 싶은 마음은 없었어. 그냥 다시 코만 떼인 거지. 뭘. 그날 난 결심했어. 더 이상 인형 빼러 오진 않겠다고 말야. 그 인형? 지금은 딸이 갖고 있어. 잘 간직했다가 시집 가서 애 낳으면 주라 했지.

그래도 엽기토끼가 갖고 싶어. 꼭 엽기토끼가 아니어도 좋아. 핸드폰에 매달고 다닐려구. 쪼꼬만한 곰돌이 푸우도 괜찮을 거 같은데……. 요즘도 길을 가다가 낮익은 유리 상자 앞에서 발을 멈추곤 해. 검지손가락으로 짚어가며 골라 보기도 하지. 하지만 동전을 넣진 않아. 갖고 싶은 걸 다 가질 순 없지 않겠어?

내 손에 있는 것보다 원래 있는 자리에 있는 게 보기 좋을 때가 많더라. 그래, 그렇지? ㄸ

• 연용흠 : 소설가. 대전 출생. <중앙일보> 신춘문예, 소설집 『그리하여 추장은 죽었다』

‘약초 이야기’

♣여성들의 성약 “익모초”



익모초는 높이 1미터쯤 자라는 두해살이풀이다. 첫해에는 심장 모양의 잎이 뿌리에 붙어서 나고 이듬해에는 줄기가 나서 자란다. 줄기에 나는 잎은 깃처럼 깊게 갈라져 마주 난다. 여름철에 가지 끝에 분홍빛을 띤 보랏빛 꽃이 돌려볼기로 핀다. 열매는 가을에 까맣게 익는다. 우리나라 어디서나 길옆, 들, 풀밭, 산기슭에 자란다.

암눈비앗, 또는 충위라고도 하며 씨앗을 충위자라고 한다. 꽃 피기 전인

5~6월에 줄기를 베어 그늘에서 말려 약으로 쓴다. 여성들의 여러 병에 매우 좋은 약으로 이름 높는데, 특히 산전산후에 부인들의 보약으로 널리 쓴다.

자궁수축작용, 지혈작용, 혈압낮춤작용, 강심작용, 이뇨작용, 항암작용 등의 다양한 약리작용이 있어서 웬만한 질병에는 거의 다 쓸 수 있다. 고혈압, 협심증, 심근염, 신경쇠약에도 좋고, 부인들의 월경과다, 산후출혈, 생리통, 생리불순, 산후에 배 아플 때나 산전산후 허약증 등에 널리 쓴다. 익모초는 여성의 생리를 조절하는 데 매우 좋은 약이다.

익모초는 항암작용도 상당하여 암 치료에도 쓴다. 실험에서 흰 생쥐의 암을 78퍼센트 억제하는 것으로 나타났으며, 익모초를 달인 물은 높은 항암작용을 하면서도 몸을 보하는 작용이 있어서 체력을 세게 하고 몸무게를 늘게 한다. 유방암에는 익모초를 진하게 달여서 자주 씻고 자궁암이나 위암에는 익모초 15~20그램을 달여서 하루 세 번에 나누어 복용한다.

익모초는 몸을 따뜻하게 하므로 여자들이 아랫배가 찬 것을 고치는 데에도 좋은 약이 된다. 여성의 생리통이나 생리불순에는 익모초 조청을 만들어 먹으면 좋다. 익모초를 푹 끓여서 건더기를 건져내고 다시 걸쭉하게 될 때까지 졸이면 익모초 조청이 된다. 이것을 하루 세 번 한두 찻숟갈씩 따뜻한 물에 타서 마신다. 익모초를 그냥 15~20그램쯤 달여서 그 물을 복용해도 좋다.

15~20그램에 물 1되를 붓고 1/3이 될 때까지 달여서 그 물을 하루 세 번 나누어 마신다. 알약으로 만들 때에는 익모초 조청에 익모초를 가루 내어 섞거나 익모초 가루에 꿀을 내어 반죽한다. 오동나무 씨만하게 알약을 만들어 한번에 40~50개씩 하루 세 번 따뜻한 물로 먹는다.

몸이 허약하고 임신이 잘 안 될 때에는 익모초 30~60그램에 대추 15그램을 넣고 끓여서 차처럼 마신다. 오래 먹으면 효과를 볼 수 있다. 생리통이 심할 때에는 익모초 30~60그램에 물 1되를 붓고 물이 1/3이 될 때까지 약한 불로 달여서 그 물로 닭을 삶아 고기와 국물을 다 먹는다. 닭 대신 오리를 써도 좋다.

익모초를 생즙을 내어 마시면 여름철 더위로 인한 병을 예방하거나 치료할 수 있다. 무더위로 열이 나고 토할 때 익모초를 생즙을 내어 한 잔씩 마신다. 익모초 씨앗도 약으로 쓴다. 오래 먹으면 눈이 밝아진다고 하는데 익모초 씨앗, 택사, 황련, 구기자, 탕자 열매, 맨드라미 씨 등을 함께 가루 내어 꿀로 반죽하여 오동나무 씨만하게 알약을 만들어 먹는다.

♠ 화살나무를 아시나요?



화살나무는 한국, 중국, 일본, 사할린 등에 분포하고 높이는 3m에 달하고 잔가지에 2~4개의 날개가 있다. 꽃은 5월에 피고 황록색이며 씨방은 1~2실이며 10월에 결실한다. 이른 봄에 새순을 훑잎나무이라 하며 산나물로 먹는다.

■ 화살나무의 효능

화살나무를 약 치료에 쓰는 방법은 뿌리, 가지, 잎사귀는 같이 달이고 날개는 따로 따서 말려서 곱게 갈아 달인 물에 한 손가락씩 먹으면 매우 효과적이다. 고혈압, 동맥경화, 기침가래, 월경불순, 생리가 안 나오는데, 산후에 어혈로 인한 복통 등에 화살나무 10~15그램을 물로 달여서 하루 세 번에 나누어 복용하면 효험이 있다. 아니면 화살나무를 그늘에서 말려 가루 내어 3~5그램씩 하루 세 번 복용한다. 화살나무 잎을 그늘에서 말려 2~3그램을 차로 달여서 3~4분 우려내어 마신다. 귀전우차라고 부르는데 몸을 따뜻하게 하고 혈액순환을 좋게 하며 여성의 생리불순, 자궁염 등을 낫게 한다. 화살나무 날개를 태워서 그 재를 가시가 박힌 부분에 바르면 가시가 빠져 나온다. ㄸ

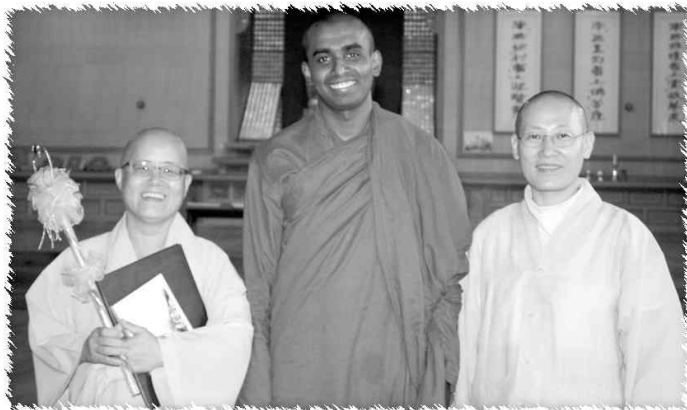
【CPE여름학기 체험수기】

CPE교육을 받고 난 후에

덕인 | 법륜사 주지

CPE 첫날, 가슴이 설레고 긴장했던 마음과 조금은 흥분된 모습으로 온전히 나를 드러내는데 있어서 용기를 내어보겠노라고, 가수 김홍국 씨의 표현을 빌리자면 나 자신을 그룹원들에게 ‘용감무쌍하게, 솔직하게 들이대기’ 시작했다.

내가 처음 교육목표를 설정할 당시 핵심 감정은 분노심이었으며 불안과 조급함이었다. 항상 무슨 일이든지 내 뜻대로 아니 된다 싶으면 조급함이 일어나고 분노심이 늘 자신을 괴롭히곤 했었다. 그 분노심은 자신에게나 상대방에게 상처로 남아 시한폭탄처럼 자신이 죽고 싶은 역동성으로 자살이라는 과격한 행동까지도 마다하지 않을 정도였다. 나의 한계를 느끼면서, 그런 내가 지푸라기라도 잡고 싶은 심정으로 지금의 수퍼바이저가 CPE를 받아보라고 말씀하셨을 때, 그때 그 마음은 어두운 터널 속에 빛과 같은 것이었다. 사실 그랬다. 난 그 동안 수행이라는 갑옷 속에 위선적인 모습으로 너무도 나를 꽁꽁 묶어놓았던 것이다. 오직 그것만이 내가 살아갈 수 있는 유일한 수단이고 도구라고 생각해왔다. 최상의 나를 지키는 자존심이라고 생각해왔으니까.





CPE교육 중 저항감이 일어나지 않았던 것은 아니다. 슈퍼바이저에 대한 저항감. 그 저항감은 뭐라 할까? 뭐든지 말로 껴맞추려는 듯한, 수행과 일치하지 못한다 싶은 그런 것이었다. 그런데 어느 날, 그 저항감으로부터 난 자유롭게 시작했다. 그것은 자신과 무관한 시시비비에 지나지 않았음을 깨닫게 되면서부터이다..

슈퍼바이저와 그룹원들의 지지로 난 조금씩 자신을 성찰하고 볼 수 있는 여유가 생기기 시작했다. 같이 사는 도반스님과의 관계에서도 훨씬 편안해졌으며 진심(嗔心)이 일어났다가도 얼른 자신을 통찰하고 말로 표현함으로써 목표를 향해 정진해가는 노력을 하였다.

요즘 법륜사의 일을 하는데도 CPE교육을 통해 내가 얼마나 많은 성장이 되었는지 알 수가 있었다. 법륜사 뒤란 공사를 하는데 있어 일꾼들은 자기식대로 편하게 하기가 일쑤다. 다른 때 같으면 그만두라는 등 큰소리로 말했으리라. 한 생각 일어나는 것을 멈추고 조용한 목소리로 포크레인 기사한테나 같이 일하는 그들에게 어떻게 하는 것이 좋겠느냐고 순리적으로 스스로가 마음을 내어서 일하도록 하여 내가 원하는 대로 일을 잘 마칠 수가 있었다. 신도들 대하는데 있어서도 전과 다른, 서툴렀던 자신의 마음을 자비롭게 표현하고 행동함으로 해서 편안함을 주는 인상을 주기도 했다. 그러나 아직도 부족한 나를 성찰할 수가 있다. 조금하고 불안한 모습은 좀더 통찰하고 애써야 될 부분이 아닌가 싶다. 좀더 겸손하고 수행해나가는데 애쓰고 노력해야 할 숙제이다.

이 지면을 통해 거듭 슈퍼바이저이신 능행스님께, 이 중생 어여삐 아껴 주시고 자신을 통찰할 수 있도록 지도해 주심에 감사의 합장 올린다. 卍



【CPE여름학기 체험수기】

나의 성장과 변화

이병수 | 경성대학교 수학과 교수

개인성장을 위한 나의 목표는 일어나는 분노를 즉시 알아차리고 그것을 생활 속에서 완화시키는 것으로, 매일 10회 이상 거울을 보고 호탕하게 웃으며, 항상 눈을 크게 뜨고 미소를 지으며, 신구의(身口意) 삼업을 즉각 알아차리며, 우리 각자의 몸과 마음이 절대적 가치를 가지고 있음을 알고 실천하는 것이었다.

CPE 성찰 과정을 통해 성장과 변화를 얻기 위해 교육기간 동안 주로 운전을 하면서 의식적으로 크게 웃는 연습을 했는데, 처음에는 소리가 잘 나오지 않았으며 내가 듣기에도 민망할 정도로 어색했다. “웃으면 좋아진다.”는 이야기가 마음에 와닿지는 않았지만 개인 성장을 위한 첫 번째 목표로 웃는 것을 정했으므로 웃어서 좋아질 것으로 믿기로 했다. 처음에는 일부러 웃는 것이 불가능했지만 웃음을 만들기 위해 주로 출퇴근 하면서 또는 마하보디교육원을 왔다 갔다 하면서 운전 중에 다양한 종류의 소리를 내면서 또 고함을 지르면서 크게 웃으려고 노력했다. 왼손으로 핸들을 잡고 오른손으로는 허벅지나 운전대 선반을 치면서 흥을 돋우었다. 또 아침저녁으로 샤워를 하면서 소리를 좀 낮추어 웃는 연습을 했으





며 엘리베이터 안에서는 거울을 보면서 소리를 내지 않고 입을 활짝 벌리어 웃거나 미소를 짓는 연습을 했다. CPE교육이 끝나가는 지금, 많은 사람들이 나의 얼굴이 매우 밝아졌다고 이야기하는 것을 들을 수 있고 나 자신 얼굴을 직접 보지 않고도 어느 강도의 표정으로 웃고 있는가를 느낄 수 있는 정도가 되었다.

아침에 공원을 산책 중에도 자연스럽게 입가에 미소를 지으며 걸어가는 자신을 보면서 흐뭇해하기도 하며, 집에서 염불을 하거나 참선을 하거나 절을 할 때마다 벽지의 무늬를 보면서 자주 미소를 띤다. 벽지 속의 그림이 연꽃과 흡사하기도 하고 손발이 아주 많은 벌레와 같기도 한데 전체 모습은 눈과 입을 크게 벌리고 활짝 웃는 것 같은 형상으로 그것을 볼 때 마다 나의 입은 벌어지고 기분이 매우 좋다. 먼저 웃어야 뒤에 웃을 일이 생기고 또한 마음이 편해진다는 항간의 이야기를 실감하고 있는 중이다.

인간관계에서 변한 것은 아내와의 사이에서 나도 모르게 화를 내거나 내 주장을 세우는 일이 없어진 것 같다. 오히려 아내가 인상을 써도 아무런 감정이 일어나지 않음을 보고 있다. 또 내가 미소 띤 얼굴을 자주 하니 아내도 마음이 편해졌는지 나에게 가까이 오는 횟수가 늘고 있다. 나의 의견을 낼 때도 명령하는 식이 아닌 상대방의 의견을 물어보는 방식으로 조금 바뀌었다. 예를 들면, 전에는 '본가에 먼저 가라. 내가 나중에 갈게.' 였는데 요즘은 '어쩔래? 갈래?' 하고 물었을 때 '오늘은 집에 있고 싶다.'고 하면 '그렇게 하라.'는 식이다.

한편, 오랜 기간(약 10년) 매우 불편하게 지내던 같은 과 동료 교수에게 일주일 동안 모두 여섯 번을 전화기를 들었다 놓았다 하다가 결국에는 전화를 걸어 "저는 지난 일을 다 흘러 보내고 서로 편안하게 지내고 싶은데 교수님의 의사는 어떠하십니까?" 하고 물어 지금은 서로 편하게 잘지내고 있다.

남을 배려하는 마음이 이전보다는 훨씬 많이(?) 형성되었다. 예를 들면, 2학기 교육대학원 수업이 있는 첫날, 학생들이 모두 책을 가지고 오지 않았다. 1학기의 연속이고 또 나의 평상시의 강의 방침을 알고 있는 학생들의 이러한 행동은 일종의 계획된 집단 반항의 표시이다. 학생들의 이런 행동에 대해 CPE 교육을 받기 전과는 달리 나의 표정은 웃음으로부터 시작되었다. "왜 책을 준비하지 않았느냐?" 하는 나의 질문에 학생들은



긴장된 얼굴을 하면서도 가벼운 미소를 띠고 말이 없다. “좋다. 그렇다면 수업을 하는 대신에 1학기에 나 때문에 마음에 상처를 받은 사람이 있다면 그 이야기를 들어보자.” 하고 제안을 하였다. 내가 제안을 하자마자 6명의 학생이 마음의 상처를 받은 사실을 적나라하게 이야기를 했다.

여학생 1 : 제가 문제를 풀고 있는데 교수님께서 바로 제 뒤에서 “이기 바보가?” 하고 말씀 하셨어요. 마음이 좀 그랬어요.

나의 즉답 : 아이고 그랬나? 내가 지금 사과할게. 미안하다.

남학생 1 : 저는 4학년 총대할 때 한 번, 그리고 교수님 연구실에 문제 풀 것을 질문하러 갔을 때 한 번, 칠판에 문제를 잘못 풀었을 때 한 번, 모두 세 번에 걸쳐 교수님께서 고향을 치시고 꾸중을 심하게 하셔서 가슴이 많이 아팠어요.

나의 답 : 어짜노? 내가 진짜 잘못했다. 미안하다. 그런데 너 지금은 장족의 발전을 했다는 것을 알고 있지?



남학생 1 : (웃으면서) 예. 그것은 그렇습니다. 사실 꾸중을 들은 후에야 열심히 했습니다.

여학생 2 : 저희들 1학기에 수업하는 날 거의 밥을 먹지 못했어요. 긴장이 되어서……. 하도 고향을 치시고 숙제도 많이 내시고 꾸중도 많이 하셔서…….

나로 인해 상처를 받은 모든 학생들에게 진심으로 사과하고 용서를 빌었다. 마지막에는 서로 함께 웃으면서 마음의 상처를 다 씻기를 바라는 마음을 전했다. 사실, 고의로 고향을 지르고 꾸중 일변도의 수업을 하는 이유는 있다. 임용고사를 준비하는 학생들이 그룹을 지어서 수학문제를 풀고 발표를 하여 점점을 받아야만 학습의 효율을 올릴 수 있기 때문에 학습을 느슨하게 하는 것은 시험에서 좋은 성적을 기대하기 어렵다. 물론 부드럽게 하면서 학습 효과를 올릴 수 있는 교수법이 제일 좋겠지만 적어도 내게 있어서 그것은 거의 불가능했다. 하지만 이번 CPE교육을 통해서 지혜로운 방법을 발휘할 수 있는 능력을 키웠다고 생각한다. 부드럽게 웃으면서 마음에 상처를 주지 않고도 학생들을 격려하면서 최대한의 학습효과를 올릴 수 있을 것 같다. 스스로 기대가 된다.

CPE그룹 안에서나 임상의 현장에서 또는 공동체 안에서 서운한 감정이나 분노가 일어나지 않았고, 미소 뿐 얼굴이 자연스럽게 유지되었지만, 가족들과의 관계에서 그들의 비언어적 행동을 관찰하고 역동성을 읽는 것에는 소홀히 하였다. 특히 자식들에 대한 나의 욕심이 제거되지 않아 나의 삼업(三業)을 미리 보고 방지하는 능력은 만족할 만큼 발달하지 못했다. 예를 들면, 아직 딸아이에게는 욕심과 절망이 교차해서 그런지 맑은 미소가 나오지 않는다. 그 애에게 자연스럽게 편안한 웃음이 나오는 날이 나의 목표가 완성되는 날일 것 같다. 또한 아직까지도 그룹원들의 비언어적 행동을 관찰하여 그들의 역동성을 읽고 표현하는 것에 매우 서툴다. 어떤 물건이나 혹은 상황[色]에 대해 서운한 감정이나 분노[受]가 일어나면 그것을 즉시 알아차리고[싸띠, sati] 생각[想]이 아닌 감정[受, 느낌]을 솔직하게 부드럽게 그리고 이성적으로 표현하는 습관을 몸에 익히려 했는데 그렇게 하지 못했다. 지금부터 그 점을 실천하는 데 최선을 다하여 관찰력과 표현력을 상승시킬 것이다. 卍

아름다운 나눔의 이야기



♡ 서울 성북구 보문동 3가 미타사 주지스님이신 자원 스님께서 1억 원을 기부해 주셨습니다. 치유될 수 없는 질병으로 고통받는 사부대중의 안식처가 될 자제병원 건립을 위해 무연자비를 베풀어주셨습니다.

어른스님의 고귀한 뜻 받들어 자제병원 건립에 정진하겠습니다. 🙏

♡ 정토마을의 한 후원자님께서 자신의 어머니 30주기(2009년 11월 25일)를 기리기 위하여 자제병원 건립 기자재 마련 기금으로 천만 원과 마하보디 교육원생의 1년 잡곡 소비량에 해당하는 280만 원을 기부해 주셨습니다.

전흥선 영가님과 고경자 영가님의 왕생극락을 기원합니다. 🙏

♡ (주)파인뷰 대표이사 오광수님의 부친께서 2009년 10월 11일 임종하시어 고인의 뜻을 받들어 조문객들의 조화 대신 쌀 20kg 2포에 해당하는 금액을 정토마을에 기부해 주셨습니다.

참여해주신 모든 분들께 깊은 감사를 드리며 오염화 영가님의 극락왕생을 발원합니다. 🙏



- 울산광역시 울주군 상북면 양등리 소재
- 건축면적 : 지하 1층, 지상 4층
3.636㎡(1.100평)
- 병 상 수 : 70병상
- 주요서비스 : 호스피스, 완화의료, 재활, 외래, 가정간호, 의료봉사 등

완화의료전문

자제(慈濟)병원

자제병원은 질병으로 위기에 처한 이웃들의 희망입니다!

치유될 수 없는 질병으로 위기에 처한 이웃들에게 전문완화의료 서비스를 제공하게 될 자제병원은 죽음을 통한 삶에 대한 인식을 전환시키고, 품위 있고 존엄한 삶에 대한 학습은 물론 평온한 임종을 맞이할 수 있도록 전인적인 돌봄과 지지를 제공하여 삶과 죽음의 질을 높이는 중요한 역할을 담당하게 될 것입니다.

함께 만들어 함께 베푸는 나눔!

전문호스피스, 완화의료, 서민들을 위한 종합의료복지타운의 역할을 담당하게 될 자제병원은 한분 한분의 소중한 참여로 건립됩니다.

건립후원 계좌

농 협 401131-51-075952
국민은행 713701-01-140932 (예금주 : 재단 정토사관자재회)

자제병원 건립 사무국

689-823 울산광역시 울주군 상북면 양등리 138-1 Tel. 052)264-1007
Fax. 052)264-0209 <http://jungtoh.com> E-Mail : maha@cpebud.com

불교계 최초의 독립형 호스피스인 정토마을은
치유할 수 없는 질병으로 고통 받는 환우와 그 가족들의 아픔을 함께하며
자비 실천의 사랑으로 성심을 다하는 간호와 지지를 24시간 제공하고 있습니다.

삶의 마지막 동행...
정토마을이
함께 합니다!

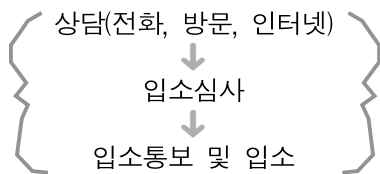
소리 없이 외치는 병든 이들의 소리에 귀를
열어놓겠습니다!

체계적이고 전문적인 환우의 통증관리와 영적 지지,
다양한 Case연구를 통해 21세기 발전된 호스피스를
선보이기 위한 정토마을의 끊임없는 노력은 계속될
것입니다.

● 이용안내

복잡한 절차 없이
전화 통화만으로 이용이 가능합니다!

- 대상: 말기암 또는 이에 준하는 말기질환으로 고통 받는 환우
- 운영: 24시간 전인적 돌봄 제공



정토마을 호스피스 • 363-871 충북 청원군 미원면 대신리 산 17-1 / Tel. 043)298-2258/
Fax. 043)298-1457 <http://jungtoh.com> hospice@cpebud.com



후원참여

**모두가 행복한 사회!
작은 나눔에서 시작됩니다.**

후원회원 한분 한분의 소중한 인연은 삶의 마지막 종착역에서 고통 받는 환우와 그 가족들의 아픔을 함께하는 정토마을은 물론, 병들고 가난하여 고통 받는 우리 이웃들에게 사랑과 희망을 나누어줄 시설의 건립과 운영에도 커다란 밑거름이 될 것입니다.

전화 한 통이면 빠르고
간편하게 후원회원이
되실 수 있습니다.

- 후원방법 : 자동이체(CMS), 무통장입금, 지로입금, 물품후원, 복돼지 분양
- 후원접수 : 전화, 홈페이지, 방문
- 후원계좌 : 농협 401120-51-016794
국민은행 713701-01-001909
예금주) 재단 정토사관자재회

자동이체(CMS) 후원신청을 하시면 전화 한 통으로 신청, 변경, 해지가 가능하며 은행에 가시는 번거로움 없이 편리하게 후원금을 납부하실 수 있으니 많은 이용 바랍니다.

당신의 고귀한 기부금은

하나, 치유될 수 없는 질병으로 고통 받는 환자와 그 가족들에게 희망의 기금으로
둘, 불치병 환자를 비롯한 특히, 암환자들의 재활과 삶의 질 향상을 위한 기금으로
셋, 건강한 사회를 만들기 위한 공익사업 기금으로 쓰입니다.

재단 정토사관자재회 363-871 충북 청원군 미원면 대신리 산 17-1 Tel. 043)298-2258(代)
Fax. 043)298-1457 <http://jungtoh.com> jungtoh@cpebud.com



기부금영수증 발급 안내

후원자분들께서 보내주신 모든 기부금은 연말정산 소득공제 대상에 해당되오니 기부금영수증 발급을 원하시는 분들께서는 홈페이지 또는 법인사무국으로 신청해 주시기 바랍니다.

- ◆ 필수 인적 사항
성명, 주민등록번호, 주소, 연락처
- ◆ 발급신청: 043)298-2258, <http://jungtoh.com>

알려드립니다

모든 후원자분들께 기부금영수증을 일괄 발송해드려야 하지만 인력 부족과 동명이인, 회원분들의 필수기재사항(주민등록번호, 주소) 등의 누락으로 모든 회원분들께 발송해 드리지 못하는 점 송구한 마음 전하며 너그럽이 양해해 주시기 바랍니다.

이제 각종 기부금 내역은

홈페이지에서 확인하세요!



법인운영사무국에서는 2008년 소식지를 새롭게 개편하며 그동안 신지 못했던 각종 기부금 내역 및 운영내역을 2009년 10월부터 홈페이지를 통해 공고합니다. 이제 후원가족 여러분께서는 홈페이지를 통해 편리하고 빠르게 본 공동체의 보다 투명하고 평등한 기부금 운영원칙을 확인하실 수 있을 것입니다.

앞으로도 본 공동체는 보다 평등하고 원칙에 어긋남이 없도록 최선의 노력을 다할 것입니다. 후원가족 여러분들께서도 늘 곁에서 많은 지지와 격려 있으시면 감사하겠습니다.

기부금내역 열람 안내

1. 홈페이지(<http://jungtoh.com>)에 접속
2. 사이버행정 메뉴 - <기부금내역> 클릭
3. 각 내역별 열람

**앞으로 정기회지 <보디사트바>에는 기부금 내역이 실리지 않으니
착오 없으시기 바랍니다.**

☒ 기부금 내역 및 운영 내역 공고에 문의 사항 있으신 분들은
법인사무국(043-298-2258)으로 연락하시기 바랍니다.

마하보디임상심리대학 학생 모집 안내

2010학년도 마하보디 임상심리대학에 여러분을 초대합니다.

중생들의 심리적 고통을 효과적이고 실제적으로 치유할 수 있는 심리치료사의 능력을 갖추고 싶지 않으십니까?
포교 현장의 비구, 비구니 스님, 포교사님, 그리고 심리학이나 사회복지학을 전공(재학)하신 분등, 경영일선에 계신 CEO등을 위한 전문 불교 상담 대학을 개설합니다.

중생의 심리적 치유를 위한 이론과 기법, 그리고 실제를 익혀 펼칠 수 있는 과정입니다. 전 과정은 부처님의 법에 기반을 두고 현장 중심적이고 실제 운영 가능한 심리치료 훈련을 받도록 설계되어 있습니다.

■ 본 과정을 졸업한 수강생들의 성장

1. 인간의 삶에서 발생하는 심리적 고통의 원인을 구체적이고 정확하게 이해할 수 있습니다.
 2. 심리적 고통의 원인이 어떤 방식으로 표현되고 역동을 불러일으키는지 정확하게 이해할 수 있습니다.
 3. 그러한 고통으로부터 자유로울 수 있는 불교심리 치유의 방식을 정확하고 적절하게 사용할 수 있습니다.
- ※ 마하보디 임상심리대학의 특징은 실제 임상(현장)체험 위주의 교육입니다.

모집안내

- 응시자격 : 스님, 포교사, 심리·복지·의료·상담학을 공부하시는 분, 경영일선에 계신 CEO, 대학 수준의 교육을 수학할 능력이 있다고 인정되는 자
 - 모집인원 : 25명(정원)
 - 교육장소 : 경남 울주군 마하보디교육원 3층 마하보디 임상심리대학
 - 교육과정 : 2년 과정(1년차 정규과정, 2년차 전문가과정)
 - 전형방법 : 서류전형
 - 전형일정 : 2009년 11월 16일부터(전형료 없음)
 - 제출서류 : 입학원서
[본 대학 소정양식, 자기소개서, 주민등록초본, 성적증명서·재직증명서(해당자에 한함), 증명사진 3매(3×4 반명함판)] ※원서교부 : 본 대학행정실
 - 합격자발표 : 서류전형 후 수일 내
 - 교육기간 : 매주 토요일 연간 40주간 2년 과정
 - 수 강 료 : 한 학기 250만원(※1년차 250만원/학기, 2년차 200만원/학기)
 - 등 록 일 : 2010년 2월 10일까지(등록금 계좌 : 농협 815039-51-079115 입금자명:마하보디교육원)
 - 개 강 일 : 2010년 3월 6일 토요일 오전 9시 30분
- ※ 문의 및 접수 : 전화 (052)264-0180 / (011)298-8800(행정실장) 팩스:(052)264-0209

마하보디교육원 울산광역시 울주군 상북면 양등리 138-1 홈페이지: <http://mahacounseling.com>