

마음 · 세상 · 자연

# 맑고 향기롭게

맑음은 개인의 청정을,  
향기로운은 그 청정의 사회적 메아리를 뜻합니다.

- 法 頂 -



2011 / 9



향기로운 삶

꽃처럼 새롭게 피어나는 것은 젊음만이 아니다.

늙어서도 한결같이 자신의 삶을 가꾸고 관리한다면

날마다 새롭게 피어날 수 있다.

화사한 봄의 꽃도 좋지만

늦가을 서리가 내릴 무렵에 피는

국화의 향기는 그 어느 꽃보다도 귀하다.

- 법정스님의 '홀로 사는 즐거움' 143쪽

잔잔한 가을 산바람 사이사이 보랏빛 들국화가 잃어주는  
세월 속에 해마다 내 삶은 새롭고 싶네.

표지 그림 및 설명 / 이연 이유경

마음을 맑고 향기롭게 • 욕심을 줄이고 만족하며 삽시다 • 화내지 말고 웃으며  
삽시다 • 나 혼자만 생각 말고 더불어 삽시다 **세상을 맑고 향기롭게** • 나누어  
주며 삽시다 • 양보하며 삽시다 • 남을 칭찬하며 삽시다 **자연을 맑고 향기롭게**  
• 우리 것을 아끼고 사랑합니다 • 꽃 한 포기, 나무 한 그루 가꾸며 삽시다 • 덜  
쓰고 덜 버립니다.



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

2011 / 9

법정스님 편지/법정	4	명진 거사님께
다시 읽는 산방한담/법정	6	행복은 살아 있음을 느끼는 것
사색의 뜰/홍현승 최OO	10	어느 날 연주대에서 청송 교도소에서
한국의 탐/박희준	12	법주사 필상전
이런 생각 한번 어때요/박창근	14	철분은 우유보다 채소에 더 많다
차 내용 가득한 시간	18	청초한 가을 느낌, 국화차
독도는 우리 땅	20	독도는 역사의 땅입니다
산골만화/정태경	23	옥수수
맑고 향기롭게 활동 소식	25	서울모임
	28	부산, 대구, 경남, 광주모임
여기는 길상사	30	9월의 길상사 소식 모음

**맑고 향기롭게 모임**은 우리들 마음과 세상, 그리고 자연을 맑고 향기롭게 가꾸며 살자는 순수 시민단체로 본 소식지를 발행합니다.  
2011년 9월 1일 발행 / 통권 199호 / 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 황두천 /  
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

**길상사**는 맑고 향기롭게 모임을 후원하기 위한 목적으로 법정스님에 의해 창건된 사찰입니다.  
전화 (02)3672-5945-6 전송 3672-5947 / http://www.kilsangsa.or.kr E-mail : kilsangsa@hanmail.net

## 명진 거사님께

法頂 (스님)

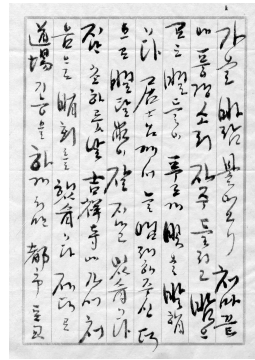
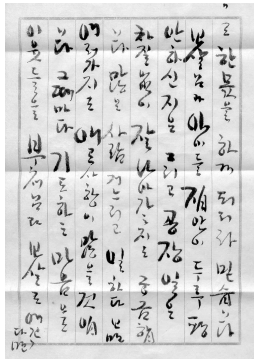
가을바람 불어오니 처마 끝에 풍경소리 자주 들리고 밤으로도 별  
들이 푸르게 빛을 발합니다.

거사님께서 늘 염려해주신 덕으로 별 탈 없이 잘 지내고 있습니다.  
지난 초하룻날 길상사에 가서 처음으로 법회를 했습니다.

제대로 도량 기능을 하게 되면 도시 포교로 한몫을 하게 되리라  
믿습니다. 보살님과 아이들 집안이 두루 평안하시지요.

그리고 공장일은 차질 없이 잘 나아가는지도 궁금합니다.

많은 사람 거느리고 일하다 보면 여러 가지로 애로사항이 많을 것



입니다.

그 때마다 기도하는 마음으로 이웃들을 부처님과 보살로 여긴다면  
어려운 고비도 무난히 넘기게 될 것입니다.

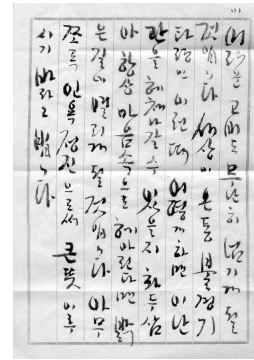
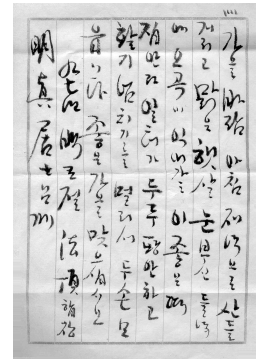
세상이 온통 불경기 타령인 이런 때 어떻게 하면 이 난관을 헤쳐  
나갈수 있을 지 화두삼아 항상 마음속으로 헤아린다면 밝은 길이  
열리게 될 것입니다.

아무쪼록 인욕 정진으로써 큰 뜻 이루시기 바라고 빕니다.

가을바람 아침저녁으로 산들거리고 맑은 햇살 눈부신 들녘에  
오곡이 익어가는 이 좋은 때 집안과 일터가 두루 평안하고 활기  
넘치기를 멀리서 두 손 모읍니다.

좋은 가을 맞으십시오.

九七년 백로절 法頂 합장 明眞 居士님께





## 행복은 살아 있음을 느끼는 것

(2004년 8월 30일 여름안거 해제)

法 頂 (스님)

**작**은 친절과 따뜻한 몇 마디 말이, 우리가 의지해 살아가는 이 지구를 행복하게 합니다. 지구가 행복해야 그 안에 살고 있는 우리들도 행복해집니다. 개인은 전체의 한 부분입니다. 개개인이 모여 전체를 이룹니다.

오늘은 행복에 대해 말씀드리겠습니다. 옛그제 행복에 대한 책(프랑수아 틀로르 <구뎀 씨의 행복 여행>)을 한 권 읽었습니다. 지난여름 읽은 여러 책 가운데 가장 인상적이었기에, 이 자리에서 같이 음미하려고 합니다.

실제로는 불행하지 않은데도 불행하다 여기는 환자들을 날마다 대해야 하는 한 프랑스 정신과 의사가 쓴 책입니다. 많은 것을 갖고 있으면서도 스스로 불행하다고 여기는 사람들을 만나며 그도 자신의 일에 만족을 느끼지 못합니다. 정신

과 의사들은 매일매일 정신 상태가 부실한 사람들을 대하기 때문에 때로는 의사 자신도 헛소리가 나온다고 합니다. 그래서 가끔씩 동료들끼리 검사를 해준다고 들었습니다. 그것도 업입니다. 늘 그런 사람들을 대하다보면 그 기운이 전이될 수밖에 없습니다.

이 세상 어느 곳보다 풍요로우면서도 정신과 의사가 가장 많이 사는 도시에서 일어나는 일입니다. 책에 등장하는 주인공도 저자의 분신인 정신과 의사입니다.

그는 이름난 의사였습니다. 날마다 많은 사람들이 그의 진료실로 찾아왔습니다. 상담으로 넘치는 하루하루를 보내며 그는 자신 역시 행복하지 않다는 결론을 내립니다. 많은 돈을 벌었지만 행복하지 않습니다. 마음의 병을 안고 찾아오는

사람들을 어떤 치료로도 진정한 행복에 이르게 할 수 없다는 사실을 알고 있었기에 자신의 한계를 느꼈습니다. 그래서 마침내 진료실 간판을 내리고 세계 여행을 떠납니다. 무엇이 사람들을 행복하게 하고 불행하게 만드는가를 알기 위해 떠난 것입니다. 마치 <화염경>의 선재동자가 선지식을 찾아 구도의 길에 나섰던 것과 같습니다.

그는 중국, 아프리카, 미국 등지를 다니며 유명하고 성공한 사람들을 만나 행복의 비결을 찾습니다. 한번은 중국에서 이름난 노스님을 만나기 위해 산길을 걷게 됩니다. 복잡한 도시에 살며 환자들만 만나다가, 모처럼 거기에서 벗어나 산길을 걷고 있으니 문득 ‘아, 행복은 산길을 걷는 것이구나.’라는 생각을 떠오릅니다.

행복은 먼 곳에 있는 것이 아닙니다. 여러분도 경험하셨을 것입니다. 어찌다가 절에 가거나 등산을 하게 되어 호젓한 산길을 걸으면 마음이 참으로 평화롭지 않습니까?

의사는 새로운 교훈을 얻을 때마다 잊어버리지 않도록 수첩에 메모

를 합니다. 이렇게 다니며 많은 사람을 만난 덕에 그의 수첩에는 행복의 비결이 하나씩 기록되어 갑니다. 그 가운데 몇 가지 행복의 비결을 소개해 드리겠습니다.

행복의 첫째 비결은 다른 사람과 자신을 비교하지 않는 것입니다.

행복을 거창하게 생각하지 마십시오. 각자 자기 몫의 삶이 있는데 남과 비교하니까 기가 죽고, 불행해지고, 시기심과 질투심이 생깁니다. 어떤 개인이라도 그는 세상에 하나밖에 없는 독립된 존재입니다. 누구와도 비교할 수 없는 절대적인 존재입니다.

둘째, 행복은 자신이 좋아하는 일을 하는 것입니다.

자신이 좋아하는 일을 할 때 사람은 행복해집니다. 누가 무슨 소리를 하든, 남에게 해를 끼치지 않는 한 자신이 좋아서 하는 일은 좋은 일입니다. 개체를 뛰어넘어 전체와 연결될 수 있으면 좋은 일입니다.

셋째, 행복은 집과 채소밭을 갖는 것입니다.

채소밭을 갖고 흙을 가까이하며 살아있는 생명을 가꾼다는 것은 좋은 일입니다. 자신의 땅은 아니지만 공터에 채소를 가꾸는 사람이 더러 있습니다. 무척 좋은 일입니다. 경험한 사람들은 알 것입니다. 자기가 뿌린 씨앗에서 싹이 트고, 떡잎이 나와 펼치지는 과정을 보고 있으면 마음이 뿌듯해집니다. 주부들도 아파트 베란다에 상추나 쑥갓 등의 채소를 얼마든 길러 먹을 수 있습니다. 그러면 늘 보살피야 하니까 부지런해지고, 자연에 대한 고마움과 돈으로 따질 수 없는 살아있는 것들에 대한 신비를 느낄 수 있습니다. 이는 닳아져 가는 우리 마음을 소생시키는 계기가 될 것입니다.

넷째, 행복은 내가 다른 사람에게 쓸모 있는 존재가 되는 것입니다.

한 개인의 삶은 다른 사람에게 유용해야 하며, 서로가 서로에게 의미 있는 존재가 되어야 합니다. 우리에게 강한 짐승처럼 사는 그런 삶을 살아서는 안 됩니다. 사람이기 때문에 관계 속에서 한몫을 하는 것입니다.

다섯째, 행복은 사물을 바라보는

방식에 달려 있습니다.

같은 장미꽃을 바라볼 때 어떤 이는 ‘왜 이렇게 아름다운 장미에 가시가 돌아 있나’ 하고 불만스럽게 생각할 수 있고, 다른 한쪽에서는 ‘아무썩에도 쓸모없는 가시에 이렇게 아름다운 꽃이 달려 있네.’하며 고맙게 여길 수도 있습니다.

여섯째, 행복은 다른 사람의 행복에 관심을 갖는 것입니다.

나 자신만의 행복은 근원적으로 있을 수 없습니다. 왜냐하면 사람은 관계 속에서 살고 있기 때문입니다. 서로 나눌 때 행복은 몇 배로 깊어지고 넓어집니다.

그가 수첩에 적어 놓은 행복의 비결은 이 밖에도 더 있지만, 장황한 것 같아서 하나만 더 소개하겠습니다. 이 사람이 한번은 아프리카에서 친구 초대를 받았다가 노상에서 강도를 만나 차를 빼앗겼습니다. 강도들은 의사 일행을 지하실에 가두고 어떻게 처리할까 옥신각신합니다. 그런데 강도의 우두머리가 의사의 몸을 수색하다가 주머니에서 의사가 적은 쪽지를 보고 의사 일행을 풀

어 줍니다. 거기엔 이렇게 쓰여 있었습니다.

‘행복은 살아 있음을 느끼는 것이다.’

우리가 살아 있다는 것, 그것은 하나의 기적입니다. 우리는 늘 많은 시간 속에 있으면서도 그 사실을 느끼지 못합니다. 살아 있다는 것, 그 자체가 놀라운 가능성입니다.

의사는 여행을 마무리하며 처음 만난 노스님을 다시 찾아옵니다.

노스님은 의사를 데리고 말없이 산길을 걷습니다. 의사는 자신이 지금까지 겪어 온 어떤 것보다 새로운 배움을 그곳에서 얻게 됩니다. 우리는 침묵 속에서 주어진 자연의 고요를 통하여 많은 깨달음을 얻을 수 있습니다. 그는 복잡한 분별에서 벗어나 세상의 아름다움을 아무 사심 없이 무심히 바라볼 시간을 갖는 것, 이것이야말로 진정한 행복임을 느낍니다. 노스님은 그와 작별하며 마지막으로 이런 말을 남깁니다.


“진정한 행복은 먼 훗날에 이를 목표가 아니라, 지금 이 순간 존재하는 것입니다.”

행복은 은퇴하고 자식들 키워 다

결혼시킨 이후, 나이 들어 시골에 집이라도 한 채 마련한 다음에 오는 것이 아닙니다. 내일 일은 아무도 알지 못합니다. 이는 우리 각자에게 다 해당되는 일입니다. 사람들은 행복을 찾아 항상 지나온 과거나 미래 쪽으로 달려갑니다. ‘왕년에 이렇게 잘 살았는데...’ 또는 ‘이 다음에 어떻게 살 것인가?’ 등등 현재에서 벗어나 늘 지나가 버린 과거와 다가올 미래 쪽으로만 관심을 기울입니다. 과거를 묻지 마십시오. 이미 지나가 버린 세월이란 뜻입니다. 그것은 전생의 일입니다. 미래는 아직 오지 않았습니다. 우리가 살아 있는 곳은 이 순간이 자리입니다.

지금 이 순간의 현장을 회피하지 마십시오. 이 순간을 회피하면 자기 존재가 사라집니다. 늘 불확실한 미래 쪽으로 눈을 팔기 때문에, 현재의 자신을 불행하게 만듭니다.

행복은 미래의 목표가 아니라 현재의 선택입니다. 지금 이 순간 행복하기로 선택한다면 우리는 얼마든지 행복해질 수 있습니다.

모든 것은 마음먹기에 달려 있습니다. 두루 행복하십시오. 




## 어느 날 연주대에서

홍 현 승

나의 걸음에 발을 맞추어 줄 사람이 좋습니다.  
 - 왜 이리 느리냐. 내 손 잡고 질질 끌고 가는 사람보다는  
 “천천히 가자 괜찮아 시간 많아.”  
 나의 속도에 맞추어 함께 세상을  
 걸어갈 수 있는 사람.


홀리는 내 앞에서 함께 밥한 끼 먹는 사람이 좋습니다.  
 - 왜 홀리냐 똑바로 먹지 못하나 다그치는 사람보다는  
 “천천히 꼭꼭 씹어 먹어.”  
 휴지로 닦아주며  
 미소 띄우는 사람.

부정확한 내 말로도 마음 나누는 사람이 좋습니다.  
 - 뭐라고? 똑바로 말해 나의 얘기에 짜증내는 사람보다는  
 “미안해 다시 한 번만.”  
 듣는 대로 시간 걸리는 내 말도 한 글자 한 글자  
 마음을 여는 사람.

이런 사람들이 내 곁에 있다면  
 험난한 세상 즐겁고 힘차게  
 날아다닐 것 같습니다. 

홍현승 군은 현재 부산 동명대학교 불교문화학과 1학년에 재학 중인 뇌성마비장애 인이며, 불법으로 사람들의 마음을 감싸주는 포교사가 되는 것이 꿈이라고 합니다.

## 청송 교도소에서

‘맑고 향기롭게’님께  
 무더운 날씨에 여러모로 자비를 전파하시느라 고생이 많으십니다.  
 저는 얼마 전 편지를 보냈던 청송교도소 수감 중인 최OO이라고 합  
 니다.  
 이렇게 법정스님의 책을 보내 주셔서 너무너무 감사하고 기쁩니다.  
 저에게는 가족 다음으로 법정스님 책을 소중하게 여기게 되었습니다.  
 책 받은 오늘 무척 행복했습니다.  
 저의 집안도 불자집안입니다. 저는 중학교를 불교 관련된 학교를 다  
 녀었습니다. 그때는 그냥그냥 절에 가곤 했습니다.  
 지금이라도 불교에 인연을 맺게 되어서 마음이 평온합니다.  
 이런 것에도 하루하루 행복함을 느끼고 있습니다.  
 장기징역 살면서 최대한 노력하는 자세로 반성하고 회개하도록 하  
 겠습니다.  
 몸과 마음이 힘들 때 법정스님을 알았다는 것에 너무 너무 감사드  
 립니다.  
 저는 큰 죄를 지었습니다. 생이 다하는 날까지 스님의 말씀대로 맑게  
 살아가도록 노력하겠습니다.  
 ‘(사)맑고 향기롭게’님께 가슴 속 깊이 감사드립니다. 

2011. 8.

살아오면서 독서라고는 한 권도 읽어본 적이 없다는 최OO님은 교도소에서 법정 스님의 책을 읽으면서 정신적으로 많은 도움을 받고 있다고 합니다. 스님의 책을 읽고 감사한 마음을 본모임으로 전해 주었습니다.

## 법주사 팔상전

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.

**층** 북 속리산 법주사의 창건사는 의견이 분분하지만 1,500년에 이르는 역사를 간직한 고찰인 것은 의심할 여지없이 분명하다.

이 속리산 법주사에는 국내 최고 最古의 목탑인 팔상전八相殿이 있다. 탑은 불멸의 법신佛法身佛을 모시는 장소이므로 법주사의 중심인 대웅보전과 금강문을 일직선으로 연결하는 한 가운데에 5층의 목탑인 팔상전을 건립하였고 이 팔상전이 법주사의 유일한 탑이다.

팔상전八相殿은 사천주를 연결하는 벽면에 부처님의 일생을 8장면으로 구분하여 그린 팔상도八相圖가 그려져 있어 팔상전이라 이름 붙였다.

불교가 번성할 당시의 인도 탑은 사발을 엮어놓은 모습의 복발형 탑

이었다. 이 탑이 중국으로 전래되면서 고층 누각형태의 탑으로 변신하였고 누각형태의 탑 위 상륜부에 인도의 복발형 탑을 축소해 올려놓았다. 실상사 서3층 석탑의 상륜부에서 그 형태를 확인할 수 있다. 이러한 초기 중국의 목탑형식은 우리나라에 그대로 전파되어 고구려, 백제, 신라에서도 고층 누각형태의 탑이 세워지게 되었지만 안타깝게도 우리나라 삼국시대의 목탑은 1기도 남아있지 않다.

법주사 팔상전은 우리나라에 남아 있는 유일한 고식古式 5층 목조탑으로 국보 제55호로 지정되어 있다. 팔상전의 최초 건립 시기는 알려지지 않고 있으나 속리산 법주사의 창건 시기를 신라 진흥왕 14년(553)에 인



< 법주사 팔상전(북동측면) >



< 법주사 팔상전(남서측면) >

도에서 공부를 하고 돌아온 의신조사가 창건한 절로 본다면 법주사를 창건할 당시와 비슷한 연대로 건립 시기를 추정할 수 있다. 하지만 현재의 탑은 임진왜란으로 완전히 소실된 후 재건된 탑이다.

1968년 해체 중수할 때 5층 도리에서 상량문이 발견되고 심초석心礎石에서 사리장치와 함께 동판에 새긴 글이 발견되었는데, 그 내용에 의하면 팔상전은 임진왜란 때 완전히 소실된 것을 1605년에 재건하고 1626년에 중수했다고 한다.

팔상전은 돌로 된 2단의 기단 위에 세운 높이 22.7m의 5층 목탑이다. 5층의 옥개는 네모지붕이며 그 위에 상륜부가 완전하게 남아 있다. 공포는 1층부터 4층까지는 주심포 양식을 따랐고 5층은 다포 양식을 따랐다. 기단의 각 면 중앙에는 탑

내부로 들어갈 수 있는 계단이 있으며, 탑신 1층과 2층은 사방 5칸, 3층과 4층은 사방 3칸, 5층은 사방 1칸으로 되어있다.

내부에서 살펴보면 1층을 지탱하는 변주邊柱(바깥기둥), 3층을 지탱하는 고주高柱, 5층을 지탱하는 사천주四天柱 등 세 가지 기둥이 있다. 5층을 받치는 사천주 안쪽 한 가운데는 상륜부를 지탱하는 찰주를 세웠고 이 찰주를 받치는 심초석心礎石 아래에 사리가 봉안되어 있으나 불상과 탕화를 모시는 불단과 벽으로 가려져 내부를 볼 수는 없다.

목탑이 건축물의 형식인 것은 탑이 법신佛法身佛이 상주하는 분명한 건축물이기 때문이다. 따라서 사람이 드나들 수 없는 석탑이나 전탑도 모두 건축물의 기본 모습을 따라 문을 새기고 기둥도 새긴 것이다. ㄹ

### 철분은 우유보다 채소에 더 많다

박창근 (생명과 환경을 노래하는 가수)

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

도토리 한 알 속에 들어있는 그 엄청난 에너지를 생각해 보라! 그것을 땅에 묻으면, 그 도토리 한 알은 자이언트 오크나무로 폭발한다! 하지만 양 한 마리를 땅에 묻으면, 썩을 일 밖에는 없다!

- 조지 버나드 쇼

조지 버나드 쇼의 조언처럼 식물이 우리에게 주는 혜택은 은혜롭다. 사실 우리가 살고 있는 사회는 제각기 이해관계로 얽혀 있기 마련이고, 저마다의 영향을 주고받는 톱니바퀴처럼 연결돼 모든 생명은 살고 있다.

그런데 각자 자신의 이해관계 속에서 맘을 다치지 않기만을 노력한

다면 잘못된 것, 진실이 아닌 것, 그릇된 것, 또한 올바르고 정의로울 것을 알면서도 말하지 못하게 되고 만다. 결국에는 대충 정리해서 '좋은 것이 좋은 것이다'라는 결론 이외에는 어떠한 것도 나올 수가 없게 된다.

유제품 생산으로 별이를 하는, 가축을 길러 죽여서 생업을 유지하는 모든 사람들이 점차적으로 그렇게 힘들고 마음 아픈 일을 하지 않고도 다른 좋은 직업을 가질 수 있게 될 날을 기다려 본다. 좀 더 생산적이고 세상에 이로운 일은 찾아보면 많을 것이다. 위생시설이나 부당한 모든 행위를 떠나서라도 도축장에 끌려 들어온 그 녀석(소)의 천진한

눈에 고여 있는 젖은 눈물을 본 사람이라면 누구도 그 일을 쉽게 하지는 못할 것이다.

거의 모든 사람들이 어려서부터 많게든지, 적게든지, 자의적으로든, 강압적으로든 섭취하게 되는 우유! 이번 회에는 우유에 관해 한번 이야기를 풀어보려고 한다. 자, 이제 우리가 거의 완전제품으로 추앙하는 유제품 및 우유에 관해 한번 생각해보기로 하자.

우유를 먹고 나서 배가 살살 아파 설사를 한다거나, 가스가 찬다거나, 위가 매우 불편해진다거나 하는 이러한 증상은 우유를 먹는 많은 사람들이 겪어본 증상들이다. 이유는 요즘 거의 대부분의 사람들이 알고 있듯이, 유제품인 우유에 들어있는 탄수화물 유당인 락토스를 소화해내지 못해 나타나는 현상이다. 아시아계와 아프리카계의 사람들은 거의 90% 이상이 이러한 증상을 보인다고 하는데 이 현상은 구체적으로 무엇일까?

우리 사람의 경우 이 락토스를 분

해하는 효소인 락타제는 만 네 살이 지나면 몸속에서 더 이상 합성해 내지 못한다고 한다. 이 뜻을 유심히 살펴보면, 우리는 태어나서 모유를 접하는 시기를 길게 잡아 네 살 정도까지라는 것을 짐작할 수 있다. 모든 동물들이 태어나서 엄마 젖을 먹는 그 시기는 자신의 몸무게가 2배가 되기까지의 가장 왕성한 성장을 이루는 시기이기도 하다.

동물들의 왕성한 성장을 도와주는 것이 바로 동물들 각자의 어머니 몸에서 받아먹을 수 있는 모유이다. 사람은 동물들 중 비교적 가장 적은 성장을 하게 된다. 결과적으로 모유, 혹은 소의 모유인 우유도 자신들의 종의 성질에 맞게 어느 정도까지의 한시적인 섭취가 가능한 것이다.

그 어떤 동물들이 우리 사람처럼 징그럽게 다 성장한 후에도 남의 젖을 빨아먹고 살고 있을까? 다시 말해 네 살 정도까지의 왕성한 성장 이후로는 점차적으로 차분한 영양공급과 운동으로 많은 세월을 걸쳐 점진적인 느린 성장이 사람에게에는 이



루어진다.

이제 사람의 몸은 그 급진적인 성장에 필요한 락토스를 분해할 효소가 필요 없다. 그 이후에도 우리가 여전히 과격한(?) 성장을 위해서 유제품을 과다 복용하게 된다면, 결과는 여러분이 다 알고 있듯이 위가 뒤틀리고 장이 탈이 나서 자꾸만 나라의 정화조사업에 일을 더 보탬 뿐이다. 불필요한 단백질을 많이 섭취해도 똑같다.

물론 우유는 빠른 기력회복에 도움을 주기도 한다. 부처님께서 금식을 하다가 극단적인 행위가 깨달음을 주진 못한다는 것을 알아차린 후 기력회복을 위해 우유 한 잔을 받아 마셨다는 이야기도 불교에선 전해 내려온다. 만약에 부처님이 그 이후에도 우유를 몸에 달고 사셨다면 어떻게 되었을까? 아마도 부처님은 위염과 장염, 그리고 소화불량에 심지어 골다공증까지 겹쳐 깨달음을 전하는 과업을 성실히 수행하지 못하셨을 수도 있지 않았을까?

좀 더 상상의 나래를 펼쳐본다면

부처님은 아마도 먹는 일에 그렇게 민감해 하지 않는, 불완전한 채식 수행을 했을 것이고, 그 대안으로 매일 먹는 우유, 즉 동물성 유제품에 의존하다가 자꾸만 부족해지는 철분의 섭취를 위해 급기야는 고기를 먹게 되었을지도 모르는 일이다. 이렇게 장난기 섞인 상상력이 혹여 불자들의 심기를 불편하게 할 수도 있겠지만, 석가는 생전에 제자들에게 ‘나 자신(부처)도 믿지 말라. 어디에도 집착 말라’라고 하셨다. 큰 마음의 종교로서 불교를 이해할 때 마음 넉넉한 불자들의 이해를 바라며 필자의 애교로 간주하고 가볍게 넘겨주길 바란다.

이제 우유, 즉 각 동물들의 모유의 역할이 무엇인지는 어느 정도 알아보았다. 과연 지금처럼 우유가 갓난아이에서부터 늙어죽을 때까지 우리사람들이 꼭 먹어야 하는, 하루라도 먹지 않는 날엔 무언가 우리 몸이 부족해져서 나빠질 것만 같은 염려와 걱정을 해야 하는 것인가? 그것들은 정말 인간에게 무조건 필요한 완전제품인가?

침부한 표를 보자.

<일반식품의 철분함량> (100칼로리 당 mg)

시금치	11.3
오이	6
상추	3.8
고추	3.3
딸기	2.7
양배추	2.4
안심스테이크	1.9
간소고기	1.0
밀	1.0
닭가슴살	0.8
볼로냐소시지	0.6
체다치즈	0.1이하
탈지유치즈	0.1이하
우유	0.1이하

자료 'Nutrition Value of American Foods in Common units'. U.S.D.A Handbook No 456. ©

표에 나타나 있듯이 철분 함량은 채소가 더 많다. 또한 우리의 보편적인 식사(유제품과 고기식단을 배제한) 안에서도 충분히 단백질 섭취는 이루어지며 그 이상은 전혀 필요하지가 않다. 앞선 글에서 동물성 단백질은 우리 몸에 여러 가지 부작용을 초래하며 대부분이 흡수되지 못하고 몸 밖으로 배출된다고 설명했다.

우리 주변에서 손쉽게 구할 수 있는 신선한 채소들과 곡류가 넘치는 데도 굳이 위험을 감수하면서까지 고기와 유제품 및 우유를 섭취해야

하는가? 모 회사 우유광고를 보면 ‘몸에 좋은 우유’, ‘칼슘이 들어있는 우유’, ‘일등급 우유’ 등의 카피문구가 나오면서 가격은 자꾸만 올라가고 있다. 그렇다면 다른 건 다 체쳐 두고서라도 예전에 우리가 먹었던 우유는 뭔가 부족한, 뭔가 모자란 우유였단 말이 되는 셈이 아닌가?

이번 글에서 우유로 시작된 단백질에 관한 이야기가 맺어지기는 힘들 것 같다. 두 편으로 나누어 다음 호에 단백질 섭취에 대해 무엇이 진실이며 무엇이 거짓인지, 그리고 골다공증과 같은 질병의 원인이 과연 우유나 고기 섭취, 즉 동물성 단백질을 충분히 섭취하지 못해 생기는 병인지 혹시 그 반대는 아닌지에 논해 보려고 한다. 🌿

※ 정확히 그 시대에 부처님께서 그 누가 전해 주었던 한잔이 양젖이었던지 소젖이었던지 필자는 명확한 답을 알고 있지 못하므로 고증을 통해 좀 더 사실에 가까운 답을 알고 계시는 분께서는 바꾸어 이해해 주시기 바랍니다.

청초한 가을 느낌  
**국화차 9월**

**국**화는 먹는 꽃이다. 튀김도 하고 술도 담그고 차도 만든다. 그러나 식용 국화는 황금색이어야 한다는 사실을 잊어선 안 된다.

국화의 효능은 <삼국사기>에 나오는데 신라 때 국화를 태워 약으로 썼다는 것이다. 세종 때 발간한 <향약집성방>에 “국화는 맛이 달고 오래 먹으면 몸 안의 원기와 혈액에 이롭고 몸이 가벼워지며 노화를 예방, 장수하는 약초”라고 했다.

<본초 강목>에 국화의 효능을 이렇게 적고 있다.

“국화차를 오랫동안 복용하면 혈기에 좋고 몸을 가볍게 하며 쉬 늙지 않는다. 위장을 편안케 하고 오장을 도우며 사지를 고르게 한다. 그밖에도 감기, 두통, 현기증에 유효하다”는 기록이 있다.

국화차는 국화 한 가지만으로도 독특한 맛을 느끼게 하지만 궁합이 잘 맞는 재료와 섞으면 맛과 효능이 더해진다. 녹차와 함께 우리면 씹새래한 차 맛과 국화향이 어울려 멋진 향차가 된다. 구기자를 넣고 우려 마시면 눈의 피로를 푼다.

이러한 국화의 약효를 얻으려면 그늘에 말린 국화꽃 10g을 물에 다려 매일 마시면 좋다. 국화로 술을 담가 먹어도 효과적이고, 국화꽃 말린 것을 베개 속에 넣어 베고 자면 머리가 맑아지고 단잠을 잘 수 있어 피로회복에 그만이다.

이밖에도 증보 산림경제, 정일당잡식, 신농본초경 등의 문헌에서도 국화차의 효능에 대해 언급하고 있다. 국화차가 이러한 약효를 지니는 것은 국화의 성분 중에 눈과 간 기능 회복에 좋은 비타민A, 비타민B1, 콜린, 스타키드린, 아데닌 등이 함유돼 있기 때문이다.



■ **약효** : 국화는 관상용과 생약 및 차로 이용된다. 두통이나 풍열을 없애고, 청열을 해독하고, 피로한 눈, 노인이나 백내장 등에 좋은 것으로 알려져 있어, 눈의 통증(赤眼)이 있을 때는 들국화 보다 국화 쪽이 효과가 크다고 한다.

- 일명 감국이라고 함. 작은 국화가 앙퍽임
- 선품 : 황국화는 황색이 짙고, 들국화는 쓴맛이 강한 것이 좋으며, 오래된 것은 좋지 않음.

■ **국화 말리기**

- 국화는 줄기를 없애고 송이만 떼는다.
- 흐르는 물에 꽃가루 등을 깨끗이 씻어 내고 뜨거운 김이 오르는 찜솥에 살짝 찌낸다. 이때 끓는 물에 소금을 넣는다. 나물 데칠 때 넣는 정도면 된다. (꽃심에 있을지 모를 독을 없애기 위해서다.)
- 채반에 꽃이 서로 붙지 않게 널고 그늘에 말린다. 꽃이 붙지 않게 조심해야 꽃 모양이 그대로 있다.
- 말린 국화는 잘 보이는 병에 보관한다. 이렇게 찌서 말리는 국화차는 숙차(熟茶)라 하고, 익히지 않고 생꽃 그대로를 꿀에 재워 두었다가 물에 타서 마시는 차를 생차(生茶)라 한다.
- 국화차로 세 번 정도 마시고 난후 녹차 1차순갈을 가득 넣어 우리면 자스민 같은 향차가 된다.

9월이면 들녘 어디서나 무리 지어 핀 노란 단추국화를 만날 수 있습니다. 한 다발 꺾어 와 국화차의 청초함과 향기에 젖어 보면 어떨까요? 🌼



## 독도는 역사의 땅입니다

2006년 4월 25일 고 노무현 전 대통령은 독도특별담화를 발표하였다. 참여정부 시절 불거진 독도문제에 대해 정부의 독도 수호에 대한 강력한 메시지를 일본에 전하였다. 또다시 불거진 독도 문제에 역사적 인식을 되새기고자 담화문 전문 중 일부 발췌합니다.

**독**도는 우리 땅입니다. 그냥 우리 땅이 아니라 40년 통환의 역사가 뚜렷하게 새겨져 있는 역사의 땅입니다.

독도는 일본의 한반도 침탈 과정에서 가장 먼저 병탄된 우리 땅입니다. 일본이 러일전쟁 중 전쟁 수행을 목적으로 편입하고 점령했던 땅입니다. 러일전쟁은 제국주의 일본이 한국에 대한 지배권을 확보하기 위해 일으킨 한반도 침략전쟁입니다.

일본은 러일전쟁을 빌미로 우리 땅에 군대를 상륙시켜 한반도를 점령했습니다. 군대를 동원해 왕궁을 포위하고 황실과 정부를 협박해 한일 의정서를 강제로 체결하고, 토지

와 한국민을 마음대로 징발하고 군사시설을 마음대로 설치했습니다.

우리 국토 일부에서 일방적으로 군정을 실시하고, 나중에는 재정권과 외교관마저 박탈하여 우리의 주권을 유린했습니다.

일본은 이런 와중에 독도를 자국 영토로 편입하고 망루와 전선을 가설해 전쟁에 이용했던 것입니다. 그리고 한반도에 대한 군사적 점령상태를 계속하며 국권을 박탈하고 식민지 지배권을 확보했습니다.

지금 일본이 독도에 대한 권리를 주장하는 것은 제국주의 침략전쟁에 대한 점령지의 권리, 나아가서는 과거 식민지 영토권을 주장하는 것입니다. 이것은 한국의 완전한 해방

과 독립을 부정하는 행위입니다.

또한 과거 일본이 저지른 침략전쟁과 학살, 40년간 걸친 수탈과 고문, 투옥, 강제징용, 심지어 위안부까지 동원했던 범죄의 역사에 대한 정당성을 주장하는 행위입니다.

우리는 결코 이것을 용납할 수가 없습니다.

우리 국민에게 독도는 완전한 주권회복의 상징입니다.

야스쿠니신사 참배, 역사 교과서 문제와 함께 과거 역사에 대한 일본의 인식, 그리고 미래의 한일 관계와 동아시아의 평화에 대한 일본의 의지를 가늠하는 시금석입니다.

일본이 잘못된 역사를 미화하고, 그에 근거한 권리를 주장하는 한, 한일 간 우호관계는 결코 바로 설 수가 없습니다.

일본이 이들 문제에 집착하는 한, 우리는 한일 간의 미래와 동아시아의 평화에 대한 일본의 어떤 수사도 믿을 수가 없을 것입니다. 어떤 경제적인 이해관계도, 그리고 문화적인 교류도 이 벽을 녹이지는 못할 것입니다.

한일 간에는 아직 배타적 경제수

역의 경계가 획정되지 못하고 있습니다. 이는 일본이 독도를 자기 영토라고 주장하고 그 위에서 독도 기점까지 고집하고 있기 때문입니다.

우리에게 독도는 단순히 조그만 섬에 대한 영유권의 문제가 아니라, 일본과의 관계에서 잘못된 역사의 청산과 완전한 주권 확립을 상징하는 문제입니다.

독도문제를 일본의 역사 교과서 왜곡, 야스쿠니신사 참배문제와 더불어 한일 양국의 과거사 청산과 역사인식, 자주독립의 역사와 주권 수호의 차원에서 정면으로 다루어 나가겠습니다. 어떤 비용과 희생이 따르더라도, 결코 포기하거나 타협할 수 없는 문제이기 때문입니다.

저는 우리 역사를 모독하고 한국민의 자존을 저해하는 일본 정부의 일련의 행위가 일본 국민의 보편적 인식에 기초하고 있는 것은 아닐 것이라는 기대를 가지고 있습니다.


한일 간의 우호관계, 나아가서는 동아시아의 평화를 위태롭게 하는 행위가 결코 옳은 일도, 그리고 일본에게 이로운 일도 아니라는 사실

을 일본 국민들도 잘 알고 있을 것이기 때문입니다.

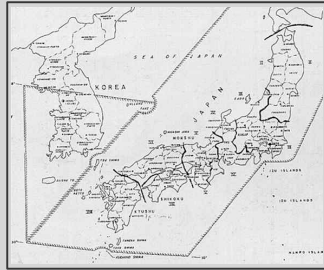
일본이 이웃나라에 대해, 나아가서는 국제사회에 이 기준으로 행동할 때 비로소 일본은 그 경제 크기에 걸맞은 성숙한 나라, 나아가 국제사회에서 주도적인 역할을 할 수 있는 국가로 서게 될 것입니다.

우리는 식민 지배의 아픈 역사에도 불구하고 일본과 선린우호의 역사를 새로 쓰기 위해 부단히 노력해 왔습니다. 양국은 민주주의와 시

장경제라는 공통 지향 속에 호혜와 평등 평화와 번영이라는 목표를 향해 전진해 왔고, 또 큰 관계발전을 이뤘습니다. 이제 양국관계를 넘어 동북아시아의 평화와 번영, 나아가 세계의 평화와 번영에 함께 이바지해야 합니다. 그러기 위해서는 과거사의 올바른 인식과 청산, 주권의 상호존중이라는 신뢰가 중요합니다.

21세기 동북아 평화와 번영, 나아가 세계 평화를 향한 일본의 결단을 기대합니다. 

1946년 1월 29일 연합국 최고사령부는 일본 정부에 SCAPIN 제677호를 보내 울릉도, 독도, 제주도를 원래의 주인인 한국으로 결정·공표하였다. 연합국 최고사령부는 당시 국제법상의 합법적 기관이었으므로, 국제법상 효력을 갖는 것이다.



이것은 다음의 SCAPIN 제677호의 부속 지도에서도 극명하게 표시되어 있다.

또한 연합국 최고사령부는 1946년 6월 22일

SCAPIN 제1033호를 발표, 독도와 그 12해리 수역에 일본 어부들의 접근을 막으며 독도가 한국 영토임을 거듭 명백히 했다.

대한민국은 1948년 8월 15일 대한민국 정부 수립과 동시에 미군정으로부터 한반도와 독도 등을 인수받아 한국 영토로 하였고 한국의 독도 영유는 1946년 1월 29일 국제법상 합법적으로 재확인된 것이었으며, 1948년 8월 15일부터 동시에 실질적 지배를 다시 하게 된 것이다.

# 옥수수

정태경

충충할 때 옥수수 따다  
금방 찌서 먹으면  
서너개는 똑딱이다



봄에 심고 가꾸고 수확까지  
아내와 아이가 고생했다



너는 먹기만?

아냐!아냐!  
가끔은 돌려 봤어  
돌려만...





## 맑고 향기로운 원고를 모집합니다!

### ■ 모집 부문

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

### ■ 모집 안내

- 작품 및 원고는 수시로 접수합니다. 본모임 사무국으로 이메일이나 팩스, 우편으로 보내 주시면 됩니다.
- 원고를 보내 주실 때는 본인의 소개(약력, 연락처, 주소, 전하고 싶은 말씀)를 적어 보내 주시기 바랍니다.
- 원고 채택 시 투고자의 의함에 따라 연재물일 경우 원고료를 유·무상 구분합니다. 회원들의 단순 투고일 경우는 무상 투고를 전제하며, 원고 채택 시에는 귀중한 책 한 권 선물로 보내드립니다.

### ■ 참고 사항

1. 너무 길거나 짧지 않게 분량을 맞추어 주십시오.(소식지 지면 최소 1면~최대 3·4면/A4 1~2매/ 200자 원고지 16매 이내)
2. 내용이 아무리 훌륭해도 맞춤법, 띄어쓰기를 꼭 확인해 보십시오.
3. 독자가 호흡을 할 수 있도록 간결하게 단락을 만들어 주십시오.
4. 문장 부호에 유념하고 가능하면 컴퓨터 용어와 한자는 삼가 주십시오.
5. 너무 짙은 종교색은 금하고, 종교비판, 종교 폄하는 피해 주십시오.
6. 지극히 교훈적이거나 상대를 폄박하는 내용은 삼가 주십시오.
7. 원고는 반환하지 않습니다.

### ■ 보낼 곳

- 주 소 : 서울 성북구 성북동 323번지 길상사 내 (사)맑고 향기롭게
- 이메일 : clean94@daum.net (첨부파일로 보내 주시면 됩니다)
- 팩 스 : 02. 741-4698



## 서울모임

### 맑고 향기롭게 녹색장터는 우리 이웃을 위한 나눔장터다!

9월 녹색나눔장터는 생활 속에서 재사용과 자원순환의 녹색문화를 정착시키기 위해 작은 장터를 마지막 일요일에 운영하고 있습니다. 직접 장터를 운영함으로써 즐겁게 참여할 수 있는 소통의 공간이 되기도 하고, 아이들에게는 경제교육의 장소가 되기도 합니다. 비록 대형마트처럼 다양한 물품은 없고 초라할지는 모르지만, 집에서 사용하지 않는 물품들을 순환시키는 것에 의미를 두고자 합니다.

9월에는 한성대역 분수광장에서 개최할 예정입니다.

- 일시: (9월 25일 오전 11시~ 오후 2시 예정)
- ※ 수익금은 모두 정산해 연말에 소외계층을 위해 사용되니 많은 관심과 참여 부탁드립니다.(자세한 문의는 사무국으로)

### 녹색나눔장터에 함께하실

#### 자원활동가 모집

올해 두 번의 장터를 남겨 두고 있

습니다. 9월과 10월에는 외부 장소에서 운영할 예정입니다. 녹색나눔장터에서 환경 관련 캠페인을 준비 중에 있는데, 좀 더 풍성한 장터를 만들기 위해서 그리고 찾아 주시는 분들에게 여운이 남는 장터를 위해 자원활동가분들의 자발적인 참여와 관심을 필요 합니다.

- 평소 환경에 관심이 많고 녹색삶을 실천하고 계신 분
  - 캠페인 기획부터 자료 만들기, 진행까지 함께하실 수 있는 분
- 그러나 무엇보다 진실과 진심을 함께 전달할 마음이 있다면 충분합니다.

### 2011년 서울(수도권) 숲기행

#### 9월 일정 안내입니다

맑고 향기롭게 숲기행 9월 3일에는 도봉산 원도봉 계곡과 망월사를 다녀올 예정입니다. 준비물은 도시락, 식수, 간식, 모자, 등산화(운동화), 우산, 카메라, 돋보기, 필기도구입니다.

#### ■ 남은 일정:

6회: 10월 1일 - 용마산 ~ 아차산

7회: 11월 5일 - 우이령

◎ 입금계좌(1만원): 외환은행

301-22-00270-1(맑고 향기롭게)

## 서울노인복지센터

### 점심 무료급식 자원봉사자 모집

매주 월요일과 첫째, 셋째 수요일에 서울노인복지센터에서 2,000여 명의 어르신들을 위해 점심 무료급식활동을 지원하고 있습니다. 봉사 내용은 배식, 설거지, 식탁 정리, 수저 나누기 등의 활동이고, 시간은 오전 10시 30분에 집결해서 오후 2시까지입니다.

### 결식이웃 밀반찬 조리봉사자 모집

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

2011년 9월 현재 총 지원가구 수는 393가구와 단체 1곳입니다

각 동사무소로 배달하는 밀반찬 조리봉사에는 일손이 많으면 많을수록 좋습니다. 그날 조리해 배달까지 다 해야 하기 때문입니다.

시간은 오전 9시 30분부터 오후 1시 내지 2시까지. 조리봉사를 끝까지, 조금 힘든 일도 마다하지 않고 씩씩 해주실 수 있는 분이면 더욱 감사하겠습니다. 그리고 남자 봉사자(개인, 대학생, 단체 5인 이하 정도)의 도움

이 필요합니다. 시간이 되는 남자분과 어머니께서는 길상사 주차장 옆 맑고 향기로운 조리장으로 와 주시면 감사하겠습니다.

- 준비물 : 간편복
- 봉사자 집결 장소 : 서울노인복지센터 (안국역 5번 출구)

### 함께 생각해 주세요

맑고 향기롭게 모임은 생활 속에 작은 실천운동을 권장하고 있습니다.

그중 자연 살림법으로 안 입고, 못입는 청바지, 한복 등을 이용해 가방, 슬리퍼, 카드지갑 등을 만들어 녹색장터에서 판매하고, 또한 필요하신 분들께 래시피를 제공하기도 합니다.

나 하나 청정하게 생활하면 두루 온 세상이 청정할 것을 굳게 믿으며 오늘을 충실하게 살아갈 뿐입니다.

여러분의 도움이 약간 필요합니다.

혹 의류재활용으로 이런 것도 있다고 알려주시면 더 많은 생활품이 나올 듯합니다. 좋은 아이디어가 있으면 알려주세요.

또한 같이 하고자 하시는 분은 연락 주세요.

## 9월 서울모임 정기 활동 안내

### 《마음을 맑고 향기롭게》

- 소식지 우편발송 / 9월 2일(금), 오전 10시~12시 / 세계일화실

### 《세상을 맑고 향기롭게》

- 결식이웃 후원 밀반찬 조리 자원 활동 / 매주 목-9월 1, 8, 15, 22, 29일 / 금-9월 2, 9, 23, 30일 / 오전 9시 30분~오후 2시 / 맑고 조리장(길상사 주차장 위) / 양념이 묻어도 좋을 일복 차림
- 서울시립수락양로원 노래봉사 자원 활동 / 1, 2, 3주 목요일(8월 1, 8, 15일) 오후 1시 30분 / 함께 노래 부르기 / 지하철 7호선 수락산역 1번 출구 집결
- 서울노인복지센터 점심무료급식 자원 활동 / 매주 월요일(9월 5, 19, 26일) 매일 첫째, 셋째 수요일(9월 7, 21일) 오전 10시~오후 2시 / 배식, 설거지, 식탁 정리, 수저 나누기 등 / 수시 모집 중 / 자원활동가 교육 후 봉사
- 승가원 장애아동시설 정기 자원 활동 / 첫째, 셋째 일요일(8월 4, 18일) / 오전 9시 30분~12시 / 청소년 봉사자 (추석 명절로 인해 둘째 주를 첫째 주 일요일로 변경합니다)

- 전화말벗봉사 정기모임 / 첫째 월요일(9월 5일), 오후 1시 30분 / 세계일화실 (추석 명절로 인하여 첫째 주 월요일로 변경합니다)
- 벽제국군병원(고양시 덕양구) 내 법당 점심 조리봉사 / 둘째, 셋째 일요일(9월 11, 18일)
- 모희원(치매노인 요양시설) 농사 일손 돕기 정기 자원 활동 / 첫째 일요일(9월 4일) 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 / 셋째 일요일(9월 18일) 오전 8시 20분 / 안국역 1번 출구 옆 골목 (추석 명절로 인하여 셋째 주 월요일로 변경합니다)

### 《자연을 맑고 향기롭게》

- 천연화장품 / 매주 수요일(9월 7, 14, 21, 28일) 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)

9월 부산모임 정기 활동 안내

- 홀몸어르신 밀반찬 지원활동  
매주 수요일 / 10:00~12:00
- 장애인 이동목욕  
매주 수요일 / 09:00~13:00
- 연화원 어르신 목욕보조 및 시설정화  
매주 목요일 / 10:00~13:00
- 부산시 노인전문 제1병원 치매어르신 목욕봉사 1, 3주 목요일 / 9:00~13:00
- 부산시립의료원 노인 병동 목욕봉사 2, 4주 목요일 / 10:00~13:00
- 금정구종합사회복지관 점심급식준비  
매주 목요일 / 09:30~13:30
- 두송종합사회복지관 도시락 전달  
매주 금요일 / 10:30~13:00
- 동래종합사회복지관 어르신 장애인 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 금·토요일 - 용두산 공원 무료급식



대구모임(053-753-8883)

9월 대구모임 정기활동 안내

- 홀로 어르신 밀반찬 조리 및 말벗 (배달)나누기  
▷ 매주 수요일 / 11시 음식조리, 19시 말벗(배달)봉사 / 자원봉사자 수시모집
- 소리녹음봉사  
▷ 매주 월요일 - 개별녹음 / 정기모임 : 매월 셋째 금요일 오후 7시
- 롬비니동산(장애아동 보호시설) 자원봉사 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)

9월 경남모임 정기활동 안내

- 보현행원(무료 노인요양원) 정기 자원 활동 - 매월 셋째 주 수요일 / 오전 9시 30분 사무국 출발 / 말벗되어 드리기, 청소, 빨래, 점심준비 등
- 자비공양의 집(무료급식소) 자원 활동 - 매월 넷째 주 화요일 10~14시 / 매주 토요일 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 넷째 주 수요일 오전 11시 / 사무국
- 맑고 향기롭게 '청년회 회원' 모집 - 삶에 열정을 가진 청년이라면 누구나 / 가입신청 사무국 ☎(055)266-0170
- 친환경 수세미 판매 - 경남 회원이 아크릴사로 손뜨개질한 친환경 수세미 구입 / 구입문의 ☎(055)266-0170



광주모임(062-236-3129)

9월 광주모임 정기활동 안내

- 법정스님 영상설법: 광주 맑고 향기롭게 에서는 매월 1, 3주 금요일 오후 2시 법정스님의 영상설법이 있습니다. 영상을 통해 무소유의 지혜를 가르쳐주시는 법정스님을 만나 보시기 바랍니다.
- 맑고 향기로운 도시락 배달: 광주 맑고 향기롭게에서는 매주 월~금 각화복지관과 연대하여 관내 독거노인, 장애인, 소년소녀가장에게 80개의 도시락을 배달하고 있습니다.
- 맑고 향기로운 독서모임 / 매월 둘째 수요일 2시 / 사무실



### 여기는 길상사

#### <추석 합동 차례>

조상님의 유택을 기리며 부처님의 가르침을 조상님전에 올리는 추석 합동차례를 봉행합니다.

- 일정: 9월 12일 9시 50분(추석 당일)
- 장소: 극락전 • 동참금: 5만원

#### <시민선방 철야정진>

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

#### <삼천배 철야정진>

- 일정: 9월 10일(토) • 장소: 설법전
- 시간: 오후 8시 30분 ~ 익일 오전 4시
- 준비물: 물병, 수건, 좌복 보호대
- 참가비: 무료(누구나 참여 가능)
- 주의사항: 반드시 좌복 보호대를 깔고 수행에 임해 주세요.

#### <다라니 기도>

- 일정: 9월 3일(토) • 장소: 설법전

- 시간: 오후 8시 30분 ~ 10시 30분
- 염송다라니: 신묘장구대다라니
- 동참금: 무료(누구나 참여 가능)

#### <9월 주말 선수련회>

- 일정: 9월 셋째 주말 17일(토)~18일(일)  
9월 넷째 주말 24일(토)~25일(일)
- 대상: 종교에 상관없이 참선수련 경험 有無 무관
- 참가비: 5만원(입금순 50명 선착순 마감)
- 접수: 길상사 홈페이지
- 문의: 교무실(02-3672-0036)

#### <길상사 불교대학 2학기 개강 안내>

- 대상: 기초교리 이수자
- 일정: 9월 1일 ~ 12월 15일(매주 목요일)
- 시간: 주간(오후 2~4시), 야간(오후 7~9시)
- 장소: 설법전
- 수강료: 1년 2학기제(40만원)

#### <가을학기 경전반 안내>

- 교재: 능엄경
- 일정: 9월 6일 ~ 11월 8일(매주 화요일)
- 시간: 오후 2시 ~ 4시
- 법사: 성광스님(영산선원)
- 장소: 설법전 • 수강료: 5만원

#### <가을학기 불교입문반기초교리 안내>

- 일정: 9월 7일 ~ 11월 23일(매주 수요일)
- 시간: 주간(오후 2~4시), 야간(오후 7~9시)
- 장소: 설법전 • 수강료: 7만원
- 문의: 교무실(02-3672-3568)

#### <9월의 길상사 정기법회 및 기도>

- 초하루기도 / 9월 27일 / 9시 50분 / 극락전
- 다라니기도 / 9월 3일 / 오후 8시 30분 ~ 10시 / 설법전
- 삼천배 철야정진 / 9월 10일 / 오후 8시 30분 ~ 새벽 4시 / 설법전
- 시민선방 철야정진 / 9월 10일 / 오후 9시 ~ 새벽 4시 / 길상선원
- 추석 합동차례 / 9월 12일 / 9시 50분 / 극락전
- 보름 미타재일 기도 / 9월 12일 / 9시 50분 / 극락전
- 지장재일 기도 / 9월 15일 / 9시 50분 / 지장전
- 관음재일 기도 / 9월 21일 / 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
- 일요법회 / 매주 일요일 / 9시 50분 / 극락전 / 설법전
- 청년회 법회 / 매주 일요일 / 오후 2시 / 도서관
- 어린이 법회 / 매주 일요일 / 오전 11시 / 소강당
- 중고등 법회 / 매주 일요일 / 오전 11시 / 도서관
- 거사림 정기법회 / 매월 첫째, 셋째 일요일 / 오후 1시 30분 / 설법전
- 보현회 정기법회 / 매월 음력 초하루 / 오후 1시 30분 / 지장전
- 합창단 정기법회 / 매월 넷째 화요일 / 오후 1시 / 소강당
- 지장회 정기법회 / 매월 둘째 월요일 / 오후 1시 / 소강당
- 문수회 정기법회 / 매월 셋째 월요일 / 오후 1시 / 소강당
- 보리회 정기법회 / 매월 첫째 월요일 / 오후 1시 / 소강당

#### <공지사항>

※ 인등 내리실 분은 길상사 증무소로 연락 바랍니다.



맑고 향기롭게 모임은


우리들 마음과 세상 그리고 자연을 맑고 향기롭게 가꾸며 살자는  
순수 시민 단체로 ‘맑고 향기롭게’ 소식지를 발행하고 있습니다.

살면서 순간순간 떠오르고 느껴지는 생각들을 글로 표현해 보십  
시오.

삶의 지혜가 되는 글, 책을 읽으면서 발견한 가슴 뭉클한 감동,  
깨달음을 준 문구나 본인의 생각들…….

그리고 주변의 어려운 이웃들의 따뜻하고 눈물 나는 이야기, 드  
러내지 않게 봉사 활동을 하면서 가슴 찡하게 느꼈던 감동이나 속  
마음을 글로 나눠 보세요.

또는 자연의 소중함이나 친환경적인 삶을 실천하는 경험담이나 함  
께 실천하고자 싶은 이야기도 나누어 보세요.

수행과 실행을 통하여 기쁨과 행복을 느꼈던 마음속 깊은 느낌이  
나 좋은 사람들과 차를 마시면서 나누었던 재미나고 소소한 이야기  
도 기다리겠습니다. 

‘맑고 향기롭게’ 소식지는 1994년 5월 창간하여  
2011년 9월 현재 199호째 발간되고 있으며,  
법정스님의 글을 비롯한 삶의 지혜를 주는 글,  
6개 지역 모임의 활동에 대한 안내와  
‘맑고 향기롭게 근본도량’ 길상사 소식을 전하며  
국군 법당, 병원, 복지 단체 등에는 무료 배포하고 있습니다.