

— 마음을, 세상을, 자연을

# 맑고 향기롭게

2018.9

맑음은 개인의 청정음,  
향기로움은 그 청정의 사회적 메아리를 뜻합니다. - 法 頂





진흙 속에서도 티 한 점 없이  
맑고 향기로운 꽃을 피워내는 연꽃은  
시민모임 「맑고 향기롭게」의 정신을 상징합니다.

2018 / 9

다시 읽는 산방한담	04	무소유의마음을 활짝 열고 자신의 그릇을 키우십시오
처음 마음으로	11	백중 천도재의 의의
길상사 시간여행	15	프랑스 파리 길상사
아름다운 마무리	20	9월 결연 대상자 - 김은지(가명)
나눔으로 세상을 바꿀 수 있어요	22	나누면 정말 기적이 일어날까요?
공감으로 소통하실래요	25	명령을 들으면 이렇게 말하세요.
세계 일주 시작이 반	28	아우슈비츠
옛날 사람처럼 먹어라	31	쓰레기와 보물
시심청심	34	기쁨과 슬픔
건강이야기	36	건강기능식품의 허와 실
맑고 향기롭게 활동소식	40	중앙모임 / 지역모임 소식
길상사 소식	49	



사진·박해준 「길상사 꽃무릇」

**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.

(사)시민모임 맑고 향기롭게는

우리들 마음과 세상 그리고 자연을 맑고 향기롭게 가꾸며 살자는 순수시민단체로 본 소식지를 발행합니다.

2018년 9월 1일 발행 / 통권 283호 / 신고번호 성북라00004호 / 1999년 6월 23일 등록

발행인 및 편집인 이형준 / 편집장 홍정근 / 편집위원 엄현경, 주소영

발행처 맑고 향기롭게 모임 : 서울시 성북구 선잠로 5길 68(성북동 323번지) 길상사 내

전화 (02)741-4696 전송 741-4698

인쇄인 · 인쇄처 디자인나경 유경은

대구모임 : (053)753-8883 / 경남모임 : (055)266-0710 / 광주모임 : (062)236-3129

<http://www.clean94.or.kr> / E-mail : [clean94@hanmail.net](mailto:clean94@hanmail.net)

길상사는 맑고 향기롭게 모임을 후원하기 위한 목적으로 법정스님에 의해 창건된 사찰입니다.

전화 (02)3672-5945 전송 3672-5947 / <http://www.kilsangsa.or.kr> / E-mail : [kilsangsa@hanmail.net](mailto:kilsangsa@hanmail.net)

# 무소유의 마음을 활짝 열고 자신의 그릇을 키우십시오

글·법 정(法頂)

이런 자리에서 만나 뵈게 된 시절 연에 대해 먼저 감사드립니다. 10여 년 전에 처음 유럽여행에 나섰습니다. 인도를 다녀온 후 현학스님과 함께 여행을 왔었습니다. 그때 현지 불자들을 만날 기회가 있어서 법회도 열고 이야기도 나눴는데 절이 하나 필요하다고 해요. 그렇다면 파리에 절을 하나 세워볼까 하는 생각을 하게 되었습니다. 모든 일은 사건·사고도 그러하지만 한 생각에서 일어납니다. 한 생각에서 모든 일이 시작됩니다. 좋은 일은 반드시 그 올림, 즉 메아리가 있습니다. 절을 세우려고 하자 파리에 계신 화가

들과 국내에 있는 모든 뜻있는 분들이 가까이 동참하셔서 이 자리에 현재와 같은 절을 지었습니다. 그러니 우리가 한마음을 어떻게 내느냐에 따라 상황이 달라지게 됩니다. 세상을 살아가는 것은 순간순간 보고, 듣고, 말하고, 생각하고, 행동하는 일입니다. 우리가 인생을 살아가는 것이 막연한 것 같지만 부처로 보자면 보고, 듣고, 말하고, 생각하고, 행동하는 것으로 이루어지게 됩니다. 말하는 저나 제 말을 듣고 있는 여러분이나 바로 그런 존재들입니다. 보고, 듣고, 말하고, 생각하는 것이 우리 자신을 이루어 갑니다. 순간순간 무엇을 보고, 듣고, 어떻게

말하고, 무슨 생각을 하며, 어떤 행동을 하는가가 그 사람의 실체입니다. 이를 불교에서는 ‘업(業)’이라고 합니다. 즉, 카르마(KARMA)를 말합니다. 각자의 얼굴을 한번 들여다보시기 바랍니다. 집에 계실 때 여러분은 거울을 들여다볼 것입니다. 여기에 있는 분들뿐만 아니라 파리 시내에 사는 사람들, 지구 곳곳에 사는 이들이 모두 다릅니다. 쌍둥이도 엄밀히 보면 다릅니다. 얼굴은 바로 그 사람의 축적된 삶의 모습입니다. 지금껏 살아오면서 쌓아온 업의 모습입니다. 그러기에 얼굴이란 업의 풀일 수 있습니다. 얼굴이란 업의 정신 상태입니다. 왜 그리도 많은 사람들의 얼굴이 다릅니까? 목소리와 눈빛이 다르고, 식성이 다르고, 취향이 다릅니다. 우리가 전생부터 그런 업을 쌓아왔기에 그런 모습으로 지금껏 살아가고 있

는 것입니다. 여러분이 잘 아시는 유명한 에피소드 한 가지를 소개합니다. 미국의 링컨 대통령이 당선 후 내각을 조각하는데 그의 선거 참모가 자신의 친구 한 사람을 천거했습니다. 이 사람은 좋은 사람이니 요직에 써 달라고, 이때 링컨 대통령은 거부합니다. 선거 참모가 왜 이렇게 좋은 사람을 안 쓰냐고 링컨 대통령에게 물었습니다. 그러자 링컨 대통령은 얼굴이 마음에 들지 않아서 기용하지 않았다고 말합니다. 사람의 얼굴은 그 부모가 빛은 것인데 하고 의아해하는 분이 계실 겁니다. 하지만 40세가 지나면 자신의 얼굴에 책임을 져야 합니다. 자신의 얼굴은 부모의 탓이 아닙니다. 걸핏하면 부모를 탓하는데 부모는 여러분이 이 세상에 나올 때 의지해서 나온 의지처일 뿐입니다. 신앙생활을 하는 것은 업을 맑게 하

는 일입니다. 청정한 본래의 마음을 지니기 위해 업을 맑게 하는 일입니다.

과거, 현재의 모든 부처님이 가르친 교훈이 있습니다. 부처님의 가르침은 아주 간단명료합니다. 나쁜 일 하지 말고 착한 일을 해서 마음을 맑게 하라는 것입니다.

한 고사성어가 있습니다.

어떤 중국의 관료가 노스님께 찾아가 '어떻게 사는 것이 부처님이 가르치는 삶입니까?' 하고 여쭙었습니다.

그러자 노스님은 '나쁜 일 하지 말고, 착한 일을 하라는 것이 부처의 가르침이다.'라고 말합니다. 뭔가 그럴듯한 말씀을 듣게 되길 기대했던 관료는 어이가 없었겠지요.

관료가 다시 묻습니다.

그저야 어린아이들도 아는 일 아니냐고.

이에 노스님은 '누구나 잘 알지만 팔십 먹은 노인도 행하기는 어렵다고 법

문했다는 이야기입니다. 우리는 언제 어디서나 지금 이 순간에 살고 있습니다.

막말로 하자면 어제도, 내일도 없습니다. 늘 오늘이고, 이 순간이고, 이 순간의 연장입니다. 그러기에 한번 지나간 일을 가지고 후회하지 말아야 합니다. 이미 지난 과거사입니다. 이미 지나간 일에 연연하는 사람들이 많습니다. 그러나 지난 것은 지난 것입니다. 우리가 불행해진 이유 중 하나가 이미 지난 과거사에 연연하거나 오지도 않은 미래의 걱정, 근심을 앞당기는 데 있습니다.

그러하여 미래를 걱정하느라 잠을 못 이루게 되지요. 그것은 잘 살지 못하는 사람입니다. 지나간 과거에 미래를 걱정하면 현재의 삶이 소멸되고 맙니다. 거듭 말합니다.

언제 어디서나 그 순간을 소홀히 해서 안 됩니다. 이 순간이 삶의 갈림길입니다. 한순간 잘못 생각하면 돌이

킬 수 없는 허물을 지을 수 있습니다. 한동안 1970년대 가전제품 선전에서 '순간의 선택이 10년을 좌우한다.'고 하는 말, 더러 들었지요?

그것은 가전제품 상황이고, 인생의 전 과정에서 보면 순간의 선택이 평생을 좌우합니다. 평생만이 아닙니다. 윤회 사상에서 보면 순간의 선택이 세세생생을 좌우합니다.

그러니 매 순간 정신을 차려야 합니다. 원래부터 살인자가 어디 있습니까. 순간 잘못 생각해서 살인자가 되는 것입니다. 한순간 한순간이 갈림길입니다.

늘 착한 사람의 길이 나의 갈 길이라고 생각하시기 바랍니다.

이것이 착한 길이라고 생각하고 실천하기에 착한 사람이 된 것입니다. 즉, 나쁜 순간의 고비를 넘어 일어난 것입니다.

그렇기 때문에 바로 이 순간 무엇을 보고, 무엇을 듣고, 어떻게 말하고, 무

슨 생각을 하고, 어떻게 행동하는가가 중요합니다. 여기에 늘 마음을 기울여야 합니다.

달마 스님의 어록에 보면 '마음을 살피는 이 한 가지 일이 모든 행위를 조절한다.'는 말씀이 있습니다.

즉, 마음을 살피는 일이 업을 조절한다는 것입니다. 무슨 일을 할 때 스스로 자신의 마음을 살펴야 합니다. 그 대신 마음을 잔잔하게 갖는 훈련을 해야 합니다. 마음을 호수에 비치듯 마음을 조절하는 훈련을 일상적으로 해야 합니다.

마음에 선뜻 내키면 좋은 일이고, 해야 할 일이 있는데 내키지 않으면 하지 말아야 합니다.

거듭 강조합니다.

마음을 항상 고요히 살피는 훈련을 해야 합니다. 우리의 마음이란, 말이 마음이지 얼마나 추상적입니까. 유행가 가사에 보면 '내 마음 나도 몰라' 하는 대목이 있습니다. 제 마음 제가 모

르면 누가 압니까. 마음이란 그런 것  
입니다.

달마 스님은 또한 일찍이 '마음, 마음  
이여! 알 수 없구나. 너그러울 때는 온  
세상을 다 받아들이다가도 한 생각  
옹졸해지면 바늘 하나 꽃을 자리 없  
네.'라고 했습니다. 이것이 우리의 마  
음입니다.

잔뜩 꼬이 나면 전혀 여유가 없게 됩  
니다. 활짝 마음이 열리면 모든 것을  
받아들이게 됩니다. 활짝 열린 마음  
이 우리의 본마음입니다. 겹겹으로 닫  
힌 마음은 본마음이 아닙니다. 번뇌,  
망상이고, 악마의 마음입니다. 빨리  
돌려야 합니다. 명심하세요.

그렇기에 마음을 활짝 열고 살아야  
합니다. 어디에도 열지 않는 마음을  
갖지 말기 바랍니다. 거기에 복잡한  
인간관계라도 있게 되면 업의 그물에  
얽혀 자유롭지 못하게 됩니다.

제일 먼저 마음을 활짝 열어야 합니  
다. 쉬운 일은 아니지만 돌이켜야 합

니다. 본래 사람은 아무 것도 없는 것  
입니다.

이 세상에 나왔을 때 아무 것도 가지  
고 오지 않았고, 살 만큼 살다 이 세  
상을 하직할 때 나는 아무것도 가지  
고 가지 않는다고 극단적으로 생각하  
면 됩니다.

명예·돈·지위는 단지 세상에 나와 내  
가 관리하는 것이지 본래 내 것은 없  
다고 생각하십시오. 본래 내 것이 없  
다고 생각하면 마음에 커다랗게 상처  
도 없습니다. 우리는 소유 관념 때문  
에 마음에 상처를 받습니다.

마음을 활짝 열고 살기 바랍니다. 마  
음의 빗장을 열고 사십시오.

혹시 사소한 일로 친구나 가족 간에  
마음의 문을 닫고 살아왔다면 오늘  
저를 만난 일을 인연으로 마음의 문  
을 활짝 열고 당당하게 살아가시기 바  
랍니다.

왜 마음의 문을 닫고 삽니까? 내일 일  
을 누가 압니까? 당당하게 살아야 합  
니다. 이 멀리까지 와서….

금강경에도 있듯이 어디에도 머무르  
지 않고, 어디에도 매이지 않고, 어디  
에도 거리낌 없이 당당하게 살아야 합  
니다. 구애받지 말고 당당하게 살아  
야 합니다. 날씨가 추우니 간단하게  
말하겠습니다.

파리는 서울에 비하면 4분의 1의 면  
적으로, 작습니다. 인구도 고정인구  
는 200만 명밖에 안 됩니다. 서울은  
1,200만 명에 이릅니다.

그런데도 파리가 서울보다 크게 느껴  
집니다. 그렇게 생각하는 것은 아마  
저뿐이 아닐 것입니다. 그 크고 작음  
은 외형적인 가치를 본 것이 아니라  
그 내실에 대한 느낌일 겁니다.

파리와 서울만의 관계뿐 아닙니다.  
진짜 크고 작은 것은 외형적인 데 있  
지 않고 내실에 있습니다. 파리는 세  
계의 어떤 도시보다 아름다운 도시입  
니다. 이것이 큰 도시 파리입니다. 아  
름다운 도시는 어떤 다른 세계 도시  
시민들보다 삶이 아름답고 커야 합니

다.  
아름다운 도시에서 살려면 사람도 아  
름답고 커야 합니다. 도시에 비해 아  
름답고 큰 것이 되어야 합니다. 세계  
의 어떤 도시인보다 우리 자신의 삶이  
아름답고 커야 한다는 것입니다.

크다는 것은 그 그릇이 크다는 것을  
말합니다. 넉넉한 마음, 모든 것을 다  
받아들일 수 있는 너그러운 마음을  
가져야 합니다.

스스로에게 물어보십시오.  
자, 내 그릇은 얼마나 되는가? 사람은  
그릇을 키워야 합니다.

그 그릇이란 그 사람의 덕을 말합니  
다.

덕은 마음을 활짝 열고 내 이웃을 보  
살피고 이웃의 어려움을 거드는 일에서  
쌓입니다.

거듭 말씀드립니다.  
내 이웃의 어려움을 보살피는 일에서  
덕이 쌓입니다. 파리까지 와서 공부하  
고 직장 다니느라 서울보다 힘들 것입

## 백중 천도재의 의의

글 • 덕 일(德 日)

니다. 이런 기회에 세상에서 가장 아름답고 큰 도시에 살면서 그릇을 스스로 키워야 합니다. 세상에서 가장 아름다운 도시에 살면서 아름다운, 큰 인생이 되어야겠다고 다짐하고 산다면 날마다 새로운 날들일 것입니다. 길상사를 세우고 나니 절 지킬 스님이 없었습니다.

뜨내기 스님들이 왔다 갔다 하고 도무지 잘 될 것 같지 않았습니다. 그래서 걱정이었습니다.

그런데 지금 주지 스님인 무이 스님이 오신 이후 제가 비로소 마음을 놓았습니다.

무이 스님의 이름은 '없을 무(無)자에 두 이(二)자입니다.

여러 불자들이 스님을 잘 모셔서 스님의 이름 그 자체로 두 마음을 내지 않도록 잘 모셔야 합니다. 스님이 두 마음을 내지 않도록 진심으로 잘 하셔야 합니다. 여기 오래오래 계시도록 잘하시기를 바랍니다.

이름처럼 길(吉)하고 상(祥)하는 길상사(吉祥寺)가 되도록 합시다.

이 자리를 들어 무이 스님께 감사드리면서 제 말을 이만 마치겠습니다.

---

이 글은 2003년 6월, 법정 스님의 프랑스 파리 길상사 개원 10주년 기념 법회 법문을 수록한 글입니다.

여러분 반갑습니다. 잘 계시었는지요! 올해 여름은 폭염이 무척 기승을 부릴 거라는 예보가 있습니다. 무더운 날씨에 건강 유의하시옵길 바랍니다. 지금은 하안거 결제기간이면서 백중 우란분제 기간이기도 합니다. 우란분이란 범어 '울람바니'를 소리대로 번역한 말이며 '거꾸로 매달리다'라는 뜻을 가진 한자말 도현(倒懸)이라고 번역합니다.

악도에 떨어져서 마치 거꾸로 매달려 고문을 당하는 것과 같은 고통을 받는 망자를 위해 불사를 행함으로써 그 괴로움으로부터 벗어나게 하는 것을 말합니다. 그럼 옛 사람들은 죽음을 어떻게 생각하였을까요? 사람에게

는 낮이 있다고 믿었습니다. 낮이란 음양(陰陽)의 기운이 뭉쳐진 것이며 이를 달리 혼백(魂魄)이라고 표현하였습니다. 혼은 양의 기운이고 백은 음의 기운으로 사람이 죽으면 혼백이 육체를 떠나며 이때 양의 기운인 혼은 하늘로 올라가고 땅의 기운인 백은 땅으로 흩어진다고 믿었습니다. 이렇게 혼이 하늘로 날아가고 백이 땅으로 흩어지는 것을 혼비백산(魂飛魄散)이라고 하였습니다. '너무 놀랐다'라는 뜻으로 흔히 쓰는 혼비백산이라는 말은 사실은 죽을 뻔하였다'는 말입니다.

다시 불가에서의 영가천도의 의의를 바르게 이해하려면 먼저 육도윤회에 대해서 알아야 합니다. 육도윤회란

우리 중생들이 천상, 인간, 아수라, 축생, 아귀, 지옥의 여섯 가지 세상에 태어나고 죽는 현상을 말합니다. 요즘 사람들은 윤회사상을 미신으로 치부하는 경향도 있습니다만 불자들은 윤회를 믿지 않고 부정하면 안 됩니다. 다른 종교에서는 태어나고 죽는 것이 모두 신의 섭리에 의해서 이루어진다고 가르칩니다. 그리고 사람이 세상에 태어났다가 죽으면 천당으로 가거나 지옥으로 가거나 둘 중 한가지 길 밖에 없는데 그것도 오직 신의 섭리에 의해서 신의 마음대로 결정된다고 주장합니다. 그러나 생사의 실상은 그렇지 않다고 하는 것을 부처님은 여러 경전에서 누누이 말씀하셨습니다.

대장엄경론(大莊嚴經論)에 이런 말씀이 있습니다. “과거 세상에 번뇌로 말미암은 여러 업(業)을 지은 까닭에 그 업에서 현재의 몸이 생겼거니와, 현재에 있어서도 다시 여러 업을 짓는다면 내세에 다시 거기 해당하는 몸

을 얻게 될 것이다. 모든 조건이 결합되어 씨에서 싹이 트는 것과 같다. 씨에서 싹이 트기 위해서는 그를 돕는 조건이 필요하고 싹의 관계에 있어서 씨가 없어지는 점에서 볼 때는 단절되었다고도 할 수 있다. 자아(自我)가 없으면서도 업보의 어김없음이 이 씨의 싹의 관계와 같다.”

부처님께서 이 말씀을 하시게 된 까닭은 ‘교시가라는 바라문이 부처님의 무아(無我)에 대한 설법을 듣고 나서 ‘만약 나라는 것이 없다고 하면 윤회에 있어서 누가 후세에 태어난단 말인가.’하는 의심이 들어 자기가 의심한 바를 부처님께 여쭙자, 부처님께서 이와 같이 대답하신 것입니다.

불교에서 말하는 ‘나라는 것이 없다’ 또는 ‘내 것이 없다고 하는 무아설(無我說)은 영원히 변치 않는 고정불변의 실체로서의 나라는 것, 또는 내 것이 없다는 말이지 무아이므로 죽으면 그것으로 모든 것이 끝난다는 말

이 아닙니다. 부처님께서 비유로 드신 씨와 싹과도 같은 것입니다. 새로운 싹이 돋아나기 위해서는 씨가 썩어 없어지지 않으면 안 되므로 ‘내가 없다고 하는 것이지만 만일 씨가 없다고 하면 어떻게 싹이 나올 수 있겠습니까. 마치 우리 인생이 죽는다고 하는 것은 썩어 없어지는 씨앗과 같고 다시 태어나는 것은 썩은 씨앗을 어머니로 새로 돋아나는 새싹과도 같은 것입니다. 바로 이런 현상을 윤회라고 하는 것입니다.

이렇게 볼 때, 사람이 한 평생 살다가 명이 다해서 죽는다고 하는 것은 사실은 슬픈 일도 아니요, 그렇다고 즐거워할 일도 아닌 것입니다. 왜냐하면 새로운 생명으로 다시 태어나기 때문에 슬퍼할 일이 아니요, 만일 지금보다 더 못한 조건을 만나서 더 불행한 모습으로 세상에 태어난다면 즐거워할 일이 아니지 않습니까!

죽어서 극락이나 천상에 태어난다

는 보장만 있으면 죽음은 오히려 즐거운 여행을 떠나는 것과 같겠지만 지옥이나 축생의 과보를 받게 된다면 두려운 일이지요. 이처럼 중생이 금생에서 목숨을 마치고 나서 가는 곳에는 앞서 말한 바와 같이 육도가 있습니다. 그런데 이 가운데 천상, 인간, 아수라는 선업을 지은 중생이 나는 곳이므로 삼선도(三善道)라 하고 지옥, 아귀, 축생은 악업을 지은 중생이 나는 곳이므로 삼악도(三惡道)라고 합니다. 우리가 천도재를 올리는 것도 육도 가운데 삼악도에서 고통스럽게 신음하고 있는 영가들을 삼선도나 극락세계에 가서 태어날 수 있도록 불보살님의 가피력에 의지하는 것입니다.

그럼 먼저 영가들을 천도하는 여러 가지 천도법에 대하여 말씀드리겠습니다. 불보살님의 명호를 외우는 염불천도법, 공덕이 큰 경전을 읽어주는 독경천도법, 경전을 정성껏 쓰면서 행하는 사경천도법, 천수대비주, 광명진

언, 흠부다라니 등을 외우는 주려천 도법 등이 대표적인 영가 천도법입니다. 그 밖에도 참선천도와 선문답천도법이 있습니다. 저희 길상사에서는 금번 백중기간동안 선망, 조상, 부모, 형제, 자매, 유·무주 영가를 위한 천도와 더불어 낙태영가와 반려동물에 위한 천도를 함께 병행할까 합니다.

항상 여러분께 말씀드리지만 천도는 지극정성이 중요합니다. 부디 한 평

생을 한 번의 소중한 시간을 내어 조상, 가족, 친족, 유·무주 영가를 위한 천도에 정성껏 동참해 주시기 바랍니다. 천도의 끝은 영가의 해탈이요, 동시에 나의 행복입니다.

- 불기2562년 음력 5월 초하루 법문(2018년 6월 14일)

## 월간 맑고 향기롭게 원고 모집 안내

살아가면서 느끼는 소소한 감동, 나를 행복하게 만드는 것들, 우리 가족 이야기 등 소중한 경험들을 자유롭게 써서 보내주세요.

맑고 향기롭게 회원, 길상사 신도 그리고 독자 참여 지면을 늘여나가겠습니다. 여러분의 많은 참여를 기다립니다.

- 원고는 수시로 접수합니다. 법인 사무국으로 이메일로 보내주시면 됩니다.  
→ [clean94@hanmail.net](mailto:clean94@hanmail.net)
- 원고를 보내주시실 때는 본인의 소개(약력, 이름, 연락처, 주소, 전하고 싶은 말씀)를 적어 보내주시기 바랍니다.
- 원고가 채택될 시 문화상품권(5만원)을 보내드립니다.

## 프랑스 파리 길상사

글 • 홍정근

프랑스 파리에서 동쪽으로 30km 떨어진 토르(Torcy)시 주택가 한가운데에 ‘프랑스 파리 분원 길상사(吉祥寺)’가 있다.

법정 스님이 1993년 10월 뜻있는 불자들과 함께 힘을 모아 창건한 사찰로 프랑스의 우리 교민과 불자들의 정신적 안식처로서 25년째 굳건히 길하고 상서롭게 뿌리를 내리고 있다.

프랑스에서 한국 불교는 여전히 생소하지만, 유럽에서 가장 높은 자살률을 기록할 정도로 정신적인 불안에 시달리는 프랑스인들에게 한국 불교가 정서적으로 파고들 여지는 적지 않아 보인다.

유럽 문화의 중심지인 프랑스의 유일한 한국 사찰인 파리 길상사는 어

떻게 이곳에 자리 잡게 됐을까?

### 파리 길상사 창건 배경 및 역사

프랑스와 한국 불교사를 살펴보면 프랑스에 한국 스님이 처음 방문한 때는 1921년으로서 범산(梵山) 김법린 스님이며, 1928년까지 소르본대학 문학부 대학원 철학과에서 근세철학을 전공하였다. 이후 1980년대 호진(浩眞) 스님이 소르본대학에서 원시불교 사상 연구로 한국 스님으로써 최초로 철학 박사 학위를 받고 귀국하였다.

프랑스가 지리적으로나 정치, 경제적으로 유럽의 중심국가임에도 불구하고, 프랑스의 한인사회는 유럽의 인근 영어권인 영국이나, 한인교포들이 일찍 뿌리를 내린 독일에 비해 역

사가 짧고 한인교포인구가 상대적으로 적다. 또한 프랑스 한인사회를 구성하는 대부분이 프랑스에서 공부하는 유학생들과 프랑스 사회로 흡수된 다수의 입양인으로 구성되어 있으며, 경제활동을 하는 인구는 대단히 적다고 한다.

이같이 한인사회의 큰 부분을 차지하는 유학생들이 프랑스 현지에서 생활하는 데 가장 큰 어려움인 언어를 극복하여야 하는 압박감과 생활환경의 변화에 따른 문화 충격 및 겨울철의 습한 날씨 등의 외적인 요인들을 잘 극복하지 못하는 학생들이 늘어나면서 학업을 포기하거나 정신적인 어려움을 호소하는 학생이 많아졌다.

1991년 5월 19일 파리 시내 한식당 '가람'에서 프랑스에 거주하는 불자들이 모여 부처님오신날 봉축 법요식을 겸한 '재불 교민 불자회를 발족했다. 이민자의 고단한 삶을 부처님 그늘에서 다독이며 수행을 통해 스스로 위

로하고 견뎌내기 위해서였다. 같은 해 10월 13일, 파리를 방문 중이던 법정 스님이 파리 시내에서 법회 및 강연회를 개최했다. 당시 행사를 추진한 재불화가인 방혜자 선생이 법정 스님에게 프랑스에서 공부하는 유학생들이 정신적으로 대단히 큰 어려움을 겪고 있음을 말씀드리고, 프랑스에 부처님을 모시고 수행할 수 있는 도량을 마련할 수 있도록 도움을 요청하였다.

이전에 향적(香寂) 스님과 지수(智首) 스님의 지도로 파리 시내의 식당 및 신도 가정에서 자발적인 불교 모임은 지속되어 왔으나, 이때부터 법정 스님이 파리에 사찰 건립을 위한 발원을 본격적으로 세우게 된다.

1992년 6월 5일 자로 '재불 교민 불자회'가 Association Bouddhique Coreenne이라는 명칭으로 프랑스 행정 당국에 정식으로 등록되었다.

이후 1992년 10월 법정 스님이 서울에서 주관한 '프랑스 길상사 건립을 위한 모금 강연회'와 프랑스에서 창작

활동을 하는 예술가들이 '한-재불 미술작가 전시회가 개최되는 등 프랑스에 부처님 도량을 세우기 위해 많은 행사가 열렸다. 그리고 기금이 모였다.

이 같은 활동을 통한 기금으로 1993년 7월 13일 현재 길상사가 있는 토호시 소림로 32번지의 가옥을 매입했다. 쓰러져 가는 집을 유학생 등 재불자들이 힘을 모아 단장하고, 8월 15일 청학(靑鶴) 스님이 부처님존상을 모시고 파리에 도착하였다. 곧이어 창건 준비를 위한 운력이 시작되었으며, 당시 많은 불자들의 희생에 가까운 노력의 결과 사찰로서의 면모를 갖추어, 1993년 10월 10일 회주 법정(法頂) 스님과 주지 청학(靑鶴) 스님을 모시고 <송광사 파리분원 길상사> 창건 법회를 봉행하였다.

법당의 부처님 존상은 인간문화재 박찬수 선생 작품이고, 후불탱화는 재불화가인 연화장 방혜자 선생께서 제작하여 모셨으며, 현판은 일중(一

中) 김충현 선생의 글씨이다.



본존불상조각 : 인간문화재 박찬수 작품 / 후불탱화: 재불화가 방혜자 작품

초대주지는 청학 스님이었다. 이후 파리 길상사는 프랑스 한인사회의 한 축으로 자리 잡았다. 주지도 여러 스님이 다녀갔다. 영명·자명·지묵·회일·천상·무이 스님을 거쳐 현재의 혜원 스님까지...

2001년 4월 주지로 부임하신 무이(無二) 스님이 6년간 주석하시면서 길상사를 안정 궤도에 올려놓았고, 2006년 11월부터 혜원(慧圓) 스님이 현재까지 주지 소임을 맡고 있다.

## 파리 길상사의 운영 및 활동내용



승광사 파리분원 길상사 현판(글씨: 일종 김충현)

파리 길상사는 프랑스에 비영리 종교단체로 등록되어, 사찰운영에 필요한 재정수입은 신도들의 보시금, 그리고 연등 및 인등 판매 대금 등으로 구성되며, 운영 일부를 서울 길상사에서 지원하고 있다. 정기법회는 매달 둘째 및 네 번째주 일요일 오전 11시에 전통적인 한국불교의식으로 진행되고 있으며, 신도들의 활동으로는 매 1년 임기로 소임자들을 구성하여 사찰운영에 필요한 제반 일들을 희생과 봉사 정신으로 수행하고 있다.

또한, 포털 사이트 네이버에 “길상사-Paris” 라는 카페를 열어, online 상에서 불자들 간의 대화를 활성화하고 있다. 이 글 또한 프랑스 파리 길상사 카페(<https://cafe.naver.com/>

kilsangsa)에 게시된 자료를 참조하였음을 밝히는 바이다.

.....

**\* 프랑스 길상사 건립을 위한 한-재불 작가전 법정 스님 인사말씀**

(1992년 10월 1일~7일 / 서남미술관)

여름이 지나고 가을입니다.

평안하십니까.

어떻게 살다 보니 전에 없던 이런 인사 말씀을 드리게 됐습니다.

작년 가을 유럽여행길에 파리에 들렀을 때 그곳 불자와 교민들의 요청으로 몇 차례 법회와 강연회에 참여한 일이 있습니다. 그전에도 뜻있는 불자들끼리 모여 한 신도의 집을 빌려 한 달에 한 번씩 법회를 가져 왔었다고 했습니다.

그때 몇몇 불자들 사이에, 한국불교를 유럽에 널리 알리고 함께 모여 정진할 수 있는 절을 유럽의 관문인 파리에 하나 마련했으면 좋겠다는 간절한 소원이 싹트기 시작했습니다. 그

래서 파리에서 활동하고 있는 불자 화가들 중심으로, 사원 건립의 기금 마련을 위한 전시회를 개최하자는 데 뜻이 모아졌습니다. 이어 국내에 있는 불자 화가들과 그 뜻에 기꺼이 호응하여 이번에 이 전시회를 갖게 되었습니다.

이런 일을 곁에서 지켜본 제 자신도 그분들의 가르치고 고마운 뜻에 감응

되어 조금이라도 거들고 싶어 이번 일에 참여하게 됐습니다.

아무쪼록 이번 불자가 여러 사람의 순수하고 간절한 뜻으로 모여져 향기롭고 환하게 꽃피고 열매 맺기를 바랍니다.

1992년 10월 1일

법정 합장

.....

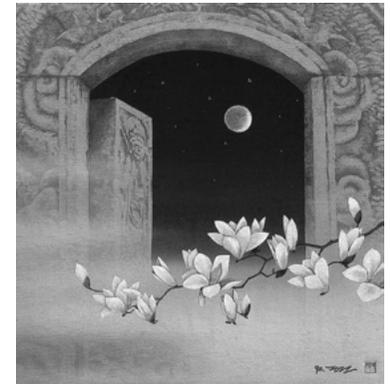
**\* 전시회 참여 화가**

국내화가

: 고현, 류종민, 박남철, 석정, 송영방, 수안, 오수환, 이철수, 일장, 장상의, 전영화, 정경연, 정탁영, 하수경

재불화가

: 고봉옥, 김기린, 김창렬, 김태종, 김평준, 박정호, 방혜자, 백진, 신상균, 이상우, 정재규, 최준걸



금강월화(金江月花)/ 고현 작품

## 9월 결연 대상자 - 김은지(가명)

### 이 애들은 복덩이야

“이 애들은 복덩이야. 이 애들이 나를 살린 거야.” 할머니는 무덤덤하게 말씀하셨습니다. 할아버지의 부도로 힘든 시기를 보내던 할머니는 극단적인 선택을 할 정도로 심신이 약해있었습니다. 삶에 대한 의욕이 점점 사라질 때쯤 미국에서 자녀를 키우며 살던 아들이 4살의 손녀와 2살의 손자를 데리고 할머니를 찾아 왔습니다. 아들은 조현병 증상이 나타난 아내를 돌봐야 한다면 아이들을 잠시만 맡아달라고 부탁하고는 그 뒤로 소식이 끊겼습니다. 아들이 원망스러웠지만, 할머니를 바라보며 웃는 손주들을 두고 세상을 떠날 수는 없었습니다. 적어도 손주들이 성장해서 앞가림할 때까지 살아야 한다면 마음은 굳게 먹고 키웠습니다.

### 할머니, 우릴 두고 떠나시면 안 돼요.

지난 7월 새벽, 집 앞으로 구급차가 도착했습니다. 구급대원들은 할머니를 급히 병원으로 옮겼습니다. 올해 응급실만 5번째... 쓰러진 할머니의 걸을 지키는 보호자는 올해 16살인 김은지 학생과 14살의 동생뿐, 의지할 수 있는 사람은 그 누구도 없습니다. 할머니는 협심증과 정신적 불안 증세로 인한 발작 증상이 있지만 고령의 나이와 비용 문제가 있어 수술은 하지 못하고 약물치료만 받고 있는 상황입니다.

김은지 학생은 어린 나이에 감당하기 힘든 압박감 때문인지 원형탈모가 생겼습니다. 하지만 거동이 불편한 할머니의 부담을 덜어드리고자 씩씩하게 집 안의 청소, 빨래, 식사까지 도맡아서 하고 있습니다. 철부지

동생이 부리는 투정을 받아 주는 것도 은지의 몫입니다. 은지의 꿈은 할머니가 건강해져 동생과 함께 행복하게 사는 것입니다.

### 할머니의 울타리 안에서 아이들이 안정된 생활을 할 수 있도록 도와주세요.

김은지 학생은 기초 생활 수급권자로 월 110만 원의 생계비를 지원받고 있습니다. 주된 지출은 할머니의 병원 진료비(비급여 미포함)와 교통비 20만 원, 관리비 20만 원, 월세 10만 원이며 나머지는 생계비로 사용하고 있습니다. 그리고 할머니의 병원 진료 시 의료보험 혜택을 받지 못하는 CT 촬영 등의 비용이 비정규적으로 발생해 약 800만 원의 빚이 있는 상태로 실질적인 생계비는 매우

부족한 상태입니다. 또한 올해 말에 월세 계약이 끝나면서 보증금 500만 원과 월세 5만 원이 인상될 예정이기 때문에 주거에 대한 불안감이 큰 상태입니다.

김은지 학생과 동생 모두 미술 전공인 어머니를 닮아 미술에 재능이 있습니다. 특히 동생은 국제 만화 그리기 대회에 초청되었지만 경제적인 문제로 참가할 수 없었습니다. 모든 것을 다 채워줄 수는 없지만 할머니의 울타리에 안에서 아이들이 깨끗하게 자라날 수 있도록 지원하고자 합니다. 아이들이 건강하게 자랄 수 있도록 매월 생계비 50만 원(생계비 40만 원, 월세 10만 원)을 1년간 지원하고자 하오니 많은 관심 부탁드립니다.

- 아름다운 마무리 후원계좌 : 신한은행 100-013-787953 사단법인 맑고 향기롭게
- 아름다운 마무리 모금 캠페인은 소식지 소개와 더불어 인터넷 다음 카카오톡 같이가치에서 진행되고 있습니다.

# 나누면 정말 기적이 일어날까요?

글 • 곽영미

안녕, 어린이 친구들? 여러분은 아낌없이 주는 나무를 알고 있나요? 자신의 가지와 열매, 밑동까지 내주기도 행복해하는 나무 말이에요. 앞으로 소개할 사람들도 그렇답니다. 아낌없이 주는 나무처럼 자기 것을 사람들에게 나눠 주는 따뜻한 사람들이랍니다. 그리고 그들은 한결같이 행복하다고 말해요.

이 글을 읽으며 몇몇 친구들은 궁금할 거예요.

“왜 기부를 하지? 난 줄 게 하나도 없는데, 어떻게 저렇게 많은 돈을 기부할 수 있지……?”

물론 저 역시 그렇게 생각했답니다. 하지만 우리가 만날 분들은 대단한 부자들이 아니에요. 우리들 곁에

있는 마음씨 따뜻한 보통 사람들이지요. 더욱 기분 좋은 것은 여기 나오는 사람들 말고도 우리 주변에는 나눔을 실천하며 사는 사람들이 아주 많다는 사실이에요.

나눔을 실천하면 정말 행복해질까요?

부모님은 여러분에게 사랑을 주며 행복해하시지요. 사랑하는 사람에게 무엇이든 아낌없이 줄 수 있는 것처럼, 다른 사람들을 가족처럼 사랑한다면 분명히 나눔으로써 행복해질 수 있어요.

정발산에는 매일 비닐봉지를 들고 다니면서 쓰레기를 줍는 할아버지가 있습니다. 그분을 볼 때마다 저도 모르게 얼굴이 붉어지고 절로 고개를

숙이며 인사를 하지요. 그리고 이렇게 다짐합니다.

‘저런 작은 일부터 앞장서는 사람이 되자.’

앞으로 소개될 마더 테레사, 최귀동 할아버지, 김순권 박사님, 최일도 목사님, 임종국 할아버지처럼 자신의 모든 것을 나누지 못해도, 정발산에서 쓰레기를 줍는 할아버지처럼 작은 일을 나누는 사람이 되도록 우리 약속해요. 어서 나눔의 행복을 만나 보세요. 물론 저도 여러분과 약속할게요. 그럼 지금부터 나눔을 실천하고 계신 분들의 좋은 말씀에 귀 기울여 볼까요?

## (사)맑고 향기롭게

법정 스님은 아무리 가난해도 마음만 있다면 나눌 것이 아주 많다고 늘 일러 주셨습니다. 친절하고 상냥한 말 한마디, 환한 미소, 콩 반쪽, 따뜻한 손으로 잡아 주기 등 우리가 할 일은 아주 많아요. 안개비에 옷 젖듯 어려

서부터 나누며 사는 삶의 지혜를 접하면 우리 모두 맑고 향기로운 세상을 만들 수 있어요.

## 서경덕 선생님

나눔과 기부는 이제 세계적인 트렌드입니다. 많은 것을 가지고 있는 사람만이 실천하는 것은 아니에요. 자신이 가지고 있는 재능을 나누는 것만으로도 우리 세상은 한층 더 따뜻할 것입니다. 그렇기에 나눔과 기부는 어렸을 때부터 습관이 중요해요. 우리 어린이들도 주변을 먼저 돌아보고 함께 나누는 사람이 되길 바랍니다.

## 생명의 숲

숲에는 온갖 동물, 식물, 미생물들이 모여 살고 있습니다. 이들은 서로 잘 살기 위해 함께 나누며 살고 있지요. 예쁜 꽃은 정성스럽게 만들어낸 맛난 꿀을 벌과 나비들에게 나누어 줍니다. 그러면 벌과 나비들은 꽃들이 예쁜 아기들을 많이 만들 수 있고

록 돕지요. 참나무들도 힘들게 만들  
어 낸 도토리들을 다람쥐들과 청설모  
들에게 나누어 줍니다. 그러면 다람쥐  
들과 청설모들은 참나무들이 튼튼한  
아기들을 만들 수 있도록 해 줍니다.  
이렇게 해서 건강한 숲이 유지되지요.

사람들이 사는 사회도 같습니다. 함  
께 나누면서 살아야 건강한 사회가  
유지될 수 있습니다. 나눈다는 것은  
내 것을 빼앗기는 것이 아니라 모두가  
함께 소유하는 것입니다. 함께 나누고  
사는 건강한 어린이가 되어 보아요.

이 글은 아동 도서 전문 브랜드인 스킵의 '나눔으로 세상을 바꿀 수 있어요'에서 발췌한 내용으로  
아이들에게 '기부에 대한 다양한 길을 알려주고자 연재를 시작합니다. 누구나 기부에 참여할 수 있다  
는 메시지를 전해 주는 이 글이 어린이들에게 깊은 감동을 주어 누구나 자연스럽게 나눔을 실천하게  
되기를 바랍니다.

### 시민모임 맑고 향기롭게 후원

'길이 열리는 만큼 물이 흐르듯 본 모임의 사업은 회원님께서 후원해 주시는 만큼 펼쳐집니다. 맑고  
향기롭게 모임은 100% 회원님의 후원금으로 운영되고 있습니다.'

후원계좌 기부 : 국민은행 817-01-0253-129 (사)맑고 향기롭게

※ (사)맑고 향기롭게 회원으로 가입하시면 활동소식을 비롯하여 법정 스님의 글과 삶의 지혜가 담  
긴 일차고 유익한 월간'맑고 향기롭게'을 정기적으로 받아 볼 수 있습니다.

※ 맑고 향기롭게 소식과 법정 스님 글을 홈페이지와 모바일 앱(APP)으로 만날 수 있습니다.

※ 회원 가입은 홈페이지(www.clean94.or.kr)나 사무국으로 방문하셔서 신청해주시면 됩니다.

※ 후원해 주신 모든 기부자께서는 연말정산 소득공제를 위한 기부금영수증을 발급해 드립니다.

## 명령을 들으면 이렇게 말하세요

글 • 고현희(공감대화 개발원장)

요즘 학생들에게 공감 대화를 알려  
줄 기회를 자주 갖고 있습니다. 이 대  
화법을 주로 부모와 교사, 즉 어른들  
에게 강의하는 것은 어른들이 적극적  
으로 익혀서 아이들을 '명령으로 움  
직이는 인간 로봇으로 키우지 않고 ' 자  
력으로 움직이는 인간으로 성장하  
도록 도움 주기를 바라기 때문입니다.  
그런데 학생들에게 강의해보니 변화  
가 학생들로부터, 자녀들로부터 시작  
되어도 되겠다는 희망을 보았습니다.  
지난 7월에 만난 고등학생들에게 '여  
러분의 하루를 천천히 생각해봅시다.  
아침부터 밤까지 여러분은 온종일 부  
모와 교사의 명령을 듣습니다. 그런  
데 왜 어른들은 명령으로만 말할까  
요?'라고 묻자 '나이가 많아서요,' '꼰

대라서요,' '몰라서요,' 등 다양한 답이  
나왔습니다.

'네, 어른들은 명령으로 말하지 않  
고 다르게 말할 수 있다는 것을 몰라  
서 그래요. 그 어른들도 명령을 주로  
듣고 자란 거예요. 질문으로 말하고,  
상대의 의견을 물어보는 것을 들은  
적이 거의 없답니다. 인간은 들은 대  
로 말하게 되거든요. 여러분이 '명령  
만 하는 어른이 되지 않기 위하여 오  
늘 '명령하지 않고 질문하기를 배웁니  
다. 오늘부터 질문으로 말하세요. 그  
리고 어른들이 명령으로 말하는 것을  
들었을 때 여러분이 해야 할 말을 알  
려줄게요. 꼭 이렇게 말하세요. 그래  
야 어른들의 명령이 질문으로 바뀐니

다.'라고 설명하고 아래 문장을 인쇄하여 주었습니다.

**상황 :** 제가 명령을 들으면

**느낌 :** 기운 빠져요.

**바람 :** 제가 스스로 움직이는 힘이 생기려면 질문이 필요하대요. 질문으로 말해주세요.

**부탁 :** 그렇게 해주실래요?

학생들의 눈이 빛나면서 의아하고, 재미있는 표정을 지었습니다. '에이, 어떻게 저렇게 말해요. 저렇게 말하면 혼날걸요.'라는 말이 바로 나왔습니다. '네, 혼날 수도 있습니다. 여러분이 이렇게 말하면 어른들이 무슨 말을 할까 짐작해볼까요?'라는 질문에 여기저기서 답이 나왔습니다. 학생들이 어떤 답을 적었을지 생각해 보세요.

**학생들의 답 :** \_\_\_\_\_

만약, 여러분이 자녀에게 '그만 자라!'라고 명령하였는데, 자녀가 위의

말을 한다면 어떻게 답하시겠어요?

**자녀에게 할 답 :** \_\_\_\_\_

어떤 사회의 혹은 가정의 수준은 말에서 알 수도 있습니다. 신었던 자녀의 양말이 거실에 있는 것을 보고 어느 가정에서는 '왜 매번 양말을 저기에 던져 놓나? 내 말이 말 같지 않아?'라고 한다면 공감 대화로 소통하는 가정에서는 '저 양말을 보니 답답하네. 양말을 벗으면 빨래통에 바로 넣어주길 바라거든. 지금 넣어줄래?'라고 할 수 있습니다. 그런데 사람마다 느낌과 바람이 달라서 다르게 말할 수 있습니다. '저 양말을 보니 속상해. 함께 사용하는 거실이 정돈된 상태이기를 바라거든. 양말을 치워줄래?' 혹은, '저 양말을 보니 짜증나. 우리 가정에서 생활하며 네가 바람직한 습관을 만들기 바라거든. 양말을 빨래통에 넣는 습관을 만들기 위해서 어떻게 해야 할까?'

**상황 :** 제가 명령을 들으면

**느낌 :** 기운 빠져요.

**바람 :** 제가 스스로 움직이는 힘이 생기려면 질문이 필요하대요. 질문으로 말해주세요.

**부탁 :** 그렇게 해주실래요?

명령하는 어른에게 학생들이 이렇게 말하면 어른들이 무엇이라고 할까요? 라는 질문의 답은 저와 여러분의 상상대로였습니다. 그 답은 우리 사회의 수준을 나타내는 것이었습니다. '엄마가 '너, 뭐 잘못 먹었니?'라고 하실 거예요. '말대꾸하지 마!'라고 하실 걸요... 선생님이 무슨 헛소리를 하고 있어, 시키는 대로 해!'라고 할 거예요.' 등이었습니다.

만약 여러분이 자녀에게 명령하였을 때 자녀가 위의 말을 하였다면 이렇게 말씀하시기 바랍니다.

'내가 그 말을 들으니 부끄럽구나. 한편 고마운 마음도 들어. 네가 스스로 하는 힘이 생기도록, 그리고 나도 성장하도록 앞으로는 질문으로 말하

도록 할게. 내가 명령할 때마다 그렇게 말해주길 바라는데, 해 줄 수 있을까?'

창가에 풀벌레 소리를 들으며 잠드는 가을입니다. 가을을 만끽하고 계시지요? 이 가을, 여러분도 단단히 여물어가기 바랍니다. 공감 대화를 통하여 자신을 들여다보고, 한 걸음 또 부처의 길로 내딛으시길...

**(사) 맑고 향기롭게  
페이스북·카카오토티리와  
친구가 되어주세요.**

**(사) 맑고 향기롭게  
페이스북·카카오토티리와  
친구를 맺으시면  
법정 스님의 좋은 글과  
맑고 향기롭게 활동소식을 전해  
받으실 수 있습니다.**



# 아우슈비츠

글 • 강인철(작가)

독일에서 폴란드로 넘어와 아우슈비츠 가는 길을 물었다. 대부분이 모른다고 했다. 그곳 지명이 자기네 말로 ‘오시비엥칩’이라는 사실을 미처 몰랐던 것이다. 독일에 대하여 비호감인 것도 그때 조금 눈치챘다. 수도 바르샤바에서 약 300km, 오시비엥칩은 한적한 시골이었다. 그러나 멀리서도 확연한 철조망이 눈에 띄면서 영화 <쉰들러 리스트>의 잔영과 함께 아우슈비츠임을 직감할 수 있었다.

을 미화시킨 현장이 옛 그대로다. 그러나 지금껏 일해서 자유로워진 사람은 없었다.



감시 초소와 2중 고압선 경계 철조망

수용소 입구엔 ‘ARBEIT MACHT FREI’라는 알파벳이 큼직하게 걸려 있었다. ‘일하면 자유로워진다.’는 기만적 구호를 내걸고 나치가 노동

1940년부터 5년간 독일 SS대원들이 점령국의 유대인을 비롯한 남녀 노소 수백만 명을 처형시킨 일명 ‘살인공장’이라 불렸던 곳, 보기에도 섬뜩한 감시초소에서 “동작 그만, 손들어...!”하고 총구를 겨누며 금방이라

도 달려들 것처럼 전후좌우 사방이 위협적이다.

붉은 벽돌 2층 수용소는 옛 서대문 형무소와 비슷했으나 한쪽 마당 빈터에 있던 총살의 벽과 사형 집행대 그리고 빨랫줄(집단 교수대) 등을 가림막도 없이 만난 것은 당시의 상황이 어떠했는지를 쉽게 짐작할 수 있었다. 내부의 나무선반 침실과 화장실은 보기조차 민망했고 주린 배를 채웠을 식기들은 차라리 보지 않은 것만 못했다.

사람들이 가스실로 끌려가고 그들이 남긴 유품들 중에는 가방, 신발, 목발은 물론 안경테와 어린이 장난감 등이 강당에 가득 쌓였고 싸이클론 B 독가스 빈 통은 산더미를 이뤘다. 정신이 아찔한 순간이었다.

독일만 그런 짓을 한 건 아니다. 생체 실험이 나치에 못지않았던 전범戰犯국 일본 관동군 731부대와 한 달에 30만 명을 학살했다는 선양의 918사변 현장이 우리의 지척에도 있

다. 독일은 스스로 반성하며 피해국에게 기회 있을 때마다 사죄하고 있어 다행이나, 일본은 끝내 반성은커녕 모르쇠로 생떼 역지를 부리고 있다. 일본인들은 베를린 중심부에 있는 ‘홀로코스트 묘비원’을 아는가 모르는가. 일본 정부는 도쿄 중심에 ‘만행 사죄 위령비’ 하나쯤 세워볼 용의 없을까. 살인 공장을 전시관과 희생자 위로 박물관으로 개방해 과거를 사죄하며 역사의 진실을 밝히고 있는 아우슈비츠! 독일과 일본이 달라도 너무 다르다.

## 폴란드 크라쿠프

폴란드의 수도는 바르샤바이다. 그러나 중세 500여 년 동안은 유럽 예술의 중심이었던 크라쿠프가 서울이었다. 2차 세계대전의 폭격으로 바르샤바는 85%가 부서졌지만 크라쿠프는 변방으로 취급돼 온전했다. 유럽판 ‘세종지마’인 셈이다. 그래서 중세를 온전히 보고 싶으면 크라쿠프

## 쓰레기와 보물

글 • 권오분

로 가라했나 보다.

무명 예술인들이 부담 없이 전시 활동을 할 수 있도록 야외 미술관으로 허가된 바르바칸 성벽을 지나 리넥(Rynek) 중앙광장에 들어서면 귀족들의 저택에 둘러싸인 13세기 건축물 성 마리아 성당을 만난다. '여행자 출입 금지, 기도자 출입 가능'이라는 입구의 안내판 앞에서 잠시 멈췄다. 나는 지금 들어가도 되는 걸까, 아니 될까. 비록 백팩커로서 행색은 초라했지만 목상을 하러 왔으므로 당당히 입장해도 괜찮지 싶었다. 옳은 선택이었다.

바벨 성은 정말 훌륭했다. 덩굴고 싶도록 잔디가 곱게 다듬어진 성 안은 1000년을 버텨 온 고색창연한 건물들이 옛모습 그대로 의연했다. 지그문트 탑의 지그문트 종을 손으로 쓰다듬으면 이곳에 다시 올 수 있다는 속설 때문일까, 사람들로 장사진이다. 차례를 놓칠세라 나도 굳건히 줄을 지켰다.

이곳의 가장 오래된 대학 크라쿠프 아카데미 역시 중세엔 저명한 인문학 사상가, 예술가, 철학자들이 많이 모여들었는데 지동설을 주장한 '코페르니쿠스'도 이 캠퍼스에서 학문을 다듬었다고 한다.

유럽에선 젊은이들의 거리 공연이 흔했는데 이곳은 오히려 어른들이 꾸미는 무대가 더 많았다. 그들의 민속의상이 참 아름다웠다. 과거의 유산이나 전통은 낡고 쓸모없는 것이 아니라 잘 보존 관리하면 위풍당당한 보물로 재탄생한다는 걸 이들은 웅변하고 있었다.

시간의 위대함은 고도古都의 품에 안겨 본 자가 느끼는 행운이요 행복감이다. 크라쿠프 시민들은 그렇게 이방의 여행자들을 너 나 없이 감싸주었다. 주변의 열강들로부터 간섭과 침입이 끊이지 않았던 이 나라의 과거를 보면서 어쩔 우리와 참 많이도 닮았구나 싶어 연민의 정을 떨칠 수 없었다.

여기저기 돌아다녀 보아도 우리나라처럼 음식점이 많은 곳도 없다. 필요에 의해 음식을 사 먹는 것이 아니라 음식을 먹으려고 인생을 사는 것 같은 기분이 들 정도니 말이다. 이제는 백일이나 돌잔치도 뷔페나 호텔에서 치르는 것이 일반적이라고 하니, 좋은 현상이라고 해야 할지 알 수가 없다. 예전에는 오순도순 아기를 어르며 할머니 할아버지들은 물론 4촌에 5촌까지 친지들이 한자리에 모여 백설기를 쪼 놓고 복이 담긴 정담들을 나누곤 했는데, 이젠 간편함과 화려함을 앞세워 그냥 때가 되어서 해야 하는 행사가 되어 버린 것 같아 씁쓸하다.

음식이 넘쳐나는 세상. 하지만, 먹을 것이 없다는 게 이상하다. 뷔페나 고급 레스토랑에 가도 건강을 생각하느라 실컷 먹지도 못한다. 많이 담았다가 남은 음식을 슬쩍 내 접시에 옮겨 올 정도로 남겨진 음식들이 아깝다. 한식당에서도 한꺼번에 음식을 차려놓지 않고 나오는 순서대로 먹다 보면 마지막에 밥과 찌개가 나올 때는 배가 불러서 먹을 수가 없다. 우리가 잘살게 된 건 분명하지만, 그렇다고 멸절된 음식을 버리는 것은 아니라는 생각이 든다.

농사꾼의 딸로 자라서인지 밥이 버려지는 건 더 아깝다. 언제나 많은 사람이 들고 나는 집이어서 우리 집

은 늘 밥이 있어야 했다. 음식을 집에서 만드는 데 시간이 가장 많이 걸리는 것이 밥하키라, 밥만 있으면 김치나 밑반찬만 있어도 상이 차려지기 때문에 걱정이 없다. 식은 밥이 많을 때는 냉장고 안에서 즐고 있는 자투리 채소들을 다져 놓고 볶음밥을 만든다. 식기 전에 작은 달걀만 한 크기로 빗어서 밀가루를 묻히고 달걀푼 것에 굴려서 기름에 튀기면 한여름에도 식중독 걱정이 전혀 없는 주먹밥이 된다. 찬밥을 없애고 채소들을 치워 버리기에 이보다 더 좋은 음식은 없을 것이다.

여름철에는 김밥도 심심찮게 식중독을 일으킨다. 그러나 볶아서 뭉친 다음 튀겨내면 공기와 음식을 달걀막이 완전히 차단하기 때문에 빨리 변질되지 않아서 더운 날 나들이 음식으로는 최고다. 가족들이 좋아하는 재료들을 챙겨 넣기도 하고, 주먹밥의 크기도 아이들 것은 살구만 하

게 만들고 어른들은 조금 큼직하게 만들어서 속에 들어가는 것을 입맛대로 넣으면 자기가 좋아하는 것을 골라 먹을 수 있기 때문에 만들 때도 먹을 때도 이야기가 생긴다. 그리고 음식은 언제나 엄마 혼자만 하는 게 아니라 온 가족이 함께한다는 것을 경험할 수 있는 기회도 준다. 요리라고 하면 거창하고 어렵게 생각하지만 생각을 조금만 바꾸면 쉽고 맛도 있으면서도, 재미있고 웃음과 이야기가 함께 곁들여진 행복 그 자체가 된다.

많이 만들어서 이웃에게 나누어 주어도 손색이 없는 누구나가 좋아하는 튀김 주먹밥. 그래도 남으면 잘 싸서 냉동실에 넣어 두었다가 전자레인지에 데우거나 팬에 구워서 먹으면 비상식량이 되니 훗날 김치국이 나 된장국, 커피나 녹차랑 같이 먹어도 맛이 있다. 여러 날 집을 비워야 할 때 만들어 놓고 가면 아이들끼리

도 챙겨 먹을 수 있으니 엄마들의 걱정을 한시름 놓게 한다. 단무지나 식초에 새콤달콤하게 절여 둔 고추장 아찌나 무장아찌와 같이 먹으면 궁합이 최고다. 몇십 명이 먹어야 하는 단체 음식을 장만할 때도 양증맛으면서도 맛난 주먹밥은 언제나 인기가 좋다. 들어가는 재료에 따라 영양의 균형을 맞추기가 쉬워서 자라나는 아이들에게 이보다 더 좋은 완전식품은 없을 것이다. 자칫하면 쓰레기가 될 음식을 모아서 사랑과 시간을 보태면 보물로 변하게 할 수 있는 요리의 신비. 아무리 생각해도 이만

한 예술행위는 없는 듯하다.

자연이 준 재료에 조금만 정성을 더해 새로운 창조물을 만들어내는 예술행위. 무(無)에서 유(有)를 이끌어내는 요리야말로 가장 인간에게 이로운 예술이라 생각한다. 하찮은 음식이라도 소중하고 귀하게 다뤄야 한다는 아버지의 말씀이 떠오른다. 보물과 쓰레기의 차이가 별것 아니듯이 음식도 어떻게 담아내느냐에 따라 고급요리처럼 보일 수 있다. 그것을 바라보는 우리의 관점과 기준에 따라서 말이다.

---

**권오분** • 동네에서 밥 퍼주는 아줌마로 소문난 권오분님은 과거 「맑고 향기롭게」 소식지에 오랫동안 글을 연재했으며, 자연을 사랑하고 환경을 생각하는 글들을 주로 써왔다. <제비꽃 편지> <꽃으로 여는 세상> <아름다운 우리 숲 찾아가기> <공제> 등이 있다.

# 기쁨과 슬픔

글 • 칼릴 지브란

기쁨이란,  
슬픔의 또 다른 모습.

웃음이 번지던 바로 그 눈가에  
때로 눈물이 맺히지 않나요?  
슬픔이 내부 깊숙이 파고들수록  
그대의 기쁨은 더더욱 커질 겁니다.

그럴 수밖에 없잖아요.  
지금 술을 담고 있는 이 예쁜 잔도  
도공의 불가마 속에서  
타들어 가는 열기로  
만들어졌잖아요.  
아름다운 선율로 상처받은 영혼을  
어루만지는 저 피리 구멍도  
칼로 판 그 나뭇가지잖아요?

기쁨으로 가득 찰 때,  
가슴속 깊이 내려다보세요.

지금 기쁨을 주는 그것이  
예전에 당신에게 슬픔을 준  
바로 그것이니까요.  
슬픔에 잠길 때,  
다시 그 속을 가만히 바라보세요.  
예전에 기쁨인 것들이  
지금은 울고 있잖아요.

**칼릴 지브란** • 철학자, 화가, 소설가, 시인으로 유럽과 미국에서 활동한 레바논의 대표작가. 영어 산문시집 《예언자》, 아랍어로 쓴 소설 《부러진 날개》 등의 작품으로 유명하며 저작들에 직접 삽화를 싣기도 하였다. 예술 활동에만 전념하면서 인류의 평화와 화합, 레바논의 종교적 단합을 호소했다.

## 맑고 향기롭게 모바일 앱(APP) 안내

스마트폰 사용자를 위해 맑고 향기롭게 홈페이지 모바일 버전과 앱(APP)을 구축하 시민모임 맑고 향기롭게의 활동소식을 모바일로 쉽게 만날 수 있습니다.

- 앱 설치방법  
모바일(스마트폰) - 구글 play스토어 - 맑고 향기롭게 검색 - 다운로드 - 설치

## 건강기능식품의 허와 실

건강기능식품이란 인체에 유용한 기능성을 가진 원료나 성분을 사용하여 제조 혹은 가공한 식품을 말하는 것으로 일반적으로 정제, 캡슐, 환, 과립, 액상 혹은 분말의 형태로 만들어집니다. 한국인이 즐겨 먹는 건강기능 식품으로는 종합비타민, 항산화제, 오메가3 지방산, 글루코사민, 소팔메토, 루테인이 대표적입니다.

### 종합비타민제

일반적인 종합비타민제는 각종 비타민과 미네랄이 하루 필요량과 비슷한 정도로 들어 있으므로 먹어도 크게 해가 되지는 않습니다. 다만 현대 사회는 영양 과잉이 문제이지 부족이 문제이지 않으므로 평소 편식

이 없고 식이 섭취가 충분한 사람이 별도로 섭취할 필요는 없으며, 몇 년 전 발표된 대규모 연구에서 종합비타민제를 18년간 꾸준히 먹은 여성들이 그렇지 않은 여성들에 비해 조기 사망 위험이 다소 증가하는 것으로 나와 주의가 요구됩니다.

### 항산화제

항산화제는 항산화 기능이 있는 성분을 하루 필요량 보다 수 배에서 수십 배까지 강화하여 만든 제제들입니다. 좋은 성분을 많이 먹으면 몸에 좋을 거라는 기대에서 유행하게 되었는데 실제로는 그렇지 않은 경우가 대부분입니다. 대표적인 항산화제인 비타민E(토코페롤)의 경우 하루

요구량이 10단위인데 비해 일반적인 항산화 제품들은 400단위 또는 그 이상으로 판매되고 있으며 많은 연구에서 사망률 증가, 심혈관계 질환 증가, 전립선암 등 일부 암 발생 증가 등을 보고하고 있어 상당한 주의가 필요합니다. 그 외 베타카로틴 등 대부분의 항산화제의 과대 복용은 실제 건강에 도움이 되지 않거나 오히려 폐암 증가 등 일부 질환에는 해로운 것으로 밝혀지고 있습니다.

뇌졸중이나 심혈관계 질환의 위험인자인 호모시스테인을 낮춰주는 비타민B 복합제의 복용도 심혈관계 질환 예방에 도움이 되지 않을 뿐 아니라 오히려 해당 질환의 재발률 증가 등 해가 된다는 연구가 많아 주의를 요합니다. 비타민A를 하루 요구량 이상으로 복용할 경우 특히 여성에게 골다공증에 의한 골절의 위험도를 올리는 것으로 알려져 있고, 소화기계 암의 위험도 일부 증가시킨다는 보고가 있습니다. 비타민C의 경

우 일 필요량이 100mg 정도인데 비해 실제 1000mg 이상의 형태로 판매되고 있어 비록 유의한 부작용은 적지만 기대하는 면역력 증가, 심뇌혈관 예방, 암 예방, 노화 예방 등의 효과는 없는 것으로 현재까지 연구 결과가 보고되고 있습니다.

### 오메가3 지방산

생선에 많은 EPA, DHA 등의 오메가3 지방산의 복용이 심뇌혈관 질환의 예방에 도움이 될 거라는 기대감으로 실제 복용 인구가 빠르게 늘고 있습니다. 오메가3가 부족하면 부정맥으로 인한 급사의 위험이 높고 실제 심근경색을 앓은 사람이 꾸준히 복용할 경우 재발 예방에 도움이 될 것으로 기대하고 있는 것은 사실입니다.

하지만 중요한 것은 현재 심뇌혈관 질환이 없는 사람이 먹어도 앞으로의 발생을 예방하는 데 도움이 되는 것입니다. 오메가3 지방산에 대한 연구에서 오메가3 지방을 주 1회 먹는

사람이 거의 먹지 않는 사람에 비해 급사의 위험이 반으로 줄어드는 것으로 보고되었으나 주 2회 이상 먹는다고 그 위험도가 더 줄어들지 않는 것으로 알려져 있습니다. 따라서 서양인처럼 심장질환이 매우 흔하면서 생선을 아주 싫어하고 비만, 고지혈증 등 관련 위험요인이 있는 사람에서는 건강기능식품의 형태로 먹는 것을 고려할 수 있겠으나 우리나라 사람들처럼 주 1~2회 이상 생선을 섭취하는 사람들에게는 추가적인 건강기능식품 형태로의 섭취는 도움이 되지 않을 것으로 추정됩니다.

### 글루코사민

글루코사민은 무릎 관절염 환자의 관절염 진행을 더디게 하거나 연골 재생을 일부 증가시키는 것으로 기대되는 건강기능식품입니다. 기존 소염진통제와 비교하여 부작용이 없고 관절 자체의 구조적인 개선까지 기대할 수 있다는 장점이 있습니다. 하지만 무릎 관절염 이외의 목적(예

: 손가락 관절염, 허리통증, 골다공증 등)에는 도움이 되지 않으며 글루코사민 중에서도 일반적으로 가격이 싸서 많이 먹는 염화글루코사민으로 시행한 연구에서는 효과가 없는 것으로 나오고 있고, 황산 글루코사민 제재의 연구에서만 효과가 입증되어 있다는 것에 유의하여 제품을 잘 선택해야 할 것입니다. 모든 사람이 효과를 보는 것은 아니며 효과가 나타나는 경우 대부분 3개월 이내에 효과를 보이므로 3개월 이상 복용하여도 효과가 없으면 복용을 중단하여야 할 것입니다. 용량은 하루 1500mg의 복용이 요구됩니다.

### 소팔메토

플로리다 지역의 아메리카 인디언들이 전립선이나 고환의 질병 치료를 위해 먹던 식품으로 유럽을 중심으로 한때 매우 유행하였고 국내에도 유행하고 있습니다. 하지만 전립선 비대증과 관련된 대규모 연구에서는 기대했던 효과가 없는 것으로 보고되고 있

습니다. 단 복용에 따른 부작용도 없으므로 복용을 원하시는 분은 3개월 정도는 고려할 수 있으며, 3개월 이내에 효과를 보면 복용을 지속하면 되고 효과가 안 나타나면 복용을 중단하는 것이 좋겠습니다.

### 루테인

황반변성 환자에게 진행을 일부 늦추는 효과가 입증된 식품이나 실제로는 황반변성이 없는 사람이 눈 건강에 도움이 될 목적으로 많이 구입해 먹고 있습니다. 이러한 일반인들이 복용할 경우 시력 보호 효과나 황반변성 예방 효과는 없는 것으로 보고되고 있습니다. 흡연자가 루테인을 지속해서 복용할 경우 폐암의 발생이 증가하였다는 연구가 있으므로 주의가 요구됩니다.

세상에 실없는 득만 있는 것은 없

다고 봅니다. 즉 건강기능식품을 먹으면 도움만 되고 해는 안 될 것이라는 기대는 저버려야 합니다. 그리고 단순히 누가 그러는데 '몸에 좋다'더라는 식이 아닌 구체적으로 내가 어떤 건강상의 이유로 또는 어떤 개선 목적으로 해당 건강기능식품을 먹고 싶은지를 잘 따져야 합니다.

그리고 그러한 목표에 해당 건강기능식품이 허가가 난 것인지 확인을 해야 하며 먹을 경우에는 정확한 용량과 기간 및 주의점도 잘 따져야 합니다. 무엇보다도 '득'만 보지 말고 '실'도 따져서 본인의 경우 득과 실 중에 무엇이 더 큰지 잘 비교하여 '득'을 높이되 '실'을 최소화 할 수 있는 경우라는 확신이 있을 때만 복용해야 할 것입니다. 그러한 확신이 없다면 관련 분야 의사와 상담을 통해 선택해야 할 것입니다.

---

위 자료는 서울대학교병원에서 제공받았으며, 무단으로 사용 시 저작권법에 의해 처벌받을 수 있습니다. 제공된 의학 정보는 일반적인 사항으로 개인의 특성을 반영하지 못합니다. 구체적인 사항에 대해서는 반드시 가까운 병원에 내원하여 상담을 받으시길 바랍니다.



# 길상사 생태사찰 가꾸기 운동



머그컵, 텀블러 사용 활성화 등  
회용 컵 사용 줄이기에 동참해주세요.

2022년 1월 1일 기준  
**맑고 향기롭게**

매(Take-out)가 되지 않으며, 개인 텀블러 지참 시에만 가능합니다. 조금 불편하시더라도 맑고 향기롭게 회원님과 길상사 신도님 그리고 길상사 방문객 여러분들의 적극적인 동참을 부탁드립니다.

사단법인 맑고 향기롭게와 길상사는 환경보호 운동과 도심 속 생태사찰 가꾸기 운동으로 “길상사 생태사찰 가꾸기 운동”을 펼치고 있습니다.

우리 꽃 가꾸기, 한국 사찰에 맞는 화단 조성하기, 일회용품 줄이기, 음식물 쓰레기 줄이기 등 길상사 내에서 실천할 수 있는 자연을 맑고 향기롭게 가꾸는 활동을 지속적해서 전개할 계획입니다.

또한 생태사찰 가꾸기 운동의 일환으로 길상사 다라니 다원에서는 지난 8월 15일부터 종이컵, 플라스틱컵 등 일회용품 사용을 최대한 자제하고 있습니다. 따라서 일회용품 포장 판



# 2018년 숲기행 맑고 향기로운 암자를 찾아서

## 1. 숲기행 일정 :

일자	장소	숲 특성
9/15	변산 월명암	1,300여 년의 역사를 가진 변산반도 능가산 법왕봉에 자리잡은 암자로, 인도의 유미거사, 중국의 방가사와 더불어 세계 불교 삼대 거사인 부설거사가 딸을 위해 창건한 도굴 * 회원, 신도, 봉사자 : 8월 27일부터 접수 * 비회원, 일반 : 9월 3일부터 접수
10/27	속리산 범주사 산내암자	정조 11년 조성한 순조대왕 태실과 태실 원찰 범주사와 산내암자들 그리고 숲을 지키고 가꾼 스님들의 이야기 * 회원, 신도, 봉사자 : 10월 1일부터 접수 * 비회원, 일반 : 10월 8일부터 접수

## 2. 탑승지

- 길상사 일주문: 오전 6시 10분 / 한성대역 5번 출구: 오전 6시 20분 / 양재역 2번 출구: 오전 7시 (시간을 정확히 지켜주세요)

## 3. 참가비

- 회원 및 신도 : 30,000원 / 일반인 : 40,000원
- 입금처 : KEB하나은행 257-890001-69804 / 예금주: 맑고향기롭게
- 참가비 환불 원칙 및 자세한 내용은 홈페이지 참조

## 4. 할인 안내

- 전년도 3만 원 이상 후원 회원에 한하여 할인 가능하며 신규 회원은 후원금 납부하여 3개월 후 참여 가능
- 길상사 신도(신도증 소지자 등)
- 가족 참석은 직계 가족 1인으로 한함

## 5. 접수방법

- 전화 및 방문 접수(02-741-4696)



### 해외 긴급 구호사업 - 라오스 댐 붕괴 수재민 구호 성금 전달

천혜의 자연으로 많은 관광객이 찾는 나라. 사람들의 맑은 웃음이 아름다운 불교 나라, 라오스. 하지만 지난 7월 23일부터 평화로운 나라, 라오스는 끔찍한 악몽만이 가득했습니다. 라오스 남동부지역에 최근 일주일 사이에 1,100mm의 비가 왔으며, 7월 22일 하루에만 440mm 정도의 폭우가 쏟아졌습니다. 그리고 지난 24일 새벽 라오스 남동부 아타프주(州)에 있는 세피안-세남노이 수력발전 댐의 보조댐에서 50억㎡의 물(올림픽 수영장 200만 개에 채워진 물의 규모)이 한꺼번에 인근 마을을 덮치는 사고가 발생했습니다. 이로 인해 주변 6개의 마을에 홍수가 일어나 6,600명이 넘는 이재민이 발생하였습니다.

국가와 기업 간의 배상 책임을 떠나, 동남아의 가난한 불교국가 주민들은 한순간에 살던 마을이 물에 잠기고, 돌아갈 집이 없어진 수재민이 되어 하루를 버릴 끼니를 해결하기조차 어려운 형편이라고 합니다. 이에, (사)맑고 향기롭게는 8월 7일 라오스 댐 붕괴로 인한 피해와 아픔을 겪고 있는 수재민들에게 작은 위로와 용기를 전하는 마음으로 BTN 불교TV를 통해 구호 성금 1,000만 원을 전달하였습니다.

### 폭염으로 인한 국내 긴급 구호사업 - 에너지 취약계층 냉방 매트 지원

110여 년 만의 기록적인 폭염과 더위로 인하여 온열질환자와 사망자가 늘어나고 있습니다. 서울 소방재난본부에 따르면, 올여름 접수된 온열질환 신고 건수는 243건으로 역대 최고치를 기록하였으며, 질병관리본부는 5월 20일부터 8월 5일까지 온열질환자는 3,329명, 사망자는 39명으로 집계되었습니다. 환자 가운데 65세 이상은 1,103명으로 전체 3분의 1을 차지했고, 80세 이상 고령 환자는 445명으로 13%였습니다. 이에 (사)맑고 향기롭게는 전기세 부담으로 냉방기를 사용하기 어렵고, 청결하지 못한 실내에서 생활하는 취약계층(쪽방, 노인세대, 장애인)을 대상으로 폭염을 견딜 수 있는 작은 힘이라도 보태고자 8월 9일 김치 나눔과 더불어 490여 가구에 냉방매트를 전달해드렸습니다.



### 맑고 향기로운 삶을 사는 일에 뜻을 함께해주세요

시민모임 '맑고 향기롭게'의 활동에 대한 의견이나 제안, 궁금한 점이 있으면 본 모임 홈페이지 회원제안 게시판에 이용해주세요. 그리고 회원님의 변경된 정보(주소, 전화번호 변경 등)나 직접 발간하신 저서, 글, 공유하고 싶은 이야기 등이 있으면 사무국으로 방문 또는 전화, 편지, 전자 우편으로 알려주세요. 또한, 청정한 마음과 세상 그리고 자연을 더욱 맑고 향기롭게 가꿀 수 있는 여러 활동이나 참신한 아이디어 공유해주실 분과의 만남을 기다립니다.

### 맑고 향기롭게 정기 자원활동 봉사자 모집

#### \* 맑고 향기로운 반찬 나눔 조리 활동

(사)맑고 향기롭게는 우리 주변에 홀로 사는 어르신, 장애인, 결혼가정 500여 가정에 매주 목요일과 금요일에 반찬 27지를 나누고 3월에서 11월 둘째 목요일에는 배추김치를 나누고 있습니다. 또한 반기별로 농협상품권과 명절에는 생필품을 나누고 연말에는 김장김치를 나누고 있습니다.

#### \* 진인 노인요양원 자원활동

진인 노인요양원 자원활동은 오전에는 시설 청소, 주방 봉사를 하고, 오후에는 어르신과 어울려 민요, 국악 등 놀이 활동으로 진행됩니다. 매월 둘째 토요일 오전 8시 30분, 안국역 1번 출구 옆 골목에 모여 이동합니다.

#### \* 서울노인복지센터 자원활동

서울 종로구 안국역 옆에 위치한 어르신 이용 시설 서울노인복지센터에서는 매일 2,000여 명이 넘는 어르신들께 무료로 점심을 제공하고 있으며, 맑고 향기롭게 자원활동팀은 매주 월요일에 참여하고 있습니다. 함께 동참하고 싶은 분들은 오전 10시까지 서울노인복지센터 1층 식당으로 오셔서 맑고 향기롭게 자원활동팀을 찾으시면 됩니다.

#### \* 아름다운 만남 - 청소년 자원활동

'아름다운 만남' 자원활동은 노인 자살예방 캠페인 '아름다운 마무리'의 연장선상으로, 본 모임에서 밀반찬이나 전화 말벗 등 사례관리를 하고 있는 어르신들의 집을 청소년 봉사자들이 직접 방문하여 다양한 정서적 지지 활동을 하는 프로그램입니다. 관심 있는 청소년 봉사자를 수시로 접수하고 있습니다.

#### \* 의류 리폼 자원활동 봉사자 모집

맑고 향기롭게 의류리폼 자원활동은 생활 속에서 실천하는 작은 환경운동으로 안 입고, 못 입는 자투리 천을 이용하여 각종 소품이나 재활용품을 만들어 길상사 경내에 개점한 '맑고 향기로운 가게'를 통해 판매하고, 수익금은 세상 사업 기금으로 적립하고 있습니다. 매주 화요일 길상사내 세계일화실에서 오후 12시부터 4시까지 의류리폼활동이 진행되고 있습니다. 함께하실 봉사자를 찾습니다.



### 간편한 CMS 후원

금융결제원의 중개를 통해 후원자님의 계좌에서 후원금을 인출하여 본 모임으로 입금되는 방식으로 은행을 직접 방문하는 번거로움이 없습니다. 사무국으로 직접 방문 혹은 본 모임 홈페이지에서 CMS후원 가입을 신청하면 됩니다.

### 자동이체 후원

후원자님이 원하시는 일자에 매월 일정 금액이 본 모임으로 입금되도록 하는 후원 방법으로 주민등록증, 통장, 도장을 지참하고 직접 은행을 방문하여 신청하는 방법입니다. 후원 금액 변동이나 중단 시 신청하신 은행에 직접 가셔야 합니다.

### 일시 후원

뜻 깊은 일이나 기념일을 어려운 이웃과 함께 나누고자 하는 경우, 정기적인 후원이 부담되는 경우, 본모임 회원은 아니지만, 활동에 공감하여 일시적으로 후원하고자 하는 경우, 다달이 소식을 받아보는 우편비로 소정의 금액을 후원하고자 하는 경우에 직접 본모임 후원계좌로 입금하는 방법입니다.

※ 본모임 회원으로 등록되지 않은 분 중에 '연말정산 기부금 영수증' 발급이 필요하신 분은 인적사항이 필요하므로 사무국으로 연락해주세요.

### 지로 후원 안내

가장 전통적인 방법으로 우편 배송되는 지로 용지나 지로 번호를 통해 금융기관에 납부하면 본 모임의 계좌로 입금됩니다.

- 지로 번호 : 7618372

지로 번호로 은행에 가지지 않고도 인터넷(www.giro.or.kr)에 접속하여 직접 납부하실 수 있습니다.

### 9월 중앙모임 정기 활동 안내

#### <마음을 맑고 향기롭게>

- 소식지 우편 발송 자원활동 : 5일(수)/오전 10시~12시(세계일화실)

#### <세상을 맑고 향기롭게>

- 맑고 향기로운 반찬 나눔 자원활동 : 매주 목, 금요일/오전 9시 30분~오후 2시
  - 김치 나눔 자원활동 : 3월~11월 둘째 목요일(13일)/맑고 향기롭게 반찬 나눔 조리장(길상사 주차장 위)/양념이 물어도 괜찮은 웃차림
  - 서울노인복지센터 점심 무료급식 자원활동 : 매주 월요일/오전 10시~오후 2시/배식, 설거지, 식탁 정리, 수저 나누기 활동/수시 모집 중/자원 활동가 교육 후 봉사
  - 진인 노인요양원 원내 청소 및 오후 놀이마당 정기 자원활동 : 둘째 토요일(8일)/오전 8시 30분/안국역 1번 출구 옆 골목
  - 아름다운 만남(청소녀와 독거어르신과의 만남) : 셋째, 넷째 토요일(15, 22일)
- #### <자연을 맑고 향기롭게>
- 의류 재활용 봉사모임 : 매주 화요일/오후 12시/세계일화실

- 천연화장품 만들기 강좌 : 짝수 달 매주 수요일/오후 1시 30분/세계일화실

### <정기 재정 후원>

- 시각장애인 호송 단체 '부름의 전화' 정기 후원
- '월곡 청소년 센터' 위탁운영 및 물품 후원

- 서울 지방 변호사협회 결연 청소년 지원
- 제주도 극빈 어르신 정기 물품 지원
- 자혜원(아동 양육시설) 후원
- 인도 다람살라 잠양(jamyang) 비구니스님 학교 후원

### 후원계좌안내 (CMS, 계좌입금)

- '길이 열리는 만큼 물이 흐르듯 본 모임의 사업은 100% 회원님의 후원금으로 운영되고 있습니다.'

- (사)맑고 향기롭게 회원으로 가입하시면 활동소식을 비롯하여 법정 스님의 글과 삶의 지혜가 담긴 알차고 유익한 월간 '맑고 향기롭게'을 정기적으로 받아볼 수 있습니다.

#### ❖ 일반사업 후원계좌

국민은행 817-01-0253-129  
KEB하나은행 201-890400-87705  
농협 029-01-199412

#### ❖ 아름다운 마무리 후원계좌

신한은행 100-013-787953

#### ❖ 장학금 후원계좌

KEB하나은행 220-890015-10204

#### ❖ 결식이웃 후원계좌

국민은행 817-01-0255-458

#### • 예금주 : (사)맑고 향기롭게

\* 후원하신 금액은 연말정산시 소득세법 및 법인세법에 의해 소득공제 혜택을 받을 수 있습니다.

• 문의 : 02.741-4696 / 홈페이지 : www.clean94.or.kr

• 이메일 : clean94@hanmail.net • 주소 : 서울 성북구 선잠로5길 68 길상사내



### 대구모임 (053-753-8883)

- 대구모임 2층은 회원모임 공간과 사무실로 3층은 법정스님 자료와 도서, 대중강연을 진행할 수 있는 공간으로 꾸몄습니다. 3층공간은 대관으로 공간을 나누고자 합니다. 많은 관심 부탁드립니다.
- 홀로 어르신 말반찬 조리, 배달 및 말벗 나눔 : 매주 수요일 / 음식조리활동(10시~13시), 배달 및 말벗활동(19시~21시)
- 연꽃 피는 집(치매노인 요양시설) 정기방문 자원봉사활동 : 매월 셋째 화요일/ 대구은행 본점앞9시출발/목욕,식사도움,빨래장리,말벗
- 청도 운문사 봉사 : 매월 둘째 주 금요일 9시 / 대구은행 본점 앞 9시 / 공양 준비 및 공양 재료 다듬기, 청소 등
- 햇살청소년지원사업 : 가정폭력, 성폭력 피해 청소년 물품 및 문화정서 지원 / 분기별 성폭력 가정폭력 피해과정과 함께 명상 및 문화기행
- 정기 자원 활동가 모집 (사)맑고 향기롭게 대구모임은 소외된 이웃에게 나눔을 실천함으로써 삶의 행복을 찾고자 하는 분들의 참여를 수시로 기다리고 있습니다.
- \* 홀로어르신 반찬 나눔 조리봉사 : 매주 수요일 오전 10시
- \* 맑고향기롭게(소식지)발송 : 매월 초
- \* 사육 관리 및 청소 : 월중 수시
- \* 홀로어르신 반찬 나눔 배달봉사 : 매주 수요일 오후 7시

### 몸살림 기공체조 강좌 수강생 모집

대구모임에서는 기와 혈이 통하는 기공체조 수강생을 모집합니다. 현재 매주 월, 수, 목 저녁 8시 대구모임 사육 3층 서로배움터에서 태극권, 형의권, 팔괘장 정통계승 및 기공활법 활기공 전수자이며 현재 대체의학 테라피를 진행하고 있는 백무현 선생님을 모셔서, 매주 월, 수, 목 오후 8시에 강좌를 진행하고 있습니다. 수업은 1시간 내외로 진행되며, 수강료는 대구모임 회원에 한하여 50% 할인하여 월 6만원입니다. 많은 참여바랍니다.

- 장소: 맑고 향기롭게 대구모임 사무국 (대구 남구 봉덕로9길 84-2 2층) / 문의: 053-753-8883



### 대구모임 (053-753-8883)

### 맑고 향기롭게 대구모임 서로 배움터 '맑고 향기로운 일곱 빛깔 아카데미 강좌' 안내 매월 둘째주 금요일 7시

- 9월 14일(금) / 김채민(PM 강사 숲 연구소 소장) '치매 어르신을 가장 잘 아는 전문가의 치매이야기'
- 10월 12일(금) / 서효정(메디시티 대구 의료서비스 디자인 연구원) '스타일 UP을 위한 이미지 개선 법'
- 11월 9일(금) / 허윤미(한국웃음다이어트협회 교육이사) '100세 건강시대로 가는 웃음 건강법'
- 12월 14일(금) / MC달래(전문 사회자, 푸른방송 케이블TV 리포터) '엄마가 즐거우면 아이들도 행복하다.'
- 장소: 맑고 향기롭게 대구모임(대구 남구 봉덕로9길 84-2 3층) / 문의: 053-753-8883

### 법정스님 책임기모임 '일기일회' 함께해요

매월 셋째 주 금요일 저녁7시에 회원들이 함께 모여, 법정스님의 저서 읽기 모임인 '일기일회'를 진행하고 있습니다. 법정스님의 말씀과 지혜를 책에서 배우고 나누는 시간을 함께 할 참가자를 모집합니다.

후원 : 대구은행 002-05-016277-8 (사)맑고 향기롭게 대구지부



### 경남모임 (055-266-0170)

- **결연가정 후원**: 월 생활비 지원, 밑반찬 및 김장김치 나누기 / 매월 둘째, 넷째 목요일 오후 4시/명절 및 가정의 달 세대 방문 성금 및 생필품 전달
- **장학금 후원**: 결연세대 청소년 장학금 지원
- **외부 시설 봉사활동**  
-보현행원 : 무료노인요양원으로 매월 셋째 수요일 말벗 및 빨래 노력봉사 / 오전 9시 30분 사무국 출발  
-사파복지회관 : 무료급식소(자비 공양의 집), 매월 넷째 주 화요일과 매주 토요일에 점심준비 및 설거지, 배식 봉사 / 오전 10시~오후 2시  
-해 뜨는 교실 : 봉림 청소년 문화의 집, 저소득층 공부방으로 매월 첫째 목요일 오후 5시 학습지도 및 간식 지원/초등·중등 40명 지원
- **천연화장품 만들기 모임**: 매월 첫째, 둘째 금요일 진행/오후 1시30분/사무국
- **친환경 수세미 나누기**: 매월 둘째 화요일 모임 및 친환경 수세미 판매
- **위안부 할머니 지원활동**: 지역 내 홀로 생활하시는 위안부 할머니 찾아뵙기 및 지원활동
- **선 수련 모임**: 매주 금요일 저녁 7시 / 열린법당 '미하연'
- **회원 만남의 날**: 매월 넷째 수요일 오전 11시 / 사무국
- **정기 후원자 및 자원 활동가 수시 모집**

후원 : 농협 932-01-002933

(사)맑고 향기롭게 경남지부

### 광주모임 (062-236-3129)

- **점심공양나눔**: 매주 월요일부터 금요일까지 고령, 저소득, 독거어르신을 대상으로 천원의 밥상(점심)운영/오전9시30분~오후2시/봉사자 및 후원자 모집 (김치 담그기 / 매주 토요일 공양 나눔 센터)
- **자비의 도시락 나눔 활동**: 매주 월요일부터 금요일까지 독거노인, 장애인, 소년소녀가장 세대를 위한 도시락 나눔
- **광주모임에서는 동구 산수동에 지역 회원들의 친목과 불자들의 소통, 나눔의 공간으로 맑고 향기로운가게무소유 찻집을 운영하고 있습니다. 회원님의 많은 관심과 동참을 부탁드립니다.**
- **독서모임**: 법정 스님의 저서를 매월 선정하여 읽고 회원들과 함께 교류 / 매월 둘째 수요일 / 사무국
- **노래모임**: 건전가요, 명곡 노래 교실
- **장학사업**: 가정환경이 어려운 고등학생을 선발하여 3년간 학비 전액 지원
- **장터 및 바자회 운영**: 회원 및 이웃 대상으로 생필품 교환, 기증 헌 옷 판매, 농산물 직거래, 친환경제품 판매
- **쓰레기 줍기 캠페인**: 연중 회원 및 봉사자들과 주변 환경 및 사찰주변 쓰레기 줍기 캠페인 전개
- **천연화장품 만들기**: 매주 월요일 오후 2시 / 천연 세숫비누, 빨래비누, 천연 화장품
- **정기 후원자 및 자원활동가 수시 모집**

후원 : 농협 355-0018-7812-13

(사)맑고 향기롭게 광주지부

## 길상사 소식 Tel:(02)3672-5945 / Fax:(02)3672-5947

### 추석합동차례

- 선망조상님의 음덕을 기리고 부처님의 가르침인 법 공양을 올리는 추석합동차례가 봉행됩니다.
- 일시 : 9월 24일(월) 오전 9시 50분
- 장소 : 극락전(위패번호 1번~500번) 설법전(위패번호 501번~ )
- 동참금 : 5만원
- ※ 추석 당일 오전 8시부터 오후 3시30분까지 참배 가능합니다.

### 금강경 독송 천일기도

- 일시 : 매일 오후 2시
- 장소 : 극락전
- 동참금 : 5만원 /각 회차(100일)
- 설판도 받고 있으니 많은 동참 바랍니다.

### 천수다라니 33독 기도

- 일시 : 9월 1일(토) 오후 6~8시
- 장소 : 극락전
- 한 가지 소원의 성취를 일념으로 발원하고 신묘장구대다라니를 독송하면 관세음보살의 가피력으로 원하는 바가 속득성취되는 영험한 기도가 천수다라니 기도입니다.
- 개인 축원입니다.
- 공양물(떡, 꽃, 쌀 등) 설판 받습니다.

### 관음재일

- 일시 : 9월 3일(월) 오전 9시 50분
- 장소 : 극락전
- 매달 관음재일에는 인등접수자 축원이 있습니다.

### 삼천배 철야정진

- 일시 : 9월 8일(토) 오후 8시 00분 ~ 9월 9일(일) 새벽 3시 50분
- 장소 : 극락전

### 초하루기도 및 법회

- 일시 : 9월 10일(월) 오전 9시 50분
- 장소 : 극락전

### 지장 천일기도 5회차 입재

- 일시 : 9월 13일(목) 오전 9시 50분
- 장소 : 지장전

### 지장재일

- 일시 : 9월 27일(목) 오전 9시 50분
- 장소 : 지장전

# 9월의 길상사 정기 법회 기도

기도명/법회	날짜	시간	장소
다라니 기도	9월 1일	저녁 6시	극락전
관음재일	9월 3일	오전 9시 50분	극락전
삼천배 철야정진	9월 8일	저녁 8시~ 새벽3시50분	극락전
초하루 법회	9월 10일	오전 9시 50분	극락전
지장 천일기도 5회차 입재	9월 13일	오전 9시 50분	지장전
추석 합동차례	9월 24일	오전 9시 50분	극락전/설법전
지장재일	9월 27일	오전 9시 50분	지장전
극락전기도	매 일	새벽 4시/오전 9시 50분/저녁 7시	극락전
지장전기도	매 일	새벽 4시 40분/오전 9시 50분/저녁 7시	지장전
입시기도	매 일	오후 2시	극락전
금강경독송 천일기도	매 일	오후 2시	극락전
일요가족법회	매주 일요일	오전 11시	설법전
청년회법회	매주 일요일	오후 3시	설법전
중·고등법회	매주 일요일	오전 11시	중고등 법회실
어린이법회	매주 일요일	오전 11시	소강당
새신도 교육	매주 일요일	오전 1시	소강당

## ◆ 길상사 스리랑카 성지순례 참가자 모집 ◆

- 일정 : 2018년 10월 24일(수) ~ 10월 31일(수) / 6박 8일
- 동참금 : 270만원 (단, 카드 결제 시 5만원 추가)
- 모집인원 : 30명

일자	성지순례
10/24(수)	인천국제공항 집결, 인천-콜롬보 출발
10/25(목)	콜롬보 도착 후 기원전 5세기부터 10세기동안 스리랑카의 수도였던 <b>아누라다푸라</b> 로 이동하여 유적지 순례 후 최초의 불교 전래지인 <b>미한탈레</b> 참배, <b>칸달라마</b> 의 호텔 투숙
10/26(금)	<b>시기리아</b> 로 이동, 바위궁전 하늘요새 및 동굴, 프레스코화 참관 후 <b>폴로나루와</b> 로 이동, 자연 바위석에 3체-좌불, 입불, 와불을 조성한 대표적인 칼비하라 사원 참배
10/27(토)	기원전 1세기에 조성된 <b>담불라</b> 동굴사원 답사 후 <b>마텔리</b> 로 이동하여 향신료의 정원을 방문 후 <b>캔디</b> 에서 스리랑카의 전통민속쇼 관람, 부처님 치아 사리를 모신 스리랑카 제 1의 성지 <b>캔디 불치사 저녁예불 참배</b>
10/28(일)	수천종의 식물박물관인 <b>로알보타닉칼가든</b> 방문 후 해발 1890M에 자리한 실론티의 고장 <b>누와라엘리아</b> 로 이동, 영국풍의 우체국, 재래시장 방문
10/29(월)	아름다운 해변 휴양지인 <b>아흥갈라</b> 로 이동하여 해변에서 자유시간
10/30(화)	콜롬보로 이동하여 2500년 전 부처님께서 방문한 <b>켈라니아 사원</b> 과 <b>강가라마 사원</b> 참배 및 콜롬보 시내 관광 후 공항으로 이동하여 출국 수속
10/31(수)	인천 국제공항 도착 후 해산

- \* 상기일정은 천재지변이나 현지사정 등으로 변경될 수 있습니다.
- \* 종무실 안내 책자 비치 및 홈페이지에 자세한 내용 게시되어 있습니다.
- \* 문의 및 접수 : 길상사 종무소(02. 3672-5945)



# 맑고 향기롭게 ‘반찬 나눔활동’ 함께해요!

맑고 향기롭게 중앙모임에서는 고령층 어르신과 장애인 등 500여 가구에 매주 반찬과 김치를 나누는 활동을 펼치고 있습니다.

본 모임이 1999년 IMF이후 경제적 어려움으로 외톨이가 된 노인들과 장애인을 찾아 반찬과 김장을 담아 전해 드린 것이 시작이 되어 어느덧 20년째 이어지고 있습니다.

오랜 세월동안 맑고 향기롭게와 뜻을 함께 하고, 어려운 이웃과 나누다는 책임감으로 참여하는 봉사자가 계시기에 지금도 나눔사업을 지속해 올 수 있었습니다.

그러나 최근 고령화 사회가 되어 가면서, 맑고 향기롭게 봉사자도 점점 고령화 되어가고 있어, 안타까운 실정입니다.

백지장도 맞들면 낫듯, 할 일이 많고, 도움을 드려야 할 대상자가 많기에, 나눔을 실천할 봉사자의 참여를 기다립니다.

## • 활동 내용

- 무의탁노인, 결식아동, 극빈 장애인 및 저소득 가구 지원
- 밑반찬 2가지 조리후 각 동사무소로 전달
- 반기별 생필품 구입용 농협쿠폰 지원
- 매월 둘째 목요일에는 김치 전달
- 설날, 추석, 대보름, 부처님오신날에는 물품후원
- 연말 김장(각 가구에 15kg) 나눔

## • 참여 안내

- 장소 : 길상사 주차장 입구 ‘맑고 향기롭게 조리장’
- 시간 : 매주 목, 금요일 오전 9시 30분 ~오후 2시
- 문의 : 맑고 향기롭게 중앙사무국 02)741-4696