

타운뉴스 종교면은 교회, 사찰, 성당 등 종교기관과 함께 만들어 갑니다. 귀 기관에서 홍보하고 싶은 행사나 기사거리가 있으면 이메일 (info@townnewsusa.com) 또는 전화 (562-404-0027) 로 알려주세요.

종교



### 마음 바꾸기 . 생각 바꾸기

## 무료 클래식 음악 감상회 성공회 가든그로브교회

성공회 가든그로브교회(담임신부 토머스 이, 13091 Galway St., Garden Grove, CA 92844)가 비영리법인 '야스마7' (YASMA7, 대표 손영아)과 함께 6월 12일(수)부터 무료 음악 감상회를 연다.

'눈 툰스(Noon Tunes) 음악 감상회'란 이름의 이 행사는 7월 31일까지 8주 간 매주 수요일 정오에 이 교회 내 코트야드에서 1시간 동안 열린다.

6월 12일에는 카네기 벨론 음대에 재학 중인 첼리스트 클레어 김 씨가 대중에게 익숙한 바흐의 첼로 무반주 모음곡을 중심으로 연주와 해설을 들려줄 예정이다.

행사 종료 후 8월 4일(일)에는 예배당에서 클래식 음악회도 열린다.

야스마7은 젊은 한인 음악가들을 중심으로 클래식 음악의 대중화와 지역사회 기여를 위해 활동하는 비영리법인이다.

행사는 무료로 진행되지만 자율적인 기부는 할 수 있다. 이 신부는 "이 프로그램을 앞으로 한인을 위한 문화 교류의 장으로 키워나갈 계획이다. 취지에 공감하는 분의 기부를 환영한다" 고 말했다.

▶참석 예약 및 문의: (213) 537-7796  
yasma7td@gmail.com

## 사랑의캠프 남가주밀알선교단

밀알선교단(단장 이종희)가 6월 20(목)부터 22일(토)까지 칼스테이트 롱비치에서 발달장애인과 함께하는 '사랑의캠프' 를 연다.

매년 6월 발달장애 청소년, 중증 재가 장애인 및 시설 장애인을 대상으로 열리는 이 행사는 2박3일 동안 은혜로운 예배와 신나는 게임, 사랑이 충만한 교제를 통해 장애의 한계를 뛰어 넘어 하나님을 찬양하고 서로를 이해하는 공동체 생활을 경험하게 하며 남가주와 북가주, 밴쿠버, ANC GM 등 서부지역 밀알지단과 교회들이 연합하여 서로의 삶과 꿈과 사랑은 나눈다.

▶문의: (562) 229-0001, admin@milalsca.org

세상을 살아가는데 있어 공짜법이란 결코 없습니다. 그러니 마음의 문을 활짝 열고 주어진 것을 받아들이십시오. 마음의 문을 열면 변화가 시작되고, 그 문을 통해 들어오는 것을 받아 들이면 행복이 다가옵니다.

마음의 상태는 우리의 얼굴에도 그대로 나타납니다. 화가 나서 '저놈을 꼭 쥐어 박아버려?' 할 때는 얼굴이 벌겋게 달아오르는데, 얼굴이 붉어졌다는 것은 피가 부글부글 끓는다는 말입니다. 반대로 어둠 속에서 귀신 분장을 하고, '잡아 먹자' 하면 얼굴이 하얘집니다. 얼어서 질린 것입니다.

이렇게 무서우면 하얗게 질리고 성이 나면 벌겋게 타는 것 모두는 마음의 상태에 따른 것입니다. 그러므로 평소에 스스로의 마음관리를 잘 하는 것이 참으로 중요합니다. 지금 이 순간부터라도 결코 늦지 않았습니. 이제부터라도 적극적으로 마음바꾸기, 생각바꾸기를 해보십시오. 참으로 많은 변화를 느낄 수 있게 될 것입니다.

예를 들어 보겠습니다. 대부분의 사람들은 청명하고 화창한 날씨를 좋아합니다. 날이 좋으면 기분도 상쾌해지고 바깥활동을 하기도 쉽습니다. 그러나 안개가 자욱하거나 비가 오면 기분도 우울해지고 외출하기도 힘이 듭니다. 그래서 우리는 비만 오면 "알궂은비가 또 오네" 하면서 불평을 한곤 합니다. 이렇게 자꾸 불평을 하면 결국 비와 나는 남남이 되고, 차츰 사랑할 수 없게 되어 버립니다.

하지만 생각을 바꾸어 보십시오. '생물들이 아무도 모르게 잠에서 깨어날 수 있도록 하기 위해 이

토록 짙은 안개가 끼었구나.' '봄꽃을 피우기 위한 비가 내리고 있구나. 모 심을 때를 알리는 비가 오는구나. 이 비야말로 자연의 노력이자 양분이다.' 이렇게 생각하면 비와 안개 그리고 내가 하나가 되어 날씨 때문에 속상하는 일이 없어질 뿐만 아니라, 오히려 굶은 날씨를 고맙게 여기고 즐길 수 있게까지 됩니다.



마음이 바뀌고 생각이 바뀌면 주위의 모든 것이 좋게 보입니다. 하늘의 새 우는 소리까지도 "다 되고 말고, 다 되고 말고" 라는 희망적인 소리로 들립니다. 그런데, "나는 집 안에서 죽어라고 살릴만 하고 아이들 키우는데 남편은 왜 저모양인가?", '저 마누라는 왜 친구들과 어울려 골프나 치러 다니는가?' 하면서 만사를 불평불만의 눈으로 바라보는 사람에게 새 소리가 "죽어라, 죽어라" 하는 것처럼 들립니다.

암과 같은 힘든 병에 걸렸을 때도 마찬가지입니다. 난치병에 걸린 사람이 마음이 약해져서 '죽는다' 고 생각할 때 우리의 뇌에서 아드레날린이라고 하는 아주 불안한 기운이 나온다고 합니다. 이 아드레날린은 우울증을 일으키는 답답한 기운이요 불순물입니다.

그런데 '절망하지 말자. 반드시 극복할 수 있다.' 는 희망적인 생각을 가지면 뇌에서 베타엔드로핀이라는 호르몬이 분비된다고 합니다. 베타엔도르핀은 무지개처럼 일곱 가지 색을 지닌 찬란한 빛처럼 보이는데, 이것이 나오면 몸과 마음이 편안해지고 세상이 살만하게 느껴진다고 합니다. 같은 뇌에서 베타엔도르핀이 나오느냐 아드레날린이 나오느냐는 긍정적인 생각을 하느냐 부정적인 생각을 하느냐에 달려 있습니다.

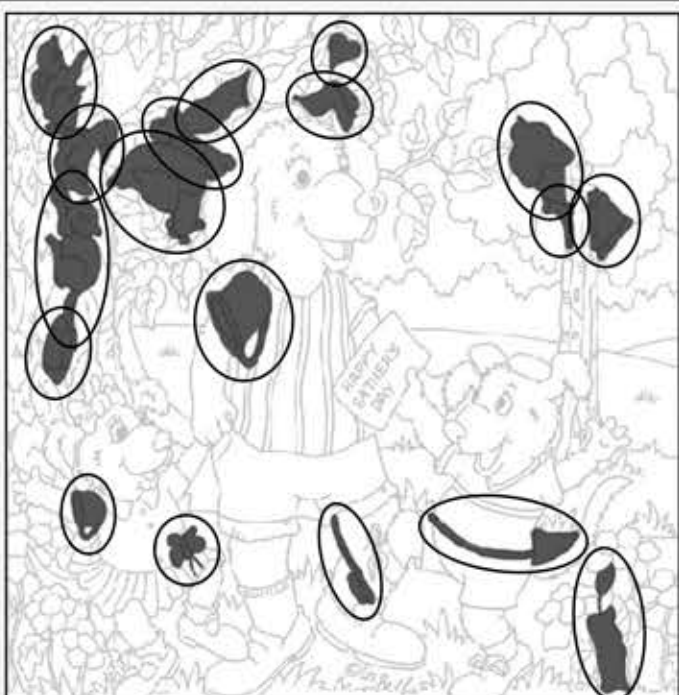
속상하고 부정적인 생각을 하면 아드레날린이 나와 몸 전체를 우울증으로 감싸고 병들게 하지만, 낙천적 긍정적으로 생각하면 능히 암세포도 죽이는 베타엔도르핀이 나와 즐겁고 행복해진다는 것입니다.

나이 삼십대 때 의사들이 나에게 암 선고를 하면서 '7개월 살면 잘산다.' 고 말한 적이 있습니다. 그런데 30년이 지난 지금까지 나는 죽지 않고 살아있습니. 왜 죽지 않았을까요? 내 안에서 NK세포가 나왔기 때문입니다. 이 세포는 암세포에 구멍을 뚫고 거기에서 염분과 수분을 발사하여 암세포를 죽입니다. 누구든지 생각을 긍정적으로 하면 베타엔도르핀이 나와 NK세포를 활성화 시킴으로써 암세포를 박멸하는 것입니다.

이처럼 세상의 모든 것은 우리가 생각을 어떻게 하고 마음을 어떻게 쓰느냐에 따라 달라집니다. 곧 가치관에 따라 인생이 달리 전개되는데, 긍정적인 가치관을 가지면 공덕이 내 것이 되고, 공덕이 많이 쌓이게 되면 대단한 신력(神力)이 나오게 되는 것입니다.

-해국 스님-

### 숨은그림찾기 정답



### 1528호 숫자퍼즐 (이번호 정답은 P53에 있습니다)

7	9				8	1	6
		5		9			
4	6		7	2		5	
				2	8	4	3
	8		6			7	
		9	5				2
6			1		7	9	
		4			9		7
				3			