

단신

여름학교 지도자 강습

불교레크리에이션포교회(회장 법현스님)는 제21회 여름불교학교 지도자 강습회를 27~28일 양일간 구룡사(주지 정우스님)에서 개최한다.

찬불가, 게임, 댄스 등 여름불교학교 필수과목의 심화학습을 통해 어린이들에게 '즐겁고 재미있는 우리 절'이 되도록 스님과 선생님들이 확실하게 응용할 수 있도록 꾸렸다.

이번 강습회에서는 △여름불교학교 교리 △찬불가 및 율동 등으로 교육 커리큘럼을 잡았다. (02)738-7360

불교문화유적 탐방

구로종합사회복지관(관장 도후스님)은 초등학생을 대상으로 21일 불교문화유적 탐방을 떠난다.

이번 탐방은 여주 신륵사와 목아불교박물관을 방문해 어린이들에게 불교문화의 우수성을 알리고 불교의 향기를 맡을 수 있는 기회를 제공한다. (02)852-0525

결석학생 도시락 제공

자양사회복지관(관장 공영애)은 최근 부모의 실직으로 도시락을 가져오지 못하는 중·고등학교 결석학생을 대상으로 도시락 배달서비스를 실시하고 있다. 도시락 배달서비스 혜택을 받고 있는 학생은 45명으로, 월요일부터 금요일까지 학교로 도시락을 배달하고 있다. (02)458-1664

은석초등교 업무전산화

초등학교 가운데 최초로 온라인 학교를 개설했던 은석초등학교(교장 이무열)가 스승의 날 선생님께 편지쓰기와 문예 백일장을 컴퓨터로 실시하는 등 학교 전산 정보화에 앞장서고 있다.

최근에는 미루정보시스템과 함께 어린이들의 성적 및 출석관리의 생활기록부나 건강기록부 작성 등을 컴퓨터로 할 수 있는 업무 전산화 프로그램을 개발하기도 했다.

운현궁 어린이과거제

운현궁 별사라 불리는 어린이과거제가 재현된다.

서울시는 13일 오후 2시 운현궁에서 1864년에 치뤄졌던 어린이과거제를 재현, 학교에서 추천받은 학생 1백50명을 대상으로 취조대회 형식으로 과거제를 치를 예정이다.

운현궁 별사는 조선 26대왕인 고종이 운현궁에서 어릴 때 같이 놀던 동네 친구들과 인근의 어린이들을 불러모아 과거시험을 보게 하고 상을 내린 것에서 비롯된 시험이다.

자연 속에서 심신단련

푸른 하늘, 녹음이 우거진 숲, 파란 바다, 풍경소리, 새소리 속에 일상적인 생활을 잊고 공부스트레스에서 벗어나 보자. 짙은 일상의 틀에서 벗어나 자연을 만끽하고 불교를 느낄 수 있는 신나는 캠프가 여름방학을 맞은 불자 청소년들을 찾아간다.

여름방학 불교청소년캠프

파라미타 청소년협회(회장 현근스님), 대한불교청소년교화연합회(회장 현성스님), 대전자원봉사센터(소장 종실스님) 등은 여름방학에 맞춰 청소년들을 위한 캠프, 수련대회, 여름 문화학교 등을 마련한다.

대전자원봉사센터는 청소년 문화학교를 7월29일부터 31일까지 2박3일간 만인산 푸른학습원에서 연다. 총 2백40명이 참가하게 될 청소년 문화학교에서는 청소년들에게 전통문화의 소중함을 인식시키고 전

7월24일~27일 고성서 열려 불꽃축제·봉사·사찰순례

- 파라미타 연합캠프 -

파라미타는 제3회 파라미타 연합캠프를 7월24일~27일까지 강원도 고성 세계잡바리 수련장에서 개최한다. 관공, 문수, 보현, 지장 등 4개 본단으로 나눠 진행되는 캠프에서는 영내, 영외, 모험, 수상활동을 하며 마지막 날에는 파라미타 불꽃축제로 청소년들의 장기자랑 시간을 갖는다.

연합캠프는 △영내활동·사경, 단주만들기, 컵등만들기, 불교벽화그리기 △영외활동·화안사 참배, 환경보전활동 △모험활동·수련장 시설 18개 코스 완주 △수상활동·수영(백도 해수욕장) 등을 통해 놀이, 봉사활동, 불교교육 등을 함께 경험할 수 있는 기회가 될 전망이다.

7월29일~31일 만인산학습원 역사·예절·민속놀이 강습

- 대전자원봉사센터 문화학교 -

통역절을 배울 수 있는 기회를 제공할 방침이다. 특히 △청소년의 자원봉사정책·최용길서기관(문화관광부) △한국의 역사 바로보기-신도성문화체육부장(대전일보) △명심보감 효와 예절 강의-원범스님 △우리문화 한마당. 탈춤, 공예품 놀이-두레민속생활연구원 등의 강의로 마련되어 있어 단순한 놀이만이 아닌 교육의 효과도 기대하고 있다.

청교련 인천지부는 장애인과 함께하는 자원봉사 캠프, 공주지부는 청소년 효 수련대회, 대구지부와 경남지부는 여름불교학교를 준비하고 있다.

강지연기자



△캠프에 참가한 청소년들이 더위도 잊은 채 극기훈련에 몰두하고 있다. <사진=파라미타 제공>

건강 365일 <21> 황금(黃耆)



<영재학의원 원장>

오장육부 중에 쓸개 즉 담낭이라는 장기가 있다. 의서에 보면 담낭이 병들면 나머지 장기가 다 병이 든다고 한다. 정신적인 면에서는 마음이 불안하고 초조하고 안정이 안된다. 육체적인 면에서는 우리 몸의 축을 이루는 척추나 관절에 이상이 생겨 디스크, 관절염, 신경통 등이 생긴다.

담낭을 한방에서는 판사라고 일컫는다. 담낭이 약하면 결단을 내리지 못하고 이런저런 좋은가 저러면 좋은가 갈팡질팡하게 되기 때문이다. 담낭이 너무 실하거나 허해도 병이 된다. 이 가운데 너무 실해도 병

십이지장염, 류마치스관절염, 심장병이 생기는 것이다. 십이지장에 염증이 생기면 어혈이 생기고, 피가 탁해진다. 피가 탁해지면 뇌신경세포에 혈액순환장애를 일으켜 건강증이 온다. 얼굴 피부에도 기미가 생긴다. 담낭의 열을 식혀줌으로써 오장육부의

담낭에 생긴 열 식혀주는 약초 4~8g 감초와 함께 달여 복용

이 되는 이유를 알아보자. 여덟 체질 중에서 담낭이 실한 체질은 바로 태음인이다. 태음인은 병의 근원이 담낭이 실한데서부터 시작된다. 담낭이 실하면 담즙이 과다하게 십이지장으로 분비돼 십이지장염을 일으켜 속쓰림이 나타나고 가스가 차고 방귀가 많이 나오며 변비가 생긴다. 오래되면 류마치스관절염도 생긴다.

담낭과 심장은 내의관계 즉 부부지간이 된다는 별리가 있다. 담낭에 병이 있으면 심장에 영향을 줘 협심증이 나타난다. 탐진치 삼독 중에 진에 해당하는 노하는 마음을 가지게 되면 담이 열을 받으면서

순행이 균형을 유지하게 치료해야 한다. 이와같이 태음인은 성질을 잘 부린다. 담낭이 실하기 때문이다. 노성을 삭히는 마음이 잡을 갖도록 노력해야 한다. 필자가 이러한 체질이다. 이럴 때, 황금(黃耆)이란 약초뿌리가 대단히 좋은 약이 된다. 담낭의 열을 식혀주는 역할을 해 한의원에서도 제일 많이 쓰는 약재 가운데 하나다.

복용법 황금 4g~8g을 감초와 함께 달여서 하루에 두 번 복용한다. 이때 감초는 황금의 반량을 넣어도 좋고 등량을 넣어도 좋다.



△시경지를 머리에 이고 정대불사를 봉행하는 자리에는 목발을 짚은 학생도 참석해 불심을 다졌다.

"한자 한자 새기며 불법 깨쳐요"

청소년 사경공모전 박진솔양등 450명 수상

파라미타와 교법사단이 주최한 전국 청소년 사경 공모전에서 박진솔(은석초등)양 외 5명이 한국청소년단체협의회장상을, 박은빈(은석초등)양 외 7명이 총무위원장상을 수상하는 등 450여명이 수상의 영예를 안았다. 전국 청소년 사경 공모전 시상식이 5월24일 조계사에서 1천여명의 청소년들이 참석한 가운데 개최됐다. 사경공모전은 4월14일부터 5월12일까지 한달간 전국의 청소년 불자

들과 교사, 학부모 5만여명을 대상으로 실시된 것이다. 수상작 가운데 108개의 작품은 조계사에서 전시하고 있다.

고우익교법사(교법사단장)는 "우리 청소년들이 사경을 경험하면서 부처님의 뜻을 제대로 이해하고 청정한 심신을 함양할 것을 기대했다"며 "1만 2천여점의 응모작은 잘 보존해 다른 불자들이 같이 보고 느낄 수 있도록 배려할 계획"이라고 밝혔다. <연>

Advertisement for '난치병 치료' (Incurable Disease Treatment) featuring a doctor and various medical conditions like B-type hepatitis and diabetes.

Advertisement for '현대정보 결혼연구원' (Modern Information Marriage Research Institute) featuring a woman's portrait and information about marriage counseling.

Advertisement for '건강의 신비! 옥' (Mystery of Health! Jade) featuring a woman's portrait and information about a health supplement.

Advertisement for '홍화마을' (Honghwa Village) featuring a woman's portrait and information about a health product.