

# 참선으로 긴장 풀고 집중력 강화

## 수능 앞으로 90일...자녀학습·건강지도법

2000년 대입수험능력시험이 90일 앞으로 다가왔다. 오는 11월 17일 시험 당일 실력을 충분히 발휘하기 위해선 수험생 본인의 노력뿐 아니라 뒷바라지 하는 부모의 역할 또한 중요하다. 요즘같이 무더운 여름에는 수험생들이 쉽게 지치고, 정신도 해이해지며, 시험에 대한 불안감도 고조되기 마련이다. 이럴때 수험생들의 건강관리와 학습 지도를 위해 부모가 해야 할 일은 무엇일까.

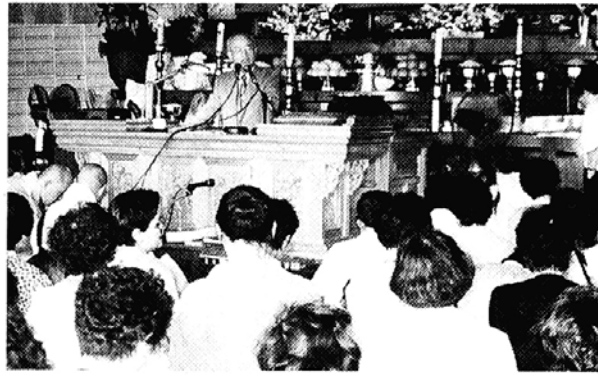
11월~13일 대학입시 백일관을 가도의 일환으로 봉은사에서 수험생들을 둔 불자가정의 부모를 위한 특강을 열어 주목을 끌었다. 자녀의 압력을 무작정 기도하는 기복 차원에서 벗어나 자녀의 미래를 함께 고민하고, 적극적으로 계획하고 이끌어 줄 수 있는 실질적인 도움을 주는 취지에서 기획된 특강이다. 서울대 명예교수 김중서박사는 11일 '미래사회의 청소년 지도' 주

제 특강에서 "대학합격이라는 단시안적인 관점에서 벗어나 자녀의 평생학습계획을 세우고 이끌어 줘야 한다"면서 이를 위해 부모역시 자신의 평생교육을 위해 노력해야 한다고 말했다. 김박사는 특히 지식정보화 사회로 전환되는 새로운 세대에 대한 교육목표를 정하고, 부모세대와는 다른 사회에서 살아

### 선체조로 목·허리 근육 이완 오미자차 뇌혈액순환에 좋아

11일~13일 대학입시 백일관을 가도의 일환으로 봉은사에서 수험생들을 둔 불자가정의 부모를 위한 특강을 열어 주목을 끌었다. 자녀의 압력을 무작정 기도하는 기복 차원에서 벗어나 자녀의 미래를 함께 고민하고, 적극적으로 계획하고 이끌어 줄 수 있는 실질적인 도움을 주는 취지에서 기획된 특강이다. 서울대 명예교수 김중서박사는 11일 '미래사회의 청소년 지도' 주

모들이 수험생의 입장에서 다시한번 생각하고, 이해하는 것도 수험생의 정신건강에 큰 도움이 된다"고 말했다. 또 참선과 관법, 열불, 명상 등 가정에서 쉽게 할 수 있는 불교수행법을 선택해 부모가 자녀를 이끌어주고, 순순한 선체조로 하루종일 책상에 앉아 경직된 목과 어깨, 허리의 근육을 푸는 것도 효과적이라고, 특히 뇌혈액순환을 도와주는 오미자차를 늘 끓여먹는 것도 건강관리 비결이라고 권했다.



을 버리라고 조언했다. 특히 "학과 선택을 앞두고 부모들의 강요에 의해 40%정도의 수험생이 자신의 적성을 무시한 선택으로 갈등을 겪는다는 사회통계자료 참고하라"면서 "지식보다는 지혜를 갖출 수 있는 교육, 정말 좋아하고, 잘 할 수 있고, 신나게 살아갈 수 있는 것을 찾도록 부모가 이끌어 줘야한다"고 지적했다. 부처님이 자신의 제자에게 가르쳤듯 스스로 찾아가게 하는 것이 가장 좋은 교육방법이라는 박교수는 "자녀의 현실적 능력을 충분히 이해하고, 확신을 갖고 평상심을 유지하며 여유롭게 자녀들의 능력개발에 힘쓰는 것이 가장 불교적인 자녀교육"이라고 말했다. 한편 봉은사는 수능시험을 마친 11월 19일 대웅전에서 '학교와 학과선택 어떻게 할 것인가'에 대한 특강도 열 계획이다. 이은자 기자 (eijlee@buddhopia.com)

## 명사들의 건강비결 ⑬



안광석

<전력기>

"부처님 제자는 부처님이 말씀하신대로 하면 달걀이 잘 살 수 있습니다. 예를 들어 의상대사의 법성계에는 초밥심에서부터 수행과 그 회향까지 모두 들어있지요. 그대로 행하면서 살면 됩니다."

80이 넘은 고령에도 여전히 하루에 몇시간씩 전각작업을 할 정도로 기력을 자랑하는 전각가 안광석(82)은 건강이란 먹는 것을 가리는 것에서 오는 것이 아니라고 말한다.

옛날 가르침 가운데 불시불식(不時不食)이라 해서 때가 아니면 먹지 말라는 말이 있다. 안 용은 이를 꼭 지키며 산다. 특별한 생활습관이나 가리는 음식은 없지만 제철음식을 먹는 것이 건강해지는 쉽고도 간단한 비결이라는 것. 또 너무 맵지도 짜지도 않게 자기 입맛에 맞게 먹는 것이

## 때 아니면 먹지않고 제철음식 즐겨 금강삼매경론 '멸생섭리' 생활지침

풍다고 한다. 원효대사의 <금강삼매경론>은 안 용이 생활지침으로 여기는 경전이다. <금강삼매경론> 속에서도 멸생섭리(滅生攝離)의 녀자를 평생 삶의 지침으로 삼고 있다. 악을 멸하고, 선을 내게 하며, 사랑하는 이에게 죽자사자 매달리지 말고, 이별을 슬퍼하지 않으며 산다면 평생을 달걀이 살 수 있는 길이라 생각하기에 항상 이 네글자를 소중히 여기며 생활한다.

부처님 말씀에 일체유심조가 있듯 부처님 제자는 마음 경건 실천의 수양을 해야 건강하게 살 수 있다는 것이 안 용의 신조이다. 아무리 좋은 글을 봐도 실천이 없으면 소용이 없기 때문에 부처님이 행하신 수행의 길을 따르며 실천한다면 건강은 문제없다는 것을 강조한다.

"사람의 생명이란 것은 오래 살고 싶다고 해서 오래 살지는 않습니다. 의상스님은 내가 믿는 것은 부처님이 말씀하신 경건과 행하신 일을 그대로 행하는 것이다. 세속에서 할 일이 더 있으면 일하고 남았으면 할테니 부르는 그 날까지 열심히 수행정진한다"는 말씀을 남겼는데 저 역시 남은 평생 전각작업을 하면서 살 것입니다."

김지연 기자(jygang@buddhopia.com)

## BBS '틀비니 동산' 방송대상 우수작품상

### 내달 세종문화회관서 시상

불교방송 어린이 프로그램 '틀비니 동산'(담당 PD 한지은)이 제26회 한국방송대상 어린이·청소년 라디오 부문 우수 작품상으로 선정됐다.

매주 일요일 저녁 7시10분부터 50분간 방송되는 이 프로그램은 시사과 정에서 자용스님(평창 극락사주지)의 감칠맛 나는 진행 이외에도 '탁타놓고 얘기해요' '노래로 여는 부처님 세상' '우리들의 동화 나라' 등 다양한 코너를 통해 새삼 불자들의 포교 효과를 극대화 시켰다는 평을 받았다.

이 프로를 기획한 한지은 PD는 "21세기 미래의 불교를 이끌어갈 주인공인 새삼 불자들에게 부처님의 가르침을 재미 있고 쉽게 전달하고 싶었다"며 "어린이·청소년 포교방송에 막중한 책임감을 느낀다"고 수상 소감을 피력했다. 또 한PD는 "어린이들이 생활하고 있는 현장을 직접 찾아가 그들의 고민과 목소리를 직접 담을 수 있는 현장 중심의 코너를 더 보강하겠다"고 덧붙였다.

시상식은 9월3일 오후 5시30분부터 세종문화회관대강당에서 열린다. 김주일 기자 (jikim@buddhopia.com)

## 방송 소식

### '희망의 땅' 인도성지 소개 케이블 CTN 23일 방영

케이블TV 다채널인 CTN(ch29)은 23일 오후3시부터 60분간 '구원과 희망의 땅 인도'를 방송한다. 이 프로에서는 쿠시나गर, 룸



### 상현스님 '기도 의미' 범문 BBS 22일 일요초대석

불교방송(시장 성낙승) '일요 초대석'(일 오후 5시20분~오후 6시)에서는 22일 포항 자장암주지 상현스님이 출연해 "올바른 기도의 의미를 주제로 이야기 하는 한편 기도를 할 때의 올바른 마음가짐과 포교 현장의 경험담을 예로 들어 설명한다."

## 단신

### 공공근로 위탁사업 시행

청교련 인천지부 청소년유해환경감시단은 99년 제3단계 민간단체 공공근로 위탁사업 실무구제사업으로 지정받아 정부로부터 1억2천만원을 지원받는다. 불교청소년단체로서는 전국에서 유일하게 사업을 시행하게 된 청소년유해환경감시단은 앞으로 인천지역의 실업자 36명을 선정해, 인천지역의 청소년유해환경실태조사작업을 실시할 계획이다. (032)583-1318

### 어린이 섬진강 유역 답사

정도선원(주지 도성)은 21일 '영호남을 잇는 섬진강 물길따라'를 주제로 1차 어린이 유역 답사를 떠난다. 유역답사는 하동생계사, 화계정다, 섬진강 나룻터

등 지역 문화유적답사를 통해 우리 조상의 지혜와 슬기로운 배움을 산 교역의 장이 될 것이다. (082)528-0108

### 창원 '여성봉사단' 결성

맑고향기롭게 경남모임은 여성봉사단(단장 이미숙) '선우의 모임'을 결성했다. 선우의 모임 여성봉사단은 매주 토요일 회인노인병원 봉사과 결실청소년에 자비의 도시락 보내기 등의 활동을 하게된다. (0551)266-0170

### 27일 정선 두타초암 탐방

한국전통사찰음식연구소는 27일 강원도 정선 두타초암으로 전통사찰음식 및 유기농사 탐방을 떠난다. 두타초암 돈연스님이 전통사찰 된장배우기와 우리먹거리의 우수성에 대해 강연한다. (02)355-5961



▷포리미타 청소년 회원들은 오대산 수련장에서 심신을 단련시켰다.

## "부처님 품안서 하나됐어요"

### 오대산 파라미타 캠프 천백명 참가

제4회 파라미타 청소년연합회 연합캠프가 6일~9일 강원도 영월군 진부면 오대산 수련장에서 펼쳐졌다. '부처님 품안서 하나되는 우리'를 주제로 열린 이번 연합캠프에는 파라미타청소년회원 850명, 지도자 250명 등 총 1100명이 참가했다. 참가자들은 2박3일간 단주만들기, 친불친담합기, 직지인쇄체험, 108기도, 적멸보궁참배, 월정사 도보순례 등 다양하고 알찬 신행체험활동을 통해 심신을 단련하는 한편 단국에서 참가한 회원들과 돈독한 우애를 다졌다. 최경수 명예기자



▷무더운 날씨에도 인천 전지역을 순회하는 청소년 불자들.

## 내고장 사적 돌며 봉사도

### 인천청교련 9박10일 트레킹

청소년교화연합회 인천지부는 7일~16일 9박10일간 '내가 살아갈 인천의 발자취를 찾아서' 인천 전지역을 대상으로 트레킹을 실시했다. 올해로 두 번째 열린 이번 트레킹에는 초등학교 4학년부터 고등학교 2학년까지 42명이 참석, 하루 20km 이상을 걷는 힘든 행군을 펼쳤다. 도요지 청라도 탐방, 보각선원, 청학사 등 인천지역 불교문화재 탐방, 인천일보 견학, 담력기르기, 인천상륙기념관 견학 등의 프로그램이 진행됐으며, 14일~16일에는 장봉도 어촌봉사활동으로 트레킹을 회향했다.



## 보살행으로 피운 연꽃

### 자비신행회 '우리는...' 폐내

광주지역 불자들의 신행공동체인 '자비신행회'에서 신행소식지 월간 <우리는 한꽃> 제1호를 발간했다. 자비신행회는 최근 광주시 동구 장동 55-1에 교육관을 마련하고, 불교의 자비정신을 사회적으로 실천하는 중 심혈할 결실 계획이다.

자비신행회는 현재 결식노인 결식아동 자비의 도시락 보내기, 임종간호교육, 임종간호자원봉사 활동, 월 2회 일일수련회, 교사불자회 후원, 티베트 스님 후원, 불교도서관 및 시청각 교실, 불교문화강좌, 소년소녀가장 장학사업 등을 전개하고 있다. 또한 매주 금요일 오후 2시에 는 대원사 현장스님의 '마음 길들이기' 사무랑심수행법 강의도 진행된다. (062)222-1165

# 불로화정(不老化精)

(건강보조식품허가)

오래세월동안 비전된 방법으로 만든 「不老化精」은 원래 산중 사찰의 스님들을 위하여 흑염자(검은개)와 감초외에 10여종의 첨가물을 7년간 발효시킨 강정 건강식품으로 40여년전 시연스님의 은사 큰스님으로부터 전수받은 것입니다.

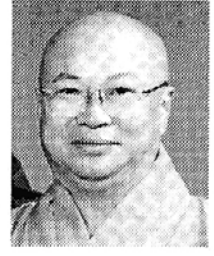
「不老化精」은 신진대사를 원활하게 함으로써 모든 질병의 치료와 예방이 가능하고 암을 억제시키며 특히 노인은 밤에 땀이 날 정도로 건강이 호전되고 노화도 지연되며 2개월만 복용하면 다이어트를 안하고 마음껏 먹어도 비만이 안되며, 위염, 소화불량, 설사 등 모든 위장질환이 치료되고 복부에 주름살이 퍼지며 음주를 많이 해도 취하지 않고 눈이 밝아지며 피로를 모르는 건강한 몸을 만들어 줍니다

- 가격: 정가 칠십만원(7년간 발효식품, 2개월분)을 회원에 가입하신 여러분에게 오십만원에 할인하여 드립니다.
- 입금구좌: 대구은행 161-07-412768-001 (대구여래한방)

저는 20여년의 수도생활을 하고 있는 52세의 비구니로서 종종 제천시 청해사 주지로 있습니다. 저는 신장병, 골다공증, 위장질환, 호르몬단 등의 만성질환을 앓는 병주머니의 몸이었으나 우리 농산물로 만든 경육고(경육고) 같이 생긴 「익수영진고(익수영진고)」를 복용하고 건강을 회복하였으며 몇 가지 병으로 고생하던 모친과 여동생도 같이 복용한 후 건강한 몸을 되찾게 되어 그 말할 수 없는 감사의 마음을 짧은 글로 드리게 됨을 영광으로 여깁니다.

충북 제천시 청해사 주지 박 범훈 합장

## 건강식품 '불로화정' 특허



시연스님이 흑염자(검은개)와 감초 등 10여종의 첨가물을 7년간 발효시킨 강정 건강식품 '불로화정'을 상품화하면서 특허를 출원해 관심을 모으고 있다. 스님은 이미 10년전에 은사스님으로부터 전수 받아 개발한 불로화정을 그동안 비매물로 사용해 오다 최근 상품화를 위해 특허를 출원하고 시장확보에 나섰다.

현대인에게 활력과 윤기를 주는 영양물질의 보고, 불로화정(不老化精)은 영험함은 직접 몸속으로 느껴보십시오. 생명의 근원, 간이 튼튼해야 신체가 건강합니다. 인체의 뿌리, 위가 튼튼해야 몸이 좋아집니다.

본사 생산제품  
출생식(2개월 50만원), 슬요소장액(2개월 50만원)  
익수영진고(2개월 100만원), 치신왕기환(3개월 50만원)

## 자연건강식품을 먹고 난치병을 고치게 되어 드리는 감사의 말씀

산승(山僧)은 비구니로 60여년 수도생활을 하고 있는 여든의 늙은이로 현재 대구 반야사 주지로서 어린 장애자를 양육, 보호하는 일을 하고 있습니다. 나는 20여년간 신경통, 고혈압, 위장질환, 몸이 붓는 증세(浮腫)로 고통을 받던 중, 천일지장기도가 끝나는 날 꿈속에서 피은 스님의 얼굴과 똑같은 시연스님을 만나게 되어 한번만 침을 맞은 후 자연건강식품 '불로화정(不老化精)'을 복용하고 모든 난치병이 완쾌되었으므로 그 너무나 큰 고마움의 말씀을 글로써 드리게 된 것을 기쁘게 생각합니다.

대구시 반야사 (전화 053-614-7935) 주지 김 혜명 합장

여성중앙 99년 6월호

지금 일본에서 최고 인기! '크로스 건강법'을 아시나요?

최고 영양가 있는 천연 건강식품! 크로스 건강법! 100% 천연 재료로 만든! 100% 천연 재료로 만든! 100% 천연 재료로 만든!

참가서 노화억제·암예방 성분 대량추출

농진청 세계 최초로

다. 세시미는 노화를 막고 암을 예방하는 효과가 인정된 약광을 받고 있는 새로운 기능성을 함유한 식품이다



(TV에서 성인병, 난치병 특효 설명)

如來治身自然食品會社

문의전화: (053) 655-2227  
(011) 808-8880