

“새싹불자 눈·귀 될래요”

대불어 제1회 연꽃 어린이기자 연수

“스포츠 기자가 꿈인데요, 이제 어린이 연꽃 기자가 됐으니깐 많은 걸 배워 훌륭한 기자가 되고 싶어요”

대한불교어린이지도자회(회장 덕진) 주최로 지난달 28일부터 1박2일간 울산 정토사에서 열린 제1회 연꽃 어린이기자 연수에 참가한 김보성(불국초4) 어린이의 말이다. 이번 연수는 어린 불자들의 맑은 시선으로 포착한 다양한 소식을 전국의 새싹불자들에게 전하도록 하자는 의도로 시도돼 눈길을 끌었다.

연수를 마친 55명의 어린이 연꽃 기자들은 어린이 불교 길잡이인 <연꽃>지에 각 지역사찰의 소식과 어린이 법회 등을 소개하고, 어린이 신행 이야기 등을 전국의 새싹 불자들에게 전하는 일을 하게 된다.

서울, 부산, 대구, 울산, 제주 등 각 지역에서 모여든 연꽃 어린이기자들은 1박2일 동안 불교교리, 기자의 역할, 취재와 기사 쓰는 법, 카메라 조작법 등에 관한 이론과 실습을 교육받았다. 또한 경주 감은사, 문무대왕릉, 석굴암 등을 방문해 사진 촬영과 취재 실습을 가졌고 대한불교어린이지도자연합회 교문인 정관스님으로부터 수계를 받는 등 짧은 시간 동안이지만 알찬 시간을 보냈다.

1박 2일간의 연수를 마친 어린이 기자들의 각오는 대단했다. “다른 곳에도 불교를 믿는 친구들이 이렇게 많은 줄 몰랐어요. 발로 뛰는 연꽃 어린이 기자가 되어 친구들에게 좋은 소식 많이 전해주고 싶어요”

대한불교어린이지도자연합회는 짧은 연수 기간을 아쉬워하는 55명의 연꽃

어린이기자들을 위해 2차 연수를 6월 지도교사 연수와 함께 실시할 예정이다. 최초로 시도된 연꽃 어린이기자 연수가 가져올 파급효과에 대한 기대는 크다. 기자증을 받은 제1회 연꽃 어린이기자들의 활동으로 어른들이 만든 읽을거리 위주의 <연꽃>에서 탈피, 독자인 어린이들의 의견과 생각을 담아 어린이

감은사·석굴암 찾아 취재실습...수계도 받아

가 직접 만드는 어린이 잡지로 자리매김하게 될 것이기 때문이다. 또한 각 어린이법회나 교정의 불교소식을 보다 자세히 알려 좋은 생각이나 행사를 공유하게 하며 어린이 불자들의 자질 향상에 기여, 연꽃 어린이 기자가 미래의 불교계 인재로 커갈 수 있도록 하는 장기적인 효과까지 내다보고 있다. 하지만



대한불교어린이지도자회는 전국에서 연꽃 어린이기자 55명을 선발해 지난달 28일부터 1박2일간 울산 정토사에서 연수회를 개최했다.

한편에서는 전문가들에 의한 체계적인 교육과 꾸준한 관리가 뒷받침 되지 않는다면 단순한 실험에 그칠 가능성도 있다는 우려의 목소리도 흘러나오고 있다.

대한불교어린이지도자연합회는 앞으로 전자우편이나 통신을 활용, 전국의 연꽃 어린이기자들을 관리하고 4월부터 <연꽃>지에 각 지방의 특색을 살린

특집기사나 법회이야기를 기획 연재할 계획이다.

최문철 편집장은 “<연꽃>이 모든 어린이들에게 불교를 쉽게 전하는 잡지로 성장했으면 한다”는 바람과 함께 재정적인 어려움을 토로하며 “뜻 있는 불자들의 적극적인 관심과 후원을 기대한다”고 밝혔다.

울산=천미희 기자 (mhcheon@buddhapia.com)

건강백과

체질에 맞는 목욕법

요즘엔 목욕을 건강 증진의 한 방법으로 여기고 있다. 그러나 자신의 체질을 모르면서 무턱대고 목욕을 하면 오히려 몸에 무리가 가기 쉽다.

이런 취지에서 목욕 건강연구가인 한영준씨(36)가 최근 펴낸 <목욕도 관광 상품이다>라는 책에서 인간의 체질을 4가지로 나눈 사상의학에 기초해 제시한 ‘체질에 맞는 목욕법’을 소개한다.

태양인 폐의 기능이 튼튼하고 간의 기능이 약하다. 간이 작으므로 척추, 허리, 하체가 약해 기대기 좋아하고 걸기를 싫어 한다. 따라서 골장 고온의 목욕을 하면 몸에 무리가 오며, 미온욕 위주의 입욕을 하면 효과적이다. 처음에는 바가지욕으로 시작, 점차 온도를 올려가며 땀을 내고 진정 작용이 우수한 침탕에서 끝내는 것이 좋다. 하체 단련을 위한 보행욕을 병행하는 것이 좋다.

태음인 전형적인 대륙성 체질로 골격이 굵고 키가 크며 살이 비대한 사람이 많다. 상체보다 하체가 충실하며 간의 기능이 좋고 호흡기와 피부가 약하다. 피부가 건조해 항상 땀을 흘리도록 하는 것이 중요하다. 그래서 호흡수를 늘리면서 복식호흡을 하는 것이 좋고 고온탕 및 초냉탕, 냉온수 교차욕이 어울린다. 저온욕, 고온욕, 초냉탕, 피부에 좋은 울무탕 순의 목욕법이 적합하다.

소양인 소화기능이 좋지 않아 많이 먹어도 살이 찌지 않는 체질이다. 피부가 희고 땀이 별로 나지 않는다. 신장의 기능이 약해 허리와 하체가 부실하고 신장, 자궁, 방광 계통의 질환에 걸리기 쉽다. 몸에 열이 많아서 몸을 서늘하게 해야 한다. 그래서 저온 위주의 사우나탕에서 점차 온도를 올려 하면 좋다. 관절, 요통 등에 물마사지 효과가 뛰어난 물맞이욕이 적합하다.

소음인 몸이 왜소하고 핏기가 없으며 소화기에 문제가 있는 체질이다. 그래서 몸이 차므로 땀을 많이 흘리면 좋지 않다. 몸을 항상 따뜻하게 하는 것이 중요하며 더운 음식을 많이 먹고 찬음식은 자제해야 한다. 때문에 저온탕에 잠시 몸을 담근 후 온탕에서 주로 시간을 보내야 한다. 고온욕은 피하는 것이 상책. 노폐물 제거와 위장에 효험이 있는 쑥욕을 온탕에서 나온 뒤 3분간 해주면 좋다.



만해백일장이 초·중·고 학생 및 대학과 일반부 등 8백여 명이 참가한 가운데 1일 동국대 중앙당에서 열린 열띤 경연을 벌였다. 사진은 시상식 장면.

만해스님의 불교정신과 민족 자주독립정신을 기리는 ‘3·1절 기념 만해 백일장’이 대한 불교청년회(회장 전안호) 주최로 1일 동국대 중앙당에서 열렸다.

21회째를 맞는 이번 행사에서는 전국에서 초·중·고·대 학생과 일반인 등 8백여명이

참가한 가운데 ‘금강산’ ‘새천년’ ‘부처님마음’ 컴퓨터 등을 제목으로 놓고 치열한 경합을 벌였다. 특히 이번 백일장에 는 특례 입학 등의 대안제도로 인해 중고생들의 참가가 예년 보다 많아진 현상을 보였다. 전안호회장은 “일제의 탄압에 맞서 끝까지 자주독립의 신념을

시로 되살린 3.1 정신

21회 만해백일장 성황 대상 이지혜양 단채상 한마음선원

지킨 만해스님은 불교도 뿐만 아니라 모든 국민들에게 큰 힘을 줬다”며 “만해 백일장은 바로 이 정신을 잇고자 마련된 행사”라고 말했다.

시(시조)와 산문으로 나눠 진행된 이날 백일장에서 만해대상을 수상한 이지혜(안양에 3년)양을 비롯해 61명이 수상의 영예를 안았다. 또 단채상에는 안양 한마음선원이 차지했다.

“부처님마음”을 주제로 영예의 대상과 상금 1백만원을 수상한 이지혜양은 “부처님의 마음을 하늘에 비유해 시로 표현해 봤는데 좋은 결과가 나와 기쁘

다”고 좋아했다. 지난해에 이어 두 번째로 참가했다는 정성이고 2년 김소영 양은 “대학 특례 입학 때문에 글짓기를 학원에서 과외로 배우는 친구들이 많다”며 “평소 기도하면서 느꼈던 부처님 마음을 글로 표현했지만 정성이 부족해서인지 상을 타지 못했다”고 아쉬움을 토로하기도 했다.

한편 이번 대회를 지켜본 모 사찰의 청소년 지도법사는 “타종교 학생들도 많이 수상하는 등 만해백일장이 처음에 만들어졌던 취지와는 달리 대학 특례입학의 수단과 단순히 글솜씨를 겨루는 글짓기 대회로 전락하고 있다”고 지적해 이를 보완하는 제도적인 장치가 시급히 마련돼야 할 것으로 보인다.

김주일 기자

디지털상담실 학생회 조직

청주지역 청소년들의 상담 역할을 하고 있는 디지털 청소년 상담실에 내달 안으로 불교학생회가 조직된다.

이번 모임은 자율적으로 활동하고 있는 상담실 이용 학생들이 짜임새 있는 신형활동을 펼칠 수 있도록 유도하자는 취지로 마련됐다. 이번에 참여하는 학생회에서는 노인 봉사, 지역문화답사, 음악 활동 등을 벌일 계획이다. (0431)212-5711

레크리에이션 2급과정

불교레크리에이션포교회는 10일부터 6

청소년단신

월4일까지 매주 월요일·금요일 오후7시 사회복지재단에서 2급 전문지도자과정을 개설한다. 강의 내용은 스토리텔링, 이벤트 스태프와 율동, 스텝과 하이킹, 트래킹, 트레킹 등 공예 등이다. 특히 이번 강좌에서는 전통등 만들기, 비눗방울 놀이 등 문화강좌를 보강해 전통문화 체험의 기회를 늘렸다. 참가비는 30만원. (02)738-7860

소년가장등기 하루차집

대한불교청년회 정복지구 실상사회는 지난달 26일 실상사 경내에 위치한 전통

차집 ‘돌담의 잣나무’에서 ‘소년소녀가장등기 일일차집’을 열었다. 이날 얻어진 수익금은 모두 남원시내 소년소녀가장들에게 쓰여진다.

광동학원 신입교사 연수

종립학교 광동학원은 지난달 26일부터 1박2일간 남양주 불암사에서 신입교사 합동 수련회를 실시했다. 신입 교법사들에게 자비로운 불교교리를 바탕으로 학생들을 지도하게 하자는 취지로 마련된 이번 연수회는 △예불문에 깃든 의미 △불교의 여러 가지 수행방법 △새벽 예불 △사찰문화의 교사상 등의 일정으로 진행됐다.

생활정보

통일전망대에 자동차 극장

문화 ‘자유로’와 접한 통일전망대 주차장에 11일부터 야외 자동차 극장이 문을 연다. ‘자유로 드라이브 인’으로 이름 붙여진 이 극장은 2만5천평 주차장에 조성된다. 2개 관으로 나뉘어 하루 두 편의 영화가 상영되며 총 주차 대수는 6백대 규모이다. 상영 횟수는 평일은 저녁 8시와 10시30분 2회며, 주말 및 공휴일에는 저녁7시·9시30분, 밤12시 등 3회다. 연중 무휴로 날씨에 관계 없이 상영한다. 0348)945-0609

생보자 생계비 지원·무료급식

복지 정부는 자활보호자에 대한 생계비 지급시한이 3월 만료됨에 따라 4월부터 9월까지 자활보호자 100만여명에게 1인당 5만~15만원(기구당 2인 기준)의 생계비를 계속 지급하기로 했다. 또 저소득층 지원방안에 따르면 정부는 3월부터 결식아동에 대한 급식 지원을 실시, 취약 아동에게는 학교급식 외에 저녁식사를 제공하고 미취학 아동에게는 점심과 저녁 두 끼를 무료로 제공토록 했다. 도시락을 가져 올 수 없거나 학교에 급식비를 납부하지 못하는 학생 16만 4000여명에 대한 점심 제공도 토요일까지 확대해 일주일 내내 점심을 먹을 수 있도록 한다. 한편 경로당을 이용할 수 없는 노인 2만여명도 3월부터 자원봉사자를 통해 하루 한 끼 식사를 가정으로 배달해 주기로 했다.

제주 농어촌마을 홈페이지 개설

인터넷 제주도는 관광철을 맞아 제주·서귀포시 등 도시지역을 제외한 농어촌 1백2개 마을의 홈페이지 구축 작업을 끝내고 본격적인 마을 소개 서비스에 들어갔다. 제주도청 인터넷 사이트인 제주넷(www.provin.chju.kr)에 접속, ‘제주의 마을’을 찾으면 각 향촌마을의 구성구성을 살펴볼 수 있다. 마을별로 개설된 홈페이지에는 △자랑거리 △지역특산물 △풍물과 민속, 관광 △마을단체 안내 △마을 유래 등 10개 분야의 설명이 뒤따른다. 또 ‘마을 사랑방’ 공간을 통해 e-메일을 주고 받는 코너가 있어 출향인사는 물론 관광객들과 생생한 대화도 가능하다. 민박 등 예약도 된다.

항공권 인터넷 구입엔 할인

교통 아시아나항공은 2일부터 모든 국내·국제선 좌석의 20%를 인터넷을 이용해 예약하는 고객을 위한 전용 좌석인 ‘인터넷 플러스’로 운영한다고 발표했다.

인터넷플러스는 전화 예약보다 예약상 우선권이 주어지는 것이 특징으로 5월부터는 좌석까지 컴퓨터로 직접 지정할 수 있게 된다. 나머지 일반좌석 80%는 전화·인터넷으로 동시에 예약(www.asiana.co.kr)할 수 있다. 이달 말까지 항공료의 5%를 할인해 주고 5월 말까지는 마일리지로 2배로 더해준다. 대한항공도 이달 말까지 인터넷을 이용해 할인권을 구매하면 5%를 할인.

알고싶은 불교상식 100가지

100문 100답

정승석 교수의 명쾌한 풀이! 100문 100답! 개정판

불교를 쉽고 바르게 풀이한 100가지 문답! 불교의 기초가 되는 이 100가지만 알면, 누구라도 자신있게 불교를 말할 수 있습니다.

최고의 불교입문서! 언제 어디서나 얘기하고 싶은 불교! 누구에게나 말할 수 있는 불교! 100문 100답에서 찾아드립니다.

정승석 교수의 글은 잔잔하고 자상합니다. 정승석 교수는 동국대학교 불교대학 교수로 계시며 <차한잔을 마시며 나누는 불교교리> <교리대장경 해제> 등 10여 권의 저서가 있습니다.

*교양대학 및 사찰의 법보시 주문 받습니다.

민족사 전화 02)732-2403~4 팩스 02)739-7565

천오백만 불자들의 가슴을 울리는 불교 명언집!

가슴을 적시는 부처님 말씀 300가지

석성우·석지현 스님 엮음

하루 한 구절, 부처님 말씀 300가지! 1년이면 당신도 훌륭한 법사가 될 수 있습니다.

인색하거나 탐내거나 질투하지 말라. 욕심을 채우고자 정의를 등지지 말고 원망을 원망으로 갖지 말라.

<가슴을 적시는 부처님 말씀 300가지>와 <부처님께 배운 소중한 말씀 300가지>는 불교의 여러 경전과 조사 선지식들이 남긴 말씀 가운데서 주옥 같은 명언들을 뽑은 것입니다. 이 책은 치성하게 들끓고 있는 우리의 마음을 차분히 가라앉게 합니다.

46판 양장 / 값 5,000원

민족사 법보시 주문받습니다. 가까운 이에게는 선물로, 은혜 받은 이에게는 법보시로 이 책을 선물합니다.

“가슴을 적시는 부처님 말씀 300가지”에 이어 “부처님께 배운 소중한 말씀 300가지”도 나왔습니다.

부처님께 배운 소중한 말씀 300가지

정효스님 엮음(시인, 불교신문 사장) 46판 양장 / 값 5,000원