

불교복지관은 학교 밖 '학교'

교계 청소년 복지단체는 어린이와 청소년들의 방과후 작은 학교다. 복지단체에서 제공하는 방과후 프로그램들은 문화체험을 비롯해 학과 공부에 도움이 되는 보충학습과 봉사활동 등 다양하기 때문이다. 신학기를 맞아 교계 복지관들은 어린이와 청소년들을 대상으로 한 프로그램을 잇달아 내놓으며 방과후 어린이·청소년들의 학업 및 문화 센터 역할을 톡톡히 하고 있다.

올해 복지관 프로그램들의 두드러진 변화는, 중고생들의 경우 대학입시에서 특례 입학제도가 도입됨에 따라 영어·수학 학습 위주에서 탈피, 논술과 제2외국어 등의 강좌를 개설하는 곳이 늘었다는 점이다. 또 소규모의 동아리 활동을 활성화시키고 봉사 프로그램도 늘려 어린이·청소년들이 복지관을 자주 찾아와 공동체 생활을 할 수 있게 해, 탈선을 막아 보자는 구상도 해놓고 있다.

어린이 대상 프로그램도 교과목보다는 영어회화, 독서, 피아노, 논술, 글짓기, 인터넷 등 취미 활동 중심의 강좌가

영어·인터넷·논술등 취미중심 강좌 다채 동아리·봉사활동도... '탈선막는 문화센터'

대부분이다.

이런 복지단체 중 눈길을 끌고 있는 것은 중리종합사회복지관이다. 이곳은 어린이 영어를 비롯해 글쓰기 교실, 초등학생들을 위한 꾸러기 스포츠 활동, 컴퓨터 교육을 받는 오름나래 교실, 아동예절 학습당 등을 개설했다. 또 4월부터는 방과후 아동 프로그램인 너른벗 공부방을 운영한다. 이외에도 중학생들을 위한 논술교실과 인터넷 강좌도 마련한다.

구로종합사회복지관에서 개설한 어린이 이 바둑 교실을 비롯해 전과목을 지도하는 공부방, 바른글쓰기, 청소년 생활영어, 컴퓨터 등은 교재비만으로 부담 없이 들을 수 있는 강좌들이다.

아버지의 소식이 많지 않아 비싼 학원비를 낼 수 없어 복지관을 자주 찾는다는 이현성군(구로 중학교 2년)은 "학

교에서 배우지 못하는 다양한 강좌가 많아 재미있다"며 "비싼 학원비 걱정없이 학교가 끝난 뒤에도 갈 곳이 있다는 것만으로 즐거운 일이다"고 좋아했다. 이외에도 양정청소년회관은 독서지도와 논술교실을 비롯해 영어, 인터넷 배우기, 뮤지컬 영어, 가족신문 만들기 등을 계획하고 있다. 또 옥수종합사회복지관은 태권도, 신나는 과학나라, 즐거운 종이접기 외에 선재 방과후 학교, 청소년 연극동아리 등을 운영할 예정이다.

명륜사회복지관의 김갑수 주임은 "과거에는 청소년 복지단체들이 홍보와 목적 사업에 치우쳐 온 것이 사실이다"며 "근래에는 청소년들이 즐거이 찾는 곳으로 만들기 위해 바뀐 입시제도에 부응하는 프로그램들을 개설하는 경향이 짙다"고 밝혔다.

김주일 기자(jikim@buddhania.com)



◇ 불교복지관 프로그램 내용

복지관명	전화번호	강좌 및 동아리 프로그램
구로종합사회복지관	(02)852-0525	바둑교실·글쓰기·생활영어·컴퓨터
청담종합사회복지관	(02)806-1377	구연동화·현문교실·논술교실·음악교실
옥수종합사회복지관	(02)2282-1100	무용교실·태권도·종이접기·인터넷
중리종합사회복지관	(055)1231-8017	스포츠교실·방과후교실·예절 학습당
명륜종합사회복지관	(0371)762-8131	인터넷교실·영어 수학 교실·독서교실
부산양정청소년회관	(051)868-0750	영어·논술강좌·뮤지컬영어·독서지도

건강백과

성인병 예방 식이요법

심장병과 중풍, 당뇨병 등 성인병은 이미 2천년 전에 쓰여진 한의서에 '고령진미에서 나온다'고 되어 있을 만큼 기쁜 식사 습관이 주요 원인이다. 따라서 일상생활 속에서 절제된 식사 원칙을 따르는 것이 예방과 치료의 지름길이다.

■표준 체중을 유지한다.
체중 감소는 심장의 부담을 줄이고 심장 기능을 좋게 한다. 표준 체중을 유지하기 위해서 총 섭취 열량을 제한하고 식사는 항상 규칙적으로 일정한 때에 한다.

■염분 섭취를 억제한다.
소금은 고혈압을 제외하고는 생각만큼 심장에 나쁜 영향을 미치지 않으므로 반드시 싱겁게 먹을 필요는 없다. 다만 심장 질환이 있을 때 염분을 많이 섭취하면 몸이 붓고 혈압이 오르며 심장에 많은 부담을 주게 되므로 조절해야 한다. 건강한 성인의

규칙적 식사로 표준체중 유지
소금·콜레스테롤 음식 삼가

1일 염분 섭취 권장량은 10g 이하인 데 비해 현재 한국인은 평균 15~25g을 섭취하고 있다.

■콜레스테롤이 많이 함유된 식품을 피한다.
음식 속의 콜레스테롤은 곧바로 혈중 콜레스테롤 수치를 높이지는 않는다. 따라서 무조건 계란과 새우 같은 고콜레스테롤 식품을 삼가 필요는 없다. 그러나 고지혈증 환자는 물에 해로운 포화지방의 섭취를 최소화해야 한다. 음식을 통해 포화지방의 섭취가 5% 증가하면 심혈관계 질환의 위험은 약 17% 정도 높아진다. 육류보다는 생선이 저지방이므로, 동맥이 막히는 위험을 줄이는 등 여러 가지로 유의한다.

■현미 잡곡밥 과일 채소류가 좋다
섬유소가 풍부한 시금치 브로콜리 당근 토마토 등이 특히 심장병 예방효과가 크다.



◇ 한국청소년학회의 주최로 21일 프레스센터에서 '청소년 정책 기능의 합리적 일원화 방안'을 주제로 한 청소년 포럼이 열렸다.

"청소년청 설치 업무 일원화"

조영승교수 청소년학회 포럼서 주장

"21세기 청소년 업무의 비전을 위해서는 청소년 육성 업무를 독자적으로 집행하는 '청소년청'과 같은 부서를 설치 운영하는 것이 효과적이다."

21일 한국청소년학회 주최로 열린 '제16회 21세기 청소년포럼'에서 '청소년 정책 기능의 합리적 일원화 방안'을 발표한 조영승교수(경희대)는 이렇게 지적했다. 조영승교수는 바람직한 청소년 업무 일원화 방안으로 △청소년 정책 업무를 독자적으로 관장하는 '청소년청' 설치, 운영 △보호 관련 기능 업무 문화관광부로 통합 운영 △보호 관련 기능 업무를 통합한 새로운 기구 국무총리실 산하로 이관 등을 제시했다.

이에 대해 불교계 대표 토론자로 참석한 선진교회장(한국청소년연구원장)은 "청소년 수련시설만 보더라도 92년 당시 140개 밖에 안되던 것이 문화관광부의 제2차 청소년육성 5개년 계획을 통해 현재는 433개로 늘어났다"며 "정책적인 기능을 마련하기 위해서는 청소년 정책을 독자적으로 계획하고 집행하는 부서가 설치, 운영되어야 한다"고 강조했다.

김주일 기자

파라미터 '서울 역사현장 순례' 운영

서울시 3천만원 지원
파라미터 청소년협회는 서울시장에서 실시하는 '2000년 서울시 청소년 프로그램'에 응모, '서울 역사 현장 순례' 프로그램 운영 단체로 선정됐다. 6월 6일에 개최되는 이 행사는 서울 거주 청소년들 6백여명을 6개 권역으로 나눠 지정된 역사 현장을 순례한 후, 올림픽 공원에 모여 백일장으로 마무리하는 일정으로 진행된다. 이번 행사 개최를 위해 파라미터는 2천9백만원 서울시에서 지원받게 된다. 또한 파라미터 청소년협회는 신행과 봉사 활동에 참여할 청소년 회원의 손길도 기다린다. "맑은 세상을 청소년에게만 구호를 내걸고 전국적으로 회원을 모집하는 파라미터는 현재 전국 3백여개의 분회에서 1만5천여명이 활발한 신행 활동을 펴고 있다. (02)723-6165

청소년탄신

청소년 자원봉사 수기공모
한국불교 청소년 문화진흥회는 4월 30일까지 '제3회 청소년 자원봉사 수기공모'를 현상 공모한다. 이번 수기공모는 3개 부문으로 나뉘어, 사회봉사 등 3개 부문에 걸쳐 모집한다. 부문별 당선작 3편과 우수작 2편을 선정해 상패와 소정의 장학금을 수여한다. 당선자 발표는 6월 20일. (02)425-3002

'장애인의 날' 기념 백일장

'장애인 먼저' 실천중앙협의회는 4월 20일 '장애인의 날'을 맞아 제2회 전국 초등학생 백일장을 실시한다. 이번 행사는 시, 산문, 독후감 등 3개 부문으로 나눠 4월 1일부터 12일까지 작품을 접수한다. 입상자는 4월 20일에 발표하며 시상식은 27일에 갖는다. (02)761-9727

27일에 갖는다. (02)761-9727

탐골공원에서 어른신 위안잔치

조계사 청년회는 4월 30일 종로 3가 탐골공원에서 '어른신 위안 잔치'를 벌인다. 자비행을 토포 실천하는 취지로 마련되는 이번 행사는 불자가수회의 전통가요 및 민요 공연과 낙산 어린이집 새싹부자들의 재롱잔치 등이 열린다. (02)735-3724

보호아동 가족퇴실 분 환영

자랑사회복지관은 경제 화파와 부모의 이혼 등 가정 문제로 인해 친부모와 함께 살 수 없는 아동들의 구호 활동을 위해 '가족 인연 맺기' 프로그램을 실시하고 있다. 아동학대 등의 불미스러운 사태를 미리 막기 위해 복지관에서는 위탁 가정의 환경을 철저히 조사한다. (02)458-1664

元·氣·回·復
존경하는 분에게 가장 고급스럽고 길이 남을 선물이 될 것입니다.

최고의 신비스러운 영약 山蔘

존경하는 스님, 스승님, 부모님과 사업관계에 지친 수험생에게 평생 최고의 값진 선물 최가적으로 불자님과 인연을 맺고자 합니다.

심마리로부터 산지에서 직접 공급받아 한정된 수량을 전국 어디라도 배달해 드리겠습니다.

산삼의 효능

- ◆ 산삼은 기사회생의 영초로서 옛부터 거의 만병통치의 효험이 있는 영초로 전해 내려왔다.
- ◆ 당뇨병, 심장병(동맥경화증, 협심증), 위장병, 혈압조절(고혈압, 저혈압), 아편중독, 나병, 암 등 불치병에 큰 효과가 있다.
- ◆ 신경쇠약, 폐병, 간경화, 악성빈혈, 신장병, 류마티스, 디스크, 신경통, 노화억제, 원기부족, 성인병, 예방과 치료에 큰 효과가 있다.
- ◆ 방사선병, 조혈작용, 산후진강회복, 출혈성, 질병, 신진대사 촉진, 비위허약 뇌기능 강화에 큰 효과가 있다.
- ◆ 정력강화(조부증, 경자결핍, 성욕감퇴, 성기능장애), 냉증, 부인병에도 큰 효과가 있다.
- ◆ 눈이 밝아지며 어린이는 산삼장뇌를 조금만 먹어도 추위를 타지 않고 머리가 좋아지며 저항력이 높은 강력한 체질로 개선된다.
- ◆ 산삼은 특정 병에 대한 치료도 될 수 있지만 인체의 전반적인 저항력을 높여 건강을 유지시키는 만병통치적 효험이 있다.

尊敬하옵는 스님
오늘도 衆生 求道와 佛功으로 苦行하시는 스님
지저신 몸과 氣力을 山蔘 長腦로 다스려 새롭게 精進하시을
기를 祈願드리으며 山蔘이 높은 가격 부담으로 미처 접할 기
회를 못 가지셨던 스님께 報恩에 마음으로 제공해 드리고자
하오니 부담없이 別途 연락해 주시기 바랍니다.

주문처 서울 (02) 713-7798, 701-4716

- 별도상담(자연산삼 150년근 보유)
- 자연산삼 문의상담(심마리 채취가격으로 공급)
- 산삼이 꼭 필요하지만 경제적으로 어려우신 분

한국생약보존(산삼) 연구협의회
서울 「장뇌산삼」 사업부

天蔘 토종 오가피의 신비

— 재배자가 직접 만들어 화제 —

舊소련에서는 국가대표선수들에게 오가피를 복용시켜 올림픽 및 각종 국제대회에서 놀라운 성적을 거둔 바 있습니다. 그러나 그들이 복용했던 소련산 가시오가피는 그 유효성분이 우리나라 토종오가피의 25%에 불과했습니다. (노벨수상자인 독일 와그너박사의 논문에서...) 왜냐하면 오가피의 원산지가 우리나라이기 때문입니다.

●용내수 없는 것이 있다!
수신 토종오가피는 TV건강문화(i-TV 2000년 1월 15일) KBS "6시 내고향", "나의 영능력"에 출연한 17년간 오가피를 키운 재배자 성공수씨가 직접 재배한 100% 국내산 토종오가피로 만듭니다. 가오가피나 수입 오가피로 만든 제품과 비교하지 마십시오.

●무로로 보내드립니다.
지금 전화하시면 오가피에 대한 보다 자세한 자료를 무료로 보내드립니다.

오가피 건강상담 : (02)447-0047

국내최대 오가피 재배자 성공수씨

●事得一把五加 不用金玉滿車 (영득일파오가 불용금옥만차) 하중의 오가피를 얻으니 한마차의 금옥보다 낫구나... (本草綱目)

●延年不老 仙藥也 (연년 불로 선경약야) (오가피를 먹어) 수를 더하고 늙지 않으니 실로 신선의 약이로구나... (東醫寶鑑)

●Acanthopanax (오가피의 학명) '아칸토'는 가시나무를 뜻하며 '파나스'는 만병을 치유한다는 뜻으로 만병을 다스리는 가시나무란 이름을 가지고 있다... (공주교대 조선행박사)