연극 · 문화학교 · 예절교실 · 역사기행…

눈높이 새싹 포교프로 '눈길'

경주 신라문화원 운영

쉽고 재미있는 문화체험 통해 불교사상 자연스럽게 심어줘

새싹불자들에게 부처님의 가르침을 효과적으로 전달하기 위해서는 어린이들과 눈높이를 맞춘 프로그램이 필요하다.

경주 신라문화원은 올해부터 어린이 포교에 전력을 기울이기로 하고 '신나는 연극교실' '어린이 문화학교' '어린이 예절교실' '달빛과 함께하는 역사기행' 등 흥미로운 프로그램을 내놓아 어린이들에게 인기를 얻고 있다.

이중 어린이들의 신청이 쇄도하고 있는 것은 올해 처음 실시하는 '신나는 연극교실'. 경주시립극단 송정현 씨가 지도를 맡은 이 프로그램은 연극이라는 예술 장르를 매개로 어린이들에게 상상력과 창의력, 발표력 등을 길러주게 할 뿐만 아니라, 그 참여 방식도 능동적이어서 눈길을 끈다. 문화는 틀에 얽매이지 말아야 된다고 생각하는 송 씨의 연극 지도 방식은 특이하다. 우선 송씨는 초등학교 1~3학년이 대부분인 연극교실 어린이들에게 막대기 하나를 건네주며, 이것으로 무엇을 만들 수 있는지 그림으로 표현해 보라고 지시한다. 잠시 후 어린이들의 스케치북엔 '우산', '골프채', '넥타이', '아이스크림' 등 다양한 사물이 그려진다. 그러면 송씨는 각자가 그린 그림을 가지고 사람과 동물이 등장하는 이야기식 그림을 만들도록 유도한다. 그것이 완성되면 각자 나름대로의 생각을 하나의 연극 대본으로 만들어 발표하게 한 후, 등장인물의 성대묘사와 함께 연극에 필요한 대사와 발성 연습을 자연스럽게 시킨다.

경주지역 현직 교사들이 지도하고 있는 초등학교 4~6년 대상 '어린이 문화학교'는 오히려 학부모들에게 인기를 얻고 있는 프로그램이다. 매월 첫째주 일요일 경주지역 역사 문화의 현장을 찾아가는 '어린이…'는 답사에 앞서 교사들이 모여 학과 공부와 연결된 답사 교재를 편집하는 것이 특징이다. 특히 이 교재에는 '무덤의 둘레가 자신의 걸음으로 얼마나 되는가' '석탑의 층 수는 어떻게 셀까' 등 어린이들에게 문화유적에 대한 관심을 촉발하는 질문을 많이 만들어 넣는다. 그런 다음 교사들과 어린이들은 현장으로 가서 함께 고민하며 숙제를 풀어 나간다. 이 프로그램은 신청자가 많아 매월 25일 하루만 접수를 받는다. 그래서 학부모들이 날짜를 기억해 놓았다가 먼저 신청할 정도다.

이외에도 5월27일부터 문을 연 '어린이 예절 교실'이 있다. 한국다도협회 김계연 경주지부장이 가르치고 있는 '예절교실'은 변질돼 가는 우리 고유의 전통 예절을 어린이들에게 깊이 인식시켜 주고자 마련됐다. 실습 위주로 교육되고 있는 '예절교실'은 △인사예절 △행다법 △주인과 손님 역할 해보기 △한복예절 등의 프로그램으로 진행된다. 또 8월14일에는 황룡사터에서 온가족이 함께하는 '제6회 달빛과 함께하는 신라역사기행'을 계획하고 있다.

신라문화원 진병길 원장은 "새싹불자의 포교는 우리 한국불교를 이끌어 나갈 미래의 희망이라는 점에서 매우 중요하다"며 "어린이들이 자칫 딱딱하게 여기기 쉬운 문화체험을 쉽고 재미있으면서도 그 속에서 불교사상을 배울 수 있는 프로그램으로 만들어 가겠다"고 말했다.

김주일 기자 (jikim@buddhapia.com)

◇신라문화원은 새싹불자들에게 포교효과를 높이기 위해 교육연극, 예절교육 등 다채로운 문화 프로그램을 마련해 호응을 얻고 있다.

사찰 편액을 찾아서

⑦ 창암의 태안사 · 대둔사 편액

창암 이삼만(蒼巖 李三晩/1770~1845)은 호남칠고봉(湖南七高朋)의 한 사람으로 본래 벼슬에 뜻을 두지 않았으며, 유복한 가정에서 태어났으나 가세가 기우는 것도 아랑곳하지 않고 오로지 글씨에만 몰두해 평생을 곤궁하게 지낸 선비였다. 그는 글씨를 배우려고 찾아오는 사람들에게 점, 획 하나를 한 달씩이나 가르쳤다고 하며, 먹을 갈아 벼루 3개를 구멍내겠다는 결심으로 병중에도 매일 천자씩 쓸 정도로 글씨 쓰기에 전념했다고 한다.

창암은 어린 시절 이광사의 글씨를 배웠으며 끝없는 노력을 통해 김정희도 탄복할 정도로 건유(健愈)한 필세를 특징으로 하는 창암체를 이뤄냈다. 또 여러 체의 글씨 가운데 특히 초서를 잘 썼다. 본래 정읍 사람으로 전주에 살았던 그는 해남 대둔사 〈가허루〉, 구례 천은사 〈회승당〉, 〈보제루〉, 전주 송광사 〈명부전〉, 곡성 태안사 〈배알문〉 편액 등 호남 일대의 사찰에 많은 글씨를 남겼으며, 이외에도 강화 전등사 〈원통각〉, 공주 동학사 〈동학사〉, 금산 보석사 〈대웅전〉, 밀양 표충사 〈원통당〉 편액 등이 그의 글씨이다.

곡성 태안사 선원 구역 내에 있는 〈배알문〉 편액은 9산선문의 하나인 동리산문을 개창한 혜철(惠哲) 선사의 부도탑 앞에 세워진 작은 문에 걸려 있다. 지리산 구룡계곡 옥룡추 근처 암벽에 '용호석문(龍湖石門)'이라는 창암의 글씨가 새겨져 있는 것으로 보아 지리산을 유람할 당시 절에 들러 쓴 글씨가 아닌가 싶다. 편액의 글씨는 그의 다른 글씨와는 달리 후중(厚重)한 서미를 지닌 해서이다.

해남 대둔사 〈가허루〉 편액은 천불전 입구에 자리한 단층 누문에 걸린 편액이다. 1815년 초의(草衣) 선사가 그와 함께 전주 한벽당에서 시회를 즐겼다는 기록이 전하는데 이 편액 역시 그 때를 전후하여 초의 선사와의 교분으로 인해 쓴 글씨로 보인다. 편액의 글씨는 기굴한 맛은 없으나 선비의 의연한 심성이 엿보이는 강건(健勁)한 필획과 초솔(草率)한 서미를 지닌 해행(楷行)이다.

안병인〈대한불교진흥원〉

◇태안사 선원 편액

◇대둔사 가허루 편액

배알문 지리산 유람당시 쓴 해서체

가허루 강건 · 의연한 선비정신 담겨

건강백과

조깅

조깅은 돈 들이지 않고 시간만 투자하면 되는 것이기 때문에 많은 사람들이 선택하는 운동이다. 하지만 무작정 뛰는 것보다 효과를 보면서 뛰는 것이 더 중요하지 않을까? 효과적인 조깅법을 살펴보자.

▲횟수

매일 하는 것이 좋지만 바쁜 직장인들은 최소한 일주일에 3번 정도는 해야 운동 효과를 볼 수 있다. 이때 운동강도에 따른 몸의 반응을 잘 살펴야 한다. 초보자라면 처음 3, 4주 동안은 걷기와 조깅을 번갈아 가면서 하는 것이 좋다. 빠른 걸음(또는 느린 조깅)으로 워밍업하고 원하는 스피드까지 달리는 순서로 진행한다.

▲올바른 자세

좋은 자세는 어깨를 뒤로 하고 머리를 올린 자세이다. 이때 팔과 손은 자유롭게 흔들어 준다. 또 발뒤꿈치가 땅에 닿게, 발 앞부분을 구부려 발바닥 전체에 영향을 줄 수 있도록 엄지발가락을 밀어준다. 주의할 점은 다칠 수 있기 때문에 너무 빨리 달리려고 하지 말아야 한다. 또한 심장에 무리가 가지 않도록 한다. 신발은 발가락이 끼지 않는 편한 것이 좋다.

일주일 3번이상 해야 효과

조깅후 대화할 정도면 적당

▲효과적인 조깅법

조깅을 마친 후에도 대화할 수 있을 정도의 숨을 가지고 있다면 적당한 강도로 트레이닝했다는 증거다. 이때 염두에 둘 것은 달린 거리가 아니라 시간이다. 예를 들어 20분 안에 3~4km를 달려야 겠다는 목표를 두는 것이 좋다. 이렇게 되면 얼마 만큼의 거리를 뛰었냐를 걱정하지 않고 다양하게 루트의 변화를 주면서 뛸 수 있기 때문이다. 좀더 도전을 하려면 언덕이나, 경사진 곳을 추가한다. 경사에서 조깅할 때는 앞으로 몸을 기울이고, 같은 페이스를 유지하기 위해 상체를 자연스럽게 흔들어 주는 것이 좋다.

▲조깅후 관리

조깅 후에는 물을 많이 마셔 수분을 보충해 줘야 한다. 또 조깅 후 근육에 아직 열기가 있을 때 몸 전체를 스트레칭한다.

부산 청소년 문화재단 만든다

12월 창립…장학 · 문화 · 해외답사 활동

◇부산지역 불교지도자들이 5월20일 부산 코모호텔에서 (가칭) 청소년문화재단 설립을 위한 발기인 모임을 가졌다.

올 12월 부산에 청소년문화재단이 설립된다.

부산지역 불교지도자들이 발기인으로 참여한 (가칭)청소년문화재단(준비위원장 정각 스님)은 5월20일 코모도호텔에서 모임을 갖고 사업계획을 발표했다. 이번에 발표된 내용에는 △한 · 일 청소년문화사업 △아시아 문화체험 △청소년 문화교실 △청소년 장학사업 △청소년 수련시설 운영 등이 포함돼 있다. 이외에도 청소년 인성 프로그램 개발과 청소년 상담전화 개설도 계획하고 있다. 이처럼 다양한 프로그램을 준비중인 부산 청소년 문화재단은 이사회 구성을 거쳐 12월 재단창립 총회를 가질 예정이다. 정각 스님은 "청소년 문화재단은 부산지역 청소년들의 건전한 문화 정착을 위해 중요한 역할을 할 것"이라며 "청소년 문화 발전을 위해서는 무엇보다도 기성세대들의 관심이 필요하다"고 동참을 호소했다. 이날 모임에는 성오 부산불교연합회 회장을 비롯 혜총 감로사 주지, 강관중 동아대교수 등 부산지역 인사 111명이 발기인으로 참여하고 있다.

부산=천미희 기자

청소년단신

해운대서 연꽃문화제

부산불교어린이지도자회는 5월21일 해운대 백사장에서 '제16회 연꽃문화제'를 열었다. '푸른꿈, 푸른세상'이란 주제로 마련된 이날 행사에서는 그림 그리기, 글짓기, 모래 조형물 만들기 등 다채로운 행사가 치러졌다. 특히 그림 그리기 대회에서는 선암사 어린이회가, 모래 조형물 만들기에서는 김해 보광사 어린이회가 각각 대상을 차지했다.

서불청 상조회 결성

서울불교청년회(이하 서울불청)에 상조회가 구성될 예정이다. 이번 상조회 구성은 5월12일 운영회 법회에서 서울불청의 단합과 회원들의 경조사 후원을 위해서는 조직화된 모임이 필요하다는 의견에 따른 것이다. 9일 2차 모임을 열고 본격적인 구성 작업을 마무리한다. (02)730-9108

청보리회 초기불경 강좌

청보리회는 10일부터 12월까지 매주 토요일 오후 5시30분부터 남산 충정사에서 〈숫타니파타〉〈법구경〉 등 초기불경 강좌를 연다. 청보리회 김재영법사가 진행하는 이번 법회의 신청을 원하면 학림 홈페이지(www.freechal.com/haklim)에 접속해 동참의사를 밝히면 된다. (016)260-6951

28일 청소년예술경연대회

대한불교청소년교화연합회는 5월28일 동국대 중강당에서 '제13회 청소년종합예술경연대회'를 가졌다. 동대부중, 관음포교원, 혜명보육원 등 16개팀이 경연을 벌인 이번 대회에서는 동대사대부중 풍물놀이팀이 대상을 차지했다. 또 성신여중 청소년자원봉사단과 동대사대부고가 우수상을, 청교련 해남지회가 '가야금병창'으로 특별상을 수상했다.

'물 아끼기' 등 환경 5계 선언

대불청 전국 청년대회

대한불교청년회(이하 대불청)는 10일부터 1박2일동안간 해운대 송림공원에서 '제19차 전국불교청년대회'를 연다. '초발심의 청년불자, 환경사랑 지킴이로'라는 슬로건으로 열리는 이번 청년대회에서는 환경관련 '애니메이션 상영', 'DDR 경연대회', '대불청 가요제', '법륜 스님의 환경 강연' 등이 펼쳐진다. 또 이번 행사에서는 △물을 아낀다 △음식을 남기지 않는다 △대중교통을 이용한다 △모피로 된 옷을 입지 않는다 △사후 화장한다 등의 환경 5계도 발표된다.

한글 금강경 독경법

(재가불자를 위한 신심나는 독경법)

목탁치지 않고 자성의 운률에 맞추어 박력있고 신명나며 리드미컬하여 가슴(중단전 챠크라)이 열려 저절로 단전호흡되고 저절로 침이 넘어가며 혀는 이완되고 목소리는 부드럽고 감미로워지며 머리는 상쾌하고 가슴은 시원하며 몸은 따뜻하고 마음은 독경삼매에 환희심을 발하고 큰소리로 몇시간을 독경해도 목이 잠기지 않는 수행으로 조석 예불 수행시나 매주 토요일 철야 정진시에 직접 배우고 실수를 할수 있음.

(한글금강경을 독경하시면 부처님 크신 은혜 가피로 수행이 잘되는 기적이 일어납니다.)

※ 독경중이나 독경후 가슴답답하고 명치가 빠근하고 후끈하며 히품이 자주나오며 피곤하고 졸림고 퇴굴심이 나면 자세와 호흡과 독경운율처리를 잘못한 것으로 독경은 하였지만 스트레스 받은것과 같으니 자세한 독경 테크닉을 배우고 수행하여야 합니다.

※ 상기병, 화병, 가슴답답함, 속이 불편한것이 순간 극복된다

호흡에 맞춰 절하는 법, 참선수행의 기초, 행선, 와선, 배양기공체조, 선체조도인 건강법

◈ 매주 철야정진 : 토요일 저녁 7시~ 일요일 아침 8시
◈ 매일 수행교육 : 3명이상 예약하면 언제나 교육함
◈ 수행, 기도, 명상, 휴양 : 3. 7. 15. 30. 50. 100일
◈ 7월 1일부터 무문관 독실 토굴에서 수행하게 됨

아름다운 소리산 물빛고운 소금강 **법왕정사 수행원**

◈ 경기도 양평군 단월면 석산리 소리산 참선캠프 (홍천대명스키장,산음자연휴양림5km)
◈ 전화 0338)771-7745 011)9088-7745

사찰 내 암반굴착 공사 전문

당사는 암반굴착 전문 기술 업체로 사찰내의 석굴불사 축조 및 기타 불사에서 암반제거 작업을 전문으로 수행하고 있습니다.
특히, 석굴축조작업과 같은 터널작업에 많은 기술을 축적하고 있습니다. 맡겨주시면 성심껏 작업하겠습니다.

▶ 시공방법
① 다르다, HRS 등에 의한 무진동 굴착 공법
② 플라즈마, 제어발파 등에 의한 미진동 굴착 공법… 그 외 여러 가지 공법 중 주변 환경과 작업여건에 따라 공인기술 자격을 보유한 본사의 기술진들이 적절한 공법을 적용, 원하시는 대로 실현해 드립니다.

▶ 문의전화 : 02)719-5371/2
02)719-7614(FAX)

▶ 주소 : 서울시 마포구 마포동 136-1 한신 1511호

"현재 상주시 연수암 내 석굴 불사 축조 작업 중"

(주) 세헌 ENG 기술사사무소

인재(印材) 벽조목

▶ 벽조목의 본래의 의미는

벼락 맞은 대추나무를 의미합니다. 민속에서는 이 벽조목을 가지면 악귀를 쫓는 다고 전해집니다. 그러나 현대적 의미에서 인재(印材) 벽조목은 가공 압축된 대추나무를 가르킵니다

이번 「능혜사」에서는 「진품」인 벼락맞은 대추나무를 가공 염주와 벽조목 부적 등 소량을 제작하게 되었습니다.
악귀를 쫓고 가정에 평화를 이루며 자신에 건강을 지켜주는 벽조목을 인연있는 몇분께 인연을 지을까 합니다.
능혜사로 연락주시면 진품 벽조목과 가짜 벽조목을 직접 확인 작업과 아울러 진품 벽조목을 가릴 수 있는 방법도 알려 드립니다. 진품 벽조목의 작은불사에 뜻있는 여러분에 많은 참여 바랍니다

능 혜 사 주지 이 법조 합장

순수한 경면주사로 쓴
운장법사의 생필(眞本)
'五色광채'의 氣를 발하는 신비한 '용린佛字체'

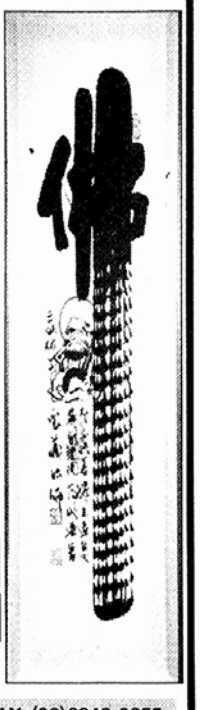
"오복을 가져오는 새천년시대 용의 꿈을 꾸세요~."

♧ 꼭 소장하여 할 가장 고귀한 진품 명품
⊙ 신기 · 영기 발하는 佛자 달마(달마대사)그림, 龍자 그림(수맥과 차단) 특별보시!

정통으로 배우는 서예 사군자 달마 佛字, 龍字그림 전수자 수시모집!!

한국 수맥파 방지 총연합회 인증 100% 효과

복사품 및 유사품에 주의하시기 바랍니다.



▶ 인터넷 대한민국 미술작품 화랑방 (korea art gallery) http://www.korea-art-gallery.org http://www.mahamall.co.kr

사업실패, 가정불화, 자녀문제,부부갈등 등 답답하고 고민 하시는 분 서슴없이 전화하세요!

▪ 생명의 전화 : (02)2242-0331, FAX (02)2242-0255
E-mail :unjang21@ kornet21. net

●주문 신청방법 서울은행 28707-0452510 조정순
※ 전화로 주문하시면 곧 보내 드립니다.

韓國佛教藝術文化院
韓國佛教禪墨家協會