

“보람 얻고 점수도 따요”

문화부 17개 자원봉사센터 운영

농촌활동·교통조사·긴급구조 등 다양 공동체 의식 기르고 이웃사랑 효과도

철저한 준비로 보람있는 자원봉사 활동이다. 여름방학 동안에 양로원과 고아원에 가보면 자원봉사활동 점수를 확보하기 위해 온 중고생들을 쉽게 만날 수 있다. 삼급학교 진학시험 점수로 환산돼 내신성적에 반영되기 때문이다.

이들이 의무적으로 채워야 하는 봉사활동 시간은 1년에 20시간. 장소에 관계 없이 하루 7시간씩 3일이면 금방 시간을 채울 수 있다. 그래서 학생들 상당수는 관공서나 종교 단체에서 운영하는 양로원 같은 곳을 기웃거리며 형식적으로 자원봉사를 마치고 한다. 학교 또한 자원봉사에 대한 이해와 준비 부족으로 형식적으로 실시하는 경우가 많다. 교내 청소년 같은 청소년 봉사 프로그램을 만들어 학생들을 동원한 것도 봉사활동 실적으로 인정해 주고 있다. 사정이 이렇다 보니 봉사를 통한 보람은 커녕 시

간 채우기에 급급한 형편이다. 자원봉사는 원래 청소년들에게 공동체 의식을 길러주고 봉사를 통한 이웃 사랑과 지역사회의 관심을 가지라는 차원에서 추진됐다. 하지만 철저한 계획이나 교육 없이 진행되다 보니 봉사자나 봉사 받는 사람 모두에게 부담만 되고 있다.

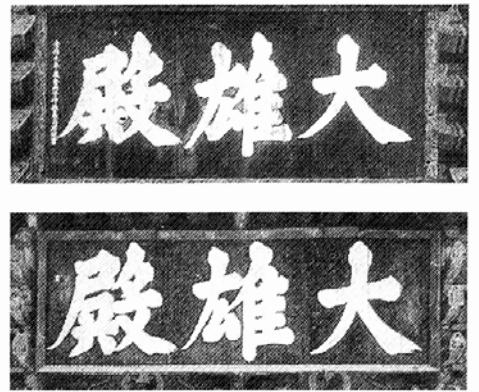
비교적 시간이 여유로운 여름방학 동안에 미리 계획을 세우고 사전에 철저히 준비를 한다면 특색있고 보람있는 자원봉사를 할 수 있다. 혼자 계획하기 어렵다면 문화관광부에서 운영하는 전국 17개 자원봉사센터의 문을 두드려 보자. 이곳에서는 각 지역 복지관과 연계해 다양한 봉사활동 관련 정보를 제공하는데, 어디서 어떻게 자원봉사 활동을 해야 하는지를 상세히 안내해 주고 있다. 또 이곳에서는 청소년들이 자원봉사로 참여할 수 있는 축제와 문화행사 프로그램을 기획

하기도 한다. 이종 대전과 충남지역은 교계 단체에서 수탁 운영하고 있다. 특히 대전 청소년 자원봉사센터는 농촌봉사활동, 쓰레기 분리수거, 문화재보호활동, 교통실태조사 등 1백여개에 달하는 다양한 자원봉사 프로그램을 만들어 청소년들에게 제공하고 있다. 서울시가 운영하고 있는 청소년 자원봉사센터도 홈페이지(www.sy0404)를 통해 수시로 봉사단원 모집 공고를 내고 봉사동아리 회의를 모집중이다. 이달 말까지 서울지역 남자 중고생을 대상으로 긴급구조, 응급처치 활동을 벌일 구조단원을 찾고 있다. 이외에도 강원자원봉사센터는 소책자마을 자원봉사를 비롯해 독거노인 말벗해 주기, 원주천 환경정화 등 50여개의 프로그램을 마련해 놓고 있다.

한편 한국중등교육협의회와 문화관광부 청소년 자원봉사센터는 '전국 중고생 자원봉사대회'를 열어 모범 자원봉사자로 뽑힌 청소년 3백여명을 시상할 계획이다. 참가를 희망하는 사람은 봉사활동 경험을 적어서 9월 20일까지 대회 사무국으로 보내면 된다. (02)528-3788 김주일 기자 (jikim@buddhapia.com)

사찰 편액을 찾아서

⑭ 이광의 화엄사·송광사 편액



의창군 이광(義昌君 李珣·1589~1645)은 조선 제14대 임금인 선조의 여덟번째 서자로 호를 기천(紀泉)이라 했으며 시호는 경헌(敬憲)이다. 그는 판서를 지낸 허성(許箴)의 딸과 혼인했는데 1618년(광해군 10) 처족 허균(許筠)이 모반죄로 주살되자 그에 연루돼 혼자를 사찰 당하고 유배되는 비운을 겪었다. 그러나 그는 1623년 인조반정으로 유배에서 풀려나 인조의 총애를 받기도 했다.

구례 화엄사(대웅전) 편액은 '승정구년 세사병자중추 의창군 광서(崇禎九年 歲次丙子仲秋 義昌君 珣書)'라는 관자가 있어 의창군이 1636년에 쓴 글씨임을 알 수 있다. 서울 조계사, 예산 수덕사 대웅전 편액 등이 이를 반각한 것으로 알려져 있으나 '진(殿)'자의 경우 화엄사(대웅전) 편액은 '尸(주검 시)' 아래에 '共(함께 공)자인데, 다른 두 종류는 모두 '尸' 아래에 '只'로 되어 있고, '웅(雄)자

화엄사 대웅전 바르고 우아한 품격 지닌 해서 송광사 대웅전 한석봉체 담은 조선 중기 작품

의창군은 글씨에 능해 당대의 명필로 이름이 높았는데 그 중에서도 부친인 선조가 즐겨 썼다고 하는 석봉 한호(石峰 韓護)체의 글씨를 잘 썼으며, 특히 해서 대자(大字)에 뛰어났다고 한다. 그가 쓴 사찰 편액으로는 구례 화엄사(대웅전)〈지리산 화엄사〉전주 송광사(대웅전) 편액 등이 전하며, 이외에도 전에 걸렸던 수덕사(대웅전) 편액이 그의 글씨였다. 또한 글씨가 수려해서 을 조계사, 정을 내장사, 하동 서계사, 서울 진관사, 서울 선학원 등에도 반각된 그의 글씨가 걸려 있다.

의 경우도 좌우변의 여백처리에 차이가 있는 다른 글씨이다. 편액의 글씨는 결구와 필획 모두 전이(典雅)한 품격을 지닌 해서이다.

전주 송광사(대웅전) 편액은 좁은 번죽에 세로 열 개의 폭판을 이어 붙이고 역판에도 문양을 넣어 장식한 보기 드문 형식을 취했다. 역판 좌측에는 '의창군 광서(義昌君 珣書)'라는 붉은 색과 흰색의 관자가 있다. 편액의 글씨는 결구가 건경(健勁)하고 운필이 청수(淸秀)한 해서로 조선 중기를 대표하는 글씨이다. 안병인(대한불교진흥원)

아·태 잼버리대회서 불교관 운영

전국불교스카우트지도자회(회장 권영일)는 8월 6일부터 14일까지 고성 잼버리 교육장에서 열리는 '아·태 잼버리 대회'에서 불교관을 개설하고, 포교활동을 전개한다. 불교관에는 불국사 및 석굴암, 해인사 장경각 팔만대장경 등과 같은 불교문화재 자료와 불교관련 서적들이 전시되며, 참가하는 청소년들에게 기념품으로 단주도 나누어 준다. 불교스카우트 최병수 사무국장 은 "불교관에서는 전시 외에도 청소년들을 위한 다도와 불교강좌도 함께 진행할 예정"이라며 "불자청 소년뿐 아니라 타종교의 청소년들에게 불교를 알릴 수 있는 좋은 기회가 될 것"이라고 불교관 운영의 의의를 밝혔다. 김주일 기자

가정·평화등 6개 상임위 구성

불교여성개발원 정관·사업안 확정

10월 말 창립을 앞두고 있는 불교여성개발원이 11일 포교원회의실에서 회의를 갖고, 정관 및 기초 사업안을 확정했다. 이번엔 확정된 조직기구표를 살펴보면 포교원장을 당연직 이사장으로 했으며, 기구 대표격인 원장과 예·결산 및 임원의 업무면제청구 등을 갖는 최고위원이 구인 이사회, 운영위원회, 사무처 등으로 구성했다. 실무부서인 사무처내에는 총무부, 조직부,

출판홍보부를 두며 운영위원회 산하에는 연구·가정·평화·환경·복지·대의협력 등 6개 상임위원회를 편성했다. 이 가운데 연구교육위원회는 불교여성학 연구와 함께 불교여성 운동의 이념과 정책을 연구하며, 가정위원회는 청소년문제 상담 및 가족 수련 프로그램을 개발 운영한다. 또 평화통일·인권위원회는 매춘 여성과 외국인 노동자들의

인권 보호 운동을 펼치며, 여성사회복지위원회에서는 독거노인 및 여성 실직자들을 위한 사회 복지 사업을 담당한다. 불교여성개발원 한주영 간사는 "불자의 대다수가 여성이지만 그동안 기복불교에 빠져 여성불자들의 사회 참여가 미약했다"면서 "여성불자들의 잠재적 인 역량을 개발해 위상을 높일 수 있도록 사회 전반에 걸쳐 관심을 갖고 활동을 전개할 것"이라고 밝혔다.

한편 불교여성개발원은 창립에 앞서 9월 말경 '새로운 흐름을 여는 여성불자' 워크숍을 개최할 예정이다. 김주일 기자

청소년 단신

21세기 화랑 주제 특강
한국대학생불교연합회는 8월 3일부터 3박 4일간 동국대 경주캠퍼스에서 '제19차 한국불교 1600년 대회'를 연다. '21세기 화랑선언'이란 주제로 마련되는 이번 행사에서는 신라 화랑을 주제로 한 특강을 비롯해 불국사와 석굴암을 답사하는 시간도 갖는다. (02)732-0239

사찰·복지시설 체험수련
강화 선원사는 27일부터 3박 4일간 선원사와 소책자마을에서 초·

중·고생을 대상으로 '청소년 여름수련회'를 갖는다. 사찰과 사회복지시설 자원봉사 체험을 함께 경험할 이번 수련회에서는 △108배 참회 정진 △도자기 실습 △1자 3배 사경 △캠프 파이어 △소책자마을 자원봉사 등의 프로그램이 진행된다. (032)933-8234

청소년 지도자 수련회
청소년교화연합회 하동지회는 28일부터 30일까지 약천사 청소년수련원에서 '청소년지도자 여름수련회'를 마련한다. 이번 수련회는 △사예교육 △불교의식 강의 및 실습 △108배 정진 등의 프로그램이 진행된다. (055)883-5310

청소년 여름캠프 진행
파랑새 자원봉사단은 27일부터 2박 3일간 강원도 영월 청소년수련원의 집에서 '청소년 여름캠프'를 진행한다. 이번 행사에서는 △영월 불교유적 답사 △등산 레프팅 및 트레킹 △스키훈련 △신상게임 등의 순서로 열린다. (031)962-5940

건강백과

요통

척추에 가해지는 역학적 부하와 노화에 따른 퇴행, 잘못된 자세, 심리적인 원인 등으로 요통을 호소하는 사람들이 많다. 특히 장마철과 같이 비가 많이 내리고 습기가 많은 날이 지속되면 몸이 무거워지며 허리의 통증은 더욱 심해진다. 이런 요통은 일생을 통해 대개 60~80% 정도가 한번 이상 경험하게 된다고 한다.

◆요통의 예방법

- 1. 수면방법**
인생의 1/3 이상을 수면으로 보내게 되는데, 이 때 척추와 맞닿는 매트리스는 요통 방지와 밀접한 관련이 있다. 딱딱한 매트리스는 척추의 지지가 불안정해지고 휘어진 매트리스는 척추의 균형을 잡을 수 없게 된다. 그러나 편평하며 쿠션감이 좋게 조정된 매트리스는 척추를 편안하게 지탱해 주고 안정감을 준다. 또한 허리에 무리를 주지 않으려면 매트리스 위쪽에 무릎과 고관절(엉덩이 관절)을 구부린 상태에서

- 바로 눕거나 옆으로 누워 수면을 취해야 한다.
- 2. 바른 자세**
물건을 들 때 될 수 있으면 몸에 밀착시켜야 한다. 물체를 몸과 떨어뜨려 놓고 서 있는 것은 허리의 과중한 스트레스를 주게 되므로, 허리를 구부리지 말고 편 채로 물건을 들어 올리도록 한다. 그리고 하루종일 앉아서 일하는 사람들이나 학생들이 의자에 앉을 때, 또는 자동차 운전할 때에는 엉덩이를 의자 등받이에 바짝 대고 앉아서 엉덩이 관절과 목통, 무릎의 구부린 각도를 모두 90도로 유지하는 것이 좋다.
- 3. 운동요법**
▲누워서 무릎을 반감아 굽혔다가 펴기를 10회 반복한다. (수축:10~15초, 이완:3~5초)
▲윗몸 일으키기 동작을 45도 정도까지만 가볍게 10회 반복한다.
▲바로 선 자세에서 무릎만 굽혀 쪼그려 앉고, 무릎을 펴고 서는 동작을 10회 반복한다.

부처님 진신사리 친견 및 불사리장엄구 특별전

금생에 다시없는 기회가 이제 한달 남았습니다

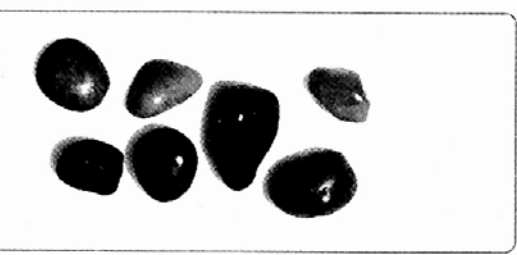


이번에 최초로 공개하는 부처님 진신사리는 통도사 창건주인신 자장율사께서 중국 당나라에서 모셔온 것입니다. 1,400년이라는 시간을 넘어 우리 앞에 현신한 부처님 진신사리는 금생에 두 번 다시 없는 마지막 친견 기회가 될 것입니다. 역사 최초로 공개되는 감은사 동삼층석탑 사리장엄구를 비롯하여 전국의 50여 기 불탑에서 발견되어 국보·보물로 지정된 사리관련 유물 200여 점을 통도사성보박물관에서 직접 보실 수 있습니다.

◆ 사리 친견 안내 ◆

- 전시기간 : 2000년 6월 2일(금) ~ 7월 31일(월)
- 친견시간 : 매일 오전 8시 ~ 오후 7시(사리친견 기간 중 휴관 없음)
- 입장료 : 개인 3,000원 / 단체 2,000원 (사찰이나 신도단체에서 미리 예약하시면 특별요금 1,000원에 입장이 가능합니다)
- 예약안내 : 전화 055) 384-0010 (담당자 : 이승현) (방문일시, 사찰이름, 예상인원, 인솔선임을 미리 알려주시기 바랍니다)

※ 예약하신 단체 신도들에게는 부처님 진신사리가 담긴 기념 카드를 드립니다
※ 특별전 10만 번째 입장객에게는 본 박물관 평생무료입장권과 정성껏 마련한 특별 선물을 증정합니다



1,400여년 전 자장율사께서 모셔온 부처님 진신사리

◆ 감사의 말씀 ◆

저희 통도사성보박물관 신축개관 1주년을 기념하여 열리고 있는 진신사리 친견 및 불사리장엄구 특별전이 한달 간 6만 여 명이 동참하는 대성황을 이루고 있습니다. 동참하신 모든 스님과 불자님들께 거듭 감사드립니다. 그리고 자장율사가 모시고 온 부처님 진신사리와 국보·보물로 지정된 사리장엄구가 함께 공개되는 금생(今生)에 다시없는 기회가 이제 한달 여 남았습니다. 아직까지 동참하지 못하신 여러 사찰과 신행단체의 불자님들이 모두 함께 하시어 무량공덕을 쌓기를 기원합니다.

통도사성보박물관장 梵河 합장