

새싹불자 선생님 양성 길 트였다

조계종 10월 '불교어린이교사대학' 개설

전문가 초빙 법회의식등 실무위주 교육 교계 교사 1천명 통합관리 '인력난 해소'

종교를 가진 청소년 중 83.7%가 초등학교 때 종교를 선택했다는 7월 27일 포교원 조사발표로 어린이 포교의 중요성이 제기되는 가운데 조계종이 어린이 포교 지원에 팔을 걷어 붙였다. 조계종 포교원은 10월 어린이 포교 활성화 방안의 일환으로 어린이 법회 지도 교사를 전문적으로 교육하는 '불교 어린이교사 대학'(가칭)을 개설한다.

포교원 산하 교육기관으로 발족되는 '불교 어린이...'은 어린이 포교의 각 분야 전문가를 강사로 초빙해 법회의식, 레크리에이션, 유아교육법 등 어린이 포교 실무에 필요한 전문 지식과 실습 훈련을 체계적으로 교육한다는 전략을 짜놓

고 있다. 이는 지난해 7월 포교원이 어린이 포교 정책 수립을 위한 '어린이 지도교사 육성 및 지원책'에 관한 실태 조사에서 전문 교사 양성에 대한 교계의 지원이 전혀 없어 포교에 상당한 어려움이 있는 것으로 드러나 이에 대한 강구책으로 마련한 것이다.

실제로 전국 각 사찰 어린이 법회 지도교사 4백명을 대상으로 실시한 지난해 조사에서 교사들은 사찰의 적극적인 지원과 함께 양질의 교사 양성이 시급하다고 지적한 바 있다. 또 당시 조사에 따르면 3년 이하의 경력 지도교사 71.5%중 74.1%가 무급자이며, 유급자의 경우에도 10만원 내외의 교통비 수준 정도만 지급되는 등 이들에 대한 대우와 지원이 열

악한 것으로 밝혀졌다. 그러나 이번 어린이 교사대학 설립에 대해 교계의 일각에서는 환영한다는 입장을 취하면서도 철저한 준비없이 의욕만 앞선다면 단순히 구태의연한 강연식 이론교육에서 벗어나지 못해 양질의 교사를 양성한다는 근본 취지에 차질이 있을 것이라는 우려의 목소리가 높다.

어린이교사대학 설립의 실무를 맡고 있는 포교원 양진수 주임은 "어린이 지도교사 들을 위한 상설 전문 교육기관이 만들어지면 수료 후 교사들도 자부심과 사명감을 갖고 어린이 포교에 힘을 쏟을 것"이라며 "최근 심각해진 어린이 법회 교사들의 인력 수급에 많은 도움이 될 것"이라고 밝혔다.

한편 교육원도 18일 부산 내 원정사에서 어린이집 및 유치원 운영사찰 주지 연수회를 열고 전문 인력 양성책과 효율적인 어린이 포교방안을 논의할 예정이다. 김주일 기자 (jikim@buddhopia.com)



◇ '우리는 선우' 캠프에서 참가자들은 앞 사람의 어깨를 잡고 리듬에 맞춰 춤을 추고 있다.

도심서 수화공연

선우 청소년캠프 열려

'우리는 선우'는 7월 28일~31일까지 김제 금산사 앞 모악산 유스호스텔에서 종교교생 150여명이 참가한 '제12회 선우 청소년 캠프'를 열었다. 이번 수련회에서는 참가자들이 조를 나눠 전주 시내를 돌며 시민들에게 즉석 수화공연과 봉사활동 등을 펼치는 '도시탐험, 오리엔티어링' 시간이 마련돼 이를 지켜본 전주 시민들로부터 열띤 호응을 받았다.

또 금산사 문화답사 시간에는 사찰의 구조, 불상, 불교예절, 목조 건축학, 문화재 배우기 등 다섯 코스로 나눠 전문가와 함께 현장을 돌며 내실있게 사찰 문화를 배우는 시간을 가졌다. 답사 후에는 토론과 활발한 상호 의사소통 방법을 통해 리더십을 배우는 'inter-N' 프로그램도 진행됐다.

건강백과

수험생 건강관리

요즈음은 가만히 있어도 온몸에 땀이 흐르는 무더위가 기승을 부린다. 이런 찜찜 더위에는 책상에 앉아 있는 것 자체가 고역이다. 하지만 학력고사를 1백일 앞둔 수험생들은 한가하게 더위 타령이나 하지 말고 있을 시간이 없다. 공부할 때 집중력이 떨어지면 안 되므로 생체리듬부터 고쳐보자.

▲수면은 충분히 한다=수면시간이 5시간 이하로 떨어지면 기억력과 집중력이 저하된다. 가능하면 8시간 이상 숙면을 취하는 것이 좋다. 답다고 낮에 자고 밤에 공부하면 시험 직전 수면 조절이 어려우므로 오전 6시반~7시에 규칙적으로 일어나는 것이 좋다.

▲아침을 먹는다=쌀밥이나 콩프레이크, 우유 등에 들어 있는 풍부한 탄수화물과 단백질은 뇌 신경세포에 필요한 에너지를 공급하고 기분을 좋게 한다. 그러므로 공부에 공부를 하는 것보다는 반공기 정도의 밥과 우유 한잔이라도 꼭 먹는 것이 뇌를 활성화 시키는데 도움이 된다.

아침 먹어야 뇌 활성화 도움

명상 긴장 풀고 집중력 키워

전체 섭취 칼로리의 17%, 서양인은 40% 이상이다. 지방은 모든 세포막의 구성 성분이고 신경 세포막의 정상 기능을 유지시키는 필수 성분으로서 육류, 달걀, 생선 등을 적당히 먹는 것이 좋다. 특히 양파는 기억력을 향상시키는 성분이 풍부하게 들어 있어 수험생들에게 권할 만하다.

▲스트레스를 해소한다=기상 직전이나 직후 편안히 앉아서 10분 정도 눈을 감고 코로 깊이 숨을 내쉬면서 마음을 비우는 '명상'은 긴장으로 인한 스트레스 해소에 좋다. 또 땀날 때마다 팔을 머리 위로 쭉 뻗어 올리거나 목을 좌우로 가볍게 흔드는 간단한 스트레칭도 스트레스 해소에 효과가 있다.

▲눈을 지압하면 정신이 맑아진다 =눈 주위 혈인 '태양'(눈썹의 바깥쪽으로 3cm 떨어진 지점), '찬죽'(눈썹 안쪽 끝)과 '사족공'(눈썹 바깥 끝), '청명'(눈동자 안쪽 끝), '동자료'(눈동자 바깥 끝) 등을 매일 2~3회 지압한 뒤 인구 전체를 순바닥으로 다시 2~3회 누른다.



◇대불련이 3일부터 6일까지 개최한 제19차 한국불교 1600년대회에서 평화통일을 서원하는 문화공연이 펼쳐지고 있다.

통일발원 108배 정진

대불련 경주수련회

한국대학불교연맹회(이하 대불련)는 3일부터 3박 4일간 동국대 경주 캠퍼스와 불국사에서 '제19차 한국불교 1600년대회'를 열었다.

4백여명이 참가한 이번 수련회에서는 경주 남산 슬라이드 상영, 대불련 문화제, 불국사 석굴암 순례 등의 프로그램이 진행됐다. 특히 이번 행사에서는 21세기 평화통일과 불국도를 열원하는 오체투지 및 108배 정진 시간이 마련돼, 참가자들은 등뒤에 민(民)자가 새겨진 셔츠를 입고 용맹정진에 임했다.

김주일 기자

청소년 단신

디지털 상담실 하계수련

청주 디지털 열린 상담실은 17일부터 2박 3일간 충북 제천 덕주사로 '하계 수련회'를 떠난다. 청주 관공사 학생회와 해능 학생회 등 1백여명이 참가할 이번 행사에서는 사찰의식 교육과 레크리에이션 등의 프로그램이 펼쳐진다. 돌아오는 길에는 문경 민속박물관과 드라마 《태조 왕건》 세트도 견학할 예정이다. 회비는 2만원. (043)256-6254

청소년 생활 참선교실

부산불교교육원은 8월말까지 '청소년 참선교실'을 연다. 성재도원장의 지도로 매일 2시간씩 진행되는 이번 프로그램에서는 바르게 앉는 자세, 단정호흡법, 마음 다스리는 법, 생활 참선법 등이 강의가 진행된다. 초등학교생은 오후 2시부터, 중·고등생은 오후 5시부터 실시한다. (051)466-4080

제1기 자연화랑학교 열려

'새벽을 여는 아름다운 청소년의 모임 화랑단'은 1일부터 15일까지 보현자연수련원에서 '제1기 여류 자연화랑학교'를 열었다. 전국에서 모인 중고생 50여명이 참가한 이번 수련회에서는 명상수련을 비롯해 탈춤과 민요, 태권, 촌극 등 전통문화를 배우는 시간이 마련됐다. (054)772-1950

사찰 편액을 찾아서

⑯ 석재의 통도사·선석사 편액



석재 서봉오(石齋 徐丙五·1862~1935)는 대구에서 만석꾼 서상민(徐相敏)의 아들로 태어나 신령 군수를 지낸 한말의 서화가이다. 1897년 그는 중국으로 건너가 감신정병으로 망명해 있던 민영익의 집에 머물며, 푸화(蒲華), 우창스(吳昌碩) 등의 중국 서화가들과 교류하며 이들의 영향을 많이 받았다고 한다. 3년 뒤 귀국한 그는 대구에 머물며 활동했는데, 1920년에는 고남서화연구회(高南書畵研究會)를 발

립양 표창사(세계일화), 성주 선석사(선석사) 편액 등 영남대의 사찰에 많은 글씨를 남겼다. 양산 통도사 산내 암자인 극락암 승방에 걸린 〈원공재〉 편액에는 '석재(石齋)라는 관지와 '서봉오인(徐丙五印)', '석재(石齋)'라는 음·양각의 도서 2과가 있다. 변죽 없는 평판으로 이루어진 이 편액은 석재가 교남서화연구회를 이끌던 1920년 무렵에 쓴 것으로 추측된다. 편액의 글씨는 그가 즐겨 쓰던 추사 풍의

원공재 호방함 보이는 추사풍 작품

선석사 끈고 힘있게 쓴 1920년대작

죽시켜 후진을 양성하기도 했다. 유일한 행서로 다방면에 재주가 또 1922년 조선미술전람회에서는 글씨와 사군자 부문의 심사위원을 지냈다.

석재는 처음 안진경체를 체본(體本)으로 삼아 글씨를 썼으나 나중에 구양순, 왕희지, 동기창 등과 추사체까지 각 체를 두루 섭렵했는데, 그 가운데 특히 행서를 잘 썼고 그림은 사군자에 능했다. 젊은 시절 가문의 인찰이던 대구 동화사에 한동안 머물며 학문에 전념한 것으로도 짐작할 수 있듯이 그는 평생 불교를 가까이 했으며, 이러한 인연으로 양산 통도사 극락암 〈삼소굴〉(원공재), 안병인(대한불교진흥원)

여성의 실무능력 향상 방법 소개

여성개발위 리더십교육

불교여성개발원 준비위원회는 18일~9월 15일까지 조계사 불교대학 4층 소법당에서 '여성 리더십개발 교육'을 실시한다. 조계종 중앙종무기관 여성 종무원을 비롯 교계 여성 활동가 50여 명이 참여할 이번 교육은 여성들의 기획능력 향상과 의식전환 등을 위해 마련됐다.

실습과 토론 강의 등의 다양한 형식으로 진행될 이번 교육은 △18일, 여성활동 진단-정당화(서울 여성노조위원장) △24일, 9월1일 기획능력-선전감(시민사회 네트워크) △9월8일, 의사소통기법-감성선(참교육 상담소 소장) △9월15일 회의의 진행기법-송원관(휴먼네트 소장) 등의 일정으로 진행된다. (02)772-2102 김주일 기자

건강식품 '불로화정' 특허



시연스님이 흑염자(검은개)와 감식초 등 10여종의 첨가물을 7년간 발효시킨 강정 건강식품 '불로화정'을 상품화하면서 특허를 출원해 관심을 모으고 있다.

스님은 이미 10년전에 은사님으로부터 전수 받은 개발한 불로화정을 그동안 비매품으로 사용해 오다 최근 상품화를 위해 특허를 출원하고 시장화보에 나섰다.

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

본사 생산제품

순천액(2개월 50만원), 순천요정액(2개월 50만원)
익수영진고(2개월 100만원), 좌선영기환(3개월 50만원)

자연건강식품을 먹고 난치병을 고치며 되어 드리는 감사의 말씀

산승(山僧)은 비구니로 60여년 수도생활을 하고 있는 여들의 늙은 이로 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, 현일지장기도가 끝나는 날 꿈속에서 피은 스님의 얼굴과 똑같은 시연스님을 만나게 되어 한번만 힘을 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 김혜영 합장

불로화정(不老化精)

(건강보조식품허가)

오래세월동안 비전된 방법으로 만든 「不老化精」은 원래 산중 사찰의 스님들을 위하여 흑염자(검은개)와 감식초외에 10여종의 첨가물을 7년간 발효시킨 강정 건강식품으로 40여년전 시연스님의 은사 큰 스님으로부터 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 안 하고 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

가 격: 정가 오십만원(7년간 발효식품, 2개월분)

입금구좌: 대구은행 161-07-412768-001 (대구여래한방)

의법인 효성 양방·한방병원

문의전화: (053)655-2227, (011)808-8880
(이사장 비서실) ☎ (052)254-2600

여성중앙 99년 6월호

지금 일본에서 최고 인기!
'크로스 건강법'을 아시나요?

다 세시미는 노화를 막고 암을 예방하는 효과가 인정돼 각광을 받고 있는 새로운 기능성 식품으로 지금이

참깨서 노화억제·암예방 성분 대량추출

농진청 세계 최초로 다 세시미는 노화를 막고 암을 예방하는 효과가 인정돼 각광을 받고 있는 새로운 기능성 식품으로 지금이



(TV에서 성인병, 난치병 특효 설명)
※ 식초 한종류 연구로 노벨의학상 3회 수상한 사실이 있음.

불치병(병명을 못찾는 분), 기관지 천식, 위장병, 정신 질환, 간질, 중출, 고혈압, 당뇨 치료문의
무료진맥·완치!!