

“부처님께 다가가는 산사체험”

◇겨울방학을 맞아 사찰에서 산사체험을 할 수 있는 겨울 수련회가 잇달아 열린다. 사진은 청소년들의 참선 수련 모습.

사찰·단체 방학 수련프로그램 다채

참선·사경·선체조·교리 등 불교문화 배울 절호 기회

18일을 전후해 전국의 초·중·고 등 학교가 일제히 겨울 방학에 들어간다. 방학은 청소년들이 일상을 탈출해 산사에서 생활하며 불교문화를 마음껏 체험할 수 있는 절호의 기회다.

전국 사찰과 어린이 및 청소년 단체들은 다채로운 수련프로그램을 마련하고 이들을 맞이할 준비를 하고 있다. (표 참조)

사찰에서 열리는 수련회에 참가하면 발우공양법에서부터 참선, 불교레크리에이션, 교리, 겨울철새 체험, 별자리보기, 심성훈련 등 학교 생활에서는 쉽게 접할 수 없었던 프로그램들을 만끽함과 동시에 부처님께 가까이 다가가는 일석이조의 효과를 얻을 수 있다.

이번 겨울 수련회 중 가장 눈길을 끌고 있는 것은 다보수련원의 ‘청소년 심성수련캠프’다. 23일부터 4박5일간 열리는 이번 행사에서는 화두를 들고 하는 명상선행, 사경, 전래

놀이, 담력훈련, 달빛 밟기 등이 펼쳐진다. 또 밤에는 수련원마당에서 전문가에게 별자리의 이름과 설명을 듣는 ‘별자리 여행’ 시간도 마련돼 도심에 사는 청소년들에게 흥미를 끌 것으로 기대된다.

조계사는 ‘참나를 찾아보자’란 주제로 백양사에서 24일부터 27일까지 수련회를 개최한다. 참선실수를 비롯해 불교레크리에이션, 108배 정진 등의 프로그램으로 진행되는 이번 수련회에서는 수계식도 함께 열린다.

대원사도 천봉선원에서 30일부터 내년 1월 7일까지 수련캠프를 준비하고 있다. 성인 참가자들에게 주로 많이 실시됐던 선체조, 티벳 불교강의, 좌선기공 기초 강좌 등의 프로그램이 펼쳐져 눈길을 끈다.

무불선원도 21일~24일까지 서산 부석사에서, 우리는 선우가 내년 1월5일~1월8일까지 화성 신홍사 청소년 수련원에서, 무진법장사는 23일~24일까지 무진법장사 법당에서 겨울불교학교 및 수련회를 마련한다.

이외에도 봉인사를 비롯해 금강정사, 신흥사, 마곡사, 범어사 등 전국의 주요사찰에서 어린이와 청소년을 위한 산사 체험 수련회가 잇달아 열린다.

김주일 기자(jkim@buddhapia.com)



◇사찰·단체 겨울방학 수련회

사찰 및 단체	일정	대상	전화번호
조계사	12월24일~12월27일	중고생	(02)734-8179
영원사	12월27일~12월29일	초등학생	(02)363-5268
무불선원	12월21일~12월24일	중학생	(02)541-0002
무진법장사	12월23일~12월24일	초등학생	(02)791-0303
금강정사	12월22일~12월25일	초등학생	(02)893-2700
신흥사	12월23일~12월30일	중고생	(03)357-2695
마곡사	내년 1월4일~1월7일	중고생	(04)841-6226
범어사	12월24일~12월26일	초중고생	(05)508-3636
대원사	12월30일~내년 1월7일	초중고생	(06)1852-1755
우리는선우	내년 1월5일~1월8일	중고생	(02)278-8672
복성청소년회관	12월28일~12월30일	중고생	(02)264-0181
부산비니사	12월16일~12월19일	중고생	(05)1853-2445
부산백련문화연구원	12월24일~내년 1월13일	초중고생	(05)1253-0277
다보수련원	내년 1월12일~1월19일	중고생	(04)3257-0807
대한불교진흥원	12월23일~12월27일	중고생	(043)833-7780

“문화예술 곁들여 법회 즐겁게”

파라미터 청소년문화연구 결성 매월 세미나 포교방법 논의

소프트웨어 문화예술 활동을 통해 청소년 법회 활성화 방안을 연구하는 모임인 파라미터 청소년문화연구회가 결성됐다.

파라미터 청소년협회 부설 문화연구소는 11월 27일 결성식을 개최, 소장에 이학송 법사(광동여고 교감)를 임명하고 매월 연구위원들이 청소년문제와 해결 방안을 모색하기 위한 월례 세미나를 개최하기로 결의했다.

이런 취지에 맞춰 ‘문화·예술활동을 통한 청소년 포교’란 주제로 처음 열린

이날 세미나에서 양동효 연구위원(광동여고 교감)은 기초 발표를 통해 “청소년 포교의 활성화를 위해서는 법회 시간에 미술, 영화, 연극, 문예 등 문화예술 활동을 포함시켜야 한다”고 주장했다. 또 양 위원은 “이를 위해서는 신형신문 만들기, 경전 내용을 연극으로 각색하기, 불교캐릭터나 불교만화 개발하기, 단청이나 탕화 배우기 등이 검토되고 있다”고 덧붙였다.

이 자리에 참석한 10여명의 연구 위원들도 불교 문화예술 활성화를 위해서는 각 학교의 특별활동(CA) 시간에 ‘문화답사반’ ‘명상반’ ‘불교연극반’ 등을 개설 운영해야 한다고 목소리를 높였다.

김주일 기자

청소년단선

전국 어린이지도자 연수

대한불교어린이지도자연맹회는 30일부터 2박3일간 속리산 유스타운과 법주사 등지에서 ‘제 30차 전국어린이지도자 연수회’를 개최한다. 이날 행사는 △초등교육환경과 어린이 포교의 나아갈 방향 강의 △신세대를 위한 찬불가와 율동 △선체조 배우기 △우리의 법회! △법회(사례발표) 등의 일정으로 진행된다. 신청기간은 27일까지이며 동참금은 5만5천원이다. (051)808-4569

우담바라합창단 10돌 연주회

제주 우담바라 어린이합창단은 8일 제주

도 문화회관 대극장에서 ‘10주년 정기 연주회’를 열었다. 총 3부로 구성된 이날 공연에서는 뮤지컬 ‘바리데기’를 비롯해 구정동요, 국내의 가곡 등 20여곡이 연주됐다. 특히 이날 행사에는 의정부 롬비니연합합창단과 무형문화재 제10호 영산재 전수자 스님들이 특별 출연해 눈길을 끌었다.

제1회 김홍국 장학금 전달

김홍국장학재단은 3일 여의도 스포츠를 사랑하는 사람들 본사에서 2000년도 제1회 장학금 전달식을 가졌다. 이날 행사에서는 전국 시·군 구정의 협조를 후원한 소년 소년가장 10명에게 5백만원의 장학금이 전달됐다.

김홍국 회장은 장학금 수여 학생들에게 “어려운 환경속에서도 용기를 잃지말고 열심히 살아야 할 바리데기”고 당부했다.

주부 실행담

태양은 다시 떠오르고 ②

점점 삶의 희망을 잃어가고 자포자기한 삶을 살아가는 나에게 주인 아줌마는 자꾸 사찰에 나갈 것을 권했다. 솔직히 처음에는 흔쾌히 받아들이지 않았지만 지푸라기라도 잡고 싶을 정도로 절박했기 때문에 일단은 사찰에 나가보기로 마음먹었다. 하지만 막상 사찰에 나가 보니 불교에 대한 지식이 전혀 없던 나로서는 무엇보다 해야 할지 몰라 막막했다.

주인 아줌마의 충고대로 처음에는 절을 많이 했다. 108염주를 손에 쥐고 108배를 하면서 점차 희소를 느꼈다. 식당일 때문에 주로 출근

이 고 중남해야겠다는 마음을 먹을까마다 주인 아줌마의 격려는 큰 힘이 되었다.

주인 아줌마는 자신도 처음에는 기도 드리고 절하는 것이 힘들어 그 만 든 적이 한 두번이 아니었다며 꾸준히 하게 되면 마음의 평안을 얻을 수 있으니 열심히 해보라고 독려했다. 이런 우여곡절 끝에 새벽기도를 시작하자 1년이 지나자 정신적으로 여유가 생기기 시작했다. 또 2년 동안 직장없이 집에서 술만 마시던 남편도 다시 조그만 건설회사에 취직이 됐다.

경제적으로도 조금씩 안정을 되찾



그림·이준석

새벽기도 1년후 가정 제자리로...

하기 전 새벽을 이용해서 사찰에 나갔다. 어떤때에는 너무 피곤해서 일하다 말고 즐기러 갈 정도로 열심히 기도 했다. 또 안하던 절을 하러니 100배만 넘으면 숨이 가빠지고 허벅지 근육이 뭉쳐 힘이 들었다. 하지만 아침운동 하는셈치고 사찰에 가서 참배를 마치고 식당으로 일을 나갈때면 마음속에 저든 때가 모두 빠져나가는 것처럼 상쾌했다.

그러나 새벽마다 사찰에 나가는 나를 보고 남편은 “이런 새벽부터 절에 가서 그렇게 열심히 절을 하면 돈이 나오냐”며 못마땅해 했다. 이렇게 불제자가 되고픈 나의 마음을 이해 못하는 남편과 고된 식당일 탓에 3개월 동안은 열심히 했지만, 시간이 지나면서 새벽 기도를 빼먹는 날이 점점 많아졌다.

한 번은 새벽에 일어나 절로 향하다가 내가 왜 이런 고생을 해야되나 하는 회의가 들어 다시 집으로 돌아 온 적도 있었다. 이렇게 몇 번

아이가 가정 형편도 점차 나아졌다. 어느날 아침 열심히 기도를 하고 내려오다가 나는 ‘이렇게 가정이 제자리로 되돌아온 것은 모두가 다 부처님의 가르침 때문이다’라는 생각을 하게 됐다. 이런 깨달음이 생기자 남편도 불제자를 만들어야겠다는 결심을 했다. 그래서 아침기도 때마다 남편을 사찰에 데려 가려고 설득했지만 그때마다 자신은 불교에 취미가 없다는 이유를 들어 완강히 거부했다.

하지만 나의 요구도 끈질겼다. 남편을 포교하기 위해 온갖 수단을 다 동원했다. 식당이 쉬는 일요일이면 근처에 있는 단양 구인사로 나들이를 가는 등 어디로 놀러 가더라도 꼭 사찰을 목적지로 삼았다. 또 사찰에 가면서 새벽 기도를 빼먹는 날이 점점 많아졌다. 그리고 내가 책과 주인 아줌마를 통해 배운 사찰예절에 대해서도 아는대로 들려 주었다. (계속)

이민자 (충청북도 제천시 천남동)

현대 웨미리 설악콘도 특별 혜택

가고싶은 설악 품고싶은 동해 설악 콘도 23평 1,584만원을 350만원에



특별가입 내역	특별가입 혜택
평형 23평형	1 계약과 동시에 전국 23곳 이용 가능
사용일수 30박	2 10년 만기후 전액환불 및 연장가능
방2/거실1	3 연회비, 입회비 평생면제
	4 초점약수 스파빌 VIP 초대권 증정
	5 초점약수(탄산수) 무료 한정 공급
	6 양도, 양수, 매매 상속 가능
	7 신용카드 정기분할 가능 (12-18개월)

온라인 카드결제 안내
국민은행 : 805-25-0012-481
예금주 : 주) 현대웨미리리조트

문의 안내 02) 545-4955

주) 현대 웨미리 리조트
HYUNDAI FAMILY RESORT CO., LTD

골다공증 관절염 류마티스

‘물컹거리, 상어연골정제로 완전해방’



발을 오르거나 약간의 활동만으로도 무릎이 수직으로 저리거나 통증(관절염) 관절이 뻣뻣해지면서 심한 통증이 오는 경우(퇴행성 관절염) 여기저기 곳곳이 붓고 아프고 힘들며 물이 고이는 경우(류마티스성 관절염), 엄지

발가락이나 팔꿈치가 붓고 움직이기 힘든 경우(통풍성 관절염), 이 모든 증상으로부터 완전해방될 수 있는 건강식품이 수입돼 화제다. 최근 뉴질랜드에서 수 십년간에 걸친 연구결과 끝에 개발된 ‘상어연골정제’ 상어에서 추출된 특수 단백질과 마그네슘, 셀레늄 등 기타 자연에서 추출된 미생물을 복합이온화하여 인체의 흡수율을 높여주는 원리로서 이루어진 ‘상어연골정제’는 닭이 없지는 물렁뼈가 생성되고 골이 빈 곳에 인이 채워져 골다공증을

퇴행성 류마티스성 통풍성 관절염 지연추출미생물 이온화 ‘코랄사크골드’ 복용 1개월만에 확연한 화제만발

잡아주며 몸에 나쁜 물이나 균을 잡아 정상인으로 회복시키는 효과가 탁월해 세계적으로 인기에 판매되고 있다. 코랄사크골드는 불치의 병으로 여겨졌던 관절염, 류마티스, 통풍, 퇴행성 환자들에게 희소식으로 여겨지는 ‘상어연골정제’는 국내 삼일양행(02-790-8200)에서 특정 시판하고 있으며 부작용 없이 1개월 복용부터 확실한 효과가 검증되고 있어 연일 주문이 쇄도하고 있다. (코랄사크골드)

한 달분 22만원, 두 달분 40만원

IMF다이어트 인기급등

만인들의 희소식. 최근 삼일양행에서 어려운 경제 여건을 감안하여 가격을 공평도 가격으로 인하하였고 또한 효과를 최대한 증대시킨 것이 바로 IMF 다이어트이다. 이 다이어트의 특징은 한방에서 추출된 특수성분이 함유되어 부작용없이 자연스럽게 몸을 흡수된다는 것. 현대인들의 운동부족과 영양섭취

로 인하여 누적되는 지방분과 기존의 체지방을 감소시키는 방법으로서 식전복용이 더욱 효과적이며 단기간 감소요법 보다는 꾸준한 몸매 무리가 가지않는 효과를 가지며 3-4개월 지속적으로 복용하는 것이 효과적이라고 말한다. 남성과 여성, 출가를 원하는 여성 출산후 오는 비만 등 많은 분들로부터

희망을 주는 다이어트로 거듭태어났다고 한다. 비만인들의 희소식은 틀림없으며 한방성분의 10여가지 조화가 균형을 잡는 비법이라고 한다. 삼일양행측은 IMF를 도입할 때까지 현재가격을 고수하겠다고 하여 화제가 되고 있다.

IMF다이어트 1개월분 88,000원
문의 : 삼일양행 서울(02)790-8200

각종 성인병과 부인병에 탁월한 효력이 있는

약사여태원 거룡 범주스님의

‘선식 검정콩’ ‘金檀花’



“왜 콩을 통째로 삼키느냐, 한번 보세요. 염소 배설물처럼 자그마하죠? 그런데 이게 항문을 통해 나오는 것을 보면, 4-5배 불어나 어른 손뼉만큼 불어납니다. 이것을 의학적으로 분석해본 것은 아니지만, 위 대장 소장을 거치는 동안 각종 노폐물과 세균을 흡착하는 것 같아요. 내가 대변으로 배출된 콩을 씻어서 씹어보았더니 아이고! 소태보다 더 쓰러라니까”

직접정성 93일 인간의 건강이 금처럼 차곡차곡 쌓여 꽃처럼 만개하려는 범주스님의 소망이 담겨 지어진 검정콩의 이름이다. 선식콩 금단화를 만드는 방법은 스님의 비방으로 만든 약액에 검정콩을 깨끗이 씻어 말린뒤 약액에 20여일간 담그어 두었다가 꺼내어 10여일을 말린다. 이 과정을 거치는데 걸리는 시간은 한달. 이렇게 3번 반복해 검정콩 금단화가 완성되기까지 무려 93일이나 소요된다. 콩은 ‘속퍼펙트’이라 부르기도 하는 서리태콩을 사용한다. 이 모든 과정들이 정성을 다해야만 하는 고달픈 작업이지만 그 과정 자체가 죽어가는 생명을 되살릴 수 있는 희망을 품게 한다는 신념때문에 힘든 줄 몰랐다고 범주 스님은 말한다.

“선식 검정콩은 특히 변비, 다이어트에는 빠른 효과를 보이며”
3개월 복용한 ‘분당’의 한 주부는 4kg이 빠지고 더부룩하던 중개가 1달만에 깨끗이 없어졌다고 자랑이 대단하다.
7월 29일 MBC TV “고양은 지금, 오전 8시 30분 방영”
“꾸준한 금단복용은 어떤 병이라도 치유해 줄 수 있는 인체의 자생력을 길러 주어 병에 대한 면역력을 강화시켜 준다.”

당뇨병, 간장병, 부인과, 피부과, 변비, 치질, 다이어트용, 위장병, 정력, 장정소, 협압, 치매, 관절염, 신경통, 혈액순환, 체질개선

상담문의 ☎ (02) 3437-8282