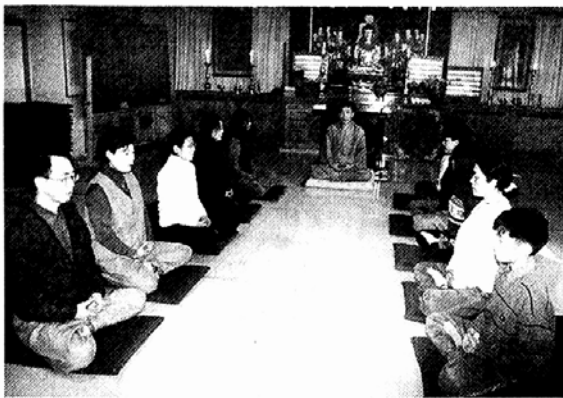


“마음이 왜 중요한가요”

초·중·고생 10여명
매주 토요일 부모동행
참선한후 속내 나뉘

부산불교교육원 ‘부모와 함께 하는 참선교실’



참선교실에 참여한 아이들과 학부모들은 일상생활에서도 참선을 계속 하고 싶다고 입을 모았다.

“평소에는 해본 적이 없는 깊은 호흡을 하려니 조금 힘들지만 재미 있어요. 또 평소에는 마음에 대해 별로 생각안했는데 마음이 매우 중요하다는 것을 알게 되었어요.”

부산불교교육원(원장 성재도)이 1월 한달동안 개설한 ‘부모와 함께 하는 청소년 참선교실’에서 참선을 배우는 석 윤(남중 초등6)이의 말이다. 어리게만 보이는 윤이지만 참선할 때는 제법 어른스러움이 묻어난다. 윤이를 참선교실에 데리고 온 김순금 보살(41)은 “제 자신이 참선을 해보니 마음이 고요하고 편안해지는 것을 느껴 아이들이 하면 정서순화나 집중력에 도움이 될 것 같아 같이 하자”고 권했다고 한다. “들이 쉬고 내 쉬고 하나 둘 셋 넷...”

성원장은 “부모와 학생들이 성격 위주의 공부에만 중요성을 두고 있어 안타깝다”며 “모든 것의 근원을 풀 수 있는 마음에 관심을 갖는 참선 공부, 마음공부의 중요성에 눈을 떠야 한다”고 역설했다. “참선공부가 아이들에게는 아주 큰 영향을 미치는 것 같아요. 참선에서 바르게 갖는 법, 복식 호흡을

배우고 나서 자세가 많이 바르게 되었어요.” 박다운(사하여중 3) 박고은(초등학교5) 두 딸과 함께 참선교실에 참여한 김순이(41) 보살은 벌써부터 아이들이 생활 속에서 변화를 보인다고 자랑이다.

“참선을 하면 마음이 조용해지고 맑아지는 것 같다”는 다운이는 “공부를 하기 전에 잠깐씩 하면 집중이 잘되어 공부가 더 잘 되는 것 같다”고 참선 공부의 이로운 점을 제법 정연하게 일러준다.

부산불교교육원의 ‘부모와 함께 하는 청소년 참선교실’은 부모들과의 열린 대화를 갖는 시간도 되고 있다. 참선이 끝나도 둘러앉은 부모와 아이들은 이런 저런 이야기들을 통해 발랄한 마음 비우기 명상과 괴로움 학기 때보다 더욱 바른 방향을 보내는 학생들에게 참선교실은 몸과 마음을 폭 쉬는 에너지 재충전의 장으로 역할을 톡톡히 하고 있다. (051)466-4080

전미희 기자 (mhcheon@buddhapia.com)

“명상하면 집중력 강화”

최시선교사 파라미터 세미나서 주장

“명상을 하면 마음이 맑아지고 집중력도 강화된다.” 파라미터 청소년 문화연구소(소장 이학승) 주최로 9일 동국대 다량관 세미나실에서 ‘명상 교실 운영’을 통한 청소년 포교 방안’을 주제로 개최된 세미나에서 최시선교사(충북 증평성고)는 “명상은 마음을 깨끗이 해 주기 때문에 고뇌, 망상,

불안, 초조 등 부정적인 심리상태를 치유하는 효과가 있다”며 “특히 명상을 하면 감정지수(EQ)의 향상뿐만 아니라 두뇌가 맑아지고 집중력도 현저히 향상돼 공부를 잘 할 수 있게 된다”고 밝혔다.

최교사는 또 학생들에게 체계적인 명상 훈련을 시키기 위해서는 특별활동이나 사할 수련회를 통한

명상 프로그램을 운영하는 것이 효과적이라고 주장했다.

이외에도 이날 세미나에서는 교법사들이 일선 포교 현장에서 체험을 통해 발랄한 마음 비우기 명상, ‘명상 음악에 의한 명상’ ‘경계 말씀에 의한 명상’ 등 청소년들이 쉽게 따라 배울 수 있는 여러가지 명상법이 소개돼 눈길을 끌었다.

이학승 소장은 “명상을 수업과 연계시키면 효과적일 것”이라고 말했다.

김주일 기자

대불련 자비실천보살단 ‘보시행’

결식아동·북한동포·무의탁노인에 관심

한국대학생불교연합회(이하 대불련) 자비실천보살단은 6일 경기도 안산시에 있는 동지청소년의 집(주지법현스님)을 방문해 불우 청소년들을 위해 써달라며 45만원을 기탁했다.

자비실천보살단은 대불련 서울지부 학생들이 주축이 돼 봉족행사 및 모금활동 등 보시행을 주로 펼치며 활동하고 있는 소모임. 특히 자비실천보살단은 지난해 5월 남북 결식아동을 돕기 위한 모금활동을 펼쳐

기금을 북한에 전달하기도 했다. 또 지난해 봄부터는 대불련과 연계해 백혈병으로 투병중인 한승수(인천지부 92학번)법우를 위해 기금 440만원과 현물 200여장을 모아 주었다. 대불련 이승배 회장(충남대 정밀공과대학과 3년)은 “결식아동돕기, 북한동포돕기, 무의탁노인돕기 등을 통해 이웃의 고통을 함께 나누며 더불어 살 수 있는 청년불자가 되도록 노력하겠다”고 밝혔다. 김주일 기자

“대학 장기기증동아리 설립”

경블련 ‘어머니 환경위’

내달 1일 창립

생명나눔회 올 사업

생명나눔실천회(이사장 방장)가 대학 내에 장기기증동아리를 설립하는 등 장기기증캠페인을 더욱 활성화한다.

지난 2년간 지속적으로 장기기증 캠페인을 벌여온 생명나눔실천회는 올해 각 대학내 불자 학생들을 중심으로 ‘장기기증동아리’를 만들어 대학 자체캠페인과 장기기증 저변확대를 꾀하기로 했다. 이에 따라 생명나눔실천회는 우선 동국대를 비롯해 연내에 서울지역 3~5개 학교에 설

립한 후 연차적으로 지방대학까지 확대할 방침이다.

생명나눔회 박찬주 간사는 “장기기증동아리는 장기기증운동 활성화뿐만 아니라 대학생 포교에도 큰 몫을 담당할 수 있을 것”이라며 “포교원, 대불련과 연계한 사업추진을 고려하고 있다”고 말했다.

생명나눔실천회는 이외에도 홈페이지 업그레이드를 통한 인터넷 홍보 강화, 공공지원사업 참여, 회원 배를 피하기로 했다. 이에 따라 생명나눔실천회는 우선 동국대를 비롯해 연내에 서울지역 3~5개 학교에 설

경제정의실천불교시민연합(운영위원장 김동훈)은 내달 1일 주부 환경모임인 ‘어머니 환경위원회’(위원장 장정민)를 발족, 생활환경운동을 시작한다.

지난해 12월 한달간 연 ‘어머니 환경교실’ 수료자 23명을 시작으로 출범하는 이 환경모임은 사찰에 꽃·나무 심기, 폐식용유로 비누 만들기, 생활쓰레기 줄이기 등 생활 속의 작은 환경운동을 벌여나갈 계획이다. 또 분기별로 환경교실을 열어 환경교육을 강화하고 단체 회원들도 점차 늘려 보살들을 대상으로 한 환경 캠페인도 벌일 방침이다.

경블련의 환경모임 발족은 지난해 7월 재활용 알뜰가게인 ‘내 친구 초록이’ 오픈에 이은 두 번째 환경관련 활동이다.

경블련 위원회 사무국장은 “어머니 환경위원회 창립이 불교환경운동의 실천력 담보의 계기가 되도록 적극 활성화하겠다”고 말했다.

김재경 기자

‘지리산 살리기’

17일 범국민 토론회

지리산살리기국민행동은 17일 오후 2시 원불교 종로교당 3층에서 2001년 정기총회 및 ‘지리산 살리기’와 낙동강 수질개선 대책마련을 위한 범국민 토론회를 개최한다.

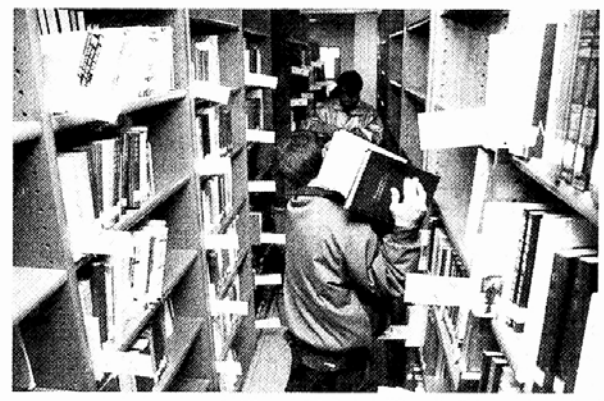
이날 토론회에서는 유재현 지리산 살리기국민행동 상임집행위원장과 이규용 환경부 수질보전국장이 발제하며 김석봉 경남환경연합 사무처장, 양재성 지리산을사랑하는열린연대 사무국장, 김승 한국건설기술연구원 연구원, 최병두 대구대 지리교육학과 교수가 토론에 참석한다. (02)741-1915 김재경 기자

복지관 떡국행사 사찰은 합동차례

24일은 민속명절 설. 교계 각 복지시설들과 사찰들이 불우이웃과 함께 정을 나누거나 합동차례를 지내는 등 ‘훈훈한 설맞이’ 행사를 펼친다. 강북장애인종합복지관(02-989-4214)은 17일 강북구 장애인 150명을 대상으로 쌀과 가래떡, 의류 등을 지급하며, 은평노인종합복지관(02-385-1351)도 16일 관내 무의탁어르신 240여명에게 생필품 선물세트 전달하는 ‘설맞이 사랑의 선물 보내기’ 행사를 갖는다.

본동사회복지관(02-817-8052)은 19일 오전 10시 복지관 강당에서 ‘떡국 대회’를 열고 명절분위기를 함께 나누며, 연꽃마을 노인주간보호센터(02-365-3677)는 22일 관내 65세 이상 특거어르신들을 초청해 설잔치를 개최한다.

이밖에 한울·덕유·길음·속초·구로·청담·옥수·삼전·자양·구미금오복지관 등도 18일에서 22일 사이에 떡국나누기 및 생필품 지원행사를 벌이며, 부천 석왕사(032-663-7771)도 지역의 불우이웃과 외국인근로자, 인근 군부대 등에 쌀떡을 지원한다. 한편 조계사·봉은사·도선사·구룡사 등 전국 대부분의 사찰들은 24일 오전 합동차례를 봉행한다. 한명우 기자



조계종 승가교육의 새장을 열어갈 중앙승가대 김포화사 이전이 12일부터 시작됐다. 오는 20일까지 김포화사로 이전하는 중앙승가대는 2월 입주식을 갖는다. 사진은 12일 중앙도서관의 짐싸는 모습.

‘기획실장 사퇴 촉구’

재가연대, 호소문 발송

불교바로세우기 재가연대는 12일 ‘재가 지도자 2,000명에게 도박 사건에 연루되었던 조계종 총무원 기획실장의 사퇴를 촉구하는 호소문

을 발송했다. 재가연대는 자료집 형식을 갖춘 호소문을 통해 “최소한 중앙총무원 관 고위 공직자의 청정성은 유지되어야 한다”며 총무원의 반응이 없을 경우 재가 지도자 300여명의 연대성명을 발표하겠다고 밝혔다. 김재경 기자

부처님의 가르침과 큰 스님들의 말씀을 21세기 첨단과학기술 기법으로 새롭게 만나보십시오. 9일간의 자기 성찰 여행이 당신 안에 있는 또 다른 당신을 일깨워줄 것입니다.

한벗 아보타 센터

아보타 마스터/동시통역사 손인국·아보타 마스터/임상심리 전문가 김정민

연락을 주시는 본래는 자료를 무료로 보내드립니다!

서울시 노원구 상계 1동 127

전화 : 02) 3392-0464 / 팩스 : 0177-2096

독거노인 주머니속

소쩍새 후원 영수증

지난 9일 오전 소쩍새마을에서 올 은평구정으로부터 한 통의 전화가 걸려왔다. 이날 연신내 청구성심병원에서 사망한 한 독거어르신의 연고자를 찾기 위해서였다. 사망자의 주머니에서 소쩍새마을 후원금 영수증이 나왔다고 했다.

사망자는 김태중씨(67·서울

은평구 갈현동)로 밝혀졌다. 김씨는 96년 3월부터 98년 11월까지 매달 1~3만원의 후원금을 포박포박 소쩍새마을에 보냈던 것으로 확인됐다.

소쩍새마을의 묘전·동준 두 스님은 입원치 진행되는 동안 열람을 하면서 고인의 극락왕생을 빌었다. 삶은 물론 죽음의 순간까지도 불행했던 어떤 사람이 자신과는 또다른 불행한 삶을 사는 사람들을 위해 배운 자비에 대한 답례였다. 한명우 기자

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.

●용내닐수 없는 것이 있다!
수신 토종오가피는 TV건강문화(i-TV 2000년 1월15일) KBS “6시 내고향”, “나의 영농체험”에 출연한 17년간 오가피를 키웠던 재배자 성광수씨가 직접 재배한 100% 국내산 토종오가피로 만듭니다. 가오가피나 수입 오가피로 만든 제품과 비교하지 마십시오.

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

오가피 건강상담 : 02) 447-0047

元·氣·回·復

존경하는 분에게 가장 고급스럽고 길이 남을 선물이 될 것입니다.

최고의 신비스러운 영약 山蔘 長腦

존경하옵는 스님, 스승님, 부모님과 시험준비에 지친 수험생에게 평생 최고의 값진 선물 최자격으로 분자님과 인연을 맺

심마니로부터 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, 알 등 불치병에 큰 효과가 있다.
- ◆ 신경쇠약, 폐병, 간염, 간경화, 악성빈혈, 신장병, 류마티스, 디스크, 신경통, 노화억제, 원기부족, 성인병, 예방과 치료에 큰 효과가 있다.
- ◆ 방사선병, 조혈작용, 산후전강회복, 출현성, 질병, 신진대사 촉진, 비위허약 뇌기능 강화에 큰 효과가 있다.
- ◆ 정력강화(조루증, 정자결핍, 성욕감퇴, 성기능장애), 냉증, 부인병에도 큰 효과가 있다.
- ◆ 눈이 밝아지며 어린이는 산삼장뇌를 조금만 먹어도 추위를 타지않고 머리가 좋아지며 지형력이 높은 강력한 체질로 개선된다.
- ◆ 산삼은 특정 병에 대한 치료도 될 수 있지만 인체의 전반적인 저항력을 높여 건강을 유지시키는 만병통치제 효험이 있다.

象敬하옵는 스님
오늘도 衆生 求道와 佛功으로 善行하시는 스님
지치신 勇과 氣力을 山蔘 長腦로 다스려 새몸을 精進하시을
기를 祈願드리오며 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 보유)
- 자연산삼 문의상담(심마니 채취가격으로 공급)
- 산삼이 꼭 필요하지만 경제적으로 어려우신 분

한국생약보존(산삼) 연구협의회
서울 「장뇌산삼」 사업부