

대불청 '수행' 중심 활동 편다

청년불교의 활동이 수행 중심으로 새롭게 바뀌고 있다. 대한불교청년회(이하 대불청, 회장 김규범)는 매달 108배 철야정진 개최에 이어 9-10월 조계사에서 열리는 '제20차 전국불교청년대회'에서도 무차별회, 신백팔대합회 정진과 같은 수행 프로그램을 크게 늘려 수행을 통한 청년불자들의 초발심 되찾기 운동을 활발히 전개하고 있다.

청년불자들의 가장 큰 행사인 불청대회가 문화화사를 통한 축제 분위기 조성에서 탈피, 수행 프로그램 중심으로 바뀐 것도 대불청이 올해들어 새롭게 내걸고 있는 '수행 · 교육 · 실천이 하나되는 청년불교' 운동과 맥락을 같이한 것으로 보인다. 이렇게 대불청이 수행중심 운동으로 청년불교의 활동 방향을 선회한 데에는 그동안 계속적 약화, 회원수 감소, 재정상의 어려움 등으로 청년 불교 운동이 침체된 데 따른 것이다. 이에 대불청은 10년 수행 결과 모인인 발원결사추진위원회를 구성해 청년불자들이 매달 108배 정진을 하고 있으며, 자비의 쌀 모으기와 독거노인들



◇지난해 부산에서 열린 제19차 전국 불교 청년대회에서 청년불자들이 발우공양에 앞서 공양물에 대한 감사기도를 하고 있다.

문화행사 위주 탈피 매달 108배 철야정진

기 등 보시행을 통한 청년불교의 위상을 확립하는 데 전력하고 있다. 또 지난주에는 그동안 조계사 경내에 있던 대불청 사무실을 건지동 수송빌딩으로 이전하는 등 자립 기반 구축에도 박차를 가하고 있다. 이번에 열리는 불교청년대회는 이런 대

이웃돕기 · 장기기증 남북불교교류 추진

불청의 새로운 변화와 노력이 총체적으로 집약돼 있는 대표적인 행사로 보인다. 서울불교청년회를 비롯해 16개 지부에서 1천5백여명 정도가 참가하게 될 이번 행사는 무진장 스님(前 조계종 포교원장)의 '누구이며, 누구여야 하는가'라는 주제

법문으로 문을 연다. 이어 박광서 교수(우리선우 이사장)의 '청년불교운동의 방향'을 주제로 한 강연과 각 지부별 청년포교운동 모범사례 발표 등으로 구성된 무차광장이 진행된다. 또 조계사 대웅전과 앞마당에서 청년불자들이 모여 120개 지회 청년회의 명호를 부르며 108배 하는 '신백팔대합회 정진'은 청년불자들이 재발심을 발원하는 계기가 될 것으로 기대된다. 둘째날에는 조계사청년회 보리수합창단의 합창과 원심회의 수화공연, 권추리교고 초청 축하 공연 등도 펼쳐진다.

특히 이번 행사에서는 '96-97년에 모금해 놓은 7백만원의 성금을 북녘포교운동의 일환으로 북한 금강산수공장에 전달할 예정이다. 이와함께 남북한 청년불교의 교류를 제안하는 김규범 대불청 회장의 친서도 전달할 계획이며 눈길을 끈다. 이외에도 장기기증 및 화상유언 1천인 서명 운동도 벌여 명단을 생생나눔실천회에 전달할 계획이다. 김규범회장은 "올해 불청대회는 단순한 축제의 성격을 넘어서 청년불자들의 나아갈 방향과 수행 지표를 함께 고민하자는 데 역점을 두었다"고 밝혔다.

김주일 기자 jkim@buddhapia.com



◇참가자들이 초록빛이 어우러진 구슬땀을 흘리며 차를 비우고 있다.

"그윽한 녹차 禪味에 반했어요"

본사 5월 지역불교문화기행 성황

"찜찜하는 가락국 태조이자 김해김씨 시조인 김수로왕의 일곱 왕자가 수도 한 후 모두 성불했다고 해서 붙여진 이름입니다. 또 찜찜사는 통일신라시대 동국제일선원이라 하는 금강산 마하연 선원과 더불어 우리나라의 2대 참선도량으로 불리워질 정도로 청풍납자들의 발길이 끊이지 않는 유서깊은 선(禪)도량이기도 하지요"

26일 오전 6시 대웅전에서 새벽 예불과 기도가 끝나자 찜찜사 원주 명조스님은 찜찜사 구증구포 제다법 시연 찜찜사 아자방 참배

구증구포 제다법 시연 찜찜사 아자방 참배

를 만들 때 온갖 정성을 기울여 수행하는 마음으로 차를 만들고 마셨습니다. 효월수제차 이기영 사장의 제다법 강의가 끝나자 참가자들은 커다란 솥에 둘러서서 차 잎을 넣고 비비는 과정을 반복했다. 4시간에 걸쳐 구증구포 시연을 끝낸 이용주씨(40)는 "집에서 손쉽게 마시는 녹차의 제조과정이 이렇게 까다로운 줄 몰랐다"며 "웃이 흠뻑 젖을 만큼 힘들었지만 녹차를 소중하게 여길 수 있을 정도의 값진 체험이었다"고 즐거워했다. 이날 답사 여행의 백미는 국사암 진감 선사부도비보를 제380호 앞에서 열린 '다례제' 참관이었다. 명문문화재단의 차 공양 시연이 신기할 듯 순례단은 한 장면이라도 놓칠새라 고개를 빼곡히 내밀며 시종일관 행사 모습에 시선을 고정했다. 돌아오는길에는 1년에 5일만 일반에게 공개되는 쌍계사 금강선원에 올라가 육조 해능 정삼탑을 참배했다.

김주일 기자

K2에 동국대 100주년 깃발 단다

박영석 씨 14개 고봉 등정 마지막 봉 도전

"이제 단 한 봉우리만 남았다." 동국대가 히말라야산맥에 100주년 기념 깃발을 꽂는다. 산악인 박영석(37·체육교육 87학번) 씨가 이끄는 동국 Park's Grand Slam K2 Expedition 원정대는 5월 28일 동국대 중앙당에서 발대식을 갖고 1일 서울을 출발했다. 동국학원 이사장 노원스님을 비롯해 송석구 동국대 총장 등 6백여명이 참석한 발대식에서 박영석 씨는 "결사한 마음으로 최선을 다해 K2 정상에 개고 100주년의 깃발을 꽂고 돌아오겠다"고 결의를 다졌다.



◇송석구 동국대 총장과 박영석 씨가 깃발을 마주 잡고 있다.

이번 K2봉 등정에 성공하면 박영석 씨는 히말라야 14개 고봉을 최단기간(8년)에 완등하는 새로운 신화를 이루게 된다. 박영석 씨를 비롯

해 14명의 원정대는 20일경 베이징캠프를 설치하고, 7월 중순경 히말라야 제2봉인 K2 정상 등정에 나설 예정이다.

김종근 기자 gamma@buddhapia.com

청소년 단선

진선여중 '은혜경' 사경대회

진선여자중학교(교장 한기수)는 5월14일부터 4일까지 2학년생을 대상으로 <은혜경> 사경대회를 열었다. 불심을 기르고 부모와 스승의 은혜에 대한 소중함을 일깨우고자 마련된 이번 행사에서는 여중생들의 재치와 개성 넘치는 <은혜경> 사경 솜씨가 화려하게 펼쳐졌다. 수필에 인기가수 가사를 옮겨 사경시로 개작한 박수진양은 "글자 한자를 쓸때마다 은혜를

입은 사람들의 얼굴을 떠올렸다"며 "사경을 하다보니 신랄한 마음이 없어지고 집중에 잘 돼 집에서도 계속 할 생각"이라고 즐거워했다.

황해진 부총재 목련장 받아

문화관광부 장관 김한길은 5월29일 5층 회의실에서 열린 '대한민국 장한 청소년 및 청소년육성 유공자 포상식'에서 청소년육성 유공 국민훈장에 황해진 대한불교청소년교화연합회(이하 청교연) 부총재를, 우수 청소년 단체상에 청교연 대전지부를 각각 선정하고 시상했다.

이선옥의
선무 건강법 ③

● '이뤄고' 소리내기 ●

'이뤄고'란 무엇인가? 이는 '참 나는 무엇인가?'와 같은 물음이다. 당신이 지금 '이뤄고'란 소리를 내는 그 소리의 주인공을 만지려고 하거나 그 소리를 찾으려 한다해도 찾을 수 없다. 하지만 전혀 볼 수도, 만질 수도 없는 그 무엇인가가 여전히 있다. 이러한 알 수 없는 의심의 상태를 관하는 것이다. 이 대답할 수도 볼 수도 없는 자리 '이뤄고'란 딱 막힌 의심의 상태가 바로 부처님의 성품이다.

그것은 생각하기 태산같은 의심 '이뤄고' 부처 성품 호흡으로 찾아 우리 모두의 참 성품인 것이다. '이뤄고' 소리를 낼 때는 단전에서부터 위로 끌어 올려 입을 통해 나오는 것 같이 단전에서 소리를 낸다.

1. 숨을 내릴 때 '이' 소리를 낸다.
2. 더 이상 숨을 내릴 수가 없을 때 단전을 앞으로 내밀고, 척추를 바르게 세우고 에너지(氣)가 척추를 타고 올라오고 다시 단전으로 내려가게 한다. 턱을 당기고 단전에 집중한다. 어깨와 목에 긴장을 푼다.
3. 다시 입을 통해 숨을 서서히 내쉬며 '뤄' 소리를 낸다. 단전 하복부를 서서히 수축한다. 숨을 들이마실 때는 단전 부위를 숨을 쉰다.
고 생각하면서 단전부위를 앞으로 볼록하게 약간 내민다.
4. 이번에는 '고' 소리를 내며 단전에 다시 집중한다. 이렇게 '이', '뤄', '고' 소리를 호흡과 함께 차례로 내면서 '이뤄고, 참 나란 무엇인가?' 즉, 숨쉬고 있는 나, 소리 내고 있는 나, 이것이 무엇인가?'에 대해 탐구한다.

기도 및 영가천도 범보시용으로 매우 좋은 책

"기도! 어떻게 해야합니까?"
일타큰스님의 **생활속의 기도법**
여러가지 상황의 따른 기도 방법은 물론 기도할 때 지녀야 할 마음가짐까지 큰스님 특유의 자장한 문체로 예화(例話)를 섞어 쉽고 재미있게 엮었습니다.
가정의 평화를 위한 기도, 입시 합격을 위한 기도, 수행인의 기도, 영가천도를 위한 기도, 제사 때의 기도 등 일상생활에서 행할 수 있는 구체적인 기도 방법이 담겨 있습니다.
4×6판 / 값 3,500원

일타큰스님의 기도성취 영험담 모음집
『기도』신드롬을 일으켰던 바로 그 책! 일타스님 자신과 도반·선배·신도들이 직접 체험한 기도 성취 영험담 52편을 모아 엮었습니다.
일타큰스님 지음 / 신국판 / 값 5,000원

남국선원장 혜국스님께서 알기 쉽고 재미있게 엮으신 **천수경 천수신앙**
신국판 / 값 5,000원

기도할 때 가장 먼저 독송하는 천수경! 심오한 뜻을 알고 기도하면 성취가 빠릅니다

관세음보살님의 대자비와 관세음보살님께서 깨친 진리를 문자로 표현한 천수경. 그 가르침을 '나'의 것으로 만들면 관세음보살님의 자비와 위신력이 언제나 함께하고, 능히 심중의 소원을 성취할 수 있습니다.

"영가천도는 어떻게 하나요?"
우룡큰스님의 **영가천도**
4×6판 / 값 3,500원

영가의 장애를 느끼십니까? 돌아가신 영가를 제대로 천도해 드리지 못하셨습니까?

영가천도의 필요성과 기본자세, 염불천도, 독경·사경천도법, 사십구재, 낙태아 천도 등 영가천도에 관한 모든 궁금증과 방법을 우룡큰스님의 자세한 법문으로 풀어드립니다.

불교신행연구원 김현준 원장의 **참회 · 천도기**
참회는 과거의 잘못을 뉘우치고 용서를 구하는 일입니다. 끝 '나'의 참된 행복을 위하여 맺힌 것을 풀고, 온 것을 더욱 원만하게 이끌어가는 모범이 참회인 것입니다. 이기적인 '나'를 비우고 무조건 참회해 보십시오. 진심으로 참회하고 기꺼이 받고자 할 때 모든 것은 풀립니다. 이 책을 읽으시고, 정성스런 참회를 통하여 불보살님의 자비광명 속으로 들어가는 문표를 띄어 보십시오. 가피가 끊임없이 이어지고 행복은 언제나 '나'와 함께 합니다.
4×6판 / 값 3,500원

(구성)
I 업장과 참회 II 가까운 이를 향한 참회
III 절을 통한 참회 IV 참회염불
V 참회행자의 마음가짐 VI 이참법과 대승유정참회

영가천도를 위한 지침서 **지장신앙 · 지장기도법**
영가천도의 보살인 지장보살! 그분은 영가천도 뿐 아니라 입장참회와 무한행복, 대해탈까지도 능히 안겨줍니다. 대원(大願)의 본존(本尊)인 지장보살의 여러 측면과 함께 영가천도를 비롯하여, 생활 속에서 할 수 있는 여러가지 지장기도법에 대해 자세히 설명한 이 책은, 지장신앙 및 지장기도의 훌륭한 지침서가 될 것입니다.
김현준 지음 / 4×6판 / 값 3,500원

지장보살본원경
부록 / 지장보살에찬문
지장기도를 하는 분들을 위해 지장경 독경 및 지장보살 예찬, 염불을 함께 할 수 있도록 엮은 책. 각 장 앞에 제시된 기도법에 따라 기도를 하게 되면, 영가천도·업집소멸·소원성취·향상된 삶을 이루게 됩니다.
김현준 편역 / 신국판 / 값 5,000원