

발우공양...동식물 관찰...궁궐답사...민속놀이...

산사서 야외서 '체험학습' 즐기자

교계 어린이 겨울방학 프로그램 다채

“야 신나는 겨울방학이다” 22일부터 전국의 초등학교가 2개월간의 긴 겨울방학에 들어갔다. 방학은 바쁜 학교 생활에서 부족했던 공부를 보충하는 시간이며 동시에 학교 울타리 밖에서 다양한 체험을 할 수 있는 좋은 기회다.

겨울방학을 알차게 보내기 위해 생활계획표에 동식물 관찰, 애니메이션 배우기, 전통동 만들기, 전시행사 참여 등 조금은 거창한(?) 계획을 끼워 보는건 어떨까. 대부분 무료이거나 참가비가 저렴한 약간의 발표문 들이면 즐거움에 알참까지 곁들일 수 있다.

다도와 불화, 금강태극권, 전통등 만들기 등 불교문화를 배우고 싶다면 내년 1월14일부터 5박6일간 직지사 설법전에서 열리는 ‘불교문화체험 교실’ 프로그램에 참가해 보자. 발우공양과 예불 등 불교의

식과 문화를 동시에 익힐 수 있는 절호의 기회다.

설날 날릴 연을 미리 한 번 만들어 볼 생각이 있다면 국립서울과학관에서 초등 학교 3학년~6학년을 대상으로 내년 1월 31일까지 무료로 진행되는 ‘전통연 만들기’

참가비 적거나 무료 심성계발 · 흥미만점

기 교실’의 문을 두드려 보자. 남산 서울에니메이션 센터에서는 31일까지 ‘영국 에니메이션 전시회’가 열린다. 만화영화에 관심있는 학생들에게는 귀가 솔깃해지는 프로그램이다. 또 눈으로만 감상하는 것이 성에 안찬는 학생이라면 내년 1월2일부터는 열리는 에니메이션 강좌’에 관심을 가질만하다. 만화영

화 감상과 함께 기초이론을 배우고 간단한 실습도 할 수 있어 애니메이션의 제작 과정을 익힐 수 있는 흥미로운 체험이 될 것으로 기대된다.

이외에도 용산공원의 ‘얼음설매타기 교실’을 비롯해 버섯의 생태를 배울 수 있는 영재동 시민 숲의 ‘버섯교실’, 연날

리기 · 제기차기 등을 체험하는 영등포와 천호동 공원의 ‘민속놀이 체험교실’, 길동 생태공원의 ‘나뭇잎 탁본교실’ 등 손쉽게 갈 수 있는 집 주변 공원에서도 제록만 들어도 재미있는 프로그램이 다채롭게 펼쳐진다.

김주일 기자 jkim@budchapia.com

겨울방학 프로그램

프로그램명	기간	장소	전화번호
에니메이션교실	1월2일부터	남산 에니메이션센터	(02)3455-8354
푸름이겨울환경캠프	1월8일~11일	서울환경운동연합	(02)733-7117
불교문화체험	1월14일~19일	직지사 설법전	(054)436-6174
색지공예교실	1월14일~17일	국립민속박물관	(02)720-1026
동·식물교실	1월25일까지	서울대공원	(02)500-7840
전통연 만들기 교실	1월31일까지	국립서울과학관	(02)3675-5114
빛과색 체험교실	2월3일까지	정모나라	(02)2105-4312
궁궐답사	2월7일~9일	칙한학교	(02)725-0456
얼음설매타기	2월28일까지	용산공원	(02)792-5661
버섯교실	2월28일까지	양재동 시민의 숲	(02)575-3836
나뭇잎 탁본교실	2월28일까지	길동생태공원	(02)472-2770
민속놀이 체험교실	2월28일까지	영등포 · 천호동 공원	(02)473-2770
지구촌민속악기특별전	3월31일까지	지구촌 민속박물관	(02)733-9690



이선옥의
선무 건강법 ㉔

관음천자 수인법

1. 단전을 수축하면서 ‘이’ 하고 소리를 내며 오른다리를 구부려 내밀면서 양 팔을 어깨 옆으로 편다.
2. 단전을 이완하면서 손을 가슴 앞으로 가져오고 무릎을 서서히 피면서 발꿈치를 들고 선다.
3. ‘뉘’ 하고 소리를 내면서 왼다리를 구부려 앞으로 내밀



단전 수축 이완하며 팔 어깨 옆으로 쪽 펴

머 양 팔을 어깨 옆으로 쪽 펴고 뒤에 있는 오른 다리는 쪽 뻗은 상태로 둔다.



4. ‘꼬’ 하고 소리를 내면서 단전을 수축하고, 손을 가슴 앞으로 가져온다. 이때 뒤에 있던 오른다리를 앞으로 당겨 끌어 올린다.



5. 서서히 다리를 내려놓고 손을 단전으로 가져간다.

“인터넷 활용 지역모임 활성화”

대불련 40년차 회장 박문수 씨



“대불련 홈페이지와 인터넷 방송국을 활용해 지역에 있는 법우들이 체계화되고 다양한 불교 교육 자료들을 접할 수 있도록 할 계획입니다.” 15일 조계사 불교회관에서 열린 한국대학불교연합회(이하 대불련) 정기총회에서 제40년차 회장으로 선출된 박문수(건국대 전자공학과 3년)씨의 취임 인사다. 박 회장은 내년 1월 11일부터 14일까지 과산 다보수련원에서 열리는 ‘수행학교’부터 취임 후 첫 사업인 만큼 내실있게 진행해 나갈 것’이라고 각오를 밝혔다.

김주일 기자

청소년 단선

비로자나 지도자 연수

비로자나 청소년 협회는 18일부터 20일까지 ‘제2차 비로자나 청소년 지도자 연수’를 진각종 통리원에서 개최했다. 청소년 지도자 30여 명이 참석할 가운데 열린 이날 행사는 △MBTI 성격검사 △레크리에이션 실습 △미지센터 청소년 인터넷 방송국 탐방 △청소년 문화토론 등의 순서로 진행됐다. 하승현 사무국장은 “이번 연수는 문화 수련 방송 인터넷 등 협회

가 중점을 두고 있는 사업에 맞춰 실시했다”고 개최 취지를 설명했다.

어린이 겨울불교학교 개설

우리절 동원어린이회는 29일부터 1박2일간 ‘어린이 겨울불교학교’를 우리절 법당에서 연다. 산사체험을 겸해 실시되는 이번 수련회는 레크리에이션, 친교의 밤, 예불 및 기도, 찬불가 배우기, 체험 흔적 남기기 등의 프로그램으로 진행된다. 참가비는 2만원이며, 준비물은 세면 도구와 필기구, 쌀 3공기 등이다. (02)746-4233

퀴즈 풀고 흥경민 만나고 CD받고 ‘buddhanews.com’으로 가자

주부 실행담

부처님께 의지한 삶 ㉔

당장 서울에 있는 딸 집으로 올라가 사찰에서 하고 있는 따지기 강의를 들었다. 군생활을 하면서 몸이 아파 고통에 시달리고 있는 장병 불자들을 위해 따지기 봉사는 그나마 나에게 조그만 위안이었다. 일요일만 되면 산간벽지에 있는 군부대를 찾아가 아들같은 군장병들의 마음을 덜어주기 위해 기도도 하고 봉사도 했다.

사람의 손길에 그리운 군인들은 우리가 오는 날만을 손꼽아 기다린다고 했다. 사람이 몸이 아프면 마음이 약해지기 마련인데 그들은 특히 자유를 구속받는 군대라는 특수한 조직 속에 있어 몸이 안좋을 때면 집과 부모님 생각이 많이 난다고 털어놓았다. 나도 아들 자식을 키워본 사

에 불만을 갖추어 아침 저녁으로 예불을 올리고 있고, 친구들끼리 함께 여행 갈때도 새벽 4시면 어김없이 일어나 예불을 올린다. 이런 나의 모습을 지켜본 친구들은 내 불심에 경의를 표하기까지 했다. 이렇게 나는 항상 불법의 그늘을 벗어나지 않으려고 최선을 다했다.

군부대 봉사를 끝내고 나올 때마다 느끼는 거지만 항상 나도 누군가에게 도움이 될 수 있는 존재’라는 생각이 마음이 뿌듯해진다. 그럴 때마다 나태해지지 않기 위해 부처님의 보시행을 마음 속에 큰 가르침으로 새기며, 무슨 일이든지 열심히 남을 위해 봉사하려고 굳게 결심한다.

남을 위해 봉사하는 것은 겉으로 보기



그림 · 이준석

남 도울 수 있다는 생각에 뿌듯

람이어서인지 내 아들도 군대 있을 때 이런 심정이었겠구나 하는 생각을 하니 더욱 애뜻한 마음이 들었다. 그래서 나는 군장병들을 만날때마다 따지기 봉사의 예도 그들의 얘기를 귀담아 들어주고 여력이 있을 때면 떡과 과일을 마련해 그들을 위로해 주었다. 가끔 자신의 고통을 토로하는 내용의 편지를 보내는 군인들도 있어 자식을 다시 키우는 것 같아 보람과 재미가 한꺼번에 느껴졌다.

이렇게 장기간 그들을 만나면서 나의 생활에도 큰 변화가 일어났다. 군인들에게 상담원 역할을 해 주려면 나도 불교를 알아야 하기 때문에 불교 공부를 열심히 하지 않으면 안되었다. 그래서 조계사 인근 서점에 가서 불서를 구입해 틈나는 대로 집에서 읽으며 모르는 부분은 군법사님에게 지도를 받았다. 또 집

엔 이타적인 행위이지만 고통이 생길까 보면 봉사행하는 사람의 마음도 좋아지게 되기 때문에 결국은 자신은 이롭게 하는 것이라는 생각이 든다. 남이 나로 인해 도움을 받고 좋아하게 되면 그것을 본 사람들은 대부분 흡족한 마음을 갖기 마련이기 때문이다. 나도 마찬가지다. 자칫 잘못하면 노년을 신세 한탄하며 살아가는 평범한 할머니로 보내고 있었을 텐데 부처님을 모시며 살다보니 항상 마음속에 무엇인가 꼭 들어찬 것 같아 삶이 풍요롭게 느껴진다.

앞으로 남은 회명이 있다면 고아원 같은 복지시설에 정기적으로 나가 공양을 지어주거나 청소년을 해주는 봉사를 하며 그들에게 불법을 전해주면서 회향하는 것이 가장 큰 꿈이다.

김말순(경기도 포천군 이동면 노곡리)

불자님들이 꼭 읽어야 할 불교 실행의 지침서

아! 일타 큰스님
참선과 교학과 계율을 두루 통달하셨던 일타 큰스님의 일대기와 가족 41명의 출가기

얼굴에는 미소로, 가슴에는 태양을! 큰스님께서 살아 생전에 남기셨던 말씀을 바탕으로 과장됨이 없이 진솔하게 엮었습니다.

소설보다 더 재미있고 극적인 큰스님의 수행담을 읽다보면 기도 · 참선 · 정진공부의 방법을 체득할 수 있을 뿐 아니라, 지비보살 일타 큰스님이 함께 함을 느낄 수 있게 됩니다.

김현준 지음 / 신국판 / 값 5,000원

불지의 마음기집과 수행법
일타큰스님의 마지막 법문집. 불자의 근본 마음가집에서부터 불교의 4대수행법인 참선 · 염불 · 간경 · 주력에 대해 자세히 설명하고 있습니다.

일타 큰스님 지음 / 신국판 / 값 5,000원

부드러운 말인마디 미묘한 양이루다
‘일타큰스님의 대표법문집. 고된 삶 속에서 흔들리며 방황하는 모든 이들에게 맑고 주옥 같은 법문으로 행복의 세계로 향하는 문을 열어주고 있습니다.

일타 큰스님 지음 / 신국판 / 값 5,000원

윤회와 인과응보 이야기
과연 인간은 윤회하는 존재인가? 내가 지은 업은 어떻게 전개될 것인가? 일타 큰스님께서 들려주시는 이야기를 읽다보면 윤회와 인과응보에 대한 해답을 얻게 됩니다.

일타 큰스님 지음 / 신국판 / 값 5,000원

우렁 큰스님 법문집
불교실행의 주춧돌
불교! 어떻게 믿고 실천해야 할까?
일평생을 수행과 증생교화를 위해 살아오신 우렁 큰스님의 불교실행 지침서 실행에 있어서 시행착오를 피하고 올바른 정진으로 나아가는데 꼭 필요한 마음가집과 실행방법 등을 자상한 문체와 일화들로 알기 쉽게 엮었습니다.

(구성)
I 지장(至誠)으로 살자 II 불자의 살림살이
III 불자의 축전 IV 불자의 기도
V 일체고백을 벗어나는 길 VI 불교실행의 주춧돌

신국판 / 240면 / 값 5,000원

천수경 천수신앙
불자라면 누구나 독송하는 천수경에 대한 강설집. 경에 숨겨져 있는 함축, ‘천수경’이라는 이름이 붙은 이유, 문제제언, 여래 심대발원문까지 그 속에 숨어 있는 뜻을 알기 쉽게 풀이하고 있어, 불자들을 깨달음으로 안내하는 좋은 길잡이가 됩니다.

혜국스님 지음 / 신국판 / 값 5,000원

시적이는 마음
보조국사의 《초심》을 일타 큰스님의 자상한 법문과 많은 이야기로 풀어 엮은 책. 누구나 쉽게 불교의 세계 속으로 몰입하게 됩니다.

일타 큰스님 지음 / 신국판 / 값 7,000원

영원으로 향하는 마음
원효대사의 《발심수행장》을 일타 큰스님의 특유의 구수한 문체로 해설해 놓았다. 이 책을 읽다보면 영원한 삶의 비결과 행복하게 사는 방법을 스스로 터득할 수 있게 됩니다.

일타 큰스님 지음 / 신국판 / 값 6,000원

지기를 돌아보는 마음
《자경문(自警文)》은 아운스님이 자기를 돌아보고 깨우쳐 가는 속에 참된 자유와 행복이 발견된다는 것을 일깨우기 위해 지은 것이다. 구구절절 게으름과 방종을 막는 따듯한 말씀으로 빛을 뿜어 스스로를 비취본 것을 권하고 있습니다.

일타 큰스님 지음 / 신국판 / 값 6,000원

예불, 그 속에 깃든 의미
예불을 올리는 불자들이 꼭 새겨야 할 마음가집과 가르침을 재미있고 감동적으로 엮은 오보향 예불문의 해설서. 불자들이 궁금해 하던 수도 마땅히 답을 얻기 어려웠던 것들을 모두 담았습니다.

김현준 지음 / 신국판 / 값 5,000원

사찰, 그 속에 깃든 의미
제 2회 불교출판문화상 대상(저작상) 수상작 사찰 초입(初入口)의 일주 문에서부터 법당, 사물(事物), 석동, 탑 등에 담겨진 의미와 구조, 변천 등을 깊이 있게 다루어 불교예술과 사찰에 대한 새로운 시각을 열어줍니다.

김현준 지음 / 신국판 / 값 7,000원

육바라밀 수행법
특별한 수행자만이 아니라 일체 중생 모두의 성품을 보장하는 육바라밀 수행법! 보시 지계 인욕 정진 선정 반야의 여섯 가지 바라밀에 대해 그 정신과 실천 방법을 중심으로 쉽고도 재미있게 서술하였습니다.

김현준 지음 / 4x6판 / 값 3,500원

지장보살본편경
지장기도를 하는 분들을 위해 특별히 만든 책. 지장경 특징 및 지장보살에 관한 지장법문을 할 때 각 장 앞에 제시된 기도방법에 따라 기도를 하게 되면, 지장보살의 가미 속에서 불림 없이 영가친도 영장소멸 소원성취. 향상된 삶을 이룩할 수 있게 됩니다.

김현준 편역 / 신국판 / 값 5,000원