

interview

서울지하철 법우회 새회장
최명운씨

“다양한 이벤트로
즐거운 신행 유도”

“전인 회장님들이
담아 놓은
기반을 바탕으로
법우회 신행을
활성화하는데
주력할 것입니다”



8월 22일 지하철 2호선 종합운동장역내 서울지하철법우회 법당에서 300여명의 내외 인사들이 참석한 가운데 취임식을 가진 서울지하철법우회 최명운 회장은 무엇보다도 법우회 회원들의 신행이 활발히 이뤄질 수 있도록 모든 역량을 쏟겠다고 강조했다.

현재 법우회 회원은 300여 명. 하지만 법회 참석인원은 50-60명 정도. 3교대 근무하는 회원들이 많았으나 법회에 참석하기가 쉽지 않기 때문이다.

“자체법당을 마련하는 등 의적인 하드웨어는 어느 정도 갖춰졌다고 봅니다. 이제는 내적으로 실천가능한 프로그램을 법우회와 접목시키는 것이 필요하다고 생각합니다.”

이를 위해 최 회장은 회원들을 대상으로 템플스테이를 실시하는 한편, 여러 가지 이벤트를 통해 관심을 유도하고 신행활동을 적극적으로 할 수 있는 분위기를 만들어 나갈 계획이다.

최 회장은 또 “기존의 법회는 그대로 유지하되, 회원들의 의견을 수렴해 보다 역동적인 법우회가 될 수 있는 방안을 마련할 방침”이라며 가까운 시일 내에 임원회의를 열고 법우회 운영방향과 일정 등을 확정하겠다고 밝혔다.

서울지하철법우회는 1991년 창립해 현재 300여 명의 회원들이 매월 두 차례 정기법회를 여는 등 활발한 신행활동을 해왔다.

한명우 기자

명상하면 집중력 좋아져요

일산 우곡선원 '가족과 함께하는 청소년 명상교실' 열려

여름방학의 끝자락. 학생들은 물론 학부모들도 아쉬움과 막막함에 젖어드는 때이다. 방학을 하며 나름대로 짚은 계획표대로 생활하려고 노력도 했지만, 이맘때면 밀린 숙제하러 새 학기 준비하러 마음만 어수선해지기 때문이다.

“새 학기에는...” 하는 다짐을 명상(참선)프로그램을 통해 새기는 자리가 열렸다. 8월 19일 오전 10시, 경기도 일산 중산마을의 우곡선원(원곡심성개발교육원) 원장 장명화에 초·중·고 등학생과 학부모 40여명이 모였다.

서울 서초동에 있던 우곡선원이 이곳으로 옮겨와 처음 마련한 '가족과 함께하는 청소년 명상(참선)교실'. 먼저 김혜경(부산 주례여중 교장) 선생님이 마이크를 잡았다.

“안녕하세요? 이제 개학이 며칠 남지 않아서 서운하지요? 오늘 준비된 프로그램은 명상의 바른 자세와 호흡, 그리고 선기공 제조와 각종 놀이를 통한 집중력 훈련입니다. 이렇게 얘기하면 뭔가 어려운 것이 기다리고 있을 것 같지요? 걱정할 것 없어요. 함께 해 보면 아주 재미있으니까요.”

좌복 위에 앉는 방법을 배우는 것부터 시작된 명상교실은 매우 간결하면서도 속도감 있게 진행됐다. 참가자 대부분이 명상이나 선체조 등을 처음 접하기 때문에 ‘맛보기’만 하도록 한 것.

“좌복의 뒤꿈치를 접어 올리고 꼬리뼈를 살짝 걸지듯 앉아보세요. 그리고 몸을 좌우로 흔들며 반듯하게 하고 허리를 쭉 펴주세요. 안경감이 들지요?”

김선화(부산 사하초등학교 교사) 선생님의 지도로 앉음새가 마무리되자 곧바로 삼지법과 호흡법을 설명한다. 의외로 참가자들은 잘 적응했다. 곧고 편안하게 앉아 팔을 편안하게 양 무릎위에 올리고 엄지와 검지 장지 손가락 끝을 한데 모아 손가락

끝으로 전해지는 맥박 뛰는 감각을 느끼는 삼지법과 길게 천천히 아래로 숨을 고르게 뿜어내는 날숨호흡이 익숙해 지는데 그리 긴 시간이 걸리지 않았다.

선기공 제조도 재미있게 익혔다. 참가자들은 몇 가지 동작을 따라하며 “이런 정도는 누구나 할 수 있는 거 아닌가요?”하는 눈치다. 그러나 이렇게 쉬운 동작도 생활하는



가족과 함께하는 청소년 명상교실에 참가한 학생들이 선기공제조를 배우고 있다.

만다라명상·선기공제조 등 배우며 '수행 맛보기'

학부모·학생 40명 동참... 가을부터 정기프로그램 가동

가운데 수시로 해야 도움이 된다”는 윤성삼(장원초등학교 교사) 선생님의 말에 모두 고개를 끄덕인다.

이날 프로그램의 하이라이트는 ‘만다라 명상’이었다. 앞쪽에 준비된 스크린에서 태극문양과 만다라 문양이 합쳐진 만다라가 천천히 회전 하고 참가자들은 그 큰 그림 속에서 하나의 문양을 선택해 자신의 눈을 고정시켰다. 그리고 앞에서 배운 자세와 호흡법을 유지하며 그 문양을 집중해

관찰하는 것이다. “저는 연두색 문양을 주목했어요. 마치 빨려 들어가는 듯한 느낌을 받았어요”라는 황주아(호곡중 2) 양은 “이렇게 집중력을 기르는 훈련을 하면 학교 성적도 속 올라갈 것 같다”고 말해 방법을 웃음바다로 만들었다.

한 시간이 흐르고 조금씩 몸이 뒤틀릴 때쯤, 프로그램은 단어조합 퍼즐과 애국심 고취를 위한 시조 노래 부르기 등으로 흥을 돋우었고 어느새 두 시간이 흘렀다.

“평상시 부모님께 자세 나쁘다는 말씀을 많이 들었는데 오늘 배운 것으로 나의 자세를 고칠 수 있을 것 같은 자신감을 얻었다.”는 황인태(고양외고 1)군의 이야기에 친구 신형수 군은 “호흡과 명상의 중요성을 알게 된 것이 이번 방학기간에 한 일중 가장 기억에 남을 것”이라 말했다. 아이들과 함께 참여한 김광연

씨는 “학생들이 스스로 자신을 만들어 갈 수 있는 마음의 재산을 늘리는 것 같아 매우 유익한 시간이었다”며 앞으로도 이런 기회가 자주 주어지길 바랐다.

우곡심성개발교육원은 10월 두 번째 주 토요일(14일)에 한 차례 더 청소년 명상교실을 열 계획이다. 그리고 학생들과 학부모들을 위한 정기적인 프로그램도 가동할 계획이다. www.wookok.org

글·사진=임연태 기자

월악산서 산행대회

대경불교산악회 9월 10일

대경불교산악회가 9월 10일 충북 제천 월악산 산행대회를 개최한다. 이번 산행에서는 덕주골 덕주사와 미륵리 절터에 남아 있는 오층석탑 등 불교유

적을 둘러보게 되며, 망국의 한을 품고 월악산에서 은거한 신라의 마지막 태자 김일과 그의 누이 덕주공주를 기리는 시비도 볼 수 있다.

오전 7시 대구 두류공원 내 문화예술회관 앞에서 출발하며, 일반인들도 참가할 수 있다. 회비는 2만원. 011-811-1762(산행팀장 장천석)

한명우 기자

일터가 도량입니다

노인취업 위해 '즐거운 발품'

대전 중구 시니어클럽 김경범 회장

대전 중구 시니어클럽 김경범(55) 회장은 매일 아침 8시50분 직원들과 함께 하는 아침예불을 시작으로 하루를 연다. 직원들 종교가 모두 불교는 아니지만 아침예불을 마다하는 직원은 없다. 서로가 얼굴을 맞대는 유일한 시간이기도 하지만 무엇보다도 차분하게 하루를 열 수 있어서 좋다.

시니어클럽은 노인들의 일자리를 창출하는 기관으로, 대전 서구와 중구 유성구 3곳에 시니어클럽이 있다. 이 세 곳은 모두 백제불교회관 복지재단이 위탁을 받아 운영하는 대전 시니어클럽에 소속.



김경범 회장이 직원들과 대화를 나누고 있다.

김 회장이 중구 시니어클럽 관장으로 근무하기 시작한 것은 올해 1월부터다. 김 회장은 불과 8개월 만에 많은 성과를 이뤘다. 떡방과 간병인사업도 운영해 오던 중구 시니어클럽은 김 회장이 오면서 베이비 사업단, 가사도우미, 영농도우미, 급료은행 등 4개 사업을 더 늘렸다. 지금은 만 55세 이상 노인 240명이 연간 2억5천만원의 매출을 올리는 규모로 성장했다. 이것은 다양한 사업으로 보다 많은 노인 일자리를 만들겠다는 김 회장의 의지와 노력이 있었기 때문이다.

하지만 어려움도 적지 않았다. 일 자리를 늘리기 위해서는 기업체들의 도움이 필수. 하지만 생산효율이 떨어지는 노인인력을 쓰겠다고 나서서 기업은 없다. 하루종일 발품을 팔아 가며 기업체를 찾아다녔고 노인들을 쫓달라고 애원했다.

“지금은 '중구 시니어클럽' 인력이

라면 어디에서든 환영받을 정도가 됐지만 아직도 가장 어려움을 겪는 것은 이 부분입니다. 그럴 때마다 어른신들의 불국토를 건설하겠다고 다짐하며 용기를 얻곤 합니다.”

김 회장은 직원들에게도 항상 이 점을 강조한다. “어르신들을 대할 때 항상 애인처럼 하라”는 말을 입에 달고 있을 정도다.

그렇다고 직원들에게 일반적으로 강요하는 법은 없다. 20대에서 30대 초반이 대부분인 각 사업팀 팀장들 및 사무실 직원들과 50대인 김 회장의 세대차이는 불가피한 일. 하지

만 김 회장은 항상 직원들 입장에서 생각하고 의견을 적극적으로 수용하려고 노력한다. 그래서인지 별다른 갈등은 없다.

“어르신들을 잘 살피고 젊은 직원들과 호흡을 맞춘다는 것이 생각처럼 쉽지는 않지만 긍정적으로 생각하고 재미있게 생활하려고 노력합니다.”

김 회장은 얼마 전부터 우송대학교 식음학과 대학원 입학에 공부하고 있다. 노인일자리를 창출에 요식업이 좋은 아이템이 될 수 있다는 판단아래 직접 공부하면서 요식업 관계자들과도 친분을 쌓기 위해서다.

“많은 아이টে임을 생각하고 있습니다. 쉽지 않지만 부처님 일인데 잘 되지 않았습니까?” 노인일자리를 창출을 위해 구슬땀을 흘리고 있는 김 회장. 그에게 중구시니어클럽은 오히려 좁다는 느낌이 든다. 글·사진=한명우 기자

六壬·命理 専門家課程 募集

진리는 단순합니다. 이치에 맞지 않으면 학문이 아닙니다. 실천감정을 통한 천고비전을 전수하고자 합니다.

입학안내

- ◆ 제출서류: 입학원서(소정양식) 반명함판 사진 4매
- ◆ 모집인원: 00명
- ◆ 수강료: 육임·명리과정 총 30만원 (제일은행 한성디지털대학교 평생교육원 111-10-013775)
- ◆ 교육기간: 12주(3개월)
- ◆ 교육시간: 매주 화요일 六壬 오전 10시~12시, 명리 오후 2시~4시
- ◆ 개강일: 2006년 9월 5일
- ◆ 접수문의: 한성디지털대학교 평생교육원 교학과 02)766-1321~2, 담당교수 011-524-1080 / 011-1763-3567
- ◆ 특전:
 - 전 과정 수료 시 한성디지털대학교 평생교육원장 명의 수료증 수여
 - 한성디지털대학교 평생교육원 총동문회 회원
 - 미국 캘리포니아 유인대학교 교육과정 인증서 발급
 - 본 교육 수료 후 관련 자격증 취득 (단, 자격증 취득 시 소정의 비용은 본인 부담)

서울시 종로구 숭인동 55-6 수석빌딩 3층
한성디지털대학교 평생교육원
www.hsde.ac.kr

직원모집

아동복지시설 진여원에서 아래와 같이 직원을 모집합니다.

- ◆ 모집분야: 생활보육사 0명
- ◆ 지원자격:
 - 불교인(필수)
 - 고졸이상 졸업자
 - 1972년 1월 1일 이후 출생자
 - 상근 및 출퇴근 가능자
 - 1종 운전면허 소지자
- ◆ 제출서류:
 - 이력서
 - 최종졸업증서
 - 주민등록
 - 사회복지사 및 보육사 자격증 사본(해당자)
- ◆ 모집분야: 조리사 0명
- ◆ 지원자격:
 - 불교인(필수)
 - 고졸이상 졸업자
 - 1952년 1월 1일 이후 출생자
 - 상근 가능자
- ◆ 제출서류:
 - 이력서
 - 최종학력증서
 - 주민등록

문의: 043)851-6013
380-811 충북 충주시 동량면 화암리 540
사회복지법인 성불복지회 진여원

참수행법 5기 기초수행자, 지도자과정 모집 (명상(참선), 호흡)

끝없이 이어지는 나의 삶영겁의 윤회를 벗어나는 참수행법 참호흡법과 정신수행법은 고도의 참수행 1,2,3권을 정진하여 내 마음속의 불행, 고통으로 흐를 수 있는 온갖 잡념과 번뇌 망상을 수행 향상에 따라 조금씩 조금씩 소멸시키는 공부입니다. 또한 나의 끝이 없는 윤회인 틀(구속)에서 벗어나고, 수행 중 참행복을 수행자 자신이 실제 체험으로 느껴나가는 수행법입니다.

- ◆ 일시: 매일
- ◆ 기간: 평일반 - 1개월 (매주 2회), 주말반 - 2개월 (매주 1회)
- ◆ 주부반: 오후 2:00 ~ 3:30 (주 2회), 일반부 2:00 ~ 3:30 (주 2회)
- ◆ 일반인반: 저녁 7:00 ~ 8:30 (주 2회)
- ◆ 주말반: 토요일 오후 1:00 ~ 3:30 (주 1회)
- ◆ 수강료: 월 5만원 (고도의 참수행 1, 2, 3권 교제지급)
- ◆ 접수: 전화, 방문 신청

다음 카페 참사모(참수행을 사랑하는 모임) 한길 인터넷주소 "참사모"

대각선원(수행전문도량)

전화 02)2269-0813, 011-785-8813 덕정선님
지하철1호선 - 종로5가역 6번출구 유성약국 옆건물(501호)
(수행 안내 자료를 우편 발송하여 드립니다)

계룡산 대자암 보살계 수계산림 법회

대승보살계(大承菩薩戒) 십중대계(十重大戒)와 사십팔경구계(四十八輕戒)는 출가비구와 재가신도를 막론하고 다 같이 수지하여야 할 계법입니다. 계(戒)는 하늘을 오르는 사다리와 같고 바다를 건너는 배와 같으며 어둠을 밝히는 등불과 같고 계를 지키면 어두운 곳에서 불빛을 만났고 같고 가난한 이가 보배를 얻을 것과 같고 병난 이가 쾌차함과 같고 갇혔던 죄수가 풀려남과 같고 멀리 집나간 이가 돌아옴과 같아도 (범왕경)라고 하셨습니다. 금번 대자암에서는 아래와 같이 전개사 승광사 총림 방장 보성대화상을 모시고 보살계 수계산림 법회를 봉행하오니 무로 동참하시길 바랍니다.

- ◆ 법회안내
- ▷ 보살계 수계법회: 윤달 음, 7월 25일 (양 9월 17일)
- ▷ 접수마감: 윤달 음, 7월 15일 (양 9월 17일)

계룡산 감사 대자암

공주시 계룡면 중장리 52번지
전화 041)857-5880 / 팩스 041)857-5215