

# 들숨 날숨 조절...입시 스트레스 '썩'

## 부산 경혜여고 1·2학년 명상 특별수업



'수능 스트레스'로 지친 심신, 선기공체조로 한 방에 푼다. 9월 13일 부산 경혜여고 학생들이 우곡선원 심상개발교육원 정명화 원장 지도로 명상수업을 받고 있다.

9월 13일 부산 경혜여고(교장 정인관) 대강당. 강당이 떠나갈 듯 시끄럽다. 명상 특별 수업이 열린다는 소식을 접하고 찾아갔지만 학생들의 재잘거림은 귀를 막아야 할 정도였다. 그러나 우곡선원(원장 정명화) 심상개발교육원의 명상 수업이 시작되자 강당은 거짓말처럼 고요해졌다. 1학년과 2학년 전체 학생 720명은 우곡심상개발교육원 지도교

사 김혜경 주례여교 교장의 명상 수업에 일순간 푹 빠져들었다. "살기 위해서 숨을 쉬나요? 숨을 쉬니까 살아 있나요?" 김혜경 교장은 시작하기 전 불속 질문을 던졌다. 평소 잘 생각하지 않았던 질문에 아이들이 저마다 다른 대답을 내놓는 동안 김 교장은 호흡에 대한 설명을 이어갔다. "평소 숨 안 쉬는 사람은 없죠? 숨을 들

쉬었다가 천천히 내쉬어 보세요. 들숨을 천천히 하면서 자신의 맥박을 느껴보세요. 평소 몰랐던 내 몸과 마음에 대해 많은 것을 새롭게 알게 될 겁니다." 김 교장의 설명이 이어지고 우곡심상개발원 지도자들이 시범을 보이자 명상이 무었인지 알지 못했던 학생들이 들숨을 고르며 명상 속으로 빠져들었다. 엄지, 검지, 중지 손가락 세 개를 모아 쥐는 삼지법을 배우며 집중력을 키웠고 입시와 학업에서 오

교장은 "생각보다 아이들이 진지하게 수업에 임해 기쁘다. 아이들이 좀더 창의적인 사고로 현재에 충실할 수 있도록 이끌어주는 최고의 방편이 될 것이라는 기대로 수업을 계속 진행할 것"이라고 말했다.

경혜여고의 명상 특별 수업은 12월까지 9회에 걸쳐 진행된다. 우선 1, 2학년을 대상으로 실시하고 3학년은 수능 16일전인 11월 8일 명상 수업을 통해 마음의 안정을 취할 수 있게 도울 예정이다. 고등학교에서 전교생이 명상 교육을 받는 경우도 드문 일인데다 3개월에 걸쳐 지속적으로 명상 수업을 실시하는 것은 경혜여고가 전국에서 처음이다. 그동안 청소년 참선 명상 프로그램으로 늘

## 선기공체조로 몸 풀고 집중력 키워 3학년은 수능 16일전에 진행 예정 금정고도 요청 "전국으로 확대 기대"

는 스트레스로 몽롱해진 몸을 선기공 체조로 시원하게 풀어냈다. 명상 수업을 받은 최미선(1학년) 학생은 "처음엔 명상 수업은 왜 하나 했는데 잠깐이지만 명상을 해보니 집중력이 생기고 고요하게 내 생각을 정리할 수 있어 앞으로 계속하고 싶다"고 말했다. "아이들이 공부에만 매달려 획일화되는 것이 안타까워 숨통을 터주는 심정으로 조심스럽게 준비한 수업"이라고 밝힌 정인관

교장은 "생각보다 아이들이 진지하게 수업에 임해 기쁘다. 아이들이 좀더 창의적인 사고로 현재에 충실할 수 있도록 이끌어주는 최고의 방편이 될 것이라는 기대로 수업을 계속 진행할 것"이라고 말했다. 우곡심상개발교육원은 "주의집중력 기르기, 마음 다스리기, 나의 마음 찾아보기, 바른 자세 등을 통해 심성 개발과 아울러 학업에도 직접적인 도움을 주게 돼 앞으로 전국적으로 확대 실시될 것으로 기대된다"고 말했다.

## 中 왕충우 부주석 범어사 방문

### 대웅전 참배 후 차담

중국 서열 2위인 왕충우(사진) 중국인민 정치협상회의 왕충우 부주석이 범어사를 찾았다.



9월 11일 비공식 일정으로 범어사를 찾은 왕 부주석은 범어사 연수국장 해수 스님의 안내로 입주문, 불이문, 대웅전, 관음전, 나한전 등을 둘러봤다.

대웅전 앞에서 합장 반배로 예를 갖춘 왕 부주석은 "한국의 불교는 밀종 위주나, 선종 위주"라고 질문하며 해수 스님의 설명을 듣는 중간 중간 한국의 불교에 대한 관심을 나타냈다. 해수 스님은 "한국의 불교는 통불교지만 특히 선종불교를 표방하고 있다"며 "범어사를 찾은 인연으로 인민들의 고통을 지장보살의 자비심으로 돌아보는 정치를 펼치기 바란다"고 말했다.

왕 부주석 일행은 경내를 둘러본 후 총무국장 범산 스님과 차담을 나눴다. 이 자리에서도 왕 부주석은 주지실에 세워진

병풍의 금강경을 보며 관심을 나타내기도 했다.

범산 스님은 왕 부주석 일행을 환영하며 "불교 신앙의 중심도시인 부산에 오신 걸 환영한다"며 "차한잔을 마시고 근심걱정을 모두 털고 인민을 위한 자비의 꽃을 피울 수 있는 편안한 마음이 되었으면 한다"고 말했다.

왕 부주석 일행은 서울에서 열리는 국제회의의 참석차 한국을 방문, 11일 비공식 일정으로 울산 (주)현대와 (주)SK를 사찰하고 범어사를 참배했다. 천미희 기자

### 부울경언론인회, 수불 스님 초청법회

부산울산경남불교언론인회(회장 강호일)는 9월 20일 오후 6시 30분 부산 안국선원에서 수불스님 초청법회를 봉행한다.

이날 법회는 6월 16일 범어사에서 개최한 법회에서 정기적인 만남과 법회를 마련키로 한데 따른 것이다.

현재 부산 MBC, 부산일보를 비롯한 교계 언론인들이 주축이 돼 활동을 지속하고

있는 부산울산경남불교언론인회는 정기적인 법회 활동과 인터넷 카페(http://cafe.daum.net/bukbuddha)를 통한 교류를 통해 회원간의 친목과 신임을 증진시키고 있다.

부산울산경남불교언론인회는 향후 울산 및 경남의 언론사에서 활동하는 불자언론인들의 참여를 확대하기 위해 각 사별로 불자회를 새롭게 조직하거나 재정비하도록 지원할 방침이다.

천미희 기자

## 부산 파라미타 창립 10주년 예술제

1996년 파라미타가 창립된 후 전국 최초로 설립되었던 파라미타 부산청소년협회(회장 김석조)가 9월 9일 부산KBS홀에서 창립 10주년을 기념하는 청소년예술제를 열었다.

파라미타 총재 윤희 스톱, 파라미타 부산본부 총재 정여 스님을 비롯 파라미타 회원과 지도자 등 1천여 명이 참석한 이날 예술제는 '맑은 세상을 청소년에게'라는 주제로 제1부 기념식, 제2부 예술제 순으로 진행됐다. 천미희 기자

## 부산 선암사 원효청년회 재창립

부산 선암사 원효청년회가 4년만의 공백을 깨고 9월 13일 재창립 법회를 열었다. 이날 재창립 법회에서 범어사 교무지선 스님은 법문을 통해 "나도 부처가 되겠다는 큰 원력으로 생활 속에서 불법을 실천하는 청년 불자가 되어야 한다"고 말했다.

원효불교청년회는 20세 이상 40세 이하 남녀 누구나 참여할 수 있으며 매월 2·4주 수요일 저녁 7시 30분에 법회를 갖는다. (051)803-7573

천미희 기자

기도하는 도량, 공부하는 도량, 이웃과 함께하는 도량

## 도심포교에 힘쓰시는 주지스님께 듣는다 정토를 열어가는 사람들

공부하는 도량 봉은사에서 매회 특별기획으로 일요일법회가 진행되고 있습니다. 오는 9월 24일(일)부터 13분의 도심포교에 힘쓰시는 주지스님들을 모시고 제4차 일요일법회 "정토를 열어가는 사람들"을 봉행합니다. 13회에 걸쳐 진행될 이번 일요일법회는 전국 각 지역에서 도심포교, 복지포교의 전범을 펼치고 있는 지역 대표사찰 주지스님들의 법석을 통해 한국불교 포교의 발전 방향과 미래 한국불교가 나아가야 할 방향을 제시 할 소중한 자리가 될 것입니다. 관심있는 분들의 많은 동참 바랍니다.

불기2550(2006)년 9월

회 주 성암 종범  
주 지 설담 원혜  
신도회장 대원 김경남  
사부대중 일동

### 제4차 특별기획 일요일법회

 <b>법등스님</b> 도리사 주지 (중앙총회회장) 9월 24일(일, 8.3)	 <b>정여스님</b> 부산 여여선원 선원장 10월 1일(일, 8.10)	 <b>영담스님</b> 부천 석원사 주지 10월 8일(일, 8.17)
 <b>혜자스님</b> 도선사 주지 10월 15일(일, 8.24)	 <b>지홍스님</b> 불광사 회주 10월 22일(일, 9.1)	 <b>진옥스님</b> 여수 석천사 주지 10월 29일(일, 9.8)
 <b>성운스님</b> 삼천사 주지 11월 5일(일, 9.15)	 <b>성일스님</b> 화성 신흥사 주지 11월 12일(일, 9.22)	 <b>성우스님</b> 구룡사 주지 11월 19일(일, 9.29)
 <b>심산스님</b> 부산 흥법사 주지 11월 26일(일, 10.6)	 <b>범장스님</b> 무진법장사 주지 (교육부장) 12월 3일(일, 10.13)	 <b>지원스님</b> 삼보사 주지 (육지장사 회주) 12월 10일(일, 10.20)
		 <b>포교원장</b> 신림 포교원장 미정 12월 17일(일, 10.27)

■ 기간: 9월 24일 ~ 12월 17일 매주 일요일 오전 11시 ■ 장소: 봉은사 법왕루

대한불교조계종 봉은사 서울시 강남구 삼성동 73번지  
문의 : 포교교육팀 3218-4821~8 | www.bongeunsa.org

## 지역불교현장을 찾아서

### 개산대재 맞춰 본말사 유물 첫 기획전

범어사 성보박물관

범어사 성보박물관(관장 경선이)이 개관 4년째를 맞아 처음으로 기획전시를 마련했다. 제3회 범어사 개산대재를 기념하며 그동안 공개되지 않았던 범어사 소장 문화재와 말사에 산재해 있는 불교문화재를 한곳에 모아 일련에 공개한다.

'범전에 피어나는 연화장 세계'라는 주제로 열리는 '범어사 본 말사 문화재 특별전'은 9월 22일부터 12월 말까지 이어진다.

범어사성보박물관은 개관 이후 처음 맞이 기획전시를 앞두고 말사에서 유물을 옮겨오는 등 준비작업이 한창이다. 이번 기획전에는 유물이 대부분 문화재나 문화재 자료로 지정된 것이어서 옮기는 작업에 까다롭다. 게다가 주제별로 전시실을 꾸미고 일반에 성부의 가치를 더욱 돋보이게 하기 위한 배치까지 세심하게 마음을 쓰고 있다. 일반에 최초로 공개되는 유물이 많은 만큼 그 가치를 제대로 전하고 싶은 욕심 때문이다.

이번 기획전에는 불상, 탱화, 복장유물, 의식용구 등 10여곳 말사의 유물 100여점이 전시된다. 보물 제419-3호로 지정된 <삼국유사>를 비롯 마하사 응진전 목조석가야래좌상, 김해 장유사 석조여래좌상, 울산 인성암 석조보살좌상 등의 불상과 범어사 석가지장시왕도, 진해 정암사 아미타후불탱 및 초본 등도 전시된다. 특히 탱화에 대한 전시

를 주제로 탱화와 탱화 안료, 비단, 종이 등의 탱화 재료 등을 한 눈에 보면서 전시된 탱화를 감상할 수 있도록 꾸며놓는다. 또한 현재 사찰에서 널리 사용되고 있는 의식용구들도 한자리에 모았다. 사찰에서 사용하는 금속으로 만든 타악기의 일종인 금고도 전시된다. 장원 성주사 금고(건륭 31년명) 선암사 청동 금고, 국청사 금고(강희5년 병오년명), 범어사 금고(1862)는 눈여겨 볼만하다.

이 밖에도 부처와 보살의 명호나 발원의 내용을 적었던 때, 불교의식을 행할 때 읽고 난 발원문이나 소문을 말아 놓았던 소통(疎筒)도 눈길을 끌며 국청사 칠제인장, 기장 장안사 연, 청원 성주사 목조소대 등 불교공예품들의 아름다움과 독창성도 감상할 수 있다.

범어사 조실 지유 스님의 기증품인 위장 오세장 선생의 글과 최근 입적한 청원암 양의 스님과 안적사 덕명 스님이 각각 기증한 동산 스님의 '신선명' 글씨와 진신사리도 친견할 수 있는 기회가 마련된다. (051)508-6130 천미희 기자

**현대불교 지사안내**

부산지사 : (051)632-0064  
경남동부지사 : (055)353-1196  
경남서부지사 : (055)355-7472  
경남남부지구 : (011)571-5316  
울산지사 : (052)272-0909