

# “간화선으로 몸과 마음 치료하세요”

## 동국대 국제선센터, 간화선 과정 운영

직장인 A(38)씨는 과도한 업무 스트레스로 인해 오십견이 일찍 찾아왔다. 재활의 료센터를 다니며 치료를 받아왔지만 특별한 효과를 보지 못했다. 의사는 오십견의 원인이 되는 스트레스를 줄이는 것이 가장 중요하다는 처방을 내렸다. 그렇다면 스트레스를 줄이는 효과적인 방법은 없을까?

동국대 국제선센터(선원장 수불, 이하 국제선센터)가 바쁜 직장인들을 위해 매주 토요일마다 진행되는 수행 프로그램에 문을 두드려 보자.

간화선을 바탕으로 한 이론과 수행법을 초심자도 쉽게 알려주는 프로그램이어서 큰 인기를 끌고 있다. 국제선센터는 지난 3월 10일부터 둘째, 넷째 주 토요일 오후 4-6시 ‘간화선 수행모임’을 연다.

둘째 주 토요일에는 국제선센터 선원장인 수불 스님이 직접 간화선 수행을 지도하며, 넷째 주에는 김홍근 한국간화선연구소 상임연구원이 지도자로 나선다. 프로그램은 <전심법요>를 바탕으로 간화선에 대한 이론을 배우고, 스님에게 직접 수행 점검을 받는다.

외국인, 일반인, 동국대 교직원 및 학생들을 대상으로 실시되는 이 모임은 지난 1월 12-19일 열린 간화선 집중수행을 통해 이미 큰 호응을 얻었다.

김영수 동국대 국제선센터 과장은 “현대인들의 명상과 참선에 관심이 증폭되면서 프로그램에 참가하고자 하는 신청 문의가 쇄도했다”며 “‘간화선 수행모임’은 당시 참가자들의 호응이 커, 간화선을 보다 체계적으로 배울 수 있도록 만든 프로그램이다”라고 설명했다. 현재 약 40여 참가자들이 간화선 집중수행을 실시하고 있다.

김 과장은 “참가자들은 자신의 본성을 들여다보고 삶의 변화에 굉장히 놀라워 한다”며 “참가자들을 하나같이 오십견, 허리 통증 등 몸의 불편함도 점차 나아지는 것을 느낀다고 밝혔다”고 전했다.

국제선센터는 이밖에도 매주 토요일 오후 2-4시 외국인 스님 초청 영어법회를 실시한다. 국내에 거주하는 외국인들 중 불교에 관심 있는 이들에게 한국불교를 널리 알리고자 마련된 자리이다.

그래서 이 법회에는 무상사 조실 대봉



동국대 국제선센터에서 매주 토요일마다 열리는 외국인 스님 초청 영어법회의 모습

스님(미국), 무상사 주지 대진 스님(미국), 선준 스님(미국, 문운대 승가대 졸업), 무상사 관미 스님(폴란드), 용화선원 환산 스님(미국) 등 외국인과 편하게 소통할 수 있는 벽안의 스님들이 초청돼 불교입문과 참선 방법 등을 주제로 강연한다. 법회는 외국인들은 물론 유학생 및 영어에 관심 있는 일반인들의 참여도가 높은 편이다.

국제선센터 측은 “한국의 간화선을 알리는 다양한 프로그램을 앞으로 더 활발히 운영할 계획”이라며 “간화선 외에도 위배

사나 등 다른 나라의 수행법도 소개할 방침이다”라고 밝혔다.

이 프로그램에 참가한 이영도 학생(동국대 불교학부 2년)은 “간화선이란 낯선 용어가 지도법사님들의 상세한 지도하에 직접 따라해보니 일상생활에서도 스트레스를 받을때마다 쉽게 할 수 있어 좋았다”고 즐거워 했다. 한편, 국제선센터는 오는 6월 중 하계 간화선집중수행을 진행할 예정이다.

이은정 기자 soej84@hyunbul.com

## “교사 꿈꾸는 딸 보며 빨리 일어나고파”

### 생명나눔실천본부 4월의 환우 선정

올해 2월, 황창용 씨(41세·사진)는 갑작스런 황달과 복수로 복통을 심하게 느꼈다. 의식이 혼미해져 인천 김병원 응급실로 실려간 황창용씨는 10년 전 발병한 간경화 때문이라는 소식을 듣는다.

황 씨는 중환자실에서 사경을 헤매면서도 살아야겠다는 희망의 끈을 놓을 수 없었다. 부인의 빈자리에도 불구하고 할머니 손에서 씩씩하게 자란 고등학교 1학년인 예쁜 딸을 놓고 갈 수 없었기 때문이다.

하지만 다행히 황창용 씨에게 희소식이 들려왔다. 갑작스런 사고로 뇌사자가 발생해 간 이식 수술을 받을 수 있게 된 것. 이식 수술은 성공적이었고 현재 황 씨는 의식을 되찾아 회복 중에 있다.

황창용 씨는 이제 다시 집으로 돌아갈 수 있도록 행복하게 살 일만 남았다. 그러나 문제는 3000만원이나 되는 치료비다. 제과점에서 성실하게 일해 온 황 씨는 간경화 발병으로 경제활동을 중단했고 황



씨의 부모는 청각장애와 지체장애가 있어 경제활동을 할 수 있는 상황이 아니다.

불자들의 따뜻한 관심과 지원이 필요하다. 후원계좌 농협 053-01-243778 예금주: 생명나눔 (02)734-8050

이은은 기자

## 신행 · 나눔 소식

### 파라미타 ‘청소년문화재지킴이단’ 모집

파라미타청소년연합회(회장 정여)가 4월 13일까지 사할 어린이·청소년법회를 대상으로 ‘청소년문화재지킴이단’을 모집한다. 청소년문화재지킴이활동은 문화재청이 청소년과 함께 추진하는 ‘민관협력운동’으로 소중한 문화재의 의미를 널리 공유하고 그 가치를 함께 나누기 위한 문화재 현장봉사 활동이다. 행사에는 전국 어린이·청소년법회 회원들은 누구나 참가신청이 가능하며, 문화재지킴이단 가입 시 문화재청장 명의의 위촉장 발급 및 문화재 교육·봉사활동, 자원봉사증 발급, 우수활동자 표창장 등이 수여된다. (02)723-6165-6

### 공불련 제21차 성지순례법회

한국공무원불자연합회(회장 직무대행 김상인, 이하 공불련)가 4월 28-29일 충주 석종사에서 제21차 성지순례법회를 봉행한다. 법회는 석종사 금봉선원장 해국 스님의 참선수행법과 실수 강의, 새벽예불, 암자순례, 문화재 관람으로 진행된다.

이번 법회에는 공불련 임원 및 회원 등 500여 명이 참가할 예정이다. 한편, 공불련은 설동근(前 교육과학기술부 차관)의 사임으로 인해 이번 법회에서 대의원 총회도 함께 진행한다.

### 대불련 템플스테이 진행

한국대학생불교연합회(회장 최경환, 이하 대불련)가 학기 중 처음으로 전국적인 템플스테이를 개최했다. 대불련은 3월 31일-4월 1일 충주 석종사에서 ‘지금 나는 행복합니다’라는 주제로 템플스테이를 실시했다. 이번 행사에는 약 120명의 대학생들이 참가해 불법홍포 전달에 힘을 다졌다. 한편, 대불련은 템플스테이 참가비를 충주 범성원 양로원에 전액 전달했다.

### 제25기 기초불교 영어강좌 개최

국제포교사회(회장 배광식)가 한국불교의 국제적 인재양성을 위해 6월 23일까지 매주 토요일마다 서울 종로 전법회관 교육관에서 ‘제25기 기초불교 영어강좌’를 실시한다. 기초불교 영어강좌는 수료 시 국제포교사양성과정 선발시험에 가산점이 부여된다. (02)722-2206

# “아버지 역할속에서 나를 찾고 배우자”

## 한마음과학원, 아버지마당 ‘눈길’ 대행스님 가르침으로 자기 성찰도

“처남이 취업준비를 하면서 저희 집에 머물고 있습니다. 처음에는 괜찮았는데 같이 있는 기간이 두 달 넘으니 스트레스를 받기 시작했습니다. 가족들과 갈등도 생겼고요. 이런 상황을 표현해보겠습니다.”

한 남성이 자신의 가족관계와 집안상황을 설명한 뒤 팀원들과 함께 몸으로 가족을 묘사한다. 잠시 잊혀지는 것이 눈치 보이는 처남, 처남과 남편사이를 신경 쓰는 아내, 삼촌에게 방을 빼앗긴 조카 등 남성의 상황을 들은 팀원들은 가족 간 거리, 높낮이, 신체적 동작, 얼굴표정과 시선을 통해 가족 간 갈등을 온몸으로 표현한다.

몇 분이 지난 후 이경욱 교수(원광디지털대)가 팀원들에게 느낀 점을 물었다. “상대의 입장이 돼 생각하면 못 보는 것을 보게 되는 것 같습니다.” “입장이 바뀌면 생각도 바뀌는 것을 알게 됐습니다.”

이후 이경욱 교수는 내가 바라는 가족으로 조카해보기를 주문했다. 팀원들은 동글게 손잡고 화합하는 모습을 표현했다.

3월 24일 토요일오후, 27명의 남성들이 모여 가정에서 겪는 고충을 팀원들과 공유하고 발표를 했다. 모두들 아버지·남편·가장으로서 겪었던 경험들이라 고개를 끄덕이며 공감했다.

안양 한마음과학원(원장 대행)은 3월 10일부터 6주간 ‘2012 한마음 아버지마당’을 진행하고 있다.

2009년 처음 진행된 한마음 아버지마당은 자신을 돌아보고 다양한 아버지 역할 속에서 나를 찾고 배우고 실천하는 프로그램이다. 올해 3회째 프로그램을 여는 한마음과학원은 대행 스님의 가르침에 따라 아버지의 참된 소임과 역할에 대해 묻고 그 질문의 답을 아버지들로 하여금 스스로 찾도록 하고 있다.

매주 토요일마다 모인 아버지들은 6개 조로 편성돼 이경욱 교수의 지도아래 >다르게 세상보기 >나는 어디에서 왔는가 >한마음이 되는 대화 >나와 가족의 보물찾기 등의 프로그램에 참여했다.

아버지들은 매주 배운 내용을 토대로 가족에게 비친 자신의 모습을 돌아보았다. 또한 평소 말하지 못했던 이야기들을 솔직하게 써 가족들에게 전달하고, 자녀에 대



한마음 아버지마당에 참여한 남성들이 가정에서 겪는 고충을 몸으로 표현하고 있다.

한 칭찬과 희망적인 말을 전하는 연습을 통한 결과와 소감을 공유했다.

박진덕 씨(45)는 “모든 일은 내가 있음으로 해서 비롯되는 것을 알았다. 가정에서 벌어지는 일들을 속에 담지 않고 항상 믿고 맡기면서 해결해 나가야겠다고 다짐했다”고 말했다.

김선희 씨(42)는 “아이와의 마찰이 커지기 전에 아버지 역할이 뭔지, 내가 해야 할 일이 무엇인지 알고 싶었다”며 “프로그램을 통해 가족들을 많이 보듬어주고 내 근분자리를 찾기 위해 대행 스님의 가르침을

생활 속에서 실천할 것”이라고 다짐했다.

한마음과학원측은 “남성들이 아버지 역할을 하지만 그 역할 하는 것도 주인공이 아니다. 한마음 아버지마당은 나의 근분이 어디서 왔는지 알고 자성을 밝히는 주인공에 대한 안내를 하는 것이 핵심이다”며 “그 일환으로 프로그램 진행 중 아버지들에게 용광로 동영상을 보여주고 ‘믿고 맡기기’ 수행을 하도록 하고, 대행 스님의 법문을 읽어서 새기게 하고 있다”고 말했다. 한편, 한마음과학원은 제4회 한마음 아버지마당을 오는 9월 개최할 예정이다. 이은은 기자

연인원 4만명이 참가하는 템플스테이도량

# 성지순례와 함께하는 엔터테인먼트 골굴사

오감으로 느끼는 생생한 문화체험  
보고 듣고 따라하고 느낌으로 배운다

선무도와 불교종합예술공연 - 체험 - 감동의 파노라마  
사천왕 四天王 DEVAS GUARDIAN

1500년 마애불의 미소가 삼세업장을 녹여주는 골굴사  
◆ 주변 성지 : 기림사, 오여사, 석굴암, 문무대왕 수증릉

◆ 선무도 공연 ◆  
매일 오전11시, 오후3시 30분(무료공연)  
월요일은 쉽니다.

선무도총본산 골굴사 제1선무도 대금강문  
☎ 054)744-1689 / 775-1689 www.sunmudo.com

## Health Food Prescription Counselor

# 보건식품처방사

보건식품처방사란? 국가에서 인정한 식품 원재료를 활용하여 보건식품을 개발하고 개인의 체질에 따라 식품을 맞춤 처방하는 전문가로서 보건식품처방원을 개원할 수 있는

보건복지가족부공익법인 대한보건의료진흥회 (자격검정)

자 격 과 정	교육 기간
인체생리학(인체해부학), 자연치유의학, 식품영양보충학, 식의학(동양의학, 양생학, 변증), 중탕이론 및 실습(법제론), 보건식품처방론(변증학, 방제학), 약용식품학, 총 7개 과목 ※ 특강 : 자연건강법(자세교정, 기공, 양자파동), 식품위생법규, 약초기행실습, 보건식품 효소발효학	14주 과정 토요일 반

접 수 처 서울시 서대문구 총정로 2가 130-1 신한은행빌딩 5층

문 의 02)3147-2020

www.kile.or.kr

지 부 교 육 원

창 원 055-543-6155 호 남 063-288-5623 전북익산 063-854-1060 부 산 051-441-0111  
울 산 052-260-1037 충청북부 043-263-9966 대 구 053-566-1116 해 운 대 051-757-9990  
강원서부 033-252-3682 경 남 055-932-5877

교육과학기술부허가공익법인/한국평생교육기구  
한국보건교육원  
KOREA EDUCATION CENTER FOR HEALTH