

# 건강한 아이 원한다면 불교식 태교를...

## 산모가 태교하기 좋은 사찰

“만일 어떤 여인이 아들을 낳기 위해 관세음보살님께 예배공양하면, 곧 복덕과 지혜를 갖춘 훌륭한 아들을 낳을 것이며, 만일 딸 낳기를 원하면 곧 단정하고 용모를 갖춘 딸을 낳을 것이니, 이들은 덕의 근본을 잘 심었으므로 여러 사람의 사랑과 존경을 받게 되리라.”  
(법화경 관세음보살 보문품)

결혼과 함께 신경 써야 할 일이 임신과 출산이다. 임신을 하게 되면 자연히 평소보다 마음가짐이나 몸가짐이 조심스러워진다. 불교에서는 태교를 중시한다. 인간의 실제 주인공인 우리 영체는 전생에 지은 업에 따라 여섯 세계를 윤회하면서 살아간다.

태교는 이러한 윤회생사의 큰 수레바퀴 속에서 영체가 인간의 몸을 받아 살아가는 생노병사 과정의 첫 출발점으로서, 금생을 어떤 모습으로 살아갈 것인가를 판가름 하는 결정적 요인으로 작용한다. ‘뱃속의 아이’를 위한 불교식 태교수업 및 템플스테이 하는 곳을 소개해본다.

**대원사 니르바나 명상센터**(선원장 혜산 진성)는 신혼부부와 태교를 준비하는 남녀를 대상으로 서울·파주·광주 등에서 몸·마음 깨우기 명상, 호흡명상, 집중 이완, 가피명상 등을 통한 태교명상프로그램을 진행한다.

혜산 스님은 “명상을 통해 임신·출산·육아까지 두렵고 불안하고 힘든 과정의 문제들은 사라지고 지금껏 경험하지 못한 위대한 사랑의 힘을 체험하고 삶을 온전히 가슴으로 느끼고 명상하는 사람이 될 것”이라고 설명했다. (031)954-7077



충분한 산소와 영양, 스트레스 없는 환경은 산모에게 중요하다. 전국 명산의 전통사찰과 숲을 활용한 템플스테이는 태교에 효과적이다.

## 산모 및 부부가 함께하는 템플스테이

사찰	내용	연락처
서울 진관사	휴식형 가족템플스테이	(02)359-8410
화성 용주사	화산포행(숲길 명상)	(031)234-0040
파주 대원사 니르바나 명상센터	호흡명상, 가피명상	(031)954-7077
평창 월정사	암자순례, 전나무숲길걷기	(033)339-6800
춘천 현지사 관음태교원	관음태교 실습, 산모건강체조	(033)243-1787
공주 태화산 전통불교문화원	가족템플스테이	(041)841-5050
부산 범어사	암자 순례, 숲길명상	(051)508-3122
강진 백련사	옛 숲길산책, 남도기행	(061)432-0837
해남 미황사	달마산 산행	(061)533-3521

춘천 현지사 관음태교원(원장 덕산)도 운영하고 있다. 현지사는 미혼·기혼의 젊은 여성 및 신혼부부를 대상으로 △관세음보살 보문품경 및 관음태교 실습·이론 △덕산 스님 특강 △산모건강체조 등을 진행한

다. 덕산 스님은 “관음태교는 기존의 ‘임신부들을 대상으로 관음태교교육을 실시해 두뇌가 총명하고 복덕을 갖춘 아이를 많이 낳길 바란다’고 말했다. (042) 525-5325 국제적 연구를 통해 숲 태교가 효과를

인정받고 있다. 충분한 산소와 영양, 그리고 스트레스 없는 환경이 산모에게 중요하다는 것. 전국 명산의 전통사찰과 숲을 활용한 템플스테이도 태교에 효과적이다.

**태화산 전통불교문화원**(본부장 초격)은 쾌적하고 현대적인 숙박시설로 일반인들에게 인기가. 2~8인실로 가족단위로 템플스테이에 참여할 수 있어 출산을 앞둔 부부들에게 좋다. (041)841-5050

미황사 주지 금강 스님은 10월 20일 태화산 전통불교문화원에서 부부 15쌍과 △임산부의 마음관리 강의 △태교를 위한 명상 음악회 △마곡사 걷기 수행 및 사찰음식 맛보기 등을 진행했다.

금강 스님은 태교에 대해 “아이가 뱃속에 있을 때 어머니가 어떤 생각을 갖느냐에 따라 느낌으로 바로 전달된다. 절은 새벽 3시부터 6시 까지 만물이 모두 깨어나는 가장 맑은 시각에 시작하는 공간”이라며 “이곳만큼은 싸움과 차별이 없는 순수하고 향기로운 공간이다. 맑은 물과 수행 기운이 넘치는 곳에 아이를 가진 어머니들이 와서 잠시 있더라도 맑은 기운을 품을 수 있다”고 말했다.

1박 이상을 해야 하는 템플스테이가 부담스럽다면 하루 일정으로 가족이 함께 숲과 사찰 체험을 하는 ‘템플라이프’도 유행이다. 전통식 사찰 건물이 주는 편안함과 고기와 자극적인 음식인 오신채를 뺀 사찰음식은 임산부들의 건강에 도움이 된다.

부부 및 가족단위로 숲 명상 및 템플스테이를 할 수 있는 곳은 푸른 침엽수림에 둘러싸여 고즈넉한 아름다움을 간직한 오대산 월정사가 있으며 그 밖에 전남 백련사, 해남 미황사, 서울 진관사, 화성 용주사 등이 있다.

이나는 기자 oasis1983@hyunbul.com

# 아들 잃은 슬픔, 더 큰 자비로 승화

## 故 표종빈 병장 부모, 12일 군종교구에 사고 보상금 전달

“내가 죽으면 우리 가족은 담당하고 절제된 행동을 보였으면 좋겠다. 조국이 나라를 위해 장례를 치러주는 것은 나를 조국의 아들로 생각하는 것이기 때문이다.”

2010년 3월 모 일간지에 실렸던 비행훈련 중 순직한 故 오충현 대령의 생전 일기 일부다. 오 대령이 남긴 말처럼 뜻깊은 나이에 조국을 지키다 산화한 한 젊은이의 희생을 명예롭게 승화시킨 부모님의 사연이 깊은 감동을 준다.

지난 10월 12일 논산 육군훈련소 호국연무사에서는 그 어떤 봉투보다 무거운 보시금 봉투가 군종교구장 자광 스님에게 전해졌다.

군복무 중 안타깝게 사망한 故 표종빈 병장의 부모가 아들의 사고보상금 500만원 호국연무사 불사 후원금으로 전달한 것이다.

육군 27사단 이기자 부대 수색대대에서 복무 중이던 표 병장은 8월 23일 1박 2일간 야외훈련을 마치고 복귀하던 중 차량이 전봇대를 들이받는 사고로 순직했다. 입대 전 막노동 아르바이트로 부모님 결혼 20주년 여행을 보내드릴 만큼 효자였던 그는 활발한 성격으로 부대원들의 사랑을 받는 한명의 대한민국 청년이었다.

표 병장의 아버지 표창술 씨와 어머니 이영미 씨는 “아들의 사고보상금이 뜻 있는 곳에 쓰여지길 바란다”며 “이 곳을 찾는 많은 젊은 장병들이 건강하게 나라를 지켜줬으면 하는 마음에 호국연무사 불사



그림·박구원

에 기부하게 됐다”고 말했다.

표 병장 부모님의 마음은 안타까운 사고로 인해 침체됐을 이기자 부대에도 미쳤다. 표 병장의 어머니는 이기자 부대 인터넷 카페에 글을 남겨 “우리 아들이 이기자부대 수색대대에 대한 자부심이 너무나 대단했기에 영원히 말뚝을 박았나 불이다”며 “종빈이 혼자만이라서 정말 다행으로 생각합니다. 이번 일로 더 많은 아들을 얻었습니다. 같이 했던 장병들이 빨리 용기를 되찾고, 힘을 내는 것이 나라에 충성하고 부모에 효도하는 길입니다”고 전했다.

이에 대해 자광 스님은 “아들을 잃은 슬픔을 딛고 큰 마음을 내셨다”며 “가장 위로받아야 할 사람들이 보여준 마음은 장병들과 국민들의 귀감이 될 것”이라고 말했다. 노덕현 기자



故 표종빈 병장 아버지 표창술 씨(왼쪽서 세번째)가 자광 스님에게 기부금을 전달하고 있다.

# 송광사 제8회 금강산림대법회 개최

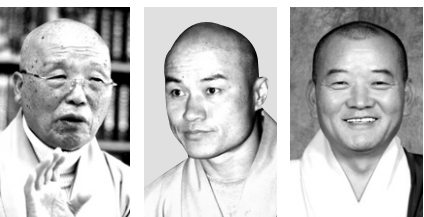
## 제방 고승대덕 8주간 법회마련

전남 순천 송광사(주지 무상)는 제방에서 수행 정진하는 스님들을 모시고 ‘제8회 금강산림대법회’를 개최한다.

이번 법회에는 11월 1일~12월 20일 49일동안 매일 영가천도 기도회 봉행되며 매주 스님들의 초청법문이 이어진다.

법회는 11월 1일부터 매주 목요일 11시에 △보성 스님(송광사 방장) △영조 스님(쌍봉사 회주) △정우 스님(서울 구룡사 회주) △묘허 스님(단양 방곡사 회주) △혜자 스님(도선사 주지) △승원 스님(전총무원 기획실장) △범흥 스님(송광사동당) 흥효 스님(범어사 전계대화사) 순으로 진행된다.

무상 스님은 “대법회에 동참한 인연공



보성 스님 영조 스님 정우 스님

덕으로 재가불자들은 스님들의 가르침을 통해 깨달음의 향훈이 함께하는 시간이 될 것이며 유주무주 선망 부모의 영가들에게는 극락왕생을 발원하는 뜻깊은 시간이 될 것”이라며 많은 참여를 당부했다. (061)755-0108

이나는 기자

# 일곱멘토와 힐링법회 떠나자

## 우리는선우 창립21주년 법회마련

개인과 사회의 고통원인을 분석하고 불교적 치유법을 나누는 릴레이 힐링법회가 마련된다.

재가불자단체 우리는선우(대표 성태용)는 창립 21주년을 맞아 11월 5~26일 매주 월·수·오 7~9시 우리함께빌딩 6층에서 ‘릴레이 힐링법회’를 개최한다.

‘일곱멘토와 떠나는 릴레이 힐링법회’를 주제로 열리는 이번 행사에는 대표적 불교계 멘토 7인이 초청돼 법문을 한다.

법회에는 △소남 스님(한국티베트센터 주지)의 ‘티베트 밀교수행의 내적치유의 힘’ △월호 스님(쌍계사승가대학 교수)의 ‘참선이 어려운 당신을 위한 문안의 수행법’ △금강 스님의 (해남 미황사 주

지)의 ‘그곳에 가면 참사람의 향기가 있네’ △능행 스님(정도마을 자재병원장)의 ‘행복하기 위해 이 순간 죽음을 생각하라’ △용타 스님(행복마을 이사장)의 ‘행복한 미래를 위해 지금 현재에 집중하라’ △미산 스님(중앙승가대 교수) ‘마음의 잡초를 뽑고 긍정의 꽃을 심어라’ △도법 스님(조계종 화쟁위원장)의 ‘마음의 욕망을 다스리는 생명평화의 길’ 법문이 진행된다.

우리는선우는 “일곱 멘토와의 만남을 통해 불자들의 삶과 가정에 자존감과 행복의 빛을 채울 수 있길 바란다”고 말했다. 법원은 77명이며 수강료는 7만원이다. (02)2278-8672 이나는 기자

# 수덕사 충청지역 대학생 템플스테이

충남 예산 수덕사(주지 지운)는 11월 3~4일 충청지역 대학생들을 대상으로 템플스테이를 경내에서 진행한다.

조계종 대전충청전법단이 지원하고 조계종 포교원, 법주사, 마곡사, 수덕사가 후원하는 이번 행사는 △정목 스님(BBS·불교방송 마음으로 듣는 음악 진행)의 강

연 스마가 스님 자비명상 △산내 암자순례 및 발우공양 등의 프로그램이 진행된다. 특히 마가 스님의 자비명상은 대학생들의 큰 인기를 끌고 있는 프로그램이다. 참가 희망자는 대전충청전법단 및 수덕사로 문의하면 된다. 참가비는 무료다. (042)582-0279

### 아미타경과 아미타 수행법

법성 편역/사륙판/90쪽/5,000원

최초로 정리된 극락왕생과 현세이익을 위한 아미타 수행법!

독송용 원문 및 우리말 아미타경 수록  
원문 이해를 위한 정확한 번역과 상세한 주석

01 욕망

살의 동력인가 괴로움의 뿌리인가

정준영 외 396쪽 | 20,000원

02 나

버릴 것인가 찾는 것인가

권석만 외 504쪽 | 23,000원

03 마음

어떻게 움직이는가

미산 외 400쪽 | 20,000원

04 몸

마음공부의 기반인가 장애인가

우희종 외 424쪽 | 20,000원

05 행복

채움으로 얻는가 비움으로 얻는가

미산 외 348쪽 | 18,000원

06 죽음

삶의 끝인가 새로운 시작인가

안성두 외 416쪽 | 20,000원

## 믿음, 디딤돌인가 걸림돌인가

오강남 외 집필/신국판양장/300쪽/18,000원

민음은 영적 성숙의 토대인가 장애물인가  
종교적 믿음의 내용과 작동원리에 대한 불교(초기불교, 대승불교, 선불교)와 종교심리학, 비교종교학에서의 성찰!

### 학술연찬회

주제: 믿음, 디딤돌인가 걸림돌인가  
일시: 10월 27일(토) 10시~18시  
장소: 한국불교역사문화기념관