

# 수험생 스트레스, 수련관·절에서 풀자



수험생들을 위한 특강 및 봉사활동 프로그램, 템플스테이가 마련됐다. 구로청소년수련관에서는 청소년들을 모집해 구로구 일대에 벽화를 그리는 '벽위의 아트' 프로그램(사진 왼쪽)을 진행하며, 화엄사(사진 오른쪽)는 11월 17~18일 '내 삶의 메인 프로젝트'라는 테마의 강의를 마련해 수험생들을 맞이했다.

## 교계 청소년시설 및 사찰, 수험생들을 위한 프로그램 진행

수능시험으로 그동안 발산하지 못했던 기와 재능을 뽐내고 자기수양을 통해 스트레스를 해소하는 다양한 프로그램들이 고 3 학생들을 기다리고 있다. 불교계 청소년 복지시설과 사찰에서 마련한 프로그램들이 바로 그것. 청소년센터 및 수련관은 문화체험을 비롯해 진로 적성 찾기에 도움이 되는 특강과 레크리에이션을 준비했으며, 지역 사찰들은 수험생만을 위한 템플스테이를 진행한다.

### 진로적성, 이미지메이킹, 재테크 특강 등 다양

시립목동청소년수련관(02-2642-1318)은 11~12월 동안 학사일정 및 수능이 끝난 후 공백기에 있는 중3·고3 학생들에게 미래설계를 위한 유익한 프로그램을 제공하고 있다. 중3·고3을 위한 청춘청풍 릴레이 'Design Your Life'라는 큰 주제로 자기표현 및 리더십 △단계목적자금 금융엔진 △아름다운 청소년의 성(性) △긍정 커뮤니케이션 △이미지 메이킹 특강을 실시한다.

우선 눈길을 끄는 것이 '자기표현 및 리더십' 특강. 청소년 후기에 놓인 학생들에게 자신의 강약점을 파악해 미래를 설계할 수 있도록 하는 셀프 리더십 코칭이다. '단계목적자금 금융엔진' 특강에서는 여행, 용돈, 자기개발 등 알바 및 단계취업을 시작하는 청소년들에게 단계목적자금 마련을 위한 방법을 전수하고 있다. '아름다운 청소년의 성' 특강은 소중한 성을 바르게 인식해 올바른 가치관을 정립시키고 성적 의사표현을 훈련하는 법을 배우게 한다. 또한 기업들의 고졸채용이 늘어나면서 사회에 진출하는 일반 학생들을 대상으로 '나'를 여필하는 노하우를 제시하는 '이미지 메이킹' 특강도 준비됐다. 이 밖에 학업과 일상에서 받은 스트레스를 한방에 날리

는 레크리에이션(웃음치료) 및 상대와 공감하는 긍정 커뮤니케이션 방법을 알려주는 '긍정 커뮤니케이션'도 눈여겨볼 만하다.

목동청소년수련관 청소년사업팀 최은희 사회복지사는 "졸업을 앞두고 20대로의 전환기를 맞는 고3 학생들이 일시적으로 공백 상태에 빠지기 쉬운 시기에 교양과 상식, 우리사회를 살아가기 위한 다양한 지식습득과 여가거리를 제공해 긍정적 청소년 발달기회가 되도록 마련했다"며 "인근 학교와 연계해 프로그램을 학생들에게 제공하고 있다"고 설명했다.

구로청소년수련관(02-838-1318)도 11월 24일 수련관 내 소극장에서 '진로탐색 집단상담 및 특강'을 열어 수험생들이 다양한 직업세계의 탐색을 통해 합리적 진로 선택 능력을 향상시킬 수 있도록 한다. 같은 날 수련관내에서 분노조절 및 리더십 향상 프로그램인 'Who am I'와 자아발견 및 타인을 이해하는 '이미지 메이킹 Life Up'을 진행한다. 'Who am I'는 다양한 신체활동 및 심성개발 활동을 통해 청소년의 문제 행동을 예방하고 건전한 성장을 돕는 프로그램이다. '이미지 메이킹 Life Up'은 청소년들에게 자기 자신에 대해 객관적으로 성찰해 볼 수 있는 기회를 제공해 올바른 가치관 형성을 돕도록 한다.

구로청소년수련관은 예술활동 행사도 준비했다. 관내에 상설 한지공예체험장을 만들어 전통한지를 직접 떠보고 한지공예를 만드는 체험의 기회를 제공하며, 11월 10~30일 고3 청소년들을 모집해 구로구 일대에 벽화를 그리는 '벽위의 아트'를 진행한다.

류병석 구로청소년수련관 상담실장은 "청소년들은 벽화 그리기를 통해 지역문제 해결을 위해 주체적으로 참여하는 기회를 갖고 지역사회의 소속감과 자긍심을 키울 수 있다"고 말했다.

이외에도 대구서구청소년수련관(053-572-2451)은 11월 말경 '청소년 고3 진로 특강'을 계획하고 있다. 또 대구서구청소년수련관(053-761-9400)은 11월 21일 인근지역 4개 학교 수험생들을 대구시민체육관에 초청해 장기자랑, 축하공연, 인기가수 공연 및 비보이댄스, 마술 공연 등을 선보인다. 대구달서구청소년수련관(053-639-7101)은 12월 8일 수련관에서 운영하는 동아리활동 청소년들을 위해 무대공연을 마련해놓고 '동아리대축제'를 개최한다.

### 진로상담, 트레킹 등 마련... 학부모 위한 프로그램 '눈길'

조계종 한국불교문화사업단(단장 법진)은 앞만 보고 달려온 수험생들이 마음의 여유를 느낄 수 있도록 하는 특별한 템플스테이를 마련했다.

수험생 템플스테이는 원과 더불어 자신의 고민을 털어놓거나 자신은 물론 가족을 포함한 주위사람들과 함께 상처를 보듬고 치유할 수 있는 '힐링형' 프로그램과 트레킹, 레프팅 등 스트레스를 날려버릴 수 있는 '체험형' 프로그램으로 준비됐다.

충남 논산 지장정사(041-732-5629)가 12월 1~2일 실시하는 템플스테이는 '멘토'를 찾는 수험생들에게 좋다. 스님과 교유할 수 있는 '힐링형' 프로그램과 트레킹, 레프팅 등 스트레스를 날려버릴 수 있는 '체험형' 프로그램으로 준비됐다.

경기도 수원 용주사(031-235-6886)는 11월 24~25일 '수능생·학부모를 위한 휴식·소통·효 템플스테이'를 개최한다. 학업 뒷바라지에 지친 학부모들은 휴식과 숲치유를 통해 마음의 안정과 휴식을 찾을 수 있다. 학부모와 자녀간 올바른 관계설정을 위한 '부모와 자녀의 소통명상' 체험시간도 마련되며, 효(孝)사상을 고취시키는 부모은중경 독송도 진행된다.

수험생들을 위한 템플스테이의 자세한 정보는 템플스테이 홈페이지(www.templestay.com)에서 확인할 수 있다. 한편 한국불교문화사업단은 공부에 치여 자신을 돌아볼 기회가 적었던 수험생들에게 SQ지수(자아행복 지수)측정을 제안한다. 불교문화사업단이 직접 개발한 SQ지수는 몸, 마음, 관계, 사회적 역할 등 4가지 영역을 측정해 자신의 행복 상태를 점검할 수 있는 지표로서 측정을 통해 수험생들은 자아 성찰의 시간과 행복에 대한 조언을 얻을 수 있다. 측정은 SQ지수 홈페이지(sq.templestay.com)에서 할 수 있다. 이나은 기자 oasis1983@hyunbul.com

경남 고성군 옥천사(055-672-0200)

는 11월 24~25일 '수험생 휴 템플스테이'를 마련해 아침 고요 명상, 편백 숲 걷기, 차담 시간을 선보이며, 수험생들의 간절한 소망과 염원을 담은 '소원주 만들기' 프로그램도 준비했다.

색다른 체험을 통해 스트레스를 잊고 몸과 마음을 힐링하는 '체험형' 프로그램 또한 다양하다. 전남 화순군 쌍봉사(061-3734-9041)는 11월 24~25일 쌍산의소(이병활동 유적지) 트레킹, 단청체험을 진행한다.

강원 강릉시 현덕사(033-661-5878)는 바다매음을 만끽하고 싶은 수험생들에게 추천할 만하다. 상시 템플스테이를 진행하는 이곳은 사찰에서 직접 콩을 볶고 맷돌에 같은 뒤 정성스럽게 내려 마시는 사찰 커피가 유명하다. 수험생들은 졸음을 쫓기 위해 마셨던 커피가 힐링을 위한 차로 탈바꿈되는 특별한 경험을 할 수 있다.

경기도 수원 용주사(031-235-6886)는 11월 24~25일 '수능생·학부모를 위한 휴식·소통·효 템플스테이'를 개최한다. 학업 뒷바라지에 지친 학부모들은 휴식과 숲치유를 통해 마음의 안정과 휴식을 찾을 수 있다. 학부모와 자녀간 올바른 관계설정을 위한 '부모와 자녀의 소통명상' 체험시간도 마련되며, 효(孝)사상을 고취시키는 부모은중경 독송도 진행된다.

수험생들을 위한 템플스테이의 자세한 정보는 템플스테이 홈페이지(www.templestay.com)에서 확인할 수 있다. 한편 한국불교문화사업단은 공부에 치여 자신을 돌아볼 기회가 적었던 수험생들에게 SQ지수(자아행복 지수)측정을 제안한다. 불교문화사업단이 직접 개발한 SQ지수는 몸, 마음, 관계, 사회적 역할 등 4가지 영역을 측정해 자신의 행복 상태를 점검할 수 있는 지표로서 측정을 통해 수험생들은 자아 성찰의 시간과 행복에 대한 조언을 얻을 수 있다. 측정은 SQ지수 홈페이지(sq.templestay.com)에서 할 수 있다. 이나은 기자 oasis1983@hyunbul.com

# “수화공연, 압화 작품 보러 오세요”

연화원, 12월 16일 수화사랑 음악회 개최

수화공연을 통해 장애인과 비장애인이 함께 어우러지는 무대가 마련된다.

사회복지법인 연화원(대표 해성)은 12월 16일 오후 2시 조계사 한국불교역사문화기념관 공연장에서 '2012 수화사랑 음악회 및 후원의 밤' 행사를 개최한다.

행사는 광림사 청각장애인 불자회가 '꿈트 부처님일대기'를, 광림사 수화사랑 합창단이 노 '부처님께 귀의합니다' '거위의 꿈' '사랑으로' 등의 노래를 수화로 선보인다.

이 밖에 능인 스님(행복사 주지)과, 불자가수 김흥국, 영화배우 김경애 및 손리가 출연할 예정이며 자비의 쌀 3000kg 전달식 및 장애인 자녀 초중고생 6명에게

장학금 전달식도 이어진다.

또한 연화직업재활원 장애인들이 꾸준한 교육을 통해 제작한 각종 꽃누름 압화 제품을 전시, 판매해 장애인들이 더욱 멋진 상품을 개발 할 수 있도록 하는 자리도 마련된다.

해성 스님은 "장애인들에게 노래와 공연으로 무대의 주인공이 돼 불교문화 생활에 접근할 수 있는 기회를 주고 압화제품을 판매해 이들의 뛰어난 실력을 격려하고 자긍심과 자존감을 불어넣기 위해 행사를 마련했다"며 "장애·비장애의 편견을 버리고 하나 되는 세상을 누릴 수 있는 자리가 됐으면 한다"고 말했다. (02)2202-5831 이나은 기자

# “어르신한테 골프배우니 재밌어요”

광진노인복지관, 골프대회 개최

어르신들과 초등학교 아동들이 함께하는 골프대회가 열렸다.

광진노인종합복지관(관장 화평)은 11월 16일 복지관 내 골프연습장에서 골프 강습이 가능한 어르신과 저소득 아동이 함께 하는 광진골프대회를 진행했다.

광진노인종합복지관은 토토시니어 나눔활동 공모 일환으로 저소득 아동을 위한 어르신들의 행복나눔 프로그램인 '홀인원'과 함께하는 사랑나눔기'를 연 것.

이번 대회에서 참여아동들은 6월부터

매주 금요일 마다 어르신들에게 배운 골프실력을 발휘했다. 어르신 1명과 아동 2명이 한팀으로 구성돼 퍼팅 및 스윙 정확도를 대결했다.

화평 스님은 "이번 골프대회에서는 어르신들과 아이들이 한 팀을 이루어 골프 경기를 진행함으로써 아이들이 하나 될 수 있는 모습을 볼 수 있었다"며 "홀인원과 함께하는 사랑나눔기'를 통해 어르신들의 건전하고 건강한 노년 문화확산과 저소득 아동의 소외감을 해소하는데 큰 도움이 될 것으로 예상된다"고 말했다. (02)466-6242 이나은 기자



광진노인종합복지관은 어르신들을 초청해 매주 금요일마다 초등학교 아동들에게 골프 강습을 마련하고 있다.

# 진각복지재단, 불교사회복지 프로그램 공모

진각복지재단(대표이사 혜정정사)은 우수한 불교사회복지프로그램을 발굴·보급하기 위해 불교교리(사상)에 입각한 다양하고 실천적인 불교계 복지프로그램을 공모한다.

△노인 △아동 및 청소년 △장애인 △한부모가족 △다문화 △후원 및 자원봉사

부분으로 나눠 모집하며 대상에는 1천만 원, 우수상은 부분별 1개씩 선정해 500만 원을 지원한다.

11월 27일까지 내방 및 우편으로 접수 마감하며 자세한 내용은 홈페이지(http://www.jgo.or.kr/)를 참고하면 된다. (02)942-0144 이나은 기자

# 심인불교대학 제2기 신입생모집

▶ 밀교사상과 수행 (密敎思想·修行) ◀

과 정 : 2012년 10월 ~ 2013년 10월 (1년과정)  
대 상 : 일반불자, 승려(비구, 비구니) 법사  
강 의 : 매주 일요일 12시 ~ 1시 30분 <점심공양>  
준비물 : 간편한 복장(법복착용), 필기도구는 제공  
등록금 : 100,000원 / 교재비 : 30,000원

▶ 공부할 과목 ◀ 지도법사:법운(法雲)스님

- ❑ 근본불교: 비밀불교의 기본사상 (秘密佛敎의 基本思想)
- ❑ 밀 교 란 : 밀교(密敎)란 무엇인가?
- ❑ 밀교의 삼대사상 : ❶ 육대(六大) = 체(體) : 地, 水, 火, 風, 空, 識  
❷ 사만(四曼) = 상(相) : ① 대만다라(大曼荼羅) ② 법만다라(法曼荼羅)  
③ 삼매아만다라(三昧耶曼荼羅) ④ 갈마만다라(羯磨曼荼羅)
- ❸ 삼밀(三密) = 용(用) : 심밀(身密), 구밀(口密), 의밀(意密)
- ❑ 밀교의 만다라 : ① 금강계만다라(金剛界曼荼羅) ② 태장계만다라(胎藏界曼荼羅)
- ❑ 밀교의 삼륜신 : ① 자성륜신(自性輪身) ② 정법륜신(正法輪身) ③ 교령륜신(敎令輪身)
- ❑ 현교의 삼신불 : ① 법신(法身)<비로자나> ② 보신(報身)<노사나> ③ 화신(化身)<석가모니불>
- ❑ 위빠사나 수행법, 탄트라와 명상법
- ❑ 육자진언송 <올마니반메홀>
- ❑ 현교와 밀교성불론의 차이점

무애정사 <심인불교대학> 031)692-3653, 011-9356-3653

주소 : 경기도 평택시 팽성읍 송화리 75-3번지 송화빌딩 2층

# 희담석 건강용품 사은대잔치

방사능력이 탁월한 희담석의 생명에너지로 건강과 활력을 찾으세요.



### 희담석 염주세트

32,300원 (염주, 염주 주머니)

· 사은품 : 희담석합장주 (날개) 1만원

· 크기 : 직경 10mm

희담석 108염주 출사기념 / 희담석 합장주 증정!

### 희담석 염주는

- 어깨 결림 등으로 고생하시는 스님
- 목과 팔목이 늘 뻣근한 보살님
- 피로가 누적된 불자
- 은종일 책상에 있는 청년불자 들의 수행과 업무에 큰 도움이 될 것입니다.

### \* 희담석 활용 100% 활용 방법

희담석(염주, 합장주들)을 하루에 한두 번 정도 몸에서 잠시(약 1분정도) 내려놓으세요. 몸에서 분리된 희담석은 그때까지 희담석이 머금고 있던 몸의 나쁜 기운을 내뿜은 후 원래의 희담석상태로 되돌아갑니다.

☆희담석(稀潭石, Batu Hitam)이란?

화산 폭발시 용암과 함께 분출된 무기물이 오랜 세월을 거치면서 굳어진 화산석(현무암)의 한 종류입니다. 동남아 지역의 주민들이 예부터 치료용으로 사용해오던 것을 원적외선 파동검사등 성분 분석을 통해 인체에 유익한 에너지가 가진 것임을 입증하였습니다. 희담석은 생명의 돌이라 불릴 만큼 분출되는 생명에너지의 양과 질이 뛰어나다.

▪ 주문 : 현대불교 현불샵 02)2004-8216 [농협] 053-01-269062 (주식회사)현대불교신문사