

# 청년불교 활성화 위한 강의 콘텐츠 기획

## 우리는선우, 2030위한 포교활동 본격가동

불교계 대표적인 재가신행운동단체 사단법인 우리는선우(이사장 조성택)가 한국 불교 중흥을 실현하기 위해 2013년 주요 사업을 펼친다.

우리는선우는 △군·경포교불사 △청년 붓다운동 △토요열린법석 △세계역사탐방 △365타마 등을 주요 사업으로 확정하고 청년불자들을 양성할 계획이다.

이영철 우리는선우 운영위원장은 “종교 인구 통계조사에 따르면 기독교는 1985년 이후 부동의 1위로 올라선 상태다. 여기에 기독교 인구는 점점 늘고 있고 불교인구는 줄어들고 있다”며 “특히 수도권, 청년 중심으로 포교역량을 집중해야 한다”고 설명했다.

지난해 말 우리는선우 이사장으로 취임한 조성택 교수(고려대 철학과)는 “재가불교의 핵심은 청년불교에 있다”며 “기존 중장년층이 주축이 됐던 우리는선우의 활동 범위를 청년층으로 확대하기 위한 방안을 추진하겠다”고 밝힌바 있다.

이에 따라 우리는선우는 재가불교 중심축으로 활동해 온 중장년층 불자들의 역량 강화와 더불어 중앙병, 청년들을 대상으로 콘텐츠를 개발한다.

이영철 운영위원장은 “높은 청소년자살율, 청년실업률, 결혼불능현상 등 불교의 미래가 될 세대들은 지금 앞 세대와는 또 다른 종류의 고통에 신음하고 있으며 꾸꾸기를 포기한다”며 “특히나 분단의 현실 속에서 예민하고 정신적으로 힘들어하는 곳이 병역생활이기에 군·경포교사업을 추진한다”고 설명했다.

우리는선우는 1공병여단 법당사에서 '88만원 세대를 위한 맹규 힐링법회'를 매주 일요일 개최하고 지식·재능기부와 함께 강의, 공연, 레크리에이션을 진행한다. 또



우리는선우는 1공병여단 법당사에서 '88만원 세대를 위한 맹규 힐링법회'를 매주 일요일 개최하고 지식·재능기부와 함께 강의, 공연, 레크리에이션을 진행한다.

### 한국불교중흥위한 중장기계획

### 수도권, 청년중심으로 포교집중

### 군법당 '맹규 힐링법회' 기대

### 중장년층위한 시민아카데미도 준비

한 법회의 안정적 운영을 위해 후원자와 자원봉사자, 재능기부자도 모집한다. 자원봉사자는 법회 참석 군인들을 위해 간식을 만들고, 법당과 도량 장엄 등에 참여할 수 있다. 재능기부자는 법문(강의), 재능(공연과 레크리에이션 등)을 통한 나눔봉사에 참여할 인제들이다. 강의콘텐츠를 기획하고 교육연구, 강의나 법회에 필요한 범 프로젝트 등 기자재 구입을 기부해줄 사람도 찾는다. 우리는선우선우는 후원을 받아 법당 도서관을 건립하는 등 군장병에 대한 지원을 보다 체계화할 계획이다.

특히 영상·스크린을 통해 △수행, 깨어있는 세계 △세계결작 대규·십자군 전쟁 △법정에 선 다윈과 지적설계론 등 지

적 흥미를 유발하는 강연과 △삶을 변화시키는 독서법 △신인사원이 사량받는 법 △신용카드 사용 전략 △청년세대 법과 생활 등 군장병들이 미래진로를 설계하는 데 도움이 되는 강의들로 구성된 장병들에게 호응을 얻을 것으로 기대된다.

우리는선우는 청년붓다운동을 통해 청년불자모임에 강사를 파견하는 인재봉사도 실시한다. 동호회, 대학, 청년CEO 등 불자모임과 사관·부사관학교, 사법연수원, 군·경부대 등에서 종교, 철학, 인문학 강좌를 필요로 하는 모임에 무료로 파견 강의를 진행한다.

강사진은 조성택 교수를 비롯해 성태용 교수, 권중서 법사(불교아카데미 이사) 등 사상·문화계의 불교계 교수진들로 구성됐으며 지식기부를 희망하는 사람도 모집하고 있다. 또 연 1회 9박 10일 청년붓다 출가학교를 개최해 잠재적인 출가자 양성도 도모할 방침이다.

이밖에 '수행·전장문화의 하늬 길, 대초원 동티베트'를 주제로 세계역사탐방도 떠난다. 7월 1~9일로 티베트 전문가 심혁

주 명지대 연구교수가 코스를 해설하며 역사공부도 할 수 있다.

우리는선우는 50~60대 중장년층을 위한 교육사업도 마련했다. 바로 '365타마' 사업이다.

서울시내 공공도서관 등에서 불교시민 아카데미를 개설해 민족문화, 불교, 종교 다원성 등의 가치를 공유할 수 있는 강좌를 기획해 제공한다는 계획이다. 산스크리트어, 생사학(生死學) 등 불교인문학과 전문기과정, 명상·뇌과학, 주역전해, 불교역사지리, 티베트학 등이 있으며, 인생이모작 학교, 부부나 포럼, 길벗아카데미 등 클럽도 운영해 불자조직을 활성화 계획이다.

이영철 운영위원장은 “1991년 창립한 선우(善友)는 미래불교, 지성불교, 생활불교라는 초심을 잃지 않기 위해 주목받는 일 보다는 불교인재양성, 복지사업, 포교콘텐츠를 개발해왔다”며 “올해는 회원확보 및 회원중심의 사업보다 불교콘텐츠를 활용해 잠재불자를 어떻게 어떻게 확보할 것인가에 주안점을 두고 활동할 계획”이라고 말했다.

사단법인 우리는선우는 지난 1991년 재가불교 지도자와 전국적으로 약 1000여명에 이르는 회원의 참여 속에 결성된 불교계 대표적인 재가신행운동단체다. 자비의 등 달기 운동, 장애우나들이, 장례봉사활동, 출가자들의 노후대책수립을 위한 승보공양운동 등을 통해 생활신행운동의 지평을 확장했다는 평가를 받아 1998년에는 제3회 만해상 포교부문을 수상했다.

캄보디아, 미얀마, 몽골의 승려교육지원과 문화사업지원을 통한 국제교류활동, 청소년캠프 청년캠프를 통한 미래불자양성 활동, 여성노숙인쉼터 화엄동산과 청소년 그룹홈 선재동산을 통한 복지활동 등도 활발히 펼쳐왔다. 2004년 참여불교재가연대와 공동으로 조성한 지상6층의 우리 함께 회관을 포교활동의 허브로 지어졌다.

이나는 기자 oasis1983@hyunul.com

# “108배 하면 뇌건강에 도움돼”

김영보 가천의대교수, <불교문화>서 밝혀

“108배는 집중력 향상과 함께 스트레스를 경감시키며 모든 연령층에 훌륭한 전신 유산소운동이다.”

김영보 교수(가천대학교 의학전문대학원)(사진)는 108배 수행이 운동효과를 가져오며 그에 따라 뇌를 건강하게 하는 정신수양이라고 강조한다.

김 교수는 월간 <불교문화>에서 '108배의 운동효과와 뇌에 미치는 영향'이란 주제의 기고문에서 이 같이 밝혔다.

김영보 교수는 “뇌가 정상적으로 작동하고 건강해지기 위해서는 뇌에 에너지가 정상적으로 공급돼야 한다”며 “운동을 하게 되면 혈액순환이나 에너지 대사가 촉진 되는데 이는 뇌에 공급되는 혈류량을 증가시켜 뇌에 에너지 공급을 원활히 해 신경세포들의 활동성을 높일 수 있다”고 설명했다. 때문에 108배 동작은 온몸 근



분명 운동 그 이상을 의미한다. 단조로운 움직임을 동반한 마음 비움 과정은 마음을 신체에 집중하게 해 정신력이나 집중력을 높이는 효과를 줄 수 있을 것으로 생각된다”고 말했다.

김 교수에 따르면 <오체투지>의 저자이면서 매일 1000배를 하는 한경혜씨는 108배가 단전을 트이게 하며 단전이 트여야 제대로 된 집중 상태를 유지할 수 있어서 비로소 화두를 잡을 수 있었다고 한다.

이 밖에 김영보 교수는 수년간 절을 꾸준히 한 사람이 주의집중 과제를 수행할 때 활성화되는 뇌 부위를 108배 전후로 기능성 자기공명영상 기법을 통해 영상화한 자료도 소개했다. 그는 “고위 인지 기능을 담당하는 부위는 전두엽 영역으로 흰 부분으로 표시된 부분이 108배 이후 활성화 됨을 확인할 수 있었다”며 “집중과제 수행시 정확도나 반응시간은 전반적으로 108배 이후가 더 향상됐음을 확인했다”고 설명했다.

### 108배, 유산소운동과 비슷한 효과

### 집중력 향상·스트레스 경감

육의 움직임을 동반하는 전신운동인 동시에 땀이 날지않는 숨이 가쁘지는 않은 전형적인 유산소운동이어서 뇌건강에 이롭다는 설명이다.

김 교수는 장기적인 운동 전후 뇌에 혈액과 산소를 운반하는 혈관을 MRI를 통해 영상화한 것을 비교했다. 그 결과 운동 후 혈관이 좀 더 발달됐음을 확인했다.

그는 “하버드대 정신과 교수 존레이티는 저서 <운동화 신은 뇌(원제: Spark)>에서 장기적인 운동은 BDNF하는 신경세포 성장인자의 수치를 개선시켜 신경세포의 생존력을 높이고 시냅스의 분화도 촉진해 인지력을 향상시키고 특히 고령자의 뇌의 노화를 억제한다고 보고했다”고 덧붙였다.

이여 김 교수는 “신자들에게 108배는

이나는 기자

## 마가 스님, 마음치유사 과정 개설

### 동국대평생교육원서 3월 4일부터

자비명상의 아이콘 마가 스님이 동국대와 함께 마음치유사를 양성한다.

한국마음치유협회(회장 마가)는 3월 4일부터 동국대평생교육원에서 '마음치유사 과정'을 개설, 현대인의 지친마음을 치유한다.

이번에 개설된 강좌는 15주 과정으로 △명상심리와 자기치유 △자비명상과 긍정심리 △현대심리학과 위빠사나 마음치유의 실제 등을 내용으로 한 강의로 구성됐다.

강좌는 매주 월·화요일 진행되며 이경남 대표(나를 만나는 행복 치유연구소), 황수경 겸임교수(동국대 명상상담학과)가 '명상심리와 자기치유'를, 탐소 스님과 이운 명상지도강사, 장주희 아나운서가 '마음치유의 실제(명상지도법 청소년·일반)'를, 마가 스님과 이지원 대표(사화단체 좋은 삶), 김잔디 선임상담원(건강심리연구소)이 '자비명상과 긍정심리'를, (위빠사나·2) (마음으로 숨쉬는 붓다 호흡)의 저자 김열권 씨와 김혜원 동국대 강사가 '마음치유의 이론'을 주제로 강좌를 진행한다.

한국마음치유협회는 “이 과정을 1·2학기 이수한 뒤 3박 4일 워크숍을 수료할 경우 2급시험 응시자격이 주어지며, 학교, 복지관, 문화센터, 템플스테이, 비영리단체 등에서 마음치유사로 활동하게 된다”며 “자격증 취득 외에도 일상에 지친 현대인들이 치유를 통한 깨달음과 행복을 느끼는 기회가 될 수 있을 것”이라고 말했다.

한국마음치유협회 마음치유사과정에 관심있는 불자 및 일반인을 대상으로 공개강좌를 2월 16일 토요일 오후 2시 동국대 문화관 학명세미나실에서 개최한다. (02)2260-3728 이나는 기자

## 불교상담대학·대학원 졸업식 졸업생, 자비의전화 봉사활동

불교상담대학·대학원(대학장 도현)은 2월 16일 오전 11시 한국불교문화역사기념관 2층 회의실에서 '2013년도 불교상담대학·대학원 졸업식'을 진행한다.

졸업장 및 불교상담개발원장상, 사자비 의전화 동문회장상 등 상장수여와 조계종 포교원장이 직접 표창을 수여한다. 불교상담대학 졸업생들은 졸업과 동시에 본원 부설기관 자비의전화에서 마음 아픈 이웃들을 위한 불교상담 전문 자원봉사상담원으로 등록하고 활동하게 된다.

이나는 기자

## 봉녕사, 매월 맞춤형 템플스테이

### 23일 '정월보름맞이' 주제로 열어

수원 봉녕사(주지 자연)는 직장인·여성·대학생 등 남녀노소와 다양한 계층을 대상으로 월별템플스테이를 진행한다.

템플스테이는 계절과 참여대상에 맞게 맞춤형으로 구성됐다. △2월 '정월보름맞이' 템플스테이 △3월 '봄맞이 가족 템플스테이' △4월 '꽃피는 봄이 오면 봉녕사에서 휴식형 템플스테이' △5월 '헤민스님과 함께하는 마음치유템플스테이' △6월 '직장인이여! 잠깐 재충전의 여유를 템플스테이' △7월 '대학생 여름방학 템

플스테이' △8월 '여성단기출가' △9월 '추석맞이 남녀 방콕탈출 템플스테이' △10월 '나도 가을 탄다 템플스테이' △11월 '화목한 가족 만들기 템플스테이' △12월 '한해를 마무리하는 송년 템플스테이' 등으로 마련된다.

2월 23~24일 열리는 '정월보름맞이 템플스테이'는 30명을 모집해 진행된다. 프로그램은 팔관재계 수계식, 마음나누기, 발우공양, 다도, 걷기명상, '사브리나코칭(Design my best life)' 등으로 구성됐다. (031)258-0715 이나는 기자

## MIND | LIFE | ONESELF | CHANGE | BUDDHISM

### 생활속의 불법수행 ⑥

생활속의 불법수행은 현대불교신도 광고지면을 통해 부처님 법을 널리 홍보하는 지면입니다. 불자개인, 단체, 사찰 누구라도 소정의 정성금으로 부처님의 법을 나눌 수 있습니다. 불교의 생활화·현대화·세계화를 위해 더욱 정진하겠습니다. 현대불교신도 광고부 02)2004-8213.4



# 자기를 섬으로 삼고 의지처로 삼아라

부처님께 붙여진 열 가지 명호는 모두 다 부처님의 큰 덕을 가리는 이른바 덕명(德名)이다.

인(人)·천(天)으로부터 존경받고 공양받을 자격이 있는 이(응공 應供), 바로 완전하게 진리를 남김 없이 깨달은 이(정편지·正偏知), 지혜와 언행이 다 함께 완전한 이(명행족·明行足), 미혹의 세계를 잘 뛰어 넘어 다시는 돌아오지 않는 이(선사·善逝), 세간 출세간의 일을 다 아는 이(세간해·世間解), 세간에서 가장 높은 이(무상사·無上士), 중생을 조복·제하여 열반에 인도하는 이(조어장부·調御丈夫), 미혹중생 특히 하늘과 사람을 인도하는 이(천인사·天人師), 깨달은 이·논분 이(불타·佛訖), 많은 덕을 갖추어 세상에서 가장 존경받을 이(세존·世尊)

그러나 이 열 가지 명호 가운데 여는 것도 부처님을 기구의 대상으로 설정하지는 않고 있다. 깨달은 이, 진리의 길을 발견한 이, 그래서 더욱 존경받아야 할 분이라고는 해도 없더러 빌어야 할 대상, 복을 내려 주십사 기원할 대상이라는 뜻은 없다. 왜 그런가? 쇠가모니 부처님께서 이 세상에 나왔든 안 나왔든 간에 진리(법)는 진리로서 확정되어 있었지 부처에 의해 만들어진(창조) 것은 아니기 때문이다.

부처님은 깨달음의 길, 진리의 길을 발견하고 그 길을 우리에게 가르쳐준 분이며, 그 길을 걸어감으로써 우리에게 모범을 보여준 분이다. 그래서 부처는 위대한 스승인 것이다. 미혹한 우리들을 향해 '그대들도 오라. 와서 보아라. 이 길은 현실적으로 볼 수 있고 증명할 수 있는 성질의 것이니 누구든 와서 보아라. 길

은 열려 있다'라고 손짓을 해 준 분이다. 우리가 머리 숙여 존경하고 숭배하는 깨달은 길을 발견하고 가르쳐 준 분이기 때문이다. 만약 부처님이 깨달아서 설하고 보여 주지 않았더라면 그 길을 몰랐을지도 모른다는 점을 생각하면 고맙기도 하고 절로 머리가 숙여진다. 그 분이다.

그러나 대부분의 사람들은 부처님 전에 엎드려 복을 주십사! 빌고 빈다. 돈을 빌게 해 주십시오. 합격하게 해 주십시오. 건강하게 해 주십시오. --- 이것 주십시오. 저것 주십시오. 하면서 빈다. 부처님께서는 깨달음의 내용을 낱말이 보여 주셨다. 따로 비밀스럽게 감춰둔 것은 아무것도 없다고 선언하셨다. 지혜 있는 이는 저마다 스스로 알 수 있는 성질의 것이라고 말씀하셨다. 비밀 주머니는 없다고 하셨는데도 사람들은 내게만 그 주머니를 열어 주십사 빌고 빈다. 막무가내로.

법구경은 말한다. “자기를 섬으로 삼고, 자기를 의지처로 삼아라. 법을 섬으로 삼고 법을 의지처로 삼아라.” 자등명 범등명(自燈明 法燈明)의 말씀이다. 이렇듯 분명히 ‘자기의 의지처는 자기뿐이니 그 밖에 또 무엇을 의지하라’ 하였는데도 사람들은 막무가내로 기복에 매달린다. 스승의 말을 따르지 않는 제자들이 자처하는 셈이다. 말 안 듣는 제자를 좋아할 스승있을까? 부처님께서는 그 열 가지 명호처럼 인·천의 위대한 스승이시니 그런 제자도 금줄이 여기질까? 지혜 있는 이는 저마다 스스로 알리라.



## 새해 날마다 좋은날 되소서

### 불제대원안전산업

### 임직원 일동

법보시 : 불제대원 안전산업  
사찰 연등 및 전선시공 전문

불제대원 안전산업은 초심의 자세로  
최선의 노력을 다하는 불자기업입니다.

문의 010-3630-7092, 02)2266-2634