

# 강좌로 내 마음도 남도 치유해요

## 불교계 평생교육원, 마음치유지도사 진행

배우고 익히면서 자격증까지 취득해 인생 이모작을 준비할 수 있는 평생교육원이 최근 불교계에 설립되면서 수강생들이 강좌에 열띤 참여를 보이고 있다.

교계 평생교육원은 특히 명상과 수행에 대한 사회적 관심과 요구에 부응하고 불교의 주요 콘텐츠로 떠오른 '마음치유' '힐링' 등을 주제로 강좌를 열고 지도자를 양성해 불교계 새로운 포교방안으로 주목받고 있다.

**조계사 마인드케어 평생교육원**(원장 도문, 02-732-1402)은 알아차림(Sati) 명상을 기반으로 한 마음건강 관리 및 지도자 자격취득 과정을 진행하고 있다. 지난해 2기를 모집해 교육하고 있으며 3월 5일부터 3기를 모집해 15주 동안 강좌를 진행한다. 수업은 이론 30시간, 실기 100시간, 봉사 20시간으로 구성된 수행에 중점을 두고 있다.

이태호 조계사 마인드케어 평생교육원 본부장은 "불교포교사들은 많지만 마음수행·건강을 전문으로 하는 지도자는 부족한 상황이다. 불교적인 표현은 최대한 배제하고 수행과 명상위주로 전문가를 키워내는 것을 목적으로 한다"고 설명했다.

강사진은 이태호 교수(조계사 마인드케어 평생교육원 총괄기획이사), 분다빠라 스님 등 수행·명상에 오랜 경력이 있는 전문인들로 구성돼 'MindCare 기술'을 주제로 좌식·걷기·생활속 마인드케어, 사띠(알아차림) 강화이론, 서양심리학·서양상담학 등을 가르친다.

조계사 평생교육원은 마인드케어 지도사 과정을 수료한 자에 한해 국가등록민간자격증인 '마인드케어 지도사 자격증'을 부여하고 있다. 자격증 소지자는 학교, 기업, 평생교육원 등에서 활동할 수 있다.

이 밖에 조계사는 오는 3월 △선재 스님의 자연건강 사찰음식 집중연수과정 1기 △까야사띠 명상체조 교실 △명상과 힐링,



참좋은 평생교육원의 심리상담사 자격과정이 큰 호응을 얻고 있다. 심리상담사 민간자격증을 취득한 수료생은 심리센터, 방과후 교습소, 호스피스 병동 등에서 일할 수 있는 자격이 주어진다.

### 조계사·통도사 평생교육원

#### 마인드케어지도사 양성

#### 참좋은... 심리상담사 과정

#### 민간자격증 취득 후 지도자로 나서

세상과의 소통 등 교육과정을 마련했다.

'선재 스님과 함께하는 자연건강 사찰음식 집중연수과정'에서는 일반 가정에서 쉽게 할 수 있는 자연건강식의 노하우를 배우고 조리 실습을 통해 마음을 맑히고 몸속의 독소를 배출해 몸을 건강하게 만드는 식단을 배우게 된다. '까야사띠 명상체조 교실'은 불교 전통무술인 선관무 수련동작과 불교 수행법인 사띠 수행법을 접목시켜 몸의 건강과 마음의 행복을 동시에 챙길 수 있는 명상체조다.

'명상과 힐링, 세상과의 소통'에서는 호흡수행법 및 5분 명상법, 24시간 수행법을 배우게 된다.

지난해 11월 경상남도 교육청으로부터 인가받은 영축마인드케어평생교육원은 12

월부터 교육을 진행하고 있다.

**영축 마인드케어평생교육원**(원장 원산, 055-382-7182)은 조계사 평생교육원에서 진행 중인 '마인드케어 지도사 과정'을 비롯한 사찰음식 연수과정, 명상체조 교실 등 같은 프로그램을 진행하고 있다. 특히 통도사는 평생교육원의 효과적인 운영을 위해 '마인드 뉴스(tong.vovustudio.com)'를 개설해 마음과 명상 등 불교적인 수행법을 비롯한 마음에 관한 다양한 주제의 소식과 칼럼에 관한 정보를 제공하고 있다. 또한 영축 평생교육원은 시민기자스쿨을 운영해 시민기자를 양성하고 있으며, '코레일' 직원들을 대상으로 하는 마음치유 캠프를 실시해 통도사의 자연경관을 즐기고 휴식하는 프로그램을 진행하고 있다.

조계사와 통도사 평생교육원이 초점을 두는 것은 마인드케어(Mindcare)다. 즉, 심성치유의 길을 안내할 마인드케어지도사 양성과정을 비롯해 도시마을공동체 실무과정, 교사마음건강캠프, 미디어다이어트 캠프, 학교폭력힐링캠프 등 전문적인 치유 교육 과정을 개설하는 것.

이태호 본부장은 "각종 스트레스와 같

등, 고통을 호소하는 현대인들을 위한 마음 치유교육을 실시해 '불교적인 마음산업'을 선도하는 것이 평생교육원의 목표"라고 설명했다.

조계종 한국불교대학 대관음사(회주 우학)는 2012년 4월 전국사찰로는 처음 평생교육원을 개원했다. '참좋은 평생교육원'이 바로 그것.

**참좋은 평생교육원**(원장 김영환, 053-471-8225)은 일반 과정과 자격 과정, 취미과정으로 나눠 운영되고 있다. 특히 심리상담사 자격과정이 각광을 받고 있으며, 2012년까지 2기를 모집해 강의를 진행했으며 수강생들은 심리상담사 자격증을 취득했다. 이 밖에 가야교실, 다도, 요가, 칭찬과 웃음치료 등 20여 개의 다양한 취미과정이 마련됐다.

김영환 원장은 "심리상담사 자격과정이 수강생들에게 큰 호응을 얻고 있다. 90시간을 수료한 자에 한해서 심리상담사 자격증 시험자격이 부여되며 47명의 심리상담사가 배출됐다"며 "이들은 대관음사에서 운영중인 참좋은 심리센터를 비롯해 학교, 방과후 교습소, 유치원 어린이집 및 병원, 호스피스 병동에서 일 할 수 있는 자격이 주어진다"고 설명했다.

이나는 기자 oasis1983@hyunbul.com

### Tip

#### 불교대학과 평생교육원의 차이는?

전국 사찰에서 운영하는 불교교양대학은 경전공부, 교리강좌 등 불교를 주제로 한다. 평생교육원은 교육과학기술부로부터 인가를 받은 사회교육기관으로 불교용어와 관련된 내용을 배제하고 수업을 진행한다. 교육을 이수하게 되면 마음치유 지도자가 될 수 있으며 치유대상 역시 불자들보다는 기업연수와 종교단체 특성화 활동, 대학생들의 예비사회화 과정, 교육직무연수 등으로 확대된다.

이 '현실에서의 죽음'을, 방송인 김병조 씨가 '자살, 무엇을 위한 선택인가'를, 김기호 대표(아름다운 삶 수련원)가 '죽음은 삶의 최고 발명품'을, 이범수 겸임교수(동국대 생사(의례학과)·최서윤 웰다잉지도사가 '사별의 슬픔과 고통'을 주제로 강연한다. 마지막날은 일목 스님(제파와나 선원장)이 회향법문과 수료식이 진행된다.

한편 여성개발원은 2월 26일 2013년 사업계획 및 예산안 등을 주요안건으로 정기총회를 개최한다. (02)722-2101

이나는 기자

# 봄맞이 사찰음식으로 입맛 찾아요

## 불교문화사업단, 사찰음식 레시피 소개



불교문화사업단은 <한국사찰음식 화보집>에 수록된 레시피를 홈페이지를 통해 공개한다. 사찰음식 자료사진

한국불교문화사업단(단장 정산)이 범국민 식문화 개선 캠페인의 일환으로, 사업단이 발행한 <한국사찰음식화보집>에 수록된 다양한 레시피를 홈페이지를 통해 일반인들에게 공개한다.

사찰음식은 심신의 열을 더하는 것으로 알려진 오신채(파,마늘, 부추, 달래, 흥거)를 사용하지 않고, 버섯과 다시마, 재피, 들깨 등 천연 조미료를 사용해 영양상의 불균형을 해소하고 풍미를 더한 것이 특징이다.

사찰음식 홈페이지(www.koreatem-plefood.com)를 통해 공개된 레시피는 총 30여 가지로, 지난 2009년부터 전국 사찰에서 구전으로 전해져 온 메뉴를 조사하고 계량화한 것이다.

이번 레시피들은 경북 임하사의 '두피를 튼튼하게 해주는 팔죽', 충남 홍주사의 '깊은 바다의 맛, 다시마고추장' 등 사찰별 특징이 담긴 대표 메뉴로, 향후 계절을

비롯해 명절·절기별, 주식과 부식, 떡 등 종류별로 추가될 예정이다.

또 한국불교문화사업단은 오는 3월 12일부터 사찰음식 강좌를 실시, 쉽게 만날 수 없는 사찰음식 노하우를 전한다.

대안 스님(금수암 주지, 사찰음식전문집 발우공양 대표) 우관 스님(현 마하연사 참음식문화원 대표), 적문 스님(행택 수도사 주지, 한국전통사찰음식연구원 소장), 정관 스님(삼척 신흥사 주지, 현 뜻내산사음식교육관 대표) 등 국내 정상급 사찰음식 전문가 스님들의 강좌를 통해 사찰음식의 역사와 재료의 성질, 사찰식 상차림 등을 만날 수 있다.

양천구 국제선센터에서 실시되는 이번 강좌는 사찰음식 초보자를 위한 '초급강좌'와 초급강좌 이수자를 대상으로 한 '중급강좌' 2개 교육으로 나뉘어져 누구든지 함께 할 수 있다. 문의 (02)2655-2776 신종일 기자

## 제34회 전국만해백일장대회 열려

### 대불청, 3월 1일 동국대 강당당서...2000여 명 참가예상

전국 유일의 최다인원이 참가하는 백일장 행사인 제34회 전국만해백일장대회가 3월 1일 오전 10시 동국대 강당당에서 개최된다.

시·시조, 산문분야로 나누어 전국의 초·중·고등부 및 대학·일반부 약 2000여 명이 참가하는 이번 만해백일장에는 500여 만원의 상금이 지급될 예정이며 최고상인 만해대상에는 대통령상이 수여된다.

전국 만해백일장은 3.1만족자주독립선언을 기념하고 만해 스님의 민족애와 문학정신의 계승을 위해 지난 1979년 3월 1일 제1회 대회를 시작으로 한해도 거르지 않고 진행된 전국유일의 최다인원이 참가하는 백일장 행사로 올해로 34회째를 맞고 있다.

행사를 주최하는 대한불교청년회(회장

전준호)는 "2003년부터는 참가자들의 작품 표절 방지를 위해 중등부, 고등부의 경우 감독관의 감독 하에 강의실에서 일괄적으로 실시하는 등

대회 공신력을 높이는데 노력하고 있다"며 "또한, 고등부의 경우 우수상 이상 수상을 하면 대학입학 시 특기자 전형에서 가점 요인이 되는 등 입시에 유리하게 작용하여 매년 참가자가 늘고 있는 추세"라며 많은 참여를 당부했다.

자세한 내용은 대불청 홈페이지(www.kyba.org)를 참조하면 된다. 이나는 기자

# 여성개발원, 승만경·웰다잉 강좌 개설

## 26일 정기총회 열여

불교여성개발원(원장 정경연·이하 여성개발원)이 신년을 맞아 강좌를 개설해 회원을 모집한다.

여성개발원은 3월 26일~5월 14일 매주 화요일 저녁 6시 30분에 불교여성개발원 교육관에서 '제7기 승만경 봄 강좌'를 연다. 조은수 서울대 철학과 교수가 강사로

나서 <승만인사자후경>을 교재로 승만경 경전을 통해 여성성분의 의미를 깨닫는 시간을 갖는다.

웰다잉지도사 기본과정도 개설된다. 3월 14일~5월 2일 매주 목요일 오후 6시 30분 불교여성개발원 교육관에서 '아름다운 마친표, 그 마지막 성장과 하나 됨'을 주제로 진행한다.

생명나눔실천본부 이사장 일면 스님의

강강시 법문을 시작으로 변성식 소장(마음건강연구소 소장)이 '죽음에 대한 이해'를, 정진희 웰다잉운동본부장이 '웰다잉 개요'를, 여형 스님(원자력병원 영산법당 지도법사)이 '불교에서 바라본 죽음'을, 황수경 교수(동국대 명상심리상담학과)가 '삶의 의미와 불교수행'을, 마가 스님(자비명상 대표)이 '내마음 보기-관계의 치유'를, 각현 스님(연꽃마을 이사장)

귀의삼보 하옵고, 한국불교의 고승이자 대석학으로서 한국사회가 나아가야 할 방향을 제시하고, 방황하는 현대인들에게 삶의 이정표를 제시한 이 시대의 정신적 지도자이신 탄허대종사의 탄신 100주년을 맞이하여, 탄허대종사의 정신과 사상을 계승하고 한국불교의 바람직한 수행자상을 정립하기 위해 탄신다례제 및 수행일화집 봉정법회를 다음과 같이 봉행하오니 무무 동참하시어 선근인연을 맺으시기를 바랍니다.

- 다 음 -

- 일 시 : 불기 2557 (2013), 2. 24, (일) 10:30 ~ 12:00
- 장 소 : 월정사 적광전
- 문 의 : (033)339-6800
- 행사 내용
  - 탄허대종사 탄신 100주년 추모다례제 : 10:30 ~ 11:00
  - 수행일화집 '方山窟의 無影樹'와 법어집 '방산굴법어 중보판' 및 논문집 '되돌아본 100년, 탄허' 봉정법회 : 11:00 ~ 12:00

불기 2557(2013)년 2월 15일

문수성지 오대산 월정사 회주 연암 현해 합장  
주지 퇴우 정념

## 탄허대종사 탄신 100주년 기념사업 안내

문수성지 오대산 월정사와 한암문도회는 탄허대종사 탄신 100주년을 맞이하여 다음과 같이 학술·출판사업, 홍보사업, 연대사업, 교육사업, 문화사업 등 다양한 기념사업을 추진하고 있으니 많은 관심과 동참 부탁드립니다.

- 다 음 -

사 업 명	일 정	장 소
<b>■ 학술 / 출판사업</b> • 탄허대종사 탄신 100주년 기념 제2차 학술심포지엄 개최 "탄허대종사의 인제양성과 교육이념의 시대정신" • 탄허대종사 탄신 100주년 기념 출판 및 책자 발간 - 탄허대종사 증언집 '방산굴의 무영수' 발간 - 탄허대종사 유묵집 발간 - 탄허대종사 법어집 '방산굴법어' 중보판 발간 - '되돌아본 100년, 탄허' 단행본 발간 - '탄허대종사의 인재와 교육' 단행본 발간 - '탄허대종사 생애와 가르침' 소책자 발간	4. 26. 2. 24. 4. 15. 2. 24. 2. 24. 8. 31. 4. 15.	한국불교역사문화기념관국제회의장 월정사 국립중앙박물관 한국불교역사문화기념관 국제회의장
<b>■ 홍보사업</b> • '탄허대종사의 사상과 생애' 다큐멘터리 제작 및 방송 • 탄허대종사 100주년 방송 홍보 및 육성법문 방영	5월 중순 1월 - 12월	불교TV, KBS 불교TV
<b>■ 연대사업</b> • 틱낫한스님의 '치유·행복·상생' 명상수행학교 운영	5. 3. - 7.	월정사
<b>■ 교육사업</b> • 화엄강좌 개설 및 운영 • 도율 김용욱 선생 초청 특별 강연 • 무비스님 초청 특별 강연	10. 12. - 20. 4. 15. 4. 26.	월정사 국립중앙박물관 한국불교역사문화기념관 국제회의장
<b>■ 문화사업</b> • 탄허대종사 탄신 100주년 기념 유묵특별전 - "한국근대고승유묵展-오대산월정사 한암·탄허선사 특별전"	4. 15. - 6. 16. 7. 10. - 8. 25. 9. 9. - 10. 3. 10. 10. - 11. 24. 12. 10. - 2014. 2. 16.	국립중앙박물관 국립중앙박물관 국립중앙박물관 월정사성보박물관 국립충천박물관
• 탄허대종사 탄신 100주년 추모다례제 • 탄허대종사 열반 30주기 추모다례제 • 탄허대종사 탄신 100주년 기념 선서함양 전국학도대회 및 입선자 전시회 • 탄허대종사 탄신 100주년 기념 대합창제 • 탄허대종사 탄신 100주년 기념 세계평화와 나눔의 치유음악회	2. 24. 6. 2. 6. 2. 10. 12. 10. 19.	월정사 월정사 월정사 월정사 월정사