

우울증·암, 명상으로 치유한다

해운대 시선원, MBSR 치유명상수련 개설



부산 해운대 시선원에서 수련생들이 K-MBSR 수련을 하고 있는 모습

현대인들의 각종 질병과 스트레스를 명상을 통해 치유하는 과학적 프로그램인 K-MBSR 프로그램이 해운대 시선원에서 부산 최초로 선보인다.

해운대 시선원(원장 우현범)에서 개최되는 이번 수련과정은 3월 16일부터 8주 과정으로 한국명상치유학회장을 역임한 영남대 심리학과 장현갑 교수의 지도하에 진행된다.

시선원 원장 우현범은 “부처님의 가르침은 합리적이고 과학적인 가르침이다. 수행역시 어렵거나 막막하지 않고 생활 속에 이로움이 확인되고 이해되는 좋은 방법이어야 한다”며 “한국불교의 전통수련법에 과학적 옷을 입혀서 보다 쉽게 전달하려는 노력의 하나가 MBSR 수련이다. 많은

한국 수련 가미한 K-MBSR 도입 명상시 감마파 발생, 만성병 예방

이들이 보다 쉽고 과학적인 불교를 이해하는 계기가 될 것”이라고 수련개설 취지를 전했다.

MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction)은 미국의 메사추세츠대학 의과대학의 존 카바트(John Kabat-Zinn) 교수가 20년 전 명상과 요가 등 동양 전통의 수행법을 현대인에게 맞도록 수정하고 보완한 프로그램이다. MBSR은 관계증진, 섭식문제, 중독재발방지 등 다양한 행동학적 프로그램의 토대가 되고 있을 뿐 아니

라 심리치료프로그램들에도 강력한 영향을 미친 심신통합적 치료프로그램이다.

K-MBSR은 ‘Korea-MBSR’이다. 영남대학교 심리학과 장현갑 교수가 중심이 돼 8년 여의 개발과정을 통해 한국의 수련 전통을 가미한 한국형 MBSR이다. 카톨릭의 대 성모병원과 암 환자를 위한 효과 연구 등에서 그 효과성이 입증되어 의료적 절차에 대한 ‘중거에 기반한 치료’라는 조건을 충족시켜가고 있다.

장현갑 교수는 “꾸준한 명상으로 치매와 우울증, 감기, 암까지도 예방 또는 치료할 수 있다. 명상을 통해 발생하는 감마(γ)파는 스트레스 관련 호르몬인 코티솔 분비를 감소시켜 궁극적으로 만성병을 예방하고 치료하는 효과를 발휘한다”고 강조했다.

시선원에서 개최되는 이번 K-MBSR 수련과정은 부산에서 최초로 개설되는 과정으로 전문가 과정을 위한 기초교육 및 일반인의 심신 건강 증진을 위한 교육으로 한국명상치유학회가 인정하는 기본적인 교육과정이다. 이 과정을 수료하고 본부와 지회행사에 일정기간 참여하면 명상치유 전문가의 자격이 수여된다.

국제도시 부산 해운대에 위치한 시선원은 지역에 거주하는 외국인들을 위한 법회를 개설 운영하는 등 외국인 포교에도 앞장서는 전념도량이다. 원장 우현범은 서울을 유학한 후 일본으로 전방도량의 한 길을 걷고 있다. 해운대 시선원 K-MBSR 기초교육과정은 3월 11일까지 접수한다. 051-746-7611

박경수 부산지사장

고운사, 사찰음식 대중화 나선다

사찰음식체험장 설립추진

고운사(주지 호성)가 경북도와 의성군으로부터 10억여원의 예산을 지원받아 사찰음식 대중화에 나선다.

고운사는 2월 28일 “올해부터 본격적으로 사찰음식 연구개발 및 표준·대중화에 나서기로 했다”고 밝혔다. 또한 고운사는 사찰에만 전해 내려온 40여 가지 반찬류를 표준화해 누구나 손쉽게 만들 수 있도록 조리법과 음식의 효능 등을 담은 요리책을 발간하기로 했다.

이밖에 경북 의성과 영천 등지에서만 전해지는 전통 장류인 시금장(보리 속 거로 만든 전통 장류) 보급을 위한 연구도 진행된다. 이를 위해 고운사는 사찰 방문객과 텀플스테이 참가자들이 사찰음식을 맛볼 수 있도록 오는 11월까지 사찰음식체험장을 준공할 계획이다.

고운사 총무국장 도문 스님은 “전통 사찰음식 대중화 사업은 현대인들의 건강을 증진시키는 것은 물론 지역경제 활성화에도 기여할 것”이라고 말했다.

이아은 기자



연밥을 비롯한 일상 사찰음식.

은혜사 새주지에 돈관 스님 선출

조계종 제10교구 본사 영천 은혜사 신임주지후보에 돈관 스님이 선출됐다. 중앙총회의원으로는 장적·덕조 스님이 확정됐다.

은혜사선거관리위원회는 2월 28일 은혜사 경내 도선당에서 산중총회를 개최하여 차기 주지후보로 돈관 스님을 만장일치로 선출했다. 돈관 스님은 “문중화합과 교구발전을 위해 열심히 노력하겠다”고 인사했다.

돈관 스님은 일타 스님을 은사로 1978년 10월 15일 해인사에서 일타 스님을 계



조계종 중앙선거위원회 선출 스님(좌)이 돈관 스님(우)에게 당선증을 전달하고 있다

사로 사미계를 수지하고 1979년 3월 15일 송광사에서 구산 스님을 은사로 비구계를 수지했다. **손문철 대구지사장**

운문사, 장학금 2400만원 전달

비구니 교육도량 청도 운문사(회주 명성)는 2월 26일 경내에서 제11회 법계장학금수여식을 봉행했다.

운문사는 수여식에서 중앙승가대학을 수석 졸업한 선효 스님 등 스님 6명과 대구대학교 환경공학과 방종성씨 등 불자 학생 2명에게 1인당 300만 원을 전달했다. **손문철 대구지사장**



명성 스님(가운데)이 학인 스님에게 장학금을 전달하고 있다.

보현사 신협, 정기총회 열어

대구의 대표적 불교전문금융기관인 보현사 신용협동조합(이사장 지성)이 제23차 정기총회를 열었다.

보현사 신협은 2월 26일 대구 향교 대강당에서 이사장인 지성 스님을 비롯한

이사 스님들과 사부대중이 참석한 가운데 사업보고와 사업계획을 논의했다. 지성 스님은 “올해도 임직원, 조합원 여러분이 한마음으로 단결해 원만한 일을 해나가도록 하자”고 당부했다. **손문철 대구지사장**

캠페인

렌즈속 현장 - 도량을 도량답게 가꾸자

전통 사찰 경관 지키기

2005년의 낙산사 화재는 우리나라 사찰의 화재사에 길이 기록될 대참사였다. 화마가 활활 타오르던 그날 밤, 지옥과 같은 모습이었다.

낙산사가 불타기 이전에도 우리나라 사찰이 불에 탄 기록은 한 두건이 아니다. 그만큼 사찰은 화재에 취약하다. 목조건물이 많은데다 촛불이나 향불이 화재의 원인이 되며, 재를 지내고 난 뒤 여러 가지 것들을 태우면서 불씨가 날리면서 화재로 연결될 수밖에 없다. 더구나 사찰 주변은 불이 잘 옮겨 붙는 소나무림이다.

낙산사 화재 이후 산사에서는 비상이 걸렸다. 스님들과 종무원들은 신도들이 커놓은 촛불이나 향불을 끄느라 분주했고, 재를 지내고 난 다음 마당에서 이것

저것 태우던 것을 소대를 만들어 화재에 대비했다. 그러나 이러한 노력만 가지고 화재를 막을 수 있는 것은 아니었다.

문화재청에서는 급기야 사찰에 소화전을 설치하기 시작했고, 큰 사찰에서는 아예 관할 소방서에서 소방차를 보내 빨간색 소방차가 절 마당에 비상대기하는 진풍경이 벌어지기까지 했다.

그런데 소화전을 설치하게 되면서 오랫동안 유지해왔던 사찰경관에 좋지 않은 영향을 주게 된 것이 문제였다. 소화전을 보호하기 위해서 만든 철제함은 사찰의 경관과 전혀 어울리지 않는 이질적 요소로 작용했기 때문이다.

몇몇 사찰에서는 정부에서 지원해준 소화전함이 보기에 좋지 않다고 판단, 나

무상자를 주문제작해 철제 소화전함과 교체하기도 했다. 그러나 지금까지 없었던 그러한 시설물이 전통적으로 계승되어온 사찰의 경관과 조화될 리가 없었다.

외국의 경우에는 소화전은 물론 전기 분전반 같은 시설들을 지하에 맨홀을 만들어 눈에 보이지 않게 처리하고 있다. 물론 비가 올 때 물이 들어갈 수도 있고, 작동을 하는데 불편하기도 하지만 시각적으로 가시되지 않기 때문에 경관적으로는 그럴 수없이 좋은 방식이 되고 있다. 또 최근에는 비가와도 물이 들어가지 않도록 만든 맨홀도 등장했다.

사찰은 신앙을 위해 만들어진 장소이면서 동시에 생활공간이다. 따라서 어떤 경우에는 보기에 좋지 않은 것도 참고 지낼 수밖에 없다. 그러나 조금 더 생각하고, 조금 더 예산을 쓴다면 그러한 좋지 않은 것에서부터 벗어날 수가 있다. 우리의 귀중한 문화재가 본래부터 의도한 경관적 정체성을 유지한다는 것은 결국 우리의 문화와 전통을 지켜내는 것이라는 것을 알아야 **홍광표(동국대 조경학과 교수, 사찰조경연구소장)**



철제 소화전함은 전통사찰의 경관과 부조화되는 요소이다. 전라북도 사찰

믿음과 정직의 산실!

그곳은 동진기획 · 붓다쇼핑

불교용품 불교서적 불교달력

연등 할인가

- 바림등 (6cm) @2,700원 (50개이상)
- 바림등 (8cm) @3,200원 (50개이상)
- 바림등 (10.5cm) @5,500원 (24개이상)
- 바림등 (13cm) @11,000원 (12개이상)
- 바림등 (20cm) @35,000원 (4개이상)
- 공단등 (6cm) @2,700원 (50개이상)
- 공단등 (8cm) @3,200원 (50개이상)
- 공단등 (10.5cm) @5,500원 (24개이상)
- 공단등 (13cm) @11,000원 (12개이상)
- 공단등 (20cm) @35,000원 (4개이상)
- 공단·바림 일반등 (30cm) @80,000원
- 공단·바림 칼라등 (30cm) @90,000원

동진기획 상호는 출판사등록 제11-67호입니다. 붓다쇼핑 사이트에서 회사소개를 클릭하시면 출판사등록증, 인쇄소등록증, 통신판매신고증, 사업자등록증이 게재되어 있습니다.

바림등

빨강, 연분홍, 진분홍, 주황, 보라, 흰색

청사초롱

공단·바림 칼라등

비닐만월등

파랑, 진분홍, 노랑, 분홍, 초록

연화만월등

파랑, 노랑, 분홍, 초록, 흰색

한지칼라등지 완성

8cm 30,000원
10.5cm 40,000원
※1묶음당 50개를 만들 수 있음.

LED전구

110,000원 [국산]
1BOX : 50개
색상 : 촛불색/주황색

봉축카드 [21종]

@ 300원 (1,000장 이상)
구성 : 봉투, 내지 인쇄포함
내지 : 18.5×25.6cm

막대제등램프 (분홍/연두)

100개이상 @ 4,500원
정가 6,000원

연일(일반)/바림/신칼라(천)

5,000원 / 7,000원 / 30,000원
연일/진분/노랑/주황
빨강/녹색/흰색

PVC등표

12,000원 (100개)
크기: 8.5×21cm

동진기획 · 붓다쇼핑

☎ (051) 515-8888

www.buddhashopping.com 부산광역시 기장군 철마면 송정리 364-2

TEL. (051) 515-2988, 555-1087, 508-9377~8 FAX. (051) 508-0101

인터넷전화. 070-7425-0518 H.P 011-554-2988, 011-879-0889

※ 동진기획 붓다쇼핑에는 100여종의 서적, 900여종의 용품이 있습니다.

● 불교용품카드록이 필요하신 분은 전화로 주소를 알려주시면 보내드립니다.

◆ 농협: 0515-8888-09 ◆ 국민은행: 9011-554-2988 [예금주: 강태규]