

小食으로 속비우고 마음도 가볍게

단식 프로그램 진행 사찰 소개

‘하루 세끼’라는 고정관념의 틀을 깬 ‘1일 1식’ 식사법이 화제다. 일본인 의사가 책으로 발표하면서 국내에 큰 반향을 일으킨 ‘1일 1식’ 식사법은 배가 고플 때 장수 유전자라고 불리는 시르투인이 활성화 되고 IGF-1 호르몬이 감소하면서 손상된 세포를 치유하고 당뇨병 치매 암을 예방한다는 이론이다. 이러한 식습관을 지속적으로 이행하면 수명을 늘릴 수 있다는 것이 ‘1일 1식’을 주장하는 이들의 의견이다.



월인선원에서는 간화선을 접목한 금강단식 수행을 정기적으로 진행한다.

부처님이 과식을 멀리했다고 알려져 있듯 불교에서는 소식이 단식이 이미 예전부터 전통으로 이어져왔다. 부처님은 쪼살라국의 빠세나디 왕이 과식하자 이에 대해 “사람이 항상 알아차리면서[sati] 음식을 대해 적당한 양을 알면 괴로운 느낌은 줄어들고 목숨 보존하며 천천히 늙어가기”라고 계승을 읊었다.

월인선원, 간화선 금강단식
육지장사, 옥돌 쑥뜸체험
법왕정사, 아마다차 수행

이처럼 소식(小食)의 중요성이 강조되는 가운데 단식을 주제로 수행프로그램을 운영하는 사찰들이 있어 눈길을 끈다. 다가오는 여름을 위해 건강과 다이어트를 한꺼번에 챙길 수 있는 좋은 기회다.

마음을 다스려 길을 다지고 남은 15·25일은 각자 집으로 돌아가 각자 정해진 단식 기간에 몸과 마음을 만들어 몸도 마음도 제자리 잡도록 한다.

월인선원(선원장 대표, 1644-5266)은 단식과 참선을 함께 하는 ‘간화선 금강단식’ 수련을 지도한다. 매월 5박 6일 단기출가를 진행하며 수련생들은 새벽 3시 30분에 기상해 오후 9시까지 공양시간 없이 수행 프로그램에 참여한다. 무절제한 현대인의 생활습관이 몸과 마음에 함께 병을 불러왔다는 문제의식 하에 죽음을 탄 미온수만 먹으며 일체의 욕기를 끊고 단식과 간화선을 함께 한다.

대표 스님은 “단식은 몸에 낀 독소를 빼는 것이고 몸이 바라는 일이다. 식사는 몸이 아니라 마음이 요구하는 것일 뿐이다. 몸과 마음의 조화를 위해 수련기간 동안 완전히 버리고 떠나보면 그 참맛을 알 것”이라고 설명했다.

참가자들은 5박 6일 동안 선원에서 몸과

실제 참가자들은 “내가 5일 동안 안 먹고도 아무 일도 일어나지 않는다는 게 놀랍고, 단식보다 더 크게 마음에 일어난 변화가 놀랍다”는 소감을 밝혔다. 하계수련회에 참가했던 송수진 씨는

“배신, 짜증, 눈물, 미움, 자살 등 온갖 생각에서 마음이 편해지고 더 이상 눈물도 나오지 않게 됐다. 이곳에서 많은 것을 얻었고 앞으로 내 본성에 치우치지 않으며 살아갈 생각”이라고 말했다.

양주 육지장사(회주 지원, 031-871-0101)는 ‘산사의 건강 비전-단식 템플스테이’를 운영하고 있다. 산사에서 스님들 사이에서 내려오던 전통적인 건강비법 단식을 현대인들이 단기간에 체험하고 효과를 느낄 수 있도록 2박 3일 단기 일정으로 프로그램을 구성하고 있다. 육지장사 단식 프로그램은 단순히 음식물의 섭취를 중단하는 것이 아니라 108배 명상, 숲길 보행 명상과 명상, 단전호흡, 풍류, 쑥뜸온구 체험, 뇌경락추나 옥동회랑에서의 걷기 명상 등 체내의 맑은 기운을 보완할 수 있는 다양한 프로그램을 함께 진행하고 있다.

2박 3일 동안 프로그램에 맞춰 단식을 하고 나면, 단기 일정에도 불구하고 2kg 가량 체중도 감량하고 지친 심신을 치유해

만성피로 증후군을 해소할 수 있다.

육지장사는 게르마늄 맥반석 옥돌과 쑥뜸 온구체험, 옥돌보행 및 묘유정 체험 등 육지장사만의 특별한 체험을 제공하고 있다. 노폐물을 제거하고 신체의 자연치유력을 강화해 건강을 되찾을 수 있도록 하는 것이 육지장사 템플스테이의 특징이다.

육지장사는 “인간의 몸을 주관하는 신경에는 몸을 긴장시키는 교감신경과 이완시키는 부교감신경이 활동해 느리게 지고 집중력이 향상되는 효과가 있다”며 “짜증이 많은 사람이나 수험생, 업무 효율이 떨어진 직장인에게 적합한 템플스테이”라고 설명했다.

법왕정사(주지 청견, 052-254-7768)은 ‘웰빙 건강 다이어트 명상’을 진행하고 있다. ‘신의 음료’로 알려진 마테차를 통해 정신을 맑게 하고 지속적인 체력을 유지해 신체 균형을 개선하는 것이 관건이다. 청견 스님이 개발한 마테차를 원료로 한 ‘아마다 차’를 마시며 바다마사지와 와선(臥禪), 절수행, 걷기명상, 햇빛명상을 통해 몸속의 독소와 노폐물을 빼낸다.

법왕정사는 “비타민, 무기질, 미네랄 등 영양소가 골고루 갖춰진 아마다 차는 지방이 에너지로 분해되도록 촉매제 역할을 한다”며 “3일 기본코스에서 가슴명치의 감정을 어긋가 사라지고 몸속의 독소 노폐물과 숙변이 빠지는 효과를 얻을 수 있다”고 설명했다.

이밖에 **영산법화사 신림 도량**(주지 행일, 02-856-8128)은 매월 첫째 주 금요일~일요일 3일간 단식기도를 진행하고 있다. 3일 동안 사찰에서 생활하며 법화경 독경 수행을 하며 주지 스님의 법문을 듣게 된다. 이나은 기자 oasis1983@hyunbul.com

2030위한 리더십 아카데미 모집

4월 2일부터 매주 화요일...박원순 시장, 박경철 원장 등 강연

법륜 스님, 방송인 김제동 씨, 시골의사 박경철 씨가 펼치는 강의를 통해 청춘을 고민하고, 또래 청년들과 마음을 나누는 자리가 마련된다.

작으로 △법륜 스님의 ‘통일신라의 역사를 통해 배우는 리더십’ △박원순 서울시장의 ‘나는 시장이다. 더불어 행복한 세상을 위하여’ △윤여준 평화재단 교육원장의 ‘2012년 그 후, 다시 정치를 말하다’ △김제동 방송인의 ‘내가 세상을 사랑하는 법’ △박경철 경제평론가의 ‘패러다임은 이미 바뀌었다’ △심상정 정당인의 ‘일하는 사람이 행복한 세상’ 등이 진행된다. 모집은 20세부터 만 35세 청년을 대상으로 하며 3월 22일까지 접수를 받는다. (02)6925-0522 이나은 기자

홍콩 친구들에게 한국 문화 알리자

파라미타, 홈스테이 참가자 20명 모집...3월 25일 마감

파라미타청소년연합회(회장 정영)는 3월 28일~4월 1일까지 홍콩 청소년을 초청해 교류하는 ‘제2회 한국·홍콩 청소년 국제교류활동’을 실시한다.

학과 디지털과발리온, 코엑스, 선택, 전자기과관, 연세대, 이화여대 등을 탐방할 뿐만 아니라 경복궁, 북촌 한옥마을 탐방과 역사청소년수련관에서 한복입기 등을 통해 한국전통문화를 체험하게 된다.

이번 행사는 홍콩 HKFYG Lee Shau Kee College 소속 청소년 30명과 지도자 3명이 한국을 방문해 한국의 청소년들과 함께 한국 역사문화와 과학기술, 홈스테이 등을 체험하고 하게 된다. 행사에서 한국 및 홍콩 청소년 60여명은 국립과천과

파라미타는 3월 30-31일 홍콩청소년들과 생활하는 파라미타 청소년 가정 홈스테이 희망 참가자 20여 명을 모집한다. 참가 희망자는 파라미타 사무국으로 신청하면 된다. (02)723-6166 이나은 기자

봉은사, 첫 어린이 연등 경연대회 연다

전통문화 주제로 연등 꾸미며... 4월 15일까지 접수

서울 강남 봉은사(주지 진화)가 지역 어린이들을 대상으로 첫 연등 꾸미기 경연대회를 연다.

택해 크레파스, 물감, 사인펜 등으로 색칠하거나 색지를 붙여서 연등을 꾸미면 된다. 연등은 주최 측에서 제공하며, 참가비는 없다.

봉은사는 “강남구 어린이들이 지역사회에 대한 자긍심과 애정을 느끼고 지역 구성원으로 정체성을 마음속에 간직하기를 기원하는 취지로 ‘제1회 강남어린이 연등 꾸미기 경연대회’를 개최한다”고 3월 13일 밝혔다.

이번 경연대회는 유치부, 초등 저학년부(1~3학년), 초등 고학년부(4~6학년)의 세 부문으로 이뤄지며, 각 부문에 9작품, 총 27작품을 선정해 시상한다.

이날 경연대회는 봉은사 지역사회 공헌 프로그램의 일환으로 개최되는 어린이 문화축제로, 강남구에 사는 유치원생, 초등학생을 대상으로 한다.

3월 15일부터 4월 15일까지 한 달 간 접수를 받으며, 4월 22일 봉은사 홈페이지를 통해 수상자를 발표한다.

‘우리의 전통문화’를 주제로 전래놀이, 전통예술, 옛 건축물, 전래동화 등 우리 옛 문화와 관련된 소재를 자유롭게 선

시상식은 5월 3일 오후 7시 전통등 전시회 개막식 자리에서 진행되며 접수 작품은 5월 3일부터 19일까지 봉은사 경내에 전시될 예정이다. (02)3218-4800 신종일 기자 mtp79@hyunbul.com

장애인과 함께 만드는 사찰음식

문화사업단 2월 28일 국제선센터서 강좌

한국불교문화사업단(단장 정산)이 장애인들을 대상으로 첫 나눔 교육이 실시했다.



2월 28일 국제선센터서 열린 ‘장애인과 함께 하는 사찰음식’ 강좌

한국불교문화사업단은 2월 28일 서울 양천구 국제선센터에서 서울시립영등포장애인복지관 소속의 지적장애 학생 25명과 함께 ‘장애인과 함께 하는 사찰음식 특별강좌’를 실시했다.

이번 특별강좌는 사찰음식을 통해 우리 사회 다양한 계층에 나눔정신과 건강한 식문화를 전파하고자 진행됐다.

특히 이번 교육은 지난해 실시된 1차 사찰음식 특별강좌의 호응에 힘입어 재 실시 된 것으로 한국불교문화사업단은 ‘장애인과 함께 하는 사찰음식 나눔 강좌’를 올 상반기 매월 1회 이상 실시할 계획이다. 신종일 기자

이날 참가한 학생들은 국제선센터 내 사찰음식 전문교육관인 ‘향적세계’에서 뜻이 맞는 사찰음식연구원장 정관 스님과 함께 냉이냉장무침과 버섯장떡 2개 메뉴를 직접 만들고, 시식했다.

생활 속 참선수행 프로그램
한미음공생실천과정

나를부터의 시작

내 마음에 엄청난 보배가 있음을 믿고
그 자리에 일체 경계를 놓아 나가는 과정을 통해
마음 속 보배를 발견해 나가는 것이
마음공부입니다.

교육일정 및 신청방법은 www.hansi.org 참조

초판 22세의 스테디 셀러!!

부처님의 감로법이 있기에

삶은 고가 아니다

길을 묻는 이들에게 전하는 대행스님의 생활 속 불법 이야기

인생은 고통이 아닙니다. 생로병사의 괴로움이 있다고 하나 그것으로부터 자유로울 수 있는 부처님의 감로법이 있기에 고통이 아닙니다. 부처님께서는 누구나 부처가 될 수 있는 성품 즉, 불성이 있음을 말씀해 주셨습니다. 그 불성을 이롭게 함마음이라 하였습니다. 세상 무엇보다도 바랄 수 없는 나의 보배입니다

이렇듯 내 집 창고에 보배가 가득한 줄도 알고 보배 창고 애기도 많이 들었지만 열쇠가 어디 있는 줄 모른다면 무슨 소용이겠습니까? 마음공부는 열쇠를 얻기 위한 공부입니다. 누구든지 열쇠도 갖고 있고 곳간도 갖고 있습니다. 그런데 왜 열쇠를 갖고도 열지를 못한단 말입니까? 마음이 곧 그 열쇠입니다.

- 본문 중에서

생활 속의 불법을 설하는 **대행스님 법어집** - (제) 한미음선원 출판부 www.hyunbulshop.com

- ▶ 허공을 걷는 길 대행스님 법문 전집(법회별 출간)
- ▶ 한미음요전 대행스님의 구도기·법어·계승·선화의 집대성
- ▶ 수행요전(법요집) 기본적인 예불 의식과 관법의 기초를 담은 불자입문서
- ▶ 대행스님의 뜻으로 된 금강경(독송용)
- ▶ 만 가지 꽃이 피고 만 가지 열매 익어 A Thousand Hands of Compassion (Korean/English) 대행스님의 뜻으로 된 천수경(한글/영어)

10,000원 A5 / 287쪽

* 구입문의: 현대불교 현불샵 2004-8215~6 [농협 053-01-269062 (주)현대불교신문사]