

집중력 · 창의력 키워 한류 주역 되자

지혜경영연구소, 지혜인 명상법 보급 '활발'

삼성경제연구소는 최근 펴낸 '2013년 한국 기업의 6대 경영이슈' 보고서에서 2013년 경영환경의 특징으로 '장기전, 전면전, 체질전'을 제시했다. "경영이 매우 어려워졌고 그 흐름이 오래 지속될 것이다"라는 말을 완곡하게 표현한 것이다.

이에 따른 대안으로 연구소는 '6대 경영이슈'를 소개하며 "치유와 격려를 통한 마음관리가 필요하다"고 강조했다.

이처럼 학교 공독제, 기업 할 것 없이 모두가 '마음치유'와 '힐링(healing)'에 주목하는 가운데 8년 전부터 기업과 단체에 유·불·도를 통합한 명상치유 프로그램을 보급하는 단체가 있어 눈길을 끈다.

지혜경영연구소(대표 손기원)는 자기혁신 프로그램인 '지혜인 리더십' 코스를 개발해 삼성전자, 신한은행, 충북교육청, KAIST 등 여러 기업과 단체에 도입해 각광을 받고 있다. 또 △지혜인 캠프 △청소년 집중력 캠프 △청소년 리더십 캠프를 활발하게 진행해 많은 수련생을 배출했다.

이처럼 지혜경영연구소가 여러 기업의 임직원과 공직자, 초·중·고 교장과 학생 등 수 만 명이 대상으로 특강을 진행하면서 강조하는 것이 있다. 바로 '지혜인 명상'이다.

손기원 대표는 "지혜인 명상"은 한국의 5000년 명상과 불교식 위빠사나 호흡명상, 서구초월명상의 장점을 접목한 우리 고유의 신명나는 변화, 창조, 집중, 소통 힐링 프로그램"이라고 설명했다.

손기원 대표는 한국이 K-pop과 B-Boy, 스포츠 및 제조업 분야 등 여러 분야에서 '한류'의 주역으로 떠오르는 이유는 한국인이 갖고 있는 집중력, 신명, 창조력과 연관



지혜경영연구소는 현재 지혜인 명상 지도사(1급, 2급)양성과정을 개설해 매주 토요일 교수, 교사, 스님 등을 대상으로 커리큘럼을 진행하고 있다. 사진 오른쪽은 손기원 대표



한류는 창조, 집중, 신명과 연관

한국인은 5천년전부터 명상해

지혜인명상은 유·불·도 통합 명상

4월 13일 지혜인명상 힐링 캠프 열어

이 있다고 봤다. 그리고 이런 장점이 한국인의 정신문화 전통인 '명상'과 '진리학'의 전통을 이어왔다고 분석했다.

손기원 대표는 "한국인은 '자기 수양'을 생활에서 실천하는 전통이 있었다. 대표적인 것은 명상이었으며 그 전통은 한국의 역사 내내 이어져 왔다"며 "이런 수양은 단군신화, 신라 풍류, 유학, 불교, 노장 사상이 어우러져 이어온 것이다. 한국인의 집중, 신명, 창조는 그 뿌리에서 생겨난 열매"라고 설명했다.

손 대표가 강조한 지혜인 명상은 일반인들이 보다 쉽게 실천할 수 있도록 한 것이 특징이다.

"보통 불교의 수식관(數息觀)에서 숨을 들이 마실 때와 내릴 때를 하나씩 수를 세는데 이는 초보자들이 처음하기에는 집중하기 어렵습니다. 이와 달리 지혜인 명상에

서는 들숨에 '하'나 라는 수를, 날숨에 '물'이라는 수를 대입해 반복하게 합니다."

지혜인 명상은 서구의 초월명상에서 비롯된 감수명상도 포함된다. 날숨을 쉴 때 마음속으로 '감사합니다'라고 외치며 호흡과 감사한 마음에 집중하는 것이다. 손 대표는 "세상에는 감사하지 않은 게 없다. 심지어 스트레스도 감사한 일이며, 살았다는 사실만으로도 그 이상 감사한 일이 없을 것"이라고 설명했다.

명상을 알고 나면 그것이 얼마나 좋고 중요한 것인지 누구나 알게 된다. 하지만 문제는 지속성이다. 손 대표는 올바른 명상 습관을 들이도록 수련자들에게 '1일 1생 명상'을 강조한다.

"명상은 최소한 100일 정도 해야 중요한 효과가 나타납니다. 명상을 지속할 수 있는 가장 좋은 방법은 새벽에 일어나자마자 명상으로 시작하고, 저녁에 잠들기 전에 명상으로 마무리 하는 것입니다. 시간은 각 20분 내외가 알맞으며 바쁠 때는 3-5분이라도 잊지 않고 하는 것이 중요합니다."

지혜인 명상 프로그램을 체험한 수련생들은 "직장생활에 회의를 느꼈는데 프로그램 참여 후 내가 몸 담고 있는 회사와 업무, 직장 상사에 감사한 마음을 가지게 됐다."

"여름·겨울 방학 때 참가했는데 집중력도 높아지고 성적도 오르게 됐다" 등 긍정적인 효과를 얻었다고 입을 모은다.

지혜경영연구소는 현재 지혜인 명상 지도사(1급, 2급)양성과정을 개설해 매주 토요일 교수, 교사, 스님 등을 대상으로 커리큘럼을 진행하고 있다. 교육시간은 140시간으로 커리큘럼은 △한국인의 5천년 명상전통 △한국·동양사상의 진리와 명상 등으로 구성됐다.

진행 교수진으로는 지혜경영연구소 손기원 대표를 비롯해 이청길 심신수련원장과 이명순 이사가 참여하며, 경기도평화교육연구원 박의동 원장도 특강에 참여한다. 수료자에게는 수료증과 지혜인 명상 지도사(2급, 1급) 자격증을 수여하며, 지혜인 명상 지도자로서의 소양에 따라 교육 진행에 참여할 수 있는 기회도 주어진다.

한편 지혜경영연구소는 4월 12-14일 영월 망경대산 자연명상원에서 '지혜인 명상 캠프'를 개최한다. 해발 800m 산속 청정지역에서 한국 전통사상과 명상을 접목한 수행 프로그램과, 사찰 자연음식을 체험 워크숍도 마련된다. 참가 희망자는 지혜경영연구소 홈페이지(www.onwisdom.com)를 참조하면 된다. (02)766-9455 이나은 기자

노동자들 산사서 마음을 달래다

문화사업단, 29~30일 금산사서

고용불안의 시대, 비정규직 노동자와 해고자를 위한 템플스테이가 열린다.

한국불교문화사업단(단장 정산)은 조계종 노동위원회(위원장 종호)와 함께 오는 3월 29일부터 30일까지 1박 2일간 전북 김제 금산사에서 전국 비정규직 및 해고, 파업 노동자 45명을 초청한 템플스테이를 개최한다.

이번 템플스테이는 노사분규, 해고 등으로 인해 상대적 박탈감으로 지쳐있는 노동자들을 위해 마련된 행사로, 백제시대 창건된 천년고찰 금산사에서 전통문화 체험과 휴식을 함께 할 수 있다.

특히 금산사의 대표적인 템플스테이 프

로그래인 '내비뒤 콘서트'와 함께 지친 심신을 다독이는 수행 프로그램이 병행된다.

참가자들은 1박2일간 '나를 치유하는 108배', 새벽 숲길 걷기, 암자순례 및 명상 등 사찰 체험과 함께 자연 안에서 몸과 마음을 정화하고, 참가자간의 마음 나누기, 세상을 향한 회향의 시간 등을 통해 심신을 새로이 다질 예정이다.

이번 행사에서는 템플스테이 프로그램으로 국무총리상을 수상한 일감 스님이 참석, 토크 콘서트 형식으로 오랜 파업과 갈등으로 인해 몸과 마음이 지친 참가자들을 위로하고, 다시 세상을 나아갈 수 있는 힘을 실어줄 예정이다. (02)2031-2000 신종일 기자

조계종 멤버십, 경희의료원서도 사용 가능

3월 22일 협약...진료비 10%, 검진비 20% 감면

조계종 포교원(원장 지원)은 3월 22일 경희의료원과 신도멤버십 협약을 맺었다. 조계종 신도증을 소지하고 매년 교무금을 납부하는 신도는 경희의료원 진료 시 △선택진료비 10% 감면 △동서간강중진센터 기본 검진비 20%감면 △로봇수술 수가(비보험) 10%감면 △비보험 10%감면(MRI, 초음파) △정식식당 시설사용료 40%감면 등 혜택을 받을 수 있다.

포교원은 2009년부터 멤버십 신도증 발급 사업을 시작해 2011년 8월 신도멤버십 센터를 개설해 멤버십 혜택 확대에 나서고 있다. 포교원은 경희의료원 외에도 제휴를 확대해 나갈 방침이라고 밝혔다. 한편, 포교원은 이원화 돼있던 조계종 신도증과 사찰 신도증을 통합하는 첫 행사로 3월 24일 봉은사에 통합신도증을 전달했다. 노덕현 기자

생활 속 참선수행 프로그램
한미음공생실천과정

나로부터의 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

국제선센터, 매일 간화선 템플스테이 연다

2박 3일 참선 집중수행 실시

조계종 국제선센터(주지 단웅)는 매일 1회 '간화선 집중 템플스테이'를 연다고 밝혔다.

국제선센터는 "참선에 관심은 있으나 시간적 공간적 제약으로 쉽게 마음을 내지 못했던 사람, 참선을 시작하지 얼마 되지 않아 바른 지도가 필요한 사람, 좀 더 깊이 있는 수행을 원하는 사람을 위해 마련됐다"며 "주말에 프로그램이 진행되므로 직장인도 부담 없이 참가할 수 있다는 것이 장점"이라고 설명했다.

'제1회 간화선 집중템플스테이'는 3월 22-24일 국제선센터에서 열렸다. 예불,

공양, 청소 시간을 제외한 나머지 시간은 정진에 집중하도록 진행됐다. 지도법사는 해연 스님(국제선센터 국제차장)과 선감 스님으로 초보자들을 세심하게 지도했다.

국제선센터는 오는 4월에도 '간화선 집중 템플스테이'를 연다. 참선 유경험자 및 초보자도 참가할 수 있으며 참가비는 8만 원이다. 2박 3일간 시간을 낼 수 없는 사람을 위해 1박 2일 동참자도 접수받고 있다.

국제선센터는 "간화선을 단기간에 체계적으로 배우고 수행할 수 있는 프로그램으로서 전 과정을 국제선센터에서 진행하므로 도심을 벗어나지 않고도 수행할 수 있다"며 많은 참여를 당부했다. (02)2650-2214 이나은 기자

대불청, 상반기 임원연수 실시

비전 공유하는 시간 가져

대한불교청년회(회장 전준호, 이하 대불청)는 전국 80여 대불청 지구 및 지회 임원을 대상으로 '청년 불교 리더 양성 연수'를 열었다.

"따뜻한 마음, 감동이 있는 불청"을 주제로 3월 16-17일 광주 영평사에서 열린 임원 연수는 전국 청년회 회장단 70여 명이 참석한 가운데 중점 사업 소개 및 비전 만들기 교육프로그램으로 진행됐다.

참가자들은 △청년불자와 리더쉽 △10년 후 청년회! 비전과 목표 세우기 △성경혁명, 무엇을 어떻게 변화시킬 것인가 △성공적인 청년회 만들기 등을 주제로 한



전국 80여 대불청 지구 및 지회 임원 70여 명이 광주 영평사에 모여 대불청의 비전을 공유했다.

프로그램시간에 서로 토론하며 대불청의 방향을 제시하고 비전을 공유하는 시간을 가졌다. 이나은 기자

청동불상 조성전문

청동불상·천불·삼천불·만불·개금·탱화·금고·범종

장인정신에 입각해 혼을 불어넣은 조성. 대덕스님들의 의견을 충분히 반영할 수 있는 조성. 40여분의 개금불사 전사로 스님들의 폭넓은 선택기회 마련. 탁월한 재질, 섬세함, 깨끗한 개금처리의 우수성. 대덕스님들의 많은 성원과 조연 바랍니다.

대표 이상식 합장

청동불 40여분 전시중

인터넷으로도 『성화불교예술원』의 작품을 확인할 수 있습니다.

◇ 성화불교예술원 전시관 부처님 상호를 보시는 방법
인터넷에서 검색창에서 [114서비스] 검색 → 114도우미 홈페이지에서 [성화불교전시관] 검색 → 사진첩 클릭

주·야 상담 합니다

성 화 불 교 예 술 원

(공장 내 불교 전시관)

☎ 031)641-2747, 011-302-1022

경기도 이천시 울면 고당리 473-2

전국 주지스님께 인사드립니다

금번 제 18대 박근혜 대통령 후보를 대통령으로 지지해 주신 불자 및 주지스님께 일일이 찾아뵙지 못하고 지면을 통해 감사의 말씀을 올립니다.

대단히 감사합니다.

제 18대 대통령선거 새누리당 선거총괄본부 국민행복 불교조직 중앙본부장 회암(정영춘)
대한불교 본조계종 중정 회암 합장
대한불교종단진흥 총연합회 회장 합장

서울시 종로구 통일로 18가길 16-1 전화 : 02)3436-0796~7
인터넷 검색 (대한불교 본조계종)

※ 종단 가입등록 받습니다.