

선(禪)심리상담으로 마음치유 하세요

동국대 국제선센터, 3월부터 '선 심리 상담서비스' 제공

“시험에서 낙방한 후 불확실한 진로 때문에 우울감이 들어요.” “면접에서 자꾸 떨어져 위축되고 제 자신이 싫어집니다.” “선(禪)이란 무엇인지, 명상이 어떤 것인지 알고 싶어요.”

취업준비와 진로문제로 스트레스와 불안감을 느끼는 대학생들이 많다. 각종 매체에서는 ‘명상’ ‘힐링’ ‘치유’ 열풍이 분다고 말하지만 정작 대학생들은 스펙 쌓기와 아르바이트에 열중해 치유 받을 시간은 부족하다.

이런 가운데 동국대 국제선센터(원장 수불)가 진행하는 ‘선(禪)과 심리 상담서비스’가 대학생들의 심리적 안정을 유도해 눈길을 끈다.

국제선센터는 올 3월 초부터 대학생, 교직원 등을 비롯한 일반 시민에게 무료 심리상담과 선(禪) 수행에 대한 길안내를 해 주고 있다. 매주 월요일부터 금요일까지 오후 1~4시까지 예약제로 진행되며, 참선수행을 오랫동안 해온 동국대 학인 스님과 선(禪)심리상담사가 상담자로 나서 봉사활동을 하고 있다.

지금까지 20여 명의 내담자가 서비스를 이용했으며 이 가운데 6~7명이 정기적으로 방문해 1:1 상담 및 참선수행에 대한 안내 서비스를 이용하고 있다.

국제선센터는 “교내에서 스트레스, 우울증, 자살 충동을 느끼는 사람을 비롯해 불교와 참선수행을 배우고 싶은 사람 등의 지체를 찾는 사람들이 있는 것 같아서 시범 운영하게 됐다”고 밝혔다.



자원봉사로 활동하는 전문 심리상담사가 미술치료도 함께 병행한 상담을 제공하며, 개인에 따라 15분 정도의 선수행 체험을 하도록 돕는다.

**대학생·일반인에 모두 개방
전문상담사, 스님이 상담지원
표정 밝아지고 자신감 얻어
불교 알리는 가교역할 톡톡**

상담이 진행되기까지 과정은 다음과 같다. 서비스 이용을 희망하는 사람은 동국대 대각전 법당 내부에 있는 국제선센터에 방문해 서비스 신청서를 작성하거나 미리 자신이 원하는 시간대를 골라 전화 예약을 한 뒤 상담지원을 요청한다.

상담시간은 기본 1시간이며 심리상담의 경우, 선(禪)심리상담사가 원하는 사람들에 한해서 미술치료도 병행한 상담을 제공

하며, 수행에 관심을 보이는 내담자에게는 선수행에 대한 길안내를 해주고 있다.

선(禪)심리상담은 법사인 상준 스님이 부처님 초기 불교의 가르침에 입각한 삼법인, 사성제, 육바라밀, 팔정도 등의 교리로 상담 고민의 문제를 해결하고 참선 수행을 지도한다.

지금까지 동국대 국제선센터를 방문한 내담자는 동국대 재학생을 비롯해 대학교 직원, 지역주민, 불자들이었다. 이들은 진로 고민, 미래에 대한 불안감과 스트레스, 자살충동, 인간관계 및 진로문제와 수행법에 대한 문의 등 상담내용을 들고 국제선센터를 찾는다.

이정은 상담사는 “상담을 받는 학생 중에는 불자가 아닌 사람들도 있기 때문에 눈높이에 맞게 맞춤형 상담을 해주고 있다”며 “불교나 수행에 관심을 보이는 내담

자에게는 선(禪)수행에 대한 길안내를 하고 정기 간혹선 수행 모임인 ‘법등회’ 나 방학 때 진행되는 간혹선 집중수행 참여를 권유하고 있다”고 설명했다.

내담자들은 ‘선(禪)심리상담서비스’ 이용 후 대체로 만족감을 표시하고 있다.

동국대 대학원에 재학 중인 윤 모씨(여·30대)는 “인간관계와 진로문제로 상담을 받고 있는데 상담선생님이 마음 깊이 공감해주고 이해해줘 보다 솔직하게 고민을 털어놓아 안정감을 느낀다”며 “내 속의 나를 찾는 데 도움이 됐고 내면이 건강해지는 것을 느꼈다”고 말했다.

동국대 재학생인 최 모씨(남·20대)는 “학교에서 불교 교양 수업과 템플스테이로 수행체험을 할 수 있었지만, 스님과 함께 편하게 대화를 나누며 참선 수행을 하는 시간을 가진 것은 이번이 처음”이라며 “시간 가는 줄도 모르고 오랫동안 참선 수행에 빠졌다. 아직 기간이 짧지만 분명 삶의 자세에 참선이 좋은 영향을 미쳤으리라 생각한다. 자주 들들 생각이다”고 말했다.

국제선센터는 내담자들에게 우선 상담을 통해 심리적 안정을 가져다주고 선수행에 대한 길안내를 하는 가교역할을 할 것으로 기대하고 있다.

김영수 동국대 국제선센터 과장은 “상담을 받으러 오는 사람들이 꾸준히 늘고 내담자들도 정기적으로 상담을 받고 있어 첫 출발이 좋다”며 “서비스 이용자들은 상담을 끝내고 나가면서 표정이 밝아지고 감사의 마음을 표시하기도 한다. 시범적으로 운영되고 있지만, 인적·물적 자원이 확보되면 ‘선(禪)심리상담서비스’를 지속해서 운영해나갈 계획”이라고 말했다.

이나은 기자 oasis1983@hyunbul.com

헤민스님 신발 등 아름다운가게에

LG유플러스 “광고촬영 소품 8000만원 상당 기증”

〈멈추면, 비로소 보이는 것들〉의 저자 헤민 스님(美 웹프셔대 교수·사진)이 LG유플러스 광고촬영 때 착용했던 신발을 ‘아름다운가게’에 기증해 눈길을 끈다.

LG유플러스는 3월 24일 “U+LTE 광고 촬영에 활용했던 8000만원 상당의 의상 및 소품을 ‘아름다운가게’에 기증하고, 판매 수익금 전액을 기부한다”고 밝혔다.

이번에 기증되는 물품은 2012년 TV광고 제작 시 활용했던 것으로, KBS 개그콘서트의 ‘불편한 진실’, ‘네가지’, ‘용감한 녀석들’ 출연진과 탤런트 조정석, 사이편에 출연한 배우 고원희 등이 착용한 의상 및 소품 약 300점이다.

이 가운데 개그맨 신보라의 흰색 페도라, 박성광의 레게 가발과 헤민 스님의 스님신발 등 소품들도 다수 포함됐다.

이에 따라 LG유플러스는 오는 4월 6일 아름다운가게 강남구청역점에서 ‘아름다운 토요일’ 행사를 개최하고, 기증한 물품을 임직원 자원봉사자들이 직접 판매하도록 할 예정이다.

기증된 물품은 원 가격대비 80% 저렴한 가격으로 구입할 수 있으며, 판매 수익



금 전액은 아름다운가게를 통해 나눔 사업에 사용된다.

LG유플러스 측은 “광고소품은 일회성으로 소진되는 경우가 많은데 이를 의미 있게 활용해 나눔을 실천하고, U+LTE에 대한 고객의 관심과 효용에 보답하기 위해 이번 행사를 준비했다”고 말했다.

한편 헤민 스님은 2012년 4월 LG유플러스 광고 출연료 전액을 사회공헌기금으로 기부하기도 했다. 헤민 스님은 아름다운가게(이사장 자승)에 사회복지시설 및 저소득층을 위한 장학기금으로 써달라며 4000만원을 쾌척했다. 이나은 기자

제13대 불례협 회장 헤만 스님 취임

“불례협 법인화, 전국 네트워크 형성 할 것”

제13대 불교레크리에이션협회 회장으로 헤만 스님(동두천 자재암 주지)이 취임했다. 불교레크리에이션협회(회장 헤만, 이하 불례협)는 3월 24일 한국불교역사문화기념관 전통문화공연장에서 제12·13대 회장 이·취임 법회를 봉행했다.

이날 행사는 불례협 울동리터와 경기북부연합합창단의 축하공연을 시작으로 삼귀의, 불례협 소개 및 경과보고, 내빈소개, 임명패 수여, 협회기 전달, 공로패 수여, 이임사, 취임사, 부회장 임명장 수여, 축사, 선불남성합창단 축하공연, 사후서원, 연회 및 공양 등으로 진행됐다.

헤만 스님은 취임사에서 “부처님께서 중생들을 애민하듯이 불자들도 선구자적 사명감으로 어린이와 청소년들을 내 자식

같이 생각하고 바른 진법에 힘을 기울여 주실 것을 부탁 드린다”며 “불례협이 지속적으로 안정적인 단체의 면모를 갖추기 위해 법인화를 추진하고 지역포교 및 지도자 양성을 위해 여러 종단과 전국 네트워크를 형성해 나가겠다”고 포부를 밝혔다.

이날 불례협 부회장으로 부명 스님(백령도 문운사 주지) 귀영 스님(양주 대승사 주지) 법능 스님(서울 한성사 주지), 유광 옥, 정기자 씨 등이 선임됐다.

한편 법회에는 선목해자 스님(서울 도선사 주지), 정수 스님(봉선사 주지), 송묵 스님(포교원 포교부장), 중앙총회의원 장적 스님, 퇴휴 스님(법장사 주지), 이기홍 중앙신도회장, 임희용 포교사단장 등 300여 사부대중이 참석했다. 이나은 기자



이·취임 법회 후 불례협 회장 헤만 스님을 비롯한 부회장 부명 스님, 귀영 스님, 법능 스님 등 사부대중이 기념촬영을 했다.

교계 현직자와 비전공유 한다

대불련, 4월 5일부터 매주 금요일 공경회 진행

한국대학생불교연합회의 문제점과 발전방향을 공유하는 자리가 마련된다.

한국대학생불교연합회(중앙회장 박지연, 이하 대불련)는 올해 50주년을 맞아 ‘선재! 붓다의 길을 묻다’를 주제로 공경회를 진행한다.

대불련 50주년 기념사업회(운영위원장 임동주)에서 주최하는 이번 행사는 4월 5일~5월 3일 매주 금요일 오후 7시 전법회관 지하 1층 회의장에서 대불련에 관심을 갖고 있는 전문가들이 모여 현재의 대불련이 갖고 있는 문제점과 한계, 그에 대한 해결점을 서로 이야기 하는 자리다.

4월 5일에는 총무원, 교육원, 포교원 스님 및 실무 중무원을 초청해 ‘종단에서 바라보는 대불련 포교 그리고 대불련의 문

제점과 대안’을 주제로 공경회를 연다. △4월 12일에는 현직 지도법사와 지도교수 및 동문들이 모여 ‘자신의 활동경험, 그리고 가장 가까운 곳에서 대불련을 바라보는 눈’에 대해, △4월 19일에는 중앙신도회, 교불련(교수불자연합회), 대불청, 파라미타 관계자들이 ‘불교계 속에서 더불어 함께 사는 대불련’을, △4월 25일 불교시민사회네트워크 연대단체가 ‘오래된 새길! 우리도 부처님처럼 살기’를 △5월 3일 대학생 단체 및 연구그룹이 모여 ‘새로운 사회의 대안, 청년 불교의 길을 묻다’를 주제로 공경회를 갖는다.

대불련은 “대불련에 깊은 관심을 주는 분들을 모시고 말씀 들어보고자 자리를 마련했다”고 설명했다. 이나은 기자

‘무료특강 삼세번’ 개최

풍경소리, 월 3회 진행

전국의 지하철을 이용하는 시민들에게 법음을 전하는 풍경소리(대표 헤자)가 심리학·불교상담·자애명상·아비담마 등을 주제로 ‘무료특강 삼세번’을 개최한다.

이번 특강은 한 가지 주제로 월 3회 진행되는 것으로 1~3째 목요일 오후 4시부터 5시 30분까지 풍경소리 대강의실에서 진행된다.

4월 주제는 ‘날마다 함께하는 성격 이야기’로 이윤정 마인드코칭연구소장이 ‘에너지로 성격 이해하기’ ‘성격 풀라주 만들기’를 생활 속 사례공유와 함께 4월 4일, 11일, 18일에 진행한다. 참가회場자는 국가 인증 청소년수련활동 참여확인서 발급(여성가족부장관) 받게 된다. (02)723-6166 이나은 기자

명상 배우고 인증서 받자

파라미타, 청소년수련 진행

파라미타청소년연합회(회장 정여)는 입시와 학업으로 지친 청소년들에게 명상프로그램을 접목해 참나를 찾는 청소년수련활동인증프로그램 ‘참나를 찾아가는 여행’을 진행한다.

행사는 4월 6일, 13일, 20일 오후 2시부터 6시까지 봉은사 내 수련원에서 만13~19세 청소년을 대상으로 진행되며, ‘자아탐색’ ‘관계의 이해’ ‘자존감 향상’을 주제로 명상, 호흡명상 등 명상 기초, 내면탐색, 글쓰기 등을 배우게 된다.

참가회場자는 파라미타로 접수하면 된다. 참가자는 국가 인증 청소년수련활동 참여확인서 발급(여성가족부장관) 받게 된다. (02)723-6166 이나은 기자

교직자 양성 전문교육

제83기 佛敎儀式(범음·범패)學人모집

본 대략 불교의식 교육원에서는 학인을 모집합니다.

◆과정(야간 및 통선생)

기본과정(3개월)	사물(목탁, 요령, 태징, 법고) 다루는법, 도량석, 쇠송, 상단에불, 각단에불, 천수경, 행선축원, 불공시식 등
중급과정(3개월)	상주관공, 대령관육, 신중작법, 지장청, 관음시식, 다비식 등
작법반(1년)	요잡바라, 천수바라, 도량계, 다계작법(나비춤) 등
신행과정(1년)	기본·중급 수료자에 한 함
특수작법(1년)	기본·중급 수료자에 한 함

◆모집인원 : 30명 (선착순) ◆원서접수 : 2013년 4월 중

◆개강일시 : 매주 (화, 금) 오후 5시 ~ 6시 30분 (1시간 30분)

◆제출서류 : 입학원서 1통, 주민등록등본 1통, 반영합판 사진 3매

※ 원원은 초종파 교육도량으로서 수료증을 수여하며, 승려 후보생의 수계득도, 포교원(사찰)창건의 지도와 편의를 제공합니다.

※ 초심자라도 여법하게 불교의 전통의식을 봉행할 수 있도록 지도합니다.

※ 전화·서신 문의하시면 안내서를 보내드립니다.

海東佛敎儀式教育院
海東佛敎梵音大學

서울 종로구 낙원동 243-3 탑골공원 뒷편 ☎ 02)741-0495, 0496

Hwalbup Posture Correct Master

활법자세교정사

인체가 바로서야 건강이 바로 선다.

활법자세교정사란?

잘못된 생활 습관으로 근육과 뼈의 균형이 무너져 신체적 고통을 겪는 사람에게 과학적, 체계적인 방법으로 건강한 사회생활을 할 수 있도록 돕는 전문가로서 바른자세원을 개원할 수 있음.

보건복지가족부공익법인 대한보건의료진흥회(자격검정)

자 격 과 정	교육 기간
<ul style="list-style-type: none"> 체형교정 / 골반 / 선추(조정요법) 전신조정술 / 두개골 / 후두골 / 골반(조정요법) 경락 / 경혈학 / 임맥소통(청혈요법) 자율신경 척추교정운동요법(맞춤운동) ※특강: 기공, 양자파동 분석 보건식품효소 발효액 	8주 과정 토요일반

▶특별강사 : KBS / MBC출연 / 대한(병)의원 진흥회장. 활법창시자 직강

▶대 상 : 종교지도자 / 인체 교정 및 건강분야 관계자

▶평생건강에 관심과 질환으로 고생하는자

▶순환기성 질환 임상 교육시간 : 5~10회 환형

접 수 처

서울시 서대문구 충정로 2가 130-1 신한은행빌딩 5층

문 의

02)393-5111 / 010-3685-1730



교육과학기술부허가공익법인/한국평생교육기구
한국보건교육원
KOREA EDUCATION CENTER FOR HEALTH