

어르신 집단상담 '마음챙기기' 호응

서울시어르신상담센터, 명상프로그램 진행

급속한 고령화로 노인 우울증 환자가 크게 늘면서 여러 복지기관에서는 노인의 정서적 지원을 위한 우울증진단과 상담서비스 등 다양한 사회복지 서비스를 제공하고 있다.

이런 가운데 서울노인복지센터 부설기관 서울어르신상담센터(센터장 청원)가 대인관계와 감정다루기에 어려움이 있거나 우울증을 호소하는 어르신들을 위한 명상 집단상담 프로그램을 진행해 눈길을 끈다.

서울어르신상담센터는 풍경소리(대표 선목해자)와 함께 4월 3~12일 4회에 걸쳐 어르신을 모시고 마음챙김명상을 비롯해 행선과 좌선 및 호흡법을 지도해 어르신이 자신의 마음을 조절할 수 있도록 안내했다.

첫 모임이 있던 4월 3일, 서울 종로구에 위치한 풍경소리 명상교실에 12명의 어르신들이 모였다.

"긴장감을 풀고 편하게 하세요. 다리가 불편하면 쪽 펴고 앉으셔도 됩니다. 단전까지 코로 길게 호흡하고 천천히 숨을 들이 마시고 내십니다. 호흡하면서 늘어났다 줄었다는 배에 마음을 집중합니다."

어르신들은 명상지도사로 나선 이용성 풍경소리 사무총장의 안내에 따라 눈을 지그시 감고 호흡을 깊게 들이마시고 내신다. 명상을 하다가 궁금한 것이 많는지 다양한 질문을 쏟아냈다. "명상 중 잠님이 생기는데 어떻게 해야하나요?" "다리가 아픈데 정말 펴고 해도 되나요?"

이용성 사무총장은 "잠님이 나온다는 것을 알아차리면 그대로 된 겁니다. 잘하고



서울어르신상담센터는 풍경소리(대표 선목해자)와 함께 4월 3~12일 4회에 걸쳐 어르신을 모시고 마음챙김명상을 비롯해 행선과 좌선 및 호흡법을 지도해 어르신이 자신의 마음을 조절할 수 있도록 안내했다.

계시네요"라고 답했다.

이날 어르신들은 '명상의 이해'를 주제로 명상과 마음챙김(mindfulness), 명상의 자세, 호흡 연습 등을 배웠다. 첫날이라 많이 배운 것은 없지만 대체로 만족감을 나타냈다.

서신원(여·66) 씨는 "집에서 가끔 명상을 해왔는데 직접 명상지도사의 안내대로 하니 호흡법도 제대로 알게 됐고 좋았다"며 "이런 프로그램을 계속 찾았는데 내가 원하던 것이다. 앞으로도 프로그램을 자주 이용하고 싶다"고 말했다.

민철기(남·80) 씨는 "마음을 챙긴다는 것이 실제로 해보니까 어렵다는 것을 알았다. 앞으로도 꾸준히 명상을 해보도록 하겠다. 젊은 세대들도 마음챙김명상으로 스트레스 관리를 잘 했으면 좋겠다"고 말했다.

'마음챙기기'는 마음챙김명상을 행선과

좌선의 방법으로 자신의 마음을 조절하는 방법을 찾아가는 명상집단 상담 프로그램으로, 자신의 통찰과 생(生)을 주도할 수 있는 힘을 키우고, 우울, 분노 등 부정적 감정 조절과 자아통합감 향상을 도모할 수 있다.

서울시어르신상담센터에서는 매년 집단상담 프로그램을 실시하고 있으며, 만족도 조사결과, 집단상담의 필요성에 대해 조사 대상자의 대부분인 99%가 필요하다고 생각하는 것으로 집계됐다.

청원 스님은 "명상은 자신에 대한 통찰과 자기의 인생을 주도할 수 있는 힘을 주기 때문에 명상집단상담프로그램을 기획하게 됐다"며 프로그램의 의의를 밝혔다.

이명희 서울노인복지센터 부관장은 "서울시어르신상담센터를 통해 만나는 많은 어르신들이 가족, 대인 및 포대 등 관계에서 겪는 어려움과 우울을 지속적으로 호소

하고 있음을 알게 됐다. 이를 해소하기 위해 최근 '힐링'에 대한 사회적 관심을 불교사회복지기관으로써 쌓아온 노하우와 접목하여 마음치유 프로그램을 기획하게 됐다"고 말했다.

이어 이 부관장은 "현대사회에서는 유독 다른 세대보다 어르신들이 마음을 돌만한 곳이 마땅치 않기 때문에 이번 프로그램을 통해 마음을 나누고 치유하는 과정에서 일상의 활력을 찾는 기회가 될 것으로 기대된다"고 말했다.

이용성 사무총장은 "어르신만을 대상으로 명상을 지도한 것은 이번이 처음인데 연륜이 있어서인지 스스로 감정과 몸 상태에 대해 금방 알아차리시는 것 같다"며 "우리의 마음은 과거·미래에 머물러 있고 타인의 판단에 의해 산다. 내가 어떤 상태인지 모르니까 주인공으로 살지 못하는 것이다. 어르신들이 이번 프로그램을 통해 인생의 주인공이 되는 삶을 살기를 바란다"고 말했다.

어르신들은 4월 5일 '알아차리기'를 주제로 호흡·감각알아차리기 연습과 마음으로 마음보기를 수련했으며, 4월 10일에는 '마음과 직면하기'를 주제로 판단하지 않기, 내려놓기, 받아들이기 등을 연습했다. 또한 4월 12일에는 '있는 그대로 보기'를 주제로 '조진 없이 생겨나는 것은 없다' '모든 것이 변한다' 등을 배우게 된다.

이명희 부관장은 현재 '마음챙김명상'은 시범적으로 운영하고 있으나 참여에 대한 문의와 접수가 많아 그 효과성을 좀 더 전문적으로 분석해 정기적인 프로그램으로 기획할 예정"이라고 말했다. (02)6911-9554

이나는 기자 oasis1983@hyunbul.com

스님이 나서야 재가불자도 따른다

삼론종, 장기기증희망등록 102명 접수해 전달



일면 스님(생명나눔실천본부 이사장, 왼쪽)과 지민 스님(대한불교 삼론종 총무원장, 오른쪽)이 생명나눔 홍보 제휴협약을 체결했다.

질병관리본부 장기이식센터에 따르면 지난해 장기 기증 희망자는 8만 7788명으로 집계됐다. 이는 2009년 장기 기증 희망자 18만 4764명의 48% 수준이다.

반면 장기를 이식받으려고 기다리는 환자는 지난해 기준으로 전국에 1만 9243명이 있는 것으로 조사됐다. 2008년 이식 대기자가 1만 명을 넘어선 이래 2010년 1만 4595명, 2011년 1만 6764명 등으로 늘어나는 등 4년 만에 두 배 가까이 증가했다. 하지만 장기 기증 희망자는 반으로 줄어 들었다.

이렇듯 장기기증 희망자가 급격하게 줄어들고 있는 가운데 불교계 장기이식 등 희망자 관련 생명나눔실천본부는 장기 기증 희망자가 꾸준히 늘고 있는 것으로 나타났다.

생명나눔실천본부(이사장 일면)는 "1994년 장기기증희망등록자 모집을 시작한 이래 2012년 한 해 장기기증희망등록자는 3,352명으로 총 인원은 32,814명으로 꾸준히 늘고 있다"면서 "또한 2012년 1월부터 3월 31일까지 541명이 장기기증희망등록을 했는데 비해 2013년 1월부터 2012년 3월 31일까지는 611명이 장기기증을 등록해 총 70명이 늘었다"고 말했다.

장기 기증희망등록이 꾸준히 늘어난 데에는 생명나눔실천본부가 사찰, 문화축제, 거리, 대학교, 군부대, 기업체 등지에서 적극적인 캠페인 활동을 한 것도 있지만 한국불교종단협의회에 소속된 종단과 홍보 제휴협약을 통해서인 이유도 있다.

생명나눔실천본부는 대한불교 삼론종

(총무원장 지민)과 생명나눔 홍보 제휴협약을 체결하고 3월 30일 충북 충주시 컨벤션센터에서 열린 '제7·8대 대한불교 삼론종 총무원장 이·취임식'에 이어 협약식을 진행했다.

일면 스님과 지민 스님은 장기기증 및 조절모세포기증 희망등록·환자 치료비 지원·자살예방 사업 등 생명나눔운동에 대한 정보 공유와 협력을 목적으로 홍보 제휴 협약서에 서명했다. 이날 지민 스님은 사전에 장기기증을 홍보하며 받은 희망등록 신청서와 현장 접수를 포함해 102장을 일면 스님에게 전달했다.

신신 기증 희망등록을 한 지민 스님은 "10여 년전부터 장기기증과 생명나눔에 관심이 있었다. 혼자만 나서서 한다고 되는 것이 아니어서 종단차원에서 하게 됐다"며 "스님과 재가불자를 1:1로 만나 장기기증 홍보를 했다. 앞으로 삼론종 소식지를 이용한 홍보와 법회를 통해 교구별로 생명나눔 동참을 유도하도록 할 것"이라고 말했다.

이로써 지민 스님은 올해 장기기증희망등록을 100명 넘게 추천한 공로로 생명나눔 명예의 전당 1호에 등재된다.

생명나눔실천본부는 "올해부터 장기기증희망등록 홍보 활성화를 위해 추천인 제도를 시작했다. 신청시 추천인을 기재해 집계 100명 이상이면 홈페이지 명예의 전당에 등재해 공로를 알리고 감사패를 수여한다. 감사패는 오는 10월 5일 생명나눔의 날에 수여할 예정"이라고 설명했다. 이나는 기자

다양한 직업체험으로 내 꿈 찾아요

조계종 복지재단, 의지나눔 6기 입학식 성료

다양한 직업체험을 통해 소외계층 청소년들의 꿈을 찾는 프로그램이 진행됐다.

조계종 사회복지재단(대표이사 자승)은 3월 30일 동국대 덕암세미나실에서 '청소년 내 꿈 찾기 의지나눔 6기 입학식'을 개최했다.

청소년 내 꿈 찾기 의지나눔은 다양한 직업 및 문화체험을 통해 소외계층 청소년들이 희망을 품고 미래를 개척할 수 있도록 지원하는 사업으로 청소년들의 건전한 문화욕구와 심성개발에 앞장서 왔다.

이날 입학식에는 재단 홈페이지를 통해 모집·선정된 의지나눔 6기 청소년들과 프

로그램 진행을 돕는 동국대 참사람봉사단 의지나눔 봉사자 등 160여 명이 참석했다. 입학식 1부 행사는 의지나눔 프로그램에 대한 소개와 김보성 실장(재미삼해피데이연구소)의 웃음치료 및 레크리에이션으로 구성돼, 참가학생과 자원봉사단원이 교류할 수 있는 시간을 가졌다.

의지나눔 6기 학생들은 4월부터 한화호텔&리조트에서 활동하는 직업군봉사자와 새로운 만남을 시작할 예정이다.

조계종 사회복지재단은 "자라나는 아이들이 환경적·경제적 어려움으로 꿈을 포기하지 않도록 직업군과의 만남 및 문화



동국대 덕암세미나실에서 열린 '청소년 내 꿈 찾기 의지나눔 6기 입학식'에 참가한 의지나눔 6기 청소년들

나눔 활동에 함께 참여 할 전문직 봉사자를 지속적으로 모집하고 있으니 많은 참여

바란다"고 말했다. (02)723-5101

이나는 기자

베트남 공무원, 불교 복지시설 방문

레푸옥탄 광남성장 "연꽃마을 복지 노하우 배울 것"

베트남 공무원 대표단이 불교계 전문노인요양시설 견학을 위해 방한한다.

국제연꽃마을(회장 각현)은 "베트남 광남성 공무원 대표단이 4월 10일 연꽃마을 전문노인요양시설인 파라밀요양원·요양병원을 견학하기 위해 한국을 방문한다"고 밝혔다.

레푸옥탄(57) 광남성장을 대표로 광남성 부성장 등 23명이 동행해 연꽃마을의 시설현황과 운영을 견학할 예정이다.

레푸옥탄 성장은 "이번 견학을 통해 세종학당을 시작으로 현재 광남성에 건립중인 한국형 사회복지모델의 운영계획을 수립하려 한다"고 말했다. 이나는 기자

교직자 양성 전문교육

제83기 佛敎儀式(범음·범패)學人모집

본 대략 불교의식 교육원에서는 학인을 모집합니다.

◆과정(야간 및 통신생)

기본과정(3개월)	사물(목탁, 요령, 태징, 법고) 다루는법, 도량석, 쇠송, 상단에불, 각단에불, 천수경, 행선축원, 불공시식 등
중급과정(3개월)	상주권공, 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, 반명함판 사진 3매

※ 원본은 초종과 교육도량으로서 수료증을 수여하며, 승려 후보생의 수계득도, 포교원(사찰)학건의 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

희담석 건강용품 사은대잔치

방사능력이 탁월한 희담석의 생명에너지로 건강과 활력을 찾으세요.



희담석 염주세트

30,800원

· 사은품 : 희담석합장주(날개) 1만원

· 크기 : 직경 10mm

희담석 108염주 출시기념! 희담석 합장주 증정!

희담석 염주는

· 어깨 결림 등으로 고생하시는 스님

· 목과 팔목이 늘 빠근한 보살님

· 피로가 누적된 불자

· 온종일 책상에 있는 청년불자 들의 수행과 업무에 큰 도움이 될 것입니다.

* 희담석 활용 100% 활용 방법

희담석(염주, 합장주들)을 하루에 한두 번 정도 몸에서 잠시(약 1분정도) 내려놓으세요. 몸에서 분리된 희담석은 그때까지 희담석이 머금고 있던 몸의 내분 기운을 내뿜은 후 원래의 희담석상태로 되돌아갑니다.

☆희담석(稀潭石, Batu Hitam)이란?

화산 폭발시 용암과 함께 분출된 무기물이 오랜 세월을 거치면서 굳어진 화산석(현무암)의 한 종류입니다. 동남아 오지의 주민들이 예부터 치료용으로 사용돼오던 것을 원전건설 파동감사등 성분 분석을 통해 인체에 유익한 에너지를 가진 것임을 입증하였습니다. 희담석은 생명의 돌이라 불릴 만큼 분출되는 생명에너지의 양과 질이 뛰어납니다.

▪ 주문 : 현대불교 현불샵 02)2004-8216 [농협] 053-01-269062 (주식회사)현대불교신문사