

# MBSR·템플스테이 '정신복지' 1등공신

마음챙김명상

불교계 복지관이 불교의 가치를 담은 정신적 복지에 관심을 기울이고 있다. 복지관 이용자들을 위해 물질적 복지혜택뿐 아니라 명상프로그램, 템플스테이 등을 제공해 정신적 복지혜택을 주고 있는 것이다.

대한불교조계종 봉은에서 운영하는 구립대치노인복지센터(관장 손화정)는 만성 통증노인을 위한 자기치유프로그램 'MBSR을 활용한 마음챙김 아카데미'를 오는 11월 까지 진행한다.

2013년 강남구 노인특화사업으로 새롭게 선정된 'MBSR을 활용한 마음챙김 아카데미'는 평소 스트레스로 인한 만성통증을 겪고 있는 어르신들을 대상으로 진행되는 전문 명상프로그램이다. 이 프로그램은 미국 마사추세츠 의과대 존 카밧진 명예교수의 오랜 연구와 임상실험을 통해 밝혀진 과학에 근거한 명상프로그램으로 기존 명상들과 차별화를 두어 어르신들로부터 좋은 반응을 얻고 있다.

대치노인복지센터 김경민 과장은 "서울의료원 불교법당 지도법사이자 전문상담사인 효록 스님이 4월부터 12명의 어르신을 대상으로 바디스캔, 견기명상, 정좌명상 등 매주마다 구조화된 MBSR 8주 프로그램을 진행했다. 어르신들은 매주 수업에 참여하고 1주일동안 집에서 매일 45분간 꾸준히 명상을 한 후, 8주 뒤에 개인별 맞춤 명상법을 찾는다"며 "참가자들은 살아 오면서 받은 상처와 괴로움 등을 명상을 통해 해소한다. 참여하신 분들 모두 만족한다"고 설명했다.

시립목동청소년수련관(관장 지완)은 지난 5월 4-5일 가평 백련사에서 1박 2일간 템플스테이를 진행했다. 초등학생부터 중



구립대치노인복지센터는 'MBSR을 활용한 마음챙김 아카데미'를 진행해 어르신들에게 인기를 끌었다.



초·중·고 학생들은 목동청소년수련관에서 진행한 백련사 템플스테이에서 자신을 편안하게 내려놓고 되돌아보는 시간을 가졌다.

## 8주간 팀별 참여 맞춤형행법 제공 학생·부모 위한 명상특강 실시

고등학생까지 40여 명의 학생들이 참가해 템플스테이 108배, 예불, 참선, 발우공양 등 자신을 편안하게 내려놓고 되돌아보는 시간을 가졌다.

목동청소년수련관 최은희 청소년사업팀 담당자는 "초등학생을 위주로 템플스테이를 진행하려고 했는데 중·고등학생들도 신청할 정도로 인기가 좋았다. 참가학생들은 학업에 대한 스트레스를 해소하고 즐거운 시간을 보내는 등 만족스러웠다"며 "학생들에게 호응이 좋아 추후 가족 템플스테이도 준비해볼 계획"이라고 말했다.

강남구립역삼청소년수련관(관장 현민)은 매일 1·3·5주 토요일 봉은사와 서울근교의 사찰을 탐방하는 템플스테이를 실시하고 있다. 초등학교 2학년 이상 청소년이면 누구나 참여가능하며, 참가자는 사찰투

어, 참선, 다도, 연꽃등만들기, 발우공양 등을 체험할 수 있다.

자양종합사회복지관(관장 장영심) 부설 나란타대안학교는 매일 학생들을 대상으로 '참자녀명상'을, 학부모를 대상으로 '참부모명상'을 진행한다.

양유아 자양종합사회복지관 사회복지사는 "학생들은 수면명상을 통해 편안한 마음을 갖고 스트레스를 해소하는 방법을 습득했으며, 학부모들은 개별 고민을 상담함으로써 올바른 자녀 양육방식에 대해 터득하는 시간을 가졌다"며 "6월에도 3차 부모 교육 및 간담회와 명상특강이 진행되니 많은 관심가져달라"고 말했다.

중림종합사회복지관(관장 이용갑)은 성인인과 직장인을 대상으로 명상테라피 선요가를 매주 월,수,금마다 열고 있다. 불자가 아닌 일반인들도 쉽게 따라할 수 있는 호흡명상법과 요가를 지도하고 있어 복지관 이용자들로부터 인기가 좋다.

서울노인복지센터 부설기관 서울어르신

상담센터(센터장 정원)는 지난 4월 3-12일 4회에 걸쳐 대인관계와 감정다루기에 어려움이 있거나 우울증을 호소하는 어르신들을 위한 명상집단상담 프로그램을 진행해 큰 호응을 얻었다.

풍경소리(대표 선훈혜자)와 함께 마음챙김명상을 비롯해 행선과 좌선 및 호흡법을 지도해 어르신이 자신의 마음을 조절할 수 있도록 안내한 것.

이명희 서울노인복지센터 부관장은 "서울시어르신상담센터를 통해 만나는 많은 어르신들이 가족, 대인 및 미래 등 관계에서 겪는 어려움과 우울을 지속적으로 호소하고 있음을 알게 됐다. 이를 해소하기 위해 불교사회복지관으로서 쌓아온 노하우와 접목하여 마음치유 프로그램을 기획하게 됐다"며 "어르신들이 연륜이 있어서 스스로 감정과 몸 상태를 금방 알아차려 효과가 좋았다. 향후에도 정기적인 집단명상 프로그램을 준비해볼 계획"이라고 말했다. 이나은 기자 oasis1983@hyunbul.com

# 신사복지관, 생태놀이학교 열어

6월 1일부터 진행, 선착순 모집

신사종합사회복지관(관장 보련)은 토요일을 활용해 부모와 아이가 함께 참여하는 '동화책과 함께하는 생태놀이학교'를 진행한다.

"동화책과 함께하는 생태놀이학교"는 도서관에서 준비한 생태관련 동화책을 부모와 아이가 함께 읽고, 느낀 것을 그리기·만들기·요리 등으로 표현하는 프로그램이다.

6월 1일~10월 12일까지 토요일 10시부터 격주로 진행되는 프로그램은 저소득 및 일반 가정내 초등학교 저학년(2-4학년) 아동과 부모를 대상으로 5월 15일부터 선착순 10가족을 모집한다.

신사종합사회복지관은 "아이들에게 자연의 소중함과 자연보존의 중요성을 인식시키고 아동들의 창의력 개발 및 독서 흥미를 고취시키기 위해 기획했다"며 많은 참여를 당부했다. (02)376 4141

이나은 기자

# 송산실버문화센터, 무료합동결혼식 거행

6쌍 부부 탄생, 피로연·여행비용 지원



송산실버문화센터는 이주민 여성을 비롯해 6쌍 부부를 위한 결혼식을 열었다.

송산실버문화센터(운영위원장 일면)는 5월 11일 센터강당에서 '제9회 무료합동결혼식'을 열었다.

한국마사회 의정부지사와 함께하는 이번 행사는 개인사정으로 결혼식을 올리지 못하는 지역주민을 위해 마련된 것이다.

이날 이주민 여성을 비롯해 6쌍의 부부가 백년가약을 맺었으며 송산실버문화센터는 결혼식과 피로연뿐 아니라 1박 2일 신혼여행, 기념선물 등 각종 비용을 전액

부담했다. 결혼식에는 대흥 스님(의정부시사암연합회), 일관 스님(불암사 주지), 안병용 의정부시장 등 500여 하객들이 이들의 앞날을 축복했다.

송산실버문화센터 관계자측은 "이번 결혼식을 계기로 새롭게 시작하는 마음을 가져 아름답게 살기 바란다. 항상 가정에 행복한 일만 가득하길 기원한다"고 전했다. 이나은 기자

# "난치병 어린이 위해 써달라"

에스알에스코리아, 조계종 복지재단에 500만원 전달

조계종 사회복지재단(대표이사 자승)과 ㈜에스알에스코리아(대표이사 김영규)는 5월 7일 전별회관 6층에서 난치병 환아를 위한 후원금 전달식을 가졌다.

이날 KFC로 잘 알려진 국내 외식전문기업인 ㈜에스알에스코리아(System Restaurant Service Korea)는 직원들이 십시일반 모은 기금 500만원을 난치병 어린이를 위해 전달했다.

김영규 대표이사는 "얼마 되지 않는 금액이지만 병마로 인해 고통 받는 난치병 어린이들에게 조금이나마 도움이 됐으면 좋겠다"며 "앞으로 좋은 취지를 가진 행사가 있을 때 마다 다방면으로 적극 지원할 수 있도록 기업차원에서 최우선적으로 고려하겠다"고 말했다.



㈜에스알에스코리아 김영규 대표이사(왼쪽)과 조계종 사회복지재단 상임이사 원경 스님이 기념사진 촬영을 하고 있다.

한편 ㈜에스알에스코리아는 4월 27일 열린 '제13회 국내·외 난치병 어린이 지원 3000배 철야정진'에서 행사당이 1000명분 간식(햄버거)을 후원하기도 했다.

이나은 기자

# 생명나눔, 5월 환우 이예진 양 선정

지체장애1급, 18년 동안 누워있어

1040g 미숙아로 태어난 이예진(여·18세·지체장애 1급, 뇌성마비)양은 돌이 되던 해 뇌성마비 진단을, 두 돌 되던 해에 지체장애 1급 진단을 받았다.

현재 18세지만 정신연령은 2-3세 정도기 때문에 의사소통을 할 수가 없다. 하루종일 누워서 생활하다보니 척추가 휘고 고관절이 빠지면서 장기가 한쪽으로 쏠려 소화 장애를 앓고 저작 작용(씹기)이 힘들어 이유식만 먹을 수 있다.

예진양도 힘들지만 일상생활이 불가능한 딸을 24시간 곁에서 돌봐야 하는 어머니도 힘이 들기는 마찬가지다.

개인생활과 일을 전혀 할 수 없는 예진양의 어머니는 아버지와 이혼 후 기초생활수급자로 매월 보조금을 지원 받는 것



이예진 양(오른쪽)과 어머니

이외에는 소득이 없다.

현재 예진 양의 장기적인 치료를 위해 가장 급한 것은 특수제작된 휠체어다. 그러나 예진 양의 어머니는 일반 휠체어보다 많이 비싸기에 그림의 떡이라며 한숨만 쉰다. 예진 양이 특수 휠체어를 지원받을 수 있도록 불자들의 관심과 후원이 필요하다. 농협 053-01-243778 예금주 : 생명나눔

# S-OIL, 군포장애인복지관에 기부금 전달

군포시장애인종합복지관(관장 김용철)은 5월 9일 S-OIL 주유소 사회봉사단(회장 김성태-수도권본부 수원지사)과 'S-OIL 주유소 나눔 N캠페인' 자원봉사활동을 진행했다.

명수주유소(군포 대야미동) 주관으로 진행된 이날 활동은 지역사회 주유소 대표들이 함께 참여한 가운데 장애인 복지 사업을 위해 주유상품권 160만원을 전달한 후 군포시장애인주간보호센터에서 장애인들과 함께 요리활동을 함께했다.

'주유소 나눔 N 캠페인'은 S-OIL과 한국사회복지협의회가 함께하는 나눔사업으로 S-OIL 지역본부 4개와 판매지사 25개에 소속된 영업사원들이 주유소 운영인



300여 명과 함께 지역 복지시설을 대상으로 난방비 등을 후원하고 봉사활동을 진행하는 사회공헌 프로그램이다.

이번 캠페인을 통해 S-OIL은 기부금 5억3000만원을 한국사회복지협의회에 기부했다. 이나은 기자

연인원 4만명이 참가하는 힐링전문 템플스테이도량

## 성지순례와 함께하는 엔터테인먼트 골굴사

오감으로 느끼는 생생한 문화체험  
보고 듣고 따라하고 느낌으로 배운다  
선무도와 불교종합예술공연 - 체험 - 감동의 파노라마

사천왕 四天王 DEVAS GUARDIAN

### 1500년 마애불의 미소가 삼세업장을 소멸하는 골굴사

주변 성지 : 기림사, 오어사, 석굴암, 문무대왕 수증릉

- ◆ 공연 내용 : 선무도·승군의 검무·화랑의 봉술·아수라의 바라무·사천왕의 탈춤 선무드라춤 테라피·힐링살풀이·불교전통무용·민요
- ◆ 템플라이프(유료) : 선무도체험·공연관람·공양(식사)
- ◆ 단체공양(식사) : 예약가능(유료)
- ◆ 선무도공연 ◆  
매일 오전11시, 오후3시 30분(무료공연)  
월요일은 쉽니다.

선무도총본산 골굴사 재)선무도 대금강문  
☎ 054)744-1689 / 775-1689 www.sunmudo.com

## 진골 척추교정법 교육 안내문

상담전화 016-560-7868

### 척추교정 및 인체의 균형(밸런스) 조절교육 외과전문의 및 한의사, 건강에 관심있는 분들이 필수적으로 익혀야할 척추교정법!

MBN 천기누설 방송 (2012. 9. 20)에 소장이 직접교육시켰던 외과 의사 및 한의사와 같이 출연하여, 척추 변형과 오장육부 질병의 중요성에 대하여 방송에 출연한바 있음. (네이버 "진골척추" 검색 동영상으로 방송을 볼 수 있음) 소장은 2006년부터 한의사 수백여명과 다수의 외과의사들을 상대로 척추교정과 인체의 균형을 통합적으로 교육시킨 사례가 있는 교육의 전문가임. 진골척추교정법은 카이로프라틱이 아닙니다!

### 암, 치매, 각종 통증! 척추교정으로 대부분의 질병 다스릴 수 있다.

30년 통증해결사 (MBN 천기누설 18회 '척추편' 방영)

진골척추 교정법연구소 임성만 소장은 현대인들의 허리 관련 통증들 시원하게 해결해주는 법을 알려 주고 있어 화제다. 진골 척추교정요법은 경추, 흉추, 요추 천장관절의 미세한 비틀림에서 비롯된 중추신경계의 손상으로 오는 근관절질환과 내장질환, 피부질환, 치매의 병변들은 척추 교정법만으로 해결되며, 통증이 개선되고 몸이 편안해 지는 교정요법이다. 진골척추교정법은 기존의 방식과 다르게 직접적으로 뼈를 만지고 굳혀 나가는 방법을 쓰고 있다. 근육이 발달한 젊은 사람일수록 치료기간이 짧고 노약자나 여성들의 경우 근육이 약해 치료기간이 길어질 수 있지만 대체로 치료기간이 짧고 안전하고 효율적인 치료법이라고 임 소장은 밝혔다.

척추교정분야에서 30년의 경험으로 근골격계 통증의 경우 5분정도의 척추교정요법으로 아주 극심한 만성통증 환자의 경우라도 통증이 해결되며 치료 성공률도 99%의 성공률로 언론매체에 서도 알려진다 있다. 임 소장은 오랫동안 연구 끝에 진골척추 교정법을 창안했다.

대표적인 척추질환으로는 두통, 목의통증, 어깨통증, 엉덩이통증, 손과 발의통증, 관절통 디스크, 좌골 신경통, 사고로 인한 목의 통증들 100여가지가 넘는다. 이 밖에 위장장애, 고혈압, 간질환, 요실금, 신경질환에도 척추교정으로 좋은 효과를 나타낸다. 또한 임 소장의 탁월한 능력은 고질적인 아토피, 습관성 유산 불임등을 치유시켜 수많은 한의사들이 배우고 추천해 주고 있다. 뿐만아니라 경희대 한의대 교과 과정으로 채택되었고 그 기술의 뛰어난은 대내외적으로 입증해 왔다. 이와 함께 암 통증 개선에 좋은 효과가 나타나고 있는데 이로 인해 항암치료의 부작용감소로 환자들 사이에서 상당한 반응을 보이고 있다.

MBN TV 방송에 출연하여 척추통증에 관련한 유명 인사였던 임 소장은 척추의 형태만 보고도 통증이나 병의 유무를 가능할 수 있다고 한다.

임 소장은 향후 진골척추교정법의 뛰어난 부분을 현대적이고 과학적으로 비할 수 있도록 끊임없이 노력할 것이라고 강조했다.

중앙일보 2013년 3월 30일 토요일자 6면  
2013 POWER & TOP LEADER 기사중에서