

## 학교 폭력·중독, 명상으로 대안 찾자

### 조계종 포교원, 청소년 심성개발 보급

“10분 명상을 통해 시관관리와 긍정태도 등 삶의 방식이 변했어요. 바쁜 바쁜대로 나를 돌아보고 여유를 찾는 습관이 생겨 학업성적도 절로 올랐습니다.” <금강선원 10분 명상 참가자 김아영 양(정심고3)>

“명상의 효과는 확실합니다. 일선 학교에서는 모든 학생·학부모들이 학업에만 목표를 두고 있어요. 명상을 통한 자기발견으로 학생 자신이 어떤 재능을 갖고 있고 어떤 꿈을 꾸는지 알아야 하는 것이 중요하다고.” <김우현 양재고 교사>

일선 학교에서 학업 스트레스로 인한 청소년 폭력, 게임 중독 등이 문제가 되는 가운데 조계종 포교원이 어린이·청소년 심성을 개발하고 미래불자 양성을 위한 프로그램 보급에 나섰다.

조계종 포교원(포교원장 지원)은 6월 1일부터 9월 8일까지 지난 해 협약을 맺은 금강선원의 ‘10분 집중 명상법’ 및 명상상담연구원의 ‘아하! 청소년 명상캠프’를 서울, 경기, 부산 등 전국 각지에서 총 20회에 걸쳐 진행한다.

‘10분 집중명상법’은 금강선원장 혜거 스님이 20여 년 동안 청소년들을 대상으로 진행해온 프로그램으로 최초 10분에서 최대 40분까지 15회에 걸쳐 점진적으로 실시하는 반복훈련 과정이다. 특히 한 사물을 집

### 10분 명상 프로그램 7월부터

국제선센터서 2박 3일 진행

학습 능력 향상에 높은 효과

명상상담학회 전국 센터서

청소년 명상캠프...감성 치유

본노조절 프로그램 개발도

중해서 응시하거나 소리를 듣고 외우는 명상으로 집중력 향상과 함께 심신안정과 기억력, 학습태도 변화를 이끌어낸다.

10분 집중명상은 서울 국제선센터에서 7월 24~26일 고등학생 50명, 7월 31일~8월 2일 중학생 50명을 대

### 조계종 포교원 청소년 심성개발 프로그램 일정

청소년 10분 집중명상	7월 24~26일 7월 31일~8월 2일	서울 국제선센터 서울 국제선센터
	6월 1~2일	부산 알아차림 명상센터
	6월 8~9일	무안 명상상담센터 심
	6월 22~23일	의정부 총지선원 명상상담센터
	6월 29~30일	산청 맑은 명상상담센터
	7월 19~21일	산청 맑은 명상상담센터
	7월 20~21일	평택 마하연 명상상담센터
청소년 명상캠프	7월 26~28일	부천 마인드힐링 명상상담센터
	8월 2~4일	광주 비로자나 명상상담센터
	8월 2~4일	산청 맑은 명상상담센터
	8월 9~11일	산청 맑은 명상상담센터
	8월 10~11일	제주 아라야 명상상담센터
	8월 24~25일	부산 행복한 명상상담센터
	8월 31일~9월 1일	서울 명상상담연구원
	9월 7~8일	용인 마음명상상담센터

상으로 열린다. 2박 3일간 프로그램에는 특별명상지도사로 혜거 스님, 고급명상지도사에 박영희, 김우현, 오현정 등 전문가 10명이 참여한다.

혜거 스님은 “학습능력 향상뿐만 아니라 올바른 사고를 가진 사회 지도자를 길러내기 위한 인성변화를 위해 폭력성 및 사회성 개선에 초점을 맞추고 있다”고 프로그램을 소개했다.

10분 집중명상의 효과에 대해 혜거 스님은 “매 회기 명상훈련에 평

균 100명 이상의 청소년들이 참여하는데 명상 훈련 전 설문조사에서 74%가 ‘집중력 및 학습능력 향상’을 기대한다고 답하는 등 공부에 도움이 됐으면 한다”고 말했다.

“아하! 청소년 명상캠프”는 명상상담연구원장 인경 스님이 2011년부터 30회 이상 실시하고 있는 프로그램으로 1:1 지도형 심성개발 프로그램이다. ‘명상관법’을 통해 내적인 자기 통찰을 유도하며 걷기, 먹기 등의 오교 명상, 바디 스캔명상 등으

로 감정조절이 가능하게 한다.

6월 1일부터 부산 알아차림 명상센터 등 한국명상상담학회 산하 센터에서 진행되는 청소년 명상캠프는 혜타 스님, 김진, 이영순, 최미영 등 9명의 전문가들과 동진 스님, 원돈 스님 등 15명의 보조강사들이 프로그램을 진행한다.

인경 스님은 “대학학과 취업문제로 방황하는 아이들을 위해 종교계가 더욱 나서야 한다”며 “명상에서 오는 안정감을 통해 자기자신을 이해하도록 하는데 집중하고 있다”고 말했다.

포교원은 향후 동방대학원대 명상심리치료연구소와 함께 청소년 폭력과 자살 예방을 위한 청소년 분노조절 프로그램을 개발하고 있다. 삼각산 고등학교 학생 4명을 대상으로 2팀으로 나눠 자기감정 조절법을 익히도록 하고 있다.

조계종 포교연구실장 범상 스님은 “청소년 언어순화, 학교폭력 예방, 임시 스트레스 해소 등의 효과가 기대된다. 5월 25일부터 지도자 양성에 나섰으며 향후 중립학교 등에 보급할 계획”이라며 일선 사찰과 단체들의 관심을 당부했다.

노덕환 기자 noduc@hyunbul.com

## 금정총림 방장 후보에 지유 스님

범어사, 21일 산중총회서 만장일치로 추대

금정총림 범어사는 초대 방장후보자에 조실 지유 스님(사진)을 만장일치로 추대했다.

범어사(주지 수불)는 5월 21일 오후 1시 설법전에서 범어사 방장 후보자 선출을 위한 산중총회를 개최하고 이갑이 결의했다.

지유스님은 차후 중앙총회의 추대 승인이 있을 후, 금정총림의 초대 방장으로 공식적인 역할을 수행하게 된다.

지유스님은 수락사를 통해 “총림의 참 뜻은 상구보리 화하종생에



있다.”며 “수행도량의 참 뜻을 이어가는 총림이 되기 위해 모두 노력하자”고 당부했다.

범어사 주지 수불스님은 인사말을 통해 “대중이 모두 합심해서 총림지정을 원만히 회향해 한국불교의 근간이 될 것”이라고 말했다.

박경수 부산지사장

## “흐르는 물처럼 화두를 들어라”

전국 선원 2200여 수좌, 하안거 결제

조계종 종정 진제 스님이 5월 24일 하안거 결제일을 맞아 전국의 수행납자들에게 응맹진전을 당부하는 법어를 내렸다.

진제 스님은 법어에서 “모든 대중은 각자 화두를 성성히 행겨 일념이 지속되게끔 혼신의 노력을 다하라”며 사물을 보는 철학에 화두가 박살이 나면 비로소 자기의 참 모습이 드러나게 되어 무한한 진리의 낙을 누리게 될 것”이라고 강조했다.

스님은 “위없는 신심과 무한한 정진의 힘으로, 일선 가운데 마음의 지혜를 개발하는 참선법을 잘 닦고 행해, 나날이 남보다 앞서서 선견의 혜안을 갖추라”고 당부했다.

한편, 조계종에서는 매년 전국 100여개 선원에서 2200여 명의 수좌 스님들이 방부를 들어 수행에 매진하고 있다.

신종일 기자 motp79@hyunbul.com

종정·총림 방장 범어 2면

## 日 스님·학자 “독도는 한국땅”

이치노헤 스님 등 3명 독도 최초 방문해 선언



이치노헤 쇼코 스님과 일본 역사학자 2인 등 일본 지식인 3명은 5월 23일 독도를 방문해 “독도는 한국땅”이라고 선언했다. 일본 학자와 스님이 독도를 방문한 것은 이번이 첫 사례이다. 사진제공=연합스

일본 정치인들의 일제 침략을 정당화하는 망언들을 쏟아내는 가운데 일본 스님과 지식인들이 이를 성토하고 나섰다.

일본 스님과 역사학자 등으로 구성된 ‘다케시마를 반대하는 시민모임’ 회원 3명은 5월 23일 독도에서 “독도는 한국 땅”이라고 선언했다.

이날 독도를 방문한 사람은 최근 <조선 침략 참회기>를 발간한 이치노헤 쇼코 스님과 구보 이노리모 모모야마 학원대학 교 교수, 구로다 요시히로 오사카 쇼인 여자대학 전 강사 3명이며 동행한 사가모토 유미치 국제대학 교 교수는 돌연 입장을 바꿔 임도하지 못했다.

일본인 3명과 독도학당 관계자들은 이광섬 독도경비대장과 인사를 나눈 뒤 태극기를 흔들며 ‘독도는 한국 땅’이라는 구호를 3번 외쳤다. 이치노헤 스님은 “귀국해 이런 사

실이 역사교과서에 수록될 수 있도록 노력할 것”이라고 소감을 밝혔다.

### 위안부 할머니 日 망언 규탄

이와 함께 최근 일본 정치인들의 위안부 망언에 대한 성토도 이어지고 있다.

나눔의 집의 일본군 ‘위안부’ 피해 할머니 9명은 5월 19일 성명을 내고 “일본 정부는 비상식적 언행으로 또 다른 큰 상처를 주고 있다”고 비판했다.

신종일·이내나 기자

관련 의견 31면



2013 한마음아버지마당 교육생 모집

## 다신이 바로 주인공입니다

가족의 행복은 나로부터 시작합니다  
내가 행복해야 가족이 행복합니다

교육일정 및 신청방법은  
[www.hansi.org](http://www.hansi.org) 참조

\* Tel. 031-471-6926~7  
\* 매주 월요일은 휴무

이제라도 책임감은 강수꼭 가져 가는데 아버지의 자리는 점점 더 좁아집니다. 고단한 아버지란 짐을 잠시 내려놓고 마음 속 깊이 담아둔 고민과 상처, 꿈과 소망을 나눌 수 있습니다. 아들과 남편, 아버지로서의 삶을 되돌아보고 인생의 주인, 가정의 중심으로서 당당히 걸어가실 수 있도록 도와드립니다.

범어가 담긴

## 도자기! 에코컵



## 한잔의 여유와 함께 마음을 음미하다...

한해동안 우리나라에서 소비되는 종이컵은 무려 120억개 이상!  
이만큼의 종이컵을 만들려면 무려 1000억원이 들어가고 7만 783톤의 천연펄프를 수입해야 하며 나무 1500만그루의 생명을 앗아갑니다. 1년 소비를 위한 종이컵을 생산할때 배출되는 이산화탄소량은 13만 2천톤 4725만그루의 나무를 심어야 흡수할 수 있는 양이고요.  
종이컵 1개를 만들때 사용되는 물은 200리터 120억개면.. 여기서 끝은 아니죠?  
재활용비용 13.7% 처리비용만으로도 연간 60억원이 들어가고  
종이컵 1개가 썩는 데는 무려 20년이 걸린다고 합니다.  
무슨 말이 더 필요할까요? 지금부터라도 에코컵으로 환경을 사랑해주세요.~^^

보관도 편안하고 공간도 적게! 차곡차곡 쌓아 보관하세요.  
일반 머그컵보다 작고 종이컵보다는 큰 크기!  
알맞은 크기로 커피 타 마시기에도 안성맞춤!



종류	컵종류	판매가
A set	마 음 + 대장부	9,000
B set	마 음 + 마 음	9,000
C set	대장부 + 대장부	9,000

- 날개당 5,000원 (택배비 별도)
- 세트당 (2개) 9,000원
- 3세트 이상 구매시 택배비 무료
- 1. 마 음 범어 : 그 마음 그대로 부처이시네
- 2. 대장부 범어 : 가장 평범하면서도 가장 비범한 대장부가 돼라

판매처 : 현불샵 ☎ 02)2004-8216 농협 053-01-269062 (주식회사) 현대불교신문사