

텃밭가꾸기·전래놀이...건강 지키는 지름길

아리담문화원, 아동·가족위협 프로그램 운영

복잡하고 급변하는 사회적 상황에 따라 가족의 형태가 다양화되고 가족의 가치관이 변화되고 있다. 여가 및 휴식기능으로서의 가족이기에 보다는 개별적인 개인생활을 중요시하면서 세대 간의 갈등도 일어나고 있는 것.

이런 위기에 빠진 현대가족을 행복한 가족으로 만들기 위해 한 사람이 건강권 확립 및 가족기능향상 프로그램을 운영해 눈길을 끈다.

서울 종로에 있는 소림사(주지 지법)는 2012년 11월 아리담문화원(원장 송탁)을 설립하고, 아이들의 건강권 확립을 위한 생활습관개선 프로그램 '3W 프로젝트-키즈농부교실'을 2013년 1월부터 운영하고 있다.

'3W프로젝트'는 심리·신체적으로 보호체계가 취약한 저소득 아동청소년의 건강권 회복을 위해 스스로의 심신(心身) 상태를 파악하고 건강한 습관 형성 생활화를 위한 프로그램으로, 아리담문화원이 지원하는 NGO단체 공모사업에 2013년 선정됐다.

송탁 스님은 "스마트폰 터치 하나로 내가 원하는 것을 할 수 있기 때문에 아이들은 점점 스마트폰에 의존하게 된다. 그러나 현실세계에서는 스스로 원하는 결과를 쉽게 얻지 못하기 때문에 아이들은 참지 못하게 되고 분노조절에 어려움을 느끼게 된다"며 "아이들이 자신의 마음을 조절할 수



소림사 아리담문화원은 매주 일요일 소림사에서 '3W 프로젝트-키즈농부교실'을 실시, 아동청소년의 건강권 회복을 위해 텃밭가꾸기, 명상, 전래놀이, 요리하기 등을 진행하고 있다.

있도록 명상과 텃밭가꾸기, 전래놀이 등으로 프로그램을 진행하고 있다"고 설명했다. 20여 명의 아이들은 매주 일요일 소림사에 모여 △생각을 돌보다 △몸을 돌보다 △관계를 돌보다 등 3가지 프로그램에 참여한다.

'생각을 돌보다'는 사고력 향상을 위한 명상시간으로, 아이들은 자신의 모습을 인식하고 성장을 위한 바른 스트레스해소방법을 배워 나간다. 이후 '몸을 돌보다' 시간 아이들은 다양한 색깔의 식재료로 직접 요리해 먹고, 108절 운동을 생활화해 건강 생활습관을 들이도록 한다. 또한 스마트폰 게임 외에는 노는 방법을 모르는 아이들을 위해 제기차기, 팽이치기, 강강술래, 윷놀이 등 전래놀이활동을 익힐 수 있게 한다.

특히 눈여겨 볼 것은 '관계를 돌보다' 시간. 아동들은 버려진 텃밭을 농장으로



꾸미고 오이, 배추 등 농작물을 키우며 생명의 소중함을 배우고 거뭇들인 수확물은 주변 이웃에 나누어 나눔을 배운다. 가귀 수확물은 주변 이웃에 나눠줘 자연과 나눔에 대해 배우게 된다.

송탁 스님은 "한시라도 가만히 있지 않을 정도로 집중을 못하던 아이들이 수업에 집중하고 적극적으로 텃밭가꾸기와 놀이에 참여하는 등 점점 바뀌어가고 있다"고 설명했다.

이밖에 아리담문화원은 가족구성원의 역량강화를 위해 '가족건강성 지킴이 양성 과정'을 지난 5월부터 진행하고 있다. 이 프로그램은 조계종 사회복지부 불교시민사회단체를 대상으로 공모·선정한 것으로, 가족소통에 어려움을 겪는 40~60대뿐 아니라 가족의 건강권확립에 관심 있는 사람이라면 누구나 참여 가능한 프로그램이다. 현재 참가자 20여 명이 매주 수·목요일

아리담문화원에서 △가족 건강성 지킴이 교육 △동기강화 프로그램(상담기법 및 대체놀이) △마음챙김명상 등 다양한 교육을 받고 있다.

'가족 건강성 지킴이 교육'은 업과 율화, 연기설 등 불교적 관점에서 현대사회의 가족의 문제점을 진단하고 가족의 건강성 유지와 회복에 대한 방안을 배우는 시간이다. 또한 참가자들은 '가족건강성 지킴이 명상'에서 마음챙김명상을 배워 올바른 마음과 소통의 가치를 깨닫는다. 이밖에 '상담기법 및 대체놀이 동기강화'에서는 가족구성원들의 소통능력과 심리적 연대감 향상을 위한 다양한 놀이와 상담기법을 교육하고 있다.

송탁 스님은 "요즘은 어른들의 지혜를 전수받는 시대가 아닌 인터넷을 통해 정보를 습득하는 시대가 됐다. 가정이 삶의 지혜를 얻기보다는 물질적 관계를 맺는 곳으로 변하고 있다"며 "어른들의 경험과 연륜을 통해 가정의 건강을 회복하기위해 프로그램을 준비했다"고 설명했다. 이어 스님은 "향후 아리담문화원에서는 사회 환원을 위해 재능기부를 한다는 생각으로 부처님 가르침을 기반한 다양한 프로그램을 개발해 운영할 계획"이라고 덧붙였다.

한편 아리담문화원은 어린이를 위한 여름캠프를 7월 27~28일 소림사에서 개최한다. 초등학교 2~6학년생을 대상으로 하며 △생활습관 바꾸기 △부모님에게 알기 △스트레스, 감정다스리기 등 다양한 주제의 프로그램이 진행된다. (02)359-2525

이나는 기자 oasis1983@hyunbul.com

도심 속 옥상에서 농촌 추억을

서울노인복지센터, 도심텃밭 '찬들마루' 개장



서울노인복지센터 도심텃밭에 모종을 심고 있는 어르신과 아이들.

휴게공간으로 사용되던 옥상이 어르신들을 위한 텃밭으로 탄생했다. 서울노인복지센터(관장 최희우)는 7월 9일 3층 옥상에 '찬들마루'를 개장식을 갖고 공동 경작을 통해 어르신들이 다양한 문화를 체험할 수 있도록 돕는다.

'찬들마루'는 '결실이 가득 찬 하늘'이라는 순 우리말로 삼성 에버랜드의 '조경' 재능기부로 조성됐다.

서울노인복지센터는 "센터 옥상은 그간 가벼운 체조와 휴게공간으로 사용됐으나 에버랜드의 도움으로 도심 속에서 농촌의 추억을 느끼고 직접 체험하는 공간으로 바뀌었다"며 "찬들마루에 공동 경작 프로젝트를 비롯해 장미농장 조성, 토끼를 기르는 등 다양한 문화를 경험하면서 어르신의 사회적 관계망을 더욱 긍정적

으로 이어지게 할 것"이라고 설명했다. 개장식에는 조계사 주지 도문스님, 김영종 종로구청장, 삼성 에버랜드 직원들이 참가했으며, 탑골문화예술학교 판소리반과 서울 창일어린이집의 율동 공연에 이어 모종심기체험, 텃밭 둘러보기 등 다양한 체험행사로 진행됐다.

서울노인복지센터 관장 최희우 스님은 "그동안 복지관에서 소규모로 진행되었던 텃밭 가꾸기 사업에서 한 걸음 더 나아가 문화를 담은 공간으로 새롭게 선보일 예정"이라며, "이번 '찬들마루'는 센터만의 행사가 아니라 지역사회와 함께 호흡으로 소통하고, 이해하는 계기가 되기 위해 아낌없는 지원을 할 것"이라고 밝혔다. (02)6911-9554

이나는 기자

동국대학생, 몽골 자원봉사 떠나

조계종복지재단·동국참사람봉사단 12박 14일 해외봉사활동 전개

조계종 사회복지재단(대표이사 자승)과 동국대 동국참사람봉사단(단장 김희옥)은 7월 17~30일 몽골 울란바트르시에서 하계 해외봉사활동을 전개 한다.

조계종 사회복지재단은 "재단의 첫 번째 해외사업장인 몽골 드립센터에서 바양주르흐구정 게르 24동의 유아와 청소년들에게 교육활동을 펼칠 것"이라고 밝혔다. 이번 활동에는 손재현 동국참사람봉사단 부단장과 봉사단 25명 등 28명이 참가해 도서관 꾸미기, 도로보수작업, 교육활동 등을 펼칠 계획이다.

동국참사람봉사단은 2008년부터 2009년까지 조계종사회복지재단의 몽골드립센터와 협력해 하계 해외봉사단원을 파견한 바 있다. 지난 1월 15일 복지재단과 '국내·외 봉사활동 활성화를 위한 협약식'을 맺으며 본격적인 전문봉사단의 체계적 파견, 효과적 활동, 불교자원봉사활동의 활성화에 관한 사업을 시작하고 있다. 또한 협약식과 함께 참사람봉사단 후원금 약 1500만원을 복지재단에 전달했다. (02)723-5101

조계종 사회복지재단은 "이에 따라 국제사회에서 한국 대학생 봉사단의 책임감은 날이 갈수록 중요해지고 있다. 월드프렌즈코리아의 봉사단 파견실적에 의하면 2011년 기준 총 4720여명의 봉사단이 파견됐으며 이중 약 76%인 3583명이 아시아로 파견됐고, 이 가운데 대학생봉사단은 2456명에 달한다.

조계종 사회복지재단은 "이런 흐름에 맞춰 동국참사람봉사단과 하계 해외봉사를 통해 지역사회에 기여하고, 현지의 필요성에 귀 기울이는 사업을 추진하기 위해 노력하고 있다"고 전했다. (02)723-5101

이나는 기자

광동학원 교직원 45명 장기기증희망등록

7월 8일 불암사 교직원 합동법회서

학교법인 광동학원 교직원이 장기기증희망 등록에 동참했다.

생명나눔실천본부(이사장 일면)는 "광동고, 광동중, 의정부광동고 등 광동학원 교직원 45명이 장기기증희망등록을 했다"고 밝혔다.

최상균 광동고 교장, 박병선 광동중 교장은 7월 8일 경기도 남양주시 불암사에서 열린 교직원 합동법회에서 장기기증희망등록 서약서 45장을 일면 스님에게 전달했다.

일면 스님은 "따뜻한 가르침을 실천으로 보여주는 우리 광동학원 선생님들이 자랑스럽다"고 격려했다.

최상균 교장은 "세상을 이롭게 하는 생명존중 교육을 중요성을 느낀다"면서 "건강한 미래를 만들기 위해 장기기증 홍보를 돕겠다"는 포부를 전했다.

광동학원은 이번 서약서 전달로, 지금까지



(사진 오른쪽부터) 일면 스님, 최상균 광동고 교장, 박병선 광동중 교장

지 개별적으로 장기기증희망등록한 교직원까지 포함해 대부분의 교직원이 장기기증희망등록에 동참하게 됐다. 6월에는 광동고등학교와 의정부광동고등학교 학생들이 자발적으로 헌혈한 후 모은 헌혈증 250장을 생명나눔실천본부에 전달한 데 이어서 장기기증희망등록까지 적극적으로 참여해 나눔을 실천하는 모범학교로 주목받고 있다. (02)734-8050 이나는 기자

108명 지원단, 기부문화 확산에 앞장서

아름다운동행 모금홍보단 조직, 신인아이돌 '퓨어' 참여

아름다운동행(이사장 자승)이 108명의 지원단을 조직해 체계적인 모금홍보를 전개해 나간다.

아름다운동행은 7월 7일 한국불교역사문화기념관 국제회의장에서 지원단을 위한 '첫 걸음의 시작-두 번째' 교육을 진행했다.

이날 교육은 아름다운동행 사무총장 해일 스님의 특강으로 시작했다. 해일 스님은 "어렵고 힘들고 소외된 분들을 위한 보시는 어려운 것이 아니다. 남을 향해 웃어주고, 칭찬하고 좋은 말로 희망을 주는 것이야말로 일상에서 행할 수 있는 보시"라며 참된 보시의 의미를 전했다.

교육에는 5인조 신인 아이돌그룹 '퓨어' 멤버들도 함께 참석하여 특별한 시간도 가졌다. '퓨어'는 1집 타이틀 '아직도 널'과 세상에 고통 받는 사람을 위한 곡 '함께'를 공연했다.



아름다운동행은 7월 7일 지원단 교육을 진행했다.

공연에 이어 조계종과 아름다운동행의 전반적인 소개와 자원봉사 기초교육 및 기부와 모금에 대한 강연이 진행됐다. 아름다운동행 지원단은 지난 4월 13일 62명의 단원으로 진행된 발대식 이후 46명의 단원들이 최종 선정됐으며 약 2개월만의 108명이 구성되는 성과를 보였다. (02)737-9595

이나는 기자

세계 침구 한의대학, 중국1위 중의대학

중국 국립 한의과대학 특차 모집

1. 모집요강

학과	학제	모집인원	지원자격 및 제출서류
한의학과	5년	40명	· 최종학력증명 1부 (영문) · 입학신청서 1통 · 여권용 사진 10매
석사과정	3년	10명	
박사과정	3년	10명	
재경대학	4년	10명	· 법학, 경제, 경영, 무역, 식품, 금융, 신문, 영어학 등

2. 학교소개

- 세계침구 1위 명문 국립 한의과대학
- WTO 국제 전통의학 협력센터
- 부속병원3, 제약공장, 교육병원12, 제약연구소 등 완비

*** 특징**

- 중국어 어학원 및 유학생전용 기숙사, 한국식사 제공
- 군입대 연기가능
- 현지 생활 관리 담당교사 상주하여 학사관리

3. 지원자격

- 고등학교 졸업 및 동등이상 학력자

4. 원서 교부 및 전형방법

- 전형방법 : 서류전형 및 면접
- 접수마감 : 2013년 7월 20일

5. 문의처

- ♣ 한국상담 안내처 : 불교조계종 총무원
- (135-887) 서울시 강남구 신사동 511-5
- 전화 : (02) 511-2026~7, (02) 511-1080
- 팩스 : (02) 511-2028
- 인터넷홈페이지 : www.njutcm.co.kr
- ※ 입학원서는 인터넷에서 다운로드 하시면 됩니다.

65세이상 승려 연금 지급 중단 (울종) 불교 조계종

불교조계종의 종풍은 계율정성한 울종의 가풍으로 부처님의 말씀을 따르고 부처님의 진리를 포교하여 세계인들의 마음에 안심을 구현하고 세계질서의 평화로운 세계와 불국정토의 세계를 세우는 일에 주된 역사적 사명을 띠고 정법 구현의 사제자로서의 역할을 하고자 합니다.

이와 함께 본 종단에서는 승려전문 노인 병원, 종단사업(건설, 출판, 홍삼, 기타사업 등)과 복지타운을 건립해 다양한 승려노후 복지에 관한 체계적인 관리 및 운영을 해 나갈 것입니다.

총무원장 해인 합장

입 종 및 사 찰 등 록 안 내

◆ 제출서류 ◆

- 주민등록등본 1통, 호적등본 1통
- 승적원부 (본종 소정양식 : 총무부 비치)
- 승적증빙서류 (타 종단 승려는 승려증 사본)
- 사찰 전경, 내 외부 사진 각 1부
- 반 명함 사진 5매 (대가사를 수한 사진)

◆ 참고사항 ◆

- 각종 구비서류는 최근 3개월 내 발행된 것으로 제출
- 제출된 서류는 반환치 않음

- 총무원 : 서울 강남구 신사동 511-5 우 135-887
- 총무국 : (02)511-2026~7 팩스 : (02)511-2028
- 종단사업부 : 02)549-1918
- 인터넷주소 : 불교조계종.kr(www.shbuddhism.or.kr)
- 불교조계종신문 : www.jogaejong.or.kr
- 불교조계종학림 : www.njutcm.co.kr

남 경 중 의 학 대 학

(南京中醫藥大學) 02)511-1080,2026