

10분 명상으로 집중력 'UP'

조계종 포교원, '마음 등불' 청소년 10분 집중 명상 개최

"서서히 호흡하면서 자신의 목소리에 귀 기울여 보세요. 5, 4, 3, 2, 1."

지도 선생님의 설명에 맞춰 아이들이 자신의 몸을 이완시킨다. 그러면서 천천히 몸이 가벼워지는 변화를 가만히 관찰한다. 그러면서 자신의 몸과 마음이 편안해지는 것을 아이들은 느꼈다.

조계종 포교원(원장 지원)은 7월 31일부터 8월 2일까지 2박 3일 동안 서울 신정동 국제선센터에서 '2013 청소년 마음등불 프로그램'의 일환인 '청소년 10분 집중명상'을 진행했다.

'청소년 10분 명상'은 금강선원장 혜거스님이 20여 년 동안 청소년들을 대상으로 진행해온 프로그램으로 최초 10분에서 최대 40분까지 15회에 걸쳐 점진적으로 실시하는 반복훈련 과정이다. 특히 한 사물을 집중해서 응시하거나 소리를 듣고 외우는 명상으로 집중력 향상과 함께 심신안정과 기억력, 학습태도 변화를 이끌어낸다.

8월 1일 찾은 국제선센터 금강선원에서는 이 같은 명상 프로그램들이 진행됐다. 이날 명상을 마친 아이들에게 지도 선생님들은 스트레스 다이어리를 주고 자신의 스트레스 원인을 스스로 분석할 수 있는 기회를 마련했다. 최근에 어떤 스트레스가 학생들을 힘들게 했는지를 친구에게 이야기하듯이 형식에 구애받지 말고 기술했다.

이완 명상이 끝나고 난 후에는 10분 집중명상과 전두엽 훈련이 이어졌다. 본격적인 명상. 가부좌를 틀고 앉은 아이들은 이내 진지하게 명상에 들어갔다. 정확히 10분 간의 명상 후에는 집중력을 향상시킬 수 있는 전두엽 훈련이 진행됐다. 처음은 주체 숫자를 사칙 연산하는 것부터 잔상, 이미지 훈련, 숨은 그림 찾기 등 숨겨져 있는 뇌를 깨우는 프로그램들이 진행됐다.

짧은 기간이지만 프로그램에 참가한 학생들은 10분 명상 프로그램이 일상 생활에 많은 도움을 줄 것으로 기대했다.



조계종 포교원이 진행한 금강선원의 청소년 10분 명상에 참가한 학생들이 명상을 하고 있다.

이완 명상 통해 스트레스 점감

집중 명상·전두엽 훈련 '눈길'

학생들 '마음 편해져' 이구동성

송민규(성남중3)군은 "집중명상을 해보니 집중력이 좋아진다는 것을 피부로 느낀다"며 "잔상 훈련은 신기해서 정말 즐거웠다. 일상으로 돌아가도 이번 프로그램을 활용할 수 있을 것 같다"고 소감을 밝혔다.

박미라(등촌중3)양은 "처음에는 낯설었지만 계속해보니 집중에 많은 도움을 준다. 즐거운 경험이었다"고 말했다.

한편, 조계종 포교원은 명상상담연구원 인경 스님이 2011년부터 30회 이상 실시하고 있는 '청소년 명상캠프'를 '청소년 마음등불' 프로그램에 포함시켜 전국 각지에서 9월 초순까지 운영한다. 명상상담연구원의 '청소년 명상캠프'는 1:1 지도형 심층계발 프로그램으로 '명상관법'을 통해 내적인 자기 통찰을 유도하며 걷기, 먹기 등의 오감 명상, 바다 스캔명상 등으로 감정조절이 가능하게 한다.

신종일 기자 molp79@hyunbul.com

군법당은 지역불자 교육센터로 변모 중

14개 전국 군법당, 9월부터 불교교리강좌 연이어

그동안 장병들의 신생활동에 집중했던 군법당들이 다채로운 불교강좌를 개설해 지역사회에 한걸음 다가가고 있어 눈길을 끈다. 특히 사찰이 없는 도심지에서 포교당 역할을 담당하거나 낙후지역의 포교거점으로서 역할 확대가 기대된다.

군법당에서 진행되는 강좌는 다양하다. 초기불교 강의 등 불교 기본교육을 시작으로 영상으로 배우는 불교공부, 불서 독서 토론 클럽, 불교미술의 이해 등 문화강좌까지 영역을 넓혔다.

먼저 군종교구 교구중무소가 있는 서울 용산 원광사에서는 매주 화요일 오후 2시부터 4시까지 초기불교 교리 강의가 주지 월명 법사의 강의로 실시된다. 현재 전반기부터 강좌가 진행 중이다. 서울 송파구 거여동의 호국사사자사에서는 9월부터 금강경 오가해 중 야부 도전 스님의 해설을 중심으로 매주 화요일 오후 2시부터 4시까지 '금강경의 선적 이해'라는 강좌를 주지 진상 스님이 강의한다.

서울 노원구 공릉동 화랑호국사에서는 불교아카데미 강좌가 진행된다. 화랑호국사에서는 9월부터 매주 목요일 오후 7시부터 9시까지

9시까지 '불교기본과정' 불교아카데미가 실시되며, 불교대학 1년 과정의 핵심을 모아 4개월 동안 진행된다. 또 매주 금요일 오전 10시부터 12시까지 '반야심경과 불교교리 과정' 이, '반야심경과 마음공부'를 교재로 저자 직강으로 실시된다.

경기도 용인시 역북동의 호국선봉사에서는 용인불교대학의 일환으로, 9월부터 3개월 과정의 불교기초반 강좌가 주지 혜산 스님의 강의로 실시된다. 시간은 매주 수요일 7시부터 9시까지다.

경기도 양주군 호국비룡사에서는 매주 수요일 오전 10시 30분부터 12시까지 '예화로 이해하는 금강경 강좌'가 주지 원경 스님의 강의로 진행된다.

원주시 학생동의 범용사에서는 매주 토요일 오후 7시에 다양한 경전강좌가 이어진다. 강사로는 동국대 김경집 교수, 중앙승가대 김용철 교수, 안동대 이효철 교수가 나선다. 흥천군 호국화랑사에서는 매주 수요일 오후 7시 30분에 '불교미술의 이해'라는 제목으로 주지 혜정 스님의 강의를 진행한다.

이와 함께 불서를 읽는 자리도 마련된다.

전국 군법당 교리 강좌 목록

군법당	강의명	강사	일시 (9월부터)	문의처
서울 용산 원광사	초기불교 강의	주지 월명 스님	매주 화요일 오후 2시	02-796-0230
서울 송파 사자사	금강경의 선적 이해	주지 진상 스님	매주 화요일 오후 2시	02-403-3180
서울 노원 호국사	불교기본과정	주지 법상 스님	매주 목요일 오후 7시, 매주 금요일 오전 10시	02-972-7747
경기 용인 선봉사	불교일문반	주지 혜산 스님	매주 수요일 오후 7시	031-331-1630
경기 양주 비룡사	예화로 이해하는 금강경 강의	주지 원경 스님	매주 수요일 오전 10시	031-863-5512
대전 자운사	영상으로 배우는 불교공부	주지 정우 스님	매주 화요일 오후 2시, 매주 목요일 오후 2시	042-862-6543
대전 범룡사	신심명 강좌	주지 상적 스님	매주 수요일 오전 10시	042-878-1173
충북 괴산 학원사	불교교리반	주지 정행 스님	매주 화요일 오전 10시	043-830-6090
충북 영동 남생사	불교강당 기본반	주지 범방 스님	매주 화, 금요일 오후 7시	043-744-9555
충북 증평 중흥사	기초교리강좌	주지 법화 스님	매주 수요일 오후 7시	043-836-0161
대구 무열사	금강경 강좌	주지 경제 스님	매주 화요일 오전 10시	053-750-1621
전남 광주 관음사	초기불교 교리강좌	주지 범승 스님	매주 수요일 오후 7시	062-571-7832
강원 원주 범용사	경전강좌	김경집 동국대 교수	매주 토요일 오후 7시	033-742-2701
강원 흥천 화랑사	불교미술의 이해	주지 혜정 스님	매주 수요일 오후 7시 30분	033-433-7723

대전시 유성구 추목동의 자운사는 9월부터 매주 화요일 오후 2시부터 4시까지 '불서 독서 토론 클럽'이 진행되며, 불교 소재 5권 정도를 교재로 정해 독서 토론을 실시한다. 또한 매주 목요일 오후 2시부터는 '흥미로운 영상들로 배우는 불교공부'가 진행됐다. TV에 나왔던 다양한 불교 영상물을 가운데 엄선한 영상을 보고 함께 불교공부를 하는 재미있는 불교강좌다. 대전시 유성구 추목동 호국범룡사는 주지 상적 스님의 주관으로, 9월부터 매주 수요일 오전 10시 신심명 강좌가 시작된다.

충북 괴산군 증평읍 송산리 중흥사 강좌는 불교교리와 찬불가 강좌가 함께 진행된다. 매주 수요일 오후 7시 격주로 불교교리와 찬불가 강의를 실시한다.

이번 군법당 강좌에 대해 군종교구는 "조계종의 신도교육 시행 강조와 신임 군종교구장 정우 스님의 '조계종 일원으로서 총지를 뜨르고 종단을 고무하며 자신이 머무르는 지역에 부처님 법을 전해 활력을 불어넣어야 한다'는 지침에 군승들의 원력이 더해져 많은 강좌들이 생기고 있다"고 전했다. 노덕현 기자

불교광장, 총무원장 추대 일정 확정

7월 30일 대표단 회의서 추대위 구성 결의

직능·분야·비구니·종책 모임

50여 명 참여... 각 분야 제안

9월 2일 전 단일후보 추대 예정

오는 10월 10일 조계종 총무원장 선거를 앞두고 현재 최대 종책모임으로 부상한 불교광장이 후보자 추대 및 추대위원회 구성, 일정을 확정했다.

불교광장은 7월 30일 대표단, 감사, 운영위원 등이 참석한 가운데 임원회의를 열고 총무원장 추대위원회 구성 및 일정 등에 대한 기본 방안을 마련했다.

불교광장은 이날 회의에서는 추대위원회에 공동대표, 부대표, 감사, 운영위원회 비례로 20개 교구부사, 선원·율원·강원, 전국비구니회, 무차회, 보림회 등의 대표 스님들을 참여키로 결의했으며, 이들 기관에 참여를 제안한 것으로 알려졌다. 이로서 추대위 구성 인원은 약 50여 명을 상회할 것으로 보인다.

제34대 총무원장 후보자 추대를 위한 일정도 확정했다. 불교광장은 8월 5일 추대위원 확정과 함께 제1차 회의를 열으며, 매주 월요일 정기 회의를 갖고 9월 2일 이전 단일 후보를 확정할 계획이다. 첫 회의

총지종 종의회의장 수현 정사 선출

부의장 범우 정사, 사감원장 법상인 전수

신종일 기자

불교총지종 제 11대 중앙종의회가 7월 23일 개원 법회를 봉행하고 전주 화상사 주교 수현 정사(사진)를 만장일치로 중앙종의회 의장으로 선출했다. 또 한 총회 부의장에는 서울 실지사 주교 범우정사가 선출됐다.

이날 중앙종의회는 원외회에서는 논의 상정한 사감원장 인준, 복지재단 감사과 유지재단 감사 추천, 실지사 불사의 건, 제 3회 통일음악제 진행사항 등의 안건을 보고받고 심의했다.

사감원장은 현 사감원장 법상인 전수(부산 자석사 주교)를 재인준했다. 동해중학교 감사에는 도현 정사(마산 운전자 주교), 복지재단 감사에는 승원 정사(대전 만보사 주교), 도현 정사(마산 운전자 주교), 유지재단 감사에는 승원 정사(대전 만보사 주교)가 각각 선임됐다.



김주일 기자

"총무원장, 종교적 열정과 식견 함께 해야"

연대회의, '총무원장 자격 요건' 주제 토론회

한국불교의 최대 종파인 조계종 총무원장은 고도의 종교적 열정과 사회적 식견이 함께 해야 한다는 주장이 제기됐다. 윤세원 인천대 교수는 '정정식 회복과 정법 구현을 위한 사부대중 연대회의가 주최

한 7월 30일 만해NGO교육센터에서 개최한 토론회에서 이 같이 주장했다. '조계종 총무원장의 자격 요건과 역할'을 주제로 열린 토론회에서 윤 교수는 "비구는 승가의 구성원이기 때문에 적어도

음·도·살·망의 바라이를 범한 적이 없어야 한다"며 "바라이를 범한 적이 있는 자는 스스로 그러한 소임에 대한 욕망을 버리는 것이 그나마 수행자로서 최소한의 도리"라고 주장했다.

한편, 이날 토론회에서는 불교생명윤리협회 대표 법음 스님, 서동석 사부대중연대회의 공동대표, 박병기 한국교원대 교수가 지정 토론자로 참석했다.

신종일 기자

한중일불교교류회의 11월 중국서 열린다

중단협 이사회서 결의... 회정 정사 부회장 추대

제 16차 한중일불교우호교류회의의 중국 대회가 11월 26일부터 28일까지 중국 해남성 산야시에서 열린다. 한국불교종단협의회회는 7월 23일 한국불교역사문화기념관 4층 회의실에서 제 3차 이사회를 개최하고 한중일불교우호교류회의의 중국대회 일정을 확정했다. 이날 회의에 따르면 3국 불교지도자들이 참여하는 세계평화기원 법회는 11월 27일 봉행하며 '자연재해 후 심리치료'라는 주제로 국제학술강연회도

열린다. 이에 앞서 중단협의회 이사회는 진각종 총무원장 회정 정사를 신임 부회장으로 만장일치 추대했으며, 총지종 총무원장 법등 정사와 진각종 총무부장 덕정 정사, 조계종 총무부장 원담 스님을 신임 상임 이사로 선출했다. 이사회는 또 신규 회원 종단으로 법연종(총무원장 조연 스님)도 가입시키기로 했다. 중단협의회 회원종단은 28개로 늘어났다. 김주일 기자

제27회 대한민국 불교미술대전 공모

www.buddhism.or.kr

대한불교조계종은 우리의 전통문화인 한국불교미술을 계승해 나갈 역량 있는 작가들을 발굴 및 육성하며, 전통을 품고 변화의 흐름에 발맞추는 불교미술 교류의 장을 마련하기 위하여 제27회 대한민국불교미술대전을 다음과 같이 개최하오니 미술인들의 많은 참여를 바랍니다.

■ 제출방법 및 작품규격

- ▶ 공통 제출서류 (양식은 홈페이지에서 다운로드)
- 참가신청서(응모원서)
- 작품설명서(작품소개, 제작의도, 세부제작과정, 사용재료 등 구체적으로 명기)
- ▶ 작품 제출방법
- 모든 작품 (신청서 및 설명서 + 실제 작품) : 방문접수
- ▶ 작품 규격
- 회화 세로 227cm×가로 181cm (150호) 이내
액자의 경우 외경 크기임, 사경(변상도 있는) 판화 가능
- 조각 높이 180cm×폭 180cm×두께 120cm 이내
실내전시 가능한 작품, 석조인 경우 옥외전시 가능
- 공예 높이 180cm×폭 120cm×두께 120cm 이내
병풍의 경우 펼쳤을 때 외경 크기임, 서각 가능
- ▶ 기타사항
- 작품설명서를 포함한 제안서류는 일체 반환하지 않음

■ 시상내역

대 상(1명)	상장, 1,500만원
최우수상(2명)	상장, 500만원
우 수 상(3명)	상장, 300만원
장 령 상(6명)	상장, 100만원
특 선(00명)	상장
입 선(00명)	상장

* 시상내역은 대회 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

■ 시상식 및 작품전시

- ▶ 시 상 식 : 2013년 10월 1일(화)
- ▶ 시상장소 : 전통문화예술공연장 (한국불교역사문화기념관 丙)
- ▶ 전시일정 : 2013년 10월 1일(화) ~ 10월 17일(목)
- ▶ 전시장소 : 불교중앙박물관 (한국불교역사문화기념관 丙)

■ 문의처 : 대한민국불교미술대전 운영위원회 사무국

TEL: 02-2011-1779, FAX: 02-722-2606

주최 | 대한불교조계종 총무원 | 주관 | 제27회 대한민국불교미술대전 운영위원회 | 시행 | 대한불교조계종 총무원 문화부

후원 | 문화체육관광부, 문화재단, 한국문화재재단, 한국공예디자인문화진흥원, 한국불교종단협의회, 한국불교미술협회, 동국불교미술인회, 불교신문, 법보신문, 현대불교신문