

방과후 명상수업 열기 '후끈'

부산 해운대 시선원, 방과 후 명상수업

부산 해운대 명상센터 시선원(원장 우현)이 초·중·고 학생들에게 명상을 통한 마음치유와 생활 교육으로 관심을 모으고 있다. 시선원 우현 원장은 마음챙김을 통한 명상훈련을 통해 학생들에게 마음의 안정과 명상의 중요성을 일깨워주고 있다.

우현 원장은 2003년부터 불교 교리 공부와 수행을 병행하면서 부처님의 가르침이 현대인의 생활과 마음 치유에 큰 도움이 된다는 것을 깨달았고 이후 2008년 부산 해운대에 심신 건강 증진을 위한 명상센터 '시선원'을 열었다. 그후 불교공부뿐만 아니라 일반인을 대상으로 각종 스트레스에 시달리는 현대인들을 위해 과학적 명상방법인 'K-MBSR(마음챙김 명상)' 프로그램을 운영하여 현대인의 삶에 불교가 자연스럽게 스며들도록 하고 있다. 특히, 지난해부터는 초·중·고 학생들의 방과 후 활동으로 우현 원장이 직접 학생

들의 '명상 수업'을 지도하고 있다. 약 1시간 동안 이뤄지는 강의에는 종교와 무관한 일반 학생들을 배려해 종교적인 내용을 배제하고 불교 명상의 특징인 '마음챙김'에 초점을 맞춰 진행한다. 마음챙김은 마음을 고요하게 유지하고 자신에게 집중하는 명상 훈련으로 불교의 참선과 흡사하다.

부산 초중고 학생들에게

마음챙김 명상 지도

스트레스해소·집중력 강화

시선원의 명상은 가만히 앉아서 집중하기 어려운 학생들을 고려해 앉아서 깨우치기, 걸어서 깨우치기 등 다양한 신체 동작이 함께 이뤄진다. 학생들에게 호흡과 걸음걸이, 손 들기 등 신체 동작에 집중해 보라고 권유한 후, 그 순간에 '깨어있음'을 알아



시선원은 초·중·고 학생들의 방과 후 활동으로 명상수업을 진행 좋은 반응을 얻고 있다.

차리게끔 하는 프로그램이다. 부산 운봉초등학교, 명호고등학교, 교대부속초등학교 등 여러 학교들이 이미 시선원의 학생 명상 프로그램에 참가했으며, 학생들에게 집중력과 스트레스 완화에 도움을 주고 있어 많은 학교들이 시선원의 '명상 수업'을 꾸준히 요청하고 있는 상황이다.

한편, 시선원은 현대인의 마음을 챙길 수 있는 다양한 전문 프로그램

도 운영하고 있다. 매주 월·화요일에는 삶과 진리에 대한 통찰을 일깨우는 불교 경전 수업, 매주 목·금요일에는 현대인을 위한 활력충전과 스트레스 해소에 초점을 맞춘 명상 수업, 매주 일요일에는 과학적인 마음챙김 명상과 심신치유의 목적인 MBSR 명상치유 프로그램을 진행되고 있다. (051)746-7611

김나영 객원기자

"깨어 있어야 행복합니다"

시선원 우현 원장

우현 원장(사진)은 이론과 실천이 없는 불교는 옳지 않다고 판단하여 아는 것과 실천을 함께 하기 위해 시선원 센터를 건립했다. 부처님의 가르침으로 불교에 귀의한 사람뿐만 아니라 모든 현대인들이 행복하게 삶을 살아가고, 불법이 세상에 널리 보급되었으면 하는 바람에서 시

작된 일이다. 또한, 우현원장은 현 시대의 아이들의 '힘듦'을 놓치지 않았다. 학교를 직접 방문해서 명상수업을 지도하는 우현 원장은 "현 시대의 학생들이야말로 마음을 챙기는 수행을 게을리 하지 말아야 한다. 모든 일이 일어나고 사라지는 현재의 순간에 의식의 초점을 맞추고자 하는 노력은 정신 성장에 큰 도움이 된다. 또



한, 주의력, 집중력, 기억력이 강화되어 학습에서도 뛰어난 효과를 얻을 수 있다. 무엇보다 학생들은 자신의 감정을 알아차리게 된다. 화가 나고 짜증났던 일을 객관적으로 봄으로써 자신의 감정을 잘 관리할 수 있게 되고, 현재에 집중할 수 있게 된다"며 학생들을 위한 명상 참여의 장점을 밝혔다.

이어 우현 원장은 "현재에 깨어있

는 것은 성인은 물론 학생들에게도 행복한 삶을 살아갈 수 있는 열쇠로, 이는 반복적인 훈련을 통해 만들 수 있다"며 지속적인 명상을 적극적으로 권유했다.

아울러 "학문적인 교육에만 치우치다 보니 꼭 필요한 바른 인성과 건강한 정신을 위한 교육을 놓치는 경우가 많다. 오로지 자신 만을 들여다보는 명상 수업이 학생들의 마음 치유와 더불어 올바른 성장의 기회가 됐으면 한다"며 명상의 중요성을 학생과 학부모들에게 당부했다.

김나영 객원기자

정해학당 불자회 창립, 첫 시민 강좌

'불교의 깨달음과 효사상'... 5월 24일 부산일보 강당서

제가자들을 중심으로 경전, 참선 수행을 이어온 정해학당이 정해학당 불자회를 창립하고 제 1회 정법 시민강좌를 개최한다.

정해학당 불자회는 부산과 안동의 정해학당 회원과 안동 보경사(주지 오경스님)에서 열린 여름, 겨울 경전 수련회 참가자들이 함께 뜻을 모아 만든 제가 불자들의 모임. 전국의 제가 불자 50여명이 회원으로 참가하고 있는 정해학당 불자회는 창립 첫 행사로 부산에서 시민 강좌를 연다.

5월 24일, 부산일보 10층 소강당에서 '불교의 깨달음과 효사상'이라는 주제로 열리는 첫 시민강좌를 시작으로 전국 투어 강연을 열어 나갈 방침이다. 정해학당불자회의 시

민강좌는 스님들에 의한 법회 중심이 아닌, 제가불자들을 중심으로 한 시민강좌 형식으로 불교의 가르침을 대중들의 일반 생활 속에 살아있는 가르침으로 만들어 나가기 위한 노력을 기울여 나갈 계획이어서 불교의 대중화에 한 몫을 할 것으로 기대를 모은다.

(사)효(孝) 문화지원본부와 공동 주최로 열리는 시민강좌에서는 정해학당 원장 오경 스님의 '불교의 깨달음', 오형근 동국대 명예교수의 '한국 원효선의 특징' 양은용 원광대학교 명예 교수의 '현대사회와 불교의 효사상' 박화문 대구대학교 명예교수의 '원효의 화쟁 사상' 등의 강연이 펼쳐진다. 정해학당 원장 오경 스님은 "이번 강연회가 불교의

깨달음이 효와 별개가 아니라 인류의 근원이 되는 효가 왜 중요하며 깨달음과는 어떤 관계가 있는지를 불교적 관점에서 풀어나가는 계기가 될 것"이라고 밝혔다.

정해학당 불자회 초대 회장을 맡은 박화문 대구대 명예교수는 "유식 30송에 대한 집중 강의로 진행됐던 2월 겨울 수련회에 참가했던 분들이 불교 가르침을 더 널리 퍼는데 힘을 모아 보자는데 뜻을 같이 하게 돼 모임을 만들게 됐다"면서 "어렵고, 먼 불교가 아니라 우리들의 삶 속에 살아 숨 쉬는 불교, 일상에 접목되는 불교 가르침을 퍼기 위해 시민강좌를 열어 나갈 것이며 가을 서울 조계사 강연을 구상 중이며 앞으로 지속적으로 전국을 돌며 강연회를 열 계획"이라고 밝혔다.

정해숙 기자 bwjhs@hyunbul.com

천태종 삼광사 소외이웃에게 사랑의 쌀 전달

네이버 해피빈 캠페인 참여, 10개 단체 선정

부산 천태종 삼광사(주지 무원) 봉사단체 '힐링광장'이 네이버 해피빈 캠페인으로 부처님의 손길이 필요한 10개의 단체에 쌀 108kg을 각각 전달했다.

삼광사는 5월 14일 삼광사 대웅보전 앞 대량에서 각단체를 대표한 강원도 인제군 임마누엘집(원장 김경식 목사) 관계자에게 사랑의 쌀을 전달했다.

삼광사 힐링광장의 네이버 해피빈 캠페인은 4월 22~5월 5일까지 진행됐으며, 가장 많은 사랑을 받은 단체, 보육원, 지역아동센터, 노인복

지단체, 종합사회복지관, 장애인 단체 등 해피로그(네이버 모금공인단체)에 가입한 여러 단체들이 이번 삼광사의 해피빈 캠페인에 참여했다. 그 중 '임마누엘집'은 중증장애인이 5명이 생활하고 있는 체험휴이 있으나 운영비 부족으로 어려움을 겪고 있어 이번 캠페인의 대상으로 가장 먼저 선정됐다.

주지 무원 스님은 "부처님은 수행하는 사람의 마음은 땅과 같아야 한다. 나쁜 것을 받거나 좋은 것을 받더라도 조금도 좋아하거나 싫어하는 마음을 내지 말고, 오직 사랑하고 가엾은 여기는 마음으로 증생을



삼광사 사랑의 쌀 전달식

대하여야 한다"며 소감을 밝혔다. 덧붙여 무원스님은 "기난은 나라님도 구제할 수 없다고 하나 이웃들이 조금씩 낸 마음으로 이렇게 자비가 세상에 펼쳐지고 있다"며 네이버 해피빈 캠페인에 동참해준 사부대중에게 감사함을 표했다.

김나영 객원기자

부산의 청년들, 노인학대예방 나선다

서부노인보호전문기관 대학생행복지킴이단 전문교육

부산광역시 서부노인보호전문기관 대학생 자원봉사단이 5월 9일과 16일 각각 '제8기 대학생 행복복지킴이단' 전문교육을 수료했다.

참가자들은 피해노인전문상담에서 학대로 고통을 받는 어르신들을 치료하기 위한 교육을 받았다. 그 내용으로는 음악치료, 미술치료, 원예치료, 나들이 및 문화체험 등의 봉사를 위한 전문교육이 포함돼 있다. 제8기 대학생행복지킴이단은 6

월초부터 부산 지역 내 노인학대예방을 위한 본격적인 활동에 나설 예정이다. 이와 함께 서부노인보호전문기관은 온라인모금포털사이트(네이버 '해피빈', 다음 '희망해' 등)에 홀몸 어르신들을 위한 삼계탕 지원을 주제로 온라인모금함을 개설 대중들에게 나눔 문화를 확산시킬 예정이다.

한편, 서부노인보호전문기관은 '노인인식개선을 위한 효(孝)가문



부산 서부노인보호전문기관은 대학생 봉사단을 대상으로 노인학대 예방 전문교육을 실시했다.

전'도 연다. 부산도시철도 3호선 물간역 인권전시관에서 5월 19일~30일 열리는 이 전시는 노인에 대한 부정적 인식을 개선하고, 가족의 의미와 효(孝) 의식을 고취시키고자 실

시된다. 이 전시에서는 부모의 은혜, 할머니의 힘, 삼대 등 노인공경과 부모에 대한 사랑을 주제로 한 작품을 만날 수 있다. (051)867-9119

정해숙 기자

대구 대성사 부처님오신날 전야 세월호 희생자 추모

'맑음기도도량' 천태종 대구 대성사(주지 류화산)는 5월 5일 부처님 오신날 전야 봉축점등식을 열었다.

세월호 희생자 추모 대법회와 함께 열린 이날 행사에는 팔공총림 조계종 제9교구 성문 주지스님, 진각종 대구교구장장 정호 정사, 대구불교사원주지연합회장 선지 스님, 법화종 대구교구장 도광 스님, 불교방송 이채원 사장, 조계종 9교구 규명선 신도회장, 지역기관장, 단체장 등 사부대중 2500여명이 동참했다. 사부대중은 "진도 알바다, 암흑 같이 어두운 차가운 바다 속에서 두



대성사 점등법회 장면

려움에 떨다 지쳐 쓰러져 갔을 우리 아이들의 못 다된 영혼들에게 극락왕생을 기원한다. 모두가 한줄기의 등불이 되기를 두손 모아 간절히 기도드린다"며 추모의 마음을 전했다.

류화산 주지스님은 "부처님이 이

땅에 오심의 참뜻은 탐욕과 어리석음을 깨우치기 위해서다. 기성인들이 참회하여 생명의 가치를 알고, 자비의 삶을 실천하는 보살도의 삶을 실천하자"고 서원했다.

손은철 대구지사장

영산불교 현지사 영산불교대학에서 5기 수강생을 모집합니다

영산불교는 왜곡되고 왜소화된 세계불교를 바로잡고 불교사의 새 장을 열어갑니다.



2014년도 영산불교대학 5기 수강생 모집 안내

- 모집인원 : 1·2·3·4학년 각반 150명 선착순 모집
- 입학자격 : 제한없음. 처음 입학하시는 분은 1학년만 입학가능. 1학년 → 2학년 → 3학년 → 4학년 순서로 매년 승반
- 수업일정 : 2014년 5월 24일 ~ 2014년 11월 30일 월 2회 - 격주 토요일 (4시간 강의)
- 입학일시 : 2014년 5월 24일 10시
- 교육장소 : 현지사 대전분원 - 대전광역시 서구 동서대로1392
- 교육과목

1학년	부처님의 생애, 신불교사상, 칭명염불수행법, 금강경사경, 불교예절, 찬불가, 특강
2학년	지장경, 천수경, 반야사상, 정토학, 신불교학개론, 찬불가, 특강
3학년	법화경, 아함경, 열반경, 금강경, 세계종교비교 I, 특강
4학년	보현사상, 문수사상, 신불교학과 철학, 세계종교비교II, 특강

입학처 및 연락처

대전분원 : 042)525-5325, 042)525-5345
 춘천분사 : 033)243-1787
 고성분원 : 033)681-5515
 제주도 제2본사 : 064)783-5355
 서울분원 : 02)453-5953

부산분원 : 051)554-5150
 대구분원 : 053)654-5557

