

신행 · 포교 소식

### 불교 108 울트라 마라톤대회 열린다

4월 18~19일 개최, 조계사·백련사 등 도심 성지순례

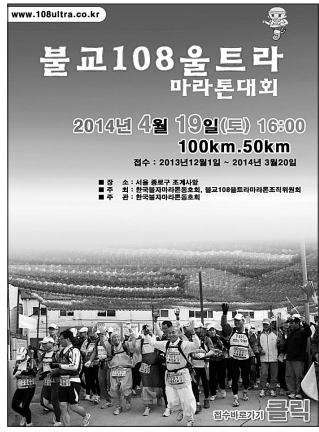
불자 마라톤 동호인들의 축제인 '불교 108 울트라 마라톤대회'가 4월 18~19일 서울 도심에서 열린다.

한국불자마라톤동호회(회장 정해선)는 "2015 부처님 오신날을 맞아 마라톤을 통해 불법홍포와 신행활동을 증진시키기 위해 '불교 108 울트라 마라톤대회'를 개최한다"고 밝혔다.

대회는 18일 오후 4시 서울 조계사 일주문에서 출발해 신촌 봉원사와 백련사, 수국사, 흥국사, 정릉, 봉국사 등을 거쳐 다음날 오전 9시 조계사로 돌아오는 100km 구간에서 펼쳐진다.

특히 이번 대회는 마라톤이라는 스포츠를 넘어 불교의 성지인 사찰을 순례하며 체험하는 실천수행이 될 전망이다.

정해선 회장은 "이번 마라톤 대회는 전국서 참가하는 아마추어 울트라마라톤러에게 서울과 수도권에 불교문화재를 소개하고 체험하는 코스로 동반 가족들에게는 가정의 화목을 북돋으며 모든 참가자는 함께하는 즐거움을 갖고 나누는 생활공동체의 장을 제공할 것"이라고 설명했다.



종목은 100·50km 2개 구간으로 진행되며, 마라톤을 할 수 있는 정신·신체건강한 남녀노소 누구나 참여 가능하다. 완주시 완주기록증과 완주기념 메달 및 마라톤용 신발을 상품으로 시상한다. 한국불자마라톤동호회는 "108울트라마라톤대회는 현대인의 체력증진과 정신문화를 복원하는 건강프로그램을 제공하는 종교인과 불자들의 독특한 생활패러다임이자 건전한 사회문명기에 기여하고자 한다"며 많은 참여를 당부했다. (www.108ultra.co.kr) 이나은 기자

### "스펙쌓기보다 상생하는 마음 배웠어요"

대불련, 3월 20~22일 석주사에서 템플스테이



대불련은 3월 20~22일 석주 석주사에서 템플스테이를 개최했다.

한국대학생불교연합회(회장 이재춘, 이하 대불련)는 3월 20~22일 석주 석주사에서 템플스테이를 개최했다.

이번 템플스테이는 '행복한 대학생 활을 위한 도유담기'를 테마로, 40여 명의 대불련 학생들이 참가해 참선, 색으로 말해요, 소리명상, I'm your energy, 108배 사경 등을 체험했다.

대불련은 "지금의 대학생들은 움츠러들었지만 에너지를 가장 많이 갖고 있는 '도유담기'의 시기를 보내고 있다. 이러한 시기에 스펙 쌓기나 취업준비보다 마음공부와 서로 배려하며 상생하는 삶을 배우기 위한 프로그램을 진행했

다"고 밝혔다. 이와 함께 대불련은 금강선원장 혜국 스님을 계사로 수계식을 갖기도 했다. 혜국스님은 수계법문을 통해 "앞으로 스펙이 좋은 사람보다 어떤 것이 진리인가를 탐색하며 심성지수를 보는 세상이 곧 올 것이다"며 대불련이 미래 희망임을 강조했다.

새내기 오은희(동국대)법우는 "참선으로 나에게 쌓여있던 고민거리와 많은 걱정들에 대해 차분히 정리하고, 108염주를 만들면서 정말 부처님의 가르침에 귀의해야겠구나 하는 생각이 절실히 들었다"고 말했다. 이나은 기자

# 명상상담지도사 나도 한번 도전해볼까

## 불교계, 상담심리사 양성

개인의 심리적인 장애나 고통이 개인과 가정을 넘어 사회적인 문제로 대두되면서 우울증이나 불안장애와 같은 심리적인 질병을 치료하는 직업인 '상담심리사'의 사회적 수요가 크게 늘고 있다.

불교계에서도 이러한 흐름에 따라 전문지도사를 양성하고 있다. 특히 명상 등 불교적 요소를 체계적인 교육과정을 통해 자격증을 주고 있어, 상담심리사의 사회적 수요에 부응할 수 있을 전망이다.

불교상담개발원(원장 도현)은 3월 26일 '제1회 명상지도사·지도사 특별과정'을 개강했다.

조계종 종단이 인가한 최초 명상지도과정으로, 마가 스님, 월호 스님, 김호귀 교수, 정준영 교수, 용타 스님, 인경 스님 등이 강사로 △명상의 이해와 원리 △위빠사나·사마타 이론과 실습 △목조선 스님과 명상 △자아 명상 등을 주제로 강의를 진행한다.

불교상담개발원은 "이번 과정은 대한불교조계종 종단자격증인 명상지도사 2급(스님), 명상지도사 2급(재가자) 자격 취득이 가능하다"며 "마음의 평안과 행복을 추구하는 현대인들의 표상으로 우뚝 선 명상리더의 실질적인 자질을 함양할 수 있는 소중한 기회가 될 것"이라고 말했다.

한국명상심리상담교육원(원장 인경)은 명상심리상담사 자격연수 제1기 주말반 신입생을 모집하고 있다.

수업은 4월 4일부터 매일 첫째 주 토요일 오전 9시 30분부터 7시, 일요일 오전 9



지난 3월 명상심리 지도사 2급 과정을 개설한 풍경소리(사무총장 이용성)는 명상과 요가 그리고 미술심리치료 등의 활용과 동시에 소승·대승불교에서의 마음구조를 분석 접근해 치유하는 방법론을 제공하고 있다.

### 상담개발원...제1회 특별과정 개강

### 한국명상심리...인터넛과정도 개설

### "수료후 민간자격증 부여"

시30분부터 5시까지 4개월간 총 8회(160시간) 실시되며, 명상리더 4단계, 고집멸도 에니어그램 4단계 등 프로그램이 진행된다. 교육비는 8회 총 160만원으로 매월 20만원 분할 납부 가능하다.

한국명상심리상담교육원은 "이번 교육은 유능한 명상상담심리사 양성이 목적으로 교육 이수자에게는 한국직업능력개발원이 인가하는 자격증을 수여한다"면서 "거리가 멀어 출석이 어려운 수강생들을

위해 인터넛으로 자격을 취득할 수 있는 명상심리상담사 원격 자격연수 신입생 과정도 모집한다"고 덧붙였다.

지난 3월 명상심리 지도사 2급 과정을 개설한 풍경소리(사무총장 이용성)는 명상과 요가 그리고 미술심리치료 등의 활용과 동시에 소승·대승불교에서의 마음구조를 분석 접근해 치유하는 방법론을 제공하고 있다.

풍경소리는 "12주 과정을 이수하면 명상심리지도사 자격증을 부여하고 있는데, 보건복지부와 교육부가 심사하고 한국직업능력개발원이 인정한 민간자격증"이라며 "명상심리지도사 과정은 나를 치유하고 성장시킴으로써 자아를 확립하고, 어려운 이웃을 도와주는 자아실현의 주인공이냐는 실정가로 거듭날 수 있도록 한다"

고 설명했다.

(사)자비명상(대표 마가)은 동국대 평생교육원과 마인드힐링지도사와 방과후학교 명상지도사 과정을 지난 3월 개강했다. 자비명상에서 주관하고 동국대 평생교육원에서 이뤄지는 공인력 있는 교육으로 인정받고 있다. 마가 스님은 "마인드힐링지도사란 명상과 상담치유 등 마음공부를 바탕으로 스스로 건강한 마음을 유지하고 타인의 정신건강을 위해 치유와 예방 그리고 교육과 수련을 안내하는 사람"이라며 "또 방과후학교 명상지도사는 학업 스트레스에 시달리는 청소년들에게 주의력, 집중력, 기억력을 높이는 길을 안내한다"고 설명했다.

마인드힐링지도사도 교육 수료 후에는 민간자격증을 취득할 수 있다. 마인드힐링지도사는 국가등록 민간자격 제2014-2980호로, 방과후학교 명상지도사는 민간자격 제2013-1951호로 지정돼 있다.

한편 심리상담에 대한 관심이 높아지면서 지난 해에는 금강선원 주지 혜거 스님, 행복마을 이사장 용타 스님, 한국명상심리상담학회 회장 인경 스님, 봉인사 주지 적경 스님, 자비명상 대표 마가 스님 등 불교명상 지도사 및 포교원 인증 명상 프로그램 운영기관을 대표하는 명상지도자들이 협의회를 구성하기도 했다.

또한 협의체는 지난 2월 향후 명상을 지도할 수 있는 교수배출과 불교명상 대중화 방안에 대한 논의를 다뤘으며, 국가 공인 명상 자격증 발급을 위해 다각도로 계획을 세워야 한다는 데 의견을 모았다. 이나은 기자 oas1983@hyunbul.com

# 명상나눔, 수원시어린이집 연합회와 협약

## "어린이집 교사 직무만족도 위해 '몸맘건강교실' 프로그램 보급할 것"

명상나눔협동조합(이사장 고대승)은 3월 12일 수원시청 중회의실에서 수원시어린이집 연합회 국공립분과(분과장 손판순)와 인성교육 협약을 체결했다.

이번 협약은 최근 이슈가 되고 있는 어린이집 교사들의 아동 학대 등 사회문제의 해결과 어린이집 교사의 직무만족도와 복지의 향상을 위해 수원시 어린이집연합회 국공립분과 사업의 일환으로 진행됐다.

수원시 어린이집연합회 국공립분과는 이번 사업을 위해 인성교육을 진행하는 다양한 단체의 프로그램과 강사에 대한 검토를 진행했고, 그 결과 명상나눔협동조합에서 진행하는 '몸맘건강교실'이 사업의 취지와 목적에 알맞은 프로그램으로

선정됐다.

명상나눔협동조합은 "이번 협약을 통해 제공할 '몸맘건강교실' 프로그램은 명상과 교정운동을 함께 교육함으로써 효과적인 교육의 진행이 가능하고, 수강생의 관심과 참여를 높일 수 있는 인성교육 프로그램으로 신체균형과 지구력 향상을 통한 스트레스 경감, 직무만족도 향상, 소통과 관계의 증진 등 다양한 효과를 기대할 수 있다"고 설명했다.

한편 이날 협약식에는 손판순 수원시 어린이집연합회 국공립분과장을 포함한 어린이집 원장 30여명을 비롯해 명상나눔협동조합 고대승 이사장, 이용성 상임이사 등이 참석했다.



명상나눔협동조합(이사장 고대승)은 3월 12일 수원시청 중회의실에서 수원시어린이집 연합회 국공립분과(분과장 손판순)와 인성교육 협약을 체결했다.

명상나눔협동조합은 협약에 따라 지난 달 말부터 수원시에 소재하는 10여개의 어린이집 교사를 대상으로 명상교육을 실시한다.

시 관계자는 "이번 협약을 계기로 어린이와 보육교사 모두가 행복하고 안전한 보육환경을 조성하는데 기여하길 바란다"라고 말했다. 이나은 기자

## 경 대한민국의 중요 무형문화재 50호

### "태고종 영산재" 유네스코 세계 문화유산등재

# 전통 범음범패(바라작법) 과정 학인모집

### ■ 교육 과정

(1) 초·중급과정

- ◆ 조석예불 ◆ 사시불공, 각단불공, 시달림
- ◆ 바라춤 : 요잡(막바라), 관육바라, 천수바라
- ◆ 나비춤 : 사방요신, 도량계
- ◆ 49재, 천도 의식

(2) 상급과정 - 초·중급 이수자에 한함

- ◆ 사다라니바라, 화의재바라,
- ◆ 신중작법(104위, 39위), 육건이
- ◆ 다게나비춤작법, 운심계작법
- ◆ 가지계

□ 접수처 및 강의장소 : 한국불교태고종 대구경북교구종무원 (전화접수 가능) 경북 칠곡군 가산면 인동 가산로 1045

### ◆ 개강일시 : 수시모집 가능

- ◆ 교육시간 : 매주 목요일 오후 2시 ~ 6시
- ◆ 수 강 료 : 입학금 10만원 (교재비 포함), 3개월 30만원
- ◆ 제출서류 : 수강신청서 1부 (본 교육원에서 교부), 반명함사진 1매

◆ 접수기간 : 상시모집

◆ 연 락 처 : 054)975-4339

■ 강주스님 : 성 우

한국불교태고종 대구경북교구종무원

# 불교의식 수강생 모집

## 단기속성 3개월과정 (47기)

본 대학에서는 일상적으로 상용화되고 있는 불교의식에 대한 교육을 실기와 병행하여 실시하며 다음과 같이 수강생을 모집합니다.

### 1. 교육안내

- 개강일시 : 2015년 4월 7일 (화요일) 오후 2시 30분 (목탁 지참)
- 교육시간 : 매주 화요일, 목요일 오후 2시 30분 ~ 4시 30분
- 교육장소 : 서울 본 대학 (위치 : 서울 조계사 근처)
- 통신교육 : 지방 거주자 (교재, 교육자료, 녹음CD 우송)

### 2. 교육내용

- ① 송 주 편 (도량석, 조석종성 등)
- ② 예 경 편 (상단예불, 조석예불, 각단예불, 향수해례, 사성례, 신중단 등)
- ③ 현 공 편 (삼보통칭, 중단퇴공, 관음, 지장, 신중청, 각종 불공의식 등)
- ④ 제 의 식 편 (천도제, 49재, 시달림, 기제사, 명절제사 등)
- ⑤ 시 식 편 (관음시식, 화엄시식, 상용염반, 구병시식, 방생의식 등)

### 3. 신청방법 : 전화 또는 방문 접수 (우편, 팩스 접수 가능)

- 사찰 및 포교원에서 실제로 상용화되고 있는 의식방법을 집중 지도함
- 필요에 따라 일부 범음범패를 병행해서 의식 집전을 쉽게 이해할 수 있도록 지도함

02)733-1959 720-1836

깨달음의 법(法) · 권법하는 사(師) 한국불교법사대학.대학원 서울특별시 종로구 우정국로 45-3 (건지동, 한신빌딩 3층) http://pubsa.buddhism.org FAX : 02)737-5305