

복지관에서 이젠 ‘참선 수행’이 가능

자양종합사회복지관 시민선방 ‘마음 찾아 떠나는 여행’ 호응

요즘 복지관에서는 여느 학원 부럽지 않은 다양한 프로그램들이 운영된다. 외국어 공부, 인문학 강좌, 건강강좌 등은 물론이고 역사탐방, 심리치료 등 다채로운 프로그램들이 개설돼 회원들의 문화적 욕구를 충족시키고 있다.

이런 가운데 조계종사회복지재단 자양종합사회복지관(관장 장영심)이 운영하는 자양시민선방은 단연 눈에 띄는 프로그램이다. ‘마음 찾아 떠나는 여행’이라는 부제가 붙은 이 프로그램은 생활 속에서 불교의 지혜를 전달해 불자 비불자 모두에게 좋은 반응을 얻고 있다.

선유 스님은 지도법사로 매주 목요일마다 진행되고 있는 자양시민선방은 참선, 108배 참회, 찬불가 부르기, 곱등 만들기, 차명상, 경전강의 등을 마련 회원들을 마음 공부의 길로 이끌어주고 있다.

6월 25일 강의에서는 반야심경을 읽고 그 속에 담긴 경전 구절을 삶 속에서 어떻게 적용하며 마음수행과 어떻게 연관시킬 수 있는지에 대해 설명하는 시간이 마련되었다.

선유 스님은 “다양한 방법으로 마음 수행을 지도해 드리고 있는데 오늘은 반야심경을 통해 마음을 어떻게 다스릴 수 있는지에 대해 설명하는 시간을 가졌다. 또한 회원 대부분이 60, 70대 어르신이다 보니 왕생발원문을 읽는 아미타불 수행을 통해 여생을 잘 마무리할 수 있는 방법도 안내해

드리고 있다. 여기에 참선, 순환 운동 등을 통해 몸과 마음을 함께 관리할 수 있도록 지도하고 있다”고 설명한다.

특히, 스님은 생활 속에서 수행을 강조해 분노 등의 부정적인 마음을 어떻게 다스려야 하는지도 지도하고 있다. “흥분되고 화가 날 때는 스스로 절제가 안 되죠. 그럴 때는 차분하게 마음을 가라앉히고 스스로 돌아보면 좀더 부드럽게 말할 수 있어요. 이렇게 자신의 화를 알아차리고 스스로를 돌아볼 때 타인과의 좋은 관계를 맺을 수

참선 차명상 경전강의 108배 등

마음공부로 지혜의 길 안내

60·70대 어르신 호응 높아

매주 목요일 오전 강좌 진행

있음을 설명해 드려 좋은 습관을 기를 수 있도록 하고 있습니다.”

서영숙(62) 회원은 명상 수업을 통해 삶을 긍정적으로 바라볼 수 있는 방법을 배웠다고 전한다. “시민선방에 오기 전까지는 불자이지만 명상이 무엇인지 몰랐습니다. 지인의 권유로 시민선방에 오게 되었는데 많은 도움을 얻고 있습니다. 특히, 늘 멀게만 느껴졌던 스님을 가까이에서 보면서 많은 것을 배울 수 있다는 점이 가장 좋습니다. 또 참선을 하다보니 내면을 보게 되고



자양종합사회복지관이 운영하는 자양시민 선방의 ‘마음 찾아 떠나는 여행’은 생활 속에서 불교의 지혜를 전달해 불자 비불자 모두에게 좋은 반응을 얻고 있다. 사진은 지도법사 선유 스님의 반야심경 강의 장면.

집중력이 생기게 되는 것 같습니다.”

또한 서 씨는 마음공부를 통해서 마음을 어떻게 바라보아야 하는지도 알게 되었다고 전했다. “마음의 대상인 상대는 그 순간 그랬을 뿐이에요. 이후에 제 마음속에서 일어나는 상대에 대한 마음의 마음은 모두가 내 마음이 일으킨다는 사실을 알았어요. 이렇게 스스로를 돌아보니 자신과 상대를 객관화시킬 수 있는 힘이 생겼습니다.”

시민선방에 오는 것이 너무 즐겁다고 말하는 장복순(71) 씨는 초파일 백중 정도만 절에 가던 불자였는데 시민선방에서 처음으로 마음공부를 배웠다며 기쁨의 마음을 전했다.

“마음공부를 배우고부터 마음의 안정을 찾을 수 있었습니다. 그래서 목요일에는 다른 약속을 안 잡을 정도로 열심히 출석을

하고 있어요. 예전에는 화가 나면 어떻게 해야할지 몰랐는데 호흡을 통해 분노를 다스리는 법을 배웠고 어떻게 마음을 비워야 하는지도 알게 되었습니다. 배운 것을 다 실천할 수 없지만 이제라도 이런 길을 알게 되어 그저 고맙고 감사할 뿐”이라며 소감을 전했다.

자양종합사회복지관측은 “광진구 지역 주민들의 긍정적 사고를 돕기 위해 마련된 프로그램이다. 빠르게 돌아가는 현대사회에서 잠시 멈추어 자신을 돌아보는 시간을 마련해본다면 인생이 좀더 행복하고 풍요로워질 것이라고 생각한다. 시민선방을 찾는 회원들이 긍정 명상으로 자신의 본성을 깨닫고 긍정적인 마음을 가질 수 있기를 기원한다”며 바람을 전했다. (02)458-1665

정혜숙 기자 bwjhs@hyunbul.com

미술 수업으로 어르신 삶의 질 UP!

울산양로원-환경미술협회 MOU 체결

사회복지법인 원각선원 울산양로원(원장 황인)은 6월 22일 울산 연화당에서 울산환경미술협회(회장 서경희)와 ‘찾아가는 미술 프로그램 운영’을 위한 업무협약을 체결했다.

‘찾아가는 미술 프로그램’은 그림 창작 활동, 미술관 탐방, 작가와의 만남, 전시회 개최 등을 통해 문화 활동에 소외됐던 지역민과 어르신을 초대하고 문화적 혜택을 제공하는 색다른 프로그램이다.

협약에 따라 앞으로 두 기관은 문화적으로 소외된 지역 주민과 원각선원 산하 시설 어르신들을 위해 문화적 체험활동을

제공하고 심리적으로도 안정감을 가질 수 있도록 노력 한다는 방침이다. 아울러 두 기관은 또 인적·물적 자원을 교류해 지역사회를 위한 프로그램도 적극 개발하기로 했다.

울산환경미술협회 서경희 회장은 “울산양로원과 손잡고 재능기부 형식으로 울주군 두동 지역에서 다양한 미술 프로그램을 운영하기로 했다”며 “이 지역 주민들의 여가생활 활용에 크게 도움을 가져다 줄 것으로 기대하고 있다”고 말했다.

하성미 기자



사회복지법인 원각선원 울산양로원은 울산 연화당에서 울산환경미술협회와 ‘찾아가는 미술 프로그램 운영’을 위한 업무협약을 체결했다.

원오사 명정지역아동센터 리모델링 실시

6월 19일 재개소 감사의 마음 전해

부산 원오사의 명정지역아동센터가 리모델링을 마치고 6월 19일 재개소를 했다.

이번 행사는 상담실 설치 및 조리실 개선, 센터 내부 누수방지 및 도배, 바닥 난방 및 갖화 마루 설치 등을 통해 환경을 개선하고 새롭게 단장한 지역 아동 센터를 지역민들에게 선보이는 자리로 마련되었다.

명정지역아동센터는 “지난해 5월 이사를 해 10월 개소를 했지만 건물이 너무 낡아 사용에 불편함이 많았다. 이번에 KRX

국민행복재단의 지원을 받아 개보수를 실시하게 되었다. 그간 리모델링에 힘써주신 분들한테 감사함을 표하는 자리를 마련했다”며 취지를 전했다.

명정지역아동센터 2008년 원오사의 꿈나무 공부방으로 개설 이후 (재)꿈나무가 꾸기 명정장학재단 설립하고 지난해 이전 개소식을 가진 바 있다.

현재는 자기주도학습 및 기초학습(국어, 영어, 수학, 사회과학 등), 다도수업, 미술, 내고장 알기 토요 문화교실 등을 운영하고 있다.

정혜숙 기자



명정지역아동센터가 리모델링을 마치고 6월 19일 재개소를 했다.

일산노인종합복지관 대관 서비스 개시

7월 1일부터 지역주민대상으로

돌, 칠·팔순, 생일 잔치 등의 가족행사를 이제는 복지관에서 할 수 있다. 고양시일산노인종합복지관(관장 성화)이 7월 1일부터 고양시 지역주민과 복지관 회원을 대상으로 파티홀 주말 대관 서비스 ‘패밀리 파티홀(Family Partyhall)’을 개시한다.

패밀리파티홀은 주말 토요일 오후 3시~오후 8시와 일요일 점심 오전 10시~오후 3시에 파티행진이 가능하며, 무대와 음향이 설치된 호수레스토랑 파티홀 및 내부 홀을 대관해 주는 서비스이다.

대관 신청은 사용신청서를 작성해 복지관에 제출하면 규정에 따라 이용 가능하다. (031)919-8677

정혜숙 기자

교계 위탁운영 복지관 정부서 우수평가 받아

제천·강북장애인 복지관 등

제천장애인종합복지관과 강북장애인복지관 등 등 교계에서 위탁 운영하는 복지관들이 보건복지부 등에서 우수한 평가를 받아 눈길을 끈다.

제천장애인종합복지관은 보건복지부와 한국사회복지협의회에서 장애인복지관을 대상으로 실시한 ‘2014년도 사회복지시설 평가’에서 98점을 획득, 전국 1위의 영광을 안았다.

조계종사회복지재단은 “지난해에 이어 2회 연속 전국 최우수 기관으로 선정되었다. 이번 평가는 전국 182 개 장애인복지관을 대상으로 3년마다 실시하는 평가로 시설 및 환경, 재정 및 조직운영, 인적자원 관리, 프로그램 및 서비스, 이용자의 권리, 지역사회관계 등 6개 영역에 대해 이루어졌다”고 설명했다.

이와 함께 강북장애인복지관은 보건복

지부와 국민연금관리공단이 전국 154개 장애인 활동지원기관의 서비스 품질에 대해 실시한 ‘2014년 전국 장애인활동지원기관 평가’에서, 서울시내에서 유일 최우수 등급 기관으로 선정되는 한편 수급자 만족도 우수기관으로 선정되었다.

조계종사회복지재단은 “강북장애인종합복지관은 기관 운영실태, 인력의 전문성

182개 장애인 복지관 대상

3년마다 6개 영역 항목 평가

및 시설 환경, 서비스 이용, 서비스 제공 과정 및 절차, 서비스 제공결과, 기관의 운영 개선 등에 대한 51개 지표를 기준으로 이뤄진 평가에서 전국 상위 10%에 속한다. 또한 이외에도 중증장애인직업지원사업과 장애인활동지원사업 분야에서도 최우수기관으로 선정된 바 있다”고 전했다.

정혜숙 기자

진강백세

아직도 차고 시린 배를 참고 계십니까? “아픈 열에 약하고” 배를 차게 하면 질병의 원인이 됩니다.

열침의 효능 뜬 헬스벨트 금·강·약·돌 온열복대

식약청 의료기기(GMP)인증



온열복대

편안하게 배에 차기만 하여도 오장육부를 건강하고 허리를 튼튼하게 하며 각종 질병을 예방해줍니다.

이열치열 : 여름철은 뱃속이 더욱 냉합니다. 본제품 사용으로 뱃속의 냉기를 몰아내면 배탈없이 건강하고 상쾌한 여름을 보낼수 있습니다.

원적외선 ‘열침’의 효능 신비로운 금강약돌 온열복대

금강약돌 헬스온열복대는 금강약돌 바이오세라믹 육각각이 80℃이상의 고열이 발생하여도 화상 없이 신체 깊은 곳까지 강력한 원적외선 이 방사되어 원적외선 ‘열침’을 맞는 효능으로 썩뜰보다 간편하며 효과적인 복대방식으로 신체 어느 부위든 아픈 곳에 다 복대를 착용하고 편안하게 앉거나 누워만 있어도 장속의 노폐물 숙변배출효과

스트레스성 대상증상. 하복부 지방분해, 소화불량, 만성위염, 장염, 변비, 생리, 관절, 전립선, 혈액순환 조절, 산후조리 오로배출효과, 소화불량, 숙취, 체질 개선, 등에 효과를 볼 수 있습니다 냉대하들을 자연 치유 시키며 당뇨 및 생기증개선 등에 도움을 드립니다. 장시간 사용시 하복부에 탄력을 주는 다목적 뜸온열벨트입니다.

온열복대 사용후 : 일주일 정도는 평상시 보다 대소변의 양이 늘어납니다.

문의전화_02.723.0099 입금계좌_국민 095037-04-002448 금강의료기

“구제품을 가지고 계신 교우님께서서는 보상품매를(신제품교환) 받아 사용하세요.”

단, 98만원에 법당의 앰프 + 대출력 스피커 + 구즈넥 탁상 마이크 등 최고급 신형 장비로 교체해 드립니다.

- 기간 : 선착순 30개 사할
- 신청방법 : 계약금 30% 입금 후 휴대전화로 희망일자 및 주소, 사찰명을 정확히 문자로 보내주시면 예약 순서대로 설치 일자 및 방문 시간은 스님과 협의해 결정 합니다.

- yk-308 표준 법당앰프 시리즈 고급 앰프케이스 무료 보시 합니다.



- 법당전용 스피커



250W
350W
450W

- 주지스님 전용 마이크



목소리가 작은 비구니스님께 권합니다.

- 마이크 자체에서 소리크기 조절을 자유롭게 합니다.
- 요령사용시 스피커에서 들리는 잡소리를 제거해주는 기능 내장!!

- ◇ 앰프 구성 : 스탠드용 앰프 300watt 1대 · 최고급 법당 전용 스피커 1세트 · 소형 믹서 5채널 1대 · YD-675 핸드 마이크 1대 · 탁상형 구즈넥마이크 1대 · 무선 핀 마이크 + 헤드셋 1세트 · 사회자용 마이크 스탠드 1대 · 고급 앰프케이스 1개 · CD기 1대

- 무선마이크용 고성능 헤드셋

- 무선마이크

- 다이내믹 마이크 V-620 : 65,000원 YD-675 : 115,000원

송금계좌 : 우리은행 (예금주:김문화) 1002-610-963886

가격 : 215,000원 285,000원

유코음향연구소

서울시 양천구 신월 3동 48-9 종경빌딩 300호

소장 김문화 음향연구가, 무선설비기사

010-5335-2695 전화 (02)2697-9976 팩스 (02)2601-8284