

“중2병이 물렸거라”... Egg깨뜨림, 꿈사리 등

청소년 인성교육 불교 우수 프로그램 2選

조계종 포교원 ‘청소년 마음등불’ 파라미터 ‘참나를 찾아가는 여행’

사춘기 청소년들이 흔히 겪는 심리적 상태를 일컫는 ‘중2병’. 처음엔 농담 삼아 시작된 단어가 어느새 우리나라 청소년들의 심리를 대표하는 표현으로 자리 잡았다. 모든 것에 뼈대해지는 질풍노도의 시기, 내 마음을 돌아보는 불교계 인성교육 프로그램으로 ‘참나’를 찾아보는 건 어떻게?

조계종 포교원(원장 지홍)은 5월 말부터 내년 1월까지 ‘2016 청소년 마음등불’을 실시한다. 최근 이 사업은 서울대 종교문제연구소가 주최하고 문화체육관광부가 후원하는 종교계 청소년 인성교육에서 우수사례로 선정돼 예산이 2배로 확대됐다. 이에 따라 기존 한국명상심리상담학회 ‘청소년 명상 상담’과 한마음선원 ‘꽃을 피우는 나무’ 외에 새롭게 추가된 용인 백담사의 ‘꿈사리’, 자비명상의 ‘Egg깨뜨림’ 등이 눈길을 끈다.

백담사 ‘꿈사리’는 민혜 한용은 스님의 시를 적극 활용한 2박3일 또는 5박6일의 템플스테이형 프로그램이다. 이 프로그램은 ‘님’의 이미지를 사념처 수행을 거쳐 확대하고, 각자 마음속에 있는

중심 정서를 알아차리도록 유도한다. 그리고 억압돼온 정서를 편안히 꺼내놓고 함께 공감하며 아픔을 새롭게 인식하는 기회를 제공하는 방향으로 진행된다.

자비명상 ‘Egg깨뜨림’은 자기관을 살피지 못하게 하는 마음속 응어리를 ‘Egg’로 지칭, 청소년이 자신에 대한 올바른 알아차림을 통해 잠재력을 키우는 프로그램이다. 지금 내 마음 알기·버리고 싶은 응어리·내가 살고 싶은 삶·상호존성 이해 등으로 이어지며, 명상과 모듈활동을 통해 서로의 마음을 나누는 시간을 보낸다.

자비명상 대표 마가 스님은 “Egg는 달걀이다. 달걀을 밖에서 깨면 음식이 되고, 안에서 깨면 병아리가 된다는 점에서 청소년들이 스스로 껍질을 깨고 나올 수 있는 능력을 키울 수 있도록 프로그램을 기획했다”며 “자비명상을 공부한 스님 200여 명이 전국에서 학교 밖 아이들을 절로 끌어들이는 데 힘을 쏟을 것”이라고 설명했다.

한편 파라미터청소년연합회(회장 정여)는 오는 4월 중순부터 11월까지 전국 15개 학교와 10개 사찰에서 ‘참나를 찾아가는 여행’을 실시한다. 2012년부터 종교계 청소년 인성교육에 선정된 이 사업은 올해 포교원 ‘청소년 마음등불’과



파라미터청소년연합회가 실시하는 ‘참나를 찾아가는 여행’의 교육 모습. 학생들이 행공을 중심으로 한 13식 선기공을 체험하며 마음의 안정을 찾고 있다.

함께 우수사례로 뽑혔다. 지난해에만 연인원 1400여 명이 참여했을 정도로 학생들의 호응이 높다.

“참나를 찾아가는 여행”은 정여 스님이 개발한 ‘명상 선기공 13식’을 중심으로 한다. 명상에 대해 정적이고 지루한 것으로만 알고 있는 청소년들에게 움직임을 넣어 행공을 알려 참여를 유도하는 명상법이다. 프로그램은 청소년명상힐링지도사 자격증을 갖춘 교사와 범회지도교사들이 직접 선기공을 배워 청소년들에게 가르친다. 학교의 경우 방과 후 또는 특별활동 등을 통해 연간 15시간 이, 사찰에서는 1박2일 템플스테이 형식으로 프로그램이 진행된다.

이 프로그램의 장점은 집중력이 낮은 아이들도 쉽게 접근할 수 있다는 점이다. 꾸준히 몸을 움직이며 몸 안의 기운을 느끼도록 도와 많은 아이들의 호기심을 자극한다. 실제 프로그램을 진행하는 학교 현장에서는 “이전에 비해 학생들의 성적이 오르는 사례가 많았다”는 후문이다.

파라미터 관계자는 “학교폭력이나 따돌림 등으로 상처 받은 친구들이 이 프로그램으로 마음을 치유하고, 나란다축제에서 공연까지 참여하는 성과를 낼 정도로 반응이 좋다”며 “학업에 지친 청소년들도 여유를 갖고 삶을 돌아보는 데 큰 도움이 될 것으로 기대한다”고 말했다.

윤호섭 기자 sonico27@hyunbul.com

월드머시, 라오스에 승가 중·고교 건립

3월 24일 제6회 정기총회에서 2016 사업계획서 발표

불교계 국제구호NGO ‘월드머시 코리아’가 2016년 신규 사업으로 라오스 지역에 승가 중·고등학교를 건립하겠다는 목표를 세웠다.

월드머시코리아(이사장 현진, 이하 월드머시)는 3월 24일 서울 여의도포교당에서 ‘제6회 정기총회’를 개최했다. 월드머시는 이날 2016 사업 및 예산 계획서, 2015 수입 및 지출 결산서, 2015 감사의견서 등 안건을 상정·결의했다.

월드머시는 2016년 사업계획에서 지난해에 이어 국내외 장학·학교환경개선을 위해 노력할 것을 밝혔다.

특히 올해는 신규 국외사업으로 라오스에 ‘쌘노아 승가 중·고등학교’를 건립한다. 승가 고등교육시설이 전무한 현지 사정을 고려, 스님들이 고등교육을 받을 수 있도록 학교 건립을 계획하게 됐다.

올해 12월 완공을 목표로 총 사업비 1억1500만 원을 투자한다. 교무실 및 교실 공간 8개, 수도시설, 화장실 등을 포

함해 2층 1동 규모로 지어질 예정이다. 이에 대해 이사장 현진 스님은 “쌘노아 지역은 1,000여 명 스님이 머물 만큼 ‘승가 도시’로 유명하다. 그러나 라오스중앙불교회로부터 스님들을 위한 교육시설이 없던 소식을 접하고 승가학교 건립에 나섰다”면서 “스님들이 공부하는 데 있어 많은 도움이 되길 바란다”고 말했다.

12월 완공 목표... 1억 여원 예산 영등포 선계어린이집 수탁도

또한 영등포 관내 ‘선계 어린이집’ 수탁을 맡게 돼 어린이 포교에도 한 걸음 다가갈 예정이다. 현진 스님은 “선계어린이집은 영등포 관내에서도 최대 규모 어린이집이다. 아이들을 위해 성심성의껏 운영·지원하고, 지역 공동체와 원활한 관계를 이어나갈 수 있도록 만전을 기하겠다”고 설명했다.

박아름 기자

“행복한 자비보살 되소서”... 우수 봉사자 인증 배지 수여

조계종 자원봉사센터, 3월 23일 근속 봉사자 시상 등

조계종 사회복지재단(대표이사 자승) 부설 자원봉사센터(단장 보경)는 3월 23일 한국불교역사문화기념관 지하2층 전통문화예술공연장에서 ‘근속 자원봉사자 시상 및 9988백수연’을 개최했다.

근속상은 10·20년 간 쉼 없이 지속적인 봉사활동을 펼쳐온 자원봉사자들에게 수여했다. 10년 근속상은 김음종합복지관 급식보조 유병순 씨를 비롯한 17명, 20년 근속상은 김금란 강북장애인종합복지관 봉사자를 비롯한 17명이 영예를 안았다. 또한 종로노인종합복지관 급식봉사팀 ‘등명회’ 등 7팀을 10·20년 근속 우수 자원봉사팀으로 선정했다.

20년 근속상을 수상한 김금란 씨는 “봉사를 시작하자 20년이나 흘렀더니 감회가 새롭다”면서 “내 마음이 즐거우니 지금까지 할 수 있었다. 앞으로도 건강



조계종 사회복지재단 자원봉사센터는 3월 23일 ‘20년 근속 자원봉사자 시상 및 9988백수연’을 개최했다.

이 허락하는 날까지 남을 도우며 살 것”이라고 웃어보였다.

이어 조계종복지재단은 누적합계 200~3,000시간 봉사활동을 펼친 우수봉사자 135명에 대해 인증배지를 수여하고, 신규 단원 14명에 대한 환영식 및 신입봉사자 임명식도 진행했다.

3,000시간 봉사활동을 펼쳐 대표로 인

증배지를 수여한 이명자(여·61)씨는 봉사팀 ‘진불회’에서 팀장을 맡아 30년 간 경락·침술·상담 등 다양한 분야에서 자비행을 펼쳐왔다. 이 씨는 “처음에는 신행의 방편으로 지인들과 함께 봉사활동을 시작했는데 조계종자원봉사단 소속이 된 후 더욱 활발하고 체계적으로 봉사할 수 있었다”면서 “단순한 봉사가 아

나라 내가 할 수 있는 일들을 개발, 노력하는 재능기부를 주로 하고 있다. 누군가는 꼭 해야 할 일이 봉사라면, 그것이 바로 내 일이란 생각으로 앞으로도 여려한 삶을 살고 싶다”고 소감을 밝혔다.

이날 조계종복지재단 상임이사 보경 스님은 “자비봉사는 ‘하고 싶다’는 열정과 ‘해야 한다’는 책임감을 가진 사람만이 할 수 있다”면서 “이 자리에 계신 모든 자비보살님들이 뜨거운 열정과 사명감으로 앞으로도 최선을 다해 봉사에 임해주길 바란다”고 당부했다.

한편 조계종자원봉사단 소속 쪽방도우미봉사회는 지난 3월 21일 영등포 쪽방촌에서 1,000명 주민들을 대상으로 ‘자장면 나눔 봉사’를 펼쳤다. 쪽방도우미봉사회는 영등포 일대 소외계층 주민들을 위해 주 1회 무료급식을 제공하고 있다. 무료급식은 자원봉사자들이 실시 일반 모은 기금으로 운영 중이다.

후원문의 (02)6334-2211

박아름 기자 pak502482@hyunbul.com

불교스카우트 지도자 온오프라인 연수

스카우트불교연맹 4월 10일부터

한국스카우트불교연맹은 오는 4월 10일부터 ‘불교스카우트 지도자훈련 초·중급과정’ 연수를 개설 운영한다.

연수는 온라인과 오프라인으로 구분되며 온라인과정 수료자에 한해 2박3일 별도의 오프라인 실기과정 안내가 이뤄진다.

참가대상은 각 사찰 포교국장스님, 어린이·청소년법회 담당 법사, 불교스카우트 담당자, 포교사단, 종무원, 학부 모 등이다.

온라인연수는 기간 내 15시간 이수를 원칙으로 하며, 이론과정과 실기과정을

모두 수료한 스님에게는 조계종 교육원이 인증한 가산점 30점을 부여한다. 또한 모든 수료자에게는 스카우트 훈육지도자 자격증이 발급된다. 아울러 어린이·청소년 지도자로서 각종 국내외 행사 파견 특전이 주어진다.

이수 희망자는 매일 1일부터 10일까지 수강신청을 완료하고, 20일간 온라인연수를 받아야 한다. 수강신청은 한국스카우트연맹 홈페이지(www.scout.or.kr)에서 하면 된다. 강좌는 스카우트 운동의 이해 스카우트 운동의 방법 7가지 스카우트 운동의 실천 등으로 구성돼 있다.

윤호섭 기자

청년불자 위한 ‘선우 불교학당’ 열린다

우리는선우, 5월부터 12회 걸쳐

불교가 막연히 어렵기만 한 청년들을 위해 알기 쉽게 불교문화를 설명하는 ‘불교학당’이 문을 연다.

우리는선우는 청년불자 양성과정 일환으로 ‘선우 불교학당’ 1기를 모집한다. 5월 9일부터 7월 18일까지 매일 2·4주 월요일 오후 7시 서울 장충동 우리 함께빌딩에서 열리는 강좌는 선착순 30

명을 모집한다. 참가비는 전액 무료. 강좌는 △왜 불교를 믿어야 하는가 △왜 불교문화론 산다는 것 △불교문화론 테크 △스트레스 벗어나는 방법 △인문학에서 바라본 불교 △간화선 실습 등의 주제로 진행된다. 강사로는 행불선원 선원장 월호 스님을 비롯해 김광식 동국대 교수, 유필화 성균관대 교수, 박광서 서강대 교수 등이 참여한다.

(02)2278-8672

윤호섭 기자

인생그래프 상담법 안내

프로그램 유형

- 생년월일을 입력하면 (인체도와 그래프를 통하여 과거, 현재, 미래를 예측해 준다)
- 설문응답을 입력하면 (부와 명예 중 어디가 발달되었나)
- 숫자 자를 입력하면 (금년엔 재물 관제가 어떻게)
- 주민번호를 입력하면 (나에게 적합한 직업이 숨겨져 있다) 컴퓨터에 입력을 하는 순간 자료가 나오는 획기적 프로그램

【 학생용 】

- ▶ 성격의 장, 단점을 정확하게 전달!
- ▶ 뇌의 발달 여부와 자신이 좋아하는 교과목은!
- ▶ 수시 1차, 2차, 정시 진학시 어느 계열과 학과를 선택하는 게 바람직한가!

1, 2, 3지망으로 계열, 학과 안내

【 성인용 】

- 인체도를 보며 과거, 현재, 미래에 대해 알려주며 부모, 배우자, 자식, 형제자매 관계를 정확히 전달
- 언제 좋은 일이 생기는지 그래프를 통해 알려준다
- ▶ 나의 미래에 관해 궁금한 분!
- ▶ 성격의 장, 단점을 정확하게 전달!
- ▶ 타고난 기질을 바탕으로 어느 분야로 나아 가는게 좋을까!
- ▶ 부와 명예 중 어느 것이 더 합리적인가!

운세 및 진로 적성 상담

매정, 궁합, 택일, 매매, 이사 및 행운방향, 진학 작명(신생아, 개명, 상호, 아호), 건강, 진로, 직업

→ **지사 모집** ←

- **지사 참여 대상** : 종교인, 교육관련종사자, 직업상담사, 심리상담사, 학원운영자, 교육보험프리랜서, 미술치료심리상담
- **2016년 기준** : 여성이 남성의 직업을 추월 (하원갑자의 시대)
- 지사 산하에 여러개의 지점을 운영할 수 있다.
- 별도의 사무실이 없어도 집에서 상담이 가능하다. (무점포, 무자본)
- 유년기 부터 성인에 이르기까지 모든 사람을 대상으로 상담 가능

명리학 및 프로그램 활용법 강의 안내

- ▷ 일 시 : 매주 화, 목요일
- ▷ 시 간 : 오후반 14시 ~ 17시 (3시간)
- ▷ 장 소 : 본 연구소 강의실 (401호)

● 학생들에게 꿈과 희망을 드리며 성인에게 적성에 맞는 직업을 안내하는 연구소!

방문하시면 자세히 안내 해 드리겠습니다.

진로적성일일 상담소 오키는 길 : 충신대(4, 7호선) 5번 출구 → 200m 직진 흥진빌딩 401호 문 의 : H·P 010-5418-5972

조상의 슬기를 모은 치료 비법 성훈따주기 강좌 안내

성훈따주기란?

성훈따주기는 누구나 쉽게 바늘 하나로 몸에 병을 다스리는 민간요법입니다. 성훈스님께서는 구전으로 내려오던 전통 따주기를 체계화 하면서 이익을 추구하지 말고 모든 이의 건강에 도움을 주라고 당부하셨습니다. 그동안 따주기를 배운 회원들은 매달 군부대와 사회복지시설에서 봉사를 하고 있습니다. 누구나 쉽게 배워 활용이 가능하며 뜻있는 분들은 연락바랍니다.

1 1박 2일 강좌 (숙식제공)

- 일정 및 수강료
- ① 일 정 : 2016. 4. 2(토) 오후 1시부터 ~ 4. 3(일) 오후 4시까지
- ② 수강료 : 10만원 (교재, 침 별도)
- 모집인원 : 25명 (선착순)
- 장 소 : 대한불교조계종 백천사 (강의실)
- 준비물 : 편안 복장 및 개인 세면도구
- 접수 및 문의처 : ☎ 02) 313-5047 H·P 010-2031-1233

2 매주 화요일 강좌 (10회 과정)

- 시 간 : 매주 화요일 오후 2시
- 수강료 : 10만원
- 장 소 : 수효사 효림원 8층 (법당)
- 접수 및 문의처 : ☎ 02) 313-3060
- ※ 따주기 치료를 받을 수 있습니다. (무료)

※ 교재 : 10,000원 / 침 : 10,000원

한 · 국 · 전 · 통 · 따 · 주 · 기 · 공 · 덕 · 회