남산길 수놓은 생명나눔 발걸음

사단법인 생명나눔실천본부 현대불교신문 공동기획

생명나눔으로 물들다

⑧ 제17회 생명존중 걷기 & 플로깅 현장

생명나눔실천본부, 9월 5일 동국대서
가족부터 청년·반려견까지 남산길 걸어

대불련·조계사청년회, 참가비 성금 전달
명상·공연·체험…몸·마음 돌보는 시간
일면 스님 "지금 이 순간 소중함 느끼길"

임은호 기자 imeunho@hyunbul.com



생명나눔실천본부는 9월 5일 서울 동국대 만해광장과 남산 일대에서 '제17회 생명존중 걷기명상&플로깅'을 개최했다. 이날 행사에는 이사장 일면 스님과 곽상언 국회의원을 비롯한 불자와 시민 800여 명이 동참했다.



800여 명의 참가자들은 힘찬 구령과 함께 걷기명상을 시작했다.



참가자들은 지안 스님의 지도로 싱잉볼을 활용한 명상을 체험했다.



조계사 청년회는 이날 참가비를 청년 환우 치료비로 전달해 훈훈함을 더했다.



마하무용단의 공연무대는 걷기대회 참가자뿐 아니라 시민들에게도 볼거리를 선사했다.

한국대학생불교연합회 회원 30여 명과 조계사 청년회 회원 50여 명이 함께해 젊은 불자들의 힘찬 발걸음이 남산길을 채웠다. 특히 이들은 이날 참가비를 청년 환우 치료비로 모아 생명나눔실천본부에 전달하며 생명나눔의 의미를 실천해 훈훈함을 더했다.

본격적인 걷기에 앞서 이사장 일면 스님은 참가자들에게 걷기명상의 의미를 전했다. 스님은 "오늘 남산에서의 걸음은 잠시 자신을 돌아보고 생명의 소중함을 마음에 새기는 시간이 될 것"이라며 "걸음마다 마음을 모으는 선명상을 통해 복잡했던 생각은 내려놓고, 지금 이 순간의 소중함을 느껴보길 바란다"고 당부했다. 이어 "한 걸음, 한 걸음이 자신에게는 건강과 평안을, 사회에는 생명존중 문화를 넓혀가는 뜻깊은 걸음이 되길 바란다"면서 "남산의 맑은 기운 속에서 좋은 추억을 가득 담아가길 바란다"고 덕담했다.

이어 800여 명의 참가자들은 힘찬 구령과 함께 걷기명상을 시작했다. 동국대 만해광장을 출발해 남산 둘레길 4km 가량을 걸으며 힐링의 시간을 갖고 또 쓰레기를 주우며 환경보호에 대한 의지를 다졌다.

남산을 한 바퀴 돌아 다시 만해광장으로 돌아온 참가자들은 다양한 체험 프로그램에 참여하며 또 다른 즐거움을 만끽했다.

이사장 일면 스님은 이날 즉석에서 최근 출간한 회고록 〈생명나눔, 일면입니다〉 사인회를 열었다. 스님은 한 명 한 명에게 직접 사인을 하며 덕담을 건넸다.

체험부스에는 참가자들의 발길이 끊이질 않았다. 특히 시민들의 큰 관심을 끈 곳은 지안 스님이 마련한 싱잉볼 명상 체험 부스였다. 참가자들은 싱잉볼을 활용한 명상법을 배우며 잠시 눈을 감고 호흡에 집중했다. 은은하게 퍼지는 소리에 귀 기울이며 몸과 마음을 내려놓는 방법을 배운 김선인 씨(29·서울 중구)는 "걷기대회라고 해서 운동만 생각했는데 잠시 앉아 명상을 하니 몸뿐 아니라 마음까지 쉬어가는 느낌"이라며 만족감을 나타냈다.

스트레스를 날려버리는 게임도 마련됐다. 참가자들은 펀치 게임을 하며 마음껏 웃고 일상의 긴장을 털어냈다. 또 동국대 참사랑 봉사단과 함께하는 자살예방 캠페인, 양말목 키링 만들기, 북 체험 등 다채로운 프로그램이 마련돼 참가자들의 호응을 얻었다.

이날의 피날레는 흥겨운 공연으로 장식됐다. (사)세계행복나눔태권도의 역동적인 태권도 시범과 마하무용단(단장 정현숙)의 공연무대는 걷기대회 참가자뿐 아니라 시민들에게도 볼거리를 선사했다.

마지막에는 참가자들을 위한 푸짐한 경품 행사가 진행됐다. 추첨 번호가 불릴 때마다 행사장에서는 기대와 환호가 교차했고 당첨자에게는 축하의 박수가 쏟아졌다.

이날 걷기대회&플로깅은 건강을 위한 걷기에서 시작해 환경을 위한 플로깅, 명상과 나눔의 축제로 마무리됐다. 이사장 일면 스님은 "걷기와 명상, 플로깅을 통해 참가자들이 자신의 몸과 마음을 돌보고 주변의 생명과 자연을 소중히 여기는 시간이 됐길 바란다"며 "앞으로도 다양한 프로그램을 통해 생명존중과 나눔의 가치를 널리 알리겠다"고 말했다.

사단법인 생명나눔실천본부

생명나눔실천본부와 함께하는

제17회 불암사 산사음악회

일시 | 2026년 10월 17일 토요일 오후 1시 장소 | 불암사 경내 특설무대

오프닝 12:45 ~ 13:00
불암사 합창단 I 마하무용단

본행사 13:00 ~ 13:30
일면장학금 전달식 I 생명나눔 장학금 전달식
치료비 전달식 I 인사말 및 축사

문화공연 13:30 ~
사회자 이익선 아나운서
출연진 가수 적우, 염유리, 황인아, 신명근, 마하무용단

부대행사
장기기증 캠페인 I 불암사 국화축제
불암사 신도회 먹거리 장터

사회자



이익선 아나운서

출연진



적우



염유리



황인아



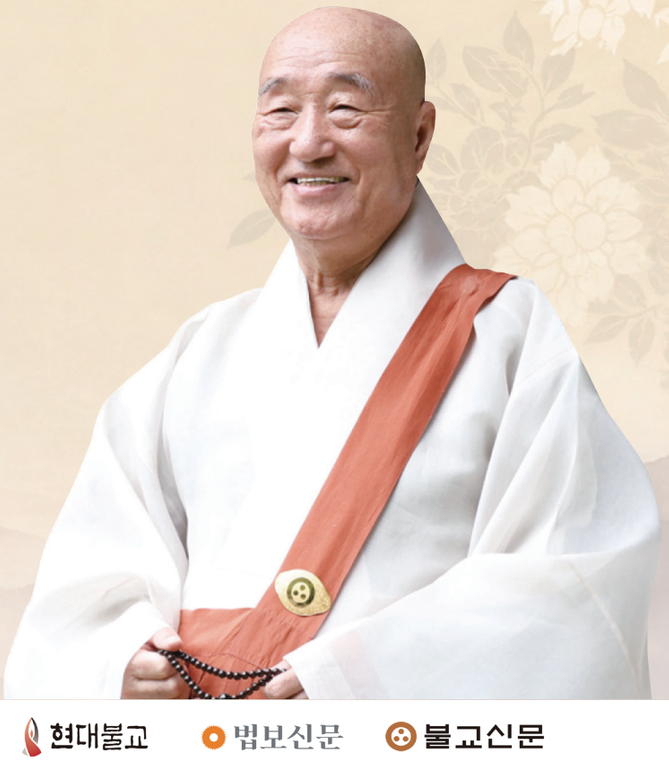
단장 정현숙



마하무용단



신명근



주관 사단법인 생명나눔실천본부 대한불교조계종 불암사 BBS 불교방송 | 협찬 문화체육관광부 남양주시 현대불교 법보신문 불교신문