# 일상 속 '마음길 걷기명상'으로 대중 위로

## CM명상상담센터 '마음길 걷기명상'

**매월 둘째 주 월·토 오후 2시**
**생각을 쉬고 번뇌에서 벗어나**
**명상 지도사 2급 수강생 모집**

하성미 부산주재기자 jayanti@hyunbul.com


CM명상상담센터는 2월 14일 부산 초읍어린이대공원에서 '마음길 걷기명상'을 진행했다.

지난해 2월 개원한 영도문화복지재단(이사장 하림) 부설 CM명상상담센터(센터장 홍순하)가 지친 대중의 평온과 휴식을 위해 일상 속에 적용시킨 걷기명상 프로그램을 이어가며 대중과 함께하고 있다.

지난해 10월부터 매월 둘째 주 월요일에 '마음길 걷기명상'을 진행해온 CM명상상담센터는 2월 14일 부산 초읍어린이 대공원에서 '마음길 걷기명상'을 진행했다. 이날 열린 '마음길 걷기명상'에는 추운 날씨에도 청소년부터 70대까지 다양한 연령의 대중이 참여했다.

참가대중은 일상적인 걸음과는 달리 '걸을 때 느껴지는 감각'에 집중하며, 떠오르는 여러 생각을 알아차리고, 걸을 때 느껴지는 감각으로 다시 주의를 기울였다. 천천히 걷고 멈추는 것을 반복하는 동안 대중들은 묵언했고 자연 속에서 나무, 새소리, 햇살, 바람을 느끼며 발걸음을 옮겼다.

걷기명상은 움직임 속에서 할 수 있는 명상이다. 걷는 동안 보고 듣고 느끼는 모든 감각과 생각을 알아차리고 다시 발걸음으로 주의를 돌리는 명상법이다. 걷기명상을 통해 대중은 생각을 쉬고 번뇌에서 벗어나는 효과를 얻을 수 있다.

이사장 하림 스님은 "부처님께서는 좌선 뿐 아니라 걷기 명상도 중요하게 수행하셨다. 움직임 속에서도 명상을 하는 걷기명상은 부처님의 수행공부"라고 강조했다. 이어 "걷는 동안 주의를 발에 두면 번뇌와 마음의 갈등이 쉬게 돼 휴식하고 평온을 얻는다. 걸으면서 하는 참선이 바로 걷기명상"이라고 설명했다.

'마음길 걷기명상'은 걷기명상과 명상법 설명 및 실습 안내, 오감명상, 명상 소감 나누기로 진행됐다. 이날 걷기명상 참가자들을 보고 즉석에서 참가한 학생들은 "지나가다 우연히 보고 동참하고 싶어 따라 걷게 되었다"며 "이 근처에 살며 친구와 함께 왔는데 걷기 명상이라는 새로운 경험을 할 수 있었다. 특히 이제 중학교 3학년으로 올라가는 시점이라 고민이 많았는데 한결 마음이 가벼워졌다"고 말했다.

정경자 불자(71)는 "3년 전 암에 걸려 어려운 시간을 보냈다. 치료할 때 눈 시력도 나빠지고 귀도 잘 안 들려 밖으로 나가지 않고 사람들도 피해왔다"며 "어제 날씨가 안 좋아 한동안 망설였지만 오늘 사람들과 걷고 마음을 나누며 정말 잘 왔다고 생각한다. 다시 태어난다고 해도 이렇게 좋을 수 있을까 싶을 정도이다"고 소감을 말했다.

손은순 불자(63)는 "오늘도 조급하게 빨리 걸으려는 나 자신을 알아차렸다. 급하고 조급한 나 자신을 보면서 멈춰서 지금 이 순간을 느끼는 마음의 소중함을 다시 한 번 더 생각했다"고 말했다.

'마음길 걷기명상'은 매월 둘째 주 월요일 혹은 토요일 오후 2시~4시 30분에 진행된다. 장소는 부산 대신동 꽃마을, 다대포 몰운대, 해운대 동백섬 등 산책로를 이용해 자연이 주는 힐링을 느낄 수 있으며 누구나 참여할 수 있다.

한편, CM명상상담센터는 명상지도사 2급 과정 수강생을 모집한다. 프로그램은 〈대념처경〉과 〈반야심경〉을 토대로 명상법을 습득하도록 돕는다. 명상과 상담의 통합 프로그램이며 명상지도사로서의 역량 강화를 돕는다. 프로그램 효과는 마음과 몸의 이완으로 스트레스 완화와 분노, 불안, 우울감 등의 정서 조절, 집중력 및 면역기능 향상 등이다. 그 외 삶에 대한 새로운 통찰과 대인관계 개선, 자존감과 회복탄력성 증대, 전문 지도자의 자질 향상도 돕는다.

강사는 이사장 하림 스님과 홍순하 센터장을 비롯해 명상 강사들이 동참하며 모집 정원은 주간 야간 선착순 각 20명이다. 이론과 실습과정은 총 12강이며 주간반은 오후 1시부터 4시까지, 야간반은 오후7시 부터 10시까지 진행된다. 개강은 3월 18일이며 강의는 매주 금요일 진행된다. 051)253-8686

## 관음선행장학회, 장학금 전달

### 학생 35명에게 총 3500만원



관음선행장학회(대표이사 지현)가 2월 10일 경내 원통보전에서 제34회 관음선행장학회 장학금 전달식을 개최했다.

관음선행장학회는 중앙승가대와 송광사 율원 및 강원 스님 15명, 고등학생 5명, 대학생 13명, 대학원생 2명 등 총 35명에게 장학금 3500만 원을 수여했다. 관음선행장학회는 1991년 정금강행 등 뜻있는 불자들이 함께 설립했다. 관음선행장학회는 자산 1억 원으로 설립, 운영해 오던 중 운영의 어려움을 겪다가 2003년 12월 관음사로 정식 이관돼 재단법인으로 등록하고 운영되고 있다.

2019년 관음사 주지 지현 스님은 매년 3000만 원에서 4000만 원의 장학금을 30여 명의 학생들에게 각 100만 원씩 지원하고 있다. 2021년까지 총 660명에게 6억6000만 원의 장학금을 지급했다. 하성미 부산주재기자

## 천불정사, 정초기도 회향 백미 전달

### 백미 20kg 50포, 총 1000kg



인재불사 도량 부산 천불정사(주지 고담)가 2월 16일 경내 마당에서 이웃돕기 나눔 전달식을 개최했다.

정초기도 회향을 맞아 진행된 이번 나눔은 천불정사 신도들이 십시일반 동참했으며, 백미 20kg 50포 총 1000kg을 부산 장전2동에 전달했다. 백미는 지역 내 장애인 및 한부모 세대 가족들에게 회향될 예정이다.

전달식에는 천불정사 범성 법사를 비롯해 김영애 천불정사 총무, 신도들이 동참했다. 범성 법사는 "춥고 어려운 시기에 지역의 행복을 위해 신도들이 십시일반 모아 후원의 자리를 열게 되었다"며 "사회가 더욱 따뜻해지고 건강하길 기도하겠다"고 말했다.

하성미 부산주재기자

## 쿠무다 개관 특별소장전 '인연' 개막

**부산 전시, 2월 16일~2월 18일**
**서울 전시, 2월 23일~3월 8일**



복합명상문화센터 쿠무다(이사장 주석)가 2월 16일 오전 11시 부산 파라다이스 호텔 1층 시실리룸에서 개관을 기념하는 특별 소장전 '인연'의 개막식을 개최했다. 개막식에는 이사장 주석 스님과 전시를 총괄한 이도규 홍익대 교수, 김윤희 작가, 신명환 대운사 신도회장, 최대경 쿠무다 이사, 차재돈 쿠무다 사무국장 등 사부대중이 동참했다.

전시장에 들어서자 바다 풍경을 배경으로 서 있는 불두(佛頭)가 대중을 맞았다. 불화장 석정 스님의 초기 달마도 작품은 오랜 세월에 거쳐 새롭게 모습을 드러냈다. 영축총림 통도사 방장 성파 스님의 글씨 '천고임조비(天高任鳥飛)'는 선풍을 휘날리는 대장부와 같은 힘찬 기상이 느껴진다. 불교작품 50여 점을 비롯해 일반회화와 도자기 등 작가 20여 명의 작품 130여 점이 전시되는 특별 소장전 '인연'은 전통과 현대 작품이 어울려 소통하고 불교문화의 흐름을 한눈에 알 수 있도록 구성됐다.

전시는 이사장 주석 스님이 소장하고 있는 작품을 향유하고 문화예술 장학기금 마련 및 불교문화예술 발전에 기여하기 위해 마련됐다. 주석 스님은 "영원한 소장이란 없다. 많은 대중과 공유하고 소통해 불교문화의 아름다움을 나누고자 전시를 기획하게 되었다"며 "쿠무다를 개원하면서 문화전법이라는 타이틀에 부끄럽지 않기 위해 노력해 왔다. 이번 전시를 통해 문화예술인들의 성장과 불교문화예술 발전에 기여하고자 한다"고 말했다.

아울러 이번 전시 작품은 주석 스님이 그동안 경제적으로 힘든 예술인을 격려하기 위해 모은 작품도 함께 전시됐다.

특별 소장전 '인연'은 2월 16일부터 18일 까지 부산 파라다이스 호텔 1층 시슬리룸에서 개최되며, 2월 23일부터 3월 8일까지 서울 인사동 인사아트센터에서 이어질 예정이다.

하성미 부산주재기자

## 부산불교어산회, 영남범음범패학과 개설

**3월 9일 개강, 선착순 각 반 20명**
**성적우수자 전수 장학생 추천 기회**



부산불교어산회(회장 성림)가 영남범음범패를 연구하고 수련해 전문성을 키우고 저변을 확대하기 위한 강의를 개설한다.

모집학과는 의식의례를 수학하는 기초반 및 전문반과 작법무반이다. 기초반은 조석예불 및 불공에 대한 기초이론과 실기를 위주로 수업하며, 전문반은 범음범패에 필요한 삼신이운, 진언성, 복청게, 원강도량 등 사찰행사에서 필요한 의식 및 범음범패 35곡을 지도한다. 작법무반은 바라 및 나비 등 작법무를 배울 수 있으며 불교무용단으로 활동한 개인 및 단체는 전문 교육을 받을 수 있다.

개강은 3월 9일 수요일 오후 2시이며 기초반은 매주 목요일 오후 2시, 전문반은 매주 수요일 오후 2시, 작법무반은 매주 수요일 오후 2시에 수업이 진행될 예정이다. 강의는 개강 이후 2년 과정이다.

강의 교재는 구암 스님의 범음집이며 강사는 부산영산재보유단체장 성림 스님과 조교 스님들이 담당한다. 모집인원은 각 반 20명이며 강의 장소는 부산 사상구 백양대로에 위치한 사단법인 부산영산재보존회 영남불교문화예술대학이다. 수강생 가운데 성적 우수자를 무형문화재 전수 장학생으로 추천하고, 대상자에게는 매달 25만 원의 장학금을 지급한다. 또한 수강생은 '부산불교어산회' 회원으로 가입이 가능하다.

한편, 부산불교어산회가 회원을 모집한다. 부산불교어산회는 사단법인 부산영산재보존회의 모체이며 한국범음범패 1200년의 전통을 이어왔다. 과거 통도사와 범어사의 어산을 수련하는 단체이며 1800년대에 발족해 1897년 범음요집 발행 및 1947년 대산집 발행 등 활동을 이어왔다. 1972년 부산무형문화재 제1호 범음범패로 지정됐으며 1993년 무형문화재 제9호 부산영산재로 지정됐다. (051)327-5095

하성미 부산주재기자

## 원오사, 현문 스님 초청법회

### 2월 10일 정초기도법회서 명상문화센터 설립계획 발표




부산 원오사(주지 정관)가 2월 10일 경내 대웅전에서 통도사 주지 현문 스님 특별 초청 법회를 봉행했다.

원오사 특별 초청법회는 '명상문화센터(가칭)' 설립 계획 발표와 정초기도를 맞아 법문을 통해 새로운 출발을 알리는 자리로 마련됐다. 법회에는 통도사 주지 현문 스님과 원오사 주지 정관 스님을 비롯해 사부대중이 동참했으며 법회에 앞서 원오사 경내에 조성된 솔바람 명상길을 걷는 시간이 마련됐다. 명상문화센터는 기공식을 시작으로 올해 말 완공된다.

하성미 부산주재기자

동국대 미래융합교육원

틧낙한 스님의 플럼빌리지 명상과 마가스님의 자비명상과 만남

**'자비명상지도사 자격과정' 2022년 봄학기 신입생 모집**

자비 명상은 부처님의 자비 희사(自悲喜捨) 사무량심의 가르침을 명상에 응용한 생활 명상 프로그램으로 자비 희사는 자애, 연민, 수희, 평등 등의 네 가지 실천 원리를 생활 속에서 자기 자신 및 다른 사람들과 함께 자애와 연민의 마음을 실천함으로써 함께 환희심을 느끼고, 집착과 분별심에서 벗어나도록 이끌어 주는 명상법입니다.

■ 강의안내
· 지 도 : 마가스님, 범준스님, 이운, 유승윤
· 매주 월요일 (15주) 오후 2시 ~ 5시
· 장 소 : 동국대 미래융합교육원
· 참가비 : 1학기 45만원

■ 혜 택
· 2학기 수강 + 1박 2일 워크샵 수료시
· 등록민간자격증 (2013-1952)
· 조계종 연수교육인증과정
· 명상지도자협회 자격인증과정
· 참선지도자협회 자격인증과정




그동안 힘들고 어려웠던 일들을 [잠시 멈춤] 하시고
봄의 언덕 동국대로 나오세요.

무료 특강
✻ 3월 7일 월요일 2시
✻ BBS 불교방송 [그래도 괜찮아]
✻ 마가스님과 함께 나를 찾아 떠나는 자비명상

※무료특강에 오시는 분들은 마가스님의 100일 명상책을 선물로 드립니다.

■ 문의 : 02-3216-5405 사)자비명상
■ 접수 : 02-2260-3728~30 동국대 미래융합교육원
■ 상담 : 010-5462-1985 자비명상지도사 유승윤 교수

선착순 50명 모집

부처님 조성 비밀 의식의 전수

불복장 작법 및 점안의식을 연구하고 복원하는 데 앞장서
2019년 무형문화재 불복장 작법 보존회 139호로 지정된 회원스님들께서
강의를 합니다. 이에 불복장 의식 보존과 전승에 뜻을 둔 학인을 모집합니다.

지원자격
대한불교조계종 비구, 비구니(2022 수계예정자 가능)

모집일정
접수기간 : 공고일로부터 2022년 3월 10일(방문, 이메일, 우편) ※songgang35@daum.net
합격자 발표 : 합격자 개별통보

제출서류
1. 입학원서(본교 소정양식 1부)
※백양사 홈페이지 공지사항란(다운로드)
※http://www.baekyangsa.com
2. 승적증명서(1부) 또는 승려증 사본
3. 반명함판 사진 2매

모집인원 전수과정(1년) : 00명

수 강 료
1년(2학기 12강) 학기당 30만
교육기간 : 22년 3월 ~ 12월(1년과정)
교육장소 : 백양사 향적전
교육시간 : 2주, 4주차 월요일(오후 2시~ 4시)
강 사 진 : 불복장 작법 보존회 139호
(원로의원 보륜 성오스님. 현함 도성스님)
영산재 번장엄 등 50호(청산스님)

접수 및 문의
전남 장성군 북하면 백양로 1239 백양사 종무소
※전화 : 061-392-7502 팩스 : 061-392-2081
※학감스님 : 010-4161-5317

불복장 작법 보존회 현함 도성