조계종 첫 불교명상지도사 배출

포교원, 4월 25일
제1회 불교명상지도사 201명 품수

1월 민간자격증 과정 개설
3개월간 명상심화교육 진행
"신심 쌓아 올리는 계기로"

노덕현 기자 noduc@hyunbul.com



4월 25일 제1회 불교명상지도사를 취득한 대중들과 관계자, 스님들이 활발한 활동을 다짐하며 손하트를 그리고 있다.

조계종 최초의 종단 인가 불교명상 지도사가 배출됐다. 조계종 포교원 산하 불교상담개발원(원장 가섭, 조계종 포교부장)은 4월 25일 한국불교역사문화기념관 전통문화공연장에서 '제1회 불교명상지도사 및 제11회 불교상담심리사 품수식'을 봉행했다.

이날 품수식에서는 종단 최초로 인가된 불교명상지도사 201명이 자격을 품수 받아 눈길을 끌었다. 불교상담개발원은 1월 문화체육관광부로부터 민간자격증 취득 과정을 개설했다.

1급과 2급 과정으로 나뉘어진 불교명상지도사는 다양한 명상 교육에서 강사 등으로 활동할 예정이다.

조계종 포교원장 지홍 스님은 "불교에서 가장 중요한 것은 '원력'이다. 원력을 갖고 꾸준히 정진하다보면 어떤 일이든 이뤄낼 수 있다"며 "불교명상의 전문가로서 자부심을 갖고 현장에서 활동해달라. 또 전법가로서의 사명을 갖고 임해달라"고 당부했다.

불교상담개발원장 가섭 스님도 "건물을 짓는 불사보다 신심을 쌓아올리는 불사가 더욱 중요하다. 신행혁신운동 '붓다로살자'를 마음에 품고 항상 임해달라"고 말했다.

이번에 조계종이 발급한 불교명상지도사 자격증은 최근 불교계가 확대하고 있는 민간자격증 분야에서도 활용 가능성이 높을 것으로 평가받고 있다. 그동안 명상분야가 일반인들의 관심에 있어 불교수행 분야를 앞지른 것으로 나타난 만큼 이를 활용하는 불교명상 지도자 양성과정이 필요하다는 지적이 많았다. 구글트렌드에서도 2014년부터 명상 관련 검색빈도가 불교를 추월한 것으로 나타났으며, 국내에서도 최근 불교와 명상의 검색빈도가 비등해진 상태다.

불교 관련 민간자격증은 2013년 조계종 포교원이 '불교상담심리사'를 등록한데 이어 '불교심리상담사', '찬불가 지도사' '불교명상지도사', '불교문화포교사' 등 다양하다. 여기에 더 나아가 명상분야에서는 '방과후학교명상지도사' '자비명상지도자' '차명상지도사' '청소년 마음명상지도사' 등 불교와 접목 가능한 분야까지 진출하고 있다.

이날 불교명상지도사 자격을 취득한 청진행 전영희 씨는 "불교명상에 관심이 있었던 차에 종단에서 인증과정이 생겨 수강하게 됐다. 이렇게 명상과 관련된 자격증까지 따게 되어 보람을 느낀다"며 "주변 도반들에게도 불교명상에 대해 설명하고 함께 정진해 나가겠다"고 말했다.

황선미 불교상담개발원 사무국장도 "향후 취득한 자격증을 활용하는 것과 함께 심화과정도 개설해 전문가로 역량을 쌓을 수 있도록 지원하겠다"고 말했다.

한편, 불교상담개발원은 5월 26일부터 7월 28일까지, 9월 1일부터 10월 13일까지 진행되는 1급 불교명상지도사 과정을 모집한다. 불교상담개발원 이메일(jabi7378@naver.com)이나 방문 또는 우편을 통해 접수할 수 있다.

서울 도심 숲서 '명상치유' 하세요

명상심리학회, 4~6월 · 9~11월 치유여행 개최

도심에 조성된 숲에서 명상을 통해 자신을 치유할 수 있는 자리가 마련된다.

한국명상심리상담학회(회장 인경)는 4월 28일~11월 10일 6회에 걸쳐 '명상치유여행 숲, 숲으로 가자! 명상하러!'를 진행한다.

서울 전역에 조성된 5곳의 숲에서 열리는 명상치유여행은 불교명상을 대중에 알리고 현대인의 마음을 치유하기 위해 마련됐다.

첫 수업은 4월 28일 북서울 꿈의 숲에서 '분노 표현하기'를 주제로 열렸다. 그림명상, 오감명상, 동작명상, 호흡명상 등이 실시되며 동진스님, 김광호, 윤미숙, 김다현 강사가 진행했다.

5월 26일은 남산 소나무 숲에서 '에코메디테이션'을 주제로 열리며, 6월 30일은 양재시민의숲에서 '스트레스와 친해지기'를 주제로 열린다. 혹서기인 7~8월에는 휴강하며 9월 15일 뚝섬 서울 숲서 재개된다. 10월 13일에는 북서울 꿈의 숲에서 '나를 찾는 여행'을 주제로 열리며, 마지막 수업은 11월 10일 하늘공원에서 '내 감정 조절하기'를 주제로 개최된다.

6회 참석 시 명상상담 평생교육원 명상심리상담사 자격과정연수 10시간이 인정되며, 우천 등 기상 악화시 서울 삼청동 법련사에서 진행된다. 참가신청은 홈페이지(www.medicoun.com)에서 가능하다. 선착순 100명. (02)2236-5306

신성민 기자

"윤이상선생 극락왕생 하시길"

조계종 사회노동위, 5월 2일 추모재

조계종이 나서 작곡가 윤이상 선생의 극락왕생을 발원한다.

조계종 사회노동위원회(위원장 혜찬)는 5월 2일 오후 2시 경남 통영 윤이상 선생의 묘역에서 추모재를 봉행한다. 이번 추모재는 타계 23년 만에 고향 통영에 안장된 윤 선생을 추모하고 극락왕생을 기원하기 위해 마련된 것으로, 조계종 사회노동위원회와 통영 · 고성사암연합회가 주최한다. 부인 이숙자 여사, 딸 윤정씨, 지역 음악인들이 함께할 예정이다.

특히 불교는 윤이상 선생과 인연이 깊다. 조계종 총무원장 설정 스님은 1995년 독일서 윤이상 선생의 49재 추모법회를 봉행해준 바 있다. 또한 설정 스님은 당시 49재를 진행하며 고인의 묘비에 '처염상정(處染常淨, 진흙탕 속에 피어나도 결코 더러운 흙탕물이 묻지 않는 연꽃)'이라는 경구를 직접 써줬다. 이는 현재 통영에 있는 묘역에도 새겨져있다.

베를린을 근거지로 음악 활동을 한 윤 선생은 1967년 중앙정보부에 의해 조작 · 과장된 동백림(東伯林 · East Berlin) 간첩단 사건에 연루돼 고초를 겪었다.

1995년 11월 독일 베를린에서 타계해 가토우 공원묘지에 묻혔으나, 우여곡절을 겪은 끝에 지난 3월 고향인 경남 통영 통영국제음악당 인근 묘역으로 옮겨져 안장됐다.

박진형 기자

"종로에 구수한 장 냄새 가득"

4월 24일 종로노인福 장 가르는 날


종로노인종합복지관은 4월 24일 복지관 5층 장마당에서 지난 3월 담근 장을 된장 · 간장으로 가르는 '우리 동네 장醬 가르는 날' 행사를 진행했다.

비구니 스님들이 문화1번지 혜화동에서 우리 고유 풍습인 '장(醬) 담그기'를 알리기 위해 나섰다. 스님들은 물론, 지역민들과 다문화 가정도 한데 모여 우리 전통 문화를 체험하고 보존, 계승하는 자리였다.

종로노인종합복지관(관장 정관)은 4월 24일 복지관 5층 장마당에서 지난 3월 담근 장을 가르는 '우리 동네 장醬 가르는 날' 행사를 진행했다. 이날 행사에는 금당사찰음식문화원장 대안 스님을 비롯해 전국비구니회부단장스님들, 한국비구니복지실천가회스님들 등 비구니 스님들과 장독분양을 신청한 지역주민 100여 명이 참석했다. 종로에 거주하는 다문화 가정도 참여해 종교와 지역을 아울렀다는 평이다.

정관 스님은 "다문화가정과 비구니 스님들이 함께 해 더욱 뜻 깊다. 어르신들이 재능을 발휘하고 젊은 세대가 전통장을 접하는 기회가 되길 기대한다"며 "앞으로도 종로노인종합복지관은 지역사회에 전통장 문화를 알리는데 선도적 역할을 할 수 있도록 지원하겠다"고 말했다.

장 가르기는 60일간 숙성된 메주와 소금물을 분리해 된장과 간장을 만드는 과정이다. 항아리에서 메주를 꺼내 치대고 소금물은 체에 거른 뒤 각기 다른 항아리에 넣어 된장과 간장을 만든다. 종로노인종합복지관은 3월 7일 같은 장소에서 메주 200개로 직접 장을 담근바 있다.

박진형 기자

사찰음식교육관 '향적세계' 서울 종로 이전

접근성 좋아져 내외국인 참여증가 예상

한국불교문화사업단이 운영하는 사찰음식교육관 '향적세계'가 서울 목동에서 종로구로 이전한다.

한국불교문화사업단(단장 원경)은 "그동안 목동에 있던 향적세계가 5월 종로구 견지동으로 이전한다. 접근성이 좋아져 내외국인 참여가 늘어날 것으로 보인다"며 "사찰음식전문점에서 판매되는 음식을 배울 수 있는 특별강좌 개설과 사찰음식전문가 스님들의 특강 등 다양한 강좌가 진행된다"고 4월 20일 밝혔다. 향적세계가 새로 이전하는 곳은 조계사 맞은편 템플스테이통합정보센터 2층이다.

이에 따라 향적세계는 사찰음식전문가 스님들에게 사찰음식을 체계적으로 배울 수 있는 2018년 2차 정규강좌 수강생을 5월 17일까지 모집한다. 강좌기간은 5월 14일부터 8월 10일까지이며, 매주 1회씩 총 12회로 진행된다.

강사진으로는 사찰음식 대가 홍승 스님을 비롯해 도림 · 동원 · 동희 스님 등이 나서며, 여름철 대표 식재료인 오이를 조리하는 방법과 부각 · 만두 · 발효 · 김치류 등 사찰음식을 배울 수 있다.

한편 초 · 중 · 고급강좌 수료자는 '사찰음식전문조리사' 자격증 응시자격이 주어진다. (02)2655-2776

윤호섭 기자 sonic027@hyunbul.com

[광고]

正統 養生學 古典
《삼원연수서》三元延壽書 강의 한의사 김재두

18 머리 빗기. 櫛髮。

○眞人曰, 髮多櫛, 去風明目, 不死之道也。又曰, 頭髮梳百度。

진인(眞人)이 말하기를, "머리를 자주 빗으면 풍(風)이 없어지고 눈이 밝아지니 죽지 않는 도술(道術)이다." 또한 말하기를, "머리에 빗질을 백번 하라."

○陶隱居云, 飽則入浴, 饑則梳櫛多, 浴少益心目。故道家晨梳, 常以百二十爲數。

도은거(陶隱居)가 말하기를, "배부를 때 목욕하고 배고플 때 머리를 많이 빗어라. 목욕을 덜하면 마음과 눈에 유익하다.① **그러므로 도가(道家)에서는 새벽에 일어나 항상 머리를 120번 빗는다.**

○眞人曰, 髮宜多櫛, 手宜在面, 齒宜數叩, 津宜常嚥, 氣宜精煉。此五者, 所謂子欲不死, 修崑崙耳。

진인(眞人)이 말하기를, "머리는 자주 빗어야 좋고, 손은 마땅히 얼굴을 자주 문질러야 하며, 치아는 의당히 자주 부딪쳐야 하고 입안의 침은 마땅히 항상 삼켜야 하고, 기(氣)는 정성껏 수련해야 한다. **이 다섯 방법에 대해, 불사(不死)하기 위해 곤륜(崑崙)을 수련한다고 이른다.②)**

○安樂詩云, 髮是血之餘, 一日一次梳, 通血脈, 散風濕。鎖碎錄云, 亂髮藏臥房壁中, 久招不祥。

안락시(安樂詩)에 이르기를, 머리털은 혈(血)의 나머지 이므로 하루 한 차례 여러 번 빗으면 혈맥(血脈)이 통하고 풍습(風濕)이 흩어진다.

《쇄쇄록(鎖碎錄)》에 이르기를, 빠진 머리카락을 뭉쳐 누워 자는 방의 벽장 속에 간직하여 오래되면 상서롭지 못한 일을 부르게 된다.

○書云, 髮落飮食中, 食之成[illegible]。宋明帝, 官人腰痛引心, 發則氣絶。徐文宿曰, 髮[illegible]也。以油灌之, 吐物長二尺, 頭以成蛇, 懸柱上水瀝盡, 惟餘一髮。唐, 甄立言爲太常丞, 有人病心腹滿煩。彌童診曰, 誤食髮而然。令餌雄黃, 吐一蛇如拇指無目。燒之有髮氣, 若頭尾全。誤食必然。

머리카락이 음식 중에 떨어졌는데도 함께 먹으면 가병([illegible]病)③)을 이룬다.

송대(宋代)의 명제(明帝)때에 한 관리가 있었는데 요통이 있으면서 심부(心部)까지 잡아당기는 것 같아 발병하면 기절(氣絶)하곤 하였다. 서문숙(徐文宿)이 말하기를, "이는 발가(髮[illegible])이다." 관리의 입속에 기름을 부어 넣으니 잠시 후 한 물건을 토하였는데 머리는 뱀 모양으로 길이는 2척(二尺)④)이었다. 기둥에 걸어놓으니 물이 뚝뚝 떨어져 다 마른 뒤에 보니 오직 머리카락 한 올뿐이었다.
당대(唐代)의 진립언(甄立言)이 태상경(太常卿)으로 재직할 때 한 사람이 심부(心部)와 복부가 가득 찬 것 같으면서 답답해하며 고통스러워하였다. 진립언이 진단 후 말하기를, "잘못하여 머리카락을 먹어서 생긴 병이다." 그런 후 웅황(雄黃)⑤)을 먹게 하니 한 마리 뱀 같은 물건을 토했는데 엄지손가락크기에 눈이 없었다. 불태우니 머리와 꼬리가 완전한 머리카락이었다. 잘못 먹으면 반드시 이렇게 된다.

19 대변과 소변. 大小便。

○書云, 忍尿不便, 成五淋, 膝冷成痺。忍大便, 成五痔。

소변을 참고서 배설하지 않으면 5림(五淋)⑥)을 이루고 무릎이 차가워지며 쑤시게 된다. 대변을 참으면 5치(五痔)⑦)가 된다.

○書云, 弩小便, 足膝冷。呼氣弩大便, 腰疼目澁。

소변을 참으면 무릎과 발이 차갑게 된다. 숨을 내뿜을 정도까지 대변을 참으면 요통이 생기고 눈이 따갑고 잘 보이지 않으며 눈물이 흐른다.

○書云, 或飮食, 或走馬, 或疾走, 或爲寒熱所迫, 令胞轉, 臍下痛。胞屈[illegible], 不小便致死。

소변을 참은 채 음식을 먹거나 걷거나 달리거나 말 타거나 추위나 더위를 겪으면 전포(轉胞)가 되어 배꼽아래가 아프다. 포(胞)가 구부러져 위축되어 있는데도 소변을 보지 않으면 죽는다.

○書云, 大小二事, 勿强閉抑忍, 又勿矢度。或澁或滑, 皆傷氣害生, 爲禍甚速。劉惟簡至乾寧軍, 有人獻金花丸以縮小便, 藥把砒蠟。服三日, 小便極少。至覇州肢體通腫。蓋被閉却水道, 水溢妄行。不遇盧昧, 幾爲所誤°蓋水泉小止者, 膀胱不藏也。宜服暖劑以[illegible]水, 其可强止之耳。

대소변을 보는 일을 억지로 참으면 안 되고 또한, 절도를 잃어서도 안 된다. 대소변이 조금씩 새거나 자주 조금씩 배설하는 경우에는 모두 기(氣)가 상하여 생명에 해가 되었으니 그 화가 매우 빠르게 이루어진다.

유유간(劉惟簡)이 건녕군(乾寧軍)의 진영에 갔을 때 소변을 자주 보는 증상이 있어 어떤 자가 이를 치료하라고 금화환(金花丸)을 바쳤는데 실은 제련(制煉)한 비상(砒霜)⑧)을 밀랍에 버무린 알약이었다. 먹은 지 3일이 되니 소변 양이 극히 감소되더니 패주(覇州)에 이르렀을 때는 팔다리와 온몸이 부었다. 이는 도리어 수도(水道)를 막아 그 물길이 다른 곳으로 넘쳐 망령되게 행하여 올바르게 통하지 못한 것이다. 이는 제대로 추스르는 약을 먹지 못해 잘못된 것이다. 대저 소변을 자주 보는 자는 방광에서 저장하지 못하기 때문이니 마땅히 온난(溫暖)한 약을 먹어 몸을 추슬러야 하는데 억지로 그치게 하면 되겠는가?

○鎖碎錄云, 對三光便溺, 及向西北, [illegible]損人年壽。

《쇄쇄록(鎖碎錄)》에 이르기를, 해 · 달 · 별 · 서쪽 · 북쪽을 향하고서 대소변을 보지 말라. 수명이 깎인다.⑨)

※ 수강을 희망하시는 분은 문자로 남겨주세요. 010-3198-5351