"웰다잉이 뭐냐고요? 우리가 알려드려요!"

불교여성개발원, 웰다잉 교육 재능기부 나눔 사업
15회 교육 후 100명 선발, 복지시설에 파견 예정

"불자라면 내생을 준비하는 과정이 즐거워야 할 텐데 대개 죽음을 두려워합니다. 좋은 마무리가 무엇인지 배워가겠습니다."

넓지 않은 강의실에 웰다잉(well-dying)을 향한 사람들의 각오가 담긴 육성이 울려 퍼졌다. 7월의 첫 월요일, 서울 불광사 불광교육원의 한 강의실이 웰다잉을 공부하기 위해 찾아온 중년들의 열기로 가득 찼다. 바로 불교여성개발원(원장 박순)이 실시하는 '어르신과 함께 희망을 여는 웰다잉 교육 재능기부 나눔 활동' 서울지역 첫 만남이다.

이 사업은 약 한 달간 15회에 걸쳐 교육이 진행되는데 수료자 중 100명을 웰다잉 교육 강사로 선발, 복지시설 · 호스피스 기관 · 요양시설 등에 재능기부 형태로 파견하게 된다. 서울 · 부산(7일 개강) · 대구(16일 개강) 3개 지역에서 교육이 이뤄지며 총 200명이 넘는 인원이 신청했다. 80% 이상 출석한 참가자를 대상으로 수료증이 발급되지만 파견 강사 선발은 경쟁이다.

첫날 서울지역 오리엔테이션에 참석한 80여 명의 참가자들은 한 달간 이어질 교육과정에 대한 설명을 들은 뒤 원활한 교육과 유대감 형성을 위해 조를 짰다. 이 중 화기애애한 분위기 속에서 유독 밝은 얼굴로 담소를 나누는 조가 눈에 띄었다. 모두 법명을 갖고 있는 불자들이 모인 3조였다.

"우리는 벌써 얼굴이랑 법명을 다 익혔어요. 그리고 교육이 끝나면 꼭 강사로 선발돼 같이 봉사하자고 약속했습니다!"

3조 조장은 도반들과 함께 열심히 공부해 좋은 결실을 맺겠다며 이 같은 포부를 밝혔다. 조원인 경민숙(66) 불자는 "이 나이에 공부해서 강사가 될 수 있을진 모르겠지만 안 되더라도 주변 사람들에게 웰다잉을 홍보해서 행복한 삶을 살 수 있게 돕겠다"고 다짐했다.


웰다잉 교육 참가자들이 조별 대화에서 자기소개를 하며 끈끈한 유대감을 쌓고 있다.

서울 · 부산 · 대구서 200여명 신청
의료 · 실습 등 전문 강의 마련
"웰다잉 문화 저변 확대 노력"

임동희(65) 불자는 "부모님을 다 잃고 보니 문득 죽음에 대한 생각이 들었다. 100세 시대에 삶을 어떻게 마무리할 것인지 고민하게 됐다"면서 "무엇보다 죽기 전에 남에게 줄 수 있는 일을 해야겠다고 마음먹었다. 한번 열심히 해보겠다"고 말했다.

이날 첫 강의는 한국죽음학회 웰다잉 가이드라인 제정위원으로 활동하고 있는 정현채 서울대 의대 교수가 맡았다. 정 교수는 '죽음준비교육 의미와 필요성'이라는 주제로 2시간가량 강의했다. 그는 "〈생의 마지막 춤〉의 서문에 따르면 죽음을 꽉 막힌 벽으로 볼 것인지, 열린 문으로 볼 것인지에 따라 삶을 살아가는 방식과 태도에 큰 차이가 있다"며 "죽음의 과정을 이해하고 나면 두려움이 줄어드는 것은 물론, 주어진 삶을 더욱 충만하게 향유하게 된다"고 강조했다.

이내수(60) 불자는 "죽음을 왜 두려워하는지 스스로 돌아보는 계기가 됐다. 평소 생각지 않았던 부분을 이해할 수 있었다"며 "앞으로 이어질 강의들이 기대된다"고 소감을 밝혔다.

한편 불교여성개발원은 노인 이해 · 의료 · 실습 · 교수법 등으로 강의를 구성, 전문가 양성을 통해 웰다잉 문화 저변 확대에 나설 계획이다.

불교여성개발원 관계자는 "2008년부터 웰다잉 교육을 꾸준히 실시해오고 있지만 재능기부를 위한 교육은 처음이다. 새로운 형태의 시도를 통해 내로라 할 수 있는 웰다잉 교육기관으로 거듭나도록 노력하겠다"고 말했다. **윤호섭 기자**

소리 · 색채 · 향기로 하는 이색 심신치유

힐리언스 선마을, 7월 27~31일
'힐링 차크라' 과정

인간 힘의 중심점인 7개의 차크라(Chakra; 바퀴)를 정화시킴으로써 몸 에너지의 조화와 균형을 찾을 수 있다는 심신 치유법이 개발돼 눈길을 끈다. 이 프로그램은 차크라를 활성화시키기 위해 소리 · 색채 · 향기를 이용한다.

홍천 힐리언스 선마을(촌장 이시형)은 7월 27~31일 '힐링 차크라' 스페셜 과정을 진행한다. 강사진은 이정은 음악심리치유연구소장, 조윤경 윤색채심리연구소장, 김윤탁 한국향기명상센터 대표, 조미현 힐리언스 요가 명상 강사 등 전문가들로 구성됐다.

힐리언스 선마을 측은 "이번 프로그램은 각 분야서 실력을 인정받은 전문가들이 참여하는 만큼 전문상담사 자격 취득 희망자들을 위해 한국상담학회 인증 수련시간 30시간을 부여한다"며 "집단 · 개인상담 등 통합적 프로그램을 통해 참가자들이 몸과 마음의 에너지 균형을 찾을 수 있도록 할 계획"이라 밝혔다.


힐리언스 선마을이 실시하는 '힐링 차크라' 과정서 색깔을 통해 심리적 안정을 도모하는 '컬러테라피'가 진행된다.

먼저 음악으로 몸과 마음을 이완시키는 '뮤직테라피'를 실시한다. 이정은 음악심리치유연구소장은 현재의 몸과 마음, 정신 상태를 주파수 및 진동으로 설명하면서 참가자들의 에너지 균형을 맞출 계획이다. 또한 명상음악 및 지수화풍공(地水火風空) 등 자연의 소리를 활용, 마음의 고요함을 알아차릴 수 있도록 안내한다. 이밖에도 목소리를 활용한 차크라 명상, 침묵명상 등도 함께한다.

이 소장은 "인간의 몸은 물리적인 면 외에 복잡한 에너지 체계로 구성된다. 이 에너지들이 펼쳐진 상태가 바로 현재의 '나'"라며 "이를 점검하고 균형을 회복할 수 있도록 도울 것"이라 설명했다.

'컬러테라피'는 상담을 통해 자신의 심리 상태에 적합한 색깔을 찾고, 그 색깔을 통해 일상생활의 심리적 안정감을 얻도록 돕는다. 힐리언스 선마을 측에 따르면 스트레스 해소엔 녹색, 우울감 해소엔 빨강 · 주황 · 노랑 등 따뜻한 색, 다이어트엔 파랑 · 보라색, 불면증엔 남색 · 보라색이 권장된다.

조윤경 윤색채심리연구소장은 "색채의 자극은 시신경을 통해 대뇌에 전달돼 성장조직으로 연결된다. 필요에 따라 선별된 색을 활용하면 생기 · 휴식 · 진정의 효과가 나타난다"며 "색을 통해 자신의 마음을 들여다봄으로써 흐트러진 심신의 균형을 찾을 수 있다"고 설명했다.

마지막으로 '향기테라피'는 식물서 추출한 오일의 향을 코로 흡입하거나 피부에 바르는 방법이다. 이를 통해 신경계가 자극되고, 오일이 혈관을 타고 전신을 돌며 신체 기능 활동을 촉진한다. 특히 참가자들이 자신에게 맞는 아로마 오일을 직접 만드는 시간도 갖는다.

김윤탁 한국향기명상센터장은 "향을 통해 무의식에 감춰진 아픈 기억을 치유할 수 있다"며 "향기오일로 차크라 파동을 조율함으로써 삶의 진정한 의미를 찾는 시간이 되길 바란다"고 강조했다.

문의 1588-9983 힐리언스 선센터 www.healience.com

박아름 기자 pak502482@hyunbul.com

"장병들 곁에서 불법홍포 진력"

군종교구, 신임군승 임관 및 고불식


장궤합장한 채 부처님전에 고불문을 올리고 있는 신임군승들.

신임군승 11명이 군장병들을 위한 불법홍포에 매진할 것을 서원했다.

조계종 군종특별교구(교구장 정우)는 7월 1일 충북 영동 육군종합행정학교서 2016년 신임군승 임관식 및 고불식을 봉행했다. 이날 공식 임관한 신임 군승들은 지난 4월 괴산 학생군사학교에 입대해 6주간 군사교육을 받은 뒤 지난달 육군종합행정학교서 군종장교 직무교육을 이수했다.

올해 임관한 신임 군종장교는 군승 11명, 군목사 19명, 군신부 18명, 군교무 1명 등 총 49명이다. 특히 2014년 창군 최초 비구니 군승으로 임관한 명법 스님과 지난해 임관한 균재 스님에 이어 올해는 혜능 스님이 임관했다. 스님은 임관식에서 해군참모총장상을 수상했다.

군종교구장 정우 스님은 법어를 통해 "힘든 훈련을 이겨내고 부처님 가르침을 전하기 위해 장도에 오르는 여러분을 축하한다"며 "복무기간동안 신심과 원력으로 늘 환희법열 하는 삶이 될 수 있길 바란다"고 당부했다.

눌지 유태영 군승은 "타종교 성직자들과 함께 교육을 받아 종교에 대한 이해의 폭을 넓히는 기회가 됐다"며 "임지에서 장병들에게 친근히 다가가는 현장중심의 전법활동을 펼치겠다"고 다짐했다. **윤호섭 기자**

생명나눔, 음악으로 환자들에게 희망을…

7월 1일 동국대 일산병원서 '제7회 한다솜 희망음악회'

(사)생명나눔실천본부(이사장 일면)는 7월 1일 동국대 일산병원 1층 로비서 '제7회 한다솜 희망음악회'를 개최했다. 이날 자리엔 이사장 일면 스님, 동국대 일산병원 법당 지도법사 증휘 스님, 오민구 동국대 병원장, 태석기 동국대 의료원장, 가수 아웃사이더와 배우 김용림 · 김혜옥 등이 참석했다.


홍보대사 가수 아웃사이더와 배우 김용림 · 김혜옥 씨가 환자들을 위로 방문했다.

이사장 일면 스님은 "음악을 들으며 얻는 즐거움은 곧 긍정적인 에너지가 되고, 희망이 된다"며 "환우들이 잠시나마 고단한 투병생활서 벗어나 마음의 평온을 얻길 기원한다"고 말했다.

아울러 생명나눔은 유방암 환자 박인자(82 · 여)씨, 당뇨병성 족부병증 환자 안병근(62 · 남)씨, 흡인성 폐렴 환자 이재슬(62 · 여)씨, 대퇴골 골절 환자 신정순(80 · 여)씨에 대해 치료비 지원금을 전달했다. 이밖에도 동국대 참사랑봉사단 장학금 수여식, 장기기증 희망등록 홍보 캠페인 등도 진행됐다. **박아름 기자**

청년백수들이여, 조선 백수에게 배워라

진흥원 7월 화요열린강좌에 '조선 백수 지성 탐사'

어떤 삶을 살았을까. 청년 백수 100만 시대에 옛 백수 조상들의 삶은 어떤 메시지를 줄까. 진흥원 '화요 열린강좌'가 7월 19일 오후 7시 마포 다보빌딩서 '조선시대 백수'를 주제로 열린다.

강사로는 길진숙 고전문학 연구자가 나서 자신이 쓴 〈18세기 조선의 백수 지성 탐사〉 속의 노론의 농암 김창협, 남인의 혜환 이용휴 등 다양한 조선시대 지성인들을 고찰할 예정이다.

길진숙 연구자는 이화여대 국문학과를 졸업하고 동 대학원서 고전문학을 전공, 현재 남산강학원 연구원이다. 주요 저서는 〈조선전기 시가예술론의 형성과 전개〉, 〈고전 톡톡〉 등이 있다.

참가비는 무료다. 화요열린강좌 네이버 카페(cafe.naver.com/dharin.cafe)에 자세한 내용이 담겨있다.

진흥원 측은 "18세기 조선의 지성은 가난하고 불편한, 그러나 한없이 자유롭고 창의적인 이들이었다"며 "백수 시절이야말로 지성이 최고로 발휘될 수 있는 시기"라고 전했다. (02)719-2606

노덕현 기자 noduc@hyunbul.com

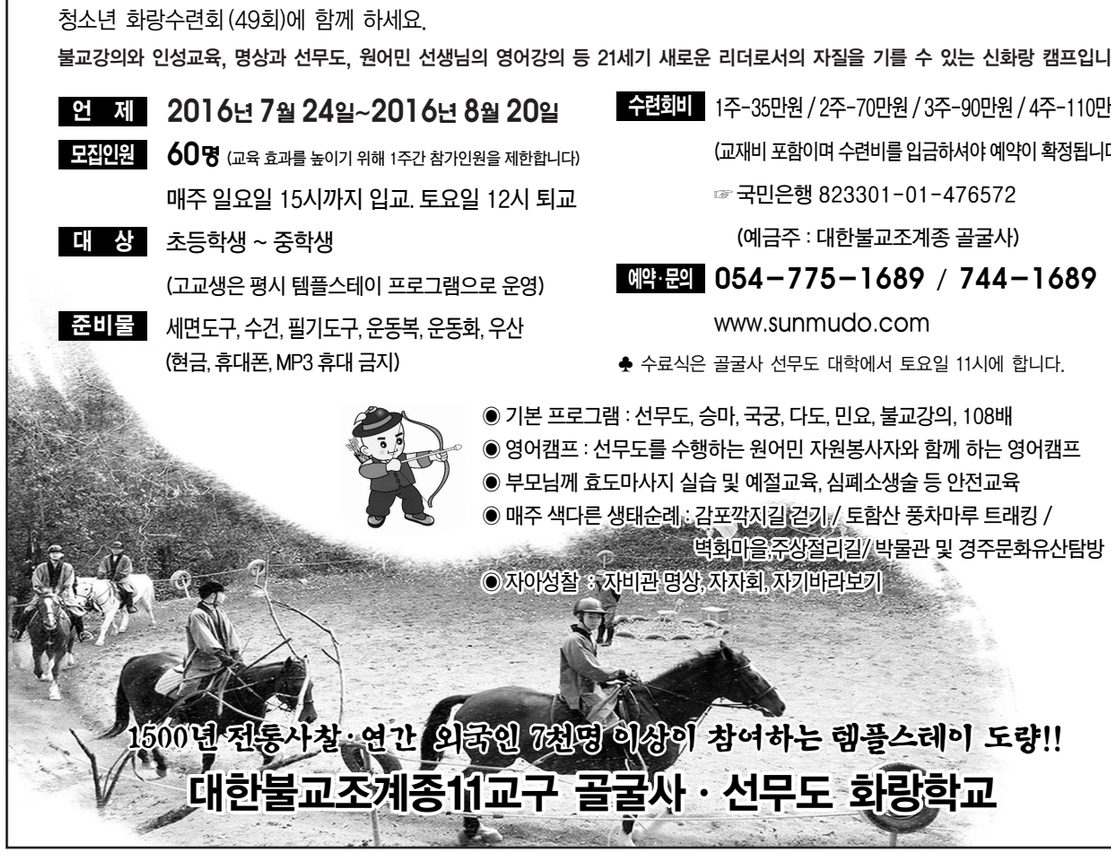
선무도 화랑학교

골굴사 청소년 화랑수련회 여름캠프

원효스님의 열반 성지, 신라 화랑들의 기상이 담긴 선무도 총본산 골굴사에서 청소년들의 인성교육과 심신수련을 위한 여름캠프를 개최합니다. 자연속에서 공동체 수행생활을 체험하며, 호연지기를 기르고 몸과 마음을 튼튼하게 할 수 있는 청소년 화랑수련회(49회)에 함께 하세요.

불교강의와 인성교육, 명상과 선무도, 원어민 선생님의 영어강의 등 21세기 새로운 리더로서의 자질을 기를 수 있는 신화랑 캠프입니다.

언 제 2016년 7월 24일~2016년 8월 20일
모집인원 60명 (교육 효과를 높이기 위해 1주간 참가인원을 제한합니다)
매주 일요일 15시까지 입교. 토요일 12시 퇴교
대 상 초등학생 ~ 중학생
(고교생은 평시 템플스테이 프로그램으로 운영)
준비물 세면도구, 수건, 필기도구, 운동복, 운동화, 우산
(현금, 휴대폰, MP3 휴대 금지)
수련회비 1주-35만원 / 2주-70만원 / 3주-90만원 / 4주-110만원
(교재비 포함이며 수련비를 입금하셔야 예약이 확정됩니다.)
☞ 국민은행 823301-01-476572
(예금주 : 대한불교조계종 골굴사)
예약·문의 054-775-1689 / 744-1689
www.sunmudo.com
♣ 수료식은 골굴사 선무도 대학에서 토요일 11시에 합니다.



교직자 양성 전문교육

제93기 佛教儀式(범음·범패) 學人모집

본 대학 불교의식 교육원에서는 학인을 모집합니다.

◆ 과정 (야간 및 통신생)

기본과정 (3개월)	사물(목탁, 요령, 태징, 법고) 다루는법, 도량석, 쇳송, 상단예불, 각단예불, 천수경, 행선축원, 불공시식 등
중급과정 (3개월)	상주권공, 대령관욕, 신중작법, 지장청, 관음시식, 다비식 등
신행과정 (1 년)	기본 · 중급 수료자에 한 함
특수작법 (1 년)	기본 · 중급 수료자에 한 함

◆ 모집인원 : 30명 (선착순) ◆ 원서접수 : 2016년 7월 30일까지
◆ 개강일시 : 2016년 8월 1일 (월요일) 개강
매주 (수, 금) 오후 5시 ~ 6시 30분 (1시간 30분)
◆ 제출서류 : 입학원서 1통, 반명함판 사진 2매

※ 본원은 초종파 교육도량으로서 수료증을 수여하며, 승려 후보생의 수계득도, 포교원(사찰)창건의 지도와 편의를 제공합니다.
※ 초심자라도 여법하게 불교의 전통의식을 봉행할 수 있도록 지도합니다.
※ 전화 · 서신 문의하시면 안내서를 보내드립니다.

海東佛教儀式教育院
海東佛教梵音大學

서울 종로구 낙원동 243-3 탑골공원 뒷편 ☎ 02)741-0495, 0496