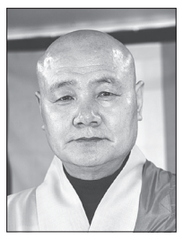
“시대 맞춘 열린 포교 지향”

신임 동래구불교연합회장 효문 스님



“시대에 발맞춰 신세대 포교 방법을 공유, 학습하고 함께 성장하는 동래구불교연합회가 되겠습니다.”

부산동래구불교연합회 신임회장에 선출된 효문 스님<사진>이 회원들과 소통하고 스마트폰을 이용한 포교로 젊은 불교를 지향할 것을 다짐했다. 동래구불교연합회는 3월 11일 효심사에서 회장 이 · 취임법회를 봉행했다. 효문 스님은 동래구불교연합회 회원에게 젊은 불교로 새롭게 도전하고 거듭나자고 강조했다.

“회원 스님들과 소통하고 다양한 교육으로 발전하는 연합회가 되도록 노력할 것입니다. 시대에 발맞춘 포교 방법이 필요합니다. 유튜브, 카카오TV, 네이버 등 다양한 매체를 통해 젊은 불자들과 소통할 것이며, 다함께 성장할 수 있도록 교육 및 캠페인도 진행할 계획입니다.”

효문 스님은 교육 및 지역 활동으로 △종교인 과세 교육 △SNS교육 △환경보존 및 자살예방 캠페인 △교통사고 줄이기 캠페인 활동 등을 꼽았다.

한편, 효심사(주지 효문)는 이날 석가모니불, 아미타불, 약사여래불 삼존불 점안법회를 법당에서 봉행했다. 효심사는 동래시장에서 소외된 이웃을 위한 무료급식소를 운영하고 있다. 효문 스님은 “더 낮은 곳에서 지역민과 소통하고 그들을 위한 쉼터로 더욱 정진하겠다”고 말했다. 하성미 부산주재기자



3월 11일 전북불교회관에서 열린 화엄불교대학 신입생 입학식.

“신해행증 실천하는 불자로”

전주 화엄 · 수현불교대학 입학식

조계종 제17교구본사 금산사가 운영하는 전주의 대표적인 불자 교육기관인 화엄불교대학과 전주 혁신도시에 개원한 전법도량 수현불교대학이 3월 11일과 13일 각각 입학식을 개최했다.

3월 11일 전북불교회관 2층 강의실서 열린 화엄불교대학 입학식에는 불교학과 31기 38명, 학림원 22명의 신입생과 이근재 전북불교신도회장, 안준아 화엄불교대학 총동문회장이 참석해 입학을 축하했다.

학장 성우 스님은 입학식사를 통해 “불교대학의 교육과정은 이론적 교육과 실천적 교육을 병행한다. 앞으로 1년간의 교육을 통해 신해행증을 실천하는 불자가 되길 바란다”고 당부했다.

이어 13일에는 수현사불교대학이 2기 입학식을 개최했다. 수현사 2층 교육실에서 열린 입학식에는 신입생 30명과 바라밀 합창단이 참석해 입학을 축하했다.

이번에 입학한 불자들은 1년간 부처님의 생애, 불교기초교리, 불교학 개론, 사원 예절 등 불자로서의 기본 교육을 이수하게 된다. 조동제 전북지사장

“노래하는 명상수행 국내 전해 힐링 선사”

Interview

플럼빌리지 집중수련 여는 마가 스님



김지원 기자 jayjace@hyunbul.com

플럼빌리지 법사단 초청해
직지사서 5월 16~19일간
노래 · 연주 중심 힐링법회
한국형 프로그램 개발계획도

“‘플럼빌리지’에서는 법문을 듣는 시간보다 노래명상 하는 시간이 더 많습니다. 1시간 법문보다 3분의 노래 한 곡이 더욱 효과적일 수 있어요. 책 속이 아닌 일상 속 불교가 되기 위해서는 음악과 소리를 통해 명상하는 플럼빌리지 수행이 가장 현대화된 방식이라고 생각합니다.”

틱낫한 스님이 지은 세계적인 명상공동체 ‘플럼빌리지’의 명상수행을 직접 체험할 수 있는 템플스테이가 마련됐다. (사)자비명상 이사장 마가 스님<사진>은 3월 12일 기자들과 만나 플럼빌리지 법사단 초청 수행 교실인 ‘입가엔 미소! 마음엔 평화’ 수련회를 소개하며 이 같이 밝혔다.

플럼빌리지는 세계적인 고승인 틱낫한 스님이 1982년 프랑스에 창설한 명상공동체이다. 인종과 종교와 상관없이 이곳에 모인 수행자들은 노래명상 등을 통해 행복을 추구한다. 현지에서 직접 4차례 수행을 체험한 마가 스님은 플럼빌리지 법사단 스님 7명을 초청해 한국 불자들에게 소개하고자 이번 행사를 준비했다.

3박 4일간의 수행 교실은 실제 플럼빌리지에서 수행하는 프로그램들로 구성됐다. 법사단 스님들의 노래와 연주가 있는 힐링법회로 진행되며 일정 전반에 음악수행이 함께한다. 대표적인 것이 ‘노래 명상(Singing Meditation)’이다.

“노래 명상은 합창을 위한 합창이 아닙니다. 플럼빌리지에서 수행하는 스님들은 한 가지씩 악기를 다룹니다. 피리, 기타 등 스님이 직접 연주하고 노래를 부르면 스크린에 뜬 영어 가사를 보며 대중이 함께 따라 부릅니다.”

플럼빌리지 명상의 가장 큰 특징은 ‘노래’이다. 위대한 틱낫한 스님에 대한 노래 ‘Forever Shining Stars’와 지금 이 순간 마음의 평화와 행복을 노래한 ‘Happiness is Here and Now’ 등이 대표곡이다.

소리명상 ‘잠깐멈춤’도 있다. 15분 간격으로 명상종이 울리면 모든 법문과 행동을 멈추고 ‘나’를 돌아보는 수행이다.

“플럼빌리지에서 가장 좋았던 수행을 꼽으라면 바로 이 소리명상 수행이었습니다. 저녁 10시부터 새벽 4시를 제외한 시간에 종이 울리면 모두 잠시 멈추고 스스로를 객관화하는 시간을 가집니다. 빨리 달린다고 명차(名車)가 아닙니다. 브레이크가 잘 되는 차가 더 좋은 차이지요. 우리 인생도 마찬가지예요.”

스님은 이 자리서 법회마다 우리말 가사로 된 힐링명상음악을 만들고 관련 프로그램을 개발하겠다는 의지도 보였다. 플럼빌리지의 방식을 국내에 맞게 바꿔 대중이 함께 참여할 수 있는 음악포교에 활용하고자 함이다.

이 같은 청사진의 시작이기도 한 수행 교실은 5월 16일부터 19일까지 김천 직지사 만덕전과 소나무숲길서 진행되며 틱낫한 스님의 제자인 플럼빌리지 법사단 스님 7명, 마가 스님, 가수 김태곤, 붓다라마 등이 참여한다. (02)2682-0260

“18년 실전경험으로 ‘맞춤형’ 복지를”

고양시 덕양행신종합복지관 신임관장 취임한 성화 스님



“지역 특성에 대한 깊은 이해와 경험을 바탕으로 찾아가는 복지, 맞춤형 복지에 신경 쓰고자 합니다. 복지관 회원은 물론이고 시설을 이용하지 못하는 지역 내 노약자, 저소득층 이웃에게도 실질적인 도움을 줄 수 있도록 최선의 노력을 기울이겠습니다.”

국내 최대 규모의 고양시 덕양행신종합사회복지관 신임관장에 성화 스님<사진>이 취임했다. 덕양행신복지관은 조계종사회복지재단이 2017년 1월부터 위탁해 수국사(주지 호산)를 지원 사찰로 두고 운영 중이다. 복지관 제2대 관장 성화 스님은 13일 본지와의 인터뷰서 이 같은 각오를 밝혔다.

3월 1일 부임한 성화 스님은 20여 년 가까이 다양한 사회복지 분야 일선현장을 두루 경험한 전문가다. 특히 덕양행신복지관 주변 지역인 덕양구, 일산 동 · 서구에 대한 이해와 지역사회 네트워크를 십분 활용해 이미 활성화된 시설의 부족한 부분을 보완한다는 계획이다.

“덕양행신복지관이 위치한 덕양구는 구도심으로 영구임대주택 밀집지역이기도 합니다. 상대적으로 도움을 필요로 하는 분들이 많은 지역이라 복지관의 역할이 상당히 중요합니다. 일산노인종합복지관과 고양시 사회복지협의회 회장을 맡으며 축적한 경험과 노하우로 구 · 시청과의 연계사업도 적극 발전시킬 예정입니다.”

성화 스님에 따르면 덕양행신복지관은 일일 최다 3000여 명이 이용할 정도로 이미 활성화된 시설이다. 또한 120개 강좌를 마련해 대상별 복지 수요에 맞는 다양한 프로그램도 갖춰져 있다. 스님은 재가서비스 확충, 가족기능강화 프로그램 개발, 지역조직화 사업 등을 통해 지역주민의 행복을 위해 힘을 쏟겠다는 의지를 보였다.

“덕양행신복지관을 복지 · 교육 · 문화 · 체육이 복합적으로 이뤄지는 공간, 지역민 삶의 행복구현 허브로 만들고 싶습니다. 변화된 가족 환경에 맞게 부모 자식이 함께 소통할 수 있는 프로그램, 텃밭과 화단을 가꿔 아름다운 지역환경을 조성하는 등 이용자들의 행복을 최우선으로 두고 직원들과 고민을 게을리 하지 않겠습니다.” 김지원 기자

법타 스님, 동국대에 1천만원

“비구니 기숙사 혜광원에 도움 되길”



조계종 원로의원 법타 스님은 3월 13일 동국대를 찾아 비구니 기숙사 혜광원 건립 기금 1000만원을 기부했다. 기부에 앞서 법타 스님은 “동국대를 사랑하는 선배로서 모교를 응원하는 마음으로 기부한다”며 “동국대 정각원장을 역임한 시절 비구니 스님 기숙사인 혜광원 재건립에 대한 아쉬움이 있었는데 이번 기부로 조금이나마 도움이 됐으면 한다”고 취지를 밝혔다. 신성민 기자

“학식 높은 천태불자 배출”

대구 대성사, 금강불교대학 졸업 · 입학



천태종 대구 대성사(주지 영제)는 3월 7일 금강불교대학 2018년도 수료식 및 2019학년도 입학식을 경내 서원당 3층에서 개최했다. 이날 졸업생으로 이동호 씨 외 38명이 배출됐으며, 입학생은 53명이 입학 허가를 받았다. 학업이 우수한 졸업자에게는 천태종 총무원장 신행상과 주지 신행상이 수여됐다. 손문철 대구지사장

동명사 사천왕 점안법회

응공조계종, 3월 10일 총본산서 불사



대한불교응공조계종 총본산 동명사는 3월 10일 금강역사, 사천왕 점안법회를 봉행했다. 법회에는 응공조계종 종정 법운 스님, 원로의원 홍원 스님, 수덕 스님, 지암 스님, 일각 스님, 원각 스님 등 사부대중 200여명이 참석했다. 종정 법운 스님은 “부처님의 수호 품안에서 삼독심을 버려 영원히 꺼지지 않는 지혜의 등불을 밝혀 보시길 바란다”고 말했다. 손문철 대구지사장

“당신도 날씬해질 수 있다”

KBS 과학카페



이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트

박현숙 원장 출연(2010.2.6)

여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사기능 장애 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 암발생 등 고 위험을 수반하게 된다.

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

체내 노폐물이 빠지며 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

뚱뚱하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 숙변으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄이되 노폐물을 제거하고 줄여야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

초록원웰빙 02)523-0708 박현숙원장

인터넷 검색창에서 초록원웰빙 을 치세요.

붓다북 불교종합쇼핑몰 Buddha Book



지면에 진열된 상품들은 붓다북에서
미니불상으로
검색해서 구입이 가능합니다.

www.buddhabook.co.kr

서울 성북구 보문로 38길 11 동일하이빌 지하 1층 (주) 운주사 Tel. 02-953-7181