신행·포교 소식

"행복한 어린이법회 위해 공부를…"

(사)동련, 12월 3~4일 제61차 어린이지도자 연수회

(사)동련(이사장 성행)은 12월 3~4일 하동군청소년수련원서 '제61차 전국어린이지도자 연수회'를 개최한다. 이번 연수회는 어린이법회 지도자들의 역량강화를 위한 전문 프로그램을 제공하고, 현장서 활용할 수 있는 강의를 실시한다.

연수회는 3일 오후 2시 입재식을 시작으로 △한나무인성교육(한마음선원 한마음과학원) △등 만들기(연등회 보존위원회) △전래놀이 한마당(어린이불교교육연구소 연구위원 법명 스님) △권역별 모임 △우수프로그램 소개(홍법사 어린이 동안거 수행) 등이 진행된다. 선착순 180명을 모집하며 동련 홈페이지(www.dongryun.net) 또는 전화(051-864-4569) 등으로 접수하면 된다. 참가비는 사전접수(~11/30까지) 8만원, 현장접수 10만원. 단체를 비롯해 학인 · 군종병 등에 할인혜택이 주어진다.

이사장 성행 스님은 "격변하는 교육환경서 지혜로운 어린이불자를 양성하고, 행복한 어린이법회가 될 수 있도록 다양한 프로그램을 마련했다. 어린이포교에 앞장서는 지도자들의 많은 관심을 부탁한다"고 전했다.

윤호섭 기자

스님도 템플스테이로 '마음 치유'

백담사-마음치유학교, 12월 1~4일 '스님 위한 힐링스테이'

인제 백담사템플스테이연수원(원장 백거)과 마음치유학교(교장 혜민)는 12월 1~4일 백담사서 '스님을 위한 힐링스테이'를 개최한다. 이 행사는 템플스테이가 일반인을 대상으로 하는 것과는 달리 오로지 조계종 스님을 위해 열린다. 스님들도 여러 관계에서 상처를 받게 된다는 점에 주목해 스스로 자신을 돌아보고 치유하는 역량을 키우는 데 중점을 뒀다.

힐링스테이 진행은 백담사템플스테이연수원장 백거 스님과 마음치유학교장 혜민 스님이 맡는다. 세부 프로그램은 △애착유형 알아보기(윤성옥 마음치유학교 교감) △무의식 만나기(이다감 한국심리학회 공인 상담심리사) △만다라-성전찾기(신승녀 수원푸른교실&미술치료연구소장) 등이 진행된다.

선착순 30명 모집하며 백담사템플스테이 홈페이지(baekdamsa.templestay.com)서 신청 가능하다.

주최 측은 "자아의 빛과 그림자를 통한 자신의 이해 시간을 보냄으로써 자신을 풍요롭게 하고, 나아가 중생을 행복으로 이끌도록 돕는 자리"라고 설명했다. (033)462-5565(백담사), (02)735-2589(마음치유학교) **윤호섭 기자**

자살, 불교적 해법은 무엇일까?

불교상담개발원, 12월 7일 자살예방세미나

전 세계 자살률 1위라는 부끄러운 민낯의 대한민국. 이 같은 현실서 자살예방을 위한 불교적 해법을 모색하는 세미나가 열린다.

불교상담개발원(원장 무각)은 12월 7일 오후 2시 한국불교역사문화기념관 2층 국제회의장서 '자살, 불교상담적으로 어떻게 대처할 것인가?'라는 주제로 자살예방세미나를 개최한다. 이번 세미나는 서울시자살예방센터가 주최하며, 불교상담개발원이 주관한다.

세미나서 좌장은 김재성 교수(능인불교대학원대 명상심리학과), 연구위원장은 박영숙 명예교수(이화여대)가 맡는다. 기조발제는 한국명상심리상담연구원장 서광 스님이 '불교에서 본 자살과 자살예방'을 주제로 발표한다. 또 △자살유가족을 위한 불교적 상담 사례(불교상담개발원장 무각 스님) △불교를 기반으로 한 자살예방 상담기법적 접근(황선정 마음여행심리상담연구소장) △불교계 자살예방 대처 현황과 과제(이범수 동국대 불교대학원 생사문화산업학과 교수) 등의 발제가 이어진다. 종합토론은 이광자 명예교수(이화여대)가 진행한다. **윤호섭 기자**

"내 火가 남을 아프게 했군요… 미안해요"

국제선센터, '수요 마음 쉼 명상교실' 8주에 걸쳐 마음챙김 자기연민 교육

12월 28일까지 MSC 교육
관계 · 감정 · 자애 등에 집중
강좌 지속적으로 열 계획



11월 16일, 국제선센터 수요 명상교실 참가자들이 국제차장 보관 스님 지도에 따라 명상을 하고 있는 모습.

"눈을 감고 허리와 어깨에 힘을 빼세요. 두 손은 무릎 위에 살포시 올리고, 고개를 좌우로 어지럽지 않게 천천히 반복해서 돌리세요. 자, 긴장을 풀고 한 손을 가슴에 갖다 대세요. 그리고 애정 어린 마음을 가져온단 생각으로 호흡하세요."

11월 16일 저녁, 서울 국제선센터 5층 템플스테이관. 차분한 분위기를 위해 틀어놓았던 명상음악이 꺼지고, 10여 명이 모여 도란도란 나누던 대화가 끊기자 고요함만이 남았다. 그리곤 호흡하고 있는 감각이 서서히 느껴진다. 누구는 가부좌가 불편해 다리를 움직이고, 또 다른 누구는 코가 가려워 긁지만 표정은 모두 한결같이 온화했다. 10분쯤 지났을까. 끝을 알리는 주발소리가 울렸다.

국제선센터가 11월 9일부터 12월 28일까지 8주간 실시하는 '수요 마음 쉼 명상교실'이다. 복잡다단한 현대사회서 어지러운 마음을 다잡지 못하고 방황하는 이들을 위한 시간이다. 명상교실은 마음챙김 자기연민 MSC(Mindful Self-Compaassion)기법을 통해 누구나 쉽게 명상할 수 있도록 지도한다.

본격적인 수업에 앞서 잠깐의 명상이 끝나고 지도법사인 국제선센터 국제차장 보관 스님이 참가자들에게 물었다. "어떤 느낌이 드나요?"

"가슴이 따뜻해지는 느낌이 들어요." "잡생각이 많았고, 한편으론 잠이 올 것 같았어요." "어떤 잡념이 들어서 없애려 하면 다른 잡념이 찾아오네요."

같은 공간, 그리고 같은 행(行)이었지만 각자 느낌은 달랐다. 그렇다고 누군가 틀린 것은 아니다. 보관 스님이 답했다.

"오히려 명상할 때 마음이 더 시끄럽지 않나요? 일상생활에선 마음이 시끄럽단 걸 느끼지 못했을 거예요. 그동안 기계처럼 수많은 생각이 떠돌고 있던 걸 명상의 알아차림을 통해 인식하게 된 겁니다. 그것이 사띠(sati)고, 마인드풀니스입니다."

스님은 참가자들에게 '느낌을 느끼라'고 조언했다. 그러면서 느낌과 감정의 차이를 설명했다.

"어느 아기가 내 볼을 살며시 꼬집었을 때 귀엽다고 생각하겠죠. 반면 미워하는 사람이 날 꼬집었을 땐 화가 날 겁니다. 여기서 꼬집는 것에 대한 순수한 강도를 느낌이라고 한다면 누가 날 꼬집었는가에 대한 생각이 감정입니다. 호흡 자체는 좋지도 싫지도 않은 것이지만 감정이 붙을 때 거칠어집니다. 그래서 우린 느낌 뒤에 찾아오는 감정이 무엇인지 알고 연민을 보내야 합니다."

'느낌을 느끼라'는 말에 갸웃했던 참가자들이 고개를 끄덕였다. 이어 스님의 지도에 따라 자리에서 일어나 두 발바닥에 닿는 것에 신경을 집중했다. 좌우로 발을 옮겨보고, 제자리에서 걸어보며 변화하는 느낌을 있는 그대로 받아들였다.

서선옥(50) 씨는 "명상을 시작한 뒤부터 과거에 화를 내던 내 모습을 돌아보게 됐다. 옛날에는 화를 내면 별 생각이 없었는데 이제는 그 화가 상대방을 아프게 한다는 걸 느낀다"면서 "미안한 마음이 들고 반성하게 됐다. 명상을 할수록 자비를 느끼게 돼 좋다"고 소감을 밝혔다.

박혜진(28) 씨는 "아직 긴 시간 배우지 못해 큰 변화를 느끼지는 못하지만 습관화가 되면 스스로를 돌아보는 데 큰 도움이 될 것 같다"며 "어떤 식으로 명상을 해야 하는지 조금씩 감이 온다. 강좌가 끝날 때쯤엔 나를 변화시킬 수 있는 토양이 생길 거라 기대한다"고 말했다.

국제선센터의 수요 명상교실은 8주간 MSC기법을 중심으로 진행된다는 점이 이색적이다. 이는 하버드대 크리스토퍼 거머 박사가 개발한 프로그램으로 한국명상심리상담연구원장 서광 스님이 국내 보급을 주도했다. 보관 스님은 지도자과정을 이수하고, 많은 이들에게 전하고자 명상교실을 꾸렸다. 현재 참가자는 총 18명. 강의는 △마음챙김 · 자기자비 실현 △마음챙김의 수행 △자애 수행 △자비로운 목소리의 발견 △깊이 살기 △힘겨운 감정 다루기 △힘든 관계 바꾸기 △삶을 끌어안기 등으로 구성돼 있다.

보관 스님은 "MSC는 삶에서 느끼는 실존적인 불안감이나 관계에서 생기는 상처를 치유하는 방법의 일환이다. 불교신자든 일반인이든 위안을 얻고 싶은 누구나 배울 수 있다"며 "8주가 끝난 뒤에는 또 다른 이들이 참여하도록 새로운 명상교실을 지속적으로 운영할 계획"이라고 설명했다.

윤호섭 기자 sonic027@hyunbul.com

올해 불교복지 위상 높인 유공자는?

조계종복지재단, 11월 15일 불교사회복지유공자 공개

제18회 전국불교사회복지대회을 앞두고 불교복지서비스 향상에 기여한 주역들의 명단이 공개됐다.

조계종사회복지재단(대표이사 자승, 이하 조계종복지재단)은 11월 15일 '불교사회복지 유공자' 21개 단체 · 개인을 발표했다. 유공자는 조계종복지재단이 지난 9월 19일부터 전국 불교계 복지시설 · 단체 및 개인을 추천 받아 심의를 거쳐 선정됐다.

총무원장스님표창은 △사회복지시설 단체 운영부문 도제 스님(광주광산지역자활센터 관장), 김은희(여주시장애인복지관장), 조수경(금정구종합노인복지관장) △사회복지발전 공헌부문 김경희(경주시 장애인종합복지관 팀장), 김은영(부산서구시니어클럽 팀장), 신재원(광진노인종합복지관 부장) △자원활동 부문 김점순(서울노인복지센터 봉사자), 보늬희(반야원 봉사단체), 여천NCC법우회(여수시노인복지관 봉사단체), LetsRun CCC.수원(영통종합사회복지관 봉사단체) △특별상 일운 스님(황송노인종합복지관장), 이미자(조계종자원봉사단 늘사랑회 봉사자), 태유 스님(지구촌공생회 라오스지부장)에게 돌아갔다.



총무원장스님표창 수상자 도제 스님



총무원장스님표창 수상자 김은희 관장



문화체육관광부장관표창 수상자 태유 스님

이밖에 보건복지부장관표창 사회복지시설단체 운영부문은 김희철(구립서대문노인전문요양센터원장) · 이수경(아우내은빛복지관장) · 이운희(중림종합사회복지관장)가, 보건복지부장관상 사회복지발전 공헌부문엔 심은형(제천장애인종합복지관 부장) · 유의천(송파복지센터 부장) · 임아화(해나라어린이집 원장)가 선정됐다.

또 문화체육관광부장관표창 자원봉사활동 부문은 석주화(사립재단 자비의전화 상담원) · 유경순(조계종자원봉사단 직할 봉사팀 함소회 봉사자)이 뽑혔다.

조계종복지재단 측은 "불교사회복지 발전을 위해 힘쓴 전국의 사회복지종사자, 자원봉사자, 후원자들이 있기에 불교복지가 성장할 수 있었다"며 "자비나눔 실천가를 발굴 · 표창함으로써 불교사회복지인의 자긍심을 고양시키겠다"고 말했다.

한편 이날 선정된 유공자들은 12월 1일 AW컨벤션센터서 개최하는 '제18회 전국불교사회복지대회'에 참석해 상장을 수여받는다.

이승희 기자 lshuihappy@hyunbul.com

사찰 법당 앰프 설치전문

CCTV 설치 종합 안내서 무료발송

현재 사용중인 법당 앰프에, 스피커의 교체만으로도 장엄한 소리를 책임집니다.

● yk-308 표준 법당앰프 시리즈
◆설치가격 : 2,250,000원



◇앰프 구성 :
· 스테레오 앰프 300왓트 1대
· 소형 믹서 5채널 1대
· 탁상형 구즈넥마이크 1대
· 사회자용 마이크 스탠드 1대
· CD기기 1대
· 최고급 법당 전용 스피커 1셋트
· YD-675 핸드 마이크 1대
· 무선 핀 마이크 +헤드셋 1셋트
· 고급 앰프케이스 1개

● 大出力 믹싱앰프



● 법당앰프 설치비용
A형 : 전체 설치비 1,280,000원
구성 : 앰프, 스피커, CD기, 마이크 2개
B형 : 전체 설치비 1,600,000원
구성 : 앰프, 스피커, 무선핸드셋, CD기, 마이크 1개
C형 : 전체 설치비 1,850,000원
구성 : 앰프, 스피커, 무선해드셋, CD기, 구즈넥, 마이크

● 법당전용 스피커



250W
350W
450W

◇특징 :
자체 제작하는 스피커로 소리가 웅장합니다.
핀 마이크와 잘 맞습니다.

● 주지스님 전용 마이크
목소리가 작은 비구니스님께 권합니다.



■ 마이크 자체에서 소리크기 조절을 자유롭게 합니다.
■ 요령사용시 스피커에서 들리는 잡소리를 제거해주는 기능 내장!!

가격 : 245,000원 (발송비 포함)

● 무선마이크용 고성능 헤드셋



● 무선마이크



● 다이나믹 마이크
V-620 : 65,000원
YD-675 : 115,000원



송금계좌 :
우리은행 (예금주 : 김문화)
1002-610-963886

유코음향연구소
서울시 양천구 신월3동 48-9 종경빌딩 300호
소장 김문화 음향연구가, 무선설비기사
010-5335-2695
전화 (02)2697-9976
팩스 (02)2601-8284

기공 염불소리치료 명상

기에너지 음악치료 명상

미래의 대체의학인 기공을 배우고 익혀서 몸과 마음을 닦아 위로는 깨달음을 구하고 아래로는 중생을 이롭게 하고 제도하는데 원력을 세워서 수행 정진 하실 분

■ 초보 입문자의 기맥을 직접 열어주고 발공능력까지 갖추는데 3~6개월(주1회~2회 특별수련)
■ 개인의 기공능력을 아무 부작용 없이(주화 입마, 상기병 등등) 키워나가면서 단기간에 최고의 경지에 이르고자 하는 분(비법 전수)
■ 특 징 : 제6차크라(제3의눈 · 뇌의핵심〈송과체〉· 인당)가 단기간에 몸이 바뀌면서 온 몸에 신경세포가 전부 살아 움직이고 머리에서 부터 발끝까지 온 몸에 전류가 흐르며 고요하고 편안한, 몸이 완전히 이완된 상태에서 부작용 없이 자연스럽게 뚫리고 열려 나감
■ 개인지도(면접 상담 후 결정)
■ 문 의 : ☎ 02-393-8027 (기공치료 예약 접수)

기공치료 명상가 처명(선광) 스님
• 동국대학교 일반대학원 선학과 응용선학 박사과정
• 동국대학교 불교대학원 명상심리상담학과 석사 졸업
• 중앙승가대학교 불교학과 졸업
• 동방대, 옥천범음대 졸업, 중앙승가강원 대교과 수료
• (사)한국산업카운슬러협회 1급 지도자(심리상담)
• 서울 남부 구치소 교정위원, 前 서대문경찰서 경찰발전위원회 위원
• 유네스코 세계무형문화유산 중요무형문화재 제50호 영산재 이수자

기공 염불소리치료 명상 연구소 (소장 : 처명)