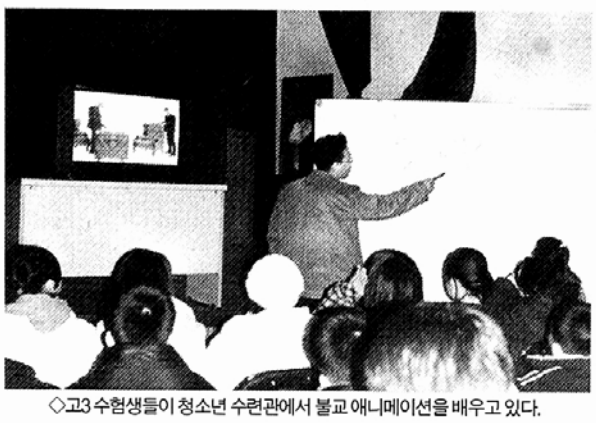
"수능 중압감 털고 미래 설계하라"

교계 고3 위한 문화·상담 프로그램 다양



◇고3 수험생들이 청소년 수련관에서 불교 애니메이션을 배우고 있다.

※고3생 위한 진로상담 및 문화 프로그램

주 최	프로그램명	전화번호	내 용
중랑수련관	TV속 직업 따라잡기	(02)490-0215	기업인,연예인 등 초청 강의
서울 수련관	청소년 댄스 가요 경연대회	(02)2266-8247	춤, 노래 경연대회
인천 청소년 센터	직업 길라잡이	(032)833-8067	이미지메이킹, 직업의식 강좌
울산 청소년 센터	청소년 교양 강좌	(052)227-0606	명사초청 교양강좌
목동청소년수련관	판토미임과 마술극장	(02)2646-6819	판토미임 및 공연배우기
수서 청소년 수련관	서울 청소년 만화축제	(02)2226-8555	만화분장대회
디지털 청소년 상담실	고3 수험생 심신훈련	(043)257-0807	불교기초교리 및 참선
청소년 직업 체험센터	청소년 입체문화체험	(02)679-9200	영화, 음악, 미술 특강
부산 양정 청소년 수련관	문화강좌	(051)868-0750	멀상세팀 강좌
서울 청소년 종합 상담실	청소년 진로상담	(02)2285-1318	진로 및 직상관련 심리컵사

"고3 불자 수험생 여러분, 그동안 고생 많았습니다." 7일 대학수학능력시험이 끝났다. 하지만 대입을 향한 길찾기는 석달간 계속돼야 한다. 면접과 논술 등 산 넘어 산이 또 있기 때문이다. 중요한 시기인 만큼 완전한 해방감에 빠질 수 없는 때다. 이런 청소년들을 위해 교계의 청소년 관련 단체들은 문화 및 진로상담 프로그램을 마련하고 있다. 고3 수험생들이 이를 잘 활용한다면 진로도 찾아보고 수험공부 때문에 엄두조차 내지 못했던 취미활동도 할 수 있을 것이다.

참선·교리강좌·자원봉사 만화축제·마술공연 눈길 직업특강·진로상담도

디지털 열린 청소년 상담실은 입시 부담으로 인해 심신이 지친 학생들을 위해 한달동안 불교기초교리 강좌와 참선교실, 달동네 자원봉사 활동 등의 프로그램을 마련한다. 이외에도 미진학 학생들을 위한 취업 및 진로상담도 함께 해준다.

증랑 청소년 수련관에서는 12월 8일까지 강당에서 기업가와 연예인, 정치인들을 초청해 각종 직업에 대한 이해도를 높일 수 있는 'TV속 직업 따라잡기' 프로그램을 연다. 이 프로그램은 대학진학을 앞둔 수험생들이 미리 자신이 원하는 직업의 특성을 상세하게 파악할 수 있어 대학 학과 선택에 큰 도움을 줄 것으로 기대된다.

수서 청소년 수련관에서는 18일 오후 2시 강당에서 '서울 청소년 만화 축제'를 기획한다. 이번 행사에서는 만화 주인공들을 모델로한 분장 경연대회도 열릴 예정이어서 아직 시작도 안했는데 문의 전화가 줄을 이을 정도로 청소년들의 관심이 높다.

이외에도 목동 청소년수련관에서는 판토마임과 마술 공연배우기 프로그램을 준비해 놓고 고3 수험생들을 기다리고 있으며, 청소년 직업센터에서는 음악을 비롯해 미술, 영화 바로알기 등 문화프로그램 강좌를 실시한다.

3년동안 고3 수험생의 진로지도에 관심을 기울여 온 홍자운 디지털 청소년 상담실장은 "시험이 끝난 지금은 자칫 잘못하면 아무 생각없이 빈둥거리며 아까운 시간을 흘려 보낼 수 있는 시기"라며 "각종 프로그램을 잘 활용해 자기 적성이 무엇인지를 충분히 생각해 전망과 주위의 충고에만 의존하기 보다는 스스로의 판단에 의거해 학과와 직업을 선택하는 것이 바람직하다"고 조언한다.

김주일 기자 jjkim@buddhapia.com

주부 신행담

돌고 돌아 찾은 불법 ② 〈끝〉

그날 밤 남편과 함께 자비사를 나오면서 무엇엔가 탁 얻어맞은 기분이 들었다. '아 내가 잘못살고 있었구나' 하는 자괴감이 몰려왔다. 아울러 다시한번 열심히 살아야 겠다는 의욕도 생겨났다. 어려서부터 불법의 그늘속에서 자랐던 내가 왜 부처님이 항상 가까이 계시다는 것을 깨닫지 못했을까. 순간 후회스럽고 부끄러운 마음이 들었다.

그 뒤로부터 나는 절에 가는 날을 달력에 표시해 놓고 기다릴 정도로 사찰에 열심히 나갔다. 집에서도 아침마다 불교방송을 틀어놓고 예불을 모셨다. 잠자리에 들기 전에는 〈금강경〉을 독송하며 하루 일과를 마무리 했다. 반복되는 일상생활 속에서 무슨일을 하든지 항상 불법의 그늘속에 있다고 생각하니 자신감이 넘쳐 흘렀다. 이렇게 정신적으로 안정되다보니 건강도 많이 좋아졌다. 남편 역시 재기를 위해 밤늦도록까지 열심히 일했다. 가족 모두가 혼연일체가 돼 서로 위로도 해주고 가족의 행복한 앞날을 위해 함께 기도도 올렸다.

남편은 불교에 심취한 나를 위해 주말에는 아무리 바쁘더라도 짬을 내어 집근처에 있는 사찰에 나들이 삼아 함께 가 주었다. 이런 가운데 예기치 못한 경제적 어려움 때문에 서로 소홀했던 가족애도 되살아 났다.

모든 것이 바로 마음먹기에 달렸다는 '일체유심조'란 말이 실감났다. 마음을 깨끗이 비워 긍정적인 자세로 생활하니 한두가지 고민들이 슬슬 풀리기 시작했다. 설사 남편 사업이 금방 좋아질 기미가 안보여도 '언젠가 조금씩 나아지겠지' 하고 생각하면 마음이 편해졌다.

불안한 마음이 들수록 〈금강경〉 독송과 기도의 강도는 더 높아졌다. 이와함께 틈나는데로 불교 서적도 열심히 탐독했다.

처음에는 딱딱한 불교 교리가 머릿속에 잘 안들어와 맑고 향기로운 필체가 더없이 잔잔한 감동을 전해주는 법정 스님의 수필집들부터 읽어나갔다. 책을 읽다가 스님의 글속에서 등장하는 불교책들을 다시 메모해 사서 보면서 자연스럽게 교리 서적도 접하게 되었다. 2년동안 혼자서 불교공부를 하다보니 한계가 있었다. 가령 모르는 부분이 나오면 그냥 지나치기 십상이었다. 불교교양대학에 나가 불교 교리를 체계적으로 공부하고 싶어도 게을러서 등록 한 뒤 안나가는 날이 많아 별 효과를 거두지 못했다.

하지만 요즈음은 인터넷에 불교에 대한 정보가 보기좋게 잘 정리돼 있어 필요한 정보도 얻고 궁금한 점들을 메일로 인터넷 불교교양대학에 문의하기도 한다. 필요할 때 마다 인터넷을 잘 활용하니 오히려 더 효과적이다.

남편의 사업도 완전히 안정된 것은 아니지만 위험한 고비는 이제 넘긴 상태다. 또한 내 건강도 완전히 회복됐다. 우리가족은 이제 예전처럼 다시 활기를 찾기 시작했다. 변한게 있다면 우리 가족 모두가 항상 불경책과 염주를 손에서 놓지 않는다는 것이다. 인생의 큰 의지처를 만난 것 같아 마음이 든든하며 이제는 어떤 어려움을 만나더라도 슬기롭게 대처해나갈 자신감이 생겼다.

이웃이나 친구들중에 힘겨운 삶을 사는 사람이 있다면 나는 그들에게 이제 자신있게 말하고 싶다. 무변광대한 진리인 부처님 말씀에 귀를 쫑긋세우고 기울여 보라고 말이다.

이인자(대구광역시 수성구)



그림 · 이준석

행복도 불행도 '마음 먹기'



이선옥의 선무 건강법 ㉑

•수인법-하품•

중풍 수인법이 익숙해지면 이번에는 하품을 연습한다.

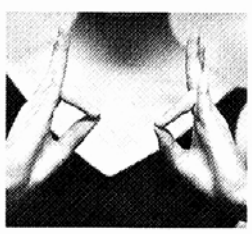
하품의 자세는 엄지손가락과 약지손가락을 자연스럽게 붙이고, 나머지 손가락을 곧게 뻗는 형태다.

1. 자리에 가부좌를 틀고 앉아 단전에 기를 모은다.

2. 하품의 기본 자세에서 오



엄지와 약지 붙이고 나머지 손가락 곧게



른손과 왼손의 약지손가락 등을 직각으로 서로 맞붙이고, 양손의 손등도 직각이 되게 한다. 나머지 손가락은 자연스럽게 포갠다. 하품상생의 자세다.

3. 하품의 기본 자세에서 두 손을 가슴 앞으로 당겨 마주보게 한다. 하품중생의 자세다.

4. 마주보고 있는 두 손 가운데 한 손을 밖으로 돌려 아래로 향하게 하고, 손목과 손목이 맞닿게 한다. 하품하생의 자세다.



레크리에이션 자격증 딸분 오세요

불교 어린이 지도자련 연수 참가자에 발급

대한불교어린이지도자연합회(회장 정여스님,이하 대불어)는 이달부터 연수회 참가자들에게 레크리에이션 2급 자격증을 발급한다.

이번에 대불어가 발급하는 자격증은 한국여가교육협회가 공인한 것으로 자격증을 받으려면 대불어의 레크리에이션 1·2 과정과 소정의 자격검정 과정을 이수해야 한다. 1·2 과정에는 우리놀이를 활용한 불교레크리에이션, 분위기 집중 게임과 팀 게임, 친교 프로그램 등이 포함돼 있다.

대불어 회장 정여스님은 "2급 자격증 발급은 어린이 지도자들의 전문성 확보와 사기진작을 위해서 꼭 필요한 제도"라며 "자격증을 획득한 지도자들은 사명감을 가지고 적극적인 자세로 어린이 포교에 임할 것"이라고 밝혔다.

한편 대불어는 10~11일 경주에서 열린 '제32차 전국 어린이지도자 연수회'에서 처음으로 자격증을 발급했다. 김주일 기자

청년 단신

불교 어린이글짓기 시상

한국불교아동문학회(회장 신현득)는 17일 오후 4시 한글회관에서 '제20회 전국 불교 어린이 글짓기 대회' 시상식을 거행한다. 산문과 동요동시 부문으로 나뉘어 시상할 이번 행사에서는 김형규(상원초등 2년)군 등 138명에게 상장과 메달이 수여된다. 이번 대회는 지난 6월 10일부터 9월 30일까지 총 33,542편이 접수됐으며, 예심과 본심, 결심을 거쳐 138편이 뽑혔다. 심사는 불교아동문학회 임원들이 맡았으며, 입상 작품은 어린이 문집으로 발간될 예정이다.

서불청 기초교리 교육

서울불교청년회(회장 김익석)는 16일~12월 28일까지 매주 금요일 저녁 7시30분부터 만해교육원 강당에서 '102기 기초 교육원 강의'를 실시한다. 이번 교육은 △16일 진리의 가르침 '삼법인' △23일 사성제와 팔정도 △30일 부처님의 생애 △12월 7일 삼귀의 △12월 14일 사홍서원 △12월 21일 육바라밀 △12월 28일 반야심경 등의 일정으로 진행된다.

현 시대의 병은 어디에서 왔느냐?

성인병의 신효한 三淨丹(삼정단)



천지기운이 돌아가는 법칙을 알아야 세상의 시대 변화를 알겠으니...
오랜세월 산사에서 토굴을 짓고 살면서 동양철학, 운기학(運氣學), 민간 약초만 연구하여온 삼정스님 시대가 변하면 병도 변하고 그시대에 따라 먹는 음식도 약도 변해야 된다고 한다. 현대의 병은 그 원인이 어디에서 왔느냐?
공기, 수질, 농약, 중금속오염 등 각가지 공해와 오염의 독속에서 살아가고 있으며 온 일류가 자연의 법칙을 거역한 죄로 예전에 없던 각가지 중병을 앓으며 죽어가고 있다. 이 가공할 죽음의 질병들 앞에 우리인간은 완전 무력하다. 옛날 의서에도 세상이 변하는데로 약을 쓰라고 했다. 지금은 화(火)의 기운이 성한 시기다. 〈음양오행의 화(火)〉
모든게 불 세상이다. 신경성 질환, 당뇨, 혈압, 암등 각종 장기의 염증등 전체가 화에서 일어난 병이니 불을 끄려면 자연의 이치상 물을 부어 불을 끄는 이치와 같으니 오염의 독을 해독하고 나면 인체의 자연치유력을 증강시켜 스스로 병을 치유된다는 것입니다. 그리하여 삼정스님은 우리 인체의 신진대사를 촉진, 기혈(氣血)이 원만이 행기(行氣), 활혈(活血)하고 정심(正心), 삼합일이 되어야 건강한 정신, 건강한육체를 가지게 된다하여 삼정단이라 이름을 붙여 각가지 병들로 인하여 체질이 허약하고 신체의 리듬이 깨져 온갖 성인병으로 몸이 쇠약하여 고생하시는 분을위해 삼정스님은 우리 나라 깊은 산속에서 자생하는 석남엽, 구지뽕나무 등 각가지 열매나 뿌리를 어렵게 법제과정을 거친 그 결실을 불자님께 드리게 되었습니다.

특히
■ 얼굴에 핏기가 없고 이유없이 항상 피곤한분
■ 빈혈, 저혈압, 신경성질환, 간염, 간경화, 기관지 천식
■ 뼈가 약하며 신경통, 요통, 골다공증, 관절염으로 고생하는 분
■ 각종부인병, 손발이 저리고 냉한분, 불임증, 산후병
■ 성욕감퇴, 편두통, 신장염 등 (각종 성인병으로 고생하시는분)

"보시금은 백록정사 불사기금에 쓰여집니다."
상담문의 : 053-652-3300

특허
"BBS불교방송 (길을 찾아서) 출현 특허에 의한 승복의 우수성을 설명"

국내 최초로 특허청에 의장등록(제 0246178호)

승복·법복·누비·바랑 판매 안내

◉ 행복을 기원하는 저희 기원섬유에서는 "수레바퀴"라는 상표로 승복 및 법복을 전문으로 생산하는 업체로서 특허청에 의장 등록 되었습니다.

※ 특징 :
우리나라에서는 처음으로 연꽃, 옴자, 만자 무늬를 특허청에 의장등록됨.

◈추동복 : 촉감이 매우좋고 맵시가 있으며 착용감이 아주편함.
◈누 비 : 고급원단으로 촉감이 부드러우며 소매 끝에 바람이 들지않게 보온성이 우수함. (누비상허, 누비두루막, 누비방한복, 누비보온복)
◈장 삼 : 추동장삼으로서는 아주 가볍고 구김이 많이 가지않는 고급스러움을 더한 장삼.
◈가 방 : 이중방수처리하여 물이 스며들지않고 언제나 모양새가 일정함이 특징.





스님께 가사불사 보시하면 十善을 지어 5가지 큰 공덕으로 삼제팔란을 소멸함

■ 유사품이나 모방할 경우 법적인 제재를 받음

판매가격표			
스타일		구 분	판매가
추동복	저고리 바지, 조끼	남·여	150,000
	두루막	남·여	130,000
	동 방	남·여	120,000
누비	上 下	남·여	190,000
	두루막	남·여	160,000
	방한복	남·여	130,000
	보온복	남·여	70,000
장 삼 (조계종 태고종)		남·여	220,000
손가방		中	28,000
		小	23,000
마당 (연꽃무늬)			30,000

※ 차이나, 라운드, 신도복등 다양한 제품을 준비함.

지역 판매점 모집

30년 전통의 승복 전문업체 "수레바퀴"
기원섬유
본 사 : 대구 동구 신천 3동 139-1 봉영 B/D 3F302호
전 화 : 053)764-4114 H·P : 011)9850-4400