

“참선하니 공부도 잘돼요”

개포동 금강선원 '참선반' 중고생에 인기

학생들은 성적에 따라 울고 웃는다. 때로는 생사의 기로에서 망설이기도 한다. 때문에 당사자인 청소년들은 물론 부모들은 교역의 과외와 학원수강 등 '공부 잘하는 방법'을 찾기 위해 온갖 노력을 동원한다. 그렇기에 주목받는 곳이 있다. 서울 강남구 개포 5단지 내에 위치한 금강선원(원장 혜거) '참선반'.

혜거스님의 독특한 참선지도법을 받으려고 서울 곳곳에서 몰려든 중·고등학교생들이 60여명에 이른다. 혜거스님이 10년전 신도들의 심신수련을 위해 고안해 낸 '생활참선'법이 학생들의 성적 향상에 큰 도움을 주자 학부모들의 입에서 입으로 전해져 화제가 되고 있는 것. 또 자녀들을 통한 학부모들의 포교도 한 몫 하고 있어 눈길

을 끈다. 허리를 곳곳히 세우고 가부좌를 틀 채 두줄로 면벽하고 있는 모습은 여느 선방과 다를 바가 없다. 30분 참선하고 크고 작은 점을 이용해 20분간 집중력을 훈련하는 것이 다름 뿐이다. 그러나 참선에 든 학생들 누구나 원안의 작

집중력 길러 학업성취도 '쑥쑥' 심신안정·자신감 회복에도 한몫

은 점을 크게 또는 작게, 글자와 색깔을 다른 면에 똑같은 영상으로 떠올릴 수 있는 능력(집중력)을 가지고 있다는 점은 금강선원 참선반만의 차별성으로 부각된다. 선원에서 성적이 향상된 학생을 찾기도 어렵지 않다. 정승우군(경기도 1)은 지난해 여름 참선을 시작한 후 학교성적이 5점 이상 올랐다. 또 2년째 참선을 하고 있는 오승연양(진선여고 2)의 중학교 때 성적은

전교 20위권. 그러나 지금은 전교 1등을 놓치지 않을 정도다.

오승연양은 '상위권에 갈 수록 성적 1점을 올리기가 여간 어려운 일이 아니었습니다. 참선을 하기 시작하면서 오랜 시간 책상에 앉아있을 수 있게 되었고 자연히 성적이 향상됐죠. 또 짧은 시간의 공부로도 많은 효과를 볼 수 있게 됐습니다. 때때로 풀리지 않는 수학문제를 참선을 통해 풀기도 합니다'고 말한다. 또 '정좌하는 참선의 자세는 학생들의 자세교정에도 도움이 된다'고 밝혔다.

참선의 효과는 성적 향상만이 아니다. 마음의 안정을 통한 정신의 성숙도 평가할 만하다.

혜거스님은 '생활속에서 참선 즉 지(번뇌방상을 끊는 것)·관(눈과 마음을 하나로 한곳을 응시)·사(지와 관을 초탈한 자세)를 실천할때 티로소 자신감과 함께 자아를 찾아 심신의 안정을 누릴 수 있다'고 설명했다.

도필선 기자



◇학생들은 혜거스님이 지도하는 '생활참선'이 성적 향상뿐 아니라 정신적 성숙에도 영향을 끼치고 있다고 말한다.

건강 365일 <11> 감잎



<영재한의원 원장>

비타민C 연구로 노벨화학상을 탄 라이너스 포올링 박사는 감기 예방으로부터 암 치료에 이르기까지 인체의 면역성을 향상하는 가장 중요한 요소가 비타민C에 있다는 주장을 편 바 있다.

비타민C가 모자라면 괴혈병, 궤양, 피하출혈의 원인이 되고 모든 질병에 대한 항병력이 떨어지게 된다. 이에 따라 사람들은 약 또는 야채, 과일 등을 통해 비타민C를 꾸준히 섭취해 주는 것이 중요하다. 약제로 먹는 비타민C의 효력은 2~3시간에 불과한 반면 야채, 과일에서 천연으로 섭취하는 비타민C는 24시간 지속된다.

식품이다. 또한 감잎차는 위를 열어주고 소화력을 식혀주며 간을 보하는데 특효하다고 <동의보감>은 소개하고 있다. 간혹 술자리에서 감식초를 술에 타 먹는 사람들을 볼 수 있다. 식초는 인체의 구연산 사이클을 순환시켜주고 노폐

비타민C, 레몬 20배... 차로 끓여 복용 동맥경화·고혈압에 좋고 면역 높여

그러면 24시간 지속되는 효과를 내면서 값싸고 손쉽게 이용할 수 있는 방법은 없을까. 감잎차가 적격이다.

감에는 단백질, 지방, 탄수화물, 당, 타닌 외에도 비타민 A·B1·B2·C 등이 들어있다. 특히 비타민 C는 골보다 훨씬 많은 것으로 알려지고 있다. 비타민 A는 중부해병에 대한 저항력을 높여주고 피부를 강하고 탄력있게 해준다.

또 수렴작용이 강해 모세혈관을 튼튼하게 해 주며 순환기질환 즉 동맥경화나 고혈압이 있는 사람에게는 더 없는

물을 없애주는 역할을 하는데 감식초는 특히 혈관의 기능을 강화시켜 간이 약한 태양인 체질과 고혈압, 동맥경화에 특효가 있다.

감보다 비타민C가 더 많은 것이 감잎이다. 그 양이 레몬보다 20배 정도나 된다. 비타민이라는 것도 들어있어 혈압이 올라가는 것을 막아주며 피가 탁해지는 것을 막아준다는 점도 주목할 만하다.

복용법 감잎 10g 또는 20g을 물에 넣고 20분 정도 끓인 후 약간의 꿀을 섞어 복용한다.

불교청소년 문화전문지

'선재들의 속삭임' 창간

월간 16쪽 문화소식·상담등 실어

불교계 최초 청소년 상담·문화전문지 <선재들의 속삭임>이 10일자로 창간됐다. 선재연구모임(회장 덕인스님)이 지난해 3월 창간 준비호를 발행한 이후 1년여만에 선보인 것.

32쪽짜리 크기 16쪽 분량의 <선재들의 속삭임> 창간호에는 △유명인사들이 말하는 '내가 겪은 푸른 시절' △이런 속삭임이 되기를 바란다 △상담코너 '나

속삭임



있는 <선재들의 속삭임>은 우표(210원 1년분) 24장 또는 1년 제작비 3만원을 선재연구모임으로 보내면 구독할 수 있다. (02)433-1506~7

누는 속삭임' △선재들이 함께 떠나요 △겨울방학에 대한 청소년들의 의식을 조사한 '함께 생각해 봅시다' △산사에서 온 편지 함께가는 문화마당 △선재들의 이바구 △알립니다 △동경소리 등의 다양한 내용이 실려 있다.

한편, 불자는 물론 일반 청소년들에게도 보급되고 있다. <선재들의 속삭임>은 우표(210원 1년분) 24장 또는 1년 제작비 3만원을 선재연구모임으로 보내면 구독할 수 있다. (02)433-1506~7

"10대 속마음 진솔하게 담을터"

인터뷰 '...속삭임' 만든 유지선 법사



<선재들의 속삭임>은 10대 청소년들의 속마음을 진솔하게 담아 내고 그들이 바른 길로 가는데 친구, 대변자, 안내자로서 역할을 하는 청소년 상담·문화전문지입니다. <속삭임>을 펴낸 선재연구모임을 실질적으로 이끌어 가고 있는 유지선법사(33)의 말이다.

유법사는 <속삭임>을 통해 궁극적으로는 불자뿐만 아니라 일반 청소년들을 포교, 선도할 수 있는 매개체가 되기를 희망하고 있다. 그런 만큼 시류도 많다. 청소년들에게 무가로 보급되는 <속삭임>의 제작비 및 운영비 마련이 수월치 않기 때문이다.

10주년 기념 특별할인판매

귀의 삼보하옵고

어려운 경제여건 속에서도 불법홍포를 위해 노력하시는 스님들과, 불자님들의 가내에 건강과 행복이 가득하시기를 기원합니다.

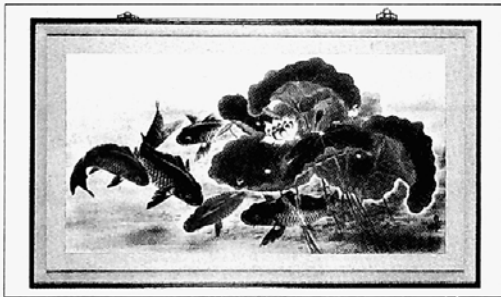
금번 성불불사에서는 「창사 10주년」을 맞이하여 각종 유명 출판작들을 확보하여 특별 봉사가격에 주문 생산하게 되었습니다.

각 사찰과, 불자님들의 가정과 사무실에 1품씩 소장하셔서 불심을 항상 곁에 하시어 부처님의 자비광명이 가득하시기를 발원하옵습니다.

(※ 한정된 작품이오니 선착순 문의 바랍니다.)

- 성불불사 합장 -

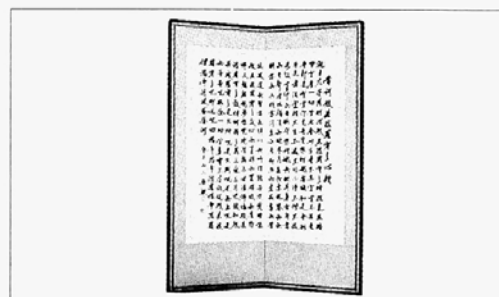
▼ 색자



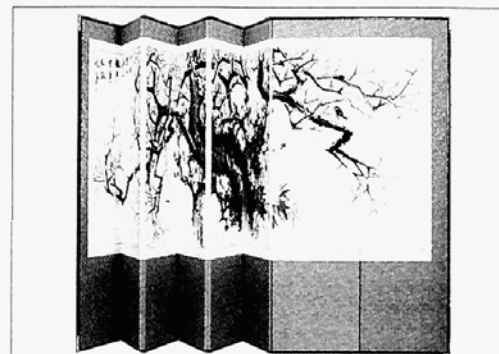
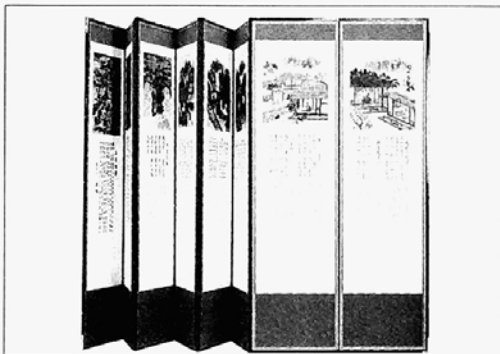
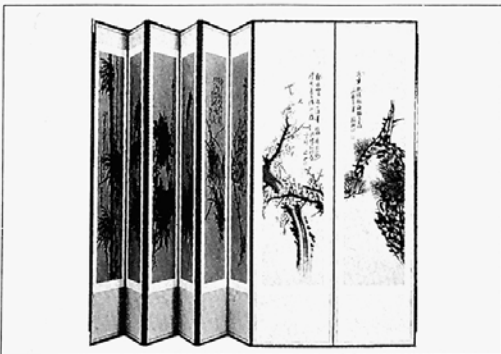
잉 어: 높이 90cm x 140cm



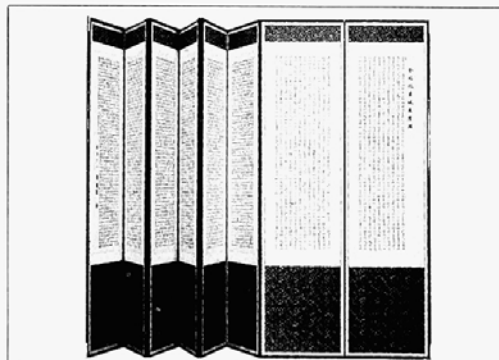
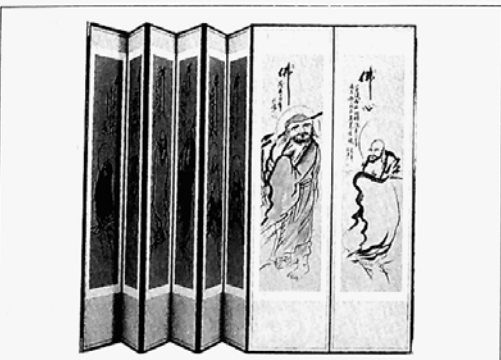
사계절꽃: 높이 90cm x 140cm



가리개: 높이 155cm x 120cm



달 마: 높이 90cm x 60cm



◀ 병풍

(후면-스님께서 직접 쓰신 친필 반야심경)
: 높이 5.5尺 x 8폭(12尺)

- 문의처 : 02)831-2848~9
02)831-7075
- 팩 스 : 02)831-2849
- 수신자부담전화 : 080)284-2848
- ※ 신용카드일 경우 할부가능.