

“참선하면 마음 차분해져요”

사찰·단체 ‘고3 수능법회’ 잇달아

대학입수능능력시험이 두 주일 앞으로 다가왔다. 15일이면 고3 수험생들은 그동안 갈고닦은 실력을 발휘하는 시험대에 서게 된다. 따라서 지금부터는 새로운 지식을 습득하기 보다는 최고의 컨디션으로 시험에 임할 수 있도록 정신적인 안정을 취하는 게 무엇보다도 중요하다.

부모와 수험생 모두가 긴장된 하루하루를 보내기 마련인 요즘, 이들을 위한 기원 법회와 프로그램이 사찰과 불교단체에서 열리고 있어 긴장된 마음을 다독여주는 역할을 하고 있다.

이중 눈길을 끄는 것이 10월 26일 조계사 대웅전에서 열린 ‘학부모를 위한 수능 특강’이다. 이날 강사로 나선 화곡고 이석록 교사는 “시험이 끝나면 당일 실력 발휘가 안돼 평소 실력보다 턱없이 낮은 점수를 받는 학생들을 심심찮게 볼 수 있는데 이는 심리적인 불안정에서 오는 경우가 많다”며 “제 컨디션을 유지하며 집중력을 극대화 하면 알 듯 모를 듯 한 문제까지 맞히는 경우가 의외로 많다”고 시험전 수험생들의

심리적 안정에 각별히 신경을 쓸 것을 학부모들에게 당부했다. 이 교사는 또 “수험생들에게 잘 할 수 있다는 용기를 북돋아 주는 것도 좋다”며 “수험생이 심리적인 불안 증세를 보일 경우 108배와 참선 등으로 정신 집중 훈련을 함께

조계사 학부모 특강 열어 우리는 선우 합격기도회

하는 것도 큰 도움이 될 것”이라고 설명했다.

우리는선우도 15일까지 선우법당에서 대학생 회원들과 고3 수험생들이 함께 하는 ‘수능 합격 기원 기도법회’를 열고 있다. 이번 법회에서는 선배 대학생 회원들이 수험생들에게 자신의 수능 시험전 경험담을 들려 주며 시험전까지 심리적인 안정을 취할 수 있도록 조언 해준다. (02)2278-8672

디지털 청소년열린상담실에서는 수능 시험을 앞두고 청소년과 학부모를 대상으로 진학과 진로문제에 대한 상담활동을 펼치고 있다.(http://help1318.gazio.com) 이외에도 종립학교인 광동여고는 13일 오전 11시 교내 법당에서 교직원과 재학생들이 함께 모여 수험생들에게 옛과 떡을 나눠주며 격려해 주는 ‘수능 합격기원 법회’를 개최한다.(031)873-3972 한편 수능을 앞두고 컨디션 조절을 위해 수험생들의 건강과 영양 관리에도 관심을 기울여야 한다고 전문가들은 입을 모은다.



는 야채족이나 잿죽, 호박죽 등을 먹고 나가는 것이 좋다”고 조언한다. 전뇌 학습 연구소 김용진 박사는 “스트레스를 이기는 데는 복식호흡이 효과적”이라며 “천장을 보고 누운 자세에서 두 무릎을 세워 한 손 배꼽 위에 얹고 코로 숨을 들이마시면서 입술을 조금 벌려 천천히 내쉬는 호흡을 반복”하라고 권한다. 또 마인드 플라자 최창호 박사는 “최소한 5시간 이상은 자야 학습 능력이나 수업 능력이 떨어지지 않는다”고 충분한 수면을 강조한다.

김주일 기자(jkim@buddhapia.com)

주부 실행담

마음뉘기 ①

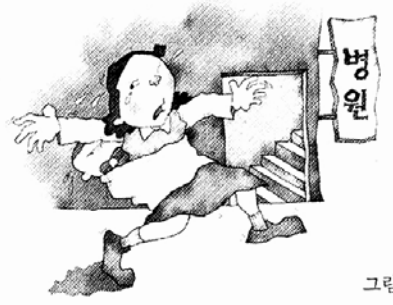
나는 ‘금강경독송회’를 통해 마음뉘는 공부를 시작한 지 8개월째 되는 두 아이를 둔 엄마다. 힘든 고비가 있을때마다 그 어려움을 극복하기 위한 방법으로 시작했던 독경이 이제는 하루 일과가 됐다. 지금은 독경을 하지 않고 잠자리에 들면 잠이 안올 정도다. 매일 매일 금강경을 독송하며 항상 부처님 앞에 부끄럽지 않은 불제자로 거듭나기 위해 노력하다보니 내 인생에도 큰 변화가 오기 시작했다. 또 절망적인 삶속에서 방황할 때 독경을 통해 생겨나는 힘은 나에게 큰 위안이 됐다.

이렇게 마음뉘는 공부를 시작하기 전에는 항상 어깨에 무거운 쇠덩이를 올려 놓고 다니는 것처럼 삶의 무게가 무거웠다. 왜냐하면 현재 큰아이가 11살이고 작은 아이가 9살인데,

남편은 아파를 알아본 아이의 초롱초롱한 눈빛을 보니 아이를 절대 포기할 수 없다며 시어른들을 설득했다. “대체 내가 전생에 무슨 죄를 많이 지었길래 저 아이와 주위 분들이 고통을 당해야 하는걸까. 앞으로 저 아이를 어떻게 키워야 할까.” 등 이런 저런 생각을 하니 눈앞이 캄캄해져 왔다.

1개월도 채 안된 아이를 들쳐 업고 부산과 서울로 번갈아 가며 미친듯이 뛰어 다녔다. 병원에 가기도 수유를 할 때에는 주사기를 사용해야만 했다. 또 부산에 가면 특수 제작된 젖병을 판다는 소리를 듣고 수소문 해 찾아가는 등 아이를 조금이라도 편하게 해주기 위해 사방팔방으로 뛰어다녔다.

얼른데 달진척으로 이른 아이에게만 신경쓰다 보니가 좋았던 남편과의 관계도 점점 소원해 지기 시작했다.



그림·이준석

“장애아 낳은게 나만의 잘못인가”

큰 아이는 시부모님과 주위 어른들의 축복속에 건강하게 태어났다. 하지만 둘째아이는 낳을 때부터 선천성 구개 파열이었기 때문에 우유병이나 젖을 빨지 못했다.

병원에서는 12시간 동안 굶긴 후에 아이가 배고파 울면 다시 한번 우유병을 빨게 해보고자 제안했다. 그 말을 듣자 억장이 무너지는 못했다.

“내 아이에게 이런 가혹한 형벌이 내리다니...”, 남편과 시부모님도 꿈이 아닌가 의심했지만 피할 수 없는 현실이었다. 우유를 주지 못하니 당연히 아이는 배가 고파서 계속 울기만 했다. 또 병원에서서는 좀더 시간을 두고 기다려 보자는 말만 되풀이 해 중간에서 어쩌해야 할지 난감했다.

의사 선생님은 만일의 경우 아이의 입에 튜브를 끼워야 될지도 모른다고 했다. 이 사실을 안 시부모님께서는 심지어 아이를 포기하려고까지 할 정도였다.

실상가상으로 싸움이 잦아지면서 서로 욕을 하고 화가나면 집기를 집어 던지는 사태까지 벌어졌다.

이때부터 남편은 안피우던 담배까지 피는 등 점점 가정은 나락의 늪으로 빠져 들었다. 하루는 수유를 하고 있는데 남편이 불렀지만, 아이에게 정신을 다 쏟고 있었기 때문에 들지 못했다. 그러자 남편은 나에게 귀가 먹었냐며 아이도 똑바로 못 낳는 주제에 왜 사람만하는데 대꾸조차 없느냐고 버럭 화를 냈다. 그 말은 비수가 되어 나의 가슴에 꽂혀 큰 상처로 남았다.

“장애 아이를 낳은게 나 혼자만의 잘못이란 말인가?” 하고 생각하니 도저히 참을 수가 없었다. 나와 같이 남편에게 말대꾸를 하며 화를 내자 남편이 내쪽으로 분유통을 집어 던졌다. 피할 겨를 없이 순식간에 떨어진 일이라 금세 아이의 얼굴과 내 머리는 온통 분유 가루로 뒤범벅이 됐다. (계속)

이경순(포항시 남구 지곡동)

윤제학기자의 손 이야기 ③

■ 손과 두뇌

점자책을 읽을 때의 손은 ‘눈’이다. 수화 즉 손으로 대화를 나눌 때의 손은 ‘입’이다. 이처럼 손은 전방위적 감각 기관이다.

보통의 경우에도 느슨한 촉감 즉 손에 의해 완성된다. 흔히 전지집에서 볼 수 있는 팻말 ‘손 대지 마시오’는 보고 듣는 것으로는 만족할 수 없는 인간의 본능적 욕구를

흔히 IQ라고 말하는 지능지수는 왼쪽 뇌와, EQ 즉 감성지수는 오른쪽 뇌와 관련이 깊다. 그리고 오른손잡이는 왼쪽 뇌가, 왼손잡이는 오른쪽 뇌가 우세하다고 한다. 이를 극히 단순화시켜 오른손잡이는 논리적이고 분석적이며, 왼손잡이는 감성적이고 직관적이라고 단정하는 것은 위험하지만, 오른손잡이나 왼손잡이냐에 따라 양쪽 뇌의 발달 정도가 다른 것은 사실이다.

오른손잡이 논리적 사고 EQ발달 왼손잡이 많아

그대로 드러낸다. 손이 없다면 인간의 두뇌 활동 또한 무의미하다. 손이 없다면, 두뇌활동이라는 것은 말 그대로 머릿속 생각으로 머물고 말 것이다. 그래서 손은 ‘외부의 두뇌’라는 말이 가능하다. 하지만 손은 단순히 두뇌의 명령 수행 기관으로만 머물지 않는다. 그 반대로 손의 활동이 뇌의 발달을 촉진하기도 하는 것이다.

오른손잡이에 비해 왼손잡이의 좌·우뇌의 능력 편차가 더 작다고 한다. 한 예로, 오른손잡이의 언어능력은 왼쪽 뇌에 편중되어 있지만 왼손잡이는 양쪽 뇌에 모두 있다고 한다. 오른손잡이의 왼손 사용 빈도나 능력보다는 왼손잡이의 오른손 사용 빈도나 능력이 더 작고 크기 때문일 것이다. 양손잡이 아이들이 늘고 있다고 한다. 결코 나무랄 일이 아니다.

새싹불자 법회 지도자 키운다

조계사 ‘어린이교사 대학’ 개교

어린이 법회 지도자를 전문적으로 양성하는 교육기관이 문을 열어 눈길을 끌고 있다.

조계종 포교인 산하 교육 기관인 ‘불교 어린이 교사대학’은 10월 24일부터 매주 화·금요일마다 조계사 제2 문화교육관에서 강의를 연다.

기본 강의와 특강 및 실습 등으로 진행되는 이번 강좌에서는 불교 기초 교리, 아동 교육과 심리, 어린이법회 지도의 실제, 어린이 성교육 등 5개 과목을 각계 전문가가 20여명이 교육한다. 특히 이론 중심의 철학식 강의에서 벗어나기 위해 이성훈(선재이벤트 실장), 이종만(좋은벗종경소리), 황학현(불교교육연구원 원장) 씨 등 어린이 포교 경험이 풍부한 강사들



김주일 기자

청소년단신

서불정 대부도 자원봉사

서울불교청년회는 12일 대부도 자연사에 있는 ‘동지 청소년의 집’으로 봉사활동을 떠난다. 이번 봉사에서는 청년회 회원들이 어린이들과 함께 체육대회를 펼친다. (02)730-9108

문화재 지킴이 봉사단 발대

과라미타 청소년협회는 10월 21일 동국대 K관 세미나실에서 ‘문화재 지킴이 자원봉사 활동 발대식’을 가졌다. 회장 지홍 슌님을

비롯해 3백여명의 청소년들이 참석한 이날 발대식에서는 ‘문화재 지킴이 활동의 목적과 의의’를 주제로 한 엄태호 교사(광신고)의 강의와 동대사대부중 우인보 교사의 ‘문화재 지킴이 활동 실습’ 특강 등이 열렸다.

청교련 양로원 봉사

대한불교청소년교화연합회는 5일 시흥 해명양로원에서 자원봉사 활동을 펼친다. 청소년들에게 봉사의 의미와 경료효친 사상을 심어주기 위해 마련되는 이날 행사에서는 양로원 실내 청소 및 세탁, 레크리에이션, 사물놀이, 노래 자랑 등이 열린다. (02)735-8165

365일 벽에 걸린 달력은 말없는 포교사입니다



동지승의 세계(대·소)



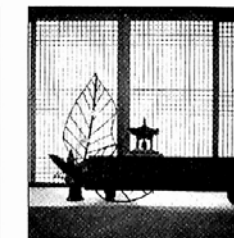
산사의 향기(대·소)



연화의 세계(대·소)



탑이 있는 풍경(대·소)



산사의 꽃향기(대)



신비의 달마도(소)



석굴암(소)



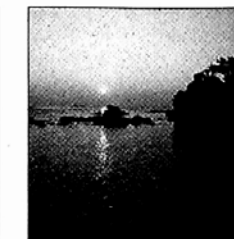
백련(소)



북한의 사찰(소)



선의 세계(소)



금강산의 사계(소)



미니 차질이 달력

8절 대지 마닐라(14매)



◆종류◆

1. 미소동자
2. 지혜동자
3. 선진동자
4. 동심동자
5. 환희동자
6. 흥련
7. 백련
8. 금강산 보덕암
9. 해금강 일출
10. 묘향산 보현사 일출
11. 금강산 표훈사
12. 만다라
13. 금강산 미륵진
14. 탑이 있는 풍경
15. 석굴암
16. 낙산사 해수관음
17. 동화사 통일약사여래불
18. 보리암 해수관음
19. 달마도



■ 사진: 안정현
산사의 향기, 탑이 있는 풍경, 선의 세계, 석굴암은 한국불교사건 예술의 독보적인 완성형교수의 작품이다
안교수는 원경 양상 편집장을 지낸 바 있으며, 20여년간 수많은 불교문화유산을 사진에 담아왔다. 석굴, 국립공원, 석굴암, 영경의 미소, 선의 세계 등의 사진 작품들이 있으며, 원 한국 사진작가 협회회원 및 대한 사진예술가협회 회원으로 있다.

365일 벽에 걸린 달력은 불교 위상을 높이는 말없는 포교사입니다.
해마다 이러한 사명으로 품위있고 격조 높은 달력을 만들어 수많은 사찰과 불자들에게 기쁨을 드려왔던 갈로기획에서는 불기 2545년 달력을 주문 받고 있습니다.

■크기:대(30×31cm) 국6절, 가격:1,600원
소(26×26.5cm) 사륙12절, 가격:1,400원
■매 수:표지포함 13매
■특수고급 제본(TWS프링)
■주문부수:100부 이상
■미니 차질이 달력은 200부 이상

불교캐나다 제작 전문 **갈로기획** 서울특별시 종로구 수송동 13번지
제작문의: (02)723-4306 팩스: (02)738-8682

전국 유명 불교용품점에서 주문하시면 편리합니다