

“입시기도는 내 아이 시험 잘 보게 해 달라”고 비는 것이 아니라 부모 자신의 마음을 안정시키고 자녀에 대한 집착에서 벗어나기 위한 것입니다.”

2003학년도 대입 수능시험을 앞두고 조계사가 수험생 부모를 위한 입시특강을 마련했다. 시험을 25일 앞둔 11월 조계사 대웅전에서 열린 특강에서 박영동 전국 교법사단 단장은 “현대 입시문화와 부처님의 가르침”을 주제로 강의했다.

매일 15~20분간 명상 집중력·기억력 강화



11월 조계사 대웅전에서 열린 입시특강에 200여명의 학부모가 참가해 강의를 들었다.

박영동 교법사는 “시험 전날 연 비의식을 하고 부적을 붙이는 등 갖가지 방법을 다 써서라도 자기 자녀만큼 시험을 잘 봐야 한다고 생각하는 부모들이 많다”며 현대 입시체제를 꼬집은 후 “하지만 수시모집 요건이나 영역별 각종 치 같은 입시제도에 대해 정확히 알고 있는 부모는 드물다”고 지적했다. 또한 “8학년으로 이사를 가고 고액 과외를 시켜주는 것으로 부모의 역할이 끝나는 것이 아니라, 진정으로 자녀가 원하는 것이 무엇인지를 알아야 한다”며 “현대의 입시체제에서는 진로를

“입시기도는 마음의 안정 위한 것”

부모는 수험생의 친절함 조력자돼야

일찍 결정해 지방대학이나 학교가 요구하는 바를 정확히 알고 대비하는 ‘맞춤식 공부’가 필요하다고 강조했다. 이 과정에서 부처님이 최고의 상담자로서 많은 중생들의 고통을 해결해 주었듯이, 부모는 입시를 앞둔 자녀의 친절한 상담자 조력자가 되어야 한다는 것이다.

또 부모로서 자녀를 어떻게 대하고 있는지 되돌아보고 남과 비교하거나 무조건 ‘공부하라’고 옥박하지 말고 말하고 말한다. 대신 자녀와 대화 시간을 자주 가져 시험 결과에 집착하기보다 노력하는 과정이 더 중요하다는 점을 강조해 시험에 대한 부담감을 줄이도록 배려하는 것이 좋다.

가장 가까운 곳에서 수험생들의 고통을 상담해주는 교법사로서 시험 준비 노하우도 들려준다.

“수험생들은 새로운 문제를 풀기 보다 틀린 문제들을 교과서를 통해 꼭 확인하고 익히는 자세가 필요합니다. 그리고 시험 치기 1주일 전부터는 시험 시간에 맞는 생활습관을 들여야 합니다. 또한 지금 가장 필요한 것은 명상을 하는 것입니다. 15~20분 정도 명상을 하면 집중력이 강화되고 기억력도 100% 발휘될 뿐 아니라 조금씩 마음을 가라앉힐 수 있습니다.”

첫 아이의 입시를 앞두고 100일 기도를 신청했다는 서윤진(44)씨는 “사실, 공부하는 아이보다 제가 더 불안하고 조금했는데 오늘 특강을 듣고 나니 앞으로 어떻게 행동해야 할지 알 것 같아 마음이 후련하다”며 특강 시간에 빼곡히 적은 메모지를 들여 보았다. 재수하는 딸과 고등학교 3학년 아들이 함께 시험을 본다든 정현자(48)씨는 “지나해에도 입시특강을 들었는데 다른 학부모들과 유익한 정보를 나누면 서로 힘이 된다”며 “남은 기간동안 정상적인 기도를 드려 내년에는 특강을 다시 듣지 않았으면 좋겠다”며 활짝 웃었다.

한편 27일 오후 3시에는 김남성 교수(성균관대 교육학과)가 ‘자녀의 진로선택에 있어서 부모의 역할’을 주제로 강의한다.

여수영 기자 snopy@buddhania.com

건강단신

수험생 정신건강 클리닉 11월까지 홈페이지 운영

대한신경정신과개원의협의회(회장 이택중)는 수능시험에 대한 불안 등 각종 정신장애를 온라인으로 상담할 수 있는 ‘수험생 정신건강 클리닉’을 홈페이지(www.mindcare.co.kr)에 개설, 11월까지 운영한다. 수능시험을 앞두고 극도의 긴장으로 가슴 두근거림 현상이나 강박증, 우울증, 수면장애 등을 겪고 있는 수험생이면 누구나 방문, 회원 전문의들과 상담할 수 있다. 02-3443-9226

건강마음 만들기 일한 민들레 보건학교 개교

대전의료생활협동조합은 건강마음 만들기 사업의 일환으로 11월 7일까지 매주 목요일 민들레 보건학교를 연다. 오전 10시 30분부터 1시간씩 진행되는 민들레 보건학교는 민들레 의원(대전시 대덕구 범동) 3층 사랑방에서 열리며 강의 주제는 △성격유형검사 및 여성건강관리 △고혈압 당뇨병의 이해와 측정법 △환경을 지키는 식생활 △귀(耳)청 배우기 등이다. 042-638-9042

건강 노년생활 준비모임 가족관계·여가활동 강의

이화여대 종합사회복지관이 ‘건강한 노년생활을 준비하는 모임’을 마련했다. 50~65세를 대상으로 노년기에 대한 이해, 법률상식, 정신건강과 노년기의 성, 건강관리, 봉사활동, 가족관계와 대화법, 여가활동 등을 강의한다. 11월 19일까지 매주 화요일 오전 10시부터 낮 12시까지 진행된다. 02-3277-3288

‘아침식사’ 학습능력 높여

막바지 수험생 건강관리

대입 수능시험(11월 6일)이 보름 앞으로 다가왔다. 지금부터는 무리한 공부보다 수험 당일 최상의 실력발휘를 위해 건강관리에 힘을 쏟자. 수험생과 부모가 알아야 할 건강관리 요령을 짚어본다.

●수면은 충분히

수면시간이 5시간 이하이면 기억력과 집중력이 떨어지므로 가능한 8시간 이상 수면을 취하는 것이 좋다. 가급적 수면을 방해하는 커피나 홍차, 청량음료 등 카페인이 많이 함유된 음료는 피한다. 잠들기 전에 따뜻한 우유를 한 잔 마시면 전신 근육이 이완되면서 수면을 취할 수 있다. 기상 직전이나 직후 편안히 앉아서 10분 정도 명상을 하면 긴장으로 인한 스트레스 해소에 좋다.

생에게는 바른 자세로 공부하는 것이 중요하다. 구부정하거나 불안정한 자세는 두통과 함께 뼈, 근육, 소화기 계통에 무리를 주고 척추관절(허리구부림증)도 발생하기 쉽다.

책상에 자연스럽게 팔꿈치를 올려놓고 의자는 발바닥이 완전히 바닥에 닿는 것이 좋다. 책 받침대를 이용해 책을 내려다보는 각도를 20~30도 정도로 유지하고 허리와 발에 받침대를 사용해 긴장을 덜어주는 것이 좋다.

●가벼운 운동으로 스트레스 해소

적당한 운동은 스트레스를 해소하고 굳어진 몸을 풀어주는 효과가 있다. 특히 스트레칭은 신체적인 피로나 근육의 긴장을 해소

가급적 하루 8시간 이상 수면을 적당한 운동 스트레스 해소 도움

시험 1주일 전부터는 오전 6시 반~7시에 일어나는 습관을 들인다. 시험 당일 8시 이전 입실을 완료해야 하는데 기상 후 2시간은 지나야 두뇌가 가장 효율적인 상태가 되기 때문이다.

●아침식사는 꼭 해야

아침식사는 뇌 세포의 활동을 활성화해 학습능력이나 사고력, 집중력을 향상시킨다. 시험이 다가올수록 심리적으로 긴장상태에 놓여 소화기능이 저하되고 스트레스로 식욕도 떨어지기 쉽다. 따라서 가능한 한 소화되기 쉬운 음식이 좋다.

입맛이 없다고 열량이 높은 라면이나 인스턴트식품 등의 간식을 많이 먹으면 피로나 졸음, 체중 증가의 원인이 된다. 또한 수험생에게 가장 필요한 단백질과 비타민 결핍을 부를 수 있다. 단백질과 비타민이 부족하면 감기 등 감염성 질환에 걸리기 쉽고, 스트레스에도 약해진다.

●올바른 자세 유지

장시간 책상에 앉아 있는 수험

하는데 도움이 된다. 최소 1시간에 한번씩 10~30초 정도 목을 돌리거나 양팔을 뒤로 크게 벌려 여러 번 돌려주는 동작을 반복한다.

식사 후 바로 책상 앞에 앉기보다는 5~10분 정도 가볍게 주변을 산책하는 것이 좋다. 산책을 할 때 숨을 들이쉬고 내쉬는 것을 반복하면서 팔 다리를 가볍게 흔들려 주는 것도 한 방법이다.

●질병예방

수험생에게 잦은 두통은 대부분 긴장성 두통으로 오전보다는 오후에 심하고 목덜미가 뻣뻣하며 뒷머리가 아픈 것이 특징이다. 뜨거운 물수건으로 찜질을 하거나 목욕을 하면 도움이 된다. 또 양쪽 눈 사이를 누르거나 간단한 스트레칭으로 근육을 푸는 것이 좋다.

감기예방을 위해서는 외출 후에 반드시 양치를 하고 손발을 깨끗이 씻는다. 비타민을 충분히 섭취하는 것이 좋다. 만일 감기에 걸렸다면 의사와 상의해 처방약을 쓰되, 졸음을 유발하는 일부 약품은 가능한 한 빼달라고 한다.

집에서 만드는 사찰음식

마 두부찜

마 1/2개, 두부1/3모, 표고버섯 2장, 당근 30g, 은행 8알, 대추 4개, 잣 1큰술, 마 가루 1/4컵, 소금, 후춧가루, 식용유

1. 마는 껍질을 벗기고 강판에 간다. 마의 껍질을 벗길 때 수피



칼을 쓰면 색이 변하므로 스테인리스 스틸 칼을 써야 한다. 두부는 물기를 뺀 후 칼을 눕혀서 으갠 다음 체에 내린다.

철이 각각 기름 두른 팬에 소금간을 해 살짝 볶는다. 은행은 마른 팬에 볶아 속껍질을 벗기고, 대추는 돌려 깎아 씨를 빼서 채 썬다.

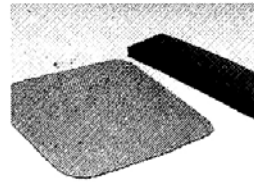
3. 그릇에 마 간 것, 으갠 두부, 볶은 표고버섯과 당근, 은행, 대추, 잣을 넣고 섞은 후 마 가루를 넣고 소금, 후춧가루로 간한다.

4. 반죽으로 반대를 만든 후 김이 오른 찜통에 넣고 찌서 적당한 크기로 잘라 낸다.

자료제공: 선재사찰음식문화연구원

세포 활성화...노폐물 배출 효과 탁월

희담석 방식



희담석(稀潭石)은 화산 폭발로 분출된 후 응고된 화산석의

일종으로, 원적외선을 방출하고 세포를 활성화시켜 노폐물을 몸 밖으로 배출시키는 작용을 한다. 희담석 방식은 오랜 시간 앉아

클릭! 불교문화상품

www.mahamall.co.kr

서 생활하는 직장인이나 수험생 또는 스님에게 알맞은 제품으로, 신진대사가 활발하게 이루어지도록 도와준다. 값 19만 8천원.

▶ 불교 사관학교 (제1기 모집, 6개월 단기 출가)

- 머리를 깎지 않고, 절에서 수행.
 - 토요일 오후부터 일요일까지 자유시간(외박가능)
- 전문대학 이상 졸업자 중 군복무 필한 자.
- 나이 30세 미만 - 남자
- 숙식 무료 제공 - 졸업 후 특전.
 - 직인 채용시 우선 채용. 불교대학 졸업장 수여. 분원에서 생활 가능
- 참선 및 불교수행, 경전공부(반야심경, 금강경, 법화경 등)

▶ 외국인 불교대학 (제1기 모집)

- 12월 7일(토). 첫 강의, 모든 외국인 영어 강좌

▶ 출가자 모집(남행자)

- 민주적 교육 - 개인방 지급.
- 40세 미만, 고졸 이상
- 가장 엘리트 스님 배출 목표 - 현재 20명 배출, 수행 중.
- 수계 후, 공부·수행 모든 뒷바라지

「저거는 맨날 고기묵고」 「길손여행」의 저자 「우학스님(본사찰의 회주)」 직접지도

대한불교 조계종 영남불교대학·관음사 053-474-8228 TVbuddha.co.kr

태아낙태원혼영가천도법회

귀의 삼보하옵고 지장기도 복지도량 지장선원에서는 낙태유산된 태아원혼영가 천도법회를 봉행합니다.

우리 주위에 맴돌고 있는 태아의 생명이 이 생명의 목소리에 마음의 문을 열어 현재 우리 지식처럼 사랑하시어 지장보살님의 원력, 위신력, 공덕력으로 부처님 나라에 갈 수 있도록 길을 열어 줍시다.

이번 좋은 인연으로 악연은 풀고 나쁜업은 소멸하여 두루 소원천취 하시길 지장보살님께 기도발원 올립니다.

나무지장보살마하살

- ◆입 재: 불기 2546년 11월 8일(음 10월 4일) 금요일 오전 10시
- ◆회 향: 불기 2546년 11월 14일(음 10월 10일) 목요일 오전 10시
- ◆동참금: 7일기도 동참금 3만원
- ◆태아위패비: 태아영가 1위당 1만원
- ◆준비물: 우유, 분유, 사탕(과자류)
- ◆입금계좌: 대구은행, 055-05-422870-001 지장선우

불기 2546년 10월 좋은날 범어사 대구포교당 지장선원장 지공 손모음

☎ 053)744-0150, 0151

밝은 미소 · 건강한 마음 · 보람찬 인생

편안한 노후생활, 자신과 함께 여유로운 삶을 보낼수있는 곳

성라실버타운 (유료양로원)

▶ 경기도 기평소재

▶ 시설안내

- 속실수: 96실(2인 기준) ●동·층수: A동, B동 - 지하 2층, 지상 4층
- 숙실평형: 9.5평
- 부대시설: 행사시설, 의료시설, 생활시설, 운동시설, 온천탕(시공중) 등.

[입주비용]

평생입주 및 휴양입주	구분	입주보증금	월생활유지비	비고
	1실 1인	50,000,000	500,000	
	1실 2인	50,000,000	900,000	1인 25,000,000

평생입주	구분	입주보증금	평생생활유지비	비고
	1실 1인	50,000,000	46,000,000	96,000,000
	1실 2인	50,000,000	70,000,000	120,000,000

입주금 현납입주	구분	입주현납금	월생활유지비	비고
	1실 1인	70,000,000	없음	
	1실 2인	100,000,000	없음	

[입주상담 및 문의] 강선구 총무이사 011-9971-3743

“노후생활을 보람있게 보내실 수 있도록 최선의 노력을 다하겠습니다.”

사회복지법인 성라원 이사장 석정화

※ 공양주, 행자스님 모집입니다.

사회복지법인 성라원·성라실버타운
본부사무소: 서울시 성북구 성북 2동 285번지 기평사무소: 경기도 기평군 상면 봉우리 49-4번지

☎ 02)743-0294 / 743-4026 ☎ 031)585-3323-5