



수행과 청소년

해학..

요즘 우리 아이들은 숨 가쁘다. 이른 새벽부터 학교에 가고, 수업이 끝나기가 무섭게 교문 앞에서는 학원차량들이 클락스를 울려 대며 보충학습을 재촉한다. 주말에도 별반 다를 게 없다. 아침에는 과외선생님이, 오후에는 학원주말수업이 아이들의 손과 발을 묶어 놓고 있기 때문이다. 학업스트레스와 이성문제, 진로고민들이 뒤엉켜 머릿속을 복잡하게 만들지만 이를 토로하거나 상담할 곳도 그럴 시간도 없는 게 현실이다.

학업·이성 고민 ‘굿바이’



◇명성여중 학생들이 명상의 글 낭독과 촛불의식을 통해 자신을 되돌아 보고 침화하는 모습.

참선, 다도로 심성·예절 바르게
정서 함양·집중 사고 판단력 향상
마음 고요해져 학습효과도 ‘쑥쑥’

지식과 기술만이 강조된 채 도덕성과 인간성이 경시되는 교육풍토. 그 속에서 자아를 상실한 아이들은 아무런 죄의식 없이 동급생을 폭행하고 왕따(집단따돌림)시키며 각종 범죄를 자행하고 있다. 이런 와중에 최근 중립학교와 청소년수련원 등이 인성교육의 부재에서 파생되는 문제들을 심성개발프로그램을 통한 마음수행으로 해결하겠다고 나섰다.

▷심성개발 프로그램-청소년이 지니고 있는 맑은 품성을 찾아내는 프로그램으로 참선과 절명상, 연불명상 등의 명상수행과 다도교육, 역할극, 편지쓰기, 인연도 그리기 등이 있다. 청소년들이 쉽게 접할 수 있는 것은 참선과 절명상이다. 참선은 몸과 마음의 관찰을 통해 참다운 자신의 모습을 깨닫는 과정이며, 절명상은 108배 정진이나 3000배 등을 통해 지난 허물을 반성하고 참회하며 집착하는 모든 것을 버리는 것이다. 다도교육은 새롭게 제시되고 있는 심성개발

프로그램으로 불교의 선(禪)을 다도와 접목해 심신의 정화는 물론 겸양과 예의를 존중하는 정신을 키우는 인성·예절교육을 말한다.

이 밖에 자신밖에 모르는 편협하고 이기적인 사고관에서 벗어나 또래 친구들과 타인과의 관계의 중요성과 이해의 폭을 넓혀가는 역할극과 편지쓰기, 인연도 그리기 등이 있다.

▷자아발전의 원동력-심성개발 프로그램의 효과는 자아발전과 마음안정에 있다. 청소년들이 명상을 통해 마음을 다스리면 머릿속에 가득한 고뇌, 불안, 망상 등 부정적인 심리현상들이 사라짐과 동시에 두뇌가 맑아져 감성지수(EQ)와 집중력 향상을 가져온다. 따라서 인성교육의 교육에서 정서적으로 메달라 가는 청소년들의 정서 함양에 이보다 더 좋은 방법은 없다. 또한 집중력 향상으로 사고력과 판단력, 암기력들이 좋아져 명상을 한 학생들의 학업성취도가 그렇지 않은 학생들에 비해 더 높은 것으로 나타나고 있다.

◆청소년들이 가볼만한 수행처

청소년수련원		
하동청소년수련원	상행극 중심의 심성프로그램, 자연체험학습	(055)883-8156
월곡청소년센터	방과후 교실, 명상과 해변거닐기 등 심성훈련	(02)918-3543
목동청소년수련관	연극을 통한 심성개발	(02)2646-0183
양정청소년수련관	요가와 태권, 음악을 통한 심성개발	(051)868-0750
디지털 열린상담실	영화를 통한 정서교육	(043)257-0807

사찰 (방학위주)		
길상사	선수련회	(02)741-4696
삼보사	건강수련회	(02)352-3262
불광사	햇불정진대회	(02)413-6060
지장사	단기출가, 한문서당	(02)856-1558
용주사	효행 참선수련회	(031)234-0040
봉선사	신행출가, 숲속학교	(031)527-5974
마곡사	선수련회, 자비명상	(041)841-6221
선덕사	자기성장 수행학교	(062)263-4660
대흥사	참선수련, 숲속마을	(061)534-8877
통도사	천년고찰에서 참나를찾아서	(055)382-7182
골굴사	선두도 화랑수련회	(054)744-7689

기타		
파라메타 청소년협회	생태기행, 문화재모니터링	(02)723-6166
명상아카데미	명상을 통한 심성개발	(02)598-7180
다음 카페	마음수행 중심	cafe.daum.net/jarammecca
'마음저널 메가'		
선재학교	선재행 떠나는 인도배낭여행	(043)855-0408

다도교육 역시 선다교육(禪茶教育)이라 불릴 만큼, 의식을 맑게 하고 자의식을 다스리는데 많은 도움을 준다.

▷일상에서의 명상수련-종립학교들을 중심으로 학습능력 배양을 위한 '3분 명상'이 성행하고 있다. 수업 전 눈을 감고 마음을 가라앉혀 집중력을 강화시키는 이 같은 명상법은 학습능력 향상은 물론 고요하고 평온한 마음상태로 수업에 전념할 수 있게 돕는다.

일반학교들도 한달에 한번 토요일에 시행하는 전일제 수업시간에 명상교실을 운영하며 청소년들의 심성개발에 높은 관심을 보이고 있다.

또한 사찰과 청소년수련관, 복지관에서도 명상프로그램과 기타 심성개발 프로그램들을 정기적으로 운영하고 있다. 하·동기 수련대회나 캠프 등에 적극, 그 활용범위를 넓혀나가고 있다.

김은경 기자 lipok@buddhapia.com



◇명상을 통해 입시스트레스를 날려버리고 자아를 찾아간다는 한성여고 3학년 학생들.

“긴장·초조감 사라지고 화·스트레스 해소 큰도움”

학생 체험담

한성여고 명상동아리 4총사

“처음에는 자제도 민망하고 호호법도 힘들었는데, 이제는 명상이 익숙해져 제 안의 화를 삭이고 스트레스를 해소하는데 많은 도움이 되었요.”(이선미)

“맞아요. 전 동전던지기통을 통해 더불어 사는 것에 대해 다시 생각했어요. 눈을 가리고 던진 동전을 찾아 가는데, 혼자서는 불가능하더라고요. 친구들이 옆에서 도와줘서야 동전을 찾을 수 있었거든요.”

4총사들은 그 동안 명상을 하며 느낀 점들을 늘어놓기에 바빴다. 작년부터 명상동아리를 운영해 나가던 담임선생님을 만나 참선과 도구를 이용한 응용명상의 효과를 특별히 봤기 때문이다.

“공부하는데도 좋아요. 집중력을 키워주거든요.”

홍은영 학생의 말에 이선미 학생이 웃으며 훈수를 둔다. “애 정말 공부 잘해요.”

땡땡땡. 수업종이 울려 서둘러 자리를 떠나며 4총사는 마지막으로 한 마디를 던졌다.

“명상은 마음에서 받아들여야 편안해져요.”

그때 깨달았죠. 이렇게 작은 일조차 내 맘대로 안 되는데 세상일이 내 뜻대로 안된다고 절망하는 것은 어리석다는 것을 말이에요.” 김혜성 학생의 말에 홍은영 학생이 고개를 끄덕이며 말한다.



“다도 삼매로 인격 배양”

교사 체험담 정광호 이동배 교법사

“학생들은 다도를 통해 정서적 순화는 물론 겸양과 예의를 존중하는 정신을 함양하게 됩니다. 또한 마음을 차분하게 하고 생각을 보다 명확하게 해 집중을 떨쳐낼 수 있습니다.”

광주 정광고등학교에서 불교학생회를 중심으로 다도교육을 실시하고 있는 이동배 교법사는 이 같이 말하며, 불교의 선을 바탕으로 하는 수련의 일환인 차마음을 통해 학생들의 인격수양을 돕겠다고 말했다.

“차를 커피와 음료수로 생각하는 학생들이 생각보다 많아요. 서구문화를 선진국의 문화로 무비판적으로 받아들여버린 아이들에게 전통예절교육인 생활다례를 통해 심신의 정화는 물론, 우리문화에 대한 관심을 키워나갈수록 좋은 거죠. 다도교육을 받은 학생들이 차마시기 소모임을 갖고 활동하는 것을 보면 기특해요.”

이 교법사는 지난해 제32회 교학연구 발표회에서 ‘선다지도(禪茶教育)의 내면화를 통한 불교교육의 방안’이라는 연구보고서를 발표, 광동중·고등학교의 특색사업으로 다도교육을 채택시켜 진행해오고 있다.

현대불교신문 창간 9주년을 축하합니다.

문화의 향기, 정진의 향기 드높은 도심 속 정토

한국불교 1번지 조계사에는 정법도량을 가꾸기 위한 대응전 해체보수 불사가 진행되고 있습니다. 조계사의 사부대중은 도량을 여법하게 장엄하는 것과 함께, 불교문화의 힘으로 세상을 향해 한걸음 다가서는 사찰, 부처님의 가르침과 정신이 울곧게 살아있는 정진의 도량을 만들어 가고자 합니다. 문화의 향기, 정진의 향기 드높은 도심 속의 정토로 향하는 큰 길, 불자와 시민 여러분을 향해 활짝 열어 놓겠습니다.

조계사사부대중일동



지난 9월에는 창건을 기념하며 조계종 첫 영산대재를 봉행했고, 해마다 가을이면 회화나무음악회를 열어 아름다운 문화의 향기를 나눕니다. 석달에 한번씩 시작되는 불교기본교육에는 300여명의 초발심자들이 공부하고 있으며, 정기적인 법회와 기도에서, 그리고 수행원에서는 많은 불자들이 정진하고 있습니다.

불교기본교육 3개월 과정 / 3.6.9.12월 초 개강 수행원 입문 후 지속 수행 / 수행의문반 · 참선수행반 · 간경수행반 조계사 불교대학 2년 과정 조계사 불교대학원 2년 과정 정기법회 초하루법회 및 신중기도(음력 1일~3일) 보름포살법회(음력 15일) 지장재일법회(음력 18일) 관음재일법회(음력 24일) 일요법회 매주 일요일 오전 10시

조계사 110-170 서울시 중로구 견지동 45 / 전화 732-2183.4 / www.jogyesa.org