

컴퓨터는 거실에

아이들 영상매체 바로보기

학교에서 '졸음대장'이라고 친구들한테 놀림 받는 권대영(경기도 H초등학교 5년·가명)어린이. 초등학교 4학년까지만 해도 공부도 잘했고 교우관계도 좋았다. 하지만 1년 새 대영이는 '메이플스토리'라는 인터넷 게임에 푹 빠져 밤새도록 게임을 하고 학교에선 졸기 일쑤다.

이처럼 잘못 활용하면 득이 될 수 있는 영상매체(인터넷, TV)로부터 어떻게 하면 우리 아이들에게 안전한 금강저의 방패막을 쳐줄 수 있을지 유형별로 전문가의 조언을 들어 본다.



TV 바로보기

■ 아이들이 하루 종일 TV만 보려고 해 규칙적인 생활을 유지하지 못합니다. 어떻게 하면 될까요?

- TV나 비디오를 시청한 후에는 '미디어일기' 쓰기틀 자녀에게 권해보세요. 프로그램 제목과 종류, 시청시간, 보고 난 후의 느낌과 평가, 텔레비전 볼 때의 자세 등을 일기 형식으로 쓰게 하는 것이 '미디어일기'입니다.

자신이 쓴 일기를 통해 어린이들은 스스로 자신의 TV 시청 습관을 점검할 수 있습니다. 시청일기를 쓰게 되면 어린이 스스로 좋은 프로그램을 고를 수 있는 안목과 이를 활용할 수 있는 능력이 길러집니다.

■ 맞벌이 부부라 아이들이 집에 있는 시간이 많은데 어떻게 관리할까요?

- 방송 편성과 내용에 대한 정보를 인터넷이나 신문 등을 통해 사전에 입수해 퇴근 후 자녀와 함께 시청할 프로그램을 선정해 미리 시청계획표를 만들어 보는 것도 좋은 방법입니다.

■ TV 바르게 보기 지도법은?

- 자녀들의 TV 시청 형태를 관찰해 봅시다. 세심한 관찰을 통해 하루 평균 시청시간, 프로그램 종류별 시청시간 배분 등 아이와 가족간의 시청 규칙을 만들 수 있습니다. 또한 몰입시절을 하지 못하도록 1시간 이상 텔레비전 앞에 앉지 못하게 하세요. 몰입시절은 어린이의 두뇌 발달, 시력저하, 척추질환 등에 악영향을 주기 때문입니다.

또 학습기능, 사회화 기능, 정보제공 기능, 문화적 기능 등의 내용을 담은 좋은 프로그램을 능숙하게 두거나 교육용 비디오나 교육방송 등을 보도록 유도해야 합니다. 이때 TV시청을 지도하는 부모는 좋은 프로그램인지 나쁜 프로그램인지에 대한 가치기준이 명확해야 합니다. 이러한 안목과 능력을 배양하기 위해선 사회단체에서 실시하는 미디어 교육을 받아 보는 것도 중요하합니다.

인터넷 중독 진단 테스트해 보세요

()속에 동그라미 표를 한 후 그 숫자를 해이라 자녀의 인터넷 중독여부를 체크해 보세요 동그라미 개수가 ()0-5개간 심 ()6-10개주의 ()11-15개중심 ()16-20개중독

- 1) 인터넷을 하루에 2시간 이상 한다. ()
- 2) 인터넷 하느라 학교생활이나 집안일을 소홀히 한다. ()
- 3) 인터넷 하는 시간이 친구들과 노는 시간보다 더 즐겁다. ()
- 4) 바깥에서보다 인터넷에서 친구들과 더 자주 만난다. ()
- 5) 인터넷 하느라 학교 숙제를 제대로 못하곤 있다. ()
- 6) 아침에 일어나면 인터넷부터 한다. ()
- 7) 인터넷 때문에 다른 일을 할 때 집중력이 떨어진다. ()
- 8) 인터넷으로 배우고 싶은 자료를 주고 받거나 간직하고 있다. ()
- 9) 하루라도 인터넷을 하지 않으면 짜증이 난다. ()
- 10) 인터넷을 할 때 전화가 오거나 일을 시키면 화가 난다. ()
- 11) 인터넷을 하느라 잠 잘 시간을 놓칠 때가 많다. ()
- 12) 밖에 나가서도 인터넷에서 본 글이나 그림이 떠오른다. ()
- 13) 인터넷 하는 시간을 줄이려고 하지만 잘 안된다. ()
- 14) 인터넷을 하다가 밥먹는 것을 잊어버린다. ()
- 15) 인터넷이 없으면 숙제를 못한다. ()
- 16) 학교에 가 있어도 메일을 주고 받는 것이 더 재밌다. ()
- 17) 네티즌을 3개 이상 갖고 있거나 자주 바꾼다. ()
- 18) 전화를 하는 것보다 메일을 주고 받는 것이 더 재밌다. ()
- 19) 습관적으로 인터넷에서 볼모임을 즐긴다. ()
- 20) 컴퓨터를 켤 때 사이버 공간과 일과 현실을 혼동한 적이 있다. ()

노병철 기자

영상매체(인터넷, TV)관련 신고·상담 하는곳	연락처
청소년보호위원회	(080-023-0113)
한국컴퓨터생활연구소	(02-325-8559)
정보통신윤리위원회	(02-3415-0114)
한국정보문화진흥원	(02-3660-2500)
깨끗한 미디어를 위한 교사운동	(02-701-3700)

도움말=김수진 교사(하계초등학교), 백창화 관장(속 작은 도서관), 김병록 원장(속 작은 도서관)

시청일지 작성하기

인터넷 올바르게 사용하기

■ 인터넷을 올바르게 하기 위해서는 어떤 지도가 필요하나요?

- 자신의 인터넷 사용시간과 방문한 사이트를 기록하고 평가할 수 있는 인터넷 사용일지를 쓰게 하면 인터넷 사용에 대한 구체적인 인지를 할 수 있습니다. 특히 컴퓨터는 거실에 두는 것이 좋습니다. 아이 혼자 컴퓨터를 만지다 보면 호기심이 발동해 유해사이트에 접속할 수 있으므로 가족이 함께 컴퓨터를 사용할 수 있는 열린 공간에 둡니다.

또 자녀가 사용하는 컴퓨터에 '유해 사이트 차단 프로그램'을 설치하는 것도 좋은 방법입니다. 무조건 유해사이트에 접속하지 말라고 강요하는 것은 아이의 호기심을 더욱 자극합니다. 때문에 선정·폭력 사이트가 왜 나쁜지를 충분히 설명시켜주고 좋은 사이트들 부모와 자녀가 함께 찾아보는 것이 좋습니다.

■ 식사시간도 잊은 채 인터넷 게임을 하는데 이에 대한 대처방법은?

- 사용시간을 조절하기 위해서는 자명종에 시간을 맞춰놓고 시간이 되면 울리게 하는 것도 좋습니다. 인터넷을 하다보면 '5분만 더'라는 마음이 생기는데 이런 마음을 약해지지 말고 단호히 컴퓨터를 끌 수 있도록 연습시킵니다. 그리고 자신이 계획한 만큼 잘 지켰을 때 상을 주어 자신감을 심어 주도록 합니다.

노병철 기자

수행일치하면 대화의 문 열려요



우리 가족 이렇게 신행해요 <22>

황석근 거사네

3년 전, 대학을 졸업하고 사법고시 공부에 매진하던 황석근(28)씨. 마음이 산란하고 집중이 되지 않아 집 앞의 공생선원(주지 무각)을 찾았다. 그저 마음이 다스릴 요량으로 '참선'을 시도했던 황 씨는 그만 마음공부의 맛에 매료되고 말았다. 그래서 가족들에게 참선을 권유했고, 이후 가족들은 하루도 거르지 않고 공생선원을 찾게 됐다.

공생선원의 '참선 가족'으로 통하는 집착을 떨칠 수 있었다는 것이다. 한 예로, 경육 씨는 불교공부가 깊어지자 사법시험을 그만두고 절에서 살다시피하며 수행에만 매진했다고 한다. 예전 같았으면 지금 무엇을 하는 것이냐며 화부터 먼저 냈겠지만 지금은 아니다. 딸이 행복할 수 있으면 그게 무엇이든 상관없다는 생각이 든다.

황 거사 역시 수행의 즐거움에 빠져 정진 중이다. 담배인삼공사 재직 시절



황석근 거사 가족은 하루도 거르지 않고 집 근처 선원을 찾아 참선에 든다.

가족 모두 참선 강좌 수료·3년째 참선

황석근 거사 가족은 이미 3년 째 참선을 생활화하고 있다. 딸 경육 씨의 안내로 아버지 황석근(57)씨, 어머니 홍영수(54)씨 모두가 참선기초반·금강경반·참선반의 세 단계 강좌를 모두 마쳤고, 아들 도화(13) 군 역시 때때로 선원을 찾아가 공부해 본다.

황씨가 무엇인지, 수행이 무엇인지 알지도 못했고 알 수도 없었던 이들이 뒤늦게 참선의 참맛을 거론하기 시작한 이유는 무엇일까.

"딸애를 앞세워 쫓아간 가족법회에서 법문을 듣고 참선을 시작했는데, '이 거다' 싶은 거예요. 하루 이를 수행을 지속하다보니 일상생활에서 겪게 되는 어려움이 하나 둘 사라지고 그저 감사하다는 생각 밖에 들지 않더라고요."

홍 보살은 참선을 시작한 이래 그 어떤 근심걱정으로부터 놓여날 수 없다고 한다. 잘되고 못되고를 떠나 그 같은

불심회 활동으로 불교 공부의 운을 뚝 바 있던 그는 뒤늦게 참선수행에 뛰어들어 아침·저녁으로 선원을 찾는다. 늦둥이 아들도 어린이 법회를 이끌며 포교에 열심일 뿐만 아니라, 선원을 놀이터삼아 드나들며 웃음의 처리에도 앞장서는 등 생활행도의 모범을 보이고 있다.

"은 가족이 참선으로 하나되기 '대화'의 문이 열렸습니다. 다른 위치에서 다른 시선으로 바라볼 때는 깨닫지 못했던 가족 구성원들의 행동과 언어 하나하나를 웃음이 나눌 수 있게 돼, 가족사랑 역시 깊어진 것 같습니다."

참선으로 깊어진 가족애를 자랑하는 황 거사 가족은 안거를 맞아 오늘도 참선에 든다. 다른 시간 다른 모습으로 드는 선정의 순간에서 그들은 변하지 않는 수행의 기쁨으로 흥한다.

강신제 기자

(재)현대불교진흥원이 불교의 대중화·현대화·생활화를 위해 펴내는 불교문화 잡지

격월간 불교와 문화

1992년 3월 창간된 『불교와문화(多寶)』는 이 땅의 불교발전과 문교포교를 위해 발간되는 불교계 문화잡지입니다. 『불교와문화』는 우리 전통 문화의 참 가치를 일깨우고 널리 알려 21세기 문화의 세기에 걸맞게 이 땅의 불교문화 창달에 기여하고자 합니다. 이를 통해 불자뿐 아니라 일반인들이 생활 속에서 불교정신을 실천할 수 있기를 기대합니다.

"불교 속의 문화, 문화 속의 불교와 만나는 유익한 잡지"

- 주제를 색선별(교리, 수행, 문화, 자연과 사람, 정보참고)로 세분화, 집중화합니다.
- 변화하는 흐름에 발맞춰 비주얼(visual) 자료를 확대하여 읽는 책과 보는 책을 동시에 지향합니다.
- 단순미와 여백미를 살린 디자인으로 가독성을 높입니다.

구독 문의 : 전화 02-719-2606, 팩스 02-719-5052
1년 구독료 42,000원

www.buddhistculture.co.kr

해동승복

직접 만나보세요!! 품질로 보답하겠습니다

각종누비

- 면누비(떡물)
- 모직누비
- 물실크 누비
- 무명누비
- 손누비 (명주, 무명...)

등복

- 고급모직
- 무명
- 각종 떡물, 면

장삼, 가사, 조끼, 몸매, 셔츠

대구 고수터미널 1층 동부경류장
대구광역시 동구 신천 4동 399-1
TEL : (053)741-8131
FAX : (053)741-8132
H.P : (011)549-8130

전통범용범패(바라작법)과정 수강생 모집

한국불교 태고종 대구·경북 중무원 부설 범패교육원에서는 한국불교의 전통의식인 범용범패, 작법(바라춤, 나비춤)등을 교육하고자 2005년 신입생을 모집 하오니 관심있는 스님 및 불자들의 많은 동참 바랍니다.

1. 교육기간 및 과정 (총 2년 과정, 대한민국유형문화재 제50호 영산재)
 - 강사: 경허상진스님(영산재 보존회 회장)
- 1학년 과정
 - 사 물: 목탁, 요령따루는법
 - 송 주: 도량석, 종성등
 - 예 경: 향수해례, 사성례, 철정례, 오분향례, 각단예불
 - 권 공: 사시불공, 삼보봉청, 퇴공, 각단불공등
 - 재의식: 49재 및 천도의식, 시달림등
 - 시 식: 관음시식, 상용영반, 화엄시식, 구명시식, 일반시식등
- 2학년 과정
 - 삼주관공: 한향, 등계, 합장계, 고향계, 계계, 세수계, 복청계, 사방찬, 참회계, 시련, 대령, 관육, 용호계(신중작법)39일, 삼단권공, 중단권공, 관음시식, 봉송회향(49재 및 일반천도의식)
 - 바라춤: 요갑(막바라), 천수바라, 사다라니바라, 회의제바라, 명바라
 - 나비춤: 도량계, 대계, 운신계, 육건이(운남), 사방유신
 - 사 물: 태정 북, 요령, 목탁(전통의식타법)
 - 특 강: 향화계작법, 가지계, 쾌불이운, 종사이운, 점안시식 등
2. 개강일시 : 2005년 3월중 (1학년 매주 목요일 오후2시~6시까지 2학년 매주 금요일 오후2시~6시까지) 편입가능
3. 입학자격 : 종단과 승속에 관계없이 누구나 가능
4. 수 강 료 : 입학금 10만원 (교재비 포함), 월 10만원
5. 강의장소 : 태고종 대구경북중무원 설법전
6. 제출서류 : 수강신청서 1부 (본 교육원에서 교부), 반명함판사지 3매, 주민등록등본 1부
7. 접 수 처 : 한국불교 태고종 대구·경북중무원 (전화접수 가능)
8. 접수기간 : 2005년 2월 25일까지
9. 연 락 처 : 053-622-3702

한국불교 태고종 대구·경북교구 중무원 부설 범패 교육원