

네터즘강추

잘 노는 아이가 머리도 좋다



아이의 두뇌력 9살까지 결정된다
이전환 옮김
북스넷 1만8000원

‘평생에 걸쳐 인간의 력의 대부분을 관장하는 두뇌의 전두엽은 9살까지 90퍼센트 이상 형성된다. 이 시기에 전두엽이 받는 자극을 통해, 사람은 일생동안 생각하고 판단하고 창조성을 발휘하는 결정적인 기반을 갖추게 된다.’

〈아이의 두뇌력 9살까지 결정된다〉는 일본 동경대 의학자이며 뇌의 학분야 권위자인 오시마 기요시 박사가 수십년간의 두뇌연구에 기초하여 아이의 머리를 좋게 하는 방안을 제시한 책이다.

전체는 아이의 두뇌력이 9살까지 결정된다는 의학적인 사실에 기반한다. 전두엽 두정엽 측두엽 후두엽으로 4등분 되어 있는 인간의 뇌중에서 행동을 지시하고 통제하는 영역이 전두엽이다. 언어 논리 기억 판단등을 주관하는 이 전두엽의 신경회로망은 거의 대부분이 9살까지 완성된다.

두뇌가 발달한다는 것은 무엇인가? 오시마 기요시 박사는 인간이 태어날 때 1000여개의 신경세포를 가지고 태어나는데 이 신경세포들이 서로 접속하여 시냅스를 만들고 신경회로망을 구성한다고 한다.

외부의 자극을 수용하고 반응하는 과정을 통해 형성되는 신경회로망은 9살까지 가장 활발하게 생성된다고 한다.

두뇌가 활성화 발달하는 데는 이 시기의 환경과 체험이 매우 중요하다고 한다. 즉 시각 청각 후각 미각 촉각 즉 오감을 이용해 마음껏 뛰어노는 아이의 두뇌는 충분히 활성화 된다는 것. 이 시기 두뇌에 각인된 근원적인 체험은 평생동안의 삶을 좌우하는 인생관과 가치관을

- 두뇌력키워주는 6가지 방법**
1. 칭찬과 꾸중 병행...전두엽에 자극
 2. 오감 이용한 놀이 유도하라
 3. 손·발 많이 사용...음식 꼭꼭 씹기
 4. 태아기부터 뇌발달에 관심쓰기
 5. 함께 식사하고 대화 많이 나누라
 6. 9세까지 성교육 마쳐라

결정하며 나아가 성적(性的)인 정체성까지 형성된다고 한다.

반면 컴퓨터나 비디오등 2차원적인 영상에 빠져있는 아이는 현실과 허구를 혼동하는 경향이 있으며 두뇌도 균형있는 자극을 받지 못한다고.

그렇다면 부모는 아이의 두뇌력을 키워주기 위해 어떤 환경과 여건을 조성해줘야 하나?

첫째는 칭찬과 꾸중을 병행해 전두엽에 자극을 줘야 한다. 긍정적인 근원적 체험은 아름다운 풍경이나 친구들과의 즐거운 놀이, 화목한 가정 등에서 얻으며, 부정적 체험은 애정결핍이나 부모의 학대나 이혼, 따돌림 때문에 형성된다.

이 시기 부모는 아이에게 칭찬을 많이 하고, 적절한 정도의 꾸중을 병행하여 두뇌가 효과적으로 활성화되도록 해줘야 한다.

둘째는 오감을 이용한 놀이를 유도한다. 인간이 진화의 정상에 설 수 있었던 것은 바로 놀이문화 때문이었다. 유아 역시 신체적인 감각을 많이 사용하여 뛰어놀수록 두뇌는 자극받는다. 자연환경과 동식물을 많이 접촉하고 마음껏 뛰어놀면서 아이는 세상에 대해 풍부한 호기심을 갖게 되고 그 과정에서 생명력 있는 자극을 받는다.

셋째는 손과 발을 많이 사용하게 하며 음식을 꼭꼭 씹어먹게 하고, 넷째 태아기부터 두뇌 발달에 신경쓴다. 다섯째로는 함께 식사하고 대화를 많이 나누고, 여섯째로 9살까지 성교육도 마쳐야 한다.

김원우 기자 wwwkim@buddhapia.com

시간과 공간 뛰어넘는 또 하나의 시선

어둠의 저편 문학사상사, 무라카미 하루키 지음
〈어둠의 저편〉은 무라카미 하루키의 데뷔 25주년 기념작품이라 하기에는 다소 분량이 적다. 간결하고 명확한 그의 문체로, 책 속에 실린 소탈한 그의 모습으로나 ‘기념’의 거창함을 두꺼운 양으로 증명해 보이고 싶지는 않았던가 보다. 그렇게 또 하루키 스타일은 다양한 삶의 고독과 인간 내면의 심리를 ‘보여줌’으로써 한 편의 소설이 아닌 영화로 만들어 내 놓았다.

잡의 수렁 속에 빠진 미모의 언니 에리와 외모 콤플렉스를 공부로 극복하고 있는 동생 마리가 어느 날 밤 11시56분 부터 다음날 오전 6시 52분까지 겪는 하루 밤 동안의 이야기. 뛰어난 외모로 어디서나 사람들의 시선을 받던 잡지 모델 아사미 에리는 어느 날 ‘지금부터 한동안 잠을 자겠어’라고 말한 후 두 달 동안 계속 잠을 잔다.

소설의 처음을 열고 마지막을 닫는 시선은 ‘어둠’의 시선일지 모른다. 이번 작품에서도 하루키는 음악을 빼놓지 않았다. 곳곳에서 음악은 비주역과 잘 버무려지면서 완벽한 영상을 만들어 냈다. 게다가 음악까지 알려주는 친절한 은 영화의 엔딩 크레딧과 닮아 있다. 책을 덮고 나면 왕가위나 김지운의 영화 한 편 본 듯한 느낌이 들 지도 모른다. (최세라, yes24.com/Goods)



소년에서 어른으로...유쾌 발랄 성장 소설

동정없는 세상 문학동네, 박현욱 지음
이 소설에 실린 모든 글들은 유쾌하고 기발하고 재미있고 소중한 것이다. 유쾌하고 기발하고 재미있게 삶의 소중한 가치를 이야기한다. 그래서 근래에 보기 힘든 ‘쿨’한 소설이 된 것이다.

〈동정없는 세상〉은 첫 페이지를 열면 두세 시간만에 마지막 페이지를 덮을 수 있을 정도로 잘 읽히는 소설이다. 중의적인 뜻을 담고 있는 제목부터가 재밌다.

또 이 소설은 내가 좋아하는 성장 소설의 형식을 띠고 있다. 소년은 성에 눈을 뜨기면서 세상에 눈을 떠간다. 동정(童貞)이 사라지면서 동정(同情)없는 세상에 눈을 뜨는 것이다. 그리고 소년이라는 옷을 벗고, 어른이라는 옷을 입는다. 학교를 벗어나 동정(同情)없는 세상에 한 걸음 다가서는 것이다.

이 소설은 수능을 마친 열아홉 살 소년인 스무 살이 되기까지의 이야기다. 88라이터 한 갑이 1000원 하던 시절부터 1100원으로 오를 때까지의 이야기다. 동정(童貞)을 지니고 있던 소년인 동정(童貞)을 잃게 되기까지의 이야기다. 소년이 어른이 되기까지의 이야기다. 살아 있음의 가치를 깨닫고, 살아야 할 방향을 잡기까지의 이야기다. 동정없는 세상에 첫 발을 디딘 세상 모든 소년들에게 바치는 헌사라고 같은 소설이다. (리아트리스, yahoo.com/libro)



책속의 밑줄긋기

○... 나는 아직도 아버지가 ‘잊혀진 책들의 묘지’로 나를 처음 데리고 갔던 그 새벽을 기억한다. 1945년 초여름의 햇살이 잿빛으로 흩어지고 있는 바르셀로나의 새벽 거리를 우리는 걷고 있었다. 아른거리는 태양이 뿌옇게 흐려진 화관 모양으로 산타 모니카 데 람블라 거리를 비추고 있었다.

“다니엘, 오늘 네가 보게 될 것에 대해 아무에게도 얘기해선 안된다.” 아버지가 주의를 주었다.

“엄마한테요?” 나는 낮은 목소리로 물었다.

아버지는 평생 당신을 그림자처럼 쫓아다니던 그 슬픈 미소에 숨어 한숨을 쉬었다. “당연히 되고말고.” 아버지는 고개를 떨구며 대답했다.

내전이 끝난 지 얼마 되지 않아서 플라타가 어머니를 데려가 버렸다. 아버지와 나는 내 네번째 생일날 어머니를 댜주위에 뒀었다. 나는 다만 그날 밤낮을 가리지 않고 하루 종일 비가 내렸다는 것과 하늘도 울고 있는 거나고 물엿을 때 아버지가 내게 아무 대답도 하지 않았던 것을 기억한다.

-〈바람의 그림자〉9쪽, 카를로스 루이스 사론 지음, 문학과지성사



순산의 비결 ‘이완’

임산부 명상요가 윤주영 지음 | 맥스 | 1만4000원

호흡을 통해 출산시 순산을 할 수 있다.

순산의 가장 좋은 비결은 출산의 흐름에 맡기는 무위의 이완을 하는 것이다. 만출기때 힘주는 것을 제외하고는 90% 이상이 이완이기 때문. 진통의 간격과 세기가 계속 변하더라도 산모는 매순간 완전이완을 해야 한다. 아기가 타고 나올때 느껴지는 강한 진통으로 인해 긴장되더라도 한결같이 완전

이완을 시도해야 한다. 우리 몸은 호흡을 따라 끊임없이 수축과 신장을 되풀이 한다. 내 쉬는 호흡에 따라 온몸이 풀린다. 따라서 내쉬 때 마음으로부터 완전이완을 시도하면 훨씬 효과적으로 이완할 수 있다.

이렇게 태아를 편하게 하고, 아이를 쉽게 낳아 산모의 건강을 지키는 명상요가를 혼자서도 쉽게 배울 수 있는 지침서가 나왔다.

〈윤주영의 임산부 명상요가〉는 저자가 20여년간 요가를 지도하며 얻은 경험과 전통 요가 수련법을 토대로 직접 개발한 명상 요가를 임산부들이 혼자서도 쉽게 배울 수 있도록 만든 일종의 지도서다.

책의 구성은 임산부들이 가장 많이 관심을 갖는 태교, 자연분만, 산후관리, 체중조절, 아기의 성장 순으로 정리돼 있다.

김원우 기자

불서구입은 www.yosiamun.com

한국불교종합예술대학 학인모집

사단법인 대한불교 삼계종 산하 “한국불교종합예술대학”에서 불교의식범음·범패·작법학인을 아래와 같이 모집합니다.

1학기 **범패·소리과정**
기본 불공의식, 사십구제, 천도제 작법에 필요한 소리 및 사물(태징, 목탁, 북, 요령) 다루는법, 사십구제·천도제·장엄 및 제사 준비등 전과정

2학기 **작법·무용과정**
나비춤, 사랑요신, 다계작법, 도량계작법, 바라춤 - 요잡바라, 관음계바라, 천수바라, 사다라니바라

강사 **박일초스님 직강**
인천광역시 무형문화재 10-나호 범패·작법부 보유자
인천광역시 무형문화재 제15호 인천수륙재보유자

- 개강일시 : 2006년 3월 7일(화요일) 오후 2시
- 모집인원 : 00명 (FAX접수가능)
※본인 연락처 및 인적사항 필히 기재
- 매주 강의요일 : 화, 목(주2회) 오후 3시 ~ 5시
- 접수기간 : 2006년 1월 ~ 2006년 2월 28일까지
- 제출서류 : 입학원서1부, 주민등록등본 1통, 반명함판 사진 3매
※본대학은 초중파 불교종합예술대학으로 수료후 수료증을 수여하며, 전통의식을 여법하게 봉행할 수 있도록 지도합니다.

사단법인 대한불교삼계종·한국불교종합예술대학

인천광역시 무형문화재 10-나호 범패·나비춤 보존회 · 인천광역시 무형문화재 제15호 인천수륙재 보존회

인천광역시 부평구 부평 6동 612-4호 (전철 1호선 부평역 하차 남부역으로 나와서 굴다리 방향으로 5분 거리)

전화 : 032)529-6708 FAX : 032)529-6709

홈페이지 : 사단법인 인해전문문화예술원 <http://www.bumpae.org> 한글인터넷 : www.수륙재 www.범패 사단법인 대한불교 삼계종 <http://www.samgyeojong.org>