

자녀 교육 지침서 2권 동시 출간

우리 아이를 지혜롭게 키우려면?

인격을 존중하고 대화를 많이 하라

어찌해야 우리 아이들의 삶 속에 불성의 꽃을 피울 수 있을까? 부처님 가르침을 교육의 꽃대로 삼는 김중서 박사(서울대 명예교수)가 자녀교육 지침서로서 <반야의 지혜를 먹고 자라는 아이들>을 발간했다. 이 책은 1998년 발간된 <부처님 말씀대로 가르치세요>의 개정 증보판이다. 총 32편 중 6편을 새로 실었다.

지난 30년 동안 거의 하루도 쉬지 않고 불경을 독송하는 것으로 하루를 열었다는 김중서 박사. 김 박사는 “자아 실현 중에서도 최고, 최상위에 있는 것이 종교적 자아 실현”이라며 “개인의 능력 차를 인정하고 거기에 맞는 설법을 하신 부처님처럼 우리도 학생들의 개인차를 존중하여 각자의 개성을 꽃피우는 교육을 해야 한다”고 주장한다.

김 박사는 “인간이란 어떤 기대의 제시를 받고 이를 확신하면 제시된 기대를 받아들이고 거기에 알맞은 행동을 하게 된다”고 밝힌다.

이 책에는 자기 충족 예언의 구체적인 사례를 현실적으로 적용하고 있다. 즉 ‘일체중생 실유불성(一切衆生悉有佛性)’이 그것. 김 박사는 “어떤 사람이 모든 사람에게 불성이 있다는 말을 듣고 이를 받아들이고 확신하면 그 사람은 부처님 말씀의 테두리에 알맞은 행동을 하게 될 것”이라고 말한다.

또 오늘날의 어른들에게 큰 문제로 대두되고 있는 청소년 자녀 및 학생과의 대화를 원활하게 하기 위한 유용한 지침들에 대한 설명도 있다.

김 박사는 “불경에서 부처님의 가르침을 전달하기 위해 채택하기 위해 사용하는 방법이 대화법”이라며 “자녀의 인격을 존중하고, 자유스럽고 공감적 이해의 토대에서 대화하며, 격려하고 칭찬해야 한다”고 말한다.

또 물질과 쾌락 위주의 사회 풍조에 휩쓸리지 않고 자기 인생의 주인이 되기 위한 주제성의 확립 방안 등도 제시되고 있다.

저자 스스로 평생토록 매달려 온 ‘반야의 지혜를 삶의 중심에 세우기 위한 실천적인 교육법’은 정의성을 기르도록 해주는 것. 왜냐하면 정보화 사회를 이끌어 나가려면 무엇보다도

창의성이 풍부해야 하기 때문이다. 김교수는 창의성을 ‘반야사상의 속세적 출현’이라고 주장한다. 반야는 깨달음을 얻는 지혜이기 때문에 창의성과는 차원이 다르지만 창의적 특징은 반야를 얻기 위한 과정과 유사하다고 설명한다.

그렇다면 창의적 청소년이 되기 위해서는 무엇을 갖추어야 할까? 김 박사는 ‘탐구(탐구)’, ‘직관적 사고’, ‘다양한 사고’, ‘물두’를 꼽는다.

‘족집게 칭찬’이 집중력 높여준다

학 교 부적응에 애디슨, 임시 낙방생 아이슈타인, 학습 부진아 피카소는 지능이 높아서가 아니라 집중력이 있었기에 천재가 될 수 있었다. 그래서 천재는 99%의 집중력과 1%의 영감으로 만들어진다고 한다. 잠깐이면 끝마칠 수 있는 숙제를 계속 붙들고 있고,



김중서 박사

공부중에 멍하니 판생각에 빠져 선생님의 말에 귀를 기울이지 않으며, 책상 앞에 5분도 앉아 있지 못하고 엉덩이를 들쭉이는 아이들은 모두 집중력이 부족한 아이들이다.

그렇다면 아이들의 집중력을 어떻게 길러줄까? 아동 및 청소년의 집중력 문제 전문가 이명경(한국 집중력센터) 소장이 발간한 <집중력이 내 아이의 인생을 결정한다>에 수록된 독창적인 집중력 트레이닝 노하우에 ‘집중적인’ 관심을 가질 필요가 있다.

이 소장은 아이의 집중력을 올려주는 4가지 칭찬기술로 첫째 ‘족집게 칭찬’을 꼽는다. 아이를 칭찬할 때는 무엇을 어떻게 잡았는지에 대해 구체적이고 명확하게 알려주고 그 부분에 대해서만 칭찬을 해주는 게 좋다는 것이다.

둘째는 결과도 중요하지만 과정은 더 중요하다는 것이다. 노력 여부에 관계없이 좋은 결과에 대해서만 칭찬하면 아이는 칭찬받기 쉬운 단순한 과제만 좋아하게 된다. 그래서 완벽하게 잘하지는 않았어도 약간의 진전이 있었다면 그 점을 부각해서 칭찬해줘야 한다고 말한다.

세 번째는 ‘다양한 영역에서 골고루 칭찬하라’는 것이며, 네 번째는 환한 미소, 따뜻한 눈빛, 쓰다듬기, 보보, 안아주기, 다독거리기 등이 말로만 하는 칭찬보다 훨씬 효과적이라고 설명한다.

이 책은 주위가 산만한 아이, 성격이 공격적이거나 소심한 아이, 매사에 실수가 많고 탈령거리는 아이 등 집중력 문제로 고민하는 수많은 부모들의 감정을 시원하게 해소시켜줄 것이다.

김원우 기자 wkim@buddhapia.com



아이들에게는 집중력을 길러주는 것이 가장 중요하다.



반야의 지혜를 먹고 자라는 아이들
김중서 지음 | 어시어문 | 9000원
집중력이 내 아이의 인생을 결정한다
이명경 지음 | 랜덤하우스중앙 | 9800원

네티즌 강추

마음의 여유 주는 시가 된 도덕경

한글 도덕경(한의사 정종미의 마음을 치유하는)
(주)제너지, 정종미 지음

얼마 전 ‘한글도덕경’을 받고 신선한 충격을 맞았다. 우리 인류의 지혜를 담은 책의 하나로 항상 마음의 여유를 가져다주는 도덕경은 나도 즐겨 읽는 책의 하나이다. 그러므로 ‘도덕경’ 하면 항상 그려지는 나름대로의 이미지가 있다. 그러나 정종미 원장의 ‘한글도덕경’은 전혀 나의 예상을 뛰어넘는 것이었다. 표지는 살아있는 노자의 제자를 통하여 보여주고 있으며 본문에는 아예 한자 원문을 두지 않고 그림을 통하여도 읽을 수 있도록 하였다. 부제로 정 원장이 새로이 이름붙인, 이른바 ‘메디포임’이라는 독창적인 방식의 새로운 창작이었다.

성인들의 경서는 고착되고 화석화된 도그마가 아니라 이해하는 사람의 수준에 따라 얼마든지 달리 이해되고 해석될 수 있다는 것을 이 책을 통해 다시금 깨닫게 되었다. ‘메디포임’이라는 새로운 형식으로 태어난 정 원장의 ‘한글도덕경’은 복잡하고 지친 현대인에게 풍성한 여유로움을 선사하는 신선한 정량제가 될 것이 틀림없다.

(ronypark, lifelog.blog.naver.com)



건강·나이·행복점수, 내가 만들어 간다

백세청년: 100세까지 청년의 몸과 마음으로 사는 법
도솔, 김형일 지음

평균 수명이 늘어나면서 많은 사람들이 치료가 어려운 만성퇴행성 질병을 앓고 있다. 수명은 늘었으나 몸은 늘 아픈 상태에서 고통스럽게 지내야 하는 경우가 많다.

나는 지금 건강인가. 몇살까지 살 수 있을까. 내 행복점수는?

이 책은 한마디로 재미 있으면서도 질병에 걸리기 전에 예방하는 새로운 패러다임을 설명한다. 또 건강관리 방법에 중점을 두고 행복하게 오래도록 살 수 있는 비법을 알려준다.

암을 전문으로 진단하는 의사가 하는 임상실험을 거쳐서 장수에 대한 수많은 자료들을 모았다. 장수하는 음식은 무엇인지? 어떤 생활습관이 좋은지, 안에 대한 처방법, 내가 받아야 할 검사 등등. 다양한 측면에서 총체적으로 자신의 건강, 가족의 건강을 유지할 수 있는 비법들을 알려준다. 상식적이면서도 상식의 허점을 말해주는 책이다. 중년이나 노년에 접어드는 어르신들, 자신의 건강 나이가 궁금한 젊은층이 읽어볼 만한 책으로 추천하고 싶다.

(duodol, yes24.com/Goods)

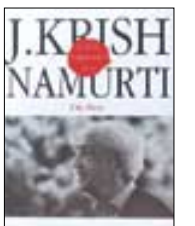


책속의 밑줄긋기

○... 인간은 어려움, 아픔, 고생, 근심, 의로움, 우울함, 슬픔, 쾌락을 헤치고 나아간다. 온 세상 모든 인간이 말이다. 따라서 우리의 의식, 우리의 존재는 인류 전체이다. 이렇게 단순한 사실을 우리는 얼마나 받아들이기 꺼려하는가. 그건 '나'가 우선인 개체성에 우리가 너무나 익숙해져 있기 때문이다. 하지만 그대의 의식이 이 경이로운 지상에 살고 있는 다른 모든 인간들과 함께 나뉘어 가진 것이라면 결코 다른 모든 인간들과 함께 나뉘어 가지는 것만 같아도 안 된다. 이런 것들은 모두 정말 불필요한 것들이다. 혼자 힘으로 이런 것을 깨달아야 하는 사람은 바로 그대 자신이기 때문이다.

우리, 우리들 각자, 인류의 나머지 전부, 인류인 우리가 아주 단순한 사실 하나를 알 수 있을까? 두려움의 원인이 생각과 시간이라는 걸 관찰하고 깨우쳐라. 그렇게 되면 그대는 어느 누구에게도 의존하지 않는다. 그때 그대는 자유인이다.

-<두려움에 대하여> 본문 186-189쪽에서, 고요아침, 자두크리슈나무르티 지음



블서구입은 www.yosiamun.com

바오보인의 책들
대한 문화선선사님 역자 / 저자

전강 대선사님의 인가계자 대한 문체원 선사님 역자의 무명을 일깨우는 통쾌한 선서(禪書)!

바오보인 전등록 전5권
바오보인 무분관
바오보인 백암록
바오보인 천부경
바오보인 금강경
바오보인 선심명
바오보인 환단고기 전5권
바오보인 중도가
바오보인 반야심경
바오보인 선가귀감
영원한 현실

선을 묻는 그대에게 (10권 중 2권까지)
바오보인 선문염송 (30권 중 7권까지)
세월을 북채로 세상을 북삼아
알뜰에 국화꽃 곱고 복산에 짓는 희다

< 선을 묻는 그대에게 1, 2권 >

선(禪)을 묻는 그대에게는 대한 문체원 선사님께서 세자들의 질문에 담긴 선수행 문답집이다.
깨달아 사무런 정자에 대한 이렇게 밀밀한 걸림과, 오우보림에 대한 이토록 구체적인 수행법 제시와, 최초의 무명과 우주생성의 원리까지 온전하게 통달하여 남남이 설한 이러한 법문은 여타까지 없었다.
매월 첫째주 일요일 선가귀감 반회 선가귀감 법문 테일 구입할 수 있습니다.
글이여 출간될 책은 <바오보인 선문염송 6권>입니다.

자세한 사항은 홈페이지 참조하세요
☎(02-522-0122) www.zenparadise.com

수제화로 제작

滿 行 靴

가죽만 만행화

■ 소재특징: 방수 극세사 원단. 노닐리 미끄러움 방지. 특수 우레탄 소재

사계절 단화 망사 단화

지압식 깔창 발바닥 무릎방지

• 가격: 80,000원
• 규격: 215-290mm
• 색상: 회색, 흑 (키높이 특수제작)

• 가격: 60,000원
• 규격: 215-290mm
• 색상: 회색, 흑 (키높이 특수제작)

기능성 지압 깔창 좋은 점

만행 포행시 단정함 유지, 색상에 따라 사부대중의 선택. 발 건강을 위한 3cm 굽 높이로 만들어져 발로 인한 물 건강에 도움을 주며 특히 지압식 발바닥 깔창은 특수 원근 실리코 고무로 만들어져 불교의 예절에 절을 많이 하시는 사부대중의 발관절에 도움을 주는 특수 지압식 인솔입니다. 어떠한 신발에도 지압 인솔을 착용하시고 걷는 것만으로도 발바닥을 지압하여 운동효과를 얻을 수 있습니다.

■ 문이 및 주문전화: 02)927-5715 / 011-9000-5715

■ 입금계좌: 농협 063-12-250427(구지인) * 보시 하실 분 상담 환영

전국매장
• 부산: 원광사 051)636-7019 • 대구: 연꽃세상 053)426-7300
• 광주: 불교서원 062)226-6056 / 화신승복 062)228-2870
• 대전: 불교백화점 042)274-3277 • 서울: 부산승복 02)738-8407

소중한 인연을 위한 정성 고품격 장수 발효식품

몸에 좋은 조청으로 심신을 새롭게 한다

전통 비빔으로 산나에서 스님께서 직접 만드신... **山寺 조청**

◆ 山寺 조청은 공해시대, 무엇을 먹어야 안심할까 고민하는 당신에게 참 좋은 인연입니다.
◆ 山寺 조청은 산천 초목의 뿌리 잎, 줄기, 열매의 영양소를 고산란히 뽑아내어 우리전통의 조청으로 고아낸 고품격 장수 발효식품입니다.
◆ 山寺 조청은 비구니 스님들의 청정심과 지극한 정성으로 만들어 집니다.

뚫어오르지 않는 **山寺 참죽 조청** 1.2kg
어혈, 냉증, 위장장애, 피로 독소, 적체의 해소, 신경조율, 항암, 원기회복등에 기여

山寺 약도라지 조청 1.2kg
기관지, 천식, 기침, 거담, 배농작용, 폐기능, 호흡기질환, 피로회복등에 기여

죽면건강을 지키기 위해 100% 천연으로만들었습니다

山寺 조청 웰빙 자연당

● 각종 요리, 무침, 조림 등 반찬 만드실 때
● 떡, 빵, 과일 드실 때 ● 고추장, 김치 담그실 때

1100g × 2병 = 18,000원
옛날 방법 그대로 만든 순수한 맛,
이제는 물엿 대신 산사조청 웰빙 자연당을 쓰십시오.

● 주문 및 문의: **대한불교조계종 금공사**
054)372-3166

● 입금처: 농협 727077-52-056761(현승희)

맑은 마음 깊은 정성 **山寺 조청원**

삼시순례 및 소원성취

기도도량 동해사

매년 10월 12일부터 11월 20일까지 밤, 낮없이 사리탑위에 법비가 내려 부처님의 자비광명이 충만해있어 중생들의 어떤 소원도 이루어 지는 곳

기도염도량인 동해사에 오시어
기도의 참 맛을 느껴 보세요

법비오곳 사리보탑

* 대형주차장, 방생기도 5분 소요
낙산사 10분소요
후휴암 15분소요

강원도 양양군 손양면 학포리
법비오곳 동해사
033)672-2900