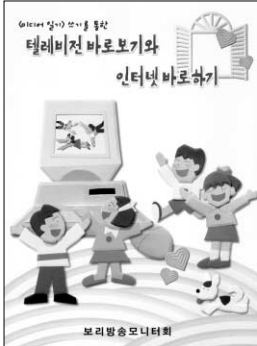


# “애들아, 하루 2시간만 TV 보자”

## 여름방학 TV · 인터넷 사용 지도 이렇게

여름방학이 시작된다. 방학이면 하루 종일 집안에 틀어박혀 텔레비전이나 인터넷 삼매경에 빠져 있는 아이들과 이를 말리려는 부모 사이에 한바탕 전쟁이 일어나게 마련이다. “텔레비전 그만 보고 공부 좀 해.” “인터넷만 하지 말고 책 좀 읽어.” 잔소리도 한두 번, 우리 아이가 인터넷과 텔레비전을 바르게 이용할 수 있게 하기 위해선 어떻게 해야 할까? <텔레비전 바로보기>와 <인터넷 바로하기>를 펴내는 등 미디어 교육에 앞장서고 있는 사단법인 보리(대표 김재일)의 도움으로 올바른 TV · 인터넷 사용 지도법을 알아본다.



사단법인 '보리'가 펴낸 TV · 인터넷 사용 가이드북.

### ▷ 계획 잘 지킬 땐 선물 주기

아이와 함께 매일 TV를 시청하는 총 시간을 미리 짜 본다. 전문가들은 TV 시청이 비디오 감상을 포함해 하루 2시간 정도가 적당하다고 말한다. 신문에 실리는 TV 프로그램 편성표를 두고 어떤 프로그램을 볼 것인지, 몇 시까지 시청할 것인지를 계획한다. 계획표를 잘 지키면 학용품 같은 작은 선물을 주는 것도 한 방법이다.

계획표를 잘 지키지 못하고 무분별하게 TV를 본다면 무조건 야단만 칠 것이 아니라 리모컨을 앞애거나 TV 커버를 씌워 TV를 보고 싶은 욕구를 참도록 유도한다.

인터넷의 경우 하루 사용 시간을 정해준다. 자녀가 인터넷을 사용해야 하는 이유를 충분히 들어보고 사용 시간을 결정한다. 방학 중에는 하루 2시간 정도가 적당하다. 시간제한을 둔 경우 15분 정도 전에 예고를 해 아이 스스로 컴퓨터를 끌 수 있도록 한다. 자명종을 이용해도 좋다.

가능한 인터넷 사용은 가족이 함께 있는 저녁 시간대로 유도하고 인터넷을 하다 밤을 새거나 늦잠을 자는 일이 없도록 한다.

### ▷ 아이와 함께 TV 보기

아이가 좋아하는 프로그램이 있다면, 미리 부모가 시청해 평가를 해본다. 프로그램이 아이에게 적합하지 않다고 판단되면 그 이유를 자세히 설명해준다. 또한 자녀와 함께 TV를 보며 프로그램에 대한 이야기를 나누며 올바른 시청을 유도한다. TV나 컴퓨터를 거실같이 개방된 공간에 두는 것도 한 방법이다.

### ▷ 부모 습관부터 먼저 고쳐야

엄마는 저녁마다 드라마에 빠져 있고 아빠는 휴일 내내 TV 앞에만 붙어 있는데, 자녀 시청교육이 제대로 될 리 없다. 부모가 먼저 시청할 프로그램을 엄선하고 시청시간을 자율적으로

## 텔레비전 시청 일지

년 월 일(요일)

시청시간: 시 분부터 시 분까지(분)

방송사:

프로그램 제목:

어디서 누구랑 보았나요?

이 프로그램을 누구를 대상으로 만든 것입니까?

이 프로그램을 보기 전에는 무엇을 했나요?

이 프로그램을 본 후에는 무엇을 했나요?

내용 형식

드라마 만화 쇼 다큐멘터리 기타( )

함께 본 광고는?

중요한 내용이나 줄거리는 무엇인가요?

이 프로그램의 좋은 점은 무엇인가요?

이 프로그램의 나쁜 점은 무엇인가요?



## 아이와 함께 시청시간 정하고

## 어떤 프로그램 볼 것인지 계획 짜야

## 시청일기 · 웹 사용일지 기록 후

## 일주일 단위로 부모와 평가를

제한하는 모습을 보이면 자녀도 그 습관을 닦아간다. 식사 중이나 가족 간의 대화중에 무심코 TV를 켜두는 습관도 고친다.

### ▷ 시청일기 쓰기

텔레비전을 본 후에는 매일의 시청일기를 써 보도록 한다. 그날 본 프로그램의 내용과 느낌, 누구와 함께 보았고, 누구를 대상으로 만든 것 같은지 등을 기록하게 하고 일주일 단위로 부모와 함께 평가하는 시간을 갖는다. 시청일기를 쓰다 보면 자녀 스스로 부적절한 프로그램을 보지 않았는지, 지나치게 많은 시간을 TV 보는 데 사용하고 있지 않았는지 돌아보는 계기가 된다.

인터넷 사용일지에는 정보검색과 채팅 · 게임은 각각 어느 정도 했는지, 어디서 했는지, 어떤 사이트를 방문했는지 등을 기록한다.

### ▷ 컴퓨터 다양하게 활용하기

어린이들의 컴퓨터 사용은 인터넷 서핑이나 게임에 편중되는 경우가 많다. 컴퓨터를 좀 더 다양하게 활용할 수 있도록 컴퓨터를 이용해 생활 계획표를 짜 보거나 워드프로세서 자격증에 도전해 볼 수 있도록 유도한다.

### ▷ 가족이 함께 할 일 찾기

TV나 컴퓨터를 사용하지 않을 때는 가족이 둘러 앉아 책을 읽거나 공들의 취미 활동을 함께 하는 등 다양한 대안활동을 하게 한다. 평소 자신이 하고 싶었던 일이나 해야 할 일의 목록을 작성해 눈에 띄는 곳에 붙여두고 스스로 찾아서 할 수 있도록 한다.

여수령 기자 snoopy@buddhapia.com



## 5000원으로 만드는 사찰음식 <26>

### 메밀수제비와 메밀묵무침

여름 하면 생각나는 것은 아무래도 냉면이나 팔빙수 등 시원한 음식이겠지요? 하지만 비 오는 여름날에는 수제비나 부침개 같은 따끈한 음식이 생각나게 마련입니다.



여름이면 태풍이 두 세 차례 꼭 지나가게 마련이지요. 태풍이 물러가고 장맛비가 내리고 있습니다. 이렇게 빗소리를 듣고 있으니 사찰에서 비 내리는 모습을 보던 것이 생각납니다.



요새채 대청마루에 앉아 계시던 노스님은 “여름엔 비가 와서 나뭇, 비란 것이 와야 될 때는 안 오고 꼭 추석 다가오기 일주일 전에 태풍과 함께 찾아와 피해를 중단 말아야”하며 걱정하시곤 했습니다. 농민들이 힘들게 농사지은 것을 알 수 있으며 과일은 망쳐 놓거나 평정 앞두고 이재민이 생기는 것이 걱정되셨나 봅니다.

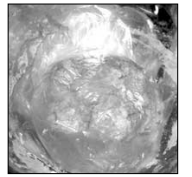
노스님은 예불을 올릴 때 마다 나라의 안정을 먼저 기원하시는 발원을 하는 것을 여러 번 본 적이 있습니다. 처음엔 무슨 말을 하는지 전혀 알아들을 수 없었지만, 어느 순간 제 귀가 열리는 것을 알 수 있었습니다. 스님은 열심히 기도하시고 전 그 뒤에서 절을 올립니다. 이것이 어릴 적 제 나름의 기도방법이었지요.

이렇게 비가 오는 날은 밥맛에 가만히 있어서 부처님만 바라보고 있을 때도 있습니다. 그러면 마음이 무척 편안해집니다. 빗소리를 들으며 조용히 제 자신을 되돌아볼 수 있는 시간이 아닐까 싶습니다.

멍하니 옛 추억에 빠져 있다 보니 어느덧 점심 공양시간이 되어갑니다. 오늘처럼 비가 오는 날은 따끈한 수제비로 점심 공양을 해 보는 건 어떨까요?

### ■ 만드는 법

**<메밀수제비>** 재료: 메밀가루 1컵, 우리밀가루 1컵, 애호박 1/2개, 양파 1/2개, 청고추 2개, 홍고추 1개, 새송이버섯 3개, 국물(채수 6컵, 국간장 2큰술, 죽염 약간, 표고버섯가루 약간)



① 메밀가루와 밀가루를 고루 섞어 수제비 반죽을 한 후 비닐에 넣어 숙성시킨다. ② 애호박은 반달 모양으로, 새송이버섯은 한 입 크기로 잘라준다. ③ 양파는 채 썰고, 청·홍고추는 어슷 썰어 씨를 제거한다. ④ 채수가 끓으면 수제비 반죽을 떼어 넣고 반죽이 떠오를 때 야채를 넣고 끓인다. ⑤ 죽염으로 간을 한 후 한소끔 더 끓여 그릇에 먹기 좋게 담아낸다.

**<메밀묵무침>** 재료: 메밀묵 1모, 김치 1줄, 오미 1/2개, 양념장(고추장 1작은술, 다진 대파 약간, 참기름 약간, 설탕 약간, 죽염 약간, 통깨 약간)



① 메밀묵은 채 썰어 죽염으로 살짝 간을 한다. ② 김치는 송송 썰어 양념장에 버무린다. ③ 오미는 채 썰어 준비한다. ④ 접시에 메밀묵을 먼저 담고 양념 김치를 올려준 후 오미채를 곁들여 올려 완성한다.

▶ 다음 주에는 애호박 냉국과 무지미미를 만들어 봅니다.

■ 박상혜(사찰음식연구가)

# 하계 특별수련안내

## 참나의 기쁨을 체험하는 여정

7, 8월 기간에 하계 순일프로그램 4단계 전과정을 24박25일 코스를 2차에 걸쳐 진행 합니다.

- 1차 : 7월 8일 - 8월 1일
- 2차 : 8월 2일 - 8월 26일

### 교육내용

- 무의식에 저장된 죄의식, 분노의 감정들을 녹임
- 미세한 감정들과 몸이 정화되는 과정
- 대상과 하나되어 기쁨과 희열을 느끼는 과정
- 대상을 넘어 무심(삼매)에 드는 과정

### 프로그램지도

- 순일 선생 : 현, 순일수련원장
- 전, 정신세계원 "삼매교실" 강의
- 전, 미래사 금강경 강의
- 전, 부산 자광선원 금강경 강의
- 저서 : 1.삼매 2.방어할 두려움 없는 자유

◦ 수련에 관한 자세한 내용은 순일명상 홈페이지 <http://www.soonil.org>를 참조하시기 바랍니다.

◦ 수련문의 및 신청은 순일명상 홈페이지 "수련문의 및 신청"이나 전화 (031)771-9765 로 하시기 바랍니다.



# 신비의 침술 대공개

불임증, 만성 두통, 견항통, 오십견, 구완와사, 이명, 비염, 중이염, 천식, 아토피 피부병, 좌골신경통(디스크), 풍치, 무릎관절통, 손, 발목관절통

비결침술로 1회 - 6회만에 완치시키는 비방

초보자 누구라도 10시간만 배우면 대침술가 전문가가 될 수 있다.

※ 선착순 10명 숙식제공함

● 일시 : 7월 22일 오후 5시 - 7월 23일 까지

충남 공주시 우성면 용봉리 686 천제 불국사 의성 합장

전화 041)855-7114 / 016-552-2159

# 사찰, 법당, 앰프 전문

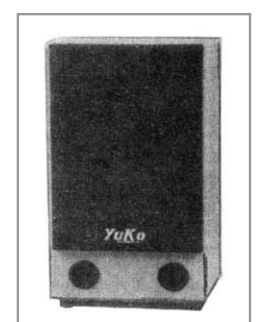
지난 30년간 사찰의 앰프, 마이크, 스피커 소리를 연구해온 音響研究家 金文華가 직접 설치에 드립니다

DX-707 스펠드 마이크 하나만으로도 법당의 소리가 3배 좋아집니다!



열불, 설법 전용 고성능 마이크

DX-707 스펠드 마이크  
마이크 가격 : 250,000원



◇ 소리공양 증폭 ◇

- ▷ 사찰 법당 앰프설치
- ▷ 고성능 무선마이크
- ▷ 각종 마이크 판매
- ▷ 법당전용 스피커

바구니상품 특별우대!

법당전용스피커 YM-520

# 유코음향연구소

소장 김문화 : 011-335-2695  
서울 양천구 신월 3동 48-9 중경빌딩 300호  
(02)2697-9976, 2605-3235, 2601-8284  
홈페이지 : www.yukosound.com

우주 에너지로 건강을 지킨다! www.chgg.co.kr

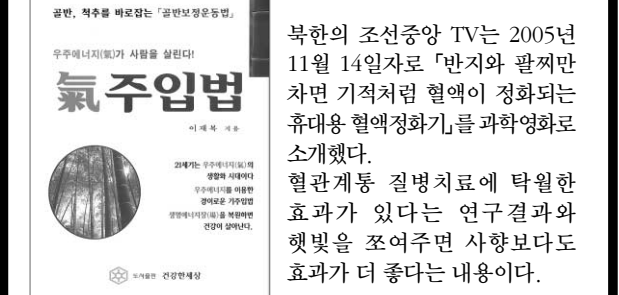
# 氣주입법

이재복 지음 2권 값 16,000원  
우주에너지에 파동을 맞추면 누구나 氣를 방사할 수 있다. 생명에너지의 레벨을 높이면 몸이 더워지고 손에서는 전류처럼 자장이 흐르고 오라(Aura)가 증폭된다.

## 척추디스크 자연치유법

가정에서 골반보정운동으로 골반, 척추 바로 잡는다. 고혈압, 동맥경화, 심장질환, 열전 등 혈관계통질환 치료를 98.8% (호주,북한보고서)

MBC-TV (통일전망대 방영) 2005년 11월 22일



북한의 조선중앙 TV는 2005년 11월 14일자로 「반지와 팔찌만 차면 기적처럼 혈액이 정화되는 휴대용 혈액정화기를 과학영화로 소개했다. 혈관계통 질병치료를 탁월한 효과가 있다는 연구결과와 햇빛을 쬐어주면 사할보다도 효과가 더 좋다는 내용이다.

책을 무료로 보내드립니다  
책 받으실때 택배비 3,000원 부담하시면 책2권정기 16,000원을 보내드립니다.  
☎ 도서출판 건강한세상 ☎ 1544-2181