

새싹 불자를  
키웁시다

현대불교 연중캠페인

성적이 쑥쑥 오르는  
10분 명상 기공

집중력 최고...자기주도적 학습력 향상

1. 명상·기공 왜 필요한가

2005년 3월, 토요일휴업일이 시작된 이후 지난 2006년까지 1만명에 이르는 학생들이 우곡선원의 청소년 명상(참선)교실에 참여했다. 처음 청소년들에게 명상(참선)교실을 운영하면서 '길 없는 길'을 헤쳐 나가야 하는 어려움도 많았지만 참여한 학생들의 적극적인 태도와 호응, 학부모님들의 따뜻한 격려로 지금까지 무난히 이끌어 올 수 있었다.

'학교 교육에서 가장 중점을 두어야 할 교육활동 영역은 무엇입니까?' 라는 설문조사를 해보면 교사나 학부모들 대부분 인성지도라고 대답한다. 그렇다면 인성교육이란 무엇인가? 사람다운 사람, 사람다운 성품을 기르는 것이 아닐까. 하지만 인성에 관한 지도 내용이나 방법은 학교나 교사에 따라 여러 가지로 해석될 수 있을 것이다.

점심시간 차가운 도시락을 떠벌 떠벌 먹고 따사로운 햇볕을 벗 삼아 모여든 창가의 자리다발도 이제는 옛 추억이다. 지금은 교실마다 난방시설과 급식제공, 컴퓨터 보급으로 예전 보다 훨씬 편리하고 쾌적한 집단 수업환경을 제공하고 있다.

한 달에 두 번 실시되는 토요일휴업! 초·중·고교생들은 무엇을 할까?

우리는 교육인적자원부가 한국리서치연구소에 의뢰한 결과(초등학생 2410명과 중학생 1818명, 고교생 910명 등 4338명을 대상 실시/2006. 9)에 주목할 필요가 있다. 조사에 따르면 "토요일휴업일에 주로 무엇을 하느냐" 라는 질문에 친구와 논다가 25.7%,



겨울방학을 맞아 1000여명의 초·중·고등학생들이 우곡선원에서 운영하는 명상(참선)교실에 심신수련을 하고 있다.

날숨호흡 등 생활화하면

세상 이해하는 마음 생겨

놀토 등 적극적인 시간 활용

심성개발 기회 삼아야

컴퓨터게임을 한다 17.5%, 가족 친화과 지낸다가 16.2%, 공부나 숙제를 한다가 11.2% 모 조사됐다.

토요일휴업일이 처음 실시될 때부터 예상했던 결과지만 검증된 청소년지도프로그램의 부족으로 토요일휴업일은 말 그대로 놀토가 되었고 현재도 마땅히 청소년인성교육을 시킬 수 있는 사회단체와 참여 학생은 극소수에 불과하다. 우곡선원에서는 이러한 교육과제에 대한 연구 끝에 청소년 명상(참선)교육이 학생들에게 내면의 변화를 주고 건

전한 가치관과 올바른 행동으로 이어 지는 최선의 인성교육프로그램이라는 확신아래 본 교육원에서 토요일휴업일 청소년 명상교육은 물론 한꺼번에 1천여명이 동참하는 명상(참선)수업을 정기적으로 시행해 명상교육의 새로운 지평을 열고 있다.

남숨호흡과 삼지법·눈씻기·선기공체조·참품세로 자신을 관찰 교정하고, 만다라 명상, 자연명상 실습으로 우주와 하나가 되어 보기도 하며, 고정관념의 정화·자연보호활동 등으로 세상을 이해하는 마음가짐과 주의집중력 기르기·토론 및 독해 지도로 자기 주도적 학습력 향상을 도모했다.

우곡심성개발교육원의 '마음동산 꾸미기 명상 프로그램'에 동참한 이후로 학교생활이 즐겁고 학업집중력이 향상되었다는 소감문과 영재선발 시험에 뽑혔다는 다수 학생들의 수줍은 자랑을 많이 들을 수 있었다. 명상(참선)이 학생들의 인성개발은 물론 학습능력 향상에 밑거름이 된다는 사실을 거듭 확인하면서 정해년에는 이러한 명상교육프로그램이 널리 활용되어지기를 기원한다. 다음호부터 총 5회에 걸쳐 구체적인 명상방법들을 소개할 예정이다.

필자 김혜경 선생님

부산대연중학교 교장 (사)우곡선원 교육지도자복지회 회장



우리들 생각

'우리들의 생각' 코너는 사찰 게시판에 올라 온 어린이, 청소년들의 목소리를 담은 공간입니다. 불교계에 바라는 점, 입시상당과 교육문제 등 주제·형식을 벗어나 여러분이 직접 참여할 수도 있습니다. (접수 e-메일: sasiman@daum.net)

# '황금 돼지의 해'가 밝았습니다. 올 한해에는 새로운 불교문화의 초석을 다지게 될 세계적인 스님이 탄생했으면 좋겠습니다. 아마도 그러한 스님은 '새시대의 정치·교육의 초석' '새로운 세계의 정신문화의 바탕' 등의 자질을 겸비해야 함은 기본이겠죠? (금장사 홈페이지 자유 게시판 아이디 은우)

댓글-불교매니아: 은우님 말씀에 백번 공감하는 바입니다. 정말 정해년에는 불교계를 이끌어갈 새 시대 새 스님의 탄생을 기원합니다.

# 안녕하세요? 재인이예요. 겨울 불교 학교 너무 재미있었어요! '공명초 이야기' 노래에 맞춰서 출동 했던 것 집에 가서 얼마 아빠께 보여드렸어요. 그랬더니 우리가족 얼굴에 모두 웃음꽃이 피었어요. 종 모양 종경에 물고기가 달려있어서 불나지 말라고 현관문에 달아놨고, 편선지에는 얼른 편지를 써서 엄마께 드렸어요. 엄마는 제가 육천암에서 만든 편지라서 더욱더 기뻐했어. 엄마는 그 편지를 보고 웃음이 피었어요. 키스게임이랑 영어게임, 절대 음감 게임, 가위 바위 보 게임 등. 또 눈썹게임 같은 것. 보고 싶었던 운산스님을 만난 것이 기억에 남아요.

우리말 받아심경을 읊으려는 별처 다 외운 듯이 맨날 입에 맴고 살아요. 앞으로 어린이 불교학교가 더 많이 생겼으면 좋겠어요. ♥♥♥♥♥ (육천암 홈페이지 자유게시판 아이디 재인)

댓글-김지선: 까-우리 재인이 어쩔 뻔했나 더 글을 잘 쓰나~^^ 재미있었다니 뻔뻔 보람보람~이벤트 일요일에 집에서 보자~^^

-지혜: 귀여운 재인이~ 재미있었다니 너무 다행이당! 앞으로도 예쁜 재인이 얼굴 많이 봤으면 좋겠어요- 감기 조심해!

Comic strip titled '라마나 마하리쉬' (Lama Mahariishi) by Jeong Eun-joon. The story follows a young boy who is curious about his father's religious practices. He asks his mother why he has to pray and meditate. His mother explains that it's a way to connect with the universe and find inner peace. The boy is initially skeptical but eventually understands the value of these practices through his own experiences and the wisdom of his mother.

Advertisement for 'Sancha Ojukjocheong Injinshukjocheong' (산야초 오곡조청 인진숙조청) by Sancha Jocheongwon. The product is a health supplement made from mountain herbs and grains. It is described as a 'miraculous product of Sancha Jocheongwon' that can improve health and vitality. The advertisement lists the price for 1.2kg packages and provides contact information for the company.

Advertisement for 'Chungso' (長壽) health supplement. It is a traditional Korean medicine made from various herbs, known for its health benefits. The advertisement features images of the product packaging and lists the price for different quantities (1kg, 500g, 1kg). It also includes contact information for the manufacturer.

Advertisement for 'Baroboin' (바로보인) health supplement. It is a traditional Korean medicine made from various herbs, known for its health benefits. The advertisement features images of the product packaging and lists the price for different quantities (1kg, 500g, 1kg). It also includes contact information for the manufacturer.

Advertisement for 'Ohang Gwan-eum-indeung' (오행 관음인등 출시). It is a new product from Ohang Gwan-eum, featuring a beautiful design and high-quality materials. The advertisement lists the price for different quantities and provides contact information for the manufacturer.