

이완명상·전두엽훈련 학교생활 즐거워져요



‘신행·포교 地圖’바꾼다

<16> 금강선원 청소년참선반

“평소 스트레스가 많았어요. 주변사람들과의 관계도 쉽지가 않았어요. 그러다 보니 자신감이 떨어졌고 제 의견을 잘 말하지 못해 속이 타는 성격이였죠. 명상과 호흡법을 배우니 이런 문제점들을 해소할 수 있었고 학교에 가서도 수업시간에 집중할 수 있는 힘이 생겼어요. 선생님이나 친구들을 대하는 데에도 자신감이 생겼죠. 앞으로 좀더 깊이 있게 명상을 배워볼 생각입니다.”

금강선원 청소년 참선반에서 여름방학 동안 명상을 지도 받은 안준영(교2) 군의 표정은 가벼웠다. 이처럼 청소년참선반은 참선을 현대적으로 재해석한 명상지도로 통해 학생들에게 집중력을 길러주고 학교생활에 잘 적응할 수 있는 길을 제시해준다.

18년전 시작된 금강선원 청소년참선반은 현재 일요일 심화반과 방학기간 7주 기초 과정 등이 진행되고 있다. 금강선원장 해거 스님은 “청소년참선반은 그 명상이 익히 알려주지 않는 (15분 집중법) <명상>으로 10대의 뇌를 깨워라” 등으로 책이 출간될 정도로 인기가 많다. 학생들에게 무상법을 설명하기는 어렵다. 하지만 명상을 통해 집중력 지극력을 길러 이를 생활에 적용시키면 그들의 생활습관을 바꿀 수 있고 목표를 가지고 노력할 수 있는 힘도 생긴다”고 설

명한다. 청소년참선반은 크게 법문, 이완 명상, 즐거운 전두엽훈련 등으로 나누어 진행되고 있다. 8년 동안 청소년참선반을 이끌어온 김우현 교사(서울 양재고) 등을 필두로 학생들을 위한 명상지도는 물론 명상지도자 양성까지도 심혈을 기울이고 있는 곳이 금강선원 청소년 참선반이다.

김우현 교사는 결국 공부도 인간관계도 다 스트레스를 얼마나 잘 다스리느냐에 달려 있으며 이를 해결할 수 있는 길이 바로 명상이라고 강조한다. “요즘 학생들은 스트레스가 많고 부모의 의지에 따라 움직이는 경우가 많아요. 결국 공부할 해야 한다는 압박감 때문에 늘 긴장해야 하고 한숨을 쉬어 가며 억지로 학교와 학업을 오가죠. 명상으로 스트레스가 줄어들다 보면 인간관계가 원만해지고 학업에 대한 목표의식이 뚜렷해져 추진력이 생깁니다.”

8월 17일 진행된 청소년참선반 학생들의 수업은 흥미로웠다. 전세게 정신과 학자들의 공동체인 미국 캘리포니아 파친 스트리트의 ‘나무대학’에서 제공하는 명상표를 중심으로 이완명상이 시작되었다. 한 달 동안 명상을 익힌 학생들은 그 어느때보다 진지했다. 그렇게 20분의 명상이 끝나자 잠시 휴식 후



청소년참선반은 법문, 이완 명상, 즐거운 전두엽훈련 등으로 나누어 진행되고 있다. 사진은 8월 17일 즐거운전두엽훈련 수업 장면.

참선 현대화한 명상지도 18년 지구력 집중력 높이고 습관 개선 성적 UP 교우관계 원만 지도자 양성·외부강의도

“즐거운 전두엽훈련”이 이어졌다. 보다 깊은 집중력을 길러주는 프로그램인 즐거운전두엽훈련은 잔상 훈련, 이미지 훈련, 듣기 훈련 등을 통해 학생들이 명상에 흥미를 가질 수 있도록 유도한다.

송영화 양(중3)은 금강선원이 외부강의로 진행한 국제선센터캠프에서 명상을 처음 접하고 이번 프로그램에 참여하게 되었다. “이완명상을 해보고 너무 편안함을 느꼈어요. 또 늘 저를 괴롭혔던 어깨결림

도 풀렸어요. 집중력이 많이 약했는데 이제는 집중표를 보고 30분 정도를 앉아 있을 수 있을 만큼 집중력이 생겼죠. 또 꿈을 결정해 앞으로 나아가야겠다는 목표도 생겼어요.”

권재웅(중2)군은 명상을 배운 이후부터 매일 20분 명상을 실천할만큼 명상의 매력에 빠졌다. “처음에는 명상을 한다는 것 자체가 허리도 아프고 힘들었어요. 하지만 자세에 집중하니 물집도 생겼어요. 이전에 집중하기 위해 다양한 방법을 시도해봤는데 명상이 가장 효과가 크다는 것을 깨달았어요.”

올해부터 명상지도자 과정을 개설한 금강선원은 지도자양성에 힘을 기울이는 것은 물론, 상반기 국제선센터 외부강의의 진행에 이어 10월 서울시 교육청 학교폭력 피해·가해 학생들을 위한 명상프로그램 등을 마련 명상의 중요성을 널리 알려나갈 예정이다. (02)445-8484 정혜숙 기자 bwjsh@hyunbul.com

“명상, 문제학생들 거뜰히 변화시키죠”

청소년 명상지도자 김우현 교사



“이전에 근무하던 학교에서 소위 말하던 문제 학생들을 지도했던 적이 있었습니다. 이들을 지도하며 명상을 가르쳤는데 처음부터 쉽지는 않았어요. 하지만 제가 마음을 열고 그들의 고민을 들어주고 대화하다 보니 아이

들도 잘 따르고 명상을 통해 자신들을 변화시키는 과정을 지켜볼 수 있었죠.” 김우현 교사(사진)의 명상지도는 이렇게 시작되었다. 당시의 아이들은 꿈이 없었다. 하지만 꾸준한 상담과 명상을 통해 삶의 의욕을 찾은 학생들은 각자 제 길을 찾아나섰다. “당시 학교는 실업계 고등학교여서 학생들은 졸업하면 취업을 해야 했어요. 아무런 꿈도 목표도 없었던 아이들은 저와 명상을 하며 마음을 치유한 후 미용사 네일케어 애전사 등의 자격증을 따 사회로 진출할 수 있었죠.”

결국 아이들에게 존재감을 일깨워주고 그들을 이해해주시 스스로 삶의 의욕을 가지게 되었고 자신의 길을 찾은 것이다. 그리고 그들을 이렇게 변화시키는 데에는 명상은 큰 힘이 되었다.

김 씨는 명상을 스스로를 변화시키고 자신에 대한 긍정적 시각을 갖게 해준다고 강조한다. “자신의 생각과 가치관이 긍정적으로 변하게 되면 주변에 대해 너그러워질 수 있고 분노와 미움도 사라지게 되죠. 명상은 자신을 객관적으로 바라보는 힘을 키워줍니다. 많은 청소년들이 명상을 통해 자신을 돌아보고 즐겁고 행복한 삶을 살아갈 수 있기를 바랍니다.” 정혜숙 기자

서구의 마음수행 현장

<14> 구글 비영리법인 '내면검색 리더십 교육기관(SIYLI)

최근 삼성·LG 계열사들은 임직원들이 전국의 명상 전문센터를 찾아 2~3일 씩 '집중 명상 교육'을 받고, 사내에서 명상 프로그램에 참여할 수 있도록 명상실을 운영하는 등 '마음경영'에 적극적인 관심을 보이고 있다. 조직원들의 정서지능과 리더십을 향상시켜 결과적으로 생산성을 높여겠다는 취지에 서다.

사실 이러한 '마음경영'은 서구지역에서 먼저 확산됐다. 다국적기업과 프로 스포츠팀 등이 '마음챙김(mindfulness)' 프로그램을 도입해 활용하고 있는 것.

특히 세계 최대 인터넷 기업인 구글(Google)은 2012년 비영리법인 '내면검색 리더십 교육기관(SIYLI, Search Inside Yourself Leadership Institute)'을 설립해 '마음경영'에 앞장서고 있다.

구글은 SIYLI에서 사내직원을 대상으로 명상을 지도하고 마음 다스리는 법과 자존감 높이는 법을 가르치고 있다. 지난해 이미 1000명 이상이 수강했고 1년에 4회 진행되는 강좌 신청이 시작되던 대기 명단에 이름을 올려야 할 정도로 각광을 받고 있다.

명상으로 집중력·리더십 향상

내면검색 리더십 교육 프로그램을 이끄는 사람은 차드 멥 탄(Chade-Meng Tan·43) 씨다. 그는 2000년 구글에 입사한 초기 멤버로 검색 서비스 관리자 부처에서 8년간 엔지니어로 일했다.



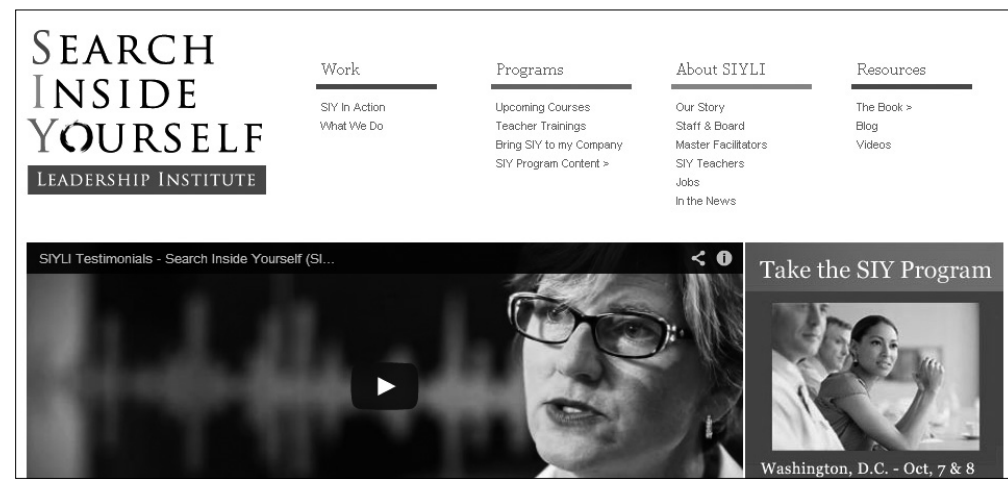
구글에서 임직원을 위한 명상프로그램을 이끄는 차드 멥 탄(좌)과, 세계 최대 인터넷 기업인 구글이 운영하는 비영리법인 '내면검색 리더십 교육기관(SIYLI, Search Inside Yourself Leadership Institute)' 홈페이지(우).

엔지니어 차드 멥 탄이 개발

신경과학자·심리학자·선승 동참

'온전히 집중' 반복... '선한 야망' 발전

'정말 유쾌한 친구(Jolly Good Fellow)'라는 타이틀을 명함에 새기고 다니는 과학자로 알려져 있는 탄 씨는 엔지니어링 분야에서 수년간 성공적인 경험을 쌓아오던 중 명상에 눈을 뜨게 된다. 이후 명상이 가진 놀라운 효과에 고무돼 구글의 지원을 받아 세계적



으로 유명한 신경과학자들과 심리학자, 선승을 불러 모아 마음챙김 명상에 기반한 '감성지능(Emotional Intelligence) 개발 명상프로그램'을 2007년에 개발했다.

'내면검색(Search Inside Yourself)'이라 불리는 이 수업 프로그램은 초기에 구글 직원들을 대상으로 7주간 20시간에 걸쳐 진행됐다.

이 수업을 받은 직원들은 대부분 "이전보다 감정 조절이 쉬워지고 마음이 편안해졌으며 자신감이 높아지고 인간관계와 리더십 능력이 향상되는 등 상당한 변화를 겪었다"고 증언했다.

윌리엄 조지(William George) 하버드대 경영대학원 교수에 따르면 명상은 분주한 생활 속에서도 현재 일에 온전히 집중하게 해 업무 효율성을 높여주고, 리더로서 동료와 협력하고 더 나은 결정을 내리는 데도 유익한 도움을 주는 수행법이다.

차드 멥 탄은 이러한 명상의 효과가 '집중력 향상→자기 감정 인식→자기 통제→자신감→리더십'으로 이어지는 선순환 구조를 이룬다고 확신한다.

차드 멥 탄 씨는 그의 저서 <나의 내면을 검색하라(Search Inside Yourself)>에서 "어디서든 당신의 호흡, 즉 들이쉬고 내쉬는 2분만 온전히 집중하고

내면의 평화를 찾아라. 이걸 반복해 100분 동안 하면 변화가 생기고 100시간을 하면 인생이 달라진다"며 "명상으로 연습하는 연민의 감정은 타인과 공감하고 이해하고 돕고 싶은 마음이다. 돕고 싶은 마음은 '선(善)한 야망' '겸손한 야망'으로 발전하게 되고, 좋은 리더의 최고 자질이 된다"고 강조한다.

차드 멥 탄 씨는 세계평화와 자유를 확대하려는 목적으로 세워진 'TAN TEO' 자선재단의 '정말 유쾌한 이사장'이며 창립자로 활동하고 있다. 그는 "사람들에게 내면의 평화를 안겨주 명상을 통해 깨닫는 연민의 감정이 확산된다면 세계평화도 언젠가 올 것으로 믿는다"고 말했다.

사원·관리자·임직원 과정 진행

현재 내면검색 수업은 16시간 과정으로 9주에 걸쳐 있다. 2회 동안 참여하는 종일프로그램과 반나절 동안 4회에 걸쳐 듣는 코스로 나뉘어 있다. 또한 직급에 따른 업무역량을 높일 수 있도록 스월빙과정 스펀리자 과정 스월빙리더십 과정으로 구분했다. 스월빙과정은 임직원 모두를 위한 것으로 업무를 효율적으로 진행하는데 필요한 기본적인 마음챙김 수업을 제공한다. 관리자 과정에서는 팀을 이끄는 데 결정적으로 필요한 감성지능을 기를 수 있도록 한다. 임원리더십 과정은 경영진과 고위 지도자들이 명상을 통해 효과적인 의사결정을 할 수 있도록 지원하고 있다.

이나는 기자 oasis1983@hyunbul.com

“(주)마루티에스와 함께하는 불교성지 순례 프로그램” 도반기행 “道伴紀行”

“道伴紀行” 불교성지 순례일정

1. 인도 / 네팔 불교성지 순례 8일 (인도양곡)

▶ 인도 / 네팔 불교 7대성지를 따라 순례하는 일정 ◀
: 인천 - 델리 - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 룸비니(탄생지) - 쿠시나카르(열반지) - 바이샬리(2차불교결집) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 보드가야(성도지) - 바라나시(초전법륜지) - 델리 - 인천

2. 인도 / 네팔 불교성지 순례 12일 (대한양곡)

▶ 국적기를 이용하여 인도 / 네팔 불교성지를 순례하는 일정 ◀
: 인천 - 봄바이 - 엘로라 / 아잔타(불교석굴) - 델리(국립박물관 - 진신사리) - 바라나시(초전법륜지) - 보드가야(성도지) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 바이샬리(2차불교결집) - 쿠시나카르(열반지) - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 룸비니(탄생지) - 카트만두(스와암부나트) - 인천

3. 인도 / 네팔 / 스리랑카 불교성지 순례 15일 (대한양곡)

▶ 국적기를 이용하여 네팔 / 인도 / 스리랑카의 불교성지와 핵심지역을 순례하는 대장정 일정 ◀
: 인천 - 카트만두(스와암부나트) - 룸비니(탄생지) - 스라바스티(기원정사 - 금강경) - 쿠시나카르(열반지) - 바이샬리(2차불교결집) - 라즈기르(영취산 - 법화경 / 나란다불교대학) - 보드가야(성도지) - 바라나시(초전법륜지) - 델리 - 콜롬보 - 아누라다푸라(스투파 / 보리수) - 시가리야(시가리야성채) - 플론나루와(고대불교도시) - 담불라(불교석굴) - 캔디(불치사 - 부처님 치사리) - 누와라엘리아 - 콜롬보 - 인천

도반기행 포괄 및 특전사항

- 1 국제선 / 국내선 항공권 포함 / 유류할증료 / TAX
 - 2 구간별 한식조리팀 동행 및 한식 제공
 - 3 전일정 가이드/기사/한식주방팀 포함
 - 4 인도/네팔/스리랑카 비자 대행서비스 포함
 - 5 전일정 4성 혹은 5성급 호텔 이용
 - 6 전일정 불교성지 전문 가이드 동행
 - 7 인도 다라질링 차(차) 1인 1팩 증정
 - 8 전일정 매일 1인 2명 생수 증정
 - 9 바라나시 갠지스강 꽃등(燈) 제공
 - 10 여행자보험 포함
- * 개인경비는 (전화, 개인적인 팁, 카메라 등) 불포함*

◀ 8대 佛敎聖地 지역 안내 ▶

- 1 보드가야(Bodhgaya): 불교 제1성지라 불리며, 부처가 깨달음을 얻은 成道地
- 2 사르나트(Sarnath): '초전법륜지'라 불리며 부처가 깨달음을 얻고나서, 첫 설법을 하신 곳. 佛·法·僧 불교의 三寶가 시작된 곳.
- 3 스라바스티(Sravasti): 부처가 24회 안거를 보낸 '기원정사'가 있는 곳으로, 금강경/능엄경/원각경 등을 설법하신 곳.
- 4 라즈기르(Rajgir): 불교 교단 최초의 절(寺) '죽림정사'와 부처가 법화경을 설법하셨던 영취산(영취산)이 있는 곳.
- 5 바이샬리(Vaishali): 부처가 반야사상 '유마경'을 설법하신 곳, 원왕봉(猿王臺)장소에 아쇼카왕(전륜성왕)이 석주를 세운 곳.
- 6 쿠시나카르(Kushnagar): 부처가 열반에 든 곳. '모든 현상은 변한다. 게으름 없이 정진 할 것이다'라는 마지막 말씀을 남긴 곳.
- 7 룸비니(Lumbini): 부처 탄생지 마테페 부인 사원과 구름이 있는 곳.
- 8 상카시아(Sankasya): 부처님이 도리천에 올라 어머니 마야데비를 위해 법을 설하고 하늘로부터 내려오신 곳.



INDIA

Find what you seek
Incredible India