

명상, 학생들 수학(數學) 능력 높인다

캐나다 UBC대 4·5학년 대상 MindUP 코스 진행

명상이 아이들의 수학(數學) 능력을 높여 준다는 연구 결과가 나왔다.

〈The Green Man〉지는 1월 27일(현지 시간) “캐나다 명료 브리티시 컬럼비아 대학(University of British Columbia, 이하 UBC) 연구진이 초등학교 4·5학년 학생 50명에게 명상 관련 프로그램을 운영한 결과, 정규교육 과정만을 받은 학생들보다 수학 점수가 향상되었다는 결과가 나왔다”며 “이는 낙천적인 사고의 힘을 기르고 스트레스를 낮추는 게 학생들의 수학 능력을 높이는 방법이라는 것을 보여준 것”이라고 보도했다.

이번 연구 결과는 캐나다 코퀴틀람(Coquitlam) 지역의 초등학교 4·5학년 학생 50명을 선정, UBC 대학 연구진이 이들에게 12주간의 ‘MindUP’ 코스를 수료시키고 추출한 데이터를 분석해 얻었다. ‘MindUP’ 코스는, 할리우드 스타 골드 혼(Goldie Hawn)이 불교의 명상수행을 기초로 삼아 만든 감성교육 프로그램의 일종이다.

〈The Green Man〉지는 “UBC 대학의 연구진이 MindUP 코스를 받은 학생들의 교내 생활과 학업 성과를 분석한 결과, 감정을 조절하고 집중력을 보이는 것은 물론 수학 점수도 올랐다는 데 주목했다”며 “이는 명상이 학생들의 감성뿐만 아니라 학업에도 적잖은 영향을 미치는 것으로 평가된다”고 전했다.

“이번 연구 대상자인 학생들은 종교적 성향을 고려하지 않고 선정했다”고 전제한 UBC 대학 연구진의 책임연구원인 김



‘MindUP’ 코스는, 할리우드 스타 골드 혼(Goldie Hawn, 사진 가운데)이 불교의 명상수행을 기초로 삼아 만든 감성교육 프로그램의 일종이다.

할리우드 스타 골드 혼이 개발

종교적 성향 고려하지 않고 실험

12주간 하루 세 번 명상·호흡 체험

“낙천적 생각 늘고 스트레스 낮춤”

벌리 쇼넨트(Kimberly Schonert) 박사는 “그럼에도 불구하고 얻은 결과라는 점에서, 명상이 종교의 테두리를 벗어나 아이들에게 대단한 영향을 준다는 점을 일깨운다”며 “하루 세 차례 명상과 호흡 등의 훈련으로 이런 결과가 나왔다는 게 놀랍다”고 말했다.

이에 대해 “가르침과 배움은 변화를 요구한다”는 파커 팔머(Parker Palmer)의 말을 인용한 〈The Green Man〉지는 “변화란 관계 안에서만 가능한데, 이는 가르치

는 자와 배우는 자 사이에서 지식이 오고 가는 것만이 다가 아닌 그 안에서 살아 있는 관계를 맺어야 한다”고 강조하고 “MindUP 프로그램이 학생과 교사, 그리고 배우의 관계에 생명력을 불어넣을 것”이라고 평가했다.

“이번 연구에 참여한 학생들이 행복해 하고, 그 친구들 역시 그들의 긍정적인 모습에 동기화되어 가는 과정을 바라보는 게 좋았다”고 말한 할리우드 스타 골드 혼은 “MindUP 프로그램을 진행하며, 학생들에게 판단에 앞서 매 순간에 주의를 기울이는 데 집중하라는 것을 가르치는 데 무척 힘들었다”며 “매 순간에 주의를 기울이는 것은, 학생들이 호기심과 지배욕이 아닌 자비와 사랑에서 기인한 지식에 관심을 돌리기 위해 가장 중요한 첫걸음이었다”고 말했다.

“이를 위해 학생들은 MindUP 코스를

밧으며 ‘우리는 어떤 지식을 만나야 할까’라고 자문했다”고 전한 쇼넨트 박사는 “사랑은 깨어진 자아와 세계의 재연합과 재구축을 목표로 하는 지식이고, 자비는 세계와 자신의 화해를 추구하는 지식”이라며 “여기서 앞의 행위는 타자의 실제 속으로 들어가 그것을 포용하는 행위, 타자로 하여금 자신의 실제 속으로 들어가 그것을 포용하도록 허락하는 행위”라고 설명했다.

사실 정규교육과정 대부분 “지식을 주입하는 방식”으로 이뤄진다. 교사는 권위적으로 이야기하고, 듣는 학생은 수동적으로 임한다. 수업은 지식을 기계적으로 암기하고 익히는 방식으로 진행된다. 이것은 가르치는 이와 배우는 이가 일종의 협약을 맺은 것과 같다. 교사는 강의를 통해 권위를 얻고, 학생을 통제한다. 학생은 편하게 앉아서 그저 그대로 머무른다. 서로가 변하려고 하지 않는 것이다. 이런 상황에서 학생들에게 적극적으로 참여를 권유하면 오히려 겁을 낸다.

“이번 연구 결과는 ‘호기심’과 ‘지배욕’에서 비롯된 ‘지식관’이 학생들의 학업의 발목을 잡고 있다는 점을 보여준다는 데서 의미를 찾을 수 있다”고 전제한 〈The Green Man〉지는 “호기심은 도덕과 무관한 열정으로서, 알고자 하는 욕구를 방해하는 어떠한 지지도 거부하려 들고, 지배욕은 도덕과 무관한 지식일 뿐”이라며 “따라서 관계 안에서 진리를 추구하며, 자신이 진리를 향해 나아가려는 마음과 진리가 나를 향해 들어오고 있는 것을 동시에 인식하고 열려 있는 자세로 임하는 것이 필요하다”고 강조했다.

즉, 학생들의 학업 성취는 유기적 공동체 안에서 진리를 만날 때 가능하다는 것이다.

오종욱 편집위원

대만 비구니 스님, ‘교황 체험’ 나서

필리핀에서 종교간 대화 물고 트고자

교황 프란치스코 1세의 필리핀 방문을 맞아 대만의 한 비구니 스님이 종교간 화합을 모토로 ‘교황 체험’에 나섰다. 〈CNA Daily News〉지가 1월 18일 보도했다.

“교황께서 필리핀 국민에게 많은 축복을 주셨는데, 그 축복은 우리(불교계)의 축복과 다르지 않다”고 말한 미아오 징(Miao Jing) 스님은 “교황께서 필리핀을 방문을 계기로 필리핀에서 종교간 대화의 물꼬가 터지길 바란다”며 “‘교황 체험’에 나선 것은 프란치스코 1세의 행보에 찬사를 보내는 것”이라고 설명했다.

한편 교황 프란치스코 1세는 15일부터



종교간 화합을 위해 교황 체험에 나선 대만의 미아오 징 스님.

18일까지 3박 4일간 필리핀을 방문, 가난한 이들과 가정을 보호해야 하는 소명을 강조했다.

오종욱 편집위원

달라이 라마에 정보 제공하다 처벌

중국 경화시보 보도 “티베트 간부 적발… 정식 수사 진행 중”

중국 티베트 자치구의 당·정 간부 일부가 달라이 라마 측에 정보를 제공하고 티베트 독립 세력에 참여하거나 지원하다 엄중 처벌을 받았다고 중국 경화시보(京華時報)가 1월 28일 보도했다.

왕강(王剛) 시짱자치구 기술위원 겸 비서장은 “지난해 지하 티베트 독립 지하조직 참여, 달라이 라마 집단에 대한 정보 제공, 국가안전을 위협하는 활동에 대한 자금지원 등 정치 기우를 엄중히 위반한 소수 당원·간부에 대해 정식 수사가 진행되고 있다”고 말했다.

중앙선시조는 지난해 시짱자치구에 대

한 현장조사에서 “소수 당원·간부의 정치적 입장이 확고하지 않다”고 비판하면서 안정을 수호하는 조치가 더욱 강화돼야 한다고 촉구했다.

보도에 따르면 티베트족 집단거주지가 있는 칭하이(青海)성에서도 지난해 583명의 당원이 티베트 문제 등으로 처벌을 받은 것으로 집계됐다.

시짱자치구 기술위원은 “지난해 민간으로부터 1천494건의 제보를 접수해 총 329건을 정식 안건으로 수사했으며 공직 윤리규정인 ‘8항 규정(八項規定)’을 위반한 240명을 처벌했다고 전했다.

이나은 기자



깊은 선정에 든 미이라 발골. 선정에 든 채로 입적한 몽골 스님의 미이라 유물이 발견됐다. 〈International Business Times〉지는 28일 “몽골 울란바토르 성긴헤르헝(Songinokharkhan) 지역에서 깊은 선정에 든 미이라가 발견됐다”고 보도했다. 미이라 유물을 분석하고 있는 울란바토르 국립법의학센터는 “이번에 발견된 미이라는 축히 200년 전으로 거슬러 올라간다”며 “미이라의 주인공은 도르조 이티기르프(Dorzhoglitov) 스님으로 추정하고 있다”고 밝혔다.

오종욱 편집위원

미국에서 비구니 스님의 삶이란

툽텐 초드론, 미국식 여성불교 조명

미국 사회에서 비구니 스님으로서의 삶과 역할은 무엇일까?

시애틀 스라바스티(Sravasti) 사원의 원장 툽텐 초드론(Thubten Chodron) 스님의 삶을 조명한다. 〈Religion News Service, 이하 RNS〉지는 “타인에게 의지하지 않고 스스로를 돕는 삶”이라고 정의했다.

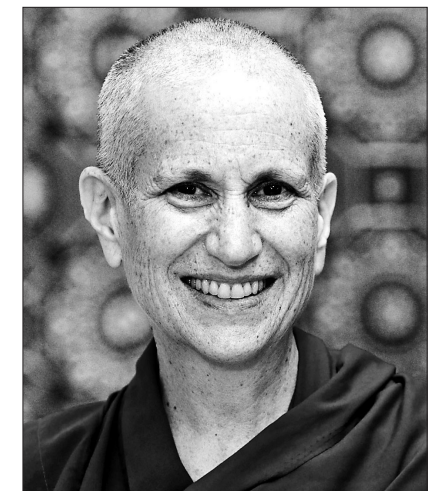
툽텐 초드론 스님은 미국불교계 비구니 교단을 일구는 데 결정적인 역할을 담당했던 스님이다. 〈RNS〉지에 따르면, 초드론 스님은 미국불교계에서 주목받기 시작한 계기는 2002년이다.

당시 열린 ‘서구불교지도자회의’에서

빈곤한 사원 생활에 지친 여성불교지도자들의 불평에 맞서 “우리의 길은 스스로를 일으켜 세우는 길이자 스스로를 돕는 길”이라며 당시 불평하던 여성불교지도자들에게 일갈한 것이 계기가 되었다.

그리고 초드론 스님은 시애틀에 미국불교계 최초로 여성불자 사원, 스라바스티 사원을 개원했다.

“불교가 서구에서 발전하기 위해서는 지역 사회와 긴밀하게 교류할 수 있는 안정적인 사원을 우선 세워야 한다고 생각했다”는 초드론 스님은 “이는 시애틀에 스라바스티 사원을 개원하게 된 동기”라며 “우리



미국 불교계 비구니교단을 일구는 데 결정적 역할을 맡아왔던 툽텐 초드론 스님.

는 우리 뒤에 사람들을 위해 공간을 만들며, 수백 년 후 미국에서 불교토를 이룰 희망을 품고 있다”고 말했다.

이에 대해 〈RNS〉지는 제프 윌슨(Jeff Wilson, Renison University) 교수의 말을 인용, “미국의 여성불교지도자 대부분 티베트불교를 가슴에 품고 있지만, 티베트 불교의 지원을 기대하기는 힘든 상황”이라며 “초드론 스님은 티베트불교 전통을 따르는 한편 미국적인 ‘여성불교’의 힘을 키우는데 주도적인 역할을 하고 있다”고 주목했다. 즉, 툽텐 스님은 “티베트불교의 미국화’의 여정에서 선두에 서 있다는 것이다.

오종욱 편집위원

희담석 건강용품

방사능력이 탁월한 희담석의 생명에너지로 건강과 활력을 찾으세요.



희담석 108 염주세트

값 30,800원

· 구성 : 108염주 + 합장주
· 크기 : 직경 10mm

* 희담석 활용 100% 활용 방법
희담석(염주, 합장주)을 하루에 한두 번 정도 몸에서 잠시(약 1분정도) 내려놓으세요.
몸에서 분리된 희담석은 그때까지 희담석이 머무고 있던 몸의 나쁜 기운을 내뿜은 후 원래의 희담석 상태로 되돌아갑니다.

* 희담석 염주는

- 어깨 결림 등으로 고생하시는 스님
- 목과 팔목이 늘 빠근한 보살님
- 피로가 누적된 불자
- 온종일 책상에 있는 청년불자들의 수행과 업무에 큰 도움이 될 것입니다.

www.hyunbulshop.com

☆희담석(稀潭石, Batu Hitam)이란?

화산 폭발시 용암과 함께 분출된 무기물이 오랜 세월을 거치면서 굳어진 화산석(현무암)의 한 종류입니다. 동남아 오지의 주민들이 예부터 치료용으로 사용해오던 것을 원적외선 파동검사등 성분 분석을 통해 인체에 유익한 에너지를 가진 것만을 엄선하였습니다. 희담석은 생명의 돌이라 불릴 만큼 분출되는 생명에너지의 양과 질이 뛰어납니다.

박태원보석감정원 천연A비취(玉)

비취는 세계 7대 보석중의 하나이며, 중국사람들이 비취를 하늘의 돌로 생각하여 항상몸에 지녔으며, 유럽인들은 병마를 치유하는 신비의 보석으로 여겨왔으며 강한 에너지를 가지고 있다고하여 영혼을 부활시키는 보석으로 불리기도 합니다.

비취는?

- ▶ 비취 경도는 6.5 ~ 7이다.
- ▶ 비취의 유일한 산지는 미얀마(버마) 뿐이다.
- ▶ 예로부터 신비의 돌이라 불리며, 성경과 불경에 최고의 보석으로 서술되고있다. 왕위를 상징하는 보석으로 중국의 국석이 되었다.
- ▶ 중국 명나라 이시진의(본초강목), 허준선생의(동의보감)에도 약석으로 기록.
- ▶ 아주대 오홍국 교수팀의 실험 결과 -
 - ▶ 원적외선 방출량 94% (신진대사 원활, 혈액순환 원활, 화상치료, 저혈압 고혈압 조정, 통증완화, 뇌세포 재생)
 - ▶ 음 이온 방출량 86% (음이온 : 세포활성화, 혈액정화, 피로회복, 자율신경안정, 면역력증가, 통증완화, 알러지 체질 개선)
 - ▶ 탈취율 90% 1시간 ▶ 항균성 85%
 - ▶ 대장균 감소율 83.6% ▶ 녹농균 감소율 86.3%

- ▶ 비취는 생리작용과 피부탄력에 영향을 주는 성분으로 이루어져 있다.
- ▶ 혈액 순환에 효과가 커서 정신을 맑게 해주면 독성을 중화하고 수면기능을 높임.
- ▶ 비취에는 A, B, C비취의 단계로 나뉜다.
 - ▶ A비취 : 광산에서 채굴한 천연원석을 가공.
 - ▶ B비취 : 수지처리 ▶ C비취 : 원석에 염색



■ 주문 : 현대불교 현불샵 02)2004-8213

[농협] 053-01-269062 (주식회사)현대불교신문사

가 비취 목걸이(진옥) 가액 ₩180,000원
격 비취팔찌-상(연옥) 가액 ₩80,000원