

마음챙김명상, 교사 스트레스 감소 '탁월'

美 버지니아·위스콘신 대학 관련 연구결과 발표 '주목'

수업과정서 교사들 압박 심해 학생들에 부정적 영향 끼치기도 마음챙김명상, 대안으로 떠올라 감정 통제 어려울 때 '마음챙김' 경청·스트레스 해소에도 도움



미국 대학교서 선생님들의 스트레스 해소 방편으로 '마음챙김명상'이 탁월한 효과가 있다는 조사결과가 발표돼 눈길을 끈다. 사진출처=mindfulinfetoday

오전 7시 40분, 미국 뉴저지(New Jersey)에 위치한 한 고등학교에 수업중이 울리고 선생님들이 바빠 움직인다. 과학 담당 맥클러스키(McCluskey) 선생님은 과중한 문서 업무를 끝내지 못한 채 서둘러 수업준비를 하고, 1교시 수업 교실로 들어간다.

과학교전 소식지 'Student Science'는 3월 29일 "마음챙김명상은 선생님들이 교실과 사적인 공간에서 얻는 스트레스를 해소하는 하나의 전략으로 떠오르고 있다"며, 미국 버지니아대학 교육연구가 패트리카 제닝스(Patricia Jennings)의 연구조사 결과를 소개했다.

그러면서 제닝스는 "인간은 기본적으로 물리적 위험이 없는 경우에도 스트레스를 '위험'의 일종으로 받아들인다. 이 과정에서 교사들이 객관성을 잃는다면 학생들의 행동을 '과교 요소'로 받아들일 수 있다"면서 "이 때 바로 마음챙김 명상이 필요한 것"이라 설명했다.

치솟는 교육열 속 요즘 학생들만큼이나 선생님들도 극심한 스트레스에 시달린다. 맥클러스키는 선생님이란 직업에 대해 "가족관계, 건강 등 삶의 많은 부분에서 문제를 겪고 스트레스를 받는다. 그 대부분은 내가 충분히 고민하고 해결할 시간이 주어진다"면서 "그러나 한 명의 교사로서 나는 어디에도 숨을 곳이 없다. 하루 종일 아이들로 가득 찬 교실 맨 앞에 있어야만 한다"고 말했다.

제닝스가 이끄는 연구팀은 '교육에서 비롯되는 자기인식 및 회복(the Cultivating Awareness and Resilience in Education, 이하 CARE) 프로그램'을 개발했다. 이는 펜실베이니아 주 초등학교 선생님들을 대상으로 스트레스 수치 및 마음챙김명상의 효과에 대해 조사한 결과다.

이에 제닝스는 최근 '마음챙김명상이 교사들에게 미치는 영향'을 조사하기 위해 'CARE 프로그램'을 개발, 펜실베이니아 주 교사 53명을 대상으로 연구를 실시했다.

이처럼 선생님들은 10대 아이들의 각기 다른 개성을 고려하고 그들을 항상 주시해야하며, 학생들의 수많은 요청을 모두 기억해야한다. 뿐만 아니라 주어진 수업시간 내에 아이들에게 하루 교과 과정을 모두 교육해야한다는 압박감을 느낀다.

제닝스는 "교사들에게 교실은 매우 스트레스적인 환경일 수 있다. 교사들은 학생들의 감정적인 상태, 교구 간의 관계 등 수업뿐만 아니라 많은 것들을 항상 예의주시해야 한다"며 "특히 교사들의 스트레스는 학생들의 산만과 부주의로 수업이 원활히 진행되지 않을 때 극도로 심해진다. 이러한 스트레스는 학생들에게 분노로 표출될 수 있다"고 강조했다.

'CARE 프로그램'은 교사들을 A와 B집단으로 나누고 A집단에는 수개월간 마음챙김명상을 실시, B집단에는 실시하지 않았다. A집단은 마음챙김명상과 함께 호흡 집중 명상훈련에 임하는 한편, 교단에서 있는 상황에서 학생들에게 다가가고 다른 사람들의 이야기를 경청하는 방법을 함께 배웠다.

이 가운데 선생님들의 스트레스 해소 방편으로 '마음챙김명상'이 탁월한 효과가 있다는 조사결과가 발표돼 눈길을 끈다.

결과를 제닝스의 예상을 적중했다. A집단 교사들의 뇌수치를 검사한 결과, 수업과정에서 압박감을 덜 느끼고 스트레스 수치가 적게 기록됐다. 또한 교사들의 이러한 변화는 학생들에게도 영향

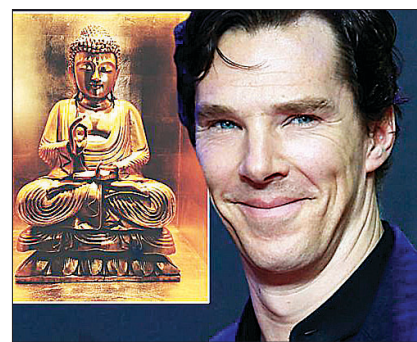
을 미쳐 수업참여도를 높이고 긍정적 분위기를 초래했다. 이와 관련 'Student Science'는 "마음챙김 듣기 연습은 교사들이 학생들의 애길 들을 때 주관적인 판단이나 충고, 혹은 말 끊는 것 없이 집중하는 방법을 가르친다"면서 "이 연구에 참여한 교사들은 교육과정에서 스스로 감정을 절제하는 방법과, 어떻게 그것이 교육에 긍정적 영향을 미치는지 관찰할 수 있었다"고 보도했다.

"불교, 연기실력 향상에 도움 돼"

영국 배우 베네딕트 컴버배치 불교 명상에 '매료'

영국 드라마 '셜록(Sherlock)'으로 선풍적인 인기를 끈 베네딕트 컴버배치(Benedict Cumberbatch·39)가 "불교는 내 연기실력을 향상시키는데 도움을 준다"고 말해 눈길을 끈다.

이 무한한 능력을 발휘하고 싶다면 명상을 하라"며 "불교 명상을 통해 혼란 속에서 중심을 잡고, 평온함을 찾게 될 것"이라고 말했다.



영국 언론 '더 미러'는 3월 28일(현지시간) '액션 판타지 닥터 스트레인지(Doctor Strange)'의 주연을 맡은 베네딕트 컴버배치가 불교에 매료됐다고 보도했다. 사진출처=더미러

영국 언론 '더 미러'는 3월 28일(현지시간) "액션 판타지 닥터 스트레인지(Doctor Strange)의 주연을 맡은 베네딕트 컴버배치가 불교에 매료됐다고 보도했다."

컴버배치와 불교의 인연은 대학시절로 거슬러 올라간다. 당시 인도 서벵갈주(州)에 위치한 사원에서 티베트 스님에게 영어를 가르던 컴버배치는 "나는 동양의 신비주의와 명상에 무척 매료됐다"며 "명상을 통한 감각의 자극은 내가 연기를 할 때 감정 몰입을 더 잘 할 수

있게 해줬다"고 말했다. 한편 컴버배치는 오는 11월 미국 개봉 예정인 마블 스튜디오의 영화 '닥터 스트레인지(Doctor Strange)'에서 주인공 닥터 스트레인지 역을 맡았다. 오만하고 이기적인 외과의사인 닥터 스트레인지의 교통사고로 손을 다쳐 의사로서 삶을 포기하게 된다. 이에 스트레인지의 제자로 들어가 우주 최강 마법사로 거듭나는 이야기다.

베네딕트 컴버배치는 "배우로서 당신

이보형 객원기자

"블루스·록 음악으로 포교합니다"

日 스님 및 목사 밴드, 음악 포교에 '눈길'



일본에서 스님과 목사가 블루스(Blues)와 록(Rock) 밴드를 결성, 언더그라운드 공연으로 포교활동을 펼쳐 화제다. 목사들로 구성된 4인조 록밴드 박시 록스(Boxi Rocks·사진왼쪽)와 스님들로 구성된 블루스 밴드 '보주(Bozu)'. 사진출처=더데일리스타

스님들 밴드 '보주', 블루스 포교 도교서 BAR 운영하며 상담활동도 목사 밴드 '박시 록스'와 합동공연

일본에서 스님과 목사가 블루스(Blues)와 록(Rock) 밴드를 결성, 언더그라운드 공연으로 포교활동을 펼쳐 화제다.

하고 찬송가를 가르치지만, 저녁이 되면 십자가를 목에 걸고 록 무대에 선다. 그들은 목사가운을 입고 "우리가 바로 록이다. 목사가들이 바로 록이다"라고 외치며, 가족 자켓을 벗어던지는 퍼포먼스를 보여주기도 한다.

'Student Science'는 "두 그룹은 연구 시작 당시 본질적으로 동일한 조건에서 시작했지만, 연구 종료 시에는 상당한 차이를 보였다"면서 "A집단은 우울 및 불안이 훨씬 덜 됐고, 삶에 대한 감사함과 동시에 자신의 삶이 불행하지 않다고 생각했다. 또한 A집단 교사들의 수업관리 능력이 더욱 높게 평가됐다"고 언급했다.

리더인 카즈히로 세키노(36)는 "나는 미국 출신 9인조 헤비메탈 밴드인 슬립낫(Slipknot)과 메탈리카(Metallica), 메가데스(Megadeth) 등을 좋아한다"며 "그들의 음악이 기독교인들 눈에 약마적으로 보일 수도 있다. 하지만 그들은 세상의 부조리와 불합리적인 것에 대해 노래하며, 노래를 통해 위선이 아닌 진실을 말한다"고 설명했다.

특히 '코르티솔 호르몬' 수치가 크게 달라진 점도 눈에 띄었다. 플록은 "조사 결과 A집단 교사들은 스트레스 반응에서도 침착함을 유지했다"면서 "마음챙김명상을 통해 교사들의 스트레스 지수를 낮추고, 보다 더 효율적이고 개선적인 교육환경이 만들어질 수 있을 것"이라 기대된다"고 말했다.

세키노 목사가 처음 '록 포교'에 나선 것은 일본에서 불교에 비해 상대적으로 열세인 기독교 선교를 위해서였다. 이에 평소 안면이 있던 후지오카 스님에게 도움을 청해 합동공연을 시작, 올해로 수년째 음악 선교를 펼치고 있다.

특히 '코르티솔 호르몬' 수치가 크게 달라진 점도 눈에 띄었다. 플록은 "조사 결과 A집단 교사들은 스트레스 반응에서도 침착함을 유지했다"면서 "마음챙김명상을 통해 교사들의 스트레스 지수를 낮추고, 보다 더 효율적이고 개선적인 교육환경이 만들어질 수 있을 것"이라 기대된다"고 말했다.

세키노 목사는 "록은 사실 세속적인 음악일 수 있다. 하지만 성직자들도 일반인들과 똑같은 감정을 갖고 있고 같은 언어로 표현을 한다"면서 "가끔 너무 종교적으로 다가가 세련되지 못하고 사람들이 우리 그룹의 노래를 듣고 고통이 치유되기를 바란다"고 말했다.

후지오카 스님은 밴드활동 외에도 동료 스님들과 함께 도쿄에 바(BAR)를 열어 이색포교를 실천하고 있다. 방문객들에게 불교 상담을 해주는 한편, 무알콜 칵테일을 제공하며 마음치유를 해주고 있다.

한편 최근 일본 정부가 발표한 조사에 따르면 일본 전체 인구 가운데 46%인 약 5,500만 명이 불자이며, 2%인 약 240만 명이 기독교 신자인 것으로 조사됐다. 또한 나머지 48%인 약 5,760만 명이 일본 고유 민족 신앙인 신도(新道)를 믿는 것으로 나타났다.

후지오카 스님은 밴드활동 외에도 동료 스님들과 함께 도쿄에 바(BAR)를 열어 이색포교를 실천하고 있다. 방문객들에게 불교 상담을 해주는 한편, 무알콜 칵테일을 제공하며 마음치유를 해주고 있다.

이보형 객원기자

박태원보석감정원 천연A비취(玉)

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

비취란?

- 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(초초강목), 허준생의(동의보감)에도 약석으로 기록.
- 아주대 오홍국 교수팀의 실험 결과 -
 - ▶ 원적외선 방출량 94% (신진대사 원활, 혈액순환 원활, 화상치료, 저혈압 고혈압 조정, 통증완화, 뇌세포 재생)
 - ▶ 음 이 온 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 해주며 독성을 중화하고 수면기능을 높임.
- 비취에는 A, B, C 비취의 단계로 나뉜다.
 - ▶ A비취 : 광산에서 채굴한 천연원석을 가공.
 - ▶ B비취 : 수치처리 ▶ C비취 : 원석에 염색

■ 주문 : 현대불교 현불샵 02)2004-8213 [농협] 053-01-269062 (주식회사)현대불교신문사

www.hyunbulshop.com

언제 어디서나 부처님을 모시고 범회를 진행할 수 있습니다

법당은 물론 옥외 범회 및 방생범회

장엄괘불

편리하게 휴대가 가능하고 손쉽게 조립하며 가방에 담아 보관할 수 있습니다

장엄괘불

- 괘불 크기 : 가로 200cm × 세로 300cm
- 구성품 : 휴대용 가방(괘불+설치틀+설명서)
- 구입가격 : 56만원 (주문 → 입금 → 배송)
- 배송 : 입금 후 5일내 배송 가능

판매처

- 구입문의 : 현불샵 02)2004-8214
- 입금계좌 : 농협 053-01-269062 (주)현대불교신문사