전법 일기

고민 끝에 탄생 '바다마음 팔찌'
학부모들 입소문 타고 전파 중

코로나가 극심했던 2021년, 1000개 이상의 염주를 만들면서 시간을 보냈다. 염주에 지혜를 담아 부처님 마음 염주, 보살행 염주, 촛불 염주, 세포 염주, 스마일 염주, 가족 염주, 지혜재생처 염주 등등으로 다양하게 디자인을 했다. 어려운 시절을 함께 보낸 염주는 2024년 학교에 가서 중고등학생들에게 마음공부를 가르치게 되면서 엄청난 진화를 하게 된다.

가장 최신 버전의 '지혜재생처 염주'로 학생들에게 마음을 다스리는 방법을 알려 주었는데 세 가지 난점을 만나게 되었다. 설명을 많이 해야 한다는 점과 불교 색채가 있다는 점 그리고 알이 너무 많아서 시간이 오래 걸린다는 점이었다.

그래서 색깔로만 뜻을 전했던 둥근 알들은 바다, 하트, 물방울 모양으로 바꾸어서 직관적으로 뜻이 전달되도록 했고, 불교 색채가 느껴지는 나무알은 원석으로 바꾸었고, 파이프를 중간 중간에 넣어서 알의 숫자를 1/4로 줄였다. 그렇게 했더니 한 개 만들 때 20분 정도 걸리던 염주를 5분 만에 완성할 수 있었다. 이렇게 탄생된 염주는 '바다마음 팔찌'다.

팔찌에는 내가 누구인지 그리고 마음을 어떻게 다스리는지에 대한 디자인이 담겨 있다. 바다원석으로 근본을, 하트 원석으로 마음 운전수를, 물방울 원석으로 몸을 표현해서 3가지가 모여서 내가 이뤄짐을 나타냈다. 그리고 물방울 원석에 모든 경계라는 의미도 추가해 '모든 경계는 바다에서 나온 물방울과 같으니 다시 근본으로 되돌리면 본래의 넓은 마음이 된다'는 뜻도 담았다. 그래서 착용을 하고 있으면 생활 속에서 굉장히 큰 도움을 받는다고 한다.

지금까지는 물방울에만 집착하면서 살아왔는데 바다같이 넓은 참나가 있다는 것을 알고 마음이 든든해졌다는 분, 상대방이 화를 낼 때도 '이건 물방울이다. 영원하지 않다' 이렇게 바라보게 되니까 부드럽고 따뜻하게 대하게 되었다는 분, 이기심을 가지다가도 팔찌를 보는 순간 '내 마음은 바다같이 넓으니까 그곳으로 가야지'라고 근본마음을 챙기게 된다는 분…. 이런 분들이 팔찌에 더 큰 생명력을 불어 넣어주고 있다.

어느 신도는 팔찌를 하고 학교 자모회의를 갔는데 그곳에서 일반 학부모들이 관심을 가지고 물어보셔서 의미를 알려주니 "팔찌에 담긴 의미가 너무 좋으니까 전교생들이 체험을 할 수 있도록 우리가 재능기부를 하도록 해요"라고 했고 한다. 그래서 학교에 바다마음 그림책, 미디어 아트 영상, 키트, 재밌는 진행 방법 등등을 기쁜 마음으로 지원하고 있다.

팔찌는 학교에서 시작돼 방송국, 불교박람회, 외국인 대상 명상 체험 등등으로 계속해 연결이 되고 있다. '바다마음 팔찌'를 매개체로 더 많은 사람들이 어떤 구정물이 들어와도 하나로 만들어 주는 바다처럼 누구와도 화합하면서 자유롭게 살아가기를 간절히 마음 모은다.



혜벽 스님
한마음선원 부산지원



김권태의 **요즘 학교는** ⑨ 교육혁명 '트라스(TRAS)'

동기부여와 질문, 잠재력 깨우는 소리

학교에서 아이들을 만난 지 20년이 되어간다. 그 20년의 시간을 돌아보며 아이들에게 꼭 필요한 수업이 무엇인지 곱씹어 보았다. 그중 아이들에게 가장 반응이 좋았던 수업유형과 교사로서 아이들과 함께 성장하는 느낌이 들었던 수업유형을 다른 선생님들과 함께 나누고 싶다.

교육혁명이라고 거창하게 이름을 붙인 '트라스(TRAS)'는 스페인어로 '꽝꽝 두드려 깨우는 소리'를 뜻한다. 우리 아이들의 잠재력을 꽝꽝 두드려 깨우고 싶다는 의미로 그렇게 정했다. 그렇다면 대체 어떻게 아이들의 잠재력을 깨울 수 있을까? 바로 '동기부여'와 '질문'이다. 수업을 통해 자기가 진정으로 원하는 것이 무엇인지 아는 것, 어떻게 그것을 성취할 수 있는지 궁리하는 것이 'TRAS'의 핵심이다. 이를 위해 4가지 요소와 단계를 구성했다.

T(Topic, 화제 구성): 교사는 수업을 시작하면서 개인의 일상과 사회적 이슈가 수업 주제와 연결이 되도록 '화제'를 먼저 제시한다. 시의적절하고 흥미있는 이슈를 선택해 가르칠 내용과 연결해 수업 내용을 재구성한 것이 '화제'다. 그러기에 그 수업은 교사가 새롭게 재해석한 교과서가 된다.

화제-이유-문답-해결 모색 과정서
학생들은 새로운 관점 접하고 느껴
교사와 학생 동반성장하는 프로그램

R(Reason, 배움 이유 찾기): 자기주도적 학습은 아이들이 스스로 왜 공부를 해야 하는지 뚜렷한 목적의식을 가질 때 가능하다. 이 내용을 왜 배워야 하는지, 배우면 나에게 어떤 유익한 점이 있는지를 스스로 찾도록 한다. 교사의 전문성은 아이들이 이걸 왜 배워야 하는지 꼼짝 못 하게 설득할 만한 비유를 갖고 있는 것이다.

A(Ask & Answer, 질문하고 대답하며 깊이 이해하기): 수업에 많은 아이들이 흥미를 가지고 참여하게 하는 좋은 방법은 퀴즈를 내는 것이다. 같은 내용이더라도 퀴즈를 내서 질문으로 시작하는 것과 바로 개념을 설명해 주는 것은 큰 차이가 난다. 질문은 잠들어 있는 정신을 번쩍 깨우는 쇠파리다. 이 수업모형에서 중요한 점은 아이들이 스스로 질문을 만든다는 점이다. 9칸으로 된 정사각형 그림 활동지 가운데에 주제를 적고, 스스로 그 주제와 관련된 질문 8개를 만들어 본인이 생각하는 최고의 질문을 선택해 거기에 대답하는 것이다. 팀별 활동도 같은 방식으로 진행한다. 아이들의 갖가지 창의적인 질문과 대답을 경험할 것이다.

S(Solution, 최선의 해결책 모색): 수업 중에 아이들이 발표한 다양한 질문과 대답을 교사가 최종적으로 요약하고 정리해 준다. 그리고 수업 주제와 관련해 교사도 자기가 만들어 온 핵심질문을 학생들에게 던지고 학생들의 의견을 들은 후 자신의 생각을 말한다. 정답이 아니라, 모든 가능성을 열어두고 최선의 해결책을 함께 모색하는 것이다.

이렇게 'T(화제)-R(배움의 이유)-A(질문과 대답)-S(최선의 해결책)'의 프로세스를 따라가며 학생과 교사는 자연스럽게 수업의 즐거움을 경험할 수 있다. 아이들은 질문을 만들고 대답하는 과정에서 새롭고 다양한 관점을 익힐 수 있으며, 교사 또한 아이들의 질문과 대답을 통해 새로운 배움의 기회가 될 수 있다. 교사의 일방적인 수업이 아니라, 교사와 학생이 함께 성장하는 진정한 의미에서의 '교학상장(教學相長)'이 되는 것이다.

〈동국대사범대학부속중학교 교사〉

기자칼럼

"하루 5분, '나' 바라보는 명상 어때요"

하루 5분, 30일 동안 명상하면 어떨까. 조계종이 지난 9월 9일부터 10월 9일까지 '하루 5분, 30일 명상' SNS 챌린지를 진행했다. 언제 어디서든 명상을 통해 마음을 가다듬고 '나'를 바라보는 시간을 가져보라는 것이다. 명상이 청년들의 트렌드로 떠오른 요즘, 직접 체험해 보기로 했다.

정진 첫날, 퇴근하고 집에 와 제일 먼저 좌복 위에 앉았다. 시간은 단 5분. 1초도 더하지 않고 빼지도 않는다. 어설프지만 눈은 45도 아래로, 허리를 곧추세운 뒤 가부좌를 튼다. 먼저 '아미타불'을 마음속으로 되뇌며 천천히 호흡을 진정시켰다. 호흡이 안정되면 본격적으로 '나'를 있는 그대로 바라보기 위해 노력했다.

하지만 어찌나 생각이 번잡하던지, 5분이라는 시간이 5시간처럼 느껴졌다. 끊임없이 떠오르는 생각에 포기할까도 수천 번 고민했다. 하지만 〈보왕삼매론〉에 이르기를 "공부에 장애가 없기를 바라지 마라"고 하지 않았던가. 어떻게든 부산한 마음을 다잡고 다시 호흡으로 돌아갔다. 그렇게 정신없이 5분이 지나면 사홍선원으로 회향하고 잠자리에 들었다.

다행히 시간이 지날수록 생각은 점차 줄어들었다. 체감 5시간이었던 시간은 15일이 지난 후에 정말 '5분'처럼 느껴졌다. 호흡은 전보다 부드럽고 자연스러워졌으며, 마음속 끓어 넘치던 감정과 생각은 점점 그 힘을 잃고 자취를 감추기 시작했다.

어느새 시간은 10월 9일. 하루 5분, 30일 정진을 무사히 회향했다. 종일 밖에서 생각과 감정으로 씨름하다 보면 마치 스스로가 없어진 것 같았다. 그러나 명상을 해보니 '나'는 없어진 게 아니라 생각과 감정에 가려져 보이지 않았던 것뿐이었다.

30일간 오롯이 자신을 바라봤던 5분의 명상은 잃어버린 '나'를 되찾아 마음에 평안함을 가져다 주었다.

우리 불자들도 자신을 바라볼 수 있는 명상의 시간을 가져보는 건 어떨까. 〈초발심자경문〉의 "사흘 동안 닦은 마음은 천년의 보배가 된다"는 구절처럼 5분간 닦은 마음으로 만년의 보배인 '나'를 볼 수 있을 테니 말이다.



김민재 편집국 기자

현밀 스님의 **뭉밀이 佛스타툰**



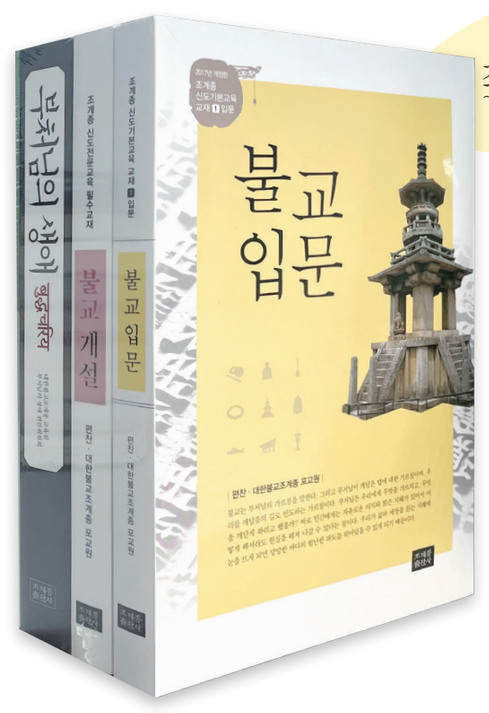


대한불교조계종
전국여성불자회
나로부터 우리로 회향하겠습니다

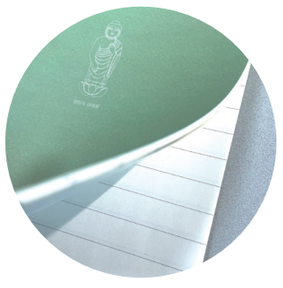
총 재 선업스님(대한불교조계종 포교원장)
고 문 김성림 류병선 성낙윤 왕선자 이연수 임완숙
지도위원 이간난
회 장 김의정
수석부회장 이연화
부 회 장 고은숙 김규리 김문자 김영복 이영옥 김용숙(선운사) 김용숙(스카우트)
김지윤 박남수 박숙자 백영선 엄현숙 유경숙 이금석 이영미 이영숙
이옥분 이은임 이화성 임소영 정순천 조성애 조수자 최선리
감 사 연경희 유은순

대한불교조계종 전국여성불자회 | 주소 서울시 종로구 우정국로 58, 4층 | 전화 02)723-3330 팩스 0505)300-7277 | www.womanbuddhist.com

대한불교조계종 '공식' 신도 기본교육교재
'불교를 처음 접하는 사람들이 반드시 읽어야 할 입문서'



+



기본교육교재 3권 세트를 구매하시면
고급 노트(64p)를 드립니다.

대한불교조계종 지음 | 전3권(증정용 노트) | 값 54,000원

조계종 출판사 지혜와 자비의 눈으로 세상을 바라봅니다.
문의 | 02)720-6107 www.jbbook.co.kr