

#장면 1. "엄마, 오늘 학교에서..."
"텔레비전 보고 있잖아. 나중에 얘기 해"
#장면 2. "저 남자친구 생겼어요"
"중학생이 무슨 남자친구야. 대학 들어갈 때 까지는 '죽었다' 생각하고 공부만 해"
속마음은 그렇지 않은데 표현이 서툴거나, 혹은 대화하는 방법을 잘 몰라 자녀와 마음의 벽을 쌓는 부모들이 있다. 이런 관계 일수록 부모는 자녀가 뻐뻐하고 있다고 생각하고, 자녀는 자신을 무시한다며 부모를 원망하기 쉽다. 그렇다면 어떻게 해야 자녀와 마음을 터놓을 수 있을까?

11월 29일 삼전종합복지관에서 열린 '가족기능 강화와 효과적인 의사소통을 위한 여성의 역할' 강연회에서 조성희 교수(순천향대학교 사회복지학과)는 자녀와 재미있는 대화를 나누는 법과 가족 내 효과적인 의사소통에 대해 강의했다.

"좋은 부모 되기" 류의 강좌를 많이 들었던 부모일수록 자녀 교육에 있어 일관성을 잃기 쉽다"는 말로 강연을 시작한 조성희 교수는 "백 가지를 알더라도 하나를 '실천' 할만 못하다"고 강조했다. 또 가정의 원활한 의사소통은 자녀가 처한 현실을 제대로 파악하고 자기 자신을 되돌아보는 것으로부터 시작한다고 말했다.

물론 자녀에게 다가서고 대화를 시작하는 일이 쉽지는 않다. 하지만 부모가 자녀와 눈높이를 맞출 수 있기 위해서는 부단한 노력이 필요하다. "가족관계도 인간관계의 하나로 꾸준히 노력해야 개선된다"는 조 교수는 "좋은 부모가 되는 첫걸음은 자기 자신을 아는 것"이라고 말했다. 이를 위해 첫 번째로는 현재 자신이 자녀를 어떻게 대하고 있는지를 알아야 한다. '부모의 말이 무조건 옳다'는 생각으로 자녀의 일을 결정하고 있지는 않은지, 자녀와 관련된 일

에 사사건건 간섭하고 캐물어봐야 의심이 풀리는지, 무슨 일이든 해주는 과보호형은 아닌지 자신을 평가해 보는 것이다.

다음으로는 자녀의 행동이나 생각을 평가하는 기준이 무엇인지, 자신이 부모에게 받았던 나쁜 영향을 자녀들에게 그대로 되풀이하고 있지는 않은지 돌아볼 필요가 있다. 많은 부모들이 자신의 경험에 비추어 자녀의 행

동을 판단하기 쉽다. 시대가 바뀌고 가치관이 바뀐 것을 인정하지 않고, 자녀를 독립된 개체로 인정하지 못하기 때문이다.

자신의 행동과 문제점을 파악했다면, 이제 자녀와 대화 나누는 법을 배워본다. 자녀와 대화할 수 있는 분위기를 만들기 위해서는 우선 마음을 가라앉혀야 한다. 아무리 화가 나는 일이라도 자신이 감당할 수 없는 비정상적인 화를 내거나, 예전 일까지 들추어내 화를 내는 것은 대화를 차단하는 지름길이다.

화가 가라앉으며 자신이 화가 난 이유와 마음 상태를 자녀에게 말한다. 끝까지 "대화를 통해 문제를 해결하겠다"는 생각을 놓쳐서는 안된다. 그리고 자녀의 이야기를 들을 때는 말을 끊지 말고 끝까지 들어주고, 이야기를 듣는 중간에는 자녀가 말하고자 하는 의사를 이해하기 위해 애쓰고 있다는 반응을 보인다.

조 교수는 마지막으로 "자녀의 감정과 생각을 수용하는 하되 쉽게 인정해서는 안된다"고 지적했다. 콘서트에 가고 싶어 부모 지갑에서 돈을 훔쳤을 때, 콘서트에 가고 싶어 하는 마음은 수용하되, 그 방법이 잘못되었음에 대해서는 확실히 지적하고 처벌하는 식이다.

결국 평소 자녀에게 관심을 가지고 사랑을 표현하는 일을 생활화할 때 자연스럽게 대화할 수 있는 기회가 만들어지는 것이다.

여수령 기자

화부터 내면 대화 '끝'

조성희 교수에게 듣는 '자녀와 터놓고 이야기 하기'

말하는 중간 끊지 말고 끝까지 들어줘야

자녀생각 수용하되 쉽게 인정해선 안돼



▷지난 11월 29일 삼전종합복지관에서 열린 '자녀와 재미있는 대화 나누기' 강좌에 50여 명의 학부모가 참가해 자녀와의 효과적인 대화 나누는 법에 대한 강의를 들었다.

◆**무료진료**=아산병원 무료진료 행사가 17일 이천시 복지회관에서 열린다. 내과, 외과, 이비인후과와 관련된 종합 진료와 처방을 받을 수 있다. (031)636-0190

◆**식사 및 운동관리 교실**=마포노인복지관은 한양대 영양연구회팀과 함께, 고혈압 및 당뇨 환자를 대상으로 식사 및 운동관리 교실을 운영한다. 매주 금요일 오후 3시 40분. (02)333-5886

◆**단전호흡**=서울 중계노인복지관은 매주 수요일 오후 1시 30분 복지관 4층 휴게실에서 '단전호흡 교실'을 운영하고 있다. 복지관에 와서 등록하면 언제든지 참가할 수 있다.

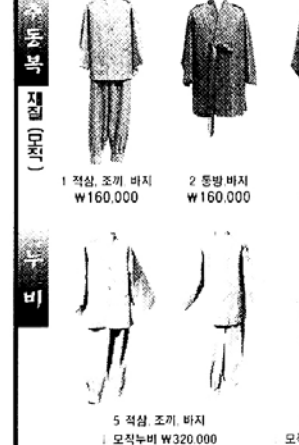
◆**행복한 화혼** (02)972-9011
◆**사랑나눔가게** 초대전=한국재가노인복지협회 대구지회는 2003년 1월 31일까지 대구지역 음식점, 미용실, 한의원 등 33개 업소에서 결식노인들끼리 사랑나눔가게 초대 행사를 연다. 티켓구매는 대구시내 재가노인 복지시설에서 가능하다. 후원계좌: 농협 150080-51-0004275(예금주: 대구 재가노인복지협회). (053)634-4113

◆**무료법률상담**=포항 화산복지관에서는 무료법률도우미 제도를 상시 운영하고 있다. 상속, 전세권, 담보 관련 법률상담을 원하는 사람은 누구나 환영. 담당 변호사 이용락. (054)248-6166.

승복, 법복안내

인연을 소중하게 생각하며 항상 처음 이라는 자세로 변함없이 제품 생산·연구에 임하는 저희 업체에서는 부처님을 영기는 마음으로 정성껏 제품을 만들었습니다. 고급 자질에 세련된 디자인으로서 저렴한 가격으로 스님 및 불자들에게 오시게 합니다. 부족한 점이 있으시면 많은 지도를 부탁드립니다. 최선을 다하는 업체가 되겠습니다.

- 애용승복 직원일동 -



1 직삼, 조끼, 바지 W160,000
2 동방, 바지 W160,000
3 두루마기 W140,000
4 W60,000
5 직삼, 조끼, 바지 모직누비 W320,000 순면누비 W250,000
6 동방, 바지 모직누비 W320,000 순면누비 W220,000
7 두루마기 모직누비 W250,000 순면누비 W160,000
8 셔츠 W50,000 (리넨, 리오트) 바지 W60,000
리온드림, 차이나임 W30,000

◆**해동승복** 대구 교육대길 11-1 동부점 대구광역시 동구 신천4동 399-1 TEL: (053)741-8131 FAX: (053)741-8132 H.P: (011)549-8130 ◆ 지역 대리점 모집

가계부 함께 쓰기

엄마는 늘 쪼달린다고 걱정하고, 아이들은 늘 용돈이 모자란다고 투덜댄다. 그 사이에서 아빠는 때로는 무능을 탓하기도 하고 더러는 바가지에 짜증을 낸다. 이것이 우리네 서민들의 실제 생활상이다. 그러나 어쩌랴. 행복 또한 이렇게 아옹다옹하는 가운데 있는 것이 우리네 삶이다.

"입장 바꿔 생각하기"는 어떤 문제에도 최선의 해결사다. 쪼달리는 가계에 대한 스트레스 해소에도 한몫 할 수 있다. 가족 구성원의 역할을 바꾸지 않고도 그것은 가능하다. 바로 가계부 함께 쓰기다. 물론 날마다 그럴 수는 없고, 일 주일에 한번 아니면 한 달에 한번이라도 가능하지 않을까. 그러면 서로에 대한 이해 부족에서 오는 짜증과 원망도 상당히 줄어들 것이다.

"엄마는 이렇게 빠듯한 생활비로 어떻게 이렇게 알뜰히 가계를 꾸리셨을까?" 다음 달에는 아이들 용돈 좀 올려 줘야겠지. "술값으로 너무 많은 돈이 나가는 것 같은데. 그 돈이면 아이들한테 더 잘 해줄 수 있을 텐데."

이제부터 우리집에는 부모님 생전에 묘터를 마련해 두는 것이 가장 큰 효라 칭했습니다. 불교식 화장문화가 선도해 나가고 있는 약왕사에서 아름답고 깨끗한 명당으로 알려진 청도군 금천면에 천년을 모실 부모탑묘(영탑)를 마련했습니다. 일광, 월광보살의 여러 신장님들과 봉황이 알을 품은 형상의 좋은 명당자리에 부모님의 안식처를 마련해 부모에 대한 마지막 효를 다하시기 바랍니다.

권 영원한 안락과 행복의 안식처 약왕사 부모탑묘(영탑) 권



◆**부부영탑(영구)** 50개는 수량이 한정되어 있사오니 예약을 서둘러 주시기 바랍니다.
◆**약왕사 부모탑묘(영탑)**는 사찰내에 있으며 교통이 편리한 위치해 있어 쉽게 찾아올 수 있으며, 1년 365일 스님들에 의해 정성스럽게 모셔집니다.

※ **약왕사 대웅전 불사도 진행중입니다** 불자들의 많은 동참 당부드립니다.

※ **우울증·대인공포증·신병·정신분열증환자는** 야광보살님 위신력으로 확실히 고칠 수 있습니다. 일차 방문 바랍니다.

◆문의전화: 054) 373-6023, 0157 016-510-6023, 016-9306-8820
◆계좌번호: 농협 727-077-56-023643 (예금주/정충근)

경북 청도군 금천면 박곡리 불암산 4번지
1000일 참회기도 극락도량 불암산 약왕사



▲ 찾아오시는길

소설가 남지섬의 化緣에서 찾은 내 안의 너 안의 나

금강경테이프

지방에 계신 분이 저한테 전화를 주셨습니다. 자신은 시각장애자이기 때문에 외출을 할 수 없으니 헤게 스님의 금강경테이프 한권을 보내줄 수 없느냐고요. 그동안 불교방송을 통해 헤게 스님의 금강경 강의를 들어왔는데 스님 강의 테이프를 구입할 수 있으면 불교공부를 하는데 많은 도움이 될 것 같다고 하면서요. 그분의 전화를 받고 난 저는 헤게 스님이 계신 금강산원에 전화를 해서 금강경테이프 한 권을 구입하기로 했습니다. 그리고 마음속으로, 테이프가 도착하는 대로 그 분한테 보내 드려야지, 하는 생각을 하고 있었습니다. 그런데 그 다음 날 그 분한테서 다시 전화가 왔습니다. 테이프가 와도 들을 수 없을 것 같으니 부탁한 테이프를 보내지 말라고요. 그러면서 테이프를 들을 수 없는 이유를 설명했습니다.

그 분이 13살, 누이가 16살, 형이 19살일 때 늘 부모 일생을 살아 온 아버지가 돌아 가셨다고 합니다. 그러자 어머니가 혼자 힘으로 농사를 지어서 형은 대학까지, 누이와 자신은 고등학교까지 공부를 시작했다고 합니다. 고등학교를 졸업한 그 분은 군복무를 마치고 들

고 시도도 몇 번 해 보았지만 그때마다 어머니한테 들켜서 자살도 할 수 없었다고 하면서 허탈하게 웃었습니다. 자살을 시도하는 아들을 위해 어머니가 할 수 있는 일은 불경 테이프를 틀어 놓고 경을 따라서 독송하는 것이었다고 합니다. 그래서 집안에는 천수경, 반야심경, 관세음보살품경, 법성경 등이 하루 종일 끊이지 않고 울려 퍼졌다고 했습니다. 같은 소리를 반복해서 듣다보니 자기 자신도 자연스럽게 경을 독송하게 되어 이제는 테이프에 담겨 있는 경을 다 독송할 수 있다고 했습니다. 뿐만 아니라 경을 따라 독송하다보니 마음도 평화로워져서 자연스럽게 불교에 관심을 가지게 되었고, 그래서 경을 독송하는 이외에 불교방송도 하루 종일 듣고 있다 했습니다. 헤게 스님의 금강경 강의도 그렇게 해서 듣게 되었다는 것입니다.

어려운 속에서도 그런대로 마음의 평화를 누리면서 살고 있었는데 어머니가 더 이상 기쁨을 할 수 없을 만큼 허리가 나빠지자 할 수 없이 형님과 합가(舍家)를 하게 되었다고 합니다. 형님 가족과 함께 살자 그 때부터 어려운 문제가 하나 둘 표면

에 떠오르기 시작

가 족 평화위해 개종 해야하나...

아 의 야간대학에 진학을 했다고 합니다. 그분의 목표는 사법고시를 패스하는 것. 그것은 부모님이 자신한테 걸었던 희망이었기 때문에 어떻게 하던 자신이 그 일을 성취해서 고생만 하시다 돌아가신 아버님 영전과 힘겹게 삼남매를 키워오신 어머니에게 선물로 바치고 싶었다는 것입니다. 목표가 뚜렷했기 때문에 막노동까지 힘든 줄 모르고 낯선 일을, 밤엔 공부를 하면서 하루하루를 알차게 보냈다고 했습니다.

그러던 어느 날부터 시력이 떨어지기 시작하더니 책을 읽기조차 힘들 정도로 시력이 악화되더라는 것입니다. 과로와 영양실조가 겹쳐서 그렇다는 주위 사람들의 말을 믿으며 혼자 치료를 해보려고 애를 썼지만 약속하게도 시력은 자꾸 떨어져 마침내 시력의 형태도 분별할 수 없을 정도가 되고 말았다고 합니다. 그 과정에서 병원치료도 받아보고 한방치료도 받아보았지만 모든 게 다 허사였답니다. 시각장애자. 청천하늘에서 날벼락을 맞은 것 같은 충격에서 헤어나오지 못한 그 분은 어머니가 계신 고향에 내려가 두문불출하고 몇 년을 지냈다고 합니다. 절망감을 극복하지 못할 때는 자신을 하려

했는데 그중에서도 가장 어려운 것은 종교 간의 갈등이라고 합니다. 형수가 열렬한 기독교신자이기 때문에 조카들 뿐 아니라 형님까지도 교회에 나가고 있는데, 그런 형님 가족이 들어오자 집안이 갑자기 기독교 분위기로 돌변했다는 것입니다. 벽에 걸어두었던 관세음보살님 사진은 십자가로 바뀌어졌고, 집안 가득 울려 퍼지던 불경소리는 목사님의 설교 소리와 찬송가 소리로 뒤바뀌어졌다는 것입니다. 요즘은 형수뿐 아니라 형님까지도 어머니와 자신을 교회에 나가도록 강요해 고통스럽다고 했습니다. 그러면서 자신의 생존과 가족 간의 평화를 위해 개종을 하는 것이 옳은지, 아니면 모든 난관을 감수하고라도 자신의 종교를 지키는 것이 옳은지를 저에게 물었습니다.

그분의 질문을 받고 난 저는 대답할 말을 찾지 못하고 한참동안 입을 다물고 있었습니

다. 답을 찾지 못한 채 고심하고 있던 저는 그분을 쳐다보며 이렇게 말했습니다.

"저러면 후자를 택하겠습니다. 하지만 부처님은 전자를 택하시도록 권하실 것 같은데요."라고요.

11월 (02)704-3577

관 절 영 자생환(自生丸)

관 절 영 자생환(自生丸)

관 절 영 류마티스 초기 퇴행성관절염 혈액순환장애 디스크

자생환(自生丸)을 2~3주만 복용해도 효과가 나타남

참고·심각할 정도로 나쁜 상태는 별도로 상담바랍니다

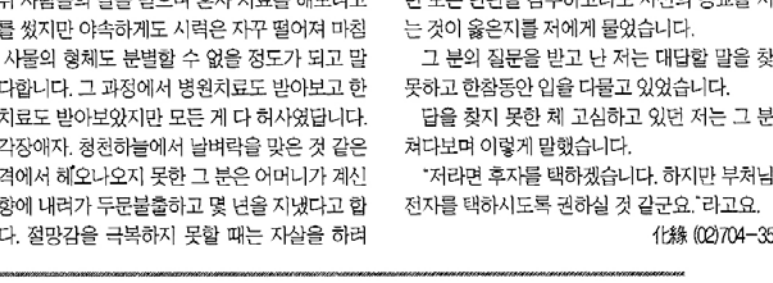
자생환(自生丸)의 뛰어난 효과 때문에 입에서 입으로 소개되어 많은 고객으로부터 주문 및 문의가 쇄도

주의사항 심장질환자, 폐질환자 임산부, 음주전후에 복용금지

※ 발명자 민속의학자 권재우(경남 산청)

주문 및 상담전화 (055)972-4054

한방을 선도하는 기업 骨仁製藥(株)



관 절 영 류마티스 초기 퇴행성관절염 혈액순환장애 디스크

자생환(自生丸)의 뛰어난 효과 때문에 입에서 입으로 소개되어 많은 고객으로부터 주문 및 문의가 쇄도

주의사항 심장질환자, 폐질환자 임산부, 음주전후에 복용금지

※ 발명자 민속의학자 권재우(경남 산청)

주문 및 상담전화 (055)972-4054

한방을 선도하는 기업 骨仁製藥(株)