



6월 30일, 서울 봉은사 부모당에는 '좋은 아버지'가 되려는 30여 명의 아버지들이 모였다.

직장에서 피곤한 하루를 보내고 집에 돌아온 아버지. 가족의 따뜻한 환대를 기대했지만 아이들은 텔레비전이나 인터넷에 빠져 관심조차 없다. 아이들과 말 한마디라도 나눠보려고 하면 "알지도 못하면서 왜 참견이나" "나한테 관심이라도 있느냐"며 방문을 달아버리기 일쑤다. 그리 낯설지 않은 이 시대 아버지의 자화상이다. 가정의 '외판'으로 남겨진 아버지들을 구출해 낼 해결책은 없을까?

서울 봉은사주지 원혜가 6월 9일부터 7월 7일까지 개최한 '좋은 아버지 교실'은 가정에서 아버지의 역할을 살피고 자녀와의 관계를 되돌아보는 프로그램이었다. 30여 명의 아버지들이 바쁜 시간을 쪼개 5주간의 수업에 동참했다. '좋은 아버지 되는 일'이 그렇게 절박했을까? 아버지 교실에 참가하게 된 이유와 변화 과정을 들어봤다.

자녀와 대화 잘하는 법 두가지

1 자기표현 잘 못한다고 말 끊지 말고 끝까지 듣자

▶ 침묵의 대화

부모와 대화하는 것에 익숙하지 않은 아이들은 어쩌다 한번 입을 열어도 대개 자기주장이나 표현을 제대로 하지 못하는 경우가 있다. 이 경우 보통의 부모는 답답한 나머지 아이의 말을 중간에 끊고 일방적으로 자신의 이야기만 하기 일쑤다. 이렇게 되면 아이는 더 이상 자신의 생각을 표현하지 못하게 된다. 아이의 말을 끝까지 들어주고, 눈을 마주치거나 고개를 끄덕이는 등 맞장구를 치며 아이의 말을 경청하고 있음을 보여준다.

2 "넌 왜 그 모양이냐" NO "아버지는...가 걱정이다" YES

▶ 너메시지 와 나메시지

자신의 의사를 표현하는 방법에는 '나'의 행동을 비판하고 평가하는 '너 메시지(You-message)'와 나의 기분과 감정을 설명하는 '나메시지(I-message)'가 있다.

흔히 부모는 "너 왜 그렇게 버릇이 없어" "하는 일이 왜 그 모양이냐"는 식으로 아이의 행동을 꾸짖게 된다. 이 같은 '너 메시지'는 상대방의 행동을 직접적으로 비판하고 자신의 감정을 노골적으로 표출하는 방법이다. 이러한 대화법은 듣는 사람으로 하여금 자존심을 상하게 하고 저항감을 불러일으키게 된다.

대신 "내가 그렇게 얘기하니 아빠는 무척 섭섭하다"는 식의 '나 메시지'는 화자(話者)의 심리상태와 감정을 표현함으로써 자신의 행동이 상대방에게 어떤 영향을 미쳤는지 생각해 볼 수 있게 만드는 대화법이다. '나 메시지'의 핵심은 상대방의 행동을 비난 없이 묘사하고, 상대의 행동이 자신에게 미치는 구체적인 영향과 감정을 전달하는 데 있다.

“자녀 입장에서 서면 나도 좋은 아버지”

봉은사 '좋은 아버지교실' 참가자에게 들어보니...

"제가 '나쁜 아버지'라고 생각했던 적은 없어요. 하지만 좋은 아빠가 되는 방법 또한 몰랐죠. 자녀가 중2, 고2인데 아이들이 자랄수록 상황별로 어떻게 대처해야 할지 막막했습니다. 마음은 그렇지 않은데도 방법을 모르니 아이들이 권위적으로 대하기도 했습니다." (유정웅, 46, 서울 노원구)

참가자들은 세계 최장의 노동시간과 밤늦게까지 귀가하지 못하게 하는 회사문화, 엄한 아버지를 강요하는 가부장적 분위기 등을 탓하며 서로를 위로해보지만 결국 문제는 자신에게 있음을 알게 된다. 자신이 변화해야 가족도 변하는 것이다.

“아이가 원하는 건 장난감 아닌 대화”

"아이들이 원하는 건 돈이나 장난감이 아닌 아빠와의 대화라는 사실을 알았습니다." (한경만, 56, 서울 성동구)

"좋은 아버지 되기"의 핵심은 아이들의 말을 잘 들어주고, 자신의 이야기를 잘 전달하는데 있다. 강의의 말은 정병에 강사(한국지역사회교육협의회 부모교육 수석강사)는 '잘 듣는 법'으로는 '침묵의 대화'를, '잘 말하는 법'으로는 '나 메시지'와 '행동 언어'를 제시했다.

'침묵의 대화'는 아이의 말을 자르지 말고 끝까지 들어줌으로써 스스로 계속 이야기를 풀어갈 수 있도록 하는 것이다.

아이의 잘못을 지적하거나 야단을 칠 때는 "인터넷 좀 그만 해라" "너 혼날래" 같은 '너 메시지(You message)' 대신 "아빠는 네가 인터넷을 너무 많이 하는 것 같아 걱정이다"는 식의 '나 메시지(I message)'를 사용한다. 또 "너는 왜 그 모양이냐" 같은 아이의 존재감을 뒤흔드는 말 대신 "네가 화장실 불을 안 끄구나"처럼 잘못된 행동을 구체적으로 짚어줌으로써 아이 스스로 자신의 행동을 생각할 수 있도록 한다.

대화법 이론은 간단하지만 배운 것을 실천하기는 쉽지 않은 일. 때문에 수업을 시작할 때면 꼭 지난 수업시간에 배운 내용을 일주일간 잘 실천했는지를 '점검'한다. 쏟아지는 아버지들의 체념담.

"중학교 2학년 된 아이에게 토폴스테이에 한 번 가보라고 했더니 무작정 싫다고 하더군요. 예전 같으면 혼내고 욕박질러서라도 가라고 했겠지만, 지난 수업 내용을 떠올리며 아이를 설득했습니다. 제가 절에 가서 느꼈던 좋은 감정과 추억들을 들려주었더니 아이가 조금씩 절에 관심을 갖기 시작했습니다."

"대학 졸업 후 취직 준비를 하는 아이가 매일 늦게 들어오고 방에 들어가면 문을 잠가 버립니다. 그래서 지난주에는 제가 먼저 아이 방문을 두드렸습니다. 아이에게 '지금이 네게 얼마나 힘든 시기인줄 안다. 나는 너를 이해한다'고 말했었습니다."

“예전 같으면 욕박질러 보냈을텐데...”

처음엔 자녀에게 다정스럽게 말을 건네는 것이 속스럽지만 한두 번 헛수가 늘수록 대화법에 익숙해지게 된다. 처음엔 "하던 대로 하리라"며 어색해하던 자녀도 곧 아버지의 변화를 인정하고 받아들여지게 된다는 것이 정병에 강사의 조언이다.

취직 준비 중인 자녀를 둔 황진호(60, 서울 송파구)씨는 "대화법을 배울수록 아버지 교육의 필요성을 많이 느낀다"며 "자녀가 어렸을 때 이런 내용을 알고 있었더라면 좋았을 것 같다"고 소감을 밝혔다.

정 강사는 "불자들은 자녀문제를 '수행'의 일환으로 생각한다면 대화법을 실천하기가 한결 쉽다"며 "교육이 1회성으로 끝나지 않도록 참가자들끼리 모임을 갖고 정보를 교류한다면 더욱 좋은 아버지로 거듭날 수 있을 것"이라고 밝혔다.

글 · 사진=여수경 기자 snopy@buddhapia.com



부모학교 참여

5000원으로 만드는 사찰음식 <25>

녹차나물과 취 콩나물

절에서 1년 내내 접할 수 있는 것 중에 하나가 차라고 생각합니다. 그 중에서도 녹차. 저 역시 절에 가면 정갈한 차방에서 스님이 우려 주는 차를 많이 얻어 마시곤 합니다.

작고 예쁜 다기 속에서 은은하게 우려나는 녹차의 그윽한 향이 제 코를 자극합니다. 하지만 지금은 녹차의 향보다 그 맛의 새로운 세계에 빠져 있습니다. 녹차의 맛, 궁금하시죠?

바로 녹차나물입니다. 요즘은 요리 책이나 잡지에서 녹차로 만든 음식들이 붓물 터지듯 소개되고 있지만, 차 음식은 예로부터 절에서 즐겨 만들어 먹던 음식입니다.

스님들은 수행에 도움을 주고 몸을 정화하기 위해 하루에도 여러 번 차를 우려 마십니다. 차를 마시고 난 뒤에 남은 찻잎으로 음식을 만들 생각을 하니, 그 알뜰살뜰함에 또 한번 놀라게 됩니다.

제가 아는 절의 한 공양간 보살님은 남은 녹차 찻기름을 모아 나물로 무쳐 먹거나 밥을 할 때 올려 녹차 밥을 만들기도 하고 녹차기름을 만들어 다양한 요리에 응용하기도 합니다.

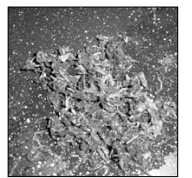
남들은 '음식찌꺼기' 정도라면 여가된 찻잎을 꼭 짜서 들기름에 버무려 나물로 승화시킨 것은 요리를 하는 저에게도 큰 충격이고, 많은 생각을 하게 했습니다.

이제는 저 역시 우리 마시고 난 녹차와 찻잎, 녹차 등을 버리지 않고 음식에 활용하고 있습니다. 입안에서 머무는 차의 은은한 향이 몸을 가볍게 만들어 주기도 합니다.

요즘처럼 입맛 없는 여름철에는 몸과 마음을 상쾌하게 만들어 주는 녹차잎으로 음식을 만들어보면 어떨까요? 차에 포함된 다양한 영양소를 섭취할 수 있을 것입니다. 녹차의 버려진 잎들이 우리에게 얼마나 많은 행복과 건강을 주는지를 생각하다 보니 사찰음식을 공부하는 제 자신이 조금씩 더 성숙해 지는 것 같습니다.

■ 만드는 법

<녹차나물> 재료: 마시고 난 녹차 잎 1컵, 들기름 1작은 술, 죽염 약간, 들깨 약간  
① 마시고 난 녹차 잎은 물기를 꼭 짜는다. ② 물기를 완전히 제거한 녹차 잎에 죽염을 약간만 넣어 조물조물 버무려 준다. ③ 프라이팬에 들기름을 두르고 녹차 잎을 단시간에 볶아준다. ④ 들깨를 버무려 완성한다.



■ 만드는 법

<취 콩나물> 재료: 콩나물 300g, 취 50g, 표고버섯 2개, 조식간장, 채썬 홍고추, 청고추 약간, 죽염  
① 취는 깨끗하게 씻어 물 5컵을 붓고 국물을 내준다. ② 표고버섯은 물 5컵을 붓고 먼저 끓여 국물을 내준다. ③ 콩나물은 잘 다듬어서 준비한다. ④ 취물과 표고버섯물을 1:1로 섞고 콩나물을 넣고 무겁게 닫아 끓여준다. ⑤ 콩나물이 거의 익으면 조식간장과 죽염으로 간을 맞춘다. ⑥ 먹기 전에 채썬 홍고추와 청고추를 넣어 한번 끓여준다. 식성에 따라 고춧가루를 첨가한다.



▶ 다음 주에는 메밀 수제비와 메밀묵 무침을 만들어 봅니다.

■ 박성혜(사찰음식연구가)

간(肝) 건강엔 간경화... 건강해야 장수할 수 있습니다. 지리산자락 신비의 참다슬기 농축액. 도종 응답과 비길만한 자연산 참다슬기로 삶의 활력을 찾으세요. 지리산 자락 정성 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통계식(가마솥) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 상쾌한 하루를 열어줍니다.

퇴행성관절염 · 류마티스 신경통 · 오십견 · 디스크 한방요법으로 치료한다-관신원. 상기 관절염 등 증상을 중단, 완화, 치료할 수 있는 관신원(丸). 통상 관절염이란 관절에 염증성 변화가 생기는 모든 종류의 질환을 지칭하며 궁극적으로는 연골과 뼈를 손상시키며 심해지면 뼈와 뼈가 직접 부딪치거나 뼈가 기형화되기도 하면서 극심한 통증을 일으킵니다.

우주 에너지로 건강을 지킨다! www.chgg.co.kr 氣 주입법. 이재복 지음 2권 값 16,000원. 우주에너지에 파동을 맞추면 누구나 氣를 방사할 수 있다. 생명에너지의 레벨을 높이면 몸이 더워지고 손에서는 전류처럼 자장이 흐르고 오라(Aura)가 증폭된다. 척추디스크 자연치유법. 가정에서 골반보정운동으로 골반, 척추 바로 잡는다. 고혈압, 동맥경화, 심장질환, 혈전 등 혈관계통질환 치료율 98.8% (호주,북한보고서) MBC-TV (통일전망대 방영) 2005년 11월 22일

하계 특별수련안내. 참나의 지복을 체험하는 여정. 7, 8월 기간에 하계 순일프로그램 4단계 전과정을 24박25일 코스를 2차에 걸쳐 진행 합니다. 1차 : 7월 8일 - 8월 1일, 2차 : 8월 2일 - 8월 26일. 교육내용: 무의식에 저장된 죄의식, 분노의 감정들을 녹임, 미세한 감정들과 몸이 정화되는 과정, 대상과 하나되어 기쁨과 희열을 느끼는 과정, 대상을 넘어 무심(삼매)에 드는 과정. 프로그램지도: 순일 선생: 현, 순일수련원장 전, 정선세계원 '삼매교실' 강의 전, 미내사 금강경 강의 전, 부산 자광선원 금강경 강의 지서: 1.삼매 2. 방아할 두려움 없는 자유