

부모와 아이가 함께하는 마음공부 <1>

# 숲을 보는 이, 나무를 보는 이

### 이 프로그램을 따라해 보면

- ① 자녀와 소통을 늘려갈 수 있습니다.
- ② 자녀와 부모가 자신들의 마음을 살피고 다스려 나가야 하는 필요성을 느낄 수 있습니다.
- ③ 생활 속에서 아이 스스로 자신의 마음을 다스려 나가는 힘을 기를 수 있습니다.

### 부모가 먼저 하는 마음공부

방학은 부모와 자녀들이 무언가를 함께 해 볼 수 있는 시간이다. 때로는 자녀를 학원에 보내거나 자녀의 성장에 도움이 된다고 생각하는 각종 활동에 참여하게 하는 대신 부모와의 시간을 계획하기도 한다. 그런 기회가 실제 서로에게 가치 있는 시간으로 남기도 한다.

하지만 그런 시도의 결과로 아이가 변화해야 한다는 부모의 욕심이 과하게 생길 때에는 오히려 자녀와의 틈

이 더 벌어지는 악재가 되기도 한다. 변화는 개인에 따라 차이가 있지만, 좋은 변화는 대부분 그렇게 쉽게 이루어지는 것이 아니라 서서히 오기 마련이다. 마치 밀물이 들어왔다 나갔다 하지만 어느 순간 만조에 이르는 것처럼, 되는 것 같다가도 안 되고, 좋은 반응을 보이는 것 같다가도 어느 순간 보면 전혀 그런 기미가 보이지 않고, 오히려 더 나빠진 것처럼 보이기도 한다. 지역에 따라, 지

형에 따라, 날짜에 따라 만조에 이르는 시간이 다르듯이 아이들이 긍정적이고 발전적인 변화에 이르는 과정과 속도, 형태는 모두 다 다르게 나타난다.

이 프로그램을 진행하면서 부모가 자녀를 가르치거나 변화시키려고 한다면 그것은 황금 알을 낳는 거위의 배를 가르는 어리석은 농부와 같은 우를 범하는 것이다. 그저 이 프로그램을 자녀와 함께 공부해가면서 부

모도 한 인간으로서 같은 것을 고민해보고 진솔한 이야기를 나누고 실천하는 과정으로 즐기는 것이 바람직하다.

이번 기회를 통해 자녀가 변화하는 모습을 보여주지 않을지라도 언젠가는 자녀와 함께 한 이 시간에 대한 추억이 내 아이의 삶에서 중요한 역할을 할 것이라는 믿음을 가지고 넉넉하고 편안한 마음으로 시작해보자.

### 오늘의 마음공부 : 이게 뭐지? - 부모 지도용

교사용 지도서 38P. 이야기 자료 참조

어떻게 보는 것이 바르게 보는 것인가에 대한 고민을 하기에 앞서 현재 내 그릇이 무엇으로 차 있는지 살펴보는 것이 중요하다. 이 활동은 자신이 가진 관점, 내 그릇에 담긴 것이 항상 고정된 것이 아님을 스스로 느끼게 한다. 이번 제1회차에서는 아이가 가진 자신의 관점에 의문을 스스로 가져보게 하는 것이 핵심내용이다.

것과 다르다는 것을 통해 우리 눈으로 볼 수 있는 것의 한계, 우리가 눈으로 보고 귀로 듣지 못하는 것도 존재할 수 있음을 이야기해 준다.

③ 그림 1-2를 이용해 우리생활에서 경험하는 착시현상을 떠올려 보면서 대상이란 보는 관점에 따라 다르게 보일 수 있음을 생각해 보도록 한다. 어릴 적 밤에 흰 비닐봉지를 귀신으로 착각하여 화장실을 못 갔던 부모의 경험 등으로 이야기를 시작하면 좋다.

#### 거지와 황금

30년 동안이나 길가에 앉아서 구걸을 해 온 거지가 어느 날과 마찬가지로 '한 푼만 주십시오.' 라고 나지막이 중얼거리고 있었습니다. 거지가 내민 낡은 야구 모자 속으로 가끔씩 동전이 떨어졌습니다. 한 행인이 지나가다가 거지에게 말했습니다.

"난 가진 게 아무 것도 없으니 적선도 할 수가 없구려, 그런데 당신이 걸터앉은 건 뭐요?"

"그냥 낡은 상자요. 옛날부터 이 상자에 푹 앉아 있었죠."

행인은 상자를 가리키며 말했습니다.

"한번만이라도 그 상자 안을 들여다 본 적이 있으?"

"그건 봐서 뭘 해요? 그 안에는 아무 것도 없어요."

"그러지 말고 안을 한 번 들여다보세요."

행인이 다그치자 거지는 마지못해 상자 뚜껑을 열었습니다. 그런데 이게 웬일일까요? 그 상자 안에는 놀라게도 황금이 가득 차 있는 것이었습니다.

- 지금 이 순간을 살어라 중

- ① 자가 설문지를 사용해 아이가 스스로 자기를 들여다보는 기회를 갖도록 한다.
  - 진단표는 아이 상태나 생각을 판단하는 도구가 아니라 아이의 생각을 함께 공유하는 대화의 도구로 사용한다. 부모가 느끼는 것과 다르더라도 내용에 대해 비난하거나 부정적으로 반응하지 않는다. (자료: 자가 설문지)
- ② 그림 1-1에 대해 스무고개로 무엇인지를 아이들과 함께 해 본다.
  - 칠성무당벌레의 촉각을 전자현미경으로 2000배 확대해 촬영한 사진 자료를 보면서 '전자현미경으로 2000배 확대하여 확대 촬영한 사진 자료' 라는 힌트만 주고 아이와 스무고개를 통해 무엇인지 맞춰보는 놀이를 해본다.
  - 보여 준 그림과 정답이 예상한

- ④ '거지와 황금' 이야기를 들려준 뒤 아래와 같은 대화를 나누어 보면서 현재 자신의 그릇에 차 있는 것들이 무엇인지 찾아보는 시간을 갖는다.
  - 거지와 행인의 생각의 차이점은 무엇인가?
  - 두 사람은 똑 같은 상자에 대해 왜 서로 다른 생각을 했을까?
  - 자신의 어떤 생각이 변하지 않는 사실이라고 느끼는 것을 고정관념이라고 한다. 거지가 상자에 대해 가지고 있던 고정관념이 거지의 삶에 어떤 영향을 주었을까?
  - 고정 관념이 우리 생활에 어떤 영향을 줄까?
  - 내가 가지고 있는 고정 관념은 무엇일까?

### 다음 주까지 같이 해봐요

- 한 주 동안 생활 속에서 틈틈이 다음 내용으로 자녀들과 소통의 장을 마련해 보세요.
- 각자 자기가 가지고 있는 고정관념 3개씩 찾아보기
  - 그 고정관념을 버리면 어떻게 될지 상상해보고 이야기 나눠보기 (부모는 자녀에게, 자녀는 부모에게)
- ※체험수기를 보내주세요
- '아이와 부모가 함께하는 마음공부'를 가정에서 직접 실천한 분들, 또는 기사를 통해 새롭게 인식한 내용이나 소감 등을 아래의 이메일로 보내주세요. 채택된 독자분들께는 인성교재 '꽃을 피우는 나무' 초·중등용 교재를 보내드립니다. bohyung@buddhapia.com
- 이내은 기자

### 오늘의 마음공부 : 이게 뭐지? - 자녀 활동용

#### 1) 자가 설문지

■ 현재 나는 어떤 모습이라고 생각하나요? (그렇다 O 보통이다 △ 아니다 X)

1. 아름다운 마음을 지닌 사람이다. ( )
2. 화를 잘 내지 않는다. ( )
3. 해야 할 일을 미루지 않고 한다. ( )
4. 친구들과 다정하게 지내는 편이다. ( )
5. 날마다 사는 것이 즐겁게 느껴진다. ( )
6. 가족들은 모두 나를 좋아한다. ( )
7. 학교생활은 어렵기도 하지만 배우는 것이 많아 좋다. ( )
8. 다른 사람들 앞에서 말하는 게 좋다. ( )
9. 스트레스를 잘 받지 않는 편이다. ( )
10. 내 주변에는 훌륭한 사람, 배우고 분받고 싶은 사람이 있다. ( )
11. 다른 사람에게 기대는 것보다는 어떤 일이든 내 힘으로 해결하는 것을 좋아한다. ( )
12. 다른 사람에 대해 칭찬을 잘 하는 편이다. ( )
13. 어른들에게 예절바르게 행동한다. ( )
14. 거짓말을 안 하는 편이다. ( )
15. 혼자서도 잘 놀 수 있다. (게임하는 것은 제외) ( )
16. 불쌍한 사람을 보면 마음이 아프다. ( )
17. 후회하는 일이 적은 편이다. ( )
18. 음식을 적당히 먹는 편이다. ( )
19. 다른 사람들은 모두 나를 좋아한다. ( )
20. '멋있다', '야호', '아하!' 등의 감탄사를 잘 쓴다. ( )
21. 봉사활동에 즐겁게 참여할 수 있다. ( )
22. 다른 사람을 무시하지 않는다. ( )
23. 내 자신을 믿는다. ( )
24. 자신을 멋지게 변화시키려고 노력한다. ( )
25. 친구들과 다투고 나면 먼저 사과한다. ( )

합계 : 그렇다 O ( ) 개, 아니다 X ( ) 개, 보통이다 △ ( ) 개

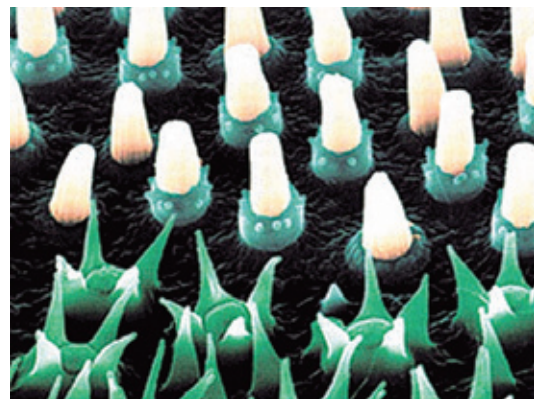


그림1-1

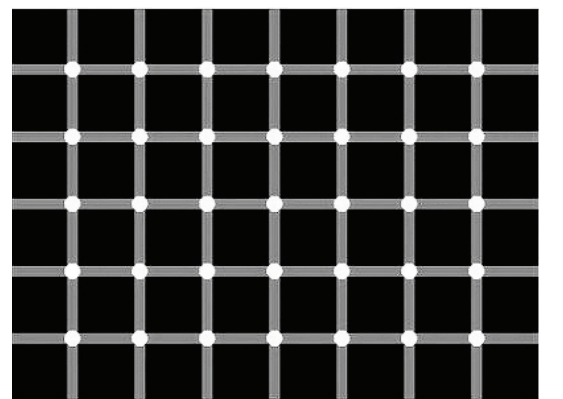


그림1-2

본지와 한마음과학원 공동기획은 '한나무 인성교육 프로그램'을 바탕으로 구성한 것입니다. 이 프로그램에 대한 자세한 정보는 [www.hannamu.org](http://www.hannamu.org)에서 확인하실 수 있습니다. 문의: 한마음과학원 (031471-6926~7)

디자인 특허 : 제 30-2011-0010353 / 제 30-2011-0010355

## 자연의 향으로 을 켜세요 ~ '삼환양초'가 함께합니다

삼환양초는 향료를 사용하지 않고 100% 자연향을 원료로하여 고객만족을 실현하고 있습니다.

### 一人一燭 연꽃밀납양초

신개념 크리스탈 받침 P.C칩 밀납초



삼성화재 생산물 화재 배상 책임보험 1억원 가입

삼환양초에서는 법당에서 스님 및 여러불자들이 부처님께 초 공양을 쉽게 올릴 수 있도록 신제품을 개발하였습니다. 연꽃 모양의 크리스탈 받침대와 밀납양초로 구성되어 있어 손쉽게 양초를 교체할 수 있도록 만든 신개념 제품입니다. 특히 특수 P.C칩을 이용하여 화재위험을 완벽하게 방지하도록 설계되어 있어 법당 및 야외 어디서나 안전하게 초 공양을 올릴 수 있습니다. 이제 모든 불자들의 마음을 담아 법당에서 1인 1등 연꽃밀납양초로 초 장엄을 할 수 있습니다.

우창산업 SHC 삼환중합양초 인터넷 홈페이지 [www.shcandle.net](http://www.shcandle.net)

