

부모와 아이가 함께하는 마음공부 <2> - 숲을 보는 이, 나무를 보는 이 ②

# 이게 뭐지?

## 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

자녀는 부모가 '알고 있는 것' 보다 '보여주고 있는 것'을 먼저 배운다.

부모는 자녀가 가정에서 보여주는 모습 가운데 좋은 것만을 배우기를 바라지만 자녀는 부모가 자신 앞에서 보여주는 모든 언행과 사고방식을 흡수한다. 어쩌면 자녀와의 갈등은 여기에서부터 시작하는지도 모른다.

잠시 마음을 활짝 열고 자녀가 하는 행동들을 유심히 살펴보자. 자신과 똑같은 말투, 상대를 대하는 태도, 삶에 대한 긍정과 부정성이 고스란히

전수되고 있음을 볼 수 있을 것이다. 가정이란 공간은 자녀에게 있어 부모가 '알고 있는 것'이 아닌 부모가 '보여주고 있는 것'을 배우터이기 때문이다.

학교에서도 인성교육으로 할애된 시간동안 학생이 배우는 것은 극히 일부분이다. 대신 학생들은 교사가 자신들에게 보여주는 말과 뜻과 행동을 배운다. 수업시간, 쉬는 시간, 발표를 시킬 때, 공부를 못하거나, 숙제를 잘 안하는 학생을 대하는 교사의 태도, 친구들과 다툼이 일어났을 때, 남의 물건을 훔친 일 등의 문제 상황에서 교사가 보

여주는 모습 등을 보면서 학생들은 배우고 공감하고 자신에게 적용하기도 한다.

이번 주치의 프로그램을 진행할 때 자녀들에게 무엇을 가르쳐주어서 알게 하려는 생각을 내려놓고 자녀에게 바라는 바를 부모가 함께 실천하는 모습을 보여준다.

이번 주의 주제는 다른 생명을 인정하고 이해하는 마음이다. 오호러 부모가 자녀에게 배워야 할 활동이 될 수도 있다. 한 주 동안 실제 생활에 직접 활용해 가며 부모와 자녀 모두의 변화를 경험해 보도록 하자.

## 오늘의 마음공부 : 다른 존재는 세상을 어떻게 볼까? - 부모 지도용

### ■ 활동1. 개구리 상담가 되어 보기

세상의 모든 존재가 하나의 생명공동체임을 알아가는 과정으로 주변 사물의 시야를 통해 주변을 긍정적으로 이해하고 넓게 바라볼 수 있는 마음을 키운다.

① 상담가의 역할과 태도에 대해 이야기를 나눠본 후 우물 안 개구리의 상담을 들어주는 역할을 해본다. (활동지 '우물 안 개구리' 활용)

이 상담활동은 자녀에게 다른 모습, 다른 방법으로 살아가고 있는 주변의 존재들에 대해 생각해 보게 한다. 그들이 처해있는 환경과 여건에 따라 세상을 이해하고 바라보고 있으며 가족이 있고 아픔과 슬픔을 느끼고 살아가는 생명임을 인식하는 기회가 될 수 있다.

② 위 활동이 끝난 뒤 또 다른 역할을 설정해 부모가 어떤 고민을 이야기하면 자녀가 상담 선생

님이 되어 이야기를 하는 상담놀이를 이어갈 수 있다. 이때에는 자녀에게 충고하려 하거나 끼어들지 말고 진지하게 자녀의 상담 내용을 경청하여 자녀의 주변에 대한 배려심을 키우는 자리를 만들어 본다.

### ■ 활동2. 사과야 너는 어디에서 왔니

사과를 관찰하고, 먹고, 사과가 열리기까지의 과정을 상상해보는 활동을 한다. 활동 1에 이어 나와 주변의 존재가 모두가 모습은 달라도 같은 토대를 가지고 있는 생명공동체이며 더불어 순환하고 있음을 이해하도록 돕고자 마련됐다.

① 사과를 씻어 두 개를 마련한다. 사과를 가지고 사과에 대한 이야기도 나누어보고 반으로 쪼개서 그 속의 씨앗과 씨앗속의 사과나무가 될 수 있는 구조들도 관찰한 다음 사과를 먹는다. '사과야 너는 어디서 왔니?'를 읽으며 사과가 있기까

지의 과정을 거슬러 올라가 본다. 씨앗에 물과 태양(불), 바람, 흙(양분)이 더해져서 사과나무가 되고 사과열매가 되어 이제 내 몸의 일부가 되었음을 한 단계씩 질문을 주고받으며 알아본다. (활동지 '사과야 너는 어디에서 왔니?' 활용)

② 좋아하는 음식이나 물건을 예로 들어 그것은 무엇으로 이루어졌는지, 또 그 사물이 되기까지의 과정을 거슬러 올라가 보며 주변의 여러 가지 사물들을 바라보는 관점을 다양하게 적용해 본다.

③ 단계에 따라 이런 과정이 서로 잘 받아들여지게 되면 나와 다른 존재들의 공통점에 대해 이야기 해보는 것도 좋다.

또 존재가 이루어지고 순환할 수 있게 하는 것은 무엇인지 생각해 보고 이야기를 나누어볼 수 있다.

## 다음 주까지 같이 해봐요

한 주 동안 생활 속에서 틈틈이 다음 내용으로 자녀들과 소통의 장을 마련한다.

- 주변에 있는 사물 중 하나를 선택하여 내가 그 사물이 되었다고 상상하면서, 그 사물의 입장이 되어보세요. 그리고 한주를 마무리하면서 그 사물이 되어 나에게 보내는 편지를 써주세요.

<예시>  
안녕? 나는 강아지야. 사람들은 나를 귀여워 해

주어도 나는 정말 정말 힘들어. 너무 많이 먹으면 운동하러, 달리라, 그럴 땐 정말 귀찮아. 나를 사랑하고 아껴주면 뭐해? 내가 하고 싶은 대로 한 적이 없는데, 모두 주인 마음대로 하는데 말야. 그리고 주인과 함께 산책하러 열릴 길을 가다보면 버려진 개를 보았지. 그 개를 보면서 '나도 저렇게 되면 어떡하지?'라는 생각이 들었어. 그래서 그 개에게 마음을 전했다. 빨리 좋은 주인 만나 잘 살라고. 나는 뛰고 싶는데 주인은 나를 품안에 꼭 안고 있을 때, 너무너무 덥고 빠져 나가고 싶어. 앞

로 우리 개들을 무시하지 말고 우리가 하고 싶은 대로 해 주었으면 좋겠어. 우리 마음을 알아줘.

### ※체침수기를 보내주세요

'부모와 아이가 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

## 오늘의 마음공부 : 다른 존재는 세상을 어떻게 볼까? - 자녀 활동용

### <활동 1> 우물 안 개구리

"난 지금 많이 슬퍼. 가끔 머리 위에서 '개굴아' 하는 소리가 들려. 그 소리는 내가 딸꼭집을 할 때나 엄마가 보고 싶어 울 때 내 입에서 나오는 소리와 비슷해서 짝짝 놀란다. 고개를 들어서 위쪽을 보니 아주 낯더라. 가끔 동그란 물체가 불췌 나타나서는 '개굴아' 하고 부르지만 그게 뭐지? 주변에는 나 밖에 없는데 말이야."

☹ 힘!

"괴로운 것은 그 소리와 함께 뭔가가 떨어져서 물을 튀기는 거야. 물속으로 떨어진 건 뭐지? 금방 물속으로 들어가 버리기 때문에 잘 모르겠어. 그런데 한번은 그것에 맞은 적이 있는데 너무 아파서 기절해 버렸어."

☹ 힘!

"도대체 나는 어디 살고 있는 것일까? 축축하고 미끈거리는 몸과 툭 튀어 나온 큰 눈은 정말 마음에 들지 않아. 물에 비친 내 모습을 바라보면 정말 우울해. 너는 나를 어떻게 생각하니?"

☹ 힘!

"나는 공금한 게 참 많아. 엄마는 내가 어렸을 때 돌아가셨고, 친구라곤 이끼 밖에 없어. 그런데 그 친구는 태어나서 움직여 본적이 없기 때문에 나보다 더 모르고 피곤하다고 잠만 잔단다. 그래서 혼자서 매일 '저 위쪽엔 뭐가 있을까? 저 곳에 나가보고 싶어' 라고 생각하지. 그런데 한번도 나가본 적이 없어서 너무 두려워."

☹ 힘!

"어제는 용기를 내어 위로 올라가는데 뭔가가 갑자기 나타나 '개굴이다' 하는 소리에 짝짝 놀라 숨이 있다가 내려와 버렸어. 나는 어떻게 해야 하니?"

☹ 힘!

※ 개구리가 볼 수 있는 세상은 어디까지 인가요?

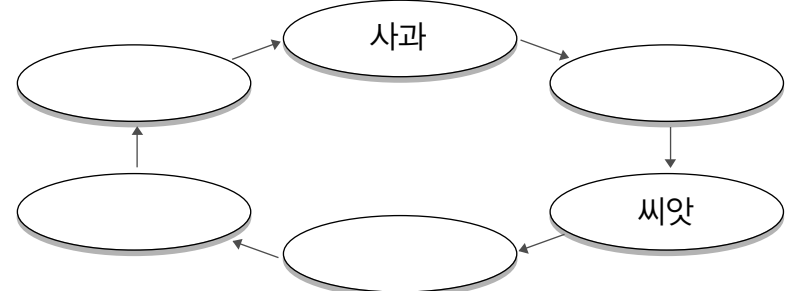
※ 내가 개구리의 상담선생님이 될 수 있었던 이유는?

※ 개구리와 나의 공통점과 차이점은 무엇일까요?

### <활동 2> 사과야 너는 어디에서 왔니?

나는 사과야. 내 몸은 빨갛고 아직 덜 익은 부분은 햇살을 덜 받아서 푸르스름하지. 나는 지금 불어오는 바람에 살짝 흔들리고 있어. 내 몸이 익어가고 있어서 몸에서 열이 많이 나거든. 그래서 이렇게 불어오는 바람이 너무 좋아. 나는 햇살을 먹기 때문에 너희 눈에는 보이지 않겠지만 빛으로 가득하단다. 내 안에는 지금 나를 매달고 있는 나무도 들어있어. 태어나기 전에는 그 나무 속에 있었어. 그래서 땅 속 뿌리에서 물을 힘차게 빨아올릴 때 시원하고 담당한 힘도 나의 일부란다. 그 전에는 무엇이었나? 그때 나는 아주 조그맣고 귀여운 씨앗이었어. 나는 땅에 떨어졌어. 누군가가 작은 씨앗인 나를 땅에 던졌거든. 쏟아지는 비와 바람은 나를 땅속에 밀어넣어 주었고 겨우내 흙은 나를 감싸주었어. 씨앗이기 전에는 무엇이였을까? 글쎄, 나와 같이 땅에 떨어졌던 다른 씨앗이 어떻게 사라졌는지는 본 적이 없어. 그 친구는 죽을 때 말했어. "너무 슬퍼하지마. 난 죽어서 썩으면 너의 몸속으로도 들어가 한 몸이 될거야." 그런데 정말 풀이 되고 바람이 되고 흙이 되어 내 몸속으로도 들어오고 다른 곳으로도 가는 것을 느꼈지. 그럼 물과 바람과 흙이 되기 전에 나는 무엇이였을까? 무엇이 나를 존재하게 했을까? 너는 내가 어디서 왔는지 알고 있지?

※ 사과가 되기까지의 과정을 생각나는 대로 적어보세요.



※ 주변의 사물은 무엇으로 이루어졌을까요? 다음 사물이 되기까지의 과정을 거슬러 올라가 보세요.

※ 사물이 이루어지고 순환할 수 있게 하는 것은 무엇인지 생각해 보고 이야기해 보세요.

본지와 한마음과학원 공동기획은 '한나무 인성교육 프로그램'을 바탕으로 구성한 것입니다. 이 프로그램에 대한 자세한 정보는 www.hannamu.org에서 확인하실 수 있습니다. 문의: 한마음과학원 (031471-6926~7

**30년 전통의 멋과 아름다움이 있는 주얼드림 은(銀)의 모든 것 총집합**  
 염주, 단주, 금강저, 반지, 목걸이, 핸드폰줄, 자수정, 호안석, 백옥, 청옥

1번 7~7.4mm 86,000	2번 10mm 109,000	3번 호안석 8mm 39,600	4번 정옥 10mm 54,000	5번 반야반지 34,000
6번 20,500	7번 39,000	8번 30,000	9번 32,000	10번 20,500
11번 20,500	12번 61,000	13번 20,500	14번 48,000	15번 62,000

본사 공장 및 영업부 : 경기도 고양시 대저동 793-2번지  
 031)969-9495 / 070-4128-9495 / 011-441-9495  
 www.jeweldream.co.kr \* 책자(카드로그)가 필요하신 분은 전화로 신청해주세요.  
 농협 356-0400-2307-43 예금주 : 주얼드림

**순창 왕실 고추장**

안녕하십니까?  
4대 전통의 순맛을 이어받은 제조기능인 김경순입니다.  
저희 왕실고추장은 순창의 자연과 4대 전통의 순맛, 그리고 재래식 전통방식이 어우러져 장인의 맛을 지켜오고 있습니다.  
왕실고추장은 여러분의 식탁에 만족과 기쁨을 드리기 위해 끊임없이 노력하고 있습니다.  
앞으로도 4대째 내려오는 장인의 명예와 왕실고추장을 사랑해 주시는 여러분의 입맛을 위해서 최선을 다하겠습니다.

순창 전통왕실고추장 제조기능인 김경순 올림

김경순 평인의 모듬 장아찌 1kg 33,000원	김경순 평인의 오이 장아찌 1kg 22,000원	김경순 평인의 배설 장아찌 1kg 44,000원	김경순 평인의 김비 장아찌 1kg 140,000원
김경순 평인의 마늘종 장아찌 1kg 22,000원	김경순 평인의 도라지 장아찌 1kg 33,000원	김경순 평인의 김 장아찌 1kg 27,500원	김경순 평인의 참외 장아찌 1kg 27,500원
김경순 평인의 마늘 장아찌 1kg 27,500원	김경순 평인의 고들배기 장아찌 1kg 27,500원	김경순 평인의 무 장아찌 1kg 27,500원	김경순 평인의 깻잎 장아찌 1kg 27,500원

구입문의 : 왕실고추장 02)879-2007 입금계좌 : 신한은행 100-023-357023 (주)한메소프트  
 온라인 및 카드 구매가능 : www.checkbox.co.kr 에서 상품 검색 후 구매가능 신결제 홈페이지 검색 및 전화상담 환영