

부모와 아이가 함께하는 마음공부 <3> - 너와 나를 움직이는 마음

우리 함께 마음으로 보아요

부모가 먼저 하는 마음공부

우리는 물질 또는 현상이 마음과 별개의 것이 아니라는 사실을 잘 알고 있지만 생활 속에서는 보이는 것으로만 판단하게 되는 경우가 많다. 보이는 이면에는 그 현상을 만드는 마음작용이 분명히 있다. 그 마음을 알아차리게 되면 당장 눈앞의 문제를 해결할 수는 없더라도 최소한 습관적으로 반응할 것인지 보다 지혜롭게 반응할 것인지를 선택할 수 있는 여지와 변화 가능성을 갖게 된다. 가정에서 부모와 자녀의 관계에서도 마찬가지다. 부모로서 나는 자녀가 보여주는 모습만을 보고 있는가 아니면 자녀의 마음을 느끼는가? 때로 자녀가 부모에게 갖는 묵은 감정이나 내가 자

녀에게 규정지어 놓은 어떤 마음들은 쉽게 드러나지 않거나 왜곡되기도 한다. 그래도 마음으로 보려는 시도는 멈추지 않아야 한다. 왜냐하면 우리가 실제 누군가와 소통한다는 것은 바로 마음을 통해서이기 때문이다. 교실에서도 유달리 폭력적인 성향을 보이는 아들이 있다. 교실에서 친구를 다치게 하는 아이는 그 마음이 심하게 위축되기 마련이다. 이럴 때 "왜 화가 났니? 친구가 우니까 많이 놀랐지?" 하면서 화난 마음을 먼저 읽어 주면 그 아들은 친구를 때린 이유를 설명하고, 폭력을 쓰면 안 되겠다는 마음을 스스로 느끼게 된다. 또 엄하게 처벌했

을 때보다 교실에서의 폭력적인 성향이 현저하게 줄어드는 결과를 보여준다. 지금 자녀를 규정짓고 있는 나의 마음쯤은 무엇일까? '무엇을 못한다.', '이런 저런 성격을 가졌다.', '~해야한다.' 등의 마음작용이 자녀를 대할 때 어떻게 드러나고 있는가? 자녀가 보여주는 모습에는 어떠한 마음이 담겨있는가? 를 살펴보자. 그러면 무엇이 자녀와의 원만한 소통을 막고 있는지 알 수 있을 것이다. 자신의 마음을 읽어주고, 자신의 마음속에 들어있는 긍정적인 마음을 끄집어내어주는 부모가 긍정적인 마음을 쓰는 자녀를 만드는 것이다.

오늘의 마음공부 : 마음으로 보아요 - 부모 지도용

■ 활동1. 마음이란 무엇일까?
익숙하게 쓰면서도 자각하기 쉽지 않은 '마음'을 대상화시켜 드러내어 봄으로써 주변의 모든 것에는 마음이 들어 있으며, 마음에 따라 우리가 움직이고 변화한다는 것을 확인할 수 있다.

① <할머니의 처방전>을 같이 읽고, 할머니의 병을 낫게 한 것은 종이조각이 아니라 의사를 믿고 따르는 마음이었다는 것을 통해 마음의 중요성에 대해 생각해볼게 한다.

② 우리 주변에서 '마음'을 찾아보게 한다.
- 주변의 유형·무형의 사물이나 행동, 상황 등에 깃든 마음을 찾아보면 사물을 존재하게 하고, 움직이게 하는 것이 '마음'이라는 것을 인식할 수 있다. 이러한 활동은 자녀의 의식을 확장시켜준다. 실제 학교현장에서도 이런 활동을 하고 난 후 학생들의 독해력이 매우 향상되었고, 교우관계에서도 좀 더 유연하게 대처하게 됨을 경험하기도 했다.

③ '마음 장터'는 가상공간이지만 실제로 언제든지 펼칠 수 있는 마음의 공간이기도 하다. 자녀와 함께 마음을 사고파는 놀이를 즐겁게 해보면서 매순간 쓰고 있는 마음의 힘에 대해 생각해보고 관심을 가지도록 한다.

■ 활동2. 마음은 쓰는 대로 나온다.
마음의 법칙을 찾아보면 일상에서 마음작용을 더 쉽게 인식할 수 있다. 이번 활동에서는 마음은 쓰는대로 현상으로 나오며 어떤 마음이든 그 마음을 쓸 수 있는 선택권은 자신에게 있다는 것을 인식하도록 하는 것이 중요하다.

"여보게, 이를 어쩐단. 소를 사려고 이십 냥이나 갖고 왔는데 어디다 빼뜨렸는지 찾지를 못하겠네. 누가 주워서 돌려주었으며 얼마나 좋겠나."
"그렇게 큰돈을 누가 돌려주겠는가. 잃어버린 돈으로 복 지었다 치고 마음이나 편하게 먹게."
소장수는 힘없이 터덜터덜 길을 걸었다. 스님은 소장수를 따라가서 물었다.
"당신 정말 돈을 잃어버렸소? 얼마를 잃었소? 돈 자루가 어떻게 생겼소?"
스님의 물음에 소장수는 스무 냥의 돈과 때 묻은 돈 자루의 모양을 자세히 말했다. 스님은 바람에서 돈주머니를 꺼냈다. 그리고 돈주머니에서 두 냥을 꺼내고는 스무 냥을 돌려주었다.
"이 두 냥은 내가 쌀을 사기 위해 같이 넣었던 돈이로오."
소장수는 자루를 쏘아 돈을 세어보더니 갑자기 말을 바꾸었다.
"그 두 냥도 내 겁니다. 아까는 소 값만 말했고 삼베 값을 같이 못쳐놓은 것을 깜빡 잊었습니다."
스님은 어처구니가 없었다. 돈을 찾아 준 대가는 고사하고 쌀을 살 돈까지 뺏겨 처지가 되었기 때문이다. 할 수 없이 판가에 가서 판결을 받기로 했다. 원님은 상황을 확인한 후 판결을 내렸다.
"스님이 주운 돈은 스무 냥이고 소장수가 잃어버린 돈은 스물 두 냥이라면 이 돈은 분명 소장수 것이 아니요. 그러니 스님은 이 돈을 다시 가져가서 진짜 임자를 찾아주세요."
소장수는 아무 말도 못하고 판가를 나왔다. 마

치 죽은 사람처럼 얼굴이 창백해졌다. 이를 본 스님은 소장수에게 다가갔다.
"판결대로라면 돌려줄 수 없으나 이 돈은 당신 거요. 어찌 남의 돈을 가지겠소. 어서 가져가시오" 소장수는 얼른 돈을 받아 쥐었다.
"다음부터는 마음을 잘 쓰도록 하시오. 내가 마음 쓴 대로 받는 것이 세상의 이치라오."
- 예화 '스님과 소장수 이야기' -

- 이야기를 들려주고 이야기에 나오는 인물이 쓴 마음을 알아본다. 소장수의 욕심내는 마음이 되찾은 돈을 잃게 만들 뻔했고, 스님의 자비로운 마음이 욕심쟁이 소장수를 용서해주고 돈을 돌려주게 했으며, 원님의 지혜로운 마음이 상황에 맞는 판결을 내리게 했다.
내가 어떻게 마음을 쓰는가에 따라 나는 그 마음과 같은 사람이 되어간다. 공부를 하겠다고 마음을 쓰면 그렇게 변화하고, 하기 싫다는 마음을 쓰면 또 그렇게 움직인다. 마음에 따라 몸이 움직이기 때문에 내가 바라는 내가 되기 위해서는 그렇게 되도록 하는 것은 바로 자기 자신이 어떤 마음을 쓰느냐에 달려있음을 이해하게 한다.
- 마음의 법칙을 발견하는 과정에서 전혀 엉뚱한 법칙을 말하기도 한다. 하지만, 마음의 법칙이라는 문자로 규정짓는 것 보다 학생 나름대로 이해하는 마음의 보편적인 원리를 찾아보려는 시도에 의미가 있으므로 학생의 의견을 존중하여 정하는 것이 좋다.

다음 주까지 같이 해봐요

오늘 찾은 마음의 법칙을 생활 속에서 찾아 기록해 보고, 이때 내가 쓴 마음도 기록해봅시다.
(예) 나는 지금 다이어트 중이다. 그런데 한밤중에 과자가 너무 먹고 싶었다. 하지만 참을 수 있다는

마음으로 꼭 참고 그냥 잤더니 다음날 몸무게가 0.5kg빠졌다.(날씬해지고 싶은 마음, 참을 수 있다는 마음)
하지만 도저히 못 참겠다는 마음을 썼다면 어떻게 되었을까?

오늘의 마음공부 : 마음으로 보아요 - 자녀 활동용

할머니의 처방전 또 하나의 이야기는 역시 1950년대에 일본에서 있었던 일이다. 어떤 병원에 매우 기력이 없어 보이는 할머니가 와서 자신의 증세를 이야기 하면서 병을 고쳐달라고 애원을 했다. 담당의사는 직감적으로 폐결핵이 아닐까 생각했고, 간단한 검사를 해 본 결과 폐결핵 말기환자임이 판명됐다. 의사는 당시의 의술로써는 더 이상 치료가 불가능하다고 생각했지만 할머니가 딱한 생각이 들어 처방전을 하나 써 주면서 이것을 석 달간 하루에 한 번씩 드시라고 했다. 할머니가 가고난 뒤에 의사는 그 할머니가 아무리 오래 살아도 두 달 이상은 살지 못할 텐데 하면서 가엾은 생각이 들었지만 그 다음 환자를 보아야 했고, 급방 이 노파를 잊어버렸다. 그런데 그 뒤로 석 달 후에 그 할머니가 건강한 모습으로 병원을 찾아와서 "병을 고쳐주셔서 정말 감사하다. 당신은 나의 생명의 은인이다"라고 하면서 의사에게 정성스럽게 선물을 내미는 것이 아닌가! 의사는 석 달 전의 일을 다시 기억하고는 "아니 도대체 그동안 어떤 치료를 하셨느냐"고 물었다. 그랬더니 "의사선생님이 하라는 대로 그대로 해서 병이 나았다"고만 반복해서 이야기를 하는 것이었다. 그러나 의사의 지식으로는 자신의 처방대로해서 나올 수 없는 상태라고 보았기에 석 달 전 노파가 자신으로부터 처방전을 받아 나간 뒤의 일에 대해서 꼬치꼬치 캐물었다. 이야기를 다 듣고 난 의사는 너무 놀라서 입을 다물 수가 없었다. 그 할머니는 일차무직이었으며, 처방전이 무엇인지도 모르는 할머니였던 것이다. 그래서 그 할머니는 처방전을 (글씨가 씩씩한 종이쪽지를!) 90일 동안 하루에 한 번씩 먹으라는 것으로 생각했고, 따라서 처방전을 정성스럽게 90분분해 매일 하나씩을 먹었던 것이며, 그리고 병이 완쾌됐던 것이다! 그 할머니는 매우 단순하고 순수하여 의사의 말을 그대로 믿은 것이며, 이 믿음의 힘이 병을 고친 것이다.

- 할머니의 병을 낫게 한 것은 무엇일까요?
- 이 이야기를 읽고 어떤 생각을 하게 되었나요?

- 우리 주변에서 '마음'을 찾아보아요.
- 마음은 보이지 않는데 마음이 있다는 것을 어떻게 알 수 있을까요?
- 나는 나의 마음을 어떻게 표현하고 있나요?

고마움	화나는 마음
-----	--------

- 물건에 들어 있는 마음을 찾아보아요. 사람들은 어떤 마음에서 그것을 만들었을까요?

비행기	날고 싶은 마음, 빨리 가고 싶은 마음.
씨름	화나는 마음, 미워하는 마음.
거북선	
컴퓨터	
노래	

- '마음 장터'에 간다면
- 마음을 사거나 팔 수 있는 장터(가게)가 있다면 나는 이 장터에 가서 어떤 마음을 사오고 싶나요?
- 그 마음을 사면 무엇이 달라질까요?
- 마음 장터에 가서 부모님께 사드리고 싶은 마음이 있나요?
- 부모님께 그 마음을 사드리면 무엇이 달라질까요?
- 내 마음 중에 마음장터에 가서 팔고 싶은 마음은 무엇인가요?
- 그 마음을 팔고 나면 어떻게 될까요?
- 부모님께 마음 장터에 가서 팔고 오시라고 권하고 싶은 마음이 있나요?
- 부모님은 내가 어떤 마음을 팔기를 원하실까요? 또 어떤 마음을 사주고 싶을까요?
- '마음의 법칙'을 찾아보세요.
- '공기는 기압이 높은 곳에서 낮은 곳으로 이동한다', '자석은 같은 극끼리는 밀어내고 다른 극끼리는 끌 어당긴다'와 같이 마음도 법칙이 있어요. 이야기를 듣고 마음의 법칙을 1가지 찾아보세요.
- 이야기에 나오는 인물은 어떤 마음을 썼나요?
- 소장수 _____
- 스님 _____
- 원님 _____
- 이야기를 통해서 알 수 있는 마음의 법칙을 찾아보세요.
- 마음은 _____

※체험수기를 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' 조 · 중등용 교재를 보내드립니다. bohyung@buddhapia.com 이너는 기사

본지와 한마음과학원 공동기획은 '한나무 인성교육 프로그램'을 바탕으로 구성한 것입니다. 이 프로그램에 대한 자세한 정보는 www.hannamu.org에서 확인하실 수 있습니다. 문의: 한마음과학원 (031)471-6926~7

영험한 돌미륵 남해 미륵암 - 대학수학능력시험 입시기도



귀의 삼보하옵고
수능 입시기도는 입시를 준비하는 자녀들이 보살의 구도정진을 본받아 신명을 다하여 학업에 열중할 수 있도록 지혜와 용기를 잃지 않게 하기 부모로서 정성을 다하는 것입니다. 돌미륵의 영험함이 함께하는 미륵암에서는 대학수학능력시험 입시생을 위한 입시 기도를 봉행합니다.
학업에 열중하고 있는 자녀를 위해 부모의 연으로 청정한 마음을 다해 부처님께 발원한다면 수험생과 가정에 부처님의 가피가 함께 할 것입니다. 입시를 앞둔 많은 수험생들과 또 가정에 부처님의 가피가 있어 건강과 안녕이 늘 함께 하시길 발원합니다.

남해 미륵암 주지 청운 합장

근 장소: 미륵암 대법당 및 야외 돌미륵 법당

미륵암의 돌미륵님

지금은 방조어부림(방종리)과 방조제로 인해 남해바다에서 불어오는 거친 풍해를 이겨냈지만 바다를 관장하는 해신의 평안을 빌고자하는 의식은 예로부터 여전히 계속되어 오고 있습니다. 그러한 의식은 단지 바다를 상대로 하는 절대 의식에서 발전하여 개인의 안녕과 발전을 염원하는 돌건리 토속신앙의 대상을 찾게 되었습니다. 이러한 현실적 토속신앙의 대상이 바로 돌건리 미륵암에 모셔져 있는 돌미륵인 것입니다.



미륵암 주지 청운스님은 돌건리 바다 한가운데서 현재의 미륵암으로 광명이 발현하는 두 번의 선물을 받은 후 돌섬 한 구석에 잠들어 있던 돌미륵을 찾아 미륵암 현위치로 모시게 되었습니다. 부처님의 계시대로 돌미륵을 모신 후 정성껏 기도를 드리기 시작한 후로 어업자의 만선과 물건마을의 대소 약재는 씻긴 듯 사라지게 되었습니다. 그 소문이 돌건리는 물론 삼동면 골골 흘러나가 지금은 누구나가 염원에 대한 기도처로서 인식하게 되었고, 그 소원성취 또한 자명한 사실이 되었습니다. 이 돌미륵은 그 영험함을 나타워 어업자를 위한 미륵, 사업자를 위한 미륵, 학업자를 위한 미륵으로 남해군민 불자 및 물건마을 불자들의 항상 성불을 이루는 영험한 미륵으로 신앙심

으로 높으며, 누구나 꼭 한 가지 소원은 성취하게 하는 미륵 보살로 그 영험함을 보여주고 있습니다. 이러한 영험함이 계속되기 위해서는 돌미륵에 대한 기도는 물론이요 적절한 관리와 보존이 우선되어야 하는 필요성은 당연한 것입니다. 미륵암 돌미륵의 지방문화재 지정은 돌건리는 물론 삼동면 주민들의 안녕과 염원처로서의 정신적 귀의처를 확인하는 절차임을 다시금 말씀드립니다.

*직접 동참하지 못하는 불자들을 위해 정성을 다해 기도하겠습니다.



미륵암 주지 청운 합장 남해군 삼동면 돌건리 63번지(돌건리방조어부림 앞)
계좌번호: 하나은행 511-910006-06204 / 농협: 831075-51-023041 (예금주: 미륵암)
중주소: 055)746-9778 / H·P 011-870-0021

미륵암의 신비하고 영험한 미륵보살의 원력을 체험하러 오세요!!