

부모와 아이가 함께하는 마음공부 <4> - 너와 나를 움직이는 마음

마음 법칙을 찾아서

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

부모 스스로 자녀와 마음으로 교류하며 배워나간다.
 지난 회차에 이어 이번 주에도 마음의 법칙을 찾아보는 활동을 하게 된다. 이 시간은 부모와 자녀가 편안하게 일상에서 겪게 되는 마음 작용에 대해 대화할 수 있는 시간이기도 하다.
 그런데 자칫 이를 자녀를 가르치려는 기회로 삼는다면 생명력을 잃게 되어 마음에 울림을 주지 못하게 된다.
 부모 스스로 자신의 마음을 돌아보고 그 마음을 드러내어 놓을 때 자녀와 마음으로 교류하며 더불어 배울 수 있게 된다.
 나무는 뿌리를 못 보지만 뿌리와 연결되어 그

있과 줄기와 열매에 그 양분을 전달하듯이 우리 모두가 마음으로 연결되어 있음을 부모 스스로도 믿고 활용할 수 있는 기회로 삼으시길 바란다.
 말보다는 자녀와 연결된 마음의 뿌리를 통해 마음으로 소통하는 실험을 해보자. 또 자녀와의 대립 상황에서 내가 먼저 마음을 바꿔 써 보자. 자녀와의 관계를 원만하게 풀어나가는데 크게 도움이 될 것이다.
 실제 교실에서도 교사의 눈에는 습관적으로 학생의 잘못된 행동이 먼저 눈에 들어온다. 비록 학생을 사랑하는 마음에서 바르게 가르치려고 애단치는 것이지만 교사가 스스로의 마음을 다스리지 못하면서 그 효과를 기대하기는 어렵다. 이때 교

사가 마음을 바꿔 쓰면 서로에 대한 신뢰를 깨뜨리지 않고 바르게 교육을 할 수 있게 된다.
 매일 지각하는 학생을 대할 때 '한심하고 게으르니 지각을 한다'는 고정관념을 바꿔서 '지금의 어려움을 해결하도록 도와야지' 하는 마음으로 바꿔 쓰면, 부드러운 말로 학생의 잘못된 습관을 고치는데 도움을 줄 수 있게 된다.
 또한 그 학생이 걱정될 때마다 연결돼 있는 마음을 활용해 그 학생의 어려움을 해결할 수 있도록 지극히 마음을 내면 어느 날 문득 달라진 학생의 태도에 감탄하고 있는 자신을 발견하게 될 것이다.

오늘의 마음공부 : 마음의 법칙을 찾아서 - 부모 지도용

지난 회차에 이어 2·3번째 마음의 법칙을 찾아보는 활동을 통해 마음을 보다 구체적으로 이해할 수 있도록 한다. 부모가 자신의 경험이나 아래의 힌트를 제시하면서 자녀가 마음법칙을 찾을 수 있도록 도와준다.

<활동1>모두가 마음으로 연결되어 있다

우리 인간은 대개 언어를 통해 서로의 생각을 주고받는다라고 알고 있지만, 마음으로도 소통하며 살아가고 있다는 것을 이 주치의 활동을 통해 확인해 본다.
 마음은 시간과 공간의 제약 없이 모든 공통언어이기 때문에 자신이 중요하게 생각하는 사람일수록 더 쉽게 전달된다. 또 모두가 연결된 마음의 뿌리는 하나이기 때문에 누군가를 기쁘게 해 주면 나 자신이 즐겁고, 누군가를 언짢게 하면 자신도 괴로워지는 것이다.

- ① 먼저 자녀와 손을 맞잡고 손뼉을 치면서 동

요 '풍당풍당' 노래를 불러본다.
 노랫말 중 건너편에 앉아서 나물을 씻는 누이의 손등을 간질이기 위해서는 반대편에서 동생이 던진 돌의 파동이 사방으로 퍼져 나가는 현상을 이해해야 가능하며 이를 통해 서로 연결되어 있음을 암시할 수 있다.
 ② 우리가 일상에서 경험할 수 있는 마음의 연결은 예화 '폰프란츠 의사 이야기'에 잘 드러나 있다. 이 예화를 자녀와 함께 읽어 보고 멀리 떨어져 있던 의사에게 어떻게 환자의 상태가 느껴질 수 있었는지 이야기를 나누면서 관련된 마음법칙을 생각해 보게 한다.

<활동2> 마음은 언제든지 바꿀 수 있다

지난 주치의 마음법칙, '마음은 쓰는 대로 나온다'가 마음의 무한함에 대한 것이라면 이번에는 그 무한한 마음이 고정됨이 없이 변한다는 법칙을 찾아보는 활동이다. 매 순간 변화하는 마음임에도 불구하고 마음대로 쓰지 못하는 것은 우리

의 관념 때문이다. 상황이 고정된 것도 마음이 고정되어 있는 것도 아니고 고정됐다고 인식하는 그 마음이 문제인 것이다.

- ① 초등학생의 일기 사례를 통해 세 번째 마음의 법칙을 찾는 과정에서 마음이란 고정되지 않는 것임을 확인하고 고정시켜 놓은 마음이 자신의 삶에 어떤 영향을 미치는지 살펴보고 한다. 그리고 마음은 고정되지 않는 것이기 때문에 언제든지 바꿀 수 있음을 자각하고, 이를 생활에 적용해 보게 한다.
- ② <마음바다>의 빈 공간에 자녀가 자신의 고정관념들을 찾아 적고 바뀌게 하도록 안내한다.

다음 주까지 같이 해봐요

내가 찾은 마음의 법칙을 생활 속에서 발견해서 글로 써봅시다. 또 부정적인 마음을 긍정적으로 바꾸어 써보고 결과가 어떻게 달라지는지 관찰하여 봅시다.

* 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' 초·중등용 교재를 보내드립니다. bohyung@buddhapia.com 이나은 기자

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

오늘의 마음공부 : 마음의 법칙을 찾아서 - 자녀 활동용

(직접 해 봐요 : 학생 활동 자료)

1. 공기의 움직임을 알면 날씨를 예상할 수 있고, 구구단이나 규칙을 알면 복잡한 수학문제를 쉽게 해결할 수 있듯이 내 마음대로 되지 않는 마음도 아주 단순한 법칙을 이해한다면 쉽게 다스릴 수 있지 않을까요? 이야기를 읽고 또 다른 마음의 법칙을 찾아보세요.

폰 프란츠라는 의사가 자신의 환자와의 사이에서 겪었던 일이다. 그는 자살가능성이 높은 환자를 맡고 있었는데 그 환자에게 무슨 일이 생기면 자신에게 편지를 쓰겠다는 약속한 맹세를 듣고서야 휴가를 떠났다. 다음은 그가 쓴 글이다. 어느 날 아침 나는 장작을 때며 생각에 잠겨 있었다. (난 나중에 나의 사고과정을 정확하게 재구성할 수 있었다.) 나무가 아직도 쫓겨있어 나중에 쓰게 되는데다 쌓아두면 그동안 좀 마르겠지 하는 생각을 하였다. 그런데 갑자기 그 환자의 얼굴이 떠올랐다. 그 바람에 내 생각의 흐름이 끊겼다. 다른 생각이 끼어드는 걸 느끼며 생각했다. 갑자기 그 환자가 나한테 뭘 바라는 걸까? 왜 그녀에 대한 생각을 하게 되었을까. 그러다가 나는 장작에 관한 생각에서 그 환자를 연상시키는 것이 있었는지를 자문해보았다. 하지만 그녀를 연상시키는 것은 아무것도 없었다. 다시 장작 때는 일로 돌아왔지만 그녀의 영상은 지워지지 않았다. 이번에는 위급한 느낌까지 들었다. 순간 나는 도끼를 내려놓고 눈을 감았다. 그리고 생각했다. 당장 차를 몰고 그녀에게 달려갈까? 그런데 아주 분명한 느낌이 왔다. 아니. 그건 너무 늦을 거야. 그래서 나는 전보를 썼다. "바보 같은 짓 하지 말아요!" 나중에 그녀에게 전보가 도착한 것은 그로부터 두 시간 후였음이 밝혀졌다. 그녀가 부엌에 들어가서 가스밸브를 여는 순간, 문 두드리는 소리가 났고 잠시 후 우편 배달부는 전보를 전해 주었다. 그녀는 당연히 그 우편의 일처에 대해 놀랐고 그래서 다시 가스 밸브를 잠갔다. 그녀는 아직 우리와 함께 있다.
 - 네 안에 잠든 요정을 깨워라 중 -

서운이의 일기 오늘은 태권도 차를 타면서 딸기를 얼려서 요구르트와 갈아서 만든 슬러시가 무척 먹고 싶었어. 그래서 엄마에게 자꾸 마음을 보냈지. 그런데 집에 와보니 엄마가 딸기 슬러시를 만들고 계시더라. 나도 처음에는 못 믿었어. 그런데 슬러시가 먹고 싶으니까 믿고 마음을 보냈거든. 그러니까 진짜 이어지는 거 있지? 정말 신기했어. 앞으로 그런 일이 많이 많이 생겼으면 좋겠어.

- 폰 프란츠 의사 이야기와 서운이의 일기에서 마음의 법칙을 찾아보세요.

마음은	* 열 사람 마음이 급해지면 나도 급해진다.
<힌트>	* 누군가를 기쁘게 해주면 내 마음이 즐거워진다. * 친구가 울면 우는 이유를 잘 모르는데도 같이 눈물이 난다.

2. 어느 초등학생의 일기를 읽어보고, 또 다른 '마음의 법칙'을 찾아보세요.

(학생 1) 오늘 집에 갔더니 할머니께서 내 방을 치워주신다고 온통 방안을 방안이 엉망이었다. 어제 마루를 못해 그대로 놔두었던 미술작품이 휴지통에 있었다. 화가 나서 할머니께 막 화를 내었다. 문을 꽂 닫고 나오는데 얼른 구겨진 도화지를 펴시는 할머니의 모습을 보았다. 거실에서 TV를 켜고 좋아하는 만화책을 보는데 자꾸 할머니에게 화났던 마음이 미안한 마음으로 바뀌었다. 그래서 방에 다시 들어가 할머니께 죄송하다고 말씀드렸다.

(학생 2) 오늘 왠지 기분이 너무너무 좋았어. 어제 전교회장선거에 떨어졌는데, 내가 아무래도 이상한 건가? 선거에 떨어졌을 땐 내가 바보 같고 속상했는데 오늘아침에, 선생님이 나를 위로해주셨어. 마음이 너무 편안해. 기분이 너무 좋아서 집에 오자마자 속상한 마음이란 텅~ 비워졌어! 아아~ 정말, 6학년 되서 이렇게 속이 시원한 적은 처음인 것 같아!!!

- 다음 내용 중 좋다고 생각하는 것을 골라서 표 하세요.
 ①마음은 (고정되어 있다. 고정되어 있지 않다.) ②마음은 (바꿀 수 있다. 바꿀 수 없다.)

- 이야기를 통해서 알 수 있는 마음의 법칙을 찾아보세요.

마음은	- 마음은 계속 변하지만 어떤 마음을 습관적으로 자주 쓰게 되면 고정관념이 되어 나중에는 변할 수 없는 사실처럼 느껴지게 됩니다. 내 마음 바다에 떠 있는 고정관념을 찾아서 다른 마음으로 바꿔 보세요.
-----	--

<내 마음 바다>

오빠가 있어서 다행이야

오빠가 없었으면 좋겠어

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 돌미륵

지금은 방조어부림(방풍리)과 방조제로 인해 남해바다에서 불어오는 거친 풍해를 이겨내지만 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 선공을 받은 후 돌섬 한구석에 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 흘러나와 지금은 누구나 염원에 대한 기도처로서 인식하게 되었고, 그 소원성취 또한 자명한 사실이 되었습니다. 이 돌미륵은 그 영험함을 나누어 어업자를 위한 미륵, 사업자를 위한 미륵, 학업자를 위한 미륵으로 남해군민 불자 및 물건마을 불자들의 항상 성불을 이루는 영험한 미륵



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

*직접 동참하지 못하는 불자들을 위해 정성을 다해 기도하겠습니다.

미륵암의 신비하고 영험한 미륵보살의 원력을 체험하려 오세요!!



미륵암 주지 청운 합장 남해군 삼동면 돌건리 63번지. (돌건리 방조어부림 앞)
 계좌번호 : 하나은행 511-910006-06204 / 농협 : 831075-51-023041 (예금주 : 미륵암)
 종무소 : ☎ (055)867-0776 // FAX (055)867-8009