

부모와 아이가 함께하는 마음공부 <6> - 변화하는 나

# 내 마음 다스리기

### 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 마음을 다스려 나가는 힘을 기를 수 있습니다.

### 부모가 먼저 하는 마음공부

자녀를 도반으로 대하며 함께 마음공부를 해 나간다.

이번 주에는 마음을 다스려서 변화와 발전을 이끌어가는 마음 다스리기의 구체적인 실천에 대한 활동을 하게 된다. 지금까지의 마음공부 그 자체로도 의미가 크지만 다른 각도에서 보면 마음 다스리기를 위한 준비 단계라고도 할 수 있다. 그러기에 오늘의 마음 다스리기를 끝으로 6주간 계속됐던 마음공부에 대한 연재는 끝나겠지만 사실상 자녀와 가족의 마음공부는 지금부터 시작된다고 하는 것도 과언이 아닐 것이다.

학교에서도 학생들과의 마음공부 과정이 이 차시에 들어서게 되면 또 다른 시작이 된다. 앞 내용은 흥미차원으로도 충분하지만 이제는 교사나

학생이나 자신을 발전시키려는 꾸준한 실천만이 필요하기 때문이다. 이때 반 친구들과 선생님이 모두 도반이라는 사실이 아주 중요하다. 혼자보다 같이 하면 서로에게 힘이 되기 때문이다. 교사는 구체적으로 학생들이 마음을 다스리며 쓴 마음일기를 읽으면서 자신의 마음공부를 점검해볼 수 있다.

학생들은 친구들과 선생님의 실천이나 조언 등을 통해 꾸준히 자신의 마음을 다스려 가는 힘을 얻는다. 실제 교실에서는 많은 학생들이 마음 목록에 '아침에 부모님이 깨울 때 짜증을 낸'이라고 적는다. 그리고 그 마음을 '주인공, 아침에 스스로 일어나게 해' 하고 내면의 근본에 맡기는 실천을 한다. 이런 사소한 문제를 밉고 맡겨보는 성

공 경험을 시작으로 자신의 문제에 대해 자기 내면과 긍정적인 대화를 시도하게 되고 다른 사람의 변화를 느끼면서 실천에 더욱 박차를 가하게 됨을 확인할 수 있었다.

처음 이 프로그램을 자녀와 함께 시작하려 했던 마음을 기억하고 있을 것이다. 그때 자녀는 나에게 어떤 존재였는지 생각해보고 앞으로 그 관계를 도반으로 발전시키기 바란다. 자녀의 동기유발을 위해 마음을 다스리는 실천이 현재 자신의 삶을 실질적으로 변화시켜가는 방법이 됨을 토론을 통해 인식하도록 도와주는 것도 좋겠다. 그리고 혼자 아닌 자녀와 함께 자신의 참마음을 발견하고 완성시키는 마음공부의 길을 꾸준히 걸어가기를 바란다.

### 오늘의 마음공부 : 내 마음 다스리기 - 부모 지도용

**<활동1> 씨앗 파는 가게 함께 읽고 의견 나누기**  
이 활동은 아는 것이 아닌 실천하는 것이 얼마나 중요한 지에 대해 생각해볼 수 있게 할 수 있다. 우리가 가지고 있는 씨앗은 내면에 갇춘 근본의 힘을 뜻한다. 그동안 자녀와 함께 했던 활동들을 떠올려보면서 그 근본에 대한 믿음을 확인하고 씨앗의 싹을 틔우는 실천이 필요함을 자녀와 함께 공감하는 시간을 갖도록 한다.

**<활동2> 내 마음 알아차리기**  
그동안 마음의 작용에 대해 활동했었기 때문에 한주간 실천거리를 계속 실천해왔다면 내마음을 알아차리는 활동은 훨씬 쉽게 할 수 있다. 보이는 현상에 휩쓸리기 쉬운 생활 속에서 자신이 쓰고 있는 마음을 알아차리기 위해서는 의식적인 노력이 필요할 것이다. 2-3일 자녀와 함께 집중적으로 일상의 모든 상황을 마음의 작용으로 보는 실천을 하면서 마음목록표를 작성해 보도록 한다.

※ 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 구성한 것입니다. 이 프로그램에 대한 자세한 정보는 www.hannamu.org에서 확인하실 수 있습니다. 문의: 한마음과학원 (031)471-6926~7

### 만화 '내 마음의 보배를 찾아서'



### 오늘의 마음공부 : 내 마음 다스리기 - 자녀 활동용

#### 1. '씨앗을 파는 가게' 이야기를 읽고 부모님과 의견을 나눠보세요.

한 청년이 가게 안에 들어서서 계산대에 서 있던 노인에게 물었다.  
“이 가게에서는 어떤 물건들을 팝니까?”  
그러자 노인은 말했다.  
“여기에는 사람들이 진심으로 갖고 싶어 하는 모든 것들이 다 있습니다. 당신이 원하는 것은 무엇입니까?”  
노인의 이야기를 들은 청년은 기뻐하며 말했다.  
“저는 행복과 사랑, 그리고 지혜와 두려움과 슬픔에서 벗어날 수 있는 자유로운 마음을 일인분씩 사고 싶습니다.”  
그러자 노인은 놀란 눈으로 청년을 바라보면서 다음과 같이 말했다.  
“여보시오, 젊은이. 아무래도 그대가 내 말을 잘못 이해한 것 같소. 여기에서는 열매를 파는 게 아니라 씨앗만 팔고 있도오. 그 씨앗을 키워 행복과 사랑, 지혜와 자유로움이라는 열매를 얻는 것은 당신이 할 일이로오.”

- 내가 원하는 삶으로 이끄는 직관의 힘 중 -

- 씨앗을 파는 가게에 왜 행복과 사랑, 지혜와 자유로움은 없나요?
- 행복과 사랑, 지혜와 자유로움은 어떻게 얻을 수 있나요?
- 우리가 가지고 있는 씨앗은 무엇일까요?
- 어떻게 하면 그 씨앗의 싹을 틔우고 내가 원하는 열매를 얻을 수 있을까요?
- 씨앗을 파고 있는 두꺼운 겹질처럼 마음을 자유롭지 못하게 것은 무엇일까요?

#### 2. 내가 쓰는 마음 알아차리는 실천을 해 보세요.

물건의 이름을 써놓은 목록을 보면 물건을 쉽게 찾을 수 있는 것처럼 자신이 어떤 마음을 쓰고 있는지 관찰해서 표를 만들어 보면 쉽게 알아차릴 수 있습니다. 매일 시간을 정해두고 그날 자신의 마음을 되짚어 보며 자기가 쓴 마음의 목록을 적어 봅니다.(2일정도)

<내가 쓰는 마음 목록>

---

- 나는 어떤 마음을 자주 쓰나요?
- 나를 힘들게 하는 마음은 무엇인가요?
- 내가 바꾸고 싶은 마음은 무엇인가요?

#### 3. 그동안의 활동을 떠올리며 아래의 <내 마음 다스리는 방법>을 마음에 꼭 새겨두고 자신의 마음을 다스리는 마음일기를 꾸준히 써 보세요.

<내 마음 다스리는 방법>

- 나의 마음의 근본 주인공을 떠올린다.
- 주인공은 모든 것을 녹이고 새롭게 재생하는 용광로와 같은 힘이 있음을 믿는다.
- 녹이고 싶거나 바꾸고 싶은 마음을 용광로에 넣는다.
- 마음이 어떻게 바뀌는지, 상황이 어떻게 바뀌는지 지켜본다.



## LEADER

### 국제 선 불교 조계종

중생구제 인간방생으로 세계와 한국 속에 자랑스런 종단 !

12 인연법을 중시 여기며 화합과 단결과 품앗이로 서로 돕는 종단 ! 누구에게나 떳떳하게 밝힐 수 있고 소개할 수 있는 종단 !

큰 종단, 큰 절, 각 종단을 이끄는 스님들이 불교 지도자들이십니다. 그러나 비록 조그마한 암자나 토굴, 인법당을 운영하는 스님, 포교당을 운영하는 이름 없는 스님일지라도 포교일선에서 그늘진 곳, 손길을 기다리는 곳에서 땀 흘리는 불제자, 중생교화, 인간 방생을 몸소 실천하는 스님들, 재가 범사, 불자님들 또한 진정한 불교 지도자요, 중생의 지도자입니다. 이토록 어렵고 힘든 여건 속에서도 모든 것을 공양 올리고자 하는 뜻을 함께 하여 부처님 세상을 이룰 사찰 및 스님들의 종단 가입을 받습니다. 마음과 품으로 고통받는 중생들을 위한 인간방생을 실천하는 사찰과 스님들의 가입으로 작지만 알차고 자랑스런 부처님을 감동시키는 종단을 만들고자 합니다.

모두 동참합시다! 모임시다!

사찰등록! 지금 바로 하십시오.

개인의 명예나 대우받기를 원하지 않으면서 욕심없이 이유도 없고, 조건도 없는 보살행을 행하는 참 불자라면 누구나 환영합니다. 부처님을 감동시키는 부처님 세상 참다운 불교 종단이 되도록 노력하겠습니다. 한국 불교 최초로 우리 종단만이 입을 수 있는 승복 및 수자보(스님가방), 장삼, 가사까지 갖추어진 종단입니다.

종교법인 국제 불교 지도자 협회 직할 종단 **국제 선 불교 조계종**

중정대행 : 목탁 혜은

대표전화번호 : 02)733-5665