

1차시- 교사워킹맘 마음 내려놓기

1. 자신의 행복을 남에게 맡기지 마세요.

이제 그림을 보면서 여러분의 마음을 잠시 들여다 보겠습니다.

다음 그림에서 무엇이 보이시나요?

- 비가 내립니다.
- 힘 든 것들이 내립니다.
- 혼자 외롭습니다.
- 고민이 많아 보입니다.
- 혼자 있는 것이 편안합니다.
- 축복이 내립니다.
- 행복함이 내려옵니다.

그림은 그저 그림을 보여줍니다. 이것에서 아시겠지만 같은 그림을 놓고 여러분은 각자의 감정을 실어 넣고 판단하고 분별하게 됩니다.

상황도 이와 같습니다. 내가 보는 모든 상황들은 그저 일어나는 현상들입니다.

여기에 여러분의 가치와 생각이 덧 입혀집니다. 그러면 여러분은 그렇게 말씀하시겠지요. 저건 그림이니깐요.

네 맞습니다. 그림입니다.

- 행복한 자신을 만드는 것이 주변을 행복하게 만듭니다.
- 당당해 지세요. 여러분은 이 사회의 정신적 기둥입니다.
- 여러분의 상황은 그림과 같습니다.
- 여러분의 상황이 쉽거나 단순하다고 보지는 않습니다. 하지만 여러분은 지금 변화하시고 상황을 자신의 행복으로 만들기 위해 이 자리에 계십니다.
- 그 점을 잊지 마세요. 무엇보다 여러분은 행복해지기 위해서 이 자리에 있고 시간을 내어 노력하고 에너지를 쓰고 계시는 것입니다. 여러분을 존경합니다.
- 잠시 눈을 감고 1분 정도 있겠습니다.
- 자신의 호흡을 바라봅니다. 코 끝에서 시작해서 코구멍으로 그리고 기도를 통해서 폐로 그리고 배 속 깊숙히 내려갑니다. 다 내려간 호흡은 다시 위로 올라옵니다. 몇 번 반복합니다.
- 천천히 눈을 뜨세요.
- 자 이제 여러분의 상황을 그림으로 그려보세요. 어렵게 표현하실 필요 없습니다.
- 사람은 유치원 어린이가 그리듯 동그라미에 점 두 개 찍고 선을 그리면 얼굴이 됩니다.

스마일을 그리셔도 되고 화난 얼굴을 그리셔도 상관없습니다.

여러분의 상황이라 생각하는 모습들을 종이 위에 낙서처럼 그리세요.

주의하실 점은 잘 그리시면 안됩니다.^^

잘 그리려다가 본질을 잃어버리거든요.

꼬마 아이의 낙서처럼 미운 사람은 괴물처럼 그리고 힘 센 사람은 팔이나 다리를 크게
그리고 화난 사람은 눈이 쪽 찢어지고 이빨을 상어처럼 그리세요.

남자는 네모로 표현하시고 여자는 동그라미나 세모로 그리시면 됩니다.

이쁜 친구라면 리본이라도 하나 넣어주세요.^^

저는 저를 이렇게 그려보았습니다.

하나도 어렵지 않지요?

선도 뾰뚱 뾰뚱 다리도 짧고 -

중요한 것은 자신의 기분과 되고 싶은 것들을 그리는 것이 중요합니다.

천천히 그리고 거침없이 생각보다는 자신의 마음에 충실하세요.

느껴지는 대로 그리는 것이 중요합니다.

**■ 자신의 상황을 그리세요. 내가 있고 주변에 누가 있고 그들이 나를 바라보고 있는지 나에게서
등을 돌리고 있는지 맘에서 느끼는 대로 그리세요. 다시 한번 강조하지만 생각하지 마세요. 그
저 마음에서 느껴지는 그대로를 표현하시면 됩니다.**

자 이제 상황을 묘사하셨나요?

그러면 그 그림에서 잠시 한 발짝 물러나세요.

그리고 천천히 그림을 살펴봅니다.

나는 어떤 색으로 그렸는지 나의 크기는 얼마한지 또 다른 사람들은 어떻게 그려놓았는지 잘 살
펴보십시오. 여러분의 상황은 이 그림과 다르지 않습니다. 한 발짝 물러나서 상황을 지켜보세요.

여러분의 그림에 이제 감정을 싫어 볼까요. 힘들다. 못살겠다. 괴롭다. 어렵다.

이런 생각들을 넣어서 그림을 보세요. 어떤가요? 여러분 자신의 그림이 뭉크의 절규 같지요?

자 이제 한 발 더 멀어지세요. 또 한 발 멀어지세요. 어떻게 보이시나요?

여전히 그 그림이 여러분 자신이라 생각하시나요?

네 그렇다면 그 생각이 없다면 어떨까요?

그 생각이 없는 여러분은 무엇인가요?

자신에게 일어나는 생각들을 잘 살펴보세요.

무슨 일들이 일어나고 있나요?

어떤 생각들이 여러분을 옥죄고 힘들게 하고 있나요?

만약에 그런 것이 있다면 종이에 적어보세요.

지금 부터 하나하나 모두다 적어보세요.

그리고 시간이 나실 때 그것을 전부 그림으로 그려보세요.

지금 보시는 그림처럼 단순하게 그리시면 됩니다. 동그란 것은 머리고 긴 것은 몸 혹은 팔 다리입니다. 그리고 한 발짝 물러나셔서 관찰하세요. 여러분이 어떤 상황을 그리고 있는지 그 그림에 어떤 생각을 가지고 어떤 판단을 하고 있는지 이제 그 생각들을 찬찬히 보고, 상황을 바꾸어 보세요. 그림이 뒤집히듯 쉽게 뒤집어 보세요. 누구누구 때문에 나는 괴롭다가 있다면 나 때문에 누구누구가 괴롭다 처럼 말이지요. 그저 단순한 그림 뒤집기고 말의 주어를 바꾸는 놀이입니다.

자 이제 어떠신가요?

상황이 여전히 여러분의 문제 인가요? 아니면 여러분 바깥의 문제인가요?

여러분은 학생들을 가르치는 세상에서 가장 훌륭한 직업을 가지신 분들입니다.

누구보다 가슴에 사랑이 가득한 분들입니다.

그래서 여러분이 워킹맘 중에서도 더욱 중요한 위치를 가진 분들입니다. 현대 사회에서 워킹맘은 슈퍼우먼입니다. 남자들은 그렇게 하지 못합니다. 저도 남자지만 여성분들 처럼 여러가지 생각과 여러가지 행동에 대한 대처를 그렇게 하지 못합니다. 그것은 여성이 가진 힘이고 장점입니다. 생활에서는 여러분이 가진 고충들을 충분히 이야기하고 나누어야 할 것입니다.

하지만 현재 상황이 그렇지 않다면 우선은 여러분이 이 상황을 잘 경험하는 지혜와 기술이 필요할 것입니다. 생각에 빠지지 마세요. 부정적인 생각에 여러분의 힘과 에너지를 잃어 주지 마세요. 그저 바라보세요. 그래서 저는 여러분에게 그림으로 여러분의 상황을 쉽게 객관적으로 볼 수 있고 상황에 빠지지 않고 자신을 지키는 방법을 알려드리는 것입니다. 그림을 그리시고 상황을 그림처럼 떨어져서 관찰해 보세요. 그곳에는 여러분의 지혜가 살아나는 공간이 있습니다.

2. 행복한 자신을 만드는 것이 주변을 행복하게 만듭니다.

여러분은 어떤 사람과 가깝게 지내고 싶으신가요?

매일 화를 내고 부정적인 말을 하고 사회를 비관하고 자신을 낮추고 인상을 찌푸린 사람과 같이 있고 싶으신가요? 아니면 항상 웃고 긍정적인 말을 하며 사회의 밝은 부분을 생각하고 자신있으며 당당하고 얼굴이 환한 사람과 같이 있고 싶으신가요?

언젠가 제가 마음을 공부하러 외국에서 오신 유명한 선생님의 강의를 참석했을 때의 일입니다. 그 당시에 저는 하루 세끼 밥 먹는 것이 가장 큰 문제고 힘든 일이었습니다. 제 얼굴은 그렇게 안보이지요? ^^ 그래서 나름 큰 고민을 가지고 그 장소에서 공부를 시작했습니다.

내가 세상에서 가장 힘들다고 생각하면서요. 그런데 정말 재미있는 것은 그 장소에 있는 모든 사람이 자신의 문제가 가장 힘들다고 생각한다는 것이었고 그 문제들은 자신에게 있어 죽을 만큼 힘들고 무겁다는 것이었지요.

그 때 생각하게 되었습니다. 힘들다는 것이 무엇일까? 괴롭다는 것이 무엇일까?

밥을 세끼를 먹게 되면 다른 무엇인가를 하기 위해 또 다른 괴로움을 찾습니다. 또 한가지를 이루고 나면 그 다음 가지지 못한 것을 향해 괴로움을 만듭니다.

재미있지요?

결혼을 못한 사람은 결혼에 대해 고민하고 상담합니다. 여러분도 그러신가요? ^^

또 결혼한 사람은 자식에 대해 고민하고 상담합니다. 이렇게 하나하나 만들어갑니다.

어느 순간도 자신을 편안하게 놔 주지를 않습니다.

지금 이 순간 여러분은 무엇을 잡고 계신가요?

잠시 눈을 감고 생각해 보겠습니다.

잠시 여러분의 생각을 제가 잡아두겠습니다. 잠시만 저에게 시간을 내어주세요.

지금 여러분이 괴롭게 생각하는 상황에서 무엇이 가장 괴롭고 두려우신가요?

내가 착한 사람이 아니게 되는 것?

내가 훌륭한 선생님이 아니라는 것?

내가 훌륭한 아내가 아니라는 것?

어떤 것인가요?

다시 물어보겠습니다.

이 세상에 사람도 착하고 선생님이로서도 훌륭하고 아내로서도 완벽한 사람을 보신적이 있으신 분 손들어 주세요. 스크린 안이라서 잘 모르겠네요. 하하

저는 본 적이 없습니다. 결단코. 여러분이 지금 되시려고 하는 모습은 제가 생각컨데 신입입니다.

이 세상에 없지요. 그래서 불가능한 것을 가지고 가능해지려고 여러분은 자신을 확대하고 있습니다. 왜 그러지요?

착한 사람이 아니라면 그 부분을 받아들이세요. 훌륭한 선생님이 아니라면 그 부분도 인정하세요. 훌륭한 아내가 아니라면 그 부분도 받아들이세요. 그렇다고 여러분 자신이 없어지거나 훌륭해지지

않는 것이 아닙니다. 화가 나면 화를 풀어야하고 짜증이 나면 짜증을 내야합니다.

음...방법은 나중에 알려드릴게요.^.^ 상대방한테 바로 할 수도 있지만 그렇게 하면 관계가 다 망가지겠지요? ^.^

여러분은 여러분 자신으로 있을 때 가장 아름다우며 행복한 사람이 될 수 있습니다.

자신을 사랑하고 존중해 주지 않는데 누가 자신을 사랑하고 존중해 주겠습니까?

자신의 못나다고 생각하는 면을 자신도 받아주지 않는데 누가 받아주겠습니까?

가슴에 양손을 가만히 얹으시고 이야기하세요. 자신의 이름을 부르면서 이야기하세요.

사랑한다고. 고맙다고. 이 많은 세월을 같이 해주어 고맙고 사랑한다고 이야기하세요.

그렇습니다. 모든 관계는 자신으로 부터 시작됩니다. 내가 나 자신을 위해 맛있는 것을 먹고 나에게 즐거운 것을 해 줄 때 여러분의 얼굴은 어떻게 변해있나요?

그렇습니다.

지금 처럼 환하게 웃고 있습니다.

자신의 몸에 자신의 얼굴에 자신의 마음에 충족함이 있고 행복할 때 사람들은 묻습니다.

“오늘 뭐 좋은 일 있어요?”

그리고 사람들은 그 사람과 있고 싶어합니다.

워킹맘 선생님 여러분!

여러분 자신과 주변의 모든 사람들은 똑 같이 힘들고 똑 같이 사랑하고 사랑 받고 싶어 합니다.

가장 중요한 것은 여러분 자신에게 사랑과 존경을 주는 것입니다.

자 이제 그림을 그려봅시다.

자신의 가슴이 넓어지고 커진 상태를 그려봅시다.

그 안에 가득한 사랑과 신뢰를 넣어줍니다.

그리고 마음을 담아 바라봅니다.

이 사랑과 신뢰가 나로 부터 시작해서 점점더 커지고 넓어지는 것을 상상하세요.

여러분이 직접 그린 이 그림을 앞에 붙여 두시고 매일 보세요.

그리고 지금 처럼 행복하고 편안한 마음으로 자신에게 에너지를 불어 넣어주세요.

감사합니다. 사랑합니다.