

나는 누구인가? 스스로 물으라
자신의 속 얼굴이 드러나 보일 때까지
묻고 묻고 물어야 한다.
건성으로 묻지 말고 목소리 속의 목소리로
귀속의 귀에 대고 간절하게 물어야 한다.
해답은 그 물음 속에 있다.

- 산에는 꽃이 피네, 법정 -



1. 배경

- ❖ 한국의료협동조합은 1994년 설립이후 의료·건강·생활과 관련된 문제를 해결하기 위해 지역 주민과 의료인이 협동조합을 만들고, 고령사회를 준비해가는 건강공동체 모델을 확산하는데 주력해 왔다.
- ❖ 새로운 공동체운동이 1980년 후반 사회적인 대안으로 부각되었으며, 의료협동조합운동 역시 이러한 새로운 지역공동체운동과 함께 태동했던 것이다. 1980년 후반 거시적으로 정치 민주화는 이뤘으나 생활 속 협동민주주의 실현은 요원했다.
- ❖ 특히 전문 의료인과 주민의 협동, 주민과 함께 건강을 협동하는 일은 더욱 어려운 일이었다. 무엇보다 함께 일하는 구성원들과 충분히 소통하지 못하고 곳곳에서 갈등과 분쟁이 발생했다. 아름다운 세상을 만들고자 노력하는 이들이 공통으로 안고 있는 문제는 ‘사람’이다. 상처 주지 않으며 서로 존중하는 관계맺음은 중요하다.
- ❖ 새로운 활동 주체들을 세워야 하는 과제 앞에서 관계와 만남은 매우 중요하다. 그래서 질문하기 시작했다. **주민과 조합원을 어떻게 만나야 하는가? 건강을 협동하기 위한 프로그램은 어떻게 가능한가? 활동가의 일상적인 삶을 성찰하는 것이 무엇보다 중요하다. 이 모든 것이 어떻게 가능한가?**
- ❖ 한국주민운동교육원(CONET) 지도력교육과정의 ‘마음공부’에서 아이디어를 얻어 건강한 관계를 만들어가는 마음산책이 개발되었다. 마음산책은 건강을 협동하기 위한 방법, 건강한 관계 맺기를 위한 소통 도구이다. 한국의료협동조합 20년 활동 속에서 건강을 어떻게 협동할 것인가를 고민한 결과물이기도 하다. 나와 너(주민, 조합원, 함께 일하는 직원 동료), 세상과 어떻게 만나야 하는지 건강조직가, 활동가들의 현장 경험과 적용 속에서 발전시켜왔다.
- ❖ 건강은 이야기이다. 이야기를 나누다보면 건강해진다. 함께 이야기 하다 보면, 내 몸의 어디가 아픈지, 내 머릿속에 어떤 생각들로 채워져 있는지 알아차리게 된다. 내 마음이 하고 싶은 이야기가 무엇인지 ‘스스로 관찰하는 능력’도 생긴다. 솔직한 자기 고백은 우리 내면에 있는 치유능력을 깨어나게 하는 효과가 있다. 나의 몸과 마음의 속내를 이야기 하는 것이 건강의 시작이다.
- ❖ 한국의료협동조합 20년 현장 경험은 치유공간마음의숲사회적협동조합의 상담 및 코칭 분야와 만나면서 다양한 마음산책 도구 개발과 활용 워크숍으로 확장되고 있다. 또한 마음산책은 건강한 협동조직 만들기 기초 방법론의 하나다. 활동가, 돌봄종사들이 쉽게, 현장에 바로 적용하고 활용할 수 있는 안내서가 될 것이다.

2. 마음산책이란

마음산책은 '자기 성찰을 통한 변화와 소통'을 위한 일상의 자각 프로그램이다. 일상의 자기 돌봄이며 건강한 관계를 만들어가는 생활 속 협동민주주의를 실현하는 방법이다.

첫째, 나 자신을 바로 아는 것이 관계의 출발이며, 진정한 소통으로 나가는 길이다.

둘째, 공동체 구성원간의 관계와 만남을 촉진하며, 나와 세상과 소통하는 것이다.

셋째, 지금·이곳에서 자신의 정체성과 창조성을 발견하는 것이다.

3. 마음산책의 기대효과

- 삶의 현장과 조직의 현장에서 시도할 수 있다.
- 너무 쉽다. 누구나 할 수 있다. 바로 할 수 있다.
- 이야기를 나누다보니 건강해진다.
- 구성원간 공감 능력이 향상되어 조직 갈등을 예방할 수 있다.
- 마음과 심리·정서의 어려움을 털어놓으며 정신건강의 예방 활동이 된다.
- <건강> <관계> <돌봄> <협동>의 가치가 일어나는 소규모커뮤니티가 활성화된다.

4. 마음산책 적용 시기와 진행

마음산책 적용 시기는 심리·정서의 치료적 개입이나 갈등이 고착화되기 이전이다. 자아 정체감을 찾아가는 과정이거나 구성원간 진실한 만남과 관계 촉진을 위한 시기에 적절하다. 자신의 감정과 욕구파악이 어려워 공감 능력이 떨어진 경우나 구성원의 관계개선과 동기부여가 부족할 때 적용하면 효과적이다.

- 마음산책을 진행하며 다음의 가능성을 찾아갈 수 있다.
 - 사람의 변화 가능성을 믿고, '내 안의 창조성'을 발견하게 된다.
 - 삶의 여정을 진지하게 묻는 과정, 나를 찾아가는 여정이다.
 - 거룩한 습관 등 생활의 중심에서 스스로 마음을 모으는 과정이다.
 - 현장에 적용 가능한 프로그램 생산자가 될 수 있다.



겨울방학 놀이터교실



활동가 감성여행



마음산책 진행자 과정



마을활동가 심, 회복



협동조합 임직원 교육



주민자치학교



건강반 운영



찾아가는 어르신 돌봄



멋진당신! 부모모임

5. 마음산책이 다룰 수 있는 영역 및 주제

<영역>

- 건강반, 건강모임, 소모임, 자조모임에서 활용
- 여는 마당 (마음열기와 나누기)
- 조직의사소통(가치재발견, 관계개선, 갈등예방 및 관리, 동기부여)
- 정신건강예방 (소진, 쉼, 힐링)

<주제>

- 1) 자기 탐색, 정체성
- 2) 관계 탐색(친구, 가족, 공동체)
- 3) 자기발견 (몸, 마음, 정서(감정/욕구))
- 4) 의사소통(조직) 및 갈등관리
- 5) 임·직원, 리더십 훈련
- 6) 팀빌딩, 조직 컨설팅
- 7) 소진, 쉼, 힐링

6. 마음산책 진행 방법론

- 일방적 강의나 설명식이 아니라 구성원 참여를 통해 서로 배우고, 성장하는 교학상장(敎學相長)의 가치를 구현하는 것이다. 서로 얼굴을 마주보며 소통할 수 있도록 동심원을 만들어 질문하고 이야기 하면서 통찰에 이르는 경험적 학습이다.

7. 진행 절차

마음산책 진행 프로세스

- 01 · 기획 : 목적과 대상에 맞는 설계
- 02 · 여는마당 : 마음열기/동기부여
- 03 · 열린질문 : 마음의 소리에 귀기울이기
- 04 · 나누기 : 마음의 이야기 나누기
- 05 · 마무리 : 종합
- 06 · 평가 및 피드백 : 우리의 약속

8. 마음산책 진행자의 역할 및 진행 팁

역할

- 교학상장(敎學相長)의 가치를 믿고, 현장을 촉진하는 사람이다.
- 이해관계자를 조율하고 통합하는 사람이다.
- 관계와 갈등을 완화하고 구조적으로 표현하도록 돕는 사람이다
- 구성원 한 사람 한 사람의 아픔을 이해하며 세심하게 배려하는 사람이다
- 열린 질문을 창조하고 던지는 사람이다.
- 끊임없는 자기 혁신과 성장하는 과정의 사람이다.
- 마음산책 도구 활용이 가능한 사람이다.

진행에 있어 고려해야 할 것

- 워크숍에 참가하는 구성원들을 신뢰하는 것으로 출발한다.
- 진행자의 일방적인 강의 방식이 아닌, 우리 스스로에게 묻고 답할 수 있는 (보편적인 질문/ 누구나 답변을 피할 수 없는) 열린 질문 만들기가 핵심이다.
- 열린 질문은 조직구성원(욕구/ 관심/ 연령대/ 직업)의 생애주기에 따라 새롭게 구성할 필요가 있다.
- 상시적인 만남을 갖는 경우(직원), 일상의 '생활나눔, 즐거운 경험' 나누기부터 시작할 수 있다.
- 과정워크숍으로 기획 되어질 경우 주제의 일관성을 갖도록 프로그램(예, 행복한 직장문화만들기) 차수를 구성해도 좋다.
- 처음 발표 순서가 중요하다.
- 간혹 <마음산책>을 불편해 하는 사람들이 있을 수 있으므로 불편하면 자기 순서를 건너뛰어도 좋다고 사전에 안내한다.
- 열린 질문을 여러 개 준비할 수 있지만, 참가한 인원과 부여된 시간을 적절히 안배 해서 몇 가지만 발표할 수 있도록 한다.



마음 열기

1. 과정 목표
2. 참가자 소개
3. 털어놓기(기대와 바람)
4. 규칙 만들기



2. 참가자 소개 ②

- 자신의 긍정성 찾기

여는 마당

- 자신이 살아보고 싶은 삶의 모델, 지향을 담아 새로운 이름으로 살아보는 자유함, 자기 긍정성을 찾아 나갈 수 있다.
- 교육에 대한 기대와 자신의 바람을 적어봄으로 처음 어색함을 해소할 수 있는 관계 맺기

진행 및 열린 질문

- 별칭 짓기의 의미를 설명한다.
- 평소 이름은 내가 원하는 것이 아닐 수 있다. 이미 규정되어진 울타리로 존재한다. 부모님이 지어주신 이름이 마음에 들지 않는 경우도 있다. 이름 뒤에 붙는 직함으로 또 다른 삶을 살기도 하지만, 간혹 권위로 상징되기도 하여 온전히 자신을 드러내지 못한다. 새로운 이름을 가져보자. 별칭 짓기는 자신이 새롭게 살아보고 싶은 삶의 모델, 지향을 담아 새로운 이름으로 살아보는 자유함을 가질 수 있다.
- 스스로 별칭 짓기를 어려워하면 함께 모인 구성원들이 그 사람의 이미지에 맞는 별칭을 함께 만들어보는 것도 좋다.

1) 별칭 짓기

2) 워크숍에 대한 기대 (2~3가지)

-
-
-

3) 5년 후 나의 모습, 나의 바람: 그림으로 그려주세요.

3. 털어놓기와 건강 (기대와 바람)

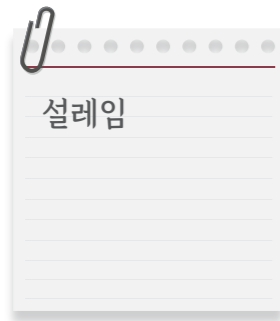
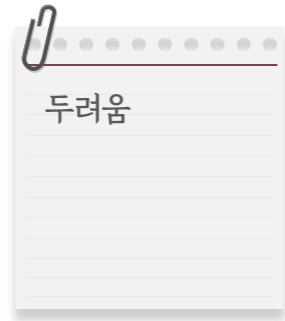
여는 마당

- 현재 내 감정과 정서를 알아차리고, 참여자 서로에 대한 상황과 욕구를 이해한다.
- 상처받고, 미해결된 부정적인 감정을 떠나보내는 경험을 한다.
- '지금, 여기에' 현재에 집중하는 효과를 가진다.

진행 및 열린질문

- 참여자 개인별로 포스트잇 5장을 나눈다.
- 잠시 눈을 감고 '지금,이순간'에 대한 떠오른 생각, 기대와 바람을 떠올려 보게 한다.
- 떠오른 생각들을 포스트 각 장에 단어(키워드) 하나씩을 쓰면서 5장을 채워나간다.
- 참여자들 한 사람씩 5장 기록지를 천천히 읽고 나눈다. 필요한 부분은 짧게 부연 설명을 할 수 있다.
(시간은 전체 순서를 염두에 두고 진행자가 조절할 수 있다)
- 털어놓기 과정은 교육뿐 아니라 회의에 앞서 '지금, 여기에' 집중하는 효과로도 의미 있다.

예시>



닫는 마당

우리의 생각이나 감정을 털어놓지 않는 것은 건강에 해로우며 털어놓는 것이 건강에 도움이 된다.
(페이베이커)

4. 함께 하는 규칙 만들기

* 본 워크숍에서 서로의 배움을 극대화 하기 위한 규칙이 있다면?

예시>

- 핸드폰 사용 금지
- 상대방의 이야기 끝까지 귀 기울이기

* 위 예시 외에 우리만의 규칙을 만든다면?

Blank space for writing personal rules.

나는 누구인가(몸·마음·뿌리)

1. 건강 몸

- 1-1 몸 지도
- 1-2 내 몸, 흉터 이야기
- 1-3 내 머릿속의 아우성
- 1-4 나의 손
- 1-5 나의 발바닥
- 1-6 내가 건강해야 하는 이유
- 1-7 내 삶의 빛깔

2. 건강 마음

- 2-1 나의 강점
- 2-2 긍정의 씨앗
- 2-3 삶의 파이

3. 건강 뿌리

- 3-1 정체성 찾기 1
- 3-2 정체성 찾기 2
- 3-3 최초의 기억
- 3-4 엔딩노트
- 3-5 미래의 나를 찾아서



우리 기억은 몸 전체와 뇌에 저장되어 있다. 내 몸은 어떤 일에 회의를 느낄 때마다 재빨리 먼저 알아채고 반응을 보이곤 했다.(폐경기 여성의 몸, 여성의 지혜) 그만큼 우리 몸은 정직하다. 마음과 의지가 분리되지 않고 지속가능 하면서 몸, 마음, 정신의 균형잡힌 일상적인 삶을 성찰하는 것은 무엇보다 중요하다. 평소 몸과 마음이 말을 걸어 온다면 조용히 귀 기울이는 것이 필요하다.

우리 생각이나 감정을 털어놓는 것이 건강에 도움이 된다는 연구(페니베이커, 털어놓기와 건강)에서 지혜를 얻었다. 털어놓기 위한 다양한 방법을 일상에서 바로 시도해볼 수 있는 프로그램으로 안내할 것이다.



1.1. 건강몸: 몸지도

여는 마당

“사람이 어릴 때 겪는 모든 경험들이 그의 몸을 형성한다. 우리가 깃들여 살려고 노력하는 몸들의 정체는 무엇일까? 몸들은 우리에게서 어떤 부분을 차지하고 있을까? 우리는 몸들과 어떤 관계를 맺으려 하는가? 몸에 새로운 육체성을 부여함으로써 몸을 우리가 달성해야 할 열망이 아니라 우리가 깃들여 사는 장소로 바꿔야 한다.”

--- 수지 오바크 [몸에 갇힌 사람들]

열린 질문:

- 나에게 몸이란 어떤 의미인가?
- 내 몸은 주로 어떤 용도로 쓰이는가, 혹은 쓰이고 싶은가?
- 건강하고 활력을 느끼던 순간은 언제였나?

자기점검 _ 현재 자기 상태나 생활습관 등에 대해 자유롭게 적어봅니다.

몸상태 : 불편한 곳, 신경 쓰이는 곳 등을 표기해봅니다.

신체 감각을 표현하는 낱말 찾아보기
(단단한/물렁한/쑤시는/아픈/가벼운/무거운/긴장된/이완된/편안한/고통스러운/따뜻한/ 차가운)

🌿 **닫는 마당**

“몸”

아침저녁 맑은 물로
깨끗하게 닦아 주고
매만져 준다.

당분간은 내가 신세지며
살아야 할 사글세방
밤이면 침대에 반듯이 눕혀
재워도 주고
낮이면 그럴 듯한 옷으로
치장해 주기도 하고
더러는 병원이나 술집에도
데리고 다닌다.

처음에는 내 집인 줄 알았지
살다보니 그만 전셋집으로 바뀌더니
전세 돈이 자꾸만 오르는 거야
견디다 못해 전세 돈 빼어
이제는 사글세로 사는 신세가 되었지
모아둔 돈은 줄어들고
방세는 점점 오르고
그러나 어찌겠나
당분간은 내가 신세져야 할
나의 집

아침저녁 맑은 물로 깨끗하게
씻어 주고 닦아 준다.

_ 나태주 _

1.2 건강몸: 내 몸, 흉터 이야기

🌿 **여는 마당**

아주 가끔, 우리는 일상에서 스치는 한 장면이나, 작은 사물을 보면서, 멀리 저편에 있는 자신이 온 몸으로 겪으며 지낸 어느 시절이야기가 떠오른다. 잊혀진 이야기들이 몸의 흉터로 남아 기억을 더듬게 되기도 하죠. 몸의 흉터, 몸의 기억을 따라 마음의 기억을 다시 꺼내 털어내고, 햇빛에 말리고 다시 몸으로 돌아오는 따뜻한 경험을 하시기를 바랍니다.
(석조미경/기독교청년의료인회)

🌿 **열린 질문**

1. 그 날, 그렇게 흉터가 생겼습니다.
2. 몸의 흉터로 인해 마음의 상처도 생겼을까요? 어찌 다풀어내셨는지...
3. 당시, 몸과 맘의 회복에 도움 주신 분들에게 고마움을 전한다면...
4. 내 몸에게 한마디~

🌿 **닫는 마당**

키

부끄럽게도
여태껏 나는
자신만을 위하여 울어 왔습니다.

아직도
가장 아픈 속울음은
언제나 나 자신을 위하여
터져 나오는

얼마나 더 나이 먹어야
마음은 자라고
마음의 키가 얼마나 자라야
남의 몫도 울게 될까요

삶이 아파 설운 날에도
나 외엔 볼 수 없는 눈
삶이 기뻐 웃는 때에도
내 웃음소리만 들리는 귀
내 마음 난장인 줄
미처 몰랐습니다.
부끄럽고 부끄럽습니다.

(유안진·시인, 1941-)

1.3. 건강몸: 내 머릿속 아우성

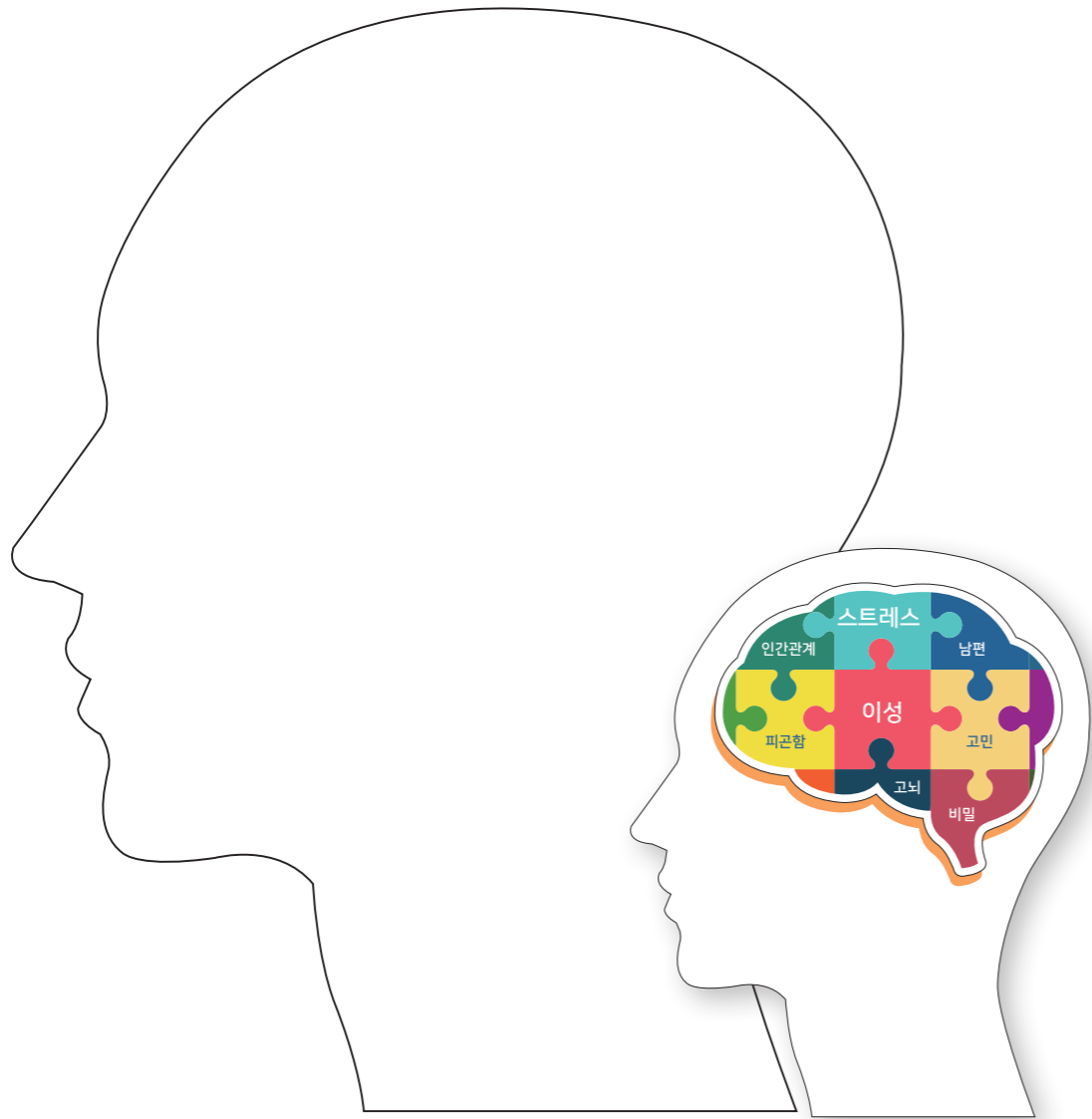
여는 마당

일어났던 사건을 말로 바꾸는 것이 뇌의 면역 체계에 영향을 준다

열린 질문

- 지금, 이 순간 떠오른 수많은 생각들~

내 머릿속 아우성



1.4. 건강몸: 나의 손

여는 마당

손의 미학

손은 인간관계를 일구는 대사다
처음이거나 반가우면 악수하고
서로 끌어안고 다독이기도 한다
손은 오므려 움켜쥐기도 하지만
손은 펴서 이웃에 베풀기도 한다

손의 위치는 자유자재다
몸의 중심에 위치하지만
위급할 땐 몸을 보호하고
슬플 땐 눈물을 훔쳐내며
기쁠 땐 손을 들어 환호한다

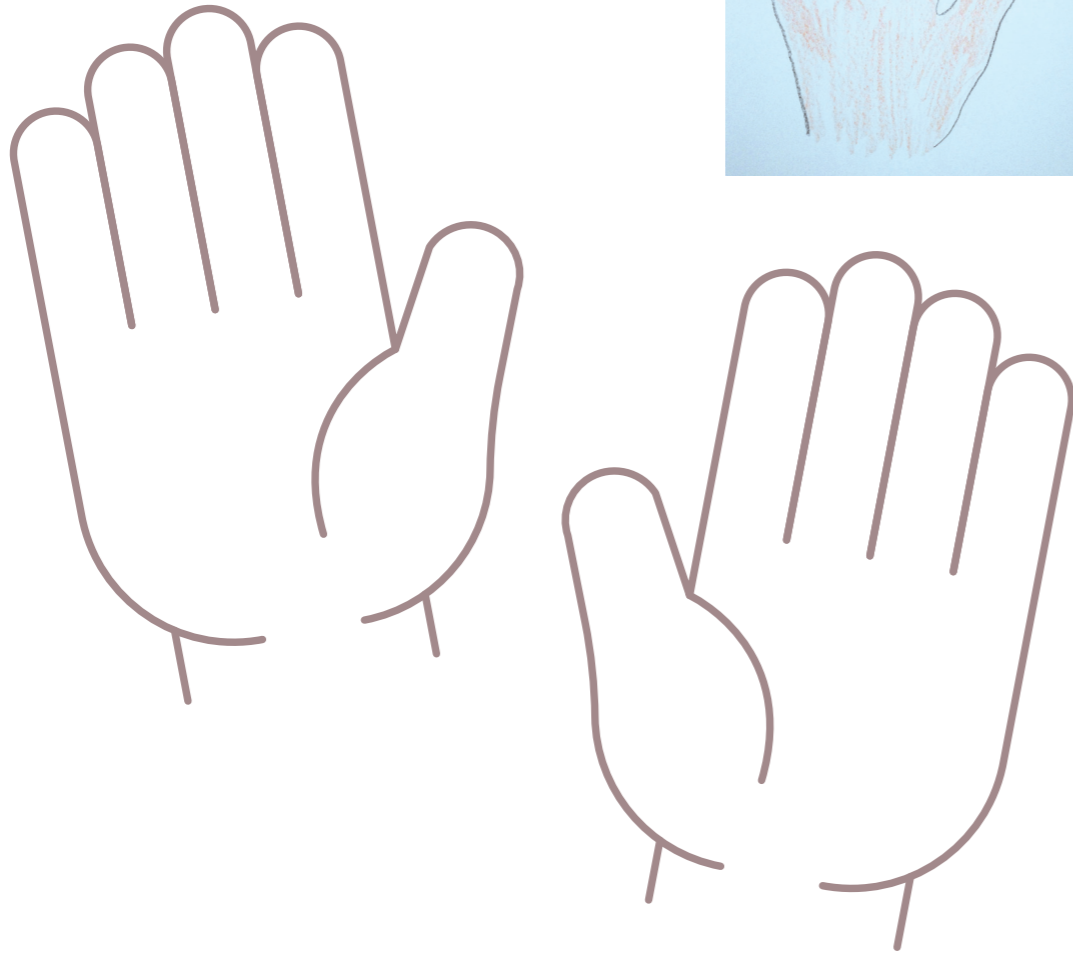
손은 더불어 함께한다
몸 어디라도 어루만지며
무엇에나 잘 어우러진다
손은 마음의 최전방 전령으로
먼저 반응하며 표현한다

손은 사랑의 마술사다
쓰면 쓸수록 거칠어지지만
생각과 마음의 분신으로
마지막 순간까지 봉사하며
두 손 모아 사랑을 기도한다

(작자 미상)

열린 질문

- 흰 도화지 위에 자신의 오른 손과 왼손을 대고 테두리를 그린다
- 오른손 그림에는 '자주 듣는 말'을 적고
- 왼손 그림에는 '듣고 싶은 말'을 적는다.



닫는 마당

- 서로 돌아가면서 자신의 손 그림을 보여주고 이야기한다.
- 듣는 사람들은 발표자의 '듣고 싶은 말'을 합창해주며 격려해준다.

1.5. 건강몸: 나의 발

여는 마당

두 발로 땅을 걷는 일은 늘 매순간을 유일무이하다는 전제 하에 행해진다.
_ 존 카밧진.

진행 및 열린질문

- 나의 발바닥을 들여다보고 만져보고 특징적인 것을 위 '발그림'에 표시해본다.
- 나의 발바닥은 어디를 다녔을까?
- 생각나는 나의 발바닥 회노애락 이야기



🌿 **닫는 마당**

발바닥사랑

사랑은 발바닥이다
머리는 너무 빨리 돌아가고
생각은 너무 쉽게 뒤바뀌고
마음은 날씨보다 변덕스럽다.

사람은 자신의 발이 그리로 가면
머리도 가슴도 함께 따라가지 않을 수 없으니

발바닥이 가는 대로 생각하게 되고
발바닥이 이어주는 대로 만나게 되고
그 인연에 따라 삶 또한 달라지리니

현장에 딛고 선 나의 발바닥
대지와 입맞춤하는 나의 발바닥
내 두 발에 찍힌 사랑의 입맞춤
그 영혼의 낙인이 바로 나이니

그리하여 우리 최후의 날
하늘은 단 한 가지만을 요구하리니
어디 너의 발바닥 사랑을 보자꾸나.

박노해

1.6. 건강몸: 건강해야 하는 이유

🌿 **여는 마당**

모든 사람이 아프지 않기를 바라고 건강을 기원한다.
하지만 내가 왜 건강해야 하는가 하는 이유에 대해 곰곰이 생각해보는 사람은 많지 않다.

🌿 **열린 질문**

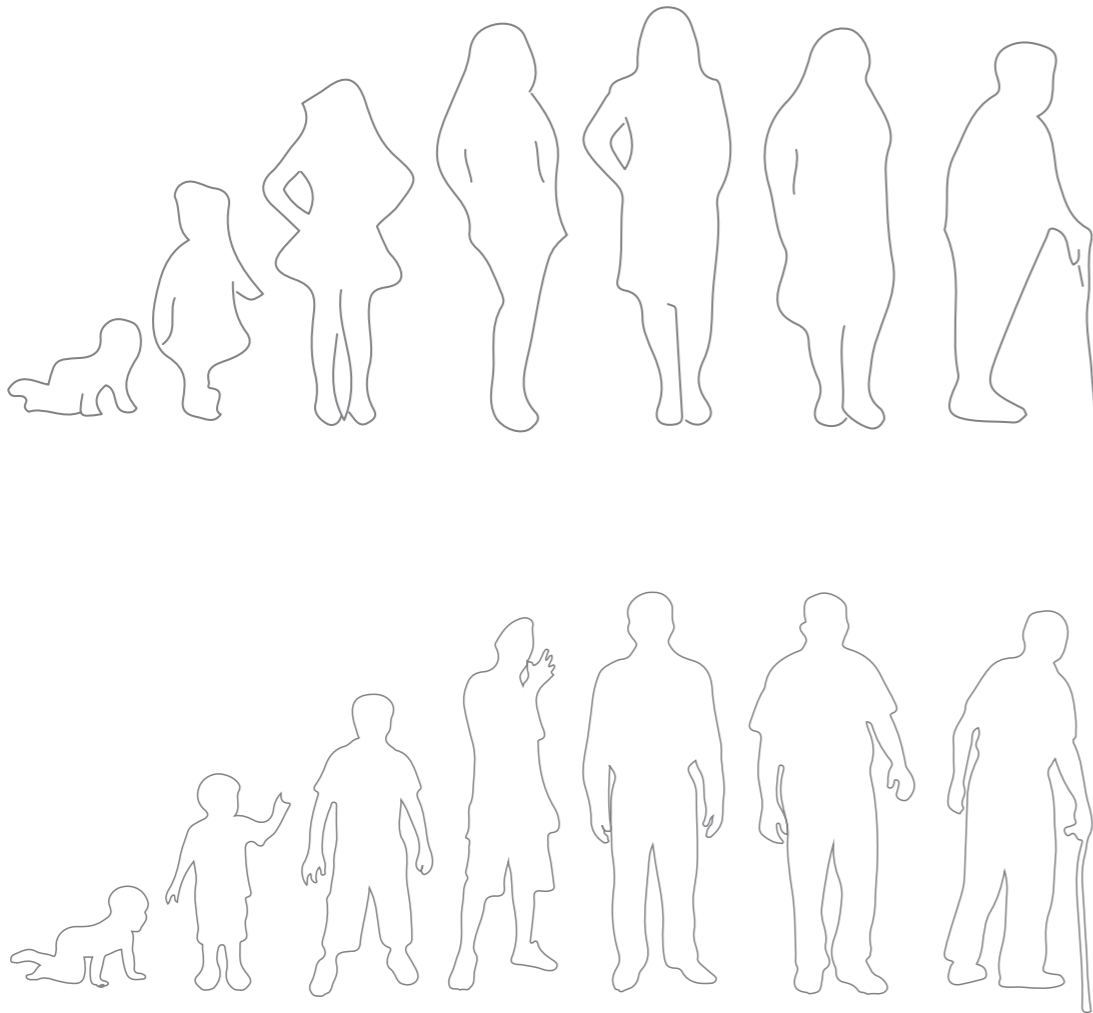
- 내가 건강해야 하는 이유를 7가지 적어보세요

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

1.7. 건강몸: 살아온 내 삶의 빛깔

내 삶의 빛깔 칠해보기

이름: _____



2.1 건강마음: 나의 강점(핵심가치) 찾기

여는 마당

강점의 발견과 발휘는 한 인간이 성장해가는 본질적인 방식이다. 일찍이 심리학자 매슬로우가 설파했듯이, 인간은 성장할 수 있고 성장의 가능성이 보일 때에만 행복해질 수 있다..

진행 및 열린 질문

- 아래 질문을 토대로 자신이 소중하게 여겨왔던 가치나 신념을 모두 적어본다
 - 존경하는 사람의 어떤 점이 좋은가?
 - 다른 사람에게 이런 사람으로 불러 지고 싶은 '나'
 - 자식, 애인이 어떤 가치로 살았으면 좋겠는가?
- ①, ②에 기술된 내용 가운데 가장 마음에 드는 3가지 키워드(가치) 골라낸다.

① 나를 보면 곧바로 떠오르는 긍정적인 점, (이미지, 첫인상)	② 핵심가치		③ 가장 '나'답게
	과거-현재	미래 (현재 이후)	
	예> 믿음	예> 자유	

🌿 **닫는 마당**

몸의 근육을 키워가는 데에도 일정한 시간이 걸리는 것처럼 마음의 근력 역시 즉각적으로 키워지지는 않는다. 자신의 대표 강점을 일상 생활 속에서 수행하고 그 효과를 측정할 결과에 따르면, 그 효과는 1개월 후에 유의미하게 커졌으며, 6개월이 지나도 계속 그 효과가 지속된다. -회복탄력성-

가장 나은 모습, “오늘 당신은 태양처럼 빛나는데요?” 서로 마주보고 외친다



2.2 건강마음: 긍정의 씨앗

🌿 **여는 마당**

일상의 소소한 행복감 찾아보기

🌿 **열린 질문**

- 당신을 미소 짓게 하거나 웃게 만드는 20가지 일을 찾아서 말해보자.

당신을 미소짓게 하거나 웃게 만드는 20가지	사람, 공간, 장면
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	

🌿 **닫는 마당**

유쾌한 경험을 나눈 친구, 가족에게 지금 안부 전화를 한다면 ? (실행계획)을 세우고 나눈다

어떤 내용	누구와	언제까지(2주 안)

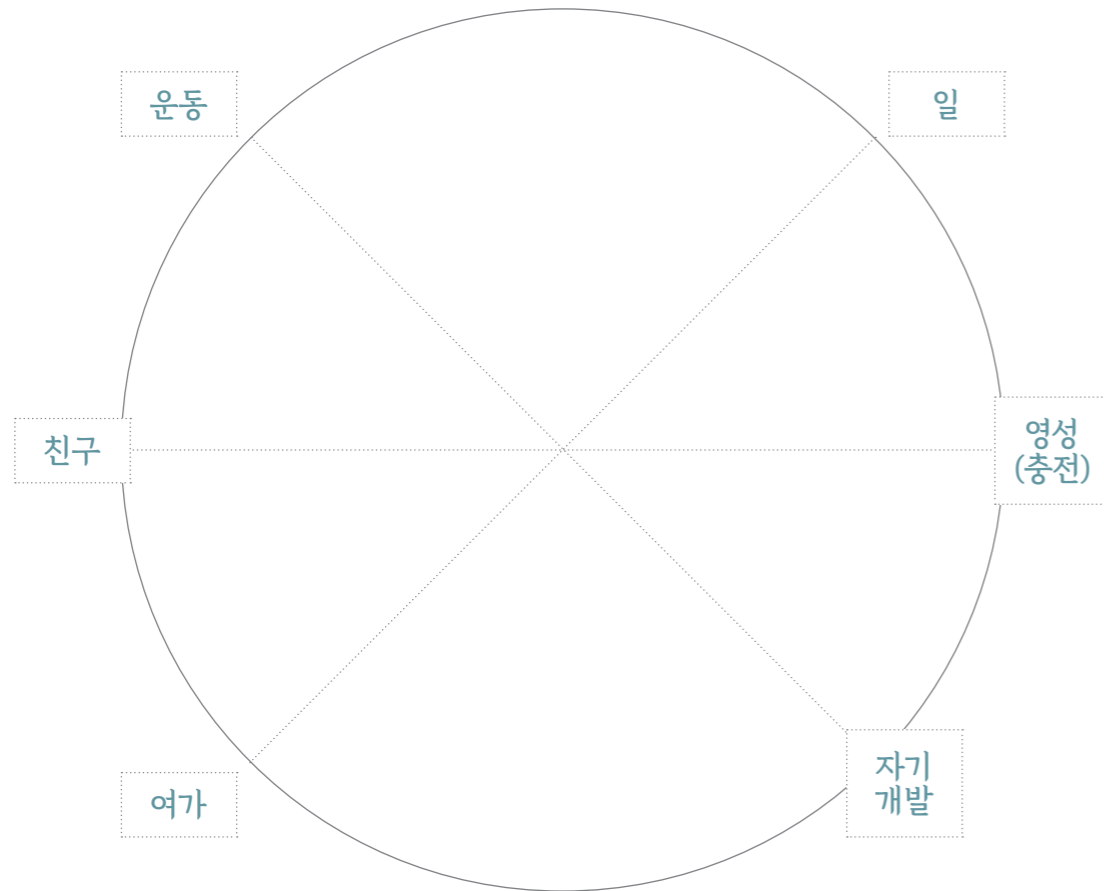
2.3 건강마음: 삶의 균형

여는 마당

삶에서 어떤 점이 부족한지, 어디에 시간을 덜 쓰거나 쓰지 않는지 눈으로 확인할 수 있다.

진행 및 열린질문

1. 원을 그린 후 파이처럼 여섯 조각(일/ 운동/ 영성(충전)/ 친구/ 여가/ 자기개발)을 나누고 조각마다 이름을 붙인다.
2. 각 조각마다 점을 찍어 연결한다.
3. 바깥으로 갈수록 잘 한 일이고, 안으로 갈수록 못한 것이다.



닫는 마당

- 어떤 부분이 부족한가? 향후 구체적인 계획은 어떻게 세울 것인가

3.1 건강뿌리: 자신의 정체성 찾기1

여는 마당

한밤중에 깨어나 '지금 내 삶이 정말 내가 원하던 것일까?' 물으며 잠을 설쳐 본 적이 있는 사람들에게 '라는 부제가 있는 '삶이 내게 말을 걸어올 때' "내가 해야 할 일이 무엇인가?"를 묻기 전에 "나는 누구인가?"를 먼저 물어라. 인생에서 무엇을 이루고자 하기 전에, 인생이 당신을 통해 무엇을 이루고자 하는지에 귀 기울여라.

내가 '소명'에 대한 의문에 눈뜨는 것은 삼십대 초반의 일이다. 그즈음 걸보기에는 모든 것이 잘 되어 가고 있었지만 나의 영혼은 텅 비어 있었다. 돈을 벌고, 권력을 얻고, 경쟁에서 이기거나 자기 자리를 탄탄하게 굳히는 일보다 더 의미있는 삶의 길을 찾는 사람일지라도, 자칫하면 그 여정에서 자기 것이 아닌 인생을 살 수도 있음을 어렵פות이 깨닫기 시작했다. 그리고 내가 바로 그러고 있는 것이 아닐까 두려워하며 한 밤중에 깨어나 몇 시간이고 천장만 바라보곤 했다. 당시 나는 내 안에 더욱 심오하고 진실한 인생이 숨어 있다는 사실을 알지 못했다.

소명은 내가 추구해야 할 목표를 의미하지 않는다. 소명은 내가 들어야 할 내면의 부름의 소리이다. 내가 어떤 존재인지를 말해 주는 내 인생의 목소리에 귀 기울여야만 한다. 나만의 고유한 정체성을 일러 주는 진리와 가치에 귀 기울여야만 한다. 마지못해 따르는 삶의 기준이 아니라 진정한 내 인생을 살기 위해 따르지 않을 수 없는 그런 기준 말이다.

- 삶이 내게 말을 걸어올 때 (파커 J.파머)-

열린 질문

1. 내가 어렸을 때 하고 싶었던 일

2. 누군가에 의해 그것이 좌절되었던 경험

3. 가능성을 생각하지 말고 현재 되고 싶은 다섯 가지 적기

-

-

-

-

-

닫는 마당

우리가 다른 사람들을 위해 할 수 있는 가장 위대한 일들 중 하나는 우리 자신을 좋아하는 법, 우리 자신을 '즐기는 법'을 터득하는 것이다.

3. 2. 건강뿌리: 자신의 정체성 찾기-2

여는 마당

정신없이 바쁜 일상이 그토록 바라던 생활과 얼마나 일치하고 있는지 물어보세요?
스스로를 제대로 볼 수만 있다면 우리는 자신의 절대적인 가치를 기억해낼 수 있습니다. 새로운 시야는 일상을 변화시키고, 행동의 자유를 늘려주며, 경이로움을 경험하게 합니다.

'한 요정이 농부에게 세 가지 소원을 들어주겠다고 하였습니다. 그러자 농부는 첫 번째 소원으로 비를 멈추게 해달라는 것이었습니다. 그러나 더 이상 농작물이 바라지 않자 그는 두 번째 소원으로 밤에만 비가 오기를 바랐습니다. 그 소원으로 밤에만 비가 오자 야경꾼들의 불평이 이만저만 아니었습니다. 결국 농부의 마지막 소원은 모든 것이 원상태로 되돌아가는 것이었습니다.'

열린 질문

우리에게 세 가지 소원을 말해 보라고 한다면?

1. 우리는 무엇을 소원하는가?
2. 우리에게 필요한 것은 무엇인가?
3. 내가 추구하는 것은 무엇이며, 무엇을 얻기를 바라는가?

- 안젤름 그림의 '머물지 말고 흘러라'-

닫는 마당

목공

목각의 명장인 경慶이 귀한 목재로
종각鐘閣을 만들었다. 일이 끝나자
종각을 본 모든 사람이 놀랐다.
사람들은 그것이
귀신의 작품이 틀림없다고 말했다.
노나라 왕이 그 조각의 명장에게 물었다.
“비결이 무엇이나?”

경은 이렇게 응답했다.
“저는 평범한 목공일 따름입니다.

비결은 없습니다. 있다면 단 하나입니다.
 처음 왕께서 맡기신 일을 생각하면서
 저는 제 혼을 삼가 적절치 않은 하찮은 일들에
 허비하지 않았습니다.
 저는 제 마음을 쉬게 하기 위해
 단식을 했습니다.
 삼 일을 굶은 후에
 이득과 성공을 잊었습니다.
 오 일 후에
 칭찬과 비난을 잊었습니다.
 칠 일 후에
 사지 달린 제 몸을 잊었습니다.

그때쯤 왕과 궁중에 대한
 모든 생각이 사라졌습니다.
 그 일에 방해가 될 수 있는 모든 것들이
 보이지 않게 되었습니다.
 저는 오로지 종각에만
 생각을 집중하게 되었습니다.

그리고 숲으로 가서
 자연 그대로인 나무들을 살펴보았습니다.
 바로 그 나무가 내 눈앞에 나타났을 때
 분명 의심의 여지없이 그 안에 종각도 나타났습니다.
 제가 해야 할 거라고는 단지 손을 내뻗어
 일을 시작하기만 하면 되는 것이었습니다.

제가 바로 그 나무를 만나지 못했다면
 이 종각 또한
 결코 없었을 것입니다.

무슨 일이 있었겠습니까?
 저의 생각이 집중되어서
 숲에 감춰진 가능성을 만났습니다.
 이 생생한 만남에서 사람들이 귀신의 조화로 여기는 작품이 나온 것입니다“

<도교에서 전해져 온 이야기 '온전한 삶으로의 여행'- 파커 j. 파머>

3.3. 건강뿌리: 최초의 기억

여는 마당

세상을 보는 마음의 창, 프레임
 프레임의 가장 흔한 정의는 창문이나 액자의 틀, 혹은 안경테이다. 이 모두 어떤 대상을 보는 것과 관련
 이 있다. 프레임은 뚜렷한 경계없이 펼쳐진 대상들 중에서 특정 장면이나 특정 대상을 하나의 독립된 실
 체로 골라내는 기능을 한다.

어떤 사건을 경험하고 난 이후 어떤 기억을 하게 되는 것은 다분히 자신이 만들어내는 이야기, 소위 내가
 소설을 쓰고 있다. 그 소설을 비극으로 늘 쓰고 있는지, 희극으로 쓰고 있는지 내 소관, 선택이다.

-회복탄력성-

진행 및 열린질문: 나의 최초의 기억 5가지 (기술- 발표하기)

- 내가 기억하고 있는 어린 시절 최초의 기억 5가지를 간단하게 기술해보도록 설명한다.
- 실제로 내가 기억하고 있거나, 부모님에게 들어서 기억하고 있거나 상관없다고 안내한다.
- 2-3살의 기억이 난다고 하는 사람도 있으나, 때론 아주 성장한 뒤부터 기억이 난다고 하는 사람도 있으
 니, 자유롭게 기술하도록 한다.

1	
2	
3	
4	
5	

🌿 **답는 마당**

환경미화원으로 일하는 아저씨가 있었다. 이른 새벽부터 악취와 먼지를 뒤집어쓴 채 쓰레기통을 치우고 거리를 청소하는 일을 평생 해온 사람이었다. 누가 봐도 쉽지 않은 일이다. 사람들에게 존경받는 직업도 아니고, 그렇다고 월급이 많은 것도 아니다. 그런데 신기한 것은 표정이 늘 밝다는 점이다. 하루는 그 점을 궁금하게 여기던 한 젊은이가 이유를 물었다. 힘들지 않으시냐고, 어떻게 그렇게 행복한 표정을 지을 수 있는냐고, 젊은이의 질문에 대한 환경미화원의 답이 걸작이었다.

“나는 지금 지구의 한 모퉁이를 청소하고 있다네!”

이것이 바로 행복한 사람이 갖고 있는 프레임이다. 이 환경미화원 아저씨는 자신의 일을 ‘돈벌이’나 ‘거리 청소’가 아니라 ‘지구를 청소하는 일’로 프레임하고 있었던 것이다. 지구를 청소하고 있다는 프레임은 단순한 돈벌이나 거리 청소의 프레임보다는 훨씬 상위 수준이고 의미 중심의 프레임이다. 행복한 사람은 바로 이런 의미 중심의 프레임으로 세상을 바라본다.

“내가 헛되이 보낸 오늘은 어제 죽은 이가 그토록 간절히 원했던 내일이다”

“다시는 사랑하지 못할 것처럼 사랑하라”

“늘 마지막 만나는 것처럼 사람을 대하라”

가슴을 벅차게 하는 말들이다. 이런 말들은 우리로 하여금 세상을 다시 보게 만들고 이제까지 단 한번도 경험하지 못했던 새로운 방식으로 주어진 시간과 사람들을 대하게 한다. 이렇게 의미중심의 프레임으로 세상을 보는 사람들이 “그냥 하루하루 대충 사는 거지 뭐”라고 말하는 사람보다 더 의미있고 행복한 삶을 산다는 건 자명한 일이다.

==> 어떤 프레임으로 세상을 접근하느냐에 따라 우리가 삶으로부터 얻어내는 결과물들은 결정적으로 달라진다.

- 나를 바꾸는 심리학의 지혜 ‘프레임’(최인철/ 21세기 북스)-

3.4. 건강뿌리: 엔딩 노트

1. 나의 자서전 쓰기

- 내 인생의 3대 뉴스는?
- 삶에서 감사했던 일 3가지는?
- 남은 인생에서 꼭 하고 싶은 일, 만나고 싶은 사람은? 그 이유는?

2. 소중했던 추억 돌아보기

- 나의 10대
- 나의 20대
- 나의 30대
- 나의 40대
- 나의 50대
- 나의 60대
- 나의 70대
- 나의 80대
- 나의 90대

3. 마지막 편지 쓰기

- 나에게 상처를 주었던 사람과 내가 상처 주었던 사람에게
- 나의 가족들과 친구들에게 남기고 싶은 말
- 마지막으로 내 스스로에게 하고 싶은 말
- 죽기 전에 내가 믿는 신에게 하고 싶은 말

3.5. 건강뿌리: 미래의 나를 찾아서

여는 마당

사람은 모두 어떤 특별한 과업을 위해 창조되었고, 그 과업을 향한 욕망은 우리 가슴에 이미 새겨져 있다.
_ 루미 _

진행 및 열린질문

- 몇 년 후에 내가 가장 되고 싶은 자신의 모습을 상상한다.
- 내가 가장 살고 싶은 곳에서 살면서 하고 싶은 일을 이뤘다고 상상한다. (예, 원하는 것, 배우고 싶은 것, 관계, 기여 등)
- 미래의 자신을 시각화할 때, 내가 어디에 있고 어떤 종류의 환경에 있는지 바라본다

과정	질문하고	답하고
열린 질문	내가 해왔던 모든 것 가운데 나를 가장 만족시키는 것은?	
	배운 것 가운데 가장 가치있는 것?	
	다른 사람을 돕기 위한 내가 행했던 훌륭한 일은?	
	나를 만족시키는 인간관계는 어떤 것인가?	
실행	나다운 목표를 성취하기 위해 내 안의 어떤 힘과 능력을 인식해야 하는가?	
	나다운 목표 성취를 위해 멈추어야 할 자기 비하는?	
	나다운 목표 성취를 위해 지금 무엇을 할 수 있는가?	
통찰의 경험		

* 로저 월시의 7가지 행복명상법을 구조화 하였음

닫는 마당

- 당신이 계발하고 싶은 동기에 대해 생각하면서 그 활동에 헌신할 자신만의 단어를 찾아보라
- 보다 높은 목표에 헌신하라

모듈 3

건강한 관계_ 소통

1. 마음이 마음에게
2. 마음의 경계
3. 인간관계지도
4. 핵심가치 찾기
5. 관계의 심화 (가족)
6. 관계의 심화(친구)
7. 일상 언어 점검
8. 감사미소



늘 바쁘고 정신없는 활동가운데, 함께 하는 동료에게 건네는 한 마디 한 마디에 애정이 담겨있는지, 기대하는 바를 정확히 드러내고 있는지, 과연 서로를 살리는 생명의 말인지, 마음이 마음에게 물어보는 일, 그 마음의 자리를 일상에서 만들어야 한다.

1. 건강한 소통: 마음이 마음에게

여는 마당

‘마음이 마음에게 물어본다.
네가 원하는 것이 뭐야?’

마음이 마음에게 물어본다.
진짜 네가 원하는 건 뭐야?

마음이 마음에게 물어본다.
지금, 네가 원하는 건 뭐야?

마음이 마음에게 물어본다.
아파~

마음이 마음에게 대답한다.
아프면 아프다고 말해~

아픈 건 부끄러운 일이 아니야
괜찮아.’

- 한계령 -

열린 질문

1. 하고 싶은 일	
2. 내게 힘이 되어 준 한 마디	
사건 :	한마디 :

닫는 마당

우리 모두는
어떤 시기, 어떤 순간
저마다 아픔을 가지고 있다.
그 아픔
너무 꽁꽁 숨겨두지 말라
어느 순간
저고리 고름 풀듯
허허 로이 풀어 헤치면
아픈 사람이 아픈 사람 만나
위로되고
위로받을 것이다.



2. 건강한 소통: 마음의 경계

여는 마당

한 주간 혹은 최근 만나는 사람, 공동체내에서 내 마음 깊은 곳에서 일어나는 마음의 변화를 읽고, 서로 나눈다.

열린 질문

● 나는 오늘 언제, 누구와의 관계에서 자연스럽게 반응하지 못한다고 느꼈는가?

- 이런 사례들을 통해 드러난 나의 행동과 느낌, 생각 및 심상들을 어떻게 보는가?
- 당신의 행실을 나무라거나 변호하는 데 맞추지 말고, 당신 자신을 파악하는데 맞추도록 하라.

● 나는 오늘 어떤 상황에 직면하여 친교를 회피하기 위해 다음에 열거된 행태들 가운데 한 가지를 이용하지는 않았는가?

- 상대방을 직접 또는 간접으로 공격했다.(일례로 의사방해 의도와 낙장 부리는 버릇 등 소극적 공격행위)
- 일어나고 있는 일을 과장했다.
- 친교를 피하기 위한 수단으로 규칙이나 어떤 전문적인 사항을 앞에 내세웠다.
- 상관없는 어떤 문제를 끄집어내서 주위를 분산시켰다.
- '몸에 밴 친절'을 보이며 물려서거나 침묵의 껍질 속에 몸을 숨겼다.

● 자신의 폐쇄성을 점검하기 위한 질문들을 각자가 격식에 구애받지 않고 만들 수 있다.

- 우리의 '감정적 취약점들'(우리가 가장 민감하게 감지하는 주제들)을 많이 찾아낼 수 있다.
- 감추어져 있는 불안들(즉, 분노를 비롯하여 호감을 주지 못할 가능성, 중요한 사람 축에 들지 못할 가능성, 특출하게 보이지 못할 가능성, 나약해보일 가능성 등에 두려움)을 일부 찾아낼 수 있다.
- 다른 사람들에게 품고 있을지 모를 터무니없는 기대들(일례로, 사람들이 나를 좋아한다면 내 모든 의견에 따라야 한다)을 확인할 수 있다.
- 우리가 지니고 있으면서도 깨닫지 못한 커다란 편견들이나 '주의들'을 일부 발견할 수 있다.
- 우리가 낱아 빠진 감정적 '습관' 이나, 처리하지 못한 업무를 여전히 끌고 다니고 있음을 뚜렷하게 알 수 있다.

- 일상안에서의 '거룩함'-

이 같은 점검은 자책하기 위해 하는 것이 아니다...
그것은 우리 안에 '사랑'을 만들기 위한 것이다.

닫는 마당

말이 깨끗하면 삶도 깨끗해 진다.

생명의 소중함을 깨닫고
저마다 의미있는 삶을 살고자
마음을 가다듬는 때
누가 다른 사람을 깎아내리는 말에 관심을 두겠는가?
험담은 가장 파괴적인 습관이다.

입을 다물어라

인간과 동물의 두드러진 차이점은 의사 소통 능력이다.
오직 인간만이 복잡한 사고와 섬세한 감정,
철학적인 개념을 주고 받을 수 있다.

그런데 우리는 이 귀한 선물을,
사랑을 전하고 관계를 돈독하게 하고
불의를 바로 잡는데 써 왔는가?

아니면 서로에게 상처를 입히고,
멀어지도록 했는가?
다른 사람에게 해 줄 좋은 말이 없거든
차라리 침묵을 지켜라.

화제를 돌려라

험담을 멈추게 할 수 있는 사람은 이미
나쁜 마음을 먹고 말하는 쪽이 아니라
그 이야기를 듣는 쪽이다.
대화가 옳지 않은 방향으로 흘러갈 때는 스포츠,
날씨, 경제 등 안전하고 흥미로운 화제로 바꾸어라.

험담이 시작될 때마다 다른 이야기를 꺼낸다면
상대방은 험담을 해도 아무 소득이 없다는 사실을
깨닫고 주의할 것이다.

믿지 마라

법정에서 증인이 해서는 안될 말을
검사가 교묘하게 유도했을 때,
배심원들은 지금 들은 말을 무시하라는
판사의 요청에도 쉽게 그 말을 지우지 못 한다.

그 말은 이미 배심원들의 뇌리에
또렷하게 새겨졌기 때문이다.
들은 사실을 믿지 않기란 어렵다.

하지만 험담을 들었다면 믿지마라.
험담을 피할 수 있는 마지막 수단이다.

용서하는 방법을 개발하라

링컨 대통령은 자기의 명령에
불복종하는 장관들 때문에
좌절과 분노를 느끼면 그 사람들 앞으로
온갖 욕설과 비난을 퍼붓는 편지를 쓰곤 했다.

그리고는 편지를 부치기 직전에 갈기갈기 찢어
쓰레기통에 버림으로써 자신을
괴롭히는 부정적인 감정을 털어 냈다.
자신만의 방법으로 분노와 증오를 극복해라.

충동을 이겨내라
험담하고 싶은 욕망을 이겨 낼 때마다 자기를 칭찬하고
부정적인 말을 꺼내기 전에 자신을 다잡아라.

물론 험담하지 않는다고 박수를 쳐 줄 사람은 없다.
그러나 당신은 스스로 올바른 일을 한 것이다.

세상을 바꾸자,
한 번에 한 마디씩.

- 인생길에서 -

3. 건강한 소통: 인간관계 지도

여는 마당

사람들은 누군가가 자신을 믿어주지 않는 한 성숙에 필요한 용기를 얻지 못하는 만큼, 우리는 그들을 만나면 그들이 발달을 멈춘 바로 그 단계에서부터 접근해야 한다. 그러니까 그들이 누구 하나 관심을 가져 준 사람이 없다고 생각하고 희망을 버리고 단념한 채 자기 속으로, 보호막 안으로 숨어들기 시작한 그 단계에서 접근해야 한다. 그들이 취약하면서도 겸손하고 애정에 넘치고 성실한 모습을 갖출 수 있으려면, 그에 앞서 아주 깊이 그리고 아주 강렬하게 사랑받고 있다는 느낌을 받아야 한다.

- 일상가운데의 거룩함, 루이 에블리 -

진행 및 열린질문

삶의 멘토는 있나요?

- 지난 일정 시간(년,월, 일 등을 진행자가 명시할 수 있음)동안의 관계망을 떠올린다.
- 나를 중심으로 동그라미의 크기는 존재감을 나타낸다
- 나와외의 거리는 관계의 거리를 나타낸다.



🌿 **답는 마당**

인간관계 지도 : 관계형성을 이해하고 성취하는 발전적 제언

1. 당신의 인간관계들을 지도로 만들어라
2. 여유를 가져라. 그리고 사람들을 위해 시간을 내어주어라.
3. 단체에 참여하라
4. 멘토를 구하라. 또는 당신이 멘토가 되라
5. 과거에 만났던 사람들과 재결합하라
6. 당신의 네트워크를 이용하라

4. 건강한 소통: 핵심가치

🌿 **여는 마당**

아래의 질문에 답하다보면 전반적인 삶의 영역을 포괄적으로 개관하고 자신의 삶에 책임질 수 있게 된다. 하던 일을 멈추고 내가 맡는 다양한 역할에 대해 생각해 보면 정신이 번쩍 든다. 그리고 이러한 의구심이 생긴다. 나는 어디로 가고 있을까? 나는 스스로를 너무 지치게 만드는 건 아닐까?

- 방향을 알려준다.
- 진정한 자기 모습과 가치가 삶의 중심에 놓인다.
- 자연스럽게 '인생 목적2'를 선택하게 한다.
- 삶의 균형이 맞춰진다.
- 자연스럽게 동기를 부여한다.

🌿 **열린질문**

내가 소중히 여기는 가치는 무엇인가?

자신이 믿고 따르는 가치를 적는다. (10가지, 우선순위)

독특성	좋은 외모	재능
운동성	지성	경청
청결과 정돈	부	예술성
낭만성	활기넘침	자기존중
타인을 향한 연민	일에 책임을 다함	사려깊음
창조성과 상상력	독립성	민감성
포부	진심	유머감각
대중성	친절함	외향성
예절바름	문화	즐거움
영적/종교적	윤리적	모험심
긍정적 태도	좋은 가정	표현력
정직성	연구적 태도	다정함
시간준수	재미있는	신뢰할만한
배려	스타일이 있는	감성적

나의 삶에서 내가 맡은 역할은 무엇인가?

- 현재 나의 의무는 무엇인가?
- 인생에서 내가 맡은 책임은 무엇인가?
- 낮에 하는 일은 무엇인가? 주말에 하는 일은 무엇인가?
- 내가 속한 여러 활동에서 맡은 역할을 나는 무엇이라 부르는가?

부모	연인	자녀	남편
가족의 일원	아내	집주인	요리사
관리자	교회집사	접수원	활동가
기금 모금자	주부	친구	지도자
시인	영업사원	디자이너	자신의 코치
모험가	기타		

🌱 달는 마당

잡초와 꽃의 차이를 생각해 보자.
 당신이 만일 정원을 잘 가꾸는 일에 당신의 노력과 시간을 투자한다면
 정원에서 자라는 민들레는 잡초에 불과할 것이다.
 그러나 한 아이가 그 민들레를 당신에게 가져와 선물로 준다면
 순간 그것은 꽃이 되는 것이다.

5. 건강한 소통: 가족

🌱 여는 마당

내가 젊고 자유로워서 무한한 상상력을 가졌을 때
 나는 세상을 변화시키겠다는 꿈을 가졌었다.
 좀 더 나이가 들고 지혜를 얻었을 때
 나는 세상이 변하지 않으리라는 걸 알았다.

그래서, 나는 내가 살고 있는 나라를 변화시키겠다고 결심했다.
 그러나 그 것 역시 불가능한 일이었다.

황혼의 나이가 되었을 때는 마지막 시도로
 가장 가까운 내 가족을 변화시키겠다고 마음을 정했다.
 그러나 아무도 달라지지 않았다.

이제 죽음을 맞이하는 자리에서 나는 깨닫는다.
 만일 내가 나 자신을 먼저 변화시켰더라면
 그것을 보고 내 가족이 변화되었을 것을..
 또한, 그것에 용기를 내어 내 나라를 더 좋은 곳으로
 바꿀 수 있었을 것을..

누가 아는가..
 그러면
 세상까지도 변화되었을지!!

<웨스트민스터 사원에 묻힌 어느 성공회 주교의 묘비문>

- 가족관계는 세상살이를 처음으로 배우는 곳입니다. 다른 사람들과 어떻게 어울려 사는지, 사람사이의
 갈등을 어떻게 풀어 가는지, 슬픔이나 기쁨, 분노와 애정 느껴지는 감정들을 표현하는 방법, 이별과 좌
 절을 받아들이는 법 등등 많은 삶의 기술들은 가족에게서 배워 아주 조금씩 변주하여 내 삶에 적용되
 고 있습니다. 가족은 나를 이루는 아주 중요한 존재들입니다. 나의 가족을 가만히 들여다보면서 긍정적
 인 가족관계를 위해 내가 할 수 있는 작은 일을 생각해 봅시다.

열린질문

떠오르는 사람	떠오른 이유 갈등/ 에피소드/감동사례	함께 해볼 구체적 활동계획
①		
②		

닫는 마당

지금 하십시오.

할 일이 생각나거든 지금 하십시오.
오늘은 맑지만 내일은 구름이 보일지도 모릅니다.

친절한 말 한마디가 생각나거든 지금 하십시오.
사랑하는 사람이 언제까지 곁에 있지는 않습니다.

사랑의 말이 있다면 지금 하십시오.
사랑하는 사람이 당신 곁을 떠날 수 있습니다.

미소를 지으려면 지금 웃어주십시오.
당신이 주저하는 사이에 친구들이 떠날 수 있습니다.

불러야 할 노래가 있다면 지금 부르십시오.
노래 부르기에 이미 늦을 수 있습니다.

- 작자 미상 -

6. 건강한 관계: 친구

여는 마당

옥스퍼드 사전 친구: 성적인 사랑이나 가족간의 사랑과는 관계없이 친밀함과 상호 박애를 바탕으로 타인과 이어진 사람: 남을 위해 행동하는 사람: 지지자, 조력자, 보호자, 적이 아닌 사람: 같은 편에 서는 사람

우정에 관한 재미있는 사실

- 대부분은 평균 30명의 친구가 있으며 이들 중 가까운 친구는 6명이다.
- 평생 약 400명의 친구를 사귀지만 끝까지 유지되는 우정은 10퍼센트에 불과하다.
- 친구가 150명이 넘어가면 그때부터는 모두와 계속 연락하기가 힘들다.
- 평균적으로 남자는 여자보다 친한 친구들이 더 적다.
- 남녀 모두 여자 친구와의 우정이 남자친구와의 우정보다 감정적으로 더 만족스럽다고 생각한다.
- 든든한 사회적 지지와 친밀한 우정이 있는 삶이 병원에 덜 간다.
- 세 명 중 한 명은 대부분의 친구를 일을 통해 만난다.
- 혼자 있을 때보다 여럿이 있을 때 30배나 더 많이 웃는다. <영국 BBC 다큐멘터리 '행복'>

열린 질문

	도움을 주는 친구	도움이 된 점	신뢰하는 사람	이유
①				
②				
③				
④				
⑤				

닫는 마당

- 우정을 쌓으려면 당신 자신부터 좋은 친구가 되어야 한다. 좋은 우정을 유지하려면 동기와 노력이 필요하다.
- 친구란 그대의 가슴에 담겨 있는 노래를 알고 그대가 노래하는 법을 잊어버렸을 때, 그 노래를 불러서 기억을 되살려줄 줄 아는 사람이다.
- 당신의 능력과 가능성을 인정해주고 성장을 도와주는 친구의 명단을 만들어 본다.

7. 건강한 관계: 일상 언어 점검

진행 및 열린질문

- 요즘 자주 사용하고 있는 언어를 체크한다. (복수선택)
- 주로 어떤 상황일 때인가?

언어	상황 떠올려 보기 (체크)
우리는 모두 하나입니다.	
고맙습니다. 감사합니다.	
우리 함께 해요. 사랑해요	
널 진심으로 이해한다.	
그래, 그럴 수 있지. 뒷일은 내가 책임질게	
제가 해보겠습니다. 무엇을 도와드릴까요?	
양쪽의 얘길 다 들어보고 결정하자	
무엇을 하든 최선을 다하는거야	
절대 질 수 없어! 내가 최고야	
똑바로 해! 으이그~ 저 사람 보기도 싫어!	
저것을 꼭 내것으로 만들거야	
이것을 어떻게 하지? 나 이거 못해 πππ	
그때 좀 더 잘할 걸... 내 신세가 이게 뭐야	
난 이제 더 이상 못해. 에 될 대로 되라	
나는 정말 왜 이럴까? 병신같은 놈	
어휴. 쪽 팔려! 차라리 없어져 버릴까?	

7.1 건강한 관계: 일상언어 점검

- 나의 일상 언어 점검표로 활용한다.

lux	의식수준	감정	행동	언어
700~1000	깨달음	언어이전	순수의식	
600	평화	하나됨, 축복, 자유, 빛	인류공헌	우리는 모두 하나입니다.
540	기쁨	감사, 고요함, 거룩함	축복	고맙습니다. 감사합니다.
500	사랑	존경, 행복, 밝음	공존	우리 함께 해요. 사랑해요
400	이성	이해, 조화로움	통찰력	널 진심으로 이해한다.
350	포용	책임감, 관대함	용서	그래, 그럴 수 있지. 뒷일은 내가 책임질게
310	자발성	낙관, 힘찬긍정	친절	제가 해보겠습니다. 무엇을 도와드릴까요?
250	중용	신뢰, 해방감	유연함	양쪽의 얘길 다 들어보고 결정하자
200	용기	긍정, 원기왕성함	힘을 주는	무엇을 하든 최선을 다하는거야
175	자존심	경멸	과장	절대 질 수 없어! 내가 최고야
150	분노	미움	공격	똑바로 해! 으이그~ 저 사람 보기도 싫어!
125	욕망	갈망, 구속됨	집착	저것을 꼭 내것으로 만들거야
100	두려움	근심, 불안, 긴장, 의심	회피	이것을 어떻게 하지? 나 이거 못해 πππ
75	슬픔	후회, 외로움, 울적함	낙담	그때 좀 더 잘할 걸... 내 신세가 이게 뭐야
50	무기력	절망, 지침	포기	난 이제 더 이상 못해. 에 될 대로 되라
30	죄의식	비난, 자포자기	학대	나는 정말 왜 이럴까? 병신같은 놈
20	수치심	굴욕	잔인함	어휴. 쪽 팔려! 차라리 없어져 버릴까?

정신과 의사 데이비드 호킨슨 박사 '의식혁명'

8. 건강한 관계: 감사미소

여는 마당

'가족' '친구' '함께 일하는 동료' 잊혀질 수 없는 사람입니다.

내 가슴속에 넣고 싶은 사람입니다.

내 인생에 소중한 분께 감사한 일을 적으며, 그동안 당연하게 생각했지만, 없으면 안 되는 소중한 마음을 나눠주세요.

열린 질문

	소중한 () 감사합니다.
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
	년 . 월 . 일 . 드림

닫는 마당

감사합니다. 사랑합니다. 미안합니다. 소중합니다.

감. 사. 미. 소. 행복의 시작입니다.

모듈 4

창조에 도전 : 나도 마음산책 진행자

1. 긍정의 힘
2. 건강시계
3. 마음의 상처(트라우마)
4. 자화상
5. 나를 사랑해



1. 창조에 도전: 긍정의 힘

🌿 열린 질문

1. 내가 받았거나 다른이에게 준 선물 best 5 떠올려보기

사건	선물

2. 내가 지역사회/ 현장에서 만난 감동의 사건/ 사람

3. 함께 일하는 동료에게 선물을 한다면 (누구에게/ 어떤 선물)

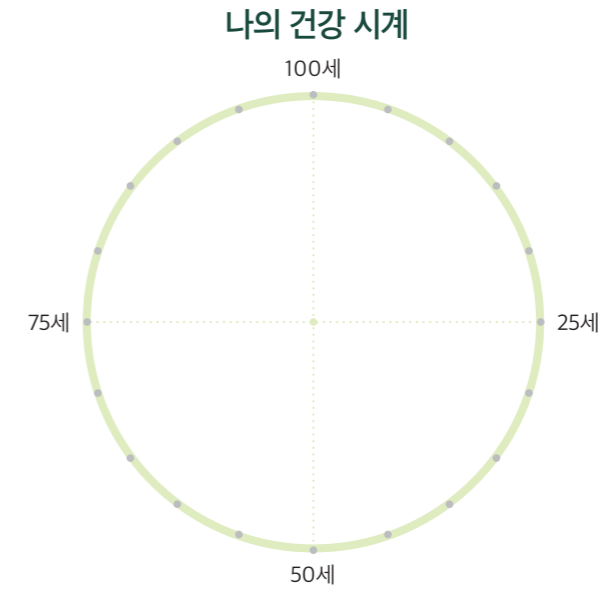
누구	선물 내용

2. 창조에 도전: 건강시계

개발자 : 여운

🌿 여는 마당

나의 몸과 마음의 이야기를 궁금해 하는 것이 건강의 시작입니다.



🌿 진행 및 열린 질문

- ① 현재 나이와 앞으로 살고 싶은 나의(기대여명)을 상상해본다.
- ② 생애 가운데 나에게 일어난(신체, 정신, 사회적, 영적) 건강이슈를 찾는다
- ③ 앞의 질문에서 가능한 나이를 원둘레에 점을 찍고 중앙에서부터 선을 긋는다.
- ④ 건강한 삶을 위한 실천 목표를 세운다.

실천목표

3. 창조에 도전: 마음의 상처 (트라우마)

개발자: 윤재일

여는 마당

우리 마음 속에 지울 수 없는 ‘마음의 상처(트라우마)’를 하나씩 담고 있다.

“그 때 그 날의 기억, 느낌이 아직 생생하다.”

영원히 변하지 않을 것 같은 그 기억에 다가가 그 기억에 새로운 의미를 부여해보도록 하자.

열린질문

▶ 나의 마음 속에 지울 수 없는 마음의 상처를 세 가지 적어 주세요.

-

-

-

▶ 나의 마음 속에 지울 수 없는 마음의 상처 중 바꾸고 싶은 기억 하나의 기억에 새로운 의미를 부여해 주세요.

닫는 마당

트라우마란 존재하지 않는다.

프로이트는 마음의 상처(트라우마)가 현재의 불행을 일으킨다고 말한다.

하지만 아들러는 트라우마 이론을 부정하면서 이렇게 말했다.
“어떠한 경험도 그 자체는 성공의 원인도 실패의 원인도 아니다.
우리는 경험을 통해서 받은 충격-즉 트라우마-으로 고통받는 것이 아니라, 경험 안에서 목적에 맞는 수단을 찾아낸다.

경험에 의해서 결정되는 것이 아니라,
경험에 부여한 의미에 따라 자신을 결정하는 것이다.“

미움받을 용기 본문 중
마음의 상처에 어떠한 의미를 부여할 것인가는
내가 정한다.



4. 창조에 도전: 自畫像

여는 마당

우리는 여러 장소에서 생활을 하게 된다. 때와 장소에 따라 변하는 나의 모습을 표현해 주세요.

예시>

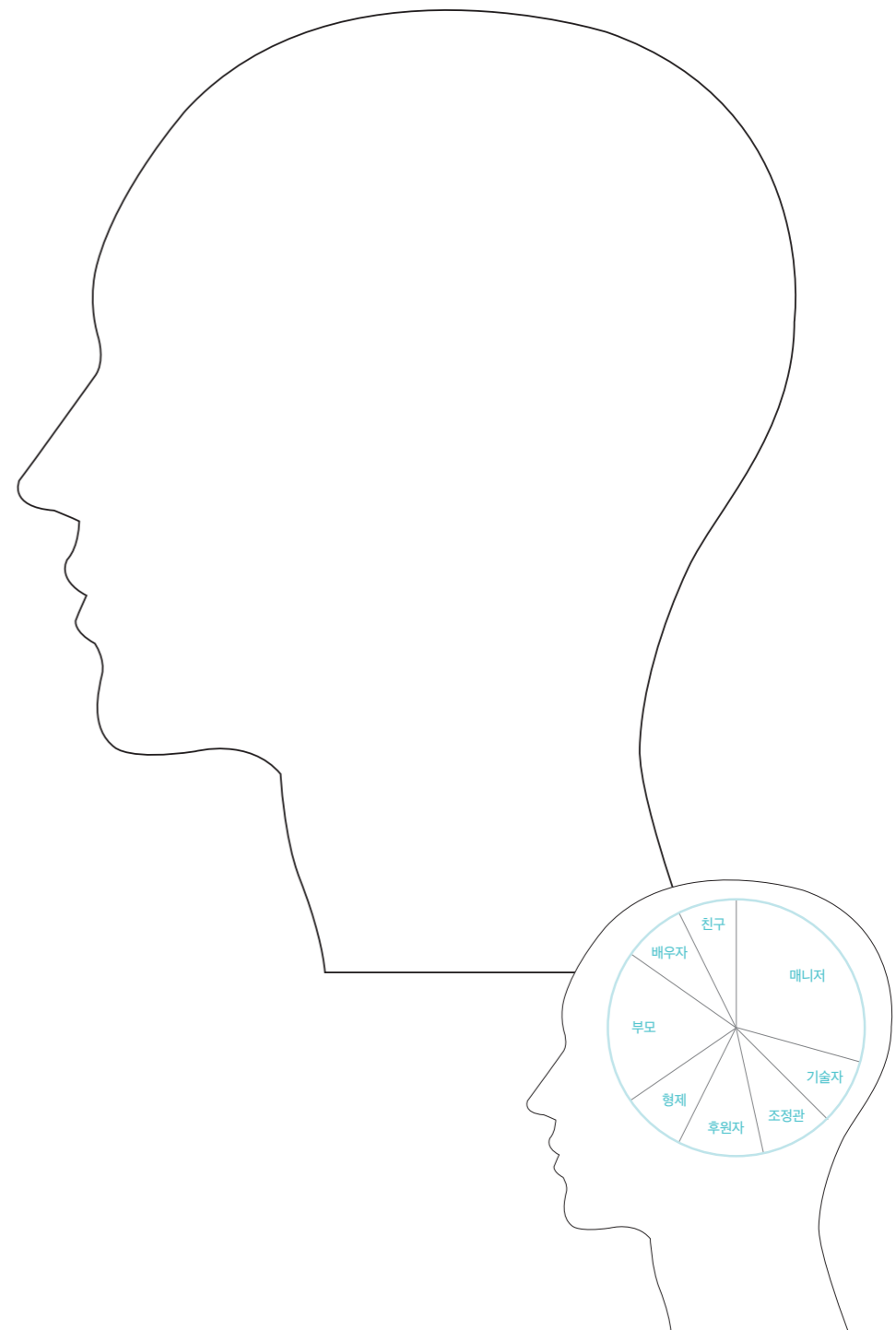
혼자있을 때: 수다쟁이 / 집 : 묵묵한 가장 / 직장 : 다혈질 실장. / 처가집 : 순한 양 / 엄마 앞 : 망나니 아들. / 마음산책 연구자 모임 : 성실한 학생.

열린 질문

때와 장소에 따라 나는 어떻게 변하는지 네가지 적고 그 이유를 간략하게 적어보세요.

1. ()에서/일때 나는 ()로 변한다. ▶ 이유 :
2. ()에서/일때 나는 ()로 변한다. ▶ 이유 :
3. ()에서/일때 나는 ()로 변한다. ▶ 이유 :
4. 나는 이 곳에 오면 나는 ()로 변한다. ▶ 이유 :
5. 기타

닫는 마당

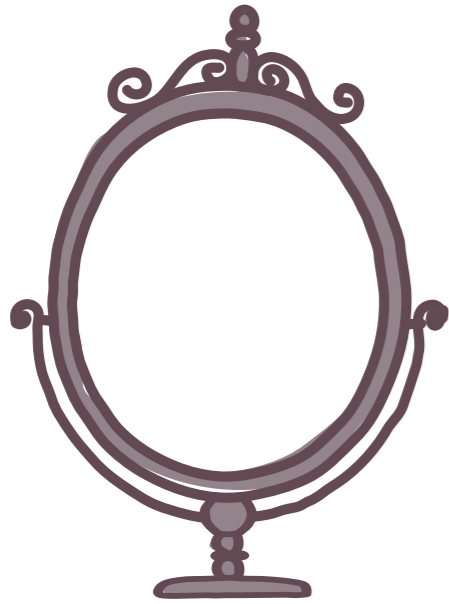


출처: 어댑티브 리더십

5. 창조에 도전: 나는 나를 사랑해♡

개발자: 채수진

🌿 열린 질문: 거울에 비친 나의 모습을 그려보세요. 내가 생각하는 나의 모습은?



나의 장점을 기록해 보세요. 어떤 사랑스러운 모습이 있을까요?

- 1. 나는
- 2. 나는
- 3. 나는
- 4. 나는
- 5. 나는
- 6. 나는
- 7. 나는

모듈 5

기타 : 도구 활용

- 1. 이야기마당_동행카드
- 2. 협동이야기마당_무지개카드
- 3. 이야기마당_또하나의 가족



1. 도구 활용1_ 마음돌봄 이야기 마당

‘동행’ 활용하기

- 공익활동가 및 돌봄 종사자를 위한 마음돌봄 소통카드입니다.
- 가족이나 돌봄 그룹이 공동으로 활용할 수 있습니다.
- 대상과 상황에 따라 다양하게 활용할 수 있습니다.
- 개인 성찰을 위한 데일리 카드로 활용 가능합니다.
- 카드 종류는 일상적 삶의 열린 질문(주홍색, 60장), 단어연상(연두색, 60장) 2 셋트로 구성되어 있습니다. 특히 단어연상 카드는 장애감수성을 높이는 소통도구로 활용 가능합니다.



실천1

대상: 10명 이내의 소그룹/ 함께 근무하는 직원
 시간: 탄력적으로 적용. 예> 회의 시작 전 활용 10~20분

진행방법

1. 진행자는 질문카드(주홍색) 3장을 각각 구성원에게 나눠 준다.
2. 3장 가운데 한 장을 골라 질문에 대한 답을 서로 나눈다(구성원의 선택권)
3. 진행자는 단어연상카드(연두색)을 한 장씩 구성원에게 나눠 준다.
4. 단어키워드와 상관되는 떠오른 사건, 사람, 느낌을 서로 나눈다.
5. 전체 소감 및 느낌을 나눈다.

* 한 종류 카드만을 활용하여 시간을 조절할 수 있다.

실천 2

대상: 어르신 가정 방문 시 1:1 만남 / 넓은 공간에서 교육생
 시간: 탄력적으로

진행방법

1. 질문카드와 단어연상카드가운데 한 세트 전체를 방바닥에 펼쳐놓는다.
2. 어르신이 이야기 하고 싶은 질문을 선택하도록 한다. (1~3장)
3. 코디네이터(진행자)도 질문을 선택한다.
4. 서로 이야기를 주고 받는다. (어르신의 역사기록으로 자료화 할 수 있다)

실천 3

프로그램: 임원, 직원 연수 프로그램
 대상: 전국의 임원
 시간: 30분
 효과: 일찍 도착한 구성원이 기다리지 않고 자연스럽게 프로그램 참여 촉진

진행방법

1. 연수회에 도착하는 순서대로 카드 2장씩을 뽑는다.
2. 처음 만난 이들과 두 명씩 짝을 짓게 한다.
3. 연수회장 바깥의 자연 속에서 서로 뽑은 동행 키워드에 대한 이야기를 나눈다.
4. 전체 모임에서 서로 나눈 이야기를 발표한다.

1. 도구 활용2_ 협동이야기 마당 '무지개'

협동이야기마당 '무지개' 활용하기

- 모두 달라 모두 좋다

- 공익활동가 및 돌봄 종사자를 위한 소통카드입니다.
- 협동공동체 조직운영 워크숍에 활용할 수 있습니다.
- 대상과 상황에 따라 다양하게 활용할 수 있습니다.
- (전면) 사진과 그림, (후면) '사회적경제 핵심키워드, 역량, 실천주제' 47종으로 구성



마음의숲이 제작한 소통카드



마음돌봄이야기마당 '동행', 협동이야기마당 '무지개' (각 10,000원)
 주문 : 042)623-5708 홈페이지 treetreemind.co.kr

참고자료



<참고자료>

왜 마음챙김 명상인가?(2019) 존 카밧진, 불광출판사,
 바버라 에런라이크(2019) 건강의 배신, 부키
 알프레드 아들러(2019) 아들러 삶의 의미, 을유문화사
 정혜신 (2019) 당신이 옳다, 해냄
 파커, J 파머 (2018) 모든 것의 가장자리에서, 글항아리
 백재중 (2018) 자유가 치료다, 건강미디어협동조합
 베셀 반 데어 콜크 (2016) 몸은 기억한다. 을유문화사
 데이비드 호킨스 (2011) 의식혁명, 판미동
 김주환 (2011) 회복탄력성. 위즈덤하우스.
 조지 베일런트 (2011) 행복의 조건(하버드대학교 인생성장보고서). 프런티어
 신창호 (2011) 톨스토이 서민교육론. 씨네스트
 폴 정 (2010) 코칭설명서. 아시아코치센터
 리처드 밴들러 (2010) 꿈의 실현 20분. 아시아코치센터
 메리 베소닐 (2010) 경영자 코칭. 아시아코치센터
 폴정. 우수명 (2010) 파워체인지. 아시아코치센터
 마사다 유리야 (2010) 핀란드 교사는 무엇이 다른가. 시대의 창
 파커J 파머 (2010) 가르칠 수 있는 용기. 한문화멀티미디어
 지니 S 디츨러 (2010) 내 생애 최고의 해, 아시아코치센터
 존 애커만 (2009) 들음의 영성, 포이에마.
 윤종모 (2009) 치유명상, 정신세계사
 마셜 B, 로젠버그 (2009) 비폭력 대화. 바오
 법정. ((2009) 아름다운 마무리. 문학의 숲
 들음의 영성((2009) 존 애커만, 포이에마
 알젤름 그림 (2009) 머물지 말고 흘러라. 21세기 북스
 강헌구 (2008) 가슴 뛰는 삶. 쌤엔파크스

윌리엄 글라써 (2008) 행복의 심리. 한국심리상담연구소
 히가시야마 히로히사 (2008) 듣기의 힘. 모색
 최인철 (2007) 프레임. 21세기 북스
 법정 (2007) 맑고 향기롭게, 조화로운 삶
 파커 J. 파머 (2007) 온전한 삶으로의 여행, 해토
 공병호. (2006) 10년법 법칙. 21세기북스
 리즈호가드 (2006) 행복, 예담
 제랄드 메이 (2006) 사랑의 각성. 한국기독교학생회출판부
 자신감과 사회의식 향상을 위한 참여학습 매뉴얼(2006), 한국여성노동자회협의회의
 일하는여성아카데미
 호리 기미토시 (2005) 문제해결을 위한 퍼실리테이션의 기술. 일빛
 제랄드 메이 (2005), 중독과 은혜, 한국기독교학생회출판부
 줄리아 카메론 (2003), 아티스트 웨이, 경당
 에릭 알렌바우 (2002) 성공하는 조직은 원칙을 중시한다. 다리미디어
 버지니아 사티어 (2002) 사람만들기. 홍익재
 이부영 (2001) C. G. JUNG 분석심리학. 일조각
 아니엘라 야훼 (2000) C. G. JUNG의 회상, 꿈 그리고 사상. 집문당
 A. 아들러 (1999) 아들러 심리학 해설. 선영사
 페니베이커 (1999), 털어놓기와 건강, 학지사

건강한 관계를 위한
마음산책 워크북_ 6.0v

· 치유공간마음의숲사회적협동조합

· 발행기관

전화 : 042-638-5708

홈페이지 : treetreemind.co.kr

E-mail : treetreemind@naver.com

· 기획

· 주저자: 박봉희(마음의숲 센터장)

peacemk12@hanmail.net

· 후원

한국의료사협연합회 경기지부

· 발행일

2021. 05. 12
