Y반\_202013065\_김효장 기말고사

강의를 들으며 이제 끝나 가기 시작합니다. 강의를 하며 저번 중간고사 까지는 “마음챙김”이었고, 지금은 나에 대해서 생각해보는 시간이 되었습니다. 이 강의를 들으면서 저의 신체, 마음, 느낌에 대해서 생각하는 것은 저를 모를 수가 없게 만들어 주었습니다. ‘우리 자신 돌보기’에서도 믿음을 중요 시하는 것처럼 나에 대한 것을 생각할수록 믿음을 키울 수 있었습니다. 저는 이전에도 저를 챙기고, 저는 어떤 사람일까 어떤 사람이 되고 싶은 가 등 저에 대해 생각하는 시간을 많이 가졌었습니다. 이 후 이 강의를 듣게 되었고, 듣는 동안에 제가 부족했던 한 가지를 돌아보게 되었습니다. 그것은 바로 “자애”입니다. ‘우리 자신 돌보기’에 초반부에서 보았던 “자애”는 그냥 지나칠 수도 없었고, 보는 순간 멍해지기도 했습니다. 자신감을 챙겼던 제게 부족했던 것 바로 자존감, 자애 저를 좋아해주는 것이었습니다. 저는 이 강의를 듣기 전 성장하는 동안 남들과 저를 저울질하며 비교했었고, 열등감에 휘둘리며, 남들보다 잘해야 한다는 압박감에 시달리고 있었습니다. 하지만 이 강의를 들으면서 알게 된 것은 그것에 집착한 나머지 저에 대해서 생각하고 저에게 잘 대해주는 법을 잊고 있었던 것입니다. 제가 특히나 이 강의에서 많이 했던 수련인 “마음챙김걷기”는 다른 사람들에 대한 생각보다 자신의 감각에 집중하면서 다른 곳으로 시선을 돌리기도 하였습니다. 이 수련법을 이야기하는 이유는 저를 챙긴다는 것을 이 수련법에서 찾게 되었기 때문입니다. 걷는 동안에는 목적지를 가지기보다 그 상황을 즐기고 느꼈고, 그 과정에서 남들과 비교하는 것과 같이 어떠한 수치가 중요하지 않다는 것을 깨닫게 해주기도 하였습니다. 자신감과 자존감은 다르다고 생각했습니다. 어떠한 부분에서 자신감을 가질 순 있지만 자신에 대한 자존감은 쉽게 가질 수 없었습니다. “난 할 수 있어”, “누구보다 잘할 거야”같은 자신감을 챙기는 말보다 “난 내가 좋아”, “내가 행복했으면 좋겠어” 이런 말들이 하나하나가 저를 조금씩 더 챙겨주기 시작했습니다. 맞습니다. 이것들 모두 강의 시간에 배웠던 내용입니다. 제게 있어서 저를 챙기게 된 이 순간은 저를 한 단계 더 성장시켜주는 시간이 아닐 수 없습니다.

이 강의가 끝나더라도 지속적으로 저를 가꿔갈 수 있을 것 같습니다. 예를 들어서 정기적으로 하고 있는 “마음챙김걷기”도 매주 월요일마다 해볼 것이고, 생각 날 때마다 앉기 명상을 하는 등 제가 주로 해왔던 수련 위주로 다시 실천할 것 같습니다. 다른 무엇보다 강의시간 뿐만 아니라 제게 도움이 될 수 있는 수업을 듣게 되어서 정말 뿌듯하고, 좋습니다. 감사합니다.