

2023 2학기 개학을 맞이하는  
선생님들과 함께 하는

분노.애도.기억

그리고 약속

**마음 나눔과 연결의 장**



관계의 심리학을 연구하는 교사단  
사)별의친구들/성장학교별

2023 2학기 개학을 맞이하는 선생님들과 함께 하는  
분노/애도/기억 그리고 실천을 위한 마음 모으기

우리가 분노해야 하는 것들  
우리가 애도하고 추모해야 하는 것들  
우리가 기억하고 실천해야 하는 것들



“ 변화를 바란다면,  
당신이 먼저 그 변화의 주체가 되어라.”  
\_마하트마 간디

악이 승리하는 데 필요한 유일한 조건은  
선한 사람들이 아무 것도 하지 않는 것이다.  
\_에드먼드 버크

☁오늘의 교사 모임 안내☁ (총 90분 버전)

여는 모임 /

환영사

우리가 어떤 마음으로 여기에 왜 모이게 되었는가

추모 묵념

시 낭송

모임 진행 소개 - 마음나눔과 연결의 원칙 나누기

**Part 1 분노의 장 - 분노해야 할 것들**

2023년 교사들의 죽음, 고통, 우리들의 상처에 관한 이야기 나눔

- 우리가 분노해야 할 것들 한 줄 쓰고 - 이야기 나누기

- 모두가 함께 공유하기

평화의 심호흡

**Part 2 애도의 장 - 기억해야 할 것들**

애도의 글 나누기

2023년 7월, 한 교사의 안타까운 죽음을 애도하며 추모/애도/기억해야 할 이야기

- 우리가 애도해야 할 것들 한 줄 쓰고 - 이야기 나누기

- 모두가 함께 공유하기

애도와 추모를 위한 자애 호흡

**Part 3 돌봄과 연대의 장 - 스스로 돕고 함께 돕기**

- 자기 돌봄과 서로 돌봄의 글 나누기

- 동료 교사에게 돌봄을 위한 편지쓰기

- 분노, 애도, 기억, 실천의 자기 정리하기

- 공유하고 발표하기

나는 분노한다. 000에 .. 나는 애도한다. 000를

나는 나를 돌본다 000으로

나는 동료들을 돌본다. 동료교사 000를

나는 촉구한다. 000을

나는 실천하기로 약속한다. 0000를

- 연대의 서클 손잡고 눈감고 연대의 느낌 나누기, 눈뜨고 연대의 소감 나누기

- 약속 실천 약속 붙이기

- 함께 허깅하기

- 돌봄과 연대를 기원하고 돌아가기

## 여는 모임 (5-10분)

### 1. 이 자리에 모이신 모든 분을 환영합니다. (환영사)

이 자리에 와주신 모든 분을 환영합니다. 함께 하는 마음으로 시작부터 마칠 때까지 함께 해주시기를 바랍니다. 따뜻한 돌봄과 나눔, 그리고 연대와 실천의 자리가 되기를 기원합니다. 모두 환영합니다.

### 2. 우리가 어떤 마음으로 여기에 왜 모이게 되었는가

우리는 교단의 현실 앞에 서서 자신을 돌보고 서로를 돌보고 그리고 교육과 학교를 사랑하는 마음으로 모였습니다. 젊은 교사들의 죽음을 애도하고 다시는 그런 일이 일어나지 않도록 하기 위해 필요한 분노, 돌봄의 연대, 약속과 실천을 나누기 위해 모였습니다.

### 3. 추모 묵념

안타까운 교육 현실 속에서 스스로 목숨을 끊어야 했던 안타까운 교사들, 우리 교육의 부조리한 현실 속에서 상처받는 모든 이들을 기억하고 함께 하겠다는 마음을 모아 추모의 묵념을 함께 하겠습니다. (묵념 시작/묵념 바로)

### 4. 시 낭송 (스테판 에셀의 분노하라 중 일부 김현수 수정)

나는 여러분 모두가,  
한 사람 한 사람이, 자기 나름대로 분노의 동기를 갖기 바란다.  
이건 소중한 일이다.  
내가 나치즘에 분노했듯이  
여러분이 뭔가에 분노한다면,  
그때 우리는 힘 있는, 참여하는 실천가가 된다.  
이럴 때 우리는 역사의 흐름에 합류하게 되며,  
역사의 이 도도한 흐름은 우리들 각자의 노력에 힘입어 면면히 이어질 것이다.  
이 강물은 더 큰 정의, 더 큰 자유의 방향으로 흘러간다.

나는 말한다.

"제발 좀 찾아보시오. 그러면 찾아질 것이요"라고.

최악의 태도는 무관심이다.

"내가 뭘 어떻게 할 수 있겠어? 내 앞가림이나 잘 할 수밖에……"

이런 식으로 말하는 태도다.

이렇게 행동하면 당신들은 인간을 이루는 기본 요소 하나를 잃어버리게 된다.

분노할 수 있는 힘이 없다면, 그 결과인 '참여와 변화'의 기회를 영영 잃어버리는 것이다.

그래서 우리는 여전히 호소한다.

우리들에게

오로지 자신만의 이익,

약자에 대한 멸시,

공동체에 대한 경시,

만인의 만인에 대한 지나친 경쟁만을 앞날의 지평으로 제시하는 모든 것들에 맞서는 진정한 내면의 분노와

그 분노에 걸맞는 우리에게 가능한 모든 실천할 수 있는 평화적 약속과 만남을 계속 해야 한다.

## 5. 모임 진행 안내 및 모임에서의 발언 원칙 소개하기

오늘의 자리는 토론의 자리가 아니라 고백의 자리입니다. 비평하지 않고 경청합니다.

---

오늘의 자리는 각자의 자리에서 함께 나눔의 자리입니다. 충고/조언을 하지 않고 경청합니다.

---

오늘의 자리는 함께 돌보고 연결되어 힘을 모으는 자리입니다. 연결을 향해 함께 해주세요!

---

**모임의 규모에 따라 서클을 8-10명으로 나누어도 좋습니다.**

**15명 미만인 경우 하나의 서클로 해도 좋습니다.**

**시간이 충분하면 하나의 서클로 하고, 시간이 충분하지 못하면 모둠을 나누어서 모두가 이야기하고 쳐다보고 나눌 수 있도록 해주세요!**

## Part 1 분노의 장 (15분-20분)

2023년 교사들의 죽음, 고통, 우리들의 상처에 관한 이야기 나눔

- 우리가 분노해야 할 것들 한 줄 쓰고 - 이야기 나누기

- 모두가 함께 공유하기

평화의 심호흡

나누어드린 용지에 5분간 이번 과정, 최근의 사건과 상처들 중 특별히 자신이 분노하는 것에 대해 써주세요. 이 시간은 우리가 마땅히 해야 할 분노에 관해 이야기를 나누어볼 예정입니다.

준비물 : 나는 \_\_\_\_\_ 분노한다 용지, 혹은 포스트 잇, 전지 등

### 1. 나는 \_\_\_\_\_ 에 분노한다

(각 자 쓰고 이야기하고 설명하는 방식도 좋습니다.)

(한 줄 쓰기, 옆으로 돌려가는 방식으로 써도 좋습니다, 다 쓰고 한 사람이 읽어보는 방식도 좋습니다)

### 2. 함께 공유하기

자신이 쓴 문구에 기초해서 모두가 한 마디씩 나눕니다.

돌아가면서 이야기해도 좋고, 자발적으로 이야기해도 좋습니다.

단, 묻거나 반박하지 말아주세요.

모두의 느낌을 존중하며 들어주세요.

### 3. 평화의 호흡

분노의 마음을 잘 간직합니다.

건강한 분노는 우리에게 힘을 줄 것입니다.

모두 편안한 자세로 큰 숨을 내쉬어 봅니다.

들숨 4초, 날숨 7초

이 숨을 4번 반복합니다.

그리고 자신의 건강한 분노를 마음에 잘 간직하기로 하고

양손을 포개어 가슴으로 가져간 뒤 10번 살짝 번갈아 가며 두드려 줍니다.

자신을 평화롭게 해주는 마음으로 두드려 줍니다.

모두 마치면 다시 모임을 지속해갑니다.

## Part 2 애도의 장 (15-20분)

### 애도의 글 나누기

2023년 7월, 한 교사의 안타까운 죽음을 애도하며 추모/애도/기억 해야 할 이야기

- 우리가 애도해야 할 것들 한 줄 쓰고 - 이야기 나누기
- 모두가 함께 공유하기

애도와 추모를 위한 자애 호흡

### 1. 애도의 글 나누기1)

슬픔을 함께 나누고 차가운 불안을 녹여 주는 따뜻한 애도의 숲이 되어 주세요!

우리 모두는 삶 속에서 어쩔 수 없이 슬픔과 자주 만납니다. 마치 비가 오고, 눈이 오는 날이 있는 것처럼 말입니다. 슬픔이 찾아왔다 떠나가기도 하고, 또 어떤 슬픔은 떠나지 않은 채 오래 머물기도 합니다.

잘 기억하지 못할 뿐이지 이런저런 일로 우리 자신도 여러 슬픔을 겪었고, 부모님이나 주변 분들이 크게 슬퍼하는 것을 보기도 했습니다. 그런 과정에서 같이 아파하고 힘들어하고, 또 서로 위로하고 격려했고, 도와주며 살아왔지요.

그런데 현대 사회에 들어와서 슬픔과 만나는 방식의 변화가 거칠게 그리고 전과는 다른 방식으로 일어나고 있습니다.

첫째, 큰 슬픔이 우리를 더 자주 찾아오고 있습니다.

둘째, 슬프고 힘든 사건, 사고에 대해 더 자주, 다양하게 노출되고 있습니다.

셋째, 슬프고 힘든 사건, 사고에 대한 영향을 더 깊게 받고 있습니다.

넷째, 슬프고 힘든 사건, 사고에 잘 슬퍼하지 못하고, 애도를 잘할 수 없는 경우가 많습니다.

우리는 하루에도 넘치는 사고와 사건 속에 살고 있습니다. TV 방송이나 신문 혹은 인터넷 뉴스를 보면, 여러 불행하고 슬프고 듣기조차 버거운 사고, 사건에 관한 이야기가 자주 전해집니다. 그래서 그 소식을 듣고 마음이 어떤지 보살피는 시간이 필요하게 되었습니다.

---

1) 교사를 위한 애도 수업 (가제) : 김현수, 위지영, 김대운, 이윤경 지음, 창비교육 (근간)

때로는 그런 비극과 불행이 바로 나에게 일어나기도 합니다. 이제 비극과 불행으로부터 나를 지키고 동료들을 지키는 것이 인생의 필수적인 힘이라는 생각도 들고, 온갖 트라우마에 대한 이해와 치유가 필요하다는 생각도 듭니다.

학교에서 사회적으로 겪는 슬픔에 관해 함께 애도할 수 있는 작업들은

우리 자신이 돌봄을 받고 있다는 신뢰가 생겨나는 소중한 경험이 될 것입니다.

존중과 배려, 따뜻하게 함께 나누는 애도의 경험이

상처보다는 사랑을,

경쟁보다는 협동을,

혼자가 아닌 함께하는 삶을 선택하는 데 큰 자산이 될 것입니다.

선생님들도 서로 돌보고 함께 슬퍼하는 연대를 통해 치유되는 과정을 경험하시길 희망합니다.

그래서 학교가 더욱 안전한 곳이 되고, 따뜻한 곳이 되기를 바랍니다.

따뜻하게 애도를 한다는 것은 슬픔을 사람들과 나누는 법, 그리고 고인을 마음속에 기억하는 법을 배우는 인생의 중요한 수업입니다.

애도는 망각하는 것이 아니고 슬픔을 잊는 과정도 아닙니다.

오히려 기억하고 간직하는 과정입니다.

슬픔이 아픔으로 머무르거나 맴돌지 않게,

슬픔이 울분과 후회로 마음이 굳지 않게,

애도의 과정에서 받은 상처로 삶에서 물러나지 않게,

애도의 과정에서 받지 못한 지지로 사람들로부터 실망하지 않게,

슬픔은 나누고, 애도는 따뜻하게,

선생님들이 세상의 많은 사람들과 함께 손을 맞잡을 수 있는 시간이 되기를 기원합니다.

## 2. 애도의 한 줄 마음 나누기

**나누어 드린 용지에 5분간 이번 과정, 최근의 사건과 상처들 중 특별히 자신이 애도하고 기억해한다고 생각하는 것에 대해 써주세요. 이 시간은 우리가 함께 나누어야 할 슬픔과 애도에 관해 이야기를 나누어볼 예정입니다.**

**준비물 : 나는 \_\_\_\_\_ 애도한다 용지, 혹은 포스트 잇, 전지 등**

### 1. 나는 \_\_\_\_\_ 애도한다

(각 자 쓰고 이야기하고 설명하는 방식도 좋습니다.)

(한 줄 쓰기, 옆으로 돌아가는 방식으로 써도 좋습니다, 다 쓰고 한 사람이 읽어보는 방식도 좋습니다)

### **3. 함께 공유하기**

자신이 쓴 문구에 기초해서 모두가 한 마디씩 나눕니다.  
돌아가면서 이야기해도 좋고, 자발적으로 이야기해도 좋습니다.  
단, 묻거나 반박하지 말아주세요.  
모두의 느낌을 존중하며 들어주세요.

### **4. 에도를 위한 자애 호흡**

**들숨과 날숨에 따라 호흡을 하면서 다음을 함께 따라 읽거나 혹은 진행자가 읽어 주시면서 진행합니다. 들숨, 날숨 한 호흡에 한 문구를 나누어주세요.**

**내가 행복하고 평화롭기를  
내가 괴로움과 고통에서 벗어나기를  
내가 건강하고 자유롭기를**

**동료 교사들이 행복하고 평화롭기를  
동료 교사들이 괴로움과 고통에서 벗어나기를  
동료 교사들이 건강하고 자유롭기를**

**학생들이 행복하고 평화롭기를  
학생들이 괴로움과 고통에서 벗어나기를  
학생들이 건강하고 자유롭기를**

**교육, 학교와 관련된 모든 이들이 행복하고 평화롭기를  
교육, 학교와 관련된 모든 이들이 괴로움과 고통에서 벗어나기를  
교육, 학교와 관련된 모든 이들이 건강하고 자유롭기를**

**호흡을 마무리하면서 에도의 장을 정리합니다.**

## Part 3 돌봄과 연대의 장 (30분)

- 스스로 돕고 함께 돕기
- 자기 돌봄과 서로 돌봄의 한 줄 나누기
- 동료 교사에게 2학기 시작을 응원하는 격려 편지쓰기
- 분노, 애도, 기억, 실천의 자기 정리하고 공유하고 발표하기
- 연대의 서클, 손잡고 눈 감고 연대의 느낌 나누기, 눈 뜨고 연대의 소감 나누기
- 약속 실천 나무에 약속 열매 붙이기
- 함께 허깅하기
- 돌봄과 연대를 기원하고 돌아가기

### 1. 스스로 돕고 서로 돕고 함께 돕기 - 읽기

진행자 혹은 참여자가 함께 읽습니다.

한 줄 씩 들려가며 입어도 좋습니다.

#### 나 스스로 돌보기<sup>2)</sup>

- 1) 슬픔을 인정하고, 자신만의 고유한 슬픔을 경험하세요.
- 2) 애도의 과정은 하나의 여정이라고 생각하시면, 조금 더 마음이 편하실 수 있습니다.
- 3) 자신의 상실감에 대해서 파악해 보세요.
- 4) 선생님만의 애도 의례를 정하고 얼마간 지키고 수행해보세요. (예: 일주일간 아침 명상하기 등)
- 5) 동료 선생님들과 함께 하거나 도움을 요청할 목록, 질문할 목록을 만들어 보세요.
- 6) 현재 나에게 일어나는 스트레스 증상과 징후를 파악해 보세요.
- 7) 그리고 애도 작업과 함께 자신을 돌볼 시간, 자신에게 줄 휴식과 재충전의 시간을 정하고 자신을 돌보는 작업을 해주세요.

#### 서로 돌보기

- 1) 교사들이 함께 모여 슬픔에 대해 이야기하고 서로를 지지하고 격려하는 시간을 꼭 만듭니다.
- 2) 더 힘들어하는 동료 교사에게 나의 존재를 선물합니다. 경청해 주고, 보살펴 주고, 실제로 필요한 선물도 해줍니다.
- 3) 동료 교사들 모두 애도의 방식과 과정이 다르고 문화적 경험에 따라 슬픔을 표현하고 나누는 방식도 다르다는 것을 인정합니다.

---

2) 교사를 위한 애도 수업 (가제) : 김현수, 위지영, 김대운, 이윤경 지음, 창비교육 (근간)

- 4) 더 힘든 동료 교사를 위한 업무 지원을 모두가 함께 나누어 하면 더 좋겠습니다. 서로를 위한 업무 지원 방안을 제안하고 토의한다면 좋을 것 같습니다.
- 5) 동료 교사들의 슬픔을 수용하고 비판적 언행을 삼갑니다.
- 6) 동료 교사들과 함께 서로에게 도움이 되는 애도를 할 수 있게 격식없고 부담이 적은 사소한 활동을 함께 합니다. 예를 들자면 간단한 위로 카드 보내기, 문구 보내기, 티 타임, 간식 타임 갖기 등등
- 7) 동료 교사의 사생활과 애도를 존중하고, 필요하면 애도에 관해 함께 공부하는 시간을 갖습니다. 교사들을 위한 애도의 시간을 정기적으로 가지며 더 이해하고 소통할 수 있는 기회를 만듭니다.



## 2. 돌봄의 한 줄 나누기

나누어 드린 용지에 5분간 이번 과정, 최근의 사건과 상처들 중 특별히 자신이 애도하고 기억해한다고 생각하는 것에 대해 써주세요. 이 시간은 우리가 함께 나누어야 할 슬픔과 애도에 관해 이야기를 나누어볼 예정입니다.

준비물 : 나는 \_\_\_\_\_ 실천할 것이다. 용지, 혹은 포스트 잇, 전지 등

- 자기 돌봄과 서로 돌봄의 한 줄 나누기

나는 나를 돌보기 위하여 \_\_\_\_\_을 실천할 것이다.

나는 동료 교사 000을 위하여 \_\_\_\_\_을 실천할 것이다.

## 3. 동료 교사 2학기 응원 격려 편지쓰기

엽서 하나를 준비해주세요. 그 엽서에 간단한 응원의 격려, 문구를 특정 교사를 위하여 씁니다.

응원의 문구 쓰기

준비물 : 엽서

## 4. 마음을 모으고 정리하기 분노, 애도, 돌봄, 촉구, 실천의 마음을 모으기

이제 마음을 정리하는 시간입니다. 이 시간에 함께 나누었던, 분노, 애도, 돌봄, 서로 돌봄, 실천의 약속을 함께 정리하고 발표합니다.

**(각자가 전지에 써서 1인 발표를 해도 좋습니다.(사진도 찍고), 시간이 충분하지 않으면 이전과 같은 방식으로 촉구한다와 실천한다만 나누어도 좋습니다)**

나는 _____에 분노한다
나는 _____를 애도한다
나는 _____를 해서 나를 돌본다
나는 동료 교사 000을 돌본다
나는 _____를 촉구한다
나는 _____를 실천한다 (언제까지, 무엇을, 어떻게)
이 실천의 약속은 포스트잇에 옮겨 적어서 실천 나무에 붙여주세요 2학기내 첫 한달 안에 할 실천만 적어주세요 이 실천의 약속은 인증샷을 보내주셔도 좋습니다.

## 5. 연대의 시간

### 1) 연대의 서클 손잡고 눈감고 연대의 느낌 나누기, 눈뜨고 연대의 소감 나누기

발표를 마치고 모두 다시 전체 서클을 만듭니다.

전체 서클에서 함께 손을 잡고 연대의 소감 한 단어씩 짧게 나눕니다.

그리고 크게 박수를 치고 서클을 마칩니다.

그리고 자신이 쓴 약속 열매를 약속 실천 나무에 붙입니다.

### ● 약속 실천

한 달 안에 할 수 있는 실천, 인증샷을 보낼 수 있는 실천을 구체적으로 적습니다.



2) 약속 실천 나무에 약속 열매 붙이기 한 사람씩 나와서 약속 실천 나무에 포스트 잇을 붙여주세요. 들어가지 마시고 나무 주위에 함께 서 주세요

3) 함께 허깅하기 : 그리고 함께 사랑과 신뢰, 격려의 허깅을 나눕니다.

4) 돌봄과 연대를 기원하고 모임을 모두 마칩니다. (필요에 따라 단체사진을 함께 찍어도 좋습니다)

건강하게 지내시기를 빕니다.

염원하는 것이 이루어지기를 바라며 실천합니다.

포스트 잇에 써서 붙인 약속을 실천하면 인증샷을 모임에 보내줍니다.

## \*\* 사후 작업

### 1. 선언 공유 작업

나는 분노한다

나는 예도한다

나는 실천한다

==>를 모아서 자료를 만들어 공유하는 방법

### 2. 약속나무 열매 인증샷 작업

==> 홈페이지나 페이스북 게시

전국교직원노동조합서울지부

### 나는 분노한다.

- \* 나는 너무 바쁜 업무환경에도 불구하고 보신만 하는 관리자에게 분노한다.
- \* 나는 관리자들의 괴물같은 태도에 분노한다.
- \* 나는 점점 메달라가는 나 자신에게 분노한다.
- \* 나는 현장의 어려움에도 무심한 모든 시스템에 분노한다.
- \* 나는 왜 우리가 서로를 지키지 못했는지 분노한다.
- \* 나는 본인의 분노를 교사에게 배설하는 학부모에게 분노한다.
- \* 나는 교사를 부품으로 생각하는 교육관료주의에 분노한다.
- \* 나는 교사에게 교육을 할 수 있는 권한을 주지 않고 교육을 하라고 하는 이 사회에 분노한다. (이것은 마치 물 댐 수영장에서 수영을 가르치라고 하는 것과 다를 바 없다.)
- \* 나는 권력자에게 분노한다.
- \* 나는 교사를 도와주지 못하는 시스템에 분노한다.
- \* 나는 서로를 돌보지 못하는 이 무관심에 분노한다.
- \* 나는 동료에게 손 내밀지 않는 것에 분노한다.
- \* 나는 자본주의에 분노한다.
- \* 나는 그 샘을 흘려 둔 현실에 분노한다.
- \* 나는 민원만을 두려워하는 관리자에게 분노한다.
- \* 나는 개인주의, 무기력함에 분노한다.

\* 이 워크북은 관계의 심리학을 위한 교사단 (이하 관심단) 위지영, 서은애 선생님이 참여해 주시고, 성장학교 별 김현수 선생님이 참여하여 함께 논의하여 만든 것입니다. 관심단 선생님들과 전교조 서울지부 선생님들과 함께 서클 작업을 해보기도 했습니다. 전교조 울산지부 지부장 박현옥 선생님의 격려와 지원의 힘도 컸습니다. 혹시라도 개학 모임을 하실 때 조금이나마 도움이 되기를 바랍니다.

\*\* 이 워크북에 도움을 받으셨다면,  
사)별의친구들은 느린학습자,경계청소년&청년들의 성장학교별/서울 경계 청년 센터(가칭)의 활동을 후원해주셔도 좋습니다. 일시 후원은 하나은행 577-910009-47805로 후원해주시고, 정기 후원이나 후원과 관련된 서류 & 영수증은 02-876-9366으로 연락주시면 됩니다. 고맙습니다.