

내가 쓰는 글이 나를 돌본다

사람책 읽고 쓰기

폴벌 김 화 숙

우리는 돌봄 글쓰기 여행 중



돌봄 글쓰기 여행 1일

“어떤 결론을 미리 내려놓고 대화를 시작하지 않습니다. 저는 대화 자체가 목적이라고 하는 국제노동기구 ILO의 3자대화의 대원칙을 지지합니다. 대화 자체가 목적이다.”

- 김영훈 고용노동부 장관 후보자

한국 사회에서 여자로 살아가는 일 그 공포, 피로, 당황, 놀람, 혼란, 좌절의 연속에 대한 인생 현장 보고서

- 조남주, 《82년생 김지영》

돌봄 글쓰기 여행 2일

“당신이 읽고 싶은 책이 있는데 아직 쓰인 게 없다면 **당신이 써야** 한다.”

-토니 모리슨(1931~2019)

내 부서진 마음을 달래준 것은 정신과 의사도, 처방약도, 위로를 건네는 친구도, 심지어 (내 남편처럼) 더할 나위 없이 훌륭한 배우자도 아닌 자전적 에세이 쓰기였다. 나는 자전적 에세이를 쓰면서 내 분노, 공포, 깨달음을 종이에 옮기고, 내 결혼생활을 정서적 현미경을 통해 들여다보고, 내 강점을 보되 약점도 인정하고, 내 자아에서 여전히 성장시켜야 할 부분을 찾았다. 내가 왜, 어떤 과정을 거쳐 내 삶의 주도권을 내어주고 인질이 되었는지도 이해하게 되었다. 그것이야말로 내게 필요한 치료제였고, 그런 치료제를 처방한 사람은 나 자신이었다. -낸시 애러니,《내 삶의 이야기를 쓰는 법》

돌봄 글쓰기 여행 3일

“남성의 언어로 가득한 이 사회에서 여성은 스스로 자신의 언어를 찾아
헤매는 숙명에 놓인다. 그 언어란 사회로부터 소외되고 지워진 존재로서
경험의 기록이며, 자신을 배제하는 체제에 던지는 질문이다.”

“정치적 글쓰기는 결국 나의 좌표 위에서 내가 바라는 이상향으로 나아가기
위해 타인을 설득하는 일이다. 오늘의 나를 규정하고 내일의 세상을
제시하는 작업이다.”

-이고은, 《여성의 글쓰기》

돌봄 글쓰기 여행 4일

“개인적인 것이 정치적인 것이다.”

진짜 개인적 이야기

나를 불편하게 하고, 말을 망설이게 하고,
화나게 하고, 안으로 삼키게 하던 이야기,
그게 바로 내가 써야 할 이야기다.
개인적인 이야기에 진짜 내가 있고
좌표와 사회 구조와 정치가 들어있다.

나? 자기돌봄 중

1. 몸을 위한 돌봄

기본 체력 관리: 매일 30분 이상 걷기, 가벼운 근력운동.

식생활 관리: 자연식물식, 가공품 최소, 수분 관리.

기본 루틴 관리: 수면, 규칙, 몸의 회복 루틴, 자기 시간.

2. 마음을 위한 돌봄

정서 기록하기: 일기, 글쓰기, 미련과 찌꺼기 비워내기.

새로운 배움: 악기, 외국어, 글쓰기 등 뇌 자극 활동.

나만의 즐거움 목록: 좋아하는 카페, 영화, 글쓰기, 여행.

3. 관계를 위한 돌봄

건강한 경계 세우기: 가족·친구 무리한 요구 거절하기.

세대 교류: 손주·후배·젊은 세대와의 소통과 교제 관리.

성찰적 관계 정리: 배움 활기, 피로 관계 거리두기, 성찰 글쓰기.

4. 의미를 위한 돌봄

삶의 기록 남기기: 자전적 에세이 쓰기, 가족사, 앨범 등 정리.

사회적 기여와 가치관: 봉사, 재능기부, 신앙 신념 등 재점검.

작은 목표 세우기: 한 달, 한 해, 하고 싶은 일 프로젝트.

글쓰기로 자기돌봄

"글쓰기는 마음 근육을 단련하는 최고의 자기 돌봄이다.
쓰면서 우리는 자기 이야기를 듣고 스스로를 보듬는다."

사람 책 읽고 쓰기

한 개인을 '사람 책'으로 읽고 인터뷰/연설문 쓰기

나, 모부, 자녀, 자매형제, 친구, 파트너,

한부모, 비혼 중노년, 암 생존자, 폭력 생존자, 환자,

페미니스트, 장애인, 돌봄 노동자, 시민 활동가,

탈북민, 이주민, 성소수자, 노숙인, ...

글쓰기 시작은 용기로

완벽한 준비를 기다리지 말자.

완벽주의는 앞으로 못 나가게 하는 걸림돌일 뿐이다.

글쓰기는 '완벽한 준비'보다 '용기'로 시작한다.

쓰고 싶은가? 그럼 지금 용기를 내자!

돌봄 인터뷰 질문 예시

1. 자기 소개와 요즘의 자기 돌봄, 또는 자기 돌봄의 방식을 소개해 달라.
2. 당신의 삶에서 돌봄을 제공하며 또는 받으며 경험한 '가장 행복한 기억'을 이야기해 달라.
3. 현재 당신이 돌보는 대상이 누구이며 그 관계와 감정 상태에 대해 들려 달라.
4. 누군가를 돌보다가 '나는 어디에 있는가'라고 질문한 적 있는지, 그리고 그 후는?
5. 자기 돌봄을 위해 경계 세우기 또는 거리 두기를 택한 인간 관계가 있다면 이야기해 달라.
6. 돌봄이 '의무'로 느껴진 때와 '사랑' 또는 '권리'로 느껴진 경우가 있다면 말해 보자.
7. 가족이 아닌 타인을 돌봐야 했던 경험이 있다면, 어떤 경우인지 이야기해 달라.
8. 돌봄이 '가족'이나 '개인'의 문제를 넘어 '사회적' '국가적' 책임이라고 느낀 경험은?
9. 당신이 경험하는 돌봄 생태계의 변화, 상상하는 돌봄의 미래가 있다면 이야기해 달라.
10. 노년에 그리고 죽음의 순간까지 내가 돌봄을 주고받고 싶은 사람이 있다면 이야기해 달라.

5분 연설문 쓰기

- 돌봄 주제를 매력적인 제목으로
- 사람 이야기를 담아: 돌봄 제공자, 돌봄 대상자, 책/영화 돌봄 관련 인물 등
- A4 1장, 5분 연설문 쓰고 발표하기

1. 도입(기)

주목 끌기 - 하고 싶은 말이 무엇인지 제시하고 풀어주기 : 1~단락

2. 전개1(승)

공감과 문제의식 전개 - 사례, 질문, 주장, 설득하기 : 2~3단락

3. 전개2(전)

문제 확장 and 해결 - 보편화, 구조 분석, 주제 확장 : 2~3단락

4. 마무리(결)

상상 and 행동 - 도입부 주제 환기, 대안, 실천, 결론 : 1~2단락

초보자임을 인정

초보자임을 인정하자.

처음부터 잘 쓰려 하지 말자.

엉망이어도 일단 쓰고, 고쳐쓰면 된다.

겸손의 탈/ 김화숙/ 구조분석

지난번 토론한 책 《모멸감》(김찬호, 문학과지성사, 2014)으로 시작하겠습니다. 책 본문이 아니라 꼭지 시작 부분에 벤자민 칼스의 《미국 흑인사》에서 인용된 작은 글씨 있었죠.

“노예는 항상 자신에게 가장 이익이 된다고 생각하는 방식으로 행동했다”로 시작하는 단락입니다. 몇 문장만 가져와서 함께 읽으며 제 생각을 나눠보겠습니다.

“그러므로 그는 겸손의 탈을 쓰고 비굴하게 아첨했다. 주인에게 사랑스런 인상을 주도록 어린 아이 같은 태도를 취하고 완전히 주인에게 의지했다.” 그다음 문장은 이렇습니다. 노예는 “약간 바보인 체”했는데 이건 그의 “또 다른 생존 방법”이었다고 하네요.

전개1- 공감, 문제의식

“제게 낯선 단어는 노예의 ‘행동 방식’ 또는 ‘생존 방법’입니다. 사람마다 나름의 생존 방법이 있잖아요? 살자면 어쩔 수 없이, 안 하면 죽음이겠구나 판단할 때, 여러분은 어떤 생존법을 구사하나요? 그런데 노예의 생존방법이요, 제게 너무 익숙했습니다. 이상한가요?”

‘노예’를 ‘나’로 바꿔 읽어 보겠습니다. “나는 항상 자신에게 이익이 된다고 생각하는 방식으로 행동했다. 그러므로 나는 겸손의 탈을 쓰고 비굴하게 아첨했다. 주인에게 사랑스런 인상을 주도록 어린아이 같은 태도를 취하고 완전히 주인에게 의지했다. 그리고 약간 바보인 체했다. 이것이 나의 또 다른 생존 방법이었다.”

제 태도를 아주 정확히 묘사하고 있네요. 지난 토론에서 제가 열변을 토하다가 마침내 ‘나’를 넣어 이 부분을 읽어버렸습니다. 그러자 토론 진행자가 제게 물었어요. “그럼, 거기서 주인은 누구죠?” 좋은 질문 아닌가요? 제가 바로 답했습니다. “가부장제이고 종교권력이며, 제 남편입니다.” 심한가요? 제가 오랫동안 겸손의 탈을 쓰고 살았거든요.

전개2-보편화, 질문

사전적으로, 겸손은, '남을 존중하고 자기를 내세우지 않는 태도'라고 나옵니다. 그런데 노예가 겸손할 게 뭐 있길래요? '겸손의 탈'을 썼다고 했습니다. 겸손과 겸손의 탈이 뭐가 다르죠? 상대적으로 내세울 게 있는 쪽에 요구되는 게 겸손입니다. 굳이 말하자면 노예가 아니라 주인에게 겸손이 필요하죠. 그런데 노예에게 겸손을 요구한다? 형용모순이죠.

노예가 자기로 살고 있나요? 남을 무시하고 자기를 내세우며 부릴 권력이 있나요? 구조적으로 노예가 오만하면 죽음이잖아요. 다 뺏기고 부정당하며 사는 게 노예죠. 그런데 그가 강한 자를 존중하려고 자신을 더 낮춰요. 겸손의 탈입니다. 죽대 없고 자기가 없는 양, 주인에게 굽히는 태도를 선택합니다. 왜요? 주인 기분 맞추느라, '탈'을 쓰는 생존 전략입니다.

확장-해석, 통찰

제가 하고 싶은 말은 이렇습니다. 누군가 겸손해 보인다고, 그게 다 겸손이 아니라는 말입니다. 정황과 맥락을 봐야 한다는 겁니다. 노예는 겸손한 게 아니라 비굴하게 아첨하는 겁니다. 불의한 구조가 힘 가진 자 중심으로 기울어 있어서, 노예는 원치 않게 그런 태도를 취한다는 겁니다. 이런 힘은, 두들겨 패지 않아도 폭력이고 차별이고 억압입니다.

남성 중심 사회에서 여성의 생존 전략이 바로 '겸손의 탈' 아닌가요? 가부장제는 남성이란 권력이, 노예 주인처럼, 여성 위에 있는 구조니까요. 아내는 남편 앞에서 노예가 취한 생존 전략을 씁니다. 남녀 관계에서 여자는 남자 기분을 살피며 비굴하게 아첨하고, 화내지 않고, 알아도 모르는 척, 그를 의지하는 척해야 합니다. 그걸 사랑스러운 여자라고 하니까요. 설마 저만 그랬나요?

마무리-결론, 주장

그럼 끝으로 '노예'를 '여자'로 바꿔 인용문을 읽어보겠습니다.

“여자는 항상 자신에게 이익이 된다고 생각하는 방식으로 행동했다. 그러므로 여자는 겸손의 탈을 쓰고 비굴하게 아첨했다. 남자에게 사랑스런 인상을 주도록 어린아이 같은 태도를 취하고 완전히 남자에게 의지했다. 그리고 약간 바보인 체했다. 이것이 여자의 또 다른 생존 방법이었다.”

내 목소리로 말하자



글 합평 준비 안내

<원고 제출 시 참고 기준>

1. 글 한 쪽지 A4 1.5~ 2매, 10포인트, 줄간격 160%. 제목/이름 후 한줄 띄움
2. 책 제목『내 몸은 내가 접수한다』, 영화 제목 <딸에 대하여>로 꺾쇠 통일.
3. 인용한 문장이나 대화 “쌍따옴표”, 강조나 기타 인용 ‘작은 따옴표’.
4. 단락 사이 띄우기/안 띄우기 자유.
5. 책 묶을 때 출판틀이 있으니 원고 내용만 신경쓰면 됨. 5주-8주는 합평과 5분연설로 채워짐. 건필 화팅!

<한 사람이 쓸 수 있는 글의 종류>

1. 모방시
2. 자전적 에세이
3. 인용주장이 있는 에세이
4. 인터뷰 글
5. 5분 연설문

**에피소드가 있는 자전적 에세이 등 원하는 형식으로, 쓰고 싶은 쪽지 수로 자유롭게 결정. 밴드 올라온 순서대로 합평, 수정 되고 거쳐 책으로 묶습니다.

쓰니까 작가다

“작가라서 쓰는 게 아니라 쓰니까 작가다.”