

10명의 강사들이 말하는 여성의 경쟁력 개발 방법

■ 리더십에 대한 고정관념을 버려라
21세기 리더십은 여성적일 뿐 아니라 불교적이다. 중용과 공생, 상생과 조화를 지향하는 불교적 감수성과 21세기의 리더십이 상당부분 일맥상통하는 것. 뿐만 아니라 새로운 리더십은 어떤 특정한 직책에 오른 자가 조직 구성원들에게 행사하는 지도력의 기술을 말하는 것이 아니다. 조직 내의 그 누구라도 지위 여하에 상관없이 영향을 미칠 수 있다는 '자각'을 통해 구성원들의 win-win 플레이를 이끌어 낸다면 그것이 바로 리더십이다.

■ 네트워킹을 구축하라
인맥 쌓기는 여성주의 리더십에서도 역시 강조되는 덕목이다. 모임을 좋아하는 여성들의 특징을 바로 이런 곳에서 발휘할 수 있다. 여성들이 삼삼오오 만든 크고 작은 모임은 업무 지원과 이어질 때 진정한 네트워킹을 이뤄낼 뿐 아니라 학연, 혈연, 지연으로 뚫을 못할 남성들의 닫힌 세계에도 변화와 균열을 가져다줄 수 있다. 직장에 들어가면 여성 선배들과의 관계를 돈독히 쌓도록 노력한다. 기본적으로 지지기반을 구축할 수 있을 뿐 아니라 각종 정보교류, 조직적응 노하우 등을 익히는 데 있어 시행착오를 줄일 수 있다. '여성의 적은 여성'이라는 말은 편견에 불과하다.

■ '나'보다 '우리' 지향적 사고를 하라
기본적으로 관계지향적인 사고를 많이 하는 여성들에게조차 일상에 타인을 배려하며 사는 게 그리 쉬운 것만은 아니다. 그러나 직장 내의 갈등을 증대할 때 '내가'라는 단어보다 '우리가'라는 단어를 사용한다면 분위기가 훨씬 부드러워질 것이다. 여성주의 리더십을 발휘하기 위해서도 이러한 어법은 중요한 힘을 발휘한다. '나를 낫추고 남을 높여라'라는 주제가 강연하는 서경대 불리학과 박광서 교수는 '우선 상대를 있는 그대로 보고 인정하라'고 말한다.

■ 구체적으로 실천하라
평균적으로 남학생보다 여학생이 학창 시절 학교생활이 더 높다고 한다. 그러나 사회생활에 있어서는 조직적인 사고가 남성에게 비해 뒤떨어진다고 평가받은 여성들. 실제로 성별에 따른 역할이 달라지는 것은 아니지만, 이런 평가를 받게 된 이유는 행동력이 남성에게 비해 느리기 때문이다. 현장에 뛰어들고 힘든 일에 직접 도전하거나 해결하려고 노력하는 모습을 보여라. 착한 여자보다는 강인한 여자, 예쁜 여자보다는 현실적인 여자의 모습을 갖춰야 조직에서 살아남을 수 있다.

■ 창의력은 리더십을 빛나게 한다
아무것도 생각하지 않고 남에게 끌려 다니는 사람은 리더가 될 수 없다. 남들이 생각하지 못한 것을 생각해내는 힘, 즉 창의력이야말로 여성주의 리더십을 빛나게 하는 요건이다. 창의적인 사고를 하기 위해서는 일반적이고 익숙했던 것들을 다른 각도에서 살펴보는 훈련을 거듭한다.



불교계에서 처음 실시된 제1회 '여성리더십 교육-여성의 지혜로 세상을 보살피자'의 첫 강연에 참석한 여성 불자들.

우리의 장점은 '따뜻함'

불교여성개발원 '여성 리더십 교육' 현장

"처음엔 취약한 것만으로도 기뻐지만, 직장 내에는 아직도 월급차부터 시작해 사소한 남녀차별들이 여전히 있다는 것을 알게 됐어요. 학교와는 너무나 다른 사회생활이 생소하기도 하고..." (예비졸업생 박모씨 · 24)

"직장에서 9년 간 앞만 보며 일 해왔 습니다. 그런데 어느 순간 유리천장에 가로막힌 것처럼 막막하기만 합니다. 더 이상 어떻게 나아가야 할지 방향이 보이지 않아요." (김모씨 · 44 · 서울시 강남구 삼성1동)

이화 사무국장은 "젊은 여성들에게만 인기 있을 줄 알았는데, 40-50대의 중년 여성들이 더 크게 공감한다"며 "어떤 여성들은 '아이를 다 키워주고 비로소 내 일을 가지려고 하는데 어떻게 시작해야할지 막막하다'며 '우리아 말로 사회가 어떤 여성인력을 필요로 하는지 알아야 할 사람들'이라고 전하



'여성에게 필요한 리더십'을 주제로 강연하고 있는 이화영 숙명여대 강사.

“왜 여성들이 조직에서 실패하고 좌절할까?” ‘리더십’ 테크닉·기술로 오해 강점인 유연성을 살려라

기도 했다"고 말했다. 여성의 사회 진출이 눈부신 요즘이지만 아직도 사회는 냉엄하기만 한 걸까. 누구에게 도움을 청해야 할지가 막막하게 느껴진다면 전문가들이 말하는 여성주의 리더십 방법을 귀를 기울여볼 만하다.

“왜 많은 여성불자들이 조직생활에서 여전히 실패하고 좌절할까요? 그건 여성들이 조직생활을 할 때 반드시 갖춰야 할 ‘리더십’을 테크닉이나 기술로

오해하기 때문입니다. 조직의 원리는 결국 사람을 다루는 것이고, 그런 만큼 생존전략 또한 무궁무진 합니다. 100명의 조직원이 있으면 100가지의 적용방법이 있는 것이지요.”

5월 18일 첫 강연을 맡았던 이화영 숙명여대 '여성과 리더십' 강사는 "중요한 건 기술이 아니라 사람"이라고 말한다. 당당하게 말하는 이씨의 모습에는 자신감이 흘러넘치지만, 조직의 쓴 맛에 대해서는 그녀도 스스로 할 말이 많다. 이씨는 "지독히 남성중심적인 직장에서 20여 년간 일했다"고 회고하며 "그때 느낀 것이 '여성'은 남성과는 또 다른 리더십을 개발해야 한다'는 깨달음이었다"고 말한다.

그렇다면 사회가 원하는 여성의 리더십은 무엇일까. 그리고 여성이 경쟁력을 강화할 수 있는 리더십으로는 무엇이 있을까. 명상상담연구원 인경스님, 이화여대 이근후 신경정신과 명예교수 등 이번 리더십 프로그램에 참여하는 전문가들은 하나같이 "따뜻함이야말로 여성주의 리더십의 근본"이라고 말한다. 조직 원을 앞에서 이끌기나 명령하는 '남성적 리더십'이 과거 조직문화에서 필요한 리더십이었다면, 이제는 조직에 유연성을 주고 직원들을 보살피는 여성적 성향의 리더십이 중요해질 것이라는 소리를.

제1회 불교여성개발원 여성리더십 교육은 5월부터 7월까지 총 12주간 진행되며 교육 이수자에게는 수료증도 발급할 예정이다. (02)722-2101



소화계 잘 살피는 사람이 진짜 의사

골수의 정수 성분에서 정자나 난자가 만들어지는 과정은 좀 복잡하다. 먼저 생식세포들이 만들어지기 전에 골수의 정수 성분에서 재생액이 만들어진다. 재생액은 그 정수 성분으로부터 생명유지에 절대적인 원기(元氣)가 생성되기 때문에 우리의 생명현상과 직접 관련이 있다. 원기는 신장에 자리를 잡고 혈류를 따라 온몸을 순환한다. 현대 의학으로 치면 면역계의 기능과 비슷하다. 그래서 오감과 생명력을 증진시켜 오래오래 활력을 유지하고 장수하도록 돕는다. 재생액의 불순 성분으로부터 생식력을 지닌 정자와 난자가 만들어진다.

인체의 입골 가지 구성성분이 만들어지기까지 티베트의학에서는 6일이 걸린다고 보았다. 첫째 날에는 혈액이 만들어지고 둘째 날에는 혈액으로부터 근조직이, 셋째 날은 근조직에서 지방이, 넷째 날은 지방에서 뼈가, 다섯째 날 뼈로부터 골수가, 그리고 여섯째 날 마지막으로 골수에서 정액이 만

계의 소화과정이 지체되어 당노 같은 질환을 얻을 수 있다. 그래서 티베트의학에서는 이 소화 단계를 바로잡아 줌으로써 당뇨 치료에 큰 성과를 거두고 있다. 거름모양의 탈착지근한 반죽은 소장의 공작(空腸)에 위치한 소화파(消化瓣)에 의해 소화되어 흡수된다. 이 과정은 소화 흡수에 주단계로 식후 30분에서 90분 사이에 진행된다. 소화파의 본성은 뜨겁기 때문에 유미즙은 신맛이다. 시고 양념이 많이 된 음식을 지나치게 먹으면 이 단계에 영향을 미쳐 췌장이 생길 수 있다.

소화의 마지막 단계는 화반통(火伴氣)의 작용으로 대장에서 영양분과 불순물이 분리되는 과정이다. 화반통을 비롯한 통의 본성은 쓴맛이기 때문에 이때의 영양분이나 불순물 모두 쓴맛을 띤다. 이 과정에는 식후 보통 90분에서 4시간 길게는 6시간이 소요된다.

소화가 완료되면 쓸모없는 불순물은 결

혈액 근조직 지방 뼈 골수 정액 순으로 형성 '분해왜겐' 본성이 달아 단음식·음료 피해라

들어진다 고 보았다. 현대의학의 관점에서 보면 입골 가지 인체 구성성분의 생성과정이 꼭 옳은 것은 아니다. 그러나 대사과정이라는 관점에서 보면 기본적으로 대부분 사실에 가깝다.

이제 신체의 세 가지 배출기능에 대하여 살펴보자. 신체의 세 가지 배출기능이란 대변 소변 그리고 땀의 배출을 말한다. 대변은 음식물이 항문으로 새나가지 않고 장에 머물도록 돕는다. 소변은 신체의 대사 노폐물을 배출하며 땀은 피부공개를 깨끗이 청소하고 피부를 부드럽게 해준다. 이 세 배출물 역시 입골 가지 인체의 구성성분과 마찬가지로 소화과정을 통해 만들어진다.

소화과정은 먼저 생명유지용(維命氣)의 도움으로 음식물을 삼켜 위로 내려 보낸 뒤로 시작된다. 위에서는 그곳에 위치한 분해왜겐(分解酸)에 의해 음식물이 반액상의 반죽으로 분해되어 탈착지근한 거름모양으로 변한다. 식후 30분에서 길게는 2시간가량 걸린다. 왜겐은 흙과 물로 조성되어 본성이 달기 때문에 탈착지근한 맛을 띤다. 단 음식이나 음료를 너무 많이 섭취하면 이 단

장으로 내려가 대변과 소변으로 분리된다. 대변은 S장결장을 따라 직장에 도달하고 소변은 신장을 통해 요관·요주머니를 타고 방광에 이른다.

티베트의학에서는 소화계를 유별 중시하고 있다. 병자의 소화계를 잘 살펴볼 줄 아는 사람이 진짜 의사라고까지 의자에 쓰여 있다. 사실 소화계와 관련된 질병이 어디 있겠는가! 소화관련 만성 질환에 특효를 발휘하는 티베트의학의 이면에는 그러한 의학적 전통이 스며있다.

우리가 섭취한 음식이 적절히 소화되지 않으면 구토로 게워내든지 설사로 빨리 배설해 버려야 한다. 그렇지 않고 소화기계 내에 오래 정체되어 있다면 각종 종양, 결장암, 변비 등을 유발할 수 있다. 오늘날 변비 환자들이 크게 늘고 있는데 그 역시 소화 문제 때문이다. 변비가 생기는 이유는 이른바 고 섬유소 식이를 따르지 않는 탓이다. 물론 정신적 스트레스 탓도 있다. 한시도 긴장을 풀 틈이 없는 현대인들의 배출기능이 어디 온전하겠는가.

■ 아주대교수·한국티베트의학원장

스님이 만든 후불채설시
스님, 불자님 전용 가방

스님, 불자님 외출 시 승복 및 필수용품 넣는 좋은 가방을 개발하여 권해드립니다.

가 격
본가방 1개 + 핸드작은가방 1개 3만 8천원
* 택배비는 1개 주문시 구매자 부담, 2개 이상은 판매자 부담

사이즈
● 본가방: 가로 440 × 세로 350, 너비 90 × 끈길이 110
● 핸드가방: 가로 295 × 세로 210 × 너비 70
● 제조원: 국내(한국산)

● 특 징: 불자님께 꼭 필요한 필수 용품 승복 내장 시 구김 및 흐트러짐 방지(고무밴드 부착), 가방끈 탈부착 가능, 불자님께 맞는 품위있는 디자인(울주, 佛手 고급자수), 어깨끈 사용시 미끄러짐방지 기능(끈찍이 부착), 명찰 부착 기능(다른 가방과 혼동 방지), 물세탁 가능, 의정부출원 등록수익금의 사할 건립 추진금으로 쓰입니다.
* 고급원단 사용으로 견고하며 국내에서 제조하여 반 영구적이며 모든 스님과 불자님께 선물용으로 좋습니다.
* 가방이 수입품이거나 아직까지 100% 반품 가능합니다.
* 우발적 - 제품을 받아보신 후 입금 하시면 됩니다.
* 주문전화: 대한불교 법정사 051)507-7555 [계좌번호: 농협 121072-56-116911 예금주 조연순]

세계최대 부처님 열반상

국운융합, 국민화합, 남북통일을 기원하는 세계최대 석가모니 부처님 열반상을 충남 부여군 내산면 저동리 미암사에 모셨습니다. 미암사에는 악수터 상단에 거대하고 웅장하게 모셔진 석가모니 부처님 열반상이 도전불로 모셔졌고, 옛날부터 한가지 소원을 이룬다 하여 많은 사람들이 찾아오고 있습니다.

부처님 열반상 발바닥에 움자 1만 6천여자가 새겨졌으며, 손으로 만지면 중생의 번뇌를 소멸하고 행복을 이룰 수 있다고 합니다. 열반상 몸속 법당에는 석가모니 부처님 소불이 2만여불로 인등 불공을 올리게 됩니다. 충남도지방 문화재 제 371호 소원성취기도도량 썸비사에서 원적의선 92.1%가 방출되어 성인인, 곱팡이게, 신진대사와 혈연순환이 촉진됩니다. 특히 부처님 진신사리를 98년도에 1과를 모셨는데 2004년도에 친견했을때 자연적으로 3과로 증과되어, 불가사의한 기적을 일으킨 부처님 도량입니다. 성지순례 오십시오. 모든 불자들이든 미암사에 찾아오셔서 소원성취하십시오.

● 부처님 진신사리

충남 부여군 내산면 저동리 21-5 계향산 미암사
전화 041)832-1188, 832-1189 / 팩스 041)832-1187

불교와 문화

(제1대한불교진흥원(일행인) 홍승희)이 불교의 대중화·현대화·생활화를 위해 매는 불교 속의 문화, 문화 속의 불교와 만나는 유익한 잡지

2005년 5·6월호 주요 내용

불기 2549년 부처님오신날 기념 특별설문조사
2005년 부처님오신날을 기념하여 일반 국민들이 바라보는 종교, 특히 한 국불교에 대한 객관적인 평가와 바람을 살펴보고 향후 불교가 나아가야 할 역할모형을 제시한다.
(2005 한국인의 종교의식과 불교)
1. 설문조사 결과 - 일반인의 눈에 비친 오늘날의 한국불교
2. 설문조사 분석 - 이제는 종교도 서비스 시대

재가불자가 알아 할 불교리 3 | 종법 스님의 "연기(緣起)란 무엇인가" 다보법회 지상중회 | 정무(正無) 스님의 "효(孝), 인연을 알면 행복이 온다" 정로대담 | 해남 대흥사 조실 천운(天雲) 스님의 수행일담
테마기획 | 흥매화 향내 그윽한 절, 순천 조계산 선암사 아침공양 풍경
시로 지은 절 | 그림으로 만나는 서경주 | 작 '선운사(禪雲寺)'
문화기행 | 떠도는 성보 3 | 부도와 탐미
포커스 | 책 만드는 사람들이 고른 좋은 불서
항기나는 사람들의 모임 | 충청지역(진산로) '계천불교어머니 문수회'
해외통신 | 영국 옥스퍼드에서 띄우는 편지(한 아시아 스님의 영국 포교기)
고전읽기의 즐거움 | 소동파 거사의 "술을 곡차나 반어탕이라고 해 봤자 자기 자신을 속일 뿐이다"

(연사) 절로 가는 길 - 구례 천은사

격월간 '불교와 문화' 전화 02-719-2606