

‘마음’의 중심부터 올바르게 세워야



마음이 바뀌면 인생도 바뀐다

③1 대학생들이 말하는 ‘인생’

찬 바람이 불며 삶에 대해 다시 생각하게 만드는 가을이 오고 있다. “인생이란 무엇인가?”에 대한 대학생들의 답변을 통해 그들의 마음을 헤아려 본다.

인생은 비포장도로

“험난한 인생 여정 잘 극복해야”

인생은 험난하다. 결코 쉽지 않으며 항상 행복할 수는 없다. 하지만 자신이 어떤 마음으로 살고 극복하느냐에 따라 험난한 시간이 결정된다고 생각한다.

어떤 어려운 일이 닥치더라도 “이겨내야지. 극복해야지” 해야 한다.

힘들다고 포기해 버리면 시간만 길어질 뿐 전혀 도움이 되지 않는다. 처음에는 비포장도로라도 나 스스로의 힘으로 극복해서 끝내 포장도로에 진입할 수 있게 되지 않을까? (S권)

인생은 용기

“용기는 삶의 시련을 이겨내는 힘”

사람은 살아가면서 순탄한 삶을 살 수는 없다. 나 자신도 살아 온 시간을 돌아보니 지치고 견디기 힘든 시기가 많았다. 그럴 때마다 나를

잡아 준 것은 ‘시련을 이겨 낼 수 있다’라는 용기가 아니었나 싶다.

용기야말로 살아가면서 정말 없어서는 안 되는 존재라고 생각한다. 용기가 있기 때문에 사람들은 좌절해도 다시 일어날 수 있는 것이고 힘들어도 견딜 수 있다고 생각한다. 나에게 인생은 용기이다. (K양)

인생은 자기하기 나름

“내 인생은 스스로 꾸려나가기야”

20대 중반에 불과한 삶을 살았지만 그래도 인생은 자기 하기 나름이라는 것을 깨달았다. 남의 말만 듣고 쉽게 포기하고 두려워하고 어떤 일을 해보지도 않고 겁 먹는 것은 나의 인생에 도움이 될 것이 하나도 없었다.

현재 4학년이다 보니 가장 주된 관심사는 취업이다. 예전에는 “특정 기업은 일류대학 아니면 원서도 못 쓴다”는 말을 들었을 때 괜히 나도 모르게 위축되고 자신감이 없어졌었다.

그러나 지금은 아니다. 근거없는 소문들에 매여서 불안해하고 있는 시간이 아니다. 일에 대한 열정과 의지가 있다면 그리고 자격을 갖추고 있다면 나에게도 좋은 기회가 주어질 것이라고 생각한다.

인생은 내가 꾸려 나가는 것이고 그렇기 때문에 나에게 달려 있다. 내가 하기 나름인 것이다. 이런 관점으로 모든 일을 생각하게 된 후로 이전 보다 마음이 편해지게 되었고 나 자신을 더욱 사랑하게 되는 것 같다. (P권)

인생은 자기를 알아가는 여행

“충분한 자아성찰 과정 필요”

행복하게 사는 데 반드시 필요한 것은 자신을 진정으로 알아야 한다는 것이다. 자기 자신을 알아야 자신이 무엇을 위해 살고 있는지 알 수 있고, 그에 따라 목표를 세울 수 있고 삶의 계획도 세울 수 있다.

자기가 진정 누구인가 하는 것을 알고 모르고는 생각하기에 따라서 종이 한 장 차이처럼 보일 수도 있지만, 그 한 장의 무게가 인생 전체를 좌우한다고 생각한다.

자기를 알기 위해서는 자기 마음과 이야기하는 시간을 충분히 가지고 스스로에게 많은 질문을 던져야 할 것이다. 인생은 “자신을 알아가는 여행”이다. (K권)

급변하는 21세기 한국사회에서 살아가는 우리 젊은이들이 마음의 중심을 올바르게 가지고 역경을 헤쳐나가는 것은 쉽지 않은 일일 것이다. 인생에서 넘어야 할 크고 작은 산들과 어려움이 닥칠 때 어떤 마음으로 살아가는가는 결정적이다.

“막히게 하는 것도 풀리게 하는 것도 자기 마음이다”라는 말씀이 그들의 가슴 속에 생명이 되어 피어나기를 희망해 본다.

■ 황수경(동국대 선행과 강사)

권경희의 상담심리학과 불교 <28>

정신분석과 불교-8

정신분석은 무의식을 의식화하는 것을 목표로 한다. 프로이트의 말을 빌리면 본능(id)이 있는 곳에 자아(ego)가 있게 하는 것이다. 그리하여 내담자가 자신의 깊은 동기와 소망에 부딪혀 낮설고 두려운 자신의 모습을 수용하고 정리하면서 새로운 통합에 이르러 가는 것이다.

무의식의 의식화 작업 가운데 중요한 것이 있어 버린 어떤 적 경험을 기억해 내는 것이다. 이 경험 속에 그동안 무의식적으로 삶에 영향을 미친 갈망이 들어있기 때문이다.

프로이트가 환자로 하여금 과거 경험을 기억해 내게 한 기법은 세 가지가 있다. 하나는 최면 요법이다. 이 방법은 환자가 겪은 사건은 기억에서 잊혀졌으나, 그 사건으로 인

전하는 것이다. 이를 통해 잊혀졌던 수많은 삶의 과정과 기억의 파편이 제각기 짝을 찾고 이해되며, 지금-여기의 삶에 수용되고 정리되게 된다.

세 번째는 잊혀진 과거를 추구하는 데서 벗어나 즉각적인 현재에 초점을 맞추는 것이다. 프로이트는 “환자의 마음에 나타난 것은 무엇이든 연구하는 것”이 기억을 해내는데 유용함을 알아차리고, 치료실에서 실제로 일어난 것에만 집중함으로써 환자의 자기 이해를 방해한 저항을 환기시켜 환자에게 설명해 주었다.

미국의 정신과 의사인 마크 엡스타인은 프로이트가 활용한 세 가지 기억하기 기법 가운데 세 번째인 ‘현재에 초점 맞추기’와 불교의 마음챙김 명상법이 똑같다고 했다. 차이

정신분석은 기억 되살리기 위해 현재에 ‘초점’ 불교는 궁극의 지혜 얻기 위해 마음챙김 수행

한 영향은 증상이라는 위장된 형태로 살아 있을 경우에 행한다. 즉 최면의 힘을 빌려 과거의 외상적 사건을 기억하게 하는 것이다. 이 방법은 과거에 육체적 또는 성적인 외상이 있을 때는 유효하나, 그럴 만한 사건이 없는 경우에는 도움이 되지 않는다. 또한 환자가 의식적인 통제력을 갖지 못한 상태에서 행하므로 복합적인 원인으로 인한 신경증 등에는 별 효과가 없어 프로이트도 일찍이 이 방법을 포기했다.

두 번째 기법은 자유연상이다. 자유연상에서는 각각의 증상을 다루는 것이 아니라 꿈을 꾸는 것처럼 환자가 의식적으로 의도하지 않고 떠오르는 대로 말을 하게 하는 것이다. 심중에 떠오르는 것은 무엇이든지, 비록 엉뚱하거나 수치스럽거나 기괴하거나 하찮은 것이라 하더라도 개의치 않고 말로

점이 있다면, 프로이트는 이러한 방식의 기억하기는 정신분석 시간에만 할 수 있는 것으로 보았고, 불교에서는 일상생활에서도 꾸준히 놓치지 않고 수행할 수 있다고 보는 점이다. 또 하나의 차이점은 프로이트는 환자의 개인사를 이해하기 위해 환자의 기억을 되살리는 방법으로서 현재에 초점을 맞춘 것이고, 불교에서는 과거의 기억 되살리기에 개인적인 역사를 이해하는 것은 별로 중요하게 여기지 않고, 궁극적 지혜를 얻기 위해 마음챙김을 꾸준히 한다는 것이다.

엡스타인은 실제로 마음챙김 수행을 한 자신의 경험을 근거로, 마음챙김이 세 번째의 기억 효과만 있는 것이 아니라 프로이트가 말한 세 가지 유형의 기억을 모두 얻을 수 있게 해준다고 덧붙였다.

■ 불교상담개발원 사무총장



그림 : 문병성

신영개시판

●대중사 새벽술길 템플스테이-해남 대중사가 금·토·일 3일간 새벽술길 템플스테이를 운영한다. 첫째 셋째주는 새벽술길, 넷째주는 있는 둘째주는 남도문화 체험 새벽술길, 넷째주는 아이들과 함께 하는 생태체험 새벽술길이 실시된다. 9월 14~16일은 새벽술길 템플스테이가 열린다. 2박3일 코스와 1박2일 코스가 선택가능하다. (061)535-5775

●불광사 바라밀 문화기행-서울 불광사가 9월 13일 강릉으로 바라밀 문화기행을 떠난다. 대관령박물관, 한산실천생가, 굴산사지, 신복사지, 강릉객사문인 9월 기행의 주인공들. 지난 거사의 안내로 강릉 일대에 서려있는 불교의 향기를 찾아 떠나보자. 큰 길 따라 들성들성 보는 기행이 아니라 오솔길 따라 아찔하게 보는 재미가 뛰어난 기행이다. 10월 18일, 11월 16일 등에도 바라밀 문화기행이 마련된다. (02)419-3344

●흥국사 인도·네팔 불교 8대 성지 순례-고양 흥국사가 11월 27일~12월 5일 8박 9일 일정으로 인도와 네팔을 경유한 불교 8대 성지순례를 떠난다. 불교 8대 성지는 제1성지 룸비니, 제2성지 보드피야, 제3성지 사르나트, 제4성지 쿠시나गर, 제5성지 스리바스티, 제6성지 바이살리, 제7성지 라지기르, 제8성지 나란다이다. 8대 성지와 더불어 아그라, 델리 등을 돌아볼 계획. 모집인원은 선착순 20명이며 9월 20일까지 신청접수 받는다. 동참금은 198만원. (02)381-7970

●상원사 신사음악회-양평 상원사가 9월 13일 오후 7시 '상원사 맑은 물소리' 신사음악회를 개최한다. 상원사와 양평사암연회 주최로 열리는 신사음악회에는 가수 덕림 스님, 삼진 스님을 비롯해 장사익, 한영애, 이종란, 아카펠라 그룹 솔리스트, 아프리카 무용단 아나카 등이 신나는 무대를 꾸민다. 이에 앞서 오후 3시에는 대중전 녹성식을 병행할 예정이다. (031)773-4634

●화계사 일불바자회-서울 화계사가 9월 11~13일 화계사 경내에서 일불바자회를 개최한다. 기증품은 의류, 가전제품, 생활용품 등을 비롯해 판매가 가능한 모든 물품을 대상으로 바자회를 연다. 주지스님의 법미 비빔국수도 일불 바자회와 함께 마련되는 먹거리 장터에서 만날 수 있다. 일불바자회의 수익금은 난치병 어린이 및 불우이웃들 기에 사용될 계획이다. (02)902-2663

●운주사 경기불교대학 개강-화성 운주사가 운영하는 2007학년도 하반기 경기불교대학이 9월 12일 개강한다. 4개월 과정의 초심자반은 수요일 오전 10~12시 효행교육관에서 강의가 시작된다. 불자에 절과 상식, 부처님 생애, 기초교리 등을 배울 수 있다. 정규반은 수요일 오후 2~4시 강의가 진행된다. <천수경> <금강경> 등 경전의 세계를 접할 수 있다. (031)234-0040

WILD HONEY

신체균형이란? 신체불균형 예방과 균정(均整)을 통해 자세와 골반을 바르게 교정하여 잘못된 모든 기능들을 현저하게 회복 시키면서 운동능력을 향상 시킨다. 현대인의 병명이 없는 병, 무기력, 만성피로, 두통, 생리불순, 요통, 성기능강화, 학습능력 향상, 집중력 강화에 최고의 수기요법이다.

대한신체균정
중풍, 만성피로, 혈액순환, 비만, 오십견, 디스크, 골반, 짝다리, 척추, 자세균정 등

수익금의 일부는 어려운 이웃들과 교도소 수행자 기금으로 쓰여짐을 알려드립니다.

놀라운 히말라야 석청 (꿀)

히말라야 석청은 지역, 환경, 높이, 계절 등에 따라 A급, B급으로 나뉘어 집니다. 최고급의 A급 석청은 사람이 올라가기 힘든 해발 3,500~4,000m 사이 험지의 계곡, 절벽틈사이에서 있으며 이곳에서 채취하는 석청은 최고급의 효능을 가지고 있습니다. 히말라야 석청은 보통 같은 장소에서 1년에 한번 정도 채취가 가능하므로 그만큼 귀한상품으로 대접받고 있습니다. 석청은 한번에 많이 복용한다고 빨리 약효를 보는것이 절대 아닙니다. 간혹 많이 아픈분들이 빨리 효과를 보기 위해 많은 양을 복용하시다 하루종일 고생을 하는 경우가 종종 발생하는데 석청을 복용하는 네팔의 왕족이나 티베트의 고승들도 하루에 10mm 정도를 2-3번 복용하는 것을 원칙으로 하고 있습니다.

놀라운 효과

히말라야 석청은 다양한 질병과 질환에 효과적입니다. 특히 몸의 독소를 내보내 체질을 개선시키는가 하면 피를 맑게하여 혈액순환을 돕고 체내의 면역력을 높여 만성질환을 치료하는데 으뜸입니다. 또한 간혹 석청을 적량 이상 드셨을때 ‘맹현현상’이 일어나 구토, 설사 등의 증상이 나타나는데, 이때 혈관을 타고 돌아다니던 석청이 몸속의 독소를 끄집어내게 됩니다. 그러나 자연적으로 몸의 아픈곳을 공략하여 치료를 해주는데 이 과정이 처음 몸상태가 좋아지고 있다는 신호라고 볼 수 있습니다.

이렇게 석청은 암, 간염, 위궤양, 위염, 중풍, 고혈압, 아맹증, 아토피, 관절염, 천식, 신경통, 중이염, 만성두통, 변비, 고질병, 혈액순환장애 등에 효과를 나타냅니다.

신체 균정 기 순환 운동요법 | 네팔 약재 무역

마사이족처럼 걸어라!

한국원천기술로 국내특허를 획득하고 부산최고 생산공장에서 완성도 높게 제작된 마사이워킹슈즈 거품을 뺀 합리적인가격으로 여러분과 함께합니다.

<p>바른자세</p> <p>교정기 필요한 일반 자세</p> <p>계단을 오르내릴때 발꿈치부터 딛도록 한다</p> <p>바르게 걷는 방법</p> <p>01 RYN을 신고 착수를 곧게 세우고 시선은 정면을 바라보다. 02 걷고 나서 발뒤꿈치 밑으로 엄지발가락으로 발뒤꿈치에 발목과 무릎관절을 간헐적으로 짚어준다. 03 발뒤꿈치 바깥쪽부터 딛는다. 04 발뒤꿈치 무게중심을 옮긴다.</p>	<p>가죽198,000원 SIZE / 225 - 250 ●재질:가죽</p> <p>캐주얼 그레이 민트 Masaian Casual Series 캐주얼 블랙 Masaian Casual Series</p>	<p>가죽198,000원 SIZE / 225 - 250 ●재질:가죽</p> <p>캐주얼 레드 Masaian Casual Series 캐주얼 드림 Masaian Casual Series</p>
<p>가죽198,000원 SIZE / 225 - 285 ●재질:가죽</p>	<p>가죽198,000원 SIZE / 225 - 285 ●재질:가죽</p>	

“발과 가장 닮은 신발, 구름위를 걷는듯한 편안함, 건강해 집니다. 그리고 행복해 집니다.”

전국 130여개 대리점에서 정찰 판매중입니다.

RYN Awards | 마사이 워킹슈즈 수상내역

해럴드경제 베스트상품 선정 | 주간여성 히트상품대상 | TOP | 해럴드경제 베스트상품 선정 | 주간여성 히트상품대상