

# 진심에 진리가 있는거야!



## 마음이 바뀌면 인생도 바뀐다

### 39 부처님이 주신 실수

#### 잘 나가는 선생님

"원숭이도 나무에서 떨어진다더니 내가 이럴 줄은 몰랐어요."  
P씨는 영어학원 강사로 일한 지 거의 십년이 되어 간다. 대학 졸업 후 여기저기 무역회사에 다녀 보았으나 별로 재미가 없었다. 일도 적성에 맞지 않을 뿐 아니라 월급만 가지고 저축해서는 집하나 장만하기도 어려워 보였다. 그러던 어느 날 친구를 만나 신세 한탄을 하니 "야, 너 영어 하나는 잘 하는 편이잖아. 영어강사 안 해볼래?"하며 학원을 추천해 주었다. 이야기를 들어보니 솔직해졌다. 무엇보다 잘 가르쳐 수강생만 많으면 큰돈을 벌 수 있는 기회가 되었다. P씨는 아내와 의논하고 용기를 내었다. "그래요, 돈을 많이 벌 수만 있다면" 하고 아내도 찬성한

것이다.

그 때부터 밥까지 정말 열심히 했다. 매달 등록하는 수강생 숫자에 따라 받는 액수가 달라지니 저절로 성의를 다하게 되었다. 1년이 지나자 회사 때 월급의 몇 배가 넘는 수입이 생기게 되었다. 주말에도 쉬지 않고 가르

작했다. 그러면서 매사에 오만한 마음으로 변해 가고 있었다. 어떻게든 더 많은 사람을 끌려고 광고 문구를 과잉으로 내게 되고 버젓이 대학에서 영문학을 전공한 것처럼 말하게 되었다. P씨는 영어를 좋아하고 잘 했을 뿐이지 영문학과는 거리가 먼 과를 졸업했다. 그래도 강의할 때

### 친구권유로 직업바꾼 후 적성에 맞아 실수가 반복되자 눈에 띄게 학생 줄어

했다. 갈수록 소위 잘나가는 강사가 되어갔다. 집도 큰 집으로 옮기고 차도 장만했다. 이제 친구들을 만나도 누구 못지않은 수입을 자랑하게 되었다. 이제 수강생이 돈으로 보이기 시

수강생들에게 마치 영문과를 나온 것처럼 자연스럽게 없는 이야기까지 꾸며내고 있는 자신을 발견했다. "내가 대학에서 공부할 때는 세익스피어를 번역하면서 애를 먹었

"내가 왜 이렇게 되었지. 이런 거짓말까지 할 필요는 없는데" 하고 놀라기도 했지만 수강생만 많이 끌면 어떠랴 싶었다. 그래서인지 사람은 점점 늘어갔고 P씨 통장의 돈도 늘어갔다. 이제 강의에 대한 성의보다 자기 자랑과 오만함이 늘어가고 있었다.

신 차려도 같은 일이 반복되기 시작했다. 하루는 강의를 마치고 나오는데 "선생님 이상해졌어, 다음엔 듣지 말아주세요"하는 한 학생의 음성이 들렸다. 순간 피가 마르는 것 같았다. 두 달이 넘자 학생 수가 눈에 띄게 줄어들었다. P씨는 당황하며 절망감을 느꼈다.

#### 뜻밖의 실수

그러던 어느 날 강의를 시작하며 영어로 "다 같이 책을 봅시다"라고 했는데 이게 웬일인가, 모든 학생들이 일제히 왼편에 있는 문을 보는 것이 아닌가. 놀라서 생각해 보니 책(book)이라는 말 대신 문(door)이라고 해버린 것이었다. 그 말은 수백 번도 더 한 것인데, 그리고 가르칠 내용을 필드에 쓰려는데 이번에는 문장이 생각나지 않았다. 멍칫거리다가 책을 열고 찾아서 썼다. 학생들이 이상하게 생각할 것 같았다. "야, 오늘 제가 좀 피곤해서 생각이 잘 안 나네요" 하고 얼버무렸지만 눈앞이 하얘졌다. 강의 후 '피곤해서인가. 좀 쉬자' 하고 집에 가서 잠까지 자고 나왔다. 그런데 다음 시간에도 계속 이어지는 실수가 있었다.

#### 내 마음의 진실 찾기

그 때부터 친구를 따라 절에 나가게 되었다. 스님이 "진심을 잃어버리셨군요. 자신의 진실한 마음을 찾으세요"라고 하자 갑자기 울음이 터져 나왔다. 언제부터 내가 이렇게 오만해지고 돈 생각만 하게 되고 거짓을 아무렇지 않게 말하게 되었나. 꾸준히 법회에 참석하고 기도하게 되면서 다시 실수가 줄어들기 시작했다. "부처님이 오만해진 저를 위해 일부러 실수하게 만드신 것 같아요. 이전처럼 마다 꼭 기도를 합니다. 나와 인연된 수강생들이 실력도 늘고 마음도 밝아지기를요." 덕분에 불법을 알게 되고 내 안의 부처님 마음을 찾게 된 것이 너무 감사하다고 한다. 가끔 불안해지면 수업 시작 전에 <반야심경>을 독송한다. "나의 근본 마음에 길이 있고 진리가 있다"는 말씀을 새기면서 오늘도 마음을 관하며 수업을 하고 있다.

황수경(동국대 선학과 강사)

#### 신영개시판

●**월정사 15기 단기출가**=평창 월정사의 단기출가학교가 15기 단기출가 희망자들의 신청을 받는다. 내년 1월 5일~2월 3일까지 30일간 진행되는 15기 단기출가는 12월 5일까지 접수 마감이다. 월정사 단기출가학교는 단기출가 졸업 후 정식 출가희망자를 우선 선발하며, 수행 후 복인이 원할 경우 정식 출가행차로서 등록 및 인정한다. 40세 이상자는 전체 정원의 30%만 선발한다. 입학정원의 5%내에서 졸업생들의 재출가를 받는다. (033)332-6664 www.woljeongsa.org

●**구룡사 동안거 관음 백일기도**=서울 구룡사가 11월 24일부터 동안거 관음 백일기도에 들어간다. 2월 21일 회향하는 동안거 관음 백일기도에서는 관음기도를 하며 백일간 정진하게 된다. 11월 24일까지 참가자 신청을 받는다. (02)575-7766

●**태이령 천도재**=능인선원 수원지원 용장사에서 태이령 천도재를 11월 27일~12월 3일 봉행한다. 이 기간동안 매일 오전 10시 30분 영가 천도 및 <금강경> 독송을 한다. 태이령 천도재는 이승의 삶을 미처 살아보지도 못하고 떠난 망태아 영가를 위한 천도재. 동참금은 3만원이다. (031)221-2029

●**관음사 11월 기도순례**=한국불교대학관음사가 11월 25일 전주 윤주사, 유마사, 쌍봉사로 11월 기도순례를 떠난다. 오전 7시 우리절 앞에서 출발할 예정. 동참금은 2만5000원이다. 11월 22~24일에는 금강산 성지순례를 떠난다. 표훈사 만복동 진주담 보덕암 묘갈상 명경대 삼불암 등이 순례지이다. (053)474-8228

●**월산 스님 열반 10주기 추모송년음악회**=경주 불국사가 월산 스님 열반 10주기 추모 송년음악회를 12월 17일 오후 6시 경주 현대컨벤션홀에서 개최한다. 송년회 및 행사의 일환으로 마련되는 월산 스님 열반 10주기 추모 송년음악회는 1부 악식, 2부 민찬, 3부 송년음악회로 구성된다. (054)746-9913

●**미항사 12월 특별수행 '참사람의 향기'**=해남 미항사가 한국 전통의 화두참선을 체계적인 방법으로 수행하는 7박 8일간의 '참사람의 향기' 12월 수행자를 모집한다. 12월 15~22일 열리는 12월 특별수행 '참사람의 향기'는 참선, 묵언, 오후불식, 수행문답, 법문(수행체계), 다도 등의 프로그램으로 운영된다. (061)533-3521

## 권경희의 상담심리학과 불교 <36>

### 행동주의와 불교-4

행동주의 상담에서 유용하게 쓰이는 기법으로 강화(強化) 요법이 있다. 이는 학습심리학자인 스키너의 '조작적 조건형성'을 응용한 것이다.

스키너는 '스키너 상자'라는 작은 상자를 만들어 배고픈 쥐를 그 안에 넣어 실험을 했다. 이 상자 안에는 지렛대가 있고 그 밑에는 접시가 있다. 접시 안에는 아무 것도 없다. 배고픈 쥐가 주변 환경을 탐색하다가 지렛대를 누르면 그때 먹이가 접시에 떨어지도록 장치를 해 놓았다. 그러나 쥐가 지렛대를 누를 때까지 실험자가 가만히 기다리고만 있지는 않는다. 쥐가 지렛대 쪽으로 몸을 돌렸을 때 먹이를 주고, 지렛대를 쳐다보면 먹이를 주고, 가까이 한 발짝 다가가면 먹이를 주어서 마침내 지렛대에 직접 조작을 가해 누르도록 유인한다. 이것을 조형(shaping)이라고 한다. 그렇게 해서 지렛대를 눌러 먹이를 얻게 된 쥐는 배가 부를 때까지 계속해서 지렛대를 누르게 된다. 이렇게 어떤 것을 조작하게(지렛대를 누르는 행동) 한다고 해서 조작적 조건 형성이라고 하며, 그에 따라 주는 먹이를 강화자극이라고 한다.

강화자극에는 음식이나 물처럼 유기체의 생물학적인 요구를 충족시켜 주는 1차 강화물과, 돈이나 토렌처럼 1차 강화물과 짝지어짐으로써 강화력을 획득하는 2차 강화물, 그리고 인정이나 칭찬, 관심처럼 1차 강화물과 짝지어진 적이 없어도 불구하고 강화력을 갖고 있는 사회적 강화물이 있다. 이들 강화자극은 모두 유기체의 본능적인 욕구, 탐애(탐애)를 이용한 것이다. 이렇게 조건형성이 된 상태에서 만약 먹이(강화물)

를 계속해서 주지 않는다면 쥐의 행동은 어떻게 변화할까? 쥐는 결국 지렛대 누르는 행동을 멈추고 말 것이다. 쥐가 지렛대를 누른 것은 먹이가 나오기 때문이지, 거기엔 어떠한 의지나 송고한 지향점이 있었던 것이 아니기 때문이다. 이렇게 해서 지렛대 누르는 행동이 없어지는 것을 '소거'라고 부른다.

행동주의상담은 바로 이러한 학습이론을 기본 바탕으로 이루어진다. 상담과정은 곧 교육과정이라고 본다. 학습 원리를 이용하여 내담자가 갖고 있는 부적응적인 행동을 소거하고, 강화 등의 기법을 사용하여 적응적인 행동을 학습하도록 돕는다. 가령, 어떤 아이가 하루에도 몇 번씩 큰소리로 우는 버릇이 있다고 하자. 행동주의 상담가는 이 아이가 큰소리로 우는 행동을 학습했으며,

강화물이 작용했다고 본다. 이때 아이에게 강화자극이 된 것은 주변 사람의 관심이었다. 울면 관심을 보이니까 그것이 보상이 되었던 것이다. 아이의 부적응적인 행동을 소거하기 위해서는 아이가 큰소리로 울 때 강화물이 되었던 주변의 관심을 철회해야 한다. 그러면 아이의 행동이 바뀐다. 실제로 행동주의 상담은 이러한 행동 변화를 일으키는 데 효과가 크다. 하지만, 앞 회에서 말했듯이 행동주의 상담의 기본 원리는 유기체의 갈애를 이용한다는 것이다. 갈애를 끊고 나아가 윤회의 고리마저 끊고자 하는 불교와 정반대다. 따라서 행동주의 상담은 인간의 행동은 수정할 수 있지만, 인간의 근본 성품을 바꾸는 데는 한계가 있다. 인간적 한계를 넘어서 깨달음을 추구하는 불교와는 목표점, 지향점이 다르다.

■ 불교상담개발원 사무총장



그림 : 문병성

LifeStyle Innovator

어? 어? 어? 무슨 그림 광고가 이래? 이상하다고? 그럼엔 내 마음에 더 넣고 고민과 고민을 깨! 그러면 내 마음에 더 넣고 그림을 깨고 내 삶의 질을 높여주세요! 라이프스타일 이노베이터 코오롱의 지극한 고민을 잊어 잊어버려!

**LIFESTYLE INNOVATOR**

KOLON aims to be LifestyleInnovator

**KOLON**