

감사하는 마음으로 바뀐 '인생 도화지'



마음이 바뀌면 인생도 바뀐다

④ 달라진 내 모습 비결은 '감사'

감사를 몰랐던 마음

"수업 시간에 감사한 마음에 대해서 배우고 난후 달라진 저의 모습입니다"라고 대학생 J양이 해준 아름다운 이야기이다.

감사함의 중요성을 배우고 자신을 돌아보았다. 나는 평소엔 남에게 감사함을 느끼지 못한 적이 거의 없었다. 우선 생각해 보니 나를 낳아 주시고 키워 주신 부모님께조차도 감사함을 느끼지 못했던 것 같다. 그 동안 어머니께서 밥을 차려주시는 것, 아침마다 깨워주시는 것, 청소와 빨래 해주시는 것 등을 모두 어머니니까 당연히 해주시는 것으로 생각했다. 또 아버지께서 돈 벌어 오시는 것, 학비를 대주시는 것도 아버지니까

당연히 해주셔야 하는 것이라고만 생각했다. 그런데 이번에 감사하기 실천을 해 보니 부모님이 해 주시는

어머나 부모님이 걱정을 많이 하시게 됐다. 너무 늦은 밤에 아버지가 '지금 어디니, 언제 들어오니'하

수업시간 감사한 마음 배우고 난 후

감사하는 내모습에 많은 변화 느껴

일이 얼마나 감사한지를 깨닫게 되었다. '딸자식이라는 이유로 부모님이 나를 위해 20년을 희생하셨구나' 하는 생각이 들었다. 갑자기 너무나 죄송하고 감사한 마음이 들었다.

고 휴대폰으로 문자를 보내곤 하겠다. 그것도 당연하게 생각했다. 그런데 문득 아이고 죄송하다. 내가 먼저 문자를 보내드려야겠구나. 하고 깨달았다. 그래서 학교에서 출발하기 전에 먼저 아버지께 "저 지금 학교에서 출발해요. 한 시간 반 후면 도착할 것 같아요"하고 문자를 보내드렸다. 아버지는 "그래, 조심해서

부모님 감사합니다

생각해 보니 내가 매일 밤늦게 들

들어가거라" 하고 답을 해 주셨다. 그렇게 계속하니 아버지께서 "우리 딸이 달라졌네" 하면서 좋아하셨다. 나는 그 동안 집에서 밥을 먹을 때 그냥 말없이 수저만 들었었다. 어느 날 아침에 용기를 내어 밥을 먹기 전에 "잘 먹겠습니다."하고 말해 보았다. 어머니는 조금 놀라신 눈치였지만 "그래, 맛있게 먹자"라고 대답해 주셨다. 조금 속스러웠지만 기쁘기도 했다. 그래도 여전히 그래서 감사하다는 마음을 표현하는 것이 여전히 너무 어색했다. 그동안 살면서 부모님과 필요한 말 이외의 대화가 너무 적었기 때문이다. 나는 아침 일찍 학교 가서 늦게 공부하고 온다. 어머니 아버지와 대화가 하루 세 마디도 안 되는 정도였다. 엄마, 아빠 감사합니다. 이 한 마디를 해야 되겠는데 어색해서 말씀드리기가 이렇게 힘든 줄 몰랐다.

감사하는 마음으로 바뀐 '인생 도화지' 필게요" 하고 문자를 보냈다. 보낼까 말까하고 한참 고민하고 보냈는데 막상 보내고 나니 왠지 모를 후회도 되고 너무 떨었다. '이건 내 스타일이 아닌데, 괜히 했나보다' 하는 마음이 들고 있는데 엄마가 답장을 보내셨다. "그래 우리 딸 요즘 많이 잘하고 있어. 엄마도 더 좋은 엄마가 되도록 노력하마"라는 내용이었다. 그 문자를 보고 얼마나 기뻐던지 눈물이 날 것만 같았다. 그 후로 부모님과 대화의 대화가 많이 늘어가고 있다. 이렇게 나를 아껴주시는 부모님이 계시다는 사실을 왜 몰랐고 아무렇지도 않게 생각했는지 모르겠다.

일상생활에서 사소한 것들과 주위사람들에게도 감사한 마음을 가지려고 노력하고 있다. 그러다 보니 감사할 일이 엄청나게 많은 것이었다. 내가 숨 쉬고 이 땅에 살아있다는 것이 감사하고 파랗고 맑은 하늘을 바라볼 수 있는 두 눈이 있는 것에도 감사하게 되었다. 앞으로도 친구, 교수님 등 주위에 감사할 분들도 많고 감사할 일도 많다는 것을 느끼고 실천하고 싶다. 내가 좀 단 사람이 되어가는 것 같다. 사실 주위에 달라진 것은 아무 것도 없는데 단지 내가 마음을 바꾸고 실천한 것뿐인데... 이것이 바로 '마음의 입력을 바꾸면 인생의 출력이 바뀐다'는 마음의 법칙이란 것인가 보다.

마음의 입력을 바꾸면

그래서 문자를 이용하기로 했다. 드디어 하루는 귀가 전에 "엄마, 아빠, 항상 걱정해주시고 신경 써주셔서 감사해요. 앞으로 더 잘하는 딸이

신 영 기사 판

●조계사 '상생하는 너와 나, 삼보일배 구법순례' =서울 조계사가 12월 14일 오대산 상원사로 '상생하는 너와 나, 삼보일배 구법순례'를 떠난다. '삼보일배 구법순례'는 궁극적으로 타인을 위하고 자신을 낮추기 위한 수행장전이라고 조계사 측은 설명한다. 조계사에서 마련한 삼보일배 구법정진을 통해 내 안의 불성을 발견하는 구법여행을 떠나보자. 오전 6시 30분 조계사 일주문 앞 출발. 동참비는 3만원이다. (02)732-2187

●월정사 동지기도=평창 월정사가 12월 22일 동지기도를 봉행한다. 적광전에서 봉행될 동지기도의 동참금은 1만원이다. 월정사는 최근 건립하고 있는 선원 삼성각 불사예의 동참도 기다린다. (033)332-6661~2

●불교영어도서관 청안 스님 영어법문=서울 종로구 경운동에 위치한 불교영어도서관에서 청안 스님(행가리 원광사 주지)이 특별 한국법문회 나선다. 'One Mind-One Chance(일심 즉방문)' 주제의 법문은 11월 28일 '우리는 어디로 가는가?', 12월 3일 '운명과 자유의지', 5일 '마음과 도'로 이어진다. 12월 1일 오후 5시에는 스리랑카 아사라 탈라카라네 교수(연세대 사회학과)의 초기불교강좌 'The Basic Teaching of Early Buddhism' 현대사에 적용한 부처님 가르침 강의가 진행된다. (02)730-0173

●통도사 화엄산림 대법회=양산 통도사가 53일간 53선지식과 함께 벌이는 화엄법석이 대중들의 인기를 모으고 있다. 이번 주는 11월 28일 평상 스님(前 금산사 주지)-현수몽, 29일 종광 스님(기림사 주지)-승수미산 정몽 외, 30일 지현 스님(송광사 율원장)-법행몽, 초발심공덕몽, 12월 1일 덕민 스님(불국사 강주)-명법몽 외, 2일 원학 스님(조계종 총무원 총무부장)-10행몽, 3일 광우 스님(통도사 강사)-10우전장몽 외, 4일 종진 스님(해인사 율주)-도솔궁중계찬몽 등의 법석이 이어진다. (055)382-7182

●해동유공사 11월 성지순례=부산 해동유공사가 11월 29일 5대 적멸보궁의 하나인 영월 법흥사와 보덕사 성지순례를 떠난다. 보덕사는 의상대사가 창건했다 전해지는 절로 단종과 인연이 있는 곳이기도 하다. 오전 6시 30분 부산역 아리랑관광호텔 옆에서 집결해 출발한다. (051)722-7744

권경희의 상담심리학과 불교 <37>

행동주의와 불교-5

행동주의 상담 기법 가운데 '조성(shaping)'은 스키너의 학습 이론인 '조작적 조건형성'을 응용한 것이다. 복잡한 행동 목표를 습득시키기 위하여 그 행동에 접근하는 모든 행동을 작은 단계로 나누어 각 소단계의 행동을 단계적으로 강화해 나가는 방법이다. 내담자의 여러 행동 중 상담자가 바라는 행동에 대해서만 강화를 주고, 그렇지 않은 행동은 강화해 주지 않는다.

예를 들면, 비둘기 두 마리가 탁구를 치게 훈련시킬 수 있다. 훈련의 최종 목표인 '비둘기의 탁구치기'를 테이블 한가운데에 흰색 줄을 가로 그어 놓고 한쪽 비둘기가 자동으로 탁구공을 굴려 넘기면 맞은편 비둘기가 받아 넘기는 형태라고 치자. 이 같은 목표를 달성하기 위하여 탁구공을 쪼는 행동, 공을 옆으로 혹은 상하로 미는 행동, 밀어내며 흰색 줄을 넘기는 행동 등 비둘기가 탁구대 위에서 하는 모든 행동을 몇 개의 소단계로 구분한다.

훈련자는 스키너 박스에 탁구공과 같은 색, 같은 크기의 창문과 같은 장치를 비둘기의 주둥이 높이에 마련한다. 그리고 비둘기가 창문을 주둥이로 쪼면 먹이 그릇에 공알이 나오게 해 놓는다. 이를 통해 비둘기는 창문을 쪼는 행동을 강화 받게 된다. 이 행동이 익숙해진 다음에는 쪼는 것만으로는 공이 나오지 않게 하고, 밀어야 공이 나오게끔 한다. 즉 쪼는 반응은 소거시키고 미는 반응을 강화시킨다. 그 다음에는 흰색 줄을 넘겨야 비로소 공이 나오게 한다. 이렇게 되면 미는 반응은 소거되고 길게 선을 넘기는 반응이 강화된다. 이런 과정을 통하여 드디어 최후의 목표에 도달하는 것이다. 즉 각각의 소단계를 순차적, 점진적으로 달성하여 전체의 원하는 행동을 습

득하게 하는 것이다. 조성은 동물 훈련뿐 아니라 인간의 행동 변화를 이끄는 상담 기법으로도 쓰인다. 예를 들어 저녁 늦게 까지 놀다가 12시가 넘어야 집에 들어와 공부를 하지 않고 그대로 자는 학생이 있다고 하자. 이 학생이 하루 2시간 동안 공부를 하도록 하는 것이 최종 목표라면, 그 목표 행동에 이르기 위한 많은 소단계를 설정한다. 첫 번째로는 집에서 시간을 보내게 하고, 두 번째로는 공부방에서 시간을 보내게 하며, 세 번째로는 책상 의자에 앉아서 시간을 보내게 하고 네 번째로는 책상 의자에 앉아서 공부하게 하며, 다음으로는

시간으로 늘려 나간다. 이렇게 행동이 습득되기까지 계속 강화를 주는 것이다. 강화물로는 동물과 달리 1차적 강화물인 음식뿐만 아니라, 2차적 강화물인 돈, 사회적 강화물인 인정과 칭찬 등을 동원한다.

위의 같은 행동주의 상담 기법은 바람직하지 못한 행동을 소거하고 바람직한 행동을 학습하는데 매우 유용하다. 그러나 상담 과정을 보면 알 수 있듯이 내담자의 의지가 전혀 반영되지 않는다. 동물 훈련에서와 마찬가지로 인간인 내담자 역시 '학습되는' 피동적 존재이지, 자신의 의지를 발휘하여 '학습하는' 능동적 존재가 아니다. 목표 설정도 상담자가 하고, 방법 설계도 상담자가 하며, 훈련 시행도 상담자가 한다. 내담자는 상담자가 이끄는 대로 자기도 모르는 사이에 이끌려가는 '대상'일 뿐이다. 인간 스스로의 의지로 업을 지어가고 그 업의 결과인 과보 역시 책임을 지고 받아들이는 불교의 인과 사상과 정반대다.

■ 불교상담개발원 사무총장



그림 : 문병성

석청은 땀에 달라붙는 일반 풀이 아닙니다



네팔산 석청은 수백년 산삼에 버금가는 약효가 있다고 합니다.

석청은 네팔 히말라야의 고산지대에서 채취되는 "꿀"을 말하며 깊은 산의 절벽이나 바위틈에서 "아피스 라보리오사"라는 왕벌이 만들어 내는 야생 꿀이다. 네팔과 티베트의 접경지역인 해발 3500~4000m의 고산지대에서 주로 벌이 서식하며 세계에서 가장 덩치가 크고, 사나운 벌로서 꿀을 만들기 때문에 오래전부터 신비의 물질로 알려져 왔으며 자연이 인간에게 준 최고의 선물이라 한다. 고질병 치료, 강장식품이며 세포생성, 노폐물 제거 등 명약으로 알려져 네팔왕국에서 국가를 방문하는 외국귀빈에게 답례품으로 이용하고 있다.

공 급 처 : 네팔왕실-국립히말라야 석청연구소
국내보급처 : 한국불교사찰총연합회, (사)호국불교단체협의회, 군경스포츠연맹

석청의 효능은?

석청은 일반 토종꿀에 비해 비타민, 토코페롤, 칼슘, 게르마늄이 풍부하다. 그리고 이외에도 과당, 포도당, 칼륨, 아미노산, 무기질 등 70여 가지의 인체에 꼭 필요한 필수 영양물질이 골고루 들어있다. 이런 이유로 꼭 약용이라는 부분을 떠나 일반 강장식품으로도 복용할 수 있다. 또한 석청을 평소엔 정기적으로 섭취하면 체내의 생리작용이 원활해져 몸에 이상을 일으키는 허열이 제거되고, 눈에 띄게 건강이 회복된다. 네팔 왕실 산하의 '히말라야 석청 연구소'에 따르면 석청은 현대인의 불치병인 암, 만성신경통, 혈액순환 장애, 아토피성 피부염, 중풍, 야맹증, 건염, 두통, 변비 등에 효과가 있다고 한다. 그리고 한국 사람들의 복용 사례에도 불치병인 암, 몇 년째 아기가 걸렸던 견비염, 만성신경통, 치질, 변비가 석청을 복용한 후 완치되었다고 한다. 이 외에도 석청은 일반 꿀과 마찬가지로 고혈압 및 빈혈 예방, 피로회복, 불면증 해소, 숙취, 기침에도 효과를 나타내고 있다.

*300년 이상 된 석청은 네팔 내에서도 구경하기조차 힘듭니다. 아마 한국의 심심산골에서 몇 백년 된 산삼을 찾는 일에 버금가는 희귀성이 있을것입니다. 가격 또한 엄청나서 이런 석청을 발견하면 뼈를 깎는 사냥꾼이 되어 버립니다. 다만 워낙 귀한 꿀이라 네팔 전역에서 1년에 한 두번 발견되는 것이 고작입니다. 네팔에서는 참석청을 구하기 힘듭니다. 참석청은 1kg에 250만원정도로 보급되고 있습니다. 일반인이 취급하는 석청은 등위급입니다.

※ 아래의 보급 석청은 참석청입니다.

- 서울 02)3436-7845 ● 중부 031)634-3519 ● 대구/경북 054)464-4735 ● 부산/경남 051)782-9386
문의 010-2039-5288, 010-5031-1355, 010-9015-9954

석청보급계약 중 일부는 네팔 불우이동들을 돕기 위해 적립됩니다. 석청 3병 이상 구입시 석청 채집 CD1장을 보내드립니다.

