

“이럴수가! 이번엔 꼭 될 줄 알았는데...”



마음이 바뀌면 인생도 바뀐다

④3 실패를 이기는 마음의 힘

실패해도 마음 다스리기

“아니, 이럴 수가...” 대학교 졸업반인 J군은 이번에는 꼭 취직될 줄 알았다. 확실히 들어갈 자신 있는 회사였다. 자기 소개서도 15번이나 고쳐 쓰며 공을 들였다. 그런데 3차 면접 결과 낙방이었다. 정말 뜻밖이었다. 얼마 전 ‘실패했을 때 어떤 마음가짐을 가져야 하는가?’에 대해 다른 학생들과 토론했던 경험이 많은 도움이 되고 있다. 다음은 각 학생들의 의견의 일부이다.

확실했던 회사 낙방...마음 다스리기로 “내안에 좌절하지 않는 힘과 에너지 잠재”

‘성공의 힘’ 내 안에 있다

새움지마란 말처럼 당장의 실패가 새로운 성공을 위한 기회가 될 수도 있다. 긍정적으로 생각하자. 대법해지자. 지금은 거부당한 그 회사 때문에 마음이 아프겠지만 세상은 그 회사만 있는 것이 아니다. 세상은 넓고 직장은 많다. 정말 나에게 맞는 직장이 얼마든지 있을 것이다.

내 처지보다 더 열악한 사람들을 떠올려라. 아프리카에선 아직도 굶고 있고 병도 고치지 못하고 있다. 학대받고 있는 사람들 등. 나보다 더한 사람들이 열심히 살아가고 있다. 용기를 내자. 절대 포기하면 안 된다. 도전, 도전, 도전! 여행을 떠나보자. 나에 대해 객관적으로 생각해 볼 수 있다. 누가 뭐래도 나는 하나밖에 없는 소중한 존재임을 기억하자.

그 때만 슬퍼하자. 내일은 또다시 내일의 태양이 떠오른다.

그냥 실패하기엔 억울하다. 성공한 실패로 만들자. 실패를 성공으로 만들자.

잘못된 결과에 과도하게 집착하지 말자.

하루하루가 소중하다. 그냥 실패하며 흘러보내고 있기엔 아깝다. 무언가를 시작하자.

아픈 만큼 성장한다고 한다. 성공의 디딤돌로 삼자. 배움과 교훈은 어디에나 있다.

항상 성공하지 못했다고 해서 좌절할 이유는 없다.

건강한 것만 해도 축복이다. 두 눈과 손발 다 정상적으로 기능하는 것만 해도 얼마나 감사한가.

실패 좀 하면 어떤가. 인생은 훈련이고 연습이다.

자신을 회개하는 시간길이를 줄이자. 또 앞으로 나아가는 것이 중요하다.

조급해서 잘 될 것은 없다. 그럴수록 느긋하고 여유로운 마음을 가지자.

실패와 싸우려 하지 말고 흘러가자.

따뜻한 마음을 보시하라

천문학자들에 의하면 우리 은하계에는 천억 개나 되는 별이 있고 우주에는 우리 같은 은하계가 또 천억 개 정도 있다고 한다. 그것을 생각하면 인간은 너무나 작은 존재이다. 그러나 놀랍게도 불법의 실상으로는 이 작은 내 마음 속에 광대무변한 우주가 들어있다고 한다. 우리 인간은 그렇게 육신은 작으면서도 마음은 무한한 존재이다. 자기 마음 깊은 속에 불보살의 마음과 똑같은 무한한 힘이 있음을 알고 믿고 그에 따라 행하고 살아가는 것이 불자의 길이다. 내 안에는 어떤 어려움이 닥쳐도 결코 좌절하지 않고 일어날 수 있는 힘과 에너지가 잠재해 있다.

부처님 마음은 자비롭게 나누는 마음이다. 주변에 대한 입시나 취업 등이 뜻대로 되지 않고 있는 사람들이 있다면 따뜻한 마음을 보내고 위로하며 격려해 주는 것이 커다란 보시이다. 어쩌면 당신의 한 마디가 인연이 되어 곤경에 처한 한 사람의 일생을 구하는 것이 될 수도 있다.

황수경(동국대 선학과 강사)

신 영 개 시 판

●성문사 참마음수련회=국성 성문사가 12월 18~23일, 25~30일 참마음 수련회를 개최한다. 일반인을 대상으로 하는 참마음수련회는 2월 중순까지 매주 화요일~일요일 열린다. (061)363-0081

●광주불교교육원 디지털카메라 사진반 모집=광주불교교육원은 디카 사진반을 개설한다. 디지털카메라로 좋은 사진을 찍는 법부터 포토샵을 이용한 보정작업까지 수업한다. 12월 28일부터 내년 1월 25일까지 매주 수요일 오후 3시에 강좌가 열린다. 현장실습도 할 예정이다. 최근 인권영화제 사진전을 개최한 사진작가 최진호씨가 강사로 나선다. (062)228-9098

●법원사 삼천불 점안법회=대구 법원사가 '인 1월불 모시기 점안법회'를 12월 28일 오전 10시에 개최한다. 매달 한 차례 정기적으로 삼천불전에서 불행해온 점안법회는 앞으로 1만불, 10만불이 될 때까지 지속적으로 '인 1월불 모시기' 불사를 계속할 예정이다. 정무 스님이 증명법사로 점안법회를 이끈다.(053)567-0070

●법원사 가족송년법회=서울 법원사가 12월 23일 오전 10시 30분 한해를 마무리하는 가족 송년법회를 개최한다. 한 해 동안의 신명생활을 점검하고 불자로서의 마음을 다잡는 자리가 될 전망이다. (02)971-0303

●홍법강원 건립불사=역경불사를 계속하기 위해 내세에서 한국에서 태어나고 싶다고 발원했던 운허 스님의 일화 강연이 남양주 봉선사에서 전설처럼 내려온다. 남양주 봉선사가 월초 스님과 운허 스님의 교학도량의 맥을 잇고자 홍법강원 건립불사의 대원력을 세웠다. 12월부터 제1차년도 계획으로 강주채 건립을 추진 중이다. 불사품목은 대불, 상량보, 추녀, 기둥, 주춧돌, 도리, 문짝, 서까래이다. (031)527-1951

●불광사 겨울강좌=서울 불광사 불광교육원이 겨울강좌 수강자 모집에 나섰다. 이번 겨울강좌에는 의식집전교육(4주), (천수경) 강좌(6주), 유심삼십송 읽기(10주)의 세 강좌가 개설된다. 아침반(오전 10시), 저녁반(오후 7시 30분)이 운영되는 의식집전교육은 1월 8일 개강한다. 불공 스님이 지도하는 (천수경) 강좌는 평일 아침·저녁반은 1월 7일, 토요일반은 12월 개강한다. 목경찬(불광대학교 전임강사)씨가 강사로 나서는 유심삼십송 읽기(10주)는 7월 10일(오전 11시), 저녁반(7시 30분)이 개설된다. (02)417-2551

권경희의 상담심리학과 불교 <40>

인간중심상담과 불교

상담심리학의 3대 세력 가운데 가장 인간적인 면을 고려한 것이 인간중심상담이다. 인간중심상담은 인간의 무의식만 강조하는 정신분석이나 드러난 행동만 다루는 행동주의에 대한 대안으로 생겨났다. 정신분석, 행동주의 둘 다 내담자보다는 상담자가 중심이 되어 서지적으로 상담이 진행되었다. 그러나 인본주의 심리학자인 칼 로저스는 지시적 상담이 아니라 비지시적 상담을 주창했고, 상담자 중심이 아니라 내담자 중심의 상담을 해야 한다고 강조했으며, 이후에는 '인간중심상담'으로 정립시켰다. 인간중심상담에서는 상담 이론이나 기법보다 상담자의 신념과 태도에 주된 관심을 둔다. 인간중심상담자는 인간이란 유기체는 자체적으로 고유한 가능성을 갖고 있으며, 이 가능성을 건설적으로 성취시키기 위해 끊임없이 움직인다고 보았다. 곧 인간 존재 속에는 완전한 발달을 향한 자연적 경향성, 즉 실현 경향성이 있다고 보는 것이다.

인간중심상담 신념·태도에 관심

최고의 상담가는 석가모니 부처님

또한 유기체인 인간이 현재 부처의 상태에 놓인 것은 자아 구조와 유기체의 경험 간의 불일치 때문에 일어나는 것이다. 이와 반대로 자아와 유기체의 경험 간에 일치성이 있으면 잘 적응하는 상태가 되며, 이런 상태에서는 모든 경험이 개방적으로 되고 기능을 충분히 발휘할 수 있게 된다. 인간중심상담에서는 상담자의 태도가 중요하다고 본다. 상담자는 내담자를 소중한 존재로서 존중하며, 내담자의 경험에 대해 무조건적이며 긍정적인 관심을 기울이고 수용하며, 정확한 공감적 이해를 하기 위해 노력한다. 또한 내담자를 대할 때 진실성과 일치성을 갖고 임한다.

인간중심상담에서 바라보는 인간과 불교의 인간관은 매우 비슷하다. 불교에서는 인간의 자유 의지를 강조하고 인간이란 깨달을 수 있는 무한한 가능성을 지닌 존재라고 본다. 인간중심에서는 잘 기능하는 인간이 최고의 지향점이지만, 불교에서는 깨달아 생사를 벗어나는 원대한 목표를 세우고 있다. 불교에서는 힘든 중생을 위해 자비(慈悲)로운 마음으로 삼수(攝受)한다. 자비(慈悲)란 다른 이에게 이익과 안락을 주고(慈, 與樂), 불이익과 고통을 덜어 주는(悲, 拔苦) 인간애를 의미한다. 불교에는 이를 실현하기 위한 수많은 수행법이 있다. 그 가운데 사 무량심(四無量心)이 대표적이다. 사 무량심은 초기경전에서부터 강조해 온 실천법으로 모든 중생을 향해 자(慈)·비(悲)·희(喜)·사(捨)의 네 가지 마음을 무한히 가진다는 뜻이다. 자와 비는 앞에서 설명한 바

와 같고, 희는 다른 사람이 즐거워하는 것을 보고 함께 즐거워하는 것이며, 사는 다른 사람에 대해 애증 친원(愛憎親怨) 없이 마음이 평등한 것을 말한다. 또한 인간중심에서 강조하는 상담자 요소를 완벽히 갖춘 분이 부처님이다. 석가모니 부처님은 로저스가 강조한 상담자의 자질과 전문적 능력을 모두 갖추었다. 타심통(他心通)과 천이통(天耳通)이 있어서 내담자가 말하지 않아도 그 마음을 알아차리며 누진통(漏盡通)이 있어 이 세상의 괴로움을 다 했으며, 괴로움을 다하는 방법 또한 참답게 터득했다. 세상의 물심 현상에 대해 모르는 것이 없어 '정등각(正等覺)'이며, 사람을 다루는 데 최고의 능력을 가진 '조어장부(調御丈夫)'이다. 인간중심에서 말하는 최고의 상담가가 바로 석가모니인 것이다.



그림 : 문병성

석청은 뱀에다 발라먹는 일반 꿀이 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 : 한국불교사암총연합회, (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 석청은 평소에도 정기적으로 섭취하면 체내의 생리작용이 원활해져 몸에 이상을 일으키는 히열이 제거되고, 눈에 띄게 건강이 회복된다. 네팔 왕실 신하의 '히말라야 석청 연구소'에 따르면 석청은 현대인의 불치병인 암, 만성신경통, 혈액순환 장애, 아토피성 피부염, 중풍, 아맹증, 간염, 두통, 변비 등에 효과가 있다고 한다. 그리고 한국 사람들의 복을 사려에도 불치병인 암, 몇 년째 아기가 걸렸던 견비증, 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 구하기조차 힘듭니다. 아마 한국의 심심산골에서 몇 백년 된 산삼을 찾는 일에 버금가는 희귀성이 있을것입니다. 가격 또한 엄청나서 이런 석청을 발견하면 뼈를 깎는 고사족 마음이 축제 분위기로 바뀔니다. 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 참석정입니다.

●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

석청보급가액 중 일부는 네팔 불우이동들을 돕기 위해 적립됩니다.
석청 3병 이상 구입시 석청 채집 CD 1장을 보내드립니다.

