

‘인간관계’ 자신있으세요?



마음이 바뀌면 인생도 바뀐다

④1 고정관념을 버려라

어긋난 첫 만남

40대 중반인 J씨는 평소엔 자신의 인간관계가 좋은 편이라고 생각했다. 그런데 지난 몇 달간 자신의 다른 면을 발견했다. 회사에서 새 프로젝트를 위하여 각기 다른 부서에서 모인 일곱 명의 팀원들로 새 팀이 구성되었다. J씨도 그 중 한사람이었다. 그런데 인사하던 첫날, 유독 한명이 늦게 왔다. 나이도 젊은 남자 직원인데 얼굴을 찌푸리고 있었다. "사실 전 다른 팀으로 가게 되어 있었는데요"가 그가 꺼낸 첫 마디였다.

순간 J씨는 기분이 확 상하고 말았다. 아니 여기가 어디라고 불평이야, 하는 마음이 올라왔다. 다른 팀

으로 가게 되어 있었던 말든 우리가 알게 된다. 더군다나 처음 인사하는 자리에서 자기 사정을 다른 사람들에게 다 마음에서 부정적인 생각이 풀어 올랐다. '대체 예의도 없이 어떻게 그런 말을 하지? 팀 전체를 생각해 야지. 그럼 우리 팀이 싫다는 거야, 뭐야.'

첫인상 나쁜 동료... 못마땅한 마음 바꾸지 않아 중요한 계획 결정하는데 동료가 중요한 역할해

부정적인 마음의 일력

다음번에는 더한 일이 벌어졌다. 팀들을 격려하고 팀원들이 친해질 기회를 제공하기 위해 회사에서 마련한 야유회가 있었다. 운동도 하고 노는 사이 팀원끼리 친해짐은 물론이고 다른 팀들과 정보도 교환하게 되는 자리였다. 정식 회의 못지않게 중요한 이벤트였다. 그런데 이게 웬 일, 그 젊은 팀원은 아예 오지 않은 것이다. 이유는 '팀이 좋지 않아서'

였다. 어이가 없었다. 이런 분명 피별일 거야, 하면서 '역시 첫 번부터 잘 안 맞더니 기어이 사고를 치는군. 건방진 놈!' 하고 생각했다. 팀 전체를 생각해서라도 반드시 찾아야만 했다. J씨는 '요즘 젊은 것들은 도대체 자기만 잘 나서 남을 배려할 줄을 모른다니까. 말세야, 말세!' 하고 생각했다. 그 후로 J씨는 팀 모임에서 그를 볼 때마다 싫은 마음이 올라왔다. 젊은 팀원은 다행히 일을 성실하게 해내고 있었지만 도저히 좋은 마음이 생기지 않았다. 한번 못마땅한 마음을 입력하자 바뀌질 않는 것이었다.

그렇게 몇 개월이 지난 어느 날 J씨가 중요한 계획을 내놓았는데 팀장이 적극 반대하는 일이 일어났다. 두 사람은 한참동안 논쟁을 벌였으나 서로 한 치도 양보하지 않았다. J씨는 답답하고 안타까웠다. 꼭 진행해야 하는데, 지금 시기를 놓치면 안 될 일인데 도무지 팀장은 이해하지 못하는 것이었다. 다른 팀원들은 묵묵히 듣고만 있었다.

드디어 팀장이 투표로 결정하자고 제안했다. "우리 팀의 공동 책임이 되니 다수결로 할 수밖에 없습니다." 점심시간동안 생각해 본 후 모여 결정하기로 했다. J씨는 점이 중요할 것 같았다. 아무래도 반대는 많을 것 같았다. '특히 그 젊은 팀원은 틀림없어. 그런 사람이 나의 심오

한 뜻을 이해할 리가 없지' 하면서 공연히 그가 더욱 원망스러워지고 화가 나는 것이었다.

고정관념을 버려세요

드디어 시간이 되어 "J씨 계획에 찬성하는 분은 손을들어 주세요" 하자 손들이 올라갔다. J씨는 하나, 둘, 셋까지 손을 세다가 다음 순간 '앗, 하고 놀라게 되었다. 뜻밖에도 그 젊은 직원이 손을 들고 있지 않은가. 일곱 명 중 네 명이 찬성하여 결국 계획을 실행하게 되었다. 찬성 네 명! 만일 한사람이라도 더 반대했으면 안 되었을 것이다. 끝났고 그 젊은 팀원이 다가와 "정말 멋진 계획입니다. 아까 설명하실 때 감동했습니다" 하는 것이 아닌가.

그 후로 J씨는 그에 대한 고정관념이 완전히 바뀌었다. 회사 야유회 때도 식중독에 걸려 실제로 병원에 입원했음을 알게 되었다. 다른 시각에서 그를 바라보고 열린 마음으로 대화해 보니 상당히 괜찮은 사람이라는 것을 알 수 있었다. "그런 사람인 줄 몰랐어요. 첫 인상이 나쁘자 계속 거기에만 집착해서 그의 좋은 점을 못 보고 인정하기가 싫었던 것이었어요." 현재는 팀원 중 그가 J씨에게 가장 든든한 역할을 해 주고 있다. 황수경(동국대 선학과 강사)

신 영 개 시 판

●**금산사 산사체합**=김제 금산사가 12월 7~9일 산사체합65기를 진행한다. 1박2일, 2박3일 모두 가능하다. 15~16일에는 수행동문회 제2차 모임을 가질 예정이다. 신묘장구대다라니, 참선 위주의 철야정진도 이루어진다. 29~30일은 새해맞이 산사체합66기가 진행된다. 2007년의 마지막 날인 31일에는 금산사 해나이법회를 봉행한다. 서해안 심포 쪽에서 다라니 소원 등을 태우고 음식도 나누어 먹으며 해가 지는 서해바닷가에서 스님들과 함께 기도하며 2007년을 마무리하는 행사이다. (063)548-4441

●**능인선원 새해맞이 49일 기도**=서울 능인선원은 12월 12일부터 내년 1월 29일까지 대법당에서 본교사 및 새해맞이 49일 기도를 봉행한다. 49일간 수행생 자녀와 학부모를 격려함과 동시에 새로운 한 해를 부처님의 품안에서 맞고자 마련하는 기도이다. 기간 동안 매일 새벽 3시 30분에 기도한다. (02)577-5800

●**정법사 보광 스님 초창법회**=통도사 마산 포교당 정법사는 12월 10일 오전 10시 통도대 선학과 교수 보광 스님 초창법회를 개최한다. 정법사 설립전에서 열리는 이날 법회는 11월 초하루 초창법회이다. (055)246-8393

●**관음사 가족 송년의 밤**=정주 관음사는 12월 7일 오후 6시 30분 가족 송년의 밤 행사를 개최한다. 청주 선택웨딩타운 5층에서 열리는 이날 송년의 밤 행사는 화주 이두 콘스님, 주지 현진 스님과 신도들 모두가 함께 하는 행사이다. (043)256-6254

●**굴굴사 청소년 화랑수련회**=경주 굴굴사가 제32회 겨울 청소년 화랑수련회를 마련한다. 12월~내년 2월까지 겨울방학기간 동안 '선 무드라 명상테라피' '영어로 배우는 선무도 람프'를 주제로 열린다. 기간도 1주~한 달까지 참가자가 자유롭게 선택할 수 있다. 수시모집. (054)745-0246

●**월봉사 21일 동지기도**=울산 월봉사가 12월 2~22일 21일간의 동지기도를 봉행한다. 동지를 앞두고 진행되는 21일 기도는 매일 오전 10시 월봉사 대웅전에서 진행된다. (052)251-4602

권경희의 상담심리학과 불교 <38>

행동주의와 불교-6

고전적 조건형성이든 조작적 조건형성이든 조건형성 실험에서는 유기체가 학습할 반응을 직접 수행함으로써 배우게 된다. 개가 먹이를 보고 침을 흘리지 않으면 종소리에 대해 침 흘리는 반응이 학습될 수 없으며, 비둘기가 탁구공을 굴리지 않으면 먹이가 주어지지 않으므로 탁구치기가 학습될 수 없다.

그러나 인간이 모든 행동을 실제 수행을 통해 학습해야 한다면 커다란 문제가 생긴다. 다행히 인간은 단순히 다른 사람의 행동을 관찰함으로써 훨씬 더 빨리 학습한다. 즉 무시행 학습이 이루어지는 것이다. 이를 관찰학습, 또는 대리학습이라고 한다.

관찰학습을 주장한 반두라(Bandura, 1962)는 인간이 사회적 환경 속에서 모방을 통하여 많은 것을 학습함을 강조하였다. 이는 인지적인 면이 포함된 것으로, 겉으로 드러난 행동에만 관심을 쏟던 학습이론이 반두라의 주장을 통해 내적인 인지변인을 포함하게 되었다.

인간은 관찰을 통해서 새로운 행동을 시도했을 때 어떤 결과가 나타나게 되는지를 보게 된다. 다른 사람의 행동이 강화물로 작용하기 때문에 이를 대리적 강화라고 한다. 대리적 강화 역시 하나의 인지 과정이다.

관찰학습의 수행과 획득에는 다음과 같은 구성 요소가 있다. 모델의 행동을 주의할 기술인 '주의과정', 모델의 행동을 상징적인 형태로 기억하는 '파지과정', 행동을 정확하게 재생하는 '운동재생과정', 모델의 행동을 관찰한 뒤 수행할지 말지를 결정하게 되는 '강화와 동기적 과정', 외적인 보상이나 벌에 의존하는 것이 아니라 자신의 내적인 기준을 설정하고 그 기준에 따라 자기에게 보상과 벌을 주는 '자기

강화', 그리고 인지과정을 통해 행동에 영향을 미치는 '인지적 통제' 등이다.

반두라는 학습에서 관찰과 모방의 역할을 알아보기 위해 실험을 하였다. 어린이들을 두 그룹으로 나누어 한 그룹에는 어른들이 공격적으로 행동하는 영화를 보여 주었다. 이후 두 그룹의 어린이들을 같은 방에서 놀게 하자 공격적인 모형을 본 어린이들이 다른 그룹 아이들보다 훨씬 더 공격적인 행동을 했다.

불경에도 관찰학습의 예가 있다. 부처님의 위의감화(威儀感化)가 그것이다. <아함경>에 다음과 같은 장면이 나온다.

어느 날 부처님께서 이른 아침에 가사를 입고 발우를 가지고 성에 들어가 걸식하고 계셨다. 그때에 어떤 비구는 마음을 한곳에 두지 못함으로써 마음

이 미혹하고 어지러워 모든 감각을 휘잡지 못하였다. 그때 멀리서 걸식하는 세존을 뵈고는 모든 감각을 휘잡고 단정히 보면서 걸어갔다.

부처님의 일거수일투족이 관찰학습의 모델링이 된 것이다.

행동주의는 관찰학습에 이르러 비로소 인간의 내면으로 들어가기 시작했다. 그리고 자기 강화, 인지적 통제 등 인지과정과 내적인 의지에 관심을 갖게 되었다. 인간의 자유 의지와 그 의지에 따른 행동, 그리고 행동의 결과에 대한 책임을 강조하는 불교와 조금 가까워진 것이다. 하지만 관찰학습도 '학습되는' 경향이 더 많다. 반면에 불교는 인간의 의지로 좋은 행동은 본받고 나쁜 행동을 멀리 하여 선업을 쌓으라고 가르친다. 즉 선한 행동을 '학습할' 것을 강조하는 것이다.

관찰학습, 무시행 학습

대리적강화, 인지과정

모방



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 선물이라고 한다. 고질병 치료, 강장식품이며 세포생성, 노폐물 제거등 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, 갈락, 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 히열이 제거되고, 눈에 띄게 건강이 회복된다. 네팔 왕실 산하의 '히말라야 석청 연구소'에 따르면 석청은 현대인의 불치병인 암, 만성신경통, 혈액순환 장애, 아토피성 피부염, 중풍, 야맹증, 간염, 두통, 변비 등에 효과가 있다고 한다. 그리고 한국 사람들의 복음 사례에도 불치병인 암, 및 난치 아기가 걸렸던 건비, 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 도심에서 몇 백년 된 산삼을 찾는 일에 버금가는 희귀성이 있을것입니다. 가격 또한 엄청나서 이런 석청을 발견하면 뼈를 사는 고상족 마음은 축제 분위기로 바뀝니다. 다만 워낙 귀한 꿀이라 네팔 지역에서 1년에 한 두번 발견되는 것이 고귀합니다. 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

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

