

어린이 마음거울

윤지원 역음(조계종 포교원장)

# 긍정적이고 싶다면 발걸음부터 바꿔요



어떤 일을 하든 '나는 잘할 수 있어' 하며 나를 응원하겠어요

I will always remember that 'I can do it.'

에밀 쿠에(Emile Coue, 1857~1926년)는 프랑스의 약사이자 심리치료사였습니다. 어느 날 쿠에가 잘 아는 사람이 약국에 와서 통증을 호소하며 약을 달라고 했습니다. 의사의 처방전이 없으면 약을 줄 수가 없기 때문에 쿠에는 거절했습니다. 그러나 상대방은 아파서 견딜 수 없다며 애원했습니다. 쿠에는 통증과는 아무 상관없는 비타민을 주며 '오늘은 일단 이걸 먹고 내일은 꼭 병원에 가라'고 말했습니다.

며칠 뒤, 길에서 그 사람을 만났을 때 쿠에는 놀라운 소리를 들었습니다. 쿠에가 준 약을 먹고 통증이 아픈 듯이 나서서 병원에 갈 필요도 없었다는 것입니다. 약을 먹으면 좋아질 것이라고 철썩 같이 믿었기 때문에 아픈 게 나아졌던 것입니다. 쿠에는 이 효과를 정신에 적용시킨 '자기암시 법칙'을 주장했습니다. '나는 날마다 나아지고 있다'는 말을 자주 되뇌면 실제로 효과가 나타난다는 주장이었습니다.

인디언의 속담에도 생각한 말을 만 번 이상 되풀이하면 그런 사람이 되어간다는 말이 있습니다. 자기에게 긍정적인 말을 자주 하면 실제로 그 일을 이룰 수 있다는 것입니다. 이것이 바로 긍정의 힘입니다. 긍정의 힘을 어떻게 키워야 할지 모르겠다는 사람은 우선 걸모습부터 바꿀 필요가 있습니다. 긍정의 힘이 큰 사람은 걸모습부터 남다르기 때문입니다. 발걸음은 활기차고 얼굴에는 웃음이 가득합니다. 목소리에는 힘이 넘치고 눈은 반짝 반짝 빛납니다. 걸모습이 갖춰지면 마음속으로 이렇게 말해봅니다. "나는 잘 될 거야." "나는 할 수 있어."

\* 어떤 일을 하기 전에 성공하지 못할까 봐 겁을 먹은 적이 있나요?

\* 긍정의 힘을 키우기 위해서는 어떻게 하는 것이 좋을지 말해 보아요.

## 나는 새로운 일도 두렵지 않아요

I am not afraid of trying new things.

두 발 자전거를 처음부터 잘 타는 사람은 없지만 조금만 노력하면 누구든 능숙하게 탈 수 있습니다. 자전거를 잘 타는 방법은 의외로 간단합니다. 중심 잡는 법을 익히면 됩니다. 그보다 먼저 익혀야 할 것은 넘어지는 것을 두려워하지 않는 마음입니다.

넘어지지 않고 자전거를 배운 사람은 아무도 없습니다. 누구나 한 번쯤은 무릎이나 팔이나 얼굴에도 상처를 내야 합니다. 아파서 큰 소리로 울어봐야 합니다. 그래도 포기하지 않고 자전거 페달을 밟아야 합니다.

살아가면서 새롭게 만나는 일은 어쩌면 자전거 타기와 같습니다. 처음에는 어떻게 해야 할지 막막합니다. 그러나 겁이 나서도 전하지 않거나 실패했다고 쉽게 포기한다면 아무 것도 해 낼 수

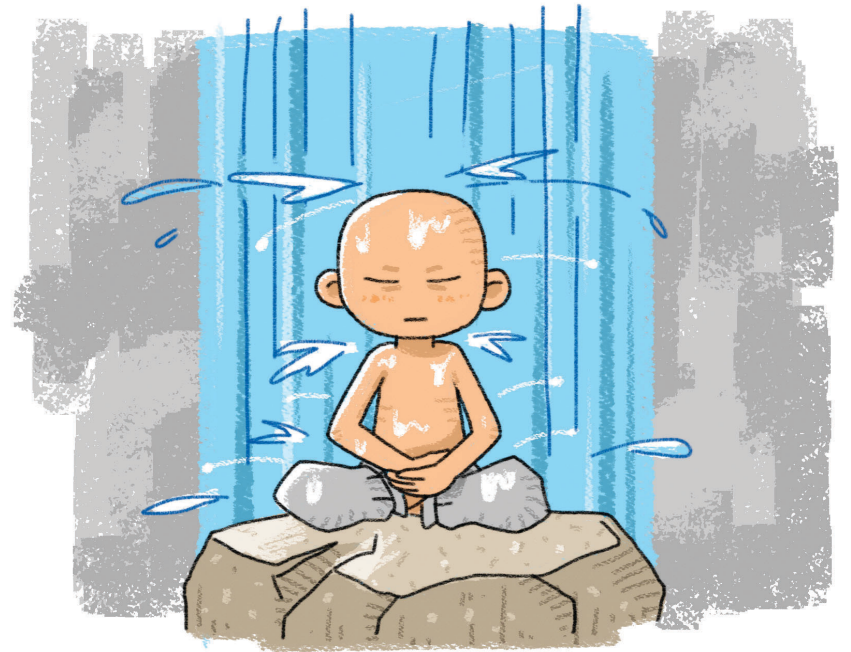
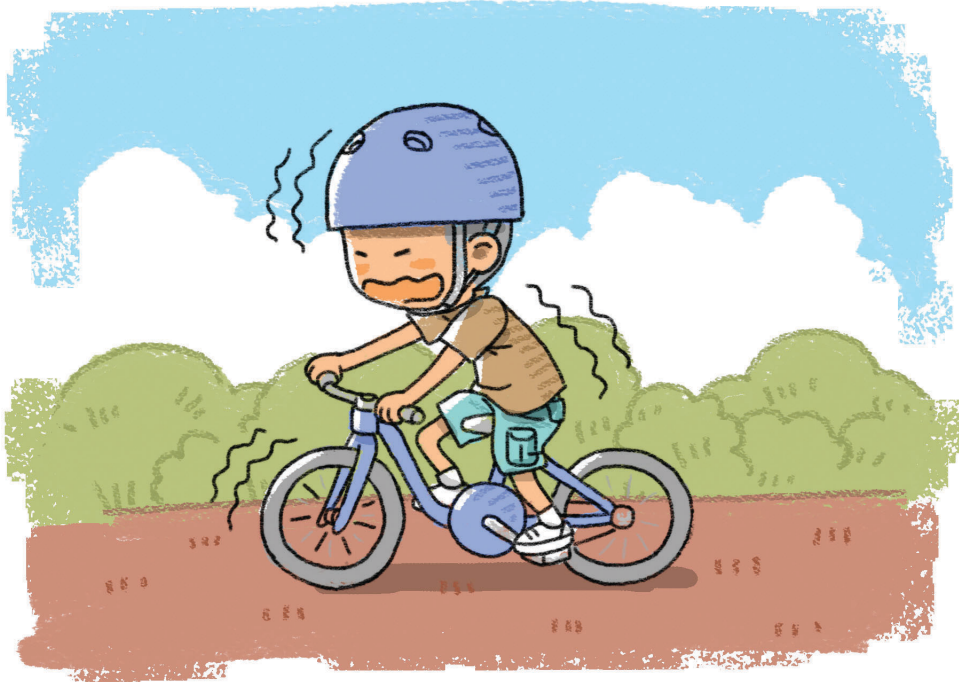
가 없습니다.

'내가 이런 일을 어떻게 해?', '이건 나한테는 너무 어려워.'와 같은 말은 자기를 믿고 존중하는 어린이에게는 어울리지 않습니다.

\* 자전거나 인라인 스케이트를 배울 때 시간이 얼마나 걸렸나요?

\* 자전거나 인라인 스케이트 타기에 성공했을 때 어떤 기분이 들었나요?

\* 새로운 일을 할 때 망설인 적이 있나요? 무엇 때문에 그랬나요?



## 착하고 지혜로운 나의 참모습을 지켜 나가겠어요

I will always encourage the wisdom and kindness that's within me.

중국의 현인인 맹자(기원전 371년경~기원전 289년경)는 '사람은 원래 착하다'는 '성선설'을 주장했습니다. 그 이유로 사람들이 갖고 있는 네 가지 훌륭한 마음을 들었습니다. 남의 불행을 불쌍하게 여기는 마음(측은지심), 자기 잘못을 부끄러워하고 악을 미워하는 마음(수오지심), 겸손하고 양보하는 마음(사양지심), 옳고 그른 것을 가려낼 수 있는 분별력(시비지심)입니다. 맹자는 마음 착한 사람들이 악하게 변하는 이유는 돈이나 물건에 욕심을 부리기 때문이라고 말했습니다.

18세기, 프랑스에서 활동한 루소(Jean-Jacque Rousseau, 1712~1778년)도 사람의 본성은 선하다고 주장했습니다. 그러나 사회의 영향을 받아 악하게 된다고 말했습니다. 부처님의 가르침을 담은 법화경에서도 '어떤 사람이든 부처의

마음을 갖고 있다'고 했습니다. 많은 성인이 말했듯 우리의 참모습은 선하고 지혜롭습니다. 아름다운 참모습이 다치지 않도록 지켜 나가야겠습니다.

\* 여러분은 어떨 때 착한 사람이라는 생각이 드나요?

\* 사람들은 왜 착한 마음을 잃어버리고 나쁜 일을 저지르는 것일까요?

\* 원래의 착한 마음을 잘 지켜 나가기 위해 어떻게 해야 할까요?

이 글은 (우리 아이 마음이 커지는 108가지 이야기)(너울북)에서 발췌한 내용입니다.

## 약사선원 석정수 스님의 기적의 약손비법

석정수 스님은 약사여래 부처님 가피를 통해 환부에 있는 병마를 직접 손으로 뽑아버리는 신비의 약손을 가진 스님입니다.

질병으로 고생하시는 불자님들의 건강상담은 물론 전생업장소멸, 사업성취 등을 상담해 드리고 있습니다.

온갖 질병 등으로 고통받고 있는 분들이 있으시면 언제든지 찾아오시기 바랍니다.

### 약수선원에서 하는 일

1. 수행하시는 스님들께 약차보시 및 건강을 살펴드리고 있습니다.
2. 노숙자, 장애자들에게 대중공양(주먹밥)을 하고 있습니다.
3. 우울증, 수면장애, 신경통, 위장병, 요통, 당뇨, 고혈압, 견비통, 중풍, 부인병, 갑상선 등 상담을 통해 병을 치유시켜 드립니다.
4. 육신의 병, 정신의 병, 잡신의 병, 귀신의 병 등 각종 병으로 고통받는 분들의 수행도량



상담전화:

010-2766-7677 약사선원 경기 양주시 장흥면 부곡1리 58번지

생활밀착형 온라인 쇼핑몰

무료 배송

칠성상회  
02-879-2007

상품 문의 및 기타 사항

02-879-2007

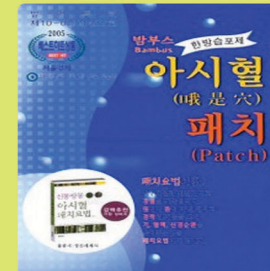
연락 주시면 자세하게 답변 드리겠습니다.

입금계좌 안내 :

신한 100-023-357023 (주)한메소프트



고세라 복사기(중고)  
A3~A6용지 사용가능  
팩스,복사,프린트 모두가능  
금액: 950,000원



수행 중 찾아오는 피로인  
손발의 부기, 냉기 예방에 탁월한  
아시혈 패치(30매)  
금액: 33,000원



수행에 지친 분들의 원기 회복과  
집중력 향상에 도움을 주는  
지리산 다슬기 골드  
한달분(80ml/60팩)  
금액: 115,000원



멀리 있어도 함께하며  
미움과 인심을 전달합니다.  
3인 근조 완판  
(지정 날짜시간에 배송가능)  
금액: 100,000원



5차 재입고, 매년 인기 상품  
을 겨울 따뜻하게 준비하세요.  
거성 온수피이 카페트 매트  
금액: 330,000원



풍수총론(風水總論)  
이산 장태상선생님의 현공풍수학  
연구의 절정 (무료배송)  
금액: 35,000원