

어린이 마음거울

윤지원 엮음(조계종 포교원장)

좋은 성격은 남을 힘들게 하지 않아요



나는 좋은 성격과 밝은 마음을 가꾸어 가겠어요

I will cultivate a positive attitude.

강철왕이라고 불리는 미국의 카네기(Andrew Carnegie, 1835~1919년)는 철강회사를 세워 엄청난 부자가 되었습니다. 부자로 죽는 것은 부끄러운 일이라며 재산을 사회에 돌려준 것으로도 유명합니다.

카네기는 어릴 때 스코틀랜드에서 미국으로 이민 와 가난한 생활을 했습니다. 청년 시절에도 건설회사에서 힘든 일을 하며 고생했습니다. 그러나 성격은 언제나 밝았습니다. 그래서인지 카네기는 밝고 긍정적인 생각을 매우 중요하게 생각했습니다. 밝은 성격은 어떤 재산보다 귀하다고 말했으며 성격을 어두운 곳에 두지 말고 밝은 곳에 두라는 말도 했습니다.

사람의 성격은 갖가지입니다. 어떤 사람은 활발하고 남과 잘 사귀지만 어떤 사람은 수줍음을 많이 탑니다. 성격이 꼼꼼한 사

람도 있고 덩방대는 사람도 있습니다.

이 가운데 어떤 것이 좋은 성격이라고 꼭 집어 말하기는 어렵습니다. 성격마다 좋은 점이 있고 나쁜 점이 있게 마련입니다. 그러나 확실한 건 좋은 성격은 다른 사람을 힘들게 하거나 괴롭게 하지 않는다는 것입니다.

좋은 성격, 밝은 마음은 자기에게 큰 힘을 주고 주변 사람도 기쁘게 합니다. 그런 마음이면 복이 저절로 모인다는 옛말도 있답니다.

- * 좋은 성격이란 어떤 성격을 말하는 것일까요?
- * 나의 성격은 어떤지 말해 보세요.
- * 내가 부러워하는 성격을 가진 사람은 누구인가요?

때때로 내 모습을 돌아보며 잘못을 고치겠어요

I will sometimes reflect upon my behavior, and try to correct my shortcomings.

사람은 남의 실수나 단점은 쉽게 알아챱니다. 그러나 자기의 문제점은 잘 모르거나, 알고 있어도 인정하지 않으려 합니다. 진지하게 자기 자신을 되돌아본 적이 없기 때문입니다. 자기 자신을 돌아보는 것이 '나는 왜 이런 실수를 저질렀지? 정말 바보야.' 하며 자기를 꾸짖거나 반성만 하라는 뜻은 아닙니다. 자기에 대해 조용히 생각하다 보면 장점이 무엇인지, 하고 싶은 일이 무엇인지, 고칠 점은 무엇인지를 자연스럽게 알아낼 수 있습니다.

자기를 돌아보는 일을 어려운 말로 '자기성찰'이라고 합니다. 미국 하버드 대학의 심리학 교수인 하워드 가드너(Howard Gardner, 1943~)는 사람에게에는 여러 가지 재능이 있는데 그 가운데 '자기성찰지능'도 있다고 했습니다. 자신을 올바르게 살펴봄으로써 소질과 꿈을 찾아내고 가꿀 수 있는 능력이 있다는

것입니다. 자기성찰지능이 높은 사람은 리더십이 많다고 했습니다.

때때로 혼자만의 시간을 가지면서 자기 마음과 대화를 나누어보기 바랍니다. "오늘 잘못된 일을 내일 고치지 않고, 아침에 후회하던 일을 저녁에 고치지 못하면 보람이 없을 것이다." 라고 한 율곡의 말대로 실수를 고치려 노력하는 것도 좋습니다.

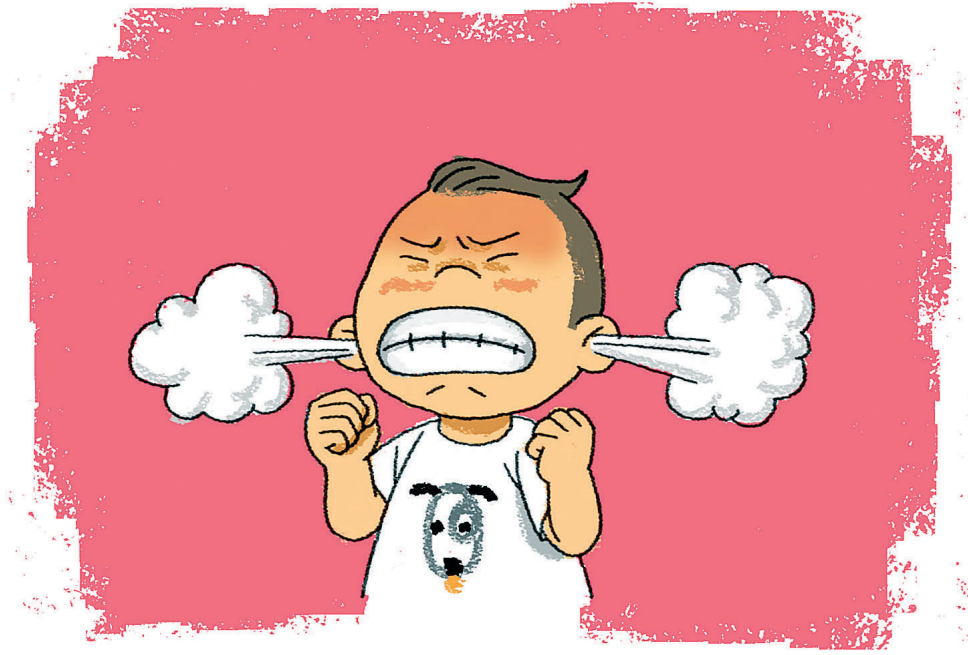
하워드 가드너가 말한 자기성찰지능을 활용해 자기의 꿈과 소질이 무엇인지를 알아내는 것 또한 매우 중요합니다.

- * 자기 자신을 되돌아보는 일을 무엇이라고 했나요?
- * 자기성찰이 필요한 이유를 말해 보세요.
- * 자기를 돌아보기에 좋은 방법은 무엇일까요?



나는 작은 일에 화내거나 짜증내지않겠어요

I will not get upset or frustrated over small things.



녹색괴물 헬크는 1962년에 탄생한 미국의 만화 캐릭터입니다. 헬크의 몸 주인은 미국 국방부의 과학자인 브루스인데 사고로 감마선을 쬐 뒤부터 이상한 일이 일어납니다. 화가 나면 녹색 괴물로 변신해서 주변을 파괴하는 것입니다. 분노를 참지 못해 파괴를 일삼는 녹색괴물이 바로 헬크입니다.

세상에는 헬크와 같은 사람이 참 많습니다. 순간적으로 화를 다스리지 못하고 괴물의 모습을 보입니다. 이런 사람들은 대개 자기만 사랑한다고 합니다. 자존심이 강해서 남에게 인정받지 못하면 화가 난다는 것입니다.

물론 화를 푹푹 눌러 참기만 하는 것은 건강에 해롭습니다. 그러므로 화는 건전한 방법으로 풀어버리는 것이 좋습니다. 작은 일에도 화를 별격격 내는 것은 화를 푸는 것이 아닙니다. 마음속의 분노를 드러내는 것뿐입니다. 자기 건강에도 안 좋고 주변 사람도 불안하게 만듭니다.

화를 풀어내기 위해서는 친구들에게 자기 감정을 솔직하게 털어놓는 것이 좋습니다. 내가 무슨 일로 화가 났는지 말하다보면 화가 스스로 풀릴 수 있습니다. 운동을 하거나 노래를 부르는 것처럼 자기가 좋아하는 일로 화를 풀 수도 있습니다. 작은 실수나 실망에 의기소침하지 말고 '그럴 수도 있지, 뭐.' 하고 웃어넘기는 여유는 더 좋은 방법입니다.

- * 여러분은 주로 어떤 일에 화를 내나요?
- * 여러분은 화가 날 때 어떻게 하나요?
- * 화를 풀어내는 특별한 방법이 있나요?

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

- 대만 "공승제" 6일

● 출발일 : 9월 3일 **요금문의**

[부산출발] 구화산 / 보타산 6일

출발일 : 5월 29일, 6월 17일 **요금문의**

[황금불탑의 나라 미얀마] 양곤 / 바간 / 만달레이 / 해호 6일

[초특급상품] 출발일 : 5월 30일, 6월 6일 **요금문의**

[실속상품] 출발일 : 5월 27일, 6월 13일 **159만원**

양곤 / 바간 / 만달레이 / 해호 / 짜익티오 7일

출발일 : 3월 11일 **요금문의**

[비엔티엔, 루앙프라방, 방비엥] 라오스 6일

출발일 : 6월 2일, 6월 23일 **요금문의**

[민족의 영산] 북경 / 백두산 5일

출발일 : 6월 1일, 6월 29일, 7월 13일 **요금문의**

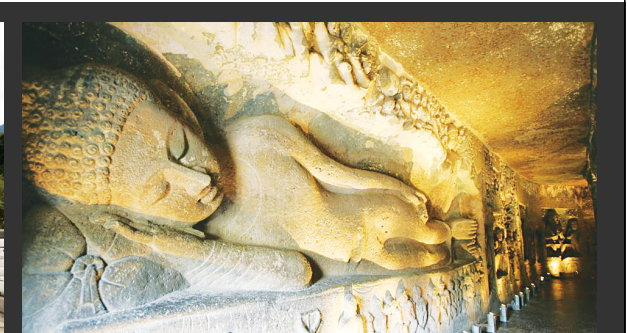
마하연투어 since1994

문의처 : 02) 365-7747

청정행 두손모음

특별함

- ① 직영운영으로 중간마진을 뺀 가격 책정(거침없는 상품가격)
- ② 오랜 경험으로 현지 불교행사 진행
- ③ 맞춤 순례 운영
- * 불교행사, 봉사단체, 패키지여행



www.mahayon.com

인천 또는 부산 출발 순례 상품

● 특급호텔 ● 추가경비 없음 ● 타사비교필수

세계문화유산 루앙프라방 포함 **꽃보다 청춘 라오스 6일**
라오항공 직항 비엔티엔, 루앙프라방, 방비엥

대한항공 직항 **스리랑카 6일**

[3대성지 순례] **미얀마**

양곤-바간-만달레이-해호-짜익티오 7일

양곤-바간-만달레이-해호 6일

양곤-바간-해호 5일

[양코르왓트] **베트남-캄보디아** 6일

[하노이-양곤] **베트남-미얀마** 6일

[지장도량 / 관음도량] **상해/양주/구화산/보타낙가산** 6일

출발일 : 3월 11, 26일

[보현도량] **성도/아미산/낙산대불** 5일

출발일 : 5월 26일, 6월 2일, 6월 9일

[문수도량] **북경/오대산** 5일

출발일 : 5월 29일

서안/용문석굴/소림사 5일

출발일 : 5월 29일

[부처님의 발자취를 찾아] **인도-네팔 8대성지** 11일

하와이 6일 (2일관광+2일 자유시간) 152만원 ~ 부터

스페인/포르투갈 하이라이트 8일 197만원 ~ 부터

터키/그리스 9일 토요일 출발 287만원 ~ 부터

