

마음 다이어트

김대선 (명상지도자)

<10> 자신의 행동 패턴과 지혜 만들기

자기 적성 찾아내 '즐거이' 배우고 일하라

나의 성향은 무엇인가

성격을 분류하는 다양한 방식을 활용하여 자신은 어떤 성향을 갖고 있고, 주변인들은 어떤 성향을 갖고 있는지 평가해본 적이 있을 것이다. 혈액형별 특성을 통해 '그래, 누구는 B형인데 그런 성격이 있지?' 하며 A형은 어떤지, AB형은 어떤지 이야기꽃을 피우기도 한다. 서양의 에니어그램을 활용한 심리 분석도 많이 사용되고 있다. 동양에서는 기본적으로 지장, 덕장, 용장으로 영성을 분류하는 것이 보편적이다. 드라마 정도전에서는 이성계를 덕장의 모습 위주로 표현하고, 정정 장면에서는 용장으로 표현한다. 최영은 전장과 관직에서 모두 용장으로 그려 이인임이 이를 역으로 이용하는 장면도 보여주었다. 우리나라에서 정정 영웅하면 빼놓을 수 없는 이순신 장군은 학익진과 여러 전술을 통해 무패 행진의 지장으로 나타난다. 전쟁이 아닐 때는 백성을 사랑하는 덕장임을 <난중일기>에서 알 수 있다. 원균은 시기 질투를 하고 패전을 거듭하여 육을 많이 먹지만 용장으로 알려져 있다.

명상에서는 지혜를 의미하는 지장을 상단형, 따뜻한 마음을 의미하는 덕장을 중단형, 팽크와 같은 저돌적 행동을 의미하는 용장은 하단형이라 한다. 삶을 살아가면서 자신은 어떤 식으로 사물을 보고 판단했는지 찾아볼 수 있다. 상단형은 자신이 알고 있는 지식을 가지고 분석하고 따져서 이해가 되면 받아들이는 성향이다. 또, 이성적으로 생각하는 것을 좋아하며 논리적으로 사고하기를 즐긴다. 생각 없이 먼저 행동하는 것을 싫어하고, 알고 있는 지식을 자랑하기 좋아할 수 있다. 단점은 자신이 만든 논리에 빠져 타인의 말을 듣지 않고, 자아 도취에 빠질 수 있어 주의가 필요하다.

중단형은 지식이나 이론이 조금 다르더라도 마음에 끌리면 선택하는 성향이다. 얼굴이 마음에 들 수도 있고, 장소나 분위기에 끌릴 수도 있다. 가슴으로 받아들여 감성적인 분위기를 좋아한다. 지식을 가지고 맞고 틀리고 따지는 것을 싫어하면서, 자신은 말투가 어떻고 눈빛이 어떻고 하면서 감정적으로 따지는 성격일 수 있다. 이들은 혼자 하기보다 주변에 있는 누군가와 함께하기를 좋아하며, 감정을 다스리지 못하면 분노하거나 눈치를 많이 보게 된다. 또, 타인을 괴롭히거나 자신을 자학할 수도 있다. 사랑을 충족하지 못하면 심리적으로 방황하게 된다. 반대로 타인의 마음 상태를 눈치로 알아맞히고 분위기를 활발하게 만드는 힘이 있다.

하단형은 자신이 세운 뜻과 의지에 맞는 지 안 맞는지에 따라서 판단을 하게 된다. 자신의 뜻과 맞지 않으면 드러내놓고 무시하기도 하며 행동을 먼저 하려는 성향이 있다. 복종하고 충성하는 것을 좋아한다. 해야 될 일이 있으면 오히려 감정이나 논리로 따지는 것에 성질을 낼 수 있다. 불만을 가지고 투덜대는 것을 싫어한다.

상중하 세 가지 성향 중 한 가지가 두드러진 경우도 있지만 주변을 보면 3가지 중 2가지는 유사하고 하나가 약한 사례가 더 많다. 평소 상중하를 모두 사용할 수 있도록 연습하는 것이 좋다. 생각과 행동을 잘하는 사람은 감성을 풍부하게 느끼고 표현하는 연습이 필요하다. 감정과 사고가 풍부하지만 행동을 하지 않으면 아무 생각 없이 저질러보는 연습을 하여 균형을 바로잡을 수 있다. 감정도 풍부하고, 행동도 잘하는 데 스스로 계획하는 것이 부족하면 논리적인 사고를 연습해야 한다.

상중하 세 가지 성향 중 한 가지가 두드러진 경우도 있지만 주변을 보면 3가지 중 2가지는 유사하고 하나가 약한 사례가 더 많다. 평소 상중하를 모두 사용할 수 있도록

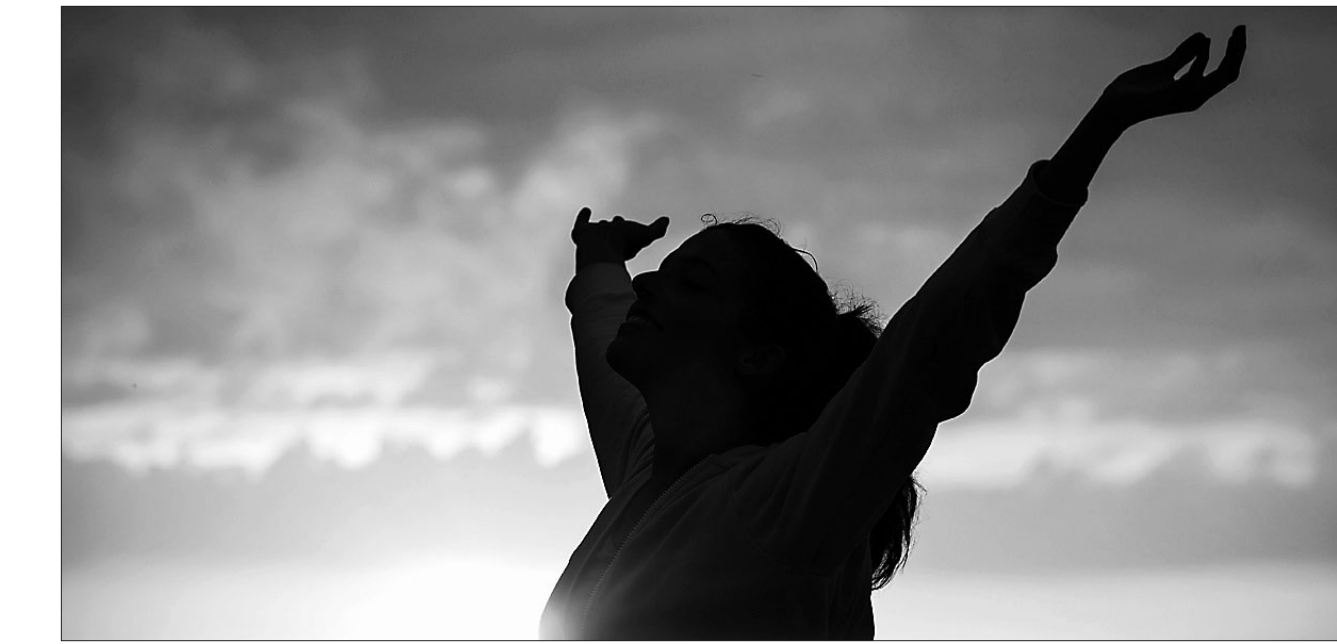
상·중·하단형으로 성향 구분 3가지 모두 사용하는 연습 필요 반대성향 친구사귀며 자신 보완

록 연습하는 것이 좋다. 생각과 행동을 잘하는 사람은 감성을 풍부하게 느끼고 표현하는 연습이 필요하다. 감정과 사고가 풍부하지만 행동을 하지 않으면 아무 생각 없이 저질러보는 연습을 하여 균형을 바로잡을 수 있다. 감정도 풍부하고, 행동도 잘하는 데 스스로 계획하는 것이 부족하면 논리적인 사고를 연습해야 한다.

자신의 성향과 반대되는 동료나 친구와 함께하면서 부족한 부분을 보충하는 것도 좋은 방법이다. 그러나 현실에서 보면 자신과 반대 성향을 가진 사람을 제대로 이해하지 못하여 문제가 생기고 비방하는 일도 많다. 두 사람이 같은 목표를 위한 동지가 될 수도 있고, 서로 등을 돌려 적이 되는 단순한 이치를 생각해 보아야 한다. 자신의 성향을 알고, 자신을 보완해줄 반대 성향의 친구이자 라이벌을 찾는 것은 자신을 성장시키는 가장 좋은 방법 중 하나다.

지식을 가지고 만든 요리 '지혜'

지식과 지혜는 같은 것일까 아니면 다른



것일까? 요리와 비교를 하자면 지식은 계란, 양파, 김치와 같은 식재료고, 지혜는 여러 식재료가 조리하는 과정에서 탄생한 단품 요리로 설명할 수 있지 않을까? 단품 요리가 몇 가지 모이면 만찬이 되고 식탁은 풍성해지듯 지식에서 얻어진 지혜라는 작은 깨달음이 모여 큰 깨달음이 된다. 식재료를 가지고 요리하는 과정이 바로 우리의 삶이며 수련이다.

문명의 발달과 오랜 역사에서 지식과 정보는 점점 늘어나고 이것을 가르치는 곳도 넘쳐난다. 자신이 원하는 정보는 낮과 밤에 관계없이 언제든지 얻을 수 있는 세상이 되고 있다. 수많은 정보 중에서는 가공되지 않은 원석과 같은 데이터가 있고, 통계를 통해 뽑아진 가공된 데이터가 있다. 분석 및 해석을 하여 의미가 부여된 정보도 있다. 과학 실험으로 자연의 섭리를 하나씩 정리하여 알려 주는 어떤 법칙과 이론들이 있고, 옛 성인들의 말씀을 모아 정리한 불경, 성경, 논어 등의 고전들은 보이지 않은 세계와 마음에 대한 진리의 말씀이다. 결국 지식이란 타인이 만들어 놓은 수많은 정보를 알아가는 것이다. 예수, 공자, 석가 등 위대한 성인들의 말씀도 내 처지에서 보면 수많은 정보인 지식의 한 종류가 되는 것이다.

지혜는 간단히 말해, 음식으로 비유할 수 있다. 책을 읽거나 대화에서 알게 된 수많은 정보와 지식을 직접 요리하며 필요한 것은 사용하고, 불필요한 것은 버리는 과정을 거쳐야 하기 때문이다. 같은 식재료를 가지고 고도 목적에 따라 김치전이 될 수도 있고, 김치 튀김이 될 수도 있고, 김치국이 될 수도 있다. 지식은 어떤 과정을 거쳐야 하는가에 따라서 서로 다른 지혜와 깨달음으로 나타

난다. 아무리 요리책을 많이 보고 음식 맛을 잘 구별할 줄 알아도 직접 요리를 해서 음식을 만드는 것은 쉽지 않다. 그래서 처음에는 자신이 원하는 음식이 아닌 영똥한 음식이 될 수도 있고, 도저히 먹지 못해 버리는 음식이 생길 수도 있다. 하지만 요리의 과정을 반복하다 보면 몸은 숙달되어 자연스럽게 적응하게 된다. 이렇게 깨달은 방법은 자신만의 진정한 노하우로 남을 것이다.

책을 보거나, 노래를 듣는 등 오감으로 습득한 정보가 저장되기 위해서는 몸과 뇌, 가슴 등에 공간과 기운이 필요하다. 이 정보들은 내부에서 소화되는 과정을 통해 흡수되어 행동으로 표현되어야 한다. 흡수된 편과 살이 되지만, 흡수되지 못하면 탈이 나고 부패하며 냄새가 나는 독이 된다. 결국 질병을 만들어 내기도 한다. 그래서 지혜를 키우기 위해서는 자신에게 필요한 정보와 지식을 구분할 수 있는 판단력, 받아들인 정보는 소화할 수 있는 소화력이 있어야 한다. 흡수된 정보는 행동을 할 때 새로운 정보로 만들어지고 배출된다. 행동하지 않아 배출되지 못하면 정보와 지식의 비만을 통해 성인병과 같은 지식의 자아도취에 빠진다. 행동을 하여 주변에 표현하는 것은 자신이 올바르게 흡수했는지 검증하는 과정이다. 자연은 낮과 밤, 봄 여름 가을 겨울, 생로병사 등으로 순환한다. 이처럼 지식을 받아들여 지혜로 배출하는 과정 역시 삶이라는 사이클 속에서 정상적으로 흐를 것이다.

지구는 학교

학교(學校)는 본래 삶의 의미와 방향을 배우고 익히며 스스로 덕을 밝히 지극한 선

(善)에 도달을 하고자 하는 의미가 있음을 알 수 있다.

인류는 수천 년의 세월 동안 물질적으로 많이 발전하였다. 이제는 전설 속 토끼가 살고 있는 달과 화성까지 확인할 수 있는 시대가 되었다. 하지만 정신적 배움의 바탕

'같은' 지식서 '다른' 지혜 출현 불필요한 정보 판단해 버려야 적성 찾아 '전문가' 돼야 삶 풍요

은 기원전 500년을 전후한 시기에 정립된 사상을 크게 벗어나지 못하고 오늘날까지 이어지고 있다. 즉, 인류의 4대 성인의 정신적인 가르침은 2,000~2,500년 전에 이루어졌고, 인류는 그 가르침을 바탕으로 범위를 확장하며 발전했다. 어느 학자는 역사 이래 생로병사의 삶의 본질은 변화된 것이 없지만 단지 물질을 사용하는 기술이 발전하여 본래의 감각을 상실한 것이라고 주장한다.

그래서 지구를 다양한 만남과 이별을 공부하는 학교에 비유하는 듯하다. 전통적으로 사용하는 '돌아간다'는 표현은 '죽는다'와 다른 다양한 의미를 내포한다. 과학적으로 본다면 이는 육체가 자연으로 돌아가 타 생물이 성장할 거름이 되는 과정을 의미한다. 종교적으로는 천국으로 가거나 열라대왕 앞으로 가서 삶의 밥값을 하고 왔는지 판단 받는 것을 뜻한다. 유학에서는 성인의 반열에 오른 인구는 상제의 명을 수행하는 역할을 한다. 조상들은 원한으로 미련이 남은 귀신들은 돌아가지 못하고 구천

을 떠돌게 된다고 생각했다. 자신이 어느 쪽을 믿든 우리는 지구라는 공간에서 사람들과 함께 더불어 살아가며, 주변의 평가를 받으며 아파하고 기뻐한다.

같은 대학에서 함께 공부를 해도 전공에 따라서 조금씩 다른 과목을 배우는 것처럼 인생 공부에도 자신의 적성에 따라 다양한 전공 분야가 있다. 자신의 인생 학교 전공을 찾아 한 가지 분야에서 전문가가 되기 위해 노력하는 것이 삶의 재미가 될 것이다. '나는 누구인가?' 라는 질문에서 궁극적으로 추구하는 것이 바로 어떤 전공을 가지고 어떻게 살아야 하는가의 문제다. 자신이 가지고 있는 육체적 특성, 사주, 부모, 자란 환경, 경험, 변화를 추구하는 영성을 종합하여 천명(일)이 무엇인지 찾아서 실천하는 것이 삶의 주된 목적이 된다. 이것이 바로 자신의 인생 전공이 된다. 생년월일시로 삶의 방향을 유추하는 사주에서는 보석으로 태어나 어릴 적부터 자신의 적성을 발휘하는 사람이 있는 반면, 가공되지 않은 원석으로 오랜 시간 정교한 세공을 통해 보석으로 탈바꿈하는 사람도 있다고 말한다. 자신이 어떠한 경우에 해당되는지 알고 싶다면 자신의 삶을 다시 돌아보면 된다. 만인만도라 하였기 때문에 자신만의 방식으로 자신의 분야를 선택하여 즐겁게 배우고 일하며 즐기는 것이 필요하다. 이 과정에서 자신의 분야를 이루어 장인이 되기 위한 노력은 누구에게나 필요한 것이다.

같은 재료로 같은 장소에 집을 지어도 어떻게 조합을 하는가에 따라서 다른 모습과 내구성을 가지게 된다. 여러 재료가 각각의 위치에서 자신의 역할을 할 때 좋은 집이 될 수 있다. 그렇지 않고 모든 재료가 기둥이 되고 대들보가 되겠다고 자신의 자리를 이탈한다면 집은 무너지고 말 것이다. 우리 사회는 다양한 사람이 모여 각각의 위치에서 자신의 역할을 할 때 자연스러운 아름다움을 느낄 수 있다. 자신의 삶이 기둥이 되어야 하는지, 지붕이 되어야 하는지, 바닥의 모래가 되어야 하는지 스스로 자신의 역할을 찾아서 수행하는 삶을 살아야 한다. 그렇다면 자신의 위치가 바로 자신의 일이며 소명이 될 것이다. 경제 활동이나 먹고 사는 일만 있고 자신의 삶이 없어 파란한 삶이 되지 않도록, 일과 삶의 조화가 필요하다. 이처럼 일회일비하지 않고 안락나도 할 수 있는 풍요로운 경험을 즐기는 것이 명상에서 보는 잘 사는 삶이다. <끝>

정리·박익명 기자 pak502482@hyunbul.com

이 글은 <마음 다이어트>(책나무 펴)에서 발췌한 내용입니다.

좋은인연 대출안내

- ☑ 불사자금이 부족하십니까?
- ☑ 사찰구입자금이 필요하십니까?

전화 주시면 좋은인연이 되겠습니다

님플께서 사찰을 매매 하실 때 사기를 당하여 피해를 보거나 제대로 된 감정평가와 권리분석을 하지 않아 손해를 보는 경우가 많이 있습니다. 1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 형산새마을금고와 미리 의논하시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.

☞ 매매관련세금 · 부동산권리분석 · 감정평가

· 대출기간 기본5년
 · 근저당설정비 면제
 · 제주도까지 전국가능
 · 타은행대출 전환가능
 · 단채명의사찰 가능
 · 중단사찰 가능

35
 친철상담

전무 이강욱 ☎ 010-9842-4200
 부장 김상민 ☎ 010-7314-2522

본 점 054)282-9600
 제1지점 054)282-9601
 제2지점 054)282-9602

형산새마을금고

수행도우미

미국 FDA 등록인증 3009241067

	발로해(두한족열양말) 노폐물 독소 쏙 빠지며 발 보들보들 발냉병 즉시 해소 법당에서 절할때 꼭 필요해요
	자나깨나 중단전 차크라 열고 목, 뒷골, 어깨 확 풀림 스트레스제로 온 몸에서 엄청난 氣감 체험
	차사라따 누구나 누워서 저절로 자동단전 호흡 100% 피로회복, 氣모음 확실 환자에게 최고의 선물
	호락호락 팬티 배, 엉덩이, 골반, 허리 차가움 냉병 즉시 해소 노폐물, 독소 배출 왕~
	보디스킨 발목,장단지,허벅지,엉덩이,등허리목, 뒷골은 3분만 밀어도 氣통하며 정신이 맑아지고 졸림, 나른, 피로회복 즉시 해소

세계최고! 다보명자, 슈퍼유산균 효소, 호두기름

www.법왕정사.net
010.3487.0035

부적기름의 혁명

松 根 油

- 수령이 오래된 간벌한 소나무의 뿌리에서 전통방식으로 기름을 채취 하였습니다.
- 짙은 솔향기와 함께 강한 양기를 가지고 있습니다.
- 몸에 좋은 피톤치드 대량방출 합니다.
- 오래 보관하여도 절대 쨍들지 않습니다.
- 방향제와 구취제로 사용할 수 있습니다.
- 부적을 그려 몇년을 두어도 짙은 솔향기가 그대로 있습니다.
- 부적의 품격과 기운을 높입니다.
- 환자 수험생 선방에 몇번 뿌리면 솔 향기가 오래갑니다.
- 심신안정에 탁월한 효과가 있습니다.

용량 : 100ml
 (스프레이 용기에 담겨있습니다)
 판매가 : 100,000원

입금계좌 : 신한은행 110-371-828252
 예금주 _ 이민희

☎ 010-8558-2345