



## 소개글

빌리전은 (구) 재무부, 금융감독위원회, 관세청등에서 공무원으로 15년 간 청춘을 불살다가 30대 중반에 평화은행으로 옮겨 우리은행 지점장을 마지막으로 20년 간의 은행원 생활을 마치고 심리치유 관련 공부에 열정을 바쳐서..... 우리 주위에 우는 자, 눌린 자, 깨진 자, 갇힌 자의 친구가 되기 위해 인생 후반을 상담원으로 살기로 마음먹은 인생 2막의 배우일 뿐입니다 .....인생 이모작 농사를 잘 지어서.. 후반전 열심히 뛰겠습니다

# 목차

---

• 앤드류 머레이의 위대한 영성	11
• ‘영성과 심리치료(Spirituality and Psychotherapy)’	12
• 서리가 알곡을 만듭니다.	14
• 윤영대 칼럼	16
• 자녀교육	17
• 자살-원초적 특성과 근본 원인 규명	32
• 가족치유	35
• 치과의사 박세당님	37
• 소박한 시민의 소소한 행복을 ...포퓰리즘이라 비난하는 이들	40
• 최면 의과학대학원대학교 설립을 환영합니다	42
• 포기하지 말라	44
• 십자가로 보이신 겸손	46
• 겸손의 간구	48
• 아버지의 품을 떠나	50

---

• 제발...잠 좀 자게 해주세요!!!	53
• 스트레스와 싸워서 이길 수 있는 식사방법	65
• 우울증 극복사례	66
• 우울신경증	68
• 지금 당신은 내 사랑입니다	70
• 다섯잎 클로버	72
• 아내의 간증	74
• 동아시아 선교대상국가	75
• 청소년과 놀이문화연구소	81
• 동아시아의 복음화를 위해	82
• OMF 선교회 소개	91
• 뛰어난 남자	93
• 스마일맨	94
• 만남	95

---

• 사오정	98
• 맹구	99
• 무인도 생존법 (믿거나 말거나...)	100
• 참새의 착각	101
• 송정림의 '명작에게 길을 묻다'	102
• 행복한 사람	104
• 관계	105
• 게임중독 치료사례	107
• 청소년 인터넷 중독	109
• 계룡산 vs. 마니산	110
• 인생	111
• 우울증의 최면치료	113
• 알코올 중독 최면치료	119
• 김수환 어록	123

---

• 유태인 자녀교육	126
• 인생 9계	129
• 황혼의 멋진 삶	130
• 13가지 말	133
• 재미있는 142857	135
• 말	136
• 동물농장	137
• 부전자전	139
• 갑부	140
• 종매	142
• 처제의 일기장	143
• 해적의 실수	144
• 아인슈타인과 운전기사	145
• 목사님-악마와 천사-약사	147

---

• 인생의 다섯 가지 나이	150
• 임길진	151
• 최규상	153
• 장영희	154
• 우울증과 정신건강	155
• ‘흐르는 강물처럼’	158
• 좋은 친구	160
• 아..버..지	161
• 부부 십계명	164
• Hazrat Inayat Khan	165
• 마더 데레사	167
• 오프라 윈프리	168
• 오바마	169
• 미국 거부에게 배우는 7가지 인생 교훈	170

---

• 이기는 사람과 지는 사람	174
• 최고의 선물	175
• 긍정의 힘	176
• 서울 vs. 다윗	177
• 마음 다스리기	179
• 고마운 일 뿐이다	182
• 용서 -말은 쉽지만 실천이 어려운 일	183
• 1분....의 시간	185
• 어떤 광고 카피...	186
• 소원	187
• 셋방 구하기	188
• 불공평해요!!	189
• 사오정 이야기	190
• 눈뜬 봉사	191

---

• 토끼와 거북이 재 경주 사건!	195
• 영어유머	197
• 독서지도사 과정을 수강하면서..	198
• 미운사람	199
• 환병	201
• 사랑이 있는 풍경	203
• 자기 옷	205
• 행복	207
• 꽃다발	209
• 변명	210
• 그래도..라는 섬을 아시나요?	212
• 꿈속에 주로 나타나는 풍경	214
• 2011년 9월27일 요즘 이야기	217
• 어린시절 나의 멘토셨던 장동석 선생님의 딸 수연이의 사모곡	218

- 
- 딸의 뜯소문으로 괴로워하다가 유학보내고 우는 어머니

# 앤드류 머레이의 "위대한 영성"

2011.11.07 09:28

---

영성의 시대를 살고 있는 현대인들에게 앤드류 머레이는 깊은 감동으로 우리를 이끌고 있다. 메마른 땅에서 갈급해 하는 영혼들에게 생수의 말씀으로 초대하면서 영성의 새로운 길을 제시하는 머레이의 글은 가슴에 파고 든다. 머레이는 갈증속에 살아가는 영적인 존재인 우리들에게 하나님과의 교제 즉 하나님과의 사귄 영성을 설명하면서 우리를 잠에서 깨어나게 한다. 마치, 깊은 잠에서 깨워 아버지와 함께 교제를 시작함으로 하루를 시작하는 것과 같다. 우리들의 삶은 그분과 함께 하지 않으면 마치 사막속에서 살아가는 메마름을 갖게 된다. 그분은 우리의 필요를 채워주시면서 그분의 삶으로 이끄시고 있다.

그분과 사귄 교제를 나누다보면 그리스도를 알게 됨으로 새로운 영성의 눈을 뜨게 된다 그리스도는 생명이시며 빛이시기에 우리를 생명으로 거듭나게 하시며, 그분의 생명의 삶을 빛으로 인도함 받게 된다. 그분은 우리들에게 빛된 거룩함 삶으로 인도하신다. 그 안은 하나님의 형상을 회복하는 삶이며 하나님의 뜻을 분별하여 하나님의 뜻에 순종하도록 안내한다. 거룩함을 회복하도록 우리에게 참된 변화를 갖게 한다. 그 안에서 하나님의 뜻에 따르겠다는 다짐과 결단도 수반되게 만든다.

이는 매일 매일의 삶이 성삼위 하나님께 맞춰져 있다고 보면 된다. 믿음으로 사는 삶은 결국 하나님과의 관계 회복에서 모든 초점이 맞춰지게 된 것이다. 이러한 과정속에서 사귄과 충만, 회복이라는 주님과 관계 성립함으로 보다 구체적인 하나님의 자녀로서 살게 된다. 이러한 삶은 반석위에 세워진 삶이다. 그 반석은 말씀이신 하나님안에서 거하게 된다. 말씀은 우리에게 능력을 주신다. 말씀은 우리에게 생명과 믿음을 견고케 한다. 말씀은 빛이시며, 말씀은 생명이시기 때문이다. 말씀이신 주님은 말씀을 통해서 교제하기를 원하며, 자신을 드러내시고 계신다. 말씀을 신뢰하며 붙들었을 때는 우리는 어떤 삶속에서도 흔들리지 않는 굳건한 믿음의 모습을 갖게 된다. 믿음은 말씀속에서 견고해짐을 경험하게 된다.

이 책은 영성 회복이라는 분명한 목표를 가지면서 하나님과의 관계 회복을 구체적으로 이끌고 있다. 이 책은 4부로 구성되었다. 그 구성을 쫓게 될 때 영성으로 초대에 함께 동참할 수 있다.

# ‘영성과 심리치료(Spirituality and Psychotherapy)’

2011.11.07 09:08

서울신대 100주년 기념 상담대학원 국제학술대회



▲지난 10월 29일 서울신대 성봉기념관에서 상담대학원 주최 국제학술대회가 열리고 있다. ©서울신대 제공

서울신학대학교(총장 유석성 박사) 개교 100주년 기념 제1회 상담대학원 국제학술대회가 10월 29일 성봉 ‘기념관에서 개최됐다.

영성과 심리치료(Spirituality and Psychotherapy)’ 를 주제로 열린 학술대회는 이를 신학적·심리학적·통합적 관점에서 모색했다. 신학적 관점은 테드 제닝스 박사(시카고대 Theological Seminary), 심리학적 관점은 아치 스미스 박사(Graduate Theological Union.), 통합적 관점은 이정기 원장(서울신대 상담대학원) 등이 각각 발표했다.

영성과 심리치료를 통합적 관점에서 발표한 이정기 원장은 ‘그리스도 요법’에 대해 소개했다. 이에 앞서 이 원장은 한국 뿐 아니라 전세계적으로 ‘영성’에 대한 관심이 늘고 있으며, 상담과 심리치료 현장에서도 그러하다고 발표 취지를 밝혔다. 그는 “목회상담의 정체성과 관련해 ‘영성’이 초점인 새로운 방향을 제시할 뿐 아니라, 이는 통합적 관점에 대한 해결책이 될 수 있다”며 “기독교적 영성이란 요약하면 ‘그리스도를 본받아’라고 할 수 있다”고 언급했다.

타이렐(Tyrrell)이 창안한 ‘그리스도 요법’은 그리스도께서 직접적·본질적으로 죄에 대한 치료에 관계될 뿐 아니라, 정신병리의 치료에도 관계된다는 것이다. 그리스도는 ‘치료자’가 아니라 ‘치유자’이며, 그 치유는 전인(全人)을 목표로 하고 있다.

그리스도 요법을 사용하는 목회상담자들은 상담에 임할 때 ‘실존적 사랑, 마음 비우기(진단), 영혼 즐기기(평가적 분별), 실존적 기억촉진, 실존적 명료화 등을 사용한다. 여기서 마음 비우기와 영혼 즐기기가 중요한데, 이 둘은 현상과 실재의 의미를 묻고 있다.

마음 비우기는 하나님께서 허락하는 한 모든 순수하지 못한 생각과 욕망, 상상과 느낌 등을 깨끗하게 하는 것이다. 바로 ‘기도로 풍성한 과정(The Prayerful Process of Mind-Fasting)’이며, 부정적 자료-반성적 기도-직관적 계시-실제적 증명 등의 단계를 거친다.

영혼 즐기기는 치유의 궁극적 목표로서 그리스도인들이 추구하는 삶의 상태를 말한다. 그리스도의 성품에 이르도록, 그리스도의 가슴을 하나의 선물로서 능동적으로 수용하도록 점진적으로 일생 동안 변화를 유도한다. ‘하나님께 사로잡혀 살기’라 할 수 있고, 자기 발견하기-분별지를 위한 기도-계시된 가치에 감사-축제처럼 살기로 이어진다.

이정기 원장은 ‘그리스도 요법’을 통합적 관점의 대안으로 제시한 데 대해 “흔히들 농담하듯 ‘그리스도로 시작하여 프로이트로 끝나는 목회상담학자는 되고 싶지 않았고, 목회상담의 정체성이 문제되고 있어 대안으로 방법론적 정체성을 묻고 싶었다”며 “포스트모더니즘의 엄청난 바람을 외면할 수도 없었다”고 털어놓았다.

이 원장은 “ ‘그리스도께서 치유하신다’는 가치를 내걸고, 영·혼·육을 동시에 전인격적으로 치유하시는 ‘치유자, 그리스도!’를 중심으로

심리와 영성의 통합을 모색하려는 노력으로 봐도 좋다” 고 전했다. ‘내 안에서의 그리스도 실현’ 이라는 ‘무의식적 영성의 의식화’ 를 영성과 심리치료 선상에서 구체화하고픈 바람도 있다고 했다.

세 차례의 주제강연 후에는 분과별 주제발표도 진행됐다. ‘웨슬리 영성과 심리치료’ 를 이희철 박사(서울기독대 치유상담대학원장), ‘영성과 상담목회’ 를 장종구 박사(서울신대 겸임교수), ‘영성과 다문화상담’ 을 한재희 박사(백석대 상담대학원장), ‘영성과 가족치료’ 를 최광현 박사(한세대 상담대학원장) 등이 각각 발표했다. 학술대회는 자격증 수여 순서로 마무리됐다.

# 서리가알곡을 만듭니다.

2011.11.04 18:51

서리가 알곡을 만듭니다.

▶ 강문호

갈보리 교회 강 문호 목사입니다.

오늘은 서리가 알곡을 만든다는 제목으로 말씀드리려고 합니다.

얼마 전 6월에 나는 강원도 함백산에서 종택에서 잤습니다. 함백산은 태백산 옆에 있는 산입니다. 1573m로 태백산보다 6m가 높습니다.

강원도에서 설악산 다음으로 높은 산입니다. 1000 미터 정도 종택에 O-2 콘도가 있습니다.

자고 일어나니까 영하 1.7도 날씨에 서리가 내렸습니다. 기상 관측한 이후 6월 기온으로 가장 낮은 기온으로 기록이 되었습니다. 겨울이 다시 오는 것처럼 얼음이 얼었습니다. 서리가 내렸습니다. 그런데 그 지역은 고랭지 배추가 유명하였습니다. 서리를 맞으며 자란 배추로 김치를 만들어 먹으면 그렇게 맛이 있다는 것입니다. 서리를 보면서 서리 생각이 났습니다.

서리가 알곡을 만든 사실이 기억났습니다.

농사짓는 농부가 하나님께 기도드렸습니다.

"하나님! 가을 들녘 곡식이 익어갈 때 햇빛이 짹짹 나게 하셔서 알곡을 많이 거두게 하여 주옵소서!"

하나님께서 말씀하셨습니다. "그렇게 하여 주마!"

그리고 햇빛을 짹짹 연일 내려 주셨습니다. 그런데 나중에 보니 알곡은 하나도 없고 쪽정이가 되었습니다. 농부가 항의하였습니다.

"하나님! 햇빛만 났는데 왜 쪽정이만 남았습니까?"

하나님이 말씀하셨습니다.

"너는 햇빛만 구하였지 찬 서리를 구하지 아니 하였다. 찬 서리가 밤에 알곡을 만든단다." 그렇습니다. 서리가 알곡을 만듭니다.

루이스 캐럴이 쓴 동화 <이상한 나라의 앨리스>가 있습니다.

도도새 이야기입니다. 도도새는 인도양 가운데 있는 작은 섬 모리셔스에 살고 있는 새입니다. 자연환경이 에덴동산처럼 아름다운 곳입니다. 먹이가 많고 천적이 없어서 날라 다닐 필요 없이 여기저기 널려져 있는 먹이를 먹으면 됩니다. 풍족합니다. 먹이를 잡으려고 애쓸 필요도 없습니다.

포르투갈 선원들이 이 섬에 처음 발을 디뎠습니다. 도도새를 보니 나를 줄도 몰랐습니다. 도망갈 줄도 몰랐습니다. 그저 멍청이 사람들을 바라볼 뿐이었습니다. 잡아도 가만히 있었습니다. 사람이 무엇인지도 몰랐습니다. 그래서 포르투갈 선원들은 이 새 이름을 도도새라고 붙였습니다. 멍청이, 바보라는 뜻입니다. 사람들이 이 섬을 발견하고 이주하여 살기 시작하였습니다. 결국 이 새들은 멸종되고 말았습니다.

새 중에 날지 못 하는 새가 둘이 있습니다. 키위와 펙귄입니다. 이 두 새가 가장 많은 곳이 뉴질랜드입니다. 그 곳에는 먹을 것이 많습니다. 그래서 먹이를 구하려고 날라 다닐 필요가 없어졌습니다. 그래서 날개가 발달되지 못 하였습니다.

서리가 없으면 알곡이 될 수 없습니다.

도전이 없는 나라는 망합니다. 긴장이 없는 사람은 발전이 없습니다.

서리가 없는 곡식은 알곡을 맺지 못 합니다.

역사가 토인비는 말하고 있습니다.

외부의 도전이 없어서 도도새처럼 스스로 멸망한 문명이 마야 문명입니다. 고대 마야는 기원전부터 중앙 아메리카를 중심으로 발전하였습니다. 웅장하고 화려한 건물을 지어 나갔습니다. 찬란한 문명이었습니다. 수학, 천문학이 고도로 발달하였습니다.

그런데 이런 찬란한 문명이 900년경에 갑자기 없어지고 말았습니다. 거대한 문명이 사라진 이유가 연구되기 시작하였습니다. 장기적인 가뭄이 있었는데 그것은 아니라는 것이 밝혀졌습니다. 지구 온난화설도 아님이 밝혀졌습니다. 화전민이 늘어나면서 산림 파괴가 된 것이 멸망의 원인도 아니었습니다. 허리케인이 있었는데 그것도 아니었습니다. 그리고 외부적인 적도 없었습니다. 도도새같다는 것이 밝혀졌습니다. 태평스럽게 살다가 스스로 타락하여 없어졌다는 것이 결론입니다.

지구상에서 가장 시련을 많이 당한 민족이 있습니다.

이스라엘입니다. 70년 7월 9일에 나라를 잃었습니다. 1948년 5월 14일 무려 1900년만에 나라를 찾았습니다. 그들의 수난사를 쓰려면 하늘을 두루마리 삼고 바다를 먹물 삼아도 다 쓸 수 없다고 말하고 있습니다. 그들을 반기는 곳은 세계 어디에도 없었습니다. 미국이 그래도 그들을 받아 주었습니다.

그러나 매년 강물이 넘쳐서 범람하는 허드슨 강 변을 주거지로 내주었습니다. 유대인들은 그것도 고맙다고 그 곳에 물이 넘치지 못 하게 뚝을 쌓았습니다. 옹벽을 쳤습니다. 최악의 땅을 최고의 땅으로 만들어 놓았습니다. 오늘 날 그 곳은 세계 금융의 중심지가 되었습니다. 세계 0.3% 밖에 안 되는 민족이 시련을 통하여 큰 업적을 이루어 놓았습니다.

노벨상의 35%를 받았습니다. 지금 세계 돈의 3분의 1을 유대인이 가지고 있다고 하는 소문도 있습니다. 우리나라 은행돈의 65%도 유대인들이 가지고 있다는 소문이 있습니다. 커피의 대명사 스타벅스 주식 100% 유대인 것입니다. 미국 중고등학교 교사 50%가 유대인입니다. 70만명 변호사 중에 14만명이 유대인입니다. 그렇습니다. 서리가 알곡을 만듭니다.

바이올린을 만들 때 최고로 소리가 좋은 나무 재질은 어떤 나무인지 연구가 되었습니다. 바이올린을 만들 때 가장 좋은 나무는 1200미터 렉키 산꼭대기에서 자라난 나무가 가장 소리를 잘 낸다는 사실을 밝혀냈습니다.

추운 날씨 속에서 자라난 나무가 단단하고 소리가 좋다는 것입니다. 서리는 알곡을 만듭니다.

감사합니다.

현대인들 가운데 안정제를 먹고 살아가는 사람들이 많이 있습니다. 그만큼 현실과 미래가 불안하기 때문입니다. 왜 사람들은 불안해할까요? 미래를 알지 못하니 불안할 수 밖에 없습니다. 본문의 내용은 하나님의 사람 엘리사와 그의 사환의 이야기입니다. 아람 왕은 말과 병거와 많은 군사로 이스라엘의 수도 사마리아 성을 에워쌌습니다. 아침 일찍 일어난 사환이 성을 포위한 군사들을 보고 두려워하기 시작합니다. 자신의 눈앞에 있는 현실이 사람을 불안하게 만드는 것입니다. 그때 하나님의 사람 엘리사는 사환에게 두려워하지 말라고 했습니다. 성을 에워싼 아람 군사보다 더 많은 천군천사가 성을 지키고 있었기 때문입니다. 우리가 불안과 두려움을 극복하기 위해서는 어떻게 해야 할까요?

먼저, 불신의 눈으로 보지 않아야 합니다.(15) 하나님의 존재를 믿는 성도라면 육신의 눈으로 보이는 것만 보지 말아야 합니다. 엘리사 선지자의 사환은 육신의 눈은 밝았지만, 영적인 눈은 소경에 가까운 사람이었습니다. 이 사환처럼 육신의 눈으로만 보는 사람은 이성만 가지고 판단하는 사람입니다. 하나님을 믿는다고 하면서도 항상 사람의 판단을 가지고 행동합니다. 두려워하는 사람의 특징은 자신이 상황을 정확하게 알고 판단한다고 생각합니다. 이들은 다른 사람들보다 인간적인 판단이 뛰어납니다. 그러나 하나님을 믿는 성도는 육신의 눈으로 보는 것만으로 판단하지 말아야 합니다. 하나님의 능력을 믿고 영적인 눈이 떠져서 하나님의 도우시는 것을 볼 수 있어야 합니다.

다음, 믿음의 눈으로 보아야 합니다.(17) 아람 군대가 완전 포위를 했지만, 엘리사 선지자가 평안했던 것은 하나님의 군대인 불 말과 불 병거를 보았기 때문입니다. 사환은 문제를 보고 두려워했지만 선지자는 문제를 해결하시는 하나님을 보고 평안했던 것입니다. 우리가 살아가는 동안 절박한 상황에 있을지라도 살아계신 하나님께서 나를 위해 일하고 계심을 믿어야 합니다. 이것이 산 믿음입니다. 하나님이 나와 함께 계시고 나를 붙들고 계신다는 믿음이 필요합니다.

그리고 하나님의 도우심을 구해야 합니다.(20) 믿음의 사람들은 자신의 힘으로 문제를 해결하지 않습니다. 하나님이 행하실 때를 기다려야 합니다. 그리고 하나님의 방법으로 믿음으로 행하여야 합니다. 하나님께 전적으로 맡기고 기도할 때 하나님의 방법으로 해결해 주십니다. 믿음의 기도에는 반드시 응답이 있습니다. 내 힘과 능력으로 안되는 것을 억지로 내가 해결하려 하지 말고 오직 믿음으로 성령님의 도움을 구해야 합니다.(속4:6) 기도하는 한사람은 대단합니다. 가정을 위해 진실한 믿음의 기도를 드리는 기도의 사람이 된다면, 그 한 사람 때문에, 가정이 안정되고 교회가 부흥하며 나라가 발전하게 되는 것입니다. 앞으로 살아가면서 혼자 결정해 나가야 할 일들로 인하여 힘들고 지칠 때, 또는 주변 사람들이 힘들어 할 때마다 어떻게 해결 해 나가려 하십니까? 하나님의 도움을 받기 위해 항상 기도하고 믿음의 눈으로 보며 살아가시기 바랍니다. 우리의 곁에서 항상 도움주시며 격려해 주시는 하나님의 도움을 받아 살면 승리하는 삶을 살아갈 것입니다.

## [적용]

- 좋은 환경이 주어졌지만, 불안과 두려움으로 힘들어 합니까? 성령님의 도우심을 구하십시오.
- 나의 믿음은 어느 수준인지 점검하고, 믿음의 성숙을 위해 신앙의 기본으로 돌아가십시오.
- 나는 실제로 얼마나 기도생활에 집중하나요? 내 기도하는 시간을 작성해 봅시다.

## [기도]

승리의 주 하나님, 험한 세상을 살아가며 불안할 때가 많이 있습니다. 이제 어떤 상황에서도 하나님만을 보고 믿음으로 맡기어 하나님의 방법으로 살아가게 하시옵소서. 거룩한 성령님 기름부어 주셔서 다스림 받기를 원합니다. 강한 믿음, 역사하는 믿음의 사람이 되게 하옵소서.

## 자녀교육

2011.11.04 09:50

---

우리의 아이들을 보살피면서 필요악이 바로 훈계라는 것입니다.

아이들을 올바르게 성장시키기 위하여 제대로 된 훈계가 필요합니다.

어떻게 하여야 효과적으로 훈계를 할 수 있을 지 쉬우면서도 막상 훈계를 할려면 막히는 수가 있습니다. 상황에 따라서 아이의 나이에 따라서 훈계내용이나 방법이 다르겠다고 느낍니다.

그래서 전문가들이 보는 관점에서 자녀 훈계에 대하여 살펴보았습니다.

부모가 자녀를 훈계하는 데에는 세 가지의 기본적인 방법이 있습니다.

첫째, 훈계를 하기 전에 분명한 한계를 자녀들에게 미리 정해주는 겁니다.

예를 들어 자녀들에게 막연히 저녁에 일찍 들어오라고 말하기 보다는, 늦어도 밤 10시까지는 귀가해야 하고 부득이한 경우 10시를 넘기게 될 때에는 사전에 부모의 허락을 받게 하는 겁니다.

그런데 아이들은 종종 합의 된 규정에 어긋난 행동을 하거나 부모에게 고의적인 반항을 하기도 합니다. 그것은 불순종의 죄를 지었던 아담과 하와의 죄악이 아이들의 마음속에도 그대로 숨어있기 때문이지요. 이 같은 경우 부모는 그들 마음속의 죄를 보면서 체벌을 통해서라도 아이가 잘못을 깨닫고 책임을 지도록 해야 함은 물론 이 싸움에서 부모가 꼭 승리해야 합니다.

두 번째로, 부모는 아이가 고의적인 반항을 하고 있는지 아니면 어려서 모르기 때문에 무책임한 실수를 한 것인지를 구별해야겠지요.

실수로 저질러진 잘못에 대해서는 엄하게 꾸짖기보다는 오히려 사랑과 관용을 보여 주는 것이 더 유익한 일일 것입니다.

이러한 과정을 통해 아이들의 반항을 다스린 후에는 세 번째로, 사랑과 위로의 모습을 보여주는 겁니다.

특히나 어린 아이가 눈물을 보일 경우에는 부모가 가슴을 열고, 따뜻하게 안아주면서, 함께 기도하고, 용서해줌으로써 하나님의 사랑을 아이들이 체험할 수 있도록 해주어야겠지요.

그러나 이 모든 방법에 앞서 부모가 부족하더라도 삶 속에서 모범을 보여주는 것이 최고의 교육임을 꼭 기억하게 되시기 바랍니다.

[출처]갓패밀리 오늘의 가정편지 중에서.

그리고, 자녀 훈계에 관련한 읽을 만한 서적은 어떤 것이 있을까요..

첫번째로 데니스 바라라 레이저 저서 '효과적인 자녀 훈계'라는 책입니다.

이 책은

십대 자녀를 둔 부모를 위한 가정건축가 자녀 양육 시리즈. 이 책은 자녀훈계가 성경적으로 위임된 부모의 책임이라는 것을 강조하며 자녀훈계의 분명한 목적과 자녀들이 반응하는 능력, 경계선 설정, 선택의 결과 등 자녀훈계의 실제적인 면을 설명하고 있습니다.

더 자세한 내용은 아래 사이트 주소를 클릭하면 됩니다.

☞ [http://mall.duranno.com/book/copyrighter\\_info.asp?mbr\\_num=10359607](http://mall.duranno.com/book/copyrighter_info.asp?mbr_num=10359607)

[인터넷 교보문고 제공]

두번째로 이영숙님의 '성품 좋은 아이로 키우는 자녀훈계법'이라는 책입니다.

이 책을 소개합니다.

☞ 책소개

성품 좋은 아이로 성장시키자!

실천적 교육학자 이영숙의 『성품 좋은 아이로 키우는 자녀훈계법』.

〈나를 찾아 떠나는 여행, 성품〉에 이은 저자의 성품교육 제2탄이다.

부모의 지혜로운 훈계가 성품 좋은 아이로 키운다는 것을 증명하고 있다.

이 책은 아이를 우리시대가 바라는 성품 좋은 지도자로 키울 수 있도록 도와주는 자녀교육서다. 성경적이고 효율적인 훈계법을 실천함으로써 아이가 행복과 성공을 이루는 데 부모로서의 힘을 보탬 수 있도록 인도하고 있다. 20여 년간 교육현장에서 성품교육을 해온 저자의 노하우를 집약한 것이 특징이다.

저자는 순종하고 감사하며, 배려하고 존중하는 긍정적 태도를 지닌 아이로 성장시키고 싶지만 어떤 방법으로 훈계해야 하는지를 알지 못해 혼란스러운 부모들을 위해 기본부터 실천까지 일목요연하게 안내하고 있다. 또한 상담사례를 모아 부모가 자신의 상황에 맞는 해결방법을 찾아낼 수 있도록 도와준다. 양장본.

[네이버 제공]

☞ 저자소개

이영숙

우리나라에서 '성품'을 교육에 접목해 체계적인 교육 과정으로 만들어 보급한 최초의 성품 학자다. 마음의 장애로 인한 나쁜 성품으로 고통받는 사람들의 성품 영역을 명쾌하게 정의하고, 구체적인 교육 모형을 만들어 좋은 성품을 갖출 수 있는 혁신적인 교육 방법을 창안했다.

아이들을 자신과 이웃을 돌볼 줄 아는 인격적이고 책임감 있는 사람으로 교육하여 행복하고 성공적인 삶을 살아가도록 돕고자 2005년에 ‘좋은나무성품학교’를 설립했다. 실천적인 가르침으로 사람들을 변화시키는 이곳의 교육은 새로운 교육 혁명으로 주목받으며 한국과 미국에 160개에 이르는 가맹학교가 만들어졌다. 또 유아교육 과정, 초등 성품교육 과정, 청소년 리더십교육 과정, 성인을 위한 부모 성품학교 등으로 퍼져나가 좋은 성품으로 변화한 놀라운 사례들을 쏟아내며 그 성과를 입증하고 있다.

저서로는 [경청],[긍정적인 태도],[기쁨],[배려],[창의성],[지혜]등의 어린이를 위한 12가지 성품 워크북 시리즈,[당나귀의 편지],[좋아! 좋아! 펠리컨],[출동! 배려맨] 등의 어린이를 위한 성품 동화 시리즈,[나를 찾아 떠나는 여행-성품],[이제는 성품입니다],[03세 교육 평생 간다]등이 있다.

단국대학교 대학원에서 특수교육을 전공하여 교육학 박사학위를 받았고, 아주대학교 교육대학원 특수교육과 겸임교수를 역임했다. 1986년, 밀알유치원을 설립하여 현재 서울과 수원의 본원을 운영하고, 사단법인 한국 밀알몬테소리 기독교교육연구소 소장, [사]좋은나무성품학교 대표를 맡고 있다. ‘성품교육만이 교육과 미래의 대안’이라는 사명감으로 세미나, 강연, 집필에 힘쓰고, 세 아들을 둔 엄마로서 배운 교훈을 통해 ‘가정이 최초의 원초적인 성품학교’라고 강조하면서 어른을 교육하는 성품 가정 치유 세미나인 ‘성품 이노베이션’과 청소년들을 위한 성품 리더십 컨퍼런스를 펼쳐나가고 있다.

[인터파크 도서 제공]

☞ 출판사 서평

나를 찾아 떠나는 여행 성품」에 이은 이영숙 박사의 성품교육 2탄  
지혜로운 훈계가 성품 좋은 자녀, 날마다 성장하는 자녀로 만든다!

자녀 훈계란 부모의 지식이 자녀의 유익을 위해 사용되어야 하는 부모의 지혜이다.

자녀의 행복과 성공을 원한다면, 올바른 훈계법을 배워야 한다. 교육학 박사로 20년이 넘는 동안 현장에서 성품교육을 시켜온 이영숙 박사가 이론과 함께 그동안 느낀 점, 성품교육 후 변화사례, 부모들의 상담 Q&A를 한 권의 책에 담았다. 성품 좋은 아이로 키우고 싶은 모든 부모의 소망을 이루어줄 자녀 훈계법의 진수가 담겨 있는 책이다. 훈계의 정의, 훈계와 교정, 보상, 부모를 위한 지침, 좋은 성품으로 키우기 위한 자녀 훈계법, 기질에 따른 훈계법, 자녀 교육 상담 Q&A까지 자녀양육의 모든 궁금증을 해결해준다!

☞ 저자 인터뷰 - 저자 이영숙 박사 인터뷰(책과 만남을 기초로 재구성하였습니다.)

▶ 「성품 좋은 아이로 키우는 자녀 훈계법」을 출간하게 된 계기가 무엇인가요?

전 대쪽같이 심지가 곧은 남편과 결혼해 세 아들을 낳았습니다. 결혼 전 자녀교육에 대해 약속한 것이 있었지요. 상대 배우자가 자녀를 훈육할 때는 서로 절대로 참견하지 않기로요. 자녀를 사랑하는 부모는 초달을 금하면 안된다며 남편이 아이들의 실수나 잘못에 매우 엄하게 대하며 갈등이 생겼습니다. 결국 큰 사건이 일어났습니다. 큰아들에게 “너 다음에 또 그러면 100대 맞을 줄 알아.” 라고 말했던 남편이 다음에 실제로 100대를 때린 것입니다. 전 약속 때

문에 막지도 못하고 그 시간 내내 부엌에서 엎드려 울면서 하나님께 과연 어떤 것이 올바른 자녀훈계법이냐고 부르짖었지요. 나중에 아들이 고등학교 때 그때 얼마나 부모에게 큰 상처를 받았는지 말하면서 저나 남편 모두 충격을 받았고 아들에게 용서를 구하고 정말 진정한 부모의 모습이 어떤 것인지를 찾게 되는 계기가 되었습니다. 남편뿐 아니라, 저 역시 그 사건을 계기로 올바른 자녀훈계법에 대해 찾게 되었고 그 결과물이 바로 이 책입니다.

▶ 책 앞에 있는 다이아나 루먼스의 <만일 내가 다시 아이를 키운다면> 시가 매우 인상적입니다.

그 시는 제게 많은 깨달음을 준 시입니다. 부모님이나 교사분들께 드리고 싶은 저의 진심이기도 하구요. 누구나 뒤돌아보면 후회가 있지요. 특히나 아이가 생겼다고 누구나 저절로 좋은 부모가 되고 성품 좋은 자녀를 키울 수 있는 것은 아니지요. 아이들은 백지와 같습니다. 그 속에 어떤 그림을 그릴지, 어떤 가능성이 있을지를 바로 보고 키우는 것이 중요하다고 생각합니다. 작은 도토리 속에 큰 떡갈나무가 있듯이 아이들의 가능성을 보고 키우려면 부모 역시 더 노력하고 배워야 한다는 것을 말씀드리고 싶습니다.

▶ 책 속에 보면 좋은나무 성품학교에서의 아이들의 변화 사례가 굉장히 많네요.

좋은나무 성품학교는 '성품교육' 을 최우선으로 하는 저희 가맹학교들입니다. 국내뿐 아니라 해외까지 110여 군데에 있지요. 이곳에서 실제로 성품교육을 아이들에게 시키면서 놀라운 변화 사례들을 많이 경험하게 되었습니다. 부모와 교사가 함께 한다면 어떤 아이든지 변화된다는 것을 실제로 체험했고, 이를 통해 성품이 훈련되고 교육될 수 있다는 확신과 '성품교육, 자녀훈계의 중요성' 을 더더욱 느낄 수 있었지요. 그래서 이 책에도 그 사례가 많이 들어가 있습니다.

▶ 칭찬도 역시 훈계에 들어가나요?

물론입니다. 잘못을 고치게 하는 교정뿐 아니라 좋은 행동을 격려하는 보상, 즉 칭찬 역시 훈계방법입니다. 흔히 맞벌이 부모들이 자녀에게 보상심리로 물질적으로 보상해주려는 경향이 많은데 그것은 잘못된 방법입니다. 아이를 칭찬해 주는 방법은 정말 여러 가지가 있습니다. 비언어적 승인 신호로는 포옹, 어깨나 머리를 가볍게 두드려주기, 미소, 입맞춤, 엄지손가락 위로 들어올리기, 윙크, 어깨에 팔을 두르기 등도 좋습니다. 언어적 승인도 좋지요. 칭찬의 말을 할 때는 구체적으로 하는 것이 좋습니다.

▶ 성공 지상주의에 물든 부모님들께 꼭 해주고 싶은 말이 있다면?

세상은 성품 좋은 지도자를 원하고 있습니다. 성적과 성공이 우선이 아니라 정직, 배려, 감사, 존중, 기쁨, 순종, 절제, 경청 등 나만이 아니라 주변을 돌아보고 자신을 성숙시킬 수 있는 아이로 키우는 것이 중요합니다. 성품이란 타고나는 것이나 저절로 되는 것이 아니라는 것, 이를 위해서는 부모들의 노력과 가르침이 필요하다는 것을 잊지 마시고 실천하셨으면 합니다. 이 책이 조금이나마 그 길에 도움이 되길 바랍니다. 감사합니다.[YES24 제공]

## ☞ 추천의 글

21세기 디지털 세상은 우리의 환경을 많이 바꾸고 있습니다. 전에 없었던 커뮤니케이션의 편리한 행복을 누리게 되었습니다. 그러나 이상하게도 오히려 현대인들은 사랑에 더 목말라하고 있습니다. 이혼은 급증하고 이 땅의 청소년 교육은 최대의 위기를 맞고 있습니다. 가정의 붕괴를 걱정하는 절규마저 터져 나오고 있습니다. 이런 시대에서 가정을 갖고 자녀를 양육한다는 것이 결코 쉬운 과제가 아닙니다. 이영숙 박사는 단순한 교육 이론가가 아닙니다. 스스로 여러 곳의 몬테소리 유치원을 운영하며 현장을 경험하신 분입니다. 그는 유치원의 현장이 선교의 최일선이라고 믿고 섬겨 왔습니다.

저는 이 실험을 통해 자녀양육의 비전을 갖게 된 여러 자모들을 알고 있습니다. 자녀양육의 비전은 바로 이 땅의 교회와 민족의 내일의 비전입니다. 저는 이 책이 새 시대의 가정을 위한 양육의 교과서가 될 것을 기대합니다. 이 책은 성경의 변할 수 없는 진리의 기초 위에서 썼습니다. 그러나 이 책 안에는 가장 현대적인 자녀양육의 지혜가 숨쉬고 있습니다. 성경을 열고 이 책을 읽는 모든 가정에 행복의 영이 임하실 것입니다. 그리고 이 책을 읽는 모든 독자들과 가정 회복의 미래를 꿈꾸고 싶습니다.

이동원 (지구촌교회 담임목사)

☞ 성품좋은 아이로 만드는 자녀 훈계법 책내용 자세하게 보러가기.

[http://book.naver.com/bookdb/book\\_detail.php?bid=4481851](http://book.naver.com/bookdb/book_detail.php?bid=4481851)

---

그리고 자녀들을 키우는 데 있어 부모들이 관심을 가지고 보아도 좋을 내용이 있어 옮겨 와 보았습니다.

### 1. 커버린 아이들, 어떻게 해야 좋을까?

부모는 최후통첩을 날리고 자녀들은 저항하고 : 우리의 아이들은 너무 빨리 자란다. 부모들은 자녀 문제를 놓고 학교 선생님과 상의하고, 공부 시간을 정해 놓고 고삐를 더욱 바짝 조인다. 자녀의 전화 통화를 엿듣고 감시를 더한다. 부모란 으레 안달복달하며 훈계나 늘어놓는 존재처럼 되어 버린다. 가족 간에 대화를 나눠 보자고 모처럼 자녀와 마주 앉은 자리는 언쟁과 규탄, 징벌로 마무리되고 만다. 위태로운 상황은 계속 이어진다. 부모는 최후통첩을 날리고 자녀들은 저항한다. 부모들은 자녀들에게 '그만 해, 말 들어' 하고 목이 터져라 외치지만 그럴수록 자녀들은 원수 대하듯이 할 뿐이다.

갈등으로 가는 징검돌, '엄마가 도와줄게' : "엄마가 도와줄게"라는 명분 하에 아이들이 내놓는 견해에 이의를 제기하

고 나의 견해를 붙이고 있었다. 이런 식으로 나는 아이들의 머리 모양, 옷차림, 학교 공부, 하루 일과에 이르기까지 내 견해를 붙였다. 아이들이 내 의견을 물어오지 않을 경우에도 자진해서 참견하고 나섰다. 한편 내가 내놓는 의견들은 비난 아니면 칭찬이었다. 또한 내가 내리는 판단들은 명령과 지시와 훈계였다. 나는 이 모든 것들이 아이들을 위한 최선책이라고 생각했고, 훌륭한 부모라면 으레 그래야 한다고 믿었다. 그런데 커뮤니케이션 수업의 과제물은 나로 하여금 여태까지 해 왔던 방식을 중지하고 다시 생각해보게 만들었다.

부모가 다 책임져야 할 필요는 없다 : 아이들을 둘러싼 문화적 환경이 급속도로 바뀌면서 부모들의 자녀 교육방식도 거기에 맞춰나갈 필요성이 높아지고 있다. 우리 부부는 아이들이 성인이 되기 위한 준비 과정으로 필요했던, 중대한 문제에 대해 스스로 의사 결정을 내리는 연습을 시키지 않은 엄청난 잘못을 흑시 저지른 것은 아닌지 자문해 본다. 아이들에게 대화하도록 가르쳤는가, 언쟁하도록 가르쳤는가? 책임감 있는 인간으로 커나갈 수 있도록 이끌었는가, 단순히 복종하도록 만들었는가? 결국 우리 부부가 도달한 결론은 '바뀌 보자'였다. 항상 그렇게 해 왔다고 해서 언제까지나 반드시 그렇게 해야 하는 것은 아니다.

\*변화를 위한 첫걸음 : <현재 당신이 처해 있는 상황을 파악하라> 자녀 교육 방식에 자신이 없는가? 자녀와 마주하면 어느 한쪽이 화를 내며 돌아서는 것으로 끝나는 경우가 자주 있는가? 만일 그렇다면 자신을 변화시킬 준비에 들어가라. <새로운 믿음을 받아들여라> 10대 자녀들에게 일어나는 일들을 부모가 다 책임져야 할 필요는 없다. 10대들도 자신의 문제에 대해 스스로 생각하고 결정을 내리고 실수를 저지를 기회를 가져야 한다. <자신이 하는 말을 들어보라> 자신이 단정적 발언을 하고 있음을 깨달아라. 단정적 발언들은 언쟁을 불러일으키고 자녀들의 문제해결 능력을 제한시킨다. <대수롭지 않은 문제에 대해서는 그냥 듣기만 해라> 문제를 알아들었다는 의미로 '응', '그랬구나', '그렇네' 하는 짧은 말들을 곁들여 관심을 기울이고 있음을 표시하기만 하면 된다. 부모가 개입하지 않아도 자녀 스스로 문제를 해결해 가는 과정을 지켜보자. <자기 자신에 대해 인내심을 가져라> 스스로에게 시간을 주자. 지난 세월 당신은 자녀들을 어려움과 불편과 불행으로부터 지켜 주며 살아왔다. 변화는 쉽지 않다. <변화의 힘을 믿어라> 모든 가치 있는 개선은 누군가의 불만족으로부터 출발하며 위험이 따르게 마련이다.

## 2. 부모부터 바뀌자

'엄마는 모르겠구나', 이 얼마나 멋진 말인가! : '엄마는 모르겠구나', 이 얼마나 멋진 말인가! "네가 어떤 옷을 입어야 좋을지 엄마는 모르겠구나. 네 체육복을 빨도록 내놓아야 할지 안 내놓아도 될지 모르겠구나. 네 발목이 아픈데 운동해도 괜찮은 건지 모르겠구나." 이어서 이런 말만 붙이면 된다. "너는 어떻게 생각하니? 네 생각은 어때? 이런 경우에는 어떻게 하는 것이 좋겠니?"

변화로 첫걸음, 듣는 법을 배워라 : 나는 아이들의 말에 관심을 갖고 들어준 뒤 내 입을 통해 다시 요약하여 말해 보고, 마지막으로 아이들의 감정을 이해했음을 말로 표현하거나 보여주기로 했다. 그런 다음 이해했다는 사실을 아이들로부터 확인받고, 원할 경우 주제와 관련된 정보를 더 주거나 내가 잘못 이해한 부분이 있을 경우 정정받도록 했다. 이러한 접근 방식을 취한다면 단정적 발언을 바로 내뱉는 것과, 아이들과 언쟁하고 문제를 해결해 주겠다고 서들

러 나서던 습관을 막을 수 있을 것 같았다. 변화로의 첫걸음은 무엇을 변화시킬지를 아는 것이다.

아이의 문제는 아이에게 맡겨라 : 한 달 전이었다면 나는 아이의 제안과 관련하여 각종 아이디어를 내놓고 필요한 물품들을 사러 가게로 달려갔을 것이다. 하지만 지금은? 아이가 생각하고 있는 것을 차근차근 점검해보기로 했다. 물론 아이의 계획에 당장 발벗고 나서 도와주고 싶은 마음이 굴뚝같았지만 독촉하는 것처럼 보이지 않도록 새로운 접근 방식으로 대하기로 했다. 아이가 스스로 문제를 풀어나갈 수 있게 힘을 준다면, 자신의 힘으로 효율적인 방법을 찾게 될 것이다. 성장, 자신감, 자부심은 모두 내부로부터 나오는 것이다.

\*변화를 위한 첫걸음 : <누구의 문제인지를 판단하라> 자녀와 관련하여 당신이 근심하는 문제들을 목록으로 작성하자. 문제를 책임져야 할 당사자가 누구인가? 당신인지 자녀인지를 구분하자. <아이의 문제는 아이에게 맡겨라> 문제를 분명히 집어내어 아이에게 문제를 넘기자. 부모와 관련되지 않은 문제까지 나서서 풀어줄 수는 없다. <듣는 훈련을 하라> 자녀가 말하는 것을 잘 들어주자. 자녀와 시선을 맞추자. 자녀가 털어놓는 고민거리를 부모의 입으로 다시 풀어 말해 보자. 아이가 느끼는 감정을 헤아려 보자. <자녀를 바라보는 눈을 높여라> 도움 제공, 충고, 문제 해결, 일반화, 추궁, 단정을 피하자. <긍정적 태도로 의사소통을 이루어 나가라> 부모가 바라는 모습으로 아이가 바뀌어 있는 것처럼 대하자. 아이 스스로 상황을 수습해 나갈 능력이 있음을 믿고 있다는 사실을 말로 나타내자. <변하는 연습을 필요로 한다는 사실을 잊지 말라> 과거의 '책임을 한 몸에 짊어진 부모' 시절의 태도가 불쑥불쑥 나온다고 해서 동요하거나 위축되지 말자. 당신의 변화 의지를 다시 되새기고, 새롭게 시작하자.

### 3. 부모간의 역할 분담

각기 다른 개성을 지닌 부모 : 아이들은 아버지와 어머니의 각기 다른 가치관과 신조, 강점, 약점, 자녀들에 대한 대응 자세들을 파악해 나간다. 상담교사로 일하면서 나는 사물을 중간 입장에서 보려는 경향이 있었다. 남편은 아이들에게 비현실적인 기대를 품고 있는 아버지였다. 남편은 우주공학분야의 명석한 시험분석 엔지니어였다. 그는 어떤 일에 대해 그 자리에서 바로 판단을 내리고 따르도록 하는 일에 훈련이 되어 있는 사람이었다. 남편은 매사를 흑백 논리로 보았다. 그는 아들이 공구를 바른 방법으로 사용하고 사용한 뒤에는 원래 있던 차고에 갖다놓느냐에 신경을 썼지만 나는 아들이 공구를 활용할 줄 안다는 사실에 대견해 했다. 비록 우리 부부가 각자 속에 품고 있는 의도들은 좋을 지라도 그 색깔과 방향이 다르니 상충됐을 때의 결과는 좋게 나올 수 없었다.

관할 영역 나누기 : 사춘기 청소년들은 가능한 한 많은 부분에서 책임을 부여받고 최종 권한을 행사하고 싶어한다. 어떤 문제가 효율적으로 해결되는 과정을 아이들이 체험할 수 있도록 훈련을 시작할 필요가 있다. 자녀들은 부모가 꾸중하거나 화를 내거나 비난하지 않으리라고 여길 때, 새로 맡겨진 책임을 잘 완수한다. 남편과 나는 영역을 나누는 작업을 시작했다. 문제를 가르고 책임을 가르자. 부부 어느 쪽이 물리적 필요 혹은 문제의 결과에 가장 직접적으로 영향을 받는지를 파악하자. 경험과 숙련도, 관심도, 성격 등을 고려하여 그 일을 다루는데 누가 더 자격을 갖추고 있는지를 판단하자. 이때 주의할 것은 모든 가정사를 다 이런 식으로 나눌 필요는 없다는 점이다. 가정 내 모든 문제들이 부부간의 문제 일임과 책임 전담으로 처리되고 해결되어질 필요가 있는 것은 아니다.

아이와 부모, 당사자끼리만 충분하다 : 어머니 혹은 아버지 한 사람, 그리고 아이 한 명, 이렇게 해당 사건의 당사자가 둘 만의 공간에 마주했을 때 '공정'해질 수 있다. 사랑이 있는 부모는 아이의 문제를 해결할 때 수적 우세의 힘으로 몰아붙일 필요가 없는 것이다. 사춘기 시절에는 상대에게 이기느냐 지느냐에 유난히 민감하다. 자신의 잘못이 드러났을 때 아이는 벌받는 것보다 자존심에 상처를 입는 것에 더욱 민감하게 반응할 수 있다. 다른 사람들(조부모, 형제, 친구 등) 앞에서는 사적인 부분이나 물의를 일으킬만한 논쟁은 피하는 것이 긍정적이고 즉각적인 효과를 가져온다. 개인의 프라이버시를 존중해 주면 상대는 보다 진실하고 협조적인 태도를 보이게 된다.

\*변화를 위한 첫걸음 : <자녀 문제로 부부 사이에 갈등을 야기할 수 있는 상황들을 파악하라> 문제를 풀어나가는 과정에서 아이로 하여금 배우게 하고 싶은 것이 무엇인지를 생각해 보고, 부부간에 합의하여 문제들을 나누어 보자. <부부 각자의 책임 영역을 찾아라> 관련된 영역에 가장 직접적으로 영향 받는 사람은 부부 중 어느 쪽인지, 해당 영역을 잘 다룰 수 있는 능력을 지닌 사람은 둘 중 누구인지를 파악하라. 그런 다음 그 사람의 권한을 가족들에게도 알리자. <제3자의 개입을 막아라> 모든 토론은 내밀한 공간에서 아이 한 사람과 부모 중 한 사람만으로 진행되어야 한다. 다른 사람이 끼어 들어 얘기를 듣게 될 경우 이 사람은 아이의 아군이 되거나 적군이 될 수밖에 없다. 진실한 자세와 협조적 태도는 프라이버시를 존중해 줄 때 나올 수 있다. <부부간에 충분히 얘기를 나눠라> 상대가 감정적으로 수용할 수 있는 한계를 넘어서지 않도록 하자. 상대의 입장에서 감정을 헤아리며 이야기를 들어주자. 참신한 해결 방안을 찾아보자. <다음 사실을 잊지 말자> 아이로 인해 부부간에 불화가 일어날 경우 모두에게 손해다. 부부와 아이들의 권리가 다함께 존중될 때 아이들은 자신의 역할을 최고로 발휘할 수 있다.을 꾸준히 시켜야 한다.

#### 4. 놓아주어라, 스스로의 인생을 선택하고 책임지도록

부모의 부정적인 말과 자녀들의 상처 : 부모가 판정자적 위치에 있을 경우 자녀들과 많은 영역에서 충돌을 일으킨다. 아이는 거짓말을 하고, 일을 어렵게 만들고, 상황을 개선시키고 변화시키려는 어른들의 노력을 일부러 훼방놓고 있는 듯 비칠 때도 많다. 전문가들은 아이가 정서적으로 성숙해지기 위해서는 최소한 한 명 이상의 어른의 정기적인 보살핌이 필요하고, 그 어른은 아이가 지닌 개성의 가치를 알아봐 주어야 하며, 아이에게 영향을 끼치는 상황을 통제하고 선택을 내릴 수 있는 직감이 필요하다고 지적한다. 아이가 말썹을 저질렀다고 학교에서 통보가 왔을 때 우리는 보통 성내며 소리친다. 하지만 아이들에게 보이는 부모의 부정적인 반응은 온갖 종류의 감정만 불러일으킬 뿐 아무런 성장도 이뤄내지 못한다.

자연적 귀결이란 무엇인가? : 나는 자연적 귀결을 '아이들이 일상 생활을 통해 자신이 취한 행동의 직접적 결과를 자연스럽게 체험하는 것, 쉽게 풀어보자면 어떤 행동을 함으로써 발생하는 모든 실패와 좌절, 기쁨과 환희를 직접 겪어보는 것'이라 정의한다. 자연적 귀결은 부모, 환경, 생활, 상황보다는 아이의 행위와 행동, 혹은 거기에 대한 성인의 반응에 의해 초래된다. 자연적 귀결은 생활과 현실을 바탕으로 한 경험이기 때문에 언제나 높은 효과를 거둘 수 있다. 그것은 붐에 의해 계획될 수 있는 것이 아니다. 그것들은 상황과 생활의 자연스러운 과정을 통해서만 일어날 수 있다. 우리 성인들도 일상에서 자연적 귀결을 계속 배워가고 있다. 부모의 역할은 자녀의 이야기를 들려주고, 인생을

체험할 때 보듬고 기운을 북돋워 주는 것이다. 부모의 비난이나 간섭 없이 자기 스스로에게 실망해 보는 경험도 갖게 해야 한다. 이는 아이에게 성장의 디딤돌로 작용할 것이다.

자연적 귀결은 성장의 양식 : 자연적 귀결의 가치에 대한 믿음과 참여의 허용은 금새 그 효과가 나타난다. 아이는 자신의 인생에 대해 생각하게 되고 그 세부 사항들에 관심을 갖게 된다. 또 그것들이 잘 진행되어 나가게 하기 위해 자발적으로 책임을 지게 된다. 부모가 상황에 개입하지 않고 관찰한다면 과거에 골치를 썩게 하던 문제들을 자녀 스스로, 그것도 부모가 생각한 이상으로 잘 풀어나가는 모습을 보게 될 것이다. 자기 훈련은 부모의 판정과 비난이 배제된 환경에서 나온다는 사실도 알게 될 것이다.

\*변화를 위한 첫걸음 : <성장의 과정을 신뢰하라> 자녀는 긍정적이고 자주적으로 일들을 수행해 나갈 수 있는 능력을 지니고 있음을 알자. 부모가 아무리 밀어붙이려 해도 아이 스스로의 의지가 있어야만 행동은 추진력을 얻게 된다. <자연적 귀결의 진가를 인정하라> 자연적 귀결은 자녀에게 최고의 선생님이다. 자연적 귀결은 부모가 억지로 유발할 수도 조절할 수도 없지만 부모의 행동은 자연적 귀결이 효과를 발휘하는데 영향을 끼칠 수 있다. <입장을 표명하라> 다소의 위험 요소를 안고 있는 문제를 설정하여, 그것에 대한 책임이 자녀에게 있다는 사실과 부모의 입장이 이전과는 달라졌음을 다정한 태도로 알려 주자. <중립자가 되자. 아이와 문제로부터 감정적 거리를 두자> 관심을 보이고, 이해를 갖되, 걱정하고 불안해하지는 말자. 자연적 귀결이 가져다주는 효과를 경감시키는 짓은 하지 말자. <얘기를 들어주고 반응을 보여 주는 역할을 하라> 문제를 인정하자. 사실과 감정과 선택에 관심을 쏟자. 결정의 어려움을 참작하자. 빨리 해결책을 찾고, 행동을 취하라고 다그치지 말자.

## 5. 부모가 주도권을 쥐고 있는 문제들

부모의 의지 전달하기 : 엄마 혹은 아빠와 자녀 한 명이 둘만의 공간에 자리잡고 앉는다. 부모가 원하고 필요로 하는 바에 대하여 자녀에게 열린 마음으로 친절하고 침착하게 전달할 준비를 한다. 무슨 일이 일어났고, 그것에 대해 어떻게 느끼는지, 왜 그렇게 느끼는지를 담은 3단계 발언을 구상한다. 이때 '나'라는 메시지가 담겨져야 한다. -1.내가 본 것 혹은 일어난 일을 사실적, 행동적 관점으로 정확하게 묘사하라. 2.그것에 대해 나는 어떻게 느끼는지에 대한 발언을 하라. 3.내가 왜 그렇게 느끼는지를 얘기하자. -이 간단하고 조리 있는 말은 자녀에게 비난이나 죄책감을 안기는 법 없이 문제의 핵심을 전달시킬 수 있다. 물론 처음 시도했을 때 자녀는 부모를 안심시키는 말을 할 것이다. "걱정 마세요. 앞으로는 주의할게요." 하지만 며칠 뒤 똑같은 상황이 재연된다.

민주적(책임 나누어지기) 방법 : 온당함의 논리가 자녀로 하여금 행동변화를 불러올 수 있으리라고 부모가 믿고 있음을 밝히자. 해결법을 찾는 데 있어 아이의 협조를 구한다. "엄마는 이 문제를 잘 처리하고 싶어. 우리가 함께 생각해 보면 좋겠다." 이는 획기적인 해결책을 찾아내라는 의미가 아니라 함께 머리 맞대고 아이디어를 짜내 보는 것임을 설명해 주자. 나의 생각을 말하기 전에 아이가 먼저 자신의 생각을 밝힐 수 있는 시간을 주자. 두 사람 모두 금방 생각이 떠오르지 않는다면 좀더 생각하여 얼마 뒤에 다시 만날 것을 제안한다. 이 단계를 대수롭게 여겨서는 안 된다. 자녀가 부모의 행동을 보고 배우는 만큼 진지한 태도로 문제해결에 임해야 한다. 제안을 적어 두자. 실효가 없을 것들

은 지우고, 나머지 것들을 놓고서 아이와 이야기를 나눠 보자. 두 사람 다 효과를 거둘 가능성이 크다고 생각되는 것을 결론으로 정하자. 후속 대화를 계획하자. 해결 방안이 어떻게 진행되고 있는지를 이야기 나눌 날짜와 시간을 잡아 달력에 표시해 놓는다. 그래도 여전히 해결되지 않는다면, 이제 부모는 논리적 귀결을 이용해 볼 수 있다.

논리적 귀결, 자녀를 유도해서 원하는 결과를 얻어내라 : 논리적 귀결은 자연적 귀결과 다르다. 논리적 귀결은 어떤 상황을 부모가 세운 뒤, 자녀의 특정 행동에 개입하고 제재를 가하여 자연적 귀결이 일어날 수 있게 유도하는 것이다. 쉽게 그리고 간단히 표현하자면 자녀가 모든 것을 알아서 하도록 내버려두는 것이 아니라 자녀를 유도해서 원하는 결과를 얻어내는 것을 말한다.

-논리적 귀결은 벌 세우기가 아니다. 아이에게는 선택권이 있다. 아이는 계속 문제 행동을 이어나가다가 그로 인한 결과를 치러야 할 수도 있고 태도를 고쳐 결과를 피할 수도 있다.

-논리적 귀결은 진행되고 있는 행동에 대해서는 엄하게 적용할 필요가 없다. 자녀에게 공정, 질서, 혹은 부모의 행복을 담은 메시지를 전달하면 된다.

-논리적 귀결에는 분노와 비난의 메시지가 담겨서는 안 된다. 침착하고, 징벌이나 통제가 배제된 자세로 다루어질 때 논리적 귀결은 효과를 볼 수 있다.

-논리적 귀결이 모든 상황에서 효과적인 것은 아니다. 부모의 입장과 감정이 피력되고 토의되어야 문제해결이 가능하다.

-논리적 귀결은 불변의 법칙이 아니다. 부모, 자녀, 가족, 가족, 주변 여건에 따라 바뀌고 다듬어져 적용할 수 있다.

생활 속에서의 주고받기 : 부모에게 영향을 해결하는데 있어 자녀의 협조가 필요하다는 사실을 인식해야 한다. 아이와 의사소통을 주고받는 것은 자녀를 변화시키는데 중요한 걸음을 떼는 것이다. 부모가 일관된 태도로 행동하면 자녀는 주고받기의 가치를 깨닫게 될 것이다. 자녀는 그간 당연한 권리라고 여겼던 많은 것들이 사실은 부모가 특별히 선사했던 특권이었음을 깨닫게 될 것이다. 상황을 파악하기 위해 부모의 도움을 필요로 할지도 모른다.

\*변화를 위한 첫걸음 : <가정에서 주고받기가 균형을 이루고 있는지를 점검하라> 자녀가 부모를 너무 부러먹으려 한다고 느끼는가? 만일 그렇다면 부모가 먼저 문제들을 다루는 방식을 바꿔보자. <'나'를 세우는데 익숙해지자> 자녀의 협조가 요구되지 않는 상황에서는 부모의 독립성, 권리, 자유를 되찾자. <자녀의 협조가 요구되는 상황에서는 협조를 구하라> 부모 중 한 사람과 자녀 중 한 명이 둘만의 장소에 앉아 문제가 되고 있는 상황을 묘사하고 어떻게 느끼는지, 왜 그렇게 느끼는지를 말해 보자. 민주적으로 문제 해결에 접근하자. 참신한 해결 방안을 구해 보자. <부모의 욕구를 이뤄내기 위해 논리적 귀결을 효과적으로 이용하라> 아이의 행동이 부모의 권리와 자유에 미치는 직접적 영향을 아이가 무시하지 않도록 하자. <심각한 수준의 자녀 문제를 대했을 때는 자신의 한계선을 분명히 그어라> 자녀와 의사소통을 계속해 나가고 부모의 권리를 확인하고 배려하자. 전문가들로부터 도움을 얻자. 자녀의 능력과 자기 책임 욕구를 존중하자.

## 6. 부모의 태도 바꾸기

느낌을 달리 가지면 태도도 달라진다 : 철학자 마르쿠스 아우렐리우스는 이런 말을 남겼다. "만일 당신이 어떤 외부 요인에 의해 괴로움을 느낀다면 그 고통은 스스로가 그렇게 판단을 내렸기 때문이다. 그 고통을 없애는 힘은 당신에게 있다." 부모가 기대한 대로 아이가 따라주지 못할 때면 나는 책임감을 느끼며 실망하고, 마음 아파했다. 나의 감정을 드러내 보이면 아이들은 잘못된 행동을 그만 두거나 태도를 바꾸거나 반성하는 모습을 보였다. 아이들이 어릴 때는 이런 방법이 먹혔다. 하지만 나이를 먹어가면서 아이들의 문제는 정도가 심해져가고 있었고 내가 느끼는 두려움, 고통, 실망, 반발도 더욱 커지고 있었다.

부모의 행동을 바꿔라 : 자녀가 자신의 주변으로 끌어 모으는 친구들은 그 아이의 생활, 욕구, 선택의 반영물이다. 친구들을 비판하는 것은 자기 자식을 비판하는 것이다. 친구들에 관한 문제로 자녀와 싸움을 벌이게 되면 부모는 모든 것을 잃게 된다. 부모와 자녀, 친구들이 협력하여 문제를 풀어나가며 공동의 목표를 이야기해 나갈 수 있을 때 부모의 영향력은 최고도로 올라갈 수 있다. 자녀의 친구들을 알아나갈 수 있는 시간을 가져라. 운이 좋다면 그들은 나의 친구도 될 수 있다. 10대들의 자유와 독립에의 욕구에 귀를 기울이는 한편 부모로서의 책임도 등한시해서는 안 된다. 견지해 나갈 것은 흔들림 없이 지켜 나가되, 풀어 주어도 좋은 것은 과감히 풀어 주는 여유와 지혜가 필요하다.

\*변화를 위한 첫걸음 : <아이의 문제에 대한 입장을 점검하라> 당신은 결과를 얻어내기 위해 비판, 분노, 벌에 의존하고 있는가? 계속적으로 기대 수준을 높게 잡고 정기적으로 비판을 가하는 것은 자녀가 자발적으로 동기를 형성해 나가는 능력을 기르는 데에 저해 요인이 된다. <새로운 태도를 키워라> 자녀의 행동에 대해 부모가 어떻게 생각하느냐에 따라 부모의 감정과 반응이 결정된다는 사실을 유념하자. 바로 이것이 당신을 변화시킬 수 있다. <자녀와의 첫 접촉에서 보다 긍정적인 자세로 접근하라> 아이가 조금이라도 노력을 기울인 부분을 찾아내라. 당신이 무엇을 발견했고, 어떻게 느끼게 되었는지, 그리고 그 이유를 3단계 화법으로 말해 주자. <집안 분위기를 보다 편안하게 만들어라> 유머와 인내, 진실로 대하라. 조금이라도 나아진 부분을 찾아내어 말해 주는 습관을 들여라. 요구하고 싶은 사항이 많겠지만 좀더 뒤로 미뤄라. <자녀 성장의 동반자가 되라> 부모가 자녀가 함께 긍정적인 시각으로 바라보고 성공적으로 이뤄나갈 수 있는 해결법을 찾아보자. 부모 자식간의 관계를 발전시키고 키워 나가자.

## 7. 부모의 사랑이 만들어내는 성공과 실패

사랑이라는 감정 : 사랑이란 정말 흥미로운 테마다. 사랑은 참으로 많은 영역을 아우른다. 웹스터 사전에서는 '사랑'을 '어떤 사물 혹은 사람에 대한 강한 애착, 애정 혹은 헌신'이라고 정의하고 있다. 아이들이 태어난 날부터 부모는 행동과 방법을 통해 사랑을 보여준다. 아이들의 세계를 부모가 조성하여 줄 수 있을 때는 사랑을 보여주는 것이 어렵지 않다. 부모는 아이의 나이와 능력에 맞게 활동 계획을 짤 수 있고, 모든 것이 순조롭게 진행되어 나간다. 하지만 아이들이 자라면 이 같은 일들을 하기가 점점 어려워진다. 이제 아이들의 기호와 욕구는 그들의 성장과 더불어 가족과 외부 세계, 끊임없이 바뀌는 사람들, 선택들, 경험들이 복잡하게 뒤얽혀져 창출된다. 아이들이 갖는 의미 있는 행위에 대한 개념도 수시로 바뀌어 버린다.

계획과 기대의 점검 : 성숙해 가는 자녀들에게 부모가 사랑과 노력을 실천함에 있어 어떤 요소가 성공하고 실패하게

만드는지를 주의 깊게 생각해 보아야 한다. 부모들은 무리해서라도 자식들의 요구를 들어주면 이 같은 헌신적인 노력에 대한 보상으로 뒤에 자식들이 감사하고 부모 편에서 줄 것이라는 비현실적인 기대를 품을 때가 있다. 이 같은 일은 자녀의 요구를 당장 들어주어야 되는 긴박한 상황에서 특히 일어나기 쉽다. 단기적 즉흥적 해결방식은 부모 자녀 모두에게 그다지 만족을 주지 못한다.

우리 가족은 부모의 입장을 반영한 새로운 규칙을 만들어 냈다. '계획 수립 과정에서는 부모의 허락과 참여 혹은 협조를 전제한다.'는 것이 그것이었다.

\*변화를 위한 첫걸음 : <사랑의 실행 의미를 파악하라> 자녀에게 직접적으로 혜택이 돌아가는 가족활동을 제대로 해 나가고 있는지를 평가해 보자. 계획 수립이 보다 나은 결과를 불러올 수 있다면 시도해 보자. <계획 수립 과정의 규칙을 정하라> 당신의 목표는 사전에 자녀와 토론하는 것이며, 모든 상황에서 부모의 허가 혹은 참여가 전제된다. <프라이버시 보호책을 세워라> 제3자가 전화 상으로 대기하거나 참여하지 못하게 해야 한다. <문제 해결 과정이 이어져야 한다> 목표를 세우고, 기대치를 점검하고, 문제점을 파악하자. 계획이 성공적으로 이루어지기 위해서는 가족이 다 같이 계획 수립과 결정 과정에 참여하고, 책임을 분담해야 한다. <향후 계획 수립 과정을 위한 평생 수행법을 개발하라> 부모로서 자녀의 인생에 관여하는 행위는 생애 내내 이어질 것이다. 자녀들에게도 당신이 필요한 존재로 인식될 수 있도록 공을 들이자.

## 8. 학교에서의 문제

긍정적 행동에 주목해 주자 : "성적을 올리기 위해 할 수 있는 방법이 무엇이 있을까?"라고 아이에게 물었을 때 "모르겠어요" 혹은 "없어요"라고 대답한다면 아이의 성적표를 살펴본다. 비교적 좋은 성적을 올린 과목에 주목해 보자. 상담교사로 일하면서 학생들의 성적을 살펴본 결과, 모든 과목에서 모조리 나쁜 성적을 받는 학생은 거의 없었다. 과목이 마음에 들거나 선생님이 좋으면 학생은 주어진 과제를 성실히 해가고 착실한 태도로 수업과 시험에 임하게 된다. 그 결과 좋은 성적을 받을 수 있다는 사실을 나는 아이에게 지적해 주었다.

자녀에게 힘을 넣어 주자 : 아이와 긍정적 사고를 담은 발언과 의미 있는 토론을 나눈다고 모든 것이 금새 나아질 수 있는 것은 아니다. 하지만 학교 생활과 관련하여 부모와 자식간에 의사소통이 원활히 이루어진다면 자녀의 인생에 영향을 미치는 지난 시절의 좌절, 행동, 성적, 가치관, 친구들의 압력, 책임에 대해 생각해 보게 만들 것이다. 학교에서의 상담 교육이 효과를 거둘 수 있는 까닭은 학생과 상담교사가 공통 관심사를 이야기의 주제로 삼을 수 있기 때문이다.

\*변화를 위한 첫걸음 : <온당치 못한 감정을 인식하라> 아이와 잠시 물리적 거리를 두자. 당신이 보였던 반응에 영향을 준 예전의 사건, 감정, 신조에 대해 생각해 보자. <새로운 이해 자세를 가져라> 당신의 감정에 대해 아이와 함께 통찰해 보도록 하자. 아이가 해명하는 것을 열린 마음으로 들어주자. 한때 저지른 실수를 가지고 아이의 장래 성공 여부를 판가름하지 말자. <개입은 하되 통제는 말라> 즉흥적인 충고를 던지거나 부정적인 말을 하거나 설교를 늘어놓

지 말자. 아이가 스스로 과제를 해낼 수 있도록 격려하자. 아이가 이미 책임감 있는 학생이 된 것처럼 대하자. <아이에게 힘을 불어넣어 주어라> 예전에 잘 해냈던 일을 떠올려 보자. 계획을 잘 세운다든지 응용력이 있다든지, 시간을 잘 지킨다든지, 다른 사람이 얘기할 때 경청한다든지, 아이가 지닌 장점에 주목하자. <아이가 스스로 결정을 내리고 그 결과에 책임을 질 수 있도록 하라> 부모의 간섭 없이 스스로 결정을 내리고 그것에 따르는 결과를 감수하는 경험을 가져 보게 하자.

## 9. 열받지 않고 자녀와 싸우는 법

불평하는 습관 : 아이들을 설득시키고 일깨워 주려고 애를 써보지만 아이들로부터 "정말 말이 안 통해, 어쩔 그리 꼭 막혔어, 엄만 뭘 몰라."하는 소리만 듣게 될 뿐이었다. 별 거 아닌 일에도 아이들은 부모와 언쟁을 벌여야 직성이 풀리는 듯 보였다. 이러한 문제가 발생하는 원인의 대부분은 문제 해결의 주도권이 누구에게 있는지가 명확하지 않기 때문이다. 부모들은 자식들보다 나이가 많고 경제권을 지니고 있고 경험이 많다는 이유로 문제 해결의 주도권을 쥐려고 한다. 명백히 아이들이 결정할 수 있는 부분에 대해서도 결정권을 내어주지 못한다.

언성을 높이지 않고 풀려가는 갈등들 : 아이들이 문제될 만한 얘기나 부정적인 말을 할 때 말을 줄이고 '어머!' '저런!', '아이고' 같은 감탄사만을 내뱉거나 감정을 드러내지 않는 애매한 반응을 보이거나 그들의 이야기를 듣고 있다는 표시로 '응', '음', '어'하고 대꾸했다. 뒤이어 아이들이 문젯거리 말들을 할 때마다 일단 "그래"하고 운을 떼 다음 아이들이 처한 상황이나 문제를 재차 언급하는 수법을 써 보았다. 이 같은 말들을 쓰면서 우리 집을 시끄럽게 했던 문젯거리들은 언성 높이고 얼굴 붉히지 않고도 자연스럽게 풀려가기 시작했다.

\*변화를 위한 첫걸음 : <말과 신념의 힘을 깨달아라> 우리의 뇌는 들은 것에 대한 진실성과 타당성 여부를 판단하지 않고 그냥 저장한다. 자신의 신념이나 한계를 놓고 언쟁을 벌이는 사람은 진실하고 타당하다고 그냥 믿어 버리고 만다. <가족 간의 갈등과 저항을 줄여 나가라> 어떤 주제가 제기되었을 때 처음부터 바로 반대하지 말자. 합의점에 귀를 기울이자. 내 말만이 옳다고 고집 부리지 않는다면 언쟁은 일어나지 않는다. <부정적 반응을 보이는 행동은 신중하자> 비난하는 말, 단정짓는 말, 통제하려는 말은 상대방에게 더욱 반발심을 불러일으키고 욕구와 감정, 한계를 왜곡시킬 수 있다. <긍정적 자세를 견지하라> 주제에 대해 아이가 지니고 있는 지식, 생각, 관심을 파악해 보자. 다른 의견들에 대해서도 관심을 갖도록 하자. 자신의 시각을 드러내는 것은 좀더 뒤로 미루자. <총체적 수용 자세를 취해 보라> 타인의 관점에서 애정을 가지고 지혜롭게 상황을 수용해 보자. 당신이 진실로 수용하려는 자세를 지니고 있다는 사실을 말로 표현하자. 그리고 행동으로 보여 주자.

## 10. 십대의 성을 어떻게 받아들일 것인가

대화하라 : 청소년들의 성적 발육 속도는 점점 더 빨라지고 있고, 이것저것 주워듣는 얘기도 많다. 그들은 성적 성장에 있어서는 아직 부모의 관심과 관여를 필요로 하고 있고 원하고 있다. 부모가 그 필요성을 깨닫기 훨씬 이전부터 말이다. 부모들은 학교 성교육 시간에 다루었던 내용을 가지고 보강할 수 있다. 가족 대화의 특정 주제로 활용하는

것도 좋은 방법이다. 성 경험은 늦추는 것이 보다 낫다는 신조를 지니고 있다면 자녀가 선택의 기로에 서기전에 이를 존중하기를 바란다는 희망을 이야기해 주어라. 부모가 그러한 믿음을 가지게 된 건강상, 성장상, 사회적, 종교적 이유에 대해 함께 이야기를 나누어라. 이를 이론적으로 뒷받침할 수 있는 최근의 연구 조사 결과와 정보를 담은 기사를 알려줘라. 청소년들은 한데 모여서 성에 대해 이야기를 갖거나 성행위를 부추기기도 한다. 이러한 일들이 일어나지 않도록 부모가 막을 수는 없지만 사태가 보다 덜 심각해질 수 있도록 경종을 울릴 수는 있다. 이를 위해 '해라/하지 마라' 식의 태도보다는 선택의 권리에 대해 이야기를 나누는 편이 보다 효과적이다. 자녀가 어떻게 처리해 나갔는지를 함께 알아감으로써 자신만의 방식에 담긴 효과를 깨닫고, 자신에게 맞는 것은 무엇인지를 머리 속에 탄탄한 정보로 저장해 나갈 수 있다.

\*변화를 위한 첫걸음 : <자녀의 상황을 생각해 보라> 자녀는 찰나적이고 향락적인 성 철학을 선전하는 문화 기류에 물들어 가고 있다. 청소년들은 부모의 개입을 원하고 있고 필요로 하고 있다. <부모로서의 지위를 받아들여라> 당신은 세상을 바꿀 수도 없고 자녀의 행동을 통제할 수도 없다. 하지만 자녀와의 대화에 의해 삶의 기종과 가치관의 변화를 이룰 수 있다. <자녀와 성에 관련된 주제들을 놓고 토론을 가져라> 아이가 성교육 시간에 배웠던 것에서부터 생활 속의 성적 환경에 이르기까지 다양한 화제를 다룰 수 있다. 10대 이전부터 시작하자. <자녀의 시각을 차자내라> 자녀의 의견, 관심사, 감정에 초점을 맞추자. 언쟁을 지양하자. 선택 상황에 대해 토론하자. 적합한 정보를 제공하자.<성폭행 안전 수칙에 특별히 관심을 쏟아라> 잡지, 신문 기사에서 적당한 화제를 찾아보자. 안전을 유지하는 방법, 위기를 벗어나는 법, 모르는 사람 혹은 아는 사람의 이상한 행동 등에 대해 토론해 보자. <자녀의 성적 성장은 모든 부모들에게 쉽지 않은 문제임을 알라> 이 부분과 관련하여 도움이 필요하다면 전문가의 자문을 구하도록 하자.

## 11. 부모 노릇은 정말 어렵다

쓸데없는 자책감에서 벗어나라 : 분명히 알아둘 것은 자녀가 인생에서 성공을 거두는 것이 모조리 부모의 공은 아니라는 점이다. 그러니 아이가 성장하면서 어려움을 겪는 것을 부모 탓으로 여기거나 성장 배경에 문제가 있어서라고 생각하며 스스로를 자책하는 데 쓸데없이 시간을 낭비하지 말자. 과거의 일들에 연연하고 이를 핸디캡으로 여기며 자책하거나 자녀를 탓하는 것은 부모와 자녀 모두의 상태를 더욱 악화시킬 뿐이다.

\*변화를 위한 첫걸음 : <고집의 진가를 깨달아라> 다른 모든 것이 실패했을 때 고집은 성공을 거둘 수 있다. 인생에는 언제나 문제들이 자연히 따라다닌다는 사실을 받아들이자. 아이를 절대로 포기하지 말자. <관계를 다시 구축하고 기대치는 현실적으로 잡아라> 아이가 내린 선택으로 인해 속상하다면 당신의 한계가 어디까지인지를 생각해 보자. 분노, 협박 등의 수단으로 아이의 행동을 변화시키려고 하지 말자. <준비가 되면 조치에 들어가라> 문제의 일부를 당신의 통제 하에 두고 작업하자. 경우에 따라서는 아이의 협조와 책임을 구할 수 있다. <관계 개선에 전념하라> 어떤 만남이건 처음 몇 분간 긍정적으로 분위기를 조성하자. 상대의 개성을 존중해 주자. 얼굴을 찌푸리거나 발끈하거나 비판하거나 바로잡거나 불평하지 말자. <격려를 연습하라> 10대 자녀와 스트레스를 배제한 짧은 만남을 갖자. 아이가 활동에 쏟아 붓는 기술과 노력을 알아주자. 긍정적인 행동에 대해 어른이 힘을 불어 넣어주면 지속적으로 이어갈 수

있다.

-루이즈 펠튼 트레이시-

[자료출처 : 나우미가족문화연구원]

# 자살-원초적 특성과 근본 원인 규명

2011.11.03 14:32



▲한일장신대에서 열고 있는 현대 정신분석 방법론 특강. ©이대웅 기자

현대인들은 전화와 이메일, 문자메시지를 넘어 SNS 등을 통해 어느 때보다 많은 사람들과 동시적·쌍방향적 관계를 맺고 있지만, 파편화되고 표피적인 인간관계 및 가족 구성의 변화 등으로 인해 더욱 '외판 섬'이 되고 있다. 그래서 OECD 국가 중 자살률 1위의 불명예를 비롯해 2백만여명의 청소년들이 게임중독에 빠져 있으며, 많게는 1천만여명이 '결핍'을 원인으로 하는 각종 중독에 시달리고 있다.

이에 따라 목회에 있어 상담의 중요성은 더욱 커지고 있으며, 상담을 넘어 보다 높은 기술의 심리 및 정신치료 기술도 요구되는 상황이다. 이러한 흐름과 관련, 국내 최초로 심리치료대학원을 설립한 한일장신대학교(총장 정장복 박사)에서 '현대 정신분석방법론 특강'을 2일 사회봉사관에서 개최했다.

행사를 개최한 김충렬 심리치료대학원장은 "정신의 문제가 다양하게 대두되면서, 인간이 갖는 원초적 정신특성과 문제를 유발하는 근본 원인을 밝히는 무의식이론이 중요해졌다"며 "생물학적 결정론·성애론에 기초하는 프로이트와 달리 정신의 보편성, 다양한 무의식의 긍정·부정성을 객관적으로 연구한 칼 융의 분석심리학은 상담치료에 유용할 것"이라는 취지를 밝혔다.

이날 오전 10시부터 오후 4시까지 계속된 특강에는 평일임에도 300여명이 참석해 성황을 이뤘다. 당초 200명을 목표로 했던 심리치료대학원 측은 몰려드는 청중들로 인해 자료책자를 급히 추가 인쇄하기도 했다. 참석자들은 대학(원)생들을 비롯, 목회자·사모, 상담치료·심리 및 정신치료 종사자 등이었다.

행사에 앞서 정장복 총장은 "정신의 균형적 발전이 아쉬운 때에 국내 유일의 심리치료대학원이 있는 우리 학교에서 특강을 개최해 매우 기쁘고 자랑스럽다"며 "특강을 통해 전문적인 지식을 더욱 함양하고 무의식 치료에 대한 눈이 열려지기를 기대한다"고 격려사를 전했다.

첫 강의는 '칼 융의 분석심리학과 꿈의 분석'을 주제로 김성민 박사(협성대)가 맡았다. 꿈에 대해 김 박사는 "언제나 현재의 임시적인 의식 내용과 달리, 무의식에서 파악하는 항구적·전체적 의미가 담겨 있다"며 "꿈을 거의 꾸지 않는다는 사람들이 있지만 이들의 공통점은 매우 억제적이고 규칙 준수적이며 자제심이 강한 사람들인데, 한 가지 확실한 것은 모든 사람들이 꿈을 꾸는 사실"이라는 말로 강연을 시작했다.

응은 이러한 꿈 해석에 필요한 요소로 그 사람의 의식적 상황, 내용, 꿈 이미지에 대한 개인적 연상, 꿈 이미지 확충 등을 꼽았다. 사람들이 꿈을 기억하더라도 희미하게 기억하는 이유로는 무의식의 특성 중 하나로, 끊임없이 의식화되려 하지만 그 자체에 의식이 없어 이를 자의식이 즉시 고정시키지 않으면 즉시 무의식이라는 어둠 속으로 들어가는 ‘억압(repression)’ 때문이다.

특히 기독교는 성경의 야곱이나 요셉, 솔로몬과 다니엘 등에서 보듯 꿈과 관련된 이야기들이 자주 등장한다. ‘하나님의 아들’ 이신 예수님의 탄생도 꿈으로 예고되는 등 프로이트가 강조했던 꿈의 ‘예언적 기능’에 초점이 맞춰졌다. 반면 응은 꿈의 ‘보상적 기능’에 주목한다. 의식이 잘못된 방향으로 나갈 때 무의식에서 이를 바로잡는 데 꿈의 목적이 있다는 것이다.

김 박사는 “꿈이란 내면에서 의식과 무의식을 초월해 그 중심이 되는 자기(Self)가 의식의 일방적 태도를 보상하기 위해 밤마다 편지를 보내는 것”이라며 “우리는 내면 깊은 곳에 자리잡은 내면의 소리를 종교적인 태도를 가지고 경청할 뿐 아니라, 구체적인 삶을 통해 살아야 한다”고 강조했다. 이를 통해 꿈은 사람들을 좀더 높은 통합으로 이끌어간다.



▲김충렬 교수(심리치료대학원장)가 강의하고 있다. ©이대웅 기자

두번째 강연에 나선 김충렬 원장은 ‘아니무스와 아니마의 대결과 조화’라는 주제를 잡았다. 아니마(Anima)란 남성 안에 있는 여성성, 남성 안에 존재하는 여성 즉 남성의 무의식 속에 있는 여성적 요소다. 반대로 아니무스(Animus)는 여성의 정신에 존재하는 남성적 특성, 여성에서 무의식이 남성으로 인격화된 원형이다. 김 원장은 다소 생소한 단어를 담고 있는 주제와 달리, 남녀관계의 실제적인 담론들을 풀어놓았다.

김충렬 원장은 “여성은 남성보다 섬세하면서도 남성이 전혀 알지 못하는 것을 느끼는가 하면, 남성이 전혀 관심을 갖지 못한 것에 관심을 갖기도 하는 등 여성과 남성은 본질적으로 다른 특성을 갖고 있어서 조화에 상당한 어려움을 경험한다”며 “결국 부부를 비롯한 남녀간의 문제는 서로 다른 특성이 어떻게 조화를 이루느냐에 달려 있다”고 전했다.

‘아니마’의 최초 투사 대상은 어머니로, 어머니의 여성적인 상(像)이 긍정적이면 아들의 여성관은 긍정적이고 부정적이면 그 반대가 된다. 마찬가지로 ‘아니무스’는 최초로 아버지에게 투사되며, 아버지의 남성적인 상이 긍정적이면 딸의 남성관은 긍정적이고 부정적이면 그 반대가 된다. 그만큼 이성관은 가족들, 부모 뿐 아니라 형제자매에 의해 많이 좌우된다.

결국 남성이나 여성은 이러한 자신만의 상을 갖고 있으며, 이를 토대로 이성(異性)을 만나게 된다. 김 원장은 “여성은 사랑을 주는 존재가 돼야 하고, 남성은 여성의 사랑을 받고 자신감을 얻어 사회생활에도 힘이 생길 뿐 아니라 여성을 더욱 사랑하고 보살피게 된다”며 “부부관계에서 여성은 사랑을 받으려고만 해서는 안 되고, 어떤 의미에서는 남편을 새로 ‘양육’하면서 자신도 존재 가치를 느끼고 사랑받을 수 있다”는 견해를 밝혔다.

마지막 강의는 이재훈 박사(서울대상관계정신분석연구소장)가 ‘프로이트 이후의 정신분석 방법’을 주제로 진행했다. 이 소장은 프로이트 이후 실제적인 면에서 다양하게 응용 및 변형된 정신분석학을 자아심리학, 신프로이트 학파, 자기 심리학, 대상관계론 등으로 구분했다. 자아심리학은 정신분석에서 ‘자아(Ego)’의 개념을 확대·발전시킨 이론으로, 자신을 관찰할 수 있는 능력을 향상시켜 치료에 활용할 수 있다. 자아가능이 확대 및 강화되면 외부 자극으로 인한 정서의 다양한 변화와 현실의 차이를 구분해 자신의 조절이 이뤄진다. 신프로이트 학파는 프로이트의 생물학주의를 비판하고, 문화·사회·타인·사회·문화적 요인을 강조한다. 이들로 인해 정신분석이 정신치료의 새로운 대안으로 떠올랐고, 역동정신의학의 발전 계기가 됐다.

자기심리학은 인격의 주체를 자아에서 자기(Self)로 바꾼 것이다. 이 이론에 따르면 자아는 초자아, 원초아 등과 함께 자기의 부분적인 구조이거나 부분이 되며, 자기의 모습은 건강하고 진실된 나르시즘의 모습이다. 대상관계론은 인간의 정신구조와 정신발달 과정을 대상과의 관계에서 파악한다. 이를 통해 정신분석에서 자아가능 뿐 아니라 대상관계 발달과 자아가능에 대한 상호관계를 중요시하게 됐다.

이 소장은 “프로이트 이후 정신분석 기법은 엄청나게 심화되고 풍부해졌을 뿐 아니라, 이런 변화는 지금도 계속되고 있다”며 “일반인들은 아직도 정신분석학 하면 프로이트만을 떠올리지만, 지금 치료현장에서 사용되는 정신분석은 프로이트의 그것과는 구분돼야 한다”고 지적했다.

# 가족치유

2011.11.03 14:23

상처가 흐르는 동안에 가정 내의 모든 가족 구성원들이 상한 마음을 가지게 되고 우울증, 불안증, 강박증 등의 마음의 병을 앓게 됩니다. 우리 가정만 왜 이렇게 허물어져 있는가, 우리 집만 왜 이렇게 불행한가, 라는 생각에 더욱 좌절하게 됩니다. 그리고 마음 속 깊이 이러한 좌절감과 깊은 고통이 있는 어떤 이들이 이렇게 말하는 것을 종종 듣게 됩니다.

“하나님은 인간의 고통을 모르실 거예요. 하늘에 높이 계셔서 저희 같은 미약하고 보잘 것 없는 인간의 고통을 알 리가 없으시지요. 외로움이나 슬픔 따위를 어떻게 아시겠어요...”

하나님이 인간이 되어 인간의 몸으로 내려오신 분이 예수 그리스도입니다. 그분이 인간의 몸을 입고 이 세상에서 우리와 똑같은 인간으로서 살았다는 것은 역사적인 사실입니다. 그분이 인간의 고뇌와 인간의 고통을 고스란히 다 겪고, 인간 삶의 가장 깊은 곳까지 다 경험하신 사실은 4복음서에 아주 적나라하게 표현되어 있습니다. 가난한 하층민의 삶과 끝내는 가장 비참한 형벌을 당하고 처참한 죽음을 경험함으로써 인간이 겪을 수 있는 모든 고통의 경험을 다 체험해 보신 것입니다.

그리스도 예수를 묵상하고 또 묵상하면 그분의 깊은 고뇌와 슬픔을 알게 되고, 인간을 향한 깊은 긍휼함과 사랑이 너무 깊고 진실하다는 것도 느낄 수 있게 됩니다. 그래서 아무리 고통스러운 현실에서 몸부림치는 사람일지라도 그 예수 그리스도를 한번만 만나고 나면 너무 외로워서 죽는 사람은 없을 것이라고 생각하게 됩니다. 그분의 사랑에 단 한번 터치된 사람이라면 아무리 극심한 우울증이라도 절대로 죽을 수 없겠다는 생각을 하게 됩니다.

내 안에 깊고 짙은 중증의 우울증이 이십여 년 흐르는 동안에 나는 이 절대적이며 진실한 사랑에 터치되었으며, 그 사랑에 대한 느낌을 느낄 수 없을 만큼 전인적으로 병들어 있었지만 결코 죽을 수 없었습니다. 우울증이 깊어지면 사랑을 줄 수도 받을 수도 없는 사람이 되어버리지만, 마지막 힘을 다해 예수께 손을 뻗어 그 사랑에 단 한번만이라도 손닿게 되면, 결코 자살로 이어질 수가 없게 됩니다.

무수히 들여다보았던 향나무 밑 우물이 나를 아무리 죽음으로 끌어당겼어도, 나는 죽을 수 없었습니다. 내 내면은 완전히 허물어져 있었지만 나는 그분이 나와 함께 고통당하며 내 곁에 계시다는 것을 의심할 수 없었습니다. 그리하여 자살의 유혹이 매일 매순간 따라다녔지만, 나는 살아났습니다.

때때로 사람인 우리들은 위대한 예수 그리스도와 나 사이의 간극을 너무 크게 느끼고 괴리를 느낍니다. 나와는 너무 다른 세계에 계신 그분을 멀게만 느낍니다.

“인간인 나를 모르실거야. 결코 공감하지 못 할 거야. 나를 모르실거야...” 라고 생각합니다. 이 막연한 무의식적 생각이 우리를 더 불행하게 만드는 지도 모릅니다.

그분의 고통과 슬픔 등에 대해 한번 생각해 볼까요?

어린 예수에게 실제로 생부는 없었습니다. 요셉은 진짜 아버지가 아니었지요. 동생들과도 거리감이 있었고 이해받지 못했습니다. 가난했고, 서른 살까지 아버지의 가업을 이어받아 목수의 일을 해서 생계를 유지했습니다. 목수는 그 당시 하층민의 직업이었습니다. 당연히 높임을 받지 못했을 것이고 무시당하거나 천대받았을 것입니다.

그분은 태어날 때도 마굿간에서 태어났습니다(생각해보니, 그래도 나는 산파가 있는 따뜻한 방에서 태어났습니다). 태어나자마자 왕이 죽이려고 했고, 어린 아기일 때 이집트까지 피신했다 돌아와야 했습니다. 어린 아기로서의 불안이 내재화되었을 것입니다. 소외된 삶을 살았고 자존감을 키울만한 환경도 아니었습니다.

제자들과 함께 복음전파를 위한 사역을 시작했을 때도 “인자는 머리 둘 곳이 없다” 라고 하셨고, 슬프게 우신 적도 있고, 너무 잔인한 인간들을 향해 큰소리로 화를 내신 적도 있었습니다. 가는 곳마다 인파가 밀려들었지만 그들은 자신의 유익을 위해서 예수를 따랐던 것뿐이었습니다. 또한 가는 곳마다 시기심에 불타는 나쁜 사람들에 둘러싸여 심한 비난과 치욕을 받아야 했습니다. 비난은 죽음의 공포로 이어졌고 급기야 인류 역사상 가장 처참하고 수치스러운 십자가처형으로 끝나는 것처럼 보였습니다(십자가처형의 수치는 영광스러운 부활로 상쇄되었고 그 부활은 새로운 치유와 회복으로 다가왔습니다).

삼년 반 동안이나 동고동락했던 제자들의 배신, 제자 중 가롯유다의 뼈아픈 배신도 당하셨지요. 아무도 그분의 마음을 알아주지 못했고 아무

도 그 분의 외로움을 알지 못했습니다. 사람들에게 둘러싸여 있었지만 인간으로서의 외로움을 얼마나 깊이 오랫동안 느끼고 사셨는지 깨닫게 되는 지점에서 아, 이분은 나를 깊이 아시겠구나, 나를 이해하시겠구나, 생각했고 큰 위로를 받았습니다.

그리고 나의 깊은 우울증이 치료되었고, 그 후에야 이런 목소리를 들었습니다.

“너를 항상 사랑했다. 지금도 너를 사랑하고 있지. 이 사랑은 변함없이 영원토록 이어질거야...”

내가 들었던 이 목소리를 당신도 듣게 되길 기원합니다. 이 목소리가 나와 당신, 그리고 나의 가정과 당신의 가정을 회복시키고 치유되게 할 것입니다. 영적인 가족치유가 여기에서, 이제, 시작되었습니다. 이 치유의 복이 모든 가족과 가정에 임하시길 기도하고 또 기도합니다.

한국상담심리치료센터 [www.kclatc.com](http://www.kclatc.com)

강선영우울증치료연구소 [www.lovehelp.co.kr](http://www.lovehelp.co.kr)

# 치과의사 박세당님

2011.11.03 10:36

“아니마와 아니무스, 자용동체 합체불에 페미니즘까지 **지원**했지만 결과는 더 참담하다. 이 황당한 도올의 현학적 태도가 만들어낸 예수는 결국 섹스테라피스트나 요가 **선생**이거나 기껏해야 여권 운동**가**이다. 예수가 고작 이 정도의 인물이었던가?” (11쪽) 그의 도올 김용옥에 대한 비판은 거침없다

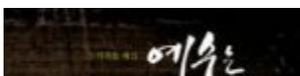
“최근에 등장한 증화요리 신 메뉴 중에 ‘짬짜면’ 이 있다. (중략) 짬뽕 마니아도 자장면 마니아도 모두 만족시키지 못한다. 호기심으로 먹지만 먹고 나면 반드시 후회하는 것, 이것이 짬짜면의 정체다. 오 **교수**의 도마복음 해설은 이를테면 바로 이 짬짜면이다.” (14~15쪽)



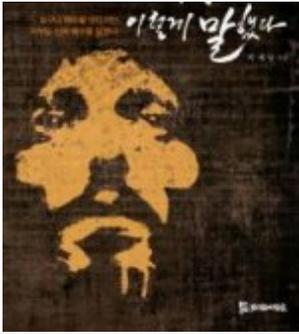
도마복음 해설서 ‘예수는 이렇게 말했다’ 를 펴낸 치과의사 박세당씨는 “편협한 **기독교**인들에게 예수의 참 모습을 전하고 싶다” 고 말했다.

도마복음 해설서로 국내 처음인 ‘도마복음 한글역주’ 를 낸 도올 김용옥 원광대 석좌교수와 ‘또 다른 예수’ 라는 또 다른 도마복음 해설서의 저자인 비교종교학자 오강남(캐나다 리자이나대 명예교수)에 대한 치과의사 박세당(50)씨의 비판은 거침이 없다. 흑독함의 극치다. 종교·**성서학자**가 아님에도 도마복음 해설의 선구자인 두 학자를 맹목하는 박씨, 무엇이 그를 그렇게 만들었을까.

도마복음 해설서 ‘예수는 이렇게 말했다’ 를 낸 박씨는 환자에게 명확한 답을 줘야 하는 치과의사답게 추상적이지 않은 분명한 말만을 쏟아냈다. “도올을 공개적으로 비판하고, 내가 알고 있는 도마복음과 진정한 예수를 세상에 드러내기로 결심했다” 는 그를 최근 종로구 인사동에서 만났다.



—도올이나 오강남 교수를 호되게 비판하는 이유는.



“도마복음은 114장(114마디)으로 구성된 예수의 어록이다. 아주 얇지만 온전한 예수의 가르침을 담고 있다. 그런데 그리 어렵지 않은 예수의 가르침을 불필요하게도 유교나 불교, 도교의 틀로 해석하려 했다. 예수의 말 그대로를 진정성 있게 표현해 내지 못했고, 결국 지나치게 현학적이고 자의적인 해석이 됐다. 예수가 성의 융합, 아니마(남성의 여성성), 아니무스(여성의 남성성) 등 남녀의 원초적인 성의 융합, 섹스를 얘기했다는 설명은 황당하기까지 하다. 오강남 교수는 자신의 견해를 전혀 밝히지 않았다. 이리저리 소개만 했다.”

—주관 · 자의적인 비판 아닌가.

“해설이기 때문에 주관이 개입되지 않을 수 없다고 본다. 다만 예수가 진정으로 무엇을 말하고자 했는지의 관점 아래 해설했다. 예수가 사용한 아버지와 나라, 성령은 모두 생명과 같은 말이다. ‘생명’의 눈으로 도마복음을 바라봤다. 그런 점에서 **개인** 감정이 들어간 자의적인 비판이나 해석이란 말은 틀린 것이다. 예수 어록만으로 충분한 이야기를 설명하기 위해 나는 어떤 학설도 동원하지도 않았다.”

—성서학자도 아닌데.

“도올과 오 교수는 학위로 보면 나와 비교할 수 없는 학자들이다. 사실 나는 도올의 추종자였고, 그의 영향을 많이 받았다. 도올과 토론을 시도했지만, 도올로부터 답이 없었다. 나는 스트리트 파이터다. 도마복음은 학문적으로 연구하면 연구할수록 오해하기 쉽다. 링 밖에서 목숨을 걸고 싸우는 데 자신 있다. 나는 생명철학자다. 인생 속 다양한 수행과 경험을 통해 생명의 본질을 체험한 사람이다. 그냥 책을 보고 평가를 해줬으면 좋겠다.”

—한국 **기독교인**들은 도마복음을 이단시하는데.

“우리나라 기독교인들만 인정 안 한다. 몰라서다. 신학자들은 도마복음을 잘 알고 열심히 **공부**한다. **성경**에 비해 파격적인 내용으로 이뤄졌다. 목사도 신학자다. 그런데 교단 차원으로 가면 얘기는 달라진다. 알리지 않기 때문에 일반 신자들은 도마복음을 잘 모른다. 도마복음에 따르면 예수는 인류의 죄를 대신 짚어진 존재가 아니다. 예수는 흔히 사랑의 화신으로 표현되는데, 도마복음을 보면 예수는 사랑을 얘기하지 않았다. 성경을 보면 실제 예수가 한 말은 별로 없다. 예수 어록인 도마복음은 성경의 주요 복음서보다 상당히 시기가 앞서 있다는 사실에 주목해야 한다.”

—앞으로 계획은.

“예수 어록을 읽고 예수의 생각을 받아들이게 되면 인생이나 **세계**를 보는 시각이 한없이 넓어진다고 본다. 현재 한국 **교회**에는 예수가 안 계신다. 참된 예수를 모르는 오늘날 기독교인들에게 예수의 참 모습을 전하고 싶다. 이번 책을 영어로 번역도 하고 도마복음을 바탕으로 뮤지컬이나 연극을 창작할 생각이다. 대본은 직접 쓸 계획이다.”

신동주 기자 ranger@segye.com

- 도마복음은

1945년 이집트 나일강 상류 나그함마디 야산 기슭에서 발견된 복음서. 기독교 4대 복음서(마태 · 누가 · 요한 · 마가복음)가 예수의 삶을 담고 있다면 도마복음은 114개의 단편적인 예수의 말씀으로 이뤄진 순수한 예

수 어록이다. [서문](#)에는 예수의 12사도 중 한명인 도마가 기록한 것으로 돼 있다. 이단의 [문서](#)로 취급됐다. 저작 시기는 4대 복음서보다 앞섰다는 견해, 1세기 후반설 등 논란이 많다.

# 소박한 시민의 소소한 행복을 ...포퓰리즘이라 비난하는 이들

2011.11.03 10:15

신문보급소를 운영하는 그가 그날따라 싱글벙글했다. 초등학교 5학년인 딸이 **무상**급식을 받게 되었다. 기껏해야 그 금액이 매월 오만원 조금 넘지만, 그것만으로도 한 시민의 얼굴이 활짝 피었다.

그는 서울의 한 중형 **교회**의 집사다. 한데 담임목사에 대해 불만이 많다. 특히 설교가 맘에 들지 않았다. 지난 서울시장 선거 직전 주일에도 그랬다. 무상급식은 빨갱이들의 주장이라고 폭언을 했다. 그럴 때마다 그는 후보에 낙서를 한다. 목사의 말에 탄성을 함으로써 그 주장에 동조하지 않는다는 것을 스스로에게 확인하는 행동이다. 후보에 **원가** 열심히 적는 것을 보면서 목사는 자기 말을 열심히 경청하고 있다고 생각할 것이다. 그는 그렇게 상상했다. 해서 예배 마치고 목사와 마주치면 살짝 **미소**를 지으며 '은혜 많이 받았다' 고 말할 것이지만, 속으로 '은혜는 무슨 개뿔' 하며, 설교 시간에 탄성을 한 자신의 행동에 통쾌해할 것이다.

목사는 '주님의 복음 많이 받으시길 바랍니다' 라는 말로 설교를 시작한다. 하지만 김 집사는 그 설교가 기쁜 소식을 준다는 생각을 해본 적이 없다. 설교마다 누군가를 향한 독설이 있었고, 언제나 그 저주의 대상에게 '그자들은 빨갱이에

요' 라고 말한다. 대학생 때 **데모**하다 경찰서에 잡혀갔을 때 형사가 손바닥으로 머리를 후려치며 '너, 이 자식, 빨갱이야?' 라고 말했다. 목사의 말에서 그는 번번이 그때가 악몽처럼 생각났다. 세월이 흐르면서 독재타도니 민주화니 하는 말이 생경해졌지만, 그래도 목사의 '빨갱이' 운운하는 말에 맘 상하기는 여전했다.

새 시장은 첫 출근 날에 무상급식 확대적용 결재를 했다. 신문보급소장이면서도 평소 신문을 안 보던 그가 신문에서 그 기사를 봤다. 실은 전날 저녁에 티브이 뉴스로 본 걸 재확인한 것이다. 하지만 새 소식을 들은 것처럼 신선했고 즐거웠다. 그는 그 아침에 주님의 복음을 받은 자가 되었다.

김 집사의 저항은 소심하다. 하지만 그런 소심한 저항을 하는 이는 김 집사만이 아니다. 그의 증언에 따르면 그 교회에서도 적지 않은 이들이 자기만의 항의를 이미 시작했다고 한다. 그런데 그들이 사소한 것에서 기쁨을 느꼈다. 새 시장의 185억원짜리 결재를 흑자들은 망국적 포퓰리즘이라고 비난한다. 한데 시민의 소소한 행복을 포퓰리즘이라고 비난하는 이들은 재벌의 **몇조원**이나 되는 부당이익을 망국적 자본주의라고 비판하지 않는다.

한 보험회사 **등기**이사의 연봉은 31억원이라고 한다. 보험사 등기이사들의 평균 연봉도 10억원이 넘는다고 한다. 감이 오지 않지만 그 수준은 월가를 웃도는 정도라고 한다. 이 회사들이 최근 올리고 있는 실적이 과연 정당한지에 대해서도 의문이 남지만, 실적을 임직원들의 연봉과 성과급, 그리고 주주들의 배당금으로만 지출하는 것은 타당한가. 이들 보험사들은 1997년 외환위기 이후 21조원이 넘는 공적자금을 받았다. 그렇다면 당연히 시민사회의 공공성을 위해 기여해야 마땅하지 않은가. 또 국가는 특혜에도 불구하고 더 탐욕스런 **경영방식**만을 고집하는 기업들한테 사회적 공공성을 위해 기여하도록 압박을 가해야 하지 않는가.

하여 185억원으로 포퓰리즘을 우려하고 망국을 걱정하는 정치인들과 지도층이 소심한 김 집사에게 줄 수 있는 복음은 '개뿔 같은 소리' 에 불과하다. 바로 그것이 소박한 시민들을 '월가를 점령하라' 는 시위의 주역으로 바꾸는 원인이다.

시민의 행복과는 상관없는 곳에 지출됐던 예산들을 시민에게 되돌려주는 정부의 포퓰리즘이 필요하다. 그것이야말로 탐욕스런 이들이 아닌 소박한 이들이 느끼는 소소한 행복이다



□ 김진호 제3시대그리스도교연구소 연구실장



# 최면 의과학대학원대학교 설립을 환영합니다

2011.11.02 08:45

## 최면 의과학대학원대학교 설립을 환영합니다

우리은행 지점장 전 복동

인생 살다보면 안 풀리고 답답한 일로...혹은 사람과의 관계에서 오는 부조화로 인해 수 많은 갈등과 참을 수 없는 분노..등 일일이 헤아릴 수 없는 파도가 일기 마련입니다.제 아내는 이를 기도와 묵상으로 나름대로 극복하려 노력하지만 때로는 파도의 파고가 상상 이상으로 높이 쓰나미가 되어 몰려 올 때는 경험 축으로 터득한 한 방법 -지혜로움- 으로 1000조각 퍼즐을 사들고 집으로 들어 옵니다. 말이 쉬워 1000조각 퍼즐이지 실제 완성하는데 밤낮으로 꼬박 1주일은 걸리는 인내와 집중을 요구하는 상상 이상의 작업을 묵연 수행자처럼 맞춰 나가는 모습은 때로 나를 질리게 합니다. 퇴근한 남편의 저녁 차려주는 것도 잊은 채 때로는 그 잔인했던 금년 여름의 불볕 더위와 지리한 장마도 이 사람의 퍼즐 성취욕을 꺾지는 못했으니 말입니다. 퍼즐이 다 완성되기 까지는 나와 두 아들 녀석들의 도움 - 물론 눈곱 만큼의 시간과 허드레 피움 정도의 도움같지도 않은 도움-이 있었지만 이 모든 완성도를 최후까지 물고 늘어지는 분은 나를 질리게 했던 위대한(?) 아내인데.... 어느 날 저녁 퇴근하니 빈틈없이 완성된 퍼즐을 들여다보며 스스로 자화자찬하고 있습니다. 아내의 이야기를 들어봅니다....

조물주가 우리 인간을 창조하고 이 땅에 보내고 그 그릇의 쓰임새대로 사용하고...우리를 향하신 그 분의 계획이 정녕 있다면... 아마도 이 퍼즐의 제작자의 의도대로 제 위치 찾기처럼 우리로 하여금 있어야 할 곳에 있게 만들어 놓은 퍼즐의 원안을 생각하며 우리네 인간은 이를 어찌 완력으로 맞춰보려고 몸부림을 치지만 결국 일점일획도 서로 상이한 자리를 틀고 앉아서서 결코 완성되지 않는, 이와 같은 퍼즐의 진리를 몸으로 때우고는 아! 탄성과 함께 큰 깨달음을 얻는 내 아내의 경험담을 듣고 나서야 저 역시 공감하게 됩니다.1000개의 조각이 제 자리를 찾아 들어 가야만 한 폭의 그림이 완성되듯이 우리도 이처럼 모두 제자리 제 모습을 찾아 가야만 우리네 길지 않은 인생사에 한 획을 찍은 한 선을 굿든 마무리를 하지 않겠는가?..하고 말입니다.

인간은 사회적 동물이기에 운명적으로 좋은 싫든 사람 만나 관계를 유지하기 마련입니다. 루화난은 그의 저서 '인생의 레몬차' 중에서 다음과 같이 말합니다.

당신이 진심으로 사랑하는 사람을 만난다면  
그와 일생을 함께할 수 있는 기회를 얻기 위해 힘껏 노력해야 합니다

전에 사랑했던 사람을 만난다면 미소 지으며 감사하십시오.  
그는 당신에게 사랑을 알게 해 준 사람입니다.

전에 증오했던 사람을 만난다면 미소 지으며 인사하십시오.  
그는 당신을 더욱 강하게 만들어준 사람입니다.

전에 당신을 배신했던 사람을 만난다면 그와 대화해 보도록 하십시오.  
그가 없었다면 오늘 당신은 이 세상에 대해 잘 몰랐을 것입니다.

지금 당신과 인생을 함께 하고 있는 사람을 만난다면 그에게 감사하십시오.  
그가 있기에 당신은 지금 행복과 사랑 모두를 가지고 있기 때문입니다.

최면 공부를 하면서 특히, 자기최면의 방법을 통해서 우리 인생의 내면이 더욱 풍성해 지고 가면 점점 더 타인최면을 통해 봉사하는 삶으로 나아가는 경우가 많습니다. 공직에 있을 때나 은행에 있을 때나 인생의 멘토로서 직장상사로서 후배들이 안고 있는 내면의 문제점이나 어려움을 상담한 적이 많습니다. 그들이 안고 있는 대부분의 문제점은 혈육인 아버지를 통해 어린 시절 받은 절대적인 영향력이 지배적으로 작용하고 있는데, 주로 지나친 음주, 폭력, 폭언, 도벽, 여성편력(첩),으로 인한 가정의 붕괴, 그에 따른 어린 시절의 내면의 상처 등을 치유하지 못해서 이들에게 성장과정에서 반드시 열등감과 수치심, 분노등으로 나타나기도 합니다

이들의 내면에는 보통 내면아이...즉 우는아이가 있어서 외롭고 슬플 때 울어야만 갈등의 첫단추가 풀리면서 상처가 치유될 터인데, 어느 누구에게도 눈물을 보이지 않고 참는 것이 남아의 용기요 미덕으로 보는 세대 속에서 어린 시절 이 아이의 상처는 어느 누구도 쓰다듬거나 보듬어주지 않고 혼자 허덕이다가..다시는 아버지를 본받지 않겠다하고 하면서도 자신도 모르게 아버지의 어두운 부분을 습관적으로 따라하는 자신을 발견하게 됩니다

이 때 타인최면을 통한 심리치유 방법의 진가가 나타납니다. 아들은 울면서 아버지를 용서하게 됩니다, 육신의 아버지의 아버지 즉 할아버지가 겪었던 삶의 언저리 속에서의 회한까지도 다 용서가 되기 때문입니다 용서는 이들 가문에 있어 최고의 선물입니다

우리가 걷는 인생길에서 만나는 모든 사람들은 조물주가 당신을 위해 예비해두신 축복의 통로입니다. 하지만 모든 만남이 이 경우의 아버지와 아들의 혈연적 만남처럼.. 축복의 얼굴을 하고 나타나는 것은 아닙니다. 때로 어떤 만남은 증오나 좌절의 얼굴을 하고 나타나기도 합니다. 그래서 우리는 만남을 통해 세워지기도 하고 고통당하기도 합니다. 하지만 중요한 것은 모든 만남은 우리에게 앞으로 두고두고 감사의 조건이 될 수 있다는 사실입니다. 표면적인 만남의 결과에 집중하기 보다는 내게 그 만남을 허락하신 신의 뜻을 헤아리는 것이 필요합니다.

최면은 의과학적입니다. 도통술이나 마술과 같은 눈속임의 테크닉이 아닙니다. 최면은 휴머니즘의 복원이며 우리 사회공동체의 공동선인 행복을 위해 필수 불가결한 생활최면으로 널리 쓰임받고 그 가치가 고양되어야 할 크나 큰 명제를 안고 있습니다. 그러므로 최면 종사자들은 더욱 더 큰 사명감을 갖어야 할 것입니다. 그런 면에서 최근 (가칭)최면의과학원대학교의 설립을 위한 시도가 대한심리연구소 및 최면심리학회의 주도로 이루어 지고 있는 것은 매우 시의 적절할 뿐 아니라 우리 모두 감사할 일입니다

필자는 (구) 재무부,금융감독위원회,관세청등에서 공무원으로 15년간 봉직하다가 30대 중후반에 평화은행으로 옮겨 우리은행 지점장을 마지막으로 20년 간의 은행원 생활을 마감하고 유한평 박사님의 사사를 받아 심리치유 관련 공부에 열정을 바쳐왔습니다. 인생의 전환점 (Turning Point)을 지나 은퇴이후에 우리 주위에 우는 자, 놀린 자, 깨진 자, 갇힌 자의 친구가 되기 위해 인생 후반을 상담원으로 살기로 마음먹은 인생 2막의 배우일 뿐입니다. 앞으로 겸손히 자연에 순응하는 인생 이모작 농사꾼이 되어 나누는 삶, 베푸는 삶을 살기위해 노력하며 금년과 내년은 5분간 휴식시간으로 삼아 더욱더 심리치유 분야에 내공을 쌓고 앞으로 전개될 후반전을 열심히 뛰기 위해 더욱 더 준비하는 자세로 임하려고 노력중입니다

최면이 우리 주위의 많은 분들에게 유익을 선물하고 우리 사회의 어두운 곳을 밝게 비출 수 있게 되기를 기대해 봅니다 행복한 대한민국과 글로벌 세계시민을 위하여 !!!

# 포기하지 말라

2011.11.01 08:37

---

당신은 지금까지의 삶에서  
가장 어두운 시기에 있을지도 모른다.  
그러나 절망은 아직 이르다.

하나님이 곧 당신 삶의 그림 위에 빛을 풀어 놓으시면  
당신은 그 안에서 하나님의 영광을 보게 될 것이다.

당신의 모든 외로움과 고난, 그리고 고통은  
당신의 유익과 하나님의 영광을 위해 사용될 것이다.

하나님은 무엇 하나 버리시는 것이 없으시다.  
그러므로 하나님을 절대 포기하지 말라.

당신의 오랜 습관을 포기할지언정,  
하나님은 결코 포기하지 말라.

-스티븐 아터번의 '180° 내 삶을 바꾸는 선택' 중에서-

실패와 좌절을 맞볼 때, 그때가 바로  
우리의 믿음이 시험대에 오르는 순간입니다.

견고하게 보였던 삶의 울타리가 순식간에 무너져 내릴 때  
어둠은 우리에게 진정 주님이 계신지 물어옵니다.

하지만 분명한 것은 주님이 그 순간에도  
우리와 함께 하신다는 사실입니다.

눈앞에 보이는 상황과 지금 닥쳐있는 막막한 현실은

믿음의 눈을 멀게 하지만  
주님의 손을 놓지 않는 이상  
그 어떤 고난도 우리를 주님으로부터 떼어놓을 수 없습니다.

시험의 순간 주님의 손을 더 꼭 잡고 나아가십시오.  
주님과 함께 다시 회복의 성을 쌓아 가십시오.  
당신은 이전보다 더 담대하고 강한 주님의 용사로 서게 될 것입니다.



# 십자가로 보이신 겸손

2011.11.01 08:31

---

예수님께서 이 땅에 오신 것도  
우리가 그 분의 겸손에 동참함으로  
구원을 얻게 하기 위함이었습니다.

우리가 예수님에게서 보는 겸손은  
그 분이 천국에 계실 때부터 갖고 계셨던 겸손입니다.  
이 겸손이 있었기에 예수님은 이 땅에 오실 수 있었습니다.

-앤드류 머레이의 '겸손' 중에서-

예수님이 우리를 위해 십자가 길을 걷기까지  
그 분 안에는 깊은 겸손이 있었습니다.

너무나 미약하고 작은, 피조물이라 칭함 받는,  
인간에 대한 깊은 사랑이 있었습니다.

예수님께서 십자가를 통해 보이신 겸손은  
아무것도 아닌 우리의 존재 자체를  
하나님의 자녀로 바꾼 기적의 시작이 되었습니다.

가슴 속에 메말라버린 사랑의 샘이 넘치길,  
주님과의 첫사랑이 회복되어지길 원한다면  
먼저 예수님의 겸손을 구하십시오.

그 분 안에 있는 깊은 겸손의 회복이  
오늘 우리의 삶을 변화시킬 것입니다.



# 겸손의 간구

2011.11.01 08:30

---

누군가가 거룩을 추구한다고 하면서,  
그 고백과 함께 겸손이 깊어지지 않는다면  
그것은 모든 신실한 그리스도인들이 경계해야 할 일입니다.

그리스도인은 마음이 온유하고 겸손한 것이야말로,  
온유하고 낮은 데 처하신 하나님의 어린양을 드러내는 일임을  
증명해야 하는 자들이기 때문입니다.

-앤드류 머레이의 '겸손' 중에서-

하나님을 나의 구주로 영접한 후  
우리 삶의 모습은 어떻게 달라졌습니까?

하나님과의 관계가 더욱 친밀해지고  
영적 성숙의 단계를 거칠수록  
우리의 모습은 하나님 아버지의  
온유함과 겸손을 닮아가게 됩니다.

겸손은

우리가 하나님의 자녀 되었음을 증명하는,  
참 그리스도인의 증표가 되는 것입니다.

물질적인 풍요와 삶의 안락함을 구하기 전  
하나님 아버지의 겸손을 간구하십시오.

우리는 겸손을 통해

십자가 사랑의 큰 가치를 다시 한 번 깨닫고  
믿음의 눈을 가진 참 그리스도인으로 성장하게 될 것입니다.



# 아버지의 품을 떠나

2011.11.01 08:29

---

내가 이 세상에서 사랑하는 사람은 아빠뿐이고,  
아빠가 사랑하는 사람도 나뿐입니다.

사랑하는 사람끼리는 언제까지나  
함께 있어야 한다고 말한 건 아빠예요.

그렇게 중요한 걸 왜 잊어버렸을까요.  
내가 없다면 아빠는 어떻게 될까요.

자꾸만 가시고기가 생각납니다.  
돌 틈에 머리를 박고 죽어가는 아빠 가시고기 말예요.

내가 없다면 아빠는 슬프고 또 슬퍼서,  
정말로 아빠 가시고기처럼 될지도 몰라요.

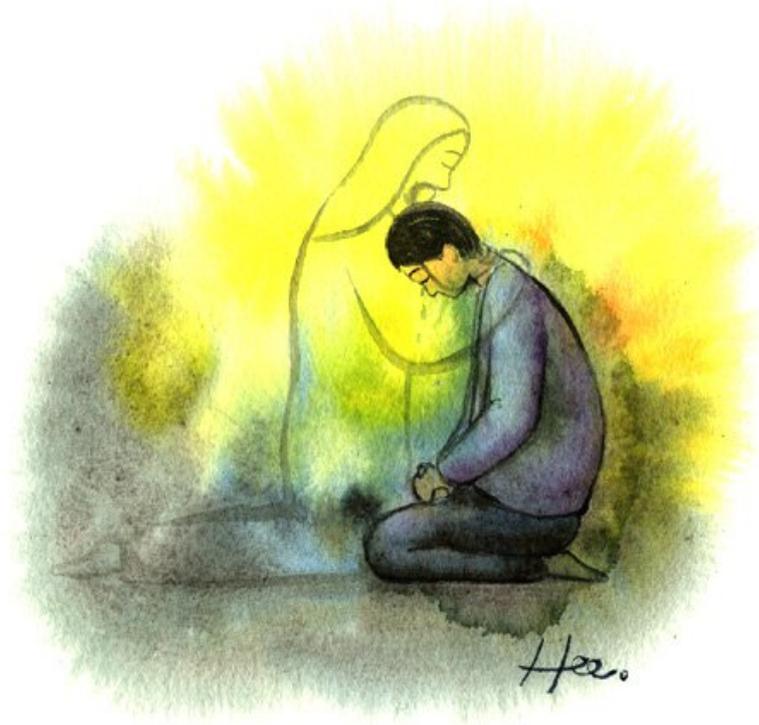
-조창인의 '가시고기' 중에서-

주님 품을 떠나 방향할 땐 몰랐지만  
오랜 시간을 지나 주님 곁에 돌아온 후  
나는 많이 울었습니다.

허송세월했던 나의 삶이 안타까워서가 아니라  
지난 시간동안 주님이 나를 위해 흘리신 눈물과  
깊은 사랑을 깨달았기 때문입니다.

우는 사자와 같이 나의 영혼을 삼키려는 어둠속에서  
나대신 홀로 싸우시며 끝내 나를 지켜주신 주님.  
희생의 글귀를 마주할 때면  
늘 아버지의 사랑을 떠올립니다.

이제 주님의 집에 거하는 그 날까지  
온전히 주의 사랑에 매여 살아가길 원합니다.



# 제발...잠 좀 자게 해주세요!!

2011.10.31 19:49

## 1. 잠의 정체

### 1. 잠 못 이루는 괴로움

살아있는 한 괴로움이 전혀 없는 사람은 한 사람도 없을 것이다. 절실한 금전상의 괴로움을 비롯해서 젊은 사람들에게는 사랑의 괴로움, 사업의 실패로 인한 괴로움, 또는 도저히 남에게 말 못할 괴로움 등등.

그 괴로움 가운데서 잠 못 이루는 괴로움은 겪어 보지 않은 사람은 그 심각함을 알지 못한다. 이 괴로움은 말 못할 정도의 부끄러운 일이 아니며 듣는 쪽에서도 별로 심각하지도 않다. 그러나 이 잠 못 이루는 당사자에게는 이만큼 심각한 문제도 없다고 하겠다.

남에게 고통을 호소해 봤자 신통한 대답을 들을 수도 없으며, 그로 말미암아 노이로제가 된다던가 수면제를 지나치게 먹어 자살인 줄 오해 받기도 하고-

아마 이 글을 읽고 있는 당신은 그런 고민을 안고 있는 분이던가, 혹은 수면 그 자체에 흥미를 가진 분이던가 그 중에 한 사람으로 생각한다. 현대 사회에서 여가가 지나치게 많아서 어찌할 바를 모르고 있는 사람은 드물 것이다. 그럼으로 언제나 즐거운 꿈을 꿀 수 있는 재간이라든가 겨울 동안 내내 꾸벅꾸벅할 수 있는 방법이란 불필요할 것이다.

그러나 만족한 수면을 취하여, 심신이 함께 언제나 건전한 상태를 유지하기를 원하는 사람은 많을 줄 생각한다. 그리고 해로운 줄 알면서도 수면제를 사용하지 않고는 잠들지 못하는 습관에서 탈피하지 못해 고민하는 사람도 많으리라 생각한다. 그래서 필자는 소위 “기분적인 병”으로 잠 못 이루는 사람에게 그 잠 못 이루는 장애(障礙)가 되어 있는 지나친 마음의 고통을 덜어 주는 데 도움이 되고자 한다.

### 몇 시간 자면 좋은가

“집의 할아버지는 너무 일찍 일어나셔서 견딜 수 없어요. 아침 다섯 시부터 일어나셔서...”

노인들은 일찍 일어나는 사람이 많다. 반대로 “잘 자는 아기는 잘 자란다고 하지만, 우리 아기는 정말 너무 지나치게 많이 자는 것 같아요. 뭘 먹는 시간 외에는 줄곧 잔다니까요, 글썄.”라며 걱정하는 어머니들도 더러 있다.

유아들은 보통 20시간 정도 잔다. 그리고 나이가 들수록 그 시간은 짧아져서 성인이 되면 평균 7~8 시간의 수면을 취하게 된다. 그러나 실제로 어느 정도라는 것이 알맞은가를 정한다는 것은 심히 어려운 문제이다.

나폴레옹은 4시간밖에 자지 않았지만 실로 정력적으로 세계 정복의 꿈을 펴 나갔다.

알맞게 운동을 한 후라든가, 적당하게 술을 마신 후 취침하면 그 다음날 상쾌한 기분으로 일찍 눈이 떠지는 경험을 가진 사람이 많을 줄 인다. 이것은 잠이 깊이 들었기 때문인데, 수면량(睡眠量)이라는 것은 얼마나 오래 잤느냐 만이 문제가 아니라 얼마나 깊이 들었느냐가 문제되는 것이다.

즉 잠의 깊이 × 잠자는 시간 = 수면량

이렇게 설명할 수 있겠으나 그렇다고 해서 언제나 이 공식을 염두에 두라는 것은 아니다. 보통 사람은 수면이 깊었다가 설치다가 길다가 짧다가 하면서도 적당히 자율적으로 조정되어서 필요한 만큼은 수면을 취하고 있다. 이렇게 말하면 납득이 잘 안 갈 것으로 생각되므로 자신이 몇 시간쯤 잤는지를 과연 제대로 알 수 있는가에 대해 생각해 보기로 하자.

몇 시간 잤나.

몇 시간 잤는지 자신이 아는가

흔히 TV 드라마나 영화에서 형사가 심각한 표정으로 혐의자나 범인을 심문하는 장면이 나온다.

“당신은 어제 저녁 뭘 하고 있었습니까?”

그러면 사나이는

“네, 잠자리에 들어가서 주간지를 2, 3 페이지 읽었지만 잠이 오지 않았어요. 괄중시계가 3시를 친 것도 알고 있고..... 아침 새벽녘에 이웃 집 개가 성가시게 짖던 것이 5시 조금 전..... 그렇습니다. 5시까지는 한잠도 자지 않았습니니다. 그리고 알람시계가 울린 7시까지 잤을 뿐입니니다.]

그러면 또 형사는 눈을 허공으로 돌리면서,

“음, 그렇다면 옆방에서 일어난 살인 사건은 당신이 깊이 잠든 5시부터 7시 사이에 일어났다고 봐야 하겠군.]

그러나 이 혐의자의 진술 내용은 진실을 말하고 있는 것이 아닐지도 모른다. 괄중시계 소리를 들었다던가 개 짖는 소리를 들었다고 하지만 그는 계속 자고 있었는지도 모르며, 단지 얇은 잠에 들어 있었는지도 모른다. 어쨌든 여러 가지 소리를 들었다는 것은 잠을 자지 않았다는 증거가 되지 못한다. 이 형사가 잠에 대한 과학적 지식이 있다면 혐의자의 이 진술의 허위성을 간파할 수 있었을 것이다. 한잠도 못 잤다고 다 죽어 가는 소리를 하는 사람도 실은 자고 있었기 때문이다.

이에 대해서 일본 지게이의대 엔도 박사가 흥미 있는 실험을 소개한다. 엔 도오 박사는 “나는 단 한 시간도 못 잔다.”, “전연 잠을 이룰 수 없다.” 라고 괴로워하는 불면 노이로제에 걸린 사람 곁에서 밤새 시중을 하며 뇌파 검사를 했다. 뇌파를 잡아보면 뇌파의 변화에 따라 그 사람이 몇 시간 잤는지 알 수 있다.

이렇게 해서 밤새 환자를 돌보던 엔 도오 박사가 환자에게 물어봤다.

“당신, 대체 얼마나 수면을 취했다고 생각합니까?”

“거의 자지 못했습니다. 그야 눈은 감고 있었지만, 선생님이 옆에 계시고, 게다가 복도를 사람들이 지나가는 소리도 들리고 해서 한 시간도 자지 못했습니다.”

그런데 이미 기록되어 있는 이 사람의 뇌파는 분명히 4시 간쯤이나 잤다는 것을 나타내고 있는 것이다.

그리고 실험의 대상이 된 대부분의 사람들의 실제 잔 시간보다 적은 시간을 대답했다. 이것은 잠들기까지의 시간과 중간에 잠결에서 어떻게 소리를 들든지 조금 눈을 뜨던가하는 시간을 꺾 긴 시간으로 여긴다든지, 혹은 잠이 깨었을 때의 느낌으로 여기기 때문에 이러한 대답을 하게 되는 것이다.

폭 자면 상쾌하게 눈이 뜨일까

수면을 취하면 다음 날 아침 상쾌한 기분과 함께 눈이 뜨인다. 그것은 틀림없는 일이다. 그런데 이것을 그 반대로 생각해 볼 수는 없을까.

“기분 좋게 눈이 떠졌다. 그러니까 폭 잤다.” 또는 “어쩐지 자고 일어났는데도 기분이 개운치 않다. 그러니까 폭 자지 못했다.” 이렇게 단순히 깨어난 때의 기분이 간밤의 잠을 판정하게 되기도 하는 것이다. 그러므로 잘 잤느니 못 잤느니 하는 것은 사실과 다를 수도 있다. 이런 이야기가 있다.

아침에 잠이 깨긴 했으나 좀 더 자고 싶었다. 머리맡의 시계를 더듬어 보았더니 아직 5시였다. “그러면 그렇지! 잠이 더 올 수 밖에” 큰 하품을 하며, “자! 한잠 더 잘까!” 하는데 시계의 초침 소리가 안나 자세히 보았더니 시계가 자고 있었다. 깜짝 놀라 커튼을 여니 벌써 해는 드높이 떠 있었다. 라디오의 스위치를 넣으니 9시 시보(時報). “음! 아- 잘 잤다-” 순간 지금껏 흐릿하던 머리가 또렷해지며 참으로 상쾌한 기분이 되었다.- 이런 경험을 가진 분이 있을 줄 믿는다.

아침의 상쾌감과 숙면감(熟眠感)은 수면의 정도에 정확히 비례해서 일어나는 외에도 이와 같이 그때그때의 기분이나 판단에 좌우되는 수도 많다. 이와 같이, 수면 감에는 자기 암시적으로 이루어지는 조건이 크게 작용하고 있다는 것에 유의해야 할 것이다.

그 다음에 잘 자지 못하면 몸에 해롭다는 생각이 있다. 가까운 예로 히틀러의 나치스식 고문에는 잠재우지 않고 괴롭히는 방법이 있었고,

중국에도 역시 이러한 일이 있었다고 한다.

### 잠을 자지 못하면 죽을까

옛날 중국이나 나치 독일에서 행해진 “잠 안 재우는 형(刑)” 이란 형벌은 받는 쪽도 고되지만, 형을 집행하는 쪽의 고역도 이만저만이 아니었으리라.

죄인이 조금이라도 졸면 [에이!]하며 매질을 해서 깨워야 하니, 형리(刑吏)들도 무척 힘들었을 것이다.

앞에서 말했지만, 자신의 잠이 모자라지 않나 고민하는 사람은 아침에 일어났을 때 “엇저녁은 조금밖에 자지 못했으니 반드시 피로가 남아 있을 것이다.” 라는 자기 암시로 말미암아 도리어 심신이 함께 부조(不調)한 느낌을 조장시키는 경우도 많다.

“1주일을 못 자면 죽게 된다.” 라고 하는 말도 있지만 사실 인간을 1주일 동안 한숨도 못 자게 한다는 것은 무리한 일이며, 2~3 일은 견딜지 모르지만, 그 후는 상당한 자극을 주어도 잠들어 버린다. 그러므로 “잠 안 재우는 형벌” 이란 결국 죄인을 때리고, 위협하고, 더 잔혹한 벌을 가하는 형벌로 바뀌고 마는 것이다.

범죄자나 간첩 등의 고문에서도 자지 못하도록 해서 자백을 시키는 일이 있지만, 생각해보면 어떠한 극한 상황에서도 인간은 잠들 수 있다는 결론이다. 따라서 1주일 동안을 안 잔다 해도 어디선가 1시간만 자면, 아니 단 수분 동안 자더라도 그런 데로 체력은 회복되므로 실제 1주간 안자면 죽는다는 말은 넌센스이며, 1주간을 자지 않는다는 것은 거의 있을 수 없다는 이야기가 된다.

### 걸으면서도 잠잘 수 있다

말(馬)은 서서히 잔다. 사람도 마찬가지다. 전철의 손잡이를 붙잡고서도 자는 사람이 있다.

전쟁 중 군대에서는 강행군(強行軍)을 한다. 거의 조금의 휴식도 없이 전진 또 전진하므로 의당 수면 부족이 되어 행군 중에도 꾸벅꾸벅 조는 것이다. 군사훈련 때도 그런 때가 있다. 이것은 지독히 짧은 졸음 상태가 끊임없이 밀려와서 수면을 취하는 상태이다.

근래에 운전사가 졸면서 운전하다가 큰 사고를 일으키는 일이 많다. 학자들의 연구에 의하면 사고를 일으킬 당시의 운전사의 뇌파를 측정해보면 수면 상태와 같다고 한다.

그러므로 그 사람의 몸이 수면을 꼭 필요로 할 때에는 어떠한 상황에서도 수면은 취할 수 있다. 그러므로 잠을 못 자면 죽는다고 겁내지 말고 필요한 수면은 내버려둬도 꼭 얻어진다. 또한 잠을 어디에서든 얻어진다고 생각해도 큰 잘못이 없다. 폭신한 침대에서 누가 업어 가도 모르게 폭 자는 것만이 수면이라고 생각하지 말고 살고 있는 한 수면은 족하게 취하고 있다는 것쯤으로 생각하는 것이 옳은 것이다.

필자가 취급했던 불면증 환자 주에 몇 달 동안 전혀 못 잔다는 환자가 있었다. 이 환자는 1시간이라도 폭 자 봤으면 원이 없겠다며 나 좀 어떻게든 자게 해달라며 애원했다. 당시 이 환자는 장관 부인이었는데 병원치료를 받아도 효험이 없어 필자에게 의뢰하게 된 것이다. 최면을 유도하자 10한지 실로 안내하여 최면으로 유도한 후 수면 상태를 이끌었다.

그는 최면 유도 10여 분만에 코를 골며 깊은 잠에 빠지게 되었다. 약 1시간 30분이 지난 후 깨어나게 했다. 그런데 그는 실컷 자고서도 잠든 후 1시간쯤 지났을 때 다소 수면이 알아져서 옆방에서 떠드는 소리를 들은 것을 가지고 별로 못 잤다고 하는 것이었다. 그리하여 그가 코를 골 때 녹음한 것을 들려주니, 그때서야(아! 그랬습니까)하면서 잠을 잔 것을 시인하는 것이었다.

여기 또 하나 이와는 다른 케이스가 있다. 어떤 부인은 필자를 찾아와 매우 걱정스런 얼굴로 이렇게 얘기하는 것이었다.

“선생님! 우리 집 주인은 참 이상해요. 최근 1년 동안 회사의 통계 일을 맡고 나서부터는 조금도 안 잡니다.”

현명한 독자는 아시겠지만 전자의 환자의 경우, 최면으로 충분히 자고 있었지만 도중에 얇은 수면 상태로 됐을 때의 일이 의식되어 한숨도 못 잤다고 생각하고 있는 것이며, 후자는 부인이 남편이 자는 옆에서 남편의 수면 상태를 내내 지켜보지도 않았으면서도 남편의 이야기를 그대로 믿고 있는 것이다.

그 부인이 남편의 건강이 나빠졌다는 것을 말하지 않는 것으로 봐서 남편은 격무를 치르면서도 건강을 유지하고 있는 것을 알 수 있으며, 그렇다면 남편은 그가 필요로 하는 만큼은 적당히 자고 있었을 것이다.

철야(徹夜)를 한다 해도 한두 시간은 가면(假眠)을 할 수도 있는 것이며, 점심시간에 꾸벅 꾸벅 졸았는지도 모른다.

## 2. 불면의 여러 가지

힐티라는 사람은 [불면은 신체적인 병을 제외하고는 대개 근심이나 불안에서 생긴다. 그러나 때로는 지나친 휴식, 안일한 생활, 여러 가지 종류의 무절제(無節制) 또는 낮잠 등에서 생기는 때도 있다]고 말한 바 있다. 그러면 여기서 우리는 어떤 경우 잠이 들 수 없는가를 생각해 보자.

먼저 세상에서 흔히 말하는(애매한 점)과 (혼동하고 있는 점), 이 두 가지를 명확히 해야 하겠다.

막연하게 잠이 오지 않는다 해도 이것은 상태에 따라 구별하면 다음 세 가지가 된다. 즉 그것은 불면과 불면증과 불면 공포증이다.

### 불면 □ 불면증 □ 불면 공포증

불면이란 글자 그대로 잠을 자지 못하는 것을 말하는데, 불면이라고 별 로 괴롭지 않은 때가 있다.

가령 연인과 데이트하고 돌아왔다. -데이트는 아주 즐거웠다- 그녀의 말한 마디 한 마디가 뜨겁게 귓전에 남아 있다.

이렇게 오늘의 연인과의 대화나 또는 모습을 선명하게 되살리면서 앞날의 기대에 가슴을 두근거리며 잠을 자지 못한다는 것은 자신에게 조급의 고통도 되지 않는다.

또, 두세 시간밖에 자지 않으면서도 자신은 조금도 피로감 없이 일을 하는 경우도 있다.

이런 경우 잠이 오지 않는다는 것보다 건강해서 자지 않았다고 하는 것이 좋을 것이다.

그리고 이것은 자지는 않았지만 그 일이 신경에 걸리지 않은 경우이다.

이와는 반대로 무슨 일로 인해 잠을 못 자고 그것을 고민하는 것이 불면증(不眠症)이다.

그런데 이와 같이 불면증이 되면, 끝내 불면으로 인한 피해에 겁이 나서 공포감이 커진다. 이와 같이 잠이 오지 않는 그 자체를 고민하고 또 공포를 느끼는 것을 불면 공포증이라고 하는데 정도가 심해지면 노이로제 상태가 된다.

따라서 불면증은 크건 작건 불면 공포증이 될 수 있다고 해도 좋으며, 또한 그 원인이 되는 것이다.

또 불면 공포증이 되면 처음에 말한 바와 같이, 수면 시간을 과소평가하고 실제로는 충분히 잤는데도 자신은 별로 자신은 별로 자지 못했다고 잘못 생각하고 있는 것인데, 이것을 불면과 구별해서 신경성 불면증이라고 말하기도 한다.

이와 같이 자지 못한다는 것에도 불면 → 불면증 → 불면 공포증(신경성 불면) 이렇게 여러 가지 상태가 있다. 그리고 잠이 안 오는 타입(型)도 여러 가지다. 당신은 그 중 어디에 속해 있는지를 한 번 생각해 보라.

잠들기가 힘든 사람 - 어쩐지 자리에 들어도 좀처럼 잘 수 없다, 이리저리 돌아누워 보고 담배를 피우다 책을 읽다 라디오를 켜다 껐다 하는 사람. 또는 잠이 깨면 다시 잠들기 힘든 사람도 있다. 이 경우는 아침에 일어나서 기분이 언짢다던 가한 것이 아니고, 전자가 잠자리에 들어서 쉬 잠이 오지 않는 것과 같이 새벽녘에 눈이 잘 뜨이며 그리고 나선 다시는 잠을 못 자는 타입이다. 즉 잠시 깨었다가는 다시 잠이 잘 안 오는 사람이다.

도둑 지키기 좋은 사람도 있다. 잠을 푹 자지 못하고 잠귀가 지나치게 밝아 도둑 지키기는 좋겠지만, 본인으로서는 쥐가 바스락하기만 해도, 옆방사람이 살짝 나가는 소리에도 눈이 뜨이니 여간 견디기 어려운 것이 아니다.

밤새 악몽에 시달리는 바람에 푹 자지 못하는 사람, 그 외에 악몽에 시달리지는 않아도 언제나 푹 잔 것 같지 않던 가, 앞에서 말한 것처럼 밤새 한잠도 못 잤던가 하는 자칭 중증(重症)환자도 있다.

그러면 당신은 이 중의 어느 형일까. 이제 어떤 경우에 잠이 오지 않는 일이 일어나는지 생각해 보자.

### 안팎에서의 자극 때문에 잘 수 없다

밖에서의 소음이라든가, 걱정되는 일, 또는 무슨 일로 흥분했을 때 몸에 가해지는 자극 등으로 잠을 자지 못한다는 것은 많건 적건 여러분

도 경험이 있을 것으로 생각된다.

## 소리와 잠

공사장에 가까운 곳에 사는 사람들은 공사장의 소음에 시달림을 받은 사람이 적지 않았을 것이다. “다, 다, 다.” 하는 착암기 소리라던가, “투당 투당” 하는 소리, 흡사 기관총과 대포알이 날아오는 싸움터 같은 소란으로 신경질적이 된 적이 있을 것이다. 공사이니까 어떤 소리를 내던가 무조건 참으라는 그들 멋대로식 폭력(?)에 분통을 터트린 일도 있을지 모른다.

이 지독한 소음 때문에 K씨는 안면을 방해 당하고 있었다. 그는 조금 조용해졌다 해서 잠이 들려하면 또 다, 다, 다, 투당, 투당하는 소리에 눈이 뜨이게 되었다. 소리가 날 때는 물론 못 자지만, 한 동안 조용해져도 이제는 또 언제 시작이 될까 하고 괜히 눈이 말뚱해져서 여간 곤란하지 않았다는 것이다. 그런데 재미있는 것은 공사장 바로 옆에 있는 조그만 한 슈퍼 아저씨로부터, “K선생님, 그래도 선생님은 좀 거리가 떨어져 있지만 우리 집은 말도 못합니다. 꼭 벼락이 밤새 떨어지는 것 같습니다.” 라는 말을 들으니깐 나보다 더 곤란한 사람도 있구나 생각하니 마음에 여유가 생기더라는 것이다.

그러나 이런 경우도 소음이 나다말다 하지 않고 오히려 계속해서 소리가 난다면, 좀 더 익숙해졌을 것이다. 이와 같이 수면이란 소음으로 잠을 못 자는 경우라 할지라도 그것이 어느 정도의 크기인지, 그것이 단조롭게 계속되고 있는지 어떤지, 간격이 불규칙으로 언제 일어날지 모르는, 그러면서도 꼭 일어날 수 있는 성질의 것인지, 또 그 소리에 대해서 자기가 어떠한 감정을 가지고 있는가에 따라서도 달라질 수 있다.

## 소리와 감정

장님이었지만 가야금으로 명성을 떨쳤던 N씨가, 이런 이야기를 어느 잡지에 쓴 일이 있다.

“이전에 이웃집에서 공사를 한 일이 있었는데 그 때는 하루 종일 퐁퐁 팡팡 소리로 정말 시끄러워 못 견디겠더군요. 어떻게 할 수 없을까 하고 생각했는데, 이번에 집에서 개축을 하기 위해 목수들이 일을 벌이니 전에 그렇게 고통스럽던 그 소리가 즐거워 어쩔 줄 모르겠고, 오늘은 얼마쯤 보기 좋게 고쳐졌을까 귀를 기울이게 되며, 하루하루의 생활이 즐거움이 되었습니다.”

이분은 소경이었기에 소리의 세계에는 특히 섬세한 감수성이 있었겠지만, 이 글은 인간의 마음의 미묘한 일면을 나타낸 재미있는 한 가지 예가 되겠다. 우리들이 소리를 들으면 그 소리를 내는 것에 대해서 상상이 일어나고, 따라서 감정적인 반응이 오는 것이다. 초등학교 교사로부터 들은 이야기인데, 자기가 혼자 버스를 탔을 때 다른 학교의 소풍가는 단체가 타게 되면 시끄럽고 성가셔서 인솔하는 교사가 왜 주의를 시키지 않는가 하고 짜증이 나더라는 것이다. 그런데 자기 반 아이들을 데리고 소풍을 갔을 때는 다른 학교 학생들이나 다름 것 없이 시끄럽게 재잘대지만 조금도 마음에 걸리지 않더라는 것이다.

밤에 개가 마구 짖어대는 경우를 예로 들어보자.

“이봐요, 개가 시끄럽게 짖고 있구먼, 누구네 집일까요?”

“저거요. 옆 골목 국장 댁 개 같아요.”

“그래? 그 어른에게는 늘 신세만 지고 있어. 좀 있으면 잠잠해지겠지.”

그러면서 어느새 잠들어 버린다.

어느 날 밤 또 개가 마구 짖고 있다.

“이봐요, 성가신 개구먼, 대체 뒷집 개가 저 모양이오?”

“뉘 게는 뉘 개겠어요, 주인집 개죠. 그 못생긴 똥개 말이 예요.”

“빌어먹을, 그놈의 인정머리 없는 주인을 닮은 개로군. 집세는 또박또박 받아가면서 개는 짖게 내버려두고..... 뭐 그 따위가 있어.”

이와 같이 자기가 호의를 가지고 있는 사람이 듣고 있는 라디오나 텔레비전의 소리, 노래 소리, 이야기 소리는 별로 마음에 안 걸리며 그다지 잠을 방해하지 않는다.

그러나 자기가 호의를 가지지 못한 사람이 라디오나 텔레비전의 소리를 높게 한다면 큰소리로 이야기한다면 하면, 감정적으로 반발해서 흥분하기 때문에 잠을 이루지 못하게 될 수 있다.

그 위에 그것이 오래 계속되면 일부러 그렇게 하는 것같이 생각되어 화가 치밀어 오르게 된다. 그러므로 잠에 관한 소리와 감정의 법칙을 알고 자각하면, 그때그때 감정에 휩쓸리는 일은 적어질 것이다.

## 마음의 흥분. 몸의 자극

앞에서 말한 소리로 인한 여러 가지 장애가 일어나는 것 외에도, 인간의 생활은 여러 가지 잡다한 장애를 만날 때가 많다. 우리들은 많건 적건 매일 그 장애와 대결하며 혹은 걸려 넘어져서 상처도 받고, 혹은 뛰어넘어 가기도 하고 있는 것이다. 이러한 생활에서 오는 노여움, 고민, 즐거움, 감동(感動)등도 잠드는 것을 방해한다. 또 몸의 고통, 공복, 대소변의 생리적 요구 등도 잠을 방해하는 것을 우리는 일상 경험하고 있다.

우리의 오관(五官)은 외부 세계의 복잡다단한 자극을 향해 열려 있다. 역설적으로 말하여 현대생활, 특히 도회지 생활은 침예화된(자극)의 흥수에 떠밀려 가고 있다고도 할 수 있다. 충격적인 사건들이 매스 미디어를 통해 끊임없이 전달된다. 새로운 정보를 받아들이기에 우리의 눈과 귀는 항상 분주하다.

그 위에도 현대 사회의 구조가 보다 조직적으로 기계화되어 감에 따라 개인의 개성은 기성품 화되어(나)를 지키기란 심히 어렵게 되어 간다. 또한 공룡(恐龍)과 같은 거대한 물질문명 앞에 개인은 위축될 대로 위축되어 고독감과 불안감은 날로 증대되어가기 마련이다.

옛날에는 쓸 필요도 읽을 필요도 없었던 이런 불면에 관한 책도 따지고 보면 현대적 병독(病毒)의 산물이라 할 수 있을 것이다.

하루의 일과가 끝나고 잠자리에 들어서도 그 공룡의 발톱에 할린 자극은 완전히 아물지 않고 피를 흘리고 있다. 낮에 상사(上司)에게 꾸중 들던 일, 만원 버스에서 불쾌했던 일, 장래의 운명에 대한 막연한 불안, 내일 처리해야 할 벅찬 업무 등등-. 이런 것들도 잠을 이루지 못하게 하는 하나의 요인이 되는 것이다.

우리는 현대 문명의 서자(庶子)인 이 악(惡)과 대결할 태세를 갖추지 않으면 안된다. 자기가 서 있는 자리를 분명히 인식하고, 모든 부조리의 병증(病症)의 근본 원인을 속속들이 알아들으므로써 이에 대처하지 않으면 안 된다.

이런 병독(病毒)이 불면의 원인이 되지 않기 위해서는 생활을 단락 짓는 것으로 이끌어 가지 않으면 안 된다.

이것은 다시 말해서, 직장 일이 끝났으면 직장의 업무와 직장에서 얻은 인상과 감정의 찌꺼기를 가정생활이나 개인 생활로까지 끌고 가지 말라는 얘기이다. 성경의 말씀처럼 내일 일은 내일 걱정하기로 하고, 외부 세계로 통하는 문을 차단하여 외부의 소음을 막아야 하는 것이다. 그리하여 개인 생활 속에서, 상실되었던(자기)를 회복하여 활력을 소생시킴으로써 내일의 활기찬 생활에 임할 수 있는 것이다.

## 병으로 인한 불면

가령 감기가 들어 기침이 심하게 나서 잠을 자지 못한다. 장(腸) 카달로 배가 아파 잠을 못 잔다는 등 몸의 병으로 인한 고통이 심하여 잠을 못 잔다는 것은 당연한 일로서, 별로 이야기 거리가 되지 않으나 이 경우도 필요 이상으로 병을 걱정해서 잠을 못 자는 일도 있다.

[의사는 위염(胃炎)이라고 하지만 만약 암(癌)이면 어떻게 하나..... 이 암으로 만약 내가 죽으면 뒤에 남는 처자는.....]

이러한 일이 있는가 하면 병으로 인해 안정만 해 있으면 되기 때문에, 몸이 잠을 필요로 하지 않기 때문에 잠이 잘 들지 않는 경우도 있다. 이제부터 설명하는 것은 어떤 병에 걸렸을 때 그 고통으로 잠을 못 자게 된다는지 병에 대한 불안 등의 심적 영향으로 잠을 못 자는 것이 아니고, 병 그 자체의 증상으로 잠을 못 자는 경우에 대한 것이다.

## 동맥 경화증 고혈압에 의한 불면

혈압이 높은 사람이나 동맥 경화가 되면,머리가 무겁다, 정신이 흐릿하다, 어깨가 결려서 견딜 수 없다는 등의 증상이 일어난다. 그와 동시에 잘 잘 수 없다는 호소도 많이 하게 된다. 이 경우의 불면은, 잠이 들긴 하지만 오래 가지 못하고 잠이 깊지 못하다는 것이 특징이다.

[댁의 할아버지는 굉장히 건강하셔요, 밤에 일찍 주무시고 아침에는 다섯 시면 벌써 일어나시더군요.]

이 경우, 물론 이 말대로 건강할지 모르지만, 한편 이 할아버지는 혹시 다소 동맥 경화의 기미가 있는 것이 아닌지 한 마디 주의해 주는 것

을 잊어서는 안될 것이다. 이런 경우는 기분이나 신경 때문에 잠을 이루지 못하는 것이 아니므로 불면의 원인이 되는 병에 대한 치료가 제일 중요하다고 하겠다.

### 정신 장애의 의한 불면

미쳤다는 것과는 조금 다르지만, 정신이 상처를 입고 장애 중 불면이 주증상(主症狀)으로 나타나는 것에는 조병(躁病)과 울병(鬱病)이 있다.

### 조병(躁病)에 의한 불면

[나는 지금 활기에 차 있어. 나는 내가 밀고 나가면 안 되는 일이 없지, 누구든 무엇이든 내 앞에서는 쪽도 쓰지 못한단 말이거든.]

조병이란 글자 그대로 시끄럽고 수선스러운 병이다. 그는 자신이 체력과 능력과 기력이 굉장히 증진된 느낌을 가지며 새로운 계획, 기발한 구상이 잇달아 샘처럼 솟아나며 그 의욕대로 행동한다.

남을 방문한다, 이야기한다, 쇼핑을 한다, 전화를 건다는 등으로 그의 생활은 정력적인 활동으로 가득 채워져 있다. 기분은 밝고 맑으며 세계는 자기를 위해 꾸며진 무대 같은 기분이 든다.

그러나 [자네 계획은 전혀 실현 가능성이 없다고 생각하는데.....]라던가[돈을 아껴서 쓰도록 해요]라던가, 다른 사람이 좀 주의를 해 주던가, 행동을 제지하면 굉장히 기분이 상해서 노여워한다던가 하는 성가신 상태이다. 그리고 밤에 거의 자지 않고 활동하며, 피로도 느끼지 않으며, 잠을 자지 않는 것이 조금도 괴롭지 않다.

결국 앞에서도 말한 바와 같이 잠을 못 잔다는 것보다 도리어 자지 않는 것이며, 자신은 별로 불면으로 고민하지 않으니까 이런 책을 읽을 필요도 없다. 그러나 이 조병은 분명히 병인 것만은 명백하므로 불면증 치료가 아닌 보다 근본적인 치료가 요청된다.

### 울병(鬱病)에 의한 불면

울병이란 앞에서 말한 조병(躁病)과는 반대 상태라고 보면 되겠다. 울병인 사람은 햄릿과 같이 창백한 얼굴을 하고 세상의 모든 고민을 짊어진 것 같은 사람하고는 다른 점이 있다.

의학적으로 말하면 동질적(同質的)인 병으로, 그 증상이 상향적(上向的)인 것이 조병, 하향적(下向的)인 것이 울병이 되는 것이다.

[아아, 나는 살 기력이 없어졌다. 인생이란 얼마나 무의미한 것인가. 그리고 나의 인생은 얼마나 값없고 보잘 것 없는가. 나는 살아 있을 가치가 없는 인간이다.]

그러면서 밤에 잠도 못 자고 괴로움에 찬 밤을 보낸다. 이것을 불면인 대로 방치하면, 우울감이나 비관적인 생각이 점점 악화되어 가는데, 빨리 치료를 받지 않으면 안 된다.

그러나 이와 같이 증상이 뚜렷한 것 외에, 가벼운 울병일 때는 다른 증상은 그다지 뚜렷하지 않으며, 다만 밤에 잠이 안 온다고 호소할 뿐일 때도 있다.

본인은 밤에 자지 못하니 기분이 무겁고 기운이 없다고 느끼며, 잘 잘 수 있었던 다음날은 기분도 좋고 일도 잘되니까 어쨌든 잤으면 하고 생각하는 것이다.

이와 같이 비교적 가벼운 경우, 보통 사람에게는 여간해서 울병인지 아닌지 진단을 내리지 못하는 것이다.

만약 울병임이 확실한 경우에도 전문의의 치료를 받던가 심리적 측면에서 조치를 강구해야 한다. 울병의 불면은 그 양상이 대개 동맥 경화나 고혈압 때와 흡사하다. 비교적 잠들기는 괜찮지만 두세 시간 지나면 곧 깨게 되며, 그럴 때면 우울감과 불안감이 심해져서 더욱 잠들지 못하는 경우가 많다. 그 중에는 거의 한숨도 못 자는 경우도 있다.

원래 외향적이며 쾌활한 사람, 일도 정력적으로 잘하던 사람이 중년을 넘어서 이렇다 할 이유도 없이 밤에 잠을 이루지 못해 괴로워하며 기분이 항상 무거운 상태면 일단은 울병이 아닌 가 의심해 볼 만하다.

지금까지 불면이나 불면증이 어떠한 원인으로 일어나는가를 대강 설명했다. 불면이란 안팎에서의 자극과 마음이나 몸의 병으로 인한 것일 어느 정도 이해했을 것으로 생각한다. 만약 이런 것들만이 잠을 못 이루게 만든 원인이라면 불면에서 해방되기란 그다지 어렵지 않다고 하겠다. 이러한 원인을 없애면 해결될 것이기 때문이다. 시끄러운 소리는 방음 장치를 해서 듣지 않도록 하면 되는 것이고, 몸의 병은 빨리 치료

해서 고치면 될 것이며, 완쾌될 때까지는 수면제를 적당히 먹고 자기만 하면 될 것이 아닌가.

그러나 인간의 마음은 그렇게 단순하지가 못하다. 인간의 내부 세계의 그 미묘한 메커니즘은 결코 단순하지만은 않은 것이다.

### 3. 당신도 불면증이 될 수 있다.

#### 이상한 사람의 마음

##### [사례 1] 남자 고교생 18세

대학 수험 준비 때문에 매일 밤늦게까지 공부를 하고 있는데, 때로 눈이 맑아지며 잠을 못 자는 날이 있다. 그러면 다음날은 머리가 무거워 공부의 능률이 현저히 나빠지는 것같이 느껴진다. 이것은 필연 잠이 부족한 때문이다. 학습의 능률을 올리기 위해서도 저녁마다 잘 자야겠다. 이런 생각으로 자리에 누우면 (빨리 자자. 빨리 자자) 하지만 잠이 통 오지 않는다. 도리어 눈이 초롱초롱해 오며, 그 다음날은 머리가 무겁다.

이렇게 어쨌든 빨리 자려고 애를 쓰면, 도리어 그 의지와는 반대로 잠을 못 자게 되는 것이다.

이 학생은 시험에 패스하기 위해 언제나 머리를 명석한 상태로 해야 한다는 마음의 부담이 오히려 잠을 못 자게하고 있는 것이다. 그렇다고 해서 수험 공부가 원인이니, 어려운 시험을 치르는 일을 그만 두라고 할 수도 없다.

##### [사례 2] 29세 남자

작년, 회사의 정기 검진에서 결핵이라는 선고를 받은 이후 줄곧 요양소에서 치료를 받아 왔다. 낮에는 거의 안정하고 있다. 이따금 날씨가 좋으면 뜰을 산책할 정도며, 그 외에는 할 일없이 지내는데 밤에 좀처럼 잘 수가 없다. 자지 않으면 몸에 해롭다, 투병에도 방해가 된다고 생각되어 자려고 하지만, 아무리 해도 잘 수가 없다. 이제 신경도 피로하고 이리다가는 회복이 아니라, 오히려 악화되지는 않을까 하고 걱정이 이만저만 아니다. 수면제를 먹어 보려도, 이제는 수면제가 몸에 나쁘지나 않을까, 그리고 꼭 수면제를 먹어야 잠이 오게 되면 어떻게 하나- 이런저런 생각에 도시 어찌해야 좋을지를 모른다.

이 두 가지의 임상예(臨床例)를 보아서 알겠지만, 사람의 마음이란 참 미묘해서 자지 못하는 괴로움- 그 원인이 되는 것은 자지 못하는 것을 두려워하고 걱정하는 마음 자체에 있을 때가 많다. 이것이 소위 불면 공포증이다.

지금까지 말한 바와 같이 여러 가지 원인으로 잠이 오지 않으면 물론 그 자체도 괴롭지만, 그 보다는 그로 말미암아 자기의 마음이나 몸에 해로운 영향이 오지 않나 하는 생각으로 아주 불안해진다. 그래서 이 책을 쓰는 목적의 하나는 이 공연한 근심을 없애는 데 조금의 도움이 되고자 하는 것이다. 불면에 대한 가장 현명한 대처는 지나친 근심 걱정을 쓸어버리고 숙면을 방해하는 여러 가지 원인을 제거하는 데 있다. 그렇게 하면 저절로 불면의 고통에서 해방될 수 있는 것이다. 그러나 사실 불면의 원인을 규명하는 일과 제거하는 일은 그렇게 쉽지는 않다. 또 그 원인이 배제되었어도 사람에게 따라서 불면을 두려워하는 마음이 남아서, 잠을 이룰 수 없는 고민이 계속되는 사람도 있다.

그리고 모든 일에 초조하게 조바심하며 매사에 불안하기 쉬운 사람은 별다른 원인이 없어도 불면 공포증을 갖게 되는 일이 있다. 이렇게 생각하면 불면의 대책은 곧 불면 공포증의 대책이라고도 볼 수 있다.

사실 잠을 자지 못한다고 호소해 오는 사람과 상담하는 가운데 살펴보면, 대부분이 불면 공포증이 문제가 되어 있음을 알 수 있다.

그러므로 이 불면 공포증이 어째서 일어나는지 알아볼 필요가 있다. 이렇게 하는 것은 초점에서 벗어나는 것이 아닌가 하고 생각하는 사람이 있겠지만, 적을 알고 나를 알면 백전백승한다는 병법(兵法)에서와 같이 증상의 원인을 알고 나 자신의 상태를 알아야만 치료가 가능하기 때문이다.

불면은 스스로 일으킨다.

수면 술을 알기 전에 여러분을 자지 못하도록 조작해 보자.

자! 자려고 자려고 노력해 보라. 의식적으로 노력을 해 보라. 잔다는 것은 의식이 없어지는 것이다. (아! 어느새 졸다가는 그 뒤는 아무 것도.....)라는 것이 잔다는 것이다. 그럴 때(자자 잠들자.)고 의식적으로 노력하면, 잠이 안 오는 것은 당연한 일이다. 그렇다. (자, 자, 잠들자)고 한다면 당신도 불면증이 된다.

보통 사람들은 아침에 일어났을 때 머리가 몽롱하며 몸의 컨디션도 원래의 컨디션이 아닌 것이 보통이다.

연예인들은 아침 일찍 일하는 것을 싫어하지만 그것은 일면의 진실이며, 금방 일어났을 때는 워밍업의 시간이 짧기 때문에 컨디션이 좋지 못하다.

자동차도 엔진이 더워질 때까지 아이드링을 하여 엔진의 워밍업이 필요하다.

그러나 샐러리맨들은 세수하고 신문을 읽으면서 식사를 하고 만원 버스에 시달리다 보면 어느새 심신이 활기를 띠며 자리에서 일어났을 때 처럼 몽롱했던 느낌은 잊어버리게 되는 것이 보통이다.

그런데 자는 데 신경을 쓰는 사람이나, 자기 몸에 대해 세세한 주의를 기울이는 사람은 아침에 갓 일어났을 때의 몽롱한 기분에 사로잡히고 마는 것이다. 그래서 머리가 흐리멍덩한 느낌이라든가 잠이 덜 깬 느낌, 몸이 나른한 것을 보면 틀림없이 어젯밤에 잠을 못 잔 때문이라고 결론짓는다.

이런 일이 계속되면 머리의 회전이 둔해지며 몸에도 좋지 않다.

이렇게 불안에 싸이게 된다. 거기서 악순환이 시작된다. 밤에는 아무리 자려고 해도 잠이 오지 않는다. 그래서 다음날 아침 잘 자지 못했으니 컨디션이 나쁠 것이라고 자기 암시를 강하게 한다.

이렇게 불안한 주의를 자기에게 기울이면 느낌은 더 강하게 된다. 좀 어려운 말로 표현하면, 주의와 감각의 정신 교호 작용(精神交互作用)이라 하겠다.

요컨대, 일은 손에 안 잡히고 언제나 자기가 자지 못한다는데 마음이 쏠려, 그 불안이 차츰 더해 가는 것이다.

이렇게 해서 불면 공포라는 악마는 그 모습을 뚜렷이 드러낸다. 이렇게 되면 잠을 못잘뿐 아니라 머리가 무거운 느낌, 몽롱감, 기억력 감퇴, 몸이 나른하다, 피로하기 쉽다 등의 증상을 수반하게 된다.

수확에서는 [역(逆)은 반드시 참이랄 수 없다]고 하지만, 이런 경우 도리어 머리가 무거운 느낌, 몽롱감, 기억력 감퇴, 몸이 나른하다, 피로하기 쉽다 등의 심신의 부조를 걱정만 하는 노이로제 증상인 사람은 그 때문에 잠을 못 잘 때가 있다.

당신이 잠자고 싶지 않다면 열심히 잠들려고 노력하고, 그로 말미암아 만약 못 잤다면 심신에 어떤 악영향이 미칠까 심각하게 그 놀라운 결과까지 생각해 볼 일이다. 이 아이러니가 당신의 불면증을 고치는 근본 원칙에 관계된다는 먼저 염두에 두면서 처음에 쓴 것을 기억해 주기 바란다.

## 불면 공포를 만드는 의사

의사들 가운데는 간혹 무신경한 사람이 있어,

[무엇보다 이런 병에는 꼭 자는 것이 중요해요. 뭐라고요, 4시간밖에 못 잔다? 그거 큰일인데, 집에 가서 빨리 자야겠군. 아무리 약을 먹어도 잘 자지 않으면 소용이 없어요.]

이렇게 말하는 것이다.

그렇다면 환자 중에는 이런 말만 듣고도 잠이 오지 않는 사람이 있을 것이다.

흔히 소풍 가는 전날 밤이라던가 시험이 있는 전날 밤, 좀처럼 잠이 오지 않는 것이 보통이다. 이것은 소풍 가는 것이 즐거워서, 시험이 걱정이 되어 잠이 오지 않는 점도 있지만 그보다 더 중요한 것은 (소풍을 가니 빨리 자야지)하는 마음이나 (시험이니까 충분히 자자. 못 자면 큰일이다)라는 마음이 잠을 설치게 하는 것이다.

불면 공포증이 되면 그 외 여러 가지를 자기 스스로 연구하여 취면의식(就眠 儀式) 을 한다던 가 지나친 노파심을 가져 오히려 거의 병자 같이 보일 때가 있다.

불면 공포증이 되면 대체 어떤 궁리를 해서 자려고 하는가, 또 어떻게 되는가를 알아두는 것은 수면 술에 도움이 될 것이다.

당신도 아마 이렇게 극단 적은 아닐지라도 불면 공포증인 사람들과 마찬가지로 같은 생각, 같은 태도를 취하고 있을지도 모른다. 말하자면 불면 공포증의 여러 양상(楊相)을 안다는 것은, 당신의 마음속에 자리잡고 (그릇된 지시)를 주는 의사를 추방하는 것이 된다.

### 나는 밤을 미워한다

(나는 밤을 미워한다)이런 제목의 영화가 있었다. 이것은 성(性)을 주제로 한한 영화였지만, 잠을 못 자는 사람들은 낮일이 끝나고 차차 저녁이 다가오면 머리 속을 차지하는 것은 오늘밤은 잘 수 있을까, 못 자면 어떻게 하나 하는 잠에 대한 걱정이다.

다른 사람은 일에서 해방되어 휴식을 취하며 하루의 피로를 풀 때, 잠 못 자는 사람은 밤을 미워하며 밤이 없었으면 하고 고민한다. 심지어는 아침에 눈을 떴을 때 벌써 오늘밤의 잠을 생각하고 우울해지며, (나는 밤을 미워한다)로 끝나지 않고 잠마저 미워하게 될지 모른다.

이는 마치 연인이 자기를 거들떠보지도 않는다 해서 그 연인을 미워하다 지쳐서 인생 그 자체조차 싫어지고 저주스러워지는 것과 같다.

차라리 이 세상에 여자(남자)란 건 아예 없는 것이 좋아. 그러면 사랑에 애태우지도 않을 터인데 하는 식으로, 차라리 이 세상에 밤이 없다면 잠으로 고민하지 않아도 될텐데 하고 불면의 포로는 밤을 원망하는 것이다.

### 일찍 자고 늦게 일어나기

옛날 사람들은 흔히 일찍자고 일찍 일어나자고 했다. 그러나 세상이 바빠지고 보니 그렇게 말하지 못하게 되었다. 거기다 퇴근 시간부터 취침 시간까지의 사이를 즐거움과 쾌락으로 가득 채우려는 사람이나, 밤늦게까지 일에 매달리는 사람이 늘어나게 되어 조기 조침은 무리한 주문이 되었다.

그런데 심야의 TV 영화 프로도, 집안의 단란도, 감연히 무시하고 자리에 드는 사람이 있다. 나는 언제나 잠들기가 여간 힘들지 않다. 자리에 들어가서 잠이 들 때까지 몇 시간, 심할 때는 3시간이나 걸린다. 이러다가는 아무래도 수면 부족이 되는 것이 당연하다. 그러니 일찍부터 자리에 들면 그만큼 빨리 잠들 수 있을 것이다. -이렇게 생각해서 저녁 식사가 끝나자마자 벌써 자리에 들어서 근엄한 철학자나 된 것 같은 얼굴로 누워 있다.

그러나 역시 늦게까지 잠들 수 없다. 악전고투 끝에 간신히 자기는 잤는데, 다음날 아침 눈을 떠 자리 속에서 생각하기를 (어제 저녁은 잠을 설치 수면 시간이 부족했다. 좀더 자야겠다. 조금이라도 더 자리에 들어서 몸을 쉬도록 해야지)이렇게 자리에만 미련을 가지고 늘어 붙어 어떻게 하던 수면 시간의 부족을 보충하려고 한다. 그 결과, 학교나 직장을 지각하기가 일쑤이다.

필자에게서 불면 교정을 받던 사람도 조사해 보니 낮의 노동 시간은 약 8시간, 나머지 시간을 자리에 늘어 붙어있는 사람이 있어 실소(失笑)했던 일이 있다.

### (잠깐 실례)도 할 수 없다

다망한 예능인은 흔히 차 안에서 잔다던가 스튜디오에서 잠깐 가면(假眠)을 한다. 4~5시간 밖에 자지 못하는 사람, 4~5 시간 정도밖에 자지 않고서도 원기 왕성하게 활동하는 사람들은 일부 잠깐의 틈을 봐서 수면을 취하는 것이다.

좋은 기록을 내는 스포츠 선수도 틈만 생기면 잠깐이라도 눈을 붙인다. 활발하게 활동하는 사람에게는 이 (잠깐 실례)가 비교적 쉽고 그 효과도 크다. 그러나 항상 게으름을 피우고 빈둥대는 사람에게는 이것이 잘 되지 않는다. 잠이 부족하다고 투덜대는 사람 가운데는 에너지를 최대한 쓰지 않아서 그 찌꺼기가 말썽을 내는 사람이 많다. 적극적 정력적으로 일하는 사람들은 길게 자지 않고서도 잘 견디며, 부족한 잠은 (잠깐 실례)로서 충분히 보충하고 있는 것이다.

### 자리에 들면 못 자게 된다

여러 가지로 애써 보지만, 일찍 자는 것도 안 돼, 낮잠도 못 자 -이렇게 되면 최후의 수단으로 잠이 올 때까지 일어나 있어보자. 추리 소설을 읽고 텔레비전을 보고 군것질도 하면서 (마누라가 얼마나 몰래 돈을 모았을까)하고 생각도 하며 잠들지 못하는 것에 신경을 쓰지 않고 내버려두면 슬며시 졸음이 오기 시작한다.

(이 기회를 놓쳐서는 안 돼, 빨리 자리에.....) 그런데 참으로 이상하게도 이 순간에 눈이 번쩍, 잠은 어디론가 도망가 버리고 다시 돌아오지 않는다.

[잠은 마치 작은 새와 같다. 손에 앉히려고 애써 부를 때는 오지 않는데, 그대로 가만히 놔두니 어느 새 손에 와 앉았더라.]고 한 사람이 있다.

처음 잠이 올 때까지는 일어나 있자고 걱정하고, 잠 이외의 독서나 텔레비전을 잡념없이 집중해서 본다.

이 무엇인가에 집중했던 것이 잠을 청하는데 막상 자리에 들면, 이번에는 잠 그 자체를 의식하기 때문에 잠을 자지 못한다.

#### 4. 소리와 잠과의 관계

##### 소리가 있는 세계

소음이 잠을 방해한다는 것은 앞에서도 말했다. 물론 시끄러운 곳보다는 조용한 곳이 잠들기 쉬운 것은 두말할 나위가 없다.

그런데 이 소리에 구애받아 잠을 못 잔다고 투덜대는 사람은 조용한 곳이라도 구애를 받는다.

다시 말해서 잠은 조용한 곳이 아니면 취할 수 없다는 고정관념을 가지고 있는 것이다.

이렇게 되면 소리가 나는 모든 사물을 자기 주위로부터 제거하지 않고는 안정을 할 수가 없게 된다.

시비 끝에 이웃집 라디오를 끄게 하고, 자기 집 시계도 못 가도록 하고, 개가 짖으면 입을 틀어막고, 소음 천지인 도심지를 떠나 통근하는데 1시간 이상이나 걸리는 교외로 이사해서 조금이라도 소리의 폭력으로부터 도피해 보려고 해 보지만 인간이 살아가는 이 세계에서 소리가 없는 곳과 그런 상태는 있을 수 없다.

전시 중 공습을 만난 사람이 불을 끄려고 필사적이 되어 있었을 때는 불이 조금도 무섭지 않았는데, 소방 단원에게 재촉을 받아 피난을 하게 되니 갑자기 무서워졌다는 것이 흘러버릴 작은 소리도 과민하게 귀에 거슬리고 어디가나 해방되지 못한다. 소리에 신경을 쓰게 되면 의식은 소리에 집중되고 소리에만 귀를 기울이는 결과가 되어 버린다.

잠깐 책을 덮어두고 주위의 소리에 귀를 기울여 보라. 지금까지 들리지 않았던 여러 가지 소리가 들려올 것이다. 멀리서 들리는 기적소리, 바람소리, 멀리서 개 짖는 소리, 동차 소리, 유리문의 달그락거리는 소리, 그리고 시계의 초침 소리까지-

이렇게 정신을 기울이느냐 않느냐에 따라 소음은 있기도 하고 없기도 한 것이다. 그러므로 그 사람의 기분과 의식의 방향에 따라 조용하다고 생각한 곳도 얼마든지 여러 가지 소리는 나고 있는 것이다.

##### 소리 없는 세계

소리 없는 세계라고 해도 좋을 장소라면 방송국의 스튜디오, 레코드 회사의 녹음실이 있다.

여기서는 밖에서의 잡음이 완전히 차단된다. 또 안에서 소리를 내더라도 불필요한 반향(反響)이 없도록 설계되어 있어 처음인 사람은 소리가 빨려 들어가는 이상한 기분이 된다. 그런데 소리 없는 세계를 동경하는 불면 공포증의 사람을 이곳에 데려오면 안심하고 잘 수 있을까.

소리라는 것은 하나의 자극이다. 그러므로 조용한 스튜디오에 들어가면 과연 아무것도 귀를 자극하는 것은 없다. 그러나 이러한 소리하나 없다는 것, 귀에 아무런 자극이 없다는 것이 역시 하나의 자극이 되는 것이다. 밖에서의 소리가 없는 대신, 이제는 평소 느끼지 못했던 귀울림이나 머리가 웅하는 것 같은 머리 속의 여러 가지 맹념(盲念)이 엄습해 와서 괴롭혀 주는 것 같아 역시 잠을 못 잘 것이다. 소리에서는 도피해도 자기 마음에서 도피할 수는 없는 것이다.

이렇게 본다면 소음을 피해 달아나는 사람이 설 땅은 없는 것이다. 도망 다니고 있어서는 문제는 끝내 미해결인 채로 남아 있게 된다. 달아나야 소용이 없다면, 지금 여기 버티고 서서 어떤 결말을 볼 수밖에 없다.

## 5. 무서운 약

텔레비전·라디오·신문·잡지에는 약 광고가 판을 치고 있다.

어떤 광고 대행사 간부의 말을 들으면, 시청자나 독자의 심리는 광고가 없으면 도리어 쓸쓸해 하는 것 같으면서, 특히 약 광고의 비중은 큰 몫을 차지한다는 것이다.

불면에 시달리고 있는 사람은 ‘△△제약의 ○○○은 기분 좋은 잠을 약속합니다.’와 같은 캐치프레이즈의 수면제 광고에 솔깃해서 수면제를 한번 먹어볼까 생각하게 되는 것인데, 이것이 꽤 성가신 문제를 초래한다.

불면증에서 불면 공포증에 이르도록 증상을 가진 사람이라면, 몸의 병이라던 가 걱정거리가 있어 자기 몸에 특히 신경질이 되어 있다. 또는 원래가 신경이 세약하여 잔일에까지 신경을 쓰고, 자기 몸을 지나치게 소중히 생각하는 사람이 있다. 이런 사람은 수면제를 먹고 잠을 청하고 싶어 하면서도 몸에 해롭지는 않을까, 중독이 되는 것은 아닐까 하고 망설이게 된다. 따라서 약을 먹으면 약은 해롭다는 갈등때문에 먹어도 효과가 적고, 수면시간을 과소평가하므로 만족하지 못하다. 만약 불면공포증인 사람이 만족할 만큼 폭 잘 정도가 되려면 위험할 정도까지 다량을 먹어야 한다. 그렇게 하면 다음날은 약의 부작용때문에 몸이 개운치 않다. 그러니 역시 약은 몸에 해로운 것이다 하고 은근히 걱정이 된다.

이렇게 되면 잠들고 싶은 욕망 → 약의 유혹 → 망설임 → 복용 → 후회 → 불안이 다람쥐 쳇바퀴 돌듯이 끝이 나지 않고 악순환을 하게 된다.

이런 뜻에서 불면 공포증 적인 사람이 수면제를 먹는 것은 썩 사태를 악화시킬 우려가 있으므로 매우 신중할 필요가 있다.

어쨌든 원칙적으로 약은 먹지 않는 것이 좋다. 왜냐 하면 누구나 부지불식간에 잠의 필요량은 취하고 있는 것이기 때문이다.

다시 말해서 잠 쪽에서 그 사람의 필요량만큼 취하게 해 주고 있는 것이다. 약으로써 잘 수 있다 하더라도 불면 공포증이 해소되는 것은 아니며, 불면의 근본 원인 중 하나는 잠 못 자는 것을 두려워하는 마음의 움직임에 있으므로 약에만 의존한다는 것은 위험하다고 할 수 있다. 그러므로 수면제를 함부로 먹으면 불면공포 외에, 수면제 공포증까지 생길 수 있는 것이다.

# 스트레스와 싸워서 이길 수 있는 식사방법

2011.10.29 21:39

---

## \* 긴장 풀어주고 항산화 역할을 하는 비타민

비타민 B3, B6는 스트레스를 받는 사람에게 꼭 필요한 영양소로 꼽힌다. 이 영양소들은 정신안정에 도움을 주고 긴장을 풀어주어 안정을 도모하는데 도움을 주는 것으로 알려져 있다. 비타민 A, C, E도 빼놓을 수 없다. 강력한 항산화제인 이 비타민들은 스트레스로 인해 손상되거나 파괴되는 세포를 도와주는 역할을 한다.

## \* 스트레스 쌓이면 많이 배설되는 칼슘

스트레스가 쌓이면 칼슘의 배설량이 많아진다. 또한 칼슘이 부족할 경우 안정을 잃거나 짜증을 잘 견디지 못하는 것으로 알려져 있으며 불안이나 초조를 더 잘 느끼게 된다. 칼슘을 풍부하게 함유한 식품은 우유, 녹색채소, 뼈째먹는 생선, 치즈, 콩 등이다. 칼슘은 흡수율이 낮은 영양소이므로 단백질이나 비타민 D, C, 마그네슘 등을 함께 섭취할 때 흡수율이 높아지기 때문에 균형 잡힌 식단을 마련하여 섭취하는 것이 좋다.

## \* 스트레스를 더해 주는 탄산음료와 카페인

카페인 성분을 과량 섭취시에는 과도한 근육운동의 활성화로 피로감이 느껴지고 위산분비를 촉진시켜 위경련을 일으키기도 한다. 또한 카페인인 설탕에 대한 욕구를 증가시키고, 비타민 B군을 소모시키며 칼륨과 아연 등을 배설시킨다

## 우울증 극복사례

2011.10.29 21:35

저도 우울증을 심하게 앓았었습니다. 죽지도 살지도 못하고 괴로운 나날을 보냈었죠.

얼마나 힘드세요... 저도 약20년간 병원도 가보고 약도 먹어보고 상담도 받아보고... 살려고 몸부림을 쳤었습니다.

결국 방법이 없다고 생각하고 절망속에서 내 인생을 망쳐가며 서서히 죽어가고 있었습니다.

하지만 지금은 거의 치료가 되었고 늦게지만 심리학계통 공부를 하고있습니다. 행복한 삶을 하나하나 찾아나가고 있습니다.

힘내세요. 방법을 찾다보면 언젠가 앞에 나타납니다. 포기하지만 마세요.

약은 일시적으로 도움을 받으실 수 있을겁니다. 너무 증상이 심해서 생활이 너무 힘들때는 약의 도움을 받으셔도 좋지만 일시적이라는 사실을 받아들이시고 약으로 증상이 좋아 지셨을 때 자신의 내면을 들여다 보고 원인치료를 하셔야 합니다. 육체적인 문제를 병원가서 고치듯이 정신적인 문제는 심리상담을 받으셔야 합니다. 혼자서 해결하기에는 거의 불가능하다는게 경험에 비추어 내린 제 결론입니다. 내 안에서 썩고 있는 맹장을 내가 잘라낼 수 있습니까? 내가 의사라면 모를까요. 약으로는 잠시 잠깐 호전될수는 있어도 인생의 어느 순간마다 반드시 재발이 됩니다. 1년 후가 될지 10년 후가 될지 모릅니다. 우울증이나 정신적인 문제들(공황장애,불안장애,집중력장애 등)은 내 안의 상처를 치료해달라는 내면의 울부짖음입니다.

비타민도 좋고 규칙적인 생활,음식... 다 너무 좋은 것들이죠... 하지만 우울증에 안걸려 보신 분들은 모릅니다. 실행해서 좋아진다 하더라도 일시적이라는 사실요... 저도 안해본게 없습니다. 운동도 해보고, 비타민도 먹어보고, 여러가지 건강식품도 먹어보고... 다 일시적입니다.

우울증을 가져오는 내면의 근본적인 문제를 들여다보세요. 해결점은 반드시 거기에 있습니다.

정신적인 문제는 육체적인 병을 가져올 수 도 있기 때문에 반드시 치료를 받으십시오.

인터넷으로 '내면아이'나 '성인아이' 를 검색해보세요. 많은 정보가 있습니다. 어린시절 상처가 치료가 되면 정신적으로 많이 안정되고 좋아 지실겁니다. 최면치료도 한 방법이겠지만 어린시절 상처로 인한 우울증일 경우에는 내면아이치료하는 분을 만나시는게 큰 도움이 되실겁니다. 저도 20년동안 재발할때마다 심리상담을 꾸준히 받아왔었지만 돈과 시간이 너무 많이 걸리는 단점이 있습니다. 하지만 요즘은 효과적인 치료방법이 많이 나와있기 때문에 꾸준히받으시면 몇달 안으로 근본적인 치료를 받으실 수 있을 겁니다. 아무데나 가지 마시고 많이 찾아보시고 고르셔서 좋은 곳을 가시는게 훨씬 효과적입니다. 제 생각에는 여러가지 치료방법을 같이 하는 곳을 고르시는게 좋을것 같습니다. 프로그램안에 내면아이치료가 꼭 있어야하구요. 종교도 도움이 될 수 있을것 같습니다. 기독교나 천주교쪽으로 내면아이치유하는 곳들이 있으니 그쪽으로 알아보시는것도 좋을것 같습니다. 비교적 저렴하구요. 개인적으로 저는 특정종교를 지지하지 않습니다.

꼭 치료되실겁니다. 용기를 내세요.

직장인들도 각자 각박하게 살아가기에, 자신들의 업무를 함께하지 못해, 그럴것도 같구요.

그들도 좀 문제가 있어 보이네요. 그들도 그렇게 법을 잘 지키거나하는 편이 아닌것 같습니다.

희망을 잘 잃는 사람들이 범법을 한다고보면 됩니다.

남의 약점을 잘 찾는 사람들은 성격상 음침한 구석이 있고, 권력 추종형들일 경우가 많습니다.

권력에 추종에 방해가 됐나봅니다.

최면치료보단, 분자교정의학 치료가 사회생활에도 무리가 없기에 권하고 싶네요.

신경과 약도 물론 효과나 예후를 보장하지만, 부작용이 강하기도해서 병상생활로

유도하는 면이 있기에, 조금 권하기가 그렇습니다. 치료만 받을수 있는 환경이라면야,

상관이 없지만, 현실은 그렇지않아 보이니까요. 그리고 상담,최면 이쪽은 신경과나

분자교정의학 치료처럼, 정상의 도파민,노르아드레날린,세로토닌 수준으로 고쳐진 다음에,

받는 2차 치료, 부수적인 치료입니다. 정상 심리상태로 올린다음, 사회 생활에 맞는 인격등을

연마하기 위해 받는거지, 2차 치료가 1차 치료를 앞선다는건 말이 되지 않습니다. 불안정한 상태에서 안정화 교육을 강제 주입하게되는, 일종의 겉모습만의 속임수가 되버립니다.

1차 치료인 신경과 약물치로나, 분자교정의학 치료후에, 심리나 인격등의 부족한 부분이 고쳐지면서, 자연스럽게 2차 치료의 필요성이 본인에게 찾아오게됩니다.

분자교정의학적 치료를 간략히 소개하자면, 긴장,집착,공황등의 진정이 잘 안될때는, 비타민B3,비타민B6, 아연등을 씁니다. 언어 대응력은 GABA의 진정작용과 연관이 깊습니다. 비타민B6과 아연이 GABA생성의 필수물질입니다. 신경과 공황증 치료제인 벤조디아제핀이 이 GABA작용과 연관이 있습니다.

노르아드레날린이 과다분비시 긴장,집착이 심해지고, GABA(감마 아미노 부트릭 산)가 노르아드레날린 억제작용을 통해, 진정작용을 합니다.

그리고, 도파민이 노르아드레날린과 아드레날린으로 변하게 되는데, 구리 과다, 금속대사 과다등의 원인을 동반해, 도파민,노르아드레날린 과다를 만듭니다. 비타민B3,아연등이 구리배설, 금속대사를 낮춰, 도파민,노르아드레날린 생성을 낮춥니다. 이 치료를 6개월정도하다보면, 정상상태로 올라오게 됩니다.

정반대의 다른쪽의 강박,망상,충동,불안,주의집중력 장애에는 칼슘,마그네슘제로 짜증이 많이 나거나, 어렵고 복잡한 일을 할수없는 증상에 씁니다.

이 두가지가 가장 크게 나뉘는 ,대표적인 분자교정의학 치료법입니다.

조울증의 생화학적치료방법 <http://cafe.naver.com/suntil66/54>

## 우울신경증(depressive neurosis)이란 ?

사람들은 출생에서 부터 사망에 이르기 까지, 긴 일생동안 수많은 체험을 통하여 좌절과 성공을 겪고, 기쁨과 슬픔, 희망과 절망에서 자신감이나, 용기 그리고 비통함과 좌절로 포기하거나 슬픔 등을 되풀이 격으면서 살아 가는 고난의 길을 걷고 있는 것이다.

이러한 과정에서 쉽게 우울에 빠지는 사람 그렇지 않는 사람들이 있는데, 어린시절 부터 대인관계에 도피적이거나, 어떤 행동을 해야 하는 순간에 꿈무늬를 빼거나, 여러 사람 앞에서 지나치게 많은 요구를 고집하고, 외부 자극에 지나치게 민감하여 스트레스를 받으면, 깊은 정서적 불안을 느끼고, 화를 잘 내며 감정이나 정서의 표현이 전혀 없거나, 극단적인 표현을 잘하는 사람들이 매우 우울증에 빠지는 성품을 가진 사람이다.

어린 아이들은 자폐증에 빠지기 쉽고 왕따를 당하고, 청장년시기는 욕구좌절에서 오는 절망과 기대 상실에서나, 신체적 급격한 변화를 겪으면 식욕부진, 체중감소, 무기력, 무감정, 잦은 대변, 폐경, 전신쇄약으로 민감에서 오기도 하고, 갱년기 울증도 나타나고, 주변의 가까운 가족이나 친척의 사망이나 이별, 연인 사이의 절교, 사업, 시험의 실패, 자존심의 타격, 책임감을 이루지 못한 자책감, 직장의 실적과 젊음의 상실, 노화등으로 오는 것이 우울증이라는 것이다.

우울증이 나타나면 울증만 나타나는 것이 아니라, 정 반대증상인 조증도 나타나는 경향이 있는데, 이렇게 복합적으로 나타날 "조울증"이라 한다.

우울증의 진단을 받거나 검사로 심리진단을 할 때 중요하게 다루어야 할 점은, 울증을 가진 사람이 자살(suicide)의 위험이 어느정도 인지를 파악하는 일이다. 대부분의 우울증 환자들은 자신이 무능하고 필요 없는 사람으로 생각하고 있기에, 현실적응에서 적극적으로 아니라, 소극적으로 대하며, 피하거나 도망하려는 마음이 강하기 때문에 자기를 둘러 싸고 있는 중압적 환경에서 피하려는 수단으로 자살을 영구적 도피로 착각하기 때문에 불행한 일이 일어나는 것이다. 이러한 우울증의 사람들은 자신을 존경하는 자긍심이 없고, 자신을 상품화하여 내놓아도 알아주는 사람이나, 높은 가치가 거이 없다는 확신을 하기 때문이다.

그렇기에 자기 주변에 일어나는 모든 일의 문제의 책임이나 처벌은 자신의 책임으로 생각하기 때문에 자신을 쓸데 없고, 없어야 할 사람으로 착각하는 것이 가장 큰 문제이다. 임상심리를 전공 할때 방학 때마다 정신과에서 실습을 하였는데, 우울신경증 환자들이 전기충격요법(electric shock therapy. E.S.T)이 가장 효과적이라는 말을 들었는데, 이 또한 우울증 증상을 가진 사람들의 심리 상태를 충격의 자극을 줌으로 별을 받았다는, 또는 책임을 다했다는 보상의 심리에서 나타난 효과라 할 것이다. 약물치료는 주로 항울제를 사용하고 있는 실정인데, 항울제란 대부분이 쉽게 말하면 흥분제이다.

수능시험 후 수험생들의 투신 자살, 정신과 환자들의 자살은 대부분이 우울신경증 환자들이며, 현재의 경제적 어려움으로 자살을 택하는 사람들 모두가 현실을 피하고자 하는 마음에서 영구적 도피처를 택한다고 볼 수 있는 것이다.

이 우울증의 병은 감정의 병으로 고통을 느끼기 때문에 고통을 덜어 주며, 항상 자신을 아끼고 사

량하는 마음을 길러주며, 대화의 상대가 항상 주변에 있어 서스럼 없이 마음을 열어놓고 대화를 할 수 있는 사람이 필요하고, 사람은 누구를 막론하고 장단점이나 못한 점은 모든 사람들이 갖고 있는 보편적인 일이라는 사실을 이해하도록 도와주어서 활발한 생활을 하도록 돕는다면 우울증을 퇴치 할 수 있는 법이다. 경중에 따라 입원을 결정 해야하고, 심한 경우 입원치료가 필수적이지만, 경하다고 하여 방심하면 중증으로 쉽게 발전하므로 유의해야 할 것이다.

취미생활을 다양하게 제공하는 일, 대인관계를 넓혀 주어서 이웃과 어울리는 생활을 돕고, 자신 보다 못한 사람들이 살아가는 현장을 경험케 하는 일, 잠재된 자신의 능력을 마음껏 펼쳐서 자신감과 용기를 주는 일, 작은 일이라도 실천하여 성취하므로 얻는 성취감을 심어 주는 일, 규칙적인 생활을 유도하여 생활에 많은 활력을 심는 일도 이들을 치료하는 한 방법이다.

약물에 의존을 하지 않도록 하는 일도 중요하고, 고생과 고통도 나를 현재보다 더 훌륭한 사람으로 만들기위한 절대적 신이 배풀어 주는 것이라도 생각하면 오히려 고통과 괴로움은 훨씬 가벼운 마음으로 적응이 용이 할 것이다.

무어니 무어니 해도 " 잘 나도 못 나도 나 자신이 제일인 것이다."

# □ 지금 당신은 내 사랑입니다

2011.10.24 21:36



PDF로 발행할 수 없는 형식입니다.

지금 당신은 내 사랑입니다

하늘은 결코

사람에게 견디지 못할 시련은

주지 않는 것이라 위로하며

헤쳐 나가자는 당신이 옆에 있습니다

절망으로 앞이 캄캄하고

힘들 때 같이 있다고

쉬워지는 건 아니었지만

힘내라는 말하는 것만으로 힘이 됩니다

내게 울어주는 빗소리가 있고

나보다 더 크게 울어주는

당신이 있는 것만으로도

위로가 되고 흘린 눈물이 위로가 됩니다

두 손으로 얼굴을

쓰다듬으면서 참고 견뎌내며

절망의 마음과 못난 생각은

강물에 미련 없이 흘려보내라 하십니다

지금에 먹장구름의 하늘이  
흰 구름 파란 하늘이 되듯이  
세월 지난 후 곁에 있어서  
결코 외롭지 않음을 깨닫게 될 것입니다

처음에는 이름도 몰랐던 당신  
처음에는 나이도 몰랐던 당신  
내게 사랑을 알게 해준 당신이  
지금 나에게는 가장 소중한 사람입니다

목숨까지 준다 해도 아깝지 않을...

## 다섯잎 클로버

2011.10.22 23:40

---

아내는 의사의 권고대로 한강변을 열심히 걷고 체육공원에서 운동삼아 시간을 보낸다  
그녀의 기도제목은 우리 가족의 공통언어로 남편은 일찍귀가 할것..두 아들 녀석들은  
좀 더 신앙의 격을 높여 살것...등 가족공동체의 행복을 역설하고 있다. 때로는 잔소리  
같은.. 그러나 정녕 행복공동체를 위한 사사적 사명감으로 오늘도 명상과 산보를 병행  
하고 있다

전화 넘어로 다급한 약간 흥분된 목소리가 넘어온다...아내의 전화다..

"여보 다섯잎 클로버 봤어요?" ...

무슨.. 다섯...뭐? 다섯잎?...

생똥맞다..아내와 강변을 거닐다 네잎 클로버 찾기...내기할 때 마다 지금껏 내 눈에는  
한번도 띄지 않는 것을 아내는 근 10개 정도를 발견하고 ...이웃들에게 책갈피로 선물  
하는 것을 익히 본 터라 네잎까지는 인정 하겠지만 .....

퇴근 후 다섯잎 클로버를 두개 찢다며 환호하는 아내의 간증을 들어보자...

간절한 기도를 하면서 하나님께 언약의 징표로 네잎 클로버가 눈에 띄게 해 주세요  
하면서 기도했단다....

.....순간 생애 처음 다섯잎 클로버를 허락하신 그 분...

남편을 위한 기도였기에 자신의 것과 남편의 것을 동시에...발견하는 기적?을.....

그래... 세잎은 행복이요... 네잎은 행운이라 치자...그렇다면 다섯잎은?



다섯잎은 우리 삶속에서 일하시는 그 분의 흔적 - 기적 -이라고 정의하자.....

놀라운 계획을 갖고 계시는 그 분의... 우리를 향하신..... 계획 



# 아내의 간증

2011.10.22 23:04

---

인생 살다보면 안 풀리고 답답한 일로...혹은 사람과의 관계에서 오는 부조화로 인해 수 많은 갈등과 참을 수 없는 분노..등 일일이 헤아릴 수 없는 파도가 일기 마련이다

아내는 이를 기도와 성경 묵상으로 나름대로 극복하려 노력하지만 ...때로는 파도의 파고가 상상 이상으로 높어... 쓰나미되어 몰려 올때는 경험적으로 터득한 한 방법 - 지혜로움- 으로 1000조각 퍼즐을 사들고 집으로 들어 온다...

말이 쉬워 1000조각 퍼즐이지 실제 완성하는데 꼬박 1주일은 걸리는 인내와 집중을 요구하는 상상이상의 작업을 묵언 수행자처럼 맞춰 나가는 모습은 때로 나를 질리게 한다.. 퇴근한 남편의 저녁 차려주는 것도 잊은 채... 때로는 그 잔잔한 금년 여름의 불별 더위와 지리한 장마도 이 사람의 퍼즐 성취욕을 꺾지는 못했으니 말이다....

퍼즐이 다 완성되기 까지는 나와 두 아들 녀석들의 도움 - 물론 눈꼽만큼의 시간과 허드레 피움정도의 도움같지도 않은 도움이지만 이 모든 완성도를 최후까지 물고 늘어지는 분은 나를 질리게 했던 아내인데...어느날 저녁 퇴근하니 빈틈없이 완성된 퍼즐을 들여다 보며 자화자찬하고 있다.... 아내의 이야기를 들어보자....

조물주가 우리 인간을 창조하고 이 땅에 보내고 그 그릇의 쓰임새대로 사용하고... 우리를 향하신 그 분의 계획이- 있다면 아마도 이 퍼즐조각의 제 위치 찾기처럼 있어야 할 곳에 있게 만들어 놓은 퍼즐의 원안을 생각하며 우리네 인간은 몸부림을 치지만 결국 일점일획도 서로 상이한 자리를 틀고 앉아서는 결코 완성되지 않는..

이....퍼즐의 진리를 몸으로 때우고는 아! 탄성과 함께 큰 깨달음을 얻는 내 아내의 간증을 듣고 나 역시 큰 감화를 받았다...그래 1000개의 조각이 제자리를 찾아 들어 가야만 한 폭의 그림이 완성되듯이 ...우리도 이처럼 모두 제자리 제모습을 찾아가야 만 우리네 길지 않은 인생사에 한 획을 찍든 한 선을 긋든 하지 않겠는가?.....

오늘은 아내의 생일이다 ..대문 밖에 두 아들녀석들이 케익에 불을 붙여 들고 서 있다. 이제 아내가 또 다른 퍼즐을 제발 사오지 않기를 바라는 마음 뿐이다..그 인생에 광풍도 쓰나미도 일지 않기를 기도하면서.....

2011. 10.22 아내의 생일날 밤에

# 동아시아 선교대상국가

2011.10.22 22:07

## 베트남 (Vietnam)



인구:70,000,000

종교:불교52%,무교/기타5.2%,로마카톨릭8.9%,신흥종교5.2%,정령숭배3%,복음주의 기독교0.78%,이슬람0.2%

종족:베트남, 크메르, 몽

전략: 베트남 공산 정권이 점차 외부 세계로 문을 열고 있다. 무역 금지를 해제하고 있는 미국은 미국인들이 베트남에서 사업을 할 수 있는 기회들을 주고 있다. 경제 개발과 무역의 필요성에 따라 사회 사업 및 영어 교실 등 기독교 전문인들에게 기회를 열어주고 있다.

## 태국 (Thailand)



인구:58,000,000

종교:불교93.4%,이슬람4%,중국종교1.6%,복음주의기독교0.3%

종족:아카,몽,리수,말레이,미엔,카렌,산,타이(전문인,농부,도시 빈민자들)

전략:태국은 다양성과 기회를 제공해주는 지역이므로 복음을 나눌 수 있는 무를 넓게 열려있다. 사회적인 문제와 AIDS희생자들이 점점 증가하고 있기 때문에 OMF가 태국 사회의 영적인 필요를 채울 수 있는 기회를 갖게 되었다.

OMF는 황금의 삼각지대에 사는 부족민들에게 복음을 전하고 그들을 훈련시키는 일을 하고 있다. 중부 타이에서는 농부들 및 도시 거주자들과 이 소외된 사람들, 남부타이와 말레이인들 사이에서는 교회 개척 사역과 의료사역, 학생 사역을 통해 다가가고 있다. 이미 교회가 있는 지역에서는 어린이 사역, 학생,여성, 가족들에 대한 좀더 조직적인 사역을 필요로 한다. OMF는 공식적인 혹은 비공식적인 성경공부에 깊이 관여하고 있고 태국에서 주요한 기독교 출판사의 역할을 담당하고 있다. 타이와 부족교회들은 태국내에서 그리고 이웃하는 국가들 속으로 복음을 전하는 대사가 되고 있다.

태국에서는 행정사역자, 미션홍관리자, 학생사역자, 정신지체장애아사역자, AIDS간호사, 지역사회개발 프로젝트 담당자.

## 대만 (Taiwan )



인구:21,000,000

종교: 중국 민속종교/불교70.4%, 무교/기타 24.2%, 복음주의 기독교 2%, 이슬람 0.4%

종족: 만다린을 사용하는 중국인, 대만어 사용자들, 노동자 계층, 장애자들

전략: 대만교회는 계속 정체된 상태이고 영적인 돌파구를 찾지 못했다. 2000년 선교 운동으로

교파와 기독교 사역자들이 연합하여 대만을 복음화하려는 노력을 시도하고 있다.

대만의 산업력은 젊은 공장 노동자들, 상점 직원들, 대학 졸업생들의 땀흘려 일하는 열심에 있다.

대부분의 사람들이 농촌에서 도시로 막 이주해 왔고, 복음에 호응을 보이고 있는 이들도 있다.

OMF는 도시 빈민들과 소외된 자들을 위해 일하고 있다. 또한 새로운 개종자들을 교육시키고

양육할 수 있도록 교회 지도자들을 훈련시키고 있다. 대만에서는 행정사역자, 도시교회개척자,

도시근로자사역자, 학생사역자, 신학교 교수, 고등학교기숙사 사감, 선교사자녀학교 교사

## 싱가폴 (Singapore)



인구:2,800,000

종교:중국종교52.4%, 이슬람15.4%, 무교/기타 14.2%, 복음주의 기독교6.7%, 로마카톨릭5.7%,힌두교3.3%

인종:필리핀인,일본인,타이인,중국인,인도네시아인

전략:싱가폴은 동남아시아의 경제와 교육의 중심지이다.또한 OMF본부가 있는 곳이기도 하다. 지도자들은

이곳에서 개인관계를 통한 복음 전도에 헌신을 하고 있다. OMF는 해외건축자, 식당 종업원, 본토 중국인들에게 복음을 전하고 있다. 자국 교회와 협력하면서 우리는 여러 성경학교에서 지도자들을 양성하고, 도시복음 전도자들과 교회 개척자들을 훈련시키며, 선교를 위해 싱가포르인을 교육하고 동원하는 일을 하고 있다.

## 북한 (North Korea)



인구:25,548,000

종교:무신론자 68%, 사머니즘, 유교29.5%, 불교1.7%,기독교0.6~2%

종족:한국인

전략:소련 및 동부 유럽의 공산국가에서 공부하고 있는 유학생들은 공산주의가 몰락하면서 복음을 들을 수

있는 기회가 생겼다. 몇몇은 본국으로 돌아가기 전 주님을 영접하기도 했다. OMF는 북한 지역 이회에

거주하는 북한의 유학생들이나 여행객들에게 다가가는 시도를 하고 있다. 또한 북한이 복음에 대해

문호를 개방할 수 있는 날이 속히 오기를 위해 기도하며 준비하고 있다.

## 필리핀 (Philippines)



인구:69,000,000

종교:로마카톨릭65%,이슬람8%,복음주의 기독교5.1%,무교/기타 1.3%,정령숭배0.7%

종족:세부아노, 필리핀, 칼라칸, 마긴다나오, 망안부족, 마노보 부족

전략:필리핀의 부족 마을, 대도시, 농촌들이 변하고 있다. 사람들은 복음에 호응하고 있고 OMF는 교회를 개척하고, 성경을 번역하며, 제자 교육을 하고, 지도자들을 양성하기 위해 새로운 지역으로 혁신적인 팀을 파송하고 있다. 우리는 또한 민다나오 섬지역에 사는 미전도 종족들을 위해 교회개척을 지원하고 있으며 마닐라에 연합교회를 세우고, 극빈자를 돌보며, 양질의 기독교 문서를 출판하는 일을 하고 있다. 필리핀에서는 선교사자녀학교의 영어교사, 중국인 학교교사 및 보조, 유치원 교사, 중학교 교사, 도시교회 개척자, 도시내 빈민대상, 교회내의 학생사역자, 지도자훈련 사역자, 농업기술자, 신학교 교수

## 미얀마(myanmar)



인구 : 47,758,181 명

언어 : 미얀마어, 소수민족은 자신들만의 고유 언어 사용

종교 : 불교 89%, 기독교 4% (개신교 3%, 천주교 1%), 무슬림 4%, 정령숭배 1%, 기타 2%

종족 : 미얀마인 68%, 산족 9%, 카렌족 7%, 라카인족 4%, 중국계 3%, 인도계 2%, 몬족2%, 기타 5%

사역의 필요 : 성경번역 및 문서사역, 기독교방송(라디오, 예수영화 상영) 등

## 몽골 (Mongol)



인구:2,500,000

종교:무속신앙/정령숭배50%,라마불교26%,무교20%,이슬람4%,복음주의기독교0.2%

종족:칼라카스,카자흐,위구르

전략:1990년 혁명은 너무나 평화로워서 서방의 주의를 끌지 못했다. 그러나 그 며칠 사이 새로운 기회가 선교를 향해 열렸다. 몽골의 새 헌법에 따라 종교의 자유가 보장되면서 불교, 이슬람, 무속신앙을 주요 종교로 인정하였다. 불교는 꾸준히 회귀했으며 이미 정치적인 사상에도 영향을 주고 있다. OMF는 몇몇 다른 단체들과 협력하여 구제와 개발을 위한 프로그램을 만들고, 복음의 증인의 역할을 하며, 교회의 발전을 돕고 있다.

## 말레이시아 (Malaysia)



인구:19,000,000

종교:이슬람55%,중국종교18%,불교7%힌두6%,복음주의기독교3.1%,무교/기타3%,정령숭배2.4%

종족:말레이, 중국인, 타밀

전략: 대부분이 이슬람교인 말레이 반도에서 기독교를 제한하는 것들이 점점 늘어나고 있다. 선교사 비자는 제한을 받고 있지만 사회사업, 교육과 같은 분야에서는 전문인 사역자들을 위한 길이 열려있다. 동부 말레이시아에서는 신학교와 성경학교에서 가르칠 수 있고, 교회들로 하여금 미전도 종족에게 복음을 전하도록 하는 기회들이 어느 정도 있다. 정부에서는 기독교인들이 어떤 형태로든 종교활동을 하지 못하도록 금지하고 있다. 주로 중국인, 타밀, 토착 부족민들 사이에 교회가 있다. OMF는 타문화 선교를 위해 교회들을 도전하고 있다.

## 라오스 (Laos)



인구:4,500,000

종교: 불교 58.7%, 정령숭배 33.3%,무교/기타5.1%, 이슬람1%,복음주의 기독교0.7%, 중국 종교 0.7%

종족: 저지대 라오, 크메르, 몽, 그의 소수 민족

전략: 소수 교회들이 공산주의 치하에서 탄압을 받았고, 1970년대에는 많은 그리스도인들이 피신을 했다. 태국에 있는 난민들은 현재 서서히 돌아가고 있다. 개발과 의학 부분에 전문인 사역자들이 들어갈 수 있는 길이 열려있다. 해외 망명자들은 자유롭게 원조와 구제를 줄 수 있다.

## 일본 (Japan)



인구:126,000,000

종교:신도 80%,불교58%,신종교24%,무교12%,복음주의 기독교0.32%,이슬람0.2%

종족:일본인,도시와 시골인

전략:일본은 지구상에서 경제적으로 가장 성공을 거둔 나라 중 하나이다. 물질적인 풍요와 성공이 그리스도의 복음 증거에 방해가 되고 있다. 그러나 대부분의 일본인들은 삶의 의혹에 대한 해답을 찾으려 하고 있다.더디긴 하지만 한 사람씩 한 사람씩 일본인들은 꾸준한 복음 전도와 교회 개척으로 그리스도에게로 돌아오고 있다.

영어교실, 비공식적인 요리강습, 음악, 비디오 대여, 우정어린 관계들과 같은 창의적인 접근 방법들이 사용되고 있다. 세계 복음화를 위해 일본 교회를 사용하는 것을 가장 최고의 우선순위로 놓고 있다.

일본에서는 교회개척자, 학생사역자 중국인 사역자, 본부행정비서, 선교사자녀학교, 교사, 복음전도자, 영어회화 교사, 의료사역자

## 인도네시아 (Indonesia)



인구:190,000,000

종교:이슬람87%,복음주의 기독교4.4%,로마카톨릭3.1%,힌두1.9%,불교/중국종교1%

인종:인도네시아인(여러 소수민족 출신으로 한 종족을 이루고 있다),중국인, 여러 미전도 종족

전략:인도네시아는 세계에서 다섯번째로 큰 나라이다. 여러 소수민족들이 살고 있고, 600여개 이상의 언어가 있으며, 이슬람과 민속종교 때문에 수많은 인도네시아인들에게 복음을 전하는 것이 방해를 받고 있다.

OMF는 이런 지역에 사는 미래의 지도자들에게 복음을 전하기 위해 대학 강사들을 배치하고 있다.

자국 기독교 전문인들은 그들의 일터에서 삶을 통해 복음을 전하도록 훈련을 받는다. 기독교 대학과

신학 대학에서의 강의와 개발 부문의 협력으로 신자들이 비그리스도인들 가운데서 지상명령에 순종하여 복음을 전하려는 민감한 마음과 용기를 가지고 예수를 위해 살도록 가르칠 기회를 주고 있다.

인도네시아는 종교의 자유가 있다. 정부에서는 이슬람,불교,힌두교,기독교를 인정하고 있지만 개종을 하지 못하게 하고 있다. OMF는 타문화권 선교를 위해 그들을 도전하는 일을 한다.

인도네시아에서는 문서사역자(출판,디자인 등)종교교육담당자, 신학교교수(선교학 분야),영어교사,간호학 교수, 예방의학이나 건강상담자, 농업기술자,컴퓨터 기술자, 비즈니스맨

## 홍콩 (Hongkong)



인구:6,732,100

종교:중국종교66%,무교15.2%,복음주의 기독교6.2%,로마카톨릭4.8%,신흥종교3.6%,이슬람1%

인종:평민들,사업 노동자들, 거리의 사람들, 노인, 학생

전략:OMF는 중국이 1997년 홍콩을 이양한 후에도 계속해서 남아있을 가능성이 있는 사람들에게 복음을 전하고 있다. 복음 전도와 교회로 하여금 지도자, 목회자, 탄탄한 성경적 지식을 갖추도록 하는 것이 급선무이다. 마카오를 향한 전도운동이 계획되었다. 세계 선교를 위한 훈련과 동원도 우선 순위를 차지하고 있다.

## 중국 (China)



인구:1,200,000,000

종교:무교59.1%, 복음적인 기독교5%,불교3%,정령숭배2.4%,이슬람2.4%,중국종교2%

종족:한,타이(Dai),티벳,리수,라후,노수,몽골,몽,야오,후이,위구르,카자흐

전략:1949년 공산주의가 정권을 장악한 이래로 교회들은 많은 박해를 받았지만 이에 못지 않은 성장을 보여왔다. 세계 시장 무역을 개선하려는 중국의 바람으로 해외 기독교 전문인들이 영어, 일어, 독일어 뿐만 아니라 다른 외국어를 가르칠 수 있게 되었고 그리하여 중국에 기술과 산업의 발전을 가져오게 되었다.

## 청소년과 놀이문화연구소

2011.10.21 18:44

---

청소년과 놀이문화연구소는 청소년들을 위한 단체라기 보다는 이들과 함께(partnership)하려고 노력하고 있다. 이를 위해 연구소는 청소년들을 통하여 이들이 속한 학교, 지역사회, 그리고 가정에 대해 통합적인 관심을 가짐으로써 이들이 개인으로는 온전한 인간을 이루는 동시에 사회와 세계에 책임있는 일원으로 성장하도록 하려는데 연구소의 목적을 둔다. 이를 위해 캠프 및 집단활동을 통해 소집단 중심의 한생명운동을 전개하고 있다.

활동내용 : 자연을 닮은 어린이 자연학교, 메아리계절캠프, 청소년국제교류, 청소년활동가 교육, 외부단체 프로그램 지원 및 협력, 바른교육세미나 등

전화: 031-576-7172

# 동아시아의 복음화를 위해

2011.10.21 14:15

**October 2011** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

**중국의 신속한 복음화를 위해!**

인구 | 13억 2천만명    종족 | 한족 91.3%, 소수민족 8.7%    종교 | 무교 49.58%, 중국종교 28.5%, 불교 8.38%, 기독교 7.25%, 토속신앙 4.29%, 이슬람교 2%

기도제목 | 하나님의 은혜로 중국의 많은 영혼들이 주님 앞에 돌아왔다. 그러나 여전히 더 많은 사람들이 주님을 모르고 살고 있다. 예수 그리스도께 돌아온 사람들이 바른 말씀 가운데 잘 양육되고 지혜롭게 인내하여 중국 사회의 빛과 소금의 역할을 할 수 있도록 기도하자.

April 2011  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

**캄보디아의 신속한  
복음화를 위해!**

**인구** | 1,424만명 **종족** | 몬-크메르 86.5%, 소수부족 3.2%, 친족 3.8% **종교** | 불교 82%, 중국종교 5%, 이슬람교 4%, 전통종교 4%, 기독교 2%

**기도제목** | 캄보디아의 나라 캄보디아. 지금은 수많은 선교사들의 수고의 열매로 이 땅이 변화되고 있으나, 지도자가 부족하고 적절한 성경훈련이 부족하다. 또한 도시지역을 중심으로 교회가 성장하고 있어 사골지역에서의 복음전도와 교회개척이 필요하다. 지도자들의 영적성숙과 농촌복음화를 위해 기도하자.

JAN 2011 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

**티베트의 신속한  
복음화를 위해!**

**인구** | 274만 명(2007년) **종족** | 티베트족 80%, 한족 20% **종교** | 라마불교 80%, 이슬람교 0.2%, 기독교 0.2%

**기도제목** | 티베트불교는 사람들에게 큰 영향력을 행사하고 있다. 공식적으로 1,780개의 불교 사원과 4만 6천명의 승려가 있다. 라마승들은 라마불교의 교육을 받고 평생을 라마승으로 살아간다. 복음의 진리가 티베트족을 자유케 하도록 기도하자.

July 2011  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

필리핀의 신속한  
 복음화를 위해!

인구 9,222만명 | 종교: 필리핀 94.2%, 혼혈 3.5%, 중국 2.1%, 기타 0.2% | 종교: 카톨릭 75%, 기독교 8%, 유사기독교 8%, 이슬람교 6%

기독교 인구의 70% 이상이 자신을 카톨릭 신자라고 말하지만 대부분 명목상이며, 이들은 성경보다 정경승려나 마술 따위의 미신이 영향을 받고 있다. 특별히 필리핀은 인구의 1/3 이상이 15세 미만의 어린이들이다. 이들을 위한 집중적인 전도가 일어나고, 명목상 기독교인들이 참된 복음으로 인해 거듭나도록 기도하자.



베트남의  
신속한  
복음화를  
위해!

인구 | 8,578만명 **종족** | 베트남 90%, 기타 10% **종교** | 불교 70%, 개신교 1%, 기타 29%

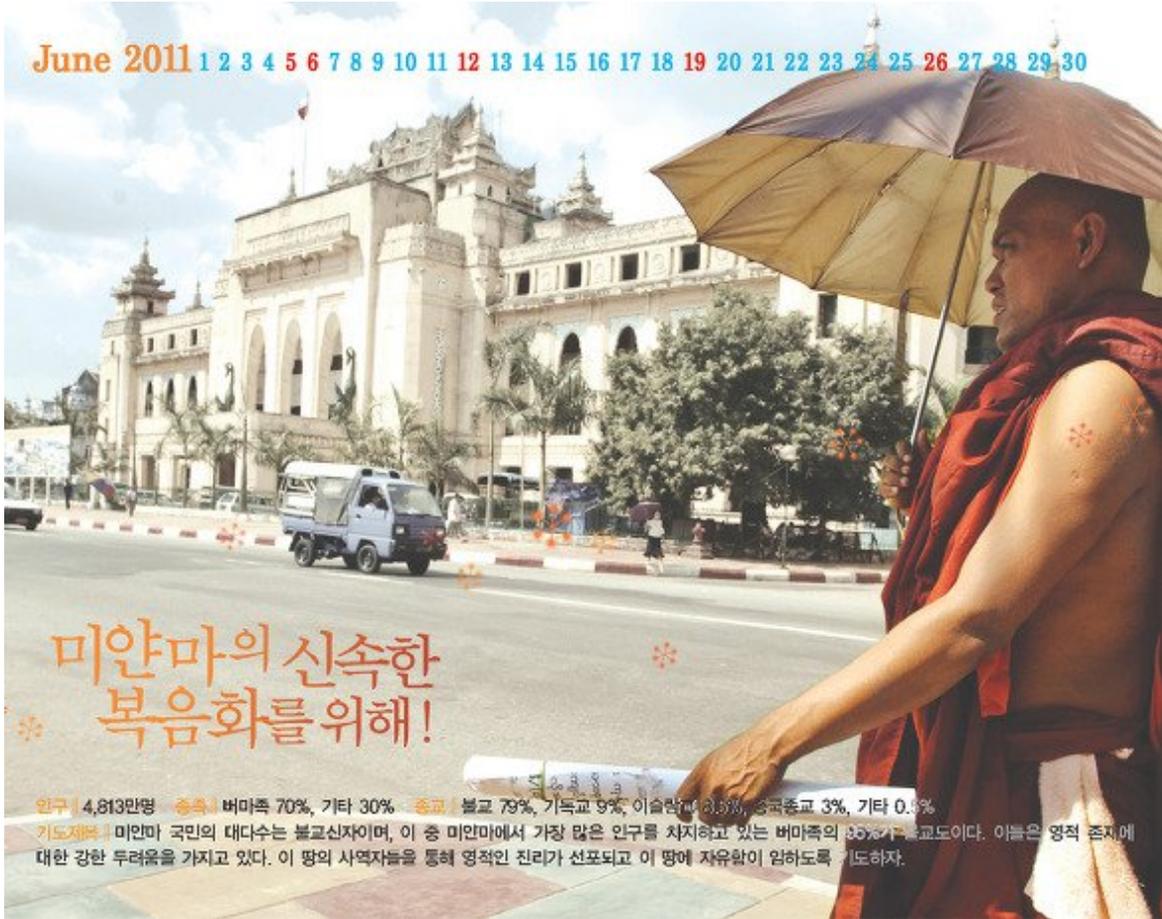
**기도제목** | 베트남은 사회주의 국가이지만 최근 급속한 경제 성장과 변화로 인해 다양한 사역의 문들이 열리고 있다. 이 열린 문들을 통해 복음이 전파되고 베트남의 영혼들이 주님 앞에 돌아오도록 기도하자.

2011 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31  
 September

라오스의 신속한  
 복음화를 위해!

인구 | 667만명 | 종족 | 라오족 66%, 라오명족 22%, 기타 1% | 종교 | 불교 61%, 천황종교 31.2%, 기독교 1.85%  
 기도제목 | 라오스의 대다수 사람들은 불교의 강한 영향력 속에서 살고 있다. 기독교는 라오 관습을 어기는 거짓 종교로 낙인 찍혔고, 나라의 가장 큰 적으로 선언되었다. 특별히 어린이들이 선포된 복음에 마음 문을 열도록 기도하고, 박해받는 성도들을 위해 기도하자!

June 2011 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



## 미얀마의 신속한 복음화를 위해!

**인구** | 4,813만명 **종족** | 버마족 70%, 기타 30% **종교** | 불교 79%, 기독교 9%, 이슬람교 8.5%, 중국종교 3%, 기타 0.3%

**기도제목** | 미얀마 국민의 대다수는 불교신자이며, 이 중 미얀마에서 가장 많은 인구를 차지하고 있는 버마족의 85%가 불교도이다. 이들은 영적 존치에 대한 강한 두려움을 가지고 있다. 이 땅의 사역자들을 통해 영적인 진리가 선포되고 이 땅에 자유함이 임하도록 기도하자.



## \* 태국 무슬림의 신속한 복음화를 위해!

인구 | 6,549만 명(2013년) **종교** | 타이 80.4%, 중국계 10.5%, 말레이계 3.8% **종교** | 불교 93%, 이슬람교 5%, 기독교 0.5%, 중국종교 0.4%  
**기도제목** | 불교국가로 잘 알려진 태국에도 그들과 동화되기를 거부하며 살아 온 4백만 명의 무슬림들이 있다. 이들 무슬림 가운데 90%가 말레이계 태국인이다. 태국 무슬림에게 복음의 빛이 비취지도록 기도하자.

May 2011 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

**인도네시아의 신속한 복음화를 위해!**

인구 | 2억 3,136만명 **종교** | 인도-말레이 94%, 중국계 4%, 기타 2% **종교** | 이슬람교 89.3%, 힌두교 16%, 기타 3.7%  
**기도제목** | 세계 최다수 무슬림 국가인 인도네시아는 여전히 항의적 접근 방법이 요구되는 나라이다. 특히 최근에는 자연재해로 인해 이들을 돕고 다가갈 분이 많았다. 더 많은 사역자들에게 이 땅으로 나아갈 문들이 열리고 그들을 통해 예수 그리스도의 사랑이 전해지기를 기도하자.

March 2011 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

**대만의 신속한 복음화를 위해!**

인구 | 2,312만명 **종교** | 한족 97.3%, 기타 2.7% **종교** | 중국종교(도/불/유교, 혼합) 93%, 기독교 4.5%(개신교 2.5%)  
**기도제목** | 대만은 열린 지역이지만 기독교인은 소수에 불과하며 심각할 정도로 사역자가 부족하다. 지금 대만에는 다수의 노동자 계층을 향한 사역의 기회들이 많이 있다. 더 많은 사역자들이 일어나고 이들을 통해 제자가 양육되도록 기도하자.



# OMF 선교회 소개

2011.10.21 11:27

**1865년** 6월 한 젊은이가 런던 남부에 있는 브라이튼 해변을 거닐고 있었다. 중국에서 6년 동안 선교사역을 마친 그는 거대한 땅 중국내륙에 대한 커다란 부담을 갖게 되었다. 그러나 애석하게도 당시 중국에는 내륙지방에 있는 성으로 선교사를 보낼 만한 선교단체는 하나도 없었다. 그는 매일 매시간 천명의 중국인들이 예수를 모른 채 죽어간다는 사실에 대해 커다란 부담을 가지고 있었다. 그가 바로 CIM/OMF선교회를 설립한 허드슨 테일러였다. 허드슨은 새로운 선교회를 시작해야 한다고 확신했지만 설립에 대한 책임을 진다는 것이 썩 마음에 내키지 않았다. 그런데 브라이튼 해변에서 갑자기 이 책임은 자기가 아닌 하나님께 있다는 놀라운 음성을 들은 것이다. 그날 허드슨은 그의 성경책 표지 안쪽에 다음과 같이 기록했다. "1865년6월25일, 브라이튼에서 자신을 기꺼이 드리기를 원하고 잘 훈련된 24명의 일꾼을 위해서 기도했노라." 그리고 그는 "중국내지회" (China Inland Mission) 이름으로 통장을 개설한후 10파운드를 입금했다. 참으로 왕(The King)의 아들다운 도전이었다! 이렇게 해서 허드슨테일러는 중국의 긴박한 영적 필요를 깊이 보고 모든 족속에게 복음을 전하라는 주님의 명령에 순종하려는 간절한 열망을 가지고 1865년 CIM(China Inland Mission)을 설립했다.



**그 후** 과거 133년 동안 선교회의 역사는 후수의 주인이신 하나님께서 CIM을 통해 어떻게 사역하셨는가를 적나라하게 보여준다. CIM은 초창기부터 세상을 향한 하나님의 목적에 동참했으며, 복음 전파의 역사를 확장시켜 왔다. 처음에는 상해와 주요 해변 도시들로 시작하여 내륙지방으로 이어졌고, 계속해서 광범위하게 흩어져 있는 중국 소수민족의 본고장에 파고 들어갔다. 86년 동안 중국의 모든 내륙지방에 교회가 개척된 후, 하나님의 주권적인 섭리 가운데 모든 기동부대를 동아시아에 이동 배치시켰다. 하나님은 CIM을 완전히 새로운 사역의 국면, 즉 세계의 미전도 종족들이 밀집되어 있는 동아시아 지역에 대한 사역으로 부르실 계획을 차근차근 이뤄 오셨던 것이다. 1951년 중국의 공산화로 선교사들이 철수했지만 중국에 대한 관심과 중국인 영혼들을 향한 노력은 끊임없이 계속 진행되어 왔다.

선교회 창립 100주년을 맞이하던 해인 **1965년** 10월 14일, 싱가포르 국제본부에서 열린 중앙회의(Central Council)에서 다음과 같은 결정을 내렸다. "아시아교회에서 나온 지체들을 회원선교사로 받아들일기로 결의한다." 당시 이러한 결정은 지금은 많이 발전되긴 했지만 당시 서구교회내의 많은 선교단체들이 이해할 수 없었던 획기적인 사건으로 선교역사에 있어서 새로운 기원을 이룩한 것이었다. 동시에 선교회 지도자들이 향후 사역방향에 대하여 깊이 논의하면서 급변하는 정세에 효과적으로 대처하고자 하나님의 응답을 기다리던 중에 새로운 비전과 전략을 가지고 사역방향이 동아시아로 선회하게 되었다. 그들은 "동아시아의 신속한 복음화"라는 공동의 목표를 이루기 위하여 인종과 국적을 초월하는 과감한 변신을 단행했던 것이다. 그 결과로서 선교회는 "중국내지회" (China Inland Mission)에서 "해외선교회" (Overseas Missionary Fellowship)로 새롭게 태어나게 되었다. 보국이 아닌 다른 나라에



있다는 의미에서 Overseas를, 복음을 전하고 제자를 삼는 일을 위해 주님으로부터 위임을 받은 형제와 자매들이라는 의미에서 Missionary를, 그리고 하나님을 향한 신실한 믿음 안에서 공동의 목적 아래 하나로 연합된 한 몸이라는 뜻에서 Fellowship이라고 개명한 것이다. 그리고 과거 55년 동안 OMF는 동아시아 교회를 섬기며, 그들과 더불어 하나님의 나라를 확장하는데 헌신해 왔을 뿐만 아니라 명실공히 선교의 동반자로서 아름다운 간증과 시너지 효과를 연출해 왔던 것이다.



**지금까지** 아시아에서는 물론 기독교 세계선교의 현장에는 세 가지 장애물이 그림자처럼 따라다니며 괴롭혀 왔다. 그것은 중국 종교(경령숭배)와 이슬람 세력, 그리고 공산주의 사상이었다. 그런데 1989년 6월 천안문 사건을 시발점으로 아시아의 선교현장에 새로운 변화의 물결이 세차게 몰아닥치기 시작했다. 중국선교에 새로운 전기를 마련하게 된 것이다. 1990년대에 접어들면서 1991년 1월 15일에 발발한 걸프전쟁의 결과 회교권 선교의 문을, 이어서 이념대립의 산파역할을 했던 공산주의의 종주국인 구소련의 붕괴와 더불어 일어난 중앙아시아와 동구권의 변화는 정사와 권세를 가진 부활하신 우리 주님께서 바로 세계사의 주인이심을 입증해 주시는 일련의 사건들이었던 것이다. 역사의 현장에서 운행하시는 하나님의 영에 민감한 OMF는 이러한 시대적 조류를 간과하지 않았다. 따라서 선교에 대한 깊은 안목을 가지고 이러한 변화들을 유심히 관찰하면서 변화와 현대선교의 동향을 분석하기 시작했다. 마침내 1993년 9월, 국제본부에서 열렸던 중앙이사회(Central Council)는 다시 OMF International로 개칭하였고, 1997년 9월 국제본부에서 금세기 마지막으로 열린 중앙이사회(전략회의)에서는 "21세기 선교전략"을 수립할 수 있었다.

## 세상보다 가정에서의 성공을 우선해라

가정을 사랑의 기업이라 부른다.

자식은 벤처기업과도 같다.

세상에서 성공인으로 기억되기보다

가정 안에서 성공인이 되어라.

자녀들의 영웅이 된다는 것은

신이 인간에게 내린 가장 큰 선물이다.

그 어떤 성공보다

가정에서의 성공을 꿈꾸며,

그 어떤 훈장보다 자녀들의 한 마디에

더 큰 인생의 승부를 걸어라.

그리고 아내에게서

이런 말을 듣도록 노력해라.

'당신이야말로

가장 뛰어난 남자였습니다.'

### 인상파로 보다 스마일맨으로 살아라

잘 생긴 사람은 가만 있어도 잘 나 보인다.

그러나 못생긴 사람은 가만 있는  
것만으로도 인상파로 보이기 십상이다.

너는 '살아있는 미소'로 누군가에  
기쁨을 전하는 메신저가 되어라.

표정을 잃게 되면 마음마저 어둠에  
갇힌다는 말이 있듯  
네 마음에 지옥을 드리우지 말아라.

네가 네게 가장 먼저  
미소지어 주는 그런 사람이 되어라.

## 모든 만남은

당신이 진심으로 사랑하는 사람을 만난다면  
그와 일생을 함께할 수 있는 기회를 얻기 위해 힘껏 노력해야 한다.

전에 사랑했던 사람을 만난다면 미소 지으며 감사하라.  
그는 당신에게 사랑을 알게 해 준 사람이다.

전에 증오했던 사람을 만난다면 미소 지으며 인사하라.  
그는 당신을 더욱 강하게 만들어준 사람이다.

전에 당신을 배신했던 사람을 만난다면 그와 대화해 보도록 하라.  
그가 없었다면 오늘 당신은 이 세상에 대해 잘 몰랐을 것이다.

지금 당신과 인생을 함께 하고 있는 사람을 만난다면  
그에게 감사하라.  
그가 있기에 당신은 지금 행복과 사랑 모두를 가지고 있다.

-루화난의 '인생의 레몬차' 중에서-

우리가 걷는 인생길에서 만나는 모든 사람들은  
하나님이 당신을 위해 예비해두신 축복의 통로입니다.  
하지만 모든 만남이 축복의 얼굴을 하고 나타나는 것은 아닙니다.

때로 어떤 만남은 증오나 좌절의 얼굴을 하고 나타나기도 합니다.  
그래서 우리는 만남을 통해 세워지기도 하고 고통당하기도 합니다.

하지만 중요한 것은 모든 만남은  
감사의 조건이 될 수 있다는 사실입니다.

표면적인 만남의 결과에 집중하기 보다는  
내게 그 만남을 허락하신 하나님의 뜻을 헤아리는 것이 필요합니다.

사람과의 만남과 그 결과로 인해 좌절하지 마십시오.  
나의 좋은 모습까지 떨쳐버리지 마십시오.  
하나님께서 원하시는 것은 그런 것이 아닙니다.

어떤 만남이든 감사의 조건을 찾아 기뻐하고,  
그 만남을 통해 더욱 강하고 성숙해질 당신의 모습을 기대하십시오.  
당신은 주님을 기쁘시게 하는 자, 합당한 자로 세워질 것입니다.



# 사오정

2011.10.17 15:35

---

휴대전화를 처음 사용해본 사오정

어느 날 친구에게 전화를 했는데...

전화를 받지 않아 음성사서함으로 연결이 되었다.

“삐 소리가 나면 메시지를 남겨주세요.”

그러자 사오정은 이렇게 말했다.

.  
. .  
. .  
. .

“메...세...지...”

# 맹구

2011.10.17 15:31

---

의사인 맹구에게 동료의사로 부터 전화가 왔다

"이봐, 고스톱을 시작했으니 어서 오게"

맹구가 심각한 표정으로 끊자

아내가 걱정스럽게 물었다

"중환자가 들어왔나보죠?"

그러자 맹구가 말했다

·  
·  
·

"그런가봐, 지금 의사가 셋이나 매달려 있거든!"

## 무인도 생존법 (믿거나 말거나...)

2011.10.17 15:25

---

A형: 슬픔에 잠긴 채 구조를 기다리며 일단 식량이 있는지를 찾아 본다.  
작살을 만들어 물고기 잡아온다.

O형: 친구가 없다고 난리치고 구조는 안 올 거라며 절망하다가  
외로움에 사무쳐 자살하거나 굶어 죽는다.

B형: 세상 어느 곳에 떨어져도 잘 먹고 잘 산다. 구조가 오든 말든  
벌써 그곳에 적응해 과일 따 먹으러 간다.

AB형: 그늘에 가만히 앉아서 풍경 감상하다가  
A형이 물고기 잡는 것 구경하고 B형이 과일 따는 것을 도와준다.

## 참새의 착각

2011.10.17 15:21

---

참새 한마리가 달려오던 오토바이에 부딪혀  
기절을 하고 말았다.

때마침 지나가던 행인이 기절한 참새를 데려와  
치료를 하고 새장안에 넣어두었다.

한참 뒤 정신이 든 참새...는 말했다.

"이런 쟈장!

내가 오토바이 운전사를 치어죽인 모양이군..  
이렇게 철창 안에 갇힌 걸 보니...."

## 송정림의 '명작에게 길을 묻다'

2011.10.15 22:02

---

사람을 사랑하고 사물을 사용하는 것이 삶의 순리다.  
하지만 정반대의 길을 걷는 사람도 많다.  
사람을 사용하고 사물을 사랑하는 사람들 말이다.

우리가 이 땅에 존재하는 목적은  
사람을 사랑하는 일에 있는지도 모른다.

그런데 사물을 얻기 위해 사람을 사용하고  
그 사람을 슬프게 하는 일을 저지르고 있는 것은 아닐까?

어떤 사람이 가지고 있는 물질이  
그 사람 자체의 가치를 결정하는 시대.

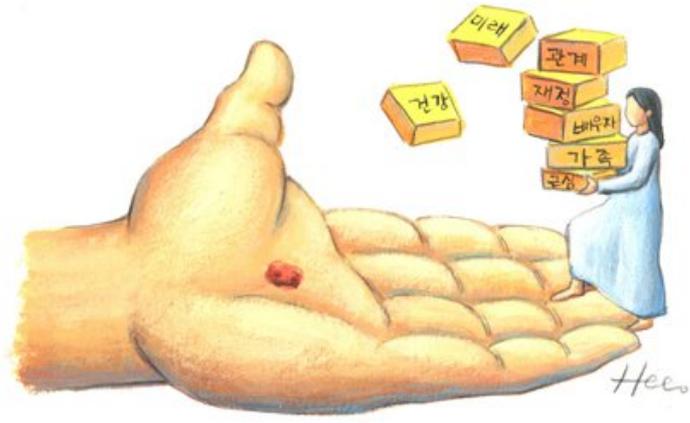
우리 믿는 자들의 모습은 어떠합니까?  
자신도 모르는 사이 세상의 가치에 현혹되어  
물질을 쫓아 바쁜 삶을 살고 있지는 않습니까?

하나님께서서는 땅에서 썩어 없어질 것에  
가치를 두지 말라고 말씀하십니다.

그보다는 먼저 그 나라와 그 의를 구하고  
하나님과 이웃을 사랑하라고 당부하십니다.

눈앞에 보이는 이익만을 쫓아 바쁜 삶을 살기보다는  
'네 믿음을 보이라' 말씀하신 하나님의 명령을 따라 사십시오.

사랑과 선행으로 세상의 가치를 이기는 그리스도인의 모습,  
주님의 선한 청지기로 사는 것이 진정한 행복입니다.



## 행복한사람

2011.10.15 21:51

---

내가 출퇴근 할 때 주로 듣는 라디오는 극동방송과 기독교 방송FM이다 늘 좋은 명상의 말씀과 찬양곡이 하루의 시작을 활기차게 하게 하고 퇴근길 피로를 달래 준다. 오늘도 비 내리는 퇴근길에 88도로에서 미사대교를 막 들어서는데 조동진의 "행복한 사람"이라는 통기타 가수의 노래가 흘러 나온다...이 곡은 평소에 무심히 흘러들던 노래였는데 오늘따라 너무도 좋은 가사인 것 같다. 가슴에 오래 남을 가사인 듯 ...기억력을 총동원해서 한번 음미해 본다.

울고 있나요.. 당신은 ....울고 있나요...

아 ! 당신은 행복한 사람..

아직도 남은 별 찾을 수 있는

그렇게 아름다운 두 눈 있으니.....

외로운가요 ..당신은 ....외로운가요...

아 ! 당신은 행복한 사람..

아직도 바람 걸 느낄 수 있는

그렇게 아름다운 그 마음 있으니 .....

최근 필자는 심리치유 공부를 해선 그런지 유독 무너진 마음, 깨진 마음, 우는 마음, 외로운 마음에 관심을 갖어서인지 운전 중에 노래가사가 유별나게 마음에 박혔는 지 많은 시간이 지났어도 가사가 잊혀지지 않은 것은 아마도...내가 최근에 기억력 치유의 은사를 받았나보다 🖋️

사랑은

자신이 옳다는 것을 증명하는 것보다  
넘어진 형제를 도와주는 것이 더 중요하다.  
사랑이 정의보다 더 중요하다.  
-존 비비어의 '관계' 중에서-

사랑은 허물을 덮고 그 밑에 숨겨진 상처를 보는 것입니다.  
사랑은 판단을 접고 몸과 마음이 먼저 움직이는 것입니다.  
그래서 사랑은 기적을 만들어 냅니다.  
예상되는 결과를 넘어 이타적인 우리의 모습 속에서  
예수님의 형상을 발견케 합니다.  
믿음의 형제를 사랑한다고 말하면서  
그의 아픔보다 잘못에 더 집중하고 있다면,  
그래서 비난의 말을 쏟아내고 있다면  
우리는 우리의 사랑 없음에 먼저 눈물 흘려야 할 것입니다.  
우리 안에 계신 하나님을 설명할 수 있는 가장 최선은  
우리 삶을 통해 드러나는 사랑의 흔적입니다.



# 게임중독 치료사례

2011.10.14 11:58

“청소년 게임중독 예술로 치유한다”

“청소년 게임중독 예술로 치유한다”

게임문화진흥협의회(위원장 원광연 KAIST교수)는 사회적 문제로 부각되고 있는 일부 청소년들의 게임중독에 적극 대처하여 건전한 게임이용 문화조성을 위해 ‘게임중독치료프로그램’을 개발, 운영하고 있다. 청소년 게임중독 예술치료 프로그램은 ‘친구야 놀자’라는 명칭으로 미술치료, 음악치료, 동작치료, 연극치료 등 예술 중심의 치료프로그램으로 구성돼 있다. 치료마다 예술치료사가 있고 이들이 분야별로 지도한다.

예술치료 프로그램의 주요특징은 미술, 음악, 동작, 연극을 통하여 가상현실의 온라인 공간이 아닌 현실에서 창조적으로 놀이할 수 있는 기회를 제공한다는 점이다. 가상현실의 놀이(게임)를 현실의 놀이로 이끌어 예술을 통한 놀이로 자신의 욕구를 자유롭게 안전하게 표출시키며, 창조적 표현을 통해 자신감과 자아인식을 회복시켜 본인 스스로 게임중독에서 벗어난다는 것이다.

미술치료는 먼저 그림이나 공작을 통해 자신을 솔직하게 표현함으로써 사물의 인지능력을 키우는 것이다. 크게 자유롭게 그리기와 가면만들기로 나뉜다. 자유롭게 그리기는 현재의 느낌을 자유롭게 미술매체를 통해 표현한 것으로 게임이 아닌 예술의 상상력을 키워주는데 목적이 있다.

음악치료는 소리를 냄으로써 스트레스를 해소하는 치료법이다. 자연스러운 소리내기, ‘아·에·이·오·우’를 크게, 작게, 저음, 고음 순으로 얼굴 악기 만들기, 주변 재료로 소리내보기, 자신을 악기로 표현해 여러 소리를 내어보기 등 다양한 소리를 통해 억눌린 자아를 발견하게 하는 것이다.

동작치료는 워밍업으로 방식 던지기 게임부터 방식을 돌려가며 동물 흉내내고 따라하기, 방식을 돌려가며 좋아하는 말하고 모두 따라하기 등으로 진행한다. 4박자, 8박자, 16박자에 맞춰 천털기의 동작을 만들고 두 사람씩 또는 세 사람씩 사람 동상을 만들어 협력의 의미를 되새기게 하는 것이다.

연극치료는 서로의 동작을 돌씩 따라하기하는 거울게임과 상대방의 손에 집중하는 자석게임으로 현실에서의 균형감각을 찾는데 목적을 두고 있다. 그룹별로는 몸으로 네모, 동그라미 등 도형을 만들고 다른 그룹이 표현하는 것을 이해하는 게임으로 진행한다.

게임중독 예술치료 프로그램과 치료를 담당한 이지연(명지대 예술치료학과 미술치료 전공)씨는 “게임의 공간을 탈피해 현실의 공간을 느끼게 하는 것이 예술치료의 근본 목적”이라며 “말로서는 표현하기 힘든 본성을 행위를 통해 표현함으로써 보다 솔직하게 자신의 위치를 느끼게 된다”고 말했다.

게임 때문에 상심이 크리라 생각합니다. 저는 전문의가 아닙니다.

하지만 가정에서 큰 애는 중1학생이고, 작은 아이는 초등학교 5학년입니다.

그래서 이론적으로 전문가에 부족할 수 있으나, 실제로 두아가 게임에 집착하는 것을 극복하고, 시간관념을 확실하게 심게 했습니다.

'습관은 제2의 천성'이라고 합니다. 아이들에 어떻게 습관을 들일까?

별의 별 방법을 다 동원했지만 어려운 일이였습니다. 아이의 인격과 부모의 교육관 사이에는 많은 차이가 있었습니다. 아이들 세상을 이해해도, 지나치면 안된다는 걱정에

아이와 약정서도 써보고, 벌칙도 주고, 혼내기도 여러번, 지나친 행동에 부모와 자식간에 가정문제가 된 것이 한두 번이 아니었습니다. 그래서 소프트웨어를 사용했습니다. 본체제어방식의 소프트웨어를 써본 경험으로 비밀번호 노출과 잦은 변경으로 부모자식간에 신뢰감 상실뿐 아니라 분실된 비밀번호 때문에 본체 포맷도 3번이나 했습니다. 아빠의 권한으로 했던 것이었지만, 복잡하고 난해했으며, 무엇보다도 부모가 필요시 사용하기 불편했습니다.

결국에 시간관념을 부모와 자녀의 기준에 완성시킬 수 있었던 것은, 두 아이와 합의한 약속 즉, 게임하기전 예·복습, 게임을 하고나서 게임사용 시간만큼 책임기처럼 그만큼 누린 자유에 비해 자신에게 주어진 책임을 꼭 완수하게 했습니다. 하루일과를 못했을 경우 게임 하루, 예의 없는 행동엔 3일 정지, 형제간에 싸울 땐 7일 정지 등의 벌칙조항과 약정 그것을 엄격히 실행할 수 있는 "지킴아이타이머 덕분"이라 생각합니다.

몬테소리가 "아이를 다스리려면 아이가 절실히 필요한 것을 가지고 다스려라!" 컴퓨터의 필요성만큼 자신에게 주어진 의무를 다해야 된다는 것을 단호하게 지킬 경우, 변화가 있을 것입니다. 확고해졌습니다. 학업성적도 높아졌고, 인성도 더욱 더 좋아 졌습니다.

이에 확실하게 변한 아이들의 모습을 보고, 비슷한 가정이 많을 것이라 판단, 가정내 불화로 인해 갈등이 심해지면 안되고, 아이의 미래는 가정과 국가의 미래이기에 지킴아이타이머의 필요성을 많이 느끼게 됐습니다. 직접 조립을 할 수 있게끔 지킴아이타이머 주문란에 공지했습니다. 4년 넘은 자녀들과 컴퓨터와 전쟁을 치루고서야 치른 결과입니다. 그래서 그런 과정과 발달되어가는 인성에 대해 누구보다 더 실감나게 상담할 수 있을 것 같아서 이 코너를 만들었습니다. 보다 전문적인 상담을 하고자 하실 경우 메인창 아래 링크된 곳에서 확인해 보시기 바랍니다. (예방카페)<http://cafe.daum.net/gametimer>

항상 가정에 행복이 넘치길 바랍니다.

# 청소년 인터넷 중독

2011.10.14 11:53

[현대건강신문=김형준 기자] 국회 행정안전위원회 안효대 의원(한나라당)은 한국정보화진흥원에서 제출받은 자료를 검토한 결과 최근 3년간 청소년 인터넷 중독 고위험사용자가 2008년 전체16만8천명에서 2010년 21만8천명으로 5만명(129.8%)증가한 것으로 나타났다고 최근 밝혔다.

이는 최근 3년간 전체적인 인터넷 중독율이 낮아진 것과 대비되는 모습이다.

2008년 전체 인터넷 중독자는 199만9천명이었지만, 2010년 174만3천명으로 25만6천명 감소했다. 문제는 인터넷 중독 예방 및 치료를 위한 상담기관이 전국 141곳에 달하지만, 정보화진흥원에서 직접 운영하는 '인터넷 중독 예방상담센터' 는 2011년 8월 현재 9곳에 불과한 현실이다.

즉 132곳의 민간상담기관에 인터넷 중독 문제를 떠넘기고 있는 상황인 것이다.

한편 인터넷 중독 해소를 위한 노력이 청소년에게 집중되고 있다는 점도 문제라는 지적이다.

성인의 경우 취업난, 가정불화, 직장 내 스트레스 등을 인터넷 게임 등으로 풀고자 하는 성향이 있고, 제지할 사람이 없어 만성적 인터넷 중독으로 이어질 가능성이 많지만, 중독자를 가려내는 것이 쉽지 않다.

지난 2월 게임중독 의사가 만삭 부인을 살해한 사건이나, 3월 인터넷에 중독된 부부가 신생아를 방치하여 아사시킨 사건 등 성인인터넷 중독은 사회적 문제로 이어질 가능성이 높아 전문적인 관리가 필요하다.

2010년 현재 확인된 성인 인터넷 중독자만 총 5만 8천명에 달한다. 하지만 방송통신위원회, 교육과학기술부, 보건복지부여성가족부 등 관련 업무가 나뉘어져 있는 상황이어서 인터넷 중독문제를 체계적으로 해결하기 어려운 것이 현실이다.

안효대 의원은 “최근 사회문제로 떠오르고 있는 인터넷 중독문제가 부처끼리 업무를 미루는 사이 심각한 상황으로 번지고 있다” 며 ” 주무 부처의 단일화를 통한 체계적인 접근으로 인터넷 중독 문제를 조속히 해결해 나가야 한다 “고 강조했다.

## 계룡산 vs. 마니산

2011.10.14 11:07

---

가끔 고객과 골프약속이 없는 토요일이면 산을 오른다. 집 주위 친구들이나 동창들이 근교의 산을 삼삼오오 오르면서 은퇴전후 생활방식의 변화나 앞으로의 계획을 서로 나누면서 산이 주는 자연의 고마움을 서로 느낀다.

그런데 10월 들어 공교롭게도 우리나라에서 가장 기가 세다는 계룡산과 마니산을 연휴에 연속 오를 좋은 기회가 있었는데 아니나 다를까 국내 굴지의 대기업과 은행의 직원 단합대회가 어김없이 이 두 산에서 진행되고 있어 산을 오르내리는 일반인들의 산행통행에 다소 지장을 주고있다

기의 세기가 45에서 60까지 수치로 표시되고 있는데 이 수치가 어느 정도의 기를 우리에게 제공해 주는지는 모를 일이로되 이 기를 받은 직원을 통해 회사의 맨파워를 극대화하여 1등 기업으로 세계 경영을 이어 나가려는 그 목적의식이 너무 절실하고도 애절해 보인다.

오늘은 한글날이다. 나는 마니산을 오른다. 세종 임금님과 함께 온고이지신하며 기를 통한다. 스티브 잡스가 죽은 날 나는 계룡산을 올랐다. 그와 함께 인문학의 기를 나누며 지워지지 않을 세계사에 남을 그의 발자취를 상상해 본다. 세종 임금님이나 스티브 잡스 두 분 모두 우리에게 너무 고마우신 분 들이다.

중요한 것은 우리가 어떻게 그리스도께 나오느냐가 아니라  
우리가 그리스도께 나왔고, 이제 우리의 구원을  
그리스도께 의지하고 있다는 사실이다.

당신은 자신을 그리스도께 확실히 드렸는가?  
그렇지 않다면, 즉시 드리길 바란다.

성경은 그 어디에서도 우리가 죽은 후에  
우리에게 두 번째 기회가 있을 거라고 말하지 않는다.

성경은 말한다.  
“보라 지금은 은혜 받을 만한 때요  
보라 지금은 구원의 날이로다” (고후 6:2)

-빌리 그레이엄의 ‘인생’ 중에서-

주님께 구원을 의지하지만  
정작 삶의 한 부분도 온전히 내어드리지 못하는  
나의 어리석은 모습을 발견합니다.

몸과 마음 모두를 드리겠다고 다짐하지만  
주님이 원치 않는 말, 원치 않는 행동으로  
세상을 살아갈 때가 많은 나의 모습.

이젠 부끄러운 구원이 아닌 떳떳한 하나님의 자녀로  
세상 가운데서도 빛이 되는 주님의 제자로,  
그렇게 살아가길 소망합니다.

내게 주어진 처음이자 마지막 삶  
그 삶이 주님의 것임을 고백합니다.



## □우울증의 최면치료

2011.10.14 10:12

대부분의 우울증은 마음에서 오는 증상으로 심리치료가 필요하다. 우울증치료법은 40년 전만 해도 쓸만한 것이 없었지만 그 후에 여러 가지 새로운 방법들이 개발되어 우울환자들을 치료할 수 있게 되었다. 그 중에서도 최면요법이 치료효과가 빠르고 확실한 방법으로 인정되고 있다. 그러나 우울증 치료는 최면의 단일 요법보다는 여러 심리치료기법이 조합될 때 상승효과를 올릴 있다.

우울증의 심리치료 기법으로 인지요법, 통리요법, 은유요법, 퇴행요법, 앵커링법, 시간선요법, 음악요법 등이 있다.

### 장애증상

우울증은 여러 가지 양상을 나타내는 정서장애로서 환자마다 뚜렷하게 다른 증상을 보일 수 있다. 크게 분류하면 본격적인 우울증, 기분변조증, 막연한 우울증상으로 분류한다.

우울증에 많이 나타나는 증상들은 다음과 같다.

(1번에서 10번까지의 증상은 거의 매일 나타난다.)

1. 대부분의 낮 시간에 우울해 진다.
2. 좋은 현실에 대한 감각이 매우 둔하고 미래에 대한 희망도 없다.
3. 대체로 모든 일에 대해 별로 관심이 가질 않는다.
4. 체중감소나 체중증가, 또 식욕감소나 식욕증가가 뚜렷하게 나타낸다.
5. 잠을 잘 자지 못하거나 지나치게 잠을 많이 잔다.
6. 나타해지고 행동하기가 귀찮아 진다.
7. 피로감을 많이 느끼고, 기력상실 증상이 나타난다.
8. 자기 무가치 감이나 죄책감을 지나치게 많이 느낀다.
9. 집중력이 떨어지고, 사고력이 저하되고, 결단을 빨리 하지 못한다.
10. 매사에 부정적이다.
11. 자살 충동이 자주 일어나고, 구체적으로 자살계획을 세우기도하고, 실제 자살을 시도하기도 한다.

위의 증상이 몇 가지가 최소한 2주 이상 지속되면 우울증으로 의심해 보아야 한다. 우울증이 하나의 병적 증상으로 알려져 있지만 아직 “이것이다” 라고 설명하기가 힘들다. 우울증은 우리 생활의 여러 가지 측면 즉 심리, 정서, 지각, 성격, 태도, 사고, 환경 등과 관련되어 있는 복합적인 장애이기 때문이다.

### 최면을 통하여 변화된 귀인양식(歸因樣式)과 기대의 조성

귀인양식이란 한 인간이 살아가면서 경험하게 되는 많은 사건이나 상황들에 대하여 유사한 방식으로 인과적 설명을 하는 것을 말한다.

우울증 환자의 가장 중요한 인지모델은 확고부동한 특정 귀인양식이라고 할 수 있다. 고통스런 생활환경이 변할 수 없다는 확신을 가지고 완전히 고착되어 있다고 생각하는 것이다. Aaron T. Beck(1967, 1973, 1979)은 “부정적인 기대”가 우울증의 근본 구성요소라고 지적하고 우울증 환자들이 전형적으로 미래에 대한 긍정적인 변화를 생각하지 못한다고 서술했다. 그래서 그들은 미래에 대한 전망을 막연하고 부

정적인 방향으로만 한정하거나 현재 좋지 않은 상황 또는 나빠지고 있는 상황이 영원히 계속될 것이라고 생각한다.

이와 같은 우울증환자의 부정적인 생각을 바꾸기 위해 가능하면 최면치료를 첫 시간부터 도입하는 게 좋다. 환자가 구체적인 미래상과 긍정적인 현실적인 가능성에 눈길을 주지 않으면 치료의 중단사태가 초기에 일어 날 수도 있기 때문이다.

최면은 이런 긍정적인 기대태도를 조성하고 유연한 귀인양식을 가지게 하는 데에 강력한 방법이다. 그래서 환자가 최면에 대해 올바르게 이해하고 흥미를 끌게 해서 쉽게 유도할 수 있는 단순한 것부터 행하는 게 좋다.(관념운동법) 가능하면 첫 회에서부터 트랜스로 이끌어서 심신의 릴랙스와 후최면 암시를 통해 각성 후에 마음이 평정되고 삶에 희망적 기분을 체험을 하게 한다.

환자에게 미래라는 것은 불행한 과거나 현재의 연장이나 단순히 반복이 아니며, 어떠한 형태로든 반드시 바뀐다는 사실을 알게 해준다. 그리고 저와 함께 노력하면 당신 자신 속의 정신자원을 활용해서 좋은 방향으로 조속히 전환이 가능하다는 희망을 갖게 해 준다. 따라서 환자의 완고한 속성을 유연하게 변화시키는 데 우선 목표를 두어 진행한다.

## 최면을 통한 긍정적인 기대태도의 조성

(트랜스로 유도 후에 후최면암시문) “당신은 지난날의 기분 좋았던 어떤 경험을 기억 하실 수 있을 것입니다. 그 당시 일들을 생각나는 대로 떠올려 봅시다. 무엇인가가 떠올려 진다면 좋은 정신자원을 가지고 있는 것입니다. 그 자원을 이용하는 방법을 알면 당신은 지금의 우울한 기분에서 벗어 날 수 있습니다. 지난 날의 좋았던 일을 자주 떠올려 봅시다. 그렇게 해서 그 당신의 그 좋은 기분을 현실처럼처럼 생생하게 다시 느껴 봅시다. 자주 그렇게 해 봅시다. 반복에 의해 그런 느낌은 강화되고 좋은 기분이 활성화될 것입니다.

지금과는 판판일 될 미래의 세계를 떠올려보는 것도 기분전환의 한 방법이 될 수 있습니다. 장래에 이 지구를 포함하여 내 지역사회나 내 가정에 또 내 개인 인생에 어떤 변화가 있을 것인지? 그 쪽으로 눈길을 돌려 봅시다.

문명의 발달은 옛날에는 실현되리라고 상상도 할 수 없었던 일이 오늘 날 실현이 되어 우리를 얼마나 놀라게 하고 있습니까. 의학의 진보로 옛날 같으면 꿈쩍 없이 죽었을 병도 요즘은 의술이 발달로 살려 내지 않습니까? 꿈만 같았던 인간이 달에 착륙했다 돌아 온 이야기는 이젠 옛날이야기 되었고, 지금은 우주에 지구촌 건설을 계획하고 있다는데 우리 모두 실현의 가능성을 기대하고 있습니다. 인공위성의 카메라는 항상 지구를 손바닥 보듯이 들여다보고 있고, 이동통신기술은 어디에서나 누구와도 통신이 가능한 세상이 되었습니다. 문명의 진보는 하루가 다르게 놀라운 변화를 주고 있지 않습니까? 세계 곳곳에서 연구에 열을 올리고 있는 줄기세포 배양기술은 곧 개가를 올리리라 보는 데 그때는 지금까지의 인간의 난치병이 정복되고 나아가서 인간의 수명을 무한정 연장할 수 있게 될지도 모르는 일입니다. 이렇듯 지금 우리는 희망찬 세상에서 살고 있습니다. 그런 의미에서 현대인 들은 너나 할 것 없이 행복한 세대라고 할 수 있습니다. 우울증 같은 것은 병도 아니며 지금까지 개발된 치료법만 가지고도 정복할 수 있는 증상입니다. 하루가 다르게 눈부시게 발전하고 변모하는 세상을 못보고 먼저 세상을 떠난 사람들을 생각하면 좀 안타깝고 가련한 생각마저 듭니다. 우리가 살아 있다는 것은 축복을 받은 것입니다. 그런 데 자살을 생각하고 있는 사람이 있다면 참으로 딱한 일입니다. 죽기는 왜 죽습니까? 그렇지 않습니까? 드라마틱하게 찬란하게 펼쳐질 새 세상 구경도하고 지금까지 누리지 못한 갖가지 문명의 혜택을 누리려는 게 좋지 않겠습니까? 그 날이 멀지 않았습니까. 우리세대에 가능한 일입니다. 인간이 막연하게 동경하는 사후의 에던 동산이나 극락세계와 같은 세계가 현실세계에서 실현될 가능성이 보이고 있습니다. 죽으면 모두가 허사입니다. 산자만이 누릴 수 있습니다. 고귀한 생명, 소중하게 생각합시다. 그리고 우리의 생명은 신이 준 것입니다. 스스로 목숨을 끝나다는 것은 신에 대한 배신입니다. 또 부모에 대한 배신입니다. 인간의 윤리로서 용납할 수 없는 대죄를 짓는 것입니다.

“하면 된다.” 는 말처럼 생각을 긍정적으로 바꾸면 안 될 일이 없습니다. 인생의 행복이란 목적의 성취에서 옵니다. 작은 것이던 큰 것이던 상관없습니다. 우선 작은 목표를 세워 작은 꿈부터 실현해 볼 것을 권합니다. 성취에서 오는 행복지수는 크던 작던 별 차이가 없습니다. 큰 것을 이루자면 시간도 걸리고 그만큼 노력도 많이 해야 하는 부담이 있기 때문에 작은 것부터 시작하는 게 좋습니다.

오늘 당신이 내리는 결정이 내일 당신의 생활에 영향을 미친다는 것은 분명한 공식입니다. 당신은 어떤 환경에도 적응할 수 있는 능력이 있습니다. 그런 능력은 본래 타고 난 것이며 마음 속 근저에 잠재되어 있습니다. 긍정적으로 생각하면 잠재능력이 발동이 되어 당신의 운명으로 바뀌게 됩니다. “나는 할 수 있다.” “나는 해야 한다.” “나는 하게 된다.” 라고 마음을 다칩니다. 자기암시를 합니다. 어떤 좌절도 어떤 난관도 극복할 수 있습니다. 암울했던 당신의 인생에 신천지가 열리게 됩니다.

앞으로 나가기를 주저하고 있으면 그 위치에 머무를 수밖에 없습니다. 그러나 행동을 하면 다른 세계가 나타납니다. 지금이 당연한 이치입니다. 당신은 이제 희망찬 내일을 향해 한 걸음 내딛습니다. 그 한걸음이 당신을 편안하게 하고 성공의 길로 행복의 길로 이끌어 가게 될 것입니다. 당신은 행복을 불러들일 수 있습니다. 당신은 성공 할 수 있습니다. 지금 당장은 불안하고 절망스런 느낌이 들더라도 그런 느낌을 그

냥 옆으로 제쳐두고 앞으로 나갑니다. 그런 기분은 곧 사라지게 되고 찬란한 세계가 열리게 될 것입니다.

당신이 지금까지 하던 방식으로만 하려고 한다면 그 결과도 지금까지와 달라질게 없다는 것을 잘 알고 있을 것입니다. 앞으로 당신은 새로운 방법, 새로운 행동을 시험해보고 당신 인생에 변혁을 일으킬 수 있는 기회를 포착하게 될 것입니다. 또 당신의 미래에는 많은 놀라운 가능성이 준비되어 있다는 것을 알게 되고 놀라게 될 것입니다. 당신의 마음에는 서광이 비치게 됩니다. 마음의 먹구름이 사라지고 청명한 하늘같은 마음이 인생의 행복을 일구어 줄 것입니다. 이제 당신은 우울하지 않습니다. 밝은 미래가 보이고, 현실이 다행스럽고, 마음속에서 무엇인가 희망이 솟고 기쁨이 넘쳐흐릅니다. 다시 일어나 도전하자는 소리가 들립니다. 이제 당신은 재기의 기치를 높이 들고 힘차게 나갑니다. 그러나 서들지는 않습니다. 차분한 기분으로 일보일보 나가다가 적당한 때에 스피드를 냅니다. 이제 넘어지는 일이 있어도 좌절하는 일은 없습니다. 넘어지면 다시 일어나서 앞으로 나갑니다. 목표를 향한 불굴의 도전정신은 당신에게 해안을 열게 해서 당신 인생에 성공과 행복을 반드시 안겨 줍니다. 당신 인생의 성공과 행복은 약속되었습니다.

자, 이제까지의 말들은 모두 당신의 마음속에 스며들어서 갔습니다. 이제 현실의 세계로 돌아옵니다. (최면 각성암시를 주고 끝마칩니다.)

## 연령진행(年齡進行)

최면 연령진행은 기대태도를 조성하는 데에 중심적인 역할을 한다. 앞에서 서술한 유도문은 연령진행(年齡進行, age progression)을 하여 과거의 개인적인 정신자원을 미래의 주제에 연장하는 것이었다. 기본적으로 피최면자의 용기를 북돋아 지금 여기서 예견할 수 있는 미래의 긍정적인 사실을 일깨워주고 이로써 실제로 변화와 새로운 결심이 자라나게 하는 것이다. 첫 번째 상담시간과 같은 치료의 초기단계에서는 기대하는 변화에 대해서 너무 상세하게 말하지 말고 다음과 같이 일반적으로 이야기 한다.

“당신의 마음이 어떻게 편치 않은지 그래서 도움이 필요하시다는 것은 잘 알고 있습니다. 그런데 당신은 당신이 얼마나 모든 일을 잘 하실 수 있으신지 아직 잘 모르는 것 같군요... 당신이 언제나 알고 있었던 일이지만... 당신이 늘 하던 것을 약간만 다르게 해도 다른 결과가 나온다는 것을... 금방 다시 깨닫게 될 것입니다... 이제 미래로 나아가 봅시다... 우리가 만나서 상담하고 있는 것을 얼마쯤 앞서 나아가 되돌아본다면... 당신이 늘 하던 것과는 다른 방식으로 내린 결정을 되돌아보고... 그 결정에 따라서 당신의 내면에 일어난 긍정적인 변화를 느껴보고... 당신이 그런 능력을 가지고 있다는 것이 얼마나 기분 좋은 일인지... 생각과 감정을 바꿀 수 있고... 당신이 그렇게도 얻으려고 애쓰던 평안을 즐길 수도 있고... 더 많은 변화에 대한 기쁨을 미리 맛보는 것을 싫다할 이유가 없지 않습니까? 그래서 기분이 좋아지고... 당신이 점점 더 많은 것을 깨닫고, 배운 것을 활용하면서, 당신은 더욱 전진하고 강(強)해 질 것입니다.”

두 번째 연령진행(年齡進行)에서는 환자에게 현재의 상태로 계속 나가면 미래에 어떤 부정적인 결과가 올 것인지를 체험하게 해준다. (다시 말하면 환자가 자신을 스스로 돕겠다는 결심을 하지 않고 계속해서 아무런 행동도 하지 않고 있으면 어떤 결과가 오는지를 환자에게 체험하게 한다.)

연령진행은 먼 장래에 있을 결과를 지금 바로 체험할 수 있게 한다. 연령진행은 스스로 성취하는 예언(預言)의 작동원리도 포함하고 있다. 중요한 점은 완고한 귀인양상(歸因樣相)중에서 주로 우울증을 일으키는 모델에 효과적으로 대처해야 한다는 것이다. 능숙하게 하지 못하면 아무런 효과도 기대할 수 없다.

기대태도와 관련된 다른 하나의 목표는 우울증환자에게 앞을 내다보는 것을 가르치는 것이다. 앞으로 있을 지도 모르는 미래의 우울증 증상에 대한 위험을 경감시키려면 환자에게 앞을 내다보고 결과를 예측 하도록 가르쳐주고, 당장의 고통이나 만족을 넘어서 장래 계획을 하게 해야 한다. 모든 우울증 증상을 피해 갈 수는 없지만, 어느 정도의 능력을 갖추면 많은 우울증 증상을 특정한 상황이나 모델에 따라서 현실적으로 그리고 세부적으로 제거할 수 있다. 대부분의 치료자들은 환자가 처음부터 실패할 수밖에 없는 결정을 하는 것을 경험한 바가 있다. 거의 모든 사람이 실패하리라는 것을 알고 있지만 환자 자신은 모른다.

기대태도의 조성은 미래가 전혀 통제할 수 없거나 예측할 수 없는 것이 아니라는 아이디어를 환자에게 가져다준다. 그것은 마치 원인과 결과와 같다. 나는 흔히, (나의 감정을 배제한다면) 내가 이런 태도로 그냥 있으면 이런 결과가 나타날 것이라고 간단히 예언할 수가 있다. 환자들 중에는 누구나 알 수 있는 숙명적(宿命的)인 결정을 내리면서 환자 자신은 그것을 모르고 있는 환자가 있다. 이런 환자에게 기대태도를 조성하여 미래는 결코 통제할 수 없거나 예측할 수 없는 것이 아니라는 인식을 가지게 한다.

## 최면과 숙제

효과적인 치료 방법은 경험에서 배우는 것이다. 여기에 최면은 큰 장점이 있다. 최면의 도움으로 시도해 보려고 하는 자세를 촉진시킬 수가 있고 일상적인 경계를 넘어서 수가 있다. 최면은 자신의 지각에 대한 한계를 시험해 볼 수 있는 용기를 준다. 숙제를 하도록 동기를 조성하는 데에는 최면이 비교할 수 없이 좋은 수가 있다.

환자에게 숙제를 내주고 다음 상담시간까지 해오게 한다. 숙제는 환자와 치료자가 모두 바람직하다고 여기는 특정한 습씨를 배우거나 어떤 관계를 설정하는 것을 내용으로 한다. 숙제는 어떤 맥락을 만들어 내거나 활용하여 그 속에서 환자가 습씨를 발휘하거나 새로운 이해를 성숙시킬 수 있게 한다.

환자를 위해 성공을 기대할 수 있는 구조적인 학습가능성을 만들어 내고 환자와 함께 작업하는 것이 치료자가 해야 할 일이다. 치료자의 의도는 환자에게 용기를 주고 동기를 부여하는 것이어야 한다. 그래서 숙제는 환자의 능력을 활성화하고 환자가 결과를 예상할 수 있게 해야 한다. 어떤 일의 성공가능성을 예측하는 능력도 여기에 포함될 수 있다. 숙제는 당장 유용하지는 않을 수도 있다. 모든 치료의 기본 원칙은 해(害)가 되지 않도록 하는 것이다. 치료자가 환자에게 어느 특정한 인생의 상황에서 새로운 가능성을 시도해 보라고 고무(鼓舞)한다면, 환자에게 긍정적인 출구(出口)가 보장되어 있는 안전조치 아래에서 해야만 할 것이다.

## 사례

다음 사례는 심장병으로 4번이나 수술을 받은 직후에 심한 우울증상을 보이는 50세 된 남자에게 주어진 숙제이다. 환자는 마취에서 깨어나자 자신에게 피할 수 없는 죽음이 임박했다는 사실에 대해서 고민하기 시작하였다. 퇴원 후에 환자는 하루 종일 거실에 있는 흔들의자에 앉아서 계속해서 울고 임박한 죽음에 대해 고민하면서 시간을 보냈다. 최면 중에 환자에게 힘없이 죽음을 기다리기 보다는 스스로 적극적인 결정을 내릴 수도 있다는 내용을 전달하였다. 그리고 환자에게 15분마다 신호가 울리는 시계를 차고 다니라는 숙제를 내어 주었다. 15분마다 시계가 울리면 어디에 있던지 간에 “나는 아직 살아 있어!” 라고 아내에게 알리라고 하였다. 나는 이렇게 함으로서 환자가 자기 때문에 걱정하는 부인의 감정을 강하게 느낄 수 있기를 바랐다. 그래서 나는 환자가 아직 살아 있다는 사실을 정기적으로 아내에게 알림으로서 부인의 부담을 경감시키려고 한 것이다. “나는 아직 살아있다!” 의 반복적인 자기 암시는 효과를 나타내어 이 삼 일 후에 환자는 자기가 정말로 살아 있다는 느낌이 든다고 말하였다. 그 후부터 환자는 자기의 장래나 병에 대해서도 좋게 생각하고 신체적인 제약에 대한 적응도 현실적으로 할 수 있게 되었다.

이런 숙제의 의의와 목표는 환자에게 용기를 주고자 하는 것인데, 환자가 감정을 표현하고, 새로운 정보를 접하고, 아이디어와 행위를 결부시키고, 새로운 습씨를 배우며, 자신의 견해를 가지고 시도해 보도록 용기를 주고자 하는 것이다. 우울증 치료에는 숙제가 매우 중요한데 적극적이고 목표 지향적이며 구조적인 학습과 관련이 있다. 숙제를 내어 주기 전(前)과 후(後)에 최면을 시술하여 기본사항의 학습이 쉬워지게 한다.

여기에 소개하는 증상처방(症狀處方)은 특별한 형식의 숙제인데 (Yapko 1988) 우선 환자의 증상모델을 찾아내어 심화(深化)한다. 그 다음에 이 모델을 지금까지와는 다른 상황(狀況)에 도입하도록 지시한다. 다시 말하면 습관화 되어 있는 (잘 못 작동하는) 환자의 모델을 그 본래의 상황에서 끄집어내어서 다른 상황에 이식(利殖)하면 이런 행동태도의 진행이 자동적으로 중단되는 것이다. 환자는 병적인 생각이나 감정 또는 행동태도를 의식적으로 다른 의미에 도입하라는 지시를 받게 되며 이렇게 함으로서 지금까지 환자가 습관적으로 해오던 행동태도의 속성이 중단되는 것이다. 증상처방을 올바르게 적용하면 환자는 자기 자신의 증상 모델에 대해 저항을 일으킨다. 증상처방이 효과를 내기 위해서는 이를 실시하는 데에 대한 저항이 있어야 하며 그렇지 않으면 환자는 지시를 형식적으로만 따라오고 부정적인 분리체험을 할 수가 없다. 부정적인 분리체험을 만들어 내는 것이 처방의 의의이고 목표이다.

## 토론

### 적응증과 금기증

최면으로 우울증 환자를 치료 하는 데에는 일반적으로 금기증은 없다. 최면은 새로운 아이디어와 가능성에 대한 환자의 집중력을 향상하고, 자아발견(自我發見)의 과정이 쉬워지게 도와주며, 인지왜곡(認知歪曲)과 그 외의 다른 결함을 스스로 수정하게 한다. 그러므로 최면이 그 자

체로서 환자에게 위험이 되지는 않지만 최면이 잘 못 유도되어 환자에게 해로운 아이디어나 행동태도가 모르는 사이에 전달 될 수도 있다. (예를 들면 환자의 주의(注意)가 잠재되어 있던 분노도 쏠리는 경우)

특히 직접적인 방법을 사용할 때에는 환자가 원하거나 원하지 않거나 간에 자신의 완고(頑固)한 속성을 계속해서 유지하려고 하는 것을 피해야 한다. 환자가 자신의 상황을 변경할 수 없는 이유로서 내세울 수 있는 어떤 일도 치료자는 하지 않아야 한다. 이런 경우에는 단순히 환자를 격려하는 심리 치료만으로도 충분하다.

최면상태에서 환자의 과거경험을 강화하거나 약화 하거나, 연합하거나 분리하는 일은 경험 내용이 도움이 되는지 해가 되는지에 따라서 결정한다. 암시의 힘과 최면의 다양성을 생각하면 다른 치료방법에도 최면의 장점을 유용하게 활용할 수가 있을 것이다.

#### 다른 치료 방법과의 융합

현재까지 우울증 치료에 좋은 효과가 증명된 치료 방법은 세 가지가 있는데 인지(認知)모델(cognitive model)과 행동(行動)모델(behavior model) 그리고 대인(對人)모델(interpersonal model)이 그것이다. 각 모델마다 그 효과와 안정성이 실험 결과로서 증명되어 있다.

우울증 치료에 대한 인지모델에는 최소한 두 가지 방법이 있다. 아마도 가장 많이 연구된 방법인 Aaron Beck의 모델(1967, 1973, 1976)은 환자의 사고에 분명하게 인식되어 있는 “인지왜곡(認知歪曲)”을 강조하고 있다. 간단히 말하면 환자는 정기적으로 반복되는 잘못된 사고를 되풀이 하면서 부정적이고 절망적인 생각으로 우울증을 키우고 있다. 치료방법은 잘못된 사고방식을 찾아내어서 스스로 수정하게 하는 것이다. (Burns 1980) Beck은 많은 종류의 인지왜곡을 확인하고 환자의 비합리적인 확신(確信)을 타파(打破)하여 소거(消去)하는 방법을 개발하였다.

Martin Seligman (1989, 1990)은 환자의 귀인양식(歸因樣式, attribution style)을 치료 모델의 핵심으로 삼았다. Seligman은 귀인양식을, 어떤 일이 왜 일어났으며 그 일이 무엇을 의미하는지를, 자기 자신과 다른 사람들에게 설명하는 (규칙적이고 예측 가능한) 방식이라고 서술하였다. 그는 특수한 타입의 귀인양식을 확인하였다. 그는 우울증상을 유발시키는 환자의 잘못된 귀인(歸因, attribution)을 환자가 스스로 깨닫고 타파하게 하기 위해서 Beck의 인지치료방법(認知治療方法)을 사용할 것을 권유하였다. 인지치료방법에서 지향(指向)하는 결과는, 유연(柔軟)한 사고능력, 어떤 일의 일반적인 해명(解明)을 찾아내는 능력, 명쾌하고 이성적(理性的)인 결론을 내리는 능력 그리고 당면한 과제에 대해 적합하고 효과적인 반응을 하는 능력을 향상시키는 것이다.

행동(行動)모델에서는 환자가 (원하는 결과를 얻기에는) 비효율적 행동태도방식을 보인다고 보고 있다. 환자가 자기의 잘못된 행동태도방식을 심화시키고 있는 것이다. 그러므로 치료의 중심을 우울한 행동태도에 대응하는 새로운 능력을 길러 주는 데에 둔다.

대인(對人)모델은 주로 Klerman이 개발하였다. 이 모델은 우울증을 대인관계의 역기능(逆機能)에 의한 결과라고 말한다. 치료의 중심은 효과적인 관계능력을 개발하는 것인데, 이로써 서로간의 협조와 존경을 얻고, 명확한 경계를 지을 수 있고, 터놓고 솔직한 의사소통을 할 수 있고, 친밀감을 허용하고, 긍정적인 관계조성에 필요한 다른 모든 능력을 얻게 하려는 것이다.

우울증에 대한 인지적, 행동적, 대인적 견해의 주안점(主眼點)은 추상적인 심리역동(心理逆動)보다는 특정한 역기능의 양상(樣相)을 중단시키고 쓸모 있는 양상을 만들어 내는 것이다. 앞에서 서술한 모든 치료방법에서 치료를 단기간에 끝내야 한다는 것과 치료자는 (수동적인 자세로 도와주기만 하는 것이 아니고) 적극적으로 가르치고 길을 열어주는 역할을 해야 한다는 것을 강조하고 있다. 환자가 무엇을 생각하고 어떤 행동을 하는지 가만히 보고만 있는 것이 아니라, 환자가 어떻게 생각하고, 행동하며, 관계를 맺는지 그 구조를 변화시키는 것이 치료자의 역할임을 이런 모든 치료방법에서 강조하고 있다. 환자가 지닌 양상(樣相)의 구조가 변화하면 거기에 속해 있는 내용도 변화한다.

최면은 물론 그 자체만으로는 완전한 치료가 아니며 다른 치료 보조수단과 같은 하나의 보조수단일 뿐이다. 최면은 암시를 통해 환자가 자기의 인지왜곡을 뚜렷하게 자각(自覺)해서 (왜곡임을) 자동적으로 깨닫고 타파하는 데에 사용될 수 있다. Beck과 Seligman은 최면에서 사용하는 “무의식”이라는 용어는 사용하지 않았지만 인지왜곡을 확인하고 타파하는 “자동적(自動的)인 사고(思考)”라는 개념을 사용하였다. 최면은 환자의 주의(注意)를 원하는 내면적인 경험에 집중 시키는 데에 매우 도움이 된다. 여기에는 인지적인 요소도 포함된다. 인지치료방법에도 최면이 도움이 되는데 환자가 자기의 왜곡된 사고와 선입견(先入見)을 재빨리 확인하고 뚜렷하게 하도록 친화적(親和的)으로 앵커링 할 수 있다. (Yapko 1992)

최면은 새로운 행동태도를 유지하는 데에도 도입할 수 있다. 여기에는 새로운 행동태도와 이에 따르는 보상결과(補償結果)에 대해 환자의 주의를 집중시키는 데에 최면을 사용할 수 있다. 대인관계를 치료의 중심으로 선택하고 대인모델 방법으로 치료한다면 여기에도 최면을 사용할 수 있다. 다른 사람의 욕구(欲求)와 가치를 인정하고 고려하는 것과, 한계를 정하고 명확하게 하는 것, 그리고 자신의 욕구를 잘 자각(知

覺)하고 다른 사람과의 관계에서 이런 욕구를 가장 좋은 방법으로 충족하는 것을 최면암시를 통해서 도와 줄 수 있다.

최면은 감정을 표현하는 수단이 될 수 있고, 계속 발전되어 가는 환자의 경험을 여러 다른 관점에서 접촉할 수 있는 수단이 될 수 있다. 환자에게 최면을 시술하였다는 사실만으로는 이것이 인지적이거나 행동적이거나 대인적이거나 심리적인 개입이라고 구분할 수 없다. 암시가 어느 특정 부분이나 여러 부분에 동시에 작용한다는 사실이, 최면을 거의 모든 다른 치료방법과 함께 사용할 수 있게 한다.

## □알코올 중독 최면치료

2011.10.14 10:09

최면 역사 중에서 가끔씩 중독성질환을 최면으로 치료하는 사례들이 나타난다. Joire(1908)는 “알코올 중독 치료 사례를 발표하면서 최면이 알코올 중독증 치료법으로 가장 실질적인 방법이다.” 라고 서술하였다. Grossmann(1894)은 50건 이상의 알코올 중독을 치료하고, 많은 경우에 효과가 있었다고 주장하였다. Tuckey(1895)도 8건의 만성 알콜 중독 치료 사례를 보고하였는데 그 중에서 4건은 치유하였고, 1건은 개선되었으며 3건은 아무 변화가 없었다고 했다. 19세기 말에 생겨난 알코올 중독치료에 대한 최면의 자기도취는 현실적으로 뒷받침되지 않았다. 어디에 원인이 있을까?

지난날의 최면이 실패한 일차적인 원인은 알코올 의존성을 일차원적인 “의지결여에 의한” 병으로 보았기 때문이다. Joire(1908)와 다른 저자들의 견해로는 알코올 의존성이 단지 “의지” 에 문제가 있었다. 결과적으로 치료도 “억제중심점(抑制中心點)” 을 구축 하는데 전념했다. 치료는 보통 후최면암시를 통해서, 예를 들면 구역질(Turkey 1895)이나 팔에 마비(Joire 1908)가 생기게 하는 방법을 사용하였다. Ertl 혼자서만 이미 1914년에 “원인 발생 상황을 알아야지만... 증상을 완치 할 수 있고... 증상완화요법만으로는 지속적인 효과가 없다. 라고 하였다.

오늘날에는 알코올중독이 여러 가지 원인에서 발생한다고 보고, 최신 치료방안은 다방면의 전문적인 요법이 행해지고 있지만 아직 획기적인 방법이 개발되지 못한 실정이다. 그 중에도 최면치료가 가장 기대할 만한 방법이라고 말해도 큰 무리가 없으리라 생각한다. 그러나 독자적인 최면치료 보다는 다른 요법과 병행해서 이용한다면 더 큰 효과를 기대할 수 있지 않을까 검토해 보는 것도 좋을 것이다.

### 개입방법

최면치료 방안의 개발에는 다음의 세 가지 고려사항이 중요한 역할을 한다.

#### 트랜스 상태를 통한 인지능력의 향상

중독약물에 의해 뇌에 발생한 정신병증후는 인지능력변수에 영향을 주면서 환자를 치료에 의한 후견(後見)이 필요한 미숙한 사람으로 단정하게 되는데 사실은 이것이 환자가 정상적인 생활로 복귀하는 것을 어렵게 한다.

이런 인지능력의 변화정도와 기간에 대해서는 중독연구 분야에서 학술적으로 매우 열심히 연구하고 있다. 어느 연구 보고에 의하면 중독약물을 끊고 3주 후에는 환자의 3분의 1 가량이 뇌기관의 변화를 보이지만 6주 후에는 환자의 약 10%만이 이와 같은 변화를 보이고 있다.

#### Bandler와 Grinder의 분리이론

Bandler와 Grinder(1985)는 알코올중독자가 심한 정신분리현상을 보인다고 하였다. 그 증거로서 알코올중독자가 취중에 있었던 일을 술이 깬 후에 기억하지 못하는 사실을 들었다. 또한 취중에는 평상시에 일을 기억하지 못한다.

취중과 평상시가 서로 분리되어 있어서 취중의 경험과 평상시의 경험이 동시에 느껴지지 않는 것이다. 그러므로 초기 치료단계에서는 알코올 환자에게 이 두 경험권역에 들어 갈 수 있게 하는 것이 중요하다.

#### 내면 진행과정을 지각하는 학습

알코올 중독자나 약물 중독자들은 대부분 언제나 감정교환이 빈약하고 상상력이 모자라는 것으로 되어 있다. 이것이 많은 정신치료자들이 중독환자를 치료하기 어려운 환자로 생각하고 치료하지 않으려고 하는 이유 중에 하나일 것이다.

아직까지는 경험에 의한 안전한 진료방법이 없지만 여러 저서에서 감정표현 불능증에 대한 치료법을 적용 할 수 있다는 견해를 표명하였다. Burian (1985)은 여러 알코올 중독치료기관으로부터 서로 일치하는 견해를 수집하고 다음의 세 가지 관점을 특히 중요하다고 보았다.

1. 느낌에 이름을 붙이고, 세분하고, 표현하는 것이 어렵거나 능력이 부족한 것.

환자의 상상은 흔히 얼마 개발되지 못하고, 언어구사는 제한되어있으며 대부분 눈앞에 있는 구체적인 세부사항에만 국한되어 있다.

2. 대인관계에서 환자는 자신의 안정을 보장하는 파트너에 공생하듯 결부되어 있다.

3. 파트너에 대한 의존성은 자신의 가치관을 관찰하려고 할 때 특히 불안해하는 점에서 잘 나타난다.

환자가 자신의 감정을 느끼고, 말하고, 상징으로 나타내고, 상징적으로 표현하는 것을 배워야만 심리치료를 시작 할 수가 있다. 여러 서적에서도 이것을 특히 어려운 시도로 지적하고 있다.

## 실무로의 전환

### 내원 또는 병원시설 등 입원치료의 특성

그룹지도에서는 추가적으로 그룹 역동성을 활용 할 수 있다. 여기에서 소개하는 개입방법을 약간 변경하여 개인치료에 사용해도 근본적으로 아무 문제가 없다.

전체 프로그램은 1시간 반이 걸리는 그룹지도를 8번에 걸쳐서 하게 되어있다. 그룹지도는 다음의 5단계로 구성되어 있다.

1. 단계 : 트랜스 훈련, 라포르 (정신적 유대감) 형성, 정신자원

앵커링을 위한 연령퇴행

2. 단계 : 감정을 느낄 수 있도록 배우는 연습

3. 단계 : “분리” 에 대한 작업

4. 단계 : 연령퇴행과 문제분석

5. 단계 ; 미래로의 전진

1단계 : 트랜스 훈련, 라포르 형성 , 정신자원 앵커링을 위한 연령퇴행에 의하여 첫 출발은 트랜스 훈련으로 시작한다. 트랜스 훈련은 여러 가지 목적이 있다. 환자들은 대부분 최면을 신비하거나 두렵게 생각하고 있는데 서서히 트랜스 상태에 익숙해지도록 해야 한다. 나아가서 환자들이 이 방법으로 약물보다 더 적절하게 불안상황에 대응하는 것을 배워야 한다. 이것은 좋은 재발예방책이 될 뿐만 아니라 앞으로 있을 수 있는 금단현상에 대비하는 점에서도 중요하다. 트랜스 훈련은 원칙적으로 이완암시에 의해서 트랜스상태가 생기게 하는 것을 말한다.

트랜스 훈련이 끝나면 연령퇴행을 통하여 될 수 있는 한 어린시절의 기억자원을 앵커링한다. 환자는 행복하고 평안했던 시절의 장소로 보내진다. 이런 행복하고 평안한 감정들을 여러 가지 감각작용으로 옮겨 앵커링하고 나중에 최면치료의 정신자원으로 활용한다. 환자들은 이 첫 번째 연습에서 대부분 아주 어린시절의 기억으로 돌아가서 감동을 받는다. 이 인상 깊은 체험이 환자와 치료자 사이에 정신적인 유대감(라포르)을 형성한다. 나중에 환자의 특수한 갈등상황에서 환자에게 언짢은 기억이나 감정상태가 나타나면 앵커링이나 정신적인 유대감을 활용함으로써 최면치료를 계속 할 수 있다.

2단계 : 감정을 느낄 수 있도록 배우는 연습에 관하여 이 단계는 이미 서술한 감정표현불능증상에 대한 치료요법이다. 환자는 오래 억압되었거나 알코올 때문에 상쇄(相殺)된 감정상태를 맑은 정신상태에서 뚜렷하게 체험하고 처리 할 수 있어야 한다. 환자를 트랜스상태로 유도하고 환자의 기억 속에 있는 사람과 만나게 하고 짜증, 슬픔 또는 사랑과 같은 느낌을 갖도록 한다. 여기에서 중요한 것은 이와 같은 감정을 모든 해당신체감각기관들이 실제험으로 느낄 수 있게 하는 것인데, 트랜스상태에서 여기에 중점을 두고 말을 걸어야 한다. 마지막으로 창의적인 작업(색칠하기 등)이나 그룹토론으로 마무리 한다. 감정표현불능증상은 감정을 언어로 표현하는 것이 어려운 특성을 가지고 있으므로 이런 마무리 작업도 역시 중요하다. 이로서 환자의 개인별치료를 위한 결정적인 작업도 하게 된 것이다.

3단계 : “분리” 에 대한 작업에 관하여

환자에게 취중상황과 깨어있는 상황의 체험을 느껴보게 하고 트랜스상태에서 재현하게 된다. 트랜스로 유도하기 전에 환자에게 깨어 있는 상황과 중독 상황의 체험을 각각 느껴보게 한다. 이어서 두 상황을 동시에 느끼게 하는데 “알코올 음주상황”의 체험과 “맑은 정신상황”의 체험을 뚜렷이 구별하게 한다. 여기에서 중요한 것은 모든 감각의 변화를 정확하게 묻는 것인데, 한편으로는 서로 분리된 상태를 다시 체험하도록 하기 위한 것이고 다른 한편으로는 상이점을 인식할 수 있게 하기 위한 것이다. 트랜스상태에서 각 환자마다 부수이득에 대해 말하게 한다. 중독약물을 복용함으로써 체험에 어떤 변화가 있었나? 그 밖에 이득을 -이완, 자신감, 사회적인 인정- 얻을 수 있었나?

#### 4단계 : 연령퇴행과 문제분석에 관하여

과거경험과 관련하여 문제를 분석하고 태도변화를 유도하는 작업이 이 단계의 기본 과제이다. 트랜스 상태에 들어가기 전에 환자에게 음주나 중독약물복용과 관련된 전형적인 갈등상황에 대해서 묻는다. 트랜스상태에서 이 갈등상황에서 생기는 감정을 불러일으킨다.

그 다음에 연령퇴행으로 이런 감정이 처음으로 생기게 된 사건을 찾아내도록 한다. 이어서 이 과거 사건을 새롭게 재구성한다. (바람직 한 방법을 찾아 사건에 대처 한 것으로) 이 방법의 장점은 과거 사건의 새로운 재구성이 매우 중요한 것이 아니고 음주나 약물복용이 과거의 감정적인 상처와 연관되어 있는 것을 깨닫는 일이 더욱 중요하다는 점에 있다. 여기에 한 짧은 사례를 소개한다.

#### 사례

약 40세 된 환자가 자기는 아이들과 놀거나 휴가를 가서 긴장이 풀리면 언제나 엄청난 음주욕구가 생기는 것을 도무지 이해할 수가 없다고 말하였다. 연령퇴행으로 환자가 4~5세 쯤 되었을 때 유아원에서 일주일에 몇 번씩 보모가 환자를 밤에 잠드는 시간에 깨워서 때린 사실을 기억해 내었다. 환자가 이런 연관성을 깨닫게 된 것이 일반적인 심리치료 보다 치료에 훨씬 큰 영향을 미쳤다.

#### 5단계 : 미래로의 전진

음주를 대체 할 수 있는 태도변화는 과거사건에만 관련되는 것이 아니고 미래의 사건에도 관련이 있는데 특히 재발방지 예방 측면에서 그러하다. 태도교정과정에서 보면 “거부훈련”이라고 말할 수 있는 최면치료가 이 단계의 기본이 된다. 환자에게 두려움에 가득 차고 중독재발과도 연관될 수 있는 미래의 상황을 느껴 보게 한다. 그 다음 환자에게 시간을 훨씬 뛰어 넘어 아주 먼 미래에서 가까운 미래상황에 대한 문제의 해결책을 찾아보도록 하는 것이다.

#### 사례

델타수준의 알코올 중독자인 37세의 M씨는 규칙적으로 많은 량의 알코올을 하루 종일에 걸쳐서 마시지만 심하게 취하지는 않았다. 이런 수준의 음주에는 신체 떨림, 불안, 불면과 같은 금단현상이 생기므로 병원에서 약물치료가 시작되었다. 중독전이(中毒轉移, 치료약물로 중독성이 옮겨가는 것)을 방지하기 위하여 4일후부터 근육이완을 중점으로 하는 이완훈련에 참가하였고 심리검사에서 감정표현불능증상을 보여서 최면치료그룹에 참가하게 되었다. (중독치료중심의 그룹지도 영화그룹, 노동치료, 할 일을 주는 치료, 운동치료 등). 이런 최면치료과정에서 환자는 처음으로 자신의 정서적인 억압과 알코올 중독과의 연관성에 대해서 깨닫게 되었다. 연령퇴행으로 환자는 알코올 중독이 환자가 12살이 되던 해에 심장마비로 돌아가신 아버지의 사망에서 비롯되었다는 것을 깨닫게 되었다. 환자의 감정표현불능증도 이와 관련하여 생각할 수 있었다. 그 후 개별치료 면담에서 정신상처후유증에 대한 치료가 계속 되었다.

8주 후에 환자는 퇴원하고 개별적인 외래치료를 받았다. 2년 후에 환자는 계속적으로 금주하고 있는 상태에서 치료를 종료하였다. 하지만 재발방지를 위해 4주에 한번씩 외래진료를 받았다.

#### 사례

29세의 이혼 여 K는 알코올 중독증이 발생한지 2년이 지났고 그 동안 병원에 여러 차례 강제 입원하여 수개월식 치료를 받았지만 치료라는 것은 특별한 정신치료 프로그램이란 없었고, 감금되었다가 나오는 것이었다. 병원에 있을 때나 귀가 후 얼마 동안은 또 다시 술을 마시면 또 감금되어 자유를 잃고 고생을 하게 될 것이므로 단주 결심을 하고 있지만 그런 결심이 얼마 못 간다고 했다. 어느 순간 갑자기 금단 증상(불안, 초조)이 일면 그간의 결심이 물거품이 되고 어쩔 수 없이 술을 마시게 된 다는 것. 처음에는 딱 한잔만 하자로 시작하는 데 일단 마시게 되면 몸이 녹초가 되고 인사불성이 되도록 마신다는 것이다. 그런 자기 자신이 싫고 한심하다고 했다.

치료는 최면과 자율훈련을 병행해서 단주의지를 강화시키는 한편 금단증상이 생겼을 때 후최면암호(해피)나 자율훈련으로 이완상태로 들어

가게 하는 시술 지도를 했는데 이것이 금단증을 극복하는 데 바침 목 역할을 하게 되었다. 또 술을 마시면 몸에서 거부 반응을 일으키도록 후취면 혐오 암시를 주었다. (술 맛이 비위가 상하고 역겨워 진다. 술을 마시면 위장이 뒤틀리고 구역질이 난다.)

또 어린 시절 애정결핍에서 온 정서불안에 대한 통찰과 재구성, 그리고 고부간의 갈등, 이민에서 현지 적응을 못 함으로서 일어난 스트레스 문제를 고백케 함으로서 정서적 안정을 찾게 했다. 치료기간은 매주 1번씩 오게 해서 8주간 행하고 일단 종결하였는데 치료 받는 동안 금단 증상이 한번도 일어나지 않았다. 환자의 소견으로 단주 의지가 옛날과는 달리 확고해 졌고, 앞으로 혼자서도 스트레스와 음주문제를 잘 컨트롤 할 수 있을 것 같다고 피력했다. 치료 종결한지 얼마 안 됨으로 지속성을 관찰 중이다. 필자의 소견으로는 2주 내지 4주에 1번씩 보강 치료를 몇 달 더 하는 것이 좋을 것으로 생각되었지만 환자의 여건이 여의치 못해 일단 종결하였다.

# 김수환 어록

2011.10.14 09:53

---

## 一.말 (言)

말을 많이 하면 필요 없는 말이 나온다.  
양 귀로 많이 들으며, 입은 세 번 생각하고 열라.

## 二.책 (讀書)

수입의 1%를 책을 사는데 투자하라.  
웃이 헤어지면 입을 수 없어 버리지만...  
책은 시간이 지나도 위대한 진가를 품고 있다.

## 三.노점상 (露店商)

노점상에서 물건을 살 때 깎지말라.  
그냥 돈을 주면 나태함을 키우지만....  
부르는대로 주고 사면 희망과 건강을 선물하는 것이다.

## 四.웃음 (笑)

웃는 연습을 생활화 하라.  
웃음은 만병의 예방약이며...치료약이며...  
노인을 젊게하고...젊은이를 동자(童子)로 만든다.

## 五.TV (바보상자)

텔레비전과 많은 시간 동거하지 말라.  
술에 취하면 정신을 잃고...마약에 취하면 이성을 잃지만  
텔레비전에 취하면 모든게 마비 된 바보가 된다

## 六.성냄 (禍)

화내는 사람이 언제나 손해를 본다.  
화내는 사람은 자기를 죽이고 남을 죽이며  
아무도 가깝게 오지 않아서 늘 외롭고 쓸쓸하다.

## 七.기도 (祈禱)

기도는 녹슨 쇳덩이도 녹이며  
천 년 암흑 동굴의 어둠을 없애는 한줄기 빛이다.  
주먹을 불끈 쥐기보다 두 손을 모으고 기도하는  
자가 더 강하다.

기도는 자성을 찾게하며 만생을 요익하게 하는 묘약이다.

#### 八.이웃 (隣)

이웃과 절대로 등지지 말라.

이웃은 나의 모습을 비추어 보는 큰 거울이다.

이웃이 나를 마주 할 때..

외면하거나 미소를 보내지 않으면...

목욕하고 바르게 앉아 자신을 꼼꼼히 되돌아 봐야 한다.

#### 九.사랑 (慈愛)

머리와 입으로 하는 사랑에는 향기가 없다.

진정한 사랑은 이해. 관용. 포용. 동화. 자기낮춤이 선행된다

"사랑이 머리에서 가슴으로 내려온는데 칠 십년 걸렸다."

( 김수환 추기경 말씀)



## 유태인 자녀교육

2011.10.14 09:49

---

- 01, 『남보다 뛰어나라』가 아니고 『남과 다르게 되라』고 가르쳐라.
- 02, 배우기 위해서는 『듣는 것』보다 『말하는 것』이 더 중요하다.
- 03, 『몸을 쓰는 일』보다 『머리를 써서 일하는 것』을 가르쳐라.
- 04, 『싫으면 하지말라, 하려면 최선을 다하라』고 가르쳐라.
- 05, 배움을 중단하면 20년에 걸쳐 배운것도 2년만에 잊어 버린다.



06. 『형제의 머리』를 비교하면 쌍방을 죽이고, 『형제의 개성』을 비교하면 쌍방을 살린다.

- 07. 잠들기 전에 책을 읽어 주라.
- 08. 아이를 혼내 준 날에도 재울 때에는 따뜻하게 해주라.
- 09. 평생을 공부시키기 위해서는 어릴 때 충분히 놀게 하라.
- 10. 친구를 택할 때에는 한 단계 높게 선택하라고 가르친다.



- 11. 자녀에 대한 최고의 형벌은 『침묵』이다.
- 12. 자녀를 위협하지 말고 벌을 주거나 용서하라.
- 13. 정해진 일은 정해진 시간 내에 해내는 습관을 기른다.
- 14. 집안에서도 『내 것』, 『남의 것』, 『우리의 것』의 구별을 가르친다.
- 15. 남한테 받은 수모는 잊지 말되 용서하라.



# 인생9계

2011.10.14 09:46

---

## 1. 소언少言(말 수를 줄여라)

지식 경험 경륜이 풍부하니 하고 싶은 말이 많고 지금 젊은이들 성에 차지 않으니 참견하고 싶고 과거의 추억일지 모르나 현재의 추억은 아니다.

## 2. 약언弱言(음성을 낮추어라)

청각이 둔하니 잘 안들리고 답답하니 목소리가 커지고 내 귀가 어둔 것은 모르고 크게 말할 것을 요구하니 어린이 젊은이가 피곤하니까 대화를 기피하게 된다.

## 3. 시혜施惠(베풀며 살라)

수입이 없으니까 당연히 도움만을 기대하기 쉽고 사랑하는 마음을 가지면 베풀 일이 너무 많건만 능력이 없다. 이럴땐 주변 청소, 칭찬, 격려, 상담, 지도, 조언등이라도 베풀어라

## 4. 친교親交(주위에 미운 사람을 없애라)

살다 보면 마음에 맺힌 사람 있게 마련인데 내 마음 속의 미운 사람 지우지 못하면 갈수록 무거운 짐이되고 스트레스만 쌓인다. 이것이 쌓이면 자기에게 병만 만들게 된다.

## 5. 근면勤勉(운동의 생활화하고 움직여라)

젊어서는 몸이 유연해서 운동을 하지 않아도 무방하나 나이들수록 몸이 굳고 무거워 움직이기 싫어지니 먹고 움직이지 않으면 과체중 비만, 성인병이 된다.

## 6. 공복감空腹感(식사량을 줄여라)

위장 기능이 강화되고 식욕 증진은 되나 체중이 가벼워진다. (경쾌함) 식탐은 늙은 귀신으로 보이기 쉬우니 어른스럽게 사양하고 젊은이에게 영양가 있는 것 많이 권하라.

## 7. 치매를 예방하라.

일단 치매에 걸리면 치료방법이 아직은 없다고 본다.

## 8. 소욕少慾(욕심을 버려라)

젊어서는 자신감이 있어 여유가 있고 너그로우며 늙으면 이 돈 떨어지면 끝이다란 절박,불안,초조... 움켜쥔 주먹 펴기가 힘이 들지만 주먹을 펴야한다. (空手來 空手去)

## 9. 신앙생활信仰生活(죽음에 대한 공포감 제거하라)

천상병님의 시 歸天에서처럼 아름다운 이 세상에 잠시 소풍 왔다는 것처럼 자신의 내면을 채우는 넉넉함이 필요하다.

# 황혼의 멋진 삶

2011.10.14 09:43

---

하루해가 이미 저물어 갈 때

오히려 저녁연기와 노을이 더욱 아름답고

한해가 저물어 갈 즈음에야

곶은 잘 익어 더욱 향기롭다.

사람도 인생의 황혼기에 더욱 정신을 가다듬어

멋진 삶으로 마무리해야 한다.

권세와 명예, 부귀영화를 가까이 하지 않는 사람을

청렴결백 하다고 말하지만

가까이 하고서도 이에 물들지 않는 사람이야 말로

더욱 청렴하다 할 수 있다.

권모술수를 모르는 사람은 고상하다고 말하지만

권모술수를 알면서도 쓰지 않는 사람이야 말로

더욱 고상한 인격자이다.

세상을 살아가는 동안에

---

언제나 성공만 따르기를 바라지 말라.

일을 그르치지 않으면 그것이 곧 성공이다.

남에게 베풀 때

상대방이 그 은덕에 감동하기를 바라지 말고

상대방이 원망치 않으면 그것이 바로 은덕이다.

내가 남에게 베푼 공은 마음에 새겨 두지 말고

남에게 잘못된 것은 마음에 새겨 두어야한다.

남이 나에게 베푼 은혜는 잊지 말고

남에게 원망이 있다면 잊어야한다.

거름이 많은 땅에서 초목이 잘 자라고

지나치게 물이 맑으면 물고기가 살지 않는다.

그러므로 사람은 때 묻고 더러운 것도

용납하는 아량이 있어야 하고

너무 결백하여 자신의 판단으로만

옳다고 생각해서도 안된다.

당신을 괴롭히거나 분한 마음을 갖게 한 사람이라도

용서할 수 없다면 적으로 만들지 마라.

만약 내가 다른 이의 마음속에

새로운 세계를 열어줄 수 있다면

그에게 있어 나의 삶은 결코 헛되지 않을 것이다.

- 좋은 글에서 -

# 13가지 말

2011.10.14 09:42

---

[오해]가 사람 잡는다.  
반드시 진실을 확인하라

[설마]가 사람 잡는다.  
미리 대비해야 한다.

[극찬]이 사람 잡는다.  
칭찬은 신중히 하고,  
내가 칭찬을 받을 때에는 교만하지 말라

[뇌물]이 사람 잡는다.  
선물은 받되, 뇌물은 받지 말고, 치우치지 말라

[차차]가 사람 잡는다.  
오늘 할 일을 내일로 미루지 말라

[나중에]가 사람 잡는다.  
지금 결단하라

[괜찮겠지]가 사람 잡는다.  
세상에는 안 괜찮은 일들이 많이 있다.

[공짜]가 사람 잡는다.  
반드시 댓가를 지불하라

[고까짓것]이 사람 잡는다.  
남을 무시하면,  
그를 지으신 하나님을 무시하는 것이다.

[별것 아니야]가 사람 잡는다.  
모든 것은 소중한데. 별것 아닌 것은 없다.

[조금만 기다려]가 사람 잡는다.  
기다리게 해 놓고 변하는 사람도 많다.

[이번 한 번만]이 사람 잡는다.  
한 번이 열 번 백 번이 된다.

[남도 다하는데]가 사람 잡는다.  
세상 모든 사람이 다 해도 하지 말아야 할 일이 있다.

-인터넷 좋은 글중 발췌-

# 재미있는 142857

2011.10.13 17:50

여러가지 이야기를 들려주는 신비로운 숫자를 소개합니다.

142857이 바로 그 숫자이다. 베르나르베르베르 소설 신 중에서

숫자 142857이 신비한 숫자로 알려지며 누리꾼들 사이에서 관심을 모으고 있다.

곱하고 나누는 등 여러가지 연산을 적용해도 다시 원래의 숫자로 돌아가는 성질이 바로 그것.

예컨대 숫자 142857에 1~6까지의 숫자를 곱하면

$$\blacktriangle 142857 \times 1 = 142857$$

$$\blacktriangle 142857 \times 2 = 285714$$

$$\blacktriangle 142857 \times 3 = 428571$$

$$\blacktriangle 142857 \times 4 = 571428$$

$$\blacktriangle 142857 \times 5 = 714285$$

$$\blacktriangle 142857 \times 6 = 857142 \text{이 된다.}$$

어떤 수를 곱해도 142857의 숫자가 반복되서 결과로 나타나는 것이다.

또 142857에 7을 곱하면 답은 놀랍게도 999999 이다.

▲ 프랑스 소설가 베르나르 베르베르의 소설 신에 소개된 숫자 142857.

더욱 특이한 점은 자릿수 별로 숫자를 쪼개서 더했을 때 나타나는 결과이다.

숫자 142857 을

두개로 쪼개서 더해 보면  $142 + 857 = 999$  이고

세개로 쪼개서 계산해 보면,  $14 + 28 + 57 = 99$ 이다.

마지막으로 142857 을 제곱하면 20408122449 라는 숫자가 나오는데 이를 둘로 쪼개서 더하면  $20408 + 122449 = 142857$  이 된다.

142857은 소수점 이하 어떤 자리로부터 뒤에 같은 수가 같은 순서로 한없이 반복되는 무한소수이다.

어떤 수를 7로 나누면 몫과 나머지가 나오는데 그 나머지가 바로 142857 여섯개의 숫자로 이루어진 순환소수인 것.

예컨대

$$\blacktriangle 1/7 = 0.142857142857$$

$$\blacktriangle 2/7 = 0.285714285714$$

$$\blacktriangle 3/7 = 0.428571428571 \text{ 이런 식으로 반복된다.}$$

숫자 142857에 대해 누리꾼들은 같은 숫자가 반복된다니 신기하다.

어떤 원리로 이렇게 되는지 궁금하다는 반응을 보이고 있다.

# 말

2011.10.13 17:46

---

말을 하는 사람은 가려서 하되  
말을 듣는 사람은 새겨서 들어야 합니다.

말을 하는 사람은 한마디를 조심해야 하고,  
말을 듣는 사람은 한마디에 빠져들지 말아야 합니다.

말을 하는 사람은 듣는 사람이 잘 알아듣게 하고,  
말을 듣는 사람은 흘려 듣지 말아야 합니다.

말을 하는 사람은 말 속에 뜻을 숨기지 말고,  
말을 듣는 사람은 없는 뜻을 짐작하지 말아야 합니다.

말을 하는 사람은 약의가 없어야 하고,  
말을 듣는 사람은 말하는 이의 뜻을 곡해하지 말아야 합니다.

말을 하는 사람은 마음에서 우러나오는 말을 하고,  
말을 듣는 사람은 들리는 말을 마음으로 이해하여야 합니다.

말을 하는 사람은 하나인지 둘인지, 전체인지 분명히 하고,  
말을 듣는 사람은 말을 축소하거나 확대하여 말하는 이의 뜻을 그르치지 말아야 합니다.

말을 하는 사람은 듣는 사람의 마음을 살피고,  
말을 듣는 사람은 말하는 이의 마음을 헤아릴 줄 알아야 합니다.

말을 하는 사람은 듣는 모든 사람들을 생각하고,  
말을 듣는 사람은 여러사람과 달리 받아들이려 하지 말아야 합니다.







## 갑부

2011.10.13 17:31

---

한 젊은 남자가 늙은 갑부에게  
어떻게 돈을 많이 벌게 되었는지 물었다.

음... 1932년이었지.  
사회적으로 엄청난 공황이 있었고,  
내 손엔 딱 100원이 있었다네.

난 100원을 가지고 사과 한개를 샀지.  
하루종일 그 사과를 닦고 광을 내서  
그날 저녁에 200원에 팔았다네.

다음날도 200원으로 사과 두개를 사서  
닦고 광을 냈지.  
저녁에는 400원에 팔고 말야.

이렇게 한달여동안 사과를 사고 팔고 했더니  
내 수중에 1백만원이라는 돈이 들어왔다네.

젊은 남자는 흥미롭게 이야기를 들으며 물었다.

그래서요?

그러자 노인이 대답했다.

.  
. .  
. .  
. .  
. .  
. .  
. .  
. .  
. .  
. .  
. .  
. .  
. .  
. .  
. .

.

.

그때 우리 장인어른이 200억을  
유산으로 남기고 죽었어.

## 중매

2011.10.13 17:28

---

중매인 : 그 아가씨는 부모 안계시지. 형제 자매 없지

거기다 지참금이 억대나 되지. 이 이상 뭘 더바래?

젊은이 : 정말 제가 바라는 아가씨군요. 헌데 얼굴은요?

중매인 : 더 이상 바랄거 없다니까. 그 이상 더바래는 놈은 나쁜 놈이지!

## 처제의 일기장

2011.10.13 17:27

---

아내와 함께 처갓집에 다니러 간 날이었다. 작은방에 들어간 아내가 한참을 나오지 않고 혼자서 자꾸만 킁킁 웃는 소리가 흘러나왔다. 뭔가 재미있는 일이라도 있는 걸까, 궁금해하고 있는데 한참 후 아내가 방에서 나오며 작은 노트를 한 권 보여 주었다.

“이게 뭐야?”

아내가 깔깔 웃어대며 말했다. “내 동생 일기장.”

“처제 일기장을 왜?” 그러자 아내가 더 즐거워하며 말했다.

“여기 한번 읽어봐. 미숙이가 당신 처음 본 날 쓴 거야.”

“당신은 어떻게 처제 일기장을 훔쳐보고 그래!”

“글쎄 한번 보라니까.”

그래도 마냥 신난 아내는 계속해서 처제의 일기장을 들이밀었다.

“이거 정말 봐도 돼?”

남의 일기장을 봐서는 안 된다는 생각에도 나에 대한 첫인상이 적혀 있다는 말에 궁금증과 기대감이 스멀스멀 일었다. 막무가내 건네는 아내의 권유에 못 이긴 척 처제의 일기장을 받아들고 아내가 펼쳐준 페이지를 봤다.

나를 처음 본 날 쓴 일기라고 한다. 그날의 일기는 짧게 한 문장만이 적혀 있었다.

‘아무래도 언니가 미친 것 같다.’

## 해적의 실수

2011.10.13 17:26

---

어느 선원이 바에서 해적을 만나 서로의 모험담을 같이 나누고 있었다. 그 해적은 나무 의족, 갈고리 의수, 그리고 안대를 하고 있었다.

궁금증이 생긴 선원은 해적에게 물었다. 그 의족은 어떻게 갖게 됐죠?

해적 : 바다에 빠져 상어 떼에게 습격을 받았지. 동료들이 나를 건져 올릴 때 상어 한 마리가 다리를 잘라 먹었어.

선원 : 우와! 그렇다면 그 갈고리 손은요?

해적 : 우리는 적군의 배에 올라타서 칼 싸움을 하는 중이었는데 그 적군 한 명이 내 팔을 잘라버렸지.

선원 : 대단하군요. 그렇다면 그 안대는?

해적 : 갈매기 배설물이 내 눈에 들어갔지 뭐개!

선원 : 갈매기 배설물 때문에 눈을 잃었다고요?

해적 : 음...그 날은 갈고리 손을 단 직후 첫날이라서 그만 실수를...

# 아인슈타인과 운전기사

2011.10.13 09:27

---

아인슈타인은 본인의 운전기사와 함께  
이곳 저곳 많은 강의를 다녔다.

한 대학에 강의를 가던 중 운전기사가 말했다.

박사님, 저는 박사님 강의를 어찌나 많이 들었는지  
저보고 해보라고 하셔도 해낼 수가 있어요.

그러자 아인슈타인은

그럼, 이번에는 자네가 해보게.  
이곳 사람들은 내 얼굴을 모른다네.  
나는 강의실 뒤에 모자를 눌러쓰고 앉아서  
자네 운전기사라고 하겠네

라고 말했다.

운전기사는 흠잡을 곳 없이 완벽하게 강의를 해냈다.  
그런데 우려하던 대로 한 학생이 까다로운 질문을 했다.

워낙 어려운 질문이라 아인슈타인이 걱정스러워 하고 있는데  
운전기사는 태연하게 대답했다.

- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .

.  
.  
그건 너무 간단한 질문이군요.

너무 쉬운 문제니 저 뒤에 앉아있는

제 운전기사가 나와서 설명해 드리도록 하죠!

## 목사님-악마와 천사-약사

2011.10.13 09:23

---

목사님이 나이가 많아 하나님께로 돌아갔다.  
사모님께서 장례식을 치르고 집에 와서 유언장을 뜯어 보았다.  
유언장에는 이렇게 간단하게 적혀있었다.  
나의 전 재산을 교회에 바치노라,  
그리고 항상 돈보다 건강이 최고라던 내 아내에게는  
내 테니스 라켓과 조깅 운동화를 남기노라.

어이, 우리 지옥 식구들과 너네 천당 식구들과 축구 한 게임 하자구!  
그러자 천사가 한참을 생각하고는 말했다.  
좋아. 하지만 우리가 이길걸? 전세계 슈퍼스타는 다 천당에 있잖아? 푸하하  
그러자 악마가 말했다  
낄낄낄...과연 그럴까? 심판이란 심판은 다 여기 있는데?

저녁무렵 약국에 한 사내가 들어와서 말했다.  
딸꾹질 멎게 하는 약 좀 주세요  
약사는 예~~~! 잠시만요 하면서 약을 찾는 척 하더니 갑자기  
사내의 뺨을 있는 힘껏 철썩 내기리갈겼다.  
그리곤 히죽 거리며 말했다.  
어때요? 멎었죠? 하하~~~~!  
그러자 사나이는 약사를 한 참 바라보더니 말했다.

.  
. .  
. .  
. .  
. .  
. .  
. .  
. .

너 이리와..나말고 우리 마누라가 그런다 말아야~

## □인생의 다섯 가지 나이

2011.10.13 09:09

---

사람에게는 5가지 나이가 있다고 합니다.

1. 시간과 함께 먹는 달력의 나이
2. 건강수준을 재는 생물학적 나이(세포 나이)
3. 지위, 서열의 사회적 나이
4. 대화해 보면 금방 알 수 있는 정신적 나이
5. 지력을 재는 지성의 나이

그리고 100년쯤 살아 봐야 인생이  
어쩔노라 말할 수 있겠지요 라는  
제목으로 소개된 나이에  
대한 시각은 다음과 같다 합니다.

- 01세, 누구나 비슷하게 생긴 나이
- 05세, 유치원 선생님을 신봉하는 나이
- 19세, 어떤 영화도 볼 수 있는 나이
- 36세, 절대 E.T. 생각은 못하는 나이
- 44세, 약수터의 약수 물도 믿지 않는 나이
- 53세, 누구도 터프 가이라는 말을 해 주지 않는 나이
- 65세, 긴 편지는 꼭 두 번쯤 읽어야 이해가 가는 나이
- 87세, 유령을 봐도 놀라지 않는 나이
- 93세, 한국말도 통역을 해주는 사람이 필요한 나이
- 99세, 가끔 하나님과도 싸울 수 있는 나이
- 100, 인생의 과제를 다 하고 그냥 노는 나이 라 했다 합니다

## Twelve Pillars of Life

### 삶의 열 두 가지 기둥

Smile and dont get angry.

미소하고 화내지 말라.

Neither hide nor exhibit yourself.

뽐내지도 숨기지도 말라.

Feel happy and do not hate.

즐겁게 살고 증오하지 말라.

Be independent materially and spiritually.

물질적 정신적으로 독립하라.

Admit your mistakes and improve yourself.

스스로의 잘못을 인정하고 자신을 개선하라.

Be aware of your ignorance and learn from others.

자신의 무지를 알고 남에게서 배워라.

Seek advice from others, but make decisions on your own.

다른 사람의 조언을 구하되 스스로 결정하라.

Treat everybody equally, whoever they may be.

모든 사람을 똑같이 대하라.

Cherish the old as well as the new.  
옛 것과 새 것을 모두 귀중하게 여겨라.

Practice what you know.  
아는 것을 실천하라.

Love everything.  
모든 것을 사랑하라.

Be persistent.  
계속하라.

Gill-Chin Lim  
임길진

# 최규상

2011.10.13 09:04

---

행복의 인생여행길을 만들자

1970년대 대한민국의 전설적인 여행가이셨던 김찬삼 선생님.  
선생님은 전 세계 70여개국을 다니며  
지구를 서른바퀴나 돌 정도로 여행을 좋아하셨다.  
그런데 선생님은 여행하기 전에  
반드시 거울을 보면서 수도 없이  
웃음과 미소를 연습하고서야 여행을 시작했다고 한다.

웃음은 말이 통하지 않는 사람들,  
심지어는 아프리카 원주민과도  
완벽하게 소통할 수 있도록 도와주는  
유일한 만국공통어라는 것을 이미 깨닫고 있었기 때문이다.

웃음속에는 나는 당신을 좋아합니다.,  
나는 당신과 좋은 관계를 원합니다. 라는  
의미가 내포되어 있기 때문이다.

우리 모두 인생여행길에 있다.  
어떠한 상황속에서도 웃음을 준비하자.  
여행이 힘들어 허리띠는 졸라매도 얼굴은 졸라매지 말자.  
그리고 빈 호주머니로는 다녀도 빈 얼굴로는 다니지 말자.

웃자. 그래야 인생이 통한다! 통통!

- 대한민국 유머코치 최규상 -

# 장영희

2011.10.13 09:03

---

첫째, 인간으로 태어난 것에 감사하다.  
조카와 놀이동산에 갔을 때  
돈 받고 아이를 태워주는 말은 아이 한명씩을 태우고,  
원을 그리며 하루 종일 돌고 있는데  
새삼 인간의 탄생에 감격하고 감사했다.

둘째, 자신의 주위에는 늘 좋은 사람이 있음에 감사하다.  
부모님, 형제 그리고 늘 주위를 따뜻하게 하는 사람,  
현명한 사람, 재미있는 사람들로 가득하다.  
이 세상에 태어나서 그들을 만난 것은 천운이다.

셋째, 나는 사랑하는 일이 있다.  
가치관의 차이가 있겠지만  
대통령, 장관, 재벌 총수보다  
가르치는 선생이 훨씬 보람 있고, 멋진 직업이라 생각한다.  
한국의 손꼽히는 대학에  
똑똑한 우리 학생을 가르칠 수 있는 것이 천운이다.

넷째, 남이 가르치면 알아들을 줄 아는 머리와  
남이 아파하면 같이 아파할 줄 아는 마음을 갖고 있다.  
몸이 멀정하면서도 안하무인에  
남의 가슴에 못을 박고도  
오히려 쾌감을 느끼는 사람도 많은데  
나는 적어도 기본적인 지력과 양심을 타고 났으니  
이 시대의 천운이 아닌가?

- 장영희 교수(살아온 기적 살아갈 기적 中) -

# 우울증과 정신건강

2011.10.13 08:56

---

## 1. 우울증이란?

“인간은 항상 일정한 감정일 수는 없다.”

정상인의 경우는 대개 감정상태가 일정하게 유지되지만 외부적 환경 또는 심리적 문제에 의해 정상적인 감정을 오르내리는 감정변화가 있게 마련이다. 때로는 기운이 없고 우울해지거나 슬퍼지며 그 때문에 사기가 떨어지기도 하는데 이런 일시적 감정은 곧 회복된다. 그러나 우울한 기분이 몇 주 동안 지속되고 점점 심해져 일상생활에 지장을 줄 정도가 되면 임상적인 "우울증" 이라고 한다.

## 2. 우울증의 원인

우울증의 원인은 아직 완전히 알려져 있지는 않다. 어떤 사람에게는 분명한 발병계기를 가지고 있기도 하지만, 별 이유없이 일어날 수도 있다. 인간관계에서의 실패, 중요한 것(직장, 가정, 돈, 사랑, 신체)의 상실, 생활환경 변화(폐경기, 정년퇴직) 등이 있을 때 일어날 수 있다.

이런 일들을 당하면서 생기는 스트레스를 심리적으로 조정해보려고 하는 것이 우울증의 심리적인 역학적 원인이라고 하기도 한다. 매사를 부정적으로 결론지어 버리는데 길들여진 생각이 우울한 기분을 악화시키고, 우울한 기분은 부정적인 생각을 다시 악화시키는 악순환에 빠지기도 한다. 심리적인 원인 외에 뇌의 정보를 전달하는 중요 신경전달 물질의 화학적 불균형, 우울증 유발가능성이 있는 고혈압약, 항불안약 같은 약물 복용, 마약류, 중추신경흥분제 같은 약을 사용하다가 중단했을 경우, 당뇨병, 췌장암, 내분비질환이 있는 경우 등이 있다.

## 3. 우울증 자가 진단

1. 사소한 일에 신경 쓰이고 걱정거리가 많다.
2. 쉽게 피곤해진다.
3. 의욕이 떨어지고 만사가 귀찮아진다.
4. 즐거운 일이 없고 세상일이 재미가 없다
5. 매사에 비관스럽게 생각되고 절망스럽다.

6. 내 처지가 초라하고 죄의식에 사로잡힌다.
7. 잠을 설치고 수면 중 자주 깬다.
8. 입맛 바뀌고 한달사이 체중이 5% 이상 변한다.
9. 답답하고 불안하며 쉽게 짜증이 난다.
10. 집중력이 떨어지고 건망증이 늘어난다.
11. 죽고 싶은 생각이 자주 든다.
12. 두통, 소화기장애, 만성통증 등 신경성 신체증상이 계속.

♣ 3 ~ 5개 - 가벼운 우울증

♣ 6개 이상 - 심한 우울증

♣ 전문의와 상담 해야 할 경우 - 이러한 증상이 2주 이상 지속 될 경우

- 자살하고 싶은 충동이 있거나 절망적이라고 느껴질 경우

#### 4. 우울증 치료

우울증의 치료는 증상이나 정도에 따라 약물치료 및 정신치료, 전기경련치료 등의 방법을 선택하게 된다. 우울증은 항우울제로 치료가 잘 된다. 항우울제를 쓰면 약 80~90%가 치료된다.

특히 가벼운 정도의 우울증은 정기적으로 외래 통원을 하면서 약물치료와 정신요법을 병행하고, 정상적인 일상생활을 계속 할 수 있다. 그리고 우울증의 가능성을 갖고 있는 사람이라도 주변 환경을 긍정적으로 조성해주고 주위에 어려움이 닦혔을 때 정서적으로 지지해줄 수 있는 사람이 많을수록 우울증에 걸리는 확률은 줄어든다.

#### 5. 정신건강유지를 위한 수칙

1. 규칙적인 생활습관과 적절한 운동
2. 과로를 피하고 충분한 휴식을 취한다.

3. 영양관리와 자신에게 맞는 수면습관을 유지한다.
4. 과음과 흡연을 삼간다.
5. 가족들과 많은 시간을 같이하며, 가족모두가 즐거울 수 있는 일을 찾는다.
6. 동기 및 선후임간 숨김없는 대화를 갖고 서로의 얘기를 충분히 들어주고 노력한다.
7. 가능하다면 친한 사교그룹을 많이 갖는다.
8. 경쟁적인 생활태도를 지양하고 사회생활에서 공동체 의식을 갖는다.
9. 돈이나 자식의 성공에 지나치게 집착하지 않는다.
10. 자신과 주변환경에 대해 긍정적인 사고를 갖도록 한다.
11. 조그만 즐거움에도 웃음과 기쁨을 잃지 않도록 한다.
12. 항상 감사하는 마음을 갖는다.
13. 미움, 적개심, 분노를 적절히 승화한다.

## ‘흐르는 강물처럼’

2011.10.13 08:55

---

연필에는 다섯 가지 특징이 있어. 그걸 네 것으로 할 수 있다면 조화로운 삶을 살 수 있을 게야.

첫번째 특징은 말이다. 네가 장차 커서 큰일을 하게 될 수도 있겠지?

그때 연필을 이끄는 손과 같은 존재가 네게 있음을 알려주는 거란다. 명심하렴.

우리는 그 존재를 신이라고 부르지. 그분은 언제나 너를 당신 뜻대로 인도하신단다.

두번째는 가끔은 쓰던 걸 멈추고 연필을 깎아야 할 때도 있다는 사실이야.

당장은 좀 아파도 심을 더 예리하게 쓸 수 있지. 너도 그렇게 고통과 슬픔을 견뎌내는 법을 배워야 해.

그래야 더 나은 사람이 될 수 있는 게야.

세번째는 실수를 지울 수 있도록 지우개가 달려 있다는 점이란단다.

잘못된걸 바로잡는 건 부끄러운 일이 아니야. 오히려 우리가 옳은 길을 견도록 이끌어주지.

네번째는 연필에서 가장 중요한 건 외피를 감싼 나무가 아니라 그 안에 든 심이라는 거야.

그러니 늘 네 마음속에서 어떤 일이 일어나고 있는지 그 소리에 귀를 기울이렴.

마지막 다섯번째는 연필이 항상 흔적을 남긴다는 사실이야.

마찬가지로 네가 살면서 행하는 모든 일 역시 흔적은 남긴다는 걸 명심하렴.

우리는 스스로 무슨 일을 하고 있는지 늘 의식하면서 살아야 하는 거란다.”



## 좋은 친구

2011.10.13 08:49

---

- \* 믿고 의논할 수 있는 든든한 친구
- \* 비전을 나눌 수 있는 친구
- \* 쓴 소리도 마다하지 않는 냉철한 친구
- \* 같이 여행갈 수 있는 친구
- \* 에너지를 충전시켜주는 친구
- \* 어떤 상황에서도 내 편인 친구
- \* 언제라도 불러낼 수 있는 술친구
- \* 하룻밤 쉬고갈 수 있는 독립 공간을 가진 친구
- \* 추억을 많이 공유한 오래된 친구
- \* 언제든지 밥 한끼 얻어먹을 수 있는 친구

# 아..버..지

2011.10.13 08:48

---

아버지란 누구인가

아버지란

기분이 좋을 때 헛기침 하고

겉이날 때 허털 웃음을 짓는 사람이다

아버지란

자기가 기대한 만큼 아들과 딸이 학교성적이 좋지않을 때

괜찮아 괜찮아 하지만

속으론 몹시 화를 내는 사람이다

아버지의 마음은 먹칠한 유리로 되어있다

그래서 잘깨지기도 하지만 속은 잘 보이지 않는다

아버지란

울 장소가 없기에 슬픈 사람이다

아버지가 아침 식탁에서 성급하게 일어나서 나가는 장소

그곳은 즐거운 일만 기다리는 것은 아니다

아버지는 머리가 셋 달린 용과 싸우러 나간다

그것은 피로와 끝없는 일과 직장상사에게서 받는 스트레스 이다

아버지란

내가 아버지 노릇 제대로 하고 있나

내가 정말 아버지 다운가

하는 자책을 날마다 하는 사람이다

아버지란

자식을 결혼 시킬 때

한없이 울면서도 얼굴에는 웃음을 나타내는 사람이다

아들 딸이 밤늦게 돌아올 때

어머니는 열번 걱정하는 말을 하지만

아버지는 열번 현관을 쳐다본다

아버지의 최고의 자량은  
자식이 남의 칭찬을 받을때다

아버지가 가장 꺼림칙하게 생각하는 속담이 있다  
그것은 □가장좋은 교훈은 손수 모범을 보이는 것이다□라는 속담이다  
아버지가 늘 자식들에게 그럴듯한 교훈을 하면서도  
실제 자신이 모범을 보이지 못하기 때문에  
이점에 있어서는 미안하게 생각도 하고  
남모르게 콤플렉스도 가지고 있다

아버지는 이중적인 태도를 곧잘 취한다  
그 이유는  
아들 딸들이 □나를 닮아주었으면□생각 하면서도  
□나를 닮지 않아주었으면□하는 생각을 동시에  
하기 때문이다

아버지에 대한 인상은 나이에 따라 달라진다

4살 때 - 아빠는 무엇이나 할 수 있다  
7살 때 - 아빠는 아는 것이 정말 많다  
8살 때 - 아빠와 선생님 중 누가 높을까  
12살때 - 아빠는 모르는 것이 너무 많아  
14살때 - 우리아빠요 세대차이 나요  
25살때 - 아버지를 이해하지만 기성세대는 갔습니다  
30살때 - 아버지의 의견도 일리가 있지요  
40살때 - 여보 우리가 이일을 결정할 때 아버지의 의견을 들어 봅시다  
50살때 - 아버님은 훌륭한 분이셨어  
60살때 - 아버님께서 살아 계셨다면 조언을 들었을텐데

아버지란 돌아가신뒤에도  
두고두고 그 말씀이 생각나는 사람이다  
아버지란 돌아가신 후에야 보고 싶은 사람이다

아버지는 결코 무관심한 사람이 아니다  
아버지가 무관심 한 것처럼 보이는 것은  
체면과 자존심과 미안함 같은 것이 어우러져서  
그 마음을 쉽게 나타내지 못하기 때문이다

아버지의 웃음은  
어머니의 웃음보다 두 배쯤 농도가 진하다  
아마 울음은 열배쯤 될 것이다

아들 딸들은

아버지의 수입이 적은 것이나

아버지의 지위가 높지 못하는 것에 대해 불만이 많지만

아버지는 그런 마음에 속으로만 운다

아버지는 가정에서 어른인체를 해야하지만

친한 친구나 통한 사람을 만나면 소년이 된다

아버지는 어머니 앞에서는 기도도 안하지만

혼자 차를 운전하면서는

큰 소리로 기도도하고 주문을 외기도 하는 사람이다

어머니의 가슴은 봄과 여름을 왔다 갔다 하지만

아버지의 가슴은 가을과 겨울을 오고 간다

아버지

뒷동산에 바위 같은 이름이다

시골마을의 느티나무 같은 크나큰 이름이다.

# 부부 십계명

2011.10.13 08:47

---

## 부 부 십 계 명

1. 두 사람이 동시에 화내지 말라.
2. 집에 불이 났을때 이외에는 고함을 지르지 말라.
3. 눈이 있어도 흠을 보지 말며 입이 있어도 실수를 말하지 말라.
4. 아내나 남편을 다른 사람과 비교하지 말라.
5. 아픈 곳을 긁지 말라.
6. 분을 품고 침상에 들지 말라.
7. 처음 사랑을 잊지 말라.
8. 결코 단념하지 말라.
9. 숨기지 말라.
10. 본래의 동반자를 따돌리지 말라.

# Hazrat Inayat Khan

2011.10.13 08:44

---

힘을 달라고 했더니

신은 나에게 강하게 만들 어려움을 주었다.

지혜를 달라고 했더니

신은 해결 방법을 깨우쳐야 할 문제를 주었다.

번영을 달라고 했더니

신은 일을 할 수 있는 근육과 두뇌를 주었다.

용기를 달라고 했더니

신은 극복해야 할 위험을 주었다.

사랑을 달라고 했더니

신은 내가 도와야 할 사람들을 주었다.

은혜를 달라고 했더니

신은 나에게 기회를 주었다.

나는 내가 원한 아무것도 받지 못했다.

나는 내가 필요한 모든 것을 받았다.

# 마더 데레사

2011.10.13 08:43

---

진실한 사랑을 위해서는  
용서하는 법과 배려하는 법을 배우십시오.

내가 먼저 주지 않는 사랑은  
이기적이고 가식적인 사랑이 되기 싫습니다.

나부터 시작되는 사랑은  
작은 일들이나 자질구레한 일들에 대해서도  
귀찮아하지 않고 즐거운 마음으로 맞이하게 합니다.

작은 일에 충실하다는 것은 정말 위대한 일입니다.

# 오프라 윈프리

2011.10.13 08:42

---

남들의 호감을 얻으려 애쓰지 말라

앞으로 나아가기 위해 외적인 것에 의존하지 말라

일과 삶이 최대한 조화를 이루도록 노력하라.

주변에 험담하는 사람들을 멀리하라.

다른사람들에게 친절하라.

중독된 것들을 끊어라.

당신에 버금가는 혹은 당신보다 나은 사람들로 주위를 채워라.

돈 때문에 하는일이 아니라면 돈 생각은 아예 잊어라.

당신의 권한을 다른사람에게 넘겨주지 말라.

포기하지 말라.

# 오바마

2011.10.13 08:41

---

여러분과 의견이 일치하지 않을 때

더욱 더 여러분의 의견에 귀 기울이겠습니다!

I will listen to you, especially when we disagree!

-버락 오바마 Barack Hussein Obama : 대통령 당선 연설에서 -

내 의견과 상대의 의견이 같지 않을 때가 많습니다.

우리는 보통 내 말을 먼저 들어달라 고 말합니다.

상대방에게도 나에게도 말해봅시다.

내가 당신의 말에 더 귀를 기울이겠다고.

# 미국 거부에게 배우는 7가지 인생 교훈

2011.10.13 08:32

---

## 1. 돈이 있는 것이 없는 것보다 낫다

돈으로 행복을 살 수는 없어도 인생에서 중요한 다른 많은 것들을 살 수 있다. 재정적 안정, 탁월한 건강관리 서비스, 수준 높은 교육, 여행, 편안한 노후 등등. 한 마디로 자유를 살 수 있다.

## 2. '현금 부자'와 '시간 가난뱅이'가 되지는 말라

깨어 있는 시간 모두를 돈 버는 일에만 쓴다면 문제다.

특히 변호사, 의사, 금융가, 회계사, 대기업 임원 등은 경쟁이 치열한 직업 특성상 돈은 많지만 돈 쓸 시간은 없는 '시간 가난뱅이'가 될 가능성이 높다. 일이란 시간을 돈으로 바꾸는 과정이다. 시간을 쏟아 하는 일은 돈을 써서 사들이는 물건보다 더 의미 있다.

부자가 되기 위해 열심히 일한다 해도 배우자를 무시하고 아이들이 자라는 모습을 보지 못한다면 당신은 스스로 느끼는 것보다 훨씬 가난한 사람이다.

## 3. 추억이 물건보다 낫다

부자들의 마음 속 우선순위에서 값비싼 자동차와 요트, 대저택, 보석류, 시계 등은 맨 밑자락에 자리하고 있다. 부자들의 마음 속에서 중요한 것은 추억과 성취이다. 아이와 관련해 생각해보면 쉽게 이해할 수 있다. 아이에게 값비싼 장난감은 재미있게 보내는 시간보다 덜 중요하다.

10만달러짜리 오디오 스피커는 5000달러짜리 스피커보다 20배 더 가치 있을까? 25만달러짜리 스포츠카는 5만달러짜리 자동차보다 5배 더 빠를까? 그렇지 않다. 1000만달러짜리 집이라고 해서 100만달러짜리 집보다 10배 더 넓은 것은 아니며 1만달러짜리 롤렉스 시계가 39달러짜리 카시오 시계가 시간이 더 정확한 것도 아니다.

리솔츠는 부자들이 부가 주는 혜택에 대해 얘기할 때 가장 많이 반복해 강조하는 것이 가족과 함께 보낸 멋진 시간, 여행, 공연, 스포츠 경기, 결혼식, 좋은 기억으로 남은 여러 가지 행사 등 인생의 중요한 경험이었다고 말했다.

## 4. 인생을 담보로 삼지 말라

젊은 시절에 멋진 인생을 꿈꾸며 자신의 인생을 담보로 돈을 쓰는 사람들이 적지 않다.

특히 고액 연봉을 받는 전문직 종사자들은 개인 시간을 거의 내지 못한 채 밤낮없이 일에 매여 지내는 경우가 많다. 이들은 돈은 많이 벌기 때문에 좋은 집, 좋은 옷, 좋은 차를 가지고 있다. 은행에서도 이들에겐 돈을 척척 빌려 준다. 그러다 보면 점점 더 씽씽이가 커지면서 빚을 갚기 위해, 높은 수준의 생활을 유지하기 위해 점점 더 높은 자리에, 고액 연봉에 연연하며 더 결사적으로 일할 수밖에 없다.

## 5. 목표는 엄청나게 중요하다

리솔츠의 한 기업가 친구는 1990년대 닷컴기업 이사였다. 그는 이 기업의 주식을 초기에 3000만달러에 팔았다. 그는 이 돈으로 2번째 벤처회사에 세웠고 이번에는 2억5000만달러에 매각한 뒤 세번째 벤처회사에 투자해 10억달러를 벌었다. 그는 벤처기업 창업과 투자를 통해 돈을 벌겠다는 일련의 계획이 있었고 이 계획을 실천하는 결단력이 있었다.

이 기업가는 리솔츠에게 사람들이 성공하지 못하는 이유를 다음과 같이 설명했다. "너무 많은 사람들이 목표 없이 살고 있다는 게 놀랍다. 그들은 그저 인생의 강에 몸을 맡긴 채 하류로 흘러 내려가고 있을 뿐이다."

남미에는 군사 행동과 관련해 "승리는 신중한 준비를 좋아한다"는 격언이 있다. 목표와 계획을 세우면 정말 많은 일들을 성취할 수 있다.

## 6 지금, 여기를 살아야 한다

목표는 중요하지만 그렇다고 오늘 일어나는 일을 놓쳐서는 안 된다. 언젠가 대저택에서 살겠다는 꿈 때문에 지금 살고 있는 소박한 집에서 사는 즐거움을 놓치는 것은 어리석다. 존 레논의 마지막 앨범 'Double Fantasy'에 실린 곡 'Beautiful Boy'의 가사를 기억하라. "인생이란 당신이 다른 계획을 세우느라 바쁠 때 당시에 일어났고 있는 일."

## 7. 엄청나게 운이 좋은 것이 도움이 된다

리솔츠는 자신이 만났던 수많은 부자들, 특히 기술기업 창업자들이 운이 좋아 성공할 수 있었다고 말해 놀랐다고 고백했다. 리솔츠는 부자들이 공통적으로 "똑똑하면 좋겠지만 운이 좋은 것이 더 좋다"는 말을 한다고 전했다.

이 말이 성공이란 단순히 주사위 던지기 같은 우연이란 뜻은 아니다. 부자들이 말하는 행운이란 로마의 철학자 세네카가 말했던 행운에 가깝다. "행운이란 준비가 기회를 만날 때 생긴다."

(덧붙이자면 일본에서 경영의 신이라 불렸던 마쓰시타 고노스케도 자신이 성공할 수 있었던 것은 운이 좋았기 때문이라고 자주 말했다. 부자들이 말하는 행운에는 준비해야 기회가 왔을 때 잡을 수 있다는 뜻도 있지만 겸손의 의미도 있다. 자신이 잘 나서가 아니라 운이 좋아서 성공했다며 자신을 낮추는 겸양이 들어 있다.)

-머니투데이-

## □이기는 사람과 지는 사람

2011.10.10 14:27

---

이기는 사람은 실수했을 때 '내가 잘못했다'고 말하고  
지는 사람은 실수했을 때 '너 때문에 이렇게 되었다'고 말한다.

이기는 사람은 아랫사람뿐만 아니라 어린아이에게도 사과합니다.  
지는 사람은 지혜있는 사람에게도 고개 숙이지 않습니다.

이기는 사람은 열심히 일하지만 시간의 여유가 있습니다.  
지는 사람은 게으르지만 늘 '바쁘다 바쁘다'며 허둥댁니다.

이기는 사람은 열심히 일하고, 열심히 놀고 열심히 쉽니다.  
지는 사람은 허겁지겁 일하고 빈둥빈둥 놀고 흐지부지 쉽니다.

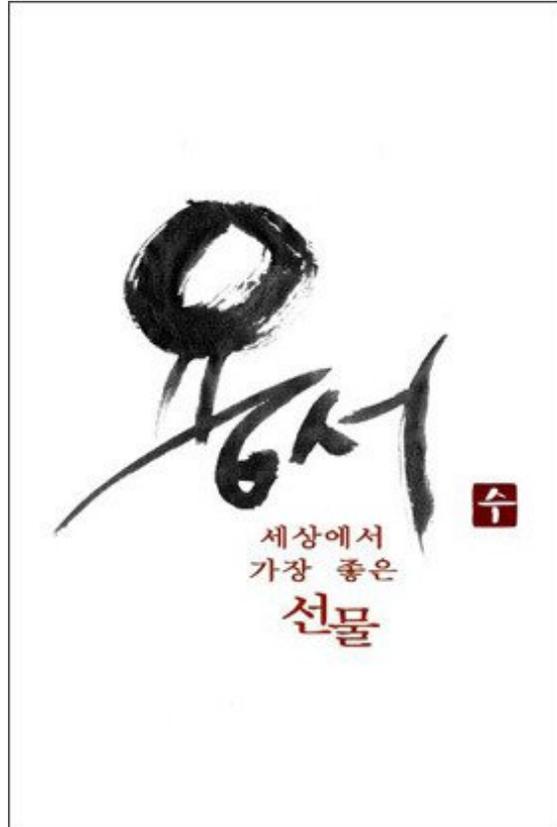
이기는 사람은 저도 두려워하지 않습니다.  
지는 사람은 이기는 것도 은근히 염려합니다.

이기는 사람은 과정을 위해 살고,  
지는 사람은 결과를 위해 삽니다.

가을이 어느새 깊숙이  
자리잡고 있습니다.  
청명한 가을 하늘 예쁘게 물든  
단풍잎처럼 행복하고  
즐거운 한주 되세요.....

# 최고의 선물

2011.10.10 11:32



## 마음의 채널을 바꾸라

부정적인 과거의 이미지가 갑자기 마음에 떠오르면 마음의 채널을 바꿀 줄 알아야 한다. 하나님이 우리 삶 속에서 행하신 좋은 일에 마음을 두고 부정적 태도와 분노를 떨쳐 버리라. 채널을 바꿔 하나님의 선하심을 바라보라. 그것이 행복의 비결이다.

- 조엘 오스틴의 '긍정의 힘' 중에서-

인생의 아픔 가운데 있을 때면 하나님께 '왜'라는 질문을 던지곤 합니다. 그럴 땐 질문대신 주님이 내게 행하신 선한 일들을 기억해 보세요. 협력하여 선을 이루시는 주님을요. 그런 주님을 신뢰함으로 일어나 걷는 하루하루 되시기를 기대합니다



### 광야에서

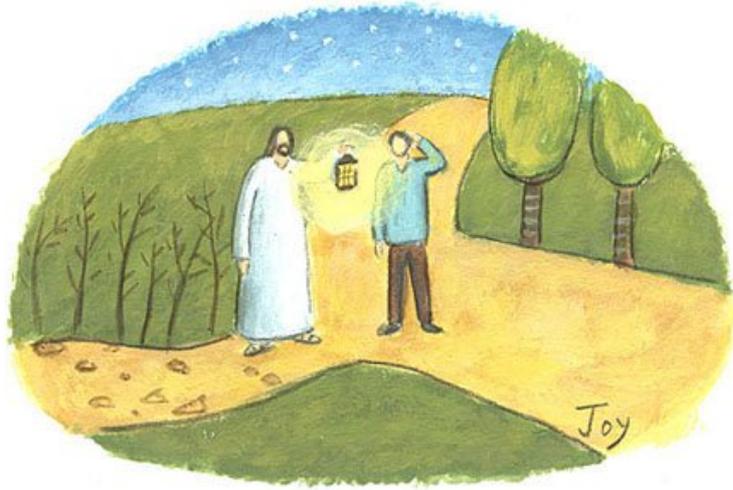
광야 자체는 무대에 불과하다.

사울과 다윗은 둘 다 광야에 있었다. 사울은 오로지 다윗을 잡을 생각에 다윗을 쫓아 달려갔고 살인만을 생각했다.

반면 다윗은 하나님께 달려가서 하나님을 피난처로 삼는  
기도를 하며, 경이로움에 눈을 크게 뜨고  
그 영광을 받아들이며, 한결같은 사랑과 '약속을 지키시는  
진실의' 하나님에 대해 알고 준비했다.

-유진 피터슨의 '다윗: 현실에 뿌리박은 영성' 중에서-

도망자 신세였던 다윗은 광야에서  
도리어 하나님을 찬양했습니다.  
다윗은 자신에게 있어서 광야는 단지 무대일 뿐,  
무대를 지위하고 주관하는 분은  
하나님임을 알고 있었기 때문입니다.  
인생의 광야에서 우리는 쉽게 길을 잃어버리곤 합니다.  
하지만 그 순간에도 우리 인생을 주관하시는 하나님이  
우리와 함께 하심을 기억해야 합니다.  
그러면 길을 잃은 곳이 어디든지 우리는 소망을 품고  
기쁨으로 걸어 나갈 수 있을 것입니다.



▼ 이진글

# 마음 다스리기

2011.10.07 11:38

---

사람의 "기분"은  
간혹 극도로 기만적이어서,  
때로 삶이 실제보다 훨씬 엉망인 것처럼 느끼도록  
주인을 속이곤 한다.

어쩌면 지금 당신도  
그래서 세상을 언짢게 보고 있는지 모른다.  
기분이 좋을 때,  
인생은 위대해 보인다.

그리고 인생에 대한 비전과 상식, 지혜를 지니게 된다.

이 때는 일이 어렵게 느껴지지 않으며,  
문젯거리들 역시 그다지 골치 썩이지 않고  
쉽게 해결될 것처럼 보인다.

인간 관계 또한 순조로워지며,  
의사 소통도 수월하게 이루어진다.

이런 경우에는 설사 비판을 받더라도  
대수롭지 않게 받아들일 수 있다.

반대로 기분이 나쁠 때는  
인생이 참을 수 없을 정도로 심각하고  
고달프게 여겨진다.

그래서 미래에 대한 비전을 가질 여력조차 없다.

상황을 주관적으로 받아들이게 되고,  
때로는 주위 사람들을 오해하거나  
그들의 행동에 악의가 숨어 있다고 생각한다

바로 여기에  
문제의 핵심이 있다.

사람들은 자신의 기분이 수시로 바뀐다는 것을 자각하지 못한다.

대신 자신의 인생이 지난 며칠 사이에  
심지어는 몇 시간 사이에 갑자기 나빠졌다고 생각한다

기분이 좋지 않을 때  
누군가가 어린 시절에 대해 묻는다면,  
틀림없이 자신의 어린 시절은 너무나 힘들었다고,  
지금의 곤란한 상황은 모두 부모 탓이라고 말할 것이다.

그러나 사람들은  
흔히 이런 식으로 생각한다.  
기분이 저조할 때면 비전을 잃게 되며,  
모든 일이 당장 급하게 처리해야 할 것처럼 보인다.

기분이 좋을 때 느꼈던 인간과 사물,  
그리고 상황에 대한 만족스런 감정이 기분이 나빠지면 깨끗이 사라진다.

심지어 동일한 상황(배우자, 직장, 자신의 잠재능력, 어린시절)을  
기분에 따라 전혀 다르게 느끼기조차 한다.

기분이 저조할 경우,  
사람들은 좋지 않은 기분 탓에 부정적인 느낌이 들었다고 생각하기보다는  
자신의 삶이 전부 다 잘못되어 있다고 속단해 버리는 경향이 있다.

이것은 지난 몇시간 사이에  
인생이 엉망이 되어버렸다고 말하는 것이나 다름없다.

기분이 나쁜상태에서는  
삶을 현실 그대로만 받아들이거나 믿지 못하고  
자신의 판단을 자꾸만 의심한다.

이럴 때 스스로에게,  
"나는 지금 상황이 별로 좋지 않아(혹은 화가 나고, 절망스럽고,  
스트레스를 심하게 받고 있고, 우울해).기분이 좋지 않은 게 분명해.  
나는 기분이 저조할 때면 항상 부정적인 생각을 갖게 돼" 하고 말해 보라.

가벼운 질병은 그냥 내버려두면  
얼마 지나지 않아 자연히 치유되는 것처럼,  
기분이 좋지 않을 때면 기분이 저절로 나아지도록 내버려두는 법을 배워라.

기분이 저조한 상태에서 인생을 분석해서는 안 된다.

그것은 정서적인 자살 행위이다.

만약에

그 문제가 근거 있는 것이라면

마음의 상태가 나아져도 잊어버리지 않을 것이다.

이때의 요령은,

기분이 좋을 때는 기꺼이 감사하고,

기분이 침울할 때는 그것을 심각하게 받아들이지 않음으로써

그 상황에 합당한 판단을 하는 것이다.

어떤 이유에서건

기분이 저조해질 때면, 스스로에게

"이것도 역시 그냥 지나갈 거야"

하고 타일러라.

그러면 그렇게 될 것이다.

# 고마운 일 뿐이다

2011.10.07 11:17

---

지불해야할 세금이 있다면  
그건 나에게 직장이 있다는 것이고

옷이 몸에 조금 낀다면  
그건 잘~ 먹고 잘~살고 있다는 것이고

뒹야야 할 유리창, 고쳐야 할 하수구가 있다면  
그건 나에게 집이 있다는 것이고,

주차장 맨 끝이라도 자리가 하나 있다면  
그건 나도 걱정 없이 차를 세울 수 있다는 것이고,

난방비가 너무 많이 나왔다면  
그건 내가 따뜻하게 살고 있다는 것이고

누군가 떠드는 소리가 영 거슬린다면  
그건 내가 들을 수 있는 귀가 있다는 것이고,

세탁하고 다림질해야 할 일일 산더미라면  
그건 나에게 입을 옷이 많다는 것이고,

온몸이 뻐근하고 피로하다면  
그건 내가 열심히 일했다는 것이고

이른 새벽 시끄러운 자명종 소리에 깬다면  
그건 내가 살아있다는 것이고

e-mail 이 너무 많이 쏟아진다면  
그건 나를 생각하는 사람들이 그만큼 많다는 것 !

마음속에 나도 모르게 일궈진 불평, 불만들...  
바꾸어 생각해보니 감사할 일임을 알겠네

## 용서 -말은 쉽지만 실천이 어려운 일

2011.10.07 10:54

---

사람이 함께 어울려 살기 위해서는 용서를 해야 한다.  
우리가 원하든 원하지 않든,  
항상 서로에게 상처를 주기 마련이니까.

용서는 사람과 사람 사이의 분위기를 정화시켜 주며  
상처받고 상처 입히면서도  
다시금 관계를 회복하고 이어갈 수 있도록 해 준다.

당신이 누군가를 용서하지 않으면,

언제까지나 그 사람에게 묶여 있게 된다.  
그러나 용서를 하는 순간, 자유로워질 수 있다.  
동시에 용서는 내적으로 보다 강해지게 하고,  
투명하며 편안하게 해 준다.

인간은 본성이  
죄에 기울어지는 경향이 있는 연약한 존재이기에  
인간관계에 있어 서로 용서하지 않으면  
올바른 관계로 의롭게 성화될 수가 없다.

부부 사이도 날마다  
용서하는 마음으로 살아야 상처를 주지 않고  
인간관계를 회복하여 건전한 사이로 발전한다.

"당신이 누군가를 용서하지 않으면,

언제까지나 그 사람에게 묶여 있게 된다."는 것을  
명심하자



# 1분...의시간

2011.10.07 10:52

---

1분 동안 우리 뇌는 6조개의 명령을 주고 받으며, 몸에선 1분 동안 3~4만개의 죽은 피부 세포가 떨어져 나가고, 사람은 1분 동안 15번 숨을 쉬며, 평균 10번 눈을 깜박거린다. 또한 상대는 말하는 동안 1만번 진동한다.

"이 글을 읽고 나니, 순식간이라고 느꼈던 1분 동안에 이렇게 많은 일이 일어나고 있다는 사실에 놀랐습니다.

그리고 그 1분 동안에 할 수 있는 것이 또 무엇이 있을까 생각해 봅니다.

1분 동안 하늘을 보며 눈의 피로도 덜고 생각의 여유를 가질 수 있고,

몰랐던 단어 하나를 검색해서 의미를 알고 외울 수 있으며,

부모님께 안부 문자나 전화로 사랑을 전할 수 있고,

친구나 동료에게 마음을 전하는 짧은 쪽지를 쓸 수 있겠지요.

결코 짧지 않은 1분 동안 무엇을 하고 싶으세요?

= 좋은 생각 중에서=

# 어떤 광고 카피...

2011.10.07 10:51

---

초등학교를 중퇴했고

시골에서 구멍가게를 열었다가 파산했고,

그 빚을 갚느라고 15년이 걸렸습니다.

결혼했지만 불행했고,

하원의원 선거에 나섰다가 두 번 떨어졌고,

상원의원 선거에 나섰다가 두 번 떨어졌고,

역사에 남을 만큼 환상적인 연설을 했지만

정작 그 자리에 있던 청중들은 냉담했습니다.

날마다 언론에게서 공격 받았고

국민의 반은 그를 경멸했습니다.

그렇지만 서툴기 짝이 없고,

후줄그레하며

무뚝뚝한 이 사람에게

온 세상 사람들이

얼마나 감동을 받는지 생각해 보세요.

에이브러햄 링컨이라는 이름만으로.

유나이티드테크놀러지사 광고 중에서

출처 : 『미치도록 행복한 순간 1000』 조근형 저



## 소원

2011.10.07 10:48

---

바닷가에 있던 남자가 모래 속에서 낡은 램프를 발견했다.

그가 램프를 문지르자 램프의 요정이 튀어나왔다.

램프의 요정이 말했다.

세가지 소원을 빌 수 있게 해주겠소. 단 하나 조건이 있는데 더 많은 소원을 빌 수 있도록 해달라는 소원은 안되오.

그러자

괜찮아요!

라고 남자가 말했다.

".....난 더 많은 램프의 요정을 보내달라는 소원을 빌거예요!!!!....." 

## 셋방 구하기

2011.10.07 10:46

---

아이 일곱을 둔 대가족이 이사했는데 살 집을 구하기가 쉽지 않았다. 며칠을 허탕치고 나서 남편은 아내에게 어린 것 넷을 데리고 공동묘지에 가 있으라고 하고는 나머지 아이들 셋을 데리고 집을 구하러 다녔다. 꼭 알맞은 데를 찾았더니 집주인이 어김없이 묻는 것이었다.

“아이들이 몇이죠?”

아버지는 깊은 한숨을 쉬면서 대답했다.

“일곱이지만... 넷은 엄마하고 묘지에 있습니다.” 🌻

## 불공평해요!

2011.10.07 10:44

---

인도네시아의 한 국제학교 2학년 담임선생님이 숙제를 하지 않은 두 남학생들에게 학교에 남아 자기 이름을 100번씩 쓰라는 벌을 내렸다.

6시간이 지난 후 선생님이 살펴 보니 미국인 학생은 이름을 다 쓰고 돌아갔는데 사우디아라비아 학생은 아직도 킁킁대며 이름을 쓰고 있었다.

그 학생은 고작 40번 밖에 이름을 쓰지 못했다. 선생님은 사우디 학생에게 왜 이토록 시간이 오래 걸리는지 물었다. 그러자 그 학생이 답했다

이건 불공평해요! 개 이름은 에드 빌인데 제 이름은 무하마드 알리 자이누딘 빈 하지 이브라힘 압둘 라시드란 말이에요.

# 사오정 이야기

2011.10.07 10:43

---

사오정과 손오공이 면접을 보러 갔습니다.

먼저 손오공이 면접실로 들어갔습니다.

여러명의 면접관이 앉아 있는 모습을 보고 순간 당황했지만

손오공은 침착하게 면접에 임했습니다.

16번 손오공입니다.

면접관: 축구선수 중에 누굴 좋아하나?

손오공: 예전에는 안정환 이었는데 요즘은 박지성입니다.

면접관: 산업혁명이 언제 일어났는지 아나?

손오공: 네 18세기입니다.

면접관: 자네는 외계인이 정말 있다고 생각하나?

손오공: 과학적으로 증명되지는 않지만 그렇다고 생각합니다.

면접을 서공적으로 마친 손오공이 나와서 보니

사오정이 사시나무 떨듯이 덜덜 떨고 있었다.

너무 불쌍하다는 생각에 본인이 대답했던 내용을 알려주면서

그대로 답하라고 했다.

17번입니다.

면접관: 이름이 뭔가?

사오정: 예전에는 안정환이었는데 요즘은 박지성입니다.

면접관: 그래? 언제부터 그랬나?

사오정: 네 18세기입니다.

면접관: 뭐야?? 자네 미친거 아닌가?

사오정: 과학적으로 증명되지는 않지만 그렇다고 생각합니다

# 눈뜬 봉사

2011.10.07 10:41

---

"오늘 서울 올라갈 거네."

출근을 서두르는데,  
시골 형님한테서 전화가 왔습니다.  
"서울은 갑자기 왜요?"  
"남산 야경이 좋다가에..."

남산 야경을 보러 서울까지 오겠다니...  
아무리 생각해도 형님이 엉뚱하기만 했습니다.

시골 고향에 계신 둘째 형님은  
이제 칠순 나이를 바라봅니다.  
형님은 아주 어렸을 때  
어찌어찌하여 눈이 멀었습니다.

그러나 열 마리 소를 천자식처럼  
든든하게 기르고 있고  
얼마간의 발농사도 거뜬히 해냅니다.

어쨌거나 바쁘고 눈먼 형님이  
어찌자고 남산 타령일까요.  
퇴근 후, 일찌감치 와 있던  
형님과 함께 집을 나섰습니다.

"택시로 가요."  
"택시는 무슨? 전철 한번 타보세."  
형님의 말에 다시 마음이 복잡해졌습니다.  
퇴근 무렵이라 복잡할 전철 생각에  
택시를 타자고 했지만, 형님은 막무가내였습니다.  
전철을 탔고 다행히 두 자리가 비어있었습니다.

얼마쯤 갔을까.  
교대역부터 사람들로 붐비기 시작했습니다.  
저는 버릇처럼 눈을 감았습니다.  
그때 형님이 귓속말로 물었습니다.  
"몇 역이나 남았는가?"

형님은 그때부터 자주 귓속말로 묻는 겁니다.

"이제 몇 역이나 남았는가?"

"두 역 남았네요."

그 말에 형님은 일어나자며  
내 손을 잡고 벌떡 일어났습니다.

우리를 지켜보고 선 사람들이 주춤주춤 물러났고  
나는 민망해져서 형님을 잡고 금방이라도 내릴 듯  
출입문 쪽으로 갔습니다.

그런데 칠순의 눈먼 형님이 나를 놓칠세라  
손을 꼭 잡으며,  
"다들 힘들게 서 있는데, 차마 못 앉아 있겠네."  
라고 하시는 겁니다.

한순간이라도 제 손을 놓치면  
형님은 영락없이 길을 잃고 맙니다.  
그런 형님에게 어떤 마음이 있어 그런 생각을 했을까요.

제가 "눈을 감고" 있는 동안,  
형님은 서 있는 이들의 피곤함을  
"보고" 계셨던 게 틀림없습니다.  
남산 야경을 보고 돌아오며,  
내내 형님의 눈을 생각했습니다.

- 율김\*홍사범 (새벽편지 가족) -

보면서도 보지 못하는 사람들이 있습니다.  
욕심에 눈이 먼 사람, 돈에 눈이 먼 사람,  
명예에 눈이 먼 사람, 질투에 눈이 먼 사람,  
욕정에 눈이 먼 사람, 이기심에 눈이 먼 사람...

그들은 사랑도, 행복도, 기쁨도 보지 못하겠죠.

앞을 볼 수 있으나 불행한 인생과  
앞을 보지 못하나 행복한 인생이 있다면  
어떤 인생을 선택하시겠습니까?

이젠 진정한 가치에 눈 뜰 때입니다.

- 날 향한 눈을 감을 때 비로소 행복이 보입니다. -

-사랑발 새벽편지 중에서 발췌-

## □토끼와 거북이 재 경주 사건

2011.10.07 10:38

---

토끼와 거북이 경주에서 자신만만했던 토끼가  
낮잠을 자다가 그만 지고 말았다.  
1차 경주를 끝낸 토끼와 거북이는  
자신들의 본거지로 갔다.

거북이는 동네잔치가 벌어졌으나  
토끼 동네에서는  
"너 진짜 토끼 맞아?" 모든 동네 토끼들로부터  
손가락질과 냉대를 감수해야 했다.

비난을 바가지로 받은 토끼는  
친구들의 비아냥에 자신이 한없이 미웠다.  
시합에 졌다는 것이 믿기지 않았고,  
인정할 수 없는 패배에 참다못한 토끼는  
거북이를 다시 찾아가 재 경주를 제안했다.

자존심 회복에는 재 경주가 필수였다.  
시합 제안을 받은 거북이는 쉽게 수락했다.  
어차피 생각지도 않은 챔피언 벨트를(?) 땀으니  
마다할 이유가 없었다.

드디어 출발선에 섰다.  
토끼는 "이번만큼은 중간에 잠을 자는  
어처구니를 당하지 않고  
단숨에 정상 깃발을 먼저 뽑고야 말겠다!" 는  
작심을 하고서 거북이와 동시에 출발했다.

출발하자마자 목표를 향해 질주를 했다.  
단숨에 거리를 크게 벌려 놓았다.  
얼마 지나지 않아 깃발이 보이는 코앞까지 왔다.  
그 순간 토끼는  
"이렇게 간단히 이길 것을 그 모진 수모를 겪다니,  
이제는 거북이가 좀 당해봐야 해!  
뼈아픈 고통을 겪게 해야지!"

눈앞에 결승점을 앞두고 의기양양

거북이 오기를 기다렸다.  
거북이가 땀을 뻘뻘 흘리며 오면  
조금씩만 앞서 달리며 약을 바짝 올리고는  
깃발을 뿜을 때 쩍싸게 먼저 달려갈 생각을 하고  
나무 밑에서 기다리고 있었다.

그런데 거북이가 영 오지를 않았다.  
"이 시간쯤 올 시간이 되었는데..."  
그 시간에 거북이는 어떻게 되었을까?  
뒤쳐져 땀을 뻘뻘 흘리며 혼자 걷던  
거북이가 그만 길을 잃고 만 것이다.

한참을 방황하던 거북이는  
"깃발이 정상에 있으니 위로 향해 올라가기만 하면  
언젠가는 정상에 다다를꺼야..."  
거북이는 오직 높은 곳으로 올라갔다.

어느덧 토끼가 기다리는 뒤쪽으로 정상에 올랐다.  
깃발이 그대로 있었다.  
거북이는 가쁜 숨을 몰아쉬며 깃발을 뿜아들고  
토끼 있는 쪽으로 내려갔는데 아직도 토끼는  
나무 밑에 숨어 산 아래로만 쳐다보고 있었다.

느닷없이 위에서 깃발을 들고 내려오는  
거북이를 본 토끼는 땅을 쳤다.  
결국 거북이가 또 이기고 말았다.  
두 번째 마저 시험에 진 토끼는 그 뒤...

토끼동네에서 두 번 다시 보지 못했다.

- 장대은 (변화대학 원장) -

## 영어유머

2011.10.07 10:37

---

One day, a grandpa and his grandson go golfing. The young one is really good and the old one is just giving him tips. They are on hole 8 and there is a tall tree in the way and the grandpa says, "When I was your age, I would hit the ball right over that tree."

So, the grandson hits the ball and it bumps against the tree and lands not too far from where it started. "Of course," added the grandpa, "when I was your age, the tree was only 1 meter tall."

어느 날 할아버지가 손자와 골프를 치러 갔다. 어린 손자는 골프를 정말 잘 쳤고 할아버지는 그런 손자에게 조언만 해 주고 있었다. 8번째 홀을 돌다가 키가 큰 나무 한 그루가 코스를 가로막고 있는 것을 보고 할아버지가 말했다. "내가 네 나이였을 때는 공을 쳐서 저 나무를 넘겨버렸단다." 그 말을 듣고 손자가 공을 쳤지만 공은 나무에 맞고 튕겨져 나왔다. 그리고 공을 친 자리에서 멀지 않은 곳에 떨어졌다. "물론," 그제서야 할아버지가 덧붙여 말했다. "내가 네 나이 때는 저 나무도 1미터 정도 밖에 안 됐었지."

## 독서지도사 과정을 수강하면서..

2011.10.04 21:53

다음세대를 위해 이미 간세대로서의 의무감으로 독서지도사 과정을 수강중이다. 베이비부머이면서 낀세대이면서 다음세대와 함께 가기를 원하는 세대로서 .. 농경사회 세대인 우리 할아버지 세대... 산업화 현대화 세대인 우리 형님들 세대... 정보화사회의 첨병인 우리 아들녀석 세대...그 사이에 끼인 세대인 나..... ..... 패러다임의 변화 속에서 엉거주춤 서있는 것도 아닌 앉은것도 아닌...한발은 산업화 세대이면서 정보화세대를 알 듯 모를 듯...한 영역에 .. 이 곳에 한발을 딛고...

최근 사사학교 교장이신 전경도 목사님을 지적간에 매 주 한번씩 뵈 영광을 누리고 있다 ..최고의 세계관과 가치관이 어디에 있는 지 무엇인지... 혼란중에 있는 있지만

시대별 교육의 패러다임을 공부하면서 목사님께서 말씀하신 것처럼 현대시대는 인간이 중심이되고 물질을 추구하는 결국 휴머니즘의 시대이며 모든 행복이 경제에 있다고 교육하는 시대이다. 블랙홀처럼 침몰되고 있는 시대라는 것이 끔찍하지만 요즘사람들의 사고안에 이와 같은 사고는 뿌리깊게 자리잡혀 있다. 이런 사고 가운데 이제우린 정보화시대를 맞이했다. 고도화된 정보와 시스템, 폭발적인 변화 가운데 노출되어 있다 하나님께서 만들어 놓으신 가상과 현실 가운데의 선이 이제는 허물어지고 있다. 이시대의 위험성이 이것에 있다 시대의 심각한 위기가 도래하고 있는 것이다.

목사님께서서는 하나님의 말씀만이 이 시대를 살릴수 있다고 말씀하셨다. 또 物과 心이 조화된 사람만이 무너진 세상과 학교와 곳곳을 세울수 있다. 이제는 교회와 하나님의 사람이 이 시대를 책임지고 교육하지 않으면 세상은 큰 재앙을 겪을 것이라라고 ....

독서지도사 과정이 총만한 단계에 들어서고 새로운 패러다임이 손에 잡히게 되고 다음세대인 우리 아이들에게 자신있게 이야기 해주리라...하늘나라 모드 천국모드 로 돌아가자고..

# 미운사람

2011.09.30 11:04

---

옛날에 시어머니가 너무 고약하게 굴어서  
견딜 수가 없던 며느리가 있었습니다.  
나중에는 시어머니 음성이나  
얼굴을 생각만 해도 속이 답답하고  
숨이 막힐 지경이 되어 버렸습니다.

시어머니가 죽지 않으면  
내가 죽겠다는 위기의식까지 들어  
결국 며느리는 옹한 무당을 찾아갔습니다.

무당은 시어머니가 가장 좋아하는 음식이  
무엇이냐고 물었습니다.  
며느리는 인절미 라고 했습니다.

무당은 앞으로 백일동안 하루도 빼놓지 말고  
인절미를 새로 만들어서 인절미를 드리면  
백일 후, 병에 걸려 죽을 것이라고 했습니다.

집으로 돌아 온 며느리는  
chap쌀을 씻어서 정성껏 씻고  
잘 익혀서 인절미를 만들었습니다.  
그렇게 하길 한 달..  
시어머니는 그렇게 보기 싫던 며느리가  
매일 몰량몰량한 인절미를 해다 바치자  
며느리에 대한 마음이 조금씩 달라져  
야단도 덜 치게 되었습니다.

두 달이 넘어서자 시어머니는  
하루도 거르지 않는 며느리의 마음 씀씀이에  
감동이 되어 며느리 욕을 거두고  
침이 마르게 칭찬을 하게 되었더랍니다.

석 달이 다 되어 가면서 며느리는  
칭찬하고 웃는 낯으로 대해 주는  
시어머니를 죽이려고 하는 자신이 무서워졌습니다.

며느리는 있는 돈을 모두 싸들고  
무당에게 달려가  
시어머니가 죽지 않을 방도만  
알려 주면 있는 돈을 다 주겠다며  
닭똥 같은 눈물을 줄줄 흘렸습니다.

무당은 빙긋이 웃으며 말했습니다.  
미운 시어머니는 벌써 죽었지?

- 김호정 (새벽편지 가족) -

# 화병

2011.09.30 10:54

1995년 미국 정신의학회는 화병(火病)을 한국 발음 그대로 'Hwa-byung' 으로 표현하며, 한국인에게서 많은 특이한 신경질환이라고 정의했다.

그러면서 화병이 한국인에게 많은 이유는 민족적 특성상 자신의 감정을 분출하기보다 잘 참는 것을 미덕으로 여기기 문화 때문이라고 밝혔다.

화가 나는 상황에서 무조건 참는다고 좋은 게 아니다. 화를 참는 건 당사자에게 아무런 도움이 되지 않으며, 그것이 오래되면 우울증에 걸릴 뿐 아니라 매사 부정적이고 신경질적으로 변하여 삶 자체가 재미없고 불행하게 느껴진다. 그것이 몸에 영향을 미쳐 알아 늙는 화병이 되는 것이다.

그렇다고 무조건 화를 내는 것도 능사는 아니다. 화를 나게 한 상황이나 상대방과 대화를 하는 것이 가장 좋지만 그렇지 못할 상황이 대부분의 현실에서 스스로 화 푸는 법을 찾아야 한다.

## 01. 그럴 수도 있지! 긍정적인 생각

긍정적 사고는 활기 있는 삶을 살아가는 데 있어 가장 중요한 요소다. 화나는 상황이 발생하면 '그럴 수도 있지 뭐' 하고 대수롭지 않게 넘어가자. 물론 처음에는 쉽지 않을 것이다. 하지만 자꾸 연습하다 보면 세상에 크게 화낼 일도 없다. 어쩌면 내가 예민한 것일 수도 있다. 좋은 생각은 우리의 몸과 마음을 건강하게 하는 지름길임을 잊지 말자.

## 02. 잠이 보약, 폭 자재

우리 몸의 치유와 휴식은 편안한 잠자리에서 이뤄진다. 원기회복은 물론 잠을 잘 자면 만성통증을 줄일 수 있다는 연구결과도 발표된 바 있다. 화가 났을 때도 마찬가지다. 깊은 잠을 청하고 나면 어느 사이엔가 화가 누그러져 있는 것을 경험할 수 있다.

## 03. 아무 생각하지 않고 걷기

걷기는 신이 인간에게 준 가장 좋은 선물이라고 일컬어진다. 가장 좋은 치료 약이면서 아무런 부작용이 없고, 어린이부터 노인에 이르기까지 누구나 무료로 즐길 수 있는 운동이기 때문. 화가 났다면 무작정 걸어보자. 아무 생각 말고 거리 풍경에 집중하면서 발길 닿는 대로 걷다 보면 어느새 기분이 좋아진다.

## 04. 감정의 이완 시도, 명상

명상은 분노로 인해 경직된 몸과 마음을 이완시켜준다. 그러나 바쁜 현대인들이 갑자기 명상에 돌입하기란 쉽지 않다. 이런 때는 과일 명상이 효과적이다. 가부자 상태로 앉아 머릿속에 사과 같은 새콤한 과일을 떠올리면서 입에 침이 고일 때까지 생각을 정리하는 것. 평화로운 해변이나 그 동안 살면서 행복했던 순간을 떠올리는 것도 화난 몸과 마음을 진정시켜주는 데 좋다.

## 05. 몸에도 좋고 마음에도 좋은 차 마시기

차를 마시는 것도 화를 누그러뜨리는 데 도움이 된다. 이때 자신의 체질에 맞는 차를 선택하면 더욱 효과적이다. 태양인은 모과차, 감잎차, 오가피차가 좋다. 소양인은 구기자차, 당근즙, 녹즙이 잘 맞는다. 태음인은 들깨차, 울무차, 칩차가 좋으며, 소음인은 계피차, 인삼차, 생강차, 꿀차, 쌍화차가 적당하다.

## 06. 매일매일, 음악 감상

음악을 이용해 화를 다스리는 방법도 있다. 음악은 자신의 억울함과 슬픔을 객관적으로 바라보고 격해졌던 감정을 정화하는 데 좋기 때문. 5~6분 길이의 단조음악을 3곡을 들은 뒤, 밝고 서정적인 음악을 3곡 감상하는 식이다. 하루 1~2회 정도 반복하는 게 알맞다.

## 07. 자연을 느끼는 시간, 향기 맡기

향기요법은 방향성 식물의 꽃, 잎, 줄기, 뿌리에서 추출되는 정유(essential oil)를 이용해 치료하는 것이다. 향기는 순환기능을 자극하고 정서의 안정을 도모하며 스트레스 해소작용에 활용된다. 화가 나서 참을 수 없을 땐 라벤더, 제라니움, 페퍼민트, 센달우드의 향기를 맡자. 그래도 화가 안 풀린다면 이것들을 목욕물에 섞어 목욕하는 방법이 있다.

## 08. 마음을 정리하는 글쓰기, 일기 쓰기

글쓰기는 오랫동안 쌓여 있던 화를 단기간에 줄여주는 방법으로 그만이다. 하루에 30분씩, 날마다 글을 써라. 일기도 써 본 적 없다 해도 망설일 필요 없다. 그저 자신의 마음속에 있는 말을 솔직하게 적어 내려가면 된다. 글을 쓰는 사이 자신도 모르게 가슴 속 응어리가 풀어지게 될 것이다.

## 09. 스스로를 사랑하기

화가 났을 경우 잊지 말아야 할 것은 스스로를 소중히 여기는 마음이다. 마음속에 화를 담아두고 자신이 계속적으로 피해를 보고 있다고 생각하는 건 옳지 않다. 스스로가 사랑 받을 가치가 있는 존재임을 다시 한 번 확인하자.

## 10. 매일 10분씩 행복한 순간 만들기

하루에 10분씩 행복한 순간을 만들어보는 것도 화를 푸는 데 도움이 된다. 행복한 순간이란 거창한 게 아니다. 큰 소리로 노래를 부르거나 친구와 수다를 떠는 등 어느 것이나 상관없다. 자신을 진정으로 행복하게 하는 일이면 된다.

[헬스조선 김민정 기자]

# 사랑이 있는 풍경

2011.09.30 10:48

---

사랑이 있는 풍경은 언제나 아름답다.  
하지만 아름다운 사랑이라고 해서  
언제나 행복하기만 한 것은 아니다.  
그 사랑이 눈부실 정도로 아름다운 만큼  
가슴시릴 정도로 슬픈 것일 수도 있다.

사랑은 행복과 슬픔이라는 두 가지의  
얼굴을 하고 있는 것이다.  
그러나 행복과 슬픔이 서로 다른 것은 아니다.  
때로는 너무나 행복해서  
저절로 눈물이 흐를 때도 있고,  
때로는 슬픔 속에서 행복에 잠기는 순간도 있다.

행복한 사랑과 슬픈 사랑.  
참으로 대조적인 것처럼 보이지만,  
그 둘이 하나일 수 있다는 것은 오직  
사랑만이 가질 수 있는 기적이다.

행복하지만 슬픈 사랑,  
혹은 슬프지만 행복한 사랑이  
만들어 가는 풍경은 너무나 아름답다.  
그렇기 때문에 우리는 서로 사랑하면서  
잠을 이루지 못하는 불면의 밤을 보내는 것이다.

사랑이란 내가 베푸는 만큼 돌려 받는 것이다.  
깊은 사랑을 받을 수 있는 유일한 방법은  
자기가 가진 모든 것을 기꺼이 바치는 일이다.

내가 가지고 있는 모든 것을 다 내 주었지만  
그 댓가로 아무것도 되돌려 받지 못하는 경우도 있다.

그렇다고 해서 사랑을 원망하거나 후회할 수는 없다.  
진정한 사랑은 댓가를 바라지 않는다.  
나는 사랑으로 완성되고,  
사랑은 나로 인해 완성된다.

출처 :쌩떡쥐페리: 사랑이 있는 풍경중에서 -

# 자기옷

2011.09.30 10:41

---

자기 옷을 입어야 편한 것입니다

자기 옷이 있습니다.

은행 나무는 노랑 은행 잎이

단풍 나무는 빨강 단풍 잎이 가장 자기에게

잘 어울리며 몸에 딱 맞는 옷입니다.

사철 푸른 솔잎이

단풍 나무에 달려 있다면

푸르름을 자랑하는 솔 잎일지라도

자기 몸에 맞지 않는 옷입니다.

사람에게 입혀진 옷은

그 사람이 타고난 분복인 것입니다.

거지 왕자에서 서로 옷을 바꾸어 입은

왕자와 거지는 어울리지 않는 옷으로 인하여

여러가지 일을 겪게되고 난

후에 결국에는 서로 자기 옷을 찾아입는

것을 볼 수 있습니다.

자기 옷을 입어야 편한 것입니다.

인생이라면 더 나은

삶을 위해서 영위하기 위해서

더 높은 가치를 추구해야 할 것입니다.

그러나 만약 보이는 최고만이 가장 좋은

옷이라고 한다면 우리 인생은 한 시대에

한 사람을 빼고 다 실패자가 될 수밖에 없을 것입니다.

가장 잘사는 삶은  
자기 옷을 인정하고 그 옷에서 즐거움을  
찾는 사람일 것입니다.

단풍나무는 단풍나무의 삶일 때 가장  
아름다운 것입니다.  
단풍나무가 생각할 때 사철 푸른 소나무가  
좋다하여 소나무가 되려 애를 쓴다면 자기  
신세만 한탄하다가 사람들이 좋아하는  
아름다운 단풍 잎도 내지 못하는  
불행한 삶이 될 것입니다.

단풍 나무라는 것을 인정하세요  
그리고 더 아름다운 붉은 단풍 잎을  
만들어 낸다면 세상에서 가장 완전한  
삶을 사는 것입니다.

# 행복

2011.09.30 10:40

---

힘들 땀...

푸른 하늘을 볼 수 있는

눈이 있어서

나는 행복합니다.

외로워 울고 싶을 때...

소리쳐 부를 친구가 있는

나는 행복합니다...

잊지 못할 추억을 간직할

머리가 내게 있어...

나는 행복합니다...

잠이 오지 않는 밤에...

별의 따스함을 들을 수 있는

귀가 있기에

나는 행복한 사람입니다...

슬플 때 거울 보며 ..

웃을 수 있는 미소가 내게 있기에 ...

나는 행복합니다...

소중한 사람들의 이름을

부를 수 있는 목소리가 있기에...

나는 행복 한 사람입니다...

온 몸에 힘이 빠져 걷기도 힘들 때...

기대어 설 수 있는 슬픔이 있기에 ...

나는 행복합니다...

내 비록 우울하지만...  
나보다 더 슬픈 사람들을 도울 수 있는  
발이 있어...  
나는 행복한 사람입니다...

내 가진 것 보잘 것 없지만...  
소중한 사람들을 위해 편지 하나 보낼 수 있는  
힘이 있어...  
나는 행복한 사람입니다...

내 가슴  
활짝 펴 내 작은 가슴에 나를 위해 주는...  
사람을 감싸 안을 수 있어...  
나는 진정  
행복한 사람입니다.

## 꽃다발

2011.09.30 10:38

---

어느날 부인이 교회의 자기 계발 프로그램에 다른 여성들과 함께 참여하고 있었습니다. 어느날 부인은 남편에게 자신이 훌륭한 가정주부가 되는데 필요한 여섯 가지 요구사항을 기입해 달라고 했다.

남편은 솔직히 말해 아내가 고쳐 주었으면 하고 생각하고 있는 여섯가지를 적는 일은 쉬웠습니다. 그러나 아내도 남편이 고쳐 주었으면 하고 생각하고 있는 것이 수천가지가 될것 같다는 생각을 했고, 그래서 기입하는 대신 아내에게 이렇게 말했습니다. "생각할 시간이 필요하니 내일 아침에 대답을 하겠오. 라고요.

다음날 아침 남편은 일찍 일어나서 꽃집에 전화를 걸어 붉은 장미 여섯송이를 아내에게 보내 달라고 부탁했습니다.

꽃다발에는 "당신에게 고쳐 달라고 할 여섯 가지 일을 생각할 수가 없었소. 나는지금 당신 그대로의 모습을 사랑하오" 라고 쓴 카드를 붙여 놓도록 했습니다.

그날 저녁 집에 도착했을때 부인은 눈물이 가득 담은채 남편을 맞이했습니다.

아내가 요구한대로 아내가 고쳐야할 여섯가지를 적는 비판을 하지 않은것이 얼마나 큰 감동을 주었는지....

우리는 과연 어떠할까요?

# 변명

2011.09.30 10:36

---

흔히 서툰 변명은 하지 말라고 한다  
그러나 만약 우리들이  
전혀 변명을 하지 않고 산다면 어떻게 될까  
적당한 변명을 할때와 안할때를 생각해 보자,

\* 적당한 변명을 안할경우 \*

아내= " 저녁 차리기 귀찮으니까 당신이 해요 ,?"  
남편= " 싫어,,!!! ,, 나도 귀찮아  
아내= " 그럼 어떻게 해 .???  
남편= " 당신이 차려..!! "  
아내= " 귀찮다니까..??  
남편= " 뭐라고.....!!!!

결국 부부 싸움으로 발전 하게 될것이다  
" 귀찮다 " 라는 아내의 솔직한 심정이  
싸움의 원인이 된것이다

\* 반면,,,,,적당한 변명을 할경우..\*

아내= " 나 몸이 안 좋은데 저녁은 당신이 좀 차려주세요,,? "  
남편= " 그러고 싶지만,,,,미안!!,,나도 지금 바빠서,,  
아내= " 그럼 나가서 먹을까,,? "  
남편= "그렇게 하지머~.

결국 싸움없이 원만하게 수습이 된다,

적당한 변명과 함께

부드러운 말은

사람과의 싸움을 피하고

평화적으로 일을 해결하기 위한 지혜이다

그중,,의심스러운 변명을 하는 사람도 있지만,

그래도 어설프지만

( 그래,,그럼 어쩔수 없네,,) 라고

적절한 변명을 한다면

큰 분란 없이 수습할수 있다,

그런 적절한 변명 과 함께

부드러운 말을 하는것은

우리가 살아가는데 배워야할 지혜이다,

( 옮긴글 )

## 그래도..라는 섬을 아시나요?

2011.09.30 10:19

---

가장 낮은 곳에  
젖은 낙엽보다 더 낮은 곳에  
그래도라는 섬이 있다

그래도 살아가는 사람들  
그래도 사랑의 불을 꺼트리지 않는 사람들  
세상에서 가장 아름다운 섬, 그래도.

어떤 일이 있더라도  
목숨을 끊지 말고 살아야 한다고  
부도가 나서 길거리로 쫓겨나고  
뇌출혈로 쓰러져  
말 한마디 못해도 가족을 만나면 반가운 마음,  
중환자실 환자 옆에서도  
힘을 내어 웃으며 살아가는 가족들의 마음속

그런 사람들이 모여 사는 섬, 그래도  
그런 마음들이 모여 사는 섬, 그래도  
그래도라는 섬에서  
그래도 부등켜안고  
그래도 손만 놓지 않는다면

언젠가 강을 다 건너 빛의 뗏목에 올라서리라,  
어디엔가 근심 걱정 다 내려놓은 평화로운  
그래도 거기에서 만날 수 있으리라.

김승희 시인의 중에서

느낌한마디.....

세상의 지도에는 나와 있지 않지만  
사람들 가슴에 하나씩 들어앉아 있는 섬, 그래도  
우리는 하루에도 몇 번씩 그래도를 방문합니다

살지 못하는 수만가지 이유를,  
살고 싶게 만드는 함성이기도 하죠

그래도 가야하고, 그래도 해야하는 모든 것에  
그래도 감사하면서 포기하지 않기를...  
우리모두, 작은 승리의 섬 그래도에서 모두 만날 수 있기를 바랍니다

마음으로 모셔온 글입니다



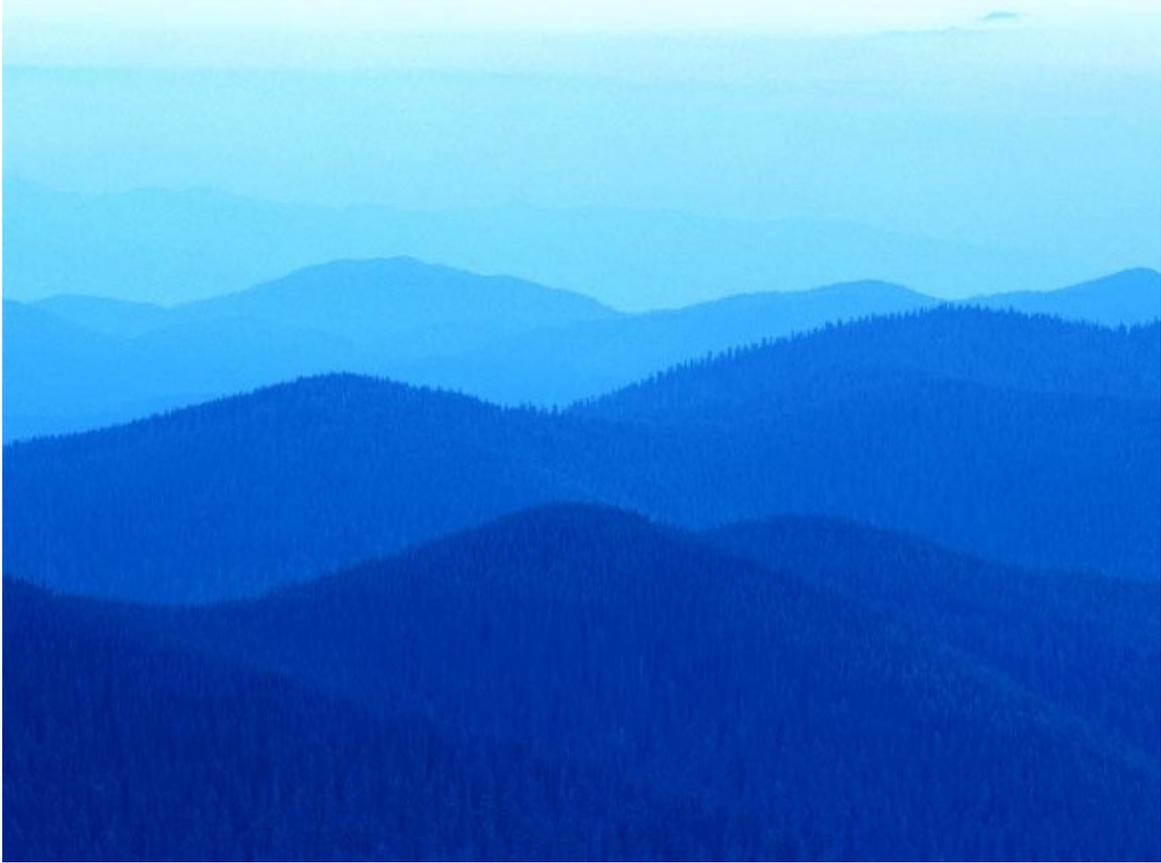
## 꿈속에 주로 나타나는 풍경

2011.09.29 11:09

---







## 2011년 9월 27일 요즘 이야기

2011.09.27 23:59

---

빌리전1 17:33 | [yozm](#)

[Daum블로그]흑산도 진리교회 - 만남은 우연이 아닌 필연:



빌리전1 17:33 | [yozm](#)

[Daum블로그]흑산도 진리교회 - 만남은 우연이 아닌 필연:



빌리전1 17:46 | [yozm](#)

[Daum블로그]어린시절 나의 멘토셨던 장동석 선생님의 딸 수연이의 사모곡: 사랑하는 나의 어머니! 장 수 연 / 광주제일교회 부목사 신의 성 목사 부인 너무 어린 사모가 이렇게 글을 써서 보내도 되는지 고민을 많이 했습니다. 그러나 세상에서 가장 존경하는 나의 어머니 이부자 사모..

---

# 어린시절 나의 멘토셨던 장동석 선생님의 딸 수연이의 사모곡

2011.09.27 17:46

## 사랑하는 나의 어머니!

장 수 연 / 광주제일교회 부목사 신의성 목사 부인

너무 어린 사모가 이렇게 글을 써서 보내도 되는지 고민을 많이 했습니다. 그러나 세상에서 가장 존경하는 나의 어머니 이부자 사모님을 소개하고 싶은 마음에 이 글을 쓰게 되었습니다.

전북 완주군 삼례 틀게이트에서 조금 내려가다 보면 하리교회가 있습니다. 그곳에서 나의 아버지 장동석 목사님과 어머니 이부자 사모님은 젊은 목회자 분들 못지않은 패기와 열심으로 하나님을 섬기고 계십니다. 우리 부모님께서서는 다섯째인 나를 포함해 7남매를 두셨습니다. 어릴 적 우리 집 안방 벽에는 “믿음 우애 성실”이라는 가훈이 걸려 있었고, 아침 일찍 가정예배를 드렸습니다. 첫째부터 대표로 기도하고 돌아가면서 한 구절씩 성경말씀을 읽었습니다. 그러던 중 내가 중학교 1학년 되던 해에 아버지께서는 집사님, 장로님 직분을 감당하시다가 50세가 되셔서 목회의 길을 걷게 되었습니다.

어머니는 어린 시절, 산을 넘어서 다니시던 주일학교 신앙생활을 시작으로 하나님을 전혀 모르는 우리 집안에 시집 오셔서 온 가정에 복음의 씨앗을 뿌리셨습니다. 어머니의 전도 방법은 하나님의 복음을 전하는 것과 동시에 집안 모든 분들에게 사랑과 헌신을 다해 하나님에 대한 사랑을 보여 주신 것이기에, 그 씨앗이 열매를 맺어 집안 식구들 거의가 하나님을 믿는 가정들이 되었습니다.

부모님의 평신도 시절, 곧 내가 아주 어릴 때에 아이들이 많은 집임에도 불구하고, 집안 친척들이 시골에 사셔서 자녀들을 도시로 보낼 때면 어머니는 그 조카들을 우리 집에서 살도록 하셨습니다. 그래서 어린 시절, 우리 집이 같이 사는 식구나 손님들로 북적대던 기억이 많습니다. 지금도 집안 어른들께서 오시면 오래 쉬시도록 권하시고 보내실 때면 무엇이든 더 주고 싶어하시는 모습을 보며 어머니의 사랑의 넓이를 느낍니다.

이런 사랑의 모습은 목회 현장에서도 발견하게 됩니다. 타 교회에서 수련회를 갖기 위해 하리교회를 찾을 때면 어머니는 부족한 것이 없나 몇 번씩 물으시고 직접 학생들의 먹을 물을 정수기에서 받아서 보냅니다.

우리 7남매가 태중에 있는 동안에도 어머니는 언제나 새벽을 깨우면서 주님께 기도하는 시간을 놓치지 않으셨고, 물질이 없어 드릴 수 없던 젊은 시절에는 교회의 청소를 맡아 하시는 집사님이셨습니다. 7남매를 낳아 기르시면서 어렵고 힘이 들어도, 하나님께 남편과 자녀들을 하나님의 일에 헌신케 해달라는 기도를 잊지 않고 늘 해오셨습니다. 결국 아버지는 전남 신안군 안좌면에 있는 작은 마을에서 전도사님으로 처음 사역을 시작하시게 되었습니다.

처음 그 곳 안좌면 소곡리에 있는 남부교회에 아버지께서 부임하셨을 때 나와 남동생 둘은 부모님과 함께 섬으로 갔고 언니들과 오빠는 전남 목포에서 자취를 시작했습니다. 첫 사례비가 5만 원이었기에 중학교 육성회비인 2만5천 원도 제때에 낼 수 없는 형편이었습니다. 지금 생각해도 부모로서 마음이 얼마나 아팠을지 상상이 잘되지 않지만, 부모님은 늦게 시작한 하나님의 일을 짧고 굵게 한다는 말씀을 하시며 항상 담대하셨습니다. 나는 그곳에서 처음 섬 생활을 알게 되었고, 그 작은 교회에서 오직 하나님만을 의지하는 삶을 부모님을 통해 확실히 배우게 되었습니다.

어머니는 불을 때는 아궁이에 앉아 찬송하시며 아침을 시작하셨습니다. 교회는 마을과 조금 떨어진 논밭들과 묘가 있는 곳에 있었고, 그 옆에 달랑 교회 건물만 있었기에 별레나 개구리, 심지어 뱀까지 보였습니다. 그러나 내가 보기에 어머니는 겁과 두려움이 없는 용사와 같았습니다. 돌과 풀이 무성한 교회 주변을 손이 닿고 찢기도록 가꾸셔서 꽃밭을 만드시고, 머리에 돌을 이고 옮겨서 계단도 만드셨습니다(지금까지

어머니는 가시는 곳마다 교회 마당을 꽃밭으로 일구고 계십니다).

저녁이면 교회에 가서서 일곱 명뿐인 성도들을 위해 눈물로 기도하셨고 감사의 찬송을 부르시며 교회 바닥 청소를 하셨습니다. 어느 땐가 쌀이 떨어지고 명절 때 두었던 찹쌀이 조금 있어서 며칠을 찹쌀밥을 주셨는데, 그때 초등학교 저학년이던 막내(지금은 서울신학대학교를 갓 졸업하였음)가 “엄마 찹쌀밥 좀 그만 줘. 그냥 밥 좀 먹고 싶어” 하고 투정을 부렸지만 어머니는 안색 하나 변하지 않으시고, 굶지 않게 귀한 찹쌀밥을 이렇게 많이 주시는 하나님께 얼마나 감사하냐고 말씀하셨던 기억이 납니다.

그리고 딸을 많이 낳은 집사님께서 또 딸을 낳아 시집살이하는 것을 가슴 아파하시던 어머니께서는 그 막내딸을 집으로 데려오셔서 그곳 교회를 떠나기까지 매일 봐 주셨습니다. 그래서 중학생이던 나는 어머니가 바쁘실 때면 기저귀도 빨게 되었고, 아기 젖먹일 시간이 되면 동생과 함께 아기를 안고 한참을 걸어가 집사님께서 일하시는 밭에까지 가서 젖을 먹여 오곤 했습니다. 어머니는 우리를 귀중하시면서까지 그 아기를 사랑으로 키우셨습니다. 우리가 그곳을 떠나 다음 목회지인 태천교회로 갔을 때 우리 역시 그 아기가 가장 보고 싶었습니다.

이렇게 사랑과 믿음으로 일구셨던 첫 목회지는 하나님의 은혜로 2년 만에 가득 찰 만큼 부흥할 수 있었습니다. 중학교 3년을 마치고 오빠, 언니들과 자취하게 되어 방학 때마다 집에 갈 때면 부모님께서 섬기시는 교회는 부흥되어 있었습니다. 어머니는 성도들을 위해 저녁마다 기도하셨는데, 성도들이 자신들의 문제를 가지고 기도하실 때면 늘 어머니께서 끝까지 함께 기도하심으로 기도의 힘이 되어 주셨습니다.

어머니는 우리들이 아플 때면 누워 있는 우리 곁에서 자신의 죄 때문에 우리가 아픈 것처럼 기도하셨습니다.

어머니의 신앙교육은 철저하셨습니다. 내가 중학교 때 주일학교 교사가 부족할 때면 틈틈이 공과 공부를 준비하게 하셔서 주일학교 교사를 하게 하시고, 우리 7남매가 방학 때 집에 갈 때면 공예배는 물론 새벽기도회까지 참석토록 하였습니다. 어린 나이에 사모가 되어 그 훈련이 얼마나 소중한 것이었는지 확실히 느끼고 있습니다.

말씀을 매일 많이 읽으시기에 닳고 줄이 까맣게 그어진 많은 성경책이 어머니에게 있습니다. 평생을 써오신 일기장에는 우리들의 자라온 모습과 어머니의 신앙이 소중하게 간직되어 있습니다. 지금도 토요일 밤과 주일 밤이면 쉬지 않는 어머니의 기도가 있습니다. 집안 어른들에게나 우리 7남매에게 어머니는 말씀과 기도 그리고 사랑의 여중이십니다. 지금도 친정을 찾아가면 그윽리고 주름진 얼굴로 여전히 어려운 교회 교역자들을 안타까워하시는 얘거나 그분들을 직접, 간접적으로 도우신 후에 누리는 기쁨과 감사의 이야기를 듣습니다. 그리고 가난한 성도나 집안 어른들을 걱정하시는 사랑의 모습을 쉽게 보게 됩니다.

작은 선물 하나에도 눈물을 글썽이며 감사하는 분이 바로 우리 어머니입니다. 아버지는 나이 많은 전도사님 시절에도 늘 젊은 목사님들께 참 깎듯하셨습니다. 그리고 자녀들에게는 각자 섬기는 교회의 목사님들을 가장 존경하고 교회를 열심히 섬기도록 당부해 오셨습니다.

우리들은 참된 겸손과 진실한 사랑을 부모님을 통해 배웠습니다. 그분들의 진실하고 소박한 신앙의 모습에 힘입어, 부족하지만 자녀들 모두가 사역자의 길을 걷게 되었습니다. 서로 다른 사역지에서 서로 힘이 되어 믿음 안에서 형제간에 우애하며 서로를 위해 기도해 주는 동역자들로 지내고 있습니다.

많은 공부를 가르쳐 주신 것보다, 많은 물질로 키워주신 것보다 세상에서 올바른 믿음의 길을 견도록 바로잡아 주신 우리의 부모님을 우리는 가장 훌륭한 부모님이라고 말합니다.

어린 사모인 나는, 새벽기도 시간에 추운 겨울임에도 불구하고 옷깃을 여미며 열심히 자신들의 기도 자리를 지키며 기도하시는 집사님들과 권사님들의 뒷모습을 보며 진주와 같은 나의 어머니의 과거 모습을 보게 됩니다. 그리고 그들의 보이지 않는 현재와 미래의 승리의 모습을 바라봅니다.

나에게는 두 딸이 있습니다. 양가의 목사님 조부모의 기도와 지극하신 사랑 속에서 태어난 축복받은 아이들입니다. 부족한 엄마이기에 어떻게 아이들을 키울까 걱정될 때도 있지만 하나님을 향한 사랑과, 하나님이 주신 지혜대로 아이들을 키우신 어머니의 양육방법을 배웠기에 감사하는 마음으로 그 길을 따르리라 다짐해 봅니다.

사랑하는 어머니 !

당신은 너무도 험난한 시간을 메워 오며 여기까지 오셨습니다. 그러나 그 험난한 시간 속에서 당신의 수고와 눈물은 열매로 남아 오늘 이렇게 당신 앞에 펼쳐져 있습니다. 어머니 당신은, 당신을 사랑하는 하나님과 사랑의 대화를 나누며 삶을 이겨 오셨기에 당신의 하나님은 이제 우리의 하나님이 되셔서 당신을 향한 신실하신 약속을 지켜 주고 계십니다.

어머니, 당신이 나의 어머니이심을 감사 드리고 당신을 사랑합니다. 막내딸은 이 모든 사랑과 은혜의 선물을 주신 하나님께 온전히 감사하며 온전히 헌신하길 소망합니다

## 딸의 뜯소문으로 괴로워하다가 유학보내고 우는 어머니

2011.09.25 18:09

---

어린 딸이 학교에서 다른학생보다 공부나 예능에서 앞서나가자 이 를 시기하여 못된 소문을 퍼트리는 극성 학부모들로 인해 상처를 입은 부모와 당사자인 딸의 이야기를 듣고 서로 위로하며 지혜로운 부모의 차분한 대응을 통해 상처를 치유해 가는 과정에 박수를 보냅니다 우리 주변에 뜯소문으로 괴로워 하거나 마녀사냥식 언론 보도피해나 신상털기는 한사람의 인권을 위해서나 국가공동체의 발전에 심각한 폐해를 유발한다는 사실을 우리모두 명심해야 할 것입니다□

# 나의 잔이 넘치나이다

블로그

심리 치유 과학

<http://blog.daum.net/billy0707>

저자

빌리전

발행일

2011.11.08 17:42:25

 블로그