

동
행
인
문
학

동행을 통한
경험의 주인이 될 수 있는 ‘용기’

초대합니다.

'동행'에 오신 것을 환영하고 축하합니다.

이미 수많은 선택을 해왔고,
앞으로도 셀 수 없이 많은 선택을 하며 인생길을 걷겠지요.

인생길의 긴 여정에서 잠시 '동행'과 함께 머물고 여행하기로 하셨으니
덕분에 저희도 설레고 기쁩니다.

조금은 앞서 살아오며 발견하고 감탄했던 순간들을
나눌 수 있다는 사실에 설렙니다.

먼저 경험했다고 가르치고 훈계할 마음이 전혀 아닙니다.
그래도 혹시 끈대의 지겨운 말이 될까 싶어 마음을 졸입니다.

저희에게는 청년기의 열정과 용감함을 다시 떠올릴 기회입니다.

그래서 두 가지 마음입니다.
두려움과 설렘!
여러분의 인생길에 의미 있는 보탬이 될 수 있을까 하는 두려움과
그대 덕분에 저희에게도 어떤 새로운 일이 벌어지지 않을까 하는
설렘입니다.

집 떠나면 고생이라는 말을 늘 듣고 살아왔습니다.

익숙함을 떠나는 일은 '용기'가 필요합니다.

여행은 익숙함을 떠나서 새로움을 만나는 기회라고 생각합니다.
자발적으로 고생길에 들어가 보는 겁니다.

봉사는 또 하나의 인생여행이라고 생각합니다.

봉사는 성공을 위한 커리어가 아니라,
한 인간으로서 품격 있게 성숙하려는 선택입니다.
아마도 이 선택이 결국
성공적인 삶, 목표를 이루는 삶에도 선물이 되지 않을까 합니다.

봉사의 여행길에 살짝 추임새를 넣는 것이 인문학 시간입니다.

존재 자체로 빛나는 여러분과 함께 할 수 있어서 영광이고
기쁨입니다.

여러분의 이야기로 이 시간을 풍성하게 채울 수 있기를 희망합니다.

여행을 떠나며

‘두려움과 설렘’

삶은
‘긴 호흡’입니다.

긴 호흡의 삶은
성공과 실패에 일희일비하지 않습니다.

실패를 두려워하지 않는 용기와
실패로부터 배우는 태도가 우리의 여행친구입니다.



나의 가치는

도전정신 어려운 상황을 즐기고 최선의 결과를 얻는다.	권한 적절한 권한을 행사하여 일의 효율성을 높인다.	다양성 다양한 문화 계층 사람들과 함께 일한다.	경쟁 서로 경쟁하는 환경에서 효과적 결과를 얻는다.
안전 신체적, 심리적 안전함을 유지할 수 있다.	환경 환경에 미치는 영향을 고민하고 보증을 선택한다.	영향력 타인에게 영향력을 줄 수 있는 일을 스스로 선택한다.	관계 일을 통해서 의미 있는 관계를 항상 지향한다.
평화 갈등을 사전에 방지하고 원만하게 일을 처리한다.	지식 새로운 지식을 알아가고 축적하는 일을 할 수 있다.	예측가능성 할 수 있는 일과 없는 일이 명확하게 주어진다.	인정 타인의 존중과 인정이 일에서 가치를 가진다.
집중력 몰입이 필요하고 그 상태를 즐기며 일을 할 수 있다.	미적추구 아름다움을 형상화하고 그 안에서 만족을 느낀다.	공헌감 사회에 공헌할 수 있는지를 기준으로 일을 선택한다.	실외활동 야외에서 하는 활동들을 즐기며 일을 할 수 있다.
성장가능성 하는 일을 통해 성장하고 있다는 느낌을 받는다.	유동성 시간의 제약 없이 자유롭게 일을 계획하고 진행한다.	운동능력 신체적 능력을 활용하여 일을 하며 만족한다.	도덕성 사회적으로 용인될 수 있는 범위를 반드시 지킨다.
신속성 빠르게 일을 처리해야 하는 환경을 즐긴다.	명성 사회적으로 인정받을 수 있는 일이 중요하다.	국가 나의 나라를 위해 봉사하는 것에서 만족을 느낀다.	연대 결과와 관계없이 상호 지지하는 환경이 중요하다.
소속감 조직에 속해 있다는 느낌을 받을 때, 효과적으로 일한다.	완벽 한 치의 오차 없이 완벽하게 일을 하고 만족한다.	체계성 적절한 지위 체계와 합리적 시스템 안에서 일한다.	속달 시간과 노력을 투자한 만큼 쉬워지는 일을 선호한다.
성취 설정된 목표에 도달하고 결과에 만족감을 느낀다.	재미 일을 하면서 재미를 발견하는 것에 만족한다.	진정성 정직함의 가치를 실현할 수 있는 환경을 선호한다.	행동력 생각을 말하기보다 바로 실행으로 옮기며 일한다.
봉사 타인에게 기여하며 일할 때, 스스로 상당히 만족한다.	협력 다른 사람과 함께 일을 하면서 효과적이고 만족한다.	안정 신분과 역할이 보장되는 환경을 선호하며 일한다.	여유 환경적 제약에서 자유로운 상태에서 효과적으로 일한다.
보상 역량과 결과에 따라 충분한 보상을 받으며 일한다.	예술성 일을 하면서도 예술적 감성을 활용하며 만족한다.	실내활동 대부분의 일을 실내에서 처리하며 효과적으로 일한다.	실용성 쓸모를 중요하게 여기는 환경에서 만족하며 일한다.
전문성 오랜 속달의 결과로 얻은 나의 기술을 가지고 일한다.	자율 스스로 일의 종류와 양, 속도를 결정하며 일한다.	창의성 새로운 방법과 도구들을 자유롭게 활용하며 일한다.	독립성 내 가치와 방법을 간섭받지 않는 환경에서 일한다.
자유카드	자유카드	자유카드	자유카드

매우 중요	중요	보통	중요치 않음	매우 중요치 않음

나의 자원은

32페이지에서, 강점체크를 해보고 그 결과를 아래에 적어주세요 :)

마틴 셀리그만은
[성격 강점과 미덕, Character Strengths and Virtues]에서,

플라톤에서 포켓몬까지 인류 역사에 등장하는
다양한 인물의 장점을 분석하고,
모든 인종, 계층, 성별, 문화, 시대, 장소에도 불구하고
공통으로 나타나는 여섯 가지 보편적 강점을 찾아냈다.

지혜와 지식
용기
사랑과 인간애
정의감
절제력
영성과 초월성

지혜와 지식

1. 호기심 _____
2. 학구열 _____
3. 판단력 _____
4. 창의성 _____
5. 사회적 지능 _____
6. 예견력 _____

용기

7. 호연지기 _____
8. 끈기 _____
9. 지조 _____

사랑과 인간애

10. 친절 _____
11. 사랑 _____

정의감

12. 시민정신 _____
13. 공정성 _____
14. 지도력 _____

절제력

15. 자기 통제력 _____
16. 신중함 _____
17. 겸손 _____

영성과 초월성

18. 감상력 _____
19. 감사 _____
20. 희망 _____
21. 영성 _____
22. 용서 _____
23. 유머감각 _____
24. 열정 _____

이 세상에 태어난 모든 사람은 이곳에 처음 도착한 사람들이다.

당신과 나, 우리 모두는 태어나 처음 울고,
처음 땅을 밟았으며, 처음 햇살을 맞이했다.

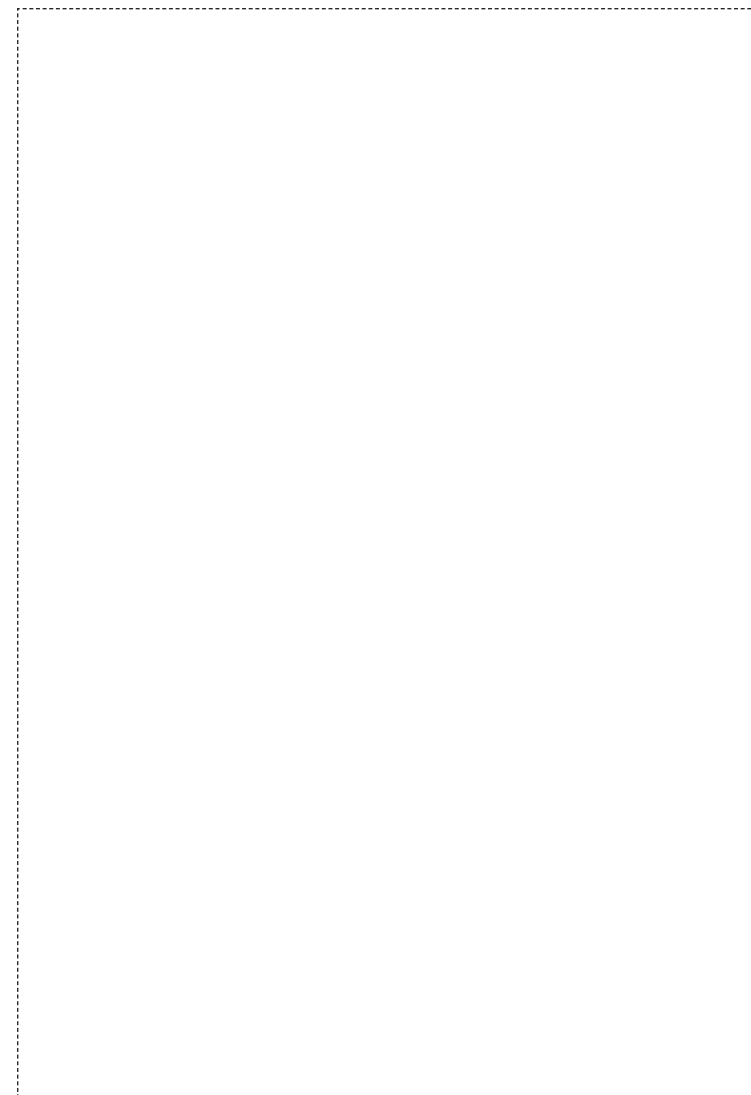
따라서 우리가 가진 힘과 에너지와 약속은
이전에도 없었고 이후에도 없을
단 하나의 유일무이한 보석이다.

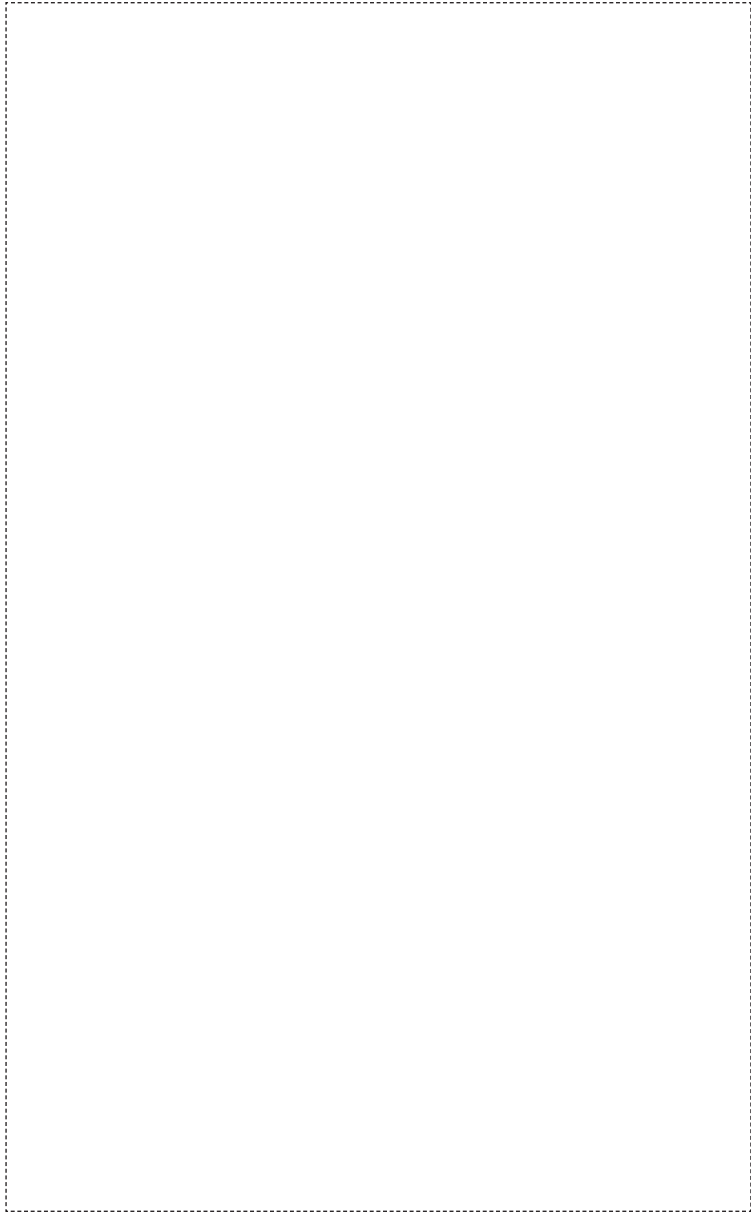
당신과 똑같은 특성과 잠재력을 가진 사람은
앞으로도 영원히 태어나지 않을 것이다.

그러한 꿈과 열망, 지혜와 경험을 가진,
그러한 기쁨 혹은 고통과 슬픔을 안고 태어난 존재는
오직 당신뿐이다.

(마이클 린버그의 '너만의 명작을 그려라' 중에서)

Connecting...





1. 여행을 떠나며 _

- 동행 활동에 인문학이 필요한 이유 14
- 기적의 사과 이야기 19
- 타인은 나를 비추는 거울 22

2. 나의 가치는 _

- 불확실성과 가치의 관계 25
- 자기 이해를 위한 탐색에 반드시 필요한 가치탐색 ... 27
- 내가 생각하는 나의 색, 타인이 생각하는 나의 색 ... 28

3. 나의 자원은 _

- 내가 나를 믿을 수 있는 이유 30
- 강점 찾기 검사 32
- 24가지 강점 특성 40
- 우리는 혼자가 아닌 모두 함께 살아갑니다 52

4. Connecting _

- 온 마음을 다하는 삶 54
- 로버트 디너의 이야기 56

1. 여행을 떠나며...

「왜 동행 활동에 인문학 교육이 필요할까요?」

‘인문학’ 단어의 풍년 시대를 살고 있습니다. 여러분도 살면서 인문학이라는 소리를 많이 들어보셨나요? 왜 사람들이 인문학에 매력을 느끼는 것일까요? 동행 교육에 인문학은 왜 필요하죠?

위키백과에 보면 인문학이란 인간과 인간의 근원문제, 인간과 인간의 문화에 관심을 갖거나 인간의 가치와 인간만이 지닌 자기표현 능력을 바르게 이해하기 위한 과학적인 연구 방법에 관심을 갖는 학문 분야로서 인간의 사상과 문화에 관해 탐구하는 학문이라고 설명하고 있습니다. 쉽게 이해하자면 사람들 사이에서 일어나는 일과 그 마음에서 일어나는 일에 대한 모든 것이라고 생각됩니다. 동행은 교육이라는 매개체를 통해 동생이라는 사람을 만나는 일입니다. 그 만남 속에는 매우 다양한 이야기가 창조될 것이고, 그 안에서 나와 동생들 모두 사람이기에 다양한 생각과 느낌을 갖게 될 것이죠. 즉 동행은 사람에 대한 이야기입니다. 때문에 동행 경험을 이해하기 위한 교육의 도구로서 인문학만큼 유용한 것이 있을까요?

특히 동행 인문학은 봉사자들이 동행의 경험을 통해 내면적 성장을 가져올 수 있다는 믿음 위에 만들어졌습니다. 이 믿음을 실현하기 위해 가장 필요한 것은 봉사자들이 이와 동일한 믿음을 가지고 동행의 경험을 바라보게 하는 것입니다. 즉 내가 가지고 있던 나에 대한 인식을 스스로 다시 돌아볼 수 있도록 돕고, 동행의 경험을 통해 변화하는 자그마한 것에도 사랑의 시선을 보낼 수 있는 용기를 가질 수 있도록 격려하는 것이 필요하죠. 동행 인문학은 바로 봉사자들의 성장을 응원하기 위해 설계되었습니다.

미국의 교육학자이자 교수, 저술가인 레오 버스카글리아는 그의 책 ‘살며, 사랑하며, 배우며’에서 다음과 같이 이야기합니다. “마지막으로 한 가지, 여러분에게 꼭 필요한 것은 모두 여러분 안에 있다는 사실을 전하고 싶습니다. 그 사실을 인정하기만 하면 세상 모든 것이 여러분의 소유가 될 겁니다. 여러분은 이미 그 자체로 완벽합니다. 고통스러운 완벽함을 추구하는 대신 여러분 나름의 완벽함을 인정하십시오.

<중략>

여러분이라는 한 분 한 분의 존재에는 한계가 없습니다. 우리가 만나는 아이들에게 온갖 수식어가 달려 있을지는 모르지만, 아이들의 본질만큼은 한계가 없이 영원합니다. 아이들과 함께 생활해본 분이라면 그 무한한 잠재력을 아실 겁니다. 우리가 해야 할 역할은 아이들 스스로 자신의 잠재력을 깨닫도록 도움과 용기와 힘을 주는 것입니다.”

동행 인문학도 똑같은 마음으로 여러분을 바라보고 있다고 말하고 싶습니다.

니다. 또한 여러분도 동생들과의 만남과 관계에서 똑같은 마음으로 바라 보면 좋겠다고 말하고 싶습니다. 이 경험이 여러분의 인생에서 최고의 경험이 되었으면 좋겠습니다. ‘나’는 나를 보는 ‘눈’으로 타인도 보고 세상도 봅니다. 동행의 경험이 여러분에게 더욱 따스한 ‘눈’이 되는 일에 도움이 이기를 바랍니다.

쉬여야 건강하다

쉬여야 아름답다

쉬여야 순수하다

왜냐하면 자연은

태초부터 지금까지

늘 쉬여왔기 때문이다.

바나나 잎을 좋아하는 애벌레가 있습니다. 그냥 사랑스러운 평범한 애벌레일 뿐입니다. 사람들이 바나나 농장을 위해 주변을 깨끗이 정리하고 무수히 많은 바나나 나무를 심었습니다. 그 순간 애벌레는 바나나를 안전하게 키우는데 방해가 되는 해충이 됩니다. 인간은 해충을 잡는 살충제를 뿌리고 애벌레의 생명을 위협합니다. 해충의 박멸, 퇴치, 종식을 위해 전쟁을 시작합니다. 그럼에도 불구하고 완전히 죽일 수는 없습니다. 사랑스러운 평범한 애벌레는 더 강한 해충이 되어 다음 해에 돌아옵니다. 그럼 인간은 더 강력한 살충제를 개발하고 발표하기 시작합니다. 악순환이 반복됩니다. 인간은 많은 양의 바나나를 수확할 수 있을지는 모르지만 주변 생태계는 파괴되고, 결국 그 피해는 인간에게 되돌아옵니다. ‘충, 균, 쇠’라는 책을 쓴 제레드 다이아몬드 교수는 책에서 “농업은 인류 역사에서 최악의 실수였다”고 이야기합니다. 농업으로 인해 많은 사람들이 먹을 식량을 구할 수 있었는지 모르지만, 그럼으로써 지구의 환경을 엄청나게 파괴했다고 볼 수 있습니다. 윌리엄 해밀턴이라는 생물학자는 “자연은 순수를 혐오한다”고 했습니다. 우리가 자연의 다양성을 줄여버리면(알을 잘 낳는 닭만을 선택해서 생존시키는 행위 등), 자연은 그 약한 부분을 공격

할 수밖에 없다는 뜻입니다(유전자가 일관성을 가지면 바이러스에 취약할 수밖에 없어진다는 뜻).

출처 : '세상을 바꾸는 시간 15분' 1176호 최재천 이화여대 예코과학부 석좌교수 강의 中

인간도 자연의 일부입니다. 사회가 제시하는 성공의 기준에서 우리는 어찌면 해충이 되는 것처럼 느껴지는 순간들이 있을 겁니다. 그렇다고 해서 사랑스럽고 평범한 애벌레의 가치가 사라지는 것은 아닙니다. 오히려 애벌레가 있어 더욱 건강해질 수 있는 자연이 있습니다. 생명이 있어 가지는 소중한 가치를 우리는 잊고 살 때가 많습니다. 성공이라는 한 가지 기준으로 수렴될수록 사회는 오히려 취약해 집니다. 삶은 성공도 있지만 성장·성숙도 있습니다. 생명이 있는 모든 것은 성장하고 성숙해져 갑니다.

Q. 여러분에게 성장 혹은 성숙은 어떤 의미인가요?

『기적의 사과 이야기』

일본 '아오모리'라는 지역에 살고 있는 '기무라 아키노리'라고 합니다. 저는 아내와 함께 이곳에서 사과를 재배하며 평화롭게 살고 있었습니다. 그러던 어느 날, 저에겐 변화를 해야 하는 큰 사건이 발생합니다. 아내가 농약을 뿌리다 농약에 중독되어 쓰러지게 된 것이죠. 사과는 수천 년 동안 사람들이 재배하면서 품종을 개량해 온 과일이라 병충해에 매우 취약합니다. 농약을 안 쓰면 사과 수확은 꿈도 꿀 수 없습니다. 농약을 안 쓰면 사과 수확량이 줄어든다는 뜻이 아니라, 다음 해에 사과 꽃을 피울 수 없기 때문에 사과 수확은 아예 없다고 봐야 한다는 뜻이죠. 무농약 재배를 한다는 뜻은 품종을 개량 한다는 뜻이라는 것을 나중에야 깨달았습니다.

그렇지만 저는 아내를 위해 무농약 사과 재배를 성공 시켜야만 했습니다. 또한 아내만을 위해서가 아니라 이 도전이 성공하면 다음 세대 모두에게 큰 도움이 될 것이란 확신이 있었습니다. 재배를 하는 사람들도 건강하고 그 사람들이 재배한 사과를 먹는 사람들도 건강한 사과를 길러내야겠다고 굳게 다짐하였습니다.

그러나 이 무모한 도전의 대가는 무척이나 아프게 되돌아 왔습니다. 사과나무는 병들기 시작했고, 그 어떤 시도를 해도 소용이 없었습니다. 약간의 효과가 있는 경우도 있었지만 그것만으로는 사과 재배를 성공할 수 없었습니다.

시간이 흐를수록 빛은 쌓여만 갔고, 주변 사람들의 조롱과 비웃음은 점점 커지게 되었습니다. 그럼에도 제가 의지할 수 있는 것은 사과나무 밖에 없었습니다. 사과나무들에게 말을 걸기 시작했습니다. 제발 죽지 말라고 호소하기도 하였습니다. 어떻게 해야 꽃을 피울 수 있는지 매일 매일 물어보았습니다. 오랜 시간 농약으로 사과나무를 약하게 만든 것에 대해 사과도 했습니다.

그러던 어느 날, 전 모든 것을 포기하고 싶었고 스스로 삶을 포기할 생각으로 산을 오르게 됩니다. 그러다가 산에 있는 나무들에 핀 꽃을 보고 번뜩이는 생각이 스쳐지나 갔습니다. 산 속에 있는 나무들은 스스로 열매를 맺는구나. 농약이 없어도 전혀 문제가 되지 않는구나. 산 속과 같은 환경이 사과나무에게도 필요하구나.

사과나무는 사과나무 혼자서만 살아갈 순 없답니다. 자연 속에서 함께 살아가는 생물이었던 거지요. 주변의 잡초도 필요하고, 함께 살아가는 곤충들도 필요했던 것입니다. 낙엽과 마른 풀이 쌓이고 썩어가며 필요한 영양분을 만들어 내야 했습니다. 새들이 쉬어가는 공간이기도 하고, 주변 동물들의 배설물도 받아들이는 존재였던 것이죠. 사과재배를 위한 공간이 자연 그 자체가 되는 것이 필요했다는 것을 깨달았습니다.

인간도 사과나무처럼 자연 속에서 함께 살아가는 존재이죠. 인간이 쉽게 그걸 잊고 자기 혼자 살아가는 줄로 착각을 합니다. 그리곤 인간이 재배하는 작물도 당연히 그럴 거라고 믿어버리게 된 것이죠. 농약을 사용하는 가장 큰 문제는 사실 여기에 있었습니다. 농약만 있으면 아무런 문제가 없을 것이라고 단정하는 것입니다.

인간은 아무리 애를 써도 쌀 한 톨, 사과 꽃 한 송이도 만들 수 없습니다. 주인공은 벼와 사과나무이지 인간은 아닙니다. 인간은 그저 심부름을 할 뿐입니다. 그 어떤 것도 쓸모없는 것은 없었지만, 인간은 인간의 입장에서 쓸모없는 것들을 사과나무로부터 제거했던 것이죠. 이 관점에서 인간이 가장 쓸모없는 행동을 한 것입니다.

모든 생명체는 그 존재함으로 의미가 있고 가치가 있습니다. 또한 모든 생명체는 혼자 살아갈 수 없습니다. 함께 살아가야 의미도 있고 가치도 있습니다.

출처 : 기적의 사과(이시카와 다쿠지 지음, 이영미 옮김, 김영사, 2009.7.17.) 내용을 바탕으로 각색

Q. 내가 생각하는 쓸모없는 일이란 무엇이며, 왜 그렇게 생각하나요?

Q. 다른 사람들이 무모한 시도나 도전이라 해서 나 스스로 포기해야 했던 일들이 있다면, 무엇이었나요?

Q. 이 글을 읽고 나도 용기내서 해 봐야겠다고 생각하는 일이 있다면 무엇인가요? 그 이유는 무엇인가요?

『타인은 나를 비추는 거울』

나에게로 와서 꽃이 되었다

‘내가 그의 이름을 불러 주었을 때 그는 나에게로 와서 꽃이 되었다.’ 동행을 통해 만난 동생들은 내게 꽃이 되었고, 그 동생은 내게 잊혀 지지 않는 하나의 의미가 되었다.

<중략>

내가 만난 동생들은 학교에 입학한 지 얼마 되지 않은 1, 2학년 학생들이었는데 그래서인지 아직은 일곱 살인 내 막내 동생과 비슷한 행동을 할 때가 종종 있었다. 예를 들면 머릿속에서 떠오르는 그대로 순화하지 않고 말을 할 때나 자신의 뜻대로 되지 않을 때 주변 사람들의 말을 무시하거나 인사를 받아주지 않는 식으로 불만을 표출할 때였다. 또한 게임에서 지기라도 하면 가지고 놀던 종이를 찢거나 갑자기 게임을 그만두고는 토라져서 다른 곳으로 가버렸다. 특히 남자 아이들 경우 가끔 몸싸움이 일어나기도 했는데, 그 때 누구 한 명이 울기라도 하면 나는 당황한 나머지 발만 동동 구르곤 했었다.

이렇듯 봉사활동 초기에는 미숙한 모습으로 상황을 제대로 수습하지 못한 적이 많았지만 몇 번의 시행착오를 겪은 후부터는 예상치 못한 상황에도 능숙하게 대처할 수 있게 되었다. 매주 크고 작은 문제들에 부딪히며 마음이 상하고 지치기도 했지만 그런 과정 속에서 동생들에게 귀 기울일 줄 알게 되었고, 아이들의 마음을 이해하게 되었다. 함께하는 시간들이 점점 쌓이면서 동생들을 향한 사랑도 커지기 시작했고, 동생들을 진심으로

대하게 되었다. 내가 진심으로 대하니 동생들도 나를 진심으로 믿고 따라 주었고, 나중에는 동생들이 먼저 내게 다가왔다.

<중략>

순수한 동생들은 타인에게 편견을 갖거나 함부로 이야기하지 않았다. 또 마음이 상해있다가도 금세 화해하고, 용서할 줄 알았으며 친구들의 실수도 ‘괜찮아’라고 다독이며 감싸주었다. 그런 동생들을 보며 상대의 말이나 행동만으로 쉽게 판단하고, 이해하기 보다는 비난하기 바빴던 내 모습을 보게 되었다. 누군가의 실수를 기다려주지 못했던 나에 비해 동생들은 진심을 다해 상대방을 대하고 있었다. 그들이 내게 꽃이 될 수 있었던 것은 그들이 내게 쏟았던 진심 덕분이라는 것을 깨닫게 되었다. 동생들의 진심어린 태도로 인해 하루가 다르게 자라는 동생들처럼 나 역시 처음보다 훨씬 성장할 수 있었다.

출처 : 2018년 서울동행 콘텐츠 공모전 에세이 우수상 박시은 학생 글 중에서.

타인은 나도 모르게 나를 비추는 거울이 될 때가 많죠. 타인의 모습 속에서 나의 부족한 모습이 보이기도 하고, 내가 당연하다고 생각한 것들을 발견하고 감사한 마음이 올라오기도 합니다. 동행은 동생의 행복을 도우는 행동함과 동시에 나를 돌아보고 나의 모습을 새롭게 인식하는 배움터가 되기도 합니다. 낯선 관계 속에서 누구나 어려움을 경험하고, 용기를 내야 하는 순간들을 맞이합니다. 그 속에서 분명 귀 기울여 본다면 내가 나에게 들려주고 싶은 이야기를 발견하게 될 거예요. ‘나’ 혼자 동행을 하는 것처럼 느껴지는 순간에도 많은 동행자들이 여러분들과 이미 같은 경험을 해 왔고, 함께 해 낼 것입니다.

- Q. 세상에서 나 혼자만 경험하는 것처럼 느껴졌던 어려움이 있었다면 어떤 일이었나요?
- Q. 누군가 함께 해 주어서 참으로 고마웠던 순간들이 있었다면 언제였나요?
- Q. 편견 없이 나를 대한다는 말을 들으면 어떤 상황이 머릿속에서 떠오르나요?

2. 나의 가치는...

「불확실성과 가치의 관계」

사람들은 불확실성에 내몰리게 되면 과도하게 상상을 하게 되고 그 상상에 반응을 하다보면 생존 자체에 위협을 받기 때문에 본능적으로 정신적 지도를 만들어서 불확실성을 해소해야 생존할 수 있다. 이런 불확실성을 제거하고 살아남으려는 생존본능 때문에 사람들은 누구나 나름대로 세상을 이해할 수 있는 자기만의 지도를 만들어낸다. 정신모형이라는 마음의 지도를 가진 것을 인식하지는 못해도 인지적 지도가 없는 사람들은 없다.

정신모형의 기본적 기능은 세상을 이해하고 설명해주고 예측해주므로 이것을 기반으로 어떤 행동을 하면 어떤 좋은 결과를 만들어 낼 수 있는지를 가능해준다. 즉 정신모형이 있어서 세상을 이해할 수 있기 때문에 사람들은 세상에 대응할 수 있는 행동전략을 만들어 나갈 수 있다.

정신모형은 자신만의 경험세계의 산물이다. 평생을 동굴 속에서 살았던 사람들에게 동굴 밖의 하늘을 그려보라고 주문하면 동그란 하늘을 그린다. 동굴 밖에서 산 사람들에게 하늘을 그리라고 주문하면 동굴 안에서 산 사람들과는 전혀 다른 하늘을 그려낸다. 이들 두 사람이 모여서 하늘에 대해서 대화를 나눈다면 당연히 동문서답의 대화가 될 가능성이 높다.

출처 : '진성리더십' 윤정구 지음, 라온북스

정신모형을 이루는 많은 요소들이 있지만 특별히 그 중에서 ‘가치’는 동문서답을 넘어 갈등을 유발시키는 대화에 가장 큰 요소 중 하나입니다. 서로 가치가 충돌할 때, 우리는 협력하거나 해소하려고 노력하기 보다는 적대시하거나 경쟁하고 싸워 이겨야 하는 문제로 접근하려는 경향성을 가집니다. 어쩌면 동행 활동을 한다는 것은 생각지 못했던 상황과 갑작스럽게 만날 수 있는 여행과 같습니다. 즉 나의 정신모형과 벗어나는 것에 경계심이 생길 수도 있고, 내 정신모형이 틀렸다고 느껴질 때, 부정확하다고 생각하는 정보에 민감해 질 때, 조그마한 어떤 문제를 더욱 크게 해석할 수 있는 환경이라는 뜻입니다.

따라서 우리가 가진 정신모형 중, 특별히 가치에 대해 관심을 가지고 알아보려는 노력은 동행 활동을 하려는 나에게 매우 필요한 일입니다. 알고 있다는 생각을 내려놓고, 정말 그런가 하는 탐색의 마음으로 나를 들여다 보면 도움이 될 거예요.

나에게 소중한 것이 무엇인지 관심을 가지고 알아보아야, 내가 동행을 통해서 만나는 사람들이 무엇을 소중하게 생각하는지, 그것을 지키기 위해 어떤 행동들을 하는지 관심을 가지고 지켜볼 수 있는 힘이 생깁니다. 내가 중요하게 생각하는 가치가 곧 ‘나’를 구성하는 핵심적인 요소가 될 것입니다.

「자기 이해를 위한 탐색에 반드시 필요한 가치 탐색」

삶을 발명하는 사람이 가장 큰 관심을 가지는 것은 가치, 의미, 목적의 문제다. 자기 삶을 발명하는 사람치고, 의미도, 목적도 없는 삶을 발명하고 싶은 사람은 없기 때문이다. 여기서 가치라는 것이 왜 중요하고 큰 문제인가가 드러난다. 어떤 가치를 안내판으로 삼고 어떤 가치를 추구하며 사는가에 따라 삶이 달라지고 부여하는 의미와 목적도 달라진다. 인간은 자기 삶에 의미를 주고 목적을 부여하기 위해 부단히 어떤 가치들을 추구하고 탐색해 온 존재다. 인간이 그 자신을 끊임없이 새로 발견하고 발명하는 것도 가치 추구하고 탐색에 직결되어 있다.

출처 : ‘인간의 가치 탐색’ 경희대학교 후마니타스 칼리지 중에서

Q. 내 삶의 목적을 이미 정했거나 지금 정한다면, 그 과정에 가장 큰 영향을 준 요인은 무엇인가요?

Q. 다양한 가치를 존중해야 한다는 것은 모두가 잘 알고 있는 사실입니다. 그럼에도 불구하고 나는 이해할 수 없거나 존중할 수 없는 가치라고 생각했던 것이 있나요? 있었다면 무엇이었나요? 없었다면 왜 그런 일이 없었다고 생각하나요?

「내가 생각하는 나의 색, 타인이 생각하는 나의 색」

아이들에게서 배운 나와 의 동행

대학에서는 교수님께서 질문을 던지시면 간혹 한두 명이 대답하거나 대부분은 정적이 흐를 때가 많다. 그것을 아시기에 학생들에게 질문을 안 하시는 분도 계신다. 한 대학 잡지에서는 그 이유를 틀릴까봐, 혹은 아는데 나서기 싫어서 등 다양한 이유로 적극적으로 참여하지 않는다고 한다. 다양한 이유라고 하는 하지만 결국 그 원인은 자신감의 부족으로 귀결된다고 생각한다.

사람은 세상에 태어나면서부터 누구보다 큰 목소리로 ‘응애’ 하면서 태어난다. 그만큼 어린 시절에는 남보다 내가 중요해서 자신에 대한 믿음과 느낌이 긍정적이다. 발표를 꺼려하는 지금의 나 또한 그것과 관련한 경험이 있다. 초등학교인 나는 국어 시간에 일어나서 또박또박 시를 읽었는데 옆 반 담임 선생님께서 오셔서 ‘또랑또랑하게 읽길래 상회인 줄 알고 보러 왔지’라고 하셨다. 나는 그날 종일토록 엄마한테 자랑했던 기억이 있다. 아이들을 보고 그때의 내가 떠올랐다. 나는 원래부터 자신감으로 가득 찬 사람이었다. 단지 그 사실을 잊어버리고 훗날 만들어진 현재의 ‘나’만 ‘나’라고 굳혀버린 것이다.

돌봄 교실 아이들에게 ‘머리피가 예쁘다.’라고 하면 ‘나는 눈도 예뻐요. 속눈썹도 길데요!’라고 이야기한다. 누가 나보고 예쁘다고 하면 손사래를 치며 깎아 내리던 나와 달리 아이들은 자신의 있는 그대로를 사랑하는 것이다. 돌봄 교실 아이들과 함께 하는 시간이 많아질수록 나도 아이들의 마음으로 돌아갔다. 내가 이 아이들 나이 때 나를 사랑했던 것처럼 있는 그대로의 나를 받아들이기 시작했다. 남들의 시선보다 내 스스

로를 향해 시선을 돌렸으며, 내가 무엇을 좋아하는지, 내가 언제 행복한지에 대해 관심 가지기 시작했다.

세상은 눈 감았다 뜨면 변하고 필요 이상의 속도로 발전하는데 사람들은 더 이상 그 속도를 따라가질 못한다. 풍족으로 차고 넘치는 환경에서도 결핍을 느끼며, 수많은 관계 속에서도 정신적 고립감을 느낀다. 이렇게 삶이 다원화되고 복잡해질수록 사람들의 욕구는 기본적인 욕구로 분출된다고 한다. 최근 들어 먹방 콘텐츠가 폭발적인 인기를 끌기 시작한 이유 중에 하나가 이 때문이라는 글을 보았다. 나는 이러한 현대인의 삶 속 결핍의 이유는 ‘나의 부재’라고 생각한다. 내 삶인데 내가 없기 때문에 끝없이 채워지지 않는 결핍을 느끼는 것이다.

출처 : 2018년 서울동행 콘텐츠 공모전 에세이 우수상 김상희 학생 글 중에서.

우린 누구나 나만의 색이 있습니다. 내가 스스로 인정하고 좋아하는 색이 있는가 하면, 남들이 인정해 주어야 빛이 나는 색도 있죠. 그 과정에서 우리는 종종 비교라는 도구를 활용할 때가 있습니다. 나의 색과 너의 색 중에, 더 좋은 색은 무엇일까? 사회적 명성을 가질 수 있는 색은 무엇이지? 성공하기 위해서 필요하거나 유용한 색은 무엇이라고? 그럼에도 우리는 잘 알고 있죠. 색은 비교할 수 있는 대상이 아니라는 사실을 말이지요. 내가 가진 색이 다르기 때문에 우리는 그것으로 고유한 내가 되는 것이고, 내가 가진 특별한 색이 나를 더욱 빛나게 하는 요소가 될 수 있다는 것을 압니다.

빠르게 변해가는 사회 속에서 한 개인은 자꾸 뒤처지는 느낌이 들기 쉽습니다. 과거와 비교해 더욱 빠르게 변해가는 지금의 사회는 그 느낌을 더욱 강화시키죠. 때문에 대학생 여러분들도 그런 순간에 빠질 때가 많을 것이라 생각합니다. 그 때마다 다시 나를 위로하고 다독이며, 내 색을 인정하고 좋아하도록 도울 수 있는 것은 바로 다름 아닌 ‘나 자신’입니다.

3. 나의 자원은...

「내가 나를 믿을 수 있는 이유」

강점 영역이 개인의 건강과 인간관계에 미치는 영향은 더욱 컸다. 강점을 기반으로 한 접근 방식은 자신감을 고취시키고 삶을 더 나은 방향으로 이끌며 희망감을 높인다. 더불어 다른 사람에게 더 친절하도록 만든다. 그렇다면 왜 다들 강점 위주의 삶을 살지 않는 걸까? 한 가지 큰 문제는 대부분의 사람이 자신이나 주위사람들의 강점을 제대로 인식하거나 설명하지 못하기 때문이다.

<중략>

자신의 강점에 매일 집중할 기회가 있는 사람들은 직장에 몰입되어 있을 확률이 6배나 높고, 전반적으로 생활의 질이 우수하다고 답할 확률이 3배나 높았습니다.

출처 : '위대한 나의 발견 강점혁명' 도널드 클림프턴, 톰 래스 지음, 갤럽 옮김.

동행을 통해 만나게 되는 많은 어려움들을 해결하기 위해 우리는 '나 자신'을 믿고 사용해야 합니다. 특별히 그 중에서도 나의 색, 나의 강점을 적절하게 사용하는 것이 좋은 전략임이 분명해 보입니다. 여러 낯선 상황들을 경험하면서 나를 보다 이해할 수 있는 배움을 얻는 것은, 나의 강점을 활용하여 내가 경험하게 될 어려움을 이겨낼 수 있다는 자신감을 갖게 해 줄 것입니다.

또한 내가 만나는 동생들이 어떤 아름다운 색을 가지고 있는지, 어떤 강점을 활용하는 것이 도움이 될지 탐색해 보는 것 또한 좋은 시도가 될 것입니다. 나의 경험이 나에게만 머물지 않고 흘러나가게 하여 동생들을 도울 수 있다면, 그것 또한 나의 강점이 될 수 있겠죠.

1.

a) 언제나 세상에 대한 호기심이 많다.

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

b) 쉽게 싫증을 낸다.

1	2	3	4	5
나와 매우 비슷하다	나와 비슷하다	보통이다	나와 다르다	나와 매우 다르다

→ 위 두 문항의 답을 더하여 여기에 적으세요. ()

2.

a) 새로운 것을 배울 때 전율을 느낀다.

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

b) 박물관이나 다른 교육적 장소에 한 번도 가 본 적이 없다.

1	2	3	4	5
나와 매우 비슷하다	나와 비슷하다	보통이다	나와 다르다	나와 매우 다르다

→ 위 두 문항의 답을 더하여 여기에 적으세요. ()

3.

a) 판단력이 필요한 주제가 있을 때면, 아주 이성적으로 사고한다.

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

b) 성급하게 판단하는 경향이 있다.

1	2	3	4	5
나와 매우 비슷하다	나와 비슷하다	보통이다	나와 다르다	나와 매우 다르다

→ 위 두 문항의 답을 더하여 여기에 적으세요. ()

4.

a) 어떤 일을 하는 데 필요한 새로운 방법을 찾는 걸 좋아한다.

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

b) 내 친구들은 대부분 나보다 상상력이 뛰어나다.

1	2	3	4	5
나와 매우 비슷하다	나와 비슷하다	보통이다	나와 다르다	나와 매우 다르다

→ 위 두 문항의 답을 더하여 여기에 적으세요. ()

5.

a) 어떤 성격의 단체에 가도 잘 적응할 수 있다.

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

b) 다른 사람들의 감정에 아주 둔하다.

1	2	3	4	5
나와 매우 비슷하다	나와 비슷하다	보통이다	나와 다르다	나와 매우 다르다

→ 위 두 문항의 답을 더하여 여기에 적으세요. ()

6.

a) 항상 꼼꼼히 생각하고 더 큰 것을 볼 줄 안다.

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

b) 내게 조언을 구하러 오는 사람은 거의 없다.

1	2	3	4	5
나와 매우 비슷하다	나와 비슷하다	보통이다	나와 다르다	나와 매우 다르다

→ 위 두 문항의 답을 더하여 여기에 적으세요. ()

7.

a) 강력한 반대도 무릅쓰고 내 주장을 고수할 때가 많다.

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

b) 고통과 좌절 때문에 내 의지를 굽힐 때가 많다.

1	2	3	4	5
나와 매우 비슷하다	나와 비슷하다	보통이다	나와 다르다	나와 매우 다르다

→ 위 두 문항의 답을 더하여 여기에 적으세요. ()

8.

a) 한 번 시작한 일을 끝까지 해낸다.

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

b) 일을 할 때면 판전을 피운다.

1	2	3	4	5
나와 매우 비슷하다	나와 비슷하다	보통이다	나와 다르다	나와 매우 다르다

→ 위 두 문항의 답을 더하여 여기에 적으세요. ()

9.

a) 약속을 반드시 지킨다.

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

b) 친구들은 내게 솔직하게 말하는 법이 없다.

1	2	3	4	5
나와 매우 비슷하다	나와 비슷하다	보통이다	나와 다르다	나와 매우 다르다

→ 위 두 문항의 답을 더하여 여기에 적으세요. ()

10.

a) 자발적으로 이웃을 도와준다.

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

b) 다른 사람들의 행운을 내 일처럼 좋아한 적이 없다.

1	2	3	4	5
나와 매우 비슷하다	나와 비슷하다	보통이다	나와 다르다	나와 매우 다르다

→ 위 두 문항의 답을 더하여 여기에 적으세요. ()

11.

a) 본인의 기분과 행복 못지않게 내 기분과 행복에 관심을 기울이는 사람이 있다.

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

b) 다른 사람들이 베푸는 사랑을 제대로 받아들이지 못한다.

1	2	3	4	5
나와 매우 비슷하다	나와 비슷하다	보통이다	나와 다르다	나와 매우 다르다

→ 위 두 문항의 답을 더하여 여기에 적으세요. ()

12.

a) 어떤 단체에 가입하면 최선을 다한다.

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

b) 소속 집단의 이익을 위해 내 개인적인 이익을 희생시킬 생각은 없다.

1	2	3	4	5
나와 매우 비슷하다	나와 비슷하다	보통이다	나와 다르다	나와 매우 다르다

→ 위 두 문항의 답을 더하여 여기에 적으세요. ()

13.

a) 어떤 사람에게든 똑같이 대한다.

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

b) 내가 싫어하는 사람을 공정하게 대하기가 힘들다.

1	2	3	4	5
나와 매우 비슷하다	나와 비슷하다	보통이다	나와 다르다	나와 매우 다르다

→ 위 두 문항의 답을 더하여 여기에 적으세요. ()

14.

a) 일일이 참견하지 않고도 사람들이 단합해 일하도록 이끌어준다.

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

b) 단체 활동을 조직하는 데는 소질이 없다.

1	2	3	4	5
나와 매우 비슷하다	나와 비슷하다	보통이다	나와 다르다	나와 매우 다르다

→ 위 두 문항의 답을 더하여 여기에 적으세요. ()

15.

a) 내 정서를 다스릴 줄 안다.

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

b) 다이어트를 오래 하지 못한다.

1	2	3	4	5
나와 매우 비슷하다	나와 비슷하다	보통이다	나와 다르다	나와 매우 다르다

→ 위 두 문항의 답을 더하여 여기에 적으세요. ()

16.

a) 다칠 위험이 있는 일은 하지 않는다.

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

b) 나쁜 친구를 사귀거나 나쁜 사람들을 만나는 경우가 있다.

1	2	3	4	5
나와 매우 비슷하다	나와 비슷하다	보통이다	나와 다르다	나와 매우 다르다

→ 위 두 문항의 답을 더하여 여기에 적으세요. ()

17.

a) 다른 사람들이 나를 칭찬할 때면 슬그머니 화제를 돌린다.

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

b) 스스로 한 일을 추켜세우는 편이다.

1	2	3	4	5
나와 매우 비슷하다	나와 비슷하다	보통이다	나와 다르다	나와 매우 다르다

→ 위 두 문항의 답을 더하여 여기에 적으세요. ()

18.

a) 음악, 미술, 연극, 스포츠, 과학, 수학의 아름다움과 경이로움을 보고 전용한 적이 있다.

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

b) 평소에 아름다움과는 전혀 무관하게 지낸다.

1	2	3	4	5
나와 매우 비슷하다	나와 비슷하다	보통이다	나와 다르다	나와 매우 다르다

→ 위 두 문항의 답을 더하여 여기에 적으세요. ()

19.

a) 아무리 하찮은 일이라도 항상 고맙다고 말한다.

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

b) 내가 받은 은혜에 대해 거의 생각하지 않는다.

1	2	3	4	5
나와 매우 비슷하다	나와 비슷하다	보통이다	나와 다르다	나와 매우 다르다

→ 위 두 문항의 답을 더하여 여기에 적으세요. ()

20.

a) 항상 긍정적인 면만 본다.

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

b) 내가 하고 싶은 일을 하기 위해 철저하게 계획한 적이 거의 없다.

1	2	3	4	5
나와 매우 비슷하다	나와 비슷하다	보통이다	나와 다르다	나와 매우 다르다

→ 위 두 문항의 답을 더하여 여기에 적으세요. ()

21.

a) 삶의 목적이 뚜렷하다.

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

b) 사명감이 없다.

1	2	3	4	5
나와 매우 비슷하다	나와 비슷하다	보통이다	나와 다르다	나와 매우 다르다

→ 위 두 문항의 답을 더하여 여기에 적으세요. ()

22.

a) 과거의 것을 문제 삼지 않는다.

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

b) 기어코 복수하려고 애쓴다.

1	2	3	4	5
나와 매우 비슷하다	나와 비슷하다	보통이다	나와 다르다	나와 매우 다르다

→ 위 두 문항의 답을 더하여 여기에 적으세요. ()

23.

a) 되도록 일과 놀이를 잘 배합한다.

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

b) 우스갯소리를 거의 할 줄 모른다.

1	2	3	4	5
나와 매우 비슷하다	나와 비슷하다	보통이다	나와 다르다	나와 매우 다르다

→ 위 두 문항의 답을 더하여 여기에 적으세요. ()

24.

a) 무슨 일을 하든 전력투구한다.

1	2	3	4	5
나와 매우 다르다	나와 다르다	보통이다	나와 비슷하다	나와 매우 비슷하다

b) 의기소침할 때가 많다.

1	2	3	4	5
나와 매우 비슷하다	나와 비슷하다	보통이다	나와 다르다	나와 매우 다르다

→ 위 두 문항의 답을 더하여 여기에 적으세요. ()

- 저작권 : 미국 행동가치연구소

「24가지 강점 특성」

지혜와 지식

지혜와 지식은 우리가 세상을 향해 가진 아름다운 마음을 대변한다. 가장 기본적인 단계인 세상에 대한 관심, 호기심에서부터 가장 성숙한 단계인 예견력까지 지혜와 지식을 통해 우리가 얻을 수 있는 많은 것들을 얻기 위해서는 6가지 단계를 거쳐야 한다. 여기에는 호기심과 예견력 외에 학구열, 판단력, 창의성, 사회적 지능 등이 포함된다.

1. 호기심, 세상에 대한 관심

세상에 대한 호기심은 새로운 경험에 대한 열린 마음과 자신의 생각과 다른 사안에 대한 융통성이 전제가 된다. 호기심이 많은 사람은 불분명한 것들을 그냥 지나치지 않는다. 불분명한 것을 해결해서 호기심을 충족시켜야 직성이 풀린다. 호기심은 꼭 어떤 구체적인 한 가지에만 국한되는 게 아니라 광범위한 것일 수도 있다. 호기심은 새로운 것에 대한 적극적인 관심이기 때문에 그저 텔레비전 앞에 앉아 리모컨만 누르는 것처럼 수동적으로 정보를 습득할 때는 이 강점을 제대로 익히지 못한다. 이때는 도리어 호기심과 정반대로 싫증을 느끼기 십상이다.

2. 학구열

학구열이 높은 사람은 교실에 있을 때나 혼자 있을 때나 새로운 것을 알고 싶어 한다. 학교 공부, 독서, 박물관 견학 등 배울 기회만 있다면 어디든 찾아간다. 당신은 전문가적 식견을 갖춘 분야가 있는가. 그 식견을

친구들이나 많은 사람이 인정해주는가. 정신적이나 물질적으로 외적 보상이 없을 때에도, 그 분야에 대한 학식을 쌓고 싶은가. 예를 들어 집배원은 모두 우편번호에 대한 남다른 지식을 갖고 있다. 하지만 직업상의 필요성 때문이 아니라, 우편번호에 대한 순수한 관심에서 얻은 지식이라야 강점에 속한다.

3. 판단력, 비판적 사고, 열린 마음

판단력이 뛰어난 사람은 자신이 누구인지 다각적으로 생각하고 검토한다. 절대 성급한 판단을 하지 않고, 확실한 증거를 기준으로 결정을 내린다. 또한 결단을 바꿀 능력도 있다. 내가 말하는 판단력이란, 자신과 다른 사람들에게 도움이 될 만한 정보를 객관적이고 이성적으로 가릴 줄 아는 능력이다. 판단력은 비판적 사고와 비슷하다. 그래서 현실을 정확하게 인식하기 때문에, 술한 우울증 환자들을 괴롭히는 논리적 오류 따위는 저지르지 않는다. 과도한 자책감이나 단순한 이분법적 사고를 하지 않는다. 이 강점과 반대되는 사고는 자신이 믿고 있는 생각을 기정 사실화하는 것이다. 판단력은 자기 자신의 희망이나 욕구를 사실과 혼동하지 않게끔 해주는 건강한 특성이다.

4. 창의성, 독창성, 실천성 지능, 세상을 보는 안목

무언가 하고 싶은 일이 있을 때, 그 목적을 달성하기 위해 새로우면서도 타당한 방법을 찾는 데 남다른 능력이 있다면 당신은 창의성이 뛰어난 사람이다. 이런 사람은 기존의 관습적인 방식에 만족하지 못한다. 여기서 말하는 창의성이란 꼭 예술가에게만 적용되는 말이 아니다. 세상이치에 밝은 실천적 지능과 상식도 여기에 포함된다.

5. 사회성 지능, 대인관계 지능, 정서 지능

사회성 지능과 대인관계 지능은 자신과 다른 사람들에 대한 지식이다. 이 지능이 뛰어나면, 다른 사람들의 동기와 감정을 금방 알아채고 그에 맞게 반응할 줄 안다. 또한 기분, 체질, 동기, 의도 등 사람들의 차이점을 쉽게 식별하고 그에 걸맞게 행동한다. 이 강점을 자아성찰이나 신중한 사고와 혼동해서는 안 된다. 사회성 지능은 성숙한 사회 활동을 할 때 발휘하는 특성이기 때문이다.

대인관계 지능은 자신의 감정을 잘 다스리고, 스스로의 행동을 이해하고 바로잡을 줄 아는 능력으로 이루어진다. 골먼(Goleman, Danial)박사는 이 둘을 하나로 묶어 '정서 지능'이라 부른다. 이 강점들은 친절이나 지도력 같은 다른 강점의 토대가 된다.

이 강점은 또한 자신에게 알맞은 직업을 정확하게 파악하는 데도 도움이 된다. 다시 말해 자신의 적성과 능력을 최대로 발휘할 수 있는 일을 찾게 해준다. 당신은 가장 탁월한 능력을 일상생활 속에서 한껏 발휘할 수 있는 일과 조직, 취미 활동을 선택할 줄 아는 사람인가. 최선을 다한 일일에 대해 그만한 보상을 받고 있는가. 갤럽(세계 최대의 여론조사 기관)에서 직업 만족도가 가장 큰 사람들은 '당신은 날마다 최선을 다해 일할 수 있는 직업에 종사하는가?'라는 질문에 흔쾌히 그렇다고 대답했다는 조사 결과를 발표한 적이 있었다. 야구선수로서는 성공하지 못한 마이클 조던이 농구 황제로 거듭났다는 사실은 되새겨볼 만하다.

6. 예견력

내가 예견력을 지혜라는 덕목에서 가장 성숙한 강점으로 분류한 것이 이것이 지혜와 가장 가깝기 때문이다. 사람들은 이 강점이 탁월한 사람들의 경험을 참고해 자신들의 문제를 해결하려고 한다. 요컨대 이것은 너나

없이 모두 수긍하는 세상의 이치를 정확히 아는 능력이다. 슬기로운 사람은 삶에서 가장 중요하고 복잡한 문제들을 잘 헤쳐 나갈 줄 안다.

용기

이 강점은 성공할 확신이 없을지라도 가치 있는 목적을 위해 굳은 의지를 발휘하는 힘이다. 무릇 용기 있는 사람은 아무리 큰 시련이 닥쳐도 꺾듯하게 실천한다. 용기는 세계 보편적으로 인정받는 미덕으로 어떤 문화권이든 이 강점을 몸으로 보여준 영웅들이 있다. 여기에는 호연지기, 끈기, 지조가 포함된다.

7. 호연지기

용기 있는 사람은 위협, 도전, 고통, 시련을 당해도 물러서지 않는다. 호연지기는 신체적으로 위협을 느끼는 싸움에서 발휘되는 용감함보다 그 뜻이 한층 넓다. 호연지기는 어렵고 위험해서 다른 사람들이 꺼려하는 것에도 아랑곳하지 않는 지적·정서적 태도이다. 연구자들은 지난 몇 년 동안 호연지기와 용감함을 엄격히 구분해왔다. 두려움의 유무를 호연지기와 용감함을 가름하는 기준으로 삼은 것이다.

용감한 사람은 공포를 이루고 있는 정서적 요소와 행동적 요소를 구분하지 못한다. 그래서 불안감을 느끼면서도 도망하지 않고 두려운 상황에 맞선다. 이처럼 두려움을 느끼지 않고 대범하고 저돌적으로 행동하는 것은 호연지기가 아니다.

호연지기는 싸움터에서 보여주는 용기나 신체적 용기가 확대된 개념이다. 요컨대 도덕적 용기와 정신적 용기까지 모두 포함된다. 도덕적 용기는

사람들의 관심을 끌지 못해서 불운을 가져다줄 가능성이 큰 것도 마다하지 않는 자세이다. 로사 파크스(Rosa Parks: 버스 좌석마저도 흑인과 백인의 좌석이 엄격하게 분리되어 있던 1950년대 앨러배마주에서 백인 지성석에 앉았다가 끝내 구속까지 당했고, 이를 계기로 ‘버스 안타기 운동’을 촉발시킨 흑인여성)는 미국인들에게 호연지기의 본보기가 되었다. 재계나 정계의 내부고발도 호연지기의 한 예다. 정신적 용기에는 커다란 시련이나 오랜 병고에도 인간의 존엄성을 잃지 않는 극기와 초연함도 포함된다.

8. 끈기, 성실, 근면

이런 강점을 지닌 사람은 일단 시작한 일을 끝내 해낸다. 성실한 사람은 어려운 프로젝트를 맡겨도 큰 불평 없이 기꺼이 책임을 완수한다. 나아가 더 좋은 결실을 얻기 위해 노력한다. 그래서 자원한 일은 더 많이 했으면 했지 부족하게 하는 법은 없다. 또한 끈기는 이를 수 없는 목적에 무모하게 집착하는 게 아니다. 참으로 성실한 사람은 융통성이 있고 현실적이어서, 완벽주의자를 꿈꾸지는 않는다. 야망에는 긍정적인 의미와 부정적인 의미가 둘 다 포함되는 데, 긍정적인 야망이 이 강점에 속한다.

9. 지조, 진실, 정직

정직한 사람은 진실하게 말하고 참되게 행한다. 또한 진솔하고 위선을 부리지 않는 ‘신실한’ 사람이다. 지조나 진실에는 다른 사람들에게 사실대로 말하는 것 이상의 의미가 담겨 있다. 말로든 행동으로든 자신의 의도와 목적을 자기 자신은 물론 다른 사람들에게 진지하게 알리는 것이다. ‘자기 자신에게 진실한 사람은 다른 누구에게도 거짓을 보이지 않는 법이다’라는 셰익스피어의 말처럼 행동한다.

사랑과 인간애

사랑과 인간애는 다른 사람들, 즉 가족, 친구, 직장 동료들과 같이 나와 관계있는 사람들 뿐 만 아니라, 나와 관계없는 낯선 사람들과도 따뜻한 마음을 나누고 연민의 마음으로 사람을 대한다. 여기에는 친절과 사랑이 포함된다.

10. 친절과 아량

다른 사람에게 친절과 아량을 베푸는 사람은 절대 자기의 이익만을 좇지 않는다. 다른 사람들에게 선행을 베푸는 일을 즐겨 한다. 전혀 모르는 사람이라도 상관없다. 당신은 자신에게 기울이는 마음 못지않게 다른 사람들에게 관심을 기울이는가. 여기에 포함되는 모든 강점의 핵심은 다른 사람의 존재를 인정하는 것이다. 친절은 나 아닌 다른 사람들의 최대 관심사를 잣대로 상대방과 관계를 맺는 다양한 방식을 아우른다. 설령 그런 방식들 때문에 자신의 희망이나 욕구가 좌절되더라도 말이다.

당신은 가족, 친구, 직장 동료, 심지어 낯선 사람들에게 책임감을 느끼는가. 배려와 동정심은 이 강점에서 큰 도움이 되는 요소이다.

11. 사랑할 능력과 사랑받을 줄 아는 능력

이 강점을 지닌 사람은 다른 사람들과의 밀접한 관계를 소중히 여긴다. 당신이 자신에게 느끼는 것과 똑같은 감정으로 당신을 대하는 사람이 있는가. 만일 있다면, 그것은 당신이 이 강점을 지니고 있다는 증거인 셈이다. 솔직히 전통적인 관례에 따라 결혼하는 것이 서양의 낭만적인 결혼보다 훨씬 더 매력적이다.

적어도 미국 사회, 그중에서도 남성들은 사랑할 능력에 비해 사랑받을

줄 아는 능력이 부족한 편이다. 1939년부터 1944년까지의 하버드대학교 졸업생들을 대상으로 60년 동안 연구를 수행한 베일런트 교수는 최근의 인터뷰에서 충격적인 사실을 밝혔다. 은퇴한 어떤 의사가 베일런트를 자신의 서재로 안내하더니 수북이 쌓여 있는 편지들을 보여주었다. 그건 5년 전 그 의사가 퇴임할 때 환자들에게 받은 감사의 편지였다는 것이다. 그 남자는 눈물을 줄줄 흘리며 이렇게 말했다. “교수님, 저는 이 편지들을 한 통도 읽지 않았습니다.” 이 의사는 평생 동안 다른 사람들에게 사랑을 베풀었지만, 사랑받을 능력이 전혀 없었던 것이다.

정의감

이 강점은 시민으로서 행동할 때 드러난다. 이것은 일대일 인간관계를 넘어서서 가족, 지역, 나라, 세상과 같은 아주 큰 사회와의 관계에서 발휘된다. 여기에는 시민정신, 공정성, 지도력이 포함된다.

12. 시민 정신, 의무감, 협동 정신, 충성심

이 강점을 지닌 사람은 한 집단의 탁월한 구성원이다. 헌신적이고 충실해서, 언제나 자기가 해야 할 몫을 다하고 집단의 성공을 위해 열심히 노력한다. 집단의 한 구성원으로서 자신의 몫을 다했는지, 설령 자기 개인의 목적과는 다를지라도 집단의 목적과 목표를 얼마나 중요하게 생각하는지, 집단의 정체성과 자신의 정체성이 일치하는지 등을 따져보면 당신의 가업을 파악할 수 있을 것이다. 이 강점은 무조건적인 복종을 뜻하는 게 아니다. 지도자에 대한 온당한 존경과 많은 부모들이나 자녀가 성장할 때 지니기를 바라는 강점들도 여기에 속한다.

13. 공정성과 평등정신

공정한 사람은 자기 개인적인 감정에 따라 다른 사람들에 대한 결정을 편파적으로 하지 않는다. 또한 모든 사람에게 똑같은 기회를 준다. 당신은 가치 있는 도덕률에 따라 행동하는가. 전혀 모르는 사람일지라도 자신의 문제처럼 다른 사람들의 복지에 대해 생각하는가. 같은 행동에 대해서는 똑같이 처리해야 한다고 믿는가. 자신의 편견을 쉽사리 버릴 수 있는가.

14. 지도력

지도력이 뛰어난 사람은 단체를 조직하고 관리하는 능력이 남다르다. 인간적인 지도자가 되려면, 먼저 유능한 지도자가 되어야 한다. 조직의 임무를 효율적으로 수행하도록 이끌어주고 구성원들이 원만한 관계를 유지하도록 지도해야 하는 것이다. 아울러 유능한 지도자는 조직간 문제를 다룰 때에는 ‘누구에게도 원한을 품지 않고, 모든 사람들에게 관대하며, 옳은 일은 단호하게 추진하는’ 인도주의 정신을 겸비해야 한다. 예컨대 인도적 국가 지도자는 적을 관대하게 용서하고 자신의 지지자들과 똑같이 대해야 한다. 인도적인 지도자는 역사적 부채를 청산하고, 잘못에 대한 책임을 인정하며, 평화를 지키기 위해 힘쓴다. 이는 세계의 국가수반들뿐만 아니라, 군대 지휘관, 최고 경영자, 노조위원장, 경찰 총감, 교장, 보이스카우트 단장, 학생회 회장 그리고 각종 조직의 지도자에게도 적용된다.

절제력

절제력은 미덕의 핵심으로서 욕망과 욕구를 알맞게 조절해서 표출하는 힘이다. 절제력이 강한 사람은 동기를 억제하는 게 아니라, 욕망 때문에 자신을 비롯한 다른 사람들에게 해를 끼치지 않도록 적절한 기회가 올 때 까지 기다릴 줄 안다. 여기에는 자기 통제력, 신중함, 겸손이 포함된다.

15. 자기 통제력

이 강점을 지닌 사람은 적절한 시기가 올 때까지 자신의 욕망, 욕구, 충동을 자제한다. 기다려야 한다는 사실을 아는 것만으로는 부족하다. 참아야 한다는 것을 아는 만큼 반드시 행동으로 옮겨야 한다. 기분 나쁜 일이 생겼을 때, 당신은 자신의 감정을 다스릴 수 있는가. 부정적인 감정을 다스려 평온한 상태로 만들 수 있는가. 힘든 상황에서도 쾌활함을 유지할 수 있는가.

16. 사려, 신중함, 조심성

사려 깊은 사람은 나중에 후회할 말이나 행동을 하지 않는다. 모든 결정 사항들을 충분히 검토한 뒤에야 비로소 행동으로 옮긴다. 또한 멀리 보고 깊이 생각한다. 더 큰 성공을 위해 눈앞의 이익을 좇으려는 충동을 억제할 줄 안다. 특히 술한 위험이 도사리고 있는 세상에서 조심성은 부모가 자기의 아이들이 지니기를 바라는 강점이다. 부모는 자식이 운동장에서 놀 때, 자동차를 타고 있을 때, 연애를 할 때, 직업을 선택할 때 등 어려서나 어엿한 성인이 되어서도 늘 다치지 않도록 조심하기를 바란다.

17. 겸손과 겸양

겸손한 사람은 못 사람들의 시선을 받으려하기 보다 자신이 맡은 일을 훌륭히 완수하는 데 힘쓴다. 스스로 돋보이려 애쓰지 않으니, 다른 사람들은 그 겸손함을 귀하게 여긴다. 또한 자신을 낮출 줄 알며 자만하지 않는다. 자신이 이룩한 성과와 업적을 누구나 할 수 있는 일처럼 대수롭지 않게 생각한다. 중대한 프로젝트에 자신이 이바지하고 노력한 것쯤이야 당연한 일로 받아들인다. 그런 마음이 고스란히 묻어남 겸손은 짐짓 보이기를 위한 행동이 아니라, 자신의 존재 가치를 투영하는 창이다.

영성과 초월성

강점 덕목의 마지막으로 소개하는 이 ‘초월성’이란 말은 역사 속에서 그리 널리 사용되는 것은 아니다. 사실 ‘영성’도 개인이 선택할 문제이다. 그러나 영성이라는 이 특별한 강점과 열정이나 감사 같은 비종교적인 강점을 혼동하지 않기를 바란다. 여기서 말하는 초월성이란 더 크고 더 영원한 것에 가 닿는 정서적 강점을 말한다. 다른 사람들, 미래, 진화, 신 또는 우주에 닿아 있는 것이다. 여기에는 감상력, 감사, 희망, 영성, 용서, 유머감각, 열정이 포함된다.

18. 감상력

이 강점을 지닌 사람은 장미를 보면 가던 길을 멈추고 그 향기를 음미한다. 모든 분야의 미, 빼어난 작품과 기교를 감상할 줄 안다. 자연과 예술, 수학과 과학을 비롯한 세상 모든 것에서 아름다움을 발견한다. 경외감과 경이로움을 느끼기조차 한다. 스포츠 스타의 묘기나 인간미가 넘치는 아름다운 행동을 목격할 때면 그 고결함에 깊이 감동한다.

19. 감사

고마움을 아는 사람은 자신에게 일어난 일을 늘 기쁘게 생각하며, 절대 당연한 것으로 받아들이지 않는다. 그래서 항상 고마움을 전할 시간을 마련한다. 감사는 남달리 돋보이는 어떤 사람의 도덕적 품성을 감상하는 것이다. 감사는 하나의 정서로서, 경이로움과 고마움을 느끼며 삶 자체를 감상하는 정신 상태이다. 자신으로 말미암아 사람들이 행복하다면 그 또한 고마운 일이지만, 우리는 흔히 선행과 선한 사람들에게 더 깊이 감사한다. 또한 감사하는 마음은 신, 자연, 동물들처럼 비인격적인 존재에게 향하기는 해도, 자기 자신에게 향하지는 않는다. 이 감사라는 말은 은혜를 뜻하는 라틴어 그라티아(gratia)에서 유래된 말임을 생각해보면 더 쉽게 이해할 수 있을 것이다.

20. 희망, 낙관주의, 미래지향성

낙관적인 사람은 자신이 최고가 될 날을 기대하며 계획을 세우고 그 계획대로 실천한다. 희망, 낙관주의, 미래지향성은 미래에 대한 긍정적인 자세를 드러내주는 강점들이다. 열심히 노력하면 좋은 일들이 꼭 일어날 것을 기대하고 미래를 설계하는 한편, 현재 자신이 있는 곳에서 즐겁게 생활하고 목표를 향해 힘차게 나아간다.

21. 영성, 목적의식, 신념, 신앙심

이 강점을 지닌 사람은 우주의 더 큰 목적과 의미에 대한 믿음이 크다. 그래서 더 큰 계획에서 자신의 쓰임새가 있을 것이라고 생각한다. 그런 믿음을 밑거름 삼아 행동하고 편안함을 얻는다. 종교를 믿든 안 믿든, 당신은 더 큰 우주에 자신이 속해 있다고 확신하는가. 자신보다 훨씬 더 큰 무엇에 귀속되어 있기 때문에 자신의 삶이 의미 있다고 믿는가.

22. 용서와 연민

이 강점을 지닌 사람은 자신에게 잘못된 사람을 용서하고, 항상 잘못을 만회할 기회를 준다. 가련하고 불쌍히 여겨 복수심을 버리는 것이다. 용서는 누군가에게 정신적으로나 신체적으로 상처 입은 개인의 내면에서 일어나는 유익한 변화가 표출되는 것이다. 용서하면, 가해자에 대한 기본적인 동기나 행동이 대체로 훨씬 긍정적으로 바뀐다. 따라서 앙심을 품거나 가해자와 마주치는 일을 애써 피하지 않고 너그러운 마음으로 친절하게 대하는 경우가 많다.

23. 명량함과 유머감각

명량한 사람은 잘 웃거나 다른 사람들에게도 웃음을 선사한다. 또한 삶을 긍정적으로 보는 경향이 크다. 지금까지 소개한 강점들이 아주 올곧은 마음이었다면, 나머지 두 가지는 대단히 재미있는 것이다. 당신은 어떤가? 우스갯소리를 잘 하는가.

24. 신명, 열정, 열광

신명이 많은 사람은 활기가 넘치고 정열적이다. 당신은 자신이 하는 일에 몸과 마음을 다 바치는가. 새날에 할 일을 고대하며 아침에 눈뜨는가. 열정적으로 일에 뛰어드는가. 그때 기운이 샘솟는가.

- 저작권 : 미국 행동가치연구소

『우리는 혼자가 아닌 모두가 함께 살아갑니다.』

몇 년 전 타임뱅크 코리아의 손서락 대표와 만난 자리에서 구미의 한 사례를 인상 깊게 들었습니다. 혼자 살며 몸이 불편해서 집 밖에 나가지 못하시는 할아버지가 동네에서 봉사를 하신다는 것입니다. 혼자 살면서 몸이 불편해 아무것도 할 수 없을 것 같은 노인이 무슨 봉사를 할까 아무리 생각해봐도 도저히 떠오르지 않았습니다. 알고 보니 할아버지는 동네 청년들에게 주소를 공유하고 택배를 받아주고 계셨습니다. 본인은 몸이 불편해서 못 나가지만 택배 정도는 받아줄 수 있다고 합니다. 덕분에 청년들은 주말에만 받던 택배를 주중에도 마음 편히 받을 수 있게 되었습니다. 할아버지도 택배가 올 때마다 문을 열어주려 움직이다 보니 건강도 좋아지고 사람들과 이야기를 나누다 보니 삶의 활력소가 생겼다고 합니다. 또 청년들이 저녁에 물건을 찾으러 오니 할아버지는 하루 종일 사람들을 만날 수 있어서 좋다고 합니다. 심지어 택배기사가 벨을 눌렀는데 반응이 없으면 구청 복지과에 신고도 할 수 있다고 합니다.

돈이 오가지 않으면서 할아버지는 봉사도 하시고 건강도 좋아지고 관리도 받을 수 있게 됐습니다. 평소 보이지 않던 할아버지가 마을에서 보이기 시작했습니다. 청년들도 택배 때문에 시작한 일이지만 할아버지와 계속 만나면서 관계를 쌓으니 외로움이 조금은 줄어드는 효과가 있었습니다. 마을에서 서로 보이지 않던 사람들이 서로를 알아보게 되었습니다.

출처 : '나는 잘 살고 싶어 나누기로 했다.' 전성실 지음, 착한책가게

강점이란 꼭 역량과 연결해서 이해해야만 하는 것이 아닙니다. 위 글에서 나타났듯이 모든 사람에게 공평하게 주어지는 하루 24시간을 내가 어떻게 사용할지를 결정하는 결심도 충분히 타인에게 기여할 수 있고, 새로운 관계들을 만들어 나갈 수 있으며, 강점으로 드러날 수 있습니다.

혼자 살아갈 수 있는 사람은 존재하지 않습니다. 우리가 종종 이 사실을 잊고 살아갈 뿐이죠. 혼자 살아갈 수 없다는 이야기는 지금도 누군가의 기여 덕분에 나는 오늘을 살아갈 수 있다는 뜻입니다. 나를 위해 하는 직업적인 일이지만, 누군가 버스나 지하철을 운전해 주시고 또 누군가는 버스나 지하철을 움직이기 위한 에너지를 생산하기 위해 노동을 하고 있으며, 또 누군가는 건강한 대중교통 정책을 만들기 위해 야근을 하고 있을 수도 있습니다. 다양한 사람들의 다양한 기여가 모여 사회를 움직이고 우리 모두는 그 혜택을 받고 있습니다. 덕분에 살아갈 수 있습니다.

Q. 평소애 고마움을 가지고 있었지만 표현하지 못했던 사람이 있었다면, 여기에 편지를 한 번 적어볼까요?

Q. 재능이나 역량이 뛰어난 것과 강점의 차이점을 나의 언어로 정리해보면, 어떻게 정의할 수 있을까요?

Q. 새롭게 알게 된 강점이 있다면, 누군가를 감동시키기 위해 나의 강점을 어떻게 사용할 수 있을까요? 구체적인 계획을 세워볼 수 있을까요?

4. Connecting...

「온 마음을 다하는 삶」

우리는 모두 아름답게 불완전한 존재다. ‘온 마음을 다하는 삶’이란 자신이 가치 있는 존재라고 믿는 자기가치감을 바탕으로 삶을 꾸려나가는 것을 의미한다. 아침에 눈 떴을 때 ‘무엇을 이뤘든 이루지 못했든 나는 지금 이대로 충분해’라고 생각할 수 있도록 용기, 연민, 유대감을 기르는 것이 온 마음을 다하는 삶이다. 저녁에 잠들기 전에 ‘그래, 나는 불완전하고 취약한 점도 있고 두려울 때도 있어. 하지만 그렇다고 해서 내가 용감하고 사랑받고 인정받을 수 있는 존재라는 사실은 변하지 않아’라고 생각할 수 있는 삶이다. <중략> 자기가치감으로 바탕으로 살고 사랑하려면 무엇이 필요할까? 자신의 불완전한 모습을 받아들이려면 어떻게 해야 할까? 내게 필요한 것을 가꾸고 내 발목을 붙잡는 것들을 버리려면 어떻게 해야 할까? 이 모든 질문에 대한 답은 용기, 연민 그리고 유대감이다. 온 마음을 다하는 삶으로 한 걸음 한 걸음 나아가려면 이 도구들이 꼭 필요하다.

<중략>

우리는 인간이도 아름답게 불완전한 존재이기에 매일 이들 도구를 활용하는 연습을 한다. 그리고 그 과정에서 용기, 연민, 유대감은 선물, 즉 불완전함의 선물이 된다.

출처 : ‘나는 불완전한 나를 사랑한다.’ 브레네 브라운 지음, 서현정 옮김,

나에 대해 솔직하게 이야기하고 불완전한 나의 모습까지도 인정하고 사랑하는 것은 내가 할 수 있는 가장 용감한 일입니다. 이 세상에 완벽할 수 있는 사람이 없다는 것을 인정하고 타인의 불완전함에 대해 연민의 마음을 가지고 바라보며, 그 사람에게 도움이 손을 내미는 것 또한 용기가 필요한 일입니다.

실제 동행 활동을 했던 분들을 대상으로 설문을 진행한 결과 116명이 답을 해 주셨는데, 동행 활동 중 용기를 내야 했던 순간이 많거나 매우 많다고 답변해 주신 분의 비율이 68%나 되었습니다. 용기를 내야 했던 순간들이 많을 것이라 충분히 예측해 볼 수 있는 수치라고 생각합니다.

용기를 내기 위해 제일 좋은 방법은 미리 구체적인 계획을 세우고 연습을 해 보는 것입니다. 완벽하게 해내기 위해서가 아니라, 그 순간 불완전한 나로서도 괜찮을 수 있도록 나의 마음을 준비해 보면 좋겠습니다. 온 마음을 다하는 삶이란 바로, 불완전한 나로서도 두려워하기 보다는, 있는 그대로 인정하고 수용하여 용기를 내어 보는 것을 의미할 것입니다.

당황하지 않고 낮설어하지 않고 차분하게 동행 활동이 나의 어떤 부분을 성장시킬 수 있는지, 나는 동생의 성장을 위해 어떤 노력을 기울일 수 있는지 머릿속으로 생생하게 그려봅시다. 이 여행에 참여하는 모두를 진심으로 응원합니다.

「로버트 디너의 이야기」

로버트 디너는,

긍정심리학을 공부한 사람이고, 이 긍정심리학을 코칭 분야에 접목시키는 연구와 실천으로 나름 위상을 가진 사람이다. 변방의 사람들 특히 마사이족에 대해 관심이 많았는데 마침 마사이족을 연구할 수 있는 기회가 주어졌다. 너무 신이 나서 연구를 위한 설문지와 자료들을 가지고 비행기를 타고 아프리카로 갔다.

열정적으로 마을마다 집집마다 찾아다니며 마사이족 사람들을 만나러 다녔는데, 일주일이 다 끝나가도록 한 사람도 인터뷰를 할 수 없었다. 숙소에 돌아와서 앉아있는데 얼마나 염려가 되고 기운이 빠지겠는가. 로버트 디너는 보통 실의에 빠지거나 자신이 선택한 무모함에 대해 후회하거나 앞으로 다가 올 상황에 대해 불안해하기 쉽지만, 자신은 그런 선택을 하지 않았다고 한다.

‘분명 난감한 상황인데 가진 강점 중에 이 상황을 해결하는데 도움이 될 강점이 무엇인지?’ 찾았다. 자신은 용감한 사람인데 어릴 때부터 용감한 편이었고, 암벽등반을 즐길 만큼 위험과 스릴을 즐기는 편이다. 이 용감함이 이 상황과 어떻게 연결될 수 있을지 찾다가 마사이족 성인 남성에게 가장 큰 미덕이 용맹함이라는 것을 알았다.

용맹함을 증명하기 위한 의식이 있는데 두 가지 길이 있다. 하나는 칼을 들고 들판에 나가 사자와 싸워서 이기는 것인데 격투를 배운 적이 없어서 포기했다. 또 하나는 심장에 불에 달군 쇠꼬챙이를 찌르는 것인데 이것은 특별한 격투 기술을 요구하는 것이 아니라 해볼만 하다고 생각 되서

이 의식에 지원했다. 의식이 거행되는 날 통역하는 사람이 “마사이족들에게도 어려운 일인데 당신이 성공할 수 없다. 지금이라도 늦지 않았으니 취소해라”고 말렸지만, 자신의 의지를 말할 수가 없었다고 한다. 불에 달군 꼬챙이를 가슴에 찌를 때 마치 온 몸에 불이 난 것처럼 느껴졌고 뺄 때는 몸 속의 살이란 살은 다 빠져나오는 느낌이었다. 더 큰 문제는 한 번이 아니라 한 구멍에 세 번씩 세 번을 하는 것이다. 합이 아홉 번! 자신의 강점은 용감함이고 이 의식을 성공적으로 해냈다.

이후 가는 마을마다 사람들은 마치 가족을 대하듯 환영해주었고 이들이 얼마나 성의껏 인터뷰에 응답해 주었는지 긍정심리학을 연구하는 학자로서 한 획을 긋는데 중요한 기점이 되었다.

이 이야기를 읽으며 어쩌면 대단한 사람들의 이야기처럼, 남의 이야기처럼 느껴졌을 수도 있습니다. 어려움을 직면하는 건 때론 직면 그 자체만으로 용기가 필요합니다. 또한 그 어려움을 해결하기 위해서는 나의 취약함을 직면해야 할지도 모릅니다. 그 때 우리에게 필요한 것은 이미 우리가 가지고 있는 자원들을 잘 활용하는 것입니다. 로버트 디너와 같이 우리도 할 수 있습니다. 두려움에 휩싸이게 되면 내가 나를 보는 시야에서 나를 놓치게 될 가능성이 높아집니다. 나를 놓치지 않는다면, 나의 강점을 잡을 수 있습니다.

참고자료.

마이크 린버그(2002), 유혜경 옮김, '너의 명작을 그려라', 한언
기무라 아키노리(2010), 최성현 옮김, '사과가 가르쳐준 것', 김영사
이시카와 다쿠지(2009), 이영미 옮김, '기적의 사과', 김영사
위키백과사전
레오 버스카글리아(2018), 이은선 옮김, '살며 사랑하며 배우며', 홍익출판사
윤정구(2015), '진성리더십', 라온북스
경희대학교 후마니타스 칼리지, '인간의 가치 탐색', 경희대학교 출판문화원
도널드 클리프턴, 톰 래스(2017), 갤럽 옮김, '위대한 나의 발견 강점혁명', 청림출판
전성실(2020), '나는 잘 살고 싶어 나누기로 했다.', 착한책가게
브레네 브라운(2019), 서현정 옮김, '나는 불완전한 나를 사랑한다.', 가나출판사
서울시자원봉사센터(2019), 2019년 서울동행 동행실천론 동행 인문학 교재
서울시자원봉사센터(2018), 2018년 서울동행 활동 스토리북

발행인 : 손인용 이사장

편집인 : 김의욱 센터장

집필진 : 라이프스콜레

발행처 : (사)서울특별시자원봉사센터

발간부서 : 사업총괄부 청년사업팀

발행일 : 2020년 7월

발간번호 : E-212

홈페이지 : www.donghaeng.seoul.kr

주소 : 서울시 마포구 마포대로 163, 3층(공덕동 168, 서울신용보증재단빌딩)

전화 : 02) 2136-8786

팩스 : 02) 2136-8702

※ 본 제작물의 저작권 및 판권은 서울시자원봉사센터에 있으며, 무단복제를 금합니다.