



박터 윤
심리상담발달센터
서민영
성심인성연구원

한국형에니어그램이 만들어 가는 상담 · 복지 · 교육 매거진

www.kenneagram.com
blog.naver.com/kenneagram

ISSN 2288-2251
등록번호 : 금천 라 00139호

나눔과 힐링 제23호

2015년 3월 25일~2015년 4월 24일
발행인 · 편집인 : 윤운성
기사제보 : 02-3446-3165 / FAX : 02-515-6784
인쇄 : 한국에니어그램교육연구소

'월간 나눔과 힐링'은 매월 25일에 발간하여 한국형에니어그램의 소식과 학술단체 및 복지단체의 소식을 전하는 통합 매거진입니다.



KEEC



교만하지 않고 겸손하게 하시고
자기를 기만하지 말고 정직하게
하시며 특별한 감정만을 추구하
기보다는 마음을 평안하게 하소
서, 모든 탐욕으로부터 자유롭게
하시고 두려워하지 말고 용기를
갖게 하시며 지나친 정열보다는
절제하게 하소서, 남을 욕망대로
통제하기 보다는 보호하게 하시
고 너무 태만하지 말고 행동으로
움기게 하시며 하찮은 일에 분노
하지 않고 침착하게 하소서, 따라
서 모든 자기집착으로부터 해방
되게 하소서.

한국형에니어그램이 만들어 가는 상담·복지·교육 매거진

한국에니어그램교육연구소 www.kenneagram.com

서울특별시 금천구 가산동 60-19 SJ테크노빌 1116호 한국에니어그램교육연구소
TEL, 02) 3446-3165 | FAX, 02)515-6784 | Email, help@kenneagram.com

CONTENTS

PAGE 3

4월의 문을 엽니다

이해인의 4월의 시

PAGE 5

사단법인 성심인성연구원

심리상담사 교육과정 및 상담인턴 모집공고

PAGE 7

햇피플

한국형에니어그램 12기 전문강사회장 황연태

PAGE 9

에니어그램과 명상

6번 유형 : 충성가

PAGE 11

에니어그램과 사랑

한국형에니어그램 12기 전문강사 김가현

〈서른 다섯, 미래의 나에게 보내는 편지〉

PAGE 12

에니어그램과 웰빙

한국형에니어그램 4기 전문강사 이후경 박사

〈숨겨놓은 마음의 병, 세상 밖으로 던져라〉

PAGE 15

에니어그램과 학습

황은신 전임교수

〈4번 유형의 자녀를 둔 부모코칭〉

PAGE 17

에니어그램과 영화

소희정 전임교수

〈클라우드 오브 실스 마리아〉

PAGE 19

에니어그램과 여행

한국형에니어그램 12기 전문강사 최은미

〈제주도 여행기〉

PAGE 21

에니어맛지도

〈러시아 전통 레스토랑 : 에르미타주〉

PAGE 23

책 · 교육도구 소개

검사도구 및 교육도구 소개

PAGE 25

문화소식

연극, 영화, 콘서트 등 이달의 문화소식

PAGE 27

연구소 소식 및 회원동정

연구소&센터소식, 회원전문강사 동향

PAGE 29

교육일정

2015년 한국에니어그램교육연구소 교육일정



“4월의 문을 엽니다.”



꽃무더기 세상을 삽니다. 고개를 조금만 돌려도 세상은 오만가지 색색의 고운 꽃들이 자기가 제일인 양 활짝들 피었습니다. 정말 아름다운 봄날입니다. 새삼스레 두눈으로 볼수 있어 감사한 마음이고 고운 향기 느낄 수 있어 감격이며 꽃들 가득한 사월의 길목에 살고 있음이 감동입니다. 눈이 짓무르도록 이 봄을 느끼며 가슴 터지도록 이 봄을 즐기며 두 발 부르트도록 꽃길 걸어볼랍니다. 내일도 내 것이 아닌데 내년 봄은 너무 멀지요. 오늘 이 봄을 사랑합니다. 오늘 곁에 있는 모두를 진심으로 사랑합니다. 4월이 문을 엽니다.

- 이해인의 4월의 시 -





www.keec.or.kr

직능원 만중 성담자격증과정

인천 심리상담사 2급 교육과정

교육안내

- 교육기간 : 2015년 4월 26일 ~ 5월 16일 / 매주 토·일(6회) / 45시간
- 신청기간 : ~ 2015년 4월 25일까지
- 수강료 : 400,000원 (40만원)

성심 서울분소 심리상담사 2급 교육과정

교육안내

- 교육기간 : 2015년 4월 16일 ~ 7월 23일 / 매주 목(15회) / 45시간
- 신청기간 : ~ 2015년 4월 15일까지
- 수강료 : 450,000원 (45만원)

감정코칭심리상담사 교육과정

교육안내

- 교육기간 : 2015년 4월 30일 ~ 7월 23일 / 매주 목(13주) / 40시간
- 신청기간 : ~ 2015년 4월 22일까지
- 수강료 : 400,000원 (40만원)

혜 백

개인상담 2회 제공 ※일정은 상황에따라 변경될 수 있습니다.

TEL. 032-441-9005, 442-0691

2015년 상담인턴을 모집합니다

(상담 실습 & 수퍼비전)



모집기간 : 2015.02.10 ~ 2015.03.30



사) 성심인성연구원에서는 한국상담심리학회 상담심리사2급/ 한국상담학회 전문상담사2급/ 여성가족부 청소년상담사 2급과 3급 자격을 준비하시는 분들을 위해 상담실습 및 수퍼비전 지도를 함께 할 수 있는 과정을 마련하였습니다. 특히 이번 상담인턴쉽에는 학부 과정을 신설하여 마련합니다. 학부 과정의 인턴쉽은 상담의 실제적 경험을 통해 상담인으로서의 진로를 결정하거나 상담 자격증 취득 및 추후 대학원 진학 등 실제적 도움을 주고자 합니다. 실습과정은 본 연구소의 협력기관과 연계하여 집단상담 코리더 및 개인상담을 진행하고, 정기적인 그룹 수퍼비전을 받는 방식으로 수련을 진행합니다.

이 모든 과정을 이끌어주시는 분은

한국상담심리학회, 상담학회 상담사급 자격을 갖춘 분들이므로, 수련팀에 참여하시는 분들은 모두 한국상담심리학회와 상담학회의 상담심리사 자격 수련으로 인정됩니다.

- **대 상** 상담전공 대학원 석사과정 및 상담전공 학부
- **기 간** 2015년 4월 ~ 2015년 7월 (기간 15주)
- **수 련 비** 50만원 (학부생은 35만원)
- **신청방법** 지원서를 다운받아 Email로 신청(keec2014@kenneagram.com)
- **모집기간** 2015년 2월 10일 ~ 2015년 3월 30일(조기 등록시 교육비 할인)
- **수련장소** 사)성심인성연구원 서울분소

기타사항

- ※ 성심인성연구소에서 관련 내용을 충족시킬 수 있는 여러 제반여건을 제공한다는 뜻으로 해당 내용을 충족시키는 기간은 개인의 노력에 따라 기간의 차이가 발생할 수 있음.
- ※ 수련비는 장소이용료, 집단수퍼비전 참여비, 멘토링, 사례배분심사비 등으로 사용됨
- 단, 개인수퍼비전비용은 별도로 수퍼바이저에게 지급함
- 개인적 필요에 의한 교육은 별도로 신청하여 참여함
- 상담사 심사 관련하여, 이론시험 준비와 실습내용을 충족시킬 수 있는 수련내용(일부 개인차 발생)
- 한국형에니어그램 1단계 무료 수강 (단, 수료증 발급 비용 별도)
- 사) 성심인성연구원의 심리상담사 민간 자격증 취득 시 혜택
- 협력기관인 청소년리더십진로교육센터(www.leadershipcareer.kr)와 연계하여 집단상담 코리더 및 개인 상담 연결 (소정의 활동비 지급)



작지만 아름답고 의미있는 순간들

한국형에니어그램 12기 전문강사회장 황연태

위치한 수도방위사령부에서 개인정보보호 뿐만 아니라 다양한 분야의 군사보안업무를 총괄하고 있습니다.

3. 에니어그램이 삶에 미친 영향은?

누구에게나 삶은 녹록치 않은게 현실입니다. 몇해전 저에게 다가온 절체절명의 순간... 기억하기조차 힘든 시간들이 있었습니다. 그토록 믿었던 가까운 사람에게 무참히 짓밟혀 나락으로 떨어져 버린 나 자신이 그토록 가슴아팠던 적이 없었던 것 같습니다. 그 무엇보다 한가닥 자존심 하나로 살아온 내 기준과 원칙들이 한 순간 물거품으로 되었습니다. 내 마음 속 깊은 곳에서 싹틔운 씨앗 하나가 있었습니다. 진정으로 나 자신을 알고 싶었고 나 아닌 다른 사람들을 이해하고 싶어졌습니다. 지금껏 살아오며 배우고 익혀왔던 많은 부분들을 잠시 내려 놓으며 접하게 된 에니어그램은 그 무엇보다도 비교할 수 없는 내 삶의 전환점을 마련해 주었습니다. 내 삶의 고달픔이 내가 아닌 누군가 때문에 힘들고

괴로웠다는 그동안의 생각은 핑계에 지나지 않았습니다. 나 자신의 진정한 깨달음을 가지는 순간부터 고스란히 진정한 나와 만날 수 있었습니다. 또한 다른 사람들의 마음 역시 이해할 수 있었습니다. 살다보면 자신의 뜻대로 되지 않는 일이 참 많지요. 제 삶이 마냥 외롭고 힘들게만 느껴졌던 지난 시절, 다른 사람들을 있는 그대로 인정해주지 못하고 마음의 문을 잠근채 나도 모르게 얼음심장이 되었던 것은 아닐까 싶습니다. 행복은 먼 곳에 있지 않음을 알았습니다. 가까운 곳에 있는 삶의 재미와 행복을 무시하고 먼 곳에서만 찾아 헤매었던건 아닌지 싶습니다. 부귀영화를 누리고 큰 공을 세워 사회에 이름을 떨치는 거창한 행복도 있지만 보잘 것 없고 작아 보이지만 남들이 이해하지 못하는 즐거움을 우리만이 느끼는 작고 빛나는 행복도 있다는 것을 알게 되었습니다. 너무 빨리 달리지 말자 얘기합니다. 우리가 진정으로 보고 느껴야 할 행복이 가까운 곳에 놓여 있다구요. 작은 생각의 변화로 큰 삶의 변화가 내 곁에 찾아올

1. 간단한 소개

안녕하세요. 저는 나만의 원칙을 가지며 책임감과 자부심이 강하고 무엇보다 도덕적이며 완벽함을 추구하면서도 자기신념이 강한 소유자입니다. 하지만 건강하지 못할 때는 융통성이 없고 내 말만 맞다고 생각하는 때도 있습니다. 건강한 수준의 1번 유형이라 생각합니다. 또한 상대에 대한 이해와 배려심으로 엄격함을 완화시켜주는 2번 날개를 사용하며 SO(사회적)의 하위유형을 사용합니다. 항상 스스로 세상의 빛과 소금이기를 희망합니다.

2. 하시는 일

저는 현재 21년째 군생활을 하고 있는 현역장교 신분입니다. 전국 방방곳곳 가보지 않은 곳이 없을 정도로 다양하게 다녔구요. 23번의 이사를 끝으로 우리나라의 심장부라 할 수 있는 지금의 수도서울에서 3년째 생활을 하고 있습니다. 관악산 자락에



수 있음을 알게 되었습니다. 그렇게 제 삶은 에니어그램을 접하고 난 후부터 완전히 변했습니다. 작지만 아름답고 의미있는 순간들을 느끼고 바라보는 진정으로 자신의 모습을 사랑하게 되었습니다.

도 아닙니다. 부족한 능력이지만 12기 전문 강사회 100분을 위한 마음의 열정은 뒤지지 않습니다. “비바람을 두려워하지 않는 사람이 바다를 나서고 천둥과 번개를 알보는 사람만이 맨몸으로 들판을 나설 수 있는 용기가 생기듯



4. 올해 계획과 소망은?

누구에게나 꿈은 있죠! 하지만 그 꿈을 누구나 이룰 수 있는 건 아닙니다. 하지만 '꿈을 가진 이... 어느 덧 그 꿈을 닮아간다'라는 말이 있습니다. 어느덧 에니어그램을 통해 다시금 되돌아 보게된 지난 1년 여의 시간, 그동안 나 자신과 다른 사람을 이해하게 되었다는 사실이 내가 가진 또 하나의 행복이라 생각합니다. 이제는 내 마음 속에 소중한 새겨진 그 하나 하나의 이야기들을 '15년 한 해를 통해 아직까지도 자신을 찾지 못하고 다른 사람을 이해못하는 많은 사람들에게 깨달음을 전해줄 수 있는 시간과 기회를 가지기 희망합니다. 에니어그램을 좀 더 심도 있게 배우고 익히며, 특별하고 가치있는 일, 많은 사람들에게 에니어그램을 통한 방향 제시를 하는데 투자하고 싶습니다.

5. 12기 회장님으로써 각오

결코 능력이 뛰어난 것도 머리가 똑똑한 것

생각에 머무르지 않고 행동으로 실천"하는 회장이 되도록 노력하겠습니다.

6. 회원들에게 한마디

살아가며 우리내 인생에서 인연이 아닌 것이 어느 것도 없지 않습니다. 나와 함께하는 모든 인연들은 어차피 내 스스로 만들었고 내가 받는 것일 뿐이라 생각합니다. 모든 인연은 맺어질 곳에 정확히 맺어진다 합니다. 그 이유로 어느 것 하나 그냥 버릴 것이 없는 것. 하늘에서 내리는 눈송이, 나무에서 떨어지는 낙엽 하나 조차도 정확히 떨어질 곳에 떨어진다니...그만큼 나와, 우리의 인연은 정확히 맺어지고 있다는 것입니다. 에니어그램 12기 전문강사회라는 인연으로! 서로 다른 모습, 다른 곳에서 생활해왔지만 그 누구보다도 끌어오르는 열정과 꿈을 가지신 한 분, 한 분과의 귀한 인연의 끈을 매듭지어 오래도록 함께 가고 싶습니다. 감사합니다.

12기 전문강사회 밴드





6번 유형: 충성가

에니어그램과 명상 (윤운성 저)

6번 유형은 책임감이 강하고 안전을 추구하는 유형으로서 친구나 자기가 믿는 신념에 가장 충실한 사람들입니다. 전통이나 단체에 강한 충성심을 갖고 있으며 공동체에 대한 헌신이 대단합니다.

신중하며 거짓말을 모르는 그들은 협조적이며 조화를 이루고 믿음직스럽습니다. '책임감이 있다', '신실하다' '충성스럽고 믿을 만하다'는 말에 가장 큰 만족을 얻습니다.

이들이 건강할 때는 시슴처럼 위험에 대비하는 자세를 갖추고 자신이 속한 조직의 활력을 이끌어냅니다.

고난 가운데서도 살아남을 수 있는 능력을 갖추고 있습니다. 그러나 건강하지 못 할 때는 산토끼처럼 겁이 많고 놀라서 잘 달아납니다. 때로 궁지에 몰렸을 때는 늑대처럼 오히려 공격적으로 대합니다.

6번 유형의 성격과 특성, 성격의 장점과 단점을 조용히 살펴봅니다. 6번 유형 성격의 장점은 무엇이며 또 단점은 무엇입니까? 그리고 나의 성격 중에서 '믿을 수 있어야 한다.'는 6번 유형의 특성이 얼마나 강한지, 또 거기에 얼마나 집착하고 있는지를 살펴봅시다.

이제 '믿을 수 있어야 한다.'는 나의 성격이 왜 그렇게 강하게 형성되었는지, 거기에 왜 그렇게 집착하고 있는지, 또 나의

그런 성격으로 나 자신과 다른 사람이 얼마나 고통을 받고 있는지를 살펴봅시다.

어린 시절에 부모와 형제에게 받은 영향을 생각해봅시다. 그리고 여러분에게 중요한 영향을 끼친 다른 사람들, 예를 들어 선생님, 여러분 종교의 성직자, 여러분이 즐겨 읽은 책의 저자나 주인공들을 살펴봅시다. 그들의 성격과 행동, 태도, 가치관 그리고 인생관 등이 어떻게 여러분의 정신세계에 스며들고 있는지 생생하게 느껴 보십시오.

만일 자신의 성격의 문제점과 집착을 깨닫게 되면 "이것은 나의 참 모습이 아니다. 이것은 나의 왜곡된 모습일 뿐이다. 집착에서 벗어나 본래 나의 모습을 회복해야겠다" 자신에게 거듭 주문을 외우십시오. 그러는 가운데 자신의 성격과 성격의 장점, 단점이 확실하게 파악되고 명상을 통해 성장을 경험한다면 여러분의 입가에는 저절로 미소가 감돌게 될 것입니다.





6번 유형이 학습효과를 극대화하기 위해서는
아래와 같은 점에 유의해야 합니다.

누구든지 불안한 감정을 가지고 있기 때문에 그런 감정은 이상한 것이 아닙니다. 불안을 진정시키기 위해 자극적인 것에 지나치게 의존하지 말고 자기 자신의 불안을 학습을 위해 창조적으로 연계하도록 하세요.

스트레스를 받거나 불안을 느끼고 있을 때 지나치게 반응하는 경향이 있습니다. 자신이 과잉반응을 불러일으키고 있다는 것을 확인하는 법을 배우세요. 또 여러분이 두려워하는 일의 대부분은 실제로는 거의 일어나지 않는다는 것도 이해해두기 바랍니다.

다른 사람들은 여러분이 상상하는 이상으로 여러분은 긍정적으로 생각하고 있습니다. 걱정에서 벗어나 자기 자신을 신뢰하십시오. 만약 자기 자신을 믿지 않으면 다른 사람들도 여러분을 믿으려 하지 않을 것입니다.



성찰하기

현명한 판단으로 공평한 처세를 하세요.
상식에 따라 행동하고 독립심과 자립심을 키우세요.
긍정적 목표를 분명하게 밝히세요.
나는 지지받기 때문에 걱정할 이유가 없습니다.
내 확신에 대한 용기가 있습니다.
나는 항상 타인들과 함께 있습니다.
긍정적 결정을 통해 두려움으로부터 벗어나십시오.



에니어그램명상
구매 바로가기



자기주도학습

Junior Leadership Career Education Center

서른 다섯

미래의 나에게 보내는 편지

서른 다섯, 너는 한 사람의 배우자로서, 한 아이의 엄마로서 행복한 삶을 살고 있을 거야. 나는 니가 남들처럼, 사회가 만들어 낸 굴레 속에 살면서 간혀 있지 않길 바래. 아내로서 엄마로서의 네 위치도 중요하지만 10년 뒤에도 20년 뒤에도 너 자신을 잃지 않는 사람이 되어 내면의 행복을 찾아보자.

<행복에 의미부여하며> 한국형에니어그램 12기 전문강사 김가현

과정소개

한국형에니어그램 자기주도학습 지도자과정은 청소년들이 자신에 대한 정확한 이해를 바탕으로 주체적 삶을 살아갈 수 있도록 돕는 지도자들을 양성하는 프로그램이다.

교육대상

- 아이들의 성격유형에 따른 정확한 학습방법에 관심이 많으신 상담교사 및 교사
- 평소 자녀와의 관계로 고민 중이신 학부모님
- 아이들이 스스로 계획하고 학습하는 주체적인 학생이 될 수 있는 방법을 고민하는 지도자

과정목표

1. 한국형에니어그램성격유형검사(청소년용)와 교구를 활용한 강의를 통해 본인의 유형을 발견하고 자신의 강점을 활용하여 자기주도성을 증진시키기 / 2. 학생들이 스스로 인생을 설계하고 계획하고 방법을 터득할 수 있도록 도와주며 학습 동기를 부여할 수 있도록 도와주는 지도자 되기 / 3. 공부 방법을 몰라 힘들어하거나 스스로 공부하는 힘이 필요한 학생들에게 성격 유형별 공부방법을 알려주고 예습법, 수업대응법, 복습법 등을 알려주고 이끌어줄 수 있는 조력자로 태어나기

교육신청

은행	계좌번호	예금주	교육비
국민	473-21-0514-001	윤운성	320,000 원

청소년리더십진로교육센터 TEL. 02)3446-3165

정신과 의원의 새 패러다임을 열다

이후경 원장이 정신과 전문의로 활동한 것은 1991년부터다. 병원이 어느 정도 자리를 잡으면서 후학 양성에 몰두하기 시작했다. 하지만 진료 환경은 크게 달라지지 않았다. 병원 경영 측면에서 수익을 내거나 눈에 바로 보이는 치료 효과를 얻기 위해서는 약물에 의존할 수 밖에 없었다. 그는 미국이나 유럽식의 상담 치료가 필요하다고 생각했다. 국내에서는 쉽지 않은 과정이지만, 그는 과감하게 그 길을 선택했다.

“우리나라의 정신과 의원들은 대부분 의사 한 명에 간호사 한두 명이 근무하는 영세 병원입니다. 또 치료 방법이 약물치료 일변도이구요. 하지만 미국은 그렇지 않습니다. 의사, 상담

전문가, 음악치료사, 운동치료사 등이 한 곳에 모여 종합적인 해답을 제공합니다. 한국이 OECD 국가 중 스트레스 지수가 가장 높은데, 한국에 이런

센터 하나쯤은 반드시 필요하다고 생각했습니다.” 우선 연세대학교 MBA 과정에 들어갔다. 경영학을 전공하기 위해서가 아니라 정신과 치료 중 집단 심리치료에 대한 지식을 심화하기 위해서였다. 이후 사회·집단 심리에 대한 연구를 위해 병원을 정리하고 미국 유학까지 계획했다. 하지만 MBA 과정을 공부하면서 경영학 내 집단역학·리더십 분야가 집단치료와 밀접하게 연관돼 있다는 것을 알게 되었고, 결국 진로방향을 틀어 박사학위까지 이어가게 되었다. 또 이 시기에 사업계획서 기획과 운영에 대해 토론하면서 LPJ마음건강센터의 토대가 된 종합정신치료센터를 구상하게 되었다. 대부분의 정신과 전문의들은 개원 이후 얼마간은 꼼꼼한 진료를 하지만, 수익을 얻기 위해 어쩔 수 없이 점차 진료시간을 줄이게 된다. 또한 수익이 줄어들 것에 대비해 기계 치료나 상담 전문가를 고용하지 않는 병원도 많다.

그는 환자를 제대로 진찰하고 상담하고 치료하기 위해서는 ‘치료의 분업화’가 필요하다고 생각했다. 이 원장은 평소 알고 지내던 정신과 전문의 6명에게 자신의 의견을 피력했고, 임상심리사, 세대별 상담 전문가, 소아 심리치료사들이 힘을 합쳐 지금의 마음건강센터를 구축했다. 마음건강센터만의 장점을 묻는 질문에 그는 부부싸움으로 정신과의원을 찾은 사람을 예로 들었다. “보통 정신과의원에 부부싸움으로 인한 스트레스로 찾아가면 간단한 진료 후 수면제와 항우울제를 주는 게 끝인데 이러면



숨겨놓은 마음의 병 세상 밖으로 던져라

글 한국형에니어그램 4기 전문강사 이후경 박사

정신과의사, 경영학박사, LPJ마음건강 대표, 연세대 의과대학과 동대학원을 거쳐 정신과 전문의를 취득하고, 연세대 경영대학원과 중앙대에서 경영학을 전공했다. <임상집단정신치료>, <후박사의 마음건강 강연시리즈 1~5권>, <후박사의 힐링시대프로젝트> 등 10여권의 책을 저술했다.

절대 치료가 될 수 없다”며 “우리 병원에서는 원인 해결과 집단 상담과 같은 사회학적 치료를 우선적으로 진행하는 것이 다른 점”이라고 설명했다.

스트레스, 적극적인 해소가 가장 좋은 치료법

그렇다면 이후경 원장이 20년 넘는 기간 동안 가장 많이 만난 환자는 어떤 환자일까? 모두의 예상대로 대답은 ‘스트레스’ 상담환자였다. “현대인은 스트레스에서 완전히 벗어나 살 수 없는 존재입니다. 수도 없이 ‘나는 행복한가? 잘 살고 있나? 이렇게 사는 것이 맞나?’라고 자문하며 스스로를 괴롭힐 뿐입니다. 사회가 점점 발전할 수록 신체적 웰빙은 해결되지만 심리적·사회적 웰빙은 신경 쓸 겨를이 없죠. 신체의 건강이 중요하듯 마음의 건강도 중요한데 모두들 놓치고 있는 것이 안타깝습니다.” 이 원장은 스트레스 지수가 세계 1위가 된 이유는 한국에만 있는 ‘후유증’ 때문이라고 분석했

다. 불과 한 세대 만에 전쟁을 겪은 후진국에서 세계 10위권의 경제대국으로 올라서는데 따른 성장통과 세대 차이, 인간관계의 약화 등이 후유증의 원인이다. “그동안 자본주의 사회에서 오로지 성장에만 신경 썼을 뿐, 심리적인 안전장치 하나 마련하지 않고 견뎌내 온 것이 문제입니다. 정신의학계에 한국인만 있다는 고유 질병이

상이 질병으로 발전하고 약물치료까지 필요한 상태로 악화된 케이스가 급증하고 있다. 그 이유는 정신질환, 예컨대 우울증이나 강박증 같은 질병에 대해 너무 안일하게 생각하는 분위기가 사회 전반에 깔려 있기 때문이다. “사실 스트레스로 인한 문제는 비단 정신적

가벼운 마음으로 들릴 수 있는 병원이라는 것을 널리 알려야 합니다.”

직장생활을 위한 네 가지 조언

이후경 원장은 “스트레스가 일상생활에 조금이라도 지장을 준다면 빨리 전문가의 상담을 받아야 한다”고 말하면서 “하지만 초기 수준의 스트레스는 라이프스타일의 변



등재됐어요. 오랜 기간 동안 고생과 억눌림이 뒤섞인 ‘화병’이 바로 그것입니다.” 그러나 예전엔 경제 성장으로 인한 보상이 커서 스트레스를 이겨냈지만, 일에 대한 보상이 점점 낮아지면서 현대인들은 더 큰 상처를 받을 수밖에 없는 상황이다. 그렇다면 스트레스를 받지 않는 방법은 없을까? 이에 대해 이 원장은 “노 스트레스는 불가능한 일”이라고 답했다. 한국사회는 이미 반세기 가까이 그 틀을 유지해 왔기에 국가가 나선다해도 촘촘히 엮인 세대 간 갈등이나 연령대 별로 다른 스트레스의 원인을 해결하기란 어렵다는 것. 그렇기에 어차피 받은 스트레스, ‘빨리 해소하는 것’이 중요하다고 강조했다. 여기서 말하는 ‘해소’는 현재 자신이 스트레스 상태임을 주변 누구에게라도 알리는 것이다. 하지만 대부분 시기를 놓쳐 병으로 키우는 경우가 많다. 의사의 진찰과 상담으로 치료될 만한 증

고통만 있는 것이 아닙니다. 그 고통이 밖으로 표출되지 못하면 혼자 폭발하거나 가라앉게 되고, 주변까지 피해를 입히게 됩니다. 개인의 문제가 조직의 문제, 나아가 사회적 문제가 되는데도 불구하고 주변 사람들이 ‘머칠 쉬면 낫겠지, 약 먹으면 낫겠지’하며 대수롭지 않게 여기는 게 문제입니다.” 정신질환을 극단적으로 표현하는 드라마나 영화 역시 그 분위기에 일조한다고 분석했다. 최근 방영되고 있는 드라마 <킬미 힐미>나 <하이드 지킬, 나>의 주인공들이 정신질환의 하나인 다중인격, 정신분열 등을 나쁜 이미지로 그려내고 있다. 이런 이유로 정신과 상담을 받으러 가는 것조차 주변 눈치를 보게 되고 숨기게 되는 풍토가 마련된 것이다. “정신과는 머리를 열고 수술하는 곳이 아닌, 마음을 열고 카운슬링(상담)하기 위해



Q. 최근 1개월 동안 다음 문항의 내용들을 얼마나 자주 느꼈는지요?

스트레스 자가 진단		전혀 없었다	거의 없었다	때때로 있었다	자주 있었다	매우 자주 있었다
1	예상 못했던 일 때문에 당황했던 적	0	1	2	3	4
2	내 뜻대로 안된다는 느낌	0	1	2	3	4
3	사소한 일에도 예민하게 느낌	0	1	2	3	4
4	자신감	4	3	2	1	0
5	일이 잘되고 있다는 느낌	4	3	2	1	0
6	일을 성공 못할 것 같은 두려움	0	1	2	3	4
7	짜증	4	3	2	1	0
8	최상의 컨디션이라는 느낌	4	3	2	1	0
9	통제할 수 없는 분노	0	1	2	3	4
10	어려운 일에 대한 두려움	0	1	2	3	4

▶ 각 문항의 점수를 더하시면 됩니다.

13점 이하
정상적인 스트레스 상태

14점 이상
스트레스의 영향을
받기 시작함

17점 이상
정신 질환으로의
발전 가능성이 있음

19점 이상
전문가의 도움 필요

화만으로도 해결이 가능하다”고 설명했다. 출근하기 전부터 머리가 지끈거리거나 목이 빠근한 사람, 아예 도살장에 끌려가는 소 마냥 기운이 하나도 없는 사람에게는 직장 자체가 스트레스의 원인이기에 ‘직장을 그만 다녀라’라는 무책임한 제안을 하는 것이 아니라 네 가지 행동 제안을 통해 “이것만 잘 지켜도 직장 내 스트레스는 없어질 것”이라며 장담했다.

첫째, ‘신나는 하루 선택하기’다. 우리는 매일 출근을 한다. 우리 몸을 일터로 가져 오는 것이다. 억지로 누가 시켜서 하는 일보다 스스로 하는 일이 기분 좋을 수밖에 없다. 출근하는 것도 기분 좋게, 일을 하면서도 ‘내가 이 일을 왜 해야 하는가?’에 대해 스스로에게 이해시키는 것이 먼저 이뤄져야 한다. 힘든 하루인가 신나는 하루인가는 온전히 자신의 선택에 따른 결과다. 두 번째는 ‘일터에서 재미를 찾아라’이다. 직

장 내에서 본인이 즐겨할 수 있는 무언가를 만든다면, 그것으로 인해 직장 분위기는 완전히 바뀔 것이다. 자신의 긍정적인 에너지가 주위로 전달되면 동료 간의 신뢰가 쌓이며 팀 분위기가 좋아져 능률도 오를 것이고, 그러다 보면 성과에 따른 보상에 자부심 또한 높아지게 된다. ‘추억을 만들 어라’가 세 번째 제안이다. 어린 시절의 좋은 추억은 지금도 뇌리에 남아 종종 떠오르곤 한다. 그러면서 ‘아, 그때 참 좋았지’ 하며 되뇌는 적이 있을 것이다. 동료들과 혹은 직장상사와 좋은 추억을 만든다면 어려운 일이 닦혔을 때, 그 추억의 힘으로 이겨내는데 도움이 될 것이다. 현재(Present)가 바로 우리에게 주어진 선물(Present)임을 잊지 말자. 네 번째 제안은 바로 ‘집중하기’다. 이 원장은 ‘업무에 대한 집중이 아니라 ‘주변 사람의 이야기’에 대한 집중이라고 설명했다. “경청하는 자세야말로 상

대방에게 공감한다는 신호를 가장 강하게 내뿜는 것”이라며 “다른 제안보다 가장 먼저 변화해야 할 부분”이라고 말했다.

이후경 원장은 스트레스를 받지 않고 살기 위해 누구나 지켜야 할 것에 대한 조언을 끝으로 인터뷰를 마쳤다.

“스트레스를 정신 문제로만 보는 경향이 있습니다. 하지만 스트레스의 원인은 사실 어떤 것이든 가능합니다. 과도한 업무로 인한 피로도 스트레스의 원인이고, 옆자리 동료의 과한 향수나 재미없는 따분한 휴일도 원인이 될 수 있습니다. 그렇기에 스트레스라고 인정하고 받아들이는 자신의 의식을 잘 통제해야 합니다. 자신의 감정을 잘 통제하는 사람이 스트레스도 잘 극복해 낼 수 있습니다!”

4번 유형의 자녀를 둔 부모 코칭

글 황은신 전임교수

이화여자대학교 졸업 / 전직 고등학교 교사 / (사)성심인성연구원 이사 / 한국에니어그램학회 상임이사
심리상담사 1급 / 소년보호사 3급 / 부모교육 강사 / 학습클리닉 전문가 / 노인교육 전문가 / 금연강사 (강동교육
청 교사 연수, 강동보건소, 성북구보건소 금연강사) / 집단상담지도자 / 효과적인 공부방법 강의

이름 : 김 00 / 기본유형 : 4번(예술가)

날개 : 3번 / 힘의 중심 : 가슴중심

모 : 9번



우리 아이는 머리를 기르고 싶어 하는데 학교에서 머리를 기르지 못하게 해서 속상하다고 합니다. 중학교 2학년 남학생인데 성격이 독특해요. 그렇다고 말이 많은 것은 아니고 오히려 내성적인 성격인 것 같은데 남다르게 개성이 강한 것 같아요.

나름대로 머리에 신경을 쓰는데 짧게 잘린 자기 머리가 보기 싫다고 합니다. 사실 방학 때는 머리를 길러서 다녀요. 그러다가 방학이 끝날 무렵에 머리를 자르는데 그럴 때는 너무 속상해 합니다. 친구가 다니는 학교 가운데 몇몇 학교는 학생들의 복장이나 두발에 그렇게 깊게 관여를 하지 않는다고 전학까지 보내달라고 보칩니다. 아이가 학교에 불만이 큰 것 같은데 어떻게 하면 좋지요?



Q & A

A : 어느 부모나 올바르게 자녀를 양육하고 싶고 그러기 위해서 많은 노력을 하면서 살게 됩니다. 그렇지만 현실적으로 부모의 의지대로 되지 않을 때가 생기고 그럴 때마다 당황하게 됩니다. 자신의 의지대로 자연에서 자라고 있는 소나무도 있고, 주인의 의지

대로 꺾이고 잘리고 돌려지면서 분재로 자라는 소나무도 있습니다. 사람들이 보기에는 분재가 아름다울 수도 있겠지만 소나무 입장에서는 자연스럽게 자라는 것이 더 행복할 거리는 생각을 해보게 됩니다.

우리의 자녀들도 부모의 의지대로 살기보다는 자신의 의지대로 살 때 더 행복하리라고 생각합니다. 그러기 위해서는 자녀가 나와 어떻게 다른지 이해하는 것이 올바른 양육의 시작이라고 여겨집니다.

아들의 성격이 독특하다고 하셨는데 에니어그램 유형으로는 4번 유형입니다. 4번 유형은 상상력이 풍부하고 표현력이 뛰어납니다. 이들은 일상적이고 보편적인 것 보다는 특별한 존재가 되고 싶어 합니다. 평범한 것을 두려워하며 특별한 사람이 되어 부모에게 인정을 받고 싶어합니다. 독특한 것을 갈망하면서 독창적인 에너지를 발휘하게 되어 창작을 이룰 수 있기도 합니다. 부모로부터 공감받지 못하면 자신만의 감정에 빠져 우울해 질 수 있습니다.

어머니는 9번 유형입니다. 9번 유형은 여유롭고 수용적이며 평화를 추구하게 됩니다. 느긋하고 온순한 경향이 있습니다. 9번 유형은 갈등을 싫어하고 좋은 것이 좋다는 생각으로 결정을 할 때 어려움을 겪을 수 있습니다. 이 유형은 보수적인 면이 있어서 아들이 새로운 것에 도전할 때 무관심하거나 가로막으며 방해하는 경향이 있습니다.

아들이 머리를 친구들과 똑같이 자르는 것을 싫어한다고 했는데 평범한 것보다는 특별한 것을 추구하는 에너지를 어느 정도 이해해주는 반응이 필요합니다. 방학 때 특별한 머리를 하려고 할 때 수용해 주시되 학생은 학교의 규칙을 지키는 것도 배워야 할 시기이므로 개학해서는 학교의 질서를 따를 수 있도록 안내해주시는 것이 필요합니다. 4번 유

형 자녀의 민감한 감수성을 이해받지 못하면 외로움을 느낄 수 있습니다. 아들의 이야기를 잘 들어주고 적절하게 반응해주면서 아들의 독특한 개성을 좀 더 적극적으로 이해하고 지원해주는 것이 필요합니다. 어머니와 다름을 이해하고 수용해 줄 때 아들은 자신답게 건강하게 자랄 수 있습니다.

부모의 작품으로 분재를 만들기 보다는 타고난 아들의 특별함을 추구하는 에너지를 마음껏 발휘할 수 있도록 공감과 지지가 필요합니다.

에니어그램과 영화 클라우드 오브 실스마리아

자연의 소리,
내가 아무리 발버둥을 치고 아니라고
고개를도리도리 돌려도 바람 한 점, 유유히
흐르는 구름조차 막을 도리는 없 듯 우리
네 나이 들어감 또한 인정하고 겸허히 받아
들여야 함을 실제와 허구 사이를 교차하며
보여주는 영화이다.

과거와 현재가 공존하는 곳, 실스마리아

‘마리아’
젊은 여배우에게 자신의 역할을 빼
앗기고 동요하는 모습을 보여주는
중년의 톱 여배우인 ‘마리아’ 그녀는
과거 20년 전 연극 ‘말로야 스네이크’
에서 상사였던 ‘헬레나’를 유혹해 자
살로 몰고 가는 치명적인 매력을
지닌 연기를 통해 큰 인기를 얻게
되는데 다시 리메이크 되는 과정에서
는 과거의 ‘마리아’가 아닌 ‘시그리드’
의 유혹에 넘어가는 나이 든 상사 ‘헬
레나’역(헬레나 역을 연기했던 수잔
은 자살을 함)을 맡게 되지만 영원히
시그리드로 남고 싶은 욕망에 사로잡
혀 혼란에 빠지기도 한다.
어쩌면 극중 ‘헬레나’는 ‘마리아’ 자신
일지 모른다. 연기자로서 여전히 정
상에 있어 보이지만 시간이 흐를수록
젊음과 아름다움이 무색해지고 배우
로서 뿐만 아니라 자신의 내면을 돌
아보며 갈등하는 모습은 삶을 살아가
는 여정 곳곳에서 녹아있기에 자신을
인정하고 싶지 않은 부분을 마주해야
하는 고통에 몸부림이 아닌가 싶다.

‘발렌틴’
어린 나이임에도 사람의 내면을 바라보
는 힘과 통찰력이 있고, 자신의 생각을
표현할 줄 아는 여자 ‘발렌틴’
과거 ‘말로야 스네이크’에 그대로 머물
고 싶어 하는 ‘마리아’에게 잔인하고 다
른 사람을 전혀 생각하지 않는 이기적
인 ‘시그리드’보다는 인간미가 넘치는
‘헬레나’가 더 매력적으로 다가온다는
조연도 아낌없이 해줄 뿐만 아니라 친
밀한 관계를 유지해나간다. 이 둘은 강
에서 스스럼없이 수영을 하고, 대본 연
습을 하는 모습에서는 친밀한 사이로만
보이지만 남자를 만나러가는 발렌틴의
뒷모습을 보기 위해 계단을 뛰어올라가
거나 데이트를 마치고 잠이 든 발렌틴
을 훑쳐보는 건 ‘감정적 전이’ 또는 ‘전이
사랑’ 이라고 볼 수 있을 것 같다.

전이: 일반적으로 환자 또는 내담자가 치
료자에게 갖는 애증이 감정들의 전지에서
비롯되고, 과거가 현재로 전치된데서 비
롯된다는 것을 설명하기 위해 프로이트가
도입한 용어이다. 감정들이 동일하게 유
지된 채로 과거 유아기의 어떤 인물에서
치료자에게 옮겨진다는 건데 예를 들어
어떤 여성피분석가가 분석가를 사랑한다
고 느낀다고 가정을 한다면 분석적 입
장으로 보면 그녀가 실제로는 치료자가 표
상하는 과거의 어떤 인물을 사랑하고 있
는 것이다. 그녀가 사람을 잘 못보고 있다
는 것 즉, 전이는 곧 환상을 뜻한다.
자신의 분석가를 사랑하는 것이 실은 어
떤 대상 어떤 감정에 대한 재현인 것이다.

숨을막뻗게하는[말로야스네이크]이며
영화 제목인 [실스마리아의 구름]에서
구름은 은유적 장치인데, 이 거대한
구름덩어리가 뱀의 형상을 띠고 있다
고 해서 스네이크라고 불리는데 독일철
학자 ‘니체’의 말을 인용하면 그 광활하
고 압도적인 자연 앞에서 어디에도 귀
속되지 않으려는 결연한 인간의 의지를
쏟아내는 것 같다고 하였다.

또한 이질적으로 받아들여질 수 있는
장면은 발렌틴이 구름인지 안개인지 모
르는 자욱한 도로를 폭주하듯 운전을
하다 고통스런 표정으로 차를 멈추고
구토를 하는데 심리적으로 바라본다면
구토는 어떤 것에 대한 역겨움, 극도의
강한 거부를 나타내고 인물과 실제 간
의 미묘한 혼돈을 영화적으로 풀어낸
것이 아닌가 한다. 오리무중 같은 미로
속을 빠져나오는 발렌틴의 모습에서 역
할들에게 귀속되지 않으려는 안간힘 같
은 것 처럼 말이다.

영화 말미에 ‘조엔’에게 자신의 의견대로
해주길 바라는 이야기를 하지만 “내가
왜 그래야하죠?”라는 시크한 대답을
듣고 ‘마리아’는 멍한 상태로 얼버무리
는 모습이 있다. 어쩌면 ‘마리아’는 자
신이 ‘헬레나’를 받아들여야 하는 과정
동안 겪은 경험들에 대한 통찰을 하지
않았나 싶다.

질투는 자신이 소유한 것을 잃어버릴까
봐 두려운 것이고 시기는 타인이 소유한
것을 갖고 싶어 하는 마음이고, 경쟁
은 자신이 아직 가지고 있지 않은 것을
얻기 위해 마음의 적과 싸우는 감정이
라고 했듯이 ‘마리아’는 연극을 하기로
하면서 이 감정들과 직면하지 않을까
싶다.

질투와 시기가 감정적 공황상태를 불러
일으키고 난폭성과 편집증을 띄게 되면





어려운 상황이 도래하겠지만 이러한 감정들은 인간이 갖는 자연스러운 감정들이 아닌가 싶다.

질투나 시기의 감정은 꽤 강렬한 감정이다. 영화 내내 발렌틴에게 분통을 터트리고 결정을 번복하려고도 하는 마리아의 모습이 있었지만 자신이 보고 싶어 하지 않는 모습, 인정하고 싶지 않는 모습에 직면하며 맞서 통찰이 이루어진 모습이 꽤 성숙한 인간이 아닌가 생각이 든다.

‘짜라투스트라네 이렇게 말했다’의 한 구절이 떠오른다.

인간이 사랑스러울 수 있는 것은 그가 건너가는 존재이며 몰락하는 존재라는 데 있다.

생각해보기

- ▶ 영화 속에 등장한 인물 중에서 누구와 가장 동일시 되었고 가장 여운이 남는 장면은 어떤 장면인가요?
- ▶ 만약 영화감독이 되어서 영화를 만든다면 어떤 스토리의 영화를 만들고 싶나요?
- ▶ 당신이 평소에 자주 느끼는 감정은 무엇이며 전혀 보여주지 않는 감정은 무엇인가요?



글 소희정 전임교수

예술심리상담연구소장 / 추계예술대학교 외래교수 / 한국사진치료학회 슈퍼바이저 / 한국에니어그램교육연구소 전임교수 / 한국상담학회 전문상담사 / 영상영화치료사 / 영화치료 전문가 / 사진치료 전문가 / 정신건강상담사 / 자기주도학습지도사 / 학습상담사

<주요저서 및 기타>

영화를 활용한 진로상담프로그램, KIFA 영화 목록집 / 논문 : 영화를 활용한 진로 집단상담이 청소년의 진로성숙도 및 진로결정 자기효능감에 미치는 효과 / 영화[미스리틀선샤인]에 나타난 가정의 위기와 극복에 관한 연구: 에니어그램을 중심으로
 심리상담사 1급 / 소년보호사 3급 / 부모교육 강사 / 학습클리닉 전문가 / 노인교육 전문가 / 금연강사(강동교육청 교사 연수, 강동보건소, 성북구보건소 금연강사) / 집단상담지도자 / 효과적인 공부방법 강의



‘비행소녀들!’

50대가 된 어느날 암수술을 받은 친구의 문
병차 병원에 들렀었다. 수술을 집도한 의사
이며 병원장님이 병실에 들어오시더니 “비
행소녀들 이시죠?” 이 말에 우리는 나이를
잊고 잠시 깔깔거렸다.

항공사 승무원 입사동기들! 스튜어디스로
써 국제선 비행을 함께 했던 친구들이다.
어언 33년만에 11명이나 모여 제주도를 다
녀왔다.

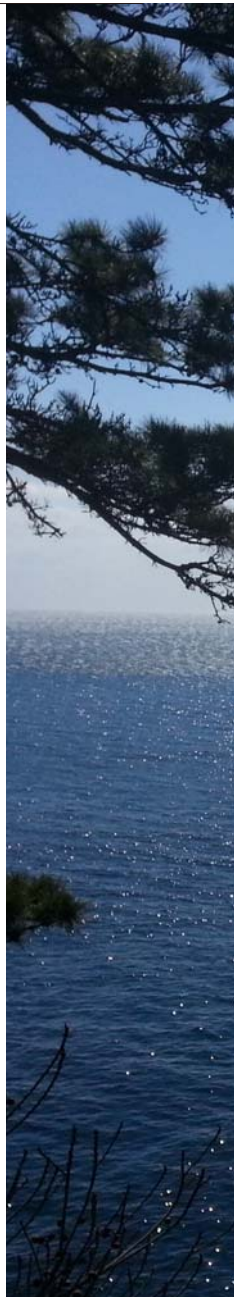
그동안 사업가로 보험업계 종사자로 공인
중계사 그리고 직장인, 상담전문가, 주부
로써 모두 바쁘고 성실하게 일해 온 친구
들이다.

우리는 오전 7시에 김포공항 국내선 탑승
구 앞에서 만났다. 늦은 사람이 없다는 것
이 신기했다. 그때부터 우리는 33년전 꽃
다운 나이로 돌아가 이야기 꽃을 피웠다.



하늘을 품었던 비행소녀들의 제주도기행기

한국형에니어그램 12기 전문강사 최은미





제주도는 우리에게 생소한 곳이 전혀 아니지만 기사가 딸린 18인승 버스를 대절하여 친구들과 함께 한 여행은 또다른 행복이었고, 제주도 바람은 유명하지만 벌써 봄내음이 담겨 있어 유채꽃과 함께 싱그러움이 전해 왔다.

배를 타고 들어간 우도(소가 누워있는 모습이라고 해서 우도라 함)에서는 우도의 8경중 동안경굴(검멀레 해수욕장의 동굴)과 서빈백사(산호가 부서져 형성된 모래사장), 전포망도(우도절경)를 구경하였다.

나머지 주간명월(낮에 밝은 달), 야향어범(밤에 어선이 불을 밝힌 절경), 천진관산(천진리에서 보는 한라산절경), 지두청사(우도 봉우리에서의 전망), 후해석벽(기암절벽)을 모두 보려면 우도에서 숙박을 해야 하기

에 이쉽지만 다음을 기약하였다. 다음날 제주시내에서 서귀포쪽으로 이동하여 올레길을 걸었다. 올레길 7코스, 3월초라서 아직 관광객이 많지는 않았다. 바다를 벗삼아 올레길에 들어서니 동백꽃이 우리를 반겼다.

제주를 떠나면서 관광안내를 하던 분의 말이 생각났다. "힘든 마음과 생각은 모두 제주도 바닷가에 버리고 가시라, 그리고 제주공항을 떠날 때는 새로운 내일을 기약하라!" 서울행 비행기에 오르며 행복한 내일을 상상해 보았다.

지면을 통해 그동안 따뜻한 마음으로 도움과 사랑을 주셨던 모든 분들께 머리숙여 감사의 인사를 드립니다. 선생님, 고맙습니다.



러시아 전통 레스토랑 에르미타주



이태원에는 수많은 이색 맛집들이 존재한다. 세계 각국의 맛을 한 곳에서 느낄 수 있는 이태원, 그 중 러시아의 전통과 매력을 담은 특색있는 가게를 소개한다.

'에르미타주(Hermitage)'는 러시아의 상트 페테르부르크에 위치한 세계에서 가장 크고, 가장 오래된 미술관 중 하나인 '국립 에르미타주 미술관'에서 유래되었다. 레스토랑 에르미타주는 그 이름처럼 깊은 전통과 특별하고도 매력적인 분위기를 꼭 닮은 러시아의 맛을 간직하고 있다.

우하는 신선한 생선, 양파, 파세리, 양배추를 넣어 삶은 음식으로 쌀, 야채, 콩을 곁들여 먹는다. 우리나라의 생선찌개와 비슷할 것 같는데 시원한 맛은 달하다. 줄리엔은 스메타나(러시아 전통 소스) 넣어 끓인 것으로 야채를 곁들여 먹으면 더욱 맛있다. 소스를 곁들여 먹는게 아니고 야채를 곁들여 먹는다는게

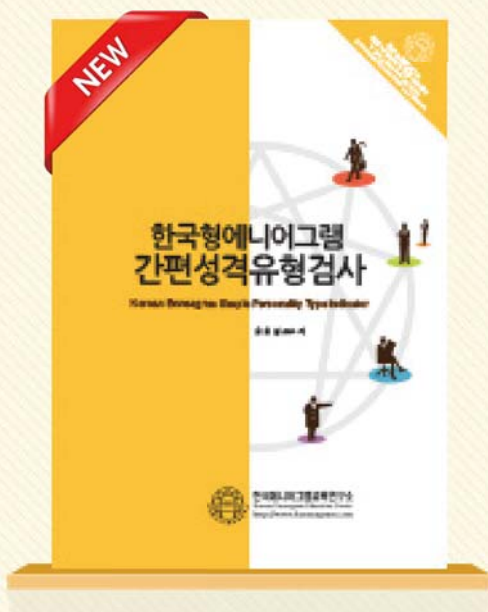
신기하다. 보르쉬는 러시아의 대표적 요리로 스프 종류의 하나입니다. 모스크바, 우크라이나, 남러시아풍 등 지방마다 조금씩 틀리고 색도 여러가지이다. 베로스키는 우리식으로 표현하자면 밀전병을 씌운 주먹밥 이라고 할 수 있다. 저녁에 반죽을 해놓았다가 숙성시켜 다음 날 아침에 부치면 더욱 맛있다고 한다. 블란니는 밀가루, 소금, 계란, 설탕, 소다, 우유, 물을 섞어 우리나라의 흰 부침개처럼 만든 후 여기에 양배추, 고기, 버섯, 햄, 과일 등을 넣어 싸서 먹는 음식이다. 러시아 전통 소스인 스메타나나 잼, 꿀을 발라먹으면 더욱 맛있게 먹을 수 있다. 마지막으로 쌀란카는 러시아의 대표적 가정요리의 하나로 고



기, 감자, 양배추, 생선, 향신료를 넣어 요리 하며 우리나라의 육개장과 비슷하여 얼큰한 맛이 난다. 또한 에르미타주에서는 자연발효 방식으로 만들어진 크바스라는 러시아 호밀 발효 음료를 맛볼 수 있는데, 저 알코올 맥주에 속하지

만 어린 아이들도 마실 수 있을 정도로 알코올 함량(1.2%)이 적다고 한다. 크바스는 러시아인들이 가장 즐기는 음료로도 손꼽히며 유산균 음료와 비슷한 효능이 있다. 러시아에선 크바스에 대해 이런 말이 전해진다. "빵과 크바스만 있다면 부자다."

에르미타주
 서울특별시 용산구 한남동 683-134 3층 2호(서울특별시 용산구 이태원로 238) / 070-7591-1112 / 이용시간: 11:30~02:00 연중무휴







도어즈 아트페어 일시 2015.04.17 ~ 2015.04.19
 장소 임피리얼 팰리스 호텔
 입장료 일반 10,000원(만 18세 이하 5,000원)

에니어그램과 함께하는

이달의 문화소식



2015서울모터쇼 일시 2015.04.03 ~ 2015.04.12
 장소 킨텍스 (KINTEX)
 관람료 일반인 10,000원 / 초중고 7,000원

케이윌 & 어반자카파 콘서트

일시 2014.04.25
 장소 잠실실내체육관
 관람료 VIP 121,000원 / R석 99,000원 / S석 88,000원 / A석 77,000원



캣츠 일시 2015.04.10 ~ 05.10
 장소 세종문화회관 대극장
 공연시간 165분
 입장료 VIP 12,000원 / 젤리클석 140,000원 / R석 110,000원 / S석 90,000원 / A석 70,000원 / B석 50,000원

<케이윌, 어반자카파의 따뜻한 하모니>
 추운 겨울을 보내고 다시 맞이한 봄. 감성적인 보이스의 두 팀의 매력을 다시 찾아 볼 수 있는 콘서트가 진행된다. 2014년 'One Fine Day'를 발표하고 음악 및 예능, 라디오 등에서 왕성한 활동을 펼친 케이윌은 R&B의 거장 '브라이언 맥나йт'과의 합동 콘서트, '린'과 함께한 'Romantic September' 등 다양한 합동무대 뿐 아니라 단독 공연인 '케대박 콘서트'를 통해 팬들과 호흡을 이어왔다. 지난 2014년 정규 4집 '04'를 발표하고 전국 8개 도시 투어 콘서트 '겨울'을 성공적으로 진행한 실력파 감성그룹 어반자카파는 다양한 방송활동과 페스티벌, 그리고 매년 진행되어온 전국 투어 콘서트를 통해 음원 강자로서 뿐만이 아닌, 무대에서 보여줄 수 있는 어반자카파만의 매력을 한껏 과시했다. 매 공연 다양한 콘셉트와 폭발적인 감성으로 관객들을 사로잡았던 두 팀이 이번에는 어떤 무대를 선보일지 기대가 높다.



고양국제꽃박람회 **기간** 2015.04.24 ~ 2015.05.10
장소 고양시 일산 호수공원
관람료 성인 10,000원
 어린이, 학생, 65세 이상 8,000원



곡성 세계장미축제 **기간** 2015.05.22 ~ 2015.05.31
장소 전남 곡성군 섬진강기차마을 장미공원
관람료 2,000원 ~ 3,000원
 (섬진강 기차마을 입장료)



땡큐, 대디 **개봉** 2015.04.23 개봉
개요 드라마
감독 닐스 타베니어
출연 자크 겐블린, 파비아 앙로,
 알렉산드라 라이

에니어그램과 함께하는

이달의 문화소식



그림의 힘

마음 구석구석의 상처와 아픔을 보듬어주는 그림의 힘. 오랜 기간 미술치료를 해온 저자가 임상현장에서 효과가 좋았던 명화들을 엄선하여 그림에 대한 이야기들 들려주고 그림의 힘에 대해 천천히 설명해준다. 나를 멈추게 한 그림을 통해 현재 심리상태를 알고 마음을 편안하게 만들어갈 수 있다.



행복만을 보았다

우리 인생의 가치는 얼마일까? 가족이라는 인간의 내밀한 영역으로 끌고 가 독자들에게 충격과 감동을 선사한다. 우리 삶을 이끌어 가는 가족, 행복, 상처, 절망과 희망이 담겨 있을 뿐만 아니라 우리 인생의 가치를 다시금 생각할 수 있게 해준다. 인생이란 힘들더라도 살만한 가치가 있는 것이라고.



미움받을 용기

『미움받을 용기』는 아들러 심리학에 관한 일본의 1인자 철학자 기시미 치로와 베스트셀러 작가인 고가 후미타케의 저서로, 아들러의 심리학을 '대화체'로 쉽고 맛깔나게 정리하고 있다. 아들러 심리학을 공부한 철학자와 세상에 부정적이고 열등감 많은 청년이 다섯 번의 만남을 통해 '어떻게 행복한 인생을 살 것인가'라는, 모두가 궁금해하는 질문에 답을 찾아가는 여정을 그렸다.



연구소 소식 및 회원동정

한국형에니어그램 전문강사훈련 1·2단계

1단계: 2015년 3월 7일

2단계: 2015년 3월 14일

한국에니어그램교육연구소에서 전문강사훈련 1단계와 2단계를 진행하였다. 이번 전문강사 훈련 과정에는 100여 명의 수강생들이 참여하였으며, 직접 강의를 진행, 시연하고 슈퍼비전을 받으며 깊은 지혜를 나눌 수 있는 건강한 장이 되었다. 각 유형과의 진솔한 소통을 통해 모든 유형이 나의 안에 있으며 이를 골고루 사용하는 통합된 자아를 향해 나아갈 수 있었다.

당진고등학교 신입생 스타트캠프

청소년리더십진로교육센터에서 3월 25~27일 당진고등학교 신입생 300명을 대상으로 스타트캠프를 진행하였다. 당진고등학교 학생들은 한국형에니어그램을 통해 자신의 성격유형을 파악하고 성격유형의 장단점을 이해하는 시간을 가졌다. 진로 및 학습유형검사 결과를 바탕으로 본인의 강점을 인식하여 참 나를 찾고 꿈을 키워갈 수 있도록 학생들에게 건강한 동기부여가 되었기를 기대한다.



2015

통합산행 안내

2015. 4. 11(토) 9:30 ~ 5:00

안녕하세요! 한국에니어그램교육연구소 가족 여러분!
 다시돌아온 봄! 만물의 모든 생명체들은 한층 더 성장해 있습니다.
 우리 에니어 가족들도 예년에 비해 한층 성장한 모습으로
 새 봄을 맞고 계시리라 생각합니다.
 연구소에서는 올해도 변함없이 여러분과 함께 할 통합산행을 준비하고 있습니다.
 자연을 벗하고 사랑하는 한국에니어교육연구소 가족과 함께
 몸과 마음을 힐링되는 산행에 많은 참여와 관심 부탁드립니다.

대외협력국장 박현경

2015 통합산행 안내

- 일시** 2015년 4월 11일(토) 9:30~17:00
- 장소** 관악산(관악역에서 출발)
- 참가비** 30,000원
- 참가신청** 연구소 홈페이지 신청란 또는 전화 : 댓글 또는 문자
- 준비사항** 산행복장(가벼운 등산복, 등산화)
- 기타** 교통편, 상세일정 추후공고
- 문의** 한국에니어그램교육연구소
 김새한별 국장 010-2706-6706 | 대외협력국장 박현경 010-7633-2211

02)3446-3165

2015년 교육일정

4월 ~ 5월 일정

이후 일정은 [한국에니어그램교육연구소 홈페이지](#)에서 확인 가능합니다

단계	회차	일시	장소	연수비용
1단계	153차	2015.03.28(토)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	12만원(교재비포함)
	154차	2015.04.25(토)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	12만원(교재비포함)
	155차	2015.05.30(토)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	12만원(교재비포함)
2단계	147차	2015.03.29(일)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	12만원(교재비포함)
	148차	2015.04.26(일)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	12만원(교재비포함)
	149차	2015.05.31(일)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	12만원(교재비포함)
1단계 수요반	86차	2015.04.01(수)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	12만원(교재비포함)
	87차	2015.05.06(수)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	12만원(교재비포함)
2단계 수요반	82차	2015.04.08(수)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	12만원(교재비포함)
	83차	2015.05.13(수)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	12만원(교재비포함)
3단계	109차	2015.04.15(수)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	16만원(교재비포함) ★
	110차	2015.05.09(토)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	16만원(교재비포함) ★
부산 123단계 통합	27차	2015.04.03(금)~05(일)	부산(화신사이버대학교)	40만원(교재비 포함) ★
	28차	2015.07.10(금)~07.12(일)	부산(화신사이버대학교)	40만원(교재비 포함) ★
	29차	2015.11.06(금)~08(일)	부산(화신사이버대학교)	40만원(교재비 포함) ★
	30차	2016.02.12(금)~14(일)	부산(화신사이버대학교)	40만원(교재비 포함) ★
서울 123단계 통합	24차	2015.07.29(수)~31(금)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	40만원(교재비 포함) ★
	25차	2015.11.27(금)~29(일)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	40만원(교재비 포함) ★
	26차	2016.02.15(월)~17(수)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	40만원(교재비 포함) ★
광주 123단계 통합	21차	2015.05.15(금)~17(일)	남부대학교 삼애관	40만원(교재비 포함) ★
	22차	2015.09.04(금)~06(일)	남부대학교 삼애관	40만원(교재비 포함) ★
	23차	2015.12.11(금)~13(일)	남부대학교 삼애관	40만원(교재비 포함) ★
대전 123단계 통합	15차	2015.08.07(금)~09(일)	대전대학교 둔산캠퍼스	40만원(교재비 포함) ★
	16차	2015.11.13(금)~15(일)	대전대학교 둔산캠퍼스	40만원(교재비 포함) ★
	17차	2016.01.15(금)~17(일)	대전대학교 둔산캠퍼스	40만원(교재비 포함) ★
대구 123단계 통합	11차	2015.06.19(금)~21(일)	대구(생명의 전화 강의실)	40만원(교재비 포함) ★
	12차	2015.10.02(금)~04(일)	대구(생명의 전화 강의실)	40만원(교재비 포함) ★
	13차	2016.02.26(금)~28(일)	대구(생명의 전화 강의실)	40만원(교재비 포함) ★
인천 123단계 통합	04차	2015.06.12(금)~14(일)	인천(성심인성연구원)	40만원(교재비 포함) ★
	05차	2015.10.23(금)~25(일)	인천(성심인성연구원)	40만원(교재비 포함) ★
	06차	2016.01.29(금)~31(일)	인천(성심인성연구원)	40만원(교재비 포함) ★
4단계	44차	2015.04.17(금)~18(토)1박2일	국립중앙청소년수련원	40만원(교재비 포함) ★
	45차	2015.07.18(토)~19(일)1박2일	국립중앙청소년수련원	40만원(교재비 포함) ★
	46차	2015.10.16(금)~17(토)1박2일	국립중앙청소년수련원	40만원(교재비 포함) ★
	47차	2015.12.19(토)~20(일)1박2일	국립중앙청소년수련원	40만원(교재비 포함) ★
4.5심화 단계	22차	2015.01.08(목)~10(토)2박3일	온양관광호텔(2박 3일)	70만원(4단계이상, 전문강사자격취득 필수)
	23차	2015.08.14(금)~16(일)2박3일	온양관광호텔(2박 3일)	70만원(4단계이상, 전문강사자격취득 필수)
	24차	2016.01.07(목)~09(토)2박3일	온양관광호텔(2박 3일)	70만원(4단계이상, 전문강사자격취득 필수)
5단계	13차	2016.02.19(금)~21(일)2박3일	온양관광호텔(2박3일)	70만원(전문강사자격취득) ◆
검사지교육	141차	2015.04.11(토)	부산(화신사이버대학교)	5만원(1단계 이상 수료생 대상 일반강사 필수과정)
	143차	2015.04.22(일)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	5만원(1단계 이상 수료생 대상 일반강사 필수과정)
	146차	2015.05.16(토)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	5만원(1단계 이상 수료생 대상 일반강사 필수과정)
에니어그램 상담실제	1차	2015.04.11(토)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	10만원
전문강사 훈련 (2단계)	27차	2015.04.05(일)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	30만원(1단계 강사메뉴얼포함, 전문강사자격취득필수)
통합 산행	10차	2015.04.11(토)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	3만원

에니어그램과 영화	44차	2015.04.22(수)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	3만원
	45차	2015.10.28(수)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	3만원

- ★ 일반강사 취득을 원하시는 분은 <3단계 보고서>와 별도의 <검사지교육>을 마무리 하셔야 합니다.
- ◆ 전문강사 취득은 5단계 이후 일반강사이신 분들이 <4, 심화, 5단계 보고서>와 별도의 <전문강사훈련>을 마무리 하셔야 합니다.

리더십지도자	12차	2015.06.13(금)-06.14(토)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	30만원(교재비포함)
	13차	2015.12.12(금)-02.13(토)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	30만원(교재비포함)
진로지도자	14차	2015.07.10(금)-07.12(일)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	47만원(교재비포함)
	15차	2015.11.27(금)-11.29(일)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	47만원(교재비포함)
	16차	2016.02.12(금)-02.14(일)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	47만원(교재비포함)
자기주도 지도자	11차	2015.08.22(토)-08.23(일)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	32만원(교재비포함)
	12차	2016.02.26(토)-02.27(일)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	32만원(교재비포함)
가족상담	08차	2015.10.30(금)-11.01(일)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	45만원(교재비포함)
청소년 영화와 상담	1차	2015.04.12(일)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	5만원(교재비포함)
	2차	2015.11.07(토)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	5만원(교재비포함)
	3차	2016.01.16(토)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	5만원(교재비포함)
도구워크샵	1차	2015.05.30(토)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	10만원(교재비포함)
	2차	2015.09.12(토)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	10만원(교재비포함)
에니어그램 코칭	1차	2015.04.18(토)-19(일)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	40만원(교재비포함)
	2차	2015.10.17(토)-18(일)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	40만원(교재비포함)
가족테라피	1차	2015.06.27(토)	서울교육장(1/7호선 가산디지털단지역)	15만원(교재비포함)

교육신청안내



교육



해당과정



온라인신청



전화신청

※ 온라인 신청 후 별도의 확인 전화는 필요 없으며, 전화 신청 시에는 교육명과 날짜를 말씀해주시기 바랍니다.
(교육신청 완료 후, 교육 시작 전 날 오후에 교육과정 안내 메일 및 문자 발송)

한국에니어그램교육연구소 | TEL: 02-3446-3165, FAX: 02-515-6784, Email: help@kenneagram.com

청소년리더십진로교육센터 | TEL: 02-3446-3165, FAX: 02-515-6784, Email: jlcec@hanmail.net

사단법인 성심인성연구원 | TEL: 032-441-9005, 442-0691 FAX: 032-426-9005, Email: keec2014@kenneagram.com



ISSN 2288-2251
등록번호 : 금천 라 00139호
2015년 3월 25일~2015년 4월 24일
편집기획 및 디자인 : 류재현

발행인 · 편집인 : 윤운성
기사제보 : 02-3446-3165 / FAX : 02-515-6784
인쇄 : 한국에너지그림교육연구소
편집위원 : 김새한별, 김은비, 김성주, 안신영, 김경은, 윤완진

'월간 나눔과 힐링'은 매월 25일에 발간하여 한국형에너지그림의 소식과 학술단체 및 복지단체의 소식을 전하는 통합 매거진입니다.