



한국형에니어그램이 만들어 가는 상담 복지 교육매거진

www.kenneagram.com

월간

나눔과 힐링

ISSN 2288-2251

등록번호 : 금천 라 00139호

제 33 호

2016년 1월 25일~2016년 2월 24일

발행인 · 편집인 : 윤운성

기사제보 : 02-3446-3166 / FAX : 02-515-6784

인쇄 : 한국에니어그램교육연구소

닥터 윤
심리상담발달센터

성심인성연구원

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

blog.naver.com/kenneagram



C · O · N · T · E · T · N · S

<ul style="list-style-type: none"> • 시를 통한 힐링 한국형애니그림 일반강사 임태상 - 잠언시 • 학피플 한국형애니그림 전문강사 12기 워크샵 • 한국애니그림교육연구소 한국형애니그림 45심화단계 • 애니그림과 상징프로그림 애니그림과 함께 영혼장애를 발견하기 (2번 유형의 영혼장애론) • 애니그림 북카페 한국형애니그림 코칭 (애니그림 상각유형별 핵심산담) • 애니그림과 웹진 한국형애니그림 4기 전문강사 이후경 (마미보이 남친파의 갈등 극복) • 애니그림으로 보는 세상 4번 유형의 원만한 관계를 위한 시례 	<p>03</p> <hr style="border: 0.5px solid #f00;"/> <p>05</p> <hr style="border: 0.5px solid #f00;"/> <p>07</p> <hr style="border: 0.5px solid #f00;"/> <p>09</p> <hr style="border: 0.5px solid #f00;"/> <p>11</p> <hr style="border: 0.5px solid #f00;"/> <p>13</p> <hr style="border: 0.5px solid #f00;"/> <p>15</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 애니그림과 영화 영화로 배우는 심리학개론 (다들)편 • 애니그림과 여행 유럽여행 ① 이탈리아 • 애니어맛지도 이탈리아에서 찾은 파스타와 피자 • 책 · 교육도구 소개 감사도구 및 교육도구 소개 • 문화소식 연극, 영화, 콘서트 등 이달의 문화소식 • 연구소 소식 및 회원동정 연구소상생소식, 회원 및 전문강사 동향 • 교육일정 한국애니그림교육연구소 2월 교육일정 	<p>17</p> <hr style="border: 0.5px solid #f00;"/> <p>19</p> <hr style="border: 0.5px solid #f00;"/> <p>21</p> <hr style="border: 0.5px solid #f00;"/> <p>23</p> <hr style="border: 0.5px solid #f00;"/> <p>25</p> <hr style="border: 0.5px solid #f00;"/> <p>27</p> <hr style="border: 0.5px solid #f00;"/> <p>29</p>
---	---	---	---



한국형애니그림이 만들어 가는 상담 · 복지 · 교육 매거진

한국애니그림교육연구소 www.kenneagram.com
 서울특별시 금천구 가산동 60-19 SJ테크노빌 1116호 한국애니그림교육연구소
 TEL. 02) 3446-365 | FAX. 02) 515-6784 | Email. help@kenneagram.com

잠언시

한국형에니어그램 일관강사 임태상

황폐한 어느 땅에 세 왕이 살았습니다.
왕의 이름은 각각 머리, 가슴, 그리고 손과 발이었습니다.

손과 발은 백성에게 쓸모없고 힘든 일을 짐 지웠고
백성은 노역에 시달리며 분노했습니다.

가슴은 심장이 뛰는 일이라면 무엇이든 했고
백성은 그런 왕을 수지스러워했습니다.

머리는 뇌가 흥분하는 일이라면 무엇이든 했고
백성은 그런 왕을 불안해했습니다.

백성은 고통과 슬픔과 걱정 속에서 지쳐갔고
그들의 믿음은 깊어져갔습니다.

백성의 믿음을 들은 하늘은 땅속에 깊이 잠든 한 왕을 일으켜 세웠습니다.
그 왕의 이름은 나입니다.

나는 은유와 정치과 지혜로 손과 발, 가슴, 머리와 싸워 이겼고
마침내 모든 왕은 나에게 굴복했습니다.

나는 손과 발에게 있어야 할 곳을 알려주었고
백성은 스스로 일어나 일하기 시작했습니다.

나는 가슴에게 그의 본모습을 보여주었고
백성은 자기 모습으로 서게 되었습니다.

나는 머리에게 그가 갈아야 할 길을 가르쳐주었고
백성은 모든 것을 보게 되었습니다.

머리, 가슴, 손과 발은 나에게 존귀와 영광을 돌리고
나는 모두에게 사랑과 생명을 베풀었습니다.

나라는 왕은 다시 잠들지 않았고 그렇게 하나가 된 나라는
하늘 아래에서 지금 이 순간에도 영원히 이어지고 있습니다.



한국형에니어그램 전문강사 12기 워크샵

한국형에니어그램 성격유형강사를 통해 인간의 심리와 성격, 본질적인 에너지를 이해하고 건강하고 행복한 세상을 만들어가고자 연구하는 한국형에니어그램 12기 전문강사들이 전국에서 모여 Workshop을 성황리에 마쳤다는 반가운 소식이이다.

한국형에니어그램 전문강사 12기(회장 최진(글로벌인재개발원장)) 30여 명은 충남 태안 청포대해수욕장 소재, 글로벌인재개발원 마일 양양강 Workshop을 진행했다. 이 날 Workshop에는 심리상담 연구소장 조봉희박사의 특강과 정광수 단장(서해인드양상남)의 플러언주로 동기들의 화합을 도모하는 물론 상담과 인적자원개발(HRD)분야 전문가로 활동하는 전문가집단의 정보교류와 성장에 크게 기여했다는 평가를 받고있다.

한국형에니어그램교육연구소의 윤운성 소장은 12기 전문강사회의 첫번째 공식적인 모임을 축하하는 의미에서 에니어그램 심진을 증정하였다.

주요연수내용

- 상담사례발표
- 음악차유
- 강기명상
- 상담사의 길
- 로저스식 상담기법
- 에니어그램 활용 상담기법 연구
- 모두 하라는 통합의장 등

1일차 · 1월 16일

- 17:00 - 저녁식사
- 18:00 -
 - 웰컴공연
 - 참가 선생님 소개
 - 상담사례발표(조봉희박사, 정광수단장)
 - 에니어그램에 동참된 삶 사례발표 등
- 21:00 - 토틀이, 통함과 교류의 시간

2일차 · 1월 17일

- 07:00 - 버드가 산책
- 09:00 - 아침식사
- 10:00 - 버드가와 소나무숲길 걷기명상
- 12:00 -
 - 12기 발전방향 논의
 - 워크샵 참석 소감 발표



2016년 한국에너그림교육연구소

심화교육 '여기 그리고 지금'을 체험하면서

일시 : 2016년 1월 기(목) ~ 9일(토)

장소 : 온양관광호텔

한국형에너그림 심화교육 '여기 그리고 지금'을 체험하면서

한국형에너그림의 토착화와 한국형 에너그림 정착, 한국형에너그림 체계적 교육, 한국형에너그림 일반강사 및 전문강사 양성 세 계적 에너그림 지체 공유를 목표로 운영되고 있는 한국에너그림교육연구소는 2016년 1월 7일부터 9일까지, 2박 3일간, 전국에서 오신

각계각층의 지도자들과 함께 한국형에너그림을 통한 '여기 그리고 지금'을 체험하는 여행을 하였습니다. 전문강사취득을 위한 필수과정인 심화교육은 '심층 에너그림 의식수준이라는 주제와 '여기 그리고 지금'이라는 부제를 통해 진행되었으며

지금 '여기'에서 각 유형의 본질적인 신성한 시도에 대한 접근, 기본유형의 자아점착의 원인을 극복하는 법안, 기본유형의 형성과 발달, 부모의 양육과 아동의 초기경험, 의식수준의 유형별 접근, 유형별 심화된 체험을 통한 진정한 자기 발견, 페넬의 진실한 경험과 모두 나누기, 유형별 노래 명상 등의 통해 참여자들은 '여기 그리고 지금'을 체험하였습니다.

홈페이지에 상담사례/수강제출문에 수강사례를, 유형별 게시판 또는 회원 체험 및 사례 게시판 올리시어 지혜를 공유하시기 바랍니다.

한국형에너그림 5단계 교육 안내

2016년 2월 19일(금)~ 21일(일) (*신청마감 : 2월 12일)

1) 장소 : 온양관광호텔

2) 지도자 : 윤문성 소장 외 분임교수 전임교수



2번 유형의 영혼잠재력

결국 우리에게 중요한 것은 스스로가 찾아낸 삶의 본질이다. 그것을 찾아낼 수 없다면 그 삶은 낭비한 것이다.

- 칼 융(C.G. Jung)

2번은 에너그램 유형 중에 인간의 감정과 필요에 가장 민감한 유형이다. 이들 의 에너지는 외부로 향해 있어서 다른 사람의 필요에 잘 반응한다. 2번들은 다른 사람에게 인정받고 감사의 대상이 되기를 원한다. 이들은 다른 사람이 원하는 것 은 잘 알아채려는 반면에 자신에게 무엇이 필요하고 무엇이 약한지에 대해서는 잘 인식하지 못한다. 다른 사람을 도와주려는 성품을 가진 2번들은 다른 사람이 이해하고 받아들이는 데로 자신의 장 단점을 받아들인다.

2번들은 의존적인 인간관계를 형성할 수 있는데다가 때로는 프로젝트를 제대로 완성하지 못하거나 일을 제때 끝내지 못하기도 한다. 이들은 자신의 욕구를 충족 시키기보다는 회피하려 하고, 자신보다는 다른 사람의 필요에 더 관심을 가진다.

정정 2번 사람은 지원하고 보살피준다. 관대하다. 시려 깊다. 상상하다. 감정이 입을 잘한다. 쾌활하다. 시교적이다. 카뮈니케이션을 잘한다.

정정	다른 사람을 지원하고 보살피준다. 관대하다. 시려 깊다. 상상하다. 감정이 입을 잘한다. 쾌활하다. 시교적이다. 카뮈니케이션을 잘한다.
단점	기회주의적이다. 다른 사람을 조종하려 한다. 편협하다. 자신이 우월하다고 생각한다. 다른 사람의 환상을 사러 한다. 지나치게 참으려 한다. 다른 사람의 사적인 공간을 침해한다. 이성을 몰든다. 소유욕이 강하다. 칼데리얼 한다. 항상 충고하려 한다.

체리크스트

당신이 2번이라면 아래와 같은 확률이 크다.

- 다른 사람을 돕는 것이 가장 가치 있는 일이라고 믿는다.
- 누군가가 무엇을 필요로 할 때 그것을 잘 알아채려고 충족시켜 줄 수 있다.
- 대부분의 사람들은 내가 해준 것에 비해 충분히 감사할 줄 모른다고 생각한다.
- 대화할 때의 화제가 저연스럽게 자신보다는 다른 사람의 필요의 이해에

관한 것이 많다.
<ul style="list-style-type: none"> • 다른 사람들의 기분을 상하게 않게 하려고 노력한다. • 누군가 재촉하게 밀어붙였다 싶으면 그 사람과는 거리를 유지하려 한다. • 다른 사람의 민감한 부분을 잘 알아채리며 그러한 능력을 사용하여 사람들을 돕기도 하고 투쟁하거나 공격적인 사람에게는 이러한 감정을 가려않게 하는 적절한 말을 할 줄 안다. • 다른 사람이 자신에게 의존하고 있다고 느낄 때 부담감을 느낄 수도 있다. • 다른 사람들도 자신처럼 누군가를 도와주고 한다면 세상이 훨씬 더 살기 좋 아질 것이라고 믿는다. • 어떤 문제에 대해 개인적으로 다가가는 것에는 능하지만 그리 객관적이 지 는 않다. • 심부름 걸정으로 다른 사람들에게 상처를 주거나 다른 사람을 실패 시 키지 않기 위해서 으악동안 생각에서 결정을 내린다.

내면에서는 무슨 일이 일어날까?

2번들은 감정 중심을 통해서 세상을 본다. 이것은 감정과 인간관계를 통해 삶을 헤 쳐한다는 것을 의미한다. 이들은 감정과 행동 자능으로 정보를 처리하는데, 그렇 기 때문에 상황에 잘 반응한다. 그래서 이들은 거의 기계적으로 관찰하고 판단하 게 사람들을 대한다. 이들은 사고 중심이 약입되어 있기 때문에 사람이나 상황 에 대한 자신들의 반응이 제때로 된 것인지 의문을 갖지 않는다.

핵심적인 정경

- 다른 사람들과 대화하고 감사를 표현함으로써 교류한다.
- 다른 사람들을 동기 부여하는 방법을 잘 알고 사람들이 잠재 능력을 개발할 수 있도록 지원한다.
- 이들이 갖고 있는 에너지와 열정을 전파함으로써 집단이나 조직의 공동 목표를 달성하기 위한 헌신과 열정을 끌어낸다.

- 사람들에게 관심이 많고 늘 사람들을 도우려하기 때문에 편안한 분위기를 만 들어낸다.
- 따뜻하고 반응을 잘하는 성품을 가졌기 때문에 남을 가르치거나 다른 사람과 교 류하는 일을 잘 할 수 있다.

관계적인 약점

- 인간관계와 관련된 일이라면 진행 중인 일을 끝내지 않고 새로운 일에 뛰어들 수도 있다.
- 인간관계를 지나치게 중시하기 때문에 상황을 전체적으로 이해하지 못 하며 더 큰 비전을 현실로 이루기 위해 필요한 목표 의지이나 객관성을 잃어버릴 수 있다.
- 사람들이 자신이 자신에 대해 감사를 표현하지 않거나 당연하게 받아들이면 자 신을 희생자로 여기고 에너지와 열정을 잃는다.
- 다른 사람들과 연결하려고 하는 이들의 욕구가 다른 사람들에게는 자유를 구속 당하는 느낌이 들게 할 수도 있다.

인간관계를 원만히 하고 영적 활력을 되찾는 방법

- 누군가 당신의 도움을 필요로 하는 사람이 있다고 느껴질 때 그 사람에게 달려 가기 전에 몇 시간 혹은 며칠을 기다리며서 충동 충개 연습을 하라.
- 다른 사람들과 교류하고 감사 인사를 받고 싶은 당신의 욕구가 다른 사람들을 괴롭히거나 불쾌를 일으킨다 싶으면 빨리 알아차려라. 다른 사람들도 너분의 일 이 있다는 것을 의식적으로 인정하라.
- 당신 자신을 위한 매일의 계획을 세워 실행하라.
- 모든 사람에게서 걸러내는 것보다는 친절을 하려없이 응대하지 말고 일정한 시간이나 사람 을 정해서 선택적으로 대응하라

변 유형에 대한 요약

회피	개인적인 욕구의 감정
열정	괴만
선호하는 중심	감정
지배 중심	감정
지원 중심	행동
억압된 중심	사고
태도	순응
시간에 대한 지향	즉시즉각
상처	배신
억압된 덕목	믿음
억압된 에너지	받고 호기심과 의문이 많은 에너지
신성한 이미지	이해

2번이 심시수고해야 할 질문들

1. 내가 완전히 끝까지 못한 프로젝트는 무엇이며, 무엇 때문에 끝까지 못하 였는가?
2. 내가 욕구와 감정을 표현하지 못하는 이유는 무엇인가? 내가 변화하기 위해 무 엇이 필요한가?
3. 나는 간접적으로 의사소통하는 방식으로 어떻게 다른 사람들을 조종하고 있는 가? 이렇게 말함으로써 나는 무엇을 알고 있는가?
4. 내가 다른 사람을 비난하는 것은 무엇 때문인가? 왜 나는 사람들에게 감사하 는가? 그런 태도를 놓아버리면 나와 다른 사람이 자유로워질 수 있겠는가?
5. 나에게 어찌 실현되지 않은 어떤 꿈과 목표가 있는가? 그것을 실현시키기 위해 나는 오늘 무엇을 할 수 있는가?
6. 누군가 나에게 다른 사람의 욕구가 아닌 나의 욕구와 원하는 것을 해보라고 한다면 나는 무엇을 할 것인가?
7. 받고 호기심 많은 내면의 언어어가 건강한 방식으로 성장해서 사회에 줄 수 있는 선물은 무엇인가?

한국형에니어그램 코칭

에니어그램 성격유형별 핵심신념

유형

핵심 신념

- 8번
 - 힘있고 부조리한 세상이다. 부드럽거나 약점이 있으면 인정하지 않다.
 - 세상은 강자와 약자라는 두 종류로 나뉘어져 있다. 좋은 것은 절대 충분히 얻을 수 없다.
- 9번
 - 나는 연결되기 위해 나 자신을 망각해야 한다. 나 자신을 주장하는 것은 좋지 않다.
 - 만약 우리가 모두 잘 어울릴 수 있다면 삶은 평화로워질 것이다.
- 1번
 - 나는 불충분하다. 나는 나 자신 고유의 역할과 윤리들을 만들어 내야만 한다.
 - 나를 포함해서 완벽한 사람은 없다. 중요한 것은 개선시키기 위해 끊임없이 노력하고 있다는 사실이다.
- 2번
 - 나는 다른 사람들을 제인 만지 돌봐야 한다. 다른 사람의 욕구가 우선이다. 나는 사랑을 얻어야 한다.
 - 관계는 가장 중요한 것이다. 사람들은 관대하고 친절할 사람들 좋아한다.
- 3번
 - 삶은 경쟁이다. 나는 최고여야 한다. 나의 기치는 성공으로부터 온다.
 - 계속해서 목표에 집중하라. 그러면 그 밖의 모든 것이 행동할 것이다.
- 4번
 - 나는 중요한 어떤 것을 잃어버렸다. 중요한 무엇인가가 없기 때문에 너무 달라서 아무도 나를 이해할 수 없다.
 - 자신의 개인적인 경험을 제대로 파악해야 한다.
- 5번
 - 외부세계엔 나를 위한 공간이 없다. 나는 문제의 원인이다. 나는 혼자야.
 - 마음은 신뢰할 수 있지만 감정은 번덕스럽고 주관적이다. 모든 것은 일 수 있는 것들이다.
- 6번
 - 세상은 위협적이고 위험하다. 나는 다른 사람들을 신뢰할 수 없다.
 - 최고에 대한 희망을 갖지만, 최악에 대비해서 늘 계획을 세운다.
- 7번
 - 나를 만족시키는 진정한 자원은 나의 외부에 있다. 나는 경험해야 한다.
 - 아무도 나를 만족시키지 못한다. 나는 혼자이다.

● 8번 유형

나는 꼭 지도자가 되어야만 한다.
그리기 위해 좋은 것은 싸워서 쟁취해야 한다.

코칭 질문

- 지금 무엇을 해왔다는 생각이 드나나요?
- 당신이 특히 취약하다고 느낀 때는 어떻게 하나요?
- 만약에 당신의 어떤 모습을 타인이 안다면 어떤 일이 생길 거라고 예상하나요?

● 1번 유형

나는 개혁자이다. 따라서 모든 것은 완벽해야만 한다.

코칭 질문

- 이런 상황에 적용하는 당신의 확률은 무엇인가요?
- 잘못된 상황에서 드는 생각은 무엇인가요? 이 생각이 문제를 해결하는데 도움이 되나요?
- 모든 것이 완벽하다면 어떻게 배우고 성장해 나갈까요?

유형별 인지패턴 탐색 질문

에니어그램 성격유형별 인지패턴을 탐색하는 코칭 질문을 살펴보면 다음과 같다.

● 2번 유형

나는 조력자이다. 다른 사람들의 욕구를 크고 중요한 일로 보고 자신의 욕구는 사소하게 취급해야 한다.

코칭 질문

- 과거에는 무엇이 호감이 있었나요?
- 만약 당신이 다른 사람의 부탁에 대해 아니라고 말한다면 어떻게 될까요?
- 그 상황에서 당신이 정말 원하는 것은 무엇입니까? 당신을 주어로 이야기해 주세요.

● 3번 유형

나는 성취자이다. 세상은 승자인 기꺼이 없게 여긴다는 말이 진실이며 사실의 반영이다.

코칭 질문

- 무엇이 현재 당신의 문제를 만들었다고 생각하나요?
- 만약 당신 자신이 실패하도록 내버려 두었다면 어떻게 되었을까?
- 실패한 사람에 대해 어떤 생각을 갖고 있나요?

● 4번 유형

나는 예술가여야 한다. 중요한 무엇인가를 잃어버렸다.

코칭 질문

- 과거에 효과적인 행동이 있었다면 무엇 때문에 가능했나요?
- 누구와 함께 있을 때 내가 중요한 사람이라는 생각이 드나요? 그 사람은 내게 어떻게 해 주나요?
- '나답다는 것은 당신에게 어떤 의미인가요?'

● 5번 유형

나는 항상 사색가여야 한다. 나는 혼자이기 때문에 반드시 모든 것을 알아야 한다.

코칭 질문

- 초대받지 않은 사람이 당신에게 접근할 때 어떻게 하나요?
- 만약에 당신이 놀리 이외에 신뢰할 수 있는 것이 있다면 그것은 무엇인가요?
- 논리처럼 어떻게 해야 당신이 그것을 신뢰할 수 있도록 배울 수 있을까요?

● 6번 유형

나는 늘 충성자이다.
세상은 위험하고 의심스럽기 때문에 늘 준비해야 한다.

코칭 질문

- 당신이 생각하고 있는 최악의 시나리오는 무엇입니까?
- 그러한 일이 생기지 않도록 계획을 세운다면 무엇입니까?
- 지금 현재 일어나고 있는 일은 믿는 무엇입니까? 당신의 마음속에서는 어떤 일들이 벌어지고 있습니까?

● 7번 유형

나는 낙천자이다. 삶은 끝이 없는 가능성들로 가득 차 있기 때문에 걱정할 필요가 없다.

코칭 질문

- 일들이 잘 풀리지 않을 때는 당신이 무엇을 할 수 있는지에 대해서도 이야기해 주세요.
- 만약에 그것이 전적으로 당신의 잘못이었다면 어떻게 되었을까요?
- 당신의 책임은 무엇이었는지를 확인할 수 있도록 상황을 재조명해서 이야기해 주세요.



마마보이 남친과의 갈등 극복

아파트를 상속하도록 도와야
극성스런 엄마와의 거리 조절 필요

입사 3년차인 그녀의 28살 뛰어난 미모와 깔끔한 일차리로 회사의 모든 총각들이 원하는 신부감이다. 그런데 그녀는 입사 후 대부분의 시간을 동안 부자친구가 없었다. 몇 달 전 한 팀장으로부터 소개를 받아보지 않았느냐는 연락을 받았다. 상대는 외동아들인데, 5살 연상이라 나이가 좀 많다고 느껴졌다. 하지만 괜찮은 직장이다 마루 우편 대화에서 석사까지 받은 학력뿐 아니라, 부유한 가정환경 등 그 외의 모든 조건이 좋아서 감탄할 마음으로 소개받았다. 이후 주말마다 그를 만났다. 그는 그녀를 무척 마음에 들었고, 그녀도 그런 그가 싫지 않아 5개월 동안 거의 20번 이상 만났다.

마마보이와 호자의 차이점은?

그런데 처음에는 잘 풀렸는데, 몇 번째부터 뭔가 이상한 느낌이 들기 시작했다. 우선 그의 대화하다 보면 내용 중에 어머니에 대한 이야기가 아주 많다. 호자라서 그러리나 했는데, 매번 듣다 보니 좀 자나친 거 아닌 거라는 생각이 들었다. 남자 33살이면 부모와는 독립된 생활을 해야 할 나이가 아닌거. 그런데 그는 항상 어머니를 염두에 두고 모든 생각과 행동을 하고 있는 것이다. 최근 결혼과 관련된 이야기가 조금씩 나오기 시작하는데, 모든 산책과 걸정을 어머니에게 물리는 그의 태도를 보면서 이런 것 정말 아니라는 생각이 들었다. 주위에서 혹시 마마보이 아니냐고 한 다. 이제 그와 정도 꽤 됐었고, 그의 여러 가지 좋은 조건이 욕심나긴 하지만, 그래도 그런 남자의 결혼은 불행의 시작이 될 것 같다는 생각이 사라지지 않는다. 어떻게 해야 할까?

마마보이와 호자의 차이점은 무엇일까? 마마보이만 어머니에게 의존하는 남자인다. 자체성이 없어, 엄마의 의견을 무조건 따른다. 책임자가 싫어하고, 엄마 같은 사람을 필요로 하며, 아이처럼 살려고 한다. 호자란 부모에게 잘 하는 남자인다. 부모에게 잘 하는 남자인다. 자체성을 가지고, 부모에게 잘 하는 남자인다. 부모에게 잘 하는 남자인다. 자체성을 가지고, 부모에게 잘 하는 남자인다.

모의 의견을 항상 존중한다. 책임감이 강하고, 부모를 잘 섬기며, 어른으로 살아간다. 어릴 때 마마보이라면 문제가 없지만, 나이가 들어서는 마마보이만 있다면 대단치 않다. 요즘 세상에 적당히 호자라면 문제가 없지만, 적당한 호자라면 만만치 않다.

어른과 어른(Adult/Childhood)만 게 있다. 같은 어른인데, 추이 아이다. 피터팬증후군이라 부른다. 피터팬처럼 어른이 되기 싫고, 영원한 아이로 살고 싶어 한다. 아이는 아이 같아야 하고, 어른은 어른 같아야 한다. 성숙이란 어른이 어른 같은 것을 말한다. 그런데 아이가 어른 같은 것 조수아라 하고, 어른이 아이 같으면 미성숙이라 한다. 진자를 애러니라 부르고, 후자를 어른이라 부른다. 어른이라는 특성은 이렇다.

① 나 중심적이고, 남을 배려하지 않는다. ② 부모나 가까운 사람에게는 존한다. ③ 인생의 특별한 목적과 의미가 없다.

마마보이는 대표적인 어른이다. 응석받이, 저마폭 아이 등으로 불린다. 주로 극성엄마 밑에서 자란 경우다. 극성엄마의 원조는 맹자의 어머니다. 이들의 교육을 위해 세 차례 짐을 옮기고, 어머니가 그러워 돌아오면 배를차게 돌려보냈다. 루즈벨트의 어머니도 극성엄마다. 이들의 행동을 돕기 위해 학교 앞으로 짐을 옮기고, 빙든 아들 면회를 위해 사다리를 걸고 기숙사 방까지 옮겼다. 한두의 지만사람은 세계적으로 유명하다. 오늘날 한강의 기적을 만든 성장동력이다. 한국에선 요즘도 얼마 못바라지 않아 자식이 성공하길 바란다. 엄마의 파월은 학교, 직장, 결혼, 육아까지 영향을 미친다. 마마보이와 마마보이가 양산되고 있다.

링은 나이 마흔이 되면 자기 얼굴에 책임을 져야 한다고 했다. 인간의 얼굴은 살아온 과거의 체험을 반영한다. 공자는 나이 마흔이면 불혹이 되고, 나이 스이 되면 지친명이라고 했다. 불혹(不惑)은 어떤 유혹에도 흔들리지 않는 것이고, 지친명(地天命)은 하늘의 소명을 함께 피는 것이다. 예컨대 스는 인생의 과정으로 청년기에 친목강, 중년기에 생산성, 성숙기에 자아

통합을 말했다. 청년기에 사랑을 통해서 친밀한 인간관계를 완성하고, 중년기에 돌봄을 통해서 가족과 사회에 공헌하고, 성숙기에 통합을 통해서 한 인간으로서의 총합함에 도달하는 것이다.

외동에게 공 들이는 건 당연한 일

주체성이란 무엇인가? 내가 나의 주인공이란 마음의 상태다. 부차님이 외쳤다는 '정신철학 우아독존'의 경지다. 남에게 의존을 하지 않는 것이 고, 이는 자유와 독립을 의미한다. 모든 것을 내가 하기 때문에 잘된 일도, 잘못된 결과도 나에게 맡긴다. 배사 책임을 지각하여, 나 이외의 남을 포하지 않는다. 남의 눈치를 보거나, 남의 생각에 이끌리지 않는다. 외부의 힘이나 존재가 부림을 당하지 않고, 내가 모든 것을 부리는 인생의 주연이 되는 것이다.

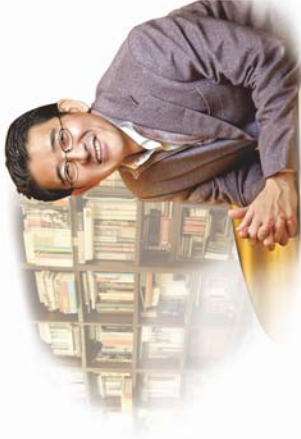
이제, 그녀에게 돌아가자. 결혼을 앞두고 그녀가 속고해 볼 세 가지가 있다. 첫째, 자원(Resource) 활용이다. 마마보이에 대한 편견을 버려라. 그에게 풍부한 자원이 있다. 잠재 가능성도 있다. 요즘 대부분이 외동아들이다. 누나나 여동생이 있다고 해도, 외동아들이긴 마찬가지다. 한나밤에 한 기우는데 어머니가 공을 들이는 것은 당연하다. 공들인 자식이 성공하는 것도 저연스런다.

사랑을 많이 받았다라는 것은 오히려 긍정적이다. 클린턴은 외동아버지 밑에서 컸다. 어머니의 과잉보호에서 자랐다. 오바마는 홀어머니 밑에서 컸다. 어머니의 과도간섭에서 성장했다. 둘 다 미국 대통령이 됐다. 엄마 품에서 자란 경우, 의존적이고 의지력이 약할 것이라는 인식이 있다. 하지만 반대로, 독립적이고 적응력이 뛰어나기도 한다. 엄마와의 친밀한 유대감이 성장과정에서 긍정적으로 작용한다. 오히려 클린턴과 오바마 미처럼 강하고 자주적인 리더가 될 가능성도 크다.

특해, 경제(Boundry) 설정이다. 그가 건강한 울타리를 세울 수 있도록 돕자. 응석받이는 어머니와 경계가 없다. 과잉보호를 받기 때문이다. 치미록 아이다 어머니와 경계가 없다. 과도간섭을 받기 때문이다. 둘 다 어머니와의 자전 애정과 짐을 투쟁으로 한다. 말하지 않아도 서로의 생각을 알고, 눈빛만 봐도 서로를 느낀다. 어머니에게 이들은 연인마 같고, 아들에게 어머니는 친미의 고향이다. 마마보이는 어머니와의 경계가 모호하고, 감정적으로 얽혀 있다. 성공적인 인간관계를 위해 경계 설정에 대한 인식과 훈련이 필수적이다. 사립관계는 너무 가까우면 불편

하다, 우리는 사랑하던 사람과 잠시 떨어질 때, 편인함을 느낀다. 그렇다고 너무 멀어도 불편하다. 우리는 고통이 몰려올 때, 수침을 뒤져 여기저기 연락하게 된다. 뜨거운 관계보다 사늘한 관계가 오히려 편인하다. 성숙한 인간관계의 비결은 거리 조절에 있다. 혼자 있는 듯이 함께 있고, 함께 있는 듯이 혼자 있는 것이다.

셋째, 성숙(Maturity)이다. 미성숙은 상대방에게 아픔을 주고, 자신에게 상처를 준다. 성숙은 필연이다. 미성숙은 결국 성숙으로 나아가 한다. 시련이 넘어 성장한다는 것은 쉽지 않다. 하지만 부모의 보호는 영원치 않고, 책임을 주연으로 살기엔 부족하지 않다. 성숙은 자신이 가장 두려워하는 그와 함께 성숙으로 나아가 한다. 인간의 상성은 자신이 가장 두려워하는 곳에서 일어난다. 갑자기 성숙하기는 쉽지 않다. 모든 성숙은 체험을 통해서 온다. 아픈 만큼 성숙한 법이다.



한국형애니그림 4기 전문강사 이훈경 박사

정신과 의사, 경영학박사, LSI마음건강 대표
연세대 의과대학과 동대학원을 거쳐 정신과 전문의를 취득하고 연세대 경영대학원과 중앙대에서 경영학을 전공했다.
(임상집단정신치료), 〈후박사의 마음건강 강연서리즈 1~5권〉
(후박사의 힐링시대프로젝트) 등 10여권의 책을 저술했다.

4번 유형들의 원만한 관계를 위한 사례

- 한두명에니머그렐 사례집 II 중에서 발췌

사례1 ■ 4W5, 통합, SE

자기 자신과 감정을 동일시하는 경향이 있으므로 자신의 감정에 주의를 지나치게 기울이지 않아야 한다. 현실 세계에서 건설하게 일하면 자신과 자신의 재능을 발견할 수 있으며, 적극적인 경험을 통해 자기존경과 자신감을 생길 수 있다. 구체적인 욕심, 과도한 성취 경향, 술, 수면, 공상에 과도하게 빠지지 않도록 주의하며, 상상 속에서 오랫동안 대화를 하는 것을 회피하도록 한다. 자신의 감정을 자연스럽게 표현하는 것과 상대방에게도 성실하게 대응시키는 것이 필요하다. 또한 자기연민에 사로잡히거나 부모, 불행했던 어린 시절의 회상, 지금까지 달성할 수 없었던 것, 대인관계 실패에 대한 불안에 너무 사로잡히지 않도록 노력한다.

또한 직장이나 학교에서 가장 힘들었던 부분이 감정에 너무 휘둘러서 결정에 영향을 미친 적이 자주 나왔던 것 같다. 그럴 때마다 나의 감정과 상황을 분리해서 보려고 노력하고 합리적이고 이성적으로 판단하려고 노력했으며, 앞으로도 결정이나 판단의 순간에 감정이 영향을 미치지 않도록 주의할 필요성이 있다. 또한 내가 했던 일에 대한 실수나 부정적 피드백에 대해 너무 지나치게 자신을 괴롭히는 경우가 많았는데, 조바심을 내거나 움츠러들지 않고 공사를 구분하여 적극적으로 일을 처리하도록 하겠다.

사례2 ■ 4W5, 분열, SE

나는 매우 감정적인 사람이므로 감정의 파도에 휩쓸리게 되면 왜 그런지 자문해 보고, 감정 적으로 일을 결정하지 않도록 한다. 나는 감정을 통제할 수 있다는 것을 염두에 둔다. 만사를 개인적으로만 받아들이지 말고, 실제적인 배려에서 협력하고 요소를 나누는 능력을 강화 시킨다. 조바심을 내지 말고 몸과 마음을 움직여 운동하고 실용적인 정보는 직관이나 예술적인 수완을 발휘하기 위한 발판이 됨을 인식해야 한다.

인간관계는 나와 너의 만남으로, 서로의 유형에 대한 이해와 균형을 유지할 때 원만한 관계가 될 수 있다. 이를 위해 자신의 기본유형에 대한 자기관찰은 물론 상대에 대한 깊은 이해와 관찰을 통해 자기변형에 이르도록 해야 한다. 각각의 유형이 절대로 하지 않는 것을 이해 하고 함께 일하면서 서로를 격려할 수 있는 이해와 연민이 필요하다. 또한 자신뿐만 아니라 상대가 성장하도록 지지적인 분위기를 만들어야 할 것이다.

나와 비슷한 사람들만 관계를 맺는다면 그들은 이해하기도 쉽고 갈등도 적게 일어난다. 그러나 나와 반대되는 사람을 만나면 그 사람에게서 나와 다른 특성을 받아들일 수 있는 기회도 살아야 한다. 이것이 나의 성격을 더 완전하게 만들어줄 것이기 때문이다. 이제 나와 다른 사람들을 위한 비난을 멈추고 건강한 관계를 통하여 풍요롭고, 균형 있는 관계를 만 들어가도록 노력할 것이다.

사례3 ■ 4W5, 통합, SE

인간관계에서 가장 나를 힘들게 만드는 점은 쉽게 감정적이 되어버린다는 것이다. 게다가 그 강한 감정을 직접 부딪쳐서 풀려고 하지 않고, 두려움 때문에 내 안으로 숨어버리기 때문에 불필요하게 많은 감정적 대립을 오래오래 지속하게 되는 경우가 많다. 게다가 자기 안에 갇혀서 타인에 대해 배려하거나 타인과 협력하는 것을 잘 하려들지 않기 때문에 스스로 소외되는 것을 싫어하면서도 소외되어버리는 경우가 있다. 이러한 인간관계에 있어서의 함정들을 무시당하고 부끄러움을 당했다고 느껴진다면 그 느낌을 스스로 믿어버리기 전에 그럴만한 이유가 있는지, 정말로 그 상대방이 그런 의도를 가졌던 것인지 생각하고 냉정히 따져보아야 하며, 내 생각만으로 확신이 들지 않을 때는 피해버리지 말고 상대방에게 직접 용기를 내어 그의 의도를 확인해서나 스스로 가지는 불필요한 오해들을 풀어주어야 한다고 생각된다. 그리고 조직에서의 협력과 타인에 대한 배려는 스스로 좀 거시적이라고 생각이 들더라도 사회생활을 위한 훈련이라고 생각하고 감정적으로 거부감이 들더라도 연습을 해야 할 것이다.

사례4 ■ 4W3, 통합, SO

현재 나는 학교를 운영하는 책임자이다. 질심 어명이나 되는 교직원들은 나와 함께 학생교육을 맡은 직장 구성원이다. 구성원들과의 인간관계는 업무성과가 아니라 날마다 삶의 질을 나타내기도 한다. 아직은 미흡하지만 에니머그렐을 통해 일깨워진 성격의 장점을 일과-사람들과의 관계에서 다소 적용을 해보고자 하였다.

그 중 낙천적인 7번 유형을 학생복지부장으로 추천을 하여 왔다. 학생지도 일을 기피하는 요즘에 본인도 희망을 했으며 인사위원회에서 적임자라고 생각하였던 것이다. 내 생각으로 는 문화예술 활동 분야에 일 해주었으면 했지만 학생부장을 담당하라는 선생님이 없으니 불만하기 그지없지만 7번 유형을 기용할 수밖에 없었다. 염려되는 부분이 그 날 부장회의가 끝나고 식사시간에도 감지되었다. 낙천가답게 금년도 국내외교사연수에 관심을 보였고 금방이라도 떠날 것 같은 열정을 보이며 노래에 박자를 맞추지 못하는 사뭇은 아예 교사시험에 탈락시키겠다는 농담을 하는 데에 이르러서는 웃음이 나왔다. 이러한 낙천적인 학생 부장과 일을 할 때는 다음과 같은 점을 유의하기로 하였다. 첫째, 이야기를 잘 들어주되 질문을 통해 책임과 결과를 명확히 제시하겠다. 비판이나 조언은 부드럽게 해 주고 스스로 실행하는 학생지도력에 높이 평가해주도록 해야 하리라. 그가 계획을 구체적으로 세우도록 일깨워주고 학교 행사활동 학생지도에 안전성을 먼저 생각하도록 유의시키며 업무에 대한 약속은 신중히 하도록 조언을 하기로 하였다.

그밖에 원칙적이고 규범을 중시하는 개척가 1번 선생님이 교무업무부를 맡았고 5번 지혜로운 선생님이 연구파트를 맡았으며 태평하나 수용적인 9번 유형이 인사사회부를 맡았다. 이들에 대한 모두를 사생활 수는 없지만 많은 이들과 함께 살아가는 관계에 있어서 에니머그렐의 상호관계전략을 통하여 서로가 성장하고 바람직한 직장업무성과와 바람직한 문화가 조성되리라 믿는다.

영화 더블과 만나기

1. 영화 내용

숫자 없고요령 없는 총재감 제도의 남자사무원(제이 아이젠버그), 7년째 같은 회사를 다니고 있음에도 아무도 그의 존재를 인식하지 못할 장모이다. 그래서 회사의 상사, 동료, 심지어 가족에게까지도 투명인간 취급을 당하며 amiable(인상을 보이면 사타구니) 사타구니는 우연히 자취잡에서 품의 이상형 한(미야베시코보스)가를 만나지만 소심한 성격에 제대로 된 말 한마디 건네지 못한다. 그러던 어느 날, 사이먼과 정바네의 성격은 같지만 완벽하게 같은 모습을 한 복선 '게인즈(제이 아이젠버그)가 회사에 인사하게 된다. 자신감 넘치는 성격과 세심한 배려를 가진 제인즈는 순식간에 회사의 인기남이 되고 사이먼의 페토를 자칭하며 그를 돕지만, 이내 사이먼의 삶까지 파고들며 모든 것을 빼앗으려 한다. 같은 사토 디터는 사이먼과 제인즈, 그리고 한나, 사랑이려는 딸같은 악몽에 빠져버린 이블의 운명은 점차 복잡해지고 미스터리한 삼각관계가 된다.

<분석심리 이론>에 대해 알아보기

1. 분석심리이론의 특징

용은 인간의 정신을 의식과 무의식으로 나누며, 인간 정신의 조인인 인형이 유전된다는 것과 인형들로 구성된 된 걸반무의식의 개념을 바탕으로 분석심리학을 개발하였다. 인간은 생물학적 유전뿐만 아니라 문화적, 정서적 무의식도 심층으로부터 물려받았으며 문화나 민족에 따라 다소 다르긴 하지만 걸반무의식을 통해 인간이 갖는 기본적인 정신이 유전된다고 보았다. 따라서 인류가 보다 발전하기 위해, 각 개인이 자아실현을 이루기 위해 필요한 것은 인류의 뿌리인 걸반무의식을 이해하는 것이다.

2. 개인 무의식의 콤플렉스

개인 무의식에는 괴로움, 앵개, 해결되지 않는 문제, 개인적인 갈등, 도덕적인 문제 등과 같이 일단은 의식적 경험이었으나 여러 이유로 억압되거나 방치되고 있는 것들이 포함된다. 또는 경험할 당시 신경성이 없거나 별로 중요하지 않은 것으로 판단되어 건넨하게 잊혀는 것들도 포함되어 있다. 너무 약하기 때문에 의식에 도달하지 못하거나 의식 속에 머물러 있지 못하는 모든 경험도 개인 무의식에 저장된다. 개인 무의식의 내용은 필요하면 언제든지 쉽게 의식화될 수 있다.

개인 무의식의 내용물을 좀 펴 가지기 모여 하나의 걸반을 형성하는데 이것이 바로 콤플렉스이다. 어떤 사람이 콤플렉스를 가지고 있다는 말은 그의 마음이 무엇인가에 사로잡혀 있어서 다른 것은 거의 생각할 수 없다는 것을 의미한다. 현대적 어법으로 말하면 빠져 있다는 말이 될 것이다. 강한 콤플렉스는 자신은 잘 알 아치리지 못해도 남은 쉽게 알아차릴 수 있다. 그러나 콤플렉스가 항상 개인의 작용을 방해하는 것만은 아니다. 종종 뛰어난 업적을 쌓는데 필수적인 영감과 욕구의 원천이 될 수도 있다(김형심, 2004). 예를 들어, 영화 <행수>의 주인공은 남색에 사토 집의 결국 극단적인 방법을 사용하긴 했지만 인류 최고의 행수를 만 들어내는 길과 같다.

3. 걸반 무의식

걸반무의식은 개인이 경험하거나 다른 사람들이 여사의 문화와 통해 공유해 온 모든 정신적 자료의 저장소이다. 정신적 조인(archetype)으로 구성되어 있다. 인형은 인간이 갖는 보편적, 집단적, 신원적인 심상들로, 심상이나 이미지이지 내용은 아니며, 꿈, 신화, 동화, 예술 등에서 나타나는 상상을 통해서 표현된다.

영화로 보는 심리학개론

THE

DOUBLE

<편>

이러한 인형은 인간-성격의 주요한 구성요소이다. 용이 언급한-비표적인 인형에는 페르소나, 아나비와아니무스, 그림자 등이 있다.

① 페르소나

페르소나는 인간이 집단 속에서 살아가는데 있어서 여러 개의 가면(마스크)을 썼다가 벗었다가 하면서 살고 있다는 뜻으로 인간이 사회의 인품과 정통의 요청에 부응해서 채택하기 때문이다. 페르소나는 내기나로서는 있는 것이 아니고 남과 다른 사람에게 보이는 나를 더 크게 생각하는 특성을 가지고 있으며 주위의 일반적 기법에 맞추어 주는 태도로서 진정한 자기와는 다른 것이다. 심내면의 관계를 유지하는 동안 자하는 것을 자기도 못르게 집단정신에 동화되어 그것이 자기의 진정한 기성인 것으로 착각하는 경우가 있다. 사이먼과 페르소나와 동일시하는 것이다. 동일시가 심해지면 자하는 그의 내적인 정신세계와의 관계를 상실하게 된다. 즉 자기 자신을 돌보지 못하게 되고, 그 존재조차도 잊어버리게 된다. 그러나 페르소나는 없애야 할 것이 아니라 구별되어야 할 것으로, 페르소나가 제대로 기능하지 못하면 사회에 결맞는 기능을 하지 못하고 자기의 기분에 의해 행동하는 원초적이고 무자비한 인격이 나타난다. 이로 인 해 도덕적인 혼란을 유발시킬 수 있기 때문이다.

② 아나비와아니무스

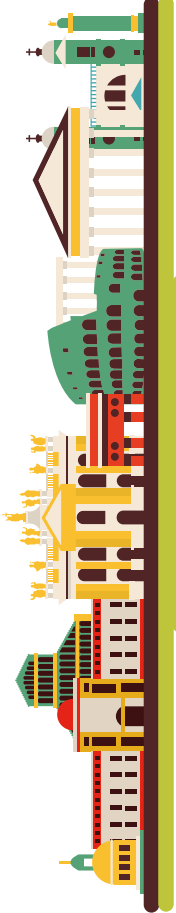
용은 인간이 태어날 때 보편적으로 양성을 가지고 태어났다고 본다. 모든 남성의 정신에는 여성적 인내력이 포함되어 있고, 모든 여성의 정신에는 남성적인 요소가 포함되어 있다. 남성의 내부에 있는 여성성은 아나비라고 하고, 여성의 내부에 있는 남성성을 아니무스라고 한다. 이처럼 아나비와아니무스는 사람들의 인간성에 있는 정신적인 요소로서 그의 자연적인 성미 반대되는 성격인 특성을 나타낸다. 사 람들이 그의 내면에 있는 아나비와아니무스를 인식하지 못하면 그것은 미분화되어서 원시적인 행 태를 띠게 되고 그림자의 경우와 마찬가지로 외부의 대상에 투사되며 그것은 다시 사람들을 파괴적 으로 만든다. 남성들에게 아나비(미분화된) 여성 성격의 성격이 강해진 형태로 나타나고아니무스 의 시 여성들에게 충분히 발달하지 않을 경우 원초적이고 고집스러우며 감정적 성격의 모습으로 나타나 는 파괴성을 지니게 된다. 그러나 아나비와아니무스의 내용이 의식화되면 어떤 투사작용에 쓰 이면 에너지들이 인격발달을 위해 사용할 수 있게 된다.

③ 아나비(animus): 마음속의 여성

아나비는 남성의 마음속에 여성적 길버정향이 인격화한 것을 말한다. 즉 막대한 느낌이나 기분, 에 감적인 육감, 비합리적인 것에 대한 감수성, 개인적인 사랑의 능력, 자선에 대한 강경, 그리고 무의 식 등이다로 이러한 성격경향이다.

④ 아니무스(animus): 마음속의 남성

아니무스는 여성의 무의식이 인격화된 남성성을 말한다. 아나비와 달리 눈에 보이지 않는, 어떤 거 류한 것의 확실이라는 모습을 취하는 경우가 많다. 예를 들어 어떤 거룩한 것에 확신을 가지고 남성 의 모습으로 남을 살두하거나 잔인하고 극장적인 태도를 내보이면서 다른 사람을 지배하려는 여성 의 경우가 아니무스의 성격을 나타낸 것이다.



이탈리아

고대 건축물이 즐비한 로마 시내에서 벗어나 하루쯤 이탈리아 남부 소도시로 떠나보자.
지중해의 따사로운 햇살과 시원한 바닷바람, 그림 같은 집들을 보니 마음이 절로 느긋해진다.



세계 3대 미항, 나폴리 Naples

로마, 밀라노에 이은 이탈리아 제1의 도시. 독일 작가 괴테는 "나폴리를 보고 죽어라"는 유명한 말을 남겼다. 감미로운 지중해 햇살이 내리쬐는 항구도시 나폴리는 마을 뒤로 배수비 오 화산이 우뚝 솟아 있고, 아름다운 바다 풍경이 눈앞에 펼쳐진다. 가리마다 피자 굽는 고소한 냄새가 나고, 나폴리에서 가장 오래된 성 '카스텔 밀 오보딜라' 성가 산터루치아 항구 주변에 우뚝해 있다.



기승 뚝게 만드는 지중해 마을, 포지타노 Positano

이탈리아 남부의 숨겨진 보석, 엄청난 경사면을 따라 하얀 집들이 웅크리기 모여 있는데, 지중해의 눈부신 햇살 아래 아름답게 빛이 난다. 바그너, 헤밍웨이 등 많은 예술가가 사랑에 빠진 포지타노는 역시 듣던 대로였다. 너무나 아름다워 현실감이 없어 보일 정도. 골목 골목 스쿠터를 타고 여행하거나 스피드 보트를 타고 유유자적 지중해를 즐기는 이들을 쉽게 볼 수 있다. 마을을 이리저리 배회하며 상점 구경하는 재미도 훌륭하다. 산바탈레 갈린 그림 같은 집에서 지중해 바람을 만끽하며 한 달간 살면, 세상 모든 욕망이 다 사라질 것만 같다.



절로 힐링되는 한적한 해안 마을, 아말피 Amalfi

나폴리에서 남동쪽으로 47km 떨어진 작은 마을, 9세기엔 제노바, 피사와 함께 '해상강국'으로 불릴 만큼 세력이 막강했다. 지금은 유럽 최고의 휴양지로 이름이 있다. 브란젤리니 카펠의 피파리치 컷이 처음 찍힌 곳이자 할리우드 톱스타들의 별장이 있는 곳이다. 일단 시랑도 삼순게 하는, 엄청난 마력을 가진 아말피펜 달콤한 휴가를 즐기는 연인들이나 장기 투숙해 집필에 몰두하는 작가도 많다. 9세기 베드로의 형제, 인드레카 문힌 '상 인드레카' 대성당이 특히 볼만하다. X자형 성자기에 묶여 순교한 그의 참혹한 죽은 위에 로마네스크와 아랍 양식이 어우러진 아름다운 성당이 들어섰다.



돌이오라 소렌토, 소렌토 Sorrento

소렌토 하면 돌이오라 소렌토가 대번에 떠오른다. 쿠르티스 형제는 소렌토 바다가 내려다보이는 호텔 임페리얼 트리몬타에서 몇 시간 만에 이 노래를 완성했다고 한다. 18세기 후반의 이탈리아 시인 토르쿠아토 타스(Torquato Tasso)의 고향 소렌토는 타스 광장을 중심으로 그가 문헌 산 프란체스코 교회, 지중해 풍경이 시원하게 펼쳐지는 소렌토 전망대 등을 둘러볼 수 있다. 소렌토 상점마다 레몬으로 만든 다양한 특산물을 판매하는데 선물용으로 그만이다. 소렌토에선 카프르 섬으로 가는 페리도 탈 수 있다.



세계에서 가장 아름다운 풍경 같은 길, 아말피 해안 Costiera Amalfitana

소렌토에서 살레르노에 이르는 5km 길이의 절벽 해안도로, 절로 달리고 쉽게 만드는 아말피 해안은 유명 자동차의 CF 촬영지로 종종 등장했다. 차 한 대가 간신히 지날 수 있는 좁은 도로를 아슬아슬 달리는 것만으로도 스릴 만점. 굽이굽이 산모퉁이를 돌 때마다, 신비로운 비경에 탄성이 쏟아진다. 깎아지른 듯한 절벽 위엔 아말피, 포지타노 등 그림 같은 마을이 있고, 발아래엔 코발트 빛 바다가 시원스레 펼쳐진다. 1997년 유네스코 세계문화유산에 등재됐다.



1m 피자 먹어볼래? 피자 이 메트로 Pizza a Metro

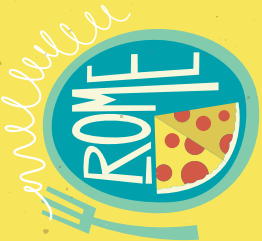
나폴리와 소렌토 중간, 비코 에퀴세(Vico Equense) 마을에 있는 미터식 피자 가게. 화덕에서 전통 방식으로 피자를 굽고, 1m 단위로 피자를 만든. 정원이 직접 피자를 가져와, 고기 생 뜻이 피자를 조각하는데, 5명에서 배 타지게 즐길 수 있다.

- 위치 : Via Giovanni Nicolera, 15, 80069 Vico Equense NA
- 전화번호 : +39-081-879-8309
- 영업시간 : 12:00~01:00
- 이용요금 : 30유로 대
- 홈페이지 : www.pizzamefro.it



지중해를 닮은 싱그러운 레몬 아이템 Editor's Pick

이탈리아에 간다면 이탈리아식 레몬소주를 마셔봐야한다. 리몬첼로(Limoncello)라고 하는데, 레몬 껍질로 빚은 레몬 술이다. 이탈리아 사람들은 사후 리몬첼로를 마시는데, 싱그러움이 입안을 깔끔하게 정리해준다. 우유를 넣은 크레마 디 리몬첼로도 있다.



이탈리아에서 찾은 파스타와 피자

기원전부터 먹기 시작한 피자와 파스타는 이탈리아 식탁에서 빼놓을 수 없는 음식. 고대 로마 시대의 미식가였던 마르쿠스 가비우스 아피키우스의 저서에 기록된 라자나, 움베르토 1세의 아내 마르게리타의 이름을 딴 마르게리타 피자 등 이탈리아 역사 곳곳에 등장한 이탈리아 푸드에 대하여.

일상밀착형 이탈리아 파스타 면 이름
소스와 면 이름, 토핑 재료의 조합으로 파스타 이름이 완성된다. '스파게티 볼로네제(Spaghetti Bolognese)', '페투치니 카르보나라(Fuocini Carbonara)'처럼 말이다. 수학 공식을 잘 외우면 문제 풀기 쉽듯이, 파스타 면만 잘 골라도 메뉴 선택에 반쯤 성공한 것이다.

롱 파스타 면

스파게티(Spaghetti): 가늘고 둥근 굵은 모양
스파게티니(Spaghettini): 스파게티의 얇은 버전
부카티니(Bucatini): 속이 풀린 우동 면. 이탈리아어로 'Bucato'는 '구멍이 뚫렸다'는 뜻.
링귀니(Linguine): 납작하게 뽑은 파스타. 이탈리아어로 '직은 허리는 뜻이다.'
파파르델레(Pappardelle): 넓고 납작한 리본 파스타.
틸리아텔레(Togliatale): 납작하고 다소 두꺼운 면.
페투치네(Fetuccine): 칼국수처럼 넓고 납작한 면.

쇼트 파스타 면

펜네(Penne): 튼튼 모양의 파스타.
마카로니(Macaroni): 속이 빈 원통 형태.
라비올리(Ravioli): 속을 채운 후 납작하게 빚은 파스타.
파르팔레(Parfale): 나비넥타이 모양의 건조 파스타.
푸실리(Fusilli): 파베기 모양의 파스타.
콘칠리예(Conchiglie): 소라 껍질 모양의 파스타.
제멜리(Gemelli): 두 가닥의 파스타 면을 꼬아 파베기처럼 만든 파스타.



페투치네 리구 FettucineRigu
담백한 미트볼 파스타. 칼국수같이 생긴 페투치네 면이 인슐 사이를 훌륭 통과하는데 식감이 제법이다. 면발이 넓어 한 가득 먹으면서 면의 질감을 느껴보자.



몽골레 Vongole
이탈리아어로 '조개'라는 뜻의 몽골레. 이탈리아 사람들이 즐겨 먹던 요리로, 올리브 오일에 갖 짙은 신선한 조개와 마늘을 넣고 볶고 부다가 면을 섞으면 완성된다.



키르보나라 Spaghettilacarbonara
샐은 스파게티 면에 이탈리아 베이컨 구운 치일레와 계란, 치즈, 후추를 넣어 만든 요리. 한국에서 먹는 크림소스 베이컨소스 찾아볼 수 없다.



부가티니 알 아마트리치아나 BucatiniAlamatriciana
아마트리체 지방의 전통 파스타. 수분이 거의 없지만 딱딱하지 않다. 생햄과 토마토로 맛을 낸 아마트리치아나 소스는 구멍 풀린 부가티니 면과 잘 어울린다. 페코리노 치즈를 뿌려 먹으면 더 맛있다.



미르게리타 피자 MargheritaPizza
이탈리아 국민 피자. 도우 위에 이탈리아 국기를 상징하는 3색 토핑 토마토, 치즈 생바질을 얹었다.



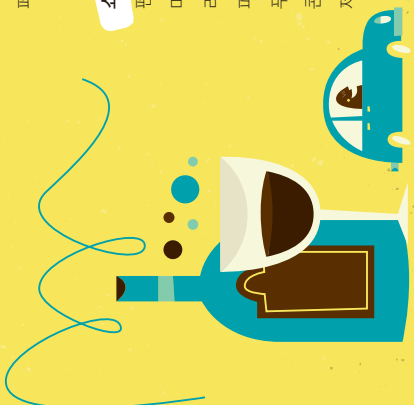
카프리초자 Capricciosa
말가루 반죽에 토마토소스, 모차렐라 치즈를 얹고, 이탈리아 생햄 프로슈토와 블랙 올리브 등을 듬뿍 얹었다. 가운데에 올리브 반숙 계란은 화룡점정.



나폴리 피자 NapoliPizza
캄파니아 주 나폴리 지역에서 탄생한 피자. 면저를 찢어 발효시킨 엔초버와 모차렐라 치즈를 넣어 찢조름한 맛이 특징. 비릿한 향 때문에 호불호가 갈린다.



보스카이올라 Boscicola
이탈리아어로 '니무코'라는 뜻의 보스카이올라는 신에서 나는 버섯을 주재료로 치즈와 이탈리아식 드라이 소시지 살라미 등을 얹은 피자다.





한국에니어그램교육연구소 검사도구 및 출판도서를 소개합니다.

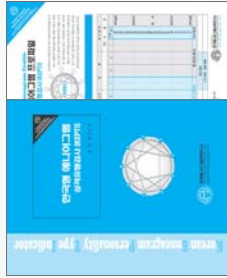
구매문의 02)3446-3165

※ PDF 파일을 다운받아 도서 표지를 클릭하시면, 보다 상세한 도서 정보를 확인할 수 있습니다.

검사도구



KEPSTI 한국형에니어그램 간편성격유형검사



KEPTI 한국형에니어그램 성격유형검사



KEPT-J 한국형에니어그램 성격유형검사 청소년용



KEPSTI-CLS 한국형에니어그램 진로 및 학습유형검사



KEPTI-C 한국형에니어그램 이등용 성격유형검사



KEPT-Y 한국형에니어그램 2판성격유형검사 이등 - 청소년용



KEPSTI 한국형에니어그램 성격하위유형검사

한국에니어그램교육연구소 검사도구 및 출판도서를 소개합니다.

구매문의 02)3446-3165

※ PDF 파일을 다운받아 도서 표지를 클릭하시면, 보다 상세한 도서 정보를 확인할 수 있습니다.

출판도서



• 푸드아트테라피



• 에니어그램과 함께 영혼잡재력 발견하기



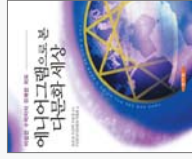
• 한국형에니어그램 사례집 II



• 에니어그램 실제 가이드



• 에니어그램 성격유형



• 에니어그램으로 본 다문화세상



• 성공적인 자녀양육을 위한 9가지 성격



• 에니어그램 지능



• 에니어그램과 돈 : 두라움에서 사랑까지



• 에니어그램을 통한 지혜러더십



• 에니어그램의 깨달음



• 에니어그램의 지혜 2



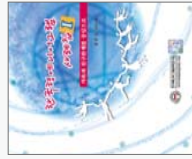
• 에니어그램 정복



• 영화로 배우는 심리화개론



• 필수 에니어그램



• 한국형에니어그램 사례집

더 많은 도서 확인하려면 가세요

위 검사지는 한국에니어그램교육연구소에서 판매하고 있으며 한국형에니어그램 단계 이상 수강자에 한해 홈페이지 및 전화로 구매할 수 있습니다.



서울특별시 금천구 가산동 60-19 S.테크노빌 116호
TEL. 02)3446-3165 FAX. 02)515-6784 Email. help@keneagram.com

에버랜드 로맨틱 일루미네이션

일시 2015.11.13(금)~2016.03.01(화)
장소 경기도 용인시 처인구 포곡읍 에버랜드로 189
연락처 031-320-5000

행사소개 에버랜드는 아름다운 불빛과 환상적인 조명으로 크리스마스 분위기를 낭만을 더할 로맨틱 일루미네이션 축제를 1월 13일부터 내년 3월 1일까지 110일 동안 진행한다. 메장가든과 장미원 인대 약 33,000㎡(면적) 공간에는 '로맨틱 매직기든', '로맨틱 에버뉴' 등 러브 테마 콘셉트가 이어지며, 빈책에는 보석을 연상시키는 화려한 조명 장식들과 함께 대형 히트 전사 기계, 빛의 마차 등 다양한 프로그램과 포토스팟이 설치된다. 또한 장미원 끝에 위치한 장미성에서는 캐슬에 맞춰 조명이 살아 움직이는 듯한 두자 라이트업쇼가 매일 밤 펼쳐져 겨울 밤의 로



NASA 휴먼어드벤체

기간 2015.12.05(토)~2016.02.11(목)
장소 KINTEX 제2전시장 8홀
관람료 성인 18,000원, 초·중·고 15,000원, 영유아 13,000원
문의 02-542-4920

행사소개 Karesa Cosmosphere & Space Center의 US Space & Rocket Center Space Camp에서 가져온 로켓, 달착륙선, 우주복 등의 실제 유물이 12,000㎡ 규모의 전시장을 가득 채우게 되어 한 순간도 눈을 떼 수 없는 몰입감을 제공합니다. 책 속에서는 이해할 수 없었던 우주 과학의 원리, 달 착륙 프로젝트를 위해 사용된 각종 장치들의 구조 등을 자연스럽게 이해하고 학습할 수 있는 최고의 우주과학 학습장입니다. 전시회 관련 서적과 유명 디자이너들과의 콜라보를 통해 탄생한 다양한 매력적인 NASA 휴먼어드벤체전 기념품 등을 만날 수 있습니다.

전통의 맛과 함께하는 문화송년회

소중한 본토의 2014년 한해를 마무리하는 뜻깊은 자리, 아름다운 한국의 맛과 멋이 있는 한국최대에서 '전통의 맛과 함께하는 문화송년회'로 풍격을 더해하시기 바랍니다.

2016 국제캠핑페어

일시 2016.02.28(금)~2016.02.28(일), 3일간
장소 KINTEX 제2전시장 7,8홀
관람료 사전등록 4,000원, 현장등록 7,000원
관람시간 2월 28일, 27일 : 09:30~18:00 (입장마감 17:00)
2월 28일 : 09:30~17:30 (입장마감 16:30)

행사소개 국내외 대형 중형 캠핑 업체는 신제품 홍보를 통하여 시장 지배력을 강화하고, 기술력 있는 중소기업은 브랜드와 기술력 홍보의 기회를 획득하며, 관련업계는 다양한 상품 정보와 트렌드를 파악할 수 있는 오직 캠핑만을 위한 전시회, 국제캠핑페어입니다.

오빠생각

새해 첫 감동대작



오빠생각

장르 드라마, 전쟁 개봉예정일 2016.01.21 개봉
감독 이한 출연 임시원, 고아성

도서 소개

한국형에이그림 사례집 II -인간관계 중심으로-

이 책은 많은 사람들의 사례 중심으로 이루어졌기 때문에 완전히 음미하면서 읽으면서 많은 인간관계의 방식을 이해하게 될 것이다. 또한 자신의 삶과 비교하면서 접근하면 더욱 공감할 수 있을 것이다. 처음부터 읽을 수도 있지만 자신의 유형을 중심으로 중간 중간에 필요한 부분을 읽고 건강한 인간관계에 대한 도움을 받는다면 더욱 긍정적인 도움을 줄 수 있다.

후박사의 마음건강 강연시리즈

정신과 의사, 경영학 박사, CEO로서 30년 동안의 임상 경험과 10년 동안의 경영 경험을 총 정리한 인간관계학, 자기개발을 위한 종합선물세트입니다. 구성품은 다음과 같습니다.

1. **와이 엠 아이?**
자기이해: 나의 생물적, 심리적, 사회적, 사회적, 영적 정체성에 관한 강연
2. **힐링 스토레스**
스토레스 관리: 몸과 마음과 영혼을 다스리는 토털힐링에 관한 강연
3. **관계 방정식**
인간관계의 해법: 나사랑, 남사랑, 남사랑에 이르는 길에 관한 강연
4. **변화의 신**
변화와 혁신: 내 안에 잠든 신(神)을 깨우기에 관한 강연
5. **신택의 함정**
행동경제학: 무엇이 올바른 선택과 결정인가에 관한 강연



세종고등학교 통합예술심리상담사 연수



2015년 12월 14, 15, 21, 22일 경기도여주교육청의 주최로 세종고등학교에서 통합예술심리상담사 연수를 진행하였다. 조선희, 이지영 강연교수의 지도 하에 진행된 본 연수는 예술(영화와 사진, 이미지와 스토리텔링, 클라주 등)과 이미지 메이킹을 통해 통해 심인, 청소년, 진로, 집단상담에 접근하는 방법을 학습하고 훈련하는 과정이다.

아산시여성회관 한국형에니어그램 교육



2015년 12월 19~20일 아산시 평생학습관에서 한국형에니어그램 3단계와 검사지 해석과 활용 교육이 진행되었다. 3단계: 나와 내가 함께 가는 여행은 한국형에니어그램 하위유형검사를 통해 자신의 세부적인 유형을 파악하고 집단토론회, 개인의 상담사역을 보며 에니어그램에 대한 탐구를 진행하고 에니어그램을 통해 에니어그램의 기본 유형과 기본적인 타인과의 인간관계에 대한 해석을 익히게 되었다.

한국에니어그램그룹 시무시



2016년 1월 4일 한국에니어그램교육연구소에서 한국에니어그램 그룹(한국에니어그램교육연구소, 마더울신리상담발달센터, 청소년리더십진로교육센터, 사단법인 성심인성연구원) 사무시 및 진입교수 워크숍, 워크숍이 진행되었다. 2016년을 시작하며 진입교수 및 임직원들이 참여한 가운데 진입교수 워크숍을 진행하였다. 또한 조주영 진입교수가 개발한 푸드아트테라피 워크숍을 통해 프로그램의 완성도를 더욱 높였다.

기업은행 연수



2016년 1월 12일 기업은행의 주최로 진행된 직원 연수에서 지미선 진입교수의 지도 하에 한국형에니어그램 특강을 진행하였다. 임직원들을 대상으로 한 본 특강은 한국형에니어그램을 통해 자신의 성격유형을 파악하고, 조직 내의 구성원과의 이해 및 갈등을 해소할 수 있는 제안을 하면서, 아울러 에니어그램의 지혜를 통한 이해를 기반으로 상공적인 고객관리를 지향하고자 하였다.

경기도교육연구원 교원연수 특강



2016년 1월 13일 경기도교육연구원에서 김정희, 이도경, 지미선, 조선희, 황은신 진입교수의 지도 하에 초·중·고 교사 교원연수 특강을 진행하였다. 한국형에니어그램을 통한 학생들의 성격유형의 이해를 기반으로 진로탐색, 리더십 스타일의 파악과 혼련, 성격유형에 따른 인성 개발 등에 대해 초점을 맞춰 교육을 진행하였다.

한국형에니어그램 전문강사 12기 워크샵



2016년 1월 16~17일 글로벌인재개발원에서 한 국형에니어그램 전문강사 12기의 워크샵이 진행되었다. 1박 2일간 진행된 워크샵을 통해 에니어그램의 발전과 탐구를 위해 논의하고 토론을 진행하였고, 12기 전문강사회의 직무를 다지는 시간이 되었다.

경기도교육청 자기주도캠프



2016년 1월 5일부터 8일까지 4일간, 경기학습중합클러니 동두천양주점중지원센터의 주최로 송인스페이스센터에서 2015학년도 자기주도적 무한도전 꿈의 학교 캠프를 진행하였다. 경기도 내 초, 중학생을 대상으로 진행된 본 캠프에서 한국형에니어그램을 통해 학생들의 성격 을 파악하고 워크샵과 놀이를 통해 자기주도화 습 양식을 발견하고 꿈을 키워갈 수 있도록 지도하였다.

한국형에니어그램 4.5 심화단계



2015년 1월 7일부터 9일까지 친인의 은양관광호텔에서 한국형에니어그램 4.5 심화과정 '여기 그 리고 지금'을 진행하였다. 전문강사취득을 위한 필수과정인 전화교육에서 의사수준의 유형별 집 근, 유형별 심화된 체험을 통한 진정한 자기발전, 패벌의 진실한 경험과 모두 나누기, 유형별 노래 명상 등의 통해 참여자들은 '여기 그리고 지금'을 체험할 수 있는 장이 되었다.

통합예술심리상담사 과정



2016년 1월 8일부터 10일까지 3일간 사성심인성연구원에서 소희경 진입교수의 지도 하에 통합예술심리사 과정을 진행하였다. 통합예술심리상담사 과정은 예술(영화와 사진, 이미지와 스토리텔링, 클라주 등)을 통해 심인, 청소년, 진로, 집단상담에 접근하는 방법을 학습하고 훈련하는 과정이다.

제주대학교 이데티사범단 일반강사과정



2016년 1월 16일부터 19일까지 4일간 제주대학교에서 한국형에니어그램 일반강사과정을 진행 하였다. '1단계: 나를 찾아 떠나는 여행'을 시작으로 2단계, 3단계, 감사의 해석과 활용 교육까지 수강하 며 한국형에니어그램을 통해 상담현장이나 교육 현장에서 감사지를 통해 에니어그램의 기본유형 과 기본적인 타인과의 인간관계에 대한 해석 및 활용법을 익히게 되었다.

SK행복나눔재단 한국형에니어그램 특강



2016년 1월 19일 SK행복나눔재단에서 지미선 진입교수의 지도 하에 한국형에니어그램 특강을 진행하였다. 본 과정은 SK행복나눔재단의 교육사업으로 진행된 취약계층의 청년의 자립을 지원하 는 전문 직업교육 및 리더십 프로그램의 일환이 다. 에니어그램을 통해 자신의 성격유형을 파악 하고 리더십을 훈련하여 혁신적인 청년 인재로 한층 성장할 수 있도록 도왔다.

SK건설 에니어그램 특강



2016년 1월 27일(수), 28일(목) 한라인재개발원 에서 특강이 진행되었다. 임직원을 대상으로 진행되는 본 교육은 한국형 에니어그램을 통해 성격유형을 파악하고 조직 내에서 효율적인 조직배치와 관리, 기법의 생산 성 증대 및 효과적인 리더십 능력 향상에 초점을 맞췄다.

이후 일정은 한국에너지그린교육연구소 홈페이지에서 확인 가능합니다

www.kenneagram.com

SUN

MON

TUE

THU

FRI

SAT

02

FEBRUARY 2016

31

1

2

3

4

5

6

월날 7

월날 8

월날 9

월날 10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

* 진로지도과정
10:00~18:00 / 서울교육장
박현경 전임교수
* 부산통합과정
08:00~19:00 / 부산교육장
지미진 전임교수

* 서울통합과정
08:00~19:00 / 서울교육장
문여진 전임교수

* 서울통합과정
08:00~19:00 / 서울교육장
지미진 전임교수

* 서울통합과정
08:00~19:00 / 서울교육장
황민범 전임교수

* 5단계

* 5단계

21

22

23

24

25

26

27

* 역동적 가치치로
10:00~18:00 / 서울교육장
박현경 전임교수
* 대구통합과정
08:00~19:00 / 대구교육장
황은신 전임교수

* 서울통합과정
14:00~17:00 / 서울교육장
황은신 전임교수

* 서울통합과정
08:00~17:00 / 서울교육장
지미진 전임교수
* 대구통합과정
09:00~19:00 / 대구교육장
이도경 전임교수

* 2단계
08:00~17:00 / 서울교육장
황민범 전임교수
* 상담실제
10:00~18:00 / 서울교육장
이지영 전임교수
* 대구통합과정
08:00~19:00 / 대구교육장
황은신 전임교수

* 1단계
08:00~17:00 / 서울교육장
지미진 전임교수
* 대구통합과정
09:00~19:00 / 대구교육장
이도경 전임교수

* 5단계

* 5단계

28

29

1

2

3

4

5



ISSN 2288-2251
등록번호 : 금천 라 00139호
2016년 1월 25일~2016년 2월 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.