



한국형에니어그램이 만들어 가는 상담 복지 교육매거진

www.kenneagram.com

월간

나눔과 힐링

ISSN 2288-2251
등록번호 : 금천 라 00139호

제 35 호

2016년 2월 25일~2016년 3월 24일
발행인 · 편집인 : 윤운성
기사제보 : 02-3546-3165 / 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 마음이 마음에게 	03	<ul style="list-style-type: none"> • 에니어그램과 영화 교육개발국장 김세원님 (중주) 	17
<ul style="list-style-type: none"> • 사단법인 심심인성연구원 만원의 행복, 에니어그램과 영화 	05	<ul style="list-style-type: none"> • 에니어그램과 여행 유림여행 ③ 스위스 	19
<ul style="list-style-type: none"> • 한국에니어그램교육연구소 한국형에니어그램 전문강사훈련 1,2단계 	07	<ul style="list-style-type: none"> • 에니어밋지도 스위스 초콜릿 	21
<ul style="list-style-type: none"> • 에니어그램과 성장프로그램 에니어그램과 함께 영혼강제력 발견하기 (6번 유형의 영혼강제력) 	09	<ul style="list-style-type: none"> • 책 · 교육도구 소개 감사도구 및 교육도구 소개 	23
<ul style="list-style-type: none"> • 에니어그램 복카페 신성한 사교의 에니어그램 (5번 유형) 	11	<ul style="list-style-type: none"> • 문화소식 연극, 영화, 콘서트 등 이달의 문화소식 	25
<ul style="list-style-type: none"> • 에니어그램과 웹민 한국형에니어그램 4기 전문강사 이후경 (솔림프 길동 극복) 	13	<ul style="list-style-type: none"> • 연구소 소식 및 회원동정 연구소상센터소식, 회원 및 전문강사 동향 	27
<ul style="list-style-type: none"> • 에니어그램으로 보는 세상 6번 유형들의 원만한 관계를 위한 사례 	15	<ul style="list-style-type: none"> • 연구소 소식 및 회원동정 한국에니어그램교육연구소 2월 교육일정 	29



한국형에니어그램이 만들어 가는 상담 · 복지 · 교육 매거진

한국에니어그램교육연구소 www.kenneagram.com
 서울특별시 금천구 가산동 60-19 SJ테크노빌 1116호 한국에니어그램교육연구소
 TEL. 02) 3546-365 | FAX. 02) 515-6784 | Email. help@kenneagram.com

마음이 마음에게

이해인

내가 너무 키버려서

말지 못한 것

밝지 못한 것

베르지 못한 것

누구보다

내 마음이

먼저 알고

나에게 충고하네요.

자연스럽지 못한 것은

다 욕심이에요

거룩한 소임에도

이기심을 버려야

순결해집니다.

마음은 보기보다

약하다구요?

작은 면지에도

쉽게 상처를 받는다구요?

오래오래

눈을 맑게 지니려면

마음 단속부터

잘 해야지요.

작지만-옹졸하진 않게

평범하지만-우둔하진 않게

마음을 다스려야

맑은 삶이 된다고

마음이 마음에게 말을 하네요.

당신의 고민을 들어드려요
수고했어, 오늘도
 토닥 토닥

일상의 사소한 일들도 함께 나누어요~
 궁금했던 어려움, 나의 마음, 너의 마음, 우리 마음

2016년 (사)성심인성연구원에서는 상담인성키패를 운영해요

=====
커플 성격검사
 커플 성격검사를 통해 소통(통합)시다~
 성격차이 이해를 통한 사춘기와 중년기의 관계 회복

대상 : 연인, 부부, 부모-자녀, 형제, 자매 - 성격검사와 해석
 비용 : 커플당 10,000원

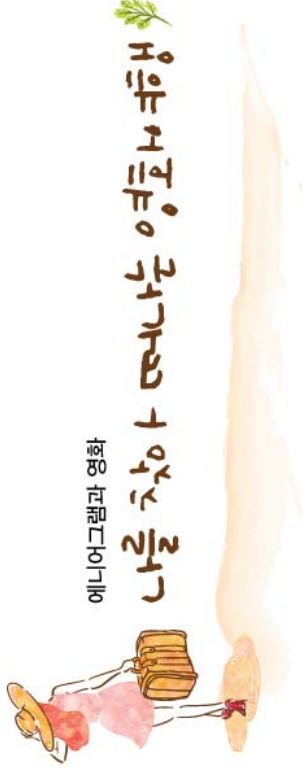


=====
아동·청소년 상담
 아동·청소년의 진로와 적성을 탐색하는 미래설계
 학교 적응과 학업 상담
 비용 : 30,000원 (1시간)

=====
성인상담
 미래를 위한 '나'를 점검하는 성인상담
 자녀를 잘 키우고, 나를 찾아가는 부모상담
 비용 : 40,000원 (1시간)

사단법인 성심인성연구원

인천 본원 032-441-9005
 인천시 부평구 정제로 226(부개동 478-1) 2층 골포천역(2번 출구)
서울 본원 02-544-5199
 서울시 금천구 빛꽃로 278(가산동 60-19) SJ테크노빌 903호



매월 둘째주 월요일 (PM 7:00~9:00)

- 참가비 : 매회 5천원
- 장소 : (사)성심인성연구원 인천 본원
- 진행 : 장춘숙 (CS심리상담연구소장, 한국영어언어교과 13기 전문강사)
- 대상 : 누구나

진행순서

1. 참가자 소개
2. 영화소개(주인공 애니그램 영화분석)
3. 영화상영(약 40분)
4. 영화를 통한 '나'찾기
5. 마무리

일정과 영화 (2016년 4월~12월)

날 짜	유 형	제 목
4/11	7	패치 아담스
5/9	5	새도우랜드
6/13	8	레옹
7/11	2	지금은 통화중
8/8	4	글루미 선데이, 초콜렛
9/12	1	이보다 더 좋을 수 없다
10/10	3	캐치미 이프 유 캔
11/14	6	남아 있는 나날들
12/12	9	늑대와 춤을



2016년 한국에니어그램교육연구소

한국형에니어그램 전문강사훈련

일시 : 2016년 3월 5일(토)

전문강사훈련 1단계와 2단계는 한국형에니어그램 전문강사의 지질을 향상하고 효과적인 교수법을 숙지하는 것을 목표로 하고 있습니다. 에니어그램을 활용하여 효율적으로 강의하기 위한 제반 내용을 다루고 있으며, 오전 9시부터 저녁 7시까지 총 10시간 동안 집단별 시범강의 및 토의를 진행하게 됩니다. 본 교육은 실질적인 강의의 시연을 위해 환경된 인원으로 진행되며, 수강에 참여한 모든 인원이 강의에 대한 feedback을 받을 수 있도록 편성되었습니다. 서로의 강점과 약점을 보완해주는 과정을 통해 더욱 성장할 수 있는 발판의 장이 마련되어 있기 때문에 강의를 진행하는 전문강사님들께는 필수적인 교육이라 할 수 있습니다. 다가오는 4월, 전문강사훈련을 통해 에니어그램 강의에 대한 운영법을 숙지하시기를 바랍니다.

한국형에니어그램 전문강사훈련 1, 2단계 교육 안내

- 전문강사훈련 1단계 : 2016년 4월 2일(토)
 - 전문강사훈련 2단계 : 2016년 4월 9일(토)
- 1) 장소 : 한국에니어그램교육연구소 서울본부(서울시 금천구 가산동 60-19 S.테크노빌 116호)
 - 2) 지도자 : 본연구소 전문교수



6번 유형의 영혼잠재력

에니어그램과 함께 영혼잠재력 발견하기 (윤운정 역, 2015) 中 발췌

6번들은 책임감이 강하고 활동적이며 어딘가에 속하기를 바라면서도 불신을 많이 갖고 있다. 이들은 친밀한 인간관계를 맺고자 하는 욕구를 부드럽고 성숙하게 표현한다. 이들은 자신에게 중요한 사람들과 연결되기를 원하기 때문에 가족과 가까운 친구들과 그들의 화상과 충성의 수혜자가 된다.

이들은 영보를 중시하는 사람들이기 때문에 다른 사람에게서는 그리 중요하지 않게 여겨지는 것에 대해서도 질문을 할 때가 많다. 이들은 혼자서 결 내리는 것을 어려워하기 때문에 팀에 속하기를 원한다. 이들은 불인행에 관여하는 동시에 이를 피하려하기 때문에 모진에 대한 욕구를 보인다.

정점	책임감이 강하다. 충성스럽다. 애나지가 많다. 친절하다. 헌신적이다. 사교성이 있다. 열정적이다. 믿을 수 있다. 범을 잘 지킨다. 의지할 수 있다. 사람들과 잘 연결될 수 있다.
단점	지나치게 간섭한다. 우유부단하다. 용서를 잘 못한다. 고조적이다. 지나치게 형식에 매인다. 의심이 많다. 지나치게 경계심이 많다. 걱정이 많다. 작은 일도 큰 재앙처럼 생각한다. 침울성이 없다.

체리리스트

- 당신이 5번이라면 아래와 같은 확률이 크다.
- 많은 스케줄을 관리하고 싶어하는 것을 즐긴다.
 - 사람들이 당신에게 일을 맡히고, 사랑받으려하고, 존경스럽고, 감사한 존재라고 이야기해주기를 원한다.
 - 결정을 내리는 가장 좋은 방법은 그 결정에 영향을 받는 사람들의 의견을 모으고 그것을 종합해보는 것이라고 생각한다.
 - 사람들이 당신에게 준 카드, 노트, 편지를 소중히 여기며 사람들이 존경의 의미로 준 선물을 고취한다.
 - 자신의 일과 연관성이 있는 증명서나 자격증을 따는 것이 원망하다고 생각하며 본인의 일에 맞는 증명서나 자격증을 갖춘 사람들을 인정한다.
 - 질서, 의식, 절차 따위를 중요시하며 어떤 조직이나 개인이 이러한 외부적인 기준을 갖추기를 원한다.
 - 책임감 있으며 책임감 없는 사람들을 이해하지 못한다.

- 자신이 힘들게 일한 것에 대해 인정받지 못한다고 느껴질 때는 사람들에게 자신의 느낌을 알린다. 그러나 이런 말을 할 수 있게 되기까지는 오랜 시간이 걸릴 수 있다.
- 당신을 지원해주는 사람들에게 감사하며 모든 사람들을 배려해서 결정을 내리기를 원한다.
- 때로는 자신이 지나치게 책임감이 많다고 느껴져서 멋대로 해버리고 싶은 마음이 든다.
- 자신이 맡은 일에 충실하며 다른 사람들도 그렇게 해주기를 바란다.
- 자신의 마음을 결정하기 위해 특정 상황에서 통용되는 규칙, 규범, 전통이 무엇인지 이해하고자 한다.

내면에서는 무슨 일이 일어나는가?

6번들은 사고 중심을 통해 세상을 해석하지만 자신이 입수한 정보를 처리하고 이해하는 때는 사고 중심을 사용하지 않는다. 사고 중심은 이들로 하여금 정보, 분석, 유형을 찾아내는 것에 관심을 갖게 한다. 그런 후, 이들은 감정과 행동 중심을 가지고 정보를 처리하기 때문에 삶이 제공하는 다양한 상황에 반응하기를 원한다. 정보를 처리하는 과정에서는 사고 중심이 억압되어 있기 때문에 사고 중심은 이들의 반응에 연쇄적으로 이들이 얼마나 잘 반응하고 있는지를 평가할 수 없다. 사고 중심이 억압되어 있는 6번들은 모든 문제를 다른 모든 문제와 연결시키려 함으로써 재관심을 잃고 혼란에 빠지게 된다. 이들은 특정 상황에 집중하고 양립적이라고 노력하면서 삶에 기계적으로 반응한다.

핵심적인 정점

- 개방적인 소통, 충성심, 명확한 기준과 방식, 모든 일을 위한 정보의 공유, 그리고 개인적인 성취에 대한 인정 등을 즐긴다.
- 일에 대한 열정이 많아서 사교외에 근무하는 것을 꺼리지 않으며 주제를 위해 자신을 희생할 줄 안다.
- 이들의 충성심과 헌신은 편안하고 안전한 환경을 만들어낸다.
- 이들의 사고성과 열정, 그리고 공통의 정점에 대한 감사가 조화와 균형 을 만 들어낸다.

5번 유형에 대한 요약

외피	불안
원형	겁
선호하는 중심	사고
지배 중심	감정이나 행동
지원 중심	행동이나 감정
억압된 중심	사고
태도	순응
시간에 대한 지향	당면한 순간
산책	배신
억압된 덕목	믿음
있었던 어린아이	빈고, 호기심 많고 의문이 많은 어린아이
신상할 이미지	인내 혹은 예민자의 비전

5번이 심사숙고해야 할 질문들

1. 간다는 '용서'는 용감한 사람이 가질 수 있는 덕목이라고 말했다. 누군가가 과거에 나에게 잘못된 일을 용서하기를 거부함으로써 나는 무엇을 얻는가? 또 한 무엇을 잃는가?
2. 나의 의견과 판단이 다른 사람과 갈등을 일으킬 때 다른 사람의 관점에서 이 문제를 보려면 어떻게 해야 할까?
3. 나에게 필요한 인내와 역할을 해줄 평생을 두려워하거나 싫어하는 이유는 무엇인가?
4. 상황이 인간관계가 어려워질 때 그것에 대해 불평하는 것 대신에 내가 그 상황을 해결하기 위해서 취할 수 있는 건설적인 행동 3가지에는 어떤 것이 있을까?
5. 내가 화가 나거나 너무 많은 의무에 둘러싸여 있는 기분이 들게 만드는 특정한 방식은 어떤 것일까. 어떤 일이 일어나지 않도록 할 수 있는가?
6. 내가 가장 존경하는 사람은 누구이며 가장 싫어하는 사람은 누구인가? 그들은 어떤 부분적인, 그리고 긍정적인 자질을 갖고 있는가? 그리고 내가 내 안에 서 그와 비슷한 장점과 약점이 있다는 것을 볼 수 없게 만드는 것은 무엇인가?
7. 내 삶을 더 균형 잡히고 조화롭게 만들어 줄 수 있는, 밝고 호기심 많고 유익한 많은 어린애가 가지고 있는 몇 가지 긍정적인 자질은 무엇인가?

신성한 사교의 에너그램

5번 유형: 신성한 전지

자신은 모든 개체가 자기 신체 안에서 물종의 법칙에 따라 전 우주와 기묘하게 연결되어 있기 때문에 정서적 혼란 같은 경우를 제외하고 구분 또는 소외는 없다. 우주의 법칙은 우리의 모든 면을 통제하고 있기 때문에 우주로부터 숨기거나 자연의 법칙을 거부할 가능성은 없다. 우리가 이점을 이해할 때 우리의 과거와 현재가 평화로워진다.

-아카프, 1972

신성한 전지는 거각각의 신성한 진리로부터 통합된 존재라는 우주관이 다. 이 우주관은 현실의 다양한 변형으로 존재하는 모든 것을 포함한다. 이 것 또한 신의 가르침이라고 불린다. 신의 가르침이 온 세상의 모든 다양성을 포함한다는 것에서부터 신성한 전지가 신성한 진리와 같다고 할 수 있 으나 강조하는 바가 서로 다르고 다른 주안점을 갖고 있다. 신성한 전지의 주안점은 구별과 통합이라는 지대이다. 그래서 여기서 주의할 것은 다중 성과 복합성의 여러 부분이 전체를 구성한다는 것이다. 신성한 전지의 측면 을 통한 현실 지각은 페르시아어 원자적 전체를 차치하는 것과 같지만, 서로 다른 디아다이 담긴 것에 더 초점을 맞추는 것과 같다.

복합성의 통합

신성한 전지의 목표는 모든 실체들의 다양한 측면과 차별성으로 여기서의 다양성은 통합적인 면을 제외하지 않은 것이다. 그렇지만 신성한 사교는 하 나의 통합된 체계로 신체와 유사하게 볼 수 있는데, 신성한 전지는 몸은 팔 과 다리 말로 되어 있고, 체비의 장기도 있다는 것과 같아서 전체에서 분리될 수 없다고 보는 것이다. 이런 지각은 같은 현실을 다른 관점에서 보 는 것과 같은 경험의 차이를 보인다. 거각각의 진과 같은 현실의 전체성 을 보는 시각이다. 신성한 믿음은 통합의 경험이며 신성한 전지는 다양성 이라고 할 수 있다. 이것은 모든 것을 분리하지 않고 연결하여 보는 이런 모 든 것들이 세상의 삶과 동물을 그리고 한 부분인 사람을 신성한 전지의 통 합과 연결하여 볼 수 있다.

이런 현실의 본질에 대한 두 가지 경험의 차이는 수피교로 설명되는데 여 기에는 신을 포함한 두 개의 디아다이들이 있다. 이는 내적인 존재와 외적인 존재의 통합을 뜻한다. 현실의 통합을 배제한 경험은 외현을 감지하는 다양 한 경험을 하는 도중에 믿음에서 감지되는 것이다. 통합은 신의 본질과 같

으며, 외현은 신의 모습과 일치한다고 보았다. 신성한 전지는 이러한 것들의 발생방법과 우주의 모습과 관련이 있으며 또한 우주성이 무슨 의미인지와 연관이 있다(영장 다이아몬 드 삼장 4판, Atracs, 1997, 참조). 신성한 사교의 디아다이들은 신성한 투명이며 개별성을 보는 관점에서의 일 치성과 관련이 있다. 인간의 우월성은 신성한 진리와 부합한다. 인간의 위 치와 함께 존재의 통합, 즉 우리를 각자는 전체의 불가분한 한 부분으로 우 주의 한 부분이며 신의 몸의 각 한 부분이고 객관적인 현실로부터 갈라놓 을 수 없다는 사실을 이해하는 것이다. 또한 인간은 우주성(Universal Mind) 으로부터 분화된 하나라고 볼 수 있다.

신성한 투명성의 경험으로 양상은 전체에서 떼어 놓을 수 없는 한 부분이라 는 것을 양식의 명확한 경계가 변화함으로써 분리될 수 없다. 한 인간이면서 독립적이지만 우주의 통합성으로부터 끊어 놓을 수 없는 관계이며 존재의 본 껍데 눈에 보이는 것처럼 우주로부터 끊어 놓을 수 없는 관계이며 존재의 본 리는 없음을 알 수 있다. 인간들은 스스로 신의 한 부분으로써 불가분의 관계를 맺고 있다는 것이며 이와 같은 대상 존재의 특수성 실존은 신성한 믿음과 같다. 다른 것들로부터 독립적이고 명확하며 모든 것이 함께 있다는 경험을 갖는 의식의 부분도 경험하게 된다.

신성한 투명성의 경험은 스스로 전체의 부분으로부터 제외되지 않고 존재할 수 있도록 한다. 통합에서부터 떨어져서는 한층할 수 없고, 몇몇 통합감 각 또한 양식을 제외하고는 존재할 수 없다는 것을 알 수 있다. 오직 통합의 존재만을 스스로 경험하는 것을 말하는 것은 아니다. 신성한 투명은 경험 안에서 인간으로서 통합을 상세히 기술해 보고 개인을 개성화 해보고 통합 의 개인화를 계속적으로 시도하여야 한다. 그래서 어떤 의미에서는 양식은 신의 몸과 이들을 서로 경험 한다. 이것이 신의 통합에서만 발생하는 것은 아 니지만 그것을 떠나서는 있을 수 없다. 우주의 세피는 양식의 체세포와 연

결되어 있다. 이는 즉, 양식은 세피 조각으로 이루어져 있지만 또한 세 피와 생명력에 한 일부분이라는 것이다.

신성한 진리와 신성한 진리로부터 표현되는 현실지각은 양적진들에게 서 논리적으로 명료화 되지 못한다. 우리가 나아가는 길을 광범한 삶 에서 영적회복의 삶으로 전환시켜주는 다이아몬 드 접근법인 신성한 사 고는 매우 중요하기 때문이다. 이런 사교들은 우리에게 우주 전체와 불 가분의 관계에 있는 고유한 개인이 되는 방법을 이해하도록 하며, 우 리가 말하는 개인의 본질 또는 아주 귀중한 것이 무엇인지에 대한 깨달 음을 얻을 수 있도록 돕는다(The Pearl Beyond Price, Atracs, 1988, 개인 본질에 대한 깊은 탐구 참조). 이런 깨달음은 완전한 개인 존재의 원형 혹은 개인의 삶을 통한 우주의 완전한 경험을 통하여 완전한 인간이 되 는 것을 나타내는 것이다.

연성의 주제

양식 자신을 인지하면 그리고 실어있는 우주의 연성으로 인식하는 것 은 어떤 것의 한 연성으로서 여기서는 느낌 대개 가져야하는 하는 특징 이슈를 자주 불러온다. 양식을 한 우주의 연성으로서 경험하는 것은 특 히 성격적으로 관성의 중심이 되어야하는 양식자에게 어렵할 수 없 을지 모른다. 양식의 반응은 아마도 조금만 기다려 단지 신이 다르게 만들지 않았다는 이유로 난 누구의 연성이 아니라; 난 나 자신이고, 난 나 자신으로써 존재해 어떤 것의 연성이 아니라; 난 바로 그 연장을 가진 자 마, 만일 다른 어떤 것의 연성이 있다면, 난 바로 그 연장을 가진 자 아; 만일 양식이 항상 신두의 위치에 있다면 통제되지 않거나 명령을 내리지 않는 것은 불쾌할 것이다.

다시 말해, 만일 양식이 부분의 연장적 존재가 되었거나 그 전체성을 관 진히 완성하지 못했다면, 당연히 명확한 질문이 되어 나타나게 될 것이 다. 양식은 누구인가의 연성으로서 작동되어야 한다는 것을 깨달을지 모 른다. 양식의 어머니가 버렸던 양식 즉 어머니의 버림, 이상, 성격의 연 장성으로의 역할이 되었다는 것을 알게 될지도 모른다. 무의식적으로 양식이 그녀의 마음, 감각 그 자체, 심지어 그녀의 남근이 되길 원했 을 수 있고 이러한 어머니의 연성으로 보이는 행동을 해왔을지 모 른다. 양식의 모든 전체성은 이 관계를 기반으로 하고 있다. 바로 이것 이 연성이 무엇인가를 의미한다. 양식의 존재는 다른 것에 종속적이고 특히 이 경우 양식은 어머니와 분리된 존재성을 가지지 못한다. 양식은 그저 그 대상의 반영체이며, 그녀로부터의 불리는 양식의 전체성을 잃 음을 의미한다.

양식이 어머니 부분이 어떤 부분에 대해 다른 반응들을 보일 것이다. 양식이 하나의

연성과 같이 행동하는 것을 볼 때, 아마도 매우 바람직하지 못한 경험 에 반응하게 될 것이다. 그것은 "나는 나; 더 이상 그 누구의 연성이 고 싶지 않다; 더 이상은 안 돼" 영연이 이 반응은 신성한 전지의 작동 을 멈출 것이다. 다른 말로, 어떤 이론부터 영연된 상태란 없이 양식자 신이 누구지 모르는 것을 경험하게 될 것이다. 그래서 양식의 무의식은 "나는 더 이상 아무것도 바꿀 필요가 없어, 그저 나로서 존재하면 돼, 난 단지 어머니의 이미지를 진 우주에 투영할 뿐이로 신의 연성이 될 거 야." 라고 반응할 것이다. 당연히 이것도 신성한 전지가 아니다. 이것은 대상과 밀접한 관계를 지속하는 것이다. 어머니의 다른 이미지에서 확 장된 장사구조나 이미지에서 비롯된 것이기 때문이다. 실제 양식 자신 의 경험적 감각과 상응하지 않다. 문제가 생기게 하는 무의언기 유사한 점은 신성한 투명성의 경험과 대상을 통해 다에 내재하는 의존성이다. 당

신은 존재는 의존적이지 않으며 개성은 위의 상황과 같지 않을 수 있다. 양식은 대상관계의 양측을 지지할 수 있는데 확정된 대상관계 또는 다 른 사람의 연성이라는 다른 사람의 중심 혹은 양식 자신만을 위한 연 장적 측면이다. 어느 경우에도 양식은 다른 이의 구조물에 관련된 장신 구 구조물로서 양식을 느낀다. 이런 대상관계는 자기에게서서 지원 을 잃은 것 같은 느낀다. 그 이유는 양식이 밀접한 관계를 맺는 대상 관계와의 경험이 양식 자신의 전체성을 구성하기 때문이다. 양식은 구 장하는 관계들을 그 경험 속에서 영기 때문에 자신을 대상의 연성으로 경험함으로써 자신을 잃어버리는 듯한 느낌을 가질 수 있다. 만일 양식 이 대상의 영적성적인 존재로만 규정자신한다면 양식 자신을 잃어가는 느낌을 가질 수 있다.

다른 자기에게서 투영들과 같이 확정된 대상관계는 우리가 같은 사람은 아니지만 내가 양식의 일부 또는 양식이 나의 일부라는 것이 형태이다. 우리는 꽤 다르지만 완전히 분리되진 않았다. 만일 양식이 대상관계 속 에서 중심적 개체이고 그들이 되길 바라는 방식으로 되지 않으면 이것 은 분명해진다. 양식의 신체 일부가 양식이 바라는 대로 반응하지 못하 는 것처럼 매우 상처받고 대응 받지 못한다고 느낄 수 있다. 이런 이름 은 소위 어떤 부분이 있어 스스로 느끼기에 모욕했다고 느끼기에 자 기에게 상처받고 불린다. 대상관계의 연성적 문제는 경험하는 것과 두 명의 신성한 사교의 통합을 어렵게 한다. 이것은 오직 한 가지 면의 이 미지를 갖거나 확정된 대상관계의 한 부분으로만 경험된다. 신성한 투 명은 양식의 추구를 배제한 경험을 뜻한다. 개인적으로 양식은 우주의 연성이고 신성한 믿음의 연장을 경험하는 것이다. 중심이 되고자 하는 욕구를 이루고 난 후 우주의 연성이 되는 것은 때론 한 인도와 같은 느 낌을 가진다.

슬럼프 같든 극복

그는 한 때 직장에서 아주 잘 나갔다. 마티도 좋고, 대인관계도 나쁘지 않은 편이어서 직장 일에 잘 적응하기 때문이지만, 진짜 이유는 대학 선배인 상사가 잘 끌어주었기 때문이다. 선배는 수 년 동안 인사부서의 책임자였고, 이후 임원으로 승진했다. 그 때까지 10여 년 그는 선배의 우선에 승장공무원의 세월을 보냈다. 선배가 회사를 떠난 이후, 상황은 180도 달라졌다. 누구 리안이라고 수군거리는 모습이 보이고, 능력 없이 승진했다는 비난도 들린다. 그는 마음이 흔들리기 시작했다. 고립감도 강하게 느껴지지만, 방황이 시작됐다. 회사에 임을 붙일 수 없었다. 관태와 자부심이 계속되었다.

고민 끝에 그는 공부를 더하기로 했다. 석·박사과정을 밟고, 학위를 취득한 후 대학을 비롯한 여러 가지 강의를 했다. 외부 프로젝트에도 눈을 돌렸다. 자 연스레 회사 업무를 최소화했다. 자기개발에 매진하지 벌써 10년이 지났다. 회 사인정이 붙지 않는다. 불안과 공허감이 계속된다.

해가 바뀌고 기면증이 바뀌고 나서, 외부활동에 대한 제한이 매우 엄격해졌다. 이전 거의 외부활동을 할 수 없는 상황이다. 문득 주변을 돌아보니, 그보다 더 빨리 승진한 동료·후배가 여러 명 보인다. 처음 몸집이 되었을 때 몸무게로 테 리고 있었던 한창 후배가 경쟁자가 되어 있기도 하다. 장식이 바빠 들었다. 직 장에서 최선을 다했어야 하는데... 하는 후회기 밀려온다. 그렇다고 시간을 되 돌릴 수 없다. 남은 시간 10년, 회사에 다시 몰입하려고 한다. 그런데 남다른 후배들, 벌써 재민을 앞사기 바린 동료들 때문에 맘에 항상 부대끼었다. 문득 문득 포기하고 싶은 마음이 굴뚝같다. 인생살이가 내 맘 같지 않고 힘겹다.

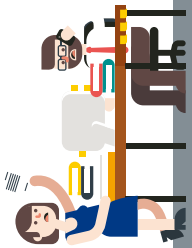
● **관태, 공허감, 무기력으로 나타나**
 슬럼프란 능력을 제대로 발휘 못하고, 자초한 상태가 오래 계속되는 현상이다. 보통 운동선수, 연예인, 예술가 등에게 자주 사용된다. 슬럼프는 누구나 경험한 다. 관태, 공허감, 무기력으로 나타낸다. 민사가 귀찮고 지루하다. 인생이 재미 없고 의미도 없다. 하루하루 피곤하고 바빠도 힘겹다. 슬럼프는 누구에게나

번하고, 몰입하고, 소통하라.
 흥미로운 새로운 목표 세우고 자신에게 솔직해져야

찾아온다. 잘 풀리기도 아는데 짜증내고, 잘 나면 사람도 추락하게 마련이 다. 아득은 타협 속에서 도대체 끝이 안 보인다.

우주에 두 초승이 있다. 하나는 무성으로 향한 힘이다. 민물(動物)은 나무든 풀 아진다. 비파가 일어난다. 물은 위에서 아래로 떨어지고 인 지은 빙은 자부터해 진다. 민물(動物)도 나무든 땅이 된다. 퇴행이 일어난다. 훗날이 있는 일도 때때로 지 고, 잘 하는 일도 지겨워진다. 무질서가 증가하는 것이다. 다른 하는 질서로 향하는 힘이다. 민물은 관리하면 모이진다. 창조가 일어난다. 물고기가 강을 거 슬러 올라가고, 불에 새겨진 돌이 된다. 민수도 노력하면 이루어진다. 진화가 일 어난다. 비뚤어진 일도 좋아지고, 복잡한 일도 쉬워진다. 질서가 증가하는 것이다. 자정인에게 슬럼프는 언제 온다? ①일과 능력이 불일치할 때 온다. 너무 쉬 운 일은 관태를 일으키고, 반복적인 일은 공허감을 안겨주고, 너무 어려운 일은 무기력하게 만든다. ②관계와 소통이 부족할 때 온다. 나쁜 관계는 슬럼프와 상 처 를 주지만, 좋은 관계는 기쁨과 의미를 준다. 소통은 물과 공기와 같아, 소통 없 이는 하루도 살아가기 어렵다. ③신체적, 감정적으로 소진될 때 온다. 소진은 민 장 스트레스로 피로에 떨어진 현상이다. 사람은 일만 하고 살 수 없다. 계속적 인 일은 에너지와 건강을 고갈시킨다. 특히 감성에너지가 방전된다.

슬럼프에 자주 빠지는 사람들이 있다. 그들은 어떤 같은 곳에 걸린다. 각성과 불 평의 뜻에 걸려, 늘 마음속 실 공간 없이 산다. 소외와 고립의 뜻에 걸려, 늘 자부 루하고 깨닫게 산다. 완벽과 높은 기준의 뜻에 걸려, 늘 긴장하고 쫓기며 산 다. 삶의 뜻은 이런 시절 부정적인 정서정행에서 온다. 부정적인 자기개발으로 작용하여 일상 영향을 미친다. 반복되어 나타나는, 정적분인은 잘 의식하지 못 한다. 일어났다 하도, 스스로 해결하지 못한다.



● **하늘을 매듭짓고 마음으로 넘어가야**
 이제 그에게 초점을 맞추자. 탁월한 처벌은 무엇인가? 첫째, 변형(trauma). 과거 10년 동안의 슬럼프에 총자부위를 찍자. 결심! 필요하다. 어떤 대가도 기꺼 이 지불하자. 결단도 필요하다. 강철 같은 의지를 발휘하자. 남은 10년을 또 다 시 슬럼프로 보낼 수는 없다. 노력이 필요하다. 포기하지 말고 될 때까지 하자. 무엇보다 중요한 것이 있다. 미루지 말고 지금 당장 시작해야 한다. 관태, 공허 감, 무기력에서 탈출하자. ①호기심을 자극하자. 재미있는 것을 찾아보자. "내일 아침 기적이 일어난다면, 어떻게 변화했을까?" ②열정을 일으키자. 의미 있는 일에 뛰어들자. "젊은 시절로 다시 돌아간다면, 어떻게 살아갈까?" ③애니즘을 모이보자. 나의 탁월함에 집중하자. 가장 행복했던 시절을 떠올리고 엄청난 에 너지를 느껴보자. "나는 대단하다."

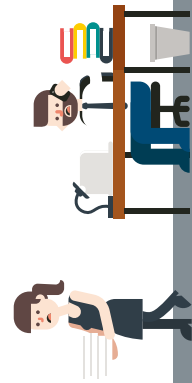
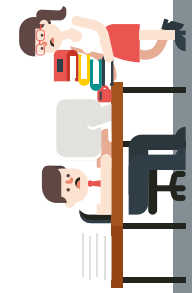
둘째, 몰입(mrsoy)이다. 그동안 너무 외부로 몰렸다. 회사에 몰입하자. 몰입 이란 어떤 일에 몰두하여, 나를 잊는 것이다. 지금, 여기에 집중하여, 주위 세계 를 잊는 상태다. 순간, 가장 중요한 것은 열이 된다. 공상(空想)자 미하는 이 황게 말한다. "몰입은 바로 행복이다. 나와 회사가 성공으로 가는 일관(一貫)이 다." 몰입은 잠재능력을 발휘할 때 일어난다. 재미없고 단순한 일에서는 안 일 어난다. 흥미롭고 도전적인 일에서 일어난다. 세 가지가 필요하다. ①분명한 목 표를 설정하자. 일에 의미를 부여하고, 회사가 같은 가치를 공유하자. ②좀 더 복잡한 일을 맡자. 일단 시작할 일을 끝을 내고, 하늘 매듭짓고 다음으로 넘 어가자. ③피드백을 받자. 내가 보는 자신과 남이 보는 자신은 다르다. 피드백은 즉각적이고 구체적일 때 효과적이다.

셋째, 소통(Communication)이다. 그동안 너무 밀고 살았다. 마음을 활짝 열자. 소 통이란 막히지 않고 잘 통하는 것이다. 세 가지가 있다.

①자신만의 소통이다. 이전 방식이 잘못된 것임을 인정하자. 자신에게 솔직해 지는 것. 그것이 슬럼프를 넘어가는 첫걸음이다. ②타인들과의 소통이다. 남아 다는 후배와 앞사기는 동료에게 건넬지 말자. 이해받기를 바라지 말고 먼저



한국형에니어그램 4기 전문강사 이홍경 박사
 정신과 의사, 경영학박사, LP(마음건강 대표)
 연세대 의과대학과 동대학원을 거쳐 정신과 전문의를 취득하고
 연세대 경영대학원과 중앙대에서 경영학을 전공했다.
 <임상심단정신치료> (후박사의 마음건강 강연시리즈 1~5편)
 <후박사의 웰빙시대프로젝트> 등 10여권의 책을 저술했다.



6번 유형들의 원만한 관계를 위한 사례

- 한두명 에니어그램 사례집 II 중에서 발췌

사례1 ■ 6W7, 통합, SO

6번 유형은 의존적 행동양식을 보이고 자신에 대해 자부심이 부족하고 의심이 많기 때문에 깊은 관계 형성이 쉽지 않다. 특히 너의 경우 처음 보는 사람들과 일상적인 관계 형성은 잘 하나 깊은 관계를 맺는 것에는 서툰 편이다. 그러나 6번의 특성상 성실하고 마음 맞는 사람들과 함께 지내는 것을 좋아하기 때문에 좋은 사람과의 관계는 오래 지속될 수 있다. 매사에 부정적인 사고를 어느 정도 개선하여 할 수 있다는 자신감을 갖고 잘 될 수 있다는 희망을 갖는다면 성실함을 바탕으로 돈 운화함을 가질 수 있을 것이다.

또한 지나치게 타인에게 의존하지 않고 잘못된 상황에 대해 내 탓이라고 자책하지 않으며 인간관계에서 신뢰감을 가질 수 있다면 건강한 상태를 유지할 수 있으리라고 본다. 지금까지의 사람들과의 관계를 되돌려 보면 나를 인정해 주고 이끌어주는 사람들과 친밀한 관계를 유지했던 것으로 기억된다. 너무 강렬하거나 위협적이거나 혹은 즉흥적인 사람들과는 어울리기 힘들어 했는데 나 스스로 그러한 유형의 사람들에게 다가가지 못하고 안전하지 못하다는 생각에 의한 것이라는 것을 알게 되었다.

알게 모르게 내가 건강한 상태였을 때에는 사람들의 앞에 서서 주도하거나 자신감 있게 나서기도 하였던 것으로 생각되며 두려움 없이 추진할 수도 있었던 것으로 보여 안정된 상태 에서는 위축되지 않고 자신감 있는 모습으로 행동했다. 이제 너의 건강한 상태와 불건강한 상태를 알게 되었으므로 다른 사람에게 의존하기보다 스스로 실행에 옮길 수 있는 자신감을 키워야 하겠다.

사례2 ■ 6W5, 통합, SE

우리는 혼자서 세상을 살아가지 못한다. 타인과 관계를 맺고 환경 속에서 상호작용하면서 살아가야 한다. 살아가면서 다양한 사람들을 만나게 되는데 물론 나와 잘 맞는 사람이 있는가 하면 나와 잘 맞지 않는 사람이 있을 수 있다. 우리는 동일한 스토크스에 대해서도 각각의 유형은 서로 다른 방법으로 스토크스를 받아들이고 대처하게 된다. 사람들은 누구나 장·단점을 가지고 있고, 개별성을 존중해주어야 한다. 특히 사회복지사는 다양한 사람들과의 만남에 있어 타 직종보다 인간관계에 더욱 많은 노력이 필요한데, 에니어그램에서 배운 각각의 유형을 통해 이들의 성향을 이해하고 받아들일 수 있도록 해야 할 것이다.

또한 나는 늘 불확실한 것에 대해 불안은 느끼며 안전만을 추구할 것이 아니라 나의 확인에 대한 용기가 필요하며, 이두움을 용하기보다는 촛불을 켜야 할 것이다. 더불어 나는 사랑을 받기 때문에 걱정할 이유가 없다는 생각을 통해 나 자신을 걱정과 불 안에서 벗어날 수 있도록 노력해야 할 것이다.

사례3 ■ 6W5, 분열, SO

근원적인 감정이 공포와 두려움이지만, 그런 감정이 결국 어디서부터 오는지 알지 못한다. 가끔은 긴장감이나 경계심을 지속시키기 위해 즐거움으로부터 멀어지는 경향이 있다. 그래서 즐거움 생각이 많았을 때 걱정해야 할 필요가 있을 것 같다. 타인에 대한 경계와 의심이 많고 두려움으로부터 도피하기 위해 나 자신을 위장하지 말고 현실적인 목표를 향해 한 걸음씩 진전해야 한다는 확신을 가지면 어느 상황 속에서도 진실적이고 독창적인 능력을 발휘하는 존재로 활약할 수 있을 것이다. 가장 필요한 것은 용기 일 것이다.

사례4 ■ 6W5, 통합, SP

일단 일을 같이 하는데 있어서 결정을 내릴 때 우유부단한 것은 확신에 대해 두려워 일을 미루는 것과 자신감이 없기 때문이다. 또한 버려질 것 그리고 실패와 위험에 대해서 두려워 서 너무 많은 정보를 모으고 실제로 행하지 못하는 부분이 많다. 그 밖에 자신의 기대에 부응하지 못할 때 자신에게 너무 비판적인 모습이 있는데 이때문에 타인이나를 좋지 않게 볼 수도 있을 것이다. 스스로 자신감을 가지며 내가 의지할 수 있는 든든한 사람과 어울린다면 일을 잘 할 수 있을 것이다. 스스로에 대해 너그워지기므로 건강한 내 모습이 되다면 결국 타인과의 잘 어울릴 수 있을 것이다. 충성심이 너의 두려움에서 비롯된 만큼 어쩌면 이 모습은 불완전한 모습이라고 여겨진다. 스스로를 사랑하되 약점은 인정하고 받아들여서 개선해 나가면서 건강한 모습을 찾는 것이 더 매력적이라고 여겨진다.

사례5 ■ 6W7, 분열, SO

6번 유형인 나는 사람들과의 관계에서 생각이 아주 많다. 걱정과 불안이라고 할 수도 있지 만 다른 사람보다 예민하게 느끼는 것은 사실이다. 친구라고 생각되면 그런 것들을 다 맞춰 주려고 하는데 그런 것들이 나 자신을 지지하게 하기도 했다. 걱정과 불안이 남는 것들도 있다. 하지만 그런 나만의 생각이고 내 안에서 점점 커진 생각들이니까 친구들과 이야기하면 서 풀어나갈 생각이다.

내 사람이면 아주 가깝게 대화지만 그렇지 않은 사람들에겐 차갑게 구는 면이 있다. 모든 는 사람들은 내 지메 짐작으로 멀리 한 적도 있다. 사람들이 믿음을 주지 않는다고 탓하지 않고 나부터 믿음을 주고 마음을 열려고 한다. 그리고 너무 맞추려고 하지 않았다. 서로 맞춰 가는 것이 나에게도, 상대방에게도 좋은 것이라는 걸 알게 되었다. 전에 다니던 직장에서는 그런 면이 오히려 도움이 되었다. 예민하고 잘 버텨서 환자들을 대 하는 데에도 좋았다. 그 그리고 불과 몇 년 전만해도 안전하고 안정적인 것을 추구했기 때문 에 병원에서 일하는 게 적성에도 맞았다. 공무원 시험을 치를 생각도 했었는데 작년부터는 새로운 다른 것들이 하고 싶어서 계속 고민하다가 올해부터 배우고 싶은 것을 배우고 있다. 원하던 일을 하고 있어서 행복하지만 한편으로는 직업과 미래에 관한 걱정을 하기도 한다. 그들 사이에서 고민하다가 분열되면 그 영혼이 미치기도 한다. 하지만 용기를 잃지 않고 하고 싶은 것을 끝까지 해볼생각이다. 버려지거나 시간이 발려져서 있고 6번 날개의 성향으로 관찰하는 것을 좋아해서 앞으로 내가 하고 싶은 일 에 이것을 활용할 생각이다.

어둠 속 빛나던 미완의 청춘 윤동주와 송몽규를 그리다

동주

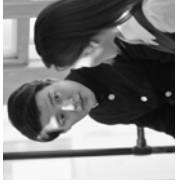
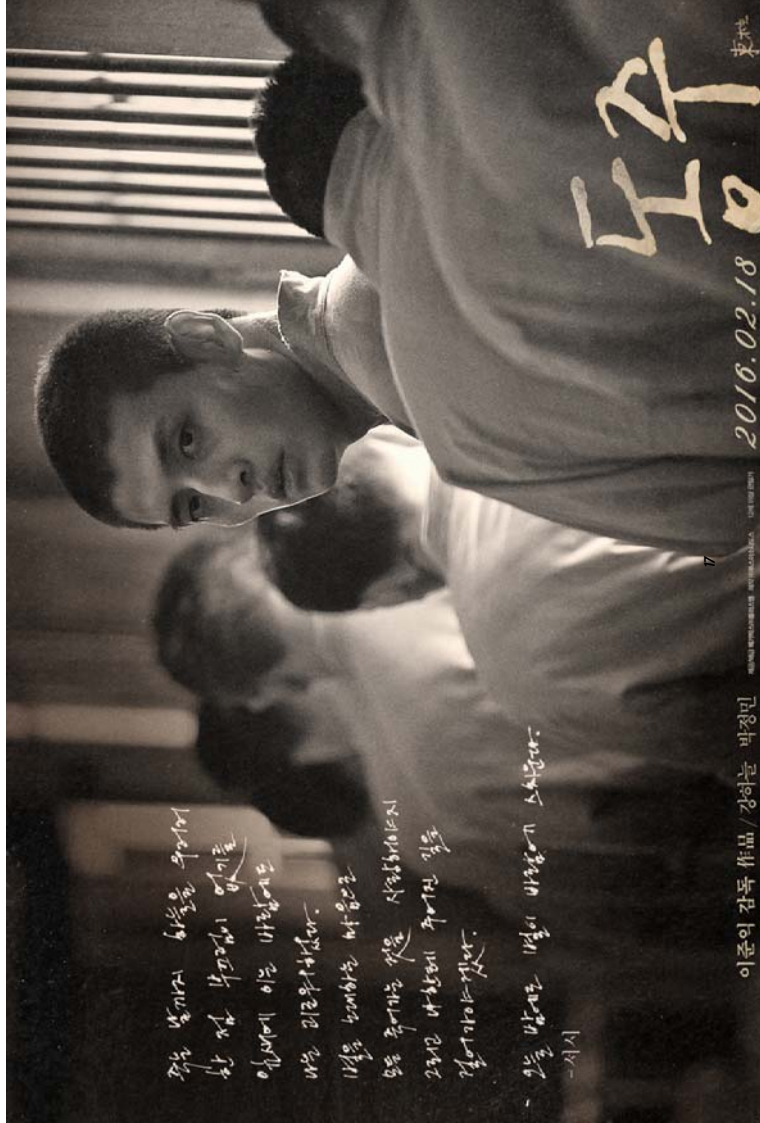


윤동주 역 | 강하늘



송몽규 역 | 박정민

이름도, 연아도, 꿈도, 모든 것이 허락되지 않았던 일제강점기. 한 집에서 태어나고 자란 동갑내기 사촌지간 동주와 몽규. 시인을 꿈꾸는 청년 동주에게 신념을 위해 거침없이 행동하는 청년 몽규는 가장 가까운 벗이면서도, 남기 힘든 산처럼 느껴진다. 친제끼임을 갈요하는 혼란스러운 나란을 떠나 일본 유학 길에 오르는 두 사람. 일본으로 건너간 뒤 몽규는 더욱 독립 운동에 매진하게 되고, 절망적인 순간에도 시를 쓰며 사대의 비극을 이피하던 동주와의 갈등은 점점 깊어진다. 이들의 시대, 평생을 함께 한 친구이자 영원한 라이벌이었던 윤동주와 송몽규의 끝나지 않은 이야기가 지금 시작된다.



죽는 날까지 하늘을 우러러 한 점 부끄럼 없기를

영화 "동주"는 이름도, 연아도, 꿈도, 모든 것이 허락되지 않았던 일제강점기. 시인을 꿈꾸는 청년 윤동주와, 신념을 위해 행동하는 송몽규의 이야기이다. 일제강점기 후반 친제끼임을 갈요하는 혼란스러운 고국의 상황과 일본으로 건너간 뒤 절망적인 순간에도 시를 쓰며 사대의 비극을 이피하던 윤동주와 평생을 위해 싸운 송몽규의 이야기이다.

영화 "동주"는 이름도, 연아도, 꿈도, 모든 것이 허락되지 않았던 일제강점기. 시인을 꿈꾸는 청년 윤동주와, 신념을 위해 행동하는 송몽규의 이야기이다. 일제강점기 후반 친제끼임을 갈요하는 혼란스러운 고국의 상황과 일본으로 건너간 뒤 절망적인 순간에도 시를 쓰며 사대의 비극을 이피하던 윤동주와 평생을 위해 싸운 송몽규의 이야기이다.

영화에서 시인 윤동주는 자신의 존재의 의미를 고쳐하며 시를 통해 삶을 이야기한다.

우리의 삶은 내가 어디에서 와서, 어디에 있으며, 어디로 가는 길이라는 질문이 삶의 영원한 화두일 것이다. 사람들은 인생이라는 길을 걷고 있다. 우리가 울바른 삶을 위해서는 인생의 길을 출발하는 나는 누구인가라는 인식과 함께 그림 내가 가려는 길 이 어떠한 것인지, 그리고 그 길의 최종적인 목표가 무엇인지에 대한 정확한 판단이 필요하다. 하지만 많은 사람들이 여러 가지 비뚤어 무로 자기 인식 없이 살아가면서 내적 상황이나 창조적 삶을 추구하지 못하고 있으며, 이로 인해 자기 정체성의 혼

다른 몸물과 달린 사람들의 머리가 하늘과 가까운 이유는 신성한 사고를 가지고 우리가 왜 이 땅에 왔는지를 깨닫고 살아야하는 의미이다.

시사에서 윤동주는 죽는 날까지 하늘을 우러러 한 점 부끄럼 없기를, 일새에 이는 바람에도 나는 괴로워했다.라며 자신이 이 땅에 온 의미를 생각하고 부끄럼지 않은 삶을 살기를 이야기 한다.

이러한 삶을 살기 위해 가슴에는 사랑의 미덕을 가지고, 몸을 노래하는 마음으로 들추어 가는 것을 사랑 해야지.라고 우리의 삶의 의미는 서로 사랑하는 것임을 이야기 한다.

이러한 사랑을 실천하기 위해 세상에 불의하지만 자신은 옳은 행동으로 그리고 나에게 주어진 길을 걸어가야겠다.라는 다짐과 함께 지금 여기에서 삶의 흐름이 계속된다고



자동차 일주여행, 스위스 그랜드 투어-취리히



린덴호프에서 바라본 취리히 전경

취리히 주를 포함한 스위스 동북부 지역은 독일과 오스트리아에 접하고 있어 독일어를 사용한다. 취리히는 스위스 여행을 시작하는 관문과도 같은 곳으로, 스위스에서 가장 큰 도시이기도 하다. 커다란 빌딩과 온갖 브랜드 숍이 늘어선 쇼핑 거리, 공장과 창고 건물을 개조해 만든 카페와 숍, 클럽 등 취리히에선 화려한 도시 생활을 실컷 누릴 수 있다. 또한 도시를 가로지르는 리마트 강과 가늘고 길게 펼쳐진 취리히 호수를 통해선 자연을 중세 건축물이 남아 있는 구시가를 통해 신선 남민을 느낄 수 있다. 취리히를 기점으로 사프하우젠과 라퍼스빌-요나 등 주변 마을을 여행하는 것도 놓칠 수 없는 즐거움 중 하나다.



취리히 호수 크루즈에서 여유로운 시간을 보내는 현지인들



트램이 지나다니는 빈호프 거리

구시가지엔 낮은 건물들 사이로 우뚝 솟아 있는 탑을 지닌 종교 건축물이 여럿 있다. 처음으로 찾은 프라우문스터(Fraumünster)는 취리히 시전에 단골로 등장하는 뾰족한 첨탑이 있는 교회. 853년 지어질 당시엔 수녀원으로 사용하다가 종교개혁을 거치면서 프로테스탄트 교회로 바뀌었다. 취리히의 랜드마크이기도 한 이곳으로 사람들이 모여드는 특별한 이유가 있다. 교회 안에 마르크 사켈(Marc Chagall)의 스테인드글라스가 있는 것. 사켈은 성서의 이야기를 블루와 그린, 옐로, 오렌지 등 강렬한 색채를 이용한 아름다운 스테인드글라스로 표현했다. 찬장을 수놓은 반짝이는 별은 분위기를 더욱 몽환적으로 만든다. 아쉽게도 내부에서 사진 촬영은 금지되어 있다. 많은 사람이 감탄하는 스테인드글라스는 전적으로 취리히 시민들의 재장적인 지원으로 만들어졌다는 점이 주목할 만하다.



더덕다터 붙어 있는 스위스 주택들



그로스문스터로 이어지는 다리



세차게 낙하하는 라인 폭포

유럽 최대 규모의 라인 폭포(Rheinfall)를 볼 수 있는 고성 슐로스 라우펜(Schloss Laufen). 입구로 들어가면 바로 벨베데르 트레일(Belvedere Trail)이 시작된다. 수풀이 우거진 길을 따라 걸으며 폭포와 주변의 풍경을 감상한다. 맑은 공기과 아름다운 풍경에 감탄하며 계속해서 길을 따라 걸어가면 동굴 같은 바위틈을 지나 작은 전망대가 나타난다. 5~6명이 들어가면 딱 차는 좁은 공간에선 150m 폭에 초당 23m 속도로 떨어지는 폭포수를 정말 '고 앞에서 볼 수 있다. 폭포를 좀 더 강형해보고 싶다면 노란 보트를 타고 폭포 한가운데 있는 바위에 오르면 된다. 꼭대기까지 겨우 한 사람씩만 지나갈 수 있는 좁고 가파른 계단을 이용해야 하지만 그곳에 오르면 폭포를 360도로 조망할 수 있다.



토비이스 슈티머가 그린 르네상스 벽화

라인폭포를 경계로 취리히 주와 구분되는 사프하우젠은 무려 17개나 되는 퇴장(벽 밖으로 쏘 튀어나가게 지은 부분)으로 유명한 중세 도시. 중심 거리인 보르더 거리(Vordergasse)를 따라 걸다보면 다덕다터 붙어 있는 빈 외곽에 프레스코 기법으로 화려하게 채색된 벽화를 쉽게 발견할 수 있다. 그중 가장 주목할만 한 곳은 '기사의 집(Haus zum Ritter)'이다. 사프하우젠 출신 화가 토비이스 슈티머(Tobias Stimmer)가 시민들의 선행을 묘사하고 찬양하는 내용의 르네상스 벽화를 그려놓았다.

스위스 초콜릿

Chocolat

우리가 먹는 초콜릿의 양은 얼마나 될까?

스위스에서는 한 사람이 1년 동안 먹는 초콜릿이 무려 11킬로그램이 넘는다고 한다. 제일 적은 남작한 바 타인의 초콜릿이 28그램이니까 11킬로그램은 꽤 많은 양.

1년 365일 매일 그런 초콜릿 버블 한 개 이상 먹는다니 뜻이 아니냐.

이렇게 스위스 초콜릿을 잘 먹는다니 건 오래 잠깐하는 내의 생각이 아니라, 공식적으로 세계 유일 인성받은 사실이다. 이를 인정해준 공식기관은 국제 과자 연맹 International Confectionery Association. 그들이 발표한 2009년의 자료에 따르면 스위스 사람들이 1인당 소비한 초콜릿은 117킬로그램이다. 독일, 영국이 그 뒤를 이었다. 아시아 국가 중에서 유일하게 통계에 언급된 나라는 22킬로그램의 일본으로 초콜릿 소비량에서 유럽과 그 차이가 확연하게 드러난다.



19세기의 첫 번째 초콜릿

스위스 첫 번째 초콜릿의 역사는 처음으로부터 거의 200년 전인 1819년으로 거슬러 올라간다. 프랑수와 루이 까이에가 브레아(Nevy 근처 코르지에Coser)에 오면 한 까이에Cai가 바로 그것이다. 까이에에는 여전히, 현존하는 스위스의 가장 오래된 초콜릿 브랜드이기도 하다. 까이에를 시작으로 스위스의 초콜릿은 여러 선두주자들에 의해 점점 스위스 전국으로 퍼져 나가기 시작했다.

1838년에는 필립 자시라Philip Suter가 세리에르에 초콜릿 공장을 열었고, 같은 해에 자코 폴기JacquesFouquier가 제네바Geneve에, 1890년에는 샤를 아메네 폴리가 로잔Lausanne에, 1865년에는 루돌프 슈프링클리가 취리히Zurich에, 1829년에는 아를라노 마에스트라Maestro가 루체른Lucerne에, 그리고 1889년에는 장 토블라Jean Tobler가 베른Bern에 초콜릿 공장을 오픈하면서 스위스 곳곳에 초콜릿 장인들의 숨이 사서히 자리를 잡았다.

다니엘 페타르Daniel Peter라는 초콜릿 장인도 그 주역 중의 하나다. 그는 1877년 브레아Neve에 초콜릿 공장을 설립했다. 무엇보다 우리가 다니엘에게 감사해야 하는 건 그가 여러 번의 시도 끝에 초콜릿과 우유를 혼합하는 데에 성공해 우리가 너무나도 좋아하는 밀크 초콜릿도 부드러운 밀크 초콜릿이 탄생했기 때문이다. 그때가 1875년, 알프스 자대에서 신선한 꿀을 먹고 자란 소들이 생산한 우유는 당연히 신선도가 아주 뛰어나았으니 그런 우유를 섞은 초콜릿의 맛은 그야말로 당에서 실사하는 일품이었다. 지금에서야 보면 초콜릿과 우유를 섞은 것이 뭐 그리 대단한 일이라고 여기겠지만, 당시에는 몹시 어려운 도전이었다고 한다.



다니엘 페타르 이어 스위스 초콜릿 장인들의 도정은 어지러지서 눈에 띄었다. 1879년 베른Bern에 초콜릿 공장의 문을 열었던 로돌프 린트Rodolphe Lindt는 콘칭condching이라고 부르는 세계 최초의 '녹이는 초콜릿' 공법을 개발하기도 했다. 우리에게 친숙한 스위스의 초콜릿 브랜드 린트Lindt가 바로 그 로돌프 린트가 세운 회사다. 그 이후로도 수많은 스위스의 기업들이 초콜릿 회사를 설립하면서 스위스 초콜릿의 위상은 점점 높아지게 되었다.

황금기 위기를 겪다

들어는 봤을지 모르겠다. 초콜릿의 황금기 말이다. 스위스의 초콜릿에게는 빛나는 황금기가 있었다. 1800년과 1900년 사이, 그 30년 동안은 스위스 관광의 황금기와 맞물려 스위스 초콜릿 산업이 황금기를 맞이했다. 지금으로 치면 완벽한 스타디움. 당시, 세계의 유명 인사들이 스위스에 와서 휴양하며 초콜릿을 맛보고 흠뻑 만끽하는 그들의 고향으로 돌아가 널리 알렸던 것이다.

스위스에서만 초콜릿을 생산하던 기업들이 전 세계 초콜릿 시장을 인도하게 된 시기가 바로 그때였다. 워낙 인기가 많아서 생산하는 초콜릿의 90퍼센트 이상을 수출해야 할 정도였다. 그러나 위기도 한차례 있었다. 1920년대 후반부터 10년 동안 세계 불황에 이어 제2차 세계대전까지 벌어져 초콜릿의 주재료인 설탕과 코코아의 수입이 어려워졌기 때문인데, 1949년이 되어야 다시 그 체계를 확립하게 되면서 위기에서 벗어날 수 있었다.

그리고 다시, 1950년부터 스위스 초콜릿의 산업은 지속적인 성장을 맛보았다. 자동화 장비와 새로운 생산기술이 이를 가능하게 만들었다. 스위스 초콜릿은 지금까지도 그 품질과 전문성을 유지하며 세계의 추위에 부합하고자 끊임없이 노력하고 있다.





한국에니그램교육연구소 검사도구 및 출판도서를 소개합니다.

구매문의 02)3546-3165

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

검사도구



KEPSTI 한국형에니그램 간편성격유형검사



KEPTI 한국형에니그램 성격유형검사



KEPT-J 한국형에니그램 성격유형검사 청소년용



KEPSTI-CLS 한국형에니그램 진로 및 학습유형검사



KEPTI-C 한국형에니그램 이등용 성격유형검사



KEPT-Y 한국형에니그램 2판성격유형검사 이등 - 청소년용



KEPSTI 한국형에니그램 성격자유형검사

한국에니그램교육연구소 검사도구 및 출판도서를 소개합니다.

구매문의 02)3546-3165

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

출판도서



푸드아트테라피



에니그램과 함께 영혼상제력 발견하기



한국형에니그램 사례집 II



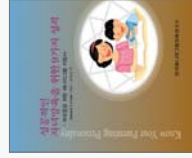
에니그램 실제 가이드



에니그램 성격유형



에니그램으로 본 다문화 세상



성공적인 자녀양육을 위한 9가지 성격



에니그램 지능



에니그램과 돈 : 두라움에서 사랑까지



에니그램을 통한 지혜리더십



에니그램의 깨달음



에니그램 지능 2



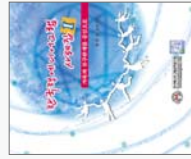
에니그램 정복



영화로 배우는 심리학개론



필수 에니그램



한국형에니그램 사례집

위 검사는 한국에니그램교육연구소에서 판매하고 있으며 한국형에니그램 단계 이상 수강자에 한해 홈페이지 및 전화로 구매할 수 있습니다.



서울특별시 금천구 가산동 60-19 S.테크노빌 116호
TEL. 02)3546-3165 FAX. 02)515-6784 Email. help@keneagram.com

더 많은 도서 확인하려면

구례 산수유꽃제

일시 2016.03.19 ~ 2016.03.27
장소 전남남도 구례군 신동면 상과길 45 (신동면)
연락처 061-780-2728~7
행사소개 매서운 겨울 바람 속에서 울હે도 노오란 산수유꽃이 지리산 자락에서 그 고운 사태를 드러내며 봄소식을 전하고 있다. 봄의 진령사 인 산수유 꽃과 함께 안동하는 새봄의 정취를 가족과 함께 즐길 수 있는 축제가 있다. 매년 3월 봄에 열리는 구례 산수유 축제이다. 매년 산수유꽃이 필 무렵에는 지리산자락에서 고로쇠역수 또한 한창이므로 이 즈음에 국내의 관광객들이 많이 다녀가곤 한다. 이 축제에서는 산수유꽃으로 만든 차, 술, 음식 등을 맛볼 수 있을 뿐 아니라 다양한 공연, 체험 행사, 볼꽃 놀이 등이 펼쳐진다. 또 지리산 온천 관광지를 비롯해 주변 유명한 관광 명소에서 휴식을 즐길 수도 있다.



베트맨 대 슈퍼맨: 저스티스의 시작

장르 액션 모험 판타지 **개봉예정일** 2016.03.24 개봉
감독 제스 나이어
출연 헨리 카빌, 벤 애플렉, 데이지 어담스, 로렌스 피시번



모네, 빛을 그리다展

기간 2015.12.11 ~ 2016.05.08
장소 전경기념관 기획전시실
관람료 성인 15,000원, 학생 12,000원, 아동 8,000원
행사소개
 - 세계 최초의 인상파화가 클로드모네, 쥘레사르, 피사로, 시메오나, 모네, 빛을 그리다展
 인상파 화가 클로드 모네와 기타 인상파 화가들의 작품을 선보인다. 아티스트(제임스 맥스웰)가 기법을 통하여 관람객에게 혁신적인 전시 문화 체험의 장으로 제공한다.
 - 탁월한 기술력과 연출력으로 탄생한 강성회복 프로젝트
 비고호, 70년의 기록, 해설과 그림들展 등의 전시를 통하여 검증된 차원 높은 기술력을 바탕으로 감각적인 연출력과 함께 최고의 강성문화 향유 기회를 제공한다.



에버랜드 톨림축제

일시 2016.03.17(목)~2016.04.24(일)
장소 경기도 용인시 처인구 포곡읍 에버랜드로 199
관람료 사전등록 4,000원, 현장등록 7,000원
행사소개 3월 17일부터 4월 24일까지 39일간 열리는 톨림 축제 동안 에버랜드는 아펠도, 시네디블루, 핑크 다이아몬드 등 총 100여 종 120만 송이의 톨림으로 화려하게 뒤덮인다. 특히 올해는 톨림 축제의 랜드마크로 자리매김할 28미터 높이와 초대형 플라워 매직 터원을 새롭게 선보이고, 음악에 맞춰 다양한 색으로 변하는 LED 뮤지컬 로즈가든을 마련하는 등 봄 나들이에 나선 손님들에게 이색적인 볼 거리를 선사하는 게 특징이다.

도서 소개

한국형에이그림 사례집 II - 인판간계를 중심으로-

이 책은 많은 사람들의 사례 중심으로 이루어졌기 때문에 전전히 흥미롭고 재미있는 읽을거리가 될 것이다. 또한 자신의 삶과 비교하면서 접근하면 더욱 공감할 수 있을 것이다. 처음부터 읽을 수도 있지만 자신의 유형을 중심으로 중간 중간에 필요한 부분을 읽고 각각의 인판간계에 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 인판간계학, 자기개발을 위한 종합선물세트입니다. 구성품은 다음과 같습니다.

1. **외이 엠 이어?**
자기이해: 나의 생물적, 심리적, 사회적, 영적 정체성에 관한 강연
2. **월링 스트레스**
스트레스 관리: 몸과 마음과 영혼을 다스리는 톨림힐링에 관한 강연
3. **관계 방정식**
인판간계의 해법: 나사랑, 남사랑, 남사랑에 이르는 길에 관한 강연
4. **변화의 신**
변화의 혁신: 내 안에 잠든 신(神)을 깨우기에 관한 강연
5. **신태의 함정**
행동경제학: 무엇이 올바른 신태와 결정인가에 관한 강연

한국형에니어그램 전문강사훈련 1단계



2016년 3월 5일(토) 한국에니어그램교육연구소에서 박현경 전임교수의 지도 하에 한국형에니어그램 전문강사훈련 1단계가 진행될 예정이다. 본 과정의 목표는 한국형에니어그램 전문강사들의 자질을 향상하고 효과적인 교수법을 숙지함으로써 1단계 교육의 목적을 달성하고자 한다. 다음 과정은 4월 2일(토), 9월 3일(토)에 진행될 예정이다.

한국형에니어그램 전문강사훈련 2단계



2016년 3월 6일 한국에니어그램교육연구소에서 한국형에니어그램 전문강사훈련 2단계가 진행되었다. 전문강사훈련 2단계는 황암관 전임교수의 지도 하에 진행된 것이며, 전문강사를 대상으로 한국형에니어그램 2단계 운영법을 통해 강의 참가인 수강생들간 서로의 피드백을 통해 강의의 질과 효율을 높일 수 있는 방법과 설정을 도모하는 장이었다.

한남대학교 일반강사과정



2016년 3월 5일 한남대학교에서 한국형에니어그램 일반강사과정을 진행하였다. 한국형에니어그램을 통하여 원활한 커뮤니케이션과 행복한 인간관계를 이루고 성격의 다름과 장단점을 이해하는 것을 시작으로, 자신의 형태의 모습을 자각하고 맑은 정신과 열린 가슴의 마음, 이완된 몸을 가지고 타인과 더불어 가는 삶을 살아가도록 안내하였다.

당진고등학교 드림캠프 워크샵



2016년 3월 10~11일 삼성전사에서 임직원들을 대상으로 한국형에니어그램을 주제로 직원연수를 진행하였다. 지미신 전임교수의 지도 하에 에니어그램 통해 성격유형을 파악하고, 타인의 성격을 이해함으로써 직장 내의 원활한 커뮤니케이션과 자기개발을 할 수 있도록 안내하였다. 한국형에니어그램의 이해를 통해 자기자신을 발견하고 유형의 통합을 통해 더욱 발전할 수 있기를 바란다.

김정호창립리상담사 과정



2016년 3월 18~20일 박현경, 박병석 교수님의 지도 하에 한국형에니어그램을 통한 감정코칭과 정교장은 에니어그램을 활용하여 자신의 성격유형을 알고, 인간의 감정을 이해하고, 감정을 인지해 조절하는 능력을 키움으로써 인간의 행동을 바라보는 행동으로 이끄는 과정이었다. 이 과정을 통해 긍정적인 의사와 소통 방법을 습득하여, 건강하고 행복한 인간관계를 이루기 바란다.

당진고등학교 드림캠프



2015년 3월 29~25일 당진고등학교에서 신입생을 대상으로 한국형에니어그램과 함께 하는 2016 당진고등학교 신입생 드림캠프를 진행하였다. 지미신, 황은진, 김영규, 이도경 전임교수의 지도 하에 한국형에니어그램 성격유형검사를 통해 자신의 성격을 파악하고, 그룹게임과 다양한 활동을 통해 협동심을 기를 수 있었다.

미술치료와 심리연구소 일반강사과정



2016년 3월 5일 미술치료와 심리연구소에서 이은광 전문강사의 지도 하에 일반강사과정을 진행하였다. 에니어그램을 활용한 다양한 생활한 활동을 통해 더욱 통합된 삶을 지향할 수 있기를 바란다.

홍천농업고등학교 에니어그램 캠프



2016년 3월 8일 홍천농업고등학교에서 지미신 전임교수의 지도 하에 한국형에니어그램 캠프를 진행하였다. 한국형에니어그램 김사를 통한 자기인식을 바탕으로 하여, 자신과 타인을 이해하고, 자신의 장단점 발견을 통해 자기주도적인 진로 및 삶의 방향설정을 확인하여 행복하고 실천적인 학교생활의 목표를 세울 수 있도록 돕는 과정이었다.

삼성전자 직원연수



2016년 3월 10~11일 삼성전사에서 임직원들을 대상으로 한국형에니어그램을 주제로 직원연수를 진행하였다. 지미신 전임교수의 지도 하에 에니어그램 통해 성격유형을 파악하고, 타인의 성격을 이해함으로써 직장 내의 원활한 커뮤니케이션과 자기개발을 할 수 있도록 안내하였다. 한국형에니어그램의 이해를 통해 자기자신을 발견하고 유형의 통합을 통해 더욱 발전할 수 있기를 바란다.

삼성생명 1단계 및 김사지 교육



2016년 3월 28~29일 황은진 전임교수의 지도 하에 한국형에니어그램 1단계와 김사지, 김사의 해석과 활동 교육이 진행될 예정이다. 한국형에니어그램 1단계의 목표를 '나를 찾아 떠나는 여행'에서 한국형에니어그램 성격유형을 알고 자신의 유형을 알으로써 자신을 이해하는 것을 시작으로 한다. 한국형에니어그램 성격유형검사의 해석과 장래적, 정서적 해석을 위한 김사의 해석과 활용을 위해 에니어그램 전문가를 양성한다.

(사)성인심리연구원 연구소장 위촉



2015년 3월 2일 박현경 박사가 사단법인 성인심리연구원 의창의심리교육연구소장 겸 아동발달센터소장으로 위촉되었다. 센터를 통한 인식교육의 중요성을 인식하고 따뜻한 교육의 필요성을 위해 더욱 발전하기를 바란다.

에니어그램성역 연구회



사단법인 성심인심리연구원 본원에서 에니어그램 성격연구회를 진행한다. 매월 둘째, 넷째 수요일 모임을 가질 계획이며 첫 번째 모임은 4월 27일 19시부터 21시까지 진행되는 것으로, 고대의 지혜가 현대의 심리학과 접목되어 삶의 목표와 행복에 대한 답을 들려주는, 에니어그램을 보다 심도있게 이해하기 위해 에니어그램 관련도서를 선정하여 공부한다.

이후 일정은 한국에너그램교육연구소 홈페이지에서 확인 가능합니다

www.kenneagram.com

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

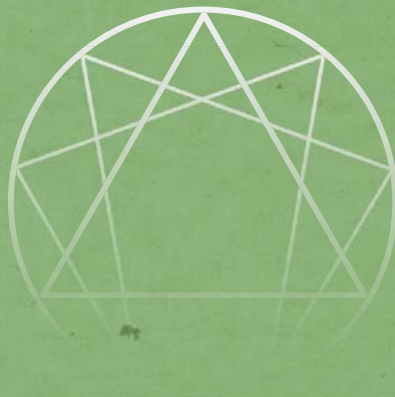
SAT

04

APRIL 2016

3	4	5	6	7	8	9
<p>* 광주통합과정 09:00-19:00 / 광주교육장 지미션 전임교수</p>					<p>* 광주통합과정 09:00-19:00 / 광주교육장 윤천성 전임교수</p>	<p>* 전문강사훈련 1단계 09:00-19:00 / 서울교육장 박현경 전임교수</p> <p>* 광주통합과정 09:00-19:00 / 광주교육장 황은신 전임교수</p>
10	11	12	13	14	15	16
	<p>* 나를 찾아 떠나는 영화여행 19:00-21:00 / 인천교육장 장준숙 전문강사</p>		<p>* 1단계 09:00-19:00 / 서울교육장 황완희 전임교수</p>			<p>* 전문강사훈련 2단계 09:00-19:00 / 서울교육장 황완란 전임교수</p> <p>* 광주 김사지교육 09:00-12:00, 14:00-17:00 / 광주교육장 / 이도경 전임교수</p> <p>* 3단계 09:00-19:00 / 인천교육장 지미션 전임교수</p>
17	18	19	20	21	22	23
			<p>* 2단계 09:00-19:00 / 서울교육장 노수진 전임교수</p>			<p>* 4단계</p>
24	25	26	27	28	29	30
<p>* 4단계</p>			<p>* 에너그램성격 연구회 17:00-19:00 / 인천교육장 박현경 전임교수</p> <p>* 김사지교육 14:00-17:00 / 서울교육장 박현경 전임교수</p>			<p>* 1단계 09:00-19:00 / 서울교육장 김정신 전임교수</p>
<p>* 2단계 09:00-19:00 / 서울교육장 황완란 전임교수</p> <p>* 도구워크샵 10:00-18:00 / 서울교육장 이도경 전임교수</p>						<p>* 통합심행</p>

본 지에 나온 내용의 무단전제및 복제를 불허합니다.



ISSN 2288-2251
등록번호 : 금천 라 00139호
2016년 3월 25일~2016년 4월 24일
편집기획 및 디자인 : 류재현

발행인 · 편집인 : 윤운성
기사제보 : 02-3546-3165 / FAX : 02-515-6784
인쇄 : 한국에너지그림교육연구소
편집위원 : 김새한별, 김은비, 안신영, 윤완진

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