

# 교재 삼기

# 교재 삼기란

## 교재 삼기란 무엇인가?

### ➤ 미래를 위해 과거를 돌아보는 것

- 일어났던 사건 속에서 우리가 했던 생각, 말, 행동 등을 돌아보는 것
- 내가 살아온 삶의 흔적을 분석하고 교정하려고 노력하는 것

#### 일일삼성(一日三省)

일일 삼성이란 '하루에 세 번씩 자신의 행동을 반성한다.'라는 의미입니다. 공자의 제자인 증자는 매일 세 가지 것에 대해서 반성을 했다고 합니다. 사람들에게 충성스러웠는가, 벗들과의 사귄에 신의를 지켰는가, 스승의 가르침을 잘 익혔는가 돌아보았다고 합니다.

# 교재 삼기란

## 왜 교재 삼기가 중요한가?

### ➤ 교재 삼기를 하지 않는다면

- 잘못 길들여진 습관을 고치지 않고 습관대로 미래를 살게 됨
- 개인의 경우
  - 잘못된 행동이 습관이 되고, 습관은 성격이 됨
- 공동체의 경우
  - 공동체가 성숙하지 못하고 정체됨

# 교재 삼기란

## 왜 교재 삼기가 중요한가?

➤ 참고하세요.

### 습관에 관한 심리학적 연구

- 미국의 심리학자 윌리엄 제임스(William James)는 “우리 삶이 일정한 형태를 띠는 한 우리 삶은 습관 덩어리일 뿐이다”라고 말했다. 우리가 매일 반복하는 선택들이 신중하게 생각하고 내린 결정의 결과물로 여겨지겠지만, 실제로는 그렇지 않다. 대부분의 선택이 습관이다. 하나하나의 습관이 그 자체로는 큰 의미가 없을 수 있지만 그것들이 모여서 결국에는 건강과 생산성, 경제적 안정과 행복에 엄청난 영향을 미치게 된다. 듀크 대학교 연구진의 2006년 발표한 논문에 따르면 우리가 매일 행동하는 행동의 40%가 의사결정의 결과가 아니라 습관 때문이었다.
- 이러한 습관은 우리 뇌가 가지는 특성과 관계가 있다. 우리 뇌는 항상성(恒常性)을 좋아한다. 심리학자인 월터 브래드포드 캐넌(Walter Bradford Cannon)에 따르면 항상성이란 ‘내부 환경을 조절해서 안정적이고 변함없는 상태를 유지하려는 속성’이다. 우리의 뇌는 안정성과 일관성을 원한다.

# 교재 삼기란

## 왜 교재 삼기가 중요한가?

### ➤ 교재 삼기를 하면

- 개인의 경우  
→ 성숙한 인품을 될 수 있음
- 공동체의 경우  
→ 성숙한 이상 공동체가 되며 교재삼기를 잘 하는지가 공동체 성패를 좌우함

➔ 교재 삼기를 공동체의 문화로 정착시키는 것도 권장할 만함

# 교재 삼기 실천법

## 어떻게 시작할 것인가?

### ➤ 잘못된 습관의 해악을 자각한다.

- 자신이 가지고 있는 잘못된 생각과 습관, 행동 등을 깊게 자각하는 일이 우선되어야 함
- 자신이 가진 잘못된 습관의 해악을 깊이 깨달을수록 교재 삼기가 효과적일 수 있음



# 교재 삼기 실천법

## 효과적인 교재 삼기 방법

➤ **자자청(自自請)\*을 한다.**

- 스스로 교재 삼기를 하고자 하는 마음이 없는데 타인이 자신에 대한 교재 삼기를 하게 된다면 원치 않는 충고로 받아들여질 수 있음

➔ **잘못된 습관의 해악을 자각**하고 자자청을 하였을 때 비로소 교재 삼기를 하여야 함

자자청(自自請) : 스스로 마음을 일으켜서 자신에 대한 교재 삼기를 청함

# 교재 삼기 실천법

## 효과적인 교재 삼기 방법

➤ 주는 자나 받는 자나 **억분일공(億分一空)\***에 깨어있다.

- 교재 삼기를 하는 중에는 지적된 부분이 전부인 것처럼 치열해질 수 있음
- 지적된 부분은 그 사람이 가진 **인품의 많은 부분 중 극히 일부에 불과**하다는 것을 인식해야 함

억분일공(億分一空) : 지금 이것은 내 전체 모습에 비하면 억분의 일도 안 된다는 뜻



# 교재 삼기 실천법

## 효과적인 교재 삼기 방법

➤ 자비심과 화안애어(和顔愛語)\* 를 견지한다.

- 피드백을 하는 자는 마음 속에 자비심이 있어야 함
- 자비심을 가지고 웃는 얼굴, 부드러운 말로 이야기를 하여야 함

화안애어(和顔愛語) : 미소를 머금은 환한 얼굴과 사랑이 담긴 말

# 교재 삼기 실천법

## 효과적인 교재 삼기 방법

➤ 받는 자는 변화를 꾀하되, 주는 자는 변화를 기대하지 않는다.

- 피드백을 받는 사람은 변화할 결심을 하고 변화하려고 노력해야 함
- 피드백을 주는 사람은 변화를 기대하지 말고 변화가 없더라도 상관하지 않아야 함

# 교재 삼기 실천법

## 효과적인 교재 삼기 방법

### ➤ 내 느낌에 초점을 맞추어 나눈다

- I-message\*로 느낌을 나눈다
  - '당신의 OO한 점이 나쁘다'가 아니라 '당신의 OO한 모습을 보고 내가 안 좋은 느낌이 일어나서 내 느낌을 공유합니다' 는 방식으로 전달함

#### **I-Message :**

I-message를 이용한 대화 방법은 느낌, 생각 등을 표현할 때 “나는” 으로 시작하여 이야기하는 것입니다. 이러한 방법은 “너는” 으로 시작하여 상대방에게 초점을 맞추는 You-message와 대조됩니다. I-message 방식은 상대방을 방어적으로 만들지 않으면서 자신의 생각과 느낌을 효과적으로 전달할 수 있는 방법입니다.