

# 덕담과 수희

(德談과 隨喜)

# 덕담과 수희

## 덕담과 수희란?

### ➤ 덕담(德談)이란

- 주변 사람이나 사물에 대한 긍정점을 드러내서 표현하는 것

예)

- 오늘 옷차림이 정말 예쁘다.
- 말하는 모습이 참 단아해서 좋다.

# 덕담과 수희

## 덕담과 수희란?

### ➤ 수희(隨喜)란

- '기쁨을 따라간다.' 는 뜻으로 다른 사람의 좋은 일을 자신의 일처럼 따라서 함께 기뻐하는 것을 의미함
- 덕담의 일환으로써 이웃의 경사를 축하해주는 마음을 드러내 표현하는 것

# 덕담과 수희

## 덕담과 수희의 중요성

### ➤ 표현하는 사람과 듣는 사람이 함께 행복

- 수희의 경우에는 축하하는 마음뿐만 아니라 솔직한 질투심까지 표현하면서 축하할 수 있어서 좋음

### ➤ 기쁨은 나눌수록 커진다.

- 세상을 천국으로 만드는 천국화 작업으로써 덕담과 수희 만한 것이 없음

# 덕담과 수희

## 덕담과 수희의 중요성

### > 긍정 바이러스 역할

- 주변 사람들이 그것을 배우고 따라함으로써 세상에 밝은 기운이 전파됨

### > 일고수 이명창

- 덕담과 수희는 명창을 만들어 내는 고수의 역할을 함

#### 일고수 이명창

- 판소리에서, 북을 치는 사람이 첫째이고, 소리 잘하는 이는 그 다음임을 이르는 말. 아무리 명창이라 해도 고수가 잘해야 실력을 발휘할 수 있다는 뜻이다.

# 덕담과 수희

## 덕담과 수희의 중요성

➤ 사랑 받고 인정 받는 자가 열린다.

- 덕담과 수희 한마디가 마음을 열리게 할 수 있음
- 마음이 열림으로써 크게 성숙할 수 있음

# 덕담과 수희

## 덕담과 수희의 중요성

➤ 참고하세요.

### 긍정성 비율에 대한 심리학 연구

긍정 정서에 대한 연구로 유명한 프레드릭슨(Barbara Fredrickson)은 사람들이 일상생활에서 느끼는 긍정정서와 부정정서의 비율을 조사하였다. 긍정성 비율(Positivity Ratios)이라고 불리는 이것은 긍정 정서 대 부정정서의 비율을 계산한 것이다. 그녀의 연구에 의하면, 자신의 내부와 외부에 적절히 집중하고 다른 사람들과 화목한 관계를 유지하는 **바람직한 집단에 속한 사람들에게서 나타나는 긍정성의 비율이 3:1 정도**였다. 하지만 안타깝게도 미국 사람들의 80% 이상이 3:1이하의 비율을 보이고 있었다. 이러한 결과는 **많은 사람들이 더 많은 긍정정서를 느끼며 살 필요가 있다**는 것을 의미한다. 우리가 하루 중 다른 사람들에게 주는 **좋은 말들은 그 사람의 긍정정서를 높여서 긍정성 비율을 높일 수 있는 좋은 방법**이라는 것을 기억할 필요가 있다.

# 덕담과 수희

## 덕담과 수희를 위한 학습 방법

### ➤ 주변 사람의 긍정점을 쓰고 표현해준다.

- 주변 사람들의 긍정점들을 작성해 봄
- 작성한 것들을 표현해줌

### ➤ 주변 사람에게 경사가 생기면 메모해두고 꼭 축하해준다.

- 주변 사람들에게 기쁜 일이 일어나면 잊지 않도록 메모를 함
- 기회를 만들어서 축하해줌



# 덕담과 수희

## 덕담과 수희를 위한 학습 방법

### ➤ 적절한 때를 활용해서 표현한다.

- 적절하지 않은 때에 표현하는 것은 부적절함
- 적절한 타이밍에 표현함

### ➤ 한 번 나누고 끝내지 말고, 나눴던 것을 또 나눈다.

- 한 번 나눴으니까 끝났다고 생각하지 말고 나눴던 것을 또 나눔
- 표현했던 것을 거듭 표현함

# 손철

나눴던 내용을 거듭 나눈다.

듣기 좋은 말은 여러 번 들어도 좋은 법입니다. 좋은 이야기는 한번 나누는데 그치지 말고 거듭 나눔으로써 기쁨이 배가 되도록 할 수 있습니다.