

체크리스트

자신에게 해당되는 문항을 모두 체크 해보세요.(총 45개 문항)
자기 자신을 만나는 시간입니다.

A

- 새 집단에 들어가면 누가 실세인지 금방 파악이 된다.
- 규범이나 조직이 나를 통제하려고 하면 나는 간혹 폭발적으로 분노한다.
- 나는 대체로 화술이 좋고 설득력이 있어 사람의 마음을 움직이는 포교에 자신이 있다.
- 나는 다른 사람의 충고를 좋아하지 않으며 도전이라고 느낀다.
- 나는 부드러운 말투와 다정하고 상냥한 표현이 왠지 어색하다.

B

- 나는 느긋하고 온유하며 평온한 사람이다.
- 사람들은 나를 평화롭다 말하지만, 느긋한 표정으로 불안을 숨길 때가 많다.
- 나는 선택이 어렵다. 다른 사람이 대신 선택 해주는 것이 더 편하다.
- 나는 감정이 안정되어 있으므로 사찰의 풍경소리는 나에겐 자장가 같다.
- 나는 사람들이 갈등하고 싸우는 것이 매우 불편하다.

C

- 나는 일 처리가 철저하다. 그렇지 못한 사람을 볼 때 화가 난다.
- 나는 크게 움직이는 것을 좋아하고 매우 부지런하다.
- 나는 긴장을 풀고 신나게 놀기가 왠지 어렵다.
- 법당의 방석 줄이 제대로 맞지 않으면 눈에 거슬린다.
- 나는 옷차림이 단정하고 분명한 단어로 또박또박 말한다.

D

- 나는 나만의 공간이 필요해서 고요한 법당에 있는 것을 좋아한다.
- 나는 사치하지 않으며 같은 옷도 여러 날 입을 수 있어서 법복이 좋아 보인다.
- 명확한 통찰력이 있으며 요약·정리를 잘한다.
- 나는 실제 경험보다 관찰이나 책을 통해 더 많이 배운다.
- 지적 호기심은 많지만, 감정 표현에 인색하다.

E

- 나는 책임감이 강하고 겸손하며 맡은 일에 최선을 다한다.
- 위험이 감지되면 나도 모르게 최악의 사태로 상상이 된다.
- 나는 법질서들을 잘 지키며 불교의 오계가 꼭 필요하다고 생각한다.
- 나와 가까운 사람들이 어디서 무엇을 하는지 알고 있어야 안심이다.
- 나는 상식을 중요하게 생각하고, 나 이외의 사람들은 비합리적이라고 생각한다.

F

- 나는 명랑하고 유쾌하고 행복한 사람이다.
- 나는 호기심과 관심이 다양하나 집중력과 끈기가 부족하다.
- 나는 말이 빠르고 생각이 떠오르는 순간 주저 없이 내뱉는다.
- 나는 사람들의 기분을 북돋아 주는 것을 좋아한다. 내가 끼면 분위기가 살아난다.
- 의무감이나 지루함이 싫어서 사찰 예절은 나에게 힘든 일이다.

G

- 나는 친절한 사람이며 자기 자신보다 남 돌보길 더 좋아한다.
- 나는 사교적이어서 친구를 사귀기가 쉽다. 대개 먼저 말을 건넨다.
- 나는 상대방의 칭찬거리를 찾아 찬사를 아끼지 않는다.
- 상대방에게 친절을 베풀었을 때 감사의 표현이 없으면 외면당한 것 같다.
- 사찰에서 사람을 안내하는 건 기쁜 일이다.

H

- 남들이 내 성과를 알아주기를 바라며 칭찬해 주기를 원한다.
- 나는 자신에게나 남에게 동기부여(너는 할 수 있어!)를 잘한다.
- 나는 미래를 긍정적으로 보려 하고 계획이 많고 무한한 가능성을 믿는 편이다.
- 목표를 명확히 세우고 가능한 유리한 방향으로 일 처리를 계획한다.
- 사찰의 유명세는 곧 나의 자부심이라고 생각한다.

I

- 예술이나 미적 표현은 감성을 드러내는 중요한 수단이다.
- 일상적인 일이나 평범한 차림은 돋보이지 않아 피하고 싶다.
- 나는 곧잘 사람들은 나처럼 깊게 느끼지 못한다고 여긴다.
- 나는 대체로 감정의 기복이 심해 주위에서 변덕스럽다는 소리를 듣는다.
- 사찰의 단청이나 벽화 및 탕화들을 예의주시해서 보는 편이다.

*가장 많이 해당된 영역이 나의 유형에 가깝습니다.

*자신의 유형을 읽어 보시고, 다른 유형도 참고해 주세요.

*체크 된 항목이 3개 이상부터 아래 항목과 연결해서 찾아보세요.

- | | | | | |
|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| A 8유형 | B 9유형 | C 1유형 | D 5유형 | E 6유형 |
| F 7유형 | G 2유형 | H 3유형 | I 4유형 | |

에니어그램 사용 설명서



- 01** 에니어그램은 직역하면 아홉 가지의 무계라는 뜻입니다. 사람이 갖고 있는 각자의 기운, 즉 직관적으로 표현하면, 아홉 가지의 성격, 성향을 뜻합니다.
- 02** 분류 기준은 특별한 상황에 마주했을 때 힘의 중심이 어디에서 출발하는지에 따라서 배에서 힘이 나오는 유형(8번, 9번, 1번)과 가슴(2번, 3번, 4번) 그리고 머리(5번, 6번, 7번)에서 힘이 나오는 유형으로 구분합니다.
- 03** 에니어그램의 목적은 첫째, 자아 발견(자성의 발견)이고, 둘째, 서로가 다르다는 것을 알아차리고 받아들이는 것입니다. 그래서 자발적이고 솔직한 태도로 임한다면 자신을 가두고 있는 경계에서 벗어나 자유로운 통찰의 관점을 갖게 될 것입니다.
- 04** 이 안내서에서는 유형별 특성을 통해 자신을 객관적으로 이해하고, 자아 성장을 위한 명상 혹은 신행을 안내하고 있습니다. 그리고 부처님의 말씀을 초기 경전에서 인용해서 마음의 등불을 밝히는 데 도움을 드리고자 합니다.
- 05** 각 유형을 대표하는 인물로 부처님 제자를 제시해 보았습니다. 제자들이 아라한티의 과정을 통해 깨달음을 얻은 것처럼, 이 안내서가 여러분의 지혜와 통찰의 통로가 되기를 바랍니다.
- 06** 우리는 모두 부처입니다. 모습은 각자 다르지만, 성장 욕구를 가지고 내 안의 부처를 발견하는 과정을 갖고 있습니다. 에니어그램에서 추구하는 것은 자신의 유형에 머무르지 않고 다른 유형까지 모두 포용할 수 있는 건강한 부처님의 마음입니다.





포교원

 대한불교조계종 포교원


03144 서울시 종로구 우정국로 55(견지동 45)

Tel. 02)2011-1910 Fax. 02)720-7065

www.buddhism.or.kr



에니어그램 기반
나를 알아가는 성격유형 안내서



부처님 마음, 내 마음

나는 어떤 사람일까요?

나에게 맞는 신행은?

명상은?



유형 1

몸소 실행하는 실천가, 우بار리



나는 어떤 사람일까요?

인상이 깔끔하고 항상 절제하는 자세를 잃지 않으며, '올바른 길을 걷고 있고, 매사를 정확하게 파악하고 있다'는 생각에 만족하는 나는, 매사에 완벽하기 위해 노력을 아끼지 않는다.

나와 친해지고 싶으세요?

내가 성취한 것을 인정해 주고, 현재의 모습 그대로도 괜찮다고 말해주세요. 내가 초조해할 때, 기분을 누그러트리고 농담을 즐기라고 부드럽게 격려해 주세요. 하지만 먼저 나의 근심거리들을 들어주세요.

나에게 맞는 실행은

분명하게 알고 행하고자 하는 당신에게 '묵언수행'을 권합니다. 가만히 주위에 귀 기울여 보세요. 당신의 실천이 필요하다는 것을 느끼게 될겁니다.

“나는야, 지계제일 우بار리”

나아갈 때도 물러날 때도 분명히 알면서 행하는 우بار리. 앞을 볼 때도 분명히 알면서 행하는 우بار리. 가사, 발우, 의복을 지낼 때도 분명히 알면서 행하는 우بار리. 먹을 때도 씹을 때도 맛볼 때도 분명히 알면서 행하는 우بار리.



내 마음

유형 2 사랑을 담은 봉사자, 아나



나는 어떤 사람일까요?

정이 많고, 곤경에 빠진 사람들에게 도움의 손길을 뻗치며 주변 사람들에게 도움이 되는 일을 마다하지 않는다. 타인이 필요로 하는 것에 몰두하고, 도움이 필요한 자신에 대해서는 자각하고 있지 못하다. 또한 직감을 가져 주위 사람들의 기분을 이해하고, 맞출 수 있어 적응력이 뛰어나다.

나와 친해지고 싶으세요?

당신이 나에게 감사한 점을 구체적으로 말해주세요. 그리고 내가 당신에게 중요하고 특별한 존재임을 표현해 주세요. 때로는 나에 대해서 비판할 것이 있다면 부드럽게 말해주세요.

나에게 맞는 신행은

귀담아듣고, 사랑과 관심으로 가득 찬 당신에게 ‘자비명상’을 권합니다. 온 세상의 사람에게 사랑과 염려를 담은 기도는 당신과 당신 주위를 환하게 밝힐 겁니다.

“나는야, 다문제일 아나”

부처님 시중을 들며 부처님 말씀을 가장 많이 들은 ‘다문(多聞) 제일’ 아나. 사람들이 마음과 눈으로 보기만 하면 크게 환희하게 하고 부처님을 뵈러 온 이들을 잘 인도하여 화목함을 잃지 않는 아나. 내 마음을 내려놓고 두 개의 귀로 진심으로 들을 때 나는야 진정한 아나.

유형 3 성공을 부르는 달변가, 부루나



나는 어떤 사람일까요?

항상 효율을 중시하고 성공을 위해서는 자신의 생활을 희생시키더라도 개의치 않는다. 자신이 세운 목표를 향해 남들도 효율적으로 매진할 것을 바라며 주위 사람들의 의욕을 잘 이끌어낸다. 인생의 가치를 ‘성공과 실패’라는 척도로 나누고 실적을 중시하고, ‘성공했다’라는 것에 가장 큰 만족을 얻는다.

나와 친해지고 싶으세요?

내가 이룬 성공을 축하해 주세요. 나의 효능감을 보여주고 싶어하니 일을 할 때는 나를 다그치지 마세요. 그리고 부정적인 단어보다 긍정적인 언어로 표현해 줄 때 귀 기울여 듣는답니다. 저와는 경쟁보다는 협력하는 방향으로 저와 발맞춰 주세요.

나에게 맞는 신행은

내면의 성취보다 외면의 성공을 좇는 당신에게는 ‘절’을 권합니다. 오체 투지의 절을 하며 진정으로 낮아지는 마음일 때, 흘린 땀방울이 당신 마음속 진실의 소리에 한발 다가서게 할 것입니다.

“나는야, 설법제일 부루나”

비구 대중의 길잡이이며 좋은 충고자인 부루나. 설법을 하면 처음에는 사람들이 모이고, 마치 무성한 숲처럼 생기가 돌며 사람들의 마음이 평화로워지는 설법제일 부루나. 화려함이 아닌 덕으로써 주위 사람들을 감화시키는 힘이 있는 설법제일 부루나.

유형 4 컬러를 입히는 멋쟁이, 목건련



나는 어떤 사람일까요?

자신은 특별한 사람이라고 자부하고 있으며 무엇보다도 감동을 중시하고 평범함을 싫어한다. 다른 사람들보다 슬픔이나 고독 등을 진하게 느끼고, 타인에 대한 이해심이 많고, 자신을 드라마 속의 연기자처럼 여기고 있으며 행동에서 패션에 이르기까지 세련된 느낌과 표현력이 풍부하다는 인상을 준다.

나와 친해지고 싶으세요?

감정 면에서 예민한 나의 재능인 직관을 존중해 주세요. 우울하고 슬픈 기분을 느낄 때, 과잉 반응을 보인다고 하지 마세요. 저도 그런 기분을 밝혀줄 누군가가 필요하답니다. 나 자신을 사랑하도록 도와주세요.

나에게 맞는 신행은

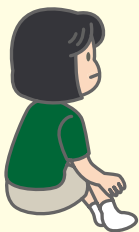
깊은 내면으로 떠나는 여정을 즐기는 당신에게 '참선'을 권합니다. 참선을 통해 만나는, 그리고 알아차려지는 자신에게 진정한 박수를 보내주세요.

“나는야, 신통제일 목건련”

아라한과에 올라 천안통, 천이통, 타심통, 속명통, 신족통, 누진통의 신통력을 얻은 목건련. 속세(전생)에 지은 깊고 무거운 과보를 안은 채, 신통력을 발휘하지 않고 죽음을 받아들인 목건련.

나는 어떤 사람일까요?

유형 5 지식 탐구자, 가전연



나와 친해지고 싶으세요?

나 혼자서 감정과 생각을 처리할 시간을 주세요. 다가오기보다는 기다려 주시고, 심사숙고한 끝에 생각을 표현한 것이므로 강요하지 말아주세요. 그리고 지나친 감정적 유대감은 제게 기대하지 않으셨으면 해요.

나에게 맞는 신행은

지식으로 자신을 채우고 싶어 하는 당신에게 '사경'을 권합니다. 한 글자, 한 획을 내 손으로 직접 써가면서 직접 만들어 낸 글자 하나하나가 당신의 공허함을 가득 채워주게 될 것입니다.

“나는야, 논의제일 가전연”

'누가 감히 나를 가르칠 수 있단 말인가, 누가 감히 나의 스승이 될 수 있다는 말인가!'라고 했던 가전연. 부처님의 가르침을 듣고 단박에 깨쳐 출가한 가전연. 총명한 머리로 부처님의 말씀을 핵심을 해설하는데 걸림이 없었던 가전연.

유형 6

성실한 친구, 가섭



나는 어떤 사람일까요?

강한 보호자를 찾고, 가족과 친구들에게 충직하고 자신의 책임을 다한다. 때로 안전이 위협받고 있다고 느끼기 때문에 지나치게 신중하고 의심이 많다. 신뢰할 수 있는 관계가 형성되면 따뜻함을 보여주기도 한다.

나와 친해지고 싶으세요?

저게 보호자가 되어줄 수 있다는 신뢰를 주세요. 그래서 격려를 받으면 저의 능력을 발휘할 수 있게 되지요. 또한 정확한 지침과 검증된 것으로 저를 설득하세요. 그리고 제가 의심할 때 ‘합리적인 의심’일 수 있음을 숙고해주세요.

나에게 맞는 신행은

정해진 규칙 안에서 움직일 때 편안함을 느끼는 당신에게 ‘염불’을 권합니다. 내 입으로 되뇌는 염불은 당신이 갖는 의심과 두려움이 힘을 잃게 할 것입니다.

“나는야, 두타제일 가섭”

열반의 진리를 깨치기 위해 홀로 돌아다니며 용맹정진하는 가섭. ‘광대 무변한 위엄과 덕을 갖추었으며 혼자서라도 충분히 아라한과를 증득할 수 있다’고 부처님께서 인정한 가섭. 항상 스스로에게 엄해 불교 규율을 잘 지킨다고 해서 행법, ‘두타(頭陀) 제일’ 가섭.

유형 7

호기심 가득한 소년, 라훌라



나는 어떤 사람일까요?

모든 일을 낙관적으로 보며 밝고 명랑하다. 그리고 자기 주변에서 즐거움을 찾아내는 능력이 뛰어나다. 또한 항상 즐거운 계획을 세우고 아이디어를 생각해 내며 호기심이 많고 상상력이 풍부하다. ‘정말 즐겁다’ ‘너무나 유쾌하다’라는 것에 만족을 얻는다.

나와 친해지고 싶으세요?

먼저 저의 자율성을 인정해 주세요. 내 방식을 바꾸려 하기보다는 있는 그대로 나를 받아들여 주세요. 그리고 나의 원대한 꿈을 알아주고 나의 얘기를 열심히 들어주세요. 그런 뒤 가끔은 현실을 직면할 수 있도록 도와주세요.

나에게 맞는 신행은

삶의 즐거움이 가장 중요한 당신에게 ‘걷기 명상’을 권유합니다. 신체의 가장 낮은 부위인 발바닥은 우리의 노고를 고스란히 받으며 묵묵하게 버팁니다. 한 걸음, 한 걸음, 걸을 때마다 온전히 발바닥의 느낌을 알아차리시길 바랍니다.

“나는야, 밀행제일 라훌라”

왕족의 혈통이란 세속의 명예보다 깨달음이라는 재산을 남기기 위해 부처님께서 출가시킨 아들 라훌라. 어린 나이에 교단에 들어서 힘들고 어려웠지만 묵묵히 견뎌내고, 혼자서 조용히 마음을 닦고 선행을 하는 밀행(密行) 제일 라훌라.

유형 8 힘을 중시하는 도전자, 수보리



나는 어떤 사람일까요?

자신이 옳다고 생각하는 것에는 전력을 다해 싸우며 용기와 힘이 넘치고, 권력구조를 본능적으로 파악하고, 자신의 힘을 발휘하는 능력도 갖추고 있다. 거드름을 피우지 않고 성실하며 약자를 옹호하고 보호하려고 한다.

나와 친해지고 싶으세요?

당신의 약한 면과 내면의 감정을 보여주세요. 나의 공로를 인정해주세요. 종종 주장이 강하지만 그걸 바로 개인적인 공격으로 생각하지 말아주세요. 저의 방식일 뿐, 나의 부드럽고 상처받기 쉬운 면을 알아주시면 저도 순해집니다.

나에게 맞는 신행은

자신의 힘과 도전정신 그리고 책임으로 가득 찬 당신에게 '보살행'을 권합니다. 육바라미의 보살행을 행할 때, 많은 이들에게 좋은 영향을 끼칠 수 있고, 영향력을 행사한 당신 스스로에게도 큰 기쁨일 수 있습니다.

“나는야, 해공제일 수보리”

한가지 생각에 몰두하면 의문이 풀릴 때까지 주변 사람을 도가 지나치게 괴롭힌 수보리. 부처님을 뵈고 '다툼 것도, 너와 나의 분별도, 나 혼자 잘난체하거나, 나만 잘 살자고 남을 해쳐서 안된다'는 부처님의 법문에 교화를 받고 출가해서, 이욕고 다투지 않는 무쟁도(無諍道)를 깨달은 해공제일 수보리.

유형 9 편안한 중재자, 사리불



나는 어떤 사람일까요?

갈등이나 긴장을 피하는 평화주의자로 내면이 혼란스러워지는 것을 싫어한다. 판단하지 않고 수용을 잘해서 함께하기 편안하다. 편견이 없고 다른 사람의 기분을 이해할 줄 알기 때문에 타인의 고민을 잘 들어준다.

나와 친해지고 싶으세요?

어떤 것을 부탁하고 싶을 때, 분명하게 말해주세요. 비록 내가 조금 꾸물거린다고 할지라도, 내 말이 끝날 때까지 들어주세요. 의사결정을 할 때까지 내게 시간을 주세요. 나의 일 처리 방식을 수용해 주세요.

나에게 맞는 신행은

꾸준함과 인내심을 동반한 당신에게 '간경'을 권합니다. 간경이 일상의 신행으로 연결될 때 당신은 비로소 당신에게 태산을 움직일 수 있는 큰 힘이 있다는 것을 발견하게 될 겁니다.

“나는야, 지혜제일 사리불”

부모님이 출가를 허락하지 않아 자신의 확고한 뜻을 보이고 7일간의 단식 끝에 출가한 사리불. 부처님께서 교단의 긴요한 상황이 생길 때면 특별한 임무를 맡기셨고, 승단을 이탈한 오백비구를 설득하고 교화한 지혜제일 사리불.