



인간이란 무엇인가

자극과 반응 사이,
그 공간이 인간이다

SIMTECH WORLD UNIVERSITY · 심테크연구소 IO-SGCT



A004

강의 한눈에 보기



학습 목표



OBJECTIVE 01

인간을 '자극과 반응
사이의 공간'으로
이해한다



OBJECTIVE 02

자동 반응 3패턴
(전투·도주·경직)을
알아챈다



OBJECTIVE 03

'선타후아'와 '홍익'으로
마음을 확장한다

문제 제기 · 같은 비, 다른 마음

“

같은 비를 맞아도
누군가는 절망하고 누군가는 노래한다

❓ 갈라지는 그 '마음의 자리'는 어디인가?

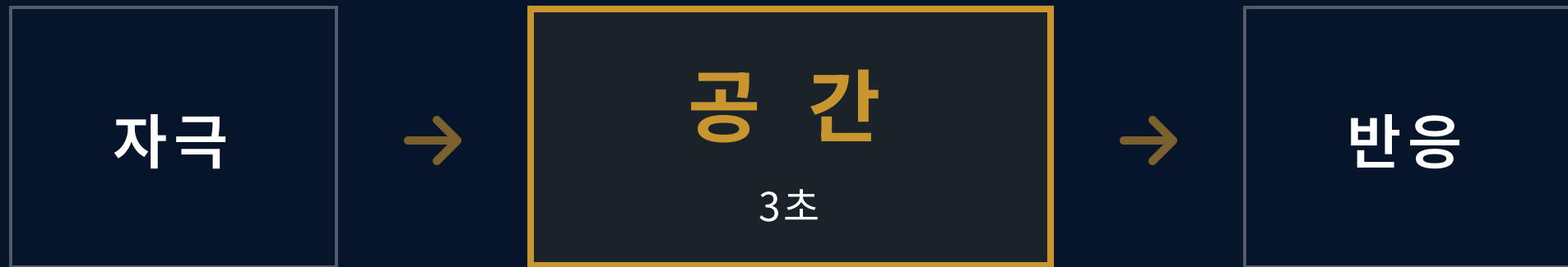
그 공간이 인간이다

“자극과 반응 사이에 공간이 있다.
그 공간에 성장과 자유가 있다.”

— 빅터 프랭클

그 공간이 인간이다

자극과 반응 사이



찰나의 순간이 인생을 결정한다

왜 공간을 못 만드는가

자동 반응

0.2초

의식적 사고

0.5초

⚠ 의식이 개입하기 전에 반응이 튀어나간다

자동 반응하는 뇌



편도체 하이재킹

AMYGDALA HIJACKING

⚠ 화가 나면 아무 생각이 안 나는 이유

자동 반응의 세 패턴



전투

FIGHT

공격 · 분노 · 지배



도주

FLIGHT

회피 · 도망 · 고립



경직

FREEZE

무기력 · 결정 미루기

선택하는 존재

자동 반응을 알아채고
다른 것을 선택하는 능력 — **인간뿐**

“

"인간은 스스로를 만드는 유일한 존재다."

— 사르트르

완성은 도착이 아니라 방향

완성 = 도착



완성 = 방향



매 순간 조금 더 선택하는 사람이 되는 것

마음의 업그레이드 (심테크)

심테크 = 心(마음) + Tech(기술)

心

사고·감정·의지·정신의 중심

+

Tech

마음을 운용하는 기예

세상을 바라보는 지혜



겸손



감사



선타후아

(先他後我)

이타(利他)가 열릴 때 지혜는 스스로 열린다

🐦 우주적 인과와 응응(應應)



용서도 복수도 인간의 몫이 아니다

심 · 해토(解土)의 노래

언 땅이 풀리듯,
마음도 풀린다

낯선 길이 마음을 연다



마음은 익숙한 곳에서 잠들고,
낯선 길 위에서 깨어난다

여행 = 공간 이동이 아니라
마음의 경계를 넓히는 경험

고원과 사막, 침묵의 거울



고원

가장 높은 땅에서
가장 낮아지는 마음



사막

침묵이 비추는 거울 —
누구도 자신을 속일 수 없다

작은 마을과 새벽 기차역



작은 마을

말없이 내어 주는
따뜻한 차 한 잔

"먼 길 왔지요"



새벽 기차역

각자의 플랫폼에서

어떤 기차를 기다리는가

여행의 심테크

01  나는 지금 무엇을 **느끼고** 있는가?

02  나는 지금 무엇을 **보고** 있는가?

03  나는 지금 무엇을 **배우고** 있는가?

시간은 사람을 기다리지 않는다

나는 진정한  나로, **사람답게,**
세상과 함께 호흡하며 살았는가?

 **선타후아** (先他後我)

가난이라는 그림자

가난은 숫자의 문제가 아니라 **존엄의 문제**다

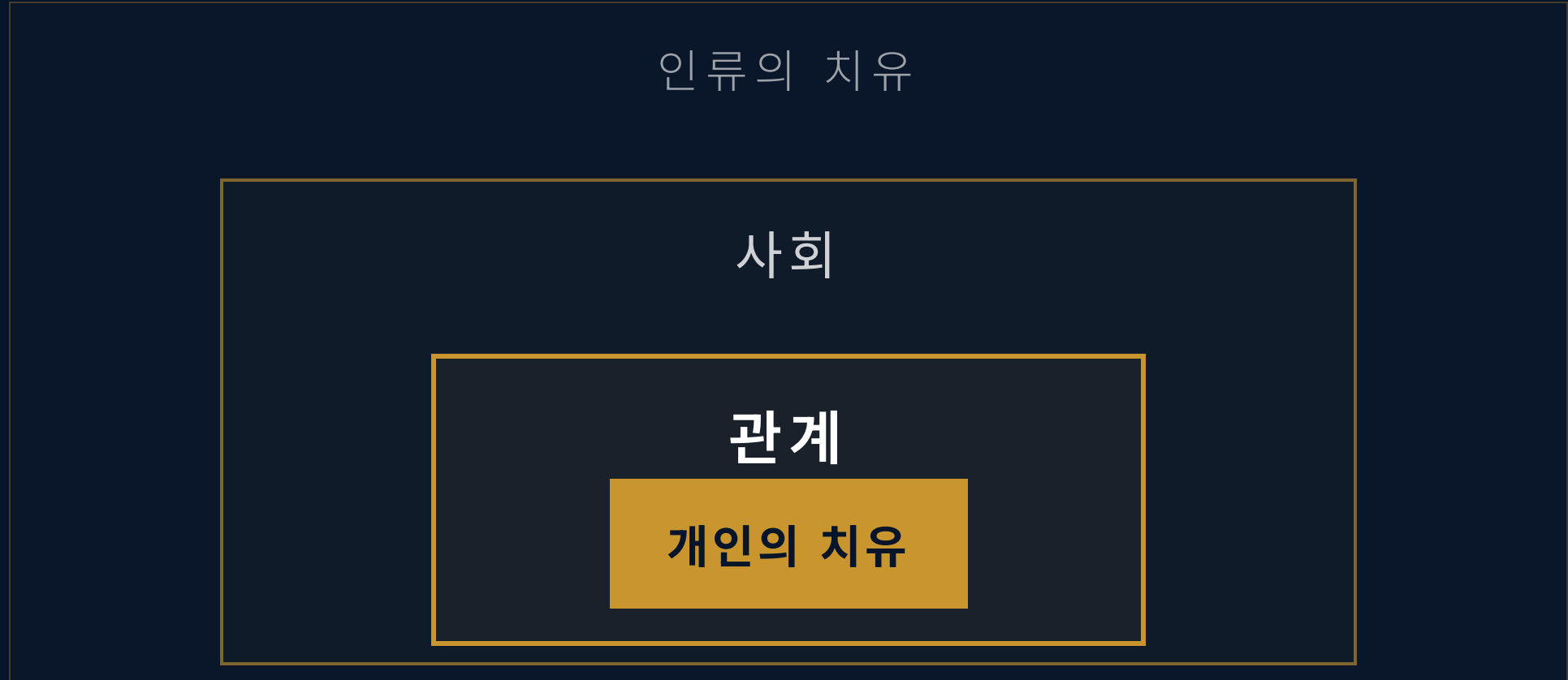
 사회를 향해

"가난은 죄가 아니다"

 나를 향해

"여기 머물지 않겠다"

홍익인간



기술 이전의 기술, 바로 **마음의 기술**

SIMTECH WORLD UNIVERSITY

한 호흡과 여행의 시선 실습



즉시 실습

코로 한 호흡



자동 반응 알아채기



일상 적용

오늘 하루를

'여행자의 3질문'으로

바라보기

토론 질문



01

나의 자동 반응은 전투·도주·
경직 중 어느 쪽에 가까운가?



02

최근 '낮선 길'이 내 마음을
연 경험이 있었는가?



03

'먼저 남을 생각하는'
선타후아를 실천한다면,
무엇부터 할 수 있나?

📌 요약

- ✓ 인간 = 자극과 반응 사이의 공간
- ✓ 자동 반응을 알아채고 선택하는 존재
- ✓ 묵상·체험으로 마음을 깨운다
- ✓ 닦은 마음은 홍익으로 흐른다

Learning Outcome & 마무리

수료 후 변화

자동 반응을 알아채고, **한 호흡으로 선택**할 수 있다

인간은 결국,

함께 걷기 위해 이 세상에 태어난 존재다