

적당한 수면과 휴식은 건강을 지키는 절대적인 요소이다. 특히 수면부족은 면역기능의 저하로 인하여 뇌졸중, 당뇨병, 골다공증, 기억력 손상, 암의 발병위험 등 인체에 치명적인 위협을 가져온다. 충분히 휴식을 취하면 체력과 정신이 회복되고 더욱 활력이 있게 되어 건강을 유지할 수 있음은 물론 일도 좀 더 효율적으로 할 수 있게 된다.



충분한 수면과 휴식



무한 경쟁시대에서 살아남기 위해서는 무엇보다도 중요한 것이 창의성이다.

진정으로 높은 성과 창출을 원한다면 무조건적인 일 욕심은 자제(自制)하는 대신 일과 휴식의 적절한 균형을 찾는 노력이 필요하다.

않고 일할 수 있었을까? 그는 매일 아침 침대에서 시작해 밤 11시까지 일을 했다. 신문을 보고, 여러 가지 지시를 내리고, 전화를 걸었으며, 침대에서 중요한 회의를 하는 일까지 있었다. 그런데 그는 점심 식사 후에는 언제나 두 시간 동안의 낮잠을 즐겼다. 그래서 맑은 정신으로 늦은 시간까지 일할 수 있었다고 한다.

록펠러에게는 두 가지 놀라운 기록이 있다. 하나는 당시 세계 제일의 갑부였

다는 기록이고, 다른 하나는 98세까지 살았다는 기록이다. 이렇게 두 가지가 동시에 가능했던 데에는 낯다른 비결이 있었다. 다른 이년 점심 식사 후 사무실에서 30분간 낮잠을 자는 습관이 었다.

피곤을 느꼈다면 바로 쉬어야 한다. 휴식은 사치가 아니라 영양 보충이다. 피곤할 때는 5분만 졸아도 피로를 푸는데 크게 도움이 된다. 몸이 더 이상 견딜 수 없을 때까지 기다리지 말고 휴

식을 취하자. 의자에 앉아 향기로운 차를 마시거나, 잠시 고개를 들어 푸른 하늘을 바라보는 것도 좋다. 가족이나 친구들과 함께 자연의 아름다움과 여유로움에 젖어보는 기쁨을 누리기도 좋다. 자연을 감상하면서 서로의 꿈을 이야기해 보자. 한 낮의 여유로움을 만끽해 보자. 삶은 원래 아름다운 것이다.

그런데 자신에게서 스스로가 힘을 빼앗아 버림으로써 고통과 질병이 가득 찬 삶으로 만들어 버렸다. 좀 더 능률을 높이겠다는 이유로 스스로에게서 힘을 박탈하는 것만큼 어리석은 일도 없다. 힘은 우리에게 생기와 활기를 되찾아 준다. 생기와 활기가 넘칠 때 일도 좀 더 집중해서 효율적으로 할 수 있게 된다. 일만 알고 휴식을 모르는 사람은 브레이크 없는 자동차와 같이 위험하기 짝이 없다. 그러나 쉴 줄만 알고 일할 줄 모르는 사람은 모터 없는 자동차와 마찬가지로 아무 쓸모가 없다.

일은 오늘 하루를 보람되게 하며 휴식은 피곤한 일상으로 고갈된 체력과 정신력을 재충전하여 내일의 활력소가 된다. 열심히 일한 뒤의 휴식은 높은 환희 속에 감사를 불러일으킨다. 베테랑이 다 소진되고 마는 시점까지 기다려서는 안 된다. 휴식은 결코 게으름도, 멍춤도 아니다. 몇 년간 휴가 한번 가지 않았을 정도로 열심히 일하고 있는 사람이 있다면 그는 절대 성공할 수 없다. 무한 경쟁시대에서 살아남기 위해서는 무엇보다도 중요한 것이 창의성이기 때문이다. 진정으로 높은 성과 창출을 원한다면 무조건적인 일 욕심은 자제(自制)하는 대신 일과 휴식의 적절한 균형을 찾는 노력이 필요하다. 사후약방문(死後藥方文)이 되어서는 안 되기 때문이다.*



論語 顏淵 1.

顏淵이問仁한대

子曰克己復禮爲仁이니

一日克己復禮면 天下歸仁焉하나니

爲仁이 由己니 而由人乎哉아

● 안연이 仁(인)에 대해서 공자에게 여쭙자 말씀하시기를, 자신을 극복한 후 진정한 자아를 실행해서 예로 돌아가는 것 [克己復禮]이 仁이다.

Yen Yuan asked about perfect virtue[true manhood]. The Master said, "It consists in realizing your true self and restoring the original moral order."

顏淵が仁(イン)に対して孔子にお聞きすると自身を克服した後、真の自我を実行して礼に戻ることに[克己復禮]が仁であると話されました。

● 한 사람이라도 자신을 이겨내어 예로 돌아간다면 세상 모든 만물이 곧 그를 따라 인(仁)한 세상으로 기울 것이다.

If a man can for just one day realize his true self, and restore complete moral discipline, the world will follow him and be inclined toward goodness thereby.

ひとりでも自身に勝ち抜いて礼に戻れば世の中の万物が彼についてよる世の中に傾くでしょう。

● 인의 실천이 내 자신에게 달려 있지 남에게 달려 있겠느냐?(논어, 안연1)

Is the practice of perfect virtue from a man himself, or is it from others? (Yen Yuan 1, Analects of Confucius)

仁(イン)の實踐は他人にかかっている事ではなく、自分自身にかかっています。(論語 顏淵 1.)

우리말 바꾸기

보조용언 띄어쓰기②

용언의 어미 '지' 다음에 오는 부정 보조 용언 '아니하다'와 '못하다'는 붙여 쓰고 후사 '지' 다음에 조사가 오더라도, '아니하다'와 '못하다'는 붙여 쓴다.

예) 먹지 아니하다/ 먹지 못하다/ 먹지를 아니하다/ 먹지를 못하다

명사에 붙어서 용언을 만드는 '지다'는 뒷말 명사에 붙여 쓴다.

예) 그늘지다/ 멋지다/ 기쁘지다/ 눈물지다/ 등지다
부사형의 어미 '아, 어, 와, 워' 등에 붙어 피동의 '있음'을 나타내는 '지다'는 뒷말에 붙여 쓴다.

예) 그리워지다/ 고와지다/ 쏟아지다/ 헤어지다
그러나 명사 다음에 조사가 붙을 경우에는 띄어 쓴다.

예) 그들이 지다/ 눈물이 지다

원래부터 '지다'가 붙을 수 없는 말과 피동형을 만들 수 없는 명사 다음의 '지다'는 조사가 없어도 띄어 쓴다.

예) 해가 지다/ 해 지는 저녁
지계를 지다/ 지계 지고 가는 사람* 이승우 기자

속담 속의 영생학

'천리길도 한 걸음부터'

'천리길도 한걸음부터'는 무슨 일이나 그 일의 시작이 중요하다는 말이다. 신앙도 마찬가지로 단계별로 깨닫고 알게 되는 고로 처음부터 한 계단 한 계단 쌓아 가는 사람은 항상 희망이 크고 행복하고 즐겁고 욕심이 없다.

오늘날 동서양을 막론하고 인류는 수많은 종교를 만들어 인류 구원을 위해 메시아를 기다려 왔지만 모든 경전에 기록된 참 진리, 영생의 진리를 깨달은 사람은 단 한 사람도 없었다. 그러므로 영생의 길을 향해 걸어가다 죽음을 거부하고 싶었지만 100 살도 못되어 결국은 다 죽어갔다. 인류 최초로 대한민국 부천시 소사구 역곡에서는 모든 경전에서 논하는 영생을 구세주께서 34년 동안 초창기부터 지금까지 일관되게 말씀하신다.

사람이 하나님으로 거듭나 영생할 수 있는 비결을 단계별로, 과학적으로, 의학적으로 그리고 경전대로 이치에 맞는 말씀으로 가르쳐주고 계신다. 이는 배워서 아는 것이 아니요, 사람의 몸을 입고 태어났을 뿐 오직 하나님과 주고받는 대화로써 단계별로 나라는 의식을 이기시고 영생체가 되신 것이

다. 천리 길도 한 걸음부터이고 시작이 반이라 했다. 지금 이 시대에 승리제단의 가지들이 영생의 도, 진짜 참 도의 길을 주님을 따라 한걸음 한걸음 뚜벅뚜벅 따라 가고 있다.

1단계는 참는 단계로 처음에는 어떠한 일이 있어도 참고 또 참아야 한다.

2단계는 감사하는 단계로 역물한 일을 당해도 그냥 참는 것이 아니고 하나님께서 이런 이길 수 없는 시험을 이겨 주시니 감사합니다 하며 감사의 눈물이 쏟아지기 시작하는 단계이다.

3단계는 주님을 잊어버리지 않으려고 애를 쓰는 단계로 초초로 내주님만을 바라보고 고도로 사모하고 주님을 잊어버리면 범죄가 되는 고로 주님을 잊어버리지 않으려고 애를 쓰는 단계다.

4단계는 오직 구속한 내주님만 보이는 단계로 온전히 나라는 상태를 잊어버린 단계이다. 이 마지막 단계가 성령으로 거듭난 것이요, 참 부처님이요, 하늘나라 에덴동산을 회복했다가 되는 것이다. 한 단계! 한 단계! 시작이 있으면 반드시 생로병사를 해탈하는 영생도 있다.* 참고은 기자

신간 안내

승리자가 걸어온 길

승리자 조희성 선생의 구도 역정

열흘씩 금식기도를 밥 먹듯이 했어도, 30일씩 물 한 모금

잠 한숨도 자지 않는 금식기도를 14번을 했어도

'나'를 완전히 이긴 것이 되지 아니하였다.

그리하여 버리고 버려도, 죽이고 죽어도 다시 살아나는

'나'를 완전히 없애버리는 길을 찾았고,

드디어 '나'가 원하는 것과

반대의 생활을 철두철미하게 함으로써

'나'를 이긴 승리자가 되고야 말았다.

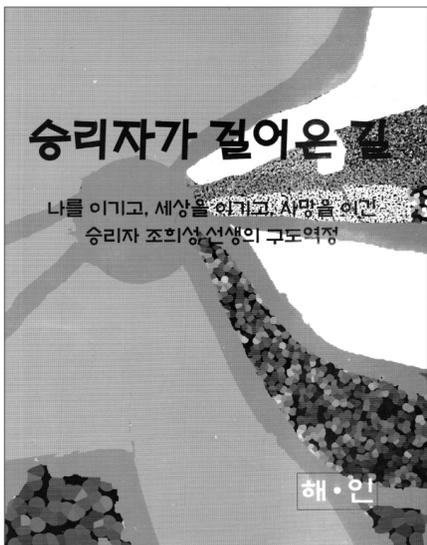
승리자 한 사람이 나온 것은

이 세상 모든 사람이 승리자가 될 수 있는

고속도로를 뚫은 것이다.

누구든지 승리자가 걸은 길을 걷기만 한다면

승리자가 될 수 있다.



정가: 2,000원

영생을 추구하는 구도자의 필독서

우리 민족에서 나를 이기고, 세상을 이기고, 사망을 이기신 승리자가 출현하셨습니다. 그 승리자의 말씀이 담긴 소중한 이 책을 많은 분들에게 배포하시게 되면 구세주 하나님으로부터 큰 축복을 받게 됩니다.

tel: 032) 343-9985

도서출판 해·인