이기는 삶

대우(待遇)와 신뢰

대부분의 지도자는 사람들을 대할 때 자신이 판단한 수준에 따라 대한다. 성과가 좋은 직원에게는 그만큼의 칭찬과 보상이 있을 것이지만 실적이 없고 문제를 일으키는 직원에게는 질책과 징계가 따를 것이다. 그런데 평소 지도자가 직원들을 대할 때에 문제가 있는 직원이라 하더라도 그의 장점을 칭찬하며 차등 없이 대한다면 좀 더 심기일전(心機一轉) 할 수 있는 보상심리가 작용하게 된다.

지도자와 직원간의 대우와 신뢰는 상호 간에 신뢰할 만한 요소를 갖고 있어야 가능

모든 사람은 인간으로서 존경과 존엄성을 갖고 대우받을 자격이 있다. 사람들은 대우받은 만큼 행동한다. 10점 만점으로 그들을 대우하면 그들은 최선의 노력으로 보답할 것이다. 모든 사람에게는 격려가 필요하다. 비판받는 분위기에서 더 열심히 일하고 더 많은 노력을 기울이는 사람은 드물다. 지도자가 자신을 믿지 않으면 귀신처럼 알아차리고 거기에 맞춰 행동하게 된다. 지도자 또한 마찬가지다. 자신을 믿지 못하는 직원에게는 안심하고 일을 맡길 수가 없다. 그러므로 지도자가 자신을 신뢰하지 않는다고 불평할 것이 아니라 신뢰받도록 움직여야 한다.

신뢰란 하루아침에 형성되는 것이 아니다. 지도자가 직원들을 신뢰하고 만점 대우를 하게하기 위해서는 지도자가 신뢰할 만한 요소를 가지고 있어야 하는 것이다. 지도자 또한 직원들이 수긍할 만한 공공의 이익 창출을 위한 대안의 제시와 리더십을 가지고 있어야 직원들의 신뢰를 얻을 수 있다.

진정으로 훌륭한 지도자는 부하 직원의 성공이 자신의 성공임을 아는 사람이다. 부하직원들이 우수한 직원이 되도록 힘쓴다. 그러면 상사인 본인이 먼저 우수한 임원이 되는 것이다. 부하직원을 성공시키는 임원(팀장)이라는 명성을 구축하게 되는 것이다. '좋은 상사란 친구요, 스승이요, 코치이며 동맹군이자 영감의 원천'이라고 한다.

좋은 상사가 되기 위한 제 1원칙은 직원들의 성공을 돕는 사람이 되어야 한다는 것이다.

마찬가지로 일 잘하는 직원은 주어진 업무를 빈틈없이 제 시간 내에 잘 해낸다. 이런 직원은 물어볼 것도 없이 좋은 대우를 받는다. 더구나 자신의 업무 외에도 상사가 미처 생각하지 못한 것을 지적해 내거나 스스로 남다른 창의적인 방안을 만들고 해결해내는 직원은 당연히 특급 대우를 받게 된다. 한 조직의 리더로 성장하는 탁월한 인재들은 스스로 하고 싶은 일을 만들어 상사를 그 일에 끌어들일 수 있는 인재들이다.

조직은 상호신뢰를 바탕으로 한 유기적 관계로 운영되어야 한다

좋은 관계라는 것은 서로가 서로의 의사를 존중할 때나 가능한 것이다. 고전적인 방법으로 상사가 상명하복(上命下服)을 강조하며 무조건 복종할 것을 강요하거나 직원이 건의한다는 명분으로 상사의 잘못된 부분에 대하여 비난을 하는 것은 결코 발전적이지 못한 행태이다.

상사와 직원의 의견이 맞지 않을 경우에는 당연히 상사의 의견을 따르는 것이 조직의 법이다. 직원이 자신의 의견과 맞지 않다고 하여 상사의 지시를 무시하거나 거부하는 행위는 결코 바람직하지 않다. 그러한 사람이 조직에 오래 몸담을 확률은 아주 낮다.

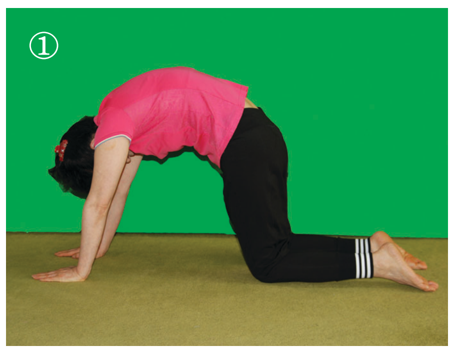
그러므로 상호 신뢰를 바탕으로 상사는 조직원의 말에 귀를 기울이고 직원은 상사의 지시를 충분히 이해하고 성실이 준행하며 부족한 부분에 대해서는 대화를 통하여 건의하여 보완하거나 수정하여 업무의 완성도를 높여 나가야 할 것이다. 조직의 최고 책임자 및 간부 그리고 직원들이 상호 신뢰(信賴)를 바탕으로, 서로를 존중하며 이끌어주고 밀어주는 유기적인 관계로 조직이 운영될 때 그 조직은 전체가 주인의식을 가진 지도자가 운영하는 승승(勝勝)의 조직이 되는 것이다.*

수녀의 요가 교실

몸과 마음을 치유하는 요가

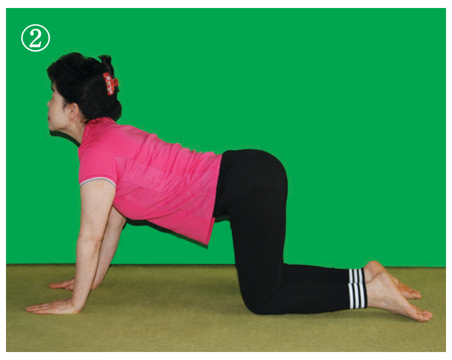
몸은 말보다 먼저 나를 보여준다. 마음의 근육과 함께 몸의 근육 키우자. 긍정적인 마음으로 항상 웃으며 상대방을 배려하는 마음으로 묵묵히 한 걸음 한 걸음 길을 가는 것처럼 실천을 해나가면 '누구든지 내 몸처럼' 여기는 인사가 자연스러워질 수 있다.

매일매일 가벼운 운동으로 행복호르몬인 세로토닌의 분비를 촉진시켜 주면 스트레스가 내려가고 집중력을 높여준다. 특히 리듬감 있는 운동은 뇌자극에 도움이 된다. 햇볕을 쬐며 빠르게 걷는 산책도 좋다. 산책하기 어려우면 실내에서 20~30분 정도의 스트레칭도 건강하게 영생하는 사람들의 꿈을 이루는 길이 될 수 있다.



관절을 튼튼하게

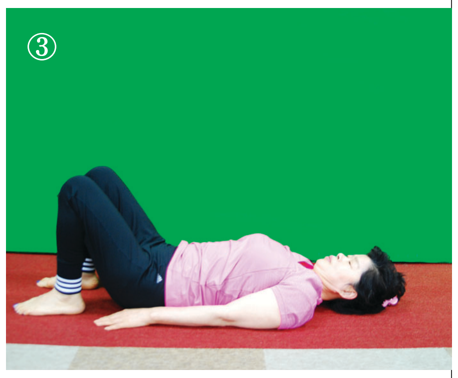
효능: 관절염에 걸리면 쉬어야 한다는 것은 잘못된 말이다. 경직되지 않도록 체중을 줄이고 관절 주변 근육을 강화시켜 주고 유연성을 높여주는 요가 동작이 있다.



고양이 자세

동작①: 무릎을 골반 너비로 바닥에 대고 손은 어깨 너비로 바닥에 짚는다. 기는 자세에서 숨을 마시면서 등을 하늘 위로 끌어올린다. 10초 유지.

동작②: ①번 동작에서 내쉬는 숨에 허리가 잘록해지고 머리를 들어 가슴을 들어준다. 10초 유지. 5회.



골반 들어 올리기=(종합 비타민)

동작③: 누워서 무릎을 골반 너비로 세운다. 양손은 골반 옆에 둔다.

동작④: 숨을 내쉬며 천천히 엉덩이 요추 경추 순서로 하늘을 향해 끌어올린다. 10초 유지 후 경추 척추 요추 엉덩이 순서로 내린다. 5회.

주의: 호흡과 함께 괄약근과 복근을 수축한다.*

도덕경 해설

重爲輕根 靜爲躁君

중위경근 정위조군

도덕경 26장 해설

사람이 자연처럼 살아가는 지혜와 처세의 습득은 꼭 어렵고 복잡한 공부에 있지 않다. 그것은 우리들 주변에서 일어나는 일과 자연현상에서 얻어지는 것이다. 흔히 가볍게 치부하고 넘길 수 있는 것들도 주의 깊은 관찰과 사물의 이치를 파헤쳐 들어가다 보면 의외로 그 속에 놀라운 삶의 이치와 지혜가 숨겨져 있는 것을 발견할 수 있다.

노자의 도덕경은 반드시 기행이나 엄청난 고행을 통하여 빚어낸 지혜와 처세의 경서(經書)는 아니다. 우리가 쉽게 간과한 그런 것에서도 충분히 사물의 이치와 원리를 파헤쳐서 인간의 삶의 지혜와 처세를 얻어낸 것이기도 하다. 그래서 우리들도 매사를 좀 더 신중하고 사려 깊은 주의를 기울이며 살아가 보자.

삶의 전체가 즐거움과 의미 없는 목표에 빠져 있다면 그 삶은 얼마나 무미건조할까! 세속에 살되 세속을 초월한 마음의 고요와 정신의 자유함을 유지하며 구름처럼 바람처럼 사는 것은 어떨까. 그렇다면 인간으로서 마땅히 지녀야 할 마음가짐과 행실의 근본 이치를 따져 묻고 삶의 중심을 잡아 바르게 살아가는 길을 변함없이 지속하여 나아가야 한다. 그리하여 어느 한 경지에 도달하면 순풍에 돛달고 나아가듯, 인생의 순항을 하게 되리라 본다. 우리들이 원하는 삶의 경계, 태산 같은 위엄을 갖추되 바람처럼 구름처럼 가벼운 몸과 정신의 자유, 바로 이것이 도덕경 속에 있는 도(道)다.

重爲輕根 靜爲躁君(중위경근 정위조군): 무거움은 가벼움의 근본으로 하고, 고요함은 시끄러움의 임금이다

모든 경서의 핵심은 마음이다. 마음은 인간의 주인이자 왕이기 때문이다. 마음이 임금처럼 준엄한 중심에 자리하면 외부의 어떠한 시끄러운 소리에 현혹되지 않아 고요함을 지킬 수 있는 것이다.

是以聖人終日行 不離輜重(시이성인 종일행 불이치중): 그러므로 성인은 종일 가볍게 행하여도 그 중심은 항상 준엄히 행한다. 무거운 수레의 행차에 보조를 맞추어 벗어나지 않는 것 같다

성인은 왕과 같은 준엄한 마음을 지닌 사람이다. 매사를 신중히 행하며 부산을 떨지 않는다. 이것은 무거운 수레가 안정되게 행차하는 데 보조를 맞추어 걷는 것과 같은 이치이다.

雖有榮觀 燕處超然(수유영관 연처초연): 아무리 영화로운 것을 보아도 초연하여 편안하다

도인은 세상의 부귀영화라는 것이 한 철에 화려하게 피고 지는 꽃과 같은 부질없는 것이라는 것을 너무도 분명히 깨달은 사람이다. 그래서 세상 향락을 수채구렁에 버려진 음식물 쓰레기같이 여긴다. 욕심과 자존심 따위는 미련 없이 흘러가는 강물에 던져버리고 몸과 마음이 가을 하늘 뭉게구름마냥 유유히 흘러가는 담백한 삶을 구가한다. 그래서 세상 사람들이 귀하게 여기는 그런 것에 초연할 수밖에 없는 것이다.

奈何萬乘之主 而以身輕天下(내하만승지주 이이신경천하): 어찌하여 만승의 임금으로서, 몸을 가벼이 하여 그 근본을 잃을 것인가

인간의 순수본성을 간직한다는 것은 만승의 임금과 같은 마음의 위치를 점유한다는 말이다. 순수본성의 의식 속에는 근심과 걱정이 없어 만사태평한 상태이다. 어찌 이 자유하고 평안한 의식의 열락(悅樂)을 가벼이 여겨 그 근본을 잃겠는가.

輕則失本 躁則失君(경즉실본 조즉실군): 가벼이 행하게 되면 곧 근본을 잃고, 인간의 근본이 되는 순수본성(임금)을 잃어 삶이 무미건조해진다

가벼이 행한다는 것은 마음 중심에 항상 순수본성(인간의 본분)을 간직하지 못한다는 것이며, 그리하여 일상의 삶이 욕심과 자존심에 이끌려 산만하고 어수선하여 불안하다는 것이다.

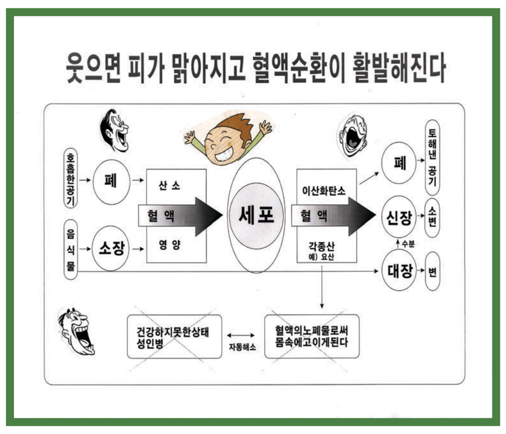
인간이 도덕적으로 산다는 것은 항상 마음과 행동의 근저에 묵직한 마음의 중심을 유지하며 산다는 것이다. 이것이 될 때 안정적인 정신상태와 상쾌한 몸 상태가 만들어지게 된다. 인간은 본래 순수본성이 주인(왕)된 자리를 점유하고 있어야만 편안한 그런 존재이기 때문이다. 여러분들의 세속의 삶이 힘들고 고달프다면, 바로 이러한 인간의 본분을 잃고 유리방황하는 삶을 살기 때문이라는 것을 절대 명심하자.*

김주호 기자

허만욱 승사 칼럼

인간의 마음작용과 늙는 원인을 피로써 설명할 수 있다

이때까지 인간의 마음작용을 피로써 설명하였으니, 늙는 원인도 또한 피의 원리로 설명할 수 있다. 어린이의 피는 맑은 선홍색을 띠고 있다. 그러나 늙은이의 피는 검붉고 탁하다. 그것은 나이를 먹음에 따라 걱정이 늘고, 자주 욕심을 부리게 되므로 계속해서 피가 썩어 혼탁해진 결과이다. 걱정과 근심은 욕심에서 발생하였으므로 욕심은 나라는 주체의식이 만들어낸 분비물이라고 할 수 있다.



그런데 나이의 증가에 따라 자아의식이 지배하는 시간이 많아지므로 자연히 노화현상이 두드러지게 나타나는 것은 당연한 일이라 하겠다.

이것을 더욱 구체적으로 파헤쳐 보자. 인간의 세포는 일정한 수명을 마치면 죽는다. 즉 간 세포는 1주간이면 죽는데 곧 새롭게 조성된다. 뼈의 세포는 1-8년 사이에 죽고 새로 조성된다. 수명을 다하고 죽어가는 세포는 배설물이나 분비물, 때나 땀 등과 함께 밖으로 배출된다.

이와 같이 인간의 세포는 죽어가지만 죽은 양만큼 새로 보충하도록 되어 있다. 그런데 썩은 피로는 세포를 만들 수 없으므로 썩은 피의 양만큼 몸의 세포는 전체적으로 감소되는 셈이다. 썩은 피로는 새로운 세포를 만들 수 없을 뿐 아니라 그 속에서 병균이 발생하므로 그것은 마치 '병균의 온상'과 같은 곳이라 할 수 있다. 즉 썩은 피의 양이 40-50퍼센트 증가하면 새로 생성되는 세포의 양은 40-50퍼센트 감소되는 셈이다.

따라서 근육, 뼈, 신경조직 등 오장육부가 모두 불완전한 상태로 변하므로 기력이 떨어지고, 병에 대한 저항력이 약화되는 것이다.

이와같은 사실로 보아 피가 맑으면 오래 산다, 마음이 흐리지 않고 속까지 확 트여서 투명해진다면 오래 산다는 속설은 매우 과학적인 근거가 있는 것이다. 노화의 원인을 피로써 설명한 위의 이론은 영생학의 일부에 지나지 않는다. 영생학은 조희성 구세주가 완성한 인류 역사상 처음있는 영생의 학설이다.*

승리신문 1990. 3.3 등록번호 다 - 0029

발행인 겸 편집인 김종만

본지는 구세주(정도령, 미륵불)께서 말씀하신 사람몸이 실제로 죽지않는 원리(영생학)를 누구든지 쉽게 배우고 실천할 수 있도록 소개하여 질병과 죽음이 없는 개벽된 세상을 만들고 진정한 평화의 세계를 구현하는데 기여함을 목적으로 발행됩니다.

경기도 부천시 소사구 안곡로 205번길 37
우 422-826
홈페이지 www.victor.or.kr

광고 및 구독신청
전화 032) 343-9985
FAX 032) 349-0202

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수한다.

전국제단 및 해외제단 연락처

역곡제단 : (032)343-9981-2
수원제단 : (031)236-8465
안성제단 : (031) 673-4635
평택제단 : (031)652-6438
이죽제단 : (031)672-6786
부산제단 : (051)863-6307
영도제단 : (051)912-7582
김해제단 : (055)327-2072
충주제단 : 010-9980-5805
대구제단 : (053)474-7900
마산제단 : (055)241-1161
진주제단 : (055)745-9228
울산제단 : (052)291-1849
진해제단 : (055)544-7464
영천제단 : (054)333-7121
사천제단 : (055)833-7866
포항제단 : (054)292-5455
순천제단 : (061)744-8007
정읍제단 : (063)533-7125
군산제단 : (063)461-3491
광주제단 : (062)524-4555
대전제단 : (042)522-1560
청주제단 : (043)233-6146
금마제단 : (063)853-6673
[illegible] : (045)261-6338
[illegible] : (078)862-9522
[illegible] : (0832)32-1988
[illegible] : (0942)21-4669
[illegible] : (0584)32-1350
[illegible] : (06)6451-3914
[illegible] : (045)451-3150
Piladelphia : (215)722-2902
London : (0208)894-1075

원래 사람은 하나님이었습니다