

이기는 삶

신뢰 관계



신뢰(信賴)라는 말의 뜻은 '믿고 부탁한다'는 뜻이다. "당신만 믿습니다. 부탁드립니다."라는 의뢰와 "그냥 시키는 대로 하세요."라는 일방적인 명령은 하늘과 땅만 큼이나 다르다. 그리고 그 차이에서 사람을 움직이는 힘이 나온다. 이처럼 인간의 존엄성에 근거해서 회사를 경영할 때 자연스럽게 신뢰의 연결고리가 생겨난다.

시키는 대로만 하게 하면 당장은 성과가 나오더라도 직원들은 일에 흥미를 잃고 늘 그 자리에 머물게 되거나 오히려 퇴보하게 된다. 반면에 믿고 맡기면 당장은 성과가 안 나오더라도 주인의식을 가지고 주도적으로 일하게 됨으로써 조금씩 성장하게 된다. 믿고 맡길 것인가? 아니면 지시하고 통제할 것인가? 하는 선택에 따라 그 결과는 극명하게 달라진다.

윗사람이든 아랫사람이든 사람을 대할 때에는 좀 길게 보면서 좀 실수하여 실망스럽거나 가끔 속아 넘어갈 위험이 따르

더라도 상대방에게 신뢰를 듬뿍 보내는 것이 무능하거나 성실하지 못하다고 생각하는 것보다 지혜롭다. 경영자 중에는 직원들이 형편없다고, 그런 직원들 때문에 성과가 안 난다고 푸념하는 사람들이 많다. 그렇지만 경영의 신이라 일컬어지는 마쓰시타 고노스케는 '부하직원 모두가 나보다 배운 것이 많고 재능이 많은, 위대한 사람으로 보였다고 말한다. 존슨앤 존슨, 짐 버크 회장 역시 "나는 사람들이 스스로 신뢰받을 만한 가치가 없음을 입증하기 전까지는 그들을 계속 신뢰한다. 그리고 그렇게 했을 때 훨씬 더 많은 일이 일어났다."고 말한다.

서로의 신뢰가 클수록 업무의 성과는 크고 일의 진행속도도 빠르다. 인간관계에서도 신뢰하는 관계만큼 만족스러운 것은 없다. 신뢰를 보내는 것만큼 사람들을 고무시키는 것은 없다. 신뢰는 높은 수익을 창출한다. 신뢰는 모든 것을 바꿀 수 있

다. 신뢰수준이 내려가면 업무속도도 내려가고 비용은 올라간다. 신뢰수준이 올라가면 업무속도도 올라가고 비용은 내려간다. 한 사람에게 대해 신뢰를 하게 되는 것은 적어도 10년이라는 시간이 필요하다. 그렇지만 그 사람에 대한 신뢰가 무너지는 것은 한순간이다. 그만큼 무서운 것이 또한 신뢰이다.

그러므로 끝까지 믿고 기다려주는 인내가 절대적으로 필요하다. 그러나 그 모든 것은 그 사람의 인성을 보고 판단해야 한다. 인성이 되어 있지 않은 사람에게는 어떠한 신뢰도, 기다려주는 인내도 아무 소용이 없다. 자신만 옳고 다른 사람이 하는 것은 모두 틀렸다는 생각으로 인하여 매사가 불만인 사람은 사람들로 부터 멀어지게 되고 결국 외톨이가 된다. '나' 같은 것만 그렇게 하지 않아 지도부가 무능하

니가 조직이 이 모양이지하고 비난하다가 사람들로 부터 지탄(指彈)을 받게 되면 '왜 나만 가지고 그러느냐? 불공평하다'고 항변한다. 그런 사람에게 '시키는 일이나 똑바로 하세요'라는 말만 돌아갈 뿐이다. 신뢰란 상호관계이다. 일방적인 신뢰란 없다. 그러므로 나를 믿어주지 않는다고 불평하기 이전에 다른 사람이 믿을 수 있도록 처신(處身)을 해야 한다. 개인보다는 조직의 이익을 먼저 생각하고 나보다는 타인의 이익을 먼저 생각하는 이타적인 삶을 살아가는 것이 사람들의 신뢰를 받게 되는 비결임을 명심해야 한다.*

나라 손사시키고 있는 상태를 상상해 보면, 몸이 무겁고 답답증을 느끼면서 이내 꿈, 병을 일으키게 되는 것을 알 수 있다. 왜 피가 건강과 생명의 중요한 척도가 되느냐 하는 것은 다 이 때문이다. 피의 산화(색소)와 악순환의 예방은 인간의 노화와 질병에 대처하고 해결해 내는 중요한 단서이다. 안타깝게도 현대 의학에서는 이에 대해서 다소 미온적 태도를 보이는 데 안타까울 따름이다.

혈관(血管)에 대해서
사람의 건강과 생명을 생각할 때, 피에 대하여 아는 것만큼이나 중요한 것이 바로 이 '혈관'에 대해서다. 상식적으로 알아 두면 대단히 건강에 도움이 된다. 인체 내의 혈관은 대동맥에서부터 싹뚝 줄까지 총연장 길이가 약 12만km에 달한다고 한다. 머리끝에서부터 발끝까지 이 혈관이 뻗어 있지 않은 곳이 없다. 우리 몸은 약 60-100조 개에 달하는 세포로 구성되어 있다. 이 세포에 각종 영양분과 산소를 공급하고 세포에서 나오는 찌꺼기들을 수거해서 몸 밖으로 배출하도록 유도하는 곳이 혈관이다. 혈관은 마치 도로와 같다. 고속도로는 대형트럭과 대동맥이라 할 수 있고, 지방도로는 싹뚝줄과 모세혈관이라 할 수 있다. 도로가 잘 발달하여야 균형적으로 국가가 잘 발달하듯, 사람의 몸도 혈관이 곳곳이 잘 발달하여

누구나 쉽게 공부할 수 있는 기초 전도 영어

마음과 피의 관계는 무엇인가요?
What are the relations between the heart and blood?

마음은 생각으로부터 옵니다. 그리고 생각은 피의 작용입니다.
▶ The heart comes from thinking and thought is a product of the blood.

그러나 사람들은 생각은 피와 다르다고 믿고 있습니다.
▶ But people believe that thinking is different from blood.

실제로 피와 생각은 친밀하게 상호작용합니다.
▶ Actually, blood and thought interact intimately.

마음이 변하면 피도 변합니다.
▶ When your mind changes, your blood changes.

피가 변하면 마음도 변합니다.
▶ As our blood changes, our mind changes.

아담과 이브의 피가 마귀의 피로 바뀌어져서 마귀의 마음을 먹게 된 것처럼 마귀의 피도 하나님의 피로 바뀔 수 있고 결국 하나님의 마음으로 바뀔 수 있습니다.
▶ As the blood of Adam and Eve changed into that of Satan and thus into an evil heart, Satan's blood can change into God's and thus into a good heart.

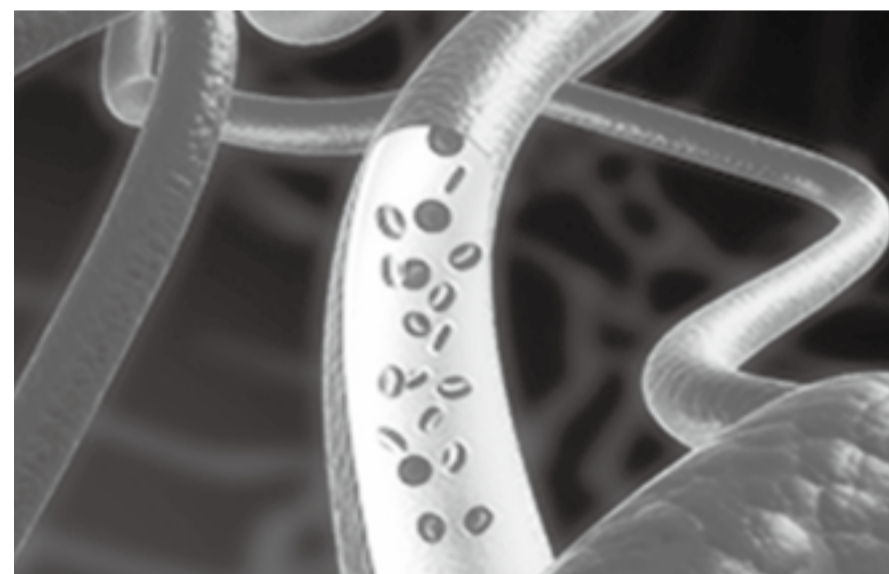
그래서 만약 우리가 하나님의 마음을 따르면, 우리 속의 마귀의 피는 하나님의 피로 변하게 될 것입니다.
▶ So, if we follow God's heart, our evil blood will change into God's.

만약 당신이 하나님이 되기를 바란다면, 무엇보다 당신은 당신의 마음부터 하나님의 마음으로 변화시키려 애써야 할 것입니다.
▶ If you want to become the God, above all, you must try to change your heart into God's heart.*

by Alice

건강의 척도로서 피

대개의 사람은 바깥에 있는 것을 잘 알기는 원해도 자신의 몸에 대해서 잘 알기를 바라는 사람은 그렇게 많지 않은 것 같다. 병원에 환자가 넘쳐나고, 나이를 먹어도 곱게 늙지 못하는 것은 다 이 때문이 아니겠는가? 참으로 지혜로운 사람은 먼저 자신의 몸에 대해 알고 싶어 하는 사람일 것이다.



몸의 상태를 알고 싶을 때, 가장 쉽고 빠르게 진단할 수 있는 과학적 방법은 어떤 것이 있을까? 바로 혈액검사이다. 병원에 한두 번 가본 사람이라면 가장 먼저 사람의 건강을 검사하는 척도가 피라는 것쯤은 알고 있을 것이다. 누구나 피에 관한 종합적인 지식을 이해하고 있으면 건강과 생명의 길을 볼 수 있다.

피를 알면 건강이 보인다
보통 건강한 피, 정상적인 피의 기준은 72-75ph(산성도, 수소이온 농도: 피의 변질 정도)이다. 그 이하는 산성이고, 75 이상은 강알칼리성이라고 하는데 모두가 상혈액이 되므로 병의 원인이 된다. 인체에 해로운 병원균의 번식은 정상혈액 중에서는 불가능하다. 썩은 피, 즉 산성이나 강알칼리성 중에서 활발하게 된다.

사람의 건강은 피가 정상혈액의 상태이면서 (피의 순환)이 활발한 상태가 되어야 유지된다. 몸 안의 피가 어느 정도 이상으로 탁해지거나 걸쭉해지면 몸이 무겁고 피 순환이 안 되어서 갖가지 질병의 온상이 된다. 피가 탁해지거나 썩는 것은 무조건 세월이 흘러 나이를 먹는다고 해서 그런 것이 아니다. 같은 나이를 먹고 같은 시간을 보냈어도, 어떤 사람은 젊고 어떤 사람은 더 늙는 것은 대체 무슨 까닭일까? 이것을 이해한다면 무조건 나이를 먹어서 늙는다고 함부로 우기는 못할 것이다. 만약 우리가 갓 태어난 어린 아기와 같

은 선분홍색의 맑고 깨끗한 피를 가졌다면 아무리 나이를 먹어도 순환이 잘 되어서 여전히 젊고 건강한 몸 상태를 갖게 될 것이다. 그 속에서는 몸의 이상이나 병이라고는 찾아볼 수 없기 때문이다. 반면에 나이 먹은 노인의 피를 검사하면 검붉은 색으로 걸쭉하여 보기에 흉측하다. 그런 피의 상태는 순환도 잘 안 되고 영양의 불균형 상태가 되어 갖은 병이 서식하기에 적합할 것이다. 마치 오페수가 흐르는 하수도 관내의 부식한 상태를 떠올리면 이해가 빠르다. 혈관 내에 어혈과 노폐물이 축적되어 혈관 벽을 좁게 할 뿐만아

야 건강하다. 몸속 심장에서 대동맥을 타고 피가 흘러갈 때, 피의 흐름은 매우 불규칙하다. 혈액이 정맥을 통해 심장으로 다시 되돌아 가려 할 즈음에는 혈액의 압력이 거의 0으로 떨어진다. 이때 그대로 두면 혈액은 결코 심장으로 되돌아가지 못한다. 그러나 혈관 바깥쪽 근육의 도움과 운동을 통하여 혈액이 심장까지 되돌아가게끔 된다. 그래서 몸의 근육이 없으면 기력이 약하고, 운동을 하지 못하면 무기력해지는 이유가 여기에 있다. 모세혈관은 너무 가늘어서 적혈구들과 영양물질들이 이곳을 통과하려면 압력으로 눌러서 억지로 비집고 나가야 할 정도다. 가만히 심장의 박동으로만 피를 몸 구석구석 보내기는 역부

족인 셈이다. 그래서 사람은 혈관에 압력을 조절하는 근육과 몸을 움직여 주는 운동이 절대적으로 필요하다. 몸을 움직이지 않으면 억지로 몸의 구석구석까지 피를 운반하는 심장의 입장에서는 어마어마한 무리를 하게 하여 심장과로를 가져다 줄 것이다. 그래서 사람의 건강은 피를 내보내는 심장의 건강상태와 피를 몸 구석구석까지 운반하는 길에 해당하는 혈관의 발달 상태에 달려 있다고 해도 과언이 아니다. 누구나 소망하는 귀여운 동안(童顏)과 고운 피부미인이 되려면, 피를 맑게 유지하고 혈관을 탄력 있게 잘 발달시켜야 할 것이다.*

김주호 기자

새책이 나왔습니다! 교보문고, 일라딘에서 판매 중

팔만 대장경의 비밀 장수정판

甘露 甘露 甘露의道 도로서만 생로병사 해탈하리라

기존불교를 뒤엎는 석가세존의 말씀, “나와 석가를 버리고 보살마하살을 찾아가라”

3000년 만에 해독되는 '이자삼점'

열반경만 왜 유독 비밀장(秘密藏)이라고 했을까? 불교계는 왜 열반경을 드러내지 않고 감추려고만 하는가!

- 열반경 상 보살마하살은 석가를 지칭하지 않는다.
- 불법승 삼보는 진삼보(眞三寶)가 아니다.
- 석가세존은 열반에 들지 못했다.
- 석가세존은 감로(甘露)의正道(正道)를 설하지 못했다.

저자 석추담 스님 * 승리신문 편집부
정가 15,800원 * 도서출판 해인