

이기는 삶

반대와 비판은 더 없이 좋은 선물

나에게 적대적인 사람이 때로는 친한 것보다 유익할 경우가 있다. 친구는 나의 실수를 목인해 주지만 나에게 적대적인 사람은 항상 나의 잘못을 들추어내어 나를 긴장하게 만들기 때문이다. 톨스토이는 '남들이 나를 비방하고 욕설할 때 기뻐하고, 칭찬할 때 슬퍼하라. 비난은 나를 공손함으로 이끌어주며 스스로의 해독제가 되어 준다' 고 말했다. 명심보감에 나오는 '나의 장점만 말하는 사람은 나를 해치는 사람이고 나의 단점을 이야기해주는 사람이 나의 스승이다.' 라는 구절과 같은 맥락의 글이다.

사모펀드 KKR 창업자인 헨리 크래비스는 "나는 내게 반대할 수 있는 사람들을 원한다. 자신들이 생각하고 있는 것을 두려움 없이 정확하게 말하는 사람. 설사 그것이 내가 듣기를 원하지 않는 것이라 해도, 나는 바로 그런 사람들을 원한다."고 하였으며 피터 드러커 교수는 "리더는 칭찬받으면 좋은 결정을 내리지 못한다. 어떤 결정이든 반대 논리를 펴는 존재가 없어지기 시작한다는 것은 대단히 위험한 상황이다."라고 말했다. 찬성의견보다는 오히려 반대의견을 장려하는 것이 올바른 의사 결정을 위한 기본 조건이라 할 수 있다.

KBS 제1라디오에는 백운기 앵커가 진행하는 '공감토론'이라는 프로그램이 있다. 한 주간의 정치(政治)와 경제(經濟) 분야에 화제(話題)가 되었던 문제를 간단히 보는 프로그램이다. 서로 상반된 입장의 전문가들을 초빙하여 토론을 통하여 그들의 생각을 들어보고 판단은 청취자들이 하도록 한다. 그리하여 청취자들의 의견도 문자 메시지로 받아 청취자들도 함께 토론에 참여하는 그야말로 공감토론의 장을 제공한다.

진행자가 문제를 제시하고 그 문제에 대한 한쪽의 생각을 들은 다음 반대쪽 의견을 가진 출연자에게 물으면 반대쪽 의견을 가진 출연진이 자신의 생각을 말한다. 일반적인 회의에서 각기

생각이 다른 사람들이 토론이 벌어지게 되면 자신이 낸 의견에 대하여 상대가 반박을 하면 자존심이 상하여 상대방의 말을 끊고 들어가 말꼬리를 물고 늘어지게 되고 그렇게 큰소리가 나고 결국 서로 자존심만 상하게 되지만 공감토론은 진행자가 답변자를 지정해주면 그제야 자신의 의견을 말한다.

정치적인 주제를 다룰 때는 여당과 야당의 입장에서 상당히 날카로운 비판이 많음에도 불구하고 출연진들은 서로의 주장에 대하여 치열하게 공방을 벌이면서도 결코 상대방의 인격을 공격하지 않는다. 토론의 주제가 되는 문제에 대하여 자신의 생각을 말할 뿐 결코 강요하거나 상대방의 생각이 틀렸다고 비난하지 않는다. 자신의 생각과 다른 상대방도 존중해 주는 출연진의 격조(格調) 높은 토론의 태도가 청



취자들을 흐뭇하게 한다. 무엇보다 진정한 토론 문화를 만들어가는 진행자가 참 믿음직스럽다.

비판은 귀에는 거슬리지만 올바른 의사결정을 하는 데 큰 역할을 하게 된다. 그러므로 성공을 위한 열정과 자신감이 강한 사람일수록 칭찬보다는 비판을 오히려 묘약으로 삼아야 한다. 다른 사람들이 편안하게 나의 단점을 지적해 줄 수 있도록 단점을 지적해주는 사람에게 매우 친절한 감사의 표시를 할 수 있어야 한다. 반대와 비판은 더 없이 좋은 선물이다.*

누구나 쉽게 공부할 수 있는 기초 전도 영어

Do the things against the consciousness of "I"! "나"라는 의식과 반대로 생활하라!

"나"라는 의식과 반대로 생활을 하라! 그러면 자존심 마귀가 죽습니다.

▶ Do the things against the consciousness of "I" and Satan "self-respect" will die.

과거에는 당신이 스스로의 성공과 은혜받은 이야기를 말하기를 좋아했다면 지금부터는 스스로의 단점, 결점 그리고 수치스런 점을 말해야 합니다. 그래야 영이 바뀌는 것입니다.

▶ In the past, if you had liked to boast of your success and speak of blessed story, from now on you must tell your shortcomings, defects and something shameful. That way you can change your spirit.

이긴자께서는 식사를 할 때마다 맛 없는 반찬만 집어 먹었습니다. 그래야 자존심 마귀가 약해졌던 것입니다.

▶ The Victor used to eat only tasteless food whenever he had a meal. That makes Satan "self-respect" weak.

이긴자께서는 졸리면 잠을 안 자고 일을 하다가 쉬고 싶으면 더욱 열심히 일을 했던 것입니다.

▶ If the Victor felt sleepy, he didn't sleep. If the Victor wanted to take a break after having worked, he worked much harder.

그렇게 말하는 것은 쉽지만 나라는 의식의 반대로 생활한다는 것은 결코 쉬운 일이 아닌 것입니다.

▶ It is easy to speak of that, but doing the things against the consciousness of "I" is not easy at all.*

by Alice

고령화시대의 사회 문제로 떠오른 '치매'

퇴행성 뇌 질환은 삶을 무참히 파괴하는 병이다. 알츠하이머성 치매가 대표적이다. 뇌세포가 서서히 파괴돼 팔다리가 마비되고 똥 오줌을 못 가리며 가족도 몰라보는 등, 그 고통은 심각하다. 치매의 종류를 한의학적 측면에서 살펴보면 좀더 인과분석적으로 파악해 볼 수 있다. 명대의 『경약전서(景岳全書)』에는 율화증이나 화병을 특징으로 하는 치매 증상에 대해서 언급되어 있다. 『황제내경(黃帝內經)』에서 '선망기전언(善忘其前言)'이라고 말한 것과 같이 주로 건망, 전광, 울증 등을 특징으로 하는 증상으로 치매의 내용을 찾아볼 수 있다. 골수해부족(髓海不足) 치매는 치아가 마르고 모발이 탈락되며 허리와 무릎이 시리고 아프다. 또, 걷기가 힘들고 몸이 마른다. 몸의 정(靜)이 부족해서 발생하는 치매이다. 비신양허(脾腎陽虛) 치매는 말을 흐트러지게 하거나 잘 하지 않으며 기억력이 저하된다. 사지가 차갑고 배에서 소리가 들리며 설사를 동반하는 비신(脾腎)의 양기(陽氣)가 부족해서 발생하는 치



매이다. 어혈내조(瘀血內阻) 치매는 발음이 뚜렷하지 않고 할 말을 자주 잊어버리며 잘 놀란다. 양쪽 눈이 흐릿하며 피부에 반점이 생기고 행동이 기이해지는 어혈(瘀血)로 인한 치매이다. 담탁조류(痰濁阻礙) 치매는 지력(智力)이 떨어지고 감정 기복이 심하며, 하루 종일 말이 없거나 혼잣말을 한다. 음식 생각이 없고 배가 뽕뽕하며 입에 침이 많

이 고인다. 머리가 주머니로 감싼 것처럼 무거운 증상이 동반되는 담음이 경락 소통을 방해하여 생긴 치매이다. 심간화성(心肝火盛) 치매는 기억력이 감퇴되고 눈앞이 어질한 듯 어지럽다. 성정이 조급해지고 공격적이며 한시 불안하다. 사람들과 자주 다투며 입이 마르고 쓴 증상이 동반된 심간의 화기(火氣)가 불같이 일어나 발생하는 치매

다. 현재의학 수준으로는 퇴행성 뇌 질환을 제대로 진단 치료하지 못한다고 한다. 문제는 감별 진단이 까다롭다는 점이다. 걸음으로 드러나는 증상이 기억력이 떨어지거나 손발을 떠는 등 노화 증상과 비슷하다. 퇴행성 뇌 질환은 개인의 건강 상태나 생활습관, 유전자, 환경의 영향을 받는다. 고령시대에 삶의 질은 퇴행성 뇌 질환 정복 여부에 달려 있다고 해도 과언이 아니다. 현재 뇌는 완전히 밝혀지지 않는 미지의 세계다. 치매 파킨슨병 뇌전증(간질) 같은 퇴행성 뇌 질환이 왜 발생하는지, 어떻게 치료해야 하는지에 대해서는 정확하게 알려지지 않았다. 최근에 나타나는 증상이 어찌가 멍했다 답이 걸린다 뒷목이 당긴다 이유 없는 통증에 시달리는 등 특별한 외상이나 사고를 당하지 않았는데도 지독한 통증을 호소한다. 이런 통증은 스트레스를 받을 때 심해지는 경향이 있다. 이것이 진전되면 뇌기능 저하까지 이어진다고 한다. 이런 통증과 불편함을 단순한 증상

이 아닌 질병으로의 진입 초기과정임을 인식하고 주의를 해야 한다. 특히 스트레스는 근육의 긴장도를 증가시키는 주요 원인이다. 근육이 긴장하면 근육 내 미세혈관이 수축한다. 그러면 근육세포에 혈액 공급이 원활하지 않아 근육 주변의 혈류량이 감소한다. 결국 근육세포가 산소 부족 상태에 빠져 원활한 대사가 이뤄지지 않는다. 또 핏속의 거친 대사물질이 그대로 쌓여 근육에 상처를 낸다. 이때 상처가 치유되는 과정에서 흉터가 생긴다. 이것이 통증의 근원인 통증유발점이다. 이런 통증 유발점이 목 주위 근육에 생기면 두통, 눈 주변 통증, 이명, 어지럼증이 생기고 어깨 근육에 있으면 손 저림 증상이 나타난다. 이런 통증이 만성적으로 작용하면 뇌 기능에도 영향을 줄 수 있다. 통증의 만성화를 막으려면 증세 초기부터 손을 써야 한다. 특히 혈액이 머리

쪽으로 원활하게 돌 수 있도록 누워서 다리를 펴주면 좋다. 주 3회 이상 몸을 흔들 정도 이상의 운동을 규칙적으로 하고 금연 금주하도록 해야 한다. TV 시청과 같은 수동적인 정신 자극보다는 많은 사람과 만나는 사회활동을 늘리도록 한다. 독서나 글쓰기, 게임, 음악, 미술활동, 대화 등 인지 기능을 자극할 수 있는 뇌 활동을 꾸준히 한다. 식생활에 있어 생선, 야채, 과일 등의 적절한 영양섭취를 하고, 뇌를 건강하게 하는 음식을 섭취한다. 원기(元氣)가 크게 손상되는 분노, 증오, 공포, 원망, 근심, 성(性)활동을 자제한다. 노년의 치매는 평상시 조기 예방할 수 있는 정보를 알고, 건강한 생활습관과 올바른 마음가짐(웃는 마음, 타인을 아끼는 마음)을 갖는 것이 최선의 방법이다.* 김주호 기자

머리맡에 두면 참 좋은 책



라준경 지음/ 값 10,800원

라준경의 '인생이야기' 휴식 같은 시

현대인은 바쁘다. 쉴 새 없이 하루하루를 보낸다. 그러다 지쳐 쓰러져 잠이 든다. 그렇게 하루를 보내는 사이 그들의 영혼은 어디에 가 있는지 알지 못한다. 영혼이 어디에 있는지 모른다면 그는 죽은 사람이나 다를 없다.

이제 종설 때와 장소가 필요하다. 그대의 휴식과 영혼이 잠시 쉴 공간과 시간이 필요하다.

저자는 애독하는 시들 중에서 한 뼛을 뽑아내 자신의 감성을 녹여 일상에 접목하여 글을 썼다. 저자의 인간에 대한 사랑과 하나됨에 대한 믿음이 독자들의 지친 영혼에 한줌의 시원한 바람이 될 것이다. 잠들 무렵 그대 옆에 이 한 권의 책을 놓아두라. 그러면 그대는 저자가 말한 쉼 곳으로 인도되리라.

도서출판 해인



지은이 _ 라준경

경북 대구 출생 (1970)
연세대 경제학과 졸업
국가평생교육진흥원 사회복지학 수료
현) 대구 승리재단 승사
국제 신인류 문화학회 임원