

이기는 삶

좋은 관계는 건강과 성공을 준다

한 연구기관에서 75년 동안 724명의 여러 부류의 사람을 어린 시절부터 지속적으로 추적하여 연구한 결과 사회적 성공이나 돈, 명예가 우리를 행복하게 하는 것이 아니라는 것을 발견하였다. 그 연구는 사람을 건강하고 행복하게 만드는 것은 바로 사람들과 좋은 관계를 맺는 것임을 밝혔다.

좋은 관계는 사람을 정신적, 육체적으로 행복하게 하고 고독은 스트레스를 동반하며 건강에 해롭다. 좋은 사람들과의 관계를 유지하는 것이 무엇보다 중요하다. 관계의 질이 중요하다는 것이다. 좋지 않은 사람들과의 관계는 갈등의 연속이다. 당연히 그 결과는 좋지 않게 된다. 좋은 관계는 정신과 몸의 건강에도 좋으며 무엇보다 뇌도 보호해 준다. 긴밀한 관계에 있는 사람이 자신이 힘들 때 의지가 되어줄 것이라는 믿음이 강할수록 몸과 마음이 건강하고 행복하다.

그러나 그 모든 것이 기대만으로는 되지 않는다. 내가 좋은 관계를 만들기

위해 지속적으로 노력해야 한다. 인사도 웃으면서 먼저하고 상대의 어려운 일을 도와주고 협조해 줄 때 좋은 관계가 만들어진다. 내가 먼저 다가가기야 한다. 한 예로 작은 일을 도와줌으로써 '나는 당신과 좋은 관계가 되기를 원한다.'는 신호를 보내는 것이다.

먼저 다가가기

또한 "오늘 건강은 어떠세요."라고 말 한마디라도 먼저 건네보는 것이다. 그러한 노력도 하지 않고 마음으론만 좋은 관계를 맺기를 원한다면 좋은 관계가 형성되기 어렵다. 자기에게 신경 써주는 사람 싫지 않은 것이 인지상정(人之常情)이다. 입을 열어 말을 해야 한다. 관계란 자신이 한 만큼 돌아온다. 먼저 관심을 가져주고, 먼저 다가가고, 먼저 공감하고, 먼저 칭찬하고, 먼저 웃으면, 그 따뜻한 것들이 다시 나에게 돌아온다.

인간(人間)은 사람과 사람과의 관계를 이루며 서로 협조하는 공동체를 이

루어 생활해야 온전한 삶을 누릴 수 있다. 인간은 불안정한 존재라는 사실, 타인과의 협력에 의해서만이 비로소 그 불안에 늘 견딜 수 있도록 스스로 경계해야 한다. 이는 사람 뿐만 아니라 동물에게도 그대로 적용된다. 쥐는 평균 600일 정도 사는데, 여러 마리가 함께 무리지어 살면 700일을 살 수 있다고 한다. 그러나 사람이 먹이도 주고 하루에 한두 번씩 인아주면서 정성껏 돌보는 쥐는 950일도 넘게 산다고 한다.

퍼듀대학의 공대 졸업생을 대상으로 5년에 걸친 연구결과, 성적이 우수한 상위그룹 학생들과 하위그룹 학생들 간 연봉차이는 200달러(22만 원)에 불과했다. 반면 대인관계능력이 좋은 사람과 그렇지 못한 사람 간의 연봉차이는 무려 33%에 이르렀다. 또한 하버드 대학에서도 해직자를 대상으로 한 연



구결과 업무능력이 부족하여 해직한 사람보다는 관계능력이 부족하여 해직한 사람이 두 배 많았다고 한다.

좋은 관계를 만드는 능력이 승리의 비결이다. 좋은 관계를 만들기 위해서는 바로 먼저 주는 것이다. 사람의 삶을 행복하게 만드는 것은 부와 명예가 아니라 좋은 관계이다. 좋은 관계를 위하여 좋은 사람을 얼마만큼 확보해야 하는지는 중요하지 않다. 바로 지금 내 곁에 있는 사람들과 좋은 관계를 유지하면 되는 것이다.*

누구나 쉽게 공부할 수 있는 기초 전도 영어

Why the human lifespan has been extended? 왜 인간 수명은 연장되고 있는가?

생명의 영, 하나님 덕분에 우리는 지금 살고 있습니다. 생명의 영은 양심입니다. 살아있는 모든 사람들에게는 생명이 있습니다.

▶ It is thanks to the spirit of life, God, that we are alive now. The spirit of life is Conscience. Everyone that is alive has Conscience.

이러한 양심의 마음은 정말로 생명이 주는 영입니다. 그래서 양심이 있는 곳에 생명이 있습니다.

▶ This Conscience is really the life-giving spirit. So, where there is Conscience, there is life.

그러나 생명의 영이 완전히 마귀에게 점령을 당하는 순간 인간은 죽게 됩니다.

▶ But the moment the spirit of life is killed totally by Satan, the human being dies.

그러므로 마귀는 6000년동안 하나님을 수만 번 죽여 왔습니다. 인간의 피를 썩힘으로써 마귀(나라는 의식)은 하나님의 영을 썩을 수 없음을 만큼 죽여왔습니다.

▶ Thus, Satan has been killing God so many times for six thousand years. By decaying human blood, Satan, Self-Awareness has injured the life of God innumerable times.

한편 노아의 홍수이전에는 사람들이 오랜 시간 장수하며 살았습니다. 아담은 930살까지 살았고 무드셀라는 969살까지 살았습니다.

▶ Meanwhile, people enjoyed long lifespans before the Noachian Deluge. Adam lived for 930 years(Genesis 5:5) and Methuselah lived for 969 years(Genesis 5:27).

그러나 노아의 홍수 이후 인간의 수명은 점차 줄어들어왔습니다. 이것은 홍수 이후 죽음의 영이 점점 더 강해져왔다는 것입니다. 반면에 생명의 영은 점차 약화되고 있는 것입니다.

▶ Since the Flood, however, the human lifespan has shortened by degrees. This suggests that, since the Flood, the spirit of death has strengthened more and more, whereas the spirit of life has weakened by degrees.

그러나 메시아 구세주님이 나타나심에 따라, 인간의 수명은 점점 더 늘어나고 있는 것입니다.

▶ However, As the Messiah appears, the human lifespan has been extended more and more.

by Alice

최고의 효(孝), 부모에게 건강을 선물로 최고의 효도 선물은 만수무강이다

필자가 건강관련 글을 쓰는 이유

얼마 전, 해남에서 홀로 사시던 어머니가 병환으로 돌아가셨습니다. 우리 3남매는 시골에서 어머니가 아픈 데 없이 잘 사시는 줄로만 알았습니다. 그런데 불과 73세로 한참 더 사실 연세인데, 그만야 자식들을 키우시려고 고생만 하시다가 갑자기 돌아가신 것입니다. 물론 우리가 보기에 갑자기지만, 그전에 어머니께서는 그 조짐이 일찍부터 있었을 것입니다. 그것을 우리 형제들은 전혀 눈치를 못 챘을 뿐이었습니다.

불과 몇 달 전 명절 때, "어머니! 어디 아프신 데 없으세요?"하고 저는 물었습니다. 어머니께서는 "이 나이 정도 되면 조금씩 아픈 데가 없을 수 있겠느냐"하며 가볍게 넘기셨습니다. 그래도 걱정이 되어 "어디가 안 좋으세요?"하고 재차 물었는데, 어머니 하시는 말씀이 "속이 안 좋으면 약 사다 먹고, 어디 불편하면 한의원이나 병원에 가서 약을 지어 먹는단든지, 주사를 맞으면 괜찮다. 별거 아니다"고 말씀하시는 것이었습니다.

그래도 못 미더워서 "제가 건강 쪽으로 공부할 많이 했으니 어디 편찮으시면 꼭 저에게 말씀하세요!"하고 어머



니와 저는 그렇게 가볍게 웃으며 대화를 마무리 지었던 것이었습니다.

갑작스런 어머니의 죽음

그리고 나서 몇 달 후에야 속이 많이 아프다고 해서 서울 아산병원에서 검진을 받았는데, 회장암 말기 환자로 얼마 못 사신다는 사형선고나 다름없는 판정을 받으신 다음, 몇 달이 지나 돌아가신 것이었습니다.

갑작스런 어머니의 죽음 앞에 우리 삼남매는 가슴에 폭탄을 맞은 듯 구멍이 여러 군데 뚫려나 뚫어져버렸습니다. 다들 충격을 심하게 받았지만, 특

히나 장남인 저의 충격은 더 컸습니다. 변변히 효도와 호강 한번 제대로 해드린 적이 없어서 못내 아쉬움이 컸던 것입니다. 이제 와서 후회의 눈물을 바가지로 흘려본들 무슨 의미가 있었습니까? "부모님이 살아 계시는 때 잘 해드려야 한다"는 명심보감(明心寶鑑)의 말씀을 알아봐야 무슨 소용이 있었습니까? 이미 이 지경이 되어서 후회한다면, 무슨 소용이 있었습니까? 우리는 서로 간에 누구의 탓이랄 것도 없이 그렇게 각자 자신들을 자책했던 것입니다. 그래도 남아 있는 우리 형제간끼리라도 우애 있게 잘 지내는 것이 그나마

돌아가신 어머니의 가슴을 덜 아프게 하는 길이라 생각이 들어 누구의 탓으로도 돌리지 않았습니다.

그간 우리 삼남매는 다 서울에서 바쁘게 살고 있는 관계로 어머니한테 전화로 안부를 묻는 형편이었습니다. 전화할 때마다 "나는 잘 있다. 걱정하지 말고 건강히 잘 살아라" 하시던 음성이 아직도 귀에 쟁쟁합니다. 형제들은 도시생활에서 먹고 살기에 바빴습니다. 특별한 일이 아니고서는 1년에 한 두 번이나, 그것도 특별한 일이 있거나, 명절 때가 되어서야 해남에 계신 어머니를 찾아뵙고 인사를 드렸었습니다.

그러다보니 아무래도 어머니 곁에서 지켜보지 못하게 되고 자연히 어머니의 속사정이나 어디 아픈 데가 있어도 속속들이 알 길이 없었습니다.

이러한 기막힌 사정은 우리네 나이 드신 대한민국의 부모님들에게 흔한 사정일 것입니다. 우리를 낳아주고 길러주고 장성케 하신 옛 어르신들은 어디 아픈 데가 있거나 근심 걱정거리가 있어도 자식들 앞에서는 좀체 표시를 드러내지 않는 것이 "어머니 마음"의 현실입니다. 자신에게 쓰는 돈도 아껴서 약도 제대로 사 잡수시지 않고, 병원도 자주 안 가시며 자식을 키우시는

대한민국의 헌신적인 어머니 아버지

의 전형적인 상(像)입니다. 게다가 자신의 건강에 대하여 관심도도 결여되고, 건강 상식도 많이 부족하기도 합니다. 그보다 더 큰 이유는, 후여 자식들에게 관한 심적 부담을 지게 할까봐 그런 사정이 있어도 꼭꼭 숨기신다는 것입니다.

저는 어머니의 갑작스런 죽음을 맞이하면서 시골과 도회지에서 자식들을 키우기 위해 물불 안 가리고 애쓰시는 우리네 이웃 어머니 아버지를 위해 뭔가를 하는 것이 어머니의 이른 죽음을 대하여 속죄하는 길이라 여겼습니다. 그것이 뭔가를 고민했습니다. 그냥 어머니의 죽음을 한 사람의 죽음으로 묻어두기에는 너무나 죄책감이 컸습니다.

지금도 시골에서나, 도시 어디에서

나 고생하고 계시는 이 시대의 어머니 아버지를 위해 내가 잘 할 수 있는 건강과 장수(長壽)에 대한 지식과 실천요령을 알려서 한 사람이라도 병들어 고통받는 분들이 없도록 건강을 지켜드리고 오래 살게 하고 싶은 바램이 강렬하게 일었습니다. 그것이 자식된 도리요, 못 다한 부모님에 대한 효라고 생각한 것입니다.

특히, 저와 조그마한 인연이 있는 분에게라도 꼭 이것을 전하여 '건강을 내가 지킬 수 있는 지식과 실천방법'을 알려고자 하는 것입니다. 아무런 사심없이 여러분의 건강만을 기원합니다. 부디! 누구나 알면 건강하게 오래 오래 살 수 있는 '건강과 장수비법'을 터득하여 병으로 신음하지 않고 조기에 죽음을 맞이하는 큰 불행이 없으면 합니다.*

영생의 도를 닦는 사람들 이야기

도서출판 해인

'삶'이라는 苦海(고해) 쉽게 건너가는 이야기

이긴자를 만난 사람들은 정말 행복하다

독후감을 모집합니다

이 책을 읽고 느낀 소감이나 하고싶은 이야기를 보내주시면 사례를 드립니다. 분량이 적거나 많거나 아무 상관 없습니다. 구세주 하나님을 위한 일은 어떤 것이더라도 그 의미가 상당히 소중한 것입니다. 여러분의 참여를 기다립니다.



전국서점 판매 중

당신의 삶이 바뀔 거예요!!

