

이기는 삶

친구 만들기

한 사람이 평생을 살아가면서 만나는 사람의 수가 무려 100,000명이라고 한다. 일단 내 주변에 나와 직접 관련이 있는 나의 가족과 친척 그리고 이웃, 동창생, 선생님, 직장동료, 지인(知人)의 지인 등 수많은 사람을 만난다. 하지만 여기에서 나보다 나이가 많은 적든 친구라고 할 수 있는 사람은 그렇게 많지 않다. 반면에 주변에 항상 많은 친구를 가진 사람이 있는데 그들에게는 남다른 공통점이 있다.

친구 많은 사람은 배려심이 높다

그들은 늘 밝고 긍정적이면서도 사람을 대할 때 자기보다는 남을 먼저 배려한다. 심은 대로 거둔다는 말은 사람과의 관계에서 늘 변하지 않는 교훈이다. 사랑을 받고 싶다면 먼저 사랑을 베풀어야 한다는 이야기다. 그렇지만 그것은 말처럼 쉽지 않다. 사람은 모두가 이기적인 성향이 강하기 때문이다. 하지만 내가 힘들 때 나를 격려해 주고 나를 위로해 줄 사람이 가족과 한 두 명의

친구뿐이라면 내가 세상을 왜 이렇게 살았나? 하고 생각하게 된다. 친구가 많은 사람들은 좋은 감정, 긍정적인 기운으로 주변을 밝게 만든다. 그런 빛은 결국 돌고 돌아 결국 자신에게 돌아올 것이다. 사실 친구를 만드는 방법은 어렵지 않다. 작은 것 하나를 실천하느냐 무시하느냐에 따라 그 결과는 엄청난 차이를 만든다.

우선 사람을 만나면 먼저 밝게 웃어라. 뻔한 이야기로 들릴지라도 미소가 주는 변화는 놀랍다. 내가 먼저 웃으면 상대방도 행복감을 느끼는 것은 물론 내가 먼저 행복해진다. 웃음은 건강에도 좋으니 마음껏 웃는 습관을 갖자. 요즘은 휴대폰 문자 전송이 통화량을 넘어섰다. 사실 전화가 왔을 때 발신번호를 보면 전화를 받기 부담이 되는 사람이 있다. 이 때 문자를 보내면 그 내용을 보고 문자로 답할 수가 있기 때문에 전화를 하는 것보다 문자 전송이 더욱 용이하다. 디지털 시대의 장점이다. 그렇지만 이 또한 손 편지를 직접 써서

전달할 수 있다면 더욱 좋겠다. 작은 손 편지는 사람의 마음을 따뜻하게 해준다. 누군가에게 메모를 남기게 된다면 용건만 간단히 남기지 말고 간단하게 인사와 감사의 내용도 함께 남기도록 하자. 당신의 메모 한 장이 누군가의 하루, 혹은 삶을 바꿀 수 있다.

누구를 만나든지 먼저 인사하라. '안녕하세요' 한마디는 당신과 상대방의 하루를 변화시킨다. 웃으며 건네는 인사 한마디가 모두를 행복하게 만들 수 있다. 인사가 밝은 사람은 늘 사람들에게 환영받는다. 누군가에게 작은 선물을 하는 것 또한 정말 멋진 일이다. 음료수 하나도 좋고 꽃 한 송이라도 좋다. 함께 무엇인가를 주고받는 것은 서로의 행복지수를 올려준다. 더구나 칭찬은 상대방을 행복하게



만드는 가장 빠르고 쉬운 방법이다. 칭찬은 고래도 춤을 추게 한다는 말처럼 칭찬받을 때의 긍정적인 효과는 상상을 초월한다. 특히 어린 친구들에게 던지는 작은 칭찬은 한 사람의 인생을 완전히 바꿔 놓을 수도 있다. 누군가의 문을 대신 열어주는 것 또한 굉장한 쉬운 인사 방법이다. 아무런 이야기를 하지 않아도 서로가 눈빛만으로도 좋은 감정이 전달이 된다. 누군가에게 친절을 베푸는 행동은 본인과 상대방 모두에게 기쁨을 준다. 친절은 받는 사람보다 베푸는 사람이 더 큰 행복을 느끼는 법이다.*

세상에서 가장 가치 있고 위대한 길은 무엇인가?

사람들은 돈, 명예, 권력을 가장 중요시한다. 이런 류의 사람들을 메슬로우의 인간 욕구 7단계에 비추어보면 그들의 삶의 수준과 의식수준을 알 수 있다. 그들의 삶이 그렇게 썩 높은 수준의 삶의 질이 아니라는 것을 확인해 볼 수 있다. 쉽게 말하면 인간이 원하는 만족할 만한 수준의 행복에 도달하기는 멀다. 누구나 행복을 추구하지만 결과는 아쉬움과 후회만을 남길 수밖에 없었던 실질적인 원인이 바로 여기에 있었다. 인간에게 온전한 성공과 행복의 정상에 도달하려면, 가장 먼저 건강과 안전이 보장되어야 함에도 그렇지 않은 삶은 물거품처럼 한 사람의 존재가 금세 사라질 운명에 놓일 것이기 때문이다. 그래서 가장 먼저 자신의 삶의 가치와 인생의 목표를 건강과 생명의 안전을 확실히 해둔 다음에 뭘 해도 해야 할 것이다.

유례없는 부귀영화를 누렸던 사람들

중국대륙을 최초로 통일한 진시황은 천하에 못할 것이 없는 막강한 권력과 부귀영화를 누렸지만 통일 제국을 불과 3년을 누리다가 50세를 못 넘겨 죽었다. 미국의 근대 대 자본가이자 철강왕 앤드류 카네기, 미국의 석유산업의 대명사이자 엄청난 부를 축적한 록펠러 또한 행복보다는 행복을 누리보지 못한 채

평생 돈 버는 일에 전념하다시피 하고 생을 마쳤다. 독자들이 돈과 부에다 가치와 목표를 두고 아무리 열심히 한다고 해서 이득보다 더 큰 부와 재산을 쌓을 수는 없을 것이다. 필자는 호불호(好不好)를 떠나서 한번쯤은 진지하게 무엇이 인간에게 진정한 행복을 가져다주는 지를 뜨거운 가슴으로 느껴보자는 것이다. 그러려면 먼저 세계적으로 뛰어난 위인과 성공인들의 삶과 자신의 삶을 비추어 행복한 삶의 설계와 앞으로 하려는 일의 전체적인 내용이나 규모, 해 나가는 과정 등에 대하여 이리저리 생각해 보고 구체적인 실행 우선순위를 만드는 게 필요하다. 세상 말로 '백문이 불여일견'이라 했다. 자신에게 진정한 행복을 가져다 줄 만한 롤 모델이 누구인가 찾아 답아가도록 해보는 것도 괜찮다.

얼마전, 방송된 KBS1 TV '인간극장'에서 100세 현역 철학자 김형석 교수편이 전파를 뒀다. 방송 후, 반응이 매우 뜨거웠다. 생명을 침대에서 연명하는 수준의 100세가 아니라 모든 사회활동이 젊은이들처럼 건강하게 생활하는 현역 100세의 놀라운 인생을 보여 주었다. 이 시대의 현자라고 불릴 만큼 많은 울림과 가르침을 주는 철학자였다. 아직

도 청년 못지 않는 강연활동에 그를 만난 사람들은 나이에 놀라고 깨어 있는 정신과 활동반경에 또 한번 놀란다. 한 겨울 추운 날씨도 아랑곳하지 않고 산책과 수영으로 건강관리를 하고, 가파른 언덕길을 오르내리고 대중교통을 이용한다. 평생을 규칙적으로 강연과 저술활동을 왕성하게 하는 것으로도 유명하다. 평소 과식하지 않으면서 건강을 챙기시려 애쓴다.

그는 어릴 적 건강 때문에 중학교도 못 가고 인생이 끝날 것 같았었다. 너무나 약한 건강과 씨름하던 중, "하나님께서 나한테 건강을 주시면 제가 건강을 주시는 동안은 내 일보다 하나님께서 시키신 일 하겠습니다"고 서원했다고 하신다. 드디어는 나이 50개계를 넘으면서 정상적인 건강에 자신을 얹고 100세가 되도록 젊은이를 위해, 인생후배를 위해, 사회를 위해 활동하신다고 한다. 그의 건강은 일을 사랑하고, 그 일 때문에, 또 일을 성취해 나가는 기간에 어떤 인간적 에너지 같은 것이 작용하는 거 아닌가 소회하신다. 나이 들면 정신적 책임이 신체적 건강에 더 큰 영향을 주는 것 같다고 하시며 뚜렷한 목적을 갖고 사는 사람이 되는 것이 건강한 생활을 하는 가장 좋은 방법이라고 말씀하신다.

김형석 교수의 삶은 100세 시대의 귀감이라 해도 지나치지 않을 것이다. 필자가 이를 강조한다고 해서 돈과 부귀영화를 누리는 삶이 나쁘다는 것은 아니다. 아무리 화려한 삶도 일찍이 늙고 병들어 죽음에 이른다면 무슨 가치가 있는가 하는 것이다. 인생은 누구에게나 한 번의 기회밖에 없다. 잘난 사람이나 못난 사람이나 죽음에 이르러서는 큰 차이가 없다. 다만 죽음에 이르러서야 대부분 삶의 아쉬움과 후회의 눈물을 흘린다는 사실에 안타까움이 클 뿐이다. 현명한 사람이라면 앞서 가신 잘못된 인생 선배의 삶의 전철을 교훈삼아 올바른 삶을 살아야 한다. 인생 선배들의 잘못된 삶의 발자취를 다시 걷는 우를 범해서는 안 된다. 모든 살아 있는 생명체, 그 중에서도 특히 만물 중에서 으뜸인 사람으로 태어나 가치 있고 의미 있게 행복하게 살 권리가 우리에게 있기 때문이다.

'인생을 짧고 굵게'라는 인생관은 틀려

이러한 인생관은 잠시 잠깐은 기쁨과 만족을 줄지는 몰라도 인간의 참다운 내면의 평화와 자유와 행복을 오래도록 가져다주지는 못한다. 왜 그런가? 인간은 영혼이 고결하고 성스럽고 아름다우면서, 또 영적·육체적으로 건강하면서 타인을 위해 보람찬 삶을 길게 가져갈

누구나 쉽게 공부할 수 있는 기초 전도 영어

The real cause of disease! 병의 진짜 원인!

생각은 피의 작용입니다. 생각과 피는 밀접하게 연결되어 있습니다.

▶ Thought is a function of blood. They correlate closely.

그러므로, 피는 생각을 변화시킵니다.

▶ Therefore, blood changes to thoughts.

예를 들어, 만약 당신이 욕심을 품는다면, 그때 당신의 피는 썩습니다.

▶ For example, if you desire, then your blood decays.

이것은 말이 안 되는 공상이나 허무맹랑한 소설이 아닙니다. 이것은 오히려 과학적인 진실입니다.

▶ This is not an idle fancy or a fantastic fiction. It is rather a scientific truth.

사람이 욕심을 부리면서 음식을 먹으면 소화불량을 느낍니다.

▶ When you eat with greed, you feel indigestion.

역시 사람이 마음이 안 좋은 상태에서 음식을 먹으면 소화기 힘들다.

▶ If you eat when you feel hurt, you suffer from indigestion.

사실, 소화불량이나 위경련의 진짜 원인은 과식이나 급하게 먹는 행동 그 자체에 있음이 아니라 욕심과 탐욕에서 그 원인이 있습니다.

▶ In fact, the original cause of indigestion or stomach-staggers lies not in overeating or hasty eating, but in desire and greed.

이것은 욕심을 부리면 피가 썩고 피가 썩음으로 말미암아 병이 생기는 원리입니다.

▶ This is the principle that when you desire, your blood decays and disease occurs!*

by Alice

때 행복감을 느끼는 존재다. 이것이 인간의 본능이다. 인간 최대의 소망인 불로장생(不老長生)의 길도 이와 궤를 같이 한다. 인간 최대의 소망이 되는 무병장수의 마음을 안 먹어서 그렇지, 마음만 굳게 먹지만 먹으면 반드시 불로장생하는 길로 통하게 되어 있다. 사람이 어디에다 그 가치를 두고 사느냐가 행복의 질과 길이를 결정한다. 세상은 인과법칙이 준엄하게 작용한다. 돈을 많이 벌려고 애를 쓰면 반드시 부자가 되게 되어 있고, 힘과 권력을 얻으려고 억척같이 노력하면 반드시 그렇게 된다. 그런데 지금 사람들은 결과가 좋지 않는 것에만 신경을 쓴다. 건강하게 오래 산다는 것에 대한 가치와 귀중성을 잘못 느낀다. 그렇기 때문에 천수(天壽)를 누린 사람이 없고, 불로장생(不老長生)하는 사람을 찾아보기가 힘들다. 물질

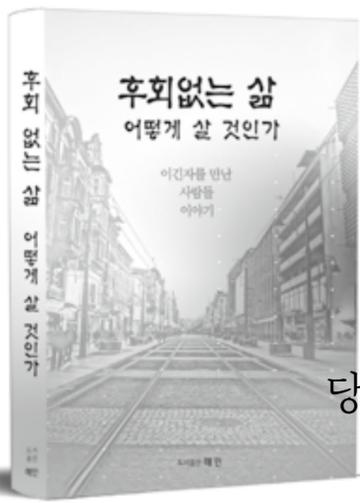
적 외적 행복만을 고집하면 필시 어느 순간 돌이킬 수 없는 지경에 빠지게 되고, 또 늙어서 고통 가운데 비참하게 죽게 된다. 삶의 올바른 선택이 중요하지 않을 수 없다. 죽음 후에 그 모든 것들이 무슨 삶의 유익함과 즐거움이 있겠는가!
진정, 인간의 참다운 삶의 목적과 가치, 의미가 어디에 있는가 진지하게 고민해 볼 일이다. 무엇이 잘 사는 것인지도 모른 채 필연적으로 닥쳐오는 병과 늙음 죽음에 대한 인생 중대사를 망각하고 살다가, 막상 죽음의 절체절명의 상황에 직면해서야 뒤늦게 깨닫고 후회한다. 무슨 소용이 있겠는가 하는 것이다.*

- 다음호에 계속

김주호 기자

영생의 도를 닦는 사람들 이야기

도서출판 해인



'삶'이라는 苦海(고해) 쉽게 건너가는 이야기

이긴자를 만난 사람들은 정말 행복하다

독후감을 모집합니다

전국서점 판매 중

당신의 삶이 바뀔 거예요!!



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