

이기는 삶

충(忠)은 백성을 향해야 한다①

촉한의 황제 유비는 자신의 수석참모인 제갈량을 두고 “나에게 공명(孔明)이 있음은 물고기에게 물이 있는 것과 같다”라고 말한 적이 있다. 수어지교(水魚之交)라는 고사성어가 유래된 이 말은 보스와 참모의 관계를 잘 표현하고 있다. 물고기는 물이 없으면 살지 못하고 물은 물고기 없이는 의미를 실현할 수 없듯이, 보스와 참모는 진정한 한 팀이 될 때 비로소 빛을 발한다. 그 과정에서 참모는 어떻게 보스를 선택하고 또 보스는 어떻게 참모를 선택하는지, 어떤 식으로 관계를 맺으며 서로에게 도움이 되었는지 역사 속의 한 인물을 사례로 살펴보자.

그려 말기에 한 신하가 있었다. 백성들의 추앙을 한 몸에 받은 백전불패의 명장으로 강직하고 청렴했다. 임금에 대한 충성심은 타의 추종을 불허한다. 나라를 걱정하고 백성을 사랑하는 마음도 크다. 어디 그뿐인가, 권력의 향방을 좌우할 정도의 힘을 갖고 있어 난다 간다 하는 권세가

들도 그의 눈치를 본다. 왕실과 국가를 떠받치는 버팀목 같은 신하. 이런 신하의 보좌를 받는다면 그야말로 두려울 것이 없었을 것이다. 황금 보기를 돌같이 허라하는 잠언으로 유명한 최영(崔瑩, 1316~1388년)의 이야기다.

그런데 결론부터 말하면, 가질 것을 다 가지고 있었지만 최영은 실패했다. 단순히 실패한 정도가 아니라 그가 모셨던 주군 우왕(禔王, 재위 1374~1388년)은 비참한 최후를 맞았고 그가 평생을 바쳐 지켜던 고려도 멸망했다. 그도 처형당한다. 물론 그 실패가 최영 혼자만의 책임은 아니었을 것이다. 하지만 그가 다르게 행동했다면, 우왕이 그를 보다 잘 활용했다면 어땠을까.

당시 최영의 존재감은 압도적이었다. 막강한 권력을 휘둘렀던 이인임도, 유학의 종주(宗主)라 불렸던 이색도, 신흥 무인세력의 중심인물이었던 이성계도 그와 같은 영향력을 갖지는 못했다. 최영의 힘

은 그의 눈부신 전공 덕분이다. 그는 1362년(공민왕 11년) 안우, 이방실 등과 함께 흥간적을 격퇴하고 개경을 수복했으며 김용의 반란을 진압했다. 흥산 전투에서 대승을 거두는 등 왜적이 침입할 때마다 달려가 물리쳤다.

최영은 나이가 들어서도 “왜구가 이처럼 포악하게 침략하니 신은 차마 백성들이 어육이 되는 것을 좌시할 수가 없습니다”라며 출전을 자유했다. 화살과 돌이 사방에서 날아와도 조금도 두려워하지 않았고, 크고 작은 모든 전투에서 공로를 세웠으며 한 번도 패배한 적이 없었다. ‘고려사절요’에 “나라는 그 덕분에 평안하였고 사람들은 그 덕분에 혜택을 받았다”고 기록하고 있듯이 최영은 국가의 수호신으로서 절대적인 신망을 받고 있었다.

무엇보다 최영은 청렴했다. 오랜 기간



최영 장군 영정

병권을 쥐고 재상을 겸임했지만 뇌물과 청탁을 받은 적이 없었다. 누추한 집에 살며 쌀독이 자주 텅 빈 정도였던 그는 살찐 말을 타고 화려한 옷을 입은 사람을 보면 개돼지만도 못하게 여겼다. 최영은 평소 대신들이 재물을 축적하는 것을 매우 못마땅하게 여겼는데 최고 권력자였던 이인임의 면전에서 “나라에 어려움이 많은데 명색이 수상(首相)이신 공께서는 어찌 이를 걱정하지 않고 재산을 늘릴 일만 생각하십니까?”라고 쏘아붙일 정도였다.*

- 계속

누구나 쉽게 공부할 수 있는 기초 전도 영어

자유율법이란 무엇인가요? What does the Law of Liberty say?

주님을 초초로 바라보고 고도로 사모하며 항상 순종하라.
▶ Look at the Lord every moment, love Him dearly and always obey Him.

나라는 존재의식을 초초로 죽이고 짓이겨라.
▶ Smash Satan by not thinking "I" every moment.

형제의 사정을 내 사정을 여기고 형제의 죄를 내 죄로 여겨라.
▶ Regard your neighbor's circumstances and mistakes as yours.

형제를 내 몸처럼 대하라.
▶ Serve your neighbors as yourself.

누구든지 내 몸처럼 여겨라.
▶ Regard everyone as yourself.

모든 사람을 하나님으로 여겨라.
▶ Regard everyone as God.

사실, 위의 자유율법들을 실천으로 옮기는 것은 매우 어렵습니다.
▶ In reality, the six articles above are very difficult to put into practice.

자신을 희생하지 않고서는 온전한 자유율법을 지킬 수 없습니다.
▶ No one can obey the Law of Liberty perfectly without self-sacrifice.

따라서 자유율법을 지키기 위해 하나님께 맡기는 생활을 해야 합니다.
▶ Therefore, we must leave ourselves to the Victor Christ in order to obey the Law of Liberty.*

Alice

건강·젊음의 기본?

공부를 하려고 해도 기본이 되어 있어 야 하고, 운동을 잘하려고 해도 기본이 되어 있어야 하듯, 건강도 기본을 잘 갖춰야 한다. 기본을 무시하고 아무렇게 살다가 별 받게 되는 것이 고통이고 병인 것이다. 행복한 삶의 근간이 바로 건강이기에 건강한 삶을 살기 위해서는 기본에 충실해야 함은 물론이다.

그렇다면, 건강의 기본이 되는 필수 요소가 무엇인지 살펴보자.

사람이 살아가는데 가장 중요한 요소, 공기

세상 말에 ‘여백의 미가 중요하다’ 하는데, 공기는 보이지도 않고 만져지지도 않아 꼭 여백과 같은 것이 우리 인간의 건강을 유지하는데 없어서는 안 될 첫 번째라는 사실을 잊어서는 안 된다.

사람이 공기를 단 3분만 마시지 않아도 의식을 잃고 쓰러지게 되고 심지어 목숨을 잃게 된다. 사람의 인체는 핏속에 산소를 공급해 주지 않으면 모든 신체 각 부위의 기능과 역할이 마비되게 된다. 산소 속

에는 생명을 유지 존속시켜 주는 생명인 자가 내포되어 있다. 이처럼 생명 유지에 가장 중요한 것이 공기인데 더럽고 오염된 공기를 마신다면 얼마 안 가서 건강에 치명상을 입게 되는 것은 불 보듯 뻔하다. 좋은 공기를 마시고 신선대사에서 나온 이산화탄소를 잘 배출해야 맑은 정신으로 몸이 편안함을 느끼게 되는 것이다.

사람이 운동을 하는 것도 몸에 기운을 쌓기 위한 것이 되지만, 근본적으로 혈관을 확장해서 피가 각 세포에 원활히 전달되어 그 세포 하나하나에 생명인자인 산소와 영양분을 충분히 원활히 공급하기 위한 일환이기도 하다.

사람의 몸은 공기를 흡입해 살아가는 유기체이다. 이 공기를 작게 쓰면, 작은 공기(에너지)만으로 살 수 있는 몸의 구조로 만들어지고, 크게 쓰면 큰 에너지로 살 수 있는 몸의 구조로 만들어 지탱하게 되어 있다. 튼튼한 건강체를 만들기 위해서는 필연적으로 활발한 유산소운동이 절대적이다.



사람이 살아가는데 중요한 요소 두 번째, 물

물은 우리 인체의 70%를 차지할 정도로 큰 비중을 차지하고 있다. 사람이 물을 마시지 않으면 몸이 빠져 마르게 되고, 생명의 근간이 되는 피가 줄어들 것이며, 또 피의 순환도 원활하지 못해 불편함을 느끼고, 심지어 일주일만 안 마시게 되면 죽을 수도 있다. 공기와 같이 흔하면서도 건강과 생명을 유지하는데 빼놓고 생각할 수 없는 것이 물이다.

깨끗하고 신선한 산소, 영양분과 미네랄이 녹아 있는 살아 있는 물을 마셔야 건강을 유지할 수 있다는 사실은 이젠 진

부한 얘기가 되어 버렸다.

피가 깨끗하고 영양분과 미네랄이 고루 포함되어 순환이 잘 돼야 건강을 유지할 수 있다는 것은 기본 중의 기본이다. 물에는 생명의 필수인 산소가 녹아 있고, 각종 영양소와 미네랄이 녹아 있다는 사실을 염두해 두어야 한다. 가능하면 깨끗한 자연에서 생성되는 물을 마시는 것이 좋을 것이다.

사람이 살아가는데 중요한 요소 세 번째, 음식물

음식물은 인체에 꼭 필요한 에너지를 공급해 준다. 인체에 필요한 각가지 영양

분과 에너지가 결핍되면 우리의 삶이 마르고, 오장육부와 뼈는 부실해진다. 물론 이 영양분을 자양분으로 한 정신까지도 이상이 오게 된다. 사람마다 체질과 기질에 따라 섭취하는 음식물이 달라질 수는 있으나, 건강과 생명을 유지하는데 음식을 빼놓고 생각할 수는 없다. 그래서 몸이 오만 가지 요소로 구성되어 있기 때문에, 제 철에 난 유기농 자연식을 고루고루 먹어야 건강함은 마땅한 일이다. 수행인과 종교인 가운데 먹는 것을 소홀히 하는 경우가 많은데, 건강한 정신과 몸은 바로 다양한 음식물을 골고루 섭취해야 만들 수 있다는 사실을 유념해야 한다.

이 3가지 요소에 더해 운동을 규칙적으로 해야

요즘 건강을 지켜주는 핵심으로 운동이 강조되고 있는 것은 잘 알고 있는 사실이다. 운동이 건강과 생명을 튼튼하고도 장구하게 지켜주는 근간이 된다. 우리 몸은 살아 있는 유기체로서 단련하면 단련하는 만큼 강해지려는 속성을 가지고 있다. 쓰지 않고 놔두면 퇴화하고 약해진다. ‘건전한 육체에 건전한 정신이 깃든다’는 체육학의 슬로건은 인체 구조적인 측면에서 대단히 과학적인 함의를 내포하고 있다. 손과 몸을 부지런히 움직이는 사람이 장수한다는 분석과 통계는 이젠 진부한 얘기가 되어 버렸다.*

하나님께서서 나를 이기셨나이다

하나님께서서 한 인간을 점령하는 과정을 담은 책

하나님은 당신을 점령할 준비가 되어 있습니다
당신은 마음을 열기만 하면 됩니다



이 책을 읽기 원하는 분들은 주소를 적어서 아래의 번호로 문자 또는 이메일 주시면 무료로 배송해드립니다.
도서출판 해인 담당자 010-3019-1440, bookman5@naver.com