

이기는 삶

열등감 극복하기

사람은 누구나 말 못할 열등감 하나쯤은 갖고 살아간다. 어린 시절 부모로부터 사사건건 꾸지람을 듣거나 가정 폭력에 시달리며 '나는 왜 이럴까?', '왜 나만 미워할까?'하는 생각을 곱씹으며 자신도 모르게 내면에 형성되어버린 열등감으로 말미암아 대수롭지 않은 일임에도 불구하고 불같이 화를 내거나 짜증을 내는 경우가 종종 있다.

미국의 유명한 정신의학자인 제롬 프랭크는 딸 줄리아와 함께 정신질환자의 공통적인 특징에 대해 연구한 끝에 "모든 정신장애는 기가 죽어서 생기는 병이며, 기를 살리는 것이 모든 치료 방법의 공통적인 요인"이라는 결론에 이르렀다고 한다.

열등감은 어떤 특수한 사람에게만 생기는 것이 아니다. 열등감은 성장과정에서 타인과 나를 비교하면서 자연스레 만들어진다. 열등감이 없는 사람은 없다. 누구나 열등감은 다 가지고 있다. 다만 정도에 따른 차이가 있을 뿐이다. 하지만 어떤 이는 이를 성공의 동력

으로 삼는가 하면, 어떤 이는 열등감에 지배당해 평생을 열등감의 노예로 지내기도 한다. 열등감은 방치할 경우 자존감에 상처를 입히고 자신감을 위축시켜 결국 자신을 아무것도 아닌 존재로 만들어버린다.

열등감을 받아들여라

열등감을 극복하기 위한 가장 현명한 비결은 자신을 있는 그대로 받아들이는 것이다. 열등감을 부정하거나 무작정 이기려 하지 말고 내 속에 내재한 열등감의 원인을 찾아서 마주해 보자. 내 마음에 상처를 입힌 말과 행동들이 과연 정당하고 옳았는지를 객관적인 눈으로 바라보자. 나를 짓눌렀던 무겁고 거대한 보이는 열등감의 핵은 의외로 작고 사소하다. 과거 혹은 현재의 상처가 열등감을 만들었다면 나의 성공적인 미래를 계획하고 그 성공을 위해 충실히 노력을 기울임으로써 충분히 이겨낼 수 있다. 목표를 향한 열정과 노력은 스스로에게 자신감과 자부심을 갖게 해준

다. 자부심은 작고 사소한 것에서 비롯된다. 오늘 하루를 마감하면서 작은 일이라도 자신을 칭찬할 일을 찾아서 스스로를 칭찬해 보자. 지나가는 어르신을 도와주었거나 도로에 떨어진 쓰레기를 줍고 누군가의 핸드폰을 찾아준 작고 사소한 선행 등을 찾아서 칭찬해보자. 타인을 위해 봉사하고 선행을 베푼 후에 느끼는 행복감은 평소엔 꼭 갖고 싶었던 물건을 갖게 되었을 때의 행복감을 넘어선다.

배우는 삶으로 자존감 높여라

배우는 삶은 자신의 삶을 보다 가치 있게 만드는 행위이며 자신이 타인에게 도움이 되는 존재라는 것을 인식시켜 자존감을 높여 준다. 자신의 힘으로 타인을 도움으로써 자신을 스스로 자랑스럽게 느껴보도록 하자.



그리고 너무 완벽해지려고 하지 마라. 무엇이든지 남보다 잘하려고 우습게 보이지 않으려고 애쓰지 마라. '완벽한 나'라는 목표는 허상(虛像)이다. 존재하지 않는 허깨비를 쫓아가는 것이다. 결코 스스로에게 만족감을 느낄 수도 없고 다른 사람들로부터 좋은 평가를 받아도 부족하기만 하다. 그러니 완벽한 나에게 다가가려는 노력 대신에 있는 그대로의 나, 솔직한 나를 받아들이기 위해 노력하자. 사람은 좀 부족한 듯이 사는 것이 편하다. 더러 실수도 하면서 사는 것이 인간적이라 좋다.*

세상은 아는 만큼 보이고, 아는 만큼 말할 수 있어

흥미로운 '텔로미어' 이야기

우리 몸 세포는 끊임없이 태어나고 죽는 과정을 반복하고 있다. 시간이 지나면 길게 자란 손톱과 머리카락을 잘라야 하는 것처럼 말이다. 그런데 세포가 언제 태어나고 죽는지를 결정하는 건 무엇일까요? 그 답은 '텔로미어'에 있다.

우리 몸은 약 60조 개의 세포로 이뤄져 있다. 그리고 각각의 세포는 핵을 하나씩 갖고 있다. 핵 안에는 유전정보(DNA: 성격 체적 수한)를 담고 있는 염색체가 있는데, 염색체의 끝 부분이 바로 '텔로미어'다. 세포 분열이 일어나면 염색체 속의 DNA가 복제된다. 그런데 이때 염색체 끝 부분은 완벽하게 먼저 번고 같이 복제되지 못한다. 결국 세포가 분열될 때마다 텔로미어의 길이가 줄어든다. 그리고 텔로미어의 길이가 더 이상 줄어들 수 없을 만큼 짧아지면 세포는 복제를 멈추고 죽게 된다. 이것이 바로 나이가 들어 죽는 과정, 즉 '세포의 노화'다.

텔로미어가 짧지 않는 지구상의 유일한 생명체 '바닷가재'

바닷가재는 텔로미어의 길이가 장수



와 관련이 있다는 사실을 보여 주는 대표적인 동물이다. 갑각류인 바닷가재는 일반 생명체와 마찬가지로 세포를 분열하며 성장한다. 그러나 성장하면서도 텔로미어가 짧아지지 않는 독특한 특징을 갖고 있다. 그리고 그 비결은 '텔로머라제' 덕분이다. 지난 1998년 독일 쾰른 대학교 혈액병리학과 볼프람 클레페 교수팀은 바닷가재의 수명이 긴 이유가 염색체에서 '텔로머라제'라는 효소가 활성화됐기 때문이라는 연구 결과를 발표했다. 텔로머라제는 염색체의 끝에서 염색체가 손상되지 않도록 보호하는 효소다. 1980년대 미국 캘리포니아대학교 엘리자베스 블랙번 교수에 의해 처음 발견됐다. 연구팀은 바닷가재의 심장과 피부, 근육 등의 세포를 추출해 유

전 정보를 해독했다. 그 결과 염색체 끝 부분에서 같은 유전 정보가 반복된다는 사실을 발견했다. 연구팀은 텔로머라제 효소가 활성화되어 끝 부분이 계속해서 복제됐고, 그 결과 바닷가재의 텔로미어가 짧아지지 않는다고 분석했다.

이러한 주장은 현재 가장 주목받고 있는 인간의 노화이론이자 생명연장 비밀의 해명 연구 성과다. 그렇지만 이 주장 또한 1차적 요인이기보다는 2차적 요인에 의하여 나타나는 양상이라는 것을 모른다. 아직도 근본적 노화원인을 포착해 내지 못하고 있다.

재벌들의 '수명연장' 연구에 거액 투자

미국 최대 전자상거래업체 아마존을 세운 제프 베조스는 지난해 개인적으로 유니티 바이오테크놀로지에 1억2,700만달러를 투자했다. 유니티는 관절염, 신장 질환, 심혈관 질환, 시력 감퇴, 청력 감퇴 등 노화 관련 질환을 막기 위해 근원적인 세포 노화 방지법을 찾는 회사다. 최근에는 동물실험에서 고지방식이요법을 시행한 쥐에서 동맥경화증이 나타나는지 관찰하는 방식으로 노화 세포가 동맥경화증을 일으키는 핵심 요인이라는 것을 확인했다.

전자 결제 업체 페이팔 공동 창업자인 피터 틸 역시 영생을 꿈꾸는 실리콘밸리 거물 중 한 명이다. 틸은 120세가 지 시는 것을 목표로 성장호르몬(HGH)을 복용하고 팔레오 다이어트(원시인 식단)를 하는 것으로 알려졌다. 틸은 특히 '센스(SENS)연구재단'의 '므두셀라 프로젝트'를 비롯해 14곳의 바이오 벤처에 투자하며 인간 수명 연장 연구를 지원하고 있다. 지원 조건은 '노화를 막고 세포를 재생할 수 있는 약물 개발'이다. 므두셀라는 성서에 나오는 최고령자로 969세까지 생존한 인물로 알려져 있다. 마이크로소프트 공동 창업자인 폴 앨런과 오라클 공동 창업자인 래리 엘리슨도 노화 방지와 질병 정복에 막대한 돈을 쏟아 부었다. 폴 앨런은 지난 2014년 '앨런 세포생물학 연구소'를 설립했다. 지금까지 앨런이 이 분야에 지원한 금액이 6억 달러(약 7,200억원)가 넘는다. 앨런은 뇌와 세포의 모든 것을 알게 되면 자연스럽게 노화를 막을 방법을 찾고, 질병으로 고통받는 사람도 없어진다고 믿는다.

래리 엘리슨 오라클 공동창업자도 영원히 살고 싶다는 소망을 공개적으로 밝힌 뒤 1997년 엘리슨 의료재단을 설립해 노화 방지 연구에 4억 달러의 자금을 내놨다. 이 같은 연구가와 거물들의 투자가 성과를 맺어 불로장생의 꿈이 이뤄질 날은 먼 미래의 일이다. 하지

만 이미 지금 불로장생의 모든 비밀의 문을 열 수 있는 만능의 키가 여기에 있음을 알고 있다. 누구든지 의심 없이 알아보고 믿고 실천하기만 하면 내 소유로 삼을 수가 있다. 꼭 거액의 돈과 세상에서 알아주는 박사들의 손에 사람이 오래 살 수 있는 '불로초(不老草) 불사약(不死藥)'이 있다고 생각하면 오산이다. '등잔 밑이 어둡다'는 말처럼 대한민국의 부천 소사에서 그런 일이 벌어지고 있다. 참으로 놀라운 일이다.*

- 다음호에 계속

by Alice

누구나 쉽게 공부할 수 있는 기초 전도 영어

Let's meet the Victor! 이기신 하나님을 만나자!

모든 인류는 진실을 모르고 있었다. 하나님의 신이 눈 앞에 있는데도 인간들은 하나님을 알아보지 못했다. 사람들이 할 수 있는 것은 그저 보이지 않는 존재에 속삭일 뿐이었다.

▶ All mankind was blind. Although God was before him, man could not see him. All he could do was mutter the Invisible.

그러나, 성경은 정확하게 말하고 있다. 인간이 신이다! 그럼에도 불구하고, 성경에서 이러한 진실을 찾아낼 수 있는 자는 아무도 없었다.

▶ But, the Bible says precisely that the human being is God. Nevertheless, no one was able to dig out this truth from the Bible.

대부분의 성직자들과 신학자들은 보이지 않는 하나님이 천국에 살고 계신다고 주장하곤 했다.

▶ Most clergymen or theologians used to insist that the invisible God lived in Heaven.

결국, 그들은 진정한 신을 모르는 무지한 인류를 이끄는 무지한 사람들일 뿐이었다. 그리고 그들의 설교나 신학은 진실을 모르는 인간들의 소리 일 뿐이었다.

▶ Therefore, they were the blind leading the blind, and their preaching or theology was a kind of blind man's puff.

그리고 이긴자 구세주 하나님께서는 세상에 이 모든 진실을 드러내셨고 우리의 눈을 진실 속으로 인도해주셨다.

▶ But the Victor, our Lord, has revealed all to the world and opened our eyes to the truth.

그래서 우리는 진짜 신이 존재하는 성전을 알게 되었다. 게다가 우리는 언제 어디서나 하나님을 직접 만나서 볼 수 있게 되었다.

▶ So, we have come to know the temple where God dwells. Furthermore, we can see God face to face, whenever and everywhere.

이제 우리 모두가 할 일은 이기신 하나님을 만나 다함께 힘을 모아 하늘나라를 만드는 것이다.

▶ Now, all we do is to meet the Victor, our Lord, and work together to make the Heaven.*

팔만대장경의 비밀장 수정판

감로의 道 道로서만 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 정도(正道)를 실하지 못했다.

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