

이기는 삶

스마트폰에서 눈 좀 떼자

현대인들에게 있어 스마트폰은 이제 없어서는 안 되는 생활의 필수품이 되었다. 단순히 전화의 기능을 넘어 문자 메시지를 주고받고 인터넷 검색과 모바일 결제, 영화감상, 게임 등, 점점 진화하는 유용한 기능들로 우리의 생활을 편리하게 해준다. 하지만 스마트폰이 주는 편리함 뒤에는 디지털 시대가 남긴 그늘이 있다. 바로 현대인들은 스마트폰에 철저히 구속받는 존재가 되어 버렸다는 것이다.

현대인들은 스마트폰을 통해 일정을 관리하고, 다른 사람과 소통하고, 업무 등을 처리한다. 그래서 스마트폰이 없으면 일상생활에 지장을 초래할 정도로 불안하다. 특히 스마트폰을 집에 두고 온 날에는 아무것도 손에 잡히지 않는다. 그래서 외출 도중 스마트폰을 가져오지 않은 사실을 알고는 다시 집으로 발길을 돌리는 경우가 많다.

그런데 시도 때도 없이 들여다보는 스마트폰으로 인하여 우리는 얼마나 많은 시간을 허비하고 있는지 깨닫지

못하고 있다. 길을 걷다가도, 운전 중 신호대기 중에도, 횡단보도 앞에서도, 심지어 무단횡단을 하면서도 스마트폰을 들여다보고 있다. 정말 위험천만이다. 자신이 위험에 노출되어 있다는 것을 전혀 깨닫지 못한 채 메시지를 확인하느라 스마트폰에서 눈을 떼지 못한다.

우리의 생활에 편리함을 더하기 위하여 만들어진 스마트폰이 이제는 우리의 생활을 철저히 지배하고 있다. 그러므로 스마트폰에서 좀 자유로워져야 한다. 전화가 와도 메시지가 와도 그 때 그 때 바로 응답하지 않아도 된다. 내가 시간의 여유가 있을 때, 내가 필요로 할 때만 봐도 된다. 물론 때로는 긴급전화가 올 수도 있다. 그러나 이 또한 정말 중요한 일은 아니다. 정말 중요한 일은 사전에 이미 약속이 되어 있다.

내가 전화나 메시지를 받지 못하면 그 일을 처리해 줄 수 있는 다른 사람

이나 방법을 찾을 것이다. 그 우선순위가 나았을 뿐이다. 그렇게 내가 꼭 하지 않아도 될 일이나 내가 굳이 알지 않아도 될 일은 하나씩 걸러서 나의 생활에서 퇴출해야 한다. 스마트폰을 통하여 들어오는 소셜네트워크서비스(SNS) 등을 반복 확인하거나 무료함을 달래기 위해서 하는 게임 등으로 말미암아 너무 많은 시간과 에너지를 쓰고 있음을 자각해야 한다. 이런 것들은 정말 중요한 일이 아니다.

차라리 스마트폰의 전원을 꺼놓으면 중요한 일에 집중하여 빠르게 의사결정을 하여 일을 처리할 수가 있다. 스마트폰의 전원이 꺼져있어도 연락할 방법은 존재한다. 스마트폰을 꺼놓는다고 해도 전혀 고립되지 않는다. 연락이 안 되면 상대가 나에게 연락할 방법을 찾아서 기어이 나에게 연락을



한다. 나는 연락이 안 되면 그렇게 하면서 왜 상대방은 그렇게 할 것이라고 생각하지 못하는가? 어쩌다가 스마트폰을 가지고 오지 않은 날에도 하루를 살아가는 데 아무런 지장이 없다.

스마트폰 메시지의 내용을 체크하느라 정작 자신에게 필요한 것이 무엇인지 지금 자신이 해야 할 일이 무엇인지 알지 못하는 불상사가 생기지 않아야 한다. 이제는 나에게 좀 더 관심을 가지자. 내가 진정으로 하고자 하는 것이 무엇인지, 앞으로 어떻게 살아갈 것인지 생각해 보는 시간을 갖자. 그러니 제발 스마트폰에서 눈 좀 떼자.*

누구나 쉽게 공부할 수 있는 기초 전도 영어

Think only of the God! 오직 하나님만 생각하자!

이긴자 구세주께서 밀실에 들어가셨을 때, 이긴자는 "과거를 생각하지 말라"라는 명령을 받았습다.

▶ When the Victor came in 'Milshill', the Victor was commanded. "Do not think about the past!"

사람은 과거를 생각하기 때문에 죽습니다.
▶ Because we think of the past, we die.

죽음의 이유 중 하나는 과거를 생각하기 때문입니다. 우리가 과거를 생각할 때 우리의 피는 썩습니다.

▶ One of the reasons for death is thinking of the past. If we think of the past, the blood rots.

왜 피가 썩을까요? 그것은 과거의 '나' 속에 하나님께서 살으신 것이 아니라 '나'라는 의식이 살았기 때문입니다.

▶ Why does the blood rot? "I", self-awareness, lived the past. God did not live the past in me.

우리가 과거에 대해 생각할 때, 마귀의 영인 '나'라는 의식이 들어옵니다. 그러므로 우리가 과거를 생각할 때마다 피가 썩습니다.

▶ When we think of the past, "I", the spirit of Satan comes in, and therefore, the blood rots whenever we think of the past.

그러므로 우리는 과거를 생각하지 말아야 하며 오직 이기신 하나님만을 생각할 때 마귀를 이기는 하나님이 될 수 있습니다.

▶ Therefore, we must not think of the past and only when you think of the Victor, you can be the God that wins the spirit of Satan.

초초로 하나님만을 생각하며 영생의 나라를 만듭시다.

▶ Think only of the God every moment and make the world immortal.*

by Alice

세상에서 가장 가치 있고 멋진 삶

롤 모델을 설정하고 그분을 닮자

대개 사람들이 제일 가치 있게 여기는 것이 흔히 돈과 명예와 권력이다. 인간 심리를 분석해 체계화한 메슬로우의 인간 욕구 7단계에 비추어보면 금방 현재 사람들의 삶의 수준과 의식 수준을 확연히 알 수 있다.

하지만 이러한 삶의 목표와 인생관을 가진 사람들의 삶이 그렇게 썩 높은 수준의 삶의 질이 아니라는 것을 금방 수긍할 만한 상태로 확인할 수 있다. 쉽게 말하면 현대인이 원하는 참 행복에 도달하기에는 아직도 갈 길이 멀다는 이야기이다.

그래서부터 사람이면 누구나 행복을 추구하지만, 결과적으로 아쉬움과 후회만을 남길 수밖에 없었던 실질적인 원인이 바로 행복이 어디까지 있는지, 무엇인지 오리무중에 빠져 있었던 까닭이다. 인간에게 온전한 성공과 행복의 정상에 도달하려면, 가장 먼저 행복이 무엇인지부터 알아야 한다. 지금까지 온전한 행복이 없었다는 것은 온전한 행복관을 그 누구도 제시하지 못했다는 것이기 때문이다.

인생의 로망, 언제나 청춘(青春)! 나이가 들수록 가슴 설레이는 말이 청춘

이 아닐까? 그렇게 소중하고 아름다운 청춘을, 정작 그 나이 때는 귀한 것을 모른다. 왜 그럴까?

청춘을 어떻게 보내야 잘하는 것인지 기성세대로부터 제대로 배운 것이 없어서다. 눈으로 보고 귀로 듣는 것이 좋은 직장, 행복한 결혼, 많은 돈과 재산만 모으는 것을 배워 왔던 것이다. 그래서 그 귀한 청춘을 무가치한 것에 허송세월하며 인생의 뒤안길에서 못내 아쉬워한다. 다시는 이러한 쓰라린 실패를 반복하지 말아야 할 것이다.

우리는 할 수만 있다면 젊음과 건강을 길이가 길이가 간직하면서 인생을 행복하게 청춘을 길게 보내는 일에 주안점을 두고 살아야 한다. 인생 선배들이 수없이 겪는 시행착오(빠른 성공과 출세)를 지금까지는 했대손 치더라도 이제부터 180도 달라져야 한다. 건강과 안전이 보장되지 않는 삶이란 언제 어떻게 한 사람의 존재가 흔적도 없이 사라질 운명에 놓일 것이라는 것을 직시하자.

그래서 가장 먼저 자신의 삶의 가치와 인생의 목표를 건강과 생명의 안전을 확실히 해둔 다음에 뭘 해도 해야 할 것이다.

역사상 유례없는 부귀영화를 누렸던 사람들

중국대륙을 최초로 통일한 진시황은 천하에 못할 것이 없는 막강한 권력과 부귀영화를 누렸다. 하지만 통일 제국을 불과 3년을 누리다가 50세를 넘겨 죽었다. 만세토록 살 것처럼 천하를 호령하던 그였지만 죽음만은 어찌될 못했다.

미국의 근대 대 자본가이자 철강왕 앤드류 카네기, 미국의 석유산업의 대명사이자 엄청난 부를 축적한 록펠러 또한 행복한 행복을 누려보지 못한 채 평생 돈 버는 일에 전념하다시피 하고 생을 마쳤다.

돈과 부에 가치와 목표를 두고 아무리 열심히 산다고 해도 이들보다 더 큰 부와 재산을 쌓을 수는 없을 것이다. 황금과 물질의 풍요에다 가치를 둔 삶, 호불호(好不好)를 떠나서 한번쯤은 진지하게 무엇이 인간에게 진정한 행복을 가져다주는지를 뜨거운 가슴으로 느껴보자는 것이다.

그러려면 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 구체적 실행 우선순위를 만들어보자 하는 것이다.

그렇게 하려면 무엇이 필요한가?

삶의 이상적인 '롤 모델' 선정

이 세상에서 자신에게 진정한 행복을 가져다 줄만한 롤 모델이 누구인가를 찾아 닮아가도록 해보는 것은 어떨까!!

- 대한민국의 저명인사 중에서 인생의 올바른 가치관과 목적의식을 가진 훌륭한 멘토가 될 만한 어른이 계신다. 바로, 100세 어르신 철학자 김형석 교수님에 대하여 소개해 본다.

얼마 전, 방송된 KBS1 TV 교양 프로그램 '인간극장'에는 100세 현역 철학자 김형석 교수님이 전파를 댔다. 방송 후, 반응이 매우 뜨거웠다. 생명을 침대에서 영면하는 수준의 100세가 아니라 모든 사회활동을 젊은이들처럼 건강하게 생활하는 현역 100세의 놀라운 인생을 보여 주었다. 이 시대의 행복한 인생의 롤 모델이자, 현자라고 불릴 만큼 많은 울림과 가르침을 주는 철학자였다. 아직도 청년 못지 않는 강연활동

에 그를 만난 사람들은 나이에 놀라고 깨어 있는 정신과 활동반경에 놀란다. 한겨울 추운 날씨도 아랑곳하지 않고 산책과 수영으로 건강관리를 하고, 가파른 언덕길을 오르내리고 대중교통을 이용한다. 평생을 규칙적으로 강연과 저술활동을 왕성하게 하는 것으로도 유명하다. 평소 과식하지 않으면서 정신적 육체적 건강을 챙기시려 애쓴다.

그는 어릴 적 건강 때문에 중학교도 못 가고 인생이 끝날 것 같았다고 하였다. 너무나 약한 건강과 씨름하던 중, "하나님께서 나한테 건강을 주시면 제가 건강을 주시는 동안은 내 일보다 하나님께서 시키신 일 하겠습니다"고 서원했다고 하신다. 드디어는 나이 50 고개를 넘으면서 정상적인 건강에 자신을 얻고 100세가 되도록 젊은이를 위해 인생후배를 위해 사회를 위해 활동


하신다고 한다. 어떻게 건강 관리를 하냐고 물으니 "일을 사랑하고, 그 일 때문에, 또 일을 성취해 나가는 기간에 어떤 인간적 에너지 같은 것이 작용, 건강을 주지 않는가?"라고 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.-

영원한 청춘, 행복을 꿈꾸는 자, 먼저 자신의 롤 모델을 세워 닮아 가보도록 하자.*

- 다음호에 계속

김주호 기자

새책이 나왔습니다!
교보문고, 알라딘에서 판매 중

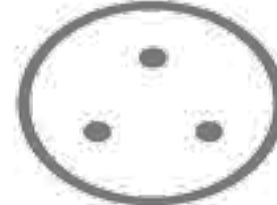


저자 석추담 스님 * 승리신문 편집부
정가 15,800원 * 도서출판 해인

팔만대장경의 비밀장藏 수정판

감로의 道 도로서만 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.