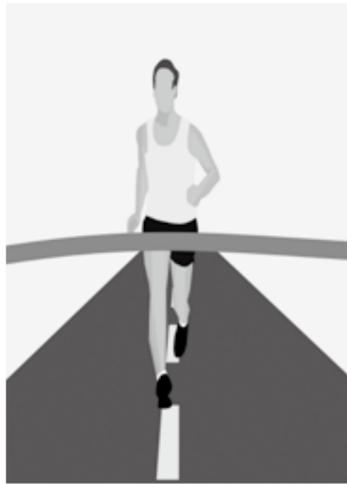


이기는 삶

의지가 강한 사람



주변에 보면 의지가 인간의 경지가 아니라고 생각이 들만한 사람이 한두 명씩 있다. 극심한 업무를 하면서도 탄탄한 몸매를 유지하거나 여러 가지 일을 척척 처리해내는 사람을 보면 대체 어떻게 저렇게 할 수 있나?라는 생각이 든다. 그러나 그들은 평범한 사람이다. 그들은 어떻게 해서 그렇게 할 수 있는지 알아보고 나도 의지가 강한 사람으로 거듭나 보자.

기대와는 좀 다른 이야기가 되겠지만, 의지가 강하다고 평가받는 사람들은 의외로 자신이 가진 의지력을 신뢰하지 않는다. 제이무리 의지가 강한 사람이라도 고기를 좋아하는 사람이 고깃집에 앉아서 과식하지 않기로 쉽지 않다. 그렇기 때문에 의지가 강한 사람은 고깃집에는 자주 가지 않는다. 술을 좋아하는 사람은 아예 술집에 가지 않는다. 만약 술을 안 먹겠다고 결심하면 집 안에 있는 술을 다 없애버린다. 자신의 의지를 시험할 수 있는 조건을 만들지 않는다. 의지는 환경을 이

길 수 없다는 평범한 이치를 그들은 잘 알고 있다.

같은 이치로 자신에게 도움이 되는 곳으로는 스스로 가도록 만든다. 운동을 해야겠다는 생각이 들면 헬스장에 등록하여 돈이 아까워서라도 헬스장으로 발걸음이 가도록 한다. 그리고 조금해하지 않는다. 단기간에 근육을 키우려고 하지 않는다. 매일 땀을 흘린다는 마음으로 조금씩 조금씩 늘려나간다. 단기간에 근육을 키우려고 욕심을 내다보면 힘들어서 쉬 포기해 버리기 때문이다. 그리고 운동에 방해가 되는 담배, 술, 음식 등을 자연스럽게 조절한다.

누구나 새로운 것에 도전하는 것, 어떤 것을 꾸준히 노력하여 달성하는 것은 결코 쉬운 일이 아니다. 그러므로 열심히 노력한 자신을 위해 가끔은 보상을 해줄 줄도 알아야 한다. 10시간 공부 후 1시간의 게임 시간을 즐길 수도 있고, 일주일 열심히 식이요법과 운동을 병행한 후 즐기는

맛있는 삼겹살도 괜찮다. 그리고 평소 애 가지고 싶었던 것을 자신에게 사주어라. 이러한 보상이 당신의 의지를 더욱 단단하게 만든다.

의지가 강한 사람은 할 수 있으면 하고 할 수 없으면 포기하는 그런 일은 하지 않는다. 일의 중요도 및 긴급한 정도를 파악하고 계획을 세워 순서대로 일을 처리한다. 물론 자신의 능력에 부치는 일도 있다. 그럴 때는 그 일을 잘하는 사람의 도움을 받으면 된다. 그렇게 목표한 일을 해내고 나면 성취도가 높아질 뿐만 아니라 능력 있는 사람으로 평가받는다. 일이 예상대로 흘러가지 않을 때도 있다. 갑자기 일이 생겨서 야근할 때도 있고, 의도치 않게 거절할 수 없는 사람이 불러낼 수도 있다. 그러므로 이러한 돌발상황에 대해 탄력적으로 대응할 수 있어야 한다.

중요한 일부터 처리해 놓으면 이러한 돌발상황에 탄력적으로 대처할 수 있다.

긴급한 일은 그때그때 처리하면 된다. 일의 우선순위를 정하여 중요한 일을 항상 먼저 처리해 놓는다. 해야 할 일을 뒤로 미루다가 마감 시간에 쫓기어 허둥대다가 일을 제대로 마무리하지 못한다. 의지가 강한 사람의 특징이란 별거 아니다. 나의 의지가 약해질 만한 곳은 아예 가지들 않으며 일을 할 때는 중요한 일부터 처리하는 것이다.*

누구나 쉽게 공부할 수 있는 기초 전도 영어

마귀의 목적은 무엇인가? What is the aim of Satan?

마귀의 목적은 영생의 길을 파괴하고 모든 인간을 죽이는 것입니다.

- ▶ The aim of Satan is to destroy the way to immortality and kill all humans.

6천년전 마귀가 에덴동산을 차지했습니다. 아담과 이브는 마귀 영의 함정에 빠졌습니다.

- ▶ Six thousand years ago, Satan occupied the Garden of Eden. Adam and Eve was trapped by the spirit of Satan.

그들의 마음과 몸은 마귀의 마음과 몸으로 변했습니다. 게다가 그들은 사망의 영인 마귀에 의해 결국 죽게 되었습니다.

- ▶ Their hearts and bodies changed into those of Satan. They were killed in the long run by the spirit of death, Satan.

마귀는 사람들에게 인간은 육신이 죽은 이후 천국에 들어갈 수 있다고 가르쳤습니다. 마귀는 또한 죽은 사람도 마지막 심판의 날에 무덤에서 부활할 수 있다고 가르쳤습니다.

- ▶ Satan taught people that humans could enter the kingdom of Heaven after the death of the flesh. Satan also taught that the dead could be resurrected from the grave on the day of the Lord.

마귀에 의해서 많은 사람들이 오직 죽은 자만이 천국을 볼 수 있다고 믿게 되었습니다. 마귀의 목적은 모든 인간을 죽이는 것입니다.

- ▶ By Satan, all Christians came to believe that only the dead could see the Kingdom of Heaven. The aim of Satan is to kill all humans.*

Alice

마음이 몸을 창조한다

마음먹은 대로 피가 변하고, 몸이 변한다

이 주제는 누구나 알고 있는 듯한 착각을 불러일으키지만, 실상 제대로 이해하는 사람은 드물다. 만약 제대로 이해하는 사람이 있었다면, 아마 세상은 기하 혁명적으로 바뀌었을 것이다. 지금쯤 세계 곳곳에서 건강과 장수의 뜻을 두고 사는 사람들이 수백 수천 세가 되는 사람이 수두룩하였을 것이기 때문이다.

마음 상태에 따라 몸속에서 각종 호르몬이 생성

우리의 마음의 상태 또는 우리가 어떤 생각을 하느냐에 따라 우리 뇌에서는 거기에 상응하는 각종 뇌 호르몬과 인체 호르몬이 분비되며 동시에 신경을 통제한다. 분비된 호르몬은 혈관을 통하여 우리 몸의 모든 세포에 마음이 어떤 상태에 있는가를 또는 어떤 생각을 하는가를 속삭이게 알린다. 그러면 세포들은 세포 내에서 즉시 마음의 상태 또는 생각에 상응하는 생화학반응을 일으켜 마음의 상태(또

는 생각)와 몸의 모든 세포는 즉시 동조한다. 즉 몸과 마음은 하나로 연결되어 작동하는 것을 의미하는 것이다.

우리가 좋은 생각을 하면 우리 몸의 모든 세포도 좋은 화학반응을 일으키고 나쁜 생각을 하면 나쁜 화학반응을 일으킨다는 것이다. 특히 최근에는 뇌 호르몬에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있는데, 예를 들어 우리가 잘 아는 엔돌핀이나 도파민 등도 뇌 호르몬의 일종이다. 우리 뇌에서는 극미량(極微量) 존재해 측정하기 어려운 수많은 종류의 뇌 호르몬이 생 각이나 마음의 상태에 따라 분비되어 몸의 세포, 조직, 장기 그리고 면역수준에 이르기까지 직접적 영향을 미친다고 한다.

마음상태는 곧 몸 상태

마음에 물어둔 상처는 시간이 지나도 사람을 상하게 하고 면역성을 떨어뜨려 병들게 한다. 한번 겪은 커다란 트라우마

는 지속적으로 몸에 영향을 끼쳐 두고두고 몸과 마음을 괴롭힌다. 그래서 다 잊은 것 같은 마음의 상처라도 어느 순간 그것이 작동하면 몸에 악영향을 미치므로, 사람은 근본적 마음치료를 통해 마음과 몸이 상처받지 않도록 하여야 한다. 우리의 몸은 마음상태에 따라 즉시로 반응을 한다. 마음이 몸에 주는 영향이 지대하다보니 몸이 예민하게 반응을 하는 것이다. 슬프면 슬픔을 완화시켜주는 호르몬을 분비하고, 과다하게 기쁨에 들뜨면 이를 해소시켜주는 물질(호르몬)이 분비가 된다. 마음 상태에 따라 호르몬은 자연스레 분비되는 물질인 것이다. 그런데 현대의학은 호르몬에 대한 부정적 견해를 가지고 제 마음대로 강제적으로 조절하려고 든다. 자연스레 발생하는 호르몬이 몸의 항상성을 유지하고 지키려고 하는 것인데, 오히려 현대의학의 인위적 물질투여는 자연스런 흐름을 차단하고 작위적인 부정적 흐름을 만드는 것이다.

몸과 마음가짐을 바로 가지는 것이 건강 유지 핵심

돈으로도 재산으로도 살 수 없는 것이 건강이다. 건강을 지키려면 마음이 늘 편안하고 기분 좋은 상태가 되어야 우리 몸은 최적의 신진대사를 가져와 최적의 건강을 유지할 수 있게 된다. 만약에 마음에 또는 몸에 불편하고 불유쾌한 상태가 조성되면, 그 즉시 몸과 마음이 즉각적으로 연동하여 그와 같은 몸과 마음상태를 조성하게 된다. 현대인을 볼 것 같으면, 온갖 스트레스에 노출되어 각종 정신병과 성인병으로 몸살을 앓고 있다. 어찌 보면 당연하다.

TV 신문 어디를 봐도 마음 편할 일이 없는 것 같다. 대형병원마다 환자들로 넘쳐나는 것은 여기저기 온갖 스트레스에 과다하게 노출되어 몸에 이상이 생겨 병이 된 사람들이 많기 때문이다. 그러므로 마음이 편안한 상태로 건강을 유지하려면 무엇보다도 평생시 생활 속에서 나쁜 스

트레스를 받지 않도록 하여야 할 것이다. 스트레스의 대부분은 싫은 일과 사람들로 부터 파생될 것이므로, 이를 극복하고 좋은 느낌으로 승화시켜 나가는 지혜와 훈련이 필요하다.

마음의 대처능력을 키워라

꼭 이것을 어려운 데서부터 시작할 것이 아니다. 매사에 작은 것에서부터 시작되어야 한다. 가장 핵심은 남이 잘 돼야 나도 잘 된다는 철리를 근간으로 해야 한다. 상대에 대한 존중과 배려심은 기본이고, 자신의 성격 또한 긍정적이고 낙천적 태도를 견지해서 더불어 잘 살고 행복하고자 하는 자세로 살아야 할 것이다. 이것이 단번에 능수능란하게 되는 것은 아니

다. 자연스러운 성품과 행실이 몸에 배도록 마음의 기교를 능숙하게 부릴 줄 알아야 한다. 그러려면 정확한 마음의 속성과 다양한 마음의 작용, 상태와 작동원리를 폭넓게 공부해야 한다. 매순간 처한 상황에 따른 마음의 대처능력과 스트레스 강화훈련을 통해 스트레스 없는 편안한 일상을 맞이할 수 있게 하는 것이 관건이다.

속된 말로 '싸움도 많이 해본 사람이 잘 하듯이' 마음의 기술도 수많은 시행착오와 훈련과 경험을 통해 강화시켜야 한다. 나쁜 스트레스도 좋은 스트레스로 승화시켜 자신의 몸과 마음을 이롭고 건강하게 할 수 있는 것이 최고의 건강비책이다.*

하나님께서 나를 이기셨나이다

하나님께서 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