

2013 日日是好日 1

얼음꽃

소개글

2013년 아침편지

日日是好日 모음

목차

1	사랑을 위한 7가지 필수 비타민 A-G	8
2	♣시간의 소중함♣	10
3	여보게 친구	11
4	단명하는 사람과 장수하는 사람의 차이는 무엇일까?	13
5	좋은 친구가 많아야 장수한다.	16
6	무지개 원리	18
7	메모의 기술 7가지	20
8	내 습관이 13가지 유형에 해당된다면 ?	22
9	내 인생 성적표	24
10	어느 95세 어른의 수기	26
11	인생이 바뀌는 대화법	28
12	감기해방을 위해 숙지해야 할 감기에 꼭 '걸리는' 법 10가지(건강)	32
13	비타민 C의 효과	36
14	좋은 친구가 많아야 장수한다.	44
15	나이에 따른 명칭	46
16	아버지란	49
17	♣나누며 살다 가자♣	52
18	양파가 몸에 좋은 이유 54가지	54
19	양파껍질차 효능	58
20	人間 壽命 120歲까지 사는법...!!	62
21	*아름다운 관계*	66
22	** 미워하지 말고 잊어버려라 **	68
23	며느리뉘두리 (유머)	70
24	天下와 健康 中에 하나를 선택하라면?	72
25	나는 당신에게 영원한 우정을 약속합니다!	74

26	인생 어떻게 살아야 하나?	77
27	나는 당신에게 영원한 사랑을 약속합니다	83
28	인생 어떻게 살아야 하나?	86
29	채식 아닌 개고기만 먹은 암환자, 놀랍게도...	90
30	서울신랑과 경상도신부가 국수 먹다가 싸운 이유~	96
31	삶이 너무 맑으면 같이 할 사람이 없다	98
32	부산 자갈치 조개들이(유머)	101
33	나의 수명은 관리에 있다	103
34	젊게 사는 법(현실에 맞게 살기 - 회춘십훈(回春 10 訓))	106
35	길	108
36	*당신이 웃는 모습은 사랑입니다*	109
37	왜 자꾸 주는겁니까?	111
38	♡...오늘은 만나고 싶은 사람이 있습니다 ...♡	112
39	웃음을 터뜨리게 하는 유머기법 7가지	114
40	커피를 사랑해도 되는 이유	116
41	내 몸 속 중금속 술술 배출법	118
42	친구야 ~~~	120
43	억지웃음도 진짜 웃음의 90% 효과있어	122
44	-웃음을 터뜨리게 하는 유머기법 7가지-	125
45	*걱정을 버리는 6가지 방법*	127
46	*설득하려면*	129
47	*칭찬의 비결*	132
48	말 잘하는방법	134
49	유머리스트의 '유머 구사법' 5가지	136
50	빈틈없는 리더쉽	138

51	재미있게 말하는 사람이 성공한다	141
52	당신을 낙관주의자로 만드는 8가지 요령	146
53	*대화하지 말고 ‘키스’ 하라*	149
54	*대인관계를 잘하기 위한 1, 2, 3화법*	152
55	*첫인상으로 승부하라!	154
56	걸지 않으면 죽는다	159
57	끌리는 사람이 되는 21가지 방법	165
58	‘포기’ 라는 행동을 포기하기	169
59	사는데 제일 중요한 7가지	173
60	아는 것이 없으면 하고 싶은 일도 없다	175
61	불청칠거지악(不聽七去止惡)	178
62	고스톱의 교훈	180
63	사람사는 일이 다 그렇고 그렇디다	182
64	웃~~~자	185
65	세가지를 깨닫는 순간 행복을 알게 되었다	187
66	*에펠탑 효과(Eiffel Tower Effect)*	189
67	당신도 혹시 가장 찌질한 상사?	191
68	*대보름 부럼과 귀밝이술 왜 먹었을까?*	192
69	*숙제하듯 살지 말고 축제하듯 살자*	196
70	인생은 만남이다..	198
71	*긍정적 생각은 삶을 바꾸어 준다*	202
72	*술자리 법도(法道)*	204
73	*세상에서 가장 아름다운 것은?*	206
74	☆..오늘 당신에게 좋은 일이 생길 겁니다..☆	208
75	세가지를 깨닫는 순간 행복을 알게 되었다	209

76	이 세상에서 제일 행복한사람	212
77	여자와 남자의 몸값 비교~~	214
78	증명서	215
79	3월엔 기분 좋은사람을 만나봅시다	217
80	어느 노인의 아름다운 죽음ᆢ	219
81	여보시게 이 글 좀 보고가소(당황)	222
82	경상도 사투리로 하는 성교육~	224
83	몸속의 노폐물을 빼는 음식	226
84	사랑해ᆢ	228
85	쉽게 건강을 지키는 비법 12가지	230
86	웃~~~자	232
87	천재 아들을 둔 엄마	234
88	빌려 쓰는 인생	235
89	이것 또한 지나가리라 (This, too, shall pass away)	237
90	놀러 갈 때 차 안에서 이렇게 웃겨 보이소.	238
91	사람 사는 일이 다 그렇디다	240
92	내가 늙었을 때 명심해야 할 일	243
93	*현명하게 거절하는 방법... ‘아니오’ 라고 말하면 행복이 옵니다*	245
94	오빠가 조루이고 언니가 오르가슴 구경을 못하는 근본 이유	248
95	감기해방을 위해 숙지해야 할 감기에 꼭 ‘걸리는’ 법 10가지	250
96	생명혜택에의 초대 (야채수프와 현미차의 효용)	254
97	재산이 없더라도 줄 수 있는 7가지	278
98	늙지 않는 방법 10가지	280
99	건강 10훈	283
100	혈관을 깨끗하게 하는 음식 6가지	284

사랑을 위한 7가지 필수 비타민 A-G

1. Accept (인정하다. 받아들이다)

상대방을 고치려 들지 말고 있는 그대로 받아들이라는 뜻입니다. 나와 다르다고 억지로 고치려 들다가는 오히려 관계를 그릇치기 쉬우므로 있는 그대로를 인정하는 자세가 필요합니다. 서로 다른 것을 인정할 때 비로소 같은 방향을 바라 볼 수 있습니다.

2. Believe (믿다)

사랑은, 믿음이라는 비타민을 먹고 큼니다. 반면, 의심은 의심을 먹고 자꾸 커갑니다. 믿음이 없는 사랑의 지속은 한계가 분명히 있으며 아름다울 수 있는 인연을 불행과 허무, 상처로 마감하게 하니까요. 상대에 대한 확고한 믿음은 필수입니다.

3. Care (돌보다)

사랑한다면 자연스럽게 상대방을 책임지고 먼저 배려하고 돌보게 됩니다. 돌봄은 곧 관심입니다. 기쁘고 행복할 때보다 어렵고 힘들 때에 돌보는 것이 더욱 값진 것입니다.

4. Desire (기대하다)

서로에 대해 믿음을 갖고 잘되길 희망하며 꿈을 키워나가는 마음입니다. 상대방을 과소평가하지 않고 당신은 할 수 있다는 기대감을 갖는 것은 상대를 인정하는 것이며, 상승하게 하는 에너지가 됩니다.

5. Erase (지워버리다)

상대방의 허물과 단점은 빨리 지워 버려야 합니다. 자신의 실수에 대해 단호히 하고 상대의 실수나 허물에 대해서는 입장이 되어 생각해보고 이해하려는 노력이 없으면 사랑은 물론 좋은 인간관계를 하기 어렵고 차차 금이가 다가 결국 깨어지고 맙니다.

6. Forgive (용서하다)

지난 일은 언급할 수록 현재를 후퇴시키고 사랑도 후진 시 킵니다. 서로의 과거의 실수와 잘못을 용납해주어야 합니다. 아무런 조건 없이 그리고 양금없이 용서할 수 있어야 합니다.

7. Give (주는 것)

두 말 할 것도 없이 주는 것이 받는 것 보다 더 큰 기쁨이라 는 것을 스스로 체험할 수 있어야 합니다. 줄수록 넉넉해 지고 더욱 사랑이 돈독해진다는 것을 두 사 람 모두 경험하고 있다면 바람직하고 아름다운 사랑 안에 두 사람은 함께 동행하고 있다는 것입니다. 서로 주기를 먼저해 보세요.

♣시간의 소중함♣

내 인생에서 가장 행복한 날은 언제인가.
바로 오늘이다.

내 삶에서 절정의 날은 언제인가.
바로 오늘이다.

내 생애에서 가장 귀중한 날은 언제인가.
바로 오늘, '지금 여기'이다.

어제는 지나간 오늘이요
내일은 다가오는 오늘이다.

그러므로 '오늘' 하루 하루를
이 삶의 전부로 느끼며 살아야 한다.

- 벽암록 -

여보게 친구

산에 오르면 절이 있고
절에 가면 부처가 있다고 생각하는가?

절에 가면 인간이 만든 불상만
자네를 내려다보고 있지않던가?

부처는 절에 없다네...
부처는 세상에 내려가야만 천지에 널려있다네

내 주위 가난한 이웃이 부처고
병들어 누워있는 자가 부처라네

그 많은 부처를 보지도 못하고
어찌 사람이 만든 불상에만
허리가 아프도록 절만하는가?

천당과 지옥은 죽어서 가는 곳이라고 생각하는가?
살아있는 지금이 천당이고 지옥이라네
내 마음이 천당이고 지옥이라네
내가 살면서 즐겁고 행복하면 여기가 천당이고
살면서 힘들다고 고통스럽다고 하면 거기가 지옥이라네
자네 마음이 부처고
자네가 관세음보살이라네

여보시게 친구
죽어서 천당 가려하지 말고
사는동안 천당에서 같이
살지 않으려나?

자네가 부처라는 것을 잊지마시게
그리고 부처답게 살길 바라네
부처답게?

—법정스님 글 중에서 —

단명하는 사람과 장수하는 사람의 차이는 무엇일까?

흡연, 음주, 일하는 스타일, 사회적 지위, 경제 상황, 인간관계 등에 이르기까지 조사한 끝에 의외의 진실이 밝혀졌다.

담배나 술은 수명과 무관하지는 않지만
이색적인 결과가 나왔다.

그러면,
일하는 스타일
사회적 지위
경제 상황

하지만...
그 어느 것도 결정적 요인은 아니었다고 한다.
오랜 조사 끝에 마침내 밝혀낸 장수하는 사람들의
단 하나의 공통점은??
놀랍게도 '친구의 수' 이였다 고 한다.

즉,
친구의 수가 적을수록 쉽게 병에 걸리고
일찍 죽는 사람들이 많았다는 것이다.

인생의 희로애락을 함께 나누는 친구들이 많고
그 친구들과 보내는 시간이 많을수록,
스트레스가 줄며 더 건강한 삶을 유지하였다는 것이다.

친구란?
환경이 좋던 나쁜던

늘 함께 있었으면 하는 사람이다.

친구란?

제반 문제가 생겼을 때
저절로 상담하고 싶어지는 사람이다.

친구란?

좋은 소식을 들으면
제일 먼저 알리고 싶은 사람이다.

친구란?

다른 사람에게 밝히고 싶지 않은 일도
얘기하고 싶은 사람이다.

친구란?

마음이 아프고 괴로울 때
의지하고 싶은 사람이다.

친구란?

쓰러져 있을 때
곁에서 무릎 꿇어 일으켜 주는 사람이다.

친구란?

슬플 때
기대어서 울 수 있는 어깨를 가진 사람이다.

친구란?

내가 울고 있을 때
그의 얼굴에도 몇 가닥의 눈물이 보이는 사람이다.

친구란?

내가 실수했다 하더라도
조금도 언짢은 표정을 짓지 않는 사람이다.

친구란?

필요에 따라서 언제나 진실 된 충고도 해주고

위로도 해주는 사람이다.

친구란?

나의 무거운 짐을

조금이라도 가볍게 들어 주는 사람이다.

친구란?

갖고 있는 작은 물건이라도 즐겁게 나누어 쓸 수 있는 사람이다.

오래살려면 나하고

전화통화도하고

같이웃기도하고

술도한잔하고

울기도하면서

친구하기!!

-和-

좋은 친구가 많아야 장수한다.

인생 100세 시대다. 과학의 진보가 가져다준 선물이지만 사람에게 따라서는 끔찍한 비극이 될 수 있다.운 좋게 60세에 퇴직한다 해도 40년을 더 살아야 한다. 적당한 경제력과 건강이 받쳐주 지 않으면 그 긴 세월이 신산(辛酸)의 고통이 될지도 모른 다. 그러나 돈과 건강을 가졌다고 마냥 행복한 것도 아니 다. 부와 지위가 정점에 있던 사람들조차 스스로 몰락하는 일을 우리는 최근 몇 년 사이에도 적지 않게 보아 왔다. 서로 아끼고 사랑하는 주위 사람들과 함께하는 인생이 없다면 누구든 고독의 만년을 보낼 각오를 해야 한다.

'우(友)테크'의 시대다. 재테크에 쏟는 시간과 노력의 몇 분의 일 만이라도 세상 끝까지 함께할 친구들을 만들고, 확장하고, 엮고, 관리하는 일에 정성을 쏟아야 할 때다. 우리는 지금껏 앞만 보고 달 려오느라 공부 잘하는 법, 돈 버는 법에는 귀를 쫓긋 세웠지만 친구 사귀는 법은 등한시켰다.'우(友)테크'는 행복의 공동체를 만드는 기술이다. 행복하게 사는 전략이다.

그렇다면 무엇을 어떻게 해야 할까?

당신이 먼저 연락하라.

우테크는 재테크처럼 시간과 노력을 들인 만큼 성공 확률도 높아진다. 우연히 마주친 친구와 '언제 한번 만나자'는 말로 돌아설 것이 아니라 그 자리에서 점심 약속을 잡아라 . 아니면 그 다음날 전화나 이메일로 먼저 연락하자.

기꺼이 총무를 맡아라.

평생 '갑(甲)'으로 살아온 사람들 일수록 퇴직하면 더 외롭 게 지내는 것을 종종 본다. 항상 남들이 만나자고 하는 약속만 골라서 만났기 때문이다.

남녀노소를 따지지 마라.

내가 아는 전직 장관 한 분은 요즘 젊은 친구들 만나는 재 미에 폭 빠졌다. 영어회화를 함께 수강하는 20대의 친구들과 영화도 보고, 문자메시지도 교환한다.

비결은 다음과 같다.

자기 나이보다 스무살 이상 적은 사람도 언제나 존댓말로 대할 것.

혼자서만 말하지 말 것.교훈적인 이야기로 감동 시키려 들지 말것. 가끔 피자를 쓸 것.

매력을 유지하라.

항상 반짝반짝하게 잘 씻고 가능하면 깨끗하고 멋진 옷을 입어라. 동성끼리라도 매력을 느껴야 오래 간다. 후줄근한 모습을 보면 내 인생도 함께 괴로워진다. 육체적 아름다움 만 매력이 아니다. 끊임없이 책도 읽고 영화도 보고 새로운 음악도 들어야 매력 있는 대화 상대가 될 수 있다.

'우(友)테크'의 일순위 대상은 배우자다.

가장 많은 시간을 보내는 집안에 원수가 산다면 그것은 가정이 아니라 지옥이다. 배우자를 영원한 동반자로 만들기 위해 우선 배우자의 건강을 살펴야 한다. 혼자 자는 일도 삼갈 일이다. 자다가 침대에서 떨어져도 모르면 큰일이다.

공동의 관심사나 취미를 만드는 것도 중요하다.

그렇다고 자기 취미를 강요해서도 안 된다. 함께하는 취미를 만든답시고 등산하는 데 데리고 가서는 5시간 동안 부인에게 한 말이라고는 "빨리 와" 뿐이었다는 얘기를 들은 적이 있다. 그 후로 사이가 더 나빠졌음은 물론이다.

우(友)테크 10훈(訓)

- 01) 일일이 따지지 마라.
- 02) 이말 저말 옮기지 마라.
- 03) 삼삼오오 모여서 살아라.
- 04) 사생결단 내지 마라.
- 05) 오! 예스 하고 받아들여라.
- 06) 육체 접촉을 자주해라.
- 07) 7할만 이루면 만족해라.
- 08) 팔팔하게 움직여라.
- 09) 구구한 변명 늘어놓지 마라.
- 10) 10%는 베풀면서 살아라.

—和—

무지개 원리

한 선비가 강을 건너게 해주고 있는 사공에게 으스대며 물었다.

선비= “자네 글을 지을 줄 아는가?”

사공= “모릅니다.”

선비=그럼 세상사는 맛을 모르는구먼.

그러면 공맹(孔孟)의 가르침은 아는가?

사공= “모릅니다.”

선비= “저런 인간의 도리를 모르고 사는구먼,

그럼 글을 읽을 줄 아는가?”

사공= “아닙니다. 까막눈입니다.”

선비= “원 세상에! 그럼 자넨 왜 사는가?”

이때 배가 암초에 부딪혀 가라앉게 되었다.

사공=이번에 사공이 선비에게 물었다.

“선비님, 헤엄치실 줄 아십니까?”

선비= “아니, 난 헤엄칠 줄 모르네.”

사공= “그럼 선비님은 죽음 목숨이나 마찬가지로입니다!”

이 세상에는 여러가지 사는 재미도 많고 보람도 많은데

우리가 덜컥 인생의 ‘암초’ 에 부딪히게 될 때 자기 목숨 하나 건지지 못한다면 그게 다 무슨 소용이 있을까? 설령 세상의 지식은 모자라더라도 살아남는 법을 아는 사공이 오히려 더 큰 지혜를 가진 것이 아닐까?

차동엽 신부가 쓴 자기계발서 '무지개 원리'에 나오는 우화이다.

'무지개 원리'는 모두 일곱 가지로 특별하지 않다.

1. 긍정적으로 생각하라.

불행은 내 허락 없이는 오지 않는다.

2. 지혜의 씨앗을 뿌려라.

역경과 시련을 극복하는 과정에서 지혜가 생긴다.

3. 꿈을 품으라.

먹이 감을 보고 사냥개가 달렸다. 다른 개들은 그 사냥개를 보고 달렸다. 그러나 다른 개들은 중간에 지쳐 중단했다. 그러나 사냥개는 목표가 있었기에 끝까지 달려 먹이 감을 쟁취했다.

4. 성취를 믿으라.

생각과 말 그 중에 말이 이긴다. 생각은 스쳐 지나갈 뿐이지만, 말은 이루어낸다.

5. 습관을 길들여라

6. '생각-->행동-->습관-->인격-->운명' 즉 습관이 운명을 결정짓는다.

7. 절대로 포기하지 마라.

그는 마음과 목숨과 힘을 다해 무언가를 사랑하는 것이 습관화되면 어느 것이든 성취할 수 있다고 강조한다. -和-

메모의 기술 7가지

① 언제 어디서든 메모하라.

머릿속에 떠오른 생각은 그 자리에서 바로 기록하는 것이 메모의 법칙이다.
목욕할 때, 산책할 때, 잠들기 전 등 언제 어디서든 메모한다.
늘 지니고 다니는 것, 늘 보이는 곳에 메모한다.

② 주위 사람들을 관찰하라.

독자적인 방법을 고안할 능력이 있다면 자신만의 방법을 터득하면 되지만,
그럴 능력이 없다면 우선 눈에 보이는 것부터 시작하는 것이 최우선이다.
즉 일을 잘하는 사람의 방법을 보고 배우는 것이다.
일을 잘하는 사람을 관찰하고 따라한다.
일을 잘하는 사람과 자신을 비교할 수 있는 일람표를 만들어본다.
회의 내용이 지루하면 다른 사람들을 관찰한다.

③ 기호와 암호를 활용하라.

메모할 때 반드시 '글자'만 쓰란 법은 없다.
자신이 보고 무슨 내용인지 알 수 있으면 된다.
중요한 것은 자신만의 메모 흐름을 만드는 것이다.

④ 중요 사항은 한눈에 띄게 하라.

메모하는 방법에는 정답이 없다.
시간이 지난 후 다시 검토했을 때 중요한 부분이 한눈에
들어오는 것이 좋은 메모다.
중요한 사항에는 밑줄을 긋는다.
좀더 중요한 사항은 동그라미로 표시한다.

삼색 볼펜을 사용해 내용과 중요도를 구분한다.

중요한 내용은 별도로 요약한다.

⑤ 메모하는 시간을 따로 마련하라.

하루에 한 번이라도 수첩과 펜을 드는 습관이 생기면

특별히 노력하지 않아도 자연스럽게 메모하게 된다.

메모만을 목적으로 하는 시간을 갖는다.

일부러 커피숍을 찾거나 생각을 정리해 주는 여행을 떠난다.

적어도 일주일에 한 번, 한 시간이라도

혼자만의 시간을 갖고 생각나는 것을 메모한다.

⑥ 메모를 데이터베이스로 구축하라.

메모는 어떤 형태로든 남겨두면 훗날 효력을 발휘한다.

데이터베이스를 만드는 가장 중요한 목적은 '정리한 후 잊어버리지자!'이다.

메모는 어떤 형태로든 남겨둔다.

메모를 모아 책 한 권으로 만든다.

메모와 자료를 주제별로 문서 보관 상자에 넣어 데이터베이스화 한다.

⑦ 메모를 재활용하라.

예전의 메모를 다시 읽어보는 습관부터 기른다.

메모한 것들은 날짜별 혹은 주제별로 정리한다.

정리된 메모를 문서 보관 상자에 보관한다.

다시 읽을 때는 느낀 점이나 아이디어를 다른 색 펜으로 적어둔다.

-和-

내 습관이 13가지 유형에 해당된다면 ?

미국 경제전문지 포브스는 지난 1주일 동안 학생, 교수, 기업가 등 다양한 나이, 직위, 직업을 가진 500명을 대면조사해 ‘성공을 막는 13가지 습관’ 을 찾았다고 보도했다. 포브스는 “작은 습관들이 성공에 큰 장애가 된다는 것이 놀랍다” 며 “**쉽게 저지르는 13가지 습관을 깨닫는 것이 성공을 도울 것**” 이라고 했다.

철자를 틀리는 등 사소한 맞춤법 실수가 성공을 가로막는 첫 번째 습관이라고 포브스는 지적했다. 문법 실수는 글쓰기가 교육을 받지 못했고 사소한 것에 신경쓰지 않는다는 느낌을 준다는 것이다. 허풍을 떠는 것도 나쁜 습관으로 꼽았다. 과도한 기대를 갖게 하면 실망도 큰 법이기 때문이다. 본인이 할 수 있는 것을 말하고 그 기대를 만족시키는 것이 주변 사람들에게 좋은 인상을 줄 수 있다.

포브스는 실수 자체는 문제가 아니지만, 그것을 인정하지 않는 태도는 문제라고 꼬집었다. 포브스는 “대부분의 실수는 자기 자신의 실수” 라며 “다른 사람을 희생양으로 삼아선 안 된다” 고 강조했다. 문제 해결을 위해 요령부터 찾는 습관도 성공을 막는 요인으로 지목했다. “성공한 사람들은 한 목표를 위해 꾸준히 오랫동안 노력한다. 비법이나 빠른 길은 없다” 고 단언했다.

다른 사람이 부탁할 때마다 ‘예스’ 라고 말하는 습관도 고쳐야 할 사례로 들었다. 모든 부탁을 들어주다 결국 자기 일은 못할 수 있어서다. 자신의 목표와 맞지 않는 부탁이라면 예의 바르게 거절하는 법도 배워야 성공에 다가갈 수 있다는 것이 포인트다. 포브스는 이 밖에 ‘말만 하고 행동하지 않는 습관’ ‘사람과 일에 대해 불평불만을 쏟아내는 것’ ‘열정 있는 척하는 것’ ‘목적 없이 사는 것’ 등도 성공을 가로막는 습관이라고 설명했다. 강영연 기자

* 성공을 막는 13가지 작은 습관*

1. 맞춤법실수
2. 행동보단 말
3. 성급한 결정
4. 불평불만
5. 허풍떨기
6. 남 탓하기

7.요령찾기

8.열정있는 척

9.목적없이 살기

10.부탁 다 들어주기

11.인생을 쉽게 생각

12.생각없이 행동

13.현실부정

시 사 점

성공도 습관이다. 실패도 습관이다. 고로 습관이 성공적이어야 한다.

〈和〉

내 인생 성적표

인생을 살아가는 동안에
가족보다 귀중한 이가 어디 있겠는가?

하지만 우리가 살다보면 내가 낳은 자식까지도
결국은 공동체 속에 한 일원으로
때로는 남남일 때가 많아
가슴조리며 살 때가 한 두 번이 아니다.

여기 사람들과 관계 속에
며느리, 자식과의 관계 속에 일어나는
재미나는 이야기를 적어 잠시 시름을 놓고자 한다.

세상만사 일들이 왜 이리 마음먹은 대로 잘 안되는지
잘난 아들은 국가의 아들,
돈 잘 버는 아들은 사돈의 아들,
빛진 아들은 내 아들,
이놈의 아들이 사춘기가 되면 남남이 되고,
군대 가면 손님, 장가가면 사돈이 된다.

아들을 낳으면 1촌, 대학가면 4촌,
군대 가면 8촌, 장가가면 사돈의 8촌,
애 낳으면 동포, 이민가면 해외 동포된다.

딸 둘에 아들 하나면 금메달,
딸만 둘이면 은메달,
딸 하나 아들 하나면 동메달,
아들만 둘이면 목매달.
장가간 아들은 희미한 옛 그림자,

시어머니 살아가며 착각하는 세 가지
며느리를 딸로 착각하는 여자,
사위를 아들로 착각하는 여자,
며느리 남편을 아직도 아들로 착각하는 여자
며느리는 가까이 하기엔 너무 먼 당신,
딸은 아직도 그대는 내 사랑,

남편이 집에 있으면 웬수 덩어리,
나가면 사고 덩어리,
며느리에게는 구박 덩어리
그래도 내 남편은 할 수 없이 미워도 다시한번

가진 재물을 안 물려주면 맞아죽고,
반만 주면 즐려죽고,
다 주면 굶어 죽는다.

세상만사 이래저래 한 평생 사는 것
힘들어 하지 말고 괴로워하지 말고
억울해 하지 말고 이놈 저놈 미워말고
가르침을 따라 나부터 살펴보고
날마다 감사하고 날마다 나의 부족함을 점검하며
살아가는 것이야 말로
세상에 가장 보람 있고 행복이 아니겠는가?

—和—

어느 95세 어른의 수기

나는 젊었을 때
정말 열심히 일했습니다.

그 결과 나는 실력을 인정받았고
존경을 받았습니다.

그 덕에 65세때 당연한 은퇴를 할 수 있었죠.
그런 내가 30년 후인 95살 생일 때
얼마나 후회의 눈물을 흘렸는지 모릅니다.

내 65년의 생애는 자랑스럽고 떳떳했지만,
이후 30년의 삶은 부끄럽고 후회되고 비통한 삶이었습니다.

나는 퇴직 후
"이제 다 살았다, 남은 인생은 그냥 덤이다."
라는 생각으로 그저 고통없이 죽기만을 기다렸습니다.

덧없고 희망이 없는 삶...
그런 삶을 무려 30년이나 살았습니다.

30년의 시간은
지금 내 나이 95세로 보면...
3분의1에 해당하는 기나긴 시간입니다.

만일 내가 퇴직 할 때
앞으로 30년을 더 살 수 있다고 생각했다면
난 정말 그렇게 살지 않았을 것입니다.

그때 나 스스로가 늙었다고,
원가를 시작하기에 늦었다고
생각했던 것이 큰 잘못이었습니다.

나는 지금 95살이지만 정신이 또렷합니다.
앞으로 10년, 20년을 더 살지 모릅니다.

이제 나는 하고 싶었던 어학공부를 시작하려 합니다.
그 이유는 단 한가지 ...

10년후 맞이 하게 될 105번째 생일 날!
95살때 왜 아무것도 시작하지 않았는지
후회하지 않기 위해서입니다.

〈和〉

인생이 바뀌는 대화법

내 말 한마디에 누군가의 인생이 바뀌기도 한다
정성껏 들어주면 돌부처도 돌아 보신다
말에는 자기 최면 효과가 있다

상대편은 내가 아니므로 나처럼 되라고 말하지 말라
내가 이 말을 듣는다고 미리 생각해 보고 말해라
정성껏 들으면 마음의 소리가 들린다

지루함을 참고 들어주면 감동을 얻는다
한쪽 말만 듣고 말을 옮기면 바보 되기 쉽다
자존심을 내세워 말하면 자존심을 상하게 된다

남의 명예를 깎아 내리면 내 명예는 땅으로 곤두박질 처진다
잘못을 진심으로 뉘우치면 진실성을 인정 받는다
말의 내용과 행동을 통일 시켜라

모르는 것은 모른다고 말해야 인정받는다
무시당하는 말은 바보도 알아 듣는다
말은 입을 떠나면 책임이라는 추가 다린다

대화의 질서는 새치기 때문에 깨진다
침묵이 대화 보다 강한 메시지를 전한다
첫 한마디에 정성이 실려야 한다

다양한 문화를 인정하면 대화는 저절로 잘된다
내 마음이 고약 하면 남의 말이 고약하게 들린다
지적은 간단하게 칭찬은 길게 해라

말투는 내용을 담은 그릇이다
따져서 이길 수는 없다
사랑이라는 이름으로도 잔소리는 용서가 안 된다

좋은 말만 한다고 해서 좋은 사람이라고 평가받는 것은 아니다
유머에 목숨 걸지 말라
반드시 답변을 들어야 한다고 생각하면 화를 자초 한다

설명이 부족한 것 같을 때쯤 해서 말을 멈춰라
앞에서 할 수 없는 말은 뒤에서도 하지 말라
농담이라고 해서 다 용서되는 것은 아니다

표정의 파워를 놓치지 말라
적당할 때 말을 끊으면 다 잃지는 않는다
사소한 변화에 찬사를 보내면 큰 것을 얻는다

말은 하기 쉽게 하지 말고 알아듣기 쉽게 해라
입(말) 서비스에 가치는 대단히 크다
당당하게 말해야 믿는다

흥분한 목소리 보다 낮은 목소리가 위력 있다
눈으로 말하면 사랑을 얻는다
덕담은 많이 할수록 좋다

공치사하면 누구나 역겨워한다
잘난 척하면 적만 많이 생긴다
두고두고 괴씸한 느낌이 드는 말은 위험하다

상대에 따라 다른 언어를 구사해라
과거를 묻지 말라
일과 사람을 분리해라

애교는 여자의 전유물이 아니다
대화의 시작은 호칭부터다
말을 독점하면 적이 많아진다

작은 실수는 덮어 주고 큰 실수는 단호하게 꾸짖어라
지나친 아첨은 누구에게나 역겨움을 준다
무덤까지 가져가기로 한 비밀을 털어놓는 것은 무덤을 파는 일이다

약수는 또 하나의 언어다
쓴 소리는 단맛으로 포장해라
낮선 사람도 내가 먼저 말을 걸면 십년지기가 된다

목적부터 드러내면 대화가 막힌다
보이는 것만으로 판단해서 말하면 큰 낭패를 당하기 쉽다
말을 잘한다고 대화가 유쾌한 것은 아니다

타협이란 완승, 완패가 아니라 둘다 승이다
힘담에는 발이 달렸다
단어 하나 차이가 남극과 북극 차이가 된다

진짜 비밀을 차라리 개에게 털어놓아라
가르치려고 하면 피하려고 한다
비난하기 전에 원인부터 알아내라

눈치가 빨라야 대화가 쉽다
불평하는 것보다 부탁하는 것이 실용적이다
말도 연습을 해야 나온다

허세에는 한 번 속지 두 번은 속지 않는다
내가 먼저 털어놓아야 남도 털어 놓는다
약점은 농담으로라도 들추어서는 안 된다

지나친 겸손과 사양은 부담만 준다
말은 가슴에 대고 해라
넘겨짚으면 듣는 사람 마음의 빗장이 잠긴다

때로는 알면서도 속아 주어라
남에게 책임을 전가하지 말라.

-和-

감기해방을 위해 숙지해야 할 감기에 꼭 '걸리는' 법 10가지

감기, 정말 흔한 질환이죠. 여태까지 감기 한 번 앓아보지 않은 사람은 거의 없을 겁니다. 실제로 진료실에서 환자를 진료하다 보면 '기침, 콧물, 발열 등' 감기증상으로 병원을 내원하는 경우가 가장 많습니다.

이처럼 흔하다 보니 '감기쯤이야'하면서 감기를 가벼이 넘 기거나 우스갯소리로 '감기는 소주 한잔에 고춧가루를 풀어 마시면 한방에 낫는다'는 식의 자신만의 민간요법?을 맹신하는 경우도 더러 있습니다. 실제로 환자들과 대화를 하거나, 외부 강연을 가보면 잘못 알고 있는 점들이 꽤 많습니다! 이에 이번 칼럼에서는 문 답식으로 감기에 대해 알아보도록 하겠습니다.

◆ 지피지기면 백전백승, 감기란?

감기(感氣)는 '느낄 감(感)'에 '기력 기(氣)'자를 쓰는 우리 나라에서 만들어진 한자어로 옛날에는 모두 '고뿔'이라고 표현했습니다. '코'의 옛말이 '고'이고, '뿔'은 열을 뜻하므로 우리말로 풀이하자면 '코에 열이 나는 질환'이 되겠네요. 영어로는 잘 아시겠지만 주로 common cold라는 표현을 씁니다.

이러한 감기는 보통 의학적으로 엄밀히 말하자면 상기도 감염(Upper Respiratory tract Infection, URI) 중 비인 후염을 가리키며, 또 다르게는 '기침, 콧물, 발열 등' 증상을 총칭하는 의미로도 많이 사용됩니다.

◆ 감기의 관점, 증상에 초점을 둔 환자 vs. 염증 위치에 초점을 둔 의사

앞에서 제가 '상기도'라는 단어를 사용했죠? 상기도는 상부 호흡기도의 줄인 말입니다. 즉, 우리가 호흡을 할 때는 주로 입이나 코로 숨을 들이마셔서 기관지를 거쳐 폐까지 전달한 후, 다시 폐에서 기관지를 거쳐 입이나 코로 내쉬게 되는데 이러한 통로를 호흡기관, 또는 호흡기도라 말합니다. 이중 상기도(상부 호흡기도)는 호흡과 관련된 위쪽 통로로 주로 코, 구강, 인두, 후두, 편도, 후두개, 성대라고 이 해하면 되겠습니다.

이러한 감기의 분류에 대해서 일반인들의 분류 관점과 의사의 분류관점은 조금 다릅니다.

환자들은 '열이 내려야 하는데, 재채기 때문에 잠도 못 잘 지경이다, 콧물 때문에 코를 풀다 코가 헐 지경이네...' 등과 같이 증상에 초점이 맞춰져 있고, 의사들은 호흡기에서 염증이 발생한 곳의 위치에 더 관심이 많습니다. (그 이유는 발생한 위치에 따라 진단검사법이나 치료법이 다를 수 있기 때문이죠. 이 내용을 자세히 다루기에는 내용이 길고, 별 도움도 되지 않아 이쯤에서 줄입니다.)

의사들의 이러한 관점에서는 감기를 다시 원인 균주에 따라 바이러스성, 세균성, 드물게 곰팡이성으로도 분류할 수 있습니다.

◆ 감기증상이 있으면 다 감기? 폐렴, 결핵, 폐암 증상일 수도

대표적인 감기 증상에는 기침, 콧물, 코막힘이 있으며, 드물게 가래나 열이 날 수도 있습니다. 여기서 반드시 주의해야 될 것은 역관계는 성립하지 않는다는 것입니다. 즉, 감기에 걸리면 위에서 말 한대로 기침, 콧물, 열 등이 있을 수 있지만, 그렇다고 해서 이 증상이 모두 감기만을 의미하는 것은 아니라는 것입니다.

반드시 증상만으로 감기라고 단정지어서는 안됩니다. 폐렴, 결핵, 드물게는 폐암도 증상은 감기증상과 유사할 수 있습니다. 따라서 기침, 가래가 심해진다면 열이 난다고 해서 '감기 걸렸나?'로 단순하게 생각하면 안됩니다.

◆ 병원에 가봐야 하는 감기 증상 4가지

물론 감기증상이 있다고 무조건 병원에 가야 한다는 것은 아닙니다. 실제로 감기라면 대부분은 별다른 치료 없이도 며칠 안으로 좋아질 수 있습니다.

하지만 다음의 경우에 해당한다면 그때는 가까운 병원을 내원해보시는 것이 좋습니다.

1. 감기 증상이 1주일 이상 계속 지속될 때
2. 38도 이상의 고열이 동반될 때
3. 탁한 색깔의 가래(쌔누렁거나, 초록색, 벽돌색 등)가 있는 경우 (감기 때의 가래는 대부분 코에서 넘어간 콧물이 다시 침과 함께 나오는 것으로 일반적으로 색깔이 없고 투명함)
4. 본인이 천식 또는 만성폐쇄성 폐질환을 가지고 있는 경우
또한 위의 경우가 아니더라도

▲유아, 소아(특히 3세미만) 이거나

▲60세 이상의 노인들의 경우는 면역력이 저하된 경우가 많으므로 경미한 감기증상에도 가급적이면 병원에 내원하는 것이 좋겠습니다.

◆ 감기 걸렸다고 큰 병원에 주사 맞으러 가야 할까?

감기 때문에 굳이 대학병원으로 갈 필요는 없으며, 가까운 의원을 이용해도 충분히 완벽한 치료를 받을 수 있습니다.

(실제로 의원에 있으신 선생님들은 실력이 없어서 의원에 있는 것이 아닙니다. 여러분들의 주치의로서 일차의료와 일차진료를 담당하기 위해서 여러분 곁에 있는 겁니다.)

하지만 오히려 의원보다 병원이 위치가 가깝거나, 기존의 중증질환으로 대학병원에서 치료를 받고 있거나, 약제를 복용하고 있다면 그때는 기존에 다니고 있던 병원에서 치료를 받는 것이 좋습니다.

감기치료의 원칙은 일단은 대증치료입니다. 대증치료란 증상에 대한 치료입니다. 즉, 콧물이 나오면 콧물이 안 나오게 하고, 기침이 난다면 기침을 줄이고, 열이 난다면 열을 떨어뜨리는 것이죠.

이때 중요한 것은 이러한 증상들이 원래는 우리 몸에서 감기와 싸우려는 정상적인 방어기전이라는 것입니다. 따라서 이러한 증상들을 무조건 억제시키는 것만이 정답은 아니라는 것이죠. 하지만 실질적으로 감기 초기에 이러한 증상으로 고생하고 있다면 '아, 이건 우리 몸이 싸우는 행위니까. 그냥 참고 견뎌야지'라는 생각으로 무조건 버티는 것도 정답은 아닙니다. 이러한 점에 대해서는 의사가 충분히 고려하여 처방하니 걱정할 필요가 전혀 없습니다.

주사는 대개의 경우는 필요가 없습니다. 하지만, 이 역시 매우 고열이 있거나 빠르게 증상을 경감할 필요가 있다면 의사의 판단 하에 처방과 주사가 이뤄집니다. 따라서 이 역시 의사의 판단에 적절하게 맡기는 것이 좋습니다.

감기약을 먹으면 졸음이 와서 꺼려진다는 경우도 많은데 요, 감기약 중에 특히 콧물에 효과가 있는 약제가 항히스타민제인데, 이것이 다소 졸리게 할 수 있습니다. 사실은 항히스타민제 중에서도 다소 졸리게 하는 약제가 효과는 좀 더 좋습니다. 그리고 실제로 감기에 걸렸을 때는 잠을 평소보다 좀 더 자는 것이 좋습니다. 하지만 최근에 개발된 항히스타민제 중에는 전혀 졸리지 않는 것들도 있으니, 의사에게 상황에 따라 얘기하면 도움 받을 수 있습니다.

◆ 감기에 걸리거나 악화시키는 방법 10가지

감기에 절대 안 걸리는 방법은 없지만 역으로 감기에 걸리는 방법이나 악화시키는 방법은 분명히 제시할 수 있습니다. 다음 9가지 생활습관에 대해 주의를 기울인다면 올 한 해 감기에 걸릴 확률이 훨씬 줄어들거나 감기 없는 한 해를 날 수 있을지도 모릅니다.

1. 감기 걸린 사람 옆에 꼭 붙어 있다. 기침을 정면에서 받으면 더 효과적!
2. 담배를 계속 핀다.
3. 술을 매일 같이 마신다.
4. 집에 들어오면 손을 씻지 않는다. 손을 씻지 않은 채로 음식을 먹으면 더 효과적!
5. 과일은 절대 입에 대지도 않는다.
6. 아무리 추워도 옷은 얇게 입고 다닌다(패션은 나의 생명?!).
7. 올 겨울(2013년)에는 독감예방접종을 받지 않는다.
8. 날마다 회식하고, 식사를 불규칙적으로 한다. 여기에 야식까지 곁들이면 금상첨화.

9. 열이 펄펄 나도, 병원에 절대 가지 않는다. 소주 1잔에 고춧가루까지 곁들이면 더 효과적!

10. 이 모든 것을 끝이끝대로 실천하는 경우!

< 글 = 아주대병원 가정의학과/건강증진센터 이승화 교수 (가정의학과 전문의) >

이승화 건강의학전문기자 / 건강을 위한 첫걸음 - 하이닥

비타민 C의 효과

100세 장수비결, 서울대의대 이왕재교수의 비타민-C 강론

먼저 저는 비타민-C의 복용에 대하여 말하기 전에 '비타민 -C는 비타민이 아니라'라는 사실을 말하고 싶습니다. 많은 사람들이 비타민-C를 비타민과 같이 취급하기 때문에 60mg으로 한정 짓습니다. 그러나 인간도 창조시에는 스스로 만들었다는 것이 바로 노아의 홍수 사건이 우리에게 보여주는 분명한 증거입니다.

앞에서 언급했듯이 비타민-C는 사람을 포함하는 영장류 와 기니픽(guinea pig)이라는 실험동물을 제외한 대부분의 동물들에서 체내 생합성이 가능합니다. 생합성을 못하는 인간에서의 필요량을 알아보기 위해서는 생합성이 가능한 동물들에서 일일 합성량이 얼마나 되는지를 알아보는 것이 간접적인 도움이 될 것입니다.

많은 동물들의 체내 생합성량을 조사해 본 결과 체중 70kg으로 환산했을 때 하루에 적게는 5g에서 많게는 약 20g까지 생합성하는 것으로 밝혀졌습니다. 이 양이 인간 의 비타민-C복용량에 그대로 적용될 수는 없다고 하더라도 여러 가지 생물학적 제반 현상들이 비슷함을 인정할 때 인간의 복용량을 결정함에 있어서 참고가 되지 않을 수 없습니다.

미국의 비타민-C에 관한 국립연구협의회(National Research Council for Vitamin-C)나 세계보건기구 (WHO)는 성인 남녀의 최소 복용 권장량을 60mg으로 정 하고 있습니다. 이 단체들의 주장에 의하면 하루에 60mg의 비타민-C를 복용함으로 체내의 풀pool을 1.5g으로 유지할 수 있다고 합니다. 뿐만 아니라 그보다 더 많은 양을 복용함으로 체내의 풀pool은 늘어 날 수 있다고 보고하고 있습니다.

그런데 재미있는 사실은 하한선은 60mg으로 정해 뒀으나 상한선은 제시하지 않았다는 점입니다.

비타민 A, D, E, K 등 지용성 비타민의 경우 심한 독성 때문에 상한선 용량이 반드시 제시되는 것과는 대조를 이룬다고 할 수 있습니다. 이와 관련하여 안타까운 것은 의사 나 약사를 포함하여 많은 사람들이 비타민-C의 하루 적정 복용량을 60mg으로 잘못 알고 있다는 사실입니다.

우리가 비타민-C의 복용량을 결정함에 있어서 하루 60mg의 비타민-C 복용으로는 약 1개월 동안 서서히 괴혈병에 걸리는 것을 막아 줄 수 있을 뿐이라는 사실을 잊 어서는 안 될 것입니다. 바꿔 말하자면 결국 1개월 동안 서서히 괴혈병에 걸려 왔다는 얘기가 됩니다. 얘기를 조금 더 진전시키면 용량을 늘릴 경우 괴혈병에 걸리는 시간이 조금 연

장될 뿐이라는 사실입니다. 괴혈병의 병리적 발생 기전에 대해서는 아직도 의견이 분분합니다. 단순한 콜라젠 (collagen) 단백질 합성의 장애 때문이라는 이론은 더 이상 학문적 지지를 받을 수 있는 설명이 되기 어렵습니다 .

이젠 복용량 결정을 위한 기준을 고려해 보기로 하겠습니다.

첫째, 체내 생합성이 가능한 동물들의 하루 합성량을 고려 할 때 현재 권유되고 있는 양보다 훨씬 많은 양이 권장되어야 합니다.

둘째, 단순히 혈중 농도만을 유지하기 위해서 복용하느냐, 아니면 각종 음식물이 섞이는 위장(stomach)에서의 농도를 최대한으로 하여 발암물질인 나이트로자민 (nitroso-amine)의 생성을 억제하고 그 이후 혈중 농도를 유지할 것인가를 고려하여야 합니다.

셋째, 많은 양의 복용으로 심각한 부작용이 체내에서 유발 되느냐 하는 문제 역시 심각히 고려되어야 합니다.

이상의 몇 가지 고려되는 기준을 통해서 폴링 (L. Pauling)박사는 체중 70kg인 사람을 기준으로 했을 때 하루 10000mg 을 복용할 것을 권장하였습니다. 물론 앞에서 언급한 하루 최소 권장량에 비하면 무려 160배 이 상의 많은 양이라 할 수 있습니다.

실제 폴링 박사 주변의 의사를 포함한 많은 사람들이 소위 거대용량(megadose)의 비타민-C를 오랫동안 복용해 왔고 심지어 어떤 의사는 말기 암 환자들에게 10g 이상의 많은 양을 투여하고 그때 나타나는 긍정적인 효과들을 계속 보고해 왔습니다. 물론 이때 그 어떤 심각한 부작용도 보고된 바 없습니다. 오히려 세인들의 주의를 환기시키고 도남을 만한 놀라운 효과들이 많이 보고되었습니다.이에 대해 또 다른 많은 의사들이 반박하는 보고들을 하였으나 그 주류가 효과들이 과장되어 있다는 보고들이지 전혀 그 령지 않거나 치명적인 부작용이 있다는 반박 보고들은 거의 없었습니다.

참고로 저는 지금까지의 설명 내용을 충실히 준수하여 하루 8~10g(체중 70kg 내외이기 때문)의 비타민-C를 10년 이상 거의 하루도 빠짐없이 복용해 왔습니다. 뿐만 아니라 저의 가족과 친구, 친지, 동료 등 주위에서 수많은 사람들이 수년 이상 비타민-C를 복용해 오고 있습니다. 저 를 비롯한 모든 사람들이 말하는 효과는 어떠한 약의 안전 성을 증명하기에 충분히 긴 시간이라고 생각합니다. 여담 으로 들릴지 모르겠으나 하루 눈에 보이는 것도 있었고 보이지 않는 것도 있었습니다. 10년이란 세월은 결코 짧은 시간이 아닙니다.

최소 권장량이 60mg으로 아주 적음에도 불구하고 시중 에서 팔리고 있는 많은 비타민-C제품의 단위 용량이 크다고 하는 사실입니다. 어린이용 비타민-C의 경우도 최소 단위가 100mg으로 되어 있을 뿐 아니라, 성인의 경우 대개 500mg에서 1000mg이 최소 단위 용량임을 간과할 수 없습니다.

그렇다면 어떻게 복용하는 것이 가장 효과적일까요?

비타민-C의 항암 효과를 위해서는 위장에 있는 음식물과 최대한으로 섞이게 해서 그곳에서 생기는 나이트로자민의 양을 줄이기 위해서 복용해야 합니다.

다시 말하자면 반드시 어떤 음식이든 음식을 먹을 때 복용 하는 것이 좋습니다.

그것도 한 번에 많은 양을 복용하는 것보다는 아침, 점심, 저녁으로 3번에 나누어서 복용할 것을 권합니다. 극단적으로 폴링 박사의 경우 1시간에 1000mg씩 복용하라고 하였지만 거의 현실성이 없는 이야기입니다. 실제 아침, 점심, 저녁 3회 복용하는 것이 쉬운 일은 아닙니다. 비타민-C의 화학적 명칭이 아스코르빈산 즉, 산인만큼 공복에 복용하는 것은 속 쓰림을 유발할 수 있으므로 피하는 것이 좋습니다. 위산과다증이나 위궤양이 있는 사람이라 할지라도 식후에 즉시 복용하면 아무런 문제점도 발생하지 않습니다.

최소한 하루에 3회에 걸쳐서 자기 체중에 맞는 용량을 나누어 먹고자 하면 비타민-C를 항상 휴대하여야 함은 물론입니다. 따라서 늘 휴대하기에 편한 제품이면 좋을 것입니다. 이를테면 10정씩 알루미늄 포장이 되어 있는 제품을 들 수 있습니다.

이와 같이 많은 양을 복용하고자 하면 경제적인 측면도 고려하지 않을 수 없습니다. 그러나 한편으로 다행한 것은 비타민-C가 특허물질이 될 수 없기 때문에 그 가격이 비싸질 수가 없다고 하는 점입니다. 그래서 비타민-C만으로 만들어진 제품들은 값이 싸입니다. 참고로 가루로 된 비타민-C의 경우 식품첨가제로 분류된 제품이 1kg에 30,000원 내외이고 일단 알약으로 만들어지면 6~7만원 정도 내외로 비싸집니다.

가루제품의 경우 쓴 장점이 있는가 하면 휴대와 복용이 불편하다고 하는 단점이 있고, 알약의 경우 다소 비싸지만 휴대와 복용이 간편해서 실제 이 제품이 많이 이용되고 있습니다. 후자의 경우 한달에 15,000원이면 족하니 큰 부담이 되는 액수는 아닌 것으로 생각합니다.

그런데 어떤 사람들은 미국에서 처음 만들어졌으니까 미국제가 더 좋을 것이라고 생각하기도 하는데 그렇지 않습니다.

미국제 비타민-C에는 많은 경우 로즈힙(rose hip)이라는 물질이 함께 섞여 있는데, 이 로즈힙이 섞인 비타민-C를 복용해서는 안됩니다. 왜냐하면 음식과 함께 들어간 비타민-C가 위 속에서 즉시 녹아서 음식물에서 생기는 발암물질의 생성을 억제시켜야 하는데, 그 물질은 한꺼번에 녹지 않고 서서히 녹아서 혈중 농도를 일정하게 유지시켜 주는 역할을 하기 때문입니다. 사실 미국제에는 쓸 데없이 많은 것을 집어넣는 경향이 있습니다.

그러다보니 비타민-C를 먹어야 하는 사람에게 쓸데없는 것까지 많이 먹게 되니까 변비도 생기고 몸이 좋아지지 않는 것입니다. 그래서 저는 사실 미제로 선물이 들어오기도 하지만 일부로 국산을 사먹습니다.

그리고 많은 사람들이 복용에 관해서 복합비타민은 어떠 한지, 자연산 비타민-C와 합성 비타민-C 중 어떤 것이 좋은지에 대하여 질문합니다. 사실 복합비타민은 비타민-C 외에 지용성 비타민도 포함되어 있기 때문에 결코 다량으로 복용할 수 없습니다. 그렇기 때문에 제품에 따라 다르 겠지만 복합비타민은 하루에 한 알을 복용하고, 비타민-C 는 매 식사와 함께 따로 복용하는 것을 권합니다.

그리고 자연산과 합성 비타민-C의 차이는 없습니다. 자연산의 경우는 비타민-C가 많이있는 식물로부터 추출해야 하는데 그 과정에서 강한 산을 처리해야 하는 등 합성할 때의 과정과 마찬가지로 화학적 과정을 거쳐야 하기 때문에 거의 차이가 없습니다.

대신 비타민-C 선택을 잘 하셔야 합니다. 저는 이것을 굉장히 강조하고 싶습니다. 자연산이나 합성 비타민-C나 같다고 해서 비타민-C라고 쓰여 있다고 해서 아무 것이나 먹으면 안 됩니다. 상한 비타민-C는 거꾸로 우리 몸을 공격합니다. 비타민-C가 우리 몸을 보호하는 것이 아니라 거꾸로 우리 몸을 상하게 합니다.

하얗게 된 비타민-C를 먹으십시오.

비타민-C를 까서 먹으려고 하는데 노랗게 되었다면 가서 다른 것으로 바꾸어 달라고 해야 합니다. 비타민-C는 하얗습니다. 노랗게 된 것은 먹지 마십시오. 절대 안 됩니다. 비 타민-C가 상했는지 상하지 않았는지 모르게 노랗게 만들었다는 것은 소비자들을 우롱하는 것입니다. 특정한 회사를 지적해서 말하는 것이 아닙니다. 단지 제 생각에는 노랗게 만든 의도가 불순하다고 생각합니다. 노랗게 되면 반품이 들어오니까 아예 노랗게 만드는 것이 아닐까 오해하게 만듭니다.

그리고 비타민-C를 비싸게 만들기 위해서 거기에서 비타민 B를 섞는다든지 이상한 캡슐 속에 집어넣는다든지 하는데 그렇게 하면 비싸집니다. 비타민-C를 평생 먹으려면 비싼 것을 먹으면 안 됩니다.

순수하게 비타민-C만 만들었다면 비싸지 않습니다.

저는 약장사가 아닙니다. 저는 사람들이 어떻게 하면 건강하게 살 수 있을까, 어떻게 하면 하나님이 약속하신 120세를 살 수 있을까에 대하여 연구하면서 깨달은 것을 증거할 뿐입니다.

결론적으로 비타민-C는 결코 부작용이 없습니다.

도리어 모든 질병으로부터 우리의 몸을 예방하도록 도와 주는 것입니다. 음식을 먹을 때마다 잊지 말고 비타민 2g(1,000mg 2알) 이상을 먹으십시오. 이것이 제일 좋은 방법입니다. 음식을 먹고 30분이 아닙니다.

최소한 아무리 잘못 하더라도 식사 후 즉시 먹어야 합니다 . 이것을 철저히 지켜야 합니다. 잊어버리면 안됩니다. 그렇기 때문에 항상 비타민-C를 몸에 지니고 다녀야 합니다.

비타민-C를 핸드백에 넣으시든 남자는 양복 주머니에 넣고 다니든지, 아무튼 몸에 지니고 다녀야 합니다. 그래도 습관이 안돼서 잊어버립니다. 그것을 잘 해야 100% 효과를 볼 수 있습니다. 그렇다고 한 끼 비타민-C 먹는 것을 놓쳤다고 너무 걱정 마십시오. 왜냐하면 유해산소나 발암물 질은 굉장히 적은 양이 생기기 때문입니다. 한 번에 많이 생겨서 암을 일으키는 것이 아닙니다.

지금까지 복용하지 않았는데 아직도 살고 있습니다. 이제 는 120세를 살 수 있습니다. 이제는 나머지 50년은 제대로 사실 수 있다는 것입니다. 늙는 속도가 늦어지는 것입니다. 그렇기 때문에 음식과 같이 먹되 절대 공복에 먹으면 안 됩니다. 음식을 먹지 않을 때는 비타민-C를 먹지 않아도 무방합니다. 왜냐하면 금식 자체가 비타민-C와 똑같은 효과를 나타내기 때문입니다. 간식할 때도 마찬가지입니다. 간식도 음식입니다. 음식이 들어간다면 무조건 비타민-C가 같이 들어가야 합니다. 다섯 끼 먹었으면 다섯 번 먹고, 여섯 끼 먹으면 여섯 번 먹어야 합니다. 잠자기 전 야식으로 라면을 먹었다라고 꼭 비타민-C를 같이 먹어야 합니다. 그렇기 때문에 비타민-C는 하루에 얼마를 먹어야 한다는 정해진 양이 없습니다.

여기서 잠깐!

비타민-C를 먹으면 이런 증상들이 나오는데 결코 부작용으로 나타나는 현상이 아닙니다.

1. 묽은 변이 나온다. - 아무리 위장이 좋은 사람이라도 변이 1주일 정도 묽게 나옵니다.
2. 설사를 한다. - 대장 내에 존재하는 정상적 미생물군 총에 변화가 생기기 때문에 일어나는 일시적 현상입니다. 이 때는 처음 복용량에서 절반으로 줄여 며칠을 복용하면 길어야 3~4일이면 설사가 멈추고 변이 약간 묽은 상태가 되다가 일주일 정도가 되면 거의 정상으로 돌아오게 됩니다.
- 3.위가 쓰리다. - 식사와 함께, 혹은 식사 후 즉시 비타민-C를 복용했음에도 속이 쓰린 사람은 위장관이 병적 상태에 있음을 의미합니다. 즉, 위염이든 위궤양 상태에 있음을 의미하는 것입니다.

현재 병변을 가지고 있기 때문에 일종의 산인 비타민-C(아스코르빈산)가 들어가면 속이 쓰린 것입니다. 이런 사람은 더더욱 비타민-C를 복용해야 하는데, 속이 쓰릴 때 비타민-C복용시 물을 한 컵 정도 더 마시면 훨씬 덜하다는 사실을 염두에 두고 3~4일, 혹은 1주일 정도만 견디면 속쓰림은 사라지고 또한 위염이나 위궤양을 치료할 수 있습니다.

4. 방귀가 나온다. - 대장에서 전쟁을 하고 있기 때문입니다. 즉, 좋은 균들이 유해한 균들을 대치하는 중에 있기 때문에 그 사이에 일시적으로 가스 발생이 많아지는 것입니다. 사람에 따라 다소 차이가 있지만 시간이 조금 더 지나면 지독한 냄새도 사라지고 가스조차도 평상시대로 돌아옵니다.

박사님! 거두절미하고 비타민-C를 복용하는 구체적인 방법을 알고 싶습니다.

첫 번째 원칙은 식사와 함께 복용하시라는 것입니다.

식사를 세 번하면 비타민-C도 세 번 복용하시고 더 이상 혹은 그 이하로 식사를 하시면 그 횟수에 맞추어 복용하십시오.

두 번째 원칙은 복용량에 대한 것인데 음식량에 비례해서 드시는 것이 원칙입니다.

보통의 식사의 경우 식사 때마다 1000mg 짜리 두 알을 드시면 됩니다. 다소 과식을 했다 생각하면 1-2알 더 늘리시는 것이 좋습니다. 결국 정상적인 세끼 식사를 한다면 하루에 1 그램 짜리 6 알 정도 드시는 것으로 생각하면 되겠습니다.

과다 복용시 요로결석이 생긴다고 하던데 이 점에 대해서 설명해 주시기 바랍니다.

답은 '그렇지 않습니다'입니다. 즉, 기본적으로 요로결석이 생기는 조건은 소변이 알카리 상태로 변할 때입니다. 그런데 비타민-C를 많이 복용하시면 소변이 약산성으로 변합니다. 따라서 비타민-C를 많이 복용하시면 오히려 요로 결석을 예방할 수 있습니다.

실제 미국 샌프란시스코 의료원에서는 비타민-C를 비교적 많이 복용하는 사람들 수 만명을 대상으로 조사해본 결과 비타민-C를 전혀 복용하지 않는 군과 복용하는 군 사이에 요로결석 환자 발생비율이 차이가 없음을 보고한 바도 있습니다.

박사님! 자연산과 합성 비타민-C 사이에 어떤 차이가 있습니까?

아무래도 자연산이 좋을 것 같은데, 느낌은 그렇습니다만 실제 우리 몸에서 자연산과 합성을 구분할 수 없습니다. 화학적으로 완벽하게 똑같기 때문입니다. 결국 문제는 합성을 위한 화학적 공정을 거칠 때 일어나는 오염의 문제일 것입니다.

실제 합성제품의 경우 합성 시에 굉장히 오염이 적은 제품을 만들고 있을 뿐 아니라 자연산도 결국 화학공정을 거쳐야 하기 때문에 순도의 문제는 별 차이가 없습니다.

다만 최근에 자연산 비타민-C를 분리하지 않은 채 원료상 태로 정제를 만든 제품들이 몇몇 회사에서 출시되고 있는 것으로 아는데 그런 제품의 경우는 전혀 다른 차원에서 생각해야 합니다. 아무래도 값이 비쌀 수밖에 없다는 이야기입니다. 그 경우는 소비자의 선택의 문제임을 알려 드립니다.

박사님은 꼭 하얀 색 비타민-C를 복용하라 하시는데 특별한 이유라도 있는 건가요?

하얀 색 비타민-C 제품을 드시라는 데는 특별한 이유가 있습니다. 원래 정제된 비타민-C가루는 흰색입니다. 따라서 알약 제재도 흰색이어야 합니다. 그런데 이 흰색의 정제가 시간이 오래 경과되거나 습기에 노출되거나 또는 빛에

오래 노출되면 산화되면서 색이 노랗게 변합니다. 산화된 비타민-C는 비타민-C의 본연의 중요한 작용을 나타내지 못 합니다. 때로는 몸에 해로울 수도 있습니다. 따라서 색이 변했다는 것이 확인되면 산 곳에서 반품을 요구하시거나 폐기하는 것이 좋습니다.

어린이는 어떻게 복용하나요? 복용방법, 복용량 등에 대 해서 자세히 알려 주세요.

우선 학령 전 아동이라면 굳이 비타민-C를 먹이지 않아도 될 것으로 생각합니다.

다만 감기를 자주 앓는다든지 성장이 부진한 아동의 경우 학령 전이라도 먹이는 것이 좋을 것입니다. 이때는 어린이 용으로 나와 있는 제품을 선택하십시오. 대개 그 제품들은 맛있게 만들어져 있기 때문에 어린이들이 즐겨 먹습니다. 아이 주위에 늘 그런 제품을 비치해서 스스로 알아서 찾아 먹도록 습관을 들이십시오.

학교에 다니는 아동들의 경우 밥을 제법 많이 먹습니다. 그런 경우 식사 때마다 1000mg 짜리 1 알을 먹게 해서 하루에 총 세 알 정도 복용토록 하면 좋을 것입니다.

무엇이든 과하면 좋지 않다고 배웠습니다.

박사님께서 주장하시는 비타민-C 거대용량 복용도 그런 차원에서 문제가 있어 보입니다. 비타민-C 거대용량의 부작용에 대해서 가감없이 말씀해 주시기를 부탁드립니다.

좋은 질문입니다. 맞습니다. 무엇이든 과해서 좋은 것은 없습니다. 그것은 지극히 일반적인 원칙입니다. 그런데 과하다는 것의 기준이 무엇입니까 ? 그런 일반론을 이야기할 때는 과하다 안하다의 기준이 분명할 때 할 수 있는 이야기입니다.

즉, 현재 통용되고 있는 하루 60 mg의 권장량이 잘못되어 있고 제가 주장하는 바 하루 6000 mg이 맞는다면 결코 거대용량이라고 현재 이야기하는 6000 mg 혹은 그 이상이 과하다고 이야기할 수 없는 것입니다.

소위 말하는, '거대용량'의 부작용은 전혀 없습니다.

굳이 부작용을 이야기하라면 밥을 먹을 때 오는 부작용 즈 이라고 생각하시면 됩니다. 설사는 부작용이라고 이야기할 수 없습니다. 오히려 설사가 각자의 적정량을 정하는 상한선으로 생각할 수 있기 때문에 도움이 됩니다. 그리고 설사는 3-4일을 지속하지 않습니다. 바로 적응이 되면서 멈춥니다.

임신을 한 경우에도 거대용량을 복용해도 됩니까?

물론입니다. 오히려 임신에 의해 비타민-C의 필요량이 늘어나기 때문에 임신한 사람의 경우 더욱 필요합니다.

현재 만성간염을 앓고 있습니다. 박사님의 강의를 듣고 비타민-C를 복용하고싶는데 저의 경우도 비타민-C를 복용해도 되는지요?

당연합니다. 반드시 비타민-C를 많이 복용하셔야 합니다. 비타민-C는 간염바이러스를 직접 죽이는 능력을 가지고 있고 간세포의 회복을 도와줍니다.

비타민-C가 간에 독성을 나타낼까 염려하시는 분들이 많은데 결코 그렇지 않습니다.

소화기 내과의사들이 유일하게 간환자들에게 권하는 비타 민이 바로 비타민-C입니다. 심지어 미국의 일부 내과의사들은 급성간염환자에게 많은 양의 비타민-C만을 처방할 정도입니다.

이왕재 교수

1955년 4월 24일 (경기도 평택)

소속 : 서울대학교 (해부학과 교수)

학력 : 서울대학교대학원 해부학, 면역학 박사

수상 : 2005년 영국 국제인명센터(IBC) 세계 100대 의학자 선정

경력 : 2005년 영국 국제인명센터(IBC) Greatest Lives 등재 2004년 7월 인명사전 마르퀴즈 후즈 후 등재 —和—

좋은 친구가 많아야 장수한다.

인생 100세 시대다. 과학의 진보가 가져다준 선물이지만 사람에 따라서는 끔찍한 비극이 될 수 있다. 운 좋게 60세에 퇴직한다 해도 40년을 더 살아야 한다. 적당한 경제력과 건강이 받쳐주지 않으면 그 긴 세월이 신산(辛酸)의 고통이 될지도 모른다. 그러나 돈과 건강을 가졌다고 마냥 행복한 것도 아니다. 부와 지위가 정점에 있던 사람들조차 스스로 몰락하는 일을 우리는 최근 몇 년 사이에도 적지 않게 보아 왔다. 서로 아끼고 사랑하는 주위 사람들과 함께하는 인생이 없다면 누구든 고독의 만년을 보낼 각오를 해야 한다.

'우(友)테크'의 시대다. 재테크에 쏟는 시간과 노력의 몇 분의 일 만이라도 세상 끝까지 함께할 친구들을 만들고, 확장하고, 엮고, 관리하는 일에 정성을 쏟아야 할 때다. 우리는 지금껏 앞만 보고 달려오느라 공부 잘하는 법, 돈 버는 법에는 귀를 쫓긋 세웠지만 친구 사귀는 법은 등한시했다. '우(友)테크'는 행복의 공동체를 만드는 기술이다. 행복하게 사는 전략이다.

그렇다면 무엇을 어떻게 해야 할까?

당신이 먼저 연락하라

우테크는 재테크처럼 시간과 노력을 들인 만큼 성공 확률도 높아진다. 우연히 마주친 친구와 '언제 한번 만나자'는 말로 돌아설 것이 아니라 그 자리에서 점심 약속을 잡아라. 아니면 그 다음날 전화나 이메일로 먼저 연락하자.

기꺼이 총무를 맡아라.

평생 '갑(甲)'으로 살아온 사람들 일수록 퇴직하면 더 외롭게 지내는 것을 종종 본다. 항상 남들이 만나자고 하는 약속만 골라서 만났기 때문이다.

남녀노소를 따지지 마라.

내가 아는 전직 장관 한 분은 요즘 젊은 친구들 만나는 재미에 푹 빠졌다. 영어회화를 함께 수강하는 20대의 친구들과 영화도 보고, 문자메시지도 교환한다.

비결은 다음과 같다.

자기 나이보다 스무살 이상 적은 사람도 언제나 존댓말로 대할 것.

혼자서만 말하지 말 것. 교훈적인 이야기로 감동 시키려 들지 말 것. 가끔 피자를 쓸 것.

매력을 유지하라.

항상 반짝반짝하게 잘 씻고 가능하면 깨끗하고 멋진 옷을 입어라. 동성끼리라도 매력을 느껴야 오래 간다. 후줄근한 모습을 보면 내 인생도 함께 괴로워진다. 육체적 아름다움 만 매력이 아니다. 끊임없이 책도 읽고 영화도 보고 새로운 음악도 들어야 매력 있는 대화 상대가 될 수 있다.

'우(友)테크'의 일순위 대상은 배우자다.

가장 많은 시간을 보내는 집안에 원수가 산다면 그것은 가정이 아니라 지옥이다. 배우자를 영원한 동반자로 만들기 위해 우선 배우자의 건강을 살펴야 한다. 혼자 자는 일도 삼갈 일이다. 자다가 침대에서 떨어져도 모르면 큰일이다.

공동의 관심사나 취미를 만드는 것도 중요하다.

그렇다고 자기 취미를 강요해서도 안 된다. 함께하는 취미를 만든답시고 등산하는 데 데리고 가서는 5시간 동안 부인에게 한 말이라고는 "빨리 와" 뿐이었다는 얘기를 들은 적이 있다. 그 후로 사이가 더 나빠졌음은 물론이다.

우(友)테크 10훈(訓)

- 01) 일일이 따지지 마라.
- 02) 이말 저말 옮기지 마라.
- 03) 삼삼오오 모여서 살아라.
- 04) 사생결단 내지 마라.
- 05) 오! 예스 하고 받아들여라.
- 06) 육체 접촉을 자주해라.
- 07) 7할 만 이루면 만족해라.
- 08) 팔팔하게 움직여라.
- 09) 구구한 변명 늘어놓지 마라.
- 10) 10%는 베풀면서 살아라.

—和—

나이에 따른 명칭

生

농장(弄璋) / 득남(得男), 아들을 낳으면 구슬{璋} 장난감을 주는데서 유래. 아들을 낳은 경사 - 농장지경(弄璋之慶)

농와(弄瓦) / 득녀(得女), 딸을 낳으면 실패{瓦} 장난감을 주는데서 유래. 딸을 낳은 경사 - 농와지경(弄瓦之慶)

2세-3세

제해(提孩) / (提)는 손으로 안음,孩[해]는 어린아이, 유 아가 처음 옷을 무렵(2-3세). *해아(孩兒)도 같은 의미로 사용.

15세

지학(志學) / 공자(孔子)가 15세에 학문(學問)에 뜻을 두 었다는 데서 유래.

육척(六尺) / 주(周)나라의 척도에 1척(尺)은 두 살반(二歲半) 나이의 아이 키를 의미.6척은 15세. 삼척동자(三尺童子)

16세

과년(瓜年) / 과(瓜)자를 파자(破字)하면 '八八'이 되므로 여자 나이 16세를 나타내고 결혼 정년기를 의미함. * 남자는 64세를 나타내면서 벼슬에서 물러날 때를 뜻함.- 파과(破瓜)

20세

약관(弱冠) / 20세를 전후한 남자.원복(元服;어른되는 성례 때 쓰던 관)식을 행한데서 유래.

방년(芳年) / 20세를 전후한 왕성한 나이의 여자. 꽃다운{芳} 나이{年}를 의미

30세

이립(而立) / 공자(孔子)가 30세에 자립(自立)했다는 데서 유래.

40세

불혹(不惑) / 공자(孔子)가 40세에 모든 것에 미혹(迷惑) 되지 않았다는 데서 유래.

강사(強仕) / {예기}에 "四十曰強 而仕 - 40세를 강(強) 이라 하는데, 이에 벼슬길에 나아감{仕}"에서 유래. * 強(강) 마흔살

48세

상년(桑年) / 상(桑)의 속자(俗字)는 '十'자 세 개 밑에 나 무 목(木)을 쓰는데, 이를 파자(破字)하면 '十'자 4개와 '八'자가 되기 때문.

50세

지명(知命) / 공자(孔子)가 50세에 천명(天命:인생의 의미)을 알았다는 데서 유래. "知天命"의 준말

60세

이순(耳順) / 공자(孔子)가 60세가 되어 어떤 내용에 대 해서도 순화시켜 받아들였다는 데서 유래

61세

환갑(還甲) / 회갑(回甲) 환력(還曆). 태어난 해의 간지(干支)가 되돌아 간다는 의미. 곧 60년이 지나 다시 본래 자신의 출생년의 간지로 되돌아가는 것. 풍습에 축복(祝 福)해 주는 잔치를 벌임

화갑(華甲) / 화(華)자를 파자(破字)하면 십(十)자 여섯 번과 일(一)자가 되어 61세라는 의미.

62세

진갑(進甲) / 우리나라에서 환갑 다음해의 생일날. 새로운 갑자(甲子)로 나아간다{進}는 의미

70세

종심(從心) / 공자(孔子)가 70세에 마음먹은 대로 행동해 도 법도에 어긋나지 않았다는 데서 유래. 從心所欲 不踰 矩에서 준말.

고희(古稀) / 두보(杜甫)의 시 '곡강(曲江)'의 구절 "人生 七十古來稀{사람이 태어나 70세가 되기는 예로부터 드물었다}"에서 유래.

71세

망팔(望八) / 팔십살을 바라 본다는 의미. 70세를 넘어 71세가 되면 이제 80세까지 바라는 데서 유래.

77세

희수(喜壽) / 희(喜)자를 초서(草書)로 쓸 때 "七十七"처럼 쓰는 데서 유래. 일종의 파자(破字)의 의미.

80세

산수(傘壽) / 산(傘)자의 약자(略字)가 팔(八)을 위에 쓰고 십(十)을 밑에 쓰는 것에서 유래.

81세

반수(半壽) / 반(半)자를 파자(破字)하면 "八十一"이 되는 데서 유래

망구(望九) / 구 십 살을 바라본다는 의미. 81세에서 90세까지를 기원하는 장수(長壽)의 의미를 내포함. * '할 망구'로의 변천

88세

미수(米壽) / 미(米)자를 파자(破字)하면 "八十八"이 되는 데서 유래. 혹은 농부가 모를 심어 추수를 할 때까지 88번의 손질이 필요하다는 데서 유래.

90세

졸수(卒壽) / 졸(卒)의 속자(俗字)가 아홉 구(九)자 밑에 열십(十)자로 사용하는 데서 유래

동리(凍梨) / 언(凍) 배(梨)의 뜻. 90세가 되면 얼굴에 반 점이 생겨 언 배 껍질 같다는 데서 유래.

91세

망백(望百) / 백살을 바라 본다는 의미. 역시 장수(長壽)의 축복, 기원

99세

백수(白壽) / 백(百)에서 일(一)을 빼면 백(白)자가 되므로 99세를 나타냄. 파자(破字)의 뜻

-和-

아버지란

아버지란!!!.....

뒷동산의 바위 같은 이름이다.

아버지란 기분이 좋을 때 헛기침을 하고,
겉이 날 때 너털웃음을 웃는 사람이다.

아버지란 자기가 기대한 만큼 아들 딸의 학교 성적이 좋지 않을 때
겉으로는 "괜찮아, 괜찮아" 하지만, 속으로는 몹시 화가 나는 사람이다.

아버지의 마음은 먹칠을 한 유리로 되어 있다.
그래서 잘 깨지기도 하지만, 속은 잘 보이지 않는다. 아버지란 울 장소가 없기에 슬픈 사람이다.

아버지가 아침 식탁에서 성급하게 일어나서 나가는장소(직장)는,
즐거운 일만 기다리고 있는 곳은 아니다.

아버지는 머리가 셋 달린 龍과 싸우러 나간다.
그것은 피로와, 끝없는 일과, 직장 상사에게서 받는 스트레 스다

아버지란 "내가 아버지 노릇을 제대로 하고 있나?
내가 정말 아버지다운가?"하는 자책을 날마다 하는 사람 이다.

아버지란 자식을 결혼시킬 때..
한없이 울면서도 얼굴에는 웃음을 나타내는 사람이다.

아들, 딸이 밤늦게 돌아올 때에..
어머니는 열 번 걱정하는 말을 하지만, 아버지는 열 번 현관을 쳐다본다.

아버지의 최고의 자량은
자식들이 남의 칭찬을 받을 때이다.

아버지가 가장 꺼림칙하게 생각하는 속담이 있다.
그것은 "가장 좋은 교훈은 손수 모범을 보이는 것이다"라 는...

아버지는 늘 자식들에게 그럴 듯한 교훈을 하면서도,
실제 자신이 모범을 보이지 못하기 때문에,
이 점에 있어 미안하게 생각도하고 남 모르는 콤플렉스도 가지고 있다.

아버지는 이중적인 태도를 곧잘 취한다.
그 이유는 "아들, 딸들이 나를 닮아 주었으면" 하고 생각하면서,
"나를 닮지 않아 주었으면" 하는 생각을 동시에 하기 때문 이다.

아버지에 대한 인상은 나이에 따라 달라진다.
그러나 그대가 지금 몇 살이든지,
아버지에 대한 현재의 생각이 최종적이라고 생각하지 말라.

일반적으로 나이에 따라 변하는 아버지의 인상은,

4세대--아빠는 무엇이나 할 수 있다.

7세대--아빠는 아는 것이 정말 많다.

8세대--아빠와 선생님 중 누가 더 높을까?

12세대-아빠는 모르는 것이 많아.

14세대-우리 아버지요? 세대 차이가 나요.

25세대-아버지를 이해하지만, 기성세대는 갔습니다.

30세대-아버지의 의견도 일리가 있지요.

40세대-여보! 우리가 이 일을 결정하기 전에 아버지의 의 견을 들어봅시다.

50세대-아버님은 훌륭한 분이었어.

60세대-아버님께서 살아 계셨다면 꼭 조언을 들었을 텐 데...

아버지란 돌아가신 뒤에도
두고두고 그 말씀이 생각나는 사람이다.

아버지란 돌아가신 후에야 보고 싶은 사람이다.

아버지는 결코 무관심한 사람이 아니다.
아버지가 무관심한 것처럼 보이는 것은,
체면과 자존심과 미안함 같은 것이 어우러져서 그 마음을 쉽게 나타내지 못하기 때문이다.

아버지의 웃음은 어머니의 웃음의 2배쯤 농도가 진하다.
울음은 열 배쯤 될 것이다.

아들 딸들은 아버지의 수입이 적은 것이나
아버지의 지위가 높지 못한 것에 대해 불만이 있지만,
아버지는 그런 마음에 속으로만 운다.

아버지는 가정에서 어른인 체를 해야 하지만
친한 친구나 맘이 통하는 사람을 만나면 소년이 된다.

아버지는 어머니 앞에서는 기도도 안 하지만,
혼자 차를 운전하면서는 큰소리로 기도도 하고 주문을 외기도 하는 사람이다.

어머니의 가슴은 봄과 여름을 왔다갔다하지만,
아버지의 가슴은 가을과 겨울을 오고간다.

아버지란!!!..... 뒷동산의 바위 같은 이름이다.
시골마을의 느티나무 같은 크나 큰 이름이다.

〈웁긴 글〉

☼ 나누며 살다 가자 ☼

남은 세월이 얼마나 된다고
가슴 아파하며 살지 말자.

버리고 비우면 또 채워지는 것이 있으니
마음의 보시를 하든 물질의 보시를 하든
나누며 살다 가자.

내 마음이 부처님 마음이면
상대도 부처로 보인 것을
누구를 미워하지 말자.
누구를 원망 하지도 말자.

많이 가진다고 행복한 것도
적게 가졌다고 불행한 것도 아닌 세상살이
재물 부자이면 걱정이 한짐이요.

마음 부자이면 행복이 한짐인 것을
죽을 때 가지고 가는 것은
마음 닦는 것과 복 지은 것 뿐이랴오

누군가를 사랑하며 살아갈 날도 적은데
남은 세월이 얼마나 된다고
가슴 아파하며 살지 말자

버리고 비우면 또 채워지는 것이 있으니
보시는 값을 수 없는 사람에게 하여야 참 보시인 것

마음의 보시를 하든

물질의 보시를 하든

사랑하는 마음으로 살다 가자.

감사하는 마음으로 살다 가자...

양파가 몸에 좋은 이유 54가지

1. 양파는 혈액 속의 불필요한 지방과 콜레스테롤을 녹여 없앤다. 그 결과 동맥경화와 고지혈증을 예방하고 치료한다.
2. 양파는 혈관을 막는 혈전 형성을 방지함과 동시에 혈전을 분해해서 없애 버린다. 그 결과 혈전이 심하면 사망에 이르는 순환기장애(협심증, 심근경색, 뇌연화증, 뇌졸중 등)의 질병을 예방, 치료 한다.
3. 양파는 혈액을 묽게하는 작용(섬유소 용해활성 작용과 지질 저하작용)으로 혈액의 점도(粘度)를 낮춰 끈적거리지 않고 흐르기 쉬우며 맑고 깨끗한 혈액으로 만든다. 그 결과 혈액 순환이 좋아 산소와 영양의 신체 공급이 잘 이루어진다.
4. 양파는 혈압을 내리는 작용도 현저하다. 그 결과 고혈압 의 예방과 치료에 탁월하다.
5. 양파는 아주 미세한 모세혈관까지 강화한다.
6. 양파는 말초조직에 쌓인 콜레스테롤을 제거하는 중요 한 역할을 하는 HDL(고밀도지단백) 콜레스테롤을 증가시켜 준다. 특히 이것을 많이 필요로 하는 심장병 환자는 자극이 강한 스트롱 계열의 생양파를 먹어야 효과가 있다. HDL 콜레스테롤과 관련된 것 외에는 양파를 어떻게 요리 하든지 괜찮다.
7. 양파는 혈당을 저하시키는 작용도 뛰어나 당뇨병을 예방한다.
8. 양파는 인슐린의 분비를 촉진시켜 당뇨병을 치료한다.
9. 양파는 당뇨병에 의해 생기는 2차적인 합병증인 동맥 경화, 고혈압은 물론, 심근경색이나 신장병, 백내장 등을 예방, 치료한다.
10. 양파는 콩팥의 기능을 증진시켜 신장병을 예방, 치료 한다.
11. 양파는 정상적인 혈당을 내리는 작용은 없고, 이상이 있는 높은 혈당치에만 작용하며 정상 혈당이 되면 신기하게

도 작용을 멈춘다. 그 결과 합성약처럼 저혈당이나 신장장애를 일으키는 등의 부작용이 전혀 없다.

12. 양파는 간장의 해독작용을 강화시키는 그루타치온이 많다.

13. 양파는 간장의 해독기능을 강화하기 때문에 임신중독, 약물중독, 알레르기에도 좋다.

14. 양파는 간장 속의 지질도 저하시켜 간장을 건강하고 강하게 하며, 신체의 노곤함을 없애주어 변비통이나 피로 회복에도 좋다.

15. 양파는 간장의 조혈기능에도 관여한다.

16. 양파는 알코올 때문에 많이 소모되는 비타민B1의 흡수를 높일 뿐만 아니라, 주독(酒毒)을 중화하여 간장을 보호해 준다.

17. 양파는 눈의 피로로 두통이 생겨 책을 오래 읽지 못하는 상태를 예방하고 치료한다.

18. 양파는 눈의 각막이나 수정체가 흐려지는 백내장을 예방한다.

19. 양파는 각막이나 수정체의 투명도가 나빠져 발생하는 각종 각막질환의 장애 회복에 매우 좋다.

20. 양파는 세균 속의 단백질에 침투하여 살균, 살충효과를 낸다.

21. 양파는 대장균이나 식중독을 일으키는 살모넬라균을 비롯한 병원균을 죽인다. 그 때문에 소화불량에도 좋다.

22. 양파는 살균력이 뛰어나 향패혈증약이라고도 불리는 데, 습진이나 무좀 등에도 아주 좋다. 또 양파의 살균작용은 익혀도 변함없다 (마늘은 불안정 함.)

23. 양파는 충치로 이가 아플 때, 갈아서 충치 안으로 넣어 두면 통증이 멎는다.

24. 양파는 생 것을 3-8분간 씹으면 입 안이 완전한 멸균 상태가 된다.

25. 양파는 결핵이나 콜레라 등의 전염병을 예방, 치료에도 사용된다.

26. 양파는 살균력과 해독력으로 육류의 부패를 막는다.

27. 양파는 현대의학도 해결하지 못하는 체내의 중금속을 해독, 분해시켜 체외로 배출시킨다.

28. 양파는 칼슘도 많을 뿐만 아니라, 자체적으로도 성장 호르몬과 같은 작용을 하기 때문에 성장기 어린이에게 아주 좋다.
29. 양파는 지방의 함량이 적으며 채소로서는 단백질이 많은 편이다. 그래서 다이어트에도 좋다.
30. 양파는 칼슘과 철분의 함량이 많아 강장효과를 돕는 역할을 한다.
31. 양파는 감기 퇴치 기능이 있는데, 생으로든, 익히든 끓이든지 해서 실제로 지난 수세기 동안 감기약으로 사용 되었다.
32. 양파는 목의 식도나 폐의 기도에 달라붙은 불필요한 점액들을 몸 밖으로 제거하는 거담작용을 한다. 그 때문에 해소천식에도 좋다.
33. 양파는 코가 막힐 때, 즙을 내서 조금씩 마시면 트인다 .
34. 양파는 기도의 가래를 제거해주는 역할을 하기 때문 에 기침에도 좋다.
35. 양파는 소화촉진, 변비, 생리불순, 유방종양, 대머리 등 의 예방과 치료에도 탁월한 효능을 발휘한다.
36. 양파는 불면증에도 좋은데, 양파를 먹어도 되지만, 생 양파를 썰어서 머리맡에 놓고 자도 효과가 있다.
37. 양파는 아기들이 경풍을 일으킬 때, 양파를 잘라 입에 다 대주면 씻은 듯 가라앉는다.
38. 양파는 진정제나 신경안정제 역할도 하는데, 너무 마음이 긴장될 때 생양파를 먹으면 된다. 생양파의 매운맛과 향기가 연수에 작용하여 정신을 안정시킨다.
39. 양파는 허약체질이나 신경쇠약에도 아주 좋아, 원기 회복이 필요한 환자의 식이로 적당하다.
40. 양파는 혈액을 정화하기 때문에 피부미용에 좋고 잔 주름을 예방한다.
41. 양파는 자궁수축에 의한 분만 촉진에도 작용하기 때 문에 임산부의 산고에도 좋다.
42. 양파의 성분 중, 비타민 A는 정자의 생성에 필수이며, 비타민 B1는 성활동을 장악하는 부교감신경의 기능을 왕성 하게 한다는 것이 밝혀져 남성들의 정력강장제로 탁월 하다.
43. 양파는 비타민(특히 비타민B1)의 흡수를 촉진시키기 때문에, 다른 채소, 과일과 섞어 먹으면 피부미용은 물론 스테미나에 더욱 좋다.

44. 양파는 마늘과 함께 동식물체를 구성하는 중요 성분인 유지(油脂)의 산화를 억제하는 작용도 있다는 것이 밝혀졌다. 피부노화나 인체의 노화가 산화작용에 기인하는 것으로 보아, 결국 양파가 장수에도 기여한다는 것을 알 수 있다.
45. 양파는 단것보다는 매운 스트롱 계열의 것에 약리효과가 뛰어난 유효성분이 많다고 밝혀졌다.
46. 양파의 요리법은 매우 많은데, 어떠한 찌개와 반찬에도 향미료로 곁들일 수 있다.
47. 양파는 지방의 산패를 막기 때문에, 사용한 튀김기름 에 양파 몇 쪽을 튀겨내면 비린내가 감쪽같이 사라지며 오래 보관할 수 있다.
48. 양파의 독특한 향과 자극적인 냄새는 육류나 생선요리의 비린내를 없애 주기 때문에 조미료로도 없어서는 안 될 중요한 야채이다.
49. 육류와 궁합이 잘 맞는다.
50. 양파는 비타민의 흡수를 도와주는 역할도 하기 때문에 과일과도 궁합이 아주 잘 맞는다.
51. 양파는 날것과, 굽거나 튀기거나 삶거나 말리거나 한 것과 그 약용효과에 있어서 하등 변화가 없다.
52. 양파의 뛰어난 점은 아무리 많이 먹어도 부작용이 없다는 것이다.
53. 양파의 유효성분은 안정되어 있어서 장기간 보존을 해도 변화하지 않는다.
54. 새로 이사한 집에 페인트 냄새등 잡냄새가 날 때에도 생양파를 한 공간에 3~4개 생양파를 껍질을 벗겨서 칼로 열십자로 가로 세로로 잘라서 방바닥 등에 신문지를 깔아 놓고서 양파를 넣어 두면은 페인트나 잡냄새를 없앨 수가 있습니다. -和-

양파껍질차 효능

퀘르세틴 성분이 들어있는 양파껍질효과

양파껍질차 효능은 혈압을 조절하고 당뇨를 치료하는 등 여러가지가 있습니다. 양파껍질에는 퀘르세틴 성분이 많은데 혈관벽의 손상을 막아주어 혈관을 튼튼하게 해주기 때문입니다. 양파껍질차효능에 어떤 것이 있는지 살펴보겠습니다.

숙취해소

양파껍질차 효능은 숙취해소에 좋습니다. 양파껍질에는 글루타치온 성분이 풍부해서 간장을 해독시켜 보호하는 효능이 있습니다. 양파껍질효과도 해독작용을 좋게하여 음주후에 양파를 섭취하면 숙취해소에 좋습니다.

치매예방

이번에 소개드릴 양파껍질차 효능은 치매를 예방하고 치료하는 것입니다. 양파껍질 효과로 기억력이 좋아지고 신경 전달 물질이 많아져서 뇌의 활성산소와 노화를 막아줍니다. 따라서 치매 예방에도 효과가 있습니다.

심혈관질환 예방

양파껍질차 효능 중에 뛰어난 것이 심혈관질환을 치료하는 효능입니다. 양파를 꾸준히 섭취하면 보통의 심장약에 비해서 심장이나 혈관에 대한 효과가 더 뛰어나다고 합니다. 양파즙이나 삶은 양파등은 하루에 한컵씩 마시면 순환기 계통의 질환이 감소됩니다.

항암효과

양파껍질차 효능은 항암효과도 나타냅니다. 양파추출물 연구에서 암세포 증식이 억제되고 일부에서는 암세포가 파괴되는 것으로 나타났습니다. 양파껍질에 고농도의 유 황화합물이 암을 예방하는데 효과가 있는 것으로 밝혀졌습니다.

당뇨치료

다음으로 알려드릴 양파껍질차 효능은 당뇨를 치료하는 효능입니다. 양파에는 인슐린 분비를 촉진시키고, 또한 인슐린 기능을 하는 성분에 있어서 당뇨의 예방과 치료에 큰 효과가 있습니다. 당뇨로 인한 합병증을 막는데도 양파의 효능은 뛰어납니다.

불면증 개선

양파껍질차 효능은 안질환이나 코등의 질환은 효과적으로 치유시킵니다. 또한 산소를 충분히 공급해서 뇌의 활동을 도와주기도 합니다. 따라서 양파껍질을 섭취하면 불면증, 신경쇠약, 현기증을 치료하는데 도움이 됩니다.

** 조리법에 따른 퀘르세틴 변화량 ;

양파의 유효 성분은 비교적 열에 강하기 때문에 통상의 조리법이라면 그 효과를 크게 손상시키는 일은 없어요. 다만 혈소판 응집 억제(항 혈전), 기관지 천식의 예방, 항염증, 살균 등의 목적으로 이용하는 경우에는 날것의 상태(자른 후)로 일정 시간 이상 두고 유효 성분을 만들어 내는 효소를 충분히 작용시키고 나서 가열 조리하는 것이 보다 효과적이다. 또 조리할 때에 물에 씻으면 중요한 함유 유기성 분이 유출되어 버리기 때문에 그대로 사용하면 더 좋다.

양파나 양파즙이나 그 효능의 퀘르세틴 성분의 차이는 별로 나지않는다고 발표가 되었다.

** 몸의 기름기를 제거하는 퀘르세틴(QUERCETH)**

퀘르세틴 성분으로, 피하지방 세포분화를 억제하고, 지방세포 파괴를 증가시켜 몸속 지방을 감소 시킨다

1.퀘르세틴은 기름진 음식을 많이 먹는 중국인들에서 몸에 있는 기름을 분해하므로 비교적 동맥경화, 고혈압, 뇌졸중 등의 발병비율이 낮으며, 날씬한 몸매를 유지하고 있는 비결 중의 하나 ...

2.퀘르세틴은 몸에 해로운 활성산소를 제거하는 항산화 작용을 하는데 한 실험결과 녹차의 카테킨이나 적포도주의 안토시아닌 등 의 항산화 작용보다 훨씬 강한 항산화력을 보인다고 보고하고 있 습니다.

3.퀘르세틴은 동맥경화를 예방하는 모세혈관을 강하게 해 주고 딱딱하게 굳은 동맥을 부드럽게 하는 효능

4.퀘르세틴은 열에 강한 성분이기 때문에 삶아먹는다고 해도 파괴되진 않는다.

5.퀘르세틴은 탁월한 항암효과가 있는 것으로 최근 보고되고 있음.

6.퀘르세틴성분이 자외선을 차단하고 활성산소를 제거하여 노화방지에 효능이 있습니다.

[양파의 효능]

양파의 효능 가운데 가장 두드러진 것은 심장병이나 동맥 경화, 고혈압, 고지혈증등 순환기계통의 질환 예방과 치료에 효과적이라는 것입니다.

뿐만 아니라 양파는 인슐린 분비를 촉진해 혈당을 내리는 효능이 있어 당뇨병의 예방과 치료, 당뇨병에 의한 합병증

의 방지나 개선에도 상당한 효과가 있구요,

그 외 어깨결림, 감기, 두통, 신경통, 불면증, 현기증, 비듬, 기관지염, 천식, 암예방, 치매예방, 숙취해소, 피로회복(간 장보호), 스트레스 해소, 소화불량, 피부미용, 변비 등에도 좋습니다.

요즘엔 생취즙, 검정콩청국장분말(환), 솔잎 등과 더불어 다이어트에 좋은 음식으로 알려져 있습니다.

양파가 우리의 생활 속에서 얻을 수 있는 질병에 대해 예방할 수 있는 많은 면이 있습니다.

예방할 수 있는 측면을 크게 5가지

첫번째는 혈액·혈관계 질환측면을,

두번째는 항당뇨 측면으로,

셋째는 발암을 억제하는 측면,

넷째는 간장병,

다섯째는 살균 작용을 하는 측면으로 분류해 볼 수 있습니다.

첫째로, 혈액·혈관계 질환측면을 살펴보면, 동맥경화는 동맥혈과 내벽에 유지질이 침착하면서 혈관이 굳어지고 약해져서 내강이 좁아지게 되는 것입니다. 동물성지방에는 콜레스테롤이 많이 들어 있으므로 이것을 많이 먹으면 혈액속에 콜레스테롤같은 유지질이 불어나 혈관의 변화를 가져옵니다.

양파는 섬유소용해의 활성을 상승시키는 성분이 있어 굳어진 혈액을 흐르기 쉽게 하며, 상승한 콜레스테롤치를 낮추는 작용, 혈압을 내리는 작용등 혈액이나 혈관의 상태를 개선하는 것으로 알려져 왔습니다. 양파의 함유 황성분 중 가장 많이 들어 있는 시크로알린은 혈전을 녹이는 작용을 하는데 큰 역할을 합니다.

두 번째로, 항당뇨인 면을 살펴보면 당뇨병은 인슐린 부족으로 혈액중의 당분이 소변으로 배설되는 질병입니다. 당뇨병이 되면 당의 대사이상(代謝異常)뿐만 아니라 지질의 대사장애를 일으켜 동맥경화, 고혈압 같은 순환기장애의 원인이 되며 심근 경색이나 신장병, 백내장 등 질병을 일으키는 원인이 됩니다. 양파는 혈액 속의 지질을 저하시켜 혈관장애를 억제하고 동맥경화를 예방하는 작용이 있으므로 당뇨병에 의해 생기는 2차적인 장애를 방지하거나 개선하는 데에도 효과가 있습니다.

그뿐만 아니라 양파에 있는 "Propyl Allyl Disulfide"는 직접적으로 혈당을 내리는 효과가 있다는 것입니다.

셋째로, 발암을 억제하는 측면을 살펴보면, 식품중 발암을 촉진하는 것과 발암을 억제하는 것이 있습니다. 전자를 "양성화(陽性化) 식품", 후자를 "음성화(陰性化) 식품" 이라 한다.

양파는 음성화 식품의 대표적이라고 할 수 있습니다. 음성화 식품의 종류로는 당근, 양배추, 샐러리, 감자, 무 같은

야채로 들 수 있다.

넷째로, 간장병인 측면을 살펴보면, 간에는 조혈기능이나 해독기능을 유지하는데 없어서는 안될 "글루타치온"이 있습니다. 이물질의 양이 떨어지면 간장의 기능도 떨어집니다.

현재 글루타치온은 임신중독, 약물중독의 해독제로 쓰이고 알레르기, 눈 피로의 치료약으로 쓰이기도 합니다. 양파는 글루타치온 유도체가 많이 들어 있어 간장의 효소를 활성화합니다.

양파를 먹으면 술에 취하지 않는다든가 숙취가 없어진다고 하는 것은 글루타치온 유도체가 간장의 해독기능을 강화시키기 때문입니다.

또한 눈의 각막에서는 글루타치온의 소비가 많은데 부족하게 되면 각막이나 수정체가 흐려져 백내장을 일으킵니다.

다섯 번째로, 살균작용하는 측면을 살펴보자. 옛부터 가장 두려웠던 전염병은 결핵이었는데 서구에서는 결핵에 대한 예방·치료를 목적으로 양파를 많이 소비했습니다. 또한 육류를 상식하고 있는 유럽인들은 양파와 함께 요리함으로써 육류의 부패를 막는 지혜를 터득했습니다.

즉, 양파에는 살균작용과 해독작용이 있다는 것을 경험적으로 알고 있었던 것입니다.

-- 이들 음식은 약이 아닌 전통 식품이기에 안전한 먹거리라 생각합니다. 그렇다고 음식에만 너무 의존하지 마시고 운동도 함께 병행하신다면 건강 지키는데 많은 도움이 될 것으로 생각합니다. -和-

人間 壽命 120歲까지 사는법...!!

99歲까지 팔팔하게 사는 것, 이제 결코 꿈이 아니며 人間 壽命 120歲를 實證해 보인 사람의 報道도 심심치않게 접합니다. (영국 言論(가디언) 報道)

"健康하게 오래 사는 祕訣" 30項

1. 마늘을 하루 1~2알 정도 섭취하라

하루 5ml의 마늘을 섭취하면 체내 유해 화학물질을 48%까지 감소시킬 수 있고 암이나 면역체계 이상, 관절염 등을 예방할 수 있다. 기억력 감소 치매 예방에도 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

2.적당한 운동을 꾸준히 하라

주 3회 정도 적당한 운동을 하면 뼈가 튼튼해지는 것은 물론 심장질환 발병 위험이 줄어든다. 산책은 적당한 긴장감이 느껴질 정도의 빠른 걸음으로 하는 것이 좋다.

3.정제하지 않은 곡물 섭취를 늘려라

정제하지 않은 곡물 음식을 주 4회 정도 섭취하면 암 발생 위험을 40% 줄일 수 있다.

4.야채와 과일을 많이 먹어라

뇌졸중, 심장병, 암, 당뇨병 등의 예방에 효과가 있고 여성 의 경우 유방암 위험을 절반으로 줄일 수 있다. 특히 토마토나 포도, 브로콜리 등을 많이 섭취하는 것이 좋다.

5.패스트푸드 섭취를 줄여라

이런 음식을 많이 먹을 경우 관상동맥 질환이나 뇌졸중, 심 장병 발병 위험이 커진다.

6. 생선을 많이 먹어라

생선에 많이 함유된 오메가-3 지방산은 혈전생성을 방지하고 생선기름은 면역체계를 강화한다. 한 달에 한 번 정도 만 생선을 먹어도 심장병 예방에 효과가 있다.

7. 소금을 적게 먹어라

세계보건기구1일 염분 섭취 권장량은 5mg이하이다. 지나치게 짜게 먹을 경우 심장병이나 뇌졸중의 위험이 높아진다.

8. 적당량의 와인을 마셔라

하루 2잔 정도의 와인은 암 치매 예방에도 효과가 있다. 맥 주보다는 와인을 마시는 편이 낫다.

9. 하루 2잔 정도 커피를 마셔라

하루에 커피를 2잔 정도 마시면 결장암은 25% 담석은 45%, 간경변은 80%, 천식은 25%, 파킨슨병 위험은 50~80%까지 줄어든다는 연구 결과가 나와 있다. (임산부 는 예외)

10. 차를 많이 마셔라

심장병 발병 위험이 절반으로 줄어든다.

11. 체중을 줄여라

표준체중에서 1kg 초과 때마다 수명은 20주씩 단축된다는 연구 결과가 나온 바 있다. 체중을 줄이기 위한 노력을 하는 것이 좋다.

12. 무리한 체중 감량은 피하라

살이 찼다고 해서 한꺼번에, 무리하게 감량을 하겠다는 생각은 버려야 한다. 장기적인 계획을 세워 열량 섭취를 줄이고 꾸준히 운동을 하는 것이 좋다.

13. 콜레스테롤 수치를 낮춰라

심장병이나 뇌졸중을 예방에 이보다 좋은 방법은 없다. 포 화지방이나 콜레스테롤 지방 섭취를 줄이는 것이 좋다.

14.아스피린을 활용하라

아스피린이 실제로 결장암이나 위암, 직장암, 전립선암 등 예방에 효과가 있음이 각종 연구를 통해 밝혀지고 있다. 복용하기 전에 반드시 의사와 상담을 거쳐야 한다.

15. 자주 성관계를 가져라

1주일에 2차례 이상 성관계를 갖는 사람은 감기에 덜 걸리고 주 3차례 이상 성관계를 갖는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 10년 정도 젊어 보인다는 연구자료도 있다.

16. 자신만의 스트레스 해소법을 개발하라

스트레스는 만병의 근원이다. 1주 3차례 정도 격렬한 운동은 스트레스 해소에 도움이 된다.

17. 담배를 끊어라.

어떤 수단을 동원해서라도 담배를 끊어야 한다.

18. 입냄새를 없애라.

식사 후 반드시 양치질을 하고, 칫솔로 혀바닥을 문질러 주면 입냄새 제거에 도움이 된다. 정기적으로 치과를 찾아 검진을 받는 것도 필요하다.

19. 자주 웃고 노래를 불러라.

사람들과 어울리고 웃고 노래를 부르면 스트레스 해소는 물론 우울증이나 대인공포증, 불안 장애치료에 도움이 된다. 물론 악기 연주를 함께 한다면 금상첨화이다.

20. 노래하고 콧노래를 흥얼거려라.

콧노래는 기도는 물론 콧속의 공기 흐름이 빨라져 축농증 예방에 효과가 있다. 심지어 감기로 코가 막힌 경우에도 콧노래를 부르면 효과를 볼 수 있다는 것이 전문가들 조언이다.

21. 충분한 수면을 취하라.

잠은 체내 면역체계를 유지하는데 필수 요건이다. 수면 시간은 의견이 분분하지만 사람마다 조금씩 차이가 있다. 아침에 일어났을 때 잘 잤다는 느낌, 낮에 졸리지 않을 정도가 자신에게 가장 알맞은 수면 시간이다.

22. 비타민을 충분히 섭취하라.

복합비타민제를 매일 복용하면 심장병 위험이 줄어들고 결장암의 경우 발병을 85%까지 줄일 수 있다. 또 치매 예방에도 효과가 있다.

23. 피부관리에 신경 써라.

강한 햇빛이나 차가운 공기에 피부를 무방비로 노출시키는 것은 각종 질병의 원인이 될 수 있다고 한다. 자외선 차단제나 보습제를 사용, 피부를 보호하는 것이 좋다.

24. 치아 건강에 유의하라.

입 속 박테리아나 치석을 제거해 잇몸 질환을 예방해야 한다. 섬유질이 풍부한 과일이나 야채를 씹어 먹으면 얼룩을 형성하는 입속 박테리아를 예방해 치아를 하얗게 유지할 수 있다.

25. 배우자의 건강은 중요하다.

아내가 건강하지 않은 사람은 아내가 건강한 사람에 비해 건강에 이상이 있을 가능성이 6배나 높은 것으로 나타났다. 배우자의 건강이 곧 나의 건강임을 인식해야 한다.

26. 물을 많이 마셔라.

하루 물을 6잔 이상 마시면 2잔 이하를 마시는 사람에 비해 결장암에 걸릴 위험이 절반으로 줄어든다. 성인 남성의

경우 하루 2.9리터 약 12잔 여성은 2.2리터의 수분을 섭취해야 한다.

27. 침대 사용에 주의하라.

침대를 사용하는 사람 중에 요통을 호소하는 사람이 많다. 침대에 누워 지내는 시간을 가능한 줄이고 운동을 꾸준히 해야 요통을 막을 수 있다.

28. 셀레늄(Selenium)을 많이 섭취하라.

갈치, 연어, 참치, 굴, 새우 등에 많이 들어있는 셀레늄은 노화방지 물질로 항암 효과도 있는 것으로 알려져 있다.

29. 친구와 많은 시간을 보내라.

65세 이상 친구들과 이야기를 많이 하거나 사회 활동을 함께 할 경우, 치매 위험은 크게 줄어든다.

30. 직업을 바꿔라.

지금 하고있는 일에 흥미를 느끼지 못하거나 스트레스가 심하다면 좀 더 활동적인 일을 찾아 보는 것도 좋다. (노후엔 살아온 곳에서 계속살고 해온 일을 하는 것이 심리적 안정에 좋다는 조연도 있다)

-和-

아름다운 관계

벌은 꽃에게서 꿀을 따지만
꽃에게 상처를 남기지 않습니다.
오히려 열매를 맺을수 있도록 꽃을 도와 줍니다.

사람들도 남으로부터 자기가 필요한 것을 취하면서
상처를 남기지 않으면 얼마나 좋을까요.

내 것만 취하기 급급하여
남에게 상처를 내면 그 상처가 썩어 결국 내가 취할 근원 조차 잃어버리고 맙니다.

사람과 사람 사이에도
꽃과 벌 같은 관계가 이루어진다면 이 세상엔 아름다운 삶의 향기로 가득할 것입니다.

그대의 몸 안에, 가슴 속에
사랑의 우물을 깊이 파 놓으십시오.

입게보면 잡초 아닌 풀이 없고
곶게 보면 꽃아닌 사람이 없으되 그대를 꽃으로 볼 일이다.

털려고 들면 먼지없는 이 없고 덮으려고 들면 못 덮을 허물없으되
누구의 눈에 들기는 힘들어도 그 눈 밖에 나기는 한순간이더라.

귀가 얇은 자는 그 입 또한 가랑잎처럼 가볍고
귀가 두꺼운자는 그 입 또한 바위처럼 무거운 법

생각이 깊은자여 그대는 남의 말을 내 말 처럼 하리라.

겸손은 사람을 머물게하고
칭찬은 사람을 가깝게하고
넓음은 사람을 따르게하고
깊음은 사람을 감동케하니

마음이 아름다운자여!
그대 그 향기에 세상이 아름다워라.

-和-

**** 미워하지 말고 잊어버려라 ****

흐르는 물에 떠내려가는
사람의 마음은 조급합니다.

그러나 언덕에 서서 흐르는 물을 바라보는
사람의 마음은 여유롭고 평화롭습니다.

내게 미움이 다가 왔을 때
미움 안으로 몸을 담그지 마십시오.

내게 걱정이 다가 왔을 때
긴 한숨에 스스로를 무너뜨리지 마십시오.

미움과 걱정은 실체가 있는 것이 아닙니다.
그냥 지나가 버리는 것일 뿐입니다.

다만 그것이 지나가기를 기다리는
인내의 마음이 필요할 뿐입니다.

가만히 눈을 감고
마음속에 빛을 떠올려 보십시오.

미움과 걱정의 어둠이
서서히 걷히는 것을 느낄 수가 있을 것입니다.

언덕에 서기 위해서는
지혜가 필요합니다.

미움은 미움으로 갚을 수 없고

걱정은 걱정으로 지울 수 없다는 것을 알 때

우리는 언덕에 서서

미움과 걱정을 향해 손 흔들 수 있을 것입니다.

【 가슴에 남는 글 】 —和—

며느리넋두리

얼굴못본 니네조상
 음식까지 내가하리
 나자랄때 니집에서
 보태준거 하나있니
 며느린가 일꾼인가
 이럴려고 시집왔나
 집에있는 엄마아빠
 생각나서 목이메네
 곱게키워 시집보내
 남의집서 종살이네
 남편놈은 쳐누워서
 티비보며 깔깔대네
 뒷통수를 까고싶네
 날라차서 까고싶네
 집에가서 보자꾸나
 등판에다 강스매싱
 마구마구 날려주마

* 며느리 시 *

저번제사 지나갔네 두달만에 또제사네
 할수없이 그냥하네 쉬바쉬바 욱나오네
 제일먼저 나물볶네 네가지나 볶았다네
 이제부턴 가부좌네 다섯시간 전부치네

 허리한번 펴고싶네 한시간만 눕고싶네

남자들은 티비보네 뒤통수를 짜려봤네
주방에다 소리치네 물떠달라 지랄떠네
제사상은 내가했네 지네들은 놀았다네

절하는건 지들이네 이내몸은 부엌있네
이제서야 동서오네 낫짜보니 치고싶네
손님들이 일어나네 이제서야 간다하네
바리바리 싸준다네 내가한거 다준다네

아까워도 줘야하네 그래야만 착하다네
피곤해서 누웠다네 허리아파 잠안오네
명절되면 죽고싶네 일주일만 죽고싶네
십년동안 이짓했네 수십년은 더남았네.

天下와 健康 中에 하나를 선택하라면?

천하를 잃어도 건강만 있으면~~~

돈보따리 짊어지고 요양원 가봐야 무슨 소용있나요?

경로당 가서 학력자랑 해봐야 누가 알아 주나요?

늙으면 있는 놈이나 없는 놈이나 그 놈이 그 놈이요.

배운 자나 못배운 자나 거기서 거기랴오....

병원가서 특실입원, 독방이면 무슨 소용 있나요?

지하철 타고 경로석 앉아 포~~옴 내 봐야 누가 알아 주나요?

— 늙으면 생긴 놈이나 못생긴 놈이나 그 놈이 그 놈이요.

모두가 도토리키재기요. 거기서 거기랴오

— 왕년에 회전의자 안돌려 본 사람없고

소시적 한가락 안해 본 사람 어디있소

지난날의 영화는 다 필름처럼 지나간 옛일 돈과 명예는 아침이슬 처럼 사라지고 마는 허무한 것이랴오

— 자식 자랑도 하지마소. 반에서 일 등했다 자랑하고 나니 바로 옆에 전교 일등 있더란다.

— 돈자랑도 하지마소

돈자랑 실컷하고 나니 저축은행 비리 터져 골 때리고 있더라

— 세계적인 갑부 카네기, 포드, 록펠러, 진시황은 돈없어 죽었는가?

건강만 있으면 대통령도 천하의 갑부도 부럽지 않다

전문세락이란 말이 있다.~

즉 개똥 밭에 덩굴어도 세상은 즐겁다는 뜻이다.

노년 인생 즐겁게 살려거든 건강저축 부지런히 하소.

버스 지나간 뒤 손들면 태워줄 사람 아무도 없듯이

뒤늦게 건강타령 해봐야 이미 버스는 지나간 뒤라오.

천하를 다 잃어도

건강만 있으면 대통령도 부럽지 않소~

오늘도 건강 지키면서 행복하세요~^^

-和-

나는 당신에게 영원한 우정을 약속합니다!

친구는 찾는게 아니라..
뒤돌아보면 언제나 그 자리에 있는거래..
나두 너의 뒤에 있을게..

친구는 자유라는 말에서 유래됐다구 해..
שלמחן 공간과 자유로움을 허락하는 사람이..
바로 친구래..

전생에 염라대왕 앞에서 소원을 말할 때..
소중한 친구를 만나게 해달랬더니..
날 니 곁으로 보내주더라..

친구란 이유로 내 곁에 숨쉬는 니가 있어서..
내가 하루 하루를 살 수 있는거야..

오늘이 즐거운건..
우정이라는 뜰에 친구라는 나무가..
따가운 세상의 햇살을 막아주기 때문이야..

죽을만큼 힘들어도 내가 살 수 있는 이유는..
내 옆에 친구가 있기 때문이야..
고맙다..

내 소중한 친구야..

천국은 연인끼리 가는거구..
지옥은 친구랑 가는거래..

친구는 모든 어려움도 함께 할 수 있기에..
친구야 눈물이 나고 외로운 날에..

아무도 널 몰라줘도..

내가 항상 너의 옆에 있음을 기억해..
세상의 모든것은 시간이 흐르면 변하지만..

한가지 변하지 않는것이 있어..

그건 너에 대한 나의 우정이야..알지..
친구야 내가 태평양 바다에 동전을 던졌어..
그 동전을 찾을때까지 우리 우정 영원하자..

세상이 정전이 되어 깜깜할때..

제일 먼저 너에게 달려가서..
촛불을 켜줄 수 있는 친구가 되어줄게..

난 말야..

너와의 우정이 모래시계 같았으면 좋겠어..
우정이 끝날쯤에 다시 돌려 놓으면 되잖아..

나무는 그늘을 약속하고..
구름은 비를 약속하듯이..

나는 당신에게 영원한 우정을 약속합니다..

-<웁긴글>-

인생 어떻게 살아야 하나?

인생의 비결을 다음 두 마디 가운데서 찾을 수 있습니다

중년 이전에는 두려워하지 말고

중년 이후에는 후회하지 말라

우리 인생을 긍정적으로 살라는 말입니다.

당신은 할 수 있을 때에 인생을 즐겨야 합니다!

견지도 못할 때까지 기다리다가 인생을 슬퍼하고 후회하지 마시고,

몸이 허락하는 한 가보고 싶은 곳에 여행을 하십시오.

증권시장에서 빠져 나오세요

주식이 오르면 혈압도 오르고 사고 싶어도 기회는 지나가지요

주식이 내리면 당황하여 팔려 들겠지만 아무도 사려고 하지 않지요

당신이 그 많은 돈을 다 벌수는 없으니까 젊은이들에게 기회를 주십시오

기회 있을 때마다 옛 동창들, 옛 동료들 옛 친구들과 회동 하십시오

그 회동의 관심은 단지 모여서 먹는 데 있는 게 아니라

인생의 남은 날이 얼마 되지 않다는 데 있습니다

돈 !

은행에 있는 돈은 실제로는 당신의 것이 아닐 수 있습니다

돈은 써야할 데에 바로 쓰세요

늙어가면서 무엇보다 중요한 것은 스스로 자신을 잘 대접하는 것입니다

자시고 싶은 것 있으시면 꼭 사드시고 즐거워 하세요

즐거운 것 보다 더 중요한 것은 없습니다

두 가지가 종류의 음식이 있습니다

건강에 좋은 것들 자주 드시고 많이 드세요

그러나 그것이 다는 아닙니다

건강에 안 좋은 것들 적게 드시고 가끔 드세요

아주 끊지는 마세요

들고 싶지 않거나 좋아하지 않는 음식도

가끔 조금씩 드실 필요가 있습니다

그게 다 영양섭취에 균형을 잡아줍니다

질병은 기쁨으로 대하세요

가난하거나 부하거나, 권력이 있거나 없거나

모든 사람은 생로병사의 길을 갈 수밖에 없습니다

어느 누구도 예외가 없습니다. 그것이 인생이니깐요

병이 들면 겁을 먹거나 걱정하지 마세요

장래 문제를 포함하여 해결하지 못한 문제들은

건강할 때 미리 손을 보세요

그래야 언제든지 후회 없이 이 세상을 떠날 수 있습니다

몸은 의사에게 맡기고, 정신은 하나님께 맡기고

마음은 스스로 책임져야 합니다.

만일 걱정이 병을 고칠 수 있다면, 미리 걱정하세요

만일 걱정이 생명을 연장할 수 있다면, 미리 그렇게 하세요

만일 걱정이 행복과 바꿀 수 있다면, 미리 걱정하세요

걱정해서 되는 것은 아무 것도 없습니다

자녀들은 다 그들의 분복(分福)이 있습니다

자식들이나 손자들에 관한 일들에 대해서는

우리가 눈으로 볼 수 있고, 귀로 들을 수 있지만

입은 다무시고, 이러쿵저러쿵 하지 마십시오

배후에서 조용히 기도하며, 이런 원칙을 세워보는 것입니다

실 없는 말과 능력 밖의 일은 하지 말고

부득히 참여해야 할 일이면 분위기에 맞게 하는 것입니다

자식들과 손자들이 스스로 독립할 수 있다면

그것은 당신에게 있어서 가장 큰 행운입니다

보살펴야 할 오래된 네가지 보물

늙은 몸 : 건강 관리에 관한 정보에 더욱 관심을 가지세요

당신 자신의 건강관리를 위해서는 당신 자신이 힘써야 합니다.

은퇴금 : 당신이 번 돈을 당신 스스로 간직하는 것이 상책입니다

오랜 배우자 : 당신의 다른 반쪽입니다. 매순간 마다 소중히 여기십시오

언제 둘 중의 하나가 먼저 떠날지 모릅니다

옛친구들 : 친구들을 만나는 기회마다 놓치지 마십시오

그와 같은 기회는 시간이 갈 수록 줄어 듭니다

불이 꺼진다고 당황하지 마세요

당신은 아직 하늘의 많은 별들을 볼 수 있습니다

매일 실천해야 할 3가지

1. 웃어라 (Laugh)
2. 미소지어라 (Smile)
3. 한껏 웃어라 (Laugh loudly and to your heart)

멋진 삶은 언제나 멋진 이유를 가지고 있습니다.

맨 나중에 웃을 수 있는 사람이 가장 감미로운 웃음을 가진 사람이 될 것 입니다.

매일 적당한 양의 운동을 꼭하시도록 결심하세요.

잠을 충분히 주무세요.

편안하고 즐거운 마음을 유지하세요.

얼굴이 붉어지고, 목에 핏줄이 서도록 사람을 핀잔하는 대신

인자한 태도로 대하면, 문제 해결이 훨씬 쉬워질 것입니다

조금만 웃으면, 일이 끝없는 바다와 하늘 같이 될 것입니다

인생에는 오르막이 있으면 내리막도 있게 마련입니다.

수증기가 오를 때에는 기뻐서 경총 뛰지 않으면서

어찌하여 비가 내릴 때에는 슬퍼해야 합니까

그래요 어느 누구도 예외는 없지요

그것이 인생이니까 순응하며 살아야지요

맺을 수 없는 사랑을 하고, 견딜 수 없는 아픔을 견디며

이길 수 없는 싸움을 하며, 이룰 수 없는 꿈도 꾸며

알콩달콩 살다가 가립니다.

멋진 삶은 돈도 명예도 아니고, 내가 만족하는 삶이거든요.

나는 당신에게 영원한 사랑을 약속합니다

하늘에게 소중한 건 별입니다.

땅에게 소중한 건 꽃이며 나에게 소중한 건 이 글을 읽고 있는 당신입니다.

내가 힘들어 지칠때 빗방울 같은 눈물을 흘릴 때
제일 먼저 생각나는 사람이 되어주세요!

당신을 사랑한다는 말은 못해도 당신을 사랑하는 마음은 보여줄수 있습니다.
난 그대를 만날 때보다 그대를 생각할 때가 더 행복합니다.

힘들고 지칠 때 혼자 넓은 바다에 홀로 남은 기분이 들 때
나에게 힘이 되어줄수 있는 그런 나룻배가 되어주세요!

언제부터인가 내맘 한 구석에 자리잡고 있는 사람이 있습니다.
아마도 그 사람이 이 글을 읽고있는 당신인 것 같습니다.

누군가가 자기를 좋아하면 자기가 살고있는 집의 하늘 위에 별이 뜬데요.
오늘 밤에 하늘을 좀 봐줄래요! 하늘 위에 떠 있는 나의 별을

내가 살아있는 이유는 그대가 존재하기 때문이며
내가 살아가는 이유는 그대를 지켜주기 위함입니다.

나는 언제부터인가 하늘이 좋아졌어요 이유는..
이 하늘 아래 당신이 살고 있기 때문이죠.

제가 이 세상에서 가장 사랑하는 사람은 당신이며,
그런 당신에게 해주고 싶은 말은...

당신을 사랑해!!

당신이 언제나 바라볼수 있는 곳 그 곳에서 항상 제가 당신을 바라보고 있을 것입니다.
언제나!! 당신이 가는 곳은 어디든지 함께 갈 것입니다.

다만 당신이 다른 사람에게로 가지 않는다면 언제나!!
그대를 위한 나의 작고 소중한 마음이 있습니다.

그리고 세상에서 아주 소중한 말이 있습니다.
그것은 바로 ..나의 사랑입니다.

나무는 그늘을 약속하고 ..
구름은 비를 약속하는데 ..
난! 당신에게 영원한 사랑을 약속합니다.

난 오늘도 기도합니다.
오늘 역시 당신의 하루가 잊지못할 행복한 하루가 되기를...

바쁜 하루 중에 나의 목소리가
당신에게 잠시동안의 달콤한 휴식이 될수 있었으면 좋겠습니다.

많은 사람들 중에 당신과 내가 만나서 슬한 그리움 속에 당신을 다시 만난다면 그때 고백할께요..
당신을 언제까지나 사랑한다고!!

아침햇살이 아무리 눈부셔도
내눈에 비친 당신의 모습과는 비교할 수가 없습니다.

듣고만 계셔도 됩니다.
당신과 함께 한다는 것 그것이 제겐 큰 행복입니다.

소리없이 내리는 새벽 가랑비처럼
내 사랑도 당신곁에 내리고 싶습니다.

-좋은글 중에서-

인생 어떻게 살아야 하나?

인생의 비결을 다음 두 마디 가운데서 찾을 수 있습니다.

중년 이전에는 두려워하지 말고
중년 이후에는 후회하지 말라
우리 인생을 긍정적으로 살라는 말입니다.

당신은 할 수 있을 때에 인생을 즐겨야 합니다!

걷지도 못할 때까지 기다리다가 인생을 슬퍼하고 후회하지 마시고,
몸이 허락하는 한 가보고 싶은 곳에 여행을 하십시오.

증권시장에서 빠져 나오세요

주식이 오르면 혈압도 오르고 사고 싶어도 기회는 지나가지요
주식이 내리면 당황하여 팔려 들겠지만 아무도 사려고 하지 않지요
당신이 그 많은 돈을 다 벌수는 없으니까 젊은이들에게 기회를 주십시오

기회 있을 때마다 옛 동창들, 옛 동료들 옛 친구들과 회동 하십시오

그 회동의 관심은 단지 모여서 먹는 데 있는 게 아니라
인생의 남은 날이 얼마 되지 않다는 데 있습니다

돈 !

은행에 있는 돈은 실제로는 당신의 것이 아닐 수 있습니다
돈은 써야할 데에 바로 쓰세요

늙어가면서 무엇보다 중요한 것은 스스로 자신을 잘 대접하는 것입니다

자시고 싶은 것 있으시면 꼭 사드시고 즐겨워 하세요

즐거운 것 보다 더 중요한 것은 없습니다

두 가지가 종류의 음식이 있습니다

건강에 좋은 것들 자주 드시고 많이 드세요

그러나 그것이 다는 아닙니다

건강에 안 좋은 것들 적게 드시고 가끔 드세요

아주 끊지는 마세요

들고 싶지 않거나 좋아하지 않는 음식도

가끔 조금씩 드실 필요가 있습니다

그게 다 영양섭취에 균형을 잡아줍니다

질병은 기쁨으로 대하세요

가난하거나 부하거나, 권력이 있거나 없거나

모든 사람은 생로병사의 길을 갈 수밖에 없습니다

어느 누구도 예외가 없습니다.

그것이 인생이니깐요

병이 들면 겁을 먹거나 걱정하지 마세요

장래 문제를 포함하여 해결하지 못한 문제들은

건강할 때 미리 손을 보세요

그래야 언제든지 후회 없이 이 세상을 떠날 수 있습니다

몸은 의사에게 맡기고, 정신은 하나님께 맡기고

마음은 스스로 책임져야 합니다.

만일 걱정이 병을 고칠 수 있다면, 미리 걱정하세요

만일 걱정이 생명을 연장할 수 있다면, 미리 그렇게 하세요

만일 걱정이 행복과 바꿀 수 있다면, 미리 걱정하세요

걱정해서 되는 것은 아무 것도 없습니다

자녀들은 다 그들의 분복(分福)이 있습니다
자식들이나 손자들에 관한 일들에 대해서는
우리가 눈으로 볼 수 있고, 귀로 들을 수 있지만
입은 다무시고, 이러쿵저러쿵 하지 마십시오

배후에서 조용히 기도하며, 이런 원칙을 세워보는 것입니다
실없는 말과 능력 밖의 일은 하지 말고
부득히 참여해야 할 일이면 분위기에 맞게 하는 것입니다

자식들과 손자들이 스스로 독립할 수 있다면
그것은 당신에게 있어서 가장 큰 행운입니다

보살펴야 할 오래된 네가지 보물

늙은 몸 : 건강 관리에 관한 정보에 더욱 관심을 가지세요
당신 자신의 건강관리를 위해서는 당신 자신이 힘써야 합니다.

은퇴금 : 당신이 번 돈을 당신 스스로 간직하는 것이 상책입니다

오랜 배우자 : 당신의 다른 반쪽입니다. 매순간 마다 소중히 여기십시오
언제 둘 중의 하나가 먼저 떠날지 모릅니다

옛친구들 : 친구들을 만나는 기회마다 놓치지 마십시오
그와 같은 기회는 시간이 갈 수록 줄어 듭니다

불이 꺼진다고 당황하지 마세요

당신은 아직 하늘의 많은 별들을 볼 수 있습니다

매일 실천해야 할 3가지

1. 웃어라 (Laugh)
2. 미소지어라 (Smile)
3. 한껏 웃어라 (Laugh loudly and to your heart)

멋진 삶은 언제나 멋진 이유를 가지고 있습니다.

맨 나중에 웃을 수 있는 사람이 가장 감미로운 웃음을 가진 사람이 될 것 입니다.

매일 적당한 양의 운동을 꼭하시도록 결심하세요.

잠을 충분히 주무세요.

편안하고 즐거운 마음을 유지하세요.

얼굴이 붉어지고, 목에 핏줄이 서도록 사람을 핀잔하는 대신
인자한 태도로 대하면, 문제 해결이 훨씬 쉬워질 것입니다

조금만 웃으면, 일이 끝없는 바다와 하늘 같이 될 것입니다
인생에는 오르막이 있으면 내리막도 있게 마련입니다.

수증기가 오를 때에는 기뻐서 꺽충 뛰지 않으면서
어찌하여 비가 내릴 때에는 슬퍼해야 합니까

그래요 어느 누구도 예외는 없지요
그것이 인생이니까 순응하며 살아야지요

맺을 수 없는 사랑을 하고, 견딜 수 없는 아픔을 견디며
이길 수 없는 싸움을 하며, 이룰 수 없는 꿈도 꾸며
알콩달콩 살다가 가립니다.

멋진 삶은 돈도 명예도 아니고, 내가 만족하는 삶이거든요.

—和—

채식 아닌 개고기만 먹은 암환자, 놀랍게도...

미국 대표적인 암 전문 병원 MD앤더슨 암센터의 종신교수인 김의신 박사는 “동물성 기름을 섭취하면 서양인은 피하지방이 되고 동양인은 내장지방으로 쌓인다. 그러니 올리브 오일 같은 식물성 기름을 많이 먹어라. 우리가 배고픈 시절에 먹었던 보리밥·된장·고추장 등이 돌이켜보면 모두 건강식이었다” 고 말했다. [박종근 기자]

미국 최고의 암 전문 병원-텍사스대학교의 MD앤더슨 암센터다. 연간 연구비용만 6000억원이 넘는다. 단일 연구기관으로선 암 연구에 세계에서 가장 많은 투자를 하고 있다. 암 연구비의 15%는 기부금으로 채워진다. 세상이 MD앤더슨에 거는 기대는 그만큼 크다. MD앤더슨이 암 연구의 최전선에 서 있기 때문이다.

이곳의 종신교수가 된 한국인이 있다. 김의신(71) 박사다. 그는 1991년과 94년 두 차례에 걸쳐 ‘미국 최고의 의사(The Best Doctors in America)’ 에 뽑히기도 했다. 연간 MD앤더슨을 찾는 한국인 암환자는 약 600명이다. 그중에는 대기업의 오너들도 있다. 김 박사는 “9·11 이전만 해도 외국에서 오는 환자가 3분의 1이었다. 중동의 왕족들도 많이 왔다. 9·11 이후에는 미국 입국이 어려워져 이들의 발걸음이 확 줄었다” 고 말했다. 한국뿐 아니라 전 세계의 재력 있는 암환자들이 찾아가는 곳이 MD앤더슨이다.

김 박사는 세계적인 핵의학 전문가다. 의료 선진국에서 한국인 의사의 명예를 드높였다는 이유로 국민훈장 동백장도 두 번이나 받았다. 그런 김 박사가 18일 인천의 가천 길병원을 찾았다. 암센터 11층 가천홀에서 마이크를 잡았다. 일반인을 대상으로 ‘암 이야기’ 강연을 했다. 청중석에는 흰 가운을 입은 의사와 병원복을 입은 환자들, 또 자신과 가족의 건강을 염려하는 이들이 앉아 있었다. 김 박사는 30년 넘는 세월 동안 암 연구를 하며 꿰뚫은 ‘암에 대한 통찰’ 을 허심탄회하게 털어놓았다. 때로는 직설적이었고, 때로는 유머가 넘쳤다. 강연을 마친 그와 마주 앉았다.

“담배보다 몸에 나쁜 것이 동물성 기름이다. 피자나 핫도그 등 기름에 튀긴 음식, 지방이 많은 삼겹살 등은 가급적 피해야 한다.”

청중의 눈이 동그래졌다. 삼겹살은 한국인에게 친근한 음식이다. 그런데 피하라니.

● 주장이 과격하게 들린다. 왜 삼겹살을 피하라고 하나.

“미국에선 그런 음식이 베이컨이다. 젊을 때는 괜찮다. 20대에는 동물성 기름을 먹어도 분해 효소가 왕성하게 분비돼 문제가 없다. 그런데 40대가 넘어서면 달라진다. 동물성 기름을 소화하는 효소가 적게 나온다. 그래서 기름이 몸

안에 쌓이게 된다. 서양인들이 동물성 기름을 먹으면 피부 아래 지방이 쌓이는 피하지방이 된다. 그래서 뚱뚱해진다. 동양인은 다르다.”

● 동양인은 어떻게 다른가.

“동양인은 겉모습이 그다지 뚱뚱해지진 않는다. 대신 기름기를 많이 먹으면 내장에 기름이 찬다. 내장지방이 된다. ‘겉으로 보기에 나는 뚱뚱하지 않으니깐 먹어도 되겠지’ 라고 다들 생각한다. 그건 큰 착오다.”

● 왜 착오인가.

“나이가 들수록 혈관에 콜레스테롤이 쌓인다. 혈관벽에 기름이 찬다. 그런데 그게 들러붙어 있다가 어느 순간 뚝 떨어져진다. 그리고 몸 안을 돌다가 조그만 모세혈관에 가서 달라붙는다. 뇌에 가서 들러붙으면 중풍이 오고, 치매가 온다. 간에 기름이 끼면 지방간이 되고, 간암이 된다. 췌장에 기름기가 차면 당뇨병이 생긴다.”

● 그럼 어떻게 먹어야 하나.

“40대가 넘어가면 몸에서 분해 효소도 적게 나오고, 인슐린도 적게 나온다. 그래서 전반적으로 식사량을 줄여야 한다. 소식(小食)해야 한다. 삼겹살도 양을 줄여야 한다. 몸은 40대인데 20대 때 먹던 습관대로 먹으면 곤란하다. 나도 예전에는 배가 아플 만큼 많이 먹었다. 이젠 식사량을 줄였다.”

김 박사는 “암보다 더 무서운 게 혈관성 병” 이라고 했다. “나쁜 암은 진단 후 1년 안에 사망한다. 거기서 끝이다. 그런데 치매나 중풍 같은 혈관성 병은 10~20년씩 투병하며 가족을 힘들게 한다.” 혈관성 병을 예방하다 보면 암 예방도 된다는 지적이었다.

김 박사는 ‘암에 대한 잘못된 상식’ 을 꼬집기 시작했다. 그는 “이 세상에서 가장 치료하기 힘든 암환자가 한국인이다. 그들은 암으로 죽기 전에 굶어서 죽는다. 치료를 견디지 못해서 죽는다” 고 말했다.

● 굶어 죽는다니. 무슨 뜻인가.

“암 진단을 받고 항암 치료를 시작하면 잘 먹어야 한다. 고기도 먹어야 한다. 그런데 한국의 일부 병원에서는 암환자에게 고기를 못 먹게 한다고 들었다. 항암 치료는 독하다. 일종의 독약을 먹는 셈이다. 그게 몸에 손상을 많이 준다. 우리 몸의 단백질을 파괴한다. 그래서 단백질을 보충해야 한다. 단백질이 가장 많은 게 고기다.”

● 암 진단 후의 방사선 치료도 마찬가지인가.

“그렇다. 쉽게 말해 방사선 치료는 우리 몸을 확 구워버리는 거다. 불고기 굽는 것과 똑같다. 기운이 떨어지게 마련이다. 이때 고기를 먹으면서 기운을 차려야 치료를 견딜 수가 있다. 그런데 채식만 하거나 잘 먹지 못하면 체중이 빠진다. 암 진단을 받고 항암 치료나 방사선 치료에 들어가면 절대 체중이 빠져선 안 된다. 입맛이 없고 체중이 떨어지면 항암 치료제도 잘 듣지 않는다. 그래서 고기를 먹지 않는 암환자는 암 때문에 죽는 게 아니라 치료를 견디지 못해 죽게 된다.”

● 어떤 고기가 좋은가.

“나는 개고기나 오리고기를 권한다. 동물성 기름이 적거나 불포화지방이기 때문이다. MD앤더슨에서 항암 치료를 하다가 두 환자에게 2~3개월간 쉬라고 했다. 기운이 너무 떨어져서 그냥 쉬다 오라고 했다. 한 사람은 하와이에 가서 한국인이 운영하는 ‘건강 숙소’에 가서 채식만 하다 왔다. 얼굴이 반쪽이 돼서 왔더라. 또 한 사람은 한국에 가서 개고기 먹고서 체력을 보충하고 왔다. 이후 항암 치료를 두 번째 사람이 훨씬 잘 받았다.” 이에 덧붙여 그는 “항암 치료를 받는 동안 물을 많이 마시라”고 주문했다. 독한 약을 먹는 만큼 물을 많이 마셔야 속에서 희석이 된다는 얘기다.

그는 암을 대하는 자세도 중요하다고 했다. 한국인과 미국인은 아주 다르다고 했다. MD앤더슨에는 한국의 재력가도 꽤 온다. 김 박사는 “한국인 암환자들이 의사에게 꼭 묻는 질문이 있다. 미국인들은 그 질문을 하지 않는다”고 운을 뗐다.

● 그 질문이 뭔가.

“‘선생님, 제가 얼마나 살 수 있습니까?’ 다. 나는 미국인에게서 그런 질문을 받은 적이 거의 없다. 의사가 그걸 어떻게 알겠나. 그건 하나님만 아는 거다.”

● 그 물음에 미국 의사들은 뭐라고 답하나.

“‘잘 모르겠다’고 답한다. 그럼 한국인 암환자들은 ‘여기가 세계 최고의 병원인데, 어떻게 그것도 모르느냐?’고 따진다. 내가 옆에서 가만히 쳐다보고 있으면 미국인 의사의 말이 맞다. 몇 년이나 살지 그걸 의사가 어떻게 알겠나. 그런데 재미있는 건 한국인 환자 중에 직업이 의사인 사람들이 그걸 더 많이 물어본다.”

그 말 끝에 김 박사는 “한국인 암환자 중에 의사 말을 가장 안 듣는 사람들이 누군지 아느냐?”고 물었다. 고개를 저었더니 그는 “의사와 간호사, 약사, 변호사들이다. 그런 직업을 가진 암환자를 치료하기가 가장 어렵다”고 말했다.

● 왜 그들을 치료하기가 어려운가.

“그냥 시골에서 온 순박한 사람들은 의사가 처방한 대로 따라온다. 그런데 의사 직업을 가진 한국인 암환자에게 항암약을 처방하면 집에 가서 밤새 인터넷을 한다. 약에 대한 성분과 부작용을 조사한다. 그런데 부작용 내용을 보다 보면 어김없이 ‘죽을 수도 있다’는 구절이 등장한다. 그럼 그 다음날 병원에 와서 따진다. 왜 내게 이런 약을 처방하느냐고 말이다.”

● 환자 입장에서 그렇게 따질 수도 있는 것 아닌가.

“그게 문제가 아니다. 약을 의심하고, 의사를 의심하면 환자의 마음이 달힌다. 마음이 달히면 몸도 달힌다. 그럼 치료가 안 먹힌다. 그게 진짜 문제다. 한국 사람은 ‘얼마나 사느냐, 이 치료법이 내게 잘 듣겠는가’만 묻는다. 그런데 그동안 복용한 약명과 용량을 정확하게 얘기하는 사람은 드물다. 미국인 환자는 반대다. 그들은 앞의 질문은 하지 않는다. 대신 자신이 지금껏 복용한 약명과 양을 정확하게 적어서 온다. 병실에 가도 한국인과 미국인 암환자는 다르

다.”

● 어떻게 다른가.

“제 동료 중에도 암으로 죽은 사람이 있다. 병문안 가서 나는 우는 걸 본 적이 없다. 31년 동안 슬하게 암환자를 대하면서도 미국인 환자나 가족이 우는 걸 거의 보지 못했다. 그런데 한국인 환자나 가족은 대화를 나누다가 울음이 복받쳐서 얘기를 못하는 경우가 대부분이다.”

● 왜 다른 건가.

“미국인은 기본적으로 삶과 죽음은 신이 결정한다고 믿는다. 그리고 병은 전적으로 의사에게 맡긴다. 자신은 마음과 몸을 어떻게 다룰 것인가에 집중할 뿐이다. 그래서 묵묵히 자신이 할 일을 한다. 항암 치료를 받으면서도 회사에 출근을 한다. 죽기 전날까지 일을 하는 경우도 봤다. 그럼 암에 대해서 걱정하는 시간이 훨씬 줄어든다. 미국인 암환자들은 항암 치료를 받으며 구역질하는 경우가 드물다. 그런데 한국인은 다르다. 암에 걸리면 일단 직장부터 그만둔다. 그리고 하루종일 암과 죽음에 대해 걱정하기 시작한다. 그건 환자의 상태를 더 악화시킬 뿐이다. 그래서인지 한국인 환자는 대부분 구역질을 한다.”

김 박사는 30년 넘게 암을 연구하고, 암 환자를 상대하고, 암 치료를 해왔다. 그가 보는 암의 원인은 뭘까. “우리 몸에는 좋은 성분과 나쁜 성분이 늘 같이 있다. 그 둘이 균형을 이루면서 말이다. 그런데 어떤 요인에 의해 균형이 깨지면 병이 생기는 거다. 암도 마찬가지다. 그런데 균형을 깨뜨려 암을 발생시키는 요인이 너무 많아서 암의 이유를 딱히 뭐라고 지적할 수는 없다.”

그는 공기를 예로 들었다. 우리가 마시는 공기에는 균이 잔뜩 있다는 거다. 똑같은 곳에서 공기를 마셔도 어떤 사람은 감기에 걸리고, 어떤 사람은 건강하다. “호르몬도 마찬가지다. 모든 사람에게서 남성 호르몬과 여성 호르몬이 함께 있다. 둘이 균형을 이뤄야 한다. 여성 호르몬이 너무 많으면 유방암이나 자궁암이 생긴다. 반면에 남성 호르몬이 너무 많으면 전립선암이 생긴다. 그래서 우리 몸 안의 균형이 깨지지 않도록 하는 것이 중요하다.”

김 박사는 “하얀 쌀밥을 조심하라”고 강조했다. “흰 쌀밥은 완전히 흰 설탕이라고 보면 된다. 설탕을 손가락으로 먹는다고 생각하면 된다. 실제 쌀밥을 오래 씹어 보라. 그럼 단맛이 난다. 내가 직접 실험도 해봤다. 흰 쌀밥만 먹고 나서 당을 측정하면 확 올라간다. 그런데 잡곡밥을 먹고 당을 측정하면 내려간다. 그런데 한국의 식당에 가면 대부분 쌀밥만 나온다. 보리밥이나 잡곡밥이 나오는 경우는 드물다. 심지어 병원에서도 식단에 흰 쌀밥을 내놓는 곳이 있다. 그건 상식 이하다. 정말 이해하기 어렵다. 국민의 건강을 지키는 차원에서라도 식당에서 흰 쌀밥이 나오면 곤란하다. 미국은 전체 예산의 17%가 의료비로 나간다. 그게 앞으로 25%까지 올라간다고 한다. 그러니 예방의학이 얼마나 절실하고 중요한 일인가. 흰 쌀밥 대신 보리밥이나 잡곡밥을 먹는 것도 그런 차원에서 중요하다.”

세월이 흐를수록 우리의 몸도 함께 변한다. 늘 청춘이 아니듯이. 김 박사는 “나이를 먹을수록 몸의 기관에 탄력성이 줄어든다. 탄력성이 줄면 구불구불하게 주름이 잡힌다. 그럼 구불한 지점에 변 같은 배설물이 고인다. 그럼 거기에 염증이 생기고, 암을 일으키는 주된 원인이 된다”고 설명했다.

● 암에도 기적이 있다.

“있다. 암에도 기적이 있다. 지금껏 나는 기적적인 환자를 최소한 20명 정도 봤다. 우리 병원에서도 모두 포기하고 임종을 위해 호스피스동으로 간 환자가 있었다. 그런데 죽음을 기다리는데 안 죽더라. 한 달, 두 달, 석 달이 지나도. 검사를 해보니 암이 없어진 건 아니더라. 다만 암이 활동을 멈추고 있더라. 그건 과학적으로 도저히 설명이 안되는 거다. 또 난소암 4기인 한국인 여성도 있었다. 정상인은 암 수치가 40~60 정도다. 당시 그 여성은 암 수치가 800이었다. 그런데 시간이 지날수록 수치가 점점 떨어졌다. 그러더니 정상치가 됐다. 검사를 해보면 암 덩어리는 그대로였다. 어떤 덩어리는 더 커진 것도 있었다. 그런데 지금껏 18년째 잘 살고 있다.”

● 기적적인 치유를 한 환자들의 공통점이 있다.

“있다. 겸손이다. 모든 종교에서 말하는 공통분모이기도 하다. 자신을 완전히 포기하고, 내려놓는 것이다. 어떤 사람은 신에게 모든 걸 맡기기도 했다. 그럴 때 뭔가 치유의 에너지가 작동했다.”

● 독자들이 암을 예방할 수 있게 조언해 달라.

“암의 원인은 정확히 모른다. 그런데 암은 유전적 성향이 있다. 그래서 가족력에 암이 있는 사람은 유심히 봐야 한다. 가령 아버지가 위암에 걸린 적이 있다든가, 어머니가 유방암에 걸린 적이 있다면 그 암에 대해 특별히 공부를 해야 한다. 그런 암이 왜 생겼는지 알아야 한다. 담배를 많이 피운 게 원인이라면 본인은 절대 담배를 피워선 안 된다. 그리고 해당하는 암에 대한 정기 검진도 자주 해야 한다. 남다른 관심을 가져야 한다. 암은 예방이 최고다.”

● 그래도 암에 걸린 사람은 어떤 마음을 먹어야 하나.

“나는 크리스천이다. 기독교인의 눈으로 설명하면 이렇다. 암에 걸리는 것은 뭔가 시련을 줘서 나를 단련시키고자 함이다. 그렇게 마음을 먹어야 한다. 그렇게 마음을 먹으면 어느 순간에 ‘감사하다’ 는 생각이 든다. 암에 걸린 덕분에 내가 소중한 뭔가를 새롭게 깨닫게 되기 때문이다. 그럼 치유의 에너지가 작동한다. 그런데 ‘암 걸린 게 억울해 죽겠다’ 고 생각하는 사람은 힘들다. 오히려 암이 더 악화하기 쉽다. 그러니 마음 가짐이 얼마나 중요한가.”

김의신 박사는

김의신 박사는 전북 군산 출신이다. 가천대학교 이길여 총장과 동향이다. 서울대 의대 선후배 사이이기도 하다. 그는 “나와 이길여 총장은 앞날에 대해서만 이야기할 뿐, 지나간 일에 대해 돌아보지 않는 점이 닮았다. 미국에서 쌓은 연구 노하우를 미래 암치료를 짚어준 한국의 젊은 의사들과 나누고 싶다” 고 말했다. 31년간 몸담았던 MD앤더슨을 올해 떠나는 김 박사는 이런 인연으로 9월부터 가천 길병원에서 석좌교수로 일할 예정이다.

김의신 박사가 말하는 암 예방법

- ① 가족력에 암이 있는 사람은 해당하는 암을 공부하라. 그리고 해당 암에 대한 정기검진을 자주 하라.
- ② 동물성 기름 섭취를 피하라. 흰 쌀밥도 마찬가지다. 카레에 담긴 카카민이란 성분은 항암 효과가 크다. 카레를 자주 먹어도 좋다. 고기는 기름이 적은 개고기나 오리고기가 좋다.

- ③ 40대가 지나면 몸에서 분해효소도 적게 나온다. 적게 먹어라.
- ④ 적당한 운동을 하라. 걷는 운동이 좋다. 심장에 무리를 주지 않기 때문이다.
- ⑤ 마음을 편하게 가져라. 죽고 사는 문제를 넘어서는 데는 종교가 도움이 된다.

백성호.박종근 기자 /중앙일보 2012.06.23

이거 읽고 웃음 한번 날리빼소마~

서울신랑과 경상도신부가 국수 먹다가 싸운 이유~

서울 신랑과 경상도 신부가 깨가 쏟아지는 신혼 생활을 하던 중 어느 날 국수를 삶아먹다가 싸움을 하게 되었다.

그 이유는 신랑은 '국수'라고 하고 신부는 '국시'가 옳다는 것이다.

둘이 한참을 싸우다가 결판이 나지 않자 이웃에 사는 선생님을 찾아 가서 물어보기로 하였다.

"선생님, 국수와 국시가 다른니까?"

"예, 다르지요. 국수는 '밀가루'로 만든 것이고 국시는 '밀가리'로 만든 것이지요."

"그럼 '밀가루'와 '밀가리'는 어떤 차이가 있나요?"

"예, 밀가루는 '봉지'에 담은 것이고 밀가리는 '봉다리'에 담은 것입니다."

"봉지와 봉다리는 어떻게 다른가요?"

"예, '봉지'는 가게에서 파는 것이고 봉다리는 '점빵'에서 파는 것입니다."

"그럼 '가게'와 '점빵'은 어떻게 다른가요?"

"예, 가게는 '아주머니'가 있고 점빵은 '아지메'가 있습니다."

"그럼 '아주머니'와 '아지메'는 어떻게 다른건가요?"

"예, 아주머니는— '아기'를 업고 ○ 아지메는 '얼라'를 업고 있습니다."

"그럼 '아기'와 '얼라'는 어떻게 다른 건가요?"

"예, 아기는 누워 자고 얼라는 디비 잡니다."

-和-

삶이 너무 맑으면 같이 할 사람이 없다

청명한 가을 하늘은 아름답고 좋지만

비가 온후 하늘에 구름 한 점 없이

햇살이 너무 맑으면

눈이 부셔 하늘을 제대로 볼 수가 없드시

손님을 맞이할 때 먼지 한 점 없이

깨끗하게 한다는 이유로 너무 툭툭 털면

그 집에서 편안하게 앉아서

덕담을 나누며 오래도록 머무를 수가 없게 됩니다

모든 것이 차고 넘치지 않을 정도가 좋은 법입니다

유리창이 너무 투명하게 깨끗하면

나르던 새가 부딪쳐 떨어지면

목숨을 잃을 수 있듯이

삶이 너무 깨끗하고 물방울을 튀기면

그 집에는 사람 사는 냄새가 나지 않아

주변에 같이 어울려 더불어 살아가는 사람이 없게 됩니다

흐르는 물에도 수초가 자라지 않고

물이 너무 투명하고 맑으면

물고기가 자기 몸을 숨길 수 없으니

물고기가 그곳에서 살지를 않습니다

물에는 물비린내도 나고 수초가 적당히 있어야

물로서 제 몫을 다하는 생명이 살 수 있는 물이 됩니다

나무도 가지가 하나도 없으면

새가 날아와 앉지도 않고

새가 그 나무에는 둥지도 틀지 않습니다

가지 없이 깨끗하게 자라면 오래 살아남지 못하고

도벌꾼에 의해 나무가 빨리 목숨을 잃게 되는 법입니다

나무에 시원한 그늘이 없으면

매미도 그 나무엔 앉지를 않습니다

나무에 가지가 없으면

바람도 쉬어가지 않고 흔들고 바로 지나갑니다

나무에 가지가 없으면 꽃도 피지 않고

열매도 달리지 않는 쓸모가 없는 나무가 됩니다

즉 다시 말해서 우리가 이 세상을 살아가는데

더불어 살아가는 방법을 배워야 하고

내가 쓰고 남으면 썩혀서 버리지 말고

모자라고 없는 사람과 나눌 줄 알고 베풀면

나의 행복은 두 배가 된다는 것을 명심하시기 바랍니다

-和-

부산 자갈치 조개들이

부산 자갈치시장 조개집 다라이에 담긴 조개들이 서로들 이쁘다고 자기가 제일 먼저 팔려 갈 것이라고 저마다 자랑이 늘어졌다.

"첫번째" 하얀 백합조개 왠!
나같이 피부 좋은년 있으면 나와봐!!

그러자 "두번째" 키조개 왠!! 나같이 늘씬한년 있으면 나와보라

그러자"세번째" 가리비조개 왠!! 나같이 우아한년 있으면 나와봐!! 하고 큰소리 뽕뽕치니

"네번째" 전복 왠!! 나만큼 맛있는 년 어디 있어하고 서로 자랑이 늘어졌는데

옆에서 말없이 듣고있던 피조개의 한마디 맨스도 없는 년들이 지랄떨고 있네 하고 일어나자 네조개가 기가 폭 죽어 있는데

그때 지지리도 못생긴 홍합조개 왠!

-
-
-
-
-
-
-
-
-

이년들 놀고있네 털도없는 것들이??

주제에 까불고 있어 !

-
-

.
. .
. .
. .
. .
. .
. .
. .

그런데
옆에 있던 멍게의 말에
다들 뒤집어졌다.

*
*
*
*

~물도 안 나오는 년들이 ~~~~~

나도 이런 농담할 줄 안다 ?ㅋㅋ

나의 수명은 관리에 있다. 장수와 단명은 나의 책임.

- 낙천적인 사고 : +8년.

낙천적인 사람은 면역 체계가 튼튼해 질병에 잘 걸리지 않고, 걸려도 쉽게 낫는다. 한 연구에 따르면, 낙천적인 사고 방식은 심장병에 좋아, 심장마비에 걸릴 확률을 줄인다고 한다.

- 자기 비하 : -5년.

자기 비하는 삶을 즐긴다. 자존심이 높은 사람은, 자신이 중요하다고 생각하기 때문에 건강에도 신경을 쓰게 마련이며, 자주 행복을 느낀다. 요양원 환자들을 대상으로 연구해 보았더니, 몸 건강 상태가 비슷하더라도, 자존심이 높고 우울한 감정을 적게 느끼는 사람이 더 오래 살았다고 한다.

- 결혼 : +7년.

남자와 여자 모두, 결혼 생활이 원만하면 건강하고, 부유하며, 행복하게 오래 산다. 어떤 연구에 따르면, 한 번도 결혼한 적이 없는 사람의 3분의 2가, 결혼하기에는 더 건강해 보였지만 수명은 기혼자보다 짧았다고 한다.

- 이혼 : -3년.

이혼한 사람은 정신과 진료를 받는 횟수가 많다. 원만하게 결혼 생활을 유지하는 사람보다 독신 또는 배우자와 사별한 사람이 병원을 찾는 빈도도 높다. 하지만 결혼 생활이 너무 불행하다면, 오히려 이혼하는 것이 건강에 좋다.

- 일과 인생의 균형 : +3년.

바쁜 일정과 계속되는 도전 속에서도 승승장구 하며 잘살아가는 사람이 있는 반면, 일에 치여 모든 에너지를 빼앗기고 심한 스트레스에 시달리며 우울하게 사는 사람이 있다. 중요한 것은 균형이며, 어떻게 해야 균형을 잡을 수 있는지 아는 사람은 오로지 자기 자신뿐이다.

- 스트레스 : -2년.

스트레스는 죽음의 천을 찢는 실이나 다름없다. 심하게 다치거나 인간관계로 큰 상처를 입거나 해서 심한 스트레스를 받을 때마다 수명이 1년씩 줄어들 수 있다.

- 운동 : +2년.

운동은 우리 몸 거의 모든 장기에 마법과도 같은 놀라운 일을 한다. 운동 효과는 주로 몸에 나타나지만, 정신에도 늘

라운 효과를 보인다.

- 너무 심한 운동 : -2년.

운동 속도가 너무 빠르고 격하면, 우리 근육은 필요한 만큼 산소를 충분히 얻을 여유가 없어지고, 끝내는 무산소 대사를 하게 된다. 그러면 근육 속에 젖산이 쌓여, 다리가 육신거리고 칼로리가 엄청나게 소비된다.

- 장수한 부모 : +10년.

장수가 유전된다는 사실은 몇 백 년 전부터 이미 잘 알려졌다. 부모님이나 조부모님이 장수했다면, 당신 또한 남들보다 오래 살 가능성이 크다. 이는 유전학적으로 밝혀진 사실이다.

- 외동 아이 : -5년.

몇몇 연구에 따르면, 우리 조부모 세대 사람들 가운데 형제가 많은 사람이, 형제가 적거나 없는 사람보다 더 오래 살았다고 한다. 외동아이는 그렇지 않은 사람보다 수명이 5년쯤 짧다.

- 작은 키 : +5년.

1970년대 미국에서 육상 선수와 유명인들을 대상으로 자료를 모아 분석해 보았더니 키가 작고 몸무게가 작게 나가는 사람이 장수하는 경향을 보였다. 동물 실험에서도, 같은 종의 개체 가운데 키가 작은 동물이 오래 산다는 사실이 밝혀졌다..

- 깡마른 몸매 : -1년.

너무 마른 체형도 건강에 좋지 않다. 덴마크 코펜하겐 예방 의학원에 따르면, 적당히 살집이 있는 편이 좋다고 한다. 그들은 연구를 통해, 엉덩이가 너무 작은 여성보다 엉덩이가 조금 큰 여성이 심장병에 걸릴 확률이 낮다는 사실을 밝혀냈다..

- 채식 : +5년.

지중해 연안 사람들은 장수를 누리며, 이 지역 주민은 과일, 채소, 견과류를 엄청나게 많이 먹고, 정제된 음식을 거의 먹지 않는다. 채식주의자는 고기를 많이 먹는 사람보다 요절할 확률이 20퍼센트나 낮다는 연구 결과도 있다.

- 패스트 푸드 : -4년.

패스트푸드에는 방부제, 정제당, 수소화 기름이나 트랜스 지방 같은, 영양학자가 보면 놀라 소리를 지를 만큼 끔찍한 물질들이 들어 있다.

- 명상 : +3년.

동양인은 오래 전부터 건강과 장수를 위해 명상을 해왔다. 명상을 하면 기분이 좋아지고 걱정 근심이 달아나며 부정적인 생각을 훌훌 털어 버릴 수 있다. 또, 집중력이 좋아지고, 다른 이들과도 쉽게 조화를 이루어 원만한 사회생활을 할 수 있다.

- 오랫동안 TV 보기 : -8년.

스탠퍼드 의과대학 연구진의 논문에 따르면, 소파 위에서만 지내는 인생은 이미 끝난 인생이나 다름없다고 한다. 운동 부족은 흡연이나 고혈압, 높은 콜레스테롤 수치만큼이나 수명 단축을 가져오는 것으로 알려졌다. 소파에서 뒹굴며 지내면 심장병, 당뇨, 요통에 걸리기 쉽고, 몸을 움직여 무언가를 할 때, 넘어지거나 사고를 당한 위험이 커진다.

젊게 사는 법(현실에 맞게 살기)

회춘십훈(回春 10 訓)

자연의 봄은 순환해서 계절따라 돌아오지만 인생의 청춘은 한번 가면 다시 오지 않는 것이 자연의 순리임에 틀림없지요. 그러나 요즘 유행하는건강법 생활 속에서 쉽게 실천할 수 있는 "회춘(回春)10훈"을 제시해서 화제라 합니다.

패션·뷰티·건강·푸드 등 각 분야의 스타일리스트와 문화센터 강사 등 전문가 150명의 제안을 종합한 "10년 젊어지기 회춘 10계명"을 들여다보니 실천하면 나쁠 것이야 없겠기에...

1. 하루 10분 명상을

"생각의 근육을 단련하라"는 것으로 편안한 음악과 함께 하는 하루 10분 정도의 명상은 두뇌를 젊게 유지하는 특효약이란 설명이다

2. 자주 빨리 걸어라

빨리 걷기는 가장 경제적이면서 효과적인 유산소운동으로 짧고 빠른 발걸음을 하루 30분 이상 1주일에 5회 이상 실천하면 젊음을 회복할 수 있다는 게 전문가들 조언이다.

3. 물 제대로 마셔라

하루에 30초 동안 3컵씩 3번 마시는 물은 보약과 다름없다며 "물을 제대로 마시라"고 주문했다. '3033법칙' 이란다

4. 맘껏 웃어라

웃음은 행복한 바이러스로 건강 증진의 첩경이란 점은 강조해도 부족함이 없다.

5. 수수하게 입어라

스포티하고 심플한 패션이 젊고 돋보이게 만든다는 뜻이란다.

6. 자외선을 피하라

자외선이 피부 노화에 치명적이라는 점에서 젊고 건강한 피부를 유지하기 위한 가장 바람직한 방법으로 추천했다.

7. 피부는 촉촉하게

전문가들이 추천하는 피부건강을 유지하는 화장품 두 가지는 바로 "자외선차단제"와 "모이스처라이저"다.

8. 리모컨은 자녀에게

자녀들이 즐겨 보는 프로그램을 통해 자신의 트렌드 지수를 높이자는 뜻을 담고 있다

9. 대중문화를 즐겨라

취향에 맞지 않은 것을 이해하겠다고 억지로 노력하느니 자기 취향을 노골적으로 드러내는 것이 정신건강에 좋은 것을 주문하는 대목이다.

길

몸이 가는 길이 있고
마음이 가는 길이 있습니다.

몸이 가는 길은 걸을수록 지치지만
마음이 가는 길은 멈출 때 지칩니다.

몸이 가는 길은 앞으로만 나 있지만
마음이 가는 길은 돌아가는 길도 있습니다.

몸이 가는 길은 비가 오면 젖지만
마음이 가는 길은 비가 오면 더 깨끗해집니다.

몸이 가는 길은 바람이 흔들리지만
마음이 가는 길은 바람이 불면 사랑합니다.

오늘은 몸보다 마음이 먼저 길을 나섭니다.

좋은 인연
당신께 이글을 보냅니다.

건강관리 잘하시고요
즐겁고 행복한 하루
활기차게 보내세요~~

당신이 웃는 모습은 사랑입니다

당신이 웃는 모습은 신선합니다

웃는 모습에서 사랑이 커져가고
꼼짝없이 사로 잡는 보이지 않는 사슬과 같습니다

당신의 웃음은 마술을 부립니다

슬퍼지면 웃는 당신 모습을
상상만해도 듣기만 해도 체면에 걸린 듯 즐거워 집니다

당신의 웃음은
은은한 향을 지녔습니다

그 향기에 취해 하루라도
당신을 생각하지 않을 수 없습니다

당신의 웃음은 내게 사랑입니다

웃음소리만 들어도
나도 모르게 행복해집니다

웃음 소리가 사랑의 시작이 되었고
웃음 소리가 가슴을 설레이게 했습니다

당신이 웃어 주면
마음은 햇살입니다

언제까지나

당신이 웃어 주었으면 좋겠습니다

- '행복한 사람들의 이야기' 中 -

왜 자꾸 주는겁니까?

승합버스 기사가 시골길을 동네 할머니를 태우고
운전을 하고 가는데 뒤에서 소곤소곤 이야기 하든
할머니가 어깨를 툭툭 치더라고요.

운전기사가 네? 하고 대답하니까?
아몬드를 한주먹 기사에게 주는게예요.

운전기사는 고맙다고 말하고
아몬드를 먹어면서 운전을 하는데
뒤에서 이야기를 하던 할머니가
또 어깨를치면 한주먹 아몬드를 주는거예요.

감사하다고 말하고 계속 가는데 한참후
또 아몬드를 주길래 기사가 물었어요.

기사: 감사합니다만 왜자꾸 아몬드를 주세요?

할머니: 우린 이가 약해서 씹을수가 없어..

기사: 그런데 왜 사셨어요??

할머니: 그래서 초코렛만 빨아먹고 아몬드는 자넬 주는거지~~

-和-

♡...오늘은 만나고 싶은 사람이 있습니다 ...♡

얼굴만 보아도 살짝 미소짓는
그 모습이 너무 멋져서 행복해지는
그런 사람을 만나고 싶습니다.

오늘은 느낌이 좋은 사람을 만나고 싶습니다.

말 한마디에도 세상에 때문지 않고
신선한 산소같은
그런 사람을 만나고 싶습니다.

오늘은 더욱 보고 싶은 사람이 있습니다.

순수하다 못해 여린 마음을 가진 그런 사람
내 마음까지도 맑아질 것 같은
그런 사람입니다.

오늘은 만나고 싶은 사람이 있습니다.

그 마음 비단결 같이 너무 곱고 아름다워서
바라만 보아도 기쁠 것 같은
그런 사람을 만나고 싶습니다.

세상이 거짓되고 모순 투성이라도
그 사람은 진실되고 믿음이 가는
그런 사람과 세상사는 이야기도 나누고

내 모든 것 털어 놓을 수 있는
그런 사람을 오늘은 왠지 만나고 싶습니다.

그 눈빛 너무 맑고 그윽한 빛이어서
다가설 수는 없지만
살짝 미소라도 보내고 싶은
아름다운 사람을 만나고 싶습니다.

이처럼 설레임의 마음을 가져다 주는 사람
바라만 보아도 행복해 질 것 같은
그런 사람을 오늘은 만나서
은은한 커피향을 마시며
긴긴 이야기 꽃을 피웠으면 좋겠습니다.

이처럼 희망의 마음을 가져다 주는 사람
이끼끼 마음에 화사함으로 다가오는 사람
오늘은 그냥 그런 사람을 만나고 싶습니다.

이렇게 그리움이 밀려오는 날
두손을 꼭잡고 한없이 같이 걷고 싶은 사람

오늘은 언제 만나고 싶습니다.

함박웃음 지으며 금방이라도
내게 올 것만 같습니다.

오늘도,
마음 고운 그 사람을 기다려 봅니다.

웃음을 터뜨리게 하는 유머기법 7가지

1. 상대방의 예측을 무너뜨려라(기대했던 것이 갑자기 사라질 때 웃음이 나온다)
2. 곡해와 궤변으로 열변을 토한다
3. 말하고자 하는 내용을 최대한 과장한다
4. 때로는 바보 노릇도 서슴치 않는다
5. 세태를 통렬하게 풍자한다
6. 단어의 다른 뜻을 부각시킨다 (하나의 사실이 두가지로 해석되면 유머가 된다)
7. 독특한 표정과 몸짓을 개발한다(인간의 동작이 기계를 연상시키는 것에 비례해서 웃음을 일으킨다)
8. 개그맨이나 커미디언의 말투나 행동, 몸짓을 평소에 연습해 둔다

■ 웃고 사는 비결

1. 매일 아침 거울을 보면서 웃는 표정을 연습합니다.

우리나라 사람은 웃음에 인색한 편입니다. 외국인들은 동양인 가운데 인상 쓰고 있는 사람은 한국인이 대부분이라고 합니다. 잘 웃는 사람은 고통도 비교적 즐겁게 받아 들입니다.

2. 어려운 얘기지만 모든 욕심을 버릴 수만 있다면...

거의 모든 스트레스는 욕심으로 인하여 생긴다고 하니 욕심을 버릴 수만 있다면 세상 모든 일이 즐거워 진다고 합니다

3. 집 환경을 밝게 꾸민다.

우중충한 그림이나 사진대신 귀여운 아이나 동물의 사진, 웃는 사진 등을 걸어 놓습니다.

4.우습거나 즐거운 장면을 연상한다.

자꾸 웃다 보면 웃음이 자기의 것이 됩니다.

5.웃기는 영화나 드라마,비디오,유우머 책,유모어 사이트 등을 자주 본다.

웃음은 "유대강화 효과"를 갖습니다, 남을 웃기면서 자기도 즐거워 진다.필요하면 메모라도 해서 주위에 이야기 합니다.

6.아이를 즐겁게 하거나 간지럽힌다.

웃음은 전염성이 있습니다. 아이들의 웃음은 그 자체가 기쁨, 따라 웃지 않을 수 없습니다.

7.긍정적인 사고로 살아가라.

매사를 긍정적이며 낙천적으로 생각하도록 노력하고 남의 실수도 받아 들이며 안되는 일은 운명으로 돌리고 항상 좋은 쪽으로 생각합니다.

8.항상 나보다 못한 사람과 비교한다.

나보다 불행한 사람은 항상 있기 마련입니다. 한도 끝도 없는 위를 보지 말고 낮은 곳을 보며 조그만 일에 행복해 하고 기분 좋게 생각합니다. —화—

(부지런한 농부는 땅을 놀리지 않는다. 이 아침의 편지가 우리의 삶의 밭을 일구는데 조그만한 밑거름이 되기를 소원합니다)

커피를 사랑해도 되는 이유

각종 질병 위험 낮추고 틀린 문장도 잘 찾아내. 커피를 너무 많이 마신다고 걱정하는 사람들은 이제 그럴 필요가 없을 것 같다. 최근 미국 임상 영양 저널에 실린 연구에 따르면 정기적으로 커피를 마시는 사람은 심장질환, 암 발병 위험이 낮아지며, 가끔 마시거나 마 시지 않는 사람들보다 성인당뇨병에 걸릴 위험도 덜하 다고 로이터 통신이 보도 했다. 미국 인터넷 매체 허핑 턴포스트는 커피를 마시면 건강에 좋은 이유 7가지를 소개했다.

◆ 문장 교열능력이 좋아진다.

실험 심리학 저널에 실린 최근 연구에 따르면 커피의 카페인 성분은 실제로 문장의 문법 실수를 잡아내는데 도움을 준다고 한다. 연구팀은 카페인이 학생들로 하 여금 문장에서 주어-동사 일치, 동사 시제 등의 실수를 잡아내게 해주는 것을 발견했다고 MSNBC가 보도했 다. 그러나 철자가 잘못 쓰인 것을 찾아내지는 못했다 고 덧붙였다.

◆ 여성의 우울증 위험을 낮춘다.

하버드 대학의 연구에 따르면 하루에 커피를 몇 잔 마 시는 여성은 커피를 전혀 마시지 않는 여성보다 우울 증에 걸릴 위험이 낮아진다고 한다. 내과의학회보에 실린 그 연구에서 하루에 커피를 2, 3잔 마시는 여성은 우울 증에 걸릴 위험이 15% 낮고, 하루에 4잔 이상 마시는 여성들은 20%까지 낮출 수 있다고 밝혀졌다.

◆ 두뇌를 보호해준다.

알츠하이머병 저널에 게재된 한 연구는 정확하게 밝혀 지진 않았지만, 커피에 있는 무엇인가가 카페인과 상 호작용을 하여 백혈구 증식인자인 GCSF의 수치를 높 이게 한다고 발표했다. GCSF는 생쥐 실험에서 알츠하 이머병을 물리치는 성장인자로 밝혀졌다. 이 연구에서 필요한 커피의 양은 인간이 마실 경우 4, 5잔에 해당한 다.

◆ 남성의 전립샘암 위험을 낮춘다.

하버드 공중보건 대학은 하루에 커피를 6잔 마시는 남 성은 가장 위험한 형태의 전립샘암에 걸릴 확률이 60% 낮아지 고, 다른 종류의 전립샘암 발병은 20% 정 도 낮아진다는 연구 결과를 발표했다. 국립 암연구소 저널에 게재된 그 연구는 또한 하루에 커피를 1~3잔 마시면 전립샘암 위험을 30%까지 낮출 수 있다고 밝 혔다.

◆ 가장 흔한 암을 물리친다.

미국 암 연구 학회 총회에서 발표된 새로운 연구에 따르면 커피는 세계에서 가장 흔한 암인 기저세포암을 예방한다고 한다. 브리검 여성병원과 하버드 의과대학 연구팀은 하루에 커피를 3잔 이상 마시는 여성은 피부 암 발병 위험이 20% 낮아지며, 남성의 경우 9% 낮아진다고 발표했다. 디카페인 커피에는 그런 예방 효과가 없는 것으로 보이는데, 연구팀의 핑주 송 박사는 기저세포암을 예방하는 것은 바로 카페인 성분이라고 주장했다.

◆ 성인 당뇨병을 예방한다.

내과의학회지에 실린 2009년 연구들을 분석한 논문 에 따르면 커피를 마시면 성인 당뇨병의 위험이 줄어 드는데, 많이 마실수록 발병률은 더 줄어드는 것으로 나타났다. 18개 연구에서 45만 명 이상의 자료를 분석 한 그 논문에서 연구팀은 하루에 커피를 한 잔 더 마실 때마다 성인 당뇨병에 걸릴 확률이 7% 줄어든다고 밝혔다.

◆ 파킨슨병의 위험을 낮춘다.

하루에 커피를 몇 잔 마시면 파킨슨병의 발병 위험을 낮출 수 있다고 지난 해 알츠하이머병 저널에 실린 연구가 밝혔다. 영국인 12만5천 명이 관련된 26개 연구를 분석한 그 논문에서 커피를 2, 3잔 마시면 가장 좋은 효과를 거둘 수 있는 것으로 나타났다고 텔레그래프가 보도했다.

내 몸 속 중금속 술술 배출법

체내에 쌓인 중금속을 제거하는 데는 소변으로 배출되게 유도하는 인위적인 요법 과, 중금속 제거에 탁월한 효능을 가진 음식을 꾸준히 섭취하여 중금속을 제거하는 자연적인 요법이 있다.

그렇다면 중금속을 배출하는 데는 어떤 음식이 효과적 인지 알아보자. 녹차 녹차에 함유된 식이섬유와 엽록소 등의 성분을 모두 섭취하려면 가루녹차를 이용하는 것이 좋다. 물로 우려 마시는 것보다 여러 성분을 효과적으로 섭취할 수 있다.

해조류 미역이나 다시마, 파래, 김 등과 같은 해조류도 자주 먹는 것이 좋다. 해조류의 20~30%를 차지하는 수용성 섬유질 성분인 알긴산이 중금속은 물론 환경호르몬, 발암물질 등을 흡착해 배설하는 데 탁월한 효과를 발휘한다.

마늘 유효성분이 많은 마늘은 수은, 비소, 구리 등의 축적을 막아준다. 유효성분이 체내에 들어온 중금속과 결합해 담즙을 거쳐 변으로 배설된다. 유효 성분은 양파, 양배추, 달걀 등에도 들어있다.

돼지고기 돼지고기 속에 함유된 불포화 지방산이 탄산가스 등 폐에 쌓인 공해 물질을 중화시키고 몸속 중금속을 흡착해서 배설한다.

중금속을 해독하는데 중요한 역할을 하는 성분 중 하나가 바로 "아연" 이다. 체내에 쌓인 납을 배출하는 데 효과가 있는 아연은 붉은 색 살코기나 굴, 점복 등에 많이 들어있다.

사과 식이섬유가 풍부해 중금속을 흡착하거나 독성 무기물과 결합해 흡수를 방해하는 작용을 한다. 가능하다면 깨끗이 씻어서 껍질째 먹는 것이 좋다.

사과 껍질을 사용해 유해 중금속을 제거하는 실험에서 사과 껍질이 납 성분을 95.3%를 제거한다는 결과도 나왔다.

된장 된장은 중금속이나 술, 담배 속의 유해 물질을 빨리 배출시킨다.

도토리묵 아콘산이란 성분이 들어있어 중금속을 없애준다.

미나리 녹두나 숙주나물도 해독작용을 돕고 조려서 먹는 우엉도 리그닌이라는 성분 때문에 중금속 제거에 탁월하다.

전문 교수는

“생활환경 및 수준이 높아짐에 따라 우리들은 일상생활에서 다양한 제품, 물건들을 사용하게 되었고 중금속은 이러한 제품들 곳곳에 숨어 있습니다.

또한 토양, 공기, 물 속에 있는 중금속의 경우 지금 당장은 우리에게 큰 피해가 없을 수 있겠지만 자연의 다양한 순환에 의해 결국 우리의 인체에 축적되게 됩니다. “라고 말하고

” 무분별한 생활 태도 및 물품의 남용을 줄이고 자연환경에서의 중금속 오염 방지에도 노력하는 자세가 필요하다. “고 충고한다.

Tip!

* 중금속이 내 몸에 쌓이지 않게 하려면..* 캔에 들어있는 음료수나 과일, 생선 등은 납, 주석 등이 나올 염려가 있으므로 가능하면 먹지 않는 것이 좋습니다.

친구야 ~~~

친구야,
이쁜 자식도 어릴 때가 좋고

마누라도
배꼽 밑이 즐거울 때가 부부 아니냐.

형제간도 어릴 때가 좋고
벗도 형편이 같을 때가 진정한 벗이 아니더냐.

돈만 알아
요망지게 살아도 세월은 가고

조금 모자란 듯 살아도
손해볼 것 없는 인생사라

속을 줄도 알고
질 줄도 알자.

내가 믿고 사는 세상을 살고 싶으면
남을 속이지 않으면 되고

남이 나를 미워하고 싫어하면
나 또한 가까운 사람에게 가슴 아픈 말 한 적이 없나 주위를 돌아보며 살아가자.

친구야,
큰 집이 천 간이라도 누워 잠 잘때는 여덟 자 뿐이고

좋은 밭이 만 평이 되어도

하루 보리쌀 두 되면 살아가는데 지장이 없는 세상이니

몸에 좋은 안주에 소주 한 잔이고

묵은지에 우리네 인생을 노래하세.

멀리 있는 친구보다

지금 당신 앞에 이야기 들어 줄수 있는 사람이 진정한 친구가 아닐까?

〈어느 선술집에서 만난 글〉

-和-

[웃음의 건강학] 억지웃음도 진짜 웃음의 90% 효과있어

크게 15초 웃으면 100m 전력질주한셈

소문만복래(笑門萬福來)라는 말이 있다. '웃는 집안에 복이 많이 들어온다'는 뜻이다.

웃는 사람은 행복하고 성공할 가능성이 높다. 이는 기업이나 국가에도 해당한다. 국운 상승도 지도자들뿐만 아니라 일반 국민들이 자주 웃을 수 있어야 결실을 맺을 수 있다.

아이들은 하루에 평균 400번 정도를 웃는데, 어른이 되면서 하루 6번 정도로 줄어든다. 나이가 들면서 웃음을 잃고 더불어 건강도 잃게 되는 것이다.

의학적인 측면에서 웃음은 질병을 예방하기도 하고 치유하기도 한다. 사람이 크게 한번 웃으면 몸속의 근육 650개 중 231개 근육이 움직인다.

인체 근육의 약 3분의 1이 움직이는 웃음은 1분 동안 실컷 웃으면 10분 동안 에어로빅이나 조깅, 자전거를 타는 것과 같은 효과를 낸다고 한다. 웃음은 또 1000억 개에 달하는 뇌세포를 자극한다. 살짝 웃는 미소 역시 얼굴의 근육 15개가 움직여 만들어내는 것처럼 보이지만 실제로 훨씬 더 많은 근육이 움직이는 것으로 알려져 있다.

우리 몸에는 교감신경과 부교감신경 등 두 가지 자율신경이 있다. 놀람, 불안, 초조, 짜증이 섞힌 감정은 교감신경을 예민하게 만들어 심장을 상하게 하지만 웃음은 부교감신경을 자극해 심장을 천천히 뛰게 하고 몸 상태를 편안하게 만들어 심장병을 예방해 준다. 또한 웃음은 스트레스를 진정시키고 혈압을 떨어뜨리며 혈액순환을 개선시키는 효과가 있다. 웃음이 소화액 분비를 촉진시켜 식욕을 불러일으키고 면역력을 높여준다는 연구 결과도 있다.

◆ 크게 웃으면 뱃몸 일으키기 25번 효과

= 15초 동안 박장대소(拍掌大笑·손뼉을 치며 크게 웃음)를 하면 100m를 전력 질주한 운동 효과와 맞먹는다고 한다. 또 크게 한번 웃으면 뱃몸 일으키기를 25번 하는 효과와 3분 동안 노를 힘차게 젓는 효과가 있다고 한다. 이는 미국 스탠퍼드대학의 윌리엄 플라이 교수가 웃음과 심장의 상관관계를 연구한 결과 얻은 결론이다.

웃음은 웃을 때마다 폐의 구석구석까지 혈액과 산소가 공급돼 폐의 기능이 좋아진다.

연세대 의대 노성훈 교수(세브란스병원 위암전문클리닉 팀장·대한위암학회 회장)는 '위암 완치설명서'라는 책에서 "웃음은 심장박동수를 높여 혈액순환을 돕고 몸의 근육에 영향을 미친다"며 "3~4분 동안 웃으면 맥박을 배로 증가시키고 혈액에 더 많은 산소를 공급하며 복식호흡이 되기 때문에 '소화기 마사지 효과'를 볼 수 있고 변비예방에도 좋다"고 말한다.

팔을 활짝 펴고 호탕하게 웃으면 온몸의 신진대사가 활발해져 통증을 억제해주고 염증을 낮게 한다. 이는 온몸의 긴장이 풀리면서 뇌하수체에서 엔도르핀이 분비되고 통증을 없애주는 호르몬이 왕성하게 나오기 때문이다.

우리 몸은 스트레스에 노출될 경우, '코티졸'이라는 호르몬이 과다하게 분비돼 면역력이 급격히 떨어지고 기억력의 저장창고라고 할 수 있는 머릿속 해마조직을 파괴해 기억력을 급격히 떨어뜨리고 결국 치매로까지 악화될 수 있다. 이에 반해 소리를 내서 크게 웃으면 코티졸 분비를 억제해 노화를 막고 뇌졸중까지 예방한다.

웃음은 스트레스 해소와 함께 두려움, 분노를 완화시키는 데 도움을 줘 오랫동안 질병에 시달린 환자들이 긍정적인 마음을 갖도록 하는 데 적지 않은 효과를 발휘하기도 한다.

마지못해 웃는 '억지웃음'도 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 우리 뇌는 가짜와 진짜 웃음을 구별하지 못한다. 억지로 웃든지, 진정으로 웃든지 뇌가 구별을 못하기 때문에 억지로 웃어도 90%의 효과가 있다.

◆ 웃음은 암 예방·치료에도 특효약

= 암을 예방하거나 암을 치료하는 데 웃음만큼 좋은 특효약이 없다. 암을 이겨낸 사람들의 노하우를 종합해 보면 현대 의학과 함께 긍정적인 마음, 부지런한 몸 놀림(운동), 자연식 위주 식생활 등이 올바른 암 극복법으로 손꼽힌다.

미국 로마린다 의과대 리 버크 교수는 웃음이 면역 시스템에 도움이 되는 킬러세포를 활성화시킨다는 것을 증명했다. 버크 교수는 "진실에서 우려난 웃음은 혈액과 타액의 면역 글로블린 항체의 생성을 증가시키고 종양세포 증식을 억제하는 감마 인터페론을 증가시킨다"며 "웃음 치료야말로 대체의학이 아니라 참의학"이라고 밝힌 바 있다.

우리 몸은 대략 60조~100조개 세포로 이뤄져 있다. 이들 세포는 모두 몸 주인의 뜻에 따라 반응한다고 한다.

다시 말해 주인이 살려는 뜻을 세우고 '생각(生覺)'으로 무장하면 세포들이 살기 위한 반응으로 무장한다고 한다. 반대로 주인이 절망, 우울, 낙심과 같은 '사각(死覺)'으로 무장하면 세포들 또한 주인의 뜻에 따른다고 한다.

긍정적인 사고방식이 중요하다는 얘기다. 실제로 독일의 암병원에서는 매주 1회씩 어릿광대를 불러 환자들을 웃기고 있다. 뉴욕 장로교병원에서는 코미디 치료단을 만들어 활동하고 있다. 영국에서는 의사가 웃음요법을 처방전에 사용할 수 있도록 추진하고 있다. 국내에서도 서울대병원 등 일부 병원에서 웃음요법을 환자의 입상에 활용하고 있다.

◆ 어떻게 웃어야 제대로 웃는 것인가

= 웃음은 혼자보다는 여럿이 모여 함께 웃을 때 33배나 더 잘 웃게 된다고 한다. 웃음도 전염력이 있다는 얘기가. 잘 웃는 사람을 만나게 되면 웃음이 전염돼 곧잘 함께 웃게 된다. 평소 잘 웃지 않는 사람은 웃는 연습이 필요하다. '행복해서 웃기보다는, 웃다 보면 행복해지는 것이 우리네 삶이라는 것'을 깨달으면서 말이다.

전문가들은 웃음은 크게 3가지 원칙이 뒤따라야 한다고 지적한다. 웃음의 3원칙은 △크게 웃어라 △내쉬는 호흡, 즉 날숨으로 10초 이상 웃어라 △웃음이 '내장 마사지' 역할을 할 수 있도록 크게, 그리고 숨이 끊어질 정도로 박장대소하라 등이다. 크게 웃으면 광대뼈 주위 혈과 신경이 뇌하수체를 자극해 엔도르핀 분비를 촉진시켜 기분을 좋게 만든다.

또 날숨은 몸 안의 독소와 스트레스를 해소하는 역할을 하기 때문에 10~15초 정도 웃어야 한다.

10초 이상은 엔도르핀이 가장 많이 분비되기 때문에 웃음의 효과가 극대화된다. 특히 숨이 끊어질 정도로 끝까지 웃게 되면 진짜 웃음으로 전환된다.

웃음은 박수를 치면서 웃으면 훨씬 더 효과가 크다. 아이들이 정말로 신나게 웃을 때 방바닥을 데굴데굴 구르며 방방 뛰며 웃는 것처럼 어른도 박장대소하고 웃어야 내장이 마사지되고 전신운동이 된다.

-和-

-웃음을 터뜨리게 하는 유머기법 7가지-

1. 상대방의 예측을 무너뜨려라(기대했던 것이 갑자기 사라질 때 웃음이 나온다)
2. 곡해와 궤변으로 열변을 토한다
3. 말하고자 하는 내용을 최대한 과장한다
4. 때로는 바보 노릇도 서슴치 않는다
5. 세태를 통렬하게 풍자한다
6. 단어의 다른 뜻을 부각시킨다 (하나의 사실이 두가지로 해석되 면 유머가 된다)
7. 독특한 표정과 몸짓을 개발한다(인간의 동작이 기계를 연상시키 는 것에 비례해서 웃음을 일으킨다)
8. 개그맨이나 커미디언의 말투나 행동, 몸짓을 평소에 연습해 둔다

■ 웃고 사는 비결

1. 매일 아침 거울을 보면서 웃는 표정을 연습합니다.

우리나라 사람은 웃음에 인색한 편입니다. 외국인들은 동양인 가운데 인상 쓰고 있는 사람은 한국인이 대부분이라고 합니다. 잘 웃는 사람은 고통도 비교적 즐겁게 받아 들입니다.

2. 어려운 얘기지만 모든 욕심을 버릴 수만 있다면...

거의 모든 스트레스는 욕심으로 인하여 생긴다고 하니 욕심을 버릴 수만 있다면 세상 모든 일이 즐거워 진다고 합니다

3. 집 환경을 밝게 꾸민다.

우중충한 그림이나 사진대신 귀여운 아이나 동물의 사진, 웃는 사진 등을 걸어 놓습니다.

4.우습거나 즐거운 장면을 연상한다.

자꾸 웃다 보면 웃음이 자기의 것이 됩니다.

5.웃기는 영화나 드라마,비디오,유우머 책,유모어 사이트 등을 자주 본다.

웃음은 "유대강화 효과"를 갖습니다, 남을 웃기면서 자기도 즐거워 진다. 필요하다면 메모라도 해서 주위에 이야기 합니다.

6.아이를 즐겁게 하거나 간지럽힌다.

웃음은 전염성이 있습니다. 아이들의 웃음은 그 자체가 기쁨, 따라 웃지 않을 수 없습니다.

7.긍정적인 사고로 살아가라.

매사를 긍정적이며 낙천적으로 생각하도록 노력하고 남의 실수도 받아 들이며 안되는 일은 운명으로 돌리고 항상 좋은 쪽으로 생각합니다.

8.항상 나보다 못한 사람과 비교한다.

나보다 불행한 사람은 항상 있기 마련입니다. 한도 끝도 없는 위를 보지 말고 낮은 곳을 보며 조그만 일에 행복해 하고 기분 좋게 생각합니다.

—和—

걱정을 버리는 6가지 방법

1. 문제를 보는 시각을 바꾸라.

문제를 두고 걱정부터 하는 것은 인간의 자연스런 감정이 아니라, 나쁜 습관에 불과하다.

걱정하는 습관을 버리기 위해서는 먼저, 문제를 보는 시각을 바꿔야 한다.

내게 생긴 문제들이 골칫거리가 아니라, 해결점을 찾기 위해 도전하는 힘을 주는 계기가 된다고 생각하자.

2. 기분 좋은 잠, 상쾌한 아침을

매일 잠 잠자리에 들면서 그 날의 걱정거리들을 되뇌이는 것은 내일까지 걱정하는 하루로 만들어 버린다.

잠자리에 들 때 마음을 편안히 하고, 더 나은 내일을 기대하자.

아침에 상쾌한 기분으로 일어나면, 어제의 문제들을 냉철하고 객관적인 눈으로 볼 수 있게 될 것이다.

3. 하루를 기도로 시작하라.

오늘 해결해야 할 산더미 같은 쌓인 일과 문제들을 헤아려 보느라 마음을 무겁게 하지 말라.

상쾌한 아침 공기를 마시며 우리의 도움이 되시는 하느님께 모든 것을 먼저 아뢰자.

믿음으로 하는 기도는 마음을 평안하게 하며 용기를 준다.

기도하는 순간에 모든 문제가 해결되는 출발점이다.

4. 긍정적인 말을 하라.

생각을 말로 하지만, 말에 따라서 생각이 바뀌기도 한다.

" 난 못해 ", " 큰일이야 ", " 어떻게 하지 " 이런 식의 부정적인 말들을 모두 버리자.

긍정적이고 확신에 찬 말들로 생활을 채우라.

말하는 습관을 바꾸는 것은 매순간 노력해야 한다는 사실도 잊지 말자.

5. 도움을 주는 글귀들을 외우자.

부정적인 생각을 바꾸고, 힘을 내게 하는 좋은 말들을 외워 두자.

마음에 와 닿는 구절, 명언, 책에서 읽은 아름다운 말들이 나를 성장시켜 주는 한마디가 될 수 있다.

그런 말들이 무의식중에 창조적인 생각으로 바뀌고 적극적으로 행동하게 한다.

6. 좋은 사람들과 좋은 만남을 가져라.

좋은 생각을 가진 사람들과 좋은 대화를 나누는 것은 마음과 생각을 풍요롭고 새롭게 하는데 도움이 된다.

다른 사람들을 통해 내 모습을 반성해 보고, 서로를 격려함으로써 약한 의지를 다시 세울 수 있다.

성경공부 모임이나, 자원봉사단체에 참여하는 것도 좋은 사람들과 좋은 만남을 가질 수 있는 기회다.

- 두란노 아버지 학교, 공개게시판 글 중에서 □ 和 □

설득하려면

1. 준비는 많이 하되 연설은 짧게하라

발표는 될 수 있는 대로 짧게 하는 것이 좋다. 어떤 정해진 시간을 채워야 한다면 그렇게 하되 더 이상은 하지 마라. 길고 산만한 발표를 하는 것보다 설득력있고 간단한 연설을 준비하는 데 더 많은 시간이 요구될 것은 분명하다. 그러나 그것은 그만큼 가치있는 일이다.

2. 당신의 목적을 진술한 다음에는 그것에 관해 어떠한 의심도 하지마라.

당신의 목적이 논쟁할 가치가 있는 것이라면 또한 진술한 만한 가치도 있다는 뜻이다. 일단 진술할 가치가 있는 것이라면 그것을 반복해서 주장하는 데 대해 걱정하지 마라. 당신의 목적을 자주 그리고 다양한 방법으로 진술하는 것을 두려워하지 마라. 청중들이 당신 자신이 분명하게 밝히지도 못한 소망을 들어줄 정도로 동정적일 것이라고 기대하지 마라. 당신이 목적을 적절하게 주장하지 못하는 것은 보통 자신이 그런 권리에 관해 갈등을 느끼고 있다는 표시이다. 당신이 갈등하고 있는데 어떻게 다른 사람이나 전체 군중이 그것을 당신에게 해주도록 기대할 수 있겠는가? .

3. 당신이 찾아낼 수 있는 견해의 일치점이 무엇이든 거기에서 시작하라.

당신이 다른 사람과 공유하고 있는 신념과 욕망으로부터 시작하라. 당신과 완전히 다른 목적을 갖고 있는 집단에게 말할 때라도 몇몇 일치점을(필요하면 억지로라도) 찾아내라. 당신과 그 집단 모두 진리의 존재를 믿는다. 둘 다 공동체에 관심을 갖고 있다. 이 점에서 당신이 상대방의 순수성을 알고 있다는 점을 분명히 해라. 겸손하게 굴지 말고 상대방의 견해를 이해하고 있음을 보여주어라. 일단 상대방에게 당신이 그의 말을 진지하게 들었음을 느끼도록 한다면, 그들도 당신 말을 훨씬 더 경청하게 될 것이다. 일상생활에서 자신의 말이 무시당했다고 느끼는 사람일수록 사소한 일에서까지 이의를 제기한다. 그리고 당신이 연설을 하고 있는 동안 청중들의 반응이 없더라도 굴하지 말고 계속하라.

4. 당신의 요구사항을 최소한으로 줄여라.

당신은 견해의 일치점에서 시작했다. 이제부터는 차이점을 최소한으로 유지하라. 어떤 발표에서든 단지 1 ~ 2점만을 얻을 수 있을 뿐임을 깨달아라. 잘못된 점이 많이 있다면, 그것들을 한꺼번에 모두 제기하지 마라. 그렇지 않으면 상대방이 압도당하거나 스스로를 무력하게 느끼게 될 것이다. 가장 중요한 한 가지 또는 많아야 두 가지 정도를 선택하라. 당신이 변화를 원한다고 제시하면서도 계속 일치점으로 되돌아가도록 하라.

5. 욕망에 호소하라. 그러나 그것을 욕망과 동일시하지 마라.

그렇지 않으면 상대방은 욕망에 불타고 있는 것처럼 보이지 않기 위해 틀림없이 저항할 것이다. 은근히 호소하라. 많은 사람들에게 욕망은 가장 강력한 동기를 일으키는 감정이다. 그러나 대부분의 사람들은 그것을 인정하지 않는다. 당신의 말을 듣고 있는 사람이 어떻게 이익을 얻을 수 있는지 보여주어라. 그러나 이것을 노골적으로 말하거나 상대방이 혜택받기를 원하고 있다는 식으로 비추지 마라. 당신 말을 듣고 있는 사람에게 당신이 원하는 것을 함으로써 생기는 명백한 혜택들에 대해 전달한 후, 가능하면 당신이 가지고 있는 고상하고 감정이 깃든 이유를 제공하라. 이를 통해 그 사람은 자신의 이익을 위해 행동하면서도 스스로를 고결하다고 느낄 수 있는 기회를 갖게 될 것이다.

6. 듣는 사람의 감정에 호소하라. 하지만 이성에 호소하고 있는 것처럼 보이게 하라.

순전히 논리적으로만 보이는 주장을 하는 것은 흔히 저질러지는 실수이다. 특히 총명한 사람들일수록 이런 실수를 잘 범한다. 물론 당신은 가능한한 모든 논리를 사용해야만 한다. 사람들은 (당신이 그들을 위해 감정적으로 말하더라도) 논리적으로 추론하고 있다고 느끼기를 좋아한다. 그러나 논리에도 감정이 깃들어 있다. 그리고 상대방을 진정으로 움직이게 하는 것은 감정임을 이해해야 한다. 어떤 문제가 아무리 감정으로부터 분리되어 있는 것처럼 보일지라도 이것은 진리이다. 우리 모두가 감정에 의해 좌우되지만, 누구도 이 사실을 공개적으로 인정하는 것을 좋아하지는 않는다. 그러므로 당신이 가장 감정적인 주장을 할 때마저도 단지 간단한 상식을 말하고 있는 것처럼 하라. 노골적으로 감정적인 낱말들을 사용하지 마라.

7. 당신 말을 듣고 있는 사람에게 느끼는 방법까지 말하지 마라.

사람들은 어떤 것에 대한 자신의 경험이 꼭 어떠해야만 한다고 말하는 사람에게 본능적이고 사나운 분노를 터뜨린다. "당신이 이 결혼생활을 끝장낸다면 평생 동안 후회할 것이다."라고 했다면 만약 상대방이 용기있는 사람이라면 이런 진술을 무슨 일이든 네 멋대로 해보라는 도전으로 받아들여 당신에게 대들 것이다. 당신이 할 수 있는 일은 상황을 묘사하고 그것을 스스로 경험해 보는 것 뿐이다. 그러면 상대방이 당신의 경험에 합류할 수도 있을 것이다.

8. 꾸밈하지 마라.

자기연민을 내뱉지 마라. 노골적으로든 어감으로든 꾸밈하지 마라. 이것은 무엇보다도 당신을 실패자처럼 보이게 만든다. 당신이 불공평한 취급을 받았다고 불평하는 것은 상대방을 동정심이 없고 잔인하다고 비난하는 것이나 마찬가지이다.

당신은 암암리에 상대방을 비열하다고 말하고 있는 것이다. 어떤 사람도 그런 말을 듣기 좋아하지 않는다. 그래서 거의 틀림없이 그 사람은 당신에 대한 자신의 취급을 정당화할 것이며 계속 똑같은 식으로 취급할 것이다. 어떤 경우 불평으로 그 사람을 움직이게 할 수 있더라도, 그것은 자칫 그 사람이 당신을 자신들의 삶에서 불필요한 존재라고 생각하게 만들기 쉽다. 사람들은 잘 알려진 자기연민 중독자들을 책임지기를 꺼린다. 당신이 불평만 하는 사람이라면 다른 사람보다 두 배 이상 열심히 일함으로써 그것을 보상해야만 한다.

9. 당신의 주장을 단도직입적으로 말하지 마라.

질서정연하게 증거를 제시함으로써 당신 말을 듣고 있는 사람들을 이끌어라. 당신의 목적을 분명하게 말하라. 그러나

그때 그 사람이 당신의 결론을 자신의 것으로 받아 들일 수 있도록 당신의 입장을 제시하라. 증거는 다른 사람들이 당신의 입장을 강요당하고 있다고 느끼지 않도록 나타내야 한다. 상대방이 당신과 똑같은 결론을 내리게 되면 이상적일 것이다. 그러나 스스로 결론을 내릴 때 갖게 되는 자신감을 갖도록 꼭 배려해 주어야 한다.

10. 웅변가처럼 보이지 마라.

매우 명료하게 말을 잘하는 사람이라는 인상을 주는 것은 종종 당신에게 해로울 수 있다. 당신은 사람들을 감동시키고 있다고 생각할지도 모르지만, 지적 능력이 부족한 사람들은 예상 밖의 반응을 보일 것이다. 자신에게 현학적인 것처럼 보이는 연설에 직면했을 때 그들은 갑자기 방어적이고 회의적이게 될 것이다. 그들이 당신의 생각을 완전히 이해하고 그것을 자신의 것으로 받아들이기를 원한다면 될 수 있는 대로 저자세를 유지해야만 한다. 일단 그들이 당신의 관점을 이해하게 된다면, 특히 그들이 당신은 웅변가가 아니며 자신들과 같은 보통사람에 지나지 않는다고 느끼게 된다면, 그들은 당신을 돕기까지 할 것이다.

11. 당신이 청중들에게 말한 것 이상의 무엇이 존재한다고 암시하라.

청중들로 하여금 당신이 아직 하지 못한 말이 많다고 느끼게 만들어라. 당신의 입장을 옹호할 모든 세세한 사항들과 이유들로 그들을 괴롭히고 싶지 않다는 점을 은근히 부각시켜라. 듣는 사람들의 수고를 덜어주어라. 드리고 당신이 그들의 수고를 덜어주고 있다는 것을, 즉 많은 것들 중 약간의 것만 이야기하고 있다는 것을 그들에게 암시하라.

- 和 -

칭찬의 비결

칭찬은 일상생활의 일부분이 될 때 칭찬하는 자신에게 도움이 되는 일입니다.

그런데 칭찬하는 7가지 비결을 소개합니다.

***첫째, 꼬집어 사실을 칭찬하라.**

우리는 칭찬에 어색한 점이 많이 있습니다. 그런데 칭찬도 할 때와 하지 않을 때가 있습니다. 그 중에서도 "있는 사실을 있는 그대로 칭찬"을 하는 것입니다. 없는 사실을 칭찬하거나 과잉 칭찬을 하면 오히려 상대방에게 불쾌감을 줄 수 있습니다.

***둘째, 그 즉시에 칭찬하라!**

시간이 지난 다음에 칭찬을 하면 그 효과는 반감할 수 밖에 없습니다. 있는 사실을 "그 즉시에 칭찬"을 하는 것입니다. 만약에 일주일 전에 있었던 무언은 어떻했다는 식의 칭찬은 이미 효과를 상실한 상태이다.

***셋째, 일반적인 것 말고 특정한 상황을 칭찬하라!**

"칭찬을 들어도 될 것인지 본인을 알고 있다." 만약에 당신 열심히 출근하니 멋쟁이다.라고 칭찬하면 효과가 있겠는가?

***넷째, 여러 사람에게 공개적으로 칭찬하라!**

당사자에게만 칭찬을 하면 그 효과를 크게 얻을 수 없다. 그래서 "칭찬할 일이 생기면 가능하면 여러 사람에게 공개적으로 하는 것이 바람직하다.

***다섯째, 다른 사람과 비교하지 말라!**

갑돌이는 이런 점이 부족한데 갑식이는 그러한 점에서 칭찬할 만하다. 라고 칭찬을 한다면 어떻게 되겠는가? 오히려 "당사자를 당황하게 하거나 난처하게 만드는 경우"가 된다.

***여섯째, 칭찬후에는 즉시에 보상하라!**

말로만 하는 칭찬 누구는 못하네! 라고 한다면 어떻게 되겠는가? "칭찬후에는 즉시에 보상"하는 노력을 하여야 한다. 하다못해 악수를 하거나 아니면, 등이라도 두들겨 주라!

***일곱째, 칭찬한 것을 기억하라!**

만약에 칭찬을 받은 당사자에게 같은 일에 대하여 꾸지람을 할 때, 언제 어디서 무엇을 잘 하였는데 이번에는 실수를 한 것 같다는 식으로 하면 효과가 있을 것이다. -和-

말 잘하는방법

1.머릿속에 그려지게 말하라.

영화를 보듯 말하면 효과가 있다. 비유와 예시는 더 효과적이다.

2.듣는 사람이 누구인지 파악하라.

그가 당신을 어떻게 보는지 생각하지 말라. 어떻게 하면 당신의 말이 상대방에게 도움될까만 생각하라.

3.듣는 귀를 가져라.

말하기와 듣기는 49대51이 좋다. 2% 부족한 말하기가 돼야 한다.

4.책을 많이 읽어라.

재치는 많이 알고 정확히 아는 지식에서 나온다.

5.결과를 먼저 말한다.

두괄식 말하기는 오해와 지루함을 제거한다.

6.유머를 구사하라.

웃음은 제대로 된 윤활유다.

7.낮익은 얼굴을 보고 말하라.

많은 사람 앞에서 떨리기 시작하면 그 중 낮익은 얼굴을 찾아내 그와 만났던 좋은 추억을 떠올리면 여유가 생길 것이다.

생활 속에서부터 말 잘하는 방법

1. 인사를 명확히
2. 예 / 아니오를 명확히
3. 말을 끝낼 때도 명확히
4. 항상 존칭을 이용한 정중한 표현
5. 말끝은 부정이 아닌 긍정의 표현
6. 노래를 부르듯이 리듬감있게 표현
7. 엑센트를 적절히 활용
8. 가슴을 펴고 고개를 들고
9. 좋은 눈빛과 좋은 표정으로
10. 상대방과의 거리는 1m안으로
11. 상대방의 눈을 보자.

-和-

유머의 5가지 효과

첫째, 유머는 상황을 잘 극복하도록 만들어 준다.[상황극복의 효과]

둘째, 언어의 구조를 바꾸어 준다.[달변의 효과]

셋째, 사람간의 친밀감을 돋구어 준다.[화합의 효과]

넷째, 유머는 긴장을 완하시켜 준다.[스트레스 완하의 효과]

다섯째, 사람과 사람의 다리를 놓아 준다.[소통의 효과]

위의 내용을 잘살펴 보면 유머를 잘 구사하는 사람의 특징이기도 하다. 유머를 잘 구사하는 사람은 대화의 상황을 반전시키는 명수이며 그들은 그들 특유의 말하는 스타일이 있다.

그리고 그들은 친밀감을 중요시하며 긴장하는 대화보다는 편안한 대화를 한다. 그리고 그들은 의사의 일방적 전달보다는 소통하는 법을 안다.

유머를 잘하지는 못해도 유머를 구사하려고 노력하는 사람도 위에서 열거한 저런 열망이 있기 마련이다. -和-

유머리스트의 '유머 구사법' 5가지

첫째, 대상에 맞는 유머를 하라.

사람에 따라 관심 있는 분야가 다르듯이, 유머의 내용도 달라져야 한다. 성별로 보자면 남자는 정치·군대·스포츠에 관심이 있고, 여자는 외모·가정·드라마에 관심이 많다.

예를 들어 여직원이 많은 사무실에서는 박찬호 얘기보다는 '어떤 연예인이 나이 많은 사업가와 결혼한다더라' 라는

식의 얘기를 꺼내야 훨씬 쉽게 이목을 집중시킬 수 있다.

대상에 맞는 유머를 생각하다보면, 무심코 보는 신문에서도 유머소스를 찾아낼 수 있다.

둘째, 유머를 자신이 말하고자 하는 내용과 연결하라.

여러 사람 앞에서 공식적으로 말할 때 유머를 구사하고자 하면, 가능한 한 앞 부분에 하는 것이 좋다. 이는 사람들의 주의를 끌고 자신의 얘기에 귀를 기울이게 하는 효과가 있다.

유머를 먼저 하고 나서 어떤 식으로든 자신이 하고자 하는 본론에 연결시키도록 하라. 반드시 유사성이 있을 필요는 없다. 비슷한 단어가 있어도 연결시켜라. 그래야 자신이 하고자 하는 말이 더 잘 전달될 수 있다.

셋째, 가능하면 예화를 많이 들어라.

젊은 사람들이 구사하는 번뜩이는 유머가 부담스럽다면, 생활 속의 경험을 바탕으로 유머를 하는 것도 좋다. 예를 들어 처음 입사했을 때의 실수담 따위를 재미있게 얘기하면 쉽게 웃음을 유발할 수 있다.

넷째, 제스처를 적극적으로 활용하라.

우리나라 사람들은 말할 때 상당히 무뚝뚝하다. 반면 서양 사람은 말할 때 시선을 한곳에 두지 않고 둘러보면서 얘기 하며, 손동작도 적당히 잘 사용한다. 기왕에 유머를 할 바에는 효과가 크도록 몸 동작이나 손동작을 잘 활용하고, 말투도 너무 단조롭지 않도록 변화를 줄 필요가 있다.

제스처가 없거나 작으면, 약하다는 인상을 줄 수 있다. 강하게 어필해야 젊은 사람들의 마음을 사로잡을 수 있다. 건조하고 딱딱한 리더는 여직원들의 마음을 이끌어내지 못하고, 남성 직원들에게도 인기를 얻을 수 없다. 같은 유머를 해도 웃기는 사람과 그렇지 못한 사람이 있다는 것을 생각하라.

다섯째, 반응을 잘 살피라.

반응을 잘 살필 수 있는 사람이 제대로 된 유머를 구사할 수 있다. 반응을 잘 살피야, 사람들이 자신의 어떤 말에 웃는지 알아낼 수 있고, 어떤 유머는 지양해야 하는지도 파악할 수 있다. 그래서 사람들이 반응을 보이는 유머를 개발하면 보다 뛰어난 유머리스트가 될 수 있다. -和-

-和-

빈틈없는 리더쉽

* 리더쉽의 LAST법칙 :

1. Listenning : 상대방의 말을 많이 들어라
2. Appreciating : 감사하고 고맙게 생각하라
3. Supporting : 지지하고 지원한다
4. Touching : 사람간의 network 형성한다

- 리더쉽은 조직원들의 협력을 끌어내야 하고 신뢰, 정직, 솔선수범해야 한다

- 상대방이 묻는 말에 즉석에서 대답할 일은 한 가지도 없으니 결정적인 일에는 양면성을 띠어야 하고 대답은 내일 해 주라

- 칭찬방법을 동원하고 구성원들의 찬스를 노려 축하해주라(생일선물 등)

- 리더는 모험심을 가지고 도전적인 데가 있어야 한다

- 너는 죽일 놈이고 나는 살 놈이다 라고 생각하면 같이 죽는다

- 유머는 상대방의 의중을 읽어내므로 설명형이 아니고 순발력이 있어야 한다

- 전공에 뒤떨어지면 영원히 뒤떨어진다

- 같은 날개를 가진 새는 함께 날아 간다(유유상종)

- 사람은 한 분의 스승을 가지고 살아야 한다(과감한 꾸짖음과 가르침)

* 빈틈없는 리더쉽*

1. 세 번 물어보라

2. 일단 맡겼으면 간섭하지 마라
3. 꾸짖는 조건을 갖추고 꾸짖어라
 - 1) 애정을 가지고 꾸짖어라
 - 2) 화풀이 식으로 하지마라
 - 3) 1회 1건씩 꾸짖어라
 - 4) 적시적기에 꾸짖어라
 - 5) 많은 사람 앞에서 창피를 주는 꾸중은 안된다
 - 6) 칭찬하고 난 뒤에 꾸짖어라
4. 칭찬을 하고 상을 준비하라

-和-

재미있게 말하는 사람이 성공한다

1. 말은 그 사람의 인격이나 사회성을 나타내는 척도

모든 인간관계는 대화로써 이루어진다. 가족이나 교우 관계는 물론 이성교제를 할 때 말은 사람의 마음과 마음을 맺어주는 다리 역할을 한다. 아무리 빈말이라도 상대방의 기분을 이끌어 올리는 화법을 사용함으로써 좋은 관계를 형성할 수 있다. 말을 조리 있게 잘하는 것도 중요하지만 상황에 따라 순발력과 융통성을 발휘하는 것 또한 그에 못지 않게 중요하다. 말에도 맛이 있고 멋이 있다. 같은 말을 하더라도 좀더 호소력 있게 말할 수 있는 사람, 심지어는 적을 동지로 만들 수 있는 그런 말솜씨를 가진 사람이 인간 관계를 성공적으로 이끌어 갈 수 있다는 사실을 명심하라.

2. 상대방을 타인과 비교하지 말라

상대방의 호감을 얻기 위해서는 뭐니뭐니해도 친절을 베푸는 것이 중요하다. “웃는 낫에 침 못 뺀다” 는 말은 동서고금을 통틀어서 의심할 수 없는 진리다.

먼저 자기가 좋아하는 사람의 이름을 생각나는 대로 종이에 적은 다음 자기를 좋아한다고 여겨지는 사람의 이름에 표시를 해 보라. 놀랍게도 자기가 좋아하는 상대의 이름과 자기를 좋아하는 상대의 이름이 대개 일치한다는 사실을 발견하게 될 것이다. 사람에 대한 친절한 마음가짐은 서로 대화할 때 의 말투를 통해서 가장 확실하게 나타난다.

3. 상대방을 불쾌하게 만드는 질문을 피하는 5가지 원칙

- 1) 상대방이 한 일에 대해서 왜 그것을 했는지 질문하지 않는다.
- 2) 유도신문을 하지 않는다.
- 3) 질문공세를 퍼 억지로 동의를 성립시키지 않는다.
- 4) 상대방의 프라이버시에 관한 질문, 상대방을 모욕하는 질문은 하지 않는다.
- 5) 남을 괴롭히는 것과 같은 질문은 하지 않는다.

4. 유머를 활용하라

유머감각이란 적극적인 성격에서 나오는 것이기 때문에 모든 사람이 주도적 입장이 되기는 어렵다. 그러나 유머를 수용할 수 있는 능력은 누구에게나 공평하게 주어진 것이다. 인간에게는 웃음이라는 욕망이라는 것도 있기 때문이다. 유머란 단순히 우스운 몸짓을 연출해서 남을 웃기는 촌극과는 달리, 말의 성찬이라는 점에서 좀더 격이 있는 웃음을 제공한다. 유머는 저절로 만들어지거나 억지로 꾸민다고 해서 만들어지는 것이 아니다. 반면 유머를 받아들일 수 있는 여유만 있으면 깨우칠 수 있는 것이다.

남이 웃길 때 신나게 웃을 수 있는 사람은 유머감각이 있는 사람이다.

5. 대화의 목적에 충실하라

모든 대화에는 목적이 있다. 대화에서 중요한 것은 우선 결론을 내려야 한다는 것이다. 머릿속에서 떠오르는 말을 제멋대로 지껄이기만 해서는 대화의 목적을 달성할 수 없다. 대화란 한 사람의 발언을 다 같이 듣고 다 같이 생각하고 그리고 그 내용을 보다 가치 있는 것으로 연마해서 완성해 가는 것이다. 그러므로 대화의 질을 높이기 위해서는 이야기에 일정한 순서를 정해놓고 말하는 것이 효과적인 화법이 될 것이다.

6. 효과적으로 말하는 7가지 방법

- 1) 필요한 내용만 요약해서 말한다.
- 2) 엉뚱한 이야기는 하지 않는다.
- 3) 짧게 설명하고 반응을 관찰한다.
- 4) 똑같은 내용은 반복해서 말하지 않는다.
- 5) 새로운 문제를 제기한다.
- 6) 반복할 때는 새로운 내용을 첨가한다.
- 7) 구체적으로 말한다.

7. 말하기와 듣기의 밸런스를 유지하라

우리는 말을 잘하는 사람을 ‘언변이 좋다’거나 ‘말솜씨가 좋다’는 표현을 써서 존중해 주지만 수다스러운 사람들에게 그런 표현을 쓰지는 않는다. 대부분의 사람들은 타인의 말을 경청하는 것보다 자신의 이야기에 귀 기울여주기를 원한다. 자기를 주장하고 싶고 자기를 표현하고 싶은 욕구에 목말라 있기 때문이다. 그러므로 편안한 상태에서 자신의 말을 끝까지 들어주는 사람을 만나게 되면 금세 친근감을 느낀다. 아무리 사소한 이야기라도 상대방이 주의 깊게 경청하려는 배려와 관심을 보여줄 때 사람은 누구나 감동받게 마련이다. 그럴 때 당신은 말 한 마디 하지 않고도 상대방으로 하여금 ‘유익한 대화의 시간을 가졌다’는 충족감을 갖게 해주는 것이다.

8. 바른 대화 예절

- 1) 상대방의 이야기에 열심히 귀를 기울인다.
- 2) 상대방의 말을 막지 않는다.
- 3) 처음 만나는 사람의 이름은 곧 외워서 사용하도록 한다.
- 4) 상대방의 이야기가 자신의 의견과 틀리더라도 그 자리에서 지적해서는 안 된다.
- 5) 자신이 상대방보다는 잘났다는 태도를 보여서는 안 된다.
- 6) 자신의 의견이 잘못되었으면 솔직하게 사과한다.

9. 대화의 최종적인 판단은 듣는 사람 몫이다

우리는 흔히 말하는 사람과 듣는 사람이 서로 역할을 바꿔가며 하는 이야기를 대화라고 한다. 대화를 잘하려면 우선 자기가 무엇을 말하려고 하는 것인지에 대해 간추린 생각이 있어야 한다. 대화란 듣는 사람을 전제로 하는 것이기 때문에 듣는 사람이 이야기를 잘못 이해하게 되면 말의 의미가 와전될 위험이 있기 때문이다. 그래서 말하는 사람은 항상 바르고 정확하게 이끌어 갈 수 있어야 한다. 대화의 최종적인 판단은 듣는 사람이 하는 것이다.

10. 상대방의 중요성을 자극하라

자기의 가치를 정당하게 인정받는 것은 누구에게나 기쁜 일이다. 칭찬을 받으면 칭찬해준 사람에게 호감을 느끼게 되는 것은 자신의 가치를 인정해주었다는 것에 대한 보답이라고 할 수 있다. 인간은 누구나 주위의 사람들이 자기의 가치를 알아주기 바라고, 자기가 이 사회에서 중요한 존재라고 여기고 싶어하는 욕망이 있다. 그러므로 선비는 자기를 알아주는 사람을 위하여 목숨을 바친다는 말이 있는 것이다.

11. 상대방의 장점부터 찾아내라

누군가를 좋아하게 되면 자기 자신도 발전한다. 상대방에 대한 호감으로부터 깊은 마음의 연결고리인 신뢰가 생기는 것이다. 생각이 바뀌면 인생이 편해진다는 말이 있다. 당신이 상대방을 좋게 보면 그도 당신을 호의적으로 대하게 될 것이다. 아무리 봐도 잘난 구석 하나 없어 보이는 사람일지라도 분명 장점 하나쯤은 있게 마련이다. 당신은 보물을 찾아내듯이 그 사람의 장점을 발굴해내야 한다. 그러면 이유없이 사람을 미워하거나 그로 인해 불편한 관계를 갖게 되는 일은 없을 것이다.

12. 첫 인상으로 어필하라

사람을 처음 만났을 때 인사말을 나누는 것은 인간관계의 첫걸음이다. 인사는 좋은 관계를 만드는 첫걸음이며 사람을 사귀는 데 있어서 능동적인 작용을 하는 것이다. 그래서 그 사람과 친해지려면 우선 인사를 주고받는 매너가 좋아야 한다. 기분 좋게 건네는 인사말은 상대방의 기분까지 좋게 만든다. 특히 한 번이라도 만났던 사람을 이쪽에서 먼저 알아보고 반갑게 인사를 청하는 것은 그 사람에 대한 호감을 직접적으로 표현하는 것이다.

사람은 누구나 주목받고 싶은 욕구, 남에게 무시당하고 싶지 않은 욕구, 적극적인 관심을 끌고 싶어하는 욕구가 합쳐서 자신만의 특별한 존재로 기억되길 원하는 것이다. 이러한 심리는 인간이라면 누구나 갖고 있는 속성이기 때문에 인간관계를 성공적으로 이끌기 위한 중요 요소로서 활용되기도 한다. 인간관계는 타인에 의해 이루어지는 것이 아니라 자기 자신이 적극적으로 쌓아 올리는 것이다. 좋은 인간관계는 진실과 믿음이 바탕이 되어야 이루어 질 수 있으며 또 오래 지속될 수 있다. 상대방에 대한 진실과 믿음이 결여된 인간관계는 지금 당장은 아무런 문제가 없는 것처럼 보일지라도 결국에는 아주 작은 자극에도 힘없이 허물어지게 마련인 것이다. 인간관계를 맺는 첫걸음인 인사가 중요한 것도 바로 이런 이유 때문이다.

13. 칭찬과 아부를 구별하라

우리나라 사람들은 대개 감정 표현에 인색한 편이다. 칭찬의 말이 입에서 떨어지지 않는다고 해서 멀찌감치 선 채로 웃고 있어봐야 별 도움이 안 된다. 아무리 말주변이 없더라도 자신이 칭찬해주고 싶은 사람에게 칭찬의 말을 건넬 수 있는 용기만큼은 있어야 한다. 진실한 마음이 담긴 칭찬은 아무리 많이 해도 말하는 사람의 체면을 손상시키지 않는다. 어떤 대가를 바라고 마음에도 없는 칭찬을 하기 때문에 기쁨 대신 죄의식이 찾아드는 것이다.

14. 칭찬의 말은 반드시 길고 장황해야 할 필요는 없다.

정말로 감동했을 때 나오는 말은 의외로 짧고 간단한 것이다. 진정한 칭찬은 칭찬 받는 사람과 칭찬하는 사람 모두를 기쁘게 한다. 칭찬 받는 사람이 그 칭찬으로 인해 교만해졌다면 그는 칭찬을 받을 자격이 없는 사람이다.

칭찬은 받는 사람을 겸손하게 만들고 칭찬하는 사람을 오히려 높여주는 역할을 한다.

세련된 화술보다는 진실한 마음이 담긴 말 한 마디가 더 중요하다는 것을 기억하라.

15. 자신의 결점을 설득에 이용하라

흔히 의견 대립이 자존심 싸움으로 비화되는 경우를 보게 되는데 이럴 땐 어떠한 논리적인 설득도 무의미해진다. 자신의 의견에 집착하는 사람일수록 남한테 무시당했다고 생각하면 더욱더 고집스러워지기 때문이다. 반면 자신의 자존심이 충분히 보상되었다고 판단되면 의외로 쉽게 설득 당하는 것도 고집 센 사람들의 특성이다. 사람이 서로 자신의 입장만 고집한다면 어느 한 쪽도 수그러들지 않는 감정 싸움으로 시간만 낭비하게 될 뿐이다. 이런 상황에서는 어떤 말로도 설득은 불가능하다.

먼저 상대방의 자존심을 최대한 존중하라.

상대방에 대한 배려는 설득의 발판이다.

-和-

당신을 낙관주의자로 만드는 8가지 요령

컵이 ‘반이나 찼다’ 고 생각하라

컵에 물이 절반 있을 때 ‘반이나 찼다’ 고 생각하는 사람들은 그렇게 생각하지 않는 사람들보다 더 건강하다는 연구가 있다. 감기에도 덜 걸리고, 심장질환에도 잘 견디며, 심지어 더 오래 살 수도 있다는 것이다.

조지 메이슨 대학교 심리학 교수 제임스 매덕스는 “우리 대부분은 낙관적인 성향이 태어날 때부터 운이 좋은 일부에게만 부여된 선천적인 특질로 생각한다” 며 “그러나 그것은 완전히 잘못된 가정” 이라고 말한다. 그렇다면 낙관주의가 되는 법을 배울 수 있을까. 매덕스는 당연히 그럴 수 있다고 답한다. 미국 인터넷 매체 허핑턴포스트는 지난 12일 낙관주의자가 될 수 있는 방법을 소개했다.

◆ ‘재앙’ 은 마음먹기에 달렸다

회사의 감원 열풍에서 살아남은 뒤에 앞으로 직장을 잃을지 모른다는 두려움에 빠질 수 있다. 매덕스는 우리를 행복하게 만드는 직업이 단 한 가지뿐이라는 생각에서 벗어나야 한다고 주장한다. 지금 직업을 잃으면 다시는 그만큼 성취감을 주는 일을 찾을 수 없다고 생각하기 쉽지만 사실은 그렇지 않다는 것이다. 현재의 상황이 영원히 계속되는 것은 아니다. 따라서 새로운 도전 기회가 생기게 마련이고 그런 쪽으로 인생관을 바꾸도록 해야 한다.

◆ 자신이 통제할 수 있는 범위를 인식하라

비관주의자들은 감원이나 실연당하면 원래 운이 나빠서 나쁜 일이 일어난다고 생각하는 경향이 있다고 매덕스는 말한다. 진짜 이유는 경제 사정이 나빠서거나 상대가 불성실하기 때문인데도 말이다. 따라서 다른 직업을 적극적으로 찾거나 새로운 데이트 장소를 찾는 등의 행동으로 주어진 환경에서 벗어나는 노력을 하도록 한다. 자신의 통제력을 벗어나는 영역을 분명히 인식하도록 한다.

◆ 의기소침한 사람은 멀리하라

동병상련이라고 하듯이 주위에 우울한 사람이 있으면, 당신도 쉽게 웃을 수 없다. 부정적인 분위기에서 빨리 비켜나라. 좋은 친구들과 어울리고, 당신을 행복하게 해주는 일을 하면서 시간을 보내라. 당신을 게으르게 만드는 소설이나

영화도 보지 마라.

◆ 낙관적인 느낌을 주는 것에 주목하라

전체적인 분위기가 긍정적이면 더 기분이 좋다. 꽃들이 피었고, 이웃은 행복해 보이고, 개는 꼬리를 흔든다. 매덕스는 “좋은 순간의 생각과 느낌을 정확하게 파악해두라”면서 “기분이 좋다면, 무엇 때문에 그렇고, 어떻게 해야 다시 그럴 수 있는지 알아두도록 하라”고 말한다. 예를 들면 엄동설한에 눈을 다섯 번이나 치워야 할 때도 겨울은 지나가고, 곧 다시 꽃이 필 것이라고 생각하도록 해보는 것이다.

◆ 자신에게 보상을 하라

몇 주가 걸리는 프로젝트나 중요한 회의를 앞두고 준비하느라 일을 더 많이 해야 한다면 결과가 어찌됐든 끝난 뒤에는 자신에게 보상을 주어라. 그런 조치를 취하면 스스로 더 낙관적이 될 수 있다.

◆ 진실한 대화를 하도록 하라

사람들과 잡담을 하는 게 사회적 유대를 강화하는데 도움이 되는 것은 분명하다. 2011년 애리조나 대학교의 연구에 따르면 실질적인 반응을 주고받으면 확실히 사람들에게 행복감을 주는 것으로 드러났다. 이혼을 향하고 있는 부부는 TV 프로나 집안의 재미 등의 얘기밖에 할 게 없다고 매덕스는 말한다. 이 같은 상황의 치료법은 이야기를 다시 하게끔 하는 것이 아니라 정말로 중요한 내용에 관한 대화를 하는 것이다.

◆ 절반이나 남았다고 보라

낙관주의를 갖는 것은 낡은 사고방식을 부수고 새로운 방식을 만드는 일이라고 매덕스는 말한다. 내용물이 절반 있는 컵을 볼 때 ‘반이나 차있다’고 보게 되면 굳이 잔이 넘치지 않아도 낙관적인 성향을 가질 수 있다

◆ 항상 기뻐하라

날씬한 몸, 큰 집, 호화로운 차를 가진 사람을 자신과 비교하면 당신은 항상 부럽고 비관적으로 느낄 수밖에 없다. 사태는 더 나빠지게 된다. 한 연구에서 대상자들에게 다음 문장을 완성하도록 요구했다. “내가 ---였으면 좋겠다.” 다른 그룹에게는 “나는 ---않아도 기쁘다”라는 문장을 완성하게 했다. 이 과제 전후로 자신의 인생 만족도에 대해서도 급수를 매겼다. 그 결과 “나는 ---않아도 기쁘다”라는 문장을 완성한 사람들은 원래 가졌던 것보다 낙관적인 느낌을 더 강하게 나타냈다.

남인복 기자 2012.03.16 코메디닷컴 - 和 -

대화하지 말고 ‘키스’ 하라

두 손님이 식당에 들어오더니 음료수를 주문하고 나서 가방에서 도시락을 꺼냈다. 이때 종업원이 다가와 말했다. “실례하지만 우리 식당에서는 손님이 싸온 음식은 드실 수 없습니다.” 그러자 두 손님은 잠시 머뭇거리더니 각자 싸온 음식을 서로 바꿔 먹기 시작했다.

‘궁하면 통한다’ 라는 말이 있다. 그러나 지혜가 있어야 한다. 그 지혜가 재미있는 유머감각이 아닐까? 웬만한 종업원은 이 상황에서 화낼 수 없을 것이다. 뛰어난 유머감각은 이처럼 상대를 무장해제시키고 웃음을 나누게 만든다. 그런 면에서 재치 있는 유머 한 마디는 돈이 되고 위기를 극복하는 빛나는 아이디어가 되는 것이다. 그래서 유머는 전략 중의 전략이라고 말한다. 특히 재치 있는 유머화술은 상대를 내 편으로 만들고 거리감을 없애는 좋은 전략이 아닐 수 없다.

아리스토텔레스는 “인간만이 웃을 수 있는 동물” 이라고 말했다. 그런데 어찌된 일인지 인간만이 화내고 싸우고 짜증내는 동물이 되어버린 것 같다. 유머야말로 인체의 노폐물을 밖으로 분출시키며 대인관계를 원활하게 해주는 윤활유다.

이제는 일방적이고 직설적인 화법으로는 상대의 마음을 사로잡을 수 없다. 상대의 마음을 열지 못하면 면접, 협상, 프레젠테이션, 연설, 강의 등에서 이길 수 없다. 사실보다는 감성을, 논리보다는 재미를, 달변보다는 부드러운 이야기를 통해 상대의 닫힌 문을 열 수 있다.

일방적으로 자기 의견을 주장하고 밀어붙이면 오히려 역효과를 볼 수 있다. 부드럽고 재미있는 이야기로 상대의 문을 여는 기술이 필요하다. 그것이 바로 유머화법이다.

유머화법은 심리적인 저항감을 줄이고 신뢰감을 높일 수 있다. 게다가 흥미를 유발해 정서적 거리감을 좁힐 수 있어 어색한 상황에서도 원하는 방향으로 상대를 끌고 갈 수 있는 대화 테크닉이다. 이런 면에서 유머는 불리한 조건에서도 가장 짧은 시간에 가장 신뢰감을 높일 수 있는 강력한 커뮤니케이션 도구라고 볼 수 있다.

신뢰감을 높이는 유머화법

따라서 대화에서는 언제나 언어를 나누는 것에 그치지 않고 감성을 나눌 수 있는 유머를 전달해 설득효과를 높일 수 있는 기술이 필요하다. 이것이 ‘키스(Kiss)의 법칙’ 이다.

첫째는 누가 무슨 이야기를 하든 친절(Kindness)해야 한다.

친절 그 자체만으로도 무기가 될 수 있다. 특히 비즈니스에서 친절한 언어는 생명과도 같은 것이다.

둘째는 어느 문제를 다루든 인상적(Impressive)이어야 한다.

기억에 남을 수 있는 메시지를 담아야 한다. 그러기 위해서는 흥미를 줄 수 있는 독특한 자기만의 연출이 필요하다.

셋째는 어떠한 이야기든지 달콤(Sweet)해야 한다.

이야기가 달콤하기 위해서는 그 말 속에 향기가 넘쳐야 한다. 이 향기가 바로 재미와 웃음을 주는 유머의 법칙이다.

넷째는 간단(Short)하고 명료해야 한다.

이야기를 질질 끄는 것은 상대방에게 지루함을 주고 핵심이 없다는 인상을 줄 수 있다. 소금 맛 나듯이 핵심적인 내용으로 상대의 마음 깊숙이 들어갈 수 있는 테크닉이 필요하다.

어떤 여성이 비만 문제로 병원을 찾았다. 의사가 보더니 너무 뚱뚱해 기절할 뻔했다.

“아주머니, 120kg이 넘어요. 제일 적게 나갈 때는 몇 kg이었죠?”

그러자 아주머니는 웃으면서 이렇게 말했다.

“3.2kg이요!”

맞는 말이다. 3.2kg으로 태어났으니 말이다. 이런 유머 넘치는 여유라면 굳이 병원을 가지 않아도 되지 않을까. 이것이 키스의 법칙이다. 언제 어디서든 키스의 법칙을 활용한다면 대화를 자기주도적으로 이끌어갈 수 있다. 대화는 단지 언어를 전달하는 것 이상이라는 점을 깨달아야 한다. 거기에 유머가 있다면 이미 그 대화는 이긴 것이다.

“노처녀가 가장 싫어하는 인사말은?”

“아줌마, 꼭 처녀 같아요.”

말의 생명은 때와 장소, 그리고 상황을 파악하는 데 있다. 여성들의 심리는 평생을 처녀처럼 젊다는 말을 듣고 싶어 한다. 이런 처녀에게 아줌마 호칭을 붙인다면 맞아 죽을 일이다. 이는 훌륭한 목사를 ‘살아계신 부처님’ 같다고 말하는 것과 다름 없다. 상대의 상황에 맞는 말을 찾는 것이 소통의 지름길이다. 이런 말도 있다.

상황에 맞는 말이라야 생명력 가져

“교회 가는 길을 묻는 사람에게 가장 황당한 대답은?”

“절로(저리로) 가세요.”

참으로 우리말은 아 다르고 어 다르다. 이런 경우도 있다. 상갓집에 문상 가서 상주를 보고 “오랜만입니다. 잘 지내

췌” 하고 아무렇지도 않게 인사하고 나오는 사람도 있다. 말을 잘한다는 것은 상대를 알고 나의 위치를 파악하는 것이다. 그리고 적합한 언어를 찾는 것이다. 내가 좋아하는 말이 아니라 상대가 좋아하는 말을 찾아야 한다. 그래야 먹힌다.

어느 초등학교에서 산수 시간에 선생님이 한 아이에게 간단한 문제를 냈다.

“하나 더하기 하나는 몇이지?”

모든 아이들이 손을 드는데 유독 한 아이만 손을 들지 않고 있었다. 선생님은 그 아이에게 다가가서 물었다.

“너는 왜 손을 안 드는 거야. 그것도 모르는 거야?”

선생님은 화가 나서 이렇게 소리쳤다.

“이 밥통아, 너하고 나하고 합하면 얼마냐니까?”

잠시 후 아이는 머리를 긁적거리더니 이렇게 말했다.

“밥통 두 개입니다.”

졸지에 선생님은 밥통이 되어버렸다. 이것이 말의 전염성이다. “말은 자신에게 하는 예언” 이라고 조엘 오스틴은 말한다. “말 잘하고 징역 가라!” 는 우리 속담도 있다. 이제 대화하지 말고 ‘키스’ 하라.

/ 이코노미플러스 / 글 임봉영 한국유머경영학회장 -和-

대인관계를 잘하기 위한 1, 2, 3화법

1분: 많은 말을 할려고 하지 말고 자기 말은 1분 내로 끝내도록 한다.

2분: 상대가 말 할때 2분 이상 말 하도록 한다.

3회: 2분 이상 상대의 말을 듣는 동안에 3회 이상 긍정의 맞장구를 친다.

다시 말하면 적게 말하고 상대에게는 많은 말을 하게 하라는 겁니다.

하나님이 우리 인간을 만들 때 눈,귀,손,발 모두를 두개씩 만들었습니다. 그런데 입만은 하나로 만든 이유가 뭘까요. 많이 일하고 많이 걷고 많이 보고 상대의 말을 많이 들어라는 겁니다.

2:1의 비율, 즉 듣는 것과 말하는 것의 2:1의 비율이 대인관계에서 가장 효과적이고 좋다는 말이 됩니다.

많은 사람들이 말하는 화술에 대해서는 신경을 쓰면서도 남이 말하는 경청술에 대해서는 신경을 쓰지 않고 있습니다.

상대가 말할 때 그냥 듣지 말고 관심을 가지고 상대를 인정하면서, 상대가 기뻐하면 같이 기뻐하고 상대가 슬퍼하면 같이 슬퍼하고 상대가 괴로워하면 같이 마음 아파하는 맞장구의 법칙, 이 세상에 이 맞장구의 법칙보다도 더 좋은 대인관계의 기술은 없을 것입니다. 그럼 제가 좀더 구체적으로 예를 들어 가면서 설명을 해 보겠습니다.

맞장구의 제1법칙

상대가 한 말 중에서 가장 중요한 단어를 되풀이 말한다.

나 취직했어= 취직했다고?

난 싫어= 싫다고?

나 결혼하기로 했어= 결혼하기로?

무슨 말을 해야 될지 모르겠다는 사람 상대가 말 할때 가만히 있지를 말고 상대가 한 말 중에서 가장 중요한 말 한마디만 맞장구를 쳐도 분위기가 훨씬 부드러워 집니다.

맞장구의 제 2법칙

대화가 앞으로 나아 갈 수 있도록 유도한다.

나 취직했어: 취직? 어디에? 어디에 했는데?

나 그사람 사랑해: 그사람 사랑한다고? 언제부터?

나 음식점 예약했어: 음식점 예약 했다고? 어느 음식점 인데?

맞장구의 제 3법칙

상대가 한 말에 자기의 생각을 곁들여 말한다.

나 취직했어: 취직 했다고? 어느 회사? 야 좋겠다, 과연 실력있는 사람 다르다.

난 내일 제주도 가기로 했어: 제주도 간다고? 누구하고? 제주도 갔다가 언제 오는데?

대인관계이야기

1,상대를 대접하라 그래야 내가 대접받을수있다. <상대의 인격을 존중하라는 말이다>

2,상대를 무시하면 또하나의 적이생긴것과 같다. <상대에게 주는 모멸감 상대방은 절대 잊지않는다>

3,상대에게 내 속내를 보이지 말라. <가벼운 행동은 훗날 내 약점이 된다> -和-

첫인상으로 승부하라!

대인관계에서 호감도와 비호감도는 대개 2~3분 이내에 결정된다고 한다. 첫인상이 좋았다면 중요한 만남에서 절반의 고지를 획득한 것이나 다름없다는 이야기다. 첫인상이 중요한 이유는 자칫 한 번 잘못 비쳐지면 상대방의 기억 속에 오랫동안 각인되기가 쉽고 회복하기 어렵다는 데 있다.

또한 인간의 심리가 그 사람에 대한 긍정적인 부분보다는 부정적인 부분에 더 집착하는 경향이 있다. 이러한 심리적 현상을 부정성의 효과(Negativity Effect)라고 하는데, 이 말은 한번 구겨진 인상은 다시 회복하기가 힘들다는 말과 통한다. 따라서 잘못 전달된 첫인상을 바꾸려면 대단히 급격하고 충격적인 반전이 필요하게 된다.

세계적인 심리학자 로렌즈의 ‘오리새끼 실험’은 관계를 형성하는데 있어 첫인상이 얼마만큼 중요한가를 설명하고 있다. 이에 따르면 오리새끼는 부화하는 순간부터 여덟 시간에서 열 두 시간 정도 함께 있어 준 사람을 뒤따라 다닌다. 처음 보게 되고 함께 있어 준 사람이 어미오리로 각인된다는 것이다. 인간사회뿐만이 아니라 모든 동물들도 그 대상과의 신뢰감을 형성하는 시기가 있다는 증거가 된다.

첫인상은 대부분 시각에 의해 결정된다. 눈으로 받아들인 정보와 기존의 정보를 합해 적당한 해석을 한 후, 그 인상을 확정하고, 그 다음의 행동을 결정한다. 미국의 심리학자 앨버트 메라비언(Albert Mehrabian)은 “인간의 평상적인 의사소통에 있어서 55%의 시각(복장과 외모 등)과 38%의 목소리(음색, 억양, 고저 등)와 신체언어, 그리고 7%의 말하는 내용을 근거로 첫인상을 형성한다”고 했다. 이는 시각적인 효과가 얼마나 큰 영향을 미치는가를 대변하고 있다.

한번에, 신속하게, 미리 준비하는 것이 효과적

첫인상을 좋게 주려면 먼저 다음의 네 가지 특징에 유의할 필요가 있다.

첫째, 기회는 한번뿐이라는 사실이다.

두 번째나 세 번째의 만남보다는 첫 번째 만났을 때의 모습이 오래도록 기억에 남게 된다. 첫 번째 들어온 정보가 인상적이고 질을수록 그 다음 번에 느껴지는 정보는 심리적으로 거부하기 때문에 좀처럼 입력되지 않는다. 이를 초두효과(Primacy Effect)라고 하는데, 먼저 들어온 정보가 나중에 들어온 정보보다 전반적인 인상 형성에 더욱 강력한 영

향을 미치는 현상을 말한다. 따라서 단 한 번의 기회를 놓치지 말아야 한다.

둘째, 신속하다는 특징이다.

순간적으로 각인된다. 많은 실험 결과에서 나타나듯이 첫인상이 전달되는 시간은 불과 2초에서 3초 정도다. 따라서 중요한 만남일수록 신속하게 승부를 걸어야만 한다. 상대방보다 내가 먼저 쳐다보고 준비하는 것이 상대의 호감을 얻을 수 있는 비결이 된다.

셋째, 일방적으로 전달된다.

나를 처음 보는 사람들은 나의 동의 없이 함부로 느끼고 판단한다. 어느 누구도 처음 만났을 때 나쁜 느낌은 말하지 않지만 자신의 기억 속에 틀림없이 입력해 버린다. 따라서 나 자신이 다른 사람들에게 어떻게 보여 지고 있는지를 점검할 필요가 있다.

넷째, 상상과 연상을 한다.

어떤 사람을 만날 때 실제의 그 사람과는 다른 사람을 떠올리기도 하고 엉뚱하게 이미 자신이 익숙하게 기억하고 있던 사람 또는 사물과 연상하여 그것을 첫인상으로 입력해 놓는 것이다.

이 네 가지 특징을 살펴보면 첫인상이란 보여지는 사람에게 불리한 구조인 것을 알 수 있다. 따라서 미리 준비하지 않으면 상대방에게 자신이 원치 않는 모습으로 각인될 소지가 다분하다.

첫인상을 좋게 주는 네 가지 방법을 소개한다.

첫째, 자존감을 높여야 한다.

자존감이란 자신을 스스로 높이려는 마음인 자존심과 다른 자신을 긍정적으로 평가하는 마음을 말한다. 스스로가 최고라고 과대포장하거나 무가치하다고 비하하는 사람을 다른 사람이 좋게 평가할 리가 없기 때문이다.

둘째, 만나는 상황의 우선순위를 정하고 준비해야만 한다.

우선순위는 그 사람에 따라서 질과 양이 다를 수 있겠으나, 일반적인 만남에서는 얼굴, 복장, 자세와 태도 등을 우선적으로 꼽을 수 있다. 얼굴은 그 사람의 대표기관이자 서로가 가장 먼저 바라보는 곳이다. 따라서 언제나 밝고 친근하게 가꾸고 유지할 필요가 있다.

복장은 그 사람의 신분과 역할을 대변한다. ‘어리석은 사람은 외모를 무시한다’ 라는 말이 있다. 옷을 잘 입어서 성

공했다고 할 수는 없어도 옷을 잘 못 입어서 실수하는 사람들은 많다. 이런 실수를 하게 되면 자신의 가치를 높이는 데 무리가 따른다. 자세와 태도는 그 사람의 내면 즉, 본질을 평가하는 척도가 된다. 자세란 그 사람이 가지고 있는 모양을 말하고, 태도란 대상에 따라 생각이나 감정이 겉으로 드러나는 모습이다. 또는 외부의 자극을 수용하는 틀 즉, 마음의 모양이라고 말할 수도 있다.

셋째, 첫인상의 헤게모니를 빼앗기지 말아야 한다.

바둑을 둘 때 선수(先手)가 유리하듯 첫인상에서의 유리한 고지는 상대방을 먼저 보는 것, 즉 미리 알고 가는 것을 말한다. 먼저 알면 어떻게 대응할 것인지 전략이 생기고, 상대방에게 자신감이 있는 사람으로 비쳐지기 때문이다.

첫인상을 좋게 하는 네 가지 방법

옛날 선조들은 다른 사람을 평가할 때 신언서판(身言書判)을 중시했다고 한다. 시대에 따라 다른 사람에 대한 평가와 판단의 우선순위는 바뀌어도 평가와 판단에 대한 결과는 같다. 경기가 좋고 잘나갈 때는 좋은 인상을 주기가 쉽다. 그러나 불경기 속 모두가 힘들 때, 그럼에도 불구하고 비치는 좋은 이미지는 보는 사람들에게 잊지 못할 호감과 기대감을 안겨주는 법이다. 첫인상의 중요성과 효과성을 알았다면 누군가를 만나기 전에 미리 계획을 세워야 한다. 첫인상은 준비하는 자의 몫이고, 준비하는 만큼 효과가 나타난다.

모든 사람들은 성공하기를 원하고 있다. 그리고 그 성공을 통해 행복해지기를 희망한다. 성공을 하려면 성공의 조건을 충족시켜야만 한다.

그 첫 번째가 자신의 열등감을 극복하고 그것을 무기로 삼아 도전하는 일이다.

두 번째는 더불어 사는 사회 구조 속에서 다른 사람에게 비쳐지는 자신의 첫인상이 어떻게 각인되고 있는가를 점검해야 한다.

첫 번째는 내적인 이미지를 완성하는 것이고,

두 번째는 외적인 이미지의 통로를 개설하는 일이기 때문이다.

KIMC 김경호이미지메이킹센터 소장

초두효과(Primacy Effect)

첫인상은 왜 쉽게 바뀌지 않을까?

〈오만과 편견 ? 첫인상이 불러온 오해〉

세계적인 여류작가 제인 오스틴이 쓴 〈오만과 편견〉의 원래 제목은 〈첫인상〉이었다고 합니다. 하지만 출판사에서 출판권을 거절당한 후 내용을 수정 보완하면서 제목이 바뀐 것이라고 하는데요.

매력적이고 자존심 강한 엘리자베스는 부유한 귀족 출신의 다아시를 만나지만 첫 만남에서 느꼈던 그의 오만함에 적개심을 보이게 되면서 두 사람의 관계는 한참을 어긋나게 됩니다. 그리고 긴 시간을 보낸 후에야 오해를 풀고 연인이 되죠.

〈오만과 편견〉뿐만 아니라 많은 소설과 영화에서 남녀 주인공은 으레 좋지 못한 첫 만남으로 시작합니다. 그런 좋지 못한 첫 만남이 만들어 놓은 나쁜 첫인상 때문에 그 후에 상대가 어떤 좋은 행동을 하더라도 오해하게 되는데요. 그리고 오랜 시간이 걸려 오해가 풀리면서 사랑에 빠져들게 됩니다.

이렇듯 중요하면서도 좀처럼 바뀌지 않는 강력한 첫인상의 효과, 즉, 먼저 제시된 정보가 나중에 들어온 정보보다 전반적인 인상 현상에 더욱 강력한 영향을 미치는 것을 초두효과(Primacy Effect)라고 합니다.

〈초두효과(Primacy Effect)〉

사회심리학자인 Asch는 피험자들에게 가상적인 인물에 대한 성격을 묘사하는 형용사들을 나열하여 제시하고, 피험자들이 그 인물에 대하여 느끼는 인상이 무엇인지를 쓰게 하였습니다.

한 조건에서는 형용사의 순서가 '똑똑하고, 근면하고, 충동적이며, 비판적이고, 고집이 세며, 질투심이 강함'이었고 다른 비교조건에서는 똑같은 형용사들을 제시 순서만 뒤바꿔 '질투심이 강하고, 고집이 세며, 비판적이고, 충동적이며, 근면하고, 똑똑함' 이었습니다.

단지 형용사의 순서만 바뀐 것뿐이었는데 피험자들은 긍정적인 형용사들이 먼저 제시되었을 때 상대방 인물에 대하여 더 호의적인 인상을 느끼는 것으로 나타났습니다. 연구의 결과는 첫인상이 중요하다는 '초두효과'의 타당성을 잘 보여줍니다.

Asch는 이렇게 첫인상이 중요하게 여겨지는 이유를 맥락 효과로 설명하는데요. 즉 처음에 제시된 정보가 하나의 큰 맥락을 형성하고, 이 맥락 속에서 우리는 나중에 제시된 정보를 해석하기 때문에 의미의 전환이 나타난다고 합니다.

예를 들어 평소 좋은 이미지를 가진 K대리가 지각을 하면 집안에 무슨 일이 있었던 게 아닌지 걱정하며 지각이라는 부정적인 정보를 스스로 바꿔버립니다. 반대로 나쁜 이미지를 가진 L대리가 야근을 하는 모습을 보면 무슨 사고를 쳐서 수습하느라 늦게 있는 거라고 '긍정적인 정보'를 부정적인 정보로 바꾸어 받아들입니다.

사람들은 이렇게 일관성을 유지하기 위해 처음 받았던 이미지와 일치하지 않는 정보가 들어오면 그 새로운 정보를 바꾸거나 제거하게 됩니다. 따라서 첫인상이 중요한 이유는 첫인상을 기준으로 ‘일관성’ 있게 지각하려는 심리, 바로 초두효과(Primacy Effect) 때문입니다.

〈초두효과를 이용해 좋은 첫인상 심어주기〉

그렇다면 누군가를 처음 만날 때 첫인상만 잘 심어두어도 그 후의 관계는 훨씬 수월하게 풀려나갈 텐데요.

직업을 구하는 사람이라면 면접에서 가장 먼저 반영되는 약속시각에 일찍 오기, 면접복장, 그리고 가장 먼저 하게 되는 질문에서 좋은 인상을 남긴다면 나머지 질문에서도 긍정적인 결과를 얻을 수 있습니다.

첫인상은 보통 용모나 복장, 태도 등 대부분 외양적인 것에서 결정되기 때문에 사람을 처음 만날 때는 약속시각보다 일찍 도착하는 것은 물론이거니와 의상이나 말투, 행동에도 신경 써야 합니다.

그리고 자기소개를 해야 할 경우가 생긴다면 강렬하고 특별한 자기소개를 준비하되 특히 오래도록 기억될 첫 부분은 아주 정교하고 치밀하게 준비해야겠습니다.

‘첫인상’은 누군가를 판단하기에 쉬운 기준이 될 수 있지만 그만큼이나 속기 쉬운 것 중의 하나이기도 합니다.

‘첫인상으로 사람을 판단하지 마라.’는 말처럼 사람은 겪게 되면서 알 수 있는 것이 더 많으니 첫인상의 편견은 될 수 있으면 경계해야 하겠죠? -和-

걷지 않으면 죽는다

요즈음 새로이 주목을 받고 있는 분야 중의 하나가 예방의학 입니다.

질병이나 증상을 미리 예방하는 여러 방법 중에서 걷기는 특별한 장비 없이도 할 수 있는 가장 안전한 유산소 운동 입니다.

우리에게 가장 좋은 운동은 조깅이 아닌 바로 걷기입니다. 인간은 신체 생리학적으로 걷게 되어 있습니다. 걷기는 완벽한 운동이며, 특히 초보자에게는 가장 안전한 운동 방법 중의 하나로. 달리기나 다른 과격한 운동처럼 무릎에 부담을 주지 않으며, 부작용도 거의 없습니다. 꾸준히 하루 30 분 정도 활기 있게 걸으면 만성질환의 30~40%는 줄어들 것이라고 합니다. 일주일에 5,6 번씩 하루에 30 분 가량 적당한 속도로 걷는 것이 가장 좋습니다.

걷기에 관한 예를 들어보기로 합니다.

40대 남자 한 사람은 잘 단련된 운동선수같이 매일 격심한 운동을 하는 운동광이며, 또 다른 한 사람은 군살은 붙었지만 하루 3Km가량을 매주 네번 걸거나 조깅하는 경우 누가 더 오래 살것인가? 쿠퍼 클리닉의 쿠퍼박사는 "후자가 더 오래 살 것"이라고 예상했습니다.

심한 운동을 하는 운동선수의 평균 수명이 다른 직업인보다 상대적으로 짧은 것을 보아도 오히려 해가 된다는 것입니다. 운동량이 지나치면 유해산소가 훨씬 많아져 면역기능이 떨어지고 노화와 질병의 길로 들어섭니다

걷기는 경쾌하면서도 약간 빠르게 각자의 수준에 따라 그 속도를 조절하고 상체를 똑바로 펴고 바른 자세로 서서 몸에 힘을 뺀 자세로 하는 것이 좋습니다. 시선은 정면을 보면서 걷고 팔은 90도 정도 구부리며 팔의 움직임을 크게 하고 발뒤꿈치부터 땅에 닿게 하여 미는 듯이 발 앞부분으로 지면을 차 발 뒷꿈치-발중앙-앞꿈치의 순으로 앞으로 내딛는 동작을 반복합니다.

빠른 걷기 = 분속(分速) 약 90m의 '건강 속도'

보통 때보다 조금 빨리 걷는 방법으로, 속도는 1분에 약 90m로 보폭을 크게 한 전신운동이므로 건강 증진에 가장 적당한 보행법입니다.

가장 빠른 걷기 = 분속(分速) 약 110m의 '빠른 걷기'

가능한 빨리 걷는 방법으로, 스피드는 1분에 약 110m. 걷기의 한계 속도이며, 에너지 소비 효율이 높고 운동 강도도 강합니다. 이 속도를 넘으면 오히려 천천히 뛰는 것이 편안한 보행법입니다.

꾸준히 걸으면 인체에 어떠한 건강 효과가 있을까? 걷기가 심장혈관질환, 체중 조절관리, 당뇨, 골다공증, 관절염, 우울증, 암 등 여러 가지 질병과 증상을 예방하고 치료할 수 있습니다.

심장질환

일주일에 5일간 하루 30분 이상 걷는다면 심장마비를 일으킬 확률을 반으로 줄여줍니다.

움직이지 않는다는 것은 그 자체로도 위험하며, 고혈압이 있거나 콜레스테롤 수치가 높은 상태에서 무려!! 하루 20개의 담배를 핀 것과 같은 정도로 심장에 부담을 줍니다.

의사로부터 심장 건강을 위해 운동량을 늘리라는 충고를 받았거나, 심장질환의 회복기에 있는 사람에게는 걷기가 최고의 운동입니다.

걸으면 혈액순환이 잘되고 심장근육이 튼튼해지고 혈압을 낮추어 동맥에 스트레스를 줄여줍니다. 또한 좋은 콜레스테롤 수치를 높여주고 혈액의 점도를 낮추어 불필요한 응혈을 줄여줍니다.

유연성

걷는 한걸음 한걸음은 몸의 근육을 스트레칭 해주며, 유연성을 길러줍니다. 걷기는 다리와 발의 근육을 가장 많이 사용하지만, 팔을 흔들며 걷는다면 상체의 유연성도 함께 길러지며, 유형별로 특정한 부위의 근육을 단련시킵니다.

요통 치료

요통으로 고생하는 사람들 중 일부는 걷기를 하면 증상이 더 악화될 것이라고 생각하여 걷기를 꺼려하지만, 사실은 그 반대입니다. 걷기는 자세를 개선하고 요통을 완화해줍니다.

걷기는 과도한 부담없이 등 근육을 단련시켜주기 때문에 몸을 반듯하게 하고 길게 편 자세로 걷는 것이 가장 좋습니다.

뇌졸중

하버드 대학 공중보건학부의 연구자들은 7만 명의 간호사들을 15년간 연구한 결과 1주일에 20시간 이상 걷는 사람은 응혈에 의한 뇌졸중 발생 가능성이 40% 낮다고 발표했습니다.

체중조절

일주일에 5일 이상, 하루에 30분씩 걸을 경우 2백 칼로리가 연소되며 신진대사작용이 촉진되어 체중관리에 큰 도움이 됩니다. 염두에 둘 것은 체지방은 운동을 시작하자마자 즉시 연소되는 것이 아니라 활동을 시작한지 30분이 지난 뒤부터야 비로소 연소되기 시작하므로 단시간 내에 격렬한 운동보다는 매일 꾸준히 걸으며, 몇번의 언덕 오르기를 더해 준다면, 한달에 2Kg은 감량할 수 있습니다. 이것은 식이요법을 하지 않았을 경우입니다.

주로 앉아서 하는 일에만 익숙해져있던 몸이 어느날 갑자기 격한 운동을 하게 된다면 지방세포로부터 에너지를 뽑아 쓰지 않고, 혈당에 있는 비상 에너지를 급히 뽑아 쓰게 됩니다. 이 에너지는 빨리 복구되어야 하기 때문에 심한 운동 후에는 열량이 높은 간식거리를 찾게 되는 것입니다.

그러나 규칙적인 걷기는 급격한 에너지가 소모되지 않기 때문에 지방 세포로부터 에너지를 추출하는 효소의 활동력이 높아지며, 에너지 공급도 원활해지고 간식에 대한 생각도 줄어듭니다.

당뇨

하루 30분씩 활기차게 걸으면 당뇨를 예방할 수 있다고 합니다. 특히 걷기는 과체중과 당의 신진대사작용 이상으로 발생할 수 있는 당뇨에 좋습니다. 당뇨는 자신과의 싸움이므로, 운동을 꾸준히 하고 식이요법을 병행함으로 혈당을 조절하고 합병증을 예방할 수 있습니다.

골다공증

3명의 여성 중 1명, 그리고 12명의 남성 중 1명이 골다공증이나 '파쇄골', 즉 손목, 척추, 골반 뼈 등이 고통스럽게 부서지는 병에 걸립니다. 걷기는 근육을 강화시킬 뿐만 아니라 뼈도 형성하게 합니다. 20대에 규칙적으로 운동을 하면서 적당히 칼슘을 섭취한 여성은 70대에 골다공증에 걸릴 가능성이 30% 이상 낮아집니다. 어떤 사람은 칼슘을 섭취하면 골다공증이 오히려 악화되는데, 호르몬 분비의 변화와 불균형 때문에 골다공증이 생기는 경우가 많습니다.

언덕 오르기를 함께 넣어 규칙적으로 걷기를 하면 유연성과 균형감각, 근력을 길러줄 뿐 아니라 이런 병에 걸릴 확률을 30~40% 정도로 줄어듭니다.

걷기를 꾸준히 하면 유연성이 좋아지고 등 근육이 단련되어 척추의 파손율을 줄이고 자세가 바로잡히고 등이 굽어지는 확률도 줄어들게 됩니다.

관절염

걷기는 관절의 통증과 뻣뻣함을 완화시킬 수 있는 이상적인 운동입니다. 골관절염은 관절 주변의 연골 조직이 닳을 때 생깁니다. 이렇게 되면 관절이 정상보다 더 많이 움직이기 때문에 아주 고통스러워집니다. 이런 관절염을 앓고 있다면 걷기운동을 시작하기 전에 전문의와 상담하시기 바랍니다. 규칙적인 운동을 통해 관절 주변의 근육이 단련되고 안정되면 관절의 움직임이 줄어들게 되어 골관절염으로의 진행을 막을 수 있습니다.

걷기는 관절 주위의 근육을 강화시켜 통증을 완화시켜주며, 가볍게 역기를 드는 것도 관절염에 도움이 됩니다. 관절이 회복할 시간을 갖도록 하루 건너씩 운동을 하는 것이 도움이 될 수도 있습니다.

관절염으로 걷기가 힘들 수가 있지만, 천천히 시작해서 걷는 거리가 조금씩 늘어나는 것에 맞추어 관절은 점점 유연해지는데 놀랄 정도로 효과가 뛰어난걸 볼 수 있을 것입니다.

우울증

잠깐 한 바퀴를 돌면 기분전환에 도움이 되고 일정한 걷기 프로그램은 우울증에 상당한 효과가 있습니다. 심한 우울증에는 항우울제가 단기적으로 효과가 있습니다. 그러나 항우울제를 복용하지 않고 10개월 동안 꾸준히 걷은 우울증 환자는 운동을 하지 않고 항우울제만 복용한 환자보다 병세가 빨리 호전되었다는 연구 결과가 있습니다. (항우울제는 평생 가는 심각한 부작용이 있으므로 사용에 특히 신중을 기해야 합니다)

암

걷기가 유방암과 대장암을 낮출 수도 있다고 합니다. 걸으면 장으로부터 노폐물이 속히 배출되어 대장암을 예방할 수도 있다는 것입니다. 물론 걷기가 하루아침에 모든 증상을 치료하지는 못하나 인내심을 갖고 꾸준히 걷다 보면 자신도 모르는 사이에 건강을 회복할 수 있을 것입니다.

그 외에 감기나 전염병에 걸릴 확률이 줄어들고, 또한 발기부전증 환자가 매일 4Km씩 1주일에 3차례 걷기를 했더니 67%가 발기부전 치료제가 더이상 필요없을 정도로 큰 효과를 봤다고 합니다. 질병이나 수술후의 회복요법으로 전문의들도 운동을 권합니다. 신체적인 활동은 혈액순환을 왕성하게 하여 회복되고 있는 부위의 산소량을 증가시켜 주기 때문입니다.

산소는 면역체계를 자극시켜 손상된 조직을 복구시키는데 도움을 주지만, 이 효과는 일시적이므로, 계속해서 자극을 주기 위해서는 매일!!걸어야 합니다.

〈걷기 운동의 효과〉

1. 면역 기능이 좋아진다.
2. 심근경색이 있더라도 더 오래산다.
3. 심 질환의 위험이 줄어든다.
4. 체내 에너지 활용이 높아진다.
5. 산소섭취량이 는다.

6. 근력이 증강된다
7. 혈압을 정상적으로 유지시킨다.
8. 인대와 힘줄이 강하게 된다.
9. 심장의 혈액순환이 좋아진다.
10. 좋은 콜레스테롤은 증가하고 나쁜 콜레스테롤은 감소한다.

11. 동적 시력이 향상되고 녹내장이 조절된다.
12. 당뇨발생이 줄어든다.
13. 관절의 노화를 늦추어 준다.
14. 성욕, 성기능, 만족도가 좋아진다.
15. 대장암, 전립선암, 유방암의 발생위험이 감소한다.

16. 뇌졸중의 발생위험이 감소한다.
17. 관상동맥질환의 발생 위험이 감소한다.
18. 요통에 도움이 된다.
19. 비만이 개선된다.
20. 심박동수가 감소한다.

21. 변비에 도움이 된다.
22. 각 장기의 혈액순환이 좋아진다.
23. 골다공증이 예방된다.
24. 작업능력이 증가된다.
25. 균형감각이 향상된다.

26. 자신감이 생긴다.
27. 수면의 질이 좋아진다.
28. 스트레스해소에 도움이 된다.
29. 금연시도에 도움이 된다.
30. 우울증, 불안감이 줄어든다.

31. 단기 기억력이 향상된다.
32. 만성두통이 사라진다.
33. 감기에 잘 걸리지 않는다.
34. 무기력해지지 않는다.

35. 삶의 질이 향상된다.

끌리는 사람이 되는 21가지 방법

1 좋은 인상을 유지하려면

첫인상이 아무리 좋았더라도 부정적인 정보를 접한 상태라면 쉽게 나쁜 쪽으로 바뀔 수 있다는 점을 명심해야 된다. 열 번 잘하다가도 한번 잘못하면 나쁜 이미지로 낙인찍히게 됨을 잊지 말아야 한다.

2 좋아하면 판단할 필요가 없다

사람들은 자기가 좋아하는 사람을 선택한다.

그렇기 때문에 성공적인 설득을 하고 싶어 일단 상대방으로부터 호감을 사고(에토스),

감정에 호소할 다음(파토스), 필요성에 대한 논리적 근거를 제공하고(로고스),

마지막으로 상대방이 마음을 바꾸지 않게 다시 에토스를 이용해야 하는 순환과정을 거치는 것이 필요하다.

3 신은 마음을, 사람은 겉모습을 먼저 본다

웃차림은 우리를 바라보는 사람에 대해서 평가뿐 아닌 우리자신의 태도에까지 영향을 미친다. 다른 사람의 마음을 끄는 사람은 때와 장소에 어울리는 웃차림을 할 줄 안다.

겉모습 때문에 내면을 보여줄 수 있는 기회를 놓친다면 그건 너무나 아쉬운 일이다. 문밖에 발을 내딛는 순간부터 우리의 웃차림은 다른 사람에게 굉장한 양의 정보를 제공해질 수 있게 된다는 사실을 명심하자.

4 초록은 동색, 가재는 게 편

사람들은 자기와 비슷한 사람을 좋아해야 하는 반면 자기와 공통점이 없는 사람들에 대하여는 반감을 느끼는 경향이 있다. 자주 보면 정이 들고 만나다 보면 좋아진다.

가까이서 자주 만날수록 호감도가 커지는 것은 보편적인 현상이다. 그러므로 좋은 관계를 유지하기 위해서라면 간간이 안부를 묻고, 만나기가 힘들다면 책이나 신문 등 상대가 흥미를 느낄 만한 내용을 메일로 보내는 등 지속적이고 면밀한 노력이 필요하다.

칭찬 방법을 바꾸면 관계가 달라진다

좋은 말도 자주 듣다 보면 식상하듯이 칭찬도 반복되면 그 효과가 급격히 줄어들게 되는 것이다. 즉 신빙성이 떨어져 그 사람의 말을 신뢰하지 않게 된다. 부정적인 말을 했던 것이라면 반드시 칭찬이나 격려의 말로 마무리를 짓자. 언제나 시작에 비해 끝이 중요하다.

5 칭찬은 구체적으로 하게 되는 것이 좋은 것이라고 할 수 있다.

또한 면전에서 칭찬하는 것보다 제3자에게 칭찬하게 되는 것이 더 효과적인 케이스가 많을 것이다. 다른 사람을 통해서 듣는 칭찬은 인정받고 싶은 욕구와 자랑하고 싶은 욕구 두 가지를 모두 충족시키는 수가 있다.

뿐만 아니라 칭찬을 전해 듣게 되면 두 명으로부터 칭찬을 받는 셈이 되기 때문에 면전의 칭찬보다 몇 배의 효과를 발휘할 수 있다. - 끌림을 유지해야 하는 1%의 차이 - 관계의 발전(Developing Relationship)

6 나는 왜 나를 사랑해야 하는가

자기애가 깊은 사람들은 자신에게 만족하고 있기 때문에 자신을 과장해서 과시할 필요를 느끼지 못한다. 교만하지 않으면서도 자신감이 넘쳐 흐르는 당당함으로 주변사람들을 덩달아 기분이 좋아지게 만든다.

7 다름을 인정하다면 공감의 쉬워진다

인간관계의 갈등을 줄이고 나서 원만한 관계를 유지하기 위한 것이라면 머릿속에서 ‘다른 것=나쁜 것’ 이라고 하는 공식을 삭제해야 한다.

8 사람들은 옳은 말을 하게 되는 사람보다 자신을 이해해주는 사람을 더 좋아한다.

사람들은 말을 잘하는 사람보다 잘 들어주는 사람을 더 좋아한다. 관계의 문제는 말을 못하는 것이기에가 아닌 제대로 듣지 못하기 때문에 생겨나게 되는 경우가 훨씬 더 많은 편이다. 사람들은 말을 잘해야 하는 사람보다 잘 들어주는 사람을 더 좋아한다.

누군가 자신의 이야기를 들어주면 슬픔이나 분노가 해소되고 마음이 후련해진다. 또한 존중받고 이해 받아 준다는 느낌이 든 상태가 되게 되는 것이다.

9 작은 빈틈이 마음을 열게 한다

너무 완벽한 사람은 다른 사람들에게 열등감을 느끼게 만든다. 또 사람들은 결점을 드러내지 않는 사람에 대한 위선적이고 인간미가 없는 것입니다는 고정관념을 갖고 있다.

‘사람들은 상대가 틈을 보일 때 마음의 문을 열게 된다. 스펀지가 공간을 갖고 있기 때문에 물을 빨아들이듯이 누군가가 다가오게 하려면 그가 들어올 수 있는 빈틈을 마련해두어야 한다.

10 뒷담화, 만족은 짧고 후회는 길다

검지 하나로 손가락질을 한 이유라면 나머지 세 개의 손가락이 나를 향한다는 사실을 기억해야 된다. 뒷담화의 유혹에 빠질 땐 스스로에게 ‘또 시작이야!’ 라고 한 상태라면서 자연스럽게 화제를 바꿔보자.

11 “나는 당신이 좋습니다

사람들은 자기가 좋아하게 되는 사람을 친구로 선택하고, 좋아하게 되는 사람을 도와주려주고 하며, 좋아하게 되는 사람으로부터 물건을 사고 싶어한다. 또한 상대가 자기와 관련된 사람이나 일 또는 사물에 대해 호감을 보이면 우리는 자기 자신에 대한 호감으로 받아들이는 경향이 있다.

12 함께 밥 먹고 싶은 사람이 되라

우리는 누군가와 가까워지고 싶을 때, 가장 흔한 표현으로 식사를 제안한다. 먹어야 되거나 마시면서 이야기를 한 이유라면 대화가 더 쉽게 풀리고 나서 음식을 접대한 사람에게 더 쉽게 설득되는 것이다.

왜 그럴까? 원가를 받으면 그정도로 베풀어야 한다는 ‘상호성의 원리’가 작동하기 때문이다. 또한 맛있는 음식으로 인한 유쾌한 감정이 파급되기 때문이다. 정말 기분 나쁜 사람을 ‘밥맛 없는 사람’이라고 하지 않는가. 동시에 밥 먹고 싶은 사람이 되도록 노력해보자. - 끌리는 사람은 이렇게 관계를 유지하면 된다 - 지속되는 만남(Staying Relationship) -

13 관계를 알리고 싶은 사람이 되라

사람들은 자신을 승자와 연결시켜 자존심을 고양시키려는 반면, 실패자들로부터는 최대한 거리를 두어 자신의 이미지를 보호하려고 한다. 다른 사람들은 당신과의 관계를 어떻게 평가하고 있을까?

14 콤플렉스를 건드려서 돌부처도 돌아선다

차마 해서는 안 될 말로 상대방에게 상처를 입히는 것과 자신의 감정을 솔직해지게 표현하는 것은 그 질이 다르다. “뭐 틀린 말했어?” 라고 되물으면서 다른 사람의 아픈 곳을 건드리는 습관을 갖고 있다는 사람이라면 다음과 같은 프랑스 속담을 명심해야 된다. “진실가 되게 마음에 거슬리는 것은 없는 것이다”

15 위대한 사람에겐 그를 믿어준 사람이 있습니다

프로이트는 자신이 위대한 사람이 되리 준 다음 노력했던 것은 “너는 장차 위대한 인물이 될 것이다” 라는 어머니의 믿음 때문이었다고 말했다. 이처럼 가능성을 믿어주면 기대에 부응하게 되는 결과가 일어난다

16 너무 멀지도 못하도록 너무 가깝지도 못하도록

사람들은 개인 공간이 침해당한 경우라면 반사적으로 불쾌감을 드러낸다. 물리적 공간뿐 아닌 프라이버시도 침해당하고 싶지 않은 개인 공간이다. 상대방이 말하고 싶지 않은 부분까지 시시콜콜 다 알고 싶어하게 되는 것은 관심이 아닌 간섭이며 경계를 넘는 침입행위다.

17 사과 먼저, 변명은 나중에

아주 잘못된 상황을 개선하려면 먼저 잘못을 인정하고 미안하다고 말해야 할 것이다. 해명은 그 다음에 할 일이다. '미안하다' 는 말은 마법과 같은 힘을 발휘한다. 그 말은 다음과 같은 메시지를 같이 전달한다. '제 탓인 것입니다', '당신을 존중합니다', '우리의 관계를 소중해지게 생각합니다' .

다른 사람들과 평화롭게 지내기를 원한다면 절대로 '미안하다' 는 말을 두려워해서는 안 해도 된다.

18 당연한 일에서도 감사할 일을 찾아 보라

누군가를 당연해지게 생각하다면 우리 역시 당연한 존재로 취급당한다. 감사란 그냥 저절로 느껴지는 것이 아니며 선택해야 할 것이고, 배우면서 훈련해야 할 것이다. 감사란 고마워하기를 선택한 사람만 느낄 수 있는 의도적인 감정이다.

19 퍼주고 망한 장사 없을 것이다

먼저 베풀어도 바로 돌아오지 않을 때가 많이 있다. 씨앗을 뿌린 다음에 수확을 하려면 많은 시간이 걸리기 때문이다. 또한 씨앗을 열 개 뿌렸다고 열 그루 모두에서 수확할 수는 없을 것이다. 그러나 거두려면 먼저 뿌려야 한다. 인간 관계의 기본적인은 상대에게 이익을 주는 것이다.무엇이든 심는 대로 거두는 것이다.

20 끝은 언제나 또 다른 시작이다

첫 인상은 이미 지나간 일인 경우기 때문에 더 이상 바꿀 수 없는 것입니다. 그렇지만 끝 인상은 언제나 바꿀 수 있어요. 아직 끝나지 않았기 때문이다.

21 성공한 기업과 개인은 모두 주어지게 되는 일의 경계를 넘어 추가서비스를 할 줄 안다.

당신이 다수 대중과 차별화하고 싶다면 남들이 하지 않아도 된다고 믿는 뭔가를 추가로 해야 한다. 이제 더 이상 만날 일이 없을 것이라고 여겨지는 순간이 곧 또 다른 시작임을 잊지 말자. -和-

‘포기’ 라는 행동을 포기하기

회사라는 조직에서 먼저 나서서 직접 해 봐야 하는 일들이 무궁무진하다. 한 번도 안 해봐서 낯설다고, 또는 자신 없다고 해 보지도 않고 포기하는 우(愚)를 범해서는 안 된다. 우스갯소리로 ‘포기는 김장할 때만 생각하고, 실패는 바느질할 때만 생각하라.’ 란 말이 있다. 우리가 일상에서 실패의 두려움 앞에서 하던 일에 대해 쉽게 포기를 하거나 중도에서 보류하는 사람들에게 들려주는 의미 있는 말이다.

물론 뭔가 일을 진행하다가 막히거나 어려움 때문에 도저히 진행되지 않을 경우, 포기하고 싶은 마음은 불쑥 찾아온다. 이 일을 포기한다고 해서 크게 일이 뒤떨어지지 않는다면 더욱 쉽게 포기하게 된다. 하지만 '포기하는 행동'도 습관이 된다. 중요하지 않다고 내심 판단하여 어려운 일을 계속 포기한다면 꼭 해야 하는 일에 닥쳐서도 포기하고 싶은 갈등에서 헤어 나오지 못한다.

지금 어떤 난관에 봉착해서 갈등을 겪고 있다면, '포기'와 관련된 몇 가지 이야기를 통해 포기하고 싶은 마음을 '포기'해 보면 어떨까?

#1. 절대 포기하지 마십시오.

20세기에 가장 뛰어난 정치가이자 웅변가로 손꼽히는 윈스턴 처칠(Winston Churchill)이 대학의 초청을 받아 옥스퍼드 대학의 졸업식에서 축사를 하게 되었다. 졸업생들과 교수들, 그리고 졸업식을 축하해주러 온 많은 인파로 꽉 메운 식장의 연단에 처칠이 올랐다. 연단에 올라 모자를 벗고 열광적인 환영을 해준 청중들에게 서서히 입을 열어 연설하기 시작했다. 청중들은 그 유명한 처칠이 어떤 이야기를 하는지 귀를 기울였다.

첫마디를 짧게 끝낸 처칠은 청중들을 둘러보며 다음 말을 바로 잇는다.

또 다른 이야기가 나올 거라 기대하는 청중들에게 처칠은 마지막 말을 한다.

이렇게 세 번의 짧은 연설을 마치고 처칠은 연단을 내려왔다. 잠시 후 졸업식장에 있던 모든 사람은 기립박수를 하며 감사를 표현했다. 대학을 졸업하고 사회생활에 첫발을 내딛는 졸업생들에게 유명 인사로서 해주고 싶은 이야기는 많았을 것이다. 더욱이 정치가뿐만 아니라 웅변가, 지도자, 노벨문학상을 받은 작가로 최고의 명성을 가진 처칠이라는 시대가 낳은 최고의 영웅에게 졸업축사를 듣는다고 생각한 학생들은 그 기대가 훨씬 더 컸을 것이다. 그러나 처칠은

그들에게 어떠한 수식어가 붙은 인생 조언도, 화려한 미사여구가 붙은 축하 인사도 하지 않았다. 포기하지 말라는 단어를 세 번 이야기해줌으로써 그 모든 걸 다 설명한 것이다. 아마 그 말을 들은 졸업생들은 사회에 나가 수많은 시련에 부딪혔을 때 처칠의 한마디를 생각하며 포기하고 싶은 순간을 넘겼을지도 모른다.

#2. 그들이 포기했더라면...

포기하고 싶은 마음은 순간적으로 사람을 크게 흔들여 놓는다. 그 순간을 이겨내는 건 경험해본 사람은 누구나 알 수 있겠지만 그리 쉬운 일은 아니다. 1995년 영국의 BBC 방송국에서 새롭게 유아 프로그램을 기획한다는 이야기를 듣고 기획연출가 앤 우드(Anne Wood)와 작가 앤디 다벤포트(Andy Davenport)는 4세 이하의 유아 프로그램을 만들기로 했다. 완전히 새로운 차원의 프로그램을 만들기로 하고 전문가에게 조언을 받고 아이디어를 모으기 시작했다. 4세 이하 유아들이 어떤 걸 좋아할까 고민에 고민을 거듭하다가 기존의 어린아이나 동물이 등장하는 여타 프로그램과는 완전히 다른 기획과 제작을 시도했다. 한 명의 주인공보다는 여러 명, 커다란 헬멧 형식의 외계인과 같은 독특한 머리 모양, 여러 색깔의 주인공을 등장시켰다.

2년여에 걸쳐 개발한 프로그램이 바로 '텔레토비(Teletubbies)'였다. 텔레토비를 시연하던 날 대부분의 방송국 경영진과 관계자들은 실망한 표정을 지었다. 2년 동안 기다린 보람은커녕 말도 안 되는 프로그램이 하나 나왔다고 생각한 것이다. 성별이 불분명하고 사람인지 외계인인지 모호한 캐릭터를 비난했다. 그리고 이상하게 생긴 주인공들이 너무 주의가 산만하고 쓸데없이 반복적인 웃음만 보인다는 게 도저히 경영진의 시각에서는 이해되지 않았다. 또한, 또박또박 말하지 못하는 캐릭터가 한심하게 보였던 것이다. 언어가 아닌 괴상한 소리로 말하고 단순한 행동이 눈에 거슬렀다. 그리고 반대하는 가장 큰 이유 중의 하나는 캐릭터들이 쉽게 이해하기 어려운 행동을 해서 아이들이 집중해서 오래 시청하기 어려울 거라는 주장이었다.

앤 우드와 앤디 다벤포트는 2년 동안 연구하고 판단했던 유아들의 행동 양식에 대해 설명하며 텔레토비의 성공 요인에 대해 설득하기 시작했다. 그러나 아무도 그들의 말에 귀 기울이지 않았다. 때론 진실이 상대에게 통하지 않아 고민스러울 때가 있다. 진실을 자주 왜곡하는 사람들이 있어 힘이 빠질 때도 있다. 오해하고 있는 부분을 나서서 소명하기도 웬지 찜찜해 보이고, 그렇다고 그 오해가 자꾸 부풀어져 가는 걸 보기는 더욱 싫어지는 수가 있다. 모든 기획을 그만두고 제작을 포기하고 싶었지만 두 사람은 거기에서 포기하지 않았다. 2년 동안 프로그램 기획에 기울였던 노력이 너무 아까웠으며, 무엇보다도 자신들이 만든 이 기획물이 성공할 거란 확신이 있었기 때문이다.

결국, 방송국에서는 방송 보류를 결정하려 했으나 앤 우드와 앤디 다벤포트의 이러한 노력으로 1997년 3월 겨우 첫 방송이 나갔다. 첫 방송이 나가고 두 번째 방송이 나간 후 텔레토비는 점점 인기를 끌게 되었다. 텔레토비는 유아 프로그램 역사상 최고의 히트를 기록하며 선풍적인 인기를 끌게 되었다. 텔레토비 캐릭터의 의미 없는 반복적인 행동에 아이들이 집중해서 시청하지 못할 거라는 예상을 보란 듯이 깨며 아이들은 이 형형 색깔의 캐릭터에 열광했다.

방송뿐만 아니라 캐릭터 사업 등으로 텔레토비는 2년 만에 5,500파운드 (한화 1,100억 원)을 벌어들이는 기록을 세운다. 앤 우드는 방송을 제작하는 전문가의 눈높이가 아닌 4세 미만 아이의 눈높이로 세상을 바라보고 마음을 읽어 내

는 기획을 해서 성공을 만들어 낸 것이다. 아이들에게 상상력을 동원한 공간과 캐릭터를 선사하여 즐거운 소통이 될 수 있도록 구성한 그들의 예상이 정확하게 맞아떨어진 것이다. 방송 관계자들에게 시연하던 날 앤 우드와 앤디 다벤 포트가 수많은 비난과 반대의견에 프로그램 제작을 포기했다라면 세상의 아이들은 텔레토비를 통해 풍부한 상상력을 키울 수 없었을 것이다.

#3. 포기하지 않는 결과의 위대함

포기하지 않은 노력의 결과는 실로 대단하며 때로는 존경의 대상이 되기도 한다. 에티오피아의 마라토너 아베베(Abebe Bikila) 선수는 1960년 로마 올림픽에 출전해서 맨발로 42.195km를 뛰어 금메달을 따냈다. 딱딱하고 시꺼먼 도로를 맨발로 뛰는다고 상상만 해도 발바닥 한가운데가 아릿아릿하다. 그러나 아베베 선수는 뛰는 고통도 전혀 느끼지 않는 의연한 표정으로 코스를 완주한다. 4년 후, 1964년 동경 올림픽에서도 아베베 선수는 금메달을 거머쥐었다. 1968년 멕시코 올림픽에서는 3연패를 노리지만, 레이스 도중 다리가 골절되어 어쩔 수 없이 경기를 중도에 그만두게 되었다.

아베베 선수는 원래 황제 근위병이었는데 올림픽의 영웅이 되어 황제로부터 사병에서 장교로 특진을 임명받고 폭스바겐 차까지 선물 받았다고 한다. 그런데 아베베 선수가 그 폭스바겐차를 타고 다니다가 교통사고를 당해 하반신 마비가 된다. 마라톤 선수에게는 치명적인 사고이다. 그러나 아베베 선수는 여기서 삶을 포기하지 않는다. 1970년 노르웨이 장애인 올림픽에 양궁선수로 출전하여 다시 한 번 금메달을 따낸다. 그 이후에도 여러 종목으로 장애인 올림픽에 도전한 아베베 선수는 이런 말을 했다고 한다.

장애를 가지고도 절대 포기하지 않은 아베베의 마음가짐을 한마디로 표현해주는 말이다.

#4. 절대 포기하지 마십시오.

수많은 켄터키 프라이드치킨의 체인점으로 유명한 KFC 앞에는 인상 좋은 표정으로 웃고 있는 한 할아버지의 마네킹이 서 있다. 바로 KFC의 창시자 커넬 샌더스(Colonel Sanders)이다. 프라이드치킨의 대명사인 KFC 사업 역시 난관에도 멈추지 않고 거기에서 사업 기회를 만들었기 때문에 가능한 것이었다.

그는 원래 켄터키라는 작은 시골 마을에서 주유소를 운영하고 있었다. 그 주유소를 지나가는 손님은 이 동네에 먹을 만한 것이 없다고 늘 투덜댔다. 사람들의 불평을 듣고 커넬 샌더스는 남들이 못 보는 기회를 본 것이다. 그는 주유소의 창고를 고쳐 닭요리를 개발했다. 평소 요리하는 걸 좋아하던 커넬 샌더스의 닭튀김 요리는 입소문을 타고 유명해졌다. 그리고 주유소보다 닭요리 음식점이 훨씬 잘되었다. 그는 닭튀김 요리 음식점의 경영에 집중하기 시작했다. 그러던 중 그는 65세가 되던 해 경영부실로 음식점의 실패를 겪게 된다. 하지만 그는 거기에서 포기하지 않았다. 65세의 나이에도 사업실패의 슬픔보다는 그는 경영의 실패 요인을 차근차근 분석했다. 그는 사업실패 요인 중의 하나로 자신이 전문 경영인이 아니란 점을 깨닫게 된다.

결국, 그는 사업가로서의 커넬 샌더스보다는 요리사로서의 커넬 샌더스가 더 경쟁력 있다는 걸 알게 되었다. 닭요리 음식점을 계속 경영하는 방법에서 변화를 생각했다. 자신의 요리 비법을 전수하며 로열티를 받는 방식을 택했다. 처음에 음식점을 찾아 다니며 요리 비법에 관해서 이야기할 때 대부분 모든 식당이 의아해 했다. “요리법을 전수해 줄 테니 닭 한 마리당 4%의 로열티를 달라.” 고 하니 사기꾼이나 정신이상자로 생각한 것이다. 하지만 ‘내 요리는 최고다.’ 라는 신념으로 계속 음식점을 찾아다닌 결과 74세가 되는 해에 600여 개가 넘는 체인점을 얻게 되었다. 프라이드치킨의 대명사인 KFC 사업은 이렇게 시작되었고, 커넬 샌더스는 프랜차이즈의 대부가 된 것이다.

-和-

사는데 제일 중요한 7가지

1. 눈에는 - 총기..

상대를 흡입하듯 바라보는 맑은 눈, 마음 속의 평안, 기쁨, 정성을 보여주는 관심에 표현, 상대를 제압하고 이끌어가는 힘이 나타납니다.

2. 얼굴에는 - 화기..

웃음이 가득한 모습으로 대해야 웃음으로 돌아오는 법입니다. 항상 스마일한 모습, 자신감 있는 표정, 관리는 중요한 성공의 자세라는 것을 알고, 속으로는 울어도 얼굴로는 웃을 수 있는 자세로 사업에 임하는 것이 좋습니다.

3. 마음에는 - 열기..

열정이 있어야 자신감이 생기는 법입니다. 사업의 비전을 알고 뜨거운 열정을 느끼지 못하면 사업에 열중하여도 진행이 어려움을 느낄 수 있습니다. 매사에 뜨거운 열정으로 자신감 있는 성공의 자세, 그것만이 성공의 지름길로 가는 길입니다.

4. 몸에는 - 향기..

변하지 않으면 안됩니다. 복장부터 최고의 복장으로, 몸가짐도 과거에 모든 것을 버리고 숙일 줄 알며, 존경할 줄 아는 마음자세로써 항상 몸에서는 향기로 가득한 자세로 고객의 마음을 잡을 때, 나의 변하는 모습을 보고 궁금증이 유발되어 시선을 끌게되고 리쿠르팅이 잘된다는 것을 알아야 합니다.

5. 행동에는 - 용기..

죽기를 각오하고 싸움에 임하는 자는 살아남을 것이라는 말이 있습니다. 성공하고야 말겠다는 마음의 자세 또한 성공할 수 있는 자의 용기라 할 수 있지요. 부정을 버리고 긍정적인 자세로 어려움을 앞서 해결하고 기다리지 않고 일을 찾아서 하는 것 또한 용기있는 행동입니다. 부지런한 사람에게 실패란 있을수 없습니다. 후임사업자 보다 먼저 출근

하고, 늦게 퇴근하는 직업정신 또한 용기있는 자세입니다

6. 어려울 때는 - 끈기..

어떠한 일도 어려움이 없이 성공할 수 있는 것은 없습니다. 누구나 슬럼프에 빠질 수도 있지요. 그러나 이겨낼 수 있는 자신감, 반드시 해내고야 말겠다는 마음자세와 끈기있는 정신으로 성공할수 있다는 것을 항상 마음 속에 이겨낼 때 만이 간직하고 그것만이 성공할수 있습니다.

7. 자존심이 꺾일 때는 - 오기..

자존심이 없는 사람은 아무도 없습니다. 우리사업에서 가장 자존심이 상하는 것은 가족들의 외면, 친구들의 믿음을 저버리는 것, 가장 믿은 자가 나를 믿어주지 못할 때입니다. 그러나 나의 생각과는 다른 그분들께는 반드시 오기심이 생깁니다. 오기심으로 반드시 성공의 모습을 보여주겠다는 마음자세 또한 성공의 지름길이 될 수 있습니다.

좋은글 중에서..和..

아는 것이 없으면 하고 싶은 일도 없다

▶ 경험하는 모든 것에서 배운다

배움은 자신에게 할 수 있는 가장 큰 투자이자 가치 있는 일이다. 그러나 실천과 적용이 수반되지 않는 배움은 무익하기만 할 뿐이라는 것도 기억해야 한다. 배움 그 자체가 목적이 될 수는 없다. 배움은 어디까지나 목적을 위한 수단이다. 중요한 것은 공식적인 교육이 아니다. 만년 학생으로 사는 사람들의 머리에는 막연한 사실들이 가득하지만, 그 지식은 자신에게나 주위 사람들에게 큰 도움이 되지 못한다.

▶ 실천하기 전에 공부한다

효과적인 실천은 지식에 기초하고 그 지식은 여러 가지 것에서 얻을 수 있다. 책이나 CD, 인터넷 또는 자신의 경험을 통해 얻을 수도 있다. 때로는 당신의 관심 분야를 경험한 사람들의 충고와 통찰력에서 나올 수도 있다. 얻을 수 있는 모든 지식을 습득한 후에는 당신이 배운 것을 종합하고 그것을 자신의 필요와 능력에 맞게 적용하라.

▶ 실천하고 나면 반드시 복습한다

한 가지 실천 단계를 완수했다면 이제 한 걸음 물러서서 그것을 객관적으로 바라보아야 한다. 만약 그 일이 성공적이고 만족스러웠다면, 그 과정을 다시 반복할 수 있을 정도로 정확히 기억해 두는 것이 좋다. 그러나 모든 과정이 계획대로 진행되지 않았다면 무엇이 잘못되었는지, 다음에는 어떻게 개선할 수 있을지 검토해야 한다.

▶ 몸으로 부딪치기를 주저하지 않는다

원하는 만큼 많은 일을 하고 최고의 잠재력을 실현할 수 있는 기회는 단 한 번뿐이다. 그 잠재력을 발견할 수 있는 유일한 방법은 실험하고 경험하는 것, 몸과 마음을 다 바쳐 뛰어드는 것, 자기 자신을 삶 속으로 아낌없이 던지는 것이다. 우리가 무엇을 보고 듣고 만지고 냄새맡고 맛볼 수 있는지 시험해 볼 수 있는 가장 완벽한 도구는 바로 우리 자신이다.

▶ 시작할 때는 항상 마음을 비운다

어떤 일을 할 때 종종 아무 것도 모르는 완전한 초보자가 훨씬 유리할 때가 있다. 소위 '전문가'가 되면 자기만의 방법에 고착하게 된다. 초보자에게는 길이 없다. 그는 자신의 길을 직접 개척해야 하고 무수한 실수를 경험하면서 자기만의 성공을 스스로 이루어야 한다. 전문가는 한계를 보지만 초보자는 가능성을 본다.

▶ 필요한 기초는 반드시 습득한다

당신이 새로운 사업을 준비한다면 먼저 그 분야의 기초부터 습득해야 한다. 일단 기초를 정복한 후에도 배움은 계속된다. 복잡한 일의 원인을 따지지 말고 배움에는 끝이 없다는 사실을 긍정적으로 받아들여라. 그리고 한 분야에서 배우고 연구한 것들이 다른 모든 분야에 확대될 수 있다는 사실 또한 긍정적으로 받아들여라. 당신이 배우는 것은 지식과 기술 이상의 것이다. 당신은 '배우는 방법을 배우는 것'이다.

▶ 자신감으로 무장하고 자신감으로 돌파한다

지식+신념+자신감, 이것은 어떤 상황에서도 우리를 절대로 실망시키지 않을 필승의 법칙이다. 자신의 전문기술이나 상품, 사업 또는 사업 계획에 관해 필요한 모든 것을 알 때, 그리고 그에 대한 신념이 결코 흔들리지 않을 정도로 확고할 때, 이 두 가지를 합한 것이 바로 자신감이다. 그리고 자신감은 장애물을 극복하는 가장 훌륭한 도구이다. 자신감을 형성하는 기초는, 하고자 하는 일에 대해 가능한 많은 것을 배우는 것과 자기 자신과 자신의 능력을 믿는 것이다.

▶ 다 안다고 생각될 때 더 열심히 배운다

성공한 사람들은 항상 자신의 전문기술이 부족하다고 생각한다. 새롭게 배워야 할 것들은 끝이 없다. 모든 것을 알았다고 생각하는 순간, 우리는 일상의 틀에 갇혀 더 이상 발전할 수 없게 된다. "배울 만큼 배웠다."고 말하는 순간 인생은 끝난다.

▶ 80%만 준비되면 일단 행동으로 옮긴다

100% 준비될 때까지 기다리는 사람이 있다. 그러나 80%만 준비되더라도 실천의 첫 단계에 돌입하라. 충분한 준비를 갖추기 전에 실천을 하게 되면 두려울 수도 있다. 그러나 그 과정에서 세 번의 실수를 했다면 우리는 세 가지의 정보를 더 얻을 것이다. 우리는 어떤 상황에서든 음과 양을 찾고 그 균형을 유지할 줄 알아야 한다. 어느 쪽이든 극단에서 있을 때는 문제가 발생한다. 지나치게 수동적이면 아무 것도 성취할 수 없다. 반대로 너무 적극적이면 목표에 도달하기도 전에 고갈된다.

▶ 모든 성공에서 교훈을 찾는다

성공적인 실천을 했을 때 단지 성공을 자축하고 넘어가는 것으로 끝내지 말라. 그 실천을 되돌아보고 다른 분야에 적

용시킬 방법을 발견하라. 당신을 긍정적인 방향으로 이끌었던 몇 가지 단계가 있었을 것이다. 당신은 그것을 다시 이용할 수 있다. 그것을 정확히 반복할 수도 있고 상황에 따라 적절히 응용할 수도 있다.

▶ 성공의 최대치를 꿈꾼다

우리는 왜 인생의 최대치에 이르지 못하는가? 모든 일에 최선을 다하는 것, 자신만의 재능을 발견하는 것, 세상을 떠날 때 후손들에게 훌륭한 유산을 물려주는 것, 그것이 우리의 잠재력을 최대한 발휘할 수 있는 가장 좋은 방법이다.

-和-

불청칠거지악(不聽七去止惡)

듣지 않을 때 이미 당신은 7가지 죄악을 저지르고 있다. 듣는 법을 모르는 사람은 7가지 악을 저지른다.[듣지 못하는 자의 칠거지악] 자기자신을 경망스럽게 만들기도 하지만 상대방을 무시하는 최악의 칠거지악을 저지르게 된다. 경청하지 않을 때 저지르는 '불청칠거지악'을 알아보자.

1. 상대방이 말하려는 것을 먼저 판단한다.

속단 대화법은 자기를 바보로 만든다. 낚시 없이 물고기를 낚을 수 있을까? 정확한 대화의 포인트를 망각하고 자기 스스로의 판단은 답을 가진 상대의 진주같은 보물을 놓치게 한다.

2. 들은 말이나 외모를 속으로 판단한다.

속단대화법은 우둔에 치우칠 뿐이다. 사전 식견과 판단은 진정한 해답을 놓치게 한다. 외모의 인상과 느낌의 판단은 어리석은 굴절의 오답을 불러온다.

3. 다음에 무슨 말을 할지 생각한다.

상대방의 말의 흐름에 따라 결론의 내용도 달라진다. 서둘러 상대방의 대화를 앞선다면, 진정한 해답이 나올 때는 이미 모선은 침몰한 후 일 것이다.

4. 상대방이 말할 때 끼어든다.

상대의 말이 끝나기 전에 말을 자르는 자는 상대방의 목을 자르는 것과 같다. 바로 경망대화법이다. 끝까지 경청하는 모습을 보여줄 때, 상대도 나의 의견에 경청할 것이다. 카네기도 최상의 대화술은, 상대의 말을 잘 듣는 것이라 했다.

5. 잡념에 빠진다.

상대가 말하고 있을 때, 손오공의 권두운을 타고 구만리를 날아 다니는 사람은 베드로 빈그물을 얻을 뿐이다. 상대의 말과 제스처의 흐름과 호흡을 같이 하면 상대의 영혼 속에서 보화를 얻을 수 있다. 귀 귀울임에서 마음을 얻고 허락

의 결재를 얻을 수 있다.

6. 상대방의 생각을 멋대로 결론 짓는다.

미리 결론 짓는다면 봄에 모를 내고 미리 추수하려 하는 자이다. 농부가 절기를 기다리고 지키듯, 인내하는 자가 풍년을 누린다.

7. 집중하지 않는다.

상대의 말에 집중하지 않으면 나의 눈동자가 움직이게 되고 나의 눈동자가 흔들리면 상대방은 나를 불성실한 사람으로 볼 것이다. 대화 중에 눈동자가 흔들리는 자는 대개 상대방을 속이려는 사기성이 농후한 자들이다.

- '아이디어 발견(비즈니스맵) 샘 헤리슨 저'에서 -和-

고스톱의 교훈

공자님 말씀중에 3인행인필유아사(三人行必有我師)라 라는 얘기가 있다. 세 사람이 함께 길을 걷다보면 그 중에 한 사람은 반드시 나의 스승의 역할을 한다는 정도의 뜻이다. 인간은 어디서나 배움의 기회가 있다는 말이다. 심지어는 고스톱에서도 배움의 chance가 있다.

첫째 '낙장 불입'

- 순간의 실수가 큰 결과를 초래. 아이들에게 '낙장불입'을 가르침으로써 인생에서 한 번 실수가 얼마나 크나큰 결과를 초래하는지 인과응보에 대해 깨우치게 한다.

둘째 '비퐁 초퐁 팔삼'

- 살면서 무엇인가를 포기해야할 때 우선 순위를 가르침으로써 위기 상황을 극복해 가는 과정을 가르친다. 일의 순서가 없거나 뒤바뀌었을 때 그 당시에는 그 일만 하느라 잘 모르지만 시간이 조금 지나면 어디서부터 추스려야될 지 몰라서 우왕좌왕하게 된다. 그만큼 순서가 얼마나 중요한지를 깨우쳐야 한다.

셋째 '밤일 낮장'

- 밤 일과 낮 일이 정해져 있다. 인생에서는 밤에 해야할 일과 낮에 할 일이 정해져 있으므로 모든 일은 때에 맞추어 해야 함을 가르친다. Media Aperture(열린 틈)을 설명해주는 국내 버전이다. 미국에서는 Amtrack, 한국에서는 밤일 낮장이다.

네째 '광박'

- 광 하나는 가지고 살아라 인생은 결국 힘있는 놈이 이긴다는 무서운 사실을 가르침으로써 광이 결국은 힘이라는 사실을 깨우치게 해서 최소한 광 하나는 가지고 있어야 인생에서 실패하지 않음을 깨우치게 한다.

다섯째 '피박'

- 쓸데없는 피(被)가 고스톱에서 얼마나 중요한지를 깨우치게 해서 사소한 것이라도 결코 소홀히 보지 않도록 한다. 별볼 일 없어 보이는 사실(facts)도 어떻게 interpretation 시켜 주느냐에 따라 가치(value)가 다르게 느껴진다.

여섯째 '쇼당'

- 현명한 판단력 있어야 생존. 고스톱의 진수인 쇼당을 안다면 인생에서 양자택일의 기로에 섰을 때 현명한 판단력을 증진시킬 수 있다. 쇼당은 불리한 입장의 선수가 극적인 반전을 도모할 때 사용하는 강력한 무기다. 쇼당패를 놓치면 좀처럼 반전의 기회는 잡기 어렵다.

일곱째 '독박'

- 무모한 모험이 실패했을 때 속이 뒤집히는 과정을 미리 체험함으로써 무모한 짓을 삼가게 한다. 남들도 나만큼 똑똑하다는 사실을 인정하라. 자기만 잘났고 남을 인정하지 않으면 자기의 개인적 이해관계에만 집착하게되고 어려울 때 힘이 되는 친구는 사라진다. 아! 이 절대 고독! 과연 누구를 탓할 수 있겠는가!

여덟째 '고'

- 인생은 결국 승부라는 것을 가르쳐 도전 정신을 배가시키고 배짱을 가르친다. Go 상황에서도 Go 하지 않고 계속 잔머리 굴리고 눈치만 보면 Go 안해서 처진 거리의 제곱에 비례해서 뒤떨어진다.

아홉째 '스톱'

- 안정된 투자 정신과 신중한 판단력을 증진시키며 미래의 위험을 내다볼 수 있는 예측력을 가르친다. 주식은 사는 것보다 팔기가 더 힘들다고 한다. 현재 잘 가고 있는데 또 새로운 변신을 꿈꾸기란 매우 어렵다. 그러나 요즘처럼 변화가 심한 세상에서는 잘 가고 있는 것도 포기하고 새로운 것을 맞이할 준비를 해야한다. 아차하는 순간에 정점에서 밀려난 수많은 사례가 있다. 어려울 때일 수록 우리의 상황을 되새겨보자!

-和-

사람사는 일이 다 그렇고 그렇디다

그렇디다 사람사는 일이 다 그렇고 그렇디다

능력있다고 해서 하루 열끼 먹는거 아니고 많이 배웠다고 해서 남들 쓰는 말과 틀린말 쓰는것도 아니고 그렇게 발버둥거리며 살아봤자 사람사는 일이 다 거기서 거기다

백원버는 사람이 천원 버는 사람 모르고 백원이 최고인줄 알고 살면 그사람이 잘 사는 것입니다

만원 벌자고 남 올리고 자기 속상하게 사는 천원 버는 사람보다 훨씬 나은 인생 입니다

어차피 내 맘대로 안되는 세상.. 그 세상 원망하고 세상과 싸워봤자 자기만 상처받고 사는것..

이렇게 사나 저렇게 사나 자기 속 편하고 남 안 올리고 살면 그 사람이 잘사는 사람입니다

욕심.. 그거 조금 버리고 살면 그 순간부터 행복 일텐데.. 뭐 그렇게 부러운게 많고 왜 그렇게 알고 싶은게 많은지

전생에 뭘 그리 잘 먹고 살았다고 그렇게 버둥대는지.. 내 팔자가 참 안됐습니다

그렇게 예쁘게 웃던 입가에는 어느덧 싹 미소가 자리잡아 있고 적당히 손해보면 살던 내 손에는 예전보다 만원짜리 몇장이 더 들어 있습니다

그 만원짜리 몇장에 그렇게도 예쁜던 내 미소를 누가 팔라고 하지도 않았는데 내가 도매로 넘겨 버렸습니다

그렇디다 세상사는 일이 다 그렇고 그렇디다

넓은 침대에서 잔다는 것이 좋은 꿈꾸는 것도 아닙니다

좋은 음식 먹고 산다고 머리가 좋아지는 것도 아닙니다

사람 살아가는 것이 다 거기서 거기답다 다 남들도 그렇게 살아들 갑니다

내 인생인데 남 신경쓰다 보니 내 인생이 없어집니다 아무것도 모르고 살때 TV에서 이렇다고 하면 이런줄 알고 친구가 그렇다고 하면 그런 줄 알고 살때가 좋은 때였습니다

그때가 언제인지 기억도 못하고 살아가고 있습니다

언젠가부터 술이 오르면 사람이 싫어집니다 술이 많이 올라야 진심이 찾아오고 왜 이따위로 사느냐고 나를 몹시 괴롭힙니다

그렇게 살면 잘사는 건지.. 잘살아 가는 사람은 그걸 어디서 배웠는지 안 알려줍니다

남의 눈에 눈물 흘리게 하면 내 눈에는 피눈물 난다는 말.. 그게 정답입니다

누군가 무슨일 있느냐고 물을때.. 난 그냥 아무일도 없었는데 어깨가 굽어 있습니다 죄없는 내 어깨가 내가 지은 죄 대신 받고 있습니다

고개 들어 하늘을 보다가 언제인지 기억도 안나고 정말로 기쁘고 유쾌해서 웃어본 지가 그런 때가 있기는 했는지 궁금해 집니다

알수록 복잡해지는 게 세상이었는데 자기 무덤 자기가 판다고 어렵히 알아지는 세상 미리 알려고 버둥거렸지 뭐니까..

내가 만든 세상에 내가 질려 버립니다 알아야 할건 왜 끝이 없는지..

눈에 핏대 세우며 배우고 배워가도 왜.. 점점 모르겠는지 남의 살 깎아먹고 사는 줄 알았는데

내가 남보다 나은 줄만 알았는데 돌아보니 주위에..

아무도 없는 거 같아 둘러보니 이제껏 내가 깎아 먹고 살아 왔습니다

그럽디다 세상사는 일이 다 그렇고 그럽디다

왜 그렇게 내 시간이 없고 담배도 모자랐는지.. 태어나 살아가는 게 죄란 걸 뼈에 사무치게 알려 줍니다

망태 할아버지가 뭐하는 사람인지도 모르고 무작정 무서워 하던 그때가 행복했습니다

엄마가 밥먹고 어여가자 하면 어야가 어디인지도 모르면서 물 마른 밥 빨리 삼키던 그때가 그리워집니다

남들과 좀 틀리게 살아보자고 — 보니 남들도 나와 같습니다

모두가 남들 따라 버둥거리며 지 살 깎아먹고 살고 있습니다

잘사는 사람 가만히 들여다 보니 잘난 데 없어도 잘삽니다

많이 안 배웠어도 자기 할 말 다하고 삽니다

그리고 사는게 잘 사는 것입니다..

****좋은 글중에서****

웃~~~자

책임

한 소년이 대문 밖에서 울고 있었다. 지나가던 아줌마가 왜 우느냐고 물었다. “우리 엄마가 방금 전에 아기를 낳았어요.” “그런데 왜 우니? 동생이 생겼으니 기뻐해야지?” “우리 아빠는 일 년이 넘도록 외국에 나가 계신단 말이에요.” “그래서?” “아빠가 집을 떠나면서 집안에 무슨일이 생기면 모두 네 책임이라고 했다고요.”

고해성사

어떤 중년 부인이 고해성사를 했다. “신부님, 저는 하루에도 몇 번이나 거울을 보면서 제가 너무 아름답다고 뽐냈습니다. 제 교만한 죄를 용서해 주십시오.” 이 고백을 들은 신부가 칸막이커튼을 조금 들어올려 그녀를 힐끗 쳐다보고는 이렇게 답했다. “자매님 안심하세요. 그것은 죄가 아니고 착각입니다. 평안히 돌아가십시오.”

취객

늦은밤 어떤중년신사가 술에 취해 길에서불일을보려고 전봇대 앞에 섰다. 신사가 몸을 가누지 못해 찢찢매자 지나가던 청년 이 말했다. “아저씨, 제가 좀 도와드릴까요?” 신사는 청년에게 기특하다는 듯 말했다. “나는 괜찮으니 흔들리는 전봇대나 좀 잡아주게.”

중독

똥똥하다고 놀림을 받던 영자가 포도 외에는 아무것도 먹지 않는 ‘포도 다이어트’ 를 시작했다. 사흘째 되던 날 영자는 그만 의식을 잃고 쓰러졌다. 깜짝 놀란 가족은 쓰러진 영자를 병원으로 데려갔다. 영자 어머니가 의사에게 물어봤다. “의사 선생님, 영양실조인가요? 애가 며칠 동안 포도 만 먹었거든요.” 의사가 고개를 저으며 말했다. “농약 중독입니다.”

기가 막혀서

어느 날 자정이 넘어서야 억지로 들어오는 남편을 보 다 못한 아내가 바가지를 긁기 시작했다. 아무리 화를 내고, 양탈을 부려봐도 남편은 묵묵부답. 그런 남편이 더욱 보기 싫은 아내가 소리쳤다. “당신 정말 너무한다. 왜 3시가 넘

어서야 들어오는 거예요?” 그러자 남편이 귀찮다는 듯 하는 말, “이 시간에 문 여는 데가 이 집밖에 없어서 들어 온 다. 왜!”

보청기의 성능

노인두사람이 의자에 앉아 이야기를 하고있었다.한 노인이 입을 열었다. “이봐 나 보청기 새로 샀어, 엄청 비싼 거야!” 다른 노인이 부러워하며 물었다. “그래 얼마인데?” 노인은 손목시계를 보면서 대답했다. “12시.”

비용

결혼식을 막 끝낸 신랑이 지갑을 꺼내며 비용을 물었 다. 그러자 목사가 말했다. “우리 교회에서는 비용을 따로 받지 않습니다. 다만 신부가 아름다운 만큼 돈을 내시면 감사히 받겠 습니다.” “아, 그러세요? 여기 10만원 넣었어 요. 감사합니다 .” 신부를 힐끗 본 목사 왈, “거스름돈 9만원 받아 가 세요.”

미술가 · 음악가

학교에서 돌아온 철식이가 엄마에게 물었다. “엄마! 엄마는 미술가가 좋아요, 아니면 음악가가 좋아요?” 그러자 잠시 생각한 엄마가 답했다. “그야 물론 둘 다 좋지.” 그러자 철식이는 자랑스럽게 성적표를 내보였다. 거기에는 이렇게 적혀 있었다. ‘미술-가, 음악-가’ .

실수

여고 체육시간, 선생님은 스포츠무용 비디오를 틀어 주려다 실수로 그만 *** 비디오를 틀어 줬다. 학생들 사이에 함성이 터져 나왔다. 그러나 선생님은 비디오를 잘못 틀어 놓은 걸 몰랐다. 선생님은 시끄럽다는 듯 이렇게 소리를 질렀다. “조용히하고 잘봐! 이따가 거기에 나온 동작시켜서 못 따라하면 혼낼거다.”

상추

오랜 친구 사이인 두 할머니가 이야기를 나누고 있었 다. 서로의 안부를 묻고 나서 한 할머니가 말했다. “바깥어른은 잘 계신가요?” “지난주에 죽었다우.저녁에 먹을 상추를 따라 갔다 가 심장마비로 쓰러졌지 뭐유.” “이런, 쫓쫓, 정말 안됐소. 그래서 어떻게 하셨소?” “뭐, 별수 있나. 그냥 시장에서 사다 먹었지.”

세가지를 깨닫는 순간 행복을 알게 되었다

나는 오십대가 된 어느 봄날, 내 마음을 바라보다 문득 세가지를 깨달았습니다.

이 세가지를 깨닫는 순간, 나는 내가 어떻게 살아야 행복해지는가를 알게 되었습니다.

첫째는, 내가 상상하는 것 만큼 세상사람들은 나에게 대해 그렇게 관심이 없다 는 사실입니다.

보통 사람은 제각기 자기 생각만 하기에 바쁩니다. 남 걱정이나 비판도 사실 알고 보면 잠시 하는것입니다. 그렇다면 내 삶의 많은 시간을 남의눈에 비친 내 모습을 걱정하면서 살 필요가 있을까요?

둘째는, 이 세상 모든 사람이 나를 좋아해줄 필요가 없다는 깨달음입니다.

내가 이 세상 모든 사람을 좋아하지 않는데, 어떻게 이 세상 모든 사람들이 나를 좋아해줄 수 있을까요? 그런데 우리는 누군가가 나를 싫어한다는 사실에 얼마나 가슴 아파하며 살고 있나요? 모두가 나를 좋아해줄 필요는 없습니다. 그건 지나친 욕심입니다. 누군가가 나를 싫어 한다면 자연의 이치인가 보다 하고 그냥 넘어가면 됩니다.

셋째는, 남을 위한다면 하는 거의 모든 행위들은 사실 나를 위해 하는것 이었다는 깨달음입니다.

내 가족이 잘되기를 바라는 기도도 아주 솔직한 마음으로 들여다보면 가족이 있어서 따뜻한 나를 위한것이고 부모님이 돌아가셔서 우는 것도 결국 외롭게 된 내처지가 슬퍼서 우는것입니다.

이처럼 부처가 아닌이상 자기 중심의 관점에서 벗어나기란 쉽지 않습니다.

그러니 제발,

내가 정말로 하고 싶은 것, 다른 사람에게 크게 피해를 주는 일이 아니라면 남 눈치 그만보고, 내가 정말로 하고 싶은 것을 하고 사십시오. 생각만 너무하지 말고 그냥 해버리십시오.

왜냐하면

내가 먼저 행복해야 세상도 행복한것이고 그래야 또 내가 세상을 행복하게 만들수 있기 때문입니다. 우리, 인생 너

무 어렵게 살지 맙시다.

“멈추면 비로소 보이는 것들” 중에서.. 헤민 스님

에펠탑 효과(Eiffel Tower Effect)

에펠탑(Eiffel Tower), 1889년 3월 31일 준공, 그해 5월 6일 개관. 교량기술자 A.G에펠의 이름을 따서 명명.높이는 984피트(약 300M), 프랑스 대혁명 100주년을 맞이해 열린 만국박람회의 기념 조형물.

지금은 프랑스 파리의 최고 명소이지만 에펠탑은 자칫했으면 잠시 건립되었다 사라질 뻔 했습니다. 지금부터 120여년 전 프랑스대혁명 100주년을 기념하는 만국박람회 조형물로 탑을 건립한다고 설계도를 발표하자 많은 예술가들과 시민들은 건립반대 시위를 했습니다.

1만5000여개의 금속을 250만개의 나사못으로 연결시키는 7000t의 철골구조물은 파리 예술에 대한 모독이며 고풍스러운 파리 분위기를 망쳐놓을 것이라며 결사적으로 반대했습니다. 20년 뒤에 철거한다고 약속하고서야 공사를 진행할 수 있었습니다.

완공이 된 후에도 에펠탑 철거를 위한 '300인 선언' 등이 발표되기도 했으며 시인 베들렘은 흥측한 에펠탑이 보기 싫다며 근처에는 가지 않았고 소설가 모파상은 몽소공원에 세워진 자신의 동상이 그 탑을 보지 못하도록 돌려놓기도 했습니다.

약속한 20년이 됐을 때 다시 철거 논쟁이 일어났지만 당시 탑 꼭대기의 전파송출 장치를 없앨 수 없어 철거를 일단 보류했고 이젠 수많은 관광객을 끄는 매력적인 구조물이 됐습니다. 파리를 여행하는 사람들은 대부분 에펠탑에 올라가 파리의 장관을 한 눈에 봅니다.

에펠탑이 시민들과 친해진 것은 간단합니다. 파리에선 고층 건물이 거의 없어 어디에서나 300m가 넘는 에펠탑을 보게 됩니다. 시민들이 눈만 뜨면 커다란 탑을 보게 되니 처음에는 별 관심이 없다가 차츰 호감을 갖게 된 것입니다. 우리는 이를 에펠탑 효과(Eiffel Tower Effect)라 부릅니다. 자주 보면 좋아지고 사물도 자주 접하면 긍정적인 사고를 가지는 현상을 통칭하는 용어로 자리 잡았습니다.

"자주보면 좋아지고, 만나다 보면 친해진다."

이 결과에서 우리가 도출할 수 있는 결론은 바로 누군가와 가까워 지고 싶다면 다음의 3가지를 명심하면 된다는 것

이다.

첫번째, 자주만나라.

두번째, 되도록 가까이 접근하라.(근접성효과)

셋째, 불쾌한 기분을 유발시키지 마라.

넷째, 필요할때만 찾지말고, 상대방이 연락하기 전에 안부인사나 이메일이나 문자등 먼저 연락을 취하라.

-和-

당신도 혹시 가장 짜질한 상사?

부하앞 큰소리 · 위에는 말 한마디 못하는 유형 '최악'

직장인들이 뽑은 '가장 짜질한 상사'는 부하 직원 앞에서는 큰소리치면서 윗사람 앞에서는 말 한마디 못하는 '토강여유(吐剛茹柔)'형이었다.

취업포털 잡코리아가 운영하는 에이치알파트너스가 남녀 직장인 1007명을 대상으로 '짜질한 직장상사'에 대한 설문조사를 실시한 결과, 이 같은 '토강여유'형을 꼽은 사람이 51%로 가장 많았다.

다음으로는 부하직원의 성과 및 아이디어를 가로채 자신의 공으로 돌리는 상사(36.0%), 법인카드로 밥 사면서 자기가 쓰는 것처럼 생색내는 상사(33.5%), 1000~2000원도 자기 돈 안 들이고 회사 경비처리하는 상사(31.1%), 커피 한잔을 안 사는 상사(18.5%), 자신은 싼 것 쓰면서 부하직원들한테는 비싼 것 얻어먹는 상사(14.7%) 등 순으로 나타났다.

이 밖에도 몇 천원씩 빌려가서는 안 갚는 상사(13.3%), 야·특근비 받으려고 일이 없어도 회사에 출근하는 상사(13.0%), 생일 명절 등 특정일에 자기를 안 챙겼다고 빠치는 상사(11.4%), 남의 책상 위에 있는 간식을 빼앗아 먹는 상사(10.8%), 담배 빼앗아 피우는 상사(4.7%) 등도 '짜질한 상사'로 꼽혔다.

그러나 이런 상사에 대해 직장인들은 상당수는 '싫어도 내색하지 않는다(52.5%)'고 답해 별다른 대응을 하지 못하는 것으로 나타났다. 이어 '뒤에서 욕을 한다(34.0%)' '무시한다(19.8%)' 등 답변이 많아 직장인들의 애환을 드러냈다. '대놓고 얘기한다'는 답변은 11.1%에 불과했다.

[박인혜 기자 / 매일경제 / 2013.02.22]

대보름 부럼과 귀밝이술 왜 먹었을까?

세시음식에서 재미와 건강을 함께 담은 조상들의 지혜...불포화지방산이 혈관과 피부 부드럽게 해줘

24일은 정월 대보름이다. 설날과 더불어 우리나라의 큰 명절 중 하나다.

설을 지나 비로소 본격적인 새 생명의 활동을 알리는 정월 대보름엔 성이 다른 세 집 이상의 밥을 먹어야 운이 좋다는 ‘세성밥이밥’, 부스럼을 막아준다는 ‘부럼’ 을 먹는다. 게다가 일 년 내내 좋은 소리만 듣게 한다는 ‘귀밝이술’, 여름 더위를 막아준다는 9가지 묵은 나물로 차려진 ‘진채식’ 까지 이웃들과 나눠먹으며 건강을 생각하는 조상의 지혜가 담겨있다.

충남도농업기술원이 풍성한 보름달을 바라보며 한해의 건강과 풍요를 빌고 계획하는 정월 대보름을 맞아 세시음식 종류와 의미를 소개했다.

예로부터 정월 대보름에 만들어 먹는 음식을 ‘상원절식’ 이라 한다. 오곡밥, 약식, 귀밝이술, 부럼, 복쌈, 진채식 등이 그것이다.

대보름날 새벽엔 땅콩이나, 잣, 호두, 밤 등 부럼을 자기 나이 수대로 깨물어 종기나 부스럼이 나지 않게 빈다.

껍질이 딱딱한 견과류를 깨물었을 때 ‘딱’ 소리에 귀신이 놀라 물러가게 하기 위함이라 하지만 한의학적으로 보면 부럼(견과류)이 갖고 있는 불포화지방산이 혈관과 피부를 기름지고 부드럽게 해주기 때문이다.

대보름 전날 밤 저녁엔 오곡밥을 나눠 먹어야 운이 좋다고 해 아이들은 남의 집에 들어가 오곡밥을 훔쳐 먹기도 했다. 오곡밥을 얻으러 오는 사람들이 많아야 일꾼이 많이 생겨 풍년이 든다고 믿어 은근히 기다리기도 했다.

오곡밥 구성을 보면 시대나 기호에 따라 조금씩 달라졌다. 하지만 보통 팥, 수수, 차조, 찹쌀, 검은 콩을 기본으로 짓는다. 오곡밥에 들어가는 5가지 곡식은 전통의학에서 보면 오장(五臟) 모두가 조화롭게 영양을 공급 받을 수 있는 균형 있는 재료라 할 수 있다.

팥은 간에 좋은 음식으로 비타민 B1이 많다. 피로회복, 이노작용, 해독작용을 해준다. 수수는 심장의 혈행을 좋게 해준다. 차조는 독이 없고 소화흡수가 잘돼 위와 비장을 튼튼히 해준다. 찹쌀은 서늘한 성질을 갖고 있다. 검은 콩은 많

은 사람들에게 알려진 것처럼 신장과 방광에 좋은 음식이다.

오곡밥과 같이 먹는 진채식은 가지나물, 호박고지, 무나물 등의 묵은 나물로 섬유질과 각종 무기질성분을 더해 새로운 한해를 힘차게 시작할 수 있게 활력을 불어넣어준다.

귀밝이술은 겨울동안 움츠려있던 몸에 혈액순환을 좋게 하고 간 기능을 활발히 해 신체의 말단인 눈과 귀에까지도 기혈공급이 잘 뻗어나갈수록 돕게 하기 위함이다.

올 대보름엔 오곡밥과 부럼으로 가족들 건강을 챙기는 조상들의 지혜를 되새기며 이웃들과 정을 나누는 소통의 장으로 열어 가면 어떨까.

귀밝이술

음력 정월 보름날 이른 아침에 마시면 귀가 밝아진다고 해서 마시는 술.

귀밝이술은 데우지 않고 차게 마시는데, 이를 마시면 귀가 밝아질 뿐만 아니라 1년 동안 좋은 소식을 듣는다고 한다. 귀밝이술은 부녀자도 마신다. 지역별로 행해지는 사례는 다음과 같다.

경기도는 정월 대보름날 이른 새벽에 술을 조금씩 마시는데 이때 술을 데우지 않고 어른·아이·부녀자들에 이르기까지 조금씩 마신다. 이렇게 하면 컷병에 걸리지 않고 귀가 밝아지며 좋은 소식을 듣게 된다고 한다. 전라남도에서도 역시 보름날 아침에 술을 마시면 귀가 밝아져 잘 듣게 된다고 하여 남녀노소가 모두 조금씩 마신다. '귀밝게'라고도 한다. 맑은 술인 청주여야 귀가 더 밝아진다고 한다. 강원도에서는 보름날 아침에 귀밝이술을 남녀 구별없이 1잔씩 마시는데, 귀가 어두어지지 않을 뿐만 아니라 그해에 좋은 소식을 들을 수 있다고 한다. 찬 술을 마시며 그 양은 1잔으로 한정된다.

옛 문헌인 <동국세시기 東國歲時記>에서는, "보름날 이른 아침에 청주(淸酒) 1잔을 데우지 않고 마시면 귀가 밝아진다고 한다. 이 술을 이명주(耳明酒 : 귀밝이술)라 한다"고 했다. <열양세시기 冽陽歲時記>에서는 "상원날 이른 새벽에 술 1잔을 마시는 것을 명이주(明耳酒)라 한다"고 했으며, <경도잡지 京都雜誌>에는 "소주 1잔을 마셔 사람의 귀를 밝게 한다"고 전한다. 또한 황정규의 <해록쇄사 海錄碎事>에는 "사일(社日 : 입춘 후 5번째의 무일[戊日]과 입추 후 5번째의 무일)에 치롱주(治龍酒 : 귀밝이술)를 마신다. 그러나 지금 풍속에는 정월 보름날로 옮겨졌다"는 문구가 전해지고 있다.

오곡밥 먹는 유래

신라 21대 소지왕에 관한 설화이면서 경주시 남산동에 있는 연못 서출지(書出池)에 관한 전설이기도 하다. 《삼국유사》 〈기이편(紀異編)〉 제1사금갑조에 실려 있다. 신이담(神異譚)에 속하며, '서출지', '둘 죽이고 하나 살리기', '오곡밥 먹는 유래'라는 부제가 붙기도 한다. 488년 정월 대보름에 소지왕이 천천정(天泉亭)으로 행차하였다가 쥐가 사람 소리로 까마귀를 따라가라 하여 무사(武士)에게 뒤쫓게 하였다.

무사가 까마귀를 쫓아 남쪽 피촌(避村)에 이르자 까마귀는 사라지고 연못에서 한 노인이 나와 봉투를 올렸다. 그 겹봉에는 '열어보면 두 사람이 죽고, 열어보지 않으면 한 사람이 죽는다'라고 씌어 있었다. 왕은 한 사람이 죽는 게 낫다고 생각하고 열어보지 않으려 하였다. 그러자 일관(日官)이 두 사람은 평범한 사람이요, 한 사람은 임금을 뜻한다고 하며 왕에게 봉투를 열어볼 것을 청하였다. 왕이 봉투를 열자, 그 안에는 '거문고갑[琴匣]을 쏘라'는 글이 씌어 있었다. 왕이 활로 거문고갑을 쏘니 그 안에서 궁주(宮主)와 승려가 정을 통하다 나왔다.

왕은 궁주와 승려를 처형하고 매년 정월 상해일(上亥日), 상자일(上子日), 상오일(上午日)에는 모든 일을 삼가고, 정월 보름을 오기일(烏忌日)이라 하여 까마귀에게 약밥을 지어 공양하였다.

담교놀이

담교놀이는 서울에 전하는 한국의 민속놀이이다.

〈동국세시기〉에 기술되어 있는 담교에 관한 내용을 간추리면, 서울에서는 정월 보름날 밤에 많은 사람들이 종각에 몰려와서 보신각의 종소리를 들은 다음, 각각 흩어져 주로 가까운 광통교(廣通橋)와 수표교로 나가 다리 위를 내왕하는데 이것을 담교(다리밟기)라고 한다. 이렇게 하는 이유는 일년 동안 다리에 병이 나지 않는다고 믿기 때문이다. 이 행렬은 밤이 새도록 끊이지 않으며 군중들은 북을 치고 통소를 불기도 하여 매우 소란했다.

다리(橋)와 다리(脚)가 발음이 같으므로 담교를 하면 다리병이 안난다고 하지만 실상 담교의 풍습은 한당대(漢唐代)부터 중국에도 있었으므로 담교를 각병(脚病)과 결부시키는 것은 한낱 속설에 지나지 않는다. 담교의 풍속은 고려 시대에 매우 성행하였고 남녀노소 구분없이 혼잡을 이루어 풍기상의 폐단도 생겨 법령으로 금지시키는 사례가 벌어졌다. 〈정종실록 正宗實錄〉에도 "정월 보름경 13일부터 3일 동안 야간통행금지를 해제해 승례문과 흥인문을 잠그지 않고 시민들이 성 밖으로 나가 다리밟기하는 것을 허락했다"는 기록이 있다. 일제강점기까지도 전국에서 널리 행해지다가 8·15해방 이후 거의 소멸되었다.

또 서민들과 뒤섞이기를 꺼리는 상류층은 보름날을 피하여 하루앞인 14일 밤에 담교를 하였으므로 이를 양반 담교라 했고, 부녀자들은 이 양일을 피하여 16일에 다리밟기를 하기도 하였다. 부녀자들은 음식을 냇물에 던져 복을 빌기도 하고, 남자들은 농악대를 앞세우고 무동을 서게 하기도 하여 다리 위에서나 다리 근처에서 술자리를 베풀어 즐겁

게 지낸다고 하였다. 이와 같이 답교가 다릿병을 피하거나 일년의 액막이를 위해 무의미하게 다리 위를 왔다갔다 하는 데 그치지 않고 흥겨운 놀이의 성격을 지니고 있는 점은 주목할 일이다. -和-

속제하듯 살지 말고 축제하듯 살자

인생은 한 권의 책과 같다.

어리석은 이는 그것을 마구 넘겨 버리지만, 현명한 이는 열심히 읽는다.

단 한 번밖에 인생을 읽지 못한다는 것을 알고 있기 때문이다.

인생이 무조건 즐거워야 하는 것은 우리에게 두 번째 인생이란 없기 때문이다.

돈이 많은 적든, 명성이 높든 낮든 누구나 공평하게 단 한 번의 인생만 살 수 있기에 지나버린 시간은 물릴 수도 없고 되돌릴 수도 없다.

그러니 '왜 나는 부자가 아닐까?', '왜 나는 유명해 지지 못할까?'라고 고민하기 보다 '왜 나는 지금 즐겁지 않은가?'에 대해 더 많이 고민해야 한다.

하루하루를 즐겁게 사는 사람들을 보면 몇 가지 공통점이 있다.

이들은 반드시 돈이 많거나 사회적으로 성공한 사람들이 아니다.

오히려 평범하고 소박하지만 자신의 삶을 소중하게 여기는 사람들이 삶에 대한 만족과 행복을 더 많이 느낀다.

이들은 쉽게 자신의 삶과 다른 사람의 삶을 비교하지 않고, 먼 미래에 있을지도 모를 행복이 아니라 지금 이곳에서 행복하게 지내는 것이 중요하다는 사실을 잘 알고 삶을 즐기는 사람들이다.

인생을 즐기는 사람들은 또한 지금 자신이 하고 있는 일이 가장 소중한 일이며, 정성을 쏟은만큼 반드시 자신에게 돌아온다는 믿음을 갖고 있다.

이 믿음 덕분에 마음의 평온과 즐거운 삶을 덤으로 얻을 수 있는 것이다.

반면 자신의 삶에 만족하지 못하고 항상 자신보다 높은 곳만을 바라보는 사람은 흔들리는 바위에 앉은 것처럼 요동치는 욕망과 불안 속에서 살 수밖에 없는 것이다.

1. 자기 인생의 주인으로 살자.

2. 목적의식을 갖고 살자.

3. 다른 사람들과 조화롭게 어울려 살자.
4. 자연과 더불어 살자.
5. 감사하면서 살자.
6. 일과 놀이의 균형점을 찾자.
7. 웃으며 살자.

이 즐거운 인생을 위한 일곱가지 공식만 잘 실천하면서 살 수 있다면
우리 인생은 숙제가 아니라 축제의 무대가 될 것이다.

매일매일 축제처럼 살 것이냐
공공거리며 숙제하듯이 살아갈 것이냐는
바로 우리 마음 먹기에 달려 있는 것이다.

- 긍정 습 관 중 에 서 -和-

인생은 만남이다..

인생은 만남이다.

사람이 한 세상을 살면서 깊은 만남을 갖는 사람은
불과 10여 명도 안 되는 것 같다.

열 손가락으로 셀 정도의 극소수의 사람과
깊은 만남을 우리는 가질 따름이다.

나를 낳아준 아버지와 어머니, 핏줄기로 엮힌 2, 3명의 형제 자매,
그리고 아내 또는 남편, 나의 분신인 2, 3명의 내 아들과 딸들,
그리고 막역한 2, 3명의 지기(知己), 사숙(私淑)하는 은사님 한두 분,

그리고 사랑하는 연인 한둘과 가까운 친척 2, 3명,
그 밖에 어떤 인연으로 엮힌 한두 명의 선배 또는 은인(恩人),

인간이 이 세상에서 만나는 사람 중에서 가장 가까운 이는
이런 범위 이런 정도가 아닐까 싶다.

우리는 겨우 10여 명의 사람과 일생 동안 깊은 만남을 가질 뿐이다.
그 밖의 만남은 모두 얽은 만남이요, 일시적인 만남이요,

피상적인 만남이요, 만나나 마나 한 만남들이다.
10여 명의 사람과 우리는 깊은 실존적인 만남을 가질 따름이다.

우리는 그 10여 명의 사람을 神이 내게 주신 은혜요, 선물이요,
운명으로 생각하고 소중하게 여기고 극진하게 대해야 한다.
그것은 불교적 표현을 하면 전생(前生)의 한량없이 깊은 인연이다.

길가에서 옷자락 한 번 스치고,
얼굴을 잠깐 보고 지나쳐 버리는 무연(無緣)의 중생들이 많다.

그들은 나와 아무 깊은 관계가 없는 사람들이다. 그야말로 남남이다.

그러나 그런 하잘것 없는 인연도 전생에 5백번 만난
사람이라야 그것이 이루어진다고 한다.

한 지붕 밑에서 한 솥의 밥을 먹으면서 일생 동안 같이 살아가는
부모 자식, 아내, 형제 자매는 아마 전생에서 수억번 만난
깊은 인연의 결과요, 산물일 것이다.

우리는 전생의 기억은 없다. 그러나 그렇게 생각하면
내가 만나는 사람은 더욱 소중하게 여기게 된다.

전생에서 만났던 친구를 금생에서 또 만나는구나,
하고 다정다감하게 생각하지 않을수 없다.
나는 불교의 신앙인은 아니다.

그러나 인연사상(因緣思想)을 퓌 의미 깊게
또 재미있게 생각한다.

우리는 10여 명의 인간과의 깊은 만남 이외에
고인(古人)들과의 두터운 정신적 만남을 갖는다.

그것은 주로 독서를 통해서 이루어진다.
독서는 옛사람과의 깊은 정신적 만남이다.

나는 고인을 볼수 없다. 또 고인도 나를 볼수 없다.
그러나 책을 읽으면서 우리는 고인을 만난다.

우리는 독서를 하면서 원효(元曉)도 만나고,
퇴계(退溪)도 만나고, 만해(萬海)도 만난다.

또, 공자(孔子)의 음성도 듣고, 노자(老子)의 말도 듣고,
도연명(陶淵明)과 상봉(相逢)하고 손자(孫子)와 조우(遭遇)한다.
또 예수를 만나고, 석가를 대하고, 플라톤에 접하고, 괴테와 해후한다.

만일 책이 없다면 우리는 절대로
그분들과 정신적 만남을 가질수가 없다.

시공을 초월하여 동서고금의 위인들과 깊은 정신적 만남을 갖는 길은 오직 책을 통해서 뿐이다.

그러므로 책처럼 위대한 것이 없다.

'국파산하재(國破山河在)'라고 옛 시인은 읊었다.

나라가 망해도 산하는 그대로 남아 있다고 했다.

나라가 무너져도 책은 남는다.

책은 정신을 담는 그릇이요, 말씀의 집이요,

사상의 창고요, 얼의 결정체(結晶體)다.

누구나 고인(古人)들과 깊은 정신적 만남을 갖는다.

그것도 인생의 큰 인연이다.

서로 인연이 깊었기 때문에 그 분을 좋아하고

그 어른의 말에 감명을 받는 것이다.

그런 고인도 10여 명밖에 되지 않는것 같다.

적어도 나의 경우는 그렇다.

나의 정신 형성에, 인격 건설에, 사상 심화(思想深化)에 크고 깊은 영향을 준 이는 약 10명밖에 안 되는 것 같다.

나는 한국인으로서 도산(島山)과 춘원(春園)을 든다.

그리고 중국인으로서 공자를 들어야 되겠고,

인도인으로서 간디와 석가를 들고 싶다.

또 그리스도를 들지 않을수 없다.

서양인으로서 소크라테스, 플라톤, 칸트, 키에르케고르,

파스칼, 스피노자, 러셀, 괴테, 톨스토이를 들고 싶다.

이들은 내가 살아 오면서

정신적 영향을 가장 많이 받은 분들이다.

모두 10여 명 정도다.

이분들의 사상적 영향을 받지 않았더라면
나는 정신적 공허(空虛)에 빠졌을 것이다.

나의 사상이나 인격 형성에 결정적 영향을 준것은
살아 있는 현실의 사람이 아니라..

책을 통해서 만난 10여 명의 고인(古人)들이다.
그리고 보면 산 사람보다도 죽은 사람의 힘이 더 크다.

이 20여 명의 존재가 나의 보배요, 나의 사랑이요,
나의 재산이요, 나의 세계다.

인생은 너와 나의 깊은 만남이다.
만남처럼 소중한 것이 없고, 만남처럼 뜻 깊은것이 없다.
만남이 우리의 인생을 만든다.

-좋은글에서-和-

긍정적 생각은 삶을 바꾸어 준다

우리는 죽을 때까지 사방팔방 경쟁과 성과주의로 살아야 할지도 모른다. 서로에 대한 배려하는 미덕이나 선함과 같은 긍정적 용어들은 거의 등장하지 않는 반면, 경쟁과 죽음 같은 부정적인 단어들만 넘쳐난다.

사람을 움직이게 하는 원초적인 힘은 무엇일까? 답은 긍정 에너지의 힘이다. 긍정의 에너지는 두려움으로부터의 탈출을 도와주고 부정적인 요인을 제거해주며 비범한 성과를 내게 해준다. 긍정 에너지 경영에 의하면 '부정적인 에너지가 방어력을 높이는 데 그친다면, 긍정의 에너지는 일상적인 기대치를 훨씬 뛰어넘는 경이적인 결과를 내놓을 수 있는 슈퍼 에너지가 된다. '라고 한다.

세상 모든 일을 비뚤하게 보는 사람이 있다. 아무리 진솔하게 이야기하고 변명해봐도 소용이 없다. 그 사람의 마음속에는 이미 부정적인 내면의 어떤 기준을 가지고 있기 때문이다. 인식이 다른 두 사람의 경우 한 사람은 모든 일을 긍정적 보고, 또 다른 한 사람은 매사 일에 부정적이면서 회의적이라고 할 경우 이들 두 사람이 문제 상황이 직면했을 때나 아니면 동일한 과제를 동일한 조건에서 부여 받았다고 하자. 과연 이들의 결과나 성과 그리고 문제해결의 완성도에 있어서 어떠한 결과가 나타날 것인가? 답은 긍정적인 사람이 결과가 좋게 나온다.

이는 다양한 심리학자나 사회학자 전문가들이 검증된 통계적 증거를 우리에게 주고 있는 것도 사실이다. 그렇다면 이러한 실험 집단의 조건에서 모든 조건이 동일할 경우 발생하는 결과물이나 성과물의 차이는 어디서 오는 것인가? 답은 바로 긍정의 힘에서 나온다.

좋지 않은 표현일지 모르지만, 내가 본 많은 사람들 중에는 눈치가 10단인 사람이 많이 있다. 아침 회의석상에서도 부정적인 마인드의 사람들은 금방 알 수 있다. 오른손 검지를 콧등에 가게하고 나머지 손가락을 턱 밑에 괴고서니, 눈은 지긋이 아래로 깔고, 입은 삐죽하게 하고, 몸은 비뚤하게 하고서니, 말은 빙빙 잡아 돌려가면서...모든 것이 귀찮아 보인다. 그 사람의 얘기는 듣지 않아도 부정적이다. 이유는 많은데 실적은 없다. 말의 대부분이 부정적이다. 그러니 실적이 좋을 리 없다. 일을 시키면 벌레 씹은 눈으로 절레절레 손 사례를 한다.

이런 사람이 일을 제대로 할 리 없다. 일은 하고 싶어야 실적이 난다. 그래야 밤샘 해 일을 해도 피곤하지 않다. 무조건 일만하면 바보다. 트렌드를 읽고 변화와 실천을 해야 한다. 한 시대를 풍미하는 메가트렌드의 맥을 한발 앞서 짚어 내기 위해서는 무엇보다 숲을 볼 줄 아는 큰 안목이 있어야 한다. 숲 속에서 자라고 있는 다양한 나무 하나하나에

도 신경을 쏟을 줄 아는 세심함이 중요하다. 결국 숲과 나무를 함께 볼 줄 아는 균형 잡힌 시각이 필요하다는 말이다.

마음속으로 잘 할 수 있다는 마음가짐이 정말 중요하다. 우리의 뇌는 부정적이면 부정의 길로 간다는 것이다. 내가 10년 후 부자가 되겠다고 맘 먹으면 부자가 될 수 있다. 그러나 부자가 되기 위해서는 몇 가지 조건이 있는데 이것을 실천해야 한다. 나도 할 수 있다는 자신감은 참으로 중요하다. 윈스턴 처칠이 지은 ‘우리는 결코 실패하지 않는다.’ 에서도 긍정의 힘이 얼마나 중요한지 나온다.

생각이 바뀌면 행동이 바뀌고, 행동이 바뀌면 습관이 바뀌고, 습관이 바뀌면 운명이 바뀐다. 긍정적 생각은 삶을 바꾸어준다.

변화(Change)의 g자를 c자로 바꾸어보자, 변화(Change)가 기회(chance)가 된다. 트렌드를 읽고 변화하면 기회를 잡을 수 있다.

◆ 긍정적 사고를 갖게 하는 십계명 ◆

- 웃음은 셀프다
- 세상이 안바뀌면 나를 바꿔라
- 하루 15초 웃으면 이틀 더 산다
- 남 핑계를 대지 마라
- 긍정마인드는 남이 못심어준다
- 안된다 하면 진짜 안된다
- 부정적인 사람과는 거리를 뒀라
- 박수는 만물을 춤추게 한다
- 좋은 생각에서 좋은 능력이 나온다
- 자기 일에 확신을 가져라

-和-

술자리 법도(法道)

***삼계(三戒) = 세가지를 경계하라**

1. 유시계(酉時戒) = 술은 저녁 6시경에 마셔라.
2. 수세계(水洗戒) = 술을 마신 뒤에는 입을 물로 꼭 씻어라.
3. 삼배계(三杯戒) = 술을 마시되 석잔 이상 마시면 안 된다, 술을 마시되 때를 구별할 줄 알며, 깨끗하게 마시고, 과음하지 말라는 교훈이다.

***삼식(三食) = 세가지를 먹어라**

술을 먹되, 안주와 같이 먹고, 집에 가서 밥까지 먹어라는 뜻이다.

***삼락(三樂) = 세가지를 즐겨라**

술과 안주 맛을 즐기고, 대화를 즐기며, 운치(분위기)를 즐겨라.

***삼금(三禁) = 세가지를 금(禁)하라**

정치이야기를 금하고, 종교이야기를 금하며, 돈(재산) 자랑을 하지 말라.

***삼예(三禮) = 세가지 예의는 지켜라.**

술을 적당히 권하고, 말조심하고, 상대방의 기분을 생각하며 마셔라.

***육불문(六不問) = 여섯 가지를 묻지 마라**

1. 하시(何時 = 어느때),
2. 하처(何處 = 어느 장소),
3. 하인(何人 = 누구),
4. 하량(何量 = 얼마나),
5. 원근(遠近 = 거리),
6. 청탁(淸濁 = 술의 종류).

***칠계(七階) = 일곱가지 계급**

1. 주망(酒亡 = 술좌석을 망치는 사람),
2. 주절(酒節 = 잔을 입에 댔다 떴다 하는 사람),
3. 주객(酒客 = 손님처럼 어쩌다 한번씩 드나드는사람),
4. 주당(酒堂 = 말술깨나 마시는 사람),
5. 주학(酒學 = 술에 대해서는 학자급),
6. 주신(酒神 = 술귀신),
7. 주선(酒仙 = 술에 대해서는 신선과 같은 사람).

***오등작(五等爵)**

1. 공작(公爵-- 攻爵= 공격적으로 퍼 마시는 사람),
2. 후작(侯爵-- 厚爵= 술이라면 죽고 못사는 사람, 후덕하게 마시는 사람)
3. 백작(伯爵-- 百爵= 백 잔을 마다하지 않는 사람),
4. 자작(子爵-- 姿爵= 맵시 있게 마시는 사람),
5. 남작(男爵-- 濫爵= 넘치도록 마시는 사람).

건강하고 즐거운 마음으로 마시자!

세상에서 가장 아름다운 것은?

2013.03.03 16:55

세상에서 가장 아름다운 것은?

세상에서 가장아름다운 날은? / 오늘.

세상에서 가장 쉬운 일은? / 잘못 생각하는 것.

세상의 모든 불행의 근원은? / 이기심.

세상에서 가장 나쁜 패배는? / 용기를 잃는 것

세상에서 가장 중요한 것은? / 자신을 내어주는 것.

세상에서 나를 가장 행복하게 만드는 것은? / 다른 사람에게 도움이 되는 것.

세상에서 가장 나쁜 잘못은? / 짜증을 내는 것.

세상에서 가장 아름다운 선물은? / 이해.

세상에서 가장 필요한 곳은? / 내적인 평화.

세상에서 가장 좋은 해결책은? / 낙관주의.

세상에서 가장 큰 만족감은? / 책임완수.

세상에서 가장 강한 힘은? / 믿음.

세상에서 가장 필요한 사람은? / 부모.

세상에서 가장 아름다운 것은? / 사랑.

언제나 밝게 웃어 보세요! 멀리 있는 복도 찾아옵니다!

-좋은 글 중에서-

☆..오늘 당신에게 좋은 일이 생길 겁니다..☆

어떤 사람이 화장실을 갔답니다.

하루를 살면서 가장 많이 가는 곳 중 한 장소... 우연히 눈을 들어 보니, 앞에 짝막한 글귀가 조그마한 메모지에 적혀 있더라고요.

'당신에게 오늘 기쁜 일이 일어날 것이다.'

더도 덜도 아닌 그 한마디... 피식 웃고 나왔는데 이상하게도, 그 한 줄의 글귀가 계속 기억에 남더라고요.

웬지 정말로 자신에게 좋은 일이 생길 것 같은 이상한 느낌 그 날은 매우 상쾌한 기분으로 하루를 보내고 집으로 돌아오는 길에 또다시 그 글귀가 생각나더라고요.

집으로 가는 버스 안의 많은 사람들이 짜증나지도 않았고, 한 참을 걸어 올라가야하는 자신의 조그만 집이 자신이 쉴 수 있는 평화로운 장소인 듯한 포근한 느낌.. 약간 쌀쌀한 날씨가 시원하게 느껴졌고, 어두운 길에 빛을 밝혀주는 넓은 가로등이 친근하게 느껴지고, 그 위에 떠있는 달이 환하게 웃으면서 자신을 맞아주는 그런 풍족한 느낌... 얼굴에 저절로 부드러운 미소가 새겨지고, 내일도 자신에게 좋은 일이 생길 것 같은 희망...

단 한줄의 글귀... 당신에게 오늘 좋은일이 생길겁니다. 이미 생겼는지도 모르겠습니다. 하루를 즐겁게 보내고 집으로 가는 길이니깐요.

아마도 내일 그 글귀가 또 생각날 듯 싶습니다. '오늘 당신에게 좋은일이 생길겁니다.' 그럴겁니다, 매일 매일 전, 좋은 일이 생길겁니다. 매일되는 오늘이 제게는 좋은 일이 생기는 날일테니까요.

여러분도 한 번 속아보지 않으시렵니까 ? 밀져야 본전이면, 한 번만 속아주세요. 당신에게 오늘 좋은 일이 생길테니까요.

- 좋은 글 중에서 -

세가지를 깨닫는 순간 행복을 알게 되었다

나는 오십대가 된 어느 봄날,

내 마음을 바라보다 문득 세가지를 깨달았습니다.

이 세가지를 깨닫는 순간,

나는 내가 어떻게 살아야 행복해지는가를 알게 되었습니다.

첫째는, 내가 상상하는 것만큼 세상 사람들은 나에게 대해 그렇게 관심이 없다는 사실입니다.

보통 사람은 제각기 자기 생각만 하기에 바쁩니다. 남 걱정이나 비판도 사실 알고 보면 잠시하는 것입니다. 그렇다면 내 삶의 많은 시간을 남의 눈에 비친 내 모습을 걱정하면서 살 필요가 있을까요?

둘째는, 이 세상 모든 사람이 나를 좋아해 줄 필요가 없다는 깨달음입니다.

내가 이 세상 모든 사람을 좋아하지 않는데, 어떻게 이 세상 모든 사람들이 나를 좋아해 줄 수 있을까요?

그런데 우리는 누군가가 나를 싫어한다는 사실에 얼마나 가슴 아파하며 살고 있나요?

모두가 나를 좋아해 줄 필요는 없습니다. 그건 지나친 욕심입니다.

누군가가 나를 싫어 한다면 자연의 이치인가 보다 하고 그냥 넘어가면 됩니다.

셋째는, 남을 위한다면서 하는 거의 모든 행위들은 사실 나를 위해하는 것이었다는 깨달음입니다.

내 가족이 잘되기를 바라는 기도도 아주 솔직한 마음으로 들여다 보면 가족이 있어서 따뜻한 나를 위한 것이고 부모님이 돌아가셔서 우는 것도 결국 외롭게 된 내처지가 슬퍼서 우는 것입니다.

이처럼 부처가 아닌 이상 자기 중심의 관점에서 벗어나기란 쉽지 않습니다.

그러니 제발,

내가 정말로 하고 싶은 것, 다른 사람에게 크게 피해를 주는 일이 아니라면 남 눈치 그만보고, 내가 정말로 하고 싶은 것을 하고 사십시오. 생각만 너무하지 말고 그냥 해버리십시오.

왜냐하면 내가 먼저 행복해야 세상도 행복한 것이고 그래야 또 내가 세상을 행복하게 만들 수 있기 때문입니다. 우리, 인생 너무 어렵게 살지 맙시다.

“멈추면 비로소 보이는 것들” 중에서·· 헤민 스님 -和-

이 세상에서 제일 행복한사람

이 세상에서 가장 지혜로운 사람은 사랑을 깨달은 사람입니다.

이 세상에서 가장 훌륭한 사람은 이 모든 것을 행하는 사람입니다

이 세상에서 가장 행복한 삶은 모든 것을 긍정적으로 살아가는 사람입니다.

늘 남을 비양거리는 버릇을 가진 사람은 남들도 자기를 비웃고 있다는 사실을 모르고 있는 사람 입니다.

남이 말 하는 중간에 말을 낚아 채는 사람은 좋은 행동이 아닙니다.

컴퓨터 열어서 인터넷이라도 하는 사람이 남보다 앞서는 사람이다

집안에 가만히 앉아 놀기보다 집 주변이라도 돌아 다니면 건강에도 좋다.

새로 산 휴대폰 사용이 어렵다고 들고만 다니면..

왜? 비싼 돈 주고 샀는지를 생각하고 그저 아무렇게나 이것 저것 작동을 시켜보라 그러다 보면 손에 익숙해진다.

오늘 걷지 않으면 내일은 뛰어야 한다. 좋아하는 드라마 하나는 꼭 보는 습관을 가져라.

사람은 태어날 때 즐거움의 욕구를 타고 났다. 사람은 그래서 즐거운 일을 많이 할수록 건강 해진다.

우리가 살면 얼마나 사나 길어 보았자 8, 90이다.

*

*

*

여자와 남자의 몸값 비교~~

여자는 값으로 따지면 12억이고 남자는 1250원이래요.

그러니까 여자라고 기 죽을 필요 없겠지요.

이유는 여자의 가슴을 4억으로 본대요~ 아기들이 먹어야 하니까..

그리고 밑으로 가면 뒤쪽으로 궁전 빌라가 4억 살며시 앞으로 오면 숲 속에 전원 주택이 4억

토탈 12억이래요

반면 남자는 씨 감자가 앞에 두개 600원

밑으로 가면 유통기한 지난 쏘세지 600원

그리고 팔다 남은 부추 50원

그래서 토탈 1250원

여성 여러분!

당당히 말하세요.

12억짜리에게 1250원 짜리가 까불지 말라고^^,,

활~짝 웃는날되세요^^ 화팅!!

증명서

나는 회사를 은퇴하고
연금신청을 하러갔어.

여직원이 내 나이를 알기 위해,

운전면허증이나 주민등록증을
보여달랬지.

지갑을 뒤져봐도 없는거야.

놔 두고 온 것 같았지.

직원에게 미안하다며
집에 다녀온다고 하니
그 여자 그러더군..

” 상의 단추를 몇 개만 풀어서 보여주세요”

그래서 난 상의 단추를 열었고, 그만 백발이 된 내 가슴털을 보여주고 말았지.

여자직원이 그러더군

“그 백발의 가슴털은
나이를 증명하기에 충분하군요” 라며 바로 연금신청을 해주었어.

난 집에 가서
아내에게 흥분을 하면서, 있었던 일을 말해 주었지.

아내는 이렇게 말하더군.

-
-
-
-
-

“바지도 같이 내리지 그랬어요? 그럼 장애인 연금도 받을 수 있었을텐데□”

하하하!

오늘 모든 일 다 잊어 버리고~

한 번 크게 웃어 보세요~~

5분동안만 크게한번

하하하 하하하

웃어보세요

오늘하루가

좋은하루

*

*

*

3월엔 기분 좋은사람을 만나봅시다.

살아 가는데 기분을 좋게하는 그런 사람이 있습니다.

이런 저런 이야기를 많이 나눠서라기 보다는 그냥 떠올리기만 해도 입가에 미소가 저절로 한아름 번지게하는 그런 사람이 있습니다.

가끔 안부를 묻고 가끔 요즘 살기가 어떠냐고 흘러가는 말처럼 건네 줘도 어떤지 부담이 없고 괜시리 마음이 끌리는 사람이 있습니다.

그 사람은 꼭~ 가진게 많아서도 아니고 무엇을 나눠줘서도 아니며 언제나 마음을 편안하게 해주는 그런 사람입니다.

커피 한잔을 마시며 마음을 내려놓고 싶고
감춤없이 내안의 고통까지 보여 줄수있는 사람!!

그 사람은 심장이 따뜻한가 봅니다!

그 사람에게 눈물을 보여도 내 눈물의 의미를 알아주며... 보듬어 주는 한마디도 나 살아가는 세상에는 빛보다 고마울 때가 있습니다.

다가 가고 싶을 때 다가 오도록 항상 마음을 열어 놓는 사람!!

그 사람이 내 가까이 있음은 나 사는 세상의 보람이고 은혜입니다.

그 사람이 누구냐고 물으면. ... 나는 흔쾌히 나를 유쾌하게 해주는 사람!!! 바로 당신이라 말하겠습니다!

당신은 언제나 그렇게.... 내곁에 머물러 있으면서 나에게 기분 좋은사람입니다

당신과 마시는 차 한잔엔 인생의 아름다운 이야기가 있고 행복의 꿀물이 넘쳐흐릅니다~

당신은.... 세상에서 제일 기분좋은 사람입니다!

우리 모두가 누군가에
게 이런 존재가 될 수있
길 바라며~~~~~

3월의시작입니다.

당신의 웃음이.. 한달내내 가득하고 모든일이 잘풀리는
한달 되시길~~화~

어느 노인의 아름다운 죽음□

그는 재산도 많아 남부럽지 않게 살았었다.

건강도 죽기 전까지 좋았고, 봉사활동도 많이 해서 사회적으로 명망도 어느 정도 받으며 살았다.

자녀도 서넛이나 두었는데, 모두들 여유 있게 살고 사회적 신분도 좋았다.

그런데, 그는 대부분의 유산을 자신의 후처에게 주었다. 집에서 기르던 개에게도 상당한 액수의 재산을 남겼다.

자녀들에게는 별로 주지 않았다. 그러자, 자녀들이 이에 반발하였다.

다른 사람들도 어떻게 그럴 수가 있느냐며 그렇게 유연한 노인을 비난하였다.

"늙은이가 망령이 들었지."

"후처한테 쏙 빠졌던 거야."

"젊은 마누라 마술에 걸려든 거지."

"후처로 들어갈 때부터 꾸민 계약에 걸렸어."

특히, 기르던 개한테도 막대한 돈을 준 것에 대해서는 많은 사람들이 의아해 하였다.

자식들이 개만도 못하게 되었다'고 비아냥 거리기까지 하기도 하였다.....

그 노인이 70세가 넘어서 아내가 죽고 몇 달이 지나지 않아서 30대의 젊은 여자를 후처로 맞아들일 때에도 사람들은 말이 많았었다.

그때 그는 몸이 불편하지도 않았고, 옆에서 간호해 줄 만큼 병고로 시달리지도 않았다.

그러므로, 더욱 많은 사람들이 입방아를 찧었었다.

"늙은이가 주책이지, 그 나이에 무슨 재취야." "아마 기운이 넘쳐나는가 보지?"

"그래도 그렇지, 어떻게 젊은 여자를 맞아들여." "막내딸보다도 더 젊어요, 글썄."

"재취를 하더라도 분수가 있어야지."

그러면서, 모두들 젊은 여자가 틀림없이 재산을 노리고 들어간 것이라고 생각하였다.

지금 그것이 현실로 나타났다는 것이다. 하지만, 그들은 많은 나이 차이에도 불구하고 다정한 부녀처럼 서로 재미있게 살았다.

그렇게 그들은 10년을 넘게 살았던 것이다.

그런데, 80세가 넘어 죽은 그의 유서에는 자식들에게 주는 이런 내용이 들어 있었다.

"너희들은 나와 가장 가까운 나의 자식들이다. 그래서 너희들은 지금까지 오래 동안 내게서 많은 혜택을 받으며 살고,

현재도 남부럽지 않게 살고 있다.

물론, 가장 많은 유산을 상속받을 자격이 있는 나의 혈육들이다.

하지만, 생각해 보아라.

내가 괴로울 때 누가 진실로 위로해 주고, 내가 아플 때 누가 지켜보며 함께 아파했었는가?

울적할 때 마음을 풀어주고, 심심할 때면 함께 놀아준 게 누구였더냐? 너희들은 아느냐?

예쁜 꽃 한 송이가 얼마나 즐겁게 하는가를.

정겨운 노래 한 가락이 어떻게 가슴을 뛰게 하는지를.

정(情)은 외로울 때 그립고, 고마움은 어려울 때 느껴진다.

그러므로, 행복할 때의 친구보다 불행할 때의 이웃이 더욱 감사한 것이다.

병석의 노인에게는 가끔 찾는 친구보다 늘상 함께 지내는 이웃이 훨씬 더 고마운 것이다.

한창일 때의 친구들이 재롱을 피우는 귀여운 자식들이라면, 늙어서의 이웃은 내 어린 시절의 부모와 같은 분들이다.

그러므로, 내게 있어서 너희들은 친구라 할수있고,

너희들의 젊은 계모와 검둥이는 내게는 부모와 같은 존재들이라 할수있다.

내가 왜 친자식인 너희들에게 보다 나의 젊은 아내와 우리 개에게 대부분의 유산을 물려주었는지를 이제 이해 할 수 있을 것이다.

그러면서 그 노인은 이런 말을 덧붙였다. 젊은 아내가 못된 계모로 살아도 내게는 가장 소중하고 고마운 분이다.

설령 유산을 노리고 들어왔다 하더라도 그가 내게 잘 하는 이상 내게는 그것이 별로 문제가 되지 않는다.

다만, 그들이 내 인생의 가장 괴롭고 힘없고 외로운 마지막 시기를 그래도 살맛이 나게 하고 위안을 받으며 살 수 있게 해 주었다는 사실을 기억하기 바란다.

힘없이 외로이 사는 노인에게는 어떻게 해주는 것이 가장 필요하며,

어떤 사람이 진실로 소중한 사람인가를 깊게 생각하길 바란다...

~~~웁겨온글~~~

**여보시게 이 글 좀 보고가소**

여보시게.

돈 있다 유세하지 말고 공부 많이 했다 잘난 척 하지 말고 건강하다 자랑하지 마소.

명예 있다 거만하지 말고 잘났다 품 내지마소. 다 소용 없더이다.

나이 들고 병들어 자리에 누이니 잘난 사람 못난사람 너 나 할 것 없이 남의 손 빌려서 하루를 살더이다.

그래도 살아 있기에 남의 손으로 끼니이어야 하고 똥오줌 남의 손에 맡겨야 하니 그 시절 당당하던 그 모습 그 기  
세 가 허무하고 허망하기만 하더이다.

내 형제 내 식구 최고라며 남 업신여기지 마소. 내 형제 내 식구 마다하는 일 피 한 방울 섞이지 않은 그 남이 눈 뜨  
고 코 막지 않고도 따뜻한 마음으로 미소 지으며 입으로 죄짓지 않고 잘도 하더이다

말하기 쉽다 입으로 돈 앞세워 마침표는 찍지 마소. 그 10배를 준다 해도 하지 못하는 일 댓 가 없이 베푸는 그 마음  
과 천직으로 알고 묵묵히 자리 지키는 그 마음에 행여 죄 될까 두렵소이다.

병들어 자리에 누이니 내 몸도 내 것이 아니 온데 하물며 무엇을 내 것이라 고집하겠소. 너 나 분별하는 마음 일으키  
면 가던 손도 돌아오니 길 나설 적에 눈 딱 감고 양쪽 호주머니에 천 원씩 넣어가 소.

수의 복에는 호주머니가 없으니 베푸는 마음을 가로막는 욕심 버리고 길가 행인이 오른손을 잡거든 오른손이 베풀  
고 왼손을 잡거 던 왼손이 따뜻한 마음 내어 베푸소. 그래야 이다음에 내 형제 내 식구 아닌 남의 도움 받을 적에 감  
사하는 마음 고마워하는 마음도 배우고

늙어서 남에게 폐 끼치지 않고 곱게 늙는다오.

아시겠는가.

\*\*\*좋은 글 중에서\*\*\*



**[경상도 사투리로 하는 성교육~]**

학생; 쌤~요, 질문 이씀니다

선생; 머~~꼬?

학생; 여자들은 와? 생리할때 성관계를 안할라 깜미거?

선생; 쌤은 이래 생각한데이~ 니는 코피날때 코구멍 후비면 좋더나~?

학생; 아님미더~

선생; 바~로 그기다

(웃음)

학생; 쌤~요 또 질문이씀니다

선생; 머~~꼬?

학생; 굵고 짧은게 조쌘미꺼~? 가늘고 킁기조쌘미꺼~?

선생; 쌤은 이래 생각한데이~ 니는 코 후빌때 엄지손가락으로 후비능게 조터나!? 새끼손가락으로 후비능게 조터나~?

학생; 새끼손가락으로 후비능게 조테예~

선생; 바~로 그기다

(웃음)

학생; 쌤~요 질문 한개 더 이씀니다

선생; 머~~꼬?

학생; 남자들은와 콘돔 잘 안 짚라깜미꺼?

선생; 쌤은 이래 생각 한데이~ 니는 코 후빌때 고무장갑 끼고 후비능게 조터나? 강 후비능게 조터나~?

학생; 강 후비능게 조테예^

선생; 바~로 그기다

(웃음)

학생; 쌤요 또 질문 한개 할께예~

선생; 머~~꼬?

학생; 성병 걸리면 와 안할라 깜미꺼?

선생; 셈은 이래 생각한데이~ 니는 코 헐었을때 코 후비면 좋터나?

학생; 아임미더~

선생; 바~로 그기다

(웃음)

학생; 셈요 또 질문 이씀더

선생; 머~~꼬

학생; 날개형 위스퍼가 조씀미꺼? 삽입형 위스퍼가 조씀미꺼~?

선생; !!!! 셈은 이래 생각한데이~ 니는 코피날때 반창고 붙히능게 조터나? 숨으로 막는기 조터나?

학생; 숨으로 막는기 조테예~

선생; 바~로 그기다

(웃음)

학생; 셈요 질문 한개만 더 해도 돼게씀니꺼?

선생; 머~~꼬.

학생; 여자들은 와 강간당하는것 시러함미꺼~?

선생; 셈은 이래 생각한데이~ 니는 길가는데 남이 니 코구멍 후비는게 조터나?

학생; 아임미더~

선생; 바~로 그기다 문딩아!!!!!!

(웃음)(웃음)

## 몸속의 노폐물을 빼는 음식

몸 안에 있는 노폐물과 독소는 장, 간, 폐, 피부, 림프, 신장 같은 해독기관을 통해 몸 밖으로 배출됩니다. 그러나 노폐물과 독소의 양이 지나치게 많아지면 몸 안에 그대로 쌓이게 되는데 이 노폐물과 독소를 그대로 내버려두면 병이 생기는 것입니다. 운동으로 땀을 배출함으로 노폐물을 제거할 수도 있지만 음식으로도 노폐물을 뺄 수 있는 몇 가지 음식을 소개합니다.

### ♣ 미역

몸 안에 있는 중금속을 제거해줍니다. 미역을 비롯한 다시마와 해조류는 우리 몸에서 소화가 잘 안 되고 몸에 해로운 중금속, 불필요한 지방, 환경호르몬, 발암 물질 같은 것들을 흡수하여 몸 밖으로 배출시킵니다.

### ♣ 된장

흡연자 분들에게 추천하고 싶은 음식입니다. 된장은 담배의 성분을 녹여버리죠. 니코틴을 제거 합니다. 또 된장은 식욕을 돋는 효과도 있으며 피로할 때나 머리가 무거울 때 된장국을 먹으면 기분이 상쾌해집니다. 된장은 콩을 발효시킨 음식입니다. 콩 발효제품은 특히 항암효과에도 효과가 있습니다.

### ♣ 돼지고기

부위 중 붉은 살코기 부분은 위장의 중금속 배출 및 해독을 해줍니다. 황사철에 먼지를 없애려고 돼지고기를 먹는다는 말이 있습니다. 돼지고기가 황사 속에 섞여 있는 중금속을 배출시켜 주기 때문입니다. 돼지고기 속의 불포화 지방산은 탄산가스를 중화해 폐에 쌓인 공해 물질을 없애줍니다.

### ♣ 미나리

매연이나 먼지를 많이 흡입하는 기관지를 보호 및 배출하는 구실을 합니다. 또한, 복어의 독을 중화시켜주는 구실을 하므로 복어 국에는 미나리를 항상 첨부합니다.-화-



사랑해□

한 여인이 집 밖으로 나왔다. 그녀의 정원 앞에 앉아 있는 3명의 노인을 보았다.

여인이 말했다. "저희 집에 들어 오셔서 뭔가를 좀 드시지요?"

그런데 그 노인들이 대답하길 "우리는 함께 집으로 들어 가지 않는다" 라고 하였다. "왜죠?" "내 이름은 부(富)이고 저 친구의 이름은 성공(成功)이고 또 다른 친구의 이름은 사랑(Love)입니다. 이제 집에 들어 가셔서 남편과 상의하세요.

우리 셋중에 누가 당신의 집에 거하기를 원하는 지를...

" 부인은 집에 들어가 그들이 한 말을 남편에게 이야기했고 그녀의 남편은 매우 즐거워했다. "우리 부(富)를 초대합시다.

그를 안으로 들게해 우리 집을 부로 가득 채웁시다.

" 부인은 동의하지 않았다. "여보! 왜 성공(成功)을 초대 하지 않으세요?"

" 조용했던 가정이 금방 싸움이 날 지경이었다. 며느리가 그들의 대화를 듣고 있다가.

"사랑을 초대하는 것이 더 낫지 않을까요? 그러면 싸우지 않고 사랑으로 가득 차게 되잖아요"

"우리 며느리의 조언을 받아 들어 사랑(Love)을 우리의 손님으로 맞아 들입시다

" 부인이 밖으로 나가 세 노인에게 물었다. "어느 분이 사랑이세요? 저희 집으로 드시지요 " 사랑이 일어나 집안으로 걸어 가기 시작했다.

그런데 놀랍게도 다른 두 사람(부와 성공)도 일어나 그를 따르기 시작했다. 놀라서 그 부인이 부와 성공에게 물었

다. "저는 단지 사랑 만을 초대했는데요. 두 분은 왜 따라 들어 오시죠?"

" 두 노인이 같이 대답했다. "만일 당신이 부 또는 성공을 초대했다면 우리 중 다른 두 사람은 밖에 그냥 있었을 거예요.

그러나 당신은 "사랑"을 초대했고 사랑이 가는 어느 곳이나 우리 부와 성공은 그 사랑을 따르지요. " 사랑이 있는 곳 어디에도 또한 부와 성공이 있지요 사랑 없는 부와 성공은 늘 외롭고 슬플 것입니다.

가난하여도 서로가 감사주고 보듬어 주는 그런 사랑이 있다면 어떤 어려움도 이겨내리라 믿습니다 · -화-

## 쉽게 건강을 지키는 비법 12가지

### 1,머릿가락을 자주 빗질하자.

빗을 가지고 다닐 필요도 없이 자주 손가락으로 머릿속을 누비듯 두피를 마사지 하듯 머리속을 조금 자극적으로 긁어 주면 족하다.

### 2,얼굴을 자주 만지자.

틈틈이 콧등도 쓰다듬고 인중도 쓰다듬고 눈 가장자리도 살살 문질러 주고 특히 콧발을 아래로 당기듯 조금 자극적으로 자주 당겨주고 때론 손바닥을 양 볼에 대고 세수하듯 마른 얼굴을 문질러주고 좀더 넓혀서 목둘레도 쓰다듬듯 비벼주고 ...등등 그러다 보면 혈압 동맥경화등 노인성 질환에서 멀어지고 허리가 부실하면 중지로 인중을 자주 문지르고 절운한 정력을 뽐내고 싶으면 콧발을 자주 잡아당겨 주세요.

### 3,눈알을 자주 움직이자

눈의 피로를 느낀다면 잠시 눈을 감고 동자를 상하좌우로 그리고 원컨 오른컨으로 동자를 돌려보세요. 눈이 맑아지는 느낌을 받게 되겠지요. 때론 눈을 감고 눈거풀과 아래쪽을 살살 마사지 해주면 눈이 맑아지는 느낌을 받을 겁니다.

### 4,귀를 애무해 주자.

귀를 자주 만져주면 신장이 강화돼서 생식력이 강해지고 수명도 연장 된다니....

### 5,혀를 움직이자

혀를 입안에서 잇몸 주위와 천장등을 자극하며 혀를 입안에서 굴리면 침샘을 자극해서 타액이 분비를 돕는다 이때 침을 버리지 말고 삼키면 면역강화제 역할을 하게되니 자주 혀를 입안에서 움직이자.

### 6,치아를 두리리자

손으로 잇몸 주위 얼굴을 마사지 해주면서 위 아래 치아를 적당히 부딪치며 자극을 주자

7,침은 삼키자.

8,탁한것은 뱉어 버리자.

9,등을 항상 따뜻하게 하자

10,가슴을 보호 하자.

11,배를 자주 만져주자.

명치에서 치골까지 위에서 아래로 쓸어내리듯 이, 때로는 그 사이를 위 아래로, 또는 시계방향으로 쓸드시 만져주면 내장이 활발하고 튼튼해 진다.

12,곡도(항문)은 자주 안으로 힘을 주어 끌어 당겨주자.

사람이 죽을때는 항문이 열린다고 한다. 늘 항문을 당겨서 조여주면 좋다. -◎-

## 웃~~~자

## 책임

한 소년이 대문 밖에서 울고 있었다. 지나가던 아줌마가 왜 우느냐고 물었다. “우리 엄마가 방금 전에 아기를 낳았어요.” “그런데 왜 우니? 동생이 생겼으니 기뻐해야지?” “우리 아빠는 일 년이 넘도록 외국에 나가 계신단 말이에요.” “그래서?” “아빠가 집을 떠나면서 집안에 무슨일이 생기면 모두 네 책임이라고 했다고요.”

## 고해성사

어떤 중년 부인이 고해성사를 했다. “신부님, 저는 하루에도 몇 번이나 거울을 보면서 제가 너무 아름답다고 뽐냈습니다. 제 교만한 죄를 용서해 주십시오.” 이 고백을 들은 신부가 칸막이커튼을 조금 들어올려 그녀를 힐끗 쳐다보고는 이렇게 답했다. “자매님 안심하세요. 그것은 죄가 아니고 착각입니다. 평안히 돌아가십시오.”

## 취객

늦은밤 어떤중년신사가 술에 취해 길에서불일을보려고 전봇대 앞에 섰다. 신사가 몸을 가누지 못해 찢찢매자 지나가던 청년 이 말했다. “아저씨, 제가 좀 도와드릴까요?” 신사는 청년에게 기특하다는 듯 말했다. “나는 괜찮으니 흔들리는 전봇대나 좀 잡아주게.”

## 중독

똥똥하다고 놀림을 받던 영자가 포도 외에는 아무것도 먹지 않는 ‘포도 다이어트’ 를 시작했다. 사흘째 되던 날 영자는 그만 의식을 잃고 쓰러졌다. 깜짝 놀란 가족은 쓰러진 영자를 병원으로 데려갔다. 영자 어머니가 의사에게 물어봤다. “의사 선생님, 영양실조인가요? 애가 며칠 동안 포도 만 먹었거든요.” 의사가 고개를 저으며 말했다. “농약 중독입니다.”

## 기가 막혀서

어느 날 자정이 넘어서야 억지로 들어오는 남편을 보 다 못한 아내가 바가지를 긁기 시작했다. 아무리 화를 내고, 양탈을 부려봐도 남편은 묵묵부답. 그런 남편이 더욱 보기 싫은 아내가 소리쳤다. “당신 정말 너무한다. 왜 3시가 넘

어서야 들어오는 거예요?” 그러자 남편이 귀찮다는 듯 하는 말, “이 시간에 문 여는 데가 이 집밖에 없어서 들어 온 다. 왜!”

## 보청기의 성능

노인두사람이 의자에 앉아 이야기를 하고있었다.한 노인이 입을 열었다. “이봐 나 보청기 새로 샀어, 엄청 비싼 거 야!” 다른 노인이 부러워하며 물었다. “그래 얼마인데?” 노인은 손목시계를 보면서 대답했다. “12시.”

## 비용

결혼식을 막 끝낸 신랑이 지갑을 꺼내며 비용을 물었 다. 그러자 목사가 말했다. “우리 교회에서는 비용을 따로 받지 않습니다. 다만 신부가 아름다운 만큼 돈을 내시면 감사히 받겠 습니다.” “아, 그러세요? 여기 10만원 넣었어 요. 감사합니다 .” 신부를 힐끗 본 목사 왈, “거스름돈 9만원 받아 가 세요.”

## 미술가·음악가

학교에서 돌아온 철식이가 엄마에게 물었다. “엄마! 엄마는 미술가가 좋아요, 아니면 음악가가 좋아요?” 그러자 잠시 생각한 엄마가 답했다. “그야 물론 둘 다 좋지.” 그러자 철식이는 자랑스럽게 성적표를 내보였다. 거기에는 이렇게 적혀 있었다. ‘미술-가, 음악-가’ .

## 실수

여고 체육시간, 선생님은 스포츠무용 비디오를 틀어 주려다 실수로 그만 \*\*\* 비디오를 틀어 줬다. 학생들 사이에 함성이 터져 나왔다. 그러나 선생님은 비디오를 잘못 틀어 놓은 걸 몰랐다. 선생님은 시끄럽다는 듯 이렇게 소리를 질렀다. “조용히하고 잘봐! 이따가 거기에 나온 동작시켜서 못 따라하면 혼낼거다.”

## 상추

오랜 친구 사이인 두 할머니가 이야기를 나누고 있었 다. 서로의 안부를 묻고 나서 한 할머니가 말했다. “바깥어른은 잘 계신가요?” “지난주에 죽었다우.저녁에 먹을 상추를 따라 갔다 가 심장마비로 쓰러졌지 뭐유.” “이런, 쫓쫓, 정말 안됐소. 그래서 어떻게 하셨소?” “뭐, 별수 있나. 그냥 시장에서 사다 먹었지.”

천재 아들을 둔 엄마

이 아들이!! 하나를 알려주면 열을 안다. 그야 말로 "신동"이었겠다

그 영특함이 인근에 알려져 아들을 칭찬하는 소리에 몸에 잔뜩 힘이 들어가 항상 싱글벙글..

.

드디어 이 아이가 학교에 들어가 첫 시험을 치르게 되었다. 당연히 만점을 의심치 않았던 엄마....

이게 웬일?

받아온 성적표는 모두 빵점.~~~~~

뭔가 착오가 있는것 같아--

학교에 달려가 답안지를 확인 해 보니,

모든 답안지 맨 밑에 써있는 글...

.  
. .  
. .  
. .  
. .

"다 안다"

## 빌려 쓰는 인생

지금 내가 가지고 있는 모든 것들은 정말 내것이 아닙니다

살아 있는 동안 잠시빌려 쓸뿐 입니다

죽을때 가지고 가지못합니다 나라고 하는 이몸은 내몸이 아닙니다

이승을 하직 할때는 버리고 떠난다는 사실은 우리 모두가 다아는 사실입니다

내것이라고는 영혼과 업보 뿐입니다.

영원히 가지고 가는 유일한 나의 재산입니다

부귀와 권세와 명예도 잠시 빌린것에 불과 합니다

빌려쓰는 것이니 언젠간 되돌려 주어야 합니다

빌려쓰는것에 너무 짐착 하지 말아야겠습니다

너무 가지려고도 하지 말아야겠습니다

많이 가지려고 욕심 부리다 모두 잃을수도 있습니다

그대로 놓아두며 모두가 내것입니다

욕심을 버리고 베풀면 오히려 더큰것을 얻을수 있습니다

내것이라고 짐착하던 것들을 모두 놓아버립시다 나자신 마저도 놓아버립시다

모두놓아 버리고 나면 이세상 모두가 나의 빈마음으로 들어올것입니다

그것들은 모두 내것입니다

-좋은글 중에서-화-

## 이것 또한 지나가리라 (This, too, shall pass away)

어느날 고대 이스라엘의 다윗 왕이 신하들에게 마음이 슬플 때는 기쁘게 기쁠 때는 슬프게 만드는 물건을 가져올 것을 명령했다.

신하들은 밤새 모여 앉아 토론한 끝에 세공장은 지혜롭기로 솔로몬 왕자를 찾아갔다.

소문난 세공장의 고민을 들은 솔로몬은 잠시 생각하다가 말했다.

"이렇게 적어라..." '이것 또한 곧 지나가리라' .....

마침내 반지 하나를 왕에게 바쳤다.

왕은 반지에 적힌 글귀를 읽고는 크게 웃음을 터뜨리며 만족해 했다.

반지에는 이런 글귀가 새겨져 있었다. '이것 또한 지나가리라'

슬픔이 그대의 삶으로 밀려와 마음을 흔들고 소중한 것들을 쓸어가 버릴 때면 그대 가슴에 대고 다만 말하라.

'이것 또한 지나가리라'

행운이 그대에게 미소 짓고 기쁨과 환희로 가득할 때 근심 없는 날듯이 스쳐갈 때면 세속적인 것들에만 의존하지 않도록 이 진실을 조용히 가슴에 새겨라.

'이것 또한 지나가리라'

\*미드라쉬라는 유대교문헌에 나오는 이야기입니다.-和-

**\*이렇게 웃겨 보이소\***

"우시게소리 할테니 조용히 하거라" 라고 한 다음에 너희들 데이트할 때 모텔로 가려면... 이것을 알아야 한다.

모텔 안에서 행하는 것 중에서 다섯 가지 "워" 자로 끝나는 말이 뭐고 알아마차 보거래이.

그것을 모르면 모텔로 갈 수 없다고 하여라. 문제 내는데 못 맞추면 못간다 하는데 우짜겠노 그러니 확실하게 맞추어야 하는기라 답은 나중에 말 해줄끼다.

답을 말할때는 설명을 잘하면서 한가지씩 천천히 말하는 기라 그래야 우시바서 즐거움을 만끽하지 배가 좀 아플끼다. ㅎㅎㅎ

이렇게 말하거라. 아인나~ 모텔에 가모 땀 냄새가 나니까 먼저 샤워를 해야겠제? 요게 첫 번째 답인기라. **[샤워]**

두 번째는 땀을 다 씻었으니 열정을 불태워야 하겠제 우짜야 하겠노 편안하게 누워야 겠제 ..ㅎㅎㅎ 요것이 두 번째 답인기라. **[누워]**

세 번째는 뭐고 모르겠나? 갈카주까 누워 있으면 언릉 세워야제 그라마 다음단계 를 생각해 보거라 힘이 있어야 하겠제...ㅋㅋㅋ **[세워]** 하이고 우시바라 참말로 우습제... ㅎㅎㅎ

그라고 네 번째 답을 너희들이 한번 마차바라 내사마 우시바서 이바구도 모하겠네... ㅎㅎㅎ.

엄마야! 내사마 우짜꼬 싶어서 망설이다가 에따 모리겠다 말해 주자.

네 번째는 뽀뽀하게 세워 있는 것으로 우짜야 겠노 히히히히... 촉촉한 터널 속으로 숙~~~ 들어가는 것을 뭐라고 하겠노. 바로 끼워 아이가 알것냐... ㅎㅎㅎ. **[끼워]**

내사마 밤 새도록 갱상도 사투리 배워가면서 건거이 다섯 가지 문답을 배웠는기라. 마지막엔 참말로 너희들이 맞추어 보거라 하이고 내사마 안 갈카 줄란다. 하면서 좀 빼기도 하면서...

허벌나게 재미있제 우찌 요렇게 웃십고 재미있겠노. 참말로 갱상도 친구 한 사람 알고 있으니까 진짜로 재밋다.

그래도 마지막까지 알아야 겠제. 그라 무 내가 누고 안 갈카주고 베기는 사람이냐?. 마지막이 중요하다 잘 들어라.

다섯 번째는 그렇게 멋지게 열정을 불태웠으니 당연히 인사는 해야지 안 그렇나? 그렇게..

그래서 고마워 ㅎㅎㅎ 요게 오늘 마지막 답인기라. **[고마워]**

또 잼나는 이바구 마니 있지마는 다음에 이바구 해줄께 ....

그리고 줄여서 말한다면 모텔방에서 워 자로 끝나는 말 다섯가지 를 말하여 보 아라?.

**답은 이렇게 첫째 샤워. 둘째 누워. 셋째 세워.(거시기) 넷째 끼워. 다섯째 고마워.....**

ㅎㅎㅎㅎㅎㅎ

## 사람 사는 일이 다 그렇디다

그렇디다. 사람 사는 일이 다 그렇고 그렇디다.

능력 있다고 해서 하루 열 끼 먹는 거 아니고,

많이 배웠다 해서 남들 쓰는 말과 틀린 말 쓰는 것도 아니고,

그렇게 발버둥 거리며 살아봤자 사람 사는 일 다 거기서 거깁디다.

백원 버는 사람이 천원 버는 사람 모르고 백원이 최고인 줄 알고 살면 그 사람이 잘 사는 것입디다.

많이 벌자고 남 울리고 자기 속상하게 살아야 한다면 벌지 않는 것이 훨 나은 인생입디다.

어차피 내 맘대로 안되는 세상, 그세상 원망하고 세상과 싸워봤자 자기만 상처받고 사는 것,

이렇게 사나 저렇게 사나 자기 속편하고 남 안울리고 살면 그 사람이 잘 사는 사람입디다.

욕심, 그거 다 버리고 살면 그 순간부터 행복일텐데

뭐 그렇게 부러운게 많고, 왜 그렇게 알고 싶은게 많은지,

전생에 뭘 그리 잘 쳐먹고 살았다고 그렇게 버둥대는지 내 팔자가 참 안됐습디다.

예쁘게 웃던 입가에는 어느덧 싸구려 미소가 자리잡아 있고

적당히 손해보며 살던 내 손에는 예전보다 만원짜리 몇장이 더 들어 있습니다.

그 만원짜리 몇장에 그렇게도 예쁘던 내 미소를 누가 팔라고 하지도 않았는데 내가 도매로 넘겨 버렸습디다.

그렇디다. 세상 사는 일 다 그렇고 그렇디다.

넓은 침대에서 잔다는 것이 좋은 꿈꾸는 것도 아닙니다.

좋은 음식 먹고 산다고 행복해지는 것도 아닙니다.

사람 살아가는 것이 다 거기가 거깁니다. 남들도 다 그렇게 살아들 갑니다.

내 인생인데 남 신경 쓰다보니 내 인생이 없어집니다.

아무것도 모르면서 무언가를 살 때 TV 광고를 그대로 믿고, 친구가 그렇다고 하면 그런 줄 알고 살때가 좋은 때였습니다.

그때가 언제인지 기억도 못하고 살아가고 있습니다. 언젠가부터 술이 오르면 사람이 싫어집니다.

술이 많이 올라야 내 진심이 찾아오고 "왜 이따위로 사느냐"고 나를 몹시 괴롭힙니다.

어떻게 살면 잘 사는건지? 잘 살아가는 사람은 그걸 어디서 배웠는지 안 알려 줍니다.

남에 눈에 눈물 흘리게 하면 내 눈에는 피눈물 난다는 말, 그 말 정말입니다.

누군가 무슨 일 있느냐고 물을 때 나 그날 정말 아무일도 없었는데 어깨가 굽어 있습니다.

죄없는 내 어깨가 내가 지은 죄대신 받고 있습니다.

고개들어 하늘을 보다가 언제인지 기억도 안나고 정말로 기쁘고 유쾌해서 웃어본지가, 그런 때가 있기는 했는지 궁굼해집니다.

알수록 복잡해지는 게 세상이었는데 자기 무덤 자기가 판다고 어렵히 알아지는 세상, 미리 알려고 버둥거렸지 뭐니까, 내가 만든 세상에 내가 질려 버립니다.

알아야 할 건 왜 끝이 없는지 눈에 핏대 세우며 배우고 배워가도 왜 점점 모르겠는지,

남의 살 깎아 먹고 사는 줄 알았는데 내가 남보다 나은 줄만 알았는데 돌아보니, 주위에 아무도 없는 것 같아 둘러보니 이제껏 내 살 내가 깎아 먹고 살아왔습니다.

그럽니다. 세상 사는 일 다 그렇고 그럽니다.

왜 그렇게 내 시간이 없고, 태어나 살아가는게 죄란 걸 뼈에 사무치게 알려 줍니다.

망태 할아버지가 뭐 하는 사람인지도 모르고 무작정 무서워하던 그 때가 행복했습니다.

엄마가 밥 먹고 "어여가자"하면 어디인지도 모르면서 물 마른밥 빨리 삼키던 그때가 그리워집니다.

남들과 좀 틀리게 살아보려고 바둥거리다 보니 남들도 나와 같습니다.

모두가 남들 따라 바둥거리며 지 살 깎아 먹고 살고 있습니다.

\*

\*

\*

## \* 내가 늙었을 때 명심해야 할 일 \*

'걸리버 여행기'의 저자 조나선 스위프트 쓴 글로 하나하나 읽다 보면

고령자들이 느끼는 피해 의식과 역으로 젊은 세대가 잘 새겨야 할 어르신들의 심리를 기가 막히게 표현하고있다.

- 젊은 여성과 결혼하지 말 것
- 젊은이들이 진정으로 원하는 경우가 아니면 친구 삼으려하지 말 것
- 짜증 내거나 시무룩해하거나 의심스러워하지 말 것
- 현재의 방식, 유머, 패션, 남자, 전쟁 등을 비난하지 말 것
- 아이들을 좋아하지 말며, 아이들이 내곁에 절대로 오지 못하게 할 것
- 같은 사람에게 했던 말을 또 하고 또 하고 하지 말 것
- 탐욕을 부리지 말 것
- 더러워지는 불안함 때문에 품위나 청결을 무시하지 말 것
- 젊은이들에게 너무 엄격하지 말 것
- 젊음에서 말미암은 어리석음과 약점을 참작할 것
- 품위와 청결을 소홀히 하지 말 것
- 나의 조언을 청하는 사람 외에는 원치 않은 조언은 삼갈 것
- 많은 말을 삼갈 것. 특히 내 얘기를.

- 과거의 아름다움이나 건강을 자랑하지 말 것

- 좋은글 중에서 -

**\*현명하게 거절하는 방법... '아니오' 라고 말하면 행복이 옵니다\***

매사 긍정적인 태도가 필요하다고? 당장 내가 죽겠는데 긍정적인 태도가 다 무슨 소용인가. 이제 싫으면 싫다고 하자. 불행한 'YES'맨이 되느니 행복한 'NO'맨이 되자.

**\*THE WORLD BEST YES MAN\***

나는 지독한 예스맨이었다. 내키지 않는 약속도 거절하기는커녕 10분 전에 나가 기다렸다. 겹친 약속을 거절하지 못해 하루에 저녁을 두 번 먹은 적도 있었다. 내가 '아니오' 라고 말할 때 보일 상대방의 반응이 두려웠기 때문이다. 그러다 보니 고단한 생활이 계속 됐다. '그때 싫다고 했어야 했는데...'라는 후회와 반성만 수천 번. 하지만 수천 번의 결심에도 다음날만 되면 다 잊고 멍청하게 '예스!'를 외치는 나를 발견할 수 있었다.

지금 생각해 보면 모든 사람들에게 잘 보이고 싶었던 것 같다. 김태희와 장동건도 안티팬이 있기 마련인데 왜 내가 그런 불가능한 것에 욕심을 낸 걸까. 어쨌든 나는 그 허황된 욕심 때문에 형을 형이라, 아버지를 아버지라 부를 수는 있지만 '아니오'라고 말 못하지 못한 지난한 인고의 세월을 보냈다.

그러다 보니 자연스럽게 대부분의 인간관계에서는 자연스레 '을'이 되어 있었다. '밀고 당기기'가 중요하다는 연애도 처음부터 '을'을 자청했다. 그러다 보니 나를 상대적으로 배려하지 않는 사람들도 나타나기 시작했다. 어차피 어떤 요구를 해도 나는 무조건 '예스'라고 할 테니까. 나에게 큰 문제가 있음을 느꼈다. 하지만 한순간에 태도를 바꾸기에는 쉽지 않았다.

**\*이게 다 착한사람 콤플렉스 때문이다\***

나는 "난 네가 화를 낸 적을 본적이 없어", "거절하는 경우가 없어", "거 참 성격 좋다" 의 말을 종종 들었다. 그 순간엔 우쭐했다. 내가 올바르게 살고 있구나. 하지만 그것도 잠시. 친구들이 알아채기 시작했다. 내가 착한사람 콤플렉스에 빠져있단 것을. 참다못한 친구들은 갖가지 거절의 대가들이 쓴 책까지 들이밀며 나를 계몽하려 했다. "제발 싫을 땐 싫다고 해, 이러면 너한테 아무런 말도 못 하겠어" 그렇다. 여러 세월을 함께 보낸 그들의 눈에는 보였던 거다. 입은 YES 이었지만 나의 얼굴과 행동은 NO라고 외치고 있었던 거다. 그게 그들을 더 불편하게 했다.

## \*이제는 "NO"라고 말하자\*

사실 거절 몇 번 못했다고 큰일이 일어나진 않는다. 잠깐의 손해를 볼 뿐이다. 약간의 스트레스가 극적인 문제로 연결되는 건 아니니까. 하지만 심각한 문제가 아니라고 해서 무시해 버릴 수만도 없지 않은가. '아니오'라고 말하지 못한 대가로 받는 고통은 분명 존재한다.

유전학자 알베르 자카르는 인간 개개인에게는 언제나 다른 것을 선택할 수 있고 창조할 수 있는 잠재력이 있다고 말해왔다. 거절하지 못하는 사람들이여! 이제 우리는 다른 것을 선택해볼 때다. '아니오'라고 말하지 못해 적당히 둘러대는 것도 우리가 자주 쓰는 방법이다. 하지만 한 번의 거짓말은 또 다른 거짓말을 부르는 법이다. 거짓말보다 '아니오'라고 말하는 것이 훨씬 낫다.

### ■ 거절 초보자들을 위한 거절가이드 ■

#### 1 시작이 반이다.

뭐든지 처음이 어렵다. 두 번 세 번은 쉽다. 항상 'YES'맨이던 내가 'NO'를 입밖으로 꺼내게 되자 몇몇 사람들은 '변했다'며 서운해 했다. 이때가 위기다. 절대 흔들리지 말자. 남이야 뭐라든지 내 갈 길을 가자. 그리고 후에 여유가 생긴다면 이들의 요구를 들어주자. 당장 서운하다며 당신을 비난했던 사람도 결국엔 나를 받아들이고 인정하게 될 거다.

#### 2 휴대폰으로 거절하지 말자.

일단 거절하기로 마음먹었으면 뒤로 숨지 말자. 얼굴을 마주보고 말하기 두렵다고? 그래도 휴대폰 문자는 좋은 방법이 아니다. 진심을 전하기 위해선 직접 만나 이야기하는 것이 좋다. 중대한 사안일 경우 더더욱 얼굴을 보고 거절하는 것이 좋다. 그래야 진심을 전달할 수 있다. 아무리 스마트폰이라고 하지만 우리의 진심까지 전달 할 방법은 없다.

#### 3 상대방을 고려하라.

지금부터는 좀 더 실질적인 방법론이다. 부탁하는 상대방에 따라 거절하는 방법도 다르다. 소심한 사람에게는 거절할 수밖에 없는 타당한 이유와 상황부터 말하는 게 우선이다. 그리고 미안한 마음을 전달하는 것도 중요하다. 반면 그렇지 않는 사람에게는 "글썸, 생각해볼게" 와 같이 우물쭈물 넘기기 보다는 단칼에 거절을 하는 것이 좋다.

또, 가까운 사람일 경우에는 즉각적으로 거절하는 것은 좋지 않다. 직장 동료나 친구와 같이 관계를 지속해야 하는 상황이라면 부드럽게 거절하자. 하지만 보험 판매원이 필요 없는 보험을 자주 권유할 때는? 싫으면 단칼에 거절하자.

이때 부드럽게 거절하는 것은 바보짓이다.

#### 4 미안한 마음에 얽매이지 말자.

일단 거절하기로 마음먹었고 거절 했다면 미안한 마음을 지속하지 말자. 그게 또 스트레스로 당신을 갇아먹을 것이다. 죄책감을 갖게 되면 애써 거절한 것이 도루묵이 된다. 이유가 있는 적절한 거절은 오히려 미덕이다. 더 이상 거절 후에 미안한 마음을 오래 지속하지 말자. 거절이 그 사람을 부정하는 것은 아니지 않은가.

#### 5 '아니오'가 주는 행복을 깨달자.

프랑스 임상심리학자 마리아두(Marie Haddou)는 과감하게 '아니오'라고 말하면 역설적이게도 보다 진정한 인간관계를 가질 수 있다고 말했다. '아니오'라고 말하면서 자신을 다시 발견할 수 있다. 그 욕구를 다른 사람들이 인정하게 되면 자신의 정체성은 더욱 확고해 질것이다. 자신을 희생하고 있다는 기분이 들 때 그리고 그것이 정당화될 수 없을 때 바로 그때가 바로 '아니오'라고 말 할 수 있는 좋은 기회다.

[매일경제 Citylife 제321호] -和-

## 오빠가 조루이고 언니가 오르가슴 구경을 못하는 근본 이유

절간에는 안 들어가고 기념품 가게만 들렀다 가는 바보라서 그래

오빠, 언니야!

오빠가 왜 조루이고 언니가 왜 오르가슴을 구경 못하는지 그 이유가 뭔지 몰라?

여기 기웃 /저기 기웃 /여기 얼쩡 /저기 얼쩡 /하고 돌아다니기 때문이야!

좋게 말해 그렇지 나쁘게 말하면

여기서 주접 떨고 저기서 주접 떨고 하니까 그런 거야!

고수가 하는 말 코로 들으니까 그런 거야.

지금 오빠와 언니가 하듯이 계속 여기 기웃 저기 기웃하면 희망없어!

오빠와 언니 같은 얼치기 눈에는 고수가 안보인다니까!

오빠와 언니는 너무 산만해! 그리고 기본이 제대로 안되어 있고 또 머리가 나쁘기 때문에 "반짝이는 것만 황금"인 줄 아는 거야. 예수님이 왜 마굿간에서 났다고 하는지 그 뜻을 모르는 거야.

인류 역사상 위대한 선각자들은 스승이 하는 말 한마디. 구도의 길을 가다다 옷깃 스치며 지나치는 나그네가 예사로 하는 말 한마디를 듣고 그 속에서도 번쩍하면서 소중한 것을 깨우치기도 하는 거야. 이말 무슨 소린지 알겠어?

오빠와 언니 같은 인간들은 계속 여기 기웃 저기 기웃하면서 세월 다 보낼 거야. 오빠가 여기 와서 벗은 여자 사진보고 헛물 켜고 눈요기만 하고 가기 때문에 오빠와 언니는 정작 소중한 것을 발견하지 못하는 거야.

오빠와 언니가 하는 짓거리는 마치 절간 앞에 기념품 파는 가게에만 들르고 정작 절간 안에는 가보지 않는 것과 같단 말이야! 이 얼마나 어리석은 바보짓이니! ,그래서 내가 보기에는 오빠와 언니가 바보라니까! 아마 오빠와 언니

는 영원히 불교에 대해서도 모르고 부처님 설법에 담긴 진리를 모르고 살다가 죽을지 몰라. 악담하는게 아녀! 이제라도 오빠말 귀담아 들으라니까! 그러면 길이 열릴지 몰라, 어이구 이 바보야!

오빠와 언니는 정말 불쌍한 인간이야!

일단 마음을 가다듬고 절간 안으로 들어가야 하는데, 바보들은 항상 절간 앞 기념품 가게만 들리고 마는 거야. 이런 인간들이 여기 6500명 회원 중에서 얼마나 될까? 그것은 여기 있는 여러가지 글들과 자료들에 달린 조회수를 보면 알 수 있을 거야.

오빠, 언니야!

제발 기념품 가게에서 얼쩡 대지 말고 절간 안으로 한번 들어올 생각을 해봐!

언니와 오빠가 너무 불쌍해서 이러는 거야!

아이구 이 바보야!

오늘 이 말을 올해 화두로 삼고 용맹정진하게!ㅋㅋㅋ

## 감기해방을 위해 숙지해야 할 감기에 꼭 '걸리는' 법 10가지

감기, 정말 흔한 질환이죠. 여태까지 감기 한 번 앓아보지 않은 사람은 거의 없을 겁니다. 실제로 진료실에서 환자를 진료하다 보면 '기침, 콧물, 발열 등' 감기증상으로 병원을 내원하는 경우가 가장 많습니다.

이처럼 흔하다 보니 '감기쯤이야'하면서 감기를 가벼이 넘 기거나 우스갯소리로 '감기는 소주 한잔에 고춧가루를 풀 어 마시면 한방에 낫는다'는 식의 자신만의 민간요법?을 맹신하는 경우도 더러 있습니다. 실제로 환자들과 대화를 하거나, 외부 강연을 가보면 잘못 알고 있는 점들이 꽤 많습니다! 이에 이번 칼럼에서는 문 답식으로 감기에 대해 알아보도록 하겠습니다.

### ◆ 지피지기면 백전백승, 감기란?

감기(感氣)는 '느낄 감(感)'에 '기력 기(氣)'자를 쓰는 우리 나라에서 만들어진 한자어로 옛날에는 모두 '고뿔'이라고 표현했습니다. '코'의 옛말이 '고'이고, '뿔'은 열을 뜻하므로 우리말로 풀이하자면 '코에 열이 나는 질환'이 되겠네요. 영어로는 잘 아시겠지만 주로 common cold라는 표현을 씁니다.

이러한 감기는 보통 의학적으로 엄밀히 말하자면 상기도 감염(Upper Respiratory tract Infection, URI) 중 비인 후염을 가리키며, 또 다르게는 '기침, 콧물, 발열 등' 증상을 총칭하는 의미로도 많이 사용됩니다.

### ◆ 감기의 관점, 증상에 초점을 둔 환자 vs. 염증 위치에 초점을 둔 의사

앞에서 제가 '상기도'라는 단어를 사용했죠? 상기도는 상부 호흡기도의 줄인 말입니다. 즉, 우리가 호흡을 할 때는 주로 입이나 코로 숨을 들이마셔서 기관지를 거쳐 폐까지 전달한 후, 다시 폐에서 기관지를 거쳐 입이나 코로 내쉬게 되는데 이러한 통로를 호흡기관, 또는 호흡기도라 말합니다. 이중 상기도(상부 호흡기도)는 호흡과 관련된 위쪽 통로로 주로 코, 구강, 인두, 후두, 편도, 후두개, 성대라고 이해하면 되겠습니다.

이러한 감기의 분류에 대해서 일반인들의 분류 관점과 의사의 분류관점은 조금 다릅니다.

환자들은 '열이 내려야 하는데, 재채기 때문에 잠도 못 잘 지경이다, 콧물 때문에 코를 풀다 코가 헐 지경이네...' 등과 같이 증상에 초점이 맞춰져 있고, 의사들은 호흡기에서 염증이 발생한 곳의 위치에 더 관심이 많습니다. (그 이유는 발생한 위치에 따라 진단검사법이나 치료법이 다를 수 있기 때문이죠. 이 내용을 자세히 다루기에

는 내용이 길고, 별 도움도 되지 않아 이쯤에서 줄입니다.)

의사들의 이러한 관점에서는 감기를 다시 원인 균주에 따라 바이러스성, 세균성, 드물게 곰팡이성으로도 분류할 수 있습니다.

#### ◆ 감기증상이 있으면 다 감기? 폐렴, 결핵, 폐암 증상일 수도

대표적인 감기 증상에는 기침, 콧물, 코막힘이 있으며, 드물게 가래나 열이 날 수도 있습니다. 여기서 반드시 주의해야 될 것은 역관계는 성립하지 않는다는 것입니다. 즉, 감기에 걸리면 위에서 말 한대로 기침, 콧물, 열 등이 있을 수 있지만, 그렇다고 해서 이 증상이 모두 감기만을 의미하는 것은 아니라는 것입니다.

반드시 증상만으로 감기라고 단정지어서는 안됩니다. 폐렴, 결핵 드물게는 폐암도 증상은 감기증상과 유사할 수 있습니다. 따라서 기침, 가래가 심해진다면 열이 난다고 해서 '감기 걸렸나?'로 단순하게 생각하면 안됩니다.

#### ◆ 병원에 가봐야 하는 감기 증상 4가지

물론 감기증상이 있다고 무조건 병원에 가야 한다는 것은 아닙니다. 실제로 감기라면 대부분은 별다른 치료 없이도 며칠 안으로 좋아질 수 있습니다.

하지만 다음의 경우에 해당한다면 그때는 가까운 병원을 내원해보시는 것이 좋습니다.

1. 감기 증상이 1주일 이상 계속 지속될 때
2. 38도 이상의 고열이 동반될 때
3. 탁한 색깔의 가래(젓누렁거나, 초록색, 벽돌색 등)가 있는 경우 (감기 때의 가래는 대부분 코에서 넘어간 콧물이 다시 침과 함께 나오는 것으로 일반적으로 색깔이 없고 투명함)
4. 본인이 천식 또는 만성폐쇄성 폐질환을 가지고 있는 경우

또한 위의 경우가 아니더라도

▲유아, 소아(특히 3세미만) 이거나

▲60세 이상의 노인들의 경우는 면역력이 저하된 경우가 많으므로 경미한 감기증상에도 가급적이면 병원에 내원하는 것이 좋겠습니다.

#### ◆ 감기 걸렸다고 큰 병원에 주사 맞으러 가야 할까?

감기 때문에 굳이 대학병원으로 갈 필요는 없으며, 가까운 의원을 이용해도 충분히 완벽한 치료를 받을 수 있습니다. (실제로 의원에 있으신 선생님들은 실력이 없어서 의원에 있는 것이 아닙니다. 여러분들의 주치의로서 일차의료

와 일차진료를 담당하기 위해서 여러분 곁에 있는 겁니다.)

하지만 오히려 의원보다 병원이 위치가 가깝거나, 기존의 중증질환으로 대학병원에서 치료를 받고 있거나, 약제를 복용하고 있다면 그때는 기존에 다니고 있던 병원에서 치료를 받는 것이 좋습니다.

감기치료의 원칙은 일단은 대증치료입니다. 대증치료란 증상에 대한 치료입니다. 즉, 콧물이 나오면 콧물이 안 나오게 하고, 기침이 난다면 기침을 줄이고, 열이 난다면 열을 떨어뜨리는 것이죠.

이때 중요한 것은 이러한 증상들이 원래는 우리 몸에서 감기와 싸우려는 정상적인 방어기전이라는 것입니다. 따라서 이러한 증상들을 무조건 억제시키는 것만이 정답은 아니라는 것이죠. 하지만 실질적으로 감기 초기에 이러한 증상으로 고생하고 있다면 '아, 이건 우리 몸이 싸우는 행위니까. 그냥 참고 견뎌야지'라는 생각으로 무조건 버티는 것도 정답은 아닙니다. 이러한 점에 대해서는 의사가 충분히 고려하여 처방하니 걱정할 필요가 전혀 없습니다.

주사는 대개의 경우는 필요가 없습니다. 하지만, 이 역시 매우 고열이 있거나 빠르게 증상을 경감할 필요가 있다면 의사의 판단 하에 처방과 주사가 이뤄집니다. 따라서 이 역시 의사의 판단에 적절하게 맡기는 것이 좋습니다.

감기약을 먹으면 졸음이 와서 꺼려진다는 경우도 많은데 요, 감기약 중에 특히 콧물에 효과가 있는 약제가 항히스타민제인데, 이것이 다소 졸리게 할 수 있습니다. 사실은 항히스타민제 중에서도 다소 졸리게 하는 약제가 효과는 좀 더 좋습니다. 그리고 실제로 감기에 걸렸을 때는 잠을 평소보다 좀 더 자는 것이 좋습니다. 하지만 최근에 개발된 항히스타민제 중에는 전혀 졸리지 않는 것들도 있으니, 의사에게 상황에 따라 얘기하면 도움 받을 수 있습니다.

#### ◆ 감기에 걸리거나 악화시키는 방법 10가지

감기에 절대 안 걸리는 방법은 없지만 역으로 감기에 걸리는 방법이나 악화시키는 방법은 분명히 제시할 수 있습니다. 다음 9가지 생활습관에 대해 주의를 기울인다면 올 한 해 감기에 걸릴 확률이 훨씬 줄어들거나 감기 없는 한 해를 날 수 있을지도 모릅니다.

1. 감기 걸린 사람 옆에 꼭 붙어 있다. 기침을 정면에서 받으면 더 효과적!
2. 담배를 계속 핀다.
3. 술을 매일 같이 마신다.
4. 집에 들어오면 손을 씻지 않는다. 손을 씻지 않은 채로 음식을 먹으면 더 효과적!
5. 과일은 절대 입에 대지도 않는다.
6. 아무리 추워도 옷은 얇게 입고 다닌다(패션은 나의 생명?!).
7. 올 겨울(2013년)에는 독감예방접종을 받지 않는다.
8. 날마다 회식하고, 식사를 불규칙적으로 한다. 여기에 야식까지 곁들이면 금상첨화.

9. 열이 펄펄 나도, 병원에 절대 가지 않는다. 소주 1잔에 고춧가루까지 곁들이면 더 효과적!
10. 이 모든 것을 곧이곧대로 실천하는 경우!

< 글 = 아주대병원 가정의학과/건강증진센터 이승화 교수 (가정의학과 전문의) >

## 생명혜택에의 초대 (야채수프와 현미차의 효용)

로버트 조 박사 / 칸즈 다쯔이시 박사 / 譯 者 : 朴 台 錫

### 머 리 말

평소에 건강한 사람은 그 건강에 대한 고마움을 별로 느끼지 않는다. 그러나 건강하지 못한 사람이나 병고에 시달리는 사람은 건강한 사람을 부러워하기 마련이다. 이 소책자는 병고에 시달리는 사람에게 대단히 유용한 치료의 지침서라 할 수 있겠다. 그러나 전에 본인이 이 책의 복사판을 배포한 일이 있었는데 손쉽게 입수한 사람들 대부분은 병 치료에 소요되는 재료를 보고 이 까짓 것! 이것이 무슨 약이나! 하며 책자를 내던지고 나중엔 쓰레기통에 들어가고 마는 것이었다 무지(無知)는 파멸(破滅)이다」 라는 문구가 새삼 떠오르는 것을 어찌하랴.

이 소책자에 실린 치료에 소요되는 재료는 다섯 가지에 한 가지를 더해 여섯 가지다. 이 여섯 가지 모두가 우리 일상 생활에서 조석으로 식탁에 오르는 재료들이다. 때문에 이것이 무슨 약이나 하는 냉 소거리가 되는 이유가 여기에 있다. 이들 약이 좋다해서 재료값이 많이 드는 것도 아니고 구하기 어려운 것도 아니다. 병마로 우리들이 겁내는 암을 위시하여 불치에 가까운 각종 난치병을 치료하고 양생을 가르쳐 주는 이 책은 참으로 귀중한 보전(寶典)이라 하겠다 .

이 귀중한 처방을 만들어 내기까지 필생의 노력으로 자연과 약초 연구에 몰두하기 30년! 약초 1,500종을 실험하고 무수한 동물을 희생시켜 가면서 연구를 거듭해 결국 찾아낸 것이 이 처방이다. 이 처방을 얻어 낸 일본 나고야(名古屋) 소재 예방의학연구소의 로버트 조 박사와 칸즈 다쯔이시 박사 두 분의 위대한 업적에 머리 숙여 경의를 표하는 바이며, 이 기록을 보고 그대로 지나칠 수 없어 우리말로 번역해 주신 박대석 선생에게 또한 경의를 표하는 바이며, 이 번역 복사판을 본인에게 보내주신 김태서 지사님께 진실로 감사를 드리는 바입니다. 그리고 이 복사판을 읽고 그 진가를 남달리 인지하고 그대로 지나칠 수 없어 널리 사회에 펴 뜻으로 솔선하여 컴퓨터 인쇄와 제본까지 해주신 조영문화사 홍광유 회장님께 깊은 감사를 드리는 바입니다.

이제 이 책자를 새로이 보는 이는 누구든지 소중히 간직하고 저 소설을 읽듯이 읽지 말고 처음부터 28장 끝까지 한 구절 한 구절 짚어 가며 뜻을 되새기며 읽고 또 읽어 10독 이상을 보아 진가를 음미하기 바란다. 다만 여기에 더 주의를 환기할 것은 금할 것은 금하고 지킬 것은 반드시 지켜야 효과가 있다는 사실이다. 이 금기사항

도 약 을 복용하는 것과 꼭 같은 효과를 얻을 것이다.

## 목 차

제 1 장 압

제 2 장 야채가 가르쳐준 신비

제 3 장 야채 「수프」 만드는 법

제 4 장 현미차 만드는 법

제 5 장 소생과 효과

제 6 장 참고 사항

제 7 장 압

제 8 장 시체해부

제 9 장 압의 치료법

제 10 장 질병의 치료 일수

제 11 장 건강문제 - 참고사항

제 12 장 감기 몇게 하는 약 만드는 법

제 13 장 야채수프 복용에 대한 신체적 반응 소견

제 14 장 아토피성 피부염

제 15 장 저주파 및 자기

제 16 장 백혈병

제 17 장 철분 및 마그네슘

제 18 장 무릎관절염

제 19 장 치매

제 20 장 뇌 장애 및 회복

제 21 장 당뇨병

제 22 장 신장병 네프로제 증후군

제 23 장 유방 및 자궁암

제 24 장 백혈병 과 근무력증

제 25 장 요통

제 26 장 기저귀 교환

제 27 장 비타민 E 및 C

제 28장 인체

제 1장 압

암은 99% 치료된다. 단 현대 의화학 기성 사실 및 개념만으로는 전 혀 치료 가능성이 작다. 이 암의 연구도 이미 30년의 역사를 가졌으나 이 역사를 논하기 전에 이 연구를 위해 희생된 그 많은 동물들, 직간접적으로 협력을 아끼지 않은 여러분들과 잠잠히 지켜보아 주 신 분들께 중심으로 감사드리는 동시에 이것이 서류로 완성되도록 협력을 아끼지 않으신 분들께도 거듭 감사를 드리는 바이다.

## 제 2장 야채가 가르쳐 준 신비

손바닥에 올려놓을 수 있는 소량의 흙덩이 속에는 일본의 총 인구 수에 비등한 미생물이 살아 있다. 항생물질인 「페니실린」 등은 거의 다 이 흙속에서 만들어지고 있다. 이와 같은 훌륭한 토양 중에서 새싹을 트고 크게 성장한 야채는 그 수많은 미생물에 의하여 그 한 없는 영양소의 혜택을 받으며 태양광선 아래서 전부 흡수해서 우리 인간의 신체 건강관리에 없어서는 안될 엽록소, 철, 인 기타 광물질 과 모든 「비타민」을 제공해 준다. 그럼에도 불구하고 수많은 인간이 자연을 떠나거나 잊어서 질병환자로 전락한다. 수억의 미생물 에 의해서 자란 야채에는 소위 정제된 항생제보다 우수한 眞物(가 짜가 아닌 물건)이 함유되어 있으므로 "야채를 먹자"고 하는 것이다. 만약 야채가 싫다면 야채 「수프」라도 좋다. 근간 화학성비료를 넣은 물로 수경재배에 성공했다하나, 이렇게 재배된 야채에는 토양에 함유된 미생물항체는 없고 가공스럽게도 야채에 흡수되어 합성된 물질이 화학비료라니 인체의 기능에 막대한 영향력이 파급 되므로 주의를 요한다.

암은 많은 사람이 가장 무섭고 두려워 하는 병이다. 한번 걸리면 사 형 선고로 절대로 회복 불가능으로 생각하는 사람이 대다수이다. 그런데 암에만 즐겨 달라붙는 물질들이 있는데, 이들은 「티로진 (Tyrosine-HO CH (CH<sub>2</sub>)COOH)」에서 변화된 「아자티로진」 과 인체의 1/3을 점유한 경단백질인 콜라겐(Collagen)이다. 이 물 질들은 암세포를 발견하기만 하면 그 주위에 집합. 삽시간에 암세 포를 싸버리는 이상한 성질을 발견하였다. 그러나 「콜라겐」이나 「아자티로진」 등 많은 물질이 인체내에서 어떻게 활약하는지는 아직 알 수 없으나 신체의 영양을 취하는 것과 「야채수프」로 약 물중독, 암, 기능장애 등에는 경이적인 효과를 나타내고 있다. 어떤 약물보다 자연의 혜택에 우리들은 감사해야 한다.(「야채수프」에는 암 예방의 엽산이 다량 함유되어 있다. )

### 1) 우유 및 우유제품에 관하여

우유나 동물성 육류의 섭취량이 많을수록, 이들에 함유된 지방 및 단백질 특히 지방은 피부표면 가까이에 쌓여 피하 지방층 하부로 잠 입하여 피부를 밀어 올리기 때문에 인체의 표피는 우둘두둘한 요철 상태가 되는데 매끈한 피부는 일광의 자외선을 반사할 수 있으나 우둘두둘해진 피부는 자외선을 그대로 받아드리게 된다. 최근 피부 를 노출하고 외출하는 현 사회의 풍조로 보아 피부에 닿는 태양의 직사광선 중 자외선을 보다 많이 받아들임으로써 「메타노마」라는 피부암이 발생하기 쉽다. 미국인의 경우 「어깨」와 「등」에 많고 일본인은 발바닥에 「뚝살」 「어목(漁目)」같은 상태로 시작하게 된다. 이것을 절제하면 「림파(淋巴)」를 통해 폐로 전이되는 예가 대단히 많고 확률도 높아 사망하게 된다. 또한 육류에 함유 된 동물의 혈액은 인체에 들어가 알레르기(Allergy)의 원인이 될 수 있다.

우유에는 「칼슘」이 많이 함유되어 있어 소화가 잘 안될 뿐 아니라 도리어 인체의 뼈에서 칼슘을 빼내서 배설해 버

리므로 골절되기 쉽고 또 변형되기 쉬운 연골상태로 됨과 동시에 저항력이 약한 신 체는 암 유발의 최적 조건을 형성하게 된다.

[참고]

어패류에 함유된 자연칼슘, 철분, 「비타민 B2」 등의 함량은 육류 의 3~7배에 이른다. 2)주스(병, 캔, 팩, 스포츠음료 등), 드링크제(비타민, 영양, 건강, 생약입 드링크등) 연간 수만명이 넘는 신장 투석환자가 증가하였다.

[역자주]

「신장투석」이란 오줌 걸러내는 것을 말함인데. 간단히 말해서 신장의 기능 저하로 혈액에 들어있는 오줌 성분을 걸러내지 못하고 그대로 돌면 생명이 위태로워지므로 신장병의 경중에 따라서 인공 신장기를 이용 주기적으로 「복부투석」 또는 「혈관투석」으로 오 줌을 정기적으로 걸러내야 한다.

그 원인의 제일로 지목되는 주범은 주스 드링크제에 함유된 「화학 물질」이다. 이 합성물질은 체내에 들어가면 신장 벽에 붙어서 체외 로 배출되지 않으므로 신장기능을 저하시켜, 결국에는 무능상태에 빠지게 하는 독물들이다.

[참고]

일본 통산(通産), 후생성(厚生省)도 「과즙 100%」라고 표시되 어 있어도, 실물이 30%만 들어가면 여타는 무엇이 들어 있든 100%라는 표시가 가능하다. 이것이 일본법이므로 어떠한 표시가 되어 있어도 일본 음료수는 신용할 수 없다고 기억해 두는 것이 좋 다. 그러면 어찌하면 좋을까? “마시지 않으면 되지” “마시면 죽는 다고 생각하면 된다.” (우리의 현실은 어떨까?)

제 3장 「야채수프」 만드는 법

1.기본재료 :

무우 ..... 1/4개

무우잎 ..... 1/4개 분

우엉 ..... 큰것 1/4 또는 작은것 1/2

당근 ..... 1개

표고버섯 ..... 1개 (자연건조물)

전기건조물은 「비타민 D」가 파괴되어 자연건조물 여부를 확인 또는 생물을 구해 자연 건조해서 사용함이 좋다.

## 2.만드는 법 :

- ① 재료를 통째로 크게 썰어
- ② 야채부피의 3배 정도의 물을 붓고
- ③ 불에 올려놓고 끓기 시작하면 불을 약간 약하게 1시간 조리한다.

## [주의]

끓이는 용기는 알루미늄 또는 내열유리 그릇이어야 하고 에나멜이 나 칠기 같은 용기는 절대 사용불가.

## 3.복용 :

무시로 차처럼 마신다. 만약 남는 경우에는 음식(국, 찌개, 국수 등)에 넣어도 좋음

## 4. 기타 :

화분이 시드는 경우 가장자리에 이 수프를 뿌려주면 생기가 돌고 나무 밑둥 에서 좀 떨어진 곳에 수프를 주면 원기가 회복된다.

## 제 4장 「현미차」 만드는 법

### 1.재료 :

현미 …………… 1홉 (약 180cc = 보통 1컵)

물 …………… 8홉 (약 1.5리터 = 7컵반)

### 2.만드는 법 :

- ① 현미를 기름 없는 후라이팬에다 노랗게 될때까지 볶는다.
- ② 냄비에 물을 끓이고 끓는 물에 볶은 현미를 넣고 불을 끄고
- ③ 5분 동안 둔다.
- ④ 현미를 걸러 낸다

### 3.복용 :

병증상에 따라 양을 조절하여 마신다. ※ 계란이나 우유와 같은 단 백질과 같이 마시면 안된다.

### 4.기타 :

걸러낸 현미는 한 번 더 끓는 물에(8홉) 우려내서 첫 번 수프에 섞 어서 복용해도 좋다.

## 제 5장 소생과 효과

그 효력에는 「콜라겐(인체에서 제일 굳은 단백질로 인체의 1/3 점 유)」의 증강을 촉진시켜 나이에 관계없이 성장기의 소아와 같은 신체를 만드는 원동력이 되는 동시에 체내에 들어간 「야채수프」는 화학변화를 일으켜 30종 이상의 항생물질이 생성되며 그 중에 서도 「아미티로진, 아자티로진」같은 암세포에만 달라 붙는 특수 한 물질이 증식되므로 암은 3일이면 제압되고 인체를 구성하고 있는 체세포로 전환되는 동시에 이 체세포가 암의 면역을 지니게 되므로 다시 암에 걸리는 일이 없게 된다. 위와 같은 조건이 구비되면 말기 암 환자라도 100% 상태가 호전된다.

산소흡입중인 환자라도 45분 간격으로 야채수프 200cc와 현미차 200cc를 (45분 간격으로) 교대로 도관(Catheter)을 통해 위나 장 에 주입해 주면 체세포가 일시에 증가하여 생체 자체가 소생되며 원기를 회복시킬 수 있게 된다.

이 경우 환자에 주는 「야채수프」와 「현미차」는 1일 각각 1리 터(1000cc:5컵)씩 정도가 좋다. 대개 다음날부터는 환자 자신이 혼자 마실 수 있게 된다.

※단 주의할 것은 항암제나 기타 약물복용은 절대로 금해야 한다.

말기 암 환자 일 만 명 이상이 전부 생존해서 작업 활동에 임하고 있으며 이중 위의 방법으로 실행한 사람은 99%에 해당한다.

「현미차」의 효능은 이뇨(利尿)작용의 촉진제로서 당뇨병 환자 의 당 분해 및 인슐린(膵장 효소) 작용을 조장시키는 최고의 음료이다. 뿐만 아니라 복수(腹水;복막에 고인 물)를 줄이는데도 어떤 이 뇨제보다 속효를 보이며 혈액과 혈관 내부의 정화 작용에도 놀라운 위력을 보인다. 그러므로 심장병 환자도 「야채수프」와 「현미」를 1일 800cc 이상씩 20일간 복용하면 전부 정상화 된다.

## 제 6장 참고사항

이 장을 정독하여 엉망인 영양학에서 탈피해야 한다. 종전 직후 식 량난 시대에 곤도박사에 의해 탈지분유와 우유에는 영양이 풍부하 다는 주장 하에 기아에 허덕이는 사람들을 위해서 우선 급식도 못 받는 아동들을 구호하는 수단으로 학교 급식에 넣어 시작된 것이 전국으로 확산되면서 우유가 마치 구세주인양 되었다. 동시에 아토피성 피부

염, 알레르기, 비만, 고혈압, 심장병, 뇌혈전, 암, 신장염, 당뇨병 환자가 매년 증가 오늘에 이르러는 사망률의 선두가 암, 다 음이 심장병인데 일본 고유의 뇌일혈에 의한 사망이 제 3위로 되었다. 그 원인은 무엇인가? 전부 우유 및 우유제품에 함유된 칼슘과 지방(동물성 기름)에 있다.

① 인간의 체세포는 강한 거부 반응성을 지니고 있음을 알아야 한다.

② 일본 사람의 대장에는 우유를 소화시키는 효소인 락타제 (Lactase)가 극히 적어서 많은 우유가 소화되지 않은 상태로 남아 각종 질병의 원인이 되기도 한다.

③ 우유와 우유제품에는 인(磷)성분이 극히 적어 체내에 공급된 「칼슘」과 결합해서 뼈를 생성할 가능성이 적고 역으로 인체의 뼈로부터 칼슘을 끌어내 우유에 들어있는 칼슘과 결합해서 인체의 뼈로 들어 가려 할 때는 이미 배설 단계에 이르러 있어 결국 인체에서 빠져 나가게 된다.

이렇게 칼슘을 빼앗기면 골절하기 쉽고 강도가 낮은 뼈가 되는 동시에 체내에 넘쳐 흐르는 칼슘이 혈관에 유입되어 심장근육에 부착 콘크리트처럼 경화시켜 심근장애 심장비대 부정맥 등을 이끄는 원인이 된다. 뿐만 아니라 뇌혈관에 유입되어 뇌혈전 고혈압 뇌출혈의 원인도 된다. 현재 병원에서 주는 약 중에는 「칼슘」 길항제 라는 것이 있다. 이것은 「칼슘」으로 굳어진 심근을 본상태로 환원시키는 작용이 있다 하나 부작용이 심해 위불쾌감 위통 소화불량 식욕감퇴 등으로 고생이 막심하다. 이 약 복용으로 심근장애의 개선을 보았다는 보고는 아직까지 들은 바 없다.

## 제 7장 암

의학을 지망해서 최초로 수업을 받은 것이 「인체를 구성하는 체세포는 증감과 재생 능력이 있다」는 것이었다. 암은 왜 생기는가? 그리고 어떻게 예방하고 치료 할 수 있을까? 너무 전문적인 용어를 떠나 누구나 알기 쉬운 표현을 쓰기로 한다.

말기 암 환자 일만명 이상의 생존이 말하는 진실된 목소리를 들어야 한다. 단 하나의 실패도 없다! 그것은 인체를 구성하고 있는 체세포가 의약품이나 약물 화학합성물질 등에 의해서 체내에서 화학변화를 일으키고 돌연변이를 일으켜 체세포 자체가 사멸되거나 또는 붕괴되어 암세포가 시작된다. 그 틈 사이에서 체세포가 암으로 변화되어 전혀 다른 신종 세포가 있는 국소에 생리적 한도를 넘어서 출현된다.

이 특수세포는 진행 과정에서 전이 혹은 분열을 반복하여 급격한 증가로 큰 세포집단이 형성된다. 이것을 「종양(腫瘍)」이라 한다. 종양은 그 세포의 분열로 성장하여 그 성장이 일정한 장소에 있어 극히 증식이 완만한 경우에는 일생동안 건강에는 지장이 없으므로 「양성(良性)종양」이라 한다. 이에 반하여 성장이 급속한 경우에는 생명에 위협을 주므로 「악성(惡性)종양」이라 한다. 이것이 바로 「암」이다. 그러면 같은 체세포인데 암세포만이 이동하거나 재발을 반복할 수 있는지는 것이다.

그것은 같은 체세포라도 「변화된 세포(=암)」는 단독행동이 가능 하기 때문이며(원래 그것에 불필요한 세포이므로) 보통 체세포는 그 조직에서 떠날 수 없게 되어 있으나 만일 하나의 세포가 탈락하면 그 빈 위치를 동종의 세포가 2개로 분열해서 그 자리를 채우게 된다. 이 원칙이 있는 한 신체의 크기, 모양, 기능 등이 일정하게 유지 보전된다. 즉 일반 체세포는 분열능력이 있어 필요에 따라 분열 하며 필요한도에 달하면 중단된다. 이러한 상태를 건강 상태라 한다. 동물의 신체를 구성하는 주 요소인 경단백질(Collagen:교원질)은 피부, 골(骨), 연골(軟骨), 힘줄, 인대(靱帶), 모발(毛髮)등 지지(支持)조직에 많이 있다.

고등동물에는 전 단백질의 1/3을 점하는 섬유상 경단백질로 형태 구조를 보유 시키는 역할을 한다. 그러면 이 경단백질이나 체세포가 왜 붕괴되는가? 또 이로 인해 발생할 수 있는 질환은 어떤 것들인가? 신체에 이상을 유발하는 물질에는 두 가지 유형이 있다.

① 동물성 지방과 「칼슘」의 섭취량: 우유, 우유제품. 합성칼슘. 다음이 육류이다.

② 화학합성물질: 조미료, 의약품, 드링크제, 합성음료에 함유된 화학합성물질 즉 인공적 제품

※이상의 두 가지가 동시에 체내에 들어가면 신체 각부의 이상을 호 소하게 된다. 즉 체세포나 경단백질(콜라겐)의 붕괴를 촉진시키는 원인을 만들게 되어 온갖 질병이 시작된다. 암도 이 중의 하나이다. 일 예를 들면 폐암으로 사망한 환자의 폐포를 꺼내서 조사해 보면 다른 병으로 사망한 환자의 폐포보다 15~23배의 「칼슘」이 들어 있을 뿐 아니라 그 「칼슘」 주위에 암세포가 밀착되어 있었다. 적어도 10명 중 9명이 이것으로 사망하고 있다.

암이 주인지 혹은 칼슘이 콘크리트가 된 것이 주인지 전혀 이해할 수 없었다. 또 심장병으로 사망한 환자의 심장을 꺼내 본즉 그 90%가 심장근육에 「칼슘」이 가득 차 있어 「콘크리트벽」을 이루고 있어 마치 심장이 「돌덩이」 같았다. 소위 건강식품의 기승과 아울러 사망 원인의 선두주자가 된 것이 「암」과 「심장병」이다. 이만해도 칼슘이 얼마나 무서운지 알 수 있다.

「백해무익」이란 말이 있다. 인체는 보행 단련에 의해서만 근육을 만들고 또 자동적으로 「칼슘」이 생긴다. 인체의 조직은 인간이 생각하는 정도의 바보짓은 안한다. 근래 학생이나 운동선수에 심근장애, 심장비대, 동계(動悸; 가슴 두근거림), 식천(息喘; 숨가쁨), 골절, 운동 중 사망 등이 빈발한다. 조사에 의하면 다량의 우유 칼슘이든 단백질 음료를 많이 마시는 것을 알았다. 돈 주고 생명을 단축시키는 부모 거기에 선생님까지 끼어 들었다. 이 얼마나 무서운 일인가?

## 제 8장 시체 해부

사인을 조사해보면 주병으로 사망한 사람은 10% 이내이다. 지금 제일 높은 사인의 하나가 약물에 의한 근육조직이 녹아 혈관에 유 입되어 재생불량성 빈혈과 같이 정맥, 동맥은 「죽탕상태」로 현미경으로 보면 녹아 나온 조직으로 꽉 차 있다. 자다가 사망한 노인은 많은 경우 도롱이벌레 모양으로 캡슐이 식도에 차 있어 물도 통하지 못하

는 상태였다. 이것은 치료를 한다기보다 살인이나 다름없다 . 또 신장을 보면 화학합성 물질이 신기능을 저하시킬 뿐 아니라 재 생불능으로 몰아 넣고 있다. 일본의 의약행정은 단호한 조치를 받 아야 한다.

## 제 9장 암의 치료법

① 야채수프는 0.6리터(600cc), 현미차 0.6리터 씩이 하루 섭취량 으로 더 마시는 것은 무방하다. (1컵은 약 200cc로 3 컵 정도이다) 아침 점심 저녁에 각각 0.2리터씩 나누어 마시되 「야채 수프」와 「현미차」는 혼식하지 말고 「야채수프」를 먼저 마시고 45분 후 현미차를 마신다.

② 통증이 있을때는 하스미 또는 마루야마 약진을 쓰면 완화된다.

③ 암치료에는 지방과 「칼슘」제는 절대로 금해야 한다.

④ 적응증: 뇌종양, 뇌연화, 혈전(血栓), 고혈압, 간장, 비용(鼻茸; Polypus), 위 십이지장궤양, 심장병, 내장질환 전 부, 백내장, 무릎 관절염 기타 모든 병, 시력장애에 대하여는 마시기 시작해서 10일 부터 눈이 뿌옇거나 텅텅해지는 등 여러 가지 증상이 나타나지만 며칠이 지나면 시력이 개선된다. 수프를 계속 복용하면 20일 간격 으로 시력이 좋아져 안경을 벗게 되는 경우도 많아진다. 4개월 이 상 계속하면 연령적으로 20세 젊어진다고 생각될 정도다. 현재 나 이 74세로 1년간 생리가 정기적으로 일정하게 있는 사람도 있다.

## 제 10장 질병의 치료일수

1.암세포의 활동은 3일간이면 완전히 정지되고 그 후는 기능회복 에 한 달 걸린다.

2.췌장암의 경우 황달이 있어도 야채수프를 마시면 다음날부터 일 을 할 정도이고 회복에는 한 달 걸린다.

3.위 십이지장 궤양 폴립(용종(茸腫))에는 3일내지 10일간, 기능 회복에 30일간 복용한다.

4.간장은 경변이 되었더라도 한달, 암이라도 한달, 고혈압 및 가벼 운 무릎 관절염에도 한 달 걸린다

5.백내장은 념달이면 정상화된다. 기타 안과 계통은 한 달에서 념 달 걸린다.

6.기타 불면증, 어깨 아픔, 피로에 20일 걸린다.

7.아토피성 피부염이 념 달에서 일곱 달 걸린다. (다음에 다시 언급 함.)

8.노인성 피부사반은 한 달에서 석 달이면 깨끗이 된다.

9.모발은 반년에서 일년이면 5,000 내지 10,000가닥 증가.

10.모발, 손톱, 발톱은 보통의 약 3배로 나이에 무관하게 자람.

11.신경통, 류머티즘, 중증 무릎관절염에는 반년에서 1년 걸린다.

12.간질발작에 사흘, 완전 기능회복에 한 달에서 반년 걸린다. (발 작은 나홀이면 멎는 경우가 많음).

13.뇌혈전은 2회 이상, 보행, 언어장애에는 두 달에서 1년 걸린다. (거의 개선)

14.뇌연화, 뇌종양에는 약 한달, 회복까지는 두석달 걸린다.

15.심장질환, 부정맥에 20일, 동정맥경화 기타에 약 한달, 단 심장 병, 고혈압으로 「스테로이드」 계 약물을 복용하는 경우에는 서서히 양을 한두달 목표로 줄이면서 끊어야 한다. 갑자기 끊으면 쇼크 가 오기 쉽다.

## 제 11장 건강문제-참고사항

### 1)건강식품

소위 「건강식품」이라는 이름으로 먹고 마시는 사람들에게 가장 많은 것은 변비증, 고혈압, 복부 특히 하복부 팽만, 피부 황조(거칠고 갈갈함), 심장질환, 수족부종(手足浮腫), 비색(鼻塞), 담석증, 두통불면, 관절염 등이고 어떤 사람은 선전만 믿고 암에 좋다는 것을 복용하다 수개월 후에 사망했고 어떤 50세 주부는 당뇨병에 백내장, 심근염 합병증으로 고생하다가 판매원의 권유로 「후루코스」, 「자이론」, 「기무네마」라는 것을 1회에 70정이나 복용했다가 저혈압 쇼크로 사망했다는 보고도 있었다. 최근 건강식품이니 보강식품이니 해서 복용하다 병원으로 이송되는 환자가 많아졌다.

특히 비타민 과잉증에서 대장에 이르기까지 현 의학에서는 생각하지 못했던 하리(下痢;설사)증상이 멎지 않는 환자 등 난제를 안고 있는 의사들이 많아졌다. 또 근래 자주 보이게 많아진 신생아의 내장기형과 외형기형까지 합하면 출산의 30%나 된다고 한다. 특히 심장, 간장, 심장병과 항문이 없는 아이(無肛門兒) 등등 왜 이럴까? 「비타민」제란 인간의 근조직과 꼭 같기 때문에 유전인자가 돌연변이를 일으켜 「비타민」과 같은 아이가 생긴다면 어떻게 될까? 「비타민」에는 내장 같은 것은 물론이고 인간을 형성시킬 수 있는 능력은 전혀 없다. 태어나는 애기에는 아무런 죄가 없고 다만 부모의 부주의 탓으로 이와 같은 불행을 초래하게 된다. 지금부터 자녀를 두려고 생각하는 세대는 남,여를 불문하고 유념해야 할 것이다.

자기 「매트」(방석류) 저주파전기치료 /이에 대하여는 후술할 것이나 우선 간략하게 언급하기로 하자.

① 자기매트(방석류)나 다른 자기제품을 사용하고 있는 25에서 50세 사이의 여성 80%가 자궁근증, 난소농증, 방광염

등 증상을 가 지고 있다고 하니 무섭다. 1~2년 사용자는 손가락이 변형되어 구 부러져 다시 교정이 안된다니 주의 를 요한다.

② 저주파 전기치료 50세 이상 특히 여성에게 많은 말초신경 마비증상, 무릎관절염, 요 통 등을 7개월 이상 치료 한 경우에는 발가락이 구부러지고 또 어깨 의 경우는 자기와 같은 동그랗게 휘는 증상이 일어난다. 팔과 손가 락 에 힘이 없어지는 일들이 일어나는데 어떤 것이든 재생불능이 된 다.

## 제 12장 기침 멎게 하는 약 만드는 법

재료 :

벌꿀 ----- 반

무우 ----- 반 (무우는 통째로)

중간 크기의 유리병에 반쯤 벌꿀을 넣고, 병 굵기의 무우를 꿀이 담 긴 높이만큼 잘라 콩알 크기 정도로 썰어 꿀 에 넣고 1~2 시간 지 나면 꿀이 녹아서 물같이 된다. 이렇게 우려난 무즙 꿀물을 큰 숟가 락으로 떠서 한컵의 미지 근한 물에 타서 하루 4~5회 마시면 다음 날에는 기침이 멎는다.

## 제 13장 야채수프 복용에 대한 신체적 반응 소견

- 1.얼굴 손발 전신에 걸쳐 습진(濕疹)이 돋으면서 가려워진다. 이런 경우 「생튀김 기름」이나 「멘소레담」을 바른다.
2. 다른 약을 장기간 복용한 사람은 그 증상이 심하게 나타나며 「아토피성 피부염」이 있는 사람은 복용량을 적 게 시작해서 서서 히 늘려 나가야 한다.
3. 두부 외상, 뇌혈관 장애 등이 있는 사람은 2-3일 정도 두통이 심 하게 올 수도 있으나 결코 염려할 바는 아니다.
4. 안과 계통은 예외 없이 눈이 텅텅해지거나 눈주위가 가려워진다 . 이것도 2~3일 정도이고 그 후 시력이 좋아지 며 콘택트렌즈나 안 경을 쓰는 사람은 도수를 낮추거나 벗게 된다.
5. 과거에 결핵을 앓았다던가 또는 폐에 병 흔적이 있는 사람, 폐암 증상이 있는 사람은 제12장의 기침 멎는 약을 48 시간 이상 복용 후 (1일 5~6회) 「야채수프」를 서서히 복용해야 한다. (가래가 나오 게 되므로 반드시)
6. 부인과 환자는 「야채수프」를 처음 마시면 허리 무거움이 당분 간 계속되고 대하(帶下; 냉)가 증가될 수도 있다.
7. 고혈압인 경우는 정상 식사 후 「야채수프」를 복용하면 1개월 정도로 혈압이 내려오므로 복약중인 사람은 3~4

일 후부터 조금씩 줄여 1개월 정도 후에 끊도록 한다. 만약 약을 갑자기 끊으면 쇼크 가 일어날 수 있다. 그리고 패턴이 되도록 주의해야 한다.

### [주의사항]

1. 거듭되는 말이나 「야채수프」는 법랑질 칫기나 테프론을 두른 용기를 피하고 반드시 유리 또는 알루미늄 냄비를 사용해야 한다.
2. 야채수프 복용은 적어도 4개월이나 6개월은 실행해야 한다. 그 후로는 잊지 않을 정도로 마시면 평생동안 질병에서 벗어난다.
3. 중증의 신장병 또는 통풍환자에게는 「야채수프」나 「현미 차」를 권하지 않는다.
4. 「현미차」는 당뇨병 환자의 인슐린 효과를 조장시키는 것을 목적으로 하나 이뇨작용이 우수하고 복수창자 또는 암 증상 등 중 환자에게 「야채수프」를 병용하면 치료에 많은 도움을 준다.

### 제 14장 아토피성 피부염

이것은 체질성 습진등 여러 가지 병명이 붙어 있으나 치료에 있어서는 스테로이드 홀몬제 투여가 주치요법인데 여기에 식사요법도 병행하게 되어있다. 유감스럽게도 오늘의 치료법으로는 부작용은 있어도 결코 완치에 이르지 못한다. 왜냐하면 간단한 피부병과 달 라서 신체내부에서 외부에 걸쳐 체세포와 콜라겐의 작용이 전혀 다른 상태 즉 체세포 그 자체가 기형에 가깝고 정상 체세포와는 달리 독자 재생능력이 저하된 경우가 많다.

이런 경우 피부의 재생은 커녕 피하조직이 울퉁불퉁하여 혈액순환 도 원활치 못하다. 그리고 신속대처가 늦으면 그곳에 1미크론에서 1센티미터의 종양이 생긴다. 그러나 그보다 크면 일종의 피부암이 라고 하는 것이 좋을 것 같다. 이런 경우 거의 환자의 내장은 어느 곳이나 포립증상을 지니고 있음을 본다. 알레르기과 아토피는 말의 표현은 달라 도 표면에 발견되는 것과 내면에 일어나는 증상의 차이 뿐이다. 이런 환자가 오면 어떤 의사든 체질개선을 해야 된다 면서 주사와 투약을 하지만 일년이 지나도 조금도 변화가 없다. 의사도 이 방법 이외에는 달리 방법이 없으니 체질개선이란 말 뿐이지 치 료가 된 적이 없음을 잘 알고 있는 것이다.

그렇다면 어떻게 치료를 할 수 있을까? 미리 주의해 두지만 이것만 은 꼭 지켜 주어야 한다. 즉 우유, 우유제품과 육류, 다음으로 주스, 드링크제, 청량음료, 칼슘제, 건강및 보강식품류 비타민제 등의 섭취는 절대로 금한다. 만일 이 약속이 지켜지지 않는 한 평생동안 아 포피에서 헤어날 수 없을 것이다.

그것은 알레르기 및 아토피성 피부염으로 사망한 환자의 신장을 세 밀히 조사한 바에 의하면 신장병으로 사망한 것도 아닌데 그 이상 으로 신장이 칼슘 및 화학합성 물질에 의해 침범되어 건강한 신장 기능을 지니고 있지 않았음

이 판명되었다.

이와 같은 불순물을 조금이라도 체내에 들여 보내지 않는 것이 치료의 제일보이고 다음으로 아토피성 피부염 환자의 99% 까지 비타민 B2 결핍이 관찰되었다.

이에 관하여는 다음에 다시 언급하기로 하고 다음 처방에 따라 꾸준히 치료에 임하면 좋은 결과가 있을 것이다.

최초 일주일엔 조식으로 야채수프를 일회에 약 150CC씩 복용한다. 처음부터 과다히복용하면 전신이 화상을 입은 것 같이 적종(붉게 붓는다)이 나타나면서 피부가 아프고 몹시 가려워지는데 삼일동안 계속하면 피부가 터지면서 고열이 난다.

그러므로 서서히 체세포를 정상화시키는 동시에 피부, 손발톱, 모발에서 신체골격을 튼튼하게 해야 하므로 복용량을 적게 시작해야 한다. 일주일 지나서도 피부에 별이상이 없으면 아침, 점심, 저녁으로 각 180cc씩으로 복용을 늘리고 그래도 피부에 별변화가 없으면 일일 1리터까지 복용량을 증가시킨다.

이와 같이 하여 약 1개월 혹은 중병인 경우 7개월까지 지속한다. 그리는 동안 스테로이드나 기타 한방약을 써서는 아니 된다. 만약 가려움증이 심할 때는 맨소레담을 바른다. 그리고 피부가 붉어지면 생튀김기름을 바르고 그 위에 젖은 타올로 차게하면 좋다. 이때 구내염이 발생하는데 초기 3개월 정도는 비타민 B2를 3일에 1정씩 복용하면 의외로 구내염은 피할 수 있다.

이 지시대로 실행만 한다면 체세포의 재생능력이 지금까지와는 달리 3배의 노력으로 증감이 반복되어 젊어지고 정상적인 체세포가 형성되는 동시에 피부 모발 손발톱 골격전부가 튼튼해 지면서 젊은 피부로 환원된다.

## (참고)

일본에서 아동 피부병중 등 뒤에 둥글게 튀어나오는 피부병이 있었는데 어떤 의사는 아토피성이라고 하여 약을 발라주고 먹어도 그때 만 낫는 듯 하다가 별 치료효과가 없었는데 먹던 우유를 일주일 정도 끊으면 씻은 듯 이상이 없었다. 이것으로 미루어 본다면 칼슘과 동물성 지방이 얼마나 무서운지를 알 수 있게 해준다.

## 제 15장 저주파 및 자기

이것이 왜 나쁜가? 많은 의문이 있다. 인간의 근육조직은 외부로부터의 자극에 대해서는 아주 민감한 반응을 보이나 자신의 의지로 작용하는 일은 전혀 없으므로 저주파나 자기(磁氣)로 자극을 주어도 인간의 근육조직은 전혀 가동할 수 없게 되어 다만 외부로부터 자극을 기다리게 된다. 따라서 근육은 수축과 동시에 근육이 굳어 지기 시작한다. 즉 근육이 굳어진다는 함은 근육 자체가 빠져처럼 변화 해서 신체의 여러곳이 굳어져 이미 언급한 바와 같이 그 부작용은 손가락과 발가락의 변형이 시작되고 말초신경이 마비된다. 감각은 물론 신발이 벗겨져도 모르게 되고 또 평지에

서도 갑자기 넘어져 큰 외상을 입는 수도 많다. 이와 같은 기구를 방치한 상태로 두는 행 정당국과 의료관계자들은 많은 피해자에 대하여 책임을 져야 할 것이다.

## 제 16장 백혈병

1) 방사선조사에 의한 부작용으로 오는 백혈병의 과정에는 야채수프와 현미차를 매일 각각 1리터 이상 마시면 혈소판은 하루 12,000 백혈구는 700~1,100상승하고 1개월 계속하면 거의 정상으로 돌아온다.

2) 돌연변이에 의한 급성백혈병인 경우에는 2주간 야채수프와 현미차를 하루에 각각 1리터씩 복용한다. 혈소판은 13만~16만 백혈구는 3,700~4,000으로 상승한다. 야채수프에 칼슘이 들어있지 않은 단백질을 조식으로 각각 10g씩 같이 복용하면 그 효과가 더 빨라진다

## 제 17장 철분 및 마그네슘

철분이나 마그네슘이 든 음료가 건강에 좋다는 선전을 하고 있는데 이 철분이나 마그네슘이 체내에 들어가면 어떻게 되는가? 인체의 근육이 가동하면 저주파 전기를 전신에 보낸다고 하는 것은 누구나 알고 있는 사실이다. 철분이 체내에 들어가면 이 저주파전기가 흐를 때 누전이나 방전을 유도하여 체온조절이 불가능하게 되어 체온이 저하되거나 나이론제 내의에 있는 철분과 자기를 주고 받는 현상으로 나타나는 것이다. 즉 전기매트를 몸에 두르고 다니는 결과가 되는 것이다.

「모르는 척 하는 부처님」이란 것이 이를 두고 하는 말이 아닌지 참으로 무서운 세상이다.

## 제 18장 무릎관절염

무릎관절부와 대퇴골에는 거의 상처가 없으나, 경골(정강뼈)의 모서리가 마모되어 그 틈에 근육이나 신경이 끼어 염증이 생기거나 통증이 온다. 경골에 한번 흡이 오면 지금까지는 상식으로는 불치로 복구불능으로 일시적 약물요법이나 이화학적요법이 개발되었으나 골격 복원시키는 요법은 없었다. 따라서 인공뼈로 대체시키는 수술에까지 발전하게 되었다.

그러나 이 같은 치료법은 도리어 환자를 괴롭히고 마침내 보행이 불가능해질 수도 있다.

이때도 야채수프를 마시자! 체세포는 물론 뼈를 만드는 경단백질의 활동이 시작된다. 고령일수록 그 활동이 떨어져 사람에게 따라서는 정체되어 가동이 중지된 사람도 있다.

이런 상태에서 깨어나 3배의 노력으로 발육을 향하여 돌진하는 것이 야채수프의 힘이다. 야채수프를 분석하면 7~8종의 물질이 나타나 그것이 체내에 들어가 활동하면 실로 경이로운 세포의 활동이 시작된다. 지금까지 어떤 약을 어떻게 써도 일시적이었거나 가동도 않던 것이 인체의 전기능이 활발하게 가동을 시작하므로 기능 전체의 회복

과 동시에 뼈를 만들어 내는 데는 오직 놀랄 뿐이다. 오 늘날 우리 연구소에 대해 비화학적이라는 비평도 많다. 그러나 비 화학적이라 해도 모든 사람이 힘차게 잘 살아갈 수 있다는 것은 통 쾌한 현실이다.

인간의 뼈를 재생시키는 데는 인(磷) 칼슘 『비타민 D』 등이 필수 로 자연계로부터 얻는 철분 미네랄 칼슘(어구류의) 등의 섭취인데 이 모든 것이 야채수프와 현미차에 들어 있다.

### [주의]

무릎관절염 골조증은 기성 의약품 또는 물리치료 되는 절대로 치료 되지 않는다. 만약 의약품과 공용하면 수프의 효과는 감소되므로 절대로 공용함을 금한다.

### 제 19장 치매(Demenz: 아르츠화이마씨병)

어느 정도까지 발달한 지능이 병적 과정으로 황폐되는 것을 말하는 바 지능뿐아니라 감정과 의욕도 심하게 황폐된다.

#### 노인성 치매(Senile Demenz) :

노인이 되면 생리적으로나 신체적으로나 정신적으로 쇠퇴된다. 그 정도가 심하면 정신병적 증상이 나타나 기억력이 감퇴되면서 판단 력과 이해력이 줄어 마음대로 행동하고 이에 환각과 망상이 나타나 면서 드디어 착란상태에 이른다. 기타 치매의 증상으로는 뇌출혈 휴우증 또는 교통사고 등에 의한 두부외상 후유증, 알콜 및 약물중 독증 등으로 상당히 많다.

그러나 근년에 자주 나타나는 초로매(아르츠화이마씨병)란 도대체 어떤 병이며 예방 및 치료법이나 양약은 없느냐는 질문이 많다. 그 래서 여기에 간단히 설명을 해두기로 하자. 이 치매는 20대로부터 50대에 걸쳐 어느날 갑자기 자신이 누구인지 모르게 된다던지 길을 잘못 들어 집을 못 찾아가는 등 그 증상이 다양하다.

〈일부 중략〉 태아의 뇌세포는 ■-단백에 의하여 성장과 발육이 억제되어 출생될 때까지 작은 상태에서 모든 기능을 구비하는데 전념하게 된다. 그 리고 출생과 동시에 그때까지 억제되었던 뇌는 ■-단백이 급속하게 뇌신경 세포와 뇌신경 원섬세포로 나뉘고 간뇌는 돋보이는 감정을 나타내고 뇌의 성장은 신체의 발육동작을 촉진시키게 된다.

그런데 여기에 노쇠가 시작되면 어찌된 일인지 뇌신경세포에 ■-단 백이 기승을 부려 증식되면서 뇌신경세포를 압도해 찌그러 버린다. 그 자리에 남은 뇌세포 원섬추세포는 망상(網狀)으로 변화되고 뇌 에는 공동이 생긴다. 이것이 Senile(노쇠 또는 노망)이다. 왜 이런 일이 일어나는가?

1.동물성단백, 우유, 우유제품을 많이 섭취했을 때 인체에 파급된 면역의 정도이다. 동물의 나이는 인간의 1년이 5년에 해당되므로 사람의 나이가 10세라면 같은 해에 태어난 동물은 50세이고, 20세 일때 100세가 되는 셈이다.

오늘날 10대에서 백발, 고혈압, 당뇨병, 심이지장 및 위궤양 등 옛 날에는 생각조차 못했던 노인병이 많으며 심장병 골절 등도 일 예 이고 20대에 노망증이 난다해도 결코 이상할 것이 없겠다. 그것은 동물 나이로 100세에 해당하니 말이다.

2. 화학합성물질 특히 화학합성에 의한 색소 항생물질의 장기 투여 또는 다량 투여는 ■-단백의 증식을 촉진시키는 데는 가장 빠른 지름길이 된다. 많은 동물시험과 병상 환자들의 장기관찰 결과로 보면 투약량과 기억력의 변화와의 상관관계에서 뚜렷한 점을 보이고 있다. 사망 환자의 뇌를 조사해 보고 놀란 것은 뇌혈관은 말할 것도 없고 뇌세포 속에까지 그 환자의 것이 아닌 화학합성물질에서 색소 까지 혼입되어 뇌의 기능을 차단해서 전달을 방해하는 역할을 하고 있었다. 알코올중독이나 약 중독에 걸리면 수두증 요두증이 일어난 다.

의사들은 이러한 증상을 매일 관찰하고 진찰하며 주의를 주는 임무를 띠고 있음에도 불구하고 보다 많은 투약을 함으로써 뇌를 마비 시키고 만다. 사망한 아르츠화이마씨병 환자의 뇌세포를 조사해 보면 주병으로 죽은 사람은 적고 뇌신경세포 등의 기능마비로 인한 경우가 많았다.

끝으로 치매로부터 모든 질병을 예방하기 위해서는 주병에 대하여 두 제(劑)에 한해 투약하고 다른 증세에 대한 투약은 피하는 것이 외국의 상례이고 또한 이것이 의료인 것이다. 이는 약물의 부작용이 무섭기 때문이다.

3. 처음부터 일러 두지만 오늘날 치매를 고치는 약은 없다. 사실 후 생성 인가를 받은 약이 있다기에 정신과의와 일년간 관찰한 결과는 한 사람도 나은 사람이 없었다는 것이다. 증세는 점차 진행할 뿐 결과적으로 향정신성 약물 투여가 불가피하게 된다. 문헌에는 있지도 않은 일이다.

제일 중요한 것은 환자를 성심 성의로 돌보는 마음이 약이다. 이와 함께 야채 「수프」를 매일 적어도 0.8 「리터」씩 마시게 한다. 「수프」에는 뇌의 생육에 필수적인 인이 많이 함유되어 치매 예방과 기능 회복에는 최고의 치료 약이 된다. 그리고 치매 회복에 꼭 필요한 것은 환자의 과거를 생각해 내게 하는 것이다. 과거의 사진이나 책을 꺼내서 시간나는대로 하루에도 수십번 씩 과거를 회상하며 연상시킨다. 과거의 세계로부터 자연과 현재의 생활로 이행해 오도록 한다. 가급적 유쾌한 시간을 가지고 절대로 화내지 말며 폭력을 안 쓰며 치매나 바보라는 말 등은 절대로 피하고 금해야 한다. 식사 잘하고 걷는 운동을 하고 「수프」도 하루에 세 번으로 나누어 복용한다.

## 제 20장 뇌장해 및 회복

뇌장해, 외상 또는 뇌출혈후유증, 뇌종양, 뇌연화, 동맥경화, 혈전, 당뇨에 의한 뇌출혈, 기타 전간발작, 중증뇌장해에 의한 보행 언어, 실금, 상동 실금 등

1. 전간발작(간질): 야채 「수프」와 현미차를 매일 0.8리터 3일 이상 복용한 다음 복용중이던 약은 천천히 줄여간다. 한달이면 어떤 간질도 약을 복용하지 않아도 됨. 이제까지 7,000명 중 때때로 약을 먹어야 하는 사람은 서

너 명 밖에 없다. 약은 영속적으로 복용할 것 없이 점차 줄여간다.

2.뇌장해로 인한 기능장애(마비환자)자도 역시 하루에 야채 「수 프」와 현미차를 각각 0.8리터 삼일동안 복용한 후 다른 약은 전부 끊는다. 뇌와 기능회복에 유효한 약은 없다. 단 고혈압 약은 서서히 줄여 3개월 목표로 끊는다.

### [주의 및 참고사항]

최근의 「디지털」 혈압계를 너무 믿지 말고 최고치에서 ?20, 최저 치에서 -10의 수치가 적당함.

예1: 뇌장해로 4년간 와병, 기저귀를 차고 말도 못하며 양손은 구부 러진 상태에서 6개월 이상 복용한 결과 스스로 걷게 되었고 또 1년 을 계속하니 말도 하고 바지도 혼자 입을 수 있게 되었다.

예2: 뇌종양 수술 후 관을 꽂고 있는 경우에서도 야채 「수프」와 현미차를 3일간 복용하니 관을 통해 뇌세포가 흘러 나온다. 관을 빨리 뽑지 않으면 관을 빼는데 시간이 걸려서 일시적으로 두통이 오는 수가 있다. 그러나 6개월 간 복용하고 나면 수술 이전의 뇌와 같은 정도로 회복된다.

뇌 및 척수, 척추골절 등으로 인한 기능장애 하반신 마비에 어떤 경 우도 저주파 전기치료나 침 자기 치료는 결코 효과가 없으며 쓸데 없는 약을 쓰지 않도록 한다. 기능회복기에 들어 스스로의 보행이 가능해지면 아무리 넘어져도 혼자 일어나 건도록 내버려 두어야 한 다. 이 점은 제일 중요하니 명심해야 한다. 부축을 하는 것은 환자를 위한 길 이 아니다. 조그만 일이지만 의외로 놀랄만한 결과를 볼 수 있다. 결코 조급하게 서두르지 말아야 한다.

### 조심 할 일은

1)동정을 하지 말 것

2)성내지 말 것

3)세심히 관찰 할 것

4)손에 호두알이나 골프공을 쥐어 줄 것

5)발가락 발목 무릎의 순으로 움직이게 할 것: 잠자는 시간을 빼고는 쉬지않고 움직이게 해야 함 등등이다.

### [참고]

지주막하출혈, 뇌출혈의 경우 8시간 내에 수술하면 휴우증이 거의 없을 수 있음을 기억해 둘만하다. 그리고 외과, 뇌 외과, 뇌신경외과, 정형외과 등의 간판이 달린 구급지정병원이 휴일이나 야간에도 언 제나 전문의가 상주하는지 여부

를 확인해 두는 것이 중요하다.

## 제 21장 당뇨병

뇨에 당이 많이 나오는 것을 당뇨병이라고 말하는 사람이 있다. 확실히 당뇨다.

그런데 이보다 더 무서운 것은 밖으로 나오지 않고 내장에서만 당 뇨를 앓고 있는 사람이 대단히 많다는 사실이다. 이것은 뇨로 나오는 당뇨와는 달리 더 악성이다. 오래 통원하는 동안에 돌연 쓰러졌 다던가. 몸이 비틀거리 병원에 갔더니 당뇨병이라고 해서 그날로 입원 「인슈린(Insulin)」 주사를 맞는 등 무엇이 무엇인지 종잡을 수 없다는 사람이 많다. 이런 일이 없도록 40세가 넘으면 혈액 및 뇨검사를 2~3년 마다 한번씩 받아 두는 것이 좋다. 이것이 예방 의학이다.

### 1. 치료 :

혈당검사지수 600~650 정도라면 약보다도 매일 일만보씩 걷는 것이 바람직하다. 식사 후에는 걷고 움직이는 등 운동하는 습관이 몸에 배야 한다.

매일 야채 「수프」 0.8리터 현미차 1리터 이상씩 1년 동안 지속하면 당뇨가 없어지는 사람이 87%였다. 출근하는 사람은 현미차를 가지고 가서 다른 차 대신 마시고 집에서는 조식으로 야채 「수 프」 를 복용하면 된다.

### 2. 식사제한 :

감미식 「알콜」 등은 제한할 필요는 없으나 하루 세 끼는 쌀밥에 어패류를 매일 드는 것이 좋다. 그러나 우유 우유제품(「치즈」 「버 터」) 육류는 철저히 금한다. 이를 지키지 않을 때는 병을 벗을 수 없게 된다.

### [주의 사항]

당뇨병 약은 마시는 약과 「인슈린」 등은 오전 중에 사용한다. 꼭 필요할 때만 오후에 할 수 있으나 가능한 한 최소량으로 제한한다. 이는 저혈당을 일으키기 때문이다

야채 「수프」 와 현미차를 복용하면 지수 400정도의 사람이라도 10일 정도 복용하면 당뇨가 그치는 사람이 많다. 10명 가운데 6.3명이 그쳤다. 그 사람들은 일생 당뇨하고는 관계가 없다. 「인슈린」 주사를 맞는 사람들은 저혈당에 주의를 기울여야 한다.

### [참고]

1. 당뇨가 나온다는 것은 신체에 필요한 당이 체내에서 소비되지 않고 밖으로 나오는 것이다. 따라서 부족한 당분

을 보급해 주어야 할 터인데 병원의 치료는 「칼로리」 계산에 따라 식사를 제한하고 있다. 그러므로 영양실조를 유발하여 눈이 보이지 않게 된다. 즉 백내장이 되어 버린다.

종이에 쓰여진 공부를 하면 그 이유를 모르게 된다. 잘 생각 해보라. 인간에게 무엇이 중요한가. 살아 있는 동안 먹고 싶은 것을 먹고 마시고 싶은 것을 마시는 것이야말로 인생이 아닌가.

먹지 못하고 마시지 못해 눈이 먼다. 어느 쪽을 택할 것인지는 당신 이 정할 일이다. 즐거운 일생을 생각하자.

2.육류 즉 고기에 영양이 있다는 것은 거짓임을 알아야 한다. 고기 안에 있는 피는 무서운 「알레르기」의 근원이다. 그러나 어패류는 천연칼슘 철분 비타민 B2 등이 육류의 3~7배나 들어 있는 영양식이며 「알레르기」도 없다.

제 22장 신장병 네프로제 증후군 이 치료제에 관해서는 1989년 7월 1,000명엔 대한 임상실험을 통해, 물론 본인과 그 가족의 양해를 얻어 7년에 걸쳐 완성한 것이다. 임상결과는 96%의 치유율을 확인 하였다. 하기처방과 복용방법을 제시하지만 주의할 점은 절대로 장기간 복용해서는 안된다는 것이다. 이 약효는 복용 후 15분이면 배뇨, 뇨의 색깔과 냄새 등이 금방 정상화된다.

#### 신장병 치료제 만드는 법

목천료 (木天蓼=개다래나무) ..... 5g (일본명: 마다나비 또는 무시고부)

감초 .....5g

물 .....4홉 (1홉=약 180cc)

목천료와 감초를 물에 넣고 끓인다. 끓기 시작하면 불을 낮추고 약 10분 동안 끓인 다음 불을 끄고 저절로 식을 때까지 기다린다. 이렇게 달인 물을 찌꺼기를 걸러낸 다음 하루 세번에 나누어 마신다.

#### [주의 사항]

1.이 처방 및 분량을 엄수할 것

2.목천료에는 여러 종류가 있어 살 때는 반드시 확인하도록 해야 하며 (일어로 「무시고부」 인지 여부) 모양은 작고 둥근공처럼 생긴 것이어야 한다. 가늘고 긴 것은 전혀 효력이 없다.

3.신장병 치료는 이렇게 달인 약으로 한달이나 두달만 치료하고 절대로 영속적인 치료는 금한다. 보통 만성인 경우는 초기나 급성이면 한달이면 치료된다.

4. 걸러낸 찌거기는 다음날 재탕하여 초탕처럼 하루 세번에 나누어 마신다.

5. 신장병 치료제는 목천료 100g, 감초 100g이 1구루(クル)가 일 회량으로 재탕을 하면 40일 복용량이 된다.

6. 이렇게 치료가 끝나면 「뇨 및 혈액검사」를 꼭 받아서 확인을 해야 한다.

#### [저자의 부탁]

신장 투석환자의 경우 1년 미만일 때만 한하여 각 200g씩 까지만 복용해 보고 그래도 차도가 없을 때는 여기서 더는 복용하지 않아야 한다. 이렇게 말하는 것은 꼭 호전될 것이라고 단언을 할 수 없기 때문이다. 현재도 연구중임을 말해 두고 싶다. 신장치료제와 더불어 야채수프를 조식 180cc씩 병용해도 좋다. 효과가 배가 된다. 그러나 현미차는 절대로 마시지 말아야 한다.

신장치료는 40일로 끝내고 그 다음날부터는 아침 점심 저녁에 야채수프를 180cc씩 약 5개월 복용한다. 그 후로는 일생 잊지 않을 정도로 마시면 병고없이 건강을 유지할 수 있게 된다.

7. 신장병, 고혈압 환자나 건강한 사람도 염분을 적게 취해야 한다는 사람이 많다. 이것은 큰 잘못이다. 먹을 때 맛있게 먹고 내보낼 것을 내보내면 된다. 5g의 해초류(김, 미역, 다시다, 파래 등)를 먹으면 먹은 염분은 전부 해초에 흡수되어 배설된다. 그러므로 걱정 할 것이 전혀 없다.

당뇨, 간, 췌장, 신장 등 어떠한 질병환자라도 야채수프와 현미차를 마시면 술, 담배, 염분, 당분, 식사(칼로리)제한을 하지 않는다. 이렇게 여러 사람들이 건강하게 살아가고 있다.

### 제 23장 유암 및 자궁암

#### 1) 유암

말기나 악성이라 해도 2개월 동안 야채수프와 현미차를 각 1리터 이상 철저히 마시면 암은 모르는 사이에 없어진다. 수술 걱정도 전혀 없다.

#### 2) 자궁암

유암의 경우와 같이 야채수프나 현미차를 마시고 약 23일쯤 되면 암 주위에 젤리 같은 것이 소멸되면서 검게 굳어진다. 더 계속하던 암 부위는 점점 작아 지면서 자궁 자체가 분홍빛으로 건강상태로 돌아온다. 그러나 1,000명 중 1명 정도로(근종의 경우도 같지만) 한 자루의 막대 모양으로 굳어져서 가위로도 잘라내지 못하게 된다. 그럴 때는 아픔을 느끼게 되며 때로는 한쪽이 떨어져 그 반대쪽을 찌르게 되어 출혈이 있을 수도 있다. 이때는 병원에 가서 처치를 받아야 한다. 이것은 암과는 아무런 관계도 없다.

## 제 24장 백혈병과 근무력증

이 경우에는 야채수프와 현미차를 매일 0.8리터씩 복용하면 매일 달라지고 특히 백혈병의 경우는 쓰던 약을 천천히 줄여가면서 복용 하면 백혈구 혈소판은 10일만 되어도 보통 사람의 1/3까지 회복되고(단 먹던 약을 줄인다는 전제하에) 3개월 동안 마시고 나면 정상 이라고 생각해도 좋다. 그러나 1년 동안 끈기 있게 복용하면 평생 걱정을 아니 해도 좋게 된다.

근무력증은 말대로 매일 달라지게 된다. 더 자세히 말할 필요가 없다. 이 두 증세는 지금까지 10,000명이 넘게 성공했으니 용기를 가지고 건투하자.

## 제 25장 요통

일본인에게는 특히 많은 병 중의 하나다. 그 이유를 말하면 장이 길고 배와 등의 근육의 균형이 안 잡혀 있기 때문이다. 이 두 이유는 모든 환자에게 해당되는 말이다. 거기에 여성의 경우는 변비로 장이 굽어져서 등골 안쪽의 신경을 압박해서 일어 난다.

### 치료법

체중을 지탱하고 있는 뼈와 근육을 튼튼하게 해야 한다. 특히 근육이 제일 중요하다.

#### 1)복근 및 요통에 대한 운동

엎드린 자세로 먼저 양팔을 뒤로 돌려 한 손으로 다른 손목을 잡고 몸을 천천히 얼굴과 몸을 제친다. 인체를 지탱하고 있는 것은 뼈가 아니고 근육이다. 근육의 강약과 균형이 잡혀있지 않으면 뼈로 체중을 지탱해야 하므로 뼈의 연한 곳이 휘어지거나 튀어나와서 근육통, 요통 또는 신경통으로 나타난다. 그러므로 이 복배운동을 하루에 한번씩 해주되 목욕한 다음 바로 하는 것이 제일 좋다.

## 제 26장 기저귀 교환

유아나 와병환자는 피부에 상처가 나지 않도록 극히 조심해야 한다. 젖은 천으로 닦으면 피부가 벗겨지거나 포피에 흠집이 생기면 그 곳으로 세균이 들어가 의외의 질환으로 고생하게 된다. 이런 경우 어떻게 하면 안전할까?

기저귀 끝이나 화장지에 생튀김기름을 발라 대소변을 닦아내면 된다. 그 이유는 인체의 피부에 있는 지방을 닦아내면 피부보호를 위해 지방이 다시 나오기 까지 약 2시간 반이 걸린다. 그 사이에 제일 감염되기 쉽고 생튀김기름에는 인간의 뼈를 만드는데 꼭 필요한 「비타민 D」가 많이 있으며 그 위에 「비타민 B」도 들어 있어 피부를 통해 흡수된 비타민은 혈행을 촉진시켜 기저귀로 인한 탈을 일으키지 않는 최상의 방법이 된다. 또 환자의 욕창도 그 일종으

로 외국에서는 욕창이 발생하면 의사도 간호사도 책임을 면할 길이 없 으며 의료 청구가 불가능하게 되어 있다. 병원에는 병을 취유코져 온 것이지 병을 지어 달라고 온 것은 아니지 않은가.

## [주의 사항]

1990년 당시 일본에서 판매되고 있는 의약품은 약 31,000 가지를 상회하고 이중 시판되는 것이 약 16,000가지나 된다. 그러나 가장 무서운 사실은 24,000 내지 25,000가지는 부작용이 심하다는 것이 판명되었다. 이에 더해 병용을 하면 죽음에 이르게 되는 수도 있다.

## 흔히 있는 예로

1) 당뇨병약을 쓰고 있는 환자에게 진통제를 투여하면 저혈당을 일으켜 발작 강직 심부전을 일으킬 수 있다.

2) 감기약(특히 항생제가 든)을 먹고 있는 사람에게 위장약(제산제)을 투여하면 위장약에 들어 있는 「마그네슘」이나 「알루미늄」과 「테트라싸이클린」계의 약은 화학적 변화를 일으켜 약효가 없어지며 부작용도 나타나기 쉽다.

※3) 안과 질환을 가진 환자가 수면제나 정신계 약을 먹으면 눈병이 더 빨리 악화되기 쉽다.

4) 고혈압 환자에게 수면제나 안정제를 투여하면 약효가 지나쳐 저혈압, 현기, 심부전증이 일어나기 쉽다.

5) 기타 고혈압 약이나 심장병 약(특히 강심제)을 먹는 사람은 우유, 우유제품, 칼슘제를 먹으면 절대로 안된다. 그것은 이 약들 중에는 세계적으로 인정 받지 못한 「유비데카레논(ユビデカレノン)」이라는 성분이 들어 있다. 이 성분이 물 안에 들어가면 매우 빨리 「칼슘」과 결합하여 지기다리스(ジギダリス=Digitalis) 중독을 일으켜 증상을 악화시키거나 예비군(豫備群)의 합병증을 유발시켜 재기불능에 빠지게 한다. 뇌의 기능을 저하시켜 바보를 만드는 좋은 시험약이다.

6) 부정맥을 억제제인 푸로논(フロノン)은 부작용이 심하다. 이 약을 먹고 죽은 사람도 많은데 현재 일본에서 12만 명이나 되는 사람에게 투여되고 있다.

## 제 27장 「비타민」 E 및 C

인체가 가장 필요로 하는 것. 음식을 섭취했을 때 소화를 돕는 것이 무엇인가?

그것은 장 안에 살아 있는 잡균이다. 이 잡균이 식물에 달라붙어 열심히 식물을 씹어 부수어서 소화를 도와준다. 그런데 이 「비타민 E」 「비타민 C」를 먹으면 균들이 죽어 소화가 되지 않는다. 이것을 「비타민 E, C」과잉증이라 하여 대단히 위험시 하고 있다. 찌말린 음식물에 곰팡이 방지제(방부제)로 사용된다. 곰팡이를 죽이니 암에도 효과

가 있다는 것은 바보스러운 얘기다.

## 제 28장 인체

인체를 구성하는 체세포와 「칼슘」 그리고 「콜라겐」 이 삼자의 균형이 잘 유지되면 결코 모든 병으로부터 위협을 받는 일이 없게 된다. 그러나 「칼슘」 이 많아지거나 또는 적어지거나 하면 돌연 질병에 걸리게 된다. 통상 체세포와 「칼슘」 은 수에 있어 동수이다. 그렇다면 이 양자를 어떠한 방법으로 균형을 잘 잡아 주면서 일 생동안 잘 육성해 가려면 무엇을 어떻게 할 것인가.

보다 강력한 활성법은 생명의 탄생에서 단서를 찾는 것 이외에 무엇이 있겠는가. 생체, 생리, 병리, 임상학 등과 다각도로 해명해 오는 동안 인체를 총괄하는데 주요 역할을 하는 곳이 뇌라는 결론이다.

그렇다면 이 뇌를 지탱하는 물질은 무엇이나? 뇌세포의 분석으로 시작할 수 밖에 없다. 거기서 나타난 것이 인(磷)이다. 인이 없이는 생체의 성립이 있을 수 없고 그러니 인을 보다 많이 섭취해야 된다고 생각했다. 그러나 이것은 실패로 끝났다. 인과 칼슘은 결합속도가 빠른 성질을 지니고 있고 결합된 상태로 생체에 넣어도 체세포 나 다른데서 특별한 변화를 인지할 수 없었다. 여기서 착상한 것이 유아의 하루 세 시간의 일광욕 즉 「비타민D」 였다. 그리하여 「비타민D」 를 넣어주니 실험동물의 털, 피부, 동작 등 실로 대단한 변화를 보게 되었다. 그러나 곤란한 문제가 생겼다. 혈액이 잘 조화가 이루어지지 않았다.

그래서 염산과 철분, 미네랄과 석회를 넣어 보았다. 그랬더니 암세 포는 후퇴하고 체세포의 성장이 빨라졌을 뿐 아니라 체세포가 암세 포를 둘러싸고 나니 어느 사이에 체세포로 변해 버렸다.

동물의 내장에서 뇌에 이르기까지 수백 회가 넘게 이식을 해보았고 . 이런 실험을 통해 여러번 반복해 보아도 암이 확실히 소멸된다는 사실과 동시에 체세포와 「콜라겐」 의 활약은 자못 놀랄만하게 증 대되는 것을 알게 되었다.

그렇다면 어째서?

야채 「수프」 에는 인체의 육성과 유지 노화방지로 질병이 침입할 틈을 주지 않는 세가지 조건을 갖추고 있다.

「칼슘」 을 아무리 체내에 공급해도 인(磷)이 없으면 해가 되면 되 었지 소용이 없다. 그러나 인을 체내에 축적시켜 놓으면 기다리고 있던 인이 칼슘과 결합하여 허비 없이 전신으로 보내주게 되고 「비타민D」 에 의해서 완전히 흡수하게 된다.

그리고 현미차에 의해 혈액의 유통이 잘되어 「인슈린」 과 이뇨의 효과를 배가할 수 있다. 이렇게 함으로서 나이에 상관없이 건강한 뇌를 가지고 전신을 활성화하며 다시 젊음을 누릴 수 있는 비약으로 완성시키게 된 것이다.

끝으로 금후의 현대의학은 학벌, 파벌, 약국, 의사회, 정치가 간여해 서는 안된다. 독립 독보하고 열심히 연구하는 노

력하는 사람들만 또한 없어서 안될 인간성을 지닌 사람들만이 의자(醫者)로 남는다. 결코 남의 모양세로 원조를 구해 서는 안 된다. 나는 이제까지 국가 나 개인으로부터 한푼의 원조도 받지 않았다.

그대신 연구비를 얻기 위해 이런 저런 작업을 전전해 왔다. 그렇게 하면서라도 먹지 않으면 안되었다.

결론적으로 허영, 외화(外華), 학식만으로는 타인의 생명을 구할 수 없다. 그리고 조심 할 일은 통계자료나 문헌을 과 신하지 말라는 것이다. 과신하면 실패한다. 자기 신뢰에 충실한 사람이 되어 주길 바랄 뿐이다.

### [특기] 야채 「수프」의 결점

1)술에 아주 강하게 된다. 마시기 일주일이면 효과가 나타난다. 또 숙취도 없어진다. 그러므로 적당한 선에서 자제 할 줄 알아야 한다.

2)여성은 나이에 관계없이 생리가 다시 돌아오는 경우가 많다. 현 재 최고령자는 81세로 일생동안 하루의 오차도 없 다 한다.

3)생리의 경우 마시기 시작하고 4개월 정도에서 새로운 것과 그전 의 것이 교환이 시작되어 한 달에 두 번 있는 일 이 있으나 어떤 이상 이 있는 것은 아니며 다음부터는 정기적으로 온다.

4)냉난방의 발달로 「류머티즘」 치매환자가 많아졌다. 왜냐하면 생체는 난기에 아주 약한 성질이 있기 때문이 다. 즉 식물도 더운 곳 에서는 쉽게 상하는 것과 같은 이치다. 머리뿐 아니라 전신을 때때 로 하루 2~3분 정도 섭 시 영하 30~40도로 냉동한다면 노인성치 매나 「류머티즘」 환자는 없어 질 것이다. 여하튼 모든 사람이 차츰 머리 를 식혀야 할 때가 온 것이 아닌지 생 각하게 하는 대목이다. -끝-

## 재산이 없더라도 줄 수 있는 7가지

어떤 이가 석가모니를 찾아가 호소하였습니다.

"저는 하는 일마다 제대로 되는 일이 없으니 무슨 이유입니까 ? "

"그것은 네가 남에게 베풀지 않았기 때문이니라."

"저는 아무 것도 가진 게 없는 빈털털이입니다. 남에게 줄 것이 있어야 주지 못할 준단 말입니까?"

"그렇지 않느니라. 아무리 재산이 없더라도 줄 수 있는 7가지는 누구나 다 있는 것이다."

첫째는 화안시 (和顔施 )

얼굴에 화색을 띠고 부드럽고 정다운 얼굴로 남을 대하는 것이요.

둘째는 언시 (言施 )

말로써 얼마든지 베풀 수 있으니 사랑의 말, 칭찬의 말, 위로의 말, 격려의 말, 양보의 말, 부드러운 말 등이다

셋째는 심시 (心施 )

마음의 문을 열고 따뜻한 마음을 주는 것이다.

넷째는 안시 (眼施 )

호의를 담은 눈으로 사람을 보는 것처럼 눈으로 베푸는 것이요.

다섯째는 신시 (身施)

몸으로 때우는 것으로 남의 집을 들어 준다거나 일을 돕는 것이요.

여섯째는 좌시 (座施)

때와 장소에 맞게 자리를 내어 양보하는 것이고

일곱째는 찰시 (察施 )

굳이 묻지않고 상대의 마음을 헤아려 알아서 도와주는 것 이다.

"네가 이 일곱가지를 행하여 습관이 붙으면 너에게 행운이 따르리라!"하셨습니다.

마음을 비우고 살자. —화—

## 늪지 않는 방법 10가지

01. 칼로리 섭취를 절반으로 줄인다.

[鶴의 脬는 향시 절반만...]

02. 열을 가해조리한 음식을 가능한 삼가고

단순한 재료를 단순하게 조리하여 적당량만 먹는다.

03. 물을 매일 1,500 cc 정도 마신다.

- 사람다운 체형 유지

- 식사전 30분, 식후 2시간에 마신다.

- 취침전. 취침후에 꼭마신다.

04. 매일 30분정도 걷는다.

- 다리는 제2의 심장이라고 한다.

- 노화는 다리로부터 온다.

- 시선은 15 도 상단을 보고 걷는다.

- 땅을보고 걸으면 다리가 벌어진다.

05. 호흡을 깊게 서서히 고요히 한다.

06. 무리한 운동을 하지 않는다.

- 과도한 운동은 수명단축,
- 무리한 유산소 운동은 활성산소(세포毒)가 생겨 세포 에 악영향 미친다.

#### 07. 즐겁게 살며 보람을 갖는다.

- 자주 그리고 많이 웃는다.
- 현명한 이에게 존경받고 아이들에게 사랑받는 것
- 정직한 비평가의 찬사를 듣고, 친구의 배반을 참아내는
- 아름다움을 식별할 줄 알며 다른 사람에게서 최선을
- 자기가 태어나기 전보다 세상을 조금이라도 살기 좋은 곳으로 만들어 놓고 떠나는 것
- 자신이 한때 이곳에 살았으므로 해서 단 한사람의 인생이라도 행복해지는 것이 진정한 성공

#### 08. 항상 타인(他人)과 사귈다.

- 사람은 사회적인 동물이므로 타인과 적극적으로 관계 다양한 자극이 되어 생명력을 높인다.
- 적당한 SEX 도 효과적인 不老術이다.

#### 09. 적당한 취미 생활을 한다.

- 몸이 둔하여 움직이기 싫지만 등산, 산책 등 가벼운 운동을 생활화하여 유연성을 키우고
- 두뇌 활동을 많이 하게되어 치매예방 도움되는 독서, PC, 두뇌스포츠인 바둑, 당구 등 많이하고

#### 10. 자신에게 맞는 약제를 구입 복용한다.

- 延年 益壽開心益智, 건망증 및 불노환 등 관련 약초
- 식초를 물에 타서 자주 먹으면 血栓症(혈액이 막히는위) 예방과지방분해로 인해 혈액순환이 잘되고,
- 물먹기를 몇개월 실천하면 아침에 누는 소변에 냄새가 없어지기도 하여 좋다고 한다.



건강 10훈

1. 소육 다채 : 고기는 적게 채소는 많이
2. 소염 다초 : 소금은 적게 식초는 많이
3. 소당 다과 : 설탕은 적게 과일은 많이
4. 소식 다작 : 식사는 적게 씹는것은 많이
5. 소번 다면 : 번민은 적게 수면은 많이
6. 소노 다소 : 성냄은 적게 웃음은 많이
7. 소의 다욕 : 옷은 얇게 목욕은 자주
8. 소언 다행 : 말은 적게 선행은 많이
9. 소욕 다시 : 욕심은 적게 보시는 많이
10. 소차 다보 : 차 타는 것은 적게 걷는 것은 많이□

## 혈관을 깨끗하게 하는 음식 6가지

심혈관계 질병은 심장과 주요 동맥에 발생한다.

증상이 거의 없고 갑작스럽게 발생하기 때문에 ‘소리없는 살인마’ 로 불린다.

심혈관 질병은 전 세계 사망 원인의 29%를 차지할 정도로 심각한 병이다.

요즘처럼 기온이 급격하게 떨어지는 시기에는 심혈관 건강에 특히 주의해야 한다.

이런 심혈관 건강에 좋은 음식에는 어떤 게 있을까?

전문가들은 다음과 같은 6가지 식품을 추천한다.

### 1. 사과

수용성 섬유인 펙틴을 함유하고 있다. 펙틴은 장에서 콜레스테롤의 흡수를 차단한다. 또 황산화 성분인 폴리페놀이 들어 있어 유해산소의 세포 손상을 억제해 혈관 질병을 막는다.

### 2.검정콩

꾸준히 섭취하면 혈관 벽에 쌓인 콜레스테롤과 노폐물이 녹아 혈액 순환이 원활해진다. 또한 콜레스테롤을 몸밖으로 배출하는 역할도 한다.

### 3.단 호박

카로티노이드 성분이 많이 들어있다. 이 성분은 유해산소로부터 몸을 보호하고 노화 예방에 좋으며, 심혈관 질병에 걸릴 위험을 낮춘다.

### 4.배

글루타티온 성분을 함유하고 있다. 이 성분은 항산화 및 항암 효과가 있다. 혈압을 정상화시켜 뇌졸중을 예방한다.

## 5.자색 고구마

폴리페놀 성분을 많이 함유하고 있어 혈압을 감소시킨다. 혈관을 강화시켜 고혈압, 동맥경화, 심근경색 등의 질병을 막는데 좋다. 고구마에는 칼륨이 많이 포함되어 있다. 칼륨은 고혈압의 원인이 되는 나트륨을 몸 밖으로 배출시킨다.

## 6.호두

불포화 지방산과 플라보노이드, 항산화제 성분이 풍부해 나쁜 콜레스테롤(LDL)를 감소시킨다. 고지혈증, 고혈압, 뇌졸중 같은 심혈관계 질병을 예방한다.-화-

# 2013 日日是好日 1

블로그 환상의 C조 <http://blog.daum.net/jhs9016>

저자 얼음꽃

발행일 2013.12.29 10:21:04

 블로그