

인생의 활력소가 되는 좋은 글 모음

1. 산은 구름을 탓하지 않는다

아무 자취도 남기지 않는 발걸음으로 걸어가라. 닥치는 모든 일에 대해 어느 것 하나라도 마다하지 않고 긍정하는 대장부(大丈夫)가 되어라

무엇을 구(求)한다, 버린다 하는 마음이 아니라 오는 인연 막지 않고 가는 인연 붙잡지 않는 대수용(大收容)의 대장부가 되어라

일체(一切)의 경계에 물들거나 집착(執着)하지 않는 대장부가 되어라. 놓아 버린 자는 살고 붙든 자는 죽는다. 놓으면 자유(自由)요, 집착함은 노예(奴隸)다

왜 노예로 살려는가?

살아가면서 때로는 일이 잘 풀리지 않을 때도 있고 설상가상(雪上加霜)인 경우도 있다. 그런다고 흔들린다면 끝내는 자유인이 될 수 없다

이 세상에 빈손으로 와서 빈손으로 가는 데 무엇에 집착할 것인가?

짐을 내려놓고 쉬어라. 쉼이 곧 수행(修行)이요. 대장부다운 살림살이이다

짐을 내려놓지 않고서는 수고로움을 면할 수 없다. 먼 길을 가기도 어렵고 휴가분하게 나아가기도 어렵다. 자유를 맛 볼 수도 없다

쉼은 곧 삶의 활력소(活力素)이다. 쉼을 통해 우리는 삶의 에너지를 충전(充塡)한다. 쉼이 없는 삶이란 불가능할 뿐더러 비정상적(非正常的)이다. 비정상적인 것은 지속(持續)될 수 없다. 아무리 붙잡고 애를 써도 쉬지 않고서 등짐을 진채로는 살 수 없다

거문고 줄을 늘 팽팽한 상태로 조여 놓으면 마침내는 늘어져서 제 소리를 잃게 되듯이..

쉼을 거부한 삶도 마침내는 실패(失敗)로 끝나게 된다. 쉼은 너무나 자연스러운 일이다. 그것은 삶의 정지가 아니라 삶의 훌륭한 일부분이다

쉼이 없는 삶을 가정(假定)해 보라. 그것은 삶이 아니라 고역(苦役)일 뿐이다. 아무리 아름다운 선율(旋律)이라도 거기서 쉼표를 없애버린다면 그건 소음(騒音)에 불과하게 된다. 따라서 쉼은 그 자체가 멜로디의 한 부분이지 별개(別個)의 것이 아니다.

저 그릇을 보라. 그릇은 가운데 빈 공간(空間)이 있음으로써 그릇이 되는 것이지 그렇지 않다면 단지 덩어리에 불과하다.

우리가 지친 몸을 쉬는 방(房)도 빈 공간을 이용하는 것이지 벽을 이용하는게 아니다. 고로 텅 빈 것은 쓸모없는 것이 아니라 오히려 더욱 유용한 것임을 알 수 있다. 삶의 빈 공간 역시 그러하다. 그래서 쉼은 더욱 소중하다.

붙잡고 있으면 짐 진 자요. 내려놓으면 해방된 사람이다. 내려놓기를 거부하는 사람은 자유와 해방을 쫓아내는 사람이요. 스스로 노예(奴隸)이기를 원하는 사람이다. 하필이면 노예로 살 건 뭔가?

"산은 날보고 산 같이 살라하고 물은 날보고 말없이 물처럼 살라하네."하는 말이 있다. 산은 거기 우뚝 서 있으면서도 쉰다. 물은 부지런히 흐르고 있으면서도 쉰다. 뚜벅뚜벅 걸어가면 서도 마음으로 놓고 가는 이는 쉬는 사람이다.

그는 쉼을 통해 자신의 삶을 더욱 살찌게 한다. 그는 쉼을 통해 자신의 삶을 더욱 빛나게 한다. 풍요(豐饒)와 자유를 함께 누린다

쉼이란 놓음이다. 마음이 대상(對象)으로부터 해방되는 것이다. 마음으로 짓고 마음으로 되받는 관념(觀念)의 울타리를 벗어나는 것이다. 몸이 벗어나는 게 아니고 몸이 쉬는 게 아니다. 마음으로 지어 놓고 그 지어놓은 것에 얽매어 움치고 뒤틀지 못하는 마음의 쇠고랑을 끊는 것, 마음으로 벗어나고 마음이 쉬는 것이다

고로 쉼에는 어떤 대상이 없다. 고정된 생각이 없고 고정된 모양이 없다. 다만 흐름이 있을 뿐이다. 대상과 하나 되는 흐름, 저 물 같은 흐름이 있을 뿐이다.

그래서 쉼은 대긍정(大肯定)이다. 오는 인연(因緣) 막지 않는 긍정이요 가는 인연 잡지 않는 긍정이다. 산이 구름을 탓하지 않고 물이 굴곡을 탓하지 않는 것과 같은 그것이 곧 긍정이다.

시비(是非)가 끊어진 자리 마음으로 탓할 게 없고 마음으로 낯을 가릴 게 없는 그런 자리의 쉼이다. 자유(自由)와 해방(解放) 누구나 내 것이기를 바라고 원하는 것 그 길은 쉼에 있다 물들지 않고 매달리지 않는 쉼에 있다.

영원한 것은 아무 것도 없다. 이 세상에서 영원한 것은 아무 것도 없다. 어떤 어려운 일도 어떤 즐거운 일도 영원하지 않다. 모두 한 때이다. 한 생애를 통해서 어려움만 지속된다면 누가 감내하겠는가. 다 도중에 하차하고 말 것이다.

모든 것이 한때이다. 좋은 일도 그렇다. 좋은 일도 늘 지속되지는 않는다. 그러면 사람이 오만해진다. 어려운 때일수록 낙천적인 인생관을 가져야 한다. 덜 가지고도 더 많이 존재할 수 있어야 한다.

이전에는 무심히 관심 갖지 않던 인간 관계도 더욱 살뜰히 챙겨야 한다. 더 검소하고 작은 것으

로써 기쁨을 느껴야 한다. 우리 인생에서 참으로 소중한 것은 어떤 사회적인 지위나 신분, 소유물이 아니다. 우리들 자신이 누구인지를 아는 일이다. - 무소유의 삶과 침묵 중에서-

2. 가장 소중한 약속

친구와의 약속을 어기면 우정이 금이 갑니다.
자식과의 약속을 어기면 존경이 사라 집니다.
기업과의 약속을 어기면 거래가 끊어 집니다.
지구와의 약속을 어기면 환경이 파괴 됩니다.
그래서 우리는 메모를 해가며 약속을 지킵니다.

하지만, 꼭 지키지 않아도 크게 문제가 되지 않는 약속도 있습니다.
올해부터는 기필코 나쁜 습관을 끊어야지.
이번 달부터는 정말 열심히 영어 학원엘 다녀야지.
일주일에 한 권은 꼭 책을 읽어야지.
오늘은 퇴근하자마자 바로 집에 들어가야지.
그렇습니다. 바로 나 자신과의 약속입니다. 약속을 어겼다는 사실을 아무도 모르기에 그리고 그 때 그 때 쉽게 스스로를 용서해 주기에 우리는 나 자신과의 약속엔 별로 부담을 느끼지 않습니다. 그러나 내가 나를 못 믿는다면 세상엔 나를 믿어줄 사람이 단 한 사람도 없습니다. 나 자신과의 약속을 맨 먼저 지키십시오. 어쩌면 가장 중요한 약속인지도 모릅니다

3. 행복한 인생을 위한 10개의 중요한 단어

친구

우정은 최소의 비용으로 행복해지는 방법 중에 하나다. 모든 연령대의 사람들이 친구와 함께 있을 때 가장 긍정적인 기분이 된다고 말한다. 대개 외로운 사람은 수명이 짧고 건강하지 못하며 불행하다. 오스트레일리아 대학의 연구 자료를 보면 가족보다 친구를 사귀는 편이 수명 연장에 도움이 된다고 나와 있다. 65 세 이상의 남녀 2천 8백 명을 대상으로 한 다른 연구를 보면, 친구가 많은 사람들이 건강 관련 문제가 더 적었으며, 병에 걸려도 더 빨리 회복되었다.

예일대학이 1만 명의 노인을 대상으로 한 연구에서는 사망 원인과 상관없이 외로운 노인들의 사망률이 두 배나 높다는 사실을 알아냈다. 행복한 사람일수록 누군가의 가장 친한 친구라는 말이 새삼스럽지 않다. 좋은 우정을 얻기 위해서는 개인적인 관계를 맺고 유지하는 기본적인 사회적 기술이 필요하다. 자기중심적인 사람은 결코 행복할 수 없다. 타인에게 마음을 열고 관심을 가져라. 친구들과 새로운 도전을 하라. 먼저 말을 걸되 귀담아듣는 법을 배워라. 친구를 거울 삼아 자신을 들여다보라. 영국의 철학자 베이컨은 이런 말을 남겼다. "최악의 불행은 참된 우정이 없는

것이다.”

우정에 관한 재미있는 통계

- * 대부분은 평균 30 명의 친구가 있으며 이들 중 가까운 친구는 6 명이다.
- * 평생 약4백 명의 친구를 사귀지만 끝까지 유지되는 우정은 고작 10% 에 불과하다.
- 친구가 1백 50명이 넘어가면 그때부터는 모두와 계속 연락하기가 힘들어지기 때문이다.
- * 평균적으로 남자는 여자보다 친한 친구들이 더 적다.
- * 영국 성인의 60%가 사회적 성공이나 재산, 가족보다도 우정이 더 중요하다고 생각한다.
- * 남녀 모두 여자 친구와의 우정이 남자 친구와의 우정보다 더 만족스럽다고 생각한다.
- * 든든한 사회적 지지와 친밀한 우정이 있는 사람이 병원에 덜 간다.
- * 세 명 중 한 명은 대부분의 친구를 일을 통해 만난다.
- * 혼자 있을 때보다 여럿이 있을 때 30 배나 더 많이 웃는다.

경제

돈으로 행복을 살 수 있을까? 그럴 수도 있고 아닐 수도 있다. 만약 의식주를 해결할 정도의 돈을 소유하고 있다면 여분의 돈이 있어도 당신이 느끼는 행복감은 별 차이가 없다. 과학적으로 증명된 행복에 가장 큰 영향을 미치는 6가지에는 정신, 건강, 만족과 안정감, 애정이 넘치는 사생활, 안전한 공동체, 자유, 도덕적 가치가 포함된다. 여기에 돈은 없다.

지난 20 년간 많은 사회과학 단체나 심리학자들이 소득 수준과 행복 사이에 뚜렷한 연관성이 없다는 연구 결과를 속속 내놓았다. 영국의 여론 조사 기관 MORI 가 2004 년에 실시한 '삶에 대한 만족과 신뢰의 이해'라는 조사 결과를 보아도 절대적인 소득 수준은 그리 중요하지 않다. <타임>지의 여론 조사 결과가 이 견해에 더욱 힘을 실어주고 있다. 조사 결과 행복을 유발하는 원인으로 돈은 고작 14 위에 올랐다.

인간의 뇌는 긍정적인 경험에 더 잘 익숙해진다. 이런 현상을 심리학자들은 '적응'이라고 한다. 생각지도 못한 돈벼락을 맞으면 그 당시에는 행복하겠지만 시간이 흐르면 효과는 미미해진다는 의미다. 복권에 당첨된 사람들은 5년만 지나면 이전의 행복 수준으로 되돌아간다. 한마디로 부는 건강과 같다. 없으면 불행하지만 있다고 다 행복하진 않기 때문이다. 삶에서 의미있는 일이 아닌 돈을 좇는 태도는 불행으로 가는 지름길이다.

돈에 관한 행복한 사실 5가지

1. 우리는 부자들이 친구도 자주 만날 거라고 생각하지만, 부자들은 그 시간에 사무실에서 돈을 번다.
2. 코넬 대학의 토머스 길로비치가 2004년에 실시한 조사에 의하면, 휴가를 즐기거나 콘서트에 가는 것처럼 경험을 사는 것이 새 옷이나 자동차처럼 물질적인 것을 살 때보다 훨씬 행복하다.
3. 돈보다 애정을 중시하는 사람은 더 만족스러운 삶을 영위한다는 보고가 있다. 무엇보다 부를 우선시하는 사람은 행복을 덜 느낀다는 연구 결과도 있다. 이러한 현상은 가족을 부양하는 것보

다 자신의 능력을 증명하고 권력을 획득하거나 과시하기 위해 돈을 모으는 사람에게 두드러졌다.

4. 물질만능주의는 당신의 건강을 해친다. 게일스버그 소재 녹스 칼리지의 팀 캐서가 실시한 연구에 의하면 돈, 이미지 혹은 명예를 좇는 사람들이 우울증에 더 많이 걸리며 인생에 대한 열정도 훨씬 적었다. 게다가 두통이나 인후염 같은 신체적 이상 증세도 더 많이 보였다.

5. 심리학자들은 쇼핑 과정을 '문제인식(Problem Recognition)'이라고 부른다. 쇼윈도에서 어떤 물건을 보게 되는 순간 그 물건이 없는 현 상황을 문제라고 인식하기 때문이다. 5 분 전만 해도 그 물건 없이도 행복했다는 사실을 까맣게 잊고 말이다.

휴가

'휴가 = 여행'이라는 불문율이 생긴 지 오래지만, 굳이 휴가를 여행으로 허비할 필요는 없다. 휴가가 사람에게 평정 상태를 되찾아주는 것은 사실이지만, 여행이 그런 경우는 드물기 때문이다. 일상을 벗어나 폭 쉬고 새로운 일에 도전해보는 것이 휴가의 진정한 의미다. 어떤 사람들은 히말라야 등반이 휴식일 수 있고, 또 어떤 사람은 해변에서 일광욕을 즐기는 것이 휴식일 수 있다. 휴가를 보내기 전에 우선 내가 무엇을 얻고 싶은지 생각해야 한다. 휴가 기간만큼은 운전이나 요리를 하기 싫은 사람에게 이탈리아 시골의 경치 좋고 한적하며 혼자 밥해 먹어야 하는 펜션이 적당하겠는가. 목적지까지 여행할 준비는 얼마나 되어 있는지, 휴가 기간은 얼마나 되는지, 휴가 경비는 얼마나 계획하고 있는지, 여행 내내 한곳에 머무르고 싶은지, 아니면 여러 곳을 돌아다니고 싶은지 등을 미리 고려해보아야 한다. 이것저것 다 불가능하다면 '휴가를 떠난 척'하면 된다. 집에 있으면서 전화도 받지 말고 휴가 기간 내내 하고 싶은 일만 하라. 이탈리아인 3백만 명은 휴가를 가지 않으면서 남에게 '떠났다'고 거짓말한다. 사실 그들은 생필품을 쌓아놓고 집에 틀어박혀 TV나 비디오를 보면서 시간을 때운다. 심지어 그들 중 13%는 휴가를 갔다고 소문 낸 곳의 기념품을 인터넷으로 구입해 선물하기도 한다.

사랑

정상적인 상황이라면 행복한 커플 혹은 부부는 하루에도 수백 번씩 감정적인 정보를 교환한다. 꼭 친밀한 신체 접촉이 아니어도 좋다. 간단한 질문, 눈길, 몸짓, 스킨십이나 전화 혹은 문자 메시지 정도면 된다.

워싱턴 대학의 존 고트먼 교수는 이런 행동을 '인기 얻기'라고 한다. 말 그대로 배우자의 관심과 호감을 얻으려고 노력하기 때문이다. 그런 감정은 이런 식으로 표현된다. "당신 말을 듣고 있어." "당신을 이해해." "당신 편이야." 물론 둘 이상의 사람이 모여 뭔가를 하다 보면 아무리 사랑하는 사이라도 곧 갈등이 발생하기 마련이다. 호감을 얻기 위한 행동인지 아닌지 모호한 경우는 상처나 감정적인 위기 상황을 피하기 위한 것임을 명심하자.

켄터키 주 루이스빌 대학의 연구자들은 부부 사이에 문제를 일으키는 가장 짜증 나는 습관들을 뽑아보았다. 저녁 파티나 부부 동반 모임에서 실없는 농담을 너무 많이 하는 것, 쇼핑을 하면서 상점에서 배우자를 오래 기다리게 하는 것, 다른 사람들이 있을 때도 어리광 부리듯 말하는 것,

배우자의 옷차림을 불평하는 것 등이다. 이들 사항만 유의해도 다툼의 여지를 최고 88% 까지 줄일 수 있다고 한다.

행복한 부부 관계를 만드는 5가지 비결

관계 전문가 존 고트먼은 일주일에 5시간만 더 결혼생활에 투자한다면 부부관계가 달라질 수 있다고 충고한다.

- * 애정을 담아 스킨십을 하라. 입맞춤, 토닥여주기, 손 꼭 잡아주기(5분×7일).
- * 부부가 각자 그날 할 일을 한 가지씩 찾아라(2분×5일).
- * 퇴근을 하고 돌아오면 가벼운 주제로 대화를 나누어라(20분×5일).
- * 일주일에 한 번씩 두 사람만이 편안한 분위기에서 데이트를 하라(2시간).
- * 적어도 하루에 한 번씩 진심을 담아 칭찬하고 감사를 표하라(5분×7일).

건강

긍정적인 태도는 언제나 좋은 결과를 낳는다. 검사 결과를 보면 행복이나 그와 비슷한 정신 상태, 즉 희망, 낙천주의, 만족 등을 가지고 있거나 유지하면 심장 질환, 폐 질환, 당뇨병, 고혈압, 감기 및 기관지염 등과 같은 질환에 걸릴 확률이 낮은 것으로 나타났다. 건강 심리학자 로라 쿠브잔스키는 1천 3백 명의 남성을 지난 10년간 관찰한 결과, 스스로 낙천적이라고 생각하는 사람들의 심장병 발병률이 그렇지 않은 사람보다 50% 나 낮다는 사실을 밝혀냈다. 이 연구의 결론은 낙천주의자와 염세주의자의 차이가 흡연자와 비흡연자 사이에 나타나는 발병률의 차이와 동일하다는 점에서 주목할 만하다. 게다가 낙천주의자는 폐 기능도 훨씬 좋은 것으로 나타났다.

헬스클럽에 가지 않고도 건강해지는 10 가지 비법

1. 용서하라 원한을 갖는 것만으로 타인에게 상처를 주지는 않는다. 그러나 원한의 감정보다는 용서함으로써 더 자유로워질 수 있다. 심혈관을 포함한 신체적 건강은 용서함으로써 더 좋아진다.
2. 마음을 가라앉혀라. 항상 스트레스를 받고 화를 내거나 적대적인 사람은 혈압, 심박수, 콜레스테롤 수치가 지나치게 높다.
3. 행복한 표정을 지어라. 긍정 심리학자 마틴 셀리그먼은, 염세주의는 사고방식이 아니라 행동방식이 되어야 한다고 충고한다. 그렇게 되면 염세적 사고에 기초한 행동을 하지 않을 수 있다.
4. 당신을 화나게 하는 일들을 늘 기록하라. 화가 나면 반응하기 전에 먼저 심호흡을 하라. 그리고 이전에도 이와 비슷한 일로 화가 난 적이 없는지 자신에게 물어보고 그 이유를 되짚어보라.
5. 자신의 행동을 믿어라. 자신에게 맞지 않는 일을 맡거나 자신의 천성과 맞지 않는 방식으로 행동하면 우리는 불행해진다. 이런 상황은 분노, 좌절, 불안을 낳으며, 이는 거의 질병과도 같은 수준이다.
6. 진취적으로 살아라. 이런 태도를 지니면 도파민 경로가 열려서 인생은 살 만한 것으로 생각하게 된다.
7. 매사에 감사하라. 매사에 감사하는 마음을 지닌 사람은 자신의 몸과 스스로에 대해 일반적으로 긍정적인 이미지를 가지고 있다.
8. 적당한 스트레스를 느끼는 활동을 하라. 주말에 방을 꾸민다든가, 점심시간을 이용해 무언가를

배우는 것과 같은 활동을 말한다. 이런 활동을 통해 얻는 즐거움은 병에 대한 방어력을 향상시켜 준다.

9. 할 이야기가 있을 때는 직접 만나라. 효과적으로 의사소통을 하게 되면 '조금이나마' 스트레스를 다스릴 수 있다.

10. 나보다는 남을 위하는 마음을 실천하라. 사심 없이 행동하면 신용카드를 긁어대거나 술을 마셔서 얻은 수 없는 즐거움을 느낄 수 있다.

여행

최근 연구 결과를 보면, 종교를 가진 사람이 자신의 생활에 더 만족하고 긍정적인 태도를 보인다고 한다. 종교인들은 자살률도 낮고 더 오래 산다. 이런 점을 고려해보면 종교와 정신 건강의 관계를 연구하는 연구자들이 늘고 있다는 사실이 그리 이상한 것도 아니다.

종교의 좋은 점은 크게 4가지로 생각해볼 수 있다. 먼저 사회적·정신적 지지를 얻을 수 있고, 목적의식과 의미를 생각하게 되며, 위험하고 스트레스를 주는 행위를 피한다는 것이다. 종교를 통해 자선 행위를 함으로써 지역사회와 연결되어 있고, 자신이 사회에 속해 있음을 느끼기도 한다. 이뿐만 아니라 종교는 사람들을 하나로 묶어주고 인생의 영속감을 느끼게 해주기도 한다. '종교(religion)'라는 단어도 '모두를 묶어주는'이라는 뜻의 라틴어 'religio'에서 나왔다. 사실 조직화된 종교는 신도들을 하나로 묶어주는 경향이 있다. 타인과 연결되어 있다는 감정은 행복을 이루는 중요한 요소다. 그렇다고 종교만이 정신적 행복의 원천이라고 할 수는 없다. 인도주의나 순수 과학에 대한 신념도 신앙을 가질 때 경험할 수 있는 것과 같은 정신적 행복을 줄 수 있다. 정신적인 활동으로 가장 효과적인 것이 명상이다. 애플사와 같은 대기업은 이미 직원들을 위해 하루에 30분씩 명상 시간을 갖고 있다.

여가

현대인은 모순된 상황에 직면해 있다. 성공하고 일을 즐기는 것이 행복하고 스트레스 없는 건강한 삶에 얼마나 중요한 영향을 미치는지 잘 안다. 반면 일을 하지 않는 시간을 만족스럽게 보낼 필요성도 인식하고 있다. 밤낮없이 일주일 내내 일에 매달리는 사회 분위기에서는 여가를 어떻게 선용할지 문제가 된다.

영국인들은 일주일에 직장에서 보내는 시간이 평균 43.6 시간으로 유럽에서 가장 길다. 실제로 4백만 명이 유럽 근로 시간 지침에서 정한 주당 최고 48시간을 넘겨가며 일을 한다. 사람들에게 왜 그토록 오래 일을 하느냐고 물어보면 빨리 승진하기 위해서, 해고될까 봐 무서워서 그런다는 대답이 가장 많다. 동료를 돕기 위해서라는 이타적인 대답은 순위의 거의 마지막이다. 당연한 결과겠지만, 금융권처럼 평균 근무 시간이 긴 업종에서는 수많은 직원들이 빠져나가고 있다.

최근 조사 결과에 따르면, 수학 교사가 되기 위한 교육을 받은 재교육자들의 25%가 금융권에서 이직한 사람이라고 한다. 이렇듯 장시간 근무는 여러 가지 면에서 해롭다. 스트레스를 유발해 건

강에도 좋지 않으며, 인간관계에도 부정적이다. 게다가 일을 오래 한다고 해서 업무 효율이 높은 것도 아니다. 그렇다고 모두 '칼퇴근'을 하라는 말은 아니다. 하지만 일과 사생활의 균형을 좀 더 잘 맞추어야 할 필요는 있다. 자신의 묘비명에 '살아생전 일벌레였다'는 말을 남기고 싶은 사람은 없을 테니 말이다.

운동

'건강한 육체에 건전한 정신이 깃든다'는 속담은 전적으로 옳다. 운동이 전반적인 건강 수준을 높여준다는 사실을 모르는 사람은 없다. 게다가 정신 건강까지 향상시킬 뿐만 아니라 약물 처방과는 달리 부작용도 없다는 사실을 입증하는 확실한 증거도 있다. 운동을 하면 항스트레스 호르몬인 엔도르핀의 분비가 촉진된다. 이 호르몬은 뇌에서 나오는 통증 신호를 차단하며 기분·감정·수면·식욕에 영향을 주는 천연 마약인 세로토닌을 생성한다. 다음의 '기분 좋게 운동할 수 있는 10가지 비결'을 명심하라. 몸 상태는 결국 행복과 직결된다.

기분 좋게 운동할 수 있는 10가지 비결

1. 가장 재미있게 즐길 수 있는 운동을 하라. 굳이 괴로워하면서 땀 흘릴 필요를 20번씩 하느니 당신을 기분 좋게 만들어주는 운동을 하는 것이 훨씬 낫다. 쇼핑, 춤, 정원 손질이나 아이들과 놀아주는 것처럼 몸을 계속 움직일 수 있는 것이면 충분하다. 심장을 더 많이 뛰게 하는 것이 중요할 뿐이다.
2. 개를 키우라. 매일 개를 산책시키는 등 육체운동을 할 기회가 더 많다.
3. 몸매 관리는 젊은 사람의 전유물이 아니다. 노인도 근육을 단련시켜야 한다. 하버드 대학의 연구 결과를 보면, 70대 이상의 노인 중에서 3개월 동안 일주일에 3회씩 운동을 한 사람은 근력이 눈에 띄게 강화되었다고 한다.
4. 깨어 있는 동안 몸을 최대한 많이 움직여라. 신진대사율을 높이고 싶으면 저강도 활동을 중간 강도의 활동으로 대체하라. 즉, 컴퓨터 모니터 앞에 앉아만 있지 말고 걷거나 자전거를 타는 활동을 해야 한다. 물론 재미있고 경제적이며 상황에 맞는 운동을 찾아야 할 것이다.
5. 동네에서 걷기를 좋아하는 사람들을 모아라. 인터넷 사이트나 걷기에 대한 책을 보면 걷기 안내법과 친구와 함께하는 걷기 등에 대해 자세한 정보를 얻을 수 있다.
6. 나갈 수 없다면 집에서 운동하라. 여성이 헬스클럽을 갈 수 없는 문화권도 있다. 이 경우 전문가들은 헬스용 자전거나 러닝머신을 구입하라고 조언한다.
7. 요가를 배워라. 예방의학연구소가 2005년 시행한 연구 결과에 따르면, 요가를 하는 사람은 땀 흘리며 에어로빅이나 웨이트 트레이닝을 하는 사람보다 자존감이 더 높다. 요가를 하면 자신의 신체를 더 친근하게 느끼게 되어 자신의 몸에 대해 긍정적으로 생각한다. 외모에 집착하는 경향도 줄어들며 식생활도 더 건강해진다.
8. 집안일을 하라. 가사는 한 시간에 100~150cal가 연소되며 심리적으로도 큰 도움이 된다. 정리 정돈을 하고 먼지를 닦아내면 큰 만족감도 얻을 수 있다.
9. 운동을 너무 심하게 하지 말라. 육상 선수들을 대상으로 한 조사 결과에 따르면, 오히려 과도한 트레이닝에서 심리적 불안 증세가 오는 경우도 있다.
10. 즐겁게 운동하라. 최근 연구 자료를 보면, 경쟁적인 분위기에서 운동하는 사람은 그렇지 않은

사람보다 긍정적인 감정 반응이 떨어지는 것으로 보고되었다.

음식

음식이 행복에 미치는 영향에 대한 연구는 '뇌화학'으로 설명할 수 있다. 뇌의 뉴런을 연결하는 화학물질은 우리의 기분에 영향을 미치는데, 이 화학물질은 우리가 먹는 음식의 영향을 받는다. 기분이 갑자기 들뜨거나, 감정 변화가 심하거나, 우울증이 있거나, 피곤하다고 느낀다면 지금 이런 반응을 유발하는 음식을 먹고 있는지도 모른다. 기분이 좋아지는 영양소를 선별해서 섭취하는 것이 바로 행복으로 가는 지름길인 셈이다.

행복을 증진시키는 음식 요법

1. 탄수화물을 먹으면 세로토닌 수치가 올라간다. 세로토닌은 긴장을 풀어주는 것은 물론, 자기 조절과 미래를 계획하는 능력에도 영향을 미친다. 닭, 참치, 연어, 강낭콩, 아보카도, 바나나 등에 주로 함유되어 있다.
2. 매일 식사 시에 단백질을 섭취하라. 단백질에는 기분·수면·식욕 조절을 담당하는 트립토판이 다량 함유되어 있다. 육류, 어류, 콩, 달걀, 치즈, 견과류는 끼니때마다 챙겨 먹는다.
3. 외식을 하라. 친구나 가족 등 마음 편한 사람들과 외식을 하면 우울증이 덜 생긴다는 연구 결과가 나왔다. 외식은 스트레스로 꽉 찬 하루 일과를 마감하는 작용을 한다.
4. 아이스크림을 큰 숟가락으로 먹어라. 과학자들이 알아낸 바에 의하면, 한 숟가락의 아이스크림은 돈을 벌거나 좋아하는 음악을 들을 때처럼 뇌의 쾌락 중추를 활성화한다.
5. 식사를 규칙적으로 하라. 적어도 6시간마다 식사를 해야 한다. 뇌는 포도당을 꾸준히 공급받아야 효율적이고 행복하게 기능한다. 혈당 수치가 떨어지면 우울증에 걸리기 쉽다.
6. 저지방 요구르트와 견과류가 좋다. 2003 년에 발표된 조사 결과를 보면 아침에 탄산음료와 스낵을 먹은 아동은 기억력과 집중력 테스트에서 70세 노인의 평균 수치와 같은 결과를 기록했다.
7. 간식거리를 가지고 다녀라. 세로토닌이 다량 함유된 견과류, 쌀로 만든 떡, 바나나와 아보카도 등을 가지고 다니면서 먹는 것도 스트레스를 줄이는 좋은 방법이다.

기쁨

노인으로 사는 시간이 전체 인생의 3분의 1을 차지하는 시대가 되었다. 그나마 위안이 되는 것은, 은퇴를 해도 개의치 않고 제2의 인생을 사는 사람들의 수가 늘어나고 있다는 사실이다. 어느 조사 결과에서 노인들이 젊은 층보다 즐거움과 기쁨을 훨씬 잘 느낀다는 사실이 밝혀졌다. 시행착오를 거쳐 유쾌함을 최대화하면서 불쾌함을 최소화하는 생활 방식을 터득하는 것이다. 40개국에서 6만 명의 성인을 대상으로 연구한 결과, 행복을 인생에 대한 만족도·유쾌함·불쾌감 등 3가지 구성 요소로 나누어보았다.

인생에 대한 만족감은 나이를 먹으면서 서서히 증가하는 반면, 유쾌함은 서서히 감소하고 불쾌감은 거의 변화가 없었다. 변하는 것은 결국 감정의 강도라는 이야기다. '세상을 다 얻은 기분'과 '절망의 나락에 빠진 기분' 같은 극단적인 감정은 연륜과 경험이 쌓여갈수록 멀어지지만, 노인도 대

체로 젊은이처럼 가족과 친구들과의 유대감에서 행복을 느낀다.

그래도 나이 드는 것이 걱정인가?

그렇다면 미국의 명배우 제임스 스튜어트 (James Stuart) 가 말한 다음의 문장을 가슴 깊이 새겨라 . “행복한 인생의 비결은 변화를 우아하게 받아들이는 것이다.”

나이 들면서 행복을 키워가는 7가지 방법

1. 친구들과 자주 연락하라. 호주에서 실시한 연구 결과에 따르면 친구, 특히 비밀을 털어놓을 수 있는 친구들과 강한 유대관계를 유지하는 사람이 장수 확률이 확실히 높았다.
2. 좋았던 일들을 되새겨봐라. 매일 일어난 일 중 좋은 일 3가지를 적어보아라. 그리고 각각의 항목에 대해 “내가 어떻게 행동해야 했을까?”를 자문해보아라.
3. 항산화제를 섭취하라. 비타민 C, 비타민 E, 베타카로틴은 토마토, 호박과 당근에 많이 들어 있다. 이 물질은 산화 물질로부터 세포를 보호하는 역할을 한다.
4. 생선을 많이 먹어라. 연어, 참치, 대구와 같은 다양한 바다 생선에는 오메가3 지방산이 가장 많이 들어 있다. 이 지방산은 피부의 건강은 물론 기억력과 정신력도 향상시켜준다. 기분이 좋아지는 엔도르핀이 함유되어 있는 것은 물론이다.
5. 몸을 움직이는 활동을 하라. 정원 손질, 손자와 놀아주기, 산책, 뭐든 상관없다. 허리 사이즈를 줄이기 위해서라도 쉬지 않고 움직여라.
6. 하루에 8~10 잔씩 물을 마셔라. 물은 염증을 완화하며 지방의 신진대사와 세포의 노폐물 배출에 큰 도움이 된다.
7. 적어도 하루에 한 번은 신나게 웃어라. 이는 더 이상 설명이 필요 없다. 무조건 신나게 웃어라.

4. 중년을 넘어 사는 삶

친구여!!

나이가 들면 설치지 말고 미운소리, 우는소리, 혈뜯는 소리, 그리고 군 소리, 불평일랑 하지마소. 알고도 모르는 척, 모르면서도 적당히 아는척, 어수룩 하소 그렇게 사는 것이 평안하다오.

친구여!!

상대방을 꼭 이기려고 하지 마소. 적당히 저 주구려. 한걸음 물러서서 양보하는 것, 그것이 지혜롭게 살아가는 비결이라오.

친구여!!

돈, 돈 욕심을 버리시구려. 아무리 많은 돈을 가졌다 해도 죽으면 가져갈 수 없는 것. 많은 돈 남겨 자식들 싸움하게 만들지 말고, 살아있는 동안 많이 뿌려서 산더미 같은 덕을 쌓으시구려.

친구여!!

그렇지만 그것은 겉 이야기. 정말로 돈은 놓치지 말고 죽을 때까지 꼭 잡아야 하오.

옛 친구를 만나거든 술 한 잔 사주고, 불쌍한 사람 보면 베풀어주고, 손주 보면 용돈 한푼 줄 돈 있어야 늙으막에 내 몸 돌봐주고 모두가 받들어 준다오.

우리끼리 말이지만 이것은 사실이라오. 옛날 일들일랑 모두 다 잊고, 잘난체 자랑일랑 하지를 마오. 우리들의 시대는 다 지나가고 있으니 아무리 버티려고 애를 써봐도 가는 세월은 잡을 수가 없으니 그대는 뜨는 해 나는 지는 해 그런 마음으로 지내시구려.

나의 자녀, 나의 손자,그리고 이웃 누구에게든지 좋게 보이는 마음씨 좋은 이로 살으시구려. 멍청하면 안되오. 아프면 안되오. 그러면 괘시를 한다오.

아무쪼록 오래 오래 살으시구려.

5. 진주는 상처 난 조개에서 만들어집니다.

조개가 숨을 쉬기 위해서 입을 벌리면 모래알이 들어갈 수 있습니다. 연약한 조개 살에 묻어 함께 사는 것입니다. 그렇다고 상처 난 모든 조개가 진주를 만드는 것은 아닙니다.

조개 살에 고통을 주는 이물질이 파고 들 때, 그 고통을 이기기 위해 체액을 짜내 이물질을 쌓아가면 그 조개는 진주를 만들지만, 그 고통스런 이물질을 땃하고, 고통스러워 하기만 한다면 그 조개는 썩어버리고 맙니다.

진주 조개가 될지 썩는 조개가 될지는 조개의 선택에 달려 있습니다.

웃음이 고귀한 것처럼 눈물 또한 고귀합니다. 고통의 순간에 웃을 수 있는 여유를 가진 사람은 위대한 사람입니다.

고통을 비웃고, 고통의 절정에서 춤을 출 수 있다면 그는 위대한 사람입니다.

이 세상에서 가장 위험한 사람은, 한번도 역경을 통과하지 않은 사람입니다. 역경을 통과하지 않은 사람은 한번도 시험을 받아 본 적이 없기에 진정한 자아를 아직 발견하지 못한 사람입니다. 참된 자아는 번영의 때가 아니라 역경의 때에 발견됩니다. 번영은 우리의 눈을 어둡게 만드는 경향이 있습니다. 영적 감각을 무디게 만드는 성향이 있습니다. 그러나 역경은 우리의 영혼에 빛을 줍니다. 영혼을 민감하게 만들어 줍니다.

자신 안에 있는 참된 모습은 시련의 때에 드러납니다. 그리고 그 시련의 강을 통과하면서 우리의

자아는 새롭게 태어납니다. 고통을 견딜 수 있도록 도와주는 웃음이 능력이라면 눈물 또한 능력입니다. 고요한 미소가 하느님의 선물이라면, 고통의 때에 슬퍼할 수 있는 조용한 눈물도 하느님의 선물입니다.

울 수 있는 용기를 가진 사람은 위대한 사람입니다. 인간의 눈물은 고귀합니다. 눈물은 신성합니다. 눈물 속에는 소금이 담겨 있습니다. 성경에서, 소금은 하느님께 드리는 제물에 쓰였습니다. 눈물 속에는 하늘의 보화가 담겨 있습니다. 눈물 속에는 깊은 고뇌가 담겨 있습니다. 눈물이 있다는 것은 감정이 있다는 것입니다. 눈물이 있다는 것은 사랑이 있다는 것입니다. 눈물이 있다는 것은 그 마음이 부드럽다는 것입니다.

우리의 마음을 부드럽게 하는 것은 눈물입니다. 하늘에서 내리는 비가 땅을 부드럽게 하듯이 눈에서 흐르는 눈물이 우리의 마음을 부드럽게 해 줍니다. 눈물은 우리의 영혼을 맑게 하고, 우리의 영혼의 창을 닦아줍니다. 하느님은 우리의 영혼의 창이 더러워질 때 고통을 보내십니다. 그리고 눈물을 흘리게 하십니다. 고통의 눈물이 쏟아질 때 더러워진 우리의 영혼의 창은 맑고 깨끗해집니다.

우리는 밝고 맑은 날보다 어둡고 고통스런 날에 더 많은 것을 보게 됩니다. 더 깊은 것을 보게 됩니다. 밝고 맑은 날에 하늘의 맑음을 볼 수 있다면 어둡고 고통스런 날에 인간 영혼의 깊은 세계를 보게 됩니다. 그날마저도 사랑하시는 하느님의 사랑을 보게 됩니다.

고통 중에 웃을 수 있는 사람이 강인한 사람이라면, 고통 중에 마음껏 눈물을 흘릴 수 있는 사람은 부유한 사람입니다. 눈물을 흘릴 줄 아는 능력이야말로, 인간이 가질 수 있는 최대의 부이다.'라고 말했습니다. 존 반스 체니는 '눈물을 흘릴 줄 모르는 영혼은 희망을 품을 수 없다.'고 말했습니다. 우리는 눈물을 사람들에게 보이길 원치 않습니다. 나약하게 보이는 것이 싫어서입니다. 그러나 눈물을 흘리는 사람처럼 용기 있는 사람은 없습니다. 멋있는 사람은 없습니다.

깊은 영성이란 '희노애락'이 분명한 것입니다. 요셉은 눈물을 흘릴 줄 알았던 성인이었습니다. 형제들을 만났을 때, 친동생 베냐민을 만났을 때, 그는 정을 억제하지 못했습니다. 대성통곡했습니다. 요셉의 눈물이, 지나간 고통을 씻었습니다. 지나간 세월의 아픔을 씻었습니다. 그의 깊은 상처를 치유했습니다. 그의 눈물은 사랑에서 나왔습니다. 그 사랑의 눈물이 용서의 눈물이 되어 형제들의 가슴에 부어졌습니다. 요셉의 가슴을 부드럽게 해 주고, 그의 마음의 그릇을 넓혀 준 것이 그의 눈물이었습니다.

6. 좋은 사람에게 있는 8가지 마음

* 향기로운 마음

향기로운 마음은 남을 위해 기도하는 마음입니다. 나비에게.. 벌에게.. 바람에게.. 자기의 달콤함을 내주는 꽃처럼 소중함과 아름다움을 베풀어 주는 마음입니다...

* 여유로운 마음

여유로운 마음은 풍요로움이 선사하는 평화입니다. 바람과 구름이 평화롭게 머물도록 끝없이 드넓어 넉넉한 하늘처럼 비어 있어 가득 채울 수 있는 자유입니다...

* 사랑하는 마음

사랑하는 마음은 존재에 대한 나와의 약속입니다. 끊어지지 않는 믿음의 날실에 이해라는 구슬을 꿰어놓은 염주처럼 바라봐주고 마음을 쏟아야 하는 관심입니다...

* 정성된 마음

정성된 마음은 자기를 아끼지 않는 헌신입니다. 뜨거움을 참아내며 맑은 녹빛으로 은은한 향과 맛을 건내 주는 차처럼 진심으로부터 우리 나오는 실천입니다...

* 참는 마음

참는 마음은 나를 바라보는 선입니다. 절제의 바다를 그어서 오롯이 자라며 부드럽게 마음을 비우는 대나무처럼 나와 세상이치를 바로 깨닫게 하는 수행입니다...

* 노력하는 마음

노력하는 마음은 목표를 향한 끊임없는 투지입니다. 깨우침을 위해 세상의 유혹을 떨치고 머리칼을 자르며 공부하는 스님처럼 꾸준하게 한 길을 걷는 집념입니다...

* 강직한 마음

강직한 마음은 자기를 지키는 용기입니다. 깊게 뿌리내려 흔들림 없이 사시사철 푸르른 소나무처럼 변함없이 한결같은 믿음입니다...

* 선정된 마음

선정된 마음은 나를 바라보게 하는 고요함입니다. 싹을 틔우게 하고 꽃을 피우게 하며 보람의 열매를 맺게하는 햇살처럼 어둠을 물리치고 세상을 환하게 하는 지혜입니다

7. 하나를 얻으면 하나를 잃는다.

하나를 얻으면 하나를 잃습니다. 잃었다고 너무 서운해 하지 마세요. 하나를 잃으면 하나를 얻습니다. 그러니 얻었다고 너무 날뛰지 마세요.

이 생을 잃으면 내생을 얻는 것이고, 병을 얻어 건강한 육신을 잃으면 그 동안 경시했던 내 몸을 더욱 중시하는 마음이 생기지요.

오른 손을 잃으면 왼 손이 그 일을 대신하고 聽力(청력)을 잃으면 視力(시력)이 강해지지요. 죄 될

일을 놓으면 복을 얻고, 복될 일을 잃으면 죄가 얻어지는 거요.

겨울이 지나면 봄이 오고, 봄이 가면 여름이 와요. 잡념을 놓으면 일심이 생기고, 일심을 잃으면 망념이 가득해져요. 너무 먹으면 몸이 무거워지고, 적게 먹으면 몸이 가벼워져요.

잃은 하나와 얻은 하나의 차이는 어떨까요?

잃은 것이 내게 득이 되는 것이라면 크면 클수록 좋을 것이고, 얻는 것이 내게 해로운 것이라면 작으면 작을수록 좋을 것입니다. 그것이 사람들의 알팍한 계산 속입니다.

그런데 잃은 것이 크든 작든, 얻는 것이 크든 작든 그 기준이라는 게 어떤 것일까요?

따지고 보면 그것은 수십 년 살아 오면서 습득된 내 욕심의 기준일 것입니다.

亡者(망자)가 입는 수의에 호주머니가 없듯 태어나면서 갖고 온 내 손도 빈 손이었고요, 이 세상을 하직하면서 갖고 갈 손도 빈 손입니다. 빈 손에 잡히는 정도라야 제 손 크기 밖에 더 되겠습니까? - 나상호 "자전거 타고 가며 보는 세상" 中에서 -

8. 아버지란 무엇인가?

이 글은 아마 모두 여러 번 보았을 법 합니다. 이미 수 차례 사이버에 돌아다녔던 글이니 말입니다. 그래도 한 번 더 봅시다. 나는 아들이요, 아버지요, 할아버지도 되기 때문입니다. 과연 아들로써, 아버지로서, 어떻게 해야 바른 도리이겠는가 생각도 한 번 더 해 보면서 말입니다.

아버지란!!!

뒷동산의 바위 같은 이름입니다.

아버지란 기분이 좋을 때 헛기침을 하고, 겁이 날 때 너털웃음을 웃는 사람입니다.

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

아버지의 마음은 먹칠을 한 유리로 되어 있습니다. 그래서 잘 깨지기도 하지만, 속은 잘 보이지 않습니다.

아버지란 울 장소가 없기에 슬픈 사람입니다. 아버지가 아침 식탁에서 성급하게 일어나서 나가는 장소(직장)는, 즐거운 일만 기다리고 있는 곳은 아닙니다. 아버지는 머리가 셋 달린 龍과 싸우러 나가십니다. 그것은 피로와, 끝없는 일과, 직장 상사에게서 받는 스트레스입니다.

아버지란 "내가 아버지 노릇을 제대로 하고 있나?"

내가 정말 아버지다운가?"하는 자책을 날마다 하는 사람입니다. 아버지란 자식을 결혼시킬 때.. 한 없이 울면서도 얼굴에는 웃음을 나타내는 사람입니다.

아들, 딸이 밤늦게 돌아올 때에..

어머니는 열 번 걱정하는 말을 하지만, 아버지는 열 번 현관을 쳐다봅니다.

아버지의 최고의 자량은 자식들이 남의 칭찬을 받을 때입니다. 아버지가 가장 꺼림칙하게 생각하는 속담이 있습니다. 그것은 "가장 좋은 선생은 손수 모범을 보이는 것이다"라는...

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

아버지는 이중적인 태도를 곧잘 취합니다. 그 이유는 "아들, 딸들이 나를 닮아 주었으면"하고 생각하면서도, "나를 닮지 않아 주었으면"하는 생각을 동시에 하기 때문입니다.

아버지에 대한 인상은 나이에 따라 달라집니다. 그러나 동문님들이 지금 몇 살이든지, 아버지에 대한 현재의 생각이 최종적이라고 생각하지 마세요~!

일반적으로 나이에 따라 변하는 아버지의 인상은,

4세때--아빠는 무엇이나 할 수 있다.

7세때--아빠는 아는 것이 정말 많다.

8세때--아빠와 선생님 중 누가 더 높을까?

12세때-아빠는 모르는 것이 많아.

14세때-우리 아버지요? 세대 차이가 나요.

25세때-아버지를 이해하지만, 기성세대는 갔습니다.

30세때-아버지의 의견도 일리가 있지요.

40세때-여보! 우리가 이 일을 결정하기 전에 아버지의 의견을 들어봅시다.

50세때-아버님은 훌륭한 분이었어.

60세때-아버님께서 살아 계셨다면 꼭 조언을 들었을 텐데...

아버지란 돌아가신 뒤에도 두고두고 그 말씀이 생각나는 사람입니다. 아버지란 돌아가신 후에야 보고 싶은 사람입니다. 아버지는 결코 무관심한 사람이 아닙니다. 아버지가 무관심한 것처럼 보이는 것은, 체면과 자존심과 미안함 같은 것이 어우러져서 그 마음을 쉽게 나타내지 못하기 때문입니다.

아버지의 웃음은 어머니의 웃음의 2배쯤 농도가 진합니다. 울음은 열 배쯤 될 것입니다. 아들 딸들은 아버지의 수입이 적은 것이나 아버지의 지위가 높지 못한 것에 대해 불만이 있지만, 아버지는 그런 마음에 속으로만 읊니다.

아버지는 가정에서 어른인 체를 해야 하지만 친한 친구나 맘이 통하는 사람을 만나면 소년이 됩니다. 아버지는 어머니 앞에서는 기도도 안 하지만, 혼자 차를 운전하면서는 큰소리로 기도도 하고 주문을 외기도 하는 사람입니다. 어머니의 가슴은 봄과 여름을 왔다갔다하지만, 아버지의 가슴

은 가을과 겨울을 오고 갑니다.

아버지 아버지 우리 아버지 왜 이렇게 늙으셨나요?

주름살 흰머리에 감춰진 세월 어울진 인생이여

때로는 외롭고 때로는 힘들어도 애오라지 자식 위해 바치신 한 생애 가슴속에 묻어둔 눈물이 아버지의 사랑이었네

"아버지 이젠 아무 염려마세요

이 아들이 있잖아요 이 아들이 있잖아요

아버지" 아버지 우리 아버지 영원히 사랑합니다...

아버지 우리 아버지 고개숙인 우리 아버지 돌아선 뒷모습에 남겨진 세월 덧없는 인생이여.

때로는 괴롭고 때로는 고달프도 애오라지 자식 위해 바치신 한 생애가슴속에 묻어둔 눈물 아버지의 사랑이었네

"아버지 이젠 아무 염려마세요

이 아들이 있잖아요 이 아들이 있잖아요

아버지" 아버지 우리 아버지 영원히 사랑합니다...

9. 가장 멋진 인생이란?

가장 현명한 사람은 늘 배우려고 노력하는 사람이고, 가장 훌륭한 정치가는 떠나야 할 때가 되었다고 생각이 되면 하던 일 후배에게 맡기고 미련 없이 떠나는 사람이며, 가장 겸손한 사람은 개구리 되어서도 올챙이적 시절을 잊지 않는 사람이다.

가장 넉넉한 사람은 자기 한테 주어진 몫에 대하여 불평불만이 없는 사람이고 가장 강한 사람은 타오르는 욕망을 스스로 자제할 수 있는 사람이며, 가장 겸손한 사람은 자신이 처한 현실에 대하여 감사하는 사람이다.

가장 존경 받는 부자는 적시적소에 돈을 쓸줄 아는 사람이고 가장 건강한 사람은 늘 웃는 사람이며, 가장 인간성이 좋은 사람은 남에게 피해를 주지 않고 살아가는 사람이다.

가장 좋은 스승은 제자에게 자신이 가진 지식을 아낌 없이 주는 사람이고, 가장 훌륭한 자식은 부모님의 마음을 상하지 않게 하는 사람이며, 가장 현명한 사람은 놀 때는 세상 모든 것을 잊고 놀며 일 할 때는 오로지 일에만 전념하는 사람이다.

가장 좋은 인격은 자기 자신을 알고 겸손하게 처신하는 사람이고 가장 부지런한 사람은 늘 일하는 사람이며, 가장 훌륭한 삶을 산 사람은 살아있을 때보다 죽었을 때 이름이 빛나는 사람이다.

10. 나 스스로를 다스리는 10훈

1. 먼저 인간이 되라

좋은 인맥을 만들려 하기 전에 먼저 자신의 인간성부터 살피라. 이해타산에 찻지 않았는지, 계산적인 만남에 물들지 않았는지 살펴보고 고쳐라. 유유상종이라 했으니 좋은 인간을 만나고 싶으면 너부터 먼저 좋은 인간이 되라.

2. 적을 만들지 말라

친구는 성공을 가져오나, 적은 위기를 가져오고 성공을 무너뜨린다. 조직이 무너지는 것은 3%의 반대자 때문이며, 10명의 친구가 한 명의 적을 당하지 못한다. 쓸데없이 남을 비난하지 말고, 항상 악연을 피하여적이 생기지 않도록 하라.

3. 스승부터 찾아라

인맥에는 지도자, 협력자, 추종자가 있으며 가장 먼저 필요한 인맥은 지도자, 스승이다. 훌륭한 스승을 만나는 것은 인생에 있어 50%이상을 성공한 것이나 다름없다. 유비도 삼고초려했으니 좋은 스승을 찾아 삼십고초려하라.

4. 생명의 은인처럼 만나라

만나는 사람마다 생명의 은인처럼 대하라. 항상 감사하고 어떻게 보답할 것인지 고민하라. 그 사람으로 인하여 운명이 바뀌었고, 또 앞으로도 바뀔 것이라 생각하고 대하라. 언젠가 그럴 순간이 생기면 기꺼이 너의 생명을 구해 줄 것이다.

5. 첫사랑보다 강렬한 인상을 남겨라

첫만남에서는 첫사랑보다도 강렬한 이미지를 남겨라. 길거리에서 발길에 차인 돌처럼 잊혀지지 말고 애써 얻은 보석처럼 가슴에 남으라.

6. 헤어질 때 다시 만나고 싶은 사람이 되라

함께 있으면 즐거운 사람, 함께 하면 유익한 사람이 되라. 든사람, 난사람, 된사람, 그도 아니면 웃기는 사람이라도 되라.

7. 하루에 3번 참고, 3번 웃고, 3번 칭찬하라

참을 인자 셋이면 살인도 면한다. 미소는 가장 아름다운 이미지 메이킹이며 칭찬은 고래도 춤추게 한다. 3번에 10배라도 참고 웃고 칭찬하라.

8. 내 일처럼 기뻐하고, 내 일처럼 슬퍼하라

애경사가 생기면 진심으로 함께 기뻐하고 함께 슬퍼하라. 네 일이 내 일 같아야 내 일도 네 일 같다.

9. Give & Give & Forget 하라

먼저 주고, 조건없이 주고, 더 많이 주고, 그리고 모두 잊어버려라. Give & Take 하지 마라. 받을

거 생각하고 주면 정 떨어진다.

10. 한 번 인맥은 영원한 인맥으로 만나라

잘 나간다고 가까이 하고, 어렵다고 멀리 하지 마라. 한 번 인맥으로 만났으면 영원한 인맥으로 만나라. 100년을 넘어서, 대를 이어서 만나라.