

이기는 삶

소리



저녁이 되면 어디선가 “땡 땡, 땡 땡!” 교회 종소리 같은 소리가 들린다. 무슨 소리일까? 소리 나는 쪽으로 귀를 기울여 본다. 교회 종소리인가? 아니다. 요즘 교회 종소리는 법적으로 소음공해에 걸리기 때문에 울리지 못한다. 수요일이 아닌 날에도 울리는 것으로 보아 분명 교회 종소리는 아니다. 가까운 학교의 수업 종소리인가? 그것도 아니다. 학교 수업시간 종소리라면 항상 똑같은 시간에 울려야 하지만 이 종소리는 시간이 일정치가 않다. 울리는 날도 있고 울리지 않는 날도 있다.

그렇다면 도대체 무슨 소리인가? 공공해하던 어느 날 “땡 땡, 땡 땡!” 하는 소리가 조금 떨어진 곳에서 나더니 점점 멀어져가며 작아진다. 순간 ‘아! 차에서 나는 소리구나.’ 하는 것을 깨닫게 되었다. 무언가를 판매하기 위해 차에서 내는 소리인가보다. 그렇다면 두부를 파는 차일 확률이 높다는 생각이 들었다. 며칠 후 드디어 그 차가 내 눈앞에 나타

났다. 잠깐에 천막을 친 흰색의 1톤 트럭이었다. “땡 땡, 땡 땡!” 하는 소리를 내며 내 앞을 지나간다. 그 소리는 그 트럭의 지붕에 설치된 스피커에서 나는 소리였다. 처음 그 소리를 들었을 때는 교회 종소리인가? 학교 수업 종소리인가? 하여 좀 신선한 느낌이었는데 실물을 보고 나니 신선한 느낌이 떨어지기는 했지만 그래도 옛날 두부 장수들이 종을 치며 동네를 돌며 두부를 팔던 모습이 아득히 생각나는 것이 격세지감(隔世之感)으로 다가왔다.

옛날에 두부 장수가 등에 두부판을 메고 손을 종을 들고 “땡그랑! 땡그랑!” 울리는 소리는 새벽을 여는 소리였다. 나중에 그 “땡그랑! 땡그랑!” 종소리는 쓰레기차가 왔으니 쓰레기통 비우라는 소리로 변했다. 뭉니 뭉니해도 아이들에게 가장 반가운 소리는 옛편을 메고 이 골목 저 골목을 누비며 “찰랑! 찰랑!” 가위 소리를 내며 “울릉도 호박엿이요!” 하는 소리이다. 고철이나 빈 병이라도 있는 날이면 기다려지는 것이 옛장수였는데 요즘은 먹은 것

이 풍부한 세상이니 참 시대가 많이 변했다는 생각이 든다.

지금은 “싱싱한 참외가 왔어요,” “산지에서 직접 가져온 싱싱한 굴이요! 멍게요!” “산 낙지요! 민물장어요!” 하고 외치던 장사꾼의 목소리는 차량의 스피커가 그 역할을 대신하고 있다. “따르릉!” 하고 울리던 전화 벨 소리는 어떤가? 요즘 집 전화와 사무실 전화는 휴대폰이 그 역할을 대신하고 있다. 그 역시도 직접 통화하는 것보다 메시지로 주고받는 것이 훨씬 더 편한 세상이 되어버렸다. 횡단보도에도 푸른 신호등이 들어오면 시각장애인을 위해서 소리가 울린다. 사고 방지를 위해 초음기도 해준다.

오늘날의 도심은 다양한 소리로 인하여 조용한 곳이 없다. 생활의 편의와 사고 방지를 위하여 나는 소리들이 이제는 소

음공해가 되어 스트레스가 되는 세상이 우리는 살고 있다. 그러다 보니 공공장소에서는 휴대폰을 무음이나 진동으로 하여 다른 사람에게 방해가 되지 않도록 하는 것이 예의가 되었다.

가끔은 조용한 숲속이나 강가를 거닐며 자연의 소리를 들으며 온갖 소리에 지친 귀를 좀 쉬게 해주는 것이 좋겠다. 더하여 나의 몸과 마음이 안정과 생기를 되찾을 수 있는 마음 깊은 곳에서 우러나오는 내면의 성찰의 소리를 들을 수 있으면 더욱 좋겠다.*

누구나 쉽게 공부할 수 있는 기초 전도 영어

사람의 피가 썩는 이유 The Reason Blood Decays

인간의 욕심은 피를 썩게 만든다. 이것은 과학적인 사실이다.
▶ Human desire makes blood decay. This is a scientific truth.

어떻게 해서 그런가? 피의 변화는 생각에 의해서 영향을 받는다.
▶ How does it happen? The changes in blood are affected by thoughts.

그것들은 서로서 밀접하게 관련되어 있다.
▶ They adhere closely with each other.

만약 당신이 탐욕적인 생각을 한다면, 그것은 당신의 피를 썩게 만든다.
▶ If you think greedy thoughts, it makes your blood decay.

그리고 당신의 썩은 피가 모세혈관을 탁하게 만든다.
▶ In turn, your decayed blood darkens capillary blood vessels.

당신이 걱정하고 근심할 때, 당신의 피는 역시 썩는다.
▶ When you feel anxious, your blood decays too.

분노, 미움, 혐오, 괴로움, 고통, 슬픔, 정욕 등은 당신의 피를 썩힌다.
▶ Anger, hatred, disgust, agony, pain, sorrow, sexual desire are emotions that also decay your blood.

피는 곧 생명이다. 그래서 피가 썩는 것이 생명을 죽이는 것이다.
▶ Blood is life(Genesis 9:4). So the decay of blood means the decay of life.

악한 마음이 맑은 피를 썩게 하는 주요 범인이다.
▶ An evil heart is a principal offender against maintaining pure blood.*

Alice

마음을 모르는 건강 지식은 하수(下手)다

지금까지 완전한 건강을 이루기 위한 지식의 전달은 기초 중에 기초에 불과한 것이라고 볼 수 있다. 쉽게 말해 건강에 조금만 관심이 있다면 알 수도 있는 내용이었던, 이제부터 진짜 건강과 장수의 핵심 열쇠가 전개된다.

인간의 건강과 생명을 오래도록 유지하기 위해 몰라서는 안 될 정말 중요한 키워드가 '마음'이다. 이 마음과 몸의 상관관계를 모르고서는 불로장생은 꿈도 꾸지 말아야 한다. 이것을 모르고 제아무리 건강하게 장수하려고 해도 한계가 있다는 것이다. 사실, 먹고 마시고 운동하는 것보다 더 중요하고 절대적으로 인간의 수명과 장수에 영향을 끼치는 것이 바로 마음이다. 마음의 작용이 몸에 미치는 영향에 대해서 모른다면 건강과 장수에 대해서 아는 체하지 말아야 한다.

건강에 대해 좀 안다고 하는 사람들도 차도 건강을 논할 때, 간과하기 쉬운 것이 마음에 관한 부분이다. 그래서 마음먹는 것을 대수롭지 않게 다룬다. 사실, 마음이야말로 인간의 불로장생의 모든 비밀을

푸는 만능키일 줄이야 일반인들은 생각조차 못할 것이다. 마음을 떠난 물질적인 모든 것을 갖춰도 사람이 100살도 못 살고 죽는 원인이 여기에 있었다. “보배는 깊이 감춰져 있다”라는 이치라 해야 할까. 온갖 좋은 것들을 다 취하고 누린다 해도 정작 마음을 잘못 먹으면, 모든 것들이 해(害)가 되고 독(毒)이 된다. 이런 요묘한 작용이 바로 마음이라는 것이다.

성경 66권, 불교의 팔만대장경, 유교의 사서삼경, 인도의 베다경전, 그 모든 종교의 경전이 인간의 고결한 영혼, 생명의 주체가 되는 마음을 노래하고 있다는 것을 간과해서는 안 된다. 그만큼 인간이 살아가는 데 있어서 절대적이고 중추적이다. 마음의 신비 작용을 이해하는 것이 인간의 모든 길흉화복뿐만 아니라 불로불사의 핵심 열쇠를 손안에 쥐는 것이 된다.

필자는 현대과학이 마음과 수명과 상관관계를 제대로 파악하지 못했기 때문에 속수무책으로 인류가 쇠병사상(衰病死)의 외길을 걷는 것을 당연하게 생각하고 있다고 본다.



마음이 건강과 수명을 좌우한다
우리의 조상님들은 일찍이 후손들에게 ‘착하게 살아라, 바르게 살아라’ 하며 바른 마음과 바른생활을 입버릇처럼 강조하셨다. 그래야 복을 받고 천수를 누리며 강령하게 살게 된다고 하셨다. 우리들은 대수롭지 않게 어른들이 으레 하는 잔소리로만 여겼었다. 사실은 이 평범한 말씀이 인간의 건강과 수명을 좌우할 뿐만 아니라, 인간의 길흉화복(吉凶禍福)까지도 결정하는 절대적 진리(眞理)가 될 줄은 감히

예상하지 못했다.
이 글이 다른 건강 내용과 차별화된 특징이 바로 마음의 신비를 밝히는 데 있다. 불로장생의 비결은 건강과 생명을 유지하는 데 중요한 3요소인 공기, 음식물, 운동에 더해 바른 마음을 갖는 것을 으뜸으로 한다. 물론 3요소가 중요하지 않은 것은 아니다, 이러한 것이 건강을 유지하는 데 중요한 요소라는 것을 알고 실천해도 인간의 한계수명인 100세를 살기란 버거운 일이다.

역대 왕과 대부호들이 억만금을 가지고 있어도 건강과 생명을 어찌지 못하고 죽는 데는 마음을 제대로 다스리지 못한 데 있다. 물질적이고 세속적인 지위가 높은 사람일수록 마음 챙기는 데 더 치명적 실수를 범하기 쉽다. 제아무리 먹는 것, 마시는 것, 운동하는 것에 세심한 주의를 기울여도 마음이 괴롭고 뭉개에 압박을 받고 산다면, 무쇠 같은 몸도 무너지고 그 모든 돈과 재물이 다 무용지물이 된다.
사람의 마음이 건강과 생명, 더 나아가 인류의 최대 소망인 무병장수를 결정하는 중요한 변수로 작용한다는 것을 알게 된 데는 오래되면서도, 또 한편으로는 그리 오래된 일은 아니다. 좁게 보면, 과학

과 기술이 발달하고 인간의 삶이 한층 더 유로워지고 풍족해지면서 건강과 생명에 관심이 부각되면서부터라고도 볼 수 있을 것이다. 넓게 보면, 인류의 소망인 불로장생의 지식과 경험 축적의 결정판이라고도 볼 수 있겠다.
어디 마음이라는 것이 무슨 형체가 있어 주물러 자기의 뜻대로 만들 수도 없는 것을 어떻게 한단 말인가? 예로부터 이 마음을 다스려보고자 명상, 선, 수도가 성행한 것은 익히 잘 알고 있는 정도일 것이다.
앞으로 본격적으로 마음이 시공간을 넘어 영원한 청춘을 구가할 수 있다는 것을 좀더 비중 있고 심도 있게 심신상관(心身相)학적으로 살펴보고자 하겠다.*

하나님께서 나를 이기셨나이다

하나님께서 한 인간을 점령하는 과정을 담은 책

하나님은 당신을 점령할 준비가 되어 있습니다 당신은 마음을 열기만 하면 됩니다



이 책을 읽기 원하는 분들은 주소를 적어서 아래의 번호로 문자 또는 이메일 주시면 무료로 배송해드립니다.
도서출판 해인 담당자 010-3019-1440, bookman5@naver.com