

■ 고사성어 28



죽마고우 (竹馬故友) 어릴 때 같이 죽마(제말)를 타고 놀던 벗이란 뜻.

골 ①어렸을때의 벗, 소꿉동무. ②어렸을 때 친하게 사귀 사이. ③어렸을 때부터의 오랜 친구. 진(晉:東晉)나라 12대 황제인 간문제(簡文帝: 371 ~ 372) 때의 일이다. 촉(蜀) 땅을 평정하

고 돌아온 환온(桓溫)의 세력이 날로 커지자 간문제는 환온을 견제하기 위해 은호(殷浩)라는 은사(隱士)를 건부장군(建武將軍) 양주자사(揚州刺史)에 임명했다. 그는 환온의 어릴 때 친



由江 權丞世

경북 영주생검교공파 34세 H-P : 010-5483-7511 E-mail: ykks77@naver.com -악 작-
• 개인전회, 초대그림전 2회
• 대한민국미술대전 은메달부문 심사위원 역임
• 대한민국미술대전 서예부문 초대작가
• 한국미술협회 이사 역임
• 영남미술협회 이사장
• 유장서화연구원 회장

구로서 학식과 재능이 뛰어난 인재였다. 은호가 벼슬길에 나아가는 그날부터 두 사람은 정적이 되어 반목(反目)했다. 왕희지(王羲之)가 화해시키려고 했으나 은호가 듣지 않았다.



중과부적 (衆寡不敵) 적은 수효가 많은 수효를 대적하지 못한다는 뜻

전국 시대, 제국을 순방하며 왕도론(王道論)을 역설하던 맹자가 제(齊)나라 선왕(宣王)에게 말했다. “전하 스스로는 방일(放逸)한 생활을 하시면서 나라를 강하게 만들고 천하의 패권(霸權)을 잡으려 드시는 것은 그야말로 ‘나무에 올라 물고기를 구하는 것

[緣木求魚]과 같습니다.” “아니, 과인의 행동이 그토록 나쁜단 말지요?” “가령, 지금 소국인 추(鄒)나라와 대국인 초(楚)나라가 싸운다면 어느 쪽이 이기겠나이까?” “그야, 물론 초나라가 이길 것이요.” “그렇다면 소국은 결코 대국을 이길 수 없고 ‘소수는 다수

를 대적하지 못하며 [寡寡不敵] 약자는 강자에게 패하기 마련이옵니다. 지금 천하에는 1000리(里) 사방(四方)의 나라가 아홉 개 있사온데 제나라도 그중 하나이옵니다.

한 나라 여덟 나라를 굴복시키려 하는 것은 결국 소국인 추나라가 대국인 초나라를 이기려 하는 것과 같지 않사옵니까?” 이렇게 물어세운 다음 맹자는 예의 왕도론을 설파했다. “왕도로써 백성을 열복(悅服)시킨다면 그들은 모두 전하의 덕에 기꺼이 굴복할 것이요 또한 천하는 전하의 뜻에 따르 움직이게 될 것이옵니다...”

절망을 희망으로 바꾸는 긍정바이러스(2)

권선복 (도서출판 행복에너지 대표, 대통령직속 지역발전위원회 문화복지 전문위원)



권선복 대표

역경, 삶의 탄력 역경에 감사할 때가 분명해 온다. 지난 역경이든, 지금의 역경이든 그것은 삶의 탄력이 될 테니.

1954년 학자들이 카우아이란 섬에 도착했다. 하와의 군도 끝에 위치한 이 작은 섬은 대대로 지독한 가난에 시달렸고 주민들 대다수도 범죄자, 알콜중독자, 정신 질환자 등이었다. 학자들은 이 섬에 와서 30년 이상의 연구를 시작했다. 1955년에 태어난 신생아 833명이 엄마 뱃속에 있을 때부터 30세 이상 성인이 될 때까지 삶을 추적한 것이다. 학자들의 수정적인 심리학자 에미 워너 교수는 833명 중에서도 특히 열악한 상황에서 자란 201명을 추려 성장과정을 분석했는데, 예상 외의 결과에 깜짝 놀랐다. 그들이 스스로 '고위험군'이라 불렀던 아이들 중의 3분의 1인 72명이 밝고 건강한 청년으로 성장한 것이다. 애초 대부분 사회부적응자가 되었을 거란 가설이 깨지는 순간이었으나 이내 워너 교수는 그들의 공통된 속성을 발견했다. 그것은 역경을 이겨내는 힘이 있었다는 것이고 교수는 그것을 '회복탄력성'이라 불렀다.

에 사람들이 쉽게 좌절한다고 한다. 그러나 하나님은 또 공평하게 그것을 이겨낼 수 있는 잠재적 능력을 주셨다. 회복탄력성이 있다는 말이다. 사람에 따라 강도의 차이는 있을 수 있겠지만 긍정의 힘으로 지수를 높이면 된다.

'회복탄력성'의 저자 김주환 교수는 회복탄력성을 높이기 위해서 뇌의 긍정성을 높이는 훈련이 필요하다고 말한다. 그것은 달리 말하면 긍정성의 습관화 작업이다. 입으로 긍정을 말하고 뇌에 습관적으로 긍정을 심어주는 것이다.

외부적으로 오는 행복이나 불행은 일시적인 것에 불과하다. 갑자기 복권에 당첨되어 행복감을 느꼈거나, 눈은 심사에서 떨어져 한 학기를 더 다녀야 하는 불행감은 그 당시 행복지수를 떨어뜨리지만 어느정도 시간이 지나면 회복이 된다. 여러 연구를 통해서도 나타났듯이 외부적인 사건에 의해 오는 행복불행은 일시적이다. 하지만 진정한 행복을 얻으려면 기본적인 수준 자체를 올려야 한다. 긍정적인 정서 훈련을 통해 뇌를 긍정적으로 변화시키면 행복의 기본 수준도 끌어올리고 이 훈련을 통해 회복탄력성을 지닐 수 있게 된다.

절망에 빠져 있다면 뇌의 긍정성을 향상 시킬 훈련을 해야 한다. '난 잘 할 수 있다.' '나는 반드시 더 나아질 수 있다.' 이런 긍정적 정서를 심어줌으로써 절망을 뛰어넘을 수 있어야 한다. 긍정학의 대가 마틴 셀리그먼 박사가 제시한 긍정 훈련의 하나인 '자신의 고유한 강점 실천하기'도 절망을 긍정으로 바꾸는 방법이 될 수 있다. 절망적인 순간에는 모든 것이 무기력해지고 생각도 무뎈진다. 그러나 그런 때일수록 우리의 뇌는 습관화된 생각에 의해 움직인다.

우리 안에는 절망에서 긍정으로 돌이키는 회복탄력성이 있다. 세계 챔피언 무하마드 알리가 인종차별 발언으로 벨트를 뺏기고 3년만에 다시 오른 링 위에서 7회 막 프레이저에게 밀리고 있었지만 마지막 8회에서 강권치로 그를 KO시켜 다시 세계 챔피언에 올랐던 것처럼 누구에게나 회복탄력성을 꿈꿔야 한다. 그가 '나비처럼 날아 벌처럼 쏘겠다'는 긍정적인 도전적 생각을 습관화했기에 절망 속에서 회복했듯이, 우리도 절망을 누르고 더 높이 솟아오를 수 있는 탄력이 있다.

'나는 잘 할 수 있다.' '나는 이겨낼 수 있다.' '나는 더 높이 날아올 수 있다.' 역경은 또다른 의미의 삶의 탄력이 될 수 있다. 역경을 통해 당신의 뇌는 긍정적 생각이 습관화할 것이고 그로 인해 회복탄력자라는 무한히 높아질 것이기 때문이다.

절망에서 얻는 것 1998년은 나에게 있어 위기의 해였다. 그 당시 운영하던 확원 사업과 함께 조금

더 사업의 지평을 넓혀보고자 수년 전부터 국내 굴지의 컴퓨터 회사의 제품 대리점을 시작했다. 컴퓨터라는 것이 그 당시 각 가정마다 보급되던 시기였기에 컴퓨터 대리점은 꽤 인기가 있었다. 게다가 컴퓨터 확원으로 기반을 탄탄하게 잡아서였는지 우리 대리점을 통해 컴퓨터를 구입하는 이들이 점점 늘어났다. 강서구 지역에서 매출 1위를 기록할 정도로 사업이 번창했건만 1997년도가 저물어가던 겨울, 한국에 IMF 한파라는 매서운 경제 폭풍이 들이닥치면서 상황은 변했다.

의환위기는 나라 경제 전체를 싸늘하게 식혀 버렸다. 자금 운용이 하루아침에 막혀 버리자 내로라했던 대기업도 무너져갔다. 작은 기업을 운영하고 있던 우리도 그 안타까운 상황에서 비껴갈 수 없었다. 대리점을 운영한다는 것은 대신 물건을 팔고 그 이익금을 남기고 원제품값은 모기업으로 되돌려주어야 한다. 판매는 그러저러 유지되었다. 문제는 자금의 회전이었다.

"사장님, 결제를 좀 미뤄주세요. 저희가 사정이 좋지 않아서요." 받아야 할 결제대금은 차일피일 미뤄졌으나 컴퓨터 회사측에 납부할 시일은 미룰 수 없었다. 처음에야 어떻게든 회전을 시켰지만 날이 갈수록 상황은 나빠졌다. 받아야 할 돈은 들어오지 않고 나가야 할 돈만 날짜에 맞춰 나가는 일이 계속되었다.

우리와 거래하던 업체들은 하루아침에 도미노처럼 쓰러졌다. 그들의 안타까운 말을 슬퍼할 겨를도 없이 혼란스러웠다. 그들의 부모와 함께 우리가 받아야 할 대금도 날아가기 때문이었다. 어떤 기업들은 어음을 감당할 수 없어 부모처리하기도 했지만 양심적으로 내는 그럴 수 없었다. 일단 내가 가진 재산들은 처분하기 시작했다. 기업을 갖고야 할 돈을 맞추기 위해 어느 날은 집을 팔고 또 어느 날은 차를 팔았다.

한 푼도 남아 있지 않던 그 날이 납기일을 모두 맞춘 날이었다.

내게는 절망밖에 남은 것이 없었다. 같은 업체를 98%가 부도를 냈고, 그동안 천천히 쌓아올린 경제적 신뢰를 끝까지 지킨 것은 우리였다. 사업을 하면서 은행에서 빌려 쓴 돈까지 갚을 땐 눈앞이 캄캄했다. 당시 은행에서 돈을 빌려 쓸 때 가 담보수표를 발행하는데 그때 보관금으로 200만원이란 돈을 냈다. 나중에 돈을 갚으면 은행에서 그 보관금을 다시 내주는데 부도처리 된 기업들은 대부분 빚을 갚지 못해 보관금도 함께 영원히 찾아가질 못했다. 그런데 어떻게든 상환을 하려 찾아가니 은행장이 내 손을 꼭 붙들고 이런 말을 했다.

"사장님, 지금까지 한분도 이 보관금을 찾아가는 분이 없었어요. 그냥 부도 처리하고 보관금도 부채도 함께 책임지지 않

생활속의 한방건강

스트레스야~ 잘가라~

아파서 병원에 가서 진단을 받은 후에 특정한 병명대신에 원인이 '스트레스'라는 말을 듣게 되는 경우가 종종 있다. 돈 때문에, 사랑 때문에, 공부나 직무 때문에, 인간관계 때문에 스트레스를 받고 있다고 말하는 사람들을 만나는 것은 다반사다.

우리들은 우리를 둘러싸고 있는 사람 또는 사건, 주변의 노출 등 환경의 자극에 대하여 반응하며 생활하고 있다. 바로 이러한 외부의 자극은 우리의 신체나 정서에 영향을 미치는데, 이 자극이 영어로 스트레스(stress)다. 스트레스를 우리에게 주어지는 자극으로만 보면, 환경의 다양한 자극들은 우리가 생각하고 활동하는 원천이 된다. 1936년 캐나다의 한스 셀리(Hans Selye)가 '스트레스란 개인에게 의미 있는 것으로 지각되는 외적, 내적 자극'이라고 정의하여 오늘날까지 사용되고 있다. 스트레스는 실제로 내외적 자극에 대하여 견디기 어려운 긴장이나 압박이라는 의미를 더 강하게 담고 있다. 자신의 생각과 느낌에 대하여 자기가 스스로에게 자극과 압박을 주어, 자기 생각에 자신이 스트레스를 받기도 한다.

그러므로 오늘날 의학적으로 스트레스는 자극에 대하여 현재의 항상성을 유지하기 어렵거나 적응하기 어려운 상황에 처할 때 느끼는 심리적·신체적 긴장 또는 압박 상태라 할 수 있다. 한 방에서 말하는 스트레스 또한 내외부의 자극으로 심리적·신체적으로 마음의 조화롭음이 무너져 기혈순환이 원활하지 않은 상태라고 할 수 있다.

자극이 몸과 마음의 항상성을 유지하는 내성보다 크면 스트레스 상태인 '긴장'이 되고, 그 긴장상태는 교감신경을 작동함으로써 '불안감이나 두려움'을 유발하게 하고, 이를 떨쳐내기 위하여 '짜증이나 화'를 내게 되고, 짜증이나 화는 다시 긴장 상태를 유발하는 악순환의 고리를 강화시키는 원천이 된다.

마음과 몸은 밀접하게 연관이 있어 심리적 압박이 신체적 이상증세를 가져오게 하는 원인이 된다. 이 스트레스가 장기적으로 지속되면 심장병, 위궤양, 고혈압 따위의 신체적 질환을 일으키기도 하고 불면증, 신경증, 우울증 따위의 심리적 부적응을 드러내기도 한다.

사랑하는 사람과의 사별, 소중히 여겨던 것들에 대한 손실 등이 아마도 큰 스트레스 중에 하나일 것이다. 그러나 그러한 사안이 발생했다 해서 모두가 유사한 증세를 보이는 것은 아니다. 사랑하는 사람과의 사별이 어떤 사람에게는 견딜 수 없는 큰 슬픔으로, 그 일을 당했을 때 실신하고 우울증에 빠져 들기도 하지만, 사람에 따라 이를 담담하게 때로는 담대하게 잘 견디고 평상시로 순조롭게 잘 복귀하기도 한다.

그래서 외부나 자신만의 자극이 곧 스트레스가 아니라 이는 스트레스를 불러올 수 있는 스트레스 요인이며, 이 스트레스 요인에 의하여 대응자가 긴장이나 압박감을 갖게 되었을 때 비로소 스트레스 또는 스트레스 증상(반

응)이 있다고 하다. 한번 가졌던 스트레스는 세포에 기억된다. 그러므로 스트레스를 해소하기 위해서는 그 기억을 지울만한 더 많은 노력이 요구된다.

스트레스 요인이 우리에게 자극을 줄 때 이를 받아들여 항상성 있는 본래의 모습으로 복원하기 위하여 처리하는 능력이 대응력 또는 대처능력이다. 결국, 스트레스를 잘 풀기 위하여 스트레스 요인에 대한 이해와 대처능력을 함양하는 것이 필요하다.

인체에는 생체시계가 있어 하루를 주기로 하는 리듬으로 신진대사, 호르몬분비, 수면, 혈압이 작동된다. 스트레스를 받으면 뇌, 심장, 근육으로 피를 보내기 위해 맥박, 호흡이 빨라지며 혈압이 증가하고, 힘을 쓰게 하는 콜레스테롤, 지방, 당의 성분은 증가하여 장기적으로는 면역력을 약화시킨다. 상대적으로 피부와 근육으로 가는 혈량은 감소한다.

따라서 스트레스를 받았을 때는 양손바닥으로 머리로부터 얼굴을 거쳐 아래로 배아래로 쓸어 내리는 동작이 효과가 있다. 한방에서도 심장과 관련된 경혈에 자극을 함으로써 스트레스 증상을 치료한다.

스트레스의 개별적 대처능력은 우선 스트레스 요인에 대한 자극의 정도를 줄이거나 차단하는 것이다. 대체로 옳지 않은 것이나 하기 싫은 것을 억지로 하는 것이 스트레스다. 열심히 하는 데도 결과가 적은 것이 스트레스요, 자신보다 강한 경쟁상대가 있는 것이 스트레스가 될 수 있다.

통제로 차단하거나 피할 수 없다면 그 상황을 담담하게 받아들이고 극복해야 할 것이다.

삶 속에서 환경의 자극은 필수불가결하며, 강한 자극이 언제 주어질지 예측하기가 쉽지 않다.

헤어날 수 없는 스트레스 상황이 지속되면 결국 우울증을 유발시킨다는 셀리그만(Seligman)의 학습된 무력감(learned helplessness) 이론이 유명한다. 그 교수는 학습된 낙관주의(learned optimism) 이론을 발표함으로써 긍정심리학의 대부로 일컬어지고 있다. 핵심은 스트레스 요인이나 상황을 부정적으로 받아들이면 결국 발병하지만, 긍정적으로 받아들이면 행복해질 수 있다는 것이다.

긍정의 태도 함양은 스트레스 요인을 완화하거나 스트레스를 해소하는데 핵심요인이라고 할 수 있다. 긍정의 태도는 긍정의 가치와 우호적인 감정 및 연습된 좋은 습관에 의하여 내용으로 공명하여 향기 있는 말과 매력 있는 행동으로 표출된다.

정신건강을 위해서 존재하는 것에 대한, 특히 작고 보잘 것 없다는 것에 대한 가치를 발견하고 의미를 부여하는 것이다. 나이가 들수록 힘이 없어지거나 나이는 작아보이고 주변은 커 보이는 착시현상이 일어날 수 있다. 실제로 자신이 작고 비중이 적다할지라도 존재의 의미를 긍정적으로 부여하는 것이 필요하다.



권희원 (시중공파 37세손, 55세) 한의학박사/연성대학교 겸임교수 주) 건강중심 대표이사 '건강도리봉, 건강배개, 색색화분' 제조·유통

부족한 나를 존재시키기 위해 힘써준 사람들과 환경에 대한 감사함의 표현은 우리들의 마음을 따스하게 만든다. 감사하다는 말을 소리 내어 해볼 일이다.

이제 좋은 습관을 떠올려본다. 좋은 습관의 첫 번째는 규칙이 있는 생활이다.

규칙이 있다는 것은 리듬이 있다는 것이고 그 리듬은 생명의 원천이며 생활의 근원이기도 하다. 우리몸이 36.5도의 항상성을 가지고 있으므로 지나치게 춥거나 덥지 않게 적절히 운동하고, 휴식하고, 낮에는 햇빛을 보며 최소 10분 이상은 산책할 일이다. 신체의 60~70%가 물인 것을 생각하며 물을 하루 15컵 내외로 마실 일이다.

가벼운 체조와 명상의 습관은 매우 좋다.

우선 초등학교 시절에 배운 팔·다리운동으로 몸을 푸시라. 머리, 허리, 손목, 발목을 돌려 유연성을 확인하고, 상체를 뒤로 젖혀 가슴을 넓히고 폐장을 확대하시라. 그리고 숨을 들여 마시면서 공기가 배꼽아래까지 내려오듯이 마시고 천천히 내쉬면서 숨쉬기 운동을 2-3회 하시라.

휴식시간에 앉아있을 때나 서있거나, 잠자리에 누워 계시는 때에 두 눈을 감고 머리-눈-코-귀-입-목-가슴-배-허리-팔-손가락-허벅지-종아리-발목-발가락을 그리듯이 감사함을 담은 그 자체가 명상의 출발이며 완성이 아닐까...

문제는 신체나 정신이 선천적으로 약하게 태어난 사람들이다. 그리고 감당하기엔 큰 사건이나 사고에 의하여 상처나 트라우마(흔적이나 기억)를 갖고 있는 사람들이다. 이들은 자신들의 노력도 요구되지만 주변에서의 돌봄이 절대적으로 필요하다. 약하기 때문에 작은 스트레스 요인에도 크게 반응할 수 있다.

약하기 때문에 상처가 더 깊고, 아픔이 더 클 수 있다. 인간은 구조적으로 자신이 아픔을 체감하기 전에 상대의 아픔을 이해하거나 수용하는 것이 매우 쉽지 않다. 그래서 건강한 사람들의 무심코 던진 한마디에 더 큰 스트레스를 받을 수 있다.

주변의 약하고 힘든 사람을 배려하는 것 자체가 자신의 정신 건강을 더 강건하게 하는 원인이 될 수 있다.

작은 것을 돌보고 관찰함으로써 스트레스 요인을 차단하거나 축소시키고, 존재하는 생명이나 사물에 더 소중한 의미를 부여하고 약한 사람을 배려하는 마음만으로도 스트레스 대응능력을 향상시킬 수 있다.

스트레스의 대응에 따라 더 향기롭고 매력적인 내공을 지닌 사람으로 거듭날 수 있으나, 스트레스 요인을 만나 시거든 한 번 더 말씀해 주시라.

스트레스야~ 이제는 헤어져야 할 시간이에요. 잘가라~

있는데, 저희 은행 생긴 이래로 유일하게 이 보관금을 찾아가신 분이 사장님입니다. 끝까지 신뢰를 지켜 주셔서 너무 감사합니다."

그때 은행장과 짧은 악수를 나누면서 울컥 울라는 눈물을 겨우 삼켰다. 크게 밀리는 장사를 할 셈이었지만 이상하리만큼 마음이 편했다.

이제 다시 맨주먹이었다. 남은 것이라고는 두 주먹 뿐. 생각지도 못했던 위기의 상황에 불안한 마음이 들기도 했다. 이미 40대 가장이란 무거운 타이틀이 있었기에 더욱 그러했다. 하지만 그때 내가 처한 상황에 대해 깊이 생각했다. 위기(危機), 이 말의 동양적 해석을 해보니 위험과 기회가 공존한다는 것을 알 수 있었다. 영어로는 crisis, 이 말은 상황에 대한 판단과 의사 결정이란 뜻을 갖는 Krinein에서 유래된 것이라고 하니 최악의 상황이 아닌 어떻게 대처하느냐에 따라 충분히 다른 결과를 가져올 수 있는 기회란 생각이 들었다.

'그래, 위기는 위대한 기회의 또 다른

표현이다'

나는 다시금 기회를 찾아 다녔다. 운영하던 확원은 이미 친구에게 넘긴 상태였고 또 다른 사업의 아이템을 찾았다.

그러던 어느 날 우연히 기업들에게 가장 필요한 결제 시스템이 원활하지 않다는 사실을 발견했다. 나 역시 컴퓨터 대리점을 운영하면서 매년 결제할 때마다 전자식 결제가 되지 않아 불편했던 것을 떠올렸다. 한줄기 강한 빛이 비추는 듯 했다. 시장의 원천이 무엇인가, 수요가 있어야 공급이 필요한 것 아닌가. 필수가 하는 기업들이 많으니 만들어 내면 승산이 있었다. 게다가 모두에게 이익을 가져다주는 일이니 보람도 있었다.

그때부터 전자 지불 솔루션 프로그램 개발에 착수했다. 정부 지원은 단 한 푼도 받지 않았다. 이전에 위기의 상황에서 내가 은행이나 다른 기업들에게 보여준 신뢰 덕분에 자금 문제도 수월하게 해결되었다. 결국 직원들과 연구해가며 만든 프로그램이 5개의 특허를 출원할 수 있었다. 그때 주식회사 엔-케시를 설립

하여 원천기술을 보유한 기업으로 성장시켜 나갔다. 크고 작은 기업들은 전자결제 시스템에 관심을 보였고 이 프로그램은 순식간에 퍼져나가 시장 흐름을 원활히 만들어갔다. 뿐만 아니라 중소기업의 놀라운 반란은 삼성그룹으로부터 지분참여 투자제도를 받게 되었고 대기업인 삼성을 주주로 참여시키게 되었다.

내게 다가온 위기는 거칠고 무서운 것이었다. 한순간에 무너질 수 있는 위협한 시간이었지만 위기를 위협으로 받아들이지 않았다. 위대한 기회로 긍정적으로 받아들이는 때가 기회가 다가온다. 또한 위기를 통해 얻는 것이 분명히 있었다. 거의 상상할 수 없을 정도의 위기에서 내가 얻은 것은 사람들의 신뢰였고 그것이 바탕이 되어 기회를 잡을 수 있었다.

위기는 사람을 절망으로 빠뜨린다. 하지만 반대편엔 언제나 기회라는 손을 뻗고 있다. 절망의 늪에서 긍정의 눈으로 바라볼 때 반대편의 기회를 바라볼 수 있다. 결국 위기는 긍정으로 건너가기 위해 밟고 가야 할 징검다리일 수 있다.