



## 개인브랜드시대에 녹아들라!

법천

## 소개글

미래사회는 개인브랜드시대가 된다.  
똑같은 것을 잘한다해도 한가지 일에  
더욱더 전문가인 사람이 우수하게 된다.  
개인브랜드전문가에게서 브랜드 높이는  
아주 생각들을 공유했다!

## 목차

1	나는 누구인가, 개인브랜드성공전략	7
2	직업을 만들어 내다, '창직이 미래다' 책소개	10
3	팔목상대를 잘 생각해보고 실천한다.	15
4	척추가 살아야 내 몸이 산다	16
5	우리 선조의 공부법에 대해 놀라운 이야기	26
6	한반도지형의 브랜드 가치	38
7	지혜를 가진 개인브랜드를 가진 사람이 성공한다.	39
8	셀프이미지로 개인브랜드를 활성화하는 방법	40
9	미래는 사람들이 원하는 방향으로 가게 된다.	41
10	개인브랜드와 개인기업가의 시대	43
11	성공적인 귀농인이 되려면?	45
12	박정희와 미래학자 허만칸 이야기	46
13	개인브랜드의 시대에....	49
14	앞으로 10년 유망직업	51
15	미래가 원하는 6가지 인재상	52
16	미래는 개인브랜드 시대이다.	53
17	앞으로 말레이시아가 뜨는 나라가 될 것이다.	54
18	미래가 원하는 성공요소 5가지	56
19	요리하는 로봇 동영상을 보면 많은 학생들이 셰프 포기	57
20	개인 브랜드 가치를 높이자!	58
21	아카식레코드에 눈을 뜨라!	60
22	운동선수커리어 컨설턴트	62
23	남이 나를 보듯 자신을 바라보는 메타인지력	63
24	신뢰가 재벌을 만든다. 미래예측의 원리	64
25	미래사회의 성공을 위한 5가지 화두	66

26	미래를 보는 통찰력을 기르자!	70
27	내가 남을 도우면, 우주는 나를 돕는다고?	72
28	뇌파가 서로 같지 않으면 반하지 못한다!	73
29	매력적인 사람과 비호감	75
30	자동차 운전시 자주 화내는 사람	77
31	미국 타임즈 기사내용, 최고 아내의 비결	78
32	성공한 사람들의 10가지 사람을 끌어당기는 힘	79
33	NQ(Network Quotient : 공존지수를 높이는 것이 미래인재상이다.	81
34	놀라운 대수행자의 임종 광경	83
35	늪에 가는 사람의 지혜	85
36	일본 유명 작가가 유언으로 남긴 명언	86
37	죽음은 반드시 공부 많이 해야 하는 것,	87
38	사력십중배(死力十重倍)	90
39	재미있으면 많이 하게 되고 많이 하면 잘하게 된다고?	92
40	경기가 아주 잘 될 때 몸에서 일어나는 현상	94
41	긴장하는 마음을 바꾸는 유일한 방법?	95
42	이기려고 하면 지고, 재미있게 하면 이긴다.	97
43	평발인 박지성 이야기	99
44	탁구선수의 동기유발 이야기	100
45	全力投球, 도산 안창호 님의 대단한 명언	102
46	감각을 회수하고 지혜속에 있게 하라!	104
47	예수님이 가르킨 손가락의 방향	106
48	아인슈타인은 아주 쉽게 강의 하였다. 일화	107
49	원숭이 손쉽게 잡는 방법	109
50	메모하는 습관, Idea폭풍흡입술	111

51	감사함이 잠재의식 작동원리 중 가장 좋은 것이다.	114
52	종업원에게 감사하는 식당주인의 화평리더십	116
53	대장군의 지혜로 모두 다 함께 마신 황제의 술	118
54	상사(선배)에게 호감 받는 비결	119
55	직장상사를 잘 대하는 방법	121
56	부하직원과의 관계를 잘 유지하는 방법	122
57	사람을 잘 움직이게 하는 비결	123
58	주고 받는 정, 법연사계를 리더십으로 활용하라!	124
59	마음에 들지 않는 직원과의 좋게 지내는 법	126
60	미군사관생도들의 리더십교육	127
61	이영숙 씨의 고백, 윗사람이 잘해야 ....	129
62	말없는 말, 표정 연습을 많이 하라!	131
63	단 30초 동안의 작고 사소한 배려가 대인관계를 좋게 한다.	133
64	강연시작 6가지 좋은 방법	134
65	다른 사람들이 나를 좋아하게 하는 방법	136
66	용서방정식	138
67	에밀 쿠에의 말을 통한 자기암시법	139
68	내가 좋아하는 일은 빨리하고, 하기 싫은 일은 뒤로 미루라!	141
69	적게 먹어 성공하자는 소식의 원리	142
70	행복에 감염된 사람들,....	144
71	지금 현재 가까운 사람을 대하는 태도가 영적 등급이다.	145
72	힘들고 어려운 일에도 사랑으로 축복하라!	146
73	감사하면 감사할 일이 생긴다.	147
74	감사하게 생각해야만 보이게 되는 것들...	148
75	좋은 노랫말로 된 노래를 불러라!	149





| 개인 브랜드의 시대가 오고 있다-개인 브랜드 개념 수립  
자기계발만으로는 부족하다. 이제는 개인 브랜드다!

| 왜 개인 브랜드인가 |  
개인도 명품만 살아남는 시대  
| 브랜드는 고정관념이다  
| 사람들은 단순한 정보만 기억한다  
| 나에 대한 고정관념이 개인 브랜드  
| 개인 브랜드의 효과  
| 하나만 전달하는 것이 가장 효과적이다  
| 개인 브랜드와 개인 이미지 작업은 다르다

## II 너 자신을 브랜딩하라-개인 브랜드 성공 전략

- 전략 1 : 나의 존재 이유를 밝혀라 |
- 전략 2 : 기억되고 싶으면 집중하라 |
- 전략 3 : 나의 고객을 설정하라 |
- 전략 4 : 나의 꿈을 설정하고 이를 위해 노력하라 |
- 전략 5 : 나를 차별화하라 |
  
- 전략 6 : 나의 단점을 장점으로 승화시켜라 |
- 전략 7 : 나의 약점은 과감히 포기하고 강점을 강화하라 |
- 전략 8 : 강점을 극대화하여 핵심 경쟁력으로 승화하라 |
- 전략 9 : 전문가를 지향하라 |
- 전문가에게는 무언가 특별한 것이 있다 |
- 전략 10 : 고객의 기대를 뛰어넘는 성과를 내라 |
- 전략 11 : 나만의 브랜드 자산을 만들어라 |

지식에 관련한 브랜드 자산 |  
감성에 관련한 브랜드 자산 |  
고객에 관련한 브랜드 자산 |  
능력에 관련한 브랜드 자산

### III 가치 있는 나의 브랜드, 이렇게 관리하라

#### -개인 브랜드 관리 전략

전략 1 : 개인 브랜드 자산도 관리가 필요하다 |  
전략 2 : 나의 능력을 철저히 파악하고 집중하라 |  
전략 3 : 개인 브랜드 컨셉트, 이렇게 만들어라 |  
전략 4 : 해당 분야의 카테고리를 장악하라 |  
전략 5 : 브랜드를 확장해 활동 영역을 넓혀라 |

전략 6 : 개인 브랜드 확장의 두 가지 원칙을 지켜라 |  
전략 7 : 한 분야의 전문가가 되었을 때 확장하라 |  
전략 8 : 적합도가 높은 영역으로 확장하라 | 전  
략 9 : 개인 브랜드 확장의 네 가지 기준에 유의하라 |  
전략 10 : 지금 하고 있는 일과 비슷한 영역으로 확장하라 |

전략 11 : 나의 핵심 역량이 적용될 수 있는 영역으로 확장하라 |  
전략 12 : 나에게 상징적인 브랜드 컨셉트가 있다면 확장하라 |  
전략 13 : 나의 핵심 역량을 보완해줄 수 있는 영역으로 확장하라 |  
전략 14 : 이제는 변화를 관리하라

#### IV 소중한 나의 브랜드, 이렇게 알려라-개인 브랜드 홍보 전략

전략 1 : 자신을 설명하는 슬로건을 만들어라 |  
전략 2 : 개인 홈페이지를 만들어라 |  
전략 3 : 나 스스로 나의 광고 대리인이 되라 |  
전략 4 : 자신의 전문 분야를 정리하여 책을 써라 |  
전략 5 : 새로운 관점으로 해석해서 책을 써라



**V 개인 경쟁력 강화를 위한 통찰-개인 브랜드 인사이트**

**미래를 위해 큰 그림을 그려라 |**

**급한 일보다는 중요한 일에 집중하라 |**

**노력은 어떠한 경우에도 보상받는다 |**

**노력할수록 운이 따른다 |**

**진짜 부자가 되라 |**

**진짜 부자의 사례 : 경주 최씨 집안의 300년 부(富) |**

**자신에게 긍정적인 예언을 하라 |**

**피할 수 없다면 즐겨라 |**

**타인의 평가에 굴복하지 말라 |**

**휴식도 전략이다 |**

**큰 변화를 꿈꾸거든 큰 준비를 하라 |**

**나중에 하기를 처음과 같이 하라 |**

**무소의 뿔처럼 혼자서 가라**

**글쓴이 : 신병철**

**출판일 : 2004년10월04일**

**출판사 : 살림**

한국창직협회 회장 이정원 ] [ 창직(創職: Job Creation )이 미래다 ]

자포자기 낙방 인생에서 창직으로 인생 대역전| [자유게시판](#)

[yejiter](#) | 조회 149 | 추천 0 | 2015.08.06. 02:49

## [ 지은이 ; 한국창직협회 회장 이정원 ]의 [ 창직(創職: Job Creation )이 미래다 ] 책에 대하여 - 자포자기 낙방 인생에서 창직으로 인생 대역전

- [ 인터넷도서교보문고+인터파크도서+알라딘커뮤니케이션 2015/7/31 출간 ]에서

### \*\*\*1. 지은이 : 한국창직협회 회장 이정원

새로운 직업(직무)을 만들어 일자리를 창출하는 ‘창직(創職: Job Creation)’의 한 길만 걸어 온 국내 1호 창직 전문가이며 현재 국내 유일의 정부 인가 창직 단체인 사단법인 한국창직협회 회장이다. 90년대 말 방송과 통신을 융합하여 국내 최초로 ‘인터넷방송 전문가’라는 새로운 직업을 만들어 창직 한 후 KBS-KT인터넷방송국과 iMBC 설립 멤버로 참여하는 등,

뉴미디어 분야의 새 역사를 써내려가면서 주가를 높였다. 이후에 휴대폰으로 TV를 보는 지상파 DMB 추진단장을 맡아서 대규모 국책사업을 이끄는 등 방송·통신의 융합을 통해 새로운 직무와 직업을 만들어 내면서 우리의 생활 영역을 편리하고 유익하게 바꾸는 일에 큰 역할을 해왔다.

현재는 다양한 산업분야에서 기존에 없던 직업과 직무를 개발하여 새로운 일자리를 만드는 잡크리에이터(Job Creator)이자 퍼스트 무버(First Mover)로서 활약하고 있다.

KBS 인터넷방송 음악연예채널PD, iMBC 콘텐츠사업팀장, GS그룹계열사 마케팅본부장, 정부산하 공공기관 신사업본부장, 세계일보 기획국장 등을 역임하였으며, 대안대학 한국창직종합학교 이사장, 한국창직원 대표, 미래직업연구소장을 맡고 있다.

블로그: <http://blog.naver.com/newjob777>

한국창직협회: [www.jobcreation.or.kr](http://www.jobcreation.or.kr)

한국창직종합학교: [www.jobcreation.kr](http://www.jobcreation.kr)

### \*\*\*2. 책 소개

[창직이 미래다] 저자 이정원은 창직으로 모든 것이 달라진 인생 경험을 밝혀, 일자리로 고통 받는 수많은 청년들이나 중장년, 경력단절여성, 노년 등에게 희망의 씨앗을 심어주고자 했다. 또한 저자는 어린이와 청소년의 진로 직업에 있어서도 새로운 방향과 방법을 제시하여 진로의 선택 폭을 넓혀주고 싶었다고 이야기한다.

### \*\*\*3. 목차

스페셜 인터뷰: 국내 1호 창직 전문가와 토크 콘서트

'나는 왜 창직 전문가를 택했는가?'

꿈이 없던 학창시절, 깊은 잠에 빠지다

창직 1원칙: 차별화하라! / 창직 2원칙: 적성에 맞는 분야를 찾아라.

창직 3원칙: 반 박자만 앞서가라! / 창직 4원칙: 자신만의 핵심 역량을 키워라

창직 5원칙: 도움을 구하라

'창직'하는 과정에서 얻게 된 소중한 경험들 / 창직으로 걸어온 길

1장. 창직의 등장 배경과 필요한 이유

창직 토크 콘서트 / 창직 등장의 첫 번째 배경: 일자리 부족

창직 등장의 두 번째 배경: 고용 없는 성장 / 창직 등장의 세 번째 배경: 직업 세계의 변화

창직 등장의 네 번째 배경: 평생직장에서 평생 직업으로의 패러다임 변화

창직 등장의 다섯 번째 배경 : 새로운 직업 창출의 필요 / 창직 7대 변수

청년에게 '창직'이 반드시 필요한 이유 / 중장년층에게 '창직'이 없어서는 안 되는 이유

고령층에게 '창직'이 필요할 수밖에 없는 이유

어린이와 청소년에게 '창직'을 꼭 알려줘야 하는 이유 / 창직 초대석 : 푸듀케이터

2장. 창직이란 무엇인가

창직 토크 콘서트 / 1인 창조기업의 등장 / '1인 창조기업' 설명하면서 '창직' 개념 처음 사용

'창직'에 대한 초기 개념 / 창직의 개념 정립 과정 / 창직의 최종 정의: 이것이 창직이다

창직과 창업의 차이점 / 창직의 구현 양상 / 창직의 구현을 위한 정부 및 민간협력 체계

창직의 효과 / 계층별 창직 사례 / 창직가 정신

창직가 정신과 기업가 정신 / 창직 초대석 : 반려동물 상조 전문가

3장. 창직의 요건과 창직 역량

창직 토크 콘서트 / 첫 번째 창직 요건 : 직업으로서의 가치 / 두 번째 창직 요건:실행 가능성

세 번째 창직요건 : 적합성 / 네 번째 창직 요건 : 구체적인 직무의 전문성

다섯 번째 창직 요건 : 보편성 / 창직의 역량

창직 역량 강화 방법 / 창직 초대석 : 업사이클러

4장. 창직의 원리와 종류 그리고 유형

창직 토크 콘서트 / 창직의 종류 / 창직의 4원리 / 창직 아이디어 도출 기법

창직 아이디어 도출 과정 4단계 / 창직의 유형 / 창직 초대석 : 반려동물 사진사

5장. 창직을 위한 시장분석

창직 토크 콘서트 / 메가트렌드 분석 / 트렌드 분석 / 마이크로 트렌드 분석

이머징 이슈 / IT발달에 따른 신 / 직업 가능성 더하기

미래학자가 내다본 2030년 내에 사라질 직업 / 창직 초대석 : 메시지필름 제작자

6장. 창직의 방법과 창직 캔버스

창직 토크 콘서트 / 제주시에서 보인 창직의 열정

두 번째 시도, 제주 창직 아이디어 공모전 / 창직을 정확하게 이해하고 창직 실무 참여하기

창직 방법 10단계 / 좋아하는 것, 잘하는 것에서 시작하기 / 소질, 적성, 역량 그리고 KSA

창직 캔버스 실제 사례 / 창직 계획서 / 창직 초대석 : 캠퍼스 멘토

## 과정에서의 어려움 / 창직 초대석 : 소셜 데이팅 코디네이터

[창직이 미래다] 저자 이정원은 창직으로 모든 것이 달라진 인생 경험을 밝혀, 일자리로 고통 받는 수많은 청춘들이나 중장년, 경력단절여성, 노년 등에게 희망의 씨앗을 심어 줄 마음으로 이 책을 쓰게 되었다. 또한 어린이와 청소년의 진로 직업에 있어서도 새로운 방향과 방법을 제시하여 진로의 선택 폭을 넓혀주고 싶었다.

지금까지는 거의 모든 사람은 기존 직업에 취업하거나 일부 창업에 나서는 정도로 인생 진로가 미리 구성되어 있었다. 이 철벽처럼 굳어져 있는 진로의 인식을 깨뜨려 새로운 직업을 창조하기로 한 것이다.

### 직업을 만든다고? 창직?

저자는 아직 개념 정립이 채 되기도 전인 ‘창직’을 몸소 실천해서 ‘창직’ 개념을 만들었다. 직업을 만들다보니 자연스럽게 방법을 알게 되고 매뉴얼로 만들어지면서 실제적인 이론도 자리 잡게 된 것이다. 이 과정에서 이론적인 토대를 한국고용정보원과 고용노동부에서 발간한 자료와 서적, 그리고 자문을 통해 얻으면서 체계를 닦았다.

아무도 걷지 않은 길, 그것도 한 사람의 인생을 좌우할 직업을 만든다는 ‘창직’에 대한 첫 책을 세상에 과감히 내놓기 위해서는 너무나 많은 고민을 해야 했다. 직업이 만들어져 정착하기까지 얼마나 숏한 우여곡절과 시행착오를 겪는지는 직접 창직에 뛰어들지 않고서는 알 수가 없다.

하지만 자꾸 직업을 만드는 경험이 쌓이다보니 시행착오가 점차 줄어들고 창직 아이디어를 도출하는 방법이나, 직업으로 구체화하는 방법 등이 머릿속에 체계화되기 시작했다. 그래서 20년 가까이 겪었던 저자만의 창직 경험을 담아 세상에 내놓기로 결심한 것이다.

이는 특별히 내세울만한 것이 없던 저자가 창직을 통해서 선택하던 직장을 별다른 경쟁 없이 입사했고 이어 창직가로서 수많은 혜택을 누리 본 경험이 있었기에 가능했다.

### 요즘처럼 일자리 부족한 시대, ‘창직’ 이 얼마나 가슴 설레는 말이나

요즘처럼 일자리 부족으로 힘든 시기에 ‘창직’은 충분히 고려할 만한 가치 있는 구직 방법이다. 하지만 [창직이 미래다]가 반드시 직업이나 직무를 만들어내는 방법에 있어서 정답일 수는 없다. 일자리와 직업을 고민하는 모든 이에게 최소한 이러한 방향도 있음을 알려주는 차원이라서 가급적 저자의 창직 경험뿐 아니라 정부나 기관의 객관적인 자료,

그리고 성공한 창직가들의 자료를 세심하게 조사 분석하는 발품을 팔아 [창직이 미래다] 펴내게 되었다. [창직이 미래다]를 통해 저자는 인생의 낙오자가 될 상황에서 새로운 삶을 살게 만들어준 ‘창직’에 대해 제대로 전하고 있다.

그리고 청소년과 청년들은 물론 중장년, 시니어 세대까지, 그 누구라도 본인의 적성과 재능을 파악하고 자신이 좋아하는 분야에서 창의적인 능력을 십분 발휘한다면 신 직업 아이디어를 발굴하는 것은 물론, 안정적으로 자신만의 평생 직업을 가질 수 있는 ‘창직’의 방법을 제시하고 있다.

저자는 [창직이 미래다]가 자신의 미래를 재설계할 수 있도록 도와주고 성공적인 창직에 이를 수 있는 창직 역량을 키울 수 있는 방법을 제시하여, 실제로 세상에 없는 일자리를 창출해 내는 ‘창직의 길라잡이’가 되었으면 하는 것이다.

<http://cafe.daum.net/SHCAcommunity/DLHN/2520?q=%C7%D1%B1%B9%C3%A2%C1%F7%C7%F9%C8%B8>





우리가 알다시피 '괄목상대'라는 말은 삼국시대 때  
오나라를 무려 50년간 통치한 왕 '손권'이 당시 자신의  
부하였던 배운 것이 없어 무식하기로 유명했지만,

매우 용감하여 싸움은 잘했던 장수 '여몽'을 무시하며  
직언을 하여 공부를 하도록 심하게 자극을 주게 된다.

'학문과 병법을 공부하라, 박사가 될 필요까지는 없지만,  
과거의 일을 많이 아는 것이 좋겠다'는 권유를 하였다.

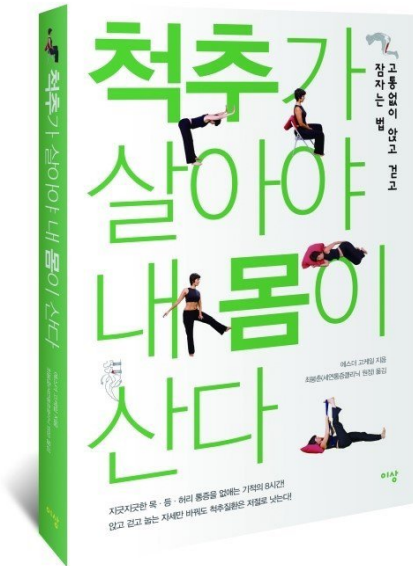
그후로 주변의 명사들에게 질문을 하고 배우면서  
학문과 병법에 불같이 파고 들어 후일 오나라 중신이며,

당시대에 가장 석학이었던 노숙이 질문을 하자,  
노숙이 찢찢 맬 정도로 식견이 급성장하여 지식과  
지혜가 단기간에 실로 눈부신 발전을 하였다고 한다.

그때 여몽이 한말, '선비란 3일이 지나면 상대를 만날 때  
눈을 비비고 다시 보아야 한다'고 한 말에서 유래되었다.

즉 집중독서는 사람을 '괄목상대'할 정도로 지식과  
지혜를 단시간에 급성장시킨다는 말이 아니겠는가?

그대가 만약 실패로 어려움이 처하여 마음이 괴롭다면,  
인문고전을 몇십권 정해놓고 집중독서를 시도해 보길  
충심으로 권하며 확실한 효과가 있었음을 필자도 고백한다.



### [책 소개]

**앉고 걷고 눕는 자세만 바뀌도 척추질환은 저절로 낫는다!**

당신이 만약 만성적인 목, 어깨, 등, 허리 통증을 앓고 있다면 지금 당장 자세를 바꿔라! 이 책은 통증 없이 자연스러운 자세로 살아가는 사람들의 노하우를 바탕으로 고대 인류의 지혜를 찾아 집대성한 기념비적 저서다. 현대 산업사회의 성인 중 90%는 척추 관련 질환을 앓은 적이 있지만 특정 지역의 원주민들은 전혀 그렇지 않는 이유가 궁금하지 않은가? 이 책은 수술이나 복잡한 운동법에 의존하지 않고 단지 앉고 서고 걷고 눕고 구부리는 동작을 바꿈으로써 척추 건강을 개선하는 혁신적인 방법을 알려줄 것이다.

### [출판사 서평]

**의사마저도 ‘올바른’ 자세를 모른다!**

놀라운 사실은 20세기 이전까지만 해도 허리 통증은 흔하지 않았다는 것이다. 오늘날의 허리 통증 발생률은 1950년대에 비해서 두 배 이상 증가했다. 1920년대 이전의 사람들에 비해서 그 이후 사람들은 골반을 내밀고 목을 앞으로 기울이며 어깨를 둥글게 구부린 채 생활하는데 이것이 바로 허리 통증의 원인이다. 고대 인류나 아직까지 산업화가 덜 된 아시아나 아프리카 원주민들은 산업화가 진행된 나라의 사람들보다 허리 통증을 훨씬 덜 앓고 있다. ‘똑바로 앉아라’ ‘바른 자세를 취하라’라는 말을 별 생각 없이 하고 있지만 우리는 정작 올바른 자세가 무엇인지 알지 못한다. 심지어 의사마저도! 결국 만성적인 허리 통증의 해결책은 고대 인류와 제3세계의 원주민들로부터 찾아야 한다.





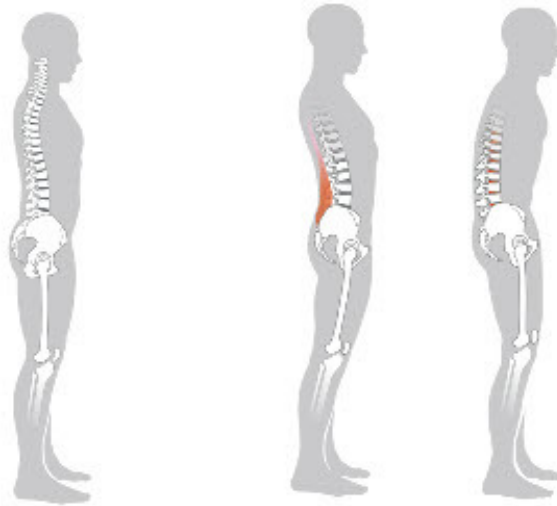
### 지금 당장 앉고 서고 걷고 눕는 자세를 바꿔라!

허리 통증의 결정적 근본 원인은 바로 나쁜 자세다. 당신이 평소 앉고 걷고 눕는 자세가 잘못된 채 오랫동안 지속되어 만성적인 목, 어깨, 등, 허리 통증이 생기는 것이다. 이 책의 저자 에스더 고케일은 첫 아이를 출산한 후 추간판탈출증 수술을 받았지만 상태는 나아지지 않았고 의사가 두 번째 수술을 권유하자 스스로 등과 허리 통증의 원인과 치료법을 심층적으로 연구하기 시작했다. 프랑스 파리의 어플롬 센터(Aplomb Institute)에서 인류학에 기초를 둔 자세 교정 기법을 배워 자신에게 적용한 후 수술 없이 통증을 극복해냈다. 자세에 대한 인간의 무지가 목, 등, 허리, 무릎 등 관절질환을 유발함을 밝히기 위해 인도와 포르투갈 등을 답사하면서 인

간의 건강에 가장 이로운 자세를 연구했다. 수없이 많은 임상치료를 통해 마침내 고케일 치료법을 완성했고 더 많은 사람들에게 해법을 전하기 위해 이 책을 만들었다.

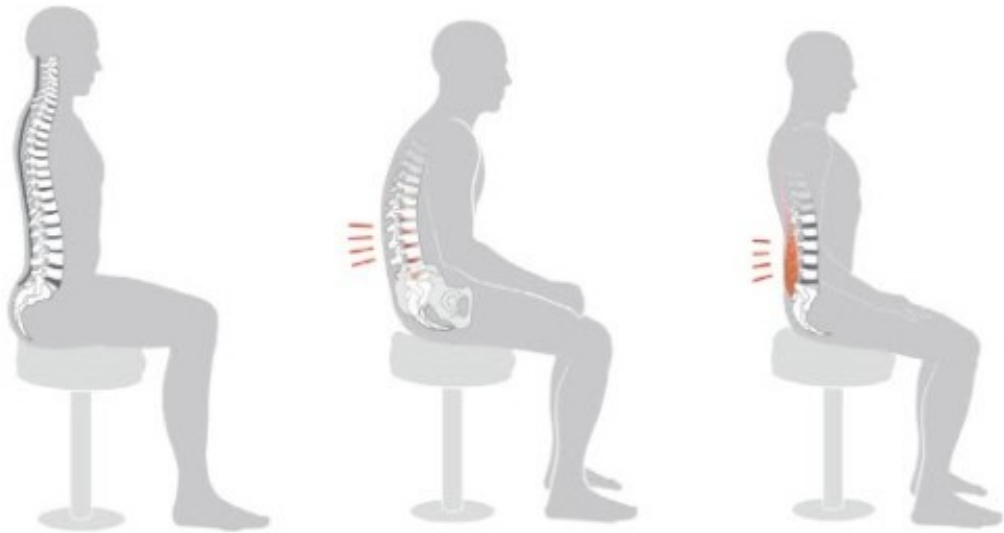
저자가 이 책에서 강조하는 허리 통증 탈출법은 크게 8가지다. 뺨어 앉기, 뺨어 눕기, 쌓아 앉기, 옆으로 뺨어 눕기, 몸속 코르셋 사용하기, 뺨어 서기, 엉덩이 접기, 미끄러지듯 걷기를 배우는 데 총 8시간이 걸리는데, 뺨어 앉기만 한 가지만 일상생활에 적용해도 금세 허리 통증이 경감된다. 이 책에서 제시하는 해법의 가장 큰 장점은 별도의 시간을 내서 운동하거나 스트레칭하지 않아도 된다는 것이다.

### " 제1원칙. 골반을 비스듬히 앞으로 기울여라 "



골반의 이상적인 위치는 골반을 앞으로 비스듬히 기울이는 것이다. 골반이 이상적인 위치를 찾아가면 근육의 긴장 없이 척추 뼈가 자연스럽게 위로 쌓여 올라가고, 척추가 다리뼈 위로 바르게 정렬된다. 체중을 지탱하는 전신의 뼈들은 적절한 압력을 받고(이로써 골다공증이 예방되고) 근육은 적절하게 이완된다. 게다가 다리와 엉덩이 근육이 역학적으로 유리한 위치를 찾아간다. 반대로 골반의 위치가 조금만 달라져도 요추5번과 천추1번 사이의 디스크가 손상된다. 이 디스크의 전면부에 비정상적인 압력이 가해지면 디스크 팽윤이나 돌출과 같은 질환으로 고생하게 된다.

### " 제2원칙. 척추를 원래의 길이대로 늘려라 "



의자 등에 척추를 대고 길게 늘어 앉으면 디스크에 가해지는 압력이 감소하고 손상 부위가 더 이상 악화되지 않고 회복된다. 기다란 허리 근육이 현저하게 늘어나 전보다 훨씬 더 길고 건강에 유익한 상태를 유지한다. 몇 달이 지나면 척추 만곡이나 척추 압축으로 인해 줄어든 키가 상태에 따라 0.5~2.5센티미터까지 커진다. 척추 길이가 늘어나면 척추 주변의 순환 상태와 신경 기능이 개선된다.

### " 제3원칙. 허리 근육과 복부 근육으로 척추를 보호하라 "

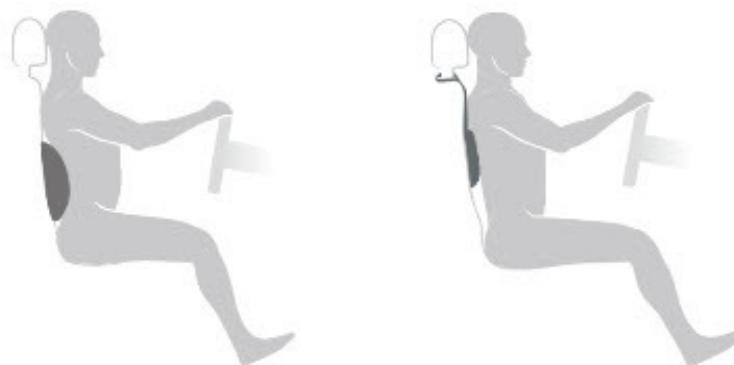
복부와 허리의 특정 근육들을 수축하면 상체가 훨씬 좁아지고 길어져서 척추가 늘어난다. 그러면 디스크에 무리가 가는 상황이 닥칠 때 허리나 복부 근육들이 척추에 가해지는 압력을 지탱해준다. 무거운 가방이나 물건을 들고 다닐 때, 달리기나 조깅 혹은 그밖에 고강도 에어로빅 운동을 할 때, 몸을 비틀고 옆으로나 뒤로 구부리는 요가 자세를 취할 때, 완충장치가 좋지 않은 자동차를 타고 울퉁불퉁한 도로를 달리거나 산악자전거를 탈 때 허리와 복부 근육을 잘 활용하면 허리에 가해지는 부담을 줄일 수 있다. 머리에 무거운 짐을 이고도 아무렇지도 않게 걸어다니는 시골 아낙들은 바로 디스크를 짓누르는 압력을 분산시키기 위해 허리와 복부 근육을 활용했던 것이다.

## \*척추 건강에 좋은 생활의 지혜 6가지

1. 뻗어 눕기를 할 때 무릎 아래와 바닥 사이에 베개나 쿠션을 받친 채 무릎을 살짝 굽히면 척추가 편안한 상태에서 늘어난다.



2. 운전을 할 때 운전대를 잡기 위해 어깨가 자연스럽게 앞으로 굽혀지는데, 등과 운전석 등받이 사이에 얇은 쿠션이나 수건을 걸치면 척추가 자연스럽게 늘어나고 어깨도 앞으로 굽지 않게 된다.



3. 물건을 줍기 위해 허리를 굽히기보다는 허리를 길게 편 채 엉덩이의 고관절을 중심으로 접으면 척추에 무리가 가지 않는다.



4. 옆으로 누워 잘 때는 허리를 'C'자로 만들어 웅크리지 말고 허리를 자연스럽게 반듯이 편 채 고관절과 무릎을 지그재그로 굽혀서 자는 것이 좋다.



5. 걸을 때는 체중을 최대한 발뒤꿈치에 싣고 발뒤꿈치가 지면과 닿는 시간을 오래 지속하는 것이 좋다.



6. 어깨 축은 옆에서 봤을 때 살짝 목의 뒤에 위치하는 것이 좋다. 운전을 할 때나 컴퓨터 작업을 할 때 어깨 축이 뒤로 움직이면 등 부부의 척추가 자연스럽게 반드시 펴진다.



목, 등, 허리 통증을 없애는 기적의 8시간! 앉고 걷고 눕는 자세만 바뀌어도 척추 질환은 저절로 낫는다 이 얼마나 기적같은 이야기 인가 고통없이 안고 걷고 잠자는 법이 있다는 사실만으로도 긴 안도의 숨이 차오른다 평소에도 자고 일어나거나 머리를 감으려 허리를 굽혀도 통증이 일곤 하는 분들 이 책만큼은 꼭 실천으로 확인해 보세요  
건강한 사람이 들어면 웃고 넘길 일이지만 나이에겐 장사가 없거늘 더 늦기 전에 몸부터 챙기세요.

그녀가 소개하는 방법은 간단했다. 첫 장을 펴면 자세와 관한 통계치와 시대의 변천 과정에서 유행으로까지 번진 자세의 외곡된 모습과 허리 통증의 다양한 원인에 대한 추측 그리고 자세 치료기법의 효과와 이 책의 활용법이 나열되어 있다.

앉기, 눕기, 서기, 걸기를 통한 자세 교정 방법이 8개의 장으로 구성되어 있고 근육 강화 동이라는 보충 수업으로 보완 마무리 한다.

다 방법이 있었다 모르면 손해 아닌가 우선 뻘어 앉기와 뻘어 눕기를 사진과 설명을 보며 따라 하다 보면 금세 효과가 나타난다.

허리가 시원하고 뒤통수가 우두둑거리며 또 한 번 시원하다. 눈은 더욱 맑아진 느낌이며 엉덩이와 골반도 조금 아프지만 즐거운 통증이다 잠 잘 때의 자세는 조금 요란스럽지만 편안하게 잠들어 있는 사진속 그녀는 며칠을 자고 있는 것과 같이 무아의 숙면 상태다.

거창하고 값비싼 도구가 필요하지 않다 간단한 의자와 수건 베게 정도면 끝 이 책을 추천하는 이유라면 여느 건강서와는 다르게 어렵거나 복잡하거나 그렇다고 고 강도의 난이도가 필요치



않다는 점이다

자세 교정을 위한 의지만 있다면 누구나 습관화 시킬수 있으니 돈주고 병원을 다니거나 클리닉 등에 드나들 일은 결코 없을 것이다.

**“중풍(뇌졸중)의 시작은 발에서부터 시작된다는  
중국 한의학교수의 설명에 많은 것을 생각하게 됐다”  
고 말했다.**

**이어 “중풍은 건강에 자신 있는 사람도 목뼈와  
등뼈, 요추뼈, 골반뼈가 틀어져 상하 혈이  
잘 통하지 않아 나타나는 증상으로 볼 수 있다”며  
“편두통과 심한 몸살 등도 중풍의 일종이므로  
항상 조심해야 한다”고 강조했다.**

생각하지 않는 교육,  
따라가는 교육,  
줄 세우는 교육,  
그냥 말 잘 듣는 기계와 같은 인생을 살게 만드는 교육

우리나라 선비들이 인문학의 고수들이었으며,  
그 분야의 깊이 있는 생각과 사색을 통해  
나라를 이끌 리더로 성장했었다는 사실을 말이다.

우리의 선조들이 그런 좋은 교육을 가지고 있었고,  
참된 스승의 길을 갔던 선조들이 있었음에도 불구하고  
일제 강점기 이후의 우리 교육이 이렇게 망가진 데  
대해 분노하지 않을 수 없다.

조선 최고의 지식경영자, 최고의 공부 천재, 최고의 독서 달인  
선비들은 어떻게 공부하고 가르침을 실천했을까?  
공부로 자신을 완성한 사람들이 묻는다.

## “당신은 지금 어떻게 공부하고 있는가?”

- 정약용의 초서 공부법\_중요한 내용은 옮겨 쓰며 공부하라
- 박지원의 실용 공부법\_천하에 쓸모 있는 공부를 하라
- 홍대용의 과학 공부법\_조선에 구구단을 소개하다
- 이황의 반복 공부법\_거울을 닦듯 매일 꾸준히 공부하라
- 이이의 속독 공부법\_속독하여 통달할 때까지 읽고 또 읽다
- 서경덕의 사색 공부법\_스스로 생각하고 이치를 구하라
- 조식의 성성자 공부법\_칼과 쇠방울로 심성을 수양하다
- 이익의 취진 공부법\_맹렬하게 몰아치고 질주하듯 공부하라
- 윤증의 기록 공부법\_언제 어디서든 기록하며 공부하라
- 류성룡의 마음 공부법\_마음을 수렴해 본원공부를 하라
- 송시열의 과언 공부법\_말을 적게 하는 공부를 하라
- 김득신의 다독 공부법\_억만 번 책을 읽어 일가를 이루다
- 이덕무의 규율 공부법\_공부하는 시간을 규칙적으로 정하다
- 최한기의 저술 공부법\_공부의 완성은 책을 쓰는 것이다



16. 지족知足-만족함을 알라.
  17. 염근廉謹-청렴함을 가지고 몸가짐을 조심하라.
  18. 존인存仁-어진 일을 행하라.
  19. 절검節儉-검소하고 절제하라.
  20. 처중處中-한쪽으로 치우치지 않게 처신을 신중히 하라.
  21. 계살戒殺-살생을 경계하라.
  22. 계노戒怒-쉽게 성내는 것을 경계하라.
  23. 계포戒暴-거칠고 포악한 언동을 삼가고 진정하라.
  24. 계탐戒貪-탐욕을 경계하라.
  25. 신독慎篤-매사에 신중하고 독실하게 행동하라.
  26. 지기知機-사물의 기를 잘 알아 좋은 방향으로 쓰라.
  27. 보애保愛-연약한 사람을 사랑하고 보호하라.
  28. 염퇴厭退-물러서야 할 때를 알고 담담히 물러나라.
  29. 수정守靜-고요함을 지킬 줄 알라.
  30. 음줄陰樞-뒤에서 몰래 남에게 덕이나 은혜를 베풀라.
- 퇴계 이황, 『활인심방活人心方』 중 「중화탕」

## 선비들의 건강 관리법(마음편)

1. 사무사 思無邪-사악한 일을 생각하지 마라.
2. 행호사 行好事-좋은 일만 하라.
3. 막기심 莫欺心-스스로의 마음을 속이지 마라.
4. 행방편 行方便-행동을 편하게 하라.
5. 수본분 守本分-자신의 분수를 지키라.
6. 막질투 莫嫉妬-다른 이를 샘하거나 시기하지 마라.
7. 제교사 除狡詐-교활하고 간사한 마음을 가지지 마라.
8. 무성실 務誠實-모든 일을 성실히 하라.
9. 순천도 順天道-하늘의 뜻을 알고 따르라.
10. 지명한 知命限-타고난 수명의 한계를 알라.
11. 청심 淸心-마음을 깨끗이 하라.
12. 과욕 寡慾-욕심을 줄이라.
13. 인내 忍耐-모든 고통을 잘 참고 견디라.
14. 유순 柔順-부드럽고 공손한 성질을 가지라.
15. 겸화 謙和-겸손하고 상냥하라.

## 8 머리말 - 왜 공부를 하는가?

# 1장 조선 최고의 지식 경영자들

18 【다산 정약용 - 공부를 출세의 수단으로 여기지 말라】

많은 책을 읽고 많은 책을 쓰라  
인생의 보람은 공부뿐이다  
실학을 집대성한 지식 경영의 대가  
삶을 바꾼 만남, 삼근계 이야기  
과골삼천, 복사빠에 세 번 구멍이 나다  
다산 정약용의 초서 공부법  
다산 정약용의 신사 공부법

56 【연암 박지원 - 공부에는 왕도가 따로 없다】

하루라도 공부하지 않으면 얼굴빛이 달라진다  
조선 최고의 베스트셀러 작가, 연암의 글쓰기  
연암 박지원의 실용 공부법

73 【담헌 홍대용 - 남을 이기기 위해 공부하지 마라】

공부할 때는 스스로에게 엄격하라  
담헌 홍대용의 과학 공부법

85 \* 선비는 어떻게 살았을까 1 - 선비의 사랑방에 있는 물건들

## 2장 조선 최고의 공부 천재들

94 【퇴계 이황 - 거울을 닦듯 꾸준히 공부하라】

반복해서 읽고 사색하라



퇴계 이황의 반복 공부법  
어떻게 공부를 실천할 것인가

112 【 **율곡 이이** - 조선 최고의 ‘공부의 신’ 】

자경문을 지어 스스로를 경계하다  
미래를 내다보며 주창한 ‘변법경장’  
사람다운 사람이 되기 위해서는 공부해야 한다  
공부가 힘든 것은 잘못된 습관 때문이다  
율곡 이이의 숙독 공부법

135 【 **화담 서경덕** - 먼저 사색을 통해 이치를 깨달으라 】

공부하면 성인이 될 수 있다  
그침을 아는 공부를 하라  
굶주림도 공부의 즐거움을 빼앗지 못하다  
평생 배움을 입고 공부하다  
화담 서경덕의 사색 공부법

157 【 **남명 조식** - 잠을 줄이고 항상 깨어 있으라 】

지식은 넓게, 행동은 예의에 맞게  
자신을 완성하기 위한 공부를 하라  
남명 조식의 성성자 공부법

173 【 **성호 이익** - 용맹한 장수가 몰아치듯 공부하라 】

조선의 백과사전을 편찬하다  
성호 이익의 취진 공부법

### 3장 조선 최고의 독서 달인들

190 【백곡 김득신 - 조선의 둔재, 억만 번 책을 읽다】

백곡 김득신의 다독 공부법

197 【청장관 이덕무 - 규율이 있는 공부를 하라】

책만 보는 바보, 조선 최고의 간서치

청장관 이덕무의 규율 공부법

205 【명재 윤증 - 쉬지 않고 공부해야 성취할 수 있다】

천천히, 꾸준히 공부하라

조선 시대 가장 많은 사직 상소를 올린 학자

명재 윤증의 기록 공부법

216 【서애 류성룡 - 마음을 다잡는 공부를 하라】

빠른 수레가 길에 나선 것처럼 학문에 매진하다

서애 류성룡의 마음 공부법

222 【우암 송시열 - 말을 적게 하는 공부를 하라】

정통 성리학의 대가이자 예의 신봉자

우암 송시열의 과언 공부법



228    **【 혜강 최한기 - 1000권의 책을 집필한 조선 제일의 집필가 】**

개성있는 표현과 문체를 선보이다  
책 읽기는 세상에서 가장 즐거운 일  
혜강 최한기의 저술 공부법

238    **\* 선비는 어떻게 살았을까 3 - 선비를 키운 어머니의 생활 속 교육법**

## 4장 공부란 무엇인가?

246 선비는 어떤 사람들이었을까?

248 공부의 유래를 찾아서

251 공부의 또 다른 유래들

254 불교에서 말하는 공부

255 한국에서 살펴본 공부의 어원적 의미

257 영어에서 살펴본 공부의 의미

261 조선의 선비들에게 공부의 의미는?

263 꼭 알아야 할 선비들의 공부법

268 \* 선비는 어떻게 살았을까 4 - 선비들의 건강 관리법

다시 한 번 선비들의 공부에 대한 생각을 정리해 본다.

1. 공부는 사람이라면 누구나 마땅히 해야 하는 것이다.
2. 공부를 다른 것들의 수단으로 여겨서는 안 된다.
3. 공부할 때 잔피를 부리지 않아야 한다.
4. 공부를 한다면 익힌 것을 몸으로 행해야 한다.
5. 공부를 한다면 자신을 낮추고 겸손해야 한다.

다시 한 번 다산이 말한 선비가 공부할 때 가장 먼저 해야 할 세 가지 일을 정리하면 다음과 같다.

1. 용모를 단정하게 할 것.
2. 엄숙하게 말을 할 것.
3. 안색을 바르고 진실 되게 할 것.

퇴계 이황의 공부법은 전해지는 것만도 여러 가지이다. 그것을 몇 가지로 정리하면 다음과 같다.

1. 반복하여 사색하는 공부
2. 거울을 닦듯이 쉬지 않고 매일 하는 공부
3. 오래도록 하는 공부
4. 힘들 정도로 부지런하게 하는 공부

**다시 책으로 돌아와 본다.**

깊이 있는 독서(다독과 반복독서)와 제대로 된 공부를 해야한다는 생각이 들었다. 초서 독서로 쓰고 읽고 생각하고 사색하는 힘을 길러서 제대로 된 공부를 통해 우리의 성장에 길을 만들어 가야한다.

내가 그래야 하고, 내 자녀들이 그래야 하며, 주변이들을 그렇게 인도해야 하는 의무감을 가지게 된다.

선비들의 훌륭한 독서법이 있었다.라는 것으로 그칠 것이 아니라 나의 삶에 그리고 현재의 삶에 어떻게 적용할 것인가를 찾아볼 수 있도록 노력해봐야겠다.

항상 김병완 작가의 책을 읽으며 느끼는 것이지만, 그의 생각에 공감하는 바가 너무 많고, 뛰는 가슴을 주체하기 힘들다.

강의를 통한 열정이 전해져서일까? 우리나라의 제대로 사는 한 사람으로 거듭나길 소원하며 그 길을 가야만 하겠다고 다짐한다.

[출처] [0205 선비들의 평생 공부법 김병완](#) | 작성자 [둘리오](#)



전국에 한반도와 비슷한 지형을 가진 곳은  
여러곳이 있다고 한다.

그러나 어떤 사진작가가 찾아낸 강원도  
영월의 한반도지형을 따라 갈 수가 없다.

왜냐하면 그 브랜드, 유명세 때문인 것이다.  
영월군은 서면이었던 그 마을 이름을조차  
한반도면으로 개명을 하고 주차장도 넓게

하여 브랜드 가치를 한껏 올린 것이다.

지금도 아주 많은 사람들이 이 한반도지형을  
보기 위하여 수없이 찾아 온다는 것이다.

사실 위성에서 보면 전혀 한반도 지형도  
아니며, 오직 한곳에서 보아야만 한반도  
지형으로 보인다는 것이다.



지혜로운 생활을 하기 위한 머리 사용법 4가지 조건

- (1) 평생 교육을 계속하는 습관을 몸에 익힌다.
- (2) 늘 새로운 것을 받아들일 오픈마인드를 갖는다.
- (3) 언제나 자기 혁신을 위한 창의력을 갖는다.
- (4) 지식의 획득에 '무상의 기쁨'을 갖는다.

**<머리를 좋게 하는 트레이닝>**

- 매일의 생활에서 훈련(적어도 5개를)
- 관찰력, 상상력을 훈련한다.
- 신경계를 훈련한다.
- 재빠른 두뇌 전환을 훈련한다.
- 주의력, 통찰력을 훈련한다.
- 자기 자신에 대한 인식력을 연마한다.



**셀프 이미지를 바꿔서 능력을 더욱 키우는 실천적 방법  
7가지**

- 1. 가면을 벗은 ‘진정한 자신’의 모습을 써 보자**
- 2. 보람이라고 불릴 실제 목표를 가져라.**
- 3. 멋진 자신을 상상해 보자.**
- 4. ‘성공한다’고 믿으면 뇌는 반드시 보답한다.**

- 5. 당신의 뇌 속에 있는 ‘자신 없음’을 때려 부셔라**
- 6. 자신을 긍정하는 대사를 하루에 몇 번이고 소리내어 말하라.**
- 7. 이완과 명상으로 머리와 육체를 생각대로 조절하자.**





**1. 미래는 현재 사람들이 바라는 바대로 발전하는 결과물이지, 다른 어떤 하늘에서 떨어지거나 운명적으로 나타나는 특별한 신의 기적의 결과물은 아닌 것이 진실이다.**

**항상 사람들의 선호 대상을 찾아내는 것이 가장 중요한 미래의 예측인 것이니, 사람들의 추세, 트렌드. 선호하는 것의 변화를 예의 주시하며 가장 빨리 변화에 적극적으로**

**적응할 준비를 해야 한다.**

**2. 현재 사람들이 선호하는 것이 미래가 된다는 사실을 잘 알고 여러가지 방면에서 미래를 예측해 보는 습관을 갖도록 한다.**

**왜냐하면 현재, 많은 사람들이 바라는 바를 읽는 일이 바로 미래를 예측하는 것이기 때문이다.**

**3. 앞으로 다가올 미래를 5년 단위로 미리 예측하여 나름대로의 시나리오를 작성한다.**

**4. 미래예측은 틀린다해도 손해가 별로 없는 통찰력을 얻는 지혜에 관한 예측이다.**

**그것은 기상예보와도 비슷한 것이다.**

**그러나 요즘 기상예보는 과거와 비해서**

**오차가 아주 적어 활용가치가 높아졌다.**

**과연 미래에 무엇을 준비해야 하는지를  
공부하는 것이 미래학도의 태도이다.**

**5. 미래에 대한 현명한 지혜를 갖추는 것과  
적극적인 삶의 태도를 갖는 열정을 가져야 한다.**



선생님이 우리의 미래입니다.



'교육의 효과는 그를 가르치는 교사, 즉  
지도자의 수준을 넘지 않는다'는 아담 스미스의 말과,  
'맹장 밑에 약줄이 없다'고 한 사실을 알아야 한다.

그래서 누구에게서 어떻게 무엇을 배웠는가는 따져  
보는 것, 특히 어린 시절에 어떻게 교육받았는가는  
그 사람의 삶에서 대단히 중요한 일인 것이다.

요즘은 바야흐로 개인기업가의 시대인 것이다.  
회사의 많은 회사원, 중견간부들이 의견을 교환,  
조율하고 함께 움직이려면, 지금처럼 빠른  
정보의 진보, 변화에 대응하기 어려운 법이다.

지금은 오히려 능력있는 개인기업이 살아 남아  
변화에 빠르게 대처하고 신선한 아이디어를 활용하여  
고부가가치를 창출할 개인위주의 활동시기인 것이다.

선생님도 개인적으로 '스타강사'를 만들어 개인브랜드의  
가치를 한껏 높여 고부가가치 교육서비스를 제공 할  
시대가 온 것이다.



- 준비를 많이 하도록 한다.  
여러가지의 교육을 많이 받아 보도록 한다.  
100시간 이상의 귀농교육은 필수이다.  
각종 혜택도 주어 지기 때문이기도 하고  
실제로도 귀농시 많은 도움을 주어 매우 필요하다.
- 자기에게 맞는 지역을 선택한다.  
농사를 지어 판매하려면 하려고 하는 농사의  
특화단지로 가라,

그러면 공동으로 구매하고 각종 지원을  
받을 수 있는 혜택이 아주 많다.

- 기존 인맥을 잘 관리하여 반값에 그들에게 팔아라!  
서로 좋은 물건 주고 받아 신뢰를 줄 수 있다.
- 가능 한 빨리 은퇴전에 미리 미리 준비한다.
- 귀농시에는 반드시 가족들의 동의를 받아야 한다.



제롬 글렌 회장과 이경숙 前 숙대총장, 두 제자  
만남서 다통령의 비밀스러운 과거가 세상에 알려져

박정희 전 대통령(1917~79) 이름 앞에 혁명가,  
새마을운동의 창시자, 조국 근대화의 아버지,  
경제개발5개년계획의 실천자, 개발독재자 등  
다양한 수식어가 붙지만 지금 까지 한번도  
미래전략가로 조명된 적은 없다.

그런데 그가 당대 최대의 전략이론가이자 미래학자였던  
허먼 칸 허드슨 연구소장(1922~83)과 교우하면서  
우리나라에 새로운 미래를 열기위한 끊임없는 도전을  
시도하였다는 사실이 최근 우연히 한국에 알려졌다.

2010년, 현재도 한국에서 미래학이 제대로 알려지지  
않은 점을 감안하면 한참 앞선, 그야말로 선견지명이  
아닐 수 없다.

지구촌에 미래학이 막 파리를 틀기 시작한 1960년대초에  
이미 미래학자 들과 교우한 박 전 대통령의 면모를 조명한다.

최근 조사에 따르면 박 전 대통령과 허먼 칸의 만남은  
박 전 대통령 시대에 대한 몇 몇 증언에서 간단하게  
언급된 것을 볼 수 있었다.

조갑제씨가 쓴 '내 무덤에 침을 뱉어라'에 따르면 당시 박 전 대통령에게 최대의 미래석학인 허먼 칸을 소개시켜준 사람은 고 김성진 문공부장관 이었다.

허먼 칸은 1960년대 초반부터 싱가포르의 리관유 총리나 일본 총리 등과 절친한 관계로 자주 동양을 들락거렸고, 한국도 방문했다는 것이다.

또 전국경제인협회의 간부였던 김입삼씨는 전경련 초청으로 허먼 칸이 한국에서 강의를 가졌다는 기고를 한국경제신문에 쓰기도 했다.

그러나 허먼 칸의 저서나 그의 제자들의 증언에 따르면 두 사람은 한국의미래에 대한 보다 깊은 대화를 나눴고, 서로 존경하는 사이였음을 알 수 있다.

거의 알려지지 않았을 뿐만 아니라 영원히 묻혀버릴 두 사람의 비사(秘史)가 세상에 알려지게 된 것은 한국에서 우연히 만난 허먼 칸의 두 제자 덕분이다.

한사람은 허먼 칸의 수제자인 유엔미래포럼 제롬 글렌 회장이요, 다른 한 사람은 이경숙 한국장학재단 이사장(전 숙명여대총장)이다.

2008년말에 '미래 전망'이란 특강차 한국을 방문한 제롬 글렌 회장은 유엔미래포럼 한국대표인 박영숙 회장의 안내로 숙명여대를 찾아 당시 총장 으로 재직중이던 이경숙 이사장과 간담회를 갖게 됐다.

그 자리에서 이 이사장은 제롬 글렌 회장이 칸 박사의 제자라는 소개를 듣고 자신이 60년대 미국 유학시절 허먼 칸 박사에게 강의를 들었던 이야기를 들려줬다.

이 이사장은 강의에서 칸 박사는 세계속에서 한국의 부상을 예측했다는 것이다.  
이 이사장은 강의를 들으면서 미국에서 수만리 떨어져 있는 조그만  
동양의 나라, 한국을 그가 어떻게 알고 저렇게 이야기를 하나 의아해  
했다는 것이다.

더구나 6·25 전쟁의 폐허 속에서 가난을 면하기에 안간힘을 쓰고 있는  
조국이 세계 10위 경제대국이 된다니 믿을 수 없었고, 허황되다는 생각을  
지을 수 없었다고 소개했다.





개인브랜드가 높은 사람으로 변하기 위해서는  
필사의 정신으로 최선의 노력을 다 해야 한다.

사자가 하이에나와 치열한 경쟁을 하면서  
얼룩말을 사냥하는 것처럼 말이다.

사자가 토끼를 잡을 때 숲 속에 숨어 있다가  
목숨 걸고 달려들어 잡는 것처럼 말이다.

100m 달리기 할 때 사력을 다해 골인지점에  
오는 것처럼 자기가 변하려는 의지가 있어야 한다.

이순신 장군은 “죽기를 각오한자는 살 것이요  
살기만 바라는 자는 반드시 죽으리라.”라고 하였다.

자기를 구조조정하고 재건축하려는 개인브랜딩을  
하려는 사람은 양심의 바탕을 깔고 인간미라는  
기둥을 세우며 사랑의 방을 꾸미고 겸손을 지붕으로  
덮으며 미소로 창문을 내고 예절의 울타리를 만들며  
친절의 대문을 단다.

그리고, 칭찬의 초인종을 달았을 때 멋지고 품위  
있는 감동하우스를 건축할 수 있는 것이다.

지식인이란 수천 권의 책을 읽은 사람들이다.

**이 사람들이 이곳에 와서 강의를 하는 것을 들으면  
들은 사람도 한순간에 수천 권의 책을 읽는 것이다.**

앞으로 10년 유망직업

추천 전문가	열쇳말	유망 직업
양동훈 서강대 경영학과 교수	산업구조 재편과 고도화	금융분야 전문가, 경영컨설턴트 및 경영관련 교육서비스업
김병숙 경기대 대학원 직업학과 교수	세계화, 고령화	국제기구 초급전문가, 직업상담사
김광순 한국왓슨와이어트 대표	고령화, 심화되는 시장환경	연금계리사, 마케팅 전문가
박광서 타워스페린 대표	지구온난화, 스트레스	기후예측사, 정신과 의사
성기영 머서코리아 대표	고령화, 노후대비	노인요양보호사, 자산관리사
황선길 잡코리아 컨설팅사업 본부장	인재중시, 유통채널 변화	헤드헌터, 온라인 쇼핑호스트
유순신 유엔파트너스 대표	평생직업, 환경비용 급증	경력관리 컨설턴트, 환경전문가
허재준 한국노동연구원 노동시장연구본부장	세계화, 환경규제 강화	한국 경제발전 경험을 외국에 소개할 지식 전문가, 환경전문가(엔지니어)
한상근 한국직업능력개발원 직업진로정보센터 소장	정보홍수, 첨단과학의 통합 (통섭)	데이터베이스 전문가, 생물정보학 전문가
신현만 커리어케어 대표	의료산업구조 변화, 고령화	의료 컨설턴트, 자산관리사

## 미래인재의 6가지 조건

**하이컨셉시대** : 창조의 능력, 공감하는 능력, 큰 그림을 그리는 능력  
디자인, 스토리, 조화, 공감, 놀이, 의미

- ✓ 디자인으로 승부하라. 기능만으로 안된다
- ✓ 스토리를 겸비해야 한다. 단순한 주장만으로 안된다.
- ✓ 조화를 이루어야 한다. 집중만으로 안된다  
현 시대가 가장 많이 요구하는 능력은 '분석'이 아니라 '통합'이다.
- ✓ 공감이 필요하다. 논리만으로 안된다.  
다른 동료들의 마음을 상하게 하는 것이 무엇인지 이해하고,  
유대를 강화하며 다른 이를 배려하는 정신을 갖추어야 함.
- ✓ 놀이도 필요하다. 진지한 것만으로는 안된다
- ✓ 의미를 찾아야 한다. 물질의 축적만으로는 부족하다

출처 : 다니엘 핑크 저, 새로운 미래가 온다



하이컨셉시대  
창조력, 공감  
력,  
크게 보는 통  
찰력  
1. 디자인  
2. 스토리  
3. 조화  
4. 공감  
5. 놀이  
6. 의미



**사람이 인생에서 가장 중요시해야 하는  
가장 값진 보물인 것은 개인브랜드이다.**

**명성을 높이고 개인브랜드 가치를 높이는  
방법은 흡사 불과 같아서 일단 불을 붙이면,  
조금만 더 불을 지치게 되면 그 불꽃을 더  
크게 활활 타오르도록 키우기도 쉽게 된다.**

**또한 그렇게 활활 타는 불꽃은 계속적으로  
유지하기도 비교적 쉽고 잘 꺼지지도 않는다.**

**그러나 어떤 이유로든 일단 한번이라도 불을  
꺼뜨리고 나면, 다시 그 불꽃을 다시 살리기가  
너무나 어렵고 힘들기 때문이다.**

**좋은 평판을 쌓아 개인브랜드 가치를 높이는  
방법은 그대가 보여주고 싶은 가장 바람직한  
모습을 아주 잘 갖추기 위해 노력하는 것이다.**



이미 말레이시아에서는 교사를 채용함에 있어 우리나라처럼 과목별로 임용하는 것이 아니고,

문제해결교사, 창의력 신장교사, 분석학교사, 리더십 전문교사, 팀웍 전문교사, 미래예측교사 등

교사를 선발하여 학교교육과정을 꾸린다고 하, 우리나라도 눈여겨 볼만한 내용이라고 생각한다.

미래를 예측하는 믿을만한 미래 연구보고서에 의하면 미래에는 교사가 필요없게 될 전망이다.

물론 교사만 그런 것이 아니라, 현존하는 직업의 80%는 소멸할 직업이라는 것이다.

미래에 뜰만한 직업으로는 영양과 약제가 함께 조화롭게 포함된 신농업혁명, 노화를 예방하는 매니저, 기억력증강의사, 나노봇 이용 의학, 도덕관리자, 기후변화전문가, 질병검역가이드, 날씨조절사, 쓰레기데이터처리기사, 개인브랜드전문가, 소셜네트워크전문가, 장기취급사, 죽음설계사 등이 뜨는 직업이라고 한다.

이러한 조사연구는 투사를 통한 연상적 예측법과 이론적 인과관계에 의한 예측법, 직관적예측법인 추측법 등에 의하여 꽤나 많은 국가의 여러 전문가들이 모여 합동으로 연구한 결과물인 것이다.

**이러한 사실을 반드시 꼭 믿으라는 것이 아니라,  
미래를 한번쯤은 반드시 예측해보라는 의미이다.**

**미래를 대비하여야 하는 학생들에게 반드시 필요한  
진로교육이 바로 미래학이 아닌가 사료된다.**



지금도 가장 중요한 성공요소 중의 하나

1. 디자인, 2. 얘기거리, 3. 공감, 4. 재미, 5. 지혜

**디자인!**

미래에는 더욱 더 중요하게 인식되어

사용되는 물건은 물론이고, 사람들의 체형,

체격, 얼굴마저도 수시로 기분에 따라,  
취향에 따라 디자인하는 시대가 올 것이다.

이야기거리,  
테마가 있고, 얘기거리 즉 화제가 될만 한  
소재의 개발, 관심거리가 있어야 성공한다.

**공감**  
정보에 따른 수많은 공감의 필요성 제기  
감성에 의한 공감요소들이 많아야 성공한다.

**재미, 흥미, 취미**  
재미있는 것이라야...  
의미를 부여해야 하는 일이라야....

**지혜(우뇌 포함, 전뇌활용)**  
지혜가 발달하면, 단지 그것만 있다해도  
그 자체가 이미 큰 성공이 될 전망이다.





요리하는 로봇이 저렴한 가격까지  
다운되면단 1천만원이면 집에서  
사용할 수 있게 된다고 한다.

그러면 고급아파트에서 옵션으로  
달아줄 가능성도 많게 된다.  
물론 전문요리사는 문제가 없으나,  
보통의 요리사는 직업을 잃을 수  
밖에 없는 실정이 되지 않을까?

## 개인 브랜드의 가치를 높이자!



교장 조영만

요즘 우리 청소년 최고의 인기 그룹인 방탄소년단은 우리나라에서의 인기는 물론이고, 미국까지 진출하여 ‘러브 유어셀프’라는 노래로 아주 큰 인기몰이를 하고 있는 중이다. 트위터, 인스타그램, 유튜브 등 SNS에서 가장 활발하게 거론되는 가수들의 관련 정보를 집계한 순위인 빌보드 ‘소셜 50’ 차트에서도 50번째 1위를 달성하면서 변치 않는 인기를 자랑하고 있다.

이는 기존 팬뿐만 아니라 새롭게 방탄소년단을 알게 된 사람들의 ‘리액션 영상’ 등이 이어지면서 더욱 탄력을 받을 것으로 보인다. 방탄소년단은 이러한 소셜 미디어를 평상시에도 늘 가장 잘 활용하는 그룹으로 유명하기도 하여 그들의 노래를 전 세계에 알리기 쉬웠던 것이다.

해리포터를 쓴 영국의 조앤 롤링은 이미 6세 때부터 이야기를 썼으며, 기차여행을 하다가 문득 착상이 떠올라 이 책을 써서 전 세계적으로 큰 인기몰이를 하면서 엄청난 명성과 부를 함께 얻었다.

우리나라는 부존자원이 매우 부족한 나라이다. 우리 학생들이 이러한 창의적인 여러 가지 분야의 문화 활동을 통하여 전 세계 사람들의 심금을 울리게 하는 좋은 작품을 쓰는

계기가 되었으면 좋겠다.

그림이나 만화, 또는 글로 이야깃거리를 창작하여 여러 가지 형식을 통하여 대중들에게 전달하는 것이 소설이나 드라마, 영화 등이 대표되는 형식이긴 하지만, 미래 사회에서는 더욱 더 많은 개인브랜드 가치의 요구가 있을 것으로 추측되니, 미리미리 준비해야 된다고 생각한다.

지난 1년 동안 전교생이 창작한 문예 작품들을 학생 개인별로 정리하여 출간되는 본교의 문집, ‘꿈을 찾아 날아봐’ 라는 제목이 참으로 우리 학생들에게, 그리고 요즘 시대와 잘 어울리는 제목이다.

미래는 개인브랜드의 시대라고 하니 우리 학생들도 ‘꿈을 찾아 날아봐’ 문집 활동을 통하여 창의력을 키우고 길러 미래사회를 준비하여 꿈을 이루는 사람이 되었으면 좋겠다.

아인슈타인은 알 수 없는 것에 대하여 끊임 없는  
속고를 통하여 논리나 상식의 벽, 고정관념의  
장벽을 깨내었을 때 순간적인 아이디어가 번쩍이듯  
어디선가 솟아 나온다고 말했다.

번쩍인다고 표현한 번뜩이는 착상이나 신선한  
아이디어는 좌뇌, 즉 지식을 기억하거나 이해하여  
아무리 많은 공부한다고 해도 결코 나올 수가 없다.

번쩍이는 아이디어나 우연한 착상은 우뇌의 소관이다.  
그래서 명상 등을 통하여 우뇌를 개발하면 누구나  
훌륭한 재능을 기르고 창의력을 발휘할 수 있다는 것,

우주에는 여러 가지 종류의 파동이 넘쳐 흐르고 있다.  
다시 말하면 여러가지 정보가 짝 차 넘쳐 흐르고 있다.



이 우주정보, 즉 아카식레코드의 정보를 자유롭게  
활용하는 능력이 인간의 우뇌에 고스란히 숨겨져 있다.

인간의 미개발 능력 가운데, 앞으로 가장 유망한 분야가  
이 사이키 정보를 자유롭게 활용한다는 열망인 것이다.

창의력을 개발하고자 한다면 아카식레코드에 눈을 떠  
그것을 효과적으로 배우는 것이 가장 시급하고 좋은 것이다.

초전도의 연구에서 약관 33살에 노벨 물리학상을 받았던  
영국의 조세프슨은 비틀즈가 했던 TM명상을 하고 나서

**이 사이킥 정보를 받아들이는 습관을 몸에 익힌 사람이다.**

**그는 초월명상에 의하여 직관력을 열어감으로써,  
발명이나 발견의 힌트를 얻을 수 있다고 말하고 있다.**





운동선수들의 커리어와 관련한 시장 상황과  
직업군에 대한 정보를 바탕으로 커리어를 제시·제안해주는 직업.

운동선수의 생애주기에 따른 체계적인 개인브랜드가  
강조되는 미래에 운동을 통한 개인브랜드 개발의  
중요성이 크게 강조되면서 새롭게 부상하고 있다.

과거에는 사회에서나 학교에서 배운 운동실력을 통해  
한정적인 선수라는 직업을 가지고 취업하는 시대에  
살았지만, 지금은 선수출신들의 입지가 많이 달라졌다.

운동선수는 평생동안 선수생활을 이어가기에는 어려운  
상황에서 직업 선수로서의 변화와 그리고 은퇴시기는  
짧아지고 운동을 그만두고도 선수들의 수명은 길어졌다.

운동선수라해도 단 한번의 직업선수생활로만 지낼 수는  
없기에 운동선수의 장점을 극대화하여 3~4번의 직업을  
자연스럽게 이뤄지고 극적으로는 수십번 직업이 바뀔 수도  
있는 시대에서는 더욱 더 새로운 시각의 직업에 대한  
다양하고 전문적인 식견이 필요한 법이다.



1. 미래엔 여자가 다방면에서 훨씬 더 뛰어남
2. 개성있는 스토리를 중시하는 세상이 될 것,
3. 부상산업과 소멸산업이 극명하게 갈릴 것이다.  
(어떤 직업이 부상하고 어떤직업이 떨어질것인가.)
4. 사람들이 원하는 방향으로 미래는 변할 것이다.  
사람들의 의도하는 바의 트렌드(주제)를 파악하자!

가수 싸이는 세계사람의 트렌드, 즉 마음을  
잘 파악하고 대비한 준비된 사람이었다.

그래서 학생이라면, 선생님이 낼 문제가  
무엇이겠는지를 잘 예측하는 사람,  
장사하는 사람이라면, 손님들의 취향을 재빨리  
파악하는 사람이 중요하다.

5. 남이 나를 보고 코치하듯, 스스로를  
바라보는 능력이 바로 메타인지력이다.  
성경에 나온대로 사람은 자기 눈에 있는  
대들보와 같이 큰것은 못보고 남의 눈에  
있는 아주 작은 눈꼽이라도 잘 본다는 말이다.

자기 주제 파악을 잘하는 사람이 곧  
메타인지력이 높은 사람이라는 것이다.



1. 서로 믿고 신뢰하는 직원이 되도록 노력한다.
2. 서로 믿고 의지하고 사랑하는 관계를 만들면 회사가 성공모드로 전환된다.
3. 직원 모두에게서 회사를 조금이라도 이롭게 하는 좋은 아이디어를 보상을 주고 늘 사라는 것이다.

4. 직원이 먼저 진심으로 신뢰하지 못하는 물건은 손님들도 사지 않는다.

4. 고객들의 반응을 조사연구하여 고민한 흔적을 새 상품에 고스란히 담는다.

5. 빅데이터는 미래의 성장흐름을 알게 해 준다.  
미래는 어떤 방향으로 발전하겠는가?

그것은 당연히 사람들이 원하는 방향이라는 것이다.

6. 항상 즐겁고 행복한 마음이 생겨나도록 기쁨을 선물하는 회사, 호뭇함으로 주도록 하는 기업,

7. 반짝이는 아이디어를 잡아라!  
아이디어는 반드시 휘발성이 있으니 휴대폰으로 녹음을 하던지, 메모해야만 한다.



**그렇지 않은 아이디어는 단순한 생각일 뿐이다.**

**8. 항상 그 부분에다 생각을 갖다 붙이고 있어야만  
아이디어가 생기게 된다.**

**9. 만시간의 법칙은 약 십년의 노력을 의미하며  
언제든지 유용한 것이다.**

**10. 미래를 예측하는 것도 중요하지만 예상하지  
못한 일이 벌어지더라도 그에 즉각 대처하는  
힘을 기르는 것이 더욱 더 중요하다.**



1. 디자인,
2. 감성스토리,
3. 공감,
4. 재미가 있어야 한다.
5. 지혜가 있어야 성공한다.

미래사회에서는 어떤 일에서든 성공하려면  
먼저 디자인이 아름답고 매력적이고 사람들의  
관심을 한 몸에 받을 수 있어 모양이 좋아야 하고,

다른 사람들의 마음을 움직일 수 있는  
의미 있는 스토리가 있어야 하며,  
많은 사람들이 이구동성으로 멋지다,  
나도 그렇게 생각 한다 등의 공감을  
불러일으킬 수 있는 것이라야 한다.

또한 재미가 없다면 사람들의 관심을  
끌지 못하는 것이 당연할 것이다.

창의적이고 새롭고 기발한 지혜를  
얻어 내기 위하여 공부해야 한다.

왜냐하면 그것만 있으면 모든 것이  
해결될 것이니까 말이다.

## 창의력을 높이는 학습법

### - 스캴퍼 활용

▲ 발명 아이디어 착안에 쓰이는 SCAMPER 기법발명 뿐만이 아닌 창의력을 요하는 마케팅 기법으로도 사용되는 이 기법은 각 7가지 방법의 머릿글자를 모아 만든 단어입니다. Substitute, Combine, Adapt, 3M (Modify, Magnify, Minify), Put to other use, Eliminate, Reverse/Rearrange 이렇게 총 7가지로 단어 뜻만 살펴봐도 거창한 이론이 아닌 간단한 발상이면 서도 새로운 사고를 창조할 수 있는 기법

한국식 쓰레기, 도둑, 크기, 더하고, 빼고, 바꾸기

다음과 같습니다.

#### 1) 더하기 기법

물건+물건, 방법+방법과 물건+방법등으로 조합하는 방법

예) 지우개 달린 연필, 라이트 펜, 목걸이 시계, 보온 겸용 밥솥, 원피스, 장도리, PVC코팅 파이프, 바 이오리듬 시계, 이중튜브 등

#### 2) 빼기 기법

성분이나 재료, 방법, 과정을 빼는 방법이나 성능이 떨어지거나 불편해지면 안되고 오히려 더 나아져야 바른 발명이다.

예) 무선전화기, 무설탕 주스, 구멍난 시멘트 블록, 튜브없는 타이어, 연통없는 난로, 씨없는 수박 등

#### 3) 모양 바꾸기 기법

실제로 디자인과 관련이 깊은 방법이다.

예) 꼬부라진 물파스 주둥이, 울룩볼룩 화장지, 손가락 달린 빨대

#### 4) 남의 아이디어 빌리기 기법

다른 사람의 아이디어를 빌려서 발명을 하되 기능이 더 추가되도록 해야 좋은 발명이 될 수 있다.

예) 쥐 잡는 틀→바퀴벌레 잡는 틀, 파리 잡는 끈끈이→바퀴벌레 잡는 끈끈이, 스티커 우표→스티커 봉 투 등

#### 5) 폐품 활용하기 기법

버리는 자원을 활용하는 방법을 고안한 발명

예) 조개껍질→동물 사료, 벚집과 왕겨→완충용 포장재,

페pet병→양식장 부유기 등

#### 6) 크기를 변화시키는 기법

큰 것을 작게하거나 작은 것을 크게 바꾼 발명

예) 소형TV, 접는 우산, 접는 책상, 접는 자전거, 소형 라디오, 자동차용 냉장고, 자바라 물감통 등

#### 7) 반대로 하기 기법

거꾸로 하여 보거나 위치를 바꾸어 보는 발상기법

예) 병어리 장갑, 발가락 양말, 공중에서 돌아가는 팽이, 거꾸로 세운 용기, 합판 등

#### 8) 용도 바꾸기 기법

기존의 물품을 다른 곳에 사용한다는 발상

예) 짹짹이→야구놀이, 살균램프, 공기방석→자동차

햇빛가리개, 뽀뽀→자동차 시동, 가위→마늘다지기 등

#### 9) 재료 바꾸기 기법

기존 물품의 재료만 바꾸어 생각하는 발명

예) 종이컵, 나무젓가락, 플라스틱 그릇, 고무장갑,

털장갑, 비닐장갑, 흙벽돌, 시멘트 벽돌, 연탄재 벽돌 등

#### 10) 돌려보기 기법

작동되는 방법이나 구조를 회전시켜 보는 방법

예) 회전식 전기면도기, 회전식 레스토랑 등

#### 11) 두께 바꾸기 기법

두꺼운 것을 얇게 바꾼다고 생각해 보면 떠오르는 방법

예) 손목시계, 전자계산기, 얇아지는 책 등

#### 12) 긴 것을 짧게 하는 기법

길어서 불편한 것들을 짧게 쓰도록 하는 방법

예) 자동차용 안테나, 줄자, 자바라식 바리게이트 등

- 이 밖에도 방법들은 많다.

위험한 것을 안전하게 하는 방법, 무거운 것을 가볍게 하는 방법, 재미있게 하는 방법, 새로운 재료로 바꾸기, 고정된 것을 움직이게 하는 방법, 여성을 위한 발명, 에너지 절약하는 방법 등 타인을 배려하거나 고정된 시각을 조금만 벗어나면 발명이 된다는 사실을 학생들에게 알릴 수 있다.



미래의 세상을 예측하는 방법에는 3가지 기법이 있다.  
그 기법들을 알기 쉽게 간략하게 정리하여 설명해 보면,

첫 번째는 '세상을 꿰뚫어 보는 통찰력이 필요한 것' 이고,  
두 번째는 '세상을 전혀 다른 개념으로 다르게 보는 것' 이며,  
세 번째는 '세상을 다르게 만들어서 바라보는 것' 이다.

따라서 세상의 변화를 트렌드에 맞추어 잘 통찰하고,  
나의 입장과 특성, 취미와 특기를 잘 통찰하고,  
타인들의 트렌드를 잘 통찰해야 성공할 수 있는 것이다.

'꿰뚫어보는 능력'을 한자어로 '통찰력洞察力'이라고 한다.

영어로는 'insight'이다. 그 말뜻의 의미를 분석해보면,  
안(in)을 들여다본다(sight)는 말뜻이 된다.

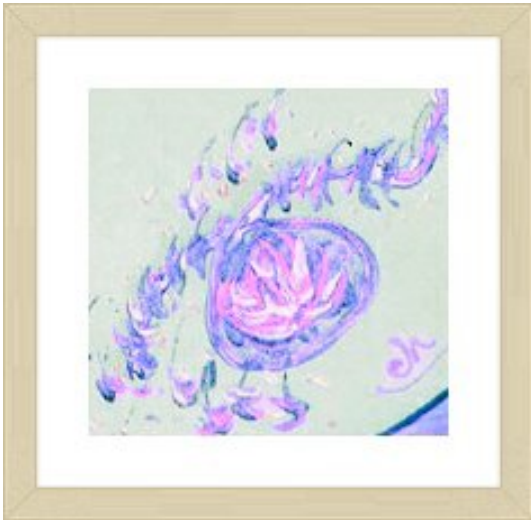
미래를 내다보려면 이와같이 사건의 바깥의 현상을 보고,  
또한 안의 이면(裏面)을 꿰뚫어보는 능력이 필요하다.

현상의 이면에 변하지 않는 불변의 이치가 있듯,  
수시로 언제든지 '변하는 것들'도 엄연히 존재한다.

사람의 본질과 본성은 거의 변화하지는 않는다.  
그렇지만 나라에 따라 시대에 따라 사람의 취향은  
얼마든지 수시로 변할 수 있다.

사람들이 가진 권력의 속성은 잘 변하지 않지만,  
권력을 쥐고 있는 사람은 언제든지 수시로 교체된다.

변하는 중요한 것들이 서로 어떻게 관계를 맺고 있는지,  
또한 변하는 힘들의 연결구조가 어떻게 되어있는지를  
이해하여 잘 알고 있으면 현상이 더욱 더 선명해진다.



내가 어떤 방법으로든지 진심으로 다른 사람들을 돕는다면 신과 우주의식은 나를 적극 도울 것이다.

이것은 만고불변의 우주적 진리이니, 오늘도 다른 사람을 즐겁게 해주고 그 사람이 하루 종일 기분이 아주 좋도록 노력하는 것, 다른 사람을 만나게 되면,

한번 행복하게 미소지어 주는 것, 다정한 말로 따뜻한 인사를 건네는 것, 대인관계가 힘든 사람에게 힘이

되도록 감사하는 방법을 알려 주도록 하는 것,

사람은 눈빛만 보아도 그 사람의 심정을 이해하니,  
행복한 마음을 갖는 것, 행동을 통하여 직접 다른 사람을 돕는 것, 부하 직원에게 오라고 명령하지 말고 내가 가서 일을 보는 것, 다른 사람이 편히 쉬도록 장소를 마련해 주는 것등으로도 많은 봉사를 할 수 있지 않을까?

도는 결국 대인관계에서 진보하는 것



나쁜 업장을 잘 파괴시키는 파괴의 신이라는 시바신이 깊은 명상삼매에 들어가 큰 깨달음을 얻어 명상의 크나큰 환희심 속에 잠겨 열반을 즐기고 있었다.

이러한 모습을 하늘 멀리서 지켜보던 천국의 존재들은 이렇게 우수한 혈통의 인간이 후손을 남기지 않으면 어떻게 하겠는가하고 여럿이서 회의를 하게 되었다.

회의결과 이렇게 훌륭한 시바와 짝을 이루게 하여 그의 후손을 남겨야 한다는 결론이 도달하게 되었다.

그래서 천국에서도 가장 아름답기로 유명했던 ‘파바티’라는 선녀를 인간세계로 내려 보내 두사람이 결혼하도록 하기 위하여 시바가 명상하는 곳으로 가도록 하였다.

자신감이 충만하여 인간세계에 내려 온 ‘파바티’ 선녀는 시바가 명상하는 곳으로 자신있게 다가갔다.

즉시 그의 마음을 사로잡아 서로 사랑하게 되고 결혼하여 아이를 낳도록 지시받고 온 파바티선녀는 시바 앞에서 온갖 교태를 다 부려 보았으나 시바는 전혀 꿈쩍도 하지 않았다.

누구라도 매혹시켜버릴 것만 같은 매력적인 춤을 추며 그를 유혹하려 애를 썼지만 삼매에 들어간 시바는 결코 눈조차도 뜨지 않았다.



아무리 노력해도 전혀 소용없는 일이라는 것을 안  
파바티는 이 쓸데없는 세상, 아무리 노력해도 안되니,

나도 시바와 같이 명상을 하여 깨달음을 얻고  
큰 기쁨을 느껴야겠다고 생각하고는 시바의 반대쪽  
산자락에 주저앉아 결가부좌하고 몸과 마음을  
이완하고 고요히 명상에 빠졌다.

그러자 명상을 하여 삼매에 든 시바는 명상 중에  
어디선가 여성답고 알싸한 향내가 나는 듯도 한  
부드러운 자장이 감지되고 마음속으로 조용한 흥분을  
느끼기 시작하였다.

조용히 실눈을 뜨고 앞을 바라보니 눈앞에 너무나  
자태가 아름답고 훌륭한 자장을 지닌 여인이 있는 것을  
보고 첫눈에 반하게 되었다.

즉시 두 사람의 아름다운 로맨스가 시작되고  
곧이어 결혼하여 아기를 많이 낳아 후손을 남기게 되었다  
는 이야기가 전해진다.

어찌하여 같은 사람이었는데도 처음에는 눈도 뜨지 않았는데  
나중에 시바는 파바티를 보고 첫눈에 반했을까?

처음 아무리 선녀라지만 생각이 남자를 꼬이려는  
조잡한 목적의식의 생각파장을 가지고 있었고,

파바티 선녀가 모든 것을 내려놓고 깊은 명상에 들어가자  
뇌파가 느려지면서 영성이 높아져서 서로의 뇌파가  
비슷해지자 비슷한 것은 서로 좋아하게 되고  
자주 만나게 된다는 유유상종(類類相從)과 같이  
서로가 좋아하게 되었다는 것이다.



살다 보면, 아무런 이유 없이 그냥 싫은 사람이 있다. 상대에 대해 굳이 미워할 만한 이유는 없는데도 불구하고 상대와 말을 섞고 싶지 않다는 생각이 자연스럽게 들곤 하는 것이다.

왜 이렇게 어이없는 경우가 생기는 것일까? 그 이유는 간단하다. 그는 사랑스러운 뇌파인 알파파를 발산하고 있지 않기 때문이다.

즉, 그는 자신을 사랑하는 사람이 아니기에 뇌파가 거칠게 느껴지기 때문이다.

내가 다른 사람에게 미움을 받는 이유도,  
내가 다른 사람에게 오해를 받는 이유도,  
모두 내 마음을 사용하는 방식에 달려 있기 마련이다.

“왜 저 사람은 나를 정말로 사랑하지 않을까?”

그에 대한 답은 의외로 간단명료하다.  
그것은 누가 보아도 사랑스럽지 않기 때문이다.

사실, 사랑스럽지 않은 이유도 간단하다.  
내가 나를 진심으로 사랑하지 않기 때문이다.

내가 나를 진정으로 깊이 사랑하는 진실한 순간,

**세상 사람들에 대한 오해와 미움이 사라지고 마는 것이다.**

**지나칠 정도로 자신을 진심으로 사랑해 주는 것,  
사랑할 수 없는 바보 같은 사람을 사랑해 주는 것,  
자신을 사랑하는 사랑 안에 그 모든 답은 존재한다.**



아침 출근길에 똑 바른 길을 가고 있는데,  
갑자기 옆길로 가고 있던 차가 내 차선을  
들어 오는 듯하다가 다시 자기 선으로 갔다.

나도 갑자기 놀라서 크랙션을 눌렀다.  
계속 길을 가다가, 신호 정지선에 서있는데,

그 차가 내옆에 다가와서는 창문을 열고  
얼굴이 화가 나서 하얗진 상태로 나에게  
마구 화를 내며 말을 하는 것이었다.

그런 사람에게 그 사람처럼 대하게 되면  
괜시리 싸움만 하게 되겠기에,

'크랙션 눌러서 놀라고 화가 나셨군요,  
미안합니다. 갑자기 제 차선으로 들어  
오시는 것같아 눌렀습니다'하고 웃으면서  
말을 하니, 체격에 아주 좋은 그가 더 이상  
화를 내지 못하고 '크랙션을 마음대로  
마구 누르는게 아닙니다'하면서 제 갈길을 갔다.



1. 남편이 왕의 기분을 느낄 수 있게 해준다.
2. 그러면 당연히 자기는 왕후가 되는 것이다.
3. 만약 남편을 깔고 뭉개면 자기는 하녀가 된다.
4. 남편의 건강을 관리하는 영양사가 되어준다.
5. 음식 맛을 품평하는 조연자가 되어서 음식과
6. 스카프, 복장 멋에 관심을 갖고 도와 주라는 것,
7. 낮에는 아이들의 아주 좋은 가정교사가 되고,

8. 밤엔 남편의 사랑스러운 연인이 되어라 이다.



1. 성공한 사람은 따뜻한 가슴을 가졌다.  
사람이 차가우면 사람이 불지 않는다.

2. 성공한 사람은 상대를 칭찬할 줄 알아야 한다.

칭찬에는 고래도 춤을 춘다고 한다.

부부간에도 늘 칭찬하고 자녀에게도 칭찬하면서

칭찬화법을 생활화해야 한다.

3. 성공한 사람은 상대에 대한 배려가 깊다.

기계 문명이 발달하면서 사람을 배려하는 마음이 많이 없어지고 있다.

4. 성공한 사람은 시간을 꼭 지킨다.

시간약속을 3번 했는데 모두 어긴 사람을 상대한다면 손해를 볼 수밖에 없다.

시간 약속을 지키는 사람은 신용이 있다.

살아가는데 있어서 시간약속을 잘 지켜야 한다.

5. 성공한 사람은 활발하고 기민하다.

플러스 성격을 가진 사람이다. 행동하는 사람이 되어야 한다. 지금 늦었다고 생각하지 말고 의식적으로 하기 바란다.

**6. 성공한 사람은 용모가 단정하다.**

**21세기는 이미지 문화이다. 그래서 성공한  
사람이라면 성공한 사람다운 복장을 해야 한다.**

**7. 성공한 사람은 상대방을 인정할 줄 안다.**

**고위공직자라도 동네에서 이장이나 반장을 하는  
사람을 인정해줘야 한다.**

**동네 이장이라고 해서 무시하는 태도를 보이면  
절대 존경받을 수 없다.**

**이것은 사회생활에서도 마찬가지다. 나를  
알아주는 사람에게 생명을 바친다고 했다.**

**8. 성공한 사람은 사람을 차별하지 않는다.**

**편견과 선입견을 가지고 그 사람을 무시해서는  
안 된다. 언제나 사람은 귀하게 여겨야 한다.**

**9. 성공한 사람은 열정에 가득 차 있다.**

**성공한사람 모두에게는 상대를 녹일 수 있는  
열정이 있다.**

**10. 성공한 사람은 자제력이 있다.**



어느 날 문득 잠에서 깨어보니 좋은 머리만으로는 행복도 성공도 손에 넣지 못한다는 것을 발견하게 되었다 .

혼자서만 아무리 발버둥친다고 해서 성공과 행복이 굴러들어오는 것이 아니라는 사실을 깨닫게 되었다 .

그러나 알아차렸다고 해서 금방 바꿀 수 있는 것은 아니다 . 주위 사람들과 사이좋게 함께 일하고 , 함께 잘 놀고 , 함께 잘 살아가는 능력을 이미 잃어버렸기 때문이다 .

이 능력이 바로 NQ(Network Quotient : 공존지수)다.

NQ는 함께 사는 사람들과의 관계를 얼마나 잘 만들고 유지하고 강화할 수 있는가 하는 능력을 재는 지수다 .

NQ는 또한 ‘행복 지수’다. ‘NQ가 높은 사람’은 다른 사람에게 자신의 가치를 인정받을 뿐 아니라 , 자기 스스로도 자신의 가치를 느낀다.

주위 사람에게 정성을 다 하고 , 남을 배려함으로서 , 나아가 자신이 속한 사회에 기여함으로서 자신이 행복해지는 사람이다.

IQ가 품질이라면 NQ는 가치이다. 소비자들이 명품을 찾는 이유는 품질 때문이 아니라 가치 때문이다 .



**똑똑하고 유능한 사람보다는 만나서 가슴이 훈훈해지고  
즐거워지는 사람을 자주 찾게 되는 것과 같은 이치다 .**

**생각해보면 NQ가 높은 사람과 조직이 성공하는 것은  
당연한 이치다.**

**혼자서도 잘할 수 있다면 왜 회사를 만들었겠는가 ?  
현대사회에서 정보는 네트워크에 의해 전달되고 상품은  
협업에 의해 만들어진다.**

**"이 사람과는 함께 일해 볼 만하다 " "이 사람은 나의 성공을  
돕는 사람이다“라는 공존능력을 인정받은 이들이 갈수록  
일취월장하며 성공가도를 달리는 것은 이 때문이다 .**

**"내 꿈을 가장 빠르고 효과적으로 이루는 길은 내게 도움을  
줄 수 있는 사람과 연결기반을 마련하는 것 "이라고 말한다.**

**적재적소의 사람들과의 적절한 관계를 맺어두는 것이 힘이란  
뜻이다.**



깨달은 스승의 유명한 몇몇 수제자 중 한분인  
유이승 씨의 임종 순간의 놀라운 이야기이다.

그가 늙은 나이에 몸이 약간 안 좋은 듯하다고  
하여 병원에서 3일간 각종검사를 한 후 많이 힘들어  
하다가, 정말 당장 죽을것만 같았다가 극적으로  
호전된 그 다음 날에 벌어진 놀라운 일이었다.

그날 유이승씨는 퇴원해서 집에 가도 좋을 만큼  
좋아진 것을 확실하게 느낄 정도라고 하였다.

다음날 도착한 그의 딸인 부유련이가 병원에서  
아버지를 보고 나서 집으로 돌아 온 다음에  
아주 깊이 상심하여 울적인 기분인 것처럼 느껴졌다.

후에 그 딸이 어머니에게 말하길, 아버지를 만난  
어제 오전 내내, 평소처럼 그토록 정겹게 느껴졌던  
아버지가 아버지의 존재가 아주 멀리 있는 것처럼,  
그리고 모든 감정과 정을 끊은 것처럼 느껴졌다는 것,

그래서 그 부인이 재빨리 병원으로 갔고 유이승 씨는  
아주 편안하게 침대에 누워서 쉬고 있는 것을 보았다.

그 날 우리 가족은 모두 같이 즐거운 시간을 보냈다.  
그가 가족들과 즐겁게 이야기하며 저녁식사를 마치고,  
몇분 정도 의자에 앉았다가 다시 침대로 올라가 누웠다.

저녁 7시 정도가 되자, 그는 약간 자고 싶다고 말했다.  
그리고 한 30분 정도까지 매우 평화롭게 잠을 잤다.

그리고 잠에서 깨자, 부인에게 똑바로 앉게 해 달라했다.  
평소처럼 저녁명상을 위해 바른 자세로 제대로 앉자,  
부인은 그가 편하게 그의 등에 대고 쿠션을 대 주었다.

그가 눈을 감고 명상속에 들어가는 것을 확인하고 나서  
부인도 따라서 명상을 같이 하기 위하여 침대 옆에 앉았다.

잠시 후 부인은 매우 큰 소리 때문에 놀라서 눈을 떴다.  
이 소리는 거대한 트럼펫이 빨아들이는 듯한 소리같고,  
영혼의 진동 소리인 듯도 하게 들리는 이상한 소리였다.

이 놀라운 소리가 난 뒤에 큰 영적인 하얀 빛이 나타났다.  
만개의 태양이 빛나듯, 엄청나게 휘황찬란한 빛이었다.

유이승 씨의 눈이 번쩍 떠지고는 양쪽 눈에서 푸른 빛이  
순간적으로 번쩍하고 신비하게 번쩍이며 흘러 나왔다.

그리고는 이 빛은 이마의 지혜안으로 올라가더니 멈추었다.  
몸은 그대로이면서 잠간동안 그의 스승의 모습이 나타나더니  
그의 안면을 부드럽게 감싸더니 임종을 맞이 하였던 것이다.

혼자서 이러한 놀라운 광경을 목격한 부인은 이처럼 영광스런  
죽음을 볼 수 있게 해 주신, 위대하신 하나, 신과 사랑하는  
스승님께 얼마나 깊이 많이 자주 감사를 드렸는지 모른다.



어떻게 현명하게, 바람직하게, 사람답게,  
아름답게 늙어야 하는지를 제대로 알고  
있는 사람은 참으로 드물다는 것이다.

물론 아무리 나이를 먹을만큼 먹었다 해도  
배울 수 있을 만큼은 충분히 능력이 젊다.

늘 행복한 미소와 주름이 생기지 않는 마음,  
매사에 신에게 감사하며 희망에 넘치는 삶,

다른 사람들에게 대한 친절ان 마음과  
늘 명랑하고 경건한 마음을 잃지 않고  
꾸준히 갖는 것이야말로 늙은 나이임에도  
인생을 멋지고 아름답게 사는 최고의 비결이다.



**“사람이 생을 마감한 후 남는 것은  
‘쌓아온 공적’이 아니라, ‘함께 나누었던 것’입니다.”  
— 미우라 아야코 (일본 유명 소설가 1922~1999)**

**소설<빙점>으로 유명한 일본 여성작가  
미우라 아야코가 남긴 유언이다.**

**인생이란 영혼이 몸속에 들어와 전지훈련을 하며,  
여러가지 관계에 관한 체험을 하고 사랑을 주고  
받으며, 사랑을 공부하고 체험하고 떠나는 훈련장이다.**



'죽음', 하면 생각하기조차 싫어 한다.

그래서 4층을 F층이라고 하고, 4자만 들어가도  
괜시리 싫어 하는 경향까지 있는 것이다.

정말, 사람이 가장 많이 깊이 제대로  
바로 잘 알아야 하는 것이 죽음이다.

죽음에 대한 개념에 제대로 서게 되면  
살아 있음이 얼마나 큰 축복이고 영광인줄  
너무나 잘 알게 되어 삶을 감사하게 생각한다.

1. 누구나 다 죽는다.
2. 죽는 것에는 순서가 없다.
3. 죽을 때는 아무것도 가져가지 못한다.
4. 누구도 죽음을 대신할 수 없다.
5. 죽음은 경험해 볼 수 없다.

#### 1. 가장 중요한 일

이 세상에 죽음만큼 확실하고 중요하며,  
수행을 하지 않고도 천국에 갈 수 있는  
반전의 절호가 기회임에 틀림이 없다.

그럼에도 불구하고 사람들은 생일은  
곧잘 모여서 축하하면서도 죽음은  
결코 준비하지 않는 것이 신비하다.

## **2. 잊고 사는 중요사항**

모든 사람들은 누구나 다 죽는다는 것을  
너무나 잘 알고 있으면서도 자신은 결코  
죽지 않을 것처럼 몇 백 년 남은 듯 생각한다.

## **3. 잘죽는다는 것**

잘 죽는다는 것이 과연 무엇이겠는가?  
그것을 잘 모르는 사람은 역시 살아있을 때도  
열심히 살지 않았을 가능성이 큰 사람이다.

## **4. 죽은 다음의 영혼**

요한복음에 한 알의 밀알이 땅에 떨어져  
죽지 않으면 한 알인 채로 남는다고 하였고,  
그러나 죽으면 많은 열매를 맺는다고 했는데,  
죽은 다음에 영혼이 더욱 밝아지기 때문이다.  
불경에는 수도 없는 많은 지혜의 말씀이  
죽음에 대한 것이니 공부를 많이 해야 한다.

## **5. 스스로 해야 하는 것**

사람은 혼자서 태어나고, 또한 죽을 때  
혼자 죽고, 죽어서도 혼자 가고 혼자 눈물을 흘린다.

## **6. 살아서 잘해야 한다.**

죽을 때 슬프지 않으려면 살아 있을 때  
삶을 깊이 이해하도록 최선의 노력을 다해야 한다.

## **7. 집착을 버리라는 것**

죽은 다음에 가장 큰 문제는 내 것이라는  
허망한 집착을 모두 다 버리는 것인데  
살아 있으면서 그것을 이해하지 못하면

**죽어서 어찌 모든 것에 집착하지 않겠는가?**





죽을 힘을 다하게 되면 10배의 힘이 생긴다는 말로 사력십중배(死力十重倍)라는 말이 있다.

활을 잘쏘는 사람이 밤길을 가다가 호랑이를 만나게 되었다.

이마에 식은 땀이 흐르면서 내가 화살을 잘못 쏘게 되면 나는 죽게 된다고 결심하고

시위를 당겼다.

'딱'하고 꽃히는 소리가 들렸고 정통으로 맞추었지만, 화살을 맞은 호랑이는 움직이지도 않았다.

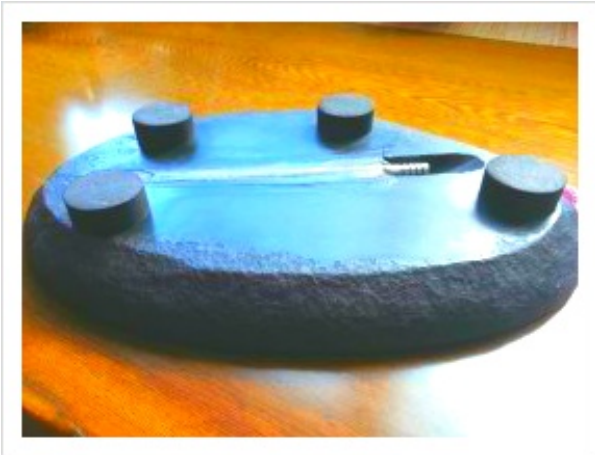
그래서 다시 화살을 겨냥하고 쏘았다.  
그렇게 세방을 쏘아 맞추었는데도 전혀 움직이지 않았다.

그렇지만 너무 어두운 밤이라서 그대로 도망을 치듯 동네로 돌아가 잠을 자고 다음날 뭇둥이를 든 동네사람들과 함께 그곳에 다시 가보니 죽어 있어야할 호랑이는 없고 호랑이를 꼭 닮은 바윗돌이 있었고, 자신이 쏜 화살이 세개가 막혀 있는 것이었다.

내가 어떻게 바위속에다가 세발이나 맞추어 꽃아 넣을 수가 있는가?하고 다시 화살을 겨냥하여

힘껏 쏘아 보았지만 화살은 멀리로 튕겨 나갔다.

이것이 바로 사력십중배(死力十重倍)인 것이다.



아무리 선천적인 능력을 타고 났다고 하더라도  
세상에 태어난 이상 열심히 아주 많이 노력하지  
않는다면, 절대로 그냥은 잘할 수는 없는 법이다.

주자와 같이 뛰어난 인물도 스스로 고백하여  
말하길, 다른 사람이 한번 읽어서 알게 된다면,

나는 백번을 읽고, 다른 사람이 열번 읽어서 알면,  
나는 천번을 읽어서 알았다고 고백한 바 있다.

농사와 공부와 명상은 다른 좋은 방법은 전혀 없다.

오직 열심히 공부하고 오랫동안 노력하는 수 밖  
에는 다른 좋은 방법이라는 것은 전혀 없다는 것,

'홍성찬'이라는 테니스 선수를 인터넷으로 한번  
검색해보라. 필자의 말 몇마디 조언으로 성공한 사례이다.

물론 다른 수 많은 성공의 요소들이 많이 있겠지만,  
나는 그저 내가 이형택 선수를 키운 경험이 있는 사람이고,  
현재 원주교육지원청 체육담당 장학사인 사람이고,  
그의 부친도 나도 또한 강원도 횡성 우천의 컨트리 보이니,  
내 말에 아주 많은 신빙성이 있다고 생각했을 것이다.

그래서 학교에서 하는 테니스 훈련운동이 다 끝난 다음,  
집 벽에다가 붙여서 비닐 하우스를 치고 그 안에 백촉짜리  
전기불을 달고 하루 500번씩 매일 공을 치되, 골격에  
우리가 가지 않도록 세게 치지는 말고 장난하는 것처럼

**매일 천번 이상은 항상 쉬지 말고 치라고 말해주었다.**

**그렇게 지속적으로 노력한 끝에 나중에 그의 아버지가 나에게  
전화를 걸어서 '장학사님! 우리 아들이 1등했어요'하고  
말했을 때, 나는 속으로 강원도에서 1등한 것을 자랑하려고  
전화했나하고 생각했었다는 착각을 할 정도 였다.**

**그런데 일고 보니 전국대회에서 1등을 했다는 것이었다.  
그때부터 계속 전국 최고의 선수가 되어 지금도 현직  
우리나라를 대표하는 당당한 테니스 국가대표 선수인 것이다.**



1. 게임이 너무 즐겁고 재미가 있다.
2. 여럿이 모여 함께하는 이 게임이 즐겁다.
3. 몸이 가볍고 기분이 상쾌하다.
4. 기분이 좋을 만큼 어떤 기술이나 잘 되어 진다.

5. 직감적으로 상대의 공격이 예측되어 적당하게 대처하게 된다.

6. 생각하는 대로 경기가 잘 진행되어 예측이 척척 맞는다.

7. 구경꾼에게 기분 좋은 느낌을 받는다.

8. 점수 날 가능성이 없다고 생각하는데 운 좋게 점수가 난다.

9. 계속 즐기면서 집중한다.

10. 시간이 언제 지나가는지 도무지 모르도록 게임에 재미가 있다.



그렇게 많은 훈련을 하고 또 했음에도 불구하고  
경기에 나서서 제 마음대로 기량을 발휘하지  
못하는 선수의 마음을 당장 바꾸는 것은 그리  
쉽지 않은 참으로 어려운 일일 것이라고 믿는다.

전쟁호르몬이라고 부르는 노르아드레날린이  
다량 분비된 상태에서 다시 그 두뇌의 환경을  
다시 바꾼다는 것은 그리 쉽지 않다는 뜻이다.

지금은 전혀 통용되지 않는 범죄 행위라고  
인식되기는 하지만, 예전에는 선수가 얼어서  
자신의 기량을 발휘하지 못하게 되면, 지도자가  
썼던 단 한가지 극약 처방이었던 방법이란,

요즘 지극히 사회적 지탄을 받는 아주 나쁜  
방법이긴 했지만, 그 선수를 사람 없는 곳으로  
데리고 가서 꺾싸데기를 힘껏 갈기는 것이었다.

그러면 대개의 경우 선수가 마음을 바꾸어서  
다시 전투태세를 갖춘 정신을 무장하게 하여  
뇌속 호르몬 체계를 바꿀 수 있는 경우가 있었다.

그래서 수행자가 정신을 못차리게 되면, 내면의  
스승은 그에게 참기 어려운 큰 시련을 주어  
다시 마음을 다잡게 정신을 차리게 하는것 같다.

사실 한번 준비되어진 호르몬 체계를 바꿀 수  
어렵기 때문에 그러한 극약 처방을 해야 하는 것이다.

전 재산을 걸고 심각하게 하는 노름판에서도 그래서  
자기가 아주 좋아하는 이성을 품에 안고 만지고  
오면, 잘된다고 하는 것이니, 그렇게 해야만 호르몬  
체계가 변한다는 것을 알고 한 말인 것이다.



내 마음이 고요하여 마음속에 그 어떤 흔들림이 없다면, 외부의 동요도 없다.

그대는 감정의 교란에 결코 속지 않는  
마치 빈배와 같이 전혀 미동없는 사람이  
되려고 노력해야만 한다!

필자가 아침마다 테니스를 치는데,

뛰는 것도 좋고 시원한 새벽공기를  
마시는 것도 좋지만 이왕 운동하는 것,

이기는 것도 아주 기분좋은 일이다.

그래서 열심히 운동을 하지만 이기려는  
욕심이 들어 가게 되면, 몸에 힘이 들어  
가고 게임은 점점 더 안풀리게 되기  
마련인 것이다.

그래서 필자는 늘 욕심을 모두 다 버리고,  
우주 재미있게 집중하는 연습을 한다.

물론 늘 잘 되는 것은 아니다.  
잘될 때도 있고 잘 안될때도 아주 많다.

감정에 속지 말고 빈배처럼 감정에 좌우



**되지 않는 사람이 되었으면 좋겠다.**



대한민국 최초의 프리미어리거인 박지성은  
어릴 적부터 유난히 몸이 허약했고,  
학창 시절에는 상당히 왜소한 체구였습니다.

당시에는 그 누구도 한국을 넘어 아시아  
최고의 축구 선수로 도약한 지금의 박지성을  
상상하지 못했죠.

초등학교 4학년 때 축구를 하겠다고 했을 때  
부모가 말릴 정도였으니까요.

게다가 박지성은 운동하기에 최악이라고들  
하는 평발의 소유자였습니다.

러닝을 심하게 한 날이면 다른 선수들보다  
훨씬 더 고통을 느꼈을 것입니다.

하지만 박지성 선수는 자신이 평발이라는 것도  
모른 채 ‘축구 선수라면 당연히 발이 아픈 줄  
알았다’며 묵묵하게 연습을 했습니다.

그렇기에 평발이라는 이야기를 듣고도  
다른 선수들과 큰 차이가 있으리라고는  
생각하지 않았던 것이죠.



1960년대 오래전 이야기이다.

학교에 탁구부가 있는데 비교적 다른 종목보다 재미가 있고 인기가 있는 종목이라 지원하는 학생이 많았다.

탁구부 지도선생님은 뽑힌 학생 중에서도 창수라고 하는 학생이 가장 마음에 들었다.

여러 명의 선수를 뽑아 운동을 시키면서도  
의도적으로 창수에게는 유독  
“너는 공을 치지 말고 친구들이 치는  
탁구공만 열심히 주워라’하고 명령을 내렸다.

창수는 어린 나이로 선생님이 왜 그러는지는  
전혀 생각하지 않고 열심히 공을 줍기만 하였다.

공을 쳐보고 싶은 마음은 너무나 강렬하여  
선생님이 잠깐만이라도 자리를 비우기만 하면  
다른 아이의 탁구라켓을 배앗아  
그렇게도 쳐보고 싶던 탁구공을 아주 열심히 쳤다.

선생님이 다시 돌아오면서 이 모습을 보자

“야! 창수, 이놈, 너는 공을 치지 말고  
공만 열심히 좇으라고 했는데 왜 공을 쳤느냐”  
하고 야단을 치면서 심한 기합까지 받았다.

창수는 정말 너무나 탁구공을 치고 싶어  
거의 안달이 날 지경이 되었다.

그렇게 공 좇기만 하고 3주일이 지나자,  
선생님이 은근한 말투로 창수를 불러 말씀하시길  
“창수야! 너 탁구가 정말 치고 싶으냐”  
하시면서 가장 좋은 탁구 라켓을 주면서  
지금부터 열심히 하라고 하였다.

그날이 창수에게는 인생에서  
가장 기분 좋은 날이 되었다.

그날부터 열심히 노력하여 결국  
국가대표 선수가 되었다고 한다.



세상에는 정성처럼 귀한 것이 없다.

정성은 인간 최고의 무기요,  
인간 최대의 자본이다.

우리는 큰 일이건 작은 일이건  
나의 일이거나 남의 일이거나,  
남이 보거나 안 보건 간에  
정성스러운 마음으로 해야한다.

정성은 대인관계의 근본인  
동시에 대물관계의 근본이다.

사람을 대하건, 일을 처리하건 우리는  
언제나 정성스런 마음으로 해야한다.

인간은 정성에 감동하는  
만물의 영장이다.

정성된 말, 정성된 마음,  
정성된 태도, 정성된 행동,  
정성된 사람 앞에 서는  
누구나 감동을 아니할 수 없다.

지성은 지극한 정성이다.  
지성으로 대하면  
움직이지 않는 사람이 없다.

지성은 사람만 움직이는 것이 아니라,  
귀신도 움직이고 하늘도 움직인다.

‘지성이면 감천’이라고 했다.  
지성의 원리가 행동으로 표현된 것이  
전력투구이다.

전력투구의 정신으로 하면  
안되는 일이 없다.

전력투구는 무에서 유를  
창조하는 놀라운 힘ियो,

불가능을 가능으로 만드는 위력이다.  
모든 위대한 것은 전력투구한  
노력의 결정이다.

전력투구에서 기적이 생기고  
열성이 솟구치고  
감동과 감격을 불러일으킨다.

나의 자세는 어떠한가,  
전력투구인가, 반력투구인가,  
아니면 그럭저럭 세월만  
가라는 자세인가.

내 자신에게 냉정히 물어보자.  
반성해 보자.

일이 안 된다고 공부가 안 된다고  
불평불만 하는 것은  
과연 어떤 자세에서 오는 것인가?

전력투구한다면  
성공하지 못할 것이 어디 있으랴.

우리는 전력투구하는 인생이 되자.  
전력투구의 승리자가 되자.



자신의 감정들을 제어하지 못하는 사람은  
참다운 자아(自我)에 대한 지식도 자아 인식도  
얻지 못한다.

진정한 자아에 대한 인식이 없다면 평화도 없다.  
그리고 평화가 없다면 그 어떤 행복도 누릴 수 없다.  
(2.67)

만일 마음이 산만한 감각들에 의해 이끌려 다니면  
그것은 지혜를 몰래 훔쳐가 바다에 떠있는 작은 배가  
폭풍에 휩쓸려 이리저리 다니는 것처럼 그 목적지인  
영적(靈的)인 해안으로 멀어지게 한다.  
(2.68)

오 아르쥬나여, 그러므로 그대의 감각을 감각적인  
대상들로부터 완전히 회수하여 지혜가 굳건해 지도록 하라.  
(2.69)

진정한 구도자는 다른 사람들이 알지 못하는  
참다운 사물의 본성을 아는 자이며,  
깨달은 현명한 자는 다른 사람들이 알고 있는  
사물의 감각적 경험에 대해 다르게 보는 사람인 것이다.

(무지한 자에게는 감각적인 빛만 빛으로 알고  
감각적인 어둠만을 어둠으로 알지만 깨달은 자에게는  
빛이 어둠이요 어둠이 곧 빛인 것이다.)  
(2.70)

자신의 마음속에 평화를 얻은 사람은  
강물이 끊임없이 흘러들어도 결코 늘지도 줄지도 않는  
큰 바다와 같이 모든 욕망들이 흘러들어도 마음에  
그 어떤 동요도 일으키지 않는다.

그러나 물질적 대상에 대한 욕망에 사로잡힌 사람은  
결코 평화로울 수 없는 것이다.





예수님은 사람들에게 달을 알아 보라고  
손가락으로 달을 가르키셨는데, 제자는 물론  
예수님이 가르치신 달을 보아야 하건만,

사람들은 예수님의 손가락만 보고 그것이  
옳다고 굳게 믿으니 그것이 문제인 것이다.

예수님이 가르치신 기독교의 핵심이 무엇인가?  
그것은 이웃을 내 몸처럼 사랑하는 것이 아닌가?

그런데 어떻게 자기 종교만 구원이 있고, 진리이고  
그것만 옳다고 예수천국, 불신 지옥이라고 하는가?

어찌 보면 요즘 교회에 남아있는 유일한 가르침이  
찬송가에 전하는 내용밖에는 없는 것같아 씁쓸하다.



프린스턴대학교에서 교수로 있던 아인슈타인은 가끔 동료 교수들의 강의실에 불쑥 들르곤 했다.

그런데 교수들의 강의에 전문기술용어가 어찌나 많이 나오는지 박사과정을 마친 학생들도 따라가기 어려울 때가 많았다.

아인슈타인에 대한 허튼(E. H. Hutton)의 말을 인용해 보자.

“아인슈타인은 강의를 끝나면 자진해서 일어서서 제가 질문 좀 해도 되겠습니까하고 질문을 해도 되느냐고 강의하던 교수에게 물었다.

그런 다음 그는 칠판 앞으로 가서 담당교수가 강의하던 내용을 평이한 말로 다시 설명하기 시작했다.

그는 아주 겸손하게 ‘제가 교수님 말씀을 제대로 이해했는지 모르겠습니다만’이라고 말하고는 그 교수가 전달하려다 실패한 내용을 명확하게 설명했다.”

전문용어나 외래어만 나열하다 청중을 잃는 사람들은

**프린스턴대학 교수들뿐만은 아니다.**

**내용을 모르는 사람들에게 제대로 의미를  
전달하기 위해서는 그들이 이해할 수 있게 말해야 한다.**



총도 없는 원주민들이 높은 나무 가지 위를  
쨍샤게 오가는 원숭이를 잡는 방법은 의외로  
간단하다.

단단한 야자 열매에 원숭이 손이 비집고  
들어갈 정도의 작은 구멍을 뚫는다.

알맹이를 다 파내고 원숭이가 좋아하는 쌀을  
물에 불려 속에 집어넣고 숨어서 지켜본다.

사람들이 보이지 않으면 원숭이들이 내려온다.  
원주민들은 숨어서 지켜보다가 원숭이들이  
쌀을 먹기 위해 열매 속으로 손을 비집고 넣었다  
싶으면 별안간 함성을 지르고 다가간다.

원숭이들이 도망가려고 발버둥을 치는데  
손이 안 빠지는 놈들이 있다.

작은 쌀 한 주먹을 놓지 않으려고 하니  
안 빠지는 것이다.

그러다 잡혀서 생명을 잃어버린다.  
이것은 만물 중에 영장이고 으뜸이라는 우리  
사람들이 의외의 편견, 아집, 고집 잘못된 생각으로  
더 보람있고 의미 있는 변화된 삶을 살지 못하는

**모습을 비유한 것이다.**



발명가 토머스 에디슨, 벤저민 프랭클린, 레로나르도 다 빈치, 소설가 버지니아 울프, 심리학자 칼 융, 진화론자 찰스 다윈에 이르는 창조자들은 모두 아이디어와 영감을 기록하기 위해 일지와 노트를 사용했다.

그들은 이질적인 정보와 개념을 병합하여 새로운 아이디어를 창출할 수 있다는 사실을 오랜 경험을 통해 너무나 잘 알고 있었다.

아이디어를 추적하고 융합시켜 활용할 수 있는 유일한 방법은 생각이 떠오르자마자, 잊기 전에 그 즉시 그걸 기록하는 것이다.

아이디어를 기록할 수 있는 가장 쉽고 효과적인 방법은 메모장, 개인적인 '아이디어 일지'를 두는 것이다.

책상, 가방이나 지갑, 주방, 침대 머리맡 등... 일지를 언제나 근처에 두고 밤낮으로 스쳐 지나가는 아이디어를 적는 것이다.

자신에게 적합한 기록 방법이라면 기호든 그림이든 글자든 무엇이든 상관없다.

어떤 사람들은 자신의 자동응답기에 아이디어를 남기는 경우도 있다. 핸드폰으로 녹음하는 방식도 좋은 것이다. 작은 녹음기에 한두 줄의 말을 저렴한 비용으로 기록하는 것이다.

순간적으로 반짝이는 아이디어를 영리하게, 그리고 창조적으로

**기록하고 그것을 제대로 문서화하는 방법은 정말로 끝이 없다.**



1. 잠재의식은 결코 잠들지 않는다.
2. 잠재의식은 감정에 다치기 쉽다.
3. 스트레스의 영향을 받기 쉽다.
4. 반복 입력하여 각인된다면,

= 실현된다.

#### 5. 의식 < 잠재의식

#### 6. 생각과 일치 시너지효과

= 상승적인 힘이 발휘

#### 7. 단세포이다.

외곬이고 단순하고 구체적인 것  
일수록 암시가 잘 진행되어  
이루어 진다.

#### 8. 자주, 많이, 반복적으로 입력

#### 9. 암시, 자율훈련, 최면에 의해서 작용

#### 10. 상대가 제일 기뻐할 것 같은

구체적이고 감각적인 말을 되풀이하면



**잘 믿고 받아들이는다.**

**11. 잠재의식은 입력된대로 무비판적  
무조건적으로 수용한다.**

**12. 잠재의식은 주인정신이 없으므로  
스스로는 가치판단이 불가하다는 사실,**

**13. 감사하는 마음은 잠재의식이 활동하기  
가장 좋은 환경임을 반복 암시.**



사람의 생각은 아주 중요한 것이다.  
생각이 곧 말이 되어 나도 모르게  
튀어 나오기 마련이기 때문이다.

그래서 무슨 일인가 열심히 하려고  
한다면, 우선 내 마음부터 완벽하게  
이해시키고 시작해야 몸과 마음과  
아울러 잠재의식까지도 하나가 되어

그 일을 이룰 수 있게 되는 것이다.

그러니 항상 좋은 생각, 항상 감사하는  
마음을 가지고 사람을 대해야 한다.

그러면 다른 사람에게 좋은 생각,  
좋은 표정과 태도, 미소와 좋은 말이  
밖으로 표현될 수 밖에 없는 것이다.

요즘 식당을 운영하는 사람들이 종업원을  
구하기가 아주 어렵고 구한다해도 그들의  
관리가 참으로 어렵다고 불평한다.

그런 와중에서도 유독 한 집에 들어가면,  
나오지 않는 식당이 있어 조사해보았더니

그 식당 사장이 늘 종업원에게 감사하는 마음,  
손님들에게 감사하는 마음으로 늘 즐겁고

명랑한 기분으로 흡사 소풍가는 기분으로  
출근하여 즐겁 손님들 맞이 한다고 하니  
어찌 손님들과 종업원이 다른 곳으로 가겠는가?

그리고 남을 배려하고 감사하게 생각하는  
사람은 늘상 좋은 아이디어가 많이 생겨나  
다른 곳보다 맛도 좋고, 영양도 풍부한 음식을  
만들어 낼 것이다.



중국에 주천(酒泉)이란 곳이 있다.

어느 날 한나라 무제가 전쟁을 하느라 고생이 많은  
곽거병 장수에게 술 한 병을 하사했다.

곽거병은 "황제가 내린 술 한 병을,  
3만 병사들과 함께 할 수 있는 방법은 없을까?"  
고민하다 3만 명의 군사를 오아시스에 모으고

"황제가 이 술을 하사했다.

하사한 술을 저 오아시스에 타라"

고 지시한 후 모든 병사들에게 이렇게 말했다.

"이 물은 물이 아니다.

황제가 여러분의 노고를 위로하기 위해 내린 술이다.

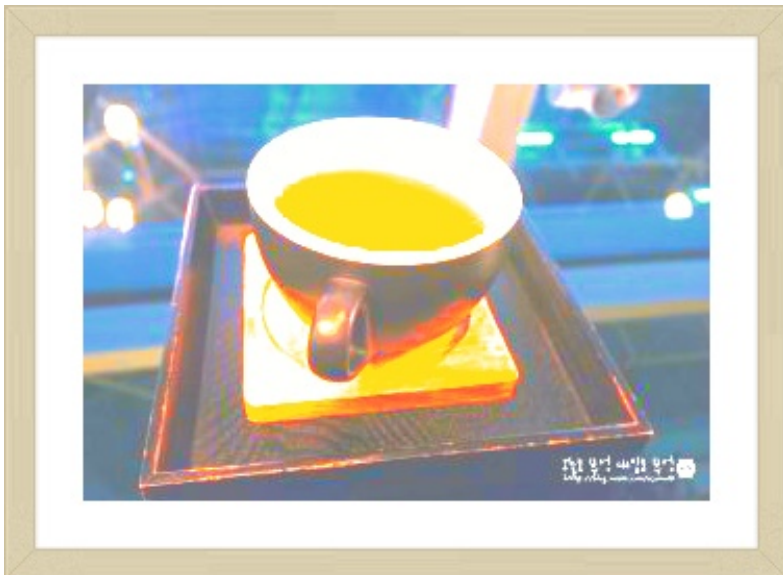
이 술을 한 잔씩 마시면서 황제 은혜에 감사하라"

처음에는 어리둥절하던 병사들은 이내 자기들의 고통과  
고향 떠난 마음을 알아준 장군의 마음 읽고 눈물을 흘렸다.

만일 그 술을 혼자 마셨다면 어땠을까?

이 병사들이 마신 것은 단순한 물이 아니다.

감동 그 자체이다.



### 1) 감사하게 생각하라!

직장상사가 가르쳐준 것을 잊지 말고,  
때때로 가르쳐준 것이 유용하게 활용하고  
있다는 것을 보이고 늘 감사하게 생각한다.

내가 먼저 진심으로 감사하는 마음은  
상대방의 감정을 좋은 방향으로 향하게 한다.

### 2) 언제나 먼저 인사 를 정중하게 한다.

먼저 인사하라. 인사를 먼저 받는다는 것은  
누구라도 기분 좋아 지게 하는 좋은 습관이다.

반드시 정중하고 예의바르게 인사한다.

### 3) 상사의 말에 주의를 집중하여 관심을 갖는다.

상사가 부탁한 일은 모든 정성을 다하여 실행한다.

실행을 한 다음에는 반드시 실행상황을 보고하여  
눈에 보이는 듯 보고하여 궁금증이 없게 한다.

매사에 주의와 관심을 집중하는데 드는  
노력은 절대 없어지지 않는다.

### 4) 경청을 하여 상사의 말에 집중하라!

상사나 선배를 멘토로 삼고 가르침을 받을 때는  
최고의 존중과 경의를 표하면서 들을 것.

### 5) 호의를 가지고 대한다.

**칭찬을 하여 상대방의 장점이나 뛰어난 능력을 제대로 찾아 칭찬하고 인정해 준다.**

**"선배님의 문장은 참 알아보기가 쉽습니다." 등 좋은 점은 솔직하게 말하고 호의를 가지고 대한다.**



- 1) 지시사항은 즉시 실행한다.
- 2) 주어진 일은 스스로 알아서 기꺼이 한다.
- 3) 실행하기 곤란한 하명사항은 즉시 대응하지 말고 여러가지 대안과 대책을 세우고 몇가지 대안을 작성하여 건의한다.

4) 항상 상사의 뜻을 파악하여 받들되 많이 생각하여 올바른 조언을 해야한다.

5) 매사에 공손하고 존경하는 몸가짐과 정성을 다하는 습관과 태도를 지닌다.

6) 업무상의 지식, 경험, 지혜를 배운다.

7) 공과 사의 구분을 분명히 하도록 한다.

8) 반드시 알아야 할 상태는 상사가 상사 답지 못해도 부하는 부하다워야 한다는 것이다.

9) 직장은 선택할 수 있지만 상사는 내가 스스로 선택할 수 없다.



1) 명령하지 말고 인격적으로 대하면서 의견을 묻는 방식으로 대화한다.

2) 직원이 잘한 일은 반드시 칭찬한다.

3) 잘못된 점은 본인만이 있는 곳에서 조용히 지적하여 자존심이 상하지 않게 한다.

4) 일을 하면서 생기는 고충을 잘 듣도록 하고 최선을 다하여 해결해 주도록 한다.

5) 고정관념이나, 편견, 편가르기를 하지 말고 모든 사람들을 공정하게 대한다.

6) 훈훈한 인정이 넘치도록 하며 의리의 인화하고 단결하는 분위기를 조성한다.





그 사람 스스로가 자신에게 중요감을 갖게 한다.  
어떻게든 그 사람의 이름을 기억하여 불러 준다.

그 사람의 사소한고 작은 일에도 관심을 가져준다.  
그 사람이 잘하는 것이 있으면 그의 능력을 인정한다.

그가 한일이 사소하더라도 아낌없이 칭찬한다.  
항상 밝고 맑은 미소를 통해 편안한 느낌을 준다.

역지사지하여 상대방의 입장에서 생각해주라,  
상대방의 말에 귀를 귀기울려 잘 들어 준다.

항상 그와 나의 공통의 관심사를 화제거리로 삼는다.  
상대방의 생각이나 소망에 대해 기꺼이 동조한다.



내가 아주 작은 기관의 장으로 발령 받고  
부임해 와서 그 동안 이미 3년이 지났지만,

나는 조금도 권력을 사용하여 부하직원을  
어렵게 하지 않으려고 노력하고 괴롭히려  
하지 않고, 오히려 그분들에게 감사하는 마음으  
로  
일관하며 그들을 적극적으로 도우며 살고 있  
다.

그 분들이 일이 힘들 수 있기에 불일이 있으면,  
기관장인 내가 직접 사무실로 내려가서  
직원들을 만나서 일을 해결하려고 노력했다.

왜냐하면 나는 법연대사의 법연사계를 본  
다음부터는 그것이 바로 직장인들을 통솔하는  
아주 좋은 리더십이라고 느꼈기 때문이다.  
법연스님이 주지를 맡은 제자 극근스님을 위해  
주자로서 대중을 이끌 리더십으로 일러준 정책

‘세력을 다 쓰지 말라’는 말은 주지가 되거나  
총무원장이 되거나 대통령이 되거나 사장이 되거나  
아니면 심지어 한 시골 마을의 동장이 되더라도  
자신이 행사할 수 있는 세력이나 힘이나 권세를  
모두 다 쓰지 말라는 뜻이다.

**‘복을 다 받지 말라’는 말은 설사 자신이 누릴 수 있는 재력이나 기타 의식주 문제에 있어서 넉넉한 복이 된다 하더라도 그것을 모두 다 쓰면서 살지 말고 언제나 절약하고 검소하며 다른 사람의 사정도 살피가며 살라는 뜻이다.**

**‘모범을 다 행하지 말라’라는 말은 단체생활에서나 사회생활에서 모범적인 태도가 좋은 것이긴 하지만,**

**언제나 모범을 앞세우고 솔선수범만을 강조한다면 그것으로 인해서 사람들은 오히려 번거롭게 생각하고 부담을 주는 일이 된다는 뜻이다.**

**그래서 약간은 어리석고 부족한 듯 한 지도자가 오래 가는 지도자다.**

**‘좋은 말을 다 말하지 말라’라는 말은 아무리 좋은 말과 교훈이 되는 말이라 하더라도 그것을 전부 다 털어놓으면 사람들은 반드시 쉽고 가볍게 여긴다는 뜻이다.**



- 가. 상대방이 보지 않는 곳에서 칭찬한다.
- 나. 싫다는 생각이 있어도 그 사람을 제외하지 않는다.
- 다. 상대방이 적의를 노출시켜도 그 적의에 개의치 않는다.
- 라. 상대가 도전을 해와도 맞서지 않는다.
- 마. 반대하거나 충고할 때 논점을 하나 둘로 제한한다.

바. 그 논점에 감정을 개입시키지 않고 내용 본위로 밀고 간다.

- 사. 상대방이 보이지 않는 곳에서 협력한다.
- 아. 상대방과 친한 사람을 사이에 두고 서서히 다가간다.
- 자. 상대방의 취미에 적극적인 관심을 보인다.
- 차. 싫은 부하직원이 있으면 의식적으로 중요한 일을 맡긴다.

- 리더의 화목한 직장이나 가정 분위기 조성의 역할

- 가. 상호 신뢰성을 구축해야 한다.
- 나. 책임을 전제로 한 자율성을 부여해야 한다.
- 다. 대화의 장을 수시로 마련해야 한다.
- 라. 협력☒협조체제를 조성해야 한다.
- 마. 주인의식을 배양시켜야 한다.



1. 다른 사람을 위한 리더가 되라.  
훌륭한 리더들은 개인적인 유익을 위해 리더의 자리에 앉지 않는다.  
그들은 다른 사람들을 섬기기 위해 리더가 된다.

로렌스 벨은 이렇게 말했다.  
"작은 일을 귀찮아하는 사람을 보여주십시오.  
그러면 나는 여러분에게 그가 큰일을 맡을 수 없는 사람이라는 것을 보여 드리겠습니다."

2. 먼저 좋은 부하가 되라.

자신이 먼저 상관에게 좋은 부하가 되는 것을 배우지 못한 사람은 유능한 리더가 될 수 없다.

그래서 미 육군 사관학교에서 하버드 경영 대학보다 더 많은 리더들이 배출된다.

3. 긍정적인 관계를 세우라  
리더십은 영향력 그 이상도 그 이하도 아니다.  
다시 말해 리더십은 본질적으로 관계적인 것이다.

요즘 세대의 리더들이 특별히 이 점에 주목하는 것은 직함이나 지위가 그들에게 별 의미가 없기 때문이다.

그들은 사람들이 대인 관계가 좋은 사람과 함께 하고 싶어한다는 것을 알고 있다.

4. 탁월성을 갖고 일하라.  
평범한 사람을 존경하거나 따르는 사람은 없다.  
자격을 획득한 리더들은 자신이 하는 일에 자신의 모든 것을 바친다.

그들은 자신의 기술과 재능을 사용할 뿐 아니라, 대단한 열정을 가지고 열심히 일한다.  
그들은 자신이 할 수 있는 한 최고의 수준으로 일한다.

5. 감정이 아니라 규율에 의지하라.  
좋은 시절에 리더로 있는 것은 대체로 쉽다.  
하지만 모든 일에 막힌 것 같을 때, 가령 당신의

에너지가 고갈되어서 자신도 리더를 그만두고 싶을 때,

바로 그때가 당신이 리더의 자리를 획득할 때다.  
인생의 계절 속에서 리더들은 추진할 것인지 포기할  
것인지 선택해야 하는 중대한 시기들을 맞이한다.

그 시기를 잘 통과하려면 힘없는 감정의 모래알에  
의지할 것이 아니라 든든한 규율의 반석에 의지해야 한다.

6. 당신의 목표에 가치를 부여하라.  
평범한 삶으로 돌아간 후에도 오랫동안 존경받는  
리더들을 생각해 보라.

그들은 사람들이 더 나은 삶을 살고 잠재 능력을  
발휘할 수 있도록 도운 사람들이다.  
이것이 리더에게 주어진 최고의 사명이며 최고의 가치다.

7. 당신의 힘을 나누라.  
리더십의 모순 중 하나는 자신이 가진 힘을 축적함  
으로가 아니라 나눔으로 더 좋은 리더가 된다는 것이다.

당신은 저수지가 아니라 강물이 되어야 한다.  
다른 이들을 세우기 위해 힘을 사용한다면 당신의  
리더십은 상상할 수 없는 지경까지 확장될 것이다.



내가 잘 아는 '이영숙' 씨는 나이가 이미 50대지만, 자신이 어렸을 때의 생활이 많이 기억한다고 한다.

형제자매가 많았던 집안이라 큰오빠와 큰 언니는 이미 시집을 간지 오래라서 그분들과는 함께 살지 못했고,

동생들과 함께 살게 되었는데, 나이가 16살이 되었던 어느날, 집앞을 나서려는데, 집 앞에 있는 평상 위에 할아버지들이 세분이 따듯한 햇날을 받으시려고 앉아 계셨다.

그때 엄마에게 잘 다녀 오겠다는 인사를 하려고 했는데 '엄마! 나 갔다 올게'라고 말을 하려니, 어른 들이 보고 있는데 이제 나이도 많이 먹었는데, 마음으로는 '어머니, 잘 다녀오겠습니다'라고 말하고 싶었지만,

그게 안되고 '엄마 갔다 올게'라고 하면서 이제 나이도 먹을 만큼 먹어 심한 마음에 부담을 느끼게 되더라는 것,

그렇게 말을 해야 한다고 생각을 하면서도 그 후로 무려 3년 동안이나 그말이 입에서 나오지 않더라는 것이었다.

그렇게 노력을 하다가, 어느날 드디어 용기를 내어 '어머니 잘 다녀오겠습니다'라고 떳떳하게 말을 하고나자, 내 밑의 동생들은 내가 하는 것을 보더니 바로 그날 이후로 어머니에게 모두 다 그렇게 대했다는 것이었다.

**웨스트포인트 미육군사관학교 생도들의 리더십중에서  
가장 소중한 교훈이 바로 자기가 상관에게 잘하는 모습을  
부하들에게 보여 주는 것이라는 말이 새삼느껴지게 되는 광경이다.**





헐리우드 배우인 짐케리는 자신의 얼굴표정을 자기 마음대로 100가지는 만들 수 있다고 한다.

일반인들이라할지라도 적어도 2가지 정도의 표정은 스스로 만들고 움직일 줄 알아야 된다.

자기 얼굴의 표정을 2가지도 만들 자신이 없다면, 스스로 용기있는 사람이라고 생각하지 않아야 한다.

첫번째로 아주 밝고 환한 웃음 진 표정이다.

항상 입가에 잔잔한 웃음을 머금고 있는 표정과 눈빛은 봄날의 복숭아밭속의 꽃들처럼 따뜻하다.

두번째로는 근엄하고 매서운 눈빛으로 상대방을 꿈작달짝 못하게 만들며, 매우 화가 난 듯한 표정이다.

항상 좋은 표정으로 사람을 자유롭게 움직일 순 없다.  
어쩔땐 서릿발과 같이 차갑고 엄한 무서운 표정으로 직원을 통솔할 줄 알아야 하며, 자녀교육을 시킬 줄 알아야 한다.

그리고 어떤때는 세상의 모든 허물을 다 끌어안아 줄 수 있는 자애로운 표정과 따뜻한 표정을 상대방에게 띄울줄도 알아야 한다.

밝은 표정을 만들기 위해선 거울을 보고 웃는 연습을 해라  
첫번째로 입술만 웃는 표정(이빨이 보이지 않게 살짝 웃는다)

**두번째로 눈웃음을 연습하라**

**(눈을 반달처럼 위쪽 눈두덩이를 치켜 올리며, 양옆 눈선은 내려준다.)**

**세번째로 이빨이 보이게 웃어보기**

**네번째로 목젖이 보일정도로 입을 크게 벌리고 웃어보기**



하버드대 하워즈 가드너 박사, 대니얼 샤피로 교수,  
존 가트맨 박사 등 연구진의 오랜 연구의 결과이다.  
@ 단 30초 동안만 동조를 하면 된다는 것이다.

1. 대인관계가 좋아지려면 사소한 배려가 필요하다.
2. 아내가 외출에서 돌아 오면 문앞에 나가  
문을 열어 주면서 반갑게 맞이 하는 시간 5초,

3. 아내가 무슨 말이든 하게 되면 관심을 가지고  
응답하며 감정에 무조건 동조하는 습관 들이기 5초,

4. 아내가 짜증을 내면서 다른 사람 험담을 하면  
잘 들어주고 아내의 감정에 동조해 주는 것,

5. 다시 한번 더 감정의 변화를 반복 해석해 주는 것  
등으로 별로 힘들이지 않고 평상시에 하는 노력으로  
긍정성은 쌓여 간다는 것이다.

많이 합친다고 해도 30초 이내의 짧고 간단한  
긍정의 기술이 쌓이고 쌓여 신뢰감을 형성하고  
깊은 친밀감을 갖게 된다는 것이다.



**1. 영화예고편처럼 주제 미리제시**  
주제를 제시하며 앞으로의 전개될  
내용을 흥미있게 요약 정리하면서 시작하라.

드라마 예고편을 상상하기를 바란다.  
앞으로 전개될 이야기가 어떠한 이야기인지  
미리 제시를 해주면 청중들은  
기대감으로 충만해 질것이다.

**2. 주제에 대한 개념정의**  
추상적이고 모호한 주제를 보다 구체적으로  
풀이해 청중들이 주제에 대한 명확한 인식과  
지식추구의 재미를 느낄 수 있을 것이다.

**3. 문제를 제기**  
청중들이 아마 질문에 적당한 대답을  
찾기 위해 고심하기 시작할 것이다.  
또한 그 답을 듣기 위해 눈을 반짝거릴 것이다.

**4. 유명한 말이나 글을 인용**  
청중들에게 보다 보편타당한 근거를  
제시하며 시선을 집중시켜라

**5. 최근 관심의 초점이 된 이야기나  
뉴스를 가지고 시작하라**

**6. 시각자료를 활용하면서 시작하라**





두문자로 외우기 = '존경이 미친 경관'이다.

## 1. 존중

상대방은 영물이므로 설사 눈으로  
볼 수 없는 장님이라해도  
내가 감사하고 사랑한다는 것은  
당장 알아챌 것이다.

존중하는 것보다 더 좋은  
대인관계는 결코 없는 것이다.

## 2. 경청

'1, 2, 3화법'에 주의 해야 한다.

- 1) 내가 말할 때는 1분이내로 간단명료하게,
- 2) 상대방은 2분 이상 말하도록 하고,
- 3) 상대방이 말할 때는 3번 이상 맞장구를 치라는 것,

## 3. 이름을 불러 주라

이름은 그 사람을 위한 가장 좋은 감정개입 문구이다.  
그러니 사람들 이름 외우는 것에 집중하라.

## 4. 미소를 지으라

웃으면 복이 온다. 웃은 얼굴에 침뱉는다.  
웃음은 사실 남에게 하는 봉사정신이 깃든 행위이다.

## 5. 칭찬

**센스있게 하는 칭찬에 사람은 즐거운 마음이  
샘솟아 용기를 얻고 기운이 난다.**

## **6. 경청**

**세상에 이보다 더 좋은 말잘하는 비법은 없을 것이다.  
말을 가장 잘하는 비법은 사실, 신기하게도  
남의 말을 잘 들어 주는 것이다.**

## **7. 관심**

**세상에서 가장 나쁜 행위가 바로 무관심이라고 한다.  
부부가 서로 심하게 다투고 싸운다해도 무관심보다는  
낫다는 표현도 있다.**



나는 나를 심하게 미워하고  
괴롭히는 사람을 용서하겠다.

그에게 좋은 선물을 주거나,  
입은 옷이 멋있다고 칭찬해 주며

인간으로서 살아있음의 귀한  
행복함을 느끼도록 해 주겠다.

나를 몹씨도 미워하거나  
곤란한 문제를 일으킨다 해도  
나ㅏ는 오직 언제나 감사함으로  
친절과 사랑으로 대하도록 하겠다.

사람들의 사는 방식은 증오와 복수지만,  
나의 방식은 용서와 친절과 사랑이다.





"나는 날마다, 모든면에서, 점점 더 좋아지고 있다"  
라는 문구로 더욱 유명한 에밀 쿠에의 자기 암시 요법은  
인간의 자아를 의식과 무의식적 자아로 구분하고,

의식적으로 무의식적 자아를 조절하고 유도하는 요법을  
통해 수많은 사람들의 몸과 마음의 병을 치료하였다.

쿠에는 의식적으로 무의식을 다스리는 방법을 상상과  
의지라는 두 에너지를 통해 설명한다.

상상과 의지의 공통점은 무언가를 이루거나 획득하기  
위해 쓰이는 인간의 에너지이다.

한편 두 에너지간의 다른점은 의지는 온전히 의식적  
자아의 산물이지만, 상상은 무의식적 자아의 산물이면서  
동시에 의식적 자아와의 매개 역할을 한다.

이렇게 보면 의식과 무의식의 뚜렷한 경계는 없는 것이다.  
노력하면 할수록, 애를쓰면 쓸수록 더욱 더 풀리지 않는  
일들이 있다.

잠을 자려고 애쓰는 사람, 담배를 끊으려고 애쓰는 사람,  
높은곳을 걸으며 현기증을 느끼는 사람 등등....쿠에는 말한다.

애를 쓰면 쓸수록 ,의지를 더하면 더할수록 원하는 대로  
되지 않으며, 오히려 원하는 바와는 정확히 반대의 결과가

**이루어진다고.**

**우리속에서 미묘하게 움직이는 무의식의 힘, 즉 상상이  
의지와 결투에서 백전 백승을 하고 있기 때문이다.**

**의식적인 자기암시를 행할때는 자연스럽게, 단순하게,  
확신을 갖고 행하라.**

**절대로 '노력'을 해서는 안된다. 무의식이나 잘못된 자기암시가  
그렇게도 자주 나쁜 결과를 만들어 낼 수 있었던것은 바로  
'노력하지 않았기' 때문이다.**

**자기 암시를 행한 결과가 만족스럽지 못한경우, 대체로  
두가지 이유에서이다.**

**하나는 확신이 부족한 경우이고 다른하나는 노력을 했기 때문이다.  
물론 후자가 더 흔한 경우이다.**

**암시를 통해 좋은 결과를 얻기 위해서는 노력하지 않기가  
절대로 필요하다.**



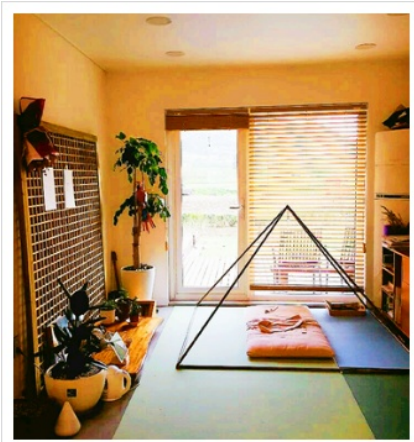
그대가 큰 관심을 가지고 흥미를 느끼며,  
좋은 기분과 느낌을 갖게 된 일이 있다면,

거기서부터 그 일부터 당장 시작하도록 한다.  
아무것도 따지거나 묻지도 말고 다른 생각도  
하지 말고, 즉시 그 일을 시작하며 내일로  
미루지도 말고 즉시 최선을 다하여 하는 것이다.

내일이나 다음에 하겠다고 생각하는 사람은  
진정으로 그 일을 좋아하는 사람이 아니다.

어떤 일을 내일이나 다음에 하겠다고 뒤로  
미루고 남겨놓은 사람은 그 일을 영원히  
할 수 없고 그 일에는 별로 흥미가 없는 사람다,

"좋은 일은 급하게 하고 나쁜 일은 뒤로 미루라"  
는 말을 마음판에 잘 새겨두고 최선을 다하는 것이다.



우리는 맛있는 음식을 먹는 것을 거의 인생 최고의 낙으로 알고 있는 경향이 짙다.

과연 그럴까?

음식을 꼭 필요한 만큼만 먹는 것과 배부르도록 먹는 것과의 차이는 무엇인가?

필자는 무려 5년 동안이나 노스님이 처방해주신 방법대로 생식을 감행한 적이 있다.

5년이라는 시간은 결코 짧지 않은 인고의 시간이었다.

나중에야, 일본의 영웅으로 대접받았던 200년전의 사람 미즈노 남보쿠에 의하여 그 깊은 진실을 알게 되었다.

그의 말에 따르면 음식을 절제하여 적게 먹으면 운명이 좋은 쪽으로 변한다고 한다.

그 말은 가만히 명상해보면 대단히 옳은 말이라는 것을 깊이 이해하게 알게 된다.

내장기관이 할 일을 줄여주면 당연히 몸의 에너지는 소비량이 줄어들 수 밖에 없다.

그 에너지는 분명 다른 곳에 쓰여질 것이고

**그것은 운명 자체를 좋게 하는 쪽으로 전환된다는 것이 그의 이론이다.**

**그는 만명의 관상을 보고 단 한명도 틀리지 않았다는 전설적인 관상가의 말이니 믿을 만 한 말이 아닌가?**

**첫째, 소식으로 내장기관을 편안하게 하여 그 남은 에너지로 운명을 좋은 방향으로 전환시키는 것.**

**둘째, 일찍 일어나 아침에 떠오르는 태양의 엄청난고 좋은 기운을 받는 것,**

**셋째, 전력을 다하여 한가지 일에 집중하는 것 등이 저자가 밝힌 성공의 비결이라 할 수 있겠다.**



다른 사람이 행복한 걸 보면, 나도  
그대로 전염되는 듯하여 행복해진다.

내가 그와 똑같은 걸 가졌는지 아닌지,  
그가 더 잘생겼는지는 그리 중요하지 않다.

다른 사람들이 스승을 만나서 행복한 걸  
보게 되면, 나도 그 사람 때문에 행복하다.

스승을 만나면, 스승으로부터 아주 큰  
사랑하는 마음을 하나 가득 받게 된다.

나 자신도 스승에게서 큰 사랑을 받는 것과  
똑같은 느낌을 갖게 되어 기쁘게 된다.

그것이 진정한 수행자이고,  
진정 자아가 없는 사람이다.



**나는 내가 현재 대하고 있는 나와 가장 가까운  
가족이나 친지들에게 대하는 행동이 얼마나  
사랑을 보내고 있는가하는 것이 나 자신의  
영적 수행을 한 성장의 가름자라고 생각한다.**

**또한 그렇게 사랑의 빛으로 돌이켜 보는 것은  
영적 성장에 아주 많은 도움을 주는 훈련이다.**

**나를 적대시하는 사람을 사랑하는 연습을 한다.  
나의 감정을 억누르는게 아니고, 불편한 감정이  
치솟더라도 '이것 또한 지나가리라'는 생각으로  
이러한 마음의 흐름을 내가 알아차리라는 것이다.**

**이렇게 내면을 가만히 들여다보는 것만으로도  
무의식을 의식적으로 변화시키게 만들어 주고,  
그것을 아주 좋은 방향으로 변화할 수 있게 해 준다.**



가정이나 직장을 막론하고, 다른 사람들과 문제가 생기면, 그 상황과 사람을 동시에 사랑의 마음으로 이유 없이 무조건 많이 자주 한결같이 축복을 하라.

물론 사랑하고 좋아하는 사람들을 축복하는 것은 당연하며, 그렇게 하는 것이 훨씬 더 쉬운 일이다.

마땅히 사랑하고 좋은 그들을 축복해 주어야만 한다.

확실히 당신을 괴롭히는 사람들을 축복하는 것은  
에고가 용서하지 않기에 그런 것보다 훨씬 어렵다.

하지만 성가시게 굴고 어렵고, 까탈스러운 사람들을  
사랑으로 그냥 축복하면 기적 같은 일들이 일어난다.

"나는 당신을 사랑과 자비, 감사로 진정 축복합니다.  
나는 이렇게 생겨난 이 문제를 사랑으로 축복합니다."

기분이 언짢은 아주 불편한 상황에서 말없이 상대방을  
호포로 정화하며 사랑으로 축복하면 놀라운 일이 발생한다.

그것은 마치 신이 내린 사랑과 자비의 분위기가 그 상황을  
슬그머니 감싸며 모든 것을 사랑으로 바꿔 놓는 것 같다.





**감사하면 감사할수록 감사할 일들이 더 많이 생긴다.**

**늘 감사하는 마음으로 살아가게 되면, 감사하는 인생에  
좋은 일을 많이 생기게 해주는 창조적인 힘이 된다.**

**좋은 것을 많이 보고 많이 감사할수록 당신의  
창조적인 에너지는 더욱 긍정적인 결과를 유도한다.**

**힘들고 어려운 상황에서도 가능한 좋은 면을 찾아  
감사하라.**

**무엇이든 당신이 바라는 당신이 바라는 것이 있으면  
성취되기 전에 미리 감사하게 생각하는 것이다.**

**마음속에 품고 있는 생각은 그대로 바깥 세상에  
재생된다.**

**그러기 위해서는 고난과 시련에 감사하는 것이다.  
어떤 상황에서든 그것을 극복할 때 힘과 지혜와  
열정이 자라게 된다.**



愛屋及烏 사람을 사랑하면 그 집 지붕의  
까마귀 까지 좋아한다는 말이 있고,

아내가 예쁘면 처가말뚝에도 절을 한다고  
하는 말은 그냥 헛으로 하는 말이 아니다.

감정의 법칙에 의한 대단히 과학적(?)인 말인 것이다.  
즉, 두뇌속 호르몬은 미워하면서 동시에 사랑할  
수 없고 기뻐하면서 동시에 화를 낼 수 없게

설계 되어져 있다는 뜻이니까 말이다.

개눈에는 변만 보인다는 말은 요즘 같으면  
잘 쓰여지지 않는 말이긴 하지만, 다분히 의미가  
있는 말이다.

감사한 마음을 가슴속에 가득 가지고 있으면,  
아무리 감정적으로 안좋은 사람에게는 손을 내밀 수 있게 된다.

설사 원수일지라도 용서할 수 있는 아량을 갖게 된다.  
아량은 대단히 중요한 대인관계의 기술인 것이며,  
사랑의 감정이고 가장 좋은 습관 중 하나인 것이다.



노래는 의미있는 가사에다가 곡조를 붙인 것이다.

그래서 말 + 노래이니, 일상적인 말보다 훨씬 큰 영향력을 전신세포와 마음, 잠재의식에게 발휘한다.

밝고 힘찬 노래만 불러라야 하는 것이지  
그래야 그것이 바로 성공을 향한 행진곡이 된다.

밝고 신나는 노래를 부르게 된다면 노래가사처럼  
그대로 나쁘든 좋든 그렇게 운명이 만들어진다.

슬픈 노래는 부르지 말아야 하니, 그 노래는  
행복을 깨는 저주와도 비슷한 노래인 것이다.



어린 학생의 일생을 좌우하는 것은  
결국, 사람의 말과 행동에 의한 것이며,

온화한 미소, 짧은 인사 한마디, 간결한  
대화, 따스한 칭찬이면 누구나 다 인간  
관계에서 성공할 수 있다고 한다.

남녀노소뿐만 아니라 전세계의 성공하는  
리더들은 이 원칙, 즉 '미인대칭(미소, 인사,

대화 그리고 칭찬)법'을 실천하고 있다.

따라서 교감으로서 ‘미인대칭’을 실천하고  
교사의 생일 및 애경사 챙기기는 물론 교사  
개인의 성장을 돕기 위해 노력함으로써  
교사와의 인간관계를 돈독히 하기 위해  
노력해야 한다.

# 개인브랜드시대에 녹아들라!

블로그    명상가의 쉼터    <http://blog.daum.net/ym4206>

저자       법천

발행일    2018.07.22 05:52:41

 블로그