

당신은 무엇 때문에 뛰고 있습니까?

신년계획 실패 않으려면

비록 사람이 백 년을 살아도 게으르고 약해 정진하지 않으면 하루를 살아도 용맹하고 굳세어 꾸준히 노력함만 못하다. **〈법구경, 술천품〉**

2011년 새해도 벌써 한 달이 훌쩍 흘렀다.

하고 싶은 일은 많은데 아직 올해 계획도 세우지 못했다. 바쁘다는 이유도 있지만 매년 세운 계획은 작심삼일에 불과하다는 생각에 계획 세우는 시간조차 아깝다. 누구에게나 똑같이 주어진 하루 24시간. 유난히 자신의 하루는 짧다. 밤낮을 가리지 않고 무언가를 하는 것 같은데 늘 제재지거나 퇴보하는 이 도 적지 않다.

애플 신화를 창조한 스티브 잡스, 피겨 요정 김연아 선수, 안철수 카이스트 석좌교수의 공통점은 무엇일까? 그들은 성공에 이르기까지 1만 시간 이상을 한 분야에 투자했다.

시간에 자유로운 사람은 없다. 시간을 어떻게 활용하느냐에 따라 사람의 운명은 바뀐다. 타고난 천재성보다 지혜와 성실성함, 시간관리가 더 중요하다. 〈벽암록〉에는 “어제는 지나간 오늘이요, 내일은 다가오는 오늘이다. ‘오늘’ 하루를 이 삶의 전부로 느끼며 살아야 한다”는 말이 있다. 오늘을 무엇보다 중요한 것은 마음 다스리는 일이다. 복잡한 마음을 가지고 계획에 따라 기계적으로 살아간다면 정말 기계 같은 삶을 사는 것이다. 무엇을 위해 살고 있는지 모르는 경우가 너무 많다. **이상연 기자**

#시간 낭비 막는 길은 시테크

시간 낭비를 일으키는 주된 요인에는 능동부리기, 지나친 욕심, 완벽주의와 모든 것을 떠안는 자세, 불필요한 일에 얽매는 데서 비롯된다.

학교 숙제나 회사의 업무, 집안일 등 일찍 끝내버리면 훨씬 편하다는 것을 알고도 미루는 데는 보통 그 일이 재미가 없을 때다. 또 실패가 두려우거나, 어디서부터 시작해야 할지 모름 때 일단 미루는 경향이 있다.

능장을 부릴 때는 의식적으로 그 일에서 재미를 찾거나 자신의 목표와 비전에 부합하는 일을 찾는 것이 좋다. 어짜피 해야 할 일이라면 빨리 해서 실패를 했을 때 해결책을 찾을 수 있는 여유가 생긴다는 것을 잊지 말아야 한다.

또 한 번에 여러 가지 일을 해결하기 보다는 한 번에 하나씩 처리해 나가는 것도 중요하다.

하나씩 하기 위해서는 거절과 위임이 필요하다. 어느 조직이든 각자가 맡아서 하는 역할이 있다. 그럼에도 착한 사람이 돼야 한다는 압박관념으로 일을 도와주다가 둘 다 놓쳐버리는 일이 생기기 쉽기 때문이다. 예를 들어 교구본사 급 사찰 주지 스님이 모든 소임을 도맡아 한다고 할 때 물리적으로 항상 시간은 부족하고 성과는 떨어져 체력만 소비하게 될 것이다.

#삼칠일(三七日, 21일) 계획 세우기 도전~!

〈삼국유사〉에는 ‘용녀가 마늘과 죽을 먹고 삼칠일 만에 사람으로 환생, 환웅과 혼인해 국조 단군을 낳았다’는 기록이 있다.

일타 스님은 특별 기도가 성취된다면 매일 3000배를 삼칠일 동안 하라고 했다. 단식 수행이나 염불

침 거울을 보면서 자신에게 묻곤 합니다. ‘오늘이 내 인생의 마지막 날이라면 지금 하려고 하는 일을 정말 할 것인가?’ 만일 며칠 동안 계속 그 답이 ‘아니’라면, 전 무언가 바꿀 필요가 있다는 걸 깨닫게 됩니다. 내가 언젠가 죽는다는 사실을 떠올리는 일은 삶에서 중요한 결정의 순간에 가장 도움이 됐습니다. 왜냐하면 다른 사람의 시선, 자부심, 당혹감과 실패에 대한 두려움... 이런 것들은 그 순간 죽을 앞에서 떨어져 나가고, 오직 진실로 중요한 것만 남게 되니까요.”

21세기 가장 위대한 경영자 애플의 CEO 스티브 잡스는 선(禪) 수행자다. 스티브 잡스의 생활은 단순하다. 가정과 일로 이루어진 그의 삶은 어느 CEO 처럼 분주하지 않고 여유있고 단순하다. 마치 수행자의 삶과 같다.

“시간은 제한돼 있습니다. 남의 인생을 사느라 삶을 낭비하지 마십시오. 다른 사람들이 생각하든 결론

2011년 취업·인사포털 인크루트가 시장조사 전문기관 이지서베이와 함께 1월 11~18일 직장인 500명을 대상으로 실시한 설문조사 결과 직장인 10명 중 4명이 “올해 직장 옮기겠다”고 답했다. 이것이 곧 행복은 아니다. 부처님은 “비가 올 때는 여기서 살고, 날이 추워지면 저기서 살고, 무더위가 오면 다른 곳에서 살겠다고 마음먹는다. 이와 같이 미련한 자는 그것이 어긋날 수도 있다는 사실은 확인하지 않고 마음속으로 계획을 세운다”며 한 치 앞을 내다보지 못하는 인간의 어리석음을 지적했다.

어떤 시간 관리 유형일까?

24시간형(시간 창조형)

긍정적이며 에너지가 넘치고 빈틈없는 시간계획을 통해 비전과 목표 및 행동을 실천한다. 많은 일을



수행 등 불교의 수행도 삼칠일 즉 21일 동안 기도를 성취하고 다시 발원을 해서 기도를 이어간다.

미항공우주국(NASA)의 훈련결과에 의하면 사람이 새로운 환경에 익숙해지는 데에는 평균 21일이라는 시간이 걸린다고 한다. 그래서 우주에서의 무중력 상태를 극복하기 위한 훈련도 21일 동안 꾸준히 이뤄진다. 이 기간이 지나고 나면 익숙해진다. 새해 계획을 실천하는 데도 이 원칙을 적용할 것을 전문가들은 권한다. 21일 간의 습관화 시스템을 가동하면 1년 동안 실천해야한다는 중앙감에서 벗어나 딱 3주 만 실천한다는 마음으로 시작하는 것이다. 21일 이후 자연스럽게 몸에 습관처럼 몸에 배어있는 것을 보게 될 것이다.

#‘오늘은 인생의 마지막 날’

스티브 잡스는 매일 거울 앞에서 자신만의 의식을 갖는다. “하루 하루가 인생의 마지막 날인 것처럼 산다면 언젠가는 바른 길에서 있을 것이다.” 이 글에 감명 받은 저는 그 후 지금까지 쉰 살이 되도록 매일 아

인 도그마에 갇혀 있지 마세요. 다른 사람의 의견이 여러번 내면의 목소리를 잠식하도록 놔두지 마세요.”

#마음가짐과 실천력이 가장 중요

최근 스마트 폰을 이용해 시간 관리를 하는 사람이 부쩍 늘었다. (성공과 실패를 결정하는 1%의 시간관리) 김지현 작가는 토폴한 비서를 둔 것처럼 든든하지만 단박에 시간관리의 달인이 되는 것은 아니라고 강조한다.

“스마트한 도구를 사용하려면 사람이 똑똑해야 한다. 똑똑한 시간 관리를 위해서는 자신의 24시간을 효과적으로 써야한다. 수 시간 걸릴 일도 시간을 단축해 효율적으로 일해야 한다. 핵심은 도구다. 디지털, 인터넷, 컴퓨터, 스마트폰 등을 활용해 시간을 관리해야 한다. 하지만 도구의 노예가 돼선 안 된다. 불성실한 사람이 도구를 사용한다고 해서 시간 관리의 대가가 되거나 갑자기 똑똑하게 일할 수 있게 되지는 않는다. 중요한 것은 마음가짐이고 태도이다.”

제대로 처리하면서도 항상 여유가 넘친다. 그만큼 능동적으로 하고 싶은 일을 다 하고 사는 사람이다.

16시간형(시간 절약형)

8시간 회사의 업무 이외에도 8시간을 효율적으로 활용하고 8시간을 자는 사람. 정성없이 바쁘게 살아가고 효율적인 시간 관리를 위해 나름대로 노력하고 일정표에 맞춰서 성실하게 살아가지만 항상 바쁘기만 하고 이루는 것은 없다. 시간에 지배를 당하고 있는 형.

8시간형(시간 소비형)

8시간 일하고 16시간을 제대로 활용하지 못하고 빈둥대면서 살아가는 사람. 시간은 많은데도 불구하고 마음은 쫓겨 바쁘고 허둥댄다. 세상에 대한 의욕이 없어 오히려 시간이 남아돈다.

0시간형(시간 파괴형)

주어진 시간을 제대로 활용하기는커녕 시간관념이 없어 자신은 물론 남의 시간마저 죽이는 사람이다.

시간관리방법

어느 것 하나 놓칠 수 없지만 한 가지라도 지킬 수 있도록 노력하는 자세가 더 중요하다. 시간 창조형이 되기 위해서는 계획을 세우고 우선 순위를 정해야 한다. 습관만 들일 수 있다면 시간에 지배 당하는 것을 막을 수 있다.

- 일의 계획을 세우고 우선순위를 정하라.
- 데이 사이클(Day cycle)을 고려한다.
- 과거의 일보다는 미래의 일을 먼저 하라.
- 작은 일보다는 큰 일을, 쉬운 일 보다는 어려운 일을, 혼자할 수 있는 일보다는 함께 할 수 있는 일을 하라.
- 무슨 일이든 미루지 말고 바로 해라.
- 최고로 능률이 오르는 시간이 언제인가를 파악하고, 그 시간에는 가장 소중한 일을 한다.
- 반복되는 일은 습관화해라.
- 복잡한 일을 단순화해서 해라.
- 나무보다는 산을 보면서 일을 해라.
- 완벽주의에서 벗어나라.
- 자리에 앉자마자 시작하라.
- 사무실이나 책상의 레이아웃을 개선하고 책상은 되도록 깔끔하게 정돈한다.
- 한번 손대기 시작한 일은 가능하면 끝을 낸다.
- 워크홀릭에 빠지기보다는 워크마니아가 되라
- 낙관주의자가 되라.

#시간관리와 목표설정의 방법

SMART 기법

- Specific 구체적으로
‘나는 영어를 잘하고 싶어’ 보다는 ‘나는 토익점수 900점을 넘길거야’ 라는 식의 구체적인 계획
- Measurable 측정가능하도록
‘돈을 많이 벌겠어’ 보다는 ‘한 달에 5000만 원을 저축하겠어’
- Action-oriented 행동지향적으로
‘나는 항상 부모님을 생각하는 아들, 딸이 되야지’ 보다는 ‘지금부터 매일 부모님께 전화 드려야지’
- Realistic 현실성 있게
‘하루에 5kg를 빼야지’ 보다는 ‘일주일 0.5 kg씩 5개월간 빼야지’
- Time limited 시간적 제약이 있게
‘한자자격시험을 따야지’ 보다는 ‘나는 올해 5월 치르는 한자 2급을 따야지’ 라고 세우는 것이 좋다.

내 인생에서 가장 행복한 날은 언제인가. 바로 오늘이다.
내 삶에서 절정의 날은 언제인가. 바로 오늘이다.
내 생애에서 가장 귀중한 날은 언제인가. 바로 오늘. ‘지금 여기’ 이다.

승가학과 학인 모집요강

교육과목	교수
불교학	초기불교사상, 대승불교사상, 반야사상, 법화사상, 화엄사상, 중관사상, 유식사상
포교학	마정 스님, 한영애 교수
심리치료학	포교론, 불교경제사상
상담심리학	동국대 박경준 교수, 홍사성 교수
선학과	심리치료학, 기공치료학
법요수의과	해조 스님, 도선 스님
	상담심리
	덕치 스님
	임제록, 신심명, 증도가
	마정 스님
	제 법요 및 승가교육 특강(수강자 선택과목)
	대허 스님, 원돈 스님

- 모집대상 : 승려, 출가예정자, 재가자(누구나)
- 모집인원 : 약간 명
- 개강 : 3월 4일 (매주 1일 5교시~6교시)
- 특전 : • 장학금지급, 점심공양제공 • 재가자는 법사증 수여 • 출가 지원자는 수료 후 사미계 수계 • 각종 법요의식 지도 • 사찰운영지도 및 행정지원 • 기숙사 입방가능 • 선원(안거) 입방 자격 부여
- 접수처 : 서울 02) 496-3952~3 • 교무처 031) 676-0908
- 행자모집 : 고졸이상 남, 여 연령구분 없음, 무문종림 영평사

龍鳳學林 중앙불교대학원

경기도 안성시 보개면 신장리 산44

정통침구학 수강생 모집

침구학 기본과정

- 자격 : 관심있는 분 • 월회비 : 9만원(교재포함)
- 기간 : 주1회 3시간 총 16주(4개월)과정
- 주요과목 : 전통침구학/침뜸기초/부항/경혈경락/비만침법/미용침법/중국수침/한방기초 등
- 가정생활 진단(자가)상식을 위한 세미나입니다.

연수과정

- 소정의 연수과정 수료후 침구계(3년), 중의계(5년), 결업증과 중국 침구사, 국가자격증 취득가능(해당사용가능)
- 의료 관련 업종의 소득증대효과, WTO개방 대비
- 세계 각국 해외 이민시 한방병원 설립 및 취업

* CH중국문화원은 침구학 및 대체의학을 교육하고 연구하는 곳으로 의료행위를 하지 않습니다.

공가강좌 및 개강일정

- 서울207기) 1월 8일(토요일) 14시 | 신도림역2번출구 부산 31기) 1월 9일(일요일) 14시 | 전포역5번출구
- 서울207기) 1월 11일(화요일) 14시 | 신도림역2번출구 울산 27기) 1월 12일(수요일) 14시 | 신정동 호천빌딩편 부산 32기) 1월 13일(목요일) 14시 | 전포역5번출구
- 제주 18기) 1월 13일(목요일) 19시 | CGV영화관맞은편 광주 20기) 1월 21일(금요일) 14시 | 화정역4번출구

CH 중국문화원 www.wchina.co.kr

전국대표번호 : 1544-5359