

슬플 때 억지로 눈물 참지 마세요



거짓말을 하지 않겠어요

I will not lie, for that can put me in danger.

2006년 1월, 호주에서 일어난 일입니다. 호주 법원에서 은퇴한 전직 판사가 차를 과속으로 몰아 적발되었습니다.

시속 50km로 달려야 하는 곳에서 60km로 달린 판사는 운전면허가 취소될까봐 거짓말을 하고 말았습니다.

법정에서, 운전을 한 사람은 자기가 아니라 미국에서 온 어느 교수라고 말했습니다. 거짓말은 곧 들통났습니다. 한 신문 기자가 인터넷 검색을 통해 그 교수는 이미 3년 전에 사망했다는 것을 밝혀냈습니다.

신문기자가 사실을 확인하려 들자 판사는 다른 사람의 이름을 들먹였습니다. 자기는 어머니의 차를 몰았다고 말했습니다. 그러나 어머니의 차는 판사가 속도위반을 하면 날 하루 종일 차고에 있었다는 게 밝혀졌습니다.

판사는 결국 징역을 선고받게 되었습니다. 이는 호주 역사에서 판사 출신이 감옥살이를 하는 첫 번째 사건이었다고 합니다.

악간의 벌금을 내고 면허 취소 처분을

받아들이면 되는데 거짓말로 위기를 벗어나려다가 오히려 역사에 불명예를 남기게 된 것입니다.

‘거짓말이 거짓말을 낳는다’는 말이 있습니다. 거짓말을 하면 그 거짓말을 감추기 위해 또 다시 거짓말을 해야 하는 악순환이 온다는 뜻입니다.

우리도 실수나 잘못을 저질러 놓고 거짓말로 감추려고 했던 일이 있을 것입니다. 털어놓고 해결방법을 찾으면 되는데 그게 두려워서 감추려다가 눈덩이처럼 불어난 거짓말 때문에 더 큰 위험에 빠질 수 있습니다.

동화 속의 주인공 피노키오는 거짓말을 하면 코가 길어집니다. 실제로 사람들도 거짓말을 하면 코에 변화가 생긴다고 합니다. 코가 빨개지고 커진다는 것입니다. 코뿐만 아니라 건강에도 영향을 줍니다. 거짓말을 하면 마음이 불안해지고 스트레스가 생기기 때문에 목과 머리가 아프고 긴장감이 생긴다고 합니다.

거짓말은 자기 양심을 속여 넘길 수 없다는 것을 알려주는 사실입니다.

- * 여러분이 한 거짓말 중에 가장 큰 거짓말은 무엇이었나요?
- * 그 거짓말의 결과는 어떻게 되었나요? (어떤 점을 느꼈나요?)
- * 나쁘지 않은 거짓말, 필요한 거짓말도 있다고 생각하나요?

놀림에 당황하지 않고 당당하게 행동하겠어요

I won't be intimidated even if someone tries to bully me.

「루돌프 사슴」은 세계적으로 널리 알려진 노래입니다. 빨갛게 반짝거리는 코 때문에 친구들에게 따돌림을 당하던 루돌프가 안개 낀 날, 산타의 썰매를 안전하게 끌면서 친구들에게 인정받는다는 내용입니다.

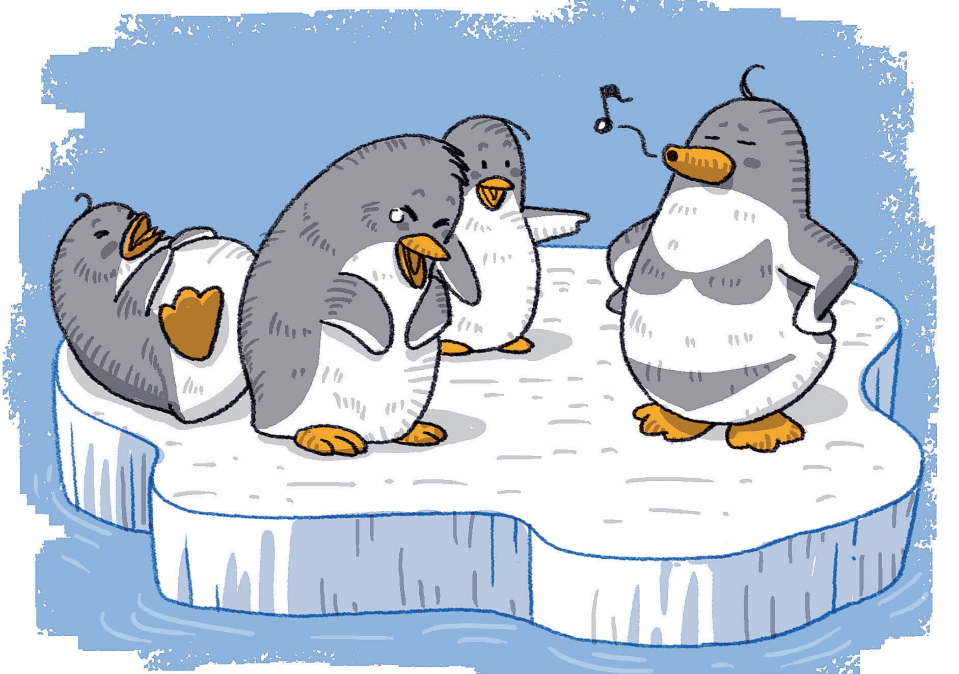
루돌프는 1939년에 미국에서 만들어진 색칠 그림책의 주인공입니다. 그림책을 만든 사람은 한 백화점에 근무하던 로버트 메이인데, 어릴 때 몸이 작고 수줍음이 많아서 친구들에게 놀림을 많이 받았습니다. 로버트는 어린 시절의 경험을 살려서 루돌프를 만들 어냈습니다.

어린이들이 친구를 놀리는 일은 어느 시대나 똑같습니다. 특히 놀림을 받는 어린이가 기죽어 있거나 도망 다닐수록 더욱 짓궂게 놀려댁니다.

심리학자들은 친구들의 놀림에 당당하게 맞설 필요가 있다고 말합니다. 화를 내거나 싸움을 하라는 뜻이 아닙니다. 이 방법은 잘못되면 괴롭힘까지 더해질 수 있습니다. 좋은 방법은 아무렇지도 않게 오히려 재미있게 받아치는 것입니다.

예를 들어 누군가가 외계인이라고 놀리면 ‘어떻게 알았어? 다음에는 너도 우리 별로 초대할게. 돌아오기 싫다고 울고불고 해도 소용없어’라고 받아치는 식입니다. ‘그래서 어찌라고?’와 같은 말도 나쁘지 않다고 합니다.

놀림을 받을 때 속상해 하지 않는 것도 필요합니다. 놀림을 당당하게 이겨낼 수 있다면 어른이 되어서 더 큰 어려움을 겪을 때 훌훌 털고 이겨낼 수 있을 것입니다.



- * 놀림을 받았거나 놀려 본 적이 있나요? 그때 기분은 어땠나요?
- * 놀림 받은 친구의 기분은 어땠을까요?
- * 놀림을 받았을 때 어떻게 대처했나요?



- * 여러분이 겪은 슬픈 일, 괴로운 일을 말해 보아요.
- * 슬픈 일, 괴로운 일을 겪었을 때 마음이 어땠나요?
- * 슬픔이나 괴로운 일을 이겨내는 자기만의 방법이 있나요?

슬픔이나 괴로움을 깨끗하게 견디겠어요

I know that sadness and hard times will pass, so I won't let them get to me.

부처님께서 인도에 머무실 때였습니다. 마을에는 갑자기 사랑하는 아들을 잃은 어머니가 있었습니다. 슬픔에서 헤어나지 못하던 어머니는 부처님을 찾아와서 제발 죽은 아이를 살려달라고 애원했습니다.

“아이를 살리려거든 불씨를 얻어오시오. 그러나 반드시 죽은 사람이 없는 집에서 얻어와야 합니다.”

어머니는 마을을 돌아다니며 불씨를 얻으려고 했습니다. 그러나 얻지 못했습니다. 죽은 사람이 없는 집은 어디에도 없었기 때문입니다.

어머니는 그제야 깨달았습니다. 자기와 똑같은 슬픔을 겪은 사람이 많다는 것과 아이를 잃은 슬픔이 크지만 이겨내야 한다는 것을 말입니다.

우리도 생활을 하면서 슬픈 일, 괴로운 일을 많이 겪습니다. 친한 친구

가 갑자기 전학을 갈 때, 친구와 다투었을 때, 친구들이 나만 놀려댈 때, 부모님께 꾸지람을 들을 때, 가정 형편이 어렵거나 가족 가운데 누가 아프실 때…… 슬프고 괴로운 일은 셀 수도 없을 만큼 많습니다.

우리가 자라서 어른이 되어갈수록 힘든 일은 더 많이 생기고 슬픔의 크기도 커질 것입니다.

슬플 때 억지로 눈물을 참을 필요는 없습니다. 눈물이 건강에 나쁘지 않다는 연구결과도 있습니다.

그러나 슬픔이나 괴로움을 오랫동안 가슴에 담아두고 괴로워하지 말아야 합니다.

왜 나한테만 괴로운 일이 생기느냐고 원망할 이유도 없습니다. 나뿐만 아니라 모두 슬픔을 겪고 있으며 슬픔을 이겨내고 있기 때문입니다.

◆ 3칸겹집 목조건물 : 11,000mm×6,000mm×4,800mm ■ 가격 : 평당 1,500,000원

다그라스목재기둥 180×180×2700 / 다그라스 대들보 180×210
다그라스목재도리 180×180 / 다그라스서까래 100×100 / 목재판재 120×18
전통강판기와 주춧돌 300×300×300 ※ 황토유 ALC 블럭 내화벽돌 판넬 자유 선택

원하는 평수 가능
토목공사 부가세별도

◆ 눈비를 맞아도 썩지않는 조립식 평상 : 1800×1030×400mm

부가세 별도
가격 29만원 → 할인가 19만원

폴리프로필렌 자체 - 기둥 110×90×400 / 도리 80×35 / 중간대 80×35 / 마루판 210×12

연결이동 사용할 수 있으며 보관 설치가 간단한 평상

지구산업

www.지구산업.com
TEL 063)323-3011~2 / FAX 063)323-3010

생명 에너지를 굳건히 지키면
약이 입에 이르기 전에
병이 낫는다

한인동 요기마을

평생 에너지를 굳건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낫는다.

민속죽염

30년전통
조상의 얼과 혼이 담긴
우리 민족의 대표죽염

인체건강의 4대 요소는
“맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질 좋은 소금”인데 이 중 “질 좋은 소금” **자색죽염**은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 한 자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

1. 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
2. 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
3. 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
4. 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.

※ 죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다.

9번구운

가 루 자 죽 염 125g 40,000원
가 루 자 죽 염 230g 73,000원
알갱이 자 죽 염 125g 43,000원
알갱이 자 죽 염 230g 78,500원
휴대용 알갱이 자 죽 염 20g 7,500원
(단체 선물용으로 적합합니다.)

2번구운

보급형 민속죽염 500g 18,000원
250g 9,000원
(음식조리용·양치용·피부미용)

구입가 5만원 미만은 배송비 3천원 적용됩니다.
※ 자죽염 구매시 사은품 (휴대용 알갱이 자죽염 10g) 증정. **회원우대**

주문 및 상담 : 010-2823-0483
입금 : 농협 150012-56-086122 예금주 : 김용희(민속죽염)
경북 영덕군 지품면 속곡동 54번지 www.msjy.co.kr

농림수산식품부 장관상 / 대한민국 발명특허대전 동상 / 특허청장상 수상 CE 인증 녹색기술인증

친환경 녹색산업을 선도하는
전용운반차의 선구자! 큰우테크주

나르세
KW-B4D300DP(덤퍼리프트 겸용)

4륜구동의 강력한 파워

보조파워 옵션
나르세
KW-BRD300

360° 제자리 회전
평지 200kg 운반가능
동소 KW-BS200

사할 사용 모습

경사지 공랑 재수 운반 고소 연동 설치

전지브레이크 장착으로 내리막도 안전 오르막 오를 시 수평유지

※ 종단 / 교구 / 지역 / 신도회별 단체상담

“전용운반차 1차 충전으로 3~4일 운전 가능”

서스펜션 (강력한 추진력)

“사할에 최적화된 다섯가지 특징!”

1. 안전한 공양 및 재수 운반!
2. 간편하고 안전한 사용법!
3. 저렴한 유지비!
4. 안전한 연동 설치 작업대!
5. 소음 걱정 끝~!

문의전화 : 010-7518-7854, (053)801-7897, 7895
대구광역시 북구 검단 공단로 82-6(검단동 887-160번지) www.kw-tec.co.kr