

Business
Management

무지개 원리



이 책은 동서고금을 통틀어 빛을 남긴 정치가, 사상가, 기업가, 종교인, 예술인들을 행복과 성공으로 이끌었던 긍정적 사고, 미래에 대한 비전, 포기하지 않는 의지 등을 누구나 쉽게 실천으로 옮길 수 있도록 돕고 있는 자기계발서이자 한국판 탈무드이다.

차동엽 지음

Copyright 2007 by Bookcosmos. All Rights Reserved.
Summarized with the Permission from the Publisher.

본 도서정보는 원저작자의 인가를 얻어 (주)북코스모스에서 제작하였습니다.
저작권법에 의하여 무단전재나 무단복제 및 전송을 금하며,
원본 도서의 출판권과 전송권은 원저작자에게 있습니다.





무지개 원리

차동엽 지음

위즈앤비즈 / 2007년 9월 / 366쪽 / 12,000원

■ 저자 차동엽

1981년 서울 공대를 졸업하고 1984년 해군 OCS 72기로 군복무를 마친 후 서울 가톨릭 대학교, 오스트리아 빈 대학교, 미국 보스턴 대학교(교환 장학생) 등지에서 수학하였고 오스트리아 빈 대학에서 박사학위를 취득하였다. 1991년 사제로 서품되었으며, 2006년 현재 미래사목연구소 소장 겸 인천 교구 기획관, 인천 가톨릭 대학교 교수로 봉직하고 있다. 주요 저서로는 『여기에 물이 있다』 (2004), 『발에 묻힌 보물』 (2005)이 있고, 역서로는 『Hi, 미스터 갓』 (2006)이 있다.

■ Short Summary

이 책은 우리에게 꿈과 희망, 지혜와 용기를 심어주는 아름답고 따뜻한 지침서이다. 온누리에 행복을 전염시키고 싶은 저자는 유대인이 매일 두 번 암송해야 하는 “세마 이스라엘”에서 자기계발 원리를 발견한다. 세마 이스라엘은 무엇을 하든 “마음을 다하여, 목숨을 다하여, 힘을 다하여” 임하는 자세를 훈련시키며, 이를 “거듭 거듭” 가르치고 행하도록 한다. 여기서 “마음을 다하여”는 감성 계발, “목숨을 다하여”는 의지 계발, “힘을 다하여”는 지성 계발을 의미하며, “거듭 거듭”은 교육의 반복성과 지속성을 의미한다. 말 그대로 이 어구들이 전인적 자기 계발의 원리를 구성하고 있다.

세마 이스라엘의 자기계발 원리는 인간의 뇌가 지성을 담당하는 좌뇌, 감성을 담당하는 우뇌, 의지를 담당하는 뇌량의 영역으로 나뉘며 이들이 독립적이면서 동시에 연합적으로 기능하면서 전인격을 형성한다는 사실을 밝혀낸 현대 두뇌 연구의 성과와 일치한다. 저자는 세마 이스라엘의 원리와 현대과학이 밝혀 낸 인간 두뇌구조와 심리구조에 관한 원리를 접목시켜, ‘하는 일마다 잘 되게’ 하는 성공법칙을 제시하고 있다. 저자가 무지개 법칙이라고 명명한 성공법칙은 ‘첫째, 긍정적으로 생각하라. 둘째, 지혜의 씨앗을 뿌리라. 셋째, 꿈을 품으라. 넷째, 성취를 믿으라. 다섯째, 말을 다스리라. 여섯째, 습관을 길들이라. 일곱째, 절대로 포기하지 말라’의 7가지로 구성되어 있다.

저자는 무지개 법칙을 설명하면서 수많은 예화를 적절하게 곁들여 성공한 사람, 행복한 사람이 보통 사람과 다른 마지막 2%가 무엇인지를 밝혀내고 있다. 동서고금을 통틀어 빛을 남긴 정치가, 사상가, 기업가, 종교인, 예술인들을 행복과 성공으로 이끌었던 긍정적 사고, 미래에 대한 비전, 포기하지 않는 의지 등을 쉬운 언어와 감동적인 예화로 명쾌하게 표현한다. 저자가 펼쳐놓은 구체적인 행복론, 성공론에 귀 기울이다 보면 우리는 어느새 긍정적인 사고, 적극적인 행동양식을 선택하게 될 것이다.

■ 차례

머리말

1부 달인을 만드는 2%

1. 그들은 달랐다
2. 팔자는 없다
3. 뇌 속에 성공이 있다



2부 힘을 다하여: 지성계발

- 4. 좌뇌에 숨은 블루오션을 찾으라
- 5. 무지개 원리 1 - 긍정적으로 생각하라
- 6. 무지개 원리 2 - 지혜의 씨앗을 뿌리라

3부 마음을 다하여: 감성계발

- 7. 우뇌에 숨은 블루오션을 찾으라
- 8. 무지개 원리 3 - 꿈을 품으라
- 9. 무지개 원리 4 - 성취를 믿으라

4부 목숨을 다하여: 의지계발

- 10. 뇌량에 숨은 블루오션을 찾으라
- 11. 무지개 원리 5 - 말을 다스리라
- 12. 무지개 원리 6 - 습관을 길들이라

5부 치유

- 13. 상처의 치유
- 14. 관계의 치유
- 15. 자아의 치유

6부 인생비전

- 16. 생의 목적을 추구하라
- 17. 무지개 원리 7 - 절대로 포기하지 말라
- 18. 축복을 유통시키라

7부 무지개 원리

- 19. 하는 일마다 잘되게 하는 무지개 원리
- 20. 지금 행복하라
- 21. 무슨 일이든 감사하라



무지개 원리

차동업 지음

위즈앤비즈 / 2007년 9월 / 366쪽 / 12,000원

1부 달인을 만드는 2%

1. 그들은 달랐다

채플린이 무명 시절 철공소에서 일을 할 때의 일이다. 어느 날 일에 바빴던 사장이 그에게 빵을 사오라고 부탁하였다. 저녁 시간이 지나서야 사장은 채플린이 가져다준 봉투를 열어볼 수 있었다. 그런데 그 안에는 빵과 함께 와인 한 병이 들어 있었다. 사장이 채플린에게 이유를 물었다. 채플린은 이렇게 대답했다. “사장님은 일이 끝나면 언제나 와인을 드시곤 했습니다. 그런데 오늘은 마침 와인이 떨어진 것 같아서 제가 둘 다 사왔습니다.” 이 말에 감동을 받은 사장은 채플린의 일당을 올려 주었을 뿐 아니라, 이후로 그를 대하는 태도가 완전히 달라졌다. 이 에피소드는 채플린이 세계적인 배우로 출세한 이유를 밝혀준다. 그는 하나를 하더라도 마음을 다할 줄 알았던 것이다. 그를 코미디의 달인으로 만들어 준 2%는 마음을 다하는 정성이었던 것이다. 마음과 목숨과 힘을 다해 무언가를 사랑하는 것이 습관화되면 어느 분야에서도 최선의 결과를 이끌어 낼 수 있다. 이것이 우리를 성공한 사람들과 행복한 사람들로 만들어주는 마지막 2%이다.

2. 팔자는 없다

우리는 흔히 운명론에 굴복하여 체념하는 이야기를 듣는다. “이렇게 사는 것이 내 팔자이며 내 운명이야. 아무리 노력해도 벗어날 수 없어!” 과연 ‘벗어날 수 없다’는 말은 맞는가? 이에 대한 올바른 해답을 얻기 위해 피라니아(남미의 강에 사는 육식어)의 이야기를 들어보자.

피라니아를 수조에 넣고 실험을 했다. 피라니아가 먹이를 받아먹기 위해 수조 한쪽 끝으로 몰렸을 때, 수조 한가운데를 투명한 유리판으로 막는다. 먹이를 먹고 반대쪽으로 헤엄쳐 가려던 피라니아는 투명한 유리판에 부딪혀 더 이상 앞으로 나아가지 못한다. 끊임없이 돌진하지만 번번이 고통만을 얻게 된다. 시간이 흐르면서 그들은 환경에 차츰 적응하게 되고, 유리판을 향해 돌진하기를 멈춘다. 몇 주일 후 유리판을 치워버려도 피라니아는 예전처럼 자유롭게 헤엄치려 하지 않는다. 수조 한가운데쯤 가다가 자진해서 돌아올 뿐이다. 그들이 말을 할 줄 안다면 이렇게 외칠지도 모른다. “여기가 끝이야, 나는 여기서 더 갈 수 없어!” 사람도 마찬가지다. 우리는 수조에 갇힌 피라니아처럼 자신의 능력과 본분을 망각한 채 살아갈 때가 있다. “나 같은 사람이 어떻게...”, “내 머리로는 감당 못할 것 같은데.” 이런 말로 자신을 학습시켜 놓았기 때문이다. 자아상이 바뀌면 팔자도 변한다. 부정적인 자아상을 벗어나고 자신의 미래를 긍정적으로 설계하라. 하늘은 스스로 돕는 자를 돕는다. 행운은 내가 만들어가는 것이다.

3. 뇌 속에 성공이 있다

하등 생명체에 있어 삶의 목적은 오로지 개체와 종을 보존하고 살아남는 것이다. 반면 인간은 동물들의 생존 목표 이상을 추구한다. 문제에 대한 해결책을 제시하고, 발명을 하며, 시를 쓰고, 사업체를 운영하고, 과학 분야를 개척하고, 만족스런 삶을 살기 위한 여타의 활동에서 성공을 꿈꾼다. 인간답게 살기 위한 본능을 우리는 성공 메커니즘이라고 부른다. 우리의 두뇌와 신경체제는 컴퓨터보다 한 수



위인 성공 메커니즘을 지니고 있다. 두뇌와 신경체제는 스스로 목표물을 추적하는 미사일처럼 목표 달성을 위해 올바른 방향을 자동으로 유도하는 시스템을 갖고 있다. 또한 자동으로 문제를 해결하고, 필요한 해답을 주며, 새로운 아이디어나 영감을 제공하는 전자두뇌의 역할도 담당한다.

가난한 행상의 아들로 태어나 잠자리조차 없이 떠돌아다니던 소년이 있었다. 그러나 소년은 적극적인 생각, 겸손한 태도, 꿈을 가지고 있었다. 그는 나중에 성공하면 호텔 사업을 해야겠다고 생각했다. 세월이 흐른 뒤 그는 온갖 어려움을 극복하고 드디어 꿈꾸던 호텔의 사장이 되었다. 그가 바로 힐튼 호텔의 창업자 콘라드 힐튼이다. 어느 날 기자가 성공비결을 묻자 그는 옆에 있던 5달러짜리 쇠막대를 집어 들며 말했다. “이 막대를 그냥 두면 아무 쓸모가 없습니다. 그러나 이것으로 말발굽을 만들면 10달러 50센트를 벌 수 있습니다. 또 바늘을 만들면 3,250달러를 벌 수 있고, 용수철을 만들면 250만 달러를 벌 수 있습니다.” 힐튼에게는 탁월한 성공 메커니즘이 작동하고 있었던 것이다. 그는 똑같은 쇠막대기라 할지라도 어떻게 응용하고 활용하느냐에 따라서 부가가치가 확연히 다를 수 있다는 사실을 본능적으로 파악하고 있었던 것이다.

2부 힘을 다하여: 지성계발

4. 좌뇌에 숨은 블루오션을 찾으라

좌뇌는 생각을 관장한다. 생각은 우리의 감정과 몸에 영향을 끼치고 행동을 이끌어 낸다. 또한 좌뇌에 집적된 정보가 바로 힘이고 건강이다. “눈을 감은 사람은 손이 미치는 곳까지가 그의 세계요, 무지한 사람은 그가 아는 것까지가 그의 세계요, 위대한 사람은 그의 비전이 미치는 곳까지가 그의 세계다.” 가만히 서서 어떤 변화도 없이 멈추어 있기를 고집하지 말자. 생각의 지평을 넓히는 작업은 우리를 더 넓은 세상으로 인도할 것이다.

우리는 흔히 사물을 볼 때 있는 그대로 본다고 생각하는 경향이 있다. 그러나 실상 우리는 이 세상을 자신의 주관적 입장에서 본다. 각자가 가진 독특한 경험의 렌즈를 통해 자신의 방식대로 사물을 보는 것이다. 따라서 우리는 자신의 관점을 넘어서야 할 필요가 있다. 그럴 때 비로소 다른 사람의 의견을 더욱 경청하고, 또 그들이 갖는 시각도 더욱 개방적으로 받아들일 수 있기 때문이다.

어느 조미료 회사에서 있었던 일이다. 조미료 매출이 떨어지자 사내에서 긴급 대책회의가 열렸다. “어떻게 하면 매출을 올릴 수 있을까?” 온갖 아이디어를 짜내 보았지만 한 번 꺾인 매출은 상승 기미를 보이지 않았다. 바로 그때 한 사원이 이색적인 아이디어를 제시했다. “조미료통의 구멍 크기를 두 배로 하면 어떨까요?” 아이디어는 곧바로 실행에 옮겨졌고, 그 결과 매출은 두 배로 늘었다. 비결은 문제를 다른 각도에서 보았기 때문이다. “어떻게 하면 매출을 늘릴 것인가?”가 아니고 “어떻게 하면 좀 더 빨리 조미료를 사도록 만들 수 있을까?”라고 질문한 것이다. 고정관념을 깨고, 다양한 각도에서 문제를 바라볼 때 답이 나타나는 것이다. 좌뇌에 숨은 무한한 가능성의 기회(블루오션)를 활용하기 위해서는 다양하게 발상을 바꿀 줄 알아야 한다.

5. 무지개 원리 1 - 긍정적으로 생각하라

사람마다 자신이 다니기를 좋아하는 ‘생각의 길’이 있다. 사람마다 습관적으로 드러내는 생각 패턴이 있다는 것이다. 그 결과 사고방식이 부정적으로 굳은 사람은 아무리 좋은 기회가 와도 거기서 위험요인만을 본다. 반면 사고방식이 긍정적이고 적극적인 사람은 어떤 어려움이 닥쳐도 거기서 기회를 본



다. 결론은 간단하다. 행복과 성공은 이미 ‘그 생각의 길’에 따라 정해져 있다는 사실이다. 변화를 원한다면 먼저 생각의 길을 다시 내야 한다.

2차 대전 중에 델마 톰슨이라는 부인은 남편을 따라 캘리포니아주 모하비 사막에 있는 육군 훈련소로 오게 되었다. 그녀는 남편이 훈련을 나가면 통나무집에 혼자 남았다. 섭씨 46도의 무더위, 바람에 날리는 모래, 주변에는 멕시코인과 인디언뿐 영어가 전혀 통하지 않았다. 상심에 빠진 부인은 “도저히 살 수 없다. 차라리 형무소가 낫다”고 친정아버지에게 편지를 써 보냈다. 그러자 친정아버지가 다음과 같은 답장을 보내왔다. “감옥 문창살 사이로 내다보는 두 사람, 하나는 흙탕을 보고 하나는 별을 본다.” 이 편지에 부인은 충격을 받았다. 그리고 이 두 줄의 글이 그녀의 인생을 바꾸어 놓았다. 그녀는 곧 낯선 이웃들과 친구가 됨은 물론 대자연을 깊이 관찰하고 연구한 끝에 『빛나는 성벽』이라는 책을 출판하기까지 했다. 생각을 바꿈으로써 불행의 포로에서 베스트셀러 작가로 변신한 것이다.

흙탕을 보고 절망하며 살 것인가, 아니면 별을 바라보며 희망 속에서 살 것인가? 이것은 선택의 문제이다. 나아가 우리는 일상의 하찮아 보이는 것들 속에서 보이지 않는 가치를 볼 줄도 알아야 한다. 행복과 성공은 진흙 속에 숨겨진 진주를 찾아낼 줄 아는 안목에 달려 있다.

6. 무지개 원리 2 - 지혜의 씨앗을 뿌리라

필자가 B형 간염으로 지리산 골짜기로 가서 장기간 요양을 한 적이 있다. 그때 무료함을 달래기 위해 좋아하는 성경 말씀을 적어서 반복 암송하였다. 필자는 그때 많은 말씀보다 필자를 굳건하게 붙들어 줄 강력한 말씀 몇 마디가 필요했고, 그 말씀들은 필자를 다시 일어설 수 있게 해 주었다. 누구든지 인생에서 좌절을 벗어나고자 하면 말씀을 붙들라. 누구든지 인생에서 삶의 이정표를 발견하고자 하면 말씀을 붙들라. 누구든지 행복과 평화를 누리하고자 하면 말씀을 붙들라.

인디언들은 어떤 말을 만 번 이상 되풀이하면 그 일은 반드시 이루어진다고 믿는다. 이는 우리가 지혜의 말씀을 외우면 좋은 일이 생긴다는 사실과 일맥상통한다. 에밀 쿠에 박사는 반복적인 말의 효과를 이용하여 자기혁신 분야에서 큰 진전을 이루었다. 그는 환자들에게 “나는 매일 어떤 방식으로든 점점 더 기분이 좋아진다”라는 말을 하도록 처방만 했을 뿐인데도 각종 질병을 치료하는 데 놀라운 효과를 거두었다고 한다. 우리의 외부세계는 내부세계와 일치한다. 즉 행동은 사고방식의 반영인 것이다. 따라서 우리가 말씀을 붙들고 사는 한 언젠가 그 말씀은 우리 안에서 성취되고 만다.

3부 마음을 다하여: 감성계발

7. 우뇌에 숨은 블루오션을 찾으라

살구나 매실을 떠올리면 저절로 침이 분비된다. 달콤한 아이스크림을 상상하는 것만으로도 즐거워진다. 이런 현상은 우뇌가 감정의 처소로서 우리 기분을 관장하기 때문이다. 우뇌가 행복한 상상을 하면 행복 호르몬인 도파민이 분비된다. 도파민은 고도의 정신기능과 창조성을 발휘하도록 하는 신경전달 물질이다. 상상력은 우뇌가 지닌 가장 중요한 능력이다. 성공한 사람들은 하나같이 상상력이 뛰어났다. 스타벅스 창업자 하워드 쉘츠는 이탈리아 도시의 거리를 거니는 장면을 떠올리면서, 온갖 상상력을 동원하여 낭만적인 분위기와 행복한 사람들로 가득 찬 가로변 작은 카페를 상상했다고 한다. 오늘날 우리가 자주 찾는 스타벅스 커피점은 이러한 노력의 결과물인 것이다.



미국 일리노이 대학에서 실험을 한 적이 있다. 농구팀 선수를 A, B, C 세 그룹으로 나누어 A는 한 달 동안 슈팅 연습을 시키고, B는 연습을 시키지 않았다. 그리고 C는 매일 30분 동안 마음속으로 공을 던져 득점하는 장면을 그려보는 이미지 트레이닝을 시켰다. 한 달 후 놀라운 결과가 나왔다. 매일 실제 연습을 한 A와 마음의 훈련만 한 C가 똑같이 득점률에서 25%의 향상을 보인 것이다. 이 실험은 마음으로 보는 것, 곧 비전이 얼마나 큰 효과가 있는지를 증명해 주고 있다. 성공 이미지를 머릿속에 강하게 각인할수록 실제로 성공할 가능성이 높아지는 것이다. 우리는 드넓은 상상력의 바다이다. 이곳에는 아직 아무도 그물을 드리우지 않은 새로운 가능성의 영역이 있다. 이를 활용하여 '하는 일마다 잘되는 삶'을 살기 위해서는 자신의 꿈을 믿어야 한다.

8. 무지개 원리 3 - 꿈을 품으라

하버드 대학에서 목표(꿈)가 사람의 인생에 미치는 영향에 대해 조사한 적이 있다. 지능지수, 학력, 성장배경 등이 비슷한 사람들을 대상으로 조사한 결과 27%는 목표가 없고, 60%는 목표가 희미하며, 10%는 단기 목표를 갖고 있고, 3%의 사람만이 명확한 장기 목표를 갖고 있었다. 장기 목표를 갖고 있던 3%는 25년 후 사회 각계의 최고 인사가 되었다. 단기 목표를 갖고 있던 10%는 사회의 중상위층이 되었다. 목표가 희미했던 60%는 중하위층이 되었다. 주목해야 할 것은 목표가 없었던 27%이다. 그들은 모두 최하위 생활을 하고 있었다. 때로는 남과 사회를 원망하면서 말이다. 나는 어디에 속한 사람인가? 3%, 10%, 아니면 60%? 자신이 내리는 답에 자신의 미래가 달려 있다.

많은 사람들이 자신의 능력을 과소평가하여 목표를 낮추고, 작은 성공에 안주하고 있다. 큰 목표는 큰 성공을 낳는다. 목표가 작으면 아무 목적도 달성할 수 없게 된다. 일본인들이 많이 기르는 관상어 중에 '고이'라는 잉어가 있다. 이 잉어를 작은 어항에 넣어 두면 5~8cm 밖에 자라지 않는다. 그러나 연못에 놓아두면 12~25cm까지 자란다. 그리고 강물에 방류하면 90~120cm까지 크다. 고이는 자기가 숨쉬고 활동하는 세계의 크기에 따라 난쟁이 물고기가 될 수도 있고, 대형 잉어가 되기도 한다. 우리 생각이 고이가 처한 환경과 같다면, 우리가 더 큰 꿈을 꾸면 더 크게 자랄 수 있다는 것을 알 수 있다. 이렇듯 생각의 크기는 제한을 받지 않는다.

9. 무지개 원리 4 - 성취를 믿으라

신념은 그 자체로 힘을 지니고 있다. 오래 전 미국이 불경기에 허덕일 때의 일이다. 사람들 사이에 한 은행이 망해 예금을 인출할 수 없을 것이라는 소문이 돌았다. 소문을 들은 많은 사람들이 그 은행으로 달려가서 예금을 인출해 갔다. 그 결과 은행 잔고는 금방 바닥이 나서 파산하고 말았다. 사람들이 믿었던 것이 현실이 된 것이다. 심리학자 이민규는 이렇게 말한다. "뭔가 성취하기를 원한다면 '자신이 재능이 없다'라는 믿음을 단호하게 거부해야 한다. 재능을 갖고 있다는 확고한 신념이 없다면 아무리 놀라운 재능을 갖고 있어도 소용이 없다."

미국의 찰리 패독이라는 유명한 올림픽 육상 선수가 한 고등학교에서 강연을 했다. 연설이 끝나자 한 소년이 찰리 패독의 코치를 찾아가서 이렇게 말했다. "코치님, 저는 꿈을 가졌어요. 찰리 패독처럼 꼭 올림픽 선수가 되고 싶어요." 그러자 코치가 말했다. "얘야, 꿈을 이루기 위해서는 꿈에다 사다리를 놓아야 해. 사다리의 첫째 단은 인내, 둘째 단은 헌신, 셋째 단은 훈련, 넷째 단은 믿음이란단." 꿈의 사다리에 발을 올려놓은 소년은 마침내 베를린 올림픽에서 4개의 금메달을 땀으며, 자신의 이름 제시 오웬스를 명예의 전당에 새겼다. 왜 코치는 꿈이 이루어지는 사다리의 가장 높은 단을 믿음이라고 말했을까? 그것은 믿음에 플러스알파 효과가 있기 때문이다. 믿음이 기도로 연결될 때 그 믿음은 단지



신념이 지니는 염력의 수준을 넘어 제 3의 힘을 끌어들인다.

오사카의 유흥 중심지에 한 남자가 오키노미야끼(일본식 파전) 가게를 개업했다. 그런데 손님이 오지 않았다. “어떻게 하지?” 고민하던 그는 어느 날 갑자기 자전거에 배달통을 싣고 주변을 바쁘게 돌아다니기 시작했다. 그렇게 며칠째 배달통을 싣고 달리는 그를 보면서 사람들은 “저 가게는 배달이 끊어질 않는구나”라고 생각하게 되었다. 그리고 그때부터 손님들이 밀려오기 시작했다. 그로부터 30년 후 그 가게는 종업원 600명이 넘는 일본 제일의 오키노미야끼 집이 되었다. 성취 원리는 이처럼 간단하다. 원하는 바를 어떻게 실현시킬지에 대하여 계획하고, 그 계획을 믿고 행동으로 옮기는 것이다.

4부 목숨을 다하여: 의지계발

10. 뇌량에 숨은 블루오션을 찾으라

한 철학자가 건축 공사장에서 일하는 인부 세 사람에게 물었다. “지금 무엇을 하고 있나요?” 첫 번째 인부는 “벽돌을 쌓고 있다”고 대답했다. 두 번째 인부는 “벽을 쌓고 있다”고 말했다. 하지만 맨 뒤에 있던 이가 생기 넘치는 표정으로 “성당을 짓고 있지요”라고 말했다. 이들의 대답을 듣고 철학자는 세 사람의 미래를 다음과 같이 판단했다.

“첫 번째 인부는 눈앞에 벽돌만 보고 있으므로 한 평생 벽돌만 쌓다 끝날 것이다. 두 번째 인부는 벽의 크기만큼 보았으니 기술자까지 발전할 것이다. 하지만 마지막으로 대답한 인부는 엄청난 잠재력을 가지고 크게 성공할 것이다. 아직 완성되지도 않은 성당을 이미 보았기 때문이다.” 눈앞의 것을 보는 것은 누구나 할 수 있는 일이다. 필요한 것은 전체를 보는 안목이다. 앞의 두 인부에게 벽돌과 벽은 큰 의미를 만들어내지 못한다. 반면 마지막 인부에게 성당은 완성해야 할 최종 목표이자 많은 사람들을 위한 결과물이다. 그래서 그는 기쁘게 그 일을 할 수 있었다.

이렇듯 통합적 관점은 생각과 정서를 엮어 행동을 나타내는 데 중요한 구실을 한다. 통합능력은 뇌량의 기능과 관련이 있는데, 뇌량은 지성을 관장하는 좌뇌와 감성을 관장하는 우뇌를 연결하는 교량 역할을 한다. 뇌량의 블루오션을 발굴하려면 언어를 다스리고 태도를 훈련하는 것이 중요하다.

11. 무지개 원리 5 - 말을 다스리라

에마토 마사루라는 사람이 밥을 두 유리병 속에 넣고, 하나는 ‘감사합니다’라는 글을 써 붙이고, 다른 하나는 ‘망할 자식’이라는 글을 써 붙였다. 그리고 날마다 초등학교생에게 각각의 글귀를 병에 대고 읽게 하였다. 한 달이 지나자 놀라운 일이 드러났다. ‘감사합니다’라는 말을 들은 밥은 발효되어 향기로운 누룩 냄새가 난 반면, ‘망할 자식’이라는 말은 들은 밥은 부패해 악취를 풍긴 것이다.

이 이야기는 무엇을 말하는가. 사람의 언어에 담긴 생각이 하나의 정보 에너지로 작용하여 미생물에 영향을 준다는 것이다. 미생물이 그렇다면 다른 물질도 마찬가지일 것이다. 분명한 것은 어떤 대상일 지라도 감사의 경우에는 감사의 결과를, 불평의 경우에는 불평의 결과를 가져온다는 것이다. 이런 의미에서 잠언의 권고는 단지 권고가 아니다. “사람은 제 입이 맺는 열매로 배를 채우고 제 입술이 내는 소출로 배부르게 된다. 혀에 죽음과 삶이 달려 있으니 혀를 사랑하는 자는 그 열매를 먹는다.” 행복과 불행, 성공과 실패의 열쇠가 우리가 평소 던지는 말 한마디에 달려 있는 것이다.



말은 생각을 형성하며 생각은 행동을 결정하며 인생을 만들어간다. 이것은 대뇌의 지령을 받은 자율 신경계가 작용한 결과다. 여기서 중요한 것은 자율신경에는 자타의 구분이 없다는 것이다. 내가 아닌 누군가를 칭찬할 때도 자율신경계는 좋은 말을 받아들이어 유쾌한 상태가 됨과 동시에 그 말에 어울리는 행동을 만든다. 주어가 '나'이든 '당신'이든 상관없다는 말이다. 따라서 상대를 칭찬하는 것은 곧 자신을 축복하는 말이다. “집에 들어가면 평화를 빈다고 인사하여라. 그 집이 평화를 누리기에 마땅하면 너희의 평화가 그 집에 내리고, 마땅하지 않으면 그 평화가 너희에게 돌아올 것이다.” 이 원리는 간단하다. 우리가 축복의 말을 하면 최소한 자기 자신에게는 복이 된다는 것이다.

12. 무지개 원리 6 - 습관을 길들이라

아리스토텔레스는 말했다. “우수성이란 단일 행동이 아니라 습관이다.” 습관은 매일매일 우리의 삶을 드러내고 개인의 성공 혹은 실패를 결정하는 데 많은 영향을 끼친다. 좋은 습관이 형성되는 것은 하나의 과정이고, 당사자의 무한한 결의와 몰입을 요구한다. “생각을 조심하라, 그것이 너의 말이 된다. 말을 조심하라, 그것이 너의 행동이 된다. 행동을 조심하라, 그것이 너의 습관이 된다. 습관을 조심하라, 그것이 너의 인격이 된다. 인격을 조심하라, 그것이 너의 운명이 되리라.”

보통 어떠한 것이 습관으로 자리 잡기 위해서는 21일간의 연습이 필요하다고 한다. 명확한 목표를 세우고 21일만 그것을 실천하면 자신이 원하는 사람이 될 수 있다. 21번의 법칙이란 것도 있다. 무엇을 자신의 것으로 삼고자 하면 최소한 21번 연습해야 한다는 것이다. 공군 조종사가 모의 훈련을 몇 번 하는 것이 실전에서 가장 효과적인가를 알기 위한 조사에서 나온 법칙이다. 늘 남보다 뒤떨어진다는 의식에 발목 잡힌 사람에게는 100번의 법칙을 권한다. 아무리 안 되어도 100번 반복하면 되게 되어 있다. 거머리가 달라붙으면 전류를 흘려보내 감전시키는 실험에서 거머리는 떨어지고 불고를 반복하다가 100번째에는 안 붙는다고 한다. 기억력이 없는 거머리도 100번이면 학습이 되는 것이다. 거머리도 100번에 통했다면, 사람이 100번 반복해서 안 될 것이 어디 있겠는가.

습관과 관련하여 “10년 법칙”이라는 것도 있다. 이것은 “어떤 분야에서 최고 수준의 성취에 도달하려면 최소 10년 동안 집중적인 준비를 해야 한다”는 것을 의미한다. 자아상도 마찬가지다. ‘나는 이런 인간’이라는 믿음은 여러분이 오랫동안 몸에 익힌 사고 습관이다. 그것이 자신의 꿈을 실현시켜 주는 바람직한 자아상이라면 문제가 없지만, 그 반대라면 당장 버려야 한다. 용기 있게 낡은 사고습관의 옷을 벗어버리자. 그리고 최소한 10년 이상 새로운 자아상이 몸에 밸 때까지 습관을 들여 보자.

13. 상처의 치유

필자는 사기를 몇 번 당한 적이 있다. 그 덕에 돈도 잃고, 사람도 잃고, 모함에 시달리기도 하였다. 하지만 필자는 그래도 사람을 믿는다. 그래야 세상이 조금이라도 밝아지기 때문이다. 어느 경우에는 속는 줄 알고도 믿어준다. 그래야 그 사람이 양심의 가책에 시달릴 것이고, 그로 인해 치유의 계기를 만나리라는 기대 때문이다. 필자는 욕도 곧잘 먹는다. 무슨 일이건 적극 나서는 사람치고 소위 안티에 시달리지 않는 사람이 없을 것이다. 예전에는 이런 것에 신경이 좀 쓰였다. 하지만 익숙해지고 있다. 생각의 차이를 인정하고, 그들의 입장과 심리를 이해하려 노력하기 때문이다.

인간의 생각과 감정은 의식적이든 무의식적이든 상처받기 쉽다. 이 상처는 우리를 운명론에 묶어두려 한다. 그러므로 운명을 벗어나서 희망찬 미래를 맞이하려면 먼저 상처를 치유해야 한다. 이를 위한 첫 번째 방법은 책임을 지는 것이다. 이것은 부정적인 감정을 느낀 상황에서 “이것은 내 책임이다”라고



반복해서 말하는 것이다. 책임을 진다는 것은 우리를 삶의 주인으로 만들고 효과적인 해결책을 찾을 수 있도록 돕는 미래지향적 행동이다. 두 번째 방법은 '대체의 법칙'을 활용하는 것이다. 우리는 부정적인 생각을 긍정적인 것으로 대체함으로써 감정을 다스릴 수 있다. "나는 내가 좋다! 나는 내가 좋다! 나는 내가 좋다!"를 반복하여 말하여 보라. 열정과 확신을 담아 이 말을 하면 우리의 무의식은 부정적인 감정들을 제거해 나간다. 부정적인 감정에 얽혀 자신을 다스릴 수 없을 때, 위와 같은 두 가지 심리 원리를 활용하자. 내면의 상처가 치유됨을 느낄 수 있을 것이다.

14. 관계의 치유

한 농부가 복적거리리는 시장에서 한 가닥의 끈이 떨어져 있는 것을 보았다. 그는 별 생각 없이 끈을 주워 주머니에 넣었다. 그런데 그날 시장에서 지갑이 없어지는 사건이 생겼고, 그날 우연히 농부가 주머니에 뭔가 넣는 것을 본 사람에 의해 그는 누명을 쓰고 경찰에 연행되었다. 그렇지만 지갑은 곧 발견되었고 그는 집으로 돌아올 수 있었다. 그 뒤 농부는 자신이 불공정한 처사를 당한 것에 대해 분노를 터뜨리고 다녔다. 오직 한 가닥의 끈이 그의 마음을 움아매어 농사짓는 것도, 가족도 잇은 채 자기 연민에 빠져 들어갔다. 결국 자기 연민의 독은 서서히 그를 파괴하였고, 최후의 순간까지 분노를 삭이지 못하다가 숨을 거두고 말았다.

증오와 분노가 신체에 악영향을 미친다는 것은 의학적 연구에서 이미 밝혀졌다. 만일 농부가 그 일을 하나의 해프닝으로 받아들이고 자신에게 혐의를 씌운 사람을 용서했다면 삶은 달라졌을 것이다. 용서는 다른 사람을 위하는 것이기도 하지만, 사실은 내 안에 내재되어 있는 분노로부터 나를 자유롭게 해주는 것이다. 우리의 건강을 위해서라도 우리는 용서하며 생활해야 한다.

1991년 김용제씨가 사회에 불만을 품고 승용차로 여의도 한 복판을 질주한 일이 있었다. 그때 많은 어린이들이 차에 치여 죽었다. 그때 6세 손자를 잃은 서운범 할머니는 하느님께 기도를 올렸다. "제가 무슨 죄를 지었기에 이런 벌을 주십니까?" 기도가 원망을 넘어 분노로 폭발하고 있을 때, 할머니의 마음속에 뚜렷한 음성이 들렸다고 한다. "용서하라." 할머니는 김씨가 사형 선고를 받던 날 검사실에서 그를 만났다. 그리고 김씨가 불우한 환경에 시각장애로 취직 한번 제대로 못했다는 사정을 알게 되면서 선처를 탄원했다. 그 뒤 남편과 며느리가 세상을 뜨는 불행이 겹쳐 하루에도 몇 번씩 용서와 분노 사이를 오갔지만 김씨와 편지를 주고받으며 용서만이 살 길임을 깨달았다. 할머니는 김씨를 양자로 받아들이고, 아침마다 그를 살려달라고 기도했다. 비록 김씨는 사형이 집행되었지만 죽기 직전 할머니의 용서와 사랑을 받고 세례까지 받았다. 용서를 통해 새로운 사람으로 다시 태어난 것이다.

15. 자아의 치유

자아개념이란 자신, 그리고 삶의 모든 영역과 세상에 관한 믿음의 덩어리다. 지금 우리의 모습은 스스로에 대한 믿음의 결과이다. 우리는 삶의 각 영역에서 어떠한 믿음 체계를 형성하고 있으며 이에 따른 기대와 태도가 그 결과를 결정한다. 어떤 일이든지 자신을 좋아하고 존중할수록 성과는 커지며, 자신의 능력에 대한 자신감도 커진다. 자아의 치유도 마찬가지다. 자신을 존중하고 사랑하는 것부터 시작해야 한다.

많은 사람들이 일이 잘못됐을 때 자신을 비난한다. 그것은 잘못된 생각이다. 타인의 잘못을 쉽게 용서하면서 자기의 실수를 용서하는 데는 인색한 사람도 많다. 그것 역시 틀린 생각이다. 자기를 용서하지 못하면서 타인을 진정으로 용서하는 것은 불가능하기 때문이다.



자기애란 바로 자기 자신에 대한 인식, 보살피는 마음, 자기 존중, 책임감을 표현한다. 모든 치유에 있어 가장 강력한 치료제는 책임을 받아들이는 자세다. 책임감이 높은 사람은 긍정적이고, 낙천적이고, 자신감에 차 있다. 반면 무책임한 사람은 부정적이고 비관적이며, 냉소적이다. “이것은 내 책임이다.” 이 말을 하는 순간 우리는 마음에 여유가 생기면서 상황을 명확하게 볼 수 있다. 한 걸음 더 나아가 누군가 우리에게 자신의 문제를 이야기할 때에도, 먼저 진심으로 공감해 준 다음, 그 문제에 대해 책임질 사람은 바로 당신이어야 한다는 사실을 일깨워줄 수 있다. 자신의 인생에 100% 책임지겠다는 자세, 바로 이것이 자아 치유의 관건이자 출발점이다.

16. 생의 목적을 추구하라

사하라 사막에 작은 마을이 있었다. 이곳 사람들은 한 번도 사막을 벗어난 적이 없었다. 마을을 발견한 레빈이라는 사람이 마을을 떠나지 못한 이유를 묻자 사람들이 이렇게 대답했다. “어느 방향으로 가든 결국 처음 출발한 곳으로 되돌아오더라고요.” 레빈은 답답한 마음에 마을 청년 한 명을 데리고 그가 가는 곳을 따라가 보았다. 밤낮없이 길을 걸었지만, 11일째 되는 날 그들은 원점으로 돌아왔다. 레빈은 그들이 사막을 벗어나지 못한 이유를 알았다. 북극성의 존재를 몰랐던 것이다. 레빈은 청년을 데리고 다시 길을 떠났다. 이번에는 북극성을 따라 걷다 보면 사막을 벗어날 수 있을 것이라고 알려 주었다. 청년은 그의 말대로 했고, 사흘 만에 사막의 경계 지역에 다다를 수 있었다. 그 청년은 훗날 사막의 개척자가 되었고, 개척지 중심에 그의 동상이 세워졌는데, 동상 아래에는 이런 글귀가 세워져 있다. “새로운 인생은 방향을 찾음으로써 시작된다.”

사람은 나이의 많고 적음에 상관없이 삶의 목표를 정한 그날부터 진정한 인생의 항해가 시작된다. 우리에게는 인생 여정의 길잡이가 될 북극성 같은 것이 필요하다. 삶의 목표가 그런 역할을 한다. 목적을 가진 사람은 목적에만 집중하는 삶을 살게 되고 역경 속에서도 인내하게 되며 삶의 보람을 느끼게 된다. 목적을 세울 때에는 정의, 행복, 의미 등 ‘목적 가치’를 최종 목적으로 삼고 명예, 권력, 부 등 ‘도구 가치’를 수단으로 삼을 줄 알아야 한다. 이 세상에서 가장 무서운 사람은 소유와 죽음을 초월한 사람이라고 한다. 그리고 또 하나의 무서운 사람은 목적을 소유한 사람이라고 한다. 목적은 사람의 마음을 사로잡고, 엄청난 잠재력을 이끌어내는 요인이 된다.

17. 무지개 원리 7 - 절대 포기하지 말라

1853년 샌프란시스코 금광 주변에서 천막 만드는 일을 하던 레비 스트라우스라는 사람이 있었다. 어느 날 군납 알선업자가 10만 개 분량 대형 천막 천을 납품하라고 제의했다. 뜻밖의 행운을 잡은 그는 큰 빚을 내어 공장과 직공을 늘리고 밤낮으로 생산에 몰두하여 주문량을 모두 만들어냈다. 그런데 군납의 길이 막혀 천막 천은 모두 쓰레기가 될 판이었다. 파산 위기에 몰린 그는 주점에 들렀다가 광부들이 모여 앉아 해진 바지를 꿰매고 있는 광경을 보았다. “바지 천이 모두 닳았군. 질긴 천막 천을 쓰면 될 텐데.” 순간 번뜩이는 아이디어가 떠올랐다. 그는 두꺼운 천막 천을 잘라 최초의 청바지를 만들었다. 청바지는 날개 달린 듯 팔려나갔다. 천막 천이 오늘날 세계적으로 유명한 리바이스 청바지로 재탄생된 것이다. 레비 스트라우스에게 위기는 진정 큰 기회였다.

비관론자는 매번 기회가 찾아와도 고난을 본다. 낙관론자는 매번 고난이 찾아와도 기회를 본다. 고난은 성장의 기회이다. 모든 가능성을 다 시도해 보았다고 생각하지 말고 언제나 다시 시작하는 용기를 가져야 한다. 가능성은 여전히 남아 있다.



18. 축복을 유통시키라

옛날 사냥꾼들은 원숭이를 잡기 위해 원숭이가 좋아하는 바나나 등의 먹이를 커다란 통에 넣었다. 그리고 원숭이의 팔이 겨우 들어갈 정도의 구멍을 뚫었다. 원숭이가 구멍에 팔을 넣어 먹이를 잡으면 팔을 뺄 수 없다. 그런데도 원숭이는 얼마나 고집이 센지 사냥꾼이 다가올 때까지도 움켜진 손을 풀지 않다가 결국 잡히고 만다. 이렇게 원숭이처럼 어리석은 행동을 하는 것이 인간이다. 돈과 시간과 자원에 대해 이기적인 사람들은 가진 것을 움켜쥐는 데만 정신이 팔려서 그로 인해 하느님이 마련하신 자유와 풍성한 복을 잃고 있다는 사실을 깨닫지 못한다. 우리는 받는 자가 아니라 주는 자가 되어야 한다. 세상에는 도움의 손길에 목말라 있는 사람이 도처에 깔려 있다.

앞을 못 보는 맹인 한 분이 매일 황혼 무렵이면 등을 가지고 마을의 거리로 나섰다. 사람들이 “당신은 앞을 보지 못하는데 왜 등을 가지고 나가십니까?” 하면 이런 대답을 했다고 한다. “동네 사람들이 이 빛을 보면 도움이 되지 않겠습니까?” 하느님께서 아브라함을 통해 세상의 모든 종족들이 복을 받게 될 것이라고 말씀하셨다. 축복을 받은 사람은 그것을 자기 자신에게서 멈추는 것이 아니라, 그 복을 다른 사람에게 건네주어야 하는 것이다. 누군가 우리의 사랑을 목마르게 기다리고 있다. 당신의 주위에 은혜를 베풀 만한 사람이 없는지 끊임없이 돌아보라.

19. 하는 일마다 잘되게 하는 무지개 원리

아인슈타인이 어느 날 학생들로부터 질문을 받았다. “선생님은 그렇게 해박한 지식을 갖고 계신데 어째서 배움을 멈추지 않으십니까?” 아인슈타인이 대답했다. “이미 알고 있는 지식이 차지하는 부분을 원이라고 하면 원 밖은 모르는 부분이 됩니다. 원이 커지면 둘레도 점점 늘어나 접촉하는 부분이 더 많아지게 됩니다. 지금 저의 원은 여러분들 것보다 커서 제가 접촉한 미지의 부분이 여러분보다 더 많습니다. 모르는 게 더 많다고 할 수 있지요. 그런데 어찌 게으름을 피울 수 있겠습니까?” 과거는 어쩔 수 없다. 문제는 이제부터다. 우리가 통제할 수 있는 시간은 현재와 미래다. 어떻게 만들어갈 것인가는 전적으로 자신에게 달려 있다. 모든 것은 마음먹기에 달려 있다. 새로운 시작으로 볼 것인가 아니면 끝마무리로 볼 것인가는 자기 자신이 결정하고 책임지면 된다.

<무지개 원리의 구조>

구 분	영역	무지개 원리
지성계발	좌뇌영역	원리1. 긍정적으로 생각하라. 원리2. 지혜의 씨앗을 뿌리라.
감성계발	우뇌영역	원리3. 꿈을 품으라. 원리4. 성취를 믿으라.
의지계발	뇌량영역	원리5. 말을 다스리라. 원리6. 습관을 길들여라.
인격화	전인영역	원리7. 절대로 포기하지 말라.

20. 지금 행복하라

할리우드의 부유한 연예인이나 수백만 달러의 연봉을 받는 운동선수, 그리고 권력을 한 손에 거머쥐고 있는 정재계 인사들이 개인적으로 불행한 생활을 하는 경우를 종종 보게 된다. 그들은 알코올과 마약 중독 같은 자포자기 행동을 하거나 대중에게 파괴적인 행동을 보여 스캔들을 일으키기도 한다. 심리학자 마틴 셀리그먼은 물질이 주는 만족을 바닐라 아이스크림에 비유한다. 처음엔 아주 맛있지만 점점 별 맛을 느끼지 못하는 것처럼 물질적 기쁨도 그러하다는 것이다.



아이슬란드 사람들은 세상에서 가장 행복한 표정을 가졌다고 한다. 빙하로 둘러싸여 추위와 싸워야 하고 겨울에는 밤이 스무 시간씩 계속되는 가운데 살아가면서도 행복한 비결은 무엇일까? 이에 대해 사회학자 소르린드술 교수는 “아이슬란드 사람의 행복비결은 생활의 안락함이 아니라 불편함에 있다. 불편함 속에서 자신이 가진 것을 감사하며 즐기는 법을 배웠기 때문이다”라고 말했다. 꼭 ‘이러이러하기 때문에’가 아니라, 그저 ‘그럼에도 불구하고’ 웃을 수 있는 사람이 진정 즐거움을 아는 사람이다.

갠지스 강변에 한 어부가 있었다. 하루는 고된 일과를 마치고 집으로 돌아오는 길에 “부자가 된다면 어떻게 할까?” 하는 생각을 하였다. 그때 갑자기 작은 돌 같은 것들이 가득 찬 가죽 주머니가 발에 채였다. 그는 주머니를 주워 그 속에 든 돌 하나를 물속으로 던지며 말했다. “부자가 되면 큰 집에서 살 거야.” 그는 두 번째 돌을 던지며 말했다. “하인을 고용하고 기름진 음식을 먹을 거야.” 마지막 돌이 남을 때까지 그는 계속해서 던졌다. 그가 마지막 돌을 손에 쥐고 들어 올리자 빛을 받아 번쩍였다. 그가 던진 것은 돌이 아니라 소중한 보석이었던 것이다. 그는 가상의 ‘부’에 대해 헛된 꿈을 꾸는 동안 손에 쥐고 있던 진짜 ‘부’를 내던지고 있었던 것이다.

행복은 상대적이며 주관적인 것이다. 우리는 삶을 부유하고 행복하게 만들 수 있는 모든 것을 이미 손 안에 가지고 있다. 지금 내가 바라보고 있는 현실을 어떤 자세로 대하느냐가 나의 행복을 결정짓는다. ‘지금’ 그리고 ‘여기서’ 행복을 누릴 수 있어야 한다.

21. 무슨 일이든 감사하라

지금 당장 오늘 우리가 만나는 모든 이에게 ‘감사합니다’라고 말해보자. 그렇게 말하는 중에, 우리의 뇌는 ‘왜, 내가 저 사람에게 고맙다고 하는 거지?’ 하는 의문을 갖게 된다. 그리고 나서 뇌는 그 사람의 좋은 점을 멋대로 찾아내게 될 것이다. 즉 “아, 저 친구, 전에 내 업무를 열성적으로 도와주었잖아”와 같은 식으로 말이다. 반대로 “이 나쁜 녀석!”이라고 말하면, 이번에는 뇌가 그 사람의 나쁜 면을 찾아낸다. 따라서 우리가 ‘고맙습니다’, ‘감사합니다’라는 말을 습관화하면 우리의 뇌는 자연스럽게 타인의 좋은 면이나 작은 행복에 포커스를 맞추어서 감사의 마음이 생기게 되는 것이다.

판화가 이철수가 어려운 시절에 어떤 목사에게 큰 도움을 받았다고 한다. 매우 고마워했더니 이렇게 말하더라. “받을 때는 나에게 받았지만, 갚을 때는 다른 사람에게 갚으세요.” 이것이 감사의 순환원리다. 우리가 위로부터 받았든지 옆으로부터 받았든지 이것에 대해 감사하는 가장 좋은 방법은, ‘나도 가서 그렇게 행하는 것이다.’ 감사는 단지 베푼 이에게 돌려드리는 것으로 끝나서는 안 된다. 감사는 다른 사람들을 돕는 양식으로 한 걸음 더 나아갈 수 있다.

이 책을 읽은 이들이 자신과 이웃의 놀라운 변화와 체험 사례를 감사의 뜻과 함께 전해올 때마다 필자는 말한다. “이제 그 변화의 기회를 이웃에게 선물하세요. 그것이 저에게 감사를 드리는 길입니다.” 만일 이 책을 받고 감동을 받았다면 그것을 가까운 이웃들과 함께 나누라. 그 기쁨과 결실은 나누는 만큼 증가할 것이다.

본 도서요약본은 원본 도서의 주요 내용을 5% 정도로 요약 정리한 것입니다. 원본 도서에는 나머지 95%의 내용이 들어 있습니다. 보다 많은 정보와 내용은 원본 도서를 참조하시기 바라며, 본 도서요약본이 좋은 책을 고르는 길잡이가 될 수 있기를 바랍니다.