



## 인생은

단명(短命)하는 사람과 장수(長壽)하는 사람  
그 차이는 무엇일까?

미국인 7,000名을  
대상으로 9년간의  
추적 조사에서 아주 흥미로운  
결과가 나왔다.



흡연(吸煙),  
음주(飲酒),  
일하는 스타일,  
사회적 지위,  
경제상황(經濟狀況),  
인간관계(人間關係),  
등에 이르기까지  
조사한 끝에  
의외(意外)의 사실이  
밝혀졌다.

담배나 술은  
수명(壽命)과  
무관하지는 않지만  
이색적(異色的)인  
결과가 나왔다.



일하는 스타일,  
사회적(社會的) 지위,  
경제상황 등  
그 어느 것도 결정적  
요인은 아니었다고 한다.

오랜 조사 끝에  
마침내 밝혀 낸  
장수하는 사람들의 단  
하나의 공통점(共通點)은  
놀랍게도

'친구(親舊)의  
수(數)'였다고 한다.



즉, 친구의 수가  
적을수록  
쉽게 병(病)에 걸리고,  
일찍 죽는 사람들이  
많았다는 것이다.

인생(人生)의  
희로애락(喜怒哀樂)을  
함께 나누는  
친구들이 많고..

그 친구들과 보내는  
시간(時間)이 많을수록

스트레스가 줄며,  
더 건강(健康)한 삶을  
유지(維持)하였다는  
것이다.

▶ 친구란  
과연 어떠한 관계일까?

1) ?  
환경(環境)이 좋은  
나쁜든 늘 함께 있었으면  
하는 사람이다.

2)?  
제반(諸般) 문제가  
생겼을 때 저절로  
상담(相談)하고 싶어지는  
사람이다.

3)?  
좋은 소식(消息)을  
들으면 제일 먼저  
알리고 싶은 사람이다.



4)?  
다른 사람에게  
밝히고 싶지 않은 일도  
말해 주고 싶은 사람이다.

5)?  
마음이 아프고  
괴로울 때, 의지(依支)하고  
싶은 사람이다.

6)?  
쓰러져 있을 때,  
곁에서 무릎 꿇어

일으켜 주는 사람이다.



7)?  
슬플 때,  
기대어서 울 수 있는  
어깨를 가진 사람이다.

8)?  
내가 울고 있을 때,  
그의 얼굴에도 몇  
가닥의 눈물이 보이는  
사람이다.

9)?  
내가 실수(失手)했다  
하더라도 조금도



언짢은 표정(表情)을  
하지 않는 사람이다.



10)?  
필요에 따라서  
언제나 진실된 충고도 해 주고  
위로(慰勞)도 해 주는  
사람이다.

11)?  
나의 무거운 짐을  
조금이라도 가볍게 해 주는  
사람이다.

12)?



갖고 있는  
작은 물건이라도  
즐겁게 나누어 쓸 수 있는  
사람이다.



13)?  
친구란 서로  
재거나 비판하지 않고  
이기적이지 않는 사이...  
그저 말만 같이 해도  
같이 마음이 좋아지는  
사이이다.

▶ 우(友) 테크(tech)의 시대!

인생 100세 시대가  
현실이 되어 가고 있다.



이는 과학(科學)이  
가져다준 선물이지만,  
사람에 따라서는 끔찍한  
비극(悲劇)이 될 수 있다.  
운(運) 좋게 60세에  
퇴직한다 해도 40年을  
더 살아야 한다.

적당한 경제력과  
건강이 받쳐주지 않으면,  
그 긴 세월이  
신산  
(辛酸 : 세상살이가  
힘들고 고생스러움)의  
고통(苦痛)이 될지도  
모른다.



돈과 건강을 가졌다고  
마냥 행복한 것도  
아니다.

부(富)와 지위가  
정점(頂點)에 있던  
사람들조차  
스스로 몰락(沒落)  
하는 일을

우리는  
최근 몇 년 사이에도  
적지 않게 보아 왔다.

서로 아끼고  
사랑하는  
주위 사람들과 함께 하는  
인생이 없다면,

누구든  
고독(孤獨)의

말년(末年)을 보낼  
각오를 해야 한다.



▶ 현실은  
우(友) 테크의 시대다.

재(財) 테크에  
쏟는 시간과 노력의  
몇 분의 일만이라도  
세상 끝까지 함께 할  
친구를 만들고,

확장(擴張)하고, 엮고,  
관리하는 일에 정성을  
쏟아야 할 때다.

우리는 지금껏  
앞만 보고 달려오느라  
공부 잘하는 법,



돈 버는 법에는 귀를  
쫓긋 세웠지만,  
친구 사귀는 법은  
등한시(等閑視)했다.

‘우(友) 테크’는 행복의  
공동체를 만드는  
기술 (技術)이다.  
행복하게 사는  
전략(戰略) 말이다.

▶ 그렇다면,  
무엇을 어떻게 해야 할까?

첫째 : ?  
당신이 먼저 연락하라. 🖐



우 테크는 재테크처럼  
시간과 노력을 들인 만큼  
성공 확률도 높아진다.

우연히 마주친 친구와  
‘언제 한번 만나자’는 말로  
돌아설 것이 아니라,  
그 자리에서 점심  
약속을 잡아라.

아니면 그다음 날  
전화나 이메일로 먼저  
연락하자.



둘째 : ?  
기꺼이 봉사하는  
직책을 맡아라. 📌

평생 ‘갑(甲)’으로  
살아온 사람일수록  
퇴직하면 더 외롭게 지내는  
것을 종종 본다.

항상 남들이  
만나자고 하는 약속만

골라서 만났기 때문이다.

날짜와 시간을  
조율(調律)하고  
장소를 예약(豫約)하고  
회비를 걷는 일은  
성가시다.

그러나 귀찮은 일을  
묵묵히 해낼 때,  
친구는 늘어난다.



셋째 : ?  
젊은 친구들을 많이  
만나 보라. 📌



젊은 친구들과 함께  
영화도 보고  
문자메시지도 교환하라.

자기 나이보다  
스무 살 이상 적은 사람도  
언제나 존댓말로 대하고  
혼자서만 말하지 마라.

교훈적인 이야기로  
감동시키려 들지 말 것이며,  
가끔은 피자를 쏘 것.



넷째 : ?  
매력(魅力)을 유지하라. ☞

항상 반짝반짝하게  
잘 씻고 가능하면 깨끗하고  
멋진 옷을 입어라.

동성(同性)끼리라도  
매력을 느껴야 오래간다.

후줄근한 모습을 보면,  
내 인생도 함께  
괴로워진다.

육체적(肉體的)  
아름다움만 매력이 아니다.  
끊임없이 책도 읽고,  
영화도 보고,  
새로운 음악도 들어야  
매력 있는 대화 상대가 될  
수 있다.



다섯째 : ?  
‘우(友) 테크’ 1순위 대상은  
배우자다. 📌

가장  
많은 시간을 보내는  
집 안에 원수가 산다면  
그것은 가정이 아니라  
지옥(地獄)이다.

배우자를 영원한  
동반자로 만들기 위해  
우선 배우자의 건강을  
살펴야 한다.

혼자 자는  
일도 삼갈 일이다.

자다가 침대에서  
떨어져도 모르면 큰일이다.

공동의 관심사를  
갖기 위한 하나로 취미를  
만드는 것도 중요하다.

그렇다고 자기 취미를  
강요해서도 안 된다.

함께 하는 취미를  
만든답시고  
등산하는데 데리고 가서는  
5시간 동안 부인에게  
한 말 이라고는

‘빨리 와!’ 뿐이었다는  
얘기를 들은 적이 있다.

그 후로 사이가 더  
나빠졌음은 물론이다.



여섯째 : ?  
교회 관련 명문 카페를  
찾아 열심히 활동하라. ☞

열심히  
출석부에 체크하고  
교회의 각종 모임,  
산행, 정기모임, 번개모임,  
봉사(奉仕) 등  
카페 활동을 하며  
각종 행사에 참여해 보라.

그곳에서 당신은  
멋진 친구들을 만나게  
될 것이다.



▶ 우(友) 테크 10훈(訓)

- 01) ?  
일일이 따지지 마라.
- 02)?  
이말 저말  
웁기지 마라.
- 03)?  
삼삼오오 모여서  
살아라.
- 04)?  
사생결단(死生決斷)  
내지 마라.
- 05)?

‘오, 예스!’하고  
받아들여라.

06)?  
육체(肉體) 접촉을  
자주 해라.

07)?  
7할만 이루면  
만족(滿足)해라.

08)?  
팔팔하게 움직여라.

09)?  
구구한 변명을  
늘어놓지 마라.

10)?  
10%는 베풀면서 살아라.



오늘도 좋은 친구  
(지인,  
형제도 좋은 친구입니다)를  
많이 사귀어서 건강과 삶의  
질을 높이는 하루  
되시기를 응원합니다.

[출처]  
?4050명품 산악회 ?





우리 벗님들~!  
健康 조심하시고  
親舊들 만나  
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는  
餘裕롭고 幸福한  
나날 되세요~^

