

생활
문화

“이미 병이 된 것을 치료하지 말고, 아직 병이 되기 전에 치료한다(不治己病治未病)”

만성피로증후군

한의학의 최고경전 황제내경(黃帝內經)에는 “이미 병이 된 것을 치료하지 말고, 아직 병이 되기 전에 치료한다(不治己病治未病)”라고 했다.

피로는 만병의 근원이다. 일반적으로 특별한 질환 없이 6개월 이상 지속되는 피로를 만성피로라고 한다. 그러나 피로의 지속시간에 상관없이 피로가 쌓이기 시작하면 휴식을 취하면서 전문가와 상의해 치료하는 것이 좋다.

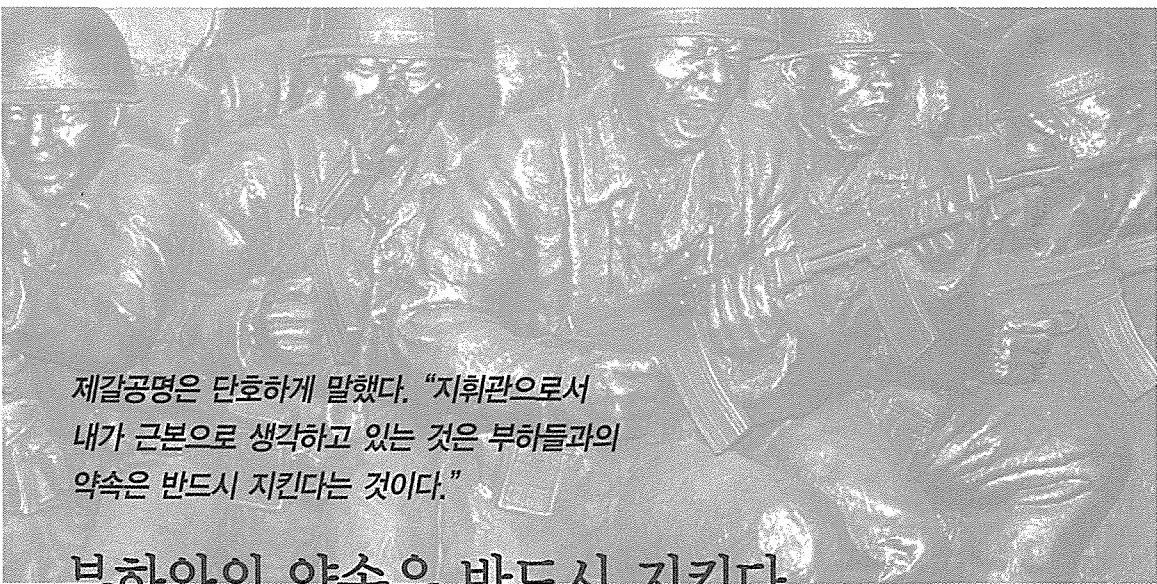
허준 선생의 동의보감을 보면 노권상(勞倦傷)의 증상을 서술하고 있는데 이는 현대의 만성피로를 의미한다.

동의보감은 “일을 많이 해 피곤하게 되면 인체의 형상과 기가 쇠퇴한다. 스트레스를 많이 받고(喜怒不

節) 잠자리가 일정하지 않으며 일을 많이 하게 되면 기를 손상시킨다. 기가 손상되면 화(火)가 망동하게 돼 비(脾)를 상하게 된다. 비는 사람의 사지를 주관하는데 비의 기가 상하면 말하기 힘들고 움직이는데 숨이 차고 걸로 열이 나고 땀을 흘리며 마음이 불안해진다. 음식을 제때에 못 먹고 노역을 과도하게 하면 비위가 허약해져서 중기(中氣)가 부족해지니 보중익기탕(補中益氣湯)으로 치료한다”라고 서술하고 있다.

만성피로라는 것이 부각된 것은 최근의 일이지만 한의학에서는 오래 전부터 만성피로를 치료의 대상으로 삼아 왔다.

(제1596호 중소기업뉴스)



제갈공명은 단호하게 말했다. “지휘관으로서
내가 근본으로 생각하고 있는 것은 부하들과의
약속은 반드시 지킨다는 것이다.”

부하와의 약속은 반드시 지킨다

제갈공명(諸葛孔明)은 중국 역사인물 중, 우리에게 가장 잘 알려진 인물이다. 그는 삼국지를 읽지 않은 사람들도 차차 신기와 같은 전략전술로 적을 희롱하는 놀라운 재주를 가진 전략가로 알고 있다. 그러나 사실 그는 정치가로서 보다 더 뛰어난 능력을 보여준 사람이었다. 삼국지 정사(正史)의 저자 진수도 정치가로서의 공명을 중국 역사상 명재상으로 꼽히는 ‘관중과 수하에 버금간다’고 높이 평가하고 있다. 재상으로서 공명은 백성들로부터 두려움이 섞인 사랑을 받았다. 그러면 제갈공명이 어떻게 뛰어난 전략가와 명재상, 두 가지 길을 갈 수 있었을까?

그것은 그가 군사를 통솔하거나 백성을 다스리는 데 있어서 신의를 근본으로 한 때문이다.

제갈공명이 군대를 이끌고 원정해 위나라 군대와 대치했을 때의 일이다. 그는 전쟁 중인 데도 불구하고 병사들을 10명에 2명꼴로 교대로 귀국시켜서 휴양을 할 수 있도록 하면서 항시 8할의 병력으로 전투할 테세를 취했다. 그런데 막상 전투가 시작되고 싸움이

치열해지자 측나라 장수들은 불안에 휩싸였다.

“승상, 지금의 병력으로는 강력한 적군을 맞아서 도저히 지탱해 나갈 수 없을 것 같습니다. 그러니 다음번 교대요원의 귀국을 1개월 연기해서 병력증강을 도모하도록 하십시오.”

그러자 제갈공명은 단호하게 말했다.

“지휘관으로서 내가 근본으로 생각하고 있는 것은 부하들과의 약속은 반드시 지킨다는 것이다. 다음 교대요원들은 이미 준비를 끝내고 그 날이 오기를 기다리고 있다. 또 고국에 남아 있는 처자들도 그들의 귀환을 학수고대하고 있다. 지금 비록 우리가 어려운 상황에 처해 있지만 일단 약속한 것은 지키지 않으면 안 된다.”

그는 교대요원 전원을 귀국시키도록 명령했다. 제갈공명의 이러한 장병 휴가제는 당시는 너무도 파격적인 것이었다. 그래서 이런 휴가를 받은 장병들은 감격해서 휴가 기간이 끝나면 한 명의 낙오자도 없이 원대복귀를 했고, 그는 백성들로부터 칭송과 사랑을

받는 명재상이 되었던 것이다.

에당초 제갈공명은 인기를 얻기 위한 것과는 거리가 먼 리더였다. 그는 유비가 죽은 뒤, 그의 어리석은 아들 유선을 보좌하면서 자주 군사행동을 일으켜 백성들에게 상당한 부담을 강요했지만 그럼에도 불구하고 그에 대한 백성들의 원성은 없었다.

그것은 부하들과의 약속은 꼭 지킨다는 제갈공명에 대한 백성들의 믿음과 신뢰 때문이었다. 그는 또한 공평무사하고 상벌의 절도가 분명했기 때문에 사람들 간에 불만의 소리가 일어나지 않았다. 그의 정치의 특징을 한마디로 말한다면 신상필벌(信賞必罰)의 엄격한 정치였다. 그 좋은 예가 ‘읍참마속(泣斬馬

謔)’이다.

평소 제갈공명은 마속이란 장수를 총애해서 선봉장으로 내세웠지만 졸렬한 작전으로 크게 패하고 촉나라의 작전계획까지 큰 차질을 가져왔다. 제갈공명은 눈물을 머금고 그 죄를 물어 사랑하는 부하의 목을 베었다. 중신의 한 사람이 목숨만은 살려 줄 것을 간했지만 그는 이렇게 말했다.

“법을 다스리는데 공평하지 않으면 아래 사람이 무엇을 믿고 따르겠는가? 죽은 마속이 안타깝기는 하지만 그도 나를 이해할 것이다.”

제갈공명은 마속이 남기고 간 가족에게는 전과 같은 대우를 해줬다. (제1597호 중소기업뉴스)

원화의 초강세 가능성
 중국 경제시스템의 다운 가능성
 석유수급의 악화 가능성
 글로벌 금리상승과 자산 디플레 가능성
 사이버 테러와 초대형 전염병 발생 가능성

2010년대 글로벌 경제리스크

향후 세계경제는 역동적인 성장이 예상되는 반면 리스크도 다수 있다. 국제금융시장의 이슈는 미국 재정 무역적자 불균형 (imbalance)이 재조정 (rebalance)되는 가로 신뢰도가 악화될 때, 달러화자

산의 가격급락, 중동 산유국 투자자금의 탈 미국화 등 글로벌 경제의 파국 시나리오가 전개될 수 있다. 불균형 문제가 안정적으로 해결될 것이라는 전망보다는 달러 가치가 급락하는 급격한 해소 시나리오가

설득력을 얻어가고 있다.

예상되는 글로벌 리스크

첫째, 원화의 초강세 가능성. 원화환율 하락은 수출과 해외 현지생산 기업의 매출이나 채산성, 투자 포트폴리오에 치명타를 가한다.

둘째, 중국 경제시스템의 다운 가능성. 중국은 과거 25년간 9%의 성장세를 보인 반면, 군사패권과 중미간 에너지확보 충돌, 고속성장 이면의 사회문재인 국영기업과 금융기관의 부실문제, 인구의 고령화, 빈부격차와 사회적 불만, 도시집중, 환경오염, 지방정부의 비효율 등 부작용이 표출되고 있다. 축적된 사회경제적 모순이 일시 폭발할 경우 정치사회적인 대혼란과 경제시스템의 다운(down)가능성도 배제할 수 없다.

셋째, 석유수급의 악화 가능성. 최근 국제유가의 상승은 일과성 현상이 아닌 중장기 트렌드로 고착화되고 있다. Exxon Mobil에 따르면 전체 잔여석유매장량은 2조2천억~3조7천억 배럴로 추정, 원유수요가 2020년까지 현 수준에 비해 약 30%늘어나더라도 원유수급을 맞춘다고 전망한다. 그러나 산유국이 정치적으로 불안하고, 개발도상국의 비효율적인 에너지 산업구조를 유지할 경우 석유수급 문제의 해결을 기대하기 어렵다.

넷째, 글로벌 금리상승과 자산 디플레 가능성. 미국 인구센서스국(Census Bureau)의 의하면 세계 인구의 약 절반이 인구의 안정성을 유지하는 데 필요한 출산율 2.1보다 낮은 수준을 보이고 있다.

결국 세수부족으로 재정적자와 국가부채가 누적될 경우 금리상승 압력, 고령화에 따른 선진국 가계의 금융자산 위축, 저축의 둔화에 의한 글로벌 자본의

축소와 금리상승에 의한 기업의 자본조달 비용 증가, 은퇴자의 금융자산 및 부동산 매각에 의한 글로벌 자산시장 디플레 현상 등이 나타날 수 있다.

다섯째, 사이버 테러와 초대형 전염병 발생 가능성. 미국 국가정보위원회(NIC)는 글로벌화를 중단시키거나 후퇴시킬 수 있는 요소로 급진 이슬람주의자 등과 같은 정체성의 정치학(Identity Politics)의 확산을 들고 있다. 특히 사이버 테러와 조류독감과 같은 초대형 전염병의 발생 및 확산 가능성이 잇고 이 경우 무역의 중단 등 위기가 지속된다는 진단이다.

리스크 대응계획

미국의 대외불균형 리밸런싱 가능성에 대해 달러화에 대한 편중현상을 시정하며, 지속적인 혁신을 주도한다. 선물환 거래 등 다양한 선진금융기법을 통해 금리 및 환위험을 피하고 글로벌 비즈니스 포트폴리오의 수익률을 재검토한다.

중국의 문제는 사업규모의 재조정이나 제3국 이전, 한국의 유턴을 신중히 검토해야 한다.

글로벌 인구의 고령화로 경제력저하, 소득정체에 의한 구매변동 분석과 고령 소비자들의 니즈를 공략한다. 또 신흥시장의 중산층을 타깃으로 기업역량을 집중한다.

고유가에 대비해서는 기업의 에너지 효율성을 재점검하고, 국제유가의 변동에 따른 가동률 조정 등 단계별 대응플랜을 마련한다.

국제테러나 전염병 등과 같은 불가항력적인 사태의 경우 모니터링 체계의 운용과 인적, 물적 손실의 최소화를 위한 계획을 수립하고 리스크 발생시 즉각적인 대응이 있어야 한다.

(제1597호 중소기업뉴스)