

투데이 칼럼

원만한 대화는 건강의 비결

남 너에게 이혼을 하는 가장 큰 이유가 무엇일 것 같냐고 물어보면 서로의 의견 차이가 너무 크기 때문이라는 답이 가장 많이 나온다. 사람들은 저마다의 방식으로 재산을 관리하고 성생활을 하고 자녀를 키운다. 그리고 중요한 사안일수록 자신의 방식을 더욱 강하게 주장하기 마련이다. 그러나 이혼을 하지 않고 함께 사는 부부들의 대화 방식과 이혼하는 부부의 대화 방식은 다르다.

결혼문제 전문가 '노테리스'와 '미크켄'은 부부들의 고통스러운 논쟁을 세 가지 유형으로 분류한다.

첫째, 욕을 해대며 서로를 위협하는 부부.

둘째, 씩씩대며 억지로 화를 참는 부부.

셋째, 마음속에 있는 것을 솔직하게 표현하면서도 서로에게 상처가 되지 않도록 말하는 부부로 나눈다.

두 사람은 수십 쌍의 부부를 관찰하여 예견했다. 10년이 지난 후에 알아 본 결과 이혼 예견을 했던 부부의 90%가 실제로 이혼했다.

끝까지 원활한 부부관계를 유지할 수 있었던 부부는 세 번째 유형

이다. 우리의 경우는 어떠한가? 중대한 대화를 회피하거나 또는 아무렇게나 처리하고 있지는 않는가? 그리고 그러한 책임을 상대에게 떠넘기거나 독실을 퍼붓고 빈정거리는 않는가? 가족이나 친구들은 어떠한가? 가족이나 친구들 앞에서 최악의 선택을 했던 기억이 있는가? 그렇다면 대화의 기법을 잘 배워야 한다. 킴벌리 그레이 박사와 글레이저 박사는 결혼 생활을 한 부부들의 면역 체계에 대해 연구한 학자다. 그는 매우 흥미로운 연구를 발표했다. 서로의 감정을 대화로 잘 해결해 온 부부의 면역력이 그렇지 못한 부부들에 비해 월등하게 높은 것으로 나타났다. 우리의 경우는 어떠한가? 조용

히 분석하여 치유해 보자. 최근에 있었던 대화들 가운데 심기를 불편하게 만들었던 것은 무엇이었는가? 하루 내내 또는 며칠씩 화나게 하고 짜증스럽게 한 말은 어떤 것인가. 급히 잊어버려야 한다. 사고 정지를 빨리빨리 해야 한다. 지금 바로 긍정적이고 즐거운 대화를 통해 날려버리자. 기분이 좋아지고 행복한 감정을 느꼈던 적이 없는가 기억해 내자. 대화법을 통하여 긍정의 대화, 호감 받는 대화, 공감의 대화, 즐거운 대화, 행복을 주는 대화를 해 보자. 말은 누구나 할 수 있으니까 '생각'이라는 대로 아무렇게나 표현하면 되겠다' 하는 생각을 버려야 한다. 꼭 필요한 대화를 해야 한다. 결정적 순간에 대화를 회피하거나, 잘못하여 치러야 하는 대가는 의외로 크다. 말의 능력과 위력을 깨달아 대화법을 올바르게 활용하면 새로운 삶이 전개된다. 생각이 있으며 호감 받는 사람으로 변할 수 있다. 올바른 대화법은 건강을 지키고 사회를 건전하게 하는 데 기본이다. 상호 존중하는 신뢰가 생겨 좋은 관계를 맺고 싶은 사람으로 변한다. 더 나아가 존경받는 훌륭한 지도자로 성공할 것이다.



김 양 옥
한국스피치먼협회장 대표

사설

언론 개혁 입법 논란의 쟁점

갈수록 언론 개혁에 대한 국민 여론이 커지고 있다. 일부 언론의 악의적인 보도, 오보, 왜곡, 가짜 뉴스 등이 끊임없이 쏟아지기 때문이다. 특히 미디어 환경의 변화로 쉽게 확대 재생산되고 있다. 걸잡을 수 없는 시대다.

제대로 손을 봐야 한다는 여론이 높다. 일부 언론은 여론을 흔들기 위해 가짜 뉴스와 허위 정보를 일부러 남발한다. 허위정보와 가짜 뉴스에 피해를 보는 건 결국 국민들이다.

대다수 국민은 언론 개혁이 절대 필요하다고 인정하는 상황이다. 지난 1998년 '포르말린 통조림 보도'가 있었다. 당시 포르말린으로 방부 처리된 반데기 통조림 1백만 캔을 시판, 유통한 혐의로 식품회사 대표들이 기소됐다는 기사가 보도됐다. 그런데 알고 보니 과장 보도였다. 회사 대표들은 몇 년 후에 모두 무죄를 선고받았다. 그러나 회사는 이미 쫓비박산이 난 뒤였다. 통조림에 함유된 포르말린은 자연계에 존재하는 정도의 양으로

인체에는 무해하다는 것으로 판명이 났다.

언론의 허위 과장 보도가 얼마나 엄청난 결과를 낳는지 보여주는 사례는 많다. 최근 언론 신뢰도는 최하위까지 왔다.

악의적인 오보에 대해서는 언론인들도 공감을 한다. 최근 여당 의원들이 언론 개혁 입법 발의를 했다.

이른바 6대 언론 개혁 입법이다. 야당은 물론 일부 언론계의 반발이 만만치 않다.

언론노조는 '6대 언론 개혁 입법안' 심의를 중지하고 언론과 시민이 함께 하는 공청회를 열자고 제안했다. 개혁의 대상이 된다는 것은 결코 유쾌한 일이 아닐 것이다.

그러나 왜 이 지경에 이르렀는지 언론 스스로 돌아볼 필요가 있다. 언론만이 개혁의 성역이 되어서는 안 된다. 언론과 시민이 모두 참여하는 공론의 장이 절실하다. 진정한 개혁을 위해서는 언론이 스스로 토론의 장을 마련하고 책임지는 모습을 보여야 한다.

역대 정권 국토균형발전 헛구호

갈수록 지방이 점점 소멸의 땅으로 변해가고 있다. 역대 정권의 국토 균형 발전 정책은 헛구호에 그치고 있다. 실제로 서울과 지방 간 격차가 갈수록 심해지고 그 부작용도 다양하게 나타나고 있다.

정부는 그동안 무엇을 했는지 묻지 않을 수 없다. 과거 노무현 정부는 국토 균형 발전을 내세우며 혁신도시를 조성하고 공공기관도 대거 지방으로 이전했다. 행정북부도시를 건설하는 등 강도 높은 균형 발전 정책을 추진했다.

하지만 이런 흐름은 오래가지 못했다. 규제 완화 목소리에 무릎을 꿇은 것이다. 기업하기 좋은 환경을 만들어 달라는 요구에 쉽게 무너졌다. 물론 규제 개혁은 경제 살리기의 핵심 과제다.

문제는 수도권 규제 완화가 쟁점이라는 사실이다. 그 사이 혁신도시는 '쿠데타 혁신'이 됐을 뿐이다. 거대한 '서울의 힘'과 맞서기에는 역부족이었다. 서울은 지금까지도 사람과 돈을 탐

욕스럽게 빨아들이고 있다.

혁신도시는 정주 여건이 제대로 마련되지 않은 탓에, 금요일엔 수도권 대이동이 벌어진다. 급기야 지난해 7월 처음으로 혁신도시의 수도권 인구 유출이 더 많은 '역전 현상'이 일어났다.

2019년 수도권 인구는 2,592만여 명에 이르렀다. 사상 처음으로 비수도권 인구를 넘어섰다. 그 원인이 대체 무엇인가를 놓고 먼저 검토해야 할 때이다. 혁신도시별로 공공기관의 숫자가 너무 적다.

문재인 정부는 집권 뒤 균형 발전을 국정 과제로 내세웠다. 하지만 출범 4년이 다 되도록 공공기관 추가 이전 등은 감감 무소식이다. 오히려 경기 침체와 집값 상승 등을 이유로 수도권 개발이 이뤄졌다.

노무현 정책을 계승한다고 하는 문재인 정부는 말 뿐이었다. 평가와 점검 등을 통해 국가 균형 발전 정책들을 바로 세워야 한다. 서울 시민과 지방 주민은 평등하게 살아야 한다.

사진으로 보는 지구촌 소식

“군사 정부의 노예로 살진 않겠다”



19일 미얀마 양곤에서 반 쿠데타 시위대가 “혁명! 군사 정부의 노예로 살진 않겠다”라고 쓰인 현수막을 들고 구호를 외치고 있다.

텍사스 충격, 현장 출동하는 경찰특공대



18일(현지시간) 미 텍사스주 오스틴의 한 아파트에서 충격이 발생한 후 경찰특공대(SWAT)가 현장에 출동하고 있다. 경찰은 충격으로 성인 남녀 3명이 충격에 사망하고 용의자는 아직 잡히지 않았다고 전했다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일