

투데이 칼럼

상념술(想念術)을 활용하다

미국의 철학자 알 나이팅 게일 박사는 그의 저서 '위대한 발견'에서 "인간은 자기가 생각한대로 된다." 윌리엄 제임스 심리학 박사도 "그 사람 생각의 결과는 그 사람의 결과다." 라고 말했다.

그러므로, 성공이나 행복의 씨앗은 바로 생각이며 이 생각을 가꾸고 계속강화 시켜나가는 것이 상념술이다.

상념술에는 예부터 내려오는 네가지가 있다.

정신을 집중시키는 더 가장 적합한 장소로서 현대식으로 알고 보면 첫째, 침상(寢上)이다.

침상은 잠자리를 말하는 것으로 잠재의식에 유효한 암시를 주기 위해서는 잠재의식의 좌수관인 현재의식의 활동이 약해지는 시기를 포착하는 것이 바람직하다.

잠이 막들려고 할 때와 막 깨려고 할 때가 가장 좋은 시간대이므로 하루에 두 번의 귀중한 기회를 잘 활용해야 한다.



김 양 옥 한국스피치먼접관선행 대표

그 활용방법은 벽이나 천장에 실현시키고 싶은 사진, 그림, 문장 글을 보고 상상하는 것이다.

다만 글을 썼을 경우는 현재진향형으로 써야 한다.

둘째, 측상이다.

측상은 화장실을 말한다. 조용히 마음을 가라앉히고 생각할 수 있는 장소로 적합하다.

약간 어두워침하지만 그 공간만큼 프라이버시가 보장되고 누구의 간섭이나 억압을 받지 않으며 매일 누구나 어느정도의 시간을 보내는 곳이니 좋은 장소이다.

여기서 상상을 하면 뜻밖의 아

이다거나 힘이 솟구침을 알 수 있다.

셋째, 마상(馬上)이다.

현대인은, 특히 도시인은 하루에 차안에서 보내는 시간이 무시할 수 이상 될 수도 있다. 승객인 경우나 누가 운전할 때 편안하게 앉아서 여러 가지 아이디어를 떠올리기도 하며 자기의 꿈이 실현된 모습을 상상할 수도 있다.

자기가 운전할 때는 암시불이나 녹음테이프를 이용하며 생각하면 좋다.

넷째, 대경법(對鏡法)이다.

대경법은 거울을 보면서 상념하는 것이다. 우리는 하루에 거

울을 몇 번 보고 보면서 무엇을 생각하는가?

여성은 자신이 행복하다고 생각할때가 가장 아름답다는 것이다. 아침에 일어나서 거울을 보면서 '아, 예쁘구나.' 하고 생각하면 행복해질 것이다.

거울은 여성의 생명이다 라고 일컬어져 왔지만 여성 뿐만 아니고 남성도 거울을 보면서 '나는 잘했어!' 라고 생각하면 살맛이 난다.

밭에는 씨가 있고 열매를 맺는다.' 라는 평범한 말도 있지만 생각은 창조력이 있고 그 결과를 맞보는 것이다.

'밭대로 되는 세상' 의 의미를 되새기며 좋은 생각, 긍정적인 생각, 봉사의 생각을 진행형으로 하여보자. 꿈을 실현시키는 데는 잠재능력을 일깨우는 것인데 이것이 바로 셀프 스피치의 힘이다.

성공, 행복의 길이다.

상념술(생각)을 잘 활용하는 현명한 인생길을 걸어보자.

사설

세계적 불교 지도자 탁넛한 스님

세계적인 불교 지도자이자 평화 운동가인 탁넛한 스님이 지난 1월 향년 95세를 일기로 열반했다. 베트남 출신인 탁넛한 스님은 시인이자 교사, 평화 운동가였다.

티베트의 정신적 지도자인 달라이 라마와 함께 '살아있는 부처', '영적 스승'으로 꼽혔다. 고인은 1926년에 태어나 23세의 나이에 승려가 됐다.

영어 등 7개 국어를 구사했던 그는 1960년대 초반 미국 프린스턴대와 컬럼비아대를 방문해 불교와 관련된 강의를 했다. 지난 1963년 고국에 돌아온 뒤 반전 운동에 참여했다가 남베트남 정부에 의해 추방당했다.

이후 주로 프랑스에 거주하면서 불교 원리를 정치·사회 개혁에 적용하는 참여불교 운동을 전개하며 전 세계에 영향을 끼쳤다.

그는 서방 세계에 불교를 널리 알린 인물이다. 프랑스에 불교를 소개한 사원을 세운 뒤 출공의 수련과 명상의 중요성을 강조했다.

고인은 2014년 뇌졸중으로 쓰러진 뒤 말을 할 수 없게 되자 여생을 고향에서 보내기 위해 2018년 베트남으로 돌아왔다.

그는 사후에 시신을 화장해서 전 세계에 있는 불교빌리지 명상 산책로에 뿌려달라고 유언을 남겼다. 생전에 한국을 방문했던 탁넛한 스님은 국내에도 '화', '탁넛한 명상', '마음에는 평화 얼굴에는 미소' 등 다수의 책이 소개됐다.

달라이 라마는 고인의 트위터에 공유된 메시지를 통해 "나의 친구이며 영적 형제"라고 지칭했다. 전 세계 많은 언론사들도 탁넛한 스님의 별세 소식을 전하면서 애도의 뜻을 전했다.

그의 마음챙김(mindfulness) 명상과 지비로움은 사람들의 내면의 안정에 도움을 주었다. 특히 마음의 평화를 추구함으로써 세계 평화에 기여했다. 그에게 경의를 표하는 최선의 방법은 세계 평화를 이루기 위한 그의 활동을 이어나가는 것이다.

오미크론 감염 증가

코로나 확진 규모가 눈덩이처럼 불어나고 있다. 정부의 방역 관리가 오미크론의 전파 속도를 따라잡지 못하고 있는 것이다. 재택 치료를 받는 환자는 나날이 급증하고 있다.

지역별로는 3탄을 넘긴 서울(3만1,514명)·경기(3만5,398명)를 포함해 인천(8,944명) 등 수도권에서만 7만 5,846명의 확진자가 자택에서 관리되고 있다. 전체 58.9%에 달하는 비중이다.

비수도권 역시 세종(969명)과 제주(931명)를 제외한 모든 지자체가 네 자릿수를 기록 중이다. 각각 △부산 8,772명 △대구 6,807명 △경남 6,454명 △경북 5,808명 △전북 5,302명 △전남 4,362명 △광주 3,802명 △대전 2,160명 △충남 2,120명 △울산 1,958명 △강원 1,896명 △충북 1,529명 등이다.

정부는 재택 치료 관련 비대면 모니터링을 실시하는 관리의료기관을 지속적으로 확충하고 있지만 역부족이다. 실제로

기초 역학조사를 담당하는 지자체 보건소들의 업무가 가중되면서 확진된 경우에도 사실상 재택 조치되고 있다는 민원이 늘고 있다.

체온계와 산소포화도 측정기 등이 담긴 재택키트를 제때 배송 받지 못한 경우도 비일비재하다. 재택 치료의 경우 최대한 부담을 줄이는 방안을 준비해야 할 것이다. 한편 정부는 학원·독서실 등에 대한 밀집도 제한 조치를 다시 실시한다.

법원의 결정으로 방역패스(접종증명·음성확인제) 대상에서 빠진 다중시설의 위험도를 관리하기 위함이다. 학원에서는 2㎡당 1명 또는 좌석 한 칸 띄어 앉기, 독서실과 스타벅스카페는 좌석 한 칸 띄어 앉기가 권고된다.

간편이 있으면 띄어 앉기를 하지 않아도 된다. 일상 회복은 저절로 오지 않는다. 철저한 대비로 신뢰를 주고 국민과 다시 힘을 모을 때 위기를 넘길 수 있다.

기고문

'탄소저장고' 숲을 지킬 수 있는 최선의 방법은 산불 예방

매년 봄철 산불기간인 2월 1일부터 5월 15일까지 중앙산불방지대책본부인 산림청은 가장 바쁜 시기를 보낸다. 무분별한 소각행위를 단속하고, 계도하면서 산불로부터 국민의 안전과 재산을 지키기 위해 동분서주한다.

숲의 기능은 다양하다. 먼저 홍수와 가뭄 때 수량을 유지해주고 깨끗한 물을 공급해주며, 다양한 동식물이 살아가는 터전을 만들어 주고 있다. 사람에게도 산사태 예방, 미세먼지 감소는 물론 산림치유와 휴양림 등 삶의 질 향상에 많은 기여를 하고 있다. 숲은 "탄소중립 시대"를 열어갈 유일한 탄소 흡수원이자 탄소 저장고로서 세계는 지금 지구온난화 해결 방법으로 숲의 기능을 집중하고 있다.

그러나 탄소 저장고인 숲은 매년 산불피해로 사라지고 있다. 2000년 강원 동해안 산불이 2만

헥타르(ha)를 태운 역대 최대의 산불(여의도 면적의 약 8배)로 기록된 이후 다소 감소추세를 보이다가 2013년부터 증가해 연평균 474건의 산불로 연간 약 1,120ha(여의도 면적의 3.8배)의 숲이 재가되고 있다. 2021년 안동 산불로 256ha의 숲이 사라졌으며 그 산불로 약 2만톤의 탄소가 발생했다.

산불이 발생하면 탄소배출은 물론이거니와 수많은 동식물의 서식지가 파괴되고, 이에 그치지 않고 지반의 변화는 식물 뿌리의 부식, 강우 유출을 증가시켜 산사태와 토석류 유실로 재해 발생 위험이 높아진다. 결국 우리 국민들에게 고스란히 2차 피해가 오는 것이다. 최고의 산불대책은 '예방'이다.

산불 발생 원인은 입산자 실화(35%), 논밭두렁 소각(8%), 쓰레기 소각(10%) 등 대부분 사람의

실수로 인해 발생한다. 국민 개개인의 산불예방 참여가 매우 절실하다.

등산할 때는 화기물을 휴대하지 않기, 숲에서 담배피우지 않기, 지정된 장소에서만 취사와 야영하기, 입산통제구역은 출입하지 않기, 숲과 인접된 곳에서 소각하지 않기 등 철저한 예방 방법으로 우리 마을 숲을 지킬 수 있다.

산림청은 국민들에게 산불의 위험성을 알리고, 산불발생을 최소화하고자 여러 방면으로 노력하고 있다. 매년 2월 1일부터 5월 15일까지 봄철 산불조심기간 중에는 입산통제구역과 등산로 통제 구간을 지정하여 관리하고 있다. 또한, 논·밭두렁이나 쓰레기 소각을 금지하고 부득이 소각이 필요할 경우에는 산불전문예방진화대를 투입하여 농업부산물 수거·파쇄를 지원하고 있다. 지원을 원한다면

가까운 읍·면·동 주민센터에 문의해 보자.

산림청의 중앙산불방지대책본부는 매일매일의 날씨와 기상 건조 상태에 따라 산불발생 위험 정도를 '관심'·'주의'·'경계'·'심각' 4 단계로 경보발령을 하고 있다. 국민들께서는 경보단계가 높아짐에 따라 산불예방에 더욱 관심을 기울여주시기를 바란다.

산불예방은 산불 관계기관의 노력으로는 한계가 있다. 탄소저장고인 숲을 지킬 수 있는 가장 좋은 방법은 모든 국민이 산불에 대한 경각심을 갖고 적극적으로 예방활동에 동참해주는 것이다. 마지막으로 산불예방과 산불진화를 위해 불철주야 수고해주시는 전국의 산불진화대원에게 격려와 감사의 말씀을 드리고 싶다.

이명규 산림청 무주국유림관리소장

구독·광고문의 063-288-9700

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

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**