

투데이 칼럼

자신의 대화로 병도 낫자

말의 습관은 그 사람의 인생을 만들어 가고 건강, 성공, 행복의 궁정의 힘도 만들어간다.

"마음을 다스리면 병이 낫는다"라는 이야기는 실록한의학의 보편적 질병관이라고 전한다.

조선시대를 지배한 유학적 의료관(치료관)의 핵심은 마음을 닦는 '수양론'이었다.

질병의 원인을 육신보다 마음에서 찾았다는 것이다.

욕망과 욕심, 기질을 어느 정도 제어해 도덕적이고 양심적으로 살 수 있는 인간 본연의 성품이 들어나 모든 질병에서 해방된다는 논리이고 심지어 운동이나 좋은 음식도 욕망이나 태감을 얻기 위한 것이므로 경계의 대상이 되곤 했다는 것이다.

조선의 대신들은 물론 유학자들도 입금의 건강을 지켜내기 위한 방법으로 절제와 수양을 강조했다.

명종 3년 정유길은 입금의 건강을 걱정하면서 남부상열지사를 삼가하도록 주문했다.

"마음을 보양함은 욕심을 적게 가지는 것보다 좋은 것이 없습니



김 양 옥
전주교육대 평생교육원 교수

다. 주상께서는 지금 할기가 바야흐로 성하시니 항상 인욕을 절제하고 심성을 보양해야 할 것입니다." 하였다.

인조 21년에 예조판서 정태화는 심성을 수양하시고 원기를 잘 보존하신다면 여러 증후들이 자연스레 퇴치될 것 이라고 하였다.

조선시대에는 심성을 길러 병을 회복하는 유교적 의료관을 양심(養心)이라 부르고 절대적 존재에 치료를 받아 병을 물리치는 무속적 치료관을 안심(安心)이라 했다.

조선시대 율령과 입금은 유학적 기준에 부합하지 않는 치료법은 모두 거부하는 한편, 의술은 등한 시하고 마음의 수양만 외치며 이

념만을 숭상했다고 전해진다.

이처럼 과거시대에는 어떤 마음으로 어떤 말을 하고 생활해야 몸에 좋다는 사실을 알 수 있다.

또한 제2차 세계대전 당시 독일의 아우슈비츠 수용소의 여러 가지 질병 속에서도 살아남는 사람들은 마음이 강한 뚜렷한 목적이 강한 사람들이 생존율이 높았다고 전해오고 있다.

그 중에 유대인 출신 오스트리아 정신과 의사가 된 사람이 있는데 현실과 절망의 한 가운데서도 생존을 위해 의미와 목적을 찾았고 그 후에 '의미치료'라는 독자적인 마음치료를 개발해 냈다.

진정한 스승은 무언가 중요한 것을 잃어보면 스스로 깨닫는 게 있

다.

건강을 잃고 사랑하는 이를 잃고 사업에 실패하고 직장을 나와 보면 비로소 세상이 어떤 것인지 알게 되는 것이다.

위기는 인생이란 순환구조의 어쩔 수 없는 한 부분이다. 사람들은 그레아 할 이유가 없는데도 스스로를 자책한다. 그런 마음 습관은 알게 모르게 정신을 썩이고 건강을 잃게 하는 것이다.

우리는 힘들수록 포기하지 말고 더 정신을 집중하고 의미를 찾아 긍정의 말 긍정의 행동을 해야 한다.

현대의학에서도 의료진의 말 한마디가 환자의 병 증세에 많은 영향을 주고 마음치료, 대화치료가 발달하여 약과 주사에만 의존하는 것이 아니라는 것이다.

의술과 자기의 말(seif kak)과 상대의 말도 병과 상처도 낫는데 매우 효과적이다.

성공과 행복을 위해 강한 심력을 기르고 자신과의 대화기법을 터득하여 자존감 높은 긍정의 생각 긍정 내용의 말을 해야 건강하고 자신 있는 삶! 성공한 삶! 행복한 인생의 삶을 살 수 있다.

사설

지구 온난화와 알이백(RE100)

RE100이란 말은 최근 KBS·MBC·SBS 등 방송3사 합동으로 이뤄진 대통령 선거 TV 토론에서 나온 말이다. RE100은 재생에너지 100%라는 의미로 'Renewable Energy 100%'의 약자다.

기후 변화에 대한 대응 노력을 상징해 온 국제 공용어다. 2050년까지 기업이 사용하는 전력의 100%를 태양광, 풍력 등 재생에너지로 전환하는 것을 목표로 한 국제 캠페인을 내용으로 한다.

재생에너지로 기업 활동을 해서 환경 문제 해결에 동참하겠다는 말이다.

환경과 기후 친화적인 문제가 갈수록 심각해지고 있다. 실제로 2014년 이후 10년 가까이 전 세계의 기후 위기가 불거지고 있다.

RE100은 아직 우리에게 익숙하지 않다. 그러나 미래에는 전 세계 기업에 미치는 영향이 매우 클 것이다.

RE100 참여 기업은 구글, 마이

크로소프트, 애플, BMW, SK그룹, LG에너지, 한국수자원공사, 고려아연, 아모레퍼시픽, KB금융 등이 있다.

현재차, 기아차 등도 승인 대기 상태에 있다.

지구 온난화의 경우 과일 재배 지도까지 변화시키고 있다. 외국산으로만 여겨졌던 바나나, 망고 등 아열대 과일 재배가 경기, 강원 등 한반도 전역으로 확산하고 있다.

2011년 제주에서만 재배했던 망고는 현재 전남, 전북, 경북 등 전국에서 재배하고 있다. 패션프루트는 경북 김천, 충북 진천에서도 생산된다. 멜론은 강원도 양구에서도 나온다.

열대·아열대 채소 재배 면적도 급증했다. 바다 속 상황도 마찬가지다. 1911년부터 2010년까지 100년 동안 국내 대도시 평균 기온은 1.8도 상승했다. 세계 평균 0.75도보다 폭이 크다. 동해가 1.48도, 서해가 1.18도, 남해가 1.04도 상승했다. RE100에 관심이 높아지는 이유다.

코로나 힐링 이금영 수필집

코로나 힐링을 위한 이금영(72) 수필집 '익어간다는 것은'이 올해 1월 출간됐다. 이 수필집에는 삶을 관조하는 노년의 시선이 있다. 글맛은 여리선가 많은 바람이 불어오는 느낌이 든다.

위로를 받게 되기 때문이다. 특히 코로나로 많은 사람들이 지쳐가는 요즘 위로는 된다는 평을 받는다. 그는 건강 때문에 많은 활동을 접었다. 그러나 문화에 대한 열정만큼은 내려놓을 수가 없었다.

그래서 힘겹게 쓴 수필은 부족한 대로 그가 살아 있다는 증거가 되어주고 있다. 다른 사람의 삶을 의지하게 만들기도 한다. 그는 "햇볕이 내려앉은 옹기 옆에서 내 삶의 긴 여정을 뒤돌아 본다. 삶이 익어간다는 것은 자연을 닮아간다는 것이라"고 표현했다.

그는 "밤하늘의 무수한 별들 중에서 내 별 하나를 찾아내어 가슴에 품고 싶었다."면서 "내 글을 읽고 희망을 간직하고, 내 일을 꿈꾸며 건강도 좋아지는

작은 위로는 되었으면 좋겠다."고 밝혔다.

그는 2010년 '수필과 비평' 신인상을 받으며 등단했다. 2014년 첫 수필집 '행복을 타다'는 남편 신재철씨의 그림이 곁들여져 '그림이 있는 책'이 됐다.

수필은 진정으로 살아있는 음성이다. 수필을 통해 다시 태어날 수 있다. 지혜와 포용이 그 안에 있기 때문이다. 수필은 미래를 향해 펼치는 사랑의 향연이고 언어의 축제다.

수필 제목은 생활 주변에 무수히 있다. 수필은 체험하고 보고 느낀 것을 진솔하게 쓰는 글이다. 수필을 쓸 때는 좌절하지 않고 그곳까지 노력해야 한다. 수필은 자신의 삶과 인생을 담는 그릇이다.

김제 출생인 이금영 수필가는 전북문협, 카톨릭문우회, 영호남수필문화회 회원, 전북수필문화회 이사, 행촌수필문화회, 전북수필과비평 감사 등으로 활동 중이다. 수필을 통하여 마음속에 항상 자신의 영혼을 비추기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

바이든 "푸틴 오산, 자유 세계가 책임 물어"

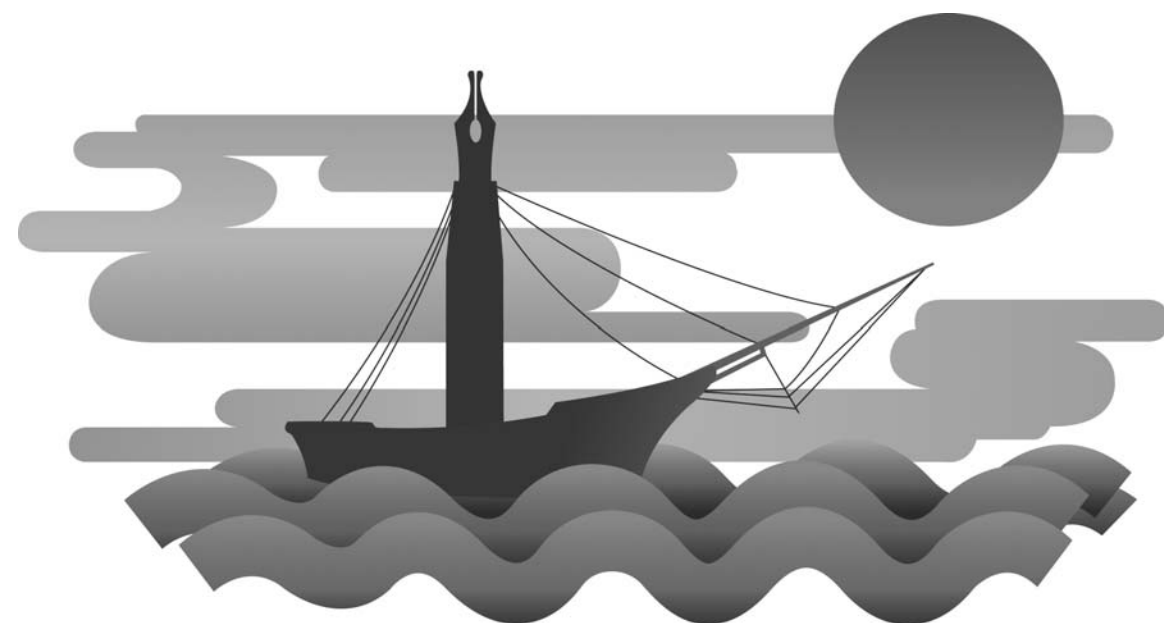


조 바이든 미국 대통령이 1일(현지시간) 워싱턴 국회의사당 상·하원 합동회의에서 취임 후 첫 국정연설을 하고 있다. 바이든 대통령은 "우크라이나를 침공한 블라디미르 푸틴 러시아 대통령이 오산했다"면서 "자유 세계가 그 책임을 묻고 있다"라고 밝혔다.

멀린 전 합참의장 만나 연설하는 차이잉원 총통



차이잉원(오른쪽) 대만 총통이 2일(현지시간) 대만 수도 타이베이에서 마이크 멀린 전 미국 합참의장의 예방을 받고 연설하고 있다. 미 국방부 고위 대표단을 이끈 멀린 전 합참의장은 "대만해협 전역의 평화와 안정을 유지하는 것은 미국뿐 아니라 전세계에 이익"이라고 말했다.



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.