

투데이 칼럼

건강의 대화

**남** 나에게 이혼을 하는 가장 큰 이유가 무엇일 것 같으냐고 물어보면 서로의 의견 차이가 너무 크기 때문이라는 답이 가장 많이 나온다. 사람들은 저마다의 방식으로 재산을 관리하고 성생활을 하고 자녀를 키운다. 그리고 중요한 시간일수록 자신의 방식을 더욱 강하게 주장하기 마련이다. 그러나 이혼을 하지 않고 함께 사는 부부들의 대화 방식과 이혼하는 부부의 대화 방식은 다르다. 결혼문제 전문가 '노테리스'와 '비크맨'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 나뉜다. 두 사람은 수십 명의 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



김 양 옥 전주교대 평생교육원 교수

형이다. 우리의 경우는 어떠한가? 중대한 대화를 회피하거나 또는 아무렇게나 처리하고 있지는 않는가? 그리고 그러한 책임을 상대에게 떠넘기거나 독살을 퍼붓고 빈정거리는 않는가? 가족이나 친구들은 어떠한가? 가족이나 친구들 앞에서 최악의 선택을 했던 기억이 있는가? 그렇다면 대화의 기법을 잘 배워야 한다. 킴벌리 그레이 박사와 클레이저 박사는 결혼 생활을 한 부부들의 면역 체계에 대해 연구한 학자다. 그는 매우 흥미로운 결과를 발표했다. 서로의 감정을 대화로 잘 해결해온 부부의 면역력이 그렇지 못한 부부들에 비해 월등하게 높은 것으로 나타났다. 또한 여성 후생증을 앓고 있는

환자들을 두 집단으로 나눠 환자들을 치료했다. 한 집단은 대화법을 가르쳤고, 다른 집단은 치료만 받도록 했다. 그 결과 대화법을 배운 환자들은 5년이 지난 후 9%가 사망한 반면 그냥 치료만 받은 환자들은 30%가 사망했다는 것이다. 말의 능력은 무한하다. 말대로 되는 세상, 말에는 씨가 있다 라는 말처럼 대화법을 배워야 한다. 대화를 잘 이끌어가는 능력이 건강에 어떤 영향을 미칠 수 있는지 증명되고 있다. 절망과 실망의 대화, 부정적인 대화, 나쁜 사고는 실패의 것이다. 부정적인 감정이 쌓여서, 결국 큰 병이 된다. 나쁜 말투는 상대는 물론 자기의 마음에 병이 될 수 있다. 우리의 경우는 어떠한가? 조용히 분석하

여 치유해 보자. 최근에 있었던 대화들 가운데 심기를 불편하게 만들었던 것은 무엇인가? 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, 호감받는 대화, 공감의 대화, 즐거운 대화, 행복을 주는 대화를 해 보자. 말은 누구나 할 수 있으니까 '생각나는 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. 생기가 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 성장할 것이다.

사설

노인 일자리 홈페이지

노인 일자리 창출과 노인생산품 판로 개척을 위한 '홈플러스 카페마을' 1호점이 전주에 문을 열었다. 지난 4월 27일 홈플러스 전주요자점에서 한국노인인력개발원장, 홈플러스 대표이사, 전주요자지니어들클럽 회장 등이 참석한 가운데 '홈플러스 카페마을' 1호점 개소식 및 업무 협약을 했다. 홈플러스 카페마을은 민간 협력형 노인 일자리 창출 및 노인 고용복지 증진, 노인생산품 판로 개척 등을 위해 마련된 공간이다. 대형 유통마트와 함께 하는 카페마을이 생긴 것은 지난달 경기도 용인시 마트에 들어선 이마트 카페마을에 이어 이번이 두 번째다. 특히 홈플러스 카페마을 1호점은 전주시가 지자체로는 최초로 정부, 대형 유통매장과 함께 시니어일자리 전국적 확산을 위한 계기를 마련했다는 점에서 주목 받고 있다. 앞으로 보건복지부는 홈플러스 카페마을 활성화를 위한 정책적 지원에 나선다. 그리고 홈플러스는 고령 친화제품 홍보를 위한 점포 제공과 임대료 감면, 온라인 판로 지원 등 안정적인 사업 운영과 조기 정착을 지원하게 된다. 전주시는 고령사회에 대응하기 위한 노인 일자리 창출 및 시니어 일자리 사업의 활성화를 위한 지속적인 홍보와 행정적인 지원에 나설 계획이다. 홈플러스 카페마을을 통해 적극적인 노인 생산품 홍보가 가능해졌다. 특히 이번 사업은 정부와 지자체, 기업이 함께 협력해 지속 가능한 노인 일자리 모델을 개발하는 일이다. 홈플러스만의 전문성과 인프라를 활용해 지속 가능한 노인 일자리를 만드는 것이 중요하다. '시니어 친화상품관' 등을 통한 상품의 홍보 및 판로 개척도 과제다. 일자리가 바로 어르신들을 위한 최고의 복지다. 어르신 일자리가 많이 생겨날 수 있도록 최선을 다해야 할 때이다. 업무 협약을 계기로 향후 보다 다양한 노인 일자리를 만들어 나가 기 바란다.

코로나19 응급실 치료비 문제

코로나19 환자의 치료비는 국가에서 지원을 해주고 있다. 그러나 일부 병원에서 응급실 비용을 환자에게 떠넘기고 있어 물의를 빚고 있다. 비단 어느 한 곳의 문제가 아니다. 정부와 병원이 '코로나19 입원료'를 어떻게 해석하느냐에 대한 차이로 빚어진 결과다. 응급실을 이용한 코로나19 환자들은 혼란스러울 수밖에 없다. 직장인 김 모 씨는 지난 3월 코로나19 양성 확진 판정을 받았다. 119에 확진자임을 밝히고 병원 응급실을 찾았다. 응급실에선 곧바로 격리구역으로 옮겨져 치료를 받았다. 그리고 병원은 김 씨에게 응급실 비용 30만 원을 청구했다. '코로나 응급실 비용'에 대해 지역 보건소에도 관련 문의 전화가 이어지고 있다. 코로나에 확진되면 무조건 입원하던 시기가 끝나고 대부분이 재택치료를 받게 되면서 응급실 비용을 어떻게 처리해야 하는지 문의하는 것이다. 물론 의료기관이 환자에게 본

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

흡연운전도 휴대전화 사용만큼 위험

공공장소는 물론이고, 웬만한 사무실에서도 금연이 보편화되어 있지만 차량 운전에서 만큼은 예외인 듯하다. 운전을 하다 보면 담배를 피우면서 운전하는 사람들이 생각보다 많다는 것을 목격할 수 있는데 이러한 흡연 운전은 음주운전이나 휴대전화 사용 운전 못지않게 위험하다. 담배에 불을 붙이거나 재떨이에 비벼가는 짧은 순간의 방심이 어처구니 없는 대형 사고의 원인이 될 수 있기 때문이다. 시속 100km 이상 달리는 고속도로나 한적한 국동서 담배로 헷기는 1~2초 동안에 자동차는 50~60m를 무심하게 질주해 나간다. 이럴 때 커브 길을 만나거나 앞지르는 차량 또는 돌발 상황이 나타나면 손발 들도 없이 참사를 빚는 위험

성이 높다. 대부분 차량을 열고 다니는 요즘같은 봄 향락철에는 담배 불통이 바람에 날려 운전자의 옷이나 시트에 떨어지는 바람에 순간적으로 크게 당황하여 시선을 놓치기 일쑤다. 한 조사에 의하면 운전중 담배를 피우는 이유로, 42%가 교통체증으로 짜증이 나서, 41%는 습관적으로, 17%가 피로나 졸음을 막기 위해 피운다고 한다. 이처럼 운전 중 흡연은 대형 사고와 직결될 수 있으므로 운전중 휴대폰 사용과 같이 단속이 이루어질 수 있도록 법규마련이 시급하다. 그러나 단속보다 중요한 것은 운전 중 무심코 차창 밖으로 담배꽂초를 버리는, 마치 도로를 재떨이로 착각하는 운전자들에 단연되어있는 법의식 결여 풍조의 회복이라 하겠다. 신일섭 무주경찰서 교통관리계장

사진으로 보는 지구촌 소식

노동절 기념 콘서트장 찾은 이탈리아 사람들



1일(현지시간) 이탈리아 로마에서 이탈리아 노동조합이 노동절을 맞아 주최한 무료 콘서트장을 찾은 사람들이 라테란 광장에 모여 있다.

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

