

투데이 칼럼

두려움을 극복하라

사람들이 걱정하는 일의 대부분은 아직 일어나지 않은 미래의 일이다. 일어나지도 않은 일에 대해서 왜 걱정할까. 인간은 본능적으로 두려움과 공포를 가지고 있기 때문이다. 두려움은 부정적인 것만 바라볼 때 생겨난다. 두려움이 통제되지 않을 때 절벽에 있거나 어둠에 혼자 갇혀 있는 것과 같은 공포가 은밀한 환경에 퍼진다. 공포는 두려움에 대한 두려움 때문에 그 크기가 절정에 달한다. 물론 두려움의 좋은 점도 있다. 막강한 창조자의 힘이다. 모든 위대한 발명과 지식의 발견은 열악한 환경과 조건으로부터 탈출을 의미한다. 어둠에 대한 공포는 전기의 비밀을 발견하도록 만들었다. 고통에 대한 두려움은 의학의 발전을 이루어 냈다. 무지에 대한 두려움은 배움을 가져왔다. 사람이 공포에 대한 수용력을 잃어버린다면 성장하고 발명하고 창조하는 힘도 잃어버릴 것이다. 어떤 의미에서 두려움은 일상생활에 필요하다. 창조하는 힘을 가진 존재이다. 그러나 비정상적인 공포가 정서의 파괴를 일으키고 심리적인 해를 불러일으킨다는 사실을 명심해



김양욱 전주교대 평생교육원 교수

야 한다. 스피치를 잘하기 위해서도 두려움을 극복해야 한다. 첫째, 왜 두려워하는지 자신에게 물어보자. 두려움을 밖으로 끄집어내어 공개할 때 두려움에 대해 웃을 수 있고 우리에게 약이 된다. 둘째, 두려움은 '용기'로 극복하자. 플라톤은 용기를 이성과 욕망 사이의 균형을 이어주는 영혼의 한 요소라고 했다. 아리스토텔레스는 용기를 사람의 본질적인 품성의 하나인 '확신'으로 보았다. 토마스 아퀴나스는 용기는 어떤 것이라도 정복할 수 있는 '마음의 힘'이라고 말했다. 용기는 두려움을 극복할 수 있는 힘이다. 셋째, 공포는 '사랑'으로 다스리자. 누구나 실패와 비난을 두려워한다. 시기, 질투, 자신감 결여, 정서적 불안, 열등감은 모두 두려움

에 그 뿌리를 두고 있다. 어머니의 품에 안겨 굳히 잠든 어린아이를 떠올려 보자. 그 아이에게 두려움이나 공포가 있을까? 사람이 두려움을 내뿜는다. 모든 사람이 사랑한다는 마음이 있을 때 자신의 마음은 평온하고 안정된다. 스피치를 잘하기 위해서는 '생각하는 대로 이루어진다'라는 사실을 명심해야 한다. 테너가수 카루소는 자기 안에 있는 작은 자신에게 소리쳤다. "마음속의 작은 카루소가, 어서 내게서 떠나가라! 큰 카루소가 노래를 부르겠다고 하지 않느냐?" 그때부터 그의 잠재의식은 훌륭하고도 민첩하게 움직이기 시작했다. 마침내 그의 이름이 불렸을 때 그는 정상적인 걸음걸이로 무대를 향해 걸어 나가 장중하고 매력적인 목소리로 청중을 때

혹했다. 동기부여가 폴 J. 마이어는 "당신의 마음속에 선명하게 그림을 그리고 열렬히 소망하며 깊이 믿고 그것을 위해 열의를 가지고 행동하면 어떤 일이라도 실현된다."고 했다. 성공 철학자 나폴레옹 힐도 "생각하는 대로 이루어진다"고 했다. 잠재의식 활용법은 단순하다. 의식을 통해 상상하고 생생하게 그리는 것이 잠재의식의 움직임을 이끌어내는 통로가 된다. 의식이 잠재의식 안으로 들어가는 것이다. 내가 문제다 상대가 나를 어떻게 생각할까 라는 강박관념에 사로잡히지 마라. 내 마음이 편한 대로 말하고 교제할 수 있다면 그것이 바람직한 생각이다. 남에게 잘 보이기 위한 말이나 행동을 너무 의식하지 말라. 불필요한 가식을 삼가해야 한다. 내가 나를 바꿀 수 있다. 긍정만 바라보며 마음에 가득 믿음을 안아보자. 내 인생의 주인은 나다. 주저없이 말자. 자신을 일으켜 줄 사람은 자신뿐이다. 큰 두드리는 자만을 기다리며, 두드리는 자만이 주인이 된다. 스피치는 물론 세상만사도 자신감이 있다 보면 다 주인공이 될 수 있고 성공할 수 있다.

사진으로 보는 지구촌 소식

모래주머니로 만든 "도와주세요"



6일(현지시간) 우크라이나 키이우에서 한 시민이 미얀마 광장의 세계 각국 국기 앞에 모래주머니로 만든 "도와달라"(HELP)라는 글자 사이를 지나고 있다.

"장례식이 아니라 졸업식에 가고 싶어요"



6일(현지시간) 미 워싱턴 DC 국회의사당 인근에서 학생들이 텍사스주 윌버디의 룰 초등학교 총기 난사 사건과 관련해 총기 안전 대책 마련을 촉구하는 시위를 벌이고 있다.

사설

고창 람사르 습지 도시

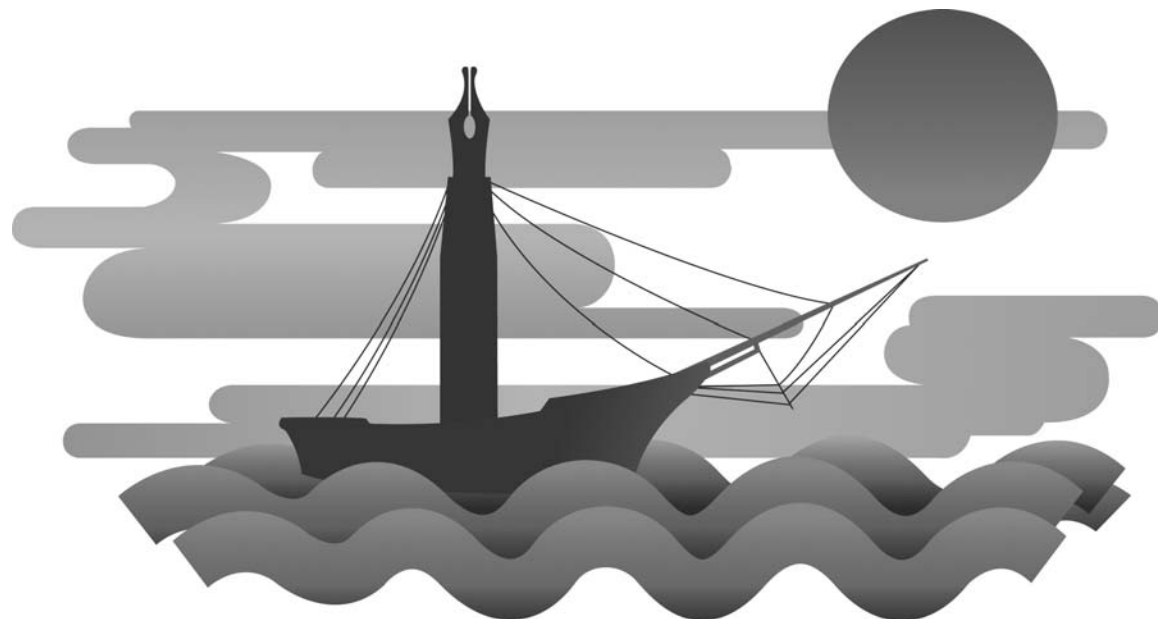
전북 고창군 아산면 운곡습지와 고창 앞바다 갯벌이 '람사르 습지 도시'로 지정돼 관심이 커지고 있다. 이곳은 지난 5월 스위스 글랑에서 개최된 제59차 람사르협약 상임위원회에서 '람사르습지 도시'로 최종 확정됐다. 2011년 람사르습지로 등록된 운곡습지는 수달 등 멸종 위기종 포함 880종의 생물이 서식하는 생물 다양성이 풍부한 곳이다. 2014년에 환경부 국가 생태관광지로 지정되며 지속 가능한 세계 100대 관광지, 세계관광기구(UNWTO) 최우수 관광마을로 선정됐다. 고창 갯벌은 2010년 12월 람사르습지로 등록되고, 검은머리물떼새 등 멸종 위기종을 포함한 물새 90종과 대형 저서생물 225종, 열성 식물 26종이 서식하고 있다. 지난해 7월 '한국의 갯벌'로 국내 두 번째 세계자연유산으로 등재됐다.

습지 탐방로는 4개 코스로 되어 있다. 1코스는 3.6km 길이로 50분 정도 소요되며, 고인돌 유적지에서 오메이 곶을 따라 운곡람사르습지에 이른다. 2코스는 9.5km로 2시간30분 소요되며, 운곡저수지를 한 바퀴 일주하면서 안덕재, 운곡사원, 조류 관찰대, 용계 마을을 두루 거치는 코스다. 3코스는 가장 긴 10.2km로 3시간30분 이상 소요되며, 고인돌 유적지에서 화암봉, 옥녀봉, 호암재, 무재등, 화사봉 등 일대 주요 산봉우리와 능선을 지나 운곡람사르습지 자연생태공원에 이르는 코스다. 4코스는 10.1km 코스로 2시간50분 정도 소요되며, 탐방안내소(친환경 주차장)에서 출발해 굴치농원, 전량대, 인덕사 옛 터, 물맞이폭포, 백운재를 거쳐 운곡람사르습지 자연생태공원에 이르는 코스다. 람사르습지 도시 인증을 통해 고창 농특산물의 정정 이미지도 다시 부상하기를 기대한다.

남원의료원 으뜸 도정상

남원의료원이 지난 5월 전북도가 도정 협안을 적극 추진하고 전복의 위상을 빛낸 부서 등을 선정하는 '이 달의 으뜸 도정상'을 수상해 관심을 모았다. 남원의료원은 식품의약품안전처에서 주관한 '22년도 식품접객업소 위생등급 평가'에 응모했다. 그 결과 전국 35개 지방의료원 및 76개 공설(공공)장례식장 중 최초로 최우수등급인 '매우 우수'를 획득한 성과를 인정받았다. 식품접객업소 위생 등급 평가는 정직하고 투명한 장례서비스 제공을 통한 지역 경제문화 선도의 일환이다. 박주영 원장은 "경제적으로 취약한 농촌지역으로서 주민에게 저렴한 장례비용으로 질 높은 음식문화 정착으로 도민의 식품으로 인한 위해 방지와 건강 증진에 기여하겠다."고 말했다. 남원의료원은 이에 앞서 지난 4월 전라북도문화관광재단과 함께 전라북도 예술인 의료복지 증진 및 메세나 사업 활성화를 위한 업무협약(MOU)을 체결했다. 재단은 전국 광역재단 최초로 예술인 의료비 지원 사업을 시행했다. 올해는 남원의료원과 협력으로 전북 예술인의 복지에 더욱 기여할 수 있게 되었다. 협약식에서 남원의료원은 전라북도 예술인의 사회보장 사각지대 해소와 건강하고 안정적인 문화예술 창작 환경을 위한 상호 협력을 약속했다. 앞으로 예술인의 의료복지와 문화예술 향유를 위한 협업사업 기획 및 운영 방안을 지속해서 논의할 계획이다. 남원의료원은 1921년도에 개원하여 100주년이 된 전라북도 출연기관이다. 보건복지부 및 전라북도 경영평가에서 당당히 "가"등급을 거둔 정도로 우수기관으로 선정된 병원이다. 협약식을 계기로 경제적 사각지대에 놓여 있는 도내 예술인들이 양질의 의료비 지원을 받아 안정적인 환경에서 창작 활동을 이어가는 계기가 되기 바란다.

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