투데이 칼럼

미소가 전하는 행복효과

김 양 옥
전주교대 평생교육원 교수

미소는 가장 쉽게 마련할 수 있는 사업의 밑천이며서 가장 큰 영향력을 갖도록 해주는 비결이기도 하다. 웃는 사람의 가게는 즐거움이 있고 손님도 많다. 그러나 웃음이 없는 가게에는 기쁨도 손님도 없다. 오늘부터 사람을 보고 미소 지어보자. 사람들이 몰려오기 시작할 것이며 행복이 다가올 것이다.

'어린왕자'의 프랑스 작가 생떽쥐베리의 '미소'라는 책에는 미소의 효과로 사형수가 살아남는 위력을 보여주는 교훈이 있다. 말레이시아 '쿠알라룸푸트'의 한 은행에 강도가 들이닥쳐 돈을 자루에 넣고 은행을 빠져나가려고 비상문 앞에 섰는데 갑자기 문이 활짝 열렸다.

평범한 직장인이 월급을 입금하기 위해 비상문으로 들어가려다가 강도가 총을 겨누자 손을 들고 월급봉투를 내밀며 살려달라고 애원을 하였다. 강도는 그가 자신에게 위험한 사람이 아니라는 것을 알고 총을 내리고 미소 띤 얼굴로 말했다. "아닙니다. 이 돈이면 충분합니다. 힘들게 일해서 번 돈인데 입금하세요! 놀라게 해서 죄송해요"라고 말한 뒤 쏜살같이 떠나버렸다.

강도를 만난 직장인은 일촉 즉말의 상태에서 자신을 보고 웃는 얼굴로 이야기 하며 미안하다는 말까지 했다는 것에 깊은 감동을 받은 것을 언론에 인터뷰하였다. 모든 사람이 다 나쁜 놈이라고 할지라도 그 직장인 에게는 총을 쏠만한 상황에서 그를 살려준 사람이고, 두려움으로 가득 찬 상황에서 밝게 미소를 지어준 사람으로 기억되고 있다는 실제사건의 이야기다. 미소는 사람의 마음을 움직이는 특효약이며 미소 짓는 사람은 마음과 몸이 건강한 좋은 사람이다.

웃음의 생체효과는 첫째, 생화학적 효과다. 운동에 대한 면역효과, 스트레스 경감효과, 생체장기와 근육자극효과 등이 있다. 둘째, 사회적 효과가 있다. 친화작용(친밀감), 유인작용(끌어당기는 힘), 정화작용(응어리진 독소정화), 해방 작용(긍정적, 마음과 정신적 여유), 권경영효과(생산성 증진), 지능 학습효과(기억력과 집중력 향상)등이 있다.

우리들이 하루 생활하면서 생각하는 것 중 96%가 쓸데없는 걱정거리다. 그러면서 웃음을 잃어버리고 살아간다. 우리나라는 OECD국가 중 자살 1위다. 매일 30여명이 자살하는 나라가 바로 한국이다. 웃음이 없는 생활 때문에 생기는 일이다. 비참하고 안타까운 일이다.

마음과 몸은 하나다. 2,500년 전 히포크라테스는 건강하다는 것은 몸과 마음의 균형이라고 말했다. 마음에 영향을 미치는 것은 무엇이든 신체에 영향을 미친다. 물론 신체도 마음에 영향을 미친다. 웃음이야 말로 몸과 마음을 함께 치료하는 최고의 치료수단이다.

고대 그리스에서는 병원은 원형경기장이나 공연장 근처에 있었다. 아픈 몸은 병원에서, 마음은 공연장에서 흥겨운 분위기를 통해 마음을 안정시키고 웃을 수 있도록 하였다.

미국 어느 대학의 로이진 외과 대학장은 최근 논문에서 '미소(웃음)를 잘 지으면 8년을 더 장수할 수 있다'고 발표했다. 우리 옛 말에 일소일소(一笑一少), 일노일노(一怒一老), 소문만복래(笑門萬福來) 라는 말이 있지 않은가?

실제로 웃으면 행복이 찾아온다. 웃음은 기업과 사회의 만병통치약인 셈이다.

프랑스에서는 웃음을 최고의 약으로 권한다. 명의사라도 의사가 고칠 수 있는 병은 20%에 지나지 않는다는 말이 있다. 요사이에는 웰빙과 관련하여 대체의학이 인기를 더해가고 있다. 그중에서 웃음치료가 각광을 받고 있다.

스피치를 학습하는 많은 사람들에게 나는 웃음의 기준인 '미소짓기'와 유머 열 가지를 외워 활용하는 유머인간을 강조한다. 미소는 인간 관계의 시초이며 친절의 시초이다.

미소는 웃음의 기본이기 때문이다. 미소는 사람들의 진실이 담겨져 있다.

사랑하는 사람이 미소를 지으면 내 마음도 불이 켜지듯 밝아진다. 자연스런 미소를 짓고 있는 사람을 보면 보는 이도 덩달아 행복해진다. 손님을 맞이할 때도, 마중할 때도 미소를 지으며 밝은 표정으로 하면 얼마나 멋있고 행복하게 보일까! 미소에는 방법도 비결도 필요 없다. 그냥 미소 짓고 그냥 웃으면 된다. 그러면 행복해진다. 가까이 있는 사람부터 당장 실행하자. 삶의 활력소가 된다.

기고문

풍요로운 가을, 농기계 안전사고 주의

송 지 환
장수소방서
방호구조과

무더웠던 여름 날씨가 이제는 한풀 꺾여 요즘은 아침·저녁에는 반팔 티셔츠 한 장만으로는 쌀쌀함을 느낀다. 민족 대명절 추석도 이제 2주가 채 남지 않아서 그런지 가을이 성큼 다가왔음을 깨닫고 있다.

가을하면 여러 가지가 생각나지만 시골에서 자란 나는 가장 먼저 머릿속에서 생각나는 이미지는 따사로운 햇살 아래 노랗게 익어가는 논과 그 위에서 열심히 땀흘리며 일하고 있는 이웃집 사람들의 모습이다. 가을에는 사과·배 등 각종 과일부터 맛있는 밥을 원하는 사람들이 기다리고 있는 햅쌀·콩·보리 등 여러 곡식들까지 일 년 사계절 중 가장 풍성한 계절이 아닌가 싶다.

우리들의 몸과 마음을 풍요롭게 해주는 이러한 먹거리들이 우리 식탁에 올라오기까지 수 많은 농사꾼들의 땀과 노력이 들어감은 말할 것도 없다.

농사꾼들이 뙤약볕 밑에서 열심히 키운 작물들을 수확하는 이 시기에 농기계 사용량이 많아지는데 그만큼 사고 발생 가능성도 높아서 이 글을 읽고 다시 한번 더 주의해주셨으면 좋겠다.

우선 우리가 흔히 아는 농기계들 중 가장 대표적인 경운기의 경우, 전복·추락사고가 일어날 수 있다. 특히 경운기는 사고가 났을 경우 치사율이 일반 차량사고보다 훨씬 높은데 대표적인 이유는 탑승자가 외부에 완전히 노출이 되어있기 때문이다.

경운기는 완충장치도 없고, 안전장치라고는 클러치와 브레이크 뿐이라서 턱이나 커브길 등에서 전복될 수도 있고, 경운기의 앞·뒤가 분리되는 경우도 있다.

이런 만큼 더욱 주의를 하며 농기계를 운용해야 하는데 애석하게도 농기계사고의 주요 원인은 조작 미숙 등 운전 부주의, 음주·과속같은 안전 수칙 불이행 등이다. 특히나 시골에서 일을 하시던 어르신들이 새참을 드시면서 소주나 막걸리를 한 잔 걸치고 일을 이어서 계속 하는 것은 빈번하게 일어난다. 더군다나 농촌 사회 고령화로 인해 농부들 대부분의 연령이 높아 근력·민첩성·반응속도 등이 떨어져 사고 발생 가능성이 더 높아진다.

농기계를 사고 없이 안전하게 운용하기 위해서는 우선 사용 전·후 상태를 점검하고 이상이 있을 경우 즉시 정비해야하고, 턱·경사로·좁은 곳 등을 주행할 때에는 더욱 주의하며 과속하지 않아야 하며, 무엇보다 음주 후 농기계를 사용하지 않아야 한다.

이 외에도 보호장구 착용, 야광 반사판 설치 등 여러 가지 실천할 수 있는 방안들이 있다. 풍요로운 가을, 고생하는 농부들이 많은 이들의 식탁에 오랫동안 풍요로움을 선물할 수 있도록 안전하게 농기계를 사용했으면 좋겠다.

사 설

전주 완주 통합 문제

전주-완주 통합 논의가 민선 8기 들어 다시 쟁점이 되고 있다. 전주시는 통합 추진에 강한 의지를 보이고 있다. 2026년 통합 지자체 출범을 목표로 연도별 계획을 마련하고 있다.

그러나 완주지역 13개 읍면 주민 6백 명으로 꾸려진 완주군 애향운동본부는 일방적 추진이라고 비판했다.

통합 여부는 전적으로 완주군민의 의사에 따라야 하는데, 협의는 물론 의사 타진도 없었다는 것이다.

2013년 6월, 완주 군민을 대상으로 이뤄진 통합 찬반 주민투표에서 반대 55%, 찬성 44%로 세 번째 무산을 맞았다. 행정통합 이전에 경제, 교통, 문화예술 분야 통합이 우선이라는 기존 입장을 다시 한 번 확인했다.

무엇보다 1997년 통합된 여수시, 2014년에 이뤄진 청주시와 청원군의 통합 등 다른 지역 통합 사례의 장단점을 분석해 지역 여건에 맞는 방안을 찾아야 한다는 지적이다.

실제로 과거 다른 지자체들의 통합 사례에 대한 성공과 실패 요인을 면밀히 분석해서 추진해야 할 것이다. 그래야 양 지자체가 서로 도움이 되는 통합의 길이 열릴 수 있다.

특히 완주 군민의 의사에 따라 통합 여부가 결정될 수 있다.

전주-완주 통합이 두 지자체 모두를 위한 것이라는 공감대 형성이 생산적인 논의의 시작이 될 것으로 보인다.

군민 스스로 고민하고 논의하는 게 우선이다. 완주-전주 통합은 전북 발전을 위해서 필요한 일이다. 그러나 1997년 이후 20년 넘도록 논쟁이 계속되고 있다.

민선 8기에도 찬반 갈등만 낳을지, 생산적인 논의가 이뤄질지, 갈림길에 섰다. 앞서 세 차례 무산됐던 소모적인 찬반 갈등이 반복돼선 안 된다는 목소리가 높다. 갈등을 딛고 생산적인 논의가 이뤄질지 주목된다.

평화와 통일의 선구자

가정연합 문선명 총재 천주성화 10주년 기념식이 8월 14일 경기도 가평 HJ글로벌아트센터에서 열려 관심을 모았다. 이날 기념식에는 세계 194개국 정치·경제·종교 지도자 및 가정연합 회원이 온·오프라인으로 참석했다.

성화(聖華)란 지상의 삶을 꽃피우고 열매 맺어 알곡을 품고 환희와 승리의 세계로 들어가는 영계 입문의 순간이다.

가정연합에서는 성화 축제를 영원한 세계, 영계에서의 새 출발을 축하하는 의식으로 진행한다.

1920년 1월 6일(음력) 평안북도 정주에서 태어난 문 총재는 2012년 9월 3일(음력 7월 17일) 성화했다.

문 총재는 1954년 세계기독교통일신령협회(이후 세계평화통일가정연합으로 변경)를 창시했다.

그 뒤 세계 194개 선교국을 둔 세계적인 종단으로 성장시켰다. 일평생 세계 평화와 종교 화합, 그리고 인류 구원을 위해 헌신해 왔다.

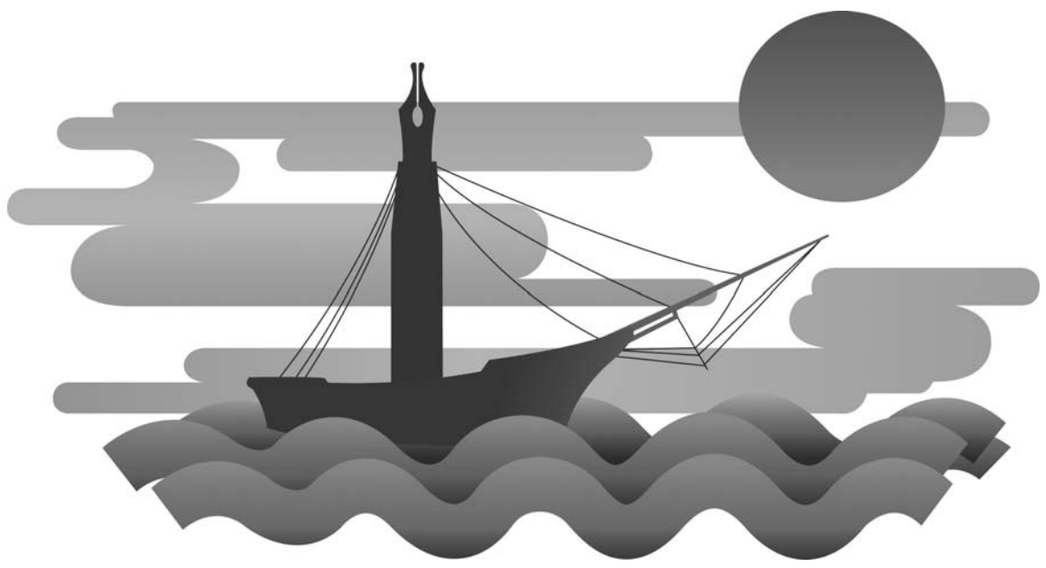
문선명 총재는 공산주의 사상의 가장 본질적인 오류는 하나님의 존재와 모든 인간 생명의 가치를 부정하는 것이라고 했다.

1991년 문선명·한학자와 김일성 주석의 만남은 기나긴 평화 실현 과정의 출발점이었다. 지난 2월에 개최된 한반도 평화 서밋에서 '2022 서울선언'이 채택됐다.

선언의 핵심은 '하나의 영토, 하나의 민족, 하나의 문화'가 발전되어 실현되는 것이다. 이는 신통일 세계를 향한 발전을 보여주며 공생·공영·공의를 중심한 항구적 평화 세계 실현의 비전을 보여준다.

한편 북한 조선아시아태평양평화위원회는 문선명 총재 천주성화 10주년을 맞아 한학자 총재와 유가족에게 조전과 조화를 보내와 눈길을 끌었다. 민족의 화해와 단합, 나라의 통일과 세계의 평화를 위한 문선명 선생의 노력과 공적은 길이 추억될 것이다.

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