

투데이 칼럼

표정 관리

허준과 이제마는 오장육부의 상태를 겉으로 나타내는 색을 보고 진단했다. 서양에서도 의학의 아버지 히포크라테스는 그 지역의 환경과 체상을 보며 사람의 성품과 병을 진단했다.

희로애락을 가진 인간은 모든 게 얼굴에 드러나게 마련이다. 그러므로 인상과 표정은 인간관계에서 매우 중요하다.

'보는 것이 믿는 것이다'라는 말이 있다. 사람은 무엇인가를 보고 판단하는 습성이 강하다. 한글 사전에도 '보다' 항목에 11가지 뜻이 있다. 반면 '듣다'는 2가지 뜻만 나와 있다. 남에게 보여주는 것 중에서 가장 핵심인 표정에 대해 알아보자.

진화학자 다윈은 인간의 표정은 전 세계적으로 공통적이라는 학설을 제기하여 지금까지 다소의 논쟁이 있다.

슬픔, 기쁨, 분노, 경악 등 기초적인 표정은 각기 다른 문화권에 서도 거의 같은 것으로 밝혀지고 있다.

표정을 연구한 결과 미개문명과 선진문명에 상관없이 기본적인



김양욱
전주교육대학교 평생교육원 교수

인 감정을 나타내는 얼굴 표정에는 공통점이 있다는 사실도 밝혀졌다.

표현 정도에는 문화권별로 차이가 있을 수 있다. 동양문화권 사람들은 표정을 표현하는 정도가 서양권에 비해 크지 않다.

필자는 전라북도 국제문화 교류 사업으로 일찍이 독일, 오스트리아 등을 돌아보는 과정에서 독일의 노부부가 다정하게 손잡고 지나면서 벤치에 앉아 쉬고 있는 저를 보고 밝은 표정과 손을 흔들며 반겨주는 모습을 보고 감의를 듣는 사람들에게 '미소 짓기' 운동을 하고 있다.

긍정의 사고로 편견을 버리고 호감 받는 표현을 권한다.

또한, 감정이 먼저냐, 표정이 먼저냐는 것도 논쟁거리이다. 그러나 일반적으로 감정이 먼저이고, 이것이 밖으로 나타나는 것이 표정이라고 할 수 있다.

원래 사람의 눈은 보는데, 입은 먹는데, 코는 냄새를 맡는 데만 쓰인다.

기본적인 생리적 기능만 담당했던 것이다. 그러나 진화의 어느 단계에서 이들이 생존 기능 뿐만 아니라 내적 상태를 드러내는 커뮤니케이션 기능까지 맡게 됐다.

표정은 눈, 눈썹, 코, 입 같은 얼굴의 특징적인 부분들이 움직이면서 외부로 표현된다. 감정과 표정이 일치해야 사회

구성원들 사이의 커뮤니케이션이 제대로 되어 효과적인 스포츠 생활을 할 수 있다.

인상을 좋게 하는 것은 '마음'에서 나온다. 인상과 표정을 좋게 하기 위해서는 '턱'을 쌓아야 한다.

'턱'은 인간을 인간답게 하는 가장 중요한 요소다. 턱을 쌓아서 영혼이 정화되어 인상으로 표출되고 표정으로 나타나기까지는 시간과 노력이 필요하다.

사람들은 자기 동작이 많은 것을 나타내는 사실을 눈치 채지 못 할 때가 있다. 언어에 중점을 두기 때문에 동작, 자세, 표정이 자기를 말하고 있다는 것을 흔히 잊기 쉽다.

커뮤니케이션의 효과 중 59%를 비언어적 커뮤니케이션이 차지하고 있다는 사실을 잊지 말자. 표정 관리를 잘해야 호감 받는 인상을 받는다.

매사에 부정적인 생각을 버리고, 마음을 다스리며 상대를 대하라. '역지'가 아닌 '자발적인' 생활을 하자. 감정과 표현의 시대에 적응하여 좋은 이미지를 연출하자.

기고문

선선한 가을, 마음까지 시원해지는 라이딩을 위하여

가을이 성큼 다가오며 날씨가 선선해지고 집 밖으로 나와 여러 활동들을 즐기기 딱 좋은 시기가 찾아왔지만, 코로나19의 장기화로 국민들이 대중교통·실내 다중이용 시설 등 밀집도가 높은 장소를 피하고 사회적 거리두기가 가능한 야외활동을 선호하면서 자전거를 타는 사람들이 늘어나고 있고 그에 따라 자전거 관련 안전사고도 많이 늘어나고 있다.

소비자위해감시시스템(CISS)에 접수된 자전거 관련 안전사고는 매년 증가하고 있고, 계절별로는 가을에 안전사고가 가장 많이 발생했으며, 연령대별로는 주로 10대·10대 미만의 어린 아이들에게서 안전사고가 가장 많이 발생했고, 20~60대 이상의 연령대에서는 사고 발생률이 고르게 분포되어 있다. 약간의 부딪힘으로 인한 가벼운 타박상부터 골절 등 큰 부상이 발생할 수 있는 자전거로 인한 안전사고를 미연에 방지하기 위해

어떤 일들을 해야하는지 알아보고 스스로 점검해보는 시간이 되길 바라며 이 글을 쓴다.

자전거를 이용하면서 안전사고가 발생하지 않기 위해서는 우선 이용 전에는 눈에 잘 띄는 밝은 색상의 옷을 입고, 안전사고를 대비해 안전모와 팔꿈치 보호대 등 보호장구를 착용해야 한다. 그리고 가방끈·옷 등이 바퀴나 체인에 끼지 않게 확인하고, 자전거 타이어 공기압과 페달 이상 유무 등을 확인해야 하며, 야간에 자전거를 탈 경우, 전조등과 후미등을 부착하고 점등해야 한다.

주행 시에는 주변을 제대로 살피기 위해 휴대폰을 보거나 이어폰을 사용하지 않고, 자동차·보행자·다른 자전거들과 안전거리를 충분히 확보해야 하며, 급정지 시에는 뒷브레이크를 먼저 잡고 앞브레이크를 사용해야 한다. 그리고 방향 전환·진로 변경 시에는 손 방향 전환·진로 변경 시에는 손 방향을 지시해 상대방이 자



안동현
장수소방서 방호구조과장

전거의 진행 방향을 알 수 있도록 표현해야 한다.

음주를 한 후 자동차를 운전하면 안된다. 자전거를 타고 건넌다는 사람도 많은데, 자전거는 도로교통법상 차량으로 분류가 되기 때문에

음주 후 이용은 당연히 안되며, 이 용할 때에도 교통법규를 준수해야 한다. 기본적으로 자전거는 인도에서의 주행이 안되며(예외 있음), 자전거 전용도로를 이용해야 하고, 자전거 전용 도로가 없는 경우에는 차도 우측 가장자리를 이용해야 한다. 또한 횡단보도에서는 자전거 횡단도가 있는 경우에는 자전거를 타고 건너도 되지만, 자전거 횡단도가 없다면 자전거에서 내려서 걸고 건너야 한다.

선선한 가을, 노랗고 붉게 물든 단풍, 황금빛으로 물든 눈을 구경하고 시원한 바람을 맞으며 야외 레저활동을 하기에 좋은 계절을 맞아 다치는 사람 없이 모두가 즐겁게 야외활동을 즐기길 바라는 마음에서 이 글을 마무리한다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사설

실손 줌먹는 과잉진료

과잉진료가 실손 보험료를 줌 먹고 있다. 피부미용·성형·영양제까지 의료쇼핑 백태도 심각하다. 병원 안배드르 비싼 피부미용 시술이나 영양주사를 맞고 보험금을 청구하면 당연히 불발이다.

의료법 22조에 따라 의료인은 진료기록부 등을 거짓으로 작성하거나 고의로 사실과 다르게 추가 기재 또는 수정해선 안 된다.

병원이 미용 목적의 비급여 진료를 치료로 둔갑해 소견서를 발급하고, 소비자가 이를 이용해 보험금을 태우는 행위는 일종의 '보험사기'다.

그럼에도 여전히 많은 의료기관과 보험 소비자가 실손의료보험 보상 한도를 악용해 과잉진료와 의료쇼핑을 하고 있다. 실손보험금 지급이 계속 증가하는 것도 이와 무관치 않다.

지난해 상위 5개 손해보험사(삼성·현대·DB·KB·메리츠)의 실손보험 지급보험금 중 피부 관련 보험금은 전년 대비 18.57% 증가한 1,528억 원에 달

했다.

실제로 치료와 성형을 오가며 부당하게 보험금을 태우는 의료쇼핑에 악용되고 있다는 지적이 많다.

과잉진료가 의심되는 대표 비급여 항목으로는 백내장 수술과 함께 도수치료, 갑상선 결절 고주파절제술, 자궁근종 하이푸 시술(고강도초음파집속술) 등이 꼽힌다.

의료기관에 따라 천차만별인 '고무줄 진료비'도 문제다. 일부 보험 소비자의 과잉 진료·의료쇼핑에서 비롯된 재정 부담은 고스란히 같은 보험에 가입한 다른 소비자들이 떠안게 된다.

실손보험 적자는 계속 심화하는 추세다. 위험손해율은 매년 100%를 상회해 지난해 130.4%를 기록했다. 가입자가 보험료 10만 원을 낼 때 보험사는 13만 원을 지급한 것이다. 올해 실손보험료는 평균 14.2%나 인상됐다. 보다 체계적이고 효과적인 비급여 관리 체계를 마련해야 한다.

질병 없는 시대 흥순환 강사

백세시대 '질병 없는 시대'가 미래의 가장 큰 희망이 되고 있다. 최근 대한노인회 전라북도연합회 노인지도자 대학에서 열린 '질병 없는 시대'가 오고 있다'는 주제의 강사가 인기를 모았다.

흥순환 강사는 "질병을 막아내기 위해서는 우리 몸 치료제 4가지가 필요하다"고 설명했다. 일상생활에서 한두 번 정도는 귀담아 들었던 내용들이다.

첫째 웃기만 하면 되는 엔돌핀이다. 엔돌핀의 효능은 물론 2백 배의 진통 효과와 소염 효과 그리고 면역력을 증가시킨다.

둘째 편안할 때는 몸에서 세로토닌 호르몬이 나온다. 세로토닌은 혈압을 안정시키고 우울증에 효과가 있다. 셋째 도파민이 있다. 도파민은 몸을 유연하게 하고, 혈액순환에 도움이 된다.

네 번째는 좋은 노래를 들을 때 혹은 감동을 받을 때 나오는 다이돌핀이다. 다이돌핀은 통증도 순간에 없애주며 죽을

의 고통도 벗어나게 한다.

이 네 가지 호르몬은 항상 남과 좋은 관계를 갖고 서로 사랑할 때 만들어진다. 남에게 도움을 주고 따뜻한 정을 나누게 한다. 이는 누구나 상관없이 모두에게 필요한 치료제 삼박자이다.

네 가지 호르몬이 만들어지기 위해서는 편안한 마음과 여유 있는 생각이 필요하다. 미워하거나 저주하는 마음은 절대 금물이다.

흥순환 강사는 "취미생활을 통한 만족한 마음, 그리고 즐거운 생활을 위한 노력이 필요하다"고 말했다.

살아가는 동안 질병을 영원히 피할 수는 없다. 질병은 인류가 생존하는 한 함께 갈 수밖에 없다.

다만 우리가 할 수 있는 일은 질병이 가까이 오지 못하도록 막는 일이다. 노인문제의 예방은 첫째가 건강이다. 백세시대는 노력 없이 그냥 다가오는 것이 아니다. '우리 몸 치료제 4가지'가 있어야 한다.

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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**