

투데이 칼럼

행복의 말 기법

“말 이 바뀌면 습관이, 습관 이 바뀌면 인생이 바뀐다.” 는 말이 있듯이 인생을 바꾸고 행복을 창조하는 말을 생활화하는 습관으로 살아 보자.

아카데미 시상식에서 영화 ‘미나리’로 여우조연상을 받은 배우 윤여정의 수상소감은 유명하다.

윤여정은 미니리제작자에게 영화를 찍고 있을 때 “당신은 어디에 있었나?”라며 억살스러운 말로 수상소감을 시작했다.

경쟁후보자들에게 서로가 다른 역할이었기에 경쟁 할 수 없고 자신은 운이 좋아서 여기 있을 뿐이라고 했고 두 아들에게는 소감을 이렇게 전했다.

“저를 밖에 나가서 일하게 만든 아들에게 감사하고 사랑하는 아들아, 이게 그 결과란다.

엄마가 일을 열심히 했거든”

전 세계인의 마음을 한순간에 사로잡는 그녀는 살면서 힘든 순간이 찾아왔을 것이다.

그 역경을 잘 견뎌기에 트로피를 들고 말하는 그녀의 모습이 더 아름답다.

독일 막스 교육연구소는 15년 동안 지혜로운 사람들의 공통점을 연구했는데 이들은 대부분



김 양 옥  
전주교대 평생교육원 전담교수

역경이나 고난을 극복한 사람이라고 했다.

그 이유는 앞으로 좋은 날이 꼭 올거라고 믿고 긍정의 자기 말을 하고 열심히 살아가기 때문이다.

이들의 말은 항상 긍정적이고 희망적인데 이것이 성공하는 사람들의 지혜이기도 하다.

또한, 180명의 수녀들이 쓴 간증문을 70여년이 지난후 연구해 본 결과 긍정적 문장을 쓴 수녀들은 상위 25%의 수녀 가운데 90%가 넘는 수녀들은 85세 이상 장수하였다고 한다. 긍정 언어는 건강, 장수에도 효과가 있다.

뚱뚱스러운 말투는 불명의 말로 힘든 상황을 더 악화시킨다. 인생에서 뜻대로 일이 잘 풀리지 않을수록 스스로 집중하고 말을 조심해야 한다.

“산속에 꽃이 있으면 꺾었을 때 그 꽃을 꺾어서 갖지만 지금은 그냥 놓고 온다. 그리고 다시 가서 보고 느낀다. 그게 인생과 마찬가지로. 그냥 있는 그 자체로 놔두는 것, 그런데 쉽지 않다.”

사람은 누구나 쉽지 않은 인생에서 살아가다.

젊을 때는 젊어서 힘들고 나이 들면 나이 들어 힘들다.

직장인의 85% 정도가 일에만 매달려다 모든 일에 싫증이 난다고 한다.

살면서 힘든 순간을 단났을 때 말의 힘이 중요하다.

자신의 생각인 말을 하면 기분이 나아질지 몰고 잠시라도 될 수 있어야 한다.

“그 동안 해 온게 있는데.” 라는

생각은 내려놓자.

“인생은 속도가 아니라 방향이다.” 라는 말이 있다.

정해진 방향으로 천천히 즐기며 살아가자.

“인생은 폭풍우가 지나가기를 기다리는 것이 아니라 빗 속에서 춤추는 것을 배우는 것이다.”

인생에서 잠시 안 되는 일을 내려놓고 나만의 장소에서 즐기며 다시 질릴 수 있는 말의 씨앗을 심어야 한다.

자신은 어떤 말을 들으면 행복한가? 어떤 말을 하면 안심되는가?

그 말은 자신에게 들려주는 지혜를 발휘하자.

자신을 위한 긍정의 “좋은 말, 행복의 말” 씨앗을 하루에 한 두 개씩 심어보자..

“고생했어, 괜찮아. 너무 애쓰지 마, 이런 나도 좋아. 기다릴게. 힘들었지. 이런 나도 좋아. 기다릴게. 힘들었지 마음 가는 대로 해, 내일도 있지. 잘 될거야. 할 수 있어” 등의 말을 입에 달고 살아가지,

말은 자신의 몸을 98%정도 지배하는 힘이 있기 때문이다.

분명, 성공과 행복의 문은 열릴 것 이며 살맛나는 오늘 내일이 기다리고 있다.

사설

김치의 날 제정 확대

최근 김춘진 한국농수산물유통공사 사장이 “빅거리로 대한민국 위상이 높아지면 우리나라 농수산물도, 문화 상품도 잘 팔리게 된다.”고 말해 눈길을 끌었다.

농수산물 수급 안정과 수출 활성화, 그리고 식품산업 육성 등에 적극 나서야 한다는 지적이 많다.

저탄소 식생활 캠페인 ‘그린푸드 데이’ 확산과 함께 세계 각국의 ‘김치의 날’ 제정 활동도 중요하다.

전체 탄소 배출량의 31%는 먹거리에서 나온다. 탄소를 포집해 저장하는 데도 엄청난 돈을 쓰고 있다. 기후 변화에 따른 증상을 치료하기 위해 대중요법을 쓰는 것이다.

한국농수산물유통공사는 2021년 ‘코리아 그린푸드 데이’ 선포식에 이어 2022년 ‘글로벌 그린푸드 데이’ 선포식을 가졌다.

특히 탄소중립 실천 운동을 확산해 나가고 있다.

현재 24국 480여개 기관과 ‘그

린푸드 데이’ 실천을 위한 협약을 체결했다. ‘그린푸드 데이’ 캠페인을 주도함으로써 국제사회에서 대한민국의 브랜드 가치를 높여야 할 때이다.

농수산물유통공사는 김치의 우수성을 해외에 널리 알리기 위해 2021년 미국 캘리포니아주를 시작으로 버지니아주, 뉴욕주, 수도 워싱턴DC까지 김치의 날이 공식 기념일로 제정되는 데 앞장섰다.

현재는 연방의회 차원에서 ‘김치의 날’이 제정될 수 있도록 뛰고 있다. 브리질과 아르헨티나, 영국 등에서도 김치의 날 제정이 확산하도록 노력 중이다.

지구촌에 ‘김치의 날’을 만들어 K푸드의 위상을 높이고, 저탄소 식생활로 탄소 배출을 줄이는 캠페인을 주도하는 일이 중요하다.

식량안보 차원에서 새만금에 콤비나트 사업을 추진하고, 온라인 도매시장 설립과 수산 식품 수출 증대를 위한 사업에도 나서야 한다.

피스로드 통일대장정·정전 70주년

2023 피스로드 통일대장정 및 정전협정 70주년 기념식이 지난 19일 서울시 용산구 전쟁기념관에서 열렸다. 주제는 ‘베를린의 기적, 이제는 한반도로’였다.

송광석 남북통일운동국민연합회장은 “베를린 통일의 천운이 한반도로 와야 한다는 뜻을 담아 지난해 통일된 베를린에서 피스로드 행사를 개최했다”고 말했다.

지난 2013년 한화자 총재는 전 세계를 평화의 길로 연결시키는 열의를 담아 피스로드를 출범시켰다. 분쟁과 갈등을 해소하고 인류를 한 가족, 지구촌 평화 시대를 열고자 하는 뜻이 세계적인 프로젝트로 확대된 것이다.

정전협정 70주년을 신통일한국 원년으로 삼고 백두에서 한라까지 하나 된 한반도에서도 베를린의 기적이 실현되어야 한다.

피스로드 대장정은 시대적 흐름에 동참하지 못하고 거부하고 있는 북한을 개방의 길로

변화시켜야 한다.

이번 행사는 정전협정 70주년인 만큼 평화에 대한 의미가 뜻깊은 행사였다. 유엔 참전용사의 희생정신을 기리며 평화를 위해 행진하는 피스로드가 더욱 발전하길 기대하는 자리였다.

참석자들은 한반도 통일과 세계평화를 위해 모범적인 단체로 활동하고 지역사회 발전을 이끄는 큰 역할을 다짐했다. 피스로드 통일대장정은 전 세계 160개국에 동참하는 인류 평화 프로젝트다.

세계평화와 한반도 평화통일 운동의 선봉에서 달려가고 있다. 2023 피스로드 통일대장정은 7월 27일까지 한국, 일본, 미국 등 세계 160여개 국가에서 약 100만 명이 이상이 참석해 진행된다.

국민적 통일 기반 조성과 통일 공감대 확산을 도모하는 일은 중요한 과제다. 한반도 평화통일과 세계평화를 기원하며 전 세계인이 함께 희망하며 달려야 할 때이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

휴가철 절도 예방수칙

장마 기간이 끝나면 본격적인 더위가 시작되면 많은 사람들이 여름 휴가를 떠날 것으로 예상된다. 휴가를 떠나기 전 가장 걱정되는 부분은 아무래도 비어있는 집에 대한 걱정일 것이다.

집에 아무도 없는 상태로 며칠씩 여행을 떠나게 된다면 비어있는 집에 도둑이 들지 않을까 걱정하게 된다. 이와 관련하여 절도 예방 및 대처법을 알아보자

첫째 문단속을 철저히 하자.

도어록 비밀번호를 주기적으로 변경없이 사용하면 지문이 변조관 키에 남아 비밀번호가 노출되기 쉽다. 그리고 도어락 이외에 또 하나의 잠금장치를 설치하여 절도범의 침입을 어렵게 만들도록 하는 것도 하나의 방법일 것이다.

둘째 SNS 사용을 자제하자.

인터넷상의 정보 전파성은 매우

빠르게 휴가 계획을 노출시킨다면 범죄에 더욱더 노출되기 쉽다. 범죄자에게는 모든 내용과 사진이 범죄에 사용할 정보가 될 수 있기 때문이다.

셋째 장기 여행 시 택배, 우편물을 경비실 또는 옆집에 부탁하자.

택배, 우편물 등이 집 앞에 쌓여 있을 시 집주인이 장기적으로 집을 비워놓았다는 것이 드러나 범죄에 노출되기 쉽다.

넷째 귀중품은 따로 보관하자.

가장 피해가 큰 귀중품들은 집안에 분산시켜 보관하거나 가까운 은행에 맡기는 등 미리 안전한 장소에 보관하도록 하자.

휴가철 여행을 떠나기 전에 위와 같은 절도 예방수칙을 통해 범죄가 발생하지 않도록 사전 예방이 무엇보다 중요할 것이다.

박규선 고창경찰서 생활안전계 경위

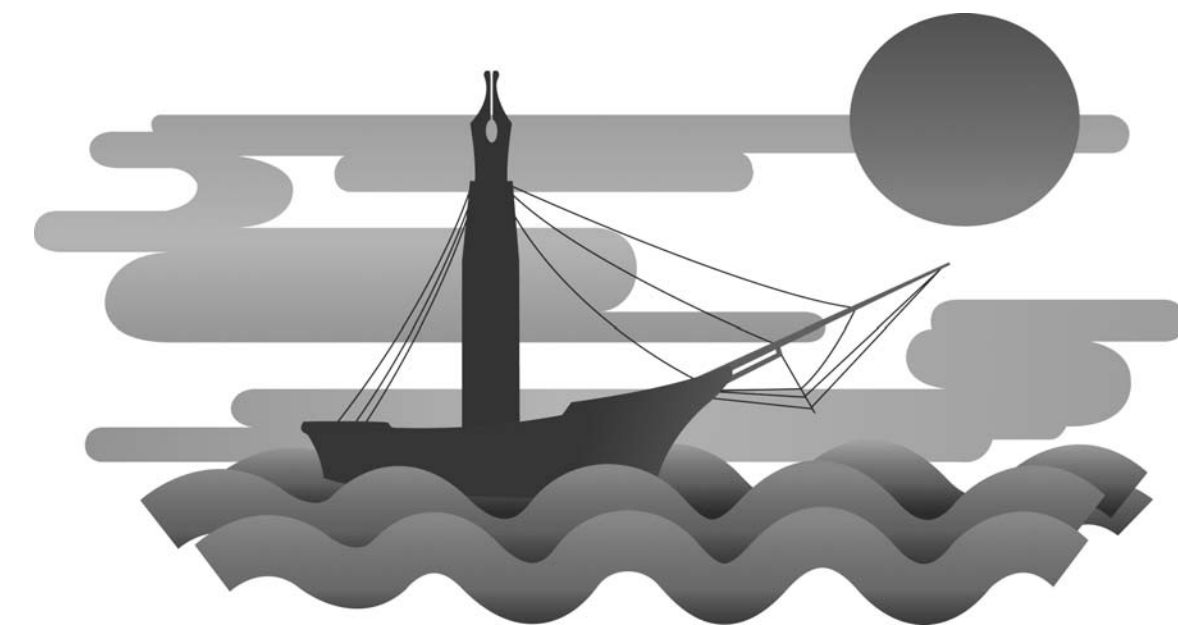
사진으로 보는 지구촌 소식

“도로가 아닌 수로”



24일(현지시간) 파키스탄 카라치에서 각종 차량이 폭우로 침수된 도로를 지나고 있다. 현지 당국은 파키스탄 북부에서 폭우로 인한 산사태로 주요 도로가 봉쇄돼 교통이 마비되고 관광객들의 발이 묶였다고 밝혔다.

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.