

투데이 칼럼

감사스피치로 장수하자

감사하는 마음으로 삶을 생활하다보면 더 오래 더 행복하게 살 수 있다고 한다. 영국의 신경과학자이자 정신과 의사인 데이브레빈박사에 따르면 "감사 표현을 습관화한 사람은 더 나은 건강상의 결과를 얻어 오랜 삶을 누리게 된다"고 말했다.

감사하는 마음은 두뇌에 변화를 일으키고, 약물, 섹스처럼 뇌의 쾌락중추를 활성화한다. 신경연결을 증대시키고 행복감 관련 호르몬을 분비해 수명을 결정하는 주요 변수가 된다는 것이다.

감사하는 마음과 건강의 인과 관계에서 비롯되는 신체이득은 한두가지가 아니다. 심장박동수·혈압·혈당지수는 낮추고 면역기능은 높여준다.

인지능력은 향상시키고 불면증과 만성통증은 완화하면서 심장병·당뇨·암과 여타 성인병 위

험을 줄여주며, 정신적 이득도 상당하다. 우울증, 불안감, 걱정을 잊게 해주며 분노, 질투, 시기심을 누그러뜨리고 자신과 다른 사람을 용서하는 마음의 여유를 갖게 한다. 감사함은 정신력이자 정신적 탄력성이며 자신과 남을 함께 위하는 경험적 학습기술이고 정신건강 촉매제이라고 한다. 감사하는 마음은 건강한 행위로 이어지면서 즐겁고 살맛나는

효과를 낳게 된다. '감사 스피치는 모든 사물에 게 영향을 주는데 감사경영, 감사제조, 감사의 모든 삶은 신비한 효과를 준다. 미국의 종교지도자 존오트버그는 "감사한다는 것은 인생을 선물로 느끼는 능력이고 감사함은 자기집착의 감옥에서 해방시켜 주며 모든 사물에 변화를 준다"고 말했다. 그러므로, 우리는 매일매일 감사하는 것을 일기로 써보고 누군가 감사카드를 보내고 감사하

는 생활을 할 때 장수의 길로 가는 길이다. 일본의 과거 유통왕 하나다가 오즈는 평생 감사일기덕분에 세계적인 부자가 되었고 장수하는 삶을 살았으며 우리나라사례도 많지만 특유한 삶을 살고 있는 강원도 정선의 산골에서 "메주와 웰리스트"로 유명한 도원너씨는 감사와 음악으로 맛있는 간장, 메주를 생산하는 기업가가 되었다.

독일 유학을 거쳐 잘 나가던 웰리스트가 산골에서 아내가 돼 메주와 된장공장을 차려 성공한 사람이다. 감사는 사람의 생명연장과 생활에 영향을 주며 모든 사물의 맛을 좋게하고 좋은 영향을 주게 되는 것이다.

불평, 불만, 불신의 3불을 버리고 오늘부터 긍정의 힘! 무한한 영향력! 감사의 스피치 기법을 터득하여 살맛나는 삶을 영위하고 행복한 나날을 보내자.



김 양 옥

전주교대 평생교육원 전담교수

사설

도내 고액 체납자 실태

전북 도내에도 여전히 고액 체납자가 상당수에 이르고 있다. 지난 11월 기준 전북도내의 지방세 체납액은 모두 1천 800억 원이다. 기동 징수반은 지난 8일부터 전주시와 군산, 익산, 김제와 남원 지역 고액 상습체납자 7명에 대한 현장 징수에 나섰다.

이 결과 현금 1,400여만 원과 귀금속, 가방 등 동산 129점을 압류했다.

이들은 경영이 어렵다며 사업체에 부과된 세금을 내지 않고 버틴 것이다. 압류 물품은 공개를 통해 밀린 세금을 충당하는데 쓸 예정이다.

최근 체납 징수 공무원들이 세금을 낼 능력이 충분함에도, 상습적으로 내지 않은 어느 고액 체납자의 집을 찾았다. 해당 체납자는 길게는 8년 넘게 세금을 안 내고 버티고 있었다.

한 시간 넘는 실랑이 끝에 문이 열리고, 전라북도과 시 광역 기동징수반이 고액 체납자 집으로 들어갔다.

밀린 지방세 1억 7천여만 원을 받기 위해 가택 수색에 나선 것이다.

해당 체납자 집에서는 현금과 귀금속, 명품 가방 등이 무더기로 나왔다. 안방에 들어서자 고가의 장신구와 골드바가 발견되었다. 가방 14점과 귀금속 70여 점, 달러 등이 출몰이 나왔다.

체납자 가족들은 징수반의 방문에 연성을 높이며 반발했다. 사업이 어려워져 돈 빌릴 곳조차 없다고 해명하기도 했다. 하지만 집안 곳곳에선 값비싼 양주와 귀금속, 명품 가방 등이 추징됐다.

체납자들은 남세 여력이 확인되는 경우가 대부분이다. 국민 누구나 납부해야 할 세금 체납은 엄연한 불법이고 탈법이다.

고의로 세금을 납부하지 않은 체납자에 대해선 가택 수색 같은 강도 높은 체납 처분을 실시해야 마땅하다. 고질적인 세금 체납에 대해 발본색원 작업이 절실하다.

익산 유종만 복서와 올림픽 테러

전북 익산 출신 유종만 복서는 1954년생으로 올해 69세다. 그는 남성과 2학년 때 원한 올림픽에 출전했다. 본선에서 2연승을 거두고 8강에 진출한 유 선수는 1972년 9월 5일 유럽 선수권자인 브리진스키(폴란드)와 경기를 앞두고 있었다.

그러나 경기가 예정된 날 새벽 총소리에 잠을 깬다. 한국 팀 숙소 맞은편에 있던 이스라엘 팀 숙소에 총기로 무장한 '검은9월단' 소속 팔레스타인 무장 게릴라가 이스라엘 숙소를 공격한 것이다.

이스라엘 선수 2명이 피살되고 9명이 인질로 잡히는 초유의 테러사건이었다. 유종만을 비롯한 한국 선수단은 숙소에 갇혔다.

그리고 식사도 제때 하지 못하는 악조건에서 올림픽 경기에 출전하게 됐다.

결국 유 선수는 치열한 공방 끝에 2-3으로 분패했다. 심판에게 항의했지만 뒤집을 순

없었다. 이후 유종만은 1974년 12월 아시아올스타로 뽑혀 미국 네바다주에서 복미 선수들과 대륙간컵 대회를 치른다.

그는 복미 대표들과 벌인 3연전에서 국내 복서로는 유일하게 전승을 거둔다. 특히 2차전에서 벌어진 마이크 헤스(미국)와의 대결에서 2회 RSC 승을 거둔 경기는 아마복싱의 진수를 느끼게 할 만큼 강렬한 인상을 줬다.

유종만 선수는 당초 밴텀급이었다. 일광대에 입화한 1974년부터 페더급으로 한 계급 올랐다.

그 뒤 1974년 테헤란 아시안 게임, 1975년 킹스컵 대회, 1977년 아시아 선수권 대회에서 모두 우승했다.

유 선수는 발레리나처럼 리드미컬한 풋워크가 특징이다. 발간포처럼 뿔어대던 왼손 카운터펀치도 뛰어나다. 그의 발칸포 펀치에 1973년부터 1975년까지 최고 선수들이 차례로 무릎을 꿇었다.

사진으로 보는 지구촌 소식

산타런 경주 펼치는 프랑스 산타들



17일(현지시간) 프랑스 파리 외곽 이시레 물리노 경기장에서 '크리스마스 코리다' 산타런 경주가 열려 산타 복장의 참가자들이 경주를 펼치고 있다. 참가자들은 주최 측이 제공한 크리스마스 의상을 입고 10km 코스를 달렸다.

크리스마스 선물 받아 돌아가는 과테말라 어린이들



17일(현지시간) 과테말라 수도 과테말라시티에서 소방관 산타 역으로 차근차근 크리스마스 선물을 받은 어린이들이 집으로 돌아가고 있다. 처분은 1997년부터 매년 크리스마스에 아이들에게 선물을 주기 위해 장난감을 모으고 있다.

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**