

투데이 칼럼

감사의 말로 건강찾자!

우 리가 태어나서부터 운명 할 때까지 말을 하고 살아가는데 신체에도 큰 영향을 미쳐서 크고 작은 질병의 원인이 되기도 한다. 자기의 말이 자기를 98% 이상 지배한다는 이야기와도 관련이 있는 것이다. 데리언 리더와 데이비드 코필드 박사는 '우리는 왜 아플까?'의 저서에서 '우리가 사용하는 언어가 몸에 직접적인 영향을 미친다'고 주장하였다. 어떤 병에 잘 걸리는 이유는 바로 그 사람 말을 들어보면 안다는 것이다. 관찰력에 걸리는 사람들은 관찰력의 말을 자주하고 앞에 걸리는 사람은 말을 유박하는 말과 생활을 한다는 것이다. 이처럼 말의 성격, 생활의 습관에 따라서 그 육신의 병들도 다르다는 연구다. 나도가로 유명한 김의정씨는 '바람에서 부는 바람'이라는 책에서 '입 속의 도끼를 버려라. 태어날 때부터 입안에 부서운 도끼를 물고 있다'고 지적하였는데 그 도끼로 스스로의 몸을 찢어 낼 뿐만 아니라 세상을 더럽히는데 그것은 입안에서 뿜어져 나오는 나쁜 말 때문이라는 것이다. 말은 그 말에 해당하는 것을



김 양 옥 전주교대 평생교육원 전담교수

끌어당기는 힘이 있고, 특히 병을 낫게도 하고 병에 걸리게도 한다. 우리는 과거에 말한대로 현재를 살고 있다는 것이고 오늘 이 시간에 어떤 말을 하느냐가 미래의 운명을 결정한다고 해도 과언이 아니다. 그러므로, 내가 자주하는 말이나 행동과 삶을 지배한다. 안 되는 조직은 안 될 수밖에 없는 이유가, 잘 되는 기업은 잘 될 수밖에 없는 이유가 있다는 것이다. 여기서, 실험의 내용을 보면 '사람들이 화를 낼 때 내 뺨을 숨을 담은 봉지에 모기를 넣으면 얼마안가 죽어버리고, 반대로 웃을 때 뺨을 숨에서는 훨씬 오래 산다고 한다. 또한, 일본의 다케다 제과의 경우 영주 다케다회장은 과자, 빵을 만들 때 직원들에게 과자를 향

해 "감사합니다"라고 외치게 한다고 한다. 그리고 녹음한 테이프를 작업 시간 내내 틀어 놓는다고 한다. 그 결과 "다케다제과"는 일본에서 성공한 기업이 되었다는 것이다. 농사의 명인이 벼가 모판에서 자랄 때 매일매일 눈에가서 "잘 자라라"고, 속속 튼튼하게 자라라" 말을 하였다니 모종100알 열리면 말과 정성으로 더 많은 400알을 만들었다는 실험도 있다. 존바그 미국 예일대학교 (사회심리학) 교수는 대학생을 그룹으로 나누어 한 그룹은 부정적인 단어 쓰게하고 한그룹은 긍정적인 단어나 감사 문장을 사용한 그룹은 신체능력이 떨어지고 긍정적인 단어나 감사 문장을 사용한 그룹의 학생들은 뇌에 긍정적 영향과 신체에 예의

바른 행동을 촉진하고 건설적인 인생으로 이끌어 주었다고 발표했다. 연세대학교 김재엽 (사회복지학)교수의 연구를 보면 부부 사이에 평소 주고 받은 긍정적이고 따뜻한 말이 암예방과 노화방지에 효과가 있다고 밝혔다. 그리고 노인 남성30명을 대상으로 배우자에게 매일 '감사합니다, 고맙습니다, 사랑합니다' 라는 표현을 한 그룹 사람들이 스트레스 지표가 50% 감소하였다고 한다. 우리들의 말 한마디가 암 예방, 노화방지, 스트레스 감소의 효과가 있다는 사실이다. '물은 담을 알고 있다'의 저자 에모토 마사루박사의 유명한 실험에서 물의 결정체 모양을 변화시킨다는 실험을 이미 발표하여 알고 있듯이 '감사합니다' 라는 말에 물도, 모든 사물도, 동식물도, 사람도 이렇게 큰 차이를 보여주는 것이다. 내가 습관적으로 사용하는 말 한마디가 나는 물론, 가족, 친구, 동료들에게 직간접으로 엄청난 영향을 미치고 있다는 것을 명심하고 오늘부터 말과 행동을 긍정적이고 따뜻한 말로 바꿔가는 노력을 할 때면 건강한 삶! 즐거운 삶! 행복한 삶! 성공한 삶을 이룰수 있다고 주장한다.

사설

한국관 베트남 메가 어스 엑스포

한국과 베트남 양국의 스타트업 및 기업 간 협력 강화를 위한 'MEGA US EXPO(메가 어스 엑스포) 2024'가 최근 열렸다. 베트남 호찌민시 화이트 팰리스 컨벤션센터에서 열린 엑스포는 전북창조경제혁신센터와 호찌민시 과학기술국(DOST)의 협력을 바탕으로 진행됐다. 올해로 3년차인 엑스포는 당초 전북도 주도로 시작했지만 현재는 전국 행사로 발전했다. 전북자치도, 전북지방중소벤처기업청, 전북창조경제혁신센터, 전북대, 전북테크노파크 등 전국 26개의 창업지원 기관이 참여했다. 스타트업 참여사는 165개사로 지난해 128개사보다 크게 늘었다. 주요 프로그램으로는 △스타트업 부스 전시 △한국-베트남 대학생 창업 아이디어 경진대회 유니브 스타 △비즈니스 상담회 △한국-베트남 스타트업 투자R 벤처스타 △라이브 커머스 △베트남 트렌드 이밴트 △투자자와의 네트워킹 등이 운영됐다. 특히 올해는 박람회 성과 창출을 위해 한국-베트남 주요 VC 16개사가 참여하는 '한-베트남 스타트업 투자R 벤처스타' 프로그램이 신설됐다. 이는 창업 기업의 글로벌 진출을 도울 계획이다. 지난 2023년에는 680만 달러 수출 계약과 5600만 달러 규모의 MOU 성과를 거뒀다. 이번 행사에는 지난해에 이어 올해도 양국의 기관, 스타트업, 단체 등이 참여했다. 베트남과 한국은 경제, 문화, 정책 등 다양한 분야에서 긴밀한 파트너십을 구축하고 있다. 스타트업이 양국 경제의 혁신 성장을 주도할 것이라는 점에서 이번 엑스포는 중요한 계기가 될 것이다. 한국과 베트남 두 나라의 행사가 양국 스타트업 교류의 핵심 플랫폼으로 자리매김할 길 바란다.

미인도서 발견한 송경은 첫 개인전

제1회 송경은 작가의 첫 개인전이 8월 전북특별자치도 예술회관에서 열렸다. 이번 전시는 '내 안을 울리는'이란 주제로 열렸다. 이번 개인전에서 송경은 작가는 30여 점의 작품을 선보였다. 주목받은 작품은 '회색의 경계' 시리즈이다. 소중한 시간들을 함께한 가족과, 망자와의 매개, 그리고 회색의 삶 속에서 꽃으로 피어나는 자신을 표현한 작품들이다. 첫 개인전은 시각적으로 아름다운 미술을 넘어, 내면의 상처를 쓰다듬고 치유하는 여정의 장을 열고자 했다. 그는 "관객들에게 감정의 깊이를 전달하고, 자신의 내면을 들여다보는 계기가 되기를 바란다."라고 했다. 송경은 작가는 자신의 삶을 회색으로 인식하고, 그 속에서 찾은 감정의 깊이와 치유를 나누고자 했다. 그는 천경자 화백의 미인도를 처음 본 순간을 잊지 못한

다고 한다. 송 작가는 상처 받은 사람들을 종종 마주한다고 했다. "누구나 마음속에 폐허 하나쯤은 안고 살아갑니다. 그 폐허는 이리저도 저리저도 못하는 경계를 만들지만, 그 사이에서 끊임없이 자신의 본 모습, 아름다운 모습을 찾아가고 있습니다." 그의 작품에는 다양한 사물과 인물들이 각자의 위치에서 꽃다운 모습으로 나타나고, 그들의 세계를 만발한 꽃들로 장식하고 있다. 누군가 겪고 있을 상실과 아픔, 그리고 그 속에서 풀려날 수 있는 작은 희망들이 꽃을 통해 생생하게 드러난다. 작품의 이 모든 소재들은 작가가 경험한 사계절과 사물들이 있었던 장소로부터 시작된다. 그래서 그녀의 작품에는 예명 그리(the RI)처럼 자신의 마음을 울렸던(Ringing Inside) 그 것, 그 느낌들의 원천이 그곳(里)에 있음을 탈해준다.

기고문

소화기와 단독 경보형 감지기 선물

어느덧 한 해의 절반을 지나고, 가족과 함께하는 명절 추석이 다가왔습니다. 추석은 그리운 고향을 방문하고, 오랜만에 만나는 가족들과 함께 정을 나누는 소중한 시간입니다. 명절을 맞아 부모님과 친지들에게 건강과 행복을 기원하며 선물을 준비하실 텐데요, 이번 추석에는 조금 더 특별한 선물을 제안드립니다 바로 주택용 소방시설인 소화기와 단독경보형 감지기입니다. △소방시설, 왜 필요할까요? 명절은 많은 가정에서 음식 준비로 바쁘고, 평소보다 많은 사람들이 모이기 때문에 화재의 위험이 평소보다 높아질 수 있습니다. 특히, 고령의 부모님이나 소방 안전

의식이 낮은 가정에서는 작은 실수가 큰 사고로 이어질 수 있습니다. 화재는 한순간에 발생하여 생명과 재산을 위협할 수 있기 때문에 예방이 무엇보다 중요합니다. 주택용 소방시설은 화재 발생 시 초기에 이를 진압하거나 경고하여 피해를 최소화할 수 있는 가장 효과적인 방법입니다. △소화기와 단독경보형 감지기, 어떤 역할을 할까요? 소화기는 화재 발생 시 초기 진압에 가장 효과적인 장비입니다. 주방에서 발생할 수 있는 다양한 유형의 화재를 초기에 진압할 수 있어, 큰 피해를 막을 수 있습니다. 단독경보형 감지기는 화재 발생



나 형 철 남원소방서 대응예방과 예방안전팀장

시 연기를 감지하고 경보음을 울려, 즉각적인 대처가 가능하게 도와줍니다. 이 두 가지 소방시설은 설치와 사용이 간편하면서도 매우 실용적인 안전 장비입니다. 작은 투자로 큰 안전을 지킬 수 있는 만큼, 가족의 안전을 생각한다면 더할 나위 없이 좋은 선물입니다.

△안전한 추석을 위한 실천 이번 추석, 사랑하는 가족의 안전을 위해 주택용 소방시설을 선물하는 것은 어떨까요? 소화기와 단독경보형 감지기를 설치함으로써 소중한 생명과 재산을 지킬 수 있습니다. 더불어, 고향 방문 시 가족들과 함께 소방시설의 사용법과 관리 방법을 익히는 것도 좋은 방법입니다. 이러한 작은 실천들이 모여 안전한 가정을 만드는 밑거름이 될 것입니다. △안전은 결코 멀리 있지 않습니다. 이번 추석, 주택용 소방시설을 선물하여 가족의 안전을 한층 더 높이고, 안심할 수 있는 따뜻한 명절을 보내세요. 소화기와 단독경보형 감지기가 우리의 소중한 가족을 지켜줄 것입니다. 안전하고 행복한 추석 보내시길 바랍니다.

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**