

투데이 칼럼

자신의 대화로 병도 낫자

말의 습관은 그 사람의 인생을 만들어 가고 건강, 성공, 행복의 긍정의 힘도 만들어 준다.

“마음을 다스리면 병이 낫는다”라는 이야기는 신티카의 보편적 질병관이라고 전한다.

조선시대를 지배한 유학적 의료관(치료관)의 핵심은 마음을 닦는 ‘수양론’이었다.

질병의 원인을 육신보다 마음에서 찾았다는 것이다.

육망과 욕심, 기질을 어느 정도 제어해 도덕적이고 양심적으로 삶을 살면 인간 본연의 성품이 드러나 모든 질병에서 해방된다는 논리이고, 심지어 운동이나 좋은 음식도 육망이나 태감을 얻기 위한 것이므로 경계의 대상이 되곤 했다는 것이다.

조선의 대신들은 물론 유학자들도 임금의 건강을 지켜내기 위한 방편으로 절제와 수양을 강조했다.

명종 3년 정유길은 임금의 건강을 걱정하면서 ‘남녀상열지사’를 삼가하도록 주문했다.

“마음을 보양함은 욕심을 적게 가지는 것보다 좋은 것이 없습니다. 주상께서는 지금 혈기가 바야흐로

성하시니 항상 인욕을 절제하고 심성을 보양해야 할 것입니다.” 하였습니다.

인조 21년에 예조판서 정태화는 ‘심성을 수양하시고 원기를 잘 보존하신다면 여러 증후들이 자연스레 퇴치될 것’이라고 하였다.

조선시대에는 심성을 길러 병을 회복하는 유교적 의료관을 양심(養心)이라 부르고 절대적 존재에 치료를 받아 병을 몰라치는 무속적 치료관을 안심(安心)이라 했다.

조선시대 유림과 임금은 유학적 기준에 부합하지 않는 치료법은 모두 거부하는 한편, 의술은 등한시하고 마음의 수양만 외치며 이념만을 숭상했다고 전해진다.

이처럼 과거시대에는 어떤 마음으로 어떤 말을 하고 생활해야 몸이 좋다는 사실을 알 수 있다.

또한 제2차 세계대전 당시 독일의 아우슈비츠 수용소의 여러 가지 질병 속에서도 살아남은 사람들은 마음이 강한 뚜렷한 목적이 강한 사람들이 생존율이 높았다고 전해오고 있다.

그 중에 유대인 출신 오스트리아 정신과 의사가 된 사람이 있는데 현실과 절망의 한 가운데서도 생존을 위해 의미와 목적을 찾았고 그 후에 ‘의미치료’라는 독창적인 마음치료법을 개발해 냈다.

진정한 스승은 무언가 중요한 것을 잃어버리면 스스로 깨닫는 게 있

다. 건강을 잃고 사랑하는 이를 잃고 사업에 실패하고 직장을 나와 보면 비로소 세상이 어떤 것인지 알게 되는 것이다.

우리는 인생이란 순환구조의 어쩔 수 없는 한 부분이다. 사람들은 그 래야 할 이유가 없는데도 스스로를 자책한다. 그런 마음 습관은 알게 모르게 정신을 쭉먹고 건강을 잃게 하는 것이다.

우리는 힘들수록 포기하지 말고 더 정신을 집중, 의미를 찾아 긍정의 말 긍정의 행동을 해야 한다.

현대의학에서도 의료진의 말 한마디가 환자의 병 증세에 많은 영향을 주고 마음치료, 대화치료가 발달하여 약과 주사에만 의존하는 것이 아니라는 것이다.

의술과 자기의 말(self talk)과 상대의 말도 병과 상처도 낫는데 매우 효과적이다.

성공과 행복을 위해 강한 심력을 기르고 자신과의 대화기법을 터득하여 자존감 높은 긍정의 생각 긍정 내용의 말을 해야 건강하고 자신 있는 삶! 성공한 삶! 행복한 인생의 삶을 살 수 있다.



김 양 옥

전주교대 평생교육원 교수

독자제언

겨울철 교통사고, 대비하여 예방하자

최근 기온이 급격히 내려가며 본격적으로 완전한 겨울에 진입하고 있다. 날씨가 추워짐에 따라 영하의 온도에 는 도로가 얼고, 차량의 엔진 냉각수가 어는 등 도로 위에 나서는 운전자들의 안전에도 빨간불이 들어오고 있다. 이에 겨울철 교통사고 예방을 위한 몇 가지 방법을 소개하고자 한다.

먼저 눈이 많이 내린 날에는 가끔적 대중교통을 이용하는 것이 좋다. 꼭 차량을 이용해야 한다면, 아무리 급하다라도 차량 유리에 쌓인 눈을 털는 것 뿐만이 아닌 지붕 위의 눈도 반드시 털어주어야 한다. 이는 주행 중 눈이 앞 유리로 내려와 시야를 방해할 수 있고, 눈이 흘날려 후행 차량의 시야에 지장을 줄 수 있기 때문이다.

또한 냉각수가 얼지 않게 하려면 부동액을 수시로 점검하고, 눈과 얼음에 의해 와이퍼가 더 빨리 닳을 수 있으므로 와이퍼 상태를 수시로 점검, 출발 후 천천히 서행하면서 브레이크를 밟아본 후 브레이크와 ABS(브레이크 잠김 방지시스템)가 정상 작동하는지 확인 후 출발하는 것이 필수적이다.

눈길에서는 평상시 주행속도보다 50% 감속하여 주행하여야 하고, 특히 평상시 제동거리보다 1.5배 정도 증가하므로 안전거리는 평상시보다 1.5배 더 길게 유지하는 것이 안전하며, 페달 브레이크를 사용하기보다는 엔진 브레이크를 사용하여 미리 감속하고 정차하는 것이 효과적이다.

주행 중 가장 주의해야 할 것은 ‘도로 위의 북병’이라고 불리는 블랙아이스이다. 블랙아이스란 아스팔트 도로 위에 내린 눈과 비가 먼지와 매연과 섞여 걸레 얼어버린 것을 뜻하는데, 이는 검은색을 띠고 있어 운전자의 시야로는 일반 도로가 보이는 것처럼 보이기 때문에 미끄러져 큰 사고로 이어질 수 있다. 블랙아이스는 햇빛이 잘 들지 않는 그늘 같은 곳에 생기는데, 시간대는 새벽에서 아침이 되는 시간, 장소는 특히 교량 위, 터널 내부 등에 생기기며, 운전자들은 블랙아이스가 어디에 있다는 생각으로 감속하고 철저히 주의하여 안전 운전하여야 한다. 유서준 교정경찰서 모양지구대 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

협약서 서명 후 손잡은 중·브라질 정상



시진핑(왼쪽) 중국 국가주석과 루이스 이나시우 룰라 다시우바 브라질 대통령이 20일(현지시간) 브라질 브라질리아의 아우보라다궁에서 양자 협약서에 서명한 후 악수하고 있다. 시 주석은 회담 후 공동 기자회견에서 “중·브라질 양국은 서로의 성공을 위해 황금 파트너가 될 준비가 돼 있다”라고 말했다.

사설 제30회 전북여류화가회전

제30회 전북여류화가회전이 지난 10월 25일부터 31일까지 전북특별자치도 예술회관에서 열렸다.

참가 작품은 강경숙 ‘constantly’, 김금자 ‘고향길’, 김정희 ‘하모니·화성’, 양혜경 ‘향유’, 오혜은 ‘아름 안에 희망’, 윤정미 ‘자연의 선물’, 이경옥 ‘반란’, 이성옥 ‘blossom’, 이정희 ‘My Dream Story-34’, 임미옥 ‘초하’, 정영숙 ‘아주 천천히 아주 느리게’, 조찬화 ‘축복2’, 진보현 ‘해바라기’ 등이다.

10년이면 강산도 변한다. 전북여류화가회 이번 전시는 세 번씩이나 큰 산을 넘어 30회를 맞이했다.

회원 모두 스스로에게 큰 감동으로 밀려온다.

그동안 전북을 열고로 한 여류 작가들은 독특한 심미안과 미적 감각으로 작품들을 통해 정서적 공감대를 형성했다. 어려운 여건 속에서도 흔들리지 않고 굳건하고 탄탄한 작품

세계를 만들어 30년을 이어왔다.

앞으로도 전북여류화가회는 예술을 기반으로 삶의 풍요로운 영영분을 제공하는 예술인 모임이 되도록 할 것이다. 이번 전시도 열정과 고뇌의 시간을 거쳐 자신의 내면을 밖으로 쏟아내는 과정으로 이루어진 작품들이다.

백 마디 말보다 더 큰 울림이 되고 서로 다른 이들을 결속시키며 변화시키기도 한다. 전북여류화가회는 1993년 창립됐다. 그 뒤 해마다 정기전을 열었다.

장소는 전북예술회관, 전북학

생회관, 전북도청 기획전시실 등이다. 2013년에는 광양여류화가회와 교류전을 열었다. 진안창작공예공방 전시실에서 초대전을, 양지중 회오갤러리에서 전시를 했다. 이번 전시회가 우리 사회와 미술계에 풍요로운 마음을 여는 계기가 됐으면 한다.

서예 전북의 산하를 날다

세계서예전북비엔날레 조직위원회는 최근 전북 서예인들과 함께하는 ‘서예, 전북의 산하를 날다’를 개최했다. 전시는 도내 전 지역에서 차례로 개최돼 관심을 높였다. 실제로 남원에서부터 시작해 교창에서 마무리됐다.

이번 전시는 서예의 본고장인 전북에서 서예 진흥과 발전을 위해 635명의 작가가 참여해 기획했다. 지역별 작가들의 애환의 마음을 담아낸 이번 전시는 14개 시·군 전시장에서 다양한 전북 서예의 향연을 펼쳤다.

첫 출발은 남원 작가 46명이 참여해 남원 춘향문화예술회관에서 시작됐다. 마지막 전시는 교창 문화의 전당에서 펼쳐졌다. ‘전주전’은 지난 10월 25일부터 31일까지 전북예술회관에서 열렸다.

2021년부터 시작된 ‘서예, 전북의 산하를 날다’ 전시는 올해로 네 번째를 맞이하게 되었다. 전북특별자치도는 가장 한국

적인 서예 문화가 있는 고장이다. 깊고 탄탄한 서예의 맥을 이어오고 있다.

창암 이상만, 석정 이정직, 벽하 조주승, 유재 송기면, 설송 최규상, 석전 황옥, 감암 송서용, 여산 권갑석 선생 등 많은 명필이 있다. 이를 기반으로 ‘세계서예전북비엔날레’는 28년 동안 꾸준히 성장해 왔다.

이제는 명실상부한 ‘세계에서 가장 주목받고 있는 국제서예 행사’가 되었다. 앞으로 세계서예전북비엔날레 조직위원회는 전북 출향 작가를 모집하고 도내에서 활발하게 활동하고 있는 신진 작가 발굴에 많은 노력을 해야 할 것이다.

서예를 많은 도민들이 즐길 수 있도록 지역별 전시 기간과 전시장의 접근성에도 신경을 써야 한다. 전북에 신명나는 서예 바람이 불기를 기대해 본다. 아울러 한글서예가 국가 무형유산으로 등재될 수 있기를 응원한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

Large advertisement for Jeonju Maeil newspaper featuring a boat illustration and text about providing hope and vision for humanity.

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.