

투데이 칼럼

유머감각을 키우자

“인 도는 지금 몇 시인가요?”  
넌센스 질문을 하면 보통사 랑들은 사차문제를 생각하 며 빨리 대답을 못한다.  
그러나 재미있는 넌센스로 생각하 면 “네시지요~” 라고 답을 하면 재 미있다. ‘인도네시아니까요.’  
그리고 “세상에서 가장 높은 곳에 서 새끼를 낳는 동물은 무엇일까요?” 사람들의 혀를 찌르고 고정관 념을 깨는 순발력을 보는 질문으로 “하이(high)에나”라는 의미를 알면 웃을 것이다.  
우리나라 리더들은 대부분 얼굴이 굳어있고, 어깨에 힘이 너무 들어가 있다는 것은 우리의 보편적인 생각 이다.  
글로벌 경쟁력을 갖추기 위해서는 가정을 물론 기업문화부터 달라져야 한다. 아무리 부드럽고 웃음 넘치는 기업문화를 외쳐봐도 소용이 없다. 윗사람이나 경영자의 얼굴부터 달라 져야 한다.  
그러기 위해서는 “나부터 변신해 야 한다”는 생각으로 수시로 유머나 재미있는 이야기들을 모아 구성원들 에게 활용하는 유머리스트가 되어야 한다.  
요즘, 기업이나 가정이나 Fun의 경 영이 인기인데 성공한 경영철학은 바로 재미있고, 재미가 있어야 성과 도 좋고, 직장구성원들의 건강에도 좋다는 것 을 알 수 있기 때문이다.  
집에서 잠을 자다가 벌떡 일어나 회사에 가고 싶은 마음이 들도록 재



김 양 옥

전주교육대학교 평생교육원 전담교수

미있는 프로그램과 시설이 있어야 한다.  
재미는 놀고 먹는게 아니고 감성 의 리더쉽이 있는 것 을 말한다.  
그리고, 소통이 있는 생활을 말 할 수 있는데 “콘크리트 정못대와 마주 쳐도 30분 만에 친해 질 수 있어야 한다”는 신념으로 가정과 기업을 운 영한다면 가정과 기업의 행복을 만 들어 낼 수 있다.  
“백화점이 무너지지 않고 버티는 이유는 무엇일까요?” 하고 넌센스 질문을 던지면 어떤 대답이 재미있 어 웃을까요?  
많은 대답 중에서 “리본으로 묶어 놔서”라고 대답을 하면 재미있고 유 머 있는 사람으로 인정받을 것이다. 이와 같이 유머 있는 사람이 인기 있고 비즈니스에서도 성과가 좋다는 연구결과가 무수히 많다.  
유머는 웃음탄을 주는 것이 아니 라 그 특유의 사람을 하나로 묶는 힘이 있기에 인정받기를 원한다면, 성공을 꿈꾼다면, 오늘부터 바로, 유

머를 구사해 보도록 노력해 보자.  
유머는 난처한 상황을 반전 시켜 주는 무기 역할을 하는데 영국의 처 칠이 의회에서 연설을 하는데 야당 의원들이 처칠의 바지 지퍼가 열려 있음을 지적하자 처칠은 연설을 멈 추고 “죽은 세는 세상을 열어 놓아 도 날아가지 않소”라고 대답을 하여 연설장은 웃음바다가 되었고 연설의 효과는 대단했다.  
지식이나 논리로 풀어나갈 수 없 는 문제도 상황에 적합한 유머 한마 디가 웃음을 이끌어 내고 위기를 극 복할 수 있게 해 주는 것이 아닌가?  
유머는 전염이 된다. 아빠가 웃으 면 아이들이 따라 웃는 것은 당연하 고 단지 재미보다 그 만큼 서로의 마음을 열어주는 전염요소가 있기 때문이다.  
여기서 유머감각을 키우는 방법에는 세 가지가 있는데 살펴보기로 한다.  
첫째, 시간(timing)이 맞아야 한다. 둘째, 장소(place)가 적합해야 한다. 셋째, 상황(occasion)이 맞아야 좋

사 설

‘혈관 청소부’ 산화질소 효능

‘혈관 청소부’라고도 불리는 물 질이 산화질소다. 산화질소는 혈 관 내피세포에서 분비되어 굳어있 는 혈관을 확장하고 유연하게 만 드는 역할을 한다. 혈류 흐름이 원 활해지면서 높은 혈압을 자연스럼 게 낮추어 준다.  
동맥경화, 고혈압, 심근경색 등 치명적인 심혈관 질환을 예방한 다. 근육 산소 공급을 통한 운동 능력 및 지구력 향상은 헬스 매니 아나 운동선수들이 가장 주목하 다.  
산화질소가 혈관을 넓혀주면 운 동 중 근육으로 공급되는 산소와 영양소의 양이 급격히 증가한다. 오랜 시간 지치지 않고 지구력을 갈라준다.  
산화질소는 면역 세포가 외부에 서 침입한 바이러스나 박테리아 같은 병원균을 없앨 때 강력한 무 기로 사용된다. 원활한 혈액 순환 을 통해 체내 만성 염증 유발 물

질을 빠르게 배출하도록 돕는다. 관절염이나 각종 통증을 완화하 는 데도 기여한다. 뇌 혈류량 증가 를 통한 인지 능력 개선 및 치매 예방 등 중요한 뇌 기능을 개선한 다.  
산화질소는 뇌로 가는 혈류량을 늘려 뇌세포에 충분한 산소와 영 양분을 공급한다. 동시에 신경전 달물질로서의 역할을 수행하여 기 억력과 집중력을 높여준다.  
인슐린 감수성 증가를 통한 혈당 조절 및 당뇨 예방을 한다. 산화질 소는 혈액 속 포도당이 근육 세포 로 잘 흡수되도록 인슐린의 감수 성을 높여주는 역할을 한다.  
당뇨가 있는 사람들의 혈당 관리 및 대사 질환 예방에 큰 도움을 준다. 평소에 비트나 시금치 같은 질산염이 풍부한 채소를 자주 섭 취하는 것이 좋다. 혹은 산화질소 생성을 돕는 아르가닌 등의 영양 소를 추천한다.

희망의 발길 박청수 기행수상록

박청수 원불교 교무의 세계 기행 문과 산행기, 수필과 칼럼을 한데 묶은 박청수, 세상 나는 이야기 가 출간됐다. 1937년 전북 남원시 수지면 호곡리에서 태어난 박 교 무는 1945년 원불교에 입교해 ‘청 수’(淸秀)라는 법명을 받았으며 1969년 출가했다.  
이후 2007년 은퇴할 때까지 인 도, 캄보디아, 스리랑카, 아프가니 스탄, 에티오피아 등 50여 개국을 방문해 무지와 빈곤, 질병을 퇴치 하고 어려운 이웃을 돕는 데 힘썼 다.  
아울러 박 교무는 저소득층 가정 과 새터민, 한센인 등 국내의 어려 운 이웃을 후원해왔다. 이런 공로 로 2010년 노벨평화상 최종 후보 10인에 올랐으며 제20회 만해평화 대상을 받기도 했다.  
이 책은 제1부 동양기행, 제2부

중동기행, 제3부 서양기행, 제4부 한국 산 기행, 제5부 수필과 칼 럼으로 구성돼 있다. 1980년대 초부터 2000년대까지 불교·이 슬람교·힌두교 사원과 성지 등 문화유적 답사가기 주로 수록돼 있다.  
특히 1986년 겨울 인도를 방문한 박 교무는 인도의 어두운 민낯을 마주하게 된다. 이 때 목격한 몸바 이 거리의 빈곤한 풍경은 박 교무 가 지구촌 사람들을 돕게 한 발심 (發心)의 원천이 됐다.  
박 교무는 산을 두고 “내 영혼이 기대어 살던 곳”이라고 표현한 정 도로 산에 특별한 애정을 쏟았다. 산 기행에는 북한산, 설악산, 덕유 산, 백암산, 덕숭산, 소백산 등 한 국의 산 이야기를 담았다. 원광대 학교, 전주여자고등학교, 동국대학 교 출신이다.

개인방역수칙 생활화, 감염병 예방 ‘지름길’

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

독자제언

고귀한 생명 구하는 심폐소생술(CPR)

최근 우리나라는 교령안구의 증가와 서구적인 생활습관의 확대로 연간 급 성심장사 발생 건수는 연간 2만~2만 5000건에 이를 정도여서 심각한 사회 적 문제로 대두되고 있는 실정이다.  
질병 혹은 사고 등으로 심장마비를 일으킨 환자들에게 인공적으로 혈액 을 순환시키고 호흡을 돕는 응급조치 를 심폐소생술, 즉 CPR이라고 한다.  
호흡이 정지한 환자에게 4분 내에 심폐소생술을 할 경우 완전회복이 가

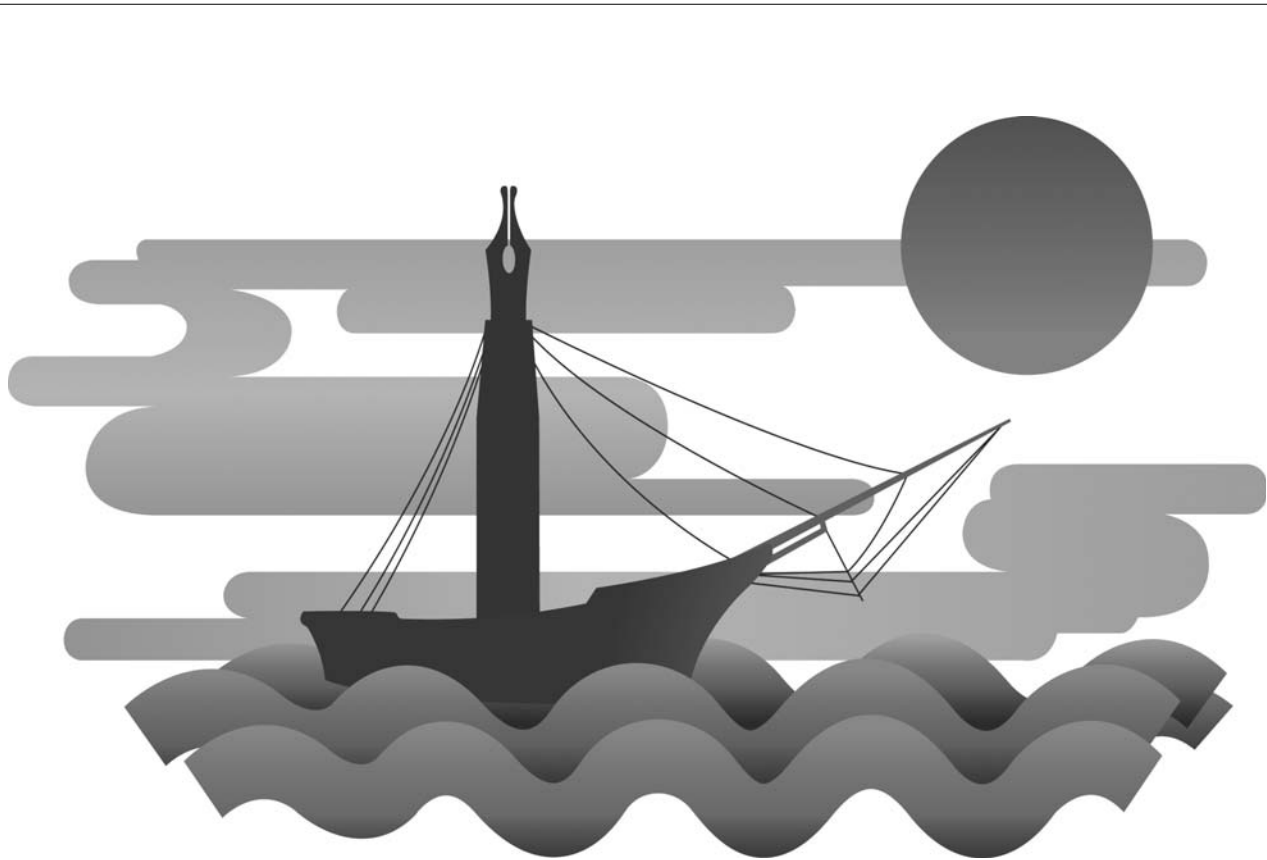
능하지만 시간이 지날수록 뇌손상을 불러일으킬 가능성이 높아지기 때문 에 골든타임인 4분 내에 실시하는 것 이 중요하다.  
하지만 심폐소생술에 대해 누구나 질병 혹은 사고 등으로 심장마비를 거나 자신 있게 할 수 있는 사람은 드 볼 것이다.  
심폐소생술은 크게 4가지 단계로 분 류된다. 의식 확인, 119신고요청, 흉부 압박, 기도확보 및 인공호흡 순으로

진행한다.  
먼저 환자가 발생한 경우 의식여부 를 살펴보고, 주변에 도움을 요청해 119에 심정지 환자가 있음을 신고 할 수 있도록 한다.  
그 다음으로 가슴압박 30회 인공호 흡 2회 순으로 반복해 실시하는데 119 가 도착하거나 환자가 스스로 숨을 쉬 는 것이 명확해질 때까지 실시한다. 이때 가슴압박 부위는 양 젖꼭지를 잇 는 선의 중앙에 손을 깎지 낀 채로 대

고 팔과 환자의 각도가 수직이 되게끔 손바닥 아래 부분으로 압박하며 실시 하는데 분당100회 정도의 속도로 5cm 가량 깊이로 강하게 눌러준다.  
인공호흡은 환자의 턱을 들어 올리 고 머리를 뒤로 젖혀서 기도를 확보하 고 환자의 코를 막은 후 가슴부위가 숨이 들어가 올라오는 지 확인하며 실 시한다.  
위급상황 시 나 자신뿐만 아니라 나 아가 내 가족, 내 이웃의 고귀한 생명 을 구할 수 있는 가장 중요한 응급처 치인 심폐소생술을 잘 기억하자.  
박재원 김제경찰서 신동지구대 경사

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사내·외 기고 및 칼럼은 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 행태를 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