

투데이 칼럼

스피치 습관으로 건강 찾자

사람은 어떤 말을 하고 사느냐가 중요하다.

에모토 마사루는 “물은 답을 알고 있다”, “물은 사랑을 원한다”는 책을 통해 증명하고 있다.

또한, 일본의 한 방송국에서 양파를 대상으로 실험을 실시한 적이 있다.

두 개의 유리병에 물을 가득 붓고 양파를 올려놓은 뒤, 한쪽 양파에게는 “너무 예쁘다, 사랑스럽다”라는 긍정적인 말을 계속 해주었더니 양파의 색이 놀랍도록 크고 힘차게 자라났다고 한다.

다른 쪽 양파에게는 “너무 못생겼다, 차라리 죽어버려라”라고 악을 쓰면서 독설을 계속 퍼부었는데, 결국 그 양파는 제대로 자라지 못하고 죽었다고 한다.

그 이유는 바로 물의 작용에 있었다.

사람의 말에서 나온 주파수가 유리병에 담긴 물의 구조를 바꿨는데, 긍정적인 말을 했을 때 물은 눈송이처럼 아름다운 육각수 모양이었지만, 부정적인 말에는 누렇게 오염되는 구조로 바뀌었다는 것이다.

그렇게 바뀐 물의 구조가 양파에게 커다란 차이를 가져온 셈이다.

여기서 중요한 사실은 인간의 몸은 70퍼센트 이상이 물이라는 점이다.



김 양 옥

한국 스피치 리더십컨설팅 대표

따라서 양파와 마찬가지로 말의 주파수가 우리의 건강에 막대한 영향을 준다는 이론은 설득력을 얻는다.

실제로 심리학자 엘마 게이트는 사람의 입김을 모아 냉각시킨 침전물의 색이 감정이 변할 때마다 달라진다는 것을 밝혀냈다.

평상시에는 무색, 사람을 표현할 때는 핑크색, 슬픈 말을 할 때는 회색 그리고 독설을 퍼붓는 사람의 입김은 검은색에 가까운 갈색이었다는 것이다.

문제는 갈색의 침전물을 모아 흰 쥐에게 투입했더니 그 쥐가 몇 분 만에 죽었다는 사실이다.

특히 한 시간 내내 독설을 퍼붓는 사람의 입김에서 침전물을 모아보니 실험용 쥐 80여 마리를 죽일 수 있는 독이 방출되었다고 한다.

기를 한 것만큼이나 운동이 된다고 하니, 어쩌면 항생제나 보약보다 더 효과적인 웃음일지도 모른다.

특히 기쁨의 탄성, 즉 감탄사는 웃음보다 몇 십 배나 높은 면역효과가 있다고 한다. 일을 하다가 가끔 하늘을 쳐다보면서 “아~! 날씨 좋다”라고 하면서 스스로를 대견하게 여기는 것 모두가 적극적인 감탄에 속한다.

감탄하면 감탄할수록 면역세포가 몇 십 배 꺾과 늘어나면서 건강해진다고 하니 이처럼 수시로 감탄을 하면서 건강을 챙겨도 나쁘지 않을 것이다.

또 간단히 접속사를 바꾸는 것만으로도 건강에 이로운 수 있다.

예를 들면 “그러나”, “그런데”라는 부정적 접속사보다는 “그래서”, “그리고” 같은 긍정적 접속사를 사용하는 것이 건강에 긍정적 영향을 주는 것이다.

“우리 아이는 머리가 좋아.”

그래서 조금만 노력하면 좋은 성적을 낼 수 있을 거야”라는 말이 훨씬 듣기 좋고 힘이 생긴다.

긍정의 스피치, 호감의 스피치를 실천하자.

이것이 바로 돈 안 들고 건강까지 챙길 수 있는 웰빙 화법, 즉 현대인들이 터득해야 하는 스피치 기법이다.

사설

혁신도시 공공기관 지역 인재 채용 저조

지금 젊은이들이 간절히 바라는 것이 있다. 그것은 지역 인재 채용이다. 그런데 혁신도시로 이전한 공공기관들이 청년들의 이같은 열망을 외면하고 있다. 채용률이 겨우 19.5%에 지나지 않고 있는 것이다. 다른 지역도 그 지역 인재 채용률이 낮지만 전북 혁신도시만큼은 아니다. 다른 지역 혁신도시의 인재 채용률은 부산이 32.1%이고 강원도가 29.1%이다. 그래서 다른 지역의 것까지 합산해 계산해보면 전국 평균은 23.4%이다. 전북보다 못한 지역은 제주도가 유일한다. 그 채용률이 19.4%라서 이쪽과 오십보백보 수준이다. 결국 전북혁신도시의 지역 채용률은 전국 최하위라고 해도 과언이 아니다.

전북 혁신도시의 지역 인재 채용률이 그처럼 낮은 것은 문제가 아닐 수 없다. 저변에 언론사들이 우리 전북 지역에 가장 절실한 것이 무엇인지 설문 조사를 벌인 적이 있다. 그때 도민들은 열명중 세명 이상 꼴로 일자리 창출을 최고 우선순위로 꼽았다. 그런데 전북 혁신도시로 이전한 공공기관들이 지역 인재 채용에 소극적으로 나왔으니 섭섭하다. 전북 혁신도시로 이전한 공공기관들은 지역 인재를 위한 일자리 창출이 목표라고 여러 번 공표한 바 있는

데 말이다. 전북 혁신도시의 공공기관들은 잘 알고 있을 터이다. 우리 지역의 경우는 다른 지역보다 일자리가 적었던 터였다. 그런데 지난 수 년 사이에 있는 일자리마저 빼앗겼거나 없어져버렸다. 그래서 도민들은 예전보다 더 답답해 하는 정서가 팽배하다. ‘홀수저니’, ‘헬조선’이니 하는 말이 유행된 지 십여 년 세월인데 그같은 자포의 소리가 아직도 수그러들지 않고 있다. 한국사회 전체가 일자리와 관련해 곤란을 겪고 있다지만 우리 전북만큼 심각한 지역도 달리 없지 않다.

전북 혁신도시의 공공기관들은 지역 인재 채용에 협조적으로 나와야 한다. 이른바 서울과 수도권의 ‘금수저’들은 부도 세습되고 일자라도 세습되는 편인데 도내 가난한 부모 슬하의 젊은이들은 박탈감이 크다. 지금 취직을 하지 못한 젊은이들은 난감해하고 있다. 일자리를 구하지 못해 방황하는 젊은이가 적지 않다는 것은 지역사회의 고민거리가 아닐 수 없다. 이것은 보통 문제가 아니다. 지방대 출신이라며 색안경을 쓰고 홀대하는 것은 이제 그만두어야 마땅하다. 전북혁신도시 관계자들은 우리 지역 젊은이들의 입장에 공감해 주었으면 하는 바이다.

제3의 금융타운 조성 난항

전북도의 최대 현안 중의 하나는 제3금융도시 지정이다. 그런데 그 추진이 도전을 받고 있다. 지난해 다른 지역의 정치권이 노골적으로 발목을 잡았었는데 그것은 지금도 현재 진행형이다.

저들의 그같은 반발 때문에 전북을 쟁겨줄 것처럼 하던 정부가 입장 정리를 미루고 있으니 답답한 나날이다.

저변에 전북을 찾은 최종규 금융위원장에게 송하진 도지사가 금융 발전을 부탁했지만 흔쾌한 답은 없었다. 제3금융중심지 지정에 침묵으로 일관한 것이다.

그리고 전북의 제3금융중심지 지정을 반대했던 자들이 가끔은 웅분부 흔들기를 또다시 시도할지 모르겠다는 짐작이다.

물론 그런 일이 없도록 전북도는 미연에 막아야 한다. 저변에 저들의 움직임이 의심스러워 그냥 넘어갈 수가 없었던 게 원통 당한 적이 한두 번이 아니었던 까닭이다.

그런데 이번에는 전북형 제3의 금융타운 조성이 어려워지고 있다는 소식이다. 전북도가 그동안

아심차게 추진했다지만 민간사업자 공모에 국내 굴지의 대기업들이 하나같이 수익성이 적다며 외면해버린 것이다. 그것은 사전 준비 부족을 말하는 것일 수 있다. 그동안 전북도가 도민들을 상대로 밝은 미래 전망만을 발표한 언론 플레이를 한 것이 아닐까 하는 의심도 사고 있다.

제3금융도시 지정이 반드시 성취해야할 목표라면서 기업들의 입장에서 이것저것 따져보지 않은 것은 반성해야 할 대목이다. 전북도는 진심을 팩트로 해서 제3금융도시 지정을 성취해내야 한다. 전북도는 이제 마음을 독하게 먹어야겠다.

방해와 비협조 뿐이어서도 전북도는 제3금융도시 지정을 반드시 성공시켜야 한다. 저들이 접근성의 문제를 들어 금융도시 패싱을 말하게 내버려두서는 안된다.

지역발전을 이끌려면 반드시 그

래야 한다. 전북도는 용기를 내야 한다. 도민의 열원을 받들어 전북도는 진척된 그 무엇을 앞으로 보여주기 바란다.

독자제언

공기를 돈 주고 사는 세상, 오지 않았으면

‘물을 돈 주고 사먹는다’는 얘기에 ‘설마 그럴까?’ 했던 시절이 있었다. 하지만 이제는 물을 사먹는 일은 자연스러운 일이 되었다. 하물며 이제는 공기를 사야할지도 모르는 상황이 만들어졌다. 지난 달 15일 미세먼지 특별법이 제정되었다.

이 법은 미세먼지 및 미세먼지 생성 물질의 배출을 줄이고, 그 발생을 지속적으로 관리함으로써 국민건강에 미치는 위해를 예방하고 대기환경을 적절하게 보전하여 쾌적한 생활환경을 조성하기 위해 만들어졌다. 주요 내용으로는 배출가스 5등급 차량 운행 제한, 산업현장 비산먼지 발생 억제 조치 강화, 고농도 미세먼지 발생 시 어린이집과 학교를 대상으로 휴교 및 수업시간 단축 권고, 차량 2부제 시행 등이 있다.

미세먼지 특별법이 제정된 이후 최근 5일 연속 미세먼지 저감조치가 발령되었다. 미세먼지 비상저감조치는

당일 평균농도가 50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 초과이고, 다음날 미세먼지 농도가 50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 를 초과할 것으로 예측되는 경우에 발령된다. 미세먼지 저감조치가 발령되면 가급적 야외활동을 자제하고, 부득이 외출해야한다면 반드시 식약처가 인증한 보건용 마스크를 착용하여 미세먼지가 호흡기를 통해 인체에 들어오지 않도록 해야 한다.

또한, 외출 후에는 손, 발을 깨끗이 씻고 충분한 수분을 섭취해주면 체내 기관지에 있는 미세먼지가 제거될 수 있다고 하니 물을 자주 많이 마시는 것이 좋다.

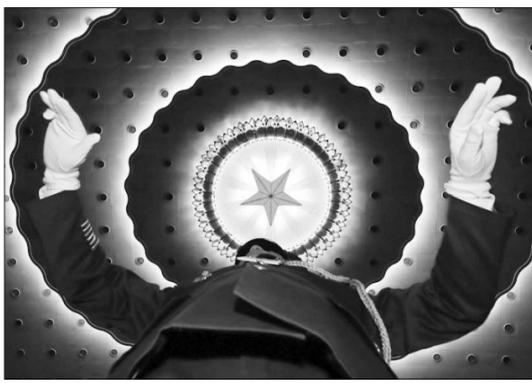
미세먼지 관련정보는 에어코리아 홈페이지 또는 우리동네 대기질 어플을 다운로드하면 실시간으로 지역별 대기 정보를 확인할 수 있다.

우리 모두 미세먼지 저감조치에 적극 동참하여 숨쉬기 좋은 환경이 만들어질 수 있도록 노력하자.

최혜진 고령경찰서 경무계 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

전인대 앞둔 중국 군악대의 예행연습



5일(현지시간) 중국 베이징의 인민대회당에서 열리는 전국인민대표회의(전인대)를 앞두고 군악대 지휘자가 예행연습을 하고 있다.

사위기고는 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 · 노력중심 · 지역중심

전주매일