

건강 칼럼

끊임없이 배우는 것이 행복

현대는 지식정보화 시대이며 감성과 문화의 시대이다. 옛말에 '달아야 명장도 한다'라는 속담이 있다. 지적향상(知的向上)의 중요성에 대해 의심하는 사람은 아무도 없을 것이다. 그럼에도 불구하고 지적향상을 저해하는 장애물은 늘 있기 마련이다. 이 장애물은 지적 성장이 어느 연령층에 이르러 되면 정지된다. 그 후로는 근소한 성장밖에 하지 않는다. 일반적으로 그 한계는 20세를 전후로 한다. 30세가 지나면 이미 때가 늦기 때문에 20세가 넘은 후에는 새로운 능력 개발을 위해 전보다 더 많은 노력을 쏟아야 하는 것이다. 그래서 청년 시절은 황금과도 같은 때이고 이 시절을 소중히 보내야 한다. 농부가 봄에 씨를 뿌려 가을이 되어 풍성한 수확을 하는 것처럼 해야 한다. 그래야 정래에 큰 결실을 기대할 수 있다. 사람의 나이와 지적



김양욱 한국스피치컨설팅 대표

성장과의 관계를 인식해야 한다. 그러나 지속적으로 배우고자 하는 의지와 노력 앞에서는 한계가 필요 없다. 나이가 들어 비로소 배우기 시작한 사람도 많다. 독학을 통해 성공한 사람도 매우 많다. 40대에 비로소 자신과의 싸움의 길에 들어서서 성공을 거둔 사람도 많다. 자기 개발을 위해 60대, 70대에도 자기개발을 위해 '스피치' 공부를 하는 것을 볼 때 필자는 그들을 존경한다. 중요한 것은 나이가 아니다. 하고

자 하는 강한 의지와 그것을 실천하는 끈질긴 노력이 중요한 것이다. 이것은 스스로가 한 번 결정한 사람에 대해서는 어떤 어려움이 있어도 끝까지 착수할 수 있는 강한 결단력이다. 나이가 들면 습득한 지식을 쉽게 잊어버린다. 그것이 지금 당장 필요한 것이 아니면 그럴 수도 있다. 그러나 실용적(實用的)인 성격을 둔 지식은 반드시 기억에 남아 있게 마련이다. 평생 동안 배우기를

계속했다. 그래서 우리가 존경하고 있다. 그리고 한 번 기억한 것은 결코 잊지 않았다. 거의 모든 지식이 당장 사용해야 할 실용적인 것이었기 때문이다. 지식의 필요성을 확보하는 것은 중요하다. 그러나 그것보다 더 중요한 것은 자신의 무지를 깨닫는 일이다. 자신이 정신적으로나 삶에 지식이 부족한 것이 많다는 점을 깨닫는 순간, 벌써 절반은 지식의 소유자가 된 것이다. 자신의 무지를 깨닫는 일은 이미 지식을 향해 발걸음을 내딛는 상태를 의미한다. 삶의 풍요를 위해 지적노력은 물론 취미와 자기 개발에 노력해야 한다. 자기를 개혁하고 성장시키는데 망설이지 말고 자신의 행복을 찾기 위해 바로 시작하자. 모든 일은 자기가 내딛는 첫 발자국으로부터 시작되는 것이고 끊임없이 배우는 것이 진정한 행복이 될 수 있다.

사설

노인자원봉사지원센터장 워크숍의 과제

2021년 상반기 전국 노인자원봉사지원센터장 워크숍이 지난 10일과 11일 이틀 동안 전북 무안군 소노벨 변산리조트에서 열렸다. 행사에는 시·도연합회 노인자원봉사지원센터장 등 22명이 참석했다. 김두봉 전북연합회장은 "노인자원봉사 활성화를 위해 불철주야 노력하고 있는 각 연합회 노인자원봉사지원센터가 이번 워크숍을 통해 많은 정보를 교류하고, 앞으로도 노인 이미지 제고를 위해 앞장서주길 바란다"라고 말했다. 워크숍에서는 향후 사업 발전 방향을 공유하는 열띤 토론이 진행되어 관심을 모았다. 특히 올해 변경된 사업 방식의 문제점에 대해 적극 논의했다. 또한 이번 행사에서는 시태방 전주우리병원 행정팀장이 강사로 나서 '노인이 행복해야 나라가 산다'라는 제목으로 센터장들의 태도와 리더십 함양을 위한 특강을 진행했다. 이틀남인 11일 참석자들은 무안군 출포면 오디 농장을 방문해 무안군 명물 오디 따기 봉사활동을

했다. 왕진숙 전북연합회 노인자원봉사지원센터장은 "노인자원봉사 활성화 지원사업의 의미를 되새길 수 있는 워크숍이었다"고 말했다. 2021년 올해 노인자원봉사활동은 일반 공모사업으로의 전환과 코로나19 사태 지속 등 여파로 어려움을 겪었다. 그럼에도 불구하고 각 연합회 별 센터는 신규 회원 소양교육과 코치양성 등에 나서면서 적극적으로 노인자원봉사 활성화를 지원해나갔다. 뿐만 아니라 기업으로부터 각종 물품을 후원받아 형편이 어려운 어르신을 발굴해 전달했다. 각종 캠페인을 전개하며 코로나 블루(우울증)를 호소하는 어르신들의 마음방역에도 적극 앞장섰다. 올해 바뀐 공모사업 부분으로 인해 사업 추진에 어려움이 있을 것이다. 관계 부처에 적극 건의해 내년에는 수정될 수 있도록 노력해야 할 것이다. 하반기 사업을 성공적으로 마무리하기를 기대한다.

사진으로 보는 지구촌 소식

미 유란선, 운항 재개 '기지개'



20일(현지시간) 미 플로리다주 마이애미의 마이애미 항공에 로열 캐리비안 직원들이 모의 유람을 앞둔 '프리덤 오브 더 시즈'(Freedom of the Seas) 유람선 승선을 위해 도착하고 있다. 이 선사는 코로나19로 157개월간 중단됐던 운항 재개를 위해 코로나19 방역 안전 규정을 구현하고 있다. 미국 질병통제예방센터(CDC)는 지난달 크루즈 라인 승무원의 98%와 승객의 95%가 예방 접종을 마친 경우 선박의 재운항을 승인했다.

"더위엔 불놀이"



20일(현지시간) 리투아니아 수도 빌니우스 인근의 한 호수에서 사람들이 물놀이를 즐기며 더위를 식히고 있다. 리투아니아는 기온이 33도를 오르내리는 무더운 날씨가 이어지고 있다.

2021피스로드 전라북도 걷기대회 의미

2021 피스로드 전라북도 걷기 대회가 최근 전주종합경기장 일대에서 도민 120여 명이 참여한 가운데 개최돼 관심을 모았다. 이날 행사는 평화통일지도자 전북협의회와 전주평화연합·남북통일운동국민연합 전북지회(지부장 정병수)가 공동 주최하고 평화통일지도자 전주시험의회가 주관했다. 이날 걷기대회는 전주종합경기장 사거리 - 전주성묘묘양병원 - 구 법원앞 - 덕진광장 - 종합경기장까지 3.8km 구간에서 진행됐다. 이근재 회장은 "호국보훈의 달을 맞아 통일을 되새기는 피스로드 걷기행사에 참석한 모든 분들에게 감사드린다"고 말했다. 2021 피스로드 전라북도 걷기 대회는 신통일한국의 이념과 통일 기반을 구축하는 통일운동의 일환이다. 특히 6.25 71주년을 앞두고 열리는 행사인 만큼 그 의미가 매우 크다. '피스로드 통일대장정'은 지난 2013년 '한일 3800km 평화의 자

전거 통일대장정' 이름으로 처음 실시했다. 이후 2014년 14개국, 2015년 120개국, 2016~2017년 각각 125개국, 2018~2019~2020년 각각 130개국이 동참하는 지구촌 평화 축제로 확대되었다. 2021년 6월 8일에도 '피스로드 2021통일대장정'을 대대적으로 실시할 예정이다. 전북피스로드 걷기대회는 6.25 71주년 기념 및 코로나 극복과 신통일한국을 위한 행사였다. 통일에 대한 관심을 다시 한번 촉구하는 뜻깊은 행사가 됐다는 평이다. 대한민국은 세계 경제 10위권에 진입한 선진국으로 성장했다. 이제는 선열들의 애국정신과 평화통일 운동이 얼마나 소중한가를 깨달아야 한다. 지난 역사를 되돌아보는 일은 매우 중요하다. 신통일한국 시대를 열어나가는 데 힘을 모아야 할 때이다. 통일을 염원하는 이 같은 걷기대회가 성공적으로 개최되기를 기대한다.

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 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**