

투데이 칼럼

마음 웃기

고대의 의사 밀레투스는 "인간의 특성"이라는 책에서 웃음의 어원은 '헬레(helē)'이고 그 의미는 '건강(health)'이라고 소개한 것을 보면 고대인들도 웃음과 건강이 밀접한 관계가 있다는 사실을 알았다는 것이 흥미롭다.



김양욱

한국스피치리더쉽컨설팅 대표

웃음의 종류에는 미소, 조소, 냉소, 고소, 흥소, 실소, 파안대소, 박장대소, 폭소, 요절복통, 포복절도 등이 있다.

웃음의 동기는 기쁨, 행복감 자기 만족 등에서 비롯한다고 할 수 있는데 건강한 웃음은 칭찬과 격려를 하면서 웃는 것이 더 건강하고 값 있는 웃음이다.

우리 인간은 건강과 행복, 성공을 위해 끊임없이 노력하고 있다. 행복은 마음에서 우러나오는 샘물과 같다고 하겠다. 마음이 샘물처럼 기쁨을 만들어낸다면 행복한 웃음으로 마음껏 웃을 수 있는데 「히포크라테스는 건강하다는 것은 몸과 마음의 균형으로 보았으며 웃음이야말로 마음을 함께 치료하는 최고의

명약이라는 것을 일찍이 우리에게 선포했다. 여기서는 마음이 웃는 요소를 살펴보기로 하겠다.

첫째 감사 노트쓰기를 하라. 매일 자신에게 감사한 일을 세 가지 이상 쓰는 습관을 갖으면 큰 것이다.

둘째 작은 일 작은 마음으로 시작하며 잠깐 멈추어서 감사한 일을 생각하는 순간 두려움에서 좋은 감정으로 변해간다는 것을 알아야 한다.

셋째 셀프 칭찬하라. 이 실천방법을 알아보면

1단계는 오른손 바닥으로 가슴을 가볍게 톡타기며 '나는 내가 좋다.' '하하하' 미소를 지으면서 몇 차례

레 한다. 2단계는 '000 아 나는 내가 좋다.' '하하하' 몇 차례 한다.

3단계는 마음으로 '나는 대단해! 나를 사랑해! 사랑한다!' 등의 긍정의 메시지를 암시한다.

마음웃기에서 가장 힘든 과정이 바로 용서가 아닌가 본다. 상대를 미워하거나 자신을 미워할 때 가장 괴로운 대상은 상대가 아닌 자신이다. 용서는 세상에서 가장 아름다운 이기적 자기사랑의 행동이다.

심리학자 리젠폴스키박사는 '마음의 평화와 웃는 삶을 방해하는

생각을 청소하는데 용서가 가장 효과적인 해결책'이라고 하였다. 한 조사에서 웃지 않는 이유 중 하나가 자신이 밟기 때문이라고 하였으니 용서도 자신에 먼저 행해져야 할 것이다.

용서에 법칙으로 '인간은 모두가 다르다는 것과 자신이 처한 환경을 다른 사람으로 탓하지 마라. 용서는 시간이 필요한 것, 자신이 바꿀 수 있는 대상은 오직 자기 자신이라는 사실과 좋지 않은 사건이나 아픔을 주는 사건으로 자신이 화나고 상처 받았음을 인정하고 그 상황을 멀리서 지혜로 사리를 판단하는 힘을 길러는 것이다'는 사실을 깨닫고 살아야 용서할 수 있다.

우리 모두 마음 웃기를 실천할 때 우리의 마음도 표정도 밝고 생기있는 사람이 되고 화안(和顔)으로 많은 관계인에게 긍정의 마음과 얼굴로 베푸는 사람이 되고 언시(言施)로 긍정말 유익한 말로 베푸는 사람이 될 때 성공과 행복의 삶을 살아 갈 수 있다.

사설

건조한 때 화재 예방에 관심을

요즘 건조한 때라 크고 작은 화재 사고가 잦다. 다들 화재사고 뉴스를 접하면서 경각심을 가져야겠다. 경각심을 갖지 않는다면 우리 회사에 노출될 뿐이다. 우리 집 우리 회사에 화재가 없었으니 앞으로는 별일 없을 거라는 생각은 금물이다. 모든 사고는 발생할 때 터지기 마련이다. 요즘 이런저런 화재 사고 뉴스를 심상하게 여길 게 아니다.

모든 화재 사고에는 분명히 교훈이 있다. 바로 인재라는 사실이다. 그래서 하는 말인데 신에 오를 때도 주의 해야 한다. 라이터 같은 화기를 소지해 신에서 담배를 피우겠다는 생각은 금물이다. 취사 해결은 더 말할 것도 없다. 정신을 차리고 주의 하면 불이 나지 않는다고 생각하는 이들이 있는데 그것은 자기 과신을 곤란하다. 방심은 한 순간이다. 봄철에 봄비가 내리지 않을 경우 그 어느 때보다 건조하다는 것을 알아야 한다. 바로 지금이 그러한 때이다.

봄철에 화재 사고가 잦은 것은 사람들이 화기를 오래 다뤄 익숙해졌다는 생각 탓이 크다. 그것은 둔감해진 감각력에 다른 아무 것

도 아니다. 그래서 모든 화재 사고는 누군가의 실수가 원인이다. 그래서 뉴스에 보도된 화재 사고에서 배울 것이 있다. 그게 재산 피해뿐 인명 피해로까지 악화되지 않은 것이라고 해도 그렇다. 화재를 당한 당사자의 입장에서 사건 현장을 바라보아야 한다. 그러면 불조심을 안 할 수가 없다. 화재가 발생하자마자 소방 당국에 즉시 신고하는 것도 실천해야 할 지혜이다. 화재를 자체 진압하려다가는 때를 놓쳐 불길이 걷잡을 수 없도록 번진다는 것을 알아야 한다. 화재가 광범위하게 번지고 나면 소방 차량이 온다고 해도 화재 진압이 어려워진다.

요즘 건조한 때인데 경각심을 가져야 한다. 화재는 진압보다 예방이 훨씬 더 낫다. 다른 지역처럼 도내에도 자살한 화재 사고가 잦은데 다들 생각해보라. 그래서 경각심을 거듭 촉구하는 바이다. 우리 집 우리 회사는 항상 상 불 단속을 잘 해왔으니까 오늘도 괜찮겠지 생각해서는 안 된다. 화재 예방을 위해서는 매년 화기의 상태를 확인해야만 한다는 이야기이다.

독자제언

범죄피해자 보호법 이용하세요

대구지하철 참사로 만들어진 범죄 피해자보호법이란 타인의 범죄행위로 생명이나 신체에 피해를 받은 사람을 보호 지원하는 내용을 법으로 만들어 놓은 것이다.

상해 등 신체적 범죄피해자가 본인 및 병원의 정보부지 등을 이유로 치료비 전액을 피해자가 자비로 부담하는 경우가 있었는데 이제부터는 건강보험 적용을 받을 수 있다.

또한 보험적용 후 발생하는 자기부담금에 대해서는 범죄피해자보호센터나 가정형편이 어려운 경우 긴급복지 지원을 받을 수 있도록 하고 있다.

병원 치료시 주요 건강보험 적용 대상은 범죄로 인한 부상 등으로 진찰, 수술, 입원 등의 치료를 한 경우 입원치료시 본인부담금 20%, 통원치료

시 본인부담금 50%를 지원해주고 있다.

주요 대상 범죄피해자는 강도, 상해, 방화, 납치감금, 폭행 등의 범죄 피해자이어야 한다.

제의 대상은 쌍방폭행 등 범죄에 원인을 제공하거나 고의로 사고를 일으킨 경우 또는 가해자와 합의한 경우, 범죄피해자보호센터 등을 통해 치료비를 받은 경우는 치료비 혜택을 받을 수 없다.

범죄피해자가 정상인으로 돌아올 수 있도록 경제적으로 지원하는 법이 있음에도 지원받지 못한 범죄피해자가 신체피해에 이어 경제적 부담까지 이중 고통을 겪지 않도록 우리 모두가 관심을 갖고 알려주었으면 한다.

정택순 무주경찰서 청문장사제 경위

독자제언

성폭력 범죄 예방은 이렇게

현 정부가 성폭력 근절을 최우선 과제로 선정하고 강력한 처벌의지로 근절활동을 전개하고 있음에도 불구하고 성폭력 범죄는 끊임없이 발생하고 있다.

성범죄를 방지하는 최선의 방법은 성범죄자가 접근할 기회를 사전에 차단하는 것이다. 하지만 만약의 사태에 대비해 위험 상황 시 행동요령을 미리 익혀두는 것도 좋은 방법이다.

엘리베이터 : 수상한 사람이 타거나 따라올 경우 전화하는 척하며 타지 않는다. 함께 탔을 경우 비상 버튼 앞에 선다.

택시 : 차번호를 외워두고 지인에게 현재 위치 및 도착시간 등을 알린다. 기사가 원하는 음료수는 거절한다. 목적지의 경로를 자신이 제시한다.

택배 : 혼자 살 경우 배송장소는 직장이나 학교로 지정한다. 집에서 받을 경우 경비실에 맡기도록 한다.

운전 : 수상한 자동차가 따라오는 느낌이 들면 즉시 가까운 상점이나 주유소로 피한다. 외진 곳에서 사고가 난 경우 내리지 말고 경찰(112)이

나 보험회사에 신고한다. 지하주차장 등에서는 주변을 먼저 살피고 내린다.

방길 : 귀에 이어폰을 꽂고 걸지 않는다. 휴대전화나 가방에 호루라기를 메달아 둔다. 휴대전화 단축키 0번이나 1번에 112를 입력해 두거나 스마트폰에 범죄예방 앱을 설치해 둔다.

그렇다면 성추행이나 성폭력 상황 때 어떻게 대처해야 할까. 일단 "도와주세요"라고 큰소리로 외치고 호신용품이 있을 경우에는 이를 적극 사용하고 휴대폰을 소지하고 있으면 112에 신고해 "여기000인데 빨리 와주세요"라고 외쳐야 한다.

성범죄가 일어나는 시간대는 심야 시간에 가장 많다. 따라서 심야에 혼자 길을 배회하는 일은 없도록 해야 할 것이다. 변화한 피서지니까 관광다고 생각해서는 안 된다. 평소 다니던 길이 아닌데다 유흥을 즐기는 인파가 많아 오히려 범죄의 표적이 되기 쉽다는 점을 유념해야 한다.

최요한정읍경찰서 중앙지구대 순경

전북 재정자립 풀찌 현실에 주목을

재정자립 능력의 현실에 주목해야겠다. 도민들은 아무래도 예전 그대로의 정서이다. 행복지수에 대해서는 다들 입을 다물고 있다. 이는 이야기이다. 저번에 전북의 재정자립도가 겨우 19% 밖에 안돼 전국 최하위라는 보고가 있었다. 아마 그것은 지금도 그럴 것이다. 현재 한국의 가계부채가 1천2백조 원을 돌파해 위험 수준인데 그것은 전북 지역이라고 예외는 아니다.

그럼에도 불구하고 오늘의 현실은 답답하다. 위정자들 다수가 고민하지 않고 있으니 별 일이다. 지난해 화려했던 그 정경빛 전망들이 어디로 갔는지 모르겠는데도 그말에 일말의 책임의식 같은 것을 말하는 이는 없다. 그 많은 위정자들이 많은 희망을 말했지만 현실은 녹록치 않다. 지금 전북 경제의 현실은 결코 속이 다르다. 말 그대로 속된 강정 풀이 패배했다. 그래서 오늘날, 도민들은 계속해서 경제 불행지수를 말해야 할 형편이다. 서민들의 체감으로는 더욱 그렇다.

전북 경제의 흐름을 보면 희망을 읽을 수 없다. 경제 성장률의 저조함이 전국적인 현상이지만 전북 지역은 그게 좀 유별나다. 그래서 그럴 것이다. 도내 기업들이 전하는 소식도 어둡기는 마찬가지이다. 수출 실적도 그렇다. 수출이 호황일 때도 속으로 문제가 있어 어려워했는데 수출 실적도 좋지 않은 지금은 문제가 더 심각해졌다. 지역 경제가 어려운 현실에서 벗어났으면 좋겠는데 갈수록 난감하다.

전북도는 재정자립도 풀찌 현실에 주목해야 한다. 무슨 말을 주고 싶느냐면 전북도가 많은 부채를 지고 있지 않느냐는 것이다. 다시 말하지만 전북도는 살림살이를 규모있게 해야 한다. 중앙정부의 눈치를 보면서 짤짤매는 것도 한두 해라야지 너무 그러면 나후를 떨치기가 어렵다. 이제는 무엇인가 달라진 구석이 하나라도 있어야 한다. 전북도는 재정자립도 풀찌 현실에서 벗어나기 위해서 분발해야 한다. 경제 활성화 방안을 모색하지 않으면 안 된다는 주문이다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 569-80 승주빌딩 4층

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

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

