

투데이 칼럼

마음웃기로 행복하게

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

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

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 「히포크라테스」는 건강하다는 것은 몸과 마음의 균형으로 보았으며 웃음이야말로 마음을 함께 치료하는 최고의 명약이라는 것을 일찍이 우리에게 실과했다. 여기서는 마음이 웃는 요소를 살펴보기로 하겠다.

첫째 감사 노트쓰기를 하라. 매일 자신에게 감사한 일을 세 가지 이상 쓰는 습관을 갖고 큰 것보다 작은 일 작은 마음으로 시작하며 잠깐 멈추어서 감사한 일을 생각하는 순간 두려움에서 좋은 감정으로 변해간다는 것을 알아야 한다. 그러므로, 긍정 언어를 사용하면 건강에 영향을 미쳐 장수할 수 있는데 1982년 180명의 젊은 여성 수녀로 첫발을 내디뎠는데, 간증문을 쓰도록 하고 이 간증문은 70여년이 지난후에 심리학자들이 간증문에 쓰인 단어와 문장을 분석하여 각 간증문에 얼마나 긍정적인 정서가 표현되어 있는지를 측정 하였다. 어떤 수녀들은 "매우 행복한" 또는 "정말 기쁘고" 같은 단어들을 자주 사용 했지만 또 다른 수녀들은 자신이 얼마나 행복하고 기쁘게 말로 잘 표현 하지 않았다.

그런데 놀라운 사실은 긍정적인 감성 단어를 많이 사용한 상위 25%

의 수녀들 가운데 90%가 넘는 수녀들은 85세까지 장수하고 있었지만, 긍정적인 단어를 적게 사용한 하위 25%의 수녀들 중에는 겨우 34%만이 생존해 있었다는 기록이 우리에게 증명하고 있다.

둘째 셀프 칭찬하라. 이 실천방법을 알아보면 1단계는 오른손 바닥으로 가슴을 가볍게 토닥거리며 '나는 내가 좋다.' '하하하' 미소를 지으면서 몇 차례 한다. 2단계는 '000 아 나는 내가 좋다.' '하하하' 몇 차례 한다. 3단계는 마음으로 '나는 대단해! 나를 사랑해! 사랑한다!' 등의 긍정의 메시지를 암사한다. 스스로 칭찬하면 자존감 회복, 자아실현으로 마음이 행복해 지는 것이다.

셋째 용서하라. 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 리짚폴스키박사는 '마음의 평화와 웃는 삶을 방해하는 생각을 청소하는데 용서가 가장 효과적인 해결책'이라고 하였다. 한 조사에서 웃지 않는 이유 중 하나가 자신이 미기 때문이라고 하였으니 용서도 자신에 먼저 행해져야 할 것이다.

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

우리 모두 마음 웃기를 실천할 때 우리의 마음도 표정도 밝고 생기는 사람이 되고 화안시(和顔施)로 많은 관계인에게 긍정의 마음과 열골로 베푸는 사람이 되고 언시(言施)로 긍정말 유익한 말로 베푸는 사람이 될 때 성공과 행복의 삶을 살 수 있다.



김양욱

한국스피치리더쉽센터 대표

독자재언

112 허위신고 이력 누적 관리로 체벌 강화

2016년 현재 경찰의 112 체계는 매우 과학적이고 체계적으로 되어있다. 1990년도에 112신고 접수 체계 시스템을 도입하였고 1996년도에 112지령실을 112신고센터로 명칭을 변경했다.

최근에는 GPS(위성항법장치)를 기반으로 하는 112순찰차 신속 시스템(IDS)을 설치, 실시간으로 112순찰차 위치를 확인, 관할불문 최근접 순찰차를 출동시키고 도주로를 차단 범인을 검거하는 획기적인 시스템을 가동하게 이르렀다.

특히 허위신고의 경우 IDS시스템상 신고이력이 누적 관리되어 허위신고 후 이를 발령할 수도 없게 되었으며

경찰은 상황에 따라 형법상 위계에 의한 공무집행방해 또는 경범죄처벌법상 거짓신고로 각각 처벌하고 민사상 손해배상청구까지 엄격하게 대처하고 있다.

112신고는 내 가족의 생명과 재산을 지키기 위한 최후의 보루라고 생각하고 장난삼아 또는 개인적 화풀이의 수단으로 112신고를 악용하지 않도록 성숙한 시민의식이 필요하고 경찰은 앞으로도 더욱더 과학적인 112시스템 개발을 위한 투자를 과감히 하여 시민이 안심하고 이용할 수 있도록 최선을 다할 것이다.

오현규 정읍경찰서 중앙지구대 경위

독자재언

관공서 주취소란 엄정 대응해야

2013년 경범죄처벌법 개정으로 관공서 주취·소란행위자를 엄정 대응한지 3년이 지나지만 아직도 일부 국민들은 여전히 마치 술이 면죄부라도 되는 것처럼 주취소란 지구대·파출소를 찾아와 주취소란, 모욕, 폭행행위를 일삼고 "사람이 술을 마시고 실수 할 수도 있지"라고 생각하는 사람들이 있다.

하지만 이제 '술에 취해 한 행동'이라는 변명으로 용서를 받는 시대는 지나갔다. 유럽의 경우 주취자의 소란, 난동행위에 대해서는 강력한 규제를 하고 영국은 '주취 소란·난동자는 죄질에 관계없이 체포해 주취자 운반용 경찰차량으로 호송, 경찰서 유치장에 36시간 이내 구금할 수 있다'는 규정을 두고 있다. 프랑스는 '주점 및 알코올



중독 규제법'에서 거리·철도·카페나 기타 공공장소에서 현저한 주취상태에 있는 자는 한화 430만원 이하의 벌금형으로 처벌할 것을 규정하고 있다. 이처럼 주취소란자에 대한 처벌은 우리나라뿐만 아닌 사회전반적인 흐름으로 관공서에서의 주취 소란 난동행위에도 인정이 없애면 관용은 더 이상 허락되지 않는다.

대한민국은 유독 술 문화에 너그러운 비정상적 관행에 물들어 있었다. 하지만 관공서들의 주취소란 행위는 행정업무뿐만 아니라 민생치안의 공백에도 영향을 주는 만큼, 관공서에서의 행패를 인정이라는 비정상적인 가치관에 사로잡혀 눈감는 것이 아니라 엄정대처 해야 할 것이며, 시민들도 '나'만의 관공서가 아닌 '모두'의 관공서라는 생각을 가지고 관공서 주취 소란 근절을 위해 함께 노력하여 법과 원칙이 존중받는 사회 분위기를 정착될 수 있도록 해야 할 것이다.

연보배 익산경찰서 평화지구대 순경

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

사설

탄소산업 외연 확대로 이익 창출을

19대 국회의 임기가 이제 얼마 안 남았다. 그래도 이쪽에서 마음을 써서 주문할 것이 있다. 바로 '탄소소재 융복합 기술지원법'이다. 국회본회의에서 의결이 될지 전북도가 촉각을 곤두 세우고 있는 모양인데 그것은 당연한 반응이다. 탄소융복합지원법은 우리 전북 도민을 위한 민생경제 법안이기도 하니 말이다. 말 그대로 자신이 미기 때문이라고 하였으니 용서도 자신에 먼저 행해져야 할 것이다.

그래서 하는 말인데 지금은 탄소산업의 외연 확대로 이익 창출을 도모해야 할 때이다. 지난날 전북도와 전주시가 탄소산업과 관련하여 활발한 모습을 보여주었던 것은 그래서 기대가 컸다. 그런데 지금은 경상북도와 공조하여 이익을 창출을 도모할 때이다. 경상북도가 탄소산업에 뛰어 들어 후발주자의 모양새를 분명히 하고 있기 때문이다. 그래도 경북이 후발주자이므로 정부 부처의 지원 명분에 있어서는 이쪽보다 앞선다. 탄소산업에 관한 한 우위를 자신하는 이유이다.

그런데 전북도와 전주시의 탄소산업에 기대를 거는 것은 그 때 문만이 아니다. 탄소산업과 관련

해서 외연을 확대하는 모습을 보여주었던 까닭이다. 예전에 서강대와 탄소융합기술원과 함께 MOU 체결했던 것은 우리 지역 탄소산업의 미래를 위해 매우 바람직했다. 그것은 상호 기술 교류를 말하는 것이고 공동 연구 개발을 말하는 것이다. 그리고 그것은 결국 이익 창출을 위한 것이다. 전북의 탄소산업을 위해서 산학연 삼자가 힘을 합치면 그 시너지 효과가 대단할 터이다. 전북도와 전주시는 외연 확대로 이익 창출 쪽에도 마음을 써야 한다.

전북도는 지난 수년간 탄소산업에 힘을 쏟으면서 도민들의 기대도 한껏 키워 주었다. 전북도와 전주시는 그동안 도민들에게 말했던 것을 잊어서는 안 된다. 전북지역을 탄소산업의 중심지로 만들겠다고 선언했던 것을 도민들은 생생히 기억하고 있다. 도지사 이하 관계자들은 탄소 벨리 사 이하 탄력을 받도록 해야한다. 예전보다 훨씬 더 많은 힘을 실어야 한다는 주문이다. 전북도가 '베가 탄소벨리' 조성사업을 위해 제안한 국비 규모가 5천 2백억원을 제안했던 게 다시 생각나는 요즘이다. 탄소벨리 완공에 더욱 힘을 실어야 한다는 당부이다.

행정 위반으로 40 여억원을 날리다니

전북의 살림살이가 가관이다. 행정자치부가 발표한 내용을 보면 뭐 이런 게 다 있느냐 싶을 정도이다. 2016년도 기준 지방교부세 감액 현황'을 보면 전북 지역은 모두 7개 시군에서 지방교부세 40억7천9백만 원을 삭감당했다. 듣다 듣다 이런 소식도 듣게 되다니 황당하다. 지방 교부세를 삭감당한 것도 돈을 날린 것이나 마찬가지 아니냐 이말이다. 다시는 이런 답답한 일이 있어서는 안 되겠다.

전북도 이하 각 시군은 예산 집행이 정당해야 한다. 그것은 공간대 차원 이상이 돼야 한다. 나중에 감사원이나 정부의 합동 감사에 적발당해 좋을 턱이 없다. 그게 나중에 예산 편성에 악영향을 미치게 되는데 이반의 손해가 그것이다. 한 푼이라도 더 많은 돈을 태내야 할 관에 교부세를 삭감 당했으니 이를 어쩔 것인가. 그러고도 살림살이를 규모있게 하고 있다고 말할 수는 없을 것이다.

올해도 어느새 삼분의 일이 지나고 5월의 황금연휴도 끝났다. 최근에 이란 발 42조원 사업을 따

냈다고 희색이지만 그것은 두고 보아야 한다. 나중에 변수가 생길 수도 있는 것이다. 아직은 국가 경제가 죽을 쑤고 있는 관이라 지역살림 역시나 통통치 않다는 것을 말하려는 것이다. 행정 위반이든 행정 태만이든 교부세를 삭감을 당하는 것 같은 일이 발생치 않도록 해야 한다. 이번엔 손해를 당한 시군 관계자들은 잘 생각해 야 한다. 그리고 이런 일은 지적에 범소적으로 반응할 게 아니다. 무슨 일이 생기면 으레 하는 소리가 그렇기 하면서 말이다.

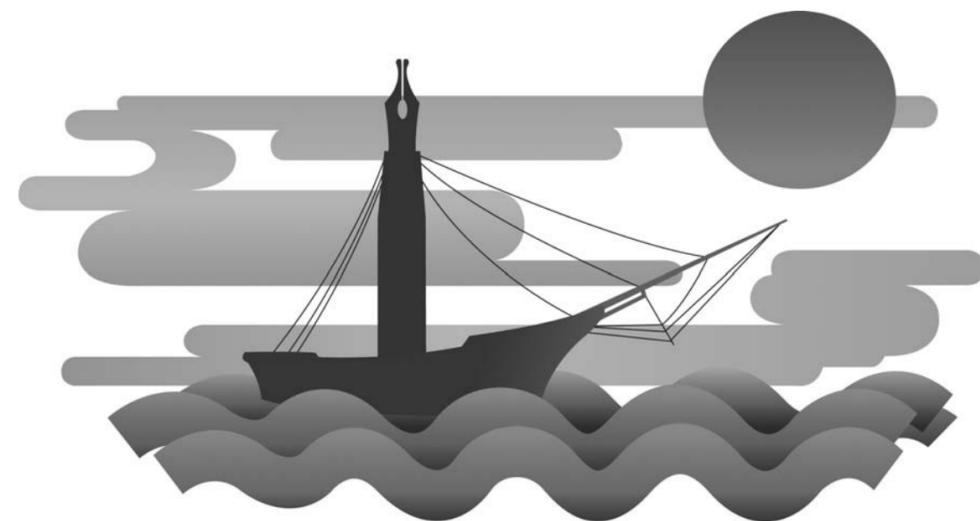
일자리 창출이 제대로 안 되고 있으니 답답한 세월이다. 그게 다 무엇 때문이겠는가. 바로 그것은 돈이 없어서가 아닌가. 전북도와 각 시군은 전반적으로 살림살이의 내실을 기해야 한다. 효율적인 재정 운영을 위해 보다 고심해야 한다. 이번엔 교부세를 삭감당한 각 시군은 변해야 한다. 허리띠를 졸라매는 모범을 보여야 한다. 다시 당부하거나 살림을 규모있게 하고 있는지 다음 확인해봐야겠다.

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.



인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일