

名士기권이는한권의책



‘나를 변화시키는 좋은 습관’

김영배 포천경찰서장

미국의 철학자 윌리엄 제임스도 "생각이 바뀌면 행동이 바뀌고, 행동이 바뀌면 습관이 바뀌고, 습관이 바뀌면 성품이 바뀌고, 성품이 바뀌면 운명이 바뀐다"고 말하지 않았던가.

우리는 누구나 세상만사 마음 먹기 나름이라는 말을 수없이 들으며 살아왔다. 하지만 이것을 실생활에 실천하며, 나의 모습을 변화시키려 노력하는 사람은 그다지 많지 않은 것 같다.

나의 운명을 성공의 운명으로 바꾸고 싶은가? 지금 나의 잘못된 모습들을 돌아보고 마음속 생각들부터 성품까지 하루하루 변화시켜 보라. 그러면, 어느 날 문득 성공한 사람의 대열에 나란히 서 있는 자신을 발견하게 될 것이다.

근래 우리는 '개혁', '혁신'이라는 말을 주변에서 자주 듣게 된다. 급격히 변해 가는 상황 속에서 저자는 성공을 위해 변화에 움직여달라 말고 오히려 변화를 즐기며 기회를 만들어가라고 당부한다.

30여년 공직생활동안 현실에 안주하지 않으려 부단히 애쓰고 노력했지만, 변화를 즐기라는 저자의 당부는 가슴 깊은 떨림으로 다가온다.

낮은 밭줄을 놓지 않으면 새로운 밭줄을 잡을 수 없다는 어느 작가의 충고를 되뇌이며, 저자가 건네는 70여개의 새로운 밭줄을 붙잡고 언제든 일상에 안주하게 될 때 다시금 읽어 볼 수 있도록 손길이 잘 닿는 곳에 이 책을 꽂아 두었다. 우리는 이미 성공한 사람들의 삶의 모습을 통해 성공을 위해 무엇을 해야 하는지 잘 알고 있다.

단지 변화에 대한 두려움과 실패에 대한 공포가 우리의 발목을 붙잡고 성공을 향한 행진을 가로막고 있을 뿐이다.

"실패 없는 인생이 어디 있겠는가. 정말로 우리가 두려워해야 할 것은 실패가 아니라 실패의 그늘 속에 머무는 일이다." 라는 저자의 말처럼 실패에 대한 두려움을 떨쳐버리고, 다시금 성공에 대한 열정과 '할 수 있다'는 신념으로 내일의 더 큰 기쁨을 위해 살아가자.

훗날 인생의 여정에서 성공을 위해 함께 했던 소중한 인연들에게 감사하며, 함께 기쁨을 나눌 수 있기를 간절히 소망한다. (한창욱 지음 / 새문북스)

민주평등 위원 판문점 방문

분단현실 감안 안보 필요성 인식

민주평등 자문위원회 포천시 협의회(회장 이종희)와 평화포럼위원 등 43명은 지난 3월28일 남북분단을 실감할 수 있는 판문점을 방문했다.

이들 일행은 포천을 출발해 판문점과 제3땅굴, 도라산OP, 도라산역, 통일전망대 등을 방문해 남북분단 현장을 둘러보고 통일의 필요성을 인식해 지역활동에 크게 도움이 됐다는 평가를 내렸다.

또한 삭막한 환경과 경직된 경비 병사들을 보고 아직도 긴장을 풀지 못하고 있음을 인식하고 공동 경비 구역의 광활한 토지는 남북이 공동으로 개발해야 한다는 의견을 보였다.

아울러 남북대치 상황에서 긴장을 늦추어서는 안 된다는 점과 자주통일 정신을 무장함은 물론 인도적 차원에서 대북지원 사업을 해야



지난 3월28일 민주평등 자문위원회 평화포럼위원 등 43명은 남북분단을 실감할 수 있는 판문점을 방문해 현병들과 함께 기념촬영을 하고 있다.

민주적 자주통일이 가능하다고 인식했다. 이에 앞서 지난 3월24일에는 민주평등자문위원회 시인 등 60여명이 참석한 가운데 대진대 이전

수 총장을 초청해 6차회담과 주변 정세 통일의 필요성에 대한 강의를 듣기도 했다. 하승원 기자 forme65@paran.com

바르게살기협의회 복지시설 순회봉사

읍면동 120여명 봉사대 청소 등 활동



바르게살기 포천시협의회는 지난 3월16일 봉사대원 35명이 해뜨는 집을 방문해 봉사활동을 하고 있다.

바르게살기 포천시협의회(회장 이병업)는 2006년도 사업의 일환으로 각 읍면동 사회복지시설을 순회하면서 봉사활동을 실시하고 있다.

또 지역의 깨끗한 환경을 조성하기 위해 2월과 3월에 5차례 분맞이

대청소를 실시했다. 바르게살기 포천시협의회 회원은 모두 600여명이다. 이 중 봉사활동 대원으로 활동하고 있는 사람은 120여명으로 각 읍면동 단위로 봉사대원이 구성되어 사회복지시설을 순회하면서 봉사활동을 펼치고 있다.

이들은 오는 4월17일 포천동행의회가 남사람 재활원을 방문해 빨래와 청소, 노인봉사 활동을 펼칠 계획을 가지고 있다.

바르게살기협의회는 서로사랑하고 봉사하는 민간단체로 조화로운 사회건설과 선진복지국가 건설을 위해 외롭고 소외되어 있는 사회복지시설 장애인, 독거노인, 소년소녀가장을 대상으로 봉사활동에 적극 참여하는 단체이다.

특히 나라사랑 가정사랑 일환으로 국경일 태극기달기 운동캠페인을 전개해 민주시민 의식함양과 애국심 고취운동에 앞장서고 있다.

하승원 기자 forme65@paran.com

대학신입생 대상 장학금 전달

가산농협 조합원 자녀 85명 대상

가산농협(조합장 심재호)은 지난 8일 가산농협 대강당에서 흥익대에 입학한 이재민군 등 대학 신입생 85명에게 1인당 70만원씩 총 6천여만원의 장학금을 전달했다.

이날 장학금 전달식에 대학 신입생과 학부모 등 150여명이 참석했다. 이번 장학금 전달은 가산농협 조합원 자녀 가운데 2006년도 대학에 입학한 학생들에게 지급했다.

가산농협은 2002년도부터 조합원 자녀들에게 장학금을 높이고 가산 지역에 대한 자부심과 긍지를 갖게 하고 지역농협에 대한 애착심을 심어주기 위해 매년 대학 신입생들에게 장학금을 지급하고 있다.

한편 심재호 조합장은 인사말을 통해 "5년 전부터 현재까지 365명에게 1억4천300만원을 장학금으로 전달했다"면서 "학생들은 꿈과 희망을 갖고 가산농협 조합원의 자녀라는 것을 긍지를 가져달라"고 당부했다.

또 심 조합장은 "경제적으로 어려운 환경에서도 농촌을 지키고 자녀들을 대학에 진학시키기 위해 부모들이 헌신적인 고생했다"면서 "대학에 입학한 학생들은 부모님



가산농협은 지난 8일 가산농협 대강당에서 대학 신입생 85명에게 1인당 70만원씩 총 6천여만원의 장학금을 전달했다.

들의 헌신적인 뒷바라지에 효도와 공명심을 대학에 진학시키기 위해 부모들이 헌신적인 고생했다"면서 "대학에 입학한 학생들은 부모님

들의 헌신적인 뒷바라지에 효도와 공명심을 대학에 진학시키기 위해 부모들이 헌신적인 고생했다"고 말했다. 하승원 기자 forme65@paran.com

포천심터



석혜승 모은정사 주지

슬럼프(Slump)

일본의 정신분석가 이자 수필가인 사이토 시게타가 쓴 '슬럼프 아웃'이라는 책에 '왜 나는 슬럼프에 빠질까'라는 소단원의 목차를 보면 '첫째, 불평불만을 자주 내뿜는다. 둘째, 남과 비교하는 습관이 있다. 셋째, 사소한 일에도 늘 걱정한다' 라고 나와 있다.

언젠가 골프의 황제라는 칭호를 받고 있는 타이거 우즈는 슬럼프에 빠졌을 때 어떻게 극복하느냐는 어느 기자의 질문에 "나는 슬럼프에 빠지면 더 열심히 연습을 한다"고 대답을 했다. 슬럼프를 극복하는 방법이야 사람마다 차이가 있겠지만 위에서 말했듯이 불평불만, 비교, 사소한 일에 집착하는 마음으로는 결코 슬럼프를 극복할 수 없다.

슬럼프라는 것은 누구나 겪는 일이다. 하지만 슬럼프가 왔을 때 포기할 것인지, 도약의 기회로 삼을 것인지의 개인적 선택에 달렸다. 즉 마음먹기에 따라 슬럼프는 약이 되기도 하고 독이 되기도 한다. 얼마 전 "날씨가 차 맛을 음미하기에는 그만입니다"라는 문자하나라도 꾸물거리던 날씨 때문에 떨어지던 기운을 바로 찾게 된 경험이 있다. 슬럼프라는 것이 이렇게 한 마음 뒤집으면 오히려 도약의 기회가 되기도 한다. 때문에 문제는 슬럼프가 아니라 슬럼프를 어떻게 볼 것인가 하는 것이 중요하다. 필자연락처 031-542-0032

Essay

나를 행복하게 했던 하루

지난 토요일 학교에서 일찍 돌아온 딸아이가 '피자를 먹고 싶다'고 졸라댄다. "엄마가 점심 준비 해 왔는데 피자 무슨 피자 옛것처럼 탕수육 먹지 않았냐"고 야단을 쳤다. 그러자 "엄마만 피자 먹는 만큼 큰다는 데 그리고 탕수육은 탕수육, 피자는 피자예요"라며 토라지더니 "엄마 우리엄마 맞아"하며 눈을 동그랗게 뜨며 들어왔다. 그 모습이 너무 이뻐 난 항상 그러하듯이 딸에게 또 지고 한판에 최고 엄마가 된 나도 행복해져 함께 고르고 있는데 딸 핸드폰이 울렸다.



김기호 주부명예기자

"우리 수정이 초등학교 생일 잔치 때는 남자 친구들이 많이 왔었는데 중학교 들어와서는 처음 이네 잘들 왔어. 자기 소개를 좀 해 보실까?" 수정에 물을 딸아 차 주면서 "전자에 옮겨 왔는데 딸이 먹는 만큼 큰다는 데 그리고 탕수육은 탕수육, 피자는 피자예요"라며 토라지더니 "엄마 우리엄마 맞아"하며 눈을 동그랗게 뜨며 들어왔다. 그 모습이 너무 이뻐 난 항상 그러하듯이 딸에게 또 지고 한판에 최고 엄마가 된 나도 행복해져 함께 고르고 있는데 딸 핸드폰이 울렸다.

"응 나야 그래? 잠깐만 엄마 희준이가 놀러 와도 돼요?" "그럼 뭐야?" "야 희준아 엄마가 와도 된대 뭐? 근데 엄마 희준이가 친구하고 있대" "그래? 같이 오라고 하렴" 통화를 끝 낸 딸에게 "수정아 그럼 제일 큰판으로 두 개 주문해라" "히히 알았어. 엄마 엄마 멋쟁이" 이번엔 피자 두판에 멋쟁이가 됐다.

아이들이 들어와 자리를 잡자 갑자기 딸아이는 몹시 즐거워졌고 거실을 치우느라 애단범석인데 어지러졌던 책이며 옷가지 등을 이방 저방 옮겨 놓느냐 정신이 없다. 잠시 후 친구들이 나타났는데 웬일? 둘 다 남학생이었다.

아이들이 들어와 자리를 잡자 갑자기 딸 손님에게 녹차를 정식으로 대접해줬다는 생각이 들어 잘 쓰지 않던 녹차 다기 일체를 준비하고 아이들 앞에 무릎 꿇고 전통다예를 시작 했다. 내가 무릎을 꿇으니 아이들도 웃매무새를 바로 잡고 접접 앉았다.

맛있게 먹는 것으로 나는 만족한다. 항상 스마일로 남을 웃기며 살고 있다. 남들이 나를 손가락질해도 좋고 욕해도 좋다. 내가 남을 위하여 즐거움을 줄수 있다면 나는 이것으로 족하다. 인생을 살면 뱀 뱀뱀을 사나. 회심곡에 의하면 '뱀뱀 날과 잠든 날을 빼면 단 사십도 못사는 없다. 남들이 나를 볼 때는 매일 행복한 사람으로 본다. 아무 걱정 근심 없는 것으로 내 속이 병들어가는 것은 아무도 모른다. 나는 남을 즐겁게 해주며 살기를 원한다. 맛있는 음식을 해서도 남들이

맛있게 먹는 것으로 나는 만족한다. 항상 스마일로 남을 웃기며 살고 있다. 남들이 나를 손가락질해도 좋고 욕해도 좋다. 내가 남을 위하여 즐거움을 줄수 있다면 나는 이것으로 족하다. 인생을 살면 뱀 뱀뱀을 사나. 회심곡에 의하면 '뱀뱀 날과 잠든 날을 빼면 단 사십도 못사는 없다. 남들이 나를 볼 때는 매일 행복한 사람으로 본다. 아무 걱정 근심 없는 것으로 내 속이 병들어가는 것은 아무도 모른다. 나는 남을 즐겁게 해주며 살기를 원한다. 맛있는 음식을 해서도 남들이

맛있게 먹는 것으로 나는 만족한다. 항상 스마일로 남을 웃기며 살고 있다. 남들이 나를 손가락질해도 좋고 욕해도 좋다. 내가 남을 위하여 즐거움을 줄수 있다면 나는 이것으로 족하다. 인생을 살면 뱀 뱀뱀을 사나. 회심곡에 의하면 '뱀뱀 날과 잠든 날을 빼면 단 사십도 못사는 없다. 남들이 나를 볼 때는 매일 행복한 사람으로 본다. 아무 걱정 근심 없는 것으로 내 속이 병들어가는 것은 아무도 모른다. 나는 남을 즐겁게 해주며 살기를 원한다. 맛있는 음식을 해서도 남들이

prety7013@naver.com



가산농협협동조합 고향주부모임은 주변의 어려운 이웃을 돕기 성공이런을 위해 국산 손두부 만들기, 청국장 띄우기, 고추장 담그기 행사를 개최했다.

손두부, 청국장 판매해 정성 전달

가산농협 고향주부모임 사랑 실천운동

가산농협협동조합 고향주부모임(회장 이인애) 회원 20여명은 지난 7일 가산농협 내촌지점에서 주변의 어려운 이웃을 돕기 성공이런을 위해 국산손두부 만들기, 청국장 띄우기, 고추장 담그기 행사를 개최했다.

40대에서 50대 주부 30여명으로 구성된 가산농협협동조합 고향주부모임(이하 고향주부모임)은 매년 주변의 어려운 이웃을 돕기 위해 직접 만든 손두부와 청국장, 고추장을 판매해 왔다.

고향주부모임은 판매수익금으로 가난한 5가족, 내촌면 6가족과 독거노인, 소년소녀가장들에게 반찬을

만들어 정성껏 나누어 주고 있다. 특히 봄에는 고추장, 가을에는 김장김치, 설날에는 가래떡을 어려운 이웃들인 독거노인과 소년소녀가장들에게 전하고 농번기에는 농촌일손돕기로 포도, 사과 봉지를 포장하는 일에도 적극 나서고 있다.

이날 회원들과 함께 행사에 참가한 이인애 고향주부모임 회장은 "말없이 봉사해온 회원들에게 감사드리며 적지만 어려운 이웃들에게 도움을 줄 수 있어 큰 보람을 느낀다"고 밝혔다.

이문미 주부명예기자단 총무 dmdsa8823@hanmail.net

한시동우회 한시집 발간

5년간 활동 작품 200여편 작품모아

(사)한국한시협회 포천시회(지회장 이효중)는 2002년부터 한시 동우회원 200편의 작품을 모아 '青城漢詩集'을 발간했다.

한시동우회가 한시를 짓기 시작한 지 5년만의 일이다.

한시동우회는 조선시대 한시 4대가인 이서구 선생의 긍지를 살리기 위해 동우인들이 한시사를 조직해 드리며 작지만 어려운 이웃들에게 도움을 줄 수 있어 큰 보람을 느낀다"고 밝혔다.

한시협회 이효중 지회장은 인간 생활에서 읽는 학문의 精으로서 사 람이 느끼는 바를 글로 나타내는

음악이다. 善詩者는 通達事物하고 心身安定하여 信義之志와 和平愛物之心이 싹을 수 있도록 하기 때문에 사회윤리를 유지하는 데 큰 도움이 된다고 한다.

특히 선비의 기본요건인 한시가 사양 길에 있어 참으로 안타깝다고 한다. 또 이 회장은 시를 짓고 감상하며 시인을 존경하는 것은 정신 세계 즉 지순의 세계에 도달하는 것이고 물질과 번성을 충족시키자는 것이 아니라는 것이다.

시는 四美가 갖추어져야 하는데 四美는 良辰, 美景, 樂事, 賞心이라



고 설명한다. 우리가 정신적 피로를 느껴 휴식으로도 만족하지 못할 경우 名詩를 감상하면 안식을 취할 수 있다고 한다. 하승원 기자 forme65@paran.com



자유기고

항상 웃으며 살자

이명순 주부명예기자

삶은 숨쉬 사이도 없을 만큼 짧다. 나는 부질없이 웃는다. 남들은 내 속을 모른다. 내가 왜 웃는지 모르지만 속으로 나는 우는 것을 모른다. 나는 혼자 있을 때는 가끔 울어도 남들은 내가 왜 우는지 내 속을 모른다. 남 앞에서선 속없이 웃는다.

내 말 알아줄 사람은 하나도 없다. 남들이 나를 볼 때는 매일 행복한 사람으로 본다. 아무 걱정 근심 없는 것으로 내 속이 병들어가는 것은 아무도 모른다. 나는 남을 즐겁게 해주며 살기를 원한다. 맛있는 음식을 해서도 남들이

맛있게 먹는 것으로 나는 만족한다. 항상 스마일로 남을 웃기며 살고 있다. 남들이 나를 손가락질해도 좋고 욕해도 좋다. 내가 남을 위하여 즐거움을 줄수 있다면 나는 이것으로 족하다. 인생을 살면 뱀 뱀뱀을 사나. 회심곡에 의하면 '뱀뱀 날과 잠든 날을 빼면 단 사십도 못사는 없다. 남들이 나를 볼 때는 매일 행복한 사람으로 본다. 아무 걱정 근심 없는 것으로 내 속이 병들어가는 것은 아무도 모른다. 나는 남을 즐겁게 해주며 살기를 원한다. 맛있는 음식을 해서도 남들이

맛있게 먹는 것으로 나는 만족한다. 항상 스마일로 남을 웃기며 살고 있다. 남들이 나를 손가락질해도 좋고 욕해도 좋다. 내가 남을 위하여 즐거움을 줄수 있다면 나는 이것으로 족하다. 인생을 살면 뱀 뱀뱀을 사나. 회심곡에 의하면 '뱀뱀 날과 잠든 날을 빼면 단 사십도 못사는 없다. 남들이 나를 볼 때는 매일 행복한 사람으로 본다. 아무 걱정 근심 없는 것으로 내 속이 병들어가는 것은 아무도 모른다. 나는 남을 즐겁게 해주며 살기를 원한다. 맛있는 음식을 해서도 남들이

맛있게 먹는 것으로 나는 만족한다. 항상 스마일로 남을 웃기며 살고 있다. 남들이 나를 손가락질해도 좋고 욕해도 좋다. 내가 남을 위하여 즐거움을 줄수 있다면 나는 이것으로 족하다. 인생을 살면 뱀 뱀뱀을 사나. 회심곡에 의하면 '뱀뱀 날과 잠든 날을 빼면 단 사십도 못사는 없다. 남들이 나를 볼 때는 매일 행복한 사람으로 본다. 아무 걱정 근심 없는 것으로 내 속이 병들어가는 것은 아무도 모른다. 나는 남을 즐겁게 해주며 살기를 원한다. 맛있는 음식을 해서도 남들이