웃음 넘치는 세상 만들기 ②

억지로라도 웃자

자신의 얼굴에서 자신의 삶을 본다는 옛 말이 있다. 많은 분들과의 만남으로 그분들의 일상을 얼굴에서 볼 수 있다. 끄덕이며 사시는 분들은 긍정적인 웃음을 많이 가지고 있고 늘 남을 먼저 배려하는 마음을 많이 가지고 계시고 도리도리하며 모든 것은 부정적인 면만 보려는 분들은 얼굴엔 늘 질투와 시기심과 짙은 자괴감을 더 많이 가지고 계신 탓인지 웃는 얼굴을 많이 접할 수가 없다.

거울 앞에서 자신의 얼굴을 보자. 긍정적인 삶인지 아니면 부정적인 삶을 살고 있는지. 자신의 얼굴에서 미소짓는 얼굴이 느껴진다면 긍정적으로 살고 있는 것이다. 그래서 우린 억지 웃음이라도 웃어야 한다. 거울 속에 비친 자신의 얼굴을 보고 억지 웃음이라도 지어 보자.

억지로 어떻게 웃어? 하시는 분들이 대부분이지만 그래도 한번 미친 듯이 웃어보면 억지 웃음이 진짜 웃음을 만들어 가는 것을 느낄 것이다.

내 손안에 아주 신 레몬이 있다고 생각을 하며 한 입 크게 먹는 장면을 연출해 보자. 그러면 자신도 모르게 입안 가득히 침이 가득 고임을 알게 된다. 우리 뇌는 단순해서 거짓인줄 알지만 진짜로 느끼게 된다.

억지 웃음을 웃어도 우리 뇌는 진짜로 인식을 하기 때문에 엔돌핀을 생성하게 된다.

웃음치료 하시는 분들의 기본은 마음 열며 무조건 따라 하기다. 억지로 웃다보면 진짜 웃음이 나온다. 처음에는 어색하게 시작하지만 하다보면 모든 분들이 하나 되어 전염병 같이 확산된다는 것을 알게 되는 것이다.

웃음은 전염병이다. 웃음은 만병 통치약이다. 웃음은 자신을 사랑하는 최고의 사랑법이다. 억지 웃음이라도 만들려면 신체적 자극, 즉 간지럼 태우기나 서로간의 스킨 쉽을 유발하면서 크게 웃어보자.

손을 부비면서 옆 사람과 손을 마주하자. 그러면 온기가 느껴져 상대방의 기운이 느껴진다. 그러면서 아주 부드럽게 "나 이뻐"하고 웃음 지으며 물어 보자. 상대방은 자신도 모르게 웃게 된다. 그것이 웃음이 자연스럽게 유발하게 되는 기본 동작이다.

웃다보면 자연스럽게 가까워지면서도 웃음 바다가 되는 것을 스스로 느끼게 된다. 웃음은 혼자 하는 것보다 많은 사람이 함께 웃으면 33배의 효과를 가져온다. 이제 억지로라도 웃어서 진짜 웃음을 만들어내는 멋진 삶을 연출해 보자.

김순희 웃음치료사
문의 : 018-222-1790

30년 이상된 울창한 잣나무 숲에 조성

포천시 신북면 금동리 지동산촌 생태마을 준공식

포천시는 6월30일 신북면 금동리 산림민속휴양관에서 지동산촌 생태마을 준공식을 개최했다.

이날 준공식은 서장원 포천시장을 비롯해 포천시의회 이강림 의장, 양종렬 포천경찰서장, 포천시 산림조합 남궁종 조합장, 마을주민 등 150여명이 참석한 가운데 열렸다.

산촌마을은 국토의 균형발전과 산림자원을 이용한 소득개발을 위해 추진하는 사업으로 산촌주민의 삶의 질 향상에 그 목적을 두고 있다.

지동산촌 생태마을은 시에서 추진한 산촌마을 1호로 2005년도에 설계를 완료하고 2006년 5월 17일 공사를 시작해 2008년 6월 19일자로 완료된 사업으로 총사업비는 13억2천8백만원이며 산림문화휴양관 1동과 산촌체험관 4동, 특용작물하우스 17동, 산촌소득원 도로 483m 개설, 마을공동창고를 조성했다.

시 관계자는 "산촌개발 사업 외 마을기반 조성을 위한 도로포장, 상하수도 사업, 마을정보화 사업 등을 지원함으로써 산촌마을의 기반확충을 통해 찾고 싶은 농촌을 육성하는 데 심혈을 기울였다"며 "이곳 산촌생태마을은 주변이 30년 이상된 울창한 잣나무 숲으로 둘러싸여 있어 산림욕 장소로는 전국 최고인 만큼 한번쯤 와 볼만한 곳"이라고 말했다.

예약문의: 이관영 지동산촌생태마을 추진위원장 011-9786-9018

김영복 기자 best114@paran.com

포천시는 6월30일 신북면 금동리 산림민속휴양관에서 지동산촌 생태마을 준공식을 개최했다.

추천! 이야기 한마당

사람을 보는 9가지 지혜

이보용
본지 자문위원장

공자는 말했다. 무릇 사람의 마음은 험하기가 산천보다 더 하고, 알기는 하늘보다 더 어려운 것이다. 하늘에는 그래도 봄, 여름, 가을, 겨울의 사계절과 아침, 저녁의 구별이 있지만, 사람은 꾸미는 얼굴과 깊은 감정 때문에 알기가 어렵다. 외모는 진실한 듯 하면서도 마음은 교활한 사람이 있고, 겉은 어른다운 듯 하면서도 속은 못된 사람이 있으며, 겉은 원만한 듯 하면서도 속은 강직한 사람이 있고, 겉은 건실한 듯 하면서도 속은 나태한 사람이 있으며, 겉은 너그러운 듯 하면서도 속은 조급한 사람이 있다.

또한 의로 나아가기를 목마른 사람이 물을 찾듯 하는 사람은 의를 버리기도 뜨거운 불을 피하듯 한다. 그러므로 군자는 사람을 쓸 때에 1. 먼 곳에 심부름을 시켜 그 충성을 보고, 2. 가까이 두고 써서 그 공경을 보며, 3. 번거로운 일을 시켜 그 재능을 보고, 4. 뜻밖의 질문을 던져 그 지혜를 보며, 5. 급한 약속을 하여 그 신용을 보고, 6. 재물을 맡겨 그 어짐을 보며, 7. 위급한 일을 알리어 그 절개를 보고, 8. 술에 취하게 하여 그 절도를 보며, 9. 남녀를 섞여있게 하여 그 이성에 대한 자세를 보는 것이니, 이 아홉가지 결과를 종합해서 놓고 보면 사람을 알아볼 수 있게 되는 것이다.'

(문의 011-342-5834)

친절 질서 청결운동 캠페인 앞장

바르게살기운동 포천시협의회 60여명 산정호수에서

바르게살기운동 포천시협의회(회장 이병업)는 7월4일 영북면 산정호수에서 영북권지역(영북면, 영중면, 관인면) 회원 60여명이 참가해 '친절 질서 청결운동 생활화로 선진문화 시민이 됩시다'라는 전단지 2천여매를 행락들에게 배포하고 선진문화시민이 되기 위해 노력해 달라고 당부했다.

또한 회원들이 직접 산정호수 주변 산책로 주변에 청소를 실시하여 깨끗한 환경을 조성하는데 앞장서기도 했다.

이날 캠페인에 참가한 지정옥 여성회장은 "기초질서 지키기 운동은 일상생활에 자연스럽게 이루어져야 한다"며 "아직도 대다수의 시민이 질서의식이 부족하다"며 모든 시민이 동참해 줄 것을 당부했다.

김영복 기자 best114@paran.com

바르게살기운동 포천시협의회는 7월4일 영북면 산정호수에서 영북권지역 회원 60여명이 참가해 '친절 질서 청결운동 생활화로 선진문화 시민이 됩시다'라는 전단지를 행락들에게 배포했다.

'10원 동전 모으기 사랑의 팡파레' 추진

포천시새마을회 9월30일까지 1인당 100개 수집 목표

포천시새마을회(회장 강태선)는 7월1일부터 9월30일까지 '10원 동전 모으기 사랑의 팡파레'행사를 추진한다.

이 행사는 장롱 속에 사장된 10원 동전을 모아 유통을 촉진하고 지폐로 교환된 모금액을 이웃돕기에 사용함으로써 10원 주조비용(30원 소요)을 절감하고 더불어 사는 공동체 건설에 기여하기 위한 취지에서 마련됐다.

참여대상은 포천시 관내 새마을 지도자, 공무원, 일반주민, 학생 등 전 시민이며 수집대상은 신주화를 제외한 10원짜리 구동전 주화다.

특히 시는 사무실 내 10원 동전 모으기 모금함을 설치하고 공무원 1인당 100개 수집을 목표로 하고 있다. 이렇게 해서 모인 돈은 전액 연말이웃돕기 추진사업비로 활용할 예정이다.

김영복 기자 best114@paran.com

솔모루 주민 한마당 잔치 1천여명 참석

소흘읍 주민자치센터 개소식 · 위원장 취임식

포천시 소흘읍사무소는 7월1일 읍민들의 염원인 주민자치센터 개소식 및 위원장 취임식을 개최했다.

소흘읍 주민자치센터는 지난 5월 증축공사가 준공됨에 따라 4월15일에 소흘읍주민자치위원회 창립총회를 개최하고 초대 소흘읍장을 역임한 이제승씨를 주민자치위원장으로 선출하는 등 주민자치위원회 구성을 완료했다.

이날 행사는 서장원 포천시장과 이강림 포천시의회의장 등 각급 기관 · 단체장과 지역주민들이 참석했고 특히 주민자치센터의 활성화와 주민자치위원들의 역량 강화를 위해 포천시 정책자문위원인 경복대학 문영규 교수를 초빙해 주민자치센터의 기능 및 역할에 대한 특강을 실시했다.

또한, 읍사무소 광장에 특설무대를 설치해 주민 1,000여명이 참석한 가운데 '솔모루 주민 한마당 큰 잔치'를 개최해 아프리카문화원의 아프리카민속춤 시연, 포천시립예술단의 기악연주, 선단동주민자치센터의 우리춤체조 공연, 국내 최정상급의 비-보이댄스와 댄스스포츠 시범, 경기소리보존회 포천시지부의 경기민요 공연, 아동복지시설인 창길잡이의 집과 천보경로당 어르신들의 풍물놀이 등 다양한 축하공연과 각 마을의 주민대표가 참여하는 노래 및 장기자랑 등을 선보였다.

소흘주민자치위원회는 지역주민들의 여론을 수렴하여 자치센터 운영에 반영하고자 주민참여 특별 이벤트를 실시했으며, 앞으로 '주민자치 기능, 시민학습 기능, 정보교류 기능, 경제활동 기능, 지역복지 기능' 등을 충실히 이행하는 데 최선을 다할 계획이다.

김영복 기자 best114@paran.com

포천시 소흘읍사무소는 7월1일 읍민들의 염원인 주민자치센터 개소식 및 위원장 취임식을 개최했다.

보고서 작성 프레젠테이션 이해 계기

제10회 공무원 정보화능력 경진대회 시상식

포천시는 제10회 포천시 공무원 정보화능력 경진대회 결과 최우수상 1명, 우수상 2명, 장려상 3명 등 총 6명에 대한 시상식을 7월1일 월례조회 시간에 실시했다.

이번 경진대회는 활용이 많은 문서편집 및 통계운영프로그램 운영과 프레젠테이션 작성 등을 테스트했으며 문서편집 기능과 기본적인 통계프로그램 능력이 우수한 것을 확인할 수 있었다. 한편 보고서 작성을 위한 프레젠테이션 기본기능을 이해할 수 있는 계기도 마련했다.

이번 대회 최우수상은 기획감사담당관실 한정희 직원, 우수상 가족여성과 이미경 직원, 공보관광담당관실 박영진 직원, 장려상 반월아트홀 정찬수, 산림녹지과 김창현 직원과 군내면 이한수 담당이 각각 차지했다.

이번 경진대회 수상자 중 4명은 오는 8월28일 개최 예정인 경기도 공무원 정보화능력 경진대회에 참가할 예정이다.

김영복 기자 best114@paran.com

자유기고

의료 서비스 말뿐인가?

구 애 경
주부명예기자

우리 어머니는 우울증을 앓고 있습니다. 동생이 군대에서 사고로 전사함에 따라 얻은 병으로 20년 동안 병원에 다니시고 계시는데 요즘은 약이 좋아서 일상생활 하는데 지장이 없습니다 .환절기나 신경 쓸 일이 많으면 심장이 떨리고 온몸이 조여오고 혈압이 올라가서 곧 죽을 것 같다하여 응급실에 일년에 서너 번은 가곤 합니다.

특별한 치료는 없고 신경안정제와 진통제를 맞으면 하루이틀만에 다시 정상으로 돌아오곤했습니다. 오늘이 바로 응급실 가는 그 날입니다. 무척 더운 날인데 엄마가 아버지와 포천에 있는 강병원 응급실로 간다하여 부리나케 강병원으로 갔습니다.

의사가 처방을 내려서 링겔주사를 맞고 있었습니다. 엄마가 나한테 신경안정제를 안 놔줘서 차도가 없다 하여 간호사한테 물어보니 의사가 처방을 안 해줘서 못 준다고. 좀 전에 환자한테 설명했다고 라고 일축해 버리는 게 아닌가! 처방이 안 들으니 차트에 엄마기록이 있으니 참고해서 다시 처방해 달라고 하니 간호사가 말을 못 알아 듣는다며 얼굴이 상기가 돼서 의사가 바뀌어서 그전 처방을 해줄 수 없고 지금 의사가 처방을 했으니 안 된다고 원론적인 말만하고 아주 불쾌한 어조로 쥐어박는 소리를 하는 게 아닌가?

나는 의사선생님과 상담하겠다고 의사선생님을 만나게 해달라고 했습니다. 마지못해 의사선생님을 불러주었습니다. 의사는 더 가관이었습니다. 신경안정제는 놔줄 수가 없고 부작용이 생기면 누가 책임을 지냐고 해서 나는 이 병원에 이 증상으로 입원도 했었고 응급실도 여러번 내원 했었는데 부작용이 생길 수 있으면 그전(지금 내과 선생님이신데 얼마나 친절하고 자상하신지 낮에 근무하셔서 오늘은 퇴근한 상태임)선생님이 그 같은 처방을 어떻게 내릴 수 있었단 말이냐고 되물었습니다. 밤에 응급실을 찾을 때는 환자가 얼마나 고통스럽겠냐고? 선생님이 처방해 준 것이 차도가 없다하니 드리는 말이 아니냐고 했습니다.

의사는 자기는 할 것 다했으니 다른 병원으로 가라고 의정부성모병원정신과로 가라고 아니면 소견서 써오라고 대화가 안 통한다느니 흥분된 어조로 함부로 말하고 이런 식으로 계속얘기 하면 진료방해로 112에 신고한다고 윽박지르고.. 너무 어이없고 황당해서 몸이 떨렸습니다. 환자입장에서 차도가 없으니 다른 처방 해달라는 것은 환자 권리 아닙니까.

설사 전문 의료지식이 없어서 답답해도 차분히 설명을 해줄 수 있는 것 아닙니까? 기존 처방이 있는데 다른 의사가 처방해 준 데로 해줄 수 없다는 것은 아집 아닙니까? 모멸감에 엄마를 모시고 나오는데 이건 아니다 싶었습니다.

이제는 의료도 써비스 시대인데 어떻게 환자를 그것도 응급환자를 나가라고 합니까? 의사 면허 따기 전에 기본 인간성 면허도 땄으면 좋겠습니다. 좀 따뜻한 말 한마디 기대하는 게 무어 그리 무리입니까? 제대로 치료도 못 받고 나오는 심정이 처참했습니다. 물론 그 병원 의사선생님과 간호사들이 다 그렇다는 것이 아닙니다.

계속 그 병원에서 입원도 하셨고 매번 다니셔도 오늘 같은 일은 처음입니다. 병원이 아픈 몸을 치료해주는 곳이지만 때로는 마음을(우리 엄마는 특히 마음이 아프신 분입니다) 만져주는 곳이기를 기대하는 것이 큰 무리입니까. 한창 젊은 의사인데 슈바이처를 기대하는 것은 아닙니다 아픈 사람 두 번 생각하는 훌륭한 의사가 되기를 바랍니다.

뇌졸중장애인 자조생활교육과정 수료

포천시보건소 주최, 포천의용소방대 지원으로

포천시보건소(소장 정연오)는 장애인들이 스스로 자기관리를 할 수 있도록 올해 4월부터 매주 실시한 뇌졸중자조관리교실이 6월30일 약물관리요법을 끝으로 강의를 마쳤다.

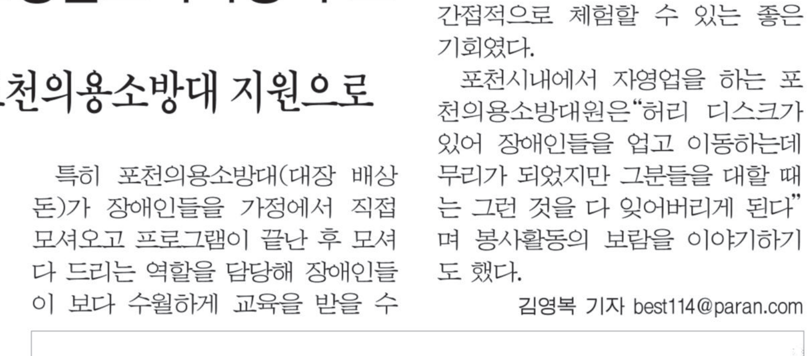
이 과정은 포천의료원, 의정부성모병원, 경복대학 등 지역의 재활관련 기관들의 협조로 장애를 먼저 이해하는 재활총론을 시작으로 구강관리과정, 자가운동과정, 영양 및 약물관리, 아로마요법, 한방요법, 언어치료교실 등의 과정으로 진행되었는데 특히 영화관 문화체험과 자원봉사자와 함께 한 롯데월드 나들이 과정이 오랜 시간 외출을 못했던 장애인들에게 큰 인기를 끌었다.

포천시보건소의 뇌졸중자조관리교실은 올해로 4년째 계속되고 있는데 장애로 인해 잔병치레를 자주하고 거동이 불편함에도 불구하고 70% 이상이 개근상을 받을 정도로 장애인들 사이에 인기가 좋았다.

특히 포천의용소방대(대장 배상돈)가 장애인들을 가정에서 직접 모셔오고 프로그램이 끝난 후 모셔다 드리는 역할을 담당해 장애인들이 보다 수월하게 교육을 받을 수 있었으며 장애인들의 만족도 또한 높은 것으로 나타났다. 의용소방대원들도 장애인을 이해하고 장애를 간접적으로 체험할 수 있는 좋은 기회였다.

포천시내에서 자영업을 하는 포천의용소방대원은"허리 디스크가 있어 장애인들을 업고 이동하는데 무리가 되었지만 그분들을 대할 때는 그런 것을 다 잊어버리게 된다"며 봉사활동의 보람을 이야기하기도 했다.

김영복 기자 best114@paran.com



포천의용소방대원들이 뇌졸중 자조관리교실이 개최되는 3개월 동안 이 교실에 참가한 장애인들을 집에서 강의장소까지 이동을 도왔다.

수난사고 구조훈련 및 수중환경정화활동

해병대 포천시전우회 일동 청계저수지에서

해병대포천시전우회(회장 오순철)는 6월29일 10시 회원 80여명과 내빈 등 120여명이 참석한 가운데 일동면 청계저수지에서 수난사고 구조훈련 및 수중환경정화활동을 전개했다.

이날 훈련은 심폐소생술을 시범으로 보이고 익사자가 발생했을 때 긴급 출동하여 익사자와 함께 익사하지 않고 구조할 수 있는 방법등을 훈련을 통해 선보였다. 또한 다이버들이 저수지에 잠수하여 수중에 있는 쓰레기 등을 청소하고 저수지 주변 환경정화활동에도 나섰다.

한편, 해병대포천시전우회는 평소에도 야간 방범순찰, 하절기 한탄강 인명구조 봉사활동, 청소년 선도활동, 각종 행사시 도로교통 정리 등 포천시 행정의 보조 역할에도 남다른 봉사를 실시하고 있다. 긴급할 때 해병대포천시전우회의 도움을 받기 원하는 사람은 031-533-2322로 전화하면 된다.

김영복 기자 best114@paran.com

해병대포천시전우회는 6월29일 10시 회원 80여명과 내빈 등 120여명이 참석한 가운데 일동면 청계저수지에서 수난사고 구조훈련 및 수중환경정화활동을 전개했다.