웃음 넘치는 세상 만들기 ⑤

시간을 정해 놓고 웃어라

아침에 일어나서 거울을 보고 크게 웃어보자. 그것도 시간을 정해서 웃으면 아무 때나 웃는 것보다 치료 효과가 있다고 한다. 어르신들께 아침에 거울보고 웃어보세요? 하면 어르신들은 한결같이 그것이 참으로 잘 안되고 민망하다는 말씀들로 말을 바꾼다.

"누가 미쳤다고 하면 어떻게 해"하면서 고개를 흔든다. 하지만 암센터나 병동에서는 시간을 정해 놓고 웃으라는 웃음치료를 시행한다. 웃음이 우리에게 주는 생체적인 효과를 인지 한 것이다. 몸 전체를 크게 흔들면서 웃어 주면 우리 생체적으로 신경계는 신체 전 기관에 긴장을 완화시킨다.

암 환자의 통증을 경감시키고 긍정적인 안면 피드백 효과를 느끼게 되는 것이다. 또한 호흡기계는 웃으면 산소 공급이 2배로 증가하여 머리가 맑아지고 웃을 때 심장 박동수가 2배로 증가하고 폐 속에 남아 있던 나쁜 공기를 신선한 산소로 빠르게 바꾸어 주며 복식호흡을 해야 무병장수 하는데 의식적으로 훈련하지 않아도 웃을 때 자동적으로 복식호흡이 된다.

심혈관계에는 웃음으로 스트레스와 긴장을 완화시켜 심장마비를 예방 할 수 있게 하고 웃음으로 동맥이 이완되었기 때문에 혈액의 순환과 혈압이 낮아진다.

폭소는 긴장을 풀어주고 혈액순환을 도와 질병에 대한 저항력을 증가시킨다. 소화기계는 기분이 좋을 때 소화 호르몬이 촉진되어 음식물의 소화를 돕는 천연 소화제 역할을 한다.

웃음이 우리에게 주는 효과는 대단하다. "내가 행복해서 웃는 것이 아니라 웃기 때문에 행복합니다"하는 생각으로 웃음을 만들어 보자. 그리고 언제나 상대방을 칭찬을 하다 보면 자연스럽게 웃음을 유발하게 된다.

웃음은 어려운 것이 아니다. 마음을 바꾸면 세상이 바뀌어 보인다. 이제부터 웃음이라는 시동을 걸어 보자. 그 시동이 꺼지지 않도록 언제나 웃음을 달고 살도록 노력해야 한다.

인생은 단 한 번뿐이다. 단 한 번뿐이 삶 멋지게 행복하게 웃으며 살아가는 것이 우리가 해야 할 일이다.

김순희 웃음치료사
문의 : 018-222-1790

"農民이 살아야 나라가 산다"

전농 경기연맹 포천시 농민회 워크샵

농민들이 FTA등 어려운 환경속에서 살길을 모색하기 위해 직접 나섰다. 전농 경기연맹 포천시 농민회(회장 이길연)는 지난 달 29일 산정호수 가족호텔에서 워크샵 및 수련대회를 개최하고 '우리 농업의 생존방향과 선진(유럽)농업의 변화'를 주제로 한 황석중 교수의 강연을 들었다.

내빈과 농민회 회원 100여명이 참석한 가운데 진행된 이날 행사에서 이길연 회장은"광우병파동으로 농업의 위축됨을 느끼며 역경과 고난을 이겨내는 자랑스런 농업지킴이로 새로운 각오를 다짐해야 할 때라 생각되며, 이번 워크샵 및 수련대회를 통하여 농업과 농민, 농촌을 부활시키기 위해 단합된 모습으로 이 자리를 마련하게 되었다"고 말했다.

서장원 포천시장은"농업이 직면, 산적한 문제 해결을 위해 안으로 식품 문제 등을 모색하고 밖으로 거센 파도를 이겨 모든 고통과 인내를 통해 희망 농업으로 발전하길 기대하며 이번 행사를 통해 농민회가 발전하고 역량이 결집되는 시간이 되기를 기대한다"고 밝혔다.

한도숙 전농경기연맹 의장은"한미 FTA, 광우병 파동 등 어려운 상황 속에도 이런 위기를 극복할 수 있는 자리를 농민들 스스로 만들어 낸데 대하여 자부심을 느끼며, 이번 워크샵 및 수련대회가 농민의 의지를 모으고 결의를 모으는 자리로 만들어지기를 기원한다"고 강조했다.

전농 경기연맹 포천시 농민회는 지난 달 29일 산정호수 가족호텔에서 워크샵 및 수련대회를 개최하고 '우리 농업의 생존방향과 선진농업의 변화'를 주제로 한 황석중 교수의 강연을 들었다.

'우리 농업의 생존방향과 선진농업의 변화'를 주제로 한 황석중 교수의 특강은"농촌이 아름다운 나라가 선진국이다, 바람직한 농촌, 농업의 기능, 농업정책의 4대 기본목표, 농촌 농업 보존정책, 농업지원정책의 종류, 농업투자 보조프로그램" 등의 내용으로 농민과 농업정책에 관하여 심도 있는 소개의 시간도 가졌다.

이날 행사에 참여한 한 농민은 "우리가 농업을 지킴으로써 나라를 위해 큰 역할을 할 수 있다는 데 대해 자부심을 느끼며 선진농업 기술을 익혀 농업을 한층 발전시킬 수 있는 계기가 된 것 같다"고 말했다.

김미경 주부명예기자단 부단장
hsd5333@hanmail.net

추천! 이야기 한마당

내쇼날 상표의 창업자 마쓰시다 고노스케의 일화

이보용
본지 자문위원장

일본의 세계적인 부호이자 사업가인 내쇼날 상표의 창업자 이야기입니다. 그는 아흔넷의 나이로 운명할 때까지 산하 570개 기업에 종업원 13만 명을 거느린 대기업의 총수자리에 있었는데 사실 그는 아버지의 파산으로 초등학교 4학년을 중퇴하고 자전거 점포의 점원이 되어 밤이면 어머니가 그리워 눈물을 흘리던 울보였답니다.

그러던 그가 85년이 지난 후 일본 굴지의 기업의 총수가 되었는데 어느 날 한 직원이 마쓰시다 회장에게 물었습니다.

"회장님은 어떻게 하여 이처럼 큰 성공을 하셨습니까?"

마쓰시다 회장은 자신이 세 가지 하늘의 큰 은혜를 입고 태어났다고 대답 했습니다.

그 세 가지 큰 은혜란 ▶가난한 것▶허약한 것▶못 배운 것이라고 했습니다.

그 소리를 듣고 깜짝 놀란 직원이"이 세상의 불행을 모두 갖고 태어나셨는데도 오히려 하늘의 은혜라고 하시니 이해할 수 없습니다."라고 말하자, 마쓰시다 회장이 이렇게 대답하더랍니다.

"나는 가난 속에서 태어났기 때문에 부지런히 일하지 않고서는 잘 살 수 없다는 진리를 깨달았다네. 또 약하게 태어난 덕분에 건강의 소중함도 일찍이 깨달아 몸을 아끼고 건강에 힘써 지금 90살이 넘었어도 30대의 건강으로 겨울철 냉수마찰을 한다네. 또 초등학교 4학년을 중퇴했기 때문에 항상 이 세상 모든 사람을 나의 스승으로 받들어 배우는데 노력하여 많은 지식과 상식을 얻었다네. 이러한 불행한 환경이 나를 이만큼 성장시켜주기 위해 하늘이 준 시련이라 생각되어 감사하고 있다네."

달란트 비유에서 적게 받은 사람은 자신이 적게 받은 것에 대해 주인을 원망하고 자신의 사명을 게을리 했습니다.

원망과 게으름과 무책임은 결국 그의 인생을 거둘 것 없이 궁핍하게 만들뿐이었습니다. 그러나 내쇼날의 마쓰시다 회장은 자신에게 주어진 불행과 시련을 오히려 하늘이 준 은혜로 생각하고 열심히 자기를 훈련하고 노력하여 누구보다 값지고 훌륭한 성공을 거두었습니다.

하늘은 스스로 돕는 자를 돕는다는 말이 있습니다.

(문의 011-342-5834)

사/건/사/고

배수로 덮개 훔친 일당 구속

포천경찰서는 8월5일 도로 옆 배수로 덮개 수십개를 훔친 혐의(특수절도)로 이모(42) 씨 등 3명을 구속했다.

경찰에 따르면 이 씨 등은 8월2일 오전 3시25분께 포천시 영중면 15번 지방도에서 배수로에 설치된 160만원 상당의 철제 덮개(스틸 그레이팅) 61개를 뜯어 1t 트럭으로 실어간 혐의를 받고 있다.

조사결과 이들은 최근 철근 등 원자재 값이 급등하자 배수로 덮개를 고물상에 팔려고 했던 것으로 드러났다.

한탄강서 실종된 50男 숨진 채 발견

8월3일 오전 10시40분경 포천시 관인면 한탄강에서 실종됐던 서모씨(52)가 8월4일 오전11시45분께 사고지점에서 200m 떨어진 곳에서 숨진 채 발견됐다.

서씨는 이날 친구들과 놀러와서 수영을 하던 중 거세진 물살에 휩쓸려 실종된 후 이같은 변을 당했다.

경찰과 소방당국은 사고 발생 지점이 평소 수심이 2m 정도였으나 사고 당시에는 전날 내린 비로 강물이 불어 깊이가 3m 가량 됐을 것으로 추정하고 있다.

경찰은 친구 및 목격자 등을 상대로 정확한 사고 경위 및 사망 원인을 파악 중이다.

고물상서 폭발물 터져 50대 중상

8월1일 오전 11시15분경 포천시 신북면의 한 고물상에서 폭발물이 터져 권모(53) 씨가 중상을 입고 병원에서 치료 중이다.

경찰에 따르면 권 씨는 이날 고물상에서 친구를 도와 고철을 분류하던 중 펑하는 소리와 함께 폭발물이 터져 온몸에 파편이 박혀 인근 병원으로 옮겨졌다.

조사에 나선 경찰과 군 당국은 고물상에서 터지지 않은 40㎜ 고폭유탄 21개를 발견하고 모두 수거했다.

이 고물상은 군부대에서 고철을 수거해 보관하고 있었는데 고철 더미에 고폭유탄이 섞여있었던 것으로 알려졌다.

경찰과 군 당국은 나머지 고폭유탄의 일련번호를 확인하는 등 고폭유탄 유출 및 사고 경위를 조사중이다.

성폭행에 장애인 폭행, 못 믿을 기도원 경비 구속

포천경찰서는 7월29일 포천시 모 기도원에서 요양중인 80대 여성을 성폭행하고 60대 여성 장애인을 폭행한 혐의를 받고 있는 이 기도원의 경비원 A씨(58)를 구속했다.

경찰에 따르면 A씨는 지난 25일 0시께 기도원에서 기도를 마치고 숙소에서 쉬고 있는 B씨를 성폭행한 혐의를 받고 있다.

특히 A씨는 같은 날 오후 9시 기도를 마치고 돌아가던 지체장애 4급 C씨에게 "내가 너 때문에 당하고 산다"며 주먹으로 폭행하고 알루미늄 파이프로 머리 등을 친 혐의도 함께 받고 있다.

경찰조사 결과 A씨는 "술에 취해 기억이 나지 않는다"며 범죄사실을 부인하고 있는 것으로 알려졌다.

'마을 어르신 정성껏 모시기' 행사

포천시 군내면 새마을남녀지도자 경로잔치

군내면 남녀새마을지도자협의회(회장 이제돈, 홍인숙)는 7월31일 명산리, 좌의리, 상성북리 마을 어르신 200여명을 초청해 점심식사를 대접하는 경로잔치를 좌의2리, 상성북1리 마을회관에서 개최했다.

격월로 개최되는 이날 경로잔치에는 많은 어르신이 참석하여 정성껏 차린 음식을 들며 정담을 나누었으며 참석하신 어르신들은 이구동성으로 "새마을지도자와 부녀회장은 마을의 일뿐만 아니라, 어른을 모시는 경로효친 활동에도 앞장서 고맙다"며 칭찬을 아끼지 않았다.

한편 이날 경로잔치에 군내면 출신인 이중효 포천시의회 의장과 김진태 군내면장이 참석해 행사 준비에 노고가 많은 새마을남녀지도자들을 격려했다.

김영복 기자 best114@paran.com

군내면 남녀새마을지도자협의회는 7월31일 명산리, 좌의리, 상성북리 마을 어르신 200여명을 초청해 경로잔치를 개최했다.

야생동물로 인한 農作物 피해 최소화

포천시, 2008년 수확기 야생동물 피해방지단 운영

포천시는 멧돼지, 고라니 등 야생동물에 의한 수확기 농작물 피해를 방지하기 위해 '2008년 수확기 야생동물 피해방지단'을 운영하기로 했다. 야생동물 보호정책으로 개체수가 과다하게 늘어난 멧돼지, 고라니 등에 의해 농작물 피해가 매년 크게 발생하고 있어 출몰신고즉시 출동 포획하여 농작물 피해를 최소화하고 사전에 예방하기로 했다.

시는 5개 권역으로 나누어 21명의 모범엽사와 권역별로 밀렵감시요원 환경NGO 대표 1인을 추가하여 총 26명의 피해방지단을 구성하고 8월1일부터 10월31일까지 운영하기로 했다. 시 관계자는 "2008년 수확기 야생동물 피해방지단을 운영함으로써 가을철에 과수(사과,배, 포도), 벼, 채소류 등을 수확하는 농민들의 불만과 고민을 해소할 것"이라고 말했다.

조성빈 기자 csbkkj@hanmail.net

포천시는 멧돼지, 고라니 등 야생동물에 의한 수확기 농작물 피해를 방지하기 위해 '2008년 수확기 야생동물 피해방지단'을 운영하기로 했다.

전기안전관리.....!! 경기북부전기안전관리공사

대표 안병호

전기안전관리 대행 업무
전기설비의 점검 및 진단
최첨단 측정 장비 보유
신속하고 철저한 서비스

점검대상 : 학교, 관공서, 빌딩, 공장 등 자가용 전기설비

전기안전점검 및 A/S 대책회의

변압기 정밀점검

고객의 전기시설물을 경제적, 기술적으로 관리하며 전기안전을 책임지는 기업

회사명 : (주)경기북부전기안전관리공사 주소 : 경기도 포천시 동교동 213-4 TEL : 031)541-9111~4 FAX : 031)541-9115