

시론



김영식 남부대 교수·웃음 명상전문가

내가 웃어야 '뇌'도 웃는다

서도 몇 집 걸러 암 환자들이 많다. 그리고 부모님이 살아계신 가정들의 큰 걱정거리라...

알츠하이머병 (Alzheimer's Disease) 이라고 불리는 치매는 뇌 내 신경세포 소실과 신경전달물질 감소로 인해 발생한다...

선진국에서도 웃음 활동은 뇌 건강과 치매 예방에 도움이 되는 유익한 치료 방법으로 인식되고 있다.

치료 레크리에이션의 일환으로 웃음치료를 활용하고 있으며, 웃음은 다음과 같은 다양한 긍정적인 효과를 가진다.

첫째, 스트레스 해소다. 웃음은 스트레스를 해소하고 긍정적인 감정을 유발한다...

두 번째, 뇌 활성화다. 웃음은 뇌를 활성화하는데 도움을 준다...

뇌 기능을 유지하고 향상하는 데 도움이 된다. 미소짓기, 오징어 씹기처럼 하는 얼굴 근육 운동 등도 도움이 된다.

세 번째, 운동 및 호흡 증진 효과다. 웃음은 운동과 호흡을 촉진하는 데 도움을 준다...

남자는 늙어서 군대 시절 축구 했던 이야기를 잊지 않고 하며, 할머니는 고생했던 시절을 잊지 않고 이야기하고 하신다...

지금이 빠른 시작이다. 내가 웃어야 '뇌'도 웃는다. 웃음 생활하기, 치주질환 예방, 장 건강을 잘 챙겨서 치매로부터 멀어지자...

얼마전 아내와 손을 잡고 뱀꽃 길을 걷고 있었다. 우리 앞을 걸어가는 어르신 부부의 모습이 너무 아름다워 보여 잠시 발길을 멈췄다...

건강 100세 시대에 초고령사회가 되면서 우리 사회가 준비하는 사회적 건강시스템보다 노인의 인구는 더 빨리 늘어 가는 듯하다...

社說 잇단 음주운전에 광주경찰 특별정보 효과도 의문시

광주경찰의 기강 해이가 심각하다. 올 들어서만 음주운전 비위가 4번째라는데, 시민들은 불안감을 호소하고 있다...

이달 초 광주 서구 금호동에서 서부경찰서 소속 A경관이 앞 차를 들이받은 추돌 사고를 내 음주운전이 적발됐다...

4·10 제22대 국회의원 선거를 앞둔 상황에서 4·10 제22대 국회의원 선거를 앞둔 상황에서

경보 기간에도 반복됐다. 엄중 처벌할 것이라고 경고했으나 전혀 효과를 보지 못하고 있다...

말문이 막힌다. 아이가 없고 안타깝다. 신뢰는 한 번 무너지면 회복하기까지 긴 시간이 걸린다...

법을 집행하는 기관에서 되레 법을 무력화하고 있다. 공직자의 잇따른 비위가 되풀이되면서 시민의 일상은 더욱 위협해지고 있다...

밀키트 상품으로 만나게 될 광주 대표음식 기대감

광주시가 지역 대표 맛집 10곳을 선정해 주요 메뉴를 밀키트로 개발·판매하기로 했다. 김치, 반찬, 전통시장 상품, 대표 음식 상품...

밀키트는 조리 직전 단계에서 파는 간편식으로 1인 또는 맞벌이 가구 증가의 영향으로 지속해서 인기를 끌고 있다...

광주시는 개발 전문가 컨설팅과 디자인 기획, 시제품 제작, 온·오프라인 판매, 마케팅 등 상품화 전 과정을 지원한다...

약을 체결했으며 참여자를 모집한다. 메뉴의 지역성 및 가치성 등 서류 평가와 품질 관리력 등 기술력, 제품 생산력, 시장성 등을 살펴보는 현장 평가 등을 종합 심사해 10곳을 확정하며...

지역의 경계를 넘어 광주의 맛이 전국적으로 알려지길 바란다. 코로나19로 촉발돼 종식 이후에도 어려움을 겪는 요식업계의 매출 향상에 큰 도움이 되어야 한다...

밀키트 시장은 외식하기 힘들었던 코로나 시기를 거치며 급격히 성장하고 있다. 메뉴도 한식과 양식, 일식을 가리지 않고 다양화되고 있다...

기고



윤중선 국민연금공단 광주지역본부장

사랑하는 사람에게 국민연금을 선물하세요

생, 청년 직장인, 지역 언론 관계자로 확장해 인식 제고 활동에 대한 다양한 생산적 비판도 받고 의견 등을 들었다.

"멀고 먼 노후를 일찍부터 준비하는 것은 쉽지 않다", "지역사회 낮은 국민연금 수령액을 높이기 위해 보다 더 적극적으로 찾아가는 홍보 등을 해야한다" 등 다양한 의견을 반영해...

당장 노후 준비도 빠듯한데 가족까지 챙길 여력이 어디 있겠느냐는 의견도 있었으나, 우리 고장의 핵심 키워드는 투박한 표현일지라도 정(情), 가족에 대한 사랑 그리고 이웃에 대한 사랑이 기반하고 있는만큼 스스로의 노후준비도 여력이 되는 한 차근차근 준비하고 가족이 함께 행복한 노후를 위해서 사랑하는 배우자, 자녀 등의 노후도 함께 점검하고 준비하지는 취지로 이번 캠페인을 실시하게 됐다.

캠페인 활동으로 최근에는 장기복무자가 드문 군인직업의 특성을 고려해 가까운 장성군 상무대 군인아파트에 방문, 경력이 단절된 전업주부 등과 간담회를 실시하고 관리사무소의 협조를 얻어 관련 내용의 플래카드도 내붙였다.

또한 광주, 전남지역 공공기관 인근에서 직원들이 직접 홍보 물품도 전달하며 연금제도를 안내해 노후를 대비해 오랜 기간 국민연금을 납부하는 것이 가장 유리한 점을 설명하고 한 사람의 연금으로 부족할 수 있으니, 배우자도 월 9만원씩 15년 납부하면 65세 이후 월 30만원씩 평생 보조적 연금으로 받을 수 있다는 점을 중점 홍보했다.

군대에 간 자녀나 취업준비생의 첫 한 달치 연금이라도 내줘 나중에 직장생활을 하면 가입기간이 연결돼 노후 준비의 마중물 역할이라도 해주자는 내용으로도 함께 캠페인을 벌이고 있다.

지역사회에서 정(情), 내 가족에 대한 사랑의 마음을 다시 한번 되새겨 보다 많은 분들이 나와 내 가족의 노후까지 잘 준비되고 있는지 꼼꼼히 점검하고 공단 지사에도 방문해 고객여 만족률 수박에 얹을 정도로 상세히 국민연금을 잘 내서, 잘 받을 수 있는 방법을 상담받길 부탁드린다.

국민연금 광주지역본부는 광주시, 전남도, 전북특별자치도, 제주특별자치도에 위치하는 15개 지사의 행정지원, 연금제도 신뢰 제고 등을 총괄하고 있다.

2023년 1월 광주지역본부장으로 부임하며 입사 이후 끝없이 듣고 있는 "국민연금이 고갈된다", "지금 연금보험료를 내도 못 받는 것 아니냐" 등 끝없는 국민들의 오해와 불신을 어떻게 하면 해소할 수 있을지 30년 장기적 접근인 사회보험제도 국민연금에 대한 이해도를 어떻게 끌어올릴지 고민해오고 달려 온 지난 15개월이었다.

이에 국민연금 인식 제고를 위해 연 3회 개최하는 '국민연금 자문단'의 시민 위원들을 지역사회 오피니언 리더 중심에서 대학

'손가락 세 개의 지혜'에서 배우자

있는 것이다. 이런 말을 하기 전 최소한 3번은 자신을 되돌아 봐야한다. 남의 잘못을 지적하는 손가락이 아니라 '사랑을 실천하는 아름다운 손가락'이면 좋겠다는 생각이다.

다가올 총선에 나선 후보들이 모두 비교, 비판, 단죄가 아닌 인정, 지지, 칭찬하는 총선 이 됐으면 하는 바람이다.

당락을 떠나 앞서 말한 약속처럼 총선 이후에도 좋은 공약을 위해 후보들이 모두 함께 머리를 맞대고 이를 실천해야 한다.

지역을 이끄는 사람에게는 진정한 덕목이 있다. 첫째 주민의 뜻을 받아들여야 하고, 둘째 민간전문가를 가볍게 여겨서는 안된다.

친구불과(親仇不避)라는 성어를 생각해 보자. 친구이거나 원수나 상관없이 능력에 따라 인재를 추천한다는 뜻이다. 이를 위해서는 지역민과의 소통과 화합이 우선이다.

깨진 유리창의 법칙을 상기해 보라. '100-1=0, 100+1=200'이라고 한다.

사소한 실수나 잘못이 전체를 망가뜨릴 수 있고, 사소하지만 사려 깊은 배려를 통해 엄청난 큰 결과를 만든다고 하는 말이다.

소통에서 가장 중요한 침묵효과 멈(MUM)을 생각해 봐야 한다.

조직의 아래에서 위로 올라갈 수록 부정적인 정보는 걸러지고 긍정적인 정보만 전달되는 현상을 말하는데 사람은 자신에게 힘을 행사하는 사람에 대해 그가 좋아하고 그에게 영합하는 말만 골라서 이야기하는 경향이 있다.

따라서 위사람의 기분을 거스르는 비판이나 혐, 평가절하의 내용들은 전달하지 않게 된다. 소통이 되지 않고 침묵효과까지 더해지면 어떻게 될까?

손가락 세 개의 지혜에서 배우고 소통과 화합을 통해 진정한 리더의 덕목을 실천해야 우리 지역의 발전이 있지 않을까 필자는 생각해 본다.

취재수첩



정해선 지역특집부 국장

최근 총선이 막바지에 이른 가운데 앞선 문구가 회자되고 있다.

상대방에 대한 많은 네거티브를 하면서도 자신들에 대한 반성은 찾아보기 힘들기 때문이다.

손가락 세 개의 지혜는 손가락으로 "저 사람은 나쁜 사람이야"라고 말하면서 가리키는 손가락에 대한 지혜다. 손가락 하나는 분명하게 그 사람을 가리키고 있지만 손가락 세 개는 자신을 향하고 있음을 발견할 수 있다. 상대방이 나쁘다고 말하는 순간 자신은 세배 나쁜 사람이 되는 것이다.

이는 "늘 나는 옳고 너는 틀렸다"고 말하고

* 외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다

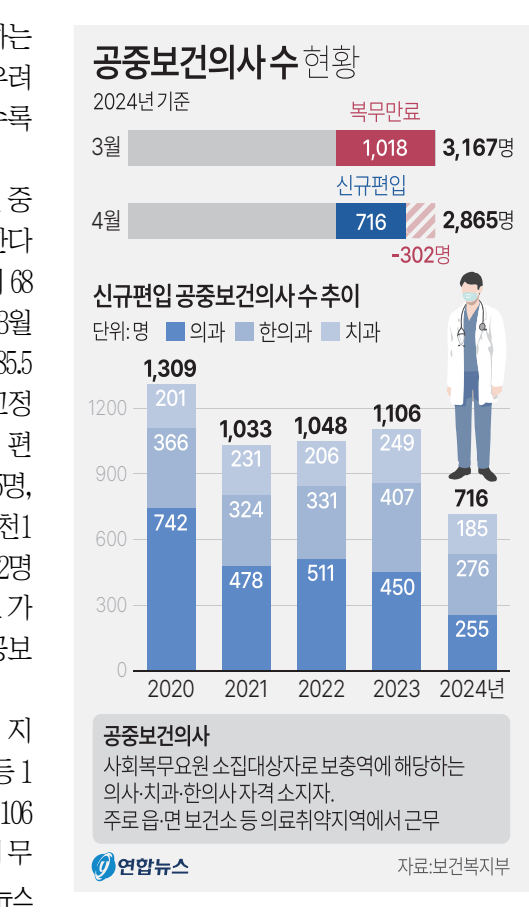
그래픽 뉴스

의료취약지 의사 조달 '비상'...신규 공중보건의 작년비 35% ↓

농어촌 등 의료취약지역의 보건 인프라를 담당하는 공중보건의사(공보의) 수가 급격히 줄고 있어 우려를 낳는다. 방치할 경우 농어촌 등 인프라가 갈수록 열악해질 수 있어 대책 마련이 시급하다.

보건복지부는 2024년 신규 공보의 716명이 8일 중앙직무교육을 시작으로 36개월의 복무를 시작한다고 밝혔다. 신규 공보의 716명은 지방자치단체에 683명, 중앙기관에 33명 배치된다. 공보의는 올해 3월 기준 총 3천167명이 지자체 보건소·보건지소(85.5%)에서 근무하고 있으며, 국공립병원(6.1%), 교정시설(3.0%) 등에서도 근무 중이다. 이번에 새로 편입된 공보의들은 분야별로 의과 258명, 치과 185명, 한의과 276명 등이다. 올해 3년 차 복무 만료자(1천18명)와 비교하면 올해 신규 공보의(716명)는 302명(29.7%) 감소했다. 분야별로는 의과가 216명으로 가장 많고, 치과와 한의과는 각각 43명씩 줄었다. 공보의 복무자가 그만큼 줄어든다는 얘기다.

지난해와 비교하면 더욱 뚜렷하게 드러난다. 지난해에는 의과 450명, 치과 249명, 한의과 407명 등 1천106명의 신규 공보의가 투입됐다. 지난해 1천106명에서 올해 716명으로 신규 공보의 수가 일년 새 무려 390명(35.3%) 급감한 것이다.



광주매일신문 1991년 11월 1일 창간 http://www.kjdaily.com

회장 馬亨列 사장·발행·편집인 李庚秀 논설실장 金鍾民 편집국장 朴恩成

(우)01636 광주광역시 남구 천변로338번길 16 대표전화 (062)650-2000 구독신청·배달안내 (062)650-2022

편집부 650-2090	지역특집부 650-2060	광고문의 650-2099	FAX 650-2016
정치부 650-2030	사 진 부 650-2080	마케팅본부 650-2070	광고국 650-2016
경제부 650-2050	논 설 실 650-2006	경영지원국 650-2011	편집국 650-2017
사회부 650-2040	T V 본 부 650-2009	사업본부 650-2007	입부국 650-2019
문체부 650-2065	서울지사(02) 786-9488	업무국 650-2020	

·본지는 신문윤리강령 및 실천요강을 준수합니다. ·2002년 4월 30일 등록, 등록번호 광주 10(가)10 ·구독료 월 15,000원 1부 8,000원