

투데이 칼럼

그까짓 사소한 습관이 안전한 생활을 만든다

USA투데이 전미 베스트셀러에 오른 제프올슨의 '슬라이트 엡트'에 따르면 단순한 일상의 원칙들로 성공과 행복을 잡는 방법에 대한 일화와 사소한 습관이 주는 힘에 대해 재조명하고 있다.

이 책의 저자인 제프올슨은 일상의 사소한 선택과 습관이 성공의 궁극적인 열쇠임을 보여주며 일상에서 이뤄지는 '하찮은' 결정과 습관들을 재평가하게 한다.

예컨대 '하루에 팔굽혀펴기를 3회를 하겠다' 라고 계획을 했다고 가정해 보면 누구나 '별거 아니네', '그 정도쯤이야'라는 반응을 보일 수 있지만, 누구나 실천하기 쉬운 보이는 이 단순한 행동들이 결국 실천하지 않는 것 또한 쉽다는 함정에 빠질 수 있다는 것이다.

결국 이러한 계획들을 얼마나 꾸준히 행동하고 유지하느냐가 95%의 사람과 5%의 사람을 가르는 것이 아닌가라는 게 이 책의 주된 내용이다.

따라서 성공은 작은 변화 또는 반복적으로 하는 행동이 우리 인생을 변화시킬 수 있으며, 노력하기만 하면 누구라도 쉽게 생활에 적용시킬 수 있는 단순한 방법을 제시해주



김 현 철

순창소방서장

고 있다.

안전한 삶을 영위하기 위한 방법에도 이러한 일상의 사소한 선택과 습관이 안전한 생활을 만드는 궁극적인 열쇠가 될 수 있다.

요컨대 지난 2018년 기상청은 제19호 태풍 '솔릭'이 강력한 위력을 떨칠 것으로 전망했고, 대대적인 태풍 예보와 이를 대비할 것을 반복 주문하며 전국이 떠들썩한 적이 있다.

태풍 상륙 소식에 전국 유치원과 초·중·고등학교 8천여개소가 휴업 또는 휴교를 하며 모두가 숨죽여 태풍에 대비했지만 태풍 솔릭은 제주와 남부 일부지역에만 큰 피해를 입혔고, 당초 예상보다는 조용히 한반도를 벗어났다.

이에 잔뜩 긴장했던 시민들은 조용히 빠져나간 태풍에 안도하면서

도 '행방이 묘연하여 기다려도 오지 않거나 시작하지도 않았는데 벌써 끝남'을 뜻하는 '솔릭스럽다'라는 신조어까지 생겨나며 허탈해하기도 했다.

하지만 일각에서는 태풍 솔릭의 진행경로와 피해규모에 대한 이견이 있었지만 기상청의 과잉 발표가 있어서 정부 당국이 선제적으로 대응한 결과 피해를 최소화할 수 있었다고 평가하기도 했다.

대대적인 태풍 예보에 많은 사람들은 태풍에 대비하고 예방하는 방법을 몰소 실천해볼 수 있었고, 오히려 과하게 대비한 덕분에 더 큰 피해를 막을 수 있었다는 것이다.

비단 태풍만이 아니라 일상생활 속에서도 미리 준비하는 자세와 사소한 습관들은 각종 재난 발생 시 우리를 생존자로 이끌 수 있다.

일례로 평소에도 자주 다니던 건물이나 마트에 갔을 때 비상구가 어디에 있는지 눈으로 확인해두는 습관을 가진다면, 유사 시 가장 빠른 탈출을 할 수 있다. 또한 상대적으로 소방시설을 갖추지 못한 주택에 거주하는 경우 아이들과 함께 어떻게 대처하고 집을 빠져나가면 좋을지 가족들과 모여 이야기해보는 것도 좋은 방법이 될 수 있다.

최근 대형화재가 발생하면 '소방시설이 있었는지, 제대로 작동했는지'의 여부가 많은 이슈가 되고 있다.

물론 이러한 시설들이 큰 피해를 줄일 수 있다는 것은 여러 사례를 통해 증명된 사실이지만, 결국 나의 안전은 내가 어떻게 행동하느냐에 달려있다는 것을 명심해야 한다.

내가 건물의 관계인이자 이런 시설을 평소 잘 살펴보는 습관을 가져야 할 것이고, 평소 자주 이용하는 이용객이라면 불이 났을 때 가장 먼저 무엇을 할 것인지, 어느 곳으로 피난할 것인지 한번 생각해 보는 습관을 들이는 것도 좋다.

누구나 실천하기 쉬운보이는 단순한 행동들이 결국 실천하지 않는 것 또한 쉽다는 명제를 떠올리며 이제 모두 생각만을 떠나 비로소 행동에 옮겨야 할 때다.

사진으로 보는 지구촌 소식

열대성 폭풍 '샬리'에 대비하는 사람들



13일(현지시간) 미 미시시피주 걸프포트에서 한 남녀가 열대성 폭풍 '샬리'에 대비해 모래주머니를 만들어 차에 싣고 있다. 미 허리케인 센터는 세력을 키운 '샬리'가 14일 밤에는 강력한 허리케인 수준으로 멕시코만 북부를 따라 강풍과 폭우를 동반하고 본토에 상륙할 것으로 보인다고 경고했다.

독자제언

아이들의 안전을 지켜주세요

아동학대로 인해서 관심과 사랑으로 자라야 할 아이들이 잊지 못할 상처와 고통을 겪고 있다.

최근 코로나19로 인해서 아이들이 집에 머무는 시간이 늘어나면서, 아동학대 발생과 신고가 이전보다 증가하고 있는 추세이다.

아동학대 신고는 아동학대범죄의 처벌 등에 관한 특례법 제10조에 의하여 '신고의무자는 직무를 수행하면서 아동학대범죄를 알게 된 경우나 그 의심이 있는 경우에는 아동보호전문기관 또는 수사기관에 신고하여야 한다.'라고 명시하고 있다.

이를 위반할 시 아동학대처벌법 제10조 제2항에 의해서 500만원 이하의 과태료가 부과된다.

또한, 아동의 신체에 손상을 주거나 신체의 건강 및 발달을 해치는 신체적 학대행위를 했을 때, 아동복지법 제71조에 의해서 5년 이하의 징역 또는 5천만원 이하의 벌금에 처해진다.

아동학대 신고는 피해자들 대부분이 어린 아이들이라서, 112신고를 접수하고 현장에 출동하였을 때 안타까움이 많이 느껴지는 사건이다.

아이들은 앞으로 대한민국 사회의 가장 중요한 미래이다.

무관심과 학대로 인해서 신체적인 고통과 트라우마를 겪게 해서는 안된다. 꾸준한 관심과 사랑으로 대한민국의 건강한 사회구성원이 될 수 있도록 해야 한다.

최원기 고창경찰서 경무계 경장

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

코로나 누적 확진자 100명

전북의 코로나 누적 확진자가 100명이다. 코로나에 경각심을 갖고 계속해서 방역수칙을 지켜야겠다. 확진 환자가 날마다 발생하고 있는 까닭이다. 이번에 전북 지역의 누적 확진 환자가 100명으로 불어난 데는 우즈베키스탄 국적의 사람들 때문이다. 우즈베키스탄에서 온 근로자들과 유학생이 확진 환자로 드러난 것이다. 최근에 조사항 바에 따르면 한국인 만큼 코로나에 대해 경각심을 가진 민중이 없다. 다른 나라 사람들은 코로나에 대해 크게 신경을 쓰지 않는 것 같은데 외국에서 오는 이들은 무조건 검역을 철저히 해야겠다.

다시 말하거나 코로나 방역수칙을 반드시 지켜야 한다. 지난 96번째 확진환자의 경우를 다시 언급해야겠다. 서울과 인천이 코로나 때문에 꺼림찬 도시였다는 점을 생각하면 96번 확진 환자가 된 전주지검 여직원은 그 불 일을 미루었어야 했다. 요즘처럼 어려운 때는 코로나가 맹위를 떨치는 지역은 가지 않는 게 상책이다.

대구 이야기를 꺼냈으니 하는 말이지만 대구가 다시 코로나 위험 지역으로 떠올랐다. 이번에 14명

의 확진 환자가 발생했기 때문이다. 어제도 말했거니와 광주의 284번 째 여성 확진자의 경우는 반면 교사의 사례가 되기에 충분하다. 그녀는 서울의 집회에 다녀온 이후 그 사실을 숨긴 채 활동했는데 감염 확진 환자로 드러나기까지 교회의 행사에 세 번 참여 했다. 그 때문에 무려 58명이나 코로나에 감염이 됐다. 마스크를 착용하지 않은 채로 성가 연습을 하고 식사도 함께 한 탓이다. 예전에 학원 강사의 거짓말 때문에 7차 감염까지 있었지만 광주 여인의 행위는 정말이지 재앙과 같은 범죄 사건이 아닐 수 없다.

확진자가 된 이들은 밀접 접촉에 의한 경우가 대부분이다. 그러므로 밀폐 공간에서는 사람 만남을 조심해야겠다. 또한 사람들로 붐비는 장소는 출입을 삼가해야 한다. 사람들로 붐비지 않는 곳이라도 닫힌 공간인 노래방이나 술집이나 카페같은 곳은 조심해야 한다.

거들 말하거나 코로나 발병에 대한 최신 정보에 민감하게 반응하는 것은 건강을 지키는 지혜가 아닐 수 없다.

제육의 프로젝트 사업 추진 부심해야

전북도는 제육의 프로젝트 사업 추진에 부심해야겠다. 제육이 갈수록 외몰이가 되고 있는 것 같기에 생각이 깊어지고 있다. 도민 앞에 거창하게 발언한 그대로 제육 찾기에 성공하려면 전북도가 보다 역척스러워야 한다는 이야기다. 그런데 돌아가는 것을 보면 제육 찾기는 게 도민들이 기대했던 것과는 많이 다르다. 제육 찾기는 고사하고 제육 지키기도 제대로 안되고 있는 것 같다. 타 지역은 광역시를 중심으로 초광역의 밀그림을 그리며 미래 비전을 위해 뛰고 있는데 전북은 그러지 못하고 있으니 하는 말이다.

전북도는 제육 찾기와 함께 제육 지키기도 병행해야 한다. 제육 찾기는 고사하고 손에 쥐고 있는 것이나 빼앗기지 않으면 다행이라고 할 정도로 도민들은 심사가 괴롭다. 도지사를 비롯해 고위 브레인들은 도민의 불만이 무엇인지 알아야 한다. 전북도가 제육 찾기를 말하고 있지만 현실에서는 제육 지키기도 제대로 못하고 있으니 하는 말이다. 광주 전남을 두고서 갈등을 염려하거나 이대로 도민의 눈치나 보면 곤란하다. 문재인 정부의 국가균형발전 정책을 숙지하

고 그에 따라 힘차게 뛰어야 한다. 그러면 제육 지키기란 무엇인가. 그것은 갈게 생각할 것도 없다. 도민의 공동 이익 지키기이다. 그러므로 제육 찾기는 제육 지키기이든 도민들에게 피부로 감각되지 않는 것이라면 결코 제육 찾기도 아니고 제육 지키기도 아니다. 도민들이 바라는 바 전북 발전의 방향은 분명하다. 전북도는 매사에 제육을 미리 파악하고 제육 지키기 대상도 미리 파악해야 한다. 전북도는 잘 알고 있을 터이다. 제육을 제대로 옮겨주는 게 미래 비전에 힘을 보태는 거라는 것을 말이다.

전북도는 프로젝트 사업 추진을 위해 부심해야 한다. 제육 찾으며 제육 지키기는 도민을 상대로 말만 해서 되는 게 아니다. 우리 전북 지역은 다른 지역과 비교해 그 발전상이 시원치 않다. 그 변화된 면면들도 초라하기 그지 없다. 다른 광역 지자체와 비교해 거주 인구가 자꾸 줄고 있는 이유를 전북도는 제대로 짚어야 한다. 도민들이 개탄하고 있거니와 전북도는 국토의 균형 발전론에 입각해 전북의 이익이 되는 프로젝트 사업을 힘차게 추진해야겠다.

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.