

투데이 칼럼

21세기 삶과 AI시대의 삶

사람은 태어나면서 울고 태어났지만, 곁에서 지켜보던 사람들은 웃으면서 새로운 생명탄생에 축복과 행복, 건강하며, 무병장수를 기원하며 얼굴에 웃음꽃을 피워주었다.

나 하나 태어남으로 인해 많은 사람들이 즐거워하고 행복해하고 미래의 꿈을 꾸도록 만들어 주며, 존 재감을 부여해줌으로써 내가 존재하고 있다는 사실을 입증한다.

그러나 21세기에는 신중용어인 AI 시대, 짧은 사람은 취업난과 정신적 고통과 급변하는 세계의 환경적 변화와 미래의 불투명한 시대를 접하며 살고, 100세 시대에 살고 있으면서 점점 더 얼굴에서 웃음기기가 사라지고 상대를 불신하고, 심지어는 '혼밥'이라는 신중용어를 사용하는 시대에 살고 있다.

사람의 수명은 점점 늘어만 가는데 잡지는 시간은 26년, 일하는데 21년, 식사하는데 6년, 기다리는데 6년, 화장실에서 불일 보는데 1년이란 시간을 보내는 반면 웃으며 지내는 시간은 겨우 10일에 지나지 않는다고 한다. 이렇게 잘 웃지 않고, 잘 걸지 않고, 잘 먹지 않고, 인생을 잘 즐길 줄 모르고 산다면 우



강정원

전주봉숭아학당웃음교실 학장

리에게 주어진 시간은 한정되어 있는데 결국 남아 있는 시간은 매일 매일 교통속에 살 수 밖에 없다는 것이다.

나는 그동안 복지관, 경로당, 요양병원, 평생대학원, 평생교육원 등으로 웃음치료강사로 다니면서 많은 점을 깨닫고 '내가 어떻게 하면 젊고 활기차고 건강하게 10년 더 젊게 살까'하는 생각으로 현대사회에 잘 적응하며 살아가는데 있어서 무엇이 부족하여 이렇게 살고 있는가에 대해서 생각을 많이 하여 보았다.

우리 삶에는 '기본적으로 해야 할 습관'이 있는데 이것을 충실하지 않고 삶의 기본을 충실하지 않았음을 알 수 있었다.

4Go운동으로 삶의 기본인 웃고, 걷고, 먹고, 즐기기를 주장한다.

우리 인간의 기본적 생활근원인 웃고, 걷고, 먹고, 즐기고란 기본적인 근원을 발견하고 4Go운동을 시작하면서 '10년 더 늙는 삶'보다 '10년 더 젊게 살 수 있을 것'이라고 확신한다. 지금은 많은 사람들이 이 4Go운동에 적극 참여하여 실천하는 사람들이 점점 늘어나는 것을 발견할 수 있었다.

첫번째, ONE GO '웃고' 이다 웃으면 복이 온다고 누구나 잘 아는 사실이다. 또 만병통치약, 일소일소 일노일노, 소문만복제, 웃음 같은 좋은 것이 어디 있겠는가? 돈 들이지 않고 건강을 지킬 수 있다. 두번째, TWO GO는 '걷고'이다.

많이 걸으면 심장질환, 당뇨, 관절염, 우울증, 체중조절, 골다골증, 뇌졸중, 암 등 모든 성인병 예방에 아주 좋다. 신체적인 활동은 혈액순환을 왕성하게 하여 회복되고 있는 부위에 산소량을 증가시켜 손상된 조직을 복구시키는데 도움이 된다. 세번째, THREE GO는 '먹고'이다. 4대 영양소인 탄수화물, 단백질, 지방, 칼슘을 골고루 섭취하고, 소 식하기를 바란다.

네번째, FOUR GO는 '즐기'이다.

혼자 있을 때 노래나 독서, 시를 낭송해 보며, 돌이 있을 때는 건전한 대화를 하며, 여럿이 있을 때는 각자의 장기자랑을 하면 건강한 힐링이 될 수 있다.

코로나 19로 너무 힘든 시기에 4GO를 생활화하여 "이 또한 지나가리라"는 긍정적인 생각으로 나의 건강을 지켜보자.

4GO운동은 돈이 들거나 힘든 일이 아니며, 생활의 기본을 지키기만 하면 "10년 더 젊게 건강하게 행복한 인생"을 즐기며 살 수 있다. 행복한 마음, 고마운 마음, 감사한 마음으로 웃음꽃을 활짝 피며 새로운 인생을 출발하자.

사설

지역 발전 프로젝트 추진에 힘내야

전북도는 지역 발전 프로젝트 추진에 힘내야겠다. 다른 광역 시도와 비교해 갈수록 뒤쳐지고 있어 생각이 깊어지는 요즘이다. 도민에게 친명확대로 발전 프로젝트를 성공시키려면 전북도가 더 다부져야겠다. 보다 역척스러워야 한다는 주문이다. 그런데 돌아가는 것을 보면 도민들이 기대했던 것과는 많이 다르다. 제육 찾기는 고사하고 제육 지키기도 제대로 안되고 있는 것 같다. 지역은 광역시를 중심으로 큰 그림을 그리며 미래 비전을 위해 뛰고 있는데 이쪽은 그러지 못하고 있는 것 같다.

그러면 제육 지키기란 무엇인가. 그것은 길게 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 전폭 발전의 방향은 분명하다. 전북도는 매사에 제육을 미리 파악하고 제육 지키기 대상도 미리 파악해야 한다. 전북도는 잘 알고 있을 터이다. 제육을 제대로 움켜쥐는 게 미래 비전에 힘을 보태는 거라는 것을 말이다.

전북도는 지역 발전 프로젝트 추진을 위해 마음이 뜨거워야 한다. 제육 찾기와 제육 지키기는 도민을 상대로 말만 해서 되는 게 아니다. 우리 전북 지역은 다른 지역과 비교해 그 발전상이 시원치 않다. 도지사를 비롯해 고위 브레인지들은 도민의 불만이 무엇인지 알아야 한다. 전북도가 제육 찾기를 말하고 있지만 현실에서는 제육 지키기도 제대로 안되고 있다. 광주 전담을 두고서 갈등을 열려하면 곤란하다. 문재인 정부의 국가 균형발전 정책을 숙지하고 그에 따라야 한다. 불가피한 경우에는 부딪힐 용기도 내야 한다.

전북도는 지역 발전 프로젝트 추진을 위해 마음이 뜨거워야 한다. 제육 찾기와 제육 지키기는 도민을 상대로 말만 해서 되는 게 아니다. 우리 전북 지역은 다른 지역과 비교해 그 발전상이 시원치 않다. 도지사를 비롯해 고위 브레인지들은 도민의 불만이 무엇인지 알아야 한다. 전북도가 제육 찾기를 말하고 있지만 현실에서는 제육 지키기도 제대로 안되고 있다. 광주 전담을 두고서 갈등을 열려하면 곤란하다. 문재인 정부의 국가 균형발전 정책을 숙지하고 그에 따라야 한다. 불가피한 경우에는 부딪힐 용기도 내야 한다.

국회 단계 예산 증액 확보 있어야

국회 단계 예산 증액 확보가 절실한 지금이다. 정부가 추진하는 뉴딜과 관련해서도 예산 증액은 필수적이다. 전북 뉴딜의 성공 여부는 예산이 말을 하게 돼 있다. 지난 여름 전북도는 정부의 전북에 대한 예산으로 7조5422억원이 반영됐다고 보고한 적이 있다. 그러면서 지난해와 비교해 4691억 원이 증액된 것에 의미를 부여했다. 그러나 전체 국가 예산 규모를 보아야 했다. 국가의 전체 예산 규모가 555조원인 점을 생각하면 전북에게 허락된 그 증액이라는 게 마땅치 않다.

보는 도민들이 간절히 바라는 바이다. 전북도는 아시아 스마트 농생명 밸리 사업이며 새만금 심화와 신공항 등 여러 핵심사업들을 생각해야 한다. 지역 발전을 견인하겠다고 약속한 현안들이 추진에 있어서는 터덕거리고 있는데 여간 실망스러운 게 아니다. 전북도는 정말이지 실력 발휘를 해야겠다. 전북도가 해결해야 할 대상은 새로운 것들이 아니다. 도민에게 여러 차례 그 성취를 자신했던 것이다. 나중에 예산 부족으로 일이 안 풀렸다는 식의 변명의 말을 들려주어서는 안된다.

전북도는 이번에 국회 단계에서 대폭 증액 확보의 소식을 들려주어야 한다. 지역 발전은 예산의 대폭 증액 확보가 답이다. 여러가지 해법이 있을 테지만 역시나 최고의 해법은 증액된 예산 확보이다. 무슨 일이고 돈이 말을 하게 돼 있기 때문이다. 돈이 부족하면 아무리 발전 열망이 뜨겁다 해도 목표한 바를 이룰 수가 없다. 지난해 보여주었던 것보다 더한 행보를 보여줘야 한다는 주문이다. 여기 다시 강조하거니와 예산 증액 확보

다시 강조하거니와 전북도는 예산 증액 확보를 위해 힘내야 한다. 이래도라면 지역 발전을 위한 현안이 언제 성취의 모습을 보여줄지 전망하기 어렵다. 청사진대로라면 진척에 완료됐어야 할 사업들이 아직도 현안으로 남아 있다. 그러므로 예전처럼 점잖은 행보는 마땅치 않다. 발전 프로젝트들은 반드시 성공 가도를 달려야 한다. 전북도는 내년도 예산 증액 확보를 위해 더 뛰어야 한다.

기고문

가을철 안전운전으로 교통사고를 예방하자

아침 저녁으로 따뜻한 겉옷을 챙겨야 하는 가을철 밤낮 일교차가 커진 일상에 접어들었다. 코로나 19 사회적 거리두기 단계가 완화되면서 답답한 일상을 벗어나 사람이 적은 야외 장소나 등산 등을 위해 타지역으로 이동하는 경우가 증가할 것으로 예상된다.

타지역 이동시 사람이 많은 야외 장소는 피하고 사람 간의 거리 유지와 마스크 착용, 손 소독 등을 하라는 개인 방역 수칙을 따르고 교통법규를 준수하는 안전운전으로 건강하고 행복한 사회가 되기를 기원한다. 가을철에 발생하는 교통사고의 원인 중 하나는 안개이다. 안개는 갑작스러운 기온 하강으로

일교차가 커지면서 자주 발생하고 이로 인하여 운전자와 보행자 모두에게 시야 확보를 어렵게 하여 교통사고의 위험을 높인다. 안개가 있을 때 차량 운전자는 안개 등 또는 차폭 등을 켜고 운행해야 한다.

도로교통법 제37조에는 전조등, 차폭등, 미등을 켜야 하는 상황에 대해 나와 있는데 안개가 낀 도로에서의 운행이 포함된다. 안개가 심하다고 상황등을 켜는 것은 오히려 난방사를 일으켜 시야 확보가 더 어려워질 수 있으므로 안개 등과 전조등만 사용하시는 것이 좋고 비상등을 켜서 내 차의 위치를 알리는 것도 사고를 예방할 수 있는 방법



황은성

주천 용담파출소 경위

중 하나이다. 또한 앞 차량과의 차량 거리를 2배 이상 늘려야 한다. 안개가 짙은 날은 앞차와의 추돌사고로 이어질 수 있으므로 차간거리를 늘리고 운행 속도를 줄여 급제동으로 인한 사고를 예방이 필요하다.

따라서 도로교통법 시행규칙 제19조 근거리 안개로 인해 가시거리가 100m 이내인 경우 최고 제한속도의 50%를 줄인 속도로 운행해야 한다.

안개가 낀 날에는 평소 맑은 날보다 운전 시야 확보가 어려우므로 속도를 줄여 갑속 주행하고 시야판으로는 상황을 판단하기 어려운 경우는 창문을 열어 시각뿐 아니라 청각까지 동원하는 것도 교통사고를 예방할 수 있는 방법 중 하나이다.

덥이나 강변, 하천도로 주변 운행 시에 더 주의해야 한다. 새벽이나 아침에 다른 도로에 비해 상대적으로 안개가 짙으므로 교통사고가 자주 발생하기 때문이다.

교통사고에 대한 경각심을 가지고 안개 주의 및 교통법규를 준수한 안전운전으로 교통사고가 예방되기를 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

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 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다. 당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일