

칼럼



정기연 전 영암신북 초등학교 교장

책을 읽는 습관을 기르자

가을은 독서의 계절이고 구월은 독서의 달이다. 나는 지금 어떤 책을 읽고 있는 것일까? 성공한 사람들 보면 남다른 좋은 습관을 지니고 있는데, 그것은 책을 읽는 습관이 몸에 배어 있다는 것이다.

책을 살 수 없는 가난한 환경에서도 책을 빌려다 읽는 링컨을 비롯한 많은 사람은 독서 여건이 좋지 않은 중에서도 많은 책을 읽었고 책을 읽어 얻는 간접경험은 자기가 하는 일의 선행연구가 되어 일을 손쉽게 할 수 있게 했다.

독서는 마음의 양식이란 말이 있다. 양식이란 밥을 짓는 식량을 말하며 건강하고 튼튼한 마음을 가지기 위해서는 영양소를 골고루 섭취해야 하는데, 그러기 위해서는 독서를 하여 간접경험으로 여러 분야의 지식정보를 받아들여야 한다는 것이다.

아침 통근 열차를 타보면 많은 통근자가 책을 읽거나 신문을 보고 있다. 아무것도 읽지 않고 있노라면 무엇인가 모자란 축에 끼인 느낌이 들기도 한다.

책을 읽어야 한다고 하면서도 책

꽂이에 꽂아둔 책들은 먼지만 쌓이고 해를 넘기고 있다. 어떻게 하면 책을 읽게 하는 나를 만들 것인가 나의 과제이기도 하다. 내가 책을 안 읽는 핑계를 살펴보면 첫째는 읽을 시간이 없다는 것이고 둘째는 읽을 책이 없다는 것이며 셋째는 책에 흥미를 느끼지 못하고 있다는 것이다.

여기에서 필자는 책을 읽는 자기 습관을 길러 성공한 사람의 경험담을 소개하고 자 한다. 첫째 읽어야 할 책을 선정하고 읽을 수 있게 자극을 준다. 친구와 같이 서점에 가서 내가 흥미 있고 좋아하는 책을 사고, 친구도 자기가 좋아하는 책을 사서 서로 바꾸어 집에 가지고 와서 읽고 1주일 내로 돌려주기로 한다는 것이다.

중간에 책을 읽었는지 확인하고 읽은 후 책을 바꾸기 위해 서로 만나 교환한다는 것이다. 따라서 책 1권을 사지만 2권의 책을 읽게 되고 동이 전달되면 공격할 확률이 높다. 만약 빌집을 발견하면 빌집제거 전문가 등에게 신고해 빌집을 안전하게 제거한 뒤 벌초나 성묘를 해야 한다. 벌초 등 야외활동 시 주변에 단 음식(특히 청량음료, 수박)을 두지 말아야 하고 벌을 유인할 만한 향수,

꽃이에 꽃아둔 책들은 먼지만 쌓이고 해를 넘기고 있다. 어떻게 하면 책을 읽게 하는 나를 만들 것인가 나의 과제이기도 하다. 내가 책을 안 읽는 핑계를 살펴보면 첫째는 읽을 시간이 없다는 것이고 둘째는 읽을 책이 없다는 것이며 셋째는 책에 흥미를 느끼지 못하고 있다는 것이다.

둘째는 책을 읽는 시간을 만드는 것이다. 하루 24시간 중 3끼 밥을 먹는 시간은 90분 정도가 된다. 마음의 양식인 책을 읽는 시간도 37분을 30분씩 나누어 배당한다면 마음의 양식을 먹는 독서 시간도 90분이 된다는 것이다. 그렇게 하기 위해서는 책은 항상 가깝게 두고 쉽게 찾아 읽을 수 있는 곳에 있어야 한다. 따라서 하루에 세 번 책을 펴보게 되고 읽게 되는 것이다.

셋째 어떤 책을 읽을 것인가이다. 먼저 읽어야 할 수준별 필독 도서가 있고 독서 습관을 기르기 위한 흥미 있는 책을 선정해야 한다. 필독 도서는 자기의 업무와 직결되는 지식 정보를 얻어 내기 위한 책이기 때문에 정독해야 하지만 흥미도서는 책 읽는 습관을 기르기 위한 책으로서 될 수 있으면 300페이지 이내의 것으로 선정한다. 길을 가는 데 천천히 가기도 하지만 빨리 걷는 것이 습관이 되면 빨리 걸어도 된다.

마찬가지로 책을 읽는 것도 빨리 읽는 속독 연습을 하면 빨리 읽게 된다.

속독이 안 되는 원인은 안구 운동이 잘 안 되어 안구의 정지 시간이 많기 때문이다.

글을 읽을 때 글자 한 자씩 읽는 것에서, 낱말로 읽고 한 줄을 한눈에 보고 읽고, 점진적으로 두 줄을 한눈에 보고 읽는 연습을 하면 책을 천천히 읽는 버릇이 고쳐지고 속독이 되어 간다. 운동선수가 정상에 서기 위해서는 꾸준하고 지속적인 반복연습을 꾸준히 하면서 하기 싫어하는 부정적 요인을 극복하고 꾸준히 연습해 양 습관이 몸에 배게 하는 것이라 한다.

내가 성공하기 위해서는 나의 성공을 방해하는 인내심 없고 꾸준하지 못한 나의 부정적 습관을 고쳐서 할 수 있다는 긍정적 습관으로 바꾸어야 한다. 내가 성공하기 위해서는 내가 살아가는데 필요한 지식정보인 마음의 양식을 섭취하기 위해서 책을 읽는 습관이 몸에 배도록 책 읽는 연습을 꾸준히 실천하여 성공한 나를 독서를 통해 만들어 가야 할 것이다.

올해는 코로나19 감염 때문에 집 밖 출입을 자제하고 집 안에 있기를 권장하고 있는데 집 안에서 할 수 있는 가장 적합한 일은 독서 계획을 세워 책 읽는 것을 실천하는 것이다.

성공은 좋은 습관이 만들어 주고, 실패는 나쁜 습관이 만들어 준다는 것을 명심하고 좋은 습관인 책을 읽는 습관을 길러 가야 할 것이다.

사설

기업문화 바꾸는 소비자 중심 환경운동

최근 온라인상에서 CJ제일제당 통조림 캔 '스팸' 투쟁 반납 운동이 일고 있다. 스팸이 밀봉 상태로 출시돼 재활용성 낮은 플라스틱을 굳이 사용할 필요가 없다는 지적에 따라서다. 더욱이 해외에서 제조·판매하는 스팸에는 뚜껑이 없다.

스팸은 2019년 기준 누적판매량이 12억개(200g 기준)에 달한다. 국민 1명당 24개를 먹은 셈이다.

그만큼 환경문제와 밀접한 연관을 갖는다.

소비자 스스로의 자기반성과 함께 매일 꾸준히 실천할 수 있는 '쓰레기 줄이기' 운동이라는 점에서 박수를 보낸다.

최근 지구온난화를 비롯한 이상 기후 현상은 환경파괴에 대한 '지구 복수'라는 해석이 설득력을 얻고 있다.

이같은 상황에서 소비자들이 대기업을 상대로 목소리를 내기 시작했다. '제로 웨이스트'(Zero Waste.포장을 없애거나 재활용 가능한 재료를 써 쓰레기를 줄여주는 움직임) 트렌드가 확산하면서 소비자 불만이 쏟아지고 있다.

업계에 따르면, 소비자 운동단체 '쓰담쓰담'은 '스팸투쟁은 반납합니다' 운동을 진행 중이다. 매일·남양유업을 대상으로 '빨대는 반납합니다' '빨대는 선택입니다' 캠페인을 벌인 데 이어 세번째다.

소비자들은 "다른 통조림은 뚜껑 없이 판매하는데, 스팸 뚜껑은 왜 있는지 궁금했다" "좋은 취지에 공감한다" " 동참하기 위해 스팸 뚜껑을 모아두고 있다" 등 반응을 보였다.

다행히 CJ제일제당은 소비자의 의견을 적극적으로 수용했다.

올해 처음 노란 플라스틱 캡을 없앤 스팸 추석 선물세트 2종을 선보인다.

'스팸 8호 시리즈'와 '스팸 스위트1호'이다. 이후 차례로 스팸 뚜껑을 없앨 계획이다.

롯데푸드('런치미트')와 동원 F&B('리썸') 등도 뚜껑 없애는 방안을 논의 중인 것으로 알려졌다.

이번 소비자 중심 환경운동이 더욱 확산되었으면 한다.

실질 우리는 편리함에 익숙해져 있다. 기업 입장에서 소비자 취향을 따라갈 수밖에 없을 것이다.

소비자가 조금만 불편함을 감수한다면 기업을 올바른 방향으로 이끌 수 있다는 것을 이번에 보여 주었다.



E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

지금은 '별 쏘임 사고 경보' 발령 중

소방청은 지난 9월 4일, 벌초 및 성묘 등 야외활동에 따른 별 쏘임 사고 위험이 증가할 것으로 예상되어 '별 쏘임 사고 경보'를 발령했다.

소방청 통계에 따르면 지난 3년간 벌에 쏘여 사망한 사람은 31명이었는데, 그 중 26명이 7~9월에 사망했고, 추석 전 벌초작업을 하다가 사망한 사람이 10명으로 32.3%나 차지했다.

벌초 전 주된 주변에는 말벌집이 있을 가능성이 높으므로 반드시 5~10분 동안 주변을 조심히 둘러서

벌이 날아다니거나 벌집이 있는지 확인한다.

무덤 주변에서 흔히 보이는 말벌류는 주로 땅속 빈 공간에 집을 지으므로 사람 발걸음이나 예초기 진동이 전달되면 공격할 확률이 높다. 만약 벌집을 발견하면 벌집제거 전문가 등에게 신고해 벌집을 안전하게 제거한 뒤 벌초나 성묘를 해야 한다.

벌초 등 야외활동 시 주변에 단 음식(특히 청량음료, 수박)을 두지 말아야 하고 벌을 유인할 만한 향수,

화장품 사용은 자제한다. 밝은 색 계열의 옷과 짙은 모자를 착용하고, 긴팔·긴바지처럼 피부를 많이 가릴 수 있는 옷을 입는다.

벌초 때에는 너무 팔력이거나 큰 옷은 예초기에 말려들어가길 우려가 있으므로 피하고, 안전화, 보호안경, 모기살충제 등 보호장비를 휴대해야 한다.

불가피하게 벌에 쏘였을 때는 카드 등 납작한 것으로 밀어 침을 제거하고, 쏘인 부위의 감염방지를 위해 소독하거나 깨끗한 물로 씻은 후 얼음주머니 등으로 통증과 부기를 가라앉힌다.

속이 메스껍고 울렁거림, 구토, 설

사, 어지러움, 전신 두드러기, 쏘인 부분이 심하게 부어오르면서 호흡 곤란이 오면 말벌의 독성은 우리가 생각하는 것 보다 훨씬 강하기 때문에 최대한 신속히 119신고 후 1시간 내 병원치료가 필요하다.

벌독에 의한 사망시간은 79%가 벌 쏘임 후 1시간 이내 사망한 것으로 나타났다.

마지막으로 벌초를 위해 도로 커브길 근처나 좁은 도로의 갓길 주차는 교통사고로 이어지거나 혹시 모를 응급상황에 구급차 등 긴급차량 통행에 방해가 되므로 다소 수고롭더라도 안전한 주차 후 벌초를 부탁드린다.

한성군/보성119안전센터소방위

생활정보전화

- ▲이주여성 긴급전화 1577-1366
- ▲응급질병상담 1399
- ▲미아·가출인 신고 182
- ▲여성 긴급전화 1366
- ▲청소년상담지원센터 1388
- ▲아동보호전문기관 1577-1391
- ▲노인보호전문기관 1577-1389
- ▲응급의료센터 1399

긴급전화

- ▲기상예보 131
- ▲법률구조상담 132
- ▲인광 일교을 상담센터 222-5666
- ▲광주남성의 전화 673-9001
- ▲광주여성의 전화 363-7739
- ▲수도고장신고 121
- ▲전기 고장신고 123
- ▲가스사고신고 383-0019

호남신문 www.i-honam.com 대표전화 (062) 229-6000 광주광역시 동구 남문로 753번길 7

회장·발행인·편집인 김평호 편집국장 직무대리 서선옥

동부취재본부 전남 순천시 정평 13길 19 (061) 727-3123

서울취재본부 서울시 노원구 공릉로 62가길 16-1 (02) 2238-0003

기사제보 (062) 222-2580 광고직통 (062) 228-2580 팩스 (062) 222-5547

등록번호: 광주가 00021 (일간) / 1946년 4월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인 쇄 (주)남도프린테크

본지는 신문 윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다.

호남신문 후원 및 회원제 시행합니다

결코 쉽지 않은 길이지만 저희가 개척하겠습니다. 지금보다 견전해질 수만 있다면 어렵지만 마다하지 않겠습니다. 외부로부터의 어떠한 압력이나 간섭에서도 자유롭기 위해서라면 당장의 손익에 급급해 하지 않겠습니다.

호남신문의 후원 및 회원제를 시행합니다. 액수의 많고 적음을 떠나 회원 여러분의 피와 땀이 배인 후원금을 소중히 접수하겠습니다. 후원금으로 광고의 일부를 대체해 광고주의 유행형 압력 등 편집권 침해로부터 탈피해 자유로운 제작이 이뤄질 수 있도록 할 것 입니다. 호남신문은 후원 및 회원제의 시행으로 왜곡되지 않은 정론을 펼치는데 지역언론의 선봉장 역할을 자임합니다.

전국 일간지 최초로 복지면을 할애해 사회적 약자와 취약계층의 권익향상에 힘쓰고 있는 호남신문은 후원회원제를 통해 보다 더 굳건하게 뿌리를 내릴 수 있도록 노력하겠습니다.

당장 눈에 띄는 획기적인 성과를 기대하겠습니까마는 한 걸음 한 걸음 내딛다보면 작은 내가 모여서 강을 이루듯 우리가 지향하는 목표점에 다다를 수 있지 않을까 합니다.

호남신문은 후원 회원들의 자발적 후원으로 운영되는 시스템을 차차 정착시켜 나갈 것입니다.

호남신문의 작지만 큰 변화의 몸부림에 시도민 여러분의 적극적인 동참을 기대합니다.

