

투데이 칼럼

올림픽 챔피언들의 '숨은 비결'

2008년 베이징올림픽 접영 200미터 결승전에서 미국 대표선수 마이클 펠프스에게 위기가 닥쳤습니다. 경기 도중 불안경에 물이 새기 시작한 것입니다. 수영장 바닥의 레인 마커와 수영장의 끝을 알리는 벽, 경쟁하는 선수들의 모습을 볼 수 없게 됐습니다. 어둠 속에서 수영하는 것이나 마찬가지였습니다.

펠프스는 그런데도 당황하지 않았습니다. 자신이 수영장을 한번 가로지르는 데 스물한 번의 스트로크(팔로 물을 끌어당기는 동작)면 된다는 사실을 알고 있었기 때문입니다. 침착하게 스트로크에 집중했고, 스물한 번째 스트로크가 끝나자 손을 내밀어 벽을 짚었습니다. 또 하나의 금메달과 세계신기록이 탄생하는 순간이었습니다.

마라톤 세계기록 2시간의 벽을 깨고자 나이키가 2017년 개최한 마라톤 대회에서 케냐의 엘리우드 킵초게를 본 사람들은 고개를 가우뚱했습니다. 경기가 중반부를 넘어서자 대부분 선수들의 얼굴이 고통으로 일그러졌는데도 킵초게만은 미소를 잃지 않았기 때문입니다. 2시간00분25초의 기록으로 경기를 마친 2016년 리우올림픽 금메달리스트는 이렇게 말했습니다. "나는 다리

로 달리는 것이 아니라 마음과 정신으로 달립니다. 웃으면 기분이 좋아지고, 다리의 감각이 무뎠어도 정신을 통제할 수 있거든요."

영국 스포츠심리학 박사인 노엘 브릭과 스포츠 저널리스트 스콧 더글러스가 쓴 책 '무엇이든 이뤄내는 강한 마음(바다출판사 펴냄, 원제 Strong Minds)'에 두 선수의 비결이 소개돼 있습니다.

"뛰어난 운동선수들은 '죽어라 버티지' 않는다. 정교하게 설계된 마인드 컨트롤 전략에 따라 움직인다." 세계 정상급 선수들이 한계를 넘게 하는 건 그들의 신체 능력이 아니라 마음이라는 것입니다.

펠프스가 돌발 사고를 거뜬하게 이겨낸 것은 '이프렌 플래닝(if-then planning)' 덕분이었습니다. 이 작전의 핵심은 어떤 상황

이 닥쳐도 목표 달성이 방해받지 않는 방식으로 대응하는 것입니다.

"탄약 x라는 상황이 발생하면 y를 실행해 대응한다"는 작전을 미리 세우고 반복적으로 훈련합니다. "이프렌 플래닝은 상상할 수 있는 나쁜 상황을 떠올리고 그럴 때는 어떻게 대처할 것인가를 미리 정해놓는 스토리텔링의 방법과 닮았다."

킵초게가 마라톤을 완주하는 내내 웃음을 달고 달린 것 역시 과학적 훈련법의 소산입니다. 노엘 브릭의 연구결과 달리기 선수들은 무표정일 때보다 웃을 때 에너지 소비를 2% 줄이면서 같은 속도를 유지할 수 있는 것으로 나타났습니다. "킵초게의 신체능력을 테스트한 생리학자들은 그의 신체가 다른 엘리트 선수들과 큰 차이가 없다고 했다. 마음과 정신으로 달리면 다

리를 더 잘 쓸 수 있다는 그의 믿음이 과학연구로 입증된 것이다.

극심한 압박감 속에서도 침착함을 유지하는 운동선수들을 보면 '감정 역제의 달인'이라고 생각하기 쉽지만, 고도의 심리기술과 마인드전략이 작동하고 있는 것입니다. "대부분 운동선수는 감정 역제가 좋은 감정조절 방법이 아니라는 것을 알고 있다. 감정 역제에는 에너지가 소모되기 때문이다." 그 대신 동원하는 것이 '감정의 재평가'를 통한 건설적 반응 유발입니다. "경기를 앞두고 불안하다면 '우리 몸이 최고의 퍼포먼스를 내기 위해 준비 중'이라고 바꿔 생각하다."

최고의 기량을 발휘하며 위대한 업적을 이룬 운동선수들은 다섯 가지의 심리기술을 공통적으로 갖고 있습니다.

목표 설정 및 달성방법에 관한 기술, 감정을 조절하는 기술, 집중력을 높이는 기술, 스스로와 대화하는 기술, 자신감을 키우는 기술이 그것입니다. 브릭은 "이 같은 스포츠심리학의 발견을 일반인들의 삶에도 적용할 수 있다"고 말합니다. "우리가 삶에서 발휘해야 할 능력은 '포기하지 않는 마음', '포기를 포기하기'이다."



이 학 영

경제사회연구원 고문

사설

축법소년 2만명 육박

범죄를 저질러놓고도 형사처분을 받지 않은 축법소년이 2만여 명에 육박한다. 2023년 축법소년 수는 1만9천654명으로 집계됐다.

이는 4년 전인 2019년 8천 615명과 비교해 3배 이상 늘어난 것이다.

축법소년 수는 해마다 증가하고 있다. 범죄 유형별로 보면, 절도와 폭행이 대부분을 차지했지만, 강도와 살인 등 강력범죄도 적지 않다. 절도가 가장 많고, 폭행, 강간·추행이 뒤를 이었다.

이들 처벌 강화의 실효성을 높이고 입장차가 크기 때문이다. 반면 입장은 가정환경 개선이나 정신질환 치료 등 적극적인 사회적 지원이 이루어지지 않은 채 축법소년 연령을 낮추는 것만으로는 근본적인 해결이 이루어질 수 없다고 주장한다.

실제로 연령 조정을 통한 형사처벌의 확대는 소년 범죄 발생의 근본적 원인에 대응하는 실효적 대안이 될 수 없다. 한편 축법소년 상한연령을 낮추고 교화를 개선하는 등 근본적 해결이 시급하다는 지적도 많다.

법이 일고 있다. 법무부는 2022년 형사 처분 상한 연령을 만 14세에서 만 13세로 하향하는 내용의 개정안을 발의했다.

축법소년 연령 기준을 만 12세 미만으로 더 낮추거나 특정 강력범죄에 한해 형사 처분을 가능하게 하는 내용이다. 그러나 법제사법위원회에 장기 계류돼 있는 상태다.

이는 처벌 강화의 실효성을 높이고 입장차가 크기 때문이다. 반면 입장은 가정환경 개선이나 정신질환 치료 등 적극적인 사회적 지원이 이루어지지 않은 채 축법소년 연령을 낮추는 것만으로는 근본적인 해결이 이루어질 수 없다고 주장한다.

실제로 연령 조정을 통한 형사처벌의 확대는 소년 범죄 발생의 근본적 원인에 대응하는 실효적 대안이 될 수 없다. 한편 축법소년 상한연령을 낮추고 교화를 개선하는 등 근본적 해결이 시급하다는 지적도 많다.

청년 기준 상향 문제

요즘 전국의 지자체에서 청년 나이를 놓고 의견이 분분하다. 몇 살까지를 청년이라고 할 것인가 화두다. 가파른 농촌 고령화로 청년의 나이 기준이 올라가면서 49세까지도 청년으로 인정하는 지자체들이 늘고 있다.

하지만 그에 따른 고민도 있다. 인구 2만 명 남짓한 전북 장수군은 전체 인구 가운데 60퍼센트 정도가 65세 이상이다. 인구 소멸 위기에 직면한 곳이다. 어느 마을의 이장은 팔순을 앞둔 노인이다.

주민들 중에 그나마 가장 젊은이 때문이다. 마을에서 아주 젊은 나이에 속해서 이장을 맡게 됐다. 장수군은 청년 인구가 급속히 사라졌다. 급기야 4년 전엔 청년의 연령 기준을 기존 39세에서 49세로 올렸다.

청년을 지원하려 해도 청년이 없기 때문이다. 실제로 주거비 지원 사업이나 청년지원 사업을 하는데 대상자가 없다. 39세까지 하다 보니 지원 대상자가 너무 적은 것이다.

군 단위 다른 지자체도 상황은 비슷하다. 인구 감소가 심각할수록 청년의 나이 기준이 높다.

광역단체인 전북도의 경우 전남과 강원도에 이어 청년 기준을 45세로 높이는 방안을 검토 중이다.

일자리 제공과 주거 지원 등 청년 정책의 수혜 대상이 30세까지로 한정되면서, 고령화 지역의 불만이 커지고 있다. 하지만 정작 20-30대 청년들이 소외받는 것 아니냐는 지적도 많다.

실제로 사회 초년생에게 집중적인 지원을 해서 자리를 잡는데 도움을 주는 것이 청년 정책의 목적이 아니냐는 의견도 있다.

심각한 농촌 고령화 속에 어느 나이까지를 청년이라고 볼지, 지자체마다 고민이 깊어지고 있다. 농촌 고령화 문제가 청년 기준 상향선까지 인위적으로 조정해야 하는 사회 문제가 되고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

"우산 뒤집히겠어"



29일 일본 가고시마현 가고시마 거리에서 행인들이 제10호 태풍 산산의 영향으로 불어오는 강풍에 우산을 부여잡고 있다. 산산은 규슈 남부에 상륙한 것으로 알려졌다.

"대통령 덕분에 가난해지는 사치 누릴 것"



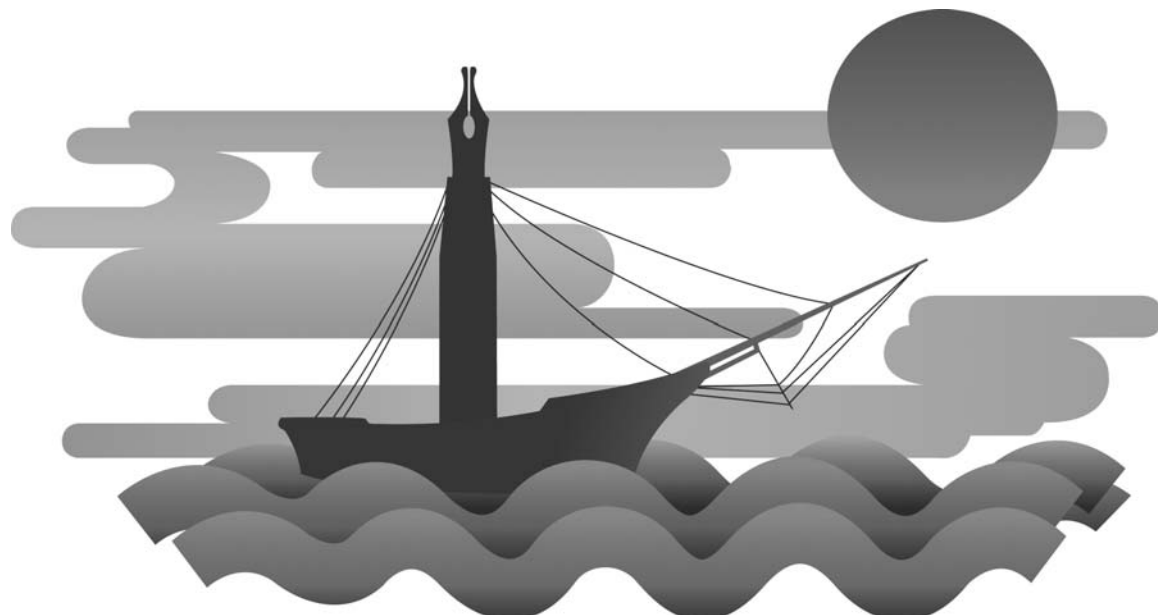
28일(현지시간) 아르헨티나 부에노스아이레스에서 최저 퇴직연금 인상안에 대한 대통령의 거부권 행사 가능성에 반대하는 시위에 참여한 남성이 손팻말을 들고 있다. 손팻말에는 '퇴직자인 나는 (연금) 29만5000페소(약 4만 원)를 받는다. 하비에르(대통령) 덕분에 나는 가난뱅이가 되는 사치를 누리게 될 것'이라고 쓰여 있다.

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 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