

투데이 칼럼

당신의 나이는 당신이 정하라

미국 하버드대학교의 앨런 랭어 심리학 교수가 1979년 '세계 거꾸로 돌리기' 실험을 벌였습니다. 20년 전과 똑같은 환경으로 집을 꾸민 뒤 70~80대 노인들이 1주일동안 모여 살게 했습니다. 이들은 무거운 짐을 나르고 실거지와 빨래를 직접 하면서 20년 전 뉴스와 텔레비전 프로그램을 영화를 시청했습니다.

그러자 놀라운 변화가 일어났습니다. 시력과 청력, 관절유연성 등이 좋아졌을 뿐 아니라 외모까지 훨씬 젊고 건강해졌습니다. 40년이 지난 2019년에 같은 실험을 진행한 결과도 똑같았습니다. 그가 쓴 책 <노화를 늦추는 보고서(프린터 퍼넬, 원제 The Mindful Body)>에 나오는 이야기입니다.

45년간 노화와 질병을 연구해 온 랭어 교수는 "노화를 늦추는 근본 해법은 마음가짐"이라고 강조합니다. "사람들은 늙지 않으려고 식습관을 관리하고 운동을 한다. 하지만 한 가지 간과하는 것이 있다. '마음'이 엄청나게 중요하다는 사실이다."



이 학 영

경제사회연구원 고문

"잘못된 생각과 고정관념이 건강을 악화시키는 주범"입니다. 부정적인 생각이 특히 위험합니다. "나이가 들면 건강증이 심해지고 기억력이 나빠진다"는 얘기를 반복적으로 들은 노인들이 기억력 테스트에서 낮은 점수를 받는 게 대표적인 예입니다. "똥과 마음은 우리가 생각하는 것보다 더 깊게 연결돼 있다."

이런 사실을 확인해주는 또 다른 실험결과가 있습니다. 똑같은 음료에 설탕함량을 다르게 표기하고는 당뇨환자들에게 나눠줬습니다. 한 그룹에는 '설탕함량 5%', 다른 그룹엔 '설탕함량 20%' 라고 표기했는데,

20% 음료를 마신 사람들만 혈당이 크게 치솟았습니다. "생각에 의해 혈당치가 달라진 것이다." 청소년들이 참여한 실험에서도 '바람피기'의 중요성이 확인됐습니다. 참가자들에게 헬스장 머신과 운동에 빚대어 "당신들이 하는 일이 운동이 될 수 있다"는 사실을 설명했습니다.

침대를 정리하는 업무는 로잉 머신 운동과 비슷하고, 걸레질은 훌륭한 상반신 운동이 된다고 강조했습니다. 그렇게 한 달이 지나자 이들의 체중이 줄었고 신체지방률이 낮아졌으며, 혈압이 떨어지고 허리 와 엉덩이둘레 비늘도 낮아졌습니

다. "그들의 노동 강도와 근무시간, 섭취하는 음식과 양은 실험 이전과 같았다. 유일한 차이는 자신이 하는 일을 운동이라고 믿게 됐다는 것뿐이었다."

랭어 교수는 "사회적 나이를 생각하지 말고, 자신의 나이를 자신이 정하라"고 말합니다. 이를 위해서는 '꼬리표에 얽매이지 않는 것'이 중요하합니다. 예를 들어 혈당농도를 측정하는 당화혈색소 검사에서 5.6%인 사람은 '정상', 5.7%인 사람은 '당뇨 전 단계' 진단을 받습니다. 그런데 '전 단계' 진단을 받은 사람들 대부분이 "나는 어차피 곧 당뇨에 걸릴 거야"라는 생각으로 혈당관리를 덜하고, 혈색소 수치가 높아지는 것으로 나타났습니다.

"바보라도 규칙과 꼬리표를 만들 수 있다. 규칙이나 꼬리표에 얽매지 마라." 랭어 교수는 긍정적인 사고가 노화를 늦추는 가장 강력한 도구라고 거듭 일깨웁니다. "어떤 꼬리표도 절대적이지 않다. 여러 수치와 건강지표들은 고정적이지 않으며, 마음가짐에 따라 얼마든지 달라질 수 있다."

독자재연

차량 내 절도 사이드미러 펼쳐진 차량을 노린다

심야나 새벽 시간에 주차장이나 인적이 드문 골목길 누군가 당신의 차량을 노린다.

최근 차량 내 절도 범죄가 기승을 부리고 있는데 특히, 사이드미러가 펼쳐진 차량을 집중적으로 몰래하여 차량 손잡이를 열어보고 있다.

예전 차량탈이범은 차량 문 개방에 드라이버 같은 도구를 이용 범행을 하였으나 요즘 차량은 문을 잠그면 자동으로 사이드미러가 접히게 된 점을 악용, 사이드미러가 접히지 않는 차량만을 골라 차량 내 물건들을 절취하고 있어 이에 대한 주의가 요구되고 있다.

우리 주변에서 방범용 CCTV나 차량용 블랙박스 등 방범체계가 잘 갖추어져 차량 내 절도 범죄가 줄어들고 있는 것으로 보이지만, 최근에는 이를 예방하기 위해서 무심코 지나칠 수 있는 사소한 습관을 개선 범죄를 예방해 나아갈 수 있다.

첫째, 차량을 주차하면 하차하면서 문이 제대로 시정되었는지 창문은 제대로 닫혀 있는지 돌아보고 사이드미러가 접혀있는지 등을 확인하는 습관

을 갖도록 하자. 둘째, 차량 내에는 현금 등 귀중품을 보관하지 말아야 한다. 차량 내는 생각보다 안전한 장소라고 할 수 없고, 실마 '별일이야 있겠어'라고 가볍게 생각하는 마음이 범죄자에게 기회를 제공하는 빌미가 될 수 있음을 알아야 한다.

셋째, 차량 내 보조키를 넣어 두거나 시동을 켜 놓고 잠깐 불임을 보는 사이 차량탈이범에서 차량 절도까지 이어지고 있음을 명심하여야 한다.

넷째, 누군가 당신의 차량에 손을 대거나 피해가 있음을 인식하면 증거물 확보를 위해 차체 내·외부를 손대지 말고 그대로 보존 신고를 하여야 차량 감식을 할 때 범죄자의 지문이나 흔적을 발견하기가 용이하다.

차량 내 절도 범죄가 발생되어서는 안되지만 범죄자를 검거하고 예방 홍보 활동을 꾸준히 시행하고 있음에도 지속적으로 발생되고 있어 내 차량을 지키는 작은 습관을 바꿈으로 인하여 피해를 예방할 수 있다면 바꾸었으면 한다.

박경남 김제경찰서 신동지구대 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

사발렌카, US오픈 첫 정상 등극



아리나 사발렌카(2위·벨라루스)가 지난 7일(현지시간) 뉴욕 빌리 진 킹 내셔널 센터에서 열린 2024 US오픈 테니스 여자 단식 정상에 올라 트로피를 들고 입 맞추고 있다. 올해 호주오픈 우승자인 사발렌카가 결승전에서 체시카 페굴라(6위·미국)를 2-0(7-5 7-5)로 꺾고 US오픈 첫 우승을 차지했다.

사설

벼랑 끝에 내몰린 교사들

서이초 교사 순직 사건 1년 이후의 모습이 다뤄지면서 교육 현장의 아픈 현실이 재조명됐다.

지난 8월 EBS '다큐멘터리 K-우리는 선생님이입니다'의 1부 '선생님을 위한 나라'는 없다'가 방영됐다.

이날 방송은 지난해 안타깝게 세상을 떠난 상명대 부속초 오채림 교사와 서이초 박인혜 교사의 이야기를 다루며 교육 현장의 문제들을 짚었다.

이들이 처했던 현실과 무엇이 학교 현장에 필요함을 전했다. 서이초 사건 발생 6개월 전 세상을 떠난 오 교사 이야기는 도예가인 아버지를 중심으로 전달했다.

딸을 잃은 아버지의 마음과 그녀를 기억하는 아버지의 모습은 보는 이를 가슴 아프게 했다.

아버지는 서이초 교사 사망 사건 기자회견장을 찾아 오 교사 죽음의 진상을 밝혀달라고 절규하기도 했다.

힘든 상황 속에서도 스스로를

다독였던 오 교사의 메모와 아이들에게 최선을 다하고자 노력했던 박 교사의 기록은 두 사람이 겪었던 심리적 압박감을 여실히 드러냈다.

이뿐 아니라 교사 생활을 하며 심각한 우울증을 겪었던 한 교사의 인터뷰와 최근 6년간 스스로 생을 마감한 교사가 100여 명에 이르는 것을 밝혔다. 학교 현장에서 선생님이란 존재가 인간으로서 존엄성을 위협받는 현실에 놓여 있음을 전했다.

이어 교사들의 대규모 집회의 모습과 현직 교사들의 생생한 목소리를 통해 공교육이 나아가야 할 방향을 담았다. 두 교사의 삶과 죽음이 남긴 메시지를 통해 공교육이 나아가야 할 방향을 모색했다.

교사들이 직접 촬영한 학교생활의 일상을 담기도 했다. 전국 초·중등 1~3년 차 신규교사 8명이 직접 카메라를 들고 촬영하는 학교 현장 생존기를 통해 대한민국 교육의 희망을 확인한 것이다.

필리핀의 성착취 목사

최근 필리핀 정부가 아동 성 착취·인신매매 등 혐의를 받은 대형교회 목사의 신병 확보 조차 하지 못해 골머리를 앓고 있다. 경력 3,000여 명을 투입해 대대적 검거 작전을 벌였다.

그러나 추종자들에게 가로막혀 교회 내부에 들어가지도 못했다. 해당 목사가 두테르테 전 필리핀 대통령의 친구이자 정신적 조언자인 까닭에 사건은 정치적 문제로까지 번지는 분위기다.

경찰 60여 명은 남부 민다나오섬 대형 교회 단지 '예수 그리스도 왕국'에서 퀴블로이(74) 목사 체포 작전을 수행하던 중 신도들과 충돌해 부상을 입었다. 단지 설립자인 그는 1985년 필리핀에 처음 교회를 세웠다.

현재 신도가 전 세계 200개국에 걸쳐 700만 명에 달한다고 주장한다. 다바오시에 위치한 '왕국'은 30만㎡ 규모 거대 신양촌이다. 교회와 학교 격납고

등 건물이 40개에 달하며, 공항으로 바로 통하는 도로까지 연결됐다.

미국에도 교회 본부를 두고 있다. 퀴블로이는 필리핀과 미국에서 스스로를 '신의 아들'로 부른다. 자신을 거부하면 '영원한 지옥'에 빠질 수 있다고 협박하면서 수십 년간 12~25세 여성 신도를 성적으로 착취한 혐의다.

2021년 아동 성매매와 결혼·비자 사기, 돈세탁, 현금 밀반입 등 혐의로 미국 로스앤젤레스 연방검찰에 의해 기소되기도 했다. 하지만 두테르테 전 대통령 재임 당시 그의 권력을 뒤흔어 삼아 영향력을 발휘했다.

필리핀 수사 당국은 2022년 마르코스 주니어 정부 출범 이후에 퀴블로이 추적을 본격화했다. 올해 4월 검거를 시도했지만, 신도들의 저항에 실패했다. 대치 상태만 이어지고 있다. 종교단체의 성착취 문제는 비단 필리핀만의 일이 아니다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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**