

건강 칼럼

당신의 정신은 건강한가요?

우리는 오랫동안 자신을 사랑하고 알아가는 것에 대한 답을 찾아왔다. 생애 초반에는 자아를 확장시켜 객체가 아닌 주체로서의 체험을 이어가며, 인생의 후반부에는 자기를 실현해 자아를 찾으려는 본성을 지니고 있다. 자아를 찾는 해답, 그것은 본성에 녹아 있는 진정한 나와 끊임없는 소통에서 찾을 수 있을 것이다.

▲한 가지 자아 이미지에 의존하지 말아야 사람은 누구나 자신의 내면에 단일한 자아가 아닌 다양한 인격 요소를 가지고 있다. 극단적인 경우를 제외하고는 내면에 여러 개의 자아가 존재하는 것이 정상이다. 상황과 맥락에 따라서 자기 모습을 다르게 드러내는 것도 환경에 적응하기 위한 자연스러운 반응이다. '나'라는 사람이 언제 어디서나 한결같은 모습을 보이는 사람도 있겠지만, 실제로 그런 사람은 없다. 오히려 '나는 누구인가?' 어떤 일을 잘 하는가? 무엇을 좋아하는가? 사회에서 어떤 역할을 하는가? 라는 자기 개념이 다양할수록 정신적으로는 더 건강한 사람이다.

▲다채로운 정체성은 스트레스 완충제 매일 밤늦게까지 일만 하고, 퇴근해서도 회사 일을 마음속에서 떨쳐 버릴 수 없다면 자기 개념은 단조로워진다.

이렇게 살면 '나'라는 사람은 '회사원 000'으로만 개념화 돼 버린다. 이런 사람은 일이 조금만 잘못돼도 쉽게 스트레스를 받고, 자신감이 크게 흔들릴 수밖에 없다. '나'라는 사람의 정체성을 '회사원 000'으로만 과도하게 융합시켜 놓았기 때문이다. 자기를 작업과 동일시하는 사람은 다른 곳에서 에너지를 얻을 수 없기 때문에 번아웃되기 쉽다. 회사원 000만 이 아니라 '좋은 남편, 대장다감한 아빠, 이야기 잘 들어주는 친구, 인생을 즐길 줄 아는 사람' 처럼 다양한 자기 모습을 가진 사람은 회사에서 스트레스를 받더라도 덜 지친다. 반복되는 업무에 지쳐가더라도 자신만의 시간을 보내는 등 다양한 경험으로부터 끊임없이 에너지를 얻는다면 활력을 얻을 수 있는 것이다.

▲이중적 지표가 심리적으로 건강하다는 지표

여러 가지 자기 개념들이 일관된 특성에 따라 구성될 수도 있지만, 한 사람의 내면에 서로 모순되는 특성이 한꺼번에 자리 잡고 있기도 하다. 정체성을 구성하는 자기 개념들 간에 상호 모순되는 정도를 '자기 복잡성'이라고 한다. 한 사람의 내면에 있는 자기 개념들이 서로 이질적이고 모순적일수록 자기 복잡성이 크다고 한다. 예를 들어 회사에서는 일처리가 꼼꼼하고 자기주장이 강한 부장이지만, 퇴근 후에는 여수룩한 표정으로 사람들의 고민을 묵묵히 들어주는 좋은 친구가 되고, 잠에서는 아내 말에 골짜도 못하는 토끼 같은 남편이며, 재채기를 혼욕할 때는 호랑이 같은 아빠가 되기도 한다. 이 사람의 내면에는 완벽주의 부장, 마음 좋은 친구, 순종적인 남편, 호랑이 아빠라는 자기 개념이 모두 함께 있는 것이다. 언뜻 보면 서로 융합할 수 없는 특성처럼 보여도, 이런 이질적인 요소 모두를 품고 살아가는 사람일수록 정신적으로는 더 건강하다.

언뜻 보면 '어떻게 저렇게 이중적일 수 있지?' 하고 의아해할 수도 있지만, 이는 심리적으로 건강하다는 징표이기도 하다. 상황과 맥락에 맞춰서, 자기 모습을 다양하게 변화시킬 수 있다는 것은 심리적으로 유연하다는 증거다. 자기 복잡성에 관해 지금까지 발표된 여러 연구결과를 봐도, 자기 복잡성이 큰 사람일수록 스트레스도 잘 견디고, 위기가 닥쳐도 좋은 회복탄력성을 보여주며, 우울증에 걸릴 위험도 낮다는 것을 알 수 있다.

▲자기 정체성에 대한 분산투자가 필요한 때 세상은 점점 더 복잡해지고 있다. 하는 일도 많아졌고 살아가는 방식도 다양해졌다. 그래서일까? 단순하게 살라는 말을 자주 듣게 된다. 그런데 이게 말처럼 쉽지 않다. 아니, 단순하게 산다고 해서 무조건 좋은 것이 아니다. 단순하게 살면 당장에는 스트레스를 덜 받을 수도 있겠지만, 정신 건강에도 좋다고 말하기는 힘들다. 자기 정체성을 단순하게 만들거나, 단순하게 살겠다고 자신을 둘러싼 환경을 너무 단조롭게 해 버리거나, 새로운 경험 속으로 자신을 던져 넣지 않고 매번 하던 일만 반복한다면 마음의 지향력은 점점 약해진다. '자기 정체성이 단순해진 다.'는 것은, 어쩌면 자신의 삶이 메말라 가고 있다는 뜻일 수도 있다.

사설

기업들도 노인 일자리 창출에 협조해야

노인 일자리가 아쉬운 요즘이다. 일하고픈 노인들이 많은데도 일자리가 적은 까닭이다. 저번에 전북도가 노인 일자리 3만 개를 만들기 위해 813억 원을 투입한다고 했는데 그 성과가 어떤지 궁금하다. 그 발표 이후 노인 일자리 이야기가 오래도록 잠잠해져서 말이다. 어떤 이들은 젊은이의 일자리도 부족한데 노인 일자리까지 신경쓰냐고 하겠지만 그렇게 반응해선 안 된다. 상노인이란 말도 이제 딱 은퇴한 60대들은 일자리가 필요하다. 그들은 하나같이 이구동성으로 일할 준비가 돼 있다고 말하고 있다. 오늘날 노인 일자리 마련은 중요한 문제이다. 직장에서 은퇴한 후에 많은 이들이 하릴없이 시간을 보내고 있음은 사회적으로 엄청난 낭비이다. 그들 중에는 남이도는 시간을 주체하지 못하고 방황하는 이도 있다. 노인 실업 문제는 가볍게 볼 사안이다. 노인에게 적절한 일자리가 있다면 살림에 보탬이 될 뿐만 아니라 여생을 준비하게 할 수도 있다. 그러면 지자체도 그만큼 복지 수요에 대한 부담을 더는 효과

도 있을 것이다. 우리 전북 지역에 노인 일자리가 부족했던 것은 부인할 수 없는 사실이다. 노인 일자리 마련은 지자체가 알아서 할 일이라고 외면한 기업들이 많은 탓이다. 그래서 하는 말인데 기업들의 협조가 절실하다. 지역에 대한 민심의 노인 일자리가 공급되지 않고 있는 것이다. 그리고 노인 일자리의 대다수는 시간제이다. 양질의 일자리가 소망스럽다. 소일거리에 지나지 않는 일자리는 좀 그렇다. 출근과 퇴근을 위한 교통비가 아쉬울 정도라는 호소는 그래서였을 터이다. 기업들이 노인 일자리를 좀 더 만들어줘야겠다. 저번에 약속한 일자리가 실상은 절반 정도 수준에 그쳤는데 그것은 말이 안된다. 정말이지 이제 기업들의 협조가 절실하다. 일정한 일자리를 내놓고서 협조했다고 말할 수는 없다. 기업들은 고용 비용 절감에만 신경 쓰면 안 된다. 노인들을 사회를 발전시키고 지탱케 한 경력이 풍부하다. 노인 일자리 마련에 기업들도 협조해 주었으면 하는 바이다.

도민의 경제 불행 정서에 공감해야

불행 대위가 기승을 누리는 여름철에 시장 물가가 다시 눈썹이 되고 있다. 도민의 경제 정서 불행감에 전북도가 어떻게 느끼고 있는지 궁금하다. 서민들의 실립살이와 관련해 이런 저런 생각들이 스치는 것이다. 전북도는 호기롭게 제시했던 약속들을 돌아켜보아야 한다. 그 지역 발전 비전들이 오늘날 어떤 실상의 모습인지 확인하자는 것이다. 전북도를 비롯해 각 지역마다 표나게 실현시켜 왔다고 했지만 그 표가 나지 않은 것 7에서 말이다. 지금 전북도에 주고 싶은 말은 분명하다. 내년 예산 7조원 시대를 여는 것과 관련해 최선을 다해야 한다. 예산에도 말한 바가 있지만 7조 원 시대는 수년 전에 성취했어야 했다. 전북도는 도민들의 경제 불행 제감이 어느 정도 인지 해야 한다. 현재 외국에서는 한푼이 다시 IMF를 갖을지 모른다고 경고하고 있다. 국내 경제 브레이크도 위기라고 말하고 있는 판이다. 대기업들도 중소기업들도 눈앞이 캄캄하다며 경기 침체를 열려하고 있다. 그런데 기업들은 으레더 귀족 경영을 명분으로 각종의 힘을 다구 휘두르고 있다. 전북도는 경제 시정타이 제대로

알고 있는지 확인해라. 군산은 현대조선과 현대인력보다 우위에 있었고 남원시 시발대의 폐교로 주변 경제가 영감이 배변했다. 그리고 그 이후 오늘날 이태도록 일자리 문제가 심각하다. 지금의 분위기도신 아직 해답이 없이 보이며 더 나빠져나, 암울한 분위기를 인식시켜 온 것으로 무엇이 있을지 생각해보지된 쉬 떠오르는 것이 없다. 7조원 예산 북도는 일사단행 추진을 위해 일사단행으로 추진해야 한다. 영세민이나 차상위 계층은 달한 것도 없고 일관 서민들도 소비 신리가 위축돼 있는 지극이다. 다들 지급 열기를 두려워 하고 있는 것이다. 전북도는 도민들의 경제 불행 제감을 타어우어야 한다. 그리고더 전 북도는 경기부양 대책을 강구해야 한다. 일자리 창출이며 고용안정 대책이 실제 효과를 내도록 강구해야 한다. 다시 말하지만 도민의 경제 행복지수는 전국에서도 밑바닥이다. 기업 생존율이 전국 최하위인데다 청년 고용률도 전국 최하위니까 그것은 부인할 수 없을 터이다. 전북도는 무엇인가 달라진 모습을 보여야 한다. 도민의 경제 불행에 공감하고 그 책임을 느끼지 않으면 안 된다. 단부터이다.

독자재언

노인 보행자에 대한 작은 배려 '실버존'

최근 교통사고 사망사고 중 노인교통사고의 비율이 크게 증가하였다. 이에 교통 약자인 노인들을 보호하기 위해 노인보호구역(실버존) 제도를 2006년도에 도입하였지만 스피드와 달리 홍보가 제대로 이루어지지 않아 주의를 기울이지 않고 그냥 지나치는 경우가 대다수이다. '실버존'이란 과연 무엇일까? 실버존은 양로원, 경로당, 노인병원 등 노인들의 통행량이 많은 곳을 선정하고 차량속도를 시속30km이하로 제한하여 운행된다. 또한 08시 부터 20시 사이에 노인보호구역 내 과속, 신호위반, 주정차위반 등 법규위반 시 어린이보호구역과 동일하게 범칙금과 벌금이 일반도로의 2배가 적용된다. 개별법에 따르면 주정차 위반 과태료의 경우 승용차 기준 현행 4만원에서 8만원으로 부과되며 신호지시위반은 승용차기준 12만원이 부과된다.

위와 같이 강력한 법을 통해 제재하는 것도 필요하지만 노인교통사고를 예방하기 위해서는 운전자들의 주의가 필수적이다. 노인의 경우에는 평균 보행속도가 일반인들에 비해 느리기 때문에 스스로 사고를 피하기 힘들고 육교나 지하차도를 이용하기에 어려움이 있어 주의를 살피지 않은 채 도로를 횡단하기 때문이다. 게다가 노인교통사고는 경미한 사고라 할지라도 자칫하면 큰 부상으로 이어질 수 있으므로 더욱 조심해야 한다. 노인교통사고 예방은 크게 어려운 것이 아니다. 지금 느리게 걸어가고 있는 저 노인이 우리 '가족' 이라는 생각으로 지켜주고 초록불이 켜지더라도 조금만 여유를 가지고 출발하는 등 안전운전을 한다면 노인교통사고는 크게 감소될 것이라고 생각한다. 김나윤 정읍경찰서 심동지구대 경장

사진으로 보는 지구촌 소식

로마의 '장애인 프라이드' 행진



이탈리아 로마에서 15일(현지시간) 휠체어를 탄 장애인들이 '장애인 프라이드 퍼레이드'에 참여하고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

Advertisement for Jeonju Maeil newspaper featuring a boat illustration and text about supporting local journalism and providing hope and courage for people.