

건강 칼럼

미움 받을까, 거절 못하시나요?

남 남들의 부탁을 잘 들어주는 사람들이 있다. 능력과 시간, 여건이 된다면야 무슨 문제겠는가? 그런데 자신의 일도 못하면서 남들의 부탁을 들어주는 사람들이 있다.

들어준다고 했으면 적어도 제때에 제대로 들어줘야 할 텐데 그렇지 못하다면? 남의 부탁을 들어주느라 자신의 일을 하지 못한다면? 처음에는 '친절하다', '착하다', '참 괜찮다'는 말을 들겠지만, 시간이 갈수록 '무책임하다', '우유부단하다', '이상하다'는 소리를 들을 것이다.

이런 이야기를 들으면 마음을 다잡고 자신에게 주어진 일이라도 제대로 해야겠다고 마음먹을 법도 한데, 다시 누군가가 부탁하면 거의 자동적으로 고개를 끄덕여준다. 도대체 왜 이러는 것일까?

거절하기 어려운 이유어린 시절 부모로부터 '착해야 한다'는 메시지를 지속적으로 들었다면 거절하는 것이 어렵다. 많은 부모들이 자녀들에게 무조건 순종할 것을 강조한다. 부모 입장에서 말을 잘 듣는 아이가 키우기 편하다. 심부름도 잘하고, 형제와 싸우지 않으며, 학교에서도 교사와 친구들에게 인성 반기를 원한다. 당연한 마음이다.

그런데 아이가 착해야 한다는 자신의 기대에 부응하지 못할 때 아이를 비난하거나 사랑을 철회하는 부모들이 있다. 아이에게는 부모가 전부다.

따라서 아이들은 부모의 사랑을 빼앗기지 않기 위해 착해지는 전략, 아니 겉으로라도 착한 척하는 전략을 취하게 된다.

어린 시절의 경험과 무관하게 남들의 부탁을 거절하지 못하는 사람들도 있다. 바로 타인의 평가에 지

나치게 민감하기 때문이다.

이는 개인주의보다는 집단주의 문화에서 강하게 나타나는 현상이다. 개인주의는 '우리'보다는 '나', 집단주의는 '나'보다는 '우리'를 중시한다. 한국은 전형적인 집단주의 문화로 자신의 아내를 소개할 때 '내 아내(My Wife)'라고 하지 않고 '우리 아내'라는 말을 사용할 정도다. 문화의 차이는 단지 언어의 문제만은 아니다. 우리의 자아 개념에도 영향을 미친다. 스탠퍼드 대학교의 심리학자 마커스(Hazel R. Markus)는 독립적 자아(Independent Self)와 상호의존적 자아(Interdependent Self)로 두 문화권의 자아 개념을 구분했다.

독립적 자아를 가지면 자기 자신의 내면의 욕구에 충실하지만, 상호의존적 자아일 경우 타인과의 관계가 중요하기 때문에 자신을 쉽게 희생한다.

특히 직장이나 학교처럼 타인의 평가가 중요한 환경에서, 협담의 대상이 되었거나 따돌림을 당해본 사람이라면 남들에게 잘 보이기 위해서라도 무리하게 부탁을 들어줄 수도 있다.

마지막 이유는 자신의 능력에 대한 지나친 확신, 즉 자만심 때문이다. 누군가 부탁을 했을 때 자신의 능력을 벗어나는 생각하면 거절하는 것이 상식이다. 내가 아니라 다



김형우 한국건강관리협회 경기지부 내과과장

귀를 기울이고 겸허히 받아들여야 한다. 하지만 자신의 능력이 부족하거나 시간이 없어 타인의 부탁을 거절함으로써 겪게 되는 타인의 불평이나 비난의 눈초리는 부당하다.

때로는 이런 부당한 평가에 주변 사람들까지 영향을 끼쳐 '이상한 사람', '이기적인 사람'으로 인식될 수도 있다. 옆에 아들은 그 평가가 부당하다는 사실을 안다. 옆에 하나가 두려워서 무리한 부탁을 들어주느라 자신의 일도 제대로 못하게 된다던 당신은 옆에 열로 '이상한 사람', '무책임한 사람'이 된다는 사실을 기억하자.

정확한 거절은 미움이 아닌 호감을 산다. 부탁을 잘 들어주고 착하게 대해줘야 다른 사람들이 자신을 사랑하고 좋아할 것이라고 생각하는 사람들이 많다. 물론 처음에는 이런 사랑을 좋아한다. 하지만 늘 이런 모습이라면 '원래 부탁을 잘 들어주는 사람', 즉 호구(虎口)로 인식된다.

이런 상황이 되면 아무도 고마워하거나 좋아하지 않는다. 오히려 부탁을 들어주고도 욕을 먹는다. 여차피 먹을 욕이라면 차라리 부탁을 거절하면서 듣는 편이 낫다. 부탁을 거절하면 자신의 일을 제대로 할 수 있는 시간과 여유가 확보된다.

그래서 자기 일을 제대로 해낸다면 주변의 부정적 평가도 얼마든지 바뀔 수 있다. 여기에 더해 평소에는 무리한 부탁을 들어주지 않다가 능력과 여유가 생겼을 때 다른 사람의 부탁을 멋지게 들어주자. 그러면 당신은 정말 멋있고 괜찮은 사람이라는 이야기를 들을 수 있다.

이런 면에서 정확한 거절은 미움이 아닌 호감을 살 수 있다. 어떤 사람이 될지는 당신의 선택에 달려 있다.

독자제언

서민 갈취 근절로 사회적 약자 보호

3대 생활반칙 중 하나인 서민갈취는 생활주변 폭력배들이 영세 상인들에게 '보호비'와 '저지세'를 명목으로 금품을 요구하거나 물품을 강매, 상습적으로 무전취식 하는 행위 등을 일컫는다.

피해자들이 피해 발생 시 바로 신고해야 반복·상습적인 서민갈취 행위를 단속할 수 있지만 자신들의 불법행위에 대한 처벌이 두려워 피해를 입고도 피해 신고를 꺼리거나 하지

못하는 경우가 많다.

'서민갈취 등 생활주변 폭력배 특별단속 기간 내에는 ▲노래방 주류 제공·도우미 고용 ▲안방 의료법 위반 행위 ▲미성년자임을 모른 상태에서 숙박업소의 혼숙 행위 ▲일반식당의 미신고 영업·접객 행위 ▲무면허 미용사술 행위, 이용원 마사지 행위, 비디오파 미성년자 출입행위 ▲패수 방류 등의 행위에 대해 면책이 허용된다.

김소정 고청경찰서 흥덕파출소

독자제언

양채운전자 잡아내는 블랙박스 공익신고

우리나라 블랙박스 보급률이 35%에 이르렀다고 한다.

차량 블랙박스 설치의 보편화는, 교통사고 발생 시 과실비율의 산정이나 뺑소니 및 각종 범죄에 많은 단서를 제공하는 등 많은 도움이 되고 있다.

대다수 국민들이 모르고 있지만 본인의 차에 설치된 블랙박스로 누군가 자기 신고의 주체가 될 수 있고 대상이 될 수 있는 것이 바로 교통법규위반 공익신고이다.

교통법규위반 공익신고란 무인카메라나 단속경찰관의 단속이 미처 미치지 못한 부분까지 일반인들의 신고로 위반차량을 단속하는 것을 말한다.

교통관련 공익신고는 매년 증가추세에 있으며 이와 더불어 교통사고 사망자 수도 해마다 감소 추세를 보이고 있어 도로위의 감시자 역할을 톡톡히 해내고 있다.

박재원 지방경찰청 경찰관리동대 순경

사설

도내 농촌, 일손 부족이 심각하다

도내 농촌의 일손이 갈수록 줄고 있다. 언젠가 도내 모 의원이 말했던 게 생각난다. 그 의원의 보고에 따르면 일손 부족 인원이 1만3천 명이다. 이렇게 일손이 부족한 상황에서는 농업의 미래를 말할 수가 없다. 도내 농촌의 일손 부족 보고는 지난해의 보도를 생각나게 한다. 30년이 못돼 도내 10개 시군이 사라질 위기라는 거 말이다. 한국고용정보원의 '지방소멸에 관한 7가지 보고서'에 따르면 전주 익산 군산 3개 시와 완주군을 빼놓고 다른 시군들이 그렇다는 거였다. 그게 과연 그리될까 믿음이 가지는 않지만 그래도 도내 농촌의 인구가 심각할 정도로 줄고 있음을 단적으로 알려준 것은 사실이다.

전북도는 농촌의 일손부족 현상에 대해서 고민해야 한다. 농촌인구의 고령화가 가속화되고 있는 중에 젊은이들이 일자리를 찾아 수도권으로 가고 있으니 일손이 부족할 수밖에 없는 일이다. 그리고 그에 더하여 저출산과 고령화가 농촌 지역에 오래도록 만연했으니 말이다. 그러므로 전북도는 농촌 살리기에 각별한 관심을 가져야 한다. 삼락농장이자, 농생명 산업이다 해서 밝은

기금운용본부 공채 경쟁 11대 1에 말한다

국민연금공단의 기금운용본부 공채 혁신도시로 3월초에 이전하자마자 실시하는 공채가 큰 관심의 대상이다. 28명 모집에 300여명이 지원을 해 그 경쟁률이 11대 1로 작년 수준을 훌쩍 넘어버린 것이다. 그것은 도내에 취직난이 심각함을 말하는 것이지만 기금운용본부가 좋은 직장으로 인식되고 있다는 이야기도 된다. 그래서 기금운용본부의 이전이 더욱 반갑다.

도민들은 지금 기금운용본부에 거는 기대가 크다. 기금운용본부가 혁신도시로 정착해 일을 하게 되면 지역 경제에 상당한 도움이 있으리라는 믿음이다. 분명히 그 때문이다. 기금운용본부의 이전이 오래전의 일인데도 전주 시내 곳곳에는 기금운용본부의 이전을 2백만 도민이 환영한다는 축하 플래카드가 걸려있다. 지역에 연 1조원의 경제 효과가 있을 거라는 플래카드도 여전하다. 그래서 오가는 시민들이 밝은 마음으로 그걸 읽고 있다.

도민들이 기금운용본부에 거는 기대는 다른 것이 아니다. 젊은이들을 위해 일자리 창출을 해주었으면 하는 것이다. 이번에 28명을 뽑는다고 했지만 이후에는 더 많은 일자리를 마련해주었으면 한다. 그만큼 기금운용본부가 맡아야 할 역할은 크다. 그도 그럴 것이 공단 전체 직원의 규모가 1천여 명이 넘으면 지역 사회에 미칠 영향을 타이다.

혁신도시의 확장 발전에 기금운용본부의 영향은 지대하다. 신규 일자리 창출과 지역에 미칠 경제 효과 외에도 호텔업과 컨벤션사업 등에도 좋은 영향을 줄 것으로 기대되고 있는 것이다. 한국은행 전북본부에 따르면 기금운용본부를 찾는 고객들이 연 3천여 명에 이르는데다 그들 중 10%는 해외 방문객들이기 때문이다. 그래서 여기 간곡히 당부한다. 기금운용본부가 도민들과 함께 가는 가운데 다양한 일자리를 창출하는 동기와 영향을 주었으면 하는 바이다.

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.

