

칼럼

임성욱 시인 · 사회복지학박사



긍정적 경험이 자신감 회복의 첩경

늘어나고 있다. 무기력증에 젖어드는 사람들이. 충분히 일할 수 있는 신체적 조건을 가진 사람들도 노숙을 한다. 모든 것을 포기하고서.

학교에서도 마찬가지다. 특별교육을 받는 학생들에게 학교생활에 대해 물어보면 늦게 등교해서 잔다고 한다.

첫 번째 일어나는 시간은 점심 시간이다 그 후 또 잔다. 두 번째 일어나는 시간은 수업종료시간이다. 학교에서는 끼리끼리 만나 밤새도록 놀던지 아니면 PC방 등에서 게임에 빠진다.

여기에 술·담배는 기본이다. 성관계 역시 부지기수다. 성병에 걸린 경우도 있다. 이런 생활이 고교시절이 끝날 때까지 반복된다는 사실이다.

물론 자퇴하는 경우도 있다. 아예 학교를 가지 않은 채 불도 켜지 않은 캄캄한 방구석에서 웅크리고 앉아 있는 경우도 있다. 곱

디고운 시절이 무너져가는 슬픈 장면이다.

왜 이런 현상이 나타날까. 원인은 다양하나 일반적으로는 아무리 열심히 노력해도 노력한 만큼 대가를 얻을 수 없다는 느낌으로부터 시작되는 경우가 많다.

배우자 및 아동학대의 희생자에게서도 자주 나타난다. 이처럼 어떤 특정상황에서 열심히 했음에도 어쩔 수 없었던 나쁜 경험이 계속 쌓이고, 모든 상황으로 일반화되어 나타나는 무기력을 학습된 무기력이라 한다. 만성적으로 지속되면 우울증으로 변모되는 경우가 많다.

때문에 우선 이런 조건을 만들지 않아야 한다. 하지만 너무나 나쁜 현대사회를 살아가는 사람들은 이런 조건들을 만들어가고 있다.

물론 의도적이지는 않겠지만, 그 누가 자신의 가족들을 이런 상황으로 몰아가겠는가.

그런데 방심이 이런 현상을 빚어낸다.

핵가족 하에서 살아가는 현대인들. 바쁘게 움직여야 삶을 부지할 수 있다. 때문에 아침 일찍 집을 나선다. 늦은 밤이 돼서야 귀가한다. 이러한 동안 어린 자녀들은 방치될 수밖에 없다.

서민들은 물론 부유층도 마찬가지다. 그래서 얻어지는 게 무기력증이다. 이를 방지하면 사람구실을 못할 수도 있다. 영원히 때문에 이에 대한 대책을 강구해야 한다.

학습된 무기력 상태에 빠지지 않게 하려면 성공경험을 하도록 도와주는 것이 급선무다.

긍정심리학의 창시자이자 학습된 무기력 분야의 최고 권위자인 마틴 셀리그만 교수님은 동물들의 '숙달된 무기력'을 실험하던 도중 이런 원리가 인간의 무기력증이나 우울증에도 적용된다는 사실을 발견했다.

이후 20여 년간의 슬한 실험과 현장조사연구를 통해서 비관주의에 빠져 있는 사람들의 상황해석과 언어표현 습관을 긍정적·낙관적으로 바꿔줌으로써 누구나 희망에 찬 낙관주의자가 될 수 있다는 인지기적 치료법을 개발했던 것이다.

처음에는 무기력의 타성에 빠진 개에게 실험을 했다. 물이 젖은 바닥에 전기를 흘려보냈다. 피할 생각을 않고 그대로 었드려 있었다. 그 정도로 무기력했다.

때문에 실험실 바닥에 전기를 흘린 후 무기력하게 었드릴 때마다 목줄을 당겨서 안전한 방으로 옮겨줬다. 그렇게 수없이 전기가 흐르지 않는 안전한 방으로 피할 수 있다는 사실을 반복해서 경험토록 했다.

그러던 어느 날, 또 전기를 흘려서 고통을 겪을 때 놀랐게도 전과는 달리 벌떡 일어나 안전한 방으로 뛰어 들어갔다.

즉, 긍정적인 경험을 반복적으로 하게 되면 자신감이 회복된다는 것을 보여준 실험결과다. 그렇다. 긍정은 매우 중요하다.

특히 인간은 이 세상 그 어느 생물체보다도 학습능력이 뛰어나다. 하지만 무엇보다도 중요한 것은 애초부터 무기력증 환자를 만들지 않는 것이 상수가 아닐까. 명심하자.

社說

음주운전은 생각도 마라

오늘부터 음주운전 단속 기준이 대폭 강화된다.

이제 입에 술을 대고 운전대를 잡을 생각은 아예 그만둬야 한다. 지금까지는 막말로 소주 한 두잔 정도는 단속에 적발되지 않을 정도로 여겨진 것이 사실이다. 그러나 오늘부터 강화된 음주운전 단속 기준은 단 한 잔도 허용되지 않을 만큼 강화됐다.

면허 정지 기준은 혈중알코올농도 0.08%에서 0.09% 이상으로, 취소 기준은 0.1%에서 0.08% 이상으로 강화되며, 처벌 기준도 최고 징역 5년 또는 2천만 원 이하의 벌금으로 상향된다.

음주단속 불응도 음주 횟수에 포함해 벌칙을 적용하게 된다. 음주운전에 대한 행정처분 기준도 기존 3번 적발 시 면허 취소에서 2번 이상 적발로 강화된다.

경찰청은 모래부터 2달 동안 상향된 기준에 따라 전국 음주운전

특별 단속을 실시할 예정으로 음주운전 사고가 많이 발생하는 밤 10시부터 새벽 4시에 집중 단속하고 지역 실정에 맞게 취약 지역과 시간대에 불시 단속할 방침이다.

특히 올해 음주사고가 가장 많이 발생한 토요일에는 한달에 한 번 씩 전국 동시 단속으로 실시하고 지방청 별로도 자체 동시 단속에 나설 예정으로 있다.

또한 유흥가나 유원지 등 음주운전 취약장소와 자동차 전용도로 진출입로에선 20~30분 단위로 단속 장소를 옮기는 이동 단속도 실시하게 된다.

음주운전은 폐가망신으로 가는 지름길이라도 과인이 아닐만큼 중대한 사회악으로 여겨진지 오래다.

술을 입에 대고는 절대로 운전대를 잡지 않는 문화가 이제 우리도 정착시켜야 하겠다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千字文

勒 碑 刻 銘
勒 碑 刻 銘
▷ 뜻: 비를 세워 이름을 새겨서 그 공을 찬양(讚揚)하며 후세(後世)에 전(傳)함.

Table with subscription information for Honam Newspaper, including contact details and rates.

“독자의견을 환영합니다” E-mail : ihonam@naver.com
외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.



독자투고

E-mail : ihonam@naver.com Fax : 062-222-5548

소방의 통로는 생명의 도로이며 기적의 비상로다

화재발생·교통사고 및 각종 재난에 따른 화재출동·인명구조 및 구급출동은 무엇보다도 신속한 현장도착이 중요하다. 재난발생 5분 이내에 현장 도착해서 신속한 대응을 해야 인명피해 및 재산피해를 최소화 할 수 있다.

사고 현장에 신속히 도착해 상황을 살피고 이에 대한 적절한 조치를 취할 수 있는 공간이 필요하다. 이를 위해서는 각별히 시민들의 협조와 지대한 관심이 요구된다.

우리는 흔히 재래시장이나 상가주위에 가보면 아적까지도 고정 좌판이나 차광막 등 장애물을 도로상에 비치해 예기치 못한 각종

사고 발생 시 효율적으로 대처를 하지 못해 많은 피해를 겪은 적이 있다.

또한 시장이나 주택가·아파트 등의 이면도로나 소방통로에 불법 주·정차량 때문에 긴급 화재출동을 방해하는 커다란 요인으로 작용하고 있다.

특히, 아파트 단지의 경우 진입로의 주차구획선 밖에 차량을 주차해 놓아서 대형화재 발생 시 구조차, 고가사다리 등 특수소방차의 초기진화를 불가능하게 하고 있다.

소방서에서는 이러한 행위를 철저히 차단하기 위해 매월 1회 이상 소방통로확보와 더불어 홍보

활동을 지속적으로 실시하고 소방통로 상 불법 주·정차 행위를 단속하고 있다.

하지만 단속이전에 시민들이 먼저 안전불감증을 불식시키고 사고를 미연에 방지할 수 있는 안전의식 고취와 대형화재 등 각종 사고의 위험성을 재인식할 수 있는 새로운 계기를 만들어야 한다.

소방통로는 유사시 화재 및 각종 사고로부터 주민의 귀중한 생명과 재산을 보호하기 위하여 소방차·구조차 및 구급차 등이 긴급히 출동할 수 있도록 매우 중요한 통로이며, 소방도로상에 장애물이 없어야 화재시 현장까지 신속히 진입하여 원활한 화재진압

및 인명구조 활동을 전개할 수 있어야 한다.

▲ 교차로 또는 교차로 부근에서는 교차로를 피해 도로의 우측 가장자리에 일시정지 ▲ 일반통행로에서는 우측 가장자리에 일시정지 ▲ 편도 1차선 도로에서는 우측 가장자리로 양보운전 또는 일시정지 ▲ 편도 2차선 도로에서는 긴급차량은 1차선으로 진행하며, 일반차량은 2차선으로 양보운전 ▲ 편도 3차선 이상 도로에서는 긴급차량은 2차선 진행, 일반차량은 1차선 및 3차선(좌·우)으로 양보운전을 하면 된다.

평상시 주·정차 질서 확립으로 상시 소방통로를 확보 등 지역주민 여러분의 적극적인 협조가 이루어졌으면 한다.

백종희 / 무안소방서 안전센터장

Advertisement for 'Korea's Happiness' featuring two women and text about perspective: '서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?' (What if we switch perspectives?).