

칼럼

임성욱 시인 · 사회복지학박사



현대인의 불안증 해결 지름길은 욕심 버리는 것

“제 탓이요, 제 탓이요, 저의 큰 탓이옵니다.” 가톨릭 미사 통상문에 나오는 구절이다.

얼마나 아름다운 말인가. 이대로만 살아가면 다행 일 없을 것 같다.

그런데 현실은 전혀 그렇지 않다. 날이면 날마다 ‘네 탓’이다. 자기가 저지른 잘못된 일까지도 이리니 세상이나 총동을 무의식적으로 상대방에게 뒤집어 씌워버리는 방어 기제를 말한다.

부정적인 모습을 감추고 싶을 때도 마찬가지다. 예를 들면 ‘네가 나를 싫어하기 때문에 나도 네가 싫다’ 등이다. 이런 현상들은 주변에 흔하다.

날마다 뉴스를 도배질하는 정치

인들은 더욱 그렇다. 내로남불의 전형이다. 무섭다. 무엇이든지 잘못된 것은 네 탓이다. 아무리 봐도 잘못이라는 생각이 들지 않은 것마저도 생체기를 내서 네 탓을 한다. 참으로 이상한 눈과 생각을 갖고 있는 사람이 존재한다는 생각이 들 정도다.

투사가 심한 사람들일수록 ‘합리화’라는 방어기제도 잘 쓴다. 합리화는 행동 뒤에 숨어 있는 실제 동기를 받아들이기 어려울 때 자아가 의식에서 용납할 수 있는 그럴듯한 이유를 대는 것을 말한다.

즉 합당하고 도덕적으로 어긋나지 않는 이유를, 이리면서 자신의 행동을 정당화 한다.

일명 “신포도 현상”이다. 이슬 우화에 나오는 여우가 주렁주렁 열려 있는 토실토실한 포도를 따려고 애썼지만 손이 닿지 않아 결국 포기하고 지나가면서 “저 포도는 시고 맛

이 없어야. 안 올라가길 참 잘했지.”라고 행동을 정당화하면서 자신을 보호하는 방어기제다.

현대인들은 왜 방어기제를 많이 사용할까. 불안이 춤추는 세상에서 살고 있기 때문이다. 삶은 과거와 비교가 안 될 정도로 풍요로워졌지만 불안은 더더욱 심해져 가기 때문이다.

스위스 출신으로서 영국에서 활동하고 있는 작가 ‘알랭 드 보통’은 불안의 원인을 “사랑결핍, 속물근성, 기대, 능력주의, 불확실성” 등 총 5가지로 보고 있다.

이를 원인으로 하는 불안은 누구에게나 있다. 하루에도 몇 번씩 연습해 온다. 지금 바로 이 순간에도 느끼고 있을 것이다. 누구든지 간에, 때문에 현대사회는 불안의 시대라 할 수 있다.

이는 나를 나의 거울로 보는 것이 아니라 남의 거울로 보기 때문이

다.

다시 말하면 내가 나를 어떻게 보느냐가 아니라 세상이 나를 어떻게 보느냐에 매달려 있기 때문이다. 그래서 2등은 만족을 못한다. 때문에 불안하다. 1등 역시 마찬가지다. 언제 2등이 자신의 목을 누를 지도 모른다는 불안감이 내재되어 있기 때문이다.

그래서 “불안은 욕망의 하녀!”라고 ‘알랭 드 보통’은 말했는지도 모른다. 이는 성서의 한 구절로도 연결된다. “욕심이 잉태한 즉 죄를 낳고 죄가 장성한 즉 사망을 낳느니라.” 라는.

결국 불안의 모든 시초는 욕심이다. 그 욕심이 비교하위를 불러온다. 때문에 “사돈이 는 사면 배 아프다.”는 말이 나온 것인지도 모른다. 애당초 멀리 떨어져 있어서 비교 자체가 안 되는 미국의 대부호나 영국의 엘리자베스 여왕 등과는 상관없지만.

우리는 늘 주변사람들과 비교를 한다. 때문에 불안 또한 그 이상으로 표출될 수밖에 없다. 이러한 방어기제가 난무할 수밖에 없었는가. 그래서 정치인들을 비롯한 우리 모두가 불안에 떨고 있는 것은 아닌지.

각설하고 불안을 해결하는 최선의 방법은 뭘까 그것은 바로 헛된 욕심을 버리는 것이 급선무가 아닐까.

社說

보호관찰관 인력 늘려야 한다

1989년 재범 억제를 위해 소년범을 대상으로 처음 도입된 보호관찰 제도가 30주년을 맞았다.

정부는 가정폭력·성매매·아동학대·마약·음주운전 등으로 보호관찰 범위를 확대해왔고, 특히 마약사범과 음주운전 사범은 재범률이 7분의1에서 10분의1까지 줄어드는 성과가 나타났다. 그러나 일선 보호관찰 현장에선 여전히 고질적인 인력난에 허덕이는 실정이다.

법무부에 따르면 지난해 연말 기준 보호관찰관 1명이 맡는 보호관찰 대상자는 128명이다. 경제협력개발기구(OECD) 국가 평균인 27.3명의 4배가 넘는 숫자다. 전국 57개 보호관찰소 직원 1522명이 19만여명의 보호관찰 대상자를 관리하면서 보호관찰·사회봉사 등을 실시한 건수는 지난해에만 26만 2444건에 달한다.

직원 1인당 연간 170여건을 처리한 셈이다. 인력 부족은 보호관찰 공백으로 이어질 수밖에 없다. 특히 인력 부족 현상이 두드러지는 지방

에서 문제가 심각하다.

인력 수급뿐만 아니라 효율적인 보호관찰을 위해 전자감독(전자발찌) 제도 준수사항에 대한 개선이 이뤄져야 한다. 전자감독은 성범죄자 등을 일정 기간 전자발찌 장치로 통해 실시간 감시·감독하는 보호관찰의 일종이다.

영유아·청소년 시설에 출입을 제한하는 출입금지 명령은 시설에 사람이 없는 야간 시간대에도 경보가 계속 울리거나, 아동 성범죄와 관련 없는 대상자에게도 일괄적으로 부과 행정력이 과도하게 낭비된다는 고충이 제기됐다. 이에 연구원은 보호관찰 전담 판사제도를 운영하고, 양형 기준과 같이 ‘준수사항 부과 기준’을 신설해 대상자의 특성에 맞는 준수사항 부과가 필요하다고 제안했다.

법무부는 보호관찰제도를 통해·관리 중심에서 치료·재활 중심으로 정책 방향을 전환하고, 지속 가능성을 위한 인적·물적 기반을 조성해야 할 것이다.

독자투고

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

장마철, 어린이 교통사고에 주의하자

장마는 6~8월까지 한반도 상공에서 북쪽의 차가운 고기압과 남쪽의 뜨거운 고기압이 만나서 생기는 커다란 전선이 형성되는 것으로 장마지역은 상승 기류가 만들어져 많은 비와 전동 번개를 동반한다. 2019년도 장마가 본격적으로 시작되었다.

빗길운전, 위생관리, 주택 및 건물 침수, 낙석 등 장마철에 주의하고 대비해야 할 것들이 많이 있다. 특히, 구급활동을 하다보면 비오는 날 학교 주변이나 아파트 단지 내 어린이 교통사고로 출동이 잦으므로 각별한 주의가 요구된다.

비가 오면 운전자는 차에 흐르는 빗물로 인해 시야가 흐려질 수 있고 우산을 쓴 어린이들은 우산에 가려 주변을 제대로 보지 못하게 된다. 또한 우산을 쓰지 않은 아이들은 비를 피해 빨리 건너기 위해 갑작스럽게 도로를 횡단하기도 한다. 이를 예방하기 위해서는 운전자는 운행 전 와이퍼 등 차

량 점검을 철저히 하고 학교주변이나 아파트 단지 내 등 차량 밀집지역을 지날 때 서행 및 어린이들은 빨간 신호등이라는 인식이 있어야 하겠다.

또한 부모들은 어린이들에게 밝은 색의 우산과 옷을 갖추게 하고 갑작스럽게 뛰지 않도록 하는 교육은 필수다. 또한 학교 주변에 불법 주·정차된 차량이나 아파트 단지 내 이중 삼중으로 주·정차된 차량은 운전자나 어린이의 시야를 방해할 뿐 아니라 화재나 환자 발생 등 유사시 소방차나 구급차 등 긴급차가 접근할 때 소방통로를 방해하는 요소임을 명심해야 한다.

조급한 신경 써도 예방할 수 있는 일을 쉽게 간과하고 넘어가는 경우가 많다. 이번 장마철에는 운전자나 부모들이 차량 밀집지역에 대한 안전대책에 대해 충분히 고민하고 교육하여 어린이 교통사고가 한 건도 발생하지 않기를 바란다.

한선근 / 보성소방서 119센터 소방위

졸음운전 사전엄금 휴식필수 생활화

한국교통안전공단이 3년간(2015~17년)의 졸음운전 사고통계를 분석한 결과에 따르면 졸음운전 사고의 치사율(사고 건수 대비 사망자 수)은 4명으로 전체 교통사고 치사율(2명)의 2배였다.

운전자가 졸고 있던 탓에 핸들을 돌리거나 브레이크를 밟는 등의 사고 대응이 전혀 없이 그대로 차량 또는 장애물과 충돌하기 때문이다. 졸음운전은 누구에게나 찾아올 수 있는 매우 위험한 상황이지만, 우리는 이를 지나치게 간과하고 있다.

이에 졸음운전 예방법에 대해서 알아보자. 첫째, 스트레칭을 하라. 앉은 자세에서라도 스트레칭을 하면 졸음을 줄일 수 있다. 팔을 쭉 뻗으며 어깨를 풀어주거나 의자 등받이에 팔꿈치를 지탱하고 허리를 곧추세우는 동작, 목 근육을 풀어주는 동작이 도움이 된다.

둘째, 자동차 실내 환경을 쾌적하게

하라. 사람이 졸음이 오는 원인 중 하나가 바로 뇌에 산소가 부족하기 때문이다. 창문을 닫은 채 장시간 운전을 하면 이산화탄소 농도가 짙어져 졸음을 유발하므로 창문을 내려 환기 시켜 주고, 창문은 운전석 쪽 창문과 대각선 뒤 창문을 열어 환기를 하면 효과적이다.

셋째, 너무 과식 하지 마라. 인체가 음식물을 소화시킬 때에는 체내에 산소요구량이 많아지게 된다. 산소요구량이 많아지면 하품을 하게 되고 졸리게 된다. 그렇기 때문에 장시간 운전을 하게 될 때에는 너무 배부르게 먹는 것은 좋지 않다.

넷째, 졸리면 자고 가라. 졸음운전 예방법중 제일 좋은 방법이다. ‘세상에서 가장 무서운 게 눈꺼풀’이란 말도 있다. 운전 중 졸음이 오면 헛터나 안전한 곳에서 충분한 휴식을 취한 후 안전운전을 해야 한다.

백희희 / 무안소방서 안전센터장

휴대용 가스버너 폭발사고 주의

무더위와 함께 피서지에서 휴대용 가스버너 사용이 급증할 것으로 예상. 가스통 폭발사고 등에 각별한 주의가 필요하다. 부탄가스 폭발사고는 주택, 음식점, 계곡, 캠핑장 등 다양한 장소에서 고기를 굽거나 음식물 조리 중, 가스통 과열이나 사용부주의로 많이 발생한다.

소방청 통계자료에 의하면 2014년~2018년 사이 휴대용가스버너 가스통 폭발사고는 연평균 11건, 인명피해 27명(사망2, 부상24)이 발생했으며, 올해 들어서도 6월 중순까지 45건이 발생해 19명이 부상당하는 피해가 있었다.

이와 같은 휴대용가스버너 부탄가스 폭발사고를 예방하기 위해서는 다음과 같은 사용자 안전수칙을 반드시 준수해야 한다.

첫째, 휴대용 가스버너 두 대를 동시에 연결해서 사용하지 마라. 가스버너보다 큰 불판을 사용하지 않는다.

둘째, 잔여가스 사용을 위해 가스통을 가열하거나 라이터를 이용해 버너를 강제 점화하지 않는다.

셋째, 사용 후 남은 가스통은 잘 분리해서 서늘한 곳에 보관하고, 다 쓴 가스통은 구멍을 뚫어 잔여가스를 완전 방출 후 수거함에 넣는다.

넷째, 불을 취급하는 곳 인근에 가스통을 방치하거나 차량 내에 절대 두지 않는다.

휴대용 부탄가스통의 폭발사고를 예방하기 위해서는 안전수칙 준수는 물론, 구입 시 품질인증마크를 확인하고 폭발방지 장치가 장착된 안전한 제품을 구입해 사용해야 한다.

임영진 / 화순소방서 119센터 지방소방위

국인이 행복한 대한민국

문화융성  
문화가 있는 날

서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?

자기 자신만을 생각하기 보다 상대방 입장에서 한번 더 생각하면 서로 배려하고 존중하지 않을까요?

당신의 작은 배려가 상대방을 미소짓게 합니다. 세상을 더욱 따뜻하게 합니다. 행복한 대한민국을 만듭니다.

한국언론진흥재단