

따뜻한 관계를 잇는 긍정적 감정 계좌

기고

박병훈
특목브레인심리발달
연구소 대표



봄은 오랜 기다림과의 만남이다. 그리고 보이지 않은 것들이 보이는 계절이다. 며칠 전 한 모임에 참석했다. 아무런 목적없이 만나는 모임이었다. 만나면 그저 즐겁고 재미있다. 이야기의 주제도 무겁지 않다. 그 모임에 참석한 사람들이 겪었던 평범하기 그지없는 이야기기 오고 간다.

어떤 한 분이 이야기를 꺼냈다. 그 분은 작년 연말 회사 송년회에서 직원 한 명에게 특별상을 주었다고 했다. 특별상을 받은 그 직원이 한 행동은 누군가에게 잘 보이려는 의도를 가지고 한 행동이 아니었기에 보고 있는 사람에게 큰 감동을 불러일으켰다. 그 분이 운영하는 회사에서는 개 한 마리를 기르고 있었다. 특별상을 받은 그 직원은 매일 개에게 줄 먹이를 자신의 핸드백에 담아와 아무도 모르게 개에게 주었다고 했다. 그분은 아무런 내색도 않고 계속 이어지는 그 직원의 행동을 날마다 지켜 봤다고 한다. 이 직원 덕분에 회사 직원들의 근무 분위기가 좋아진 것은 당연했다. 그 회사 직원들 모두 개를 좋아하고 있기 때문이다.

필자에게도 비슷한 경험이 있다. 친구가 근무하고 있는 기관을 방문한 적이 있다. 그 친구는 자신의 상사에게 인사나

하고 가라며 자리를 안내했다. 명함을 서로 건넌 후 차를 마시며 짧은 만남 후에 사무실로 돌아왔다. 며칠이 지나지 않아 인사를 나누었던 친구의 직장 상사로부터 엽서 한 장을 받았다. 엽서에 손글씨로 '저는 그 때 만났던 선생님이 참 인상 깊었습니다'라는 글이 담겨 있었다. 나는 엽서를 받자마자 전화 다이얼을 돌렸다. 식사나 한 번 하자고. 그분과는 지금도 가까운 형제로 남아있다.

모든 사람에게는 감정계좌가 있다. 감정은 사람들 삶의 깊은 곳에 자리하고 있다. 어떤 사람이나 기억을 떠올리면 잔잔한 감동이 파도처럼 밀려온다. 반면에 뭉서리쳐지는 사람이나 기억도 있다. 특정한 사람들과의 관계에서 쌓인 긍정적 감정이나 부정적 감정은 개인의 감정계좌에 이체되어 저장된다. 이체된 긍정적 감정은 좋은 사람과의 관계에서는 관계를 더욱 따뜻하고 끈끈하게 이어준다. 사람들과 갈등이 생겼을 때는 쌓아둔 긍정적 감정을 꺼내 쓴다. 갈등 완화가 되는 것이다. 따라서 이해하는 마음이 생긴다.

그러나 긍정적 감정 계좌에 부도가 나면 문제가 생기기 시작한다. 관계가 틀어지고 심각한 부작용을 초래한다. 감정이 심하게 다친 사람들은 여러 문제행동을 유발하기도 한다. 알콜에 일찍 노출되거나 범죄 같은 부정적인 단기 결과를 일으킨다. 또한 물질중독이나 행동중독, 폭력행동, 성인 범죄, 높은 사고율과 평생 동안 복지체계에 의존해 생활할 수도 있다. 중요한 것은 사람 사이에 긍정적 감정을 감정계좌에 이체시키려는 노

력이다. 긍정적 감정을 이체시키기 위해서는 화목활동을 함께 하는 일이 중요하다. 사람의 생각이나 말은 필요에 따라 각색이 될 때가 있다. 그러나 감정은 각색하기가 힘들다. 얼굴에 바로 드러난다. 자신에게 다가온 그 무엇인가가 목표나 관심사와 관련되어 있을 때 감정을 느낀다. 설레거나 즐겁고 흥분되는 긍정적인 감정을 느낀다는 것은 대상이나 자기가 목표를 이루는 방향으로 작동하고 있다는 의미이다.

하지만 좌절감이나 분노나 불안과 같은 감정을 느낀다면 목표를 방해하는 방향으로 작용하고 있음을 의미한다. 감정은 특정한 행동이나 계획을 세우는데 긴급성과 우선권을 부여하기도 한다. 감정은 특유의 표현, 행동, 생리적 변화를 가져오기도 한다. 좋아하는 사람을 만나면 자신도 모르게 싱글벙글 웃고 무엇인가 주고 싶다. 그러나 싫어하는 사람을 만나면 눈썹이 가운데로 몰리면서 인상을 잔뜩 찌푸린다.

감정은 우리가 맺은 사람과의 관계가 어떤지에 대한 정보를 제공한다. 감정은 개인의 욕구와 관심사를 알려주는 척도가 되기도 한다. 정말 중요한 것은 감정은 기억에 영향을 끼친다는 점이다. 즐거운 기분을 느낄 때는 유쾌한 기억을 더 잘 떠올리고 불쾌한 기분에서는 상처로 남은 일화들이 자주 떠오른다. 보이지 않았던 유쾌한 감정을 다른 사람에게 보이고, 보였던 불쾌한 감정을 보이지 않게 숨겨 버린다. 만나는 사람들에게 좋은 기억의 사진첩을 남길 수 있게 말이다.

社說

의대유치 상생 위해 지역주의 사라져야

전남도 단일의대 신설 급선휘

전남도가 최대속원인 국립의과대학 유치를 위해 통합의대가 아닌 단일의대 신설로 급선휘했다. 통합 의대 카드를 처음 꺼내든 지 5개월만이다. 전남도는 2일 김영록 지사 담화문을 통해 정부가 최근 공식화한 전남 의대 신설과 관련, 의대가 들어설 대학을 선정하기 위한 공모를 외부기관 주도로 진행해 1개 대학을 최종 선정키로 했다.

이날 김 지사는 "정부의 5월 대입전형 발표 등을 감안할 때 통합 의대 방식은 시간상 물리적으로 어렵다는 결론을 내렸다"며 "전문가가 참여해 의대 설립 방식에서부터 심사위원 선정과 평가 기준 마련, 공정한 심사와 최종 설립대학 결정까지 엄격한 절차와 합리적인 기준에 따라 전 과정을 공정하게 진행하겠다"고 추후 위탁 기관 선정 방침을 내놓았다. 앞서 전남도는 목포대와 순천대의 대학 간 통합을 전제로 양 지역에 의대 캠퍼스를 각각 두는 통합의대 방식으로 정부에 건의해 왔다.

하지만 이 방식은 대학 간 통합이 쉽지 않은 데다 설립 통합하더라도 목포와 순천 중에 의대 임상 캠퍼스나 부속 병원이 들어설 지역을 선정해야 하는 과정을 거쳐야 해 단일의대 선정이 필요하다는 지적을 받았다. 특히 의대유치를 놓고 '동서갈등'이 빚어지는 상황에서 정부 역시 '후보지 선정 후 논의하겠다'는 전제조건을 내건 점도 급선휘 배경으로 꼽힌다. 의대신설의 '절호의 기회'가 찾아온 만큼, 후보지 선정을 통한 유치갈등 봉합이 최우선과제로 꼽힌다.

전남도는 2026학년도 의대 신설을 목표로 삼았다. 도는 향후 정확한 규모·시기·방법·절차에 대해서는 정부와 협의하겠다고 밝혔다. 농촌·도시·산간 지역뿐 아니라 산단과 도시 취약 지역 도민들 모두 골고루 의료혜택을 받을 수 있도록 의대신설이 시급하다. 국립의대 신설 기회가 30년 만에 찾아왔다. 200만 전남도민의 건강권이 담보된 만큼, 더 이상 의대유치를 놓고 지역주의는 사라져야 한다. 지역의 상생발전과 도민 화합을 통해 의대 후보지가 선정되도록 '단일대오'가 필요할 때다.

긴 호흡의 대책 필요한 장비구니 물가

가격 내리기 위한 대책 안돼

윤석열 대통령이 2일 장비구니 물가의 안정을 위해 농축산물 가격안정자금을 무제한, 무기한으로 투입하고 지원 대상을 확대하겠다는 방안을 내놨다. 농축산물을 중심으로 장비구니 물가가 천정부지로 치솟는 상황에서 당연한 결정으로 보인다. 하지만 대통령의 언급처럼 할인지원과 수입으로만 가격을 잡을 수는 없는 일이다. 근본적으로 국민의 식량인 농축산업을 살리려는 긴 호흡의 대책이 필요한 때다.

농축산물은 국민의 생명을 책임지는 없어서는 안될 존재다. 그런 만큼 농축산물의 안정적인 공급은 정부에 주어진 중요한 의무다. 그렇다고 가격 안정에 예산을 투입하는 것이 최선은 아니다. 오히려 그곳에 사용될 예산을 유통구조 혁신에 투입하는 것이 훨씬 더 효과적이다. 관행처럼 횡행하는 '발떼기' 등 재래식 거래를 제한하는 것도 유통단계를 줄여 소비자와 생산자 모두에게 도움을 줄 수 있다. 대통령이 언급한 '디지털 기술을 활용한 스마트 과수원의 확대와 기후변화에

대응할 수 있는 새로운 품종 개발'도 시급한 현안이다.

농업의 보호는 선진국이나 후진국 모두에게 필수적인 정책이다. 농민의 생계를 보호하고 도시로의 인구 유출을 막아 농촌 사회의 안정과 발전을 도모할 수 있어서다. 기후변화의 시대, 국가의 식량 자급률을 높이고 국제시장의 변화로부터 식량 안보를 지키는 의미도 크다. 남미 등 전통적인 농업국들이 후진국으로 전락했던 것도 경쟁력이 낮다는 이유로 자국의 농업을 등한시 했기 때문이다. 농축산물 가격이 일시에 폭등했다고 수입으로 대처해선 안되는 이유도 여기에 있다.

정부는 농업에 대한 정책만큼은 긴 호흡으로 대응책을 마련해야 한다. 특히 농산물을 수입하는 것은 국내 농업에 큰 영향을 미치는 만큼 심사숙고한 뒤 결정해야 한다. 가격을 낮추기 위한 정책은 소비자와 생산자 모두에게 피해를 준다. 저렴한 수입산이 국내 시장을 뒤흔들 경우 타산이 맞지 않은 농민들이 갈 곳은 농업을 포기하는 길 뿐이다. 생산자와 소비자가 상생할 수 있는 획기적인 농업정책을 다시 한번 촉구한다.



사진으로 보는 세상

1일(현지시각) 미 캘리포니아주 빅서의 1번 고속도로 로키 크리크 다리 일부 구간이 무너져 있다. 현지 당국은 주말에 내린 폭우로 캘리포니아의 상징적인 1번 고속도로 일부 구간이 무너져 폐쇄됐다고 밝혔다. 이로 인해 부활절 휴일을 맞아 경치 좋은 해안 마을 빅서를 찾았던 관광객 1600여 명이 한때 고립되기도 했다. **빅서=AP/뉴시스**

서석대



'파발마(播磨馬)'는 조선 후기 공무로 급히 가는 사람이 타던 말이다. 파발마를 타는 사람은 '파발꾼'이라고 한다. 또한 전마(戰馬)가 잠시 쉬어가는 곳을 역참(驛站)이라 부른다.

역참 간의 거리는 대략 30리(12km)다. 말이 쉬지 않고 달릴 수 있는 한계거리가 바로 30리다. 아무리 급한 일일 지라도 말이 달릴 수 있는 시간과 거리를 뒤 역참을 만든 건 우리 선조들의 지혜가 담겨 있다.

도로, 철로 등이 없었던 조선시대에 파발마는 가장 빠른 교통수단이다. 21세기 가장 빠른 교통수단은 비행기지만 하늘이 아닌 육로에선 '고속철도(KTX)'일 것이다.

2024년 4월 1일은 우리나라에서 고속철도가 개통된 지 20주년이 되는 날이다. 한국은 세계에서 고속철도를 운영하는 4번째 국가다. 전국이 2시간대 생활권으로 연결됐고, 무엇보다 고속철도 개통을 계기로 한국의 철도기술과 운영 수준이 비약적으로 발전했다. 우리나라에 철도가 처음 개통된 시기는 1898년이다. 평균 시속은 21.5km다. 개통당시 독립신문엔 "나는 새도 미처 따르지 못하더라"며 빠른 속도를 극찬했다. 100년 후 고속철도가 시속 300km를

달리는 걸 감안하면 100년 동안 14배 이상 빨라진 셈이다. 우리나라가 고속철도 도입 시기 고속철도 기술을 자체 보유한 나라는 일본과 프랑스, 독일 등 3곳뿐이다. 우리나라는 경쟁 입찰을 통해 철차륜식을 조건으로 내건 프랑스 TGV를 선정했다. 입찰 당시 프랑스 정부가 병인양요 때까지 간 외규장각 도서를 국내 반환으로 입찰에 성공했다는 말이 떠돌았지만 사실과 달랐다.

한국고속철도는 TGV 기반의 KTX에서 출발해 KTX-산천, KTX-이음 등으로 발전했다. 한국철도공사는 올해 고속철도 도입 20주년을 맞아 신형 KTX를 선보인다. 공사는 오는 5월부터 경부선과 호남선에 KTX-청룡을 투입한다. 이동 시간이 최대 30분 단축될 전망이다. 무엇보다 KTX-청룡은 국산화를 100%를 달성해 의미가 남다르다. 20년 전 고속철도 도입 당시 프랑스 연구진의 한국 고속열차 국산화는 불가능할 것이란 예측을 뛰어넘은 것이다.

불과 20년 만에 고속철도 100%국산화를 이룬 대한민국 기술력이 자랑스럽다. 조선시대 '파발마'라는 교통혁신을 보여준 선조들의 후예답다라는 말이 절로 나온다.

김성수 논설위원

全南日報	사장·발행·편집인 이재욱	논설실장 이용환	편집국장 박성원
민주주의 구현 진실보도 실천 지역개발 선도	대표전화 (062)527-0015 기사제보 (062)510-0331	경영지원팀 (062)510-0421 광고영업팀 (062)519-0710	
	편집부 (062)510-0412 취재1부 (062)510-0380 취재2부 (062)510-0336 정치부 (062)510-0340	문화체육부 (062)510-0394 온라인뉴스부 (062)510-0461 사진부 (062)510-0391	
www.jnilbo.com m.jnilbo.com	구독료 월 1만5천원 1부 800원	1988년 4월25일 등록번호 광주가-2호 (일간) 우편번호 61474 광주광역시 동구 제봉로 137	
	구독신청 (062)510-0471 FAX (062)510-0436	광고문의 (062)512-0100 서울지사 (02)725-8890	
본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다			

☑ 독자 의견을 환영합니다 (e-메일) webmaster@jnilbo.com