

# '마음근력' 키워 행복해지기

전일광장

이기연  
한국지방정부연구원장  
교육학박사



전 세계인이 즐기는 스포츠 축제, 제 33회 파리 올림픽이 막을 내렸다. 우리나라는 여자 핸드볼을 제외한 축구, 농구, 배구 등 단체 구기 종목이 올림픽 본선 진출에 실패하면서 1976년 몬트리올 대회 이후 최소 규모의 선수단이 꾸려졌다. 이 때문인지 올림픽 응원 열기는 예전같지 않았지만, 양궁, 배드민턴, 펜싱, 사격 등의 종목은 좋은 성적을 거두며 국민들의 큰 관심을 받았다.

그 중에서도 양궁 국가대표는 남녀 단체전, 혼성 단체전, 남녀 개인전 등 전 종목 석권, 여자 단체전 10연패 등 '올림픽의 레전드'로 기록될 만한 성과를 거두었다. 우리 양궁 대표팀이 이룬 성과는 경기장이 위치한 곳의 다양한 환경을 고려한 과학적인 훈련 방식, 인공지능(AI) 양궁 로봇과 훈련 등 체계적인 시스템, 양궁협회를 비롯한 스폰서들의 아낌없는 지원, 그리고 정신력 싸움을 위한 심리적 훈련 등을 통해 궁극의 정상성을 유지할 수 있었기 때문에 가능했다.

양궁은 대표적인 멘탈(mental) 스포츠로 꼽힌다. 순간의 집중력이 경기의 승패를 결정하는 경기에서는 어떤 상황에도 흔들리지 않고 제 기량을 발휘할 수 있어야 한다. 우리나라 양궁 대표팀은 이번 올림픽을 준비하며 '마음근력' 훈

련을 추가하여 경기 중 호흡을 통한 긴장 조절뿐만 아니라, 팀 내에서 서로 소통하고 배려하는 방법까지 다방면에 걸친 심리·소통 훈련을 병행하였다. 그리고 경기 내내 선수들은 "집착하고 차분하게, 즐거운 마음으로, 나는 할 수 있다!"를 마음속으로 외쳤다.

'마음근력'이라는 책을 집필한 연세대 언론홍보영상학부 김주환 교수는 우리나라 청소년의 학교폭력 문제를 예방하기 위해 강도 높은 처벌과 규정을 강화하는 것은 효과를 발휘하기 힘들다고 말한다. 이것보다는 아이들의 만성적 스트레스 상태를 완화시키고 부정적 감정 유발 습관을 최소화할 수 있는 교육환경이 필요하다고 강조하였다. 아이들이 행복해지는 환경을 만들어 주자는 이야기이다. 이때의 행복은 선물을 받거나 로또에 당첨됐을 때와 같이 외부적인 사건으로 발생하는 일시적인 감정이 아니라, 내가 스스로 내 모습에 만족하고 존중하면서 타인을 존중하고 서로가 행복해지는 것을 바라는 것이다.

'마음근력' 훈련은 뇌과학에 근거해 두려움과 긴장 완화를 유도하는 것으로, 내가 나 자신을 다루는 '자기조절력', 내가 다른 사람을 다루는 '대인관계력', 내가 세상 일을 잘 다루는 '자기동기력'을 키우는 것이다. '자기조절력'은 스스로 목표를 설정하고 그 목표 달성을 위해 집념과 끈기를 발휘하는 능력으로, 내가 나를 존중하고 조절하는 능력과 자신의 감정을 잘 조절하는 능력이다. 이를 통해 감정 조절력, 긍정성, 충동 통제력, 성실성, 도덕성 등을 기를 수 있다. '대인관계력'은 다른 사람을 존중하고 배려하

며, 다른 사람의 마음을 헤아리고 아픔이나 느낌에 공감하는 능력이다. 이는 타인과의 소통능력을 향상시킴으로써 자신의 뜻을 잘 전달하고, 타인의 의도를 잘 파악하며, 설득을 잘 할 수 있는 리더십이 강한 사람으로 성장하는 배경이 된다. '자기동기력'은 세상과의 소통능력으로 자신이 하는 일에 열정을 발휘하는 능력으로, 하고 싶은 일에 대해 스스로 동기를 부여함으로써 일 자체에 즐거움을 느끼며 내 삶과 환경의 주인이 나 자신이고 내 삶은 내가 변화시킬 수 있다는 자기결정성과 긍정적 정서의 수준이 높아질 수 있다.

이번 파리 올림픽에 참가한 선수들은 패배했다고 격분하거나 상대방을 폄하하기보다 승자는 패자를 격려하고, 패자는 승자를 진심으로 축하하는 진정한 올림픽 정신을 보여주었다. 체조 여자 마루 종목에서 금메달을 딴 브라질 안드라지 선수를 위한 존중의 세리머니가 그랬고, 배드민턴 여자 단식에서 은메달 수상자인 중국의 허빙자오가 부상으로 기권한 스페인 선수를 위해 스페인올림픽위원회 배지를 들고 시상대에 오른 모습이 그러했다. 이러한 태도는 자신을 존중하고 타인을 존중하는 마음, 상대와 나를 비교하는 평가가 아닌 나 자신의 성장 자체만으로도 만족하고 충분히 기뻐할 수 있는 상태에서 가능하다.

내가 행복해지면 모두가 행복해진다. 나를 바꿈으로써만 세상을 바꿀 수 있다. 내 마음이 행복해지기 위한 내면소통을 위해 오늘도 다짐해보자. "집착하고 차분하게, 즐거운 마음으로, 나는 할 수 있다!"

## 社說

### 쌀의 위기이면서 농업 위기인 '쌀값 하락'

18일 '쌀의 날'... 쌀 마대 준비해야

쌀값 하락으로 농민의 시름이 깊어지고 있다. 전국농민회총연맹과 전국후계농업경영인중앙연합회가 쌀값 보장을 요구하는 집회를 열고 정부도 일부 쌀을 시장에서 격리하고 쌀 소비를 촉진시켜 쌀값을 방어하겠다는 계획이지만 소비 부진에 따른 쌀값 하락을 막지 못하는 모습이다. 추가 하락을 막을 제도적 대책이 절실한 상황이다.

농협중앙회에 따르면 국민 1인당 연간 쌀 소비량은 지난 2018년 61kg에서 지난해 56.4kg으로 5kg 가까이 감소했다. 지난 6월 말 기준 산지 농협 재고 쌀도 지난해 30만 9000톤보다 78.3% 늘어난 55만 1000톤을 기록했다. '밥심' 하나로 지금의 경제발전을 이뤄낸 대한민국 농업의 위기에 다르다. 7월 25일 기준 80kg 쌀값도 17만 9516원으로 지난해 18만 8880원보다 하락했다. 쌀값 폭락의 주요 원인은 소비감소에 따른 공급과잉 때문이다.

지난해 국내 1인당 연간 쌀 소비량

을 하루 기준으로 1인당 쌀 소비량은 154.6g이다. 밥 한 공기 쌀이 90~100g임을 감안하면 하루에 두 공기도 먹지 않는 셈이다. 재고량도 기하급수적으로 늘고 있다. 당장 농협전남본부에 따르면 지난 달 말 기준 전남 관내 농협 쌀 재고량이 10만 톤으로 3만 8000여 톤에 머물던 전년에 비해 160% 급증했다. 평균 산지 쌀값 또한 농협의 재고와 판매부진에 따른 소비감소로 하락세가 지속되고 있다. 그야말로 쌀의 위기이면서 농업의 위기다.

5월 모내기를 시작해 6개월 여를 꼬박 농사 일에 전념해야 하는 농민이 쌀값 때문에 전전긍긍하는 것은 비현실적 상황이다. 지난해 양곡관리법 개정을 포퓰리즘이라고 거부하며 쌀값 20만 원을 보장한다고 호언장담했던 현 정부의 '무책임'도 비난받아 마땅하다. 쌀 소비를 늘리기 위한 민간과 농협의 노력과 함께 대한민국 쌀 산업의 미래를 위한 정부의 적극적 대처를 촉구한다. 18일은 10번째 맞는 '쌀의 날'이다. 쌀의 소중함을 되새겨야 할 오늘, 쌀에 대한 정치권과 농정당국의 무관심이 안타깝다.

### '폭염 피해 줄이기' 우리 모두가 힘 모아야

폐사·조기출하 등 피해 속출

장기간 이어진 폭염으로 광주·전남 지역에서 피해가 잇따르고 있다. 질병관리청에 따르면 지난 11일 기준 광주에서 2명, 전남에서 8명이 추가로 온열질환 증세를 보여 병원 치료를 받았다. 이들을 포함해 지금까지 온열질환으로 병원을 찾은 사람은 광주 50명, 전남 277명으로 이 가운데 2명(광주 1명·전남 1명)은 숨졌다.

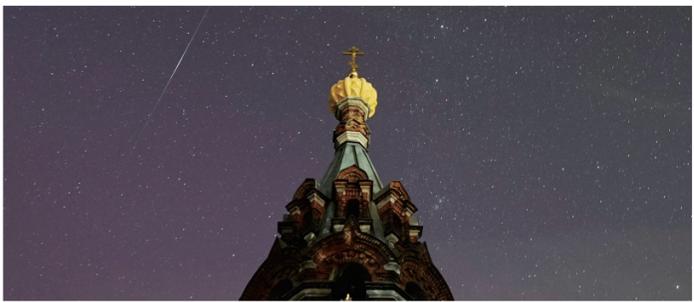
농축수산물 집단의 폐사도 걱정이 다. 벌써 축산 피해가 눈덩이처럼 불어나고 있다. 지난 11일 영암에서 닭 1만 3000여 마리가 더위를 이기지 못하고 폐사하는 등 12개 농가에서 닭·오리 등 가금류 2만 7900여 마리가 죽었다. 돼지 2100여 마리도 폐사했다. 누적 피해는 총 18개 농가 14만 9000여 마리로 재산 피해액은 22억 9400만 원으로 추정된다.

어류 관리에도 비상이 걸렸다. 해양수산부는 지난 11일 득량만~거금도·외나로도 해역에 적조 위기 정보 '경계' 단계를 발령했다. 이 해역에서

는 적조생물인 코클로디니움 1ml 당 40~200개체가 검출됐다. 거금도 동쪽 해상에서는 적조 띠가 관측되고 있다. 고수온 특보가 내려진 여수·고흥의 양식장에서는 최근 감성돔·강도다리 25만 마리가 폐사해 당국이 폐사 원인을 조사 중이다.

광주·전남에는 24일째 폭염특보가 이어지고 있다고 한다. 기상청은 폭염이 당분간 지속될 것이라는 예보도 내놨다. 폭염 피해 확산이 우려된다. 폭염을 막기 위한 갖은 노력에도 역부족이다. 인간은 폭염을 이길 수 없다.

결국 피해를 최소화하는 방법밖에 없다. 폭염에 따른 집단폐사를 막기 위해 농산물이 조기출하되고 있다고 한다. 완도 전복은 이미 출하돼 할인까지 이뤄지고 있다. 현재 폭염에 농축수산물을 지켜내기 위해 농축어가들이 안간힘을 쏟고 있다. 한마디로 국민 식탁에 오를 소중한 먹거리를 지켜내고 있다고 봐도 과언이 아니다. 결국 집단폐사를 막기 위해 조기출하된 농축수산물을 사주는 일. 폭염을 이겨내는 가장 슬기로운 방법이 아닐까 싶다.



**사진으로 보는 세상**

12일(현지시각) 러시아 모스크바주 골롤로보보 마을에 있는 예수 탄생교회 첨탑 상공에서 페르세우스 유성우가 관측되고 있다. AP/뉴시스

### 서석대

1968년 전국에 몰아닥친 극심한 가뭄으로 큰 피해가 있었다. 발작물 뿐 아니라 조림사업이 한창일 당시, 뿌리가 채 자리 잡기 전에 나무들이 전부 말라죽을 위기에 처했다. 황폐화된 산에 나무를 심어 숲을 조성하려던 계획도 위기를 맞은 것이다.

하나 돌씩 말라비틀어져 가는 나무를 차마 방치할 수 없었던 한 남자는 물지게를 지고 산을 오르내렸다. 물을 구하기조차 힘든 상황에서 물을 구하려 다녔다. 누가 봐도 물을 지고 산을 오른다는 건 무모한 일이었다. 하지만 그는 물지게를 놓지 않았다. 어깨가 피투성이가 될 정도였다. 이를 지켜보던 가족과 마을 주민들은 하나 돌씩 감동했다. 급기야 온 마을 주민들이 산으로 물을 지어다 나르는 진풍경이 벌어졌다. 주민들 모두 어깨가 온전치 못한 상태였다. 그래도 그들은 행복해 했다. 죽어가는 나무를 살려냈다는 뿌듯한 자부심이 그들 마음을 사로잡았기 때문이다.

가족과 마을 주민을 감동시킨 물지게의 주인공은 '한국의 조림왕' 고 춘원(高春園) 임종국(林鍾國·1915~1987)이다. 그의 삶은 숲 자체였다. 그의 정성에 감복한 나무들도 무럭무럭 자라났다. 그의 조림사업은 1976년까지 계속됐다. 꼬박 20여 년간을 헐벗은 산 570ha에 280만여 그루의 나무를 심어 울창한 숲으로 가꾼 것이다. 그 숲이 바로 장

성 축령산 편백림과 삼나무숲이다.

그는 우연히 장성군 덕진리의 인촌 김성수 선생 소유 야산에 심어진 삼나무와 편백나무를 보고 조림사업에 뛰어들었다. 전쟁이 끝난 지 얼마 지나지 않은 1956년께 도전이 시작됐다. 하지만 한국의 조림왕인 임종국 선생의 말로는 쓸쓸했다. 그는 1980년대 뇌졸중으로 쓰러진 뒤 7년 투병 끝에 세상을 떠났다. 병원비와 빚으로 곤욕을 치르기도 했다.

"나무를 더 심어야 한다. 나무를 심는 게 나라사랑하는 길이다." 조림왕다운 유언이다. 조림 외길 인생을 걸은 임종국 선생은 지금 그가 가꾼 장성 축령산 자락에 묻혀 있다.

조림사업에 헌신했던 임종국 선생의 감동실화를 바탕으로 꾸민 창극이 무대에 올랐다. 청강창극단은 지난 10일 장성문화예술회관 소극장에서 임종국 선생의 일화를 다룬 창극 '8월의 선물'을 초연했다.

지구온난화에 따른 가뭄과 폭우, 대형 산불 등 이상기후와 재해가 날이 갈수록 심해지고 있다. 극심한 가뭄에 죽어가는 나무를 살리기 위해 어깨가 짓눌리는 고통을 이겨내며 물지게를 짊어졌던 임종국 선생. 후손을 위해 아낌없이 주고 떠난 그의 삶을 통해 자연의 소중함과 공동체 정신을 되새겼으면 하는 바람이다.

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)510-0394 정치부 (062)510-0340	문화체육부 (062)510-0351 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