

이달의 세화현장 중점 실천내용: “**올곧은 자세와 유연한 사고로 세상의 긍정적 변화를 앞서서 이끌겠습니다.**”

*다음 칼럼을 읽고 물음에 답하시오.

ㄹ(가) 뉴욕에 센트럴 파크가 없었다면

ㄹ(나) 상한 마음을 위한 처방

요즘같이 사회적 거리 두기로 일상의 활동이 어려울 때 가끔 숲을 찾으며 소소한 행복을 느낀다. 숲에서는 밀폐, 밀집, 밀접을 피할 수 있고 심호흡으로 답답한 가슴을 펴 볼 수 있다. 숲에선 일상의 답답함이 풀리고, 마음이 차분해지며, 단했던 우리 몸의 오감이 열린다. 그래서 숲을 '인류의 고향'이라고 표현하는가 보다.

최근 통계를 보니 우리나라는 국민 100명당 도시 환경에서 거주하는 사람이 90명이 넘는다고 한다. 세계가 점점 전원(田園)에서 도시로 변해가고는 있지만, 우리나라의 도시화 속도와 인구 밀집도 수준은 세계 어느 나라보다도 높다. 도시화의 가장 큰 부작용은 인류가 전통적으로 누려왔던 자연과 인간의 조화로운 삶이 단절된다는 것이다. 우리의 현재 삶을 보아도 하루에 맨땅 한 번 밟아보거나 나무 한 그루 만져 볼 수 없는 생활을 하고 있다.

우리가 일상을 영위하며 수행하고 있는 활동 대부분은 '의식적 집중'을 요구한다. 도시환경에서는 더욱 그렇다. 여기저기 신경 써서 처리해야 할 것들이 아침에 눈 뜨자마자부터 잠자리에 들기까지 계속된다. 이런 집중이 쌓이면 스트레스가 되고 몸과 마음의 피로가 누적되어 번아웃 상태가 된다. 스트레스와 번아웃으로 몸과 마음이 완전히 나가떨어지기 전, 활력을 회복시켜 주는 좋은 방법이 바로 숲을 찾는 일이다.

미국의 환경심리학자 캐플란은 일상의 번잡과 피로에서 탈출하게 해 주고, 아름다우며, 적절히 여유로운 면적에서 간단한 활동을 할 수 있는 장소로서 '숲'이 피로와 스트레스를 해소하는 데 제격임을 설명하는 '주의-집중 회복이론'을 발표했다. 이후 여러 실증적 연구 결과로 숲의 이런 효용을 증명하고 있다.

숲은 이렇게 일상에 지친 우리를 건강하고 행복하게 해 주기 때문에, 단순한 시각적 쾌적함 이상으로 그 존재 가치가 있다. 뉴욕의 맨해튼이 도시화로 인구가 한창 팽창할 때 시인이던 윌리엄 브라이언트가 "뉴욕에 센트럴파크가 없다면 100년 후 똑같은 크기의 정신병원이 생길 것"이라며 대규모 숲 조성을 주장했다는 것을 새겨 볼 때이다. 최근에 논란이 되고 있는 도시공원 일몰(日沒)에 대한 정책결정도 윌리엄 브라이언트의 조언을 염두에 두었으면 한다.

오늘도 잠시 짬을 내 동네 뒷산 숲을 산책하고 돌아왔다. 가족이나 친구와 같이 가도 좋지만 그리 위험하지 않은 곳이라면 혼자서 살짝 나들이 가도 좋은 게 숲이다. 홀로 숲을 거닐며 복잡한 생각을 정리할 수 있다. 혼자서 스스로 되돌아볼 시간을 가질 수도 있다. 창조적 고독이랄까. 베토벤이나 시벨리우스 같은 위대한 작곡가들도 숲에서 영감을 얻어 불멸의 작품을 창조했다지 않는가. 현대인들은 홀로 지낼 기회가 없다 보니 혼자인 것을 두려워한다. 깊은 숲이 아니더라도 숲에 혼자 있으면 자신을 돌아보고, 삶의 가치를 곱씹어 볼 수 있다.

혼자서 접하는 숲은 나와 자연을 동화시킨다. 나 역시 자연을 이루는 수많은 존재 중 하나임을 깨닫게 하고 갖은 자만과 오만을 벗고 겸손을 배우게 한다. 오늘 짚은 녹색을 자랑하는 나뭇잎은 금세 곧 단풍이 되어 낙엽이 되어 떨어지며 대지를 비옥하게 만들 것이다. 숲을 구성하는 모든 것들은 이렇게 자신을 고집하지 않고 때가 되면 물러나고 또 자신을 새로운 숲을 일구는 밑거름이 된다. 나만 생각하고 나만 고집하는 우리가 숲으로부터 배울 지혜이다.

(○○일보, 20XX-XX-XX)

개원한 지 만 10년이 지났다. 그동안 개원의로 살면서 많은 어려움에 시달렸던 것 같다. 어려운 임상이 주는 고뇌와 스트레스는 유익한 성장통임에도 불구하고 때로는 견디기 힘든 고통이었다. 오해와 불신으로 단혀있는 환자의 마음을 여느라 내 마음이 상처 입은 순간에도 고도의 감정 노동을 할 수가 없었다. 함께 일하는 직원들과의 관계에서 오는 어려움은 마음속을 온통 미움으로 어지럽히는 독극물이었다. 환자가 줄어 경영의 지속을 염려해야 할 때의 초조함이 주는 괴로움은 두말할 나위도 없었다. 개원 3년째, 내 마음에 어려움이 찾아왔고 그것을 극복하기 위해 심리상담을 하던 중 내 마음을 보호하기 위한 안전장치를 얻어 활용하게 되었다.

감정을 보호하기 위해서 우리는 세 가지 안전장치를 준비할 수 있다. ㉠ 감정의 피난처, ㉡ 감정의 저수지, ㉢ 감정의 환풍기 가 그것이다. 모든 사람에게는 적당한 거리가 필요하다. 적정수준 이상으로 가까이 다가서면 어떻게든 감정의 손상이 일어나게 된다. 사람은 누구나 자기만의 가시를 가지고 있어서, 아무리 사랑하고 친한 사이라도 부대끼다 보면 상처를 주고받게 된다. 그래서 사람에게는 방해받지 않을 수 있는 위로의 공간, 감정의 피난처가 필요하다.

결혼한 여자에게는 친정이 좋은 피난처가 될 수 있고, 남자에게는 거실의 작은 소파가 나를 위한 공간이 되기도 한다. 집을 나와 걷는 한 시간이 각박한 세상에서 나를 분리하는 감정의 피난처가 되기도 한다. 저마다의 상처를 품은 사람들 사이를 잠시 벗어나 변함없이 자기 자리를 지키는 자연을 바라보는 것도 나를 지키는 좋은 방법이다.

감정의 저수지는 우리가 미처 감정의 피난처로 피신할 수 없을 때 마음의 어려움을 담아두는 그릇 역할을 한다. 분노의 감정이 순식간에 불어나도 홍수가 나지 않을 넉넉한 저수지가 있다면 큰일을 당해도 일시적으로 담아두었다가 천천히 충격에 의한 스트레스를 유리(遊離)하여 마음의 평정을 유지할 수 있을 것이다.

육체적으로 근육을 적당히 만들고 심폐기능을 강화해 두는 것은 감정의 저수지를 만드는 좋은 방법이다. 자세근, 대퇴근 등 큰 근육은 스트레스를 담아두는 물리적인 저장고 역할을 한다. 매일 한 시간씩 걸으며 간헐적으로 뛰는 것만으로도 충분한 근육과 심폐기능을 얻을 수 있다. 심리적으로도 저수지를 키우는 노력이 필요하다. 조신영 작가의 <쿠션>이라는 책을 보면 외부에서 어떤 자극이 오더라도 마음의 자유를 지키는 방법을 배우는 과정을 엿볼 수 있다. 책을 통해 저자는 외부의 자극을 조절할 수는 없지만, 외부자극에 대해 어떻게 반응할지는 본인이 선택할 수 있다고 말한다.

<죽음의 수용소에서>의 저자 빅터 프랭클은 '인간에게서 모든 것을 빼앗아갈 수 있어도 단 한 가지, 마지막 남은 인간의 자유, 주어진 환경에서 자신의 태도를 결정하고, 자기 자신의 길을 선택할 수 있는 자유만은 빼앗아갈 수 없다'라고 말한다. 감정적으로 심히 괴로운 상황에서도 어떻게 행동할지는 나의 선택에 달려 있다. 감당하기 어려운 감정에 휩싸일 때, 나를 휩싼 그 감정들이 결국에는 오래지 않아 나에게서 빠져나갈 것을 믿고, 그 감정을 잠시 저수지에 담아보는 연습이 필요하다. 우리 주변에 인생의 큰 고난을 겪은 사람들을 보면 그 일을 극복한 후에 거대한 감정의 저수지를 얻은 모습을 확인할 수 있다. 이런 사람들은 인생의 내홍(內訌)에 쉽게 흔들리지 않으며 침착하게 해결 방법을 찾아간다.

20대의 처녀들보다, 시부모가 주는 마음의 어려움을 겪어보고 남편과 부대끼고 아이들을 키우느라 마음고생을 해본 어머님들이 감정 조절에 탁월한 능력을 보이는 것도 넉넉한 감정의 저수지를 얻었기 때문이라고 생각한다. 어떤 순간에도, 어떤 자극 속에서도 인간은 스스로를 위해서라도 긍정적인 아웃풋(output)을 내려고 노력함이 옳다. 부정적 아웃풋은 상대방의 감정을 더 자극하고 일을 꼬아놓기 쉽다. 문제의 원인이 나에게 있지 않더라도 문제 해결의 열쇠는 내가 쥐고 있을 수도 있다는 사실을 기억해야 할 것이다.

감정을 보호하기 위한 마지막 장치는 감정의 환풍기이다. 아무리 저수지가 커도 계속되는 ㉤ 감정의 소용돌이를 다 담아둘 수는 없다. 무조건 담아두려다가는 먹먹한 가슴으로 살다가 우울증에 빠지게 될 것이다. 그래서 우리에게 감정의 환풍기가 필요하다. 세상이 주는 상처에 늘 정공법으로 맞설 필요는 없다. 세상이 쉽게 변해주지 않는다는 것을 안다면 한발 물러서서 환기를 시켜보는 것은 어떨까.

같은 고민, 같은 취미를 공유한 사람들끼리 모여 이야기를 나누고 함께 활동하는 시간을 갖는다면 큰 도움이 될 것이다. 육아로 인해 지친 마음을 서로 달래줄 어머님의 모임도 좋고, 하루 일과를 마치고 스트레스를 날릴 수 있는 배드민턴 동호회도 좋다. 운동이 맞지 않는다면 꽃꽂이나 바둑, 비디오게임 등 일 외에 몰두할 수 있는 정적인 취미를 찾아볼 수도 있을 것이다.

행복한 사람의 주변에는 행복한 사람이 많다. 행복한 사람은 자신의 행복을 주변 사람들에게 나누어주어 주변 사람들을 행복하게 만든다. 행복한 사람은 시간이 걸릴 뿐 결국 행복한 사람들로 둘러싸이게 된다. 유유상종이라는 말을 보아서도 그렇다. 나에게 자유를 주고 내 영혼이 쉬며 평안을 얻을 시간과 공간을 마련하는 것으로 내 주변도 변화시킬 수 있다고 생각한다. 나로부터 시작된 마음의 치유와 감정의 긍정적인 변화가 가정과 직장 등 내가 속한 사회 공동체들을 바꿔놓을 수 있다면 날이 갈수록 살림살이가 어려워진다는 치과계도 마냥 비관하고 있을 필요는 없지 않을까?

(○○신보, 20XX-XX-XX)

| | | |
|--------------------|-----------|-----------------|
| 2021-4회 6.17(목) | 칼럼으로 세상읽기 | 제 학년 반 번 이름: |
|--------------------|-----------|-----------------|

1. (나)의 ㉠~㉣ 중 긍정적 성격의 개념을 3개 고르시오.

2. 1번 문항에서 고른 개념 3개에 관하여, 아래 【제시어 목록】을 바탕으로 표로 정리하시오.

| 구분 | 속성 | 키워드 | 예시 | |
|---|----|-----|------------|----------|
| | | | (나)에 제시된 것 | 나에게는 ... |
| 감정의 () | | | | |
| 감정의 () | | | | |
| 감정의 () | | | | |
| <div> <div>【제시어 목록】</div> <div> <div>(속성) 시·공간적, 활동적, 내재적</div> <div>(키워드) 거리, 태도, 취미</div> </div> <div>※ [나에게는 ...] 칸에는 본인의 내용을 한 가지 이상씩 자유롭게 소개하면 됩니다. [(나)에 제시된 것]에 쓴 것과 겹쳐도 됩니다.</div> </div> | | | | |

3. 자신이 최근에 겪은 번아웃 또는 최근에 받은 스트레스로부터 스스로의 감정을 어떻게 보호하였는지 소개해 보시오.

- ※ 보호하는 데 실패한 경우, 실패한 경험을 소개하면 됩니다.
- ※ 최근 번아웃·스트레스가 없었던 경우, 향후 맞닥뜨렸을 때 어떻게 보호할지를 소개하면 됩니다.

4. 1~3번 문항에 답한 것을 참조하여, (가)에 나타난 글쓴이의 견해에 대한 자신의 의견을 서술해 보시오.

- ※ 옹호, 보완, 반박, 우려, 재해석 등을 자유롭게 서술하면 됩니다.

점검일: 2021년 ____월 ____일 담임교사: _____ (서명)