월요논단

진정한 휴식

서 용 건
제주대학교 관광경영학과 교수

본격적인 여름을 맞아 사람들은 휴가를 떠난다. 멀리 떠나는 이도 있고 집에서 조용히 휴가를 보내는 이도 있다. 어떤 형태든 일상적인 생활로부터 벗어나 휴식을 취해 다시 일상으로 돌아오는데 충전이 되고자 휴가를 떠난다. 하지만 휴가를 다녀와도 일상으로 돌아오면 많은 경우 다시 쉽게 지치고 만다. 반짝 휴가기간에만 공간 이탈을 통해 일상의 스트레스로부터 벗어난 것처럼 보였지만 정말 쉬고 돌아온게 아닌 것이다.

그렇다면 무엇이 문제일까? 미국에서 활동 중인 정신과 의사 구가야 아키라의 책 '최고의 휴식'에 따르면 사람들은 휴식을 보통 몸을 쉬는 것이라 생각하지만 진정한 휴식은 뇌의 피로를 풀어주는 것에 있다. 뇌의 피로는 육체 피로와는 근본적으로 다르기 때문에 아무리 몸을 쉬어도 풀리지 않는다. 뇌의 피로감이 쌓이면 몸의 피로도 쉽게 풀리지 않고 만성화되면 늘 답답하고 짜증스러운 상태가 된다. 인간의 뇌는 체중의 2%에 불과하지만 신체가 소비하는 전체 에너지의 20%를 사용한다. 뇌가 소비하는 에너지의 대부분은 디폴트 모드 네트워크(Default Mode Network)라는 뇌 회로에서 사용되는데 자동차의 공회전처럼 몸은 쉰다고 누워 있어도 뇌는 공회전하며 에너지를 쓰고 있는 상태이다. 하루종일 육체적 활동을 많이 하지 않아도 몸이 매우 피곤하다면 이 디폴트 모드 네트워크가 지나치게 활성화 됐다는 것이다. 생각이나 걱정이 많다는 것은 이 신경회로가 지나치게 각성돼 있다는 것이며 이러한 습관이 만성화되면 면역력도 떨어지고 쉽게 병에 걸리게 된다.

뇌가 지치는 원인은 근본적으로 의식이 늘 과거 또는 미래에만 향해 있고 '지금, 여기'에 없는 상태가 지속되기 때문이다. '지금, 여기'에 집중하는 마음의 근력을 키우는 좋은 방법이 바로 마음챙김(Mindfulness) 명상이다. 마음챙김 명상을 위해 가장 먼저 할 일은 지금 하고 있는 일, 지금 생각하고 있는 것을 멈추고, 들이 마시고 내쉬는 나의 '호흡'에 집중하는 것이다. 코를 통과하는 공기, 들숨과 날숨에 따른 가슴, 복부의 움직임, 호흡과 호흡의 틈, 각 호흡의 깊이 등을 느낀다. 호흡에 '하나, 둘,…열'하고 숫자를 세보는 것도 좋다. 잡념이 떠오르면 잡념이 생겼다는 사실을 알아차리고 호흡에 주의를 집중한다. 호흡은 '내 의식의 닻'으로 내 자신이 '지금, 여기'에 머무르고 있다는 것을 확인시켜주는 매우 중요한 포인트이다. 최근 뇌과학 연구에서 증명된 사실은 이러한 마음챙김 연습이 과도하게 활성화된 디폴트 모드 네트워크를 직접경험 모드 네트워크(Direct Experience Mode Network) 회로로 전환시켜 뇌가 쉴 수 있게 해준다는 것이다.

아울러 명상 중이나 평상시에 생기는 잡념은 어떻게 다룰까? 잡념은 억누르려고 할수록 더 기승을 부린다. 잡념이 생겼다는 것을 알아차리고 그저 강 건너 불구경하듯 잡념에 대해 방관자로 있는 것이다. 일반적으로 사람들은 잡념을 자기 자신이라고 믿는 경향이 있다. 그러나 나와 잡념(생각)은 같은 존재가 아니다. 잡념이라는 것을 알아차리고 방관자로 있으면 잡념은 사라진다. 애플 창업자 스티브 잡스는 명상 애호가였고 구글은 마음챙김 명상을 사내 연수 프로그램으로 실시해 효과를 얻고 있다. 무더운 여름 어디에 있든 마음챙김 명상을 통해 진정한 휴식을 체험해 보면 좋겠다.

열린마당

폭염 속 홀로 사는 노인 가구 살피겠습니다

박 효 숙
제주시 노인장애인과

한여름 폭염은 누구에게나 견디기 힘든 고통이다. 특히 홀로 사는 노인은 각별한 주의와 보호가 필요하다.

제주시에 홀로 사는 노인 인구는 1만5600여명으로 전체 노인 인구의 24%이다. 제주시는 홀로 사는 노인을 대상으로 맞춤형 서비스를 제공하기 위해 올해 '홀로사는노인지원센터'를 개소했고, 폭염으로 인한 질병 예방을 위해 다양한 대비책을 마련했다.

홀로사는노인지원센터는 홀로 사는 노인 중 경제여건 및 생활실태 등을 조사해 보호가 필요하다고 여겨진 3450명의 노인을 대상으로 노인돌봄기본서비스를 제공하고 있으며, 친구맺기사업·사랑잇기사업 등 다양한 민관협력 사업을 추진하고 있다.

노인돌봄기본서비스는 생활관리사가 주 1~2회 가정방문 및 전화로 안부를 확인하는 서비스로, 불의의 사고 및 질병 등에 방치되는 사례를 예방하고, 안전확인·생활교육·지역보건서비스 연계 등 복지 사각지대를 해소하고 있다.

제주시는 폭염·혹한기를 대비해 올해 에너지드림 지원사업에 2억원을 투입, 냉·난방비를 지원하고 있다. 홀로 사는 노인지원센터에서도 지역사회 자원을 발굴해 독지가와 기관·단체로부터 후원을 받아 홀로 사는 노인 가구에 김치·쌀·보양식 등을 지원했고, 폭염민감가구 50가구에 대해서는 SOC 지원사업을 통해 냉방 생활용품 세트(베개, 쿨매트, 양산, 부채)를 지원했다. 또한 JDC와 협약을 맺고 선풍기 100대, 여름이불 270채, 여름의류 430벌을 지원할 예정이고, 행정에서도 폭염대비 특별교부세 1300만원으로 냉방용품을 구입해 폭염에 민감한 홀로 사는 어르신들에게 전달할 예정이다.

제주시는 행정 간 비상연락체계를 더욱 공고히 구축해 홀로 사는 어르신들이 건강하게 여름을 지낼 수 있도록 적극 지원할 것이다.

※ '오피니언' 면의 외부필자 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

뉴스-in

제주도 하반기 인사 단행 '공과' 상존

원지사 일정부 조치 철회 촉구

○…원희룡 도지사는 지난 2일 아베 정부의 화이트리스트 배제와 관련 일본에 즉각 철회 등을 촉구.

원 지사는 이날 SNS를 통해 "정부는 피해가 최소화될 수 있도록 흔들림없이 대응해주길 바란다. 차제에 우리 경제의 체질을 튼튼히 하고 글로벌 경쟁력을 키울 수 있도록 노력을 기울여주길 원한다"는 입장을 피력.

이어 "국민들의 나라사랑과 자존의 정신에 깊은 존경과 자부심을 느끼고 정부는 국민들의 민생에서 자존까지 어느것 하나 소홀함이 없도록 최선을 다해주길 당부하며 함께 할 것을 서약한다"고 다짐. 조상윤기자

원도정 1년 정기인사

○…민선 7기 원희룡 도정 1년을 맞아 단행된 올 하반기 제주도 정기인사는 공(功)과 과(過)가 상존했다는 평.

5일자로 지난 3일 발표된 인사를 놓고 도청 안팎에서는 연공서열에 따라 승진 및 격무·기피부서 근무자의 승진과 함께 여성 공직자들이 국장급에 승진하는 등 주요보직에 배치된 것이 특징.

그러나 업무와 성과중심이 아닌 고참 우선의 평이한 인사와 더불어 특정 부서에서 승진인사를 독차지했다는 불만의 목소리도 팽배. 이소진기자

교원 70명 생존수영교육

○…제주도교육청이 초·중등 교원 70명을 대상으로 생존수영교육 직무연수를 실시.

교육청은 최근 해양레저인구 증가에 따라 안전사고를 예방하기 위해 7월 29일부터 8월 2일까지 삼양해수욕장에서 제주대학교 해양스포츠센터에 의뢰해 생존수영과 관련한 자기구조법, 생활용품 및 사물을 이용한 기본 구조법 교육 등의 생존수영교육을 진행.

교육청 관계자는 "생존수영 지식을 전달하고, 수상안전 인식을 고취해 안전한 물놀이 문화 조성에 기여할 것"이라고 강조. 표성준기자

사설

신항 개발 확정, 해결과제 미리 대비해야

그동안 난항이 예상됐던 제주신항 건설사업에 청신호가 켜졌습니다. 오는 2040년까지 3조원에 가까운 예산을 투입하는 제주신항 건설사업 추진이 가능해졌기 때문입니다. 앞으로 제주항의 고질적인 선석 부족문제가 해소될 것으로 전망됩니다.

제주도에 따르면 정부는 최근 이같은 내용을 포함한 제2차 신항만건설기본계획(2019~2040)을 확정했습니다. 제주신항 건설은 초대형 크루즈와 여객부두 일원화를 통해 연간 400만명의 관광객을 수용하는 '해양관광 허브항만' 인프라 구축을 목표로 하는 사업입니다. 이 사업은 2040년까지 총 2조8662억원(국비 1조8245억원·민자 1조417억원)이 투입됩니다. 매립 규모는 총 128만3000㎡입니다. 특히 해양관광 인프라로 대형 크루즈부두(22만GT급 등) 4선석과 국내·국제여객부두 9선석 등을 확충하게 됩니다. 제주도는 내년 예비타당성 조사 시행과 기본 및 실시설계, 환경영향평가, 어업보상 등을 진행할 계획입니다.

제주신항 건설사업이 확정되면서 화물선 등 선석 추가 확보가 가능하게 됐습니다. 제주도의 계획대로라면 오는 2023년 착공해 2040년 준공됩니다. 물론 낙관만 하기에는 이릅니다. 향후 해결해야 할 많은 과제가 가로놓여 있기 때문입니다. 무엇보다도 2조원에 달하는 막대한 국비 확보가 난제로 대두되고 있습니다. 또 크루즈 접안시설과 배후단지 건설을 위한 민간자본(1조원) 유치도 녹록지 않을 것으로 우려됩니다. 가뜩이나 제주도 국제크루즈 관광시장이 얼어붙으면서 민자 확보에 난항이 예상되기 때문입니다. 대규모 해안 매립에 따른 논란도 피할 수 없을 겁니다. 따라서 제주의 새로운 성장동력으로 신항 개발이 순조롭게 추진되기 위해서는 예상되는 문제에 대해 미리 철저히 대비해 나가야 합니다.

악취로 제주 이미지 훼손 안된다

유네스코 세계자연유산인 성산일출봉과 지척인 성산항에서 최근 악취소동이 있었습니다. 빼어난 자연경관을 자랑하는 성산일출봉이 가깝고, 섬속의 섬 우도를 오가는 도항선이 접안하는 성산항은 연중 국내외 관광객의 발길이 이어지는 곳이라 악취는 제주관광에 대한 이미지 훼손으로 이어질 수 있는 일입니다.

성산항 악취의 원인은 가축분퇴비로, 도내 한 하역사에서 6~8월에 월 12차례 전남 녹동항서 선적해 성산항을 통해 하루 150t정도가 반입돼 도내 월동무 재배농가에 다음날까지 공급돼 왔습니다. 그런데 지난달 하순 태풍 '다나스'가 제주에 내습할 당시에는 비에 젖은 퇴비가 성산항 야적장에 3일간 쌓여있으면서 빗물과 함께 퇴비 일부가 PP마대에서 빠져나와 평소보다 심한 악취와 함께 일부는 바다로 유입됐다는 게 지역주민들의 설명입니다.

퇴비의 성산항 반입 상황에 비춰볼 때 악취는 예견된 일이었습니다. 제대로 된 포장없이 퇴비를 1t 크기의 PP마대에 담아 운반한데다, 성산항 야적장에서 하룻밤을 쌓아뒀다 농가로 운반됐기 때문입니다.

이같은 상황이 몇 년 전부터 성산항에서 계속돼 왔지만 제주도와 서귀포시는 본지 보도가 나가고 나서야 하역사와 대책회의를 열어 악취 저감대책을 내놨습니다. 하역사측에 태풍이나 비날씨때는 녹동항에서 퇴비를 선적하지 않고, 성산항 야적장에 퇴비를 하룻밤 이상 쌓아둬야 할 경우에는 하역사 소유의 별도 야적장으로 즉시 운반토록 한다는 겁니다.

하지만 근본대책으론 부족한 감이 있습니다. 닭·돼지·소의 분뇨를 원료로 만든 퇴비인데다 일기예보가 빗나가는 경우도 적잖은만큼 퇴비를 담는 PP마대 안에 내피용 비닐로 이중포장하는 조치를 점진적 시행이 아닌 당장 서둘러야 합니다. 설레야 할 제주여행길에서 만난 악취는 두고두고 제주에 대한 좋지 않은 기억으로 남기 때문입니다.

부 고

이동남(前 중등교장) 어머니 밀양박씨 용화(향년 96세)께서 서기 2019년 8월 4일 01시 47분경에 별세하셨기에 삼가 알려드립니다.

▶일 포: 2019년 8월 5일(월)
▶발인일시: 2019년 8월 6일(화) 오전 6시
▶발인장소: 부민장례식장 3분향실
▶장 지: 양지공원→평대선영

아 들 이동창(故) 며느리 허강옥
동남 고혜숙
동연 고애선
딸 이동여 사 위 박인성
동열 김봉진
손 자 이상준 외손자 박충훈
승헌
손 녀 이유미

※ 연락처 : 이동남 010-3697-6886
고혜숙 010-8662-6887
이상준 010-4407-8538
이승헌 010-8786-1436
부민장례식장 742-5000

부 고

현창열 아버지 연주현공 봉욱 (前 한경농협 조합장·향년 83세)께서 서기 2019년 8월 3일 03시 30분경에 별세하셨기에 삼가 알려드립니다.

▶일 포: 2019년 8월 5일(월)
▶발인일시: 2019년 8월 6일(화) 오전 6시30분
▶발인장소: 부민장례식장 2분향실
▶장 지: 양지공원→조수리선영

부 인 고선양
아 들 현창열
창헌 며느리 장금영
딸 현인숙 사 위 김창현
인아 김희규
인희 강준호
경숙 이동훈
손 자 현우성 손 녀 현소율
외손자 김동준 외손녀 김지희
강승현 김서현
강승훈 이진서
이채운

※ 연락처 : 현창열 010-6697-4540
현창헌 010-7251-4567
김창현 010-9988-6811
김희규 010-2128-3299
강준호 010-2375-9841
이동훈 010-3781-0917
부민장례식장 742-5000

부 고

양상훈(아오스딩) 아버지 제주양공 창삼(요한·향년 89세)께서 서기 2019년 8월 4일 오전 6시경에 하느님의 부르심을 받아 선종하셨기에 알려드립니다.

▶일 포: 2019년 8월 6일(화)
▶발인일시 및 장례미사
2019년 8월 7일(수) 오전 10시
▶발인장소: 천주교 동문성당(064-757-8866)
▶장 지: 제주시 황사평 공원묘지

아들 양상훈(아오스딩) 며느리 김옥순(아녜스)
상철(미카엘) 황혜경(로사리아)
딸 양정순(故) 사위 이완철
경숙(베로니카) 서재현(베드로)
손자 양원석(요한) 외손자 이성준
지원(스텔라) 이영준
지연(레지나) 서민호(안드레아)
윤실(그라시아) 외손녀 서영주(아녜스)
미성(파비올라) 서현주(소피아)
성지(유스티나)

※ 연락처 : 양상훈 010-3692-2035
양상철 010-2695-5185
서재현 010-8664-2781

감사의 말씀

이번 저희 어머니 신천강씨 계생(향년 77세) 상시에 바쁘신 중에도 정중하게 조의를 베풀어 주신데 대하여 마음속 깊이 감사를 드립니다.
일일이 찾아뵈옵고 고마운 말씀을 올림이 도리이오나 우선 지면을 빌려 인사를 올립니다.
2019년 8월 5일

며느리 강정인
아 들 김남훈 김은옥
딸 김은숙
김은미 사 위 이호준

감사의 말씀

이번 저희 어머니 한양조씨 승자(향년 87세) 상시에 바쁘신 중에도 정중하게 조의를 베풀어 주신데 대하여 마음속 깊이 감사를 드립니다.
일일이 찾아뵈옵고 고마운 말씀을 올림이 도리이오나 우선 지면을 빌려 인사를 올립니다.
2019년 8월 5일

아 들 박영효 며느리 조윤경
영근 조윤주
딸 박영숙 사 위 조창규
영심 변성언

제주지방법원 판결공시

• 제1심 사건번호
제주지방법원 2015재고단1
국가보안법위반등
• 피 고 인 망 김 태 호

위 피고인은 국가보안법위반등죄로 기소되었으나 증거없음을 이유로 무죄의 판결이 선고, 확정되었음을 공시함

2019. 8. 2.

판사 이 장 욱

제주지방법원 판결공시

• 제1심 사건번호
제주지방법원 2015재고단1
국가보안법위반등
• 피 고 인 김 영 숙

위 피고인은 국가보안법위반등죄로 기소되었으나 증거없음을 이유로 무죄의 판결이 선고, 확정되었음을 공시함

2019. 8. 2.

판사 이 장 욱

방수 단열
우 레 탄
우 레 아
석 주 개 발
☎ 712-3644, 782-3644
010-4690-3636

전기차
사고 팝니다.
evworld.kr
전기자동차매매상사
제주시 일주서로 7714(도두일동)
1544-8236