

월요논단



서 용 건

제주대학교 관광경영학과 교수

모두에게 참 힘든 시간이다. 대학의 개강일이 연기되는 초유의 상황까지 생겼고 언제 코로나19가 종식될지 아무도 장담할 수 없다.

30년전 명상가이자 과학자인 존 카밋친 박사의 책 '마음챙김 명상과 자기치유: 삶의 재난을 몸과 마음의 지혜로 마주하기'가 나올 때 이런 내용에 관심과 신뢰를 갖는 사람은 아마 많지 않았을 것이다. 마음챙김 명상과 같은 것은 비과학적이며 불교에서 하는 행위로 인식되었다. 그러나 오늘날 뇌과학 분야에서 이와 같은 정신수련활동은 과학적, 체계적

## 삶의 재난과 자기치유

으로 치유효과가 매우 뛰어나다는 것이 증명되었으며 미국의 우수한 병원에서 중증의 심각한 환자들을 대상으로 하는 치료 프로그램으로 활용되고 있다.

이 책의 서문에는 이 프로그램에 참가한 환자들에게 처음 하는 말이 다음과 같이 나온다. “우리의 견해로는 당신이 숨을 쉬고 있는 한 어떤 고통스러운 문제가 있더라도 당신에게는 잘못된 것보다는 좋은 것이 더 많다고 생각합니다. 당신이 가진 좋은 것의 대부분은 아직 한번도 알아차리지 못했거나 어쩌면 당연한 것으로 취급했거나 제대로 개발해 보지 못한 당신 내면의 무엇입니다.”

마음챙김은 영어로 마인드풀니스(mindfulness)로서 모든 일을 좋고 나쁨이라는 가치로 판단하지 않고 ‘있는 그대로 받아들이는 것’이다. ‘좋다’, ‘나쁘다’는 가치판단은 그 자체로 얽매임이다. 따라서 병, 우울,

불안, 분노도 이를 치료해야 하는 나쁜 것으로 보지 않고 있는 그대로 받아들이는다. 치료에 얽매이지 않으면 증상에서 자유로워진다. 마음챙김은 머리로 이해하는 것이 아니라 매일 수련을 통해 몸으로 익혀야 한다. 실천해야만 효과가 있다. 마음챙김은 삶의 원점인 호흡과 신체감각에 주의를 기울이고 있는 그대로 느끼는데서 시작한다. 호흡과 신체감각을 바탕으로 불안한 감각도 있는 그대로 받아들이고 느끼면서 흐트러지지 않는 마음과 깨달음을 얻는다.

마음챙김 수련의 기본 태도는 다음과 같다. 첫째, 판단하려 하지 않는다. 우리는 생각하는 가치기준에 따라 모든 것에 대해 무의식적으로 평가하고 판단하려는 경향이 있다. 둘째, 인내심을 갖는 것이다. 사람들이든 사물이든 변화하는데 긴 시간이 걸린다는 것을 이해하고 수용한다. 셋째, 처음 시작할 때의 마음을 간직

하는 것이다. 우리는 이미 ‘알고 있다’는 생각이나 믿음에 빠져 진정 사물의 본 모습을 보지 못하는 경우가 자주 있다. 넷째, 자기 자신이나 자신의 느낌에 대해 깊은 믿음을 갖는 것이다. 다섯째, 지나치게 애쓰지 말라는 것이다. 마음챙김은 무엇이 마음속에서 일어나든 이를 알아차리고 그냥 놔두는 것이다.

우리가 살아가는 데 있어 스트레스의 원인 자체는 사라지지 않는 경우가 대부분이다. 우리가 통제할 수 있는 것은 스트레스의 원인을 없애는 게 아니라 이를 어떻게 받아들이 것인가 하는 것이다. 로마제국의 황제이자 철학자였던 마르쿠스 아우렐리우스는 말한다. ‘만약 당신이 어떤 일에 스트레스를 받았다면, 그 아픔은 그 일 자체로부터 온 것이 아니라 그것에 대한 당신의 생각에서 옵니다. 당신은 그냥 그것을 무효화할 수 있는 힘을 가지고 있습니다.’

## 열린마당

### 당신의 아름다운 목소리를 들려주세요



김 충 범

제주특별자치도 자치행정과

누나들은 나와 말다툼을 벌이다가도 전화만 오면 한순간에 사람이 달라 지곤 했다. 친절교육에서 배웠던 ‘솔’론의 그 목소리. 그때는 그 목소리의 이중성에 치를 떴었었다.

그 시절의 모든 기억이 아름답게만 느껴지는 나이가 된 지금. 가끔은 그 솔론의 목소리가 그림자. 특히 요즘처럼 코로나19로 세상과 거리두기가 필요할 때는 더욱 그렇다.

사회적 거리두기를 하더라도 우리에게는 세상과 소통이 필요하다. 맛집 이야기부터 코로나19로 세상이 변해가는 흐름까지. 그러기 위해 여기 제주 120만덕콜센터가 있다.

하루 1300여통, 1년 46만여건의

상담문의가 들어오는 이 곳. 각종 민원서류 신청부터 여권 발급, 지방세 납부, 대중교통 노선 안내, 상하수도 민원, 생활불편 신고 등에 이르기까지. 이제 120은 우리의 실생활에서 떼어 놓을 수 없는 숫자가 됐다.

2011년 7월에 설치되어 어느덧 9년째다. 제주 120만덕콜센터는 제주를 대표하는 얼굴이자 제주의 첫 번째 안내자로 자리매김했다. 자세하고 쉬운 설명으로 실생활 정보를 제공하고, 우리의 목소리는 도정에 전달돼 정책에 반영될 수 있도록 함께 노력한다.

그 곳에 35명의 상담사가 있다. 계속 울리는 벨소리를 BGM 삼아 살아가는 그들에게 부디 아름다운 목소리를 들려주자. 꼭 ‘솔’론일 필요는 없다. 저음일지언정 부드럽게, 최소한의 예의를 갖추는 센스가 필요하다.

춘래불사춘이라 봄은 왔건만 봄 같지 않다. 봄이 오길 바라는 마음을 담아서, 35명의 상담사들에게, 방역을 위해 힘쓰고 있는 이들에게, 당신의 아름다운 목소리로 응원을 보내보자. 자, 모두 함께 ‘힘내라 대한민국!’

※ ‘오피니언’ 편의 외부필자 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

## 뉴스-in

### 미래통합당 장성철 후보 공천 확정 ‘관심’

‘굴러온 돌, 박헌돌 빼냈다’

○…4·15총선 제주시갑 선거구 미래통합당 후보로 장성철 전 제주도 정책기획관이 확정되자 당 내 안팎에서는 ‘굴러온 돌이 박힌 돌을 빼냈다’는 여론이 비등.

장 후보는 국민여론 경선에서 자유한국당에 입당해 헌선에 온 구자현 전 제주도당위원장과 지난 지방선거 당시 원희룡 제주지사를 도운 김영진 전 제주도관광협회장을 누르고 후보로 확정.

한 유권자는 “당이 어려울때 고생했던 후보만 찬밥 신세가 됐다”고 언급.

고대로지자

선과장, 코로나19 예방 관리

○…서귀포시가 고품질 만감류 출하를 위한 지도단속과 함께 1차산업 현장에서 발생할 수 있는 코로나19 집단감염 예방교육도 실시.

앞서 시는 하루평균 300t의 만감류를 출하하고, 밀폐된 공간에서 작업하는 선과장 등 만감류 출

하시설 72개소를 전수조사 후 손소독제 120개를 배부하고 자체적인 코로나19 방역활동도 당부.

시 관계자는 “고품질 출하조절장려금 지원사업을 통해 3월 이후 출하를 유도하면서 농업현장에서서 휴식 모를 상황에 대비한 예방활동”이라고 강조. 문미숙기자

면마스크 취약계층에 전달

○…코로나19에 따른 마스크 부족현상이 빚어지면서 직접 면마스크를 제작해 취약계층에 전달하는 등 보급에 도움을 줘 눈길.

제주시세마을부녀회(회장 홍경애)는 지난달 수제 마스크 2만 4000개를 제작 전달한 데 이어 지난 13일에도 회원들이 나서 1000개를 만들어 흠뻑어르신 및 장애인생활시설 등에 전달.

한 관계자는 “마스크 수급이 쉽지 않은 취약계층에 수제마스크를 전달해 코로나19 확산 방지에 조금이나마 도움이 되기를 바란다”고 언급. 이윤형기자

## 사설

### 마스크 대란, ‘작은 동참’이 큰 힘

코로나19 여파로 약국에서 출생연도 끝자리로 지정 요일에만 1인당 2장씩 구매토록 하는 마스크 구매 5부제가 지난 9일부터 시행중입니다. 수요에 비해 공급이 턱없이 부족한 현실에서 약국을 통한 공평 분배로 마스크 대란을 줄이려는 것입니다.

그럼에도 구입 현장에선 긴 행렬이 이어지고, 끝내 사지 못한 시민들은 일주일을 기다려야 하는 현실에 불평이 적지 않습니다.

이런 상황에서 자체 제작한 마스크를 취약계층에 나눠주는가 하면 물량부족을 해결하기 위해 마을별 순번제를 통한 배분 등의 지혜를 내 귀감이 되고 있습니다.

서귀포천연염색바느질연구회는 지난 6일부터 마스크제작 재능기부에 나서 회원들이 한땀 한땀 정성들여 만든 수제 면마스크 1000장을 서귀포시에 전달, 취약계층에 우선 나눠 주도록 했습니다. 추가면은 마스크 부족으로 보급에 어려움을 겪자 마을별 균등

배분을 위해 마을 순번을 정했는가 하면 이장들이 주민들에게 직접 배달에 나서는 등 마스크로 인한 불편 최소화에 나섰습니다.

한 익명의 독지가는 지난달 초 경제적으로 어려운 이웃들이 마스크를 써보지도 못한 채 코로나19에 노출될 수 있는 현실을 감안, 제주시에 택배로 1000만원 상당의 아동용 마스크 5000개를 보낸데 이어 추가로 2000만원 상당 성인용 마스크 1만개를 사회복지사에 전달한 미담도 있습니다.

한편에선 코로나19를 이겨내는 데 시민 모두 마스크 쓰기에 집중하기보다 손씻기와 사회적 거리두기를 철저히 하는 개인위생 관리를 더 강조하는 분위기도 있습니다. 마스크를 꼭 필요한 사람에게 양보하는 “나는 오케이, 당신 먼저” 캠페인이 그것입니다.

나 자신부터 꼭 필요한 사람에게 마스크를 양보하는 미덕을 발휘해 마스크 대란을 이겨 내길 기대합니다.

### 확진자 동선 내 업소 ‘주홍글씨’를 지우자

제주지역 경유 코로나19 확진자들이 지난주 연이어 나오면서 그들 일행이 다녔던 동선 내 많은 업소가 휴업에다 손님기피현상으로 큰 어려움에 처해 있습니다. 방문 업소 즉시 방역과 24시간 폐쇄 후에도 손님들이 이용을 꺼려 상당기간 피해를 입는 것입니다.

제주도는 지난 7~8일 제주를 찾은 서울 콜센터 40대 여성 확진자 두명 일행에 대한 동선을 확인, 방문지에 대한 공개·방역 및 폐쇄 등의 조치를 했습니다. 서귀포시지역과 동부지역 관광지 등을 중심으로 여러 곳이 대상이였습니다. 대규모 거주하는 한 확진자도 지난 1~10일 제주에 체류한 것으로 밝혀지면서 해당 동선 파악 및 방문 업소 방역 등이 이뤄졌습니다.

최근 연이은 코로나19 확진자 동선 파악 결과 방문 업소들이 크게 늘었고, 전 해당 업장들이 24시간 휴업 사태를 겪었습니다. 지난 12일의 경우 서귀포시 관광지

밀집지역은 식당과 편의점 등 다수 상가들이 방역에 이은 폐쇄 안 내문 부착으로 임시 휴업했습니다. 제주국제자유도시개발센터 제주국제공항 지정면세점도 확진자 동선에 들면서 지난 2002년 개점이후 19년만에 처음으로 12일 전격 휴점했습니다.

문제는 동선내 업소들이 임시 휴업후 문을 열어도 입소문으로 들은 손님들의 기피현상 때문에 매출 급감에 울상이라는 점입니다. 동선 내 한 편의점 업주가 “영업제게 보름여가 지났지만 손님 기피현상은 계속 되고 있어 군고구마 서비스를 통해 손님을 끌고 있다”고 하소연할 정도입니다.

코로나19 확진자 동선 공개로 얼어붙은 지역상권이 살아 나도록 감염우려 장소라는 ‘주홍글씨’를 지우는 노력을 해야 합니다. 확진자 동선은 철저한 방역으로 오히려 더 안전하다는 점과 행정·기관을 중심으로 해당 가게 이용하기 캠페인이 절실합니다.

## 부 고

**채종인(前 제주시청) 어머니 수원 백씨 술생(향년 99세)**께서 서기 2020년 3월 15일 01시 09분경에 별세 하셨습니다. 삼가 알려드립니다.

- ▶일 포: 2020년 3월 16일(월요일)
- ▶발인일시: 2020년 3월 17일(화요일) 오전 8시
- ▶발인장소: 부민장례식장 4빈소
- ▶장 지: 양지공원~제주시 화천동 2417 선영

아 들 채 종 인 며느리 홍영자  
딸 부임 사 위 현대진  
손 자 채한섭 손 부 주현숙  
승민 신윤경

※ 연락처 : 채종인 010-2691-5126  
현대진 010-3691-2456  
채승민 010-6692-5477

## 부 고

**문창호 아버지 남평문공 태순(훈장·향년 83세)**께서 서기 2020년 3월 14일 15시 52분경에 별세하셨습니다. 삼가 알려드립니다.

- ▶일 포: 2020년 3월 16일(월요일)
- ▶발인일시: 2020년 3월 17일(화요일) 오전 8시
- ▶발인장소: 하귀농협장례식장 301호 분향실
- ▶장 지: 유수암 선영

부 인 김복희  
아 들 문창호  
딸 문혜영 사 위 김원태  
문지영 김완근  
문혜정 김현석

※ 연락처 : 문창호 010-8661-6327  
문혜영 010-7195-1949  
문지영 010-3694-4611  
문혜정 010-4693-5104

## 감사의 말씀

이번 저희 어머니 **차광복(향년 94세)** 상시에 바쁘신 중에도 정중하게 조의를 베풀어 주신데 대하여 마음속 깊이 감사드립니다. 일일이 찾아 뵙고 고마운 말씀을 올림이 도리어오나 우선 지면을 빌려 인사를 올립니다.

2020년 3월 16일  
아 들 송창윤 며느리 강복자  
창길 부정순  
창수 양문희  
딸 송영복 사 위 박영부  
미정 류태우  
미량

## 감사의 말씀

이번 저희 아버지 **연주현공 길인(향년 80세)** 상시에 바쁘신 중에도 정중하게 조의를 베풀어 주신데 대하여 마음속 깊이 감사드립니다. 일일이 찾아 뵙고 고마운 말씀을 올림이 도리어오나 우선 지면을 빌려 인사를 올립니다.

2020년 3월 16일  
부 인 김 병 옥  
아 들 현 무 성  
며느리 김 진 숙  
손 녀 현 서 영

## 감사의 말씀

이번 저희 아버지 **청주환공 윤보(향년 90세)** 상시에 바쁘신 중에도 정중하게 조의를 베풀어 주신데 대하여 마음속 깊이 감사드립니다. 일일이 찾아 뵙고 고마운 말씀을 올림이 도리어오나 우선 지면을 빌려 인사를 올립니다.

2020년 3월 16일  
아 들 한성국 며느리 이안열  
명국 김영심  
흥국 양순녀  
태국 고희숙  
영국 강금실  
딸 한성자 사 위 강태일

## 감사의 말씀

이번 저희 아버지 **연주현공 승백(향년 77세)** 상시에 바쁘신 중에도 정중하게 조의를 베풀어 주신데 대하여 마음속 깊이 감사드립니다. 일일이 찾아 뵙고 고마운 말씀을 올림이 도리어오나 우선 지면을 빌려 인사를 올립니다.

2020년 3월 16일  
부 인 조경자  
아 들 현창호 며느리 강민주  
창은 강지영  
딸 현수임 사 위 김성훈

## 감사의 말씀

이번 저희 어머니 **남양홍씨 무표(향년 103세)** 상시에 바쁘신 중에도 정중하게 조의를 베풀어 주신데 대하여 마음속 깊이 감사드립니다. 일일이 찾아 뵙고 고마운 말씀을 올림이 도리어오나 우선 지면을 빌려 인사를 올립니다.

2020년 3월 16일  
딸 강순자 며느리 김복선  
남수  
명호 사 위 김진부  
해생 박정민

## 건계분판매

### 친환경 및 HACCP인증 농장

- 발효기(곰포스트)로 열처리 발효시켜 완전 건조된 친환경 계분을 판매합니다.
- 펠트로도 가능합니다.

- 제주 전지역 배송가능 -

**제주초록영농조합법인**  
문의 : 010-3693-2000, 010-2696-9876