

# 우리 시대 어른들을 위한 단단한 마음 수업



‘불안한 것이 당연합니다’  
한덕현 교수/한빛비즈/1만6천800원

우리는 누구나 불안을 안고 살아간다. 불안 심리가 깊어지면 불면증, 우울, 대인 기피, 공황으로까지 이어진다. 그래서 불안함을 부정적인 감정으로 취급하기도 한다. 자신의 불안을 잘 다스린다면 한 단계 더욱 성장할 수 있는 장점이 될 수 있다.

중앙대 정신건강의학과 전문의 한덕현 교수가 펴낸 ‘불안한 것이 당연합니다’는 오랜 기간동안 스포츠 선수들의 멘탈을 코칭한 저자의 경험을 바탕으로 한 불안을 다스리고, 앞으로 나아가기 위한 미래를 준비하는데 원동력이 되는 진짜 솔루션을 담았다.

책은 1부 당신이 몰랐던 불안의 모든 것, 2부 내 마음속 불안 다스리기로 나눠 내 안에 내재한 모든 걱정과 불안을 들여다보고, 불안을 다스리는 올바른 방법을 제시한다. 불안으로부터 벗어날 수 없는 운명이라

한덕현 교수, 스포츠 심리 자문 경험 토대  
마음 단단해지고 싶은 사람들을 위한 조언  
두려움 실체·내 마음속 불안 다스리기 도움

면, 억지로 싸워 이기려들기보다 조금 편안히 달래가며 살아보라고 저자는 말한다.

저자에 따르면, 불안은 ‘모르는’ 것, 즉 무지(無知)에서 시작된다. 일단 내가 모르는 것은 나쁜 것이고 무서운 것이므로 피해야 한다. 그러기에 모르는 것은 공포와 불안을 동반한다. 그뿐 아니라 불안은 ‘아는 척’하는 것에서도 시작된다. 모르는 것을 안다고 스스로를 속이면 죄책감이 자신을 괴롭힌다. 그것이 불안이다.

학생 때는 생각만큼 오르지 않는 성적 때문에 불안하고, 취업 준비생 때는 취업이 안 돼서 불안하고, 성인이 되어 사회생활을 하다 보면 언제까지 이 일을 할 수 있을지 또 불안하다. 집안의 대소사나 커리어를 결정짓는 중대사뿐만 아니라, 당장 다음 달 카드값 같은 문제로 우리를 불안하게 만든다.

여기에 ‘반드시 해야 한다’는 일종의 의무가 추가되면 그 불안은 배가된다. 무슨 일이 일어날지 모르는 상황에, 반드시 무엇을 얻어야 하는 상황이 더해질 때 불안이 폭발하게 되는 것이다.

불안은 참는다고 사라지지 않는다. 우리는 스트레스와 불안을 이기지 못하는 사람을 두고 쉽게 멘탈이 약하다고 하지만, 그렇게 단순한 문제가 아니다. 전문가의 적절한



조언이 필요한 이유가 바로 여기에 있다.

저자는 불안은 인간이 갖고 있는 기본 감정이며, 적절히 다스릴 수 있다면 사실 불안이라는 감정 자체는 문제가 되지 않는다고 말한다.

불안감에서 비롯한 높은 자각이 긍정적인 자세나 유연한 사고와 조화를 이룰 수 있으면, 오히려 당면한 문제를 극복하고 한 걸음 더 성장하는 데 도움이 되기도 한다는 것이다.

한 교수는 내가 무엇을 두려워하고 지금 그것이 얼마나 두려운지 알아보기 위해서는 ‘지금, 여기서의 문제를 찾아보는 것부터 시작’이라고 말한다. 이 외에도 불안을 다스리

는데 실제 도움이 되는 팁들이 가득하다.

한편 저자 한덕현 교수는 중앙대 정신건강의학과 교수로 경기 결과에 따라 선수와 같이 울고 웃는 스포츠 정신의학 전문의로 알려져있다. 국제 스포츠정신의학회 정회원으로 불모지나 다름없는 국내 스포츠 정신의학 분야를 개척했다.

2014년 소치올림픽, 2018년 평창올림픽 병상 과학훈련원위원 위원을 역임했다. 2018년 IOC 주최 세계 스포츠 의학 심포지엄에 초청돼 엘리트 운동선수들의 정신건강에 대해 토론 및 공동 연구에 참여했다.

/김다이지

## 새로 나온 책



▲나의 노래는 그대에게 가는 길입니다=박강수 저자  
데뷔 20년을 맞은 싱어송라이터 박강수가 마다가스카르 여행의 추억을 담은 포토 에세이를 펴냈다. 아프리카 동남쪽 신비한 섬나라 마다가스카르. 두 차례의 그곳 여행은 가수 박강수의 삶과 음악에 큰 영향을 미쳤다. 매일 저녁 활활 타오르던 타나의 노을, 수천 년 나이테를 간직한 바오밥 나무, 빛나는 눈동자를 가진 아이들, 눈부신 해변, 가난하지만 늘 환한 미소로 맞아주던 사람들.

그 먼 여행에서 저자는 자신의 어린 시절, 가난했던 시골에서의 삶과 가족들, 이웃의 모습을 다시 만난다.

/한티재·1만7천원.



▲초등 독서력 키우는 읽기 놀이 일년 열두 달=박형주, 조수진 저자  
‘아이들 독서는 즐거워야 한다. 그 즐거움은 읽기 능력에서 나온다.’ 이 두 가지 원칙은 부모라면 모두 알지만, ‘무엇을, 어떻게’에서 늘 막힌다. 좋은 책 고르기가 첫 번째지만, 막상 수많은 책을 다 읽어보고 고르기도 어렵고 아이들의 눈높이를 맞추는 일도 쉽지 않다. 이 책에 소개한 1,116권의 책 목록은 내용의 충실함, 아이들의 발달 단계, 현장의 반응까지 점검하고, 가급적 최근 출간한 책을 중심으로 절판 여부까지 살펴 실었다.

/다우·2만6천800원.



▲질투, 사랑의 그림자=폴-로랑 아송 저자, 표원경 옮김  
두 사람의 사이의 사랑은 그 사이에 끼여든 새로운 사람에 의해 흔들리기 시작한다. 질투는 그 지점에서 생겨난 정서이다. 누구는 질투를 하고, 또 누구는 받는다. 가볍게 넘어가는 질투도 있지만 지독한 괴로움으로 다가오는 질투도 있다. 살면서 사랑하게 되고, 사랑하면서는 질투하게 된다. 대부분의 사람이 그런 경험을 갖고 있기에 사랑이 그렇듯, 질투는 아주 익숙하고 보편적인 감정이다. 그러나 질투는 단순하지 않다. 정신분석가 저자는 질투가 일어나는 무의식의 메커니즘을 통해 질투가 하는 일을 밝힌다.

/한동네·1만6천500원.



▲알롱이=양정숙 글, 박진아 그림  
전봇대에서 오줌을 누는 사이, 주인은 알롱이를 버리고 어디론가 사라졌다. 알롱이는 사흘을 떠돌며 그런 주인을 애타게 찾는다. 어느 날, 알롱이는 자기 등을 쓰다듬어 주는 할아버지를 무작정 따라간다. 할아버지는 다리도 절고 목에 퍼진 붉은 점이 부풀어 있다. 몸이 안 좋은 게 분명하다. 할아버지는 알롱이와 매일매일 텃밭에서 일을 하며 즐거운 시간을 보낸다. 알롱이는 할아버지와 오래오래 함께 살고 싶는데, 그 소원이 이루어질까?

/가문비어린이·1만원.

## “성차별 개선”...광주시 성인지예산제도 추진성과와 과제

### 광주여성가족재단, 젠더 브리프 제48호 발간

광주여성가족재단이 여성·가족정책 이슈를 담아내는 ‘젠더 브리프’ 제48호를 발간했다.

이번 제48호의 주제는 ‘광주시 성인지예산제도 추진성과와 과제’이며, 광주시의 성인지예산제도의 추진체계, 추진현황, 추진성과와 과제에 대해 다뤘다.

성인지예산제도는 예산이 여성과 남성

에게 미칠 영향을 미리 분석해 이를 예산편성에 반영·집행하고, 여성과 남성이 동등하게 예산의 수혜를 받고 예산이 성차별을 개선하는 방향으로 집행됐는지를 평가해 다음연도 예산편성에 반영하는 제도이다.

성인지예산서는 사업 담당자가 세출예산 사업명세서를 근거로 사업별 설명자료 작성 후 실·과별 사업총괄표와 성인지예산 편성

방향 작성, 실·국별 사업총괄표와 성인지예산 편성방향 작성, 예산부서에서 성평등 목표, 성인지예산 편성방향, 성인지예산의 개요 및 분야별 규모를 총괄적으로 작성해 의회에 제출하는 체계로 진행된다.

광주시 성인지예산제도는 2014년 83건, 시작으로, 2015년 102건, 2016년 124건, 2017년 142건, 2018년 80건, 2019년 100건, 2020년 60건, 2021년 78건으로 나타났다.

시는 대상과제 선정과 절차를 꼼꼼히 따



져 성인지예산제도의 질적 심화를 위해 노력하고 있다.

특히 시는 성인지예산제도 등 성주류와 정책 확신을 위해 성인지예산제도 거버넌스 구축 운영을 통해 2017년 ‘광주시 성인지예산제의 실효성 향상 조례’를 제정했다.

이는 전국 지방자치단체 중 최초로 성인지 관련 조례를 제정한 매우 의미 있는 결정이다. 이 제도는 성인지예산제도가 성차별을 개선하고 성평등을 촉진하는데 이바지하도록 실효성 향상에 필요한 사항을 규정하기 위해 마련됐다.

연구를 통해 ▲성인지예산서와 성인지결산서를 연계한 관리 점검 ▲성인지예산서 작성에 도움이 되는 작성 지침서 지속적 제공 ▲성인지예산제도 대상과제의 양적 확장 및 질적 개선 도모 ▲중점관리사업 모니터링을 통한 지속적 관리 ▲정책의 성주류화 실현을 위한 홍보 전략 모색 등을 제안했다.

/김다이지

## 출판사-저작권자 ‘통합 표준계약서’ 첫 제정

책을 낼 때 출판사와 저작권자 간 사용하는 계약서가 기존 4종에서 1종으로 처음 통합된다.

대한출판문화협회(출협)는 15일 서울 종로구 사무실 내 강당에서 사용자의 편리성을 도모하기 위한 출판계 ‘통합 표준계약서’ 제정 발표식을 열었다.

윤철호 출협 회장은 “출판계가 자체적으로 의견을 모아 표준계약서를 최초로 만들었다는 데에 큰 의미가 있다”고 말했다.

기존 계약서는 ▲출판권 설정 ▲전자출판용 배타적 발행권 설정 ▲출판권 및 전자출판용 배타적 발행권 설정 ▲출판권 및 배타적 발

행권 설정과 기타 저작권 사용 등 4종이었다.

앞으로는 ‘출판권 및 배타적 발행권 설정 계약서’라는 이름의 표준계약서에서 계약 당사자가 자신과 관련 있는 내용만 선택하는 방식으로 바뀐다. 출협은 저작권자의 계약해지 요구권, 출판권 및 배타적 발행권 유효기간 10년, 전자책·오디오북의 발행과 저작권 사용료 등을 명시한 조항도 추가했다고 설명했다.

/연합뉴스

**돈 버는 자리 돈 되는 투자**  
광산 엘리체레이크시티

문화예술 복합단지 42만평 도시개발(택지지구)확정  
일반분양 84㎡ 610세대  
광주의 마지막 2억7천만원대!!!

프리미엄 웰테크 하우스  
광산 엘리체레이크시티 계약자 황금열쇠 증정!

**062) 380 - 2984**

시흥 유한회사 에스케이공업 시공 (주)서진건설 84㎡A·84㎡B 총610실

주인이 직접 만드는 양봉순대  
**고밥 국밥** 수제 돈까스 전문점

양봉국밥 8,000	곱창전골 大 30,000
모듬국밥 8,000	中 23,000
머리국밥 7,000	매콤갈비찜(22인분) 11,000
내장국밥 7,000	대패삼겹살(22인분) 10,000
콩나물국밥 6,000	모듬수육 20,000
선지국밥 5,000	머리수육 15,000
수제등심돈까스 8,000	양봉순대 大 20,000
시골육개장 7,000	中 15,000

모든메뉴 포장가능!  
**062-521-3303**  
광주 북구 자동차로 67 (자동차의 거리) 월~토요일 11:00~22:00

식사를 하시면 원두커피 1500원

고밥국밥 위치