

# 자존감과 자만심의 높은 장벽



신 세 철 역  
쉬운 경제

다양한 가치관을 가진 사람들이 함께 살아가는 사회에서 상황에 따라 크고 작은 의견 차이가 나타나야만 한다. 조직이나 사회에서 서로의 의견을 분명히 표현하면서 조화를 이뤄야 밝은 미래를 기약할 수 있다. 공동체의 의견이 일시불란하기보다 서로 달라서 타협하고 조화시키는 과정에서 발전적 의견이 도출된다. 예로부터 동서양에서 역지사지(易地思之)와 황금률(黃金律)을 통하여 상대방의 입장을 존중해야 한다는 자존감을 중시하였다. 반대로 원칙 없이 편을 갈라 무조건 동조하거나, 덮어 놓고 질시하는 막장 사회에서는 제 입장만 생각하는 자만심이 판쳐 미래가 없다.

자존감은 품위를 지키려는 자아의 가치와 존엄성을 깨달으려는 자세로 (남의 입장을 배려하는) “도덕적 동기의 근본으로 여겨진다.” 자만심은 자신이나 자신과 관련된 힘을 스스로 자랑하며 뽐내거나 나아가 남을 힘으로 억누르고 싶어 하는 행실이다.

시기심과 사촌인 자만심이 높다 보면 남의 충고를 받아들이지 못하고 자기발전 노력도 하지 못한다. 자존감은 권력과 명성을 가지지 못하더라도 끈고 바르게 살았음을 긍지로 여기는 명예로운 자세다. 자만심은 속임수와 부정부패를 통해서라도 쌓아 올린 벼슬이나 재물을 뽐내려 든다. 자존감은 선비정신처럼 좀처럼 바뀌지 않지만, 자만심은 장돌뱅이 심보로 순식간에 변해가다 무너져 굴욕으로 추락한다.

자존감과 자만심을 혼동하다 보면, 쓸데없이 으스스대며 남에게 엉뚱한 피해를 주다가 결국에는 자신도 나락에 떨어진다. 자만심에 빠진 얼치기 인사들을 후하게 대접하면 자신을 특별한 존재로 착각하게 만들기 때문에 고마워하기보다는 얽잡아 본다.

“어리석은 인간이 자만심에 빠질수록 누군가를 가스라이팅으로 괴롭히려 든다.” 심리학자들은 “가스라이팅을 당하기 시작하면 벗어나기가 여간해선 어렵다.”고 한다. 쓸데없이 남을 업신여길수록 이면에는 노예근성에 젖어 있어서, 정면 공격을 당하면 태도를 바꾸고 오히려 굽신거린다.

사회생활은 물론 개인생활에서도 서로 다른 의견을 존중하고 그 의견이 다르다

면 서로 공통점을 찾아가야 가능성이 높은 조직과 사회가 된다. 생각이 다르다고 덮어 놓고 대립하고 혐오하다가 가는 공동선(共同善)을 해칠 수밖에 없다. 자만심이 지나치면 얼토당토않은 자신의 주장만 내세우고 남의 입장을 외면하다가 정상적 사고가 불가능 해진다. 사람 사는 이치를 무시하고 저만 옳다는 아집에 빠져 자만심이 뿌리내리기 시작하면 고치기 어려운 마음의 병 ‘확증편향’에 사로잡히게 된다. 결눈질에 익숙한 폴리페서(poli-fessor) 중에는 엉뚱하게도 확증편향에 사로잡혀 사회에 악영향을 끼치는 사례를 우리는 종종 보아왔다.

자존감과 자만심은 사촌 간으로 착각되기도 하지만 장벽은 너무나 높아 개과천선해야 넘을 수 있다. 자존감 높은 정치가는 세상이 어려울수록 자신보다 공동체의 안녕을 생각하고 실천하려 든다. 자만심에 물든 정치꾼들은 잠꼬대처럼 “국민 여러분”을 외치지만, 본심은 자신과 패거리 이해관계에 집착한다. 자존감 넘치는 정치가를 뽑아 밝은 미래를 향하느냐? 자만심에 얼룩진 꼬리표를 뽑아 조롱받느냐? 유권자 평균의식 수준에 달려 있다. /경제칼럼니스트

## ‘경제·사회 부정지표’ 죄다 선두권인 한국



김 언 세  
(정책사회부)

이제 곧 2025년도분 최저임금 논의의 막이 오른다. 시간급 1만원 진입 여부를 비롯해 업종별·연령대별·노동 간 차등 적용 등이 관건이다. 노동계와 경영계 간에 국제기준에 빗댄 공방이 또 다시 등장할 것으로 보인다. 경제협력개발기구(OECD) 회원국의 사례 제시가 단골이다. 인상폭 관련 양측이 평행선을 그리다가 관보 고시시한이 임박하면 표결로 결정한다.

차등 적용의 경우, 입법의 영역일뿐더러 사회적 합의가 선행되어야 하기에 합의안도 출이 난만한 쟁점이다. OECD 사례를 꺼내들어 비교하는 것, 객관화의 측면에서 바람직하다. 다만 더 나아가 경제·사회

른 분야의 한국 위치를 되짚어 보는 것도 관찰을 뜻하다. 우리나라의 최저임금 수준은 38개 회원국 중 중간쯤인 것으로 파악된다. 차등 적용은 하는 곳이 있고 우리처럼 없는 곳이 있다. 국내 관련 법률상 업종별에 한해 차별 적용할 수는 있으나 도입 첫해인 1988년을 빼면 이후 시행한 적이 없다. 그런데 우리는 ‘안 좋은’ 부문 여럿에서 선두권에 속해 있다.

우선 고용 부문만 봐도, 전체 근로자 중 임시직 비율이 한국은 27.3%로 OECD 2위(2022년 기준)에 올라 있다. 2018년에 7위였다가 4년 만에 5계단이나 뛴 것이다. 남녀 임금격차는 작년까지 27년 연속 1위를 차지할 것으로 예측된다. 또 전체 근로자 고용률은 OECD 평균을 넘어선 적이 없는 데다 여성 고용률은 십수 년째 중하위권을 맴돌고 있다. 정부는 일자리 창출에 정책적 역량을 쏟았다 했지만 결과물은 역시 초라하다.

이뿐만이 아니다. 지난 10년간(2012~2022년) 순가처분소득 대비 가계부채 증가폭은 가장 가팔랐다(+49.8%p). 같은 기간 국민연금·건강보험 근로자 부담률도 OECD 회원국 중 증가폭 1위를 기록했다. 또 15세 미만 유소년인구 비중의 낮은 순랭킹에서는 1위를 다년간 지키던 일본마저 제쳤다. 노년부양비(생산가능인구 100명당 65세 이상 인구) 분야에선 지난 2000년 11.2명에서 2022년 기준 26.2명으로, 증가 속도가 회원국 중 3위였다. OECD 추산 등에 따르면 오는 2075년 이 같은 생산가능인구 100명당 노인 수가 78.8명으로 1위에 오를 전망이다.

최저임금은 매우 중요하다. 최소한의 사회적 보호장치를 법률로 설정한다는 측면에서 그렇다. 한편, 이 같은 연례 논의를 임금에 국한하지 말고 국제비교에서 취약한 분야로 확산하는 방안도 검토해볼 필요가 있다. /kys@metroseoul.co.kr

오늘의 운세 4월 24일 (음 3월 16일) http://www.saju4000.com

- 36년생** 나이 든다는 것은 늙는 게 아니라 현실이다. **48년생** 고목에 꽃이 피니 이런 날도 다 있구나. **60년생** 원숭이따위의 거래가 순조롭다. **72년생** 시작과 마무리는 산뜻하게. **84년생** 인연을 맺은 이상 믿지 못한다면 살 수가 없을 것.
- 37년생** 작은 구멍 하나로 독이 무너질 수 있다. **49년생** 결과가 보이기 시작하니 최선을 다해라. **61년생** 확실한 의사 표현이 중요한 날. **73년생** 사랑으로 운이 열렸으니 미뤄둔 일이 있다면 오늘 마무리하자. **85년생** 결국 담배를 끊는다.
- 38년생** 기대를 많이 한다면 노력도 그만큼 해야 한다. **50년생** 물은 만물에게 혜택을 준다. **62년생** 해야 하지 않을 것에 힘쓰지 말자. **74년생** 마음은 별이라도 딸 것 같으나 자중할 때. **86년생** 모방심리는 아이들에게만 있는 것은 아니다.
- 39년생** 태양이 건재하니 꿈을 버리지 마라. **51년생** 노력의 결과가 생각만큼 나오지 않는다. **63년생** 마음이 통하는 사람을 만나니 즐거운 날. **75년생** 초심으로 돌아가서 마음을 다지자. **87년생** 설움이 되면 바다의 바닥을 볼 수 있다.
- 40년생** 어제의 미풍이 태풍이 되어 돌아온다. **52년생** 재물이 있으면 유혹도 다르기 마련. **64년생** 벼는 익을수록 고개를 숙이는 법이니 겸손히. **76년생** 배우자의 불륜이 의심스럽다. **88년생** 사람이 사람을 무서워하는 세상이 되는듯하다.
- 41년생** 가야 할 길은 먼데 발걸음이 떨어지지 않는다. **53년생** 마음을 편안하게 살아가 보자. **65년생** 운이 있으니 거래를 해도 좋다. **77년생** 머리가 맑으니 새로운 분야에 도전해 보자. **89년생** 자책에 있는 사람의 마음을 알 수가 없다.
- 42년생** 날세 탄탄 하지 말고 밖으로 나가라. **54년생** 아랫사람을 잘 보살피야 만사가 편한 법이다. **66년생** 주머니 속의 송곳처럼 창의력이 빛나는 날. **78년생** 조금함이 화를 부르니 느긋하게 행동. **90년생** 빈천하면 사람도 인연가 부귀해진다.
- 43년생** 한여름에 솜옷이 생각나니 건강유의. **55년생** 상대에게 감사하며 행복을 느낀다. **67년생** 하루 세끼의 밥을 먹거든 농부의 노고도 생각해라. **79년생** 주변에다 때마디 기쁨일에 목숨 걸지 마라. **91년생** 사람의 운명을 미리 알 수만 있다면.
- 44년생** 나이 들수록 입은 닫고 지갑은 열어라. **56년생** 상대의 마음을 얻는 것이 좋은 결과를 오게 한다. **68년생** 재물의 소중함을 인식. **80년생** 성공은 1%의 영감과 99%의 노력으로. **92년생** 신념을 가지고 노력하면 결국에는 성공을 이룬다.
- 45년생** 골치 아픈 일은 배우자와 의논해서 처리하면 잘 해결. **57년생** 다툼이 생길 수 있으나 귀인의 도움으로 해결. **69년생** 오늘 준비하면 내일이 덜 힘들다. **81년생** 한쪽 말만 듣고 판단하지 않도록. **93년생** 헛된 욕심이 화를 부른다.
- 46년생** 고난을 만나도 살아 있다는 기쁨이 있다면 해결된다. **58년생** 병도 약도 자신의 손안에 있다. **70년생** 학문에는 무엇인가 쉬운 길이 있을 거로 생각하지 않도록. **82년생** 큰소리치다 낭패됨. **94년생** 실패자는 늘 안 되는 이유만을 나열한다.
- 47년생** 힘들어도 하던 일을 계속해야. **59년생** 한날 잡초도 봄이 되면 싹을 틔우는 법이니 노력의 보답은 있다. **71년생** 감정절제가 필요. **83년생** 인간은 습관의 묶음이라 했는데. **95년생** 사주의 이해로 양보하여 어려운 부분을 극복할 수 있다.

## 김상회의 四季

### 불면증과 천살 방향

상담을 온 L여인은 가족사를 물으러 왔지만 숙면을 취하지 못한 지가 너무 오래돼 밤이 무섭다며 울상을 짓는다. 잠의 중요성은 말해 무엇하겠는가. 잠만한 보약이 없다는 것은 주지의 사실이다. ‘머리만 대도 잠이 드는 당신은 축복받은 사람’인 것은 갱년기를 지나는 사람 스트레스로 잠을 이루지 못하는 불면의 밤을 보내본 사람들이 이구동성으로 하는 부러움의 찬사다. 현대 뇌과학이 발달하면서 만성적인 수면 부족은 치매 유발의 주요 원인임이 밝혀지기도 했고 따라서 더욱더 질 좋은 수면 즉 잠이 화두가 된 시대다.

그러나 스마트폰 시대가 되면서 낮이나 밤이나 어른이나 아이 할 것 없이 전자과에 노출이 되고 있다. 잘 때도 스마트폰을 보다가 머리맡에 놓고 있지 않은가? 게다가 스트레스도 만만치 않으니 현대인은 돈 없이도 노릴 수 있는 잠이라는 보약을 놓치고 있다. 그런데 이 중요한 잠도 음양오행陰陽五行으로 보면 도움이 되는 팁을 알 수가 있다. 자신에게 맞는 잠자리 방향을 잘 알아도 건강을 유지한다. 책상을 놓는 자리도 자신의 일주에 맞춘 반안살 방향에 놓으면 공부 집중력을 높일 수 있듯이 잠을 잘 때 천살天殺 방향만 피해도 숙면에 도움이 된다.

천살 방향은 자신의 일주日柱 기운에 흉작용을 하는 방향이다. 병원에 있는 경우는 어찌할 수 없겠으나 집안에서 취침할 때 최소한 천살 방향은 피하라는 것이다. 자신의 몸이 되는 일주의 자기장에 극하는 방향이라고 보기 때문이다. 여러 신살神殺중 하나로 천재天災를 관장한다고 알려진 천살은 관사官事또는 사상死喪의 기운을 담고 있다고 역서易書에는 말한다. 이유 없이 잠이 잘 들지 않거나 가위가 자주 놀리는 등 흉몽이 잦다면 무엇보다 잠자리부터 바꿔 볼 것을 생활 속의 역학으로 추천드린다.

‘김상회의 사계’에서는 애독자를 위해 전화·방문상담을 해드립니다. 김상회 역학연구원02) 533-8877 / www.saju4000.com

### 매일매일 두뇌트레이닝

## 스도쿠365

3x3 �도쿠 X는 가로,세로,3x3박스에 1부터 9의 숫자가 대각선 회색 9에 1부터 9의 숫자가 겹치지 않게 푸는 퍼즐입니다.

문제출제: 손호성  
새로운 크리노의 알고리즘을 공개합니다  
http://www.argo9.com

문제출제: 손호성  
새로운 크리노의 알고리즘을 공개합니다  
http://www.argo9.com

2			9	3				8
			6			9		
	5			1	8			
8		4		9				2
		5	4		1	8		
9	3			2		6		1
			8	4				6
		7			6			
5			2		9			7

7	1	3	6			4	9	
3		9			1			
	6				7	9		
1				3				
4			7	2				1
				5				9
		2	5				1	
			4			5		6
2	7			6	1	8	4	

### 메트로미디어

서울시 종로구 자하문로17길 18. TEL:02)721-9800, FAX:02)730-1551

발행·편집인	이장규	편집국장	김승중
인쇄인		중앙일보(주)	
광고문의/독자센터	02)721-9851, 9826 / 02)721-9861		
일간 메트로	서울 가00206 2002년5월28일 제5419호		
일간 메트로경제	서울 가50111 2017년3월09일 제1523호		

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.