

“고슴도치 처럼 과민한 세상...둔하게 사는 게 건강한 삶”

제4기 광주일보 리더스아카데미 첫 강연
이시형 한국자연의학종합연구원장 ‘둔하게 살시다’

“직장에서 딱 봐도 그냥 싫고 미운 사람이 있어요. 조건반사처럼 화가 팍 나죠. 그럴 때는 뇌의 판단 기능을 살려 왜 화가 나는지 생각해야 합니다.”

지난 15일 제4기 광주일보 리더스아카데미 첫 강의를 진행한 한국자연의학종합연구원장 이시형(83) 박사는 “(한국 사람들은) 잠시도 긴장 늦출 수 없는 과민한 사회에 살고 있다. ‘욱’ 하는 세상 둔하게 사는 게 건강을 챙기는 ‘행복한 삶’(세로토닌적 삶)”이라며 이 같이 말했다.

그는 우리 사회의 정신병리학적 문제로 고슴도치처럼 가시 돋친 일촉즉발의 과민증후군을 꼽았다. 이는 기질적으로 공격적인 우리 민족(기마유목민족)의 특성과 무한경쟁시대로 내몰린 사회 시스템에 의해 발생한 것인데, 문제는 과민증후군이 분노와 화를 부른다는 점이다.

“얼마 전 지하철에서도 그냥 눈이 마주쳤을 뿐인데, 짜러왔다는 이유로 사람을 두들겨 패는 사건이 일어났잖아요. 경쟁이 심해지고 사회적 갈등이 고조되면서 극심한 스트레스에 시달리고, 한순간도 긴장을 늦추지 못하죠. 그러나 별것 아닌 일로 오해하고 피해의식도 생기는

**사회적 갈등 고조되며
항상 긴장하고 예민해져
화 나는 이유 돌아봐야
합리적인 대처 가능**

**한국, 영적 성숙시대 전환
평온·쾌적·행복 일으키는
세로토닌적 삶 살때 됐다**

것이죠. 이런 과민증후군으로부터 자유로운 사람은 드뭅니다.”

그는 ‘화가 나는 것’과 ‘화를 내는 것’은 전혀 다른 문제라고 설명했다. 화가 나는 것은 감정의 문제로 어쩔 수 없는 것이지만 화를 내는 것은 자신의 선택 문제로, 화를 낼 때 어떤 식으로 낼 것인지가 중요하다고 말했다.

“모든 인간관계는 참는데서 시작하죠. 친구나 동료 관계도 마찬가지입니다. 누굴 보면 조건반사처럼 화가 팍 나는 경우가 있습니다. 그럴 때는 뇌의 판단 기능을



15일 광주시 서구 라마다플라자 광주호텔에서 열린 리더스아카데미 4기 첫 강연에서 이시형 박사가 ‘둔하게 살시다’라는 주제로 강연을 하고 있다.

/최현배기자 choi@

살려 ‘왜 화가 나는지’ 생각해야 합니다. 감정은 의사(意思)나 의지대로 바뀌지 않지만 기능을 나쁘게 만든 생각은 합리적으로 바꿀 수 있습니다. 좀 더 둔해져야 합니다.”

그는 특히 한국인의 사회적 성격도 점차 바뀌고 있다고 했다. “최근엔 CEO들이 인문학 공부를 많이 하고 있습니다. 사회가 점차 바뀌고 있다는 증거죠. 과거엔 돌격 앞으로 하면 부하들이 따랐지만 현재는 그렇지 않습니다. 고객들이 신뢰하지도 않습니다. 이런 점들은 현재 우리

사회에 흐름을 반영하고 있다고 볼 수 있습니다.”

그는 마지막으로, 화를 불러 일으키는 물질인 편도체를 자극하기보다 평온·쾌적·행복을 불러일으키는 뇌신경전달물질인 세로토닌적 삶을 살아야 한다고 강조했다.

“세로토닌은 뇌가 극단으로 가지 않게 잘 조절해 평상심을 유지해주는 기능을 합니다. 과민증후군을 예방하려면 세로토닌이 활성화돼야 합니다. 세로토닌적 삶은 기본과 원칙을 지키고, 자연친화적

인 삶을 지향하고, 외적 성장보다 내적 성숙을 중시하는 삶이죠. 옛 선비들이 그런 삶을 살았어요. 이제는 경제적 성장의 시대에서 영적 성숙의 시대로 넘어가고 있습니다. 한국도 세로토닌적 삶을 살 때가 됐습니다.”

이 박사는 정신과의사이자 뇌과학자다. 1934년 대구에서 태어나 경북대 의과대학을 졸업하고 예일대학교 대학원에서 신경정신과학 박사학위를 받았다. 경북대·성균관대 교수와 서울대 외래교수, 강북삼성병원 원장을 역임했다.

그는 세로토닌 전도사, 힐링 전도사로 잘 알려져 있다. 특히 화병(Hwa-byung)을 연구해 세계적으로 통용되는 정신의학 용어로 만들었다. 그는 2007년 강원도 홍천에 웰니스 마을인 힐리언스 선마을을 세웠다. 2년 뒤 세로토닌 문화원을 열고 세로토닌 문화운동에 앞장서고 있다. 베스트셀러 작가이기도 하다. 주요 저서로는 ‘배정로 살시다’, ‘행복 독동’, ‘이시형처럼 살아가’, ‘인생대공’ 등이 있다.

/이종형기자 golee@kwangju.co.kr

광주 ‘수소차 허브도시’ 조성 탄력받나



유일호 경제부총리 겸 기획재정부 장관이 16일 지역전략산업 육성을 위한 규제프리존 도입과 관련, 광주를 방문해 광주 그린카진흥원에서 수소차 충전 테스트하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

광주시가 추진하고 있는 ‘수소차 허브도시’ 조성사업이 탄력을 받을 전망이다. 유일호 부총리 겸 기획재정부 장관은 16일 광주 그린카진흥원에서 전략산업 간담회를 열고 “(수소차 관련)측정센터, 저장용기 등 주요부품의 국산화율을 현재 40~60% 수준에서 2020년까지 80% 이상 되도록 R&D(연구·개발) 등을 지속적으로 확대해 광주시가 ‘친환경 자동차의 메카’로 발돋움 할 수 있도록 지원하겠다”고 밝혔다. 유 부총리가 규제프리존과 관련해 현장 방문을 실시한 것은 이번이 처음이다.

유 장관은 이어 “규제프리존 특별법 등을 통해 수소충전소와 기존 충전·주요소의 병행설치를 허용하고 이동식·패키지형 운영기준도 마련할 것”이라고 밝혔다.

현재 광주 그린카진흥원에 있는 수소충전소가 현행법상 위험시설로 간주돼 외부 설치가 되지 않은 한계를 풀어 일반

**유일호 부총리 그린카진흥원 방문
“부품 국산화 위한 R&D 지원 확대
수소충전소, 주유소처럼 규제 완화**

주유소처럼 자유롭게 설치할 수 있도록 해주겠다는 것이다. 이는 수소차 대중화의 선결조건이다.

윤창현 시장은 이 자리에서 “혁신도시로 이주한 한전 덕분에 2020년까지 500개 기업이 투자협약을 했다”며 “그러나 기업이 입주하려해도 산단(광주도시첨단산업단)이 조성되지 않아 기업들이 투자계획을 철회해야 하는 지경까지 왔다. 그린벨트를 서둘러 푸는 등 정부의 지원이 절실하다”고 건의했다.

윤 시장은 또 “현재 진행중인 광주 자동차 100만대시 조성사업 예비타당성 조사에서 자동차를 바탕으로 한 광주형 일자리 창출 구상 등 긍정적인 면이 고려돼 바람직한 결과가 나왔으면 한다”고 당부했다.

이어 유 장관이 주재한 지역업체와 간담회에서는 첨단 사업에 관한 규제철폐와 정부의 재정지원을 요구하는 목소리

가 이어졌다.

김서영 하이리움산업 대표는 “이동식 수소충전스테이션(주유소)을 생산하기 위해 관련기업에 인·허가를 요청해도 워낙 생산한 분야기 때문에 공무원들이 난색을 표하는 경우가 많다”며 “관련 법령을 서둘러 마련해 줄 것”을 건의했다.

김용구 현대하이텍 대표는 “최근 경기가 어려워지면서 은행권에서 대출금 회수에 나서고 있어 중소기업들이 금융압박을 받고 있다”며 “은행권에서는 설비를 담보로 잡고 대출하면서도 또다시 신용보증 재단 등의 금융보증을 요구하고 있는 실정”이라고 하소연했다.

정진행 현대자동차 사장은 “수소차 활성화를 위해 충전소 확보가 필요하다”며 “또 현재 전국에서 운행되는 CNG(압축 천연가스)버스의 일정 부분을 수소차로 대체하는 등 정부지원도 절실하다”고 말했다. /윤영기자 penfoot@

광주 복지재단 초대 대표

장현 청문회 무난...임명 유력

장현 광주 복지재단 초대 대표이사 내정자가 광주시의회 인사청문회에서 무난한 평가를 받았다.

광주시의회 인사청문특별위원회는 16일 장 내정자에 대한 인사청문회를 열었다.

시 청문특별보좌관으로서 임기를 채우지 못한 점과 수 차례 선거에 출마한 이력 등에 대한 지적이 나왔다.

그러나 장 내정자는 호남대 사회복지학과 교수를 지내고, 관련 자격을 취득하는 등 복지관련 업무추진 능력이나 전문성은 대체로 무난하다는 평가를 받았다. 업무 파악 등 청문회 준비도 성실히 한 인상을 받았다고 한 청문위원은 전했다. 시의회는 오는 17일 개최하는 임시회 회기 중 청문보고서를 채택할 예정이다.

윤 시장은 청문보고서 등을 검토한 뒤 임명 여부를 결정할 방침이지만, 임명이 유력해 보인다.

지난해 7월 출범한 광주복지재단은 두 차례 공모에서 적임자를 찾지 못해 세 번째 공모절차를 밟았다. /최현일기자 cki@

당신의 광장/젊음의 광장! U-square

U-square점

YONAMJA
STEAK/ PASTA/ PIZZA/ BEER

STEAK	₩12,500~
PASTA	₩11,900~
PILAF	₩7,900~
PIZZA	₩11,600~
SALAD	₩9,900~

100% Handmade Pizza

☎062)673-7979 광주 서구 무진대로 904(광천동) 유·스퀘어, 광주종합버스터미널 2F

경매학원 금맥강좌

경매 실무 위주 단기 강좌입니다. 경매에 관심있는 분이나 컨설턴트업에 도전하려는 분은 지금 연락주시시오. 경매의 문은 누구에게나 열려있습니다. 두드리는 사람에게 문은 열립니다. 경매 어렵지 않습니다. 경매 완전 초보에서 실전 투자까지 1개월 완성입니다.

수시 접수

•시간

오전반	화·목 10:00~12:00
오후반	화·목 19:00~21:00
주말반	토·일 14:00~16:00

•장소: 장동로터리 한국토지경매 4층(지하철 문화전당역 5분)

•과목: 실전경매(1개월 완성)

•교수진

한국토지경매연구원장 김광민	(주)Today 옥선 소장 이은진
----------------	--------------------

실전경매 고수 양성의 요람

한국토지경매학원

☎ 062-229-1512

말하는 법 1%만 바뀌면 인생이 바뀝니다~!

www.kleader.kr

말 잘하게 하는 특별한 방법!

어머니스피치교실

“내가 말을 잘하면 내 자식도 말을 잘한다”

아버지 스피치 교실

초·중·고·대학생 등을 위한

학생부 스피치 교육

스피치 교육은 단순히 스피치만 잘하게 되는 것이 아닙니다. 스피치를 잘하게 됨으로써 **교우관계에서 리더가 되고 자신감을 갖게 됨으로써 공부도 열심히 하게 되어 성적도 올라가게 되어 성격이 적극적으로 변하는 등 인생이 변하게 됩니다. 스피치 트레이닝을 빨리 할수록 효과가 월등해집니다.**

성공을 부르는 스피치~!

직장인 스피치

면접 준비없이 나간다는 것은 위험천만합니다. 본원에서는 기업체·금융사·임용고시·경합직 등등 취업을 목적으로 한 **면접준비 실전과정을** 통하여 취업을 맞출 지원합니다.

★각 분야별 강사 파견
:강사가 필요한 곳에 강사를 파견해드립니다.

☎ 062) 222-2255, HP. 010-9441-7000

한국스피치리더십교육원 전혀 문외한이면 자세한 안내문을 우송하여 드립니다.