

두려움 없이 타인과 관계 맺는 심리학 공부

혼자를 권하는 사회

모니크 드 케르마텍 지음·김진수 옮김

“그들은 혼자 사는 인생이, 자기 인생을 효율적으로 관리하는 표식이자 확실한 독립, 자신이 전적으로 책임을 지는 독립이라 여긴다. 실제로 사회는 그들이 자기 자신에게만 집중된 내적 생활을 영위하고 모든 영역에서 자신의 경쟁력과 직업적인 성공에 초점을 맞추고 살도록 장려한다. 대부분의 젊은 내담자들은 나에게 자기 인생이 얼마나 합리적인지 설명한 후 역설적이게도, 공허감과 견딜 수 없는 혼란을 느낀다고 고백했다.”



“혼자를 권하는 사회”는 휘둘리지 않고 독립적인 관계 맺는 법 등을 조언한다.

책은 심리학 분야, 커뮤니케이션 분야 베스트셀러 1위에 올랐으며 저자는 다수의 언론과 페이스북을 통해 독자와 소통하고 있다.

사실 1인 가구 내지는 혼자를 권하는 사회의 모습은 너무도 가까이 다가와 있다. 디지털 세상 속에서 사람들은 점차 다양한 매체와 기기들을 활용해 ‘접촉 없는 접촉’, ‘만남 없는 만남’을 이어가고 있다. 더욱이 현대사회에서 ‘혼자’는 심플하며 합리적인 삶을 살아가기 위한 선택이다.

물론 혼자 살지 않더라도 혼자 살 수 있는 능력은 필수적인 요건 가운데 하나다. 그러나 문제는 ‘혼자’의 삶은 불안과 고독의 문제와 분리해서 생각할 수 없다. 고독을 준비하지 못한 채 고립된 안정을 쫓다 보면 또 다른 문제에 봉착하기 때문이다. 그렇다면 개인은 어떻게 해야 독립적이면서도, 관계 맺는 기쁨을 잃지 않고, 살 수 있을까.

“타인들이 우리에게 다가오게끔 하려면

증거다.

주눅 들지 않고 나를 지키면서 두려움 없이 타인을 생각하는 심리학 책이 출간됐다. 베스트셀러 작가이자 임상심리치사인 모니크 드 케르마텍이 펴낸



1인 가구 전성시대. ‘혼자를 권하는 사회’는 주눅 들지 않고 나를 지키면서 타인과 독립적인 관계 맺는 법 등을 조언한다. <광주일보 자료사진>

자기 자신을 사랑하는 것, 다시 말해 있는 그대로의 자신, 자신의 장점과 단점, 한계 그리고 과거의 실수들을 인정해 자신이 사랑받을 가치가 있다고 자각하는 일이 필요하다. 그러기 위해서는 반드시, 진정한 자신을 솔직하게 하고 그 풍부한 가능성을 막는 거짓자기를 버려야 한다.”

또한 혼자만의 고통에 매몰되지 않기 위해선 자기방어, 거짓자기, 자기과잉, 고립과 같은 잘못된 형태도 표출되지 않도록 감정을 파악하고 컨트롤 할 수 있어야 한다. 상

처받지 않지 않기 위해 ‘혼자’를 선택했지만, 고독을 견디지 못하는 고립된 자아는 결과적으로 내면의 황폐화에 직면한다.

저자는 나로 산다는 것은 혼자이나 함께 이냐의 문제가 아니라고 본다. 거지된 자기를 버리고 살아가는 힘을 기르는 연습이라는 것이다. 그럴 때야 타인은 두려운 존재가 아닌 자기 자신을 발견하는 새로운 창으로 다가올 수 있다고 강조한다.

<생각의 길> 1만5000원 / 박성현 기자 skypark@kwangju.co.kr

새로 나온 책

▲북유럽 그림이 건네는 말=‘명화가 내게 묻다’ ‘그림책이 마음을 묻다’ 등을 펴낸 미술저술가 최혜진씨의 북유럽 미술관 여행기. 코펜하겐, 오슬로, 베르겐, 스톡홀름, 모라, 헬싱키 등 3년간 북유럽 지역 미술관을 누빈 여정이 생생하게 펼쳐진다. 회색의 아름다움을 탐구한 빌헬름 함메르쇼이, 풍경화를 통해 대자연 앞 인간의 미약함을 일깨운 페데르 발세 등 17세기 네덜란드 장려화 작가 등의 미술 세계를 만날 수 있다.

<은행나무> 1만5800원

▲천국의 발명=과학적 회의주의자를 위한 잡지 ‘스펙트럼’의 창립자 마이클 셔머가 ‘천국’이라는 주제에 몰두했다. 이 책은 과거부터 지금까지 사람들이 고안해 내고 약속해 온 불확실한 ‘그곳’들로 직접 다가간다. 지은이는 우리를 인간에게 하는 죽음이란 운명에 질문을 던진다. 그러면서 인문과 과학, 진중함과 유머러스함을 시종 넘나들며 ‘죽음 뒤에 그곳’에서의 행복이 아니라 ‘지금, 이곳’에서 삶의 목적을 이뤄야 할 근거를 제시한다. <아르테> 2만8000원

▲어른의 서유기=현대불교신론에서 18개월 동안 인기에 연연된 ‘순오공이기가 마학’을 한 권의 책으로 엮었다. ‘서유기’를 딱딱하지 않게 이야기하듯 풀이한 책으로, 어린 시절 책이나 만화로 봤지만 놓치고 지나쳤을 서유기 줄거리의 진짜 관련 포인트들을 무릎을 탁 치게 하는 경쾌한 해설과 함께 다시 읽



을 기회를 마련해준다. <정신세계사> 2만2000원

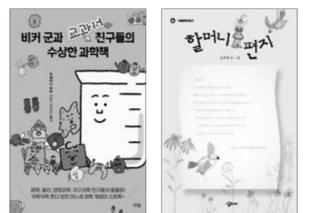
▲협업의 시대=구글, 페이스북, 마이크로소프트 등 유수의 기업과 실리콘밸리의 탁월한 인재들과 공동 작업을 해온 테이 아서 스피처는 이 책에서 1000여 건의 프로젝트를 바탕으로 성공적인 협업을 위한 구체적인 방법론을 제시한다. 실제 사례와 적용 전략을 통해 어떤 기업 이든 탄탄한 토대 위에서 협업을 시작하고, 그 위에 각자의 상황과 특성에 맞는 더 나은 협업 전략을 구상할 수 있도록 도와준다. <보랏빛소> 1만6000원

어린이·청소년 책

▲빅터 군과 교과서 친구들의 수상한 과학책=과학 공부의 기초를 차근차근 쌓도록 중학교 과정 과학의 기본 개념 위주로 풀어냈다. 전작 ‘빅터 군과 실용실 친구들’, ‘빅터 군과 친구들의 유쾌한 화학 실험’에서 특유의 웃음과 재치로 실험기구와 화학실험이라는 색다른 과학 이야기기를 선보인 일본 우에다나 부부가 이번 책에서는 과학 교과서를 집중 탐구한다. <더숲> 1만3000원

▲할머니 편지=소설가 조양희가 글을 쓰고 그림을 그렸다. 그는 ‘할머니가 된다는 것은 한 남자의 아내이자 엄마라는 자리를 넘어 손자 손녀에게 삶의 의미를 일깨워주는 행복한 자리’라고 말한다. ‘별님이 오는 똑똑 노크 소리’, ‘작고 작은 별님이’, ‘작은방’, ‘널 위해 처음 만들어 본 유포스’, ‘내 팔뚝에 난 이빨 자국’ 등 81통에 걸쳐 그림과 함께 손주에게 쓰는 편지를 실었다. <아름주니어> 1만1000원

▲꼬집꼬집 내 친구=어린 시절 장난감인 곰인형과 아이의 우정을 섬세하고 따뜻하게 그린 그림책이다. 아이들은 곰인



형과 같은 아끼는 장난감을 잘 때나 깨어 있을 때나 놀고 있을 때나 려고 한다. 수많은 경험과 상상과 꿈의 동반자인 인형은 아이들은 아무리 낡고 더러워져도 사랑할 수밖에 없다. 아이와 곰인형의 모험과 우정을 보며 부모와 아이들은 장난감에 대한 소중한 기억을 함께 나눌 수 있다. <곰꾸는달팽이> 1만2000원

여러 번, 여러 시간, 여러 계절에 찾은 일본 미술관 기행

기억되는 것은 사라지지 않는다

진용주 지음

일본 아오모리 현립미술관에는 나라 요시토모의 작품이 많다. 그가 아오모리현 출신이어서다. 많은 작품 가운데서도 유독 눈에 띄는 건 아오모리현에 설치된 ‘아오모리’의 개. 눈을 내리깔고 서 있는 8.5m 높이의 대형 개 조각상은 보는 방향에 따라 다른 느낌을 준다.

사람들의 발길을 미술관으로 이끄는 또 다른 작품은 사람의 발레 무대 배경화 ‘알레코’다. 이 작품만을 전시하기 위해 지하 2층부터 지상 2층까지 4층에 해당하는 공간을 통로로 만든 알레코홀에 걸린 그림 앞에 서면 좀처럼 발을 떼기 어렵다.

10여년에 걸친 여정을 통해 일본 미술관



과 그곳에서 만난 작가와 작품들을 소개한 책 ‘기억되는 것은 사라지지 않는다’는 다나의 일본 미술관 기행은 많은 이들이 부러워할 만한 문화예술 여행 기록이다. 자신이 마음에 담은 장소를 수차례 다시 찾을 수 있다는 점에서 말이다.

오랫동안 책 만드는 일을 해온 저자 진용주는 책에서 “좋아하는 장소를 즐기는 방법은 간단하다. 여러 번, 여러 시간, 여러 계절에 와보는 것이다. 아름다움과 맞장구치는 것은 부지런함”이라고 말한다. 그가 책에서 소개하는 미술관은 세 번 이상 방문한 곳, 작품이든 건물이든 아니면 작

가든 마음에 남을 이야기거리가 있는 곳, 그래서 친구들에게 기꺼이 함께 가자 청할 수 있는 곳으로 한정했다.

10년간 그는 100회 이상 여행했다. 일정 기간 시간대를 비롯해 모든 기차를 무제한으로 탈 수 있는 JR 패스를 100장 이상 끊었고 기차로 다닌 거리만 해도 50만 km 이상이다.

미술관과 박물관이라는 존재가 “한 마을이, 도시가, 국가가, 개인이나 기업이 나에게 보여주고 싶은 것을 전시하는 공간이자 그 사회가 무엇을 보여주고, 무엇을 보여주지 않는 지 잊을 수 없는 곳”이라 생각하는 그는 기차를 타고 가다 수시로 미술관과 박물관이 있는 마을과 도시에 내려서기를 보냈다. 또한 작가를 찾아 떠난 여행은 또 다른 작가로 이어지면서 그의 미술관 기행을 더욱 풍성하게 해준다. /김미은 기자 mekim@kwangju.co.kr

450페이지에 달하는 책에서 그가 소개하는 미술관은 세이부 그룹이 세운 세존 현대미술관, 군마현립 타테야마시 미술관, 쿠마모토시 미술관, 21세기 카나자와 미술관 등 모두 23곳으로 국내에 잘 알려지지 않은 생소함도 많아 흥미롭다.

저자는 특히 일본의 어두운 역사, 감추거나 부정하고 싶은 부분을 정면으로 응시하는 작가들을 소개한다. 일본의 전쟁 책임을 깨닫고 그것을 부정하는 일본사회에 분노했던 카즈키 야스오, 파시즘과 제국주의, 인종주의를 비판한 이시카기 에이타로 등의 작품이다. 사회 우경화와 원자력 발전, 헌법 개정 반대하는 나라 요시토모의 또 다른 면도 보여준 등 기존에 알려진 작가에 대한 이야기도 새롭게 들려준다. <단추> 2만2000원

2019-1 광주여자대학교 부설 평생교육원 수강생모집

학점은행제 학위과정 모집

01 학점은행제란?

• 학점은행제란 등에 관한 법률에 의거하여 학교에서 뿐만 아니라 학교 밖에서 이루어지는 다양한 형태의 학습 및 자격을 학점으로 인정받을 수 있도록 하고, 학점이 누적되어 일정 기준을 충족하면 학위를 취득할 수 있는 교육 제도입니다.

02 지원자격

• 고등학교 졸업자 또는 동등 이상의 학력을 가진 자

03 학점은행제가 필요한 경우

• 고등학교 졸업 후 취업하여 직장생활을 병행하며 학위취득을 희망하는 경우
• 민학의 꿈을 펼쳐길 희망하는 경우
• 새로운 전공 분야를 공부하고자 하는 경우
• 중도에 포기한 학업에 아쉬움이 남는 경우
• 대학원 진학 준비를 위한 학위 취득을 희망하는 경우
• 사회복지사 또는 보육교사 등 국가자격증 취득을 원하는 경우
• 시험응시를 위한 자격요건 충족을 희망하는 경우

04 운영과정

• 미용학 전공(학사 및 전문학사 학위, 미용사 면허증 취득)
• 사회복지학 전공(학사 및 전문학사 학위, 사회복지사 2급 자격증 취득)
• 아동학 전공(학사 및 전문학사 학위, 보육교사 2급 자격증 취득)

05 학습자 특별 혜택

• 평생교육원 비학위과정 수강시 30% 할인 혜택
• 등·하교시 스쿨버스 이용
• 국가유공자 자녀 100% 장학 혜택
• 광주여자대학교(원) 재학생 및 졸업생 30% 장학 혜택
• 국가평생교육진흥원 신청 업무 대행 및 무료 학습 설비를 비롯한 특별한 행정지원 서비스

06 오프라인 수업의 특징

• 다양한 현지 실무 경험을 가진 교수의 실무형 맞춤형 교육을 받을 수 있습니다.
• 실습교육에 대해 수강생 우선 배정으로 실습교육 수당이 면리합니다.
• 관련 전공자들이 함께 수업을 듣기 때문에 원만한 대인관계 형성 및 다양한 인프리가 구축됩니다.

• 전문인력 지식을 바탕으로 전문인을 양성하기 위한 특강, 체험학습, 전공 관련 자격증 취득 등의 다양한 현장실무 중심 교육이 이루어집니다.
• 학습자등록, 신청인정신청, 학위신청 등 번거로운 행정 업무를 기관에서 일괄 접수, 신청에 드립니다.

07 모집 일정

• 접수 및 등록기간 : 2019. 01. 28 ~ 03. 08

• - 주소 : (우02390) 광주광역시 광산구 여대길 201

• - 교육기간 : 2019. 03. 11 ~ 06. 21 / 15주

08 접수 및 수강료 납부방법

• 접수방법 : 방문 및 우편 접수
- 주소 : (우02390) 광주광역시 광산구 여대길 201
광주여자대학교 여대관 1층 315호

• 수강료 납부방법 : 계좌입금 또는 방문하여 카드결제
- 계좌정보 : 광주은행 148-107-307803(예금주 : 광주여자대학교)

09 제출서류

• 입학원서 1부, 개인정보수집·이용·제3자제공동의서 1부, 주민등록등본 1부, 최종학력증명서 1부, 증명사진(3x4) 1매

• 입학원서, 개인정보수집·이용·제3자제공동의서는 광주여대 평생교육원 홈페이지에 탑재(http://always.kwu.ac.kr)

10 상담 및 문의처

• 평생교육원 행정실 : 950-3583~5

11 모집 과정 현황

전공	개설과목
미용학 전공	기초드라마미술 외 9 • 주간(월, 수) 09:00~18:00 (15주) - 과목당 학점 : 3점 모집인원 : 30명 - 과목당 수강료 : 180,000원
아동학 전공	놀이지도 외 17 (영유아보육법 개정 반영 필수 및 대안교육과정 운영) • 주간(월, 화, 수) 09:00~15:00 (15주) - 과목당 학점 : 3점 모집인원 : 40명 - 과목당 수강료 : 150,000원
사회복지학 전공	가족복지론 외 9 • 야간(월, 수, 목) 17:00~23:00 (15주) - 과목당 학점 : 3점 모집인원 : 40명 - 과목당 수강료 : 150,000원

비학위과정 모집

01 운영 일정

• 접수 및 등록기간 : 2019. 01. 28 ~ 03. 08

• 교육기간 : 2019. 03. 11 ~ 06. 21 / 15주

02 접수 방법

• 방문접수 : 평생교육원 행정실 방문 / 월~금 09:00~18:00(토요일 및 공휴일 제외)
• 전화/팩스접수 : ☎ 062-950-3583, 3585 / 팩스 062-950-3645

• e-mail접수 : always@kwu.ac.kr

• 우편접수 : 광주광역시 광산구 여대길 201 광주여자대학교 평생교육원

• 제출서류 : 입학원서 1부, 장학증명서 1부(해당자만)

03 수강료 납부 방법

• 신용카드 결제 : 평생교육원 행정실 방문
• 무통장 입금 : 광주은행 / 148-107-307803 / 예금주 : 광주여자대학교

※ 유의사항 : 본인의 주민등록번호 알리기를 함께 기재 (예 : 홍길동840101)

- 수강생과 입금자 이름이 다를 경우 확인 전화 - 현금영수증 발급 가능

• 학비감면 대상자는 수강료 입금 전 직접 방문 또는 팩스로 해당 증명서류 제출

• 증명서류는 매학기 제출해야 하며 발급 후 3개월이 지난 증명서는 인정하지 않음

04 특전(비학위과정에 한함)

• 수강료 감면혜택 부여(증빙서류 필요)
- 공무원, 기존수강생 : 10% 감면
- 만 60세 이상 수강생, 국가유공자 본인 : 20% 감면
- 본교 재학생 및 졸업생의 직계가족 : 20% 감면
- 장애인 본인(급~3급) : 30% 감면
- 본교 재학생 및 졸업생 : 30% 감면, 휴학생은 20% 감면
- 국민기초생활수급자 : 50% 감면
- 기관단체회원 : 10~30% 감면(인원수에 따라 차등)
• 과정 수료시(출석률 70% 이상 충족) 총정 명의 수료증 발급
• 스쿨버스 이용 가능(학기 중 광주 전역 운행)

05 유의사항

• 공휴일, 국경일은 휴강
• 수강생 수가 모집인원의 50% 미달 시에는 폐강될 수 있음
• 사정에 따라 수업 일정이 변동될 수 있음
• 교재비, 재료비 등은 수강료에 포함되어 있지 않음
• 수업시작 후 수강 포기 시는 평생교육원 시행령 제23조에 의거 환불됨

06 문의처

• 주소 : 광주광역시 광산구 여대길 201 광주여자대학교 여대관 1층 평생교육원

• 전화/팩스 : ☎ 062-950-3583~3585 / 팩스 062-950-3645

• 홈페이지 : http://always.kwu.ac.kr

07 문화예술 교육과정

NO	강좌명	요일	강의시간	수강인원	정원	강사명	비고
1	내일(국)지리(중)	월	18:30-21:00	30인	20	장다희	
2	내일(아트&창의)	화	10:00-13:00	30인	20	정다희	
3	메이(국)지리(중)	수	18:00-21:00	30인	20	손해경	
4	부동산경제(중)	목	19:00-21:00	20인	20	김선수	
5	특사(국)지리(중)	화	10:00-13:00	17인	20	심영자	
6	대외(국)지리(중)	수	10:00-12:00	20인	20	김태숙	
7	심리상담사 2급	수	19:00-21:00	18인	20	고희용	
8	한자(한)지리(중)	금	09:10-13:00	36인	15	선병국	24주
9	한자(한)지리(중)	토	09:10-13:00	36인	15	선병국	
10	마음(한)지리(중)	목	19:00-21:00	20인	15	박지아	12주
11	유아(국)지리(중)	월	10:00-12:30	18인	20	정희용	
12	유아(국)지리(중)	화	19:00-21:00	15인	20	양자영	
13	노인(국)지리(중)	월	18:30-20:30	20인	15	김경희	
14	방과후(국)지리(중)	수	10:00-12:00	20인	20	이슬기	
15	★방과후(국)지리(중)	목	10:00-12:00	20인	20	이슬기	
16	★방과후(국)지리(중)	금	15:00-18:00	5인	20	노건희	5주
17	1인 미디어(대안)유아(대안)	수	10:00-13:00	17인	15	고재문	

08 직업능력 교육과정

NO	강좌명	요일	강의시간	수강인원	정원	강사명	비고
1	스톡스(대안)유아(대안)	월	18:00-20:00	24인	20	김민준	15주
2	2차(국)지리(중)	수	19:00-21:00	15인	20	정영자/임은주	10주
3	유아(국)지리(중)	수	10:00-12:00	20인	20	정영자/임은주	
4	한국(국)지리(중)	수	10:00-12:00	35인	10	백미선	
5	한국(국)지리(중)	수	10:00-12:00	35인	10	백미선	
6	한국(국)지리(중)	수	10:00-12:00	35인	10	백미선	
7	한국(국)지리(중)	수	10:00-12:00	35인	10	백미선	
8	한국(국)지리(중)	수	10:00-12:00	35인	10	백미선	
9	한국(국)지리(중)	수	10:00-12:00	35인	10	백미선	
10	한국(국)지리(중)	수	10:00-12:00	35인	10	백미선	
11	한국(국)지리(중)	수	10:00-12:00	35인	10	백미선	
12	한국(국)지리(중)	수	10:00-12:00	35인	10	백미선	
13	한국(국)지리(중)	수	10:00-12:00	35인	10	백미선	
14	한국(국)지리(중)	수	10:00-12:00	35인	10	백미선	
15	한국(국)지리(중)	수	10:00-12:00	35인	10	백미선	
16	한국(국)지리(중)	수	10:00-12:00	35인	10	백미선	
17	한국(국)지리(중)	수	10:00-12:00	35인	10	백미선	