

“심리적 허기와 상처엔 집밥같은 치유 필요”

정혜신 박사 ‘당신이 옳다’

‘광주·전남 특한 책’ 선정

사람의 마음에 대한 통찰과 치유 현장 경험·육성 통한 사례 담겨

“일상에서 배고픔이 해결되지 않으면 짜증이 많아지거나 폭력적으로 변하거나 무기력해진다. 마찬가지로 삶의 바탕인 인간관계의 갈등들이 해결되지 않고 쌓이면 마음도 앓고 있고 삶도 뒤떨린다. 안정적인 일상을 위해서 꼭 필요한 것이 집밥 같은 치유다.”

경쟁과 속도에 지친 현대인들의 내면은 공허하다. 그때문인지 의외로 마음이 아픈 이들이 적지 않다. 그렇다고 복잡한 이론과 전문가의 진단에만 마음의 치유를 의존할 수는 없다. 심리적인 안정은 물론 자신의 상황과 문제를 스스로 조망할 수 있는 ‘마음의 근육’이 필요하다.

정혜신 박사는 ‘당신이 옳다’ (해냄)에서 ‘가장 절박하고 힘이 부치는 순간에 사람에게 필요한 건 내가 그랬다면 뭔가 이유가 있었을 것이다’ ‘너는 옳다’는 자기 존재 자체에 대한 수용이라고 강조한다. 달리 말해 그것은 “너는 옳다”는 존재에 대한 수용을 건너뛸 객관적인 조언이나 도움은 산소공급이 제대로 되지 않은 사람에게 요리를 해주는 일처럼 불필요하고 무의미하다”는 것이다.

정혜신 박사의 책 ‘당신이 옳다’ (문학동네)가 전남대가 펴내고 있는 범시도민 독서운동 ‘광주·전남이 읽고 특하다’의 ‘2019한책’으로 선정됐다.

전남대는 5일 민주마루 (대강당)에서 진행된 제67주년 개교기념 행사에서 ‘2019 한책’ 선포식을 개최했다고 밝혔다. 이번 한책 선정을 위한 투표에는 총 1만 8084명이 참여했으며 이 가운데 ‘당신이 옳다’는 4295표를 얻어 1위를 차지했다. 2위에는 4033표를 얻은 ‘열두 발자국’이, 3위에는 3810표를 획득한 ‘어디서 살 것인가’가 기록됐다. 4위와 5위는 각각 ‘법정님의 뒷모습’ (3173표), ‘술의 철학’ (2773표)이 뒤를 이었다.

정혜신 박사는 그동안 거리의 치유자로서 국가폭력을 비롯 상용자동차 해고 노동자, 세월호 참사 피해자들의 치유와 회복에 힘써왔다. 이번 책에는 저자가 그동안 파악한 사람의 마음에 대한 통찰과 치유 내용이 밀도 있게 담겼다.

“물리적인 허기만큼 수시로 찾아오는 문제가 인간관계의 갈등과 그로 인한 불편함이다. 이것을 해결하기 위해 매번 자격증을 가진 의사나 상담사를 찾을 수 없다. 끼니 때마다 찾아오는 허기만큼이나 잦은 문제라서 그때마다 전문가를 찾아야 한다면



일상이 불가능해진다. 스스로 해결할 수 있는 집밥 같은 심리학이 필요한 이이다.”

저자는 지금 우리 사회엔 정신과 의사나 심리상담사 등 전문가에 의지하지 않고도 ‘스스로 치유할 수 있는 치유법’이 시급하다고 진단한다. 알게 모르게 스러지고 있는 사람들이 주변에 넘쳐나기 때문이다.

이를 위해 저자가 강조하는 것은 바로 ‘적정심리학’. 손수 지어먹는 집밥처럼 자신의 심리적 허기와 상처를 치유할 수 있는 근본 원리인데 다른 어떤 그것은 ‘공감과 경계’다.

정 박사는 “요즘 마음이 어떡해요”라는 질문은 예상치 않게 ‘심리적 심폐소생술’을 시작하게 만든다고 설명한다. 심장 충격기 같은 정도의 힘을 발휘한다는 것이다.

그는 “슬픔이나 무기력, 외로움 같은 감정도 낯설고 비슷하다. 감정은 병의 증상이 아니라 내 삶이나 존재의 내면을 알려주는 자연스러운 반응이다”며 “모든 인간은 본질적으로 우울한 존재다. 그러므로 우울은 질병이 아닌 삶의 보편적 바탕색이다. 병이 아니라 삶 그 자체라는 말이다”고 덧붙인다.

그렇다면 어떻게 해야 도움이 될까. 사람은 사랑받고 인정받기를 원하는 존재이기에 누구나 제대로 된 공감과 집중을 받지 못하면 예외 없이 방전되고 이룰 수 없다고 한다.

“문이란 존재 자체라면 문고리는 존재의 ‘감정이나 느낌’이다. 공감 과녁의 마지막 동그라미는 존재가 느끼는 감정이나 느낌이다. 존재의 감정이나 느낌에 정확하게 눈을 뜨고 공감할 때 사람의 속마음은 결정적으로 열린다. 공감은 그 문고리를 돌리는 힘이다.”

이처럼 책에는 사람의 마음에 대한 통찰과 치유에 관한 내용이 담겨 있다. 이론과 통계, 정형화된 사례에 의존하는 기존의 책과 달리 현장 경험과 육성을 통한 사례를 만날 수 있다. 나아가 ‘집밥’ 같은 힘을 실어주고 공감의 중요성과 방향을 환기한다.

한편 향후 일정으로는 한책 토크 콘서트 및 테마도서 전시회(9월), 한책 문학기행(10월), 한책 도서 교환전 및 독서 후기 공모전(11월), 한책 독서퀴즈(12월)가 예정돼 있다. 문의 062-530-3533.

/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr

러시아 작곡가의 피아노 음악을 만나다

동수정 피아노 독주회

11일 빛고을시민문화관

동수정 피아노 독주회가 오는 11일 오후 7시30분 빛고을시민문화관에서 열린다.

‘러시아 비르투오지’를 주제로 펼쳐지는 이번 연주회에서는 다양한 러시아 작곡가의 작품들로 무대를 채운다.

공연을 글린카가 쓴 연가곡집 ‘상트 페테르부르크의 이별’의 12곡 중 가장 유명한 곡 ‘종달새’를 발라키레프가 편곡한 피아노 독주곡 버전으로 선보이며 막을 올린다.

이어 프로코피예프의 작품으로 건반 악기를 타악기처럼 취급하는 특징적 작곡 양식이 잘 드러나는 ‘전쟁 소나타’ 중 ‘피아노 소나타 제7번 Op.83’을 연주하고, 무소르그스키가 절친한 친구의 죽음을 추모하며 친구가 남긴 그림들을



음악으로 옮긴 곡 ‘전람회의 그림’을 선보인다.

동수정 피아니스트는 전남대 예술대학 음악학과, 이화여

지대학교 대학원을 졸업하고 독일 뒤셀도르프 국립음대 디플롬, 미국 보스턴 대학 박사과정을 거쳐 이화여대 대학원에서 박사학위를 취득했다. 광주시립교향악단, 부산시립교향악단 등과 협연하고 국립오페라단의 반주자로 활동하기도 했다. 지금은 GIC국제교류센터 음악위원, 광주피아노아카데미, CN피아노 회원으로 활동 중이며, 이화여대 공연예술대학원 초빙교수로 재직 중이다.

입장 2만원, 학생 1만원. 문의 062-413-9268.

/유연재 기자 yjyou@kwangju.co.kr

시가 흐르는 행복학교 ‘남구인문학’ 13일 열린다

3개월간 매주 목요일 강의

(사)시가 흐르는 행복학교(대표 이창수)가 진행하는 ‘남구인문학’이 13일부터 9월 15일까지 3개월간 매주 목요일 열린다.

남구 신월동 로컬푸드직매장 2층에서 무료로 진행되는 이번 강좌는 시, 소설, 음악 등 인문학을 주제로 펼쳐지며 kb국민은행이 후원한다. 각 과목당 정원은 50명 선착순 모집하며 강의료는 무료다.

이번 강좌 강사는 시 부문 손택수 시인(홍사용문학관장·사건)이, 소설 부문 ‘아홉번째 고독’의 저자 박형숙 소설가가, 음악 부문은 첼리스트 이지영 씨가 나선다.



한국일보 신춘문예 출신 손택수 시인은 노작문학상, 신동엽창작상 등을 수상했으며 실전문학 대표를 지냈다. 실전문

학으로 등단한 박형숙 소설가는 서울대학교 교육학과를 졸업했으며 중앙대와 협성대 강사로 활동 중이다. 첼리스트 이지영 씨는 서울대학교를 졸업했으며 동 대학원 석사를 수료했다. 현재 (사)서울오케스트라 수석 첼리스트, 국군교향악단 수석으로 활동 중이다. 문의 010-3955-0819.

/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr

게스트하우스 방 이동하며 작품 보세요

극단 ‘얼아리’ 17일 ‘어쩌면 스무 개의 이야기’

광주 양림동 ‘아리네 게스트하우스’ 공연장 변신



지하 1층에서 진행되는 관객참여형 공연 시연 모습.

<극단 얼아리 제공>

관객이 게스트하우스 각 방에서 펼쳐지는 작은 공연들을 찾아 다니는 독특한 공연이 마련된다.

극단 ‘얼아리’가 오는 17일 오후 7시 30분 광주시 남구 양림동 ‘아리네 게스트하우스’에서 ‘어쩌면 스무 개의 이

야기’의 첫 보따리를 본다. 광주시와 광주문화재단의 ‘지역문화예술특성화지원사업’을 통해 지원 받아 제작된 이번 공연은 양태훈 연출가가 연출하고, 신희홍씨가 총괄기획을 맡았다.

이날 공연은 ‘관객을 공모한다’는 콘셉트로 기획돼 참가 신청인 중 선발된 20명의 관객만이 참여할 수 있다.

120분 동안 관객들은 4명씩 짝지어 게스트하우스 내 7개 방 곳곳으로 이동하며 공연을 관람한다. 각 작품은 관객과 배우가 공연 도중 대화를 주고받아야 되는 등 자유롭고 즉흥성이 강한 공연들로 구성됐다. 지하 1층에서 ‘프롤로그 공연’인 관객참여형 공연부터 시작해 2층에서 노희설 배우의 ‘중고침대’, 고난영 배우의 ‘고장난 시계’, 유지영 배우의 ‘나의 이야기, 함께해요’가 공연된다. 3층에서 정경아 배우가 ‘감각의 방’을, 안윤국·노은지 배우가 ‘광주 리어의 자식들’을 선보이고, 4층과 옥상에서는 임주신 이 곡을 쓰고 임창숙이 부르는 음악 공연 ‘음악과 독백’을 진행한다. 각 공간에서의 체험·참여가 끝난 뒤엔 관객끼리 1층에 모여 공연에 대해 이야기 나누는 시간이 마련된다.

다음 공연은 7월15일, 9월23일, 10월21일, 11월18일에 진행될 예정이다.

참가 신청은 웹사이트(<https://bit.ly/2Hx7VR5>)나 전화를 통해 가능하며, 특별한 사연을 함께 공유하면 추첨을 통해 무료 숙박권을 받을 수 있다.

무료 공연. 문의 010-2659-6998.

/유연재 기자 yjyou@kwangju.co.kr

광주문화재단 ‘엄마랑 아이랑 문화기자단’ 모집

14일까지 신청 접수

광주문화재단(대표이사 김윤기)은 엄마와 아이가 함께 문화현장을 체험하고 취재하는 ‘엄마랑 아이랑 문화기자단’을 모집한다.

‘엄마랑 아이랑 문화기자단’은 문화재단이 지난 2018년부터 추진해온 사업으로, 엄마와 아이가 광주의 문화현장을 직접 체험하고 재단 SNS에 생생한 후기를 전달하는 프로그램이다.

올해 기자단은 문화재단과 시청자미디어센터가 협력해 지역민 문화향유권 향

상을 위해 영상 분야로까지 활동분야를 확대했다. 기자단에 선발되면 시청자미디어센터에서 진행되는 영상 기초교육을 받은 후 다양한 광주의 문화현장을 글과 영상으로 소개할 수 있다.

기자단은 문화현장 체험이 가능한 아이와 엄마 5팀 내외를 선발하며, 선발일로부터 12월까지 활동하게 된다.

문화재단 홈페이지에서 신청양식을 다운로드 받아 오는 14일까지 이메일(8113@hanmail.net)로 접수하면 된다. 문의 062-670-7423.

/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr

FACE 메이크업만 하는 시대는 끝!
이제는 **BODY** 메이크 **UP!**

하트러져 있는 살들을 제자리로 **정돈** 시켜 완벽한 몸매로!

가능성 속속 장수기업
기능성 속옷의 명가

아모리온	아모리온 롱바디	아실리 바디슈트 슈에드	비비드아모르
브라+슈트+거들 4개국 특허 3단 일체형 슈트	브라+슈트+거들+래깅스 4개국 특허 4단 일체형 슈트	블랙은사 바디슈트의 은사 레이스 품평회 1등	런닝+팬츠 2단 일체형 남성용 슈트

한국, 미국, 일본, 중국 특허
부위별로 특별하게!
생리적인 불편을 해소!

편안한 착용감
탄성GOOD! 흡습성 GOOD!
일본 도레이社 LYCRA
별단면육각형 사용

실크프로테인아미노산기공
원적외선 기공

대리점·총판문의
1588-2219

본사 광주광역시 북구 경일로 235 V&G빌딩
서울사옥 서울특별시 강남구 논현로 28길 5
추복빌딩(도곡동 518-9)

www.aroma-life.co.kr

광주 문화재단 소개

광주 문화재단은 광주시와 광주광역시에서 문화향유권 향상을 위해 설립된 공공기관이다. 문화향유권 향상을 위한 다양한 사업을 추진하고 있다.

주요 사업: 문화향유권 향상을 위한 다양한 사업을 추진하고 있다.

문의: 062-670-7423