

광주일보 제9기 리더스아카데미 강연 - 김정운 여려가지문제연구소 소장 '포스트 코로나 시대와 행복의 조건'

# “매일 감탄하나요? ... 제대로 살고 있는 겁니까”



김정운 소장



김정운 소장은 지난 16일 오후 7시 광주시 서구 차평동 라마다플라자 광주호텔에서 열린 광주일보 제9기 리더스아카데미 강사로 나서 '포스트 코로나 시대와 행복의 조건'에 대해 강연했다. /김진수 기자 jeans@kwangju.co.kr

### 자신이 좋아하는 것 공부하고 즐거운 일상 만들어야 행복 가족·친구와 정서 공유 중요...감탄 자주 해야 즐거움 선순환

“노력하지 않으면 행복해질 수 없어요. 행복한 인생을 위해서는 자신이 좋아하는 것을 공부해야 하며, 즐거운 리추얼(Ritual, 의식절차)을 자주 만들어야 합니다. 무엇보다 중요한 것은 감탄하는 일입니다.”

김정운(60) 여려가지문제연구소 소장(문화심리학 박사)이 지난 16일 오후 7시 광주시 서구 차평동 라마다플라자 광주호텔에서 열린 '광주일보 제9기 리더스아카데미' 1학기 개강 강연에서 '포스트 코로나 시대와 행복의 조건'을 주제로 강연했다.

고려대학교 심리학과를 졸업하고, 베를린자유대학교에서 심리학 석·박사학위를 받은 김 소장은 '나는 아내와의 결혼을 후회한다', '노는 만큼 성공한다', '에디톨로지' 등의 저서로 유명한 스타 강사다.

이날 강연에 앞서 김여송 광주일보 사장은 "내년이면 창간 70주년을 맞이하는 광주일보의 역사와 전통을 믿고 코로나19에도 불구하고 많은 분들이 아카데미에 참석해 감사하다"며 "올 한해 리더스 아카데미를 수준 높은 강의와 다채로운 문화 행사들로 꾸려 나갈 것"이라며 인사말을 했다.

김 소장은 행복한 인생을 어떻게 만들어야 할지에 대해 특유의 입담으로 자신의 경험담을 이야기하며 리더들로부터 뜨거운 호응을 얻었다.

그는 코로나19로 혼자 지내는 시간이 많아지면서 '행복'과 '관계'에 대한 생각을 많이 하게 됐다고 밝히며 강연을 시작했다.

김 소장은 "인생을 즐겁게 살아가기 위해 필요한 것은 '스스로 행복한 삶을 느끼는 것'이라며 행복하게 살기 위한 여섯 가지 노하우를 제시했다. 서로 웃음이나 즐거움을 흉내 내는 정서 공유, 즐거운 리추얼을 만드는 것, 좋아하는 것을 공부하기, 인생에 대한 스토리텔링, 감탄하기 등이다.

현재 서울을 벗어나 여수의 한 섬에서 그림을 그리며 지내는 김 소장은 "사실 행복하려면 돈이 필요하다"고 말하면서 "돈은 당연히 필요하지만 자동차 기름 넣는데 무리가 없을 정도면 충분하다. 그 이상 가지는 것은 큰 의미가 없다"고 말했다.

그는 행복을 결정하는 요소는 성격 등과 같은 '유전적 요인'이 50%를 차지하며, 이어 '행복해 지려는 노력' 40%, 경제적 풍요 등과 같은 '외적 요인' 10% 순이라고 설명했다.

특히 행복해지려는 노력에 대해서는 가족, 친

구와 정서를 공유하는 것이 중요하다고 강조하며 행복감을 느끼지 못하는 사람들의 원인으로 정서 공유 부족을 꼽았다.

그는 "회사 사장, 대학 교수, 고위 공무원들은 대부분 입꼬리가 처져있다"며 "다수 앞에서는 사람들이 긴장하는 상황을 자주 겪고 책임감을 느끼면서 긍정적 정서 공유를 못하게 된다. 그래서 입꼬리가 내려가고 점점 행복에서 멀어지는 것이다"고 말했다.

이어 내가 좋아하는 것을 구체적으로 정의하고, 좋아하는 것을 공부할 때 행복감을 느낄 수 있다며 그가 50세 때 교수를 그만두고 그림을 배우기 위해 일본 유학을 결심한 배경에 대해 이야기 했다.

"살다보니 재미있는 일을 해야 행복할 것 같다는 생각이 들었어요. 그리고 보니 제가 제일 싫어하는 것이 학생들을 가르치는 것이더라고요. 1년만 더 교수로 일하면 연금도 받는데, 그 연금 때문에 계속 한다는 것은 사기 치는 것이나 다름 없었어요. 그래서 그만두고 일본으로 건너가 4년간 미술공부를 했습니다. 지나고 보니 교수를 그만둔 일이 제 인생에서 제일 잘 한 일이라고요."

그는 또 사소한 것에 재미를 느끼고, 그 재미를 추구하는 삶이야말로 행복의 첫 걸음이라며 침실 시트커버를 바꾸거나 조명을 새로 설치하는 등 일상에서 재미를 찾아내는 것이 중요하다고 말했다.

마지막으로 김 소장은 감탄의 중요성을 강조했다. 감탄을 하면 다른 감탄할 일이 이어지는 연결 고리가 생성된다고 설명하며 영유아의 성장과정을 예시로 들었다.

"부모는 아기가 처음 '엄마'라고 말할거나 걸음마를 시작하는 등 무언가 새로운 변화가 생기면 끊임없이 감탄해요. 아이는 그 감탄의 영향으로 계속 성장하죠. 마찬가지로 사람은 재미를 느끼는 순간 감탄하게 되고, 그 감탄이 다시 재미있는 상황으로 이어지는 선순환 안에서 살아갑니다. 문화예술이 생겨난 이유도 여기서 찾을 수 있어요. 좋은 음악을 듣고, 좋은 그림을 보면 감탄하죠. 또, 공 하나가 그물에 걸린다는 순간 전국민이 환호를 지르며 감탄해요. 내가 지금 제대로 살고 있는지 판단하는 기준은 내가 하루에 몇 번 감탄하는지에 달렸습니다."

한편 광주일보 제9기 리더스아카데미는 매주 화요일 오후 7시 라마다플라자 광주호텔에서 열린다. 오는 23일 열리는 다음 강연에는 성균관대 기계공학부 최재봉 교수가 강사로 나서며, 명리학자이자 경기문화재단 대표 강연, 배우 출신 피트니스 선수 최은주, 개그맨 이용식, 그림읽어주는 남자 이창용, 정신과 의사이자 작가인 문요한, '대통령의 글쓰기' 저자 강원국, 범죄심리학자 이수정 등을 초청해 강연을 진행한다. 이 밖에 음악회, 원우의 밤 등 다양한 행사도 열린다.

## 광주비엔날레, 로봇으로 최첨단 방역 서비스

다음달 1일~5월 9일 개최...제타뱅크와 운영 지원 협약

(재)광주비엔날레가 방역 로봇을 제13회 광주비엔날레(4월1일~5월9일)에 도입한다. 인공지능을 활용한 문화예술 분야를 선도하기 위해서다.

(재)광주비엔날레는 17일 복구 용봉동 제문헌에서 김선정 광주비엔날레 대표이사, 최동만 ㈜제타뱅크 대표이사 등이 참석한 가운데 ㈜제타뱅크와 업무협약식을 열었다. (사진)

이번 협약은 인공지능 중심도시 광주에서 개최되는 대표적인 문화예술 브랜드인 광주비엔날레가 AI 인공지능을 활용한 최첨단 방역 서비스를 선보이기 위해 지능형 로봇 회사인 ㈜제타뱅크는 광주비엔날레의 성공 개최를 위해 방역 로봇 운영 지원 등을 협조하기로 했다.

이번 협약은 ▲AI인공지능·문화 예술 분야 전시행사의 AI 방역서비스 및 시스템을 위한 협력 ▲AI인공지능·문화 예술 분야 전시행사의 감염병 예방을 위한 협력 ▲AI인공지능·문화 예술 분야 R&D 실증지원 협력 ▲AI인공지능·문화 예술 분야 실무협의체 구축, 상호간 정보·인적 교류 등을 주요 내용으로 하고 있다.

광주비엔날레 재단은 광주비엔날레가 AI방역 로봇을 도입함으로써 타 문화예술 행사 및 기관들에 방역 모범 사례가 될 것으로 기대하고 있다.

김미은 기자 mekim@kwangju.co.kr



방역 로봇



광주비엔날레-제타뱅크 업무 협약식

## 오늘의 날씨

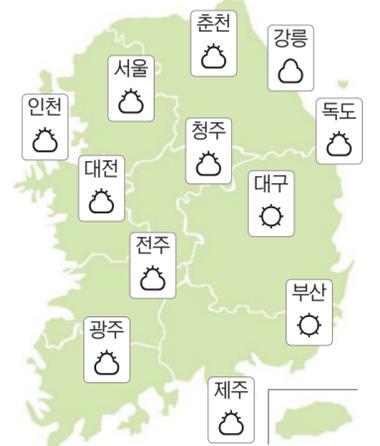
해돋이	06:39	달뜨기	09:12
해지기	18:42	달지기	23:11

### 따스한 햇살

고기압 영향으로 구름 많겠다.

광주	구름많음	5/20	보성	구름많음	4/16
목포	구름많음	5/16	순천	구름많음	5/18
여수	구름많음	8/16	영광	구름많음	2/15
나주	구름많음	3/19	진도	구름많음	5/16
완도	구름많음	8/17	전주	구름많음	4/18
구례	구름많음	4/20	군산	구름많음	2/15
강진	구름많음	5/18	남원	구름많음	3/19
해남	구름많음	3/18	혁신도	구름많음	6/13
장성	구름많음	3/19			

### ◇ 전국 날씨



### ◇ 바다 날씨

	오전		오후	
	파고 (m)	파고 (m)	파고 (m)	파고 (m)
서해남부	앞바다	0.5	0.5	0.5
	면바다(북)	0.5~1.5	0.5~1.5	0.5~1.5
남해서부	앞바다	0.5~1.0	0.5~1.0	0.5~1.0
	면바다(서)	1.0~2.0	1.0~2.0	1.0~2.0
목포	간조	10:10	05:02	
	만조	22:19	17:00	
여수	간조	05:30	11:38	
	만조	17:42	--:--	

### ◇ 생활지수

감기	뇌졸중	미세먼지
보통	보통	보통

### ◇ 주간 날씨

19(금)	20(토)	21(일)
☁	☁	☁
7/20	9/14	8/12
22(월)	23(화)	24(수)
☀	☀	☀
3/12	4/16	5/17

## 생활 게시판

여러분의 생활정보를 실어드립니다. opinion@kwangju.co.kr이나 광주광역시 동구 금남로 224 SC제일은행 빌딩 9층 광주일보 생활게시판 담당자앞으로 보내주시기 바랍니다. TEL 062-220-0621 FAX 062-222-4938, 222-4918

### 화족

▲김석원(전남학숙 원장)·이은영씨 아들 동희군, 광덕송·나수정씨 딸 지은양=20일(토) 오후 1시 20분 서울시 영등포구 웨딩홀에서 5층 라온제나홀 02-6277-0777.

### 알림

▲보호처분 또는 형사처분 받은 대상자 '허그일자리' 무료 취업프로그램 신청·취업상담, 직업훈련, 일자리알선, 취업교통비 지원 등 취업지원 및 긴급원호, 주거지원 등 자립지원 신청 접수, 한국법무보호복지공단 광주전남지부 062-513-9936.

▲청소년전화062-1388=광주시청소년상담복지센터 24시간 전화상담.

▲일가정양립지원본부 무료 상담=가정 폭력, 성폭력, 성매매 등 상담. 국번없이 1366. 휴대전화를 사용할 경우 062-1366.

▲광주시노인보호전문기관 24시간 노인학대 상담, 학대피해노인전문상담, 노인학대 신고=연계된 노인학대로 힘들어 하고 계신 분들, 노인학대를 목격하시거나 알게 되신 분들은 망설이지 마시고 노인보호전문기관으로 연락주세요. 연중무휴, 24시간 전화상담 1577-1389.

▲광주북구중독관리센터 무료 상담&주간프로그램 운영=알코올, 인터넷, 도박, 약물로 인해 어려움을 겪고 있는 분들 대상 062-526-3370.

▲북구열린마음 상담센터 무료상담=정신건강&중독무료상담(음주·우울·불안·스트레스·치매·인터넷) 지역주민 누구나 참여가능 062-526-3370.

▲광주남구중독관리통합지원센터=중독 문제(알코올, 니코틴, 인터넷, 약물, 도박)로 고민하는 대상자와 가족에게 무료 상담 062-413-1195.

▲광주서구중독관리통합지원센터 마음건강주치의운영=정신건강의학과전문의의를 통한 중독·자살·우울 문제 등 매주 수·금요일 오후 2시~5시 무료상담 062-654-3802.

▲비영리민간단체 노후를 돕는 사람들 노후생애

를 위한 무료교육=50세 이상 중장년층 남녀 15기 모집 주 3일(월·수·금) 1일 2시간씩 6개월간 진행. 영어, 심리상담, 생애설계, 노래, 댄스, 명심보감 등 진행. 062-223-1357.

▲사람마루협동조합 사회적취약계층을 위한 복지장려서비스=기초생활 수급자, 조손가정, 무의탁 독거노인, 저소득층, 장애인(3급 이상) 장의입관용품무료지원, 장례지도사무료지원 062-369-4009.

▲지적장애인 성인 주·야간보호 서비스 실시=월~금 오후 5-9시 사랑모아 주간보호센터 062-385-0422.

▲지역주민 정신건강을 위한 열린 마음 상담센터=복구 5개 아파트 단지 주민의 정신건강을 위한 무료 상담소(우울, 불안, 치매, 스트레스, 알코올, 흡연, 약물, 도박, 인터넷 등) 062-525-1195.

▲지역아동센터광주지원단 방과 후 돌봄 이용안내=방과후 돌봄이 필요한 아동을 위한 보호·교육·정서지원·문화체험·석식제공 등 062-522-9976.

▲전남사회복지협의회 법률서비스 '법률휴대터' 무료 상담=민사·형사 소송 이전 법률상담과 법교

육, 조력기관 연계 등 1차 법률서비스 지원 월~금 오전 10시 ~ 오후 5시 061-285-1161.

▲아동일시보호 상담=미혼부모아동, 결혼가정아동, 경제적 사정, 아동 학대 등 양육환경에 어려움이 있는 3세미만의 아동들이 안정된 환경에서 성장할 수 있도록 입소상담, 광주영아일시보호소 222-1095,1096.

모집

▲신창동 보은사 목련합창단 단원모집=성악 또는 찬불가 배우기에 관심이 있는 일반인 남녀, 매주 수요일 오후 1시 정기연습, 신창동 대광로제비앙아파트 후문 80미터 010-4622-7838.

▲정보기술분야 직업훈련생 모집=15세 이상 장애인 대상. 소프트웨어 개발 및 전산 사무행정. 교육기간 1년. 교육비 무료. 훈련수당 지급. 전남직업능력개발원 061-320-7024.

▲시니어플래너지도사(자격반) 모집=시·군·구 지부모집, 한국치매예방교육원 광주전남지사 010-

5522-9700.

▲블로그 창업희망자 속성교육생 모집=스마트폰 활용가능자 수시모집, 5~6명이던 개강, 광주대성초등학교 건너편, 광주블로그창업동호회 062-511-0030.

▲인생이모작 카운슬러 모집=인생2막 생애 재설계, 은퇴 신중년 상담에 관심 있거나 교육경험이 있는 48-58세 남아 모집, 실버제조, 치매예방 놀이, 노후생활 관련 강사 등, 한국50+ 희망발전소 010-2626-5018.

▲사회공헌활동 기부은행 돌봄봉사자 모집=어르신 돌봄봉사자 모집, 만 13세 이상 가능, 동구노인종합복지관 062-232-4953.

▲한국범죄방지지도사 자격증 무료 취득=성별, 연령 제한 없음, 광주시 동구 금남로 5가 169번길 호남본부 062-515-7521.

▲초록우산 어린이재단 광주기정위탁지원센터 위탁부모=부모 사망, 이혼, 실직, 가출, 학대 등으로 친부모와 살 수 없는 아이들을 일정 기간 위탁할 인원 상담 062-351-1206.