

“마음 속부터 웃어야 건강하게 오래 살지요”

광주일보 제9기 리더스아카데미 방송인 이용식 강연

대중 웃겨주던 스타들 스트레스 받다 일찍 떠나 걱정할 시간에 취미 갖고 항상 웃음 잃지 않아야

연일 쏟아지는 코로나19 소식에 사람들의 마음에 여유와 즐거움이 사라지는 듯 하다. 무엇보다 ‘웃을 일’이 필요한 때다. 웃는 것만큼 건강을 찾아 주는 약은 없을 테니 말이다.
“오늘 여러분에게 전해드릴 이야기는 한 가지입니다. ‘웃어야 오래 산다’. 얼굴이 웃는다고 건강하고 오래 산다는 게 아니라, 마음 속부터 웃어야 합니다.”

지난 27일 광주시 서구 치평동 라마다플라자 광주호텔에서 진행된 ‘광주일보 제9기 리더스아카데미’ 강단에 선 방송인 이용식(70)은 ‘웃으면 장수한다’를 주제로 웃음이 건강에 얼마나 영향을 주는지 강조했다.

1975년 MBC 공채 개그맨 1기로 데뷔한 이용식은 ‘일요일밤의 대행진’, ‘일요일 일요일 밤에’ 등 여러 코미디 프로그램에 출연하면서 이름을 알렸다. 어린이 프로그램 ‘뽀뽀뽀’ MC로 오랫동안 활약하면서 얻은 ‘뽀뽀이’라는 별명은 지금까지도 불러지고 있다.

이용식은 이날 가깝게 지냈던 지인들의 이야기를 전해주며 스트레스가 건강에 얼마나 악영향을 주는지 소개하고 어떤 상황에서도 웃음을 잃지 않고 자신의 건강을 챙겨야 한다고 이야기했다.

“웃어야 건강하게 오래 살 수 있다는 건 모두 알고 있는 얘기예요. 희한한 사실은, 웃는 사람들은 오래 사는 데 웃겨야 하는 사람들은 오래 못산다는 겁니다. ‘신바람 전도사’ 황수관 박사님이 그랬어요. 황 박사님이 가는 곳이라면 나이드신분이나 어린 사람이나 웃느라 난리가 납니다. 경상도 사투리를 쓰는 박사님의 강의는 시작부터 끝날 때까지 폭소가 끊이지 않았어요. 하지만 정작 박사님은 오래 살지 못했습니다.”

황 박사는 급성 패혈증과 다발성 장기부전으로 투병하다 지난 2012년 12월 67세 나이로 별세했다.

다. ‘웃으면 행복하다’는 주제로 건강과 행복에 관한 강연활동을 활발하게 펼치며 대중들에게 웃음 전도사로 큰 인기를 끌었던 그였기에 황 박사의 죽음을 안타까워 하는 이들이 많았다.

이씨와 형제처럼 지냈던 이주일씨의 사례도 전했다. ‘코미디 황제’ 이주일은 63세였던 2002년 폐암으로 별세했다.

“이주일씨는 폐암을 늦게 발견한 것도 아니었어요. 충분히 치료가 되고 완쾌될 수 있었지만 결국 죽음으로써 간 건 스트레스가 주 원인이었다고 생각합니다. 평소 음식을 먹을 때나 TV를 볼 때마저도 먼저 세상을 떠난 아들을 잊지 못하며 많은 스트레스를 받았던 것으로 압니다.”

개그맨 김형곤 역시 건강을 위해 운동을 하면서 몸무게를 38kg이나 뺐지만 2006년 심장질환으로 갑작스럽게 별세했다.

“웃기고 재미있고 즐겁게 해줬던 사람들은 일찍



떠났고 그 웃음을 받았던 사람들은 건강하게 오래 살아요. 그래서 저는 안웃기려고요. 오래 살고 싶어서...”

오래 살고 싶어 안웃기려고 한다는 이용식은 대중을 웃겨야 하는 직업인 개그맨이다. 우스갯소리

를 듣고 웃는 것은 자연스러운 현상이지만, 반대로 상대방을 웃겨야 한다는 건 무척이나 어려운 일이다. 그만큼 스트레스를 많이 받을 수밖에 없는 직업이기도 하다.

“웃겨야 한다는 건 정말 힘든 일입니다. 특히나 이 자리처럼 앉아계시는 분들이 어떤 일을 하고 무엇을 좋아하는지 모르는 상태에서 웃겨야 한다는 건 더욱 긴장되고 스트레스를 받지요. 황수관 박사님이 얼마나 스트레스를 받고 괴로웠는지, 강단에 올라서서 1분이면 그 마음을 이해할 수 있게 됩니다.”

“100개의 걱정이 있으면 그 중 99개는 안해도 될 걱정”이라고 얘기하는 이용식은 시간이 지나면 해결될 일에 대해 걱정하지 말고, 꼭 빠질 수 있는 즐거운 취미 하나를 가져보라고 권유하기도 했다. 그는 애창곡인 남진의 ‘동지’를 부르며 익살스런 댄스로 마지막까지 웃음을 주며 강의를 마무리했다.

광주일보 제9기 리더스아카데미는 매주 화요일 오후 7시 라마다플라자 광주호텔에서 열린다. 오는 5월 4일에는 바이올리니스트 백진주와 함께하는 봄 음악회가 열린다. 이어 그림읽어주는 남자 이창용, 정신과 의사이자 작가인 문요한, ‘대통령의 글쓰기’ 저자 강원국, 범주심리학자 이수정 등을 초청해 강연을 진행한다.

/이보람 기자 boram@kwangju.co.kr



지난 27일 라마다플라자 광주호텔에서 진행된 ‘광주일보 제9기 리더스아카데미’에서 방송인 이용식이 ‘웃어야 장수한다’를 주제로 강의하고 있다.

/김진수 기자 jeans@kwangju.co.kr

한국농어촌공사 사랑의 김치 나누기 행사



한국농어촌공사(사장 김인식)는 28일 광주·전남 복지시설과 홀몸 노인 등에게 계절김치 5kg 360상자를 비대면 방식으로 전달했다고 이날 밝혔다.

공사는 택배 방식 등으로 코로나19 방역지침을 지키며 김치를 전달했다고 설명했다. 계절 김치 나누기는 지난 2017년부터 지역 농업회사법인과 연계해 진행해왔다. 분기별로 지역 복지시설과 홀몸 어르신에 김치를 나눠주고, 올해는 1000kg 이상 후원 규모를 늘렸다.

김인식 사장은 “이웃을 향한 따뜻한 마음으로 어려움을 겪고 있는 지역사회와 취약계층을 위한 다양한 현장 지원방안을 마련해 나눔에 힘쓰겠다”고 말했다.

/백희준 기자 bhj@kwangju.co.kr

박용진 조선대병원 교수 ‘보건의 날’ 국무총리 표창



조선대병원 박용진(사진) 응급의학과 교수가 ‘제49회 보건의 날’을 맞아 코로나19 관련 응급의료 대응 및 지역 내 응급의료체계 질적 수준 향상에 힘쓴 공로를 인정받아 국무총리 표창을 수상했다.

박 교수는 소방 기관과 협력해 환자의 코로나19 증상 여부 및 중증도를 파악, 적절한 응급요를 제공받을 수 있도록 체계를 구축했다. 또 응급실 개폐시설 보강과 진입방지 프로세스를 구축해 코로나 환자와 일반 환자의 동선이 겹치지 않게 함으로써 응급실 내부 감염으로 인한 코로나19 확산을 막는 데 기여했다. 또한 2015년부터 광주소방안전본부 상황실 구급지도의사로써 현장에서 이루어지는 처치의 질적 수준 향상과 지역 내 응급의료체계 구축을 위해 활동하고 있다. /채희중 기자 chae@

정성학 한전KDN 상임감사 취임



한전KDN은 신임 상임감사에 정성학(45·사진)씨가 취임했다고 28일 밝혔다. 임기는 2년이다. 정 신임 감사는 광주서석고, 연세대학교 행정대학원을 나와 대통령직속 국가균형발전위원회 국민소통 특별위원을 거쳐 민주평화통일자문위원 상임위원으로 활동해왔다. 지난 17~20대 국회에서 보좌관을 지냈다. 한전KDN은 정 신임 감사가 국감감사 때 쌓은 전문적인 감사 역량을 펼칠 것으로 기대했다.

그는 취임사를 통해 “공정과 책임이 곧 공공기관 경영의 필수요건”이라며 “사전 감사를 통한 예방에 역점을 두는 감사문화를 정착시키겠다”고 말했다.

/백희준 기자 bhj@kwangju.co.kr

생활 게시판

여러분의 생활정보를 실어드립니다. opinion@kwangju.co.kr01나
광주광역시 동구 금남로 224 SC제일은행 빌딩 9층 광주일보 생활게시판 담당자앞으로 보내주시기 바랍니다. TEL 062-220-0621 FAX 062-222-4938, 222-4918

화촉

▲정정재(정화식품회장)·조미정(정화식품대표이사)씨 아들 병철(정화식품)군, 이운우·최광림씨 딸 슬기(삼성화재)양=5월 1일(토) 오전 11시 광주 서구 라페스타 4층 디아망홀 062-366-7766.

▲한태현(삼남교육신문사 대표이사)·채영욱씨 아들 진영(한서산업)군, 정민성(영광소방서 과장)·이영미 딸 한솔(광주상공회의소)양=5월 1일(토) 오후 5시 광주 관산구 드림레워딩홀 2층 CN홀.

알림

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

▲청소년전화 062-1388=광주시청소년상담복지센터 24시간 전화상담.

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

▲광주시노인보호전문기관 24시간 노인학대 상담, 학대피해노인전용쉼터, 노인학대 신고=엔제든 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, 약물에 의해 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 대

상자와 가족에게 무료 상담, 다양한 프로그램 제공 062-413-1195.

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

▲비영리민간단체 노후를 돕는 사람들 노후생애를 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.

▲사랑마루협동조합 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.

▲지역주민의 정신건강을 위한 열린 마음 상담센

터=북구지역 5개 아파트 단지 내 지역주민의 정신건강을 위한 무료 상담소(우울, 불안, 치매, 스트레스, 알코올, 흡연, 약물, 도박, 인터넷 등) 062-525-1195.

모집

▲신창동 보은사 목련합창단 단원모집=성악 또는 찬불가 배우기에 관심이 있는 일반인 남녀, 매 주 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=스마트

오늘의 날씨

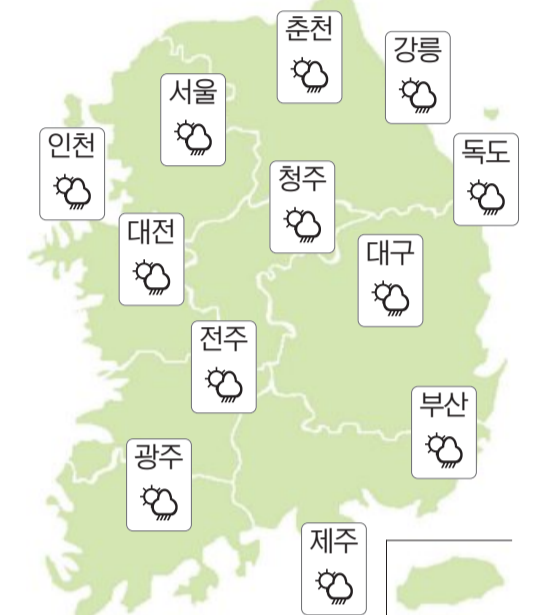
해돋이	05:44	달뜨기	21:58
해지기	19:16	달지기	07:11

우산 챙기세요

기업골 영향으로 밤부터 비 오는 곳 있겠다.

광주	흐려져비	13/24	보성	흐려져비	10/23
목포	흐려져비	13/21	순천	구름많음	13/25
여수	구름많음	14/22	영광	흐려져비	10/22
나주	흐려져비	10/24	진도	흐려져비	11/21
완도	흐려져비	12/23	전주	구름많음	12/23
구례	구름많음	11/25	군산	흐려져비	10/21
강진	흐려져비	12/24	남원	흐림	12/23
해남	흐려져비	11/23	흑산도	흐려져비	12/20
장성	흐려져비	10/24			

◇ 전국 날씨



◇ 바다 날씨

	오전		오후	
	파고 (m)	파고 (m)	파고 (m)	파고 (m)
서해남부	앞바다	0.5	0.5~1.5	0.5~1.5
	면바다(북)	0.5~1.5	1.0~2.5	1.0~2.5
	면바다(남)	0.5~1.5	1.5~3.0	1.5~3.0
남해서부	앞바다	0.5	0.5~1.0	0.5~1.0
	면바다(서)	1.0~2.0	1.0~3.0	1.0~3.0
	면바다(동)	0.5~1.5	1.5~3.0	1.5~3.0

◇ 물때

목포	간조	만조
	08:52 21:00	03:44 15:49
여수	04:24 16:27	10:31 23:06

◇ 생활지수

감기	뇌졸중	미세먼지
주의	높음	나쁨

◇ 주간 날씨

30(금)	5/1(토)	2(일)
13/20	10/19	9/21
3(월)	4(화)	5(수)
10/25	15/24	14/23

폰 활용가능자 수시모집, 5-6명인원 개강, 광주대 성초등학교 건너편, 광주블로그창업동호회 062-511-0030.

▲인생이모작 카운슬러 모집=인생2막 생애 재설계, 은퇴 신중년 상담에 관심 있거나 교육경험이 있는 48-58세 남아 모집, 실버체조, 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.

부음

▲윤광래씨 별세, 유신중·현중·찬중·한중·경중·임현(광주일보 이사)·경현씨 모친상, 최봉자·이경희·이재순·김광순·오영미씨 시모상, 나상욱·김평호씨 빙모상=발인 29일(목) 오전 8시 광주 남문장례식장 201분향소.