

“할 수 있다” 마음가짐보다 ‘몸 챙김’부터 하세요

광주일보 제9기 리더스아카데미 문묘한 정신경영아카데미 대표 강연

몸이 아파서 정신과 의원 정리하고 휴식...몸의 중요성 깨달아
코로나 시대 ‘몸이 보내는 신호’ 알아채고 자신에게 친절하길



“여러분은 몸이 보내는 신호를 얼마나 잘 알아채고 있나요? 건강에 가장 해로운 습관은 내 몸을 느끼지 못하는 겁니다. 아무리 운동을 많이 한다고 해도 내 몸이 보내는 신호를 느끼지 못한다면 의미가 없어요. 내 몸의 소리를 잘 듣고 내 몸의 감각을 잘 느끼는게 중요합니다.”

정신과 의사이자 베스트셀러 작가인 문묘한 정신경영아카데미 대표가 광주를 찾아 ‘몸 챙김’을 통해 건강을 찾아갈 수 있는 방법을 전했다.

지난 25일 광주시 서구 치병동 라마다플라자 광주호텔에서 진행된 ‘광주일보 제9기 리더스아카데미’ 강단에 선 문 대표는 ‘이제 몸을 챙깁시다’를 주제로 코로나 시대에 지친 현대인들이 몸과 마음을 어떻게 해야 잘 챙길 수 있는지를 안내했다.

“정신과 의사인 제가 마음이 아닌 몸 이야기를 한다고 하면 다들 의아해합니다. 여기에는 사연이 있어요. 2013년까지 정신과 의원을 운영하다가 이듬해 제 몸을 잘 챙기지 못해 탈이 나면서 불가피하게 병원을 정리할 수밖에 없었어요. 그때부터 휴식시간을 가지고 여행도 다니면서 몸을 챙겼더니 다시 건강해졌습니다. 그 과정에서 ‘우리 삶에서 가장

중요한 근본은 마음보다는 몸’이라는 걸 깨닫게 됐지요.”

이후 문 대표에게는 변화가 일어났다. 마음만 강조하고 살았던 그는 이제 몸부터 이야기하는 정신과 의사가 되었다. 변화 중 하나는 상담 방식이다. 예전에는 실내에서 상담자를 만나 언어로 상담을 했다면, 지금은 실외에서 걷기 상담을 한다. 3~4시간씩 걸으며 상담을 한 이후로 실내에서는 얻을 수 없었던 많은 효과와 변화들을 확인할 수 있었다.

문 대표는 회원들에게 몸을 이해하고, 이제 몸과 함께 살아가는 것이 중요하며, 마음이 힘들 때 마음으로 접근하는 게 아니라 몸을 통해 마음을 안정시키는 방법을 찾아갈 것을 주문했다.

“오랫동안 직장생활을 한 사람들은 감정억압이 심합니다. 감정이 마음의 느낌이라면, 몸의 느낌은 감각입니다. 감정이 생기면 당연히 신체에도 감각적인 변화도 생기는 거지요. 화가 난다는 걸 어떻게 알게 되나요? 얼굴에 열이 나거나 몸에 힘이 들어가거나 심장이 뛰는 등 여러 변화가 생깁니다. 이런 변화를 알아채고 마음이 신경 써줘야 하는 거예요.”

문 대표는 최근 10여년 사이 급증한 두 가지 질환이 ‘공황장애’와 ‘번아웃’이라고 이야기한다. 두 가지 모두 몸이 보내는 신호가 있었을 텐데 대부분 그걸 무시하기 때문에 질병을 얻게 된다는 것이다. “스트레스를 받아도 무시하고, ‘괜찮아’ 마음만 강하게 먹으면 되지”라면서 스스로를 채찍질하다가 임계점을 넘는 순간 공황장애가 오고 번아웃이 생기는 거예요. 마음의 느낌, 감정을 잘 알아채지 못하면 몸의 감각도 떨어집니다. 늘 편가 해야 한다



정신과 의사이자 베스트셀러 작가인 문묘한 정신경영아카데미 대표가 지난 25일 광주 라마다플라자 광주호텔에서 열린 제9기 광주일보 리더스아카데미에서 강연하고 있다. /김진수 기자 jeans@

는 압박감, 성취해야 하고 내 능력을 입증해야 한다는 마음 때문에 몸이 보내는 통증에 신경을 쓸 수가 없는 상태에 이르게 되지요.”

그가 말하는 ‘몸 챙김’의 핵심은 ‘바디풀니스’(bodyfulness)다. 몸의 상태를 알아차리는 것. 순간순간 따뜻한 주의를 몸에 기울이는 것이 ‘몸이 있는 곳에 마음이 머무를 수 있는’ 방법이다.

“간단하게 몸을 통해 감정조절을 하는 방법이 있어요. 내 호흡을 관찰하는 거지요. 내가 지금 화가 나거나 불안하다면 1분 동안 아무것도 하지 말고 조용히 눈을 감은 채 나의 호흡을 관찰해 보세요. 1분간 내가 호흡을 몇 번 하는지 아무런 방해 받지 않고 관찰하는 것만으로도 감정이 진정되는 효과를 볼 수 있어요. 내 몸의 호흡에 집중하고 내 호흡을 관찰하는 것, 이것도 명상의 일종입니다.”

그는 마지막으로 자신에게 친절할 것을 주문했다.

“우리가 살아갈 삶에서 어쩌면 안좋은 일이 더 많을 수도 있어요. 건강도 점차적으로 떨어질 것이고 능력을 입증해 보이는 것도 점점 예전만 못해질 겁니다. 이런 삶 속에서 자신에게 불친절하다면 삶의 고통도 내가 받게 됩니다. 자기 친절을 익히고 배우는 건 중요합니다. 몸 건강을 잘 돌보고 내 몸을 잘 느끼고 몸과 함께 잘 살아간다는 마음으로 지금 바로 표현해보세요. 두 손으로 양 어깨를 감싸주듯 몸을 안아주고 나에게 말을 해주세요. ‘고마워’, ‘그동안 나를 위해 애썼어’.”

광주일보 제9기 리더스아카데미는 매주 화요일 오후 7시 라마다플라자 광주호텔에서 열린다. 오는 6월 1일에는 재즈음악회가 진행되며 이어 8일에는 ‘대통령의 글쓰기’ 저자 강원국의 강연이 이어진다.

/이보람 기자 boram@kwangju.co.kr

오늘의 날씨

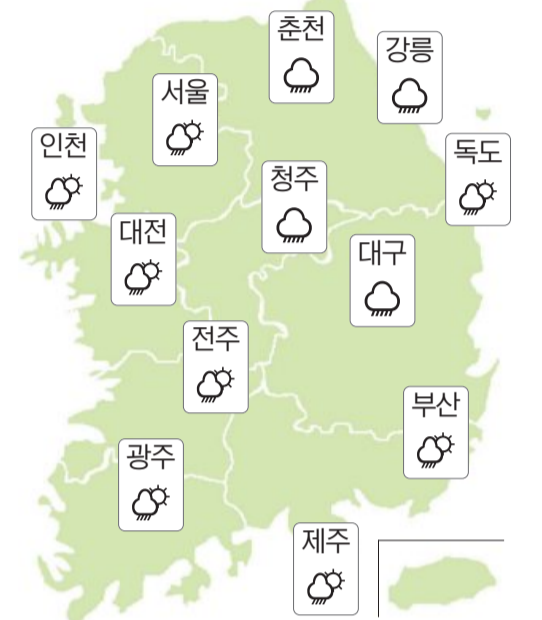
해돋이	05:21	달뜨기	20:46
해지기	19:38	달지기	05:46

우산 챙기세요

기압골 영향으로 낮 동안 비 오는 곳 있겠다.

광주	비온뒤맑	15/23	보성	비온뒤맑	14/24
목포	비온뒤맑	16/22	순천	비온뒤맑	14/25
여수	비온뒤맑	16/24	영광	비온뒤맑	14/22
나주	비온뒤맑	14/23	진도	비온뒤맑	15/22
완도	비온뒤맑	16/24	전주	비온뒤맑	15/21
구례	비온뒤맑	14/24	군산	비온뒤맑	15/20
강진	비온뒤맑	15/24	남원	비온뒤맑	14/23
해남	비온뒤맑	15/23	흑산도	비온뒤맑	15/21
장성	비온뒤맑	13/23			

◇ 전국 날씨



◇ 바다 날씨

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

◇ 물때

목포	간조	만조
	07:55 19:59	02:40 14:42
여수	03:27 15:26	09:29 22:10

◇ 생활지수

식중독	지외선	미세먼지
경고	높음	보통

◇ 주간 날씨

28(금)	29(토)	30(일)
☁	☀	☀
14/24	14/25	16/27
31(월)	6/1(화)	2(수)
☀	☀	☁
16/28	17/28	17/27

광주전남중기조합 이사장협, 자문위원 위촉



광주전남중소기업협동조합 이사장협의회(회장 임경준·사진 가운데)는 26일 자문위원 위촉식을 열고, 장병우(왼쪽 첫번째) 법무법인 서울 대표 변호사와 김종근 양지회계법인 회계사를 자문위원으로 위촉했다.

이들은 협동조합과 조합원사의 업무과정에서 발생하는 각종 법률 및 세무회계에 대한 어려움을 해결하고, 자문을 제공하게 된다.

장병우 변호사는 광주제일고와 서울대 법학과를 졸업하고 전남선거관리위원회 및 광주지방법원장을 역임했다. 김종근 회계사는 광주고와 전남대 회계학과를 졸업했으며, 법원 회계조사위원과 삼성전자 광주사업장 등 회계감사를 수행해왔다.

임경준 회장은 “두 자문위원의 경험을 잘 활용하여 어려움을 해소하고 경영에 도움이 되길 기대한다”고 말했다. /박기용 기자 pboxer@kwangju.co.kr

광주건축사협, 지체장애인협회에 300만원 기부



대한건축사협회 광주지건축사협회(회장 정인재)가 최근 광주시 지체장애인협회(회장 박종필)에 지체장애인 편의시설 확대를 위한 기부금 300만 원을 전달했다.

기부금 전달식에 앞서 업무협약식도 진행됐다. 양 기관은 장애인 등 편의법과 교통약자법에 대한 교육을 실시하고 이해 확산을 위해 노력하며, 건축물 설계 및 시공검증업무 등에 협력하기로 약속했다. 정인재 대한건축사협회 광주지건축사협회 회장은

“업무협약을 계기로 양기관의 상호발전과 우의를 증진하고, 상호 협력을 통하여 광주의 건축문화발전과 장애인 복지증진을 위해 함께 노력하겠다”고 말했다.

박종필 광주시 지체장애인협회 회장은 “실질적인 측면에서 업무협력이 될 수 있도록 노력하겠다”며 지원해주신 기부금은 장애인협회 및 회원 발전에 사용될 수 있도록 하겠다”고 말했다. /김미은 기자 mekim@kwangju.co.kr

김진진 aT 사장, 새만금개발청 방문...식량비축기지 논의



한국농수산식품유통공사(aT) 김진진(사진) 사장은 25일 군산 새만금개발청을 찾아 식량 전략비축기지 조성 방향을 논의했다.

김 사장은 이날 양충모 청장을 만나 국가 식량안보 확립을 위해 공사에서 추진 중인 식량비축기지 구축 관련 담화를 나눴다. 콤비나트는 생산 과정에서 상호 보완적인 공장이나 기업을 한 지역에 모아 놓은 기업 집단을 말한다. 또 식량 전략비축기지 조성 및 사업 추진 방향에 대해 논의했다.

/백희준 기자 bhj@kwangju.co.kr

여러분의 생활정보를 실어드립니다. opinion@kwangju.co.kr01나

광주광역시 동구 금남로 224 SC제일은행 빌딩 9층 광주일보 생활게시판 담당자요로 보내주시기 바랍니다. TEL 062-220-0621 FAX 062-222-4938, 222-4918

생활 게시판

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.

▲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=연계는 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, 다양한 프로그램 제공 062-413-1195.

▲광주서구중독관리통합지원센터 마음건강주치의운영=정신건강의학과전문의를 통한 중독·자살·우울 문제 등 매주 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 상담센터=북구지역 5개 아파트 단지 내 지역주민의 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 아동들을 위한 보호·교육·정서지원·문화체험·석식제공 등 다양한 서비스 제공 062-522-9976.

▲전남사회복지협의회 법률서비스 ‘법률휴먼터’ 무료 상담=민사·형사 소송 이전 법률상담과 법교육, 조력기관 연계 등 1차 법률서비스 지원 월~금

오전 10시 ~ 오후 5시 061-285-1161.

▲아동일시보호 상담=미혼부모아동, 결손가정아동, 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 대광로제비방아파트 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.

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

5522-9700.

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

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

▲꿈을 돕는 사람들(광주학당)-한글, 기초반, 초등반, 중등반, 영어기초반, 한문, 컴퓨터 등 수시모집(무료강의), 서방시장 안쪽 관리사무소 옆 062-512-5788, 062-262-1542.