

제9기 광주일보 리더스아카데미- 황농문 서울대 교수 '인생을 바꾸는 자기혁명, 몰입' 강연

“지적 능력은 한계 없어...몰입으로 행복감 맛보길”



1년6개월 몰입 후 난제 해결 '목숨 건 전투' 뒤 희열 느껴 에너지 쏟아낼 대상 찾아 자투리 시간 들여 접근하면 창의적 아이디어 떠오를 것

“어떻게 살아야 죽을 때 후회하지 않을까 고민했습니다. 몰입을 경험한 뒤 제 인생에 혁명이 일어났어요. 인생에 혁명을 원하면 생각(몰입)을 해보시길 바랍니다.”

지난 9일 광주시 서구 치평동 라마다플라자 광주호텔에서 열린 '제9기 광주일보 리더스아카데미' 강연자로 나선 황농문 서울대학교 재료공학부 교수는 이날 '인생을 바꾸는 자기혁명, 몰입'을 주제로 강연을 펼쳤다.

황 교수는 20년간 생각에 대한 혁신적 제언으로 대한민국에 몰입적 사고 열풍을 몰고 온 주인공이다. 그는 절정의 몰입상태에서 수행한 연구경험을 바탕으로, 몰입적 사고를 통해 두뇌를 최대로 활용할 수 있다고 설명했다. 그리고 그것이 인생을 사는 최고의 방법이 될 수 있다고 했다.

그는 몰입적 사고로 수십 년간 학계에서 풀지 못



황농문 교수가 지난 9일 광주시 서구 치평동 라마다플라자 광주호텔에서 열린 제9기 광주일보 리더스아카데미에서 강연하고 있다.

/김진수 기자 jeans@kwangju.co.kr

했던 난제들을 해결했던 본인의 이야기를 풀어내면서 “나 자신도 놀랐다. 우리의 두뇌를 최대로 활용할 수 있고, 그게 고통의 길이 아니라 행복감과 만족감을 느낄 수 있는 길이라는 것을 알게 됐다”고 말했다.

황 교수가 가장 오랫동안 몰입한 기간은 1년6개월이라고 한다. ‘저압 다이아몬드 성장 원리’를 규명하는 것으로 본인의 전공분야도 아니었다. 보통 일주일간 몰입하면 학계에서 난제라 불리는 어려운 문제도 해결해냈던 황 교수는 그 과정을 “목숨을 건 전투나 다름 없었다”고 표현했다.

“밥을 먹을 때도, 씻을 때도, 오랫동안 몰입해 결국 문제를 해결하면 뒤 처음 들었던 생각은 ‘이제 죽어도 여한이 없다’였습니다. 제 모든 걸 불태웠고, 이후 만족감과 행복감은 이루 말할 수 없었습니다.”

그는 “몰입상태는 의식이 그 문제로만 채워진 상태로, 몰입을 하면 두뇌가 통일이 최대로 높아지고 창의적인 아이디어가 나올 확률이 높아진다”며 “사람들은 생각하는 것을 즐기거나 싫어하지만 몰입과 문제해결을 통한 성취감 등 긍정적인 감정과 자아실현을 할 수 있다”고 말했다.

일례로 올림픽에서 금메달만 23개를 획득하며

‘수영 황제’로 불리는 미국의 수영 선수 마이클 펠프스가 한 언론 매체와의 인터뷰에서 한 말을 보여줬다. 펠프스는 “전 오늘이 무슨 요일인지도 모릅니다. 며칠인지 날짜도 모르고 그냥 수영만 합니다”고 했다. 이를 두고 황 교수는 뛰어난 성과와 성취를 거둔 사람들 상당수가 자신만의 몰입이라는 과정을 거쳤다는 걸 알 수 있다고 부연했다.

황 교수는 사람 개인이 들 수 있는 무게가 있듯 육체적 능력은 한계도 있지만 지적 능력은 다르다고 했다. 당장 해결할 수 없는 문제도 생각하고 고민하는 시간을 늘리면 해결할 수 있으며, 지적 능력은 생각하는 시간에 따라 누적이 된다는 것이다.

이를 위해 수학 문제든, 직장의 일이든 풀어나갈 문제를 하루에 20분씩 5번 몰입해 생각해보라고 권했다. 출근할 때나 식사를 할 때, 씻을 때 답을 얻기 위해 생각하고, 떠오른 것을 메모하는 것이다. 무엇보다 생각을 하다 졸음이 몰려와 가수면 상태에 빠질 때 창의적인 아이디어가 떠오를 가능성이 높아진다고 했다. 선잠은 몰입도를 올리고, 선잠 이후 몰입도는 더 올라간다. 황 교수는 이를 두고 ‘이완된 집중’이라고 표현했다.

그는 또 업무에 활용하는 몰입의 원칙에 대해서

도 설명했다. 첫 번째는 생각하면 좋은 문제를 찾는 것으로 시간과 생각, 에너지를 쏟을 한가지 대상을 정해야 한다. 그렇게 적절한 대상을 찾은 뒤 자투리 시간이 날 때마다 부족한 지식을 찾아가며 문제를 풀기 위해 공략하라고 했다. 여기에 빨리 문제를 해결하기 위해 조금씩 생각하면 두통이 올 수 있는데, 결과에 집착하지 말고 느긋하고 편하게 쉬듯이 생각하라고 팁을 줬다.

만족할 만한 성과를 찾으면 자축하며 해결 과정을 복기하는 시간을 갖은 뒤 또 다른 문제를 찾아 나서라고 했다. 이렇게 몰입을 하면 보이지 않던 것이 보이기 시작하고, 떠오르지 않았던 아이디어가 그려져 성과물로 나올 수 있다고 덧붙였다.

황 교수는 “몰입은 인간이 도달할 수 있는 최상의 상태로, 의도적인 노력을 통해 몰입상태에 도달할 수 있다”며 “몰입은 지속가능한 행복의 최선이 될 수 있다”고 말했다.

한편 제9기 광주일보 리더스아카데미 다음 강연은 오는 16일 물리학자 김상욱 경희대 교수의 강연과 23일 뇌과학자 김대식 카이스트(KAIST) 교수의 강연, 30일 졸업식을 끝으로 한 해 과정을 마무리할 예정이다. /박기용 기자 pboxer@

오늘의 날씨

해돋이	07:03	달뜨기	13:30
해질	17:29	달짐	23:48

감기 조심하세요

기압골 영향으로 비 내리는 곳 있겠다.

광주	흐리고비	7/12	보성	흐림	5/13
목포	흐리고비	9/13	순천	흐리고비	8/14
여수	흐림	9/14	영광	흐리고비	7/12
나주	흐리고비	6/12	진도	흐리고비	9/14
완도	흐림	9/14	전주	흐리고비	6/11
구례	흐리고비	5/11	군산	흐리고비	6/12
강진	흐리고비	7/14	남원	흐리고비	4/10
해남	흐리고비	7/13	축산도	흐리고비	11/14
장성	흐리고비	6/12			

◇ 전국 날씨



◇ 바다 날씨

		오전	오후
		파고 (m)	파고 (m)
서해 남부	앞바다	2.0~3.5	2.0~3.5
	면바다(북)	2.0~4.0	2.0~4.0
	면바다(남)	2.0~4.0	2.0~4.0
남해 서부	앞바다	1.5~2.5	1.5~2.5
	면바다(서)	2.0~4.0	2.0~4.0
	면바다(동)	2.0~4.0	2.0~4.0

◇ 물때

		간조	만조
목포		11:44	06:39
		--:--	19:40
여수		07:18	01:20
		21:21	14:38

◇ 생활지수

감기	뇌졸중	미세먼지
보통	보통	좋음

◇ 주간 날씨

12(금)	13(토)	14(일)
5/11	5/16	7/17
15(월)	16(화)	17(수)
8/18	6/15	5/15

호남대 중국 항저우 세종학당 ‘한국문화축제’



호남대학교 중국 항저우(杭州) 세종학당(학당장 손완이)은 최근 한국어와 한국 문화 강좌 수강생 50여 명을 대상으로 '2021년 하반기 한국문화축제 및 제575주년 한글날 기념행사'를 개최했다. 올해 새롭게 선정된 항저우 세종학당 연계기관인 물산중대국제대학에서 처음 개최됐다. <호남대 제공>

광주본부세관, 임관영 ‘으뜸 세관인’ 포상

광주본부세관(세관장 정승환)은 10일 베트남산 사회복무요원복을 국산으로 둔갑시켜 납품한 업체를 적발한 대전세관 임관영(사진 왼쪽) 관세행정관을 10월의 '으뜸 광주세관인'으로 선정해 포상했다.

10월의 으뜸 광주세관인으로 선정된 임관영 관세행정관은 사회복무요원복 등 공공기관에 납품된 의류에 대한 원산지 손상 정보를 입수해 약 6개월간 추적 조사 끝에 100억원 상당의 베트남산 의류 35만점을 국산으로 둔갑시켜 납품한 업체를 적발해 공공 조달시장 질서 확립에 기여한 공로를 인정 받았다.

특히 혐의업체의 통관·외환 송금 내역 추적과 회계자료 분석, 소재수사 등을 통한 철저한 조사로 혐의업체의 범행 일체를 자백하게 만드는 등 사건 해결에 기여했다.

/박기용 기자 pboxer@kwangju.co.kr



생활 게시판

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

화촉

▲정옥란씨 삼남 도민군, 박덕서(동아기술공사 사장, 전 광주시도시철도건설본부장)·배오순씨 자녀 선유양=21일(일) 오전 11시 홀리데이인 광주호텔 2층 라반다홀 062-385-7011.

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, 학대피해노인전문상담, 노인학대 신고=연제노인학대로 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&중독 무료상담(음주·우울·불안·스트레스·치매·인터넷) 지역주민 누구나 참여가능 062-526-3370.
- ▲광주남구중독관리통합지원센터=중독문제(알코올, 니코틴, 인터넷, 약물, 도박)로 고민하는 대상자와 가족에게 무료 상담, 다양한 프로그램 제공 062-413-1195.
- ▲광주서구중독관리통합지원센터=마음건강주치의 운영=정신건강의학과전문의를 통한 중독·자살·

- 우울 문제 등 매주 수·금요일 오후 2시~5시 무료 상담 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. 영여, 심리상담, 생애설계, 노래, 댄스, 명심보감 등 진행. 062-223-1357.
- ▲사람마루협동조합 사회적취약계층을 위한 복지장터서비스=기초생활 수급자, 조손가정, 무의탁 독거노인, 저소득층, 장애인(3급 이상) 장의입관용품무료지원, 장례지도사무료지원 062-369-4009.
- ▲지역장애인 성인 주·야간보호 서비스 실시=월~금요일 오후 5~9시 사랑모아 주간보호센터 062-385-0422.
- ▲지역주민의 정신건강을 위한 열린마음 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 아동을 위한 보호·교육·정서지원·문화체험·식식제공 등 다양한 서비스 제공 062-522-9976.

모집

- ▲플랫폼창업희망자 교육생 모집=스마트폰 사용 가능자 수시모집, 5-6명 이면 개강, 광주대성초등학교 건너편, 플랫폼창업동호회 062-511-0030.
- ▲신창동 보은사 목련합창단 단원모집=성악 또는 찬불가 배우기에 관심이 있는 일반인 남녀, 매주 수요일 오후 1시 정기연습, 신창동 대광로제비양아파트 후문 80미터 010-4622-7838.
- ▲정보기술분야 직업훈련생 모집=15세 이상 장애인 대상. 소프트웨어 개발 및 전산 사무행정. 교육기간 1년. 교육비 무료. 훈련수당 지급. 전남직업

능력개발원 061-320-7024.

- ▲시니어플래너지도사(자격반) 모집=사·군·구 지부모집, 한국치매예방교육원 광주전남지사 010-5522-9700.
- ▲인생이모작 카운슬러 모집=인생2막 생애 재설계, 은퇴 신중론 상담에 관심 있거나 교육경험이 있는 48~58세 남녀 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.
- ▲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.