광주일보 제10기 리더스아카데미- 김정운 문화심리학 박사 '행복의 조건' 강연

"하고 싶은 게 없다고요? 하기 싫은 것부터 멈춰요"

그림 배우려 교수 그만둔 것 제 인생 가장 잘한 일이었죠
남의 '즐거운 정서' 공감하고 자신의 에피소드 만드세요

김정운 박사가 지난 19일 오후 7시 광주시 서구 치평동 라마다플라자 광주호텔에서 열린 광주일보 제10기 리더스아카데미 강사로 나서 '행복의 조건'에 대해 강연했다. /김진수 기자 jeans@kwangju.co.kr

'행복은 뭘까?' '어떤 상태가 행복한 상태일까?' '혼자서 행복할 수 있을까?'

김정운(60·사진) 문화심리학 박사가 지난 19일 오후 7시 광주시 서구 치평동 라마다플라자 광주호텔에서 열린 광주일보 제10기 리더스아카데미에서 '행복의 조건'을 주제로 강연했다.

고려대 심리학과를 졸업하고, 베를린자유대학교에서 심리학 석·박사학위를 받은 김 박사는 '나는 아내와의 결혼을 후회한다', '노는 만큼 성공한다', '에디톨로지' 등을 쓴 스타 강사다.

김 박사는 이날 강연에서 어떻게 하면 삶이 행복해 지고, 인생을 즐겁게 살아가기 위해서는 무엇이 필요한지 등에 대해 특유의 입담으로 자신의 경험담을 들려줬다.

그는 "코로나 팬데믹 3년차, 코로나 19는 나에게 '인간관계'와 '행복'에 대한 질문을 던지더라"고 말하며 강연을 시작했다.

현재 서울을 벗어나 여수의 한 섬에서 그림을 그리며 지낸다는 김 박사는 "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 '행복해지려는 노력' 40%, 경제적 풍요 등과 같은 '외적 요인' 10% 순이라고 설명했다.

이어 "인생을 즐겁게 살아가기 위해 필요한 것은 '스스로 행복한 삶을 느끼는 것'"이라며 행복하게 살기 위한 여섯 가지 조건을 제시했다. 상대방과 웃음과 기쁨을 나누는 정서 공유, 내가 좋아하는 것에 대한 정의, 즐거운 습관을 만드는 것, 공부하기, 삶의 맥락 바꾸기, 감탄하기 등이다.

김 박사는 "즐거운 정서를 같이 느낄 수 있는 능력이 있어야 행복해진다"며 인간은 날 때부터 뇌 속에 거울 뉴런이라는 것을 가지고 태어난다고 설명했다. 사람은 거울처럼 상대방의 정서표현을 흉내 내도록 프로그램이 짜여 있다는 것이다.

그는 가족, 친구와 정서를 공유하는 것이 행복을 위한 길이라고 말하며 행복감을 느끼지 못하는 사람들의 원인으로 정서 공유 부족을 꼽았다.

그는 또 내가 좋아하는 것을 구체적으로 정의하고, 좋아하는 것을 공부할 때 행복감을 느낄 수 있다며 그가 10년 전 교수를 그만두고 그림을 배우기위해 일본 유학을 결심한 배경에 대해 이야기했다.

"제가 50살이 됐을 때 큰 결심을 했어요. 인간이 100년을 사는데 50년 삶을 돌아보니 한번도 내가 주체적으로 무언가 결정을 해본 적이 없더라고요. 이제부터라도 내가 하고싶은 일만 하겠다고 결심했죠. 근데 문제가 생겼어요. 하고싶은 일이 없는거예요. 그래서 '하기 싫은 일이라도 하지 말자'라고 결심하고 생각해보니 아이들 가르치는 일이 제일 싫더라고요. 그래서 그만두고 일본으로 건너가 4년간 미술공부를 했습니다. 지나고 보니 교수를 그만 둔 일이 제 인생에서 제일 잘 한 일이더라고요."

김 박사는 일상에서 재미를 찾아내는 것도 중요하다고 설명했다. 침실 시트커버를 바꾸거나 조명을 새로 설치하는 등 사소한 것에 재미를 느끼고, 그 재미를 추구하는 삶이야말로 행복의 첫 걸음이라는 것이다.

이어 '즐거운 습관'을 가지라고 이야기하며 행복의 결정 요소는 '강도'가 아닌 '빈도'라고 설명했다. 사소한 것에 감탄하는 사람이 그렇지 않은 사람보다 자주 만족감을 느낀다는 것이다. "인생에서 특별한 이벤트는 10년에 한번 또는 그보다 더 적게 발생합니다. 그래서 일상에서 행복을 찾아야해요. 저는 아침식사만은 꼭 가족과 함께해요. 아내는 빵을 굽고, 아이들은 음악을 틀죠. 저는 커피를 내립니다. 가족들과 함께 아침을 먹을 때면 정말 기분이 좋아요. 아침마다 식탁에서 나의 행복이 확인되는 겁니다."

그는 또 "나는 책 모으는 일이 재미있어서 전 세계 여러나라의 책을 사러 여행을 다니기 위해 언어 공부를 한다"며 영어, 수학 등 학창시절 했던 공부가 아닌 자신이 좋아하는 일을 위한 공부를 해야 한다고 강조했다.

아울러 '인생을 바꾸려면 공간을 바꾸라'고 조언하면서 고(故) 이어령 교수와의 만남에 대해 들려줬다.

"제가 2019년 여수에 내려왔어요. 화실도 만들고 서재도 멋지게 지었죠. 그런데 그 다음해 태풍으로 인해 서재가 무너지고 책이 다 젖어 볼 수가 없게 됐어요. 눈물이 나더라고요. 이런 일을 이어령 선생님께 말했더니 '잘됐다'고 하시더라고요. 이유를 물어보니 나만의 이야기가 생겼기 때문이라는 거예요. '인생은 이야기'라는 겁니다. 나만의 에피소드가 많은 사람이 행복하다는 것이죠."

마지막으로 김 박사는 감탄의 중요성을 강조했다. 감탄을 하면 감탄할 일이 이어지는 연결고리가 생성된다고 주장했다. 그는 영유아의 성장과정을 예시로 들며 "부모는 아기가 처음 '엄마'라고 말하거나 걸음마를 시작하는 등 변화를 느끼면 끊임없이 감탄하고 아이는 그 감탄의 영향으로 계속 성장한다"고 말했다. 마찬가지로 그 역시 "내가 재미있는 강연을 계속할 수 있는 것도 청중들의 감탄과 반응이 있기 때문"이라며 "감탄에서 힘을 얻어 유쾌한 강연을 할 수 있고, 강연을 잘 하게 되는 것이다"고 말하며 강연을 마쳤다.

한편 광주일보 제10기 리더스아카데미 다음 강연은 26일 광주시 남구 행암동 어반브룩에서 열리며 '원우의 밤'(음악회) 행사로 꾸며진다.

/전은재 기자 ej6621@kwangju.co.kr

광주고용노동청-조선대 취업지원 활성화 협약

광주지방고용노동청(청장 황종철·오른쪽)과 조선대학교(총장 민영돈)는 지난 18일 광주고용복지+센터에서 지역청년 중심 국민취업지원제도 및 일경험프로그램 활성화를 위한 MOU를 체결했다. 〈광주지방고용노동청 제공〉

조선대병원 '직업병 안심센터' 고용부 사업 선정

조선대병원은 최근 고용노동부로부터 '2022년 직업병 안심센터 운영' 사업의 우선협상 대상자로 선정됐다.

직업병 안심센터는 직업성 질병 발병 환자가 병원 내원 시, 각 임상진료과 진료단계에서부터 질병을 신속하게 파악, 추가피해를 예방하고 필요시 원인조사 등 후속조치를 수행한다.

이 사업을 전담·운영하는 조선대병원 직업병 안심센터(센터장 이철갑 직업환경의학과 교수·사진)는 직업성 질병의 조기발견 및 예방은 물론 중대재해처벌법 시행에 따른 조사와 수사의 전문성을 높일 수 있도록 자문 기구의 역할을 하게 된다.

이철갑 안심센터장은 "광주·전라·제주 지역의 직업병 안심센터로 선정되어 책임감이 막중하다"면서 "조선대병원 직업병 안심센터는 산업재해 예방과 근로자 건강보호를 위한해 관할지역 내 여러 병원들과 협력해 직업병을 찾아내는 역할에 최선을 다하겠다"고 말했다.

한편 조선대병원 직업환경의학과는 건강보험공단 지정 일반검진기관 및 고용노동부 지정 특수검진기관 등의 역할을 해오며, 2017년에는 전국 특수건강진단기관 종합평가에서 4개 등급(S·A·B·C)중 호남지역의 대학병원에서 유일하게 최고 등급인 S등급을 획득한 바 있다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

오늘의 날씨

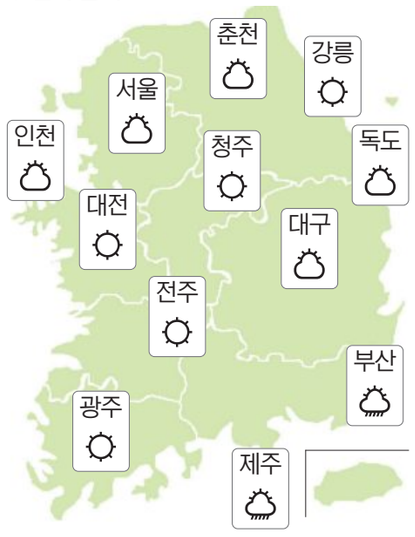
해뜸	05:53	달뜸	--:--
해짐	19:10	달짐	09:03

매우 건조해요

대체로 흐리다 오후 들어 맑겠다.

광주	맑음	11/23	보성	구름많음	8/20
목포	맑음	12/20	순천	구름많음	12/21
여수	흐리고비	13/18	영광	맑음	9/21
나주	맑음	8/22	진도	맑음	10/20
완도	맑음	12/21	전주	맑음	10/24
구례	맑음	8/22	군산	맑음	8/20
강진	맑음	9/23	남원	맑음	8/22
해남	맑음	9/21	흑산도	맑음	11/18
장성	맑음	7/22			

◇ 전국 날씨



◇ 바다 날씨

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

◇ 물때

	간조	만조
목포	10:31	05:29
	22:34	17:27
여수	06:03	12:00
	17:58	--:--

◇ 생활지수

식중독	자외선	미세먼지
주의	높음	보통

◇ 주간 날씨

22(금)	23(토)	24(일)
11/25	13/27	15/28
25(월)	26(화)	27(수)
16/26	17/24	12/24

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

화촉

▲서상열·이서정씨 아들 재학군, 김건중(동일전자정보고 교사)·노영미씨 딸 선이양=23일(토) 낮 12시 40분 광주시 서구 JS웨딩홀 3층 그레이스홀 062-385-7011.

▲편관철·박보물씨 아들 명훈군, 한창주(전 한국산업인력공단 전남지사장)·조선주씨 딸 가희양=5월 1일(일) 낮 12시 광주시 서구 죽봉대로 위더스웨딩홀 3층 아모르홀 062-364-1234.

▲박인수·김예정씨 아들 춘상군, 이오배(전 법무법인 서석 등기국장)·남영숙씨 딸 다영양=5월 1일(일) 낮 12시 광주시 광산구 풍영정길 시크릿가든웨딩홀 S라운지 0507-1379-9000.

알림

▲광주 북구민을 위한 개인 무료 법률상담소=기초생활수급자, 조손가정, 저소득층, 영세민, 교도소 복역자, 사회취약계층자 무료상담 010-6444-8572.

▲광주시·전남도 재난심리회복지원센터 무료 상담=코로나19 등 각종 재난으로 심리지원을 위한 무료상담 1670-9512.

▲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=언제든 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&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.

▲광주서구중독관리통합지원센터마음건강주치의운영=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.

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 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·구지부모집, 한국치매예방교육원 광주전남지사 010-5522-9700.

▲인생이모작 카운슬러 모집=인생2막 생애 재설계, 은퇴 신중년 상담에 관심 있거나 교육경험이 있는 48~58세 남여 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

▲김길성씨 별세, 박봉선씨 장인상=발인 21일 오전 8시 30분 광주시 서구 매월동 VIP장례식장 062-521-4444.

▲구자운씨 별세, 구본성(창조로지스 대표)씨 부친상=발인 21일(목) 오전 8시 광주 북구 하서로 그린장례문화원 VIP실(1층), 장지 전남 구례군 산동면 선영 062-250-4455.