

감정 제대로 관리하면 삶이 풍요로워진다

감정관리도 실력입니다

함규정 지음

인간을 특징짓는 여러 요인들 가운데 빼놓을 수 없는 것 중 하나가 감정이다. 인간을 가리켜 생각하는 동물, 유희의 동물, 놀이의 동물, 언어의 동물이라고도 하지만 한편으로 '감정의 동물'이기도 하다.

우리는 매일 다양한 감정을 느낀다. 희로애락애오욕(喜怒哀樂愛惡慾). 인간이면 누구나 갖고 있는 감정이다. 오랜만에 만난 친구의 모습에서 기쁨을 느끼고 시골에 사시는 부모님의 전화에 위안을 느낀다.

그러나 어느 경우에는 자신의 감정을 잘 인지하지 못할 때가 있다. 감정이란 물과 같아서 하나로 고정화돼 있지 않기 때문이다.

어떤 이는 아무리 인간관계를 신경 써도 주위에 사람이 모이지 않는 경우도 있다. 어떤 가정들은 가족을 위해 오랫동안 일하고 헌신하는 데도 가정에서 설자리가 없다고 말하기도 한다. 또 어떤 이는 외롭다는 말을 입에 달고 살기도 한다.

이 같은 현상에 대해 감정 코칭 전문가 함규정 씨는 '감정 관리'를 점검할 필요가 있다고 한다. 비즈니스 교육-훈련 기관 씨엔에이엑스퍼트 대표이자 성공관대 겸 입학부 겸임교수이기도 한 그는 "감정을 제대로 관리해야 행복하고 건강하게 살 수 있다"고 강조한다.

이번에 함 교수가 펴낸 '감정 관리도 실력입니다'는 치열한 경쟁이 이루어지는 조직 현장에서 감정을 보호하고 사람들과 현명하게 협업할 수 있는 방법들을 담았다.

책을 관통하는 주제는 '대담하게 인정하고 제대로 표현하고 적절히 다스려라'이다. 그리고 저자는 말한다.



세상에 잘못된 감정은 없으며 감정을 효과적으로 사용하면 삶은 의미있고 풍요로워진다.

'세상에 잘못된 감정은 없다. 감정 사용법을 모르는 당신이 있을 뿐'이라고.

저자는 가장 먼저 감정의 정체를 알아야 한다고 조언한다. 정체를 안 뒤에는 사용법을 익히는 것이 중요하다. 분노와 좌절, 슬픔, 우울, 질투, 증오와 같은 부정적인 감정을 무조건 억누르고 외면하는 것이 능사가 아니다. 이 세상에 불필요한 감정은 없다.

슬픈 영화를 보고 눈물을 흘리면 카타르시스를 느끼고, 나에게 무례하게 대하는 사람 때문에 화가 나면 내 감정을

적절히 전달해 관계를 개선할 수 있다. 자연스럽게 발생한 감정을 잘 관리해 현명하게 활용해야 하는 이유다.

저자는 감정 관리도 실력이라고 강조한다. 감정 관리를 잘하는 사람은 주위에 휘둘리지 않고 목표에 집중한다. 유사한 감정에 주기적으로 휘둘리는지 특정한 상황이나 사람 앞에서 감정 조절이 되지 않는지 등의 문제는 감정 훈련을 통해 넘어설 수 있다. 내 안의 상처를 살피고 타인에게도 상처를 주지 않는 감정 표현법을 익히면 어떤 경우에도 중심을 잃지 않는다.

또한 저자는 모두에게 호감을 얻고 이를 지속적으로 유지하는 것은 불가능하다고 본다. "모든 사람을 행복하게 해주고 노력하다 보면 결국 나 자신이 세상에서 가장 불행한 사람이 되고 만다. 내가 불행한 데 다른 사람이 행복해지는 게 무슨 의미가 있을까."

책에는 실질적인 '감정 솔루션'이 담겨 있다. 직장 내 관계의 기술 부분에서는 감정을 어떻게 대해야 하는지 구체적인 의사소통도 제시한다.

저자는 "우리 안에는 현재 느끼고 있는 힘든 감정들만 있는 게 아니라 밝고 찬란한 감정들도 분명 함께 한다"며 "나와 타인의 감정을 소중히 여기며 외면하지 않는다면 우리의 삶은 더 의미있고 풍요로워진다"고 말한다.

〈청림출판·1만7000원〉

/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr

새로 나온 책

▲배우와 배우가=드라마 '재벌집 막내아들' 등 다양한 작품에서 활동하고 있는 배우 김신욱이 만난 스물다섯 명의 배우들. '연기를 주제로 치열하게 묻고 답한 인터뷰 집으로 배우들의 생각을 적극적인 질문을 통해 만나볼 수 있다. 좋아하는 일을 지속하는 데 바쳐온 그들의 순간순간, 연기에 대한 짧은 정의, 연기 하나만 바라보며 살아온 이들의 치열함도 함께. 〈안온·2만 원〉

▲부엉이의 불길한 말=중국 최초의 현대소설 '광인일기' 등을 통해 중국문화의 새로운 창을 열었다 평 받는 루쉰의 시산문선 '부엉이의 불길한 말'은 방대한 양의 산문 중 10편을 선별해 묶었다. 부엉이를 좋아하는 루쉰은 직접 그린 부엉이 그림을 책 표지에 쓰기도 했다. '친구와 원수', '사랑하는 자와 사랑하지 않는 자' 등 두 드러지는 이항 대립으로 서로 다른 둘이 합쳐지는 모순 어법도 사용돼 루쉰 사상의 정수를 만나볼 수 있다. 〈문학과지성사·1만2000원〉

▲위기의 쓸모=커다란 삶의 위기를 맞이했을 때, 누군가는 변화의 기회로 전환하지만 누군가는 삶을 살아갈 희망을 잃는다. 무엇이 그 차이를 만드는지 책은 설명한다. 최악의 위기에서 최선의 삶으로 건너간 225명의 인생 스토리로 생애전환의 7가지 도구를 소개한다. 팬데믹을 맞이했을 당



시 출간 즉시 미국에서 베스트셀러에 올라 화제가 됐다. 〈동아시아·2만2000원〉

▲노는 만큼 배우는 아이들=블로그와 카페, 공부 모임에서 부모와 교육자들이 입을 모아 호평하는 엄예재 저자가 쓴 교육비법서. 저자는 "부모라면 반드시 배워야 하는 기술"이라는 호평을 들으며 수년간 교육에 있어서 갑갑이 역할을 해왔다. 책은 놀이의 힘이 가장 커지는 시기, 유치원 교육과 초등학교 저학년 교육이 이루어지는 유년기 놀이 공부법을 소개한다. 〈시공사·1만6500원〉

차별과 고난을 딛고 우뚝 선 예술가들의 삶과 작품

사연 있는 그림

이은화 지음

때론 누군가의 뒷모습이 훨씬 많은 이야기를 들려줄 때가 있다. 등을 보인 그의 모습을 찬찬히 들여다보며 사람들은 상상의 나래를 펴기도 한다. 또 그와 똑 같은 시선으로 어떤 풍경을 바라보며 새로운 세상을 만나기도 한다.

아마도 뒷 모습을 담은 그림 중 가장 유명한 작품 중 하나는 바로 이 그림일 터다. 작가와 작품의 이름은 잘 몰라도, 거대한 바위 위에 서 있는 한 남자의 뒷모습은 한번 보면 쉽게 잊히지 않는다. 19세기 독일 낭만주의 대표 풍경화가 카스파르 다비트 프리드리히의 작품 '안개 바다 위 방랑자'다.

이번에 소개하는 책 '사연 있는 그림-고통과 환희를 넘나든 예술가 32인의 이야기'의 표지에 담긴 작품 역



시 한 여인의 뒷모습이다. 녹색 드레스를 입은 여인이 창밖 어디가를 바라보고 있는 모습이 담긴 이 작품을 그린 이는 카스파르 다트 프리드리히로, 모델은 바로 그의 아내다. 은둔과 고독의 화가로 불린 그는 사람의 뒷모습을 주로 그렸다.

베를린 자유대학에서 미술사, 런던예술대학에서 회화 전공으로 순수미술 석사를 취득하고 뮤지엄스토리텔러로 활동중인 이은화 작가의 '사연 있는 그림'은 대표작에 얽힌 사연을 통해 위대한 예술가들의 삶과 작품을 만나는 책이다. 그들은 지독한 가난과 사회적 차별, 끔찍한 성범죄, 가족의 죽음 앞에서 자신의 삶을 긍정하며 작품 활동을 지속했다.

책에는 고흐, 모네, 피카소 등 익숙한 작가들도 있지만, 낯선 작가들도 많이 등장한다. 특히 미술사(史)에 기록되지 못했던 여성작가들의 이야기도 만날 수 있다. 영국의 미술가 리처드 롱은 낯선 작가다. '겉눈이 예술'이라고 주장하는 그는 전 세계 도처에서 걷기와 일 시적인 흔적 남기기를 통해 작품을 제작해왔다. 미대생 시절, '지금까지 시도되지 않은 새로운 형식의 작품을

만들어오라'는 과제를 받은 그는 푸른 잔디밭 한 지점에서 다른 지점까지 직선으로 걸고 걸었고 걷기의 반복으로 새겨진 잔디 위의 흔적은 첫 작품 '걸어서 만든 선'이 됐다. 영국 동해안에서 주운 돌 하나를 서해안에 내려두고, 서해안에서 주운 돌을 다시 동해안에 내려놓는 20일간의 도보여행은 작품 '교차하는 돌'이 됐다.

차별과 고난을 딛고 자신만의 세계를 만들어간 여성작가들이 이야기도 눈길을 끈다.

성범죄 피해자에서 미술사 최초의 위대한 여성화가로 거듭난 17세기 화가 아르테미시아 젠티레스키의 작품 '자화상-회화의 알레고리'는 자신을 창조자이자 창조물 그 자체로 묘사하며 강렬한 인상을 던진다. 또 1961년 총을 쏘서 그린 그림 일명 '사격 회화'로 알려진 니키 드 생팔, 인상주의 흥일점 베르트 모리즈 작가 등도 만날 수 있다. '가고 싶은 유럽의 현대미술관' '술로 간 미술관' 등 미술관 관련 책도 꾸준히 출간한 저자가 각각의 그림을 만날 수 있는 미술관을 자세하게 소개한 점도 눈길을 끈다. 〈상상출판·1만7500원〉

/김미은 기자 mekim@kwangju.co.kr

어린이·청소년 책



▲호랭떡집=떡을 좋아하는 호랭이가 개업한 '호랭떡집', 첫 주문 전화로 염라의 집에 생일 떡을 배달해달라는 요청이 들어왔다. 밤새도록 생일 떡을 만들어 지옥에 간 호랭이에게 온갖 이상하고 신기한 요괴들이 나타나 외친다. "떡 하나 주문 안 잡아먹지!" 과연 호랭이는 떡 배달을 무사히 다녀올 수 있을까? 〈시계절·1만6500원〉

▲반침구조대="반침 하나 틀렸을 뿐인데, 세상이 엉망이 됐어요" 반침하나로 의미가 반대되거나 반침을 다르게 써서 내용을 반전시키는 상황은 종종 생긴다. 책은 반침구조대원들의 자기소개에서 시작된다. 기억이 땅에 인사하면 시웃이 되고

니에 책 울리면 디글이 되는 모습은 흥미롭다. 다양한 에피소드를 통해 출판비밀과 겹받침을 자연스럽게 이해할 수 있다. 〈민반한 책방·1만3000원〉

▲탐정 삼손, 잃어버린 보물을 찾아 줘! =마을에서 가장 유명한 탐정인 삼손, 이른 아침부터 마을 주민들이 잃어버린 소중한 보물을 찾으러 나선다. 땅 속으로, 바닷속으로, 산과 숲을 오가며 사건을 해결한다. 그러던 중 동물들이 수색을 도울테니 잃어버린 보물을 찾아달라고 부탁한다. 이 육과 동물들의 도움을 받아 모두 찾아낸 보물, 그때 동물들의 다급한 전화가 걸려 온다. 〈시공주니어·1만5000원〉

2023학년도 광신대학교 대학원 신·편입생 모집

사랑과 감사의 69년
1954-2023
믿음과 소망으로 100년

Passion Vision Truth

열정
꿈
진리로 증명

기독교명문대학
광신대학교

www.kwangshin.ac.kr

대학원 추가모집

■ 모집학과 및 모집인원

대학원	과정	모집학과	모집인원
신학대학원	석사	신학과(M.Div.)	○○
		성경연구학과(Th.M.)	○
일반대학원	박사	신학과(Ph.D.)	○
		목회학과(D.Min.)	○
		유아교육학과(D.Ed.)	○
	석사	코칭심리학과(D.Psy.)	○
		통합예술심리치료학과(D.C.S.)	○
		신학과(Th.M.)	○
상담치료대학원	석사	유아교육학과(M.Ed.)	○
		상담심리치료학과(M.A.)	○○
		청소년상담지도학과(M.A.)	○
		코칭심리학과(M.Psy.)	○
사회복지대학원	석사	통합예술심리치료학과(M.A.)	○
		재활심리치료학과(M.A.)	○
		사회복지학과(M.S.W.)	○○
국제대학원	석사	평생교육학과(M.Ed.)	○
		한국어교육학과(M.Ed.)	○
		휴먼서비스교육학과(M.Ed.)	○

“
지금 당신이 서 있는 그 곳이 세상의 중심입니다.
오직 믿음으로 세상을 변화시킬
그대를 기다립니다!
”

신학대학원 편입모집

▶ **지원자격 및 모집인원**
교육부장관이 인정하는 신학 관련 대학원에서 2학기 이상 수료한 자로 아래 세부 지원 자격에 해당하는 자 (단, 본교 일반대학원 석사과정 신학연구(학)(M.A.T.) 재학, 수료, 졸업자 포함)

모집학년	모집인원	지원자격
2학년	0명(주)	30학점 이상 취득자로서 2학기 이상 수료자
3학년	0명(주·야)	60학점 이상 취득자로서 4학기 이상 수료자

▶ **전형일정**
· 원서접수: 2023. 1. 25(수) ~ 2. 3(금)
· 전형일: 2023. 2. 6(월)

입학문의 ▶ 학부 062) 605-1114 / 대학원 062) 605-1115

61027 광주광역시 북구 양산택지소로 36