

오은영 토크콘서트 '날마다 당당당' 14일 광주 예술의전당서 개최

“날 때부터 소중한 우리, 당당하지 않을 이유 없죠”



오은영 박사

환호성과 함께 공연장에 들어선 오은영 박사는 무대 위로 올라가지 않고 객석을 돌며 관객들을 만났다. 20여분이 넘는 시간 동안 두 손을 꼭 잡아주고, 따뜻하게 안아주고, 부모와 함께 온 아이들의 머리를 쓰다듬어 주며 그는 사람들과 일일이 눈을 맞췄다. 당시 곁에 언제나 함께라고, 당신을 늘 응원하고 있다는 그의 마음을 전달받은 사람들은 공연 내내 함께 웃고, 함께 웃으며 모두 콘서트의 주인공이었다.

94세 어머니를 떠나 보내고 삶의 이유를 찾지 못해 휴대폰에 빠져버린 70대 딸의 눈물 어린 고백과 자폐아를 키우며 살아가는 젊은 엄마의 고단함, 자신에게 짓궂게 구는 어린 동생을 어떻게 하면 좋을지 모르겠다는 초등학교 고학년의 고민까지 현장에서 펼쳐진 이야기는 우리 삶의 모습 그대로였다.

‘오은영의 금쪽 상담소’ 등을 통해 ‘국민 멘토’로 불리는 오은영 박사의 토크 콘서트 ‘날마다 당당당’이 14일 오후 광주 예술의전당 대극장에서 열렸다. 초등학생부터 80대 노인까지 다양한 연령대가 참여한 이날 콘서트는 관객들이 직접 고민을 털어놓고, 오 박사와 함께 해답을 찾아가는 방식으로 진행됐다.

“삶의 주인공으로 당당하게 살아가는 게 쉬운 일은 아닙니다. 정보는 너무나 많이 쏟아지는데 그걸 판단하고 거를 능력을 배울 기회는 좀처럼 없습니다. 정보에 휘둘리다 보면 불특정 다수와 나를 비교하게 되고, 점차 자아가 흔들리게 됩니다. 어쩌면 굳건히 뿌리를 내리고 웃을 수 있는 삶이라는 게 어려운 지도 모릅니다. 당당한 삶을 살겠다는 마음을 갖



오은영 토크콘서트 '날마다 당당당'이 지난 14일 광주예술의전당 대극장에서 열렸다.

/최현배 기자choi@kwangju.co.kr

초등생부터 80대 어르신까지 다양한 사연에 함께 울고 웃고 삶의 응원자 얻은 뜻깊은 시간... '거위의 꿈' 등 노래도 선사

고 끊임없이 노력하는 게 필요합니다.”

오 박사는 미리 신청받은 사연을 소개하며 이야기를 풀어갔다. 어릴 적 학대로 성인이 된 후에도 부모와의 관계 등에서 어려움을 겪으며 삶의 주인이 되지 못하고 있는 의뢰자와 ‘서로 맞춰나가는 삶’이 궁금한 젊은 부부의 사연 등이었다.

“아이들은 부모라는 우주 안에서 사랑받고 커야 합니다. 그러면서 ‘나는 우리 부모에게만은 귀하고 소중한 존재’라는 생각을 갖게 되면 안정감을 느끼고, 이런 성향은 커가면서 자존감으로 이어집니다. 자존감은 자기에게 소중한 사람이 나를 어떻게 대해줬느냐에 따라 달라지고, 그 자존감은 당당한 삶의 뿌리가 됩니다. 부모의 컨디션에 따라 달라지는 양육방식은 아이가 자신의 생각이나 마음보다 상대방의 마음에 신경 쓰게 만들어버립니다. 사연을 보내신 그대, 부모님의 마음을 바꾸는 것보다 자신의 마음을 단단히 하는 데 시간을 쓰고, 나라는 사람을 더 생각하고 뿌리를 내리는 일에 관심을 가지길 바랍니다.”

오 박사는 자기 자신의 미숙함을 모니터링하고 자신만의 균형을 찾는 일은 어렵지만 용기 있는 일이라고 강조했다. ‘관계’를 맺는 과정에서 서로 다른 성향의 상대와 맞춰 나가야 할 경우에는 “나의 이런

면이 상대에게 어떤 영향을 줄 수 있겠구나 하는 고려가 우선되어야 한다”고 조언했다. 그렇지 않으면 억울한 마음이 생겨 좋은 관계를 만들 수 없다는 설명이다.

“돈, 명예 등 당당한 삶을 만드는 것에는 여러가지가 있겠지만 내 마음이 편한 것이 가장 중요합니다. 내 인생의 주인이 돼 독립적이고 주체적으로 살아야 합니다. 바람이 세차게 부는 날 개진 창문 앞에 섰을 때 그냥 바람이 덜 불기를 바라는 대신, 창틀에서 한 발만 옆으로 움직이면 새로운 창으로 세상을 볼 수도 있습니다. 타인의 평가에서 자유로울 수 없는 게 우리지만, 나라는 그릇에 타인의 평가를 너무 많이 담으면 정작 내 자신이 없어집니다. 타인은 통제할 수 없고, 통제할 수 있는 것은 나입니다. 스스로 내 마음을 진정시키고 돌보며 살아가야 합니다.”

부부, 가족 등 가까운 사람과 잘 지내는 방법에 대한 강의는 유익했다. 소통부재의 가장 큰 원인 중 하나인 ‘말투’는 “그 사람의 전 생애이기 때문에 조금만 바뀌어도 인정받고 칭찬해 줘야 한다”며 휴대폰을 켜며 녹음을 해보며 스스로의 말투를 모니터링하고 훈련과 연습을 이어가야 한다고 말했다. “오전 30초 즉문즉답”과 ‘스캐치북으로 질문하기’ 등의 코너도 흥미로웠다. 세상에 통용되는 상식

선에서 이야기를 건넸음에도 불구하고 상대방이 받아들이지 않는다면 너무 연연해하지 말 것, 외로움을 느낄 때는 손을 잡거나 머리를 쓰다듬어주는 등 가까운 사람과 접촉할 것 등이다.

이날 콘서트 중간 중간 가수 오영이 부른 들국화의 ‘걱정하지 마요’, 김은아의 ‘고요함’, 이승환의 ‘가족’은 관객들에게 위로를 전했으며 오 박사는 마지막 곡 ‘거위의 꿈’을 함께 노래했다.

“오늘 이 자리는 우리의 소중한 삶에 대해 이야기 하는 자리이자, 강한 연대감을 느끼는 자리입니다. 힘들 때 위로해 주고 그 아픔에 공감할 수 있는 게 바로 인간의 가장 큰 특징입니다. 마음을 꼭꼭 눌러 담은 긴 사연들을 읽으며 힘들었을 그 마음을 느낄 수 있었습니다. 사연을 나누는 과정을 통해 상대방을 더 잘 이해하고, 서로 화합하는 그런 세상을 꿈꾸기에 저는 토크쇼를 이어갑니다. 여러분 우리는 날 때부터 귀하고 소중한 사람들입니다. 앞으로의 인생 또한 내내 귀하고 소중한 것입니다. 당당하지 않을 이유가 없습니다. 스스로를 나무라고 생각하며, 나무가 땅에 뿌리를 내리듯이 탄탄한 삶을 만들어 가시길 바랍니다. 저도 어려운 결에서 딱 버티고 서 있었습니디. 잘 살아냅시다.”

마지막 코너는 변화가 빠른 관객과의 동영상 촬영이었다. “잘하고 있다”는 말을 듣고 싶다는 말에 그는 따뜻한 목소리로 “○○야 너 정말 잘하고 있어”라며 이야기를 건넸다. 현장이 있었던 관객 모두에게 전해준 응원의 목소리였다.

/김미은 기자 mekim@kwangju.co.kr

오늘의 날씨

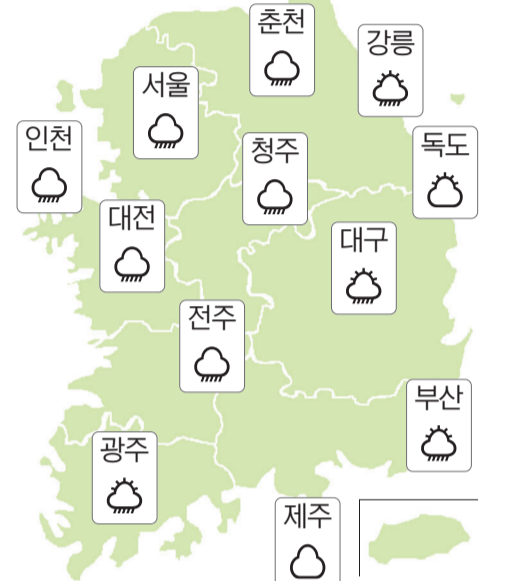
해돋이 05:30	달ตก 15:03
해질 19:47	달짐 00:39

한중막 더위

장마전선 영향으로 습하고 덥겠다.

도시	날씨	기온
광주	가림비	24/29
목포	가림비	23/28
여수	흐림	23/26
나주	가림비	23/29
완도	가림비	23/29
구례	가림비	23/29
강진	가림비	23/28
해남	가림비	23/28
장성	가림비	23/29
보성	가림비	22/27
순천	흐림	23/28
영광	가림비	24/29
진도	가림비	23/28
전주	비	24/29
군산	비	24/28
남원	가림비	23/29
혁신도	흐림	23/27

◇ 전국 날씨



◇ 바다 날씨

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

◇ 물때

도시	간조		만조	
	시간	시간	시간	시간
목포	02:26	08:51	14:41	22:01
	10:10	03:53	23:40	17:32

◇ 생활지수

미세먼지	좋음
------	----

◇ 주간 날씨

날짜	날씨	기온
17(수)	흐림	24/30
18(목)	흐림	25/30
19(금)	흐림	25/30
20(토)	흐림	26/31
21(일)	흐림	26/32
22(월)	흐림	26/32

적십자봉사회 우슬봉사회 집수리 봉사활동



대한적십자봉사회 우슬봉사회(회장 윤영동)는 최근 장애인 독거가구를 대상으로 ‘복지사각지대 희망의 보금자리 마련해주기’ 집수리 봉사활동을 전개했다. <대한적십자사 제공>

동신대, 한국안광학회·대한시과학회 학술대회 우수상



동신대학교 안경광학과(학과장 전인철 교수)와 대학원 오토메트리학과는 최근 개최된 ‘2024년 한국안광학회·대한시과학회 공동학술대회’에서 우수상 2관왕을 달성했다. <동신대 제공>

생활 게시판

여러분의 생활정보를 실어드립니다. opinion@kwangju.co.kr이나 광주광역시 동구 금남로 224 SC제일은행 빌딩 9층 광주일보 생활게시판 담당자앞으로 보내주시기 바랍니다. TEL 062-220-0631 FAX 062-222-4938, 222-4918

알림

- ▲광주 북구민을 위한 개인 무료 법률상담소=기초생활수급자, 저소득층, 저소득층, 영세민, 교도소 복역자, 사회취약계층자 무료상담 010-6444-8572.
- ▲광주·전남도 재난심리회복지원센터 무료 상담=코로나19 등 각종 재난으로 심리지원을 위한 무료상담 1670-9512.
- ▲보호처분 또는 형사처분 받은 대상자 ‘허그일자리’ 무료 취업프로그램 신청=취업상담, 직업훈련, 일자리아선, 취업교통비 지원 등 취업지원 및 긴급원호, 숙식제공, 주거지원 등 자립지원 신청 접수, 한복법무보호복지공단 광주전남지부 062-513-9936.
- ▲청소년전화 062-1388=광주시청소년상담복지센터 24시간 전화상담.
- ▲일가정양립지원본부 무료 상담=가정 폭력, 성폭력, 성매매 등 상담. 국번없이 1366. 휴대전화화

사용할 경우 062-1366.

- ▲광주시노인보호전문기관 24시간 노인학대 상담, 학대피해노인전화상담, 노인학대 신고=연제든 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.
- ▲광주서구중독관리통합지원센터=마음건강주치의·의문=정신건강의학과전문의를 통한 중독·자살·

우울 문제 등 매주 수·금요일 오후 2시~5시 무료 상담 062-654-3802.

- ▲비영리민간단체 노후를 돕는 사람들 노후생활을 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.
- ▲사람마루협동조합 사회적취약계층을 위한 복지장서비스=기초생활수급자, 저소득층, 무의탁 독거노인, 저소득층, 장애인(3급 이상) 장의업권용품무료지원, 장례지도사무료지원 062-369-4009.
- ▲지역장애인 성인 주·야간보호 서비스 실시=월~금요일 5~9시 사랑모아 주간보호센터 062-385-0422.
- ▲지역주민의 정신건강을 위한 열린마음 상담센터=북구지역 5개 아파트 단지 내 지역주민의 정신건강을 위한 무료상담소(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·식생활 등 다양한 서비스 제공 062-522-9976.
- ▲전남사회복지협의회 법률서비스 ‘법률상담터’ 무료 상담=민사·형사 소송 이전 법률상담과 법교육, 조력기관 연계 등 1차 법률서비스 지원 월·금 오전 10시 ~ 오후 5시 061-285-1161.

모집

- ▲초록우산 어린이재단 광주가정위탁지원센터 위탁부모=부모 사랑, 이혼, 실직, 가출, 학대 등으로 친부모와 살 수 없는 아이들을 일정 기간 위탁할 인원 상담 062-351-1206.
- ▲플랫폼창업희망자 교육생 모집=스마트폰 사용 가능자 수시모집, 5-6명 이면 개강, 광주대성초등학교 건너편, 플랫폼창업동호회 062-511-0030.

- ▲신창동 보은사 목련향당단 단원모집=성악 또는 찬불가 배우기에 관심이 있는 일반인 남녀, 매주 수요일 오후 1시 정기연습, 신창동 대광로제비마을 아파트 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.
- ▲사회공헌활동 기부은행 돌봄봉사자 모집=어르신 돌봄봉사자 모집, 만 13세 이상 가능, 동구노인종합복지관 062-232-4953.
- ▲꿈을 돕는 사람들(광주학당)=한글, 기초반, 초등반, 중등반, 영어기초반, 한문, 컴퓨터 등 수시모집(무료강의), 서방시장 안쪽 관리사무소 옆 062-512-5788, 062-262-1542.