

광주일보 12기 리더스아카데미-헤민스님 '마음이 편안하여라' 강연

“삶의 소소한 순간 즐기는 것이 진정한 행복”

원래 '좋고' '싫고'는 없는데
자신이 만든 상으로 고통 자초
일상 속 작은 감사할 일 찾고
숨 고를 나만의 안식처 만들길



“인생에서 궁극적인 행복은 바로 '마음이 편안한 것' 아닐까요?”
지난 24일 열린 제12기 광주일보 리더스아카데미에서는 마음이 편안하여라'를 주제로 한 헤민스님의 강연이 진행됐다. 이날 광주시 동구에 위치한 라마다플라자 충장호텔은 진정한 행복과 마음의 평안에 대한 조언을 얻기 위해 자리한 원우들로 가득했다.

대한불교조계종 승려인 헤민스님은 '멈추면, 비로소 보이는 것들'의 저자로 유명하고, 마음치유학과 교양이자 방송인으로도 활동하고 있다. 헤민스님은 편안한 마음을 위해 인간관계에서 상대방을 있는 그대로 받아들이고 자신의 분별을 경계해야 한다고 강조했다. 그는 "사람들은 자신한테 익숙한 것은 옳고 옳다고 생각하는 반면, 익숙하지 않을 때 틀리다고 나쁘다고 판단한다"고 말했다. 세상에는 '원래' 좋고 '원래' 싫은 게 결정돼 있지 않은데 자신이 그려낸 상(이미지)에 빠져 다른 사람의 행동이나 상황을 객관적으로 바라보지 못하고 결국 고통을 자초하게 된다는 것이다. 헤민스님은 나만 옳다는 생각으로 상대방을 받아



헤민스님이 지난 25일 광주시 동구 호남동 라마다플라자 충장호텔에서 열린 '광주일보 12기 리더스 아카데미'에서 '마음이 편안하여라'를 주제로 강연하고 있다. /김진수 기자 jeans@kwangju.co.kr

들이지 못하고 변화시키려고 하지는 않았는지 되돌아볼 것을 제안했다. 부모 자식 간의 관계를 예로 든 헤민스님은 "대부분의 한국 부모는 아이가 어렸을 때부터 해야 할 것들을 미리 선택해준다며 '부모가 내 자식은 내가 잘 안다'는 오류를 범하게 되면 그 아이는 자신이 필요하지, 어떤 것을 해야 행복하고 어떤 삶이 의미 있는지 잘 생각할 기회가 없다"고 말했다. 이어 헤민스님은 감사할 줄 아는 사람이 행복할 수 있다고 강조했다. 그는 일상 속에서 크고 작은 감사할 일을 찾는 연습을 통해 긍정적인 사고를 키우고, 이는 곧 큰 행복을 만드는 힘이 된다고 설명했다. "어디를 가도 항상 좋은 것과 나쁜 것은 혼재돼 있는데 둘 중 어디에 집중할 것인지는 내가 결정할 수 있습니다. 안 좋은 것을 보다보면 나도 모르게 단점만 계속 보이는 것처럼 감사한 것 역시 찾으면 찾을수록 많이 있습니다. 좋은 것을 보고 싶으면 좋은 것만 볼 수 있는 결정권이 나에게 있다는 것을 잊지 않았으면 좋겠어요." 마지막으로 헤민스님은 인생을 행복하게 살려면

감사할 줄 알아야 한다고 강조했다. 아무리 좋은 식당에 가서 비싸고 좋은 음식을 먹어도 감사하지 못한다면 즐거움이 없다는 설명이다. 그는 대부분의 사람들이 결과 중심으로 목표 도달을 위해 급하게 살다보니 과정 속의 아름다움을 놓치는 경우가 많으며 삶의 작은 순간들을 하나 하나 음미하고 즐기는 것이 진정한 행복을 느끼는 길이라고 말했다. 그는 스스로 마음이 평온해지고 행복해지기 위해서는 "나만의 퀘렌시아(Querencia)에 자주 가야 한다"고 조언했다. 헤민스님은 투우장의 소가 경기 중 본능적으로 잠시 숨을 고르는 '안식처'에서 유래된 스페인어입니다. 우리 인생이 전쟁갈 때가 많았어요. 직장도 집도 아닌 제3의 공간, 어떤 직업이나 역할로부터 자유로워질 수 있는 나만의 쉼 곳이 있어야 합니다. 공원의 벤치, 카페, 성당 어디든 좋아요." 이날 헤민스님은 평소 생각이 꼬리에 꼬리를 물어 잠에 못 들어 힘들다는 한 원우의 고민에 "자기 전 20분의 시간을 들여 나에게 마음껏 걱정할 시간

을 허락하라"고 조언했다. 그는 현재 가지고 있는 모든 고민들을 공책에 적어 내가 노력해서 되는 일과 노력해도 안되는 일을 분류하고, 다음 날 당장 처리할 수 있는 가장 쉬운 일을 선별해 실천하면 욕은 고민들을 하나씩 해결해 낼 수 있을 것이라고 덧붙였다. "사람은 본래 주관적으로 좋고 싫음을 분별하는 습관이 있습니다. 그 습관을 남을 있는 그대로 받아들이는 것을 방해해 경계할 필요가 있습니다. 분별은 경계하고 작은 것에도 감사하며 감사할 줄 아는 마음을 갖는다면 더 행복한 삶을 살아갈 수 있습니다." 헤민스님은 본래의 분별하는 습관을 감사할 것을 결정하는 일에 사용하되 주관적인 분별은 내려놓고, 감사할 줄 아는 마음가짐을 통해 더 행복한 삶을 살 수 있다는 메시지를 다시금 강조하며 강연을 마무리했다. 한편 광주일보 제12기 리더스 아카데미 다음 행사는 오는 10월 8일 광주시 남구 임암동 어반브룩에서 음악과 함께 가을 밤의 정취를 느낄 수 있는 '달빛+음악'이 진행된다. /서민경 기자 minky@



광주·전남중소벤처기업청, 중기지원협의회 개최

광주·전남지방중소벤처기업청(청장 조종래)은 25일 '광주·전남지역 중소기업지원협의회'를 개최했다. (사진) 이날 회의에서는 (사)한국금형산업진흥회의 기관 현황 및 주요 업무사항을 소개하고, 앞선 규제에 대한 간담회 건의사항에 대한 추진현황 및 조치계획

을 공유했다. 이어 주요 안건으로 기관별 핵심과제 및 협조사항 등을 논의했다. 오는 10월22일 열리는 '2024 광주·전남 공공구매 박람회' 설명 및 유관기관의 참여를 요청했다. 이밖에 광주지방공공노동청은 '25년도 출산육아 지원 제도' 등을 소개했다. /김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr



전남대병원서 종근당 '오페라&콘서트' 성료

전남대학교병원(병원장 정선)은 지난 24일 의과대학 명화관에서 종근당과 한국메세나협회가 함께하는 2024 종근당 오페라 희망이야기 '오페라&콘서트'를 개최했다. (사진) 300여 명이 참석한 이번 콘서트는 환자와 가족, 지역민에게 희망을 전달하고 의료진 및 직원들에게

위로와 감동을 전하기 위해 마련됐다. 이날 팝페라 그룹 카르디오 등이 참여했으며, 종근당 오페라 희망이야기팀은 오페라 '로미오와 줄리엣' 등에 나오는 다양한 음악을 선사했다. 지난 10일에는 전남대 어린이병원에서도 키즈 오페라 공연 '블루랄라 매직 해적단'이 열렸다. /김민석 기자 mskim@

생활 게시판

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

- 알림**
- ▲광주 북구민을 위한 개인 무료 법률상담소=기초생활수급자, 조손가정, 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, 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.
- ▲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=마음건강주치의운영=정신건강의학과전문의의를 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=기초생활수급자, 조손가정, 무의탁

- 독거노인, 저소득층, 장애인(3급 이상) 장의업권용품무료지원, 장례지도사무료지원 062-369-4009.
- ▲지역장애인 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, 인터넷 등) 062-525-1195.
- ▲전남사회복지협의회 법률서비스 '법률플랫폼' 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, 결혼가정 아동, 경제적 사정, 아동 학대 등 양육환경에 어려움이 있는 3세미만의 아동들이 안정된 환경에서 성장할 수 있도록 입소상담, 광주영아일시보호소

- 222-1095,1096.
 - ▲빛고을아동보호전문기관=학대피해아동, 피해아동의 가족 및 아동학대행위자를 위한 상담·치료 및 교육, 가정의 사후관리, 일상생활지원 등 다양한 서비스 제공 062-675-1391.(아동학대 신고전화 112)
- 모집**
- ▲초록우산 어린이재단 광주가정위탁지원센터 위탁부모=부모 사망, 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 목련합창단 단원모집=성악 또는 찬불가 배우기에 관심이 있는 일반인 남녀, 매주 수요일 오후 1시 정기연습, 신창동 대광로제비마을

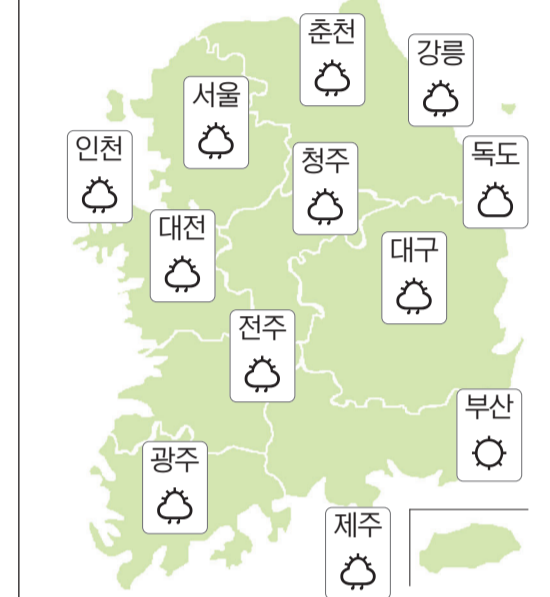
오늘의 날씨

해뜨기	06:23	달뜨기	-:-
해짐	19:23	달짐	15:09

우산 챙기세요
광주·전남에 5~20mm 비 내리겠다.

광주	소나기	20/28	보성	소나기	18/28
목포	구름많음	21/28	순천	소나기	20/29
여수	가름비	23/29	영광	소나기	20/28
나주	소나기	19/29	진도	소나기	20/28
완도	소나기	21/30	전주	소나기	20/29
구례	맑은하늘	19/30	군산	구름많음	20/28
강진	소나기	20/30	남원	구름많음	18/29
해남	소나기	19/29	흑산도	구름많음	23/28
장성	소나기	19/29			

◇ 전국 날씨



◇ 바다 날씨

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

◇ 물때

	간조	만조
목포	01:58	08:05
	13:39	21:31
여수	09:50	03:50
	-:-	17:27

◇ 생활지수

미세먼지	좋음
------	----

◇ 주간 날씨

27(금)	28(토)	29(일)
☀	☀	☀
18/27	18/29	19/29
30(월)	10/1(화)	2(수)
☀	☀	☀
18/28	18/26	15/23

- 파트 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.
- ▲시니어물레너지지도사(자격반) 모집=사·군·구 지부모집, 한국치매예방교육원 광주전남지부 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 안축 관리사무소 옆 062-512-5788, 062-262-1542.
- ▲시립산수도서관 생활문화동아리 한글 서예반 회원모집=한문서예·문인화·한글서예 동아리 '서사모' 2005년도 창립, 매주 화요일 4-6시, 회비 무료 010-3636-6410