

“자기 객관화로 자신감 가지면 자존감 높아질 것”

호남대 반려동물산업학과, 오은영 박사 초청 특강

‘진로 선택과 자존감’·‘반려동물과 정신건강’ 주제로 강연 “다양한 경험으로 적성에 맞는 일 찾고 최소 1년은 버티길”



10일 호남대를 찾은 ‘국민 멘토’ 오은영 박사가 학생들에게 ‘행복을 찾아가는 길’에 대해 조언하고 있다. /나명주 기자 mjna@kwangju.co.kr

‘국민 멘토’ 오은영 박사가 호남대학교 재학생과 교직원들을 위한 특별 강연을 개최했다. 소아청소년 정신건강의학과 전문의인 오은영 박사는 10일 오후 호남대 문화체육관에서 ‘진로 선택과 자존감’·‘반려동물과 정신건강’이라는 두 가지 주제로 진로와 인생 고민에 대한 실질적인 조언을 제시했다.

미국락 가수 로이 오비슨의 ‘Oh, Pretty Woman’이 흘러나오고 오은영 박사가 행사장에 들어서자 학생들의 환호성이 쏟아져 나왔다. 오 박사는 객석을 돌며 잔잔히 참석자들과 눈을 맞추고 손을 맞잡으며 ‘그’만의 밝고 따뜻한 인사로 화답했다.

“여러분, 행복하십니까?” 무대에 오른 오 박사는 대담 객석을 향해 질문을 던졌다.

“우리는 모두 행복한 권리가 있지만 언제나 행복하지는 않아요. 그렇지만 대체로 행복해야 합니다. 이 세상에 유일한 존재인 우리는 존재 자체가 너무 귀하고 소중한 사람이기 때문입니다.”

그는 “추상적인 가치인 ‘행복’은 상대적이고 주관적이지만, 각자 느끼는 행복의 정의가 다르다”며

“스스로를 돌보고 내면의 여유를 유지하는 것이 나의 행복을 위한 길이다. 진정 행복한지는 고민할 필요가 있다”고 설명했다.

오 박사는 “나도 중요하지만, 내가 존중받기 위해 타인의 소신을 부정하거나 폄하하지 않도록 늘 경계해야 한다”고 강조했다.

“요즘 청년들 ‘자존감이 낮다’는 이야기를 많이 합니다. 자존감은 내가 나를 어떻게 생각하느냐와 어떤 상황에서 내가 무엇인가를 해낼 수 있을 것이라는 유능감이 합쳐진 것으로, 나를 지탱하고 내 삶을 유지하는 데 매우 중요해요.”

이어 “자기 객관화를 통해 할 수 있는 것과 없는 것을 잘 구별하고 자신감을 가지면 자연스럽게 자존감이 높아질 것”이라며 “위기의 상황-스트레스에 처했을 때는 일단 한 발 물러서서 나를 객관적으로 바라보는 것이 자존감을 지킬 수 있는 방법”이라고 해답을 제시했다.

오 박사는 반려동물을 가족 구성원으로 받아들이는 사회적 변화에 대해서도 언급했다.

그는 “반려동물은 어린 아이들이 타인에 대한 이

해심과 협동심을 기르는 데 도움이 되고, 반려동물을 안아주고 다정하게 말하는 등의 따뜻한 접촉은 우울한 정서를 탈피하는 데에도 많은 도움을 준다”며 “그러나 분명히 반려동물을 잘 키우기 위해서는 많은 교육과 돌봄이 필요하다”고 강조했다.

마지막으로 그는 “자신의 적성에 맞는 일을 찾기 위해 다양한 경험이 중요하고, 일단 시작하면 최소 1년은 버티보라”며 “나는 안마의자 위에서 마스크팩을 한 다음 치킨을 먹으며 스트레스를 푼다. 힘들 때 나만의 스트레스 해소법이 있다면 너무 좋겠다”고 따뜻한 위로와 따뜻한 위로를 기대했다.

한편, 호남대 반려동물산업학과가 마련한 이날 특강에는 박상철 호남대 총장, 이정선 광주시교육감 등 내빈들이 참석해 자리를 빛냈다.

박 총장은 “대한민국 최고 상담 전문가이자 정신건강 권위자인 오은영 박사를 모실 수 있어 영광”이라며 “오 박사의 혜안과 따뜻한 위로를 기대하겠다. 참석한 분들이 지식을 통해 지혜를 발견하는 현명함을 배워가시길 바란다”고 인사말을 전했다.

축사를 맡은 이 교육감은 “호남대에서 학생과 지역민에게 실질적인 도움이 되는 특강을 마련한 것에 대해 감사의 말씀을 전한다”면서 “안타깝게도 마음이 아픈 아이들이 늘어나고 있다. 멘탈이 흔들릴 때면 우리나라 정신의학의 권위자인 오 박사의 말씀을 잘 기억해달라”고 말했다.

오늘의 날씨

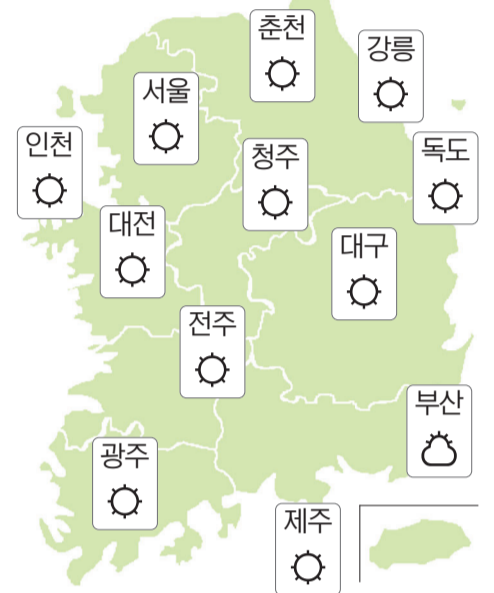
해돋이	06:35	달뜨기	14:20
해질	18:03	달지기	-:-

청명한 가을하늘

고기압 영향으로 대체로 맑겠다.

광주	맑음	13/25	보성	맑음	11/24
목포	맑음	15/24	순천	맑음	14/25
여수	맑음	17/24	영광	맑음	12/24
나주	맑음	11/25	진도	맑음	13/24
완도	맑음	14/26	전주	맑음	13/24
구례	맑음	13/25	군산	맑음	12/23
강진	맑음	12/26	남원	맑음	11/24
해남	맑음	11/25	흑산도	맑음	18/24
장성	맑음	12/25			

◇ 전국 날씨



◇ 바다 날씨

		파고 (m)	
		오전	오후
서해남부	앞바다	0.5	0.5
	면바다(북)	0.5~1.5	0.5~1.5
남해서부	앞바다	0.5	0.5
	면바다(서)	0.5~1.0	0.5~1.0
	면바다(동)	0.5~1.5	0.5~1.5

◇ 물때

목포	간조		만조	
	00:21	07:02	12:15	20:12
여수	07:40	01:25	23:00	15:35

◇ 생활지수

미세먼지	보통
------	----

◇ 주간 날씨

12(토)	13(일)	14(월)
13/25	14/25	16/24
15(화)	16(수)	17(목)
16/26	17/26	17/26



사회복지법인굿네이버스, 사회적 약자 지원 협약

사회복지법인굿네이버스(사무총장 김용철)는 지난 8일 광주지역 내 범죄 관련 등 사회적 약자 지원 활성화를 도모하기 위해 광주시(시장 강기직), 광주시교육청(교육감 이정선), 광주시경찰청(경찰청장 박성주)과 함께 업무협약을 체결했다. <사진> 전국 최초 범죄피해자를 돕는 치안복지 플랫폼 희망티움 통합지원단 협약은 범죄 관련 등 사회적

약자를 신속하게 발굴, 통합 지원 서비스를 효과적으로 제공해 대상자들의 건강하고 행복한 성장을 도모하는 목적으로 진행됐다.

주요 내용은 유관기관 대상 희망나눔 자원 확장, 대상자 통합돌봄 서비스와 교육복지서비스 연계 및 모니터링, 통합사례회의 개최 및 대상자 치안 복지 서비스 제공 등이다. /정혜원 기자 hey1@



고엽제전우회광주시지부, 불우회원에게 위문품

대한민국고엽제전우회광주시지부(지부장 윤석현)는 지난 8일 고엽제전우회 불우회원들에게 건강요리를 지원하는 행사를 개최했다. <사진> 국가공공재단체들이 상주한 광주보훈회관에서 열린 이 행사에서 60여 년 전 월남전에 파병돼 고엽제로 고통받고 있는 대한민국고엽제전우회광주시지부 산하 5개지회 불우회원들에게

플레인요거트 또는 200박스 총 2000개가 전달됐다.

이번 행사는 한국여성경제인협회 광주지회에 소속된 주식회사 의진 천송이 대표이사 후원으로 마련됐다. 천 대표는 여성경영인으로서 사회적 약자와 불우한 이웃을 위한 봉사를 지속하고 있다. /양재희 기자 heestory@kwangju.co.kr

다오케이리사이클링 취약계층에 마스크 전달



다오케이리사이클링이 10일 광주사회복지공동모금회를 통해 건강취약계층을 위한 6750만원 상당의 마스크 67만5000개를 전달했다. <광주 사랑의열매 제공>

광주관광공사 ‘광주관광 전문가 라운드테이블’ 성료



광주관광공사(사장 김진강)가 스포츠관광 활성화를 위해 마련한 ‘제6회 광주관광 전문가 라운드테이블’이 최근 김대중컨벤션센터에서 개최됐다. <광주관광공사 제공>

생활 게시판

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

하축

- ▲김원주-서희정씨의 아들 현태군, 정이군(주) 다산컨설턴트 전무이사)·이순욱씨의 딸 혜진(광주 일부 문화사업국)양=12일(토) 오후 1시 30분 제아트웨딩컨벤션 3층 페디스홀.
- ▲황인성·최선희(베스트디자인연구소대표)씨의 차남 명하군, 서현규·조영선씨의 차녀 보영양=19일(토) 오후 4시 힐리데이인 광주호텔 3층 로즈홀.
- ▲광주시·전남도 재난심리회복지원센터 무료 상담=코로나19 등 각종 재난으로 심리지원을 위한 무료상담 1670-9512.

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, 학대피해노인전용쉼터, 노인학대 신고=연계된 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 어려움

- 을 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.
- ▲광주서구중독관리통합지원센터마음건강주의의문영=정신건강의학과전문의를 통한 중독·자살·우울 문제 등 매주 수·금요일 오후 2시~5시 무료상담 062-654-3802.
- ▲비영리민간단체 노후를 돕는 사람들 노후생을 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 복지장서서비스=기초생활 수급자, 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.
- 모집
- ▲초록우산 어린이재단 광주정정위탁지원센터 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 사용가능자 수시모집, 5-6명 이면 개강, 광주대성초등학교 건너편, 플랫폼창업동호회 062-511-0030.
- ▲산청동 보은사 목련합창단 단원모집=성악 또는 찬불가 배우기에 관심이 있는 일반인 남녀, 매주 수요일 오후 1시 정기연습, 산청동 대광로제비마을

- 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.
- ▲시니어물러내지도사(자격반) 모집=사·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.
- ▲시립산수도서관 생활문화동아리 한글 서예반 회원모집=한문서예·문인화·한글서예 동아리 ‘서사모’ 2005년도 창립, 매주 화요일 4-6시, 회비 무료 010-3636-6410