

# “청년들 뇌활용 교육으로 건강한 삶 돕고 싶어”

‘광주 동구 청년센터 아지트’서 활동하는 브레인트레이너 김용인씨

### 불안·번아웃 등 상태 분석...데이터로 알려주고 변화 도와 인지 기능 향상·창의성 개발·정서 조절 등 뇌 훈련법 제시

현대 사회에서 정신 건강과 뇌 기능은 신체 건강만큼 중요하게 여겨지고 있다. 뇌 훈련으로 기억력 뿐만 아니라 감정 조절도 크게 향상할 수 있다고 알려져 있다.

뇌과학 발전과 함께 등장한 ‘브레인 트레이너(Brain Trainer)’는 두뇌 사용 능력을 개발해 삶의 질을 높여 준다. 두뇌훈련 분야에서 유일한 국가공인 민간 자격인 브레인트레이너는 두뇌 능력 향상을 위한 인지 기능 향상, 창의성 개발, 스트레스 관리, 정서 조절 프로그램 등 다양한 훈련 방법을 제시, 지도한다.

청소년·청년 등을 대상으로 뇌활용 교육을 하고 있는 브레인트레이너 김용인(28·사진)씨는 청년들

의 꿈을 펼치고 다양한 기회를 제공하는 ‘광주 동구 청년센터 아지트’에서 2030멘티들을 대상으로 브레인 멘토로 활약하고 있다.

“뇌는 심리적으로 많은 영향을 받아요. 전용 뇌파 측정 기기로 뇌에서 작용하는 파동을 통해 심리적 불안감, 번아웃, 무기력, 우울감 등 현재 상태를 분석하고 데이터로 알려주죠. 검사 결과에 따라 개선할 수 있는 방향을 함께 이야기하며 변화할 수 있도록 돕고 있습니다.”

로봇 코딩 강사인 김씨는 2023년 브레인트레이너 시험을 준비했다. 기계공학을 전공한 그는 국제 뇌교육종합대학원대학교 자료로 생물학과 뇌과학 등을 공부해 1년 여만에 합격했다. 선혜학교 등 특



인트레이너가 되고 싶었다.

“아이들이 어릴 때 어떻게 교육을 받는지에 따라 뇌의 기질과 습성이 형성돼요. 요즘 학생들을 보면 생각하는 힘이 부족하다고 느껴요. 로봇 코딩을 가르칠 때도 무조건 설명서를 보여 만드는 게 오히려 한계를 짓는 것 같아요. 정답만 알려주는 건 을

수학교에서 방과후시간 강사로 일하던 그는 아이들을 치료해 주고 싶다는 마음에 뇌에 관심을 가졌고, 의료인들처럼 진단 해줄수없이 심리적으로 돕고 싶다는 생각에 브레

이론이 아니라 생각해 아이들이 자유롭게 만들고 표현할 수 있도록 노력하고 있어요.”

브레인트레이너로 활동하며 김씨도 자신의 감정 기복 등 습관을 되돌아보고 마주하는 방법을 깨달았다. 생각이 긍정적으로 바뀌고 구체적인 해결방안을 그릴 수 있게 된 점이 큰 변화다.

김씨는 멘토링에서 만난 청년들이 “스스로의 문제를 회피하거나 합리화하는 경우도 많다”며 “문제점을 제대로 직시하고 바라볼 수 있도록 하는 게 첫 번째”라고 말했다. 그는 자신의 가능성을 믿지 못하고 스스로 비난하는 이들의 생각을 바꾸고 변화하는 모습을 볼 때 보람을 느낀다.

“경쟁 사회에 살면서 뇌도 우울감에 빠져 있어요. 치열한 삶을 쫓기보다 자신에게 맞는 건강한 삶을 살고, 세상을 아름답게 바라볼 수 있으면 좋겠습니

다.” 그는 앞으로 상담 센터를 운영하며 청년들이 뇌를 올바르게 사용할 수 있도록 돕고 싶다는 꿈을 꾸고 있다.

/양재희 기자 heestory@kwangju.co.kr



## 캠코, 목포에 ‘캠코브러리’ 43호점 개소

한국자산관리공사 광주전남지역본부(본부장 차상휘)는 9일 목포시 대양동의 ‘너랑나랑 지역아동센터’에서 ‘캠코브러리 43호점’ 개소식을 열었다.

〈사진〉

캠코브러리는 캠코(한국자산관리공사)와 도서관의 합성어로, 지역아동 및 청소년들의 학습과 독서문화 개선을 위해 지역아동센터 내 노후 공간을

리모델링하여 작은도서관을 만들어주는 캠코의 대표적인 사회공헌 사업이다.

이번 캠코브러리 43호점은 캠코 광주전남지역본부가 목포 지역사회 내 도서관 환경 조성이 필요한 너랑나랑 지역아동센터를 목포시청 및 대한적십자사와 협업해 직접 발굴, 어린이 도서 약 500권을 기증했다. /김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr



## 전남대 ‘CES 2025’ 참가...혁신 기술 선보여

전남대학교가 지난 7일부터 10일(현지 시간)까지 미국 라스베이거스에서 개최된 세계 최대 규모의 국제전자제품박람회(CES)에 참가해 혁신 기술과 제품을 선보였다.

〈사진〉

이번 ‘CES 2025’는 전남대 LINC 3.0사업단의 지원과 ‘글로벌 PBL 프로그램’ 등 대학과 기업, 학생, 지자체가 함께한 자리였다. 학생 20명이 참가

해 최첨단 기술 트렌드를 경험했고, ‘전남대관’을 개설해 운영했다.

전남대는 LINC 3.0사업단의 5개 가족기업, 광주전남지역혁신플랫폼을 통한 7개 기업이 각자의 혁신적인 기술과 제품들을 세계 무대에서 선보이며 주목을 받았다.

/윤영기 기자 penfoot@kwangju.co.kr

## 조선대, 화순고 ‘AI·SW 융합 코딩 캠프’ 성료



조선대학교가 최근 화순고등학교 1~2학년 학생들을 대상으로 ‘AI·SW 융합 코딩 캠프’를 성황리에 마쳤다. (조선대학교 제공)

## 호남대 글로벌 리더십 함양 프로그램 진행



호남대학교 인문사회과학연구소 연구사업단이 최근 서울 연희동 일대에서 글로벌 리더십 함양 비교과 프로그램 중 하나로 ‘무해하고 즐거운 제비의 일상여행’을 진행했다. (호남대학교 제공)

### 오늘의 날씨

|     |       |     |       |
|-----|-------|-----|-------|
| 해돋이 | 07:41 | 달뜨기 | 16:46 |
| 해질  | 17:42 | 달짐  | 07:15 |

### 흐린 하늘

오전사이 광주-전남에 가시거리 1km미만 안개 끼겠다.

|    |      |      |     |      |      |
|----|------|------|-----|------|------|
| 광주 | 흐림   | -2/6 | 보성  | 구름많음 | -5/6 |
| 목포 | 구름많음 | 0/7  | 순천  | 구름많음 | -3/8 |
| 여수 | 맑음   | 0/7  | 영광  | 흐림   | -3/6 |
| 나주 | 흐림   | -4/6 | 진도  | 구름많음 | 0/8  |
| 완도 | 구름많음 | 0/8  | 전주  | 흐림   | -3/6 |
| 구례 | 구름많음 | -4/6 | 군산  | 흐림   | -5/5 |
| 강진 | 구름많음 | -2/8 | 남원  | 흐림   | -6/5 |
| 해남 | 구름많음 | -3/8 | 흑산도 | 구름많음 | 3/8  |
| 장성 | 흐림   | -4/6 |     |      |      |

### ◇ 전국 날씨



### ◇ 바다 날씨

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

### ◇ 물때

|    |  | 간조             | 만조             |
|----|--|----------------|----------------|
|    |  | 목포             | 06:36<br>19:30 |
| 여수 |  | 02:20<br>15:10 | 09:03<br>21:05 |

### ◇ 생활지수

|      |       |
|------|-------|
| 미세먼지 | 한때 나쁨 |
|------|-------|

### ◇ 주간 날씨

| 14(화) | 15(수) | 16(목) |
|-------|-------|-------|
| ☁     | ☁     | ☁     |
| 0/9   | -2/1  | -3/5  |
| 17(금) | 18(토) | 19(일) |
| ☀     | ☀     | ☀     |
| -2/8  | -2/9  | 1/11  |

## 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 062-222-4918

### 화촉

▲김동수·박혜원씨 차남 민석(광주일보 경제부 기자)군, 이철수·정현숙씨 장녀 수민(뉴스1 광주 전남취재본부 기자)양=1월 18일(토) 오전 10시 30분 광주 광산구 드메르웨딩홀 2층 CN홀.

### 알림

▲광주 북구민을 위한 개인 무료 법률상담소=기초생활수급자, 조손가정, 저소득층, 영세민, 고도소복역자, 사회취약계층자 무료상담 010-6444-8572.  
▲광주북구중독관리센터 무료 상담·주간프로그램 운영=알코올, 인터넷, 도박, 약물로 인해 어려움을 겪고 있는 분을 대상 062-526-3370.  
▲북구열린마음 상담센터 무료상담=정신건강·중독 무료상담(음주·우울·불안·스트레스·치매·인터넷) 지역주민 누구나 참여가능 062-526-3370.  
▲광주남구중독관리통합지원센터=중독문제(알

코올, 니코틴, 인터넷, 약물, 도박)로 고민하는 대상자와 가족에게 무료 상담, 다양한 프로그램 제공 062-413-1195.

▲광주서구중독관리통합지원센터 마음건강주치의 운영=정신건강의학과전문의의 통한 중독·자살·우울 문제 등 매주 수·금요일 오후 2시~5시 무료 상담 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 사회취약계층을 위한 복지장려서비스=기초생활수급자, 조손가정, 무의탁 독거노인, 저소득층, 장애인(3급 이상) 장의업관용품무료지원, 장례지도사무료지원 062-369-4009.

▲지역장애인 성인 주·야간보호 서비스 실시=월~금 오후 5~9시 사랑마루 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, 도박, 인터넷 등) 062-525-1195.

▲지역아동센터광주지원단 방과 후 돌봄 이용안 내·방과후 돌봄이 필요한 아동을 위한 보호·교육·정서지원·문화체험·식식제공 등 다양한 서비스 제공 062-522-9976.

▲전남사회복지협의회 법률서비스 ‘법률홍탁터’ 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 신고 전화 112)

### 모집

▲초록우산 어린이재단 광주가정위탁지원센터 위탁부모=부모 사망, 이혼, 실직, 가출, 학대 등으로 친부모와 살 수 없는 아이들을 일정한 기간 위탁할 인원 상담 062-351-1206.

▲플랫폼창업희망자 교육생 모집=스마트폰 사용 가능자 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.

▲시니어를래너지도사(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) 모집=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