

광주일보 13기 리더스아카데미-송은호 약사 ‘행복한 삶을 위한 잡다한 이야기’ 주제 강연

“행복한 삶의 질을 결정짓는 건 결국 인간관계죠”

건강 해치는 가장 큰 요인 ‘외로움’
스트레스 높이고 만성질환 노출
하루 15개비 흡연과 같은 위험
리더 덕목은 유능함보다 ‘따뜻함’



“Happiness is Love. Full stop. 행복은 사랑이다. 그것 뿐이다.”
‘인문학 하는 약사’ 송은호의 한마디에 강연장의 청중들은 모두 고개를 끄덕였다. 지난 21일 광주시 서구 라마다플라자 광주호텔에서 열린 제13기 광주일보 리더스아카데미 강단에 오른 송은호 약사는 ‘행복한 삶을 위한 잡다한 이야기’를 주제로 인문학, 철학, 의학을 오가며 행복의 조건을 풀어냈다.

약사가 전한 행복론은 의외로 단순했다. 윌리엄 토마스 그랜트와 하버드 의과대학이 80년 넘게 진행한 인간 행복 연구를 인용하며 그는 “행복한 삶의 질을 결정짓는 가장 중요한 요인은 인간관계였다”고 강조했다. 금연·절주, 적정 체중, 꾸준한 운동 등도 중요하지만 그 모든 노력의 기간은 결국 사람과의 관계에서 비롯된다는 것이다.
“사랑하는 사람, 믿을 수 있는 동료, 마음을 나눌 친구가 있는가. 그 유무가 행복의 수준을 가른다”고 이야기 한 그는 그와 맞물려 외로움이 건강을 해치는 가장 큰 요인 중 하나라고도 말했다.



‘인문학 하는 약사’로 불리는 송은호 약사가 지난 21일 광주시 서구 라마다플라자 광주호텔에서 열린 제13기 광주일보 리더스아카데미에서 ‘행복한 삶을 위한 잡다한 이야기’를 주제로 강의하고 있다. /김진수 기자 jeans@kwangju.co.kr

“외로움은 하루 15개비의 담배를 피우는 것과 같은 위험을 준다고 합니다. 고립감은 식습관을 무너뜨리고, 스트레스 호르몬을 높이며, 만성질환으로 이어집니다.”
송 약사는 특히 리더들에게 관계의 중요성을 일깨웠다. 그는 하버드 경영대 애미 커디 교수의 말을 인용하며 “리더십은 직위가 아니라 관계에서 비롯된다”고 전했다. 구성원은 리더의 유능함보다 먼저 ‘따뜻함’을 본다는 것이다.
“신뢰가 없는 유능함은 오히려 경계의 대상이 됩니다. 먼저 사람을 이해하고, 그 다음에 능력을 보여야 진짜 리더십이 완성됩니다.” 그는 관계를 돈독히 하기 위한 방법으로 “입으로만 웃는 ‘서비스 미소’를 벗고 눈을 맞추는 대화로 진심을 전해야 한다”며 “형식적인 회의보다 가치를 나누는 대화를 자주 하라”고 조언하기도 했다.

또한 리더들이 지닌 고립의 문제를 언급하며 “인원과 관리자일수록 외로움을 느끼는 비율이 높다”며 “관계는 관리가 아니라 연습이며 반복이 필요하다”고 덧붙였다.
강연 후반부에는 약사 본분으로 돌아가 건강의 화두를 ‘장(腸)’으로 돌렸다.
“우리 몸은 부품이 아니라 유기적인 관계망입니다. 장은 그 중심축이예요.” 외부의 모든 음식이 통과하는 첫 관문인 장은 간·폐·뇌·심장으로 이어지는 몸의 ‘축’을 이루며 장내 환경이 나빠지면 염증과 독소가 전신으로 퍼져 각종 질환을 일으킨다고 했다.
그는 “간에 좋은 것, 뇌에 좋은 것만 찾는 분들이 많은데 건강의 출발점은 장이며, 장이 건강해야 간이 편하고, 간이 편해야 뇌가 맑다”고 강조했다. 장 건강을 위해서는 식습관과 생활습관의 조화가 필수다.
“적게, 천천히 먹는 게 기본입니다. 유산균이 도

움이 되지만, 위장이 약하다면 소화 효소를 함께 복용하는 것도 좋습니다. 식이섬유와 발효식품을 충분히 섭취하고, 술과 야식을 줄이세요.”
그는 건강을 지키는 일도 결국 관계의 문제로 귀결된다고 했다. 몸의 기관들이 서로 연결되어 있듯, 사람 사이의 연결 또한 우리의 행복과 수명을 좌우한다는 것이다.
“몸이 불편할 때는 장과의 관계가 삐걱거리는 것이고, 마음이 불편할 때는 사람과의 관계가 삐걱거리는 겁니다. 행복은 거창한 것이 아니라 관계를 돌보고 몸을 아끼는 일상의 태도 속에 있음을 기억하세요.”
광주일보 리더스 아카데미 다음 강의는 오는 28일 라마다플라자 광주호텔에서 산티아고 순례길 전도사인 박용렬 산티아고스쿨 교장의 강의로 이어진다. /이보람 기자 boram@kwangju.co.kr



광주공항, 다문화 ‘달링박스’ 위생용품 지원

한국공항공사 광주공항이 지난 17일 다문화이주민에 ‘달링박스’ 위생용품을 지원했다. <사진> ‘달링박스’는 ‘달’과 ‘darling(소중한 존재)’의 합성어로, 여성의 존엄성을 지키고 “당신은 소중한 존재”라는 메시지를 전달하는 희망과 배려의 상자이다. 상자에는 위생용품세트, 제사용 가능한 보스탄백, 보관용 파우치, 모루인형 키링, 손소독제 등이 포함되어 있다.

한국공항공사 광주공항 임직원 10명이 직접 모루인형 키링과 위생용품 세트를 제작하고, 응원메시지를 작성해 광주에 거주하는 다문화 이주민 70가구에 전달했다.
한국공항공사 광주공항은 “이번 활동으로 따뜻한 마음을 전하고자 했다”며, “앞으로도 지역 사회와의 상호 협력을 통해 다양한 지원을 계속 이어가겠다”고 전했다. /김다인 기자 kdi@kwangju.co.kr



광주시 ‘청년갭이어’ 성과 공유회 개최

광주시(시장 강기정)는 22일 시청 무등홀에서 ‘2025 광주형 청년갭이어’ 참가자 50명과 함께 성과공유회를 열었다. <사진> ‘광주형 청년갭이어’는 청년들이 학업·취업 과정에서 발생하는 채용 기간(갭이어)을 도약의 기회로 삼도록 지원하는 광주시 청년도와 프로그램이다. 참가자들이 주도적으로 목표를 설정하고 현장을 체험하며 진로를 탐색할 기회를 제공한다.

올해 ‘광주형 청년갭이어’는 35명의 광주 청년들이 다른 지역에서 다양한 활동을 경험하며 자신의 적성과 삶의 방향을 모색하도록 지원했다. 특히 올해는 다른 지역 청년 15명이 광주에서 자신의 목표를 구체화할 수 있도록 지원했다.
참가자들은 이날 성과공유회에서 활동 내용과 성과를 공유하고 서로의 성장을 격려했다. /정병호 기자 jushb@kwangju.co.kr

생활 게시판

여러분의 생활정보를 실어드립니다. opinion@kwangju.co.kr이나 광주광역시 동구 금남로 224 SC제일은행 빌딩 9층 광주일보 생활게시판 담당자앞으로 보내주시기 바랍니다. TEL 062-220-0655 FAX 062-222-4918

화촉

- ▲김상복·공현자씨 아들 경인(연합뉴스TV) 군, 김만혁·서영희씨 딸 주희(나주시청)양=25일 오후 6시, 까사디루체웨딩컨벤션 3층 안젤로를
- ▲이해영·전민자씨 아들 로아군, 김민중(광주글로벌보타스 경영지원본부장)씨 딸 현지양=26일 오전 11시 30분, 드메르웨딩홀 2층 CN홀

알림

- ▲광주 북구민을 위한 개인 무료 법률상담소=기초생활수급자, 저소득층, 영세민, 교도소 복역자, 사회취약계층자 무료상담 010-6444-8572.
- ▲광주사·전남도 재난심리회복지원센터 무료상담=코로나19 등 각종 재난으로 심리지원을 위한 무료상담 1670-9512.
- ▲보호처분 또는 형사처분 받은 대상자 ‘허그일

- 자리’ 무료 취업프로그램 신청=취업상담, 직업훈련, 일자리아산, 취업교통비 지원 등 취업지원 및 긴급원호, 숙식제공, 주거지원 등 자립지원 신청 접수, 한국법무보호복지공단 광주전남지부 062-513-9936.
- ▲일가정양립지원본부 무료 상담=가정 폭력, 성폭력, 성매매 등 상담. 국번없이 1366. 휴대전화를 사용할 경우 062-1366.
- ▲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.
- ▲지적장애인 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, 도박, 인터넷 등) 062-525-1195.
- ▲지역아동센터광주지원단 방과 후 돌봄 이용안내=방과후 돌봄이 필요한 아동을 위한 보호·교육·정서지원·문화체험·식식제공 등 다양한 서비스 제공 062-522-9976.
- ▲전남사회복지협의회 법률서비스 ‘법률홈닥터’ 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 6세미만의 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.
- ▲신창동 보은사 목련할찬단 단원모집=성악 또는 찬불가 배우기에 관심이 있는 일반인 남녀, 매주 수요일 오후 1시 정기연습, 신창동 대광로제비앙아파트 후문 80미터 010-4622-7838.
- ▲정보기술분야 직업훈련생 모집=15세 이상 장애인 대상. 소프트웨어 개발 및 전산 사무행정. 교육기간 1년. 교육비 무료. 훈련수당 지급. 전남직업

- 능력개발원 061-320-7024.
- ▲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.
- 부음
- ▲조임분씨 별세 차승화·육주씨 모친상 장중모(전남개발공사 대표)·박찬현씨 병모상=성남시의료원장례식장 6호. 발인 23일 오전 6시.031-738-7450

오늘의 날씨

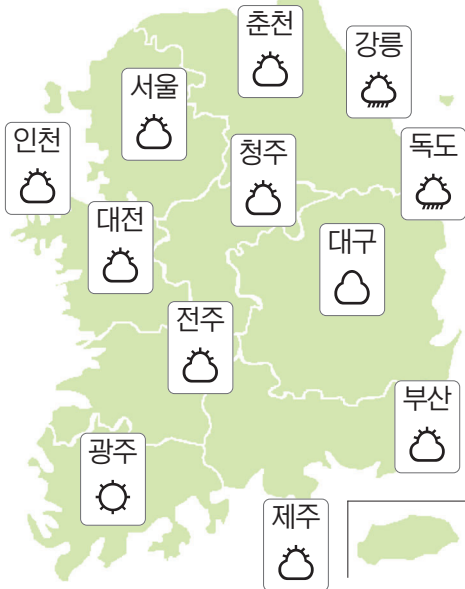
해뜨	06:45	달뜨	08:15
해짐	17:48	달짐	18:24

출근길 안개 유의

새벽부터 아침(9시) 사이 안개가 끼겠다.

광주	맑음	12/22	보성	구름많음	12/21
목포	맑음	14/21	순천	구름많음	14/21
여수	구름많음	16/20	영광	맑음	12/21
나주	맑음	11/22	진도	맑음	13/22
완도	맑음	15/23	전주	구름많음	10/22
구례	구름많음	11/22	군산	맑음	11/20
강진	구름많음	12/23	남원	구름많음	9/21
해남	구름많음	12/22	흑산도	맑음	16/20
장성	맑음	12/22			

◇ 전국 날씨



◇ 바다 날씨

		오전	오후
		파고 (m)	파고 (m)
서해 남부	앞바다	0.5~1.5	0.5~1.5
	면바다(북)	1.5~2.5	1.5~2.5
	면바다(남)	1.5~3.5	1.5~3.0
남해 서부	앞바다	0.5~2.0	0.5~2.0
	면바다(서)	1.5~3.5	1.5~3.5
	면바다(동)	1.5~3.5	1.5~3.5

◇ 물때

	간조	만조
	08:04 20:33	02:49 15:26
여수	03:18 15:54	09:53 21:49

◇ 생활지수

	미세먼지	좋음
--	------	----

◇ 주간 날씨

24(금)	25(토)	26(일)
12/21	12/20	11/19
27(월)	28(화)	29(수)
9/15	6/15	6/18