# 인생의 3분의 1, 완벽 활용법

## 신경과학자 매슈 워커 '우리는 왜 잠을 자야 할까' 번역 · 출간

"수면이 부족하면 심장 박동이 빨라지고 혈압이 높아지는 것 말고도, 가뜩이나 긴장 상태에 빠진 혈관의 조직까지 손상시킨다. 심장 동맥이라는 심장 자체에 혈액을 공급하는 동맥이 특히 그렇다. 이 생명의 통로는 심장에 계속 피를 공급하기 위해 깨끗하고 활짝 열려 있어야 한다. 이 통로가 좁아지거나 막히면, 심장은 산소 부족으로 포괄적인 그리고 때로 치명적인 타격을 입을 수 있다. 이를 흔히 '심근경색증'이라고 한다"

세계적인 신경과학자 매슈 워커의 '우리는 왜 잠을 자야 할까'가 번역 · 출간됐다. 영국 리버풀에서 태어난 워커는 노팅엄 대학교에서 신경 과학을 전공했고 런던의 메디컬 리서치 카운실에서 신경 생리학 박사학위를 받았다.

2004~2007년 하버드 의과대학 정신의학 교수로 재직했으며, 2007년부터 UC 버클리에서 신경과학 · 심리학을 가르치고 있다.

인간은 인생의 3분의 2를 깨어 있는 상태에서 보낸다. 우리는 의식을 가지고 이리저리 움직이며 이른바 생산적인 시간을 보낸다. 사회활동을 하고, 생존의 위협으로부터 스스로를 보호하고, 식량을 얻고, 자손을 번식시킨다. 반면 이런 행위들을 할 수 없는 나머지 시간, 즉 잠을 자는 동안은 진화적으로 봤을 때 매우 비생산적으로 보인다. 인간은 일부러 자신의 수면 시간을 줄인다.

워커의 주장은 명확하다. "인생의 3분의 1을 완벽하게 활용하는 데 집중해야 한다"고 강조한다. "충분한 잠을 잠으로써 강화된 기억력과 높은 창의력을 얻을 수 있다. 잠을 충분히 잔 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 더 매력적으로 보인다. 몸매를 더 날씬하게 유지시키고, 식욕도 줄여 준다. 암과 치매를 예방하고 감기와 독감도 막아준다. 심장 마비와 뇌졸중, 당뇨병 위험이 줄어든다. 행복한 기분이 고양되고 우울하고 불안한 기분이 사라진다. 잠과 함께 꾸는 꿈은 깨어 있을 때의 고통스러운 기억을 완화시킨다. 뇌가 과거와 현재의 지식을 융합하여 창의성을 꽃피우도록 가상의 현실을 만들어 내기도 한다"

"16세 청소년들은 왜 대부분 뇌에 빠진 부분이 있는 것처럼 운전할까요? 실제로 그러니까요. 전두엽에 있는 이 뇌의 틈새를 메우는 신경 성숙이 이루어지려면 깊은 잠, 그리고 발달 시간이 필요하다. 당신의 자녀들이 마침내 20대 중반에 도달하여 보험료 할증이 줄어들 때면, 잠에게 감사를 하기를. 그 돈을 절약해 주는 것이 바로 잠이니까" 이한음 옮김, 512쪽, 2만원, 열린책들

/뉴시스

양해일 패션디자이너의 하이엔드 브랜드 '해일'이 파리 패션위크 쇼를 성료했다.

# 3 · 1운동과 태극기, 패션 속으로

## 양해일 파리 컬렉션, 프렌치 스타일에 한국의 고전미 접목

양해일 패션디자이너의 하이엔드 브랜드 '해일(HEILL)'이 2019 가을 · 겨울(F · W) 파리 패션위크 쇼를 성료했다.

최근 프랑스 파리의 리츠 호텔에서 열린 '해일' 19FW 패션쇼는 3.1운동 100주년을 기념, 태극기에서 얻은 영감에 한국 전통의 책가도를 접목한 40여벌의 컬렉션이 펼쳐졌다.

모델 황진호와 강나연이 참가, 한국의 미를 돋보이게 했다. 또 플라워 디렉팅 그룹 '상파티끄'의 최은실 대표가 수료생인 이수진 서울 오르너 디 플로라 대표, 이지연 중국 홍콩 라블룸 플로럴 디렉터와 함께 프렌치 스타일에 한국의 고전미를 접목시킨 플로럴 디자인으로 풍성한 쇼를 완성했다.

슈즈브랜드 세라, 텍스타일 전문업체 봅텍스타일 등과 다양한 컬래버레이션을 했다. 세라는 부츠에 나전칠기 기법을 적용, 한국의 전통미를 정밀하게 살렸다. 봅스타일과 협업한 프린팅 원단은 울 소재에 잘 사용하지 않는 울프린팅 원단을 선보였다.

양 디자이너는 매 시즌 전통 민화를 이용한 컬렉션으로 한국의 미를 세계에 알렸다. 패션의 본고장 파리에서 진행된 다섯번째 컬렉션을 통해 다시 한번 K패션을 널리 알렸다.

양 디자이너는 "3.1 운동 100주년을 기념해 한국 독립 운동의 거점으로 의미가 깊은 파리에서 패션쇼를 하게 돼 감회가 크다"며 "이번 쇼가 세계 무대에 우리나라의 역사와 한국인의 독립성을 다시 한번 상기시키는 계기가 됐으면 한다"고 전했다.

이번 해일 쇼는 동아TV 'V 스타일라이브'를 통해 다시 볼 수 있다.

/뉴시스

# "사회적 가치 창출하는 여성교육 컨트롤 타워 기능 수행 위해 최선을"

## 전북여성교육문화센터, 여성교육사업 운영 성과 확대 위한 자문위원회 개최

전북여성교육문화센터가 지난달 28일 '2019년 일반교육사업 전문가 자문위원회'를 개최했다.

전북여성교육문화센터(이윤애 센터장)는 지난달 28일 '2019년 일반교육사업 전문가 자문위원회'를 개최했다고 밝혔다.

한국성인의 평생학습실태 조사에 의하면(교육부, 2018년)우리나라 성인의 평생학습 참여 현황은 남성(39.5%)보다 여성(42.9%)의 참여율이 높고, 만 25~79세 성인 10명중 4.1명이 평생학습에 참여하는 것으로 나타났다.

이에 위미노믹스(Womenomics), 4차 산업혁명 시대에 따른 직업능력 개발과 여가 · 취미생활 등의 평생교육에 대한 요구 또한 다변화하고 있다.

이에 전북여성교육문화센터에서는 해마다 사회 트렌드 변화에 대응할 수 있는 신규 교육 프로그램을 도입, 차별화된 교육사업 운영에 주력하고 있다.

이날 전문가 자문위원회의는 이윤애 센터장을 비롯해 전북문화콘텐츠산업진흥원 이홍선 팀장, 전주시 평생학습관 구성은 관장, 전북도민일보 김미진 차장 등 전문가 3인이 참석했다.

전문가 자문위원회의는 자문위원단의 의견을 수렴, 여성경쟁력 강화를 위한 여성 특화 교육을 신설과 가족 및 남성 대상 교육 확대, 유관 기관 협업을 통한 맞춤형 교육 활성화 등 운영 성과 확대에 따른 시사점을 도출하는 계기가 되었다.

또한 도 출연기관으로서 교육의 공공성을 확보할 수 있는 사회적 가치 창출 방안의 모색도 함께 논의됐다.

이와 관련, 이윤애 센터장은 "이번 자문위원회는 센터가 추진했던 일반교육사업을 점검하고 계획에 따른 사업 운영 전반에 걸쳐 성과를 통한 성장 동력의 기회가 될 것"이라며 "앞으로 관련 지역사회와 협력을 강화하고 공공성과 사회적 가치를 창출하는 여성교육 컨트롤 타워의 기능을 수행하기 위해 최선을 다하겠다"고 밝혔다.

자세한 사항은 전화 063)254-3821 또는 홈페이지(www.jbwc.re.kr) 를 통해 문의하면 안내받을 수 있다.

/장은성 기자

# 군산대박물관, 문체부 주관 대학박물관 진흥지원 사업 공모 선정

군산대학교 박물관(관장 정기문)이 문화체육관광부가 지원하는 '2019 대학박물관 진흥지원 사업'에 선정되었다.

2019 대학박물관 진흥지원사업은 대학박물관 소장품의 가치와 의미를 21세기형 문화콘텐츠로 새롭게 창조하고 국민과 함께하는 문화자원 연계 프로그램이다.

전국 11개 대학 박물관 가운데 하나로 선정된 군산대학교 박물관은 '특별기획 사진전 흑백으로 꺼낸 기억, 군산'으로, 사업비 2,800만원을 지원받게 되었다.

'특별기획 사진전 흑백으로 꺼낸 기억, 군산'은 1960년대 이후 50여 년 동안 군산의 풍경과 사람을 깊이 있게 담아 온 사진작가 신철균의 기증자료 중 군산의 역사를 담고 있는 사진을 엄선하여 시민들과 함께 군산의 근현대사를 공유하는 프로그램이다.

이번 사업은 사진 전시와 더불어 '토크콘서트 흑백으로 꺼낸 기억, 군산을 이야기하다'와 '큐레이터와 함께 군산이야기 in 문화가 있는 날'을 연계프로그램으로 기획하고 있다.

정기문 박물관장은 "이번 대학박물관 진흥지원 공모사업을 통해 군산대학교 박물관만의 소장품을 시민들과 함께 공유할 수 있는 좋은 기회가 마련될 것으로 기대한다"면서 "앞으로 대학과 대학박물관, 지역이 함께 어우러질 수 있는 문화콘텐츠로 지역 사회에 기여할 수 있도록 노력하겠다"고 말했다.

/군산=김정훈 기자