어린이 책꽂이

▲엄마가 결혼했어요=부모가 이혼한 후 엄마가 다른 사람과 재혼하게 되면서 새로운 가족을 받아들여야 하는 찰스의 이야기. 재혼가정의 아이가 겪는 갈등과 혼란을 통해 가족의 진정한 의미와 역할을 일깨운다.

〈웅진주니어·8천500원〉

▲작가가 되고 싶어=작가가 꿈인 열두살 소녀 나탈리가 우여곡절끝에 책을 내기 까지의 과정이 흥미진진하게 그려져 있다. 책을 읽다 보면 한권의 책이 어떤 과정을 거쳐 독자들의 손에 이르게 되는지 알 수 있다. 〈사계절·8천500원〉

▲큰 고니의 하늘=철새들이 이동해야 할때 가족 중의 누군가가 병이 들어 함께 갈 수 없다면 철새들은 어떻게 할까. 병든 아이를 남겨두고 떠나게 된 철새 가족이 1년후 다시 돌아오면서 철새와 만나게 되는 이야기가 가슴 뭉클하다.

〈창비·9천800원〉

▲악어야, 내가 이빨 청소해줄까?=생태계에 숨어 있는 다양하고 흥미진진한 동식물 이야기를 다룬 '네버랜드 생태탐험' 시리즈. 악어와 악어 잇새를 청소해주는 악어새의 관계를 통해 서로 힘을 모아 함께 살아가는 동물들의 공생관계를 보여준다.

〈시공주니어·9천500원〉

▲프리다 칼로-사랑과 고통을 화폭에 담은 화가=인생과 사랑의 고통을 화폭에 담은 멕시코 화가 프리다 칼로의 드라마틱한 삶을 담은 책. 독특한 외모와 차림새, 자유분방한 성격, 삶과 그림에 대한 열정 등 역경 속에서도 굴하지 않고 미술사에 한 획을 그린 프리다 칼로의 스토리가 감동적으로 그려져 있다.

〈아이세움·8천원〉

건강·성공·행복하려면 웃어라

웃음에 관한 특별 보고서 장경수·이동규 지음

1938년부터 268명의 졸업생들을 67년간 추적 조사한 하버드 대 조지 베일런트 교수는 성적과 성공은 전혀 무관하다는 사실을 밝혀냈다. 그가 만난 성공한 사람들의 공통점은 대부분 역경을 이겨냈다는 점이었고 이 고난을 극복하게 한 힘, 인생을 살아가게 한 힘은 바로 '유머'와 '웃음'이었다.

올초 SBS를 통해 방영돼 화제를 모았던 '웃음에 관한 특별 보고서'가 책으로 출간됐다.

코미디 '웃음을 찾는 사람들'을 기획했던 이동규 PD 등이 집필한 이 책은 웃음과 건강, 성공, 행복의 상관 관계를 다양한 사례와 실험, 분석 등을 통해 실감나게 보여준다.

먼저 건강과 웃음. 책에는 심각한 아토피성 피부염을 이겨낸 6살 꼬마 동찬이, 인터넷 유방암 카페를 통해 모인 후 꾸준히 웃음 모임을 갖는 암환자들의 사례를 비롯해 뇌졸중, 류마티즘 등 각종 질환을 이기고 다이어트에도 성공한 이들의 이야기가 생생하게 담겨 있다. 제작진은 '다이어트'와 관련해 직접 재미있는 실험도 병행했다, 10명의 지원자를 모집해 8주간 두 그룹으로 나눠 다이어트를 시킨 것. A·B 그룹에게 식이요법, 운동, 행동수정 요법 등은 공통으로 시키되 B그룹에게는 '15초간 웃기' '스마일 댄스' 등이 가미된 '웃음 연습'을 함께 진행했다.

실험결과 A그룹의 경우 몸무게는 5.5kg, 체지방은 2.6%가 감소했다. 반면 B그룹은 7.7kg을 감량했고 체지방은 4.6% 줄어 들었다. 다이어트에 있어 가장 중요한 것은 바로 긍정적 태도와 좋은 생활 습관. '웃음'이 바로 이런 태도를 만들어주는 '천연 다이어트제'였던 것이다.

뉴욕시립아동병원을 비롯해 미국의 많은 병원에서는 병원을 두려워하는 아이들을 진정시켜 치료를 빨리 진행하기 위해 전문 광대 치료사를 초빙해 아이들에게 웃음을 전한다.

또 일본 외과병원의 나카지마 히데오 원장은 라코쿠(몸짓과 말만으로 혼자 여러 역할을 연기하는 것)를 통해 환자들을 치료하고 로스엔젤레스에는 한달 평균 1천명의 암환자들이 찾는 '웃음 도서관'도 있다.

행복과 성공, 그리고 웃음은 어떤 관계가 있을까. 미국에서는 일명 '웃음 틀니'가 절찬리에 판매되고 있다. 줄리아 로버츠, 기네스 펠트로우 등 미소가 아름다운 배우들의 치아와 똑같은 모양의 틀니를 만들어 줌으로써 사람들에게 늘 '활짝' 웃는 행복함을 전해주고 있다.

책에는 각종 통계자료, 실험결과, 논문들을 바탕으로 '웃음에는 운동효과가 있다' '웃음은 통증을 감소시킨다' '웃음은 당뇨 환자의 혈당치를 낮춘다' 등 증명된 의학적 사실도 공개하고 있다.

책에 따르면 '가짜 웃음'도 기분을 좋게 만들어주는 역할을 한다. 책 뒷부분에 실린 '우리가 꼭 배워야할 웃음 트레이닝'을 통해 웃음의 세계에 일단 발을 들여 놓아 보자. 〈랜덤하우스·1만3천원〉

/김미은기자 mekim@kwangju.co.kr

웃음은 삶의 활력소이자 만병통치약
사례·실험·분석 통해 상관관계 입증

'웃음'은 건강과 밀접한 관계가 있다. 미국 뉴욕시립아동병원을 비롯한 많은 병원들이 광대 치료사를 초빙, 아이들을 진료하고 있다.

기자 출신이 부모·교사에게 주는 교육 지침서

나비 교육학 임종명 지음

광주일보 기자 출신 동신대 임종명(교육학) 교수가 부모와 교사들에게 주는 교육 지침서를 발간했다.

'나비 교육학'은 저자가 지난 1998년부터 4년여 동안 '청소년 클리닉'이라는 제목의 칼럼으로 월간지 '예향'에 연재한 글들을 수정하고 보충한 것이다.

저자는 부모 맘대로 하기 힘든 아이들을 꽃 사이를 이리저리 누비는 '나비'에 비유했다. 부모는 그 나비를 잡기 위해 총 드는 것까지 마다하지 않는 포수다. 소크라테스가 "요즘 젊은이들은 생각이 부족하고 예의가 없다"고 한 것에서 보듯 아이들은 동서고금을 막론하고 어른들과 보이지 않는 강을 형성한다. 그래서 교육은 어려울 수 밖에 없다는 것이다.

저자는 책에서 교육계의 이슈를 주제로 이론적 접근을 하는가 하면, 각 주제와 항목마다 사례와 사실에 근거해 문제 제기를 했다. 오랫동안 교육계에 몸담아온 저자의 노하우가 생생하다. 〈양서원·1만2천원〉

/정상필기자 camus@kwangju.co.kr

수묵화 여백 떠올리듯 공간의 서정 오롯이

고요에 기대어 김초혜 지음

시인 김초혜(여·63)씨가 '그리운 집'(작가정신 펴냄) 이후 8년 만에 일곱 번째 시집을 펴냈다.

'고요에 기대어'는 수묵화의 여백을 떠올리듯 공간의 서정이 오롯이 담겨 있다. 행과 행 사이의 빈 공간, 연과 연 사이의 빈 공간은 생의 이 끝과 저 끝의 공간, 지금과 다른 시간과의 공간으로 끊임없이 이동한다.

"떨어져 누운 꽃은/나무의 꽃을 보고/나무의 꽃은/떨어져 누운 꽃을 본다/그대는 내가 되어라/나는 그대가 되리."('동백꽃 그리움 전문')

누운 꽃과 떨어진 꽃 사이의 공간에서 이야기가 피어난다.

저자가 표현한 공간은 곧 경계이기도 하다. 저자는 경계의 시간, 경계의 공간에서 마음을 돌아보고, 둘러보고, 내다본다. 저자가 "한 번에 무너지는/자운영 꽃밭보다는/매일 무너지는/자운영 꽃밭을"('인생' 전문) 원하는 것도 매일 무너지는 모습, 즉 매일 경계를 넘나들기 위해서다. 〈문학동네·7천원〉

/정상필기자 camus@kwangju.co.kr

작가와 함께하는 책읽기
무크타르 마이 '무크타르 마이의 고백'

"나는 여성으로서 나 자신을 존중하고, 존재하는 법을 배웠다."

이 존재의 선언은 파키스탄 출신의 여성 인권운동가 무크타르 마이가 '무크타르 마이의 고백'(이룸 펴냄)이라는 자신의 수기 속에 남긴 말이다. 이 한 줄의 글귀를 보고 나는 그저 또 한명의 페미니스트가 세상에 내놓은 편 가르기 선언이라고 생각했다. 처음 이 책을 대했을 때의 내 느낌은 그다지 반갑지 않았다. 갈수록 성적 정체성과 역할이 모호해지는 시대에 새삼스럽게 여성, 남성, 찾는 일이 조금은 구태의연해 보였기 때문이었다.

게다가 너무나 당연한 말을 그렇듯 비장한 어조로 표현하는 그녀의 태도에 대해서도 한편으로 심술이 났다. 모든 인간은 존엄하며, 모든 사물은 존재 그 자체만으로 가치를 부여받지 않던가. 여성으로서 자신을 자각하는 것보다 한 인간으로서 자신을 자각하는 것이 세상을 좀 더 이악스럽고 엽렵하게 살아갈 수 있지 않을까, 라는 비관적인 생각도 들었다. 그러나 나는 그녀의 수기를 읽고 가슴 한 쪽이 먹먹해짐을 느꼈다. 그리고 그녀의 인식이 소중한 것임을 알았다.

그녀에게 여성 인권운동가라는 타이틀은 너무 거창하고, 어울리지 않다. 그녀는 단지 살기 위해 몸부림쳤을 뿐이다. 평범한 진리가 철저히 무시되는 사회가 있다. 특히 인간의 문제와 관련되었을 때, 그것은 존재 자체를 위협한다. 마이는 그 암흑과도 같은 세

삶 자체가 생존의 가치다

상에서 여성으로 태어나 자라났다. 그곳에서 여자로 산다는 일은 죄를 짓는 것과 다름없다. 죄도 아주 큰 죄인 것이다.

가난한 노동계급의 맏딸인 마이가 자신의 수기를 통해 나에게 일러준 것은 어떻게 살 것인가란, 삶의 기술이 아니라, 삶 자체가 소중한, 생존의 가치였다. 그동안 나는 늘 불만으로 가득 차 있었다. 더 가지지 못해, 더 높은 곳으로 올라가지 못해 안달했었고, 욕심껏 채워지지 않은 세상 것 때문에 번번이 좌절하고, 절망 했었다. 이 어리석은 욕망에 갇혀 나는 바닥으로 바닥으로 주저앉았고, 심지어는 사는 일에 대한 회의까지 생겨났다.

마이는 죽음으로부터 자신을 구원해 준 것은 뜻밖에도 솟구치는 분노였다고 토로했다. 동생 대신 남자들에게 집단으로 윤간을 당하는 죄 값을 치른 그녀는 유린당한 몸으로도 얼마든지 잘 살 수 있다는 것을 그들에게 보여주고 싶었다. 후두드 법이 있던 파키스탄 사회에서 몸을 더럽힌 여자는 역설적이게도 죽어야 살 수 있었다. 그러나 그녀는 죽음보다 삶을 택함으로써 자신을 죽음으로 내몬 자들에게 복수한 것이다. 여성을 부속물로 여기는 사회로부터, 야만으로부터, 집단광기로부터 무크타르 마이를 지켜준 것은 그 누가 아닌 자신이었던 것이다. 삶이 찬란하지 않아도 되었다. 살아있다는 것 하나만으로도 그녀는 이미 존재의 가치를 부여받지 못한 여성들에게 새로운 희망의 등불이 되었다.

마이를 절망으로부터 구해준 것이 분노였다면, 나를 암흑으로부터 구해준 것은 '무크타르 마이의 고백'이었다. 나는 그녀의 절망을 통해 내가 가진 것이 얼마나 값진 것인지 깨달을 수 있었다. 그 암흑의 세상에서 태어나지 않은 것을 얼마나 감사해야하는지. 더불어 살아있는 것이 얼마나 행복한 일인지. 더 나아가 어떻게 살아야 하는지도 알게 되었다. 무크타르 마이. 그녀는 참 아름다운 사람이다.

은 미 희
〈소설가〉