

“요가는 상대방을 존중하고 배려하는 마음이죠”

‘광주일보 리더스 아카데미’ 강연 원정혜 요가 강사

“바른 자세로 의자에 앉은 뒤 두 손을 배 위에 올린 다음에 숨을 깊이 들이마시고 숨을 내릴 때 양 발의 엄지발가락을 조금 세계 바닥에 눌러 보세요... 등근육이 완전히 펴지고 내장과 연결된 복근이 강화돼 요통, 신경통 등에 효과가 있습니다.”

요가 강사 원정혜(49·여) 박사는 지난 18일 광주시 서구 라마다플라자 광주호텔에서 열린 ‘광주일보 제4기 리더스아카데미’ 강연에서 ‘요가 아름다운 몸, 빛나는 마음을 위한 요가’에 대해 설명했다. 바로 ‘에콜스 요가의 효과’다.

그의 나긋나긋한 설명을 들어본 사람이라면 누구나 한번쯤 따라 해보기 마련이지만 대부분은 잠시 후 자신의 몸이 잔뜩 굳었다는 사실만 절감한 채 포기하고 만다.

그는 ‘요가의 정의’에 대해 “요가는 보이지 않아서 잡기 어렵고 매순간 흔들리는 마음에 고백을 죄 조절함으로써 깨달음을 향해 나아가는 것을 목적으로 한다”면서 “다양한 요가 수행법은 오래된 습관으로 만들어진 마음의 흐름을 신성함으로 향하게 하는 방법들로 이뤄진 것이라고 할 수 있다”고 말했다.

그는 특히 요가를 통해서 행복한 삶으로 향해 나아가기 위해선 “모든 생명을 대우

요가는 감정 드러내는 것

외적 집착에서 벗어나야

오바마·링컨 등 공통점은

남 의지 않고 나눔 일상화

주 안에 사랑으로 숨 쉬는 하나의 존재로 이해하면서 존중하고 사랑하는 마음이 우선돼야 한다”고 강조했다.

그는 버락 오바마와 링컨 미국 전·현직 대통령과 프란치스코 교황 등 이들 일상의 습관을 한 예로 들면서 ‘요가=일상의 자연스러움과 상대에 대한 존중과 배려=존경받는 CEO’로 이어진다고 설명했다.

그는 “오바마는 비가 와도 참모가 우산을 받쳐주지 않는다. 직접 우산을 든다. 한국 고궁을 방문했을 때 직접 신발을 벗고 양손을 배에 댄 뒤 예를 갖추었고 어린 아이들과 평소 자유롭게 이야기를 나눌 정도로 활발하다”면서 “내가 더럽힌 구두는 내가 닦는다는 링컨의 말은 매우 유명한 일화 중 하나”라고 소개했다.

그는 이어 “이들의 공통점은 평소 남에



지난 18일 열린 광주일보 제4기 리더스아카데미 강연에서 요가 강사 원정혜 박사가 원우들에게 일상에서 쉽게 할 수 있는 요가동작을 알려주고 있다.

/최현배기자 choi@kwangju.co.kr

게 의지하지 않고 활발하게 움직이면서 상대방에 대해 존중과 배려를 한다는 점”이라며 “평소 타인을 배려하지 못하고, 이기적이고, 비도덕적이며, 비윤리적 행동을 일삼고, 취하지 않아야 하는 음식과 말, 행

동을 일삼는다면 요가 효과는 전혀 기대할 수 없다”고 말했다.

그는 특히 “요가 수행을 규칙적으로 행하지 않더라도 평소 겸허한 마음으로 감사함과 행복함, 기대하지 않는 나눔을 일삼

화할 수 있다면 그것이 곧 수행의 길”이라고 피력했다.

그는 또 “행복해지는 것은 나 자신이라는 것을 이해하고 실천하려는 노력은 요가 수행의 근본 마음이며 목적이라고 할 수

있다”며 “요가는 감정을 드러내는 것이다. 좋은 감정을 드러내기 위해선 사람이 죽으면 결미부는 아무런 필요도 없듯 외적인 집착에서 벗어나야 한다”고 덧붙였다.

/이종황기자 golee@kwangju.co.kr

“가을 밤 도심에서 산노래·산악영화 감상하세요”

광주시산악협회, 22일 풍암호수공원서 음악회

깊어가는 가을 밤 도심 속에서 산노래와 산악영화를 감상할 수 있는 산악문화축제가 광주시 서구 풍암동 금당산 자락에서 열린다. 광주시산악협회(회장 임승진·사진)는 광주시와 서구청 후원으로 오는 22일 오후 5시 금당산 자락인 풍암호수공원 내 야외공연장에서 ‘도심속 산상음악회’를 개최한다. 2016 산악아카데미 산악문화과정의

하나로 2시간 동안 펼쳐지는 이번 음악회는 시낭송과 산노래, 산악영화 감상 등의 프로그램으로 짜였다. 30년 이상 줄곧 산노래를 불러온 관객 정용주씨가 ‘지리산’ ‘설악가’ ‘귀거래사’ 등을 선보인다. 이어 광주오버란트 트로멜클럽(회장 방결원)이 ‘7000 마리의 소’ ‘아름다운 스위스 아가씨’ ‘담의 요텔’ ‘아름다운 사람’ 등 요텔송을 알 프론과 탈라슈빙겐 등 스위스 민속악기



임승진 회장은 “시와 음악이 흐르는 산악문화축제에 시민들과 산악인들의 적극적인 참여를 바란다”고 밝혔다. /박기웅기자 pboxer@kwangju.co.kr

무등산·문화전당 둘러보고 영·호남 상생 다짐

대구시 공무원 32명 광주 방문

대구시 공무원 32명이 지난 18일부터 1박2일 일정으로 광주를 방문해 화합과 상생을 다짐했다.

이들은 광주시와 대구시가 달빛동맹을 확고히 하고 상생발전을 도모하기 위해 운영 중인 ‘공무원 상호교류방문단’이다. 이들은 양립동 근대역사문화마을과 기자동자 광주1공강, 무등산 국립공원, 빛고을노인건강타운, 광주비엔날레, 국립아시아문화전당 등을 둘러보고 화합과 협업을 통한 상생발전 방안을 모색하는 시간을 가졌다. <사진>

이번 교류방문에서는 관례적으로 해온 실례 환영 행사 대신 광주시 자치행정국 직원들과 야외 체육행사를 함께 하면서 우호를 다졌다.

대구·광주 공무원간 상호교류방문은 지난 2013년 달빛동맹의 하나로 추진하고 있다. 주요 사책현장과 역사문화유적지 등



을 상호 방문해 양 시에서 추진한 주요사업, 특수사책, 국제행사 등의 현장을 체험하고 분야별 우수사책과 협력사업을 발굴해 시정에 반영해 오고 있다.

광주시 공무원 40여 명은 오는 24일부터 1박2일 일정으로 대구국가산업단지, ITS지능형차량차부품시험장, 비슬산, 섬유박물관, 근대골목, 김광석 길을 둘러볼 예정이다. /윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

연예계 마당발 홍석천 광주 맛 전도사 나서



연예계 마당발이자 유명 셰프로도 활약 중인 홍석천씨가 광주의 맛을 알리는 전도사로 변신했다. 광주시는 광주의 관광 명소를 홍보하는 데 마당발 ‘맛’편에 출연하는 홍씨가 18일부터 1박2일 일정으로 광주를 찾았다고 밝혔다. 홍씨는 광주의 관광 명소를 홍보하는 데 마당발 ‘맛’편에 출연하는 홍씨가 18일부터 1박2일 일정으로 광주를 찾았다고 밝혔다.

“가난한 어린시절 도와주신 분들에 보답 해야죠”

황솔촌 ‘사랑의 음식나눔’ 누계 500만명분 넘어

“가난 탓에 어려웠던 어린 시절에 절도 도와주신 분들을 지금도 잊지 못해요. 그 은혜에 보답한다는 생각으로 더 열심히 하겠습니다.”

광주지역 돼지갈비 전문점 황솔촌(대표 황의남·왼쪽 세번째)이 진행하는 ‘사랑의 음식나눔’ 기부 음식 누계가 19일 총 500만명 분을 넘어섰다.

황솔촌은 지난 2012년 3월부터 5년간 광주시 서구와 광산구, 사회복지시설 등

과 연계해 지역 소외계층 이웃을 위한 음식나눔 행사를 벌이고 있다.

그동안 경기침체와 음식보관 문제 등 각종 어려움이 있었던 게 사실이다.

황의남 대표는 “올 초 익명으로 ‘찬 만 드시는데 너무 수고’가 많다. 정말 감사하다”고 적힌 편지가 반찬통에 담겨 왔다”며 “정성을 담은 나눔이 그분들께 큰 힘과 위로가 된다는 것을 알 수 있었다”고 말했다. /글·사진=최현배기자 choi@

‘성암 청소년국제캠프’ 27일 담양서 열린다

국제청소년교류재단(이사장 이강열)이 주관하고 전남도교육청(교육감 장만채)이 후원하는 ‘제13회 성암 청소년국제캠프’가 담양군 수북면 성암국제수련원(원장 박종철)에서 오는 27일부터 3박4일간 열

린다. 이번 캠프에는 원어민교사 40명과 전남 지역 중학교 2학년생 201명이 참가할 예정이다. 프로그램은 박종철 수련원장의 ‘국제사회의 이해’ 특강과 원어민 교사의

각국 문화소개, 가을철 별자리를 관찰하는 ‘별풍선 별빛축제’ 등으로 진행된다.

이강열 이사장은 “대자연에서 다국적 원어민 선생님들과 청소년들이 같이 호흡하면서 국제적 마인드를 키우고 미래를 개척하는 소중한 시간이 될 것”이라고 말했다. /박기웅기자 pboxer@

생활 게시판

여러분의 생활정보를 실어드립니다. opinion@kwangju.co.kr 이나 광주광역시 동구 금남로 238 광주일보 생활게시판 담당자앞으로 보내주시기 바랍니다. TEL 062-220-0654 FAX 062-222-4938. 222-4918

화측

▲박현수(은계계간설 대표이사)·최윤경씨 장남 상우군 박성기·주여경씨 장녀 은혜양=22일(토) 오전 11시 50분 광주시 서구 농성동 라페스타웨딩홀 4층 디아망홀.

▲노영규(전 금호타이어 근무)·최정남씨 차남 태석군 정재선(사랑방신문 광고국장)·채경희씨 장녀 주리양=22일(토) 낮 12시 광주시 동구 운림동 445번지 운림제.

등문회

▲대촌중 총동문회(회장 차희준) 제10회 한마음 체육대회=23일(일) 오전 8시 대촌중 운동장 062-374-6685.

▲광주서중·일고 총동창회(회장 박요주) 제39회 일고인한마당=23일(일) 오전 9시 광주제일고등학교 운동장.

▲광주북성중 총동창회(회장 조정래) 제41회 한마음체육대회=11월12일(토) 오전 11시 고창CC 및 변산마실길 개최 오

전 9시30분 모교출발, 문의 박동수 고문 010-6778-1998.

▲송의고 총동문회(회장 김길성) 2016 송의가족 한마음축제=11월12일(토) 오전 9시 송의고 실내체육관.

종친회

▲해남읍씨 광주종친회(회장 윤광현) 제94회 정기총회=22일(토) 오전 10시 광주시 동구 수기동 명성예식장.

알림

▲일가정양립지원본부 무료 상담=가정 폭력, 성폭력, 성매매 등 상담. 국번없이 1366. 휴대전화를 사용할 경우 062-1366.

▲‘금영권실링’ 채권·채무·재테크 무료 출장 상담=다중 채무·개인회생 및 파산안내, 사업자 및 개인 채권 서류 검토 작성 대행, 재테크 절세 방법 상담 010-6392-4585.

▲가시간병방문관리사지원사업=한부

모가정, 소년소녀가장, 장애인(1~3급), 중증질환자 등 타인의 도움이 없이 일상생활이 어려운 수급자, 차상위계층 가정에 영양보충사가 방문하여 가사지원 및 간병 서비스를 제공. 광주서구지역자활센터 062-351-3029.

▲광주신세계희망장난감도서관 자유놀이실 무료이용=건강한 놀이문화 조성을 위한 장난감 대여 및 놀이공간 제공 12세 미만 아동은 누구나 이용 가능. 광주 북구 오치2동 광주종합사회복지관 3층 월요일 휴관, 화~금 오전 10시부터 오후 5시 30분. 토요일 오전 9시부터 낮 12시까지. 062-264-0060.

▲전남사회복지협의회 법률서비스 ‘법률홀더’ 무료 상담=민사·형사 소송 이전 법률상담과 법교육, 조력기관 연계 등 1차 법률서비스 지원 월~금 오전 10시 ~ 오후 5시 061-285-1161.

▲광주서구중독관리통합지원센터 마음건강주치 운영=정신건강의학과 전문의를 통한 중독·자살·우울 문제 등 무료 상담 062-654-3802.

▲광주북구정신건강증진센터=북구지

역주민(성인, 아동)을 대상으로 무료 정신건강상담 및 교육진행. 만성정신장애인 대상 가정 방문 및 주간재활프로그램 진행 062-267-5510.

▲광주자살예방센터(24시간 365일 운영)=자살! 숨기지 마세요! 주위사람과 대화하세요! 정신건강 및 자살위기에 상담전화 1577-0199, 062-600-1908(담담자 조우상)

모집

▲정원타이거즈 사회인야구 회원=야구에 관심 많은 사회인 야구단원 모집, 주말 연습 및 경기 진행, 문의 정원타이거즈 감독 010-9092-0343.

▲리본공예 수강생=취미반, 지도자반, 장영 자격증반 수시모집 010-9853-2121.

▲자원봉사 상설프로그램 회원=인권, 환경등 주제가 있는 자원봉사 학습 및 활동, 초·중·고·대학생 등 일반시민 누구나 참여가능. 봉사활동 확인서(3시간) 발급. 광주광역시자원봉사센터 062-613-5587.

▲광주 장애인 문화회 회원=사회복지·

봉사활동 인증센터 사회복지 및 자원봉사자 010-2727-1282.

▲하남근로자종합복지관 여가운영 프로그램 수강생=영어회화, 중국어회화, 컴퓨터, 방송댄스, 요가 월~목 문의 062-951-9461.

▲대한사회복지회 광주지부=미혼모 상담, 임업상담 24시간, 무료 속식보호 및 안전한 분만지원, 문화·교육 프로그램 운

영, 취업지원 및 학원비 지원 062-232-2043.

▲디자인 스펀 제작 판매과정 수강생=천연비누, 천연화장품 강좌, 국내최초 디자인습 국비지원 학원, 국제공인아마테라 피스트가 직접 강의, 재료비·교재비 무료. 한마루학원 070-7801-8004(www.ihanmaru.co.kr)

謹 삼가 故人의 冥福을 빕니다 弔	
201호 故오재복님(여/101세)	101호 故정성근님(남/76세)
子/子婦 : 한두희/구귀남 女 : 한금희 孫 : 한선규, 송희 •발 인: 10월 20일 •장 지: 화순 남면 선영	子/子婦 : 정재훈/김화영, 성은 未亡人 : 한경자 •발 인: 10월 21일 •장 지: 임실송곡원 •연락처: 227-4000
102호 故서영근님(남/79세)	
子/子婦 : 서진만/박수자, 정수/김해숙, 태경/오정희 女/婿 : 서성숙/박근호 未亡人 : 최금덕 •발 인: 10월 21일 •장 지: 나주 다시 선영 •연락처: 227-4385	
孝 金호정례식장 代表이사 구 제 길	
문의 (062)227-4000 http://www.mykumho.com	