

나를 지키는 건강한 관계 기술이 필요해

박상미 '관계에도 연습이 필요합니다'

전남대 '올해의 한 책'에 선정

불편한 관계는 언제나 말에서 시작



직장 내 갑질, 괴롭힘, 언어폭력과 관련된 뉴스가 연일 끊이지 않고 있다. 예전 같으면 그러려니 하고 넘어갔을 일들이 지금은 법적으로 비화되거나 문제가 된다. 모두 관계와 소통에서 비롯된 부분이다. 그뿐 아니다. 혼자서는 외롭지만 관계 맺기를 원치 않는 이들도 적지 않다. "사람들이 다들 내 맘 같지 않다"고 말하는 사람도 부지기수다.

타인으로부터 나를 지키는 단호하고 건강한 관계의 기술은 무엇일까? 아니 어떻게 배울 수 있을까?

'광주전남이 읽고 독하다' 사업 일환으로 진행되는 '올해의 한 책'은 지난 4월 21일부터 5월 20일까지 온오프라인 시도민 투표를 통해 선정됐다.

저자는 문화심리학을 토대로 스토리텔링을 연구하고 한양대에서 박사학위를 받았다. 한국의미치료학회 부회장이며 경찰대학에서 강의를 하고 있다. '세상을 바꾸는 시간 15분' 등 다양한 프로에 출연했으며 연 300회 이상 강의와 공강·소통·관계 교육을 진행하는 전문가다.

나이가 들고 경험이 쌓여도 인간관계는 쉽지 않다. 타인과의 관계에서 오는 스트레스와 상처에 대비하지 않으면 언제고 일상을 무너뜨리는 폭탄으로 돌변하기도 한다.

그렇다면 마음 근육을 튼튼하게 만드는 방법은 무엇일까.

저자는 신중한 행동과 약한 연결이 핵심이라고

본다. 절대 좁혀서는 안 되는 거리를 유지하고 내가 다치지 않는 건강한 관계를 만들라는 얘기다. 또한 불편한 관계는 언제나 말에서 시작된다는 사실을 기억하라고 조언한다. 경청하고 공감하는 말하기 연습이 필요한 이유다.

아울러 타인은 결코 나를 지배할 수 없다는 확실한 자세를 견지해야 한다. 어떠한 상황에서도 무너지지 않도록 마음 근육을 단단히 단련해야 한다는 의미다.

저자는 "남에게 늘 착한 사람이라는 평판을 듣는 사람 중에 자신을 챙기며 사는 사람은 드물다"며 "타인의 잣대에 갇힌 나를 지옥에서 해방시켜 주어야 한다"고 부연한다.

한편 이번 한 책 선정과 함께 동반도서로는 '꿈꾸는 사과' (모지현), '나는 나무에게 인생을 배웠다' (우종영), '서른세 번의 만남, 백석과 동주' (이응교), '우리가 인생이라 부르는 것들' (정재찬) 등 4권이 선정됐다.

전남대 도서관(관장 장우권)은 향후 한 책 도서 교환전(6월 말)을 비롯해 테마도서 전시회(9월), 작가 초청 한책 토크 콘서트(9-10월), 한책 문학기행(10월), 독서후기 공모전(11월), 한책 독서퀴즈(12월) 등 다양한 독서문화 프로그램을 진행할 계획이다.

/박성천 기자 skypark@



박상미 대표의 '관계에도 연습이 필요합니다' (웅진지식하우스)가 전남대 '올해의 한 책'으로 선정됐다.



광주시립발레단이 오는 29~30일 서울 예술의 전당에서 열리는 제11회 대한민국발레축제에 참가한다.

광주시립발레단, 대한민국 발레축제 참여

29~30일 서울 예술의 전당 '레이몬다' 공연

광주시립발레단(예술감독 최태지)이 제11회 대한민국발레축제에 참가한다. 대한민국발레축제는 한국을 대표하는 발레단과 해외 유명 발레단이 참가해 무대를 꾸미는 국제 발레페스티벌로 이번 축제에는 국립발레단, 유니버설발레단 등이 참여한다.

광주시립발레단은 29-30일 오후 7시30분 서울 예술의 전당 CJ토월극장에서 13세기 헝가리와 십자군을 배경으로 레이몬다와 장 브리안의 사랑을 담은 '레이몬다'를 선보인다.

'레이몬다'는 안무가 마리우스 피티파의 마지막 작품으로 젊은 음악가 알렉산더 글라주노프의 개성이 더해진 걸작이다.

아름답고 화려하면서도 이국적인 음색과 안무, 고난이도의 군무로 구성된 매력적인 작품이다. 이

번 공연에는 가장 화려하고 아름다운 3막의 '결혼식 피로연' 장면을 선보인다. 피티파의 예술적 역량이 결집된 이국적이면서도 쉽게 접할 수 없는 정통클래식 발레의 진수를 만날 수 있는 좋은 기회가 될 것으로 기대된다.

한편, 광주시립발레단은 이번 공연을 마친 후 7월 2일 인천시립무용단 창단 40주년 개막 공연을 끝으로 2021년 상반기 일정을 마무리한다.

하반기에는 다채로운 야외공연과 함께 '빛의 정원', '트리플 빌+핑크스', '호두까기 인형' 등 보다 더 다양한 작품을 선보일 예정이다.

R석 6만원, S석 4만원, A석 2만원. 인터파크(1544-1555)에서 예매할 수 있다.

/전은재 기자 ej6621@kwangju.co.kr

이순자 명창과 제자가 함께 부르는 춘향가·심청가

전통문화관 토요상설공연

26일 '남도의 멋과 흥'

판소리 '춘향가'와 '심청가'를 예능보유자와 제자들이 펼치는 품격의 무대가 열린다.

26일 오후 3시 전통문화관 서석당에서 펼쳐지는 무형문화재 초청무대 '남도의 멋과 흥'이 그것. 이번 공연은 전통문화관 토요상설공연으로, 이순자 시 무형문화재 제1호 남도판소리 춘향가 예능보유자와 그의 제자들이 꾸민다.

첫 무대는 '춘향가' 중 구관이 떠나고 남원부사가 된 변화도를 맞이하는 장면인 '신연맞이' 대목을 이순자 보유자가 전한다. '심청가'의 백미인 '심봉사 눈뜨는 대목'은 김현란 남도판소리 전수 장학생이 이어간다. 이날 교수는 이명식, 아정은 황승주 씨가 맡는다.

후반부는 '춘향가' 중 '어사상봉' 대목을 스승과 제자가 입체적으로 펼치며 아쟁 선율을 가미한 남도민요 '성주풀이', '남원산성', '진도아리랑'을



이순자 명창이 무대에서 공연하는 모습.

관객과 함께 부른다.

이순자 보유자는 12세에 국악계 입문, 정광수로부터 판소리 '춘향가'를 비롯해 한애순과 성장순에게 '흥보가', '춘향가', '심청가'를 전수받았다. 전남도립국악단 창작부 단원 취임, 남원춘향

제 대한민국 춘향국악대전 명창부 대통령상 수상, 판소리 심청가 완창발표회 등 다수의 수상과 발표회를 펼쳤다. 선착순 20명 관람 가능하며, 유튜브와 페이스북으로 온라인 생중계 된다. 문의 062-670-8506. /박성천 기자 skypark@

담양 명인 이날치 줄타기 보러 오세요

나르샤 이날치 27일

'우리같이 날아보자!' 공연

담양을 대표하는 명인 이날치 명창의 줄타기를 다시 만날 수 있는 시간이 마련된다.

이날치의 줄타기를 복원, 보존하고 있는 단체 '나르샤 이날치' (대표 박이식)가 오는 27일 오전 9시30분 담양 줄타기전수관(담양군 송강정로 18) 야외공연장에서 '우리같이 날아보자!' 공연을 펼친다.

이날 공연은 나르샤 이날치를 주최·주관하며 전남도, 전남문화재단 등의 후원을 받아 기획됐다. 전통문화예술의 중요성을 이야기하고 우리 지역 예술인들의 업적을 재조명하기 위한 시간으로, 전통예술을 복원, 계승해 다양한 콘텐츠를 개발하기 위한 공연이다.

공연에는 나르샤 이날치를 비롯해 전통타악연구회 두드리, 담양와우농악보존회, 큰기놀이보존회, 한천사랑 등이 출연한다.

길놀이, 판굿, 앉은반 사물, 북의 향연, 채상설창구, 큰기놀이, 채상판굿, 김오재 설장구 등을 만날 수 있으며, 관객들이 직접 줄을 타보는 줄타기



체험을 하는 순서도 마련된다.

한편, 나르샤 이날치는 담양 출신 명인 이날치 선생의 업적을 재조명하고 잊혀진 줄타기를 계승하기 위해 지난해 창단했으며, 이날치 줄타기 교육장을 설립하고 교육생을 선발해 시연회를 선보이는 등의 활동을 해왔다. 문의 010-5684-4796.

/전은재 기자 ej6621@kwangju.co.kr

개업·성업 안내

광주일보 구독신청 및 배달사고 문의 업무국 ☎ 062.220-0551



해미패션

광주광역시 동구 충장로5가
계량한복·무대이상·작품한복전문

☎ 062)224-5958, 010-6777-5958

(주)K&J컴퍼니

광주광역시 북구 독립로 255, 3층
미래를 생각하는 재테크, 신재생에너지 재테크
원금보장, 안정된 높은 수익

☎ 1899-1972

양지공인중개사사무소

광주광역시 북구 삼정로 70
(두암동 946-7)

☎ 062)263-2223, 010-3819-6595

씨니헤어샵가발

나주시 성북동 4거리 삼성디지털프라자 옆
최신식 두피 케어 전문
컷트, 파마, 염색, 탈모관리, 히피펌 전문

전화예약 ☎ 010-3996-0489

동태랑대구랑전문점

나주시 남내1길 4-1
각종 모임 환영

☎ 010-2127-0888

문화결혼상담소

북구 북동 242-4번지
초혼·재혼 상담
작명, 궁합, 풍수지리

☎ 062)529-0315, 010-3606-5632

동양철학원

동구 불로동 11-2 (평화시장 옆길)
사주, 작명, 개명, 신수, 궁합
택일, 개인지도 함.

☎ 062)224-7687, 010-2611-7687

필스제화

동구 산수동 553-73(산수5거리 옛글다리쪽)
구두수선·남화·여화창 굵갈이
가방지퍼수선·염색·광택

☎ 010-4755-9294

인철(仁喆)익스프레스

북구 신안동 764-10번지
포장·일반이사, 화물운송
"저층에서 고층사다리 보유"

☎ 062)572-2323, 010-9509-4422

대신청소전문기업

광주광역시 북구 북문대로 154, 2층
학교청소, 공장청소, 업소청소, 외벽청소
현장청소, 준공청소, 입주청소, 거주청소
이사청소, 해충방제

☎ 062)526-1133, 010-6522-1524

첨단돌솥감자탕산포점

전남 나주시 산포면 산남로 96

☎ 061)332-6108

초대화랑

동구 공동54-2번지(예술의거리)
동양화, 서양화 전문판매점

대표 임해택 ☎ 062)222-2516

고전방

동구 공동 34-4(중앙초등학교 후문)
도자기, 서양화, 고서화 전문판매점

대표 김화중 ☎ 062)224-4869

남도철학원

북구 전변우로 79번길 87(임동)
수강생 수시모집! 사주, 작명, 출산, 택일
명리비전으로 수강생 개인지도

☎ 062)522-9653, 010-8645-2254

신신예술의집

동구 공동 예술의거리
기념품 전문 판매점

대표 서태석 ☎ 062)222-1936

새희망직업소개소

광주광역시 북구 북문대로 154, 2층
남·여 인력 한시모집

☎ 062)531-5511, 010-6522-1524

행정법민맥행정법률사무소

북구 유동 41-6번지
행정사 김유승

☎ 062)523-5885, 010-5665-0150

박당화랑

동구 공동 51-18번지(예술의거리)
한국화, 서양화매매 및 감정

대표 박한승 ☎ 062)222-6866