

# 나를 찾아 떠나는 도심 속 요가 체험

요가와 명상을 통한 도심 속 문화 예술 치유 프로그램이 펼쳐진다. 국립아시아문화전당(ACC)은 오는 24일 ACC 아시아문화광장 일대에서 'ACC 요가 축제'를 개최한다. 'UN 세계 요가의 날'을 기념해 개최하는 이번 요가축제는 주한인도문화원과 대한요가회가 공동으로 진행한다.



'UN 세계 요가의 날'을 기념해 오는 24일 ACC 아시아문화광장에서 'ACC 요가 축제'가 열린다.

〈ACC 제공〉

프로그램은 ▲축하 공연(아크로 요가·인도 전통춤) ▲요가 프로그램(인도 전통 요가·빈야사 요가·인사이드 플로우 요가·엠비언트 음악명상) ▲부대행사(취다선 차명상 클래스·문화리 리버마켓)로 구성됐다.

'나의 몸과 마음의 소리'에 집중하며 도시와 문화, 사람이 하나로 연결되는 예술 치유를 경험할 수 있는 시간이다. 요가 프로그램에서는 전 세계 공통 동작으로 짜여진 '인도 전통 요가(프로토펙)'와 요가 동작을 연결해 자연스러운 신체 흐름을 찾아가는 '빈야사 요가', 대중음악에 맞춰 동작을 이어가는 '인사이드 플로우 요가' 등을 체험할 수 있다. 마지막 순서는 라이브 음악으로 휴식하며 명상을 취하는 '엠비언트 음악명상'으로 진행된다. 축하공연으로는 밀양국제요가대회에서 네 번이나 대상을 수상한 요가팀 '아클로루' 무대와 인도 전통 악기인 타블라와 시타르 연주에 맞춰 춤을 추는 주한인도문화원의 인도 전통춤 무



## ACC 요가 축제...24일 아시아문화광장 'UN 세계 요가의 날' 광주 첫 공식 행사

대가 펼쳐진다. 부대행사도 마련됐다. 차 명상 프로그램으로 유명한 제주도 '취다선'의 '차&명상 클래스'가 이날 오후 3시 문화정보원 북라운지에 마련된다. '취다선'은 제주 웰니스(Wellness) 대표 관광지 중 하나다. 야외 광장에서는 '문화리 리버마켓'을 통해 다양한 공예작품과 건강 농산물 등을 만나볼 수 있다. 참가 신청은 ACC 누리집에서 가능하다. 300명 선착순 모집하며 참가비는 1만5천원이다. 참가자에게는 요가매트와 기념 티셔츠, 종이팩 생수를 제공

한다. 자세한 내용은 ACC 누리집에서 확인할 수 있다. 이강현 전담장은 "한국-인도 수교 50주년과 'UN 세계 요가의 날'을 기념해 열리는 이번 요가 축제로 ACC가 도시문화 속 예술치유 공간으로 거듭나길 기대한다"며 "앞으로도 다양한 고객 친화 프로그램을 통해 아시아 복합문화예술기관으로서 브랜드를 강화해 나가겠다"고 말했다. 한편, 'UN 세계 요가의 날'은 인도의 전통 수행법이자 운동인 요가를 널리 알리고자 2014년 국제연합(UN)이 공식 제정·선포한 날(6월21일)이다. 우리나라에서도 2015년부터 공식 행사를 진행하고 있으며, 광주에서 진행되는 공식 요가행사는 'ACC 요가 축제'가 처음이다. /최명진 기자

장희구 박사 (505)  
漢詩 향기품은 변안시조

### 自寬(자관)-운초김부용

鏡裏癡容物外身 寒梅影子竹精神(경리구용물외신 한매영자죽정신)  
逢人不道人間事 便是人間無事人(봉인부도인간사 편시인간무사인)  
거울 속 아원 얼굴 물외의 인간이여  
매화의 그림자에 대쪽 같은 정신이라  
인간사 말하지 않으니 탈 없는 사람이네.

## 사람을 대해서도 인간사를 차마 말하지 않으니



시제인 자관(自寬)과 동의어로 사용할 수 있는 어휘가 있다면 자만(自慢)이나 자만(自滿)은 아닐까 생각한다. 의미는 조금씩 다르지만, 뜻한 바나 풍기는 의미는 비슷하다 하겠다. 그렇다고 자신이 하는 일만이 옳고 혹은 좋지 않은 행동을 해도

용서하려는 태도는 옳지 않다. 자신을 너그럽게 하고 자신을 되돌아보며 고치는 태도가 옳겠다. 거울 속 아원 얼굴 물외의 인간으로 보이는데 / 매화 그림자에는 대쪽 같은 정신이라고 읊었던 시 한 수를 변안해 본다. 사람을 대해서도 인간사를 차마 말하지 않으니(自寬)로 제목을 붙여 본 언절구다. 작가는 운초(雲楚) 김부용(金芙蓉)으로 조선시대의 여류시인이다. 시를 잘 지어 유교집에 '운초집'을 남긴 시인이다. 이 '운초집'에 실려 있는 시는 구수문학의 정수로 꼽히고 있다. 시문집으로는 일제 때 김호신이 편찬했던 것으로 알려진 '운초당시고'(일명 부용집)가 있다고 전한다. 위 한시 원문을 의역하면 '거울 속 아원 얼굴 물외의 인간으로 보이는데 / 매화 그림자에는 대쪽 같은 정신이여라 // 사람을 대해서도 인간사를 차마 말하지 않으니 / 이 곧 세상을 탈 없이 사는 사람이겠거늘'이라는 시상이다. 위 시제는 '스스로 편안히 / 스스로 너그러움'으로 번역된다. 김부용은 평안남도 성천 출생으로 성천의 명가로서 가문과 시문에 뛰어났다. 김이양(金履場)의 인정을 받아 종유하다가 기생생활을 청산하고 그의 소실이 된 뒤로 시와 거문고로 여생을 보냈다. 우아한 천품과 재예를 겸비하고 있어 당시 명사들과 교류, 수창(壽唱)했고, 특히 김이양과 동거하면서 그와 수창한 많은 시를 남겼다.

시인은 삶이 그렇듯이 작품의 면면을 살펴보면 살점을 오려내는 듯한 감정에 사로잡히는 수가 있을 만큼 섬뜩한 생각이 든다. 거울 속 아원 얼굴 물외의 인간으로 보이는데, 매화 그림자에는 대쪽 같은 정신이여라고 했다, 대쪽 같은 자기의 마음을 그대로 잘 노정하고 있고, 삶의 갖대를 가만히 들여다보인다.

화자의 시상은 긍정적인 생각이 깎차있음이 시적인 그림 열매에 차곡차곡 들어있음을 볼 수 있다. 사람을 대해서도 인간사를 차마 말하지 않고 살고 있으니, 이 곧 세상을 탈 없이 사는 사람이겠거늘 이라고 했다. 사람이 살아가면서 상대의 인간사를 차마 말하지 않는다고 했으니 이 점이 오로지 인간의 나야갈 바를 알게 한다.

〈시조시인·문학평론가사)한국한문교육연구원 이사장〉

\*한자와 어구 .....  
鏡裏: 거울 속, 癡容: 아원 얼굴, 物外身: 물외의 인간, 寒梅: 차가운 매화, 影子: 그림자, 竹精神: 대쪽 같은 정신. // 逢人: 사람을 대하다. 사람을 만나다. 不道: 말하지 않다. 道: 말 할 도. 人間事: 인간사, 便是: 이것이 곧. 人間: 인간, 無事人: 사람이 탈이 없어.

## 화순 배경 다큐 '씨앗의 시간' 광주서 상영

### 17일 광주독립영화관에서 시사회

토종 씨앗을 지켜온 시골 어른들의 모습과 자연의 풍광을 담은 다큐멘터리 영화가 제작돼 눈길을 끈다. 지난해 제14회 DMZ 국제다큐멘터리 영화제 한국경쟁 부문 대상 수상에 이어 올해 제20회 서울국제환경영화제 한국경쟁부문에 초청된 설수안 감독의 '씨앗의 시간'(사진)이다. 시골 어른들의 씨앗 얻는 과정 등을 담고 있는 이 영화는 오는 17일 오후 4시 광주독립영화관에서 시사회를 갖는다.

'씨앗의 시간'은 현대인이 놓치기 쉬운 입춘, 우수, 경칩 등 24절기를 토대로 진행된다. 영화에는 수십 년 동안 콩과 호박, 들깨, 옥수수 등의 씨앗을 받고 심어온 농부와 이들의 노동이 지켜온 토종 씨앗을 찾아다니는 사람들이 등장한다. 카메라는 허리가 굽어 땅에 가까워진 몸으로 농사를 짓는 늙은 농부, 이들에게서 받은 씨앗을 심는 젊은 농부, 그리고 얼었다 녹는 땅의 풍경을 가만히 지켜본다. 이와 함께 농부들 뒤로 빠르게 지나

가는 KTX와 초고층 아파트, 태양광발전 등 급변하는 농촌 환경 속 농부들의 노동을 지켜보며 지속되는 씨앗의 시간이 지닌 소중함을 호소한다. 특히 주목할 부분은 2021년부터 2022년까지 화순군 청풍면 세청리에서 촬영한 장면이다. 콩과 들깨, 옥수수 등을 키우기 위한 준비과정과 수확, 그리고 다시 씨앗을 받는 장귀덕 농부의 모습이 카메라에 고스란히 담겼다. 수십 년간 지속해 온 힘든 농사, 그로 인해 굽어진 몸, 그 몸으로 또다시



농사일을 지속하며 씨앗을 지키는 모습이다. 설수안 감독은 "토종 씨앗을 지켜온 것은 생물학적 지식이나 커다란 사명감이 아닌, 자연을 대하는 삶의 태도 그리고 시간과 함께 움직이는 노동이다"며 "씨앗의 소멸 뒤에는 삶과 직결된 노동에 대한 폄하, 그 노동을 토대로 이뤄졌던 공동체의 소멸이 있다"고 말했다. /최명진 기자

www.kjdaily.com

## ◀ 광주매일신문을 펼치면

# 광주·전남의 미래가 보입니다

지역의 품에서, 독자의 곁에서 늘 사랑받는 신문이 되겠습니다!!

<p><b>시내 지역</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 중앙지국 222-8171</li> <li>• 산수지국 224-4188</li> <li>• 학운지국 673-6836</li> <li>• 화정지국 372-9140</li> <li>• 금호지국 376-7153</li> <li>• 풍암지국 603-0311</li> <li>• 노대지국 674-3581</li> </ul>	<p><b>지방 지사</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 목포지사 061)270-8689</li> <li>• 동목포지사 061)278-0740</li> <li>• 남목포지사 061)245-3797</li> <li>• 신안지사 061)980-8300</li> <li>• 순천지사 061)746-1600</li> <li>• 여수지사 061)651-6433</li> <li>• 나주시사 061)335-0005</li> <li>• 광양지사 061)793-6800</li> <li>• 구례지사 061)782-4696</li> <li>• 담양지사 061)383-5566</li> <li>• 곡성지사 061)362-5746</li> <li>• 고흥지사 061)832-6290</li> <li>• 보성지사 061)852-6644</li> <li>• 화순지사 061)373-7795</li> <li>• 장흥지사 061)863-6800</li> <li>• 강진지사 061)432-8899</li> <li>• 해남지사 061)535-5849</li> <li>• 영암지사 061)473-7151</li> <li>• 무안지사 061)453-3645</li> <li>• 함평지사 061)322-0882</li> <li>• 영광지사 061)353-5133</li> <li>• 장성지사 061)394-3636</li> <li>• 완도지사 061)555-0134</li> <li>• 진도지사 061)542-4330</li> </ul>
---	--

▶ 광주광역시 남구 천변좌로 338번길 16(구동1-21) ▶ 대표전화:062)650-2000 ▶ 구독문의:062)650-2022