

■ 괴운(槐雲) 칼럼



아름다운 인간관계 법칙과 좋은 말 한마디

권 해 조(權海兆, 한국국방외교협회 고문: 복야공파 36세)

오늘은 최근 카톡에 많이 전파되고 있는 '아름다운 인간관계 법칙과 참 좋은 말 한 마디'를 안동권문(安東權門) 독자 여러분들과 함께 나누고자 합니다. 먼저 아름다운 인간관계를 어떻게 만들어 가면 좋을까요?

첫째는 자신을 잘 관리하는 것입니다. 사람을 만날 때에는 항상 '최고의 컨디션(condition)'을 유지하도록 노력하는 것입니다. 최고의 컨디션은 기쁨과 감사하는 마음과 사랑스러움의 표현이 아닐까 생각합니다.

둘째는 '삼비(三非)'를 절대로 금해야 합니다. 3 비란 비난, 비판, 불평을 말합니다. 미국의 제 16대 대통령이었던 링컨의 성공 비결은 절대로 남을 비난하지 않고, 비판하지 않으며, 불평하지 않았던 것이라고 합니다.

셋째는 정중한 예의를 갖추는 것입니다. 실력 없는 것은 용납이 되어도 예의 없는 것은 용납이 안 되는 것이 인간관계입니다. 예(禮)는 하늘 이치의 절문(節文)이요, 사람일의 의칙(儀則)이라 하였습니다.

넷째는 상대방을 존중하고 세워주는 것입니다. 사람에게는 인정받고 대접받고 싶은 욕구는 누구에게나 있습니다. 언제나 상대를 높여주는 것입니다. 상대를 인정해 주며 칭찬을 아끼지 말아야 합니다.

다섯째는 상대방의 말을 잘 들어주는 것입니다. 알바니아계로 로마 카톨릭 수녀였던 테레사 수녀는 기자들의 질문에 기자들의 질문에 "내가 한 일은 사람들이 내게 와서 무엇인가 말을 할 때 그 이야기를 처음부터 끝까지 들어준 것뿐입니다"라고 대답했다고 합니다.

여섯 번째 인색하지 말아야 합니다. 사람은 돈 쓰

는 것을 보면 그 사람이 어떤 사람인지 알 수가 있습니다. 돈을 잘 쓰면 그 돈이 그 사람을 빛나게 합니다. 인색하면 사람들과 더 좋은 관계로 발전할 수가 없습니다.

일곱 번째는 상대방의 필요를 채워주고 배려하는 것입니다. 저 사람이 내게 필요로 하는 것이 무엇일까? 그것을 찾아내서 가려운 것을 굽어주는 것이 배려라고 생각합니다. 사람을 사귀려면 상대방이 원하는 것으로 채워주는 것이라고 봅니다.

다음은 참 좋은 말 한마디입니다. 첫째는 '나'입니다. 천하보다 소중한 한 글자입니다. 둘째는 '우리'입니다. 그 어떤 것도 이길 수 없는 두 글자입니다. 셋째는 '사랑해'입니다. 세상에서 가장 아름다운 세 글자입니다. 넷째는 '내 탓이오'입니다. 이 말은 평화를 가져오는 글자입니다. 다섯째는 '정말 잘 했어'입니다. 이는 돈 안 드는 최고 동력을 가진 다섯 글자입니다. 여섯째는 '우리 함께해요'입니다. 이는 더불어 사는 세상을 만드는 글자입니다. 일곱 째는 '처음 그 마음으로'입니다. 이는 뜻을 이룬 사람들의 일곱 글자입니다. 여덟 번째는 '그럼에도 불구하고'입니다. 이는 인간을 돌보아 하는 여덟 글자입니다. 아홉 번째는 '지금도 늦지 않았단다'입니다. 이는 다시 한 번 일어서게 하는 희망을 주는 단어입니다. 마지막 열 번째는 '내가 항상 네 곁에 있을 깨'입니다. 나를 지켜주는 든든한 열 글자입니다. 이상 10가지 말은 알면서도 평소 잘 사용하지 않고 있습니다.

차제에 우리 안동 권문들도 아름다운 인간관계 법칙과 좋은 말 한마디를 잘 기억하여 가끔 사용하는 것도 일상생활에 큰 도움이 될 것입니다.

이달의 책

속 무수동연가

목우 권광순



목우(木雨) 권광순(權光淳) 작가가 2021년 무수동연가(無愁洞聯歌)를 출간한 데 이어 1년여 만에 자서전적 2시집인 속(續) 무수동연가를 끊어냈다. 첫 손녀의 '첫들'에는 "아장아장 걷는/ 우리 집안 만이/ 우리 우희에게/ 이 우주를 주마/ 걸어라 튼튼한/ 네 두 다리로/ 멈추지 말고 걸어라/ 계속해서 걸어라" 하 고 당부한다.

장손에게는 "그동안 살면서 보고, 듣고, 읽고, 느낀 것을 모아 염은 권비어천가(權飛御天歌)를 장손 주혁(宙赫)에게 준다." 하늘 아래 근심 없는 마을 무수동에서부터 만화(挽悔) 탄옹공(炭翁公)의 당색 이야기를

비롯해 도산서원(道山書院)과 대사헌공(大司憲公) 흥(泓), 목사공(牧使公) 박(博), 밀직공(密直公) 왕중귀(王重貴, ?~1369), 정현공(正獻公) 왕후(王煦), 충현공(忠憲公) 위(魏) 까지이다.

마지막 에필로그가 읽는 이로 하여금 가슴 뭉클하게 한다.

"주혁이가 이 글을 읽을 때쯤은 이 할애비는 연옥에 있겠지. 조손과의 대화를 이 글로 남긴다. 새겨듣거라 주혁아"라고.

편집국장 권행완

서울산악회 정기산행 안내 (제317차)

서울산악회 정기산행을 아래와 같이 알려드리오니
많은 참석 부탁드립니다. (시간 암수)

- ♣ 일 시: 2022년 8월 21일(일) 07:50
- ♣ 장 소: 지하철 경춘선 상봉역 대합실
- ♣ 산행지: 가평 호명공원
- ♣ 준비물: 도시락, 간식 및 개인필요장비

- 회장 권영복: 010-2456-6865
- 등반대장 권오윤: 010-9027-6179
- 총무 권순희: 010-3797-1874

2022년 8월 1일

안동권씨 서울산악회 회장 권영복

생활속의 한방건강

목소리와 건강 1



권 희 완(시증공파 37세)

한의학박사 / 주) 건강중심 바른자세진흥원 원장

소리는 말하는 사람과 듣는 사람을 시원하게 하기도 한다.

큰 목소리가 때로는 타인의 청각을 불편하게 자극하는 소음으로 인식되는 경우도 허다하여, 공공장소나 대중교통 등에서 혐오대상이 되기도 한다. 그러므로 적절한 크기의 소리로 장소나 상황에 따라 또박또박 말하는 습관을 지니는 것이 필요하다.

4. 목소리의 기능과 건강

사람이 몸의 에너지를 사용하여 만들어 내는 행동은 몸의 동작, 눈빛과 표정, 목소리 등이다. 그러한 행동을 통해 우리는 다른 사람들과 교감하며 살아간다.

목소리는 의사전달이나 감정표현의 주요수단으로, 그것이 차지하는 비중은 크다. 따듯하고, 부드럽고, 감미롭고, 공명있는 목소리는 인간관계를 보다 친밀하게 하는 원동력이다.

또한 목소리는 몸 안에 있는 에너지를 외부로 분출하는 기능도 한다. 속이 답답하고 스트레스가 있을 때 마음껏 소리침으로써 그것들을 해소할 수 있다. 몸이 아플 때 신음을 내고, 마음이 슬플 때 울음소리를 내면서 그것들을 완화할 수 있다.

맑고 고운 노래소리, 페활한 웃음소리, 정다운 대화소리 등등, 좋은 목소리를 내는 것은 건강증진에 도움이 된다. 좋은 목소리를 내기 위해서는 몸의 주요부위의 여러 기관이 바르게 합작하여 지속적으로 동작하여야 하고, 그렇게 함으로써 그 부위의 근골이 강건해지고, 기혈의 순환도 촉진된다.

5. 복식호흡과 발성

목소리는 호흡과 발성으로 맑고 윤기있게 개선할 수 있다. 복식호흡을 통해서 배에 담겨진 에너지를 최대한 활용해서, 목에 가급적 무리를 주지 않도록 목의 아치를 확장하고, 더 나아가 공명을 통한 발성을 연습하는 것이다.

복식호흡은 기슴과 배 사이에 있는 흥경막을 상하로 움직여서 호흡하는 방식이다. 폐의 아래 부분은 용적이 커서, 복식호흡으로 흥경막을 아래로 내립으로써 폐부깊이 공기가 들고 나가게 하여, 폐의 환기량을 크게 만들어 호흡을 탄력있고 든든하게 만들여주면, 더 안정적이고 활력있는 소리, 또박또박 말 할 수 있는 소리를 만들 수 있다.

발성기관인 성대의 인대를 아지형태로 확장하기 위하여 고개를 약간 숙이듯 하여 소리를 내는 연습을 한다. 복식호흡으로 복부근육에 힘을 주게 되면, 성대부위에 힘을 빼고 성대의 인대를 더 편하게 확장하여 말을 할 수 있다.

좋은 목소리의 원천은 몸 안에서 공기의 흐름을 원활하게 하는 데에 있다. 그러므로 좋은 소리를 내기 위해서는 우선 공기를 잘 마시고, 이를 기도와 입을 통해서 몸 밖으로 잘 내보내는 복식호흡과 목과 입안을 편안하게 여는 발성에 대한 연습과 활용이 필요하다.



■ 이달의 시

시계 소리

/ 권혁찬

콩

큰들 하나 떨어지듯
놀란 새들이 비상한다
남개에 매달린 시간들이
푸드덕 지나가면
문득 저물어 있는 허술한 변명들로
저녁 밤 짓는 소리조차
시계 소리처럼 풍성거리며
가슴이 내려앉는다

유난히 긴 초침을 따라
몇 바퀴 눈방울을 돌려 본다
이내 진정되지 않는 가슴을 쓸어내린다
개의치 않고 돌고 있는
시계 소리만
무사태평이다

시인은 2010년 <현대시학>으로 등장했다. 한국문인협회 회원이고, 평택문인협회 회장이다. 평택시사신문에 칼럼을 연재하고 있으며, 시집으로 <바람의 길> 등이 있다.

서울마포종친회 월례회 안내

회원 여러분, 가정에 건강과 행복이 충만하시길 기원합니다.

2022년 8월 월례회는

아래와 같이 개최되오니 많은 참석 바랍니다.

♣ 일시: 2022년 8월 25일 목요일 오후 7시

♣ 장소: 우가촌 (02-702-5047)

* 우가촌이 이전했으니 착오없으시기 바랍니다.

이전 장소 찾아오는 길: 5호선, 6호선 공항철도 6번 출구

만리동 고개 방향 50m

◆ 연락처:

회장 권승구 02-718-8437, 010-6271-8437

총무 권경탁 010-3796-4047

2022년 8월 1일

안동권씨 마포종친회 회장 권승구