

# 초여름 밤의 잊지 못할 감동

정토문화마당, 정토사 산사음악회 'Joy to the 정토' 성료... 전통다도 시연 등 이색 볼거리 제공

정토문화마당이 주관하고 정읍시가 후원하는 정토사 산사음악회가 지난 7일 정읍면 산북마을 정토산 중턱에 있는 정토사(주지 일묵스님)에서 열렸다.

음악회에는 임민영 부시장을 비롯해 김철수 도의원과 박일 시의원, 김중희 시의원, 정토사 주지 일묵스님, 내장사 주지 도완스님, 시민, 신도 등 200여 명이 참석했다.

올해로 스톨네 번째를 맞는 산사음악회는 우크라이나 체르니우치 필하모니 오케스트라단을 초청해 'Joy to the 정토 두 번째'라는 주제로 열렸다.

음악회에서는 정통 클래식 공연뿐만 아니라 오프닝 무대로 전통다도 시연 등도 진행돼 이색적인 볼거리를 제공했다.

우크라이나 체르니우치 필하모니 오케스트라는 '쇼스타코비치-왈츠', 루마니아와 러시아 민요 등 평소 접하기 어려운 음악을 선보여 녹음이 짙어가는 초여름 밤의 운치와 감동을 선사했다.

정토사 주지 일묵스님은 "일상에 지친 사람들과 감성을 공유하고 소통하기 위해 음악회를 마련했다"며 "자연과 함께 어우러지는 수준 높은



정토문화마당이 주관하고 정읍시가 후원하는 정토사 산사음악회가 지난 7일 정읍면 산북마을 정토산 중턱에 있는 정토사에서 열렸다.

클래식 공연을 통해 재충전의 시간을 갖길 바란다"고 전했다.

한편 '정토문화마당'은 매년 정토사 산사음악

회를 열어 문화축제의 장을 지역민들에게 제공함으로써 지역문화 예술 발전에 기여하고 있다.

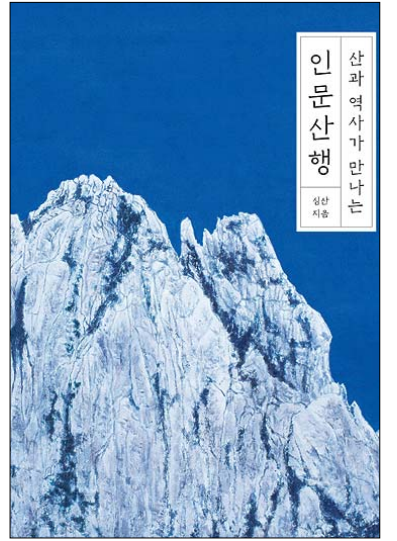
/정읍=김태환기자

## 능선과 골짜기마다 다양한 문화유산... 심산 '인문산행'

"어느 날 이름도 없는 계곡과 그곳을 무심히 빠져나가는 맑은 물줄기가 눈에 들어오기 시작했다. 야트막한 바위에 깊게 새겨진 저 글씨들이 궁금해졌다. 이 절정의 편액은 누가 썼는지 알고 싶어졌다. 이 산을 노래한 한시들을 음미하고 싶어 옥편을 뒤지는 수고를 마다하지 않게 되었다. 당집과 당나무를 찾고, 허물어진 산신제단 앞에서 예를 갖추고, 천년의 세월을 버텨온 마애불을 우러러보며 인간 존재의 유한함을 새삼 절감하게 되었다. 바야흐로 인문산행이 시작된 것이다"

'산과 역사가 만나는 인문산행'은 우리나라 산의 능선과 골짜기마다 남겨진 다양한 문화유산을 인문학의 관점에서 풀어낸 책이다. 무심코 지나치던 산길, 배낭 벗고 쉬어가던 계곡에 숨어 있는 이야기는 산행을 더욱 풍성하고 즐겁게 만들어준다.

인문산행은 산에 오르면 그 속에 숨겨진 역사를 인문학의 관점에서 발굴하고, 규명하고, 해석하고, 향유하는 행위다. 한국의 산에는 산 등성이와 골짜기마다 역사가 서려 있다. 선조들은 산을 사랑하여 그에 대한 글과 그림, 시를 무수히 남겼다. 한국산서회의 인문산행팀은 꾸준히 산을 답사하며 숨겨진 역사와 문화유산, 남겨진 지명의 유래, 진경산수화에 그려진 산길 등을 찾고 고증해 왔다. 놓치고 잃어버린 산악문화유산을 조망하고 연구했다.



저자 심산은 연세대 불문학과 학생시절부터 다양한 장르의 글을 썼다. 심산스쿨 대표이며 한국산서회 부회장, 코오롱등산학교 및 한국등산학교 강사로 활동 중이다. '비트', '태양은 없다' 등의 시나리오를 썼다. 488쪽, 1만 6800원, 바다출판사 /뉴시스



남원문화대학이 최근 남원문화예술지원센터에서 지리산문화해설사 2급자격과정 수료식을 가졌다.

## 남원문화대학, 지리산문화해설사 2급자격과정 수료식 성료

남원문화대학(학장 한병욱)은 최근 남원문화예술지원센터에서 지리산문화해설사 2급자격과정 수료식을 가졌다.

이번 자격과정은 국립순천대학교 지리산권문화연구원과 사)평생교육진흥연구원 남원문

화대학이 공동으로 운영하고 있으며, 지난 2월 21일부터 18명의 강사진을 초청해 교육하고 4일 수료식을 가진 것이다.

남원문화대학은 지난 2000년 지리산권역의 남원문화의 정립과 체계화를 바탕으로 21세기

정보화 시대에 걸 맞는 신 남원건설의 토대를 조성하고 필요한 인재를 양성하고자 원광대학교 사회교육원과 남원문화해설사 과정을 양성하는 취지에서 공동설립하게 되었다.

지난 2014년부터는 지리산권문화연구원과 '지리산중심도시 남원!'이라는 주제로 미래의 지리산시대에 대비하는 지리산문화해설사 자격과정을 진행하고 있다. /남원=김기두 기자

## 당뇨·고혈압 등 증상별 39가지... 김선우 '국가대표 운동법'

"체력보다 과한 운동을 하거나 너무 무리해서 일했을 때 소변이 커피색으로 나온다면, 즉시 운동을 멈춘 다음 병원에 가서 진찰받고 절대적인 안정과 휴식을 취해야 합니다. 운동은 우리의 건강을 지켜주는 도구이기도 하지만 잘못하면 우리의 건강을 해치기도 합니다. 이게 바로 운동의 양면성이겠지요? 운동, 잘 알고 내 몸에 맞게 해야 몸에 이렇게 작용할 수 있다는 사실, 꼭 기억하세요"

'독이 되는 운동, 독이 되는 운동은 따로 있다. 건강에 좋은 음식이 있고 해로운 음식이 있듯이 운동에도 득이 되는 운동이 있고, 독이 되는 운동이 있다. 어떤 사람에게든 득이 되는 운동이 어떤 사람에게든 독이 되기도 한다. 예를 들어 스쿼트는 우리 몸의 가장 큰 근육군인 허벅지 근육과 허리 근육 등을 강화시키는 훌륭한 운동법이다. 하지만 무릎이나 허리가 좋지 않은 사람이 이 운동을 한다면? 무릎 관절염 환자의 상태를 순식간에 악화시킬 것이며, 허리 디스크 환자의 경우에도 증세를 악화시키는 최악의 운동법이 될 것이다.

우리 몸이 모두 다르듯이 운동과 영양도 내 몸에 맞추어져야 한다. 내 몸을 운동에 맞추는 것이 아니라 운동을 내 몸에 맞춰가야 한다. '국가대표 운동법'에 소개된 운동법들은 돈이 들지 않는 운동법이다. 대부분 맨몸으로 할 수 있으며, 도구가 필요한 운동이라고 해도 주변에서 쉽게 구할 수 있는 것들이다. 게다가 대부분 쉽고 간단한 운동이어서 책에 나



오는 설명을 보고 누구나 따라할 수 있다. 이 책의 핵심은 당뇨, 고혈압, 요통 등 14가지 증상별 실천 운동법 39가지다. 이 외에도 적절한 운동과 휴식, 통증을 구분하고 대처하는 법, 근육과 관절 이해하기 등 운동에 관한 기초 지식을 실었다. 일반인이 잘못 알기 쉬운 운동과 다이어트에 관한 오해와 진실도 알기 쉽게 설명했다. 208쪽, 1만6000원, 율림 /뉴시스

캠핑하기 딱 좋은 곳... 무주 빨강치마리조트

홈페이지: <http://www.milmo.co.kr> 전화: 063-322-7000