



취미건강



김영광

■ 대한레크레이션연구실장

레 크 레 이 션

“음식을 나누며, 대화를 하고,  
노래를 부르는 맑은 삶”

우리는 평생동안 많은 사람을 사귀면서 살아 간다. 그래서 친해 지면 친구가 되고 하다 못해 길에서 마주 칠때 눈인 사람도 나누게 되는 것이다.

그러나 새로운 사람과의 사귀이 얼마나 어렵고 힘든 지는 겪어 본 사람이면 누구나 알만한 사실이다.

학창 시절의 동창생을 생각하고 어린 시절 함께 뛰 놀던 죽마고우를 그리워하는 것도 실은 나이가 들면 들수록 사귀

의 순수성을 잃어 버리기 때문이다.

그래서 ‘웃은 새 것이 좋고 친구는 오래 될 수록 좋다’라는 속담이 나오게 된 것이 아닐까?

하여튼 세상을 살아 가기 위해서는 끊임없이 새로운 사귀을 필요로 한다.

그것이 우정을 바탕으로 하든, 사업상의 목적이든, 혹은 그것이 다수를 대상으로 하든, 소수의 사람을 대상으로 하든 간에 사귀을 통해서 일을 추진하고

성취하며 더 나아가서는 인생의 행복을 추구하게 되는 것이다.

그러므로 평소에 사교성이 풍부한 사람이 대인관계도 좋고 성공을 빨리 할수 있으며 그렇지 않고 조금은 무뚝뚝한 성격이긴 해도 성실하게 사귀는 사람에게 행운이 찾아 온다.

그러면 어떻게 해야 많은 사람을 효과적으로 사귄 수 있을까?

바쁜 세상에 날마다 만날 수도 없고 만나더라도 무엇을 해야 할 것인지 문제가 안 될 수가 없는 것이다.

첫째로 함께 식사를 나누라.

식사를 함께 하는 것보다 더 빨리 친해 지는 비결은 없다. 아리스토텔레스는 인간의 3대 욕망중에서 식욕이 가장 으뜸이 된다고 역설하지 않았던가! 사람은 배고픔을 달래는 순간에 가장 순수해진다. 글자 2대가 오픈 마인드(Open-mind)가 되는 것이다.

그것은 식욕을 채우는 그 자체가 중요한 것이 아니라 가장 필요로 하는 것을 함께 나눈다는 데에 의의가 있다. 그러므로 음식을 나누는 순간이야말로 인생에 있어서 매우 엄숙한 의식이 아닐 수 없다. 사람은 그냥 사는 것이 아니라 먹고 살기 때문이다.

요즈음에는 음식을 함께 나누는 것으로 사랑을 확인하려는 사람이 늘고 있다. 적잖은 아내들이 남편과 함께 외식을 하는 것을 사랑의 철도로 삼으려 한다. 부부가 함께 외식을 자주 하면 사랑이 매우 깊은 것으로 생각하되 외식하는 기회가 별로 없으면 사랑이 식어진 것으로 판단한다. 제 아무리 사랑을 고백한다

해도 아내와 함께 외식하는 것 이상의 사랑의 표현은 여간 힘든 일이 아니다.

예수님도 제자들과 뜨거운 사랑을 나누기 위해서 자리를 마련했다. 바로 그것이 유명한 '최후의 만찬'이 아닌가?

우리는 식탁위에서 살을 나누고 피를 나눈다. 그리고 사랑을 나눈다.

둘째로 대화를 나눈다.

많은 사람들이 서로 말은 나눌 줄 알면서도 대화를 나누려 하지 않는다.

서로 주고 받는 대화는 많은 군중 앞에서 일방적으로 내 뱉는 웅변이나 연설과 구별되어야 한다. 단상에서 외치는 연사는 열심히 외쳐서 청중의 마음을 순간 순간 움직이기만 하면 되지만 대화는 피차 공감하지 않고서는 이루어 질수가 없는 것이다.

그렇기 때문에 훌륭한 대화는 열심히 들어 주는데서 부터 시작된다. 일방적인 주장이나 소극적인 청취는 오해나 곡해 외에 아무 것도 남기는 것이 없다.

그러므로 누군가 일단 만나면 대화의 열쇠는 쥐고 있되 열심히 들어 주어야 한다. 훌륭한 카운셀러는 말을 잘 하는 사람이 아니고 진지하게 들어 주는 사람이라는 것을 기억하면 된다.

“웅변은 은이요 침묵은 금이다”라는 말이 있다. 그렇다면 ‘대화는 다이아몬드’인 것이다.

요즈음 청소년 문제를 포함한 제반 사회 문제도 대화의 빈곤으로 시작 된다. 아무리 ‘이심전심’으로 통하고 ‘텔레파시’가 좋다고 해도 마음의 통로인 대화를 통하지 않고서는 해결되는 것이 하나도 없다.

그러므로 우리는 날마다 이러한 노래를 불러야 할 것이다. ‘사랑은 언제나 오래 참고 사랑은 언제나 대화하며……’

누구든지 마음만 먹으면 언제 어디서나 할 수 있는 것이 대화이다. 우리들 마음 속의 자존심, 배타심, 무기력, 독선, 그리고 무관심을 없애 버린다면……

세계로 함께 노래를 불러라.

‘혼자 있을 때는 독서를 하고 둘이 있을 때는 노래를 하라’는 덴마야크의 격언이 덴마야크를 부흥시키는데 얼마나 큰 공헌을 했는지 한번 상기해 볼 필요가 있다. 그렇다면 우리 나라의 새마을 운동이 활성화 된 것도 그 이면에는 건전가요 부르기 운동이 한 몫을 차지했다고 볼 수 있지 않은가?

혼자서 노래하는 일은 가창에 불과하지만 여러 사람이 함께 노래를 부르면 합창+α가 된다. 그 알파는 한 마디로 표현 할 수 없는 무한대의 가능성과 힘이다. 그것은 사람을 움직이는 원동력이며 하나로 결속하는 밭줄인 것이다.

함께 노래하기 위해서 음악성은 그리 중요하지 않다. 군인들이 군가를 부를 때 힘차게 부르는데 역점을 두는 것처럼 일체감을 갖고 부르면 되는 것이다.

손뼉을 치면서 부르는 것도 좋지만 서로 손을 잡고 흔들면서 부르면 더욱 좋다. 더우기 어깨동무를 하고 노래를 부러 보라. 그것을 표현하기 위한 말은 단 한마디밖에 없다. 그것은 바로 ‘금상첨화’인 것이다.

그런데 왜 술좌석에서만 노래를 부르는가? 노래는 술안주가 아니다. 가정에서도, 직장에서도 우리에게 합창이 필요

하다. 인원 수가 많은 조직일 수록 합창의 필요성은 절대적이다.

분위기가 서먹서먹할 수록, 의견이 엇갈릴 수록, 그리고 경쟁이 치열할 수록 함께 모여서 화합의 노래를 불러야 한다. 지구촌에서 울려 퍼지는 노리는 ‘짱’하는 포성소리가 아니라 드높이 울리는 지구가족의 합창소리가 되어야 할 것이다.

마지막으로 함께 춤을 춘다.

‘춤’하면 무조건 나쁘다고만 생각하지 말고 그것을 삶의 예술로 받아 들여야 한다. 인간은 이미 모태안에서 부터 춤을 추면서 산모를 기쁘게 하고 산모의 협력자를 기쁘게 하였다.

어린아이는 손뼉만 쳐도 춤을 추는데 신나는 음악을 듣고도 춤을 추지 않으면 어딘가 이상이 있다는 것이다.

그런데 왜 나이를 먹으면 춤추기를 꺼리는가? 체면때문이라면 춤이 훌륭한 예술이라는 사실을 모르기 때문이요 스텝을 잘 모르기 때문이라면 더욱 소심하기 때문이다.

춤은 즐거운 동작이다. 어떤 안무기는 걷는 동작, 이불을 올렸다 내렸다 하는 동작, 더우기 실감는 동작까지도 활용한다고 한다.

그러므로 춤을 출 수 있는 자격은 열심히 살아가는 사람이면 된다. 무엇보다도 중요한 것은 함께 어울리려는 마음이 다.

음식을 나누고 대화를 하며 노래와 춤을 추는 바로 그것이 바로 삶을 밟고 기쁘게 하는 레크리에이션이 아닌가?

(필자=대한레크리에이션 연구실장)