

나를 챙길 수 있을때 비로소 남을 챙길수 있음을



‘그 많던 상처는 누가 다 먹었을까?’

치유가 작용하는 방식을 새롭게 제시한 ‘그 많던 상처는 누가 다 먹었을까?’는 저자 라켈 박사의 조사 결과와 임상 경험, 30년 동안 사회학·심리학·신경과학 분야의 연구 결과를 다양한 관점으로 탐구한 책이다.

우리는 빨간 신호등에서 멈추고, 옷을 입어보기 전에 사이즈를 확인하는 등 머릿속에 이미 형성된 방식과 절차에 의존한다. 그러나 이런 일상적인 편견이 새로운 시각으로 세상을 보는 데 어려움을 느

사회학·심리학·신경과학분야 연구결과 탐구

비언어적 의사소통의 7가지 방법 제시

끼게 한다. 초록 신호등에서 건너지 않고 사람들을 구경하거나 원래 사이즈보다 넉넉한 옷을 입는다고 세상이 무너져 내리지 않는다.

저자는 이러한 일상의 편견을 사람과의 관계에도 적용한다.

‘저 사람은 원래 그런 사람이야’, ‘어제도 한심했으니 오늘도 한심할 거야’, ‘분명 게으른 사람이야’ 등 이런 식으로 사람들을 판단하다 보면 자연스럽게 진정한 소통에서 멀어지게 된다. 저자는 잠시 멈추고 지금 여기에서 살아가기의 방법을 소개하며 일상의 소음에서 빠져나와 자기만의 고요 속으로 들어갈 줄 아는 사람이라면 타인과의 소통에서도 능력을 발휘할 수 있다고 주장한다.

이어 비언어적 의사소통이 관계를 구축하는 데 얼마나 중요하고 효과적인지 강조하며, 7가지 방법을 제시한다.

그중 하나를 예로 들어 상대방이 팔짱을 끼고 있다든가 다리를 꼬고 있는 폐쇄된 자세로 앉아 있다. 당신은 그 자세를 따라 해 볼 수 있다. 그리고 얼마 후에 당신이 팔짱을 느슨하게 끼거나 다리를 느슨하게 푸는 등 자세를 좀 더 편안하게 잡는다. 이러한 자세는 전보다 확실히 덜 방어적이다. 그런 후 당신은 다리를 완전히 풀고 관심을 보이기 위해 몸을 앞으로 숙인다. 마침내 상대방은 아까와 다르게 당신과 비슷한 열린 자세를 취할 것이다. 편안한 마음으로 비밀스러운 정보를 공유할 준비가 됐음을 나타낸다. 별것 아닌 것 같지만, 출중한 영업사원이나 상담가들은 이러한 방법을 이미 관계에 적용하고 있다.

이 책은 연민과 치유뿐 아니라 다른 사람과의 유대감을 강화하면서 동시에 자신에게도 이로운 실용적인 방법을 소개한다. 책에서 배운 ‘말없이’ 말하는 방법을



안다면 우리는 어렵지 않게 서로의 마음을 다독일 수 있다.

그리고 자연스럽게 ‘나’를 챙길 수 있

을 때 비로소 ‘남’을 챙길 수 있다고 저자가 말을 꺼내게 된다.

위너스북. 272쪽. 1만5,000원.

/이보람 기자

한국 현대사 아픔 ‘여순사건’ 진실을 말하다



나 죄 없었게 관참을 거네

“손 시렁께 얼른 들어가쇼, 나 죄 없었게 관참을 거네.”

올해 71세인 조선자씨는 엄마 뱃속에서 4개월 차에 아버지를 잃었다.

조씨의 아버지 조영두씨(당시 25세)는 죄 없으니 관참을 거라는 마지막 말을 남긴 채 지서에 잡혀간 후 돌아오지 못했다.

국가폭력으로 희생당한 유가족 증언 기록

순천대학교 여순연구소, 증언록 출간

순천대학교 여순연구소(소장 최현주)가 엮은 ‘나 죄 없었게 관참을 거네’는 무자비한 국가폭력으로 희생당한 여수와 순천, 광양, 보성, 구례, 곡성 등 유가족들의 증언록이다. 여순사건 이후 이들이 70여년간 겪어야 했던 불행하고 파란 많은 사연을 엮었다.

책은 살려고 기억조차, 부모조차 지워버린 자들을 기억하며 미완의 역사와 아픔을 상기시킨다.

여순사건은 1948년 10월 19일 여수·순천 지역에서 일어난 국방경비대 제14연대 소속 군인들의 반란과 이에 호응한 좌익계열 시민들의 봉기가 유희 진압된 사건이다. 발발한 지 71년째지만 희생자들의 유족에게까지 대를 이은 고통은 끝나

지 않고 있다. 증언에는 여순사건순천유족회 이사장인 정병철, 사무국장 박병찬, 회원인 이숙자·조선자, 전 회원 이기용, 여수출생면 득실부락에 거주 중인 이기남·서장수, 순천시 황전면에 거주중인 고화석·권종국씨, 여순사건여수유족회 회장인 황순경, 들산의 박동수, 여천 신흥리 유은례, 고흥 점암면 류종빈, 구례 ‘빨치산의 작가’인 정지아씨 등이 각각 함께 했다.

여순연구소는 상처받은 유족들에 대한 피해보상과 위로, 사회적 치유 작업들이 선행돼야 하고, 전라남도도와 여수 및 순천 등의 지자체가 사회적 치유 및 애도와 공감 분위기 확대 등 유족들을 위한 사업들을 해나갈 것을 권고했다.



최현주 순천대 여순연구소장은 “이 책에 기록된 분들의 슬프고 고통스러운 삶에 대해 공감하고 그 아픔을 같이 했으면

한다”며 “많은 분들이 이 증언록을 통해 한국 현대사의 아픔을 제대로 인식하길 바란다”고 말했다.

/이연수 기자

세책 나왔어요

◇철학의 역사= 고대부터 오늘날까지 서구 사상을 이끌어온 주요 사상가들의 견해를 40개 챕터로 나눠 짚막한 사례를 통해 철학적 개념을 설명하고 진정으로 의미 있는 삶이 무엇인지를 이야기한다. 소소의책. 340쪽. 2만1,000원.

◇우리가 나누었던 순간들=평범하다 못해 진부한 사랑까지 특별한 얽어감동의 메시지를 전하는 이 책은 잊을 수 없는 첫사랑이자 마지막 사랑이 되고 싶었던 누군기를 떠올리며 가슴 한구석을 울린다. 도도. 516쪽. 1만6,000원.

◇1일 1천 돈 습관=사회초년생, 직장인이나 자영업자, 1인 가구, 신혼부부 등 가족 형태나 수, 나이나 직업, 수입에 관계없이 누구에게나 '0원부터 시작하는 짠테크의 모든 것'을 알려준다. 한국경제신문사. 284쪽. 1만6,000원.

◇정말 그렇게 살건가요= '잘 사는 삶에 대한 해답'과 이를 실천하기 위한 '마음의 지혜'를 들춰 안겨주는 소설형식 인생경영 에세이다. 통테일오디세이. 352쪽. 1만4,800원.

◇실패를 위한 실패수업-사회·정치·스포츠편=17명의 위인이 살아오면서 어떤 실수를 경험했고, 또 어떻게 실패를 이겨내고 성공했는지 들려줌으로써 실패가 성공에 필수 요소임을 알려준다. 정어람e. 208쪽. 1만3,000원.

회사 사정상 "급매"합니다 신창동 가도빌딩, 근린상가 2층



- 광주광역시 광산구 신창동, 가도빌딩 (전남공업고 옆 사거리 코너)
- 4층중 2층 201호 전체, 건물170평
- 주위에 고등학교/대학교 단독주택 아파트 상업용건물등 혼재, 위치 좋음
- 사무실, 병원, 헬스장등 모든 업종 오픈가능
- 감정/시세-12억
- 대출-3억5000만원있음
- 즉시입주가능
- 임대 - 보증금1억에 월400만 가능
- 매매 - 매수자 제시 요망(8월14일까지)

문의. 010-6834-7400