

성공은 머리가 아니라 영령의 힘이다 5면

'멍' 자주 쉽게 생기면 간 질환 의심 8면

6월 모의고사로 본 올해 수능 전망 14면

제작 문의 02-442-0591 주소창: 아름다운신문

우리가 꿈꾸는
세검정

아름다운신문

위대한 지역신문

2011년 8월 7일 / 제 1호 / 발행인 조기연
세검정아름다운신문 : 02) 379-4137

8월호

우리가 꿈꾸는 마을, 세검정!
우리가 꿈꾸는 나라, 대한민국!
바로, 당신이 그 '희망'입니다.



70일 완성 기타교실

★ 제3기 수강생 모집 ★

7080통기타 시절이 그리우십니까?
이제 주저하지 마시고 기타만 하나 메고 오세요!!
멋진 통기타 가수로 만들어 드리겠습니다.

▣ 2011년 9월 5일부터 매주 월요일 ▣ 회비 : 전액 무료 ▣ 교재비 : 1만원

▶ 신청 및 문의: 우꿈기타교실 379-4137, 010-5238-8360 ◀

[지역인사 칼럼]



세계에 불고 있는 **한류(韓流)** 바람



조 기 연

우리가꿈꾸는교회 담임목사
 사)한국기독교총연합회 국장
 사)한국종교지도자협의회 운영위원
 환경부 종교단체환경정책실사무위원
 사회통합위원회 종교자문위원
 대통령직속 민주평통자문위원
 민족화해협력위원회 대의원
 평화나눔재단 사무총장

요즘은 한국 사람인 것이 그토록 자랑스럽지 않을 수 없다.

이러한 마음이 전에는 전적으로 민족적인 발로에서 시작되었지만 최근에는 언론 매체를 비롯하여 세계 곳곳에서 들려오는 글로벌 뉴스의 해외 토픽들이 뿜어내고 있는 한류의 바람이 애국심이 미려하던 사람들마저도 대한민국에서 태어난 것을 자랑스럽게 만들고 있다.

대한민국은 1950년 6월 25일 한국전쟁이후 최근까지도 외국 교과서들 속에서 전쟁의 폐허에서 벗어나려고 애쓰는 개발도상국일 뿐이었다. 좀 더 나은 내용이라면 아시아의 용으로 표현되어 가난에서 급속하게 벗어나는 나라, 88올림픽을 치른 나라 정도였다.

하지만 우리에게 지금의 이 나라는 결코 쉽게 얻어진 나라가 아니다. 우리의 아버지와 어머니들이 독일에 간 호사와 광부로 팔려가며, 우리의 국부가 가슴을 저미는 눈물을 흘리며 얻어낸 부채로 고속도로가 건설되고, 우리의 누나들이 공장에 들어가 밤 새워 가발을 만들고, 우리의 삼촌들이 공사판에서 시멘트와 자갈을 나르며 이룩한 피땀의 열매였다.

그러한 고도성장도 잠시 우리는 1997년부터 경제위기로 인한 IMF관리체제로 들어가게 됨으로써 그나마 30여 년 간 쌓아올린 선진국의 꿈이 한순간에 물거품이 되어버리지 않나 하는 것이 외국 언론들의 우려 섞인 눈 초리였다.

그러나 우리는 그렇게 약하지 않았다. 건실한 공기업을 외국에 매각하며 빛을 갔었지만 그것보다 온 국민이 나라를 살리겠다는 일념으로 “금모으기 운동”을 펼쳐 전국에서 350만 명이 참여하여 226톤의 금을 모은 것이다. 1907년 일본에 대한 국채를 갚기 위해 온 국민이 국채보상운동을 일으킨 지 꼭 90년 만에 온 국민이 다시 마음을 모아 그 어떤 유래도 없는 최단기간에 IMF위기관리체제를 벗어나는 쾌거를 이루어내었고 세계 10대 무역 강국의 위업을 달성하였다.

또한 타임(Time)지가 격찬할 정도로 IMF위기관리체제를 최단기간에 극복한 대한민국은 2002 월드컵을 통하여 700만의 열광적인 길거리 응원과 연장전을 거듭하며 월드컵 4강의 신화를 이루었다. 그리고 4강 신화의 주역들은 이를 계기로 유럽의 빅 리그로부터 러브콜을 받기 시작했고 지금은 박지성 선수를 비롯한 여러 명의 태극전사들이 유럽 빅 리그의 주역으로 스포트라이트를 받으며 뛰고 있다.

또한 2008년 베이징 올림픽에서는 박태환선수가 동양인 체형으로는 우승하기 어렵다는 수영 자유형 400m 금메달, 200m 은메달을 시작으로 2010년 광저우 아시안게임에서는 6개 종목에서 금메달 3개, 은메달 1개, 동메달 2개를 기록하여 대한민국이 4회 연속 종합 2위의 쾌거를 이루는데 기여하였고, 올해 상하이 세계선수권대회에서 자유형 400m 금메달을 따기까지 해상의 주역으로 우뚝 서있다.

이러한 신세대들의 우승행진과 세계 제패는 빙상으로 이어져서 열악한 연습환경에도 불구하고 쇼트트랙의 맹주를 자리매김하고 있으며, 2010년 캐나다 밴쿠버 동계올림픽에서는 종합5위를 달성하며 피겨 여자 싱글 프

리 스케이팅에서 228.50이라는 역대 최고점을 받으며 ‘피겨 여왕’의 자리에 올랐다. 이로써 사상 첫 그랜드슬램(4대륙선수권, 세계선수권, 올림픽)의 주인공이 되었다.

한국인의 두각은 결코 스포츠에서만 머물러 있지 않았다. 2006년 말 우리나라의 외교관인 반기문 외교통상부 장관이 세계의 최대, 최고 연합기관인 국제연합(UN)의 사무총장에 당선된 것이다. 지구촌 전체의 살림을 맡아보는 자리에 대한민국의 외교통상부 장관이 당선되었다는 것은 개인은 물론이거니와 대한민국의 세계적인 역량과 위상이 그만큼 격상되었음을 의미하는 것이다. 뿐만 아니라 금년에는 192개국의 만장일치로 연임이 결정되었다는 것은 대한민국에게 특별한 의미가 아닐 수 없다.

이처럼 경제부문, 무역부문, 스포츠 부문, 국제 정치적인 역량 부문 등 각 분야에서 한국인의 두각을 어찌 우연에 둘 수 있겠는가?

2000년대 초 ‘가을동화’를 시작으로 2004년에 ‘겨울연가’, 2007년~2009년 ‘대장금’, ‘주몽’의 드라마로부터 시작된 ‘한류(韓流)’의 바람은 이제 아이돌그룹을 선두로 하여 K-Pop이라는 신조어가 생겨나고, K-Pop의 뜨거운 열기는 이제 동남아를 넘어 유럽과 남미에서도 K-Pop공연을 위하여 광장에 모여 댄스데모(?)를 할 정도로 급속히 확산되고 있다.

특히 해외 교포 2,3세대들마저도 민족적인 뿌리를 숨기고 살던 자기정체성에서 탈피하여 모국어에 대한 관심들이 많아지고 K-Pop에 대한 관심이 모국어와 모국의 문화에 대한 향수로 까지 이어지는 현상이 일어나고 있다. 이보다 더욱 놀라운 것은 일본을 비롯한 동남아의 청소년과 젊은 세대들에게 불던 한류와 한글배우기가 이제는 지구 반대쪽에서 살고 있는 프랑스와 영국, 러시아, 남미에까지 K-Pop의 열기와 함께 자발적으로 일어나고 있다는 것으로 이러한 일들은 대단히 고무적인 일이 아닐 수 없다.

결론적으로 IMF 경제위기 관리체제

를 정점으로 그 이전의 역사가 우리나라가 한국전쟁의 빈곤과 고통에서 벗어나기 위하여 달려 온 시간이었다면 그 이후의 역사는 우리가 원하는 원하지 않든 우리의 의지를 초월하여 대한민국을 세계무대의 중심으로 향하여 달려가도록 굴러가고 있다는 사실이다. 어떤 사람은 하늘이 도왔다고 고백할 것이고 필자는 하나님의 특별한 이끄심과 축복하심이 있다고 굳게 확신한다.

어쨌든 대한민국은 지금 경제, 무역, 스포츠, 문화 등 각 분야에 있어서 세계인의 중심에 서고 있다. 중요한 것은 앞에서 언급한 2000년 이후 세계를 향한 이 놀라운 대한민국의 축복의 행보는 21세기 말과 22세기로 이어질 위대한 역사의 시작임을 깨달아야 한다는 것이다.

우리는 지금의 시점에서 역사는 준비되어 있지 않은 자를 기다려 주지 않음을 다시 한 번 기억하고 22세기를 준비하는 자로 나아가지 아니하면 한류는 그냥 한날 바람으로 멈추어질 것이고, 우리에게 주어진 이 귀한 기회를 겸손하게 준비하면서 감당해 나간다면 대한민국의 한류는 비로소 21세기 이후 세계사의 중심 역사로 기록될 수 있을 것이다.



'삶은 해결해야 할 문제가 아니라 겪어야 할 현실이다'라는 말처럼 우리 모두 문제들을 집으로 여기기보다는 일상의 하나로 무난히 소화해 낸다면 지금보다는 훨씬 행복해질 것이다. 그런데 많은 사람들이 '감정노동(Emotional Labor)'에 시달리며 병들어간다. 감정노동이란 배우가 연기하듯 근로자가 일상적으로 고객의 감정을 맞추려 자신의 감정을 억누르거나 통제하는 일을 말한다. 자신에게 주어진 역할에 맞게 당연히 참여해야 하는 것으로 간주되었던 감정이 그야말로 노동 수준으로 우리의 정신 건강을 해치고 있다. 문제는 육체노동 이상으로 무서운 스트레스가 쌓인다는 데 있다.

감정노동 스트레스의 핵심은 '감정불일치'다. 근로자가 기분이 좋지 않더라도 고객을 웃음과 친절로 대해야 하는 직무상의 요구로, 실제 느끼는 감정과 외부로 표현하는 감정이 서로 달라 충돌하면서 괴리감을 느끼게 된다는 것이다. 자신의 감정을 다 드러내고 살 수야 없는 일이지만, 이러한 중노동이 매일 반복된다면 겉은 웃지만 속은 새까맣게 타들어가 머지않아 정말 불타버릴 것이다.

전체 산업에서 서비스 산업이 차지하는 비중이 날로 커지고 고객만족이 기업생존의 화두가 되면서 '감정노동'으로 스트레스를 받는 사람들이 크게 늘고 있다. 그러나 산업구조의 변화보다 더 큰 원인은 바로 사람이다. 일하면서 기본적인 스트레스를 받는 것은 어쩔 수 없겠지만 우울증과 대인기피증, 화병의 주범은 다름 아닌 사람인 것이다.

물론 다 그런 것은 아니지만 병원의 간호사, 백화점과 대형 할인점, 고객만족센터에서 일하는 사람들의 병든 모습이 전해진다. 그들은 폭언에 가까운 말을 매일같이 들으면서도 삶은 표정 한 번 제대로 내비치지 못한다. 불안함과 답답함을 호소하던 그들 중에는 결국 직장을 그만두고 1년여간 집에서 은둔형 외톨이 생활을 한 사람도 있었다. 고객 제일주의를 내세우는 조직의 지시를 따르다 보니 그들은 환자들의 무리한 요구와 불평을 계속 참아야 했다. 낮에는 열심히 일하지만 집에 오면 탈진한다는 한 간호사는 사람을 기피하며, 말이 없는 고양이 인형을 가장 좋아한다고 했다. 게다가 스트레스를 풀려고 술을 마시기 시작했고, 술에 취해 주변인들에게 공격적인 모습을 보이기도 해서 가족과도 떨어져 지내고 있었다. 물론 그들 모두가 그런 것은 아니지만 드러나지 않았을 뿐 상당수가 사람에게 시달리고 사람 때문에 병에 걸렸다.

감정노동에 시달리는 이들은 비단 고객을 일선에서 상대해야 하는 영업 직원들만이 아니다. 재판정에 나오는 판사의 얼굴에는 미소나 분노, 슬픔과 같은 감정



사람이 스트레스라고 생각하는 사람들에게 당신 때문에 스트레스 받는 사람이 더 많다

표현이 없다. 대부분 늘 굳은 표정을 하고 있는데, 재판관으로서 권위를 지키고 엄격하게 중립을 유지한다는 것을 보이기 위함이라 한다. 이 역시 중립적인 감정노동을 하는 경우이다.

전문가들은 감정노동의 우울 수준을 감소시키기 위해 노동자들의 복지 향상, 직무 스트레스 감소 프로그램 개발 등을 권고한다. 또 그동안 부수적 형태의 노동, 개인 차원의 문제로 여겨졌던 감정노동을 하나의 노동과정으로 새롭게 인식해야 한다고 지적한다.

감정노동이 과중해지면서 가장 먼저 나타나는 공통적인 현상은 약자에게 공격성을 드러내는 것이다. 하급 직원이나 나이 든 부모에게 지나친 짜증을 부리고, 기혼 여성은 아이들에게 화풀이하는 경우도 늘어난다. 겉으로는 웃으면서 마음은 침체의 늪에 빠지는 가면(假面) 우울증과 내가 남이 된 것 같은 이인화(異人化) 현상도 겪는다. 자신이 못나서 이런 곳에서 일한다는 자기비하에 빠지거나, 자기존중심이 사라지는 것도 이들의 특징이다. 심한 경우 감정 불감증 상태에 이르기도 한다.

전문가는 개인 차원의 대처방법으로 적응하기, 일과 나와의 분리, 혼자말 등 인지적(認知的) 기법과 분노 조절 훈련, 생각 멈추기 등을 권한다. 또한, 근무강도

를 조절해주면서 '당신은 우리 회사의 소중한 사람'이라는 인격 존중의 회사 분위기를 조성해 나갈 것을 권한다. 외부 고객 만족을 위해서는 우선 내부 고객 만족이 더 중요하다는 것이다.

그러나 하면 신경정신과 전문의는, 우리 뇌속에는 감정의 몇 가지 채널이 있는데 항상 쓰는 감정만 쓴다든지, 또는 잘 잡히지 않은 채널을 억지로 갖다가 잡아 쓰기만 하면 문제가 생긴다고 한다. 그 사람 자신에게 가장 자연스러울 수 있는 채널을 돌려주어야 한다는 것이다.

그러나 상황만 조금씩 다를 뿐 결국 사람을 대하고 살아야 하는 사회생활에서 우리 모두 조금은 더 느리게 자신을 단련시켜 병마에 지지 말아야 한다. 상대에게도 그들의 현실이 있고 감정이 있음을 이해해 주고, 그 주먹들을 너무 아프게 받아들이지 말자는 것이다. 심한 표현을 하는 그들은 나를 특별히 무시해서가 아니라 어디가서든, 누구에게든 그 강도의 펀치를 날린다. 그러니 그냥 '아, 보통사람들과 좀 다르구나' 하고는 잊을 일이다.

자신의 잘못이 있는 경우에는 물론 반성과 성장의 기회로 삼되, 그들에게 휘둘리며 직업 자체에 회의를 느낄 필요는 없다. 그 순간, 별것도 아닌 것에 크게 고마워하던 고객이나 상사와의 의미 있는 만남도 있었음을 기억하자는 것

이다. 그렇게 다양한 사람들을 만나는 경험들이 결국 삶이니 말이다.

백화점이나 병원에서 근무하지 않는다고 나 자신은 감정노동자가 아닐까. 사실 우리 모두 감정노동에 시시때때로 시달리고 있다. 자신의 감정을 감춘 채 애써야 하는 순간들은 사방에서 휜 없이 이어진다. 그것이 병이 되지 않도록 우리는 시기적절한 방법으로 예방하고 치료하여 스트레스를 관리할 필요가 있다.

그러나 그 못지않은 또 하나의 큰 과제는 나 때문에 생기는 타인의 감정노동 지수를 낮추어 주는 것이다. 자신도 감정노동에 시달리면서 뒤돌아서면 또다시 그 제공자가 되는 우리는 모두 피해자인 동시에 가해자다. 상사와 고객에게 시달린 스트레스를 지감 들고 찾아가는 온갖 장소에서 험한 말과 거친 행동으로 풀고는, 돌아서면 다시 내가 그 대상이 되는 반복의 고리를 끊어내자. 가정에서도 직장에서도 우리 모두 감정노동에서 완전히 벗어날 수는 없다. 그러나 지금보다 훨씬 많이 줄일 수 있다. 그 시작은 바로 나 자신이다.

안이선 기자

세상을 움직이는 법칙



단테의 법칙

현대사회의 문제점 중 하나가 선량한 방관자이다. 자신과 직접적인 관련이 없는 문제에 대해서는 관심이 없다. 주위에서 일어나는 불의를 보아도 방관하기 일쑤다. 길거리에서 선량한 시민이 불량배들로부터 피해를 당해도 그냥 지나친다. 공연히 끼어들었다가 덤터기 쓸 것이 두렵기 때문이다.

18세기의 영국 작가 올리버 골드 스미스는 그런 경우를 가리켜 '침묵은 동의(同意)를 뜻한다.'며 침묵한 모두가 공범이라고 주장했다. 이것을 '골드스미스의 법칙'이라고 한다. 미국의 흑인 지도자 마틴 루터 킹 목사도 비슷한 말을 하고 있다.

"악에 대해서 항의를 하지 않는 사람은 악에 협조하는 것이다."

'에드먼드 버크의 법칙'도 있다. 그는 말한다. "악의 승리를 위해 필요한 것은 선량한 사람들이 오직 가만히 있어 주는 것이다."

선량한 방관자를 미워한 사람 중에는 케네디 대통령도 빠지지 않는다. 그는 말한다.

"지옥에서 가장 뜨거운 자리는 도덕적인 위기에서 중립을 지킨 사람들을 위해 마련된 곳이다."

그는 단테의 <<신곡>> 지옥 편에 나오는 이야기를 비유로 들면서 선량한 방관자들이 갈 곳은 바로 뜨거운 지옥불이라며 미워했다. 이를 단테의 법칙이라고 부른다.

안이선 기자 goodnewsp153@hanmail.net



루저 젊은이, 광고 천재로 인생역전

광고천재 이제석

세계를 놀랜 간판쟁이의 필살 아이디어

다니던 대학의 과 수석 졸업자면서도, 지방대 출신이란 이유로 인생이 발목 잡혔던 젊은이가 있다. 그의 이름은 이제석, 꿈 많고 열정 많은 젊은이였지만 인생이 순탄치 않았다. 시각디자인학과에서 4.5 만점에 4.47이란 경이적인 평점으로 대학을 졸업하고도 불러주는 기업 하나 없었다. 수십 군데 회사에 이력서를 넣었지만 몽땅 떨어졌다.

그는 대한민국 사회에서 루저였다. 대학 생활 내내 공모전에 도전했지만 작은 상 한번 타지 못했다. 지방대생이기 때문일까? 재능이 없었기 때문일까? 어떤 이유에서였는지, 대한민국 사회에서 그의 광고 재능은 전혀 빛을 보지 못했다.

그렇기에 학벌도 수상 경력도 없었다. 남들처럼, 잘나가는 '스펙'을 갖추지 못한 그는 결국 취업도 제대로 못했다. 대학 졸업 후, 동네 간판집을 하며 살아야 했다. 하지만 남들은 비웃을지언정, 그는 자신의 삶에 만족감을 느꼈다. 자신이 만든 간판으로 동네를 조금씩 바꾸는 것도 나쁘지 않다고 생각했던 것이다.

그런데 어느날 그를 확 돌게 만든 사건이 일어나고 만다. 광고에 대한 자부심으로 똘똘 뭉쳐있던 이제석의 자존심을 뭉개 한 아저씨의 막말 때문이었다.

그날도 단골 국밥집에서 "간판 함 바꿔 보는 게 어떻겠능고? 장사가 잘 될 텐데?"하며 영업을 하던 중이었다. 대

구에서 꽤 유명한 갈비집 간판을 만든 이력까지 들먹이면서 번듯한 기획서까지 보여주던 참이었다. 그때 옆에서 국밥을 먹던 동네 짜라시 명합집 아저씨가 한마디 툭 던지며 끼어들었다. "뭘 할라고 그래 큰돈 들이셨노? 10만 원이면 떡을 칠 텐데."

그 사건은 동네 광고장으로 끝날 뻔한 한 젊은이의 인생을 송두리째 바꾼다. 자존심을 와장창 깨버린 동네 아저씨의 한마디 말에, 이제석은 고민한다. 누구는 선 하나 그려도 역대 돈을 받고, 누구는 밤낮으로 일해도 30만 원도 간신히 버는 대한민국이란 사회에 대한 분노가 일었다.

한 젊은이의 분노는 도전으로 바뀌었다. 미국 유학을 떠나기로 결정했다. 스펙만을 바라는 대한민국 사회를 떠나, 자신의 재능을 믿고 먼 여정을 시작한 것이다.

아무 것도 없이 떠난 유학 생활은 쉽지 않았다. 쥐와 좀 벌레가 들끓는 방에서 생활해야 했고, 돈이 없어 무료 급식소를 들락날락 거려야 했다. 이대로라면 그는 성공은커녕, 외국의 부랑자 정도로 전락할 것 같았다. 그에게 닥친 비참함은 마치, 88만원세대의 단면을 보는 것 같았다.

하지만 그를 유학으로 이끌었던 오기처럼, 유학 생활의 곤궁함 속에서도 꿈에 대한 오기가 그를 일으켜 세웠다. 배고픔 속에서도 광고란 꿈을 향해 공부를 계속하며 앞으로 전진했다.

그러자 놀라운 일이 일어났다. 한국에서 '루저'의 삶과는 전혀 다른, 새로운 삶이 시작됐다. 한국에서는 지방대라고 괘시당하고, 취업도 못했던 그가 세계적인 광고제를 휩쓸고 다니는 '기적'이 시작된 것이다. 공장의 굴뚝을 권총으로 형상화해, 오염의 심각성을 지적한 <굴뚝총>으로 자신의 재능을 드러

내기 시작하더니, 온갖 기발한 아이디어로 세계 광고계를 열광시켰다.

광고인들의 꿈인 원소 페스티벌에서 최우수상을 받은 것은 물론 무려 29개의 공모전에서 메달을 땀다. 놀라웠다. 한국에서는 무슨 이유에서인지, 작은 상 한번 못 받았던 이가 미국에서 상이란 상을 죄다 휩쓸었다. 한국의 대기업으로부터 외면 받던 '루저'였던 그는, 세계 유수의 기업으로부터 러브콜을 받는 '위너'가 됐다.

1년동안 미군 부대를 들락거리며 영어를 익혀 2006년 9월 뉴욕 '스쿨 오브 비주얼아트'에 편입한다. 6개월 뒤부터 세계적인 광고 공모전에서 메달 사냥을 시작한다. 세계 3대 광고제의 하나인 '원소 페스티벌'에서 최우수상을 받는 것을 시작으로 광고계의 오스카 상이라는 클리오 어워드에서 동상, 미국 광고협회의 애디 어워드에서 금상 2개 등 1년동안 국제적인 광고 공모전에서 29개의 메달을 땀다. 공모전 씩씩이는 1947년 SVA 개교 이래 처음, 광고계에서도 전례가 없는 일이다. SAV에서 지독하게 편애를 받는 건 물론 뉴욕의 내로라하는 광고회사의 러브콜을 받는다.

이 놀라운 천재를 알아보지 못한 대한민국 사회는, 기업은 그제야 이제석을 데려오기 위해 혈안이 됐다. 보통 사람이라면 '학벌만 보는 한국 사회'에 대한 분노로 해외에 붙어있을 법한데, 그는 순수히 대한민국으로 돌아온다. 놀랍게도 그의 꿈의 목적지는 세계적인 광고 회사가 아니었던 것이다. 하지만 그렇다고 좋은 대우를 해 줄 대한민국의 기업도 아니었다.

대한민국으로 돌아온 그는 남들과는 다른 꿈을 말한다. 자신의 광고 연구소를 만들어 사회 문제를 개선하는데 도움이 되고 싶다는 것이다. 세계적인 광고

제제를 휩쓸고 우수 기업의 러브콜까지 받은 '천재'의 바람치고는 너무 '사회적'인 꿈이라 놀라웠다. 남들이라면, 단지 소망에 지나지 않았을, 쉽게 해내지 못했을 그것을 이제석은 단기간에 실행에 옮겼다. 2009년 5월 이제석 광고연구소가 문을 연 것이다.

사람들에게 "돈만 벌면 성공한 삶이냐? 헬기 타고 다니면서 광고 찍는다고 성공한 광고쟁이나고? 퍼포먼스나 캠페인도 엄청난 광고행위야 인마!" 라고 말한다는 게 서글펐다. 그러면서 혼잣말로 마음을 다잡았다.

"광고로 끊임없이 사회 이슈를 만들어 갈 거라고. 그 이슈에 내가 적극 반응해서 사회에 좋은 영향을 끼칠 거야. 작은 재능이라도 사회에 기부하면 좋은 거 아니야? 그러다 돈이 벌리면 다 행이지만 돈 자체를 목적으로 삼고 싶지 않아. 너네들처럼 야금야금 재능이나 축내고 월급에 목매면서 살고 싶진 않다고! 그러면 도대체 내 삶에서 남는 게 뭐냐고?"

그에게 남다른 정감이 갔던 것은 그가 학벌로 인해 재능을 펼치지 못한 우리네 젊은이 중 한 명이기 때문일 것이다. 하지만 그는 끊임없는 노력 끝에 그 평범함을 뛰어 넘어 진정한 광고천재가 되었다. 그리고 그 재능을 자신만이 아닌 남을 위해 쓰고자 하는 진짜 '위너'가 되었다.

<광고천재 이제석>은 어려운 환경 속에서도 포기하지 않으면 꿈을 이룰 수 있다는 교훈을 전해준다. 포기하지 말라. 그러면 꿈을 이룬다. 자신의 재능을 알아주지 않아 고민하고 있을 이들에게, 그가 전해준 이 확신은 다시금 심장을 쿵쿵 뛰게 한다.

현진희 기자

더반을 홀린 'PT 여신' 나승연

"세계적인 PT여신이 강림했다"

평창이 2018년 동계 올림픽 개최지로 선정된 가운데 2018 평창동계올림픽유치위원회(이하 평창유치위) 나승연(38·테레사 라) 대변인이 스타로 떠올랐다. 전세계로 생중계된 우리나라 PT의 시작과 끝을 장식한 나승연 대변인의 당당한 포스와 미모가 누리꾼들 사이에서 화제가 되고 있는 것.



평창 PT는 나승연 대변인을 비롯, 이명박 대통령, 김연아 등 총 8명의 발표자가 나섰으며, 경쟁도시인 뮌헨과 안시를 압도하는 풍성한 내용과 감동적인 메시지로 IOC위원들의 마음을 사로잡았다. 특히 우리나라 첫번째 주자로 나선 나승연 대변인은 지적 매력이 느껴지는 빼어난 미모와 유창한 영어 솜씨로 프레젠테이션을 이끌었다. 누리꾼들은 "나승연은 엄청난 종결자" "PT의 여신" "나승연 대변인이 있어 유치가 가능했던 것" 등 뜨거운 관심을 보이고 있다.

나 대변인은 그동안 각종 국제 프레젠테이션을 도맡아왔으며 이날 평창으로 동계올림픽 장소가 확정되자 뜨거운 눈물을 흘렸다. 나 대변인은 프레젠테이션 최종 리허설 때도 눈물을 쏟아 다른 대표단원까지 눈시울을 적시게 만들었다.

나승연 대변인은 이화여대 불문과를 졸업한 뒤 은행원으로 일하다가 아리랑 TV에서 방송기자로 일했으며, 아버지가 외교관인 덕분에 외국생활을 해 영어와 불어에 능통한 것으로 알려졌다.

현진희 기자 goodnewsp153@hanmail.net



결정은 신속하게 반복은 신중하게

가장 흔한 유형의 인생 패배자들은 결정을 내리고 행동해야 할 때 우유부단하게 머뭇거리면서 어떻게 해야 할지 몰라 자신의 생각조차 정리하지 못하고 뒤로 미루는 이들도 있다. 신속하게 결정을 내리지 못하고 생각만 하는 사람은 신뢰를 얻을 수 없다.

어떤 사안에 대해 결정을 내리지 못하고 있다면, 그것은 당신이 결정을 내리지 않기로 결심하고 모든 것들을 그대로 방치한 결과다. 결단력이 부족한 사람은 자신이 내린 결정의 결과가 좋을지 나쁠지 파악하지 못한다. 때문에 모든 일에서 제대로 된 결정을 내리지 못한다.

아무리 많은 계획을 세울지라도 행동이 따르지 않으면 아무런 의미가 없다. 매사 비평만 하고 망설이는 사람에게 모든 것이 불가능하다. 왜냐하면 불가능하게만 보기 때문이다. 우유부단한 사람은 대개 매사가 분명치 않고 본론 없는 얘기만 한다. 결단력이 없어 기회가 와도 놓치고 만다.

생각하고, 말하고, 실천하라

40년 전에 미국에서 수백 명의 부자들을 대상으로 조사한 연구 결과를 보면, 그들은 모두 신속히 결정을 내리고, 반복해야 할 경우가 생기면 천천히 시간을 들여 그것을 수정하는 습관을 지니고 있었다. 반면 가난한 사람들은 하나같이 결정을 내려야 할 때 꾸물대며 시간을 낭비하는 습관을 지니고 있었다. 또한 반복해야 할 경우에는 너무도 성급하게 행동했다.

나폴레옹은 이에 관한 많은 예를 들고 있는데, 그 실례들 속에는 헨리 포드도 포함된다.

헨리 포드가 지녔던 가장 특출한 자질 중 하나가 바로 '신속하고 분명하게 결단을 내리고, 그것을 바꿔야 할 경우에는 신중히 충분한 시간을 들여 결정하는' 능력이었다. 포드의 그러한 태도는 너무나도 단호해서 사람들로부터 지나치게 고집스럽다는 소리를 듣기도 했다.

하지만 바로 그러한 성격 덕분에 그 유명한 자동차 모델 T가 제조되었다. T는 당시 디자인이 가장 뒤떨어졌지만 가장 실용적인 차였다. 포드의 고문들이나 대다수의 고객들은 차의 디자인을 바꾸라고 그에게 촉구했지만 아무 소용이 없었다. 아마 그는 변화를 이끌어 내는 데 너무 많은 시간을 지체했는지도 모른다.

이 일화에서 배울 수 있는 것은, 자동차도 디자인을 바꿔서 생산해야 하는 시대에 살았던 그였지만 그 완고한 고집 덕분에 포드사가 막대한 부를 구축할 수 있었다는 점이다. 그리고 지금도 그 명성은 유지되고 있다.

당신이 내린 결정이 가치 있는 것이라면 그것이 완전히 실행될 때까지는 밀어붙여야 한다. 정해진 목표에 이르지 못하고 실패하는 사람들은 대부분 쉽게 다른 사람들의 말에 휘둘린다. 그들은 신문이나 남들이 떠드는 것을 듣고 쉽게 생각을 바꿔 버린다. 주위를 살펴보면 평생 열등감을 가지고 살아가는 이들이 적지 않은데, 이들은 무지한 사람들이 생각 없이 내뱉은 의견이나 농담 때문에 자신감을 잃어버린 피해자들이다.

물론 결심만으로 부자가 되는 것은 아니다. <KTBN트 워크>의 권성문은 회사를 퇴사하자마자 1995년에 <한국 M&A>를 설립하고, 당시로서는 생소한 기업 인수 및 합병을 중개하는 사업에 뛰어들었다. 그리고 1년이 채 못 되어 여기서 번 종자돈으로 군자산업(<미래와사람>)을 인수하는 결단을 내렸다. 빚을 안고 인수해야만 하는 괴를 말리는 결단이었다.

그는 여기에 만족치 않고 2년 후에 또다시 <KTBN트 워크>를 인수했다. 그는 이 과정에서 투자한 <(주)옥션>과 <잡코리아> 주식의 일부 지분 매각만으로 각각 6백억 원대의 개인 소득을 올렸다. 그리고 명실상부한 백만장자의 반열에 올랐다.

경제적으로 성공한 부자가 되려면 우선 확고부동한 결단력부터 배워야 한다. 국내 최대의 창업 투자회사를 거느린 권성문이 만일 그때 평범한 회사원에 만족했다면 오늘의 그는 없었을 것이다.

인생은 왕복 티켓이 주어지지 않는 편도여행이다. 좋은 기회는 다시 잡기 힘든 법이다. 기회가 왔을 때 해야 할 일들을 즉시 하지 않고 뒤로 미루는 습관을 가진 사람이 백만장자가 되기란 낙타가 바늘귀를 통과하는 것만큼이나 어렵다.

최근 우리 경제계의 신흥 갑부들로 떠오른 <NHN>과 <엔씨소프트> 같은 유명 벤처기업들의 CEO들도 만일 그때 할 일을 뒤로 미루어 두었다면 지금의 자리에 오르지 못했을 것이다. 기회가 왔을 때 조준에 앞서 과감하게 방아쇠를 당겨라. '지금'을 최고의 기회로 삼아 눈에 띄는 대로 쏘아댄다면 언젠가 한 발 정도는 맞게 마련이다.

지금은 용단(勇斷)이 필요할 때

성공은 목표와 꿈, 기대에 도달한 정도에 의해 측정된다. 당신의 성공은 노력과 인내, 결단력으로 결정된다. 성공하고자 한다면, 인생은 결단의 연속이라는 점을 알아야 한다. 때로 우리는 성공이 아니라 살아남기 위해서라도 위험한 결단을 내리는 법을 터득해야 할 필요가 있다.

일류대학을 우수한 성적으로 졸업한 소위 학문 애호가들은 지식만능의 고정관념 때문에 확고한 결단을 내려야 하는 순간에 당황하거나 망설인다. 그래서 좋은 기회를 놓치는 일이 많다.

두뇌가 명석하고 지식이 많은 이론형들도 마찬가지다. 아무리 좋은 자질을 갖추고 있어도 결단력이 부족하고 우유부단한 태도가 습관으로 굳으면, 망망대해를 떠도는 조각배처럼 영원히 항구에 정박하지 못할 것이다.

비즈니스가 성공하는 것은 누군가 용감한 결정을 내렸기 때문이다. 보통 사람들이 불신하거나 무시하는 평범한 조건들을 최대한 자기 것으로 활용하여 큰돈을 번 경우를 우리는 여러 번 목격하였다. 실제로 성장과 변화는 항상 어떤 결정을 내릴 때에만 일어난다.

미국 <월 스트리트 저널>은 지난 10년 동안 무일푼이었다가 부자가 된 사람들의 공통점을 조사했다. 그 결과, 그들은 모두 결단력이 강하다는 사실을 알아냈다. 이와 반대로 실패한 사람들은 '내일까지 미뤄도 되는 일은 예외 없이 결코 오늘 하지 않는다'는 특징을 가지고 있었다.

그렇다. 결정을 내리기에 지금보다 중요한 때는 없다. 성공한 부자로 살려면 내일이 아니라 지금 결정하고, 지금 판단해야 한다. 결단력이 없는 사람들의 특징을 다섯 가지로 정리해보면 다음과 같다.

첫째, 목표가 없다.

그래서 돌발 상황을 맞닥뜨렸을 때 어떤 길로 가야 할 것인지 그 판단기준을 세울 수 없다.

둘째, 의타심이 강하다.

문제가 발생하면 먼저 참모 얼굴을 바라보는 리더들이 있다. 참모가 조언을 해 줄 수는 있지만 책임은 리더에게 있다.

셋째, 지나치게 완벽주의를 추구한다.

너무 완벽한 결과에만 집착하여 매사에 제대로 된 결정을 내릴 수가 없다. 신속히 판단하는 결단력은 리더가 갖추어야 할 자질이다.

넷째, 시간의 촉박함에 마음을 빼앗긴다.

아무리 급박하게 해결해야 할 사항이 있더라도, 주어진 시간을 최대한 활용해야 한다. 조급해하다가 종국에는 그 시간마저 흘러보내는 리더들도 있다.

다섯째, 실패한 경우를 두려워한다.

결단을 내릴 때마다 찬사를 듣기를 원하는 리더는 크게 성공하기 힘들다. 리더는 불합리로 포장된 합리를 볼 줄 알아야 한다.

김영기 기자

성공은 머리가 아니라 엉덩이의 힘이다 천재도 끈기를 대신할 수 없어

세상에 똑똑한 사람은 정말 많다. 학벌 좋고 머리 좋은 사람들도 수없이 많다. 그런데 그들이 모두 자신이 원하는 인생을 살아가는 것은 아니다. 왜 그럴까? 성공에는 똑똑함이나 민첩함 같은 요소 이외에 반드시 필요한 요소가 한 가지 더 있다. 이 부분에 대해 젊은이들은 특별히 주목해야 한다.

흔히 작가들은, 글은 펜으로 쓰는 것이 아니라 엉덩이로 쓴다는 말을 자주 한다. 다시 말하면 총명함이 글을 쓰는 원천만은 아니라는 점이다. 무엇을 하더라도 꾸준히 열심히 오랜 기간 동안 할 수 있는가 하는 점이 중요하다.

우리는 그동안 정말 많은 사람의 부침을 지켜보았다. 한때 언론의 주목을 받으면서 한껏 무대의 중심에 섰다가 갑자기 사라져버린 사람, 타고난 머리로 일찌감치 보는 시험마다 합격해서 이력서의 첫 장을 화려한 기록으로 꽉 채운 사람도 많이 보았다. 그러나 인생은 생각보다 긴 레이스이다. 긴 경주에서 궁극적으로 승리하는 사람은 자신의 총명함을 믿고 자만하며 사는 사람이 아니라 끈기로 자신의 부족함을 채워온 사람임을 알 수 있다.

글은 엉덩이로 쓴다는 말은 작가에게만 해당되는 말이 아니다. 우리가 지금 어디서 어떤 일을 하고 있든지 간에 "성공은 머리가 아니라 엉덩이에 의해 결정된다."는 말을 꼭 기억해야 한다. 끈기가 없으면 아무 일도 성사시킬 수 없다.

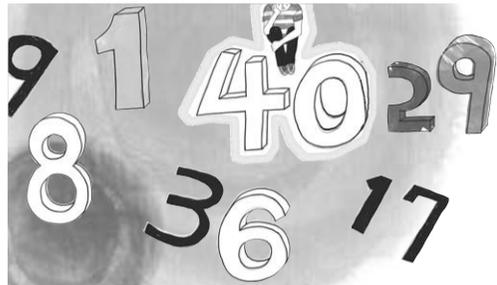
조그만 변화나 이익에 따라서 이리 저리 옮겨 다니지 말고 신중하게 결정해야 한다. 세상의 변화가 아무리 심하다고 하더라도 성공의 원천은 크게 변함이 없다. 왜냐하면 기계가 성공을 이끄는 것이 아니라 사람이 성공을 만들기 때문이다. 투자만으로 세계 최고의 거부가 되었고, 기부 면에서도 세계 최고를 기록한 워렌 버핏이 노년에 공개하는 인생의 조언을 주목하기 바란다.

"세상에 어느 것도 끈기를 대신할 수 없다. 재능도 끈기를 대신할 수 없을 것이다. 재능을 지녔음에도 불구하고 성공하지 못하는 경우가 비일비재하다. 천재도 끈기를 대신할 수 없다. 성공하지 못한 천재가 얼마나 많은가. 교육도 이를 대신 할 수 없다. 세상은 교육받은 낙오자들로 가득 차 있다. 끈기와 결단력만 있으면 못할 일이 없다."

지나온 날에 대해 아쉬움이 많을 것이다. 좀 더 나은 학교를 나왔더라면, 좀 더 공부를 하였더라면 하는 아쉬움이 있다면 지금부터 부족함을 채워가기 바란다. 남보다 더 열심히 험없이 노력한다고 다짐하기 바란다. 끈기야말로 성공으로 가는 최고의 열쇠다.

김영기 기자 goodnewsp153@hanmail.net





마흔 이후 남자의 생존법

숫자보다는 마음을 더 헤아리며 살자
퇴직과 관련된 숫자들을 동기부여 수단으로 삼는 것이 좋다

나이가 들어가면서 신경 쓰이는 것 중 하나가 숫자다. 나이는 숫자에 불과하다고 말하면서도 늘어만 가는 나이에 몸도 힘들어지고, 불어나는 생활비에 가슴이 찢겨라들며, 한층 늘어난 평균수명도 퇴직 후 생계비용을 고려하면 스트레스가 된다. 50대 이상 중·고령자 10명 가운데 7명은 노후준비를 전혀 하지 않고 있다. 국민연금연구원이 최근 공개한 '제3차(2009년도) 우리나라 중·고령자의 경제생활 및 노후준비 실태' 조사 보고서에 따르면, 50대 이상 중·고령자의 68.2%가 '노후에 대비해 생활비를 준비하고 있지 않다'고 응답했다.

언론을 통해 베이비붐 세대 83%가 퇴직 후 대책이 없다는 조사결과를 보면서 자신의 암담한 미래에 주눅이 든다. 퇴직 이후 밥값만 계산해도 3억5000만원이 들고, 자녀들이 유치원부터 대학까지 졸업하는 데 드는 비용이 2억5000만원 정도라고 한다. 저마다 하루 24시간, 즉 8만 6400초라는 시간이 주어진다. 은퇴한 남성들의 하루 일과 중 잠자는 시간, 식사하는 시간, 화장실 가는 시간 등을 다 제외하더라도 하루에 11시간 정도가 남는다. '11시간×365일×20년'이면 약 8만 시간이 된다.

정년 후의 8만 시간은 우리나라 직장인들의 연평균 근

로시간인 2261시간을 기준으로 계산해 볼 때, 직장인이 36년간 일하는 시간과 맞먹는다. 이전에는 신경쓰지 않아도 되었던 숫자들이 마음의 짐이 되고 고통지수처럼 느껴진다. 나이들어 숫자계산이 잘 되지 않는다면 숫자에 연연하지 말자. 세상은 공평하지 않다는 것을 이미 오래 전부터 터득하지 않았는가? 나와 다른 사람들의 삶을 내 삶의 기준으로 삼지 말자. 내에게는 나만의 인생을 살아갈 지수들이 필요하다.

물론 세상이 어떻게 돌아가는지를 알려주는 숫자들도 중요하다. 그런데 이러한 복잡한 숫자들을 기초로 내 생활을 점검해 보면 나와 상관없을 때가 많다. 퇴직과 관련된 숫자들을 바라보면서 좌절하기보다 이러한 숫자들을 나의 동기부여 수단으로 삼는 것이 좋다. 한 남성은 50대가 되면서 집에 있는 달력을 다 치웠다고 한다. 내일도 나에게 주어질지는 내일 아침에 눈을 떠봐야 알기에 50 이후에는 오늘날만 잘 살자는 생각으로 살아간다는 것이다. 성공적인 은퇴생활의 비결을 살펴보면 은퇴설계가 필요하다고 말하는 이들이 많다. 바보는 만날 계획만 세우고 있다는 말처럼 계획을 세우기 위해 고민하고 갈등하는 시간을 보내기보다 오늘 하루를 잘 살면서 다가올 내일

을 준비하는 삶이 훨씬 계획적인 삶이 될 수 있다. 남자들에게 미래에 대한 계획과 준비는 필요하다. 미래는 오늘을 기초로 열리는 다음 순간이다. 따라서 오늘 나의 삶에 대해 성실함과 즐거운 마음으로 임하며, 나와 주위에 희망을 주는 일들에 최선을 다하는 것이 필요하다. 전문가들이 제시하는 각종 통계숫자와 기준들은 매우 중요하다. 하지만 이러한 통계와 숫자에 얽매이기보다 스스로의 삶을 평가하고 예측해서 자신만의 기준을 만들어 보자. 스스로 자신의 인생에 필요한 숫자들을 찾아내 보자. 나이 들어가면서 늘어나는 숫자를 바라보기보다 자신의 마음과 생각을 헤아려 보는 것이 필요하다. 자신이 갖고 있는 생각을 헤아리면 자신의 인생을 어떻게 살아야 할지가 분명해질 것이다. 오늘 하루 나를 행복하게 만들어 주었던 순간들과 사람들을 헤아리고, 내가 꿈꾸고 있는 일들을 위해 노력한 내용들을 헤아려 보자. 내가 감사하는 마음을 갖게 해준 사람들을 헤아려 보고, 또 오늘 나 때문에 위로받았거나 행복해진 사람들을 헤아려 보자. 마음을 나누고 사랑한 것들을 헤아려다 보면 매일이 행복해질 수 있다.

최혜영 기자

조울증, 진단 어렵지만 치료·회복 가능 질병 고통 속 바울도 훌륭히 쓰임 받아

윈스턴 처칠, 에이브러햄 링컨, 퀴리 부인, 찰스 다윈, 그리고 나이트링게일 같은 역사적으로 위대한 일을 했던 인물들이 조울증이나 우울증을 갖고 있었다는 보고가 있다. 사실이라면 놀라운 일이다. 조울증을 앓고 있는 알라스테어 캠벨의 보고서에 나온 이야기다. 그는 전 영국 총리 토니 블레어의 대변인이기도 했다. 건강보험심사평가원은 국내 조울증 환자가 2010년 5만5000명으로 최근 5년간 30%나 증가했다고 발표했다.

조울증은 기분이 가라앉은 상태가 지속되는 우울증과 다르다. 감정이 격해지는 '조증'과 대조적인 '울증'이 교대로 나타나는 양극성을 가진 장애다. 우울증은 성인 5명 중 1명이 한 번은 경험한다. 불안과 우울한 생각에 빠지며 집중력과 기억력에도 문제가 생긴다. 심할 경우 자살충동도 느낀다. 잠을 못 자거나 식욕이 부진하며 아무런 신체 이상 없이 통증과 압박감을 호소한다.

반면 조울증에서 조증의 상태에서는 직장이나 일상생활 그리고 성생활까지도 활발하게 된다. 그 결과 처음에는 일을 잘하고 능력이 탁월하게 보이기도 하지만 곧 너무 지나쳐 문제를 일으킨다. 지나친 자신감으로 고집이 세어지며, 주변 사람들과 잦은 마찰을 일으키거나 싸움이 일어나기도 한다. 조울증 환자 3명 중 1명은 초기에 조울증 진단을 받지 못하며 환자의 3분의 1은 조울병 진단까지 10년이 걸린다고 한다. 질병에 대한 무지와 무관심 때문일 것이다. 특히 조증의 경우 환자의 말과 행동이 이치에 맞고 오히려 활력 넘치는 것처럼 보이기 때문이다.

정신과 의사들은 조울증이 있을지라도 지속적인 치료를 통해 정상적인 삶을 되찾을 수 있다고 한다. 얼마 전 '올해의 장애인상'을 받은 현귀섭 목사의 경우가 그렇다. 현 목사는 어린 시절부터 심한 조울증을 앓아 왔다. 너무 괴로워 죽음의 문턱까지 갔으나 지금은 치료와 신앙으로 이를 극복하고 동산정신장애인지역생활센터를 설립하는 등 목회와 함께 정신장애인들의 자립을 위해 헌신하고 있다. 자신이 조울증 환자로서 19년째 약을 복용하고 있다는 사실을 그는 떳떳이 밝히고 있다.

"왜 하나님은 이들의 병을 고쳐주시지 않는가. 깨끗하게 고쳐주시면 얼마나 좋고 또 간단한가"라는 질문이 있을 수 있다. 사도 바울은 육체의 병뿐만 아니라 정신과 영혼이 묶여 있던 사람들도 치유하고 자유케 했지만 정작 바울 자신은 질병으로 고통당했다(고후 12:7~9). 바울은 자신의 질병을 자기 육체의 가시, 곧 사탄의 사자라고 했다. 얼마나 괴로웠으면 그런 고백을 했을까. 그리고 그는 주님께 병증에서 자유롭게 되기를 세 차례 기도했다고 한다. 히브리 사람들에게 세 번이란 최상급의 표현이다. 간절히 구했는데 주님은 고쳐주시지 않고 대신 "내 은혜가 네게 족하다. 왜냐하면 능력이 약한 데서 온전해지기 때문"이라고 대답하셨다.

그렇다. 만약 바울이 자신의 병도 척척 낫게 했다면 사람들과 바울 자신조차 이러한 능력이 바울 자신의 능력이라 생각했을지도 모른다. 그러나 바울은 약하고 상처 난 온전치 못한 그릇이었지만 주님께 선택된 깨끗한 그릇이었다. 하나님은 오히려 그 약한 바울을 통해 놀라운 능력을 드러내셨다. 그러므로 알라스테어 캠벨과 현귀섭 목사가 같이 조울증이나 우울증으로 고생하는 분들이 바울처럼 질병보다 더 큰 삶의 의지와 생명력으로 하나님의 능력을 드러내는 회복이 있기를 기도한다.

최혜영 기자

우리 아이 어떤 영양제를 챙겨 줘야 할까? 약사가 추천한 어린이·청소년 영양제

다른 아이들에 비해 성장이 더뎠거나 감기를 달고 사는 아이를 볼 때 엄마는 영양제에 관심을 갖게 된다. 시중에 판매되는 수많은 영양제 중 우리 아이에게 어떤 영양제를 먹이면 좋을지 고민하는 엄마를 위해 온라인 약국의 하경옥 약사가 어린이와 청소년을 위한 영양제를 추천했다.

1. 균형 잡힌 식단으로 바꾸고 부족한 영양소는 영양제로 먹이세요!

어린이는 성장하면서 많은 영양소가 필요하다. 요즘 아이들은 편식습관 때문에 성장에 꼭 필요한 영양소를 제대로 섭취하지 못하고 있다. 성장기 아이들에게 균형 잡힌 식단과 함께 양질의 영양제로 부족한 영양소를 보충해 주어야 한다. 어린이 영양제는 비타민 A·B·C·D·E와 미네랄, 칼슘과 마그네슘, 철분 등이 주요 성분이다.

비타민A는 면역성을 높이고, 피부질환에 효과가 좋다. 비타민B는 식욕·성장 촉진, 혈액순환 개선 등의 효과가 있고, 비타민C는 피로해소와 감기 등의 바이러스 질환을 이기게 도와준다. 비타민D는 칼슘과 인을 흡수시키는 데 이용되는데, 특히 뼈를 만드는 보조제 역할을 하며 신경과 근육의 기능 유지에 필요하다. 비타민E는 체내 호르몬 기능을 조정하고 혈액순환 개선 작용을 한다. 칼슘과 마그네슘, 철분은 피와 뼈를 만들어 준다. 철분 결핍은 성장장애뿐 아니라 감정, 주의력, 집중력, 학습능력 장애 등을 일으킬 수 있다. 아연은 정상적인 면역기능과 정상적인 세포분열에 필요하다. 오메가3 지방산의 하루 권장량은 600~1000mg이며, 성장기 어린이는 정상적인 조지방산을 돕기 위해 더 많은 양이 필요하다. 편식이 심하거나 밥을 안 먹는 아이에게는 종합영양제를 먹인다. 또 밥을 잘 먹어도 결핍되기 쉬운 영양소를 찾아 그에 맞는 영양제를 먹인다.

인스턴트식품 등 당분이 많은 음식을 즐겨 먹는 5세 이후의 아이는 칼슘이 제대로 흡수되기 어려우므로 칼슘 영양제로 보충해 준다. 성장기 빈혈이 있는 아이는 칼슘제 복용이 필수다. 소화기나 기관지, 알레르기 질환 때문에 병원 약을 장기적으로 복용하는 아이는 전문의와 상의해 필요한 영양제를 선택해 먹인다. 철분제는 생후 6개월쯤부터 먹이고, 비타민 B·C와 같은 수용성 비타민은 매일 먹인다. 특히 부족하기 쉬운 철분, 아연, 비타민 D·E의 양은 꼭 확인한다. 그러나 무분별한 영양제 복용은 오히려 아이에게 해가 될 수 있으므로, 적량 공급해주는 것이 중요하다. 4세 미만의 영유아에게는 영양제보다 균형 있는 영양식을 챙겨 먹이는 것이 더 바람직하다.

2. 두뇌발달, 면역력 강화, 항스트레스에 도움 주는 제품을 먹이세요!

수험생은 지속적인 학업 스트레스와 밤늦게까지 이어지는 공부로 활동량이 부족해져 쉽게 피로감을 느끼고, 면역력 감소로 감기 등 감염 질환을 자주 앓게 된다. 또 스트레스는 인스턴트식품의 과도한 섭취로 이어질 위험이 있다. 결과적으로 이런 상황은 영양 불균형 상태를 초래해 오히려 스트레스를 가중시키는 결과를 낳는다. 수험생은 스트레스에 대한 저항력과 면역력을 높여 주어야 하며, 머리를 많이 쓰는 만큼 기억력과 인지력을 향상시키는 영양제를 먹는다. 뇌 발달에 특히 중요한 것은 필수지방산과 인지질이다. 많은 연구를 통해 필수지방산, 특히 오메가3 지방산이 인지력을 향상시키는 것으로 밝혀졌다. 오메가3 지방산은 신경전달 물질의 통로가 되는 시냅스의 수를 늘려 뇌를 질적으로 우수하게 만들고, 세로토닌의 수치를 높여 긍정적인 감정을 유지할 수 있게 돕는다. 실제로 영국의 어느 학교에서 오래보다 학습능력이 2년 정도 뒤떨어진 아이들에게 오메가3 지방산을 6~9개월간 꾸준히 섭취시켰더니 학습평균 수준을 따라 잡았다는 실험결과 보고가 있다. 또한 스트레스에 대한 저항력을 높이고 면역력을 증강시키기 위해 충분한 미네랄과 비타민 섭취가 중요하다. 특히 비타민 B군과 C는 스트레스 완화에 도움을 준다.

비타민B1은 탄수화물의 대사를, 비타민B2는 지방 대사를, 비타민B6는 단백질 대사를 돕는다. 비타민 B12가 부족하면 신경이 예민해지고, 우울증을 보이거나 기억력과 집중력이 떨어지기도 한다. 최근 식품의약품안전청으로부터 면역력 기능성 인증을 받은 클로렐라도 수험생에게 필요한 제품이다. 마그네슘, 아연, 크롬, 구리, 철분, 코엔자임 Q10 등은 항스트레스, 면역력 증강, 피로해소에 도움이 된다. 마그네슘이 부족하면 초조함, 우울증, 집중력 저하 등을 보이기 때문에 영양제를 통해 일일 권장 섭취량을 채운다. 다만 마그네슘 섭취량이 늘어나면서 칼슘 소모가 커지기 때문에 이상적인 균형을 위해 마그네슘과 칼슘을 함께 섭취하는 것이 좋다. 철분 결핍은 성장장애뿐 아니라 감정, 주의력, 집중력, 학습능력 장애 등을 일으킬 수 있다.

최혜영 기자 1qoqochoi5264@hanmail.net



‘평창’ 발표되던 그 순간

가나긴 기다림이었다. 한국 시간으로 7일 0시18분, 남아프리카공화국 더반의 국제올림픽위원회(IOC) 제123차 총회장. 자크 로게 IOC 위원장이 2018 동계 올림픽 개최지로 ‘평창’ 이 두 글자를 발표하던 바로 그 순간 머릿속이 하얗게 텅 비는 느낌이였다. “와” 하는 함성과 함께 모두 얼싸안고 하나가 됐다. 나도 모르게 하염없이 눈물이 났다.

민선 강원도지사로서 처음 당선된 이듬해인 1999년 겁도 없이 강원도 산골 마을에 올림픽을 유치하겠다고 공식 선언한 지 12년 만이다. 아니, 1994년 강원도 기획관리실장 시절 설악산 신흥사 뒷방에서 ‘낙후한 변방 강원도를 일거에 세계 스포츠의 중심으로 도약시키는 묘안’을 찾아낸 날로부터 치면 17년 만의 결실이다. 그 한 세월이 주마등처럼 스쳐 지나갔다.

개인의 꿈이 강원도민과 국민의 꿈으로 이어져 결국 국가 프로젝트가 됐다. 개인적으로 여한이 있을 수 없다. 지금까지 서로 끌어주고 밀어주며 가시밭길을 함께 헤쳐온 모든 이들에게 감사하는 마음뿐이다.

2018 평창 동계 올림픽 유치 성공은 이명박 대통령의 언명 그대로 “대한민국 국민의 승리”다. 두 번의 좌절에도 흔들리지 않고 한결같이 유치전에 힘을 실어준 국민의 전폭적인 성원이 첫

번째 승인이라는 점은 말할 필요도 없다. 이같은 국민적 에너지를 결집해 한 방향으로 이끌어간 것이 바로 이 대통령 특유의 현장 리더십이었다. 4년 전 ‘푸틴의 벽’에 막혀 분투를 삼켰던 기억이 생생하기에 이번에 치열한 국제 경쟁 무대에서 이 대통령이 온몸으로 보여준 ‘국가원수 효과’가 새삼 돋보였다.

“마지막으로 한가지 더 꿈이 있다면 전세계에서 유일하게, 같은 이름을 쓰면서도 남북으로 갈라진 강원도가 올림픽 개최 때까지 하나가 되는 것이다. 평화는 올림픽현장이 표방하는 올림픽의 가장 큰 목표가 아니겠는가. 평창 동계올림픽이 명실 공히 ‘분단의 상징’과 ‘평화의 상징’이 마주쳐서 화해와 통합의 역사를 이뤄내는 ‘위대한 만남의 장’이 되기를 기원하는 마음은 나뿐만이 아닐 것이다.”

이건희 IOC 위원과 문대성 IOC 선수위원, 정병국 문화체육관광부 장관, 조양호 유치위원장, 박용성 대한체육회장, 김연아와 토비 도슨 선수 등 유치 리더들도 각자의 역량을 십분 발휘했다. 여기에 오랜 세월 묵묵히 임무를 완수해 낸 실무진의 노고가 합쳐지고 그 결과가 IOC 위원들에게 진성으로 전해져 ‘지성이면 감천’의 드라마를 연출할 수 있었다.

귀국 비행기에 오르면서 다시 현실로 돌아간다. 2018 평창 동계올림픽 개막까지 6년7개월. 대한민국의 선진국 진입을 전세계에 당당히 알리는 상징적 이벤트로 완벽하게 준비하기에는 결코 넉넉지 않은 기간이다. 올림픽의 성공적인 개최는 성공 유치와는 또 다른 차원의 문제다. 하지만 그 성공의 문들을 여는 열쇠는 기본적으로 같다

고 본다. 평창 올림픽은 무엇보다 전국민이 참여해서 함께 만들어가야 한다고 믿는 것도 그 때문이다.

정부와 국회 등 정치권, 경제계와 스포츠계 및 문화예술계의 아낌없는 지원을 유도해 내면서 개최 도시인 강릉·평창·정선 3개 시·군과 강원도 주민은 물론 전 국민의 아이디어와 열정을 집약해서 담아낼 수 있는 든실한 그릇부터 마련해야 할 것이다. 여기에

다 경기장, 교통 인프라, 선수촌, 숙박 시설 등의 각종 건설사업에서 의전·안전·홍보·보건의료·문화행사 등에 이르기까지 대회 운영 전 과정에 걸쳐 종합적인 기획·관리·실행·소통·협력을 위한 치밀하면서도 정교한 노력이 필요하다. IOC와 긴밀한 공조 체제를 유지하는 한편 ‘흑자 올림픽’을 달성하기 위해 최대 65조원으로 추산되는 직·간접 경제효과를 극대화하는 작업에도 착수해야 한다.

마지막으로 한가지 더 꿈이 있다면 전세계에서 유일하게, 같은 이름을 쓰면서도 남북으로 갈라진 강원도가 올림픽 개최 때까지 하나가 되는 것이다. 평화는 올림픽현장이 표방하는 올림픽의 가장 큰 목표가 아니겠는가. 평창 동계올림픽이 명실 공히 ‘분단의 상징’과 ‘평화의 상징’이 마주쳐서 화해와 통합의 역사를 이뤄내는 ‘위대한 만남의 장’이 되기를 기원하는 마음은 나뿐만이 아닐 것이다.



김진선 (평창동계올림픽유치 특임대사)

이건희 회장의 부패척결에서 배울 것은

“잡나가던 회사들도 조직의 나태와 부정으로 주저앉은 사례가 적지 않다. 삼성도 예외가 아니다.”

이건희 회장 특유의 위기의식이 삼성뿐 아니라 국민에게 큰 반향을 일으키고 있다. 부정부패와 집단이 기주의로 인한 사회적 갈등으로 절망하던 사람들에게 희망의 빛이 되기를 기대하는 마음 간절하다.

이 회장은 1993년 6월 프랑크푸르트에서 “저자식 빼놓고 다 바꾸자”며 삼성 신경영을 시작했다. 200여 명의 삼성 전자 관계사 임원과 함께 68일 동안 유럽 대륙과 영국, 일본의 일류 현장을 벤치마킹하고 위기의식을 되새기며 자성의 시간을 보냈다.

2000년대 초 이 회장은 “한 사람의 인재가 수만 명을 먹여살리는 시대” “미래는 창조경영에 달려 있다”며 인재·창조 경영을 강조했다. 신경영으로 이룩한 혁신 체질의 기반 위에 21세기 창조적 혁신시대에 필요한 새로운 조직문화를 이루어야 지속 성장할 수 있다는 위기의식의 발로였다. 그러나 건강상의 문제, 특검 사태 등으로 이 회장은 추진력을 발휘할 수 없었다. 오늘날 스티브 잡스가 선도하는 스마트폰 경쟁에서 제대로 힘을 쓸 수 없었던 근본 원인이 바로 여기에서 출발하고 있다고 생각한다.

변화와 혁신은 강력한 ‘톱다운 리더십’으로 짧은 시간에 성공할 수 있다. 그러나 새로운 조직문화를 만드는 일은 더 많은 노력과 시간을 필요로 한다. 차가운 두뇌, 리더의 지혜를 바탕으로 한 톱다운의 강인한 리더십뿐 아니라 전 조직원의 뜨거운 가슴으로부터

터 우러난 ‘보탬업’의 열정, 자발적인 움직임이 함께 해야 가능한 것이기 때문이다.

공공의 이익이 부정부패로 파괴되면 사회는 신뢰(Trust)가 무너지고 구성원은 자부심(Pride)을 상실하게 되고 함께 일하는 재미(Fun)를 찾을 수 없게 돼 쇠망의 길을 향한다.

“창의적인 인재들이 모여들고, 개개인의 창의력과 조직의 집단창조력이 꽃을 피우려면 무엇이 필요한가. 부정부패 척결은 그 토대를 만드는 시작일 따름이다. 한국인은 감성적이라 한다. 한마음 한뜻을 강조하는 이유다. 뜻을 세우고 목표와 전략을 구체화해 역할 분담, 지시하면 움직이는 서구적 문화와 달리 우리는 마음이 통하지 않으면 전심전력을 다하지 않는다. 그러므로 뜻이 통하고, 말이 통하고, 마음이 통하는 3통의 리더십이 필요하다.”

미국에서 일류기업의 공통점을 연구해 만들어진 ‘훌륭한 기업(Great Work Place)운동’의 3요소가 ‘Pride, Trust, Fun’으로 구성된 것도 같은 맥락이다. 오늘날 한국 사회가 소통과 통합의 리더십을 갈구하게 된 것도 만연한 부정부패가 근본 원인임을 깨달아야 한다.

“삼성의 자랑이던 깨끗한 문화가 훼손됐다”는 외침은 부정부패를 척결하지 않고는 삼성의 미래 운명을 결정 지을 새로운 조직문화를 이룩할 수 없다는 위기의식의 표현이다. 삼성 신경영에서 ‘다 바꾸어서’ 이루어고 했던 근원적인 목표, 즉 ‘질 위주의 경영’에 성공해 글로벌 일류기업이 될 수 있었다는 점을 잊어서는 안 된다.

창조적 혁신의 조직문화를 만들어 애플을 능가하는 창의력을 발휘하려면 어떻게 해야 할까. 창의적인 인재들이 모여들고, 개개인의 창의력과 조직의 집단창조력이 꽃을 피우려면 무엇이 필요한가. 부정부패 척결은 그 토대를 만드는 시작일 따름이다.

한국인은 감성적이라 한다. ‘한마음 한뜻’을 강조하는 이유다. 뜻을 세우고 목표와 전략을 구체화해 역할 분담, 지시하면 움직이는 서구적 문화와 달리 우리는 마음이 통하지 않으면 전심전력을 다하지 않는다. 그러므로 뜻이 통하고, 말이 통하고, 마음이 통하는 3통의 리더십이 필요하다.

600년 전 세종대왕은 백성을 하늘로 삼고, 백성들의 말을 경청하고, 참된 도움을 주려고 노력함으로써 뜻과 말과 마음이 통하는 3통의 리더십을 실현했다.

한 나라의 발전은 300년을 주기로 사이클을 그린다고 한다. 15세기 세종시대, 18세기 영·정조시대, 그리고 21세기 대한민국의 시대. 21세기 창조적 혁신을 이루기 위해 세종의 창조경영 리더십을 배워야 한다. 이 회장의 부정부패 척결의 외침을 창조경영 문화를 꽃피워 선진국이 될 수 있는 마지막 기회로 인식해야 할 것이다.



손욱 (한국형리더십개발원 이사장)

아, 또 마렵네...

**화장실 옆이 내 자리였으면... 남성 과민성 방광 증세와 치료
하루 8회이상 볼일... 전립샘 비대증때도 증세 비슷
방광근육 수축 억제 약물 투여... 3개월 이상 복용을
오후 6시 이후 커피-탄산음료-알코올 섭취 삼가야**



“버스를 타는 것이 두렵다” “장기간 여행을 하고 싶다” “기차나 비행기를 타면 화장실 가까운 곳에 앉아야 마음이 편해진다.” 과민성 방광을 가진 환자들이 평소 토로하는 내용이다. 과민성 방광이란 소변이 방광에 차는 동안 비정상적으로 방광이 수축하는 것. 갑자기 소변이 마려워 참기 어렵고 소변을 자주 본다. 흔히 여성 질환으로 알려진 과민성 방광은 여성(41%) 못지않게 남성도 10명 중 1명 정도로 많이 걸린다. 특히 나이가 들수록 환자가 많아지는데 40대 남성의 유병률이 12.9%인 반면 60대 이상에서 23.7%로 2배나 높다.

●세균성 염증과 구별해야

과민성 방광은 빈뇨, 절박뇨, 절박성 요실금, 야간 빈뇨를 동반한다. 빈뇨란 소변이 자주 마려워 하루 8회 이상 화장실을 찾는 증상. 절박뇨는 소변을 참기가 힘들어 화장실을 찾는 것. 소변이 마려울 때 참지 못하고 소변이 옷을 적시면 절박성 요실금이다.

전립샘 비대증에 걸린 남성도 과민성 방광과 유사한 증세가 나타난다. 전립샘 비대증에 걸리면 보통 소변이 끊기거나 소변이 잘 나오지 않는다. 또 절박뇨와 빈뇨 증상도 나타난다. 보통 전립샘 비대증은 ‘소변을 보는 게 힘든’ 질환인 반면 과민성 방광은 소변이 ‘너무 자주 마렵거나 소변을 참기 힘든’ 질환이다. 고령 환자일수록 과민성 방광과 전립샘 비대증을 혼동하기 쉽다. 하지만 질환에 따라 치료 방법이 다르기 때문에 소변에 문제가 있다면 반드시 비뇨기과 전문의를 찾아 정확한 진단을 받는 것이 좋다. 또 과민성 방광을 방광염으로 오해하는 경우도 있는데 방광염은 세균에 의해 생기는 염증성 질환이다. 방광염의 주요 증상은 배뇨통(오줌 눌 때의 통증)과 혈뇨인데 대개 갑자기 증세가 나타나고, 절박뇨나 야간 빈뇨도 동반된다.

이규성 대한비뇨기과 배뇨장애요실금학회 이사장(삼성서울병원 비뇨기과)은 “방광염은 세균이 요도를 통해

방광으로 침입해 방광벽에 염증을 일으키는 것으로, 염증 없이 방광이 민감해져 절박뇨, 빈뇨 등을 동반하는 과민성 방광과는 다르다”고 말했다. 과민성 방광으로 인한 증상을 단순히 나이 들어 생기는 전립샘 비대증이라고 착각해 방치하면 삶의 질이 점점 떨어질 수 있다.

과민성 방광을 치료하는 방법 중 가장 쉬운 것이 약물 치료다. 과민성 방광 치료에 사용되는 약물은 방광의 근육 수축을 억제시키는 항무스카린제가 대표적이다. 페소테로딘, 솔리페나신, 프로피베린, 톨테로딘 성분의 약물도 과민성 방광 치료제로 쓰인다. 하지만 약물 복용 환자 중 60%는 복용기간이 3개월 이하인 것으로 조사됐다. 또 복용기간이 6개월 지나면 환자 70%가 인위적으로 약물 복용을 끊어버렸다.

환자들은 약을 복용해도 효과가 만족스럽지 않거나, 입안이 마르는 부작용이 나타나거나, 증상이 일시적으로 좋아지면 복용을 중단했다. 이 이사장은 “약을 복용하면 환자 85%에서 치료효과가 있는데 상당수가 2, 3주 복용한 뒤 효과가 없는 줄 알고 끊어버린다”면서 “최소 3개월은 복용해야 약의 효과가 있기 때문에 고혈압 약처럼 꾸준히 복용하는 것이 필수”라고 말했다.

●물·사과·포도 먹으면 좋아

과민성 방광 환자는 이뇨 효과가 많아야 치료가 되는 것으로 잘못 알고 이뇨작용이 있는 옥수수 수염차 등을 자주 마신다. 하지만 옥수수 수염차를 마시면 소변량은 많아지지만 소변 횟수가 더 늘어나 치료 효과를 보기 힘들다. 과민성 방광을 예방하기 위해서는 무엇보다 평소 올바른 생활 습관을 가지는 것이 좋다. 오후 6시 이전까지는 신체활동에 필요한 수분을 충분히 섭취하고, 이후에는 카페인이나 과일 섭취 등을 줄인다. 과민성 방광에 이로운 음식은 물 사과, 포도 등이다. 녹차, 커피 등 카페인 함유 음료나 탄산음료, 알코올 등은 삼가하는 것이 좋다. 담배에 함유된 니코틴은 방광 근육을 자극하

고, 방광 수축과 절박뇨를 유발하는 원인이 된다. 애연가의 잦은 기침은 요실금을 유발한다. 과민성 방광 예방 및 증상 개선을 위해 금연은 필수다.

체중 관리도 필요하다. 살이 찌면 방광이 받는 압력도 높아진다. 과체중 환자들은 체중 감량을 하면 방광 압력이 낮아져 과민성 방광의 증상과 복잡성 요실금이 개선된다.

케겔운동은 방광 조절력을 개선하거나 방광 회복에 도움이 된다. 항문 조임 운동으로 알려진 이 운동을 시작하려면 딱바로 바닥에 누워 무릎을 구부린 상태를 유지한다. 숨을 들이마신 뒤 엉덩이를 서서히 들면서 골반근육 수축을 5초간 한다. 이어 어깨 등 엉덩이 순서로 바닥에 내리면서 힘을 뺀다. 앉아서 해도 된다. 엉덩이를 깔고 앉은 상태에서 양발끝을 바깥쪽으로 향한 뒤 골반근육을 5초간 수축시키면서 양 발끝을 안쪽으로 향하게 하면 된다.

김병현 기자

<과민성 방광 체크리스트>

- 하루에 소변을 8번 이상 본다.
- 소변이 일단 마려우면 참지 못한다.
- 어느 장소에 가도 화장실 위치부터 알아둔다.
- 화장실에서 옷을 내리기 전 소변이 나와 옷을 버리는 경우가 있다.
- 소변이 샅가 밖 물이나 음료 마시는 것을 삼간다.
- 화장실을 너무 자주 다녀 일을 하는 데 방해가 된다.
- 수면 중 2번 이상 소변을 봐야 한다.

위 항목 한가지라도 해당되면 과민성 방광일 가능성이 높음.

‘멍’ 자주 쉽게 생기면 간 질환 의심

**혈소판 수 줄거나 기능 이상때 발생
타박상 외에 감기·편도선염도 원인
냉찜질 효과... 온찜질하면 더 커질수도**



로 생기는 게 특징이다. 반면 나이가 많은 사람들에게 생기는 멍은 피부조직 안에서 혈관을 지지하고 있는 조직들이 약해진 탓으로 발생한다. 노인들 중 집에서 문을 열거나 닫을 때 살짝 부딪히는 정도의 압박 자극에도 피부에 멍이 드는 경우가 많은 것은 이 때문이다.

◇간 기능 저하, 멍으로 나타나

유난히 사소한 자극에도 멍이 잘 드는 사람은 다른 질환이 있는 게 아닌지 의심해봐야 한다. 먼저 혈소판의 수가 감소하거나 그 수는 정상이지만 기능이 불량한 경우 멍이 잘 들 수 있다. 혈소판은 우리 몸에서 혈액의 응고나 지혈작용을 담당하는 기능을 가지고 있어 숫자가 줄어들거나 기능이 떨어지면 사소한 자극에도 멍이 잘 들게 된다. 백혈병, 특발성혈소판감소증 등의 빈혈성 혈액질환이 의심되므로 정밀검사가 필요하다. 간 기능이 크게 저하된 환자도 멍이 잘 든다. 특히 간경변처럼 간이 많이 손상된 만성 간 질환 환자에서 흔하다. 이 경우 잇몸 출혈과 함께 피부에 넓게 멍이 생기며, 여러 개의 점 모양으로 멍이 나타나기도 한다. 만성 간 질환자에서 멍이 나타나는 것은 우리 몸의 지혈작용을 혈소판에서 주로 담당하지만 간에서 생산되는 응고인자도 지혈에 중요한 역할을 하기 때문이다.

◇멍이 들었을 땀 즉시 냉찜질을 해야

멍은 혈소판이 혈관 밖으로 나올 때 발생하는 것이므로 멍이 들었을 땀 더 이상 확산되지 않도록 즉시 냉찜질을 하는 게 좋다. 팔이나 다리에 멍이 들었다면 심장보다 높은 위치로 올려 멍든 부위로 피가 물리는 것을 막는다.

주의할 것은 멍이 들자마자 온찜질을 하거나 사우나를 하게 되면 혈소판이 혈관 밖으로 나오는 것을 촉진, 멍이 더 커지게 된다는 사실. 온찜질은 출혈이 완전히 정지된 뒤 피부에 봉진 혈액을 분산시킬 때 필요하다. 흔히 멍든 부위를 낫달걀로 문지르는 마사지도 완전히 지혈이 이뤄진 상태에서 해야 효과가 있다. 멍든 부위가 보기 흉할 때는 생감자를 갈아서 찜질을 해준다. 감자의 솔라닌 성분이 멍든 부위를 가라앉히는 효과를 발휘하기 때문이다.

대전 을지대병원 피부과 구대원 교수는 “평소 멍이 잘 드는 사람은 아연이 풍부한 육류나 조개류 등을 자주 섭취하면 혈관에서 혈액이 빠져 나오는 것을 억제해 멍을 예방하는 데 도움이 된다”고 말했다.

김병현 기자 goodnewsp153@hanmail.net

흔히 ‘멍’이 들었다고 얘기하면 시퍼런 상처와 달걀을 떠올리기 쉽다. TV연속극에서 부부싸움을 한 다음 날 눈 부위에 시퍼렇게 든 멍을 달걀로 마사지를 하는 장면이 자기도 모르게 생각나기 때문일 것이다.

이렇듯 타박으로 멍이 든 경우가 시간이 해결해 주지만 별다른 이유도 없이 쉽게 멍이 드는 사람들에게는 이런 상황이 아주 고역스럽다. 특히 노출이 많아지는 여름철에는 ‘혹시 맞고 사는 게 아니냐’는 엉뚱한 오해를 살 수도 있다. 양지병원 김상일 원장은 “멍은 타박에 의하지 않더라도 감기나 편도선염 등으로 나타날 수 있다. 특히 간 기능이나 혈소판 기능이 약해졌을 때 잘 나타나므로 뚜렷한 원인을 알 수 없는 멍이 잘 생긴다면 병원을 찾아 정확한 원인을 규명하는 게 좋다”고 말했다.

◇멍, 나이에 따라 원인과 모양 달라

멍은 혈관 안에 있어야 할 적혈구가 어떠한 이유로 인해 혈관 밖으로 나온 상태를 말한다. 혈관 밖으로 나온 적혈구는 피부조직 내에서 점차 파괴되는 과정을 겪게 되면서 처음에는 붉게 보이다가 파란색, 보라색, 갈색으로 변하게 된다. 상처부위가 보라색을 지나 갈색으로 변했을 때는 적혈구의 파괴가 끝나고 출혈도 멈춘 상태라는 뜻이다. 멍은 타박상에 의한 것이 가장 많지만 다른 원인으로도 나타날 수 있다. 나이에 따라 멍이 생기는 원인과 모양이 다른데, 젊은 사람은 감기나 편도선염을 앓은 후 생기기도 한다. 이 때는 크기가 3mm 이하의 작은 출혈성 반점이 다리에 집중적

CTS '내가 매일 기쁘게' 진행자 최선규 아나운서

현재 CTS 기독교 TV에서 '내가 매일 기쁘게' 라는 간증프로그램을 진행하고 있는 최선규 아나운서는 독실한 불교집안에서 태어나 자랐고 자신도 한 때 불교학생 회장을 지냈을 만큼 불교에 심취했었고 적어도 1년에 세, 네 번씩은 절에 다녔었다. 그랬던 그에게 하나님은 알갭게도 늘 모태신앙인 친구들을 붙여주셨는데, 그 친구들이 교회에 나가자고 권면하면 항상 '너네나 가라', 더 나아가 '예수쟁이'라며 사울처럼 핍박하기 일쑤였다. 하지만 하나님께서는 한 번의 큰 '기적'을 그에게 보여 주심으로 감았던 눈을 뜨게 하여 그 때까지 알지 못했던 다른 세계를 보여주셨다.

하나님을 만남

정확히 1993년 9월 25일 토요일 오전 11시 50분 그에게 큰 시련이 왔다. 당시 SBS에서 매주 토요일에 '행복찾기'란 생방송을 오전 10시부터 정오까지 진행했었는데, 그 날분 방송이 끝나기 딱 10분 전에 '교통사고, 응급실, 생명 위독'이라는 메도가 그의 손에 쥐어진 것이었다. 그 때는 주 6일 근무였고 사무실이 밀집해 있는 여의도 방송국에서 딸이 있다는 대림동 강남성심병원으로 가는 길은 압담하리만큼 막혔다.

그저 발만 동동 구르며, 차 안에서 울부짖다가 입에서 탁 튀어나온 소리는 참 놀랍게도 '부처님'이 아니고, '하나님, 살려주세요'였다. 그리고는 '아무 것도 모르는 세 살짜리 이 아이를 살려 주시면 하나님을 위해 살겠습니다'라고 하나님께 매달렸다. 나를 사랑하는 자들이 나의 사랑을 입으며, 나를 간절히 찾는 자가 나를 만날 것이니라(잠 8:17)

가까스로 병원에 도착하여보니 2.5톤 타이탄 트럭에 치여 이미 죽었다고 판단한 의료진이 딸을 흰 시트로 덮어 침대를 한 쪽으로 밀어놓아 버린 뒤였다. 달려 가서 시트를 확 제치고 딸을 꼭 껴안았다. 아직 딸의 체온이 느껴져 죽지 않았다고 미친 사람처럼 외쳐댔으나 모두들 측은하게만 여겼지 주의를 기울여주는 사람이 아무도 없었다.

그 찰나에 딸이 목에 무엇이 걸린 듯 킁킁 하는 소리를 내어 머리를 옆으로 누이고 냅다 손가락을 기도로 넣어 막힌 것을 확 끄집어 내는 순간 붉은 피덩어리가 자신의 와이셔츠로 퍽 달라붙는 것이었다. 그제서야 숨을 쉬게 된 딸이 '아빠, 아빠, 우리 아빠지?' 하는 말을 하여, 아이를 냅다 안고 CT나, X-ray나 하는 응급처치를 분주하게 받았다.

그랬다. 하나님은 분명 살아계셨고, 자신의 절구에 가까운 기도를 들으셨으며, 모두들 죽었다고 선언한 아이를 그렇게 살리는 기적을 보여주셨던 것이었다.

신앙 성장의 힘

병원에 문안 온 모태신앙인 한 친구에게 하나님과 한 약속을 말했다니 서원 기도를 했으며, 믿지 않으면 큰일난다고 하여 겁이 덜컥 났다. 하지만

교회에 나가게 되기까지는 또 다시 긴 시간이 걸렸다. 불교 믿던 사람이 누구의 인도없이 선뜻 교회에 나가기 쉬운 일이 아니었다.

머리털까지도 세시는 하나님은 그런 그에게 정말 모범이 되는 신앙의 선배를 붙여 주셨는데, 자신이 아나운서 시험에서 3전 4기를 했듯이 한의원이 되기 위해 8전 9기를 하신 평강 한의원 원장이 바로 그 분이다. 콧병의 명의로 전세계적으로 유명



함에도 불구하고 행동 하나하나가 겸손 그 자체이고, 자신이 구원을 받기까지 철마다 보약은 물론, 찾아갈 때마다 소갈비 대접을 하는 그를 바라보노라면 '나도 저렇게 믿을 수 있을까?', '어떻게 믿어야 저렇게 될까?'를 묻지 않을 수 없었고, 그로 인하여 결국 하나님께 무릎을 꿇게 되었다.

당당한 자녀

딸이 입원했던 기간 중에 병문안 온 광림교회 병

원선교팀이 방언으로 기도를 해주자 "아프리카 말"이냐고 하실 정도였던 부모님도 이제는 모두 믿게 되었고, 지금은 '네가 예수 믿어'하며 의아해하는 친구들의 반응에도 아랑곳하지 않고 전지전능하신 하나님의 자녀라는 자부심을 가지고 담대하게 세상 일에 임하며 거듭난 삶을 살고 있다. 주께서 심지가 견고한 자를 평강하고 평강하도록 지키시리니 이는 그가 주를 신뢰함이니라.(사26:3)

비전

그토록 많은 프로그램의 진행을 맡았으면서도 그는 하나님이 자신에게 주신 달란트나 비전이 무엇인지 몰랐다. 하지만 얼마 전 월드컵 상암 경기장에서 한국 대부흥 100주년 기념집회에 사회를 보면서 비로소 '이것을 위해 날 보내셨구나'를 깨닫게 되었다. 그리고 그 자리에서 박차 오르는 가슴으로 기쁘게 '아버지의 이름으로 부르시면 어디든지 가겠습니다'라고 서원을 하였다.

기도제목

자신의 운명을 송두리째 바꾼 세 살짜리 딸은 지금 성인이 되었다. 공부하느라고 떨어져 지내고 있는 아이들이 공부해서 남을 주면서 하나님께 영광을 돌릴 수 있도록 되는 것이 큰 기도제목이며, 자신과 달리 아이들은 일찍 하나님을 만났으니, 모태 신앙인 손주들을 보게 되어 한량없이 기쁘다고.

하나님께서서는 우리에게 감당 못할 시험을 주시지는 않지만, 이왕이면 매를 드시기 전에 부르실 때 '예'라며 나오기를 가장 권편하고 싶다고 하는 그가 주신 달란트로 항상 하나님의 영광이 되기를 기원한다.

• 정리 = 강제원 편집주간
god64420@hanmail.net
• 사진 = 황인철 기자
sqpm@nate.com



'찬(Chan)' 은 엄선된 국내산 원재료 자연의 맛 그대로 살린 반찬전문점입니다.

찬의 원칙

1. 자연의 맛 그대로 살려 깔끔합니다.
2. 국산 원재료만을 고집합니다.
3. 합성 조미료를 사용하지 않습니다.
4. 카놀라유를 사용합니다.
5. 신안 천일염을 사용합니다.



www.chan.or.kr
031-952-1141

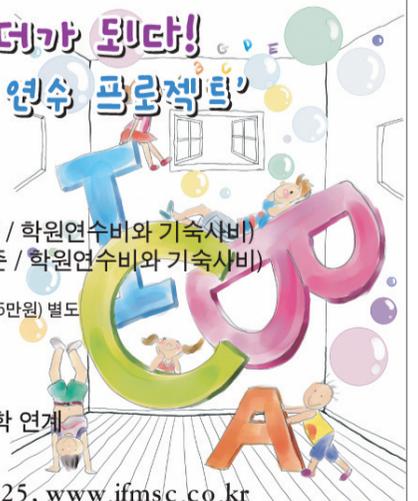
찬 검색 네이버에서 '찬'을 검색하세요

크리스천 글로벌 리더가 된다! <목회 컨설팅 연구소>의 '영어 연수 프로그램'

장 소 필리핀 마닐라 울티가스
연수기간 개인별 맞춤식
소요경비 학기 중 \1,350,000만원(4주 기준 / 학원연수비와 기숙사비)
방학기간 \1,450,000만원(4주 기준 / 학원연수비와 기숙사비)
※ 항공료, 비자연장, SSP, ACR, 교재비 별도
※ 초, 중, 고등학생 가디언(10만원), 액티비티(15만원) 별도

다른 나라와의 차별화
1) 일대일 수업 하루 4시간
2) 그룹 연수 2시간 기본 운영
3) 미국인 영어 수업 과정 있음
4) 뉴질랜드, 호주, 캐나다, 미국 유학 연계

대 상 누구나
상 당 목회컨설팅 연구소 031-719-0625, www.ifmsc.co.kr





뇌졸중을 예고하는 5가지 증상과 뇌졸중으로 착각하기 쉬운 5가지 증상

뇌졸중은 뇌혈관이 막혀서 생기는 뇌경색과 혈관이 터져서 발생하는 뇌출혈로 나눌 수 있다. 심장이나 큰 동맥에서 발생한 혈전이 떨어져 날아오는지, 또는 뇌혈관 안에서 진행된 동맥경화에 의해 갑자기 혈관이 막히게 되면 이 혈관의 지배를 받는 곳은 심한 혈액공급의 장애가 발생하고 결국 죽어 그 기능을 잃게 되는 것이 뇌경색이다. 고혈압 등에 의하여 혈관의 끝부분이 터지게 되면 뇌 안에 피가 고이게 되고 이 때문에 주위조직을 압박하거나 출혈 부위가 손상되어 기능 소실을 초래하는 것이 뇌출혈이다. 흔히 중풍(中風)이라는 말과 뇌졸중을 혼용해서 많이 사용하는데 중풍은 오래 전부터 한방에 기초로 한 용어이며 뇌졸중뿐만 아니라 여러 퇴행성 뇌신경장애도 포함하는 광의의 의미이다. 뇌경색이나 뇌출혈로 나타나는 뇌졸중은 그 증상과 임상양상이 매우 다양하지만 대부분 일순간에 나타나는 특징을 가지고 있다. 뇌졸중환자들을 접하는 진료실에서 흔히 벌어지는 일은 환자가 별거 아닐까라 짐작하는 증상이 뇌졸중으로 진단되는 경우이며 뇌졸중이라며 걱정하고 오는 증상이 다른 질환으로 진단되는 경우이다.

뇌졸중을 예고하는 5가지 증상

① 한쪽 팔다리가 마비되거나 감각이 이상하다.

한쪽 뇌는 반대쪽의 팔다리의 운동과 감각을 담당하기 때문에 편측으로 팔다리의 마비나 감각이상은 뇌의 이상을 나타내는 중요한 증상이다. 또한 어떤 기능보다도 흔히 발생하는 뇌졸중의 증상이다.

② 말이 어둔하고 음식물을 잘 삼키지 못하고 사래가 걸린다.

이러한 증상이 갑자기 발생하였다면 먼저 신경안정제나 말미약과 같은 약물복용이나 의식이 저하된 상태에서 오는 질환에서의 증상으로 볼 수 있지만 사실 가장 흔한 원인은 뇌졸중이다. 특히 뇌간(brainstem)에 뇌졸중이 오면 이러한 증상이 두드러지는 특징이 있다.

③ 지속적으로 어지럽고 술취한 사람처럼 비틀거리며 걷는다.

대부분의 어지럼의 원인은 말초성(귀의 전정기관의 이상, 눈의 굴절이상)이지만 지속적으로 어지럽고 중심잡기 어려워 걷지 못한다면 뇌간이나 소뇌의 병변에 의한 중추성 어지럼을 반드시 의심해 보아야 한다. 특히 뇌간은 우리의 심장이 뛰고 숨을 쉬고 각성을 담당하는 중추가 존재하기에 이러한 부위의 뇌졸중은 심한 후유증이나 급사의 원인이 될 수 있다.

④ 갑자기 눈이 안보이거나 두 개로 겹쳐 보인다.

눈으로 가는 안동맥이 내경동맥의 끝자락에서 갈라지기에 이 부위의 동맥경화는 갑작스런 시력 및 시야의 이상을 초래한다. 특히 물체가 여러 개로 보일 때 한쪽 눈을 가렸을 때 정상으로 보인다면 양측 안신경, 안근육들의 균형이 깨진 것으로 대부분은 뇌간의 뇌졸중이 원인이 된다.

⑤ 갑자기 벼락치듯 심한 두통이 있으면서 울렁거리거나 토한다.

이는 뇌출혈이나 큰 뇌경색이 발생하였을 때 뇌압이 상승되면서 나타나는 증상으로 방치하면 의식소실이 동반되어 결국 사망에 까지 이를 수 있다. 꼭 알아야 할 사항은 이러한 증상들이 고착되기 전에 뇌졸중환자의 20-30%는 수일 또는 수개월 전에 일시적으로 증상이 나타났다가 소실되는 전조가 나타난다는 것이다. 예를 들면 식사를 하는데 손놀림이 부자연스러워 애를 먹는든지 일시적으로 말의 어눌함을 느낀다든지 글씨를 쓰려하면 수초 동안 손에 힘이 없어졌다든지 하는 증상들이다.

이러한 현상을 일과성 뇌허혈증(transient ischemic attack : TIA)이라고 하는데 대개 경동맥이나 심장에서 떨어져 나온 혈전부스러기가 일시적으로 뇌혈관을 막았다가 다시 풀리면서 일시적으로 나타나는 증상이다. 이 시기에 컨디션 저하쯤으로 무시하지 말고 전문의의 적극적인 진료를 받으면 뇌졸중의 발생을 사전에 차단할 수 있다.

뇌졸중으로 착각하기 쉬운 5가지 증상

① 손이 떨린다(수전증)

손이 떨리는 흔한질환으로 수전증과 파킨슨병이 있는데 이는 이상운동질환으로 뇌졸중에 의해서는 거의 발생하지 않는다. 하지만 편측으로 억제할 수 없는 불수의적운동이 팔다리에 있다면 이는 뇌졸중의 가능성이 있으니 주의를 요한다.

② 눈꺼풀이 파르르 떨린다.

양측 눈꺼풀이 떨려 얼굴을 찡그리거나 실룩거리는 증상은 안경연축이라 하며 여러가지 원인에 의해 한쪽 얼굴의 눈과 입술주위가 심하게 떨리고 실룩거리는 것은 반안면경련이라고 한다. 이러한 것들은 이상운동질환으로 뇌졸중과의 관련이 없다.

③ 뒷목이 뻣기고 뒷골이 빠근하다.

혈압이 높거나 자세가 좋지 않아 뒷목의 근육이 뭉치면 쉽게 두통과 목의 불편감을 호소하게 된다. 또한 후두부의 혈류가 좋지 못해도 어지럽고 함께 자주 나타나는 증상이다. 자주 반복적으로 발생하는 단순 두통이나 어지럼은 뇌졸중과 관련이 없을 가능성이 더 높다.

④ 양손 혹은 양발이 저리다

양손이나 양발이 저리다면 이는 척수(허리)병변이나 전반적으로 발생하는 말초신경질환을 먼저 생각해야 한다. 하지만 사지가 모두 이상하고 감각의 차이가 있다면 뇌척수액검사의 문제를 의심할

수도 있다.

⑤ 팔다리가 뻣뻣하다

팔다리가 뻣뻣해지는 대표적인 증상은 파킨슨병이다. 이러한 환자들은 뇌졸중보다는 파킨슨병과 같은 만성퇴행성질환의 원인이나 근골격계 질환을 먼저 생각해 보아야 한다. 뇌조직은 일단 손상되면 거의 다시 재생되지 않는다. 따라서 뇌졸중 치료의 최우선 목적은 더 이상의 손상으로 부터 뇌를 보호하는 것과 다시 발생할 수 있는 추가적인 손상을 예방하는 것이다. 따라서 뇌졸중이 의심되는 증상이 있으면 고혈압, 고지혈증, 당뇨, 심장질환, 비만, 흡연과 같은 뇌졸중의 위험인자를 적극적으로 관리하고 비교적 간단하고 저렴한 뇌혈류초음파나 경동맥초음파검사를 통해 뇌혈관에 대한 정기검진을 실시하여 적절히 치료한다면 적극적으로 뇌졸중을 막을 수 있다.

한영수

아름다운신경과의원 원장
의학박사 신경과 전문의
전화: 02-472-7168



월요일병에 대한 기독교적 고찰

하나님께서 6일 동안 천지를 창조하시고 그 날에 마지막 작품으로 우리 인간을 창조하셨다. 가장 중요한 인물이 가장 나중에 멋진 마무리를 장식하듯이 우리 인간이 그렇게 이 세상에 등장하게 되었다. 하나님께서는 본인이 인간과 모든 만물을 만드시고도 참으로 좋았다고 말씀하셨다. 하나님께서는 최초의 외과전문의라는 장면이 아담을 재우신 후에 갈비뼈로 아내 하와를 만들었다는 장면에서 보면 알 수 있다. (창세기 2장 21~22절). 수술을 한 후에 살로 수술자국을 마무리하시는 섬세함도 볼 수 있다.

필자(연태흠)와 내내는 나이 40에 셋째 늦둥이를 보았는데 그 아이를 보고 있으면 아이를 위한 모든 일이 노동이라는 생각이 아닌 그냥 아이와 놀고 있다는 생각이 드는 이유는 그 아이가 예쁘고 사랑스럽기 때문이다. 사랑스런 아이와 함께 시간을 보내는 것은 노동이 아닌 기쁨인 것이다. 하나님께서는 우리를 그렇게 기쁨으로 바라보고 만드셨고 제 칠일에는 쉬셨다.

흔히 월요일병(Monday blue)이라고 불리는 증상이 있는데 이는 주말 동안에 깨진 한 주간의 리듬으로 인해 월요일만 되면 무기력증과 집중력산만, 졸리고 심하면 두통도 오게 되는 증상을 이야기한다. 이 월요일병을 없애는 가장 근본적인 방법은 주말을 없애는 것이다. 하지만 이 치료법에 동의하는 사람은 사무실직원을 상대로

하는 장사하는 분 중에서도 생활고에 시달리는 분들 말고는 없을 것이라 생각된다. 특히 우리 크리스찬들은 목숨을 걸고 반대를 해야 할 것이므로 이 방법은 채택되기 힘들 것이다. 그렇다면 어떻게 이 월요일병을 없앨 수 있을까?

먼저 일요일은 하나님께서도 직접 안식을 하신 날이기 때문에 우리도 안식을 해야 한다. 주말에 잠을 폭 자는 것이 월요일병을 없애는 방법이라고 이야기하는 사람들이 있는데 그것은 그렇지 않다. 월요일병이 신체리듬이 깨져서 오는 것이라면 신체리듬을 계속 유지시켜주는 것이 오히려 좋기 때문에 갑작스런 잠의 증가는 월요일병을 오히려 가중시키기 쉽다. 이 리듬을 한의학에는 기혈의 흐름이라고 표현할 수 있는데 기혈의 흐름이 방해받는 것이 외부적요인 내부적요인 등 여러 가지가 있지만 내부적요인은 외부적 요인에 많은 부분 관련되어 있으므로 급격한 외부적 변화가 기혈의 흐름에 영향을 주는 것은 당연한 원리이다. 기혈의 흐름에 이상이 생겼을 때 기체(氣滯), 어혈(瘀血)등으로 인해 월요일병의 증상들이 생기게 되는 것이다.

그런데 교회의 여러 가지 봉사와 섬김으로 일요일이 더 피곤하다고 하는 분들을 볼 수 있는데 사실 이런 분들이라면 오히려 월요일이 더욱 덜 힘들게 느껴질 수도 있고 주중에 있던 리듬이 그대로 지켜지기 때문에 월요일병에 잘 걸리지 않을 것이다. 오히려 예배 가운데

에너지의 충전을 받을 수 있으므로 더욱 활기찬 월요일을 가질 수 있는 것이 우리 크리스찬의 특권이자 축복임을 알아야 할 것이다.

하나님께서 쉬셨기에 우리도 쉬어야 한다. 쉬운 육적인 쉽 아니라 영적인 쉽 의미하기 때문에 주님 안에서의 진정한 영적 쉽이 있어야 한다.

월요일병을 없앨 수 있는 지압법 하나 소개 : 발바닥에서 발가락과 발뒷꿈치 사이의 발가락쪽으로 3분의 1 지점에 움푹 들어간 곳이 있는데 이것을 혈자리로 용천(涌泉)이라고 하는데 이곳을 자극이 될 정도로 눌러주면 신장의 기운이 살아나고 몸이 더워지면서 기운이 올라 몸이 힘이 나서 월요일병을 이길 수 있다.



서울고척동 한일한의원 원장(02-2612-2294) **연규석**
버지니아소재 한일한의원 원장(1-703-303-1420) **연태흠**

애호박, 덩굴째 골러온 1석 3조 '여름영양'



여름철 피약별도 곳곳이 견뎌 내는 강인한 생명력을 지닌 애호박이 제철을 맞았다. 애호박은 꽃이 핀 뒤 7~10일이면 수확이 가능할 정도로 생장 속도가 빠르며, 한여름 햇볕을 가득 맞고 자란 요즘이 맛도 좋고 영양도 풍부하다. 비타민과 미네랄, 섬유질 등의 영양소가 풍부한 애호박은 다양한 요리가 가능해 더위에 지친 여름 식탁에서 빼놓을 수 없는 식품이다.

자연이 낳은 소화제... 원기회복에 귀!

애호박에는 100g당 단백질 1.3g, 탄수화물(당질) 74g, 칼슘 23g, 인 42mg, 비타민A 958IU, 비타민C 12mg 등이 함유돼 있다. 채소 가운데 녹말 함량이 높은 애호박은 단호박이나 늙은 호박에 비해 식이섬유가 적고 비타민 A·C가 풍부해 소화 흡수가 잘된다. 이 때문에 위장이 약한 사람이나 회복기 환자들에게 애호박은 더없이 좋은 보양식이다. 특히 애호박의 비타민A 성분은 망막 기능을

강화시켜 시력에 좋고 아토피피부염 개선과 탈모 예방에도 도움이 된다. 그러나 애호박을 너무 많이 먹으면 오히려 탈모가 생길 수 있어 하루에 지나치게 많이 섭취하는 것은 피해야 한다.

애호박에는 노폐물을 배출시키는 펙틴과 이뇨 작용을 돕는 성분들도 풍부해 다이어트 식품으로도 만점이다. 또 애호박 씨에 들어 있는 레시틴 성분은 치매 예방과 두뇌 개발에 효과가 있어 아이들의 영양식과 이유식으로 도 그만이다. 본초강목에는 애호박의 효능에 대해 소화기 계통인 위와 비장을 보호하고 기운을 더해 준다는 뜻을 지닌 '보중익기(補中益氣)'라고 기록돼 있다.

새우젓과 찰떡궁합... 물러지지 않아

우리 식단에 친숙한 애호박은 과육이 부드럽고 단맛을 지니 된장찌개를 비롯한 각종 찌개류에 들어가는 것은 물론 볶음, 전, 무침, 죽, 국수의 고명 등으로도 요리된다. 애호박을 구입할 때는 연두색이면서 윤기가 흐르며 꼭지가 마르지 않고 크기에 비해 무거운 것일수록 좋다. 애호박 요리는 새우젓과 궁합이 잘 맞는다.

새우젓을 넣고 애호박을 조리하면 호박이 물러지거나 멍그러지지 않기 때문이다. 무침 요리를 할 때는 애호박을 체에 담아 소금을 넣어 끓인 물에 살짝 넣었다 찬물

에 헹궈 물기를 없애면 씹는 맛을 살릴 수 있다. 볶음 요리를 할 때에는 팬에 기름을 거의 넣지 않고 애호박 자체의 수분으로만 볶아야 살캉한 맛이 살아난다. 아삭아삭한 맛을 내기 위해서는 애호박 안쪽에 있는 씨 부분에 수분이 많아 이를 칼로 도려내거나 손가락으로 긁어낸 다음 데치거나 볶으면 된다. 애호박을 찜 등 건어물과 함께 요리할 때는 쌀뜨물을 이용하고 쇠고기 등의 고기 종류는 다시마 국물을 넣으면 맛이 더욱 좋아진다. 또 찜을 만들 때는 애호박을 소금에 15분 정도 충분히 절인 후 찬물에 헹궈 찜 내야 속까지 무르게 익어 맛이 부드럽다.

김재영 기자



『함흥냉면』

국수 면발이 쇠심줄보다 질긴 까닭은

메밀 귀했던 함경도 사람들 감자녹말로 국수 만들어 먹어

년 사이에 만주의 심마니들이 두만강을 넘어 함경도 땅에 감자를 심었다고 적었다. 남미가 원산지인 감자가 우리나라에 전해진 최초의 기록이다. 또 함경도 회령군 수성천에 사는 사람들은 감자를 심어 양식으로 삼는다고 했으니 함경도에서부터 감자가 퍼졌음을 알 수 있다. 메밀이 아닌 감자녹말로 만드는 함흥냉면은 전통적인 의미에서는 냉면이 아니다. 본고장인 함경도에서도 냉면이라는 말 대신에 감자녹말국수 또는 농마국수라고 불렀다. 지금도 북한에서는 농마국수라고 하지 함흥냉면이라는 용어를 쓰지 않는다고 한다.

함흥냉면이라는 이름이 생긴 것은 광복 이후 또는 6·25전쟁 이후 남한에서 평양냉면이 크게 유행을 하면서 그에 대칭되는 개념으로 함흥냉면이라는 말이 생겨났다. 함흥냉면의 또 다른 특징은 회냉면이다. 냉면에 흥회나 가지미식해 또는 명태식해를 얹어 비벼 먹는 것인데 이런 회냉면 역시 함경도에서도 1910년 전후에 등장했다고 하니 비교적 역사가 짧은 편이다. 따지고 보면 함흥냉면 자체가 그다지 역사가 깊은 음식이 아닐 수 있다.

감자가 우리나라에 최초로 전해진 시기를 1824년으로 보지만 종자 개량을 통해서 감자가 널리 보급된 것은 1900년 전후다. 따라서 감자녹말로 국수를 만드는 함흥냉면 역시 20세기에 들어서 발달한 음식일 것으로 짐작된다. 18세기에 이미 명성을 떨쳤던 평양냉면에 비하면 많이 늦은 편이다.

한편 지금은 사람들의 기억에서 사라진 전통 냉면으로 황해도 해주냉면과 경상도 진주냉면이 있다. 전분을 섞지 않고 순 메밀로 만드는 진주냉면은 명맥을 잇는 곳이 진주에서도 한 곳밖에 없다고 한다. 반면 평양냉면보다도 더 담백한 해주냉면은 경기도에서 육천냉면으로 이름을 바꾸어 맛의 전통을 이어가고 있다.

김재영 기자



식전 vs 식후, 물은 언제 마시는 것이 좋을까?

무더운 날씨에 쏟아지는 땀과 지속적인 갈증으로 지치기 쉬운 이 때, 충분한 수분 섭취만 이뤄진다면 건강하게 여름을 이겨낼 수 있다. 인간이 살아가는데 없어서는 안 될 물의 중요성과 섭취 방법에 대해 알아봤다.

◆ 체내 수분 1~2%만 부족해도 만성탈수

우리 몸 구성의 70%가 물이라는 사실은 잘 알려진 사실이다. 이처럼 많은 물이 약간 줄어든다고 해서 인체에는 아무런 영향이 없을 것 같지만, 실제로 우리 체내의 수분이 1~2%만 부족해도 심한 갈증을 느끼며 세포나 인체에 많은 이상을 일으킨다. 이렇게 신체의 수분 비중이 1~2%정도 부족한 상태가 만성적으로 지속되는 것을 만성탈수라고 하는데 만성탈수는 변비, 미안, 피로, 관절이상, 노화 등의 원인이 될 수 있다.

◆ 수분 섭취가 건강에 미치는 영향

수분 섭취는 비만과 밀접한 관계가 있다. 만성 탈수 상태가 되면 갈증이 일어나도 갈증을 잘 느끼지 못한다. 오히려 갈증을 배가 고프는 느낌과 혼동하여 음식을 더 먹게 만드는 경우가 있어 체중조절 실패의 원인이 된다. 물은 칼로리도 없고 신진대사도 활발하게 해 주며, 배고픈 느낌을 덜어 주므로 다이어트를 하는 사람에게 있어 꼭 필요한 요소다. 붓는 느낌이 있거나 화장실에 자주 가게 된다고 물을 마시지 않는 여성들이 많지만 신장 기능에 이상이 없다면 물을 많이 마시는 것이 비만 예방의 지름길이라고 할 수 있다.

물은 변비와도 관련이 있다. 물 섭취가 부족하면 대변이 굳어져 변비의 원인이 되기 쉽다. 다이어트를 한다고 식사량도 줄였는데, 물까지 마시지 않아서 생기는 변비는 약으로도 해결하기가 어렵다. 피

로가 회복되지 않는다는 사람 중에도 물 섭취가 부족한 것이 원인인 경우가 있다. 피로를 회복하려면 우리 몸의 노폐물이 원활하게 배출되어야 하는데 소변, 땀, 대변의 주원료인 물이 부족해 배출이 잘 이뤄지지 않기 때문이다. 물은 노화와도 관련이 깊다. 노화가 제일 먼저 나타나는 곳은 피부. 피부 노화란 피부에서 수분이 빠져나가는 것을 말한다. 피부 노화를 막겠다고 수분을 공급해 주는 비싼 화장품을 사용하지만 기본적으로 충분한 수분 섭취가 이뤄져야만 효과를 볼 수 있다.

◆ 하루 8~10잔의 물을 마셔라

사람의 하루 수분 소모량은 소변으로 배출되는 수분이 약 1.4L, 소변 이외로 배출되는 수분이 약 1L로 총 2.4L에 달한다. 그러므로 하루에 섭취해야 하는 수분도 2.4L. 사람이 하루 음식으로 섭취하는 수분량은 1~1.2L 정도 되므로 적어도 식사 이외에 1.5L의 수분을 보충해줘야 하는 것이다. 하루 8~10 잔(큰 컵)의 물을 권하는 것도 이러한 이유 때문이다. 특히 노인들은 목이 마르다는 느낌이 둔해져 있으므로 일부러라도 조금씩 자주 마시는 습관을 가지기 위해 노력해야 한다. 보통 아침 공복시에 물을 마시라고 권하는 경우가 많은데 이는 밤사이 물을 마시지 않았고, 땀 등으로 수분 배출이 이뤄졌을 수도 있으므로 물이 필요한 시점이기 때문이다. 물은 하루종일 틈틈이 자주 마시는 것이 좋으며 식후에 물을 한 컵에 많이 마시면 마치 과식을 한 것 같이 배속이 거북할 수 있고, 역류성 식도염이 있는 경우 악화될 수 있으므로 식후나, 식사 중간보다는 식사하기 1~2시간 정도 전에 마시는 습관을 갖는 것이 좋다.

김재영 기자

goodnewsp153@hanmail.net



여름휴가 다녀왔는데 졸립고 피부는 후끈거리고

- ▶ **수면장애** 술자리 피하고 7~8시간 숙면
녹차·토마토·물 많이 드세요.
- ▶ **피부이상** 아이스팩으로 열기 식히고 사우나·찜질방은
가지 마세요.
- ▶ **전염병** 세균성 결막염·무좀 많이 걸려 증상 심하면 병원
찾으세요.

1년을 고대했던 여름 휴가. 휴가지에서 그동안 쌓인 피로와 스트레스는 모두 날려버렸지만 오히려 일손이 잡히지 않고 여기저기 피부 트러블도 생기는 등 휴가 후유증에 시달리는 직장인이 많다. 더 나은 일상으로 복귀하기 위해서는 휴가 후유증을 슬기롭게 극복하는 요령을 숙지하는 것이 좋다.

◆ 대표적인 휴가 후유증, 수면장애와 피로감

= 직장인들이 가장 흔하게 호소하는 휴가 후유증은 바로 수면장애와 피로감이다. 이는 밀린 피로를 풀기 위해 쉬었던 휴가 기간에 불규칙한 생활 습관과 음주 등으로 생체 리듬이 흐트러졌기 때문이다.

휴가 이후 본래 생체 리듬을 되찾기 위해서는 복귀 후 1~2주 정도 시간이 필요하다. 우선 출근 최소 하루 전부터 집에서 충분한 휴식을 취한 후 평소보다 1~2시간 먼저 잠자리에 드는 것이 좋다. 출근 후에도 일주일 정도는 술자리나 회식을 피하고 일찍 귀가해 휴식을 취하며 하루

7~8시간 정도 숙면을 취하는 것이 좋다. 또 하루에 물을 1.5~2ℓ 정도 수시로 마셔 수분을 보충해야 한다. 떨어진 기력과 활력을 위해 항산화 성분과 비타민이 풍부한 녹차·토마토·블루베리 같은 과일과 녹황색 채소를 많이 섭취하도록 하자.

◆ 울긋불긋 후끈거리는 피부

= 바다와 같이 자외선이 강한 곳으로 휴가를 다녀온 후 피부가 울긋불긋하면서 후끈거리거나 등 피부 손상을 입는 사람이 많다. 피부 손상 정도는 약한 정도부터 광노화·선진·선반 등 세 단계로 진행된다. 광노화는 피부가 건조해지고 탄력이 감소하는 정도고, 선진은 색소가 침착되고 피부가 검어지는 정도며, 선반은 피부가 붉게 달아오르는 정도를 말한다. 자외선으로 피부가 손상되었을 때 오이·감자·알로에 등으로 팩을 해주면 열을 내려주고 피부 진정 효과를 볼 수 있다. 또한 찬 수건이나 아이스팩 등을 이용해 가능한 한 빨리 손상된 피부에서 발생하는 열기를 식히고 염증이 일어나지 않도록 진정시켜야 한다. 그리고 사우나나 찜질방 등 피부가 열을 접하는 장소는 출입을 삼가고 피부에 자극을 주는 스크럽 제품 사용도 자제해야 한다. 장시간 비행기·자동차·기차 등에서 보내는 시간이 많아져 피로감이 쌓이면서 피부가 건조해지기도 쉽다. 피부가 건조할 때는 보습효과가 있는 화장수를 화장수에 충분히 적셔 5분 정도 얼굴에 얹어 수분을 공급해주는 것도 좋다.

◆ 잠시 방심한 사이 옮겨진 전염병

= 워터파크나 해수욕장 등 휴가지에서 위생에 방심했다가 눈곱이 많이 끼고, 눈이 부어 오르고, 진득한 분비물이 생기는 등 유행성 각·결막염 증세와 무좀 증세를 보일 때가 많다. 대부분 1~2주 정도 지나면 특별한 치료를 하지 않아도 낫지만 세균성 결막염 등 반드시 치료가 필요한 때가 있으므로 전문의에게 진료를 받아야 한다. 또한 무좀은 습도가 높고 더운 여름철에 특히 발생 빈도가 높은 질병으로 공공장소에서 많이 옮는다. 또한 예상치 못했던 손발톱 무좀에 속수무책으로 당할 때가 많다. 손발톱 무좀은 손톱과 발톱에 곰팡이 균이 침투해 생기는 질병으로 손발톱이 하얗거나 노랗게 변색되며 두꺼워진다. 심하면 발톱이 뒤틀리거나 들뜨기도 하고 손발톱 크기가 작아지다 없어지기까지 한다. 휴가를 다녀온 후 손발톱에 변화가 생기거나 주변이 간지럽다면 손발톱 무좀이 아닌지 병원에서 진단받는 것이 좋다. 또는 가까운 약국에서 구입할 수 있는 네일케어형 손발톱 무좀 치료제를 구입해서 예방 또는 치료할 수 있다. 수영장 물속에는 각종 피부염증을 일으킬 수 있는 바이러스와 균들이 많아 특별히 더 위생에 신경 쓰지 않으면 염증성 피부염에 걸리기 쉽다. 염증성 피부염은 파우더 등을 뿌려 피부 마찰을 방지하고 무좀 같은 감염 질환 부위는 자주 씻은 뒤 물기를 완전히 말려 주는 것이 중요하다.

김민식 기자

여름, 제철 만난 세균... 잘 씻고 잘 말려야 '夏夏夏'

기상청은 올해부터 매년 해오던 장마 예보를 없앴다. 기후변화에 따른 갑작스러운 호우가 많아졌기 때문이다. 하지만 여전히 6월 중순부터 한 달간은 기온과 습도가 높아 평소보다 몸 관리에 더 신경을 써야 한다.

후텁지근한 날씨가 계속되면 물 만난 세균이 쉽게 번식해 식중독과 이질뿐 아니라 설사와 콜레라, 장티푸스 등 물갈이병을 일으킨다. 요즘 같이 번덕스러운 장마철을 건강하게 나기 위한 방법을 알아본다.



■ 식중독

요즘 갑자기 배가 쥐어짜는 듯이 아프다며 화장실을 들락날락하는 배앓이 환자가 늘고 있다. 대개 세균이나 바이러스 감염으로 식중독이나 바이러스성 위장염, 장티푸스, 이질, 콜레라 등을 일으킬 수 있다. 세균성 식중독이라면 항생제로 치료해야 하지만 설사는 대체로 물을 충분히

마시면 회복된다. 그러나 노약자는 탈수 증상이 쉽게 나타나므로 각별히 주의해야 한다. 이럴 때는 끓인 물이나 보리차 1리터에 찻숟갈로 설탕 4스푼, 소금 1스푼을 타서 마시면 좋고 이온음료도 도움이 된다. 설사가 줄어들면 미음이나 쌀죽 등 기름기 없는 담백한 음식부터 먹어야 한다. 설사약을 잘못 먹으면 장 속의 세균이나 독소를 배출하지 못해 오히려 고통이 오래갈 수도 있다. 설사와 함께 열이 계속 나거나 구토, 복통 등이 생기면 반드시 치료를 받아야 한다.

식중독은 피부에 많이 서식하는 포도상구균이 내뿜는 장독소에 의해 생긴다. 더러운 손으로 음식을 다루지 말아야 한다. 설사를 하거나 손에 상처가 났을 때는 음식을 만들지 말고, 이상한 냄새가 나거나 곰팡이가 쓴 음식은 버린다. 쇠고기는 14일 이상, 우유는 5일 이상 냉동 보관하지 않는다. 한 번 녹인 냉동식품은 다시 얼리지 말아야 한다.

■ 곰팡이

장마철에는 곰팡이가 기승을 부리면서 이로 인한 질환이 빈발한다. 곰팡이 감염은 머리, 턱수염, 손, 살 등에 주로 생긴다. 대표적 질환이 무좀과 완선, 어루러기(전풍), 칸디다증 등이다.

예방을 위해 깨끗이 씻고 잘 말려준다. 땀을 많이 흘리면 반드시 목욕한 뒤 물기가 남기 쉬운 발가락 사이와 살, 겨드랑이 등을 완전히 말린다. 딱 죄는 옷이나 신발, 양말은 땀이 차기 쉬우므로 피한다. 무좀 등에 흔히 사용하는 민간요법은 독보다 해가 많다. 이런 요법은 산의 일종으로 피부를 벗겨내는 부식 효과가 있어 피부 바깥층이 벗겨나갈 때 일부 무좀균이 제거되지만 피부 화상 등 더 큰 손상을 줄 수 있기 때문이다.

일반적인 피부염 연고를 바르는 것은 별 도움이 되지 않는다.

■ 우울증

장마철에는 햇빛량이 줄어 신체리듬이 깨지고 체내에서 수면 리듬을 관장하는 호르몬인 멜라토닌의 균형도 무너져 우울증이 생긴다. 이런 일시적 우울증을 '계절성 우울증'이라고 한다. 특히 장마철에 생기면 '장마철 우울증'이라고 부른다. 멜라토닌은 대뇌 안의 송과선에서 밤에 주로 분비되는 호르몬으로 생체리듬을 조절한다. 우울증에 걸리면 보통 불면증과 함께 식욕이 떨어진다. 그러나 장마철 등에 생기는 계절성 우울증은 잠이 너무 많이 와 하루종일 무기력하게 누워 지내기 일쑤다. 식욕도 왕성해져 탄수화물 섭취가 늘고 살이 찌게 된다. 물론 일반 우울증과 마찬가지로 우울해지고 원기가 없어지며 쉽게 피로해진다.

이를 예방하려면 에어컨을 이용해 기온과 습도를 낮게 유지하며 1~2시간마다 창문을 열어 환기하고 2~3일 간격으로 보일러를 틀거나 제습제를 비치한다. 되도록 산뜻한 색깔의 옷차림을 하는 것도 기분 전환에 도움이 된다. 경쾌한 음악을 들으면서 5분 정도 쉬는 것도 좋다. 햇빛을 쬐는 것도 우울증 치료에 좋다.

■ 관절통

몸이 찌뿌드드하고 관절 마디마디가 아프다는 어르신도 장마철이 되면 늘어난다. 왜 이런 날씨에 관절통이 심해지는지 아직 정확한 메커니즘은 밝혀지지 않았지만 아마도 장마를 몰고 오는 저기압이 관절 염증과 통증을 악화시키기 때문으로 보고 있다. 지나친 냉방으로 관절과 관절 주변의 인대나 근육이 경직되면서 관절통이 생길 수 있다. 따라서 냉방을



할 때는 실내 온도를 26~28도로 맞추고, 냉방기의 제습 기능을 충분히 활용해야 한다. 냉방기에서 나오는 차가운 바람이 관절 부위에 직접 노출되지 않도록 바람 흐름을 조절하고, 이것으로 충분치 않으면 무릎덮개 등을 덮어 보온한다. 자주 관절을 움직이는 것도 뻣뻣한 관절을 부드럽게 하는 데도 도움이 되고 냉방으로 인해 나빠질 수 있는 근육의 혈액순환을 좋게 해 부어 오르는 것을 막는다. 통증이 심하면 소염진통제를 먹어야 하지만 심각하지 않다면 가벼운 찜질이나 스트레칭 등을 하면 된다.

■ 냉방병

냉방병은 냉방을 하는 사무실이나 가정에서 실내의 온도 차를 5도 이상으로 했을 때 우리 몸이 온도 차에 적응하지 못해 생긴다. 감기와 유사한 증세가 지속되거나 자주 감기에 걸리는 것은 냉방하면서 습도가 낮아져 호흡기 점막이 마르고 저항력이 떨어지기 때문이다. 비염 증상이나 목소리 변화도 생길 수 있다. 되도록 실내 기온을 25도 이상으로 유지하고, 1시간마다 창문을 열어 환기한다.

온도 조절이 제대로 안 되면 가벼운 덧옷을 입거나 무릎덮개 등을 이용해 체온이 떨어지고 근육이 경직되는 것을 막아야 한다.

김민식 기자 goodnewsp153@hanmail.net



『여름철의 후유증 기미 굿바이』

칙칙한 피부를 맑고 밝게

기미, 주근깨, 잡티 등이 짙어지게 된다.

■ 스트레스

만성적인 스트레스에 대한 신체의 자기 방어로 멜라닌 색소의 활동이 증가하여 기미가 생기고, 또 스트레스로 인하여 색소자극 호르몬이 증가하면서 표피내 색소세포를 자극하여 멜라닌 색소를 많이 만들면서 기미가 발생된다.

■ 경구 피임약

피임약으로 인한 기미는 약물복용을 중단한 후에도 오랫동안 남아있게 되며, 임신 중에도 이러한 호르몬의 작용으로 기미가 발생 또는 악화되므로 피임제 선택 시 주의를 요한다.

■ 화장품, 약제

피부를 자외선에 민감하게 만드는 약제를 복용하고 있을 때 자외선을 오래 쬐는 경우에도 같은 결과가 발생할 수 있으며, 자신의 피부와 맞지 않는 화장품을 사용하여 화장독이나 접촉성 피부염이 생기게 되면 피부염이 치유되는 과정에서 자외선을 쬐게 되고 기미가 발생할 수 있다.

■ 신체내부의 질환

내부 장기중에는 간과 난소가 색소침착과 관계가 있는데 간장질환으로 신진대사

가 나쁜 사람에게는 피부의 색소 침착이 왕성해지고 피부에 변색반응이 생깁니다. 기미가 여성에게서 더 흔하게 생기는 이유도 난소활동의 기능 이상으로 기미가 발생할 수 있다.

기미의 치료방향 잡기

기미의 치료는 정말 쉽지 않다. 일반인이 보기에는 기미가 색소 침착, 잡티와 잘 구별이 안되지만 치료경과는 많이 다른 편이다. 기미는 훨씬 치료에 반응이 없거나 더 나빠지는 경우도 종종 있기 때문이다. 우선 비타민C, 엘시스테인 등의 복용이 좀 도움이 되긴 해도 그렇게 가시적인 성과는 없다.

혈액응고억제제의 복용이 효과가 있긴 하지만, 성과는 개인차가 있어 효과를 단정적으로 말할 수는 없다. 바르는 약제로는 하이드로 퀴논제, 합성 비타민A제 등의 성분을 단독 혹은 병용 투여하며 장기간 투여하면 색이 옅어지는 효과를 볼 수 있다. 그러나 조금만 자외선에 노출되어도 다시 금새 나빠질 수 있어 항상 조심해야 한다. 요즘 가장 추천할만한 치료법은 레이저 토닝이라고 하는데, 낮은 강도의 Q 색소레이저를 수 회 반복 조사하면 상당한 효과를 볼 수 있으며 시술후 아무런 표시가 없으므로 치료하면서 일상생활을

그대로 할 수 있다는 장점이 있다. 또 시술후 색소침착도 잘 없는 편이다. 크리스탈 필링, 글리콜산 필링과 같이 하면 효과가 더 좋다. 이외에도 상태에 따라 엘로우 레이저, IPL, 프락셀 레이저 등도 병용할 수 있다. 수술적 치료는 저자가 국제학회지에 발표했던 Q 색소레이저와 화학박피의 병용, 다른 학자는 레이저 박피와 Q 색소레이저를 병용한 결과를 발표하였는데, 이 두 논문은 원리가 같은 것으로 결국 표피와 진피의 색소를 동시에 치료해야 효과가 좋다는 데에 의견의 일치를 본 것이다.

또 다른 방법은 심부 피부 재생인데, 이는 강력한 화학박피의 일종으로 피부노화를 함께 치료할 때 더욱 좋다. 이런 방법들은 시술후 10일정도 허물이 벗겨지거나 통원 치료가 필요하며, 비타민C 이온영동, 진정관리, 태양광선 차단 등 시술후 관리를 철저히 해야 한다. 철저한 관리를 하더라도 20-30%는 색소 침착이 올 수 있으므로 색소침착을 각오하고 시술받지 않으면 실망이 클 수 있다. 좋은 소식은 시술후 색소 침착은 해결되는 문제이므로 전문가와 신뢰감을 형성하면서 2-3개월 치료하면 문제점이 해결된다.

박옥자 기자

뜨겁던 여름철이 지나고 K씨에게는 여태껏 없던 기미가 슬쩍 생겨 버린 것이다. 기미는 많은 여성들에게 고민스러운 피부 문제로서 30~40대 여성에게서 주로 발생하지만 요즘은 생활환경의 변화와 일광노출을 자주하는 20대에서도 발생한다. 기미는 약한 갈색이나 짙은 갈색의 색소침착이 얼굴에 생기는 질환으로 불규칙한 모양의 색소침착이 대칭적으로 나타나는데 주로 햇빛에 노출되는 부위인 얼굴, 특히 이마, 눈 주위, 뺨, 관자놀이, 윗입술에 잘 발생한다.

기미를 유발 또는 악화시키는 것들

■ 자외선

햇볕 속의 자외선이 피부를 자극하면 피부가 방어기전을 작동하여 색소를 생성하여 자외선이 침투되는 것을 막으며 햇볕에 다량 노출되었을 때 생긴 염증반응이 치유되면서 색소침착의 반흔이 남는다. 특히 봄철이 되면 자외선의 양이 많아지는데 저항력이 없는 무방비 상태의 봄철 피부에 따뜻한 봄햇살을 오래 쬐게 되면

휴가 뒤 피부관리 소홀하다간 큰 코!

기미 · 잡티 · 부스스한 머릿결... '피서 트러블' 없애려면?



도심과 일터를 벗어나 맘껏 즐기는 여름 휴가. 두고두고 되새김질 할 만한 멋진 기억과 사진들만 남으면 오죽 좋을까. 하지만 얼굴 여기저기 나타나는 잡티와 거뭇거뭇해진 기미, 부스스한 머릿결 등 불청객들이 따라오게 마련이다. 서울아산병원 피부과 장성은 교수는 "바캉스 시즌이 끝나는 초가을철 각질 세포는 약 28일 전, 즉 열과 습도가 최고로 높을 때 생성된 것만큼 자극에 약하고, 트러블을 일으키기 쉬운 데다 환절기가 되면서 표피의 수분까지 줄어들어 복구가 늦어지기 때문에 피부가 손상되고 거칠어진다"면서 바캉스를 다녀온 뒤 피부관리를 제대로 하지 않으면 피부는 망가질 수밖에 없다고 강조했다.

◇ 진정과 보습

바캉스를 다녀온 이후 피부 관리의 키워드로 전문가들은 진정과 보습을 꼽는다. 선풍을 하지 않았어도 야외에 나갔다면 얼굴과 팔다리 등이 붉게 달아올랐을 것이다. 화끈거리고 심하면 작은 수포까지 생기게 된다. IG생활건강 제품기획팀 이성희 과장은 "열을 식혀줘 피부에 무리를 주지 않는 것이 가장 중요하다"면서 "매일 아침저녁 세안 때 찬물로 여러 번 헹개 주고, 헹개할 때 손가락으로 가볍게 피부를 뽀뽀해주는 동작을 반복하면 차가운 냉기와 피부근육 활성화로 피부 진정에 도움이 된다"고 말했다. 스킨을 냉장고에 넣어 차갑게 한 뒤 사용하면서 화장솜에 적셔 팩을 해주는 것도 효과적이다. 아이오페 지니어스 김지영 연구원은 "피서지의 강한 자외선은 피부 속 수분까지 앓아가 바캉스 이후 피부는 건조해져 간지럽고, 따갑고 각질이 일어나고 갈라지기도 한다"면서 수분보충에 신경써야 한다고 강조했다. 화이트닝 크림과 에센스를 1대 1로 섞어

부드럽게 마사지해 충분한 양을 흡수시켜주면 수분 보충에 도움된다. 각질이 일어났을 때는 너무 뜨겁지 않은 스팀타월을 피부에 올려놓았다 살짝 눌러 준 다음 수분크림을 듬뿍 발라 준다.

◇ 미백과 영양공급

피부를 진정시키고 보습을 해도 칙칙하고 푸석푸석해진 피부는 예전의 윤기를 찾기 힘들다. 코리아나 미용연구팀 이승은 팀장은 "여름철 피부 속 멜라닌 색소가 증가한 상태에서 가을철에 노출되면 기미나 주근깨가 빠르게 늘어날 수 있다"면서 "바캉스 이후부터 화이트닝 제품을 꾸준히 활용해야 칙칙함에서 벗어날 수 있다"고 조언했다. 스킨로션 등을 미백제품으로 바꾸고 미백에센스 팩 등을 해주도록 한다. 청담 이지함피부과 지혜구 원장은 "자외선은 피부에 멜라닌 색소 생성으로 인한 얼룩을 남기는 동시에 엘라스틴이라는 탄력섬유를 파괴시켜 피부가 늘어지고 생기가 없게 만들기도 한다"면서 탄력을 잃고 지친 피부 상태가 계속되면 피부 노화의 원인이 되므로 피부에 영양을 공급해 피부 재생을 원활하게 해주는 것이 좋다"고 일러준다. 당김과 잔주름이 두드러진 부위에 평소보다 2~3배 많은 양의 에센스를 바른 다음 충분히 흡수될 때까지 피부를 가볍게 두드려 주면 효과가 있다. 화장솜에 에센스를 적신 뒤 10분 정도 올려두면 에센스 마스크 효과를 누릴 수 있다. 시중에 나와 있는 고농축 앰플 제품도 도움이 된다.

◇ 자연팩

바캉스에서 돌아온 피부는 예민해진 상태이므로 손질을 자칫 잘못하면 낭패 보기 쉽다. 국제대학 뷰티디자인

계열 박선영 교수는 "피부 트러블이 거의 없으면서 피부 진정, 미백, 보습 등의 효과를 누릴 수 있는 천연팩을 활용해 보라"고 당부한다. 붉어진 피부를 진정시키고 싶다면 수박팩, 피부에 염증이 생겼다면 감자팩, 피부가 건조해졌다면 바나나팩, 각질이 일어나면 흑설탕팩이나 밀가루팩이 좋다고 추천한다. 이들은 주변에서 쉽게 구할 수 있는 재료인 데다 만드는 법과 하는 요령(표 참조)도 간단하다.

◇ 헤어 관리

바캉스는 머릿결에도 흔적을 남긴다. 유니레버 코리아 연구소 김경준 과장은 "한번 손상된 머릿결은 피부보다 회복이 어렵기 때문에 더욱 세심한 관리가 필요하다"고 강조했다. 강한 자외선을 쬐면 모발의 단백질이 손상돼 푸석해지기 쉽고 탈색될 수도 있다. 김 과장은 "바캉스를 다녀온 뒤에는 리페어 제품과 수분 공급 제품을 꾸준히 사용해 모발의 밸런스를 맞춰줘야 한다"고 말했다.

박옥자 기자 goodnewsp153@hanmail.net

아름다운신문

<p>• 무료구독문의 한국 : 070-8249-0591-3 미국 : 201-947-2318 인도네시아 : 62-813-8929-5577</p>	<p>• 편집인: 차주호 • 발행일: 매월 1일 • 등록번호: 서울다07498 • 제작문의: 02)442-0591 한국법인: 02)442-0592 미국지사: 212-213-9078 인도네시아지사: 62-813-8929-5577</p>
---	--

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.



6월 모의고사로 본 올해 수능 전망

언어·수리 난이도 높아지고 중위권대 커트라인 오를듯
물수능땀 하향 안전지원 ↑...재수생 늘어날 가능성 높아

날씨 예측만큼이나 어려운 게 대학수학능력시험 난이도다. 쉽거나 어려운 정도가 너무 지나칠 때 수험생과 학부모는 극심한 혼란을 겪는다. 그중에서도 쉽게 출제되는 이른바 '물수능'이 수험생들에게 큰 혼란을 불러일으켜 왔다. 바로 올해가 그 경우일 가능성이 높다. 수능을 출제·관리하는 한국교육과정평가원은 올해 영역별 만점자를 1%씩 낼 뿐 아니라 EBS 교재·강의에서도 문제를 심하게 뒤틀지 않은 채 연계 출제하겠다고 밝혔다. 입시전문가들은 올해 수능이 최근 5~6년 새 가장 쉬운 시험이 될 수도 있다고 예상한다. 그렇다면 역대 물수능은 언제였고 당시 수험생들은 어떻게 입시 전략을 짰는지 알아보면 올해 수능 후 대입 전략도 어느 정도 가능해 볼 수 있지 않을까.

◆ 역대 물수능·물수능은?

=수능 역사에서 난이도 그래프의 정점을 찍은 것은 바로 1997학년도 시험이다. 전년도 200점 만점에 이어 이때부터 400점 만점 체계가 처음 도입돼 분위기가 어수선했는데 난이도마저 상승을 초월할 정도로 높았다. '물수능'이었다. 1997학년도 수능은 수리·탐구영역Ⅱ(현행 사회·과학 탐구영역)에서 사회 과목 간 통합 문제는 물론이고 사회와 과학을 합친 문제까지 나와 수험생은 물론이고 일선 학교 교사들까지 혀를 내두르게 했다. 이를테면 지문은 한국지리에서 뽑고 해당 지

문에 대한 문제 보기 1번을 물리, 2번을 정치·경제, 3번을 지구과학 등의 과목에서 뽑는 식이었다. 물수능 때문에 개인과외가 기승을 부린다는 지적이 일자 이듬해부터 수능은 갑자기 쉬워졌다. 1999~2001학년도 수능은 물수능으로 돌아왔다. 특히 2001학년도 수능 때에는 만점자가 무려 66명이나 나왔다. 과외 방지를 위해 약간 쉬운 난이도로 출제돼 오던 수능은 지난해 EBS 연계라는 초유의 정책까지 동원했지만 오히려 2000년대 들어 가장 심각한 '물수능'이 돼버렸다. 이 역풍이 만만치 않자 정부는 올해 쉬운 수능을 표방하고 나섰고 지난 6월 첫 모의고사에서 이를 증명하기라도 하듯 만점자 비율이 3%가 넘는 영역까지 탄생시켰다.

◆ 쉬운 수능에 필요한 전략은?

=오랫동안 입시기관에서 학생들을 지도해온 전문가 2명을 만나 물수능과 불수능 전략을 알아봤다. 우선 이영덕 대성학력개발연구소장은 "만점자가 많던 2001학년도 수능 때에는 최상위권 학생들은 상향 지원을 하는 경향이 나타났다"며 "결국 이듬해 재수생이 늘어났는데 한 해 수능이 쉬우면 이듬해 재수생이 증가하는 일이 발생한다"고 말했다. 이 소장은 "최상위권의 경우 자신의 높은 성적에 약간 자만하는 경우가 생기기 때문에 이럴 때일수록 상향 지원은 신중히 생각하고 결정하는 게 좋다"고 조언했다. 이만기 유웨이중앙교육 평가이사는 "멀리 볼 것도 없이 2010학년도 수능과 지난해(2011학년도) 수능을 비교해 보면 된다"고 했다. 2010학년도는 쉬웠고 2011학년도는 매우 어려웠기 때문

에 입시전략도 달랐다는 것이다. 우선 2010학년도처럼 쉬운 수능 때에는 동점자가 증가하고 학생생활기록부의 위력이 올라가며 대체로 안정 하향 지원이 많기 때문에 중위권 대학에 학생들이 쏠린다. 중위권 커트라인이 상승하는 것이다. 반면 2011학년도처럼 수능이 어려워면 동점자 수가 줄고 학생부 위력도 감소하면서 중위권이 뺨 뺏겨버리는 양극화 현상이 나타난다. 이 이사는 "수능이 쉬울 때나 어려울 때나 항상 상대평가 방식으로 자신의 점수를 판단해야 한다"며 "수능 난이도에 따라 '중위권 쏠림'과 '중위권 뺏림' 현상을 잘 감안해서 대학을 지원하는 게 좋다"고 설명했다.

올해 수능으로 되돌아와 보자. 이영덕 소장은 6월 모의고사가 열쇠(key)라고 강조했다. 이 소장은 "올해 실제 수능에서는 외국어영역이 조금 쉽게 나오는 대신 언어와 수리영역이 다소 어렵게 나올 것"이라고 단언했다. 6월 모의고사에서 언어와 수리 만점자 비율이 달성목표인 1%를 훌쩍 넘어 3% 선을 오간 반면 외국어 만점자는 1%에도 못 미쳤기(0.72%) 때문이다. 결국 한국교육과정평가원은 어떻게든 언어와 수리를 6월 모의고사보다 어렵게 내고 외국어는 조금 쉽게 출제해 1%를 맞출 가능성이 높다. 한 가지 더. 애초부터 평가원은 "사회·과학 탐구영역은 응시자 집단이 유동적이어서 만점자 1%를 내기 어려울 것"이라고 말해 왔다. 언·수·외에서 실수를 줄이고 탐구영역에서 다소 어려운 문제까지 맞혀내는 게 수능 고득점을 위한 주요 전략으로 떠오르고 있다.

현향원 기자

<잔소리 잘하는 기술> 무분별한 지적은 오히려 독



잔소리는 어떻게, 어떤 상황에서 하느냐에 따라 아이에게 약이 될 수도 있고 독이 될 수도 있다. 기본적으로 아이를 사랑하는 마음으로 잔소리를 하되 4가지 규칙을 지키면 잔소리도 자녀 훈육의 효과적인 방법이 된다.

1. 짧게 하라.

초등학교 3학년인 현지는 늦잠을 자는 바람에 허둥지둥 학교 갈 준비를 했다. 그런데 오늘 준비물인 물감을 어디다 두었는지 금방 찾지 못하고 있다. 허겁지겁 이곳저곳을 뒤지자 보다 못한 엄마가 같이 찾아주며 잔소리를 한다. "너는 항상 왜 그 모양이니, 일주일 전에도 그랬잖니. 그러게 준비물은 저녁 때 미리미리 챙겨왔어야지..." 엄마의 잔소리는 끝날 줄 모른다. 부모의 잔소리가 한없이 길어지면 아이는 열심히 탄생각을 한다. 잔소리는 잘못된 행위에 대해서만 짧게 지적하는 것이 좋다. 아이는 이미 자신의 잘못을 인지하고 있기 때문에 "네가 한 그 행동은 잘못된 것이다"라는 말 한마디면 충분하다.

2. 그 자리에서 즉시 하라

아이가 몇 시간전에 저지른 일 때문에 부모는 화가 났지만 꼭 참고 넘겼다. 그런데 이번에는 평소라면 지나쳤을 만한 작은 잘못을 저질렀는데 부모는 이때다 싶어 아이에게 잔소리를 퍼부었다. 그럴 경우 아이는 자신의 어떤 행동에 부모가 화를 내는 것인지 알 수 없게 된다. 그리고 앞서 저지른 큰 잘못보다 방금 한 작은 행동에 대해 더 반성하게 된다.

다. 잔소리를 즉석에서 하지 않고 나중에 할 경우 아이가 잘못을 인정하고 잘못에 대해 생각하는 정도가 떨어진다.

3. 행동에 대해서만 이야기하라

네 살 된 민성이는 벽에다 낙서를 많이 한다. 그래서 엄마는 민성이가 낙서를 할 수 있도록 벽에 커다란 종이를 붙여주었다. 그런데 오늘은 민성이가 엄마가 안 보는 사이 벽지에도 잔뜩 낙서를 해 놓았다. 화가 난 엄마가 아이를 나무랐다. 이때 아이를 나무라는 엄마는 두 가지 반응을 보인다. "엄마는 아무 데나 낙서를 해대는 민성이가 정말 싫다"와 "엄마는 민성이를 사랑해. 하지만 이렇게 벽에 낙서하는 행동은 정말 싫어" 똑같은 상황에서 말만 조금 다른 것뿐인데 아이가 받아들이는 느낌은 큰 차이가 있다. 전자는 민성이 자체가 싫다는 것이고 후자는 낙서하는 행위가 싫다는 것이지 민성이가 싫다는 건 아니다. 아이 자체가 아니라 아이의 잘못된 행동을 지적해야 아이가 변화한다.

4. 대안을 제시하라

자녀의 잘못된 행동을 고쳐주려고 부모들은 잔소리를 한다. "너는 왜 그렇게 말을 안 듣니? 너 때문에 엄마가 얼마나 힘들지 아니"처럼 아이의 잘못된 행동에 대해 알려주고 그것에 대한 화풀이와 하소연을 하는 단계에서 잔소리는 끝나버린다. 아이가 어떻게 하면 좋을지 대안을 정확하게 제시해주지 않으면 아이들은 자기 편리한 대로 해석을 한다. 예를 들어 "하루에 컴퓨터 5시간은 너무 오래 하는 것 같지 않니?" 라는 식으로 잔소리를 하면 아이는 하루에 컴퓨터 4시간 정도는 상관없다고 생각해 버리는 것이다. 자녀가 즉시 실천할 수 있는 대안을 제시해주면 좀 더 효과적인 잔소리가 된다.

현향원 기자 goodnewsp153@hanmail.net



The Greatest Man in the World

세상에서 가장 위대한 사람

God could not be everywhere and therefore he made mothers.

신은 도처에 있을 수 없기 때문에, 어머니를 만들었다.

-유태 격언

<Background>

한 소년이 세상에서 가장 위대한 사람을 만나기 위해 집을 떠나 여행을 하고 있었다. 소년은 몇 년 동안 깊은 숲과 계곡을 헤매고 모래사막을 휘청거리며 다녔지만 위대한 사람을 찾을 수 없었다. 지친 소년은 산길을 헤매다가 주저앉았다. 바로 그때 소년의 앞에 한 노인이 나타났다. 흰 수염을 가진 노인의 품모에는 웬지 모를 고상한 인품이 느껴졌다. 소년은 '혹시 저분이 내가 찾는 위대한 사람이 아닐까' 하고 생각했다. 그런데 노인이 먼저 말을 걸어왔다.

"야야, 무엇 때문에 그리 헤매느냐?"

"저는 세상에서 가장 위대한 사람을 만나고 싶어서 이렇게 돌아다니는 중입니다."

노인은 소년을 바라보며 빙그레 웃었다.

"내가 그 사람이 어디 있는지 가르쳐 주랴?"

"네! 소년은 너무 기뻐 소리 질렀다.

"지금 곧장 집으로 가거라. 그러면 너희 집에서 신발을 신지 않은 한 사람이 뛰어 나올 것이다. 그 사람이 바로 네가 찾는 세상에서 가장 위대한 사람이다."

머리를 조아려 거듭 감사를 표한 소년은 열린 자기 집을 향해 정신없이 달려가기 시작했다. 몇 날 며칠을 숨이 차게 달음박질한 끝에 소년은 비로소 집에 도착했다. 집을 떠난 지 5년 만이었다. 위대한 사람을 빨리 만나고픈 마음에 소년은 집 문을 두드리며 소리쳤다.

"세상에서 가장 위대한 사람이여, 어서 나오세요!"

그러자 안에서 누군가 후다닥 문을 열고 뛰어나왔다. 눈물과 미소가 뒤섞인 얼굴로 신발도 신지 않고 맨발로 뛰어 나온 이 세상에서 가장 위대한 사람, 그 사람은 다름 아닌 바로 소년의 어머니였다.

세검정지역 이모저모

지역봉사단체 소개

엘엔에스(L&S)봉사단 "내가 일어설 힘만 있으면 계속 봉사하고 싶어요!"



"어제 저녁 너무 기뻐서 한숨도 잘 수가 없었어요! 감사합니다. 마치 신혼 집에서 자는 것 같습니다!" 할머니는 아직도 조금 흥분된 마음으로 너무 기뻐서 어쩔 줄을 몰라 하신다.

엘엔에스(L&S)봉사단이 다녀간 곳이면 공통적으로 고백되는 내용이다. 엘엔에스(L&S)봉사단은 2008년 2월에 세검정 지역 극빈자와 독거노인, 소년소녀가장을 위한 봉사에 뜻을 가진 몇몇 분들이 모여 세검정의 구석구석을 사랑으로 다듬어 가고 있다. 구기동 청운맨션 지하에 거주하고 있는 유씨 할머니댁의 주거환경개선 봉사를 시작으로 봉사단은 부암동, 구기동, 평창동, 신영동, 한남동에 이르기까지 봉사가 필요한 곳이면 마다하지 않고 자기 시간을 쪼개어 헌신하고 있다.

봉사단의 주요사업은 방2칸 이하의 독거노인 중 극빈자를 대상으로 남자

봉사자들은 도배와 새로운 장판으로 교체해주는 작업을 하고, 여자봉사자들은 싱크대와 화장실 청소와 설거지를 통해 봉사하고 있다. 봉사단의 최고령자인 백광현씨(75세)는 "내가 신앙생활을 오래 동안 했지만 뚜렷하게 누구를 위해 봉사해본 적도 없고, 내가 이 나이에 다른 사람에게 무슨 도움이 될까 생각했었는데 이렇게 다른 독거노인들을 위해 벽지를 바르고 장판을 새롭게 깔아드리는 일을 하고나니 내가 10년은 더 젊어지고 건강해지는 것 같다"며 "내가 일어설 수만 있으면 계속 봉사에 참여하고 싶다"며 봉사활동에 대한 강한 의지와 자부심을 나타냈다.

엘엔에스(L&S)봉사단을 통해 도움을 받고자 하는 분들은 각 동사무소 사회복지담당 직원이나 엘엔에스(L&S)봉사단 이정진 팀장에게 연락하여 문의할 수 있다. (Tel 379-4137, 010-9040-0735)

노숙인들 쉼터 '사랑의 등대' 방문기

"실행없는 형식적인 믿음은 하나님을 감동시킬 수 없다!"



연초에 우리가꿈꾸는교회(우꿈교회)는 담임목사님을 비롯하여 성도들이 서울역 뒷 편 서부역에 위치한 기독교 긴급구호센터이자 노숙인들 쉼터인 "사랑의 등대"를 방문하여 그곳에서 섬기는 김범곤 목사님의 사회가운데 여러 가지 사정으로 힘들게 노숙하는 분들과 더불어 주일 저녁예배를 주님께 올렸다.

우리교회의 찬양팀의 울동과 함께 울려 퍼지는 찬송은 순식간에 서먹한 성전의 분위기를 은혜롭고 기쁜 모습으로 바꾸었고 이어지는 우꿈교회의 담임 목사의 설교는 힘없고 낙심한 이들에게 커다란 용기를 불어 넣었으리라 믿는다. 우리의 생명 줄인 하나님을 붙들면 끝내는 실패에서 성공으로 바뀌어진다는 말씀은 함께 예배에 참석한 모든 사람들에게 감동을 일으켰다.

예배 후에는 바로 노숙하는 분들에게 우리교회의 봉사팀이 밥퍼봉사를 하였다. 배식 전에는 서둘러 잠시 혼선이 있었으나 바로 질서를 잡아 숙달된 조교처럼 300여명 되는 분들에게 질서 정연하게 저녁식사를 제공하였다. 사모님과 여전도사님

이 상냥한 웃음과 함께 친절하게 한분 한분에게 전달하는 모습은 너무나 보기 좋았고 괜히 흐뭇한 감정이 솟기도 했다. 식사를 기분 좋게 배식받은 분 가운데 더러는 배설해냈던 우리에게 감사의 눈길을 보내면서 식사자리로 돌아가는 모습을 보고 한때 잠시나마 눈물이 맺혔었다.

부끄러운 얘기지만 신앙생활 하면서 처음으로 현장에서 어려운 이들을 위한 봉사활동에 참여한 나였다. 어려운 사람들을 보면 그저 불쌍하다는 추상적인 감정만 가졌었지 오늘처럼 마음속으로 불쌍한 마음을 느낀 것은 나로 하여금 지금까지의 신앙생활을 되돌아보게 하였다. 실행이 없는 형식적인 믿음은 하나님을 감동할 수 없는 믿음이고 하나님의 말씀을 실천할 때 오늘 내 자신이 느꼈던 것처럼 하나님도 감동하시고 우리를 더욱 사랑하신다는 새로운 사실 아닌 사실을 깨달았다.

우꿈 성도들 모두가 똑같은 마음을 갖았으리라. 나는 작지만 새롭게 커다란 꿈을 가지고 주님의 뜻을 실천하는 우꿈교회로 나를 보내신 하나님께 진정으로 감사함을 느낀다. 성령충만으로 의욕적인 목사님이 주님의 뜻에 순종하여 2년 여 전에 창립한 우꿈교회로 보내시어 새로운 VISION으로 세검정 지역을 넘어 아니 전국으로, 세계로, 새롭게 참된 믿음의 물결로 변화시키는데 동참시켜 주심에 고개가 숙여 질 뿐이다.

앞으로 교회가 부흥하면서 믿음과 함께 사랑으로 주님의 사랑을 이 사회에 실천하며 주님이 오시는 그날 까지 성령님이 우리와 함께 동행하시리라 굳게 믿는다.



이정남

우리가 꿈꾸는교회는

- 1) 세검정 지역의 기도 회복 운동을 시작으로 기도가 살아있는 민족공동체
- 2) 하나님의 주권이 역사하는 국가공동체
- 3) 그리스도의 영성이 살아있는 신앙공동체의 회복을 위하여 달려가는 믿음의 울타리입니다.

담임 조기연 목사

우리가 꿈꾸는 교회

서울시 종로구 평창동 339번지
홈페이지 : www.fdc.or.kr
☎ 02-379-4137, 010-4379-0191

예배안내

예 배	시 간
새벽 주님과과의 만남	새벽 5:30
축복과 영광의 예배	주일 낮 11:00
찬양과 감사의 예배	주일 밤 7:30
거룩한 동행의 예배	수요 밤 8:00
우꿈어린이예배	주일 낮 2:00
우꿈청소년예배	토 요 일 4:00
요셉의 꿈 기도모임	목요일 밤 9:00
안나 기도운동	금요일 밤 11:00
월요성경읽기모임	월요일 오후 1:00

작은 개척교회에서
예배연주를 도와줄
자원봉사자를 아타게 찾고 있습니다.

연주장르: 바이올린, 첼로, 플루트,
전자기타, 베이스기타 등

Tel.010-4379-0191

우리가 꿈꾸는 교회



축세검정 아름다운신문의 창간을
축하합니다.



<p>국제세탁소</p> <p>국제 컴퓨터 크리닝 모피전문 T.379-0817</p> <p>☎379-0817</p>	<p>꽃담(미용실)</p> <p>헤어 갤러리 꽃담 3.7.9.1.1.6.0</p> <p>☎379-1160</p>	<p>꽃여울</p> <p>Florist 꽃여울 379-0449</p> <p>☎379-0449</p>	<p>뉴본분식점</p> <p>뉴본 김밥 냉면</p> <p>☎3217-8508</p>	<p>동그라미문구점</p> <p>동그라미 문구 복사 팩시팩시 동그라미 T.391-2553</p> <p>☎391-2553</p>
<p>두코캐널(애견)</p> <p>특수견·성묘·애견·애견용품 캐널직영 두코캐널 애견미용 395-1083 759-4742 애견전문</p> <p>☎395-1083</p>	<p>중국요리 락궁</p> <p>중국요리 락궁</p> <p>☎379-5988</p>	<p>리치안경</p> <p>리치안경 (스타벅스맞은편)</p> <p>☎391-2553</p>	<p>백양명품크리닝</p> <p>백양 명품 크리닝 379-1880</p> <p>☎379-1880</p>	<p>와인레스토랑 benu</p> <p>benu wine restaurant 395-9665</p> <p>☎395-9665</p>
<p>본죽</p> <p>본죽</p> <p>☎391-6188</p>	<p>부흥떡집</p> <p>Since 1972 부흥 떡방 379-6525</p> <p>☎379-2906,010-8034-6525</p>	<p>부흥문구사</p> <p>문구 부흥문구 카드주점 T.379-1854</p> <p>☎379-1854</p>	<p>새 으뜸학원</p> <p>새 으뜸학원</p> <p>☎379-2906</p>	<p>아리따움</p> <p>ARITAUM</p> <p>☎391-3562</p>
<p>이천영양돌솥밥</p> <p>이천영양돌솥밥</p> <p>☎379-5677</p>	<p>제일부동산</p> <p>제일부동산 중개 사무소 379-3806.394-0575 HP: 011-285-3806 산장부동산중개사무소 379-7756 / 017-336-7756</p> <p>☎379-3806</p>	<p>중앙청과</p> <p>중앙청과</p> <p>☎391-5737</p>	<p>오병이어분식</p> <p>김밥 라면 찰쌀순대 떡볶이 김밥 김밥 라면 냉면</p> <p>☎396-4385</p>	<p>참치본</p> <p>참치본</p> <p>☎3217-1662</p>
<p>코사마트 평창점</p> <p>코사마트</p> <p>☎395-4152</p>	<p>코스코마트 평창점</p> <p>코스코마트 T.3417-0051</p> <p>☎3417-0051</p>	<p>크린토피아 평창점</p> <p>크린토피아 Cleaning 395-6400</p> <p>☎395-6400</p>	<p>태양축산물</p> <p>태양축산물백화점 TEL:379-1543 도소매전문</p> <p>☎379-1543</p>	<p>평창서점</p> <p>평창책서점 T.394-1581</p> <p>☎394-1581</p>
<p>텃밭풍경</p> <p>고양이산신림 텃밭풍경</p> <p>☎395-8737</p>	<p>홍어와 탁주</p> <p>홍어와 탁주</p> <p>☎391-1835</p>	<p>세검정 관내에 일어나는 우리 이웃의 훈훈한 이야기와 좋은 기사 제보를 부탁드립니다. 체택되신 분께는 소정의 선물을 드립니다.</p>		

무료 구독문의 및 광고 접수 02-379-4137, 010-3017-6848