



빌 게이츠가 들려주는 10가지 충고 5면

자녀교육 성공법 '분노를 다스려라' 6면

우공3주년기념 송정미초청콘서트 16면

제작 문의 02-442-0591 주소창: 아름다운신문

우리가 꿈꾸는 세검정 아름다운신문

위대한 지역신문

2011년 10월 9일 / 제 2호 / 발행인 조기연
세검정아름다운신문 : 02) 379-4137

10월호

Cover Story

뽕식이 이용식의 신앙이야기

T. 아름다운신문
독자님들께
이제
2011. 6. 29
기도 하여
산것들입니다
나의 에너지!



70일 완성 기타교실

★ 제1기 저녁반 수강생 모집 ★

멋진 통기타 가수를 꿈꾸는
직장인과 학생을 위한

우공기타교실 저녁반이 시작합니다.

그냥 통기타 하나 메고 오시면 됩니다.

☐ 2011년 10월 11일부터 매주 화요일 8시 ☐ 회비 : 전액 무료 ☐ 교재비 : 1만원

▶ 우공기타교실 : 379-4137, 010-5238-8360 ◀



강사 허 경 수

- 수서청소년수련관 강사
- 문래청소년수련관 강사
- 은평문화예술회관 강사

우공 어린이 CGV

★ 세검정 지역의 어린이를 위한
좋은 영화상영 프로그램 ★

- 학교가는 토요일 방과후 1시
- 우공 어린이극장에서
- 꿈과 희망을 주는 좋은 영화를 상영합니다.
- 팝콘과 음료 등 다양한 간식이 무료로 제공됩니다.
- 부모님도 함께 오셔도 됩니다.

문의 010-3017-6848

[지역인사 칼럼]

무관심과 관심



정인찬 목사

백석신학교 학장
백석대학교 목회대학원 원장
성서대백과 사전 편저
툼슨 성경 편저

현대인의 특징은 개인주의와 이웃에 대한 무관심입니다. 상황윤리학자 조셉 플레처(J. F. Fletcher)는 사랑의 반대는 미움이 아니라 무관심이라고 했습니다. 오늘날 전철역에서 폭행을 당해도, 옆집에 도둑이 들거나 사람이 죽어도 무관심합니다. 나와 상관 없는 일들은 아예 돌아보려고 하지 않습니다. 이웃은 거리개념이 아니라 관심의 개념입니다. 가까이 사는 이웃은 많으나 막상 내가 어려움을 당했을 때 나에게 관심을 가지는 참된 이웃도 없고 우리 또한 다른 사람의 참된 이웃이 되어주지 못하는 것이 현실입니다.

영(Young)이라는 성경 주석가는 창세기 1:1절의 “태초에 하나님이 천지를 창조하시니라” 그리고

1:16절과 2:7절에 인간을 만드신 사건이 나오는데 “하나님이 천지를 만드시는 일에 관심을 가지시니라” “하나님이 인간창조 하실 일에 관심을 가지시니라” 라고 주석하였습니다. 하나님은 인간에 대해 무관심한 분이 아니시고 지극히 관심을 가지시는 분이십니다. 그래서 예수님께서도 사마리아 사람의 비유에서 바리새인들이 예수님께 “내가 무엇을 하여야 영생을 얻으리이까” 라고 묻자 비유를 들어 말씀하시며 “어떤 사람이 예루살렘에서 여리고로 내려가다가 강도를 만났는데, 레위, 제사장 모두 그냥 지나갔지만, 사마리아인은 강도 만난 사람을 나귀에 태워 주막으로 데려가 돌보아 주고, 주인에게 두 데나리온을 주며 강도 만난 자를 돌보아 주라고 하고 비용이 더 들면 내가 돌아올 때 갚으리라”(눅10:30-35)고 했는데, “세 사람 중에 누가 강도만난 사람의 이웃이 되겠느냐?” 물으시니 그들이 대답하기를 “자비를 베푸자니이다” 라고 하였습니다. 그때 예수님께서 “가서 너도 이와 같이 하라” 말씀하셨습니다. 이웃에 무관심하지 않고 돌보아 주는 사람 그 사람이 참된 이웃입니다.

성경에 “네 이웃을 네 자신과 같이 사랑하라”(눅 10:27)하셨으니 이런 답이 나옵니다. “내가 나다”가 아니라 “너는 나다”로 이웃이 다른 사람이 아닌 바로 나인 것입니다. 이웃은 많으나 참된 선한 사마리아 사람 같은 이웃은 많지 않습니다. 우리는 홀로 살 수 없습니다. 내가 있어 상대가 있는 것이 아니라 상대가 있어 내가 있는 것입니다. 하와가 혼자 하와 된 것이 아니라 아담이 있어 하와 된 것 같이 우리는 그리스도의 신부들입니다. 주님이 있어 교회가 있는 것같이 하나님이 계셔서 내가 있고, 부모님

이 계셔서 내가 있는 것 같이 이웃이 있어서 내가 존재한다는 사실을 잊지 말아야 합니다. 사회학자 미이드 (G.H. Mead)교수는 ‘나는 너로부터 왔다’고 하였습니다. 출발이 내가 아니라 너인 것입니다. 성경에 보면 “말세에 고통하는 때가 이르러 사람들이 자기를 사랑하며 돈을 사랑하며 자랑하며 교만하며 비방하며 부모를 거역하며 감사하지 아니하며 거룩하지 아니하며...배신하며 조급하며 자만하며 쾌락을 사랑하기를 하나님 사랑하는 것보다 더하며”(딤후3:1-4)라고 예언 되어져 있습니다. 하나님 없이 내가 없고, 이웃 없는 내가 없습니다. “하나님나라는 볼 수 있게 임하는 것이 아니요 또 여기 있다 저기 있다고도 못하리니 하나님의 나라는 너희 안에 있느니라”(눅17:20)고 했습니다. 너희 안에 (in you)라는 번역은 너무 협의적 번역입니다. 너희 안에 라는 차원을 넘어서서 너희 가운데 (Among you)의미가 더 광의적이며, 원어에 가까운 해석입니다. A와 B라는 사람이 원수였다가 예수님 사랑 때문에 용서하고 화해한다면 A와B 가운데 천국이 이루어진 것입니다. 원수 맺고 사는 사람이 너무 많은 현실입니다. 우리가 꿈꾸는 교회는 이기주의에 빠져 이웃의 어려움에 대해 무관심하지 않고 돌보며, 내 몸같이 사랑하는 교회와 공동체와 세상을 만드는 것이요, 우리의 관계가 원수와 불편한 관계가 아니라 그리스도가 통치하는 사랑의 관계요, 화해와 화목의 관계로 나아가는 하나님나라 같은 교회, 하나님 나라 같은 가정, 하나님나라 같은 공동체, 하나님나라 같은 세상을 만들어 가는 것이어야 합니다. 이웃에 대한 관심과 화해는 천국을 이루는 필요요소가 될 것입니다. 우리는 지옥 같은 세상에 하나님나라를 건축하는 통로들이 되어야 할 것입니다.

거룩한 집착



조 기 연

우리가꿈꾸는교회 담임목사
사)한국기독교총연합회 국장
사)한국종교지도자협의회 운영위원
환경부 종교단체환경정책실무위원장
사회통합위원회 종교지문위원
대통령직속 민주평통지문위원
민족화해협력위원회 대의원
평화나눔재단 사무총장

원숭이 잡는 법을 아십니까?
원숭이가 많은 동네에서 원숭이를 잡는 법은 대부분 비슷합니다. 그것은

먼저 원숭이가 잘 다니는 길 목에 원숭이의 손이 간신히 들어갈 만한 구멍을 뚫은 둥근 통을 말뚝에 단단히 묶어놓습니다. 그리고 그 안에 원숭이가 가장 좋아하는 음식을 담아놓습니다. 그러면 원숭이가 금새 냄새를 맡고 주변을 기웃거리다가 급기야는 통 안에 손가락을 넣어 작은 것을 하나 꺼내 먹어봅니다. 처음에는 하나, 그 다음에는 두 개, 그리고 급기야 그 맛에 환장한 원숭이는 구멍에 손을 넣고 최대한 잡을 수 있는 만큼 움켜잡습니다. 그런데 문제는 이 때 발생합니다. 사냥꾼이 나타난 것입니다. 원숭이는 소리를 지르며 도망가려고 안간 힘을 쓰면서도 통 안에 쥐고 있는 손을 놓지 못합니다.

결국 원숭이는 사냥꾼에게 잡히게 되지요. 원숭이가 도망가는 법은 간단합니다. 통 안에 음식을 잡았던 손을 놓으면 되는 것이지요. 그런데 그것을 놓지 못하여 결국 생명을 잃고 맙니다. 이렇게 사냥꾼에게 붙잡히고 생명을 잃는데도 불구하고 놓지 못하는 이

것을 우리는 ‘집착’이라고 합니다.

‘집착’을 사전에서 찾아보면 ‘어느 것에 늘 마음이 쏠리어 잊지 못하고 매달림’이라고 설명하고 있다. 집착의 해결은 간단합니다. 마음을 쓰지 않으면 됩니다. 그런데 마음을 쓰지 싫어도 마음이 쓰이는 그것이 집착이지요... 사랑하는 사람에게 집착하면 온통 그 사람이 그의 삶을 지배합니다. 어떤 물건에 집착하면 그 사람의 집과 주변은 그 물건으로 가득합니다. 그래서 일반적으로 집착은 맹목적인 애착으로 이해하기도 합니다. 이유가 없습니다. 그냥 그것에 집착합니다. 그래서 때로 사회생활에 어려움이 생기기도 하지만 적당한 집착은 꿈을 이루게 하는 열정과 힘의 원동력이 되기도 합니다.

그런데 저는 오늘 인생의 집착이 아닌 하나님의 집착에 대하여 살펴보고자 합니다. 물론 하나님은 인생이 아니시기에 똑같이 해석할 수는 없습니다. 그러나 인생의 편에서 바라볼 때

하나님께서도 강한 집착을 가지고 계신 것을 발견하였습니다. 그것은 바로 하나님께서 지으신 인생에 대한 넘치는 사랑입니다. 하나님께서 사람을 하나님의 형상대로 지으시고 에덴동산을 선물로 주었음에도 불구하고 하나님의 사랑을 배신하고 죄를 지은 인생들을 하나님은 아주 버리지 않으셨습니다. 그들에게 새로이 구원의 길을 여셨습니다. 그리고 오랜 기간 아주 많은 선지자들과 주의 종들을 통하여 잘못가고 있는 인생들의 마음을 돌리시고자 열루고 야단치고 때리시며 애쓰셨습니다. 그리고 결국은 저 혼자서는 온전히 설수 없는 인생들을 위하여 우리가 아직 죄인 되었을 때에 우리를 위하여 하나님의 외아들 예수 그리스도를 십자가에 내어주심으로 하나님의 사랑을 확증하셨습니다.(롬5:8) 창조이후 오랜 시간동안 충분히 내어버릴 만한 죄된 인생들임에도 불구하고 내어버리지 않으시고 외아들을 통하여 구원의 길을 여신 하나님의 사랑, 그것은 ‘거룩한 집착’입니다.

먹는 것보다 사는 것에 매달려라

먹는 것은 기쁨을 주지만 초월하면 성자가 될 수 있어

학업을 위해 멀리 떨어져 사는 자녀를 가진 부모는 멀리 있는 자녀가 잘 살고 있는지를 목소리만 들어도 짐작할 수 있다. 그리고 한 번만 방문해보면 어떻게 사는지를 단번에 알 수 있다. 잘 지내고 있다는 생각이 들면 넉넉한 용돈을 보내지만 엉뚱한 짓을 하고 있다는 느낌이 들면 용돈을 거의 보내지 않는다.

작은 마을에 있는 단과대학 옆에 음식과 술을 함께 파는 카페가 있었고, 카페 건너편에는 교회가 마주보고 있었다. 대부분의 학생들은 매일 술집을 찾지만 교회는 거의 찾지 않는다. 식사를 하러 간다는 핑계로 카페를 들어가는 대부분의 학생들은 식사를 마치기에 충분한 시간이 지나도 카페를 나오지 않는다. 그곳에 들어가는 학생들이 음식보다 술을 즐겨 먹는다는 것은 모두가 알고 있는 비밀 아닌 비밀이었다.

어버이날 행사가 있는 주말에 학생들이 부모님과 함께 카페보다는 교회를 찾아갈 것이라는 생각에 매상이 떨어질 것을 염려한 카페 주인이 학교 신문에 광고를 냈다.

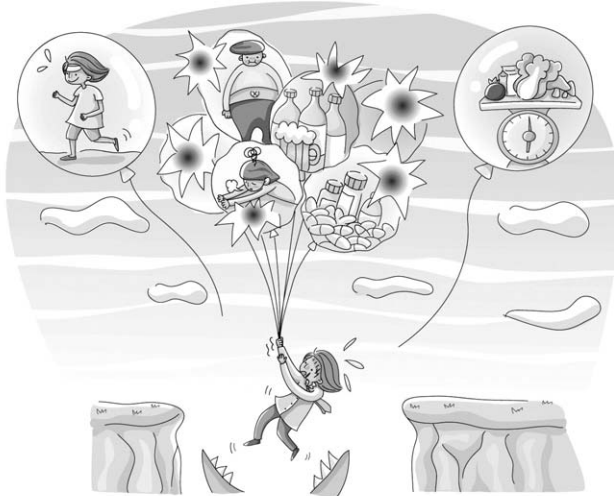
“이번 주말에는 부모님과 함께 카페에서 식사하세요! 당신을 처음 온 사람처럼 전혀 모르는 척하겠습니다.”

카페의 광고가 나간 다음 날 이례적으로 교회에서도 학교 신문에 광고를 내보냈다. “이번 주일에는 부모님과 함께 교회를 방문하세요! 당신을 매주 참석하는 잘 아는 사람처럼 대하겠습니다.”

학생들이 주말에 부모님과 함께 어느 곳으로 더 많이 갔을지는 알 수 없다. 하지만 분명한 것 한 가지는 자녀들이 술을 파는 카페보다 교회를 더 자주 가기를 바라는 것이 부모의 마음이라는 것이다.

청춘의 때에 술 마시기 위해 쓰는 시간과 힘과 열정을 바른 삶을 위해 사용한다면 많은 청춘들의 인생에 커다란 긍정적인 변화가 있을 것이다. 술을 먹어서 망한 사람은 많아도 설교를 많이 들어서 망한 사람은 없다. 술은 먹고 놀기 위한 방편이고 설교는 바르게 살기 위한 방편이기 때문이다.

술은 술술 넘어간다. 하지만 설교는 탁탁 막힌다. 왜 그럴까? 술은 인생을 아래로 끌어당기는 것이고 설교는 위로 밀어올리는 것이기 때문이다. 아래로 내려가는 것은 가만히 있어도 저절로 미끄러지지만 위



로 올라가는 것은 힘을 쓰고 애를 써야 한다.

청춘의 시기에는 넘치는 힘으로 한 발짝이라도 위로 올라가야 하는데 많은 젊은이들이 가만히 서서 아래로 미끄러지고 있다. 심지어 아래로 달려 내려가는 청춘도 있다. 그렇게 내려간 길을 어떻게 오르려고 하는가?

청춘은 잘 먹기 위해 애쓰는 만큼, 아니 그것과는 비교할 수 없을 만큼 잘 살기 위해 힘을 써야 할 시기이다. 사람들은 좋은 음식을 먹기 위해 많은 공을 들인다. 몸에 좋다는 말을 들으면 까마귀도 서슴지 않고 잡아먹는다. 별미를 찾아 전국을 순회하고, 새로운 맛을 찾아 연구하고 또 연구한다. 더 맛있는 것, 더 소중한 것, 더 달콤한 것을 만들기 위해 전 세계가 경쟁하고 있다.

그런데 잘 살기 위해서는 별다른 노력을 하지 않는다. 그 결과 현대인들의 평균 몸무게는 올라갔지만 삶의 수준은 많이 떨어졌다. 잘 먹고, 잘 입고, 맛있는 것 먹고, 좋은 것 먹고, 생소한 것을 먹으려는 삶은 끝없는 방황과 비판과 성인병과 갈등에 시달리게 되었다. 먹는 것에 매달린 삶은 더 잘 먹는 사람을 보면 속상하고 화가 난다. 음식은 적당히 먹고, 사는 것에 심혈을 기울여야 한다.

어떻게 살지, 무엇을 할지, 더 잘 사는 것을 위해, 사람답게 사는 것을 위해 매달리면 먹는 것과는 비

교할 수 없을 만큼 수준 높은 삶을 살 수 있게 된다. 청춘이여, 더 잘 먹는 것을 위해 젊음을 투자하지 말라. 대신 더 잘 살 수 있는 것을 위해 젊음을 사용하라. 먹는 것은 기쁨을 준다. 먹는 유혹은 말할 수 없이 크다. 그러나 먹는 것을 초월하면 성자가 될 수 있다.

아무거나 먹고 잘 살아라. 많은 사람들이 술과 담배, 과음과 폭식, 시식으로 몸과 인생을 망치고 있다. 옛 사람들은 공짜라면 양젖물도 마신다고 했다. 그러고는 피를 토하고 죽었다. 청춘이여, 잘 사는 것을 위해 그대의 모든 시간을 투자하라. 잘 먹어서 남는 건 성인병과 교만한 입맛과 갇기 힘든 영수증뿐이다.

먹는 것보다 사는 것에 매달려라.

무엇을 먹는 가는 작은 문제다.

아무 거나 먹되 아무렇게나 살지는 말라.

적당히 먹되 적당히 살지는 말라.

가치 있게, 거룩하게, 존경받게 살아야 한다.

나를 위해 살면 남이 싫어한다.

남을 위해 살면 내가 불편하다.

내가 불편하게 사는 것은 남을 위해 사는 것이다.

내가 더 먹으면 남이 못 먹는다.

못 먹은 사람은 더 먹은 사람을 원망한다.

하나 덜 먹고, 조금만 먹고, 원망 안 듣게 살라.

내가 좀 불편해도 남을 편하게 하라.

먹는 데 매달리지 말고 사는 데 매달려라.

청춘에게 좌우명이 될 만한 유명한 성경 한 구절을 소개한다. 신약성경의 첫 책인 마태복음 6장에 기록된 내용이다. 먹는 것과 마시는 것과 입는 것 같은 물리적인 것에 마음을 두지 말고 의로운 것, 정신적인 것, 내적인 것에 마음을 두고 살아야 한다는 말씀이다.

“그러므로 염려하여 이르기를 무엇을 먹을까 무엇을 마실까 무엇을 입을까 하지 말라... 너희는 먼저 그의 나라와 그의 의를 구하라 그리하면 이 모든 것을 너희에게 더하시리라.” (마태복음 6장 31~33)

안이선 기자

정보의 홍수시대를 살아가는 법



새로운 것들이 진정한 실력이 되지 않는다는 믿음에서 삶을 단순화할 필요 있어

우리 모두는 ‘정보 과잉의 시대’를 살고 있다. 20여 년 전만 하더라도 오늘날과 비교할 수 없을 정도로 정보나 지식이 부족한 시대였다. 때문에 새로운 정보나 지식을 갖는다는 것은 곧 ‘힘’을 갖는다는 것을 뜻했다. 그러나 이제는 정보가 힘이 아니다. 누구나 정보를 가질 수 있기 때문이다.

오히려 지금은 과다한 정보로 인한 ‘과잉 자극’을 염려해야 하는 상황이다. 굳이 보려고 애쓰지 않아도 욕망을 자극하는 광고와 기사가 범람하는 실정이다. 이따금 단골 이발소를 갈 때마다 텔레비전에서 흘러나오는 웃음, 고음, 소음에 슬며시 부아가 날 때가 있다. 뿐만 아니라 KTX를 타려고 기다릴 때나 비행기를 타기 위해 공항에 있을 때면 ‘이렇게 복잡한 대형 스크린이 도처에 깔려 있고 소음이 심한 나라가 또 있을까?’ 하는 의구심이 들 정도이다.

새로운 정보와 지식을 찾는 일이 불필요하다는 이야기는 아니다. 그러나 정보와 자극이 넘쳐나는 시대인 만큼 적절히 제어할 필요가 있다. <<칭찬은 고래도 춤추게 한다>>는 책으로 유명한 켄 블랜차드는 최근작에서 ‘지나친 정보’가 실행력을 떨어뜨린다고 주장한다. 켄 블랜차드는 꼭 필요한 핵심 정보와 지식을 갖고 그것이 자신의 일이나 생활 속에서 깊이 배어나도록 반복하는 것이 오히려 더 나

은 삶의 방식이 아니겠느냐고 묻는다. 습관적으로 새로운 정보나 자극에 자신을 무방비로 노출시키고 있다면 한 번 정도 삶의 방식을 검토해보기 바란다. 정신없이 새로운 정보로 자신을 가득 채우는 일은 오히려 실행력을 떨어뜨린다는 사실을 기억할 필요가 있다.

인간의 대뇌는 정보나 자극을 수용하는 데 어느 정도 한계가 있다고 생각한다. 때문에 계속해서 새로운 정보와 자극을 추구하는 것은 일종의 중독이 될 수 있다. 게다가 스스로 무엇인가를 만들 수 있는 기반이나 능력을 만들어내는 데 큰 방해가 될 수 있다. 세상 사람들이 원하는 가치를 만들 수 있는 능력은 한두 번의 시도가 아니라 기본을 계속 반복해서 굳건하게 다질 때 가능하기 때문이다. 그러니까 새로운 정보가 계속 뇌의 자리를 차지하면 반복을 통해서 만들어져야 하는 능력이 들어설 자리가 줄어들어 가는 것이다.

우리는 새로운 것들이 진정한 실력이 되지 않는다는 믿음에서 가능한 삶을 단순화할 필요가 있다. 그리고 오감을 통해 지나친 정보나 자극이 유입되지 않도록 적절한 통제를 가할 필요가 있다. 특히 웹 서핑에 지나치게 많은 시간을 할애하지 않으며 시가이나 청각을 통해서 잡다한 정보가 들어오는 것을 억제해야 한다. 귀마개를 사용해서라도 말이다.

안이선 기자 goodnewsp153@hanmail.net



신앙간증집 낸 이어령 교수 딸 이민아 목사

이혼, 암 투병, 아들의 죽음... 그러나 지금은 사랑을 얘기하고 싶다

이민아牧사는 이어령 초대 문화부 장관의 큰딸이다. 한국을 대표하는 지식인이었던 아버지는 엄격한 이성주의자였다. 그런 아버지가 지난 2007년 7월 23일 개신교 교회에서 세례를 받으며 세상을 떠들썩하게 했다. 그 배경에 큰딸의 역경이 있었다. 딸은 망막 손상으로 실명 위기에 처해 있었고, 아버지는 그런 자식을 위해 기도했다.

“민아가 어제 본 것을 내일 볼 수 있고 오늘 본 내 얼굴을 내일 또 볼 수만 있게 해주신다면 저의 남은 생을 주님께 바치겠습니다.”

기도가 통한 듯했다. 기적처럼 딸의 시력이 회복되었고, 아버지는 영성의 문지방을 넘겠다는 약속을 지켰다. 그러나 행복은 잠깐이었다. 아버지가 세례를 받고 정확히 3주 후에 큰아들 유진이 정신을 잃고 쓰러졌다. 원인을 알 수 없었다. 아들은 혼수상태에 빠져 19일 만에 황망히 세상을 떠났다. 이민아는 아들을 잃은 슬픔에 몸을 돌보지 않았고, 당뇨와 빈혈이 오면서 도로 표지판이 눈에 들어오지 않을 정도로 눈이 나빠졌다. 변호사 일도 그만두었다. 땅끝에 있는 아이들이 그를 부르는 소리가 들렸다.

시련의 곁이 깊어질수록 믿음의 둔덕은 높아졌다. 그 인생을 담은 『땅 끝의 아이들』은 ‘간증집’이라기보다 ‘고백록’에 가까웠다.

이민아는 1981년 이화여대 영문과를 3년 만에 졸업

하고, 당시 『문학사상』에 중편 소설로 등단한 김한길과 결혼해 미국 유학길에 올랐다. 두 사람은 아이를 낳아 기르고 공부하면서 생활비도 벌어야 했다. 흑인들도 꺼리는 일자리를 얻어 밤에는 주유소에서, 낮에는 햄버거 가게에서 최소 일당을 받으며 일했다. 남편은 자존심 때문에 이를 악물었고, 이민아는 친절에 한 번도 도움을 청하지 않았다. 두 사람은 벌어진 감정의 골을 메우지 못한 채 결혼 생활 5년 만에 이혼했다.

이민아는 이혼 후 3년을 미국에서 혼자 살다 1989년에 재혼했다. “스물여섯에 싱글 맘이 되어 아이를 혼자 키우는 일이 너무 힘들었다”고 했다. 재혼을 하고 아이 셋을 더 낳아 안정적인 가정을 꾸리는 듯 보였다. 그러나 1992년에 갑상샘암 판정을 받았다. 이후 1996년과 1999년, 두 차례에 걸쳐 암이 재발하면서 이민아의 심신을 힘들게 했다. 그러나 정작 자신을 가장 괴롭힌 것은 둘째 아들의 발병이었다. 유치원에 들어간 진성이 주의력 결핍 과잉행동장애(ADHD) 판정을 받은 것.

‘각테일’이라고 해서 한 번에 7~9개의 약을 먹여도 낫지 않았다. 도리어 우울증이 생기면서 증세가 더 나빠졌다. ADHD가 아니라 ‘아스퍼거’라는 특수 자폐란 걸 훗날 알게 되었다. 지능과 언어 발달은 정상이지만, 충동을 억제하지 못하고 남의 행동을 똑같이 따라 하는 증상을 보였다. 진성은 한 학교에서 1년 버티기가

힘들었다. 초등학교만도 다섯 번을 옮겨 다녔다.

이민아는 온누리교회 하용조 목사 얘기를 했다. 하목사는 지난 8월 2일에 소천했고, 이민아는 그의 영결식장을 찾은 바 있다. 하목사와는 인연이 깊었다. 1996년에 하목사가 LA의 한 교회에 왔을 때 설교를 들은 적이 있다. 이민아는 갑상샘암의 재발로 괴로워하고 있었고, 마침 아픈 몸을 이끌고 강대상에 기대어 설교하는 하목사에게 깊은 감동을 받았다.

“2007년에 아버지와 함께 하용조 목사님과 식사를 한 적이 있어요. 그날도 하 목사님은 투석을 받고 아픈 몸을 이끌고 오셨죠. 표정은 언제나처럼 온화하셨습니다. 목사님이 식사를 마치고 헤어지는 길에 ‘눈을 감기 전에 이 선생님이 세례 받는 모습을 꼭 보고 싶다’고 하셨습니다. 다음 날 제가 새벽 기도를 가려고 문을 나서는데 아버지가 이렇게 말씀하셨습니다. ‘딸아, 아빠가 세례를 받아야겠다!’ 아버지가 영성의 문지방을 넘도록 하신 분은 제가 아니라 하 목사님이세요.”

두 달 전부터 아버지와 카카오톡으로 문자를 주고받는 얘기도 했다. 이민아는 늘 아버지에게 ‘사랑한다’는 문자를 보내면서 씩씩하게 구는 편이었다. 그러던 어느 날 답신으로 이런 문자가 왔다. “사랑한다, 내 딸아.” 아버지에게 이런 말을 듣기는 처음이었다. ‘사랑’이라는 말에 담긴 진심의 울림이 깊었다.

Inter view 그녀와의 인터뷰

1. 2002년을 영성이 깊어진 해로 꼽았는데요.

가장 캄캄했던 시기에 예수님이 빛으로 저에게 들어오셨거든요. 진성이 일로 씨름하듯 기도하고 병원을 들락거릴 때였어요. 심신이 지칠 대로 지쳐 있었죠. 1992년에 정식으로 세례를 받았지만 10년간 소극적인 신앙 생활을 했다는 걸 깨달았어요. 2002년 2월에 교회에서 설교를 듣다가 “예수님이 하나님의 아들이시며 우리의 죄로 인해 십자가에 못 박히고 죽으셔서 부활하심을 믿는 것만으로는 구원받을 수 없다”는 말에 큰 충격을 받았어요. 예수님을 나의 구세주라고 입으로 시인하고 나의 주님으로 받아들이고 구원을 받을 수 있다는 말이었죠. 그전에는 내 인생의 주인이 나라고 생각했어요. 주님이 아니라.

2. 이 목사님에게 기적은 무엇인가요?

우리가 추구하는 목적이 기적이 되어서는 곤란해요. 저는 기적이 하나님과의 관계가 시작되는 출발점이라고 생각해요. 우리 주변에는 기적 없이도 얼마든지 하나님을 사랑하는 분들이 계세요. 그런 분들에게는 대단한 인생의 드라마가 없어도 돼요. 제가 아는 존경하는 많은 집사님들 중에는 고요하고 평탄하게 주님을 사랑하면서 열정적으로 사는 분들이 계시거든요. 저는 그분들께 이렇게 말해요. “기적은 믿음이 없는 사람한테 필요한 거지, 집사님한테는 필요 없어요.” 정말 그렇게 생각해요. 저에게 그런 기적을 행해 주셨기 때문에 논리적으로 사고하고 분석할 수 있다고 믿었던 저의 이성이 깨어질 수 있었던 거예요. 저는 기적이 하나님이 바라는 사랑의 시작이라고 생각해요.

현진희 기자



행운은 네 앞 클로버 속에만 있는 것이 아니다

미국 제44대 대통령 버락 후세인 오바마

1961년 8월 4일, 하와이 호놀룰루에 사는 18세의 한 백인 여

성은 그곳에 유학 온 케냐 출신의 흑인과 결혼해 아들을 낳는다. 당시 미국의 많은 주들은 흑백 인종 간의 결혼을 불법으로 규정하고 있었지만, 그들에게 문제가 되지 않았다. 하지만 아이가 두 살이 되던 해에 아버지가 홀로 고향인 케냐로 돌아가 버리자, 남겨진 아이는 동네에서 아버지 없는 혼혈아로 자라게 되었다. 그 후 어머니는 혼자서 아이를 키우다가 아이가 여섯 살 되던 해 그 지역에 유학 온 인도네시아 남성과 재혼을 하고, 온 가족이 함께 인도네시아 자카르타로 이민을 가게 된다. 비록 멀리 외국에서 살게 되었지만 어머니는 아이가 모국어를 잃어버릴까 봐 일을 나가기 전 새벽 4시에 잠자는 아이를 깨워 영어를 가르쳤다. 언젠가 다시 미국으로 돌아갔을 때 주류 사회에서 낙오하지 않으려면 오로지 교육밖에 없다고 생각했기에 많은 책을 읽게 하는 등 아이 교육에 대한 그녀의 의지는 무척 강했다. 그리고 훗날 아이는 자신의 힘 중 8할은 그 때 했던 엄청난 양의 독서였다고 말하기도 했다.

아이가 10세가 되었을 때 어머니의 재혼마저 파경을 맞자 아이는 다시 하와이로 돌아온다. 그는 어머니와 떨어져 외할아버지, 외할머니와 함께 지내게 되는데, 외조부모 역시 어떻게든 손자를 훌륭하게 키우기 위해 옷을 살 돈까지 아껴가며 아이의 교육에 힘을 쏟아 부었다. 하지만

외조부모의 헌신적인 사랑에도 불구하고 아이는 점점 비뚤어져 갔다. 사춘기에 접어든 아이는 인종 문제로 갈등을 겪게 되자 술, 담배, 마리아나 등에 손을 댔다. 그렇게 모든 것을 자포자기하며 살아가던 아이를 따뜻한 손으로 잡아준 이는 외할머니였고, 그는 피부색이 아닌 인간 자체로 평가받는 세상을 만들어야겠다는 다짐을 하게 된다.

당시 미국의 총 인구 중 흑인은 13%밖에 되지 않았기 때문에 흑인들의 목소리는 그만큼 작을 수밖에 없었다. 하지만 그는 언제까지나 불이익을 당하고 살 수만은 없다고 생각하며 정치가의 꿈을 키웠고, 47세가 되자 대통령 선거에 출마표를 던진다. 뿌리 깊게 내려 있는 미국인들의 흑인에 대한 편견을 바꾼다는 것이 쉽지 않았지만, 그의 생각은 달랐다. 지금 미국인들에게 흑인 지도자를 받아들이는 준비가 안 되었다면 분명 다음에도 그럴 것이라고 생각하며 사람들의 선입견에 과감히 도전장을 내밀었다. 그리고 결국 그는 2008년 미국 제44대 대통령에 당선되었다.

버락 후세인 오바마. 우리가 알고 있는 것보다 훨씬 더 극적인 삶을 살아온 그는, 1776년 미국이 건국된 이후 232년 만에 첫 흑인 대통령으로 이름을 올렸다. 그동안 미국이라는 나라에서 흑인이 대통령에 당선된다는 것은 영화 속에서만 나올 법한 이야기였는데, 그가 이를 현실로 만든 것이다.

17세기 네덜란드 상인들의 손에 이끌려 20명의 아프리

카 흑인들이 노예로 처음 미국 땅에 발을 내디뎠고, 역사적으로 그들의 후손은 불공평한 대우를 받으며 슬프게 살아왔다. 미국 땅에서 흑인으로서는 처음으로 인간의 기본 권리인 투표권을 행사했던 토머스 피터슨은 죽을 때까지 백인들의 무서운 질타를 받아야 했으며, 그 후로도 백인의 영역에 도전했던 흑인은 백인들의 따가운 시선에 무릎을 꿇어야만 했다. 흑인에게 있어서 백인들의 영역은 그야말로 도전해서는 안 되는 ‘신성한 영역’이었던 셈이다.

그러나 이름에서조차 아프리카 냄새를 풍기는 버락 오바마로 인해 모든 금기는 깨어졌다. 그가 대통령에 당선되자 사람들은 잊고 있었던 ‘아메리칸 드림’을 다시금 떠올렸다. 하지만 꼭 미국뿐만이 아니라 우리가 숨 쉬고 살아가는 곳은 어디라도 기회의 땅이다. 다만 주어진 기회의 땅에서 어떻게 살아가는가에 따라 결과가 달라질 뿐.

17세 때 견습공으로 사회생활을 시작하여 성공한 기업인이 된 미국의 월터 크라이슬러는 이런 말을 했다. “수많은 사람들이 인생에서 출세하지 못하는 이유는 기회가 문을 두드릴 때 뒤뜰에 나가 네 앞 클로버를 찾기 때문이다.”

기회가 왔을 때 더 좋은 행운이 올 것이라 생각하며 그 기회를 놓쳐 버리지 말기 바란다. 그 기회는 어쩌면 당신 인생에서 두 번 다시 오지 않을 행운일지도 모르니 말이다.

현진희 기자 goodnewsp153@hanmail.net



일상을 탈출하면 기회가 온다

또는 그 이상 재탕하며 살아온 것은 아닌가?

‘길이 아니면 가지도 마라’는 식의 사고방식을 가진 사람들은 자신이 익숙하지 않은 것과 위험을 동일시한다. 삶의 방향은 확실해야 하고, 자신의 목표를 항상 뚜렷하게 알고 있어야 한다고 믿는다. 남과 다르게 생각하고, 다르게 행동하는 것은 바보 멍청이나 하는 무모한 짓이라고 생각한다.

이러한 생각은 요람에서 키워지고 학교에서 단련된다. 어린 아이들은 위험하고 잘 모르는 일을 시도하면 안 된다고 배운다. ‘정답을 하나만 골라라. 덤벼대거나 나서지 마라, 주류 사회의 사람들과 어울리라’는 식으로 말이다.

이렇듯 아직도 유토피아의 안락한 삶을 동경하는 이데올로기에 집착하고 있다면 이제 그 길에서 벗어날 때다. 약간만 노력하면 우리도 자신을 충분히 신뢰하고 새로운 시각으로 세상을 바라볼 수 있다. 일단 확실하지 않은 영역에 용기 있게 발을 내디뎌보겠다고 마음먹으면 인간에게 허용된 것들을 모조리 마음껏 즐길 수 있다.

세상에는 천재라고 불리는 사람들이 있다. 놀랄 만큼 멋진 삶을 살았던 그 사람들을 떠올려보라. 그들은 안전한 것만을 추구했던 사람들이 아니다. 도전과 미지의 모험을 피하는 사람들도 아니다.

레오나르도 다 빈치, 예수, 알베르트 아인슈타인, 갈릴레오 갈릴레이, 버트런트 러셀, 조지 버나드 쇼, 프리드리히 니체, 허균을 비롯해 많은 개척자들은 미심쩍은 미지의 영역으로 들어간 모험가였다. 그들도 우리와 똑같은 사람이었다. 유일한 차이점이라면 다른 사람들이 감히 밟지 못한 곳을 기꺼이 가로질러 갔다는 것이다.

누군가가 가지 않은 길을 선택하라

세상에서 성취라고 불릴만한 과업들은 대개 목표를 향해 전진하는 동안 생각지도 못했던 수많은 고난을 겪게 마련이다. 그 고난은 싸워야 할 장애물일 수도, 즐길 수 있는 기회이기도 하다. 그것은 생각하기 나름이다.

끊임없이 기회를 추구하는 사람들은 한편으로는 돌과 구를 모색하면서 머지않아 유리한 상황이 도래할 것이라

고 확신한다. 어떤 어려움이 몰려와도 전진을 거듭하며 자신의 뜻을 꺾지 않는다. 이들은 끊임없이 새로운 아이디어로 틈새를 찾고 남보다 한발 앞서기 위해 최선을 다한다.

자신이 생각하는 것보다 더 많은 것을 행할 수 있는 인간은 없다. 성공하는 사람들은 보통 사람들과 다르게 강인한 도전정신과 한 번 시작한 일은 끝장을 보려는 근성을 가지고 있다. 그들은 용기, 낙관, 유연성, 믿음, 결단력, 행동, 상상력 등을 갖추고 보장된 삶보다는 도전하는 삶을 선택하며 원대한 ‘야망’을 가지고 끊임없이 기회를 추구한다.

기회를 소홀히 여기는 젊은이들은 판단착오나 경험부족으로 그것을 놓쳐버리는 경우가 많다. 하지만 나이 든 사람들 중에 좋은 기회를 만나지 않았던 사람은 없다. 대부분 포착하지 못해서 놓치고 만 것이다. 매일 도전하면서 기회를 찾고 찾아야 즉시 자신의 것으로 만들 수 있다.

늘 다니던 길로만 다녀서 얻는 보상이 지루하고 따분하지 않는가? 어제와 똑같은 오늘에 좌절하고 낙담하고 있지 않는가? 지금 새로운 방향이나 도전적인 일을 찾고 있는가?

그렇다면 두 갈래로 나뉜 길을 떠올려보라. 한쪽 길에는 안락한 삶이 있고 다른 한쪽 길에는 성취의 전율을 선사할지도 모르는 미지의 세계가 있다. 당신은 과연 어떤 길을 택할 것인가? 이에 대해 미국의 시인 로버트 프로스트는 〈가지 않은 길〉에서 이렇게 답했다.

Two roads diverged in a wood, and I
I took the one less traveled by,
And that has made all the difference.

숲속에 두 개의 길이 있었고
난 사람이 적게 간 길을 따라 걸었고
그로 인해 모든 것이 달라졌다.

김영기 기자

사고가 경직된 사람들은 미지의 세계를 향해 나아가는 것을 꺼려한다. 그들은 자신이 어리석은 것들을 맹목적으로 추종하고 있다는 사실을 모르 채 평생을 살아간다. 야당이건 여당이건 봉당 지지자들은 당 지도자의 말을 지지하고 패거리 정치에 목숨을 건다.

다른 시각을 가지고 솔직하게 자신의 의사를 표현한 인사들 가운데는 보스에게 밉보여 ‘강퇴’ 당하거나 이미 정계를 떠난 경우가 많다. 그래서 독자적인 사고를 통한 의견은 묵살된다. 아니면 생각하고 말하는 방식이 약정되어 있어 그 지침을 따를 뿐이다.

에스맨은 다르게 생각하지 못한다. 그들은 새로운 세계를 온몸으로 두려워한다. 그들은 대세에 영합하여 시키는 대로 따를 뿐이다. 여간해서는 반기를 드는 법이 없고 윗사람이 자신에게 기대하는 바를 엄정히 준수할 따름이다.

모험을 즐기는 프론티어가 되라

생각이 경직된 사람들은 결코 성장할 수 없다. 늘 해오던 익숙한 방식으로 일을 처리하기 때문이다.

이 글을 읽고 있는 당신에게 묻는다. 지금까지 하루하루를 진정으로 살아왔는가? 혹시 똑같은 하루를 1만 번,

빌 게이츠가 들려주는 10가지 충고

우리 주위에는 충고를 듣지 않으려고 하는 사람들이 점점 많아지고 있다. 개인주의가 만연하면서 자신이 듣고 싶은 소리에만 귀를 열어두고, 자신의 마음에 따끔한 소리는 듣지 않을 뿐만 아니라 ‘너나 잘 하세요~’라고 외칠 정도로 극도의 거부감을 표현하는 사람들이 많다. 그러자 이제는 진심 어린 충고를 해주려는 사람도 줄어들고 있다. 하지만 충고를 받아들이고 안 받아들이고는 누가 강요할 수 있는 것이 아니다. 자신에게 도움이 되는 충고를 칼로 무 베듯 싹둑 잘라낸

다면 그 사람은 머지않아 다른 사람보다 뒤처지게 될 것이다.

마이크로소프트의 전 회장 빌 게이츠는 미국의 마운틴 휘트니 고등학교 졸업식에서 학생들에게 격려보다 따끔한 충고를 해준 적이 있다. 그가 들려준 10가지 충고를 한 가지씩 읽어보면서 자신에게는 어떤 것들이 더 필요한지 한번쯤 생각해보라.



1. 인생이란 원래 공평하지 못하다. 그런 현실에 대해 불평할 생각을 하지 말고 받아들여라.
2. 세상은 네 자신이 어떻게 생각하든 상관하지 않는다.
3. 대학 교육을 받지 않는 상태에서 연봉이 4만 달러가 될 것이라고는 상상도 하지 마라.
4. 학교 선생님이 까다롭다고 생각되거나 사회에 나와서 직장 상사의 진짜 까다로운 맛을 한번 느껴봐라.
5. 햄버거 가게에서 일하는 것을 수치스럽게 생각하지 마라. 너희 할아버지는 그 일을 기회라고 생각하였다.
6. 네 인생을 네가 망치고 있으면서 부모 탓을 하지 마라. 잘못된 것에서 교훈을 얻어라.
7. 학교는 승자나 패자를 뚜렷하게 가리지 않을지도 모른다. 일부는 낙제제도를 아예 없앴다. 그러나 사회현실은 다르다.
8. 인생은 학기처럼 구분되어 있지도 않고 방학도 없다. 스스로 알아서 하지 않으면 직장에서는 가르쳐주지 않는다.
9. TV는 현실이 아니다. 현실에서는 커피를 마셨으면 일을 시작하는 것이 옳다.
10. 공부밖에 할 줄 모르는 ‘바보’에게 잘 보여라. 사회에 나오면 아마 그 ‘바보’ 밑에서 일하게 될지 모른다.

빌 게이츠의 인생 충고 10가지는 미국인은 물론 우리에게도 많은 공감을 주었다. 물론 볼 때는 공감하더라도 대부분은 얼마 지나지 않아 이 충고들을 잊게 될테고, 마음에 새기고 살아가는 사람은 많지 않을 것이다.

영국의 정치가 체스터필드는 충고에 대해 이렇게 말했다.

“충고는 좀처럼 환영을 받지 못한다. 더구나 그것을 가장 필요로 하는 사람이

가장 그것을 싫어한다.”

혹시 빌 게이츠의 충고 중에서 가장 이해가 안 되고 받아들이기 싫은 부분이 있는가? 그렇다면 그것이 바로 당신에게 가장 필요한 말이다.

김영기 기자 goodnewsp@hanmail.net

마흔 이후 남자의 생존법

나의 현실 앞에 좀 더 당당하자



아침 출근길 대학생 딸을 지하철역으로 태워다 주면서 신세대기 중 킬힐을 신은 여성을 보게 됐다. 높은 굽 때문인지 약간 구부정한 자세에 걸음걸이마저 어정쩡했다. 스타일을 위해 웬만한 하이힐보다도 높은 구두를 신었지만 그만큼 몸도 발도 불편했던 것이다. 물론 높은 신발을 신으면 키가 커 보이는 건 사실이지만 키를 크게 만들진 못한다. 높은 신발을 벗으면 이내 키는 제자리로 돌아간다. 흔히 스스로의 능력이나 형편과 상관없이 비싼 명품을 즐겨 하는 여성들을 가리켜 '된장녀'라고 한다. 어쩌면 남자들의 명예와 관련된 부분들이 여성들의 치장과 관련된 부분들과 일치하지 않나 생각된다.

남자들은 가진 것은 없으면서도 가진 자처럼 행동할 때가 많다. 그 한 예로 남자들은 대형차와 수입차를 선호한다. 이 유인측은 모임이나 발레주차를 하는 곳에서 있어 보이고 성

공한 남자처럼 보일 수 있기 때문이라고 한다. 또 남자들의 명함에 이런저런 경력과 직위가 빼곡히 적혀 있는 경우가 종종 있다. 많은 경력에 놀라기도 하지만 하나하나를 살펴보면 그리 대수롭지 않은 지위를 명예인 양 자랑스럽게 써 놓은 경우가 많다. 사람들은 없는 것을 있는 것처럼 보이도록 포장할 때가 많다.

내 경우 강의 섭외를 받아 가면 감사소개를 받으며 몹시 민망할 때가 있다. 지난 경력들을 한 두 가지만 소개하면 되는데 이것저것 다 소개해버려 쥐구멍이라도 들어가고 싶은 심정이다. 지나간 경력들은 참고사항일 뿐이지 지금의 나는 아니기 때문이다. 중요한 것은 지금 내가 무엇을 하고 있느냐이다. 지나온 시간들을 뒤돌아보면 많은 일들을 해왔다. 하지만 없는 것을 있어 보이는 것처럼 부풀려 살아온 시간은 없었다. 있는 그대로 사람들을 만났고, 안되는 것과 어려운 것들은 힘들다고 말하면서 살아왔다. 내가 감당할 수 없는 일들에 대해서는 일단 최선을 다해 보겠다는 말과 함께 최선을 다해 이룬 것들이었다. 그래서 나는 내 인생에게 미안하지 않고 당당하다.

남자들은 나이 들어가면서 그렇게 보이고 싶은 것들을 쫓아가서는 안 된다. 있는 모습 그대로, 가지고 있는 그대로 자신을 받아들이고 인정하는 것이 필요하다. 보이고 싶은 모습대로 살기 원하는 순간 지나온 인생은 실패로 정의된다. 열등감으로 인해 지나친 행동과 무모한 결정을 하게 되

면 먹구름이 가득한 인생후반전을 살아가게 된다. 물론 누군가와 비교할 때 경제적인 부분에서나 사회적 지위 면에서 차이가 있을 수 있다. 하지만 지나온 삶을 뒤돌아보았을 때 스스로 정직하고 성실하게 살아왔다면 그것만큼 소중한 인생이 어디 있겠는가.

결과와 차이가 인생을 성공과 실패로 규정할 수 없다. 인생을 살아오는 과정에 부끄러움 없이 성실하게 살아왔다면 누구나 가치 있는 인생을 산 것이다. 자신의 인생이 직면하고 있는 현실 앞에 좀 더 당당해지자. 있는 모습 그대로 자신을 소중하게 받아들이는 자세가 노후의 행복감을 좌우한다. 진정한 행복은 많은 것을 소유하는 데 있지 않고 있는 것을 감사함으로 받아들이고 즐겁게 누리며 살아가는 데에 있다. 그동안 소유의 크기로 성공을 말해왔다면, 이제 우리는 인생을 받아들이고 작은 것들을 감사하며 생활하는 행복의 크기로 성공을 말할 때다.

노후에 남들에게 그렇게 보이고 싶은 대로 화려한 생활을 하다가 경제적으로 더 비참하게 추락하는 사람들이 있다. 젊었을 때 누군가의 눈을 의식하며 살아왔다면 나이 들어서 는 스스로 만족한 삶을 기준으로 삼아 살아야 한다. 참된 성공과 행복은 있는 모습 그대로 받아들이며 자신과 이웃을 향하여 밝은 미소로 매일을 분수껏 사는 것이다.

- 이의수(동국대학교 교수)

최혜영 기자

자녀교육 성공법 '분노를 다스려라'



- 화풀이 · 생각없이 내뱉는 핀잔
- 상처입은 동심 폭력으로 폭발
- 부모마음 편안해야 가정 행복

◆부모 감정상태가 자녀에게 어떤 영향을 미치는가

부모가 마음이 편해야 자녀도 안정감을 느낀다. 부모가 불안해하거나 수시로 변하면 자녀들은 부모 눈치를 보면서 같이 불안해 하기 마련이다. 부모가 화를 내면 자녀들은 어쩔줄 몰라한다. 특히 부부사이 또는 다른 사람들과의 문제로 생긴 화를 자녀에게 쏟아부를 경우 자녀들은 부모를 멀리하게 되고 이상성격이 될 수도 있다.

한국정서상담연구원(대전 월평동) 이준문 원장은 "자녀가 잘못했을 때 그 일에 대해서만 잘못된 만큼 화를 내면 자녀에게 그다지 큰 상처가 되지 않지만 부모가 화풀이를 하면 부작용이 크다"고 말한다.

자신의 잘못과 상관없이 부모가 화를 내면 '다음부터는 그러지 말아야지'라고 반성하기보다는 억울함과 분노를 느끼게 된다. 이런 경우가 되풀이 되면서 분노가 쌓이면 약자에 대한 폭력으로 폭발하게 돼 문제아가 되고 만다. 부모들이 화가 났을 때 생각없이 내뱉는 말들도 자녀에게 상처를 준다. '내가 왜 너를 낳았는지...'라는 말을 자주 들은 아이는 자신이 태어난 자체가 잘못이라고 생각하게 된다. 그 결과 자신의 존재를 부정하게 되고, 성장하면서 정체감 상실로 이어진다. 자신이 누구인지 모르므로 삶의 목표를 상실하게 되고 무기력해진다.

또 '너 머리가 있나 없나. 너 바보야 왜 이래'란 말을 자주 듣게 되면 '나는 존귀하지 못하다'는 생각을 갖게 돼 자존감을 상실하게 된다. 자존감 상실은 자기 부정으로 이어진다.

김 교장은 "부모가 화 났을 때 깊은 생각없이 툭툭 던진 말 때문에 자녀들이 무기력에 빠질 수 있다"면서 "심각한 경우에는 은둔형 외톨이가 돼 평생을 망칠 수도 있다"고 경고한다.

◆마음을 편하게 가꾸는 법

요즘 40, 50대들은 감정 표현하는 것을 성숙하지 못한 성품으로 생각해 감정을 자제하도록 가르침을 받아 왔다. 이 원장은 "그런 탓에 화가 나거나 억울해도 참게 되고 참는 것이 심해지면 나중에 엄청난 분노로 폭발하고, 자신의 그런 모습에 당황하게 돼 자신의 감정을 더 억압하게 된다"고 지적했다.

감정은 누르고 참는다고 사라지는 것이 아니므로 그때그때 풀어주어야 한다. 많이 억눌려 있을수록 조절이 어려운 상태로 촉발되기 때문이다. 그러므로 평상시에 과거에 억눌린 감정을 해소해주는 게 필요하다.

김 교장은 "가슴에 쌓인 것이 많고 평소 화가 잘 조절되지 않는 사람은 분노일지를 써 보라"고 권했다. 자신이 어떤 일에, 어떻게 반응했는지를 일지로 옮겨 놓고 그것의 강도를 줄이거나 다른 방법은 없었나를 옆에다 첨삭하듯이 꼼꼼히 적어 넣어둔다. 일지를 보면 자신의 변화를 점검할 수 있고, 점차 나아간다는 것이다.

화가 났을 때 그 당시에 대처방법으로 김 교장은 'FLAC'을 추천했다. F는 느낌(feeling)으로, '아, 내가 지금 화를 내고 있구나'라고 자신의 상태를 스스로 점검한다. L은 한계(limits)로 아무리 화가 나더라도 '폭언은 하지 말아야지' '폭력은 쓰지 말아야지' 등 한계를 설정해놓는다. A는 대안(alternatives)으로 '이런 감정 표현 말고 다른 방법은 없을까' 생각해보는 것이다. 다른 장소로 간다든지, 물을 마신다든지, 심호흡을 크게 한다. 결과(consequence)로, 이렇게 화를 내고 나면 어떤 결과가 남을 것인가를 생각해보도록 한다. 이렇게 하는 동안 분노가 누그러질 수 있다는 것이다.

최혜영 기자

아이 건강 행기는 균형잡힌 영양식단

무계획적인 간식 식욕 감퇴 · 편식 조장할 수 있어.



서구적인 식습관과 편리한 생활로 초등학교생의 초경 연령이 빨라지면서 아이의 성조숙증을 걱정하는 부모들이 늘고 있다. 건강보험심사평가원 통계에 따르면, 성조숙증 아이는 2004년 2700명에서 2008년 1만4700명으로 5년 사이 5배 이상 급증했다. 성조숙증은 어떤 이유로 아이들에게 발병하는지, 또 예방하려면 어떤 노력을 기울여야 하는지 알아보자.

▶▶ 성조숙증이란?

사춘기 현상은 유방과 음모의 발달, 고환의 크기 증가 등으로 나타난다. 성조숙증은 성호르몬이 이른 시기에 분비돼 이런 현상이 여자아이들은 8세 이전, 남자아이들은 9세 이전에 나타나는 것을 말한다. 남아보다 여아에게 흔하지만, 심각한 병적 원인을 가지는 경우는 남아가 더 흔하다. 일반적으로 여아에게는 나쁜 원인 질환 없이 성조숙증이 발생하는 특발성이 80%로 가장 많고, 난소 종양이 원인인 경우 15%, 대뇌 병소가 있는 경우 5% 정도를 차지한다. 그러나 남아의 경우 나쁜 원인 질환이 없는 특발성이 50%, 대뇌 자체에 병소가 있는 경우 20%, 부신피질 과형성 혹은 종양 25%, 고환 종양 5% 등의 분포를 보인다. 그러나 이와 같은 분포도 발생 연령에 따라 달라진다. 성조숙증은 다양한 원인에 의해 발생하는 신체 변화 질환군으로 이해할 수 있으나, 특히 비만은 사춘기가 빨리 오게 할 수 있으며, 건강에도 좋지 않으므로 비만을 예방하고 치료해야 한다.

▶▶ 균형잡힌 식단으로 성조숙증 예방

식습관은 아이의 미래를 좌우한다는 말이 있듯 아이의 첫 식습관을 곡물, 채소 등 자연식으로 만들어 주어야 한다. 아이들이 좋아하는 패스트푸드나 인스턴트 식품에서 많이 나오는 환경호르몬 또한 성조숙증의 원인이라는 보고가 있어 아이들의 식습관을 제대로 만들어 주어야 비만, 성조숙증과 같은 어린이 질병을 예방할 수 있다.

숙명여대 한국음식연구원 진소연 박사는 "아이들의 두뇌는 6~8세가 되면 거의 다 발달되며, 식습관이나 음식에 대한 선호도는 10세 이전에 형성된다. 따라서 어렸을 때 편식이나 과식하는 습관이 있으면 커서 좀처럼 바꾸기 어렵기 때문에 이 시기의 식생활은 평생 건강에 영향을 미친다"고 말한다.

전반적으로 성장기 어린이들에게는 적당한 탄수화물을 기반으로 하는 열량 영양소

를 공급해 주면서, 체조직의 구성성분인 단백질과 무기질, 그리고 불포화지방산의 섭취가 중요하다. 칼슘은 비타민D와 함께 뼈의 성장에 필수적인 영양소로 멸치와 뽕어포, 우유나 유제품을 통해 섭취할 수 있다. 미네랄 중에 철분의 부족은 학습장애와 과잉행동증후군과 관계 있다는 연구보고가 있다. 철분은 살코기, 생선, 달걀, 굴 등에 많이 함유되어 있다. 또한 지방은 무조건 나쁘다고 생각해 섭취를 제한하기도 하는데, 체내에서 합성되지 않는 필수지방산인 식물성 기름은 식이로 꼭 섭취해야 한다. 불포화지방산은 세포막의 구성성분으로, 특히 세포발달이 활발한 성장기에 꼭 필요한 영양소다.

불포화지방산은 대부분의 식물성 기름에 들어 있으며, 호두 · 땅콩 · 잣같은 견과류에 많이 들어 있고, 생선 지방에 많이 들어 있다. 연구에 따르면 혈액 중 필수지방산인 오메가3 지방산의 함량이 낮은 아이들은 행동장애뿐 아니라 학습장애의 빈도가 높다는 보고가 있다. 단, 체내 합성 가능한 포화지방인 동물성 지방은 과량 섭취하면 비만을 야기시키고, 이것이 성조숙증과 관련 있다는 연구결과가 있다.

진 박사는 "성장기 어린이의 식생활에서 중요하지만 간과하기 쉬운 것이 음료"라며 "가능한 한 감미료, 설탕, 카페인 등이 들어 있지 않은 자연의 생수를 먹는 것이 좋으며, 하루 8컵 이상의 물을 마시는 것이 좋다"면서 "무계획적인 간식은 식욕을 감퇴시키고, 식사시간을 불규칙하게 만들어 편식을 조장할 수 있으니 오후 3~4시경 간식을 주는 것이 가장 바람직하다"고 한다. 이때 조리방법은 자연 그대로 먹는 것이 좋으며, 조리하더라도 높은 열에서 가열하는 튀김, 구이, 볶음과 같은 건열조리보다는 찌거나 삶거나 데치는 습열조리법이 건강한 조리법이다.

최혜영 기자 1qoqchoi5264@hanmail.net

세계는 넓고 할 일은 많다

“젊은이들이여, 무한한 가능성의 세계 속에서 도전하는 노마드가 되라”

교통의 발달은 국가와 국가 간의 물리적 거리를 단축하는 데 기여했고, 통신의 발달은 국가와 국가 간의 정신적 거리를 축소하는 데 기여했다. 그 결과 우리가 현재 살고 있는 세계는 하나의 작은 지구촌으로 축소됐다. 지구촌에는 전통적인 국경이나 국가 개념은 존재하기 어렵다.

우리나라는 작은 나라이다. 국토의 크기가 상대적으로 좁다는 뜻이다. 이렇게 작은 나라가 이념 때문에 분단돼 현재 우리가 살고 있는 남한땅은 더욱 작은 나라가 되고 말았다. 우리나라는 적은 나라이다. 국가의 부존자원이 상대적으로 부족한 나라라는 뜻이다. 거기에서 국토의 7할은 산악지대라 시인이 시를 쓰고, 화가가 그림을 그리는 데는 아름다운 금수강산이지만 경제적으로 보면 효용가치가 대단히 낮은 악산들이다. 그곳에서는 농업이나 임업, 목축업이나 기타 생산활동을 하기가 어렵다.

이것은 우리 민족이 당면한 피할 수 없는 엄숙한 현실이다. 따라서 우리는 이러한 악조건들을 극복하면서 국가 발전을 구현해 나가야 한다. 그러니까 우리는 국토의 크기나 부존자원의 양으로 선진국과 경쟁하기 어렵다는 뜻이다.

그러면 우리는 무엇으로 승부를 걸어야 하는가. 우리 민족의 국가적 운명은 무엇인가. 우리는 과감하게 세계로 나가 세계 속에서 우리의 국가적 운명을 개척해 나가야 한다. 이것이 '세계 속의 한국의 구현'이다. 우리의 국가적 뉴프런티어는 나라 안에 있는 게 아니고 나라 밖에 있다.

일찍이 네덜란드는 1602년에 동인도회사를 설립, 해외로 나가 유럽 제1의 부국이 됐다. 영국 스페인 포르투갈 스웨덴 노르웨이 덴마크 벨기에 등은 모두 다 세계로 나가 자신의 운명을 개척해서 성공한 나라들이다. 후지모리는 일본이 만든 페루의 대통령이고, 브라질에는 일본보다 더 큰 일본 땅이 있다. 세계적으로 중국인이 없는 곳은 없고, 중국의 음식 접은 세계 어디에서나 가장 인기 있는 음식점이다. 화교 자본과 유대인 자본이 세계경제를 주름잡고 있다.

개인이 사회 속에서 홀로 살 수 없는 것과 같이 국가 역시 국제사회 속에서 고립해서 존립하고 성장하기 어렵다. 우리나라의 문제는 곧 이웃나라의 문제가 되고, 이웃나라의 문제는 곧 국제문제로 비화하게 된다. 이와 같이 세계는 교통과 통신이라는 네트워크로 긴밀히 연결돼 있는 하나의 시스템인 것이다.

산속에 있으면 산이 보이지 않는다. 산을 비껴 나와야 산의 봉우리, 산의 허리, 계곡과 봉우리의 관계, 나무와 숲의 아름다운 조화들을 볼 수 있다. 우리나라에만 있으면 우리나라를 정확하게 보기 어렵다. 우리나라를 떠나 봐야 우리나라가 잘 보인다.

우리는 우리나라를 너무 부정적으로 보는 경향이 있다. 우리나라는 우리 국민보다 외국인에 의해서 보다 긍정적으로 평가된다. 버락 오바마 미국 대통령은 금년도 연두교서에서 우리나라를 다섯 번이나 긍정적으로 언급했다.

골드만삭스의 짐 오닐 회장은 금년도 경제성장 국가군으로 우리나라를 포함해 멕시코 인도네시아 터키를 꼽고 있다. 우리나라는 겨우 반세기 만에 민주화와 산업화를 동시에 이룩한 세계에서는 그 유례를 찾기 힘든 모범 국가로 평가받고 있다. 우리나라는 유구한 역사와 전통을 가진 문화민족이며, 이 문화적 저력이 '한강의 기적'을 구현한 동인으로 평가받고 있다. 새마을운동은 우리나라보다 외국에서 더 높게 평가되고 있다. 명절을 맞아 조상을 숭배하고 부모에게 효도하기 위해 고향을 찾아가는 민족의 대이동을 외국에서는 놀라운 시선으로 보고 있다. 일본 중국 동남아시아 등지에서 일고 있는 한류 열풍을 보라.

젊은이들이여, 온실 안의 백로가 되지 말고 창공을 나는 독수리가 돼 세계 속으로 비상하라. 젊은이들이여, 한곳에서 한 가지 일로 정주하지 말고 무한한 가능성의 세계 속에서 유목하는 노마드가 되라. 도전하는 젊음은 아름답다. 도전하지 않는 젊음은 향기 없는 꽃과 같다. 세계로 나가 배우고, 일자리도 구하고, 돈도 벌면서 세계를 품어라. 세계는 넓고 할 일은 많지 않은가.



서정우
(연세대 명예교수)

‘물수능’이 불러온 대입 수시경쟁

2012학년도 대입 수시모집 응시자가 급증하면서 경쟁률이 사상 최고치를 기록해 수시 입시 전쟁이 과열되고 있다. 언론 보도에 따르면 수도권 주요 대학 33곳의 수시 경쟁률은 평균 33.28 대 1을 기록해 지난해 26.55 대 1보다 크게 높아졌다. 구체적으로 고려대 연세대 등 주요 대학 의예과 일반전형은 경쟁률이 150 대 1을 넘어섰고, 중앙대 의학부는 424.3 대 1을 기록했다 고 한다.

난이도 조정해 평가의 본질 왜곡

이 같은 현상은 정부의 사교육비 경감 대책의 일환으로 인한 쉬운 수능능력평가 정책과 대학별 복수 지원 허용, 미등록 충원기간 설정이 중요한 영향을 미친 것으로 분석되고 있다. 문제는 수능을 쉽게 출제한다는 정부의 방침이 불러온 이러한 현상이 평가의 본질마저 왜곡시키는 결과를 초래했다는 것이다. 이유를 불문하고 정부의 정책으로 시험문제의 난이도를 조정함으로써 평가의 본질을 왜곡하는 것은 있을 수도 없거니와 있어서도 안 된다.

이상적으로는 학교에서 전 과정을 완전학습할 수 있도록 잘 가르쳐서 모든 학생이 시험에서 원하는 결과를 얻게 해야 한다. 그러나 개인차로 인해 모두가 완전학습을 할 수는 없다. 따라서 모두가 원하는 결과를 얻을 수는 없는 것이다.

모든 평가의 기본 원칙은 시험이 너무 쉽거나 어려워서 어느 한쪽으로 치우치지 않고 정상분포를 이룰 수 있는 문제 출제로 적당한 수준의 변별력을 가지도록 하는 것이다. 따라서 수능 출제는 열심히 노력한 학생들은 그에 상응한 결과를 얻을 수 있도록 하고, 미흡한 학생들은 자신을 돌아켜 반성하게 하는 방향으로 하는 것이 원칙이다. 미흡한 학생들이 자신이 노력한 것 이상으로 요행스러운 결과를 얻는 것은 평가의 진정한 의미를 상실하게 한다.

한때 단위학교에서 학생들의 내신을 올리기 위해 시험문제를 쉽게 출제해서 큰 문제가 된 적이 있다. 단위학교 수준에서도 쉬운 문제 출제를 제한했던 정부가 오히려 국가 수준의 학업성취도 검사라고 할 수 있는 수능 문제를 쉽게

출제해 대학을 비롯한 관계자들의 입시 지도에 혼선을 야기하는 정책은 올바른 처사가 아니다.

우리 국민 모두는 사교육비의 과다 부담으로 큰 어려움을 겪고 있다. 정부는 이 어려움을 해소하기 위해 다양한 사교육비 경감 방안을 내놓고 있으나 뚜렷한 성과를 나타내고 있는 것 같지는 않다. 오죽하면 사교육비 경감을 위해 쉬운 수능 출제라는 정책까지 내놓았을까 하는 생각에 이르면 정부의 입장도 이해는 된다. 그렇다고 해서 평가의 본질을 왜곡하면서까지 수능을 출제한다는 것은 다음 세대로부터 어떤 평가를 받을지를 염두에 두어야 한다. 다행히 전년도부터 EBS 수능 방송, 방과후 학교 등의 활성화와 사교육비 경감 지원정책으로 사교육비가 감소하고 있다는 반가운 보도도 있었다. 이는 제대로 된 정책은 평가의 본질을 훼손하지 않으면서도 국민의 신뢰를 얻을 수 있다는 것을 의미한다.

변별력 갖춘 문제들 출제해야

교육의 과정 전반에서 평가가 차지하는 부분은 꼬리에 해당한다고 할 수 있다. 꼬리로 몸통 전체를 흔들려는 시도는 반드시 문제를 야기하게 된다. 소위 ‘물수능’으로 사교육비를 비롯한 교육문제를 해결하겠다는 시도는 오히려 문제를 야기한다. 정부는 좀 더 교육 본질에 충실한 정책을 시행해 학생들이 자신의 성적에 맞추어 진학할 수 있도록 해야 하며, 또한 대학은 제대로 된 결과에 따라 신입생들을 선발할 수 있어야 한다. 따라서 수능은 너무 쉽거나 너무 어렵게 출제하기보다는 변별력을 제대로 갖춘 문제를 출제하는 것이 우리 교육을 살리는 길이다.



김명수
(한국교원대 교수 교육행정학)

대장암 10명 중 8명 잘못된 식습관 때문



**육류 줄이고 채소와 과일 충분히 섭취
대변 관찰 습관을 ... 검붉은 혈변만 위험
50세이상 5년에 한번 대장내시경 검사**

박준기 씨(63)는 한번 화장실에 들어가면 기본적으로 30분가량 걸렸다. 변도 시원치 않고 배변 후에도 잔변감이 있어 항상 찢찢했다. 배가 아프면서 간혹 피가 섞여 나오기도 했다. 박씨는 나이가 들어 그러려니 하고 치질 때문이라고 생각했다. 그러다 자녀들 성화에 못 이겨 10년 만에 대장내시경 검사를 받았다. 검사 결과 대장암 4기라는 사실을 알고 망연자실했다.

양형규 양병원 의료원장은 "항문 질환으로 인한 출혈은 변을 볼때 피가 똑똑 떨어지거나 휴지에 묻는 정도로 1~2일 지속되다 중단되는 사례가 많다"며 "하지만 대장암으로 인한 출혈은 피가 변에 섞여 나올 때가 많고, 1개월 이상 지속되거나 피가 검붉은 색을 띤다"고 설명했다.

항문에서 가까울수록 선홍색 피가 나고 멀수록 검은색 피가 나는 것이 특징이며, 대변이 가늘어진다.

우리나라에서는 한 해에 대장암 환자가 약 1만 5000명 발생하고 있다. 대한대장항문학회가 9월 '대장의 달'을 맞아 발표한 대장암 발병 현황을 보면 한국은 10만명당 46.9명으로 아시아 1위, 세계 4위에 올랐다. 이는 대장암 위험 국가로 알려진 미국 34.12명, 캐나다 45.40명보다 많다. 우리와 식습관이 비슷한 일본(41.7명)보다도 높다. 여성들도 10만명당 25.6명으로 영국(25.3명) 미국(25.0) 일본(22.8명) 등 주요 국가들보다 높다.

대한대장항문학회는 우리나라가 대장암 발병률이 높은 이유로 서구화한 육류 위주 식습관, 스트레스, 음주, 흡연 등을 꼽았다. 하지만 쉽게 수긍이 가지 않는다. 우리나라 육류 소비량은 미국 유럽 등 선진국에 비해 여전히 낮고 음주와 흡연도 상대적으로 높지 않다.

일부 전문가들은 팍팍한 살림살이와 함께 치열한 경쟁에 따른 과도한 스트레스가 대장암 발병을 높이는 주요 요인이라고 지적한다. 대장은 뇌와 이어진 자율신경 지배를 받는다. 뇌가 불안, 초조, 압박감과 같은 스트레스를 느끼면 이는 자율신경을 통해 곧바로 대장으로 전해져 변비나 복통, 설사를 일으킨다. 또한 대장암은 가족력이 있어 전체 대장암 환자 중 15~20%가 유전적인 이유로 발병한다.

◆ 용종 2cm 넘게 크면 대장암 가능성 커

대장암은 전체 암 가운데 12.7%(2010년 기준)로 위암, 갑상선암에 이어 세 번째로 높은 발생률을 보이고 있다.

대장암은 대부분 선종(용종)에서 시작된다. 우리가 매일 먹는 음식물 속에 존재하는 발암물질과 같은 환경적인 요인과 유전적인 취약성, 스트레스가 복합적으로 작용해 정상 대장점막 세포에 변성이 일어나 비정상적인 성장을 하게 되면 용종이 발생한다. 용종은 대장점막에 생기는 사마귀와 같은 혹으로 그 크기가 1mm에서 2~3cm에 이르기까지 다양하다. 용종은 처음에는 양성이지만 방치하면 점차 크기가 커져 일부가 암세포로 변하게 된다. 용종 크기가 2cm 이상이면 그 속에 암세포가 들어 있을 확률이 높지만 1cm 이하일 때는 1% 미만이다. 용종이 암으로 진행되는 데는 보통 5~10년 걸린다. 이 때문에 최소 5년에 한번 대장내시경 검사를 통해 용종을 조기 발견해 제거해야 한다.

유장식 서울아산병원 교수(대한대장항문학회 섭외 홍보위원장)는 "대장암을 조기에 발견하고 예방할 수 있는 가장 좋은 방법은 정기적으로 대장 내시경검사를 받는 것"이라며 "대장암이 발견되는 평균 나이가 56.8세이므로 50세부터는 적어도 5년에 한번은 대장내시경을 받아야 한다"고 조언한다.

가족 중 대장암 환자가 있다면 대장내시경 검사를 40대부터 시작하는 것이 좋다. 대장암이 무서운 것은 특징적인 증상이 없다는 점이다. 몸에 이상을 느껴 병원을 찾아 대장암 진단을 받은 환자 중 3~4기 등 후기 대장암으로 진단받는 비율은 무려 51.6%에 달한다.

평소와 달리 △변비나 설사가 상당 기간 계속되거나 △수주 또는 수개월 이상 배가 자주 아플 때 △대변 굵기가 가늘어질 때 △대변에 피가 묻어 있거나 섞여 나올 때 △대변을 본 후에도 잔변감이나 항문에 묵직한 증상이 나타날 때는 한번쯤 대장암을 의심해봐야 한다.

대변을 하루에 5번 이상 보면 대장 마지막 부분인 직장에 암이 생기는 직장암을 의심해야 한다. 직장암이 있으면 대변이 자주 마렵고, 배변 후에도 또 보고 싶은 증상인 잔변감이 있다.

하지만 대장암은 조기에 발견하면 90% 이상 완치가 가능할 정도로 생존율이 높다. 대장암 환자 5년 생존율은 1993년 54.8%에서 2008년 70.1%로 크게 높아졌다. 이는 미국 일본 캐나다에 비해 뒤지지 않는다.

대장암 진단은 증상과 병력을 듣고 대장암이 의심되면 직장수지검사(손가락검사)와 대장내시경, CT 등을 포함해 여러 가지 검사로 진단과 병기에 대한 판단을 하게 된다.



◆ 배변 후 변색깔 확인하는 습관 필요

대장암 예방은 식탁에서부터 출발한다.

대장항문학회는 "대장암은 약 85%가 식습관과 연관있다"며 "채소와 과일은 섬유소가 풍부해 대장암 예방에 도움을 준다"고 설명한다. 하루 권장 섭취량은 200g으로 과일은 야구공 두 개 크기 정도, 나물처럼 익힌 채소는 한 컵 정도다. 샐러드와 같은 생채소는 두 컵 분량이다. 채소는 색깔별로 다른 영양성분이 함유돼 있어 되도록이면 다양한 색깔을 섭취하는 것이 좋다. 또한 붉은색 육류나 가공육을 피하고 담백한 가금류, 생선, 두부, 발효유 등이 좋다.

식습관과 함께 운동은 대장암 예방과 치료에 매우 중요하다. 운동은 일주일에 5회 이상, 하루 30분 이상 땀이 날 정도로 꾸준히 하는 것이 좋다. 운동으로 체온을 1도 올리면 면역력이 30% 이상 증강된다. 또 운동을 하면 여러 가지 면역물질 생성이 촉진되고 암을 유발하는 호르몬을 억제해 준다. 특별히 피해야 할 운동은 없으며, 걷기나 달리기 등 일상 생활에서 무리 없이 실천할 수 있는 운동이면 된다.

배변 습관과 변 상태 변화를 매일 점검하는 것도 대장암을 예방하고 조기 진단을 위해 중요하다. 대장암이 있으면 대장 내용물이 지나가는 것을 방해해서 며칠씩 대변을 보지 못할 수도 있다. 대변을 자주 볼 때는 설사가 생기기도 하고 대장암이 커지면 복부에서 만져지기도 한다. 원인을 알 수 없는 빈혈도 대장암이나 위암으로 인한 출혈 가능성이 높으므로 대장내시경과 위내시경검사를 반드시 받아보는 게 좋다.

양형규 원장은 "대변에 피가 섞여 나오면 병원을 찾아 그 원인이 어디에 있는지 검사해 보는 것이 가장 좋은 방법"이라며 "피가 나면서 점액이 함께 나오거나, 악취가 나거나 대변을 여러 번 보거나, 갑자기 변비가 생기면 대장암을 의심해 봐야 한다"고 강조했다.

김병헌 기자



당신의 심장은 '날씬' 하십니까?

심장 주위 지방 쌓이면 심혈관병 확률 4배 높여 말라도 심장비만 가능성

비만하지 않더라도 심장 주위에 지방이 많으면 심혈관계 질환에 걸릴 위험이 큰 것으로 나타났다.

따라서 심혈관계 질환 예방을 위해서는 복부 비만뿐 아니라 심장혈관 주위에 지방이 얼마나 쌓였는지 체크할 필요가 있다고 전문의들은 권고했다.

임수 분당서울대학교병원 내과 교수와 영상의학과 전문의 주·최상일 교수팀은 내원 환자 중 심혈관계 질환이 없는 402명(평균연령 54세)을 대상으로 심장 컴퓨터 단층촬영(CT) 검사를 시행해 이런 연구결과를 얻었다고 최근 밝혔다.

연구 결과 심장 주위에 지방이 많은 사람(지방 부피 평균 399cm³)은 지방이 적은 사람(154cm³)에 비해 관상동맥 협착은 10배, 죽상경화반(plaque)은 3배, 관상동맥 석회화 수치는 6배가 더 높은 것으로 나타났다. 심장 주위 지방이 많은 사람이 평균 4배 이상 심혈관계 질환이 많이 발생하는 셈이다.

관상동맥협착은 심장혈관이 좁아져 있는 것이며, 죽상경화반은 콜레스테롤 등이

혈관에 들러붙어 막을 만든 상태를 말한다. 관상동맥석회화는 심장혈관 내벽에 지방 등이 쌓여 딱딱해진 상태.

이번 연구는 처음으로 64채널 고해상도 컴퓨터 촬영을 통해 정밀하게 심장 주위 지방을 측정하는 방법을 사용했다. 이를 이용해 심혈관 질환과의 관련성을 조사한 것도 이번이 처음이다.

비만도가 심하지 않은 한국인에게 복부 내장 지방이 적더라도 심장 주위 지방이 많으면 심혈관계 질환이 발생할 가능성이 크다는 것을 밝혀냈다는 점에서 연구의 의미가 있다고 병원 측은 설명했다.

임 교수는 "중년층이 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 중 하나 이상이 있다면 비만하지 않더라도 심장 주위 지방에 주의해야 한다"며 "심장 CT를 촬영할 때 심장 주위 지방을 함께 측정하면 심혈관 질환의 예측인자로 활용할 수 있다"고 말했다.

심장에 쌓인 지방을 빼려면 다이어트보다는 규칙적인 운동을 해야 한다. 이 연구 결과는 권위 있는 비만 연구 분야 학술지인 비만(Obesity) 5월호에 게재돼 심장 주위 지방 측정사진이 표지를 장식했다.

김병헌 기자 goodnewsp153@hanmail.net

뽀식이 이용식의 신앙이야기

‘우리 수민이는 하나님의 선물이에요’

■ 제가 안 무너뜨렸어요~

그는 솔직히 수민이가 태어나기 전까지만 해도 하나님의 사랑이 어찌고 저찌고 하는 것엔 손톱만치도 관심이 없던 사람이었다. 물론 그의 부모님이 오래전부터 신앙생활을 해왔기 때문에 아주 어려서부터 교회는 다녔던 기억이 난다. 그래서 으레 신앙기록부에 종교는 기독교라고 적었지만 그 기록을 보고 이용식에게 성경에 대해 물을까봐 걱정을 하던 사람이었다. 오히려 어렸을 때 교회에 나가 강대상 위에 있는 꽃병을 깨뜨린다거나 피아노 페달을 부러뜨리는 말썽만 도맡다시피 할 정도로 교회의 문제아였다. 언젠가는 전도사님이 설교시간에 어린 이용식을 쳐다보며 ‘이용식, 여리고성은 누가 무너뜨렸지?’ 하고 물었을 때 ‘전도사님은 왜 맨날 나만 갖고 그러세요. 여리고성은 제가 안 무너뜨렸단 말이에요 정말이에요’라고 대답한 적이 있을 정도였다. 그러니까 교회는 부모님 따라 열심히 다녔지만 뜨거운 믿음이니 하는 것과는 거리가 멀었던 것이다. 그것은 커서도 마찬가지였다. 아니 코미디언이랍시고 특하면 주일을 빼먹고 돈벌러 나가 기 일쑤였고 메뚜기도 한철이라는 생각에 하루저녁에도 밤업소를 여러 군데 뛰어다녔다. 코앞에 있는 사람의 얼굴도 제대로 보이지 않을 정도로 담배연기 자욱하고 온통 먼지가 뿌연 속에서 열심히 술을 마시며 춤을 추는 사람들과 어울려 그들의 타락의 즐거움을 더해 주는 노래와 음담패설을 일삼았던 것이다. 아내 역시 크리스천이 아니었기 때문에 결혼을 했다고 해서 크게 변화는 없었다.

어머니 : 며느리가 될 사람은 종교가 뭐냐우?

이용식 : (아주 조심스럽게) 교인은 아닙니다.

어머니 : 그래? 그거 아주 잘 됐구마이?

이용식 : 아니 잘 됐다뇨? 그게 무슨 말씀이에요?

어머니 : 아 결혼하면 우리 기독교로 올 것 아니겠어? 그러니까 잘 됐지. 교인이 하나 더 생기니까?

어머니는 그렇게 한 수가 더 높으신 분이였다. 역시 아내는 결혼 후 어머니의 계획대로 교회를 나가게 되었지만 세상에서 믿을 없는 사람이 예배당에 나가 예배를 드리는 일처럼 지루한 일이 또 있을까? 시어머니 따라 교회에 가서 맨 앞자리에 앉아 꺾꺾 꺾꺾 줄다가 시어머니가 쿡 찌르면 고개를 들고... 하여튼 교회 나가는 것이 고역 중에 가장 큰 고역이었는데..

■ 고난은 축복이다.

이런 두 사람이 지금은 교회 열심히 나가고 믿음이 좋은 신앙인으로 변해 있지만 이용식 집사나 부인이 모두 뜨거운 믿음을 갖게 한 계기는 역시 수민이었다. 수민이는 기도의 딸이라고 해도 될 정도인데 우선 수민이가 태어나게 되는 과정은 말 그대로 한편의 드라마와 다름없다. 이용식 집사에게 결혼한 지 8년이 지나도록 아이가 생기질 않았다. 이유는 아무도 몰랐다. 우리나라에서 유명하다는 산부인과 의사들도 도대체 원인이 뭔지를 모르겠다며 고개를 절레 절레 흔들 뿐이었다. 그런가하면 일주일도 멀다하고 이용식 집사의 집 앞에는 라면 박스같은 커다란 소포가 몇박스씩 배달이 되는데 그 안에는 냄새가 꽤쾌한 한약 봉다리들이 가득해 있었다. 그리고 그 안에는 이런 편지가 어김없이 들어있었다. ‘이용식 씨, 아직까지 아이가 없다는 소식을 듣고 한약을 보냅니다. 돈 걱정하지 마시고 맘껏 드십시오. 그리고 만약에 아이가 생기면 울산에 있는 ○○한약방의 약을 먹고 임신했다는 얘기만 방송에서 해주십시오. 그럼 부탁드립니다.’ 아이가 없다는 얘기가 어떻게 알려졌는지는 모르지만 전국에서 이런 한약들이 줄줄이 배달 될 정도였었다. 이용식 집사 역시 지푸라기도 잡는다는 심정으로 처음 몇 개월은 즐기차게 한약을 다려서 아내에게 먹게 했지만 그렇게 해서 아이가 생길거면 하나님은 뭐 품으로

시는 건가? 몇 개월은 정성스럽게 먹다가 그것도 별 효력이 없자. 모두 집어 치워 버렸다. 하기가 환자의 잔액도 안보고 체온도 안 재보고 만든 약이니 오죽할까... 결혼한 지 5년이 지나도 아기가 생길 생각을 않자 집안의 분위기가 썰렁해 지다가 6년째 지나니 집안 분위기가 으시시해 지고 7년째 되니 살얼음판 같아지더라고. 그때는 이용식 집사가 한참 유치원 아이들과 어울려 노는 ‘뽀뽀뽀’에 출연할 때였음에도 불구하고 집에 와서 방송을 보지 못했을 정도였다. 혹시나 아내가 텔레비전 속에서 뛰어노는 아이들을 보고 속상해 할까봐서 말이다. 누군가 그랬다. 남의 집 돌잔치나 백일잔치 때 아기 옷을 많이 사다주면 자기도 애기가 생긴다는 말을. 미련스럽게도 이용식 집사는 그 말을 믿고 동료 코미디언 집의 잔치 때마다 얼마나 많은 옷을 사들고 갔는지 모른다. 아내도 전에는 목욕탕에서 임신한 여자들이 배가 볼록해서 들어오면 ‘저게 무슨 창피야 집에서 대충 씻지’ 이렇게 생각했는데 최근에는 목욕탕에서 배부른 여자만 봐도 힐끗거리며 쳐다보고 울기까지 했다고 한다. 방송국의 코미디언일에서도 동료 코미디언들이 서로 자기 아기 자랑을 늘어놓고 떠들다가도 이용식 집사가 들어서면 말을 멈추고 얼른 화제를 돌려 버리곤 했다. 차라리 자연스럽게 계속 얘기를 나눠야 그가 속이 덜 상했텐데... 방송국에서 녹화를 마치고 밤늦게 집으로 들어가다 이용식 집사는 현관문앞에서 잠시 집안의 분위기를 파악하는 버릇까지 생겼다. 현관 문 앞에서 귀를 기울이면 거실에서 아내와 장모님이 같이 흐느끼고 있는 소리가 들린다. 이유는 뻔한 것. 그럼 이용식 집사는 다시 조용히 대문 밖을 나와 동네를 몇바퀴 돌아다니다 공중전화로 집에 전화를 건다. ‘난데 지금 집으로 들어갈 거니까 밥 좀 차려봐. 배고파 죽겠어.’ 그리고 나서 시간을 보내다 집에 들어가면 아내와 장모님은 찬물로 얼굴을 씻으며 툭툭부어 오른 눈을 가라 앉히느라 법석 피운 자국이 역력함을 느낄 수 있었다. 도대체 무엇 때문에 우리 집엔 아기가 없는 것일까?

왜 우리 집엔 아기의 울음소리도 들리지 않는 것일까?

■ 아내가 수상하다

그러던 어느 날 새벽녘 집사람이 뒤척이는 소리에 이용식 집사는 잠을 깬데 아내가 벌써 보이질 않았다. 그땠 그저 ‘화장실 가는지 보다’ 싶었는데 아무리 기다려도 돌아오지 않더라나? ‘어, 이상하다?’ 그런데 그런 식으로 아내가 방을 나가고 나면 잠시 뒤에 지하 주차장에서 시동거는 소리가 들리고 차가 빠져 나가는 소리가 들렸다 ‘가락동 시장에 가는 건가?’ 하고 그냥 잠들려고 했는데 침대 머리맡에 있어야 할 성경 찬송이 보이지 않았다. ‘그렇다면?’ 그렇다. 이용식 집사의 부인은 남편 몰래 새벽제단에 찾아가 엎드려 하나님께 매달렸던 것이다. 탤런트 서인석씨의 부인 김희선씨, 최민수씨의 어머니 강효실 권사, 그리고 임하룡씨 부인 김정규씨와 함께 교회서 40일 약속 새벽예배를 드리기로 약속을 하고 매일 아침 모여서 함께 기도했던 것이다. 이용식 집사도 처음에 그 얘기를 들었을 때 ‘40일은 무슨 40일이야. 몇일 하다 그만두겠지.’ 이렇게 생각했지만 그들의 기도 열기는 그렇게 쉽게 사그러들 기세가 아니었다. 오히려 며칠 지나자 도저히 아내의 부시력 거리면서 성경찬송을 챙겨드는 소리를 듣고서도 그냥 모른 척 잠을 잘 수가 없어졌다. 전날 밤 늦게까지 녹화를 마쳐서 파김치가 되었다 하더라도 일어나 운전석에 앉아 시동을 켜다. 인적이 드문 평창동의 새벽 공기는 어찌나 맑은지. 헤드라이트 불빛이 골목길을 비추며 찬송가 테이프에 맞춰 아내와 함께 가는 새벽

길의 행복함을 어떻게 표현할 수 있을까?

■ 자식은 하나님이 주신 선물

그러던 어느 날이었다. 녹화를 마치고 피곤에 지쳐 집에 들어갔더니 아내가 무지하게 품을 잡고 흔들의자에 앉아 있는 것이 아닌가? 평소엔 ‘식사하셔야죠?’ 하면서 뛰어올 사람이 그날은 ‘뭐해? 밥 주지 않고 배고파’ 해도 여전히 흔들 거리며 ‘배고픈 사람이 차려 먹지’ 이러는 것이 아닌가?

이용식 : 뭐해 장난치지 마

부인 : 큰 소리 치지 맙 몸 울려.

이용식 : 그 조그만 몸이 울려봤자지...

하면서 이용식 집사는 아무 생각 없이 방으로 들어섰다. 참 신경도 둔하지. 그런데 침대 옆에 작은 아기 옷이 곱게 접혀져 있는 것이 아닌가? 그 순간 이용식 집사는 뭔가 낱새를 그제서야 찬 것 같았다. 밖으로 다시 뛰어 나왔다. 그랬더니 아내는 벌써 붉은 눈물을 주룩룩 흘리고 있었다. 더 이상 무슨 말이 필요 있을까? 이용식 집사는 아내의 품에 안겼다.

이용식 : 여보 수고했어, 고마워.

부인 : 아직 아기도 안 낳았는데 그런 인사를 받아요?

이용식 : 아무려면 어때.

‘아 - 역시 하나님은 살아 계셨구나, 하나님은 나의 기도를 듣고 계셨구나. 나는 하나님을 위해서 한거라고는 아무것도 없는데 하나님은 나에게 엄청난 축복을 주셨구나’ 이렇게 생각하니 하나님께 미안하고 송구스런 마음이 들지 않을 수 없었다.

■ 이용식! 하나님과 가까운 사람 되다. 할렐루야

그 뒤로 이용식 집사는 누가 뭐래도 하나님과 가장 가까운 사람이 되었고 친한 사이가 되었다. 자기의 소원을 들어주신 분이기 때문에 그 분을 위해 자기의 직업과 인기를 선용하여 그분의 능력을 증거 하는 일에 앞장서고 있다. 시간이 날 때면 틈틈이 청소년 집회와 부흥집회를 찾아가 이 세상에서 가장 능력있는 분이 하나님이며 엎드려 간구하면 반드시 이루어진다는 사실을 자신이 바로 몸소 체험했노라고 얘기한다. 그래도 못 믿는 사람들을 위해 이용식 집사는 꼭 그 증거물을 데리고 간다. 바로 수민이와 함께 말이다.



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

신경과 바로 알기 1: 뇌졸중 예방을 위한 신경검사들

2010년 통계청 발표에 의하면 전체 사망원인 1위는 암이었고 2위가 뇌혈관 질환(뇌졸중)이었다. 하지만 암을 개별 부위로 나누고 전체 사망원인을 분석하면 단연 1위가 뇌졸중이며, 이는 흔히 알고 있는 심장혈관질환보다도 훨씬 많은 것으로 분석되었다. 뇌졸중은 뇌혈관이 막혀서 생기는 뇌경색과 혈관이 터져서 발생하는 뇌출혈로 나눌 수 있다. 심장이나 큰 동맥에서 발생한 혈전이 떨어져 날아오든지, 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 의해 혈관의 끝부분이 터지게 되면 뇌 안에 피가 고이게 되고 이 때문에 주위 조직을 압박하거나 출혈 부위가 손상되어 기능 소실을 초래하는 것이 뇌출혈이다.

불과 20-30년 전만해도 비교적 소혈관 질환으로 분류할 수 있는 뇌출혈이 50%이상을 차지하였다. 이는 영양부족이나 지질의 부족에 의하여 뇌혈관벽의 안정성이 떨어져 고혈압 등의 원인으로 혈관의 끝에서 쉽게 터져 발생하는 것으로 이해되었었다. 하지만 최근 10년 사이에는 대혈관의 동맥경화가 진행하면서 생성된 혈전이 혈관을 막거나, 조각으로 떨어져 혈류를 타고 날아가 작은 혈관을 막는 형태의 뇌경색이 90% 이상을 차지할 정도로 증가한 것이 뚜렷한 특징이라 할 수 있다. 이는 기름진 음식습관과 운동량의 부족, 흡연과 음주가 증가하고 원인질환으로 알려진 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 비만, 심장질환이 증가하면서 뇌로 가는 혈관의 동맥경화가 진행함에 따라 뇌졸중의 빈도가 급격히 증가된 것으로 설명할 수 있겠다. 따라서 이런 요인을 가진 환자들의 뇌혈관, 경동맥에 대한 검진을 통해 뇌

졸중의 원인이 되는 혈관의 변화를 미리 발견한다면 적극적인 치료를 통해 뇌졸중을 충분히 예방할 수 있겠다. 신경과에서 뇌졸중예방을 위한 뇌혈관을 검사하는 방법은 다음과 같다.

1) 뇌자기공명영상(MRI & MRA)

강한 전류와 자기장을 이용하여 뇌 전체의 자세한 구조를 볼 수 있는 MRI와 뇌혈관 및 경동맥 혈관을 볼 수 있는 MRA가 있다. 기계가 점점 발전함에 따라 그 해상도가 뛰어나고, 검사자가 환자의 임상 상태를 고려하여 알고자 하는 원인을 찾기 위해 다양한 sequence를 사용하여 영상을 얻을 수 있어 뇌졸중이 발생하였을 때 진단적 가치가 매우 높다고 할 수 있다. 하지만 비용이 비싸고 폐쇄공포증이 있으면 시행할 수 없으며 혈류흐름속도나 뇌혈관질환 및 심장혈관질환의 선형 지표로 알려져 있는 동맥내벽을 관찰할 수 없는 한계가 있다. 종양성 병변과의 감별과 정확한 뇌혈관을 보기 위해서 혈관 조영제를 사용할 수 있는데 이에 따른 쇼크나 부작용의 위험성이 존재한다. 급성기 뇌졸중이나 병의 진행과 재발 시 병변을 확인하기 위한 용도로 많이 이용된다.

2) 뇌혈류초음파검사(transcranial Doppler: TCD)

뇌는 두개골로 둘러 쌓여 있기에 초음파투과가 잘 되지 않지만 낮은 주파수의 초음파를 이용하여 두개 내 혈관인 중뇌동맥, 전뇌동맥, 후뇌동맥, 기저동맥, 추골동맥 및 내경동맥 원위부 등의 혈류흐름속도와 양상을 분석한다. 혈관의 막힘이나 지나친 확장으로 인한 혈류역학적 이상소견을 알 수 있다. 두개골이 두꺼운 경우는 초음파투과가 잘 안되기 때문에 검사에 제한이 있을 수 있으며 굵은 혈관 위주로 검사한다는

단점이 있으나 비교적 비용이 저렴하고 혈관의 막힘이나 지나친 확장으로 인한 혈류역학적 이상소견을 자세히 알 수 있다.

3) 경동맥초음파검사 (Carotid Duplex)

심장과 머리를 이어주는 목 부위의 혈관을 초음파로 관찰하는 검사로 경동맥 및 추골동맥, 경동맥 분지부위를 관찰할 수 있다. 일반적으로 팔다리의 대혈관에서 발생한 혈전은 대부분 폐에서 걸러주기 때문에 심장에 구멍이 있는 판막질환이 없다면 뇌졸중의 직접적인 원인이 되기 어렵다. 하지만 경동맥의 동맥경화와 생성된 혈전은 직접적으로 두개 내 혈관으로 날아가 뇌졸중을 유발할 수 있기 때문에 미리 검사하여 치료하는 것은 뇌졸중 예방에 매우 중요하다고 할 수 있다.

또한 혈관자기공명영상은 물리학적 방법(TOF)이나 조영제를 주사하여 혈류흐름만을 보여주기 때문에 혈관내벽을 관찰할 수 없지만 경동맥초음파는 동맥내벽을 자세히 관찰할 수 있는 장점이 있다. 총경동맥 원위부의 내벽의 두께의 증가(IMT thickness)는 심뇌혈관질환 발생의 선형지표로 알려져 있으며 적극적인 치료와 감시가 요구됨을 알려준다.

경동맥초음파검사는 동맥내벽비후, 동맥경화반의 모양과 성상을 분석할 수 있고 협착의 정도가 혈류역학적으로 기여하는 정도를 파악할 수 있기 때문에 이러한 자료를 통해 뇌졸중의 조기검진과 뇌혈관 시술이 필요할 때, 뇌졸중 발생 후 혈전의 경과관찰을 위해 많이 시행되고 있다.

4) 기타 다른 검사들

부정맥이나 심부전, 심장 혈전 유무를 알기 위한 심전도나 심장초음파검사를 할 수 있으며 대사물질인 호모시스테인의 증가나 혈액응고의 이상유무를 알기

위한 혈액검사들도 필요할 수 있다.

뇌조직은 일단 손상되면 거의 다시 재생되지 않는다. 따라서 의심되는 증상이 있거나 뇌졸중의 가족력, 고혈압, 고지혈증, 당뇨, 심장질환, 비만, 흡연과 같은 뇌졸중의 위험인자가 있다면 간단한 뇌혈관검사를 통해 정기검진을 실시하여 치료한다면 적극적으로 뇌졸중을 예방할 수 있다.

Fig 1. 뇌혈관의 구조와 뇌혈류초음파 검사부위

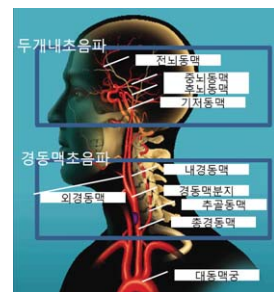


Fig 2. 두개내초음파검사(Transcranial Doppler: TCD)

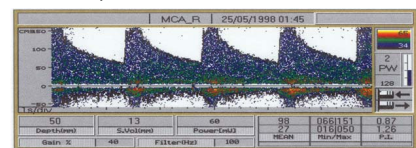
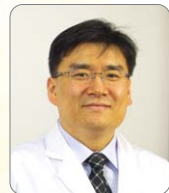


Fig 3. 경동맥초음파검사(Carotid Duplex)



한영수

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



꿀과 당뇨



성경에 나오는 다윗의 친구 요나단이 블레셋 민족과의 전쟁 중에 먹지 못하고 기운이 다 빠진 상태에서 꿀을 발견하고 그것을 먹게 되는데 꿀을 먹은 후 눈이 밝아졌다고 기록하고 있다. 또한 꿀 복용 후 힘이 솟았다는 의미를 알 수가 있다.

꿀은 우리몸에 어떤 작용을 할까? 꿀은 한약에서 보약류로 구분하고 있다. 꿀의 성질은 약간 따뜻하고 오장을 편안하게 해주며 해독작용을 한다. 그리고 서두에 요나단에게 작용했던 귀와 눈을 밝게 해주는 기능이 있다. 또한 노화방지와 항암효과, 조혈제와 변비에도 좋은 효과를 가지고 있다. 양방학적으로는 많은 비타민과 무기질을 포함하고 있다.

이렇게 많은 효과를 가지고 있는데 그럼 그 중에서 당뇨병환자에게는 어떨까? 아직 100% 정확한 정보라고 말할 수는 없겠지만 일단 한의학에서는 예전부터 당뇨병에서도 꿀을 복용해 왔으며 현대의 학적인 연구방법으로도 부분적이거나 일반 설탕과 같이 당을 지속적으로 높여주는 작용은 하지 않는다는 결과를 얻기도 했다.

꿀과 설탕을 복용했을 때 설탕은 계속적으로 당을 올리지만 꿀은 복용하는 일정시간만 잠시 올라갔다가 몇 시간 후 원래의 상태로 돌아온다는 연구 결과도 있다. 또한 꿀은 해독의 기능과 오장을 편안하게 해주는 기능이 있기 때문에 오랜시간 당뇨로 고생한 환자들에게 오히려 도움이 된다.

유명한 한국의 당뇨병 박사도 이야기하기를 당뇨는 설탕보다도 화학조미료가 더욱 해롭다고 이야기한 것 처럼 화학조미료를 첨가한 음식물을 섭취한 몸에 약간의 꿀을 가미하면 해독작용을 해주며 혈당도 조절해주기 때문에 오히려 당뇨병의 치료에

도움이 될 수 있다.

그러기 위해서는 설탕이 들어있지 않은 천연의 꿀을 섭취하는 것이 좋으며 그렇다고 해서 많은 양의 꿀을 섭취하는 것도 몸의 열량이 너무 과도해지고 순간적인 혈당이 너무 많이 올라가기 때문에 조심해야 한다.

김종운 기자 goodnewsp153@hanmail.net



서울고척동 한일한의원 원장(02-2612-2294) 연구석
버지니아소재 한일한의원 원장(1-703-303-1420) 연태홍



제철 붉은 사과 식이섬유 펙틴 함유 고구마엔 항암·항산화 성분 풍부 양배추·마늘 날로 먹어야 효과 커져

전통적으로 한국인에게 많이 발생하던 위암 폐암 간암은 줄어드는 반면, 대장암은 미국과 영국, 일본 등 주요 선진국들보다 빠르게 증가하고 있다는 조사결과가 나왔다.

급증하는 대장암을 막으려면 어떻게 해야 할까. 무엇보다 식습관부터 바뀌어야 한다.

연세대 의대 세브란스병원 외과 백승혁 교수는 “평소에 야채를 많이 먹는 등 식이섬유를 충분히 섭취하는 것이 좋다”며 “식이섬유는 발암물질의 생성을 억제하며 변비도 막아 대장점막이 발암물질과 접촉할 수 있는 기회를 줄여 준다”고 강조했다. 아울러 인스턴트식품, 패스트푸드, 육류 등의 고지방 음식을 멀리 하는 식습관이 필요하다.

대한대장항문학회와 농협 가족건강365운동본부가 추천하는 대장암 예방 5색 채소와 과일을 소개한다.

◆레드푸드(붉은색 식품)

제철을 맞은 사과가 으뜸이다. 사과에는 식이섬유의 일종인 펙틴이 함유돼 있다. 식이섬유는 지방분을 흡착시켜 장내 환경을 정비하고 발암물질이 장내에 머무는 시간을

오색 과일·채소 먹으면 대장암 예방 대장항문학회 추천 식이요법

줄이는 작용을 한다. 독일 연구진의 보고에 따르면 특히 사과 속 펙틴은 대장암을 예방하는 장내 지방산을 증가시키는 것으로 나타났다. 또 사과 주스 속에는 항암물질의 생성을 촉진시키는 폴리페놀 성분이 풍부한 것으로 알려져 있다.

이밖에 강낭콩, 붉은 양배추, 붉은 양파, 팔, 딸기, 수박, 토마토 등도 사과 못지않게 대장건강에 좋은 붉은색 채소와 과일로 꼽힌다.

◆옐로우푸드(노란색 식품)

고구마, 호박, 귤, 배, 복숭아, 살구, 오렌지, 키위, 파인애플 등이 있다. 역시 식이섬유가 풍부한 게 강점이다. 특히 고구마에는 항암물질 ‘강글리오사이드’와 항산화 성분인 비타민C, 베타카로틴이 풍부하다. 뉴질랜드 원주민 마오리족의 경우 대장암 발병률이 극히 낮다는 사실에 착안, 그들의 식습관을 조사했더니 고구마 섭취량이 다른 사람들보다 훨씬 많은 것으로 나타났다는 보고도 있다. 백 교수는 “장 건강을 위해 고구마를 먹으면 가급적 껍질째 먹어야 소화도 잘 되고 변비 예방 효과를 극대화시킬 수 있다”고 조언했다.

◆그린푸드(초록색 식품)

양배추, 겨자, 근대, 무청, 브로콜리, 상추, 시금치, 케일, 멜론 등이 대표적이다.

대한대장항문학회는 이중 셀레늄과 베타카로틴이 많이 든 양배추를 최우선 대장암 예방 식품으로 추천했다. 장내 발암물질을 제거하고, 면역기능을 높여 암 예방 효과를 나타내기 때문이다. 양배추에는 장내 유해성분을 흡착해 체외로 배출시키는 식이섬유도 풍부하다. 다만 주

의할 것은 양배추에 들어있는 항암물질과 비타민 성분들은 열에 약하기 때문에 가급적 날로 먹는 것이 좋다는 사실. 날로 먹기가 힘들 때쯤 꼭 익히지 말고, 살짝 찌거나 데쳐 먹도록 해야 한다.

◆화이트푸드(흰색 식품)

마늘이 대표 식품으로 꼽히고 도라지, 무, 부추, 양파, 콩나물, 배, 백도(흰 복숭아) 등도 장 건강 증진에 유익한 식품으로 권장된다.

이 중 마늘은 장내에 서식하는 유익 균을 늘려 장을 튼튼하게 만드는 식품으로 알려져 있다. 또 마늘 냄새의 주성분인 알리신은 장의 연동운동을 활발하게 하는 작용 뿐 아니라 암세포 증식을 억제하는 반면 면역력을 높이는 작용을 하는 물질이다. 서울성모병원 외과 오승택 교수는 매끼 식사 때마다 한 통씩 마늘을 꾸준히 먹으면 효과를 볼 수 있다고 말했다. 단, 마늘은 껍질을 간 뒤에 10분 정도 뒤에 효소가 활성화되어 알리신이 많이 생성된다는 것도 알아두자. 생마늘을 그대로 먹는 것이 가장 효과적이지만 매운 맛과 특유의 냄새 때문에 날로 먹기가 힘든 사람은 장아찌 형태로 먹어도 된다.

◆퍼플푸드(보라색 식품)

보라색 식품에는 안토시아닌 색소가 많다. 이 색소는 항암, 항산화 효과가 뛰어나다. 미국의 럿거즈 대학 연구진은 안토시아닌 성분이 많은 블루베리 추출물 ‘프테로 스틸벤’을 쥐들에게 먹이는 실험을 했다. 그 결과 프테로 스틸벤을 먹은 쥐들은 대장암으로 발전하는 전암성 병변이 57%나 감소하는 효과를 보였다.

김재영 기자

『토란국』 땅에서 나오는 계란 소화 잘돼 민간요법에서 소화제로 사용

옛날부터 우리 조상들은 토란을 즐겨 먹었는데 홍길동전의 저자인 허균은 토란을 극찬하는 글을 남겼다. 송나라 시인 소동파의 말을 인용해 “우유로 만든다는 하늘나라의 수타(소타)라는 음식이 어떤지는 모르겠지만 땅 위에서는 이보다 맛있는 음식이 없을 것”이라고 노래했다.

소동파의 시에는 “향기는 용연(龍涎)과 같은데 희기는 더욱 하얗고, 맛은 우유 같지만 맑기는 더 맑구나. 감히 남쪽의 농어회를 놓고 함부로 동파의 옥삼경(玉三羹)과 비교하지 말라”고 나온다.

한자 용어가 많으니 보충설명을 하자면 옥삼경은 토란으로 끓이기도 하고 산마와 쌀을 섞어 죽처럼 끓이기도 하는데 미식으로 유명한 소동파 집안의 음식이다.

얼마나 향기가 좋은지 고대로부터 유명한 향료로, 용의 침으로 만들었다는 용연보다 향기가 좋고, 맛과 빛깔은 인도에서 전해졌다는 수타에 뒤지지 않으니 수

양제가 먹고 감탄했다고는 하지만 송강의 농어회와는 비교도 하지 말라는 것이다.

토란국을 놓고 과장이 너무 심하다는 느낌도 들지만 입맛이란 주관적이지 크게 맞출 수도 없다. 옛날 사람들은 토란이 맛도 좋지만 그 자체를 영양 덩어리라고 생각했던 모양이다. 순조 때의 학자인 김려는 ‘담정유고(庭遺稿)’에서 토란은 흙 토(土)에 알란(卵)자를 쓰니 땅에서 나는 계란이라고 했다. 우리나라에서만 쓰는 한자로 토란의 영양가

를 그만큼 높게 평가한 단어도.

조선 후기의 실학자 홍만선도 ‘산림경제(山林經濟)’에 옛날부터 전해지는 이야기를 소개하며 토란이 얼마나 좋은 식품인지를 설명했다.

어느 사찰에 이상한 중이 살고 있었는데 정성을 기울여 토란을 심으면서 해마다 많은 양을 수확했다. 그러고는 거둔 토란을 절구에 찧어서 벽돌을 만들어 담을 쌓으니 사람들이 모두 이상한 중이라고 손가락질을 했다. 그러던 어느 해 심한 흉년이 들어 굶어 죽는 백성들이 속출했다. 하지만

이 절에 살던 40여 명의 중은 토란으로 만든 벽돌을 먹고는 굶주림을 면할 수 있었고 그때서야 사람들이 그 중의 비범함을 알았다고 한다.

토란은 열대 아시아가 원산지라 인도를 거쳐 한국 중국 일본으로 퍼졌다. 우리나라에 언제 전해졌는지는 분명치 않지만 고려 때 이규보의 ‘동국이상국집(東國李相國集)’에 시골에서 토란

국을 먹었다고 한 것을 보면 진작부터 재배한 것으로 보인다.

토란은 전분의 크기가 작아 소화가 잘되는 음식이다. ‘동의보감(東醫寶鑑)’에도 토란은 성질이 평하며 위와 장을 잘 통하게 하는데 날 것으로 먹으면 독이 있지만 익혀 먹으면 독이 없어지고 몸을 보한다고 했다. 민간요법에서도 토란은 주로 소화제로 이용했다고 하니가 동의보감에 나오는 내용과도 일치하는 셈이다.

김재영 기자

‘국민생선’ 고등어에 관한 다양한 궁금증



우리에게 친숙한 고등어지만 아는 것이 별로 없으면 주목하자. 고등어에 관한 다양한 궁금증을 푼다.

1. 고등어의 효능

고등어는 ‘건강 생선’이라고 부르기엔 손색없다. 아주대병원 영양팀 이해경 영양사는 “고등어는 양질의 단백질이 들어 있는 저지방·저칼로리 식품이다. 오메가3 지방산인 EPA·DHA 함량이 높아 암과 심혈관계 질환, 생활습관병 등을 예방하는 데 효과적이다. 뇌세포와 신경조직을 활성화해 학습능력과 기억력을 좋게 한다. 고등어 등 생선을 일주일에 한번 이상 섭취하는 노인은 먹지 않거나, 어쩌다 한 번 먹는 노인에 비해 치매(알츠하이머병)에 걸릴 위험이 낮다는 보고가 이를 뒷받침한다. 고등어는 체력을 좋게 하고 식욕부진과 소화불량 해소에도 도움이 된다”고 말했다.

2. 고등어 다이어트

을 초, 고등어 다이어트가 화제였다. 고등어 다이어트는 체중감량을 위해 소금기 없는 고등어와 채소 광일만으로 하루 세끼를 먹는 것이다. 고등어에 풍부한

오메가3를 이용하는, 최근 유행하는 저지방식 식단 다이어트의 일종이다. 이해경 영양사는 “고등어 다이어트는 탄수화물을 줄이고 단백질과 지방을 마음껏 먹는 ‘활제 다이어트’의 한 종류다. 체중감량 효과는 뛰어나지만, 오래 하면 요요현상이나 영양불균형 등이 생길 수 있다”고 말했다.

3. 고등어 구입 및 보관법

고등어를 구입할 때는 크고 광택이 나며, 살이 단단한 것을 고른다. 등쪽에 나 있는 검은 줄이 가늘어야 국산이다. 수입 고등어는 등쪽 검은 줄이 선명하고, 배쪽에 작은 반점이 있다. 요리하고 남은 고등어는 언제 먹을 것인지에 따라 보관법이 다르다. 식품영양사인 101recipe 문인영 대표는 “금방 먹을 것이면 맛술과 마늘, 올리브 오일을 골고루 섞어 채우고, 한참 뒤 먹을 것이면 표면에 식용유를 발라 랍에 밀봉한 뒤 냉동보관한다. 보관 전 내장을 제거한다”고 말했다.

4. 고등어와 궁합이 좋은 식품

고등어와 궁합이 좋은 식품은 채소다. 문인영 대표는 “고등어는 산성식품이므로 채소와 함께 요리하면 궁합이 잘 맞는다. 고등어 조림을 할 때 무를 넣는 것은 그런 이유에서다. 또 단백질이 풍부하니 비타민과 무기질을 보충할 수 있는 호박과 피망, 녹황색 채소를 넣어 요리한다. 고등어 요리에 된장을 넣으면 비린내가 없어져 맛이 좋아진다”고 말했다.

김재영 기자
goodnewsp153@hanmail.net

뇌동맥류 주의보... 뇌 속의 시한폭탄 혈관기형 혈압 오르면 갑자기 터진다

- ▶ 전체인구의 1~2%가 위험군
- ▶ 스트레스·과로·격렬한 운동 삼가야
- ▶ 미리 발견하면 수술 통해 예방 가능

“일을 하다 갑자기 망치로 얻어맞은 것처럼 머리가 아팠습니다. 도저히 머리를 들 수가 없어 책상에 기댄 수밖에 없을 정도였대요.” “이때까지 한 번도 느껴보지 못했던 두통이었어요. 극심한 통증이 뒷목을 타고 내려오면서 몸을 움직일 수 없었습니다.”

며칠 전 뇌동맥류가 파열돼 모 대학병원에서 응급 수술을 받고 가까스로 생명을 건진 김 모(49 남), 이 모(27 여)씨의 사연이다.

최근 일교차가 큰 데다 갑자기 기온까지 내려가면서 뇌동맥류 파열에 의한 뇌출혈 환자가 속출하고 있다. 가톨릭대 의대 성바오로병원 뇌졸중센터 안재근 교수는 31일 “날씨가 쌀쌀해짐에 따라 혈관이 수축되면서 혈압이 급상승하게 되고, 이로 인해 뇌혈관 파열 위험이 높아진 것이 주 원인”이라며 주의를 당부했다.

뇌동맥류란 뇌혈관의 일부가 파리처럼 부풀어 오른 혈관기형을 말한다. 계속 진행되면 혈관 벽이 얇아지고 약해져 바람이 팍 찬 풍선처럼 예고 없이 터지게 된다. 이렇게 뇌동맥류가 파열될 경우 10명 중 3명은 병원에 도착하기도 전에 사망할 정도로 위험하다. 뇌동맥류는 뇌 속 지주막을 통과하는 제법 굵은 동맥에 주로 생기기 때문에 파열했을 때 출혈량도 매우 많다.

뇌동맥류를 갖고 있는 사람은 전체 인구의 1~2%에 이를 정도로 많다. 파열 위험은 나이가 많을수록 높다. 발병 평균 연령은 50대이며, 여성이 남성보다 배

가량 많은 게 특징. 여성은 특히 폐경 후 조심해야 한다. 폐경과 동시에 여성호르몬 분비가 중단되면서 혈관 탄력이 떨어지고, 이로 인해 뇌동맥류가 생길 가능성도 많다.

뇌동맥류는 가급적 파열되기 전에 미리 발견해서 치료받는 것이 바람직하지만 조기발견이 쉽지 않다. 주위 신경을 압박할 정도로 커지지 전까지는 거의 이상 증상을 나타내지 않기 때문이다. 실제 대부분의 뇌동맥류 파열 환자들은 평소 자신의 뇌혈관의 일부가 기형적으로 부풀어 있는지 전혀 모르고 지내다 화를 당하고 있다.

뇌동맥류의 90% 정도는 지주막하 출혈로, 7%는 주위 뇌신경이나 뇌 조직을 압박해 이상 증상을 유발할 때, 3% 정도는 뇌혈관 검사 중 우연히 발견된다. 따라서 중·장년층은 정기 건강검진 때 한 번쯤 뇌혈관 관련 검사도 같이 받아보는 것이 안전하다고 안 교수는 조언했다.

뇌동맥류가 파열되어 출혈을 일으키면 둔기로 머리를 팡 맞은 듯한 느낌과 함께 무척 심한 두통을 느끼게 된다. 이런 증상은 새벽과 아침에 일어날 때, 기침이나 재채기로 두통이 더욱 심해지기도 하고, 경우에 따라선 목 뒤쪽의 통증과 요통이 있을 수도 있다.

일단 뇌동맥류가 갑자기 파열되면 약 45%는 5~10분 정도 정신을 잃는다. 이는 뇌출혈로 인해 갑자기 뇌압이 상승하고, 뇌혈류가 일시적으로 중지되기 때문이다.

연세대 강남세브란스병원 뇌혈관센터 홍창기 교수는 “일상생활 중 과도한 스트레스를 받거나 과로한 경우, 또는 격렬한 운동을 하거나 기온이 낮은 날 배변 및 배뇨 때 급격히 혈압이 상승, 파열 위험이 높아지



므로 주의가 필요하다”고 경고했다.

뇌동맥류는 보통 3차원 CT나 뇌혈관 촬영 검사를 통해 진단하고, 크기가 3mm 이상이면 발견과 동시에 제거하는 것이 원칙이다. 다만 3mm 이하짜리 무증상 뇌동맥류는 지켜보다 더 커지거나 파열 위험이 있다고 판단될 때 손댄다.

치료는 머리를 열고 부풀어 오른 뇌동맥류를 직접 묶어주는 방법과 사타구니의 혈관을 통해 뇌혈관까지 가는 관을 집입시킨 다음 백금 코일로 부풀 파리 속을 채워주는 방법이 있다.

뇌동맥류 치료의 가장 중요한 관건은 시간이다. 극심한 두통이 갑작스럽게 나타날 때는 지체하지 말고 병원(신경외과)을 찾아야 화를 면할 수 있다. 홍 교수는 “뇌동맥류 파열에 의한 뇌출혈은 속칭 중풍으로 불리는 뇌졸중에 의한 뇌출혈과 마찬가지로 발병 3시간 안에 지혈과 함께 혈종을 제거해야 사망 위험은 물론 후유장애를 최소화할 수 있다”고 강조했다.

김민식 기자



대학수학능력 시험일(11월 10일)까지 앞으로 40여일 남았다. 이제 마지막 스퍼트를 올릴 때다. 최선의 성과를 보기 위해서는 막바지 건강관리에도 주의를 기울여야 한다.

입시준비는 결국 자기 관리의 싸움이다. 마라톤 선수가 경기에 승리하기 위해 자기 페이스를 유지하는 것이 가장 중요한 것처럼 수험생들도 건강 관리와 컨디션 유지에 최선을 다해야 원하는 열매를 맺을 수 있다.

지금부터는 마인드 컨트롤이 중요하다. 수능일이 가까이 올수록 긴장도가 높아져 평소와 다른 신체증상이 심해질 수 있다. 일례로 두통이나 위장장애, 생리통 등이 대표적이다. 갑자기 푹 떨어진 기온으로 인해 감기 등에 걸릴 위험도 있다. 이로 인해 시험을 망칠 수도 있기 때문에 지금부터는 집중력 향상과 함께 환절기 질환 예방 등 몸 관리에 신경써야 한다.

광동한방병원 뇌기능센터 문병하 원장은 “수험생은 스트레스로 복통, 소화

적절한 휴식·운동... 수능 긴장 푸는 ‘보약’

불량, 설사, 두통, 뒷목통증, 요통, 건망증, 기억력 감퇴 등 여러 문제가 복합적으로 나타날 수 있다”며 “막바지 집중이 중요한 시기이지만 적절한 영양과 휴식을 통해 체력을 관리하는 것도 중요하다”고 강조했다.

◇환절기, 감기 주의하라 일교차가 큰 환절기다. 수험생의 경우 오랜 기간 시험 준비로 신체 저항력이 떨어지기 쉬

고 가벼운 운수 사위를 통해 풀어준다. 아울러 평소 수분과 단백질, 비타민이 많은 제철 과일을 자주 먹고 규칙적이고 균형 잡힌 식사를 통해 영양을 공급한다. 외출 후에는 손발을 깨끗이 씻고 양치질하는 습관을 갖는다. 감기에 걸린 경우 약을 먹은 뒤 충분한 휴식을 취하고, 그래도 낫지 않을 땐 방치하지 말고 반드시 전문의와 상담한다. 특히 폐렴이

경우가 많다. 삼성서울병원 정신과 나덕렬 교수는 “기억력을 높이려면 오히려 밤에 숙면을 취해 낮 시간의 효율을 높여야 한다”고 당부했다. 잠을 푹 자는 것은 결코 시간낭비가 아니라는 조언이다. 사람은 잠을 자는 동안에 오늘 해놓은 중요한 일이 뇌 안에 정리되고 기억되며 또한 뇌는 내일을 위해 필요한 준비를 하게 된다는 것이다.

◇뇌를 활성화시켜주는 다리 운동을 하자 운동은 몸을 피곤하게 만들어 수험생에게 해로운가? 그렇지 않다. 운동은 신체건강 뿐만 아니라 뇌기능을 활성화하는 데에도 효과적이다. 뇌가 감지하는 감각 자극 가운데 가장 큰 것은 다리 근육에서 오는 것이다. 즉 다리에서 오는 감각자극이 감각신경을 통해 뇌를 각성시킨다. 시간이 날 때마다 틈틈이 다리의 피로를 푸는 스트레칭을 통해 뇌를 자극해 주자.

휴식시간에 앉아서 신문이나 TV를 보는 것은 좋은 휴식이 아니다. 연세대 세브란스병원 가정의학과 강희철 교수는 “밖에 나가서 바람을 쐬고 먼 곳을 보며 맨손 체조를 하든가, 산책 또는 가벼운 달리기를 하는 것이 오히려 더 도움이 된다”고 말했다. 실내에서는 간단히 몸통과 다리, 어깨, 목 등 근육을 스트레칭 한다.

김민식 기자 goodnewsp153@hanmail.net

- ▶ 틈틈이 다리 운동하면 두뇌자극
- ▶ 잠 폭자야 기억력향상에 도움
- ▶ 환절기엔 만병의 근원 감기예방을



운 때여서 호흡기 질환에 걸리지 않도록 각별히 주의해야 한다. 팽팽한 긴장감속에 하루하루를 지내는 수험생들에게 환절기 감기는 건강과 시험을 모두 잃게 하는 복병이 될 수 있다. 호흡기에 가장 해로운 것은 ‘찬 공기’다. 감기에 걸리지 않으려면 아침저녁 서늘한 공기에 노출되는 것을 피하는 것이 좋다. 밤에 잘 때 문을 꼭 닫고 자고, 새벽이나 저녁에는 외출을 삼가야 한다. 과격한 운동을 피하고 피로가 누적되지 않도록 하는 것도 중요하다. 피로는 그때그때 스트레칭

나 결핵의 초기 증상이 감기와 유사하므로 병을 악화시키는 일이 없도록 하자.

◇기억력과 집중력을 높이자 많은 학생들이 잠을 너무 적게 잔다. 비몽사몽간에 책상에 앉아 졸면서 늦게 잠자리에 들고 새벽에 일어나 정신없이 학교 또는 학원으로 달려간다. 사람이 잠을 자는 것은 뇌가 수면을 요구하기 때문이다. 공부를 열심히 한 날 숙면을 한 경험 있을 것이다. 반면 잠이 잘 안온다고 걱정하는 수험생들은 낮 동안 완전히 깨어서 효과적으로 공부를 하지 못하는

피부가 고운 그녀 알고보니 천연팩 하셨군요 건성 피부에는 보습효과 높은 바나나팩이 좋아

아침저녁으로 선선한 가을 바람이 분다. 태양은 한여름보다 따사롭게 내리쬐는다. 고온다습한 환경 속에서 광과민성, 색소성, 전염성, 땀샘 등 각종 질환에 시달렸던 피부는 쉼 틈도 없이 가을맞이를 해야 한다.

안건영 청담고운세상피부과 원장은 “가을은 일교차가 크고 습도가 낮아 모공이 커지고 주름이 생기기 쉽다”면서 “피부 건조를 막기 위해선 수분 섭취가 중요하고 비타민이 풍부한 식품을 먹는 것이 도움이 된다”고 설명했다.

맛도 좋고, 피부에도 이로운 식품엔 어떤 것이 있을까?

파프리카는 채소 중에서 비타민 C 함유량이 단연 최고다. 비타민 C는 뼈와 피부 등의 콜라겐을 튼튼하게 만든다. 영양성분학적으로는 피망과 거의 같지만 파프리카는 녹색 피망보다 과육이 두꺼워서 열을 가해도 비타민 C

가 잘 파괴되지 않는다. 파프리카는 부드럽고 단맛이 있어 낱것으로도 먹을 수 있다.

당근은 피부와 점막을 촉촉하게 해준다. 당근의 주황색 색소 성분인 프로비타민 A 때문이다. 이 성분은 몸속에서 비타민 A로 전환돼 면역력을 높이고 피부 건강에 이롭게 작용한다. 프로비타민 A는 지방과 함께 섭취하면 흡수율이 높아진다.

귤은 예로부터 감기에 좋다고 알려져 있다. 귤에 들어 있는 비타민 C 때문이다. 이는 면역력을 높일 뿐만 아니라 피부 건강에도 효과적이다.

사과에 들어 있는 클로로겐산, 타닌, 케르세틴은 ‘사과 폴리페놀’이라고 부르는데, 이것들의 항산화작용 덕분에 사과를 먹으면 안티에이징 효과를 기대할 수 있다. 포도의 열매와 껍질에는 폴리페놀의 일종인 타닌 성분이 함유돼

있다. 이는 항산화 작용을 통해 노화방지 등 면역력을 높이는 작용을 한다.

먹는 것 이상으로 천연의 재료로 만든 팩을 하는 것도 수분 공급에 탁월하다.

이현승 방배고운세상피부과 원장은 “천연팩은 알레르기나 자극 성분에 대한 검증을 거치지 않아 각종 트러블이 생길 수 있어 자신의 피부 타입을 정확히 이해하고 효과가 검증된 재료를 선택하는 것이 중요하다”고 말했다.

건성 피부에는 보습효과가 높은 바나나팩이 좋다. 바나나 3분의 1을 으갠 다음 레몬즙 2분의 1 작은술, 올리브오일 2분의 1 작은술을 넣어 섞는다. 중성피부에는 피부탄력에 효과적인 살구팩이 효과적이다. 살구 껍질을 벗겨 곱게 으갠 다음 살구씨 기름을 넣고 잘 섞는다. 여기에 밀가루를 조금씩 넣어 되게 반죽하고 따뜻한 물로 걸쭉하게



만들면 된다. 지성피부일 땐 비타민이 풍부하고 피부를 매끄럽게 해주는 당근팩을 추천한다. 당근을 강판에 곱게 갈아 오트밀 가루를 섞는다. 따뜻한 물을 넣어가며 걸쭉하게 만들어 사용하면 된다.

천연팩은 20분을 넘기지 않는 것이 좋다. 닥아낼 때에는 미지근한 물로 천천히 하는 것이 좋다. 팩은 일주일에 두 번 정도가 적당하다. 너무 자주하면 피부 각질층이 지나치게 벗겨져 거칠어질 수 있다.

박옥자 기자

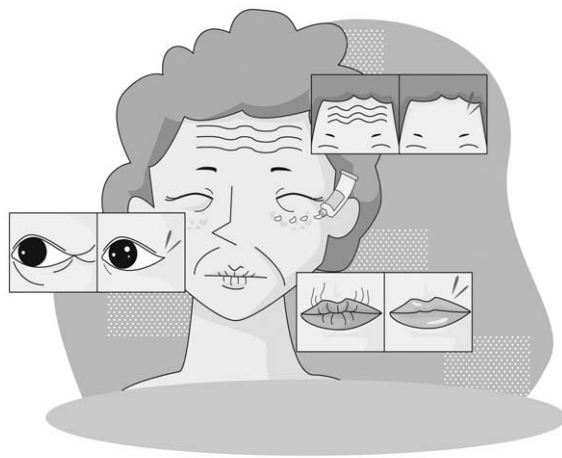
콜라겐을 사수하라!

매일 조금씩 어려워지는 동안 10계명

- 1. 굿모닝! 자외선차단제로 하루 일과 시작하기**
아침 해가 밝으면 하루 일과와 동시에 피부 보호 작전을 시작한다. 자외선 차단제로 햇빛에 의한 콜라겐과 엘라스틴 파괴에 맞서자.
- 2. 풍부한 채소와 과일로 비타민C 충전하기**
비타민C는 콜라겐합성을 도와 피부 탄력을 증진시키고, 환한 피부로 만들어준다. 비타민C가 풍부한 브로콜리, 딸기, 키위 등으로 몸속부터 동안관리를 한다.
- 3. 유쾌발랄! 긍정마인드로 무장하기**
스트레스는 피부재생 능력을 떨어뜨리고 활성산소를 급증시킨다. 긍정적인 생각과 마인드컨트롤로 스트레스에 대처하면 인상도 좋아진다.
- 4. 툴툴이 거울공주놀이하기**
무의식 중에 턱을 괴거나 미간을 찌푸리는 습관이 주름을 만든다. 책상에 거울을 두고 툴툴이 표정을 체크하며 주름이 생기는 표정습관을 고친다.
- 5. 흡연은 노화의 주범! 담배 피우지 않기**
흡연은 자외선과 마찬가지로 콜라겐과 엘라스틴을 분해해 피부 노화를 촉진시킨다. 매일 뜨는 태양은 어쩔 수 없지만 담배만큼은 피부를 위해 포기한다.
- 6. 주 1회 마사지와 팩으로 피부에 탄력 주기**
한 주가 갈수록 피부에도 피로가 쌓인다. ‘수요일은 스킨케어 데이’ 식으로 요일을 정해 정기적인 마사지와 팩을 한다. 혈액순환을 촉진하고 탄력 있는 피부로 가꿀 수 있다.
- 7. 아기 피부 다루듯 부드럽게 클렌징하기**
메이크업을 제때 지우는 것도 중요하지만, 세안의 관건은 피부 자극 없이 부드럽게 지우는 것이다. 무심코 박박 문질렀다가 주름만 늘어난다. 클렌징 오일로 피부 마찰을 줄이고, 부드러운 손놀림으로 세안한다.
- 8. 잠들기 전 15분간 스트레칭하기**
가벼운 스트레칭과 운동은 노화의 주범인 활성산소를 제거한다. 따로 운동할 시간이 없다면 잠들기 전 15분 정도 시간 내 꼭 스트레칭을 하자, 가장 간단하게 그날의 피로를 실천하는 길이다.
- 9. 잠은 피부보약! 자정이 되기 전에 잠자리에 든다**
숙면을 취할 때 분비되는 성장호르몬은 콜라겐과 엘라스틴을 합성하고 피부를 깨끗하게 해준다. 특히, 밤 10~3시 새벽 2시는 피부가 재생하는 최적의 시간대이니 이때는 되도록 잠자리에 든다.
- 10. 동안 관리 종결자, 전문가 도움 받기**
올바른 생활습관은 결국 노화를 늦추는 보완책일 뿐 해결책은 아니다. 체내 콜라겐 생성 촉진과 같이 노화에 근본적인 접근을 원하면 피부과·성형외과 등 전문의 도움이 필요하다.

피부 나이테 주름, 얼마나 알고 계세요?

피부노화 촉진하는 3대 적, 활성산소 · 건조 · 자외선



피부노화 정도를 한눈에 알아볼 수 있는 기준은 얼굴 주름이다. 주름은 나이 들수록 길이가 짧아지는 대신 폭이 커지고 골이 깊어진다. 한 연구에 따르면 50대 여성은 10대에 비해 주름의 길이는 반으로 줄지만, 폭은 70% 이상 넓어지고 골은 40% 가까이 깊어진다. 피부노화가 진행될수록 주름에 의해 만들어지는 다각형도 더 커진다.

나이 들면서 얼굴에 지방이 감소하면 더욱 나이 들어 보인다. 노화 정도는 혈색으로도 알 수 있다. 건강한 피부는 선홍빛을 띤다. 나이 들수록 피부 혈색이 옅어지고 얼룩덜룩해진다. 최근 안티에이징에 대한 관심이 커지면서 피부나이를 측정하는 방법이 다양하게 개발되고 있다. 가정에서 간단한 방법으로 측정할 수 있다. 손등을 꼬집어 보는 방법은, 대한생체나이의학연구소가 소개하는 ‘노화측정법’ 가운데 하나다. 손등을 살짝 구부린 상태에서 엄지와 집게손가락으로 손등 피부를 5초 동안 잡아당긴 뒤 원상태로 돌아가는 데 걸리는 시간을 잰다. 원상태로 돌아가는 시간이 길수록 피부 탄력이 떨어졌다는 의미다. 복구 시간이 1~2초면 신체나이가 20~30대, 2~5초면 40~50대, 10초 이상이면 60대다.

피부는 살아 있는 세포로 된 표피층과, 콜라겐이나 탄력섬유로 된 진피층, 그리고 피하지방층으로 나뉜다. 노화가 시작되면 표피층에서는 전반적으로 세포의 분열속도가 떨어져서, 피부 보호막을 잘 만들지 못해 건조해지거나 피부재생 속도가 느려진다. 색소를 만드는 색소세포도 일부는 기능이 떨어지고, 일부는 오히려 색소를 더 생성해 얼룩덜룩한 피부로 만들어 버린다. 진피층에서는

콜라겐 양이 감소하고 생성이 저하된다. 콜라겐이나 탄력섬유의 성분에도 변화가 일어난다. 이때 피부의 탄력성이 떨어져 처지고 주름진 피부가 된다. 심하면 피하지방층을 싸고 있는 막까지 노화가 일어나 깊은 주름이 진다. 피부의 수분 함량이 떨어지고 탄력을 유지하지 못해 주름이 생기고, 표정을 반복함에 따라 주름은 점점 깊어진다. 노화의 주범인 주름을 예방하거나 없애고 싶다면 피부 탄력에 깊게 관여하는 콜라겐 관리가 필요하다.

주름이 생기는 원인은 다양하다. 기본적인 골격상태, 입술을 움직이는 습관, 찡그리는 습관, 노화 등으로 인해 주름이 생긴다. 주름의 진한 정도는 나이와 관계 없다. 어릴 때부터 잘 웃던 사람, 피부가 건조한 사람일수록 젊더라도 주름이 많을 수 있다. 또한 피부가 얇은 사람은 잔주름이 많은 편이다. 이것이 선명해지면 노화가 진행되는 것으로 본다. 피부노화를 촉진하는 3대 적인 활성산소 · 건조 · 자외선이 어떻게 피부노화를 앞당기는지 알아보고 이를 차단하는 비법을 배워 보자.

- **활성산소** : 인체는 산소를 마시고 그것을 태워 에너지를 얻는 과정에서 불가피하게 세포를 파괴시키는 독성물질인 ‘활성산소’가 생성된다. 활성산소가 과다하면 주위의 세포막이나 염색체, 그리고 단백질을 손상시켜 피부를 노화시킨다.
- **건조** : 건조하면 피부가 마르게 돼 물기가 적어지므로 피부 탄력이 떨어지고 잔주름이 생겨 나이 들어 보인다.
- **자외선** : 자외선은 피부방어 작용을 일으켜 피부를 두껍게 만들며 건조하게 한다. 또 멜라닌 색소를 생성시켜 기미나 잡티를 유도해 얼굴을 거뭇거뭇하게 변화시키며, 피부탄력을 관장하는 콜라겐과 엘라스틴을 파괴해 주름을 만든다.

박옥자 기자 goodnewsp153@hanmail.net

아름다운신문

• 무료구독문의
한국: 070-8249-0591~3
미국: 201-947-2318
인도네시아: 62-813-8929-5577

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

• 편집인: 차주호
• 발행일: 매월 1일, 25일 격주간
• 등록번호: 서울047498
• 제작문의: 02)442-0591
한국법인: 02)442-0592
미국지사: 212-213-9078
인도네시아지사: 62-813-8929-5577



기원전 490년경, 그리스는 페르시아 대군과의 전쟁에서 수적 열세를 극복하고 승리를 거둔다. 하지만 전쟁터에서 멀리 떨어진 아테네의 시민들은 그리스의 승리 소식을 몰라 불안에 떨고 있다. 그들에게 승리 소식을 전해야 한다.

한 병사가 아테네를 향해 달려간다. 단 한 사람의 병사가 외로이 까마득히 먼 거리, 42킬로미터를 달려야만 한다. 그 외로운 장거리를 버티게 한 힘은 무엇이었을까? 단 한 가지의 분명한 목적, 아테네의 시민들에게 그리스 군의 승리를 알리는 것이었다.

“우리는 이겼다.”

한마디를 외치고 쓰러진 이 감동적인 쾌거를 기념하기 위해 마라톤이 시작되었고, 이 병사의 투혼은 이 시대에도 면면히 이어져 오고 있다.

공부도 마라톤이다. 목표를 향해, 혼자, 고독한 길을 달려야 한다. 하지만 마라토너들이 폴코스를 완주하는 데는 요령이 있다.

정확히 42.195 킬로미터. 생각만 해도 아득하다. 마라토너들은 이를 한 번에 달리지 않는다. 각 지점별로 자신이 달성해야 할 목표치를 분할해 놓고 달린다. 운동생

공부능력 두배로 키우는 방법

구체적 목표를 세우는 ‘서브골작전’

리학에서는 이를 서브 골 (Sub Goal) 작전이라 부른다.

마찬가지로 공부도 중간 진도를 체크하고 자신을 둘러싼 작은 목표가 있어야 중도에 포기하지 않는다. 공부라는 마라톤 코스를 완주하는 방법은 저만큼 앞에 보이는 작은 목표, 중간 목표점을 정하는 것이다. 목표가 눈에 보이면 한 걸음씩 다가가는 것이 온몸으로 느껴지고, 공부가 더 쉽고 편한 일이 된다.

중간 목표점을 정해야 하는 또 하나의 이유는 공부의 결과가 분명하게 보일 때 머리가 잘 굴러가기 때문이다. 도전과 성취는 인간의 본능이다. 분명한 목표가 있어야 의욕이 생긴다.

목표를 향해 한 걸음 다가가는 것이 눈에 보이기 시작하면 뇌는 흥분 일색, 성취의 가능성에 반신반의했던 마음은 더욱 굳은 의지로 변한다.

모두가 바쁜 세상, 효율적으로 시간을 써야 한다. 시간이라는 자산을 투자한 이상 최대의 수익을 올려야 한다. 그러려면 공부의 목표가 분명해야 한다. 그래야 응축·농축·압축 공부가 가능해진다. 막연한 목표가 아닌, 분명하고 확실한 목표다.

영어공부를 하겠다는 것 역시 목표이긴 하지만 구체적이고 정확한 목표는 아니다. 영어 공부라면 왜 해야 하는지부터 분명해야 한다. ‘승진의 발판으로 삼겠다’라는 분명한 목표가 서면 토익 시험을 준비하는 데 효

과적인 공부 방법이 나온다. 토익 시험에 자주 출제되는 단어를 익히는 데 주력하게 될 것이다. 이것이 공부의 효율성을 높이는 요령이다.

공부 목표를 설정할 때 고려해야 할 것들

우선 나는 어떤 사람이 되고 싶은지 구체적으로 생각해 보자. 영어라면 영어작문을 잘하는 사람, 영어로 대화할 때 막힘이 없는 사람 등 구체적인 목표와 이미지를 그려보자.

지금의 나와 목표를 이루고 난 후의 나를 비교해 보자. 그러면 지금 내게 부족한 것이 무엇인지 파악할 수 있다. 목표를 설정할 때는 이렇게 자신을 돌아보고 스스로를 분석, 평가하는 일이 먼저다. 숫자나 계산을 싫어하는 사람이 전망이 좋다고 회계사에 도전하는 건 무리다. 먼저 나의 성격, 취향을 고려해야 한다.

공부는 시간과의 싸움이다. 시간이 없는 사람일수록 결과에 더 안달하는 법이다. 생각처럼 분명한 결과가 눈에 보이지 않으면 더 이상 버티기가 힘들어진다. 목표점에 도달했을 때의 성과가 분명하게 그려진다면 버틸 수 있는 여유가 생긴다.

목표를 세우고 그것을 떠올리며 공부하는 것, 공부라는 고독한 길을 성공적으로 완주하는 비결이다.

현향원 기자

〈스펙이 아닌, 그대만의 이야기를 만들어가라〉 자기 인생의 지향점에 대한 깊은 성찰 필요



기업은 어떤 인재를 원할까? 아니, 어떤 이야기를 원할까? 기업에서 궁극적으로 뽑고 싶은 인재는 ‘회사의 성장에 기여할 수 있는 인물’이다. 그리고 그럴 가능성이 엿보이는 이야기다. 초등학교만 나왔더라도 회사의 매출 신장에 크게 기여하리라는 확신이 100%면, 모든 기업이 그를 뽑을 것이다. 문제는 그 100%의 확신을 어떻게 할 수 있느냐다.

스펙이란 어떤 사람의 기여 가능성을 판단하기 곤란할 때, 이를 점칠 수 있게 하는 대리지표일 뿐이다. 학벌, 학점, 토익성적 등은 학습능력, 지능, 성실성에 대한 대리지표이고, 각종 자격증이나 여러 경험 등은 업무관련 지식, 조직적응력, 인성에 대한 대리지표다.

두산 그룹의 박용만 회장은 이런 이야기를 했다.

“스펙은 과거의 행적을 통해 미래의 성과를 가늠해 보는 지표 구실을 합니다. 미래의 역량을 쌓기 위해 과거 어떤 노력을 기울였는가를 객관적으로 보여줄 뿐, 스펙이 미래의 성과를 담보하는 건 아닙니다. 물론 스펙을 위한 스펙은 말할 필요도 없고요, 이런 스펙은 말하자면 화장발 같은 거예요.”

인사담당자가 가장 중요하게 여기는 것은 (스펙을 통해서라도 보고 싶은) 업무수행 능력이지, 스펙 자체가 아니다. 모든 이들이 입사를 희망하는 기업의 사장도, 사석에서 만나보면 한결같이 하는 말이 있다. ‘인재가 정말 없다. 좋은 학생 있으면 꼭 좀 추천해달라’는 것이다. 아이러니하지 않은가? 최고의 스펙을 갖춘 인재가 그렇게 물리는데, 정작 기업에서는 뽑을 만한 인재가 없다고 걱정한다. 그 사장이 추천받고 싶은 인재가 과연 ‘스펙이 더 좋은 인재’일까? 아니다. 진정으로 회사에 기여할 수 있는 사람일 것이다. 이 구직난 속의 인재난이 의미하는 진실은, 기업 입장에서 스펙이란 하나의 수단이지 목적이 아니라는 것이다. 그러므로 보여주어야 하는 것은 스펙의 목록이 아니라, 그 스펙을 통해 말하고자 하는 나의 ‘기여 가능성’이다. 그것을 ‘자신만의 이야기’를 통해 드러내 보여야 한다. 무조건 많이 쌓은 스펙이 좋은 것이 아닌데도 많은 젊은이들이 이 점을 간과하고 있다. 취업의 장을

스펙의 경연장으로 착각하는 것이다. 수단이 목적으로 변해버리는 전형적인 예다. 많은 친구들이 이렇게 착각하게 된 또 한 가지 이유는 잘못된 귀인(歸因) 때문이다.

한두 번 취업에 실패하고 나면 그 원인이 어디에 있었는지 찾게 된다. 그런데 대체로 우리는 무언가에 실패했을 때 그 원인을 나 자신이 아닌 외부적인 것 또는 객관적인 이유로 돌리는 경향이 있다. 예를 들어 어떤 친구가 면접에서 진실해 보이지 않는다는 이유로 낙방했지만, 정작 본인은 화점이 낮아서라고 생각하는 식이다. 취업 블로그 같은 곳에서 이런 경험담이 공유되기 시작하면, ‘역시 스펙!’이라는 신화만 확대, 재생산된다.

회사마다 무게중심이 약간씩 다를 수는 있겠지만, 조직이 움직이려면 참으로 다양한 인재가 필요하다. 꼼꼼한 사람, 창의적인 사람, 저돌적인 사람, 외국어를 잘하는 사람, 사교성이 좋은 사람, 머리가 좋은 사람, 우직한 사람... 그러므로 이 모든 덕성을 두루두루 갖췄다고 자랑하며 스펙을 모으기보다는, “이것 하나는 내가 제일이다!”라고 어필할 수 있는 증거를 보여주는 것이 중요하다. 스펙을 쌓았다면 넓고 얇은 스펙보다는 좁고 깊은 스펙이 낫다.

예컨대 어학을 잘 못하지만 친화력은 끝내주는 친구가 있다고 하자. 모든 시간과 노력을 투입해 부족한 토익점수를 올려야 할까, 아니면 자신의 친화력이 얼마나 대단한지를 보여줄 수 있는 이야기를 만들어야 할까? 나는 당연히 후자라고 생각한다. 이런 경우라면 기업 중에서도 예컨대 유통회사처럼 영업력이 중요한 회사에 지원해 “저는 다른 건 부족할 지 몰라도 특유의 친화력을 발휘해 영업만큼은 잘 할 수 있습니다!”라고 당당히 외칠만한 이야기를 들려줘야 한다는 것이다. 요즘처럼 치열한 경쟁을 뚫기 위해서는 그저 그런 스펙이 아니라 확실한 자기 브랜드가 있어야 한다. 브랜드의 핵심은 ‘하나의 초점’이다. 그대가 가장 잘하는 것, 그 한 가지에 집중해 그대만의 이야기를 들려 주어야 한다.

이러한 전략을 사용하려면 전제되어야 하는 것이 있다. 자신이 무엇을 제일 잘하는지 빨리 깨달아야 한다. 스스로의 지향점이 분명해야, 주위에서 다들 쌓는 스펙이 아니라 자기만의 이야기를 만들 수 있다. 자기 인생의 지향점에 대한 깊은 성찰이 필요하다.

막연한 불안감에 피라미 떼처럼 물려다니며 좋은 학원을 알아보기에 앞서, 하얀 노트에 자신의 꿈과 적성을 먼저 적어보라. 답은 그대 안에 있다.

-김난도의 〈아프니까 청춘이다〉중에서

현향원 기자 goodnewsp153@hanmail.net



What about Children

아이들에 대하여

Your children are not your children.
They are the sons and daughters of Life's longing for itself.

그대들의 아이들이라고 해서 그대들의 아이들은 아닌 것
아이들이란 스스로 원하는 생(生)의 아들이며 딸이니라.

They come through you but not from you, and though they are with you yet they belong not to you.
그들은 그대들을 거쳐 왔을 뿐 결코 그대들에게 온 것은 아니로다. 그러므로 비록 그대들과 지금 함께 있을지라도 아이들이란 그대들의 소유는 아니니라.

You may give them your love but not your thoughts, for they have their own thoughts.
그대들은 아이들에게 사랑을 줄 수는 있으나
그대들의 생각까지 줄 수는 없는 것,
왜냐하면 아이들은 그들 자신의 생각을 가졌으므로.

You may house their bodies but not their soul,
for their souls dwell in the house of tomorrow,
which you cannot visit, not even in your dream.
그대들은 아이들에게 육체의 집을 줄 수는 있으나 영혼의 집을 줄 수는 없다. 왜냐하면 아이들의 영혼은 내일의 집을 살고 있기에.
그대들이 결코 찾아갈 수 없는, 꿈속에서조차 가볼 수 없는 내일의 집에.

-칼릴 지브란의 〈예언자〉중에서

〈Background〉

간혹 생활고를 비판한 부모가 아이와 함께 목숨을 끊는다거나 부모의 폭력에 시달린다는 아이들의 뉴스를 접하곤 한다. 이는 아이를 자신의 소유물과 같이 여기기 때문에 생기는 일이다. 칼릴 지브란의 시를 다시 생각해 본다. 아이들은 우리를 거쳐 왔을 뿐 결코 우리들의 소유가 아니다.

우리가 꿈꾸는 삶의 이야기

“자양강장제 박카X를 아시나요?”

박카X로 인해 처음으로 교회 문을 두드렸다면 의아해 하시겠지요? 예전에 사업에 실패하고 어려움을 겪을 무렵 저는 스트레스가 쌓이면 하루에도 몇 번이나 박카X를마시며 심신을 달래주곤 하였습니다. 그날도 어느 때와 마찬가지로 약국에서 박카X를 사서 마시고 있었습니다. 그런데 갑자기 “아저씨! 박카X를 마셔야지 손에 붓고 계시면 어떻게 해요?” 퍼뜩 정신을 차려보니 제가 박카스를 마시는 것이 아니라 어이없게도 손에 붓고 있는 것이었습니다. 집으로 가서 아내에게 자초지종을 얘기하자 “절에서 알려준 옹한 의원이 있어요. 거기에 가서 진찰 받아봐요.” “아~, 이제는 정신병원에 가야 하겠구나” 하는 낭패감에 섣뚱 대답을 못하고 있는데 아내가 말을 바꾸어 다시 얘기했습니다.

“참! 교회에 가서 목사님한테 안수기도 받으면 쉽게 나을 수 있다는 말이 있던데 교회를 가볼까요?”

이게 도대체 어떻게 된 영문인가 싶었지만 마음에 병이 있을지도 모른다는 생각과 만일 그럴 경우 자라고 있는 아이들의 미래가 너무 불안해진다는 생각에 마침내 결정을 내리고 “성산동에 있는 친구 교회에 갑시다.”

모든 이야기를 들은 친구는 “꼬옥, 주일을 지키게” 부탁하였습니다. 그리고는 두어 달이 흘렀습니

다. 특별히 기도를 받은 것은 아니지만 내 몸과 마음의 상태가 호전되고 있다는 느낌을 받았습니다. 목사님의 말씀은 언제나 나의 마음에 감동을 주기도 하였지만 살아계신 하나님께서 내 정신적인 곁함을 치료하셨다는 마음에 더욱 기뻐했습니다.

몸과 마음이 평안해지자 성산동의 교회에서 집 근처 교회로 옮기고 하나님께 감사드리며 열심히 일을 하였습니다.

들어갈 때 맘과 나올때 맘이 다르다고 했던가요? 몇 년의 시간이 흐르고 어느 정도 마음도 평안해지니 교회 보다는 먹고 사는 일이 더 중요해졌습니다. 주일을 지키지 않는 일도 생기게 되었습니다. 더욱이 그 날은 주보에 대표기도 순서에 제 이름이 있는 것에도, 마음이 불편해지기 시작했습니다.

주일아침, 원망스러워하는 아내의 눈빛을 뒤로 한 채 저의 수공예 작업장이 있는 고양시 공장단지로 도망치듯 향하였습니다. 납품기일을 마치기 위함도 있었기에 열심히 작업을 했지만 예배를 드리지 않은 것이 계속 마음에 걸렸습니다.

“그래, 오후예배라도 가자” 서둘러 예배에 참석할 준비를 하고 작업장의 문을 잠그고 나와 조금 걷고 있는 데 뒷편에서 ‘불이 났다’며 웅성거리고 분주한 발걸음이 느껴지는 것이었습니다.

뒤를 돌아다보니 믿기지 않는 일이 벌어졌습니다. 지금 막 내가 나온 작업장에 불길의 널름널름 담을 타 넘고 있었습니다. 그 안에 있던 자재들과 화공약품들은 아름다운 불꽃을 내며 화염 속에 휩싸였습니다. 소름이 끼쳤습니다.



백광현

만일 오후 예배에 참석할 생각을 하지 못했다면?

불로 인해 손해 본 것을 생각하면 속상하지만 자칫 조금만 더 늦었더라면 흘릴 눈물조차 모두 저 화마 속에서 증발해 버렸을지도 모르는 일이었습니다.

화재 현장의 뒷수습을 끝내고 집으로 돌아오는 그 길은 정말 멀었습니다. 그러나 내 믿음과 마음이 하나님께 찾아간 길은 정말 가까웠습니다. 하나님께 드리는 예배가 나의 영혼뿐이 아닌 나의 생명도 살린 것을 경험해 보지 않았으면 그 누구도 모를 것입니다.

지금도 우리집 냉장고 한 칸에 그 때 손에 쏘아 부었던 박카X가 저를 보고 미소짓고 있습니다.

꽃을 꽃으며 꾸는 꿈

“여러분, 꿈을 꾸십시오. 하나님이 원하시는 꿈을 꾸십시오.”

힘주어 외치시는 목사님의 설교가 나를 며칠 째 답답하게 했다.

나의 꿈은? ... 어느 목요일, 요셉의 꿈 기도모임 설교시간 내내 마음이 뜨거워지며 ‘성전꽃꽂이를 해야겠다’는 생각과 ‘나는 재주도 없고 능력이 되질 않는 데...’ 하는 두 생각이 나를 사로잡았다.

“아직은 때가 아니야. 시간을 갖고 배워 실력이 갖추어지면 감당해야겠다”라고 스스로 결론을 내렸지만 주님은 아무것도 모르는 나를 사모님과 함께 몇 주 후 추수감사주일부터 강단 꽃꽂이를 시작하게 하시고 강단 꽃꽂이가 주님을 향한 여러 꿈 중 하나임을 알게 하셨습니다. 두렵기도 했지만 기도하며 시간과 정성을 들여 나아가니 주님께 기쁨과 감사로 드리는 꽃꽂이가 진행되었다. 여러 일로 바빠 잠이 모자라도 꽃꽂이 하는 금요일은 새 힘이 솟아났고 즐겁고 행복했다.

신년 예배에는 소나무, 대나무, 극락조화를 이용하여 신년의 꿈을, 고난주간에는 가시나무로 고난의 십자가와 가시면류관을 표현하고 붉은 장미로 예수님의 피땀을 표현했다.

부활주일에는 기쁨과 순결의 흰색 꽃으로 표현하고 달걀바구니를 꾸며 주변상가에 부활의 소식을 전했다. 추수감사주일에는 조, 수수, 벼를 이용하여 초가를 세우고 성도님들이 정성껏 준비해주신 밤, 대추로부터 과일, 쌀, 무, 배추, 늪은 호박 등등으로 장식해 주님께 감사했다. 또한 성탄절에는 가장 오랜 시간을 들여 화려하고 아름답게 표현하고자 금색과 은색의 소재들과 포인세티아로 장식했다.

절기마다 계절마다 다양한 꽃들을 대하여 사모님과 마음을 맞추고 꽃의 모양도 맞추어 나갔다. 이번 주 꽃꽂이의 제목이 무엇이나 물으셔서 늘 긴장하게 만드는 집사님부터 휴대폰에 담아 간직하시는 권사님, 바쁠 때면 소매를 걷고 뒷정리를 도와주시던 권사님, 집사님들 모두에게 감사하다.

기도와 격려와 도움으로 어느새 2년 반이라는 시간이 흘렀고 지금도 부족한 것은 마찬가지지만 예배시간마다 강단의 꽃꽂이가 쉼없이 눈에 들어온다. 주님께 영광이요 모두에게 은혜가 되어야 할 텐데... 라는 생각과 함께.

다시 꿈을 꾸어본다. 많은 자원자들로 여러 팀의 ‘꽃꽂이 봉사팀’이 세워져 도움을 필요로 하는 교회에 봉사하는 것이다. 그 날도 멀지 않았으리라. 앞으로 이루실 주님의 꿈과 비전을 기대한다.

〈임선미〉

우리가 꿈꾸는교회는

예배안내

- 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

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
우공어린이예배	주일 낮 2:00
우공청소년예배	토 요 일 4:00
요셉의 꿈 기도모임	목요일 밤 9:00
안 나 기 도 운 동	금요일 밤 11:00
우공어린이극장	1·3주 토 1:00



지역봉사단체 활동

우품 L&S(엘엔에스) 봉사단

도배봉사

우품 L&S 봉사단이 지난 8월 27일(토) 부암동지역의 김창옥 어르신택을 방문하여 도배와 장판으로 봉사를 하였습니다. 75세부터 13세에 이르는 다양한 연령층의 봉사단원 13명이 구슬땀을 흘리며 즐거운 마음으로 주어진 일에 임하였습니다.

점심식사 때 일명 뒷골오이로 불리는 아삭한 오이로 담근 맛있는 피클과 시원한 김치를 내어주시며 연신 고맙다고 하시는 노부부의 따뜻한 마음에 오히려 봉사단원들이 감동하기도 하였습니다.



밥퍼봉사

또한, 지난 추석(9/12)에는 서울역에 위치한 노숙자쉼터인 "사랑의 등대교회"를 방문하여 민족의 명절인 추석에 아침식사 배식봉사를 하였습니다. 외로운 이들에게 하나님의 사랑을 전하기 위해 아직 어두운 이른 5시 새벽 공기를 마시며 자녀들과 함께 나와 그들과 함께 예배드리고 또 음식을 나누는 일을 하였다. "맛있게 드세요"를 연신 외치며 조금이라도 편안한 마음으로 식사를 할 수 있도록 배려하는 봉사단원들의 모습이 흐뭇하기만 하다.

밥퍼봉사와 함께 정성껏 마련한 추석선물인 과일과 음료를 담은 것을 돕기도 하였는데 컴퓨터 관계자 한분은 "우리끼리 했으면 한참 할 일을 이렇게 여럿이 하니깐 일을 금방 마칠수 있어서 좋네요. 감사합니다." 라며 큰 웃음을 지었다. 새벽의 두 시간이 이렇게 많은 이들에게 사랑과 소망을 전해 줄 수 있다는 것에 다시 한번 의미를 새기게 된다.



우품 3주년 기념

CCM Artist

송정미 초청콘서트

Song Jung Mee Concert

• 일시 : 2011. 10. 23(주일)
PM 7:30

• 장소 : 우리가꿈꾸는교회 비전홀

• 문의 : 02-379-4137
010-3017-6848

CCM Artist 송정미

- 연세대 성악과 졸업
- '축복송' 작사 작곡가
- 제8회 극동방송 주최 복음성가 경연대회 대상
- 1998년~2009년 숭실대학교 음악원 교회음악과 주임교수 역임
- 현 컴패션, 다일, 굿피플 홍보대사
- 21C푸른나무교회 찬양사
- 극동방송 "지금 여기에" 진행

〈앨범〉

- 잃어버린 영혼을 향하여
- 복있는 사람은
- 이전보다 더욱
- Here & Now
- Anytime Anyplace
- "사랑하나라" 디지털 싱글
- 희망가

참석을 원하시는 분은
미리 신청하셔야 자리를 배정받습니다.

• <http://songjungmee.org>

중국요리 락궁



☎379-5988

꽃담(미용실)



☎379-1160

뉴본분식점



☎3217-8508

세검정 관내에 일어나는 우리 이웃의 훈훈한 이야기와 좋은 기사 제보를 부탁드립니다.
체택되신 분께는 소정의 선물을 드립니다.



우품강령제는 하나님께서 주신 꿈이 있습니다!
우리가 꿈꾸는 교회
Fellowship Dream Church

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

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