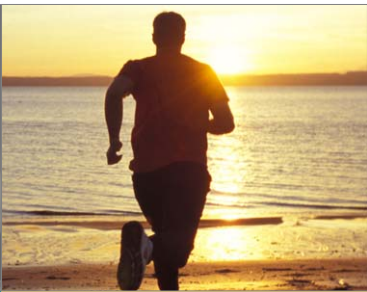




그물을 넓게 쳐야 행운이 걸린다 3면



새해맞이 건강관리 3계명 12면



우리가 미처 몰랐던 우뇌의 힘 14면



제작 문의 02-442-0591 주소창 : 아름다운신문

우리가 꿈꾸는

세검정 아름다운신문

위대한 지역신문

2012년 1월 22일 / 제 3호 / 발행인 조기연
세검정아름다운신문 : 02) 379-4137

신년호

새해 福 많이 받으세요.



謹賀新年

새해는 새로운 시작과 기쁨의 계절입니다.
우리의 새해를 축하하고, 소원 성취를 기원합니다.
새해 복 많이 받으세요.



2012년
새해엔 행복한
일들만 가득하길

10주 완성 클래식기타 교실

클래식 기타와 통기타를 한번에 배워 볼 수 있는 시간..
여러분의 도전을 기다립니다.

강사: 허 경 수

★ 3월 수강생모집 ★

- 월요 오전반 : 3월 5일 오전 10시 30분 개강
- 화요 저녁반 : 3월 6일 오후 8시 개강
- 회 비 : 전액 무료
- 교재비 : 1만원

▶ 우꿈기타교실 : 379-4137, 010-5238-8360 ◀

새해 복 많이 받으세요



남재경

평창동 주민 여러분 새해 복 많이 받으시길 바랍니다.
평창동은 주민여러분도 잘 아시다시피 대한민국 최고의 주거 단지와 문화와 예술이 새롭게 꽃피고 있는 아름다운 마을입니다. 그동안 평창동을 잘 가꾸고 발전시켜주신 주민 한 분 한 분께 머리 숙여 감사와 존경의 말씀을 드립니다.
얼마 전 주민여러분과 함께 모여 평창동과 관련된 많은 사업 추진과정을 설명 들었습니다.
이 자리에서 모두가 한 목소리로 주민의 재산권을 지켜달라고 하셨습니다. 맞습니다. 평창동은 그동안 각종규제(그린벨트, 자연경관지구, 군사보호구역 등)에 묶여 불편한 점이 한 두가지가 아니었습니다.
그런데도 불구하고 지금도 그 불편함을 감수하고 살라고 하고 있습니다. 물론 자연환경과 잘 어울리는 동네가 멋스러운 점도 있습니다. 하지만 평창동 전체를 그 틀 속에 묶지 말라는 것입니다.
아름다운 자연과 잘 어울리는 동네를 제대로 만들어 주든지 아니면 도로와 인접한 곳 등은 각종 규제에서 해제해서 재산권

을 돌려달라는 것이었습니다.

존경하는 평창동주민여러분!

지난 추운겨울 주민모두가 한마음이 되어 평창동의 새로운 힘을 보여 준 일은 두고 두고 고마운 일이었습니다. 이제 주민이 참여하는 세상이 활짝 열렸습니다. 평창동은 우리 스스로의 힘으로 가꾸어 나가야 합니다.

가령, 도로를 확장, 포장하는 일, 자투리 땅에 나무를 심는 일, 어려운 이웃을 돕는 일, 가로수를 정비하는 일, 하천을 예쁘게 잘 가꾸는 일, 해마다 되풀이 되는 수해를 방지하는 일 등 생활 주변에서 일어나는 모든 문제를 주민의 힘으로 만들어 가야 합니다.

저 또한 발로 뛰어 가겠습니다. 어려운 일이 있을 때 가장 따뜻하게 손을 내밀어 준 평창동주민과 함께 새해를 열었습니다. 평창동주민 한 분 한 분 가정에 만복이 깃드시길 기원 드립니다. 큰 절 올립니다.

서울시의원 남재경 올림



안재홍

새해 아침이 밝았습니다. 우리는 새해 아침에 “복 많이 받으세요”라고 인사를 주고 받습니다. 이렇게 새해 아침에 복을 기원하는 것, 이것은 모든 이의 염원입니다. 우리 신앙인의 복 받는 삶은 창세기의 아브라함처럼 하나님의 말씀대로 살고 하나님께서 늘 우리와 함께 계시다는 것을 믿고 살아가는 것입니다.
아브라함은 하나님께서 모든 것을 다 버리고 떠나라 하셨을 때 거역하지 않고 고향을 떠났습니다. 고향을 떠난 그의 삶은 시련과 고통의 연속이었습니다. 그러나 그 고통과 시련을 겪으면서 하나님의 사랑을 더 깊이 알게됩니다.
새해를 맞아 여러분 모두 하나님의 말씀대로 살아감으로써 하나님의 축복을 많이 받는 한 해가 되시길 빕니다.
종로구의회 운영위원장 안재홍 올림



전치호

새해 복 많이 받으세요!

세검정에 거주하는 모든 분들에게 2012년에는 마음의 소원들이 성취되는 은혜의 한해가 되시기를 기원합니다.

세검정 지역 안에 있는 모든 교회들이 지역 내에 어려움과 슬픔에 빠져있는 모든 분들에게 위로와 격려를 통하여 소망을 주는 한해가 되기를 바랍니다. 특별히 관내의 모든 교회들이 접이 아닌 선으로 이어져 빛과 소금의 멋진 그림을 만들어내는 축복의 한해가 되기를 기원합니다.

종로구 교구협의회 회장 전치호 목사



조건희

2012년 새해에는 많은 변화가 예상됩니다. 어떤 변화가 세상에 있어도 평창, 구기, 신영지역에 사는 모든 주민들께서 평안하고 형통하시기를 소원합니다.

올해와 내년에 걸쳐 지역주민들이 함께할 수 있는 드림센터(카페, 소극장, 체육관, 어린이집, 도서관 등)를 건축해서 더 잘 섬겨드리기를 원합니다. 올 한해 더욱 강건하시고 행복하세요.

평창동 교동협의회 회장 조건희목사



현택정

임진년 새 해가 밝았습니다.
지난 한 해 동안 보내주신 여러분들의 뜨거운 성원에 깊이 고개 숙여 감사 올리며 새 해에는 더욱 건강하시고 행복하시길 빕니다.
지난 해에는 여러분들의 사랑을 가슴에 안고 생활 중심, 현장 중심으로 열심히 하였으며 여러분들의 생활 속에 불편사항이나 건의사항을 해결할 수 있도록 최선을 다 하였지만 여러분들의 요구를 충족시키지 못 한 아쉬움도 있습니다.
임진년에는 흑룡의 기운을 받아 다시 한 번 여러분들의 곁에서 여러분들과 함께 여러분들의 행복지수를 높이기 위해 작은 소리, 지나치기 쉬운 일들조차 깊이 생각하고 처리해 나가기 위해서 신발의 끈을 단단히 매도록 하였습니다.
이제 막 시작한 조선의원으로써 부족한 점을 여러분의 사랑과 관심으로 채워 주시기 바랍니다. 임진년 새 해에는 여러분의 가정에 건강과 행복이 함께 하시기를 기도하겠습니다.
새 해 복 많이 받으십시오.

현택정 구의원 올림



조기연

세검정 지역 주민 여러분! 새해 복 많이 받으세요!
2012년 각 가정마다 하늘의 축복의 문이 활짝 열려 기쁘고 즐거운 소식만 가득한 한해가 되기를 소망합니다. 온 가족이 기뻐하는 설명절이 되시고 올해에는 식구들 모두가 영과 육이 건강하기를 기원합니다.

세검정이 하드웨어만 살기 좋은 명품도시가 아닌 세검정에 거주하는 사람들로 인하여 대한민국 최고의 명품도시가 되기를 기도합니다.

특별히 올해는 우리나라를 위해 일할 국부(國父)를 비롯한 많은 일군들을 뽑는 특별한 해입니다. 우리나라 대한민국을 위한 좋은 일군들이 배출되는 투명하고 깨끗한 선거가 치러지기를 소망하며, 2012년 제30회 런던올림픽에서도 태극전사와 소녀들의 멋진 경기를 통하여 모든 국민들이 힘을 얻는 한 해가 되기를 기원합니다.

세검정아름다운신문 발행인 조기연 목사



2012년 새해, 새로운 사회를 건설하자

‘먹고사니즘’과 ‘배금주의’를 넘어

자유·평등·인권·복지·평화의 체제를 꿈꾸자

군사독재와 천민(賤民)자본주의가 세상을 지배하던 시절, 우리는 이를 수 없어 보이던 꿈을 꾸었고 모든 이해타산을 집어 던지고 심장박동이 이끄는 대로 내달렸다. 우리는 민주주의에게 열렬히 구애했고, 민주주의는 우리의 사랑을 받아주었다. 그리하여 1987년 헌법체제라는 꽃이 피었다.

■ 먹고사니즘과 배금주의에 빠지다

그러나 이후 우리 심장은 점차 식어갔고 꿈은 쪼그라들었다. 시대와 국경을 뛰어넘어야 할 상상력은 법과 제도의 틀 속에 갇혔고, 그리하여 초라해졌다. “여전히 배고프다!”라고 말할 시집에 “이만하면 허기는 면했잖아?”라고 자족하며 주저앉았다. 어느 교수의 표현을 빌리자면, 우리는 “생활보수파”가 되었다. 1997년 외환위기가 닥치자 매가리마저 풀려, 스스로 통치의 논리와 자본의 논리에 투항하고 말았다. ‘먹고사니즘’이라는 “경제적 안정을 삶의 최고가치로 치는 한국 특유의 보수주의”에 빠졌다. 그 결과 러셀이 지적한 다음과 같은 ‘배금주의’ 풍조는 우리 사회에 만연하게 되었다.

오늘날의 세계에서는 대개 인생의 쇠퇴가 물질적인 재화에 대한 숭배에서 오고, 물질적인 재화에 대한 숭배는 다시 인생의 쇠퇴를 촉진하고, 인생의 쇠퇴 위에서 물질적 재화에 대한 숭배가 변창한다. 배금주의는 아무런 활력이 없는 획일적인 인격과 의도를 조장하고, 삶의 기쁨을 축소시키고, 공동체 전체를 피로감, 환멸감으로 몰아넣는 스트레스와 긴장감을 조성한다.

이러한 상황에서 민주주의의 정신은 열어지고 묶여져 갔고, 1987년 헌법체제의 고갱이는 메말라갔다. 이러한 변화의 근

저에는 1987년 6월 항쟁에 이어 일어났던 노동자 대투쟁의 목소리가 제도에 반영되지 못했다는 점이 자리 잡고 있다. 아, 사회적·경제적 민주주의를 망각한 정치적 민주주의는 얼마나 취약한 것이던가.

제도로서의 민주주의는 데모스(demos: 능동적 대중)의 변덕·충동·편견에 거리를 두는 냉정한 이성애 기초하여 설계되고, 그에 따라 운영되도록 기대된다. 그리고 제도로서의 민주주의는 항상 타협과 절충의 산물이다.

그러나 민주주의를 살아 꿈틀거리게 하는 근본적 힘은, 그 제도가 새로운 억압이 되지 않도록 경계하고 그 제도의 한계를 돌파하려는 데모스의 직관·열정·패기다. 민주주의는 철학자나 법률가의 해석을 위한 대상물이 아니다. 오히려 민주주의는 데모스의 욕망이자 꿈이고 상상이다. 이와 동시에 데모스처럼 자기 목소리를 내지도 못하는 진정한 약자이자 주변인인 우리 사회의 오클로스(ochlos: 무력화된 대중)는 어떤 처지에 놓여 있는지를 직시해야 한다. 그리하여 데모스의 외침과 오클로스의 설움을 다 반영하는 민주주의를 향해 나아가야 한다.

이제 다시 한번 각자의 영역에서 각자의 방식으로 민주주의를 위해 “미친 사랑의 노래”를 불러야 할 때다. “잔치는 끝났다”라고 선언하지 말자. 박진표 감독의 2002년 영화에서는 일흔 넘은 노인들이

“죽어도 좋아”라며 연애를 한다. 우리도, 한국 민주주의도, 연애를 포기하기엔 너무 젊다. 실패할까봐, 후회할까봐, 머뭇거리거나 중도에 포기하는 바보짓은 하지 말자. 이 연애가 중단되면 우리 사회는 반쯤 죽은 목숨이다.

■ 새로운 꿈을 꾸며 ‘진정한 여행’을 시작하자

그렇다. “자신의 내부에서 올라오는 어떤 뜨거운 것”과 “스스로의 내부로부터 비치고 있는 어떤 빛”을 잊지 말자. 그리고 파이를 키우면 모두 부자가 되고 우리 문제는 증발할 것이라는 시장제일, 성장 제일 이데올로기의 미몽에서 깨어나자. 다시 한번 왼쪽 가슴을 두근거리게 만들 새로운 꿈을 꾸자. 1987년 헌법체제를 넘어, ‘먹고사니즘’과 ‘배금주의’를 넘어 자유·평등·인권·복지·평화의 체제를 꿈꾸자. 민주화 이후 투표권을 자유로이 행사할 수 있다고 하더라도 교육·일자 리·주거·의료 등의 문제가 해결되지 않는다면 그러한 민주주의는 “영양실조에 걸린 민주주의”에 불과하지 않은가.

이러한 새로운 꿈에서 새롭게 시작하자. 그 꿈이 황당하고 무모하고 발칙하고 불온하고 위험하고 도발적으로 보일지라도, 꿈꾸기를 포기하면 우리는 사육(飼育) 대상으로 전락한다. 터키의 혁명적 시인 나짐 히크메트는 감옥 안에서 쓴 시

〈진정한 여행〉에서 이렇게 읊었다. 가장 훌륭한 시는 아직 쓰이지 않았다. 가장 아름다운 노래는 아직 불리지 않았다. 최고의 나날은 아직 살지 않은 날들. 가장 넓은 바다는 아직 항해되지 않았고 가장 먼 여행은 아직 끝나지 않았다. 불멸의 춤은 아직 추어지지 않았으며 가장 빛나는 별은 아직 발견되지 않은 별. 무엇을 해야 할지 더 이상 알 수 없을 때 그때 비로소 진정한 무엇을 할 수 있다. 어느 길로 가야할 지 더 이상 알 수 없을 때 그때가 비로소 진정한 여행의 시작이다.

그렇다. 이제 ‘진정한 여행’을 시작할 때다. 그리고 옆 사람의 손을 잡자. 그가 부족하고 겁 많고 마뜩찮고 시답찮고 건방지고 꼴딱다 할지라도, 우리 모두는 각자의 흠·한계·치부를 가졌고, 종종 눈 앞의 이익에 미혹되면서 살아간다. 그러나 이렇게 부실하고 나약한 우리의 소통과 연대가 서로를 바꾸고 세상을 바꾼다. 서로를 인정하고 역할과 몫을 나누어야 모두가 커지고, 커져야 이기는 법이다.

새삼 가인(歌人) 한영애의 노래 〈말도 안 돼〉가 듣고 싶다.

그래도 희망은 너와 내가 손잡은 사람에게 걸 수 밖에.

희망은 언제나 사람들의 뒤통으로 남아 있게 마련이지.

안이선 기자

그물을 넓게 쳐야 행운이 걸린다

“미국 CEO들은 성공의 가장 중요한 요소가 무엇이라고 생각합니까?” 어느 교수가 한 모임에서 미국인 교수에게 던진 질문이다. 물론 질문한 교수는 나름대로 이러저러한 답이 나올 것이라고 추측하고 있었다. 그런데 의외로 “미국 CEO들은 운보다 더 중요한 것은 없다고 생각한다.”라는 대답이 돌아왔다고 한다. 실용적이고 합리적인 사고를 할 것 같은 미국 CEO들이 ‘운’을 가장 중요하게 생각한다는 게 놀랍다.

동양에서는 운이라는 개념이 매우 폭넓게 자리 잡고 있다. 우리는 ‘운칠기삼’이라는 말을 흔히 한다. 중국 고전에서 유래한 말로 “모든 일의 성패는 운이 7할을 차지하고 노력이 3할을 차지한다.”는 뜻이다.

물론 젊은 날부터 운명론에 지나치게 의지해서는 안 된다. 그럼에도 불구하고 세상사는 운이 차지하는 비중이 무시할 수 없을 정도이다. 되돌아보면 ‘아, 그때 나에게 그런 기회가 주어지지 않았더라면 그 다음 스토리가 만들어지지 않았을테고, 또 그 다음 스토리도 만들어지지 않았을거야’라는 생각을 할 때가 자주 있다. 그만큼 우리 삶에서 운이 중요한 위치를 차지한다.

운이라는 것은 내가 어찌해 볼 도리가 없는 영역이

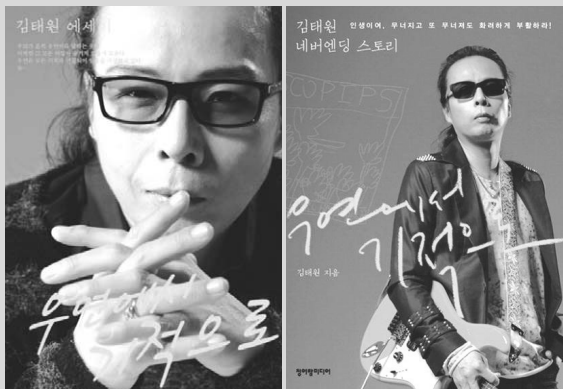
다. 그만큼 세상에는 자신이 통제할 수 없는 영역이 업연히 존재한다. 여러분이 어떤 프로젝트를 맡았다면 우선은 내가 통제할 수 있는 것과 통제할 수 없는 것을 분명히 구분할 필요가 있다. 그 다음에는 통제할 수 있는 부분에 대해 자신이 할 수 있는 모든 노력을 다해야 한다. 그리고 그 결과를 담담히 받아들이면 된다. 꼭 성공시키기 위해서 모든 노력을 다하지만 결과에 승복한다고 생각하면서 업무나 프로젝트를 대하면 좋은 결과를 얻을 수 있다. 뿐만 아니라 일시적인 결과에 따라서 웃고 우는 일을 피할 수 있다.

살아가는 일도 그렇다. 계속해서 불운이 겹치는 경우는 드물다. 행운과 불행이 날줄과 씨줄처럼 연결되어 있는 것이 삶이다. 주사위를 많이 던지다 보면 평균적인 확률이 만들어지는 것처럼 이른바 ‘대수의 법칙’이 삶에도 적용된다. 삶에 있어서 운이 차지하는 비중도 주사위를 여러 번 던지는 것에 비유할 수 있다. 항상 행운이 뒤따를 수도 없고, 항상 불행이 뒤따를 수도 없다. 때문에 자신이 행운이라고 생각하는 사람은 이 행운이 계속될 수 없다고 생각해야 한다. 마찬가지로 지나치게 불행이 따른다고 생각하는 사람 역시 이것은 정상이 아니고 곧 좋은 시간이 올 것이라고 생각할 수 있다.



노력은 자신이 통제할 수 있다. 힘껏 노력해야 하고, 할 수 있는 모든 가능성은 다 시도해야 한다. 그러다 보면 어느 시도엔가 행운이 걸려들 수 있다. 일단 넓게 그물을 쳐라. 마치 어부가 고기잡이를 위해 가능한 넓게 그물을 펴는 것처럼 모든 시도를 다하는 것이 최고의 방법이다. 그리고 기도하라!

안이선 기자
goodnewsp153@hanmail.net



자전적 에세이 『우연에서 기적으로』 펴낸 부활 리더 김태원의 음악과 인생

미웠을 거예요. 왜냐하면 책을 안 보는 사람이 썼으니까. 저와 같이 책을 읽지 않는 사람들이 책을 볼 수 있는 작은 실마리가 될 수도 있을 거라고 생각합니다.

2. 책 제목이 「우연에서 기적으로」입니다. 어떤 의미로 지으셨나요?

기적을 바라는 이들의 단점이 지금 눈앞에서 기적이 이루어지기를 바라는 것이예요. 기적은 한순간에 이루어지지 않습니다. 지금 이 우연한 만남이 10년, 20년 후에 기적이 될 수 있어요. 모든 우연은 기적을 가장하고 모든 기적은 우연을 가장합니다. 남들보다 모자랐지만 독려했던 어떤 사람의 인생이 다른 누군가의 부족한 부분을 채워줄 수 있다면 그것 또한 기적이 아닐까 하는 생각으로 지었어요. 저에게 있어서 이 책의 내용은 제가 가지고 있는 모든 정보를 드린 겁니다. 수학 공식이나 영어 문장이 아닌 목숨을 걸고 살아낸 제 인생의 모든 정보가 들어 있어요. 누군가에게 도움이 되었으면 좋겠습니다.

3. 얼마 전 '남자의 자격'에서 아들에게 보내는 자작시로 시청자들을 뭉클하게 만드셨습니다. 아들의 장애로 힘든 시간을 겪었다고 고백하셨는데 요즘은 평안해지셨나요?

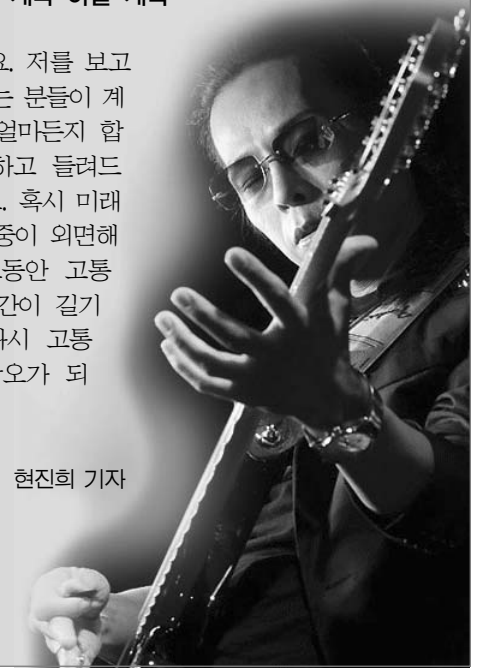
저와 제 아내가 그 친구(그는 아들 우현군을 '그 친구'라 불렀다)를 저희와 함께 만들려고 10년을 노력했어요. 그동안의 불행은 이루 말할 수 없습니다. 정말 극단의 불행이었어요. 그런데 최근 몇 년 동안 그 궤도가 바뀌었어요. 그 친구를 우리에게 맞추는 것이 아니라 우리가 그 친구에 맞게 바뀌기로 했어요. 그래서 행복해졌습니다. 처음 아이의 병을 알았을 때의 충격은 어마어마했지만 그로 인해 5, 6년 동안 깊이 사색할 수

있었습니다. 그러다 생각이 들었던 것이, 나는 그나마 밥을 먹고 사는데 정말 어려운 가정에서 그런 아이를 만나면 얼마나 큰 지옥이었을까 하는 생각이 들더군요. 집사람과 아이들이 있는 필리핀에서도 그런 부모들을 많이 만났어요. 실제로 자살을 시도하는 부모들도 많습니다. 색으로도 향으로도 맛으로도 표현할 수 없는, 그런 상황이에요. 겪지 않고는 몰라요. 제가 음악을 팔아 장애인 학교를 세우겠다는 생각은 그렇게 해서 나오게 된 겁니다.

4. 앞으로의 활동 계획은 어떻게 되십니까? 예능 활동도 계속 하실 계획 인지요.

아, 그럼요. 저를 보고 즐거워하시는 분들이 계시다면 전 얼마든지 합니다. 위로하고 들려드리고 싶어요. 혹시 미래의 저를 대중이 외면해도 저는 그동안 고통을 겪은 시간이 길기 때문에 또다시 고통을 겪을 각오가 되어 있어요.

현진희 기자



1. 지금 책을 쓰신 특별한 이유가 있나요?

방송에서 한 번 이야기한 적이 있지만 제가 어린 시절 그렇게 찾아 해매던 멘토는 결국 '오즈의 마법사'처럼 실재가 아니었어요. 저도 못 만나고 살았죠. 결론은 제가 멘토가 돼서 후배들이 길을 잃지 않도록 도와줘야겠다는 것이었어요. 저 같은 사람이 책을 쓰면 재



트위터 창업자 에번 윌리엄스 기술축적보다 중요한 것은 고객중심의 유연한 사고

인들의 노트를 관리하기 위한 기능을 개인 미디어 서비스로 발전시킬 수 있다는 생각을 하고 본 프로젝트에서 떼어내 Blogger.com이라는 웹 애플리케이션을 만들어냈다. Blogger.com은 세계에서 최초로 블로그 작성과 발행 및 관리가 가능한 웹 애플리케이션이었는데, 1999년 8월 일만에 공개됐다. 그러나 수익 모델이 없어서 회사 자금은 바닥이 나고, 직원 급여가 밀리자 공동 창업자 맥 휴리한을 포함한 모든 직원이 살 길을 찾아 회사를 떠났다. 그래서 Blogger.com은 에번 윌리엄스 혼자 운영하는 회사가 되었다.

이 같은 상황을 파악하고 에번 윌리엄스에게 투자한 곳이 바로 트렐릭스이다. 트렐릭스 창업자 댄 브리클린은 Blogger.com의 가능성을 파악하고 과감하게 투자를 결정한다. 그리고 광고 모델이 가능한 블로그스팟(Blogspot)과 좀 더 다양한 기능 및 저장 공간 등을 제공하는 Blogger Pro 모델 등을 만들면서 수익을 창출하기 시작했다. 2003년 구글이 피라랩스를 합병하고, Blogger.com을 만들어낸 에번 윌리엄스를 포함한 직원들을 고용했다. 이후 Blogger.com이 승승장구하면서 에번 윌리엄스와 Blogger.com의 주 개발자

맥 휴리한·폴 바우시는 블로그 대중화에 기여한 공로로 2004년 PC매거진 선정 '올해의 인물'에 뽑히는 영광을 누리기도 했다.

그러나 언제나 창업자의 피가 끓는 에번 윌리엄스가 구글과 같은 커다란 회사의 직원으로 남아 있을 리 없었다. 2004년 구글과의 옵션 계약기간이 끝나자 윌리엄스는 미련 없이 구글을 떠나 트위터의 전신이 되는 '오데오'라는 회사를 설립한다. 그리고 2006년 이 회사를 현재 트위터 공동 창업자 비즈 스텐·잭 도시 등과 함께 오비어스라는 회사에 흡수 합병시켰다. 원래 오데오는 팟캐스팅(Podcasting) 관련 플랫폼을 만들던 회사였으나, 오데오의 사업은 생각보다 잘되지 않았다.

초창기 계획이 난항을 겪으면서 세 창업자는 사기가 점점 떨어진다. 그때 이들은 이대로는 안 되겠다는 생각에 더 자유로운 생각과 시간을 갖자고 합의한다. 이때 잭 도시와 비즈 스텐은 2주 정도의 시간에 뭔가 새로운 것을 만들어서 데모를 하게 되었는데, 그것이 트위터이다.

서비스 초기에는 트위터가 재미있지만 유용하지 않고 쓸 데가 없어서 사업적으로 성공하기 힘들겠다고 말하는 사람들

많았다. 그때마다 에번 윌리엄스는 "아이스크림도 별로 유용하지는 않다"라고 말했는데, 이후 이 대답은 유명한 말이 되었다. 트위터가 처음 가능성을 보여준 것은 SXSW 2007이라는 미국 서부·남부 지역 중심의 꽤 중요한 소프트웨어와 관련한 행사에서였다. 몇몇 사람이 좋은 세션의 내용을 요약해서 트윗팅하고, 그에 대한 반응이 나타나는 것을 보면서 이 도구가 많은 사람에게도 유용할 수 있겠다는 느낌을 받은 것이다.

에번 윌리엄스는 전형적인 창업자의 피가 흐르는 사람이었다. 그래서인지 한 가지 프로젝트를 고집하지 않았다. Blogger.com도 그렇고 트위터도 그렇지만 원래 회사를 설립할 때 하려고 했던 프로젝트가 아니라, 중간에 사이드 프로젝트로 시작한 사업들이 성공했다. 이 같은 과정은 새롭게 창업하고 사업을 진행하려는 많은 스타트업 회사에게 시사하는 점이 많다. 고객 중심의 사고를 하고 언제든지 변화할 수 있는 유연한 사고를 가지는 것이 기술 축적보다 중요한 첫 번째 덕목이 아닐까?

현진희 기자

goodnewsp153@hanmail.net

최근 최고의 인기를 누리는 소셜 웹 서비스 '트위터'의 공동 창업자이자 과거 블로그 열풍을 일으킨 Blogger.com의 창업자는 누구일까? 바로 에번 윌리엄스이다. 그가 1996년 캘리포니아에서 처음 일을 시작한 곳은 '웹 2.0'과 같은 신조어를 만들어내고 기술 관련 콘퍼런스와 책 출판 등을 선도한 오레일리 미디어였다. 오레일리에 처음에는 마케팅을 담당했지만 오래지 않아 독립계약자로서 코딩도 하고, 동시에 프리랜서로 인텔·HP 등에서 일했던 윌리엄스는 맥 휴리한과 함께 피라랩스라는 회사를 설립했다.

처음 피라랩스를 설립할 때 이들이 구상한 사업은 웹에서 동작하는 개인 정보 관리 소프트웨어를 만들어 기업에 서비스하는 것이었다. 이 서비스의 이름이 피라(Pyra)였는데, 솔루션을 개발하다보니 개

2012 飛翔! 청춘이여, 바닥을 치고 높이 솟아오르라

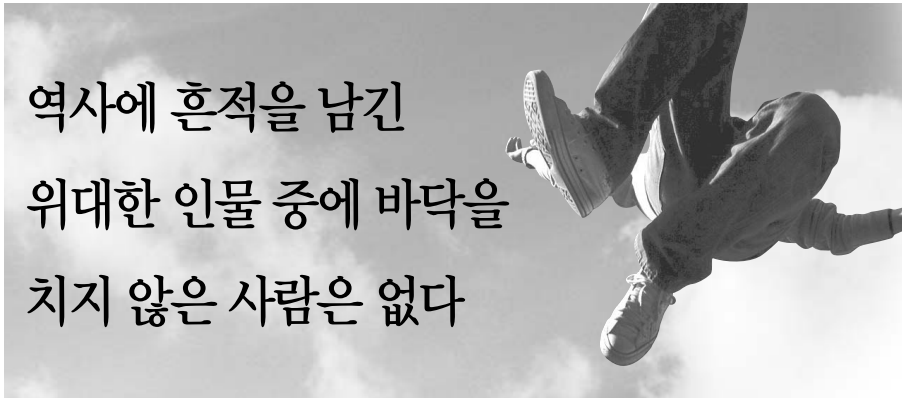
바닥을 치지 않으면 절대 뛰어오를 수 없다. 높이 뛰어오르려면 세계 쳐야 한다. 다치지 않게 살살 떨어지서는 높이 오를 수 없다. 위에서 끌어 올려준다면 바닥을 치지 않아도 높이 오를 수 있다. 하지만 그런 일은 당신에게 일어날 만큼 흔하지 않다. 그렇게 올라가봐야 인정받기도 어렵고 존경받지도 않는다.

산을 정복하는 완전한 방법은 바닥에서부터 오르는 것밖에 없듯 빈손의 청춘이 완전하게 정상에 오르는 방법은 바닥에서부터 오르되 바닥을 세게 치는 것밖에 없다. 바닥에 닿는 것이 두려워 조심스럽게 내려가면 계속 바닥을 굴러다니게 된다.

바닥은 가장 낮은 곳, 외면당하고, 무시당하고, 욕먹고, 창피당하고, 인정 못 받고, 고생스럽고, 고독하고, 아픈 곳이다. 그런 바닥을 좋아할 사람은 아무도 없다. 왜 그런 인생의 바닥이 생겼는지는 아무도 모른다. 존재하는 모든 인생이 그런 곳으로 떨어지지 않기를 간절히 바란다. 하지만 현실에는 분명 그런 바닥이 있고, 그 바닥으로 떨어지는 사람과 헤어나오는 사람들이 있다. 그리고 우리 자신도 삶의 와중에 그 바닥에 떨어지는 날이 온다.

모든 청춘들이 바닥을 경험하지 않고 순탄한 인생을 살 수 있으면 좋겠지만 그런 희망사항일 뿐이다. 누가 언제 바닥에 이르게 될 지 알 수 없는 세상에 우리는 살고 있다. 그러므로 살다가 스스로의 인생이 바닥으로 밀려나고 있다는 생각이 들 때, 타의에 의해 바닥으로 떨어질 위기에 처하게 될 때는 떨어지지 않기 위해 매달리지 말고 마지막 힘을 내서 스스로 바닥을 쳐라. 떠밀리면 바닥에 처박히지만 스스로 바닥을 치면 다시 뛰어오를 수 있다. 가능하면 세계 쳐라. 그래야 더 높이 뛰어 오를 수 있다.

역사에 흔적을 남긴 위대한 인물 중에 바닥을 치지 않은 사람은 없다



캐나다 총리 장 크레티앵의 별명은 시골호박이다. 그가 현지 총리로 재직하고 있을 때 '총리의 피자 습격 사건'이라는 기사가 난 적이 있다. 사건의 내용은, 장 크레티앵이 한밤중에 부인과 아무런 예고 없이, 게다가 보좌관이나 경호원도 대동하지 않고 피자 가게에 나타나 피자를 먹으며 사람들과 이야기를 나누고 돌아간 것을 언론에서 '습격'이라고 표현한 것이었다.

장 크레티앵은 총리이면서도 권위를 내세우지 않고 서민적인 삶을 즐기는 사람이었다. 한쪽 귀는 들리지 않았고, 안면근육 마비증상이 있어서 발음은 어눌하고 얼굴도 균형을 이루지 못한 사람이다. 그러면서도 93년 총리가 된 이후 3회를 연임한 역사적인 인물이기도 하다.

그는 자신의 단점이나 장애를 숨기지 않는다. 선거 유세에 나서서 대중 연설 중에 "저는 언어장애가 있습니다. 저는 늘 마음과 생각을 다 전하지 못할까 하는 염려를 가지고 살아가고 있습니다!"라고 고백함으로써 오히려 더 많은 갈채와 관심을 받기도 했다.

총리가 되어서 기자 회견을 하는 중에 언어장애를 가졌다는 솔직한 그의 고백을 기억한 어느 기자가 질문을 던졌다.

"총리는 한 나라를 대표하는 정치인입

니다. 그런 총리가 언어장애를 가졌다는 것은 치명적인 결점이라고 생각합니다. 총리로서 본인의 장애를 극복하기 위해 어떤 계획을 가지고 계신지 말씀해 주십시오."

예상치 못한 기자의 질문에 회견장은 찬물을 끼얹은 듯 적막에 휩싸였다. 개인적 장애와 아픔이 공공의 화젯거리가 되고, 정치적인 이슈로 떠오를 수 있는 위기에 처한 것이다.

주변에 있던 일부의 사람들은 그파위를 질문이라고 하느냐는 표정을 지었고, 질문한 기자를 결혼질로 돌아보며 중얼거리는 사람도 있었다. 하지만 총리는 주어진 질문에 대답할 수밖에 없었다. 앞에 서 있는 총리보다 앉아 있는 기자들이 더 불편해하는 상황에서 모든 사람들의 눈이 총리를 향했다.

잠시 생각에 잠겨 있던 총리가 대답하였다. 그리고 그의 대답은 역대 최고의 명답으로 남았고, 그의 인기는 하늘 높이 치솟았다. 아마도 그의 총리 3선의 비결은 그 한마디의 대답일 거라고 생각하는 사람들도 많을 것이다.

"네 그렇습니다. 저는 언어장애로 인해 말을 잘 하지는 못합니다. 그렇지만 절대 거짓말은 하지 않습니다."

총리의 간단한 대답이 끝나자 이례적으

로 기자 회견장에 있던 모든 사람이 박수와 함께 환호를 보냈고, 방송을 보고 있던 국민들도 박장대소했다. 그리고 장 크레티앵은 캐나다 역사상 최장수 총리가 되었다.

인생에 위기가 닥친 순간 혹은 바닥으로 떨어질 위기에서 떨어지지 않기 위해 연줄이나 친분, 체면이나 자존심의 줄을 잡고 대통령 매달려 있는 것은 아무런 도움이 되지 않는다. 망신의 공포와 실패의 두려움에 떠는 시간을 연장할 뿐이다.

오히려 스스로를 바닥으로 내던져서 빨리 망신을 당하는 것이 낫고, 실패의 쓴맛을 보는 것이 낫다. 그러면 주위에서도 더 이상 공격할 수 없게 된다. 자존심을 버린 사람은 자존심이 상할리 없고, 이미 망신에 빠진 사람을 더 망신 줄 수도 없다.

바닥을 치고 살아남은 사람은 물리적인 바닥에 있을지 모르지만 정서적으로는 참자유를 얻게 된다. 자수성가한 사람, 물려받은 것 없이 스스로 자신의 성공을 만든 사람, 역사에 흔적을 남긴 위대한 인물 중에 바닥을 치지 않은 사람은 없다.

청춘이여, 바닥을 두려워 말라.
바닥에 주저앉지 말라.
바닥을 굴러다니지 말라.
살금살금 바닥으로 내려가지 말라.
쓴맛을 확실히 보고,
아픔을 처절하게 경험하고,
눈물의 떡볶이와 라면 국물을
먹으며 살아남으라.
충분히 바닥을 경험하라.
그리고 바닥을 치고 높이 뛰어오르라.
높이 오르고 싶은 만큼 세계 바닥을 쳐라.
바닥을 모르는 사람은 결코 정상에 오를 수 없다.

김용화 기자

〈아날로그 성공모드〉

인간애와 배려라는 모티브를 짜라

일도 중요하지만 궁극적으로 우리가 추구하는 가치는 사람 중심이어야 한다. 그러나 가까운 가족과의 약속은 일과 성취에 밀려 마음의 창고에 처박히기 일쑤이고, 워낙 깊이 박혀 있어서 들여다볼 여유와 관심도 별로 없다. 하지만 가족의 가치를 중시하고 희망의 중심점에 사람을 두는 것, 이것이야말로 성공한 사람들의 아날로그적인 공통점이다.

상대방을 생각하며 선물을 떠올려보고 고르는 과정보다는 상품권 하나로 모든 것을 해결하고 만족해하는 세상이다. '마음에 들지 않는 선물을 하는 것보다는 낫다'는 명분과 선물받는 사람의 필요를 마음껏 충족시킬 수 있는 실리를 꾀미한 상품권이 어버이날마다 불티나게 팔리고 있지만, 우리에겐 그것보다 더 중요한 것이 있다. 바로 얼굴을 보여주는 것이다. 아마 부모님에게 이 이상의 효도는 없을 것이다.

이라크전을 승리로 이끌어 미국 정치권으로부터 신임을 받았던 토미 프랭크스 사령관은 육군참모총장 제의를 고사하고 미련 없이 36년 군생활에 마침표를 찍고 전역을 선언했다. 결혼식날 아내에게 때가 되면 군복을 벗겠다고 한 약속을 지키기 위해서였다.

1991년 걸프전의 영웅이자 최초의 흑인 대통령감으로 거론되었던 폴린 파월 전 국무장관도 아내와 아이들이 더 소중하다며 대통령 후보를 거절했다. 또한 2005년 국무장관 퇴임식에서는 '더 이상 군인이 아니니 보병 부리듯 직원들을 대하지 말라'는 부인의 말을 소개해 국무부 직원들로부터 큰 박수를 받기도 했다.

물론 성공과 가정은 양립하기 힘든 과제이지만 성공에만 집착하는 것은 쉽고 또 진득하지 못하다. 그래서 가정의 소중함을 입증하며 성공의 반열에 오른 사람들은 더욱 돋보인다. 성공이나 가정이라는 갈림길에서 벌인, 양립을 위한 고통스런 선택의 과정을 미루어 짐작할 수 있기 때문이다.

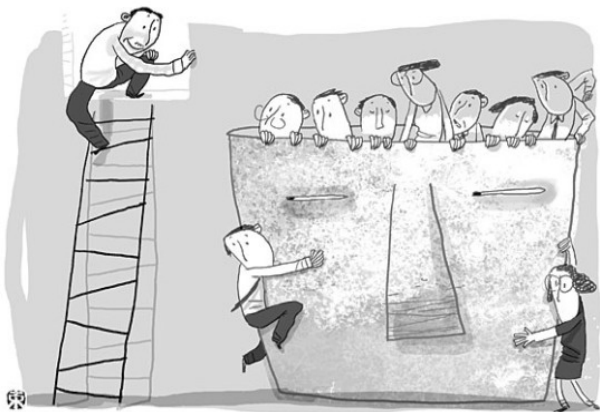
실리콘밸리의 많은 CEO가 24시간 회사에 자신을 투여하는 탓에 가정에서 적지 않은 어려움을 겪고 있지만, 가급적 주말이면 가족에게 헌신하는 노력을 포기하지 않고 있다. 가족을 중시하는 그들의 모습은 성공한 CEO의 무게 중심을 묵직하게 잡아 주는 역할을 한다. 이제 가족을 이야기하자. 성공의 신화에 저 멀리 밀려나 있던 그들을 희망의 전면에 배치하자. 따뜻한 심장을 가진 사람은 성공과 삶의 행복이라는 두 마리



토끼를 잡을 수 있다.

살면서 문득 감사의 뜻을 표현하고 싶을 때에는 돈보다 선물이 좋다. 정확한 공식처럼 떨어지는 돈은 인간미가 부족하다. 상품권은 백화점에 가지마자 손에서 사라지는 1회용 선물이다. 더구나 에너지 없는 계산이 보여서 깊이도 없다. 결과보다 과정을 중시하며 상대방의 존재 자체를 존중하고 있음을 보여주고 싶다면 마음이 담긴 선물을 할 수 있어야 한다. 혹 자신의 취향에 맞지 않더라도 애써 들인 시간과 노력이 고맙고, 고민한 시간이 느껴져 두고두고 기억에 남는다. 정성 어린 선물은 보이는 것보다 더 많은 의미를 주기 마련이다. 학창시절 친구들이 학교 풀숲을 헤쳐 손에 쥐여 주던 네잎클로버처럼 말이다.

김용화 기자 goodnewsp@hanmail.net



나의 생각이 모두가 공감하는 생각이 되기란 쉽지 않다. 나의 인생이 모두가 공감할 수 있는 인생이 되기도 쉽지 않다. 역사에 남은 기록들을 살펴보면 대부분 상식으로 가능한 일들을 이룬 사람들의 이야기가 아니라 현실에서 불가능한 일들을 성취한 사람들의 이야기다.

1490년 스페인의 이사벨라 왕비와 페르디난도 왕은 당시 전설로만 여겨졌던, 인도로 가는 새롭고 더 가까운 항로를 찾겠다는 크리스토퍼 콜럼버스의 계획을 검토하고자 왕립위원회를 소집했다.

명성 있는 지리학자들로 구성된 이 위원회는 콜럼버스의 계획을 검토한 후, 왕과 왕비에게 다음과 같이 보고했다. “이 계획은 실행될 수 없습니다. 아주 불가능합니다.” 그 결과 콜럼버스는 선단을 구성하는 데 드는 비용을 지원해 줄 후원자를 구하는 일에 어려움을 겪게 된다. 게다가 지구를 ‘돌아’ 여행할 선원을 구하는 것도 쉽지 않았다. 그도 그럴 것이 대부분의 사람들은 지구가

〈마흔 이후 남자의 생존법〉

나만의 특별한 인생을 계획해보자

편평하다고 여겼다. 하지만 이러한 역경 끝에 산타마리아 호리는 작은 배를 간신히 띄워 항해를 시작했고, 결국 지구가 둥근 것으로 드러났다.

1900년대 초에 유명한 일련의 과학자들이 비행기에 관한 아이디어를 보고 코웃음을 쳤다. 그들은 하나같이 어리석고 터무니없는 생각이라고 말했다. 아편중독자의 공상이며 미친 생각이라고 했다. 이처럼 토머스 에디슨의 모든 발명품들은 세상의 상식을 벗어난 것들이었다.

중년기 이후의 삶에 대해 남자들에게 물어보면 “시골에 집을 짓고, 마당에 연못을 만들고, 개를 키우고, 소규모의 농사를 짓겠다”는 말을 자주 듣는다.

이런 말들을 들을 때면 ‘이 정도면 내 힘으로 충분히 가능하겠다’ 또는 ‘이 정도면 노후에 품나게 산다는 이야기를 듣겠다’는 말처럼 느껴진다. 남자들은 그동안 부모님이 정해준 인생, 즉 평균의 삶을 살아오는 데 익숙하다.

그래서 그런지 노후의 삶도 평균적이고 일반적인 삶을 살고 싶다고 말한다. 하지만 이제까지 평균의 삶을 살아왔다면 이후엔 특별한 삶을 살아볼 꿈을 갖도록 제한해 본다. 모든 사람에게 통용되는 삶의 방식이 아니라 나만의 독특한 삶의 방식을 계획해 보자.

세상의 발명가들과 탐험가들이 상식을 뛰어넘을 수 있었던 것은 자신의 삶을 상식의 레일 위에 올려놓지 않았기 때문이다. 그들은 자신이 추구하고자 하는 이상을 현

실로 옮겨놓기 위해 부단히 노력하고 시도했다. 또한 다른 사람들이 생각하지 않았던 창의적인 생각들을 상상에서 현실로 끌어올렸다. 이처럼 중년 이후의 삶도 황당한 꿈을 현실로 바꿔가는 즐거움에 빠질 수 있다면 인생이 지루하게 느껴지지 않을 것이다. 중년 이후 내가 갖는 꿈들을 다른 사람들의 상식수준에 맞추지 말자.

내가 생각하고 있는 꿈은 콜럼버스와 에디슨이 가졌던 꿈처럼 사람들의 생각과는 아주 다를 수 있다. 내게 남은 인생과 나의 꿈에 대해 나보다 더 몰입한 사람은 없다. 내 인생이기에 내 꿈이기에 지속적으로 생각하고 또 생각한다.

그렇다면 꿈을 실행하는 일에 본격적으로 몰입해 보자. 성취의 결과도 다른 사람의 상식 수준에 맞추지 말자. 그리고 내가 원하는 만큼만 이뤄보자. 누구나 사는 방식대로가 아니라 내가 내 인생에 몰입해서 생각했던 그대로 살아보자. 내가 꿈꾸었던 삶을 스스로 사는 인생은 실패가 없다. 왜냐하면 다른 사람들은 실패로 평가할 지라도, 내 자신에게는 특별한 시도이자 내 꿈을 위한 나의 노력이기 때문이다. 누구나처럼 생각하고 평범한 노후를 계획하기보다 나만의 꿈을 디자인하고 실행하자. 내 인생은 특별하니까.

-이의수(남성사회문화연구소장)

최혜영 기자

설 가족 모임 위한 실천 4계명

회복 가족정체성 찾는 계기 삼길
감사 가정예배 드리며 고백 나누기
전도 집안일에 솔선수범 신뢰 얻어라
나눔 가족놀이 통해 기금 만들어 후원



설 명절이 시작됐다. 올해는 연휴 기간이 예년보다 짧고, 날씨 예보도 좋지 않아 고향 가는 길이 썩 반갑지만은 않다. 게다가 설날이 주일과 겹쳐 적잖은 부담도 있다. 크리스천은 이번 설을 어떻게 보내야 할까.

먼저 가족 회복 축제일로 삼아보자. 가정사역자들은 설 명절을 단순히 흠뻑 젖었던 가족이 모이는 데 의미를 두지 말고, 모임을 통해 가족 구성원의 정체성을 찾아가는 공동체 회복의 기회로 삼을 것을 권면한다. 특히 올해처럼 설이 주일이라면 자칫 믿지 않는 가정에서 갈등의 골이 심해질 수 있다. 이때는 차분히 가족 모임을 가진 뒤 가까운 곳에서 주일예배를 드리면 된다.

또 설 명절은 가족을 전도할 수 있는 절호의 기회이다. 믿지 않는 가정에서의 크리스천이라면, 이날만큼은 손해를 봐야 발언권이 생긴다는 것을 꼭 명심하자. 다른 형제보다 더 빨리 고향에 도착해 음식을 만들고 청소를 하는 등 ‘노력 봉사’를 하는 것이다.

교회문화연구소 이의용 소장은 “빨리 갔다가 빨리 온다는 생각, 음식도 만들지 않고 인색하게 행동하는 것은 금물”이라며 “행동으로 신뢰를 얻고, 인정을 베풀고 사랑을 실천할 때 전도의 문을 열 수 있다”고 조언했다.

감사의 고백을 이어가자. 온 가족이 함께하는 가정예배에서 감사를 고백하는 시간은 무엇보다 의미 깊다. 올 한 해 하나님께 감사한 내용을 적어 발표

하고, 부모는 감사 내용이 담긴 메시지와 기도를, 자녀는 찬양을 준비한다. 예배 후에는 성공한 크리스천들의 이야기를 나누거나 기념이 될 만한 선물을 전달한다.

세뱃돈을 줄 때는 성경말씀을 덕담으로 적어 축복기도와 함께 전달해보자. 자녀들이 지갑에 꽂고 다닐 수 있도록 잠언에 나오는 격려의 말씀을 활용하는 게 좋다. 그들은 감사하는 마음과 용기, 희망을 갖게 될 것이다.

구제와 나눔의 설로 의미 있게 보내보자. 아이티를 돕기 위해 한국교회가 큰 사랑의 힘을 보여줬듯, 세뱃돈의 일부를 성금으로 전달하는 것이다. 명절 비용을 조금씩 아껴 아이티를 돕는 데 동참하는 것도 한 방법. 또 윗놀이 같은 가족놀이를 통해 행복기금을 조성해 명절을 쓸쓸하게 보내는 이웃을 찾아 후원금을 전달해보자. 가족이라는 공동체의 의미를 확인하는 뜻깊은 시간이 될 것이다.

주부편지 발행인 박강월 권사는 “크리스천에게 명절이라는 시간이 주어지는 것은 영혼 구원을 위해 기도하라는 하나님의 명령”이라며 “설 연휴 동안 사랑과 겸손으로 가족을 극진히 섬김으로써 감동의 예수님을 전해보자”고 말했다.

최혜영 기자

가정이라는 곳 - 행복한 가정의 열쇠는 바로 어머니

초등학교 1·2학년 어린아이들에게, “너희들이 가장 쓸쓸할 때는 언제니?”라고 물어보자, “학교에서 돌아와 ‘엄마’하고 불렀는데, 아무 대답이 없을 때입니다.”라는 대답이 제일 많이 나왔다.

‘엄마’하고 불렀을 때 아무 대답이 없으면, 아이의 마음에는 불안의 구멍이 뚫린다. 뭔가 쓸쓸하고 외로워진다. 이러한 일이 반복될 때, 아이의 성격은 일그러지고 병들기 시작한다.

‘엄마’하고 불렀을 때 반기는 엄마의 목소리를 들으면, 아이는 마음이 놓이고 행복해진다. 그러므로 신이 나서 유쾌하게 뛰어놀 수 있다. 아이에게 엄마의 존재는 그렇게 큰 것이다. 엄마는 마음의 태양이요, 정신의 지팡이다.

사회가 복잡해지고 생존경쟁이 심해질수록 우리는 생활의 보금자리가 필요하다. 마음의 안식처가 필요하고, 편히 쉴 곳을 찾게 된다. 어디서 그것을 구할 것인가. 가정밖에 없다. 가정은 인생의 영원한 안식처다. 과거에도 그랬고 현재에도 그러하며, 미래에도 그럴 것이고, 또 그래야만 할 것이다.

요즘 집을 비우는 어머니들이 많아졌다. 가정을 지키지 않는 어머니들이 허다하다. 나는 만천하의 어머니에게 부탁하고 싶다.

“모든 어머니들이여, 집을 지켜주십시오. 어머니는 집안의 태양입니다. 어머니가 없으면 태양이 없는 집이 됩니다. 어둡고 싸늘해집니다.”

시편 23편에는 이런 구절이 있다. “여호와 나의 목자시니 내게 부족함이 없으리로다. 나로

하여금 푸른 풀밭에 눈부게 하시며 잔잔한 물가로 나를 인도하십니다.”

우리의 몸을 편히 쉬게 할 인생의 푸른 풀밭은 어디일까? 우리의 마음을 맑게 할 잔잔한 물가는 어디일까. 그것은 가정이라고 생각한다. 행복한 가정만이 인생의 푸른 풀밭과 잔잔한 물가가 될 수 있다.

그 열쇠를 누가 쥐고 있는가. 바로 어머니다. 어머니는 행복의 과수병이다. 인생의 보금자리의 열쇠를 쥐고 있다. 나는 또 한 번 외친다.

“모든 어머니들이여, 집을 지켜주십시오.”

- 안병욱(철학자)

최혜영 기자

1qoqchoi5264@hanmail.net



우리는 과연 행복할까?

새해를 맞아 지난해 지키지 못한 결심을 새롭게 해보고, 이런저런 소망도 가져본다. 나이가 오십이 넘어서면서 부질없는 짓을 반복한다는 생각도 들지만, 그래도 새해니까라고 다시 한 번 마음먹어본다.

돌이켜보면 지난 세월 우리나라는 참으로 엄청난 경제적 성장을 해왔다. 지난해 G20 행사를 지켜보면서 세계 10위권 경제대국이 된 것이 꿈만 같았다. 먹고 입고 몸을 누일 집을 걱정하던 어린 시절이 불과 얼마 전인 것 같은데 말이다. 하지만 이런 경제적 성장 속에서도 왠지 허전한 생각이 든다. 그리고 자문해본다. 어렵던 그 시절보다 우리는 과연 행복할까.

세계 10위 안에 드는 경제력을 갖췄을지 몰라도 우리나라는 영국 신경경제재단이 세계 178개국을 대상으로 조사한 행복지수에서 102위에 불과한 것으로 나타났다. 경제협력개발기구(OECD) 통계 이혼율은 세계 1위고, 국제범죄통계 조사에 따르면 한국 청소년 범죄율은 조사에 응한 46개국 중 24위로 중하위권에 그쳤다. 어디 그뿐인가. 뉴스를 통해 흘러나오는 소식은 연일 놀란 가슴을 쓸어내리게 한다. 넘지 말아야 할 선이라고 여겨왔던 금기가 하나둘 깨지고, 무서운 일들이 곳곳에서 벌어진다. 학생이 선생님을 폭행하고, 자식이 부

모를 살해하는 무서운 세상이 되었다.

1960년대부터 이후 50년 동안 우리 목표는 경제 성장이었었고, 정말 치열하게 달려왔다. 높은 산을 향한 내달음질이 8부 능선을 넘어서는 것 같은데도 발걸음은 느려지지 않는다. 언제까지 계속 이렇게 달려야만 하나 싶은 피로감이 들기까지 한다. 너무 깨끗하게 뺏어와서 그 가지가 어느 날 뚝 부러질까봐 두렵기도 하다. 이제 쿠션이 필요하다는 생각이 든다.

얼마 전 정신과 의사인 이시형 박사한테서 세로토닌이라는 호르몬에 관한 얘기를 들었다. 지난 오랜 시간 동안 우리 발전의 원동력이 아드레날린이었다면 이제 조절 호르몬, 행복 호르몬,

창의적 호르몬이라 불리는 세로토닌 호르몬이 우리에게 필요하다는 이야기였다. 그래, 이제 우리에게 '차분한 열정'이 필요하다. 그리고 그 차분함의 여유를 '문화'에서 찾았으면 한다.

우리나라가 오늘날 살아가는 걸모습은 요즘 유럽이나 미국, 일본에 가서 느끼는 도시 공공시설의 편리함이나 디지털 생활의 우수함에 비해 결코 뒤떨어지지 않는다. 그런데도 왠지 기가 죽는 것은 '문화' 때문이다.

지난해 말 난타 공연을 위해 체코 프라하에 갔다. 난타를 보고 즐기는 외국 관객들을 보는 즐거움도 있었지만, 그들 표정에서 읽을 수 있었던 여유가 부러웠다. 서울보다 작은 그 도시에 크고

작은 공연장이 200여 개나 되었다. 모두가 문화생활이 습관처럼 몸에 배어 있었고, 그것에서 행복의 가치를 느끼고 만끽하는 모습이였다. 체코라는 거울에 대비된 내 모습, 우리 모습은 웬지 슬퍼보였다. 우리는 얼마나 더 좋은 집, 더 비싼 옷, 더 맛있는 음식을 먹기 위해 새벽부터 밤 늦게까지 일에 매달려야 할까. 이제는 음악을 듣고, 그림을 보고, 책을 읽고 연극을 보는 것으로 행복을 찾고, 사는 보람을 느낄 수 있어야 하지 않을까.

1960년대 일본이 고도성장을 하면서 외국인들에게 들었던 '이코노믹 애니멀'이라는 비아냥을 이제 우리가 듣게 되는 것은 아닌가 하는 기우까지 들었다.

다시 한 해가 시작된다. 2011년은 문화를 통해 세계 10위권 경제대국에 걸맞은 국격을 만들고, 그저 허리띠 졸라매고 정신력으로 해왔던 일들을 창의적인 일들로 바꿔 갔으면 싶다. 잔잔한 감동으로 행복을 키워나가는 행복한 대한민국이 되길 바란다.

송승환

(성신여대 문화예술대학장
피엠씨프러덕션 대표)



예(禮)를 묻다

참 세상이 무섭다. 무언가 잔뜩 형용어진 느낌 이랄까. 도무지 해결의 실마리가 없어 보인다. 그저 바로잡을 시기를 놓쳐버린 이 뒤늦은 각성이 안타까울 뿐이다. 도대체 웬 엄살이냐고? 차라리 엄살이었으면 좋겠다. 그러니까 요즘 들어 심심찮게 들려오는 뽕뽕한 소식들에 심사가 무척 복잡한데, 모르긴 해도 꼭 나만 그렇지는 않을 것이다.

자식이 부모를 해치고, 연인이 연인의 목숨을 빼앗고, 화집에 불특정 다수를 대상으로 한 범죄도 종종 일어나는 현실을 어떻게 봐야 할까. 그림자도 밟지 않는다는 스승을 폭행하고, 제자를 올바른 길로 계도해야 할 스승은 감정에 따라 제자를 무자비하게 폭행하기도 한다. 이러니 귀신보다 사람이 더 무섭다는 말이 나올 수밖에. 어찌다 이 지경이 됐을까. 노인을 공경하고, 부모에게 효도하며, 이웃과는 콩 한쪽이라도 나눠먹고, 식사하셨느냐는 인사로 이웃의 형편을 걱정하고 헤어리던 그 베풀과 나눔의 인정은 어디로 사라져버린 것일까.

예(禮)의 문제만 해도 그렇다. 유독 효(孝)를 강조하고 예의 덕목을 중시했던 민족이 우리였다. 부모가 돌아가시면 3년 동안 상청을 차리고 살아계실 때와 똑같이 조식으로 메를 올리며 문안인사를 여쭙는 민족이 우리였다. 그 예가 지나쳐 조선 효종 시절에는 나라가 휘청할 지경에까지 이르지 않았던가. 소위 예송논쟁이라는 것인데, 효종의 어머니인 조대비가 돌아가시자 그 복상기간을 두고 남인과 서인이 치열하게 논쟁을 벌였던 것이

다. 그 예라는 것이 너무 지나쳐도 불편하겠지만, 요즘처럼 너무 없어도 문제다.

무엇이 우리를 이렇게 박정하고, 야박하고, 사박스럽게 만들어버렸을까. 오히려 지나쳐 답답해 보이던 그 예의 풍속은 어디로 사라져버린 것일까. 세계가 우리를 부러워한다는데, '한강의 기적'이라며 우리의 경제성장을 놀라워하고, 한류라며 우리의 대중문화에 다들 환호한다는데, 정작 우리가 지키고 자랑하고 싶은 미풍양속은 어디로 사라져버린 것일까. 그런다지 않은가. 개발도상국에서는 우리의 눈부신 경제성장을 부러워하며 롤모델로 삼고 새마을운동을 배우러 온다지 않은가. 그들에게 우리의 미풍양속까지 소개할 수 있다면 얼마나 좋을 것인가.

뿌린 대로 거둔다는 말이 있다. 2002년 한·일 월드컵 때, '대~한민국'을 외치며 응원하던 우리의 모습은 전파를 타고 실시간으로 세계에 방영됐었다. 그 모습이 인상 깊었던지 외국인들은 그린다. 어디서 왔느냐는 그들의 물음에 코리아에서 왔다고 대답하면 그들은 손뼉을 치며 "대~한민국"을 연호한다. 한국이 4강 신화를 일궈낸 것은 몰라도, 대한민국 응원의 박수는 생생하게 기억하고 있는 것이다. 그렇듯 우리의 예의범절을 세계에 소개한다면 그 예는 고스란히 우리에게 돌아오지 않겠는가? 게다가 얼마 전 지인에게 들은 이야기가 있다. '자기'라는 말이 전혀 없는 태국에서 우리 때문에 '자기'라는 죄목이 생겼단다. 그 말을 들은 나는 웃었지만 내심으로는 참 많이

쓰쓸하고 부끄러웠다.

그러니 이제부터라도 각성하고 타인을 배려하고 예의를 갖춰 살아가면 좋으려만 그게 여의치 않은 것 같다. 안타깝게도 한국 사회 구성원 전체가 경쟁에 내몰리면서 집단 히스테리에 걸려 있기 때문이다. 아이들은 과도한 공부에 신경이 날카로워질 대로 날카로워져서 금방이라도 터져버릴 듯한 시한폭탄처럼 굴고, 부모들은 부모들대로 하루가 다르게 뛰는 물가에 걱정만 늘어서 인상이 퍼질 날이 없다. 또 교사들은 대학진학률에 예민해져서는 목청 높여 아이들을 다그치기 일쑤다. 그러니 곳곳에서 경기가 일어날 수밖에 없는 것이다.

사람들은 남의 일에 잘못 끼어들었다가는 봉변할지 모르니까 타인의 일은 모른 채하라고 조언한다. 그러니 어찌 나은 내일을 기대할 수 있을까. 조금이라도 더 잘살기 위해, 조금이라도 더 성공하기 위해 앞만 보고 달려오면서 우리는 정말 소중한 것을 잃어버렸다. 정말 이제 어떻게 해야 할까.

하루에 한번만이라도 예를 실천한다면 세상이 다시 살 만한 세상이 되지 않을까? 우선 나부터.

은미희

(소설가)



새해부터는 금연실천하자!

금연실천하면 매년 5만명 목숨 구한다
암·뇌혈관·심장병·자살·당뇨병 한국인 5대사망 주요 유발요인은 담배

◆ 담배, 폐암·구강암·식도암·자궁암 유발

=2005년 한 해 동안 국내에서 담배로 인해 사망한 사람은 4만7000명에 이른다. 매일 130명씩 담배로 인해 사망한 것이다. 총 198명의 생명을 앗아간 대구 지하철 참사가 1.5일에 한 번씩 반복되고 있는 셈이다.

이같이 담배는 이미 많은 이들이 알고 있듯 폐암을 일으키는 주된 원인 중 하나다. 남성 폐암 사망자의 90%, 여성 폐암 사망자의 80%가 담배로 인해 사망한 것으로 알려져 있다. 특히 간접흡연으로 인한 폐암 사망률은 석면으로 인한 폐암 사망률의 100배에 이른다. 또 담배는 구강암, 식도암을 유발하는데 흡연자가 비흡연자에 비해 구강암에 걸릴 확률은 2~18배, 식도암에 걸릴 확률은 1.7~6.4배 높다.

방광암, 췌장암, 자궁암 역시 흡연의 영향을 크게 받는다. 이진수 국립암센터 원장은 “흡연자는 비흡연자에 비해 방광암으로 인한 사망률이 4배나 높다”며 “특히 췌장암에 걸릴 확률은 1~5.4배, 자궁암에 걸릴 확률은 1~5배에 이른다”고 설명했다. 이 원장은 이어 “모든 암의 3분의 1은 금연 등 생활습관 교정으로 예방할 수 있으며 3분의 1은 조기검진으로 완치할 수 있고 나머지 3분의 1은 적절한 치료를 통해 완화시킬 수 있다”며 예방과 조기 치료의 중요성을 강조했다.

◆ 뇌·심혈관질환 사망률 크게 높아

=흡연자는 비흡연자와 비교했을 때 심혈관질환 사망률이 1.6배 높고 여기에 고혈압이나 고지혈증이 있으면 사망률이 4~4.5배 더 높아진다. 흡연·고혈압·고지혈증 등 이 세 가지 모두를 갖춘 환자는 심혈관질환 사망률이 일반인의 16배에 달한다.

정남식 세브란스병원 심장내과 교수는 “흡연을 하면 혈관이 수축되면서 혈압이 증가하는데 흡연 후 6시간이 지나야만 혈압이 정상으로 돌아온다”면서 “이런 일이 반복되면 당연히 협심증, 심근경색 등 혈관질환 위험이 증가할 수밖에 없다”고 지적했다. 정 교수는 또 “비흡연자와 비교했을 때 흡연자의 수명은 남성의 경우 13.2년, 여성의 경우 14.5년 단축된다는 외국의 연구결과도 이런 현실을 반영한 것”이라며 “우리나라에서는 흡연으로 인해 사망하는 사람의 3분의 1이 심장질환에 의한 것으로 조사됐다”고 밝혔다.

여성 흡연자는 더욱 위험하다. 남성과 비교했을 때 심장 혈관이 더 가늘어 혈압이 더 빨리 상승하는 경향이 있다.

담배는 지주막하출혈, 뇌경색 등 뇌혈관질환에도 큰 영향을 미친다.

윤병우 서울대병원 신경과 교수는 “흡연은 좁아진 동맥에 혈전(피떡)을 형성하고 죽상경화증을 악화시킨다”면서 “이로 인해 뇌경색은 1.92배, 지주막하출혈은 2.93배로 그 위험성이 더 높아진다”고 경고했다.

흡연량이 많을수록 뇌졸중은 더 잘 발생하며 간접흡연 역시 뇌졸중 발생을 높인다. 다행히 금연 후 5년이 지나면 뇌졸중 발생 위험은 정상 수준으로 다시 회복한다.

◆ 당뇨병 발생률 및 합병증 위험 높아

=전 국민의 10%가 환자로 추정되는 당뇨병 역시 흡연이 치명적인 역할을 하는 것으로 나타났다.

박경수 서울대병원 내분비내과 교수는 “국내의 한 연구에 따르면 우리나라 당뇨병 환자 중 비흡연자의 비율은 15.5%에 불과하다”며 “37.4%는 과거에 흡연 경험이 있는 사람, 47.1%는 현재 흡연을 하고 있는 사람으로 조

사됐다”고 밝혔다.

이 연구에 따르면 과거 흡연경험이 있는 사람의 당뇨병 발생 위험은 1.6배, 하루 20개비 미만을 피우는 흡연자는 2.06배, 하루 20개비 이상을 피우는 흡연자는 2.41배인 것으로 나타났다.

이처럼 담배는 당뇨병 발생률 자체를 높일 뿐 아니라 합병증 위험도 가중시킨다. 이와 함께 사망률 역시 증가함은 물론이다.

박 교수는 “당뇨병 환자가 흡연을 계속할 경우 만성신부전, 당뇨병성 망막증, 말초 신경병 등의 합병증 위험도 증가한다”며 금연의 필요성을 역설했다. 다만, 금연을 할 때 체중이 증가하지 않도록 주의해야 한다. 금연을 한 뒤에 체중이 증가하면 비만으로 인해 당뇨병에 걸릴 위험이 오히려 더 높아지기 때문이다.

◆ 흡연은 우울증·자살 유발에도 영향

=우울증 때문에 흡연을 하느냐, 흡연을 하기 때문에 우울증이 발생하느냐 하는 문제는 닭이 먼저냐, 달걀이 먼저냐 하는 논란과 크게 다르지 않다. 과거에는 우울증 때문에 흡연을 한다는 의견이 우세했지만 최근에는 흡연으로 인해 우울증이 생긴다는 연구결과가 계속해서 발표되고 있기 때문이다.

조근호 을지대병원 정신과 교수는 “비흡연자보다 흡연자에서 우울증 환자를 더 많이 찾아볼 수 있다”며 “흡연으로 인해 우울증이 발생할 가능성이 있다”고 설명했다. 이 같은 우울증은 자살로 이어질 가능성이 적지 않다. 자살 시도자의 3분의 2가 정신장애를 갖고 있고 자살을 일으키는 정신장애의 3분의 2가 우울증 환자이기 때문이다.

김병현 기자



새해 생활습관, 이것만은 꼭 지키자!

싱겁게 차린 소박한 밥상이 건강엔 ‘진수성찬’

새해에는 기필코 건강을 위해 이런저런 일들을 하리라 다짐해 보지만 작심삼일로 끝나기 일쑤다. 그러니 올해는 지키기 힘든 거창한 계획을 세웠다가 얼마 못 가 슬그머니 행복을 외치기보다 ‘깨알 건강수칙’을 지켜 건강 다지기를 목표로 삼으면 어떨까 싶다. 건강은 올바른 생활습관에서 나온다. 고혈압과 당뇨병, 뇌졸중, 암 등 생명을 위협하는 질환도 잘못된 생활습관에서 시작된다. 지키면 몸에 좋은 생활수칙을 알아본다.

• 하루 30분 빨리 걷기

현대인에게 비만은 공공의 적이다. 특히 뱃살은 가장 상대하기 어려운 적수다. 하지만 건강히 오래 살려면 허리둘레를 줄이는 것이 급선무다. 무작정 살을 빼기보다는 실현 가능한 ‘적정체중(자신의 키-100cm×0.9)’을 유지하는 데 역점을 두는 것이 바람직하다.

매일 30분 이상 빠른 걸음으로 산책하는 것만으로도 만족할 만한 효과를 거둘 수 있다. 유산소운동은 30분씩 주 3회 이상 하는 것이 바람직하다. 물론 절식도 필수다. 섭취 열량을 줄이면 살을 뺄 수 있을 뿐만 아니라 노화를 늦추는 효과도 기대할 수 있다. 평균 섭취 열량을 30% 줄이면 수명을 10년 이상 늘릴 수 있다는 연구결과도 있다.

가장 간단한 절식법은 밥공기를 작은 것으로 바꾸고, 식사 속도를 늦추는 것이다. 식사 시간은 최소한 뇌에서 포만감을 느끼는 데 필요한 시간인 20분을 넘겨야 한다. 아침밥은 꼭 챙겨 먹어야 한다. 아침밥을 굶으면 스트레스 호르

몬인 코르티솔 분비가 늘어나 오히려 비만을 유발할 수 있기 때문이다.

다만 식사량을 줄이다 보면 변비가 생길 수 있다. 이 때에는식이섬유가 풍부한 채소류를 많이 먹고, 장내에서 유익균 증식을 촉진하는 미아이리균(낙산균의 일종) 정장제 등 유산균의 도움을 받는 것도 좋다.

• 투박하고 소박한 밥상 차리기

제 아무리 좋은 약도 좋은 먹을거리에는 비할 바가 못 된다. 식단을 짤 때에는 무엇보다 주식(主食)에 신경을 써야 한다. 흰쌀과 흰밀가루 음식 대신 통밀과 현미, 콩 같은 통곡류와 잡곡류를 주식으로 먹는 것이 중요하다. 통곡류와 잡곡에는 복합당질과 섬유소가 많이 포함돼 있어 비만뿐만 아니라 당뇨병과 고지혈증을 예방하는 데에도 효과적이다. 특히 현미의 씨눈과 쌀겨층에는 동맥경화를 예방하고 노화방지에 효과가 있는 식물성 기름과 리놀레산, 비타민이 풍부하다. 또 현미밥은 오래 씹

어 먹어야 하므로 식사 시간이 길어져 다이어트 효과까지 있다.

물은 하루 10잔 이상 마시는 것이 좋다. 물을 하루에 10잔 이상 마시는 남성은 3잔 이하 마시는 사람보다 84세까지 장수하는 비율이 12%나 높다는 연구결과도 있다. 식사 후 녹차를 마시는 습관을 들이는 것도 좋다. 녹차는 폐암과 대장암, 간암을 예방하는 효과가 있다.

한국인의 식습관 가운데 가장 먼저 고쳐야 할 것은 짜게 먹는 것이다. 짜고 매운 음식을 즐기는 한국인의 식성은 위장질환을 유발할 뿐만 아니라 혈관에 부담을 줘 고혈압을 일으킨다. 고혈압은 심근경색과 협심증, 뇌졸중 등 심혈관 질환을 일으키는 가장 위험한 요인 가운데 하나다. 심혈관 질환을 예방하려면 음식을 싱겁게 먹고, 혈압(120/80 mmHg 이하)과 혈당(공복 110mg/dl 미만, 식후 2시간 뒤 140mg/dl 미만), 콜레스테롤(총 콜레스테롤 200mg/dl 이하, LDL 콜레스테롤 130mg/dl 이하, HDL 콜레스테롤 60mg/dl 이상) 수치

등의 정상범위를 기억해두었다가 그 범위를 벗어나지 않도록 관리해야 한다.

• 잘못된 자세 바로잡기

건강하려면 몸의 중추 역할을 하는 척추를 건강하게 유지하는 것이 중요하다. 허리가 구부정한 잘못된 자세는 척추의 중심을 잃게 해 요통을 유발한다. 척추에 반복적으로 무리가 가해져 척추를 지지하는 인대와 근육의 수축과 긴장이 계속돼 아프게 되는 것이다. 심하면 추간판이 튀어나와 신경을 압박하는 허리디스크로 악화한다.

척추를 꼿꼿이 유지하려면 장시간 바닥에 양반다리로 앉아 있거나 다리를 꼬고 앉는 버릇을 고쳐야 한다. 엎드려 자거나 한쪽으로 돌아누워 자는 버릇도 척추 건강에 좋지 않다. 컴퓨터를 장시간 보거나 하루 8시간 이상 의자에 앉아 생활하는 직장인의 경우에는 2~3시간 간격으로 틈틈이 허리를 비트는 등 가벼운 스트레칭으로 몸을 풀어줘야 한다.

김병현 기자 goodnewsp153@hanmail.net

새해|단상

새해를 맞이하며 가장 먼저 해야 할 일은...

현세에서 다른 그 무엇보다 구해야 할 한 가지는 영혼의 구원

인생의 참된 목표와 목적을 위하여 우리의 바른 삶을 살기 위해서 필수적인 것은 인생의 참된 목적이 무엇인지 온전히 파악해야 할 것이다.

우리는 근본적으로 가장 원하는 것들을 위해서 최선을 다하는 성향을 가지고 있다. 우리가 이 세상에서 부와 권력을 원한다면 그것들을 얻기 위해 모든 노력을 아끼지 않는다. 마찬가지로 우리가 인생에서 이루고자 하는 다른 목표가 있다면 우리는 그 목표를 이루려고 온갖 수단과 노력을 다 기울일 것이다.

그러므로 인생에서 무엇보다 중요한 것은 올바른 목표를 세우는 것이다. 그리고 인생의 올바른 목표는 참된 경건을 실천하고 경건한 삶을 사는 것이다.

‘나의 생전에 여호와를 찬양하며 나의 평생에 내 하나님을 찬송하리로다(시146:2)’라고 말한 다윗은 하나님을 높이고 영화롭게 하는 것이 가장 중요한 의미를 전했다. 우리를 지으시고 조성하신 주 하나님을 영화롭게 하고 찬송하는 것보다 더 우선되는 일은 없을 것이다. 그렇지만 어떻게 해야 주께서 영광을 받으시는지는 어려운 문제다. 일반적으로 말해서 하나님을 영화롭게 하는 것에는 그의 계명을 지키고 참된 경건을 나타내는 것이 포함된다.

첫 번째, 하나님의 이름을 고백함으로써 하나님을 높일 수 있다. 하나님의 거룩한 이름을 고백함으로써 하나님을 높일 수 있다.

하나님의 거룩한 이름을 고백하고 그의 진리가 참되다는 것을 담대하게 고백할 때에 하나님은 영광을 받으신다.

따라서 우리는 하나님께서 날마다 우리를 위하여 행

하시는 모든 축복과 유익과 권능의 역사를 떠올리며 하나님을 찬송하고 영화롭게 하는 것을 늘 생각하며 날마다 하나님을 높여야 한다.

두 번째, 믿음을 삶 속에서 나타냄으로써 하나님을 높일 수 있다.

우리는 항상 거룩한 고백을 통해 무엇보다 먼저 하나님을 섬기고 하나님의 나라를 구하는 자들이라는 것을 온 세상에 나타낼 준비가 되어있을 때에 하나님은 영광을 받으신다. 사실, 하나님을 섬기기 위해서 우리가 가진 모든 것은 하나님께서 계획하시고 준비시키고 계신 것들이다. 어떤 일이 고통스럽고 힘들며 수치스러운 일인 것처럼 보일지라도 하나님께서 그 일을 명하셨다면 우리는 그 일을 해야 한다. 이렇게 함으로써 우리는 사도 베드로처럼 “주님의 말씀에 의지하여 내가 그물을 내리리이다(눅5:5)”라고 말하며 하나님의 순전한 말씀을 중시한다는 것을 보여주어야 한다. 이와 같이 행하는 자들은 분명히 하나님을 높이고 영화롭게 하는 것이다.

세 번째, 영혼의 구원에 힘써야 한다.

영혼이야말로 인간의 가장 중요한 부분이고 특히, 영혼 속에서 하나님의 형상을 찾아볼 수 있다는 것을 알 수 있다. 우리의 영혼은 믿음이 강해질 때 더욱 진전된다. 영혼의 구원을 이루어내는 수단인 믿음으로 그리스도인다운 삶을 살아 가야 한다.

믿음이 없이는 하나님을 기쁘시게 할 수 없지만 주 그리스도를 진심으로 믿는 자는 구원을 얻는다. 이 믿음 때문에 사람이 길을 잃고 헤매다 가는 그의 영혼의 목자와 감독되신 이에게 돌아오는데(벧전2:25) 그 분을 참된 믿음을 가지고 자기에게 오는 자를 한 영혼도 잃지 않을 것이라고 약속하셨다.

그러므로 우리가 현세에서 다른

그 무엇보다 구해야 할 한 가지는 우리 영혼의 구원이다. 우리는 지금까지 경건한 삶을 살고 하나님을 높이고 영화롭게 하는 모든 일을 함으로써 우리 영혼을 점점 더 잘 되게 할 수 있다는 것을 살펴보았다. 바로 이 일들이 우리 인생의 참된 목표와 목적이 되어야 한다.

어느덧 2012년 1월이라는 새해를 맞이하였다. 언제나 순환되는 삶이지만 새롭게 시작하는 1월에는 특별한 의미의 기대와 가치를 위하여 모든 것을 준비하게 된다. 우리 인생의 가장 귀하고 참된 목적! 하나님을 영화롭게 하고 찬송하는 참된 경건을 실천하는 삶을 이루는 한 해가 되기를 기도한다.

〈편집주간〉



까치|까치 설날은 왜 어저께일까?

씨앗을 심어도 쉼을 심으며

‘까치밥’은 남겨두는 배려를 해온 우리 민족



우리 선조들은 씨앗을 심어도 쉼을 심었다. 하나는 하늘(새)이, 하나는 땅(벌레)이 나머지는 내가 나눠먹겠다는 뜻에서였다. 감이나 대추를 따더라도 ‘까치밥’은 남겨두는 배려를 하는 민족이 우리 민족이다.

그러고보면 까치는 우리와 정말 친숙한 새이다. 누구나 한번쯤은 어린시절 이가 흔들리면 실로 묶어 뺨다듬이를 지붕위로 던지면서 새 이가 빨리 나기를 기원했던 경험들이 있다. 그때불렀던 노래에도 까치가 등장한다. “까치야 까치야. 흰 이 줄게, 새 이 다오.”

왜 까치였을까? 우리민족은 까치가 ‘하나님’과 인간을 연결하는 중개자 역할을 한 영물이라고 믿었기 때문이다. 새로운 이는 ‘하나님’이 주는 것이라고 믿었기에 하나님의 전령사였던 까치를 통해 하나님께 흰 이를 반납하고 새 이를 받으려는 소망에서 나온 풍습이었다.

견우와 직녀가 일년에 한번 만날때의 다리 ‘오작교’도 까마귀와 까치가 만들었다. 새해새아침을 여는 설날에도 어김없이 까치가 등장한다. “까~치 까~치 설날~은 어저께~고요”

그런데 까치 까치설날은 왜 어저께일까? 이와 관련해서는 몇가지 주장들이 있다. 작다는 뜻의 ‘아치’가 붙어 작은설을 뜻하는 아치설이 까치설로 바뀌었다는 주장... 까치의 무늬와 비슷한 때때웃 색동저고리를 설날 바로 전날에 준비했기때문에 색동저고리의 설날은 어저께라

는 주장... 일제시대때 양력으로 신정을 지내는 일본의 설은 까치를 비유해 일본의 설은 신정이지만 우리민족의 진짜 설은 오늘이라는 것을 의미하는 것이라는 주장... 등 여러 가지가 있다.

설날은 원일(元日), 원단(元旦), 정조(正朝), 세수(歲首), 세초(歲初), 세시(歲時), 연두(年頭), 연시(年始)등의 한자어로도 불린다. 우리말로 설이란 새해의 첫머리란 뜻이고, 설날은 그중에서도 첫날이란 의미를 지닌다. 이러한 설날의 어원에 대해서는 대개 세 가지 정도의 설이 있다. 먼저 설날을 “삼가다” 또는 “조심하여 가만히 있다”라는 뜻의 옛말인 “삼다”에서 그 어원을 찾기도 한다. 이는 설날을 한자어로 신일(愼日)이라 표현하는 것과 같은 맥락이다. 신일이란 “삼가고 조심하는 날”이란 뜻으로 새로운 시간 질서에 통합되지 않았기 때문에 모든 언행을 삼가고 조심하여야 한다는 것을 강조하기 위하여 생긴 말이다.

다음으로 설날을 “낫설다”라는 말의 어근인 “설”에서 그 어원을 찾는 것이다. “새해에 대한 낫설음”이라는 의미와 “아직 익숙하지 않는 날”이란 뜻을 동시에 가지고 있다는 것이다. 마지막으로 “선날” 즉 개시라는 뜻의 “선다”라는 말에서 “새해 새날이 시작되는 날”이라는 뜻으로 “선날”이 시간이 흐르면서 연음 화되어 설날로 바뀌었다는 것이다.

- 편집주간

아름다운 신문 독자 여러분에게 드리는

새해 인사 2012



아름다운 신문 독자 여러분!

새해가 힘차게 밝았습니다. 2011년의 수많은 도전과 시련을 뒤로 하고 이제 새롭게 시작할 때입니다. 어떠한 난관이 닥친다하더라도 우리 모두 하나님의 은혜를 붙잡고 불굴의 의지로 역경을 헤쳐 나가는 한 해가 되기를 간절히 기도합니다.

저희 아름다운 신문사 임직원일동은 2012년에도 하나님의 복음을 땅 끝까지 전하기 위하여 온 마음과 정성을 다하며 꿈과 희망으로 가득한 아름다운 세상을 담아낼 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

감사합니다.

얼굴이 얼얼하고 입이 돌아가면, 혹시 뇌졸중?

최근 연예인 박명수, 남희석씨가 방송 중 '안면 마비' 증상이 있었음을 호소해 화제가 된 바 있다. 프로그램에서 박씨는 레슬링 연습 도중 충격, 과로, 극심한 스트레스로 얼굴 마비 증상을 호소해 주위를 놀라게 했다. 이러한 얼굴마비현상은 얼굴 근육의 운동을 담당하는 안면신경(facial nerve)의 이상에 의한 증상이다.

안면신경의 경로를 살펴보면 뇌 속에서 안면신경이 밖으로 나오기 전까지를 중추성 안면신경 통로라 하고 안면신경 핵을 지나 뇌 밖으로 나와 얼굴근육과 눈물샘, 침샘, 혀로의 이어진 통로를 말초성 안면신경 통로라 한다. 이러한 경로의 어느 부위에 이상이 발생하였느냐에 따라 다양한 증상이 나타나는데 안면신경의 핵이 존재하는 뇌척수에 뇌졸중이나 뇌종양 등의 원인에 의해 발생하는 경우는 중추성 안면신경 마비이고 말초성 경로에 병변이 발생한 경우는 흔히 "벨마비"가 많다.

입술주위의 근육들은 양쪽 귀 방향으로 잡아당기면서 균형이 이루어지기 때문에 한쪽에 마비가 오면 반대쪽으로 입이 돌아간다. 말초성 안면신경마비의 경우는 나오는 신경 가지가 모두 망가지므로 입술뿐 아니라 이마에도 마비가 오지만 뇌졸중에 의한 중추성 안면마비는 이마부위에 마비는 동반되지 않는데 이는 이마는 양쪽대뇌의 지배를 모두 받기 때문에 중추 편측 병변의 경우 반대쪽에서 정상기능을 하므로 이마주름은 정상적으로 잡히고 눈감김도 정상이다(Fig 1) 우리가 흔히 말하는 구안와사는 주로 말초성 안면신경마비를 말하는데 증상은 더 심하게

보이지만 뇌졸중 같은 뇌혈관의 이상에 의한 무서운 질병과는 거리가 멀다.

(출처 : 작성자)



Fig1) 발병원인에 따른 안면마비 양상의 차이

별안간 한쪽으로 입이 돌아가고 이마 주름이 잡히지 않으며 눈이 감기지 않는 증상이 나타나면 안면신경마비를 의심할 수 있다. 안면신경은 7번 뇌신경으로 얼굴을 움직이게 하고 눈물샘과 침샘을 지배하며 혀에서 맛을 느끼게 하는 기능이 있다. 따라서 안면신경에 마비가 오면 얼굴근육 움직임의 이상과 더불어 눈물, 침 분비의 이상과 맛감각의 이상이 동반될 수 있어 다음과 같은 증상이 나타난다.

1. 입이 돌아간다.
2. 눈을 위로 치켜 뜰 때 이마에 주름이 잡히지 않는다.
3. 눈이 잘 감기지 않는다.
4. 밥을 씹을 때 밥알이 자꾸 뱀에 킁다.
5. 국물을 먹을 때 마비된 쪽으로 흘러내린다.
6. 입술 끝이 아래로 처진다.
7. 눈물이 나고 눈이 뻑뻑하다.
8. 한쪽 귀에서 소리가 크게 울린다.
9. 마비된 쪽 혀에서 맛을 느낄 수가 없다.

찬바람을 쏘이거나 추운 곳에서 자면 안면신경마비가 생긴다고 생각하는 사람들이 많지만 사실 그 원인은 분명치 않다. 바이러스 침투에 의한 염증이나 머리뼈 골절 등으로 인한 외상, 안면종양에 의한 압박, 중이염 등의 감염이 원인일 수 있지만 대부분은 원인을 모르는데 이런 경우를 벨마비(Bell's palsy)라 한다. 벨마비는 얼굴신경 질환 중 가장 흔하며 연간 발생률은 인구 10만 명당 11~40명이고 일생 동안에 60명 중 1명이 경험하는 정도이다. 남녀 간에 발생률의 차이는 없으며 어느 연령에서도 발생하지만 출산 전후에 높은 발병 경향을 보이고 당뇨 환자에서 더 자주 발생한다. 비교적 갑자기 시작되며 대부분 발생 후 48시간 만에 악화되어 5일 이내에 최고조에 달한다. 마비가 시작되기 하루 이틀 전에 귀 뒤쪽에 통증이 느껴지기도 한다. 미각이 일주일 안에 회복되고 운동기능이 5-7일 안에 호전되기 시작하면 대부분 좋은 예후를 보인다.

다른 원인으로 종양성병변이 관자뼈(temporal bone)를 침범하면 안면마비가 발생하는데 주로 서서히 시작되어 점차 진행된다. 헤르페스 바이러스가 신경절을 침범하여 Ramsay Hunt 증후군이 발생하면 귀 주위, 입안, 입술주위에 수포가 나타나고 얼굴이 마비되며 청력에 이상이 온다. 벨마비가 얼굴 양측에서 동시에 발생하는 경우는 매우 드문데 길랑바레증후군(Guillain-Barre syndrome)이 양측성 얼굴마비의 원인으로 가장 흔하며, 라임병(Lyme), 에이즈 감염 등에서도 나타날 수 있다.

신경과에서는 신경전도검사 중 순목

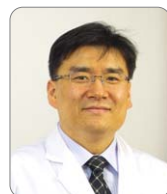
반응검사를 통해 진단하고 중추성 원인 감별을 위해 자기공명영상(MRI)을 촬영하기도 한다. 빠른 진단과 치료가 중요한데 약 10% 정도의 환자는 얼굴의 일그러짐이 남을 수 있기 때문이다.

치료가 늦어지거나 당뇨가 있거나 다른 이차적 원인이 지속되는 경우가 대부분이다. 또한 말초성 얼굴마비가 발생하였다가 불완전하게 회복되면 마비되었던 쪽의 얼굴근육이 수축되어 보이고 눈꺼풀틈새가 좁아지며 코-입술 주름이 깊어져 좌우 불균형을 초래하기도 한다. 얼굴 어느 부분의 근육을 움직이면 다른 부분의 근육도 동시에 움직이고 반얼굴 떨림(hemifacial spasm)이 나타나기도 하며, 턱을 열면 동측의 눈이 감기기도 한다(jaw-winking). 얼굴근육을 지배하는 신경섬유가 회복과정에서 눈물샘으로 연결되면 얼굴근육을 움직일 때 눈물이 나는데, 이 현상을 '악어 눈물(crocodile tear)'이라 한다.

얼굴감각이 이상하거나 귀 주위가 아프고 입술모양이 불균형적으로 이상해지면 단순한 벨마비 인지 뇌졸중 등의 심각한 원인에 의한 것 인지 감별이 반드시 필요하며 조기에 발견하여 치료할수록 좋은 예후를 기대할 수 있으니, 의심되는 증상이 있으면 즉시 신경과에 방문하여 진료받기를 권한다.

한영수

경희대학교병원 원장
경희대학교 신경과 전문의
전화 : 02-472-7168



잠 못 이루는 밤을 위한



최근 들어서 불면증, 수면장애 환자들이 증가함에 따라 잠의 중요성과 더불어 수면장애를 질병으로 인식하고 적극적인 치료를 해야 한다는 점이 강조되고 있다. 현재 우리나라 인구 4명 중 1명이 잠 때문에 고생하고 있으며 이러한 불면증은 나이가 들수록 그 비율이 더 높아지고 있다. 한의학적으로는 불면증의 원인을 다양하게 해석하는데 그 중 중요한 요인을 설명하면 다음과 같다.

첫째, 예민하고 생각이 많은 사람에게서 나타나는 불면증이다. 자려고 누우면 별생각이 다 나는 경우로 돈 걱정, 건강 걱정, 일 걱정 등 걱정이 많은 스타일이다. 비위가 약하고 소화기가 약한 특징이 있는데, 생각이 많은 불면증은 일명 "도시형 불면증"이라고 하고 도시의 바쁜 생활과 정신적인 스트레스가 심한 사람들에게 특징적으로 나타난다. 현대를 살아가는 사람이라면 누구나 겪게 되는 일 중의 하나가 생각이 너무 많아 잠을 이루지 못하는 경우가 아닐까 한다. 인간의 생각을 주관하는 장부는 비장(脾臟)이므로 생각이 너무 많으면 비장의 기운을 소모하게 된다. 비장은 인체의 소

화기능을 주관하는 장부(臟腑)로서, 비장이 손상되면 우리 몸의 기혈(氣血)을 제대로 생성할 수 없게 된다. 이 기혈의 생성에 장애가 생기면, 혈(血)의 부족으로 인해 심장에 영양을 공급하는 기능이 떨어지고 따라서 심장의 기능도 저하되며 심장이 주관하는 정신활동도 불안정한 상태로 갈 수밖에 없다. 이 불안한 상태가 수면에 영향을 미쳐 불면증이 발생하는 것이다.

둘째, 갑자기 놀라거나, 겁이 많은 사람에게서 나타나는 증상으로 심장과 담(膽)이 약해져서 오는 경우가 많다. 이는 주로 아이들에게 많이 발생하지만 노인들이나 어른의 경우에도 가정의 큰 일이 생기거나 충격적인 일을 당할 때 적지 않게 발생한다. 그 증상으로는 두려움을 잘 타며 혼자 잠자리에 잘 들지 못한다. 잠이 들어도 잘 놀라면서 깨어나고, 현기증이나 어지러움 증을 호소한다. 대인관계를 두려워하고 예민한 성격의 소유자가 많으며 무언가 겁에 질린 상태이고 매사가 두렵고 힘이 들어 불면증이 생기는 경우이다.

셋째, 화병형 불면증이 있는데, 이는 지속적인 스트레스나 급성적으로 과다한 스트레스를 받은 경우이다. 예를 들어 돈을 떼이거나, 남들로부터 버림 받거나 따돌림을 당한 경우를 들 수 있는데, 잠을 자려고 자리에 누우면 화가 나면서 분노가 일어나는 경우이다. 주먹이 쥐어지고 화가 나며, 가슴이 두근거리기도 한다. 급성스트레스가 지속된 후 어느 정도 포기가 되거나 우울증이 동반될 때도 불면증이 나타나기도 한다. 분노보다는 매사를 내 탓으로 여기고, 자신을 비판하는 경향이 강하다. 이런 경우는 잠을 이루지 못하거나 잠이 들어도 꿈이 많아 편안할 않다. 가슴이 답답하고 속에서 열이 나는 것 같다는 증상을 호소한다. 또는

가슴이 두근거리거나 심한 경우 안절부절 못하고 두 손으로 가슴을 감싸 안아야 비로소 조금 진정의 기미를 보인다. 이러한 증상을 한의학에선 '심계(心悸)', 혹은 '정충(怔忡)'이라고 부른다.

넷째, 몸이 허약해서 불면증이 생기는 경우가 있다. 우리의 몸을 구성하는 제일 중요한 요소로 기(氣)와 혈(血)을 들 수 있다. 기는 신체기능이라고 생각하면 되고, 혈은 우리의 몸 자체의 구성성분이라고 보면 알기 쉽다. 우리 몸의 혈(피를 비롯한 인체의 모든 체액)이 부족한 경우 상대적으로 심장의 통제가 균형을 잃어 불면증이 나타난다. 그 증상으로는 잠이 쉽게 들지 않고, 잠이 들어도 꿈이 많고 잘 깬다. 가슴이 두근거리는 증상이 있고, 건망증이 심하며, 입과 목이 건조해 갈증을 느낀다. 손·발바닥이 후끈거리고 땀이 나며, 평소에는 땀이 없다가도 잠자리에 들면 땀을 흘리게 된다. 어떤 이는 오후가 되면 몸에 미열이 나기도 한다.

앞에서 여러 가지 불면의 원인을 살펴보았는데, 반드시 자신의 불면의 원인을 정확히 진단받아 한의학적인 치료를 받아야 한다. 한방치료는 어떤 병에 어떤 처방을 그냥 쓰는 것이 아니라, 변하는 증상에 따라 그 처방을 기본으로 하여 약을 가감해서 사용해야 하기 때문이다.

신진

서울대학교 공과대학 석사
경희대학교 한의대
경희대학교병원 원장
전화 : 02-2060-1275





올리고당, 다 똑같은 건 아니다?

설탕의 유해성 논란이 계속되며, 가족 건강을 위해 설탕 대신 올리고당을 사용하는 주부가 늘어나고 있다. 식품 코너를 한 바퀴 둘러보면 올리고당뿐만 아니라 '올리고당 함유' 가공식품도 쉽게 볼 수 있다. 그런데 올리고당을 사용하면 과연 건강에 좋을까? 올리고당에 대해 정확히 알아보자.

1. 과하게 섭취하면 설탕과 똑같다?

단맛을 내는 물질은 분자구조에 따라 단당류, 이당류, 다당류로 나뉜다.

포도당과 과당은 분자가 뭉쳐진 다당류에 속한다. 입자가 작은 단당류일수록 소화와 섭취가 빠르다. 올리고당은 칼로리가 낮으니까 몸에 좋은 비피더스균 증식효과가 있고 체내에서 수용성 식이섬유와 같은 작용을 한다고 알려졌다.

당류는 일종의 탄수화물이다. 탄수화물을 필요 이상으로 섭취하면 여분의 칼로리가 몸에 축적돼 비만을 초래한다. 탄수화물 대사에 관여하는 비타민B군 필요량이 증가해 결국 비타민B군의 부족을 가져온다. 설탕의 3분의 1 수준이지만 올리고당 역시 탄수화물로 구성된 정제당이므로 칼로리가 아주 낮은 건 아니다. 게다가 올리고당은 설탕보다 단맛이 적어 맛을 내기 위해 자칫 너무 많은 양을 사용할 수 있다. 올리고당에 몸에 유익한 기능이 있다고 믿기 때문에 아낌없이

넣기 때문이다.

올리고당의 기능성에 대해 꼭 알아두어야 할 점이 있다. '칼로리가 조금 낮다', '혈당치를 덜 올린다', '충치를 덜 유발한다'고 광고하지만 문제는 '순수 올리고당' 인가이다. 진짜 올리고당 함량이 10~30%인 제품도 흔하다. 올리고당 구입 전 반드시 올리고당이 순수하게 몇 % 함유되어 있는지 확인한다.

2. 올리고당, 종류가 많다?

올리고당에 대한 지나친 과신이 자칫 설탕보다 더 큰 문제를 불러올 수 있다. 올리고당은 종류에 따라 비피더스균 증식효과가 있지만 없는 것도 있다. 저칼로리지만 반대로 고칼로리인 것도 있다. '올리고당'을 맹신해서는 안 된다. 올리고당은 만드는 원료와 제조 방식에 따라 다양하게 나뉜다.

현재 국내에서는 이소말토올리고당과 프락토올리고당, 두 종류가 시판되고 있다. 그중 프락토올리고당은

설탕 100%를 원료로 해 만들어진다. 따라서 제조과정에서 100%올리고당으로 전환되지 않고, 완제품에도 10~15%가량의 설탕성분이 남아 있다. 반면 이소말토올리고당은 쌀·옥수수 같은 곡물을 주원료로 만들어서 설탕 성분이 포함되어 있지 않다. 따라서 이러한 설탕 성분이 없는 올리고당을 구입하고 싶다면, 제품 전면의 '설탕 0%' 표시를 확인하면 된다.

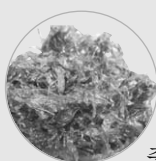
기능적인 차이에서는 프락토올리고당이 이소말토올리고당 대비 식이섬유 함량이 다소 높고, 차이는 미미하지만 칼로리가 약간 낮다. 반면 이소말토올리고당은 설탕을 원료로 한 프락토올리고당에 비해 열과 산에 강해 조리 시 고온에서의 손실과 소화 시 위산에 의한 손실이 거의 없다. 장까지 살아서 가는 비중이 높아 영양학적으로도 우수하다. 올리고당은 위에서 분해되는 설탕과 달리 살아서 장까지 도달하며 장에서 이로운 유산균의 먹이가 되어 건강에 도움을 준다.

김재영 기자

바다에서 온 '보약' 바다에서 찾은 건강 제철식품

한겨울의 바다는 아름다운 경치뿐 아니라 맛과 영양까지 품고 있다. 풍부한 해산물이 제철을 맞기 때문이다. 우리의 건강을 책임질 제철 해산물은 어떤 것일까? 대표적인 해산물의 효능과 구입, 활용 및 손질방법을 소개한다.

1. 소화기계에 좋은 식품, 파래



파래는 저지방·저칼로리의 다이어트 식품이다. 비타민A가 많아 시력유지나 야맹증, 감기예방에 좋고, 항균작용 물질인 비타민U가 들어 있어, 위궤양이나 십이지장 궤양에 좋은 식품이다. 또한 파래의 메틸메티오닌 성분은 담배의 니코틴을 제거하는 효과가 있다. 물파래는 눈으로 보아 빛깔이 검고 광택이 나면서 파래 특유의 바다 냄새가 강한 것이 오래되지 않은 상품이다. 파래는 보통 생으로 무쳐 먹거나 국을 끓여 먹는다. 김을 조금 섞으면 맛은 좋으나 색깔이 빨리 변하므로 파래만 무치는 것이 좋다.

2. 바다의 영양 보고, 미역



미역은 인체에 필요한 40여 종의 무기질과 식이섬유, DHA, 리놀렌산, 비타민 등이 풍부한 강한 알칼리성 식품이다. 특히 미역에 들어 있는 다당류인 알긴산은 중금속과 방사능 물질의 체외 배출, 변비와 비만 예방에 효과 있다. 미역은 생으로 먹든, 익혀서 먹든 어떻게 먹어도 효과적이다. 지나치게 오래 끓이면 알긴산이 빠져나가 미역의 맛이 떨어지고 다른 영양분이 손실된다. 미역은 눅눅하지 않고 잘 말린 것이 좋은데, 귀가 있고 검은 녹색과 흑갈색을 띠며, 만졌을 때 촉감이 좋은 것을 고른다. 물에 담갔을 때는 잎이

조각조각으로 풀어지지 않는 것이 좋다.

3. 혈관질환을 예방하는 문어



문어는 단백질이 풍부하고 지질 및 당질이 낮은 저지방 저열량 식품이다. 타우린이 많이 들어 있어 혈중 콜레스테롤 증가를 억제해 동맥경화와 심장마비를 예방한다. 또한 문어에 풍부한 타우린은 망막의 기능을 증진시켜 시력감퇴를 예방하며 인슐린 분비를 촉진시켜 당뇨병에 효과적이라고 알려져 있다. 생활습관병을 예방하는 EPA와 DHA도 풍부하게 함유되어 있어 기억력과 학습능력을 향상시켜 준다. 문어는 적자색을 띠며 다리의 흡반이 크고 뚜렷한 것을 고른다. 문어 손질은 산 것이나 냉동한 것을 구입해 머리를 뒤집어 먹물주머니와 내장 등 주머니를 터지지 않게 빼어내 굵은 소금을 넣고 주물러 씻어 끈끈한 기를 없앤다.

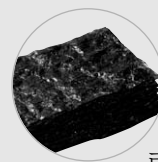
4. 피로해소제, 명태



명태는 기름기가 적은 저지방 고단백 생선으로 간을 보호하는 효능이 있어 숙취해소뿐만 아니라 체내독소를 해독한다. 명태(생태)는 눈이 맑고 아가미가 선홍색을 띠며 내장이 흘러나오지 않은 것이 좋다. 콩나물에는 숙취해소에 효과적인 아스파라긴산과 항산화 능력이 뛰어난 비타민 C 등이 풍부해 알코올로 손상된 세포를 보호한다. 그러므로 생태, 북어(말린 명태),동태(얼린 명태)는 콩나물과 함께 먹는 것이 가장 좋다.

5. 식이섬유가 풍부한 김

김은 콜레스테롤 감소효과가 있다고 꾸준히 보고되고 있다. 또한 식이섬유가



풍부해 장의 활동을 원활하게 하여 유독성분이 장내에 머무르는 시간을 줄이고, 배변량을 늘림으로써 대장암의 발병률을 낮춰 준다. 좋은 김은 약간 푸른 빛의 철 흑색을 띠며 광택이 우수한 것으로, 김 특유의 향이 진하고 촉감이 부드럽다. 김은 기름이나 소금을 첨가하지 않고 그냥 굵은 것이 가장 좋고, 기름에 구워서 신선하게 바로 먹는 것도 좋다.

6. 어린이와 노인에게 특히 좋은 대게



대게에는 필수아미노산은 풍부하고 지질은 적어 소화가 잘 되므로 성장기 어린이나 환자, 노인들에게 좋은 식품이다. 콜레스테롤 함량이 높은 것이 단점이지만 반면 타우린도 다량 함유되어 있어 콜레스테롤을 크게 걱정할 필요는 없다. 대게는 뚜껑을 눌러 보았을 때 단단한 것이 좋으며, 다리가 잘 붙어 있고, 들었을 때 묵직한 것이 좋다. 대게는 반드시 증기로 찌야 제맛이 나고 물에 삶으면 맛이 변하고 오래 보관할 수 없다. 삶으면 타우린은 감소하고 단맛을 느낄 수 있는 플로린 글리신 알라닌 등의 아미노산이 증가하므로 단맛을 더 강하게 느낄 수 있다. 게를 찌서 뜨거울 때 얼음물에 잠깐 담그면 살이 잘 발라진다.

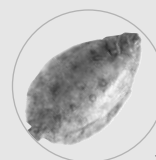
7. 빈혈을 예방해 주는 꼬막



꼬막에는 양질의 단백질과 비타민, 필수아미노산이 골고루 들어 있다. 성장기에 필요한 비타민B와 코발트가 풍부하게 함유되어 있어 어린이의 성장발육에 조다. 특히 꼬막의 타우린과 베타인 성분에는 음주

로 손상된 간 해독에 우수한 효능이 있다. 또한 철분과 각종 무기질이 다량 함유되어 있어 빈혈 예방과 개선에 도움을 준다. 꼬막은 껍질이 깨지지 않고, 물결 무늬가 선명하며 깨끗한 것을 고른다.

8. 단백질이 풍부한 가자미



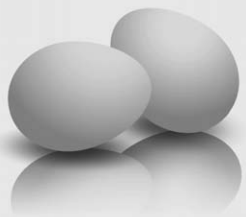
가자미는 단백질이 다른 생선보다 평균 20% 정도 많으며, 필수 아미노산인 라이신과 트레오닌이 많은 우수한 단백질 식품이다. 가자미의 간에는 비타민 A가 많으며 살에는 비타민B1 B2 D가 많다. 가자미의 근육이나 지느러미에는 콜라겐이 많아 가열하면 젤라틴으로 변해 흘러나온다. 신선한 가자미는 눈이 붙어 있지 않은 쪽 배가 하얗고 탄력 있으며, 윤기가 나는 것이다. 가자미는 조리해서 차게 두면 투명하게 굳는데, 이것은 가자미의 근육이나 지느러미에서 콜라겐이 젤라틴으로 변해 흘러나온 것이다. 끓이면 다시 액체로 되기 때문에 버리지 않고 먹는 것이 좋다.

9. 비타민 D가 풍부한 홍합



홍합은 다른 조개류에 비해 지방이 많은 편인데, 스테롤류와 비타민D가 많아 간의 기능을 돕고, 뼈와 근육을 튼튼하게 하고, 피를 맑게 한다. 신선한 홍합은 입이 벌어지지 않고 껍질이 깨지지 않으며, 살이 퍼지 않는 것이 특징이다. 살색이 붉은 것이 압적으로 맛이 좋다. 홍합은 날것으로 먹지 않는 것이 좋고, 살만 필요할 때에는 소금물에 흔들어 씻어 검은 수염과 내장을 제거한 후에 사용한다.

김재영 기자 goodnewsp153@hanmail.net



50g의 완전식품, 달걀에 주목해야 하는 이유 꾸준히 달걀을 먹으면 학습 능력 향상에 도움

달걀은 한 생명이 태어나는 데 필요한 영양성분을 모두 함유한 완전식품이다. 지방질·인·칼슘·철분 등 무기질과, 비타민 A·B1·B2·D·E 등 사람의 생명 유지에 필요한 영양소가 고루 들어 있다. 최근에는 달걀 콜레스테롤이 인체의 혈중 콜레스테롤 수치에 영향을 미치지 않는다는 사실이 밝혀졌다. 이제부터 달걀에 주목해야 하는 이유를 살펴보자.

1. 몸에 좋은 콜레스테롤이 있다. 콜레스테롤은 지방의 일종으로, 세포막을 구성하고 신경계의 자극 전도 기능을 하는 등 인체에 꼭 필요한 구성성분이다. 최근 달걀 섭취는 혈중 콜레스테롤 수치와 무관하고, 오히려 몸에 이로운 콜레스테롤(HDL) 수치가 높아진다는 사실이 밝혀졌다. 달걀에 함유된 콜레스테롤이 사람의 생명과 건강을 지켜 주는 필수 영양성분이 입증된 것이다. 몸에 이로운 콜레스테롤은 혈관벽에 쌓인 중성지방과 나쁜 콜레스테롤(LDL)이 축적되는 것을 막아 주는 역할을 한다.

2. 눈에 좋은 루테인이 있다. 루테인은 눈 건강에 효과적이라고 알려졌다. 루테인의 효능은 크게 세 가지로 나뉜다. 첫째, 루테인은 청색광과 자외선을 흡수하는 능력이 뛰어나다. 망막에 도달하는 청색광이 눈 안으로 들어오는 것을 방지하고, 수정체에 들어오는 자외선을 흡수해 물체가 흩어져 보이거나 눈부심 현상 등 시각 장애를 개선하는 데 탁월하다. 둘째, 루테인은 노인성 황반변성 및 백내장에 의한 시력저하를 방지한다. 항산화 작용을 통해 다중 불포화지방산의 농도가 높은 황반부 세포의 산화로 생기는 황반변성 및 단백질 산화로 수정체에 나타나는 백내장을 예방하는 데 도움이 된다. 루테인 등 카로티노이드 성분이 풍부하게 함유된 식품을 섭취하면 눈 건강에 효과적이다. 마지막으로 루테인은 시력 개선 효과가 있다. 안구에 유해한 가시광선을 흡수하고 항산화 작용을 함으로써

망막을 건강하게 보호하고, 황반색소의 과밀도 증가로 시각 기능을 향상시킨다.

3. 두뇌발달에 필요한 레시틴이 있다. 달걀은 두뇌발달에 필요한 레시틴이 들어 있다. 두뇌가 활동하기 위해서는 3가지가 필요한데, 첫째가 산소다. 충분하고 신선한 공기는 두뇌활동을 위한 필수 에너지다. 둘째는 포도당이다. 포도당은 산소와 결합해 두뇌 세포의 생존을 위한 기본 에너지로 사용된다. 마지막은 인을 함유한 지방질로 레시틴이라고 부른다. 레시틴은 그리스어로 '달걀노른자'를 뜻한다. 학술적으로는 인을 함유한 지질을 뜻하고, 인지질이라고 한다. 레시틴이 없으면 두뇌 세포의 활동은 비정상적이 되고, 심하면 중추신경계에 문제가 생긴다.

강북삼성병원 영양실 이정호 과장은 "인지질은 뇌의 세포막을 형성하고 신경전달물질을 조절해 뇌 기능을 강화시킨다"고 했다. 우리 두뇌에는 신경세포의 신호 전달을 위한 필수 물질인 아세틸콜린이 일정비율 이상 존재해야 하는데, 레시틴이 바로 아세틸콜린의 원료 물질이다. 달걀노른자에는 양질의 레시틴이 들어 있는데, 레시틴(난황레시틴)의 80%가 아세틸콜린의 원료가 되는 포스파티딜콜린이다.

우리가 레시틴을 먹으면 레시틴의 대부분을 차지하는 포스파티딜콜린이 혈액을 타고 두뇌로 전달되고, 포스파티딜콜린은 필요할 때마다 아세틸콜린의 원료가 된다. 두뇌가 성장을 하는 시기와 학습기에 레시틴이 많이 필요하다고 알려졌다. 그 이유는 레시틴이 아세틸콜린의 원료 물질이기 때문이다. 임경숙 교수는 "평소 학생이 꾸준히 달걀을 먹으면 학습 능력 향상에 도움이 된다"고 했다. 또 사람은 나이가 들면서 아세틸콜린을 합성하는 능력이 떨어진다. 음식으로 아세틸콜린을 충분히 섭취하지 못하면 건망증, 집중력 저하, 치매 등이 생길 수 있다.

김민식 기자

건강한 2012년, 국가 건강검진만으로 충분할까? 새해 건강검진하기 전 체크할 것들



Q : 특별히 아프지 않으면 국가 건강검진만 받으면 되는가?

건강검진은 건강할 때 준비하는 '보험'이다. 건강검진을 주기적으로 받으면 건강의 여러 위험을 미리 예방할 수 있다. 국가 건강검진은 효과가 입증되고 보건의학적 근거가 확실한 검사항목으로 이루어진다. 한국인의 사망률 1·2위인 암과 심뇌혈관질환이 국가 건강검진의 목표 질환이다. 전문가들은 '국가 건강검진만 잘 받아도 암과 만성질환을 예방하고 발견하는데 충분하다'고 말한다.

Q : 국가 건강검진으로 알 수 있는 질병은 무엇인가?

건강검진을 받는 사람 대부분이 암을 걱정한다. 암은 국가 암검진으로 조기발견할 수 있고, 초기암은 수술 또는 치료로 해결 가능하다. 반면 실제 건강검진에서 가장 많이 발견되는 질병은 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 비만 등 생활습관병이다. 생활습관병은 나중에 심장질환, 뇌혈관질환, 간질환 등으로 발전할 수 있어 관리가 중요하다.

Q : 기본 건강검진 외에 나이대별로 챙겨야 할 검사항목은 무엇인가?

기본검사 외에 발생할 가능성이 있는 질환을 미리 예측하거나, 추후 병의 발전과정을 알기 위한 검사항목을 권한다.

• **20대 :** 위장과 간염이다. 젊은 사람은 스트레스, 술, 담배, 자극적 음식 등으로 소화액이 과잉분비돼 십이지장궤양이 자주 발생한다. 평소 복부 위쪽에 불쾌감이나 통증, 속쓰림 등 위장증세가 있으면 위내시경 검사를 받는다. 생후 B형간염 접종과 A형간염 접종을 했어도 항체 보유 여부를 확인한다. B형간염과 C형간염의 지속 감염자는 '만성간염-건경화-간암발생'의 과정을 밟는다. A형간염은 급성간염을 일으킬 수 있으니 예방접종을 한다.

• **30대 :** 갑상선암과 유방암, 자궁암 검사를 챙긴다. 갑상선암은 여성이 남성보다 3배 가량 많이 나타나는데, 갑상선

초음파 검사로 확인할 수 있다. 유방암은 30대부터 정기적으로 검진하며, 한달에 한 번 자가진단하면 도움이 된다. 자궁암은 주로 자궁경부암을 가리키는데, 임신과 출산 경험이 많거나 일찍 결혼한 여성 등이 걸리기 쉽다.

• **40대 :** 폐암과 대장암, 간암, 전립선암, 위암, 췌장암, 방광암 검사를 한다. 폐암은 남성에게 많이 나타나는데, 치료가 어렵고 사망률이 높으니 조심한다. 대장암은 40세 이후 많이 발생하며, 초기 증상이 항문출혈이나 대장내시경 검사로 확인한다. 간암은 90% 이상이 B형·C형 간염 바이러스 지속 감염자에게 나타나는데, 그중 80%가 C형간염과 관련 있다. 술을 자주 마시거나, 간경화가 있는 사람은 간암에 걸리기 쉽다. 전립선암은 중년 이상의 남성에게서 많이 발생하는데, 서구화된 식습관과 생활습관이 주원인이다. 위암발병률은 남성이 여성보다 2배가량 많으며, 젊은 시절 위염에 걸린 사람이 위암으로 발전하는 경우가 많다. 췌장암은 예후가 나빠 사망률이 높다. 담배와 술을 즐기거나 당뇨병이나 만성췌장염이 있으면 주의한다. 방광암은 남성이 여성보다 3~4배 더 발생하고, 담배와 커피를 즐기는 사람은 조심한다.

• **50대 :** 담낭암과 골다공증, 안과질환에 이상이 있는지 확인한다. 담낭암은 흔한 암은 아니지만 발병자의 90% 이상이 50세 이상이다. 골다공증은 난소절제술이나 폐경, 임신, 수유 등으로 칼슘을 대량 소비하는 여성, 칼슘이나 음식 섭취량이 적은 사람, 마르거나 운동 부족으로 근육이 발달하지 않은 사람, 위가 나빠 소화흡수력이 떨어지는 사람에게 잘 생긴다. 안과질환은 노화로 인한 백내장이나 녹내장을 조심한다.

김민식 기자



건강칼럼

새해맞이 건강관리 3계명

은 전신 스트레칭이 좋다. 운동 전 스트레칭은 어깨, 허리, 다리 등의 관절을 최대한 움직임으로서 본 운동의 부담을 줄이는 것을 목적으로 한다.

운동 후 피로를 제거하는 방법에는 마사지나 사우나 등을 선호하지만 근육의 긴장을 천천히 제거하고 신체에 부담을 주지 않은 스트레칭이 더 효과적이며 신체 전체를 이완시켜야만 근육통이 오지 않는다.

2. 운동은 인내심이다.

운동 효과는 바로 나타나는 것이 아니다. 누구나 다 알고 있으면서 항상 거부하는 사실이지만 말이다. 살을 빼거나 근

2012년 밝은 새해를 맞이하면서 세운 계획에 남녀노소 구분 없이 항상 들어가는 항목은 바로 건강관리다. 그리고 더 구체적으로는 운동계획이 있다. 누구나 다 머릿속에서는 거창한 운동계획을 꿈꾼다. 획기적인 운동보다는 적절하고 체계적인 운동을 장기간 실천하는 것이 최고의 건강관리 비법 중 하나일 것이다. 반드시 지켜야 할 운동법 3계명을 소개한다.

육을 만드는 목적을 이루기 위해서는 적어도 3개월 이상 꾸준히 운동을 해야 효과를 볼 수 있다.

지방 1kg은 약 7200kcal에 해당한다. 성인의 1일 섭취 열량은 약 1800~2500kcal 정도이며 30~60분간의 유산소운동을 한다고 해도 약 250~500kcal의 열량을 소비할 수 있다. 그러므로 짧은 기간 동안에 현저한 체지방 감량은 기본적으로 불가능하다. 따라서 보통 살 빼기의 원인은 운동을 지속적으로 하지 않기 때문이다.

3. 편중된 운동은 NO!

식사를 할 때 편식을 하면 영양불균형을 초래하듯이 운동 또한 편식하는 것은

바람직하지 못하다. 살을 빼고 싶다고 해서 유산소운동만 고집한다면 자칫 몸에 있는 수분을 과소비할 수 있고 무릎과 관절에 부담을 줄 수 있다.

그렇다고 근육운동만을 실시하면 근육은 향상되지만 체지방 감소가 느리게 나타난다. 유산소운동과 근육운동을 병행한 복합성운동을 실시한다면 체지방을 태우는 동시에 기초대사량을 증가시켜 가장 확실한 몸매관리가 될 것이다.

운동을 시작하기 전에 실천 가능한 목표설정치를 스스로 다짐하여 계획을 세우는 것이 바람직할 것이다.

김민식 기자

goodnewsp153@hanmail.net

1. 준비운동과 정리운동은 반드시 하자. 운동의 효과를 높이려면 준비운동과 정리운동을 반드시 실시해야 한다. 충분한 준비운동으로 몸의 운동 적응상태가 되면 상해 또는 불필요한 부상이나 근육통을 방지할 수 있다.

적절한 정리운동은 근육의 긴장을 천천히 제거해 준다. 신체에 부담을 주지 않는 정도로 몸 전체를 늘려주어야만 근육통이 오지 않는다.

준비운동과 정리운동으로 대표적인 것

겨울철 피부 건강 지키기 위한 오일 활용법

푸석푸석 거칠어진 피부 오일, 바를까? 먹을까?



◎ 내 피부 타입에 맞는 제품 골라야

대부분의 사람들이 페이스 오일은 건성 피부에만 써야 한다고 알지만, 그렇지 않다. 여드름 피부 중에도 의외로 건성인 경우가 많으므로 피부 트러블이 많다고 무조건 오일 사용을 꺼릴 필요는 없다.

페이스 오일은 주로 식물성 원료에서 추출한 농축액이다. 피부 조직과 비슷하게 입자가 작고 미세해 피부에 빠르게 흡수된다. 차고 건조한 공기로 인해 피부 속 수분이 빠져 나가는 것을 막아주는 수분 보호막 역할을 하고, 각질을 녹여 피부를 부드럽게 만든다.

오일은 피부 타입에 맞게 골라 써야 한다. 지성 피부에는 올리브 오일이나 로즈마리, 카모마일, 호호바 오일 등 가볍고 흡수 속도가 빠른 식물성 오일이 적당하다. 얼굴이 너무 번들거린다 싶으면 피지가 많이 분비되는 T존 부위에는 바르지 말고, 얼굴에 직접 바르는 대신 에센스에 1~2방울 섞어 바르는 편이 좋다.

건성 피부는 어떤 종류의 오일이든 괜찮지만, 특히 유분막을 잘 생성해 주는 코코넛 오일과 마카다미아 오일이 좋다. 건성 피부인 경우 주기적으로 각질 제거를 하게 되는데, 이때 각질 제거 스크럽

처럼 건조한 날씨가 이어지면서 거칠어진 피부로 고민하는 여성이 많다. 이 때문에 이른바 '김남주 오일 마사지' 등 겨울철 피부를 보호하기 위한 각종 피부관리법이 유행하고 있다. 하지만 무턱대고 얼굴에 오일을 바르다가는 오히려 피부 트러블이 생길 수 있다. 또한 오일은 바르는 것만큼이나 먹는 것도 중요하다. 겨울철 피부 건강을 지키기 위한 똑똑한 오일 활용법을 살펴본다.

에 페이스 오일을 1~2방울 섞어 마사지하면 피부가 당기는 것을 완화할 수 있다. 밤에 잘 때에는 기초 화장을 끝낸 뒤 오일 3~4방울을 덜어 얼굴 전체에 펴 바르고 마사지한다.

T존과 U존의 유분량이 다른 복합성 피부라면 부위별로 관리해 유·수분의 균형을 잡아줘야 한다. 유분이 많이 분비되는 T존 부위에는 오일로 마사지한 뒤 스팀타월로 닦아내 유분이 생기기 전에 각질과 피지를 제거한다. 반대로 건조하고 각질이 일어나는 볼이나 입술 등에는 오일을 2~3방울 마사지하듯 바른다.

자신의 피부 타입을 정확히 파악하기 힘들면 피지 조절 효과가 있는 라벤더와 피부에 탄력을 주는 카모마일, 피부 노폐물을 배출하는 제라늄 오일 등이 무난하다.

◎ 지성 피부의 유·수분 조절과 각질 제거에도 효과적

간혹 몸에 바르는 바디 오일을 얼굴에 사용하는 경우가 있는데, 이는 피부 염증을 악화할 수 있다. 몸에 바르는 오일은 입자가 굵아서 피부 모공을 막으므로 얼굴에는 반드시 얼굴 전용 오일을 사용해야 한다. 페이스 오일은 조금

씩 여러 번 나누어 바르고 따뜻한 상태에서 펴 발라야 더 흡수가 잘 된다. 손바닥에 오일을 1~2방울 정도 소량 떨어뜨린 다음, 양손바닥을 맞대어 체온으로 오일을 살짝 데운 뒤에 바르면 오일이 겹들지 않고 잘 스며든다. 오일을 바를 때에는 손바닥으로 감싸듯이 하고 얼굴 안쪽에서 바깥쪽으로 가볍게 누르는 느낌으로 바른다.

겨울철에는 매끄럽게 화장하기가 쉽지 않은데, 파운데이션에 오일을 2~3방울 섞어 바르면 겨울철에 화장이 뜨는 것을 예방할 수 있다. 각질이 좀 심하다 싶으면 면봉에 오일을 묻혀 각질 부위에 두드리듯 발라준다. 팩을 할 때 오일을 1~2방울 섞는 것도 피부를 진정시키는 데 도움이 된다. 피부가 지성이어서 오일을 사용하는 게 꺼려진다면 여드름이 난 부위에만 살짝 오일을 바른다. 그러면 모공이 부드러워져 피지가 쉽게 배출될 수 있다.

겨울철 건조한 날씨와 정전기로 부스스한 머리카락에도 오일이 효과가 있다. 두피와 모발에 오일을 바른 뒤 헤어 캡을 쓰고 10분 정도 두었다가 샴푸하면 되는데, 두피가 지성인 경우에는 모발 끝에만 오일을 바른다.

◎ 필수지방산이 피부 세포를 살린다

피부를 건강하게 유지하려면 수분 증발을 막는 지방 세포막이 건강해야 한다. 여기에 필요한 것이 바로 필수지방산이다. <오일혁명>(전나무숲)의 저자인 박민선 서울대병원 가정의학과 교수는 "필수지방산은 오메가-6와 오메가-3 지방산이 가장 대표적이고, 우리 몸에서 생성되지 않기 때문에 반드시 음식으로 섭취해야 한다"고 말했다. 오메가-6 지방산은 콩기름, 옥수수유, 면실유, 홍화씨유, 해바라기씨유, 포도씨유 등 씨앗류에 많이 들어 있고, 오메가-3 지방산은 견과류와 생선에 풍부하다.

건성 피부는 콩기름, 올리브유, 들기름 등 오일을 충분히 섭취하고 살코기와 생선도 규칙적으로 먹는 것이 좋다. 반면 지성 피부는 포화지방과 트랜스지방의 섭취를 제한하고 염증을 줄여주는 생선, 견과류, 들기름 등으로 지방을 섭취하는 것이 바람직하다. 아토피성 피부 역시 포화지방과 트랜스지방의 섭취를 최소화하고 가능하면 생선, 견과류, 들기름 등 오메가-3 지방산이 풍부한 식품을 1주일에 3~4회 섭취하는 것이 좋다.

지방은 피부 노화를 막는 효과도 있다. 특히 비타민 E가 들어 있는 오일이 좋다. 비타민 E가 풍부한 오일로는 콩기름과 올리브유. 이런 오일을 하루에 1~2작은술 정도 먹거나 생선과 살코기를 일주일에 2~3회 정도 타구공 크기만 먹으면 된다. 물론 제어무리 좋은 필수지방산도 지나치게 섭취하면 좋지 않다. 피부가 지루성으로 변해 염증이 생기고 붉어질 수 있다.

박옥자 기자

40대 지친피부, 전신의 나잇살을 경계하라

유산소 운동과 근력운동이 중요

지나온 세월을 곰곰 돌이켜보면 지금의 얼굴이 만들어진 이유를 생활습관에서 찾을 수 있다. 40대가 되면 볼과 가슴, 엉덩이, 허벅지 등 거의 전신의 탄력이 떨어지고 뱃살과 팔뚝살은 늘어지기 시작한다.

40대에 가장 많이 하는 착각 "의학이 발달했잖아, 뭐가 걱정이야"

45세의 이경화씨. 요즘 입만 열면 "아이고, 힘들어" 소리가 절로 나온다. 자고 또 자도 피곤하고, 예전보다 적게 먹는데도 체중은 빠지지 않는데다가 청바지 뒤태도 예전만 못하다. 이런 상황이다 보니 슬그머니 의학의 힘을 빌리고 싶은 마음이 간절해진다. 친구들한테도, 자식과 남편한테도 아직 젊다고 과시하고 싶은데, 내일 피부와 예약이나 할까?

Advice

⇒ 일생일대의 변화를 온 몸으로 받아들이라

여성호르몬의 감소는 폐경기를 맞이하게 하면서 체지방의 변화를 일으켜 엉덩이와 허벅지 지방이 복부로 이동하고 허벅지는 가늘어지게 만든다.

국소부위라면 한두 번의 시술로 커버가 될 수 있지만 전신의 아름다움을 지키기에는 역부족이다. 40대 유산소 운동과 근력운동이 중요하다.

⇒ 40대 피부, 외술을 대신할 생활습관

근력운동은 순간적으로 힘을 사용해 근육을 키워주는 운동으로 근육량이 많아지면 신진대사가 높아져 같은 활동을 해도 체지방이 줄어드는 효과가 있다. 또한 유산소 운동을 지속적으로 하면 지방을 분해해 군살을 뺄 수 있지만, 탄력을 주기 위해서는 근력 운동이 병행되어야 한다.

40대 3대 나잇살

⇒ 출렁출렁 팔뚝살

의식적으로 두 팔을 머리 위로 쭉 뻗는 스트레칭을 하거나 양손에 물병을 들고 머리 위로 올렸다 내렸다를 반복한다. 혈액 및 림프 순환을 좋게 한다.

⇒ 축 늘어진 뱃살

여성의 체중은 대체로 40대 이후 급격히 증가한다. 폐경 전에는 허벅지와 엉덩이에 많던 살이 폐경이 지나면서 점점 허리 쪽으로 옮겨와 폐경 이후 복부 비만이 되는 내장 지방의 증가로 이어진다. 이때 복근 운동은 배의 근육을 키우는 것이지 뱃살을 빼는 것이 아님을 명심하자. 흡연자라면 우선 코르티솔을 분비해 배에 지방을 축적하는 담배를 끊고, 식후 30분은 걷는 산책을 하며, 낮은 층은 걸어서 올라가는 등 생활습관을 바꿔야 한다.

⇒ 처진 엉덩이와 허벅지살

우리 몸에서 가장 쉽게 탄력이 떨어지는 부분은 엉덩이와 허벅지다. 엉덩이를 관리하지 않으면 골반이 무너지고 이로 인해 U자형 하체가 되면서 순환과 호흡 분비에 영향을 받게 된다. 전체 몸매의 균형을 잡아 주는 엉덩이 라인을 가꾸기 위해서는 근력과 유산소 운동을 병행해야 한다. 하체에 살이 있는데 하체를 단련할 수 있는 근력운동을 하는 것이 좋다.

박옥자 기자 goodnewsp153@hanmail.net

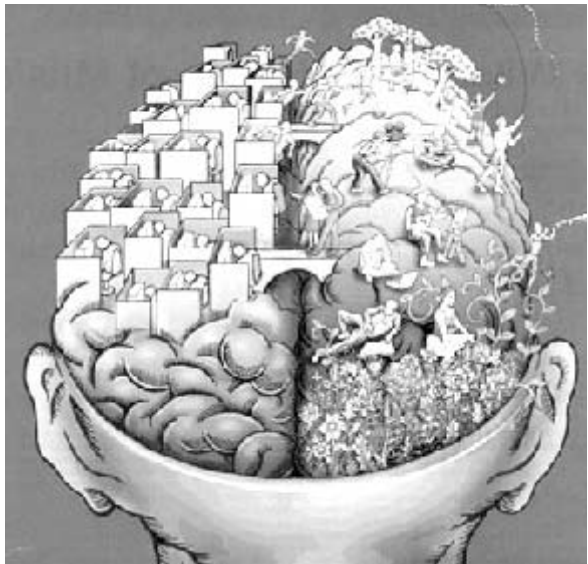
아름다운신문

• 구독문의
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 : 서울다07498
• 제작문의 : 02)481-4777
한국법인 : 02)442-0591
미국지사 : 212-213-9078
인도네시아지사 : 62-813-8929-5577

우리가 미처 몰랐던 **우뇌**의 힘

우뇌는 감성과 창조성, 잠재능력의 보고(寶庫)



인간의 뇌는 좌우 양반구로 나뉘어 있으며 그 기능이 다르다는 사실이 미국의 신경생물학자 로저 스페리의 연구로 밝혀졌다. 인간의 양 뇌, 즉 좌뇌와 우뇌는 각각 역할이 다르다는 것을 실험을 통해 증명함으로써 그는 노벨의학상을 수상하게 된다.

우뇌는 이미지적 사고, 감성적, 직감적인 반면, 합리성과 과학성은 다소 약하다. 한편 좌뇌는 지성, 이성, 논리성, 객관성, 합리성이 강하다. 물론 뇌의 복잡한 기능을 두부 자르듯 엄격히 구분할 순 없다. 그러나 특징적 경향성을 염두에 두면 심리나 행동을 이해하는 데 도움이 된다.

그렇다면 우리 한국인은 어느 쪽이 우세할까? 대체로 우뇌 우위형이 많다는 게 지금까지의 연구결과다. 우리는 사물을 판단하는 데 우뇌가 먼저다.

‘저 여자 참 근사하다!’

길에서 만난 여자, 이름도 성도 모르는데 그저 인상으로, 직감으로 좋다는 것! 이것이 우뇌의 작용이다. 그런데 사귀다 보니 성격이 아주 까다롭고, 사치스럽다. 이때부터 좌뇌의 분석적이고 지적인 판단이 작동된다.

우리가 어림짐작으로 대충 하는 버릇도 우뇌에서 비롯된다. 치밀한 분석이나 사전 계획도 없이 감만 잡히면 덤빈다. 일하는 도중에 문제가 발생하면 기막힌 유연성과 융통성을 발휘해 기민하게 대처한다. 그래서 우린 겁이 없다. 무슨 일에도 과감하다. 안전사고가 많은 것도, 수많은 실패를 하는 것도 그래서다. 하지만 그만큼 역동적이다. 이게 그 짧은 시일에 한강의 기적을 이룬 힘의 원천이다.

이런 사고 형태는 개관적 합리성을 요구하는 좌뇌형의 20세기 산업사회와는 잘 맞지 않는다. 하지만 우리는 조선 시대 500년 동안 유교적 이성, 즉 좌뇌형 학습을 해왔다. 그리고 20세기 전반까지 일본식 교육을 받았는데, 당시 일본 교육의 모델은 네덜란드, 영국, 독일 등 좌뇌형 서구 사회였다. 해방 이후에는 미국식 좌뇌형 교육을 받았으니 한국은 지난 100년간 20세기 산업사회의 삼극 체제를 이룬 선진국, 즉 유럽의 서구, 미주의 미국, 아시아의 일본 등으로부터 전형적인 좌뇌형 교육을 받아 온 것이다. 굴욕적이고 가슴 아픈 역사이긴 하지만 뇌과학의 관점에서 본 사실은 그렇다.

전통적으로 우뇌적 성향을 가진 우리 민족이 지난 500년간 그리고 이후 100년간 좌뇌형 교육을 받았으니, 결과적으로 우리는 양 뇌형이다. 우뇌적인 폭발성, 과감성, 겁 없는 도전 정신, 직관력, 기민성, 이미지적 사고에 좌뇌적인 치밀함, 합리성, 객관성을 겸비하게 된 것이다. 우리는 양 갈잡이다. 한국인이 그냥 우수한 게 아니다.

근래 들어 많이 달라진 것지만 지금도 우리 학교는

좌뇌형 교육 위주다. 아이들의 개성보다는 틀에 박힌 획일적인 대량 교육 체제다. 감성보다 지성을 중시하고 지식 교육에만 편중되어 있으니 딱딱하고 재미없다. 많은 아이가 공부하면 싫고 심지어 두려움마저 느낀다. 시험 공부는 더하다. 종이로 치르는 시험은 모두 딱딱한 지적·좌뇌적 공부를 요구한다. 하지만 최근 우리 사회에는 지성만큼 감성적 측면도 중요하다는 인식이 확산되고 있다. 좌뇌만큼 우뇌도 중요하다고 생각하는 것이다.

칼럼니스트 홍사중 씨의 글은 시사적이다. 녹음테이프는 1000원도 안 되지만 그 테이프에 조수미의 노래가 실리면 당장 5000원으로 가격이 꺾중 된다. 녹음테이프는 과학적·좌뇌적 기술 없이는 못 만든다. 하지만 이젠 그것만으로는 안 된다. 우뇌의 감성이 담겨야 부가가치가 높아지는 것이다.

요즘은 우뇌적 감성, 감동 바람이 사회 모든 분야에서 일고 있다. 그간 억압된 우뇌적 기질이 기지개를 켜고 있다. ‘우뇌형 교육’이란 말도 나온다. 하지만 우리는 우뇌형으로 타고났기에 이를 따로 할 필요가 없다. 지나친 좌뇌 편중을 지양하고 적절한 균형만 잡아주면 된다.

미술관의 추상화를 보면서 ‘이게 뭘까?’ 고민하지도, 해석하려고 애쓰지도 말자. 그냥 보고 느끼면 될 일! 왜 거기에 좌뇌를 동원해 해석하려 드는가! 우리 지금 좌뇌를 혹사시키고 있다.

메마른 좌뇌적 지성을 우뇌적 감성으로 부드럽게 하자. 딱딱한 지적 공부에 부드러운 감성적 요소를 가미하자. 그래야 공부가 즐겁다.

그리고 기억하라! 좌뇌가 의식적인 영역이라면, 우뇌는 잠재의식 영역이다. 여기에 무한한 가능성이 잠재해 있다. 우뇌가 감성과 창조성, 잠재능력의 보고인 것은 이에서 비롯된다.

현형원 기자



고등학교를 졸업할 때까지도 그는 눈에 뜨지 않았다. 불러주는 대학팀이 없어서 애를 태우다 가까스로 명지대학교에 입학했다. 허정무 감독이 그를 국가대표에 발탁했을 때, 사람들은 “명지대 감독하고 바둑 두다가 뽑았느냐?”고 비아냥대기까지 했다고 한다.

워낙 유명한 에피소드라서 많은 사람들이 누구 이야기인지 알 것이다. 대한민국 최고의 실력을 갖춘, 인기절정의 ‘국민캡틴’ 박지성 선수가 국가대표에 발탁된 사연이다. 그는 어렵게 들어간 대학, 그곳에서 꽃을 피웠다. 그에게 대학은 황홀한 전성기를 알리는 시작이었다.

“대학 가서 미팅할래? 공장 가서 미싱할래?” “1시간 더 공부하면 마누라 얼굴(혹은 남편 직업)이 달라진다!” 인터넷에 떠도는 엽기급훈이다.

재미있다고 받아들이면 그만이지만, 섬뜩하기 그지없다. 대학이 인생을 좌우한다는 위협이 아닌가. 급훈이 이 정도니, 선생님과 부모님들의 협박은 이루 말할 수 없을 것이다. “행복은 성적순이 아니잖아요.”하며 작은 반항을 해보지만, 학벌사회의 대대적인 공세 앞에서 수험생은 무력하다. 대한민국 고등학생에게 ‘좋은 대학을 나와야 성공한다’는 명제는 절대적이다. 그러니 대학을 결승점으로 생각하는 것은 어찌보면 당연한 일일테다.

하지만 분명히 말하자. 대학은 결승선이 아니다. 새로운 출발선이다. 어느 대학, 학과를 졸업하느냐 그 자체가 인생의 최종목적이 아니기 때문이다. 대학이란 우리가 행복한 삶 혹은 성공한 인생을 살기 위한 여러 ‘수단’ 중 하나다. 그런데도 다들 ‘학벌’, 즉 출신대학을 필요 이상으로 중요하게 여긴다. ‘좋은 대학을 나와야 성공할 수 있다’고 하면서.

대한민국에서 학벌이 중요하다는 것은 부인할 수 없는 사실이다. 스펙프리만 인정한다. 하지만 그렇다고 해서 ‘좋은 대학을 나와야 성공한다’는 말이 100% 정확한 것은 아니다. 이 말은 좋은 대학을 나오지 못하면 성공할 수 없다는 의미인데, 그렇지 않기 때문이다. 굳이 정확하게 표현한다면 ‘좋은 대학을 나오면 특정 영역에서 성공할 확률이 높아진다’ 정도다.

‘대학은 시작에 불과하다’는 사실이, 어떤 친구에게는 좌절스런 소식일는지 모르겠다. 십 몇 년을 투자해 얻은 것이 아무것도 보장해주지 않는다니 말이다. 그러나 사실 인생에 무언가를 ‘보장’해주는 것 따위는 없다. 그냥 조금 유리한 출발선에 서게 해주는 것뿐이다. 그런가 하면 혹은 이 사실이, 어떤 친구에게는 희망의 메시지일지도 모르겠다. 지금까지 살아온 인생의 한 장을 접고, 새로이 출발할 수 있는 기회를 가지게 됐으니 말이다.

그대가 좌절했건, 대학은 출발선이요, 시작이다. 황홀한 시작이다. 그 시작이 황홀하다고 하는 이유는 대학에서야 말로 무엇을 해도 이해받을 수 있고, 자유분방한 시도를 허용해주기 때문이다. 그대가 대학이라는 울타리 안에 있는 한, 아직은 그대의 실수에 대해 다들 너그럽다. 사회도, 부모도, 그리고 그대 스스로도. 그러니 성급히 결과를 누리려 하지 말고 과정을 즐겨라. 모든 아쉬움과 자만을 함께 접고, 그 즐거운 준비를 시작해라.

그래서, 대학은 출발선이다. 황홀한 시작이다.

-김난도의 <아프니까 청춘이다> 중에서

현형원 기자 goodnewsp153@hanmail.net



Why Do We Have Two Hands?

손은 왜 두 개인가?

As you grow older, you will discover that you have two hands.

One for helping yourself, the other for helping others.

네가 좀 더 자라면, 너는 두 개의 손을 가졌다는 것을 깨닫게 되겠지. 그 중 하나는 너 자신을 위한 것이고, 다른 하나는 남을 돕기 위한 것이야.

>>샘 레벤슨(작가, 미국)의 시 중에서

우리가 꿈꾸는 삶의 이야기

어느 가구점 주인의 친절

김용미

오래 살다보니 이 세상에는 두 가지 사람들이 있는 것 같습니다. 하나는 자신의 이익을 추구하면서 다른 사람을 해롭게 하고 고통을 주는 사람이 있습니다. 또 하나는 자신을 내어줌으로서 다른 사람을 이롭게 하고 이웃을 풍요하게 하는 사람이 있습니다.

저는 이 두 번째 사람을 한 사람 소개하고자 합니다.

이야기는 미국의 가구점 거리에서 시작합니다.

비가 내리는 어느 날 어떤 할머니 한분이 가구점이 모여 있는 거리에서 여기 저기 살펴보고 있었습니다. 아무도 그 할머니에 대해 신경을 쓰지 않는데 한 가게의 주인이 그 할

머니를 가게 안으로 모셨습니다.

할머니는 “나는 가구를 보러 온 것이 아니라 차를 기다리며 시간을 보내는 건데요”라고 말하자 주인은 “안 사셔도 좋습니다. 편히 앉아서 구경하세요”라고 친절하게 말하며 할머니가 기다리는 차번호를 적더니 몇 번이고 밖에 나가 차가 왔는지 확인하는 것이었습니다. 가게 주인의 행동을 지켜보던 주위 사람들은 비웃었습니다. “장사나 잘 할 것이지 오질않도 넓기는...쯔쯔” 그러나 주인은 아랑곳하지 않고 차가 올 때까지 할머니에게 친절을 베풀어서 친절하게 차에 태워드렸습니다.

그런데 며칠 후 그는 깜짝 놀랄 편지를 받았습니다.

대재벌인 강철왕 카네기로부터 온 편지였습니다. 그 편지에는 “비오는 날 저의 어머니께 친절을 베풀어주심에 감사함을 드립니다. 이제부터 우리 회사의 필요한 가구 일체를 당신에게 의뢰하겠습니다. 또한 고향 스코틀랜드에 대저택을 지을 예정인데 그곳에 필요한 모든 가구도 당신에게 의뢰합니다”라는 내용이 적혀있었습니다. 가구점 주인의 작은 친절이 어마어마한 소득을 얻게 하였습니다.

많은 사람들이 자신과 직접적인 연관이 없다는 이유로 이웃에게 소홀히 대하는 경우가 있습니다. ‘내가 마시지 않겠다고 침 뱉은 우물 나중에 다시 찾는 다’라는 속담이 있습니다.

우리가 밝고 밝은 환한 태도로 이웃을 대하면 결국은 큰 축복이 되어 돌아올 것입니다.



노인 놀이치료를 배우며...

정덕임 교사 (청운데이케어노인요양센터)

오후 다섯 시 쯤... “따르릉~ 따르릉~”

그렇게 기다리던 이화여대 노인놀이치료 수강 관련된 전화가 왔다. 나는 한 달음에 달려가 기쁨으로 수화기를 들었다. 그런데 이 이 무슨 말인가? 나의 근로자 능력개발 카드가 문제가 생겨 수강이 어렵다는 것이다.

내일이면 첫 수강인데 이번 강의를 놓치면 상당히 오랜 시간을 기다려야 한다는 걸 알고 있기에 서둘러 읍지로에 위치한 노동부로 향했다. 하지만 지금 신청하면 발급은 1주일 후에나 가능하다는 청천벽력 같은 대답뿐이었다.

“하나님~! 제가 이 노인놀이치료 수강을 얼마나 기다렸는지 아시죠? 제발요~!” 나는 기도하는 마음으로 노동부 직원을 설득하기 시작했다.

“저기요 선생님! 저는 이 과정을 단순히 지식을 쌓기 위해서 신청한 것이 아니거든요. 저희 센터에 계신 어르신들이 놀이를 얼마나 즐겨워하고 기뻐하시는지 그분들 얼굴의 미소만 보면 너무 행복하네 이번에 못 받으면 그분들을 더 즐겁게 해드릴 수가 없거든요... 그리고 당장 내일 어르신들과 함께 프로그램을 진행해야 하는데... 제발 부탁드립니다...”

나의 간절한 마음과 난처한 사정을 들은 노동부 직원 잠시 고민하더니 “그런 마음이라면 특별히 도와드릴게요... 다음부터는 일찍 신청해 주세요...” 아마도 하나님께서 나의 기도를 들어주시고 그 노동부직원의 마음을 감동시켜 주신듯하였다.

놀이치료 일반과정을 교육받고 많은 도움이 되었던 나는 이번 심화과정에 상당한 애착과 열의를 가지고 수강했고 수강한 내용은 그 다음날부터 센터 어르신들께 직접 적용해 들어갔다. 특히 아침 ‘출석체크’ 프로그램은 나와 어르신, 어르신과 어르신 사이에 대인관계 회복 및 유지에 직접적인 도움이 되고, 서로를 기억하는 인지력 발달에 큰 영향을 주었다. 아마도 어머니와 할머니, 아버지와 할아버지로 살아온 50~60년의 세월 탓에 이롭고 있고 살았던 분들이 ‘아침 출석체크’를 통해 이름 석자를 불러주는 것이 작은 일이지만 큰 기쁨을 주는 것 같았다.

신체 기능과 관련한 놀이 프로그램에 대한 효과 부분에서 ‘노들강변’, ‘아리랑’ 노래의 체조는 노래도 어르신들에게 익숙하고 따라 하기 쉬워서 대단히 즐거워들 하시며 참여하셨고, 같은 동화지만 견우와 직녀, 삼년고개, 금도끼 은도끼 등의 시청각 자료를 어르신들이 직접 색칠을 하고 만들어 시연했던 역할극 수업 시간은 정말 효과 만점이었다.

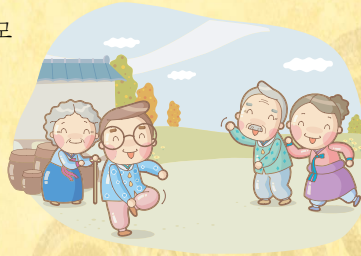
또 음악과 관련된 놀이치료 프로그램을 진행하면서 “우리 집에 왜왔니? 왜왔니?” 노래를 하실 수 있을까?... 움직이는 부분이 많아 힘들지는 않으실까?” 우려했지만 그것은 기우였다. 정말 전체 어르신들이 편이 나누어서 동심으로 돌아가서 즐겁게 참여하는 모습에 덩달아 나도 추억열차를 타고 동심으로 돌아가는 시간이 되었다. 그리고 ‘무궁화 꽃이 피었습니다’는 거의 대부분의 어르신들이 기억하시며 추억 속으로 함께 뛰어드셨고 급기야 한쪽 팬마비하신 송어르신까지 “나도 할 수 있을까?” 하시더니 직접 참여 하시며 너 나할 것 없이 어린이처럼 무척 좋아들 하셨다.

노인 놀이치료를 진행하면서 나와 어르신 모두는 소중한 추억 속으로 아주 즐거운 여행을 다녀왔다. 오늘도 우리 센터에서는 어르신들의 행복한 웃음소리와 사랑의 속삭임들이 끊이지 않고 울려 퍼진다.

“난 소중한! 난 귀하다!”

“무궁화 꽃이 피었습니다!”

“하하하하.....호호호호.....”



2011년 회고(回顧)

“우품孝잔치”

고인규 (우품실버팀장)

할렐루야! 새로운 한해를 주신 하나님께 영광을 돌립니다.

2011년 우품실버선교팀 팀장으로서 처음 책임을 맡고 진행함에 두려움도 있고 염려도 있었지만 진행되어지는 과정의 순간순간마다 주님이 함께 동행하심을 느끼는 한해였습니다.

우품실버선교팀의 첫 번째 사업인 ‘어르신초청 우품孝잔치’은 특별히 지난해를 돌아보며 마음에 깊이 남는 행사였습니다.

행사를 앞두고 먼저 작성하며 기도하게 하시는 가운데 계획하게 하시고 또 지혜를 주셔서 세검정지역 노인정을 두팀으로 나누어 방문하였는데 어르신들을 만나니 모두들 기뻐하시며 참석하시겠다는 약속까지 해주시니 더욱 자신감을 얻게 해주었습니다. 하나님의 은혜 속에 순조롭게 어르신들의 인원을 점검하고 식당을 예약하고 공연팀 섭외하고 나니 오시겠다는 분들이 너무 많아서 1회 공연을 2회 공연으로 늘리게 되었는데 하나님의 잔치가 널리 알려졌다는 것에 무척 감사하고 기뻐했습니다.

행사 전날엔 교회치장과 무대준비를 하였습니다. 손님들의 마음을 푸근하게 해주는 사모님과 집사님의 꽃꽂이와 성도들이 있는 솜씨, 없는 솜씨 총동원하여 만든 어르신들의 가슴에 달아드릴 코사지는 감동이었습니다. 코사지 만들때 손이 모자라 장로님과 남자 집사님들까지 꽃을 자르고 리본을 만들어 묶기도 하였습니다. 하나님 우품의 팜방울의 기쁨이 보여지는 순간이었습니다. 지금도 회상만 해도 눈가에 기쁨과 감사의 이슬이 맺어집니다.

목사님의 총 지휘 아래 하나하나 준비되어 가고 바닥청소, 창틀 먼지제거까지 신경을 쓰고 100개가 넘는 풍선을 불어(물론 기계의 힘을 빌어서) 교회현관입구에 세울 아치를 만드는 것도 잊지 않았습니다.

모든 준비를 끝내고 집으로 돌아와 행사 당일 오실 어르신들과 공연이 하나님의 은혜로 기쁨으로 마치고 영광 돌릴 수 있도록 기도하였습니다.

행사 당일, 역시 하나님은 정말 멋지게 역사하셨습니다.

아름답게 한복을 차려입고 불편하지만 자신의 맡은 자리에서 묵묵히 최선을 다하는 성도들의 모습은 하나되는 우품을 느끼는 순간이었습니다. 숙대 박순자 교수님이 이끄시는 선교무용팀의 은혜로운 무용과 신나는 춤사위는 보는 어르신들이 어깨춤을 추게 하였고 예수로 국악팀의 아름다운 선율엔 모두들 입가에 미소를 띠게 하였습니다.

또한 공연 중간 중간 행복함에 눈물을 흘리는 어르신들이 보이기도 하였습니다. 공연도 공연이지만 기뻐하시고 웃으시는 어르신들의 모습에 많은 은혜를 받았습니다. 모두가 하나 되어 박수치며 노래하고 공연을 관람하고 식사까지 원활하게 끝나고 난 뒤 한숨 돌릴 때의 기분은 함께 준비하신 모든 분들이 다 느끼셨을 거예요.

행사를 마치고 돌아가시던 어떤 어르신께서는 “내가 만일 내년에도 살아있다면 여기 이 교회에 효잔치를 다시 보러오면 좋겠다”고 하시고, 또 어떤 어르신은 나를 껴안으면서 너무 고맙다고 하셨습니다. 누군가를 안는 것은 쉬운 일은 아니지만 고맙다고 말씀하시는 그 어르신의 포용은 너무나 감격적이었습니다. 하나님께서 말씀하신 “보시기에 참 좋았더라”가 혹시 이런 뜻은 아니었을까요... 2012년을 다시 시작하며 우리를 창조하시고 우리를 바라보시며 보시기에 심히 기뻐하시는 하나님의 얼굴을 다시 한번 그려봅니다.

목사님과 온 성도가 기도 하는 교회! 협력하여 선을 이루는 교회! 충성하여 복 받는 교회! 라고 외치며 글을 마칩니다.



구기동영광교회 성전 입당 감사예배 및 구기아트센터 개관기념 축하공연

일시 : 2012년 2월 11일(토) 오후 2시
장소 : 대한예수교장로회 구기동영광교회

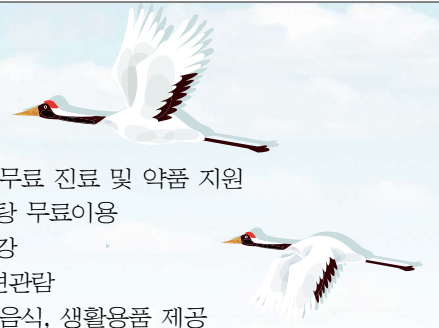


구기아트센터
GUGI Art Center

주소 : 서울시 종로구 구기동 226-27번지
연락처 : (02) 391-2466 www.shekinah.or.kr



담임목사 권병기



1. 희망2012 따뜻한 겨울보내기 사업에 참여를 바랍니다.

『희망2012 따뜻한 겨울보내기 캠페인』은 관내 거주하시는 홀몸어르신, 소년소녀가장 등 저소득주민에게 생계비 및 의료비를 지원하고자 종로구와 사회복지공동모금회가 실시하는 모금 캠페인입니다. 여러분이 보내주시는 정성은 이분들이 좌절하지 않고 살아 갈 수 있도록 도와주는 희망의 불씨가 될 것입니다.

모금된 성품은 소외된 이웃을 위해 연중 내내 꼭 필요한 곳에 사용될 것임을 약속드리며, 우리 모두가 훈훈한 겨울을 보낼 수 있도록 사랑의 온도를 높이는데 함께 동참해주시기 부탁드립니다.

- 추진기간/ 접수처 : 2011. 12. 1.부터 평창동주민센터
- 문의처 : 평창동주민센터 사회복지담당 김미란(☎ 02-731-0877)

2. 서울디딤돌사업 기부업체 참여 안내

지역 내의 상점, 학원, 기업체, 개인이 자율적으로 기부(서비스, 물품)에 참여하여 어려운 이웃을 돕고, 도움 받은 이웃은 서로 칭찬하고 격려하여 “나눔 공동체”를 만들어가는 사업을 실시하고 있습니다.

■참여분야

- 보건·의료·위생 : 병·의원, 약국 무료 진료 및 약품 지원
이·미용실, 목욕탕 무료이용
- 교육 : 학원, 개인교습소 무료수강
- 문화·예술 : 공연장, 극장 무료 공연관람
- 외식·생활용품 : 슈퍼마켓, 식당의 음식, 생활용품 제공
- 교통·이동지원 : 운수회사의 이동 및 이사 지원
- 법률·기타 : 무료 법률상담, 각종 서비스 및 물품지원

■현재 참여중인 업체 : 22개소

- 강촌쌈밥, 광신, 그린하우스, 꽃여울, 능금산장, 뉴동양카센터, 덕성관, 명성익스프레스, 비봉휴게소, 산길, 산장집, 삼진강민물장어, 이조갈비, 이천영양돌솥밥, 정관장, 초가집, (주)SM메디칼, 코스코마트, 홈플러스익스프레스평창점, OK부동산, 피자헛(평창점), 다인치과

■평창동주민센터 사회복지담당 김미란(☎ 02-731-0877)

2012년 평창동 신년인사회



평창동주민센터에서는 2012년 1월 13일(금) 오후14:30 평창동주민센터 4층 강당에서 ‘2012년 동 신년인사회’를 개최하였다.

이 자리에는 김영종 종로구청장을 비롯하여 남재경 시의원, 안재홍 구의원, 현택정 구의원, 전치호 종로구교구협의회장, 조기연 교동협의회 총무 등 직능단체장 및 지역 유지, 동민 등 70여명이 참여하여 성황리에 진행되었다.

직전행사로 진행된 특별공연에서 자치센터 기타공연과 서울예고 현악4중주는 앵콜 요청을 받기도 하였으며, 평창동 구기동 현안업무보고와 함께 건의사항등 주민의 요구사항을 청취하고 김영종 구청장을 비롯한 시·구의원, 동장이 주민의 질문에 성실하고 진지하게 답변하여 줌으로서 관민간의 소통과 협력을 나누는 귀한 시간이 되었다.

사랑의 빛을 평창동 구석구석에

2011년 11월 14일(수) 오후 5시 30분 평창동 주민자치위원회와 평창동교동협의회가 공동으로 주관하여 평창동주민센터 입구에 성탄트리를 설치하고 남재경시의원, 현택정 구의원, 종로구 교구협의회장 전치호 목사 등 20여명이 참석하여 ‘사랑의 성탄트리점등식’ 행사를 가졌다.

손중호 주민자치위원장은 “처음으로 진행되는 성탄트리점등식이 교동협의회와 함께 진행되어 기쁘다며 좋은 연말행사로 자리잡기를 바란다”고 했다. 또한 정성욱 평창동장은 “이 행사를 계기로 교동협의회를 중심으로 평창동을 더욱 밝게 하는 더 좋은 일들이 많아지기를 바란다”고 소감을 밝혔다.

특별히 성탄메시지에서 평창동 교동협의회장 조건희 목사는 “성탄트리의 불빛은 어두운 세상에 빛으로 오신 예수님을 상징하며 교동협의회에 속한 모든 교회들이 관내의 모든 어두운 곳을 환히 밝히는 빛이 되기를 소망한다”고 전하였다.



정성을 듬뿍 담은 ‘사랑의 김장김치’ 전달

우리가꿈꾸는교회(담임 조기연 목사)는 연말을 맞아 2011년 12월 6일 정성을 듬뿍 담은 사랑의 김장김치를 담가 5Kg짜리 50박스를 평창동 주민센터와 부암동 주민센터를 통하여 독거노인과 홀부 모가정 등 사랑이 필요한 이웃들에게 전달하였다.

매년 김장김치를 담가 이웃들에게 전달하고 있는 우리가꿈꾸는교회 조기연 목사는 “한국사람은 아무리 좋은 반찬이 있어도 김치없이 살 수 없는 것 같다”며 “겨울나기를 위하여 가장 좋은 선물은 역시 김장김치이고 겨울의 매서운 추위를 이기게 해주는 것도 김치의 힘인 것 같아 준비하게 되었다”고 말했다.



저소득한부모가정 초청 『사랑나눔 잔치』 개최

평창동주민자치센터에서는 예능교회(세검정로 363-5 담임목사 조건희) 후원으로 2012년 1월 15일 오후 5시 저소득한부모가정 21세대와 자녀들을 초청하여 사랑나눔 잔치를 개최했다. 이날 참석자들에게는 뷔페식 저녁식사를 제공하고 10만원의 홈플러스 상품권을 전달하였으며 참석 자녀들을 위해서는 재미있는 게임을 통해 선물로 도서상품권도 증정하였다. 자녀 양육 및 생활고로 지친 모자가정을 위로하고 격려하기 위해 마련된 이번행사는 자동차 판매왕(박상면)미술공연과 색소폰 연주, 민요가수 김부자 공연 등 다양한 프로그램 진행으로 참석자들에게 즐거움을 주는 소중한 시간이 되었다.



우품 L&S(엘엘에스) 봉사단

우품L&S봉사단은 따뜻하고 포근한 겨울나기를 준비하며 지난해 11월과 12월 두차례에 걸쳐 주거환경 개선 봉사를 하였습니다.



이번 봉사는 평창동주민센터에서 추천한 두 곳 (화정박물관 안쪽, 금강하이츠)의 한부모가정을 대상으로 이루어졌습니다. 좀 더 추워지기 전에 안락한 공간을 만들어 드리려는 팀원들의 아름다운 손길은 도배지에 풀칠을 하느라 장판을 관하게 펴느라 분주했지만 즐거운 마음에 연신 웃음소리가 끊이지 않았습니다.

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 주님의 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
우품어린이예배	주일 낮 2:00
우품청소년예배	토 요 일 4:00
요셉의 꿈 기도모임	목요일 밤 9:00
안 나 기도 운동	금요일 밤 11:00

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



우품공동체는 하나님이 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