



의식 있는 불복종이 필요한 이유 4면



부부싸움, 판소리 한마당 5면



도림교회 새성전 비전센터 15면



정명철
(도림교회 담임목사)

“시험을 이기라”

우리가 이런 세상을 살아가고 또 우리 자녀들이 살아가야 합니다. 그러나 주님과 동행하는 사람은 어떠한 문제가 찾아와도 넘어지지 않습니다. 넉넉히 이긴다고 했습니다. 여러분은 주님과 동행하여 우리에게 찾아오는 불같은 시험도 이기고 빛과 소금으로 살아가시기 바랍니다.

제작문의 02-481-4777 www.nahalla.net

영등포아름다운신문

위대한지역신문

2020년 3월 1일 / 제149호 / 발행인 정명철
영등포아름다운신문 : 02-2181-6000

3월호

Cover Story

목사의 아내 된 ‘김밥’의 가수
자두의 신앙이야기



[지역 인사 칼럼]

“시험을 이기라”



정 명 철
(도림교회 담임목사)

지금 대한민국은 코로나19 바이러스로 인해 큰 시험을 당하고 있습니다. 코로나19 바이러스가 발생하니 서로가 상대방이 잘못했다고 합니다. 경제는 경제대로 위축이 됩니다. 식당에는 손님이 없고, 거리도 한산합니다. 여행객들이 끊어졌습니다. 장사하는 사람들은 돈을 벌지 못하니 이것은 또 가정에 영향을 주고, 형편이 어려워니 분쟁이 일어나고, 신경이 날카로워지고 온 나라가 힘들어집니다. 눈에 보이지도 않는 바이러스가 이렇게 온 국민을 공포로 몰아넣고, 고통스럽게 만들고 있습니다.

나라가 위기를 만났을 때 우리 크리스천들이 함께 해야 합니다. 나라가 어려우면 교회도 함께 어려움을 당합니다. 그래서 크리스천들은 나라를 위해 기도하고 나라를 위해 헌신하는 애국자들이 되어야 합니다. 일제 강점기 우리 크리스천들은 앞장서서 독립을 위해 싸웠습니다. 삼천리 방방곡곡 시골마을까지 교회에서는 눈물로 민족의 해방을 위해 기도했습니다. 6.25전쟁의 시기에도 대한민국을 지키기 위해 싸웠습니다. 크리스천은 애국자여야 합니다. 성경에 나타난 위대한 인물들도 나라를 위해 싸우고 사랑한 애국자들이었습니다.

전쟁이 일어났을 때 병사들은 튼튼한 요새 안에 있어야 안전합니다. 우리에게 튼튼한 요새가 어디입니까? 교회입니다. 교회를 피하여 다른 곳에 안전이 있지 않습니다. “하나님은 우리의 피난처시요 힘이시니 환난 중에 만날 큰 도움이시라 그러므로 땅이 변하든지 산이 흔들려 바다 가운데에 빠지든지 바닷물이 솟아나고 뛰놀든지 그것이 넘침으로 산이 흔들릴지라도 우리는 두려워하지 아니하리로다”(시46:1~3) 말씀하셨습니다. 시험이 와도 환난이 와도 성도들은 예배드리는 것을 가장 귀하게 여

겨야 합니다. 이 세상의 시험이 피한다고 되는 것이 아니라 하나님께서 피할 길을 주셔야 만이 됩니다.

기독교 역사를 보면 교회는 시험이나 핍박으로 인해 넘어지지 않았습니다. 오히려 시험으로 인해 더 정금 같은 신앙으로 단련이 되었습니다. 시험이 올 때 마다 초대 교회 성도들은 더 겸손하게 되고 하나님의 도우심을 구하였습니다. 위함과 칼의 핍박이 올 때에 믿음의 성도는 순교를 통해 최고의 축복된 자리에 오르게 되었습니다. 그러므로 우리 성도들은 시험을 만날 때 더 하나님을 바라보며 기도하는 일에 힘을 내야 합니다. 우리나라에 코로나19 바이러스가 속히 사라지도록 기도해야 합니다. 하루 빨리 이 나라가 안정되도록 기도해야 합니다. 기도하면 이깁니다. 하나님께 기도하면 구하는 것을 풍성하게 누릴 수가 있습니다. 작은 시험을 이긴 자가 큰 시험도 이길 힘을 갖습니다. 운동선수가 쉬지 않고 훈련하여 훌륭한 선수가 되는 것과 같습니다.

우리가 사는 이 세상에는 잠시도 쉴 틈이 없습니다. 질병이 찾아오고 자녀들의 문제 직장의 문제가 쉬지 않고 일어납니다. 사람들이 날로 강박해져 갑니다. 컴퓨터와 오락에 빠져있던 학생들이 성인이 되면서 이들이 참을성이 없습니다. 보복운전이 곳곳마다 일어납니다. 승용차가 끼어들었다고 대형트럭으로 밀어붙이고 앞에서 급정거해 상대운전자를 숨지게 한 일도 있었습니다. 사람들의 마음이 거칠어지고 광야같이 변해갑니다. 우리가 이런 세상을 살아가고 또 우리 자녀들이 살아가야 합니다. 그러나 주님과 동행하는 사람은 어떠한 문제가 찾아와도 넘어지지 않습니다. 넉넉히 이긴다고 했습니다. 여러분은 주님과 동행하여 우리에게 찾아오는 불같은 시험도 이기고 빛과 소금으로 살아가시기 바랍니다.

— 정명철 목사 설교 중에서 —

■ 정명철 목사 설교 방송 - CMB 한강방송(채널 1-1번), 매일 첫째주 월~주일 오전 6시 30분

아이랜드(우리동네키움센터) 영등포 초등 돌봄 공간

아이랜드(우리동네키움센터)는 영등포구에서 운영하는 초등 돌봄 시설로 방과 후 돌봄이 필요한 만6~12세 초등학생은 누구나 이용 가능하다.

학기 중, 방학 중 모두 운영되고 방과 후 종일 돌봄, 시간·요일별 정기적으로 이용하는 시간제 돌봄, 긴급·일시 돌봄을 이용할 수 있다.
현재 1호점이 운영 중이고, 2·3호점도 3월에 문을 연다.

아이랜드1호점

★운영 중, 상시 모집★

- *위 치 : (영등포본동)신길로60길 31-2, 3층
- *운영시간 : 월~금(학기 중 11:00~20:00 / 방학 중 9:00~19:00)
- *운영내용 : 통합미술·독후활동 프로그램, 급·간식 제공 등
- *신청방법 : 아이랜드1호점 방문신청
- *우리동네키움포털(iseoul.seoul.go.kr/icare) 온라인 신청
- *문의 : 아이랜드1호점 ☎ 070-8808-8816~7

아이랜드2호점

★3월 개소, 모집 중★

- *위 치 : 2호점(당산1동)당산로29길 9, 1층
3호점(대림1동)시흥대로 183길 9-2, 2층
- *운영시간 : 월~금(학기 중 11:00~20:00 / 방학 중 9:00~19:00)
- *운영내용 : 문화·예술·스포츠 등 프로그램운영, 간식 제공 등
- *신청방법 : 영등포구청 아동청소년복지과 방문 신청
- *우리동네키움포털(iseoul.seoul.go.kr/icare) 온라인 신청
- *문의 : 아동청소년복지과 ☎ 02-2670-1612



억울한 사람들의 나라, 대한민국 신자유주의적 존재론

경쟁하지 않는 자, 존재하지 말라

1970년대 영국과 미국의 보수정부에서 시작되어, 1997년 외환위기와 함께 한국 사회에 전면화된 신자유주의는 이후 많은 사회경제적 문제들의 근원으로 지목되었다. 얼마간의 시간이 지나자, 신자유주의라는 단어 자체는 일종의 빈-기표가 되었다. 누군가가 그 단어를 입에 담는 순간 사람들의 얼굴에는 지겨워하는 표정이 역력해졌다. 이 때문에 그 단어를 피해서 사회에 대해 이렇게 저렇게 말하는 방법을 익히는 것이 토론의 기술이 되었다.

하지만 딱히 그 문제가 해결되거나, 그럴듯한 저항이 일어나지도 않았다. 리버럴 정부는 시장개방을 추진했고, 노동유연성을 강화했고, “권력이 시장으로 넘어갔다”고 선언했다. 이어서 정권을 잡은 보수정부는 앞선 정부가 닦아놓은 길을 타고 더 급진적이고 확실한 민영화와 복지축소 정책을 펼쳤다.

신자유주의가 전면화되고 약 10년이 지난 후 한국의 사회학계에 새롭게 소개되었던 신자유주의적 ‘통치성’이라는 개념이 있다. 프랑스의 철학자 미셸 푸코가 강의를 통해 소개한 개념을 다른 학자들이 살을 붙이고 연구한 것이다. 아주 간략하게 말하자면 누구를 고용하기는커녕 구직처를 찾아서 해매는 신세인 사람들이 왜 자신을 “기업가”로 여기게 되었는가에 대한 분석이었다.

신자유주의의 이론가들이 사람들을 기업가로 만들려고 노력했던 이유는 기업가에게 벌어지는 일들은 노동자에게 일어나는 일과 매우 다르기 때문이다. 기업가는 주체적으로 투자를 하고, 리스크를 짊어지는 존재다. 하지만 노동자는 고용되어 임금을 받고 일을 한다. 기업가를 해고하는 것은 쉽다. 그는 자기의 전략이 어떻게 잘못되었는가를 고민하고, 어떤 투자를 통해 필요한 능력을 함양할지 고민할 것이기 때문이다. 노동자를 해고하는 것은 비교적 어렵다. 그는 자신의 해고가 적법한지를 고민할 것이고, 노조를 찾아가 상담할 것이고, 다음날이면 낚시조끼와 거대한 피켓을 들고 회사 앞으로 돌아올지도 모른다.

공교롭게도 그로부터 10년이 다시 지났다. 이제 신자유주의라는 단어는 훈민정음에 적혀 있던 단어 같은 취급을 받는다. 하지만 여전히 해결된 문제 같은 것은 하나도 없다. 신자유주의는 이제 사람들의 영혼에 깃들어 있다. 오늘날 벌어지고 있는 아수라장들, 예컨대 비정규직의 정규직 전환에 반대하며 시위를 하는 정규직과, 심지어 정규직도 아닌 지망생들의 말을 들어보자. 이들은 자신들처럼 경쟁을 통해 실력을 입증하지 않은 이들은 아무리 수년간 같은 직장에서 일을 했다고 한들 자격이 없다고 말한다. 이들의 말은 비정규직 보호법 같은 실정법을 뛰어넘는 더 깊은 증위로부터 나온다. 이것은 존재론이다.

이 신자유주의적 존재론의 가장 고약한 점은 다른 방식의 존재 가능성에 대한 상상력을 빼앗아 간다는 것이다. 오늘날 무언가가 존재하기 위해서는 경쟁을 거쳐야 한다. 경쟁을 거치지 않았다면 의심과 모욕을 받아 마땅하고, 낮은 지위를 감내해야 한다. 사람들은 “호의가 계속되면 권리인 줄 안다”는 영화 대사에 열광하며, 누군가 ‘무임승차’를 하고 있는 것은 아닌지 눈에 불을 켜고 찾아다닌다. 인권의 본래 뜻은 인간으로 태어났다면 누구나 누려야 하는 것이지만, 현실의 인권은 자격이 있는 자와 없는 자 사이에 장벽을 세우고자 하는 열망으로 가득하다.

하지만 그 누구도 비정규직을, 빈민을, 장애인을, 성소수자를, 여성을, 유색인종을 이길 수 없다. 왜냐하면 존재는 경쟁으로 정하는 것이 아니기 때문이다. 당신이 그중 누구를 싫어하든 그들은 존재할 것이고, 그것을 되돌릴 방법은 없다. 그러니 하루라도 더 늦기 전에 다른 존재를 받아들이는 법을 배우길 바란다. 장담하건대 다른 존재와 경쟁하려고 할수록 괴로운 것은 본인뿐이다.

—최태섭(문화비평가·‘잉여사회’ 저자)

안이선 기자

좌우자판기를 철거해야 하는 이유

인터넷 세상은 마치 해방 직후로 타임슬립한 듯하다. 좌빨, 중북, 수꼴, 극우, 보수, 진보. 그런데 이 구별에 관한 공인 기준은 없는 듯하다. 발언 몇 가지만으로 양쪽에서 병아리 감별하듯 용감무쌍한 단정을 내린다. 과장하면 이런 식이다. 어느 교수가 조선일보에 글을 쓰면 수꼴, 그 글 서두에 햇볕정책을 옹호하면 중북, 그런데 그 근거로 70, 80년대 경제성장으로 인한 대북 우위 확고화를 들면 극우, 경제성장 이면의 빈부격차와 인권침해를 지적하면 좌빨, 그런데 그가 대치동에 살고 있으면 강남 좌파, 알고보니 쪽방 사글세면? 글썽다. 아마도 간명하게 원칙지 기준설을 취하지 않을까. 호남인지 영남인지.

그런데 구체적으로 무슨 이념과 무슨 이념이 대립한다는 것일까? 정말 우리나라에 공산주의자와 파시스트들이 스페인 내전 때처럼 대립하고 있는 것인가? 우리나라 양대 정당이 이념정당인가? 두 정당의 공약집을 표지 가리고 읽어서 구분하기란 펄시 챌린지 이상의 도전이다. 한 쪽의 인기공약을 곧바로 다른 쪽이 따라하는 일도 흔하다.

이념정당은 고사하고 미국의 공화당, 민주당 정도의 차이도 찾기 어렵다. 보수, 진보란 보통 정부의 역할, 복지정책, 조세정책 등의 차이로 구별한다. 그런데 우리 국민 대상 여론조사 결과들을 보면 대체로 다수의견은 보다 많은 복지혜택은 원하되 세금은 더 내길 원치 않고 무슨 문제든 정부가 나서서 강력히 해결하는 것이 마땅하다는 식이다. 서구 정치학자를 데려다 한국의 정치이념 분포도에 대한 실증적 분석을 시켜보면 난감해질 것 같다. ‘이념적으로 미분화 상태’라고 하지 않을까?

가장 열렬히 대립하는 것은 실은 이념, 정책이 아니라 어느 대통령을 ‘사모’하느냐와 애향심 아닐까. 여기에 세대가 결합된다. 조승필 세대와 서태지 세대가 서로 올 오빠의 업적이 더 뛰어나다고 싸우는 꼴. 자기 세대의 우상이란 결국 자신의 청춘에 대한 자기애다. 객관적이기 어렵다. 올 오빠를 모욕하는 안티들에 대한 분노, 제대로 인정받지 못하는 영웅에 대한 연민. 이런 정서의 문제가 결부되기 때문

에 더 불타오른다. 미래에 대한 비전보다 과거에 대한 평가에 더 집착한다. 하지만 정작 현재 청춘들은 과거 우상에 대한 리스펙따워인 관심이 없고, 진학, 취업, 결혼 등 당장 자기 앞가림하는 것만도 전쟁인 미생의 청춘들에게 기성세대의 이념논쟁, 역사논쟁은 한가한 소리로 들릴 수밖에 없다.

이념부재인데 이념코스프레 중인 상황이랄까. 그러다보니 원자력발전소 건설, FTA 체결 등 전략적 판단이 필요한 다층적 갈등구조의 문제를 진영논리로 단순화해서 선악구도로 물고가기도 하고 반대로 이념과 무관한 일상적인 문제에도 이념의 꼬리표를 붙이기도 한다. ‘애국가 3도 낮춰 부르기를 어느 교육감이 추진했느냐에 따라 다르게 해석하는 현상은 참으로 흥미롭다. 우리 사회의 많고 많은 문제 중 어느 하나를 얘기하면 그 문제 자체가 아니라 그 문제를 제기하는 저의부터 의심한다. 북한 인권 문제를 제기하면 보수냐, 우리 인권 문제를 제기하면 진보냐고 묻는 사회에서 문제 자체에 관심 있는 사람들은 뭐라고 대답해야 하나? 그냥 흥시 맛이 나서 흥시라고 생각한 것이운데….

이념 문제 아닌 것을 이념 문제화하는 강박증은 두 가지 점에서 위험하다. 첫째, 진짜 필요한 토론과 의사결정을 방해한다. 각 방안의 장단점을 구체적인 근거를 들어 따지는 머리 아픈 과정을 ‘우리 편의 주장인지 적들의 주장인지’로 광속대체하는 반지성주의를 낳는다. 둘째, 삼인성호(三人成虎). 몇몇이 떠들어대면 없는 호랑이도 만들어진다. 포털에 댓글 열심히 다는 소수의 민간인, 또는 군인들이 그들만의 리그에서 이념투쟁을 벌이다보면 마치 이 사회에 진짜 심각한 이념대립이 있는 것처럼 착시현상이 생긴다. 나치도, 불세비기도 같은 방법으로 주류사회를 흔들었다. 기성정당에 대한 피로도가 높을 때 극좌 또는 극우이념세력이 출현한다. 과거의 적군파, 현재의 티파티, 르펜….

—문유석(서울중앙지방법원 부장판사)

안이선 기자 goodnewsp153@hanmail.net

오해가 습관인 사람들과 살지 않는 행복

오해가 습관인 사람들은 불행
타인의 선의를 믿는 것이 중요
천국은 오해 않는 사람들의 몫

일상 속에 드리운 자기 검열의 그림자

오해를 습관적으로 하는 사람들과 지낸다는 건 매우 피곤한 일이다. 그들은 끊임없이 우리의 선의를 의심한다. 모든 행동에 대해 일일이 설명해줄 것을 요구한다. 물론 설명해줘도 믿지 않는다. 우리의 감정은 그들로 인해 혹사당하기 일쑤다. 지옥도 그런 지옥이 없다. 오해에 특화된, 오해가 특기인, 그래서 오해가 습관인 그런 사람들과 어울리지 않는 것이 최고의 행복 중 하나다.

천국은 오해하지 않는 사람들이 모여 사는 곳이다. 그곳은 오해 청정 지역이며 그곳에 사는 사람들은 오해 무균자들이다. 오해 무균자들은 타인의 선의를 믿기 때문에 그들의 실수에 관대하다. 그들에게 음모론은 인기가 없다. 오해 청정 지역에 살고 있기 때문에 자기 행동을 정당화해야 한다는 강박에 사로잡히지 않는다. 해명 요구에 시달리지 않기 때문에 행동이 방어적이지 않으며, 매 순간 자기 행동에 최고조로 몰입한다.

불행한 사람들이 습관적으로 오해한다

오해가 습관인 사람들을 어떻게 알아차릴 수 있을까? 오해의 본질을 들여다보면 그들이 어떤 사람들인지 알아낼 수 있는 단서들이 포착된다. 오해는 기본적으로 타인의 행동을 부정적으로 해석하기 때문에 생겨난다. 타인의 선한 행동에는 이기적인 의도가 숨어

있을 것이라고 해석하거나, 타인의 좋지 않은 행동은 돌발적인 상황 때문에 생긴 실수가 아니라, 그 사람의 본성과 의도가 만들어 낸 결과라고 해석하는 것이 오해의 본질이다. 그리고 또 하나, 타인에 대한 적대감이다. 내가 누군가를 미워한다면 그 사람의 행동은 모든 것이 의심스럽게 보일 수밖에 없다.

결국, 오해가 습관인 사람들은 세상을 보는 방식이 기본적으로 부정적이며 적대적이다. 극히 일부 사람들을 제외하고는 세상에 믿을 사람이 없다고 생각한다. 한마디로 이들은 매우 불행한 사람들이다. 그들의 마음속에 불신과 부정이 가득하기 때문에 행복이 깃들여지가 없다. 오해가 습관인 마음의 본질은 다름 아닌 불행인 것이다

행복한 사람일수록 타인에 관대하다

심리학 연구에 따르면, 행복한 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 타인을 평가할 때 관대하다. 이들은 타인의 행동을 가급적 긍정적으로 해석한다. 예를 들어, 누군가가 자신에게 도움을 요청하면 정말 그 도움이 절실하게 필요한 상황일 것이라고 해석한다. 반면에 행복하지 않은 사람은 자신을 착취한다거나 자신을 호구로 본다 고 해석한다. 누군가가 자신에게 선의를 베풀면 행복한 사람은 그 마음을 고마워하지만, 행복하지 않은 사람은 상대방을 경계하거나 의심한다.

행복한 교수들이 그렇지 않은 교수들보다 추천서를 더 잘 써준다는 연구 결과도 있다. 학생에게서 긍정적인 면들을 더 잘 발견해내기 때문이다. 행복감이 매우 낮았던 어느 교수의 추천서를 훑쳐본 한 학생의 절구가 이를 잘 대변해준다.

“제 추천서는 단 두 줄이었어요.”

행복의 천재들은 오해를 잘 하지 않는다. 그들이라

고 오해하지 않을 리 없지만, 그들의 오해는 습관이 아니다. 그들의 오해는 산발적이며 쉽게 풀린다.

우리 안의 오해균 제거가 행복의 지름길

오해를 자주 하는 사람들이 사실은 매우 불행한 사람이라는 점을 알고 나면, 오해하는 사람들에 대한 두려움이 줄고 오히려 그들에 대한 연민이 생겨난다. 행복감이 낮은 사람들은 습관적 오해로 인해 사람들을 잃는다. 음모론을 습관적으로 제기하기 때문에 신뢰를 잃게 마련이다. 그러니 오해로 인해 고통받고 있다면, 그리고 상대가 습관적으로 오해하는 사람이라면 염려할 필요가 전혀 없다. 그들은 자신들의 오해로 인해 이미 불행한 사람들이기 때문이다.

따라서 우리의 과제는 오해받는 것에 대한 두려움을 해결하는 것이 아니라, 혹시라도 우리 마음 한구석에 서식하고 있을지 모르는 오해균(誤解菌)을 제거하는 일이다. 오해가 습관인 사람들과 어울리지 않는 것이 예방책으로서 최상이다. 그들로부터 전염되지 않도록 우리 마음을 지켜야 한다. 혹시라도 그들로부터 침투된 오해균이 있다면, 타인 행동의 선의를 믿는 것, 그리고 타인의 행동이 실수였을 수도 있다는 생각의 여유를 갖는 연습을 해야 한다. 그러나 무엇보다 효과적인 최고의 치료약은 오해 무균자들과 어울려 사는 것이다. 나를 오해하지 않는 사람들과 어울리다 보면 우리 안의 오해균은 자연스럽게 소멸된다. 텅으로 그런 사람들과 어울릴 때 지상 최고의 천국을 경험하게 된다. 천국에는 오해가 없다.

-최인철(서울대학교 심리학과 교수)

현진희 기자

직장인을 위한 생존전략

의식 있는 불복종이 필요한 이유

세상을 움직이는 패러다임의 변화에 대해 직장인은 두 가지 반응을 보인다. 한 부류는 전반적 방향에 동의하면서도 “세상은 그렇게 빨리 변하지 않아”라고 말하며 과거의 패러다임이 여전히 굳건하다는 쪽에 선다. 기업 홍보팀에서 일하는 사람들 중에는 소셜미디어의 패러다임을 인정하면서도 여전히 세상은 전통 언론이 움직이고 있다고 믿으며 이에 맞춰 일한다. 이들의 말이 다 틀린 것도 아니다.

디지털에 익숙지 않은 50, 60대의 임원들은 과거 패러다임에서 업무 성과를 요구하기도 해서 그 조직에서 생존하기 위해서는 굳이 새로운 패러다임을 개척할 필요를 못 느낄 수 있다. 하지만 과거의 패러다임을 지지하는 사람들 중 다수는 직장생활이 10년도 남지 않은 사람들이다. 통계청이 조사한 국내 퇴직평균 연령이 52세이니 대략 40대 중반 이후의 직장인들이 여기에 해당한다. 이들은 지난 20년간만 직장생활을 하며 과거의 패러다임에 익숙하고 나름대로 전문성을 쌓아온 사람들이다. 직장생활이 얼마 남지 않았는데, 굳이 새로운 패러다임을 배우는 것은 이들에게는 가급적 피해야 하는 선택일 수 있다.

또 한 부류는 새로운 패러다임을 자신이 생존하기 위해 적응해야 할 현실로 받아들이는 사람들이다. 10년 뒤에도 기업에서 홍보 업무를 해야 할 실무자라고 생각해 보자. 그때 우리의 언론과 커뮤니케이션 환경은 지금의 패러다임으로는 감당이 되지 않을 것이다. 지금부터 새로운 패러다임을 학습해야 할 세대이다.

어떤 분야이든 새로운 패러다임이 나에게 실질적 영향을 끼칠 현실이라고 받아들이는 사람들은 무엇을 주의해야 할까. 세계적인 미디어 융합연구 소인 미국 매사추세츠공대(MIT) 미디어랩의 소장인 조이 이토는 최근 제프 하우 교수와 함께 펴낸 ‘더 빨라진 미래의 생존원칙’에서 ‘지도보다 나침반’ ‘안전보다 리스크’ ‘견고함보다 회복력’ 등 9가지 원칙을 제시한다. ‘스티브 잡스’의 저자이자 애스퍼연구소 대표인 월터 아이작슨은 이 책을 ‘읽거나, 뒤쳐지거나’라고 호평하기도 했다. 그중에 우리가 눈여겨볼 원칙이 한 가지 있다. ‘순종보다 불복종’이다.

과거 우리는 학교에서 공부 잘하고, 직장에서 일 잘하면서 부모와 교사, 상사에게 순종하는 것을 미덕으로 삼았다. 하지만 이런 시대도 종말을 고했고 있다. 지난 몇 년 사이 정부와 기업에서 공부 잘하고 일 잘하는 사람이 세상이 어떻게 바뀌어 가는 지 신경쓰기보다는 윗사람에게 맹목적으로 복종했을

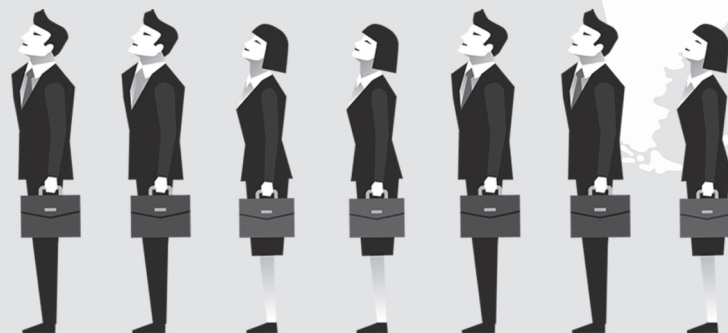
때 어떤 비극적인 결과를 초래하는지 보아왔다. 순종보다 불복종이 무조건 상사의 말에 반기를 들라는 뜻은 물론 아니다. 그보다는 상사의 말을 잘 듣는 것으로 새로운 미래를 준비하기 힘들다는 뜻이다. 현재 20, 30대 직장인들이 40, 50대가 주도하는 과거 패러다임 내에서 말 잘 듣는 직장인으로 향후 10년을 보냈을 경우, 이들은 그동안 일부 승진을 할지는 몰라도 10년이 지난 뒤 자신만의 경쟁력을 갖기 힘들 수 있다는 점을 생각해 보자.

이토와 하우가 말한 ‘의식 있는 불복종’은 직장인에게 어떤 의미일까. 우선 내가 속한 직장에서 제시하는 세상과 성공의 방정식이 모든 것이 아니라는 점을 생각하자. 그보다는 직장을 벗어나서 나와는 다른 삶을 살고 있는 사람들과 교류하며 어떤 미래가 다가오고 있는지 살펴보자. 회사가 제공하는 정보와 해석에만 매몰되기보다 자기 나름의 생각하는 능력을 갖추는 것이다. 퍼블리(publy.co)와 같은 플랫폼은 다양한 분야에서 직장인의 시야를 넓히는 데 도움을 주고 있다.

조직 생활을 하다 보면 우리는 “상사가 원하는 것은 무엇일까?”라는 질문에 최적화되기 마련이다. 이를 의식적으로 벗어날 수 있는 방법을 찾자. 이토와 하우는 아홉 가지 원칙을 꿰뚫는 원칙은 교육보다 학습을 우선시하는 것이라 말한다. 교육은 학교나 회사가 시켜주는 것이지만 학습은 내가 스스로 하는 것이다. 나만의 학습 채널과 방법, 해석을 갖고 있는가? 상사는 내 승진과 월급에 영향을 줄 수 있을지 몰라도 내 생존을 책임져 줄 수 있는 상대는 아니다. 나는 매일 직장 출근하며 상사의 지시 사항을 여과 없이 받아들이고 이를 처리하는 것으로만 내 삶을 보내고 있지는 않은가?

-김호(조직 커뮤니케이션 전문가)

현진희 기자 goodnewsp153@hanmail.net



유쾌한 부부콘서트

부부싸움, 판소리 한마당

소리판에서 벌어지는 피의 전쟁

“아내를 이길 수 없다!”

“이기지 않는다!”

“이기고 싶지 않다!”

일본의 전국 헌신적 남편 협회 모임에서 사용한 구호라고 한다. 한국에서는 어떤 구호를 사용할까?

“싸우자!”

“싸우자!”

“피 터지게 싸우자!”

그래서 결과는?

“피 났다.”

아내와 주방! 쿵쾅이 맞다

부부싸움은 ‘갈로 물 베기’라는 말이 있지만 그것도 옛말. 갈로 살 베기라는 말을 할 정도로 살벌해졌다. 세상이 창조된 이후, 부부의 역사와 더불어 부부싸움의 역사만큼 오래된 것도 없을 것이다. 백악기의 공룡도 사라지고 멸종된 생물도 많지만, 부부싸움은 그 기세를 더해가기만 한다. 싸움 중흥의 역사적 사명을 띠고 이 땅에 태어난 것처럼 싸움에 목숨 건 부부에겐 결국 피 보는 일만 남는데도 말이다.

부부싸움은 우리 민족의 고유 음악인 판소리와 참 많이 닮았다. 각종 소리와 몸짓 등이 어우러지는 모습이 소리판에서 이루어지는 시간 예술이기 때문이다. 또한 소리로 메시지를 전달하는 광대와 장단을 맞춰주는 고수 두 사람이 전곡을 이끌어가는 것처럼, 부부 싸움 역시 아내와 남편 두 사람이 끝장을 본다. 게다가 판소리의 서사적이며 극적인 이야기가 부부싸움의 고전적이고 신파적이며 한 서린 레퍼토리와 비교할 때 상당히 흡사하다. 가장 큰 차이가 있다면, 판소리가 소리판에서 이루어지는 아름다운 예술인 데 반해 싸움은 소리판에서 이루어지는 피 말리는 전쟁이란 것이다. 그러나 피 말리는 전쟁일지언정 아내와 남편의 광대와 고수 역할을 지켜가는 싸움이 될 때 이상적인 싸움의 모습이 될 수 있다는 사실도 간과하지 말아야 한다.

고수의 원칙

신명 나는 판소리 한마당을 이끌어가는 주인공은 광대와 고수다. 광대가 창과 아니리(말), 발림(동작)으로 극의 내용과 감정을 전달하는 데 반해 고수는 중간중간 주입새를 넣어줌으로써 재미와 효과를 더해준다. 언뜻 보기에 고수의 역할이 커 보이지 않지만, 장단을 넣어줌으로써 리듬을 잃지 않게 하는 중추적 역할을 하기 때문에 없어서는 안 된다.

이때 고수는 몇 가지 원칙을 지켜야 한다.

첫 번째는, 많은 가정 사역자들이 공통적으로 말하는 “두 사람이 동시에 공을 던지지 마라”는 이야기와 같은 것으로, 아내의 말에 귀 기울여주라는 것이다. 한마디로 한 서린 아내의 아니리와 발림에 귀를 기울이라는 말이다. 싸움이란 공을 한꺼번에 던지다보면 던짐과 동시에 상대방의 공에 맞기도 한다. 야구에 투수와 포수가 있듯이, 한 사람이 공을 던지면 또 다른 사람은 공을 받는 식의 핑퐁 게임이 되어야 한다.

두 번째 원칙은, 장단은 크지 않아야 한다. 부부싸움의 원칙을 보면, 불나기 전에는 큰소리 내지 말라는 이야기가 있다. 그만큼 사람의 소리가 커지다보면 감정이 격해져 불난 집에 기름을 들이붓는 결과를 낳는다. 물론 장단의 강약을 조절하는 것이 결코 쉬운 일은 아니다. 하지만 진정한 고수는 절제할 줄 안다. 장단을 맞추는 데 큰 소리를 내지 않기 위한 나름대로의 제어장치는 누구에게나 있다. 싸움 도중 처가나 본가의 메뉴는 절대로 포함시키지 않는 것은 공통적인 룰이 될 것이다. 또한 감정을 제어하는 장치도 있다. 예를 들어, 큰소리가 나갈 것 같은 경우에는 심호흡법을 이용한다. 육체를 움직여 감정을 제어하는 방법인데, 심호흡으로 인해 감정이 정리되면 좋아하는 글을 떠올린다.

“잘못한 일이 없다면 화를 낼 이유도 없을 것이요, 잘못된 일이 있다면 화를 낼 자격이 없는 것이다.”

마지막으로 고수가 지킬 세 번째 원칙은, 적재적소에 주입새를 넣으면서 끝까지 이끌어가야 한다. 소리

꾼의 소리에 “얼썬”, “조오타~” 등의 주입새가 섞이면 무대는 더욱 풍성해진다. 부부가 의견차이로 싸움을 벌일 때도 그 주입새가 중요한 역할을 한다. 어떤 남편은 묵묵부답으로 일관하며 광대의 피를 말리기도 하고, 또 어떤 남편은 시도 때도 없이 치고받는 틈에 사소한 싸움이 집안싸움으로 번지기도 한다. 그러니 적절한 타이밍에 적절한 주입새가 필요하다. 아내가 싸움을 걸어올 때는 무엇을 원하는지 내용을 파악한 뒤 발언을 해주어야 싸움의 본질을 흐리지 않는다. “그게 아니고...”, “쓸데없는 소리를...”, “됐네, 이 사람아!” 등의 쓸데없는 주입새는 오히려 판을 크게 벌인다.

부부가 평생 싸우지 않을 수는 없다. 물론 한평생 싸움 한 번 하지 않았다는 위대한 부부들도 있지만, 우리 같은 평범한 사람들에게 부부싸움은 생활의 한 부분이 될 정도로 중요한 일이다. 그러니 먼저 싸우지 않을 예방이 필요하고, 싸우더라도 싸움의 본질을 흐리지 않고 이견을 좁혀가다보면 부부싸움마저 조화와 타협이 있는 소리판이 될 수 있다. 그래서 극을 이끌어가는 고수 남편의 역할이 중요한 것이다.

김영기 기자



결혼하면 행복할까?

속담도 있다. 영국의 철학자 프랜시스 베이컨은 “하나님이 사랑을 만드니 악마가 결혼을 만들었다”라고 했고, 프랑스의 소설가인 앙리 드 몽테를랑은 “머리가 좋은 남편이란 존재할 수 없다. 왜냐하면 정말로 머리가 좋은 남자라면 결혼을 안 할 테니까”라고 했다. 신기하게도 결혼에 대해서 좋게 이야기하는 속담은 눈을 찢고 찾아도 찾을 수가 없다. 속담이 예로부터 전해지는 선조들의 세상을 살아가는 지혜라는 점을 생각해 본다면 결혼과 행복을 동일 선상에 놓는 것은 현실적으로 무리가 있어 보인다.

그럼 결혼한 사람이 결혼하지 않은 사람에 비해 더 행복하다는 심리학 연구 결과는 어떻게 이해해야 할까. 심리학 연구 결과가 잘못된 것일까. 아니면 결혼한 사람들이 결혼생활의 현실을 더 부정적으로 잘못 지각하는 것일까. 지난 30년간 심리학자들은 이 질문에 대한 답을 찾기 위해서 수많은 실험을 진행했고 몇 가지 중요한 결과를 발견했다. 첫 번째 결과는 결혼한 사람들이 결혼하지 않은 사람들보다 더 행복한 것은 맞지만, 그렇다고 결혼해서 더 행복해진 것은 아니라는 사실이다. 결혼한 사람들이 더 행복한 이유는 결혼해서 행복해진 것이 아니고 이미 행복한 사람들이 결혼하기 때문이다. 두 번째 결과는 사람들의 결혼 전과 결혼 후의 행복 수준이 놀랄 정도로 비슷하다는 사실이다. 결혼 초 허니문 기간에는 결혼 전보다 조금 더 행복한 것이 사실이지만, 시간이 조금 지나면 바로 결혼 전의 행복 수준으로 돌아간다. 세 번째 결과는 결혼생활을 이어가는 사람과 이혼을 하는 사람은 결혼하기 전부터 행복 수준이 다르다는 사실이다. 이혼

하는 사람은 결혼을 유지하는 사람보다 결혼 전에 이미 행복 수준이 낮다.

위 세 가지 결과를 종합해 보면 결혼에 대한 한 가지 사실이 분명해진다. 그것은 결혼이 사람을 행복하게 만들지 않는다는 것이다. 그렇다면 결혼이 사람을 불행하게 만드는 것도 아니다. 행복한 사람은 결혼해도 행복하고, 결혼을 안 해도 행복하다. 거꾸로 말하면 행복하지 않은 사람은 결혼해도 행복하지 않고, 결혼을 안 해도 행복하지 않다. 주위를 둘러보면 위 속담처럼 결혼생활이 불행하다고 불만을 털어놓는 사람이 많다. 불평등한 결혼의 제도를 욕하기도 하고 배우자를 탓하기도 한다. 하지만 많은 경우에 불행한 결혼생활의 원인은 처한 환경이나 배우자가 아니고 불행을 느끼는 본인 자신일 수 있다.

최근 연구에 따르면 결혼에 대한 ‘본인 책임론’은 더욱더 강한 지지를 얻고 있다. 결혼생활을 하는 당사자가 어떠한 성품을 가졌는지, 그리고 어떠한 태도로 결혼생활에 임하고 배우자를 대하는지에 따라서 결혼은 행복의 열쇠가 될 수도 있고 불행의 텃이 될 수도 있다. 대부분 사람은 (본인이 아닌) 배우자를 통해서 행복한 결혼생활을 꿈꾼다. 특정한 사람과 결혼하면 행복해질 수 있을 거라는 확신이 들 때 결혼을 결심하고, 결혼 후에는 결혼의 성패를 주저 없이 배우자에게 돌린다. 하지만 진짜 범인은 배우자가 아니고 본인일 수 있다.

-김영훈(연세대 교수·심리학과)

김영기 기자 goodnewsp153@hanmail.net



시간과 체력과 돈과 인내

뭔가 해내려면 이 4가지 외에 행운도 필요... 따라서 우리 치열하면서 동시에 겸손해야

허먼 멜빌의 소설 ‘모비딕’ 32장에는 ‘고래학’이라는 제목이 붙어 있다. 작가는 고래학의 체계에 관한 밑그림을 제시하겠다는 의욕을 가지고 고래를 세밀하게 분류하는 작업을 한다. 대부분의 소설 독자들은 이 장을, 이와 유사한, 고래에 대한 전문적 식견을 뽐내는 몇 개의 장과 함께 건성으로 읽거나 건너뛰거나 한다. 나도 그런 독자 가운데 한 사람인데, 그 부분을 슬쩍슬쩍 넘기며 읽다가 장이 끝나는 부분에서 흥미로운 문장을 발견하고 되돌려 다시 꼼꼼히 읽은 기억이 난다.

이 소설의 서술자는 이슈마엘이라는 선원이다. 그는 고래학의 어려움을 토로하고 자신의 고래 분류가 미완성이라는 것을 고백한다. 탐 꼭대기에 아직 기둥기를 세워둔 채 미완성으로 남아 있는 킬른 대성당을 언급하며 그는 웅장하고 참된 건물은 다음 세대에 넘겨주는 법이라고 말한다. 이 장의 마지막 문장들은 다음과 같다.

“신이여, 내가 아무것도 완성하지 않도록 보살피 주소서! 이 책도 전체가 초고, 아니, 초고의 초고일 뿐이다. 오오, 시간과 체력과 돈과 인내를!”

이것은 물론 ‘모비딕’의 소설 속 서술자인 이슈마일의 말이다. 그가 초고의 초고일 뿐이라고 말하고 있는 ‘이 책’이 그의 고래학이라는 것도 확실하다. 그런데 그 문장을 읽을 때 내 귀에는 무엇 때문인지 ‘모비딕’의 작가 멜빌의 목소리가 들렸다. 고래학의 체계를 세우는 일의 어려움에 대한 서술자 이슈마일의 토로가 아니라 ‘모비딕’이라는 대작을 쓰고 있는 작가 멜빌의 한탄과 염원으로, 그는 대작을 구상했고 집필을

시작했지만, 어느 순간 창작의 동력을 잃고 그만 포기해 버리고 싶어진 것이 아닐까. 마지막 문장은 이런 생각에 은근한 무게를 실어준다. ‘오오, 시간과 체력과 돈과 인내를!’

나는 떠올린다. 더딘 집필 속도와 생활에 대한 염려로 지친 작가는 한탄하듯 ‘오오, 시간과 체력과 돈과 인내를!’ 하고 중얼거린 다음, 자기가 내뱉은 그 문장을 무의식적으로 원고의 여백에 연필로 써넣는다. 스스로에게 용기를 불어넣기 위해 작가가 원고지의 여백에 쓴 낙서 같은 것이 편집 과정에서 텍스트에 합류해 버린 것이 아닐까. 물론 나의 이런 생각에 무슨 근거가 있는 것은 아니다. 그런데도 나는 멜빌이 32장 어간에서, 그러니까 한국어 번역본으로 194페이지(김석희 역, 작가정신)를 쓸 무렵에 이 소설을 그만 중단해 버릴까, 고민했을 것만 같다. 거기서 그가 중단해 버렸다면 우리는 이 엄청난 소설을 읽을 기회가 없었을 것이다. 그러나 그는 그 위기를 넘어 684페이지짜리 장편소설을 완성했다. 그때까지 쓴 것의 3배가 넘는 분량을 더 쓴 것이다. 그가 ‘모비딕’을 완결하기 위해서는 3배가 넘는 시간과 체력과 돈과 인내가 필요했을 것이다.

어떤 시점에 어떤 이유인가로 중단해 버린 바람에 독자들이 읽을 수 없게 된 누군가의 어떤 소설을 생각한다. 시간과 체력과 돈과 인내를 얻지 못해 탄생하지 못한 명작이 없다고 말할 수 없다. 나는 공모전에 수없이 떨어진 어떤 소설지망생이 이번에도 떨어지면 그만두겠다고 마음먹고 마지막으로 응모한 신춘문예를 통해 등단했다는 이야기를 들었다. 등단 후 그는 좋은 소설을 많이 썼다. 그가 시간이든 체력이든 돈이든 인내든, 그밖에 어떤 것 때문이든 한 발짝 앞에서 포기했다면 작가가 될 수 없었을 것이고, 우리는 그의 좋은 소설들을 읽을 수 없었을 것이다.

멜빌이 멈추지 않고 계속 쓰기 위해 필요하다고 언급한 것들 가운데 어떤 것은 자기 안에서 끌어내야

하는 것이고, 어떤 것은 밖에서 주어져야 하는 것이다. 기원문의 형식을 가진 그의 문장은 자기를 향해 다짐하고 있는 것으로 보인다. 반대로 말해도 내용은 달라지지 않는다. 다짐하는 형식의 이 문장은 밖을 향해 기원하고 있는 것으로 보인다. ‘시간과 체력과 돈과 인내’라는 목록은 철저한 자기 관리를 요구하지만, 동시에 철저한 자기 관리만으로 달성되지 않는 영역을 포함하고 있다. 인간의 의지와 노력은 인간의 손이 닿지 않는 영역에 닿아 있다는 것을 우리는 안다. 행운이라고도 하고 은혜라고도 불리는 자리이다. 그래서 나는 멜빌의 이 응원 목록에 행운, 또는 은혜를 추가해야 한다고 생각한다. 우리가 추구하는 것을 이루기 위해 무엇보다 치열해야 하지만, 동시에 겸손해야 하는 이유이다.

이것이 비단 소설 쓰는 일에만 국한된 이야기겠는가.



이승우
(조선대 교수·문예창작학부)

막말의 심리

일상화 된 언어폭력, 사회를 병들게 해 / 당장은 시원할지 몰라도 부메랑될 것

선진국이 됐는데도 아직 비속어나 인격모독적 언어를 서슴지 않고 쓰는 이들이 많다. 무슨 뜻인지 모른체 멋있다고 흉내 내는 청소년도, 소외감으로 막말하는 노인도 아닌데 말이다. 전쟁과 독재로 사회가 지옥이었던 시절엔, 살기 위해 말이 더 극단적으로 나갔었다. 하지만 인간으로서의 존엄을 유지하기 위해 피눈물을 겪었던 사람도 아니면서 판단력도 변별력도 없이 언어폭력을 일상화한다면 참으로 부끄러운 일이다. 사회를 병들게 하는 이들도이다.

원인은 다양하다. 우선 폭력적인 언행을 써서라도 허약한 자존심을 보호하려고 하는 경우다. 조폭이나 비행청소년에게 주로 해당되는 일이지만, 최근에는 권력이나 돈으로 상대방을 조종하거나 위력을 휘두르는 사람에게서도 종종 보인다. 이런 식의 자기과시는 내재하는 열등감과 불안감의 표현일 뿐이다. 내가 말을 세게 하지 않으면 나보다 힘센 누군가에게 패배할까 봐 일단 격한 표현을 써야 안심한다. 거칠게 말해야 관심도 받고 존재감도 있는 것 같은 착시현상이다.

공통의 비속어를 통해 동질감을 확인하고 안심하기도 한다. 막말이 일종의 소속감을 주는 것이다. 청소년이나 거리의 사람이 아니라도 미숙한 집단끼리 진영싸움이 일어나면 더 세게 말하는 이에게 큰 힘을 실어 주니 오가는 말이 점점 거칠어진다. 상대와 대적하면서 내부가 더 단결하는 것 같아 상승작용으로 욕

의 수위도 점점 높아진다.

막말 이외에는 분노나 공격성을 표현할 줄 모르는 무지함과 상상력의 부재가 원인이기도 하다. 마음의 양식이 되는 좋은 책 하나 읽어 본 적 없고, 제대로 된 토론수업 한 번 받아 본 적 없이 상스럽게만 살아왔다면 거친 입을 어떻게 조절하는지 알 리가 없다. 거리에서 욕설을 배우기도 하지만, 학대받으며 성장해도 폭력적인 언행을 할 가능성이 높다.

반대로 지나친 과잉보호로 잘못된 언행을 제지 받지 않고 자라도, ‘배려 없음’을 ‘자기애적 방어 수단’(narcissistic defense mechanism)으로 습관처럼 사용한다. 귀하게 자란 이들이 갑질의 가해자가 되는 것이다. 엉터리 심리학책을 읽고, 스스로의 ‘자아(Ego)’를 신으로 섬기면서 타인을 배려하지 않고 무시하는 경우도 있다. 힘을 과시하거나 세력을 모으는 것에만 모든 가치를 두어서 공동체의 조화를 위한 겸손을 ‘열등감에 의한 눈치 보기’라고 매도하고, 공감능력의 부족을 ‘당당함’이라 착각하고, 편 가르느 폭언을 ‘충성심’과 ‘용기’로 포장한다.

당장은 시원할지 모르지만 습관적인 막말은 결국 심각한 결림돌이 된다. 힘없다 생각했던 상대방이 언젠가는 원한을 되돌려 주기도 하고, 자녀나 후배가 자신을 모방해서 결국 사회부적응자로 둘러싸이게 된다. 상처가 심하다면 가족이라도 떠나는 게 최선일

수도 있으니 욕하는 성격은 외롭지 않은 노년을 위해서라도 어떻게든 다스려야 한다.

막말하는 타인을 윤 나쁘게 만났다면, 법이나 제도의 도움을 받는 것도 필요하지만, 우선 상대방의 막말이 내 소유가 아니라 그들의 것이라는 점을 잊지 말자.

이나미
(서울대병원 교수·정신건강학)



문제는 면역력... 림프계 활성화로 ‘감염’ 맞서자

['면역 침병' 림프계 관리법]

균과 싸우는 림프구 생성·운반... 순환 느려지지 않게 관리해야

매일 10분 귀밀·겨드랑이 마사지
필수지방산·알칼리성 채소 섭취
복식호흡·스트레칭·운동 도움

면역력코로나19 치료 전략으로 의료진들은 ‘면역력’을 지목했다. 면역력을 높이려면 체내에서 면역체계를 전담하는 ‘림프계’ 건강을 지켜야 한다. 몸 곳곳과 연결돼 신체의 ‘하수도’라 불리는 림프계는 다양한 기전으로 균을 막는다. 서울성모병원 혈액내과 엄기성 교수(만성백혈병센터장)는 “림프계는 세균과 싸우는 림프구를 생성하고, 균 침입 시 림프구를 출동시켜 우리 몸을 지킨다”고 말했다.

면역체계 ‘지휘소’ 림프계

림프절·림프관으로 구성된 림프계는 국방부와 같다. 쉽게 말해 림프절은 ‘면역 군대’인 림프구가 훈련하고 주둔하는 거점이고, 림프관은 병력을 움직이는 수송체계다. 공처럼 생긴 림프절은 2가지 림프구를 활용해 면역력을 높인다. 세브란스병원 노년내과 김광준 교수는 “우리 몸에 들어온 균을 잡아먹는 백혈구 T림프구와 특정균의 항체를 생성하는 B림프구를 사용한다”며 “림프절은 림프구가 적정 능력을 갖출 때까지 성장시킨 다음, 만일의 사태를 대비해 적정량을 저장해둔다”고 말했다.

그러다 병원균이 들어오면 림프관을 통해 림프구가 전신으로 퍼져나간다. 병원균과 싸워 다치거나 죽은 림프구는 다시 림프관을 통해 돌아온다. 김광준 교수는 “병원균을 접했던 이들은 다시 림프절에서 싸울 준

비를 한다”며 “이러한 반복 학습과정을 통해 면역력이 높아지는 것”이라고 말했다.

속도 느려지거나 망가지면 감염 취약

림프계는 심장처럼 엔진 역할을 하는 기관이 없고, 균과 충분히 접촉해야 면역계가 활성화되는 특성 때문에 순환 속도가 혈관보다 느리다. 하지만 술, 담배, 스트레스 등으로 염증이 생겨 지나치게 느려지면 문제다. 장기간 이러한 상태가 이어지면 면역력이 약해져 전신 쇠약, 발열, 체중 감소 등이 동반될 수 있다. 김광준 교수는 “림프계가 손상되는 만큼 바이러스와 싸울 힘이 떨어진다”며 “이번 코로나19 같은 감염병에도 맞설 힘이 없어질 수 있어 주의가 필요하다”고 말했다.

분당서울대병원 재활의학과 양은주 교수는 “림프 순환이 느려지면 피부가 두툼히 접히고, 움직인 다음 무겁고 빠근한 느낌이 든다”며 “이때는 림프 순환을 위해 꾸준히 림프 배출 마사지를 하는 등 관리가 필요하다”고 말했다.

림프계는 다행히 쉽게 망가지지 않는다. 개체수가 적은 동맥과 달리 림프관은 그 숫자가 많기 때문이다. 김광준 교수는 “심장과 연결된 관상동맥이 고속도로라면, 림프관은 동네 도로와 같다”며 “촘촘한 거미줄처럼 연결돼 있는 림프절은 완전히 망가지지 않는 한 순환에 문제가 없다”고 말했다. 수술, 방사선, 외상으로 림프계가 크게 다치는 경우를 특히 조심해야 한다. 이때는 림프절 손상으로 인해 림프액이 순환되지 않아 부종이 생기거나 각종 감염에 취약해진다. 양은주 교수는 “수술로 림프관과 정맥을 잇거나 림프 순환에 도

움을 주는 저탄력 압박붕대, 기능성 의류 등을 착용하는 방법이 도움된다”고 말했다.

림프 순환 촉진하면 면역력 증진 도움

림프계 속도가 개선되면 건강에 긍정적인 효과를 줄 수 있다고 전문가들은 설명한다. 엄기성 교수는 “운동에 의한 근육수축은 림프액 순환에 펌프 역할을 해 순환을 촉진한다”며 “잠재적으로 감염병을 예방하는 효과가 있다”고 말했다.

림프 순환을 위해 30분 정도의 가벼운 운동과 꾸준한 스트레칭 등 물리적인 자극이 권장된다. 양은주 교수는 “근골격의 수축, 림프관과 근접한 동맥 박동 등은 림프 흐름을 빠르게 한다”며 “실제로 적절한 강도와 속도로 운동하면 림프 속도가 10~30배 증가한다”고 말했다.

마사지도 권장된다. 귀밀, 목 뒤, 겨드랑이에 있는 림프절을 매일 10분 정도 가볍게 마사지하면 림프 순환이 촉진된다. 양은주 교수는 “복식호흡을 통해 복부 근육을 자극하거나, 바른 자세를 유지해도 림프 순환을 도울 수 있다”고 말했다.

식단도 알맞게 짜야 한다. 림프에는 지방 성분이 많고, 성질이 알칼리성이다. 따라서 고등어·달걀 등 필수지방산 음식과 아보카도·사과·마늘 등 알칼리성 채소를 섭취하는 게 권장된다. 여기에 2L 이상 충분한 수분 섭취가 더해지면 더 좋다. 엄기성 교수는 “적정량의 수분이 들어오면 체내 압력이 증가하기 때문”이라고 말했다.

서상훈 기자

비말감염vs공기감염, 뭐가 다를까?

병원균에 따라 다른 사람에게 전파되는 경로는 조금씩 다르다.

최근에는 코로나19 등 바이러스 전파와 관련해 ‘비말감염(飛沫感染)’, ‘공기감염’에 대한 관심이 높다.

비말감염은 감염자가 기침·재채기를 할 때 침 등의 작은 물방울(비말)에 바이러스·세균이 섞여 나와 타인의 입, 코로 들어가 감염되는 형태다.

비말 크기는 5μm(1μm=100만분의 1m) 이상이며, 기침을 한 번 하면 약 3000개의 비말이 전방 2m 내에 분사된다. 그래서 비말감염을 피하려면 감염 위험이 있으면 마스크를 반드시 착용하며, 기침은 팔에 하는 등 기침 예절을 지키는 게 좋다. 또한 감염자로부터 2m 이상 떨어지는 게 그나마 안전하다.

비말감염이라 해도, 에어컨 등이 바이러스를 빨아 들인 뒤 공기 중에 내뿜게 되면 비말이 훨씬 멀리 퍼질 위험이 있다. 코로나19 감염자를 격리하는 ‘음압 병상’은 이러한 위험을 피하기 위해 공기가 항상 병실 안에서만 흐르도록 유도, 병실 내 공기가 외부로 유출되는 걸 막는 구조다.

공기감염은 바이러스가 공기 중에 떠다니다가 타인이 공기를 흡입할 때 호흡기로 감염되는 형태다. 바이러스가 있는 입자가 5μm 보다 작을 때 가능하다. 전염력이 커 최대 48m 떨어진 사람에게도 감염시킬 수 있다. 공기감염으로 전염되는 대표질환은 결핵, 홍역, 수두바이러스 등이다. 그 외에 B형·C형간염 바이러스는 주로 혈액을 통해 감염되고, 노로바이러스 등 식중독균은 감염자의 배변이나 구토물을 통해 감염된다.

서상훈 기자

코로나19 어린이 감염에 불안 “감기처럼 지나갈 가능성 커”

소아 면역체계 특성상 증상 경미

성인보다 폐렴 발생 크게 낮고 바이러스 전파력도 높지 않을 것

국내 첫 어린이 코로나19 환자(11·여)가 나오면서, 개학을 앞둔 어린이를 둔 부모는 걱정이 크다.

전문가들은 지금까지 코로나19로 확진된 어린이를 살펴보면 증상이 경미하므로 큰 공포나 불안은 자제하라고 권고한다. 증상이 경미하므로 감염력도 크게 높지 않을 것이라는 분석이다.

2009년 유행했던 신종플루가 어린이에게 치명적이었던 것과 달리, 코로나19는 어린이가 감염이 돼도 경미한 증상만으로 넘어가는 특성을 보이고 있다. 현재 소아청소년에서 코로나19가 발생한 국가는 중국을 비롯해 말레이시아, 독일, 일본, 싱가포르, 프랑스, 베트남 등이다. 가장 많은 어린이 환자가 발생한 중국의 질병통제예방센터(CDC)에 따르면 2020년 2월 11일 기준 확진 환자 4만4672명 중 0~9세 환자 비율은 0.9%, 10~19세는 1.2%다. 코로나19에 걸렸더라도 폐렴이 발생하는 등 중증으로 진행되는 비율 역시 성인에 비해 크게 낮았다. CDC에 따르면 지금까지 0~9세 사망자는 없고, 10~19세에서는 사망률이 0.2%다.

서울대병원 소아청소년과 한미선 교수는 “소아와 성인의 면역 체계가 다르다”며 “코로나19 바이러스에 대한 면역력이 없는 상태에서 감염이 되면 소아의 경우는 성인과 달리 경미한 증상이 나타나는데, 해당 바이러스에 대한 소아 면역체계의 특성 때문”이라고 말했다. 한 교수는 “홍역, 수두, A형간염 같은 감염 질환 역시 소아한테는 증상이 경미하지만 성인에게는 심하게 나타난다”고 말했다.

대한소아감염학회 김종현 회장(가톨릭대 성빈센트병원 소아청소년과)은 “정확한 원인은 모르지만 지금까지 역학으로 보면 소아청소년은 성인보다 코로나19 발생률도 낮고, 발생하더라도 중증도가 낮다”며 “코로나19에 걸려도 감기처럼 지나갈 가능성이 높다”고 말했다. 김회장은 또한 어린이가 바이러스를 전파하는 ‘감염원’으로 작용할 가능성이 성인보다 낮을 것이라고 말했다.

대한소아감염학회와 대한소아청소년과학회에 따르면 현 상황에서 어린이들이 기침·가래·열 등 호흡기 증상을 호소한다면 코로나19보다 현재 유행인 독감이나 마 이코플라스마 폐렴일 가능성이 높다. 학회에서는 과도한 불안을 자제하고 개인 위생 수칙(손 씻기, 기침 예절, 호흡기 증상 있으면 마스크 착용, 사람이 많은 곳 방문 최소화 등)을 철저히 지키라고 권고했다.

서상훈 기자 goodnewsp153@hanmail.net



신천지의 하든카드, 위장교회

담임, 교역자, 신도 모두 신천지 신도들이다. 그런데 겉으로는 정통교회 간판을 걸고 있다. 이게 소위 신천지 위장교회다. 위장교회가 가장 많이 사용하는 교단 명칭은 ‘대한예수교장로회’다. 합동 측 로고를 사용하기도 한다. 그래서 외관상 구별이 어렵다. 신천지는 정통교회를 바빌론이라며 악마시한다. 그런데도 정통교회 간판을 달고 위장하는 이유는 뭘까.

위장교회는 신천지를 다닌다고 집안에서 핍박받는 신도들을 돕기 위해 만들어졌다. 신천지 신도들은 핍박을 당할 때 “부모님이 그렇게 막으시니 다니지 않을게요. 대신에 다닐 교회는 제가 정하게 해주세요”라고 가족들에게 말한다. 신천지가 위장해서 세운 가짜교회, 대한예수교장로회 OO교회로 옮긴다. 부모들은 간판만 확인하고 “아이고 우리 애가 이단에 빠졌다가 나와서 다행이다”며 안심한다. 위장교회는 이처럼 처음엔 신천지에 다닌다는 이유로 핍박받는 가족을 안심하게 만드는 용도로 세워졌다.

위장교회는 신천지에 다니지 않는 가족까지 미혹하기 위한 용도로 진화한다. 신천지 피해 가족 중에는 “내가 신천지를 안 가는 대신 일반교회를 다닌다면 따라가겠다”는 사람들이 적지 않다. 위장교회는 그 사람들을 포섭하는 역할을 한다. 신천지에 빠진 가족이 “신천지에 가지 않고 정통교회를 가겠다”고 말하고는 신천지 위장교회로 옮긴다. 가족들은 약속대로 아무것도 모르고 그 위장교회로 가게 된다. 위장교회 간판엔 ‘대한예수교장로회’라고 돼 있다. 신천지 담임 강사가 목사로 위장해 강단에 선다. 설교할 때는 신천지 교리와 일반 교회의 말씀을 섞어 가르친다. 누군가 의심이라도 할라치면 준비해 둔 목사안수증과 교단소속증명서류도 보

여준다. 신천지에 다니지 않던 가족들까지 자연스럽게 신천지로 미혹할 수 있는 장치가 위장교회다.

위장교회는 신천지 세력 확장에 지대한 영향을 끼치고 있다. 신천지교회라고 하면 지역 사회의 반대 여론에 부딪힌다. 워낙 사회적 여론이 좋지 않기 때문이다. 그러나 위장교회를 세우면 신도들의 포교 활동,

출석은 물론 지역 사회의 질타와 비난 여론에서 벗어날 수 있다.

위장교회는 지금도 성도들을 미혹하는 데 적절히 활용되고 있지만, 이만희 교주 사후 더 극성을 부릴 것으로 보인다. 신천지는 이만희 교주 생전에는 ‘신천지’라는 사이비 테두리 안에 있다. 정통교회는 이들의 정체를 파악해 분별한다. 그러나 이만희 교주가 죽으면 위장교회들은 자신의 정체성을 숨기고 기존교회 안으로 들어와 정통교회인 양 행세할 가능성이 크다. 그 세력과 조직을 갖고 교단을 만들어 기독교연합기관에 들어간다면, 이단 대처를 매우 까다롭게 할 수 있다.

위장교회는 실체를 감추기 위해 교회 앞에 ‘신천지(이단) 추수꾼의 출입을 금합니다’라는 스티커까지 붙여 놓는다. 심지어 ‘신천지 이단’이라는 말까지 한다. 그래도 위장교회임을 확인할 방법은 몇 가지가 있다.

교회 안에서 사용하는 자료에 대각선으로 ‘외부유출금지’라는 도장이 찍힌 서류나 자료가 사용된다면 신천지 위장교회다. 성경도 개역한글판 성경만 사용한다. 센터 강사들도 마찬가지로 위장교회의 경우 목사 이름을 대부분 가명으로 쓴다. 성경에 나오는 이름을 쓰는 경우가 대다수다. 예를 들면 x시몬, x베드로, x마태 등이다. 설교 중 독특한 언어를 사용하는데, 반드시 하는 말이 있다. ‘영은 육을 들어 쓴다’ ‘계시의 전달과정’ ‘세례요한이 지옥에 갔다’ ‘기름을 준비해야 한다’ ‘사람의 씨와 짐승의 씨’ ‘성경은 비유로 풀어야 한다’ 등이 대표적이다. 신도들은 대략 50~100명으로 구성돼 있고 매우 생명력 있고 활기차 보인다. 그런데 심화 학습을 해야 한다며 교회가 아닌, 주변 ‘센터’라는 장소로 이동해 성경공부를 시켜 준다. 이런 모습을 보인다면 신천지 위장교회일 가능성이 매우 크다. 휴대전화 앱 스토어에는 신천지 위장 교회 명단을 공개한 ‘신천지 위치 알림’ 앱이 있다. 신천지 전문 구리 상담소(소장 신현욱 목사)가 위장교회 목록을 앱으로 만든 것이다. 위장 교회라는 의심이 들면 우선 이 앱을 내려받아 확인하는 게 좋다.

—정윤석(한국교회이단정보리소스센터장)

김병헌 기자

길 위의 민감성

길가가 한산하다. 서울 한복판이 맞나 싶다. 쿵쿵쿵 소리가 나자 일제히 버스 안 승객들의 시선이 한 젊은이에게로 향한다. 미간을 잔뜩 찌푸린 채 보내는, 굵지 않은 시선이다. 몇몇 사람은 한숨과 짜증 섞인 탄성도 내뿜는다. 그럴 만도 하다. 설 전후로 전 세계를 공포로 몰아넣은 신종 코로나바이러스 감염증 때문이다. 기침을 한 젊은이는 누구에게라고 할 것도 없이 사방으로 연신 고개를 숙이며 제법 큰 소리로 변명을 한다. “천식이에요. 제가 천식이 있어서 추운 날에는 기침이 나와요.” 그제야 조금 안도하는 눈빛들, 그래도 여전히 불안한 채 살짝 뒷걸음을 치는 사람들이 보인다.

우리가 언제부터 옆 사람의 작은 움직임이나 소리에 이렇게 민감했던가. 도시인의 일상을 살면서 우리는 같은 공간에 있는 사람들에게 무신경해 왔다. 물론 무신경이 무관심과 동의어는 아니었다. 어쨌든 그건 도시인의 배려 같은 것이었다. 익명의 구성원들이 좁은 공간에서 계속 부딪히는 도시적 삶 가운데 상대방에게 무관심하려는 태도는 사실 매우 신경을 쓰려는 것과 같다. 예를 들어, 엘리베이터에 탄 사람은 자연스럽게 이미 타고 있는 사람으로부터 가장 먼 거리에 자리를 잡으려 한다. 그건 상대방의 존재에 대한 거부감이 아니라 오히려 예절이며 몸으로 보내는 메시지다. ‘나는 당신이 처음 보는 나와 함께 좁고 밀폐된 공

간에 있는 것을 인지하고 있어요. 하지만 해를 끼칠 의사가 없으니 안심하세요. 아, 물론 당신도 그래 주길 바래요.’ 이런 행동양식을 사회학에서는 “시민적 무관심”이라 부른다.

시민적 무관심은 오히려 민감함이지 무례함이 아니다. 아니어야 한다. 그런데 신경 써서 배려하는 시민들 사이의 무관심한 태도가 매일 반복되고 일상이 되다 보니 어느덧 주변 사람들에게 무신경해진 것도 사실이다. 바쁘고 벅찬 우리의 하루하루가 이런 무신경의 일상화에 한몫했을 거다. 그런데 이번 코로나바이러스와 같은 비상 상황은 그동안 우리가 잊었던 시민 간 상호작용의 민감성을 드러냈다. 접촉으로 감염이 되고 아직 치료약도 없는 신종 바이러스라는 말에, 늘 걸던 길 위에 서는 일이 전혀 일상적이지 않은 상황이 됐다.

논리적 비약일까. 아니면 내 상상력의 엉뚱함일까. 유명도시라도 된 듯 텅 빈 거리를 바라보고 있자니, 문득 예레미야가 ‘다시 길 위에 서라’고 했던 예언자적 외침이 떠올랐다.(렘 6:16) 코로나바이러스의 발생이나 전파 과정이 여호와의 도를 잊은 사람들의 불신앙 때문이라는 말은 아니다. 오해가 없길 바란다. 하지만 내일 일을 알 수 없고 늘 낮설고 불안한 만남과 사건이 가득했던 유목민 생활을 그치고 성읍과 왕궁을 짓고 안주하며 산 지 어언 400여년, 가난한 자들을 향해서도 약자들을 향해서도 민감성을 잃고 약

육강식의 생활을 당연하게 여기는 예루살렘의 멸망을 예언하면서, 선지자가 제안한 치료약은 ‘다시 길 위에 서라’는 것이었다. 살아남기 위해 매 순간 내가 맞닥뜨린 사람들의 표정을 살피고 보호하시는 여호와와 현존을 앙망하는 영혼의 민감성을 다시 회복하려면, 다시 낮설고 앞을 모르는 길 위에 서는 수밖에 없다고 말이다.

바이러스가 창궐하는 이때 예레미야의 권고를 문자적으로 받아들여 모두가 길 위로 쏟아져 나다니는 것은 어리석은 일이다. 잘못된 적용이다. 하지만 그 낮설, 그 불안함, 그 미지의 상황이 우리에게 안겨주는 존재의 민감성만큼은 이 기회에 다시 회복해도 좋겠다. 바이러스를 살피는 열심의 반만이라도 매일 스쳐가는 이들의 표정을, 숨결을, 의미를 살폈는지. 당장 내가 살겠다고 살피는 민감성이기는 하지만, 실은 네가 살아야 나도 산다는, 네가 안전하고 건강해야 나도 안전하고 건강할 수 있다는 것을, 이 초연결 글로벌 사회 한복판에서 묵상해봐도 좋겠다. 더 큰 피해 없이 신종 코로나가 잘 통제되기를 바란다. 그러나 급작스레 우리의 일상이 된, 상대방을 살피는 이 민감성만큼은 배제와 혐오의 방식이 아니라 살피고 살리는 힘으로 이후에도 꼭 지속됐으면 좋겠다.

—백소영(강남대 기독교학과 초빙교수)

김병헌 기자 goodnewsp153@hanmail.net



위로,

위를 바라보게 하는 힘

조봉희 지음 (지구촌교회 담임목사)

총신대학교, 합동신학대학원, Fuller University 명예박사(D.Min)
교회성장연구소 이사, 합동신학대학원 이사



힘든 현실, 따뜻한 위로가 필요한 시대!

말이 아닌 가슴으로 나누며, 당신을 세워 주는 위로

그리스도인에게 위로자라는 특별한 사명을 주신 하나님!

하나님이 우리에게 주신 위로자로서의 특별한 사명!

위로의 본질을 깨달아야 진정한 위로자로 설 수 있다!

www.jiguchon21.com | T. 02-2647-0191
은혜채플 : 서울특별시 양천구 목동서로 379
사랑채플 : 서울특별시 양천구 목동동로 156

목사의 아내 된 ‘김밥’의 가수 자두의 신앙이야기



김밥에 자두를 넣는 사람, 설마 있을까? 아마 없겠지. 하지만 언제부턴가 ‘김밥’ 하면 ‘자두’는 김밥에 단무지처럼 자동으로 떠오르는 이름이 됐다. “잘~ 말아줘~ 잘 눌러줘~” 하는 빅 히트곡 ‘김밥’(2003년, 조준영 곡) 덕분이다. 대체불가능, 모창불가라는 독특하고 청량한 목소리로 “밥알이 김에 붙어 있는 것처럼 너에게 붙어 있을래~” 하는, 일상 언어를 가사에 담아 상쾌 발랄한 록큰롤 리듬에 맞춰 부른 이 노래는 남녀노소 가릴 것 없이 입에 착 붙어 있게끔 됐다.

2013년 12월 결혼한 자두의 남편은 현재 일산 기쁨이있는교회(조지훈 담임목사)에서 영어예배를 섬기는 지미 리(Jimmy Lee) 목사다. 한국어를 거의 하지 못하는 재미동포 출신이지만 결혼하고 한동안 아내에게 ‘제자훈련’을 했다 할 정도로 복음과 성령에 붙잡힌 하나님의 사람이라고 자두는 자랑한다. 죽고 싶었다 할만큼 절망의 끝자락을 넘나들던 자두와 사모가 된 지금의 자두 사이에서, 하나님은 도대체 무슨 일을 벌이신 걸까? 다음은 그녀와의 인터뷰 내용을 발췌, 정리한 글.

* 사모님이 다 되시고.

뜻한 바가 아니고 상상도 못했는데, 제가 이런 사람이 될 줄 정말 몰랐어요. 하나님 진짜 저 같은 사람 인생을 펼쳐 가시는 게 너무 놀랍죠! 그게 저는 재미있게 느껴졌어요. 주님의 역사하심을 재미있다고 표현하는 것이 죄송하지만, 사실 주님이 참 재미있는 분이시잖아요!

제가 어릴 때부터 주님을 만났지만 설익은 자두 같아서 종교생활을 했고, 하나님에 대해 오해하는 것도 많았고, 그런데 다시 회심하고 나서 풀린 게 주님과와의 친밀함을 회복한 거예요. 제게 주님은 너무 유머러스하시거든요! 아가서에서 사랑받는 술람미 여인처럼 저는 사랑받는 자이고요. 예수님이 완전 최고! 사는 게 완전 재미있어졌어요!

제가 ‘김밥’ 이후 육적으로도 영적으로도, 사람과의 관계에서도 고통스러운 고립의 시간을 보낼 때가 한참 있었는데요, 하나님을 깊이 알아갈수록 완전, “진짜, 와~ 완전 우리 아버지 최고~” 막 이렇게 됐거든요! 사모가 되어선 공적 자리에선 좀 자제하는 편입니다만(^^).

* 모태신앙이었나요?

반(半)모태신앙이라고 할 수 있겠어요. 제가 3살 때, 제 밑으로 동생 둘 있는데 엄마가 둘째 뱃속에 있을 때 하나님을 만나셨으니까. 제게 기억이 있는 순간부터는 교회에서 자라왔고, 개척교회가 불처럼 일어날 때 엄마도 불 받으셔서 성령님 체험하시고 개척교회 섬기셨고, 저희 집이 피아노학원을 했거든요. 제가 원래 가수 되려던 게 아니고 피아노 전공하려다가 사춘기 때 뿔겨나간 경우인데, 여섯 일곱 살 때도 교회 예배드릴 때 반주할 사람 없으면 제가 했어요. 엄마가 열심히셔서 아빠, 친구, 외가에게 다 구원의 복음을 전하신 믿음의 젖줄 같아서, 엄마 따라 기도원 가고 방언 기도 듣고 자랐고, 교회 문화엔 아주 익숙했죠. 그러니까 모태는 아니었어도 교회 아이로는 자랐던 거죠.

* 사춘기가 특별했다고요.

어려선 굉장히 순종적인 아이였는데, 사춘기 되면서 보통 여자아이들처럼 성격이 조금 까칠해지는 정도가 아니라 아예 밖으로 나가고, 마치 남자아이처럼 가만히 있지 못했어요. 세상의 틀과 어른들의 생각 같은 모든 것들에 저항하기 위해 태어난 아이인 마냥 반대정신을 온몸으로 표출해서 어른들 볼 때도 살기어린 눈빛이었고, 친구들이 연예인 좋아하고 아가자기한 거 좋아할 때 저는 “반대정신은 역시 락이야” 하면서 흥대클럽 같은 데, 지금처럼 추고 노는 데 말고 진짜 음악 하는 데 교복 입고 가서 연주 들으러 다녔죠. 그렇게 사춘기 때부터 세상 어둠에 심취했던 것 같아요. 그러다가 바로 데뷔를 하게 되어서, 부모님이 오래 기도하게 해드렸죠.

* 주님을 다시 만난 계기는?

다시 회심한 게 ‘김밥’ 부르고 좀 지나서였어요. 저는 사춘기를 그렇게 특별하게 겪으면서도 주목을 많이 받았거든요. 중학생 때부터 밴드활동을 하고 일찍 어른들이랑 어울리고, 제 목소리도 굉장히 독특한 편이고 외모도 평범하지 않았어요. 한여름에도 큼직한 고글 쓰고 머리 퍼머하고 털모자 쓰고, 어디 가도 경쟁자가 딱히 없었고 사람들이 저 보고 다 잘한다고 인정해주는 삶을 살았기 때문에 교만과 오만이 장난 아니었어요.

지금이야 제 재능이나 역할이 이 땅 가운데서 하나님의 영광을 높이기 위해 선택한 청지기 정신을 가지고 쓰임 받아야 할 것인 줄 알지만, 그때는 그게 하나님이 맡기신 거란 개념이 없었기 때문에 다 내가 잘나서 하는 거라 생각한 거죠.

그렇게 데뷔하고 김밥 부를 때까지 거의 천상천하 유아독존처럼 살다보니까, 주님이 계속 노크를 하고 계셨겠지만 제가 주님을 만날 겨를 자체가 없었어요. “아 주님 잠깐 만요. 아직 오실 때가 아닌 것 같습니다!” 그리고 맨날 술에 절어 들어오니까 엄마가 뭐라 하시면 “알았다고! 나도 기도할 거라고. 교회 갈 거라고!” 하며 속 썩이고요.

그러다 어린 나이에 배신을 당하고 관계와 물질에 어려움이 밀어닥쳤어요. 법적인 문제도 얹혀 이도저도 못하게 됐고, 당시 기사화만 안 됐지 감출 수밖에 없는 일들이 많았어요. 그러니 더 술에 의존하게 되고, 점점 더 중독으로 빠지게 됐어요. 잘 돼도 술, 안 돼도 술, 심지어 집에서도 술 없이는 살지 못하니까 나중엔 집안 식구가 저 어떻게 될까봐, 잘못된 선택을 할까봐 학생이던 동생들까지 순번을 정해 불침번을 설 정도가 됐어요.

영적인 눈과 귀가 닫혀 있었기 때문에 극한 상황으로 몰리고, 낙망 정도가 아니라 세상을 떠나고 싶다는 생각만 들고 진짜 소망이 없었을 때, 어른들이 그때 말하

길 네 나이보다 10년은 더 든 다음 겪어도 힘들 일을 너무 일찍 겪는다고 혀를 차실 정도로 힘들었을 때, 하나님이 개입하시더라고요. 돌아와야 한다고, 그때 불러주지 않으셨다면 저 아마 극단(極端)으로 갔을 거예요.

* 하나님이 어떻게 개입하시던가요?

주님이 저 아시잖아요. 굉장히 즉흥적이고 거칠고 에너지가 많은 성격인데, 끝까지 저를 사랑하시는 주님이 “너를 사랑해”라고 말씀해주신 게 2003년 가을에서 겨울 넘어갈 사이였던 것 같아요. 나 같은 딸을 불러주시는 따뜻한 음성을 듣고, 주의 전으로 기어가기 시작한 때가. 그때 제가 KBS 라디오 DJ를 하고 있었는데요, 초대석이란 코너가 있었어요. 대선배 한 분이 컴백할 때 모시는 자리였는데 방송 스태프들이 긴장하면서 저더러도 신경 쓰라는 거예요. 옛날에는 한 성격 하던 사람이라고. 그래서 혹시나 싶어 생방 아닌 녹음으로 진행한다는 거예요.

저는 성격 자체가 누구를 견제하거나 긴장감을 느끼게 하는 편이 아니고, 오히려 저랑 대화하다 보면 안 시킨 말도 하고 2곡 하기로 한 거 4곡 부르게도 하는 장점이 있어서 누가 와도 별 신경 안쓰는 스타일인데, 저한테 그런 말 한 건 특별해서 ‘누구신데 그래’ 하며 신경 좀 썼죠. 인사도 깎듯이 하고. 어, 그런데 생각보다 세지 않은 거예요. 도리어 너무 온화하고 너그럽고. 요즘에야 디지털 방식이라 대화만 미리 녹음하면 되지만 그때는 (테이프 녹음할 때라) 음악이 나가는 사이에 잠깐 따로 대화를 나눌 수가 있었거든요. 안 그래도 녹음 도중에 하나님 믿는 이야기 과감하게 하고 그래서 ‘이분 왜 이래’ 그랬는데, 제게 따로 이러시는 거예요. “자두 씨, 혹시 교회 나가?” 그러면 그냥 나가요 그러든지 지금 잘 못 나가요 간단히 하면 될 것을, 구구절절 우리 엄마는 권사님인데, 다니는 교회는 저긴데, 어렸을 때는 나도 교회 잘 갔었는데 어찌고 한참 말하면서 눈은 마주치지 못했어요. 그러니까 그 선배님이 이러세요. “믿는 연예인들과 이 분야에 종사하는 분들이 모여 매일 예배드리고 철야하고 기도하는 모임이 있는데, 언제든지 나한테 전화하고 와.” 그 말에 “네, 갈게요” 했어요. 너무 오랜만에 들은 예수님 이야기에, 매일 술이 아니면 살아갈 수 없었을 때 예수님이라는 진리의 이름을 들으니까 죽어 있던 것 같던 영이 활성화되기 시작하더라고요. 가야겠더라고요.

‘아, 내가 예수님을 믿었지. 그 예수님, 다시 만나야겠다. 그러지 않으면 나는 죽겠다. 이렇게 죽느니, 죽을 때 죽더라도 차라리 예수님 한 번이라도 불러보고 가자.’ 하는 마음으로 갔어요. 그 모임이 나중에 미제이(MeJ: 미디어 연예 예술계 기독교모임)로 발전한 모임이었고, 그때 저를 인도한 분이 가수 에스더 씨였어요. 이제는 ‘전도사님’이 되셨고 저는 ‘사모’가 돼 사람들 앞에선 서로 호칭 부르기 어색합니다만(웃음).

첫 날 갔는데, 제 또래는 별로 없고 고난을 겪은 선배들만 가득한 거예요. 다 울며 기도하고 있어서 ‘여기 내가 올 자리 아닌가’ 처음엔 생각했는데, 지하에 있던 그 작은 교회에 들어갈 때부터 눈물이 나기 시작하더니 하염없이 네 시간, 다섯 시간 그냥 울기만 했어요. 기도를 어떻게 해야 할지도 모르겠고 영영 계속 새벽까지 울다가 오고. 다음날도 가서 울어야지 해서 갔는데 8시간을 울고 다음날도 울고.

많이 울면 눈가에 핏줄이 다 터지는 거 아세요? 그때 보던 성경책은 온통 눈물자국이에요. 그때 들은 주님의 처음 음성이 “딸아, 사랑한다”였어요. 저는 “네 죄를 사하노라” 이런 말씀 들을 줄 알았는데, 그 사랑한다는 말씀에 모든 것이 녹더라고요.

그렇게 몇 날 몇 년을 기도하고 예배하고, 잠을 자도 예배실에서 자고 새벽에 집에 돌아가고, 스케줄 끝나면 성전으로 또 달려가고, 외국 나가거나 지방 가는 일 없으면 거기서 살다시피 했어요. 그렇게 한 4,5년, 공동체 안에서 하나님의 임재를 체험하고 하나님과 독대하는 시간을 가지고, 복음을 전하고 간증을 하고, 미제이 사역을 섬기며 찬양과 예배를 드리는 시간을 가질 수 있었습니다.

* 기도제목을 함께 나누겠습니다.

창작하는 엔터테인먼트 영역의 많은 부분을 사탄이 가져간 건데, 창조의 근원이신 하나님이 이 가운데 역사하셔야 맞잖아요. 말씀을 듣지 않는 이 세대에 문화를 주도하고 인도하시는 성령님의 실체가 이 문화예능 영역에 나타나시도록, 예수 그리스도의 복음이 아름다운 향기로 나타나도록 지혜를 구하는 기도를 합니다.

크리스천들이 세상에서 소금 역할을 해야 하는데, 누군가 녹아야 세상에 소금 맛이 날 거잖아요. 그렇게 녹을 자신이 없기 때문에 저도 매번 두렵습니다만, 세상과 분리된 크리스천 문화를 만드는 게 아니라, 세상이 예수 문화로 변화되도록 사는 것이 요즘 저와 남편이 기도하며 고민하는 주제입니다. 그래서 복음이 우리의 모든 것이 되도록 연예 영역의 동료들이 쓰임받으면 좋겠고, 우리 모두가 그런 풍미를 낼 수 있으면 좋겠습니다.

뇌졸중 예방을 위한 신경검사들

2010년 통계청 발표에 의하면 전체 사망원인 1위는 암이었고 2위가 뇌혈관질환(뇌졸중)이었다. 하지만 암을 개별부위로 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 의하여 혈관의 끝부분이 터지게 되면 뇌 안에 피가 고이게 되고 이 때문에 주위조직을 압박하거나 출혈 부위가 손상되어 기능소실을 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 이해되었다. 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 음식섭취와 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 있다.

따라서 이런 요인을 가진 환자들의 뇌혈관, 경동맥에 대한 검진을 통해 뇌졸중의 원인이 되는 혈관의 변화를 미리 발견한다면 적극적인 치료를 통해 뇌졸중을 충분히 예방할 수 있다. 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. 기체가 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 혈류흐름 속도와 양상을 분석한다. 혈관의 막힘이나 지나친 확장으로 인한 혈류역학적 이상소견을 알 수 있다. 두개골이 두꺼운 경

우는 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 보여주기에 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.

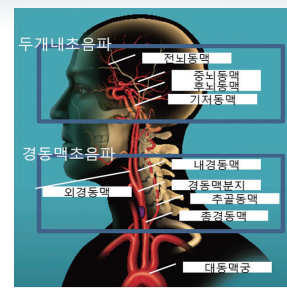


Fig 1 뇌혈관의 구조와 뇌혈류초음파 검사부위

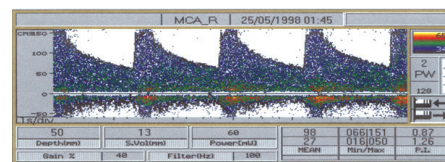


Fig 2. 두개내초음파검사(Transcranial Doppler: TCD)

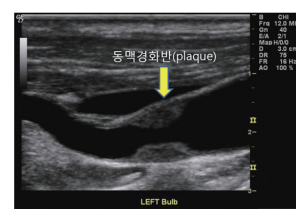


Fig 3. 경동맥초음파검사 (Carotid Duplex)

한영수

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



한방 3대 보약 '경옥고(瓊玉膏)'가 궁금하다

혈관은 면역 군대 '백혈구'의 이동 통로

‘경옥고’는 공진단, 우황청심원과 더불어 한방 3대 명약 중 하나이다. 설날, 추석, 가정의 달 즈음이 되면, 가족들과 함께 한의원에 내원하시어 ‘경옥고’에 대해 문의하시는 분들이 많이 있다.

〈동의보감〉에서 무병장수의 명약으로 꼽은 ‘경옥고’는 다양한 질환에 사용할 수 있는 보약 중 하나이다. 하지만 남녀노소 누구나 증상과 무관하게 복용할 수 있는 약은 아니다. 그러므로 국민 보약으로 불리는 ‘경옥고’의 효능, 복용 시 알아야 할 내용 등에 대해 소개하고자 한다.

경옥고(瓊玉膏)의 효능

경옥고(瓊玉膏)는 〈동의보감(東醫寶鑑)〉의 양생편(養生篇; 건강하고 오래 살게 하는 법)에 기록되어 있는 처방 중 하나이다.

동의보감에서는 경옥고에 대해

‘몸의 정기를 채우고 보하며 진기(眞氣)

를 고르게 하고, 모든 허약한 증상을 보하여 온갖 병을 낫게 한다.’

‘오장의 기운을 튼튼히 하고, 흰 머리가 검어지며 빠진 이가 다시 나며, 걸음걸이가 달리는 말처럼 빠르게 된다.’

‘하루에 몇 차례 먹으면 하루 종일 배고프거나 갈증이 나지 않으니 그 효과를 이루 다 말할 수 없다’라고 설명하고 있다.

경옥고는 인삼, 생지황, 붕밀(꿀), 복령 등으로 구성되어 있다. 경옥고는 체질적으로 허약한 사람이나 노인들의 비위 기능을 도와 식욕을 증진시키며, 면역력 강화를 통해 감기를 예방할 수 있다. 또한, 신진대사를 원활하게 하여 만성피로 회복 및 갱년기 증상 완화 등에도 활용되고 있다.

임상 현장에서는 만성피로를 호소하는 직장인, 성장기 허약체질 어린이, 체력관리가 필요한 수험생, 갱년기 장애를 호소하는 여성, 기력이 쇠한 노인, 만성 감기 또는 마른 기침이 지속되는 분들에게 경옥고 처방을 권해드리고 있다.

현대 과학적 연구결과, 경옥고의 효능으로 피로회복 및 운동수행 능력 향상(생약학회지; 2016, 동의생리병리학회지; 2011), 미세먼지질환 보호효과

(International Journal of Environmental Health Research; 2019), 피부노화방지 효과(대한분초학회지; 2007), 기억력 및 치매개선 효과(Journal of Ethnopharmacology; 2015) 등이 밝혀져 있다.

복용 시 주의점

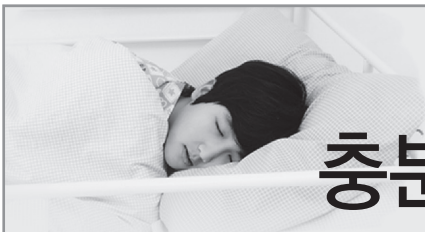
경옥고는 붕밀(꿀)이 포함되어 있어 당뇨병 환자의 경우, 혈당 조절에 주의를 기울여야 한다.

또한 인삼이 구성 약재로 포함되어 있어, 평소 열이 많은 체질의 경우 복용을 피하는 것이 좋다. 하지만 단순히 몸에 열이 많은 것과 열이 많은 체질은 다르므로 전문가인 한의사의 진단을 통해 본인에게 맞는지 파악하는 것이 중요하다. 그러므로 경옥고는 한의사의 진단과 처방에 따라 복용해야 한다.

이승환

술술한의원 대표원장
한의학박사, 한방신경정신과 전문의
전화 : 041)534-3100





숨은 키 찾는 3종 세트? 충분한 수면, 적절한 운동, 복합 영양소

아이 키 성장 도우미

새 학년이 시작하면서 학부모들의 고민이 커지고 있다. 바로 우리 아이 키 때문이다. 아이 키가 작은 탓에 흑여 반에서 기죽지 않을까 부모들은 내심 걱정한다. 학부모들의 모임인 인터넷 맘카페 ‘레몬테라스’ 등에는 또래 친구들보다 키가 작아 걱정이라는 반응이나 키 성장에 좋은 비법을 문의하는 글들을 어렵지 않게 확인할 수 있다. 우리 아이 키 크게 하는 방법에는 어떤 게 있을까.

수면 골든타임 밤 10시~새벽 2시 매일 30분 운동하면 성장판 자극 황기 추출물 전기식으로 뼈 강화

쑥쑥 성장하려면 먼저 충분한 수면이 보장돼야 한다. 하루 중 분비되는 성장호르몬의 80%가량이 오후 10시에서 새벽 2시에 나온다. 성장호르몬은 뼈의 성장뿐 아니라 지방을 분해하고 단백질을 합성하는 데 작용한다. 고려대 의대 연구진이 참여한 ‘특발성 저신장 아동의 야간 성장호르몬 분비와 수면 양상’ 논문에는 “성장호르몬 분비가 잠자는 동안 현저히 증가하며 특히 수면 시작 직후의 수면과 관계가 깊다”며 “성장호르몬의 분비를 촉진하는 성장호르몬방출호르몬(GHRH)의 효과 때문”이라는 사실을 인용하고 있다.

칼슘·비타민D·아연 섭취

적절한 운동 역시 키 성장에 중요하다. 운동은 몸을

움직이게 함으로써 성장판을 자극하고 뼈가 크는 데 중요하게 작용한다고 전문가들은 분석하고 있다.

아이들의 키 성장에 도움이 되려면 뼈 관절과 성장판을 자극할 수 있는 줄넘기·농구·달리기 같은 유산소 운동을 많이 하는 것이 좋다. 하루 30분씩 규칙적으로 매일 운동해야 더 높은 효과를 얻을 수 있다. 단 주의할 점이 있다. 초등 학생은 성인이 근육을 키우기 위해 하는 근력운동은 삼가야 한다.

식품을 통해서도 키가 클 수 있다. 미국 영양학협회 저널과 국제골다공증학회지는 성장기에 우유를 먹지 않은 아이가 장기간 우유를 섭취해온 아이보다 키가 작고 골량이 적다는 연구 결과를 발표했다. 그에 따라 골절 위험도 2.7배나 더 높다고 분석했다. 우유에는 뼈를 구성하는 칼슘이 다량 함유돼 있기 때문이다.

2015년 발표된 을지대의 우유 섭취 가이드라인에서는 성장 과정에 있는 아이들에게 적절한 우유 섭취가 중요하다는 점을 강조하기도 했다. 또한 비타민D와 아연은 뼈를 강화시키고 건강한 면역체계를 형성하는데 도움을 줘 어린이들의 키 성장에 주요 촉진제 역할을 한다.

조선왕실 세자의 영양소

최근에는 황기 추출물 등으로 이뤄진 복합물(HT042)을 통해 키 성장에 필요한 영양을 섭취하는 방법이 관심을 끌고 있다. 이 복합물은 2014년 식품의약품안전처에서 인정받은 키 성장 건강기능식품이다. 복합물을 황기·가시오갈피·한속단 등으로 구성돼 있다. 모두 한의학 관련 자료에 어린이 뼈 성장에 도움을 주고 뼈를 강화하는 역할을 한다고 기록된 원료들이다.

황기는 특히 『동의보감』과 『조선왕조실록』에 세자와 어린 아이들의 건강을 증진하기 위해 사용했다고 기록돼 있다. 이 복합물의 효과는 인체적용 시험을 통해 검증되기도 했다. 바이오 기업 뉴메드와 경희의료원 한방소아과 연구진들은 어린이를 대상으로 3개월 동안 황기 추출물을 섭취한 집단과 그렇지 않은 집단으로 나눠 비교했다. 그 결과 복합물을 꾸준히 먹어온 아이들의 경우 키가 평균적으로 2.25cm 더 컸다. 반면 해당 영양분을 먹지 않은 집단에선 키가 1.92cm 정도 자라는 데 그쳤다.

복합물을 섭취한 아이들이 섭취하지 않은 아이들보다 약 17% 더 키가 큰 셈이다. 또한 이 실험에서 두 집단 간에 성장호르몬 분비 지표인 성장인자결합 단백질(IGFBP-3)의 농도 차이도 보였다. 농도가 높을수록 성장이 활발히 이뤄진 셈이다.

복합물을 먹은 집단의 어린이들은 성장인자결합 단백질이 실험 전 3091.6ng/mL에서 실험 뒤 3401.9ng/mL 증가했다. 이에 비해 복합물을 먹지 않은 집단의 어린이들은 성장인자결합 단백질이 늘지 않은 것으로 나타났다.

김재영 기자



“C형간염 조기발견”… 만 56세 30만명 무료검진 받는다

이르면 7월부터 6개월간

바이러스항체·유전자 검사

간암을 일으키는 C형간염을 조기에 발견하기 위한 국가검진 시범사업이 이르면 7월부터 시작된다. C형간염 유병률이 상대적으로 높은 만 56세 건강검진자 30만명이 대상이다.

질병관리본부는 “올해와 내년에 걸쳐 6개월간 C형간염 바이러스 항체검사와 유전자(RNA)검사를 국민건강보험공단의 국가건강검진 항목에 포함시켜 시행하는 시범사업을 계획 중”이라고 밝혔다. 일본 관계자는 “국민건강영양조사에서 C형간염 유병률이 상대적으로 높게 나온 연령대인 만 56세 국민이 대상이며 시범사업 예산 9억5000만원을 확보했다”고 설명했다.

만 56세 국가건강검진 대상은 84만~85만명으로 추산된다. C형간염 시범 검진이 가능한 인원은 이들의 20% 정도다. 일본은 올해와 내년 특정 기간(각각 3개월)을 정해 해당 연령대 각 15만명씩 모두 30만명에 대한 C형간염 항체검사와 유전자검사를 무료로 시행하겠다는 게 일본의 잠정 계획이다.

항체검사만으로는 인체의 바이러스 보유 여부만 알 수 있으며 유전자 검사를 받아야 C형간염이 확진된다. 항체검사는 1인당 4000원, 유전자검사는 3만 6000원의 비용이 든다. 정부는 두 가지 검사 비용 약 4만원을 지원할 계획이다.

일본 관계자는 “내년 6~8월까지 시범사업을 끝내고 평가를 거쳐 보건복지부 국민건강검진위원회에 상정해 국가검진 본사업 도입 여부를 판단할 방침”이라고 말했다.

예방 백신은 없지만 치료제로 완치가 가능한 C형간염을 국가건강검진에 포함시켜야 한다는 대한간학

회 등 전문학회의 요구가 수년째 이어지자 시범사업으로 국가검진의 유효성과 비용 효과성을 따져 보겠다는 게 보건당국의 설명이다.

증상없어 간암 진행된후 발견 많아

C형간염은 간암의 주요 원인이다. 피검사를 통해 바이러스 항체 유무를 확인할 수 있지만 본인이 항체검사를 받는 경우는 극히 드물다. 질환의 ‘무증상’ 특성으로 인해 자발적으로 감염을 의심하고 진단받기 어렵기 때문이다. C형간염으로 증상을 느끼는 경우는 6% 정도에 불과하다.

국내 C형간염 환자는 약 30만명으로 추정되지만 이 가운데 치료받는 이들은 10명 가운데 약 2명(4만 5000~7만명)에 불과하다. 감염자 상당수는 감염 여부도 모른 채 병을 키우다가 뒤늦게 만성간염, 간경화, 간암 등 진행된 상태로 발견되기 일췌다.

C형간염은 같은 만성 바이러스 간질환인 B형간염보다 관리가 더 어렵다. B형간염은 1995년부터 국가예방접종사업을 벌여 예방이 가능해졌고 국가건강검진 항목에 포함돼 진단과 치료가 활발하며 환자도 감소 추세다.

C형간염은 B형간염보다 만성화 경향이 더 높고 바이러스 감염 3년 이후 시간이 지날수록 간암 발생률도 높아진다. 게다가 바이러스의 돌연변이로 인한 유전적 변이가 심해 백신 개발이 어려워 마땅한 예방법이 없는데다 국가건강검진에도 포함돼 있지 않은 실정이다.

C형간염은 혈액 매개 감염병이다. 손톱깎이, 면도기 등 혈액이 닿을 수 있는 생활도구들을 공동사용하는 경우 감염 위험성이 높아진다. 또 상대적으로 감염 관리와 통제가 어려운 의료기관 밖 무허가 문신이나 불법시술, 반영구화장, 침습적 시술 등도 바이러스 감

염 및 전파 위험 경로로 꼽힌다. C형간염 감염의 약 40%는 전파 경로가 불분명하다.

아울러 C형간염 환자의 출혈이 동반될 수 있는 치과 치료, 한의원의 부항·침치료, 영양주사 등도 바이러스 전파의 통로가 될 수 있다. 국내 주사침 상해 환자 10명 가운데 2명꼴(12.9%)은 C형간염 양성 환자로 감염에 무방비 노출돼 있다는 보고도 있다. 실제 2015~2016년 다나의원 등에서 1회용 주사기 재사용으로 인한 C형간염 집단감염 사태가 벌어지기도 했다.

성관계나 태아 수직감염은 가능한 전파경로이긴 하지만 B형간염이나 에이즈 바이러스(HIV)보다는 위험이 낮다. 가족 중 C형간염 환자가 있을 경우 배우자를 제외하고 다른 가족 구성원들에 대한 전염 위험은 그리 크지 않다. 이밖에 마약 오남용자도 고위험군이다.

이제 8~12주 먹는 약으로 완치 가능

C형간염 치료제는 과거에 비해 크게 발전했다. 기존엔 C형간염 치료에 6개월~1년의 긴 시간이 필요하고 주사제로 치료 과정도 힘들었고 치료 성공률도 낮았다.

하지만 2014년 90~100%의 높은 치료 성공률을 보이는 경구용 항바이러스 치료제(DAA)가 개발됐다. 국내에도 2015년부터 이들 치료제에 건강보험(환자 부담 30%)이 적용됐다. C형간염은 이제 조기에 진단받아 치료만 잘 받으면 충분히 완치도 가능하게 된 것이다. 2018년엔 C형간염 바이러스 유전자형(1~6형)에 관계없이 8주간 복용하면 99% 치료되는 약제도 나왔다. 이런 혁신적 치료제의 개발로 WHO도 2030년까지 C형간염 퇴치를 선언했다.

김재영 기자 goodnewsp153@hanmail.net

손 자주 씻고 기침 땀 입 가리고... 조심 또 조심 ‘우한 폐렴 태풍’에 날아간 감기

“질병 예방수칙 지키자” 경각심

바이러스성 호흡기감염증 환자 2026명 → 1114명 한달새 급감

손 씻을땐 손톱 밑까지 잘 닦고 평소 침방울 튀지 않게 주의



“신종 코로나바이러스 감염증(우한 폐렴)을 조심했더니 감기가 잡힌다?”

구체적인 역학관계를 따져보기는 이른 단계지만 실제로 의심할 수 있는 지표가 있다. 질병관리본부에서 매주 발표하는 감염병 통계를 보면, 국내 인플루엔자(독감) 감염 환자는 1월 첫째 주(2019년 12월 29일~2020년 1월 4일) 내원 환자 1000명 당 49.1명 수준에서 둘째 주(5~11일) 47.1명, 셋째 주(12~18일) 42.4명, 넷째 주(19~25일) 40.9명 등으로 급격히 떨어졌다.

일반 감기 등을 아우르는 바이러스성 급성호흡기감염증 환자 수도 1월 첫째 주 2026

명이었는데 매주 1781명, 1397명, 1114명 등으로 급격히 줄어들었다. 우한 폐렴이 원인 불명의 폐 질환으로 처음 세계에 공개된 시점이 지난해 12월 31일임을 고려하면 의미 있게 볼 수 있는 수치다. 실제 우한 폐렴에 대한 경각심이 극에 달한 최근 길을 나서면 마스크를 착용한 시민들을 쉽게 볼 수 있고, 또 기침할 때 조심하는 모습도 곳곳에서 발견된다.

2015년 메르스(중동호흡기증후군) 확산 당시에도 전국 응급실에 내원한 온열질환자(열사병·일사병, 열탈진, 열경련, 열실신, 열부종 등)가 눈에 띄게 감소하기도 했다. 우한 폐렴 등 한 가지 질병에 대한 예방수칙을 잘 지키면 다른 질병의 예방에도 도움이 되는 만큼, 공중보건의 위기인 우한 폐렴 사태도 여러 예방 수칙을 잘 준수한다면 개인 입장에서 다른 감염병 등을 함께 피할 수 있는 좋은 기회가 될 수 있다.



우한 폐렴을 비롯한 감염증의 가장 중요한 예방 수칙은 손 씻기다. 마스크 공급 대란 등 기사가 나오면서 예방의 핵심이 마스크인 것처럼 비치지만, 사실은 손 씻기만 잘해도 대부분의 위험으로부터 벗어날 수 있다. 반면 마스크 쓰기보다 오히려 잘 지켜지지 않는 부분이기도 하다. 손을 씻을 때 중요한 점은 손바닥과 손톱 밑 등을 비누를 사용해 꼼꼼하게 씻어야 한다는 것이다. 또 30초 이상 흐르는 물에 씻는 것도 관건이다. 손바닥, 손등, 손가락 사이를 씻은 뒤 두 손을 모아 비비고, 엄지손가락과 손톱 밑을 구석구석 30초 이상 씻는다면 손에 묻어있을 수 있는 바이러스 등 오염물질을 없앨 수 있다.

기침할 때 옷소매로 입을 가리는 것도 필요한 습관이다. 코로나바이러스 등 ‘비말(침방울)’을 통한 감염이 이뤄지는 호흡기 질환이 서로 전파되는 것을 막을 수 있다. 특히 한 차례 얇은 뒤에도 항체가 형성되지 않아 재감염이 될 위험이 있는 질병의 경우 입을 가리고 기침하는 습관을 통해 주변인에게 퍼지는 것을 막는다면 이런 위험을 스스로 예방할 수 있다. 마찬가지로 이유에서 기침 등 호흡기 증상이 있는 경우 의료기관 방문 시에는 반드시 마스크를 착용하는 것이 좋다.

우한 폐렴과 같은 해외 유입 신종 감염병의 경우 의료기관에서 의료진에게 해외여행력을 알리는 것이 중요하다. 만약 우한 폐렴 등에 감염된 것이라면 이런 신고를 통해 심각한 증상이 나타나지 않은 초기에 치료를 시작하면 안전하게 퇴원할 가능성이 높아진다. 우한을 비롯한 중국 밖에서

사망자가 그다지 나오지 않고

있는 것도 병에 대한 정보가 알

려진 상태에서 적절한 치료를 받고

있기 때문이라는 이야기도 나온다. 특히 우한 폐렴이 의심되는 경우에는 관할보건소나 질병 콜센터(1339), ‘지역번호+120’ 등 번호를 통해 상담부터 진행해야 한다. 무작정 의료기관을 방문하는 것보다 별도의 전염을 예방하는 조치를 받을 수 있다.

최근 해외여행을 했다면 이후 입국 시에는 귀가 후 14일 이내 발열과 호흡기 증상 등이 발생한다면 반드시 1339로 신고하고, 호흡기 증상이 발생하는 동안에는 마스크를 꼭 착용해야 한다. 또 다른 경우보다 해외여행력에 대해 의료기관에 상세히 밝히는 것이 더 중요하다.

김민식 기자

부부 사이 친밀감을 높이려면? 서로의 비밀을 없애라

사랑에는 세 가지 종류가 있다. 열정적인 사랑, 친밀한 사랑, 헌신적인 사랑이다.

열정적인 사랑은 에로스의 사랑이다. 어쩌면 우리 사랑의 시작은 에로스의 사랑으로부터 시작되는지 모르겠다. 눈만 마주쳐도 가슴이 두근두근 설렌다. 같이 있어도 보고 싶은, 그래서 서로에게 끌리는 사랑, 이것이 에로스 사랑이다.

하지만 실제로 결혼을 유지시키는 것은 헌신적인 사랑이다. 아가페의 사랑이다. 사랑스러울 때뿐만 아니라, 사랑스럽지 않을 때에도 사랑하는 것이 헌신이다. 오직 한 사람을 위해 나머지 35억의 여자 또는 남자를 포기하는 것이 헌신이다. 도저히 용서할 수 없는 일을 저질러도 용서하는 것이 헌신이다. 장점뿐만 아니라 약점도 사랑하는 것이 헌신이다. 건강할 때뿐만 아니라 병들었을 때에도, 부요할 때뿐만 아니라 가난할 때에도 사랑하는 것이 헌신이다. 그것을 연약이라고 말하기도 한다. 에로스 사랑과 헌신적인 사랑은 결혼의 시작이며 끝이다.

또한 우리의 결혼을 풍성하게 만드는 것은 친밀한 사랑이다. 친밀감은 서로가 서로에게 솔직해질 때, 즉 서로가 서로를 신뢰할 수 있을 때 생기는 감정이다.

오랜 만남 가운데, 미운 것과 고운 것을 나누면서 형성되는 것이 친밀감이다. 다정한 친구들이 나누는 사랑이다. 별거뻔했으나 부끄러움이 없는 사랑이 친밀한 사랑이다.

40대 후반의 부부가 있었다. 두 사람 다 직업을 갖고 있는 엘리트 가정이었다. 아내는 전문직에 종사하면서 남편보다 더 좋은 환경 속에서 근무를 하고 있었고, 남편도 관창은 회사의 중견 간부로서 아주 성실하게 살아가고 있었다. 자녀도 둘이 있었는데, 아무 문제없이 공부도 잘하고 건강했다. 남 보기에는 전혀 문제가 없는 아주 단란한 가정이었다.

하지만 문제가 터진 것은 남편이 아내 몰래 증권투자를 하다가 결국 집을 날려 버리는 사고가 난 후였다. 그 일로 이 부부는 대판 싸움을 벌였고, 결국 두 사람이 호주머니를 따로 차고 있었다는 사실이 드러나고 말았다. 두 사람이 재정 문제를 열어 두지 않았던 것, 문제는 바로 거기에 있었다.

지금 우리는 경제적으로 어려운 때를 지나고 있다. 어려운 때일수록 부부의 주머니를 하나로 모아야 한다. 서로의 주머니에 대해 솔직해져야 한다. 요즈음 젊은 맞벌이 부부에게서 흔히 볼 수 있는 현상은 각

자의 주머니를 각자가 관리하는 것이다. 하지만 이것은 ‘너 벌어서 너 쓰고, 나 벌어서 나 쓰는 식’의 아주 위험한 발상이다. 세상에 비밀이 없어야 한다. 부부 사이에 투명한 재정, 그것이 위기를 극복하는 길이며 행복의 지름길이다.

“주머니가 회개해야 진정한 회개가 이루어진다”는 말이 있다. 부부 사이에는 비밀이 없어야 한다. 비밀이 많은 가정은 불행한 가정이다. 위기가 닥쳤을 때 대처할 능력이 없는 가정이다. 그것이 친밀한 사랑의 기본이다.

진정한 연합을 위해서는 친밀감이 쌓여야 한다. 친밀감을 쌓기 위해서는 부부 사이에 비밀이 없어야 한다. 두 사람이 모든 일을 서로 공개하면서 살아가는 것이 그 지름길이다.

배우자가 일단 고백한 사실에 대해서는 받아들이고 용서해야 한다. 가정은 용서 공동체이며 치유 공동체이기 때문이다. 용서와 치유 있는 가정이 행복한 가정이다.

김민식 기자 goodnewsp153@hanmail.net

민감한 우리 아이 ‘새 학기 증후군’ 예방법

봄이 시작되는 3월, 새 학기를 맞아 새로운 친구들과 함께 즐거운 학교생활을 기대했던 엄마와는 달리 아이는 자꾸 배가 아프다며 학교 가기를 거부한다면 엄마 입장에서는 답답하고 짜증도 날 것이다. 학교 가는 게 그리 어려운 일도 아니고 겁 낼 일이나며 아이를 밀어내거나 우는 아이를 다그쳐 등교시키기 바쁠 것이다. 하지만 이때 아이를 다그쳐 학교에 보내기 보다는 ‘새 학기 증후군’인지 여부를 고려해야 한다.

새 학기 증후군이란 새로운 환경에 적응하는 과정에서 나타나는 적응 장애의 하나로 심리·육체적인 건강의 이상 징후가 나타나는 것을 뜻하며 익숙하지 않은 공간에서 낯선 선생님, 친구들과 함께하는 것에 대한 스트레스로 인해 나타나는 증상이다. 새 학기 증후군은 주로 유치원을 졸업하고 초등학교에 입학하는 아이들에게 가장 흔하게 나타나는데 이는 처음 학교에 입학하는 초등학교 1학년생에게는 선생님, 친구 이외에 학교라는 새로운 환경에 적응하는 일이 어려울 수 있기 때문이다.

새 학기 증후군은 누구에게나 나타날 수 있는 증상이지만 평소 아이가 수줍음을 많이 타는 편이거나 작은 일에도 불안해한다면 새 학기에 적응하는데 특히 더 힘들어 할 수 있다. 또 평소에 공격적이거나 충동적인 행동을 일삼는 등 행동 장애가 있는 아이, 관심을 많이 받으려는 아이, 경쟁심이 많은 아이도 새 학기 증후군 증상을 보이기 쉽다. 이에 아동청소년심리상담센터 허그맘 오지희 부원장의 도움을 받아 새 학기 아이가 학교에 잘 적응할 수 있는 방법을 전한다.

아이를 위한 엄마의 기다림이 필요

학교에 가지 않겠다고 우는 아이를 억지로 밀어내면

아이들은 불안이 더 커지기에 엄마의 기다림이 필요하다. 아이의 안정감이 더 빨리지도록 아이의 적응을 도우려면 엄마의 다독임이 요구된다. “여기 처음 와보지”, “괜찮아, 원래 처음엔 다 어색해” 등의 말로 다독임이 필요하다. 엄마의 기다림은 아이의 낯설어 하는 시간과 어색한 마음, 긴장된 마음들이 줄이는데 도움을 준다.

구체적인 칭찬을 자주 해주기

아이만을 다독이다보면 새로운 것을 두려워하는 아이의 마음은 제자리에 머물고 싶어서 도전하지 않고 피하기만 하게 된다, 따라서 작은 것에 도전하고 시도하는 경험을 통해서 성공경험을 챙겨주면 아이의 소심한 성격에 도움을 줄 수 있다. 엄마의 집안일을 도왔을 때, 스스로 새로운 놀이를 찾았을 때 등 스스로 도전한 것에 칭찬을 하면 좋다. 칭찬을 할 때는 구체적인 칭찬이 아이의 기억 속에 남길 수 있기 때문에 “이제 커서 엄마 집안일도 도와주는구나. 도와주니까 엄마가 너무 좋다” 등과 같이 구체적으로 칭찬해주는 것이 필요하다.

아동청소년심리상담센터 허그맘 오지희 부원장은 “아이가 아직 준비가 되지 않았는데 학업을 강조하거나 적응을 재촉하게 되면 아이는 오히려 학교를 더 거부할 수 있다”며 “이로 인해 적응하기 위해 필요한 기간에는 좀 더 부모의 기다림이 필요하며 부모와의 애착을 형성하는 상호관계를 바탕으로 학교 관련 놀이, 또래 관계 강화하기 등을 함께 하는 것이 도움이 된다”고 조언했다.

이어 “오히려 아이가 초등학교에 들어가면 한시를 놓았다고 생각하는 엄마들이 있는데, 유아기 보다 학

령기의 아이가 오히려 엄마의 손길이 더 필요하다”며 “초등학생이 되었다고 아이를 큰 아이 취급하기 보다는 보다 더 자주 사랑을 표현하고 아이 스스로 충분히 사랑받고 있다는 사실을 느끼게 해주면 엄마에게 의존하는 것이 점점 줄어들 수 있고 학교에 대한 적응도 빨리 이루어질 수 있다”고 덧붙였다.

현향원 기자



“누가 보든 안 보든, 그건 나쁜 행동이야”

잘못된 행동을 지적할 때

아이가 지하철 좌석에 자꾸 신발을 신은 채 올라선다. 엄마가 몇 번이나 주의를 줬지만 소용이 없다. 엄마는 아이를 붙잡아 앉히며 겁을 준다. “너 저 아저씨가 뭐라 한다, 아저씨, 애 좀 혼내주세요.” 아이는 잠깐 긴장한 듯 똑바로 앉아서 주변을 둘러보았다. 그런데 아무도 자기한테 뭐라고 하는 사람이 없다. 아이는 고개를 가우뚱하며 “혼내는 아저씨 없는데?” 하고는 다시 지하철 좌석에 올라섰다.

아이에게 어떤 행동을 못하게 할 때 우리는 종종 주변 사람을 이용한다. “저 할머니가 쳐다보시잖아. 넌 이제 혼났다!” “너 그렇게 울면 의사선생님이 ‘왕주사’ 주신다!” “너 그렇게 행동하면 친구들이 안 좋아해” “그런 학생은 선생님이 싫어해”. 그런데 어떤 장소나 상황에서 행동을 자제하는 것은 다른 사람과 평화롭게 살아가기 위해 지켜야 하는 원칙이다. 그 원칙은 나의 기분 상태, 선호도, 선택과 관계가 없다. 또 다른 사람의 그것들과도 관계가 없다. 다른 사람이 있든 없든 쳐다보든 쳐다보지 않든 지켜야 하는 것이다. 그래서 이것을 가르칠 때는 “원래 원칙이야. 사람들과 함께 살아가기 때문에 네가 하지 말아야 하는 거야”라고 해야 한다. 그래야 아이는 ‘자신’이 배운 것을, 스스로 생각하고 결정해서, ‘자신’이 행하게 된다. 배우고 행하는 주체가 아이 자신이 돼야 한다. 이것은 아이의 자기 주도성을 키우는 데 굉장히 중요하다.

이에 반해 “그렇게 행동하면 사람들이 너를 좋아하겠어?”는 나의 행동의 주도권이 타인에게 있는 것이다. 도덕성 발달 단계에서도 가장 하위 단계다. 하지 말아야 하는 행동은 다른 사람과 상관없이 언제나 하지 말아야 한다. 아이 자신이 안 해야 한다고 느껴서, 하지 않도록 해야 한다. 아이 행동을 통제하기 위해 주변 사람을 운운하는 것은 즉각 효과가 있을지는 몰라도 옳고 그름의 원칙을 분명하게 가르치기는 어렵다. 굉장히 핵심에서 벗어난 말이기 때문이다. 사례와 같은 상황에서는 아이에게 “내려오는 거야”라고 분명하게 말해줘야 한다. 그래도 아이가 계속 올라가면 “여기는 신발을 신고 올라가면 안 되는 거야. 자꾸 올라가고 싶으면 신발을 벗자”라고 하고 아이 신발을 벗겨야 한다. 그런데 이 말을 “너 그러면 저 아저씨한테 혼나” 또는 “이런 행동은 사람들이 싫어해”라고 하면 아이 행동의 주체는 다른 사람들이 되기 때문에 혼내는 사람, 싫어하는 사람이 없으면, 아이는 그 행동을 해도 된다고 생각할 수 있다. 아이가 다른 사람에게 혼날까 봐, 혹은 다른 사람이 자신을 싫어할까 봐 그 행동을 하지 않는다고 해도 그것은 자신이 배워서, 자신이 생각해서, 자신이 판단하고 결정해서 행하는 것이 아니므로 자기 주도성에는 좋지 않은 영향을 준다.

아이가 친구에게 나쁜 말이나 행동을 했다. 그럴 때도 “너 그러면 친구들이 좋아하겠어?”라고 말하면 안 된다. 그 말이나 행동을 친구가 좋아하거나 좋아하지 않는 것은 둘째 문제다. “사람은 누구한테든 그런 말과 행동을 하면 안 되는 거야. 그 점은 네가 배워야 해”라고 해야 한다. 아이가 “개는 나한테 그렇게 한단 말이야”라고 하면 “그 친구도 배워야 해. 잘 모르고 있는 거야. 그 아이 얼마나 선생님이 가르쳐야 하는데” 이런 식으로 말해야 한다. 아이가 학교생활을 잘하기를 바라면서 “선생님이 그러면 싫어해”라고도 많이 한다. 이 또한 옳지 않다. 친구들과 사이좋게 지내고, 숙제를 해 가고, 준비물을 챙겨 가고, 수업시간에 수업을 잘 듣는 것은 선생님의 예쁨을 받기 위해서가 아니다. 다른 사람과 어울려 살아가기 위해 성실, 인내, 타협, 배려, 존중 등을 배우기 위해서다. 우리는 남의 시선 속에서 산다. 인간은 사회적 동물이므로 어쩔 수 없는 일이다. 적당히 시선을 의식하기도 해야 한다. 하지만 요즘은 이것이 지나쳐 우리 삶이 더 힘들어지고 있다. 남의 눈에 어떻게 비치는지, 남이 어떻게 생각하는지에 너무 몰입해 자꾸만 자신의 시선과 생각을 잊어버리고 있기 때문이다. 나의 삶인데 내가 주체가 되지 못하는 것이다. 어릴 때부터 작은 것부터 아이의 자기 주도성을 키워 줘야 하는 이유는 비단 공부를 잘하게 하기 위해서만이 아니다. 더 중요한 이유는 자신의 삶의 주체가 되는 연습을 하기 위해서다.

-오은영(오은영소아청소년클리닉 원장)

현향원 기자 goodnewsp153@hanmail.net



이웃과 함께 하는 디아코니아센터

도림교회는 하나님을 사랑하고 이웃을 섬기기 위해 지난 1926년 창립되어 지금까지 복음전파 및 이웃사랑의 실천에 온 힘을 기울이고 있다. 또한 도림교회는 지역사회를 섬기는 교회로 발돋움하고자 1981년 디아코니아센터를 설립하고 지역주민을 위한 전문적인 사회봉사사업을 실시하고 있다. 도림교회 디아코니아센터는 하나님의 나라를 이 땅에 구현하기 위하여 지역사회 주민에 대한 교육봉사 및 복지사업을 실시하고 있다. 주민생활의 질을 향상시키고 복음을 전파하여 지역주민과 교회가 함께 살아가는데 그 목적을 두고 다양한 프로그램들을 운영하고 있다.

● 디아코니아센터 이모저모 (☎ 2181-6111~3)

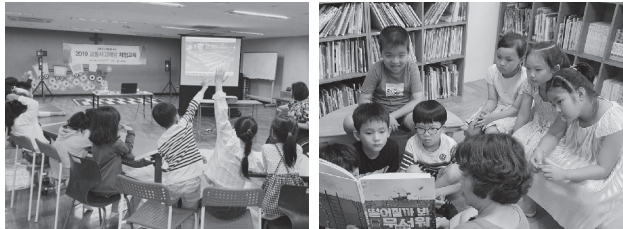
도림어린이집

도림어린이집은 15개월부터 취학 전 아동을 대상으로 운영하고 있다. 보건복지부의 보육시설평가인증기관으로 영유아 어린이들의 건강과 교육에 막중한 책임감을 가지고 지역의 본이 되는 어린이집으로 운영하고 있다. 매일 다양한 체험을 할 수 있는 현장 학습을 통하여 지·덕·체 성장을 돕고 있다. 그 밖에도 “함께 만들어가는 열린 어린이집”을 매일 진행하여 학부모들의 적극적인 참여가 이루어지고 있다.



도림방과후학교

아동, 청소년복지사업으로 도림방과후학교가 있다. 방과후 학교는 방과후에 보호가 필요한 학령기 어린이들을 대상으로 학습지도, 특기교육, 인성교육을 지도한다. 겨울방학에 진행하고 있는 2박 3일 스키캠프는 아이들이 손꼽아 기다리는 프로그램이다. 분기별로 한자능력검정시험에 응시하여 7급부터 4급까지 급수를 취득할 수 있도록 지도하고 있다. 올해 이화여자대학교 창의교육센터에서 진행하는 생활과학고 실은 “과학이론과 실험”을 주제로 진행한다.



장애인주간보호시설 모랫말꿈터

모랫말꿈터는 장애인복지사업으로 영등포 근교에 거주하고 있는 지적 및 자폐성장장애인을 보호하고 교육하는 장애인주간보호시설이다. 매주 월요일부터 금요일까지 오전 9시부터 오후 6시까지 운영하고 있다. 장애인에게 필요한 여러 가지 다양한 활동으로 진행되고 있다. 소그룹여행, 야외캠핑, 영화감상 및 공연 관람 등의 문화활동, 가족나들이, 체력활동, 교육생활 훈련 등의 프로그램을 진행하고 있다.



그 외에도 도림교회 디아코니아센터는 늘푸른노인학교, 비전한글학교, 셀라음악학교, 사랑의집수리봉사단, 아가페이미용봉사단 등 다양한 프로그램을 운영하며 지역사회를 섬기고 있다. 현재는 전 세계를 강타하고 있는 코로나19 바이러스 감염 사태로 인해 감염상태가 안정되기 전까지는 프로그램들도 잠정적으로 연기하거나 최소한의 긴급보육만 하고 있다.

도림교회 디아코니아센터 프로그램 안내

구 분		시 간	장 소	구 분		시 간	장 소
늘푸른 노인학교	노인교실	금 10:30	글로벌아성전	방과후학교(2181-6130)		월~토 방과후	방과후학교(봉사관 3층)
	생활체조교실	목 10:00 / 금 14:00	믿음부실(교육관 3층)	장애인주간보호센터 모랫말꿈터(2181-6120)		월~금 9:00	모랫말꿈터(봉사관 3층)
비전 한글학교	한글반	화·목 9:30	각 교실(봉사관 4층)	이웃사랑 나눔 바자회		10월 중	도림교회
	학력인정반	화·수·목 9:30	각 교실(봉사관 4층)	경 로 식 당		월~토 11:40	해브라운지(비전센터 5층)
셀라 음악학교	바이올린 첼로 플루트 성악 클라리넷 드럼 기타 소금 재즈피아노 앙상블	주1회(주일~토) (10강좌/33개반)	봉사관 4층	입 암 도 서 관(2181-6097)		화~주일 10:00	비전센터 1층
				사랑의 저금통		연중	비전센터 2층
사랑의 집수리 봉사단		연중	대상자 가정	작은자후원(결연)		연중	비전센터 2층
아가페 이·미용 봉사단		화·금 12:30~17:00	미용실(교육관 1층)	어 린 이 집		월~토 8:00	어린이집(봉사관 1층)
				소 암 장 학 회		연 2회	행정지원국
				신 용 협 동 조 합		화~주일 9:00	비전센터 1층

※본 프로그램은 센터 사정에 따라 변동될 수 있습니다.(문의접수 : 2181-6111)

디아코니아센터에 후원을 해주신 모든 분들에게 감사를 드립니다.

2020. 2. 1 ~ 2. 29

- 늘푸른 노인 학교 : 강서영 김봉희 김은경 김정주 노일상 봉명희 송대규 신동인 오명석 장위형 장영식 전정현 황순옥
- 비 전 한 글 학 교 : 강성자 권기환 권종근 김경희 김남덕 김동남 김복례 김부선 김선희 김성국 김성일 김성수 김아성 김지일 서동선 송만홍 이미영 이상익 이승열 이화복 전미경 차효진 최성기 최수남
- 도 서 관 : 김미자 김연옥 김명하 김정자 김종록 서원실 신형국 우용희 유정희 이승범 이승하 이은숙 이은정 임명숙 정미연 최은주 한명월 허병업
- 경 로 식 당 : 김해산 고정숙 김성복 김순호 김영국 김윤실 김정자 박순화 박현숙 변영희 변 숙 안완곤 원성례 이영란 장영신
- 나 눔 사 업 : 국금자 김병선 김정례 김춘연 김해정 박재동 서은향 송명석 오도희 윤경이 이명숙 이인권 임형규 장수연 정경숙 조덕식 주춘배 차규선 작은사랑 제 2 3 6 7 9 남선교회 제 3 5 6 7 8 9 10 11 12 여전교회
- 사랑의집수리봉사단 : 고경채 박영환 김순관 김순자 김영섭 김준규 김학병 남명우 박범이 성수진 안지원 안영순 양경직 윤창환 이경숙 이득원 이미화 이재상 임용현 전현호 조인자 조찬문 주인순
- 행복을 파는 가게 : 나종국 남경식 박정락 박혜리 신정숙 이남열 이양례 정선화 형을진
- 아가페이미용봉사단 : 김수복 공병준 기윤호 김봉선 김봉신 김명진 남미영 노재길 박서정 박정옥 오은희 용복자 위성철 유운호 이병욱 이현숙 임소영 조해진 진경란 차상희 최현아 현학순

- 셀 라 음 악 학 교 : 김교선 김신향 김옥자 나승주 박명숙 박미순 박종근 박태식 안희자 이길순 이병수 임송하 이승민 이양숙 이정희 이종경 정태봉 홍관표
- 바자회준비위원회 : 김미숙 김정수 노장오 박행숙 배옥순 윤주홍 이미경 이순희 이정희 이창열 오승엽 이남준 장영숙 주선창
- 도 림 어 린 이 집 : 김영철 박소연 백순기 서경희 서동수 손경선 이상기 이월영 임미애 정순용 정진단 채광오 한진영
- 방 과 후 학 교 : 김국완 경영심 교영주 김상범 김성주 김순애 김옥순 김혜자 도정숙 박광희 박태순 배두기 위성주 이진수 이현승 전은숙 정명모 제숙희 조기성 조형호 진소영 최순자 허명숙 황연숙 홍윤화
- 모 랫 말 꿈 터 : 김민화 김영범 박길자 박성자 성지성 송홍섭 오형남 이상기 이학구 정현호 지흥호 최용재 투레주르(도림점) 발사랑봉사회(이화수 이화숙) 영등포생활체육회(남성호) 서울시장장애인체육회(김풍석 오소연 조주현)
- 디아코니아센터 : 박사규 석병화 심지영 어삼량 이인영 임태욱 정지윤 조영광 익명

온라인후원 : 신협 131-000-195542 (예금주 : 봉사센터)

지역사회를 위한 열린 공간, 도림교회 비전센터

2019년 12월 완공된 도림교회 비전센터는 지역주민들을 위한 다양한 편의시설들을 갖추고 있다. 지하 5개층 약 4500평 규모의 대형 주차공간을 보유하고 있다. 특히, 지역주민들이 쉽게 오고 갈 수 있는 1층에는 카페, 도서관, 스포츠라운지, 신협, 예향 콘서트홀, 유년부실, 예빛 갤러리, 행복을 파는 가게 등 다양한 활동이 가능한 열린 공간이 마련되어 있다. 편안한 분위기의 세련된 인테리어를 자랑하며, 넓은 실내 공간을 통해 많은 인원을 수용하면서도 적절한 동선을 확보할 수 있도록 구성되어 있어 지역사회의 새로운 랜드마크로 자리잡게 될 것이다.



■ 카페 - Cafe The Way with you

Cafe The Way with you(카페) 시설은 자연의 빛과 풍경을 실내에서도 볼 수 있는 자연친화적 공간(Eco-Friendly Space)이다. 카페는 최고급 로스팅 기계인 프로바트(Probat)를 직접 보유하고 있으며, 세계대회에서 우승한 바리스타가 직접 로스팅(Roasting)과 브루잉(Brewing)하는 우수한 품질의 맛 좋은 고급커피를 즐길 수 있다. 또한 이태리 수제초콜릿 회사에서 오랜 기간 근무했던 쇼콜라티에(Chocolatier)가 직접 만드는 다양한 초콜렛제품도 맛볼 수 있다.

■ 엠마오홀(열린문화공간)

휴식공간인 엠마오홀은 책읽기와 차 마시기를 함께 즐길 수 있는 세련된 문화공간이다. 카페에서 커피와 음료 및 직접 구운 빵을 구입한 다음, 바로 옆에 위치한 엠마오홀로 이동하여 대화를 나누거나 독서를 할 수 있도록 되어 있다. 소모임을 할 수 있는 작은 공간도 마련되어 있어 이웃모임, 학부모모임을 하며 답사를 나누는 공간으로 활용할 수 있다.



■ 행복을 파는 가게

행복을 파는 가게는 사회 복지 사업의 일환으로 물건의 재사용과 재순환을 하는 친환경적인 공익활동이다. 사용하지 않는 물건들을 기증받은 후 수선 과정을 거쳐 필요한 사람들에게 제공하며 발생하는 수익금은 지역사회를 위한 장학금으로 사용할 예정이다.

■ 예빛 갤러리

예빛 갤러리는 세계의 다양한 십자가가 전시되어 있다. 세계 십자가 전시기획자로 활동하고 있는 송병구 목사(색동감리교회)가 수집한 전 세계 곳곳의 의미 있고 독특한 모양의 다양한 십자가들이 상설 전시되어 있어 특별한 볼거리를 제공한다.

■ 입암도서관

입암도서관은 유아, 어린이, 청소년, 일반 문학, 잡지, 비소설류 등 다양한 장르의 1만6천여권의 도서를 소장하고 있다. 입암도서관은 지역주민이면 누구나 이용할 수 있다. 도서관 회원으로 등록하면 책을 대여할 수도 있다.



■ 스포츠 라운지

스포츠 라운지에는 스크린골프, 탁구, 당구 등 실내 스포츠를 즐길 수 있는 공간이 마련되어 있다. 스포츠를 통해 지역주민들에게 건강한 휴식을 제공하는 공간으로 자리매김하게 될 것이다.

■ 유년부실

평일에는 카페와 같이 1층 시설들을 이용하는 아이들과 학부모들이 들어와 휴식하고 놀 수 있는 공간으로 개방되어 있다. 특히, 명품 스포츠카 중 하나인 포르쉐 자동차 1대가 이곳에 전시되어 있는데, 아이들이 직접 만져보고 타보기도 하면서 꿈과 희망을 디자인할 수 있다.

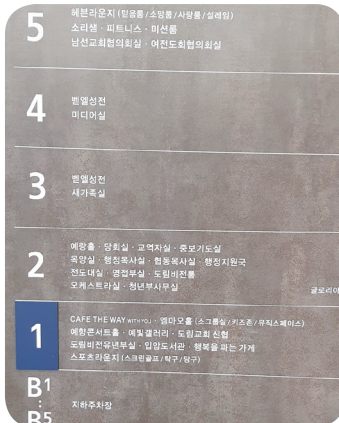
■ 도림교회 신용협동조합

1층 로비에 들어오면 바로 보이는 것 중에 하나가 도림교회 신협이다. ATM기기가 설치되어 있어 지역주민들이 더욱 편리하게 금융서비스를 이용할 수 있다.

■ 예향 콘서트홀

예향 콘서트홀은 300석 규모로 쾌적하고 포근한 실내 공간을 자랑한다. 교회 행사뿐만 아니라 외부 공연 신청을 받아 대관도 하고, 결혼식도 열릴 수 있도록 운영할 계획이다.

도림교회 비전센터 1층은 지역사회를 위한 열린 공간으로써 앞으로도 더욱 다양하고 유익하며, 지역사회와 호흡하고 소통하는 공간이 되리라 기대한다.



제32기 비전한글학교 학생 모집(초등학력 인정기관)

비전한글학교는 2011년도부터 서울특별시 교육청으로부터 '문해교육프로그램' 운영기관으로 지정받아 운영하고 있다. 1단계부터 3단계까지 일정 기간을 이수하면 초등학교학력을 인정받게 되며 이후 중학과정으로 진학 할 수 있다. 비전한글학교는 초등학교 1, 2, 3단계와 중학과정에서 공부할 학생을 모집하고 있으며 각 단계별 정원은 20명으로 선착순 마감된다.

구분	수업일	과정 / 교재	인정 시간
초등1단계	화, 목 오전 9시30분~오후1시	초등1.2학년 수준 소망의나무 1~4권	40주 총 240시간
초등2단계	화, 수, 목 오전 9시30분~오후1시	초등3.4학년 수준 배움의나무 5~8권	40주 총 240시간
초등3단계	화, 수, 목 오전 9시30분~오후1시	초등5.6학년 수준 지혜의나무 9~12권	40주 총 240시간
중학과정	화, 수, 목 오전 9시30분~오후1시	중등1, 2, 3과정 중학국어,수학,사회,과학 등	40주 총 400시간

문의 : 2181-6111~3



도림해법학원 주5일 매일 학습하는 영어·수학 전문학원 1:1 개인별 맞춤학습 초등부:단과 및 전과목 / 중등부:단과 및 전과목 고등부:영어·수학 교육상담 T. 848-2313 도림사거리 우성1차 APT 맞은편	향균, 위생, 환경전문기업 방역, 소독, 물탱크청소 위생관리, 건물관리, 시설관리 고객센터 1599-5411 대표이사 장 일 주식회사 친환경	(주)동명바이브로 산업용 진동모터(바이브레이터) 전문 제작 업체 www.dmvibro.co.kr 대표 이 득 원 T. 2633-0341 / H.P. 010-6570-0023	SH 주식회사 신흥기공 http://www.shie.co.kr 발전 설비 / 부품제조 유지·보수 / 플랜트건설 대표이사 송 홍 섭 T. 041)931-8970 / F. 041)931-8975	신협 이자는 통통하게! 세금은 날씬하게! 도림교회신용협동조합 T.2181-6079,848-0987 849-1863
성 은 기 계 mail : tdie@korea.com T-DIE 및 Feed / Blook 압출 펌핑 필름 및 시트의 모든 다이스 대표 이 현 승 T.031)986-4812	JAS (주)주안솔루션 www.juansolutions.co.kr GE Proficy HMI/SCADA-iFIX Distributor Intelligent Platforms “개발, 교육, 기술지원” 대표이사 조 광 민 T.6251-8001 / F. 6251-8002	SK 성 광 정 밀 UHD 곡면 TV·자동차금형 고광택 금형전문 대표 서 태 석 H.P. 010-5355-2310	참좋은 리빙웰치과 원장 변 숙 02-868-4567 구로구 가마산로 244	다올항외과 원장 이 승 하 02-2672-8275 구로구 경인로 572 스타팰리스 4층
변호사 손인준 법률사무소 E-mail : refca@daum.net 네이버카페: “교통사고길잡이문영” T.032)322-7878 / F. 032)322-6663 부천시 원미구 상일로(상동 법조타운) 506호	주식회사 광 일 광일은 새로운 식생활 문화의 가능성에 도전합니다. * 식품첨가물 * 곡물가공류 * 가공식품소재 * 수입식품원료 대표이사 이 대 무 www.kwangil.co.kr T.796-0321~3 / F. 796-0324	두끼 즉석떡볶이 무한리필 뷔페 떡볶이로 한끼 뽕뽕밥으로 두끼! 명동 눈스퀘어점 02-3789-2248 서울시 중구 명동길 14 눈스퀘어 6층	SHY BANA 미국 남부 가정식 레스토랑 명동 눈스퀘어점 02-777-4281 서울시 중구 명동길 14 눈스퀘어 6층	SGI서울보증 Your Best Credit Partner 마포지점(주) 은호인슈 이행(입찰, 계약, 하자, 지급, 공탁) 신원보증 공탁, 렌터카, 전세보증, 선금급 등 대표 이재상 H.P. 010-2252-3927 T. 02)383-6000 / F. 02)383-0121
CSM (주)씨엔에스마케팅 유통·제조·제3자물류센터 www.cnsmt.co.kr 대표이사 성 시 현 T.031)433-1177 (성곡동, 시화공단) 경기도 안산시 단원구 첨단로 181번안길 6	이레세무회계사무소 세무사 박 정 식 T. 02)857-8021 구로구 가마산로 250(구로구청 앞)	아름다운 신문을 후원합니다 신동성·한선숙	아름다운 신문을 후원합니다 김용철·김옥련	아름다운 신문을 후원합니다 오희옥·홍명자
아름다운 신문을 후원합니다 소학섭·차상희	아름다운 신문을 후원합니다 이 상·전승옥	아름다운 신문을 후원합니다 황인준·신정아	아름다운 신문을 후원합니다 이남준·이향숙	아름다운 신문을 후원합니다 익 명
아름다운 신문을 후원합니다 익 명	아름다운 신문을 후원합니다 익 명	아름다운 신문을 후원합니다 익 명	아름다운 신문을 후원합니다 익 명	아름다운 신문을 후원합니다 익 명