



분열의 입증책임 3면



행복을 보여주는 만큼 자녀도 행복하다 5면



사랑과 꿈이 있는 곳 도림어린이집 15면



정명철  
(도림교회 담임목사)

### 믿음으로 얻으라

믿음을 제일 중심에 놓고 보십시오. 그러면 다른 것은 이후에 채워집니다. 새해에 여러분의 눈을 들어 하늘을 바라보시기 바랍니다. 비전을 바라보시기 바랍니다. 올 한해 여러분의 가정마다 대를 이어 믿음이 내려가고 자녀들이 잘되는 복의 약속이 이루어지기를 바랍니다.

제작문의 02-481-4777 www.nahalla.net

# 영등포 아름답다곤서상

위대한 지역매거진

2026년 1월 1일 / 제218호 / 발행인 정명철  
영등포아름다운세상 : 02-2181-6000

1월호

## 새해의 기도

새해에는 꿈을 잃지 않게 하소서  
상처 난 날개 움츠러 들고  
고단함에 지친 날개 다시 펼수 있도록  
새해에는 새 날개를 주소서

새해에는 일어나게 하소서  
절망앞에 무릎꿇지않게 하시고  
휘청되는 흔들림에도 오뚜기처럼 일어날 수 있는  
새 희망을 주시옵소서

새해에는 사랑하게 하소서  
나누어도 부족함이 없는  
내 주어도 아깝지 않는  
따뜻한 사랑을 풍성하게 하시고  
아픔까지도 품을 수 있는 진실한 사랑을 주소서

새해에는 보석이 되게 하소서  
우리를 보석으로 갈고 닦게 하소서  
그리하여 진흙속에서도 빛을 발하고  
어둠속에서도 빛을 낼 수 있는 우리로 만들어 주소서

[ 지역 인사 칼럼 ]

## 믿음으로 얻으라



정명철  
(도림교회 담임목사)

새해 첫 주일입니다. 우리는 한 해 동안 열심히 달려 나가야 합니다. 달리기를 위해 출발 선상에 서면 긴장이 되고 흥분이 됩니다. 온몸의 세포가 다 일어서는 느낌으로 출발 총소리를 기다립니다. 이 시간이 바로 그런 시간입니다. ‘내가 1년을 잘 달릴 수 있을까? 넘어지지는 않을까?’ 여러 가지 생각이 우리에게 있습니다. 그런데 여러분, 지난날들을 돌이켜보십시오. 지금까지 은혜가 없었던 적이 있습니까? 올해도 좋은 길로 인도될 것입니다.

우리가 갈 길이 예비되어 있습니다. 우리가 믿음으로 그 길을 걸어가면 그 길이 복된 길이요, 그 길이 성공하는 길이 될 것입니다. 대개 평안한 곳에는 죄가 많습니다. 이것이 참 이상합니다. 평안

하고 풍성하면 감사하고 더 진실하게 살아야 하는데 사람은 가지면 가질수록 더 많은 욕심을 갖게 되고 죄를 짓게 됩니다. 오늘날 대한민국에 일어나는 모든 폭풍 같은 문제들이 다 더 많은 것을 갖겠다고 한 사람들이 저지른 범죄 때문입니다. 이들이 못 가진 사람들이 아니었습니다. 가만히 보면 남들보다 더 많이 가진 사람이 이 정도면 되는데 하고 만족할 줄 알아야 하는데 억지로 더 많은 것을 가지려하고 불의한 방법으로 더 높은 곳에 오르려 하다 보니 죄를 짓게 되었습니다. 우리 인생의 복은 저절로 주어지지 않습니다. 억지로 가지려하다보니 문제가 일어나게 됩니다.

복된 사람 옆에 있으면 그 복을 함께 받습니다. 그러므로 여러분은 사람을 만나도 복된 사람, 믿음의 사람을 만나야 합니다. 복잡한 사람 만나면 나도 복잡한 인생을 살게 됩니다. 악한 사람을 만나면 나도 악한 길로 가게 되고 불행한 사람을 만나면 나도 불행한 길로 들어서게 됩니다. 원리가 그렇습니다. 부정적인 사람, 불평하는 사람 만나면 나도 그런 사람이 어느새 되어 있는 것을 보게 됩니다. 그래서 복된 사람 만나게 해달라고, 복된 사람과 함께 가게 해달라고 기도 많이 하셔야 합니다.

눈에 좋게 보이는 것이 다 좋은 것은 아닙니다. 사실 죄가 많은 곳이 더 화려하고 좋습니다. 여러분, 새해에는 죄를 짓는 곳을 떠나시기 바랍니다. 죄 짓는 사람들을 떠나시기 바랍니다. 그곳이 화려하고 굉장한 곳이라도 떠나야 합니다. 내가 이곳에 있으면 죄는 좀 지을지라도 더 많은 물질을 얻게 되고 진급하게 되고 그래서 그곳을 선택하면 나중에 후회할 일이 생깁니다. 우리도 죄가 있는 곳을 좋아하면 결국은 다 빼앗기게 되어 있습니다.

남편감을 구하고 아내감을 구할 때에 믿음을 제일 중심에 놓으면 그 가정이 행복하게 되고 존귀하게 됩니다. 믿음을 제일 중심에 놓고 보십시오. 그러면 다른 것은 이후에 채워집니다. 새해에 여러분이 차지할 땅은 이미 만들어서 주어진 것이 아닙니다. 여러분이 가서 차지해야 됩니다. 새해에 여러분의 눈을 들어 하늘을 바라보시기 바랍니다. 비전을 바라보시기 바랍니다. 올 한 해 여러분의 가정마다 대를 이어 믿음이 내려가고 자녀들이 잘되는 복의 약속이 이루어지기를 바랍니다.

## “혼자라도 괜찮아, 영등포구 ‘영일이의 엄마·아빠’가 간다”

영등포구는 혼자 해결하기 어려운 1인가구의 주거 불편을 해소하기 위해 ‘영일이의 엄마, 아빠’ 사업을 확대 운영하며, 생활 밀착형 주거 지원을 이어가고 있다.

영등포구 내 1인가구는 전체 가구의 45.1%(79,698명)로, 지난해 대비 2.3% 증가하며 꾸준한 증가세를 보이고 있다. 2022년 실시한 영등포구 1인가구 실태조사 결과, 주거 관련 지원이 1인가구가 가장 필요로 하는 정책 분야 중 하나로 나타나며 주거 불편 해소를 위한 공공의 역할이 중요한 과제로 제기됐다.

구는 이러한 수요를 반영해 2024년부터 ‘영일이의 엄마, 아빠’ 특화사업을 통해 1인가구의 주거 불편을 현장에서 해결해 왔다. 사업 첫해 총 82명이 지원을 받았으며, 2025년에는 주거 관리와 생활 수리를 함께 지원하는 방식으로 확대해 총 109명이 참여했다.

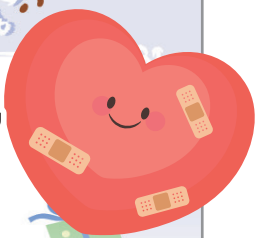
지원 내용은 ▲서랍장, 선반, 방충망 보수 ▲문고리, 조명 교체 등 소규모 수리와 함께 전문 공구, 스티มป์청소기 등 생활 공구 대여를 포함한다. 아울러 ▲일상생활 주거 불편 상담 ▲기초 유지관리 안내 등을 병행해 1인가구가 일상적인 주거 문제를 스스로 관리할 수 있도록 돕고 있다.

2025년 하반기부터는 안전 관리 항목을 새롭게 추가해 도어 이중잠금장치와 창문 잠금장치 등 안전관리 물품 설치도 지원하고 있다. 설치 시 사용 방법과 관리 요령도 함께 안내해 혼자 사는 가구의 생활 안전을 강화했다.

서비스를 이용한 주민들은 “수리뿐 아니라 설치 방법과 생활 관리 팁까지 알려주셔서 큰 도움이 됐다”, “구청에서 운영하는 사업이라 믿고 신청할 수 있었고, 혼자 사는 사람에게 꼭 필요한 서비스”라며 만족감을 전했다.

‘영일이의 엄마, 아빠’ 사업은 영등포구에 거주하는 1인가구라면 누구나 신청 가능하며, 영등포구 1인가구지원센터 누리집 또는 전화를 통해 접수할 수 있다. 2025년 사업은 종료됐으며, 2026년 초 다시 운영될 예정이다.

한편 영등포구 1인가구지원센터에서는 주거 지원 외에도 러닝크루, 호신술, 부동산·재무설계 교육 등 다양한 프로그램을 운영하고 있다. 특히 올해는 1인가구의 식생활 개선을 위해 요리 프로그램을 확대해 높은 호응을 얻고 있다.



## 분열의 입증책임

‘입증책임(Burden of Proof)’이란 어떤 주장을 하려면 그 주장을 하는 사람이 정당성을 증명해야 한다는 원칙이다. 형사재판에서 검사가 범인의 죄를 입증해야지 피고인이 스스로 무죄를 증명해야 하는 것은 아니다. 어떤 사람을 범인으로 지목해 놓고 그가 범인이 아님을 스스로 증명하라고 한다면 얼마나 부당한 일인가.

이 원칙은 우리 사회 여러 분야에서 그대로 적용할 수 있다. 기독교 교단 간 통합 논의를 예로 들어 보자. 사람들은 대개 이렇게 묻는다. “각자 잘 지내고 있는데, 왜 갑자기 합치려 하는가?” 언뜻 자연스러운 질문 같지만 사실은 입증책임이 뒤집힌 질문이다. 성경을 믿는 사람이라면 하나의 교회가 정상이고 분열된 교회가 비정상이라는 점에 동의할 것이다. 그렇다면 진짜 물어야 할 질문은 “왜 계속 분리된 채 있어야 하는가?”이다.

분리 상태를 유지하려면 그 이유를 명확히 제시해야 한다. 상대 교단이 성경관, 삼위일체론, 기독교론, 대속론 등 근본 교리에서 심각한 오류를 범하고 있다거나 윤리적 일탈이 심각해 신뢰할 수 없다는 객관적 근거가 있어야 한다.

반면 비본질적 교리 차이, 예배 스타일 차이, 역사적 오해, 정치적 갈등 등은 분열을 지속할 이유가 되기 어렵다. “우리는 칼뱅을 따르고 저들은 웨슬리를 따르니 합치기 어렵다”고 말한다면 천국에 있는 칼뱅과 웨슬리는 어떤 표정을 지을까. “우리는 예수님의 십자가를 강조하고 너희는 성령님의 능력을 강조하니 함께 갈 수 없다”고 한다면 이는 예수님과 성령님을 서로 대립시키는 셈이다.

신학적 전통이나 정체성은 결국 과거 분열의 흔적이다. 그것이 불가피한 분열이었을 수도 있고 욕망에 의한 분열이었을 수도 있다. 오랜 세월 따로 지내다 보니 분열은 정당화되었고 그 상태가 익숙해

졌다. 그러나 지상에 하나의 교회를 세우신 주님의 마음은 결코 편치 않으실 것이다.

이 원리는 남북 관계에도 적용될 수 있다. 누군가 통일을 말하면 사람들은 통일의 이익을 묻고 따진다. 그러나 이것도 입증책임이 거꾸로 된 질문이다. 같은 민족이 적대적 분열을 지속하는 것은 성경적 질서에 맞지 않는다. 남북이 어떤 모델로 공존하는 상황에 따라 달라질 수 있고, 성경이 특정 형태의 통일까지 지정하지는 않지만 말이다.

통일의 당위성은 우리 헌법적 가치에서도 확인된다. 대한민국 헌법 제4조는 “대한민국은 통일을 지향하며...”라고 선언하고, 제66조 3항은 “대통령은 조국의 평화적 통일을 위한 성실한 의무를 진다”고 명시한다. 제4조는 국가의 정체성을, 제66조는 그 의무의 주체를 분명히 밝힌다.

남북문제는 교단 통합보다 훨씬 복잡하지만 나누어진 상태가 불안정하다는 점에서는 동일하다. 분단을 유지하려면 그 책임을 주장하는 쪽이 져야 한다. 현재의 대치 상태가 정말 더 안전한지, 군사적 억제력이 평화를 보장하는지, 분단이 초래하는 군사·경제·사회적 비용을 감내할 가치가 있는지,

지속되는 인도적 고통과 긴장 고조가 정당화될 수 있는지, 인도적·문화적·기후환경적 협력마저 막아야 하는 이유는 무엇인지 말이다. 광복 80년이 곧 분단 80년인데, 여태껏 의미 있는 통일 논의가 없다는 사실이 안타깝다. 그뿐 아니라 북한을 자극해 국내 정치에 이용하려 했다는 말까지 들리니 더욱 씁쓸하다.

한국교회와 한국 사회는 분열이 죄라는 사실을 잊은 채 살아가는 듯하다. 분열된 세월이 너무 길어 그 상태가 자연스러워 보일지 모르지만 그것은 비정상적이고 예외적인 상태다. 이제 질문을 바꾸어야 한다. “하나가 되면 왜 안 되나.”

-장동민(백석대 기독교학부 교수)



## 군인정신, 자살예방의 열쇠

최근 국회에서 ‘군 자살예방 정책 세미나’가 열렸다. 여기서 필자는 군 자살 예방의 문제점과 개선 방안을 발표하며 자연스럽게 근본적인 질문으로 돌아갔다. 바로 “군인은 누구인가”라는 질문이다. 자살예방 정책을 논의할 때 정책과 대응 전략 등에 대한 논의는 많았지만 군에 근무하는 사람에 대한 관심은 상대적으로 생략됐기 때문이었다. 군은 늘 우리 사회 가까이에 존재했지만 평소에는 외딴섬처럼 다뤄지는 경우가 많다. 필요할 때는 영웅으로, 필요 없을 때는 부정적으로 여겨지는 이중적 인식 속에서 군인은 묵묵히 국가와 민족을 지켜왔다. 하지만 사회적 인식의 변화와 무관하게 군인의 존재 이유는 분명하다. 바로 국가 보위와 국민 보호라는 사명이다.

군 조직은 일반적인 합리성의 틀을 넘어서는 ‘조합리적’ 조직이다. 명령에 따라 목숨을 내놓아야 하는 상황은 효율이나 보상으로 설명될 수 없다. 적과 싸워야 하지만, 그 적 또한 인간이라는 사실을 넘어서는 정신적 태도를 요구받는다. 이런 조직을 유지하기 위해 군은 장병들에게 군인정신을 요구한다. 이는 단순한 전투를 위한 정신이 아니다. 명령을 수행하고, 공동체를 위해 위험을 감수하며, 국가와 국민의 안전을 위해 헌신하는 정신적 구조다.

군인정신은 자살예방과 깊은 연관성을 가지고 있다. 위대한 적으로부터 자신과 동료와 국민의 생명을 지킨다는 점에서 생명존중의 정신이고, 국경을 지켜 각자가 성장을 위한 노력을 할 수 있다는 점에서 공동체의 존엄과 가치를 지키려는 극한의 노력이다. 그렇기에 군인 자살을 막기 위한 핵심은 이 군인정신에 있다. 군인정신은 어떤 조건에서도 삶의 의미를 찾아내고, 가능한 행동 대안을 찾으며, 이를 실천으로 옮겨 자신과 공동체를 지키는 정신이다. 이는 자살로 이어지기 쉬운 무기력 무기력 무행동 단절의 흐름을 반전시키는 힘을 갖는다.

군에서 배운 심리적 자원은 전역 후에도 유용하다. 군인정신이 개인에게 긍

정적 사고와 공동체의 중요성을 이해시키는 데 도움이 된다면 전역 후에도 사회에서 자살 예방에 기여할 수 있다. 따라서 군인정신에 기반한 자살예방 체계 구축은 단지 군을 위한 일이 아니다. 사회 전체의 생명 가치를 높이고, 군과 사회가 함께 성장하는 길이다. 군은 군인정신을 바탕으로 정신전력을 강화하면서 자살도 예방하는 전략을 다층적으로 구축해야 한다. 단편적 교육 프로그램이나 군만의 접근법을 넘어서야 한다. 지휘관의 리더십부터 현장의 자살예방 상담 서비스까지 전체 국민 생태체제적 관점에서 진행해야 한다.

군인은 복무 전후까지 모든 시간에 이 사회의 구성원이다. 그들은 ‘군인국민’이다. 이들의 생명과 가치를 지키는 체계를 만드는 것은 군의 책임이자 사회가 함께 지는 책무다. 그래서 교육부와 보건복지부와 연계해 군에 머무는 순간만이 아니라 입대 전과 전역 후를 포함해 시계열적인 지원도 필요하다. 군인의 생명을 군에서만 지키는 것이 아니라, 전역 후까지 이어지는 ‘가치 연결망’을 형성해 군인의 삶과 가치를 지속적으로 향상시켜야 한다.

동시에 군은 스스로에게 물어야 한다. 군인정신을 통해 장병들이 삶의 의미를 찾고, 긍정적 사고와 행동화 능력을 기를 수 있도록 돕고 있는가. 전역 후에도 군에서 배운 심리적 자원을 사회에서 활용할 수 있게 하고 있는가. 군이 군인정신을 바탕으로 생명존중의 정신을 사회에 전파하고 공동체의 존엄과 가치를 확산시킬 때, 군내 자살을 예방하고 경제협력개발기구(OECD) 국가 중 자살률 1위라는 아픔을 치유할 수 있다. 군인이 국가와 공동체를 지키듯, 사회는 이제 군인의 생명과 가치를 지키는 일에 깊은 관심을 기울여야 한다.

-차명호(평택대 상담대학원 교수)

## AI 시대의 기본소득 인간

작년 8월 페이스북으로 알려진 메타 최고경영자(CEO) 마크 저커버그는 업계의 예상을 뛰어넘는 결정을 내렸다. 24세의 AI 전문가 매트 디트케를 영입하는 데 2억5000만 달러를 약속한 것이다. 이 금액은 4년에 걸쳐 현금과 스톡옵션 등으로 지급될 것으로 예상되는데, 첫 해에 1억 달러를 지급하는 조건을 달고 있다. 이해를 돕기 위해 한화로 계산해 보면 2억 5000만 달러는 약 3500억원이고, 1억 달러는 1400억원이다. 20대 젊은 청년을 영입하는 데 한 해에 1400억원이라는 천문학적인 돈을 지급기로 한 것이다.

더 놀라운 것은 이 계약이 성사되기 전 메타에서는 디트케를 영입하기 위한 시도를 했었는데 실패했다는 점이다. 당시 메타는 디트케에게 1억2500만 달러(약 1700억원)를 제안했지만, 그는 이를 거절했다. 자신의 가치가 그 정도는 넘어선다고 판단했기 때문이다. 이런 상황에서 몸이 단 저커버그가 직접 나섰다. 과감하게 당초 제안했던 금액의 2배를 제시했다. 한 사람, 그것도 24살의 아직 검증이 안 된 기술자에게 이 어마어마한 금액의 제안이 나온 것이다. 그리고 이 제안은 현실이 되었고, 메타는 이 청년을 얻었다.

과격적 처우는 여기서 끝나지 않았다. 메타는 이러한 인재를 앞으로 50명에서 70명 정도 더 확보하겠다는 목표를 세우고 있다. 실제로 또 다른 AI 전문가인 앤드루 킬록을 지난 10월 영입했는데 6년간 최대 15억 달러 규모의 보상을 제안한 것으로 알려졌다. 즉 디트케에 비해 2년 더 긴 6년 이긴 하지만 총액은 약 6배 더 많다. 즉 한 사람에게 6년간 무려 2조원이 넘는 금액을 약속한 셈이다.

이러한 뉴스를 접하며 드는 생각은 두 가지다. 첫째는 AI 기술의 파괴력에 대한 두려움이다. AI의 영향력이 얼마나 될지는 상상할 수 없다. 그러나 확실한 것은 세계적인 경영자에 오른 저커버그가 그렇게 많은 돈을 들여

야 할 정도로 대지진이 앞에 있다는 점이다. 훌륭한 개발자 한 사람에게 막대한 금액을 투자해야 할 정도로 그 사람의 영향력이 크다는 점을 인정하는 것이다. 한 사람의 뛰어난 개발자가 평범한 연구자 1000명, 1만명보다 더 큰 성과를 낼 수 있을 것이라는 기대를 보게 된다.

개인적으로 인재 영입을 감당하기 위한 비용 절감에 관심을 갖게 된다. 누군가에게 한 해에 1400억원을 지급한다면 회사 차원에서 그만큼 비용을 절감해야 한다. 그렇다면 단순 생각해 보면 1억원 연봉의 근로자나 개발자 1400명이 해고돼야 한다. 실제로 메타에서는 올해 초 전체 인력의 약 5% 수준인 3600명을 정리해고하겠다고 선언했고 그것은 현실화됐다. 초엘리트 몇 명에게 보상이 집중되고, 평범한 일자리를 대규모로 사라지는 구조가 이미 현실이 되고 있는 것이다.

한 회사의 이야기지만 생각해 보면 이걸 이 사회의 문제로 나타날 것이다. 몇몇 뛰어난 연구자와 지도자가 국가의 부를 좌우하게 된다. 다수의 노동은 자동화로 대체될 것이다. 무고하게 정리해고된 3600명의 메타 직원과 같은 이들이 이 사회에 수없이 나타날 것이다. 인간의 노동과 능력을 대체할 기계와 인공지능이 나타날 것이기 때문이다. 그러면 머지않아 대부분의 국민은 이들 덕에 살게 될 것이다. 부요하게 된 국가가 건네주는 기본소득을 가지고 말이다.

결국 사람은 기본소득 인간으로 살게 될 것이다. 국민 대부분이 그렇게 산다면 실업이나 무직이 그렇게 두렵지는 않을 것 같다. 하지만 사람이 무엇인가에 대한 질문은 남을 것이다. 어쩌면 무기력해진 사람은 그런 질문조차 떠올릴 수 없을지 모르지만 말이다. 그날에 우리는 무슨 대답을 해야 할지 깊이 상고해야 한다. 하지만 시간은 그렇게 많지 않은 것 같다.

-조성돈(실천신학대학원대 목회사회학 교수)

## 낮선 땅에서 만난 친절

얼마 전 연암 박지원의 '열하일기' 발자취를 따라 중국 열하(청더)로 여행을 다녀왔다. 셋째 날 청나라 황제의 별궁이자 정원인 피서산장을 둘러보고 오후에 북쪽으로 3시간 남짓 걸리는 무란웨이창(木蘭圍場)으로 향했다. 무란웨이창은 역대 중국 황제들이 북방 이민족을 방어하기 위해 사냥 훈련을 하던 곳이다.

여행 전후로 베이징과 청더 일대에 집중호우가 내려 고속도로가 통제되는 바람에 우리는 국도를 따라 천천히 이동해야 했다. 4시간이나 걸리는 길, 중간에 화장실이 급해 작은 시골 마을의 대형 매장 앞에 잠시 차를 세웠다. 20명의 일행이 한꺼번에 들어갈 수 없어 몇 명씩 나눠 매장으로 들어갔다. 화장실은 매장 구석의 좁은 계단을 올라 2층에 있어서 찾기 쉽지 않았다.

나 역시 여기저기 헤매던 중 마침 일행을 안내하며 화장실에서 내려오는 중국인 여직원과 마주쳤다. 그녀는 환하게 웃으며 따라오라고 손짓했다. 말은 통하지 않았지만 몸짓만으로 의도를 알 수 있었다. 그녀를 따라 2층으로 올라가 용무를 보고 내려오는데 이번에는 뒤따라 들어온 다른 일행이 화장실을 찾지 못해 헤매고 있었다. 그녀는 주저 없이 다시 그 일행을 데리고 2층으로 올라가 안내했다. 세 번이나 우리를 위해 2층 계단을 오르내린 것이다. 자신의 업무와는 전혀 상관없는, 아무런 대가를 바라지 않는 순수한 친절이었다.

버스에 오르며 까닭 모를 감동이 일었다. 보통 사람들은 낯선 사람에게 경계심을 갖기 마련이다. 이방인을 향한 경계심 대신에 작은 친절을 베푸는 행위, 그것이야말로 길을 잃은 여행자에게 가장 빛나는 환대였다. 게다가 그녀는 우리 일행이 한국인임을 알고는 더욱 친근하게 해주었다. K한류의 영향일까. 어쨌든 이를조차 모르는 시골 마을의 한 평범한 여직원이 보여준 작은 친절은 그 마을 전체를 따뜻하게 느끼게 했고 마음속 한 나라에 대한 이미지를 한층 부드럽게 바꿔놓았다.

평범한 한 사람의 작은 친절은 공동체 전체의 이미지를 바꾸는 힘이 있다. 2018년 평창동계올림픽 때 한 카페 사장이 길 잃은 외국인 관광객을 직접 목적지까지 태워다 준 일이 있었다. 이 사연은 SNS를 통해 퍼지며 한국인의 따뜻함을 보여주는 사례로 오르내렸고 수많은 외국인이 마음속에 한국을 더욱 정겹게 새겼다. 일본 교토의 한 작은 정육점 주인은 20년째 매일 아침 노숙인에게 무료 식사를 제공했는데, 이 꾸준한 배려가 마을의 분위기를 바꾸고 지역사회의 나눔 문화를 확산시키는 씨앗이 됐다.

반면에 한 개인의 무례함은 공동체 전체의 이미지를 흐리게 한다. 몇 년 전 한 카페 직원이 외국인 고객에게 불친절하게 대하는 장면이 SNS에 퍼진 뒤 해당 프랜차이즈 매출이 크게 줄었다. 나 또한 외국을 여행하던 중에 한 택시 기사가 우리를 속이고 요금을 부풀려 받아 그 나라에 대한 인상이 좋지 않게 바뀐 경험이 있다.

한 여행작가는 이렇게 말했다. "당신이 어떤 나라를 기억하는 방식은 그 나라에서 만난 한 사람의 미소에 달려 있다." 내가 외국의 카페에서 바리스타에게 건네는 감사 인사 한 마디, 지하철에서 나이 든 외국인을 위해 조용히 자리를 양보하는 일, 거리에서 길을 헤매는 외국인에게 길을 안내해 주는 등의 작은 배려가 누군가에게는 그 나라의 얼굴이 된다. 오늘 내가 베푸는 작은 친절은 누군가의 기억 속에 씨앗처럼 심겨 그가 속한 공동체를 더욱 따뜻한 공간으로 만들 것이다.

4시간을 달려 도착한 무란웨이창은 푸른 초원이 끝없이 펼쳐진 곳이었다. 낮은 구릉 위에서 돌아가는 풍차, 한가로이 풀을 뜯는 소와 말들의 모습은 지금까지 본 어떤 이국의 풍경보다 아름다웠고, 그곳 사람들도 친절하고 다정했다.

-박수밀(고전학자·한양대 연구교수)



## 엄마, 그렇게 키워선 안됩니다 새해에는 아이의 장점을 보라

미국행 비행기에서 만난 미국인 중년 여성. 그녀는 아들 형제를 두고 있는데 형은 공부를 잘해서 MIT 교수라고 했다. 그러나 동생은 공부를 싫어하고 못한다고 했다.

“그런데 그 아이는 사람을 참 사랑해요.”

와! 참으로 멋진 엄마다. 이 짧은 한마디가 나를 감동시켰다. 공부 잘하는 아이만이 자랑인 한국 엄마들에게 들려주고 싶은 인간적인 에피소드다.

명색이 경험 많은 정신과 전문의로서 좀 부끄러운 이야기를 해야겠다.

초등학교 2·3년생쯤으로 기억된다. 엄마와 함께 진료실에 들어오긴 했지만 내 얼굴을 한 번도 쳐다보지 않았다. 장남감만 열심히 들여다 본 채 묻는 말에도 대꾸를 하지 않았다.

아이는 벌써 여러 전문가로부터 자폐증이란 진단을 받고 특수교육, 특수 치료 시설을 전전하고 있는 중이었다. 별 진전이 없자 초조해진 어머니가 미국으로 보낼 생각에서 내 의견을 물으러 온 것이었다. 거기는 치료 시설도 좋거니와 이런 장애아를 위한 프로그램이 잘되어 있으리라는 생각 때문이었다. 나도 별 생각 없이 동의했다. 그리고 몇 년이 지난 어느 날, 흰칠한 청년이 어머니와 함께 꽃을 들고 나타났다.

“선생님, 감사합니다.”

어색한 웃음을 머금고 어색한 한국어로 인사를 해왔다. 이 청년이 자폐아로 진단 받고 미국으로 간 그 아이일 줄은 꿈에도 생각지 못했다. 그는 미국에서 대학 2년생으로 하키클럽의 부주장까지 맡고 있었다. 나는 정말이지 부끄러워 그를 똑바로 쳐다볼 수 없었다. 그가 떠난 후 한참 동안 화끈거리는 얼굴을 주체할 수 없었다. 그리고 우리 교육에 큰 문제가 있다는 생각을 지울 수 없었다.

아이마다의 특성, 아이마다의 개성을 살려 교육이 되어야 하는데 언제나 말

뿐이다. 주입식, 획일적인 지금의 교육 제도로선 이게 거의 불가능하다. 자폐적 증상도 그 아이 나름의 개성이다. 하지만 이런 개성은 지금의 교육 제도에 적응할 수 없게 되어 있다. 우선 점수를 딸 수 없으니 탈락할 수밖에 없다. 문제가 더욱 심각한 건 학교 탈락이 곧바로 사회 탈락으로 이어진다는 사실이다. 부모로서 어떻게든 공부를 시키려고 안간힘을 쓴다.

그 아이를 미국 학교에 입학시킨 후 어머니가 아이 선생님을 만났다.

“공부를 못해 어떡하죠?”

엄마의 첫마디였다. 그러자 미국 선생은 깜짝 놀라, “천만의 말씀, 그 아이는 아주 좋은 공부를 하고 있습니다”라고 말했다. 이걸 위로가 아니고 그 선생의 믿음이었다.

난 그 이야기를 들으면서 미국 유학 시절의 기억이 떠올랐다. 일주일에 한번씩 학교 보건소에 나갔는데 그 곳 선생들의 수업 장면이 아주 인상적이었다. 무엇보다 아이 하나하나의 특성을 정확히 파악해 그 아이에 맞는 수업을 하고 있었다는 점이다. 말이 한 반이지 사실은 한 아이와의 개인교습이나 같았다.

공부를 잘하는 아이도 있고 못하는 아이도 있을 것이다. 운동 잘 하는 아이, 못하는 아이, 암체도 있고 욕심쟁이도 있을 것이다. 싸움 잘 하는 녀석, 남의 걸 훔치는 아이는 왜 없을까. 하지만 그 교사는 아이들 하나하나의 개성을 파악하고 그 나름의 장점을 찾아내 칭찬해주고 귀여워해 주었다.

교육의 참모습이 어떤 것인가를 생각하게 해준 선생님이었다. 당시 자폐증이란 진단을 깊은 생각 없이 내린 나 자신이 부끄럽다. 설령 자폐증이라 하더라도 좀더 인내심을 갖고 가까이 다가서려는 노력조차 하지 않았다는 것이 정말 부끄럽다.

-이시형(의학박사·할리언스 선마을 촌장)

## 행복을 보여주는 만큼 자녀도 행복하다

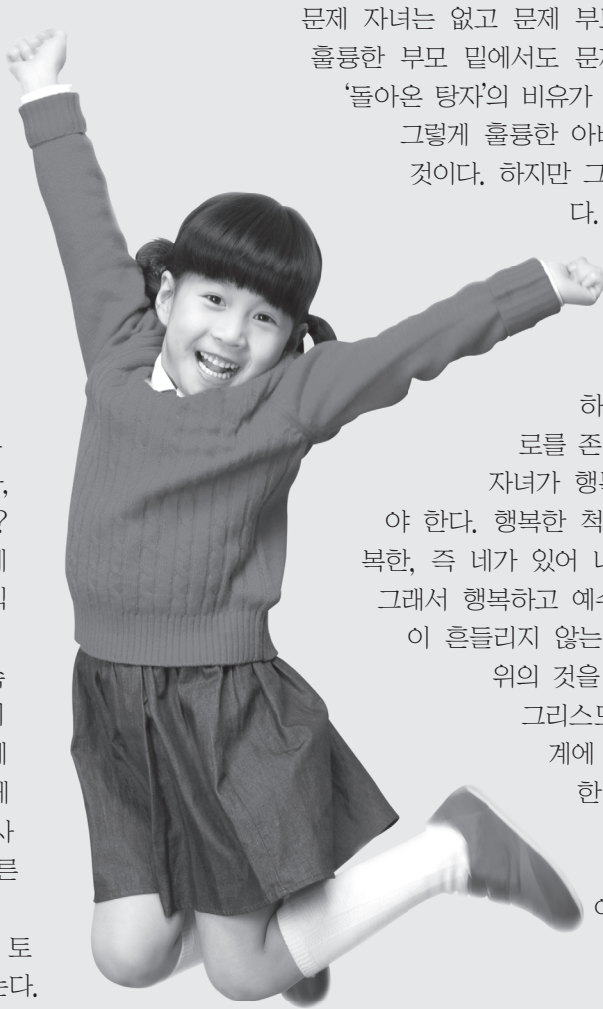
건전한 인격을 형성하는 데 가장 중요한 기본요소는 소속감, 가치감, 자신감

자녀는 고성능 카메라를 가지고 태어난다. 아빠 엄마가 서로를 대하는 태도와 아빠의 삶의 태도, 가치관, 말, 얼굴, 모습 등을 카메라에 담아 둔다. 그 영상이 모여 자녀를 움직인다. 그 영상에 의해 자아 개념이 형성되어 간다. 엄마, 아빠가 서로 사랑하고 존경하는 모습을 보고 자란 자녀는 소속감이 높다. 소속감이 높은 자녀가 사회성이 높은 사람으로 성장해 나간다. ‘나는 가족이라는 울타리 안에 속해 있다’는 강한 유대감을 갖고 자란다. 엄마, 아빠가 서로 사랑하고 존경하는 모습을 보고 자란 자녀는 가치감이 높다. ‘나는 두 사람의 사랑 가운데, 축복 가운데 태어난 존재’라는 가치감을 갖게 된다. 가치감이 높은 아이들이 높은 도덕성을 갖고, 자기 욕망을 잘 절제할 수 있는 사람으로 성장한다.

하지만 부모가 자주 다투는 모습을 보고 자란 자녀는 가치관의 혼돈을 갖게 된다. ‘도대체 저렇게 싸우면서 왜 결혼했을까? 아니 왜 나를 낳았을까? 혹 나 때문에 싸우는 것은 아닐까?’ 그래서 그들은 가끔 부모에게 대들기도 한다. “엄마, 그렇게 싸우시면서 왜 결혼하셨어요? 난 또 왜 낳으셨어요? 실수로 낳으셨어요?” 그들은 자신에 대한 가치감을 상실하게 되는 것이다. 성 정체성에 혼돈을 갖기도 하고 심한 열등의식에 사로잡히기도 한다.

건전한 인격을 형성하는 데 가장 중요한 기본요소는 소속감, 가치감, 자신감이다. 이것은 자녀의 인격을 형성하는 기본 골격이 되기 때문이다. 기본 골격이 갖춰지지 않은 상태에서 아무리 교양을 쌓아도 결정적인 순간에 아이는 가족에게 본래의 모습을 드러내게 되어 있다. 그런 사람일수록 다른 사람에게 인정받기 위해 최선을 다하지만 가족에겐 전혀 다른 모습을 보이는 이중적인 삶을 살아간다.

어렸을 때 부모의 사랑 가운데 소속감, 가치감, 자신감의 토대를 쌓아 올린 자녀는 사회생활을 하면서도 관계를 잘 맺는다. 하지만 부모가 늘 갈등하고 서로 무시하는 것을 보면서 자란 자녀들은 소속감, 가치감, 자신감의 굳건한 토대를 형성하지 못하고 자라기 때문



에 사회생활을 하면서도 관계 속에서 어려움을 겪게 된다. 결혼생활에서도 지나친 집착으로 인해 상대방을 어렵게 만들기도 한다. 집착을 사랑이라고 주장한다.

문제 자녀는 없고 문제 부모가 있을 뿐이라는 말을 하기도 한다. 물론 훌륭한 부모 밑에서도 문제 자녀는 나온다. 누가복음 15장에 나오는 ‘돌아온 탕자’의 비유가 그렇다.

그렇게 훌륭한 아버지. 아마 그분은 훌륭한 남편이기도 하였을 것이다. 하지만 그런 부모 밑에서 자란 두 아들이 다 문제아였

다. 하지만 결론은 그런 좋은 부모 밑에서 자란 자녀는 방황을 하더라도 결국은 자신이 가야 할 길로 돌아온다는 것이다. 그래서 성경은 부모가 하나 되길 강조하고 있다. 부모가 서로 그리스도를 경외함으로 서로 복종 하길 강조하고 있다. 서로 복종 한다는 것은 서로를 존경한다는 의미이다.

자녀가 행복해지길 원한다면 부모가 행복한 삶을 살아야 한다. 행복한 척하는 것이 아니다. 서로의 존재 자체로서 행복한, 즉 네가 있어 내가 있고 내가 있어 네가 있는 우리의 세상. 그래서 행복하고 예수님이 우리 가정의 주인이기 때문에 그 행복이 흔들리지 않는다는 사실을 보여주어야 한다. 보이는 이 땅 위의 것을 많이 가져서가 아니라 그것이 없어도 분명한 그리스도인의 정체성 때문에 그리고 보이지 않은 세계에 대한 소망 때문에 행복한 모습을 보여주어야 한다. 그럴 때 자녀는 건강하게 자란다. 세상을 힘차게 살아갈 것이다. 그리고 그들은 새로운 가문을 만들어가며 더욱 밝은 사회를 만들어 갈 것이다.

-김성복·한은경의 《고슴도치 부부의 사랑》 중에서

## 삶을 바꾸는 다정한 한 줄

한 해를 끝내고, 새해를 시작할 때다. 집과 사무실 곳곳에 놓인 달력을 바꾸고, 새 수첩을 꺼내 첫장을 연다. 텅 빈 공간이 생각을 일으키고, 눈부신 백지가 기대를 부풀린다. ‘무엇 적어야 할까?’ 누구나 비슷하듯, 새해 첫 문장을 쓰는 마음은 언제나 콩닥거린다. 정성스레 골라 쓴 한 줄이 축복처럼 한 해 내내 지켜줄 것 같고, 부적처럼 닳쳐올 샛된 일을 막아줄 것 같다. 돌이켜서 기억의 갈피를 넘기면 때로는 쓰라리고, 때로는 무렵하고, 때로는 섬뜩하고, 때로는 뿌듯한 일들이 떠오른다. 잦아들지 않는 재난이 인생 쓰나미로 바뀌지 않도록 열심히 살았구나 싶다. 바라면서 상상의 책장을 열어보면 때로는 두근대고, 때로는 염려스럽고, 때로는 즐거워지고, 때로는 무서워진다. 계획해서 새롭게 시작할 일과 불시에 닳쳐올 일을 생각하면 마음이 싱숭생숭하다.

해가 바뀔 때마다 돌아보면서 정성스레 자신을 성찰하고 내다보면서 희망을 쌓아 올리는 것은 우리 삶에 중요하다. 어느 한순간이라도 정성을 들일 때만 인생은 변하기 때문이다. 오늘을 어제처럼 살지 않고, 올해처럼 다가올 해를 살지 않으려면, 정성을 다해서 자신을 돌아보는 시간이 필요하다. 정성의 정(精)은 ‘고르다’, 성(誠)은 ‘진실하다’의 뜻이다. 어지러운 것은 털어내고, 어리석은 것은 무찌르며, 사악한 것은 속아내어 자신을 온전히 하는 일이다. 이런 일을 통해서 몸과 마음을 정화하는 거

룩한 시간 없이 인간은 삶을 새롭게 할 수 없다.

물론, 돌아본다고 지난날을 어쩔 순 없다. 시간의 화살표는 한쪽에 머리가 있으므로, 과거에 어떤 나쁜 일이 있었더라도 그걸 바꾸지는 못한다. 그렇다고 돌아보미 부질없지는 않다. 기억은 과거의 일들을 오늘의 일로 만든다. 우리는 좋은 추억을 정련해서 기쁨을 지속하고 행복을 이어가며 나쁜 기억을 처리해서 불안을 달래고 고통을 가라앉힐 수 있고, 도무지 견디지 못할 일들은 주변에 도움을 요청할 수도 있다. 이렇게 돌이키는 사람은 자신을 구원한다. 낡은 자아를 고쳐 씌으로써 새롭게 살아갈 힘을 얻는다.

앞날은 열려 있다. 가능성의 햇살과 함께 불확실성의 먹구름에 가려져 있다. 무슨 일이 벌어질지 아무도 알 수 없다. 그래서 누구나 다가올 시간에 장밋빛 소망을 붙여넣는다. 아직 오지 않았기에 좋은 일들만 고르고, 기쁜 날들을 마음껏 선택한다. 당연히 생각대로 되지는 않는다. 하지만 전망은 앞으로 올 일들은 지금 여기의 일로 변화시킨다. 달콤한 미래를 당겨서 미리 살아본 사람은 흔히 그 일에 적합하도록 자기 삶의 세부를 조정하기로 마음먹는다. 지금껏 주목하지 않았던 것에 눈길을 주면서 오늘의 삶을 조금이나마 바꾸어 보기로 한다. 따라서 올해의 한 줄은 대부분 결심과 다짐의 한 줄이기도 하다.

‘단어의 집’에서 안희연 시인은 매년 12월 31일에

만 펼치는 작은 노트가 있다고 고백한다. 겉면에는 ‘NOT TOO LATE’, 즉 ‘너무 늦지 않게’라는 뜻의 글귀를 적어 두었다. 한 해 한 차례, 시인은 이 노트를 열고 새해 소망을 적는다. 세 가지 조건이 있다. “딱 한 줄일 것. 구체적이지 않고 추상적일 것. 진심일 것.” 노트는 시인이 모아들인 ‘까다로운 작은 소망’들이 담긴 저장소가 된다. ‘알록달록해지기, 사랑스럽게 거절하기, 더 많은 이야기를 가진 사람이 될게’ 등 다정한 소망들이 그동안 모였다. 시인은 독특한 새해맞이 의례를 인생에 예의를 다하는 일이라고 말한다. “대체로 진부하고 아주 가끔 놀라워지는 삶”을 조바꿈하는 데 필요하다는 것이다.

시인을 좇아서 한 해의 문턱마다 우리는 정성을 다해 더 나은 삶을 떠올리고, 수많은 소망을 몇 가지 단어로 집약함으로써 스스로 삶을 돌볼 수 있다. 새해 첫 새벽, 나는 그 한 줄을 쓰기 위해 새 수첩을 열고 백지의 공포와 싸우고 있을 것이다. 같은 시간, 함께 당신이 쓰게 될, 삶을 바꾸는 다정한 한 줄이 궁금하다.



**장은수**  
(편집문화실협실 대표)

## 다시 산다면

미국의 한 사회학자가 만 95세 이상 된 고령자 50명을 대상으로 이런 설문조사를 한 적이 있다. “만약 당신의 인생을 다시 한번 살 수 있다면 어떻게 사시겠습니까?” 아흔다섯 살이 넘었다면 시간적으로 인생을 충분히 살았다고 말할 수 있다. 그런데 이분들의 입에서 다음과 같은 세 가지 공통적인 답이 나왔다. 첫째가 ‘더 많은 모험’(risk more), 둘째는 ‘더 많은 성찰’(reflect more), 그리고 마지막으로 ‘더 많은 감사’(thank more)이다.

첫째 “risk more”, 그러니까 다시 한번 인생을 산다면 좀 더 과감하게 도전하며 살겠다는 말이 무슨 뜻일까? 심리학자들이 한 가지 재미있는 사실을 발견했다. 우리 인간은 살면서 실수한 일들에서는 ‘잠시’ 아픔을 느끼지만 아예 실행에 옮기지 못한 일에서는 ‘평생’ 후회를 한다는 사실이다.

미국의 소설가 마크 트웨인은 이런 말을 했다. “20년 후 당신은 실패한 일보다도 시도조차 하지 못한 일 때문에 더욱 크게 후회할 것이다.” 사도 바

울은 “항상 기뻐하라”(데살로니가전서 5:16)고 말했다. 이 말은 바보 같이 하루 종일 웃고 살라는 말이 아니다. 내게 어떤 어렵고 힘든 일이 닥치더라도 그것을 기쁘게, 즉 적극적으로 긍정적인 마음으로 받아들이고 과감하게 대처하라는 의미다.

둘째로 “reflect more”, 그러니까 다시 한번 인생을 산다면 좀 더 깊이 성찰하며 살겠다는 말이 무슨 뜻인가? 그것은 우리 삶에서 가장 소중하고 근원적인 것이 무엇인지를 늘 기억하며 살겠다는 것이다. 현대인들의 삶은 매우 바쁘다. 정신없이 앞으로, 앞으로 내달린다. 그러다 보면 도대체 왜 뛰고 있는지, 그리고 한 번뿐인 이 삶에서 정말 소중한 것이 무엇인지 잠시도 멈춰 서서 생각할 겨를이 없을 때가 많다. 파스칼은 이렇게 말했다. “인간의 모든 불행은 단 한 가지, 고요한 방에 들어앉아 기도할 줄 모른다는 데서 비롯된다.”

구약성서에서 기도라는 말은 ‘맑은 수면 위에 얼굴을 비추어 보다’라는 말에서 나왔다. 나 자신을 신이라는 절대자의 거울에 비춰 보는 행위가 바로 기도다. 그것은 자신의 존재 가장 깊은 곳을 들여다보는 성찰이다. 때문에 기도는 무엇보다 먼저 침묵이다. 먼저 하나님께서 말씀하시도록 시간을 내어드리는 것이 기도의 시작이다.

사도 바울은 “쉬지 말고 기도하라”(데살로니가전서 5:17)고 권면했다. 항상 기도하는 마음가짐으로 생활하라는 뜻이다. 신이라는 절대 사랑, 절대 긍정의 거울 앞에 항상 자신을 비추어 보

며 맑고 깨끗하게 살라는 말이다.

셋째로 “thank more”, 그러니까 인생을 다시 한번 살 수 있다면 좀 더 감사하며 살겠다는 말이 무슨 뜻일까? 사도 바울도 “범사에 감사하라”(데살로니가전서 5:18)고 말했다. 오늘날 현대인들은 화폐가치로 환산될 수 있는 것들에만 감사하는 경향이 있다.

하지만 우리가 진심으로 감사해야 할 것은 ‘값’으로 따질 수 없는 것들이다. 너무 귀해서 아예 값을 매길 수 없는 것들을 영어에서는 “price-less”라고 한다. 즉 아예 ‘가격이 없는 것’이다. 오늘 아침 온 세상을 환히 밝혀준 저 햇빛이 바로 “price-less”한 것이다. 지금 우리가 여기에 있기까지 모든 것을 베풀어주신 부모님의 헌신적인 사랑이 “price-less”한 것이다. 그리고 우리에게 생명을 주시고, 그 생명이 생존할 수 있는 물과 바람과 공기를 주시며, 또 영원한 생명의 길에 이르도록 십자가에 달리신 하나님의 사랑이 바로 너무 귀해서 값으로 따질 수 없는 것이다.

새해가 밝았다. 올 한 해는 좀 더 과감하게 도전하고(risk more), 좀 더 깊이 성찰하며(reflect more), 그리고 좀 더 많이 감사하며(thank more) 살았으면 좋겠다. 후회 없는 인생을 살았으면 좋겠다. “항상 기뻐하라, 쉬지 말고 기도하라, 범사에 감사하라.”(데살로니가전서 5:16-18)



**정윤재**  
(이화여대 교수·교목실장)



## 복부초음파에서 우연히 발견된 간내결절, 간혈관종

건강검진 수요가 많은 시기이다. 자연스럽게 복부초음파 결과와 상담하기 위해 외래를 방문하는 환자수도 늘어난다. 건강검진 결과지에 적힌 ‘간혈관종 의심’ ‘고에코성 결절’ ‘저에코성 결절’ 등의 결과와 함께 짧은 몇 줄의 설명으로는 수검자들의 궁금증을 해결하기는 힘들어 보인다. 또한, 검진센터 입장에서 개인의 병력을 반영할 수 없는 상황에서 영상학적 소견 만으로 향후 계획을 설명해야 하는 한계가 있다. 그래서 수검자 입장에서 이해하기 힘든 복부초음파 결과와 실제 가장 흔한 소견인 간혈관종에 대해서 정리하려고 한다.

먼저 흔히 사용되는 용어부터 정리하고 시작하는 것이 이해를 도울 것 같다. 결절은 종괴 혹은 덩어리를 뜻하고, 고에코성 결절, 저에코성 결절이란 결절이 주변 간실질의 초음파 상 밝기에 비해 밝은지, 어두운지를 표현하는 말로 진단명이 아니다. 즉 간에 생긴 고형 종양은 초음파 검사에서 고에코성 결절 혹은 저에코성 결절로 관찰될 수 있고, 여기에는 다양한 진단을 포함하고 있다. 간혈관종, 국소성 결절형 과형성, 간선종, 국소지방침착, 재생결절, 이형성결절과 같은 양성종양과 간암, 담관암, 전이성암과 같은 악성종양이 있다. 양성종양과 악성종양의 개념이 잘 안 선다면, 쉽게 말해 악성종양은 암이다. 빠르게 자라고, 신체 다른 장기로 전이를 할 수 있어 빠른 진단과 치료가 필요하다. 반면 양성 종양은 악성종양이 아닌 모든 종양을 일컫는다고 생각하면 된다.

간혈관종은 간에서 발생하는 가장 흔한 양성 종양에 속한다. 간 내 혈관 조직이 비정상적으로 증식 혹은 확장하여 종양을 형성하는 것이다. 간혈관종의 경우 악성 변화를 하지 않으므로 진단이 명확하다면, 암에 대한 걱정은 잊어도 된다. 간혈관종에 대해서 설명을 듣고 나면, 젊은 환자들이 자주 하는 질문이 있다. “제 나이에 진단되는 사람이 있나요?” “흔한가요?” 삼성서울병원에서 건강검진을 받은 수검자 중 남자는 2.96%, 여자는 3.21%에 혈관종이 발견되었다는 통계가 있으니 유병률을 대략적으로 짐작할 수 있다. 또한 비교적

30~50대에 흔하고, 1대3~1대6 정도로 남자보다 여자에 더 흔한 것으로 알려져 있다. 건강검진의 대중화, 영상 장비의 발달로 이전에 비해 더 작고, 무증상인 간혈관종의 발견이 많이 늘어나는 실정이다.

외래에서 환자를 면담하다 보면, 의사와 환자의 질병을 보는 관점이 다를 수 있다는 생각을 하게 된다. 그중 하나가 의사는 질병의 원인보다는 정확한 진단과 치료에 목적이 맞춰져 있다면, 환자는 질병의 원인에 대해서 궁금해 하는 경우가 많다는 점이다. 간혈관종의 발생 원인은 완전히 알려져 있지 않다. 비교적 여성에서 빈도가 높고, 임신 혹은 여성 호르몬 투여 중 크기가 증가할 수 있어 여성 호르몬이 간혈관종의 발생 혹은 성장과 관련 있다는 추측이 있었지만, 직접적인 인과관계는 밝혀지지 않았다. 따라서 피임을 권하거나, 무증상인 산모에서 추적검사도 권하지 않으며, 여성 호르몬제의 중단을 권고하지 않고 있다. 환자들이 많이 궁금해 하는 음식과도 연관성이 밝혀진 바는 전혀 없다.

간혈관종은 건강검진 혹은 간수치 상승의 평가를 위해 시행한 복부초음파 검사에서 우연히 발견되는 경우가 많다. 크기에 관계 없이 대부분 무증상이며, 우상복부 팽만감 혹은 통증이 있을 수 있으나, 직접적인 연관성을 설명하기 어렵다. 먼저 담석, 위십이지장 궤양 등과 같은 다른 질환 가능성에 대해서 면밀한 평가가 필요하다. 또한 출혈과 파열과 같은 위험한 합병증의 발생도 극도로 드문 것으로 알려져 있다. 몸 안에 종양이 있다면 반드시 제거를 해야 한다고 생각하는 환자가 많다. 하지만, 무증상의 간혈관종은 크기에 관계 없이 치료도 필요 없다. 출혈이나 염증 등을 동반하거나, 임상적으로 악성종양과 구별할 수 없을 때, 수술적 치료를 고려하지만 상당히 드문 경우이다. 수술의 결정에 종양의 크기나 성장속도 보다는 증상의 중증도에 따라 결정하게 된다.

우리는 피부에 언제 생겼는지도 모르는 수많은 점들을 가지고 있다. 하지만 이런 흔한 점 중에도 악성 종양인 흑색종, 기저세포암이 있어 피부과 전문의의 진

료가 필요한 경우가 있다. 마찬가지로 간에서 발생하는 종양 중 양성종양과 악성종양을 감별하기 위해서는 경험 많은 소화기내과 전문의 진료가 필요하다. 간혈관종은 복부초음파 검사에서 전형적인 소견이라면 추가 검사 없이, 비전형적인 소견이라면 조영제를 사용한 CT 혹은 MRI 등의 추가검사를 통해 진단할 수 있다. 하지만 악성종양인 간세포암의 경우에도 초음파 검사에서 간혈관종의 전형적인 소견으로 관찰될 수 있어 진단에 주의를 필요로 한다. 특히, 고에코성 결절을 병력 확인 없이 간혈관종으로 판단하는 것은 악성종양의 조기 진단 기회를 놓치는 실수를 범할 수 있다.

간혈관종은 양성종양이라고 했는데, “추적검사가 필요한가?” “필요하다면 언제까지 해야 하는가?”라는 질문은 의료진 사이에서도 이견이 있다. 추적검사에 대한 가이드라인이 없기 때문이다. 대부분 잘 정리된 논문들에서 전형적인 간혈관종은 추적검사를 권하지 않는다는 의견을 제시하고 있지만, 실제 임상에서는 대부분의 전문의가 추적검사를 권유하고 있다. 추적검사를 권하는 이유는 첫째 초음파 검사 자체의 기술적, 기계적 한계점을 들 수 있다. 둘째, 전형적인 간혈관종 소견에 대해 관찰자 간 주관적인 요소가 개입할 수 있다. 마지막으로 환자가 간암의 위험인자인 B형 간염, C형 간염, 간경화를 모르고 있는 경우가 있기 때문이다. 추적검사 도중 종양의 크기는 커질 수도, 작아질 수도, 변화하지 않을 수도 있다. 크기가 커진다고 악성종양을 시사하는 것은 아니며, 의료진의 결정에 따라 추가검사 혹은 추적검사를 시행하면 된다.

정리해보면, 복부초음파에서 간내결절이 처음 발견된다면, 전문의 진료를 통해 악성종양 가능성을 배제하고, 양성종양, 특히 간혈관종 가능성이 높다면 단기간 추적검사를 권하고 싶다.

—출처: 헬스조선(이샘병원 소화기내과 박철홍 원장)

## “새해 건강설계, 내 나이에 맞게 해볼까?”

해마다 신년계획을 거창하게 세워되지만 작심삼일로 끝나는 경우가 다반사다. 그렇다면 건강까지 건넬 수는 없는 일. 건강은 질병예방이 최고의 지름길이다. 연령별 건강관리 계획을 세우는데 필요한 정보에 대해서 알아보자.

### ▶ 청장년기(25~39세)

사회활동이 왕성한 시기로 스트레스, 운동부족, 불규칙적인 생활 등으로 몸에 지방이 쌓이기 시작하는 시기이다. 취업과 취직, 직장생활, 출산과 육아 등 긴장의 연속인 생활을 하면서 술, 담배, 스트레스 등으로 몸은 지쳐간다. 중·노년기에 성인병으로 고생하지 않으려면 운동을 시작해야 한다. 조깅, 빨리 걷기, 등산, 에어로빅 운동 등으로 뱃살을 빼고, 중력운동으로 근육과 뼈를 튼튼하게 해야 한다. 매년 키, 몸무게, 혈압, 콜레스테롤, 간기능, 대변, 흉부(X선사진) 등에 대한 정기적인 검사를 받아야 한다. 국민건강보험공단에서 2년마다 제공하는 건강검진은 중요한 성인병 관리 항목이 대부분 포함되어 있다. 정기검사에서 성인병 위험요인이 발견된 사람은 이를 조절하려는 노력이 필요하다. 비만하면 고혈압, 당뇨병이 발생할 확률이 3배정도 높아지고, 사망률도 2배정도 높아진다. 반드시 체중을 관리에 신경 써야 한다. 고혈압이나 당뇨병이 발견되면 철저히 관리하면서 적어도 2개월에 한번씩 의사의 진찰과 치료를 받아야 한다. B형 간염항체가 없는 사람은 반드시 B형 간염 예방접종을 해야 한다.

### ▶ 중년기(40~55세)

체력이 급격히 떨어지는 시기이다. 몸에 이상이 있다는 신호가 곳곳에 나타난다. 술과 담배, 균형을 잃은 식사 등으로 고혈압, 협심증, 관상동맥질환, 고지혈증 등 심혈관계 질환의 징후가 서서히 감지된다. 최소 2년 단위로 정기검진을 꼭 받아야 한다. 과음을 피하고 금연해야 한다. 이 시기의 운동은 심혈관계 질환의 예방과 비만치료를 효과가 있다. 걷기, 달리기, 수영, 줄넘기, 자전거 타기 등 심폐지구력 운동이

좋으며, 근력운동과 유연성 운동을 병행해야 한다. 운동을 시작하기 전에 체력검사와 건강검진을 받는 것이 좋다. 정기검사에 필요한 항목은 기본검사 이외에 암에 대한 검사가 포함되어야 한다. 성인 남성은 위암, 폐암, 간암, 대장암 등을 주의 깊게 살펴야 한다. 위암 선별검사는 남녀를 불문하고 정기적으로 받아야 한다. 특별히 증상이 없더라도 40세 이후에는 2년 간격으로 받는 것이 좋다. C형 간염, B형 간염 혹은 보균자, 만성간염이나 간경화 등이 있는 사람은 6개월에 한번씩 간 초음파검사와 간 관련 혈액검사를 받는 것이 필요하다. 폐암은 정기검사를 통해 미리 발견하기가 어렵기 때문에 예방을 위한 금연이 최선이다. 대장암 조기 발견을 위해서는 매년마다 대변검사를 통해 잠혈(대변에 섞여 나오는 혈액) 여부를 확인하는 것이 필요하고, 50세 이후부터는 대장내시경검사도 같이 하는 것이 바람직하다. 여성은 유방암, 자궁경부암, 위암을 주의 깊게 살펴야 한다. 자궁경부암은 조기 진단이 가장 잘 되는 암으로 성적 접촉이 있는 경우에는 적어도 2년에 한 번씩은 자궁경부암 검사를 받는 것이 좋다. 유방암검사는 40세 이후부터 1~2년마다 의사의 진찰과 유방X선 촬영을 받는 것이 좋다. 특히 폐경기를 전후하여 호르몬 보충요법이나 골다공증 예방에 관해서 혹은 우울증이나 불안장애에 대한 정신과 심리적 상담이 필요할 수 있다.

### ▶ 노년기(55세 이상)

뇌졸중과 같은 심혈관계 질환과 각종 암 등이 생명을 위협하는 시기이다. 오랜 기간의 흡연, 운동부족 등 잘못된 생활습관이 가져온 질병의 위험 속에서 살아야 할 수도 있다. 1년에 한 번씩 의사와의 상담을 통해 본인에게 맞는 건강검진을 받아야 한다. 검증되지 않은 건강식품이나 약의 오남용을 피해야 한다. 단백질, 탄수화물, 지방, 무기질 등이 균형 잡힌 식사를 하도록 한다. 운동은 효과가 높으면서도 안전한 걷기, 수영, 자전거타기, 체조와 정적인 근력운동 중 자신에게 맞는 운동을 선택해서 해야 한다. 나이가 들수록 근육 양이 줄어들면서 상대적으로 체지방 비율이 높아져서 체중은 많이 나가나 근육이 약해질 수도 있으니 꾸준한 운동이 필요하다. 기본검사 이외에 필요한 경우 암에 대한 검사 및 협심증, 갑상선기능검사 등을 추가로 받는 것이 좋다. 심혈관 질환이나 당뇨병, 호흡기 질환 등의 만성질환자나 노인의 경우에는 독감예방접종을 매년 10, 11월경에 하는 것이 필요하다.

—출처: 헬스조선 편집팀(도움말=박경희 한림대성심병원 종합건강증진센터 교수)

## 다음 세대를 품는 교회

한국사회에서 교회의 사회적 신뢰도가 좀처럼 쉽게 높아질 것 같지 않다. 과거 어느 때보다 전도가 어려운 것도 문제지만, 앞으로 우리 사회의 주류가 될 신세대가 한국교회를 불신하고 있다는 사실이 더 큰 문제다. 한때 왕성하게 활동하던 대학 선교단체들이 어려움을 호소하고 있고, 기성교회를 떠나 이름조차 민망한 ‘가나안 교인’을 자처하는 젊은이들도 적지 않다. 그래서 이즈음 우리는 이런 질문을 던지게 된다. 이제 이들에게 종교란 무엇일까? 첨단 과학의 혜택을 받고 자란 이들에게 신비를 말하는 종교는 이제 관심 바깥일까?

그러나 오늘날 인터넷과 모바일에 종교에 대한 발언들은 넘쳐난다. 일명 ‘안티 기독교’를 자처하는 사이트들이 기성 제도권 교회에 대한 부정적 의견을 확산시키고 있다. 하지만 이러한 움직임은 역으로 생각해 보면, 이들이 여전히 기독교에 관심을 가지고 있다는 사실을 알게 된다. 무관심이 아니라 비판이다. 만약 관심이 없다면 비판적 관점도 나타나지 않았을 것이며, 또 이런 사이트들이 젊은이들의 흥미를 끌지도 않았을 것이다. 다른 한편으로 오늘 우리 사회를 휩쓸고 있는 힐링 열풍의 진원지가 젊은이라는 사실도 흥미롭다. 치열한 경쟁사회가 안겨준 무력감과 피로감이 젊은이들을 소통과 치유를 표방한 프로그램으로 이끌고 있다. 잘 개발된 프로그램이 전통 종교의 역할을 대체하고 있다는 사실이 우리로 하여금 진지한 반성

과 성찰을 하게 하지만, 이는 우리 젊은이들도 인간의 구원과 수양, 영혼이라는 근본적인 관심으로부터 자유로울 수 없는 존재라는 사실을 깨닫게 한다.

이제 교회는 다음 세대를 속수무책이라고 포기하여서는 안 된다. 그들을 ‘문제 세대’ 내지는 ‘비종교적 세대’라고 여기며 배타적이고 방어적인 자세를 취해서도 안 된다. 젊은이들은 한국교회의 다음 세대이고, 선교 2세기의 주역이 될 이들이다. 그들은 여전히 근본적인 고민에 빠져있고, 강력한 종교적인 열망도 가지고 있기에, 우리는 이것을 감사하게 생각해야 한다. 그렇다면, 이제 우리의 과제는 이들 세대에 걸맞게 새로운 방식으로 기독교의 가치관을 전달하는 것이다. 그러자면 우리는 이들을 가장 우선적인 섬김의 대상으로 여겨야 한다. 버릇없고 이해할 수 없는 세대라고 탓하기보다, 누구보다 그리스도가 필요한 세대라고 생각해야 한다. 기성세대와는 달리 바라보고 달리 말해도, 기성세대와 통하는 영적인 관심이 있음을 기억해야 한다. 이로부터 교회는 과감한 방향전환을 시도할 수 있다.

여기서 오늘의 교회가 가장 먼저 노력해야 할 것은 더욱더 섬기며 겸손한 교회가 되는 것이다. 다음 세대가 기성종교를 비판하는 이유를 들어보면, 납득할 수 없는 이유보다 합당한 이유가 더 많다. 교회는 다음 세대의 목소리를 귀담아 듣고, 이들의 의견을 진지하게 검토할 필요가 있다. 기성세대가 사랑으로 섬기며 공감하려는 태도를 지닐 때, 미래를 위해 함께 행동할

수 있을 것이다.

다음으로 교회는 인터넷과 모바일 영역을 선교의 영역으로 인식해야 한다. 겸손이 다음세대를 위한 태도라면, 새로운 첨단기술은 다음세대와 함께하는 도구이자 영역이다. 기성세대는 모바일의 자유로움과 새로움에 질리고, 인터넷에서 표현되는 다양한 의견을 두려워하기도 한다. 그러나 교회에게 이 영역은 결코 포기할 수 없는 마지막 ‘땅 끝’이다. 여기서 젊은 세대의 영적인 욕구를 채워줄 수 있고 구원과 치유의 길로 안내할 수 있기에, 우리는 권위와 전통을 앞세우기보다 새 일을 기대하는 선교적인 마인드로 새로운 현장에 참여해야 한다.

이러한 교회의 노력은 교회 안에서의 노력으로 그쳐서는 안 될 것이다. 우리 각자가 가정과 학교와 기업과 일터에서 기독교문화로의 변혁에 노력하는 만큼 젊은 세대들의 인식도 달라지고 한국사회의 복음화가 진전될 것이기 때문이다.

복음의 시대가 지났다고 우려하는 목소리가 높고, 젊은 세대의 이탈을 우려의 눈으로 바라보는 사람들이 많지만, 교회는 하나님의 사랑에 힘입어 다시 일어설 것이다. 다음 세대와 함께 일어나 하나님 나라의 문화를 만들어 갈 것이다. 지금, 여기에서 우리가 주님의 마음에 합당한 결단과 실천을 한다면!

-임성빈(장신대 교수, 문화선교연구원장)

## 애완견도 구원받을 수 있는가

“우리 강아지도 천국에 갈 수 있을까요?” 목회자와 신학자가 종종 접하는 이 질문은 얼핏 감상적으로 들린다. 그러나 이 물음은 단순한 정서적 호소가 아니다. 그것은 기독교 신앙이 오랫동안 당연하게 여겨온 인간 중심적 구원 이해를 근본에서부터 되묻는 질문이다. 특히 기후 위기와 생태 붕괴가 일상이 된 시대, 그리고 반려동물을 가족의 일원으로 받아들이는 문화적 변화 속에서 “애완견도 구원받을 수 있는가”라는 질문은 더 이상 주변적인 물음으로 치부될 수 없다.

전통적으로 복음주의 신학은 구원을 인간의 영혼 문제에 집중해 왔다. 죄를 지은 주체가 인간이며, 예수 그리스도의 십자가 대속 역시 인간을 향한 사건이라는 점에서 이는 정당한 강조였다. 회심과 믿음, 칭의와 성화는 복음주의 신학이 결코 양보할 수 없는 구원의 핵심 범주들이다. 이 점에서 구원의 중심은 언제나 그리스도의 십자가와 부활에 있으며, 이 중심은 어떤 논의로도 대체되거나 분산될 수 없다.

그러나 성경 전체의 증언은, 이 구원의 중심이 인간 개인의 내면에만 머무르지 않음을 분명히 한다. 사도 바울은 로마서에서 “피조물이 다 이제까지 함께 탄식하며 함께 고통을 겪고 있다”고 말한다(롬 8:21). 이 탄식은 단순한 문학적 장치가 아니다. 바울은 피조세계가 인간의 타락으로 인해 허무에 굴복하게 되었으며, 동시에 하나님의 구속이 완성되기를 기다리고 있다고 증언한다. 이는 피조세계가 단순히 인간 구원의 무대가 아니라, 타락과 회복의 역사에 실제로 연루된 존재임을 보여준다.

여기서 중요한 것은 ‘구원’이라는 개념을 어떻게 이해하느냐이다. 동물이 인간처럼 죄를 자각하고 회개하며 믿음으로 의롭다 함을 받는 존재인가라는 질문은 성경의 의도를 벗어난다. 복음주의 신학은 일관되게 구원의 인격적 차원—회심과 믿음, 칭의와 성화—을 인간에게 고유한 것으로 이해해 왔다. 이 점은 분명히 유지되어야 한다. 그러나 동시에 성경은, 그리스도의 십자가를 통해 이루어진 하나님의 구속 사역이 인간에게서 끝나지 않고, 더 넓은 창조 질서 안에서 실제적인 결과를 낳는다고 증언한다.

이때 말해지는 피조세계의 회복은 인간과 동일한 방식의 구속을 의미하지 않는다. 그것은 속죄의 직접 대상이라기보다, 그리스도의 십자가로 이루어진 인간 구원이 우주적 질서 안에서 맺는 필연적 열매를 가리킨다. 다시 말해, 피조세계의 회복은 인간 구원을 대체하거나 희석시키는 개념이 아니라, 인간 구원이 참되게 완성될 때 동반되어야 할 창조 질서의 갱신이다. 구원의 중심은 여전히 십자가에 있으며, 그러나 그 십자가의 효력은 인간을 넘어 온 피조세계에 미친다.

이 지점에서 ‘애완견’이라는 존재는 특별한 상징성을 지닌다. 애완동물은 자연이면서 동시에 인간의 삶 한가운데 들어온 피조물이다. 인간의 돌봄과 책임, 사랑과 폭력이 가장 집약적으로 교차하는 존재이기도 하다. 만일 인간의 구원이 피조세계의 회복과 구조적으로 분리될 수 없다면, 인간과 가장 밀접한 관계 속에 있는 이러한 존재가 그 회복의 전망에서 완전히 배제되어야 할 신학적 이유는 없다. 이는 동물을 신격화하거나 인간과 동일한 구원의 주체로 격상시키자는 주장이 아니다. 오히려 하나님의 형상으로 창조된 인간이 맡은 청지기적 책임을 끝까지 사유하지는 요청이다.

성경이 말하는 신 중심적 청지기직은 인간을 자연의 주인이 아니라 관리자로 위치시킨다. 자연은 인간의 소유가 아니라 하나님의 것이며, 그 자체로 하나님께 부여받은 고유한 가치를 지닌다. 이 관점에서 보면, 피조세계의 회복은 궁극적으로 하나님이 완성하시는 일이지만, 동시에 회복된 인간이 책임 있게 참여하도록 부름받은 사명이기도 하다. 인간의 구원은 결코 윤리적 중립 상태를 허락하지 않는다. 동물을 학대하면서 천국을 말할 수 없고, 자연을 무분별하게 파괴하면서 그리스도의 구속을 고백할 수는 없다.

그러므로 “애완견은 구원받는가”라는 질문은 정확한 쟁점을 비껴간 물음이다. 핵심은 애완견이 인간과 같은 방식으로 구원받느냐의 문제가 아니라, 인간의 구원이 애완견을 포함한 피조세계의 회복을 그 결과로 지향하고 있는가에 있다. 성경이 말하는 새 하늘과 새 땅은 인간만을 위한 공간이 아니다. 이사가야 그린 종말의 비전에는 인간과 동물이 함께 거하는 조

화로운 세계가 등장한다. 물론 복음주의 신학 안에는 새 창조가 현재 세계와 연속적인지, 혹은 단절을 동반한 재창조인지에 대한 다양한 해석이 존재한다. 그러나 그 형태가 어떠하든, 종말의 소망이 현재의 피조세계를 무의미하게 만들거나 파괴를 정당화하지 않는다는 점은 분명하다.

오늘날 교회는 여전히 이 질문 앞에서 머뭇거리다. 생태 문제는 개인의 교양이나 윤리의 영역으로 남겨두고, 선교와 구원은 인간 중심으로 유지하려는 유혹이 크다. 그러나 창조세계에 대한 책임은 복음 선포와 회심을 대체하는 선교가 아니라, 복음이 참되게 받아들여졌을 때 삶과 세계 안에서 드러나야 할 결과이다. 복음 선포와 그리스도의 십자가와 부활은 여전히 선교의 중심이다. 다만 그 중심은 고립된 중심이 아니라, 삶과 세계를 새롭게 하는 중심이어야 한다.

“애완견도 구원받을 수 있는가”라는 질문은 결국 우리 자신에게 되돌아온다. 우리는 어떤 복음을 믿고 있는가? 인간의 영혼만을 이끌어내는 복음인가, 아니면 십자가를 통해 인간을 구원하시고 그 구원을 통해 창조 전체를 새롭게 하시는 하나님의 복음인가? 이 질문에 대한 응답은 오늘 한국 교회가 직면한 가장 현실적이면서도 신학적인 시험대이다. 그리고 이 시험은 피할 수 없는 질문이 아니라, 반드시 통과해야 할 질문이다.

-최원진(침신대 선교학과 교수)



## 새해에는 번아웃에서 탈출하자

현대의 '침묵의 암살자' 번아웃  
극한 피로 아닌 서운함에서 와  
공정한 평가와 인정이 해답



충전과 방전. 배터리에 적용되던 두 단어가 언제부터 인간에게 적용되기 시작했는지는 확실치 않다. 그 기원은 차치하더라도 이것만큼 현대인의 삶을 잘 묘사하는 단어도 없어 보인다. 그럼에도 불구하고 두 단어가 웬지 인간을 배터리 수준으로 격하시키는 것 같기에 전문적인 용어로는 잘 쓰이지 않는다. “요즘 완전 방전 상태야” “재충전이 필요해”라고 호소하는 직원들을 위해 ‘효과적인 방전 예방법’ 같은 이름으로 사내 프로그램을 만든다면, 낡은 자동차를 몰고 다니는 사람들에게만 솔깃하게 들릴 것이다. 그런 연유에서 주목받는 용어가 ‘번아웃(Burnout)’이다. 소진(燒盡)이라고 번역되어 사용되기도 하지만, 번아웃이 주는 강렬한 인상에 비하면 조금 역부족이다.

번아웃의 삼총사는 피로·병소·무기력이다. 과도한 업무로 인한 탈진과 그로 인한 만성 피로, 일과 사람에 대한 냉소적인 태도, 그리고 자신의 무능함에 대

한 절망. 이 증상들이 현대인의 심각한 문제로 인식되면서 피로사회, 병소 사회라는 말이 생겨났다. 번아웃의 심각한 위험성에도 불구하고, 일부에서는 번아웃을 글자 그대로 온 열정을 불태운 헌신적인 사람들이 겪는 현상이라고 해석한다. 급기야 번아웃을 성공과 행복을 위해 한 번은 거쳐야 하는 통과 의례로 여기기도 한다. 어떤 리더들은 번아웃 상태가 된 구성원을 안타까워하면서도 내심 기특하게 여긴다. 번아웃에 대한 현대사회의 이런 이중적이고 양가적인 태도로 인해, 현대인의 삶은 번아웃이라는 침묵의 암살자에 의해 심각하게 위협받고 있다.

번아웃이 침묵의 암살자가 된 이유는 번아웃의 책임을 전적으로 개인에게 돌리려는 인식 때문이다. 명상·취미·걷기·여행·자존감 등 직장인의 번아웃 극복 프로그램에 등장하는 단골 키워드들은 모두 개인의 노력을 전제로 한다. 물론, 개인의 노력만으로 번아웃을 완벽하게 극복할 수 있다는 뜻은 아닐 것이다. 개인 차원에서의 노력도 필요하다는 뜻이겠지만 그런 취지에도 불구하고, 번아웃 극복 프로그램들은 번아웃을 또다시 개인의 책임으로 돌리는 2차 피해의 위험성을 안고 있다.

번아웃은 개인의 문제가 아니라 ‘사람과 사람 사이의 문제’다. 번아웃의 본질은 섭섭함과 서운함이다. 물론, 번아웃은 과도한 업무에서 오는 극단적인 피로감을 전제로 한다. 그러나 과도한 업무 자체가 번아웃의 충분조건은 아니다. 번아웃은 자신의 노력이 인정받지 못하고 있다는 생각과 자신이 공정하고 공평하게 대접받지 못하고 있다는 인식에서 촉발된다. 그리고 그 생각들은 섭섭함과 서운함이라는 견잡을 수 없는 감정의 소용돌이를 유발한다. 그 마지막 종착지는 자신이 그렇게까지는 중요하지 않은 존재였다는 자괴감이다.

과도한 업무로 지친 심신은 재충전을 통해 회복될

수 있다. 그러나 섭섭함과 서운함이라는 감정을 동반하는 번아웃은 상사와 동료와 함께 변하지 않으면 근본적으로 해결될 수 없다. 번아웃이라는 개념이 최초로 연구되기 시작한 영역이 사람과 사람 사이의 관계를 다루는 영역이었다는 점을 기억해야 한다. 지금이야 거의 모든 사람에게 번아웃이라는 용어를 적용하지만, 역사적으로는 사회복지와 의료처럼 사람을 돌보는 휴먼 서비스 종사자들에게 적용되던 개념이다. 최선을 다해도 만족하지 않고 고마워하지 않는 고객들로 인한 마음의 소진이 번아웃의 애초 개념이다.

지금도 이 본질은 변하지 않는다. 번아웃의 숨겨진 본질은 섭섭함이다. 인정받지 못하고 있다는 허탈감이 가미될 때 과도한 업무는 번아웃으로 발전한다. 번아웃을 호소하는 구성원이 있다면 일을 줄여주거나 휴가를 주는 것도 필요하지만, 그의 마음을 보듬어주어야 한다. 공정하지 못한 평가를 개선하고 리더의 행동을 바꿔야 한다. 시스템을 바꾸지 않고 술 한 잔으로 위로하려는 전략으로는 번아웃을 막을 수 없다.

번아웃을 경험하고 있는 당사자들도 기존과는 전혀 다른 전략을 사용해야 한다. 번아웃을 이기는 매우 효과적인, 그러나 매우 역설적인 방법은 타인에게 잘해주는 것이다. 자신과 함께하는 사람들에게 넘치도록 베푸는 것, 그들을 친절히 대하고 존중하는 것이 역설적으로 자신의 번아웃을 극복하는 힘이 된다. 타인에 대한 존중과 사랑이 자신에게 존재 의미를 제공해주기 때문이다. 자신이 누군가의 삶에 중요하다는 경험, 영어로 매터링(mattering)의 경험을 하는 것이야말로 내가 중요하지 않다는 자괴감(doesn't matter), 그 불쾌하고 우울하고 섭섭한 번아웃을 이겨내는 지름길이다.

-최인철(서울대 심리학과 교수)

신년 칼럼

## 새해의 결심, '큰 바위 얼굴' 닮아가기

미국 중서부 사우스다코타주 래피드시 남쪽에 위치한 러시모어산에는 미국을 빛낸 4명의 대통령(조지 워싱턴, 토마스 제퍼슨, 시어도어 루즈벨트, 에이브러햄 링컨)의 얼굴이 조각되어 있다. 미국인이 존경하는 4명의 대통령 조각상은 미국 시민들뿐만 아니라 해외 각지의 관광객들에게도 깊은 인상을 주고 있다. 초대 대통령 워싱턴부터 노예해방을 이끌어낸 링컨에 이르기까지 우리에게도 친숙한 얼굴인 동시에 많은 사람들에게 존경받는 위인들의 얼굴이다. 이러한 러시모어산의 석상을 보고 있으면 어린 시절 읽었던 나다니엘 호손(Nathaniel Hawthorne)의 '큰 바위 얼굴'이 떠오른다. 미국의 작은 마을에 거대한 얼굴 모양의 바위산이 있었고, 언젠가 큰 바위 얼굴과 똑 닮은 위대한 인물이 나타날 것이라는 전설이 마을사람들에게 희망과 기다림을 주었다. 소년 어니스트는 평생도록 큰 바위 얼굴을 닮은 위인을 만날 것이라는 희망을 가슴에 품고 오랜 시간 기다렸지만 위인은 나타나지 않았다. 소년에서 노인이 될 때까지 부자, 장군, 정치가, 시인들이 마을을 방문하여 열렬한 환영을 받았지만 얼마 지나지 않아 마을에서 사라지고 잊혀지는 얼굴이 되었다. 어느덧 노년기에 들어선 어니스트가 마을 사람들 앞에서 지역의 앞날을 이야기하던 중, 마을 사람들은 햇빛에 비친 그의 얼굴이 큰 바위 얼굴과 닮은 모습을 보고

어니스트가 '큰 바위 얼굴'이라고 소리쳤다. 그러나 어니스트는 자신보다 더욱 훌륭한 인물이 나타날 것이라고 말하며 자리를 뜬다. 어린 시절부터 '큰 바위 얼굴'을 보면서 희망을 품고 살았던 어니스트는 자신이 위인이 되기보다는 그 모습을 닮아가기 위해 노력해야 한다는 마음을 항상 품고 있었다. 마을주민들을 위해 봉사하고 실천하는 행동들이 결국, 어니스트가 '큰 바위 얼굴'을 닮아가게 한 밑거름이 된 것이다.

매년 이맘쯤이면 새로운 한 해를 맞이하면서 의미 있는 한 해를 보내기 위해 새로운 다짐을 하곤 한다. 올해는 '나'중심의 시각에서 내 주변의 사람들 그리고 내가 속한 공동체 중심, 즉 '우리'라는 시각으로 바꾸어 보려고 한다. '큰 바위 얼굴'처럼 큰 꿈은 아니지만 이타적인 삶을 통해 나와 주변이 함께 행복해 질 수 있는 한 해를 살아보고자 하는 것이다. 큰 바위 얼굴을 닮아가기를 바라며 우리가 가져야 할 태도를 정리해 보면 다음과 같다.

첫째, 삶의 태도 변화에 대해서 적극적으로 고려해 봐야 한다. 어니스트가 마을 사람들을 위한 이타적인 삶을 살았던 것처럼 우리를 위해 내가 할 수 있는 일이 무엇인지 생각해보고 실천해야 한다. 정년퇴직자들의 재능기부, 가족이 함께 사회봉사에 참여하거나 다양한 문화를 받아들여려고 노력하는 등 '우리' 중심으로 살아가기 위한 태도의 변화가 필요

하다. 필자의 경우 자녀들이 어렸을 때 가족이 함께 장애인복지시설에 방문하여 그곳 어린이들과 함께 놀게 한 경험이 있다. 이러한 경험이 자녀들의 가치관 형성과 따뜻한 마음을 가진 사람으로 성장하게 하는데 큰 도움이 되었다.

둘째, 계획과 동시에 바로 실천할 수 있도록 노력해야 한다. 매년 새롭고, 달성하기 어려운 계획을 한 두 개쯤 세울 것이다. 목표를 달성하기 위해 계획을 세우고 동시에 우리가 할 수 있는 작은 일부터 관심을 가져 실천으로 옮겨야 하는 것이다. 계획만 하고 실천하지 않는 계획은 도움이 되지 않는 것이다.

셋째, 함께 갈 수 있는 친구와 동료를 구해야 한다. 개인주의가 만연해진 사회 분위기 속에서 혼자 힘으로 공동체를 위해 봉사하고 희생하는 일을 시작하기에는 어려움이 많을 뿐 아니라 꾸준히 진행하기에도 어려울 것이다. 아프리카 속담에 '혼자 가면 빨리 가고, 함께 가면 멀리 간다'라는 속담이 있듯이 나와 뜻이 맞는 친구, 동료, 또는 단체의 사람들과 같이 갈 수 있도록 노력하는 것이 중요하다. 큰 바위 얼굴을 닮아가는 삶은 장기간의 여정이기 때문이다. 새해를 맞이하여 삶의 태도를 바꾸어 우리 마음속에 '큰 바위 얼굴'을 닮아가려는 소망을 품고 한걸음 한 걸음씩 함께 나아가는 한해가 되기를 바란다.

-오덕성(우송대학교 총장)

## 뇌졸중 맞습니까?

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 기능 소실을 초래하는 것이 뇌출혈이다. 흔히 중풍(中風)이라는 말과 뇌졸중을 혼용해서 많이 사용하는데 중풍은 오래 전부터 한방에 기초로 한 용어이며 뇌졸중뿐만 아니라 여러 퇴행성 뇌신경장애도 포함하는 광의의 의미이다.

뇌경색이나 뇌출혈로 나타나는 뇌졸중은 그 증상과 임상양상이 매우 다양하지만 대부분 일순간에 나타나는 특징을 가지고 있다.

### 뇌졸중을 예고하는 5가지 증상

#### ① 한쪽 팔다리가 마비되거나 감각이 이상하다

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

#### ② 말이 어둔하고 음식을 잘 삼키지 못하고 사레가 걸린다

이러한 증상이 갑자기 발생하였다면 먼저 신경안정제나 떨미약과 같은 약물 복용이나 의식이 저하된 상태에서 오는 질환에서의 증상으로 볼 수 있지만 사실 가



장 흔한 원인은 뇌졸중이다. 특히 뇌간(brainstem)에 뇌졸중이 오면 이러한 증상이 두드러지는 특징이 있다.

#### ③ 지속적으로 어지럽고 술취한 사람처럼 비틀거리며 걷는다

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

#### ④ 갑자기 눈이 안보이거나 두 개로 겹쳐 보인다

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

#### ⑤ 갑자기 벼락치듯 심한 두통이 있으면서 울렁거리거나 토한다

이는 뇌출혈이나 큰 뇌경색이 발생하였을 때 뇌압이 상승되면서 나타나는 증상으로 방치하면 의식소실이 동반되어 결국 사망에까지 이를 수 있다.

꼭 알아야 할 사항은 이러한 증상들이 고착되기 전에 뇌졸중환자의 20-30%는 수일 또는 수개월전에 일시적으로 증상이 나타났다가 소실되는 "전조"가 나타난다는 것이다. 예를 들면 식사를 하는데 손놀림이 부자연스러워 애를 먹는다든지 일시적으로 말의 어눌함을 느낀다든지 글씨를 쓰려하면 수초 동안 손에 힘이 없어졌다든지 하는 증상들이다. 이러한 현상을 일과성 뇌허혈증(transient ischemic attack: TIA)이라고 하는데 대개 경동맥이나 심장에서 떨어져 나온 혈전 부스러기가 일시적으로 뇌혈관을 막았다가 다시 뚫리면서 일시적으로 나타나는 증상이다. 이 시기에 컨디션 저하쯤으로 무시하지 말고 전문의의 적극적인 진료를 받는다면 뇌졸중의 발생을 사전에 차단할 수 있다.

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

#### ② 눈꺼풀이 파르르 떨린다

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

#### ③ 뒷목이 뻣기고 뒷골이 빠근하다

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

#### ④ 양손 혹은 양발이 저리다

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

#### ⑤ 팔다리가 뻣뻣하다

팔다리가 뻣뻣해지는 대표적인 증상은 파킨슨병이다. 이러한 환자들은 뇌졸중보다는 파킨슨병과 같은 만성 퇴행성질환의 원인이나 근골격계 질환을 먼저 생각해 보아야 한다.

뇌조직은 일단 손상되면 거의 다시 재생되지 않는다. 따라서 뇌졸중이 의심되는 증상이 있으면 고혈압, 고지혈증, 당뇨, 심장질환, 비만, 흡연과 같은 뇌졸중의 위험인자를 적극적으로 관리하고 비교적 간단하고 저렴한 뇌혈류초음파나 경동맥초음파검사를 통해 뇌혈관에 대한 정기검진을 실시하여 적절히 치료한다면 적극적으로 뇌졸중을 막을 수 있다.



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

### 뇌졸중으로 착각하기 쉬운 5가지 증상

#### ① 손이 떨린다(수전증)

## 완전한 건강 깨끗한 혈액에 달렸다

새해 한국인이 바라는 개인적인 소망 1위는 '자신과 가족의 건강'이다. 많은 사람들이 새해가 되면 다이어트나 금연 등 건강 계획을 한 두 가지쯤 세운다. 올해는 '혈액 건강' 계획을 세워보면 어떨까?

한국인 사망원인 1위는 암이며, 2위는 뇌혈관 질환, 3위는 심혈관 질환이다. 암은 금연이나 발암물질 노출 등을 제외하면 조기 검진 외에는 예방법이 딱히 없다. 하지만 사망원인 2~3위인 뇌혈관 질환과 심장질환은 다르다. 혈관에 문제가 생기지 않게 하면 예방이 가능하기 때문이다.

혈관 질환은 혈액의 변화에서 시작된다. 혈관 질환이 발생하기 4~5년 전쯤부터 혈관을 따라 흐르는 혈액의 변화가 먼저 시작된다. 혈중 콜레스테롤과 혈당이 많아져 혈액이 끈적끈적해지고 혈관을 손상시키는 염증물질도 생겨나 위험한 순환(circulation)이 시작된다.

이런 나쁜 물질들이 뇌혈관에서 문제를 일으키면 뇌졸중, 심장혈관에 가서 사고를 치면 협심증이나 심근경색증을 부른다. 따라서 혈액을 잘 관리하면 뇌졸중이나 심근경색증 등 한국인 사망 원인 2~3위 질환을 상당 부분 예방할 수 있다. 분당서울대병원 내분비내과 임수 교수는 "올해는 경제위기의 여파로 만병의 원인이라는 스트레스가 훨씬 커질 것으로 예상돼 혈액 관리가 더 중요해졌다"고 말했다. 스트레스는 그 자체

가 혈액 성분을 변화시켜 혈전(피떡)을 생성하고 혈관을 손상시킨다. 뿐만 아니라 몸이 스트레스를 받으면 이를 해소하기 위해 고지방 고칼로리 음식을 많이 섭취하게 되거나 흡연 양이 늘어 혈액 건강에 직접적인 타격을 준다.

강남성모병원 순환기내과 백상홍 교수는 "뇌졸중이나 심장마비는 어느 날 갑자기 생기지 않는다. 혈액 내 지방이 몇 년간 떠돌면서 축적돼 혈관 벽을 약하게 하거나 혈관을 좁게 만들어 문제를 일으키는 것"이라고 말했다. 백 교수는 "더러운 혈액으로 인해 손상된 혈관은 회복이 불가능한 때가 많다. 미리미리 혈액의 질을 잘 관리할 필요가 있다"고 말했다.

혈액은 우리 몸에서 유일하게 머리부터 발끝까지 몸 전체를 돌아다닌다. 그러면서 혈액은 영양소와 노폐물, 산소, 호르몬 등을 온 몸으로 전달한다. 또 수분과 전해질, 산과 염기의 균형을 맞추고 체온을 조절하는 것도 혈액의 역할이다. 따라서 혈액이 더러워지거나 혈액에 문제가 생기면 온 몸 곳곳이 악영향을 받는다. 최근 의학계에서 주목을 받고 있는 잇몸병, 만성 위염, 코골이 등 만성염증이 있을 때 심장병이나 뇌졸중과 같은 중증 질환의 발생 위험이 높다는 이론도 바로 혈액의 이런 특성 때문이다.

삼성서울병원 순환기내과 이상철 교수는 "염증성 질환이 생기면 그 부위에 침입한 세균을 죽이기 위해 염

증반응 물질들이 생기는데, 혈액이 이 물질들을 전신으로 운반해 심장에서는 심장병, 뇌에는 뇌졸중을 일으킨다는 것이 최근의 연구결과"라고 말했다.

혈액의 '품질'은 운동, 식습관 개선, 금연, 스트레스 관리 등을 통해 확실히 개선할 수 있다. 또 그 여부를 쉽게 확인할 수도 있다. 혈액은 손가락이나 팔 혈관 등 몸 어느 곳에서도 쉽게 채취할 수 있고, 검사 비용도 저렴하다. 현재 흔히 쓰이는 혈액검사로는 혈액 속 당과 지방의 여부를 확인하는 혈당·고지혈증 검사 등이 있으며, 암이 있는지 여부도 알 수 있다. 암 표지자 검사를 하면 전립선암, 간암, 대장암, 난소암 유무를 알 수 있다. 고혈압, 협심증이 있는 사람들은 혈액 내 트로포닌이라는 단백질 양을 측정하면 갑작스럽게 닥칠 심근경색증 발생 위험도 어느 정도 예측할 수 있다.

고감도 CRP수치측정(hs CRP)은 혈액 내 미세한 염증물질 변화를 반영하므로 고혈압, 비만, 당뇨병이 있는 사람은 이 검사를 하면 심장마비나 협심증 위험도를 알 수 있다. 분당서울대병원 진단의학과 송상훈 교수는 "1년에 한 두 번씩 저렴하고 간편한 혈액검사를 통해 수치 변화를 살펴보고 그에 따른 혈액 건강계획을 세운다면 당뇨병, 심장병, 뇌졸중 등을 효과적으로 예방할 수 있을 것"이라고 말했다.

# 새해 목표가 '금연·다이어트'라면, 꼭 알아둬야 할 팁

## 서울대병원 가정의학과 교수의 권고 사항

새해를 맞아 다양한 건강 계획을 세우는 사람이 많다. 가장 흔한 것이 금연과 다이어트다. 그만큼 금연, 다이어트는 건강 관리에 중요하데, 무작정 시도하기보다는 철저한 계획을 세워 실천하는 게 도움이 된다. 서울대병원 가정의학과 신동욱 교수의 도움말로 금연과 다이어트 성공률을 높이는 법을 알아봤다.

### ◇금단증상, 의지로 참기보다 약물 활용하는 게 도움

흡연은 평균 수명을 줄일 뿐 아니라 폐암 확률을 22배나 높이는 백해무익한 중독질환이다. 이 밖에 한 달에 평균 15만 원에 달하는 돈을 담배를 사는 데 소비해야 하며, 업무 중간중간 담배를 피우러 나가야 해 업무 효율을 떨어뜨리기까지 한다. 그럼에도 흡연자들이 당장 담배를 끊기 어려운 이유는 '금단증상' 때문이다. 흡연을 하면 뇌에 존재하는 니코틴 수용체가 짧고 강력하게 자극되면서 니코틴 수용체 수가 늘어난다. 담배를 피우던 사람이 담배를 갑자기 끊어 늘어난 니코틴 수용체가 니코틴을 공급받지 못하면, 마치 밥을 먹지 않은 것 같은 헛헛함이 든다. 집중력이 떨어지고 불안감, 초조함이 생기며, 짜증이 날 수도 있다. 이것이 금단증상이다. 이때 다시 담배를 피우면 니코틴 수용체에 니코틴이 채워지면서 며칠 굶은 사람이 밥을 먹은 것 같은 안도감이 생기고, 집중력이 높아지고 마음이 편해진다.

금단증상을 비교적 쉽게 극복하려면 약물을 써보는 게 도움이 된다. 신동욱 교수는 "약물로 니코틴 중독 상태에서 벗어날 수 있다"며 "니코틴 수용체를 실제 니코틴이 아닌 약물로 채우면 흡연 욕구를 제어할 수 있고, 금연을 세 달 이상 유지하면 뇌가 정상으로 돌아온다"고 말했다. 더불어 신 교수는 "약물 치료를 잘 활용하면 성공률은 50% 이상"이라고 말했다. 단, 약물치료와 함께 금연 동기를 강화하기 위해 스스로 의지를 다지거나 상담을 받아야 한다.

### ◇먹은 음식 기록하는 어플리케이션 적극 활용해야

단기적으로 체중을 빼려면 음식 섭취량을 줄이는 게 중요하다. 신동욱 교수는 "운동은 장기적으로 도움이 되지만, 식욕을 높이기 때문에 결과적으로는 식이 조절을 필요로 하게 된다"며 "예를 들어, 조깅을 50분 하면 250kcal 정도가 소모되는데 이는 콜라 한 캔을 마시면 바로 다시 채워지는 열량"이라고 말했다. 매주 꾸준히 등산하러 다니는 중년 남성의 뱃살이 잘 안 빠지는 이유도 산에서 내려와 먹는 막걸리·전 때문이라는 것이 신 교수의 주장이다.

섭취량을 줄이려면 먹는 칼로리 목표를 정하고 이를 관리해야 한다. 이때 스마트폰 어플리케이션을 활용하는 게 효과적이다. 자신이 먹은 음식을 입력하면서 섭취 칼로리를 계산할 수 있기 때문이다. 신동욱 교수는 "어떤 음식을 먹었을 때 칼로리 섭취가 적은지 등을 인지하게 되면서 체중 관리를 하는 데 도움이 된다"고 말했다. 전 세계에서 가장 많이 사용되는 다이어트 어플리케이션은 '눔 코치'다. 운동할 때도 운동 기록을 관리할 수 있는 어플리케이션을 활용하는 게 좋다. 스마트폰에 내장된 만보계 기능을 이용해 매일 목표를 달성하는 것도 도움 된다.

### ◇단기적인 보상을 계획해야 유혹에 잘 안 넘어가

금연이나 다이어트를 시작하기에 앞서 단기적인 보상계획을 세우자. 금연을 해 아낀 담뱃값으로 가족 여행을 간다거나, 체중을 3kg 빼면 자신에게 맞는 새로운 옷을 사겠다는 식이면 된다. 신동욱 교수는 "금연이나 체중감량은 장기적인 목표이기 때문에 당장 눈앞의 즐거움에 넘어갈 수 있기 때문"이라고 말했다.

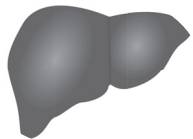
-출처: 헬스조선(이해나 기자)



# 깨끗한 혈액, 건강 첫걸음! '혈액 청소'하는 음식 4가지

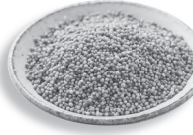
우리 몸의 구석구석에 흐르고 있는 혈액은 산소와 영양소를 운반하는 중요한 역할을 한다. 따라서 혈액이 맑고 원활하게 흘러야 건강을 유지할 수 있다. 섭취하는 음식만으로도 어느정도 혈액을 맑게 할 수 있는데, 혈액을 깨끗하게 하고 혈관을 튼튼하게 해주는 음식에 대해 알아봤다.

### 간



간에는 혈액을 맑게 하는 철분, 비타민B2, B6, B12, 엽산 등이 풍부하게 들어있다. 그 중에서도 비타민B2는 과산화지질을 분해하는데, 이 덕에 동맥경화나 세포의 노화를 억제한다. 혈중 불필요한 포도당을 조절함으로써 혈액이 끈적거리지 않게 해준다. 비타민은 조리법에 따라 손실이 커지기 때문에 날로 먹는 것이 좋지만, 간의 경우 구워 먹거나 볶아서 먹도록 한다. 물에 담가서 피를 빼고 마늘이나 부추를 곁들이면 비린내를 제거하기 때문에 먹기가 훨씬 수월해진다. 쇠고기나 돼지고기 상관없이 한달에 2~4회 얇게 저민 것 3~4개 정도 먹으면 충분하다.

### 깨



깨에 포함된 항산화 물질을 '깨 리그난'이라 한다. 그 중에서도 깨끗한 혈액이나 건강한 혈관을 유지하는데 도움을 주는 것은 세사미놀과 세사민이다. 이 것들은 혈액 내의 LDL콜레스테롤의 산화를 억제하고 동맥경화를 예방해준다. 깨는 씨앗이기 때문에 셀룰로오스로 덮여있다. 셀룰로오스는 소화가 불가능하므로 제거해야 한다. 깨를 볶으면 겉에 있는 껍질이 저절로 벗겨진다. 또, 깨는

가열을 함으로써 흡수가 더욱 빨라지고 항산화 물질인 세서몰린이 분해돼 항산화력이 강해지기도 한다. 그러나 깨는 열량이 높기 때문에 다량으로 섭취하는 것은 좋지 않다. 하루에 한큰술, 약 10g 정도면 충분하다.

### 꿀



뇌의 에너지원은 포도당인데, 꿀에는 있는 포도당은 섭취하는 즉시 흡수가 돼 뇌를 맑게 해준다. 또한 항산화 물질도 포함돼 있다. 꿀은 고열량이기 때문에 잠자리에 들기 전에 먹는 것은 좋지 않다. 활동을 시작하는 아침이나 오전 중에 먹도록 한다. 당질은 다른 식품에도 포함돼 있기 때문에 꿀만을 따로 섭취할 때는 하루에 1~2스푼 정도가 적당하다. 많이 먹으면 오히려 혈액을 탁하게 만들 수 있다.

### 굴



굴에 들어있는 타우린은 피로 회복에 효과가 있을뿐만 아니라 혈액을 깨끗하게 하고 혈관을 탄력 있게 만들어 준다. 또한 굴에는 아연도 다량 함유돼있다. 타우린과 아연은 날것으로 섭취하든 조리해서 섭취하든 크게 차이가 없다. 단 국물을 내 먹는다면 그 국물에 타우린의 유효한 성분이 배어나오므로 국물까지 먹는 것이 좋다. 굴 등 어패류는 한번에 많이 먹는데 어려움이 있으므로 일주일 식단 중 반 정도를 오징어, 낙지, 조개 등으로 구성해 먹으면 된다.

-출처:헬스조선(한희준 기자)

## 새해 결심, 뇌와 신경에 각인시키는 법

2026년 병오년. 새로운 마음으로 한 해를 시작하려는 사람이 많은데, 이때 목표한 것을 이루려면 결국 의지를 다지는 게 중요하다. 강한 의지를 실천으로 이어가려면 기간에 따라 다른 전략을 세워야 한다. 단기 목표는 계속 되뇌어야 하고, 장기 목표는 잠시 잊는 시간을 뒤야 한다.

### ▶의지 → 각성 호르몬 → 교감신경 활성화

의지를 다지면 뇌에서 각종 각성 호르몬을 분비해 교감신경을 자극한다. 교감신경은 의지가 실천으로 이어지게 하는 핵심 기관이다. 위기에 대처해야 할 때 알아서 작동하는 자율신경계로, 눈, 심장, 피부, 폐 등 각종 장기나 기관에 분포되었다. 활성화되면 대사가 빨라지고 혈압이 높아지는 등의 신체 변화가 나타난다. 행동이 빨라지고 정신은 또렷해져 작업 능력은 우수해진다.

### ▶단기 계획, 되뇌어 교감신경 활성화해야

단기 계획을 잘 실천하려면 계속 되뇌어야 한다. 의지를 불태우며 교감신경을 촉진하는 가장 쉬운 방법이다. 단기 계획은 하루, 일주일, 한 달 등으로 마감 시한이 정해져 있거나, 목표를 달성하고 쉴 시간이 있는 계획을 말한다. 실제로 독일의 한 연구팀이 한 그룹에는 6시간 후에, 다른 그룹에는 9시간 후에 깨울 것이라고 인지하게 한 뒤 두 그룹 모두 6시간 후에 깨웠다. 이후 실험 참여자의 각성 호르몬 수치를 측정했더니 6시간 후에 일어날 것이라고 되뇌었던 그룹은 9시간 후에 일어날 것으로 알고 있다가 갑자기 깬 그룹보다 각성 호르몬 수치가 이르게 높아져 교감신경도 빨리 활성화됐다. 계속 되뇌면 교감신경 자극이 강해진다. 이외에도 교감신경을 활성화할 방법으로 오전에 커피, 오후엔 차가운 물을 마시거나 걷기, 수영, 등산 등 움직임이 많은 운동을 하는 것 등이 있다.

한편, 각성을 얼마나 잘하는지는 사람마다 다르다. 업무 능력과 연결되다 보니 정신력이라고 불리며, 키워야 할 능력으로 보기도 한다. 그러나 이는 그저 각자 가진 특성이다. 선천적 기질로 설명되기도 하는데, 변화에 예민하고 경계성이 높은 사람일수록 각성이 잘 된다. 질환에 의해 각성이 잘 안되기도 한다. ADHD 등 뇌 신경계 질환, 불면증, 수면무호흡증 등 수면 관련 질환, 자율신경계 이상, 불안장애 등을 앓으면 의지와 상관없이 각성이 잘 안된다.

### ▶장기 계획 이어가려면 부교감 신경 활성화 시간도 계획해야

장기 계획을 이어가려면 반대로 목표를 잠시 잊는 시간을 가져야 한다. 자율신경계에는 교감신경과 정확히 반대 작용을 하는 부교감 신경도 있다. 우리 몸은 너무 각성하거나, 쳐지지 않고 항상 균형을 이루도록 작용해, 부교감 신경은 교감신경이 활성화된 후에 반드시 뒤따라 활성화된다. 따라서 장기 계획을 실천하려면 부교감 신경이 촉진되는 시간도 함께 계획해야 한다. 하루 일정 시간 동안 목표는 잠시 잊고 ▲몸을 따뜻하게 하고 ▲요가나 태극권 등 정적인 운동을 하고 ▲명상하고 ▲마그네슘과 비타민 D를 섭취하는 식이다. 특히 가슴이 두근거리려 할 상황이 아닌데도 심장이 뛰거나, 과도하게 오랫동안 정신이 각성해있다면 더욱 이완하는 시간을 가져야 한다.

계속 되뇌어 부교감신경이 활성화되는 것을 막고 교감신경을 과열해 각성 상태를 유지하면 자율신경계 균형이 무너지는 자율신경실조증으로 이어질 수 있다. 이때 심각한 위기 상황에 오히려 행동과 생각이 둔해지는 등 대처하지 못하게 되고, 갑자기 얼굴이 화끈 달아오르면서 가슴이 답답하고 두근거리는 등 조절할 수 없는 신체 반응이 이어지게 된다. 공황장애, 불안장애, 우울증 등 정신질환, 기억력 감소, 노화 촉진, 고혈압, 비만 등 각종 이상 증상과 질환 발병 위험도 커진다. 호르몬 분비가 불규칙해져 의지를 다지면 뇌에서 각성 호르몬이 나온다는 전제 시스템마저 무너질 수 있다.

## 왜 훈수꾼 눈에만 보이는 걸까?

### 최훈의 이것도 심리학

장기나 체스 같은 게임을 하고 있을 때 가장 얄미운 사람. 관히 옆에서 “아니, 저기에 두면 되잖아! 그걸 몰라?”라고 말하는 사람이다. 마음 같아서는 “아, 줘!”이라고 말하고 싶지만 따져보니 맞는 말. 왜 훈수꾼에만 정답이 보이는 걸까?

우선, 믿고 싶지는 않겠지만 훈수꾼이 플레이어보다 더 나은 판단을 한다는 점은 받아들여야 할 것 같다. 2014년 워털루 대학교의 이고르 그로스만 교수는 흥미로운 실험 결과를 보고했다. 참가자를 두 개의 집단으로 나눈 후, 한 집단에게는 본인의 연인이 바람을 피운 상황을, 다른 한 집단에게는 친구의 연인이 바람피운 상황을 상상하라고 지시했다. 이후 문제 해결을 위해 얼마나 지혜로운 방안을 찾아내는지 비교했다.

그 결과, 자신의 연인이 바람을 피운 상황을 상상한 집단은 감정에 매몰돼 편협한 사고를 보인 반면, 타인, 즉 친구 연인의 바람을 상상한 집단은 상대방의 입장을 고려한다든지, 정보의 한계를 인정한다든지, 타협점을 찾으려 노력하는 등의 보다 지혜로운 모습을 보였다. 그로스만은 이런 결과를 ‘솔로몬의 역설’이라는 용어로 설명했는데, 솔로몬의 판결이라고 말할 정도로 지혜로웠던 솔로몬이 자신의 사생활은 엉망이었다는 점과 비슷하게 자신이 관여된 일에는 현명한 판단을 하지 못함을 보여준다 하겠다.

이 결과를 잘 보면, 사실 훈수꾼이 더 잘 보는 것이 아니라, 플레이어, 즉 문제 상황에 처한 당사자의 상황 판단 및 문제 해결 능력이 저하되는 것이 문제인 셈이

다. 문제 상황은 일반적으로 사람의 마음을 들쭉서놓는다. 공포를 포함한 강력한 정서가 발생되고, 결과적으로 논리적인 사고도 못하게 한다. 이러한 현상을 ‘편도체 납치(Amygdala Hijack)’라고 하는데, 정서를 담당하는 편도체가 논리적 사고를 담당하는 전두엽보다 먼저 반응해 사고의 주도권을 가지고 오는 것을 말한다. 사실 편도체 납치는 위기 상황에서 생존 가능성을 높이기 위해 인간이 가지고 있는 전략이다. 숲길을 가는데 앞쪽 수풀 속에서 무엇인가가 움직이는 것 같은 느낌이 들었다면, 그 상황에서 전두엽을 사용해 수풀의 움직임 원인이 무엇인지 판단할 시간이 없다. 그래서 공포라는 정서가 긴급 명령 ‘도망쳐!’를 외치도록 하는 것이다. 하지만 결론적으로 편도체 납치 때문에 논리적인 사고가 힘들어지는 것도 사실이다.

시아 자체도 좋아진다. 말 그대로 스트레스 상황에서는 터널 비전이 발생해버린다. 강력한 정서적 사건을 당하면 각성 수준이 지나치게 높아지고, 이 상황에서는 주변 정보를 받아들이는 주의 범위가 급격히 줄어든다. 시야가 좁아질수록 상황을 악화시키는 해법을 제안하기 일쑤다.

더 나아가, 문제 상황에서는 평소에 잘하던 것도 못하게 된다. 정서적 각성과 함께 ‘잘해야 한다’는 압박은 평상시에 무의식적으로 하던 행동도 하나하나 의식적으로 통제하려 한다. 하지만 이와 같은 의식적 통제는 숙련된 행동을 저하시킬 뿐이다. 예를 들어, 평상시에는 계단을 눈감고도 잘 내려가면서, ‘미끄러우니 조심해’라는 말을 들으면 실제로 계단이 미끄러지지 않아도 지나치게 발걸음에 신경을 써 발이 꼬이게 되는 것과 같다.

훈수꾼의 능력이 더 대단한 것이 아니다. 단지 내가 스스로 상황과 정서에 함몰돼 제대로 길을 찾지 못하는 것이다. 그래서 위기라고 생각되면 내가 아닌 다른 사람의 입장에서 객관적인 시각으로 상황을 판단하는 것이 필요하다.

실제 한 연구에서는 참가자들에게 과거의 부정적인 경험을 떠올리게 했는데, 한 집단에서는 당시 상황에 몰입해 1인칭 시점에서 체험하듯 회상하도록 하였고, 다른 한 집단에서는 마치 벽에 붙은 파리처럼 3인칭 시점에서 그 사건을 관찰하듯 회상하도록 하였다. 그 결과, 1인칭 집단에서는 당시의 분노와 슬픔이 재현

돼 감정적인 반응을 보였지만, 3인칭 집단에서는 사건을 훨씬 차분하게 바라보고 그 원인을 파악하는 데 집중했다. 이와 같은 현상을 연구자들은 ‘벽에 붙은 파리 효과(Fly-on-the-wall effect)’라 명명했다. 본인의 기억이지만, 어느 정도 거리를 두고 제 3자의 입장으로 바라보는 것만으로도 훨씬 더 현명한 판단을 내리는 셈이다.

행동경제학의 창시자이자 노벨 경제학상을 수상한 대니얼 카너먼도 이런 현상을 내부 관점과 외부 관점을 빌려 설명했다. 우리는 문제에 직면했을 때 자신의 상황을 유독 특별한 상황으로 여기며 눈앞의 정보에만 몰입하는 내부 관점으로 상황을 해석하곤 한다. 예를 들면, 새로 치킨 가게를 오픈하는데 자신의 요리 실력, 자신이 고생 끝에 스스로 사장이 됐다는 서사, 근사하게 차린 인테리어 등에 집중해서 성공의 가능성을 지나치게 낙관적으로 보게 된다. 하지만 외부 관점에서 문제를 바라보는 사람들은 자신의 상황보다는 자신과 비슷한 상황에 놓였던 다른 사람들의 사례에 집중해 해석한다. 예를 들면, 치킨 자영업의 창업 3년 내 폐업률, 가게 주변에 있는 치킨집의 수와 평균 매출, 자신의 조리법과 다른 치킨 가게 조리법 간의 차이점 및 장·단점 등에 집중해서 자신의 성공률을 분석하는 방식이다. 어떤 방식이 더 성공을 보장할 수 있는지는 명확하다.

스스로에 대한 확신 없이 한 치 앞을 알 수 없는 미래로 걸어 나가는 쉽지 않다. 하지만 자신의 시각에 갇혔을 때의 선택은 현명한 방안이 아닐 수 있다. 최대한 나의 관점에서 벗어나 객관적인 시각에서 상황을 이해해야 한다. 때에 따라선 훈수꾼의 의견에 귀를 기울이는 자세도 필요하다. ‘그것도 몰라?’라는 표정을 짓고 있는 훈수꾼의 얼굴이 얄미워도, 보다 나은 선택을 위해서는 그런 정서적인 반응은 내려놓고, 최대한 객관적인 그들의 시각만을 취하는 것이 삶의 지혜이지 않을까 싶다. 훈수꾼의 능력이 더 대단한 것이 아니다. 단지 내가 스스로 상황과 정서에 함몰돼 제대로 길을 찾지 못하는 것이다. 그래서 위기라고 생각되면 내가 아닌 다른 사람의 입장에서 객관적인 시각으로 상황을 판단하는 것이 필요하다.

-최훈(한림대 심리학과 교수)



# 부모가 참고 기다려야, 아이가 기다리는 법을 배웁니다

## 조금도 못 참는 아이

만 4세인 민수는 아까부터 장난감 수납장 앞에서 “내려 달라고! 빨리빨리! 지금 당장!”이라고 소리를 지르고 있다. 아이가 내려 달라고 하는 것은 장난감 수납장 위에 있는 블록 상자다. 보통 이런 상황에서 엄마는 얼른 뛰어가 아이가 말하는 것을 들어줬다. 워낙 고집이 세고 성격이 급한 아이라 요구를 빨리 들어주지 않으면 그야말로 뒤를 감당하기 힘들었다.

지금은 그럴 수가 없다. 생후 3개월 된 동생에게 수유 중이기 때문이다. 동생은 작게 태어난 데다 입이 짧아 젖을 한 번 물리기도 힘든 아이다. 엄마는 민수에게 타이르듯 부드럽게 “동생이 맘마 먹고 있으니 기다려줘”라고 부탁했다. 하지만 민수는 계속 “지금 당장 꺼내 달라고!” 하며 소리를 질렀다. 엄마는 다시 한 번 조금만 기다려주면 동생이 곧 다 먹을 것 같다고 사정했다. 그런데 갑자기 우당탕탕 뭔가 던지는 소리가 들렸다. 엄마는 더 이상 참을 수가 없었다.

이럴 때 어떻게 해야 할까? 이런 상황에서 민수는 참고 기다려야 하는 것이 맞다. 아이가 그지 못한다면 가르쳐야 한다. 그런데 참고 기다리는 것을 가르치는 방법은 부모들이 흔히 알고 있는 방식과 다르다. 무조건 “시끄러워! 지금 그럴 상황이 아니야. 기다려!”라고 명령하는 것도 아니다. 또는 “미안해, 엄마가 지금 당장 해 줘야 하는데, 정말 미안해. 지금은 동생 수유 중이니까 조금만 기다려줄

래?”라며 사정하는 것도 바람직하지 않다.

참고 기다리게 하려면, 우선 아이의 말에 반응 해주어야 한다. “엄마가 들었어. 너 지금 수납장 위에 있는 블록 상자 꺼내 달라는 거지? 알았어”라고 말한 뒤, 계속 동생에게 수유한다. 조금 후 아이가 “왜 꺼내 준다고 해놓고 안 꺼내 줘!”라며 “빨리! 빨리! 빨리!” 하고 악을 쓸 수 있다. 이럴 때 엄마는 아이가 원하는 것을 알고 있다는 점을 다시 확인해 준 다음 지침을 줘야 한다. “조금만 있으면 동생이 다 먹을 것 같아. 다 먹고 나면 바로 꺼내 줄게. 기다려. 지금은 동생을 내려놓을 수가 없어.”

하지만 이렇게 말한다고 해서 아이가 “알겠어요. 지금 상황이 그렇군요. 제가 기다리고 있을게요”라고 대답하지는 않는다. 이전까지 기다리는 훈련을 한 번도 하지 않은 아이라면 부모가 이렇게 이야기해도 아마 울고불고할 것이다. 그래도 그냥 두어야 한다. 아이가 기다리는 동안 무슨 말을 하든, 어떤 행동을 하든 그대로 두어야 한다. 가끔 아이 얼굴을 보고 “기다려”라고 말하는 정도는 괜찮다.

그런데 보통 이런 상황이 되면 부모들은 떼쓰는 아이를 그냥 두지 못한다. “너 조용히 안 해?”, “시끄러워 죽겠네”, “계속 그러면 위층 할머니가 내려오신다”, “너 혼날 줄 알아! 엄마가 가지만 해 봐!” 같은 말로 아이를 계속 자극한다. 큰아이는 계속 난리를 치고 있고, 작은 아이를 수유해야 하는 상황을 부모도 감당하지 못하는 것이다. 한마디로 부모도 참지 못하는 것이다.

참고 기다리는 것을 가르치려면, 그 경험을 직접

하게 해야 한다. 아이가 아무리 난리를 쳐도 눈을 흘기거나 화내서는 안 된다. 지침을 주었다면 엄마는 담담하게 동생 수유를 끝까지 마치고 트림까지 시킨 다음, 동생을 내려놓고 “됐어, 이제 꺼내 줄게”라고 말하며 블록 상자를 꺼내 주면 된다. 그리고 “기다려줘서 고마워”라고 칭찬해 준다. 이렇게 해야 아이는 ‘아, 엄마가 기다리라고 하면 그 시간이 될 때까지 내가 떼를 써 봐야 소용이 없구나’라는 사실을 배운다. 또 짧게라도 10분 정도 기다려 보는 경험을 하게 된다.

부모가 기다리라고 해놓고 아이를 혼내거나 헐박하는 등 부정적인 상호작용을 한다면 아이는 같은 10분을 겪어도 참고 기다리는 법을 배울 수 없다. 부모가 아무런 부정적인 말도 하지 않고 폭력적인 말과 행동도 하지 않을 때, 아이는 비로소 다른 사람과 어울려 살아가는 세상에서 서로를 위해 기다리고 참아야 할 때가 있다는 것을 깨닫게 된다.

기다리는 것을 가르치려면 부모가 아이의 기다림을 담담히 버텨주어야 한다. 그러나 대부분 부모는 아이의 반응에 여러 방식으로 반응한다. 부모가 다양한 자극을 주면, 설사 그 말이 옳더라도 아이에게는 부담이 된다. 그 지시들을 하나하나 해석하고 반응해야 하기 때문에 마음이 더 불편해지고, 결국 그 과정을 성공적으로 견디지 못한다. 지침을 주고, 힘들더라도 아이가 그 시간을 경험하도록 도와줘야 한다. 아이가 참고 기다리는 법을 배우려면 부모도 한 그 시간을 참고 기다려야 한다.

-오은영(오은영 소아청소년클리닉 원장)

# 엄마의 잔소리가 아이 건강을 해친다

아이가 걱정돼 끊임없이 잔소리를 하는 부모들이 많다. 아이가 말을 듣지 않으면 얼떨결에 화를 내기도 한다. 아이가 건강하고 바르게 성장했으면 하는 마음에서다. 하지만 잔소리로 아이에게 스트레스를 주면 오히려 아이의 건강을 망칠 수 있다. 아이들도 스트레스를 받는다는 것을 간과해서는 안 된다.

## ◇5세 이하 아이, 혼내기보다 이해해줘야

5세 이하의 아이가 떼쓰는다고 무조건 혼내는 것은 좋지 않다. 이 시기에 아이들은 부모의 말을 잘 알아듣지 못하거나 말의 표현력이 떨어지기 때문이다. 떼쓰는 아이는 만 2~4세 사이에 가장 많은데, 50~80%의 아이들은 1주일에 1회 이상 떼를 쓰며, 20%가량은 거의 매일 떼를 쓰는 것으로 알려져 있다. 만약 이때 부모가 흥분해서 아이에게 화를 내거나, 말싸움을 하거나, 헐박하거나, 때리면 아이의 정서 발달에 좋지 않다. 아이가 자신의 감정이나 생각을 말과 행동으로 표현할 수 있도록 도와야 한다. 화나거나 떼쓰는 가상의 상황을

만들어서 역할 놀이를 하거나, 아이에게 떼쓸 수 있는 장소를 미리 알려주거나, 뒤에서 껴안아 진정시키는 등의 방법이 좋다.

## ◇10대 뇌는 변화 중

10대의 인지 능력도 성인과 거의 비슷하다. 그런데도 실제 생활에서는 생각이 어른보다 턱없이 모자란다. 뇌의 크기는 같아도 기능은 아직 성인에 미치지 못하기 때문이다. 수년 내에 어른만큼 성숙해지기 위해서 아이들의 뇌는 바쁘게 변화한다. 전두엽이 점차 활성화되고, 신경세포망이 정비되면서 인내심과 책임감이 자라난다. 그런데 잔소리를 해서 아이가 막중한 책임감을 느끼게 되면 ‘노르에피네프린’이라는 물질이 분비된다. 이 물질은 전두엽과 인지 기능에 심각한 악영향을 끼친다. 오히려 인내심과 책임감이 부족한 아이로 자랄 수도 있는 것이다. 시험을 앞두고 있거나 성적이 떨어진 자녀에게 지나친 비난이나 꾸중을 하는 것은 불난 집에 부채질하는 것과 마찬가지다. 노르에피네프린은 ADHD 유발에도 관련이 있는 것으로 알려져 있다.

## ◇스트레스 많으면 공부 더 안 돼

스트레스를 많이 받으면 스테로이드라는 호르몬이 나와 스트레스에 대처하도록 도와준다. 그러나 스트레스가 오래 지속되면 계속 분비되는 스트레스 호르몬이 ‘해마체’와 ‘편도체’ 같은 뇌의 일부분에 독으로 작용한다. 스트레스 호르몬이 과다 분비돼 해마체가 손상되면 아이의 장기기억을 만들고 보존하는 능력이 손상된다. 스트레스가 심하면 면역력도 떨어진다. 소화를 담당하는 위와 소장, 대장과 담낭에 영향을 미쳐 소화불량과 만성설사, 과민성대장증후군 등을 유발하기도 한다. 또한 성장호르몬 분비에 영향을 미쳐 정상적인 성장을 방해하기도 한다.

-출처: 헬스조선(한희준 기자)



## 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)

#### 비전한글학교

도림교회 비전한글학교가 1년 동안의 배움의 결실을 나누는 다양한 행사를 2026년 1월과 2월에 걸쳐 진행한다. 먼저 오는 26년 1월 8일 '비전문화축제'가 열린다. 이번 축제는 비전한글학교 학생들이 지난 1년 동안 배운 내용을 바탕으로 학습 작품 전시를 비롯해 동극, 노래와 율동, 시 낭송 등 다채로운 프로그램이 마련된다. 이어 1월 15일에는 '제37기 비전한글학교 수료 및 졸업식이 열린다. 한 해 동안 성실히 학업에 임한 학생들에게 수료증과 졸업장이 수여되며, 그 동안의 노고를 격려하고 축하하는 시간이 마련된다.

또한 2월 12일에는 정규 학력인정 과정을 이수한 학생들에게 '학력인정 이수식'이 진행된다.

비전한글학교는 2011년부터 서울시 교육청으로부터 학력인정 전문교육프로그램 운영기관으로 지정받아 배움의 기회를 놓친 성인 학습자들에게 배움의 장을 열어주고 있으며 상급학교로의 진학의 기회를 주고 있다.



#### 방과후학교

도림방과후학교는 지난 2025년 12월 23일 (화) 도림교회 예향콘서트홀에서 제14회 "꿈, 끼 발표회"를 가졌다. 발표회는 1학년부터 6학년까지 전체 아동의 참여로 율동, 노래, 춤, 퓨전국악, 찬양, 시낭송, 말놀이 등의 다양한 무대로 진행되었다. 행사를 통해 아이들은 그동안 갖고 있던 꿈과 끼를 각자의 재능에 따라 펼치며 1년 동안의 노력과 성장을 부모님과 함께 나누는 소중한 시간이 되었다. 도림교회 방과후학교는 맞춤형 가정과 부모의 보호가 필요한 아동들에게 정서적인 지원과 아동의 인지적 재능을 개발할 수 있는 교육적 기능을 지원하고 있다.

방과후학교는 초등학교 1학년~6학년을 대상으로 학기 중에는 오후 1시~6시 방학 중에는 오전 8시30분~오후6시까지 운영되고 있다.



#### 도림어린이집

도림어린이집은 지난 2025년 12월 18일(목) 오후 7시부터 도림교회 비전센터 1층에 위치한 예향콘서트홀에서 '성탄축하 가족잔치'를 열었다. '성탄축하 가족잔치'는 성탄절의 기쁨을 나누고 한 해 동안 아이들이 성장한 모습을 가족들과 함께 나누기 위해 마련되었다. 이날 행사에는 각 연령 별로 이루어진 샘물반, 새싹반, 기쁨반, 사랑반, 슬기반 친구들이 무대에 올라 그동안 배운 다양한 특성화 활동을 공연으로 선보였다. 공연프로그램은 장구, 발레, 율동, 오르프 음악활동, 영어, 체육, 단체합창 등으로 구성되었다. 성탄축하 가족잔치는 아이들의 순수한 표현력과 협동심을 엿볼 수 있는 따뜻한 연말 행사로 참석한 모든 이들에게 사랑과 감사의 성탄 메시지를 전달하는 시간이 되었다.

도림어린이집은 15개월부터 취학 전 아동을 대상으로 영유아 어린이들의 건강과 교육에 책임감을 가지고 지역의 본이 되는 어린이집으로 운영하고 있다.



### 디아코니아센터 프로그램 안내

구분	시간	장소	구분	시간	장소	
도림실버스쿨	노인교실	금 10:30	글로벌아성전	이웃사랑 나눔 바자회	10월 중	도림교회
	생활체조교실	목 10:00 / 금 14:00	드림센터 3층	입암도서관(2181-6073)	월~주일 10:00	비전센터 1층
비전 한글학교	한글반	화·목 10:00	디아코니아센터 4층	사랑의 저금통	연중	비전센터 2층
	학력인정반	화·수·목 10:00	디아코니아센터 4층	작은자후원(결연)	연중	비전센터 2층
셀라 음악학교	바이올린 첼로 플룻 성악	주1회(주일~토)	디아코니아센터 4층	어린이집(2181-6090)	월~토 8:00	디아코니아센터 1층
	클라리넷 드럼 기타 실용보컬 재즈피아노	(10강좌/30개반)		방과후학교(2181-6130)	월~토 방과후	디아코니아센터 3층
사랑의 집수리 봉사단	연중	대상자 가정	장애인주간보호센터 모랫말꿈터(2181-6120)	월~금 9:00	디아코니아센터 3층	
아가페 아·미용 봉사단	화·금 13:00~17:00	드림센터 1층	신용협동조합(2181-6079)	화~금/주일 9:00	비전센터 1층	
경로식당	월~토 11:30	헤븐라운지(비전센터 5층)	행복을 파는 가게(2181-6074)	월~토 10:00	비전센터 1층	
소암장학회	연 2회	행정지원국	Cafe THE WAY WITH YOU(2181-6089)	연중 09:00~22:00	비전센터 1층	

※모든 프로그램은 기관 상황에 따라 변경될 수 있습니다. (문의 : 2181-6111~3)

### 디아코니아센터에 후원을 해주신 모든 분들에게 감사를 드립니다.

2025. 12. 1 ~ 12. 31

- 도림실버스쿨 : 강금미 강승욱 김대정 김무경 김봉희 김생진 김순애 김영순 김옥연 김용희 김정화 김춘연 김현덕 김희경 노일상 류완열 박경선 박숙희 배석민 서은향 서진영 손미정 신현경 안세용 안희경 원순재 위성주 유은이 이상철 이설매 이성열 이원종 이은혜 이화수 전정현 정경숙 정정운 최경희 최순자 최윤실 한보현 한양희
- 비전한글학교 : 강배희 권중근 김남덕 김동남 김생진 김선옥 김성국 김성일 김정희 김지일 김진원 박혜리 반영희 안희경 양근태 양혜철 유은이 이마숙 이상익 이은숙 이준하 이현실 전미화 정명선 제숙희 차효진 최수남
- 입암도서관 : 김미자 김영선 김영하 김정은 김해경 김혜경 민혜영 박미선 서원실 송병진 송희 신현경 심지영 유남길 유은숙 유정희 이삼구 이성혜 이승범 이승하 이은경 이은숙 임명숙 정덕호 정미연 정재홍 최병식 최은주
- 경로식당 : 김기연 김동기 김영진 김윤실 김정자 김해산 라민식 박순화 박현숙 반영희 변숙 오정규 이성영 장영신 정명선 정종철
- 나눔사업 : 김병순 서은향 송명석 오도희 윤경이 이명숙 이상남 이인권 이형보 임형규 장수식 장수연 주춘배 차규선 제1남선교회 제3, 7여전도회
- 사랑의집수리봉사단 : 곽영환 구동훈 구원 김기환 김준규 김효정 박영미 성수진 소해덕 안지원 양경직 유경미 이경숙 이미경 이상세 임용현 전현호 정경화
- 아가페아미용봉사단 : 강창근 기윤호 김봉신 남미영 노재길 신정숙 용복자 이병욱 이호숙 임소영 임태욱 조해진

- 셀라음악학교 : 곽영환 김길홍 김복희 김신향 김신호 김지영 나승주 백은미 양홍자 이승민 이시중 이양숙 이인영 최상수 최성범 주연중
- 바자회준비위원회 : 김미숙 김민기 김순덕 남경식 노장오 박경숙 박상근 박행숙 서영주 성시현 소은경 오양숙 윤주홍 이미경 이은희 이상열 임성호
- 햇살보금자리봉사단 : 고영복 김경미 김봉희 김영희 김지영 김지은 김학병 배옥순 백경옥 백윤자 백은미 송은숙 송인숙 안효숙 이민자 이재한 전희중 최수연
- 도림어린이집 : 강현욱 김경은 김단비 김도영 김정호 김혜경 윤성운 이월영 이재규 이종성 이향원 이현희 임미애 최재식
- 방과후학교 : 강명신 고영주 김계순 김순애 김옥순 박광희 박정이 오성자 이강출 이남열 이영숙 이진수 정명도 제숙희 조기성 조현호 조홍연 진소영 황미자 황삼열 황혜정 황희윤
- 모랫말꿈터 : 김금순 김민화 김성구 김영범 박경애 박길숙 박성자 성지성 오형남 이대무 이병기 이상기 이학구 이희일 임애자 임익선 정현호 조광민 진수희 최용재 최인식 홍관표
- 디아코니아센터 : 권정옥 성미라 오상열 이복순 전예람 최시호 함중현

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

편집장 : 김정호 부편집장 : 안상준

기자 : 김무식 김현덕 박선아 설수은 오성민 이현실 전재형 최인식 최찬기

# 사랑과 꿈이 있는 곳 도림어린이집을 소개합니다

도림어린이집은 만 1세부터 취학 전 만 5세까지의 영유아를 대상으로 하나님 사랑과 이웃 사랑의 기독교 정신을 바탕으로 보육과 교육을 실천하는 어린이집이다. 영유아가 바람직한 인격과 공동체 의식을 지닌 건강한 시민으로 성장할 수 있도록 돕는 것을 교육 목표로 삼고 있다.

교육부에서 시행하는 보육시설평가인증을 받은 어린이집으로, 영유아의 안전과 건강, 전인적 성장을 최우선 가치로 두고 운영되고 있으며, 지역사회로부터 신뢰받는 보육기관으로 자리매김하고 있다.

도림어린이집은 1965년 3월 도림유치원으로 설립된 이후 1994년 어린이집으로 전환되었으며, 약 60여 년간 지역을 대표하는 영유아 교육기관으로 역할을 해오고 있다. '지혜롭고 건강하며 서로 돕고 사랑하는 어린이'를 원훈으로 삼아, 유아 개개인의 발달 수준과 흥미를 존중하는 교육을 실천하고 있다. 다양한 교재·교구와 체험 중심의 교육 환경을 통해 영유아가 스스로 탐색하고 경험하며 배울 수 있는 환경을 조성하고 있다.

교육과정은 표준보육과정(0~2세)과 2024 개정 누리과정(3~5세)의 교육 목표와 방향에 따라 운영되며, 놀이 중심·유아 주도 교육과정을 기반으로 한다. 영유아가 일상 속 놀이를 통해 자연스럽게 배우고 성장할 수 있도록 지원하고, 개별 영유아의 발달 특성과 흥미를 반영한 놀이 환경을 구성하고 있다. 특히 사회·정서 역량 함양을 중점으로 정서 인식과 감정 조절 능력을 기르고, 또래 및 교사와의 긍정적인 상호작용을 통해 균형 있는 사회·정서 발달을 도모하고 있다.

주요 교육 프로그램으로는 놀이 중심 교육활동, 특별활동 프로그램, 외부 체험 활동을 균형 있게 운영하고 있다. 특별활동으로는 장구, 발레, 기초 코딩 놀이, 유아체육 활동, 오르프 음악 활동, 영어 수업(원어민 교사 및 한국인 교사 진행) 등을 운영하여 신체·음악·언어·창의적 표현 능력을 고르게 신장시키고 있다.

2025년도 특색 프로그램으로는 유아반을 대상으로 숲 체험 활동과 '햇돌햇돌' 풋살 프로그램을 운영하였다. 이를 통해 유아들이 자연과의 상호작용과 신체 활동을 균형 있게 경험하며 건강한 신체 발달과 환경에 대한 관

심을 기를 수 있도록 하였다.


또한 영유아의 생활 주제와 흥미를 반영한 현장학습을 계획·운영하고 있으며, 지역사회와 연계한 은행 체험, 어르신센터 교류 활동 등을 통해 공동체 의식과 이웃 존중의 가치를 자연스럽게 경험하도록 지원하고 있다.

연령별 중점 활동도 체계적으로 운영하고 있다. 만 1세는 신체 놀이 중심으로 대·소근육 발달과 감각 탐색을 지원하고, 만 2세는 요리 놀이를 통해 오감 경험과 일상생활 자립의 기초를 형성한다. 만 3세는 환경을 주제로 한 놀이 활동을 통해 자연과 생태에 대한 관심과 존중의 태도를 기르며, 만 4세는 요리 활동을 심화하여 협동 경험과 과정 중심 놀이를 확장한다. 만 5세는 경제 놀이 활동을 통해 물건의 가치와 선택, 나눔의 의미를 이해하도록 돕고 있다.

교육 환경으로는 풋살장, 농구장, 야외 놀이터, 실내 유희실, 연령별 교실 등을 갖추고 있으며, 도림교회 디아코니아센터 1층에 위치해 안전하고 쾌적한 보육 환경을 제공하고 있다. 실내·외 공간을 활용한 다양한 놀이 활동을 통해 영유아의 신체 발달과 정서적 안정이 조화롭게 이루어지도록 하고 있다.

현재 도림어린이집은 2026학년도 신입 원아를 모집 중이며, 모집 요강과 자세한 내용은 도림어린이집 홈페이지(dorim-i.net) 입학안내 메뉴를 통해 확인할 수 있다.

### [2026년도 도림어린이집 신입 원아 모집 안내]

항목	주요 내용	온라인접수 큐알코드
모집대상	만 3세 ~ 5세	
모집기간	2025년11월부터 2026년2월까지	
등록방법	아이사랑 보육포털 온라인 접수	
상담문의	02-2181-6090~6091	



# 도림어린이집 원아모집



우리아이의 미래를 향한 첫걸음

- 모집대상** 만 3세 ~ 5세
- 모집기간** 2025년 11월부터 2026년 2월
- 등록방법** 아이사랑 보육포털 온라인 접수
- 상담문의** 02-2181-6090~91



**더베스트학원**  
초·중·고 영어 수학  
통합형전과목 전문학원  
원장 이 현 실  
T. 02-848-2313  
영등포구 신길동 342-337 (대영초 정문앞)

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

**신협**  
이자는 통통하게!  
세금은 날씬하게!  
도림교회신용협동조합  
T.2181-6079,848-0987  
849-1863

**성은기계**  
mail : tdie@korea.com  
T-DIE 및 Feed / Blook  
압출 평판 필름 및 시트의 모든 다이스  
대표 이 현 승  
T.031)986-4812

**JUANSOLUTIONS**  
(주) 주안솔루션  
iFIX / Historian / APM  
공장 자동화 / Big Data 구축  
예측진단 솔루션 구축  
www.juansolutions.co.kr  
대표이사 조 광 민 | T.02-6251-8001

**주영냉열시스템**  
냉동·냉장·저온저장고  
대표 김 중 수  
H.P.010-5231-6439

**참좋은 리빙웰치과**  
원장 변 속  
02-868-4567  
구로구 가마산로 244

변호사 **손인준** 법률사무소  
E-mail : refca@daum.net  
네이버카페: "교통사고길잡이" 운영  
T.032)322-7878 / F. 032)322-6663  
부천시 원미구 상일로(상동 법조타운) 506호

**Kwangil**  
광일은 새로운 식생활 문화의 가능성에  
도전합니다.  
\* 식품첨가물 \* 곡 물가공류  
\* 가공식품소재 \* 수입식품원료  
대표이사 이 대 무 www.kwangil.co.kr  
T.796-0321~3 / F.796-0324

**이레세무회계사무소**  
세무사 박 정 식  
T. 02)857-8021  
구로구 가마산로 250(구로구청 앞)

**다올항외과**  
원장 이승 하  
02-2672-8275  
구로구 경인로 572 스타펠리스 4층

**가디언코리아보험중개(주)**  
Guardian Korea  
기업보험 전문 중개법인  
재산종합보험, 배상책임보험, 건설공사보험, 해상보험 등  
대표이사 김 영 하 www.guardiankorea.com  
T.02-3789-9400 / M.010-7420-9009

**박승현** 헤어스튜디오  
P.S.C HAIR-STUDIO  
신도림테크노마트점  
구로구 새말로 97 지하1층  
첫방문 50%할인(컷트, 드라이 제외)  
대표 천 서 연 T.02-2111-1010

아름다운 신문을  
후원합니다  
김성주·황순옥

아름다운 신문을  
후원합니다  
김정호·이승민

아름다운 신문을  
후원합니다  
김지일·남미영

아름다운 신문을  
후원합니다  
서태석·장정숙

아름다운 신문을  
후원합니다  
소학섭·차상희

아름다운 신문을  
후원합니다  
오희옥·홍명자

아름다운 신문을  
후원합니다  
이종성·최미화

아름다운 신문을  
후원합니다  
한선숙

아름다운 신문을  
후원합니다  
익명

아름다운 신문을  
후원합니다  
익명