

정치 양극화 시대를 사는 법 3면



"한 해를 보내는 가장 아름다운 응원, 가족" 5면



디아코니아센터 일년을 돌아보며... 15면



정명철
(도림교회 담임목사)

너는 행복한 사람이다

하나님 안에 있는 사람은 늘 행복합니다. 하나님은 언제나 변함이 없으십니다. 하나님은 모든 것을 다 가지고 계십니다. 하나님은 조건을 바꾸어 주실 수 있는 분이십니다. 하나님은 우리를 돕는 방패가 되어 주십니다. 그러므로 우리가 하나님을 붙잡고 살면 언제나 행복한 것입니다.

제작문의 02-481-4777 www.nahalla.net

영등포 아름다운 세상

위대한 지역 매거진

2025년 12월 1일 / 제217호 / 발행인 정명철
영등포아름다운세상 : 02-2181-6000

12월호



Merry Christmas

2025년 한해

나와 당신, 우리 모두는 비록 조금은 구부러진 삶을 살았지만

끝내 부러지지 않는 않았습니다.

우리에게 희망을 준 '누군가'에 의해서.

2026년 새해에는

우리모두가 서로에게 '그 누군가'가 되는 한 해가 되기를...

[지역 인사 칼럼]



너는 행복한 사람이다



정명철
(도림교회 담임목사)

행복의 반대가 무엇입니까? 불행입니다. 불행은 내가 행복하다는 것을 깨닫지 못하고 불평하는 것입니다. 사람들은 늘 부족합니다. 그래서 부족한 것을 채우려고 합니다. 돈을 벌려고 하고 자녀를 교육시키려고 합니다. 그래서 돈을 벌면 완전해 집니까? 자녀가 공부를 다하면 완전해집니까? 또 다른 부족함이 늘 있습니다.

오늘 현대인들은 늘 부족하다고 합니다. 정치를 보면서 부족하다고 합니다. 내가 지지하는 정당이 아니면 사사건건 다 못마땅한 것입니다. 그래서 텔레비전을 보면서 불평을 합니다. 비싼 음식을 사먹으면서도 무엇이 부족했다고 생각합니다. 생선이 짜고 회는 좀 작게 썰어놓아서 맛이 없었다고 합니다.

유럽에 가보니 그 잘사는 나라에서 승용차들이 거의 다 소형차들입니다. 우리는 작은 차를 타고는 만족해하지 않습니다. 독일같은 나라에 가보면 20여년 된 자동차들이 다 잘 다닙니다. 병방장치가 없는 차들도 많습니다. 그러면 그 사람들이 불평하면서 차를 탑니까? 아닙니다. 행복은 조건이 아닙니다. 많은 것을 가졌다고 행복한 것이 아닙니다. 행복은 깨닫는데에 있습니다. 내가 행복하지 못하다고 느끼는 사람들을 보면 못 배운 사람보다 많이 배운 사람들이, 못사는 사람보다 잘 사는 사람들이 더 그렇습니다.

닭들이 모이를 쪼아 먹는 것을 보면 참 행복하게 보입니다. 소도 풀을 뜯

어먹는 것을 보면 참 행복하게 먹습니다. 사람들은 풀을 먹어도 그저 먹지 않습니다. 소스를 만들어 먹고, 된장을 발라먹고 온갖 방법을 다해 맛있게 먹으려고 합니다. 물을 먹어도 물에 맛을 냅니다. 사과 맛, 복숭아 맛, 포도 맛, 레몬 맛, 석류 맛 등 온갖 종류의 맛이 있습니다. 그러면서도 늘 부족한 것입니다.

우리는 행복할 줄 알아야 합니다. 이스라엘 백성들의 특징은 행복을 깨닫지 못하는 데에 있었습니다. 이들은 하나님의 특별한 은총을 입은 백성들이데 그럼에도 늘 불평했습니다. 그래서 오늘 말씀은 너는 행복한 자라는 것을 깨달으라고 주신 것입니다. 사람은 만족할 줄을 알아야 행복합니다. 감사할 줄을 알아야 행복합니다. 탕자의 비유에 보면 탕자는 늘 불평이 있었습니다. 아버지의 품에 있으면서 부족함이 없었는데도 늘 그의 시선은 밖으로만 향했습니다. 마침내 아버지의 유산상속을 요구하여 그 돈을 가지고 세상에 나갔습니다. 그 많은 돈을 흥청망청 쓸 때에는 친구도 많았습니다. 재미가 있었고 행복했을 것입니다. 그러나 그 행복이 얼마가지 않았습니니다. 여러분, 세상의 행복은 계속되는 것이 아닙니다. 언젠가 끝나는 날이 옵니다.

세상의 것으로 행복해 하는 사람은 세상의 것이 사라지는 순간 행복이 사라집니다. 그리고 일어설 수 있는 힘을 잃어버리는 것입니다. 그러나 하나님 안에 있는 사람은 늘 행복합니다. 하나님은 언제나 변함이 없으십니다. 하나님은 모든 것을 다 가지고 계십니다. 하나님은 조건을 바꾸어주실 수 있는 분이십니다. 하나님은 우리를 돕는 방법이 되어주십니다. 그러므로 우리가 하나님을 붙잡고 살면 언제나 행복한 것입니다.

-정명철목사 설교 중에서



2026 희망온돌 따뜻한 겨울나기 '온(溫)동네 나눔' 캠페인

영등포구는 서울사회복지공동모금회와 공동협력으로 2025년 11월 15일부터 2026년 2월 14일까 3개월간 '2026 희망온돌 따뜻한 겨울나기' 캠페인을 추진해 지역의 어려운 이웃에게 온정을 전한다고 밝혔다.

'희망온돌 따뜻한 겨울나기'는 구와 서울 사회복지공동모금회가 매년 함께 추진하는 나눔 캠페인으로, 지역사회의 취약계층을 지원하기 위해 진행된다.

지난해에는 경기집체 속에서도 구민과 기업, 단체의 적극적인 참여로 당초 목표액(21억 원) 대비 136%를 초과 달성했다. 많은 이들의 따뜻한 마음이 모여 총 1,654건의 성금과 성품이 접수됐다. 올해는 전년보다 1억 원 늘어난 22억 원을 목표로 새롭게 출발한다.

구는 12월까지 18개 동 주민센터에서 '온(溫)동네 나눔' 행사를 운영해 지역주민과 기업, 단체의 동참을 이끌 예정이다. 기부를 희망하는 구민은 각 동 주민센터나 구청 복지정책과를 통해 성금·성품을 기탁할 수 있으며, 포스터의 정보무늬(QR코드)를 통한 간편 기부도 가능하다.

모금된 재원은 서울 사회복지공동모금회를 통해 긴급 위기가구 또는 공적 지원을 받기 어려운 저소득층의 생활비, 주거비, 의료비 등으로 지원된다.

영등포구청장은 "겨울철 구민 안전과 민생 안정을 최우선으로 분야별 대책을 촘촘하게 준비했다"라며 "현장 중심의 예방활동과 선제적 대응으로 구민들이 안전하고 따뜻한 겨울을 보낼 수 있도록 노력하겠다"라고 전했다. 또한, "작은 나눔이 모여 이웃의 마음을 있는 따뜻한 온기가 되어 영등포 전역에 퍼지기 바란다"라며 "모아주신 정성과 마음이 꼭 필요한 이웃들에게 전해질 수 있도록 최선을 다하겠다"라고 전했다.

2026 희망온돌 따뜻한 겨울나기
우리동네 나눔캠페인
2025. 11. 15. ~ 2026. 02. 14. (3개월)

따뜻한겨울나기 사업이란?
따뜻한겨울나기는 서울 사회복지공동모금회와 서울시, 25개 자치구가 협력하여 진행되는 사업으로 지역별로 모금된 성금은 해당 지역의 어려운 이웃에게 전달됩니다.
※ QR코드를 스캔하시면 신용카드, 계좌이체, 간편결제로 참여하실 수 있습니다.

<p>접수·문의처 영등포구청 주민센터 (연락처: 02-2670-3945-6)</p> <p>계좌번호 우리은행 (015-176590-13-533)</p> <p>예금주 사회복지공동모금회 서울특별시지회</p>	<p>참여방법안내</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 사랑의 열매 계좌로 입금 ② 구청·주민센터 방문 후 기탁서 작성·전달 <p>정기</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 물품 구입 후 영수증과 함께 구청·주민센터 방문 ② 지원 대상 추천(신청) 및 전달
---	---

정치 양극화 시대를 사는 법

요즘 한국 사회의 분열은 더 이상 정치 진영의 문제가 아니다. 진보와 보수의 대립은 이제 이념의 차원이 아니라 감정의 전쟁으로 번지고 있다. 우리는 논리보다 감정으로 싸우고, 설득보다 혐오로 반응한다. 이것은 제도 개혁만으로는 풀 수 없는 마음의 문제, 감정의 위기다.

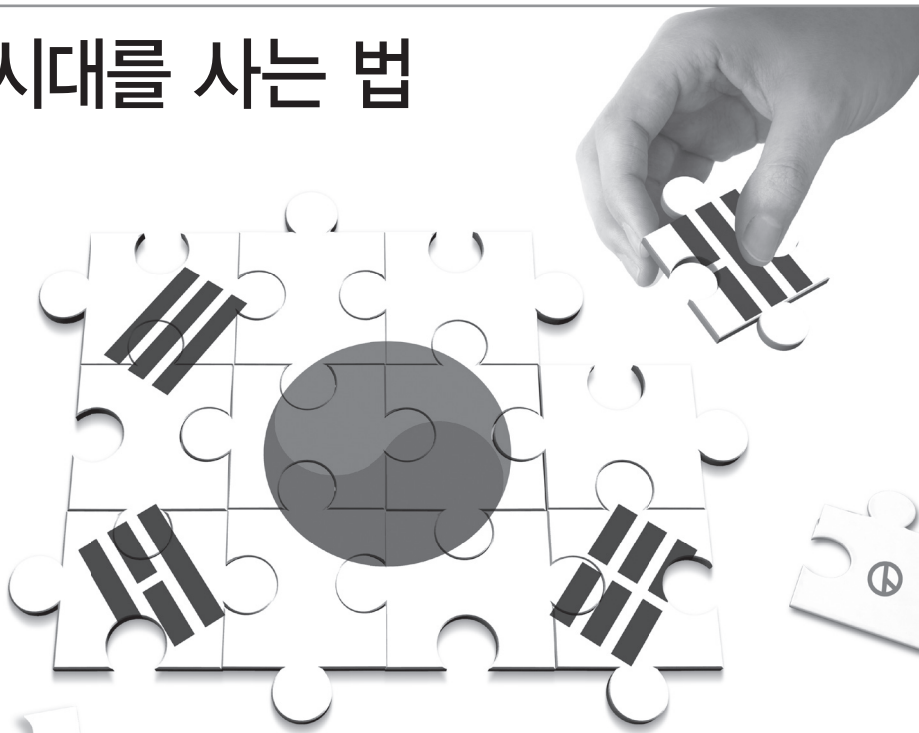
많은 정치평론가는 양당제 구조나 대통령에게 집중된 권력 때문에 정치적 양극화가 심화됐다고 분석한다. 그러나 오늘날의 분열을 단지 제도 탓으로만 돌리기엔 설명이 부족하다. 이 현상은 한국만이 아니라 미국과 유럽, 전 세계가 겪고 있는 시대적 병리이기 때문이다. 필자의 시각에선 그 밑바탕에 디지털 문명이 자리 잡고 있다.

디지털 세대의 가장 큰 함정은 ‘필터 버블’과 ‘에코 챔버’다. SNS 알고리즘은 사용자의 취향을 분석해 유사한 정보만 보여준다. 결국 사람들은 자신이 보고 싶은 것만 보고, 듣고 싶은 말만 듣는다. 서로 다른 생각은 차단되고, 비슷한 사람들끼리만 모여 분노와 확신을 키운다. 이렇게 형성된 디지털 감정의 방이야말로 오늘날 정치 양극화의 진짜 무대다.

최근 수능을 앞두고 서울의 한 여고 앞에서 벌어진 극우단체의 ‘위안부 소녀상 철거 집회’ 예고는 필터 버블로 갇혀버린 에코 챔버 효과를 드러낸다. 무턱대고 이들은 ‘위안부는 매춘부’라며 피해자를 조롱하고, 학생들이 세운 소녀상을 ‘홍물’이라고 부른다. 경찰의 제한 통고에도 불구하고 막무가내다. 그들이 들려주는 언어는 논리가 전혀 없는 그저 이유 없는 분노와 혐오의 증폭이다. 이런 행위는 그저 과거 사실에 대한 이견이 아니라 현재를 살아가는 인간의 공감 능력을 파괴하는 폭력이다.

안타깝게도 오늘날 정치 지도자들은 이런 감정 메커니즘을 이용해 지지층을 결집시킨다. 도널드 트럼프 미국 대통령의 정치 전략처럼 한국의 일부 정치인도 전통 언론을 우회해 소셜미디어로 직접 분노를 자극하고 지지층의 감정적 에너지를 증폭시킨다. 이때 SNS는 공론장이 아니라 ‘감정 증폭기’가 된다. 이성과 논리는 점점 사라지고, 증오와 불신의 언어만이 남는다.

위안부 피해자 이야기는 단지 과거의 역사가 아니다. 그들의 상처에 대한 존엄은 우리가 인간으로 남을 수 있는 최소한의 기준이다. 그 상처를 부정하고 조롱하는 것은 단지 역사적 사건의 왜곡만이 아니라 최소한의 공감 능력을 상실했다는 경고음이다. 민주주의는 제도로 유지되지만 관계로 일상을 살아간다.



그 관계의 가장 기초 단위가 바로 우리의 감정이다.

감정은 바이러스처럼 퍼지지만 치유 또한 감정에서 비롯된다. 분노 대신 이해로, 혐오 대신 연민으로, 우리는 다시 대화할 수 있다. 내 편이 아닌 사람의 말에 귀를 기울이고, 그가 왜 그렇게 느끼는지 잠시 멈춰 헤아릴 수 있다면 그것이 바로 ‘정치적 공감’의 시작이다. 결국 이 분열의 시대를 살아내는 법은 상대를 이기려는 기술이 아니라 서로를 다시 이해하려는 인간적 용기다.

최근 미국의 부모들이 자녀에게 다시 ‘유선 전화’를 놓아준다고 한다. 부모보다 아이들의 반응이 더 뜨겁다. 끊임없는 자극적 정보와 즉각적 반응의 세계에서 벗어나 잠시 멈추어 서로의 목소리에 귀 기울이는 최적의 훈련이 될 수 있을지도 모른다. 이런 트렌드 속에는 시대의 분열을 극복하려는 노력도 담겨 있다. 디지털의 속도를 잠시 늦추고, 상대의 말과 침묵 사이를 들을 수 있는 감정의 근육을 다시 기르는 일, 그것이 공감의 사회를 만들어 내는 첫걸음일지 모른다. 부정 판단을 잠시 멈추고 서로의 감정을 묻고 귀 기울이는 구성원들이 많아질 때, 우리 민주주의는 다시 ‘더불어’ 살아가는 길을 찾게 될 것이다.

-권수영(연세대 연합신학대학원 교수)

새해에는 낭만주의자가 되자

이제 정말 얼마 남지 않은 2025년의 날들. 만약 이 남은 날짜들을 바라보면서 낭만적인 정서로 가득하다면, 아직은 ‘내 시간을 내가 조절할 수 있는’ 삶의 여유가 있는 사람일지 모른다. 수능을 마친 학생들은 수시 결과에 따라 정시 준비로 하루는커녕 한 시간도 애태우는 날들일 터이다. 회사원들은 한 해의 성과 정리와 평가로 분주한 시절이고 결과에 따라 내년에 자신의 직업 상황이 달라질 수 있기에 피가 마를 계절이다. “어른들은 숫자를 좋아해.” 다른 별에서 온 어린 왕자는 필시 ‘부적응자’가 되고 말 지구별의 ‘흔한’ 12월 풍경은 숫자로 가득하다. 모두가 평가를 위한 숫자들이다.

수치화돼 평가를 받는 인생이라 해도 그 과정과 결과가 공정하기만 하다면 그래도 버틸 만할 텐데, 그 숫자들조차 조작되고 ‘공정’의 이름으로 포장되는 모습에, 대부분의 성실한 젊은이들이 뿔 의지를 상실하고 있다.

이런 일이 어디 한두 번인가. 불현듯 답이 정해진 줄 모르고 ‘발바닥에 불이 나게’ 뒤편던 수년 전 청춘들이 기억났다. 이맘때였다. 연말 성과를 바짝 올려야 했던 한 회사가 2주간의 단기인턴을 뽑으면서 약속을 했다. 그 기간 최고의 실적을 낸 사람들에 한해 다음 해 정규직 직원으로 채용하겠다는 공약이었다.

정규직이 되는 숫자보다 안 되는 확률이 압도적으로 많음에도 그 작은 희망으로 얼마나 열심히 뒤편었는지... 하지만 연말 실적을 모두 챙긴 회사는 ‘적절한 사람이 없다’는 이유를 들어 단 한 명도 정규직으로 채용하지 않았다. 문제는 이 ‘답’이 이미 시작부터 정해져 있었다는 거다. 연말에 바짝 실적을 내야 했던 회사는 딱 2주짜리 인력들이 필요했다. 하지만 어찌 솔직하게 공고를 낼 수 있겠나. “우리 회사는 딱 2주간 열정적으로 성과를 내되 최저시급 정도만 받고 일할 사람들을 뽑습니다.” 이렇게 말했다면 추위도 잊은 채 사력을 다해 뛰는 단기인턴은커녕, 지원자 자체도 드물었을 거다.

‘한 인간에게서 돈을 짜내는 정신.’ 근현대 자본주의 정신을 분석한 사회학자

막스 베버(Max Weber)는 그의 명저 ‘프로테스탄티즘의 윤리와 자본주의 정신’이라는 책에서 자본주의의 에토스를 이렇게 정의한 바 있다. 어떻게 하면 한 인간에게서 최대치의 돈을 짜낼 수 있을까. 우리 사회는 이미 효율적 방법론을 알고 있고 그 최대치를 실현중인 것 같다.

과로사 아니면 아사, 혹은 사고사밖에 선택지가 없는 청춘들이 이 시스템을 알아차리기 위해서는 굳이 사회학적 개념이나 거창한 이론이 필요 없는 듯하다. “무사히 할머니가 될 수 있을까. 죽임을 당하지 않고 죽이지도 않고서, 굶어 죽지도 굶기지도 않으며 사람들 사이에서 살아갈 수 있을까.” 우쿨렐레를 신나게 치며 부르는 청춘들(장혜영, 혜정 자매)의 노래는 잔혹한 현실을 담고 있으나 이에 굴하지 않겠다는 저항성이 함께 담겨 있어 어른의 미안함을 가중시킨다.

1년에 6주 정도 일하면 자신의 기준에서 독립과 생존이 가능하더라도, 하나님 주신 자신의 모습을 유지하기 위해 노동력 전부를 사회에 팔지 않았던 헨리 데이비드 소로우는 어쩌면 21세기형 인간이었는지도 모른다. 아니, 에텐형 인간이라고 해야 할까. 창조적이고 생산적인 노동의 기쁨을 알았던 인간, 자기 본연의 난대로의 재능으로 자기 노동 성격과 분량, 시간을 조절하며 노동과정에서 성장해나갔던 인간, 그런 인간을 만들 수 있는 노동 환경을 지금이라도 상상해보자고 제안한다면, 나는 현실감각 제로인 낭만주의자라고 치부될까.

하지만 용기를 내어 말해보자. 만약 그것이 ‘낭만’이라면 우리 예수님은 그야말로 낭만주의자이셨기에, 아직 도래하지 않은 나라, 한 사람도 버리지 않는 ‘하나님 나라’를 삶 한가운데서 묵묵히 당당히 살아내셨기에, 그를 따르는 ‘그리스도인’인 우리들 역시 그러해야 한다고 믿기에, 나는 여전히 낭만을 그린다.

-백소영(강남대 기독교학과 초빙교수)

존중의 본질과 치유

오늘날 우리 사회는 존중이라는 가치를 점점 잃어가고 있다. 정치권에서는 여야 갈등이 첨예하고, 세대 간에는 서로를 이해하려는 노력보다 비난이 앞선다. 학교에서는 학생이 교사에게 대들고, 교사는 교권 침해를 호소한다. 이런 현상의 밑바탕에는 서로에 대한 존중의 결여가 있다. 가장 간단한 해결법은 존중하는 문화를 만드는 것이다. 다만 '존중한다'가 무엇인지 모르고, 실천이 어려운 일이라는 점이 장애물이다.

상담에서는 도움을 청한 사람, 즉 내담자를 존중하고자 노력한다. 존중은 예의 바른 태도나 말투, 존댓말 같은 것이 아니다. 그것은 상담자가 내담자의 고유한 가치와 삶의 방향을 스스로 결정할 능력을 믿는다는 것이다. 내담자의 존재를 인정한다는 것은 무엇인가. 이는 그가 '있음'을 인정하는 것이다. '내담자가 있다'는 것은 내담자 스스로 자기 삶의 방향을 결정하고 기준을 세워 살아갈 수 있음을 믿는다는 뜻이다. 그런데 상담자가 "이렇게 살아야 한다"는 충고나 지시, 설득을 하는 순간 상담실에는 상담자만 존재하고 내담자는 사라진다. 내담자의 삶을 판단하고 방향을 정해주는 순간, 그의 존재를 부정하게 된다.

항상 지적하는 학생이 있다고 해보자. 대부분 사람은 "계속 지적하면 문제가 생기지 않을까?" 등의 말로 염려를 표현하고 고치려 노력한다. 이런 염려는 "성실하게 사는 게 더 낫다"는 상담자의 판단을 내담자에게 암시하거나 강요하려는 시도다. 이는 내담자의 삶을 거부하는 것이며, 그가 더 나은 방향으로 스스로 나아갈 수 있다는 믿음을 저버리는 행위다.

내담자를 존중하는 인간중심 상담자는 "너에게는 세상이 너무 빠르게 움직이는구나"라고 반응한다. 내담자 기준에서 세상이 빠르게 돌아가고 있음을 인정하는 것이다. 상담자는 내담자의 행동을 바꾸려 하기보다 그의 기준을 존중하는 것이다. 내담자의 문제를 고쳐야 할 결함이 아니라 하나의 특

성으로 인정하는 것은 그의 존재 가치를 높이는 행위다. 존중은 각자 자기의 세계에서 자기답게 살고자 노력하고 있음을 인정할 때, 즉 그의 존재 가치를 인정할 때만 가능하다. 누군가를 변화시키려 하거나, 더 나은 길이 있음을 알려주려 하거나, 자기 뜻을 따르라고 설득하는 것은 모두 상대방을 존중하지 않는 태도다.

느림이나 빠름은 상대적 개념이다. 내가 더 느린 사람이면 내담자의 움직임은 빠른 것으로 인식될 것이다. 자신의 판단 기준을 내려놓을 때 비로소 그의 속도를 느낄 수 있다. 모든 사람은 자신의 방식과 속도로 더 나은 삶을 향해 나아가려는 경향이 있다. 느림은 '늦음'이 아니라 살아가는 과정 중 한 시점일 뿐이다. 삶의 문제는 특정 순간에는 문제로 보이지만 인생 전 과정에서 바라보면 그 순간에도 앞으로 나아가고 있음을 알게 될 때가 많다.

그저 존중만 하는 것이 내담자의 심리적 문제를 해결하고 사회를 변화시킬 수 있을까. 과거 아버지에게 인정받지 못해 고통 겪던 내담자를 상담한 적이 있다. 그는 아버지를 미워하면서도 용서하고 싶어 했다. 복잡한 감정을 동시에 품고 있었지만 자신이 필요한 방향으로 살아가고자 했다. 상담자는 그의 감정과 삶을 있는 그대로 존중했다. 그러자 내담자는 외적 조건이나 문제를 탓하기보다 그런 조건 속에서도 살아온 자신을 귀하게 여기기 시작했다. 자기 연민을 느끼기 시작했고, 자신과 삶을 미워하는 대신 좋아하기 시작했다. 아버지의 문제에 매이지 않고 자기 존재를 사랑하게 된 것이다.

존중은 사람과 사회의 변화를 이끄는 강력한 힘이다. 존재를 인정받는 순간 사람은 스스로 회복하고 성장할 수 있다. 우리가 서로를 존중하며 성장을 믿는 사람이 된다면 참 멋진 것이다.

-차명호(평택대 상담대학원 교수)

긍정적인 사람이 성공할까

“현실이 어렵고 힘들수록 우리에게 필요한 것은 투명 안경으로 현실을 냉철하게 이해하고 직시하는 태도”

베트남전쟁 당시 8년간 하노이 포로수용소에서 수용되었다가 극적으로 살아 돌아온 미국 장교 제임스 스톡데일에 관한 이야기이다. 그는 동료들과 함께 포로수용소에서 포로로 8년을 지내며 놀라운 사건을 목격하게 된다. 포로로 갇힌 동료들은 삶과 죽음의 갈림길에서 구출에 대한 다양한 태도를 보이게 되는데, 한 무리는 낙관적인 태도로 위기 상황을 바라보며 빠른 시간 내에 구출될 것이라고 믿었고 다른 한 무리는 현실적인 태도로 위기 상황을 바라보며 시간이 오래 걸리겠지만 언젠가는 구출될 것이라고 믿었다고 한다. 제임스 스톡데일이 목격한 현장은 다름 아닌 낙관적인 태도를 지녔던 동료들은 죽어 나갔고 현실적인 태도를 지녔던 동료들은 끝까지 살아남아 구출되는 것이었다.

'컵에 물이 반밖에 남지 않았네'라는 부정적인 태도 보다는 '컵에 물이 반이나 남았네'라는 긍정적인 태도를 가지라는 말을 들어보지 못한 사람은 없을 것이다. 과연 이 말에는 과학적인 근거가 있는 것일까? 만약 그렇다면 왜 긍정적인 태도를 보이며 위기를 극복하려 했던 포로들은 포로수용소에서 죽어 나가야만 했을까?

세상의 모든 사람은 위기 상황에 부딪혔을 때 세 가지의 전략 중 하나를 선택하게 된다. 첫 번째는 위기 상황을 (현실보다) 좀 더 긍정적으로 보며 위기를 극복하려는 것이고, 두 번째 전략은 위기 상황을 (현실보다) 좀 더 부정적으로 보며 위기를 극복하려는 것이다. 마지막 세 번째 전략은 위기 상황을 현실 그대로 직면하며 위기를 극복하려는 것

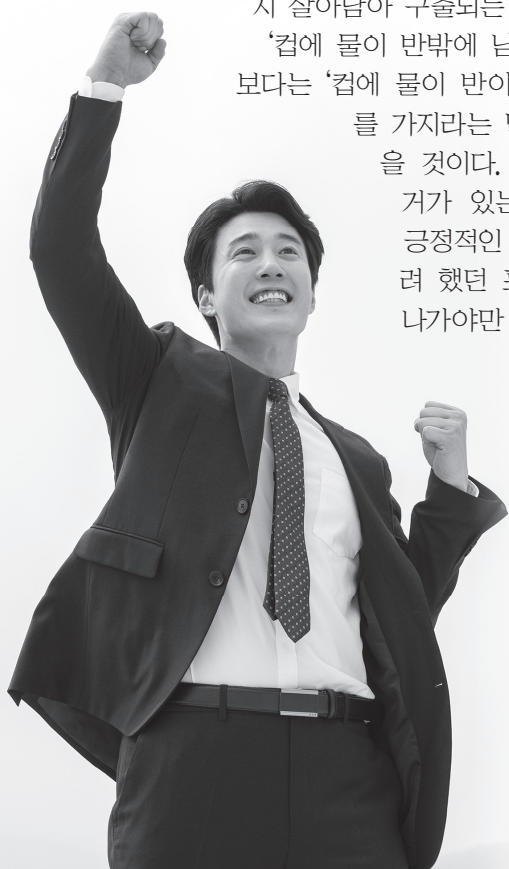
이다. 각각의 전략은 나름대로 합리적 추론과 논리를 갖추고 있다. 첫 번째 전략은 '이미 벌어진 상황이라면 어차피 할 수 있는 것이 별로 없으니 좋게라도 생각하자'라는 심보이고, 두 번째 전략은 '더 나쁜 상황을 선제적으로 생각해보며 (적어도) 더 나쁜 상황은 막아보자'라는 고도의 심리적 계산을 담고 있으며, 세 번째 전략은 '이미 벌어진 상황이라 할지라도 차후를 위해 현실을 정확하게 파악해보자'라는 대책이다.

최근 유행하는 긍정심리학의 영향으로 우리는 첫 번째 전략을 가장 좋아한다. '그 사람 매사에 긍정적이어서 참 좋더라'라는 말로 우리는 좀 더 긍정적인 태도로 살아가는 아들을 좋아한다. 두 번째 전략을 사용하는 사람을 좋아하지 않는 것은 당연한 일이고, 세 번째 전략을 쓰는 사람 역시 '그 사람 너무 현실적이어야라며 별로 좋아하지 않는다. 그래서 우리는 첫 번째 전략을 애써 배우고 실천하려고 한다.

이 세 가지 전략 중 어떤 전략이 우리에게 가장 큰 성공과 행복을 가져다 줄까? 사실 이 질문에 대한 답을 찾기 위해서 심리학자들은 지난 30년간 수많은 연구를 진행해 왔다. 신기하게도 심리학에서 진행된 최근 연구들은 '더 긍정적인' 첫 번째 전략도, '더 부정적인' 두 번째 전략도 아닌 '현실적인' 세 번째 전략이 우리에게 가장 큰 성공과 행복을 가져다준다고 말하고 있다. 더 정확하게 말하면 '더 부정적인' 두 번째 전략은 말할 것도 없이 '더 긍정적인' 첫 번째 전략 역시 우리에게 실패와 불행을 선물한다고 한다.

제임스 스톡데일이 목격한 현장은 사실이었던 셈이다. '더 부정적인' 두 번째 전략이 우리에게 좋지 않은 이유는 자명하다. 매사에 걱정과 고민을 하며 자기방어적인 태도로 세상을 사는 사람이 어찌 성공하고 행복할 수 있겠는가. 이런 부류의 사람은 성취동기가 낮고 쉽게 낙담할 수밖에 없다. 그럼 '더 긍정적인' 첫 번째 전략이 우리에게 좋지 않은 이유는 무엇일까? 그것은 애써 현실을 부인하고 회피하려는 태도가 필요한 노력을 하지 못하게 하기 때문이다. 또한 현실 부적응을 초래하여 쉽게 우울증을 경험하게도 한다. 현실이 어렵고 힘들수록 우리에게 필요한 것은 투명 안경으로 현실을 냉철하게 이해하고 직시하는 태도이다. 현실을 회피해서도 안 되고, 현실을 장밋빛 안경 너머로 보아서도 안 된다.

-김영훈(연세대 심리학과 교수)



한 해를 보내는 가장 아름다운 응원, 가족

12월은 오묘한 향기를 내뿜는 향수와 같습니다. 다른 달에는 찾아볼 수 없었던 후회와 설레임, 아쉬움과 기대감 등 다양한 느낌들이 12월이란 단어에 뒤섞여 있는 까닭입니다. 어릴 적에는 새롭게 시작될 다음해에 대한 기대감으로 마냥 설레기만 이 단어가, 언젠가부터 묵직한 초조함의 비중이 더 크게 다가옵니다. 미처 이루지 못한 것들에 대한 아쉬움과, 올해도 이렇게 훌쩍 가버리는구나 하는 회한에 괜히 쓸쓸해집니다. 그래서 12월만 되면 우울함을 호소하는 사람들이 늘어나는 걸까요?

그러나 달리 생각하면, 내 인생 역사에서 큰 이정표 하나 세우는 일은 없었더라도 무탈했다는 것만으로도 얼마나 다행인가요.

세상 속에서 열심히 제 몫을 하기 위해 땀 흘리는 큰 아들, 높은 취업 관문에 걸려 아등바등하면서도 노력을 포기하지 않는 둘째 딸, 그리고 치열한 성적 경쟁 사이에 치이면서도 주운 겨울 밤 늦게까지 도서관을 지키고 돌아오는 막내 아들. 그리고 이 모든 이들을 묵묵히 뒷바라지 하면서 가정이란 울타리를 든든하게 지켜주고 있는 아내... 가족이 그냥 그렇게 제 자리에서 깨끗하게 노력해준 것만으로도, 큰 사고 없이 자리를 지켜준 것만으로도 얼마나 가슴 찡하게 고마운지요.

또 하나의 작은 감동은, 분명 가족들도 당신을 그렇게 바라보고 있다는 점입니다. 제 자리에서 깨끗하게 계셔 주셔서 감사하다고, 또 한 해를 잘 보내주셔서 고맙다고 말합니다.

내가 가족에게 바라는 것도, 가족이 내게 바라는 것도 실상은 이렇게 소박하고 단순한 것입니다. 그리고 그게 가장 큰 것이지요. 그러니 한 해가 가는 것을 크게 아쉬워하지는 않았으면 합니다. 물론 더 좋은 한 해를 만들 수도 있었으며, 더 특별한 일이 있을 수도 있었지만, 지금 이대로도 우리의 한해살이는 나쁘지 않았습니 다. 적어도 세상에서 제일 소중한 내 가족에게 나의 한 해는 그렇습니다. 이것을 기억한다면, 2025년을 보내는 '송구(送舊)'가 조금은 덜 쓸쓸하고 덜 아쉽지 않을까요?

그런 의미에서 이번 12월은 가족과 함께하는 시간을 좀 늘려보라고 권하고 싶습니다. 함께 추억을 이야기하면서 올 한 해를 정리하는 것도 좋고, 다 같이 대청소와 정리정돈을 하며 정갈한 마음으로 새해를 기다리는 일도 근사하겠습니다. 청소나 여행 등 함께 공감할 수 있는 일을 하면서, 넉넉히 전해보세요. 사랑한다고, 그리고 올 한해 건강하고 무사한 것에 감사한다고, 가족 간의 사랑을 확인하는 것만으로도 12월이 참으로 따뜻하고 충만해지지 않을까요?

한 해를 마무리하는 12월, 우리 가족이 꼭 해야 할 일들

1. '패밀리 컬처'를 만드세요

연말을 보내는 우리 가족만의 문화를 만들어 보세요. 12월 마지막 주 토요일에 진실을 말하는 촛불의 시간을 갖는다던가, 우리집 망년회를 하면서 장기자랑을 한다던가 말입니다. 누군가네는 서로에 대해서 질문을 만들어서 퀴즈 대회도 한다고 합니다. "둘째 서현이가 가장 좋아하는 친구 이름은?", "엄마 아빠가 처음 뵈뵈한 곳은 어디였을까?"와 같은 퀴즈 말이죠. 조금 유치해도 서로에 대해서 좀 더

깊이 알게 되는 시간이 되지 않을까요?

2. 미안하다, 사랑한다... 서로 가족에게 편지를 써보세요

얼굴을 마주보며 사랑한다, 고맙다 이야기를 하는 것은 아무래도 쑥스러운 일입니다. 가족 간이라면 더욱 어렵습니다. 이럴 때는 편지를 통해서 마음을 전해보세요. 긴 편지도 필요 없습니다. 단 한 장짜리 편지라도 솔직하게 사랑하는 마음을 표현해 보세요. 얼마나 아끼는지, 얼마나 응원하고 있는지 전해보세요.

3. 앨범 정리, 책 정리... 가족들과 함께 대청소를 하세요

새해를 맞이하는 대청소를 함께 해보세요. 만약 분가해 있다면, 품앗이하듯 돌아가면서 가족들이 한집 한집 대청소를 도와주는 것도 좋을 듯합니다. 창가에 앉은 낡은 얼룩을 닦고, 커커이 쌓인 먼지를 털고, 버려야 할 것과 간직해야 할 것들을 정리해보세요. 옛 물건을 정리하는 동안 추억은 더욱 새록새록해지고, 먼지처럼 소소하게 쌓였던 서운함은 말끔하게 닦여나갈 겁니다.

4. 아내에게, 어머니에게 밥 한끼 대접해보세요

아내에게, 혹은 장모님께 또는 며느리나 딸에게 가정에서 소리없이 식구들의 뒷바라지를 하고 따뜻한 식탁을 묵묵히 책임졌던 고마운 살림꾼들에게 올해가 가기 전에 따뜻한 밥 한끼를 대접해보세요. 잊혀지기 쉽고 평범한 수고로움이야말로 일상을 따뜻하게 만들어 주는 것입니다. 그러니 어쩌다 한번이라도 살짝 마음을 전하세요. 조용하고 티나지 않는 살림의 수고로움, 그간 말로 표현하진 못했지만 다 알고 있다고, 늘 고맙다고 말입니다.

5. 짧은 힐링 여행을 함께 다녀와 보세요

멋진 해외여행이나, 효도 관광이 아니어도 좋습니다. 가벼운 근교로 1~2박 짧은 여행을 다녀와보세요. 설악산 등반도 좋고, 제주도에서 올레길을 함께 걸어도 좋습니다. 가장이 유독 낚시를 좋아한다면 이번에 모두 함께 낚시 여행을 가보는 건 어떨까요? 여행은 마음을 열고, 자신을 돌아보고 상대를 이해하게 하는 힘을 가지고 있습니다. 1박2일의 짧은 힐링 여행으로 한 해를 마무리하는 우리 가족의 소중한 추억을 만들어 보세요.



집 문 앞에 있어야 할 쓰레기 통

퇴계 이황은 부부 갈등을 겪는 제자에게 '부부간에 도리를 지키는 것은 힘들지만 이것이 가정 행복의 근본이다'는 내용의 편지를 써서 보냈다고 합니다. 이황은 살아 있는 동안 끊임없이 선조 임금의 부름을 받은 것은 물론 학문으로도 세상의 존경을 한 몸에 받은 행복한 사람이었지만 개인적으로는 불행한 삶을 살았습니다. 평소 이황의 인품을 믿었던 스승이 자신의 딸을 거두어 달라고 부탁하였는데, 그 딸은 어릴 때 사화를 겪은 충격으로 정신이 온전치 못한 상태였습니다. 이황은 스승의 청을 거절하지 않고 받아들여 어린 아이처럼 철없는 아내의 행동을 감싸 주며 평생 남편의 도리를 다하며 살았습니다. 평소 부부가 서로 이해하며 살기가 어렵다는 것을 아는 이황은 아내와의 사이가 좋지 않은 제자가 공부를 마치고 집으로 돌아갈 때, 제자에게 편지를 써 주며 말했습니다.

"편지를 여기서도 말고 집에 들어가서도 말고, 집에 도착하면 사립문 앞에서 읽게."

제자는 왜 그러냐고 묻고 싶었지만 스승의 명이라

그러겠다고 대답하고 길을 떠났습니다. 그리고 스승의 말대로 집 사립문 앞에 도착해서 스승이 써 준 편지를 뜯었습니다. 그 내용은 사립문 앞에서 편지를 읽으라고 한 이유와 자신의 경험을 토대로 부부가 함께 살아가면서 지켜야 할 도리에 대한 설명이었습니다.

"사립문은 가정과 세상의 경계 지점인데. 가정은 세상의 가치가 적용되지 않는 또 다른 세상인데. 집 밖에서 있었던 울분과 괴로움은 집안으로 들이지 말고 사립문 앞에서 마음을 정화하고 들어가야 하네. 이것이 사립문 앞에서 편지를 읽으라고 한 이유이네. 군자의 도는 부부에서 시작되네. 가장 가까운 사이이지만 또한 가장 조심해야 하는 사이이므로 늘 손님을 대하는 마음으로 아내에게 예를 다하게. 그럼 모든 문제를 극복하고 평생 이해하며 살 수 있을 것이네."

사립문이 사라진 오늘날, 현관 문 앞에 쓰레기통을 놓아두면 어떨까요? 현관문을 열기에 앞서 세속의 걱정과 분노를 쓰레기통에 버리고 밝고 환한 얼굴로 집에 들어서기 위해서 말이죠.

대부분의 사람들이 출근 준비는 철저히 하는데 가정의 행복이 시작되는 퇴근 시간을 준비하는 데는 무심합니다. 가족이 행복하지 않고서는 절대 진정한 행복을 누릴 수 없습니다. 가족에게 불행 바이러스 대신 행복 바이러스를 심으려면 퇴근 시간을 더 소중히 해야 합니다.

영업으로 잔뼈가 굵은 분이 있었습니다. 영업부 세일즈맨으로 시작해 사장 자리까지 오른 입지전적인 인물입니다. '어떻게 세일즈맨으로 입사해서 사장이 될 수 있었느냐?'는 질문에 '성공의 비밀은 가정에 있다'고 대답했습니다. 그도 집에 들어서자마자 잔소리를 하던 전형적인 남편이었지만 어느 순간 가정이 행복해야 나도 행복하고, 그래야 일도 잘할 수 있다는 사실을 깨달았다고 합니다. 그래서 가정의 행복을 위해 한 가지를 지켰는데, 일을 마치고 들어서는 집 앞에서 크게 한숨을 쉬며 스스로에게 다짐하는 것이었습니다.

"나는 오늘 마지막 고객을 만나러 왔다."

-송길원 목사(가족생태학자·행복발전소 하이패밀리 대표)

타인도 나만큼은 도덕적이다

모든 죽음은 슬프다. 가볍게 여길 수 있는 죽음이란 어디에도 없다. 한 개인의 죽음은 그 개인과 가족의 사적 사건일뿐만 아니라, 모든 인간은 죽는다는 우리의 공유된 운명을 환기시켜주는 공적인 사건이다. 그래서 개인의 죽음 앞에서 우리는 하나가 된다. 죽음은 갈등과 충돌의 일시 정지를 가져온다. 죽음 앞에서 의견과 이해의 차이는 사소해진다. 망자에 대한 예의 때문만이 아니다. 우리 모두 '진짜 중요한 것은 무엇인가'라는 근원적인 질문에 맞닥뜨리기 때문이다.

그런데 어떤 죽음 앞에서는 사람들이 분열되기도 한다. 이유가 무엇일까? 왜 누군가의 죽음 앞에서 슬퍼하는 사람들과 조롱하는 사람들로 나뉘는 것일까? 왜 어떤 사람들은 '그보다 더한 사람들도 버젓이 살아 있다'는 안타까움과 분노를 느끼는 데 반해, 어떤 사람들은 '자살은 어떤 이유로도 미화될 수 없다'는 마땅하지만 차가운 말을 하는 것일까? 서로의 상대 진영은 서로가 생각하는 것처럼 그렇게 비도덕적일까? 죽음 앞에서 분열하는 마음들의 작동 원리는 무엇일까?

인간은 천성적으로 도덕적 존재다. 인간이 천성적으로 도덕을 추구한다는 의미에서만 아니라, 인간은 모든 행위에 대해 '옳고 그름'이라는 도덕적 판단을 하는 존재라는 의미에서 그렇다. 그런 의미에서 보자면 심리학자 조너선 하이트의 표현대로, 인간은 '의로운 마음(righteous mind)'을 품은 존재다.

우리는 각자의 기준에 의거해 행위의 옳고 그름을 판단하는 존재다. 도덕적 판단의 기준은 보편적인 동

시에 문화 특수적이며 또한 개인마다 다르다. 따라서 누군가에게는 심각한 비도덕적 행위가 다른 사람에게는 대수롭지 않은 문제일 수 있다. 누군가는 앞세이든 바람에도 괴로워하지만 다른 누군가는 어디서든 당당하거나 뻔뻔하다. 도덕성의 수준이 다르기 때문이 아니라 도덕적 판단의 기초가 다르기 때문이다.

하이트의 이론을 빌려보자면 보수적인 사람들은 집단에 대한 충성, 권위에 대한 복종 그리고 종교적 순수성을 도덕의 중요한 판단 기준으로 삼는다. 집단을 배신하는 것, 권위와 명령에 복종하지 않는 것 그리고 소위 '성스럽지 못한 것'을 도덕적이지 않은 것으로 삼는다. 반면에 진보적인 사람들은 타인에게 해를 끼치지 않는 것과 공정성을 가장 중요한 도덕적 판단의 기초로 삼는다.

보수의 도덕적 기초가 국지적(local)이라면, 진보의 도덕적 기초는 보편적(universal)이다. 따라서 보수는 '우리와 우리 집단의 이익'을 위한 행동이라면 어떤 행동도 옳다고 보지만, 진보는 '우리'를 위한다는 명분으로 어떤 개인에게는 피해를 준다면 옳지 않다고 여긴다. 법을 어기거나 타인에게 피해를 주더라도 그것이 조직과 상사를 위한 일이라면 이해될 수 있다고 믿으면 보수적 마음의 소유자이고, 인종·성·나이 등 어떤 이유로도 한 개인에게 피해를 주어서는 안 된다고 믿으면 진보적 마음의 소유자다.

따라서 죽고 싶을 만큼 괴로운 행위는 보수적 마음의 소유자에게는 자기 때문에 조직이 피해를 보는 것, 자신을 위해 조직을 배신하는 것이지만 진보적 마음

의 소유자에게는 보편적 원칙을 어기는 행위가 된다. 보수적 마음의 소유자가 원칙을 전혀 지키지 않는다고 단정하는 것은 결코 아니다. 심리학 연구에 따르면 보수적 마음의 소유자도 진보적 마음의 소유자처럼 타인을 돌보고 정의를 추구하는 데 관심이 많다. 다만 그것이 집단과 권위의 문제와 상충될 때 진보와 보수의 차이가 나타날 뿐이다.

도덕성 수준의 차이가 아니라 도덕적 판단의 기초가 다르다고 이해하면 상대 진영을 향해 같은 잘못을 범하고도 자살하지 않는 사람들이라고 비난하거나, 자살로 모든 잘못을 덮으려는 사람들이라고 비난하는 것이 얼마나 잔인하며 무례한 일인지 알게 된다. 서로가 서로를 향해 비도덕적이라고 비난하는 것은 인간이 얼마나 본성적으로 도덕적인지를 간과하는 행위이자, 서로간의 갈등과 대립을 더 악화시키는 행위다.

서로가 가진 도덕성의 수준이 아니라 도덕성을 판단하는 기준이 다를 수 있다는 가능성을 받아들이고 죽음 앞에서는 하나가 되어야 한다. 그것이 망자와 유족에 대한 예의이며 죽음이 우리에게 던지는 근원적 질문, 바로 '무엇이 중요한가'라는 그 근원적 질문에 임하는 자세다.

최인철

(서울대 심리학과 교수)



호기심은 인생을 의미 있게 바꾼다

아이들은 '왜?'라고 끝없이 묻는다. 지칠 줄 모르는 호기심이야말로 아이들이 세상을 배우는 방법이다. 아이들은 누가, 무엇을, 언제, 어디서 했는가에만 관심을 품지 않고 반드시 왜, 어떻게까지도 알고 싶어 한다. 아이들은 어떤 삶도 끝이라고 생각지 않는다. 대답을 듣자마자 즉각 새로운 질문을 꺼낸다. 미국 심리학자 수전 케인은 이를 '겁 없는 호기심'이라고 부른다.

겁 없는 호기심은 지적 성취의 핵심축이다. 호기심을 품을 때 우리는 세상을 더 다채롭고 풍요롭게 누릴 수 있고, 호기심이 왕성한 사람들은 무미건조한 이들

보다 세상에 대해 더 많이 배울 수 있다. 호기심은 미지의 세계를 우리 안에 끌어들이므로써 우리가 인생을 더 많이 살도록 이끈다.

그러나 나이 들면서 우리는 '왜?'라는 질문을 빠르게 잃어버린다. 초등학교만 되어도 아이들은 '침묵의 악덕'을 몸에 새기기 시작한다. '별걸 다 물어보는 사람'은 주변 사람을 곤란에 빠뜨리는 비사회적 인간으로 취급당한다. '왜?'라는 질문이 사라지면서 우리는 세계를 주어진 대로만 받아들이고, 정해진 대로만 살아가는 지루함에 사로잡힌다. 경이롭고 신비로운 세상은 흔적도 없고, 무미하고 가식적인 일상이 이어지는 것이다. 호기심을 잃은 삶은 우리를 범속하게 만든다.

호기심에는 범박한 인생을 특별한 인생으로 바꾸는 힘이 있다. 호기심과 질문은 삶에 기회를 열어줌으로써 변화를 낳기 때문이다. 브라이언 그레이저는 '뷰티풀 마인드' '아폴로 13' '다빈치 코드' 등의 제작자로 유명한 영화인이다. 로스쿨 입학 준비하던 그는 스물세 살 때 워너브러더스 영화사에서 문서 배달 알바를 하면서 삶의 경로가 달라진다. 무심히 일하던 그레이저는 문득 손에 든 문서가 유명 영화감독, 배우, 작가, 제작자, 권력자에게 가는 것임을 깨달은 후 이들을 직접 만나 짧게라도 평소 애공한 점을 묻고 인생 조언을 듣겠다고 생각한다. '호기심 대화'의 시작이었다.

'큐리어스 마인드'에 따르면 호기심 대화란 흥미로운 사람들을 만나 짧게는 5분 정도 대화를 나누는 일이다. 그레이저는 평생 호기심 대화를 하면서 살았다. 미국 중앙정보국(CIA) 국장, 천문학자, 과학소설가, 힙합 가수, 무기 제작자 등 직업도 계층도 다양했다. 앤디 워홀, 버락 오바마, 오프라 윈프리도 그 안에 있었다.

새로운 사람을 만나 낯선 주제를 이야기하고, 신선한 관점을 접해 호기심을 해결하고 싶다는 순수

한 열망이 유일한 동기였다. '호기심 여행자'로 그는 대화를 통해 자신 안에 다른 삶의 경험과 관점을 늘림으로써 남들보다 인생을 몇 배로 살고, 타인을 이해하는 지혜를 기르는 등 정신적·지적으로 꾸준히 성장했다. 호기심은 그에게 인생길을 찾아주고, 치열한 할리우드 영화계에서 그를 최상급 제작자로 만들어준 힘이 되었다. 호기심은 인간을 창의적이고, 혁신적이며, 독창적으로 변화시키는 까닭이다.

호기심은 인생을 흥미롭게 할 뿐만 아니라 좋은 관계를 이룩해 주기도 한다. 호기심은 근원적으로 관심의 표현이다. 사랑할 때 우리는 상대를 더 많이 알고 싶어 한다. 연인을 향해 '왜?'라고 물음으로써 우리는 사랑의 여정에 올라타고, 흥미를 완전히 잃으면 '너, 다 알아봤어!'라는 말로 이별을 선언한다. 너를 향한 관심이 그칠 때, 즉 너에 대해 더는 알고 싶지 않다는 기분이 들 때가 사랑의 막장이다. 끝없는 호기심은 사랑의 묘약이다.

프랑스 철학자 미셸 푸코는 우리 존재의 의미가 삶의 어느 한 부분도 이미 결정된 것, 부동의 것으로 받아들여지지 않는 데 있다고 말했다. 존재하는 모든 것에 호기심을 품고, 스스로 질문하고 대답하면서 탐구와 수행을 통해 무엇이 좋은 것인지 알아 가는 발견의 과정이 인생을 의미 있게 만든다는 뜻이다. 한 해가 저물어 간다. '왜?'라는 질문을 잃어버린 채 헛바퀴 돌듯 시간만 흘러보내는 건 아닌지 돌이켜 생각할 때다.

장은수

(편집문화실험실 대표)



올 겨울방학 때 점검해줘야 할 우리아이 질병은?

아이를 키우다보면 누구나 가장 중요한 아이 건강 문제로 알쏭달쏭 헷갈리기 마련이다.

이런 아이들의 건강문제를 점검해 보는 데는, 야외활동이 적어지고 다음해 건강관리를 시작해볼 수 있는 겨울방학이 최적의 시간이다. 이때 아이의 건강을 잘 관리하고 넘어간다면 그 다음해에 놀라울 만큼 건강하게 성장한 아이의 모습을 마주할 수 있게 될 것이다. 그렇다면 어떤 건강문제들에 우리 아이들이 직면해 있는지, 방학 중에 어떻게 관리해야 할 것인가에 대해 한림대학교강남성심병원 소아청소년과 이정원 교수의 도움말로 알아본다.

■ “1년 내내 콧물, 기침이…” 감기일까 아닐까

항상 콧물이나 기침을 달고 사는 내 아이. 감기가 아닌 다른 건강 문제가 있는 것은 아닐까 걱정된다. 감기는 어른이 연평균 2~4번, 어린이는 6~10번 정도 걸린다. 그런데 평균 한달에 한번 이상 감기 증상을 보이는 아이들이 있다. 특별히 생활환경이 나쁘지 않는데 감기에 자주 걸린다면 건강상태를 점검해봐야 한다.

이처럼 오래가고 자주 반복되는 호흡기 증상은 감기가 아닌 다른 호흡기 질환인 경우가 매우 많다. 일례로 반복적인 기침과, 숨을 내쉴 때 쉼쉼거리는 호흡음이 들리며 호흡곤란이 있다면 ‘천식’일 가능성이 높다.

2세 이하의 영유아가 발작적인 천명성 기침을 하고, 심하게 보채며 숨이 가빠 숨쉴 때마다 가슴이 쑥쑥 들어가는 모양을 보인다면 ‘모세기관지염’일 수 있다. 열은 없으나 재채기, 콧물, 코막힘이 연중 계속되는 아이들이 있는데, 이는 만성비염일 확률이, 누런 콧물을 흘리고 목 뒤로 코가래가 넘어가 쿵쿵거리고 기침을 자주 한다면 축농증일 가능성이 많다. 그 밖에 기도이물, 폐렴, 결핵, 영양부족 등도 감기와 유사한 증상을 보인다. 2주 이상 기침과 가래, 코 막힘 등의 증상이 지속된다면 반드시 병원을 찾아 정확한 감별을 할 필요가 있다.

■ “유치인데…” 치과치료 해야 하나, 말아야 하나

어린이들에게 나타날 수 있는 치아고민은 충치와 부정교합이다. 많은 부모들이 유치라 빠질 치아인데 관리를 할 필요가 있을까 고민하게 된다. 하지만 초등생 어린이의 치아가 모두 빠질 유치가 아니라는 점을 명심해야 한다. ‘6세 구치’라는 치아가 있는데, 이는 6세 경에 치아 후방에 나는 첫 번째 영구치다. 영구치 중에서 가장 크고 가장 중요한 기능을 함에도 부모가 잘 모르는 경우가 많아 위험에 가장 많이 노출되게 된다.

충치가 있다면 맨 눈으로도 충치식별이 가능하므로 가능한 빠른 시일 내 충전을 하도록 한다. 또한 아직 건강한 상태라면 예방의 목적으로 실란트를 도포하는

것이 좋고, 충치 이환율이 높은 아이라면 전체적으로 불소를 도포하는 것도 추천할 만하다. 치아 골격도 확인해봐야 한다.

X-ray촬영을 통해 골속에서 성장하고 있는 영구치 위치, 모양, 개수 등을 확인했는데, 성장 부조화가 발견된다면 교정치료의 여부 및 치료시기를 진단 받아야 한다. 전치의 반대교합 등의 경우는 조속한 치료를 요하는 경우도, 단순히 치아의 배열이 나쁜 경우라면 영구치로의 교환이 거의 끝나갈 12~13세가 치료의 적기이다. 그 밖에도 초등생 3~4학년 이후 학생들의 경우 잘못된 잇솔질로 과도한 치석이 생긴 경우가 있으므로 이 시기에 스케일링을 받고, 올바른 잇솔질법을 다시 교육받는 점검과정이 필요하다.

■ “또래보다 살찐 아이…” 비만일까, 성장과정일까

또래보다 살집이 좋은 내 아이를 보고 할머니, 할아버지들은 다 크는 과정이라며, 키가 크려고 그러는 것이라고 말씀하시지만 그냥 두고 보고만 있어서는 안 될 일이다. 단순히 많이 영양을 섭취하고, 운동량이 적어 생기는 비만이라면 적당한 운동과 식이조절을 통해 관리를 해주면 오히려 키 성장에 도움을 줄 수 있다. 하지만 신체에 비만을 초래하는 확실한 원인이 있어 비만이 나타나는 경우가 있으므로 감별이 필요하다. 이들은 비만 외에 오히려 저신장, 골연령 지연, 이차성 성장발달 지연 등이 동반되므로 반드시 의사와 상의해야 한다.

단순성 비만으로 진단받았다면 적절한 식이요법이 필요하다. 그러나 지나치게 살빼기에 집착해 음식을 줄일 경우 키가 크지 않는다는 울바른 성장을 방해할 수 있으므로 어린이 다이어트는 체중을 줄이는 것보다는 유지하는 데 초점을 두도록 한다. 대신에 운동을 적극적으로 시킨다. 운동 역시 부모가 함께 해야 어린이들이 즐겁게 따라한다. 매일 가까운 공원에서 달리기를 하거나 수영을 함께 하는 것 등이 필요하다.

■ “산만하고 집중 못해…” 혹시 ADHD?

정신이 산만하고, 한 가지 일이나 놀이에 집중을 못 하며, 정신없이 돌아다녀 ‘변잡스럽다’는 평가를 받는 아이들이 있다. 이 아이들은 주의력 결핍장애가 있을 수 있으므로 반드시 소아정신과 전문의를 찾아 상담해 봐야 한다. 주의력이 떨어져 공부에 대한 흥미가 없어지고 학습장애로 이어질 수 있기 때문이다. 자기 뜻대로 되지 않을 경우 적대적으로 반항하거나 때로는 불안해하고 우울해하는 등의 증상을 보이는 경우도 주의 깊게 봐야 한다.

증상은 개인마다 차이가 있다. 주의력 결핍 증상만 가진 아이도 있고 복합적으로 여러 가지 문제를 함께

갖고 있는 경우도 있다. 과잉적 또는 충동적인 행동을 하기도 하며 수면장애나 양극성 장애를 동반하기도 한다. ▲차분하지 못하고 너무 활동적인 아이 ▲흥분을 쉽게 하고 충동적인 아이 ▲행동으로 다른 아이에게 피해를 주는 아이 ▲집중 시간이 짧은 아이 ▲늘 불안한 아이 ▲주의력이 없고 주위로 분산되는 아이 ▲자기가 요구하는 것이 바로 해결돼야 하는 아이 ▲자주, 쉽게 우는 아이 ▲감정 기복이 심한 아이 ▲쉽게 화를 내고 행동을 예측하기 어려운 아이 등이 여기에 해당하는 경우가 많다. 약물치료와 함께 놀이치료나 게임치료 등을 부모와 함께 치료하면 효과를 볼 수 있다. 대개 두 달 이상 치료한다.

■ “포경수술 해야 할까…” 한다면 언제가 좋을까

우리나라 어린이의 대부분이 포경수술을 받고 있는 실정이지만, 최근에는 포경수술은 전혀 불필요한 수술이라고 주장하는 학자들의 보고가 많아지면서 포경수술을 해주지 않는 부모도 많아지고 있다. 포경수술을 하는 가장 큰 이유는 포경피부 안쪽에 균이 잘 자라기 때문에 귀두염을 앓거나 결국은 결혼 후 여성에게 질염이나 자궁암을 일으키게 한다는 학설 때문, 중요한 것은 개인의 차이에 따라 포경수술을 선택할 수 있으며 최근에는 비수술적 방법인 스테로이드 연고 도포법이 많이 사용되고 있다.

만약 아이가 고추를 자주 긁고 아파하는 경우, 오줌을 눌 때 아이가 이유 없이 보채거나 힘들어 하는 경우, 오줌을 오랫동안 누는 경우, 오줌의 굵기가 가늘고 힘이 없는 경우, 포피가 부풀어 오른 후에 오줌이 나온다면 전문의와의 상담이 필요할 수도 있다. 또 귀두를 덮고 있는 피부가 너무 좁아서 잘 뒤집어지지 않는 참포경이라면 수술을 고려해 보는 것도 필요하다. 포경수술을 하지 않더라도 항상 청결한 습관을 갖도록 교육하는 것이 중요하다. 포경수술을 해야 한다면 대개 초등학교 5학년에서 중학교 1학년의 시기에 포경수술을 받는 게 좋다.



-출처:헬스조선 편집팀

건조한 겨울, 건강 관리의 기본이 습도 조절?

실내 공기가 바짝 건조해졌다. 전자제품 매장에서선 벌써 가슴기가 불티나듯 팔리고 있다. 하지만 가슴기만 있다고 습도가 지켜질까? 낮아도 문제, 높아도 문제인 예민한 습도! 건강한 몸을 위해 사용하는 가슴기가 오히려 병을 부르는 수도 있다. 습도 조절, 가슴기의 올바른 사용에 당신의 건강이 달려 있다.

습도, 제대로 얻는 것이 중요하다

공기 중 습도는 아무리 강조해도 지나치지 않을 만큼 중요하다. 의식적으로 물을 자주 섭취해 몸 안의 수분을 지켜야 하지만 건조한 가을과 겨울철에는 공기 중 습도도 잘 조절할 필요가 있다. 난방을 시작해 실내 온도가 올라가면 공기 중 습도 문제는 더 심각해진다. 하 나이비인후과 홍종석 원장은 “습도는 특히 호흡기 점막이나 기관지 상태에 영향을 주므로 건강에 매우 중요하다. 적절한 습도를 유지해 호흡기 점막이 촉촉하게 유지되고 섬모가 활발하게 운동할 수 있도록 해야 한다”고 말했다. 물론 습도는 가슴기를 이용해 쉽게 유지할 수 있지만 가슴기를 잘못 사용하는 경우엔 습도가 너무

높거나 낮아져 더 큰 문제가 발생할 수도 있다.

습도의 변화가 우리 몸에 미치는 영향

보통 40~60%의 습도가 적정 습도다. 이보다 너무 낮으면 비염이나 기관지염에 좋지 않고 건선, 가려움증, 코피, 안구건조증 등을 유발한다. 반대로 너무 높으면 진드기 등 미생물이 증식하기 쉬운 환경이 만들어져 면역력이 떨어진 환자나 유?소아에게 좋지 않다.

뿐만 아니다. 가슴의 방법도 중요하다. 천식이나 만성폐쇄성폐질환(COPD) 환자들은 초음파식 가슴기의 찬 가슴을 피하는 것이 좋다. 기관지를 차갑게 만들어 기도를 자극하기 때문. 또한 가슴기와 코의 거리는 최소한 1m 이상 떨어져야 한다. 가슴기는 방 가운데, 바닥에서 0.5m 이상 높이에 놓고 사용해야 한다. 얼굴 쪽으로 직접 가슴이 될 경우 기관지 점막에 자극이 되기 때문에 피해야 한다.

가슴기 오염주의보를 경계하라

가슴기를 사용할 때 가장 큰 걱정은 가슴기 오염 문

제다. 가열되지 않는 물은 조금만 시간이 지나도 황색 포도상구균, 폐렴간균 등 각종 세균이 증식하기 쉽다. 가슴기의 물은 흐르지 않고 고여 있기 때문에 더 위험하다. 한국소비자보호원이 수도권 53가구에서 사용 중인 가슴기를 조사한 결과 34%인 18대에서 병원성 세균이나 알레르기 유발균 등 병원성 미생물이 검출됐다. 9대에서는 패혈증을 일으킬 수 있는 녹농균, 3대에서는 인후염을 일으킬 수 있는 폐렴간균, 3대에서는 화농성 질환의 원인이 되는 황색포도상구균이 각각 검출됐다. 세균이 들끓는 가슴기는 건강한 사람에게도 좋지 않지만 면역력이 떨어진 환자나 노약자, 아이들에게는 더 위험하다. 홍 원장은 “작년 종합병원의 가슴기에서 세균이 검출된 이후 가슴기 관리에 빨간 불이 켜졌다”며 “사람이 많이 모이는 공공시설, 면역력이 약한 사람이 많은 요양원이나 병원일수록 가슴기 관리가 잘 되는지 확인해야 할 것”이라고 말했다.

-출처: 헬스조선(강수민 기자)

한국교회, 세계화 역주행

대한민국 곳곳에서 만나는 가장 대중적인 식당은 중국집이다. 특이한 것은 다른 음식점은 모두 식당으로 불리는데 유독 중국식당만 중국집으로 불린다는 점이다. 아마 우리에게 가장 친근한 식당이기에 그런 애칭으로 불리는 게 아닌가 싶다.

한국의 중국집은 특이한 문화를 가지고 있다. 한·중·일의 문화가 집약돼 있다. 기본적으로 중국의 음식을 내놓는데 사람들이 가장 많이 찾는 짜장면은 중국에 없는 한국만의 특이한 음식이다. 그런데 재밌는 것은 반찬으로 나오는 것이 일본에서 '다쿠양'이라고 하는 단무지다. 즉 중국의 음식을 내놓는 식당에서 중국에는 없는 한국식 짜장면이 나오고, 중국식이 아니라 일본식 반찬이 나오는 것이다. 이렇게 우리는 중국집에서 한·중·일 문화의 혼합을 보게 된다. 더 재밌는 음식은 짬뽕이다. 유래를 살펴보면 몇 가지 유력한 설이 있지만 가장 합리적으로 보이는 것은 일본 나가사키의 음식 '잔폰'에서 왔다는 설이다. 어쨌거나 중요한 것은 한국식 서민 음식을 만들어내기 위해 짜장면과 짬뽕이 중국집에서 태어났다는 거다. 이렇게 한·중·일의 음식이 그야말로 한국의 중국집에서 짬뽕이 된 것은 대한제국이 무너지고 일제강점기로 넘어가던 시기에 나타났

던 중국집의 시대적 배경이 큰 몫을 차지한다. 중국의 유민과 일제의 제국세력이 조선의 땅에서 새로운 식민화를 만들어낸 것이다. 덕분에 우리는 대한민국에서 졸업식과 입학식, 이사와 경조사에서 짜장면을 먹던 추억을 하나씩 갖게 됐다.

요즘 세계적으로 유명세를 타고 있는 '케이팝 데몬 헌터스'를 보면서 슬쩍 중국집이 생각났다고 하면 좀 과장일 수는 있겠다. 하지만 유사한 흐름은 있다. 코리안팝이라는 중심라인을 가지고 있는 이 애니메이션은 일본의 돈을 가지고 있는 할리우드 거대 제작사 소니픽처스가 만들었고, 배급은 미국 기업 넷플릭스가 감당했다. 감독은 한국계 캐나다인 매기 강과 독일식 이름을 가지고 있는 미국인 크리스 아펠한스가 맡았다. 내용은 많이 알려져 있듯 한국의 K팝과 전통문화다. 형식은 애니메이션, 우리식으로 말한다면 만화영화다. 그런데 이것이 넷플릭스의 전 세계 플랫폼에서 난리가 났다. 덕분에 우리는 갖을 쓴 전 세계인을 경북공에서 만나고 있다.

그럼 질문을 하나 해 보자. '케이팝 데몬 헌터스'는 어느 나라 콘텐츠인가. 아니 좀 더 속물적으로 말해서 이 애니메이션 덕분에 덕을 본 나라는 어디일까. 과연 그것에 대한 대답은 가능할까. 우리는

손안에 있는 휴대전화에서 세계를 만난다. 이 만화영화 덕분에 세계는 움직이고 한국은 외국인들이 가장 가보고 싶은 나라 중 하나가 됐다. 우리가 중국집에서 역사와 문화를 논하듯 이제는 휴대전화 안에서 세계를 논해야 한다. 세계화가 너무나 쉽게 우리 손안으로 들어왔다.

그런데 우리는 이런 시대에 세계화에 열려 있을까. 좀 더 구체적으로 한국교회는 세계에 대해 열려 있을까. 한국교회는 '선교' 이데올로기로 한 시대를 이끌어 왔다. 수많은 선교사를 배출했고, 교회는 선교의 동력을 이끌어내며 1년 내내 세계로 단기선교팀을 내보냈다. 교회처럼 일찍 세계에 눈을 뜬 집단은 대한민국에 없을 것이다. 그런데 요즘 교회는 가장 배타적인 집단이 됐다. 특정 국가나 특정 종교에 대한 혐오는 한국교회의 상징이 됐다. 세계를 품던 사랑이 어느 순간 세계에 대한 증오로 바뀌었다.

한국의 세계화는 현재 너무 빨리 진행되고 있다. 그런데 한국교회는 오히려 역행하고 있다. 교회가 선도해야 할 시기에 세상을 따라가지도 못하는 것은 아닌지 걱정이 된다. 새로운 시대에 맞는 생각과 복음의 형태를 고민해야 한다.

-조성돈(실천신학대학원대 교수·목회사회학)

종교적 민족주의와 기독교

21세기에 들어 세계 곳곳에서 종교와 민족 정체성이 결합한 새로운 형태의 이데올로기가 확산되고 있다. 이른바 '종교적 민족주의'(religious nationalism)는 종교를 국가 정체성의 핵심으로 삼아 정치 권력과 결합시키려는 움직임이다. 그 결과, '누가 진짜 국민인가의 기준이 신앙 여부로 갈리며, 다른 종교나 세속주의는 '외부 세력'으로 낙인찍힌다. 이러한 흐름은 민주주의와 인권, 그리고 종교의 자유를 위협하는 새로운 형태의 권력 작동이라 할 수 있다.

종교적 민족주의의 본질은 종교를 민족의 경계로 전유하는 정치화의 과정에 있다. 종교가 국가의 정체성을 뒷받침하는 도구로 사용될 때, 신앙은 더 이상 하나님을 향한 믿음이 아니라 권력의 정당성을 강화하는 수단이 된다. 화해와 평화의 언어로 존재하던 종교는 배제와 통제의 언어로 변질된다. 이 현상은 이미 여러 지역에서 뚜렷하게 드러나고 있다.

인도에서는 힌두 민족주의(Hindutva)가 모디 정권 아래 제도화되며, 무슬림과 기독교인에 대한 차별과 폭력이 일상화되었다. 미얀마에서는 불교 민족주의가 군부 권력과 결합해 로힝야 무슬림을 탄압했고, 스리랑카에서는 싱할라 불교 정체성이 타민족 배제를 정당화했다. 터키의 에르도안 정부는 세속주의를 약화시키며, 이란은 시아파 이슬람을 국가 이념으로 삼아 내부 탄압과 외교적 고립을 심화시키고 있다.

서구 또한 예외가 아니다. 헝가리와 폴란드에서는 '기독교 국가' 담론이 극우 민족주의와 결합해 반이민 정서를 부추기고 있으며, 러시아에서는 정교회가 푸틴 정권의 민족주의적 서사를 정당화하는 이데올로기로 기능하고 있다. 미국에서도 일부 복음주의 집단이 "미국은 기독교 국가"라고 주장하며 세속주의에 대한 반발을 정치화하고 있다. 종교가 진리를 전하는 언어가 아니라 권력의 상징으로 소비될 때, 복음의 본질은 필연적으로 왜곡된다.

라오스 북부 우돔싸이 주의 한 교회는 이러한 종교적 민족주의가 얼마나 구체적인 고통으로 나타나는지 보여준다. 교회 지도자 텅감 목사는 신앙을 이유로 지속적인 감시와 협박을 받았고, 끝내 괴한의 총탄에 생을 마쳤다. 그가 세운 100여 개의 교회는 여전히 박해 속에서도 예배를 이어가고 있다.

불교를 국가 문화의 중심으로 두는 라오스 정부 아래에서 기독교는 '외래 종교'로 규정되며 배척당하고 있다. 이 사건은 복음이 민족적 경계를 넘어설 때 필연적으로 일어나는 영적 충돌을 상징적으로 드러낸다.

복음주의 신학은 종교적 민족주의를 단순한 정치 현상이 아니라 복음의 보편성에 대한 근본적 도전으로 본다. 복음은 특정 민족이나 문화의 전유물이 아니라, 하나님께서 모든 인류를 구속하시려는 능력이다. "복음은 모든 믿는 자에게 구원을 주시는 하나님의 능력"(롬 1:16)이라는 말씀처럼, 복음은 언제나 경계를 넘어 하나님의 나라를 확장한다.

그러나 종교적 민족주의는 복음을 권력의 율타리 안에 가두려 한다. 신앙이 민족의 상징으로 사용될 때, 교회는 그 유혹을 단호히 거부하고 다시 십자가의 길로 돌아가야 한다. 복음은 권력의 언어로 확장되지 않는다. 오히려 낮아짐과 섬김 속에서, 배제된 이웃을 끌어안는 사랑의 언어로 전파된다.

초대교회는 로마 제국의 종교 권력 아래에서도 "예수는 주(主)"라는 고백으로 세상을 새롭게 했다. 오늘의 교회 역시 그 부름 앞에 서 있다. 복음주의 선교의 본질은 세력의 확장이 아니라, 그리스도의 사랑으로 장벽을 허무는 화해의 사역이다. 라오스의 한 교회가 보여준 믿음의 용기는 그 복음의 생명력을 증언한다.

순교는 패배가 아니라 복음의 승리이며, 하나님 나라의 주권을 선포하는 신앙의 행위이다. 그 피와 눈물 위에 세워진 교회는 어떤 민족이나 체제에도 속하지 않는다. 그것은 경계를 넘어서는 하나님 나라의 표징이다. 종교적 민족주의가 강화될수록, 교회는 더욱 복음의 본질로 돌아가야 한다.

믿음은 국가 정체성을 강화하는 이념이 아니라, 하나님의 정의와 평화를 이루는 생명력이다. 복음은 여전히 경계를 넘어 흐른다. 권력은 경계를 세우지만, 하나님의 사랑은 그 경계를 무너뜨린다. 십자가의 길을 따르는 교회만이 이 시대의 벽을 허물고, 복음의 능력을 세상 속에 증언할 수 있다.

-최원진(침신대 선교학과 교수)



포용사회와 성탄의 정신

내게 성탄은 마음의 고향과 같다. 그래서 마음에 집이 있을 때는 8월이라도 성탄 캐럴을 들곤 한다. 아마도 그것은 캐럴이 언제나 희망과 설렘, 복된 추억의 또 다른 상징으로 피곤하고 그늘진 영혼을 환하게 밝혀주기 때문일 것이다. 사람들의 귀에 익숙한 성탄 캐럴의 역사는 길게는 수백년, 짧게는 수십 년에 불과하지만, 사실 축복의 송가로 불리는 캐럴의 시작은 2000년도 더 되었다. 성경에는 예수님의 탄생을 즈음하여 여러 축복송이 등장하는데, 마리아의 송가, 사가랴의 송가, 천사들의 송가, 시므온의 송가가 천지간에 울려퍼졌다. 이 네 가지 송가들에는 공통적으로 찬송과 복된 위로가 담겨 있다. 그러기에 우리가 캐럴을 들을 때 가슴이 어루만져지고 평안과 위로를 얻는 것은 태생적으로 당연한 것이라고 할 수 있다.

예수님이 오실 당시 유대 땅은 종교적으로 길고 긴 침묵과 암흑기를 지나고 있었다. 이스라엘 백성에게 마지막 선지자였던 말라기의 외침이 들린 지 400년이 지났다. 이사와와 같은 위대한 선지자는 "기묘자요 전능자요 평강의 왕이 오실 것"이라고 예언했지만, 너무도 오랜 세월 동안 아무 일도 일어나지 않는 시간의 침묵이 계속되고 있었다. 하지만 그 어두운 세월 속에서도 이스라엘의 신실한 남은 자들은 하나님의 약속을 포기하지 않았다. 남은 자들, 거룩한 그루터기들은 세대가 오고 갔지만 세상을 떠나는 순간까지 결코 메시아가 오실 것이라는 이 소망을 놓지 않았다. 그리고 성탄은 이 소망의 축복된 결실이었다.

성탄을 맞아 우리에게 확인되어야 할 것은 세대에서 세대로 이어지는 소망이다. 나의 가정에는 선조로부터 이어지는 소망의 은혜가 있는가? 또 나로부터 자녀에게 전해지는 소망의 축복이 있는가? 성탄은 세대에서 세대로 이어졌던 소망이 구체적으로 실현되는 축복의 표상이라고 할 수 있다. 기다림에는 언제나 끝이 있기 마련이다. 중요한 것은 어떠한 끝을 맞느냐이다. 이스라엘의 오랜 기다림은 끝났다. 예수님의 탄생으로 세상의 역사는 기원전과 기원후로 나뉘는 역사의 신기원, 곧 생명의 역사, 구원의 역사가 시작된 것이다. 그러므로 진정한 성탄은 내가 살고 가정이 살고 이웃이 사는 것이다. 누군가 당신에게 이번 성탄이 의미가 있는가라고 묻는다면 의미있는 대답은 하나이다. 성탄을 맞아 나로 인해 조금이라도 부모와 배우자와 자식과 형제가 살고 이웃이 사는 일이 있었는가에 "예"로 대답하는 것이다. 세상은 우리에게 성탄맞이 빅 세일이 얼마 남지 않았다고 들뜨게 하지만, 성탄을 맞아 우리가 해야 할 일은 쇼핑을 위해 세상의 거리로 나서기 전에 마리아와 천사들처럼 찬양의 송가를 부르면서 내 삶에 주어진 약속의 말씀을 상기하는 것이며, 축복의 송가로 예수님의 탄생을 마음껏 노래하는 것이다. 성탄은 누구에게나 임하지만 모든 사람이 성탄의 기쁨을 경험하는 것은 아니다. 오직 거룩한 그루터기처럼 온전히 소망으로 기다리는 자, 겸손한 영혼만이 아기 예수님을 내 마음의 말구유에 설렘과 축복으로 맞이할 수 있는 것이다. 아무쪼록 남은 성탄의 모든 시간들이 2000여년 전에 하늘과 땅을 울렸던 축복의 송가가 우리의 가슴 속에서도 내내 울려 퍼짐으로 이웃을 위로하고 살리는 생명의 시간들이 되기를!



-임성빈(장로회신학대학교 총장)

송년 칼럼

한 해를 보내면서

벌써 한 해가 저물어간다. 중국 송의 시인 방약(方岳)이 "당당히 가는 해를 누가 잡을 수 있으랴(歲堂堂去誰能守)"라고 한 말이 절로 실감 난다. 이제 한 해를 돌아볼 때다. 험난한 시대를 살았던 지사 곽종석(郭鍾錫) 선생은 1873년 설달그림에 '제석잡화(除夕雜話)'라는 글을 지어 한 해를 돌아보았는데, 마음을 끄는 대목이 많다.

"1년 360일은 정월 초하룻날에 시간을 보면, 무한한 세월이 있고 무한한 경계가 있어 아득히 멀게만 느껴지니, 그 사이 무한한 공부와 무한한 사업을 이루어낼 수 있을 것이라 생각한다. 곧장 넉넉하게 한 두 시간을 보내고 하루 이틀 더 보내더라도 아직 많은 세월과 경계가 있어 일하기에 여유가 있을 것처럼 느껴진다. 이 때문에 여유만만하고 기세등등하여 새벽에 할 일을 아침으로 미루고 아침에 할 일을 낮으로 미룬다. 오늘 할 일을 내일로 미루고 내일 할 일을 다시 그다음 날로 미룬다. 그저 미루는 일만 끊임 없이 하게 된다. 그러다 보면 어느새 날이 가고 달이 가며 봄이 가고 가을이 오게 된다. 어느새 곧바로 설달그림날이 온다. 뒤돌아보면 지나간 세월과 경계는 눈 깜빡할 사이처럼 느껴지지만, 어떠한 공부나 자잘한 사업도 이루어 놓은 것이 없다."

뜨끔하지 않은가? 그렇다고 후회만 하고 있을 수는 없다. 오히려 남은 며칠이 더욱 아쉽기만 하다. 그래서 사람들은 망년회를 가진다. 원래 망년(忘年)은 나이를 잊는다는 뜻이다. 한 해 이루지 못한 것을 후회하고 다시 거창한 새해 다짐을 하는 것, 나로서는 그리하고 싶지 않다. 한번쯤은 나이를 잊고 즐거운 시간을 갖는 것도 나쁘지 않을 듯하다. 새해 다짐은 내년의 일로 미루고 그간 만나지 못한 가족과 친지, 벗과 이웃 사람을 만나 조촐한 모임을 갖는다면 이야말로 아

름다운 삶이 아니겠는가! 국가와 시대를 근심한 곽종석 선생은 이러한 뜻을 나보다 먼저 이렇게 적었다.

"우리는 평소 대단히 힘을 기울여 몰두하는 사업이 있는 것도 아니건만, 제각기 근심과 질병 때문에 곤욕을 겪으며, 사익을 도모하고 굶주림을 면하는 길에 붙들려, 소와 말처럼 분주하게 동으로 서로 설치고 다니느라 잠시도 한가하고 맑은 시절을 가진 적이 없다. 꽃피는 아침 달뜨는 저녁, 즐거운 명절과 아름다운 계절에 이웃이나 벗을 불러 모아 한 번이라도 활짝 웃은 적이 있던가? 이렇게 어영부영하다 보면 바로 설달그림이 되어버린다. 이제 한 해가 저물려 하는데 오늘 하루를 놓치면 올해는 끝내 활짝 웃을 수 없지 않겠는가? 이날은 책을 읽는 이는 책을 덮고 나무하는 이는 일손을 놓고 일체 세상사의 시비와 영욕을 모두 벗어던지고 등불을 밝힌 개울가 집에서 함께 둘러앉아 보자. 가족과 친척, 이웃과 벗들이 즐겁게 흡족하게 한바탕 이야기를 나눌 때마다 모두들 입을 벌리고 활짝 웃게 되리라."

하던 공부, 하던 일 제쳐두고 이러한 망년의 모임을 갖고 싶지 않은가! 그래도 한 해를 보내면서 한번쯤은 자신을 돌아보아야 마음이 편할 것 같으면

다시 곽종석 선생의 글을 보면 된다. 설달그림을 제석(除夕)이라 한다. 곽종석 선생은 '제석'을 무엇인가를 제거해야 할 저녁이라 정의한 다음 이렇게 적었다. "제거하여야 할 것은 무엇인가? 분노를 반성하면 분노가 제거되고, 욕심을 막으면 욕심이 제거된다. 용모를 바르게 하면 포악하고 게으르고 간사하고 편벽된 기운이 제거된다. 생각을 하나로 모으면 번잡하고 허황한 잡념이 제거된다. 제거하고 또 제거하여 마땅히 제거해야 할 것을 모두 제거한다면 절로 새로워지고 또 새로워져 절로 새로워지지 않는 것이 없어질 것이다."

제야는 반성의 날이다. 올 한 해의 잘못된 점을 하나하나 제거하고 나면 새로 맞는 한 해는 더욱 새로운 날이 될 것이다. 이런 각오로 한 해를 맞는다면 스스로 마음이 조금 더 편하고 세상이 조금 더 살기 좋아지지 않을까?

-이종묵(서울대 국문학과 교수)



가짜치매를 아십니까?

요즘 치매인지 궁금해 내원하는 환자가 부쩍 늘었다. 사실 검사해보면 경미한 기억장애로 오시는 경우가 많고 특별한 인지장애를 보이지 않는 경우가 많다. 사실 치매로 오인되는 두 가지, 집중력저하와 우울감만 개선해도 많은 경우 호전되는 것을 볼 수 있다.

사실 치매는 기억력 저하와 함께 주의 집중력, 계산 능력, 동작수행능력, 언어능력 등의 인지기능이 떨어져 사회생활이나 일상생활을 하기 어려운 상태를 말한다. 치매란 한가지 질환병이 아니라 증상군이므로 다양한 치매 유발 원인 질환을 찾는 것이 중요하다. 사실 대부분의 원인을 치지하는 것이 신경퇴행성 질환인 알츠하이머 병이나 뇌경색, 뇌출혈 등의 뇌혈관 질환이기에 많은 사람들은 치매에 걸리면 치료가 불가능하다고 생각하고 쉽게 포기하려 한다. 하지만 10-20%는 적절히 치료하면 인지기능이 호전될 수 있는 이차적인 다른 원인들에 의한 경우이기에 치매의 원인을 규명하는 일은 굉장히 중요하다고 할 수 있다.

치료 가능한 치매의 대표적인 예는 수면제, 안정제 등의 항콜린성 약물, 항정신병약, 고혈압, 부정맥 치료제 등의 심혈관 치료제, 마약류 진통제 등의 약물의 과용, 오남용에 의한 경우라 하겠다. 이러한 약의 과다복용은 정상인에게서도 치매 유사증상을 유발하기도 하고 특히 치매가 있는 사람에게선 증상을 더욱 악화 시

킬 수도 있다. 특히 이러한 약물 복용률이 높은 노인층에서는 더 큰 문제로 대두되는데 약물 분해능이 낮고 신장기능이 떨어지기 때문이다. 이러한 약물에 의한 치매의 특징은 대부분 증상 발생기간이 짧고, 여러 약물을 동시에 복용한 경우에 잘 발생하며, 대부분 치매의 증상 정도는 그리 심하지 않다. 따라서 여러 약물의 사용을 피하고 기저질환에 대한 근본적인 치료를 우선하며 약물사용시의 변화를 주치의와 상의한다면 충분히 예방할 수 있다.

다른 예로 서서히 진행되는 보행장애, 요실금, 인지 기능의 변화를 특징으로 하는 정상압수두증이 있다. 정상압수두증은 뇌 주변에서 흐르고 있는 뇌척수액의 흐름이 방해 받아 뇌실 내 뇌척수액의 압력이 증가되어 뇌실이 확장되고 혈류가 감소하며 뇌실 주위 뇌 조직이 점점 딱딱해지면서 발생하게 된다. 이러한 증상이 보여 뇌영상을 촬영하여 뇌실의 확장과 주위 조직의 변화를 확인 할 수 있으면 요추천자를 통해 뇌척수액을 뽑아주면 증상이 호전되는 것을 볼 수 있다. 약물치료나 다른 보존적인 치료에도 불구하고 이러한 증상이 자주 관찰되는 환자에게는 수술을 통해 지속적인 뇌척수액을 복강이나 흉강으로 뽑아주는 관을 삽입하여 치료할 수 있다.

인간의 행동, 인지능을 조절하는 변연계 및 전두엽에 종양이 있는 경우, 기억력에 중요한 측두엽에 종양이 있는 경우 치매 증상을 유발할 수 있으며 특히 수막종과 같이 서서히 자라는 종양일수록 임상증상만으로는 퇴행성 치매와 구별하기 어렵다. 이러한 종양에 의한 치매는 전체 치매의 1-4%를 차지한다고 하나 뇌영상으로 쉽게 진단이 가능하므로 적절한 치료를 통해 증상 호전을 기대 할 수 있다.

또한 뇌 외상의 반복에 의한 만성 경막하 출혈의 경우 노인에게서 많은데 고령층에서는 뇌피질 위축에 의한 경막을 통과하는 정맥손상이 쉽게 발생할 수 있다. 출혈이 비교적 서서히 진행되거나 출혈된 피가 계속 경막하에 고여 있을 경우 뇌조직을 서서히, 지속적으로 압박하기 때문에 기억력저하, 우울증, 성격 변화 등

의 뇌기능의 이상을 초래한다. 이외에도 알콜 중독, 만성 뇌막염, 간질, 다발성 경화증, 비타민 B12, 엽산결핍, 전해질이상, 갑상선 기능저하증 등의 내분비 질환, 매독 등의 감염성 질환, 방사선치료, 혈액투석에 의한 원인들을 들 수 있으며 이를 적절히 치료 했을 때 환자의 인지기능 및 일상생활 수행능력이 정상적으로 호전될 수 있다.

치매로 신경과에 찾아오는 환자 중 다른 정신병과 연관되어 인지기능의 장애가 발생한 경우도 상당한 비중을 차지하는데 특히 우울증은 기분저하와 함께 수면과 식사에도 변화가 생기고 인지기능에도 영향을 미쳐 일차적 치매로 종종 오인되기에 “가성치매”라 부르기도 한다. 우울증에서 발생하는 인지기능의 장애는 기억력저하와 함께 학습능력, 집중력, 시공간 능력의 저하로 나타나며 감정변화가 심하고 대체로 경미한 인지기능저하와 증상 발생기간이 짧고 정상뇌파를 보이는 것 등이 일차성 퇴행 치매와의 감별점이 된다. 이러한 환자들은 적절한 항우울제를 복용하면 쉽게 증상이 호전된다. 정신분열증이나 조울증에서도 인지기능장애를 보일 수 있다.

치매를 보는 신경과 의사들의 중요한 관심은 치료 가능한 원인을 가지고 있는지의 확인이다. 이를 위해 정확한 약물 복용력을 확인하고 CT, MR등의 뇌영상을 촬영하고 혈액검사, 뇌척수액 검사, 인지기능검사, 신경심리검사 등을 통해 원인을 찾아보게 된다. 앞서 언급한 원인들에 의한 치매가 모두 회복되느냐의 문제는 어느 정도 신경계가 손상되었는가에 따라 다르게 나타나겠지만 정확한 진단과 적절한 치료를 시작한다면 좋은 결과를 얻을 수 있다.



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

풍성한 삶을 위한 일생일대의 고민... 탈모약, 먹는다 vs 바른다

진료실에 앉은 환자들 가운데는 잠시 망설이다가 결국 이런 질문을 꺼내는 분들이 많습니다. “원장님, 약을 먹는 게 나을까요, 아니면 바르는 게 나을까요?” 단순한 호기심으로 던지는 질문 같지만, 그 속에는 진지한 고민이 담겨 있습니다. 탈모는 단순히 머리카락 몇 가닥의 문제가 아니라, 거울 앞에 서는 기분과 사람을 만나는 자신감, 삶을 대하는 태도까지 흔들 수 있는 주제이기 때문입니다.

최근 들어 환자들이 더 많이 관심을 보이는 쪽은 경구 미녹시딜입니다. 원래는 고혈압 환자들에게 쓰이던 약물이었는데요, 저용량에서는 모발 성장 효과가 있다는 사실이 알려지면서 연구가 이어지고 있습니다. 2024년 JAMA 피부과학(JAMA Dermatology)에 발표된 무작위 대조시험은 이런 관심을 더욱 키워주었습니다. 연구진은 남성형 탈모 환자에게 하루 5mg의 경구 미녹시딜을 투여한 군과 하루 두 차례 5% 국소 미녹시딜을 바르게 한 군을 24주 동안 비교했습니다. 결론은 단순했습니다. 경구 제형이 확실히 더 낫다고 하기는 어려웠습니다. 하지만 정수리 부위의 사진 평가에서는 경구 제형이 조금 더 좋은 성적을 보여주었습니다.

같은 해 미용피부과학저널(Journal of Cosmetic Dermatology)에 발표된 연구에서는 하루 1mg 경구 미녹시딜과 국소 5% 제형을 비교했습니다. 두 군 모두에서 모발 굵기와 밀도의 향상이 있었고, 효과 면에서는 큰 차이를 보이지 않았습니다. 그런데

2025년 발표된 또 다른 연구에서는 다른 결과가 나왔습니다. 하루 2.5mg 경구 미녹시딜을 복용한 환자들이 국소 제형을 사용한 환자들보다 모발의 굵기, 개수, 밀도에서 모두 더 뚜렷한 호전을 보였다는 것입니다. 연구마다 조금씩 다른 이야기를 전하지만, 하나의 공통점이 있습니다. 모든 연구가 경구 제형이 항상 더 낫다고 단정하지는 않지만, 어떤 환자에게는 확실히 더 유리할 수 있다는 점입니다.

효과만큼이나 중요한 것은 부작용입니다. 경구 미녹시딜에서 가장 흔한 부작용은 다모증, 즉 얼굴이나 몸의 털이 늘어나는 현상입니다. JAMA 피부과학 임상시험에서는 절반 가까운 환자에서 이런 증상이 나타났습니다. 하지만 대부분은 경미했고, 치료를 중단할 정도로 심각하지는 않았습니다. 일부 환자에서는 부종이나 두통, 어지럼증이 보고되기도 했습니다. 반대로 국소 제형은 두피 자극, 가려움, 비듬 악화가 흔하게 나타납니다. 결국 환자가 어느 쪽을 더 불편하게 느끼느냐가 선택의 기준이 됩니다.

실제 진료에서는 생활 패턴과 순응도가 큰 영향을 미칩니다. 매일 약을 바르고 말리는 과정이 번거롭게 느껴지는 환자들은 경구 제형을 선호합니다. 반대로 얼굴 털이 늘어나는 것을 특히 신경 쓰는 환자들은 국소 제형을 선택합니다. 하루 한 알로 간단히 끝낼 수 있는 편리함과, 도포하면서 생기는 번거로움 사이에서 저울질을 하는 것이지요. 저의 경험으로도 바쁜 직장인 환자들은 대체로 경구 제형을, 피부가 민감

한 환자들은 국소 제형을 택하는 경우가 많습니다.

그렇다면 의사가 내릴 수 있는 정답은 무엇일까요. 탈모 치료에는 단 하나의 답이 없습니다. 환자의 두피 상태, 생활 습관, 복용 중인 약물, 동반 질환까지 고려해야 합니다. 국제 합의문은 저용량 경구 미녹시딜이 장기간 사용에도 대체로 안전하다고 밝히고 있습니다. 그러나 저혈압이나 부정맥 병력이 있는 환자, 임신 가능성이 있거나 임신·수유 중인 여성에게는 금기입니다. 또한 스페인 탈모 연구 그룹은 남성형 탈모 환자에서 경구 두타스테리드를 1차 치료로 권고하면서, 저용량 경구 미녹시딜 역시 국소 제형보다 효과적이라고 평가했습니다. 결국 탈모 치료는 환자에게 맞는 옷을 입히는 것과 같습니다. 누군가에게는 경구 제형이 편리하고 효과적인 옷이 될 수 있고, 다른 누군가에게는 국소 제형이 더 잘 맞는 옷이 될 수 있습니다.

탈모 치료의 가장 중요한 원칙은 꾸준함입니다. 먹는 약이든 바르는 약이든, 환자에게 가장 잘 맞는 방법을 찾아 장기적으로 이어가는 것이 핵심입니다. 머리카락은 하루아침에 변하지 않습니다. 작은 변화들이 차곡차곡 쌓이고, 그 변화를 지켜내는 시간이 결국 눈에 보이는 차이를 만듭니다. 그래서 저는 환자들에게 늘 이렇게 말씀드립니다.

“약을 어떻게 쓰느냐보다, 얼마나 오래 이어가느냐가 더 중요합니다.” 이 말 속에 탈모 치료의 본질이 담겨 있습니다.

-출처: 헬스조선(김진오 뉴헤어성형외과 원장)

새해 결심, 뇌와 신경에 각인시키는 법

곧 2026 병오년 해가 떠오른다. 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 쉼 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 교감신경

도 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 두근거려야 할 상황이 아닌데도 심장이 뛰거나, 과도하게 오랫동안 정신이 각성해있다면 더욱 보완하는 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.

-출처: 헬스조선(이슬비 기자)



‘이 음식’ 먹고 속 메스꺼우면, 췌장암 때문일 수도

췌장암은 생존율이 낮기로 악명 높다. 조기 발견이 어려운 탓이다. 이렇수록 내 몸이 보내는 이상 신호에 신경을 곤두세워야 한다. 다음과 같은 증상이 나타나면 췌장암, 췌장염 등 췌장 질환이 생긴 상태일 수 있으니 병원에 가 보는 것이 좋다.

첫째는, 등 통증이다. 의료 교육 센터 ‘폴 서클 헬스’ CEO인 가정의학 전문의 테드 에퍼리 박사는 “몸 한가운데에서 시작해 등 중간부나 아래쪽으로 번지는 듯한 통증이 수주 간 지속된다면 췌장암 신호일 수 있다”고 말했다. 물론 대부분의 등과 배 통증은 췌장암과 무관하지만, 본인이 생각하기에 별다른 이유 없이 통증이 이어지면 병원에 가 보는 것이 좋다.

갑작스럽게 당뇨병을 진단받았을 때에도다. 췌장은 인슐린 호르몬을 생산해 혈당을 조절한다. 이에 췌장이 암이나 염증 등으로 제 기능을 하지 못하면 혈당도 제대로 조절되지 않아 2형 당뇨병이 생길 수 있다. 체중도 정상 범위이고, 식事も 건강하게 하는데 갑자기 당뇨병이 생겼다면 췌장 건강을 한 번쯤 점검해보는 것이 좋다. 이미 당뇨병이 있는 사람, 평소대로 관리를 잘하는 데에도 갑자기 혈당이 조절되지 않을 때 췌장 문제를 의심할 수 있다. 로스앤젤레스 새뮤얼 오신 통합 암 센터의 췌장암 의료 책임자인 앤드루 헨디파 박사는 “당뇨병 양상이 변했는데 합당한 이유를 찾지 못했다면, 췌장암 가능성을 생각해봐야 한다”고 말했다.

기름진 음식을 먹고 나면 속이 메스꺼거나 구토할 것 같을 때에도 췌장 문제가 의심된다. 췌장은 지방을 분해하는 효소를 생산하기 때문에, 췌장 질환이 생기면 몸의 지방 소화 체계가 망가진다. 이에 지방이 많은 음식을 먹은 후에 오심과 구토가 발생할 수 있다. 헨디파 박사는 “햄버거, 아보카도, 견과류 등 몸에 좋은 것이든 나쁜 것이든 지방이 많이 든 식품을 먹었을 때 이런 증상을 느끼기 쉽다”며 “피자도 췌장 건강이 나쁜 사람들이 먹기 힘든 음식이다”고 말했다.

앞서 언급한 증상들이 있으면서 체중이 갑자기 감소했다면, 다이어트에 성공한 것이 아니라 췌장 문제일 수 있다. 실제로 급성 췌장염 환자들의 24%가 병 발생 후 1년간 원래 몸무게의 10%가 빠졌다는 최근 연구 결과가 있다.

-출처: 헬스조선(이해림 기자)

“유독 위험한 단맛이 있다” 알코올 수준으로 肝 괴롭혀… 뭘까?

‘과당’이 내는 단맛은 몸에 해롭다. 당 중에서도 과당은 알코올과 비슷하게 대사된다. 과당은 탄수화물의 기본 단위인 당당류 중 하나다. 과당 외에 잘 알려진 당당류로는 포도당이 있다. 구조가 조금 다를 뿐이지만, 몸에 흡수되면 다른 대사 과정을 거친다. 소장에서 혈액으로 흡수된 과당, 포도당은 간을 통과하는 혈관인 간문맥을 지나간다. 이때 포도당은 20%만 간에 흡수되고, 과당은 대부분 간에 흡수된다.

간에서 포도당은 ‘글루코겐’이라는 비상 연료로 저장된다. 나머지 포도당은 근육 등 전신 세포로 이동해 에너지를 낸다. 반면, 과당은 간에서 오히려 에너지를 사용하도록 한다. 과당이 간에 들어오면 간에서 하던 대사·해독 작용보다 우선해 과당에 인산기를 붙인다. 간의 해독 기능 등 다른 작용은 효율이 떨어지고, 산화 스트레스가 증가해 간 세포 손상은 가속화된다.

인산이 붙은 과당은 중성지방으로 바뀌어, 일부는 혈관을 타고 가 지방 세포에 쌓이고 나머지는 간에 남아 지방간을 유발한다. 이렇게 유발된 지방간을 ‘대사 이상 지방간’이라고 부르는데, 방치하면 지방간염, 간경변증 심하면 간암으로도 악화할 수 있다. 중국 텐진식품안전검사기술원 연구팀은 논문을 통해 “과당의 대사는 간에서 나타나는 알코올의 대사와 유사하다”고 했다. 연구팀 연구 결과, 매일 과당을 35, 55g 먹었을 때 염증을 유발하는 사이토카인 수치가 크게 증가하는 것으로 나타났다. 미국 캘리포니아 대 연구 결과에서도 과당 음료를 자주 섭취한 그룹은 포도당 음료를 섭취한 그룹보다 내장지방·LDL 콜레스테롤·중성지방·간 내 지방·인슐린 저항성 등이 증가한 것으로 나타났다. 이런 변화는 비만, 당뇨병 등 각종 대사질환 위험을 높인다.

과당이 많은 음식은 포도당이 많은 음식보다 더 즉각적인 단맛이 난다. 포도당은 흔히 녹말 형태로 구성돼 있어, 단맛을 내기까지 효소로 분해돼야 해 시간이 걸리기 때문이다. 실제 포도당은 쌀, 귀리 등 곡물과 감자 등 뿌리채소에 많고, 과당은 꿀, 과일, 청량음료, 시럽 등에 많이 함유돼 있다.

과당 섭취를 줄이고 싶다면 가공식품을 구입할 때 액상 과당, 고과당콘시럽이나 옥수수 시럽 등이 함유되지 않았는지 확인하는 게 좋다. 액상과당은 포도당으로 이뤄진 옥수수 전분에 인위적으로 과당을 첨가한 것으로, 45%가 포도당 55%는 과당으로 구성돼 있다. 고과당콘시럽, 옥수수 시럽도 마찬가지로 과당이 절반가량 함유돼 있다.

물론 포도당도 과도하게 섭취하면 연료로 사용하고 남은 포도당이 중성 지방으로 바뀌어, 지방세포에 쌓이므로 적당량 섭취해야 한다.

-출처: 헬스조선(이슬비 기자)

우울한 연말연시 극복하려면? '이 시간' 꼭 가지세요

연말연시에는 각종 모임과 행사, 변화 등으로 바쁜 사람이 많다. 하지만 이럴 때일수록 혼자만의 시간을 가지는 게 중요하다.

미국 오하이오주립대 웨스너 메디컬 센터가 미국인 1004명을 대상으로 조사한 결과에 따르면, 거의 절반(46%)의 사람들이 휴일 동안 필요한 혼자 있는 시간을 가지 못한다. 하지만 모순적으로 조사에 참여한 사람들의 56%는 혼자 있는 시간을 충분히 갖는 것이 정신 건강에 매우 중요하다고 답했다.

실제로 일상에서 틈틈이 혼자 시간을 보내는 것이 스트레스 지수를 낮추는 데 도움이 된다는 영국 레딩대의 연구 결과도 있다. 어느 정도의 고독은 우리가 사람들과 어울리는 시간의 균형을 맞추고 건강을 증진하는 데 도움이 된다. 오하이오주립대 심리학자인 소피 라자루스 박사는 "혼자서 잠깐의 휴식을 취하는 것은 정신적·육체적으로 보람을 느낄 수 있다"며 "우리 몸의 신경계가 안정되고, 마음이 차분해지고, 몸이 안정될 수 있다"고 말했다. 특히 오늘날의 바쁜 사회에서 이는 더욱 중요하다고 덧붙였다.

혼자만의 시간이 필요하다면 일상에 간단한 변화만 추가해도 된다. 휴대전화를 다른 방에 잠시 놓아보자. 아이들을 데리러 가기 전에 차 안에서 2~3분 정도 시간을 내보거나, 퇴근 후 집으로 돌아가기 전 혼자 있는 것도 좋다. 주변의 다른 사람들과 함께 있어도 혼자만의 시간을 경험할 수 있다. 혼자 영화를 보거나, 공원에 가거나, 카페에 가서 혼자 시간을 보내는 것 등이다. 사회적으로 상호 작용할 필요가 없는 활동이면 된다. 라자루스 박사는 "무엇보다 혼자만의 시간을 가져도 괜찮다는 것을 기억하라"며 "지금 이 순간 자신을 우선시한다고 해서 이기적인 것은 아니며, 항상 다른 사람보다 자신을 우선시하는 선택을 한다는 것을 의미하지도 않는다"고 말했다.

한편, 연말엔 기쁘고 행복한 감정보다는 슬프고 어두우며 외로운 느낌이 들 수도 있다. 한 해를 정리하고 새해를 맞이하는 이 기간이 아픈 감정이나 기억을 떠올리게 할 수도 있어서다. 사랑하는 사람을 그리워하거나 금전적인 어려움 같은 스트레스 요인과 씨름할 때는 더욱 그렇다. 미국 뉴햄프셔대 사회복지학 잭셀

교수는 "연말연시에 축제 분위기를 느끼지 않아도 괜찮다"며 "이러한 감정은 정상이며, 우울한 감정을 느낀다고 해서 실패한 것이 아니다"고 말했다. 자기 자신에게 친절하고, 작은 도움을 구하며, 위안을 찾는 것이 중요하다. 만약 이번 연말에 상실, 불안, 스트레스와 싸우고 있다면 자신에게 여유를 주고 정신 건강에 집중하는 방법을 고려해보자.

다음은 잭셀 교수가 소개한 연말연시 우울증을 완화하고, 주변 사람을 위로하는데 도움이 되는 12가지 방법이다.

- 1. 죄책감을 느끼지 않도록 노력한다.** 기쁨을 느끼지 못하는 것에 대한 후회나 죄책감이 들 수 있으며, 이는 고립으로 이어질 수 있다. '나에게 무슨 문제가 있나?', '내가 이런 감정을 느껴야 할까?' 자신에게 의문을 갖기 쉽다. 스스로의 감정을 인지하고, 적극적으로 소통하려고 노력하는 게 상황을 정상화하는 데 도움이 될 수 있다.
- 2. 밖으로 나가 산책하자.** 운동은 신체의 기분 좋은 엔도르핀을 자극한다. 잠깐만 걸어도 활력을 불어넣는 데 도움이 될 수 있다.
- 3. 자원봉사에 도전해보는 것도 좋다.** 참여하면 기분이 좋아지는 것은 물론, 어려움을 겪고 있는 다른 사람들도 도울 수 있다.
- 4. 대화할 수 있는 사람에게 연락하자.** 친구에게 연락해 커피를 마시자고 해보는 것도 좋다. 미국 캔자스대 연구팀에 따르면 가족, 친구와 하루 한 번만 양질의 대화를 해도 행복감이 높아지고 스트레스를 덜 받는 것으로 나타났다.
- 5. 자신에게 친절하자.** 자신의 감정을 받아들이고, 나는 혼자가 아니라는 것을 기억한다. 많은 사람들이 슬픔과 상실감을 경험한다. 사랑하는 사람을 그리워하고 있다면 그들을 기리자. 그가 좋아했던 영화를 보거나, 즐겨 먹던 요리를 만드는 등 사랑했던 것들을 이어나가자.
- 6. 자기 관리에 대한 생각의 폭을 넓힌다.** 거품 목욕이나 손톱 관리 등 외적인 것에 대한 것만이 아니다. 침대를 정리하거나 설거지를 하면 통제력을 되찾는 긍정적인 느낌을 받을 수 있다.

7. 절제를 연습한다. 음주 등 우울을 유발하는 요인들에 주의한다. 알코올은 기분을 더욱 저하시키거나 수면 주기를 방해할 수 있다.

8. 호흡에 집중한다. 스트레스나 불안으로 숨이 턱 막힐 때는, 깊게 숨을 들이마시고 천천히 내쉬자. 이 과정을 여러 번 반복하면 생각이 가라앉고 차분함을 찾는 데 도움이 될 수 있다.

9. 감각을 활용하고 받아들인다. 마음 챙김에 지름길이 있다면 시각, 소리, 냄새 등에 주의를 기울이는 것이다. 예를 들어 산책할 때 마시는 차가운 공기나 뜨거운 코코아의 맛과 냄새에 집중하면 몸을 편안하게 하는 데 도움이 될 수 있다.

10. 주변 사람들을 살핀다. 힘든 시간을 보내고 있는 가족, 친구, 이웃, 직장 동료를 주시하는 것도 중요하다. 이들을 위해 시간을 내 전화를 걸거나, 커피를 마시거나, 쪽지를 보내 솔직하게 어떻게 지내는지 물어보자. 그들이 힘든 시간을 보내고 있다는 것을 안다고 말해주며 도와줄 수 있다.

11. 새로운 증상을 알아차린다. 슬픔이 오래 지속되거나, 어떤 일에도 흥미를 느끼지 못하거나, 식욕이나 체중의 변화, 잦은 울음, 에너지 감소, 피로 증가 또는 집중력 저하와 같은 우울증의 경고 신호를 주의 깊게 살핀다.

-출처: 헬스조선(신소영 기자)



독립심을 기르는 교육이 중요한 이유

“모든 지혜는 입이나 머리에서 나오는 것이 아니라 고단한 손발과 상처받은 가슴에서 나와”

인생의 성공 여부는 현실을 있는 그대로 직면하고 끈기 있게 헤쳐 나가는 생활력에 달려 있다. 이런 적응력과 인내심은 부모가 아무리 좋은 이론을 잘 가르쳐도 아이 스스로 체험하지 않으면 터득할 수 없다.

현실에서 혼자 문제를 해결하는 방법을 가르치라

독립심을 기르기 위해서는 무슨 일이든 아이 스스로 도전해보고 현실에 적응할 수 있는 힘을 키워야 한다. 모니터나 책만 들여다보는 간접 경험만으로는 부족하다. 현실에서 직접 부딪치고 깨지며 실망하는 경험을 해보아야 맺집이 늘고 추진력도 생긴다.

현재 많은 부모가 자녀에게 돈이 되는 지식이나 재주만 가르치려 할 뿐, 스스로 문제를 해결하는 방식과 태도를 가르치는 것에는 매우 무심하다. 재주는 많지만 어려운 상황에서 어떻게 해야 할지 모르는 아이는 겉은 그럴듯해 보여도 사회에서 독립적인 생활인으로 살아가기 어렵다. 나이를 먹을수록 부모와 자녀는 각자의 길을 가야 하고, 언젠가는 늙고 병든 부모의 보호자 역할을 자녀가 해야 하는 시기도 온다. 그런데 이처럼 고달픈 상황을 스스로 헤쳐나가는 배포가 없는 아이는 조금만 힘들면 그냥 주저앉아 포기하고 말 것이다. 어떤 아이는 가난한 환경에서 자랐음에

도 사회적으로 성공하고 어떤 아이는 남들이 보기에 훌륭한 환경에서 자랐음에도 사회에서 실패한 경우가 있다. 이 두 결과의 차이점은 현실을 있는 그대로 직면하고 끈기 있게 헤쳐 나가는 생활력에 달려 있다. 이런 적응력과 인내심은 아무리 부모가 좋은 이론을 훌륭하게 가르쳐도 아이가 직접 체험하지 않으면 터득할 수 없다.

미국에서 유대인과 한국인은 여러모로 비슷한 교육 열을 가졌다고 알려져 있다. 물론 앞으로 그 추이가 어떻게 변할지는 확실하지 않지만, 상대적으로 한국인 자녀는 좋은 대학에는 잘 입학하지만 졸업률이 현저하게 떨어지고 졸업 후에도 자기 길을 제대로 가지 못한다는 이야기가 통계상으로도 확인된다. 만약 한국인이 시험 성적은 높는데 사회적 성취가 떨어진다면 그 이유를 분석해보아야 한다.

물론 개인적인 차이는 있겠지만, 일찌감치 아이에게 독립심을 키울 수 있는 체험을 시키는 유대인의 교육방식과 돈 걱정은 하지 말고 오로지 공부만 하라고 강요하는 한국인의 교육방식의 차이 때문이 아닐까 (많은 사람이 유대인의 교육법을 칭찬하지만, 나는 우리가 반드시 닮아야 할 우월한 교육법이라고는 생각하지 않는다. 많은 유대인이 현재 세계 곳곳에서 이름을 날리며 활동하고 있지만, 과연 그들의 행복감과 만

족감이 타 민족에 비해 탁월하게 높을까? 유대인들이 부자가 되고 지적인 성취가 높은 이유는 교육도 교육이지만 변경에 사는 소수자라서 그런 것일 수도 있지 않을까?)

아이에게 성공의 열쇠는 시끄러운 입과 걱정만 많은 머리에서 나오는 것이 아니라 쉴 새 없이 아프고 고단한 손발에서 나온다는 것을 가르쳐야 한다. 적지 않은 한국의 젊은이가 생산적인 일은 하지 않고 웹사이트에 불평불만이 가득한 댓글만 쓰며 시간을 날리고 있다면 우리나라의 미래는 없을 것이다. 매사에 냉소적이고 앞날에 대한 추진력 및 확신과 배짱이 없어 무언가를 시작하기도 전에 부정적인 생각부터 한다면, 이런 사람을 과연 청년이라고 부를 수 있을까?

부모가 앞장서서 아이를 이리저리 자기 뜻대로 끌고 다닌다면 아이는 어른이 된 후 스스로 자립해야 하는 때에 무기력한 사람이 되거나 다시 아이로 퇴행할 가능성이 높다. 앞서 말했지만, 모든 지혜는 입이나 머리에서 나오는 것이 아니라 고단한 손발과 상처받은 가슴에서 나온다. 진짜 어른은 생리적 나이나 돈, 지위 등이 아니라 수고로움과 좌절로 만들어진다.

-이나미(서울대병원 교수·정신의학)

수능 이후 이단 대처 로드맵

대학수학능력시험이 끝났다. 이단들도 분주해지고 있다. 최고의 '사냥' 시기가 돌아왔기 때문이다. 수능이 끝나는 날부터 내년 신입생 오리엔테이션까지의 기간은 이단 활동의 극성수기이다. 이때 가장 큰 피해가 발생한다.

수능 시험이 끝나고 걱정과 불안감에서 자유로워지는 순간, 친근함으로 무장한 이단들이 거리 곳곳에서 미혹의 텃밭을 놓고 기다린다. 심지어는 이성을 이용해 접근하기도 한다. 친밀한 관계 형성은 이단 포교의 단골 아이템이다. 이단들은 친절과 관심이라는 가면을 쓰고 수험생들에게 다가온다. '조심'이 '안심'이다.

수능 시험 성적이 발표되고 수험생들 사이에서는 희비가 교차한다. 실망한 수험생들의 좌절은 일탈로 나타나기도 하고, 기뻐하는 수험생들은 기쁨의 축제를 열기도 한다. 거리에 나선 이들 수험생 주변에는 어김없이 이단들이 진을 치고 있다. 문화행사나 공연 등 각종 이벤트로 이들을 미혹하는 것이다. 결국 누군가는 미혹에 걸려든다. 교회의 대안적 프로그램과 수험생을 지키기 위한 안전 점검이 필요하다.

'12월 초·중순'에는 대학별로 수시모집 합격자를 발표하고 등록을 시작한다. 불합격과 합격의 갈림길, 가고 싶은 곳을 가지 못한 아쉬움과 가고 싶었던 대학에 들어갔다는 뿌듯함이 교차하는 시기에도 이단들의 미혹은 멈추지 않는다. 실망한 수험생들에게는 '위로'를 내세운 모략으로 접근한다. 재수학원이 몰려 있는 학원가에서 이단들의 미혹이 시작된다. 마음의 허무함은 위로받고 싶은 대상을 찾게 만들고, 이단들은 최적화된 위로와 미혹의 기술을 총동원해 다가온다. 지친 수험생을 위한 가족들의 따뜻한 격려와 위로가 필요한 시간이다.

'12월 말부터 1월 말'은 정시모집 원서 접수와 전형 기간이다. 정시를 준비하는 수험생들은 입시 전략을 짜느라 분주하지만, 수시 합격자들은 상대적으로 시간적 여유가 있다. 이단들은 SNS와 거리 포스터 등을 통해 예비 대학생들의 관심을 유발하며 다가와 먹음직스러운 미끼를 던진다. 오랜 기간 성과가 좋았던 미혹의

기술들을 동원해 수험생들에게 다가간다. 수험생들은 이단들을 잘 모르지만, 이단들은 수험생들의 심리와 행동을 꿰뚫고 있다. 교회의 이단 분별 교육이 필요한 시점이다. 가족들은 수험생들의 영적 건강을 조심스럽게(지나친 간섭이나 참견이라고 느끼지 않도록) 확인해야 한다.

'2월 초'는 정시 합격자 발표와 등록으로 2026년도 대학 입시가 거의 마무리돼 가는 시점이다. 2027년 재도전을 준비하는 수험생도 있고, 새내기 대학 생활을 부푼 마음으로 준비하는 예비 대학생들의 윤곽도 드러난다. 이때 새내기들을 미혹하기 위한 캠퍼스 이단들의 손길이 분주해진다. 이단들은 캠퍼스 곳곳에 신입생 포섭을 위한 자기계발 문화행사 대학생 관련 포스터들을 부착하기 시작한다. 관심이 가는 내용이 있더라도, 무작정 참여하기보다는 적어도 누가 왜 부착했는지 반드시 알아보도록 교육해야 한다. 이단 예방 교육은 반복이 최고다.

'3월'은 캠퍼스가 낯설고 친구도 없는 대학 새내기들에게 이단들이 '양의 옷'을 입고 우는 사자처럼 달려드는 시기다. 대학 내 이단 동아리들은 자신들의 정체를 감추고 신입생들을 미혹한다. 이들은 신입생 오리엔테이션에 학과 선배의 모습으로 나타나 적절한 먹잇감을 노리고, 개강을 전후해 열리는 각종 동창회나 향우회에서 날카로운 눈빛을 드러내며 새내기 대학생을 노린다. 어리숙한 새내기들은 학교나 교향 선배로 위장한 이단들에 쉽게 무장해제당한다. 물론 학기 초 도서관이나 식당, 혹은 벤치에 홀로 남겨진 새내기들은 이단들의 미혹에 무방비로 노출된다.

수능 시험과 함께 이단 미혹의 극성수기가 시작된다. 위장 포교를 일삼는 캠퍼스 이단들도 서서히 모습을 드러낸다. 가정에서는 수능 시험일로부터 개강 이후까지 내 자식, 내 손주, 내 형제자매를 지키기 위한 안전점검을 시작해야 한다. 교회의 졸업예배는 고등부 교회교육의 '끝'이 아니라, 새벽이슬 같은 주의 청년들을 지키기 위한 거룩한 싸움의 '시작'이다.

-탁지일(부산장신대 교수·현대종교 이사장)

초등학생 때 너무 많은 학원, 공부를 버겁게 해요

학원 어느 정도면 괜찮나

진료실에서 만나는 요즘 초등학생들은 학원을 정말 많이 다닌다. 영어, 태권도, 피아노 학원은 기본이고 원어민 영어, 수학, 독서토론, 논술, 미술, 축구, 수영, 발레, 바둑 등도 배운다. 부모들이 아이를 이렇게 많은 학원에 보내는 이유는 뭘까?

첫 번째는 많이 가르쳐주면 좋을 거라고 생각한다. 공부 욕심이 좀 있고, 아이를 잘 가르치겠다고 생각하는 부모들은 어릴 때 굉장히 많이 시킨다. 두 번째는 맞벌이하는 부모는 성적을 올리기 위해서가 아니라 아이 관리가 쉽지 않아 학원에 보낸다. 세 번째는 학교 공부로는 웬지 부족하다고 생각한다. 교사의 설명만으로 충분한 아이도 있지만 어떤 아이는 그것만으로는 기본적인 학습을 못 따라가기도 한다. 아이에 따라서는 따로 지도를 받지 않으면 진도를 따라가기 어렵다.

네 번째는 아이에게 슬슬 공부에 문제가 생기지만 아직 포기하기에는 이르다고 생각하기 때문이다. 아이가 고등학생만 돼도, 학원을 보내고 과외를 시켰는데 성적이 안 나오면 부모가 어느 정도 마음을 접기도 한다. 보통 초등학교 3학년이 되면 아이의 공부 문제가 보이기 시작한다. 하지만 부모는 아직 공부를 포기할 수 없다고 생각한다. 아이가 학교 수업을 못 따라가는데, 그냥 내버려둘 순 없기 때문이다.

게다가 초등학교 1, 2학년 때만 해도 곧잘 100점을 받아 오곤 했는데, 고학년이 돼서 성적이 푹 떨어지면 부모는 불안하다. 부모는 아이가 뭔가 학습에 문제가 생긴 것을 직감적으로 느낀다. 하지만 자신이 실질적으로 도와줄 수가 없다. 어떻게 해보려고 하지만 생각보다 어렵다. 아이한테 학원이 그다지 효과가 없다고 생각하면서도 대안이 없어서 보내기도 한다.

그런데 아이가 하루에 학원을 세 군데 다닌다고 치자. 아마 집에 오면 거의 오후 7시가 될 것이다. 집에 와서 저녁 먹고 8시쯤 되면, 아이가 게임을 한 시간만 하겠다고 할 수 있다. 이 대목에서 아이들은 대부분 한 시간이 넘어서도 계속 게임을 하고 있다. 그때부터 부모하고 실랑이가 시작된다. 그러다 오후 10시 즈음 공부나 숙제를 잠깐 하다가 부모가 잠이 들면 슬며시 스마트폰을 꺼낸다. 아이는

자정이 넘어야 잠이 들고, 아침에 잘 일어나지 못한다.

학원을 서너 군데 갔다 오면 아이는 집에 오면 무조건 쉬고 싶다. 어른들도 업무에 지쳐 자정을 넘겨 들어오면 너무 피곤해서 손가락 하나 까딱하고 싶지 않다. 집이 지저분해도 치우기 싫고, 남은 업무가 있어도 집에서까지 하고 싶지 않다. 아이도 의무적으로 주어진 일, 안 하면 혼나는 정도만 공부하고 나머지는 게임이나 스마트폰을 해도 된다고 생각한다. 이럴 경우 공부의 깊이도 그렇지만 주도성에 큰 문제가 생긴다. 종교교에 가면 문제는 더 심각해진다.

물론 학원을 많이 다녀도 전혀 문제가 없어 보이는 아이도 있기는 하다. 이 아이들은 적응력이나 감당하는 능력이 좋을 가능성이 크다. 그러나 이 아이에게도 많은 학원은 공부의 적이다. 공부는 개념을 배우면, 그것을 내 것으로 만드는 과정이 필요하다. 그 과정이 공부의 전략이고 그 전략을 잘 발달시켜야만 공부를 잘한다. 학원만 다녀서 내 것으로 만들지 못하는 방식으로 공부한 아이는 그 과정이 생략되는 경우가 많다. 많이 넣어주면 아이가 전부 이해하고 똑똑해질 것 같지만, 실제로 내 것으로 만드는 시간이 없어서 상급 학교로 갈수록 힘들어진다.

유치원 시기는 본격적으로 뭔가를 가르치기에는 너무 어린 반면에 초등학생은 한번 해볼 만한 때이다. 그래서 부모는 자꾸만 더 많이 가르치고 싶어진다. 그런데 이 시기야말로 학원 수를 줄이고 과감하게 아이에게 선택의 기회를 줘야 한다.

학원의 도움이 필요한 아이도 있으므로 현실적으로 학원에 보내지 말라고 말하기는 어렵다. 가능하다면 공부와 관련된 학원은 하루 하나, 취미로 가는 학원 역시 하루에 하나 정도만 보냈으면 한다. 더 필요하거나 배우고 싶을 때는 방학 기간을 이용하면 좋겠다. 단, 아이에게 취미와 관련해서는 아이가 다니기 싫으면 언제든지 그만둘 수 있다는 말을 꼭 해줬으면 한다. 다른 것에 관심이 생기면 바꿀 수도 있고, 많은 것을 경험해 봐도 좋다고 알려준다.

초등학생은 학교와 학원 숙제 등 하루 한 시간 정도 공부하면 적당하다. 나머지 시간에는 만화책이나 동화책도 보고 뭉글거리면서 놀기도 해야 한다. 무리한 시간도 보내고, 방도 정리하고, 그렇게 편하게 지냈으면 한다. 그래야 공부할 것이 많아지는 종교교 때 버틸 힘도 생긴다.

-오은영(오은영 소아청소년클리닉 원장)



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)

사랑의 저금통

도림교회가 매년 두 차례 진행되는 '사랑의 저금통 나누기 운동'이 지역사회에 훈훈한 감동을 전하고 있다. 교회학교 어린이부터 장년 성도에 이르기까지 교인들은 기도의 마음을 담아 이웃 사랑을 실천하고 있다. 모아진 저금통 기금은 전액 지역의 어려운 이웃을 위해 사용된다.

추운 겨울, 성도들의 따뜻한 마음이 담긴 저금통은 지역사회에 큰 위로와 힘이 되고 있으며, 도림교회의 '사랑의 저금통 나누기 운동'은 지역사회 이웃 사랑의 모범적인 실천 사례로 자리매김하고 있다.



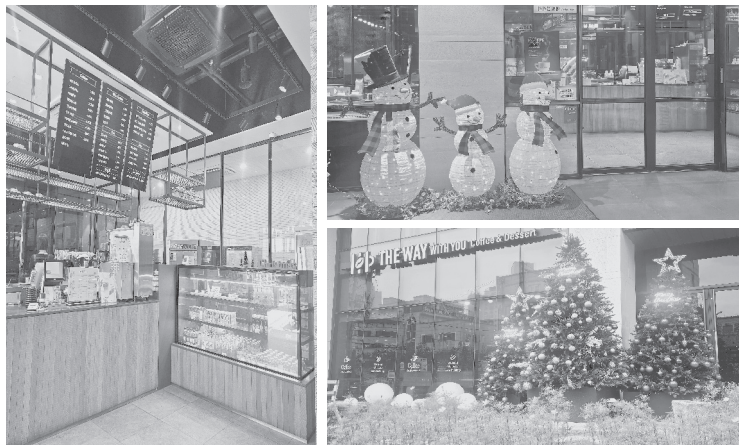
카페더웨이위드유

도림교회가 운영하는 카페 더웨이위드유(The Way With You)가 지역 주민과 성도들에게 따뜻한 쉼터 역할을 하며 사랑받고 있다. 카페는 교회 내 열린 커뮤니티 공간으로, 방문객 누구나 편안하게 머물며 차 한 잔과 함께 교제할 수 있도록 운영되고 있다.

특히 카페는 발생한 수익금을 어려운 단체 후원 및 장학금 지원 등 나눔 활동에 사용하는 '착한 카페'로 알려져 있어, 이용할수록 지역사회에 선한 영향력을 더하는 의미 있는 공간이 되고 있다.

연말을 맞아 카페에서는 성탄 분위기를 더하기 위한 특별한 장식과 계절 메뉴도 선보이고 있다. 카페 앞 마당과 곳곳에 마련된 성탄 장식은 은은한 조명과 따뜻한 색감으로 공간을 밝히며, 카페를 찾는 이들에게 자연스럽게 연말의 기쁨과 설렘을 느끼도록 돕는다. 또한 겨울철 몸을 따뜻하게 해주는 직접 끓여내고 있는 대추차는 시즌 메뉴이다.

도림교회 카페 더웨이위드유는 단순한 음료 판매 공간을 넘어, 지역사회와 교회 공동체를 이어주는 작은 플랫폼으로 자리하고 있다. 편안한 분위기 속에서 나누는 대화, 따뜻한 커피 한 잔의 여유가 어우러지며 누구나 다시 찾고 싶은 공간으로 사랑받고 있다.



행복을 파는 가게

행복을 파는 가게는 물건의 재사용과 재순환을 도모하여 우리 사회의 생태적, 친환경적 변화를 교회가 앞장서서 추구하는 기관이다. 사람과 자연이 아름답게 공존하게 하는 사업으로 지역주민들이 기부한 소중한 기증품과 자원봉사 활동으로 운영되는 비영리 가게이다. 대외적으로는 교회가 지역사회를 섬기며 이웃 사랑을 실천하는 나눔의 공간이기도 하고, 교회 내부적으로는 자원봉사를 통한 섬김의 훈련을 목적으로 하고 있다.

행복을 파는 가게는 물품을 기부하고 나눔 활동을 순환하여 자원을 절약하는 큰 역할을 하고 있다. 소중한 나눔 활동을 통해 발생한 판매수익금은 지역의 어려운 이웃들에게 장학금, 의료비 지원 등을 하고 있다.

운영시간은 월요일부터 토요일이며 오전 10시부터 오후 5시까지 운영하고 있다.



디아코니아센터 프로그램 안내

구분	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 아미용 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. 11. 1 ~ 11. 30

- 도림실버스쿨 : 강금미 강승욱 김대정 김무경 김복례 김봉희 김생진 김순애 김영순 김옥연 김용희 김정주 김정화 김준연 김현덕 김희경 노일상 박숙희 류완열 서은향 서진영 손미정 신현경 안세용 안희경 오명석 원순재 유은이 유현순 위성주 이상철 이은혜 이원종 이화수 장위형 전정현 정경숙 정정윤 최경희 최순자 최영호 최윤실
- 비전한글학교 : 강배희 김경희 김남덕 김부선 김생진 김선옥 김성국 김정희 김진원 박선규 박혜리 반영희 안희경 양근태 유은이 이미숙 이미영 이승열 이은숙 이춘화 이현실 전미화 정명선 제숙희 차초진 최성기 최수남
- 입암도서관 : 김무식 김미자 김영하 김정은 김해경 김혜경 박미선 서원실 송병진 송희심지영 유은숙 이삼구 이성혜 이승범 이은경 임명숙 정덕호 정미연 정재홍 최은주
- 경로식당 : 김기연 김동기 김선식 김성복 김윤실 김윤철 김해산 라면식 박현숙 반영희 안완곤 이성영 이원우 이춘근
- 나눔사업 : 김수련 김순중 김윤주 김준연 김해정 문용정 서태석 안상준 오도희 이명숙 이상남 이양례 이인권 이형보 임형규 장수연 제6, 10, 12여전도회 권사회
- 사랑의집수리봉사단 : 구원 김기환 김영섭 김준규 김학병 남명우 박익이 배옥순 성수진 소해덕 안지원 유경미 이경숙 이매숙 이미경 임용현 전현호 정경화 주인순
- 아가페아미용봉사단 : 강창근 기윤호 김수복 노재길 박은하 신정숙 오은희 용복자 이병욱 이선무 임소영 임태욱 천서연 최연이 최영서 하봉경 현학순

- 셀라음악학교 : 구본남 김길훈 김복희 김옥자 김재철 김지영 나승주 이승민 이시종 이양숙 이인영 추연중
- 바자회준비위원회 : 김민기 김인형 김정수 남경식 노장오 박경숙 성순자 소은경 오양숙 임성호 장영숙 지구승홍효숙
- 햇살보금자리봉사단 : 고영복 김경미 김봉희 김영희 김지영 김지은 김학병 배옥순 백경옥 백윤자 백은미 송은숙 송인숙 안효숙 이민자 이재한 전희중 최순연
- 도림어린이집 : 김도영 김정호 김혜경 서동수 손경선 신덕근 윤대상 이월영 이재규 이종성 이향원 이현희 임미애 장정숙 최재식 최재영
- 방과후학교 : 강명신 경연식 고영주 김계순 김국완 김순애 남영우 이강출 이남영 이은희 전미수 정영모 제숙희 조기성 조홍연 진소영 황삼열 황연숙 황희운
- 모랫말꿈터 : 권현분 김금순 김민화 김영범 남기원 박성자 유안숙 이대무 이병기 이상기 임애자 전정현 정현호 조광민 진수희 최인식 최찬기 홍관표 대법원(함께하는 한숲) 두레주르도림점 전농방과후교실 해피빈
- 디아코니아센터 : 권정옥 성미라 오상열 지구승 최시호

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

편집장 : 김정호 부편집장 : 안상준

기자 : 김무식 김현덕 박선아 설수은 오성민 이현실 전재형 최인식 최찬기

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 조광민 | 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 * 곡물가공류
* 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 김영하 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
김우태·김유리

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
이남준·이향숙

아름다운 신문을
후원합니다
이종성·최미화

아름다운 신문을
후원합니다
한선숙