



버티는 게 당연해진 삶... 3면



“설, 화해가 시작되는 틈” 6면



사랑의 배움터 “비전한글학교” 15면



정명철  
(도림교회 담임목사)

### 심는 대로 거두리라

우리 인생은 심은 대로 거두는 인생입니다. 하나님께서는 천지만물을 통해 심은 대로 거두는 것을 보여주십니다. 일 년 농사를 지어도 심은 대로 거둡니다. 많이 심으면 많이 거두고, 적게 심으면 적게 거둡니다. 여러분, 하나님께서 여러분에게 주신 것이 있습니까? 그것은 이 세상 사는 동안 잘 사용하고 오라고 맡겨주신 것입니다. 그러므로 기회 있는 대로 착한 일을 많이 하시기 바랍니다.

제작문의 02-481-4777 www.nahalla.net

# 영등포 아름다운나운서상

위대한지역매거진

2026년 2월 1일 / 제219호 / 발행인 정명철  
영등포아름다운세상 : 02-2181-6000

2월호



Cover Story

前 KBS '아침마당' MC

김재원 아나운서의 신앙이야기

“여러분은 어느 산을 오르시겠습니까?”

[ 지역 인사 칼럼 ]

# 심는 대로 거두리라



**정명철**  
(도림교회 담임목사)

우리 인생은 심는 대로 거두는 인생입니다. 하나님께서는 천지만물을 통해 심는 대로 거두는 것을 보여주십니다. 일 년 농사를 지어도 심는 대로 거둡니다. 많이 심으면 많이 거두고, 적게 심으면 적게 거둡니다. 좋은 것을 심으면 좋은 것을 거두고, 시원찮은 것을 심으면 시원찮은 것을 거둡니다. 정치를 해도, 공부를 해도 심는 대로 거두고, 장사를 해도 심는 대로 거둡니다.

하나님께서서는 우리 모두에게 기회를 주셨습니다. 내가 건강의 복을 받았다면 약한 자를 위하여 기회를 주신 것입니다. 우리 교회가 운영하는 꿈터에는 장애인들이 있습니다. 혼자서는 견지도 못하고 식사도 못하는 이들이 많습니다. 이들을 위하여 내 건강을 드려 봉사하면 그것이 착한 일입니다.

중학교 시절 축구공에 맞아 시각장애인이 된 강영우 박사는 미국 백악관에서 정책 차관보까지 지냈습니다. 장애인들을 위해 많은 일을 했습니다. 강영우 박사는 “나는 고난 속에서도 주님을 보았고, 절망 속에서도 주님의 음성을 들었다. 나의 실명은 장애가 아니라 하나님의 도구이다. 장애는 세상을 바꾼 하나님의 축복이다”라고 말했습니다.

하나님께서서는 누구에게나 착한 일을 할 수 있는 기회를 주셨습니다. 내가 지혜가 있다면 그 지혜를 착하게 사용해야 합니다. 지혜 없는 사람들을 괴롭히는

일에 사용하지 말고, 그들을 위해 하나님께서 나의 지혜를 주셨다는 것을 깨달아야 합니다. 그럴 때 내 지혜가 축복이 되고 선물이 됩니다. 내가 지식이 있으면 그 지식을 못 배운 사람들을 위해 사용해야 합니다. 우리 교회 한글학교에 나와 봉사하시는 분들이 사실은 축복받은 분들입니다. 내가 물질이 많으면 그 물질을 어려운 사람들을 위해 사용할 기회를 하나님께서 주셨음을 깨달아야 합니다.

미국을 대표하는 두 명의 재벌이 있습니다. 하나는 아이폰과 애플로 유명한 스티브 잡스이고, 또 한 사람은 마이크로 소프트로 유명한 빌 게이츠입니다. 스티브 잡스는 굉장한 부자이지만 그의 재산을 어려운 이들을 위해 사용하지 못하고 세상을 떠났습니다. 어떤 기록에 보니 단 한 번 사회를 위해 기부했다는 말이 있습니다. 그런데 또 한 사람 빌 게이츠는 전혀 다른 삶을 삽니다. 13년간 연속 세계 부자 1위를 차지한 인물입니다. 빌 게이츠는 그의 재산 95%를 기부하겠다고 했습니다. 빌 게이츠는 아프리카의 가난한 아이들을 위해, 여성들을 위해, 또 세계의 어려운 이웃들을 위해 우리 돈으로 50조 가까운 돈을 기부해 왔습니다. 그리고 자녀들에게도 많은 재산은 좋지 않다고 지금까지 기부한 금액의 1% 미만으로 유산을 주겠다고 했습니다. 빌 게이츠는 세계에서 가장 존경받는 남성 제1위를 3년 연속 차지했습니다. 돈이 많아서, 잘생겨서 그런 것이 아닙니다. 나의 것을 나누어 착한 일을 하는 사람이기 때문입니다.

여러분, 하나님께서 여러분에게 주신 것이 있습니까? 그것은 이 세상 사는 동안 잘 사용하고 오라고 맡겨주신 것입니다. 그러므로 기회 있는 대로 착한 일을 많이 하시기 바랍니다.



# 부모님과 아기가 사랑으로 하나 되는 '도림아기학교'를 소개합니다

도림아기학교는 20개월에서 40개월의 유아를 대상으로 매주 토요일, 부모님과 아기가 정서적으로 함께 교감할 수 있는 '오감 놀이 학교'이다. 오감을 활용한 신체·음악·미술·언어·인지 활동을 통해 유아가 세상을 탐색하고 다채로운 경험을 하도록 돕는다. 엄마와 아빠는 부모의 역할을 보다 잘 할 수 있는 방법을 공동체 안에서 배우며 함께 성장할 수 있다. 사랑과 섬김의 기독교 정신을 바탕으로 교육을 실천하며, 유아가 가정과 사회에서 바른 성품과 인격을 지닌 행복한 자녀로 성장하도록 돕는 것을 교육 목적으로 삼고 있다.

도림아기학교의 하루 일과는 자유 놀이부터 율동, 예배, 반별 활동, 대그룹 활동 그리고 사랑의 인사까지 순차적으로 진행된다.

또한 딸기밭 체험, 동물원 체험과 같이 교육 주제와 관련된 현장학습을 계획하여 운영하고 있다. 다양한 자연 속에서 이루어지는 생생한 체험은 유아의 오감 발달뿐만 아니라 정서적 안정을 돕는다.

연간 교육과정은 상반기(봄)와 하반기(가을) 각각 다른 주제로 구성된다. 상반기는 1월경 신청을 시작하여 3월에 개강하며, 하반기는 7월경 신청을 시작하여 9월에 개강한다. 각 학기는 8~10주 과정으로 매주 토요일에 진행된다.

현재 신청 중인 2026년 상반기(봄) 제4기에 관한 자세한 내용은 아래 '신청 QR 코드'를 통해 확인이 가능하며, 아기학교의 지난 활동사진은 도림교회 홈페이지(dorim.net) '다음 세대' 특별 프로그램' 메뉴에 게시되어 있다.

**엄마, 아빠와 함께해요**  
**도림아기학교**  
아기와 부모님이 함께하는 신앙교육 프로그램  
2026년 제4기 | **하나님이 주신 봄(신체편)**

- 일시**  
3월 14일-5월 2일 (매주 토요일 10시)
- 대상**  
20개월-40개월 아기와 보호자 1인(20가족)
- QR코드 신청**  
1월 18일-2월 14일 교육회비 8만원

신청서 QR  
문의: 김예영 전도사(010-8343-2107)

항목	주요내용	신청 QR 코드
대상	생후 20개월~40개월(3월 기준)	
기간	3.14(토) ~ 5.2(토) 매주 토요일 오전10시~12시	
신청	2.14(토)까지 QR 코드 신청	
문의	김예영 전도사(010-8343-2107)	



## 버티는 게 당연해진 삶... 아침에 눈 뜨는 게 두렵다면

최근 업무에 지친 20~30대 청년들이 부쩍 정신 건강의학과 외래를 찾는다. 특별한 정신질환이 있어 방문했다기보다는 “직장 일로 너무 지치고 힘들다”며 상담실 문을 두드린다. 심각한 우울증과는 조금 다르고 단순 피로라고 보기에는 증상이 깊다.

세계보건기구(WHO)는 직무로 인한 스트레스가 지속돼 나타나는 정신적 소진을 ‘번아웃 증후군’이라 명명했다. 번아웃은 정서적 탈진, 냉소, 성취감 저하 세 가지 요소가 나타나는 게 특징이며 마음뿐 아니라 몸까지 동시에 무너뜨릴 수 있는 질환이다.

현재 청년 세대는 이전 어느 세대보다 많은 불확실성과 경쟁 속에서 있다. 취업난, 경제적 부담, 불확실한 미래, 대인관계 문제, 정체성 혼란이 일상적 스트레스 요인으로 자리 잡았다. 과거보다 풍요로워진 지금, 이를 행복한 고민이라고 말하는 사람들도 많다. 그러나 과거엔 어느 정도 정해진 길과 역할이 있었고 대개 그 흐름을 따라가면 되는 구조였다. 반면, 지금의 청년들은 불확실성이 훨씬 큰 경제 구조, 성취 기준이 끊임없이 갱신되는 환경, 관계와 일에서 요구되는 감정노동, 정체성 탐색이 더 어려운 여건 속에서 살고 있다. 즉, 버텨야 하는 종류가 달라졌고 양도 늘었다. 과거보다 더 편한 환경인데도 잘 못 버틴다는 평가는 반은 맞고 반은 틀린 말이다.

요즘 청년들이 버티지 못하는 것처럼 보이는 데는 몇 가지 또 다른 요인이 있다. 감정을 건강하게 표현하거나 조절하는 법을 배우지 못했으며 SNS가 자신과 타인을 비교하는 속도를 비정상적으로 빠르게 만들었다. 혼자 버텨야 하는 구조 속에서 스트레스 해소나 피드백 체계마저 사라져 버렸다. 버티는 힘은 관계 속에서 생기는 것인데 그 토대가 부족한 사회가 되어버린 것이다.

번아웃은 약한 이들에게만 찾아오는 것이 아니다. 때로는 너무 강해서 번아웃 상태가 되기도 하고 강해지는 법을 배우는 과정에서도 번아웃이 나타난다. 오늘날의 청년들이 약하고 버티는 법을 못 배운 미숙한 세대라서가 아니라 이전보다 훨씬 복잡하고 예측할 수 없는 시대를 견디고 있기 때문에 번아웃을 많이 겪는 것이다.

대다수의 청년들이 상담 중 “성공하지 않아도 괜찮

은 이유를 찾고 싶다”고 말한다. 청년들의 문제는 스트레스 그 자체보다 ‘힘들다’는 감정을 인정하지 못하는 문화에 있다. 완벽주의적 성향, 책임감, ‘약해지면 안 된다’는 내적 압박은 감정을 무시하게 만들고 스스로를 소진 상태로 몰고 간다. 피드백이 적고 혼자 일해야 하는 환경이 많아진 것도 자신의 상태를 객관적으로 살피기 어렵게 만든다.

“마음이 아프면 몸이 먼저 말한다”. 청년층에서 나타나는 번아웃은 흔히 정신적 소진보다 신체 증상으로 먼저 나타난다. 스트레스는 코르티솔 과잉 분비와 자율신경계 불균형을 일으킨다. 만성 피로, 두통, 위장 장애, 수면장애, 면역 기능 저하, 근육통, 집중력 저하, 분노, 냉소 등의 다양한 증상을 동반한다. 뇌과학 연구를 통해 분석한 번아웃 증후군은 전두엽 기능 저하로 계획과 집중력이 저하되고 편도체 과활성화로 불안과 과민 반응이 나타나며 해마 위축으로 기억력 저하가 나타날 수 있다. 의지만으로는 번아웃을 해결하기는 어렵다는 의미다.

번아웃 상태의 사람들은 스스로 몰아붙이는 말들을 한다.

“힘들지만 조금만 더 참으면 괜찮아져.” “이 정도 피곤함은 누구나 겪는 거야. 약해지지 말자.” “성과가 나오고 있는데 어떻게든 참아야지.”

이런 자기암시는 단기적으로는 버틸 수 있게 할지 몰라도 장기적으로는 번아웃을 더욱 깊게 만든다. ‘정서적 탈진’은 일을 시작하는 것조차 버겁게 하고 ‘냉소’는 인간관계를 끊어내며, ‘성취감 저하’는 본인을 무가치하게 만든다.

아침에 일어나는 것이 두렵거나 아무것도 하기 싫어지고, 인간관계에 무관심해지고 사람을 기계적으로 대하게 되거나, 내가 잘하는 것이 무엇인지 모르겠고 무능하다는 생각이 들 때가 많다면 한 번쯤 자신을 점검해 보는 게 좋겠다. 번아웃을 극복하기 위해서는 자신의 상태를 초기에 알아차리는 것이 중요하다.

7시간 이상 수면을 취하고 햇빛을 보면서 규칙적인 운동을 하는 것도 도움이 된다. 수면은 감정 조절 능력과 집중력을 높이며 스트레스를 개선하고, 운동은 코르티솔을 억제하고 우울과 불안을 완화시킨다. 감정을 건전하게 표현하면서 스트레스를 배출하고 적절한

휴식을 취하는 것이 필요하다. 감정 표현은 근육 긴장, 위장장애, 두통, 만성피로를 없애주고 휴식은 주의력, 의욕, 동기를 다시 북돋워준다.

인간관계에서 적절한 경계를 설정하고 하루 한 줄 성취 일기를 써보는 것도 좋다. 조직이나 사회적 차원에서는 업무량을 조절하고 명확한 역할을 설정하며 상사와 동료 사이에 원활한 소통을 하는 것이 중요하다. 재충전을 할 수 있는 리셋 기회를 주는 것도 방법이다. 개인과 조직, 이 두 축이 함께 움직이지 않으면 번아웃은 반복된다. 만약 번아웃 증상이 2주 이상 지속되거나 일상생활 기능이 떨어지고 대인관계나 직장 생활이 어려워진다면 정신건강의학과 등 전문 의료기관을 이용하는 것이 좋다.

번아웃은 특정 성격이나 직업군의 문제가 아니다. 우리는 지지도록 일만 하는 존재가 아니며 때로는 멈추고 쉬기도 하고 자신에게 다시 묻는 시간이 필요하다.

“지금의 나는 괜찮은 걸까? 이미 지친 건 아닌까? 회복이 필요하다면 무엇부터 다시 채워야 할까?” 그 질문이 번아웃에서 벗어나는 첫걸음이다.

-출처: 헬스조선

(기고자/이강준 일산백병원 정신건강의학과 교수)



## 명절 대화 ‘이런 표현’ 피해야 감정 안 상합니다

설은 가족과 친지들이 오랜만에 만나 우애와 화목을 꾀하는 민족 고유의 명절이다. 오랜만에 대화의 장을 열게 되는 날이기도 하다. 그래서인지 간혹 잘못된 대화법으로 즐거워지려고 만난 자리가 오히려 갈등의 골을 파는 자리가 되기도 한다. 오랜만에 만난 가족과 대화 중 주의해야 하는 것을 알아본다.

### 공감과 안부부터 먼저 챙겨야

각자 입장이 첨예해지는 명절에는 무엇보다 상대방의 입장을 서로 이해하고 공감하면서 차분히 설명하는 것이 좋다. 갈등이 생기기 가장 좋은 사이로 고부 관계를 일례로 들 수 있다. 시어머니는 다른 집 며느리와 혹은 며느리들 간을 비교 대상으로 삼기 쉽다. 불만, 화 등이 쌓이기 쉬운데 이를 직접적으로 비난하거나 며느리의 친정 부모 탓으로 돌리면 고부 갈등으로 이어질 수 있다. 그렇다고 무조건 참는 것은 오히려 서로 간의 불만이나 화를 키우게 된다. 고려대 안암병원 정신건강의학과 한규만 교수는 “시어머니도 과거에 며느리로서 힘들었던 점에 대해 먼저 이야기하고 며느리에게 얼마나 힘들지 이해가 간다는 공감의 표현을 하거나, 며느리의 친정 식구 안부를 먼저 챙기는 것도 고부간의 갈등을 줄이고 거리를 좁혀나갈 수 있는 좋은 방법”이라고 말했다.

### 직설적인 표현은 피하고, 자기 생각 강요하지 말아야

한국 사회에서는 명절 때 직설적인 방식이나 민감한 화제로 대화를 시작해 가족 간의 기분을 상하게 하는 일이 종종 있다. ‘가족이니까 서로 이해하겠지’, ‘가족끼리 하지 못할 말은 없어’라는 생각에 예민한 주제들을 쉽게 직설적으로 말한다. 그러나 이는 지나치게 사생활을 침범하고, 간섭하는 말로 상대방의 기분을 상하게 한다. 특히 부모, 자식 사이나 형제, 자매 사이에서 서로를 독립적인 인격체로 인정하지 않고 자기 뜻만을 강요하면서 ‘너 잘되라고 하는 말이니깐 잘 들어’, ‘부모 말 들

어서 손해 볼 것 없다’라는 식의 대화법은 서로 간의 감정을 상하게 할 수 있다. 따라서 대화를 시작하기 전에 상대의 관점에서 먼저 생각하고, 내가 내뱉은 말을 들었을 때 상대방의 기분이 어떨지 고민을 한 후 대화를 시작하는 것이 중요하다.

만약 가족, 친지로부터 지나치게 사적인 질문을 받게 돼 기분이 상하더라도 그 자리에서 화를 내거나 불쾌감을 표현하는 것은 좋지 않다. 특히 감정적으로 예민해진 상태에서 대화가 오가다 보면 자칫 큰 싸움으로 번질 수도 있기 때문이다. 그럴 때는 간단하게 대답하고 대화 주제를 벗어나는 것이 현명한 대화법일 수 있다.

### 모두가 공감할 수 있는 소재를 찾기

대화는 최근에 화제가 되는 TV 프로그램·유투브나 새해 소망, 건강과 같이 많은 사람이 편하게 얘기할 수 있을 만한 주제로 시작하는 것이 좋다. 윗놀이나 퀴즈 게임을 하면서 이야기를 하는 것도 서로 간의 벽을 허물고 쉽게 다가갈 방법이다. 특히 정치 관련 이야기는 각자 가진 견해가 확연히 다를 수 있고, 서로 간에 절충될 수 있는 측면이 적다 보니 명절 때에는 아예 꺼내지 않는 편이 낫다.

오랜만에 만나는 가족과 친척들 간에 현명한 대화법은 하루아침에 이루어지는 것이 아니다. 평소 자신의 감정과 생각을 차분하게 표현하고, 상대방의 입장에서 다시 한번 생각하는 연습을 하는 것이 필요하다. 머릿속으로 생각하고 있더라도 막상 그 상황이 되면 생각해 놓은 말이 쉽게 나오지 않을 수 있기 때문이다. 한규만 교수는 “명절을 앞두고 가족이나 친지 간에 오고 갈 것으로 예상되는 대화를 미리 리허설하듯이 마음속으로 생각해 본 다음, 상대방의 입장을 배려하면서 표현하는 연습을 해본다면 가족, 친지 간에 정(情)을 돈독히 하는 설 명절의 취지를 더욱 살릴 수 있을 것이다”고 말했다.

-출처: 헬스조선(이슬비 기자)

## 인간 관계는 난로처럼... 따뜻함은 '적절한 거리'에서부터

얼마 전 본 영상인데, 골든리트리버가 여러 마리의 새끼를 낳고 키우는 장면이었다. 새끼들은 엄마 리트리버 곁에 찰싹 붙어 꾸벅꾸벅 졸기도 하고, 서로 뒤엎켜 장난치다 넘어지기도 한다. 또 다른 영상에서는 오리 새끼들이 고양이와 함께 몸을 맞댄 채 낮잠을 자고 있었다. 종이 달라도, 말이 없어도, 그 장면은 이상하게 마음을 편안하게 만든다. 나뿐만 아니라 수많은 댓글도 편안하고 힐링이 된다고들 자신들의 느낌을 적어두었다.

우리 인간도 크게 다르지 않다. 아이를 품에 안고 있거나, 우리가 어릴 적 부모님의 품에 안겨 있을 때를 떠올려보면 괴로웠던 마음이 조용해지는 느낌을 받는다. 이런 안정감은 부모와 자식 사이에만 국한된 것이 아니다. 청소년들은 학교에서 친구들과 사이에 끼지 못한다는 감각만으로도 깊은 상처를 입고, 성인이 되어서는 직장에서 혼자 소외된다는 느낌 때문에 결국 퇴사를 선택하기도 한다. 우리는 누군가 곁에 있을 때 따뜻한 온기를 느끼고, 그 온기가 사라질 때 허전함을 넘어 슬픔과 괴로움을 느낀다. 모든 동물이 그렇듯, 인간 역시 관계 속에서 살아가는 존재다. 다만 우리는 복잡한 사회 안에서 훨씬 더 섬세하고 복잡한 감정을 경험한다.

### 왜 우리는 관계에서 가장 크게 흔들릴까

인간관계를 오래 다루다 보면 종종 이런 질문을 받는다. "왜 인간관계인가요?" 하지만 오히려 되묻고 싶다. 살면서 인간관계만큼 중요한 것이 얼마나 있을까. 인간관계만큼 우리를 크게 기쁘게 하는 것이 무엇이고, 또 그만큼 우리를 깊이 괴롭히는 것이 과연 또 있을까. 심리학자 알프레드 아들러는 인간관계가 모든 행복의 근원이자 동시에 모든 고민의 근원이라고 말했다. 우리는 원만한 관계 속에서 큰 행복을 느끼고, 관계가 틀어질 때 말로 다 표현하기 어려운 고통을 경험한다.

인간관계는 난로처럼 대해야 한다고 생각한다. 요즘처럼 유난히 추운 겨울, 난로를 켜 두면 참 따뜻하다. 하지만 너무 멀리 떨어지면 온기가 느껴지지 않고, 그렇다고 너무 가까이 다가가면 자칫 데일 수도 있다. 사람 사이의 관계도 마찬가지다. 너무 멀면 상대의 온기를 느끼기 어렵고, 너무 가까우면 서로에게 상처를 남긴다. 결국 중요한 것은 '적절한 거리'다. 이 거리는 물리적인 거리가 아니라 마음의 거리이며, 이 균형을 아는 사람이 인간관계를 잘 맺는 사람이라 할 수 있다.

### 적절한 거리를 만드는 세 가지 방법

그렇다면 이 '적절한 거리'는 어떻게 만들어질 수 있을까.

첫 번째는 거절하기다. 누군가가 내게 너무 가까이 다가올 때, 그 거리를 조절할 수 있는 사람은 결국 나 자신이다. 마지못해 들어준 부탁, 싫다는 말을 하지 못하

고 삼킨 마음은 관계를 유지하는 것처럼 보이지만, 오히려 시간이 갈수록 내 마음에서는 점차 상대를 멀어지게 만든다. 좋은 인간관계를 만들고자 한다면 거리 조절은 상대가 아니라 우선은 내가 해야 할 몫이다.

두 번째는 오지랖을 부리지 않는 것이다. 오지랖은 원래 한복 겉옷의 앞자락을 뜻한다. 이것이 지나치게 넓으면 옷의 본래 모습을 가리게 된다. 관계에서도 마찬가지다. 필요 이상으로 타인의 삶에 참견하면, 아무리 좋은 의도라고 설명해도 상대에게는 간섭과 훈계로 느껴질 뿐이다. "묻지도 않았는데 왜 이러지?"라는 감정은, 상대가 원한 거리보다 훨씬 더 가까이 다가왔을 때 생긴다. 관계는 두 사람이 만들어가는 것이기 때문에 내가 아무리 좋은 의도가 있더라도 이것 역시 관계를 밀어내는 행동이다.

세 번째는, 기대를 조정하는 것이다. 우리는 종종 인간 관계에서 상대가 나의 마음을 알아주길 기대한다. 말하지 않아도 이해해주길 바라고, 내가 해 준 만큼 돌려주길 바란다. 하지만 기대는 쉽게 실망으로 바뀐다. 기대가 클수록 관계의 거리는 오히려 더 어긋난다. 관계를 건강하게 유지하는 사람들은 기대를 완전히 버리기보다는, 현실적인 수준으로 조정한다. 이 사람은 여기까지 해 줄 수 있는 사람이라는 것을 받아들이고, 그 이상을 요구하지 않는다. 기대를 낮춘다는 것은 관계를 포기하는 것이 아니라, 관계를 오래 유지하기 위한 선택이다. 내가 기대를 줄이는 만큼, 상대는 숨 쉴 공간을 열고 관계는 다시 편안해진다.

### 모든 관계가 깊을 필요는 없다

관계의 기본은 대화다. 그리고 대화가 이어지기 위해서는 어느 정도의 공통된 관심사가 필요하다. 아무리 친했던 사이도 시간이 지나 관심사가 달라지면 어색해진다. 학창 시절 친구들이 각자의 삶을 살아가며 취업, 결혼, 육아의 길로 나아가는 때, 그 흐름을 함께 나누지 못하면 대화가 맞지 않아 관계가 자연스럽게 정리되는 경우도 많다. 이는 단순한 열등감의 문제가 아니라, 말 그대로 '대화가 이어지지 않기 때문'에 생기는 고립이다. 또한, 모든 사람과 깊은 관계를 맺을 필요는 없다. 어떤 관계는 인사만 나누는 거리에서 가장 편안하고, 어떤 관계는 일정한 역할 안에서만 유지될 때 안정적이다. 모든 관계를 '가깝게' 만들려는 노력은 오히려 관계를 소진시킨다.

관계의 성숙함은 친밀함의 크기가 아니라, 각 관계에 맞는 거리를 받아들이는 데서 나온다. 적절한 거리를 유지하는 것은 차가움이 아니라, 관계에 대한 이해라고 생각한다. 새해에는 많은 독자분이 주변 사람들과 건강한 관계를 만들어가며, 웃는 시간이 더 많이 늘어나기를 진심으로 기원한다.

-출처: 헬스조선(한승민 선릉숲정신건강의학과 대표원장)



## 경쟁 너머의 땀을 기대하며

월드컵을 비롯한 스포츠는 더 이상 신성하지 않다. 이 문장을 듣게 되면 대뜸 다음과 같이 물을 것이다. 언제 우리가 월드컵을 신성하다고 했었느냐. 스포츠가 종교라도 되는 거냐 등등의 질문을 쏟아내며 의아해 할지도 모르겠다. 그렇지만, 예상되는 반문에도 거듭 밝히자면 스포츠는 본래 신성했다.

왜냐하면 경기에 참가하는 선수, 운영하는 협회, 선수들의 열띤 경합을 지켜보며 응원하는 수억명에 달하는 시청자들. 이들 모두가 선수들의 땀과 눈물에서 오는 신성성을 지지하며, 이를 숭고한 감정으로 지켜보길 원하기 때문이다. 이러한 전제가 가능한 이유는 인류의 역사 자체가 경쟁과 경합의 추동력 덕분에 지속하였음을 배제할 수 없는 현실에서 상징적 의미를 부여받는 스포츠란 게임을 통해 인간의 영웅성을 발견하고자 하는 욕구가 있기 때문이다. 스포츠는 경쟁에서 승자를 향한 경외심을 긍정하고 승자에 대한 숭배의 합이까지 자연스럽게 도출해내는 속성이 있다. 승자를 정점에 놓고 승리의 감격을 공유하는 측면에서 분명히 스포츠는 신성하며, 그만큼 순수하다. 승리의 감정을 공유하는 건 인간의 본능이기 때문이다.

여기에 또 한 가지. 이 자연스러운 본능이 당연한 것으로 합의되기 위해선 정당성이란 장치가 요구된다. 정당성은 경쟁이 공평하게 이뤄질 수 있는 장의 조성

을 통해 구현되기 마련이다. 공평한 장이 형성되고 그 기반을 통해 승리자를 가리는 일련의 과정에서 인간은 신성함을 경험하게 되고 4년에 한 번씩 개최되는 명실상부한 지구촌 축제인 월드컵은 그러한 신성한 체험을 가장 극적으로 인도해줄 의무를 지닌 것으로 당연히 합의되어 왔다. 그렇지 않은가.

그런데 스포츠에 관해 우리는 최근 두 가지 면에서 신성함에 대한 기대의 붕괴를 경험하고 있는 것 같다. 정당함을 잃어버린, 과잉된 스포츠 비즈니스에 대한 정당성 훼손 혐의가 하나의 이유이다. 또 다른 하나는 월드컵을 비롯한 프로스포츠를 대하는 우리의 자세에서 나타난 신성에 대한 그릇된 맹신을 꼽을 수 있겠다.

스포츠에서 가장 기대하는 건 공정한 경쟁이다. 선의의 경쟁을 보장하는 건 합리적인 경기 규칙과 심판, 정당한 판정이다. 그런데 이 정당한 판정이 붕괴하는 순간이 심심찮게 나타났다. 혐의를 좀 더 확장해 판정에 직간접적으로 영향력을 행사하는 요소들이 소위 강대국, 스포츠 외교 영향력 관점에서 비롯되고 거기에 또 하나. 스포츠산업, 스폰서 기업들의 입김으로부터 파생된 것이라면 우리는 결코 그 경기를 신성하다고 말할 수 없을 것이다. 공정한 경쟁을 통한 참된 영웅을 기대하는 최소한의 기대마저 무너진 것에 대해 더없는 유감을 표현해야 마땅하다고 보기 때문이다.

여기에 또 하나 유감스러운 일이 있다. 우리 사회가 스포츠를 바라보는 뿌리 깊은 이상숭배다. 우리의 결론은 언제나 하나다. 힘을 갖는 것. 언제나 되풀이되어온 같은 결론이다. 단순하지만 명확한 이 답을 위해 우리는 승자 만능주의에 입각한 엘리트 선수 양성에 지금보다 훨씬 더 많은 역량을 쏟아부을 것이다. 그게 뭐가 문제냐고 묻는다면 대답은 단호하다. 바로 그게 문제라고.

우리가 기대하는 스포츠의 신성함은 선수들의 땀 흘리는 노력이 필요조건이요, 경쟁과 승리자 찬양은 충분조건이란 바른 관계 설정에 의미를 두어야 한다. 그렇지만 오늘의 우리는 과연 그 정신을 제대로 이해하고 있는 걸까. 입으로는 패자도 아름답다고 떠들지만, 그들에게 건네는 건 패자를 위로해 주는 수준의 측은지심, 동정의 태도만으로 일관되진 않았는지 이제는 정말 진지하게 물어야 할 때라고 생각한다.

6월에 있을 북중미 월드컵을 비롯해 여러 국제대회에서 보여주는 대한민국의 위상은 분명해졌다. 대한민국은 이미 문화적으로 그렇지만 스포츠 비즈니스에서도 독보적인 위치로 자리매김하고 있으며, 앞으로도 그럴 것이다. 하지만 그렇수록 프로 스포츠의 세속성과 승자 만능주의에 관한 유감도 더 깊어지고 있음을 인정하지 않을 수 없겠다.

-주원규(소설가·목사)

# 사망 임박했는데... 가족의 시한부 선고, 어떻게 전하실 건가요?

“더 이상 할 수 있는 게 없습니다”, “마음의 준비를 하셔야 합니다”. 실제 의료진들이 말기암 환자나 보호자들에게 하는 말이다. 한국인 3명 중 1명은 암을 경험한다. 60대 사망자의 42%, 70대의 35%, 80대는 17%가 암으로 죽는다(2020년 사망원인 통계). 그 다음으로는 심장질환, 뇌혈관질환, 간질환, 치매 순이다.

우리나라의 암 치료 성적은 세계 최고 수준이다. 그러나 죽음을 앞둔 환자와 보호자를 대하는 건 그렇지 않다. 치료가 실패하면 그 이후 과정에 대해 친절하게 안내해주는 시스템이 없다. 말기 사실을 전달하는 역할도 보호자에게 떠넘기기 일쑤다. 그러나보니 보호자는 환자에게 어떻게 알릴지 혼란스럽기만 하다. 환자가 충격 받을 걸 우려해 진실을 숨기기도 한다.

## 말기 선고에 대한 반응, “환자마다 매우 달라”

의학적으로 시한부는 어떻게 정해질까. 질환마다 다르지만 대개 적극적인 치료가 불가능하고 점차 증상이 악화되며 통계적으로 기대 여명이 예측될 때다. 예컨대 말기암은 4기거나 전이됐을 때가 아니라, 수술, 방사선 치료, 항암 화학 요법 등이 더 이상 효과를 내지 못 해 수개월 안에 사망할 것으로 예상될 때 선고한다. 서울대병원 완화의료임상윤리센터 유신혜 교수는 “치료법이 없는 신경계질환 같은 경우에는 환자의 컨디션이 어느 정도로 떨어졌을 때를 말기로 보자는 의료진 간의 컨센서스가 있다”고 말했다.

말기가 오진일 가능성도, 극복하는 사람도 있다. 그런데 대부분은 그렇지 않다. 나쁜 소식을 통고하는 게 어려운 까닭이다. 말기를 선고받은 환자들의 반응은 매우 다양하다. 일반적으로는 ‘부정, 분노, 타협, 우울, 수용’이라는 다섯 단계를 거친다고 알려져 있다. 그러나 완화의료를 거부하고 강원도의 찜질방에서 지내면서 안수기도를 받거나 산삼주사 등 비정형적인 치료를 찾아다니는 말기 환자들이 많다. 전 재산을 줄 테니 살려달라는 환자도 있다. 건강한 사람이 이들의 참담한 심정을 이해하기란 어렵다.

## 나쁜 소식 전달하는 보호자 고뇌, 끝내 숨기기도...

그런데 나쁜 소식은 대개 보호자가 의료진으로부터 듣게 된다. 보호자들은 행여나 나쁜 소식이 큰 충격으로 다가가 병을 빠르게 악화시키는 건 아닐지, 환자가 치료를 포기하게 만드는 건 아닐지 걱정한다. 고

민 끝에 사실을 말하지 않기도 한다. 2010년 국립 암센터의 연구 결과에 따르면 말기암 환자 42%는 말기 사실을 모르는 것으로 조사됐다. 지금도 상황은 비슷한 것으로 보인다. 완화의료 의료진들은 말기 사실을 전달받지 못하는 환자들도 많고, 끝까지 모르고 임종하는 사례도 있다고 말한다.

환자가 사실을 모르면 2차적인 문제로 이어질 수 있다. 가족에게 관찮다는 말만을 들은 환자 입장에서는 자기 몸이 나빠지는 걸 느끼지만 왜 나빠지는지는 모른다. 막연한 불안감으로 실제보다 더 나쁜 상황을 가정하고 두려워할 수 있다. 의료진과의 관계가 악화되기도 한다. 유신혜 교수는 “환자 입장에서는 의료진에게 마지막으로 들은 말이 치료를 해보자는 것이었기 때문에 더 이상 의사를 신뢰할 수 없게 된다”며 “다른 의사를 찾아가기도 하고 대체 의학에 기대를 걸어보기도 한다”고 말했다.

## 보호자에게 통고 책임 전가하는 의료진, “말기 판정 이후 안내 없어”

사실 보호자들이 입을 닫는 데에는 의료진 책임도 크다. 가장 이상적인 건 환자와 함께 있는 자리에서 의사가 직접 통고하는 것이지만 모든 부담이 보호자에게 전가된다. 치료 옵션에 대해서는 적극적인 가이드 역할을 하지만 그 이후 단계를 안내하는 것엔 인색한 의료진들이 많다. 인천성모병원 가정의학과 박중철 교수는 “심각한 문제라 생각하는데 말기 판정 이후 준비나 선택들에 대해 상세하고 친절하게 안내해주는 시스템이 없다”며 “의료가 세분화되면서 환자와 보호자의 감정은 고려 대상에서 점점 멀어지는 것 같다”고 말했다.

다만 의료진에게도 나쁜 소식은 버겁기 마찬가지다. 오랫동안 진료해온 환자나 어린 환자, 성공적인 결과를 낙관적으로 기대했던 환자라면 더 그렇다. 보호자도 힘든데 의료진이라고 쉬울 리는 없다. 박 교수는 “사실 의료진도 자신의 철학이나 가치관을 담아서 뭔가를 제안하고 싶지만 환자마다 어떻게 반응할지 알 수 없다”며 “선불리 말했다가 원망 받고 죄책감에 시달릴 걸 우려해 방관자를 자처하게 되는 측면이 있다”고 말했다.

임종 돌봄을 제공하는 의료진에게는 특히 요구되는 사항이 많다. 말기 환자와 가족 간 의사소통이 갖는 의미, 그 내용에 대한 심층적 이해 등이 필요하다. 그

런데 우리나라는 의대에서도 죽음을 교육하지 않는다. 유신혜 교수는 “의과 대학 교육에서 의학적인 기술 등은 점점 발전하고 있지만 죽음을 둘러싼 소통법은 교육 과정에 포함될 지 얼마 되지 않았고 이마저도 비중이 적다”며 “소통이야말로 상황이 굉장히 다양한데 이에 대한 대비가 없다 보니 예상치 못한 상황에 감정적으로 힘들어하는 의료진들이 많다”고 말했다.

## 환자가 어디까지 알고 싶는지 파악해야...

의료진이 어떻게 결국 가장 중요한 건 보호자와 환자다. 그렇다면 환자가 모든 사실을 아는 게 좋은 걸까? 꼭 그런 건 아니다. 모르고 싶은 환자도 있기 마련이다. 세브란스병원 완화의료센터 권승연(소아청소년과) 교수는 “성인이려면 누구나 주체적인 삶을 살고 마무리할 권리가 있으므로 본인이 죽음을 수용하고 정리할 수 있는 시간을 가지게끔 하는 게 좋지만 그걸 원치 않는 환자도 분명 있다”며 “본인의 상태에 대해서 얼마큼 알고 싶은지, 혹시 안 좋은 일이 일어나면 직접 듣고 결정하고 싶은지 미리 파악하고 물어보는 과정이 중요하다”고 말했다.

질환의 상태에 대해서 알고 싶지 않은 환자는 거의 없다. 다만 임종은 얘기가 다르다. 환자가 느끼는 두려움의 정도가 크기 때문이다. 의료진으로 부터 들은 말기 사실을 환자에게 전달할 결심이 생겼다면 다음과 같은 사항들을 고려하는 게 좋다. ▲환자가 안정감을 느끼는 공간에서 말하기 ▲환자가 자신의 상태를 얼마나 아는지 확인하기 ▲무엇을 궁금해 하는지 물어보기 ▲이해하기 쉬운 언어를 사용하기 ▲환자의 반응에 공감해주기 ▲질문에 성의껏 답해주기 등이다. 유 교수는 “이제 병이 조절되지 않으니 당신은 죽을 것이라는 말처럼 직접적으로 말하는 건 지양해야 한다”며 “오랜 시간 땀을 흘리면서 말하면 환자 입장에서 자기의 감정을 배려했다는 느낌을 받을 수 있다”고 말했다.

말기 통고를 둘러싼 의사소통은 자칫 간과될 수 있다. 그러나 연명의료, 호스피스·완화의료 등 남은 단계들을 결정해 나가는 데 있어서 환자와 보호자의 합의는 중요하다. 사별 후 보호자의 상실감도 고려해야 한다. 여러 증례 연구에 따르면 말기 사실을 제대로 전달하지 못해 후회하는 사람이 많다.

-출처: 헬스조선(오상훈 기자)

# 아빠, 그렇게 키워선 안됩니다 공중도덕은 철저히 가르쳐야

남에게 피해를 줘선 안 된다. 이건 사회생활의 기본 원칙이다. 우리가 지켜야 할 최소한의 가치관이다. 한데도 우리는 이 점에 관한 한 너무나 관대하다. 단단히 혼내 줘야 한다. 꾸중하는 데는 장소를 가리지 말아야 한다. 사람들 앞일수록 더욱 엄격히 다스려야 한다.

이 점에서 우리는 더욱 엄격하고 철저히 해야 한다. 그렇게 하지 않으면 우리 사회의 이 무질서는 영영 고쳐지지 않을 것이다.

서구 부모는 이 점에서 대단히 엄격하다. 어떤 경우에도 공공장소에서 남에게 피해를 주는 행동에 대해선 철저히 통제한다. 좀 과장된 표현을 한다면 서구 아이들은 ‘야성 동물’처럼 취급되어진다.

인간사회에 동화되기 위해선 인간으로서 지켜야 할 최소한의 기본을 가르쳐야 한다. 그것은 곧 자기통제다. 떠들고 싶어도 남에게 피해를 줄 염려가 있을 때는 참아야 한다. 이걸 지키지 못하는 아이를 엄히 꾸짖는 게 서구의 부모다. 이 점에선 가혹할 만큼 엄격하다.

한편 미국 아이는 이와는 사뭇 다르다. 평등주의 원칙에 철저한 미국 아이들은 자율적인 면이 특히 강조된다. 아이들 방도 따로 주고, 응접실에선 부모 손님과도 함께 대화를 하는 등 일찍부터 가족구성원으로서 어른대접을 받는다.

그만큼 개성이 존중되고 독립심이 일찍부터 길러진다. 따라서 미국 아이들은 그런 대접에 상응하여 공공장소에서선 천연덕스러운 만큼 어른 노릇을 잘 한다. 내 개인권리를 주장하는 만큼 그들은 남의 권리도 존중한다.

서구의 권위적인 방법에 비해 미국은 민주적이다. 하지만 남에게 피해를 주지 않는다는 원칙만은 철저히 훈련받게 된다.

어느 방법이 좋은 것인지는 이론이 많을 것이다. 다만 우리는 그 어느 쪽도 아니라는 게 문제가 있다. 우리는 아이를 애완용으로 생각한다. 안고, 업고, 빨고, 항상 끼고 다닌다. 그저 귀여워서 꾸중 한 번 않는다. 자율도 독립도 아니다. 그렇다고 엄한 통제 교육도 아

닌 그저 귀여움 일색이다.

아이에게 온 집이 제 방이다. 이방 저방 어지럽혀 놓는다. 던지고 부수고..... 온 집안에 분란을 일으켜 놓아도 으레 그러려니 하고 그냥 둔다. 이런 관용적인 태도는 아이가 제법 철이 들어서도 마찬가지다. 그러니까 남들이야 뭐라든 나 하고 싶은 대로 해버린다.

어느 세월에 공중의식이 읊돌건가. 절대로 남에게 피해를 주는 일을 해선 안 된다.

-이시형(의학박사·힐리언스선마을 총장)

## 설, 화해가 시작되는 틈



‘까치 까치 설날은 어저께고요, 우리 우리 설날은 오늘이래요.’ 익숙한 동요의 한 구절이다. 까치의 설날과 우리의 설날은 왜 다른가? 설날이 이렇게 맘대로 바뀌어도 됐던 것일까?

사실 고대 인류에게 가장 중요한 절기는 동지였다. 동지를 정점으로 낮이 차츰 길어지며 일조량과 더불어 생물의 활동량도 크게 늘어났다. 본격적인 생산과 노동의 계절이 가장 추운 이 시점으로부터 움트기 시작했던 것이다. 그 때문에 정확한 천문 관측에서 유래한 동지야말로 인류의 생존 주기율표에서 으뜸가는 자리를 차지했고 동서를 막론하고 관련된 민속행사나 제의도 압도적으로 많았다. 세계적 민속학자 제임스 프레이저는 ‘황금가지’라는 저서에서 예수 탄생일의 기원이 12월 동짓날 제의였다고 주장한 바 있다. 그 뿐만 아니라 중국을 대표하는 고대 왕조 주(周)의 설날은 아예 동지였다. 이에 비해 새해 첫날을 의미하는 정월 초하루는 사람들 정하기 나름이었다. 왕국이 교체되면 정월도 바뀌었고 새해 첫날도 새로 책정됐다. 새해 첫날은 정치적 상징성을 지닌 문화 절기였던 셈이다.

로마의 황제나 중국의 천자는 무엇보다 달력을 발표하는 자들이었다. 그들은 시간을 고정해 세계에 알림으로써 역사를 통제하는 자신의 권능을 입증했다. 정월 초하루, 황궁에는 한 해의 출발을 축하하고 황제로부터 새 달력을 하사받기 위한 사절들로 북적이곤 했다. 왜 달력이 그리 중요했을까? 달력이야말로 자연의 무질서에 문화의 빛을 비추는 행위, 우주가 인간 실존에 조응해 운행되고 있다는 물리적 징험이었기 때문이다. 예컨대 동지가 한 해의 출발점이었다면 인류는 자연의 노예에 불과하지 않았겠는가? 동지로 대표되는 천문의 주기에 설날로 대표되는 인문의 주기가 합쳐질 때 비로소 자연의 일과 인간의 일이 대등해질 수 있었다. 다시 말해 설은 시간의 인본적 차원이었던 셈이다.

설은 문화적 시간의 개시 지점이었기에 자연적 시간

과 다른 인간적 특징을 부여받게 되었다. 황제가 승인하기 전까지 설은 영원히 오지 않을 수도 있었다. 설은 황제와 신민의 문화적 합의를 통해서만 도래했다. 따라서 설은 설 직전과 직후를 나누는 간막이 기능만을 자기 본질로 지녔고 당연히 자의적으로 바뀔 수도 있었다. 이전 한 해와 다음 한 해 사이의 미세한 시간적 단절이 바로 설이었다.

그렇다면 설 직전 시간이 멈춘다는 건 어떤 의미일까? 지나간 사건들이 어떻게든 종료되고 삶이 새롭게



갱신되기 위해 일상의 작동이 잠시 정지된다는 뜻이다. 그런 점에서 설은, 태양신 숭배로 대표될 종교 축제와 밀접히 결부된 동지와 달리, 보다 세속적인 축제의 모습을 띤다. 자고로 축제란 현실 질서가 잠시 멈추고 윗사람과 아랫사람, 동포와 이방인, 죽은 자와 산 자가 화해하는 의례의 시간이다. 의례 기간만큼은 시간이 멈추고 평화와 관용이 넘치게 된다. 권력의 빈틈인 선거 기간이 축제와 흡사해지는 것도 이 때문이다. 잠깐 펼쳐지는 단절의 자유 속에서 사람들은 다른 삶으로 변화할 기회를 잡는다. 관성에 떠밀려 살아낸 한 해를 털어버리고 무언가 다른 가능성을 타진할 기회를 얻는다. 하지만 완전한 변신은 불가능하다. 과거가

우리를 움켜쥐고 있다. 이 과거라는 유령을 끄개 매장하지 않으면 언젠가 현실 속에서 재출현할 것이다. 그래서 성찰이 필요하다. 과거와 화해하고 묵은 원한을 용서로 풀어낼 진지한 성찰이 축제의 대미를 장식해야 한다.

옛것을 전승하고 새것을 맞이하는 송구영신(送舊迎新)은 동시에 이루어져야 한다. 옛것 없이 새것 없듯 새롭지 않은 옛것은 새롭게 선포된 시간을 견뎌내지 못한다. 따라서 설 기간 잠시 멈춰 선 시간 속에 우리는 과거의 누군가를 애도하고 미래의 누군가를 영접한다. 애도해 떠나보내지 않으면 과거에 집착하게 되고 영접해 받아들이지 않으면 역사의 수레바퀴가 돌지 않는다. 이렇게 설 명절이란 과거와 미래가 초래할 위험을 주기적으로 해소하는 삶의 안전판이기도 했다. 적어도 한 해에 한 번, 우리는 설이라는 섬광과도 같은 시간의 틈을 통과하며 그러지 않았다면 잡을 수 없었을 사람들의 손을 잡고 온정을 나눈다. 닿을 수 없었던 곳에 마음을 주고 더이상 만날 수 없는 죽은 사람들과 해후한다. 단언하건대 틈이 없다면 화해도 없다. 원망과 원한에 사무쳤던 묵은해를 보내고 맞이하는 새해의 시작, 화해와 용서의 묵은 아직 우리에게 남아 있다.



윤채근  
(단국대 한문교육과 교수)

## 행복하지 않아도 괜찮다

다시 새해가 밝았다. 새해가 되면 “새해 복 많이 받으세요” “더 행복해지세요”라는 인사를 주고받는다. 나도 상대의 삶이 조금이라도 더 편안하고 즐겁기를 바라는 마음을 담아 행복을 기원한다. 그러나 나 자신이 지난 한 해를 돌아보면 즐거웠던 일보다 괴롭고 근심겹던 일이 많았다. 주변을 둘러보아도 고통과 근심에서 자유로운 인생은 별로 없어 보인다. 질병, 이별, 상처, 오해와 편견, 죽음에 이르기까지 고통스러운 상황은 항상 곁에 있는 기본값이다. 원하는 대로 풀리는 것도 아니고 뜻대로 되는 일도 별로 없다. 행복하지 못한 상황을 내게만 일어난 불행한 사건으로 받아들이면 삶엔 외로움과 공허함, 무력감이 찾아온다.

행복 추구는 삶을 추동하는 강력한 에너지임은 분명하다. 맛있는 음식을 먹을 때, 갖고 싶던 물건을 손에 넣을 때, 타인에게 인정받거나 짜릿한 유희를 즐길 때 행복하다고 말한다. 하지만 행복감은 그리 오래가지 않는다. 조건이 사라지면 이내 증발해버리고 만다. 행복을 추구하는 일이 가치 없다고 할 수는 없지만, 행복이 삶의 목적이 되는 순간 오히려 삶을 빈약하게 만드는 건 아닐까.

아우슈비츠 수용소에서 극한의 고통을 경험했던 빅터 프랭클은 인간의 가장 깊은 욕구는 프로이트가 말한 쾌락의 원리나 아들러의 권력 의지가 아니라 의미를 찾고자 하는 의지라고 말한다. 수용소에서 끝까지

생존한 이들은 단 한 뼉의 삶의 의미라도 붙잡고 있던 사람들이었다. 프랭클은 인간이 행복을 직접 추구할수록 행복은 더욱 멀어지며, 삶의 의미를 발견했을 때 행복은 부수적인 결과물로 따라오는 것이라고 말한다. 프랭클이 말하는 ‘의미’가 거창한 이념이나 대단한 세계관을 뜻하는 건 아니다. 내게 닥친 시련과 고통 속에서 왜 살아야 하는가에 대한 답을 찾는 과정이다. 의미를 찾는다는 것은 고통과 시련을 삶의 본질로 받아들이고, 가혹한 운명의 질문에 대해 온몸으로 “예(Yes)”라고 대답하는 태도다. 거대한 슬픔이 밀려와도 나만이 감당해야 할 의미를 발견한다면, 인간은 어떤 조건 속에서도 견뎌낼 수 있는 신비한 존재다.

쾌락과 유희는 인간을 당장의 만족감에 안주하게 하지만 고통은 우리의 감각과 마음을 날카롭게 일깨운다. 고통의 터널을 통과하면서 인간은 비로소 자신의 나약함을 직시하고 타인의 고통에 공감하는 법을 배운다. 아파본 사람만이 타인의 상처를 잘 공감할 수 있는 법이다. 고통은 인간을 더욱 인간답게 만드는 성찰의 도구이자, 삶의 진실에 다가가게 하는 통로가 된다. 행복을 기준으로 삶을 평가하면 고통은 실패가 되지만 의미를 기준으로 삼으면 고통은 서사의 일부가 된다.

맹자는 하늘이 큰 임무를 내리려 할 때는 먼저 그 마음을 괴롭게 하고 근육과 뼈를 수고롭게 하며 하는

일마다 어긋나고 흔들리게 한다고 말한다. 공자는 제자 안회에 대해 한 그릇 밥과 한 바가지 물로 누추한 곳에 살면서도 그 즐거움을 바꾸지 않았다며 칭찬했다. 공자가 말한 즐거움(樂)은 유희적 기쁨이 아니라 도를 아는 즐거움이다. 성인과 사상가들은 어떻게 하면 더 행복할 것인가를 말하지 않았다. 괴롭고 상처 가득한 세상에서 어떤 태도로 살아가야 하는지, 고통 속에서 의미를 건져 올리는 법을 일러주었다.

그러니 지금 행복하지 않아도 괜찮다. 일시적인 행복 추구는 삶의 진정한 목표가 되기에는 가볍다. 행복이라는 신기루를 쫓아다니기보다 내 앞에 놓인 고통의 진의를 묻고, 그 속에서 나만의 의미를 찾아내는 일이 훨씬 값지다. 2026년 한 해는 행복을 궁리하기보다 삶이 던지는 시련을 묵묵히 받아들이며 의미를 찾아가는 과정을 통해 나라는 존재를 더욱 단단하게 버려가기를 소망한다.



박수밀  
(고전학자·한양대 연구교수)

## 중·장년 남성 질환, ‘전립선비대증’... 유로리프트로 배뇨 증상 개선

평균수명 증가와 건강에 대한 관심이 높아져가고 있다. 이에 대표적인 남성 노인성 질환이 바로 전립선 비대증이다. 노화로 인해 남성호르몬 변화의 영향으로 남성 생식기관의 일부인 전립선이 비대되면 소변줄기가 약해지거나 급방 소변이 나오지 않고 소변을 봐도 시원하지가 않고 자주 소변을 보게 되고 소변참기도 어려워지고 또한 야간에도 소변 때문에 잠을 몇 번씩 깨는 등 소변보기가 불편한 증상이 나타난다.

전립선 비대증 치료에는 약물치료와 수술적 치료가 있다. 약물치료는 배뇨 불편 증상에 맞춰 몇 가지 약물을 증상개선을 위해 복용하는데 대부분 평생 동안 약물을 복용해야 한다. 약물치료에 효과가 없거나 약물치료의 부작용 등으로 약물치료를 할 수 없는 경우에 수술적 치료를 선택하게 된다.

전통적인 방법으로 전기칼을 이용해서 비대해진 전립선 조직을 깎아 내는 경요도적 전립선 절제술(TURP)이 있고 레이저를 이용해서 비대해진 전립선 조직을 제거하는 홀렙(HoLEP) 수술이 있다. 이 방법들은 현재에도 전립선 비대증의 표준 수술 방법으로 이용되고 있다.

그런데 이 수술들은 수술 후 성관계 시 정액이 체외로 배출되지 못하는 역행성 사정 발생의 빈도가 아주 높고 드물게는 발기부전을 동반하는 경우가 있다.

그래서 이런 위험성을 최소화하는 수술적 치료법들이 등장하게 되었는데 이들 수술 방법들을 통칭 최소침습적 수술치료(MITS :Minimally invasive surgical therapy)라고 한다. 이 최소침습적 수술치료의 가장 대표적인 시술이 바로 이식형 결찰사를 이용한 전립선 결찰술이다.

유로리프트로 잘 알려진 전립선 결찰술은 기존 수술의 부작용(조직손상, 발기부전, 역행성 사정)을 줄이기 위해 개발된 방법이다. 2010년대 초반부터 해외에서 본격적으로 널리 임상적용이 시작되었으며 국내에도 2010년대 중반 이후 도입되어 현재까지도 가장 많이 시술되고 있는 최소 침습적 치료 방법이며, 10년 이상 시술되면서 효과와 안정성이 검증된 시술 방법이다. 유로리프트의 시술 방법은 전립선 비대증으로 인해 좁아진 전립선 요도 부위를 방광요도 내시경을 통

해 직접 눈으로 확인하면서 특수한 결찰사를 비대해진 전립선 조직에 삽입하여, 좁아진 전립선 요도 부위를 넓혀줌으로써 배뇨장애 증상을 개선시키는 치료 방법이다.

유로리프트의 장점은 전립선을 절제하거나 시술 시 열을 가하지 않기 때문에 기존의 수술 방법에서 발생할 수 있었던 요도협착, 요실금, 성기능 저하 같은 합병증이 거의 나타나지 않는다. 그리고 전립선을 깎아내지 않기 때문에 출혈의 위험성은 현저히 낮다.

그리고 마취도 국소마취로 시술이 가능하므로 전신마취가 어려운 환자에도 시술이 가능한 장점이 있으며, 시술 시간도 15분에서 20분 내외로 짧고 시술 후 요도에 소변줄(요도 카테터)을 대부분의 경우 차지 않으므로 바로 일상생활로 복귀가 가능하며 결찰술 직후 전립선 요도가 넓어져 배뇨증상의 즉각적인 개선이 나타나는 장점이 있다.

하지만 이러한 장점에도 불구하고 모든 전립선 비대증환자에게 다 적용될 수 있는 치료법은 아니며 시술의 한계는 분명 존재한다.

사정 기능을 포함한 성기능의 보존을 원하고, 전립선의 크기가 30~80gm 정도의 환자에게 가장 적합한 치료 방법으로 전립선의 크기가 80gm 이상의 거대 전립선 비대증에는 추천되지 않는다. 그리고 전립선 비대증 중에서 특히 전립선의 중엽이 아주 비대해진 경우에도 전립선 결찰술보다는 다른 시술이나 경요도적 전립선 절제술 또는 홀렙 수술이 추천되는 게 일반적이다.

그러므로 현재는 전립선 비대증에 약물치료, 수술적 치료 그리고 전립선 결찰술을 포함한 다양한 방법의 최소 침습적 치료 방법들이 개발되어 있다. 전립선 비대증으로 인한 배뇨장애로 고생하신다면 전문의에게 내원하여 충분한 검사를 통해 가장 최적의 방법으로 치료를 받는다면 전립선 비대증으로 인한 고통으로부터 해방될 것이며 아울러 삶의 질도 개선될 것이다.

-출처: 헬스조선(부산 스마일비뇨기과의원 우종원 대표원장)

## 요통 명절증후군 50대 주부가 최다

명절 전후 요통으로 병원을 찾는 50대 여성이 급증하고 있다.

나누리 병원이 각각 설날과 추석 전후 일주일 초진환자의 비율을 조사한 결과, 명절 후 내원 환자는 명절 전 환자에 비해 2배 증가했고 그 중에서도 50대 여성이 4배 가량의 증가율을 보였다.

또 명절 전후 요통이 있는 여성 환자 4명 중 1명이 50대 여성인 것으로 나타났다. 이어 40대 여성이 22%, 60대 여성이 16%순으로 조사됐다.

임재현 부원장은 “노화로 인한 폐경 등 여성호르몬이 감소할수록 척추관절이 약해진다”며 “특히 50대 여성들의 경우 가사일

과 장거리 이동이 급증하는 명절 후 유증 요통을 예방하기 위해 가족들과 가사노동을 적절히 분담하는 것이 필요하다”고 말했다.

### Tip. 명절 연휴 동안 허리 건강 돌보기

1. 명절기간 동안 가장 허리가 부담을 느끼는 것은 장시간 운전과 무리한 가사일이 계속 이어질 때다. 아무리 좋은 자세도 장시간 이어지면 무리가 따르게 마련이므로 20분에 한 번씩은 허리를 가볍게 움직여 주는 등 자세를 바꿔주는 것이 좋다.

2. 맨 처음 운전석에 앉을 때 바른 자세로 앉는 것이 중요하다. 운전석에 앉았을 때 허벅지와 뒷몸의 각도를 90도로 유지하면 피로감을 줄일 수 있다. 운전대와 몸 사이의 거리는 발로 클러치나 브레이크를 밟았을 때 무릎이 약간 퍼질 정도가 알맞다.

3. 여성의

경우 오랫동안 서서 싱크대에서 설거지를 할 때는 발판을 준비해 한 쪽다리씩 번갈아 올려놓고 일하는 것이 좋다. 높은 선반에서 물건을 꺼낼 때 무리하게 손을 뻗게 되면 허리 근육이 놀랄 수 있기 때문에 발판이나 의자를 이용하는 것이 바람직하다.

4. 오랫동안 앉아서 일하는 것도 좋지 않다. 허리는 앉아 있을 때가 오히려 서 있을 때보다 2~3배 높은 체중의 부담을 받게 된다. 전을 부치는 일 등은 맨바닥에 앉아서 하기 보다 식탁 등을 이용해서 의자에서 앉아서 일을 해야 피로를 감소시킬 수 있다.

5. 상을 들 때는 상을 최대한 몸에 붙이고 무릎 관절을 이용해 일어나야 허리 근육에 무리를 주지 않는다.

6. 고스톱이나 장기, 바둑은 자칫 시간 가는 줄 모르고 계속 안 좋은 자세를 취할 수 있어 허리 건강에 좋지 않다. 틈틈이 몸을 풀어줘야 하는 데 이왕 집안에서 가족들의 화목을 다진다면 몸을 활발하게 움직여 줄 수 있는 윗놀이를 추천할 수 있다. 윗을 던지는 등 놀이 중간에 자연스럽게 몸을 움직여 허리 근육이 경직되는 것을 예방할 수 있기 때문이다.

7. 맨바닥이나 소파에 누워 TV를 시청하거나 잠들어버리는 것도 좋지 않다. 이부자리나 매트리스를 깔고 눕거나, 소파에서는 누운 자세보다 바로 앉아야 허리건강에 좋다. 이때 등뒤로 쿠션을 대주면 허리가 편안해진다.

8. 밀폐된 공간에서 장시간 같은 자세로 앉아 있으면 혈전증이나 신체부종이 발생할 가능성이 높다. 20~30분에 한번씩 환기를 시켜주고 1시간에 한번씩은 간단한 체조나 심호흡, 스트레칭으로 신체를 움직여주는 것이 필요하다. 단, 60대 이후 노인들은 퇴행성척추질환 가능성이 높기 때문에 무리하게 움직이지 않도록 한다.

9. 부부나 동행하는 가족들이 교대로 운전한 시간을 정해놓고 출발하는 것이 좋다. 설 연휴 시작하기 전 귀성 출발 시간과 방문할 곳 리스트를 작성하면 무리한 운전으로 인한 허리 부담을 줄일 수 있다.

10. 설 연휴에 갑자기 허리 통증이 생긴다면 하루나 적어도 이를 안에 통증 부위에 냉찜질을 해주는 것이 좋다. 냉찜질의 가장 적당한 온도는 약 6~7℃. 영하의 온도로 찜질을 하게 되면 상처부위의 피부 손상을 가져올 수 있으니 주의해야 한다.

-출처: 헬스조선(홍세정 기자)



## 역사의 올바른 편

한 젊은이가 소에 쟁기를 메어 밭을 갈고 있다. 갈고 나서 보니 이랑이 똑바르지 않고 구불구불하다. 마을 어른이 가르쳐주었다. “쟁기만 보고 가면 안 돼. 저 건너편에 목표물을 정해놓고 그걸 바라보면서 갈아야 해.” 시키는 대로 했는데, 또 비뚤비뚤하다. 어른이 물었다. “뭘 보고 같았는데 이 모양이야?” “예, 저 건너편 말뚝에 묶여 있는 염소를 보고 같았습니다.” 이 젊은이는 그나마 다행이다. 2026년 우리 건너편에 있는 것은 고삐 풀린 염소다.

나는 지금 정확한 목표를 향해 똑바로 살고 있다. 거창한 말로 표현하면 우리는 역사의 올바른 편에 서 있다. 역사의 올바른 편에 서 있는 사람은 우리가 사는 시대의 모순을 꿰뚫고 대담을 제시하는 사람이다. 역사의 올바른 편에 서 있는 교회는 역사 발전의 토대를 제공하며 성도와 대중의 존경을 받는다. 반면 역사를 거스르는 사람과 교회는 버림받아 밟히고 만다.

한국교회 부흥과 성장의 중요한 원인 중 하나는 역사의 올바른 편에 섰다는 점이다. 구한말과 일제강점기의 초대 한국교회는 반봉건·반외세의 길을 택했다. 한국전쟁 시기엔 자유민주주의 편에서 싸웠고, 산업화 시대에는 기독교인이 선두그룹에서 달렸다. 이들은 역사의 올바른 편에 서 있었음이 판명됐고, 우리 국

민은 이런 교회를 지지하고 존경했다. 광복 후 교회가 큰 성장을 경험한 중요한 이유다.

그러나 1970, 80년대 민주화 시대부터 대다수 한국교회는 역사의 부름을 외면했다. 시대는 저 멀리 가고 있는데 아직도 근대주의, 반공, 산업화에서 벗어나지 못한다. 교회가 조롱과 혐오의 대상이 된 이유다. 지나간 일들을 평가하기는 쉽지만 우리가 처한 현실을 판단하기란 여간 어려운 일이 아니다. 우리 선조들도 양반과 백정이 함께하는 세상에 맞닥뜨렸을 때 저항과 혼란이 있었다. 친일하여 학교를 구하는 게 바른 방향인지, 일제에 저항하다가 학교 문을 닫는 게 옳은 길인지 밤을 지새우며 고민했다. 지금도 체제 전횡과 실용주의, 내란 극복과 가치 수호의 문제로 갈등이 봉합될 기미가 보이지 않는다.

진행 중인 싸움에서 내가 올바른 방향에 서 있는지를 어떻게 분별할 수 있을까. 가장 중요한 판단 기준은 현 체제 아래에서 가장 큰 고통을 겪는 사람들과 함께하는가이다. 어느 체제든지 체제의 그늘에서 고통받는 사람이 있기 마련이다. 이들은 체제의 모순을 몸으로 끌어안고 있다. 주류에서 밀려나 주변부의 삶을 살며 자기 삶 자체를 문제 삼는 사람이다. 이들이 자기 위치를 깨달을 때 역사의 주인이 될 것이며, 이들

의 깨달음을 돕는 사람이 역사의 올바른 편에 선 사람이다.

진정한 변화는 언제나 주변부에서 시작됐고, 고통의 현장을 외면하지 않은 이들에 의해 가능했다. 구한말 가난한 조선 민중을 해방하려 한 이들, 일제에 항거하는 게 하나님의 뜻이라고 믿었던 이들, 산업화 시대에 노동자와 빈민의 편에 선 자들이 현재 대한민국을 만들었다.

고통받는 사람, 그들과 함께하는 사람의 특징은 항상 자기에 대한 확신이 없다는 점이다. 그들은 자기 현실뿐 아니라 자기 존재 자체를 문제 삼으며 끊임없이 묻고 또 묻는다. 반면 역사의 올바른 편에 서 있다고 확신하는 사람은 게으른 사람이다. 자신을 성찰하지 않는 정의는 독선이고, 내가 틀릴 수 있다는 가능성을 배제하는 확신은 폭력이다. 역사의 가장 큰 비극은 스스로를 전혀 의심하지 않았던 사람들에게 의해 만들어졌다. 역사의 올바른 편은 언제나 분명하지 않다. 그래서 우리는 더욱 겸손하게, 고통받는 이들 곁에서 성령의 음성을 들어야 한다.

-장동민(백석대 기독교학부 교수)

## 이슬람포비아(Islamophobia) 정의 논쟁: 표현의 자유&종교적 감수성

최근 유럽과 북미에서 ‘이슬람포비아(Islamophobia)’의 정의를 둘러싼 논쟁이 계속되고 있다. 이 논의는 단지 특정 종교에 대한 차별을 막자는 도덕적 주장에 머무르지 않는다. 표현의 자유와 비판의 자유, 그리고 다종교·다문화 사회에서 소수자를 보호해야 한다는 자유민주주의의 핵심 가치가 어떻게 공존할 수 있는지에 대한 근본적 질문을 던진다. 동시에, 서로 다른 신앙 전통이 공존하는 사회에서 공적 언어가 어떤 윤리와 책임을 가져야 하는지 생각하게 만든다.

이슬람포비아는 본래 무슬림 개인과 공동체를 향한 편견, 차별, 혐오, 폭력적 행위를 지칭하는 개념으로 사용돼 왔다. 서구 사회에서 무슬림이 테러리즘과 무차별적으로 동일시되거나, 종교적 상징을 이유로 공적 영역에서 배제되는 사례가 누적돼 온 것도 사실이다. 이런 현실 앞에서 무슬림 개인의 안전과 권리를 지키기 위한 제도적 장치의 필요성을 부정하기는 어렵다. 이웃의 존엄을 훼손하는 낙인과 배제는 결코 가볍게 다룰 수 없는 문제다.

그러나 최근 논쟁의 초점은 ‘보호의 필요성’이 아니라 ‘정의의 범위’에 있다. 이슬람포비아의 개념이 어디까지 확장될 수 있는지, 그 확장이 민주사회가 유지해 온 토론과 검증의 공간을 위축시키지는 않는지가 핵심 쟁점이다. 일부에서 제안되는 정의는 이슬람이라는 종교 체계에 대한 교리적 비판, 혹은 정치·법·젠더 문제와 맞물린 특정 관행에 대한 문제 제기까지도 혐오로 포섭할 가능성을 내포한다. 만일 그렇게 된다면 공론장은 ‘서로를 설득하는 장’이 아니라 ‘침묵을 강요하는 장’으로 변질될 수밖에 없다.

자유사회에서 종교는 존중받아야 하지만, 비판으로부터 면제된 영역은 아니다. 민주주의는 불편한 질문을 제거함으로 성숙하지 않는다. 오히려 불편한 질문이 폭력과 차별로 번지지 않도록, 말의 경계와 책임을 정교하게 세워 가는 과정 속에서 성숙한다. 신앙의 자유가 존중받는 사회일수록, 각 종교는 ‘존중받아야 할 정체성’이면서 동시에 ‘검토와 토론의 대상’이 될 수 있는 공적 실체’라는 이중의 위치에 놓인다.

특히 이슬람은 일부 지역에서 개인의 신앙을 넘어 법과 정치, 사회 규범과 밀접하게 결합된 방식으로 작동해 왔다. 샤리아 법, 종교와 국가의 관계, 여성 인권과 성소수자 문제 등은 단순한 종교 논쟁을 넘어 공공정책과 보편적 인권 담론의 영역에 속한다. 이런

사안들에 대한 질문과 토론이 원천적으로 봉쇄된다면, 사회는 스스로를 성찰하고 개선할 능력을 상실하게 될 것이다. 그러나 그 반대로 특정 집단을 일반화하여 공포와 혐오를 증폭시키는 언어가 방치된다면, 공동체는 신뢰의 기반을 잃고 분열을 반복하게 된다.

여기서 중요한 것은 ‘사람’과 ‘주장’을 구분하는 일이다. 무슬림 개인은 낙인의 대상이 아니라 이웃이며, 폭력과 적대의 표적이 되어서는 안 된다. 신앙의 표현—히잡, 예배, 공동체의 문화—이 이유가 되어 배제와 차별이 정당화될 수 없다. 동시에 종교·문화 체계와 그 사회적 영향에 대한 비판과 토론은 민주사회에서 필요하다. 다만 그 토론은 상대를 집단적 정체성으로 규정해 공격하는 방식이 아니라, 사실과 논증에 근거해 공적 선을 향해 묻고 답하는 방식이어야 한다.

복음주의의 선교학적 관점에서 보자면, 다문화 사회의 과제는 단지 ‘권리의 충돌’을 조정하는 데 그치지 않는다. 서로 다른 신앙이 공존하는 공간에서 필요한 것은 ‘환대의 윤리’와 ‘증언의 신뢰성’이다. 환대란 상대의 신앙을 무비판적으로 승인한다는 뜻이 아니라, 상대를 인간으로 존중하며 대화의 가능성을 열어두는 태도다. 증언의 신뢰성이란 ‘옳은 내용을 말하는 것’뿐 아니라 ‘어떻게 말하는가’로 검증된다. 혐오와 조롱, 허위 정보에 기대어 상대를 깎아내리는 언어는 공동선을 해치고, 결국 기독교 자체의 공적 신뢰도까지 훼손한다. 진리를 말하되 사랑으로 말하는 공적 언어가 요청되는 이유다.

따라서 이슬람포비아의 정의를 둘러싼 논쟁에서 필요한 것은 감정적 편 가르기가 아니라 개념적 절제와 기준의 정교화다. 혐오와 비판, 차별과 토론, 공격과 질문을 분명히 가르는 언어적·법적 준거가 마련돼야 한다. 개인과 공동체를 폭력과 범죄로 본질화하는 일반화, 특정 집단을 위험한 타자로 규정해 배제하거나 처벌을 선동하는 주장, 검증되지 않은 통계를 유포해 공포를 부추기는 행위는 단호히 규제돼야 한다. 그러나 특정 관행을 근거로 논증에 따라 비판하는 발언까지 ‘혐오’로 포괄해 봉쇄하는 것 역시 옳지 않다. 보호는 필요하지만, 그 방식이 공론장의 숨통을 조이거나 특정 목적을 위해 악용해서는 안 된다.

실제로 우리나라에서는 이해훈 기획재정부 장관 후보자의 과거 발언이 공적 논쟁의 중심에 섰다. 후보자는 2016년 한 공개 세미나에서 “무슬림 인구가 일정

비율을 넘으면 살인·폭력·성범죄가 증가한다”는 취지의 발언을 한 것으로 알려지며 논란을 낳고 있다. 이 사안의 본질은 공직 후보자의 언어가 사회에 미치는 영향과 그에 따른 책임에 있다. 공직 리더의 발언은 단순한 의견 표명이 아니라 사회적 인식과 정책의 방향에까지 영향을 미치는 신호로 작동한다. 특히 특정 종교 집단을 범죄와 결부하는 일반화는 불안을 키우고, 일상적 차별과 배제를 ‘상식’으로 굳힐 위험이 크다. 그럼에도 논쟁의 발언이 윤리성과 사회적 파급을 성찰하기보다 정파적 공방으로 소모되는 현실은 우려스럽다.

이번 사안은 한 인사의 과거 발언을 평가하는 데서 끝나서는 안 된다. 한국 사회는 종교적 다양성을 어떻게 이해하고, 공공 담론 속 이견을 어떤 기준으로 조정할 것인지 더 성숙한 답을 요구받고 있다. 자유는 소수자 보호를 필요로 하고, 보호는 자유를 위축시키지 않는 방식으로 설계되어야 한다. 그리고 그 사이에서 무엇보다 중요한 것은 우리가 서로를 어떤 이웃으로 대할 것인가 하는 질문이다.

종교적 감수성은 존중돼야 한다. 그러나 존중이 곧 침묵의 강요로 이어져서는 안 된다. 표현의 자유 또한 절대적 권리는 아니다. 공포를 조장하며 이웃을 낙인찍으며 폭력을 정당화하는 언어에는 분명한 책임이 뒤따라야 한다. 그렇다고 질문과 비판까지 동일시해 공론장을 봉쇄한다면, 그 사회가 건강할 리 없다. 결국 이 논쟁은 우리가 어떤 자유를 지키고, 어떤 존엄을 보호할 것인지 가늠하는 시험대다. 답이 쉽지 않다는 이유로 질문을 회피할수록 갈등은 더 커질 수밖에 없다.

-최원진(침신대 선교학과 교수)



## 前 KBS '아침마당' MC

# 김재원 아나운서의 신앙이야기

### “여러분은 어느 산을 오르시겠습니까?”



“저는 주인공이 아닙니다. 하나님이 제 인생의 주인공이십니다.” 조용히 울려 퍼진 첫마디에 장내가 숙연해졌다. 2025 다니엘기도회 여덟째 날, 무대 위에 선 이는 30년 넘게 KBS에서 근무하며 「아침마당」을 12년 동안 진행했던 방송인 김재원 장로(사랑의교회)였다. 그의 음성은 익숙했지만, 그날의 마이크는 전혀 다른 의미로 들렸다. 그는 “오늘은 방송인이 아니라, 하나님이 인도하신 한 인생의 증인으로 섭니다”라며 간증을 시작했다. 그는 성경 속 6개의 산을 함께 오르는 이야기를 실감나게 해주었다. 각 산에서 인생의 진리와 하나님의 은혜를 발견하게 된다.

#### “모리아산 - 순종이 믿음을 낳았습니다”

“하나님께서 아브라함에게 아들 이삭을 바치라 하셨던 모리아산은 순종의 산입니다. 저 역시 제 인생의 모리아산에서 순종을 배웠습니다.” 그는 열세 살 때 어머니를 간암으로 여의고, 스무 살 무렵 아버지의 중풍으로 인생이 흔들렸다고 고백했다. 아버지의 병상을 지키며 간

병과 공부를 병행하던 시절, 그가 병원 복도 불빛 아래에서 공부하던 모습은 그에게 순종의 훈련장이었다. “하나님께서 그때 저를 훈련시켰습니다. 병실에서 공부하던 청년이 결국 KBS 아나운서가 되었죠. 순종의 끝에는 늘 믿음이 기다리고 있었습니다.”

#### “호렙산 - 훈련의 끝에 부르심이 있었습니다”

독도에서 생방송을 마치던 중 눈 덮인 절벽에서 미끄러져 턱뼈가 부러졌을 때, 그는 처음으로 말을 할 수 없는 두 달을 보냈다. “아나운서에게 발음은 생명입니다. 그러나 하나님은 제 생명을 잠시 멈추게 하셨습니다. 그 시간이 훈련이었습니다.” 그는 이 경험을 통해 ‘하나님은 위기를 훈련의 도구로 바꾸신다’는 확신을 얻었다. 호렙산의 떨기나무 앞에 선 모세처럼, 그는 자신의 불타는 시간을 통해 부르심의 목적을 깨달았다.

#### “갈멜산 - 응답은 하나님의 시간에 옵니다”

“엘리아가 불로 응답하시는 하나님을 체험했던 갈멜산은 저에게도 있습니다.” 캐나다 유학 중, 청소년 집회에서 ‘KBS 열쇠고리를 내려놓으라’는 마음의 울림을 들은 그는, 이튿날 한 목사로부터 “당신의 선교지는 텔레비전”이라는 예언 같은 말을 들었다. “그날 저는 울었습니다. 하나님이 내 언어와 직업을 선교의 통로로 쓰신다는 걸 처음 알았습니다.” 그의 인생의 갈멜산은 바로 그 자리였다. 응답은 인간의 시간표가 아니라, 하나님의 계획 안에서 온다는 사실을 증명하는 순간이었다.

#### “감람산 - 이해할 수 없는 일 속에도 섭리가 있습니다”

김재원 장로는 「아침마당」에서 물러난 날을 떠올리며 “가장 납득되지 않던 순간이 하나님의 섭리를 드러내는 자리였다”고 말했다. “사람의 결정이 아니라, 하나님이 미리 짜두신 길이었습니다. 감람산의 다윗처럼 저는 그때 울며 배웠습니다. 하나님의 뜻은 언제나 결과보다 앞서 있었습니다.” 그는 다윗의 고백처럼 덧붙였다. “사람들은 몰라줘도 하나님은 아십니다. 하나님은 우리에게 홀로 박수를 쳐주십니다.”

#### “느보산 - 하나님의 위로는 홀로 오는 박수였습니다”

광야 40년을 이끌었던 모세가 가나안 땅을

바라보며 생을 마감했듯, 그는 인생의 느보산에서 ‘하나님의 위로’를 배웠다. “사람들이 알아주지 않아도 괜찮습니다. 느보산 꼭대기에서 하나님은 모세에게 ‘잘했다’ 하셨듯, 저에게도 그 박수를 들려주셨습니다.”

#### “갯세마네 - 목자의 사랑을 깨달았습니다”

그는 인도 라다크의 유목민 목동 ‘초깅’의 이야기를 들려주었다. 양 400마리의 뿔을 피눈물로 잘라내던 목동. “이틀 후 그 뿔이 양의 눈을 찌를까 봐 오늘 자른다는 겁니다. 우리 주님도 그렇습니다. 지금은 아프지만, 그분은 내일의 상처를 막으시려고 오늘 우리의 뿔을 자르십니다.” 그는 갯세마네에서의 예수님처럼, 고통의 기도가 결국 사랑의 증거임을 강조했다.

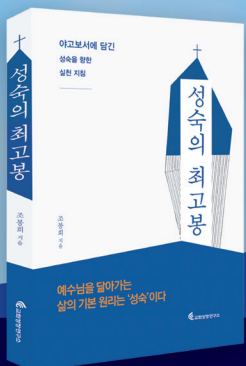
#### “내 인생의 가방, 이제는 가볍습니다”

간증 내내 그는 어깨에 가방을 메고 있었다. “이건 제 인생의 가방입니다. 방송인으로, 아들로, 남편으로, 성도로서의 무게가 들어 있습니다. 하지만 무겁지 않습니다. 예수님이 함께 들어 주시거든요.” 그의 목소리는 떨렸지만, 그 떨림 속에는 깊은 평안이 있었다. 그는 마무리하며 말했다. “저는 여섯 개의 산을 올랐습니다. 그곳마다 하나님이 계셨습니다. 지금 여러분도 오르고 계십니다. 그러나 혼자 아닙니다. 그 산 위에 이미 예수님이 기다리고 계십니다.”

#### “과거를 기억하고, 미래를 기대하며, 지금 기도하라”

간증을 마친 뒤, 김재원 장로는 이렇게 고백했다. “저는 방송을 떠났지만, 마이크는 여전히 제 손에 있습니다. 이제는 세상을 밝히는 조명보다, 말씀을 비추는 빛이 되려 합니다.” 그는 CGNTV, 한세대학교, 월드비전, 푸른나무재단, 유튜브 ‘김재원 TV’와 ‘성경통독’ 채널을 통해 복음의 통로로 쓰임받고 있다. 그의 마지막 한마디는 5천여 명의 회중 속에서 오랫동안 메아리쳤다.

“눈을 들어 산을 보라. 너의 도움이 어디서 올까. 천지를 지으신 여호와에게서로다.” 그리고 그는 두 손을 모아 말했다. “모든 박수는 제 것이 아닙니다. 오늘도, 오직 하나님께만 영광을 돌립니다.”



우리의 인격이 예수님의 성품을 닮아가는 비밀

# 성숙의 최고봉

## 어떤 상황에서도 흔들리지 않는 신앙의 비결은 '성숙'이다!

조봉희 지음 (지구촌교회 원로목사) 총신대학교, 합동신학대학원, Fuller University 명예박사(D.Min), 교회성장연구소 이사, 합동신학대학원 이사

## 이명(耳鳴: Tinnitus)에 대한 오해와 진실

최근 이명환자가 급증하고 있다. 독립적인 생활이 보편화되면서 스마트기기에 이어폰사용이 보편화 되었으며 시끄럽고 복잡하고 빠른 환경에 노출되면서 더욱 심해지는 듯하다. 여러 식품이나 약물들의 영향을 무시할 수 없으며 우울감, 경쟁의식 등의 전반적 사회 분위기도 좌우하는 듯하다.

신경과 의사로서 진료할 때 가장 어렵고 치료하기 힘든 증상 중의 하나가 바로 이 '이명'이다. 이명은 매우 원인이 다양하고 형태가 일정치 않기 때문에 단일 질환이 아니라 증상이며 귀를 포함한 머리 안에서 외부 소리와 상관없이 다른 소리가 들린다고 느끼는 상태로 정의한다.

다양한 방법으로 이명을 분류 할 수 있는데 외부의 자극이 없이 의식적으로 느끼는 경우는 자각적 이명이라 하며 주로 비박동성으로 빠-, 웅- 등의 소리가 계속되는 경우가 많고 이명의 대부분을 차지하고 있다. 타각적 이명은 검사자도 느낄 수 있는 소리로 몸을 통해 전도되어 들리게 되는데 주로 박동치는 듯, 기계가 돌아가는 듯한 반복되는 양상의 이명이 많은데 목 안쪽의 경동맥, 추골동맥의 동맥경화나 어깨, 목 주위의 근육 경직이나 경련, 귀 구조물의 운동장애가 주요원인이다. 정신과적 질환이나 신경퇴행성 질환에서도 이상한 소리가 들리기도 하는데 주로 사람의 이야기 하는 소리, 동물 우는 소리 등의 구체적이고 내용이 있어 정형화 된 환청(auditory hallucination)인 경우가 많다.

이러한 어떤 소리이든 일상생활에 불편감을 초래

한다면 치료해야 하는 이명이라 할 수 있다.

이명의 구체적 원인은 아직 정확하게 규명되어 있지 않지만 자극에 대한 뇌신경의 과잉반응, 뇌의 감정을 다스리는 변연계의 이상, 청신경의 감각 이상, 청각, 전정 신경경로의 이상 자극, 내이 혈관의 순환 장애로 인한 감각세포의 손상 등이 원인으로 알려져 있다.

사실 우리의 뇌는 중요한 정도에 따라 소리를 분류하는 특성이 있는데 중요한 의미를 지니는 소리에 우리의 신경을 더 집중하게 하고, 중요하지 않은 소리는 습관화라는 과정을 통해 무시하여 걸러내는 기능이 있다. 예를 들어 벽시계가 짹짹 돌아가는 소리를 평소에는 잘 모르다가 자려고 누우면 들린다든지, 자동차를 운전하는 중에 엔진소리를 인지하지 못하는 경우나 부엌에서 일할 때 냉장고 소리를 인식하지 못하는 경우는 모두 습관화라는 과정을 통하여 실제 소리는 나지만 우리의 뇌 중추에서 무시하기 때문이다. 중요하지 않다고 뇌에서 판단되어진 소리는 뇌의 처리 과정을 통해 청각이나 감정을 담당하는 뇌의 부위를 훨씬 덜 자극하게 되는 반면, 위험한 상황을 암시하는 소리처럼 중요하다고 판단되어지는 소리는 증폭되어 강하게 청각 중추를 자극하고 감정이나 본능을 담당하는 뇌 부위까지 자극하여 우리의 몸이 위험한 상황에 대처할 수 있도록 긴장상태를 만들게 된다. 이러한 과정 중의 이상이 이명의 원인이 되리라 사료된다. 실제로 이명 환자들은 낮에 바쁘게 지낼 때는 잘 모르다가 저녁에 누우면 더 심해지는 특징이 있으며 이명에 집중하면 더 크게 들려 일상생활에 지장을 초래하기도 한다. 결국 이명은 귀의 단순한 질환이 아니라 뇌신경의 이상에서 초래되는 신경학적 질환이다.

이명의 치료를 위해서는 먼저 염분이 적은 음식을 섭취하고 적당한 휴식을 통해 과로를 피한다. 또한 고혈압, 갑상선질환, 빈혈, 동맥경화 같은 대사성 질환의 동반 유무와 함께 귀와 뇌신경의 이상 유무를 확인하고 원인을 찾아본다. 특히 아스피린이나 aminoglycosides 계열의 항생제주사, 경구피임약, 이노제, 일부 진통제에 의해 이명이 유발될 수 있다. 카페인이 함유된 커피, 콜라, 홍차 등의 음료와 혈관을 수축시키는 담배를 삼가는 것이 좋으며 음식알레르기가 있다면 그 음식을 피하고 인스턴트 식품이나 인공첨가물이 함유된 음료는 가급적 피한다. 특히 이노자용이 있는 수박, 오이, 호박, 배 등도 피하는 것이 좋다.

청력검사를 통해 청력저하의 정도와 이명의 관계를 살피며 대부분 청력저하가 심한 구간에서 이명이 발생하는 경우가 허다하며 이는 신경인성 이명을 시사하는 절대적 척도가 된다.

이명검사는 이명의 양상과 정도를 평가하는데 불편 정도를 인지 할 수 있으며 이후 치료의 반응을 확인하는데 유용하다. 이외에도 뇌파검사나 뇌혈관검사 등을 통해 감별하는 것이 필요하다.

일상생활에 지장이 있을 정도로 심하면 약물과 소리치료, 인지행동치료 등의 다양한 방법으로 치료를 시작한다. 자주 큰 시끄러운 소음에 노출된다면 먼저 귀마개 등을 이용하여 소리를 차단하는 것이 좋다. 볼륨을 높여 음악 감상하는 것도 피하도록 하고 헤드폰을 장시간 사용하는 것도 삼가도록 해야 한다. 그리고 저녁 조용한 시간에 소리가 나면 이명소리보다 조용한 음악이나 라디오를 틀어 놓고 잠을 청하면 많은 도움이 된다. 뇌에서 소리의 예민성을 조절하고 무시할 수 있는 치료들을 사용한다. 급히 호전되는 환자도 있지만 대부분 습관화에 긴 시간을 요하기에 치료에 꾸준히 노력하시기를 당부 드린다.

이명은 치료가 안되고 만성화된다고만 이야기 하고 생각하지만 꾸준한 치료로 많은 환자들이 이명에서 벗어난다. 따라서 갑작스러운 이명이 발생하면 즉시 병원에 방문하여 검사와 치료를 받아야 하며 특히 급성기에 적절한 치료로 완치되거나 만성화 되지 않는 경우도 많이 있음을 강조 하고 싶다.

충분한 검사로 위험한 원인이 없다고 판명되거나 명확해지면 더 이상 두려워 이명과 맞서 싸우지 말고 이명을 무시하도록 치료하면 어느새 조용한 자신을 발견하게 될 것이다. 신경을 쓰거나 스트레스 받는 상황을 가급적 피해야 하고 너무 조용한 장소에 있으면 이명에 자꾸 신경을 쓰게 되므로 되도록 피하는 것이 좋다. 드문 경우이지만 갑작스런 이명이 뇌졸중의 증상일 수도 있으니 간과하지 말고 전문의의 진료가 꼭 우선되어야 한다.



한영수

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



## ‘성조숙증’ 5년 새 70% 증가... 예방하는 가장 확실한 방법은?

성조숙증 환자가 증가하고 있다. 건강보험심사평가원에 따르면 2019년 10만 8575명이었던 성조숙증 환자 수는 2023년 18만 6726명으로 5년 새 약 70% 이상 늘었다. 성조숙증은 사춘기가 병적으로 빨리 나타나는 질환이다. 일반적으로 여아는 만 8~13세, 남아는 만 9~14세 사이에 사춘기가 시작된다. 이 시기 이전에 여아의 가슴에 몽우리가 만져지거나, 남아의 고환이 커지는 증상 등이 보인다면 성조숙증을 의심할 수 있다. 성조숙증 발병에는 유전적 요인, 환경적 요인이 관여하는 것으로 알려져 있다. 빠르고 정확한 진단과 치료가 필요하다.

### 환자 늘어나는 두 가지 이유

조숙증은 부모의 성장 이력과 같은 ‘유전적 요인’과 비만이나 내분비계 교란 물질 같은 ‘환경적 요인’ 등이 작용해 발생한다. 아주대병원 소아청소년과 심영석 교수는 “아이들이 고열량 음식을 섭취하고, 스마트폰이나 컴퓨터 등을 사용하는 시간이 많아지면서 활동량이 줄었다”며 “이런 생활습관은 비만을 유발하고, 비

만이 성조숙증 위험을 높였을 것”이라고 했다. 살찐 아이들은 빨리 성장하지만 그만큼 성장이 빠르게 멈춘다.

과거에 비해 성조숙증에 관한 관심이 높아진 것도 환자 증가에 영향을 끼쳤다. 심 교수는 “성조숙증 진료를 받으러 오는 사람이 많아졌다”며 “그만큼 성조숙증 환자도 늘어나는 추세다”고 말했다.

### 치료 목적, 키 클 수 있도록 돕는 것

성조숙증이 의심되면 빨리 병원을 찾아야 한다. 성조숙증은 너무 늦게 치료를 시작하면 치료 효과가 떨어진다. 심 교수는 “아이마다 성장할 수 있는 최대 키가 있는데, 성조숙증인 아이들은 그만큼 클 수 없다”며 “성조숙증 치료의 목적은 빠른사춘기 진행을 지연시키면서 최대 키(유전 키)를 보전 하는 것이다”고 말했다. 성조숙증은 ▲문진검사 ▲신체검사 ▲뼈 나이 검사 등을 통해 진단한다. 사춘기 억제제인 ‘생식샘자극호르몬방출호르몬 작용제(GnRH-agonist)’를 투여해 이차 성장이 나타나기 이전의 상태로 되돌

린다. 사춘기 억제제는 성조숙증의 정도에 따라 4주, 12~13주, 6개월 간격으로 투여한다. 치료는 2~3년 받아야 한다. 심 교수는 “사춘기 억제제를 적절한 시기에 투여하고 중단하는 것이 중요하다”고 했다.

### 생활습관 개선하고, 성조숙증 겁내지 말아야

성조숙증은 비만을 유발하는 생활 습관을 피해 예방·개선할 수 있다. 심 교수는 “아이들 체중 관리가 중요하다”며 “대한소아내분비학회에서 추진하는 ‘하하스마일건강’ 캠페인을 추천한다”고 했다. 하하스마일건강 캠페인에 따르면 ▲하루 8시간 이상 폭 자고 ▲하루 30분 이상 운동하고 ▲스마트폰 TV 컴퓨터 사용을 줄이고 ▲하루 3끼 건강한 식사를 챙겨 먹는 것이 좋다. 심 교수는 “성조숙증을 겁내는 부모들이 많다”며 “성조숙증이라고 생각하고 병원을 찾았는데 아닌 경우도 많다”고 했다. 이어 “아이가 성조숙증 진단 받더라도 꾸준히 치료받고 운동하면 충분히 괜찮아지는 질환이다”고 말했다.

-출처: 헬스조선(김예경 기자)

## ‘고지방’ 식사가 간암 위험 키운다던데... ‘저탄고지’ 식단도 위험할까?

국내외 수많은 셀럽들이 선택하며 다이어트족에게 널리 알려진 저탄고지 식단. 하루 식단에서 탄수화물 섭취를 제한하고 지방 섭취를 늘려, 우리 몸이 포도당 대신 지방을 에너지원으로 태우도록 하는 데 목적을 두는 다이어트 방식이다.

그런데 최근, 지나친 고지방 식사가 간암을 유발할 수 있다는 연구 결과가 발표되면서 저탄고지 식단에 대한 관심과 우려가 다시 높아지고 있다.

미국 매사추세츠 공대 알렉스 샬렉 교수팀이 국제학술지 ‘셀(Cell)’에 발표한 논문에 따르면, ‘성숙한 간세포’는 고지방 식단에 반응해 ‘미성숙한 상태’로 되돌아간다. 연구진은 미성숙한 세포는 암을 유발하는 돌연변이에 취약해 간암을 유발할 가능성이 크다고 했다.

연구는 쥐에게 지방이 많은 먹이를 투여해 간 질환을 유도한 뒤, 질환이 진행되는 시점에서 세포의 변화를 분석하는 방식으로 진행됐다. 그 결과, 질환 진행의 초기 단계에서 간세포가 세포 사멸에 대한 저항력과 증식 가능성을 높이는 유전자를 활성화하는 동시에, 대사 효소 등 정상적인 간세포 기능에 필수적인 일부 유전자의 반응을 억제하기 시작하는 것이 포착됐다. 고지방이라는 스트레스 환경에서 간세포가 정상적인 기능을 수행하기보다는 생존에 초점을 두면서, 성숙한 세포의 특성은 버려지고 미성숙한 상태로 역분화한 것이다.

고지방 먹이를 섭취한 쥐들은 1년 정도 시간이 흐른 뒤 간암에 걸린 것으로 확인됐다.

간 질환을 가지고 있는 환자를 대상으로 연구한 결과, 쥐에서 관찰했던 것과 유사한 패턴이 나타났다. 정상적인 간 기능에 필요한 유전자의 발현은 시간이 지남에 따라 감소했고, 미성숙 상태와 관련된 유전자는 증가했다.

탄수화물 섭취를 제한하고, 지방 섭취량을 늘리는 저탄고지 식단은 간암을 유발할 위험이 있을지 몰았다. 한림대 춘천성심병원 가정의학과 김정현 교수는 “고지방 식사가 간 건강에 부담을 줄 수 있는 것은 사실이지만, 이는 일상적인 식사 수준을 넘어설 정도로 몸에 좋지 않은 지방을 과하게 섭취했을 때의 이야기”라고 말했다. 체중 감량을 목적으로 하는 저탄고지 식단은 암을 유발하거나 간에 무리를 줄 정도의 지방을 포함하지 않는 경우가 대부분이라서 크게 걱정할 필요가 없다는 것이다.

다만, 김정현 교수는 “비만인 상태라면 저탄고지 식단을 시작하기 전 간 수치나 지방간 여부를 체크하는 것이 좋다”고 했다.

건강한 저탄고지 식단을 위해서는 몸에 좋은 지방 위주로 식단을 구성하는 것이 바람직하다. 올리브오일, 생선 등을 통해 필수지방산을 섭취하고, 육류는 가공육을 피하고 훈제보다는 삶는 방식으로 조리하는 것이 좋다. 여기에 과일, 채소, 통곡물, 콩과 견과류 등을 추가하면 포만감을 유지하면서 균형 있는 영양 섭취가 가능하다.

-출처: 헬스조선(김보미 기자)

## “오늘도 주문했는데 큰일”... ‘이 음식’ 먹다가 염증 쌓인 몸 된다, 뭘까?

배달 음식을 자주 먹으면 심장병과 사망 위험을 높이는 만성 염증이 생긴다는 연구 결과가 나왔다.

중국 중난대 연구팀은 2009년부터 2018년까지 미국 건강영양조사에 참여한 8556명의 데이터를 분석했다. 특정 음식 섭취로 인한 염증 위험을 수치화한 식사염증지수(DII)를 활용해 전신 염증 수준을 추적했다.

그 결과, 배달 음식을 많이 먹을수록 DII가 높게 나타났고, 이는 사망률 증가와도 연관이 있었다. 배달 음식을 많이 섭취할수록 몸에 좋은 HDL(고밀도) 콜레스테롤 수치는 낮고, 중성지방·공복혈당·인슐린 수치는 높게 나타났다. 다만 배달 음식 섭취 자체와 전체 사망률 및 심장병 사망률 사이에 직접적인 인과관계는 통계적으로 입증되지 않았다.

심장 전문의 제인 모건 박사는 “배달 음식이 심혈관 위험을 높이는 이유는 특정 한 가지 성분 때문이 아니라, 혈압·지질·인슐린 민감성·염증·혈관 내피 기능에 악영향을 주는 영양소, 첨가물, 조리 방식의 조합 때문”이라며 “혈액량과 동맥 경직도를 높이는 과도한 나트륨, 이상지질혈증과 동맥경화를 촉진하는 포화지방이나 트랜스지방이 대표적”이라고 설명했다.

특히 이번 연구에서는 여성이 남성보다 배달 음식 섭취 후 포도당 상승과 인슐린 저항성 반응이 더 크게 나타났다. 모건 박사는 “혈당 급상승은 인슐린 저항성을 유발하고, 이는 다시 중성지방 증가와 HDL 감소, 내장지방 축적, 염증 지표 상승으로 이어진다”며 “여기에 유향제, 보존제, 인공 향미 증진제, 낮은 식이섬유 함량의 초가공 식품이 만성 염증을 부추긴다”고 했다.

다만 배달 음식을 선택하더라도 건강 위험을 낮출 수는 있다. 예방 심장병 영양사 미셸 라우텐스타인은 “튀긴 음식 대신 구운 메뉴를 고르고, 감자튀김 대신 샐러드를 추가하며, 탄수화물 섭취는 줄이고 콜라 대신 물을 마시면 대사 부담을 줄일 수 있다”고 조언했다.



전문가들은 집에서 조리한 식사를 권했다. 모건 박사는 “집에서 만든 음식은 배달 음식에 비해 염분 함량이 4분의 1 수준이고, 칼륨은 더 풍부하다”며 “배달 음식의 나트륨-칼륨 불균형은 혈압 변동성을 키우는 주요 원인”이라고 설명했다. 라우텐스타인 역시 “냉동 채소나 통조림 콩, 생선 같은 간편한 식재료를 활용한 집밥부터 시작해도 좋다”고 말했다.

-출처: 헬스조선(이아라 기자)

## 콜라 한 잔, ‘이 음료’로 바꿨더니... 치매 위험 뚝 떨어졌다

당분이 많이 들어간 음료를 자주 마시는 사람일수록 치매에 걸릴 위험이 커진다는 연구 결과가 나왔다.

연세대 의대 김정환 박사팀은 영국의 대규모 인구 기반 연구인 UK 바이오뱅크 자료를 활용해 40~69세 성인 약 50만 명을 10년 이상 추적 관찰했다. UK 바이오뱅크는 약 50만 명의 유전 정보와 생활습관, 건강 자료를 축적한 생물학 데이터베이스로, 세계 각국에서 대규모 인체자원 연구의 핵심 인프라로 활용되고 있다.

연구팀은 참가자들의 음료 섭취 유형을 커피, 차, 우유, 주스, 설탕이 들어간 음료(콜라 등)로 나눠 분석했다. 이후 음료 섭취 양상에 따라 전체 치매는 물론 알츠하이머형 치매와 혈관성 치매 발생 위험이 어떻게 달라지는지를 비교했다. 이번 연구에서 주목할 부분은 특정 음료를 다른 음료로 바꿔 마셨을 때 위험이 어떻게 달라지는지를 살핀 ‘대체 분석’이다.

분석 결과, 하루에 마시던 설탕이 든 음료 한 잔을 무가당 커피로 바꾸면 전

체 치매 발생 위험이 최대 23% 낮아지는 것으로 나타났다. 같은 양을 차로 대체했을 때도 위험은 약 19% 감소했다.

반대로 평소 마시던 커피나 차를 설탕이 들어간 음료로 바꿀 경우 치매 위험은 12~18% 증가했다. 이러한 경향은 알츠하이머형 치매에서도 대체로 유지됐으며, 혈관성 치매에서는 위험 변화의 폭이 다소 차이를 보였다.

연구팀은 “커피와 차 섭취가 치매 위험 감소와 관련된 것은 폴리페놀 성분을 비롯한 항산화·항염 작용과 혈관 기능 개선 효과 때문일 가능성이 크다”며 “반면 설탕이 포함된 음료는 인슐린 저항성을 높이고 염증 반응과 혈관 손상을 유발해 인지 기능 저하 위험을 키울 수 있다”고 말했다. 다만 “우유나 과일 주스 등 일부 음료에서는 일관된 방향성이 나타나지 않아, 당 함량이나 가공 수준, 섭취량에 따라 영향이 달라질 수 있다”고 했다.

-출처: 헬스조선(유예진 기자)

## 설 연휴 전·후로 몇 가지만 지키면 福 더 많이 받는다

설 연휴가 시작됐다. 일가친척이 모여 정을 나누는 명절이지만, 건강을 망칠 수 있는 유혹도 많다. 고향가는 길은 육체적으로 고생길이다. 차례를 준비하고 손님을 맞이하다 보면 며느리들은 육체적, 정신적으로 파김치가 된다. 진수성찬에 식탐을 내다보면 다이어트 계획은 물거품이 되고, 식중독에 걸릴 수도 있다. 온가족이 설 명절을 건강하게 보낼 수 있는 팁을 일정에 맞춰 소개한다.

### 설날 前: 운전할 때, 음식 만들 땀 자주 스트레칭을

고향가는 길은 멀고도 멀다. 좁은 운전석에서 오랫동안 앉아 있으면 온 몸이 경직된다. 척추와 주변 근육에는 체중의 1.5배 하중이 가해져 근육통이 생기고, 척추·관절에 이상이 나타날 수 있다. 올바른 자세 유지와 함께 스트레칭도 자주 해야 한다. 잠포도나무병원 이동엽 병원장은 “틈날 때마다 가슴을 펴고 배를 집어 넣고 항문을 조이는 운동을 해야 척추를 둘러싼 근육·인대의 긴장을 풀 수 있다”고 말했다. 차가 정차할 때마다 스트레칭을 통해 어깨·팔·등의 근육을 풀어줘야 한다. 전을 부치고 만두를 빚는 등 음식 장만 중 오래 쪼그려 앉아 있는 것도 어깨·척추·무릎에 나쁜 영향을 준다. 자주 일어나 스트레칭을 해야 한다.

### 설날: 무조건 소식(小食)하고 식중독 조심해야

떡국·갈비찜·전·잡채 같은 명절음식은 기름지고 칼로리가 높다. 또 일가친척이 함께 모이기 때문에 과식하기 쉽다. 이 때문에 하루 섭취 권장량(여성 2000~2200kcal, 남자 2500kcal)의 2배 이상(5000~6000kcal)까지 섭취하는 경우도 많다. 대전성모병원 가정의학과 이수화 교수는 “커피잔 받침 정도 크기의 앞접시를 준비해서, 전이나 반찬류를 덜어 먹으면 과식을 어느 정도 막을 수 있다”며 “이외에도 양념이 많은 음식이나 튀김류는 섭취를 피하고, 탕국을 먹을 때도 국물은 남기는 게 좋다”고 말했다.

설에는 음식 보관에 신경을 덜 쓰게 된다. 기온이 낮은 겨울이라 음식이 상할 수 있다고 판단, 냉장고가 아닌 곳에 장시간 놓아둘 수 있다. 하지만 따뜻

한 실내에 음식을 오래 두면 계절에 관계없이 음식은 상한다. 날 것과 익힌 것을 함께 두지 말고, 냉장고가 꼭 있다면 음식을 식혀서 뚜껑을 덮은 뒤 차가운 베란다에 보관하는 게 좋다.

### 설날 後: 명절 증후군 극복하기

차례 준비, 손님상 차리기 등 여자들에게 일이 집중되면 며느리들은 심신이 지친다. 게다가 자녀 성적·결혼·취업 등을 소재로 대화를 하다보면 스트레스가 커진다. 일단, 모든 상황을 긍정적으로 받아들이는 마음가짐이 중요하다. 한림대한강성심병원 정신건강의학과 이병철 교수는 “설 연휴 뒤에는 부부간, 부모자식 간에 상처를 주지 않았는지 살피는 게 좋다”며 “자칫 명절 후유증이 우울증으로 연결될 수 있다”고 말했다.

▷자존감 느끼기=일가친척이 한데 모여 가족의 소중함을 느끼고 정을 나누는 명절을 만드는 데 자신이 중심 역할을 했다고 스스로를 위로하자.

▷연휴 마지막 날은 자신을 위해 쓰기=명절 때 지친 심신을 달래는 것도 명절증후군을 극복하는데 중요하다. 아내들이 음식 장만 부담에서 벗어날 수 있도록 가족이 외식을 하거나 영화 관람, 고궁 산책 등으로 긴장을 푸는 것도 방법이다.

▷가족간 대화를 통해 위로하기=힘들지는 않았는지, 어떤 게 힘들었는지 구체적으로 물으며 “그랬구나” “고생했네”라고 가족끼리 공감해주는 것이다. 고생을 했어도 가족에게 이해를 받는다는 생각이 들면 자존감이 높아지고 고립감이 줄어들는다. 아내는 남편에게 안마를, 남편은 아내를 위해 설거지를 하면 효과가 더 좋다.

-출처: 헬스조선(김하윤 기자)

## “당신보다 내 마음 더 잘 알아줘” 챗GTP에 빠진 아내... 놔둬도 괜찮을까?

아내를 인공지능(AI) 챗봇 챗지피티(챗GPT)에 빼앗긴 기분이라는 결혼 15년 차 40대 남성 A 씨의 사연이 최근 JTBC '사건반장'에 소개됐다.

A씨는 얼마 전 아들이 아내한테 챗지피티를 알려 준 이후로, 아내가 챗지피티에 의존하는 정도가 심해졌다고 토로했다. A씨는 아내가 챗지피티가 알려주는 오늘의 운세나 사주를 맹신할 뿐 아니라, 아들 때문에 속상한 일이 있을 때 자신에게 말하지 않고 챗지피티에게 털어놓는다고 밝혔다. A씨가 아내에게 “왜 나한테 얘기 안 하느냐”고 물으니, “당신보다 챗지피티가 내 마음을 더 잘 알아줘, 당신보다 더 나아”라고 답한 것으로 전해졌다.

최근 챗지피티를 일종의 상담 선생님처럼 이용하는 사례가 생겨나고 있다. 머릿속에 복잡하게 얽힌 생각을 챗지피티에 두서없이 털어놓으면, 생각을 일목요연하게 정리해줄 뿐 아니라 나름의 해결책까지 제시해주기 때문이다. 다정하고 친절하기까지 하다. 그러나 이러한 장점도 있어도 챗지피티에 심리 건강을 의존하는 건 안 될 일이다.

언제 어디서나 쉽게 접근할 수 있다는 점, 그리고 익명성이 보장돼 비밀스러운 이야기나 부끄러운 문제들을 털어놓을 수 있다는 점은 분명 챗지피티의 강점이다. 게다가 보통은 어떤 답변이 돌아올지 궁금해하는 마음을 바탕으로 가볍게 말을 걸기 때문에, 무거운 얘기라도 말문을 떼기가 쉽다. 실제로 '한국심리학회지'에 게재된 연구에 따르면, 인간 전문가보다 AI를 활용한 상담 서비스를 이용할 때 덜 방

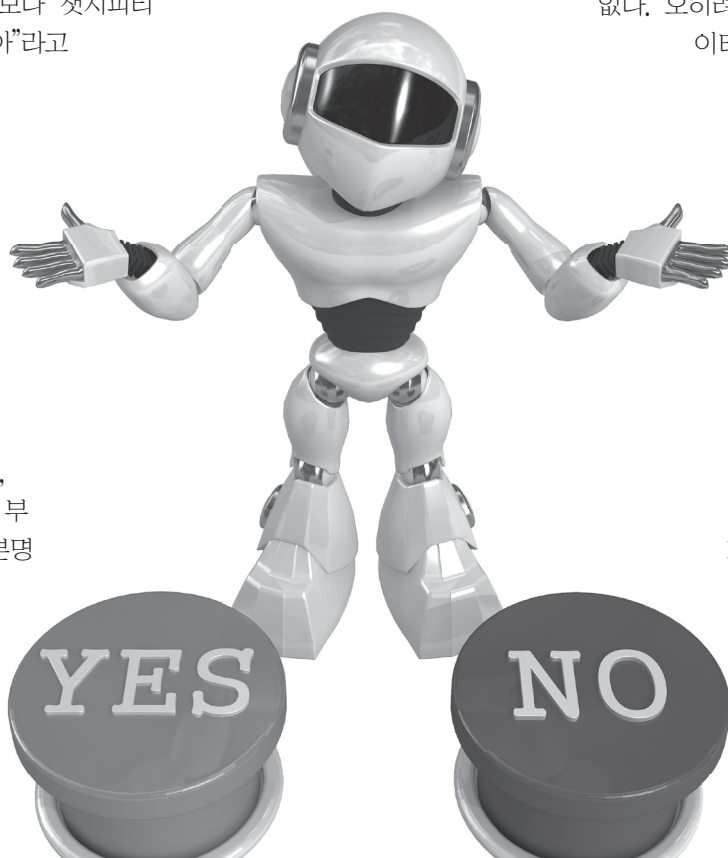
어적이고 더 개방적인 내담자들이 있는 것으로 확인됐다. 또 챗지피티의 대담 처럼, 상대방의 말을 그대로 정리해서 말하는 것은 정신건강의학과에서도 쓰는 기법 중 하나다. 생각을 정돈하고 차분해지는 데 어느 정도 도움이 되는 건 사실이다.

다만, 챗지피티를 통한 상담으로 정신 건강이 완전히 개선되리라는 기대는 금물이다. AI를 이용한 상담이 뚜렷한 치유 효과가 있다는 연구 결과가 아직 없다. 오히려 한계가 뚜렷하다는 지적이 많다. AI 챗봇은 데

이터 학습에 제약이 있을 수밖에 없다. 내담자의 삶의 내력과 주된 정신적 문제, 성격 특성을 모두 파악하지는 못한다. 또한, 인간 상담자는 내담자와 같은 사람이라는 점에서 감정 교류와 공감을 할 수 있으나 AI 챗봇은 그렇지 않다. 부적절한 답변이 나올 경우 이용자가 알아서 걸러 들어야 하지만, 정신적으로 약해진 사람은 이것이 어려운 것도 문제다.

AI를 이용한 상담은 아직까진 '재미로만' 활용하는 게 안전하다. 진지하게 사용하는 순간부터 오히려 독이 될 수 있다. 미래를 비판하며 AI 챗봇과 상담하던 30대 벨기에 남성이 스스로 목숨을 끊는 일이 발생했다는 보도가 있었다. 남성이 이용한 AI 챗봇은 처음에는 남성의 말에 공감하는 듯한 답변을 했다. 그러나 남성이 자신이 목숨을 끊으면 자신이 걱정하는 미래가 해결될지 묻자 그의 생각에 동조하며 다양한 자살 방법을 알려줬다고 전해진다.

-출처: 헬스조선(이해림 기자)



## 새해 건강관리... 아이 '면역력' 향상에 좋은 식습관은?

설 명절을 앞두고 어느 때보다 건강에 대한 소망이 간절해지는 시기이다. 요즘은 면역력에 대한 관심이 많은데, 특히 면역체계가 약한 아이들의 면역력 관리가 필요하다. 한소아한의원 동탄점 장경희 원장은 "건강한 면역력을 위해서는 평소 꾸준한 관리가 필요한데, 그중 식습관을 점검하는 것이 기본"이라며 "어려서부터 건강한 식습관을 길러 우리 몸이 항상 건강한 상태를 유지할 수 있도록 신경 써주고, 만약 이런 관리를 지속하는데도 아이가 자주 아프거나 면역력이 떨어지는 신호를 보낸다면 점검 받아보는 것이 필요하다"고 말했다.

### 된장과 같은 발효식품 섭취로 장내 면역세포 활성화

인체 여러 장기 중 면역력과 가장 밀접한 기관은 바로 장(腸)이다. 면역 세포의 70% 이상이 장내 점막에 집중돼있기 때문이다. 장내 면역 세포를 활성화시켜 장을 튼튼하게 하는 대표적인 식품은 발효식품이다. 발효식품은 장내 유해균의 침입과 증식을 막고, 면역 세포를 활성화시킬 뿐 아니라 장운동을 촉진시키고 소화 기능을 향상시키며 증금속 해독, 배출에도 도움을 준다.

아이들 식단에서는 된장을 많이 활용하면 좋다. 된장은 높은 IgE 생산 억제 작용을 해 발효식품 중에서도 면역 조절 작용이 탁월하다. 또한 동의보감에 '두통한 열(頭痛寒熱)을 다스리고 땀을 내게 하며 감기 때 메주와 파를 섞어 먹으면 열이 내리게 된다. 메주는 식체를 지우고 천식에도 효과가 있다고 나와 있다.

겨울철 외부에서 찬 기운을 많이 쬐고 돌아서 감기에 걸렸을 때, 무와 파를 넣고 맑은 된장국을 끓여 따뜻하게 먹여주면 땀을 내고 열을 내리며 소화를 돕는 효과가 있다. 이외에도 좋아하는 부재료를 이용해 된장국을 자주 끓여주거나, 생선이나 고기 요리에 활용하는 것도 좋다.

### 몸을 따뜻하게 하는 음식, 카레에 고기·야채 넣어 영양 밸런스

대부분의 바이러스는 기온이 올라갈수록, 습도가 높을수록 생존력이 떨어지고 감염성을 잃는다. 감기 바이러스 중의 하나인 리노 바이러스 역시 낮은 온도에서 더 활발하게 증식하는 것으로 알려져 있어 폐, 기도의 온도보다 낮은 코에서 더 쉽게 증식하여 감기 증상을 유발한다. 따라서 무엇보다 몸을 따뜻하게 하는 것이 면역력을 향상시키는 중요한 방법이다.

몸을 따뜻하게 하는 메뉴로 카레를 추천한다. 카레의 노란색과 특유의 향을 내는 강황 속의 커큐민 성분은 강력한 항염증 작용, 항산화 작용이 있어 전체적인 면역기능을 높이는 데 도움이 된다. 한약재로서 강황은 맵고 쓰며 아주 따뜻한 성질을 가지고 있어 기혈의 순환을 촉진하고, 어혈을 없애며, 통증을 완화시켜 준다.

약리 실험에서는 이담 작용, 간의 해독 기능을 높이는 작용, 진통 작용, 항균 작용 등이 있다고 밝혀졌다. 카레에는 고기도 듬뿍 넣을 수 있고 평소 아이들이 잘 먹지 않는 야채도 비교적 쉽게 섭취할 수 있게 한다는 점에서 영양학적으로도 훌륭한 음식이다.

### 항산화 작용하는 비타민C 풍부한 채소·과일 골고루 섭취

비타민C는 수많은 연구 결과를 통해 항산화 작용과 항바이러스 작용을 하며, 면역체계를 향상시키고 감염에 대한 저항력을 증진시키는 중요한 요소로 알려져 있다. 이 외에도 소장의 철분 흡수를 돕고 콜라겐 합성을 촉진하며, 신체의 손상된 조직을 회복시키는 기능이 있다.

비타민C는 영양제 등의 보충제로도 가능하지만, 되도록 음식을 통해 자연스럽게 얻도록 하는 것이 가장 좋다. 거의 대부분의 과일과 채소에 들어있으므로 과일이나 채소를 싫어하는 아이들도 각자 좋아하는 것 위주로 적절히 선택하면 비교적 쉽게 매일 섭취할 수 있다.

다만, 비타민C는 공복이나 과량으로 섭취할 경우 설사나 속 쓰림을 유발할 수 있으며, 식사와 함께 또는 식후에 섭취하는 것이 더욱 효율적이다. 또한 밤에 먹는 것보다 생리 기능이 활발한 낮에 섭취하는 것이 좋다. 피망, 아스파라거스, 미니 양배추, 콜리플라워, 브로콜리, 쑥, 시금치, 자몽, 토마토, 파파야, 키위, 딸기, 아세로라, 유자, 레몬 등이 비타민C가 많이 함유된 대표적인 식품이다. 다만 당분이 많은 과일은 열량이 지나쳐 오히려 해로울 수 있어 주의가 필요하다.

### 건강한 식습관 지키는데도 자주 아프다면? 점검이 필요

아이의 면역력을 위해 건강한 식습관을 자주 챙겨주는데도 아이가 호흡기 질환을 달고 살거나, 배앓이가 잦고, 늘 피곤해 하거나 체력이 떨어진다면 점검이 필요하다. 특히 면역력이 떨어진 아이들은 감기에 자주 걸리거나 체력이 약해 친구들과 다 쉽게 지치고 두드러기 등 피부 질환 증상을 보이기도 한다. 이런 경우 식습관만으로는 아이 건강을 바로잡기 힘들 수 있기 때문에 주치의에게 점검이 필요하다.

장경희 원장은 "면역력을 기르는 것은 확실한 한 가지 방법이 있는 것이 아니고 식습관이나 생활습관, 몸 상태를 수시로 점검하는 등 많은 노력이 필요하다"며 "특히 아이에 따라 건강한 면역력을 길러주는 방법이 다를 수 있기 때문에, 내 아이에게 맞는 방법을 찾고 그것을 꾸준히 이어가려는 노력이 중요하다"고 말했다.

-출처: 헬스조선(이해나 기자)

## 문득 '내 인생은 뭐가?' 생각이 드는 부모들에게

### 가족 뒤 남겨진 '나' 찾기

사랑하는 사람을 만나 결혼을 하고, 얼마나 소중한지 설명할 수조차 없는 아이가 태어나면 그때부터는 시간이 정신없이 흘러간다. '가족'만 생각하며 정신없이 일하는 아빠, '아이'만 생각하며 눈코 뜰 새 없이 하루를 보내는 엄마. 문득 거울에 비친 나의 지친 모습에 놀라 '내 인생은 뭐가?' '나는 뭐가?'라는 생각이 들 때가 있다.

한 아빠가 말했다. 자신은 정말 가족을 위해 돈을 열심히 벌었다고. 그런데 어느 날 집에 돌아와 보니 아이들은 엄마하고만 속닥거리고 집안 어디에도 자신의 자리는 없었다. 이제라도 대화를 해보려 하지만 공감대도 찾을 수 없고, 무슨 말을 하는지도 도통 알아들을 수가 없었다. 아빠는 '도대체 내 인생은 뭐가?' 하는 생각이 들었다. 고독하고 외로워지기도 했다. 아이가 청소년기를 막 벗어날 무렵, 직장에서 위치가 위태로워질 무렵, 이런 감정을 느끼는 아빠들을 정말 많이 만난다. 그 아빠들이 털어놓는 쓸쓸하고 허전한 이야기에 나는 하염없이 고개를 끄덕이게 된다.

아빠들은 눈물을 떨구지도 못하는 축축한 눈으로 말한다. "이제 어떻게 해야 할까요?" 나는 이런 생각이 드는 순간, 아빠들이 명제를 바꿨으면 한다. '너희를 먹여 살리기 위해 집안일에 무관심할 수밖에 없었어'가 아니라 '내가 우리 가족을 정말 사랑한다면 이제라도 관심을 가져야겠구나'라고 말이다. 그리고 지금까지의 무심함을 인정하고 아이들과 아내에게 따뜻한 말 한마디라도 건네보라고 조언한다. "아빠가 그동안

안 무심했던 것 같은데 미안하다. 가족을 사랑한다는 것이 바깥일만 잘하면 될 거라 생각해서 신경을 못 썼어. 그러지 말았어야 했는데 미안하다"라고 진솔하게 말할 수 있었으면 한다.

회사 직원들과 잘 지내기 위해 어떤 행동을 했는지 잘 생각해 보고 가족들에게 그렇게 다가가면 된다. 사소한 것에도 관심을 가져주고, 조금만 잘해도 칭찬하고, 고민이 있는 것 같으면 들어주고, 가끔 맛있는 것도 사준다. 직원들이 힘들어할 때 격려의 말을 건넨 것처럼 아내와 아이들에게도 그렇게 하면 된다. 상황이 금세 달라지진 않겠지만 서서히 가족들이 아빠의 곁으로 다가올 것이다.

한 엄마는 우리네 엄마들이 그렇듯 아이를 키우고 남편 뒷바라지를 하느라 자신에게는 신경 쓸 여력이 없었다. 어느 날 남편이 "당신은 왜 이렇게 촌스러워?"라고 말한다. 뭔가 가슴 깊은 곳에서 뜨거운 것이 훅 올라오는 느낌이다. 억울하다. 너무 억울하다. 아내는 날카로운 목소리로 "당신이 언제 나한테 제대로 된 옷 한 벌 사 준 적 있어?"라고 따진다. 남편은 태평하게 "사 입어. 카드 있잖아?"라고 대답한다. 아내는 이내 가슴이 답답해진다. 짧은 한숨이 뿜어진다. '그 돈이면 아이 학원 하나 더 보낼 수 있는데...'라는 생각이 먼저 들기 때문이다.

그런데 그렇게 애지중지 키운 아이는 컸다고 엄마 말도 안 듣고 친구들과하고만 어울려 다니고, 공부도 대학도 시원찮아 보인다. 그럴 때 엄마는 '나는 뭐가?'라는 생각에 자신이 너무나 작고 쓸쓸하게 느껴지기도 한다.

그런 생각이 드는 순간, 내 안의 정체성 중 자신을 위한 것의 개수를 늘려 나갔으면 한다. 그동안 배우고 싶었던 것을 가만히 생각해 본다. 적은 비용으로 배울 수 있는 방법은 얼마든지 있다. 분명 하고 싶었던 문화생활도 있었을 것이다. 틈틈이 좋은 영화를 보고, 좋아하던 음악을 듣고, 작은 여행도 시작해 본다.

나를 버리고 아이를 위해 살았다고 지나치게 억울해하지 않았으면 한다. 아이에게 가장 중요한 황금 시기에 내가 부모로서 최선을 다해 키웠다는 그 자체만으로도 그 시간은 충분히 가치가 있다. 다른 사람이 그것을 인정하느냐, 하지 않느냐는 중요하지 않다. 내가 그 시간이 소중했으면 그것으로 그만이다. 그것이 부모가 자식에게 주는 조건 없는 사랑이다. 그래도 억울함이 남아 있다면 남편이나 아이들에게 솔직하게 말한다. "당신이(내가) 요즘 가족에게 너무 무심한 것 같아 나(엄마)는 좀 서운해." 그리고 저녁이라도 온 가족이 같이 먹자고 한다.

당신이 얼마나 배우자와 아이를 사랑하며 열심히 살아왔는지, 그 시간의 가치를 지금 아이들은 당연히 모를 수 있다. 아니, 모를 것이다. 배우자도 각자의 역할에 간혀 책임감에 눌러 잠깐 잊고 있을 수 있다. 하지만 나는 너무나 잘 알고 있다. 당신들의 조건 없는 그 사랑은 그 자체로도 넘치게 송고하다. 눈이 부시게 높고 파란 하늘을 올려다보자. 큰 숨을 들이쉬며, 스스로 가슴 벅차게 뿌듯해했으면 좋겠다. 나는 당신들이 정말 자랑스럽다.

-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)

#### 셀라음악학교

셀라음악학교는 지역 주민들에게 음악을 쉽게 접하고 배울 수 있는 기회를 제공하기 위해 2026년 신규 수강생을 모집한다. 평소 음악을 경험하고 싶었던 성인, 음악적 활동을 즐기고자 하는 이들, 그리고 자녀들에게 음악 교육의 기회를 제공하고 싶은 부모들을 위해 마련된 이번 프로그램은, 지역을 위한 문화적 섬김의 의미도 담고 있다.

이번 모집에서는 연령과 수준에 맞춘 다양한 과목을 제공한다. 관현악 분야에서는 바이올린, 첼로, 플루트, 클라리넷을, 피아노와 재즈 분야에서는 재즈피아노, 실용보컬을, 타악과 기타 분야에서는 기타, 드럼을 배울 수 있으며, 성악 분야에서는 성인 성악과 어린이 성악과정도 운영된다. 초보자부터 경험자까지 누구나 참여 가능하며, 전문 강사진이 개인의 수준과 목표에 맞춘 지도에 나선다.

모집 기간은 2월 22일까지로 자세한 문의와 접수는 셀라음악학교로 하면 된다.



#### 도림실버스쿨

1981년 10월 개교한 도림실버스쿨은 지역 65세 이상 어르신들에게 활기찬 배움과 다양한 여가 활동의 기회를 제공해 왔다. 현재 도림실버스쿨에는 22명의 교사가 참여하며, 약 300여 명의 어르신들이 특별활동과 반별 모임(큐티) 등 다양한 프로그램 속에서 즐거운 시간을 보내고 있다. 매주 금요일 오전 10시부터 오후 1시 30분까지 진행되는 수업은 어르신들의 생활에 활력을 불어넣는 중요한 시간으로 자리 잡았다.

2026년 봄학기는 3월 6일(금)개강하며, 어르신들은 새 학기 동안 신체적 건강과 정신적 활력을 모두 챙길 수 있는 프로그램에 참여할 수 있다. 특별활동은 노래, 스마트폰, 만들기, 장구, 탁구, 라인댄스, 발마사지, 세라밴드 체조 등 매우 다양하게 마련되어 있다. 이를 통해 어르신들은 자신에게 맞는 활동을 선택하여 참여하며, 또래와의 교류와 친목을 쌓는 즐거운 시간을 누릴 수 있다. 이번 2026년 봄학기 개강을 맞아, 도림실버스쿨은 어르신들이 건강하고 즐거운 일상을 이어갈 수 있도록 더욱 풍성한 프로그램과 체계적인 학습 환경을 제공할 예정이다.



#### 도림어린이집

1965년 3월 도림유치원으로 개원하여 지금까지 도림어린이집은 하나님 사랑과 이웃 사랑의 기독교 정신을 바탕으로 한 건전한 교육과 심신 보호를 실천해 왔다. 이를 통해 아이들이 건강한 인격과 사회성을 갖춘 성인으로 성장할 수 있도록 돕고, 보호자의 경제적·사회적 활동도 원활하게 지원하며 가정과 사회복지 증진에 기여하고 있다.

도림어린이집은 이러한 설립 이념을 바탕으로, 2026년 3월 3일(화) 제54회 입학식이 있다.

이에 앞서 2025학년 졸업식은 2월 20일(금)에 도림교회 비전센터 예향콘서트홀에서 진행된다. 어린이집 과정을 마친 원아들에게 졸업장이 전달되며, 그동안의 성장과 추억을 돌아보는 시간을 갖는다. 학부모와 교직원들은 함께 아이들의 성장을 축하하며, 새로운 출발을 응원할 계획이다.

도림어린이집은 반세기 넘는 역사 동안 한 명 한 명의 아이 성장과 안전을 최우선으로 보육을 이어오고 있으며, 앞으로도 설립 이념을 바탕으로 건강하게 성장할 수 있는 환경을 제공하고 보호자의 안정적인 활동을 지원할 계획이다.



### 디아코니아센터 프로그램 안내

구분	시간	장소	구분	시간	장소	
도림실버스쿨	노인교실	금 10:30	글로벌이성전	이웃사랑나눔바자회	10월 중	도림교회
	생활체조교실	목 10:00 / 금 14:00	드림센터 3층	입암도서관(2181-6073)	월~주일 10:00	비전센터 1층
비전한글학교	한글반	화·목 10:00	디아코니아센터 4층	사랑의저금통	연중	비전센터 2층
	학력인정반	화·수·목 10:00	디아코니아센터 4층	작은자후원(결연)	연중	비전센터 2층
셀라음악학교	바이올린 첼로 플루트 성악 클라리넷 드럼 기타 실용보컬 재즈피아노	주1회(주일~토) (10강좌/30개반)	디아코니아센터 4층	어린이집(2181-6090)	월~토 8:00	디아코니아센터 1층
	사랑의집수리봉사단	연중	대상자 가정	방과후학교(2181-6130)	월~토 방과후	디아코니아센터 3층
아가페이·미용봉사단	화·금 13:00~17:00	드림센터 1층	장애인주간보호센터 모랫말꿈터(2181-6120)	월~금 9:00	디아코니아센터 3층	
경로식당	월~토 11:30	헤븐라운지(비전센터 5층)	신용협동조합(2181-6079)	화~금/주일 9:00	비전센터 1층	
소암장학회	연 2회	행정지원국	행복을파는가게(2181-6074)	월~토 10:00	비전센터 1층	
			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.

2026. 1. 1 ~ 1. 31

- 도림실버스쿨 : 김무경 김봉희 김신애 김정화 김현덕 김희경 노일상 류완열 마영애 박경선 서선양 서옥선 신동인 양승연 윤병희 이상철 이원중 장위형 정정운 조덕식 조한철 최병하 최영호 최윤실
- 비전한글학교 : 강배희 강남덕 김동남 김선옥 김성국 김성일 김아성 김진원 문미숙 박혜리 반영희안희경 유은이 유하나 이미숙 이승열 이은숙 이현실 전미화 정명선 제숙희 차효진 최미화 최수남 최중순
- 입암도서관 : 김미자 김은희 김혜경 박경남 박미선 박영애 송희 신현경 우용희 유정희 이삼구 이성혜 이은경 임명숙 전주영 정덕호 정미연 최은주
- 경로식당 : 김기연 김선식 김성복 김연옥 김영미 김윤실 김해산 라면식 박현숙 반영희 신현근 오정규 이경희 이성영 이승홍 이영관 전태옥 정보석 조상욱 황용숙
- 나눔사업 : 광상금 김수련 김해정 문용정 박선아 박재동 서은향 안상준 오도희 윤경이 이명숙 이양례 이은숙 이형보 장수연 조원학 차규선 최미선 최순연 제5, 6남선교회 제7, 8, 9, 11, 13여전도회 권사회
- 사랑의집수리봉사단 : 강명렬 권영환 김민경 김선경 김순관 김영섭 김전겸 김정애 김정진 김지영 남명우 박영이 성수진 소해덕 신희경 안영순 유경미 이경숙 이매숙 이미경 이정세 임용현 전현호 조순복 조찬문 주인순
- 아가페이·미용봉사단 : 강창근 공병준 기원호 김봉신 김순옥 김태수 박서정 박은하 배옥순 신정숙 안세용 용복자 이명숙 이현숙 이효숙 임소영 임태욱 장병철 차상희 천서연 최연미
- 셀라음악학교 : 권영환 구본남 김교선 김길훈 김신호 김욱자 김지영 박미순 박후남 안희자 이승민 이양숙 이인영 추연중
- 바자회준비위원회 : 김순덕 김원영 김인형 남경식 노장오 박경숙 박준화 박행숙 소은경 오양숙 이미경 이순희 이창열 장영숙
- 햇살보금자리봉사단 : 교영복 김경미 김봉희 김영희 김지영 김지은 김학녕 배옥순 백경옥 백윤자 백은미 송은숙 송인숙 안효숙 이민자 이재한 전희중 최순연
- 도림어린이집 : 강항자 구새롬 김경미 김단비 김서윤 김정호 김형숙 박희진 성명옥 신덕근 연주성 오미란 윤성운 이월영 이재규 이정희 이종성 이향원 이현희 임미애 정진단 한진영 허종원 황희정
- 방과후학교 : 강민숙 강순영 김계순 김순애 김준규 남영우 박태순 백경옥 송수영 이강철 이남열 이재순 이진수 임애자 전미수 전은숙 정명모 조용식 조홍련 지동엽 진소영
- 모랫말꿈터 : 권현분 김민화 김영범 박경애 박길숙 서유자 소화섭 양경은 윤경 이병기 이성호 이학구 임광업 임향선 정윤영 정현호 조광민 진수희 최만찬 최인식 홍관표
- 디아코니아센터 : 서상욱 오상열 전옥녀 최시호 함중현

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

편집장 : 김정호      부편집장 : 안상준  
기 자 : 김무식 김현덕 박선아 설수은 오성민 이현실 전재형 최인식 최찬기



배우는 학생들과 가르치는 교사들 모두가 행복한 이곳이 바로 도림교회에서 운영하는 비전한글학교이다. 비전한글학교는 지난 2011년 서울특별시 교육청에서 초등학력 인정기관으로 지정을 받았다. 단계별로 정해진 과정을 이수하면 초등학력을 인정받게 된다. 2026년 3월 5일에 제38기 입학식이 진행될 예정이고, 현재 초등1단계 2개반, 초등심화 1개반과 초등학력인정반 2개반을 운영하고 있다.

1989년 4월 개교하여 37년 동안 늦각이 학생들에게 꿈을 심어 준 도림교회 비전한글학교에서는 일반적인 학습지도와 더불어 특별활동으로 영화관람, 창체활동, 도전골드벨, 소풍, 수학여행, 소운동회, 시화전, 비전문화축제 등 다양한 프로그램을 지원하고 있다. 이를 통해, 글자를 익히는 학습에서 더 나아가 세상 속 다양한 언어를 읽어내는 생활문해교육으로 확대하여, 학습자가 세상과 소통할 수 있도록 하고 있다.

2026년 1월 8일에는 도림교회 비전센터 예향콘서트홀에서 비전문화축제를 위해 처음 개최하였다. 이 행사를 통해 동요부르기, 시낭송, 편지글낭송, 백일장대회 우수작품 낭송, 반별로 노래, 율동, 연극, 태권도시범 등을 공연하였다. 학습자 가족들도 초대하여 함께 참석한 금번 행사를 통해 가족, 친구, 선생님들의 열띤 응원 속에서 학생들은 그 동안 배운 실력을 맘껏 펼쳤고 얼굴에는 웃음과 행복이 가득했다.

또한, 2026년 1월 15일에는 제37기 수료 및 졸업식이 예향콘서트홀에서 진행되었다. 초등3단계 졸업자 5명, 초등1,2단계 및 초등심화과정의 학습자 35명이 수료하였고, 개근상(8명), 정근상(9명), 봉사상(5명), 우수상(5명), 영등포구청장상(초등3단계 우수학습자 1명), 영등포구 평생학습성과공유회 문해학습자 백일장 대회에서 수상한 2명의 학습자에게 상장 및 부상 등을 시상하며 축하하는 뜻 깊은 자리가 마련되었다. 졸업앨범과 수료 선물, 졸업증을 가슴에 품은 학습자들의 얼굴에는 미소가 가득하여 보는 이들 모두의 마음을 따뜻하게 하였다.

2월 12일 오후3시에는 2025학년 학력인정 이수식(서울시 교육청 소속 기관 전체 학습자 학력이수식, 초등3단계/중등3단계)이 서울특별시교육청교육연구원에서 진행될 예정이다.

여러 가지 이유로 배움의 시기를 놓쳤지만, 이제는 배움의 즐거움 속에서 열심히 공부하고 있는 늦각이 초등학생들, 이들을 가르치시는 선생님들의 열정, 그리고 가족의 응원과 사랑에 박수를 보낸다.

지역주민들 가운데 한글 사용에 어려움이 있는 분들은 비전한글학교에서 잃었던 학업의 꿈을 이루시기 바란다.

(2월 28일까지 신입생 모집 / 문의: 도림교회 디아코니아센터 02-2181-6113)



# 제38기 비전한글학교(초등학력 인정기관) 학생 모집

모집기간: 2026년 2월 1일 ~2월 28일

비전한글학교는 2011년도부터 서울특별시 교육청으로부터 '문해교육프로그램' 운영기관으로 지정 받아 운영하고 있다. 1단계부터 3단계까지 일정 기간을 이수하면 초등학교학력을 인정받게 되며 이후 중학과정으로 진학 할 수 있다. 비전한글학교는 초등학교 1, 2, 3단계와 초등심화(중학예비)과정을 운영하고있다. (문의 : 02-2181-6112~6113)

구분	수업일	과정 / 교재	인정 시간
초등1단계	화, 목 오전 10시~오후1시	초등1.2학년 수준 소망의나무 1~4권	40주 총 240시간
초등2단계	화, 수, 목 오전 10시~오후1시	초등3.4학년 수준 배움의나무 5~8권	40주 총 240시간
초등3단계	화, 수, 목 오전 10시~오후1시	초등5.6학년 수준 지혜의나무 9~12권	40주 총 240시간
초등심화 (중학예비)과정	화, 수, 목 오전 10시~오후1시	국어, 수학, 사회, 과학, 영어 등	40주 총 320시간



**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(바이브레터)  
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

**비승현 헤어스튜디오**  
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