



글로벌 'K미션'의 시작 3면



행복 천재들은 간섭하지 않는다 6면



도림교회 창립 100주년, '백년의 감사, 백년의 비전' 15면



정명철  
(도림교회 담임목사)

### 더불어 화목하라

우리가 사는 세상에는 화평이 필요합니다. 곳곳에 상처를 입은 사람들이 있습니다. 가정에도 교회에도 상처를 입은 사람들이 서로에게 상처를 냅니다. 그래서 아파하며 삽니다. 이때에 여러분이 예수 그리스도의 제자로 평화를 만들어 나가는 피스메이커로 사시기를 바랍니다.

제작문의 02-481-4777 www.nahalla.net

since 2006

# 영등포 아름답다곤서상

위대한 지역매거진

2026년 4월 1일 / 제221호 / 발행인 정명철  
영등포아름다운세상 : 02-2181-6000

4월호



Cover Story

개그우먼 정선희의 신앙이야기  
“자살 생각할 때 날 살린 바로 그 댓글”

[ 지역 인사 칼럼 ]

## 더불어 화목하라



**정명철**  
(도림교회 담임목사)

한 번은 운전을 하고 가는데 길이 꽉 막힙니다. 한참을 가다가 그 이유를 알았는데 길옆에서 사람들이 싸우고 있었습니다. 운전을 하면서도 그냥 지나가지 못하고 싸움구경을 하면서 천천히 지나가다 보니 교통이 정체된 것입니다. 싸움이 일어나면 사람들이 모여들어 구경을 합니다. 싸움이 나면 말려야 하는데 사람들은 구경하기를 좋아합니다. 싸움이 일어나는 데에는 세 가지 종류의 사람이 있는데 첫째는 싸우는 사람입니다. 둘째는 싸움을 부추기는 사람입니다. 싸우는 사람보다 더 나쁜 사람입니다. 세 번째는 구경하는 사람입니다. 다른 사람이 다치든, 어떻게 되든 관계가 없습니다. 싸우는 것이 재미가 있습니다. 여기에 네 번째 사람이 필요합니다. 싸움을 말리는 사람입니다. 평화를 만드는 피스메이커입니다. 우리교회는 모두가 싸움을 말리는 평화를 만드는 사람들이 되시기를 바랍니다.

화목이 무엇으로 깨어지는가 하면 대개가 입으로부터 깨어집니다. 성경에 말에 대하여 굉장히 많은 말씀을 주시고 있습니다. 특히 잠언에 보면 말에 대한 말씀이 수없이 많습니다. 부부 싸움을 하고 이혼을 하는 가정들을 보면 대단한 것 가지고 싸우는 것이 아닙니다. 입에서 나오는 말로 시작을 합니다. 서로에게 상처를 주는 말을 합니다. 내가 상처를 받으면 그 다음에는 더 큰 상처를 주기 위해 상대방을 공격합니다. 내가 아프면 상대방도 아프다는 것을 알아야 하는데 사람은 그렇지 않습니다. 상대방을 더 아프게 해야 마음이 풀립니다. 그래서 결국은 말로 시작된 싸움이 큰 싸움이 되고 맙니다.

대구에서 목회할 때에 연세가 많으신 장로님이 계셨는데 이분은 대학병원

원장을 지내신분입니다. 이 장로님이 어느 날 말씀을 안 하십니다. 그래서 한 번은 장로님을 불러 물었습니다. “장로님 어디 편찮으십니까? 요즘 통 말씀이 없으십니다.” 그랬더니 “목사님, 제가 나이가 많이 들어 혹시나 교회에서 말을 실수하면 덕이 안 될까봐 입을 닫았습니다.”라고 말씀하셨습니다. 실제로 이분이 말씀을 안 하시는 것을 보고 깜짝 놀랐습니다. 입을 닫는 것이 얼마나 어렵습니까? 우리는 입을 조심하지 않아 후회할 때가 많습니다. 말하기 전에는 기회가 많이 있는데 한 번 말이 나가고 나면 다시는 되돌릴 수가 없습니다. 그래서 평소애 좋은 말을 하는 훈련을 해야 합니다.

나와 관계가 좋은 사람과 화목하는 것은 쉽습니다. 그러나 나를 미워하고 방해하고 괴롭히는 사람과 화목하는 것이 어렵습니다. 사람은 다 단점이 있습니다. 게으른 사람도 있고, 남의 말 하기 좋아하는 사람도 있고, 사나운 사람도 있습니다. 그래서 우리에게 화목케 하는 직책을 주셨습니다.

성 프란시스는 “주여 나를 평화의 도구로 써주소서”라고 기도했습니다. 어느 곳에서입니까? 미움이 있는 곳에서, 상처가 있는 곳에서, 분열이 있는 곳에서, 의혹과 절망과 어둠과 슬픔이 있는 곳에서 나 자신을 내어주며 더불어 평화를 만드는 사람으로 써달라고 기도했습니다. 우리가 사는 세상에는 화평이 필요합니다. 곳곳에 상처를 입은 사람들이 있습니다. 가정에도 교회에도 상처를 입은 사람들이 서로에게 상처를 냅니다. 그래서 아파하며 삽니다. 이때에 여러분이 예수 그리스도의 제자로 평화를 만들어 나가는 피스메이커로 사시기를 바랍니다.

-정명철목사 설교 중에서



도림교회 창립 100주년 기념

## 밀알심장재단 후원 음악회

도림교회는 창립 100주년을 기념하여 다가오는 5월 10일 주일 7부 예배(오 후 4시) 시간에 도림교회 베델성전에서 밀알심장재단 후원 음악회를 가진다.

밀알심장재단은 한국 최초의 기독교 심장재단으로 1987년 국내에서 설립되어 지금까지 39년 동안 국내뿐 아니라 중국, 인도, 몽골, 캄보디아, 베트남, 필리핀, 미얀마, 라오스, 인도네시아, 코소보, 키르기스스탄, 스리랑카, 이집트, 이라크, 아프리카 등 전 세계 25개국의 어려운 심장병 환자 5,000여 명에게 새 생명을 전하였고, 2015년 UN 글로벌 컴팩트에 가입된 국제구호개발 NGO로 ‘전 세계의 심장을 뛰게 하라(Make the Heartbeat around the World)’는 비전을 가지고 심장병 환자 수술비 및 장학금 지원, 집짓기 지원, 교육, 무료 진료 등의 사역을 하고 있다.

재단 활동의 하나로 교회나 단체에서 찬양사역자와 함께하는 ‘사랑의 음악회’를 개최하고 있다. 이를 통해 허락해주시는 헌금과 후원금으로 심장병 환우들을 살리는 데 전액 사용하고 있으며 한국교회를 통해 그리스도의 사랑이 실천되고 복음이 전파되도록 힘쓰고 있다.

특히 이번 도림교회에서 열리는 후원음악회에서는 J’Mission을 초청하여 약 40분가량 찬양과 간증의 시간을 가진다. J’Mission은 Jesus Mission의 약자이며, 예수님의 이름을 온 땅에 전하며 찬양하겠다는 사명감으로 만들어진 혼성 보컬팀으로 CTS주관 제1회 K-gospel 대상, 극동방송 2019 가스펠싱어 대상, SBS 심포폴드 Top10 등을 수상했으며, 현재 CTS 홍보대사, 밀알심장재단 홍보대사로 활동 중이다. 이번 음악회에서는 ‘나의 하나님’, ‘길을 만드시는 주’, ‘은혜 아니면 살아갈 수가 없네’ 등을 찬양할 예정이다.

도림교회에서는 심장병으로 인해 어려운 이들을 위하여, 사랑의 천사(1004) 기금으로 후원한다. 사랑의 천사(1004) 운동은 고통스러운 질병과 치료비로 어려움을 겪고 있는 사람들을 돕기 위한 운동으로, 성화를 1004개의 퍼즐 조각으로 나누어 한 조각에 1만원씩 성도들의 헌금을 통하여 맞추어가는 방식이다. 현재까지 28회차 성화 퍼즐 조각이 완성되었으며, 사랑의 천사(1004) 기금은 1회차 실로암 안과병원 개안수술비용 기부를 시작으로 어려운 이웃들의 수술비와 치료비로 사용되고 있다.



## 글로벌 'K미션'의 시작

1월의 끝자락, 나는 세종문화회관 대극장 객석에 앉아 있었다. 뮤지컬 '더 미션: K'. 뮤지컬을 종종 보아 왔지만 한 작품을 연이어 두 번 본 일은 처음이었다. 두 번째 관람에서는 노래가사를 곱씹으며 조용히 따라 흥얼거렸다. 공연을 본 것이 아니라 어떤 '결심'의 현장에 다녀온 듯했다.

이 작품의 부제는 '새벽을 연 사람들'. 작품은 복음과 선교를 억지로 포장하지 않았다. 언더우드, 알렌, 에비슨, 그리고 세브란스 역을 맡은 무대 위의 청년들은 위대한 영웅이 아니었다. 그들은 그저 힘겨운 '선택'을 감행한 청년들로 그려졌다. 140년 후 대한민국의 성취는 거대한 계획이 아니라 청년들의 작은 결심에서 시작되었음을 보여준다. 낯선 땅을 향해 짐을 꾸리고, 안정된 길을 내려놓고, 손해를 계산하지 않는 젊음, 새벽은 젊은 결단에서 시작되었다.

가장 드라마틱한 장면은 1900년 4월, 뉴욕 카네기홀에서의 에비슨 박사 강연이다. 전 세계 선교사들이 모인 세계 선교 교단 연합 콘퍼런스에서 에비슨은 조선의 의료 현실을 말한다. 병원과 의사가 필요하다고. 그리고 객석에 있던 한 사람, 스탠더드 오일의 대주주이자 자선가였던 세브란스가 강연 직후 그를 찾아와 거금을 기부한다.

그 장면에서 에비슨의 노래가 내 마음을 흠뻑 적셨다. "그저 믿어준다면 함께 걸어 준다면 새로운 세상이 열릴 거라고. 그저 믿어준다면 손만 잡아준다면 멋진 날개 펴고 날아오를 거라고..." 노래는 고백으로 이어졌다. "누군가를 돕는 건 믿어주는 거란 걸/ 모든 걸 다 주는 게 아니라 걸 난 알았죠." 그렇다. 희망이란 모든 걸 주거나 모든 걸 얻는 일이 아니다. 희망은 누군가의 미래를 '가능하다'고 믿어주는 일이다. 세브란스가 건넨 것은 수표 한 장이 아니라 "한번 해보라"고 믿어주는 일이었다.

피날레에서 소개되는 장면은 더욱 먹먹하다.

1908년 6월 3일, 세브란스 의학전문학교 첫 조선인 졸업생 7명. 그 이름들이 무대 위로 떠 오를 때 울컥하는 감동이 일었다. 그들은 의사 면허를 받고 수많은 환자의 생명을 지켰지만 정작 자신의 생명은 제대로 지키지 못했다. 7명 모두 환자들 곁에서 죽어가고, 항일투쟁 중 옥사하고, 고문 후유증으로 죽어갔다. '졸업'이라는 찬란한 환호 뒤에 들려오는 비극의 방백에서, 나는 끝내 눈물을 참기 어려웠다.

이 공연이 더 좋았던 것은 선교사의 역사를 영웅담으로 과장하지 않는 데 있다. 오히려 '그들은 어떤 사람이었는가'를 묻는다. 언더우드는 26세 청년이었다. 파혼까지 감당하며 조선으로 왔다. 에비슨은 33세였다. 토론토 의과대학 교수이자 시장의 주치의로 상류사회에서도 인정받던 의사였다. 그들은 더 안전한 내일이 아니라 더 의미 있는 오늘을 택했다.

어쩌면 오늘의 청년들이 희망을 잃는 이유는 능력이 부족해서가 아니라 '선택'이 사라졌기 때문인지 모른다. 세상은 말한다. "안전하게 가라." "리스크를 줄여라." "실패하지 마라." 기성세대가 강권하는 선택지는 지나치게 제한적이고 계산적이다. 선택할 것이 없으니 자연히 희망도 사라진다. 작가가자 영성가였던 유진 피터슨의 목소리가 들리는 듯했다. "행복은 산 정상에 머물러 누리는 일시적 만족이 아니라 산을 오르는 내내 느끼는 희망"이라고.

희망은 완성된 미래가 아니라 지금 내가 택할 수 있는 작은 선택이다. 청년들이 세계 역사의 획을 긋는 작은 결심, 과감한 결심을 오늘 시작할 수 있기를 바란다. 그 결심이 모여 한국의 내일을 다시 새벽으로 열어가길 기도한다. 글로벌 K미션의 시작은, 어쩌면 지금 우리의 선택에서 시작될지 모른다.

-권수영(연세대 교수·연합신학대학원)



## 고독사보다 고독생을 고민하자



"고독과 외로움은 수사되거나 부검될 수 있는 사인이 아니다. 나(57·남)와 나(67·여)와 나(34·남)는 죽어서 썩어간 짧은 시간보다 살아서 견딘 긴 시간이 훨씬 외로웠다. 나와 나는 고독사 이전에 고독생을 살았다. 살았을 때 이미 몸의 살이 모두 뜯기고 마음의 살이 모두 발라진 백골이었다. 삶은 오로지 산 자의 몫이었고, 죽음도 오로지 죽은 자의 몫이었다. 나와 너와 우리에게 아무도 책임지지 않는 삶과 아무도 함께하지 않는 임종, 아무도 슬퍼하지 않는 죽음이 있을 뿐이다. 여기는 백골 세상이다."(여기는 백골 세상' 한겨레 21 인용)

마음은 이미 죽었는데 몸은 살아 있다. 이를 산 죽음(Undead)이라 한다. 살아도 살아있다 할 것이 없는 삶을 말한다. 선지자 에스겔도 백성들의 죄악을 한 몸에 지고 산 죽음을 뼈저리게 경험해야 했다. 음식을 받아먹을 때 경련을 일으킨다(12:18). 자제심을 잃고 아픔으로 몸을 떨며 고통의 신음을 쏟아낸다(21:11). 아내의 갑작스런 죽음 앞에 밀려오는 슬픔으로 실어증에 걸린다. 장례식조차 치를 수 없다(24:15~17). 어떤 때는 무기력증으로 온몸이 마비된 채 움짱달짝 못 하고 누워 있어야만 했다. 무려 한 달 이상이었다(4:4~6:8).

앞의 '백골세상'은 산 죽음에다 개죽음까지를 보낸다. 그게 바로 '고독생(孤獨生)'이고 '고독사(孤獨死)'다. 처참하고 참혹하다. 최근 보건복지부는 '2022년 고독사 실태조사' 결과를 발표했다. 5년(2017~2021년)간의 고독사로 분류된 사망자는 1만5066명이다. 2017년 2412건에서 지난해 3378건으로 늘어났다.

발표에 따르면 5년간 40%, 연평균 8.8%씩 증가한 셈이다. 이번 조사는 지난해 4월 시행된 '고독사 예방법'에 따라 실시됐다. 중앙정부 차원의 첫 번째 조사다. 해당 법은 고독사를 '가족, 친척 등 주변 사람들과 단절된 채 홀로 사는 사람이 자살·병사 등으로 혼자 임종을 맞고, 시신이 일정한 시간이 흐른 뒤에 발견되는 죽음'으로 정의한다. 이 가운데 절반이 '5060 남성' 고독사라는 게 큰 충격이다.

우리 삶의 질을 드러내는 사회적 지표가 자살률과 출생률이다. 삶이 얼마나 고달픈지를 나타내는 게 자살률이다. 출생률은 우리가 미래에 대해 어떤 생각을 가지고 있는지를 드러낸다. 국가의 미래가 있다. 나아가 사망률과 관련된 고독사 통

계가 있다. 이는 복지국가로서 공정과 분배 정의를 드러낸다. 발표대로라면 머잖아 우리나라는 고독사 대국이란 오명을 뒤집어 쓸 수준이다. 이미 대한민국은 경제개발협력기구(OECD) 국가 중 자살률 1위, 출생률 꼴등이다. 고독사와 자살률을 줄이고 출생률은 높이는 것은 정치가나 국가의 몫을 넘어선다. 종교의 사회적 기능을 묻게 된다.

이를 위해 지자체와 함께 종교단체들이 나섰다. 반가운 기사도 보았다. 하지만 기억해야 한다. 고독사보다는 고독생을 어떻게 다루느냐가 고독사 예방의 핵심이다. 여차피 우리 모두는 고독사로 세상을 떠난다. 모든 인간은 홀로 죽지, 같이 죽을 수는 없지 않은가? 고독생이 치료되지 않은 고독사 관리는 산불취약지역의 산불 예방 봉사대 같은 수준이 되기 쉽다. 자칫 죽어가는 한 생명으로 낙인이 찍혀 감시의 대상이 된다는 것은 누구에게도 유쾌할 수 없다. '산 죽음'을 확인시켜주는 일이야말로 가장 잔인한 인간 존엄의 훼손이 아닌가 말이다.

이젠 자격을 갖춘 엔딩 플래너들이 나서야 한다. 적어도 그들은 완화의료를 이해하고 인문학을 공부한 생사학자(Thanatologist)들이다. 세계보건기구(WHO)에서 정의한 완화의료를 정확히 이해하고 도울 수 있다. 삶을 긍정함과 동시에 죽음이 정상적인 과정이라는 점을 인지한다. 죽음은 고칠 수 있는 병이 아니다. 죽음을 서두르지도 방해하지도 않는다. 오롯이 삶의 질을 향상시키는 데 관심을 가진다. 내가 사랑받는 존재이고 살아야 가치가 있다는 것을 알게 한다. 통증을 포함한 괴로운 증상을 심리적이고 영적인 지원으로 해소시킨다. 나아가 사망한 후에는 장례와 애도하는 것까지 포함한다. 한 생명을 돌보는 일에 필요한 가능한 자원을 총동원하는 능력을 갖춘 자들이다.

김택근 작가는 말한다. "제법 크다 싶은 마을에는 불효자, 미친 사람, 그리고 장애인이었다. 마을은 이런 부류의 사람들을 다스리고 품었다. 불효자는 부모 대신 마을 사람들이 매를 들었고, 미친 사람은 돌아가며 거뒀고, 장애인에게는 거처를 마련해 주었다. 누구도 내치지 않았다. 손과 발이 불편한 채로 평생을 얻어먹어도 오래 살았다. 혈연과 지연 공동체는 약자들의 울타리였다."(지금 누가 홀로 울고 있다' 중.)

나는 이런 모습이 곧 하나님 나라라고 여겼다. "하나님이 고독한 자들은 가족과 함께 살게 하시며"(시 68:6) 이제, 교회가 먼저 나서 고독생을 끌어안자. 홀로 우는 이 없도록!

-송길원(목사·행복발전소 Hi Family 대표)

## 새로 찾아올 인연을 위해

두 달 동안 바쁜 일정에 밀려 방치한 책상을 봄을 맞아 모처럼 정리했다. 책상 위엔 먼지가 가득했고 책과 논문 자료들이 여기저기 흩어져 있었다. 정리를 하던 중에 오랫동안 놓여 있던 연필꽂이 두 개가 눈에 들어왔다. 속에는 연필과 펜이 뺨뺨하게 꽂혀 있었다.

모두 꺼내어 책상 위에 쏟아보니 오십 개는 족히 넘어 보였다. 하나씩 만져보니 서너 개를 제외하고는 거의 쓰지 않은 것들이었다. 언제, 누구에게 받았는지 어렵듯이 떠오르는 것도 있고 전혀 기억나지 않는 것도 있었다. 분명 한때는 저마다의 사연으로 내 손에 들어온 것들일 텐데 어떤 것은 지금까지 자주 쓰이고 어떤 것은 시간이 흐르면서 연필꽂이 깊숙한 곳에서 조용히 먼지를 맞으며 잊혀 가고 있었다.

문득 인연도 이와 비슷하지 않을까 싶었다. 살면서 우리는 많은 인연을 만나고 또 많은 인연을 놓치며 살아간다. 수많은 인연을 만나고 놓치는 것은, 어쩌면 각자의 때가 당시의 상황에 맞게 맞물리거나 어긋나는 과정일지도 모른다는 생각이 들었다. 옛사람들은 이를 '시절인연(時節因緣)'이라고 했다. 아무리 좋은 씨앗도 때가 맞아야 싹을 틔우듯이 사람과 사람 사이의 만남도 때를 만나야 비로소 자리를 잡는다. 때가 어긋났다고 해서 그 인연이 끊어진 것은 아니다. 다만 아직 피지 않은 꽃봉오리처럼 저마다의 시간을 기다리고 있을 뿐이다.

모두 다시 꽃아들까, 모두 다시 꽃아들까, 절반만 남길까, 아니면 과감히 버릴까? 쉽게 생각이 정돈되지 않았다. 잠시 손을 멈추고 밖으로 나가, 가벼운 운동을 한 후 돌아와 펜을 하나씩 시험해 보았다. 이미 잉크가 말라 글씨가 나오지 않는 펜

두 개는 미련 없이 버렸다. 마음의 수명도, 도구 수명도 다한 인연이다. 당장 쓰지 않을 것 같은 굵은 펜은 따로 갈무리해 보관하고, 나머지는 다시 연필꽂이에 정성스레 꽂았다.

잘 나오는 펜을 버리기는 아깝다. 언젠가는 쓸 일이 있다는 생각이 들어서다. 지금 당장 쓰이지 않는다고 해서 그 존재 의미가 사라지는 것은 아니다. 장자는 세상 사람들이 쓸모없다고 여기는 것이 오히려 큰 쓸모가 있다고 했다. 이른바 '무용지용(無用之用)', 곧 쓸모없음의 쓸모다.

책도 마찬가지다. 책장은 이미 가득 차 있는데도 책을 버리기가 쉽지 않다. 지금은 당장 필요 없어 보여도 언젠가 그 책이 요긴해지는 순간이 있다. 책은 한 번이라도 제 몫을 다하면 그것으로 충분하다.

인연도 그렇다. 살다 보면 정리해야 할 인연이라고 생각되는 사람이 있다. 그러나 모든 인연을 단호하게 끊을 필요는 없다. 오래전 스쳐 지나간 줄 알았던 사람이 훗날 다시 이어져 삶의 한 부분을 함께 채우기도 한다. 사람과 사람 사이의 만남은 단순한 우연이라기보다 서로의 삶이 잠시 교차하는 시간의 지점일지도 모른다.

나는 대부분 펜을 다시 꽂아두었다. 다만 새로운 펜이 들어올 작은 자리는 남겨 두었다. 노자는 말하길 문과 창을 뚫어 방을 만들지만, 그 안이 비어야 방으로서의 쓸모를 갖는다고 했다. 방이 가득 차 있으면 사람이 살 수 없듯 마음도 너무 많은 인연으로 가득 차 있으면 새로운 인연이 깃들 자리가 없다. 이미 맺은 인연을 소중히 여기되 새로운 인연이 깃들 공간도 마련해 두어야 한다.

만남과 헤어짐은 때로는 사람의 뜻만으로 이루

어지지 않으며 삶의 흐름 속에서 자연스레 이루어지기도 한다. 어느 날 오래 꽂혀 있던 펜 하나가 문득 손에 잡히듯 잡자던 인연 하나가 다시 빛을 내는 날이 올지도 모른다. 어떤 인연은 서둘러 정리하기보다 가만히 꽂아두고 지켜보는 것도 괜찮다

-박수밀(고전학자·한양대 연구교수)



## 인생의 가장 빛나는 순간

대다수의 변호사들이 제일 좋아하는 게 뭘까. 돈일까, 명예일까, 지식일까. 내 생각엔 '인정-나의 수고를 알아줌'인 것 같다. 재판의 승패 여부를 떠나 의뢰인이 나의 수고를 알아 주고 감사해 하는 것, 재판부에서 나의 노력을 알아주고 인정해 주는 것.

8년간이나 계속된 분쟁이 있었다. 운송회사와 운송기사 간의 분쟁이었다. 운송회사 측이 계속 궁지로 몰리는 상황에서 다크호스처럼 한 변호사님이 나타났다. 유리한 하급심 판결들을 만들어 가며 기세를 올렸지만 대법원에서 기사들의 손을 들어주는 바람에 결국 판세를 뒤집지는 못했다. 조정센터에도 여러 차례 회부된 사건이어서 나는 오랜 시간 그 변호사님이 쓴 서면들을 읽어보았다. 읽는 내내 한 가지 분명히 느껴진 점이 있었다. '아, 이분은 진심이구나!'

방대한 분량은 둘째였다. 법리만 나열한 데 그치는 것이 아니라 관련 논문과 기사, 통계 자료로 사실관계와 주장을 뒷받침했다. 나아가 회사들의 절박한 사정과 심정을 담아내려 애쓴 흔적이 곳곳에 배어 있었다. 헌법재판소에 위헌심판제청까지 할 수 있는 방법은 다 동원한 것 같았다. 조정센터에서 만난 영세한 회사 사장님들은 대법원에

서 자신들의 주장이 받아들여지지 않은 것을 안타까워하긴 했지만, 이 변호사님에 대한 감사만큼은 숨기지 않았다.

"정말 고맙지요. 저희가 법을 알겠습니까, 글을 쓸 줄 압니까. 저희를 위해 최선을 다해주신 것, 잘 알고 있습니다. 족지만 하고 싶은 말 후련하게 다 하게 해주셨잖아요. 그것만으로도 감사합니다."

오늘도 5년 전에 시작된 같은 쟁점의 사건이 조정센터로 회부됐다. 상대방은 조정할 의사가 전혀 없다며 불출석했다. 회사 쪽 변호사님만 영상 조정을 신청했다. 컴퓨터 화면 속의 변호사님은 혈색이 좋은 노신사였다. 나는 마이크를 대고 음성이 잘 들리는지 확인한 후 인사를 건넸다.

"변호사님. 반갑습니다. 제가 오랫동안 변호사님 서면을 읽어봤습니다. 너무 진심을 다해 열심히 써주셔서 꼭 뵙고 싶었습니다. 오늘 영상으로나마 뵙게 되어 영광입니다." 그러자, 그분은 씩스러운 듯 웃으며 이렇게 말했다. "열심히는 했는데 성과가 있기도 했고, 없기도 해서... 대법원 판결이 많이 아쉽지요."

"성과를 떠나서요, 변호사님. 제가 조정하면서 회사 사장님들을 많이 만났습니다. 하나같이 변

호사님께 진심으로 고마워하시더군요. 자신들의 마음을 잘 대변해 주셨다고, 최선을 다해 애써 주셨다고요. 이 말씀 꼭 전하고 싶었습니다." "하하..., 그런가요."

변호사님의 목소리가 살짝 떨렸다. 작은 모니터 속이라 분명하지는 않았지만 잠시 울컥하신 것 같았다. 누군가를 위해 최선을 다한다는 것. 밤을 새워 논문을 찾고, 허리가 아프도록 서면을 쓰고, 법원을 몇 번이고 오가는 수고를 마다하지 않는 것. 이 모든 수고와 헌신을 인정받는 순간, 비록 수억의 수임료는 받지 못하더라도 그 순간만큼은 변호사 인생의 가장 빛나는 순간이 될 것이다.

어쩌면 우리 인생도 그렇지 않을까. 어머니가 가족을 위해 기울인 보이지 않는 수고를 가족들이 알아주고 고마워할 때, 직원이 야근을 하며 고생한 것을 사장이 진심으로 격려해 줄 때 그것이 꼭 물질적 보상이 아니더라도 마음속에 빛이 가득 차올 것이다. 결국 사람을 빛나게 하는 건 수치로 따질 수 있는 성과가 아니라, 그 사람의 수고를 알아보는 눈과 그것을 전해 주는 따뜻한 말 한마디인지도 모른다.

-안지현(대전고법 상임조정위원장)

## 아빠, 그렇게 키워선 안됩니다 세상의 아버지는 위대하다

김군의 문제가 본격화된 것은 살던 집, 전세방을 또 옮겨야 했던 때였다. 주인집 아들이 제대하고 돌아오니 집을 비워달라는 전갈을 받은 날, 밤늦게 돌아온 김 군은 술에 만취된 상태였다. '이렇게 살 바에야 다 죽어버리자'고 고향을 치면서 밤새 소란을 피웠다.

그때까지만 해도 아버지처럼 말수가 적고 이렇다 할 문제도 없이 그저 여느 집 아이와 다를 바 없었다. 작은 공장의 기술자로 일하는 아버지는 한 푼을 헤프게 쓰지 않았다. 김 군 남매도 잘 자라 주었고, 문제라면 아이들이 고등학생이 되다 보니 덩치가 커서 두 칸 짜리 전세방을 구해야 하는 게 쉽지 않은 점이었다.

겨우 얻은 집을 또 비워 달라니 아버지로서도 걱정이었다. 하지만 맏이인 김 군에게 상당한 충격이었던 모양이다. 몰래 마셔온 술을 그때부터 내놓고 마시기 시작했다. 게다가 시비 걸고 싸우기를 반복, 경찰서 단골손님이 되었다. 공부가 제대로 될 리가 없었다.

그가 무엇보다 싫었던 건 지겨운 셋방살이였다. 그는 아버지를 무시했고, 집 한 채 장만할 능력도 없이 아이는 왜 낳았느냐고 대들기도 했다. 그래도 아버지는 말이 없었다. 보다 못한 엄마가 김 군을 데리고 상담실에 나타났다. 그는 아버지를 미워한다고 보다 무시하고 있었다. 무능한 가장, 세상사는 재주도 없는 가장으로 경멸하고 있었다. 김 군의 치료는 잘 되지 않았다. 자조적이고 파괴적인 행동은 얼마간 더 계속되었다.

그러던 어느날이었다. 중소기업 진흥책을 위한 심포지엄에 그의 아버지가 연사로 주제 발표를 하게 되었다. 나는 김 군에게 온 가족과 함께 가보기를 간청했다. 이것은 김 군에게 혁명적인 계기가 되었다. 권유에 못이겨 가긴 했지만 큰 기대를 하진 않았다. 원래 그런 아버지였으니까.

하지만 그게 아니었다. 아버지는 여느 때처럼 조용했

다. 다른 연사처럼 유창하거나 톤이 높지도 않았지만 아버지는 차분한 어조로 논리정연하게 자기 소신을 밝혔다. 사람들은 뜨거운 박수를 보냈다. 그것은 결코 의례적인 박수가 아니었다. 뒷자리에 있던 김 군은 자신도 모르게 일어나 뜨거운 박수를 보냈다. 이걸 대단한 감동이요, 충격이었다.

그날 이후 김 군의 태도는 완전히 달라졌다. 더 이상 시시하고 무능한 아버지가 아니었으니까. 그는 진심으로 아버지를 존경하기 시작했다. 못난 자식에게 그런 수모를 당하고도 큰소리 한 번 치지 않았던 아버지가 이제야 위인처럼 다가오는 것이었다. 물론 술도 끊고, 내던졌던 책을 다시 펴들었다. 여름방학 동안 아버지가 다니는 공장에서 아르바이트를 하는 걸 끝으로 상담은 끝났다.

뽀낼 것도 없지만 뽀내지 않고 말없이 그저 자기 맡은 일을 열심히 하는 아버지, 가족을 위해 묵묵히 참고 오늘도 일터로 가는 아버지, 그가 하는 일이 비록 시시하고 하찮은 일인지는 모르겠다. 하지만 가족의 생계가 달려 있는 이상 그에겐 더없이 소중한 일터이다. 세상의 아버지는 그래서 위대하다. 시시하다고 경솔하게 함부로 판단해선 안 된다.

-이시형(의학박사·힐리언스선마을 총장)



## 가족은 죄가 없다

“첫 경험은 유사 경험의 길잡이, 내가 누군가의 길 인도하거나 차단할 수 있다는 걸 깨달아야”

중국 전국시대 각국은 천하의 패권을 잡고자 부국강병에 힘썼다. 인구가 곧 국력이던 시절인지라 인구를 늘리는 것이 무엇보다 중요했다. 각국은 다양한 제도를 마련해 백성의 출산을 장려했다.

‘관자’에 나오는 제나라의 출산장려 정책이다. 우선 결혼을 권장한다. 도시마다 중매를 담당하는 관원을 둔다. 결혼하면 농사지를 땅과 살 집을 준다. 3년간 세금은 면제다. 아이 셋을 낳으면 어머니 세금을 면제하고, 넷을 낳으면 온 집안의 세금을 면제하고, 다섯을 낳으면 여기에 더해 아이들이 다 클 때까지 보모를 붙이고 2인분 양식을 지원한다. 입양도 적극적으로 권장한다. 고아 한 명을 입양하면 어른 한 명의 부역을 면제하고, 두 명을 입양하면 두 명의 부역을 면제한다.

‘국어’에 나오는 월나라 왕 구천의 정책은 보다 강압적이다. 남자는 20세, 여자는 17세가 지나도 혼인하지 않으면 부모를 처벌한다. 대신 출산을 앞두면 의원을 보내주고, 아들을 낳으면 술 두 병과 개 한 마리, 딸을 낳으면 술 두 병과 돼지 한 마리를 준다. 아이를 둘 낳으면 양식을 지원하고, 셋 낳으면 보모를 붙여준다.

이상의 출산장려 정책은 경제적 지원에 초점을 맞춘 것처럼 보인다. 역시 출산율을 높이려면 돈을 주는 게 제일인가 싶지만 그게 아니다. 경제적 지원은 어디까지나 부차적이다. 이 정책들이 노리는 것은 ‘가족’의 형성이다.

결혼과 출산은 옛날 사람에게도 큰 부담이었다. 당시까지만 해도 여러 남자와 여러 여자가 배우자를 공유하는 군혼(群婚)의 형태가 지배적이었다. 씨족사회의 보편적 관습이다. 이런 상황에서는 아이를 많이 낳을 이유가 없다. 그러나 씨족 아닌 가족이 경제공동체가 되면 상황이 달라진다. 인구 증가가 국가의 번영을 가져오듯 가족 구성원 증가는 가족의 번영을 가져온다. 전국시대는 씨족사회에서 가족사회로 이행하는 시기다. 당시 진나라 상앙이 분가하지 않는 집에 세금을 두 배로 물리는 정책을 시행한 것도 씨족사회에서 가족사회로의 이행을 장려하는 정책이었다. 가족의 형성이 인구 증가를 유도한다는 사실을 간파한 것이다. 급격한 인구 증가를 견인한 일등공신은 다름 아닌 가족이라는 관념이었다.

저출산 여파가 피부로 느껴지면서 정책이 쏟아지고 있다. 아이 한 명을 낳으면 1억원을 주겠다는 기업도 등장했다. 하지만 경제적 지원보다 중요한 것은 가족의 소중함을 깨우치는 것이다. 뜬구름 잡는 소리처럼 들릴지도 모르겠다. 그렇다면 육아 전문가 오은영 박사의 이야기를 들어보자. “돈을 많이 준다고 아이

를 낳지는 않아요.” 그가 제시한 출산율 제고 방안은 다름 아닌 ‘가사와 육아에 대한 존중’이다. 가족의 역할과 가치에 대한 인식 변화 없이는 어떠한 대책도 소용없다는 말이다.

혹자는 가족주의가 오히려 저출산의 원흉이라고 지적한다. 과연 가족이 문제일까? 미국의 여론조사 기관이 17개국 성인 1만9000명을 대상으로 삶을 의미 있게 만드는 요소가 무엇인지 물었다. 14개국이 ‘가족’을 선택하고, 우리나라만 ‘물질적 풍요’를 선택했다. 물질적 풍요가 최고의 가치라면 가족은 짐이다. 가족을 행복 아닌 부담으로 느끼는 사람들이 결혼을 하고 아이를 낳을 리 없다.

가족의 행복보다 가족의 성공을 바라는 비뚤어진 가족주의는 바로잡아 마땅하다. 하지만 가족 자체를 문제 삼는 것은 무너져가는 집에서 대들보 뽑는 격이다. 그러니 결혼과 출산, 가족을 함부로 폄하하는 짓은 그만두자. 여성, 장애인, 소수자에 대한 비난은 금기시하면서 가장 많은 사람이 선택한 삶의 방식을 거리낌 없이 조롱하고 비난하는 이유는 무엇인가.

-장유승(성균관대 교수·한문학과)



## 행복 천재들은 좋아하는 것이 많다

선택이란 누군가에게는 즐거움이지만 누군가에게는 고통이다. 누군가에게는 기회이지만 또 다른 누군가에게는 형벌인 것이 선택이다. 그 고통을 아는 사람들이 만들어낸 메뉴가 바로 '아무거나'다. 어떤 음식이 나올지 모르는데도 이러한 무모한 선택을 하는 이유는 그것이 선택의 고통으로부터 우리를 구원해주기 때문이다. 자기가 무엇을 먹고 싶은지조차 스스로 결정할 수 없다는 자괴감으로부터 우리를 해방시켜주기 때문이다.

요리사를 전적으로 신뢰하는 경우라면, 아무거나를 선택하는 것이 최고의 존경의 표시일 수 있다. 참을 수 없을 정도로 배가 고플 경우에도 아무거나 시킬 수 있다. 이런 경우들이라면 아무거나 선택은 충분히 이해할 만하다.

그러나 선택의 고통을 피하기 위한 습관적인 교육지책으로 '아무거나'를 남발하고 있다면, 음식뿐 아니라 삶의 많은 영역에서 이 같은 도피성 선택을 반복하고 있다면 자신을 되돌아볼 필요가 있다. 음식도 아무거나, 영화도 아무거나, 여행도 아무 데나, 심지어 직업도 아무거나... 모든 것이 아무거나 라면 답은 둘 중 하나다. 내공이 아주 깊은 사람이거나, 전혀 행복하지 않은 사람이거나.

행복 천재들은 좋아하는 것에 관한 한 천재다. 행

복 천재들은 좋아하는 것들이 많다. 또한 자신이 좋아하는 것이 무엇인지 명확하게 알고 있다. 좋아하는 것이 분명하고 많으면, 마음속에 '관심'이 가득하다. 그러나 싫어하는 것이 분명하고 많으면, 마음속에 '근심'이 가득하다. 싫어하는 사람들, 싫어하는 일들, 싫어하는 장소들을 피해야 하기 때문이다.

행복 천재들은 싫어하는 것에 관한 천재다. 하고 싶은 일은 별로 없어도 하기 싫은 것은 많다. 좋아하는 것을 물으면 "아무거나"라고 하지만, 싫어하는 것을 물으면 단호하게 대답한다.

이를 실증적으로 뒷받침하는 연구가 최근에 서울대학교 행복연구센터에서 진행되었다. 참가자들에게 자신이 좋아하는 것과 싫어하는 것을 각각 1분 동안 자유롭게 적어보도록 했다. 무엇을 적어도 상관 없었다. 그런 뒤에 각 참가자가 현재 느끼는 행복의 정도를 별도의 방법으로 측정한다. 그들이 주어진 시간 내에 얼마나 많이 적었는지, 얼마나 독특한 것들을 적었는지, 또 얼마나 구체적으로 적었는지를 살펴 보았다. 그리고 좋아하는 것과 싫어하는 것을 적는 일이 얼마나 어려웠는지도 물었다.

결과가 매우 흥미로웠다. 행복감이 높은 참가자들일수록 좋아하는 것을 많이 적었을 뿐 아니라, 범주도 다양했다. 또한 좋아하는 것에 대한 설명도 아주 구체적이었다. 예를 들어 행복감이 낮은 참가자들이 '음악 듣기'를 좋아한다고 적는다면, 행복감이 높은 참가자들은 '한적한 버스나 기차에서 노래 들으며 책 읽기'를 좋아한다고 적는 식이었다. 뿐만 아니라 행복한 참가자들은 좋아하는 것을 적어내는 일이 어렵지 않다고 보고했다. 반면 행복감이 낮은 참가자들은 좋아하는 것을 적어내는 일을 매우 어려워했다. 다른 사람도 아니고, 자기 자신이 좋아하는 것을 적게 했는데도 말이다.

혹시 적어낼 범주를 정해주지 않고 '아무거나' 쓰라고 했기 때문에 이런 결과가 나온 것이 아닌가 싶어서, 후속 연구에서는 '좋아하는(싫어하는) 사람' '좋아하는(싫어하는) 장소'처럼 구체적인 범주들을 제시하고 적어내게 했다. 그래도 결과는 마찬가지였다. 행복한 사람들은 좋아하는 사람과 장소를 쉽게 많이 적어냈지만, 행복감이 낮은 사람들은 여전히 이것들을 어려워하며 적게 적어냈다.

반면 싫어하는 사람과 장소를 적어내게 했을 때는 결과가 역전됐다. 행복한 사람들은 싫어하는 것을 많이 적지 못했지만, 행복감이 낮은 사람들은 더 많이 적어냈다. 행복한 사람들의 머릿속이 좋아하는 것들로 가득 차 있다면, 행복감이 낮은 사람들의 머릿속은 싫어하는 것들로 가득 차 있는 것으로 보인다.

이처럼 행복한 사람들은 좋아하는 것을 '많이' 가지고 있기도 하지만, 또한 좋아하는 것을 '빨리' 고르기도 한다. 또 다른 연구에서는 어떤 범주에서 10개의 항목을 제시하고(예를 들면 색깔에서 노랑, 빨강, 초록 등), 이 중 가장 좋아하는 것을 고르게 했다. 그리고 좋아하는 것을 선택하기까지의 반응시간을 컴퓨터로 측정했다. 그 결과 행복한 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 반응시간이 훨씬 짧은 것으로 나타났다. 자신이 좋아하는 것을 분명히 알고 있다는 증거이다.

이제 우리 사회는 지능이 뛰어난 천재들만 길러낼 것이 아니라, 좋아하는 것의 천재들을 길러내야 한다. 좋아하는 것과 싫어하는 것에 대한 선호는 선천적이기도 하지만 다분히 후천적이다. 좋아하는 것이 많은 사람들과 어울리면 좋아하는 것들이 많아진다. 좋아하는 것이 무엇인지를 묻는 것이 일상화된 사회에서 살면 좋아하는 것들이 명확해진다. 우리가 서로에게 던져야 할 질문은 지식의 학벌이나 통장의 잔고가 아니라 '과연 당신은 좋아하는 것이 많이 있습니까?'이다.

**최인철**

(서울대 심리학과 교수)



## '햇'은 우리 시대의 정신병이다

우리는 이 공간에서 저 공간으로, 이 물건에서 저 물건으로, 이 사람에서 저 사람으로 '햇'한 것을 찾아서 이동한다. 오래된 것들을 소중히 하고 간직하고 음미하기보다 싫증을 이유로 바꾸고 버리고 폐기하면서 새로운 것들을 한없이 열망한다. 오늘의 화제를 쫓으려 '실시간 검색어'를 클릭하고, '해마다 트렌드'를 확인하는 강박을 표현한다. 그러나 실시간은 대부분 한나절 넘기기 어렵고, 한 해를 넘기지 못하고 바뀌는 것은 트렌드일 수 없다. 실시간은 사실상 조작에 가깝고, 트렌드는 대개가 말놀음일 뿐이다. 잠깐의 이슈에 정신을 쏟을수록 일상은 산만해지고 삶의 방향을 잃어버린다.

인생에서 가치 있는 것들은 전혀 '햇'하지 않다. '햇'은 비전할 뿐이다. 진짜 소중한 것 중에서 바꿀 수 있는 것은 하나도 없다. 평생을 함께할 애인도, 기쁨과 슬픔을 함께할 친구도, 일에 지친 몸을 반기는 아이들도, 마음에 꼭 드는 옷들도, 손에 딱 들어맞는 필기구도, 읽고 또 읽어도 영감을 주는 책도... 한 번 얻으면 죽을 때까지 함께하기를 바랄 뿐, 아무도 도중에 버리려 하지 않는다.

이른바 '신상'이 가치 있는 듯 여기지만, 우리가 진정으로 갖고 싶어 하는 명품은 유행을 이겨낸다. 헌책방에 갈 때마다 놀라는 경우가 많다. 사고 싶은 책일수록 헌책이 새 책보다 가격이 월등히 비싸다. 상품은 사용하는 순간 거의 절반으로 떨어지지만, 명품은 시간이 지날수록 점점 가치가 올라간다. 명품에는 시간이 도무지 좀먹지 못하는 고귀함이 있다. 명품은 시간

을 이기고, 결국은 불멸에 도전해 문화유산이 된다.

자주 '햇'할수록 삶은 천박해진다. 고귀함은 단 하나만 사랑하는 데에서 생겨난다. 단테에게 필요한 연인은 오직 베아트리체만이였다. 아홉 살 때 한 번, 열일곱 살에 또 한 번, 고작 두 차례 마주쳤을 뿐이고, 심지어 이야기를 나누는 적도 없었으나 단테의 연인은 그녀가 전부였다. 오직 단 한 사람만 사랑하면서 나날이 사랑의 높이와 깊이를 더해 갔기에 단테는 사랑의 텅없는 격정을 구원의 영원한 기도로 바꿀 수 있었다. 불멸을 품을 때 인간은 고귀해진다. 한순간의 사랑을 영원한 여성으로 고양하는 힘이 있었기 때문에 단테는 '새로운 인생'의 참신한 언어와 '신곡'의 거룩한 높이를 이룩할 수 있었다. 사랑할 대상을 매번 새롭게 발견하는 게 아니라 한 사람한테서 사랑할 이유를 무한히 발명할 줄 알 때, 사랑은 비로소 위대해진다.

'햇'은 우리의 삶을 부박하게 만든다. 우리를 어느 하나도 잘 사랑할 줄 모르는 떠돌이로 만든다. 오랫동안 삶의 기쁨과 슬픔을 함께 나누면서 서서히 이룩되는 기억의 두께를 깎아내리고, 관계의 밀도를 성기게 한다. 그러나 익숙한 것만이 우리를 구원한다. 여행 가서 남긴 '인생 사진'에는 대부분 인생이 없다. 삶이란 스펙터클이 아니다. 나날이 보는 얼굴들과 같이 써나가는 일상의 시시콜콜한 에피소드야말로 우리 인생의 진짜 서사다.

새로움이란 무엇인가. '익숙한 낯섦'이다. 헛된 유행과 들뜬 광고를 쫓아 '낯아빠진 새로움'을 구하는 것은 사실 지루함, 즉 공허에 지나지 않는다. 텅 비어 버린

마음을 '신상'으로 감추려는 것이다. 계절이 지나기 전에 이 물건이 진부해지고, 한 해가 지나기 전에 창고에 처박히며, 몇 해가 지난 후에는 쓸쓸히 버려질 것이다. '햇'은 권태를 부추길 뿐 이길 수는 없으니까. 진정한 새로움은 항상 마주치던 것을 영원히 낯설게 느끼는 일이다. 시인들은 이 일을 해냈기에 위대함을 얻는다. 괴테는 노래한다. "그들 속에서 보았네/ 작은 꽃 한 송이/ 별처럼 빛나며/ 눈동자처럼 아름다웠네."

미약하다 해서 빛나지 않는 것도 아니고, 작다고 아름답지 못한 것도 아니며, 익숙하다 해서 소중하지 않은 것은 아니다. 모든 것은 저마다 빛을 품고 있다. 인생이란 그들 속에 핀 작은 꽃 같은 것이다. 그 꽃에서 빛을 보고 아름다움을 느끼는 힘이야말로 우리 삶에서 반드시 갖추어야 할 역량이다. 이 힘이 없을 때, 사람들은 '햇'에 휘둘린다. '햇'을 쫓으면 이 힘이 약해진다. 귀족적인 것은 시간을 이긴다. 제품은 한 계절도 지나지 않아서 시시해지지만, 명품은 세월이 흐를수록 아름다워진다. 삶을 명품으로 만들려면, '햇'에서 벗어나라.

**장은수**

(편집문화실협실 대표)



## 봄철 건강관리를 위한 올바른 대처법은?

‘집콕’ 생활 등의 환경적인 요인에 따라, 성별과 연령대와 관계없이 비만 인구가 늘어나고 있다. 특히 겨울에는 활동량이 떨어지고 실내에 머무는 시간이 높아지면서 체중이 늘어난 이들이 많다. 점점 옷차림이 얇아지는 봄이 다가오면서 비만에 관한 관심이 높아지고 있다. 비만은 만병의 근원이라고 부를 정도로 당뇨와 같은 성인병의 원인이 되거나, 고혈압, 고지혈증 등도 유발할 수 있기에 건강에 좋지 않다.

비만은 치료가 까다롭고 원인을 명확하게 알 수 없는 질환이지만, 주된 원인으로 꼽히는 것이 바로 일상 속에서 받는 스트레스와 잘못된 습관이다. 이러한 습관으로 인한 갑작스러운 체중 증가는 몸을 지탱하는 척추나 목을 포함해 관절 건강에도 문제를 일으킬 수 있어 주의가 필요하다.

복부 비만이 오면 척추 뼈 부위에 지방이 많이 쌓이게 되면서 자연스럽게 허리에도 부담이 가해진다. 이로 인해 척추를 제대로 지탱하지 못하게 되고 올바른 자세를 유지할 수 없어 허리디스크나 척추측만증과 같은 질환 발생률이 높아지게 된다.

만약 체중이 갑작스럽게 증가한 경우라면 걷거나 뛰는 동작을 하더라도 무릎, 발목과 같은 관절에 더 큰 충격을 줄 수 있다. 따라서 적정 체중을 유지하는 것은 건강에 도움이 되므로, 식단 조절과 운동을 병행해 근육을 늘리고 체지방을 줄여 체중을 관리하는 것이 중요하다. 운동은 가벼운 스트레칭으로 시작해 유산소 운동을 하고 식단에서 탄수화물 비중을 50% 정도로 낮추고 단백질과 채소를 섭취하는 것이 좋다. 간혹 다이어트를 시작할 때 극단적인 단식과 원푸드 다이어트, 단기간 과도한 운동을 하는 경우가 있는데, 이는 단시간 효과를 볼 수 있을지는 모르지만 심각한 요요 현상 발생과 건강을 해칠 우려가 있어 주의할 필요가 있다. 혼자서 계획을 세우는 것이 막막하다면, 개개인에게 맞는 식이 요법과 함께 자신의 건강 상태에 맞추어 적절한 계획을 잡아줄 수 있는 전문의와 상담을 받는 것이 도움이 된다.

다음으로 봄철에는 꽃가루와 큰 일교차로 기관지 점막이나 코점막이 예민해져

호흡기 알레르기 증상이 심해지기 마련이다. 알레르기성 비염은 코점막이 꽃가루, 먼지, 진드기 등 특정 항원에 노출되면 나타나며 과민하게 반응할 경우 재채기, 맑은 콧물, 코 막힘 등의 증상을 보인다. 증상이 심해지면 불편함과 스트레스로 인해 업무 및 학습 능력까지 저하할 수 있다.

앞서 언급했듯이 알레르기성 비염은 꽃가루, 먼지, 진드기뿐만 아니라 미세먼지, 면역력 저하 등 여러 가지 원인으로 인해 나타난다. 일교차가 큰 봄에는 면역력이 저하돼 알레르기성 질환에 더욱 노출되기 쉽다. 면역력은 외부 자극으로부터 몸의 항상성을 유지하도록 도움을 주는데 이러한 능력이 저하되면 외부 환경에 적절하게 대처하지 못하거나 대처 속도가 느려져 알레르기성 질환을 경험하게 된다.

만약 알레르기 비염 증상들을 감기로 착각하고 방치하여 치료 시기를 놓치면 불편함을 동반하게 되어 삶의 질을 낮출 뿐만 아니라 계속 코가 막히거나 두통, 만성 비염, 만성 폐 질환 등의 건강에도 악영향을 줄 수 있으므로 증상이 있다면 병원에 찾아 증상과 원인에 맞는 처방과 치료를 받는 것이 중요하다.

일상생활에서 알레르기성 비염을 예방하기 위해서는 알레르기 유발 환경을 피하고자 불가피한 야외 활동 시 마스크 착용과 실내에서는 잦은 환기와 공기 청정기 사용 등으로 원인인 항원을 제거하는 것이 좋다. 또한, 집 먼지, 진드기, 애완동물 털 제거를 위해 주기적으로 침구류 청소와 집 내부를 깨끗하게 관리하는 것도 도움이 된다. 그리고 방 안 실내 온도를 20~22℃, 습도를 50~60% 정도로 조절하고, 물을 충분히 마시는 것이 좋다.

다가오는 봄철 건강을 위해 비만으로 인한 척추 질환과 알레르기 비염 질환 예방법을 통해 관리를 꾸준히 하며 건강한 삶을 보낼 수 있도록 노력을 하는 것이 바람직하다.

-출처: 헬스조선(동탄시티병원 가정의학과 오세희 원장)

## 췌장이 보내는 ‘위험 신호’ 4가지

소화액, 호르몬 등을 분비하는 췌장은 간과 함께 ‘침묵의 장기’로 불린다. 몸속 아주 깊은 곳에 위치해 초기 증상이 거의 없어 병이 생겨도 진단이 어렵기 때문이다. 특히 췌장암의 경우 이미 말기가 돼 발견되는 경우가 많아 생존율이 현저히 낮다. 췌장에 문제가 있다는 것을 알리는 ‘위험 신호’ 4가지를 알아본다.



### 조절되던 당뇨 갑자기 나빠져

당뇨는 췌장암의 원인이자 결과로 발생할 수 있다. 보통 50세 이상에서 가족력 없이 갑자기 당뇨병이 생겼을 경우 췌장암의 유무를 확인하는 것이 좋다. 췌장의 세포 중 베타세포에서 혈당을 조절하는 인슐린을 분비하는 내분비 기능이 있다. 췌장염이나 췌장암 등이 진행하면 췌장세포가 파괴되면서 이 베타세포도 같이 파괴된다. 이로 인해 당뇨가 발생하기도 하고 잘 조절되던 당뇨가 심해지기도 한다. 실제 만성췌장염 환자는 질병이 진행하면서 환자의 90%에서 당뇨가 발생한다. 따라서 비만하지 않고 가족력 등 특별한 위험요인 없이 50세 이상에서 갑자기 당뇨병이 발생했거나 특별한 원인 없이 기존에 앓던 당뇨병이 갑자기 악화했다면 췌장암 검사를 받아 봐야 한다.

### 극심한 복통과 함께 등 통증까지

복통은 췌장암과 급성 췌장염의 흔한 증상 중 하나다. 이때 췌장의 위치가 등에 가까이 있어 복통과 함께 등 쪽으로 통증을 같이 호소할 수 있다. 복부 통증이 몇 주 지속되며 소화불량, 식욕부진, 통증으로 인한 음식물 섭취 저하, 체중감소 등이 동반될 때는 췌장암의 징후일 수 있다. 역류성 식도염이나 기타 다른 문제로 위산분비억제제를 사용하고 있는데 증상이 호전되지 않을 때도 의사에게 알려야 한다. 췌장암으로 유발된 통증을 역류 또는 기타 위장장애로 착각하는 경우가 흔한데, 통증이 갑작스럽

고 격렬하며 복부 중심에 집중된다면 급성 췌장염일 수 있다.

### 기름 섞인 대변 볼 수 있어

췌장질환이 있으면 기름 섞인 설사를 하기 쉽다. 3대 영양소 중 탄수화물, 단백질은 췌장을 제외한 장기에서도 소화효소를 분비해 흡수에 문제가 적지만 지방은 췌장에서 분비되는 효소에 의해서만 소화 흡수가 된다. 이는 우리 몸에서 지방의 분해와 필수지방산의 흡수를 일으키지 못하는 결과를 일으킬 뿐 아니라 비타민A, E, K 등 지용성 비타민의 흡수 장애를 유발시킬 수 있다. 췌장에 질환이 발생하면 이런 효소 분비가 어려워지면서 대변의 색은 연해지고 밀도가 낮아진다. 때로 소화되지 않은 지방 성분에 의해 변기 물에 기름띠가 떠 있는 것처럼 보일 수도 있다. 대변이 이러한 특징을 나타내면 진찰을 받아봐야 한다.

### 지방 많은 음식 먹으면 속 메스꺼워

췌장은 소화기관 중 유일하게 지방을 분해하도록 돕는 효소를 생산하기 때문에, 췌장에 영향을 미치는 질병은 몸의 지방 소화 능력을 떨어뜨린다. 이것이 메스꺼움으로 이어질 수 있으며, 소화 흡수되지 않은 지방이 변에 그대로 배출되면서 지방변에 의한 설사를 유발할 수 있다. 특히 지방이 많은 햄버거는 메스꺼움을 유발할 수 있고, 지방 함량이 높은 아보카도와 견과류도 마찬가지다. 피자 역시 췌장이 손상된 환자에게 문제가 될 수 있다.

-출처: 헬스조선(이해나 기자)

## 강아지가 죽었다

얼마 전 키우던 강아지가 죽었다. 13년 동안 집 안에서 함께 살았던 강아지였다. 몸집이 작은 닥스 훈트라 품에서 자랐다. 잠을 잘 때면 내 겨드랑이 속으로 파고들어와 꼭 안겨서 자곤 했다. 일과를 다 마치고 침대에 누워 강아지의 온기와 사랑을 느낄 때면 참 행복하다는 생각을 했다. 13년 전 집 사람이 암에 걸려서 생사를 오가던 때가 있었다. 집사람에게는 그래서 더욱 의미가 있는 아이다. 그 힘든 시간을 지날 때 큰 위로가 되었고, 몸을 추스릴 때 함께 움직여주었고, 외로울 때 마음을 채워주었고, 체력이 모자랄 때 함께 산책을 해주었기 때문이다.

강아지가 늙어가는 모습을 지켜보는 것은 쉽지 않은 경험이었다. 생기발랄하던 애가 발랄함도 잃어버리고, 생기마저 잃어갔다. 집에 들어올 때면 문앞으로 달려와서 뺨을 돌며 즐거워하던 아이였는데, 어느덧 침대에서 내려오지 못하고 꼬리만 흔들었고, 더 지나서는 들어오는 소리조차 듣지 못하는 경우가 있었다. 그래도 몇 년 더 버텨줄 거라 생각했는데 갑작스럽게 병으로 죽었다. 한밤중에 강아지의 호흡이 심상치 않아 24시간 동물병원으로 갔는데, 어렵다는 소리를 들었다. 응급조치를 했는데도 가능성이 없다고 했다. 그리고 몇 시간이 지나지 않아

아이의 호흡을 멈추었다. 집사람은 밤을 새워 통곡했고, 다 큰 아들은 바닥에 쓰러져 울었다.

병원에서 준비해준 자그만 박스에 죽은 강아지를 담아 집으로 왔다. 반려동물 장례식장에 예약한 시간까지 집에 머물다 가게 되었다. 그리고 시간이 되어 떠나야 하는 때가 되었다. 이제 집을 나서야 하는 시간이다. 마지막으로 가족들과 기도를 했다. 눈물로 오염하는 아내와 아들을 앞에 두고 하는 기도였다. 순간 우리가 천국에서 만나자고 기도했다. 그리고 문득 신학적 질문과 함께 이 기도가 옳은가 하는 생각이 떠올랐다. 우리가 사랑했던 ‘요미’를 천국에서 다시 만날 수 있을까.

혼란한 생각 속에 기도를 마치고 눈을 떴을 때 아내는 슬픔을 가라앉히고 있었다. 아내는 아직 울고 있는 아들에게 천국에서 ‘요미’를 다시 보게 될 거라고 위로하고 있었다. 마치 목사인 아버지가 약속해주시지 않았냐는 듯이 말이다. 이 말에 아들 역시 흥분을 가라앉히고 있었다. 이때 나는 신학자가 아니라 목회자의 마음으로 가족들을 안아주었다.

이제 두 달여가 지났지만, 난 아직도 우리 강아지가 죽기 전날, 내가 집에 들어오자 누워 있던 몸을 일으키며 나를 쳐다보던 그 눈빛을 기억하고 있다. 그 눈빛이 너무 슬퍼 보여서 또렷이 기억한다. 난

아직 알지 못했던 자신의 죽음을 예견하며, 마지막 인사를 건넨 것 같았다. 아직 정신이 또렷할 때 건넨 마지막 인사였다.

동물을 대하는 애착 정도는 사람에 따라 다르겠지만 한집에 키우던 반려동물이 죽으면 그 슬픔은 나와 다르지 않을 거라 생각한다. 많은 사람이 ‘펫로스 증후군’, 즉 반려동물이 죽고 나서 몰려오는 슬픔과 우울 증상에 어려움을 겪고 있다. 특히 ‘박탈당한 슬픔’의 어려움을 겪는다. 사람도 아니고 개가 죽었다고 그렇게 호들갑을 떨 필요가 있나 하는 이야기를 듣기 십상이다. 그래서 슬픔을 꺼내놓지 못하고, 꺼내 놓더라도 상처받을 두려움을 갖는다. 슬픔을 박탈당하고 위로를 포기해야 한다.

목회의 지점은 바로 여기에 있다. 우는 자들에 대한 위로이다. 요나의 성냄에 니느웨 성에 있는 가족마저 품는 하나님의 은혜를 나누는 그 마음이다. 안식일의 규정에 가족 가운데 ‘가족’을 넣어주신 하나님의 계수이다. 하나님의 사랑은 모든 피조물에 펼쳐져 있음을 나누어야 한다.

—조성돈(실천신학대학원대 목회사회학 교수)

## 움마의 균열, 국익의 현실

미국의 3월 1일 이란 침공과 공습으로 최고지도자 알리 하메네이(Ali Khamenei)가 사망한 이후, 중동 질서는 새로운 국면에 들어섰다. 그러나 군사적 충격 못지않게 파장이 큰 사건은 따로 있다. 이란이 “움마(Ummah)”, 곧 전 세계 무슬림 공동체의 연대를 호소하는 상황에서 사우디아라비아가 미국에 협조했다는 사실이다. 이는 단순한 외교적 선택이 아니라, 이슬람 정치 담론의 근간을 시험하는 사건이다.

이슬람 전통에서 움마는 국경과 인종을 초월한 신앙 공동체를 의미한다. 무슬림은 하나의 형제 공동체라는 이상은 꾸란과 예언자 전통 속에 깊이 뿌리내려 있다. 이 개념은 식민주의와 제국주의에 맞서는 상징으로 사용되어 왔고, 현대 이슬람 정치운동에서도 강력한 동원 자원이었다. 그러나 21세기의 국제정치는 국민국가 체제 위에서 있다. 각 국가는 자국의 안보와 경제, 권력 균형을 최우선 가치로 삼는다. 이번 사태는 바로 그 긴장을 극명하게 드러냈다.

사우디아라비아는 메카와 메디나를 보유한 국가로, 상징적으로는 이슬람 세계의 중심에서 있다. 하지만 그 통치 구조는 왕정 중심의 세속 권력과 종교 엘리트의 협력 체제다. 현재 실질적 권력을 행사하는 인물은 모하메드 빈 살만(Mohammed bin Salman)이다. 사우디의 전략적 계산은 종교적 연대보다는 지역 패권과 체제 안정에 맞춰져 있다. 이란은 시아파 혁명 국가로서 1979년 이후 수니파 중심 질서에 도전해 왔다. 예멘, 시리아, 레바논 등지에서 양국은 이미 장기간 대리전을 벌여 왔다. 이러한 맥락에서 사우디의 미국 협조는 “이슬람 배신” 이라기보다 수십 년간 누적된 종파 경쟁과 안보 이해의 연장선에 놓여 있다.

문제는 상징의 차원이다. 이란은 이번 침공을 단순한 군사 공격이 아니라, 이슬람 혁명과 신앙 공동체에 대한 침해로 규정하려 한다. 최고지도자의 사망은 정치적 공백이면서 동시에 종교적 상징의 붕괴다. 이란 체제의 핵심 원리인 ‘벨라야테 파기흐(Velāyat-e Faqih)’, 즉 이슬람 법학자의 통치는 정치 권위의 근거가 곧 신학적 정당성임을 전제로 한다. 그런 체제의 정점이 외부의 공격으로 무너졌다는 사실은 이란 내부에서 강력한 피해 의식과 저항 담론을 촉발할 가능성이 크다. 여기에 사우디의 협조가 더해지면, 갈등은 단순한 국가 대 국가의 충돌을 넘어 수니-시아 종파 대립의 재점화로 확산될 수 있다.

다른 이슬람 국가들 역시 딜레마에 직면해 있다. 공개적으로 이란 편에 설 경우 미국과의 관계 악화와 경제적 부담을 감수해야 한다. 반대로 미국을 지지하면 국내 무슬림 여론의 반발에 직면할 수 있다. 결국 많은 국가는 전략적 침묵을 택할 가능성이 높다. 이는 움마라는 이상과 현실 정치의 간극을 더욱 선명하게 드러내는 장면이다.

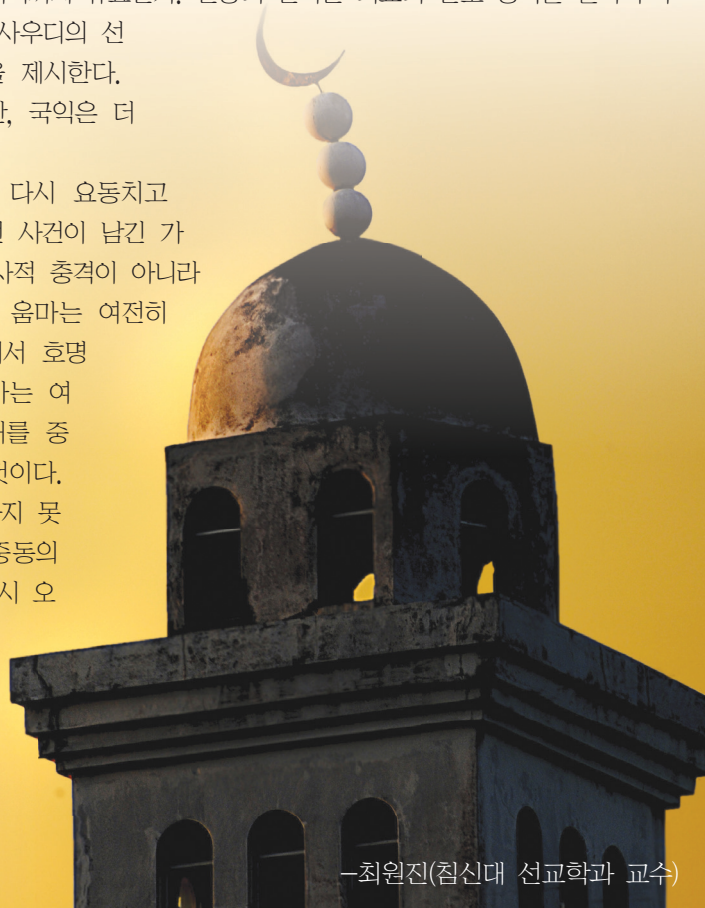
이번 사태는 이슬람 세계 내부의 균열을 구조적으로 노출시킨다. 움마는 신학적 이상으로는 여전히 강력하지만, 정책 결정의 최종 기준은 각국의 국익이다. 종교는 정치적 상징 자원으로 동원되지만, 실제 선택은 권력 균형과 생존 전략에 따라 이루어진다. 사우디의 협조는 이 현실을 가시화했다.

장기적으로 볼 때, 이 사건은 세 가지 방향으로 전개될 가능성이 있다. 첫째, 이란 내부에서 강경 노선이 강화되어 반서구·반수니 담론이 더욱 고조될 수 있다. 둘째, 이슬람 세계 내 종파 경쟁이 재격화되며 지역 분쟁이 확산될 수 있다. 셋째, 움마 개념 자체가 재해석되며 종교적 연대의 정치적 효용이 재검토될 수 있다. 어느 경우든 이슬람 국제정치의 구조는 이전과 같지 않을 것이다.

결국 이번 사건은 근본적인 질문을 던진다. 종교적 공동체 의식은 근대 국민국가 체제 속에서 어디까지 유효한가. 신앙의 언어는 외교와 안보 정책을 얼마나 구속할 수 있는가. 사우디의 선택은 냉혹한 답을 제시한다. 이상은 존재하지만, 국익은 더욱 강력하다.

중동의 질서는 다시 요동치고 있다. 그러나 이번 사건이 남긴 가장 큰 흔적은 군사적 충격이 아니라 상징의 균열이다. 움마는 여전히 설교와 연설 속에서 호명되겠지만, 각 국가는 여전히 자국의 이해를 중심으로 움직일 것이다. 이 간극을 직시하지 못한다면, 우리는 중동의 다음 파장을 또다시 오히려 관하게 될 것이다.

—최원진(침신대 선교학과 교수)



## 개그우먼 정선희의 신앙이야기 “자살 생각할 때 날 살린 바로 그 댓글”



“루머가 많았어요. 하지만 그동안 인터뷰 안했습니다. 당시(남편 안재환과 친구 최진실이 잇따라 사망해) 너무 놀랐고 인터뷰할 상황이 아니었거든요...”

개그우먼 정선희씨는 이 지점에서 흔들렸다. 다음은 그녀와의 인터뷰의 내용을 발췌, 정리한 글.

“많은 증거자료들이 있습니다. 연예인이 연속 비극을 맞으니 루머가 나더라고요. 기도하면서 드는 느낌은 ‘그냥 앞으로 가자, 뒤돌아보지 말자’입니다. 어차피 알만한 분들은 다 아십니다. 진실을 말입니다.”

그녀는 그렇게 말문을 열었다. 그녀는 말을 하면서도 그 당시의 일을 되짚어보는 듯 했다.

“많이 울었어요. 무서웠고요. ‘하나님, 사실이 아니라 말씀해주세요’라고 울며 기도했습니다. 인터넷 댓글들은 마음을 더 아프게 했죠. ‘너는 왜 살아있어’ ‘남편 잡아먹은 여자’ 등 정말 소름끼치는 말들... 7개월 만에 복귀했는데 사실 제가 죽을까 봐 걱정돼 복귀한 겁니다. 그런데 또 ‘남편 잃은 애가 벌써부터 돈독이 올랐나봐’란 댓글이 달리더라고요. 더 외롭고 고독했죠.”

어떻게 시련을 극복했을까 궁금했다. 그녀는 “힘들 때마다 옆드려 기도했다”고 분명하게 답했다. 이어 “힘은 자기자신한테 있다고 생각한다. 쓰지 않아 그렇지 반드시 있다. 하나님이 그렇게 인간을

위대하게 만들었다”고 했다. 그녀의 눈에선 눈물이 흘러내렸다.

다시 마음을 다잡은 뒤 그녀는 “시련을 견뎌오니 하나님이 상을 주시겠지라고 생각하진 않는다. 무언가 댓가를 바라고 하나님을 믿는 건 기복신앙일 뿐”이라고 했다.

어떤 시련을 당하더라도 절대 혼자가 아니라는 게 그녀의 생각이다. 하나님은 고난 당하는 우리를 그냥 내버려 두시지 않으신다. 절대 하나님을 놓지 않을 거라고 부르짖으면 된다. 그걸 강조해 말씀드리고 싶다고 했다.

“다시 솔로가 됐다. 좋은 계획은 없는지”라고 묻자, 그녀는 “진저리가 난다. 사랑 한번 진하게 했다가 너무 처절하게 당해가지고, 아니, 사람한테가 아니라 제 직업이 대중의 호기심과 시선으로부터 자유롭지 않다”고 씩씩하게 웃었다.

또 “지금 편하다. 어머니랑 강아지 5마리, 열대어랑 같이 살고 있다. 강아지 퐁 치우느라 바쁘다. 지금 제 얼굴 좋아 보이지 않느냐”고 되물었다.

“누가 진한 사랑을 했다면 사랑이 더 그림자 같고 묻더군요. 꼭 그렇지는 않은 것 같아요. 너무 뜨겁게 불을 데서 그런지 사랑하면 그 불이 많이 생각나는 것 같아요. 솔직히 당했던 일, 상처가 많이 생각합니다. (잠시 숨을 고르더니) 자연스럽게 다가오는 남자를 발로 차진 않을 겁니다. 하지만 굳이... 지금도 행복합니다. 누구나 아이를 낳고 결혼생활을 할 필요는 없지 않을까요. 혼자 사는 사람도 있어야죠.”

지금도 상처 때문에 힘들어하는 이들에게 그녀는 “용기를 내 ‘이 또한 지나가리라’ 같은 원론적인 말은 더 상처를 아프게 할 수도 있을 것 같다”며 “알아주는 게 제일인 것 같다. ‘힘들지, 그래 힘들 거야’ 알아만 줘도 그게 위안이 되더라”고 했다.

### ‘절었던’ 신앙에서 ‘철든’ 신앙인으로

그녀는 대학생 때 교회를 처음 나갔다. 어머니는 불교에 가까운 분이었는데 친구의 중보기도를 받고 교회를 스스로 나가셨다. 며칠 뒤 어머니를 따라 교회에 갔다. 새벽기도를 드리는데 이유 없이 눈물이 났다. 이내 마음이 평안해지면서 하나님이 계시다는 확신이 들었다.

“신인 개그맨 시절엔 하나님께 유명하게 해 달라고 떼쓰는 기도를 많이 드린 것 같아요. 그런데 정

말 신기하죠. 하나님은 제 기도를 대부분 들어 주셨어요. 감사한 일이죠.”

하지만 그런 신앙생활도 잠시. 좀 잘 나가는 연예인이 됐을 때는 신앙생활이 형편없게 됐다고 한다. 하나님보다 일이 우선이었다. 좀 더 벌어서 유명해지고 싶은 욕심이 끝이 없었다.

“제대로 신앙훈련을 받지 못해 그런가 봐요. 교회에 다녔지만 마음에 평화가 없으니 내적 갈등이 많았습니다.”

결혼한 뒤 그녀는 예상치 못한 큰 벽을 만났다. 세상이 떠들썩했고 밖에 나가는 게 두려워 5개월 동안 예배조차 못 드릴 정도였다.

“망했죠. 추락... 하나님이 제 교만함을 스톱시킨 것이라고 생각해요. 건강이나 재산을 잃으면 벌을 받거나 그런 차원은 아니고요. 못난 저를 되돌아볼 수 있는 기회를 주신 것 아닌가 싶어요.”

그녀는 한동안 하나님을 원망했다고 한다. 기도 응답해주지 않는다고 화도 냈다. 점점 우울증이 찾아왔다.

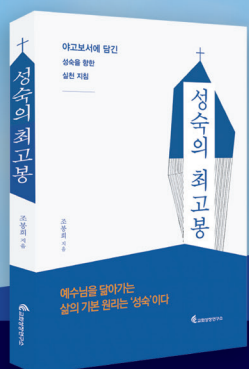
“며칠동안 내내 죽는 것만 생각했어요. 자살을 생각할 즈음 다행히 주위분들 격려가 많은 힘이 됐습니다. 라디오게시판에 올라온 댓글이 생각나요. ‘저는 교회에 다니지 않지만 정선희 씨 팬이라 당신 위해 기도했습니다’라는. 감동이 밀려왔고 열심히 살겠다고 다짐했죠. 어머니 기도도 큰 힘이 됐습니다. 이후 세상 보는 눈이 달라졌어요. 살아있는 자체가 감사하고요. 매일 음식을 먹고 물·공기 마시는 것까지 모든 것이 감사하게 느껴졌습니다.”

그녀는 요즘 활발히 방송 활동을 하고 있다. SBS TV ‘동물농장’, MBC 표준FM ‘지금은 라디오시대’, TV조선 ‘건강한 아침 해뜰날’, 유튜브 ‘집나간 정선희’ 등에 출연 중이다.

그녀에게 앞으로의 계획을 묻자, 계획이 없다는 의외의 답이 돌아왔다. 계획을 세우면 자신을 구속할 걸 알기 때문에 하나님께 감사하는 마음으로 순종하는 것이 더 낫다는 의미다.

어떤 사람으로 남기를 바라느냐는 질문에 “바라보면 기분 좋은 연예인이라고 기억해 줬으면 좋겠다”며 환하게 웃었다.

“제 별명이 딱따구리입니다. 앞으로도 조잘거리며 최선을 다해 방송일 잘할 것이니 지켜봐 달라. 재밌게 사는 것이 가장 행복한 것입니다.”



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

## 관절주사치료에 관한 오해와 진실

”흔히 각종 관절 통증을 치료할 목적으로 사용되는 주사에는 뼈 주사로 많이 알려진 스테로이드 주사 외에도 연골주사와 프롤로치료 등이 있다. 각종 관절질환 치료에 쓰이는 주사 요법들의 장단점에 대해 살펴보면 다음과 같다.

### 1. 스테로이드 주사(일명 뼈주사)

강력한 소염 작용을 하는 스테로이드 성분의 약물을 환부에 직접 주사해 염증을 해소하고 근·골격계의 인대나 신경 손상을 최소화시키는 치료법을 말한다. 무릎관절에 스테로이드를 관절강 내로 주사는 치료법은 과거에 노벨 의학상을 받았던 굉장한 효과를 가져온 치료법이다.

류마티스성 관절염과 같은 염증성 관절질환이나 추간판탈출증(디스크), 척추관협착증 등의 척추질환, 인대나 활액막 같은 관절 주변 구조물에 생긴 심한 염증으로 인해 나타나는 통증을 조절할 목적으로 사용된다. 골관절의 염증을 빠르게 없애주기 때문에 초기에 환자들의 만족도가 높지만 이를 오남용 시 여러 가지 문제가 초래된다.

예를 들어 장기간 사용하면 호르몬 작용에 이상이 생겨 ‘쿠싱 증후군’이라는 병이 발병하고, 당뇨 환자의 경우 혈당 수치가 올라가며 골다공증이 유발되기도 한다. 또한 연부조직인 지방층이나 신경관내로 직접 주입되면 심한 위축을 초래하기 때문에 피부에 변색, 패임, 위축과 심한 말초신경의 이상을 초래하며 이러한 변화

는 회복이 매우 느리거나 영구적인 손상으로 남기도 한다. 또한 스테로이드 주사는 또한 염증을 줄이는 소염 작용만 할 뿐 손상된 조직자체를 회복시키진 못하며, 줄어든 통증 덕에 손상된 관절을 더 많이 사용하여 오히려 악화되는 원인이 되기도 한다.

따라서 스테로이드 약물을 투약할 경우에는 이 같은 부작용을 막기 위해 근경초음파나 방사선을 동원하여 반드시 치료를 요하는 정확한 부위에 최소용량으로 실시되어야 한다. 또 현재 많은 병원에서 사용 중인 트리아실론 주사의 경우에는 작용시간이 2주정도 되므로 적어도 이 기간 이상의 간격을 두고 실시하는 것이 합당하다고 할 수 있다.

### 2. 연골주사

지속되는 관절염으로 인해 관절 사이가 좁아지고 뻣뻣해진 관절에 ‘히알루론산’이란 약물을 주입해 관절을 유연하게 만들고자 할 때 주로 쓰이는 치료법이다.

관절염이 생기면 관절 안의 윤활액이 줄어들어 관절이 뻣뻣해지면서 관절의 움직임이 나빠진다. 이 경우 연골주사를 놓으면 관절 윤활액과 화학적으로 유사한 히알루론산 성분이 보충돼 관절염으로 인해 마른 관절이 부드러워진다. 실제 주사치료 후 관절의 움직임은 많이 개선되나 통증이 지속되는 경우가 있으며 히알루론산이 체액으로 흡수되기 때문에 자주 맞아야 하는 불편함이 있고, 퇴행성관절염이 중증 이상으로 심각하게 진행된 경우에는 효과가 없다는 게 단점이다.

### 3. 프롤로테라피(Prolotherapy): 인대증식치료

프롤로테라피는 인대, 힘줄, 연골 같은 뼈와 관절 주위 조직이 약화되어 기능이 손상되었을 때, 그 부위에 인체에 안전한 약물을 주사하여 인체 스스로 약해진 조직의 세포를 증식시키도록 하여 회복시키는 치료법이다. 스테로이드 주사와 연골 주사가 통증 해소와 골관절의 유연성을 높여주는 대증요법이라면 프롤로 주사는 인대와 근육을 만드는 섬유아세포를 증식시켜 염증으로 손상된 조직을 재생시켜줌으로써 통증의 근본적 원인을 치료하는 방법일 수 있다. 주로 고농도 포도당액이 사

용되는 프롤로 치료를 실시하면 처음 며칠은 주사부위에 더 심한 통증이 나타날 수 있는데 주입된 약물에 의한 유도된 염증반응으로 나타나며 이러한 염증의 자연 치유를 통해 시간이 지나면 더욱 견고한 인대로 변모될 수 있다. 효과를 강화시키기 위한 PDRN주사나 콜라겐 주사 등이 함께 사용되기도 한다. 관절 주위의 인대가 강화되면 손상된 관절의 움직임과 통증을 호전시키는 주요한 견인차가 될 수 있다. 따라서 당장의 효과보다도 시간이 지나면서 점점 더 강화되어 연구된 바에 의하면 시술 6주 뒤부터 약 10%씩 인대의 강도가 증가하게 되고, 6개월 뒤엔 약 50%까지 인대가 강화되어 관절의 안정성을 가져온다고 한다. 큰불을 내어 잔불을 조절하는 것처럼, 유도된 염증을 다루어 치료하는 방법이므로, 치료 기간 중 심해질 수 있는 통증의 감소를 위해 담당의사와 상의 없이 소염진통제를 사용하면, 치료 효과가 떨어질 수 있으니 주의해야 한다. 또한 치료가 끝날 때까지 무리한 운동은 피하는 것이 좋다. 특히 운동과 활동이 많은 환자들은 직접적 염증 조절보다는 이러한 인대강화를 위해 치료적으로 접근하는 것이 장기적으로 더 낫다고 생각한다.

뼈주사가 무조건 나쁘고 증식치료가 무조건 좋은 것은 아니다. 이런 극단적 판단은 매우 위험하다. 환자의 운동개선과 치료를 위해 선택하는 치료방법, 주사제의 종류도 중요하지만 정확한 진단을 통해 현재의 상태와 손상 정도에 따라 염증 정도에 따라 적절한 치료가 선택되는 것이 중요하다.

손상된 관절의 비수술적 방법으로 많은 치료법들이 소개되고 있는 지금, 무엇보다도 환자 개개인에 따른 정확한 진단이 중요하며, 정확한 부위에 적절한 치료를 실시할 수 있는 전문가의 도움을 받는 것을 추천하고 싶다.



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



## 급증하는 ‘자궁내막암’, 조기 치료해 자궁 살리고 가임력 보존한다

월경과 관계없이 부정 출혈이 나오거나, 폐경했는데 갑자기 피가 나오는 등 설명이 안 되는 질 출혈이 있다면 반드시 산부인과 진료를 받아봐야 한다. 우리나라에서 가장 많이 발생하는 부인암인 ‘자궁내막암’의 가장 흔한 초기 증상이기 때문이다. 자궁내막암 발생자 수는 1999년 721명이었으나 20년 만에 발생자 수가 2986명으로, 두 배 이상 증가했다. 전체 환자의 75%가 폐경 후에 진단되고, 50대(39.6%), 40대(21.7%), 60대(18.5%) 순으로 환자 수가 많다. 건국대병원 여성부인종양센터 심승혁 교수는 “물론 암은 암이지만, 대부분 초기에 진단되는 데다 진행성 암으로 확인돼도 좋은 약물과 수술법이 나와 예후가 좋아졌다”며 “가임력을 보존하고 싶은 젊은 층 환자도 빠르게 발견하면 자궁을 보존하는 방법도 있으니 포기하지 않기를 바란다”고 했다.

### 에스트로젠 장기 노출, 자궁내막암 위험 높여

자궁내막암은 말 그대로 자궁내막에 비정상적인 세포인 암이 생기는 질환이다. 내막에서 근층으로 점점 자라나간다. 주로 자궁이 에스트로젠에 오래 노출되면서 자궁 내막이 증식해 암으로 진행된다. 심승혁 교수는 “자궁내막이 탈락하고 다시 자라나고 반복하는 과정이 월경인데, 규칙적인 월경이 일어나지 않으면 자궁 내막이 증식해 암으로 진행할 위험이 커진다”며 “월경하려면 배란해야 하는데, 서구화된 식습관으로 늘어나고 있는 비만과 같은 대사질환, 당뇨병 등이 배란을 방해한다”고 했다. 빠른 초경, 늦은 폐경, 저출산, 장기간 에스트로젠 단독 치료, 타목시펜 치료 등 자궁의 에스트로젠 노출을 증가시키는 요인들도 자궁내막암 발병 위험을 높이는 데 일

조한다. 일부에서는 자궁내막증식 없이 자발적으로 종양이 발생하기도 한다. 이젠 대개 분화도가 나쁘다. 대장암과 관련된 유전자인 HNPCC가 있거나, 면역결핍질환이나 복부 방사선 치료 병력 등도 발병 위험을 높인다고 알려져 있다. 폐경 이후 연령이 증가할수록 잘 생기고, 악성도도 높아지는 것으로 알려져 있다. 자궁내막암이 생기면 비정상적인 질 출혈이 가장 흔히 나타나고, 생리과다, 성교 후 출혈, 악취와 노란색 액성을 띠는 질 분비물의 증가, 복부, 골반, 외음부 주위의 불편감 등의 증상도 나타날 수 있다.

### 최소침습수술로 빠르고 안전하게 회복 가능

출혈이라는 확실한 증상이 있는 자궁내막암은 덕분에 다행히 대부분 1기일 때 진단된다. 이젠 암이 있는 자궁을 제거하는 수술 치료가 원칙이다. 일반적으로 양쪽 난관, 난소를 절제하고, 암이 퍼진 정도에 따라 골반, 대동맥주위 림프절 등을 추가 제거할 수 있다. 최근 자궁내막암 수술은 개복 수술보다 복강경이나 로봇 같은 최소침습 수술로 진행되는 추세다. 배에 작은 구멍을 뚫어 기계를 넣은 후 카메라를 보면서 수술하는 방식이다. 건국대병원 심승혁 교수는 “배를 가르는 개복 수술보다 작은 구멍만 내는 로봇수술이 몸의 상처를 줄일 수 있고, 출혈도 적어 덜 아프고 빠르게 회복할 수 있다”며 “수술 후 예후는 로봇수술이든 개복수술이든 비슷하고, 합병증은 로봇수술이 더 적어 자궁내막암 수술은 대체로 로봇수술로 진행된다”고 말했다. 로봇수술은 배꼽에 약 2cm 구멍 딱 하나만 뚫고 10배까지 확대되는 3D 고해상도 카메라와 로봇 팔을 넣는 단일공 수술과 8mm 구멍을 약 3~5개 내

진행하는 다공수술로 나뉜다. 노인이거나 당뇨병, 고혈압, 비만 등 기저질환이 있는 환자는 보통 개복 수술로 진행한다. 결과에 따라 방사선치료, 항암제 치료 등이 동반되고, 병기가 이미 많이 진행됐다면 항암화학요법으로 치료한다.

### 임신 원한다면 호르몬 치료해야

자궁절제술이 자궁내막암의 가장 효과적인 표준치료다. 그러나 이후엔 임신할 수 없다. 가임력 보존을 원하는 젊은 여성은 재발 우려가 조금 더 높지만, 자궁을 보존할 수 있는 두 번째 선택지를 시도해야 한다. 암이 진행되지 않도록 여러가지 호르몬을 조절하는 가임력 보존치료다. 조건이 있는데, ▲자궁내막암 1기여야 하고 ▲종양이 전이 없이 자궁내막에 국한돼 있어야 하고 ▲조직학적으로 자궁내막모양의 자궁내막암이어야 하고 ▲자궁내막양 분화도 1에 해당해야 하고 ▲임신을 강력히 원하는 45세 미만 여성이어야 한다. 심승혁 교수는 “가임력 보존 치료를 받았을 때 암이 사라지는 관해율이 약 70~85% 정도로 보고된다”면서도 “보존 치료가 보통 9~15개월 동안 진행되는데, 치료하다가 간혹 병이 진행되기도 하므로 면밀한 추적 관찰이 필수다”고 말했다. 병이 관해되지 않는 양상을 보인다면 바로 자궁절제술을 해야 한다. 최근, 조금 더 암이 진행된 자궁내막양 분화도 2인 환자를 대상으로 보존치료를 확장했을 때 얼마나 관해되는지 확인하는 다기관 연구가 진행됐다. 이때도 관해율이 약 60~70%에 이르는 것으로 나타났다.

—출처: 헬스조선(이슬비 기자)

## “암 예방하려면 ‘이것’ 매일 먹어라”... 전문가가 꼽은 5가지 식품

암은 국내 사망 원인 1위 질환이다. 2023년 국가암등록통계에 따르면 우리나라에서는 남성의 약 44.6%, 여성의 38.2%가 평생 한 번 이상 암을 경험하는 것으로 나타났다. 매년 새로 발생하는 암 환자도 약 30만 명에 달한다.

전문가들은 식습관을 포함한 생활 습관을 관리하면 암 위험을 낮추는 데 도움이 될 수 있다고 말한다.

미국 해켄색대메디컬센터 산하 존테우리암센터의 종양학 책임자인 앙드레 고이 박사는 최근 폭스뉴스와의 인터뷰에서 “암 예방의 핵심은 특정 ‘수퍼푸드’ 하나가 아니라 전체적인 식단 패턴”이라고 말했다. 그는 “염증을 줄이고 건강한 체중을 유지하며 발암 물질 노출을 줄이는 생활 습관이 중요하다”며 “식물성 식품과 식이섬유가 풍부한 식단이 암 예방에 도움이 되는 것으로 꾸준히 보고되고 있다”고 했다. 고이 박사가 추천한 대표적인 암 예방 식품 다섯 가지를 알아본다.

▶베리류=블루베리, 딸기, 라즈베리, 블랙베리 등 베리류에는 안토시아닌이라는 색소 성분이 풍부하다. 이 성분은 강한 항산화 작용을 하는 것으로 알려져 있다. 학술지 '분자 영양학 및 식품 연구'에 실린 연구에 따르면 베리에 들어 있는 식물 화학 물질은 DNA 손상을 줄이고 만성 염증을 낮추는 데 도움을 줄 수 있는 것으로 보고됐다.

▶토마토=토마토는 라이코펜이 풍부한 식품이다. 라이코펜은 항산화 작용을 하는 카로티노이드 성분으로, 일부 연구에서는 전립선암 위험 감소와 관련이 있는 것으로 보고됐다. 특히 토마토는 가열해 먹어도 영양 효과가 유지되거나 오히려 라이코펜 흡수율이 높아질 수 있다는 연구 결과도 있다.

▶통곡물=귀리, 현미, 퀴노아, 통밀빵 등 통곡물에는 식이섬유가 풍부하다. 식

이섬유는 장내 미생물 환경을 개선하고 대장암 위험을 낮추는 데 도움이 될 수 있다. 또 혈당 조절과 체중 관리에도 긍정적인 영향을 준다. 고이 박사는 “식이섬유는 암 예방과 관련해 가장 꾸준히 연구된 영양소 중 하나”라고 했다.

▶십자화과 채소=브로콜리, 콜리플라워, 양배추, 케일 등 십자화과 채소에는 글루코시놀레이트라는 성분이 풍부하다. 이 성분은 채소를 자르거나 가볍게 익힐 때 설포라판 같은 생리활성 물질로 변한다. 여러 연구에서는 설포라판이 발암 물질 해독을 돕고 산화 스트레스를 줄이며 DNA 손상을 줄이는 데 관여할 가능성이 제기됐다.

▶마늘·양파 등 파속 채소=마늘과 양파 같은 파속 채소에는 유기황 화합물이 들어 있다. 이 성분은 채소를 다지거나 자를 때 방출된다. 한 실험 연구에서는 이 물질이 종양 세포 성장을 억제하고 체내 해독 과정에 관여할 수 있으며, 일부 소화기계 암 위험 감소와 관련이 있을 가능성이 제기됐다.

고이 박사는 생활 습관 변화가 장기적으로 건강에 큰 영향을 줄 수 있다고 강조했다. 그는 “우리가 먹을 수 있는 식물은 매우 다양하다”며 “식품 선택에 조금만 신경 써도 건강에 도움이 될 수 있다”고 말했다.

다만 영양은 암 예방의 한 요소일 뿐이다. 충분한 수면과 규칙적인 운동, 정기적인 건강검진, 금연과 금주 등 전반적인 생활 습관 관리가 함께 이루어져야 한다는 것이다. 고이 박사는 “예방은 극적인 변화가 아니라 작은 실천이 쌓이는 과정”이라며 “하지만 그 효과는 분명하다”고 했다.

-출처: 헬스조선(장가린 기자)

## “내 아이에게 절대 안 먹인다”... 의사 아버지가 꼽은 ‘두 가지’ 음식, 뭘까?

아이들의 입맛과 영양을 고려한 식단은 부모들의 큰 고민거리다. 면역 체계가 완전히 발달하지 않아 특정 음식이 알레르기나 질환 위험으로 이어질 수 있기 때문이다. 최근 서울아산병원 알레르기내과 권혁수 교수는 유튜브 채널 ‘데일리어썸’에 출연해 어린이에게 특히 주의해야 할 음식과 면역·알레르기 예방에 도움이 되는 식단을 소개했다.

### 생간·천엽 등 동물 내장, 민물회는 주의

권혁수 교수는 어린이에게 절대 먹이면 안 되는 음식으로 생간이나 천엽 등 익히지 않은 고기 내장을 꼽았다. 소 사육 환경이 발전했지만, 여전히 내장에는 ‘개회충’ 같은 기생충 유충이 존재할 가능성이 있기 때문이다. 개회충이 인체에 들어오면 혈액을 통해 이동하면서 간·눈·뇌 등 여러 장기에 염증을 일으킬 수 있다. 민물회 역시 아이들에게는 위험할 수 있다. 바닷고기 생선회와 달리, 민물고기에는 디스토마 등 다양한 기생충이 존재할 수 있기 때문이다.

기생충 감염이 의심될 경우 단순 구충제로 해결되지 않을 수 있다. 일반 구충제는 흔한 회충이나 요충에는 효과가 있지만, 민물고기에서 감염되는 디스토마 기생충은 프라지판텔 같은 전문의약품 치료가 필요할 수 있다.

### 오메가3·비타민D 풍부한 식단 도움

권혁수 교수는 “오메가3, 비타민 D가 풍부한 식단이 아토피나 천식 등 다양한 알레르기 질환 예방에 도움이 된다는 연구 결과도 있다”고 말했다. 지방이 풍부한 생선 등 해산물과 자연 방목으로 키운 고기, 풀을 먹여 키운 소에서 나온 버터, 방목 달걀 등에 오메가3가 많이 들어 있다. 비타민 D는 면역력 강화에 필수적인 영양소로 고기, 우유·치즈 같은 유제품과 버섯 등에 많이 함유돼 있다.

알레르기를 예방하려면 장내 유익균이 잘 자라도록 돕는 프리바이오틱 식단이 중요하다. 이눌린이 풍부한 양파와 통곡물은 장내 유산균의 먹이가 된다. 버섯에 많은 베타글루칸 역시 프리바이오틱 성분으로, 면역 기능 강화에 도움을 줄 수 있다. 권혁수 교수는 “궁뎅이버섯은 뇌신경

발달에 도움이 될 수 있다”며 “특히 표고버섯 가루는 면역 증진에 도움이 될 수 있어 추천한다”고 말했다.

### 냉장 밥·냉동베리 활용도 좋아

밥을 냉장 보관하면 저항성 전분이 생성되는데, 이는 장내 유익균의 먹이가 되는 식이섬유 역할을 한다. 장내 세균이 이를 분해하면서 여러 지방산이 만들어져 장 건강에 도움이 될 수 있다. 항산화 성분이 풍부한 베리류 과일도 면역에 도움이 되는 대표 식품이다. 권혁수 교수는 “베리를 얼렸다가 해동하면 세포 벽이 파괴돼 항산화 물질이 더 잘 나오게 된다”며 “신선한 베리보다 냉동 제품이 항산화 성분이 더 많다”고 했다.

아침 식사로는 달걀, 통곡물 빵, 요거트와 베리, 우유나 치즈 같은 식품을 함께 섭취하면 균형 잡힌 식단을 구성하는 데 도움이 된다. 권혁수 교수는 “발효된 요거트, 치즈, 김치를 많이 먹으면 장과 면역에 도움이 될 수 있다”고 말했다.

어린 시기부터 다양한 음식을 골고루 경험하게 하는 것이 음식 알레르기 예방에 도움이 될 수 있다. 권혁수 교수는 “전체 식사의 70~80% 정도를 건강한 식단으로 구성하고, 나머지는 적당히 허용하는 것이 현실적인 방법”이라고 말했다. 다만 알레르기 증상이 나타나면 전문의를 찾아 검사를 받고 의심되는 음식을 하나씩 제외해 보면서 원인을 확인하는 것이 좋다고 조언했다.

-출처: 헬스조선(김보미 기자)



## ‘인생 가장 피곤한 시기’는… 30대? 50대?

40대가 인생 전반에서 가장 지치는 시기라는 분석이 나왔다. 영국 브리스톨대 해부학자 미셸 스피어 교수가 ‘데일리메일’에 “40대는 생물학적 변화가 두뇌와 신체에 가장 큰 부담을 주는 시기이자 외부적으로 삶, 직장, 육아 등에 대한 부담이 최고조에 달하는 시기”라고 말했다.

스피어 박사에 따르면, 40대에 느끼는 피로는 생물학적 요인과 신체적 요구 사이의 불균형에서 기인한다. 우리 몸은 20~30대와 마찬가지로 신체 기능을 위해 필요한 에너지를 생산해내지만 초기 성인기와 다른 조건에서 에너지를 생산해 중년 피로로 이어진다는 분석이다.

20대는 체내 여러 시스템의 기능이 고점을 찍는 때다. 근력 운동을 추가로 하지 않더라도 근육량이 가장 많을 때라 혈당 대사가 활발하다. 근

육은 몸에서 혈당을 가장 많이 소모하는 기관으로 연구에 따르면 골격근은 휴식 중에도 활발하게 대사하며 기초 대사율을 높인다. 섭취한 음식을 사용 가능한 에너지로 전환하는 미토콘드리아 수도 가장 많고 기능이 활발하다. 미토콘드리아가 활성화돼있을수록 염증 부산물이 더 적은 에너지를 생산한다. 뇌가 더 느린 파동 수면을 만들어내 수면 시간이 짧아져도 숙면을 취한다. 코르티솔, 멜라토닌, 성호르몬 등도 적절히 분비돼 하루 종일 에너지가 안정적으로 유지된다.

40대에 접어들면 이런 정교한 균형에 작은 변화들이 쌓이기 시작한다. 30대 후반부터 근육량이 감소한다. 근력 운동을 꾸준히 하지 않으면 점진적으로 근육이 줄어들면서 매일 움직이는데 더 많은 에너지가 소모된다. 미토콘드리아는 여전히 에너지를 생성하지만 효율이 떨어진다. 수면 부족, 스트레스 등을 완화할 수 있는 에너지를 생산했던 20대와는 다르다. 깊은 수면이 줄어들면서 피로 해소가 제때 안 되고 누적이 되기 시작한다. 호르몬 분비도 불균형해지게 되고 에너지 리듬, 체온 조절 등에 영향을 미친다. 신체적 변화와 더불어 인지적, 감정적 부담도 극대화된다. 스피어 박사는 “40대는 사람들이 리더, 돌봄 등의 역할을 맡게 되면서 책임감, 계획, 의사결정, 억제 등을 담당하는 전전두엽 피질의 부담이 최고조에 달한다”며 “정신적인 멀티태스킹은 육체적인 노동만큼이나 에너지를 소모하기 때문에 육체적인 활동을 하지 않을 때도 사람들을 지치게 만들 수 있다”고 말했다.

중요한 것은 40대에 느끼는 피로

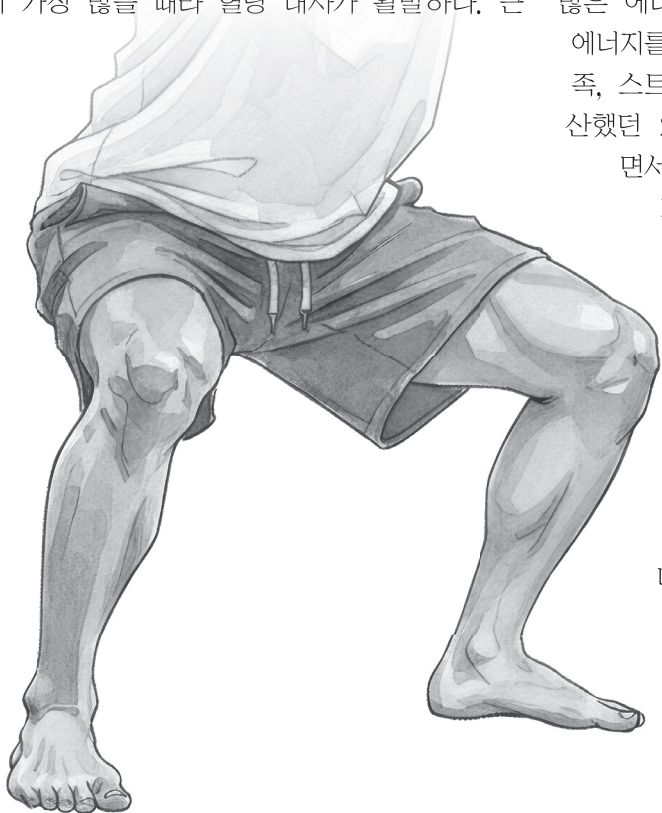
가 회복 불가능한 노쇠의 신호는 아니라는 점이다. 전문가들은 40대를 에너지 시스템이 재조정되는 과도기로 여긴다. 실제로 오히려 60대가 되면 40대 때보다 안정적인 상태에 접어든다. 업무 강도가 낮아지고 스트레스가 감소하며 수면 패턴도 규칙적으로 변화한다. 스피어 박사는 “근육과 미토콘드리아는 노년기에도 놀라울 정도로 잘 적응한다”며 “몇 달간 꾸준히 근력 운동을 하면 근력을 회복하고 신진대사를 개선해 에너지를 안정적으로 유지할 수 있다”고 말했다. 온몸 근육의 70%를 차지하는 하체 근육을 집중적으로 단련하는 게 좋다. 하체 근력을 강화하는 간단한 운동 세 가지는 다음과 같다.

▶의자에 앉아 다리 앞으로 뺨기=의자에 편하게 앉아 한 쪽 다리를 앞으로 쭉 뻗는다. 이때 정강이와 허벅지가 일직선이 되도록 하, 발목은 당기고 허벅지에 힘을 주어 버틴다. 10~15초씩 3~5회 번갈아가며 실시한다.

▶의자 붙잡고 스쿼트=키에 맞는 의자의 등받이를 잡는다. 바퀴 달린 의자는 위험하다. 허리는 펴고 엉덩이를 뒤로 빼면서 서서히 무릎을 굽힌다. 발끝보다 무릎이 앞으로 나오지 않게 주의한다. 허리를 굽히지 말고 엉덩이와 다리에 힘을 주어 버틴다. 10~15초씩 3~5회 번갈아가며 실시한다.

▶옆으로 누워 한 쪽 다리 들기=옆으로 반듯하게 눕는다. 위 쪽 손은 바닥을 짚고 아래쪽 다리는 무릎을 접는다. 위에 올라와 있는 다리를 천장 쪽으로 들어 올려 버티는데, 이때 무릎은 펴고 발목은 당긴 상태여야 한다. 엉덩이 옆쪽에 힘이 들어가는 게 느껴질 정도로만 들어올린다. 10~15초씩 3~5회 번갈아가며 실시한다.

-출처: 헬스조선(최지우 기자)



## 부모 노릇의 8할

부모는 자녀에게 인생에서 가장 중요한 타자다. ‘부모가 반팔자’라는 말도 있고 ‘나이가 30을 넘고도 부모 탓을 하는 것은 매력없다’는 제목의 글도 있지만 요즘 심리학적 지식이 양육자를 원망하는 근거가 되고 양육자로 하여금 자꾸만 자기 탓을 하게 만드는 것은 바람직해보이지 않는다. 부모로서 조심할 것을 조심해야 하겠지만 부모도 완벽할 수 없다는 것을 부모 본인이나 자녀나 인정할 필요가 있을 것이다.

우리는 타인에게는 100점을 요구하면서 자기 자신의 잘못은 인식하지 않으려 한다. 그러나 성장하는 사람일수록 자신의 잘못이 인식의 사각지대로 들어간다는 것을 의식하게 되고 이를 의식할수록 타인에게 적용하는 논리를 자기 자신에게도 적용하려고 노력하게 된다. 그리고 자신이 어디서 논리를 제대로 작동시키지 못하는가를 파악하려 노력하다보면 자신의 무의식을 들여다볼 수 있게 된다.

부모-자녀 관계에서도 부모가 자신의 무의식을 보면서 자녀를 양육해야 자녀와의 소통이 원활해진다. 당연히 이 과정이 완벽할 수는 없다. 그렇지만 자녀는 부모님이 자기 자신의 무의식을 보면서 자녀인 자기를 이해하려 노력하는 것은 느끼고 안다. 부모가 자녀에 대한 자신의 기대나 고정된 생각을 거두고 자녀의 존재 자체를 들여다보려는 눈물겨운 노력을 할 때 자녀는 부모의 그 노력을 사랑으로 받는다. 이 사랑이 바로 자녀를 버릴 수 있게 하는 힘이 된다. 반대로 부모가 자신의 무의식을 전혀 보지 않으면서 자녀에게 바라는 바가 많을 때 자녀는 부모에게 강력한 저항감을 표현하게 된다.

어떤 때는 너무 완벽한 부모 노릇을 하려는 이유가 사실은 본인의 부모에 대한 원망감 때문인 경우도 있다. ‘부모 노릇은 바로 이렇게 하는 거야’라고 보여주고 싶은 심정 말이다. 이런 욕심을 가지고 자녀 양육을 하는 경우에는 자녀가 따라와주지 않으면 자녀에게 자꾸만 화가 나게 된다. 예전의 나에 비하면 너는 얼마나 좋은 환경에 있는 건데 이걸 따라오지 않느냐고, 나는 내 부모가 이렇게 해주지 않아서 지금 이렇게밖에 못살고 있는데 너는 내가 환경을 마련해주는데도 왜 제대로 따라오지 않느냐고 화를 내게 된다.

부모는 ‘다 너를 위해서야’라는 정당화 속에 숨은 자신의 욕심을 들여다 봐야 하는 것 같다. 자녀와의 관계는 부모의 인간적 약점을 파고들어 부모가 가장 견딜 수 없는 방식으로 문제를 일으켜서 도를 닦게 만든다. 그리하여 부모로 하여금 자신의 무의식을 보내는 고통을 겪게 만든다. 이것이 많은 사람들이 부모 노릇의 어려움을 호소하는 이유이고, 자녀가 부모의 스승이라는 말까지 있는 이유다. 다른 관계라면 무의식을 건디는 고통이 힘들어 관계를 포기하게도 되지만 가족의 경우는 그럴 수 없기에 더 지지고 북게 된다. 만약에 부모 노릇을 하면서 자신의 무의식을 들여다보는 어려움을 겪지 않고 있다면 이는 위험 신호다. 자녀가 고통을 겪고 있다는 소리가 되기 때문이다. 부모 노릇의 8할은 자신의 무의식을 보면서 자녀에 대한 기대와 욕심을 내려놓는 일인 듯하다.

-박은미(철학커뮤니케이터)

## 청소년 자녀의 부정적 감정에 맞대응하지 마라 사공정규의 우리 아이 뇌 이야기

‘이유 없는 반항’이라는 영화가 있었다. 1950년대 미국 청소년의 모습을 그린 작품으로 ‘제임스 딘’은 이 영화 한 편으로 청춘을 상징하는 불멸의 아이콘이 되었다. 영화 속 주인공 세 명의 청소년들은 겉으로는 단란한 가정의 아이들 같았지만, 여러 가지 갈등이 있었고, 금방이라도 폭발할 것만 같은 ‘질풍노도(疾風怒濤)’의 상태였다. 이 영화가 우리에게 시사해주는 것은 이 세 명의 청소년들이 ‘정신질환’을 가진 자가 아니며, 우리 주변에서 흔히 볼 수 있는 청소년들이라는 것이다. 그들의 반항은 영화 제목 ‘이유 없는 반항’과 달리, 사실 ‘이유 있는 반항’이라는 것이었다.

‘청소년기’라는 말을 듣고 풋풋한 청춘의 설렘을 떠올리는 분들도 있을 것이다. 하지만 청소년기 자녀를 둔 부모라면, ‘질풍노도’를 떠올리며 한숨을 쉴 수도 있겠다. ‘질풍노도’란 ‘강한 바람’과 ‘성난 파도’라는 뜻으로 청소년기의 격동적인 감정을 표현하는 말이다. 부모의 말이라면 곧잘 들던 우리 아이가 어느 순간부터 충동적이고 이유 없는 반항을 할 때, 부모는 어떻게 해야 할지 몰라 당황스럽다. 그렇다고 청소년의 ‘질풍노도’를 단지 ‘절없음’으로 해석하기는 어렵다. 청소년기보다 사리 분별 능력이 떨어지는 유아기와 아동기에도 이렇지 않기 때문이다. 청소년의 ‘이유 없는 반항’이 아니다. ‘뇌 과학에 근거한 반항’이다. 청소년기는 ‘차가운 이성의 뇌’인 전전두엽의 힘이 ‘뜨거운 감정의 뇌’인 변연계의 힘보다 약할 때라서다. 자세한 설명은 지난 칼럼 <북한보다 무서운 ‘중2’, 뇌 발달에 비밀이...>에 나와 있다.

충동조절이 안 되는 아이의 부정적인 감정에 대응하는 부모 또한 좋지 않은 상태가 되기 십상이다. 그래서 같이 맞대응하다 보면 어떤 일이 일어날까. 감정이 폭발한 아이와 서로 밀고 당기다가 아이가 부모를 밀치거나 심한 경우는 부모에게 폭력을 행사하는 경우가 생기기도 한다. 그렇게 되면 문제는 대단히 심각해

진다. 부모는 당연히 배신감과 함께 심한 충격을 받게 될 것이고, 아이 또한 충동조절이 안 돼 핏속에 폭력을 행사한 것이지만 부모에게 폭력을 가했다는 것으로 죄책감에 영원한 상처를 안고 살아가게 된다. 그래서 청소년 자녀가 부정적인 감정이 불타오를 때는 부모가 맞대응해서는 안 된다.

그렇다면, 부모는 청소년 자녀의 부정적 감정 반응에 어떻게 마주해야 할까?

첫째, 청소년 자녀의 부정적 감정 반응으로 부모가 화가 나고 좌절감을 느끼더라도, 이런 감정으로 자녀를 마주해서는 안 된다. 부모가 분노하면 청소년의 뇌는 더 큰 분노로 반응한다. 부모는 침착하고 냉정을 유지해야 한다. 부모가 ‘차가운 뇌’ 전두엽의 역할을 보여 주어야 한다.

둘째, 부모는 자녀의 부정적 감정 반응에 직접 맞대응하기보다는 사랑과 신뢰의 눈빛으로 조용히 곁에서 기다려주는 것이 필요하다. 이마저도 어려운 상황이면 그 자리를 피하는 것이 좋다. 날아오는 불덩어리를 온몸으로 맞을 필요는 없다. 청소년의 ‘뜨거운 뇌’가 식기를 기다리는 것이다.

셋째, 부모는 자녀의 부정적 감정 반응에 직접 맞대응하기보다는 사랑과 신뢰의 눈빛으로 조용히 곁에서 기다려주는 것이 필요하다. 이마저도 어려운 상황이면 그 자리를 피하는 것이 좋다. 날아오는 불덩어리를 온몸으로 맞을 필요는 없다. 청소년의 ‘뜨거운 뇌’가 식기를 기다리는 것이다.

넷째, 부모는 자녀의 부정적 감정 반응에 직접 맞대응하기보다는 사랑과 신뢰의 눈빛으로 조용히 곁에서 기다려주는 것이 필요하다. 이마저도 어려운 상황이면 그 자리를 피하는 것이 좋다. 날아오는 불덩어리를 온몸으로 맞을 필요는 없다. 청소년의 ‘뜨거운 뇌’가 식기를 기다리는 것이다.

다섯째, 부모는 자녀의 부정적 감정 반응에 직접 맞대응하기보다는 사랑과 신뢰의 눈빛으로 조용히 곁에서 기다려주는 것이 필요하다. 이마저도 어려운 상황이면 그 자리를 피하는 것이 좋다. 날아오는 불덩어리를 온몸으로 맞을 필요는 없다. 청소년의 ‘뜨거운 뇌’가 식기를 기다리는 것이다.

소리일 뿐이다. 부모의 잔소리는 청소년 자녀 뇌의 이성적 사고를 경감시키며 오히려 부정적 감정을 악화시킨다. 또한, 잔소리는 자녀에게 반박이나 논쟁거리를 제공하여 힘겨루기 양상이 되기 쉽다. 그러나, “그런 말(행동)을 하면 엄마(아빠) 마음이 어떨겠니?”라고 부모의 느낌을 전달하는 것은 효과적이다. 핵심은 자녀에게 부모의 생각이 아닌 느낌을 전달하는 것이다. 생각은 청소년 자녀의 몫으로 두는 것이 좋다. 자녀의 ‘이성 뇌’인 전두엽 발달에 도움이 된다.

끝으로, 감정과 정서는 읽어주고 수용해야 한다. 예를 들면, “참, 힘들었겠다.”, “많이 속상했겠다.” 등의 표현으로 감정을 읽어주고 공감한다. 그래야 감정을 쌓아두지 않게 된다. 다만, 공격적 행동이 동반되는 경우에는 “공격적 행동은 용납될 수 없다.”는 인식을 시켜주어야 한다. 단, 화가 난 큰 목소리가 아니라, 낮은 목소리 톤으로 힘 있게 단호하게 표현하는 것이 효과적이다. 또한, 필요한 경우 그에 따른 책임을 묻고 합리적인 제재가 있어야 한다. 합리적인 제재를 가할 경우에도 선택권을 주는 것이 좋다. 예를 들면, “너의 행동에 대해 3시간 후에 반성문을 쓸 수도 있고, 의견으로 말할 수도 있다. 너는 어떤 것을 원하니?”라고 한다.

청소년기는 신체적으로 정신적으로 성인이 되어 가는 과정이다. 청소년 자녀를 둔 부모는 자녀의 신체뿐 아니라 뇌와 마음의 발달에 따른 변화를 이해해야 한다. 청소년기에 성호르몬이 분비가 되어 ‘이차 성징’이 나타나는 신체적 변화가 정상적인 발달과정인듯, 청소년기의 ‘질풍노도’는 뇌와 마음의 발달과정에 나타나는 정상적인 과정으로 이해하면 어떨까? 그렇다면, 청소년의 ‘이유 없는 반항’은 뇌와 마음의 발달 면에서는 거쳐야 할 정상적인 ‘이유 있는 반항’일 수 있다. 다만 부모가 그 이유를 이해하지 못했기에 너무 부정적으로 생각하고 올바른 대처를 못 한 것은 아닐까.

-사공정규(동국대 정신건강의학과 교수)

## 비교의 눈으로 자란 아이, 자신감과 자존감을 잃는다

### 남과 비교하는 부모

많은 부모들이 자녀가 똑 부러지게 잘하기를, 야무지게 잘하기를 바란다. 그런데 똑 부러진다는 것, 야무지게 잘하는 것에는 늘 남과의 비교가 들어가 있다. 부모의 마음 안에는 그 ‘남’이 누군지 모르겠지만, 늘 어떤 누군가와 내 아이를 비교하고 있는 것이다. 비교는 순간적으로 일어난다. 비교해서 우리 아이가 우등한 것이 아니라 열등하다고 느껴지면 못 견디다. 잘 못한다는 생각이 든다. 잘 못하는 것이 당연하다는 생각이 들기보다는 “어? 이걸 못하네. 왜 못해?”라고 생각한다. 그 나이에서 당연한 수준인데도 ‘못하다’는 사실만 크게 와닿는다.

예를 들면 이런 것이다. 언젠가 밥을 같이 먹었던 친구의 딸은 포크질을 잘했다. 그래서 칭찬을 해줬다. 그 애는 우리 아이보다 한 달 늦게 태어났다. 그런데 우리 아이는 포크로 뭘 집기만 하면 자꾸 흘렸다. 실수하는 아이를 보니 불현듯 그 친구네 아이가 떠오르면서 비교하게 된다. 대놓고 “야, 누구누구는 너보다 한 달이나 늦게 태어났는데...”라고는 안 하지만, 우리 아이가 열등하다는 생각이 들어 견디기 힘들다. 왜냐하면 열등하다는 생각과 동시에, 의식적으로 구체화된 생각이 떠오르는 것은 아니지만, 우리 아이가 앞으로 많은 경쟁에서 제대로 못 해낼 것 같고, 제대로 못 해냈을 때 부모로서 내가 언제까지 뒷바라지하고 책임을 져야 하나 하는 막중한 부담감이 느껴지기 때문이다. 그래서 “으이구, 몇 살인데 포크질도 제대로 못 하니?” 하면서 화가 나는 것이다.

첫아이일 경우 더 심해진다. 첫아이 때는 육아에 대해 온통 모르는 것뿐이다. 그래서 첫아이는 열이 나서 보채면 무섭고 눈물부터 난다. 책이나 병원에서 아이가 열이 나면 좀 보챌 수 있다고 했지만, 직접 경험해본 적이 없으면 당황스럽다. 그런데 둘째 때는 열이 좀 나도 아이를 안고 마냥 울지는 않는다. 오히려 아이가 보채면 “열 나서 그래. 열 떨어지면 괜찮아질 거야”라고 말해 줄 수 있게 된다. 아이가 똑 부러지게 하는 것을 바라는 것도 그와 같다. 그래서 첫아이에게는 더 심하게 군다. 똑 부러지게 제대로 하기를 더 많이 요구한다.

“너는 왜 그렇게 못하니? 다른 사람은 잘하는데”라는 말을 들을 때 아이의 기분은 어떨까. 어른인 내가 누군가에게 이런 말을 들었다고 생각해 보자. 기분이 어떨까. 나를 무시하는 것 같고 기분이 나쁘다. “이렇게 해 봐”가 아니라 “너 왜 이렇게 못하니?”라는 말은 상대를 무시하는 것이다. 무시를 당하는 아이는 그 일을 다시 하고 싶은 의욕이 생길까? 남도 아니고 부모가 나를 무시하는데 제대로 열심히 하고 싶어질까? 많은 아이들이 무시를 당하면 자신감을 잃고 자존감이 낮아진다. 부모와 자녀 관계도 나빠진다.

‘똑바로’, ‘제대로’ 하라는 것은 결과만 중요하게 생각하는 것이다. 조금 큰 아이들한테 부모가 하지 말아야 하는 말 중 하나가 “하려면 제대로 하고, 제대로 안 할 거면 하지 마”이다. 아이들은 이런 말을 들으면 ‘제대로 해야겠다’라고 생각하는 것이 아니라 ‘최고로 잘하지 못하면 할 필요가 없구나’라고 생각한다. 아예 시도조차 안 하려고 든다. 결과보다는 열심히 하는 과정을 칭찬하고 독려해야 한다. 어릴 때부터

“너 똑바로, 제대로 못해?”라는 말을 듣고 크면 스스로 “나는 제대로 하는 것이 하나도 없어”, “나는 잘할 수 있는 것이 하나도 없어”라고 생각하게 될 위험이 있다.

소셜미디어에서 접한 글들을 보면 부모들은 불안해진다. 세상에는 뛰어난 아이가 많은데 우리 아이만 못하는 것 같다. 부모는 불안해지면 극성스러워지고 아이를 달달 북게 된다. 그런데 소셜미디어에서 똑똑해 보이는 아이, TV에 나오는 아이, 혹은 동네 ‘엄친아’라고 소문난 아이에 대해 우리가 모든 부분을 아는 것은 아니다. 그 아이의 일부만 보고 우리 아이와 비교한다. 총체적인 한 사람과의 비교가 아니라, 각 부분을 떼어 부분마다 굉장히 잘하는 사람과 비교하는 것이다. 그렇게 보면 우리 아이는 언제나 부족할 수밖에 없다.

아이가 똑 부러지게 제대로 못할 때 내가 자꾸 화가 난다면 가장 먼저 해야 할 일은 나의 기준을 점검하는 일이다. 만약 내 기준이 그리 높지 않다면 다음으로는 아이를 점검해야 한다. 아이가 계속 또래 수준을 따라가지 못한다면, 내가 아이를 지도하는 방식에 문제가 있는지, 아이에게 무슨 어려움이 있는 것은 아닌지 살펴봐야 한다. 어쩌다 또래만큼 못 해내는 것은 괜찮다. 지속적으로 못한다면 아이에게 어려움이 있는 것이다. 아이에게 도움이 필요하다고 생각되면 부모는 적극적으로 그 방법을 찾아봐야 한다.

-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)

#### 햇살보금자리 봉사단

도림교회 햇살보금자리봉사단은 (사)영등포산선복지회에서 운영하는 사회복지법인 햇살보금자리를 매월 1회 방문하여 식사봉사를 하고 있다. 햇살보금자리는 1997년 IMF이후 노숙인들을 돕기위해 영등포산업선교회에서 정부의 지원을 받아 만든 사회복지시설이다. 도림교회 햇살보금자리봉사단은 매월 식사 준비를 하여 배식봉사, 설거지 봉사를 하고 있다. 코로나기간동안 잠시 중단되었다가 지난해부터 새롭게 봉사단을 조직하여 노숙인들을 위해 사랑을 전하고 있다.



#### 비전한글학교

도림교회 비전한글학교는 2011년 서울특별시 교육청으로부터 '문해 교육프로그램' 운영기관으로 지정받아 초등 1, 2,3단계와 중등예비과정(초등심화)을 운영하고 있다.

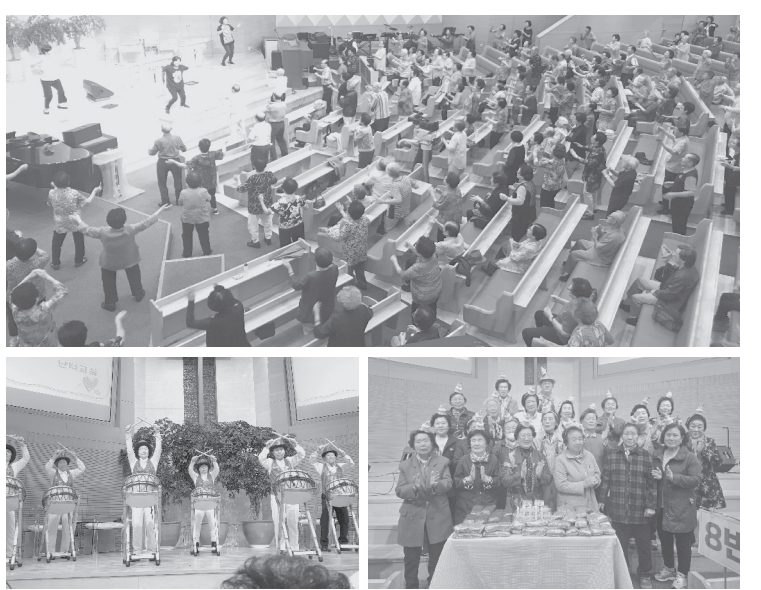
교육의 기회를 놓친 비문해자들의 배움의 장이 되고 있고 단계별로 일정 과정을 이수하면 초등학력을 인정받아 중학 과정으로 진학할 수 있다. 비전한글학교는 단순히 글을 배우는 데서 그치지 않고 학령기에 갖지 못한 소풍, 체육, 음악, 미술 등 다양한 창의활동을 지원하여 의미있는 학교생활이 되도록 지원하고 있다.

4월 24일(목)에는 봄소풍을 계획하고 있다.



#### 도림실버스쿨

도림교회 도림실버스쿨은 어르신들에게 평생교육의 기회를 제공하며, 활기찬 노후 생활을 돕기 위해 운영되고 있다. 단순한 교육을 넘어, 어르신들이 함께 배우고 소통하며 즐거운 시간을 보낼 수 있는 따뜻한 공동체이다. 도림교회 도림실버스쿨은 65세 이상, 지역 어르신들을 대상으로 어르신들에게 다양한 특별활동과 프로그램을 통한 여가활동을 제공함으로 인생을 즐겁고 활기차게 보낼 수 있도록 도움을 주고 있다. 특별활동은 노래, 장구, 스포츠교실, 세라밴드체조, 라인댄스, 스마트반 등으로 운영되고 있으며 현재 200여명의 어르신이 이용하고 있다. 또한, 정기적인 나들이와 체험 학습을 통해 어르신들이 활력을 얻고, 새로운 경험을 쌓을 수 있도록 지원하고 있다. 도림교회 실버스쿨은 매주 금요일 오전 10시30분부터 도림교회 글로리아성전에서 진행하고 있으며 모임 때마다 정성껏 준비한 맛있는 식사를 대접하고 있다.



### 디아코니아센터 프로그램 안내

구분	구분	시간	장소
도림실버스쿨	노인교실	금 10:30	글로리아성전
	생활체조교실	목 10:00 / 금 14:00	드림센터 3층
비전한글학교	한글반	화·목 10:00	디아코니아센터 4층
	학력인정반	화·수·목 10:00	디아코니아센터 4층
셀라음악학교	바이올린 첼로 플루트 성악 클라리넷 드럼 기타 실용보컬 재즈피아노	주1회(주일~토) (10강좌/30개반)	디아코니아센터 4층
	사랑의집수리봉사단	연중	대상자 가정
아가페이·미용봉사단	화·금 13:00~17:00	드림센터 1층	
경로식당	월~토 11:30	헤브라운지(비전센터 5층)	
소암장학회	연 2회	행정지원국	
	구분	시간	장소
이웃사랑나눔바자회	10월 중	도림교회	
입암도서관(2181-6073)	월~주일 10:00	비전센터 1층	
사랑의저금통	연중	비전센터 2층	
작은자후원(결연)	연중	비전센터 2층	
어린이집(2181-6090)	월~토 8:00	디아코니아센터 1층	
방과후학교(2181-6130)	월~토 방과후	디아코니아센터 3층	
장애인주간보호센터 모랫말꿈터(2181-6120)	월~금 9:00	디아코니아센터 3층	
신용협동조합(2181-6079)	화~금/주일 9:00	비전센터 1층	
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. 3. 1 ~ 3. 31

- 도림실버스쿨 : 강금미 김재정 김동년 김무경 김복례 김봉희 김생진 김순애 김영순 김옥연 김용희 김정주 김경화 김경희 김준연 김태준 김희경 노일상 마영애 박경선 박숙행 박숙희 배석민 서문수 서선양 서옥선 서진영 손미정 신현경 안세용 안희경 양승연 원순재 유은이 유현순 윤병희 이상철 이원중 이주하 이화수 정위형 정정연 정경숙 정정화 조덕식 조한천 지현주 최경희 최병하 최순자 최영호 최윤실 홍애실 정수해 정해국 제숙희 차호진 최성기 최수남
- 비전한글학교 : 강배희 권중근 김경래 김경희 김남덕 김동남 김부선 김선옥 김선희 김성국 김용희 김지일 김진원 문희숙 박혜리 반영희 안희경 양근태 양혜직 유은미 이미숙 이상익 이은숙 이준화 이현실 전미경 전미희 정영선
- 입암도서관 : 김무식 김미자 김영희 김은희 김혜경 김혜경 류승희 민혜영 박미선 박영애 송병진 송희 심지영 우용희 유남길 유은숙 이상구 이상혜 이상범 이은경 이은숙 임명숙 전주영 정덕호 정미연 제영수 최은주 허병업
- 경로식당 : 강춘자 고점숙 김기연 김성복 김연옥 김영국 김영미 김윤실 김운철 김정자 김태산 라연식 박순화 박주심 박현숙 반영희 손미란 송광복 신현근 안완곤 이상영 이송홍 이영란 이은미 전태옥 정중철 조형순
- 나눔사업 : 객재용 국금자 김경숙 김경숙 김연주 김해정 박미숙 박선아 서은향 서태식 송명석 안상준 오도희 이영숙 이상남 이양례 이현숙 임형보 장수연 차규선 최미선 황정숙
- 사랑의집수리봉사단 : 강영렬 광영환 구동훈 김기환 김민경 김선경 김영삼 김정옥 김학녕 남영우 박연이 성수진 소해덕 신희경 안미옥 안영순 안지원 양경직 오유정 오현자 이경숙 이경순 이득원 이매숙 이영자 이장세 임용현 장선화 전현호 정경화 정옥화 조소복 조찬문 채태수
- 아가페이·미용봉사단 : 강윤택 김창근 고준호 공병준 기윤호 김수복 김영성 김진준 남미영 박은하 배옥순 신남은 신정숙 신태은 오은희 용복자 유은호 이명숙 이병욱 이선우 이효숙 임소영 임태욱 정수연 천서연 최연이 하봉경 현희순
- 셀라음악학교 : 객재환 구분남 권영수 권혁원 김길준 김복희 김성민 김옥자 박미숙 박종근 백은미 안원숙 안진희 이병수 이승민 이상숙 이인영 추연중

- 바자회준비위원회 : 김미숙 김민기 김순덕 김연길 김원영 김인형 김경수 나복자 남경식 노장오 노홍래 박경숙 박덕영 박준화 성순자 소은경 손영을 송용자 윤주홍 이미경 이순희 이정희 임성호 장영숙 조영숙 지구순 홍효숙
- 햇살보금자리봉사단 : 고영복 김경미 김봉희 김영희 김지영 김지은 김학녕 백경옥 배옥순 백은미 박은혜 송은숙 안효숙 유소연 유해준 이민자 이재한 전희종 최순연
- 도림어린이집 : 강현옥 김경미 김단비 김덕순 김도영 김병순 김상희 김성구 김성현 김옥이 김민수 김경호 류태기 박희진 서경희 성미라 손경선 신덕균 안미용 연주성 왕진식 유순자 윤성운 윤은주 윤항 이강태 이월영 이재구 이정희 이종성 이지숙 이향원 이현경 이현희 임미애 장정숙 정순옥 정진만 최민희 최재식 한진영 허중원 황희정
- 방과후학교 : 강경미 강민숙 강순영 강창욱 경연심 권동희 김계순 김국환 김순애 김옥순 김혜자 남영우 박광희 박경이 송수영 위성주 이강출 이남일 이재순 이재영 이진수 임애자 전미수 전은주 전은자 정명모 정서경 조기성 조용식 조현면 조형호 지동엽 진소영 허옥순 현상민 황삼열 황연숙
- 모랫말꿈터 : 강은자 김금순 김민화 김영범 박경애 박길숙 박성자 서윤자 성지성 소학선 오형남 윤경 윤도진 이대무 이상기 이상호 이이화 이학구 이효은 이희일 임광업 임향선 전정연 정윤영 정현호 조광민 진수희 최순숙 최용재 최인식 최중순 최찬기 허필자 홍관표
- 디아코니아센터 : 권정옥 서상옥 오상열 전옥녀 정광림 최시호

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

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

# 도림교회 창립 100주년 '백년의 감사, 백년의 비전'

## 4월 5일 창립기념 감사예배·임직예식·타임캡슐·선언문발표

하나님을 사랑하고 이웃을 섬기며 지역과 함께해온 도림교회(담임 정명철 목사)가 어느덧 창립 100주년을 맞이하였다. 도림교회는 1926년 도림동 옛터에서 첫 예배모임을 시작으로 지난 1세기 동안 지역사회를 섬기며 '예수님을 따라 사는 사람들'로서의 사명을 다해왔다. 특히, 올해 100주년을 맞이하여 "여기까지 우리를 도우셨습니다"(사무엘상 7:12)라는 표어 아래 지난 한 세기의 역사를 기념하고 있다. 100주년을 맞이하여 도림교회에서는 100주년 기념행사 일정을 수립하여 성도들과 함께 은혜의 시간을 나누고 있다.

지난 3월 22일 도림교회 비전센터 2층 마당정원에서는 담임목사님과 어린이부터 장년에 이르기까지 많은 성도들이 참석하여 창립 100주년 기념 식수행사를 가졌으며, 4월 5일에는 창립 100주년 감사예배 및 임직예식·타임캡슐·선언문발표 행사를 갖고, 지난 100년을 지켜주신 하나님께 감사하며, 미래 100년의 비전을 제시할 예정이다.

4월 5일부터 4월 30일까지 한 달동안 "백년의 기억, 새로운 백년을 꿈꾸다" 라는 주제로 100주년 기념 사진 전시회를 개최하여 도림교회의 지난 100년의 역사를 회고할 예정이다.

또한, 4월 19일은 100주년 기념 사랑의 헌혈 및 장기기증 행사를 개최하여 도림교회 성도들의 장기기증 서약 및 헌혈 참여를 진행할 예정이다. 이 행사는 예수 그리스도의 십자가 사랑과 희생을 우리 삶 속에서 직접 실천하고자 기획하였으며, 절망에 빠진 가정에 희망을 주고 생명을 살리는 소중한 기회가 될 것이다.

4월 26일에는 100주년 기념하여 지역주민들을 초청해서 지난 1세기동안 지역사회와 함께한 도림교회를 알리고 복음을 전하는 축제의 자리를 마련할 예정이다.

5월 10일에는 밀알 심장병재단 후원 음악회를 개최하여 도림교회가 운영하는 사랑의 천사 운동 기금을 통해 심장병 어린이 수술비 후원금을 전달할 예정이다. 사랑의 천사(1004) 운동은 가정의 어려운 형편으로 인해 고통스러운 질병이 있지만 수술비와 치료비를 마련하지 못하여 힘들어 하는 사람들을 돕

기 위한 운동이다. 도림교회 성도들의 헌금을 통해 조성된 기금으로 운영되며 올해는 실명 위기의 환자들에게 실로암병원을 통해 개안 수술비도 지원할 예정이다.

6월 6일에는 100주년 기념 전교인 체육대회를 개최할 예정이며, 전교인체육대회는 매년 도림교회가 교인들과 초청된 가족 및 지역주민이 함께하는 즐거운 축제로 자리매김하고 있다.

6월 28일에는 100주년 기념 음악회를 개최하여 도림교회 교인들 중 수준 높은 성악가들과 찬양대를 중심으로 클래식 장르의 열린 음악회 형태로 진행할 예정이다.

9월 15부터 3일간 제111회 장로회 통합 교단 총회를 도림교회에서 개최할 예정이며, 약 3,000여명의 교단 관계자들이 참석하여 성대하게 치를 예정이다.

10월 24일에는 이웃사랑나눔바자회를 개최할 예정이며, 이익을 남기기 위한 수익성 바자회가 아닌 손해 보는 바자회로써 그리스도의 사랑과 나눔을 실천하는 데 목적이 있으며, 지역사회에 즐겁고 행복한 축제의 장이 될 것이다.

12월에는 교회 창립 100주년의 해를 마감하며 지역사회 독거 100가정을 대상으로 생필품 지원 및 100주년 기념 역사서도 출판할 예정이다.

도림교회 담임 정명철 목사는 "도림교회가 창립 100주년을 맞이한 것에 대해 감사를 드리지 않을 수 없다. 도림교회는 지난 100년 동안 지역사회와 교회가 공존하는 해법을 찾기 위한 일들을 꾸준히 해오고 있다. 일제 강점기에는 야학을 운영했고, 산업화 시기에는 산업선교까지, 각 시대가 요구하는 방식으로 이웃의 곁을 지켜왔다. 이것이 지난 100년동안 도림교회가 이어왔던 방식이었고, 또한 미래의 100년을 준비하는 방식이 될 것이다. 앞으로도 도림교회는 하나님의 사랑을 이웃에게 전하고, 지역사회와 함께 성장하는 교회로 더욱 부흥해 나갈 것이다" 라고 도림교회 100년을 평가했다.



2026

# 도림교회 창립 100주년 기념행사

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>1월</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1일 - 성경일천통독 대행진</li> <li>• 18일 - 성경필사 챌린지필사 챌린지</li> </ul>  | <p><b>2월</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 24일 - 은·주·행 성경통독</li> </ul>   |
| <p><b>3월</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 22일 - 100주년 기념식수</li> <li>• 29일 - 미술작품 개막식</li> <li>• 30일 - 부흥성회<br/>- 24시간 릴레이 기도회<br/>- 십만시간 기도대행진</li> </ul> | <p><b>4월</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1일 - 한정판 새한글 성경 판매</li> <li>• 5일 - 역사 전시회<br/>- 임직식 및 선언문 발표<br/>- 타임캡슐 봉인식</li> <li>• 11일 - 교회학교 그림·글짓기 대회</li> <li>• 19일 - 강연회 및 디아코니아 전시회<br/>- 사랑의 헌혈 및 장기기증</li> </ul> |
| <p><b>5월</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3일 - 은·주·행 전도축제</li> <li>• 10일 - 밀알 심장병재단 후원 음악회</li> </ul>   | <p><b>6월</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6일 - 전교인 체육대회</li> <li>• 15일 - 성지순례 및 종교개혁지 탐방</li> <li>• 28일 - 100주년 기념 음악회</li> </ul>   |
| <p><b>8월</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30일 - 십자가 전시회</li> </ul>  | <p><b>9월</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1일 - 전도부흥 연구소 개원</li> <li>• 15일 - 100년의 은혜 나누기 "제111회 교단총회"</li> </ul>  |
| <p><b>10월</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1일 - 스포츠대회<br/>- 소그룹 선교회 박람회</li> <li>• 24일 - 100년의 사랑나누기 "이웃사랑나눔바자회"</li> </ul>                               | <p><b>12월</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1일 - 100년의 감사 나누기 "지역사회 독거 100가정 지원"<br/>- 100주년 기념 역사서 출판<br/>- 교회건축관련 서적 출판</li> </ul>   |

# 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 김영하 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