



로봇은 '적당히'를 모른다 3면



아버지는 아버지이고 싶다 5면



도림교회 100주년 기념 전도축제 16면



정명철 (도림교회 담임목사)

순종하고 공경하라

에베소서 4절 말씀에 “또 아버지아 너희 자녀를 노엽게 하지 말고 오직 주의 교훈과 훈계로 양육하라” 말씀하십니다. 자녀들을 주의 교훈과 훈계로 가르쳐야 이후에 가정이 행복한 가정이 되는 것입니다.

제작문의 02-481-4777 www.nahalla.net

since 2006

영등포아름다운세상

위대한지역매거진

2026년 5월 1일 / 제222호 / 발행인 정명철
영등포아름다운세상 : 02-2181-6000

5월호

가정의 달

행복한 가정은 미리 누리는 천국이다.
남편의 사랑이 클수록 아내의 소망은 작아지고
아내의 사랑이 클수록 남편의 번뇌는 작아진다.
자식 뒤에서 흘리는 부모의 눈물은
애간장이 끓어 터진 피고름이다.
가정이야말로 고달픈 인생의 안식처요,
모든 싸움이 자취를 감추고 사랑이 싹트는 곳이요,
큰 사람이 작아지고 작은 사람이 커지는 곳이다.



[지역 인사 칼럼]

순종하고 공경하라



정명철
(도림교회 담임목사)

‘연수약언’에 보면 “나무가 조용히 섰고자 하나 바람은 멎지 아니하고, 자식이 효도를 하고자 하나 아버지가 기다려 주지 않는다.”라는 글이 있습니다. 효도에도 때가 있다는 말입니다. 10대 20대에는 공부 잘하고 건강하게 자라기만 하여도 효도가 됩니다. 3~40대가 되면 직장에 들어가고 결혼만 해도 효도가 됩니다. 나이가 들어 50대가 넘어가면 부모님께 얼굴만 보여드려도 효도가 됩니다. 우리는 부모님이 살아계실 때에 효도하기를 힘써야 합니다. 그 때가 빨리 지나가기 때문입니다. 나이가 들어 먹고 살만하게 되어 부모님을 생각하면 이제 부모님은 이 세상에 계시지 않습니다. 그래서 부모님이 살아계실 때 순종하고 공경해야 합니다. 돌아가신 부모님이 다시 살아올 수 있다면 모두가 그렇게 할 것입니다. 돌아가신 부모님을 다시 볼 수 있다면 밤을 새워서라도 달려갈 것입니다. 비행기를 타고라도 달려갈 것입니다.

어느 교회에서 구역장들이 모여 부모님께 효도하는 것이 무엇일까 함께 연구를 했습니다. 그래서 가장 많이 나온 내용을 모아보았더니

제일은 부모님께 걱정을 끼쳐드리지 않는다. - 잘 사는 모습 보여드리기
제이는 부모님의 이야기와 고민 등을 많이 들어 드린다.

제삼은 따뜻한 마음으로 자주 문안 전화 드린다. - 사랑의 마음 표현
제사는 생신 등 기념일을 잘 챙겨드린다. - 자신의 생일날 감사표시

제오는 용돈을 많이 드린다. - 정기적인 용돈 외에 가끔 목돈도 드리기
제육은 부모님의 외모를 가꾸어 드리고 위신을 세워드린다.
제칠은 말씀을 듣는 소중한 자리에 부모님을 모시고 간다. - 믿지 않는 경우, 부모님께 복음을 꼭 전하기

제팔은 자녀교육 잘 시킨다. - 인사 잘 하게 함
제구(九)는 부모님께서 소외감을 느끼지 않게 해 드리기
제십은 부모님과 함께 여행 또는 외출 - 온천, 나들이, 목욕탕
그 외에 어떤 구역에서는 손자 손녀 낳아드리기, 늘 웃는 모습으로 대하기 등이 있었습니다.

부모님께 효도하는 것은 씨앗을 심는 것입니다. 내가 효도의 씨앗을 심으면 나도 그 열매를 거둡니다. 자녀들이 배운 대로 하기 때문입니다. 내가 자녀들 있는데서 부모님께 불효하고 나는 이후 효도를 받겠다고 생각하는 것처럼 어리석은 사람은 없습니다. 자녀들은 보고 배운 그대로 행하기 때문입니다. 에베소서 4절 말씀에 “또 아버지야 너희 자녀를 노엽게 하지 말고 오직 주의 교훈과 훈계로 양육하라” 말씀하십니다. 자녀들을 주의 교훈과 훈계로 가르쳐야 이후에 가정이 행복한 가정이 되는 것입니다. 내가 씨를 잘 못 뿌려 놓고 나는 효도를 받겠다는 것은 어리석은 생각입니다. 우리는 모두가 심은 대로 거둡니다. 고구마를 심고 콩이 열리기를 기대하는 어리석은 사람은 없습니다. 다 심은 대로 거둬 줄을 압니다. 여러분의 가정에서 부모님께 공경하고 대를 이어 효도의 전통이 내려오는 복된 가정이 되시기를 바랍니다.

-정명철 목사 설교 중에서-

도림교회 100주년 기념



‘전교인체육대회’

도림교회는 100주년 기념 ‘전교인체육대회’ 행사를 준비하고 있다. ‘전교인체육대회’는 6월6일(토) 오전 10시부터 영등포초등학교 운동장에서 진행된다. 이번 행사는 지난 100년의 은혜에 감사하고, 앞으로 나아 갈 새로운 100년을 향해 전 교인이 하나 되는 화합의 장으로 마련되었다.

‘전교인체육대회’는 도림교회 100주년을 기념하여 더욱 알찬 프로그램으로 구성되었다. 어린이들의 뜨거운 호응을 얻는 대형 에어바운스와 페이스 페인팅 부스 등의 키즈 존이 운영 될 예정이고, 하루 종일 뛰어 놀 아이들을 위한 다양한 간식도 준비되어 있다. 또한 교회의 기쁨을 닦아 온 어르신들을 위해 무리가 가지 않으면서도 즐겁게 참여할 수 있는 어르신 맞춤형 경기도 준비되어 있다.

‘전교인체육대회’에서 빠질 수 없는 풍성한 경품도 준비 되어 있어 참여한 모든 교인들이 선물에 대한 기대와 설렘으로 즐거운 하루를 보낼 모습을 기대 해 본다.



늙음은 통제 대상이 아니다

최근 고령 운전자 사고가 일어날 때마다 고령 운전자 자격을 둘러싼 논쟁이 자주 등장한다. 일정 연령이 되면 면허를 제한해야 한다는 주장까지 나오고 있는 현실에서 75세 이상의 고령층은 간단한 인지기능 선별 검사를 거쳐야 한다. 이러한 제한을 통해서 사고 위험을 줄이자는 취지 자체는 충분히 이해할 만하다. 그러나 이런 논의가 이어질 때마다 마음 한 켠이 불편해지곤 한다. 어느 순간부터 우리는 '고령'이라는 이유만으로 고령의 어르신들을 먼저 관리해야 할 대상으로 바라보고 있는 것은 아닐까.

우리 사회가 초고령사회로 들어서면서 사회 곳곳에서 비슷한 논의들이 나타난다. 고령 운전 제한뿐만 아니라 각종 의사결정 능력 평가 등에서 문제 제기가 이어지고 있다. 심지어 어르신들의 연애도 축복보다는 편견을 가지고 보는 경우도 많다. 대부분 이러한 시각은 어르신들은 물론 우리 사회의 안전과 보호를 명분으로 한다. 물론 실제로 도움이 되는 제도들도 적지 않다. 그러나 그 과정에서 우리는 중요한 질문을 놓치고 있는지도 모른다. 우리는 고령의 어르신들을 보호하고 있는가, 아니면 통제하고 있는가.

물론 나이가 들수록 신체 능력과 인지 기능이 변하는 것은 사실이다. 의학적으로도 일정한 평가와 관리가 필요하다. 그러나 연령 자체가 위험을 의미하는 것은 아니다. 같은 나이라도 건강 상태와 생활 능력은 크게 다르다. 그럼에도 우리는 행정편의적으로 가장 단순한 기준을 종종 선택한다. 연령이라는 숫자다. 숫자는 행정적으로 편리하지만, 한 사람의 삶을 충분히 설명하지는 못한다.

문제는 이러한 관점이 너무나 쉽게 확산된다는 점이다. 고령의 어르신들은 보호의 대상이면서 동시에 문제를 일으키지 않도록 감시하고 관리하는 대상이 된다. 이동, 금융, 일상생활까지 다양한 영역에서 규제의 논리가 먼저 등장한다. 안전이라는 명분은 설득력이 있지만, 그 과정에서 한 사람의

존엄과 자율성이 얼마나 충분히 고려되고 있는지 돌아보게 된다.

고령의 어르신들은 우리가 살고 있는 이 사회를 만들고 지탱해 온 사람들이다. 지금 우리가 누리는 많은 제도와 환경 역시 그 세대의 땀과 노력 위에 세워져 있다. 그리고 무엇보다 중요한 사실이 하나 있다. 우리는 모두 언젠가 그 자리에 서게 된다는 것이다. 고령의 어르신들에 대한 우리 사회의 제도와 태도는 단순한 정책의 문제가 아니라 우리가 어떤 사회에서 늙어가는지를 원하는지에 대한 질문이기도 하다. 나이가 들었다는 이유로 삶의 선택이 점점 줄어드는 사회인지, 아니면 서로의 변화를 이해하며 함께 살아갈 방법을 찾는 사회인지의 문제다.

우리 사회의 안전은 물론 매우 중요하다. 그러나 안전을 이유로 한 사람의 삶을 지나치게 단순한 기준으로 재단하는 사회는 올바른 사회라고 보기 어렵다. 고령자도 안전하게 이동할 수 있는 교통 환경, 지역사회 안에서의 돌봄 체계 같은 더 정교한 사회적 설계가 필요하다. 고령의 어르신들에 대한 규제를 무조건 반대하자는 이야기가 아니라, 우선 사람을 중심에 두고 고민해보자는 이야기다. 사고가 발생했을 때 고령의 어르신들을 규제하는 방안을 먼저 떠올리기보다는 그분들을 어떻게 도와야 그분들이 안전하게 삶을 살아가고 우리 사회도 안전해질지에 대해서 우선 논의해야 한다는 것이다.

늙음을 통제의 대상으로 바라보는 사회는 결국 우리 자신의 미래를 통제하려는 사회일지도 모른다. 반대로 늙음을 이해하고 함께 살아갈 방법을 찾는 사회는 한 사람 한 사람의 삶을 존중하고 미래를 준비하는 사회일 것이다. 우리는 지금 어떤 길을 선택하고 있는지 고민이 필요한 시점이다.

-최호진(한양대구리병원·신경과 교수)

로봇은 '적당히'를 모른다

저 멀리서 누군가 달려오더니 옆구르기를 하고, 이어 고난도의 백텀블링을 한 뒤 정확하게 착지한다. 유연성과 평형감각, 예술성까지 무엇 하나 흠잡을 데 없는 동작이다. 기계체조냐고? 맞긴 맞다. 말 그대로 진짜 '기계(機械)'가 하는 체조다!

올해 초 현대자동차그룹 자회사인 보스턴다이내믹스가 휴머노이드 로봇 '아틀라스'의 구동 영상을 공개했다. 그동안 휴머노이드 로봇은 인간의 신체 구조를 제대로 모방하지 못해 어딘가 어색하고 불안한 움직임을 보였다. 그러나 아틀라스는 오히려 사람보다 더 민첩하고 안정적인 동작을 선보이며 화제가 됐다. 영화 속에서만 상상하던 인간형 로봇이 현실로 다가온 장면이었다.

무쇠 팔다리에 AI 두뇌를 탑재한 아틀라스처럼 현실 세계에서 직접 행동할 수 있는 AI를 '피지컬 AI'라고 부른다. 한국은행에 따르면 우리나라 직장인 27%가 AI에 의해 일자리를 뺏길 위기에 처해 있다고 한다. 더 나아가 이제 튼튼한 몸까지 갖게 된 AI는 단순히 인간을 돕는 도구를 넘어 인간의 활동 자체를 대체하는 단계로 향하고 있다. 실제로 아틀라스는 산업 현장에서 학습을 거쳐 점차 더 복잡한 공정에 투입될 예정이라고 한다. 언젠가는 업무지구나 공장에서 인간보다 로봇이 더 많이 보이는 날이 올 것 같다.

이런 흐름 속에서 우리 인간이 하는 일은 점점 비효율적인 것처럼 느껴진다. 육체의 한계로 인해 지질 수밖에 없고, 때로는 실수하며, 그날의 감정에 휘둘리는 게 우리 인간이다. 반면에 로봇은 지치지 않고, 정확하게 움직이며, 무엇보다 연중무휴 가혹하게 일을 시켜도 고용노동부에서 뭐라고 하지 않으니 참 효율적이라고 할 수 있다. 연봉 3000만원의 신입사원을 뽑는 것보다 3000만원짜리 로봇을 도입하는 것이 더 합리적이라고 여겨지는 사회가 우리 앞에 와 있다.

긍정적으로 보면 기본소득 같은 사회 제도가 뒷받침될 때 우리는 고된 노동에서 벗어나 더 나은 삶의 질을 누릴 수도 있을 것이다. 그럼에도 뭔가 인간의 설 자리가 줄어들고 있는 것 같아 아쉬운 마음이 드는 건 어쩔 수 없다. 철학자 발터 벤야민의 표현을 빌리자면, 인간의 활동에 깃들여 있는 '아우라'가 점점 빛을 잃어가는 느낌이다. 벤야민은 아우라를 '공간과 시간의 독특한 짜임으로 인해 가까이 있어도 멀게 느껴지는 일회적인 현상'이라고

정의한다. 쉽게 말해 '지금 여기'에만 존재하는 대체 불가능한 고유의 분위기라고 할 수 있다. 예를 들어 공장에서 대량 생산된 제품에서는 장인의 손으로 만든 작품에 배인 아우라를 느끼기 어렵다. 이런 맥락에서 로봇이 우리가 하던 일들을 대신해 반복할수록 그 안에 깃든 아우라는 희미해질 수밖에 없다. 그렇지만 이때에도 대체될 수 없는 것은 분명히 있다. 할머니의 손맛처럼 말이다.

가까운 미래에는 AI로 우리의 미각세포를 정밀하게 분석해 완벽한 요리를 해줄 '셰프 로봇'이 등장할 수도 있다. 그러나 오랜 세월 사랑하는 가족을 위한 식탁을 차리며 축적된 할머니의 손맛을 대신할 수는 없을 것이다. 어떤 재료든 '적당히'로 통쳐지고, 그날의 컨디션에 따라 미묘하게 달라지는 맛 속에는 할머니 인생만큼의 아우라가 담겨 있다. 이렇듯 첨단기술의 시대에도 끝까지 그 빛을 잃지 않는 것은 아이러니하게도 대단한 전문지식이나 정교한 동작이 아니라 할머니 손맛 같은 불완전한 '인간다움'일지도 모른다.

무섭게 발전하고 있는 첨단기술은 앞으로도 효율성과 완벽함을 추구하며 우리의 세상을 빠르게 변화시킬 것이다. 하지만 그런 시대일수록 복제될 수 없는 인간다움의 가치는 더 또렷해지지 않을까? 엄마 손을 꼭 잡고 길을 걷는 아이를 보며 문득 이런 생각이 든다. 기술이 우리의 많은 것을 대신할 미래에도 저 아이에게 딱 '적당한' 엄마의 온기만큼은 결코 대체될 수 없겠지? 아직 남아 있는 이 세상의 아우라를 눈에 가득 담아야겠다.

-김신혁(도시사회학 연구자)



코스피 5000 시대의 마음가짐

주식을 하든, 하지 않는 사람이든 최근의 이슈는 단연 한국 주식시장 코스피의 5000포인트 도입이었다. 작년에 취임한 이재명 대통령은 자신의 공약 중 하나로 주식시장 5000시대의 문을 열겠다는 포부를 밝혔다. 처음 이 공약을 접한 국민과 전문가의 반응은 반신반의 내지는 회의적이었다. 어쩌면 정치인이 흔히 국민의 환심을 사기 위해 내놓은 공약에 지나지 않는다는 의견이 지배적이었다. 이는 당연하다. 지금까지 정치인들이 보여준 공허한 말의 성찬에 지친 국민은 정치인의 말을 양치기 소년의 그것으로 생각하기 때문이다.

그런데 이 대통령 취임 1년도 채 되지 않아 코스피 시장이 5000을 넘어섰다. 전문가들은 물론이고 정부 당사자들조차도 놀랍다는 반응을 보였다. 그 정도로 가파른 상승세였다. 대통령실 반응은 의외로 조용하고 차분했다. 자신들의 성과를 자찬해도 충분할 듯한데 조용했다. 그 이유를 놓고서는 여러 해석이 분분하지만 중론은 하나로 모아졌다. 주식은 변동성 가치가 높으므로 향후 추이를 지켜봐야 한다는 것, 거기에 다른 의미에서의 장밋빛 전망도 텅텅 비었다. 미리 샴페인을 터트리면 안 된다는 게 이유 중의 하나가 된다. 오히려 상승장이 계속될 수 있기에 역설적으로 더 몸을 낮추고 자축하는 메시지를 자제하는 게 이유라는 해석도 있다. 여하튼 작금의 주식시장의 활성화는 국가 안정성의 확실한 표지로 자리매김했다. 물론 여러 다른 변수도 있겠으며 이를 바라보는 시각 차이도 있겠지만 말이다.

무엇이 달라졌기에 5000을 달성할 수 있었을까. 대내외 변수와 시장 상황의 변화를 꼽을 수 있겠지만 유독 주목되는 건 심리적 변화와 안정이다. 현재 정부의 치적이나 안정감을 마냥 인정하는 것도 아니지만 그렇다고 극구 부인할 것도 아니다. 나름의 정치적 상황의 안정, 거기에 지속하는 혁신 사업에 투자하겠다는 정책적 차원의 적극적 의지, 이런 여러 요소가 한국 주식시장이 투자할 가치가 있는 것으로 보였다는 사실을 부정하긴 어렵다. 다르게 보면 한국의 주식이 지금까지 저평가됐다는 분석이 있는데, 그 이유 역시 한국 경제



펀더멘털이 견고한데도 정치 상황과 지정학적 변수 등이 주식시장의 상승을 가로막은 결과로 볼 수 있을 것이다.

이를 조금 더 확장해 생각해볼 필요가 있다. 언제나 복잡하고 수많은 변수로 얽혀 있는 정치와 경제적 상황의 본질은 시장과 그 시장의 구성원인 사람의 관계, 사람과 사람 사이의 믿음이며, 그 믿음이 안정감을 가져다주고 나아가 심리적 자유로 나아간다. 묻게 된다. 안정감은 어떻게 오는가. 필자는 두 가지 궤적에서 동시에 찾아온다고 본다. 안정감을 확약하고 이를 지속해 표현하는 지도자 및 정책 책임자의 말에서 오는 심리적 안정감, 동시에 자신이 꺼낸 말의 의지를 실행하는 것, 곧 말에 관한 실제적 실천 의지가 동시에 움직일 때 시장 역시 심리적 안정 단계에 들어간다는 사실이다.

어쩌면 이 안정을 얻는 현상과 이를 지속하는 과정은 비단 주식시장에만 국한된 건 아니라고 생각한다. 또한 코스피 5000시대가 주식을 하지 않는 이들에게겐 낯의 나라 이야기일지도 모르겠다. 이 시대에 어떤 마음가짐이 필요하냐고 질문하는 게 자칫 광범위한 오지랖일 수도 있다. 하지만 우리가 사는 세상은 직접이든 간접이든 긴밀히 연관돼 있다. 눈 감고 귀 닫고 나만 혼자 견딜 수 있는 세상이 아닌 현실에서 심리적 안정이 중요한 시대정신으로 등장하고, 그 실제적 효능이 주식 5000시장이란 시장 상황으로 나타난 지금, 우리의 우리는 우리가 가져야 할 마음가짐을 되돌아볼 필요가 있지 않을까.

몇몇 지도자의 경우만이 아니라 오늘의 한국 사회를 살아가는 우리가 생각하는 생각의 흐름과 그 축적된 흐름에서 나오는 말, 그 말을 실행하고자 하는 의지, 이 모든 과정을 세심히 돌아보고 실천하려는 마음가짐이 필요하지 않을까 하는 것. 그것이 바로 2026년을 새롭게 바라보는 또 하나의 눈이 돼야 할 것이다.

-주원규(소설가·목사)

상한 우유 한 잔의 교훈

며칠 전 냉장고 구석에 있던 오래된 우유를 무심코 마셨다가 탈이 났다. 배가 울렁거렸고 머리는 어질어질했다. 밤새 이리저리 뒤척였다. 식중독 증세만 사라져도 행복할 것 같았다. 병원에 갈 정도가 아니어도 이렇게 괴로운데 정말로 아픈 사람들은 얼마나 힘들고 고통스러울까. 몸이 망가지니 건강의 소중함을 깨닫게 되고, 아파서 고통을 겪는 사람들에게까지 생각이 미쳤다.

옳고 나서야 아는 것들이 있다. 항상 가득 차 있거나 늘 곁에 있는 존재는 무감각하거나 까맣게 잊고 살아간다. 때 순간 마시는 공기는 그 존재를 인식하지 못하고 살지만, 미세먼지가 심한 날 창문을 닫고 숨을 참는 순간 공기가 얼마나 귀한지 알게 된다. 사랑하는 이가 늘 곁에 있을 때는 그 존재가 얼마나 소중한지 모르고 무심하게 대하다가 부재를 경험하면 빈자리가 뚜렷하게 드러난다.

질병이나 사고로 일상이 제약받을 때 비로소 걷는 다리, 움직이는 손가락, 말할 수 있는 입과 듣는 귀가 얼마나 놀라운 능력이었는지 깨닫는다. 존재는 부재를 통해 드러난다는 말처럼 사라진 순간에야 무엇이 내 삶을 지탱하는지 돌아보게 된다. 상실은 나의 시선을 안으로 돌리게 해 들리지 않던 것이 들리게 하고, 보이지 않던 것이 보이게 한다.

상실을 견디는 과정은 인간을 단단하게 만든다. 상실을 통과하면서 인간은 내면의 강인함과 회복하는 힘을 기른다. 라이너 마리아 릴케는 '모든 상실은 우리 안을 확장하는 비밀스러운 방법'이라고 했다. 그의 말처럼 상실은 잃어버린 자리에 새로운 틈을 열어 다시 살아갈 근육을 길러준다. 곁으로는 무너지는 듯 보여도 안에서는 다시 일어서는 회복의 씨앗을 자라게 한다.

다산 정약옹은 천주교 박해 사건으로 가족과 권력, 명예까지 잃고 18년간 귀양살이를 겪었다. 그러나 다산은 술로 허송세월하지 않았다. 대신 제자 양성과 저술로 채우며 고통의 시기를 삶의 전환점으로 삼았다. 그리하여 500권

넘는 방대한 저술을 남기며 최고의 경세가로 자리매김했다. 실패, 질병, 상실의 순간은 견딜 수 없는 고통의 시간이지만 그 밑바닥을 지나온 이들은 이전보다 더욱 강하고 깊은 인간으로 바뀐다.

상실은 또 나의 한계를 인정하고 타인의 부족함을 너그러운 시선으로 보게 만든다. '저럴 수도 있겠구나'라는 생각은 상실을 겪은 자가 지닐 수 있는 마음의 결이다. 무언가를 잃고, 아파본 사람만이 남의 아픔과 사정에 귀 기울이고 그 고통을 더 깊이 이해하고 공감한다. 성숙은 가득 채운 사람에게서가 아니라 상실을 겪고 자신을 비운 사람에게서 나온다.

상실은 속도를 늦추고, 주위를 둘러보게 만들며, 잊고 지냈던 가치를 되새기게 한다. 채워진 시간에서는 일상의 풍경이 가볍게 스쳐 지나간다. 그러나 멈춰 선 자리에는 전에는 보이지 않던 것들이 뚜렷하게 보인다. 소박한 식사 한 끼, 누군가의 따뜻한 말 한마디, 바람 한 줄기의 감촉도 다르게 다가온다. 상실은 더 갖지 못해 괴로워하기보다 이미 지니고 있었던 것들이 얼마나 소중한지 되짚게 한다.

그릇에 물이 가득 차 있으면 더는 담을 수 없다. 비워야 다시 채울 수 있다. 상실은 우리에게 그 비움의 지혜를 제공한다. 없음이 있음의 의미를 묻게 하고, 멈춤이 삶의 방향을 조율하게 한다. 상실은 때로 고통스럽지만 그것을 통과한 자만이 누릴 수 있는 성찰의 시간과 인간의 길을 제공한다. 상한 우유 한 잔은 배탈의 고통을 넘어 지금 내게 '있는 것'이 당연하지 않으며 지금 누리는 것 하나하나가 얼마나 소중한가를 일깨워줬다. 무언가를 잃어버리는 일은 그 무언가를 다시 소중히 여기는 기회를 열어준다. 상실은 무언가를 잃는 것이 아니라 더 깊이 살아가는 법을 배우는 일이다.

-박수밀(고전학자·한양대 연구교수)

엄마, 그렇게 키워선 안됩니다 풀냄새 흠냄새

어릴 적 나는 저녁식사가 끝나면 마을 뒷강 모래밭으로 달려가 모깃불 내를 맡으며 팔베개를 하고 별령 드러눕곤 했다. 그러면 머리 위에 밤하늘 별들의 향연이 펼쳐진다. 난 그때 바라본 밤하늘보다 신비스럽고 찬란한 하늘을 본 적이 없다. 풀벌레 소리를 들으며 아쉽게 눈을 감으면 그제야 싸늘한 밤공기가 알몸을 스쳐 간다.

모진 풍상으로 살아오면서 아직도 내 가슴에 훈훈한 기운이 남아 있는 건, 별을 쳐다보면 괜히 슬퍼질 수도 있는 건, 겁 없이 미래세계에 도전할 꿈이 있고 힘이 있는 건, 그리고 이나마 글쭙이랍시고 쓸 수 있는 건 어릴 적 강변의 여름밤이 안겨 준 축복이리라. 나는 그렇게 믿고 있다.

우리가 사는 지구라는 별은 36억년이라는 유구한 세월에 걸쳐 만들어진 것이다. 길가에 아무렇게나 난 풀 한 포기, 야생화 한 송이, 노랑나비, 작은 새에 이르기까지 상상도 할 수 없는 먼 옛날의 역사를 거쳐 지금 내 앞에 이렇게 살아 있는 것이다.

어찌 하찮은 미물이라 소홀히 할 수 있으리요. 그 속에서 나의 존재를, 위치를 생각하면 생명의 경이로움이 온 몸에 젖어 온다. 나뭇잎 하나, 풀잎 하나까지 모두 소중한 생명체로서 내 속에 살아 움직인다.

푸르름, 거기가 우리 마음의 고향이다. 인간에겐 자연과 함께 살아온 오랜 역사가 있다. 따라서 우리 DNA 속엔 자연에 대한 향수가 각인되어 있는 것이다. 그래서 자연의 품에 안기면 옛 고향에 돌아온 듯 아늑하고 편안한 기분에 젖게 된다. 이를 뇌 과학자는 변연계 공명이라는 아름다운 이름으로 부르고 있다.

우리는 이걸 지켜야 한다. 녹음이 사라지는 날, 인간의 마음도 메말라 버

린다. 불행히 오늘 우리는 무차별적으로 자연을 훼손하고 있다. 이 좁은 땅덩이를 아주 콘크리트로 쳐발라 버릴 기세다. 개발이라는 미명 아래 인간의 힘을 과시하고 있다. 어떤 환경에도 적응할 수 있다고 생각하는 모양이다.

그러나 지난 수십 년 동안 문명의 기형적 발전은 인간의 적응 능력 한계를 벗어난 세계를 만들어 놓았다. 도심에선 숨이 막히고 물 한 모금 마음 놓고 마실 수 없게 되었다.

다시 한 번 말하지만 산으로 가자. 푸르름 속으로 되돌아가자. 도시의 밀실, 인공 환경에 찌든 아이와 함께 산으로 가자. 사람 발길 따라 절로 나오는 오솔길을 따라 어슬렁거리며 풀 냄새, 흠 냄새 맡고 물소리, 바람 소리 들으며 그렇게 거닐면 되는 걸.

가까이 다가와 접해야 인간에게 내재된 푸른 자연이 되살아난다. 거기가 감성의 고향이다.

자연 속에서 뛰노는 아이는 저절로 감각통합 훈련이 된다. 자연은 울퉁불퉁하고 불규칙적이다. 아이는 땅을 밟는 감각이 예민해야 최적의 균형을 유지할 수 있다. 나무, 풀, 곤충을 만져보고 냄새도 맡아본다. 5감뿐 아니라 온몸으로 자연을 느끼며 생명체를 실감하는 일, 이보다 더 좋은 통합학습은 없다.

자연 속에 융화되는 삶을 가르쳐야 한다. 그래야 감성적 감동이 되살아날 수 있다. 지성만으론 안 된다. 지성과 감성의 조화, 거기서 창조가 이루어진다.

-이시형(의학박사·힐리언스선마을 총장)

아버지는 아버지이고 싶다

어쩌면 이것은 세상에서 가장 소박하면서도 가장 외로운 소망일지 모른다. 아버지는 대개 엄하다. 자녀들의 세밀한 감정을 다 알아채지 못할 때도 있다. 아이들은 그것을 무심함이라고 느끼지만, 아버지는 그저 인생을 조금 먼저 살아본 사람일 뿐이다. 세상이 얼마나 거칠 수 있는지, 직장이라는 곳이 얼마나 냉정한지, 가족을 책임지는 일이 얼마나 자랑스러우면서도 버거운지 몸으로 겪어온 사람이다.

그래서 아버지는 종종 강해 보이려 한다. 자신이 약해 보이면 아이들까지 약해질까 봐 걱정하기 때문이다. 아버지의 말은 그래서 짧고 단단하다. 조언은 많고 표현은 서툴다. 그 결과 아이들은 종종 아버지를 어렵게 느끼고, 조금씩 거리를 둔다. 아버지도 그 사실을 안다. 아이들이 어머니에게는 많은 이야기를 하지만 자신에게는 그렇지 않다는 것도 느낀다. 그럼에도 아버지는 괜찮다고 생각한다. 자녀들이 잘 자라고, 사회에서 당당하게 살아간다면 그것으로 충분하다고 스스로를 위로한다. 가족이 자신을 조금 멀리하더라도 그것이 가족을 지키는 대가라면 감수할 수 있다고 생각한다. 아이들이 언젠가는 자신의 마음을 알아줄 것이라고 믿으면서 말이다. 아버지는 쉽게 좌절하지 않는다. 일이 힘들다고 해서 무너지지 않는다. 타인이 욕을 한다고 해서 주저앉지도 않는다. 인생에서 실패를 겪어도 다시 일어난다. 자녀가 말을 듣지 않는 것조차 아버지에게는 그렇게 큰 문제가 아니다.

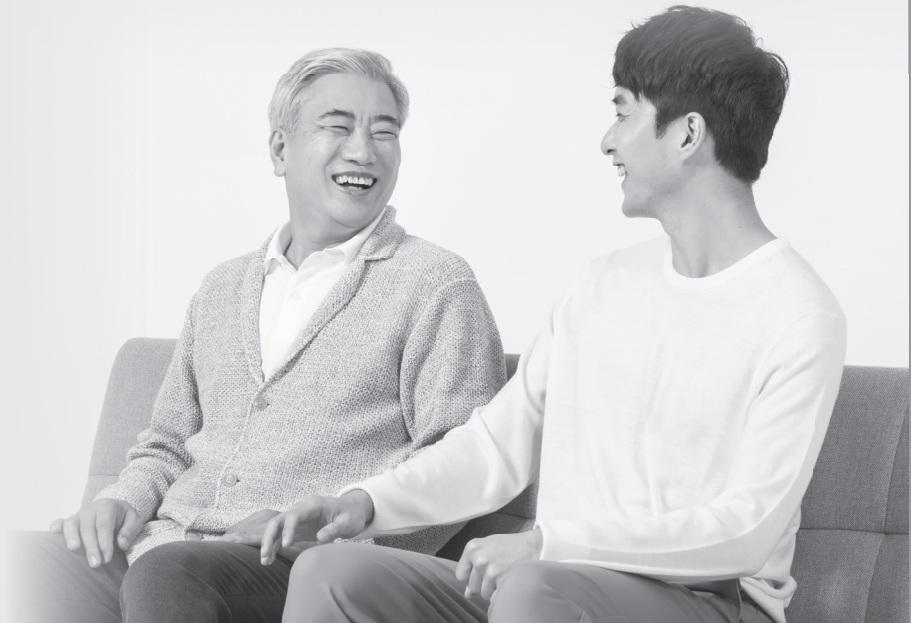
아버지가 정말로 무너지는 순간은 따로 있다. 마음속에서는 늘 가까이 있다고 믿었던 자녀가, 어느 날 정말로 멀어졌다는 것을 느끼는 순간이다. 그때 아버지는 잠시 길을 잃는다. 왜냐하면 아버지는 자녀들이 “아버지”라고 불러줄 때 비로소 아버지가 되기 때문이다. 과거에 어느 나라에서는 전쟁에 나갔다 돌아온 아버지가 자녀들 앞에서 자신이 아버지임을 선포하는 의식을 치르기도 했다고 한다. 전쟁 동안 아이들은 자라 있었고, 서로의 얼굴은 낯설어져 있었기 때문일 것이다. 그래서 그는 아이들 앞에서 말한다. “나는 너희의 아버지다.” 그 말은 권위를 세우기 위한 선언이 아니라 어쩌면 자신의 자리를 다시 확인받고 싶은 한 인간의 조용한 고백이었을 것이다.

아버지는 자녀의 모든 모습을 보지 못한다. 자녀의 삶 전체를 알 수 없다. 그래서 때로는 눈앞에 보이는 한 장면을 자녀의 전부라고 생각하기도 한다. 그리고 그 행동 하나를 두고 자신이 알고 있는 모든 경험과 위험을

이야기한다. 세상이 얼마나 험한지, 어떤 선택이 인생을 바꿀 수 있는지. 하지만 그 말들은 종종 자녀를 더 멀어지게 만든다. 아버지는 그 사실을 잘 모른다. 아니, 알더라도 멈추기 어렵다. 아버지이기 때문이다. 아버지는 여전히 자녀를 지키고 싶고, 여전히 자녀를 이끌고 싶다. 그러다 어느 날 자녀가 보이지 않는 곳까지 멀어졌다는 것을 깨닫는 순간, 그동안 마음 깊은 곳에 쌓아 두었던 슬픔과 좌절이 한꺼번에 올라온다. 후회도 찾아온다. 조금 더 따뜻하게 말했더라면, 조금 더 기다려 주었더라면 하는 생각들이다.

그러나 그 후회를 온전히 받아들이기에는 아버지에게 또 다른 두려움이 있다. 그것을 인정하는 순간 자신이 서 있던 자리마저 무너질 것 같기 때문이다. 그래서 아버지는 여전히 묵묵히 살아간다. 그리고 마음속으로 단 하나의 장면을 기다린다. 어느 날 문이 열리고 자녀가 들어와 “아버지”라고 불러주는 순간이다. 아버지에게 그 한마디는 설움도, 좌절도, 삶의 무게도, 실패의 기억도 밀어내는 세상에서 가장 따뜻한 말이다. 아버지는 거창한 것을 바라지 않는다. 그저 다시 아버지이고 싶을 뿐이다.

-차명호(평택대 상담대학원 교수)



완벽이 아닌 온전함을 향하여

나의 젊은 시절, 성공의 정의는 명확했다. 최고의 자리에 오르는 것, 모두에게 인정받는 것, 완벽한 커리어와 완벽한 가정을 꾸리는 것. 나는 그

목표를 향해 전력으로 질주했고, 한때 그 모든 것을 다 가졌다고 믿었다. 대중은 나를 '성공한 여성'의 아이콘으로 불렀고, 나는 그 프레임 안에서 안주했다. 하지만 인생의 가장 큰 폭풍우는 내가 가장 높은 곳에서 있다고 믿었을 때 찾아왔다. 모든 것이 무너져 내린 뒤에야, 나는 내가 좇던 성공이 얼마나 위태롭고 공허한 신기루였는지를 깨달았다.

정신과 의사 빅터 프랭클(Victor Frankl)은 그의 저서 《죽음의 수용소에서》를 통해 '로고테라피(Logotherapy)'라는 개념을 제시했다. 인간 존재의 가장 근원적인 동기는 쾌락이나 권력이 아닌, '의미를 찾으려는 의지'라는 것이다. 그는 극한의 고통 속에서도 삶의 의미를 발견하는 것이 인간을 살아가게 하는 힘이라고 역설했다. 이런 면에서 내 시련은 나에게서 모든 것을 앗아가는 듯 보였지만, 역설적으로 '성공'의 의미를 다시 물어보게 하는 기회를 주었다. 더 이상 세상이 정해놓은 성공의 기준에 나를 맞추지 않기로 했다.

이제 내가 정의하는 성공은 '완벽함(Perfection)'이 아니라 '온전함(Wholeness)'을 추구하는 삶이다. 온전함이란 나의 빛나는 모습뿐만 아니라, 나의 상처와 실패, 부서진 조각들까지도 끌어안

고 나아가는 용기를 의미한다. 캐롤 드웍(Carol Dweck)의 말대로 실패를 끝이 아니라 성장의 과정으로 받아들이는 것이다. 나의 이혼과 가정 폭력의 경험은 지우고 싶은 과거가 아니라, 지금의 나를 만든 일부이며, 타인의 아픔에 더 깊이 공감하게 만든 소중한 자산이 되었다.

우리는 모두 완벽하지 않은 세상에서 불완전한 존재로 살아간다. 그럼에도 우리 사회는 끊임없이 완벽을 강요한다. 완벽한 성적, 완벽한 직장, 완벽한 가정. 이 완벽에 대한 강박이 우리를 얼마나 병들게 하는가. 내 과거는 이 완벽이라는 신기루가 얼마나 위험한지를 증명한다. 진정한 성공은 넘어지지 않는 것이 아니라, 넘어져도 다시 일어서는 회복탄력성에 있는데 말이다. 상처 입었음을 인정하고, 도움을 청하고, 그 상처를 통해 배우고 성장하는 용기 속에 진짜 성공이 있다.

그러니 부디 당신의 실패를 부끄러워하지 않았으면 좋겠다. 당신의 상처를 숨기지 말았으면 좋겠다. 실패나 상처는 당신이 얼마나 치열하게 살았는지를 보여주는 증거이기 때문이다. 트로피와 박수갈채가 아닌, 당신의 존재 자체가 누군가에게 희망이 되고 위로가 될 때, 우리는 비로소 가장 온전한 의미의 성공에 다다를 수 있다.



김주하
(언론인)

아버지의 삶을 생각하며

선친이 세상을 떠난 지 열다섯 해가 됐다. 얼마 전 따스한 오후에 흠을 붓고 때를 입힌 후 다져 밟아 유택을 정비했다. 평일 봄날 오후 동생과 함께 무덤가에 앉아 내려다본 공원은 고요하기 그지없다. 빗질하듯 내리는 햇살, 막 수줍게 봉오리를 연 봄꽃들, 가볍게 살랑이며 속삭이는 바람만 가득하다. 때때로 새들이 높고 깊게 노래하는 소리가 들릴 뿐이다.

고요는 우리에게 가만히 말을 건다. 프랑스 시인 폴 발레리의 표현에 따르면 "아무 소리도 들려오지 않을 때 비로소 들리는 소리"로 귓가를 가득 채운다. 아늑함과 아득함이 겹쳐지는 자리에서 따스한 공기는 더욱더 풍성하게 피부에 느껴지고, 추억이 뭉뚱뚱 구름처럼 머릿속에서 일어선다. 그리고 보면 침묵은 고요한 말이다. 영혼의 언어는 침묵 속에서만 비로소 날개를 펴고 소곤소곤 속삭인다.

"우리 식구들은 서로 쥐어짜는 어조로 말하는 것 말고는 다른 대화법을 알지 못했다." '아버지의 자리'에서 노벨문학상 수상 작가 아니 에르노는 말했다. 이 고백을 읽을 때마다 나는 아버지를 떠올린다. 아버지와 아들은 대부분 인생의 어느 갈림길부터 말이 잘 통하지 않고, 대화가 쉽게 다툼으로 번져서 따로 돌만 있기 어색하고 무서워진다.

에르노와 마찬가지로 문학 공부는 아버지와 나 사이를 끊어놓았다. 거칠고 노골적이고 악쓰지 않으면, 존재를 표현할 수 없는 아버지의 삶이 내 안에서 돌연 낫설어졌다. 그 생생한 언어, 그 건강한 삶이 어딘지 멀어졌다. 다행히(?) 아버지는 새벽부터 밤늦게까지 일한 후 지친 몸으로 잠들기 일쑤였고, 나 역시 밤낮이 뒤바뀐 채 더욱 문학과 철학을 파고들었다. 힘겨운 노동으로 지친 아버지 눈에 쓸모없는 공부에 매달리는 아들이 철부지처럼 느껴졌을 테다. 대학원에 들어가 공부를 계속하겠다고 일방적으로 통보했을 때 아무 말 없이 나를 노려보던 아버지의 황당하고 분노한 얼굴이 잊히지 않는다. 응원받기까지 기대하진 않았으나 아직 어린 나로선 섭섭하기 그지없었다. 취직해 어려운 집안 살림에 손을 보태기는커녕 등골을 빠는 흠

중으로 살겠다는 말이었으니 아버지로선 당연한 반응이었다. 살아생전 아버지가 단 한 번 나한테 의견을 청한 적이 있다. 동료들 권유로 노조 대의원에 나가려고 하는 와중에 회사에서 이런저런 특전을 제시하면서 미끼를 던졌을 때였다. 의리와 실리 사이에서 갈등하던 아버지는 평생 처음 진지하게 아들 생각을 듣고 싶었던 것이다. 그때 '돈은 내가 벌 테니, 집안 걱정 말고 의리를 지키세요'라고 했으면 얼마나 듣직했을까 싶다. 무심히 남의 말 하듯 '당연히 대의원에 나가셔야죠'라고 이야기한 걸 후회한다. 아버지는 먹물에 불과한 내 말을 따르지 않았고, 가족의 안녕을 위해서 약간 수입이 늘어나는 삶을 택했다. 당시 난 어리석게도 아버지가 부끄러웠고, 지금은 그 부끄러움을 부끄러워한다. 위대한 아들을 두었으면서도 성서에 한마디 말도 남기지 않은 예수의 아버지 요셉처럼 아버지 역시 진짜 속마음을 단 한 번도 내비치지 못하고 살았던 듯하다. 신학자들은 요셉의 침묵을 전적인 헌신의 표시로 해독한다. 세상은 너무나 각박하고 생계는 너무나 어려웠기에, 진짜 하고픈 말을 아마도 단 한 차례도 하지 못하고 살았을 아버지의 삶에 대한 전적인 헌신의 표현이었을 것이다. 이제야 간신히 아버지의 삶을 어렵듯이 이해한다. 아버지를 모시고 함께 좋은 음식을 나누면서 정답게 이야기할 수 있을 듯한데, 아버지는 이미 곁에 없다. 시간은 언제나 빠르게 흐르고 깨달음은 한없이 뒤늦게 오니 슬퍼서 눈물 흘리지 않을 수 없다. 봄날 무덤가에 침묵의 속삭임이 온 천지에 가득하고, 추억은 방울방울 무수히 떠다닌다. 따스한 햇볕 아래 누워 계실 아버지를, 그 힘겨웠던 삶을 애도한다.



장은수
(편집문화실함실 대표)

부부의 날, 남편과 아내 건강 '이것'만은 챙기자

5월 21일은 부부의 날이다. 둘이 만나 하나가 되어 살기 위해서는 상대방에 대한 이해가 필요조건이다. 상대방에 대한 이해는 마음에만 해당하는 것은 아니다. 몸에 대한 이해도 중요하다. 남편과 아내의 너무나도 다른 몸과 건강에 대해 알고 나면 마음을 이해하는 것도 더 쉬워진다. 특히 본격적으로 건강의 적신호가 켜지는 중장년층의 아내와 남편이라면 이제부터라도 서로가 겪게 될 질환에 대해 살펴봐야 한다. 부부의 날을 맞아 아내, 남편에게 나타날 수 있는 질환을 살펴보고 행복한 두 사람의 노후를 위해 대응책을 마련하는 것이 필요하다.

중년 아내, 자궁과 유방 정기검진 챙겨야

40대 이후로 접어든 아내에게는 임신과 분만 역할을 하던 신체기관에 문제가 생길 수 있다. 대표적인 것이 바로 자궁암과 유방암. 하지만 초기에 발견을 하게 되면 완치율이 높으므로 정기 검진을 받는다. 특히 자궁암 중 가장 발병률이 높은 자궁경부암은 성관계시 전파되는 인유두종 바이러스(HPV) 감염이 주원인으로, 미혼보다 기혼 여성이, 출산 경험이 많을수록 발병률이 높다. 따라서 최소 1년에 한번씩 자궁경부세포검사나 HPV 테스트가 필수적이다.

유방암 정기검진도 중요하다. 매년 정기검진을 받되, 유방에 양성 종괴가 있거나 가족력이 높다면 6개월에 한 번씩 검사한다. 유방암은 유방촬영술, 초음파 검사를 통해 종양이 있는지 확인할 수 있다. 자가진단도 도움이 되는데, 생리가 끝난 3~5일 후에 거울 앞에서 유방의 모양을 관찰, 유두의 함몰이나 유방 피부의 변화가 있는지를 꼼꼼히 살핀다. 이후 한 손을 유방 머리 위로 들고 다른 손으로 유방을 바깥쪽에서부터 안쪽으로 부드럽게 누르며 멍울이나 통증이 있는지 확인한다. 자가진단에서 이상이 느껴지면 정기검진 시기 전이라도 바로 검진을 받도록 한다. 이 외에

도 골반 초음파, 갑상선 초음파와 위내시경, 대장내시경 등도 아내들의 노후 건강을 위해 권장된다.

폐경기 아내, 여성호르몬 줄어 건강에 '적신호'

아내가 폐경을 맞았다면 남편이 더 잘 챙겨야 한다. 폐경기 여성들은 여성호르몬이 부족해지면서 얼굴이 화끈거리는 안면홍조와 함께 이 상태가 전신으로 퍼지는 느낌도 생긴다. 또 밤잠을 제대로 못자고 식은땀, 가슴의 두근거림 등이 나타난다. 이럴 때는 호르몬 보충요법이 도움이 된다. 폐경으로 인한 호르몬 변화는 심부전증같은 심혈관질환과 골다공증을 유발할 수 있으므로 이에 대한 관심도 필요하다.

아내의 폐경기에는 신체 보다 정신건강에 대한 가족의 관심이 더 절실하다. 우울증이 생겨 정신과를 찾는 폐경여성들도 많기 때문이다. 특히 이때가 되면 아내들은 남편, 자식들의 바쁜 생활 속에 혼자 버려진 듯한 느낌이나 늙는다는 마음에 가슴앓이를 심하게 하게 된다. 따라서 남편은 항상 아내의 곁에 있음을 알리며, 함께 나이가 드는 것은 인생의 자연스러운 과정임을 이야기하는 시간을 갖는 것이 효과적이다.

중년 남편, 간 질환과 4대 암 검진 필요

중년의 남편은 왕성한 사회활동과 수년간 즐긴 술, 담배로 인해 간, 위, 폐질환은 물론 심장과 뇌질환 등 각종 성인병에 노출될 수 있다. 특히 40대 이후라면 중년 남성의 사망원인 1위인 간질환에 서서히 노출될 수 있다. 특히 흔하게 발생하는 지방간은 간염, 간경화, 간암 등의 심각한 질병으로 발전해 건강에 위협을 준다. 또 외부 활동을 통해 간암의 원인이 될 수 있는 간염에 걸릴 가능성도 있으므로 아내는 남편의 간염 항체 검사와 간염 백신을 챙겨본다. 또 남편의 건강한 간을 위하여 매년 간 기능 검사를 받게 한다.

남성들은 간질환 외에도 남성 4대 암이라 불리는

간암, 위암, 대장암, 폐암 등에 노출될 수 있다. 다만, 암은 뚜렷한 자각증상이 없어 조기발견이 최선책이다. 따라서 2년 마다 간초음파 검사, 위조영술, 위내시경, 대장내시경 등을 통하여 정기 검진을 받는다. 하지만 폐암은 조기 발견 방법이 없다. 따라서 아내는 남편에게 폐암 예방의 최선책이 금연이라는 당부를 잊지 않는다. 금연 약속이 잘 지켜지지 않는다면 금연클리닉의 도움을 받도록 한다. 금단증상을 줄이고, 금연으로 달라지는 몸 상태를 확인하고 나면 금연이 오히려 쉬워진다.

갱년기 남편, 전립선 건강 약화돼

40~50대가 되면 남성들도 폐경기 여성처럼 갱년기 증상이 나타난다. 조루나 발기부전 등의 성기능 감퇴와 동시에 만성 피로감과 무기력증, 우울증 등을 겪게 되는 것. 뿐만 아니라 전립선염과 전립선비대증, 전립선암 등의 전립선 질환에도 노출될 수 있다.

남편의 갱년기 원인은 '테스토스테론'이라는 남성 호르몬 감소 때문이다. 이 호르몬은 30대 이후 1%씩 감소한다. 한꺼번에 나타나는 아내의 폐경기 증후군과는 달리 서서히 진행하기 때문에 당사자들은 쉽게 자각하기 어렵다.

일반적인 치료 방법은 부족한 남성호르몬 보충요법이다. 남성호르몬 보충은 남편의 골 밀도 증가, 체형의 개선 효과, 근력 증가, 성기능 개선, 성욕증가, 신체 기능 회복, 우울증과 수면장애 능력 개선 등의 효과를 볼 수 있다. 다만, 치료에 앞서 남편의 신체 상태에 따른 자가 임상증상 및 혈액검사를 통해 남성 호르몬의 수치를 살펴보고 호르몬 치료에 따른 부작용 여부를 점검하는 검사를 반드시 거쳐야 한다.

-출처: 헬스조선 편집팀

급증하는 어린이 자가면역질환, 더 세심하게 살펴야

가정의 달 5월이다. 어린이들이 생일만큼이나 손꼽아 기다리는 '어린이 날'이 있는 달이기도 하다. 다채로운 행사와 놀거리에 엄마 아빠 손을 잡고 야외로 나오는 어린이들의 얼굴에서 행복한 미소가 번진다. 하지만 어린이가 주인공이 되는 이 계절에도, 질환으로 아파 눈물짓는 어린이들이 있다. 최근 급증하고있는 소아 자가면역질환 환자들도 그 중 하나다.

최근 자가면역질환이 급증하고 있는 가운데, 소아도 예외가 아니어서 소아 자가면역질환에 대한 관심이 높아지고 있다.

자가면역질환은 스스로의 면역세포가 몸을 공격하는 병으로 염증성장질환, 류마티스 관절염, 건선 등이 대표적이다. 최근엔 건강하게 성장해야 할 어린이들에게서 이 자가면역질환 발병률이 늘고 있어 그 치료와 관리에 대한 관심이 높아지고 있다. 몸도 마음도 아직 연약한 어린이들의 경우 성인보다 심리적, 신체적으로 더 세심한 관리가 필요하다.

염증성 장질환 중 크론병은 입에서 항문까지 소화관 전체에 염증이 발생하는 질환이다. 건강보험심사평가원에 의하면 크론병의 환자수는 2014년 1만 8503명으로 5년 사이 45% 늘었으며 전체 연령 중 10대 환자 수가 56% 급증했다. 소아 크론병 환자의 경우 성인에 비해 유병기간이 길고 수술로 이어지는 경우가 많으며 특히 성장에도 악영향을 끼쳐 진단 초기부터 빠르고 효과적인 치료가 중요하다.

국내 류마티스 관절염은 면역 세포가 뼈와 뼈 사이의 활막을 공격해 지속적으로 염증을 일으키는 만성

전신 염증성질환이다. 소아 환자 수는 1,200명 정도로 집계가 처음 이뤄진 2006년부터 3배 가량 증가했으며 외국의 경우 소아 1만 명 당 10명꼴로 발병한다는 통계가 있다. 소아의 경우 주로 만 4살 전에 발병하고 성인과 달리 진행 속도가 빨라 2년 내에 수십 곳의 뼈를 손상시킬 수 있다. 관절이 변형되면 굳기 시작하는 데 성장통 혹은 감기인 줄 알고 치료시기를 놓치면 후유증이 평생 갈 수 있어 증상이 6주 이상 지속된다면 빨리 전문의를 찾아 치료를 받아야 한다.

건선은 형태에 따라 물방울, 화폐상, 홍피성, 판상 건선으로 나뉘며 그 중 발병률이 높은 판상 건선은 표피세포가 빠른 속도로 과도하게 쌓이면서 생기는 염증성 인설로 피부가 두꺼워 지는 것이 특징이다. 국민건강보험공단에 따르면 국내 건선 치료 환자가 2013년 16만 3707명으로 2009년부터 연평균 1.2%씩 증가했으며 그 중 10대 미만의 소아 건선환자의 경우 20대의 절반에 가까운 수치로 증가했다. 건선의 경우 어릴 때 생길수록 만성화되는 경향이 높으며 소아 판상 건선 환자의 경우 국소치료제나 광선 치료에 적합하지 않은 경우가 있어 치료제 선택에 주의가 요구된다.

이들 질환은 발병 원인은 모두 밝혀진 것은 아니나 우리 몸의 면역 이상으로 스스로를 공격해 염증을 일으키는 물질이 과도하게 생성·활성화되어 발생한다고 알려져 있다. 평촌성심병원 김광남 교수는 "어린이들의 경우 질환으로 인한 심리적인 스트레스가 질환을 더 악화시킬 수 있으며 학업 성취도에도 영향을 줄

수 있어 조기발견 및 빠르고 적절한 치료법의 선택이 매우 중요하다. 또한 성인에 비해 병의 예후가 다양하며 병을 관리해야 하는 기간이 길기 때문에 치료제의 안전성을 더욱 세밀하게 고려해야 한다"고 말했다.

자가면역질환치료에는 기존 치료제에 반응을 나타내지 않거나, 내약성이 없는 환자들의 경우 생물학적 제제가 주로 사용된다. 생물학적 제제로는 항TNF제제가 대표적으로 자가면역질환의 발생과 진행에 관여하는 염증성 물질들을 차단하는 역할을 한다. 우리 몸에 TNF알파라는 사이토카인이 면역 반응 문제로 지나치게 많이 분비될 경우, 다양한 신체 기관에서 문제를 일으킨다. 때문에 이 TNF알파가 과도해져 나타나는 질환의 경우 눈, 관절, 피부, 장 등 전신에 염증이 발생할 수 있어 다른 관련 자가면역질환이 동반 발병되기도 한다. 항TNF제제는 이 TNF알파에 결합해 이러한 질환들의 진행을 억제한다.

소아 자가면역질환 치료에 사용되는 대표적 항TNF제제에는 엔브렐, 레미케이드, 휴미라 등이 있는데 각기 허가된 적응증에는 차이가 있다. 휴미라는 다관절형 소아 특발성 관절염(2~17세)과 소아 골부착부위염(6세 이상), 소아 크론병(6세~17세, 소아 판상 건선 등 가장 많은 소아 자가면역질환들에 사용 허가를 받았다. 엔브렐의 경우 소아 류마티스 관절염과 소아 골부착부위염(12세 이상)에 적응증이 있다. 레미케이드와 램시마는 소아 크론병에 허가를 받았다.

-출처: 헬스조선(이금숙 기자)s

생명, 돈이 없어서

자살 예방 활동을 하면서 자문이나 사업 제안 등으로 공무원이나 기관 책임자들을 만나게 된다. 회의나 미팅 도중 가장 많이 듣는 이야기가 '돈이 없어서'다. 자살의 심각성을 이야기하며 '생명을 살려야 하지 않겠느냐'고 이야기하면 그 필요성에 동의한다. 그래서 이런 사업을 해보면 어떨겠냐고 제안하면 거의 100% '돈이 없어서 어렵다'고 한다. 전에 어느 교육청에 가서 자살 예방 담당자들과 만난 적이 있다. 청소년 자살이 늘어나고 있는 것에 공감하면서도 결론은 돈이 없단다. 당장 아이들이 죽어가고 있다는데 그럴 돈이 없단다. 생명은 중요하지만 거기에 투자할 돈은 없단다. 자기들도 안타깝다는데, 그런 이야기를 들어야 하는 내가 더 안타깝다.

이런 경험은 교육청에서만 아니다. 자살을 담당하는 정부 부처에서도 듣게 된다. 정권이 바뀔 때마다 자살 예방 활동에 대한 기대가 커진다. 새로운 정부는 전 정부보다 국민 생명 보호에 대한 의지가 강하다. 그런데 현장에서 경험하는 것은 그렇지 않다. 정부의 담당 기관들은 정권이 바뀔 때마다 그 규모가 커진다. 10여 년 만에 보건복지부 직원 2명이 담당하던 업무가 이제는 총리실의 범정부생명지킴추진본부로까지 확대됐다. 그런데 자살 예방을 위한 정부 예산은

눈에 띄지 않는다. 현장에서 민간단체를 운영하는 입장에서는 오히려 줄어드는 느낌이다. 담당 부서는 새로운 사업도 제안하고, 계획도 세웠는데, 기획재정부에서 모든 예산이 삭감됐다. 역시 그럴 돈은 없다는 게 이유였다.

현장의 학교를 보아도 다를 게 없다. 자살 예방 교육을 의무적으로 실시하게 되어 있는데 예산이 없다. 학교장이 의식이 있으면 예산을 만들어 내기는 하는데 정해진 것은 없는가 보다. 역시 듣는 이야기는 '돈이 없다'이다. 결국 강의를 해야 하는 우리가 모금을 해서 강사비를 만들거나, 지역 보건소의 지원으로 진행하거나, 지역 교회의 후원으로 진행하는 경우가 많다. 아이들이 죽어 가는데 더 안타까운 사람이 돈을 마련해야 한다.

돈은 의식의 표현이다. 짐 월리스는 '예산은 도덕적 문서'라고 했다. 그 사회가, 또 그 정부가 어떤 가치를 가지고 있고, 무엇을 우선순위에 두고 있는지를 보여준다는 의미이다. 그의 이야기에 따르면 우리의 생명에 대한 생각이 어느 수준에 머물러 있는지를 알 수 있다. 한 생명에 대한 가치가 얼마의 액수로 정해질 수는 없지만, 적어도 생명을 살리는 일에 이 사회가 어느 정도의 가치를 두는지는 알 수 있다. 그런 면에서 볼 때 확실히 대한민국은 생명에 대한 기대치가 없다.

현재 경제협력개발기구(OECD) 국가 중에서 자살률로 1위를 한 지 20년이 넘어가는 대한민국에서 쓰고 있는 자살 예방 예산은 아주 많이 늘어서 700억원 수준이다. 아주 많이 늘었다는 표현은 절대 비아냥거리는 표현이 아니다. 실제로 전년도에 비해 20%가량 늘어난 수준이다. 워낙 낮은 수준에서 시작해 놓으니 예산을 늘려도 적은 것이다. 실제로 옆나라 일본은 한 해에 자살 예방을 위해 정부가 쓰는 돈이 8000억원이 넘는다. 우리나라에 비해 10배 이상이다. 현장으로 들어가 보면 이 비교도 허망하다. 우리나라 예산에는 인건비가 상당 부분 차지하는데 일본의 경우 대부분 사업예산이다. 결국 우리의 생명의식은 일본의 10분의 1밖에 안 되는 건지 모른다.

거의 20년 동안 자살 예방 운동을 해 왔다. 좌절할 순간들은 수도 없이 많았다. 생명 살리는데 '돈이 없다'는 소리도 너무 많이 들었다. 그럴 때마다 대한민국의 생명 값은 얼마인가 하는 절망스러운 질문을 하고는 했다. 한 생명이 천하보다 귀하다는 예수님의 선행을 대한민국에 꼭 전하고 싶다.

-조성돈(실천신학대학원대 목회사회학 교수)

움마는 왜 하나의 목소리를 내지 못하는가

최근 이란을 둘러싼 군사적 긴장과 외교적 갈등 등은 단순한 지역 분쟁을 넘어, 국제정치 질서의 복합적 균열을 드러내고 있다. 핵 문제와 제재, 중동의 세력 균형, 그리고 강대국들의 이해관계가 얽히면서 긴장은 더욱 고조되고 있다. 그러나 이러한 정치적 분석과 별개로, 이번 사태는 하나의 근본적인 질문을 다시 던진다. 전 세계 무슬림을 하나로 묶는다는 '움마(Ummah)'는 왜 결정적인 순간에 하나의 목소리를 내지 못하는가.

움마는 본래 국경과 민족을 초월한 신앙 공동체를 의미한다. 이슬람 초기부터 강조되어 온 이 개념은 정치적 분열을 넘어서는 초국가적 연대를 이상으로 삼아 왔다. 그러나 현대 국제정치 속에서 움마는 더 이상 단일한 행위자로 기능하지 않는다. 오히려 각국의 국가 이익과 정권의 생존 전략, 그리고 종파 간 갈등 속에서 분산되고 재편되는 현실을 드러낸다.

대표적으로 이란을 중심으로 한 시아파 축과 사우디아라비아를 중심으로 한 수니파 진영 간의 긴장은 신학적 차이를 넘어 지정학적 경쟁으로 이어지고 있다. 여기에 튀르키예, 카타르, 아랍에미리트 등 다양한 국가들의 이해관계가 얽히면서, '이슬람 공동체'라는 이상은 현실 정치의 계산 속에서 점차 힘을 잃고 있다. 팔레스타인 문제와 같은 상징적 이슈에서는 일시적 연대가 형성되기도 하지만, 그것이 지속적이고 구조적인 결속으로 이어지지는 않는다.

이러한 현상은 이슬람 세계만의 문제가 아니다. 오히려 이는 현대 국제질서가 작동하는 방식 자체를 보여준다. 오늘날 국제정치는 종교적 정체성이나 이념적 연대보다 국가 이익과 안보 전략에 의해 움직인다. 종교는 때로 갈등을 정당화하

는 언어로, 때로는 연대를 동원하는 자원으로 활용되지만, 그 자체로 독립적인 정치 행위자가 되기는 어렵다. 그 결과, '하나됨'을 지향하는 어떤 공동체라도 현실에서는 분열과 경쟁을 피하기 어렵다.

냉전 이후의 국제질서 속에서 종교는 정치적 정당성을 강화하거나 외교 전략의 일부로 활용되어 왔다. 이 과정에서 종교 공동체는 순수한 이상으로 존재하기보다, 현실 정치의 영향 아래에서 끊임없이 재구성된다. 따라서 움마의 한계는 특정 종교의 실패라기보다, '초국가적 공동체'라는 이상이 국제정치 속에서 직면하는 구조적 제약을 보여주는 사례라 할 수 있다.

문제는 이상이 사라졌다는 데 있지 않다. 오히려 그것을 구현할 조건이 점점 더 복잡해지고 있다는 데 있다. 오늘날 세계는 국가 간 갈등뿐 아니라 사회 내부의 이념적 양극화까지 심화되고 있다. 이러한 상황에서 종교 공동체 역시 그 영향을 피할 수 없으며, 때로는 갈등을 완화하기보다 특정 입장을 강화하는 역할을 하기도 한다.

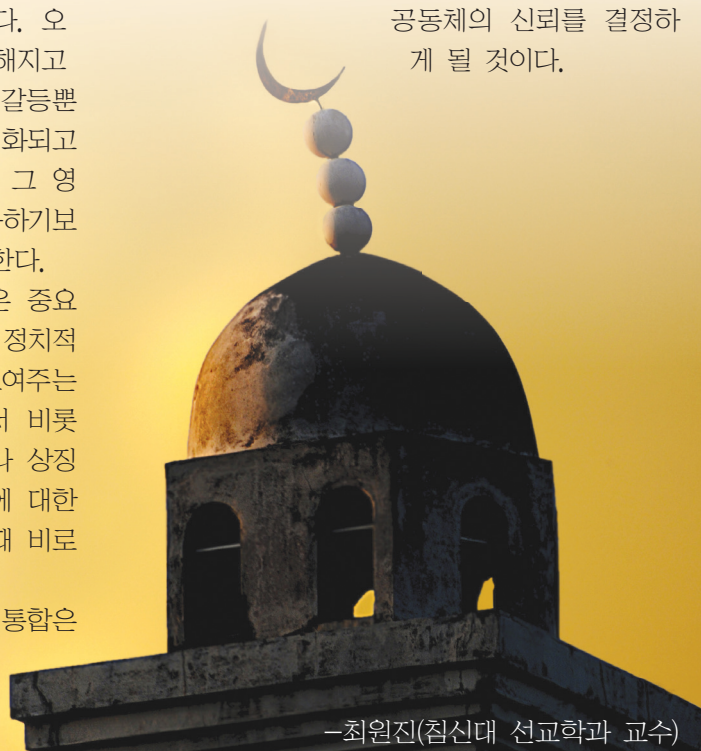
이란 사태를 통해 드러난 움마의 균열은 중요한 함의를 지닌다. 그것은 종교적 이상이 정치적 현실에 의해 얼마나 쉽게 제한되는지를 보여주는 동시에, 공동체의 진정한 결속이 어디에서 비롯되는지를 다시 묻게 한다. 단순한 선언이나 상징만으로는 공동체를 유지할 수 없다. 서로에 대한 신뢰와 책임이 실제 관계 속에서 형성될 때 비로소 의미 있는 연대가 가능하다.

앞으로의 방향 역시 분명하다. 완전한 통합은 현실적으로 어렵다. 그러나 그렇다고 '하나됨'의 이상이 무의미해지는 것은 아니다. 오히려 그것은 더 현실적인 방

식으로 재해석되어야 한다. 차이를 인정하면서도 공통의 가치를 중심으로 협력하는 연대, 그것이 오늘날 가능한 공동체의 모습이다.

이 질문은 이슬람 세계에만 국한되지 않는다. 오늘날 모든 공동체가 직면한 과제다. 우리는 과연 어떻게 함께 살아갈 수 있는가. 서로 다른 이해관계와 정체성을 가진 집단들이 어떻게 공존할 수 있는가.

결국 공동체의 미래는 선언된 이상이 아니라, 실제로 살아낸 관계에 의해 결정된다. '하나됨'은 말이 아니라 행동 속에서 증명된다. 움마와 모든 공동체는 지금 이 질문 앞에서 있다. 그리고 그 답을 만들어가는 과정이 앞으로의 세계 질서와 공동체의 신뢰를 결정하게 될 것이다.



-최원진(침신대 선교학과 교수)

부부사랑은 이익과 조건을 따지지 않는다

유대교의 율법, 윤리, 철학, 관습, 역사 등에 대한 랍비의 생각을 기록한 문헌인 '탈무드'에서는 "세상에서 가장 행복한 남자는 누구인가? 그는 좋은 아내를 얻는 남자다"라고 했다.

5월21일 '부부의 날'이다. 부부(夫婦)란 결혼한 남녀로 남편과 아내를 말한다. 순수한 한국어로 가시버시라는 말은 부부를 겸손하게 이르는 말이다.

부부는 일반적으로 경제적으로 공동생활을 하며, 함께 자녀를 양육한다. 사이좋은 부부를 잉꼬부부라고 한다. 아내를 존중하고 아끼는 남편을 자상한 남편이라고 하며, 남편을 존중하고 위해주는 아내를 현명한 아내라 한다.

근대 이전에는 일부일처제가 아닌 일부일처다첩의 일부다처 혼인관계가 존재하였으나 현재에는 일부일처제가 일반화됨에 따라 남편과 아내는 평등한 관계가 되었다.

가정은 자유와 평등과 사랑으로 경영되는 지상 최고의 민주 조직이며, 가정은 부부가 한마음 한뜻으로 만드는 따스한 보금자리다. 부부는 가정을 만들고 유지하는 핵심 주체이며, 서로가 좋아서 위(爲)해 주는 천생연분의 친구이며, 부부는 믿음으로 서로의 품위와 평화를 경영하는 가정의 공동대표다.

부부 사랑은 이익과 조건을 따지지 않는 동업이며, 계산과 계급이 없는 천상의 순수이며, 애타게 부르고 화답하는 夫唱婦隨다. 가정은 이해와 배려로 운영하는 평생 계약 조직이며, 부부 사랑은 조건 없이 서로를 챙겨주는 애뜻함이다.

부부가 헌신적인 사랑 없이 서로가 대우를 받고자 하면 싸움이 된다. 부부싸움은 칼로 물 베기가 아니라 영혼의 상처 내기다. 평생 하나로 살 수 없다

이같이 부부란 둘이 서로 반씩 되는 것이 아니라 하나로써 전체가 되는 것이다. 그러나 사회가 문명사회로 접어들면서 새로운 문물을 접하다보니 夫婦라는 단어가 변색되어 가고 있다. 행복한 결혼은 약혼한 순간부터 죽는 날까지 지루하지 않는 기나긴 대화를 나누는 것과 같다는 말은 사라지고 막장 드라마에서나

등장하는 이혼이란 단어가 사회를 장악하고 있다. 우리나라의 이혼율이 경제협력개발기구(OECD) 회원국 가운데 상위권이며 아시아 국가 1위라는 내용이 연초부터 온라인 커뮤니티 등에 돌면서 진짜가 맞는지 에 대해 논란이 일었다.

최근 들어 이혼 등으로 다시 혼자가 된 이른바 '돌싱'을 주제로 한 드라마나 예능이 일상화될 정도로 우리나라에서 이혼은 이제 드문 일이 아니다. OECD 회원국의 최근 이혼율 수치를 확인할 수 있는 자료는 '한눈에 보는 사회 2024' 보고서다.

이 보고서에 따르면 2022년 기준 OECD 평균 이혼율은 1.8건이다. 이혼율은 해당 연도 인구 1천명당 이혼 건수를 말하는데, 공식 용어로는 조이혼율이라고도 한다.

2022년 우리나라의 이혼율은 1.8건으로 OECD 평균과 같다. 2022년 이혼율 수치가 확인되는 OECD 회원국 36개국 가운데 공동 15위다. OECD 회원국 중에선 중간 수준인 셈이다.

우리나라 평균 이혼 연령은 지난해 기준 남성이 49.9세, 여성이 46.6세였다. 10년 전과 비교하면 남성은 3.7세, 여성은 4.2세 높아졌다. 연령대별로 보면 남성은 40대 후반(7.2건), 여성은 40대 초반(7.9건)이 가장 높은 이혼율을 기록했다.

전통적인 가족관이 자신을 희생에 감수하더라도 가정을 지키는 것이 우선이었다면, 고령화·핵가족화가 고착화된 현재는 가정보다 개인의 행복에 보다 집중하려는 경향이 강해졌다는 것이다.

요즘은 과거와 달리 이혼을 숨기거나 부끄러워하는 경향이 적고 이혼이 쉬운 풍토가 조성됐다. 특히 노년층도 참고 살아야겠다는 생각보다 혼자라도 행복하게 살아야겠다는 생각을 많이 한다.

이와 함께 소득불평등이 심해지면 사회적 신뢰가 떨어지고 우울증과 이혼, 자살, 살인 등 건강·사회적 위험이 커진다는 연구결과가 나왔다.

"우리의 관계에 대해 많은 생각과 노력을 해본 끝에 우리는 결혼을 끝내기로 결정했다" 2021년 5월 초 세계적인 모범 부부인 마이크로소프트(MS) 창업자 빌 게이츠(60)와 부인 멜린다 게이츠(57)가 혼인 27년 만에 깨졌다. 그래서 '탈무드'에 나오는 "세상에서 가

장 행복한 남자는 누구인가? 그는 좋은 아내를 얻는 남자다"라는 말에 금이 갔다.

이같은 夫婦愛가 붕괴되면 가정은 파탄될 수 밖에 없고 부부를 성립시키는 결혼도 저하될 수밖에 없다. 일단 결혼을 해야 아이도 낳을 수 있다. 결혼 기피현상을 방지할 경우 저출산뿐만 아니라 경제성장, 국가재정, 노동, 금융시장, 부동산, 연금 등 우리사회 전반에 심각한 악영향을 미칠 수 있다.

이혼하기전 에우리피데스가 한말 "남편에게 있어 최고의 재산은 마음씨 고운 아내이다"를 생각하고 행동하자.

남편과 아내 사이에는 엄격히 지켜야 할 人倫의 구별이 있다는 夫婦有別인 한국 부부상을 한국 음식인 삼계탕이나 돌솥비빔밥처럼 영원히 식지않고 뜨겁게 달구는 夫婦愛가 필요한 때다.

부부 싸움이란 '칼로 물 베기'란 말처럼 행복한 결혼은 약혼한 순간부터 죽는 날까지 지루하지 않는 기나긴 대화를 나누며 夫婦愛를 돈독히 해 개인의 힘은 가정에서 나오고, 가족사랑은 서로 아끼고 희생하는 돈독한 믿음에서 나오는 한국의 부부상을 되찾기를 바란다.

부부의 날인 5월21일은 24절기중 하나인 '소만'이다. 소만이라는 말은 만물이 자라서 세상을 가득 채운다라는 뜻에서 유래했다.

'동국세시기'에 보면 "계집애들과 어린애들이 봉숭아를 따다가 백반에 섞어 짓찧어서 손톱에 물을 들인다"라는 기록이 있다. 봉숭아꽃이 피면 꽃과 잎을 섞어 찧은 다음 백반과 소금을 넣어 이것을 손톱에 얹고 호박잎, 피마자잎 또는 형겔으로 감아 붉은 물을 들인다.

이 풍속은 붉은색이 사악함을 물리친다는 데서 유래하였다. 첫눈이 내릴 때까지 손톱에 봉숭아물이 남아 있으면 첫사랑을 만나게 된다는 이야기도 있다. 그 밖에 풋보리를 몰래 베어 그슬려 밤이슬을 맞힌 다음 먹으면 병이 없어진다고 여겼다. 소만에 손톱에 봉숭아물을 들이고 첫사랑을 기다리는 夫婦愛를 피우자.

-김원섭(언론인)

행복한 부모가 세상을 바꾼다

종교적 부모와 현실주의적 부모

종교에 대한 융통성을 가져라

부모는 종교가 없더라도 자녀에게는 종교교육을 하는 것이 자녀교육에 큰 도움이 될 수 있다. 종교란 자잘한 일상과 욕심에 구애되는 현실을 뛰어넘는 것이다. 또한 무의미한 일을 의미 있게 해주는 여러 가지 긍정적인 면을 갖고 있다. 우울증으로 자살 충동에 빠져 있다기도 종교를 믿고 의지하다 보면 절대자를 생각하거나 천국과 지옥에 대한 생각으로 자살 충동을 극복하는 경우도 있다. 절대자에 대한 사랑과 신앙으로 인생의 의미를 나름대로 터득하여 자신이 믿는 바를 실천에 옮기는 행동력이 커졌기 때문이다.

다만 부모가 자녀에게 자신의 종교를 지나치게 강요

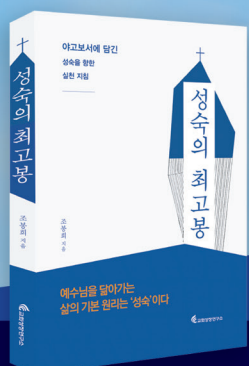
해서 아이의 건강한 호기심과 성장을 위해 꼭 치려야 하는 방황할 기회를 미리 막아 버린다면 자녀와의 사이도 나빠지고 자녀가 성숙해질 기회마저 뺏을 수 있다. 그러나 자녀가 부모와 다른 종교를 믿더라도 일단은 아이의 종교적 경향성을 인정해 주어야.

물론 가족 모두 같은 종교를 믿고 그 종교를 중심으로 서로 의지하며 삶을 살아가는 모습은 참으로 이상적이지만, 복잡한 종교가 서로 얽혀 있는 대도시에서 그런 삶을 사는 것은 현실적으로 매우 어려운 일이다. 소설 『파이 이야기(Life of Pie)』의 주인공처럼 여러 가지 종교를 접해보고 그중 좋은 점만 추려 통합해보는 경험도 아이의 성장에는 도움이 된다. 그러나 사이비 종교만 아니라면 부모가 아이의 종교에 대

해 관대하게 받아들이는 게 좋다. 그래야 아이가 보다 융통성 있고 관용할 줄 알며 모나지 않은 훌륭한 성격으로 성장할 수 있다. 아이의 종교적 신념에 대해 존중해주며 부모 역시 자식의 신앙생활을 더 단단하고 행복하게 꾸려간다면 언젠가는 아이가 부모와 같은 종교를 믿게 될 가능성도 높다.

칼 융의 아버지는 목사였지만 자신의 신앙에 항상 회의를 느끼고 매우 괴로워했다. 융이 기독교뿐만 아니라 다양한 종교에 관심을 두고 깊이 공부할 수 있었던 이유 중 하나가 아버지의 그런 갈등과 방황 때문이었다. 어쩌면 부모 자신이 삶의 의미를 찾아 길을 헤매는 것 자체가 아이에게는 좋은 본보기가 되지 않을까?

-이나미(서울대병원 교수·정신의학)



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

편두통은 한쪽머리만 아픈 것이 아닙니다.

우리는 흔히 한쪽 머리가 꼭꼭 찌르듯이 아프면 편두통이라 생각 하는데 반드시 그렇지만은 않다. 편두통은 남녀노소 할 것 없이 어느 누구에게나 생길 수 있으며 한 연구보고에 의하면 전체 여성의 15~30%, 남자의 3~13%가 편두통을 가지고 있으며, 청소년 연령에서도 약 5% 정도의 발생률을 보인다고 한다. 편두통은 사춘기, 또는 이른 성인기(10대 후반~20대 초반)에 주로 시작하지만, 50세 이후 처음으로 나타날 수도 있으며 여성에서 더욱 흔하며 가족들 중에 편두통이 있는 경우가 많다. 특히 여성의 경우 생리주기와 관련된 편두통이 많은데 이는 여성 호르몬인 에스트로겐의 변화에 기인한다.

편두통의 기전으로 삼차신경혈관계 이론(trigemino-vascular theory)이 비교적 많은 부분에서 받아들여지고 있다. 이는 두개강 내에 존재하는 통증에 예민한 혈관들은 주로 삼차 신경절이라는 뇌신경과 연결되어 있는데, 이 신경절들은 혈관 주위에서 발생하는 정보와 통증을 중추로 전달하기도 하며, 여러 가지 다양한 유발 자극에 의해서 신경말단에 통증을 유발하는 신경전달물질을 분비함으로써 두통을 유발 한다는 것이다. 다른 하나는 신경인 이론(neurogenic theory)이 있는데 이는 뇌에 대한 여러 가지 외부자극과 내부자극들이 종합되어 통증을 관장하는 뇌 신경계의 활동에 변화를 일으키고, 결과적으로 세로토닌 같은 통증 관련 두통신경전달 물질의 변화가 생기게 되어 두통이 유발된다고 한다.

최근 편두통의 원인과 발병기전이 점차 규명되면서 치료 또한 많은 발전을 하여 여러 효과적인 약물치료 방법이 개발되었고, 계속 새로운 치료약물들이 연구되고 있다. 편두통의 치료약물은 크게 두통이 발생 했을 때 복용하면 두통을 없애는 급성기 치료약제들과 빈번한 편두통으로 인해 일상생활이 어려울 때는 평소 복용하여 두통의 빈도와 강도를 줄여주는 예방적인 치료약물들이 있다. 현재까지는 어떤 한가지 약물만으로 편두통을 완전히 치료하는 방법은 없으며, 편두통 환자 개개인마다 효과적인 약물의 종류와 용량이 다르고, 또 같은 환자에서도 약물의 효과가 때에 따라 다르기 때문에 주의를 요한다. 최근 편두통의 발생기전이 점점 밝혀지면서 다양한 약물이 개발되고 있으며 뇌 자극법 등이 소개되고 있다.

최근 발표된 PREEMPT(Research Evaluating Migraine Prophylaxis Therapy) 연구는 만성 편두통에 보툴리눔 독소(보톡스R)의 효과에 대한 연구로, 북미와 유럽의 122개 두통센터에서 관여하였으며 1384명을 대상으로 24주 이중맹검위약대조실험과 그 이후 32주 개방연구로 진행되었다. 그 결과 보톡스를 투여 받은 환자의 70%에서 편두통 발생일수가 50%이상 감소하였으며 평균적으로 8일 이상 두통이 감소하는 것으로 밝혀졌다. 다른 예방약물치료군과 비교하였을 때 동등하거나 더욱 우수한 효과가 나타남이 입증되었다. 또한 고용량을 사용하는 방법이었으나 발생한 부작용이 모두 심각하지 않은 가역적인 것으로 비교적 안전한 치료법으로 평가되었다. 그 결과로 미국 식약청(FDA)에서 보툴리눔 독소의 만성편두통에서의 사용이 승인되었으며 이미 국내 식약청에서도 사용이 승인되었다.

아직 보툴리눔 독소의 통증억제 기전은 명확하게 밝혀져 있지 않지만 근육긴장완화 효과뿐만 아니라 세포통과 과정을 통해 세포를 가로질러 안으로 이동된 후 역행성 이동하여 말초에서 신경전달물질의 분비를 억제하고 말초감각과 중추성 감각을 감소시켜 염증성 통증을 억제할 것으로 받아들여지고 있다.

또한 뇌막 근처에 있는 삼차 신경은 자극을 받으면 여러 가지 신경전달물질을 분비하는데 그중 가장 주요한 물질이 CGRP(calcitonin gene related peptide)이다. 뇌막 신경에서 CGRP가 나오면 근처의 혈관을 확장시키고 일련의 염증 반응을 일으킨다. 이 신호를 통증 관련 신경이 포착해 중추 방향으로 전달하고 최종적으로 뇌에서 육신거리는 두통으로 인식하게 되는 것이다. 현재 CGRP를 선택적으로 억제하는 표적약물이 개발되어 사용되고 있으며 그 효과가 뛰어난 뿐 아니라, 용

량을 조절해야 할 필요가 없고 7일 이내에 효과가 나타날 정도로 빠르다. 부작용도 별로 없고, 다른 약물과의 상호작용도 거의 없어 큰 제한 없이 사용할 수 있다는 장점이 있다. 또한 반감기가 길어서 1개월에 1회 주사하기 때문에 경구예방약물의 순응도가 낮았던 문제를 극복할 수 있다. 최근에는 먹는 CGRP치료제도 출시되어 사용되고 있다.

편두통의 예방과 치료를 위해 먼저 충분한 수면을 취하고 식사는 거르지 말고 소량씩 자주 먹는다. 특히 동물성 단백질은 서서히 소화되어 온종일 혈당을 안정시키는데 도움이 되므로 아침에 생선, 육류음식을 먹는 것이 좋고 지방은 피하고 섬유성분이 많은 식사를 권하고 싶다. 두통을 유발하는 식품은 피하는 것이 좋다. 특히 아민(amine), 단염소 글루탐산염(monosodium glutamate, MSG), 아질산염(nitrite), 아스파탐(aspartame), 카페인을 함유한 식품과 음료는 강력한 두통유발인자로 알려져 있다. 실제로 이러한 음식과 관련되어 두통을 호소하는 환자들도 많다.

아민 : 치즈, 식초, 초콜릿, 양파, 적포도주, 호도, 콩, 파인애플, 바나나, 시금치, 요구르트, 청어, 동물의 간과 콩팥

MSG : 중국음식, 인스턴트 캔, 수프, 가공육류, 말려서 볶은 호도, 팥콩류, 인스턴트 고기국물, 감자 및 옥수수 스낵류, 가공 조미료 및 육류조리용 첨가제, 샐러드의 드레싱, 마요네즈

아질산염 : 핫도그, 소세지, 베이컨, 훈제 생선, 캔에 들어있는 햄, 소금에 절인 소고기

아스파탐 : 청량음료, 껌, 아이스크림

커피, 홍차, 코코아, 콜라 등에 함유되어 있는 카페인을 일차적으로 뇌 표면의 혈관을 수축시키지만, 이후에 카페인의 효과가 소멸되면서 혈관을 확장시키므로 두통을 야기한다. 따라서 적당량의 커피는 이미 확장되어 있는 혈관을 수축시킴으로써 두통을 경감시킬 수 있으나, 커피를 너무 많이 마시면 오히려 혈관을 확장시킴으로써 더 심한 두통을 유발하게 된다.

편두통환자들에게 금주는 필수이다. 음주 후 간에서 알코올이 대사되면서 '아세트알데히드'라는 물질이 과량 만들어지는데 이는 강력한 혈관확장제이다. 숙취로 다음날 아침 발생하는 심한 두통은 이와 연관이 많다. 반복적인 이러한 자극은 두통이 만성화 되고 악화되는 주요요인이 된다.

두통이 계속되면 두통약을 과용하게 되는데 어떤 경우에는 오히려 이러한 두통약이 원인이 되어 더욱 심한 두통을 유발하거나 악화될 수 있으므로(약물과용두통) 구분별한 진통제 복용은 삼가야 한다.

편두통은 쉽게 없어지는 병이 아니라는 특성을 고려할 때 단번에 없애는 치료 보다는 병에 대해 이해하고 덜 불편하고 지장 받지 않도록 조절하는 치료가 더 중요하다고 할 수 있다.

특히 청소년기의 학생들이 편두통으로 자주 내원한다. 입시나 취직에 대한 중압감, 스트레스 등이 더욱 촉발인자가 되겠지만 이러한 편두통으로 인해 학업에 지장을 받는 경우도 많으니, 특히 이 시기의 자녀를 둔 부모님들은 자녀들의 두통을 간과치 말고 병원에 내원하여 치료받길 바란다.

한영수

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



갱년기 맞은 부부, 가장 먼저 해야 할 일은?

5월은 가정의 달이자 행사가 많은 달이기도 하다. 어린이날을 시작으로 어버이날, 스승의 날, 부부의 날, 석가탄신일 등이 모여있는데, 필자는 직업병 탓인지 이 중 에서 상대적으로 가장 덜 알려진 부부의 날 즈음해서 주변 사람들, 특히, 중년 부부들에게는 부부가 함께 건강 검진을 하는 것을 자주 권하곤 한다. 평소에는 바쁘다는 핑계로 건강 검진을 소홀히 하기 쉽지만 부부의 날과 같은 때를 아예 건강 검진 받는 시기로 정해놓으면 매년 잊지 않고 검진을 받기도 좋고 평생을 함께 해야 할 소중한 남편과 부인의 건강을 함께 체크해본다는 좋은 의미도 더욱 크게 느껴지기 때문이다.

검진을 할 때 젊은 부부라면 전반적인 신체 기능과 질병을 검사하는 것이 좋으며, 중년을 맞이한 부부들은 이에 더해 갱년기 증상까지 체크해보는 것이 좋다. 평소에 건강을 자부한다 하더라도 나이가 들에 따라 자연스럽게 찾아오는 현상은 간과하기 쉽기 때문이다.

필자가 결혼 전부터 알고 지낸 친구 부부가 있다. 이 부부는 캠퍼스 커플에서 발전하여 결혼까지 하게 된 케이스로 늘 친구처럼 지내는 모습이 보기 좋았는데, 몇 년 전 남편이 사업을 시작하게 되면서 부부 사이가 예전 같지 않아졌다는 얘기를 친구로부터 전해 들었다. 얘기를 들어보니 사업에 바쁜 친구는 친구대로 스트레스에 시달려 부인을 챙기지 못했고, 부인 역시 예전보다

소원해진 남편에 대한 서운함에 갱년기까지 겹쳐 좋던 사이가 싸늘하게 식은 듯 했다.

이처럼 갱년기로 접어들면서 몸도 예전같지 않은데, 이를 알아주지 않는 상대방에 대한 서운한 마음까지 겹쳐 부부 사이가 멀어지는 경우가 의외로 많다. 이럴 때 일수록 서로에 대한 이해와 배려가 무엇보다 중요하다.

남성은 중년에 접어들면 발기부전과 같은 성기능 장애 증상이 생기기 쉽고, 전립선염, 전립선 비대증, 전립선암과 같은 전립선 질환의 위험 역시 커진다. 남성갱년기 증상의 가장 기본적인 원인은 남성호르몬의 부족으로 전문 병원에서 검사를 통해 남성호르몬 수치를 살펴보고 보충의 필요성이 있다고 판단될 경우, 남성호르몬 보충요법을 쓰면 성기능 개선, 신체 기능 회복, 근력 증가 등의 효과를 볼 수 있다.

여성의 경우에는 나이가 들면 여성호르몬이 감소하면서 자연스럽게 폐경기를 맞게 된다. 갱년기의 주요 증상인 안면홍조, 식은땀, 가슴 두근거림과 같은 증상은 호르몬 보충요법으로 도움을 받을 수 있다. 또한, 심혈관 질환과 골다공증의 위험성이 커지는 만큼 생활 습관에도 더욱 신경 써야 한다. 또한 여성은 갱년기 증상을 겪으면서 우울증을 동반하는 경우도 많으므로 남편을 비롯한 온 가족이 함께 신경을 써주는 것이 중요하다.

친구 부부의 사연이 안타까워 요즘 몸이 예전 같지

않다는 친구를 필자의 병원으로 불러 검사를 받게 하고 남성호르몬 보충요법을 실시했다. 또한 아내에게도 건강 검진을 다녀올 수 있도록 권하고 가능하면 동행 하라고 귀뜸을 해주었다. 얼마 후, 아내의 건강검진을 몰래 예약해 선물했더니 엄청 감동했다며 이후 자연스럽게 서먹했던 사이가 많이 좋아졌다는 얘기를 듣고 마치 내 일처럼 기뻐다.

사실, 젊은 부부야 신경 쓰지 말라고 해도 서로 본인의 몸보다도 상대방을 더 챙겨주며 살뜰히 살피겠지만 중년이 되면 내 몸 하나 건사하기도 힘든 게 사실이다. 그럴 때일수록 작은 배려도 큰 감동으로 다가올 수 있다는 생각으로 조금만 정성을 들여보자. 지금부터라도 매년 시기를 정해 부부가 함께 건강검진을 받으며, 서로를 이해하고 배려하려고 노력한다면 갱년기로 인한 부부 트러블만큼은 전혀 걱정 없을 것이다.

오늘 저녁에는 아내에게 젊음을 돌려줄 수는 없더라도 빨간 장미 꽃다발 한아름 안기며 젊은 날부터 좋은 일뿐 아니라 굶은 일까지 함께 해온 소중한 나의 반쪽을 챙기는 시간을 가져보고자 한다.

-출처: 헬스조선 편집팀, 기고자(서울탐비뇨기과 조규선 원장)

손주 보는 조부모, 폐렴구균 백신 접종해야

가정의 달 5월은 평소에 챙기지 못했던 부모님과 배우자의 건강을 다시 한 번 챙기는 시기다. 최근 지속되는 고령화로 노인 인구가 점차 증가해, 65세 이상 고령자의 건강보험상 진료비가 전체의 39%(27조 1,357억원)에 육박했으며, 건강한 노후를 보내기 위해 부모님과 배우자의 건강을 챙기는 것이 무엇보다 중요해지는 추세다. 특히, 폐렴구균은 영유아에서 비인두 보균을 높아 영유아 자주 접하는 부모, 조부모라면 폐렴구균 백신 접종해야 한다.

손자녀의 양육에는 상당한 노동력이 필요하며, 이에 따른 삶의 질 저하와 건강 문제가 함께 뒤따를 수 있어 특히 주의가 필요하다. 여성가족부가 발표한 자료에 의하면 조부모 10명 중 7명이 건강 이상을 겪고 있으며, 6개월 이상 만성질환을 앓고 있는 경우 40.8%, 잦은 질병이 33.1%로 건강하지 못한 경우가 73.9%인 것으로 나타났다. 육아로 인한 디스크 등의 질환도 주의해야 하지만 영유아로부터 전염될 수 있는 감염병도 관리 필요하다.

폐렴구균은 영유아에서 비인두 보균율이 높으며, 호흡기 비말에 의해 쉽게 전파되며, 면역력이 약한 만성질환자나 고령령층의 경우 쉽게 폐렴구균성 질환으로 이어질 수 있어 특히 주의해야 한다. 영국에서 소아, 부모, 노인을 대상으로 진행된 연구에 따르면 미취학 아동을 돌보는 조부모의 폐렴구균 보균 가능성이 평균 4.7배 증가했다. 폐렴구균은 영유아에서는 중이염, 부비동염 및 폐렴과 같은 질환을 많이 일으키는 반면, 성인에서는 폐렴이 가

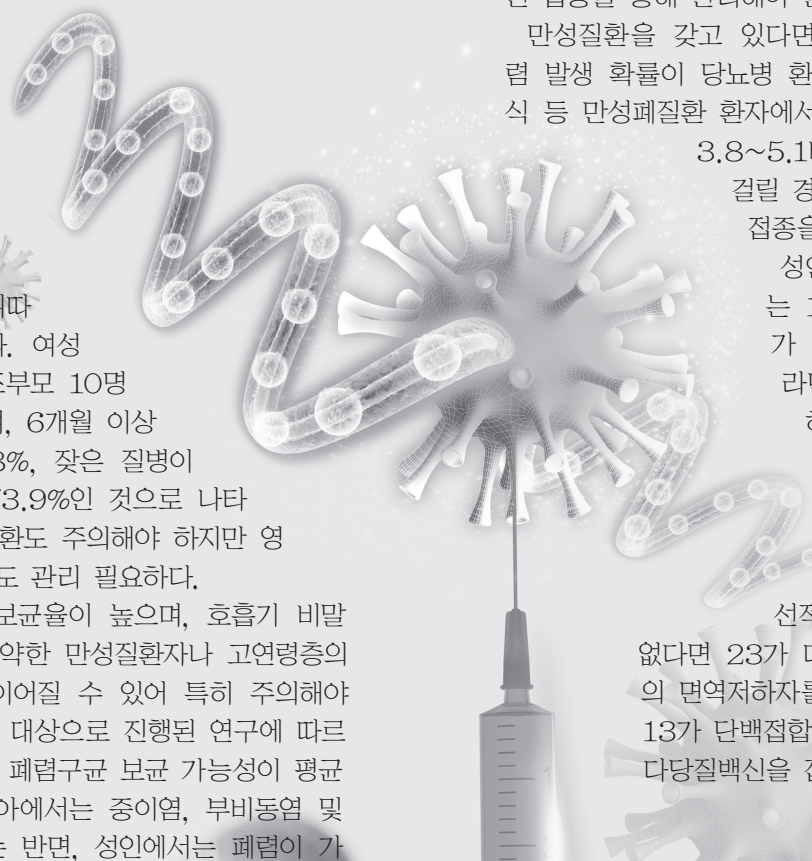
장 흔하게 나타나는 질환의 양상을 보여, 영유아만큼 성인에서도 예방접종의 필요성이 높아지고 있다.

폐렴구균으로 인한 가장 대표적인 질환인 폐렴은 국내 사망원인 4위를 차지할 정도로 사망률이 높은 질환이며 고령자에서 사망률 더 높아 미리 백신 접종을 통해 관리해야 한다.

만성질환을 갖고 있다면 더 중요하다. 건강한 성인 대비 폐렴구균 폐렴 발생 확률이 당뇨병 환자는 2.8~3.1배, 만성폐쇄성폐질환(COPD), 천식 등 만성폐질환 환자에서 폐렴 발병률은 7.7~9.8배, 만성심질환 환자는 3.8~5.1배 높게 나타났다. 특히 만성질환자는 감염병에 걸릴 경우 합병증 발생 위험이 높아 적응증에 따른 예방접종을 해야 한다.

성인이 국내에서 접종 가능한 폐렴구균 백신으로는 13가 단백접합백신과 23가 다당질백신 두 종류가 있다. 대한감염학회는 65세 이상 건강한 성인이라면 13가 백신 접종 또는 23가 백신 접종을 권고하고 있으며, 65세 이상 만성질환자*의 경우 과거 폐렴구균 백신을 접종한 적이 없다면 13가 단백접합백신을 먼저 접종하고 6~12개월 후 23가 다당질 백신 접종을 권고한다. 18~64세 만성질환자의 경우, 13가 단백접합백신의 우선적으로 접종하고, 13가 단백접합백신을 접종할 수 없다면 23가 다당류 백신을 접종할 것을 권고한다. 18세 이상의 면역저하자를 대상으로 폐렴구균 백신을 접종한 적이 없다면 13가 단백접합백신을 먼저 접종하고 최소 8주가 지난 후 23가 다당질백신을 접종하면 된다.

-출처: 헬스조선(한희준 기자)



즐거운 봄 나들이, 벌레에 의한 아나필락시스 주의

5월 가정의달을 맞아 야외 활동을 즐기는 사람들이 늘고 있다. 그런데 야외활동 중 벌레 쏘임에 의해 중증 알레르기 질환 중 하나인 아나필락시스를 겪을 수 있어 주의해야 한다. 아나필락시스는 최근 배우 구혜선이 겪은 것으로 알려져 대중의 관심을 받은 질환으로 미국의 경우 1년에 약 200명 가량의 알레르기 환자가 아나필락시스로 사망에 이르는 것으로 알려져 있다.

아나필락시스는 외부 원인 물질에 노출된 후 단시간 내 각종 장기에 급격한 증상이 생기는 전신적인 중증 알레르기 질환이다. 알레르기 물질이나 특정 자극에 노출된 후 즉시 혹은 수 십분 내 피부 전신에 두드러기가 생기고 구강 부종, 홍반 등 증상이 생기면 의심할 수 있다. 또한, 피부 전반 뿐 아니라 갑자기 복통이나 구토, 설사 등 증상이 생기거나 혈압 저하나 실신 증상이 생기기도 한다.

아나필락시스를 유발하는 원인물질은 식품, 약물, 곤충 등 다양한데, 식품의 경우 땅콩이나 계, 새우, 우유, 계란 등이 대표적이다. 해열 진통제나 항생제 등 약물에 의해 증상이 생기기도 하며, 요즘같이 따뜻한 날씨에 벌이나 개미도 원인이 될 수 있다.

아나필락시스 증상이 생긴 경우 적절한 응급처치와 응급의료기관으로의 이송이 이뤄져야 한다. 만일 벌 등에 쏘여 아나필락시스 증상이 생긴 경우라면 가장 먼저 119에 연락한 뒤 벌침을 제거하고 식염수로 상처 부위를 씻어낸다. 이후 환자를 편평한 곳에 눕힌 뒤 의식과 맥박을 확인하도록 한다. 국제성모병원 알레르기내과 이용원 교수는 "아나필락시스 뿐 아니라 알레르기 비염, 결막염, 천식 등 알레르기 질환이 있는 경우 정확하게 어떤 원인 물질이나 자극에 의해 유발됐는지 검사해 이를 피하고 주변 환경을 관리하는 것이 중요하다"며 "특히 음식이나 약물, 말벌 독 등 아나필락시스를 유발할 수 있는 원인물질을 조기에 진단해 이를 회피해야 위험한 알레르기 과민반응을 사전에 예방할 수 있다"고 말했다.

-출처: 헬스조선(이현정 기자, 자료제공=녹십자의료재단)

“밥상에서 당장 치워라”... 약사가 경고한 ‘암 유발 음식’ 3가지

구독자 약 200만 명을 보유하고 있는 고상은 약사가 밥상에서 치워야 하는 식품들을 소개했다.

최근 유튜브 채널 ‘약사가 들려주는 약 이야기’에서 고상은 약사는, ‘국제암연구소에서 발표한 1군 발암물질’ 식품을 근거로 가장 먼저 가공육을 식단에서 없애라고 조언했다. 그는 “가공육은 소시지, 햄, 베이컨처럼 고기를 가공해서 오랫동안 보존하고 풍미나 향을 증진시킨 것을 말한다”며 “매일 가공육을 섭취할 때마다 대장암 위험이 증가한다는 연구 결과가 있다”고 말했다. 실제로 영국 옥스퍼드대 연구팀이 약 50만 명을 6년간 추적·분석한 연구 결과, 적색육과 가공육을 하루 21g만 섭취해도 대장암 발병률이 올라간 것으로 나타났다.

두 번째 식품은 술이다. 고상은 약사는 “술은 소량만 먹어도 암을 유발한다고 알려졌다”며 “한두 잔만 마셔도 위험하다”고 말했다. 미국 암학회는 술이 여성 호르몬인 에스트로겐에 영향을 미쳐 유방암 발병 위험을 높일 수 있다고 발표했다. 한국유방암학회에서도 알코올을 하루에 10g 이상 섭취하면, 유방암 발생 위험이 7~10% 높아진다고 보고했다.

세 번째는 견과류다. 고상은 약사는 “견과류가 왜 발암물질이냐고 묻는 이들이 있을 텐데, 견과류 자체가 문제는 아니다”며 “오래 잘못 보관하면 곰팡이가 필 수 있는데, 그것이 문제”라고 말했다. 견과류 속 지방이 산화되거나 견과류에 곰팡이가 피면 아플라톡신 같은 독소가 생긴다. 이 독소는 위암을 유발할 수 있어서 국제암연구소가 1급 발암물질로 지정한 물질이다. 견과류가 이미 산패했거나 곰팡이가 슬었다면 먹지 말고 버려야 한다.

-출처: 헬스조선(이아라 기자)

어버이와 스승, 그리고 멘토

오월은 감사하는 달이다. 자연에 감사하고 자녀와 제자들이 잘 자라주는 것에 대해 고마워하는 달이다. 부모님께 감사하고 스승님께 감사하는 달이기도 하다. 우리는 이것을 다른 말로 멘토(Mentor)의 달이라고 표현한다. 내 인생에 귀중한 가르침을 주는 분들에 대해 기억하는 달이기 때문이다.

멘토라는 용어는 어디에서 기원한 것일까. 고대의 많은 유적을 가진 터키라는 나라가 있다. 옛날 이 나라 서북쪽의 트로이라는 지역에서 페르시아와 그리스가 오랜 전쟁을 했다. 트로이 전쟁은 수많은 이들에게 문학과 예술의 주제가 되어 왔다. 트로이의 왕자 파리스가 스파르타의 미녀 왕비 헬렌을 데리고 도망쳤는데 이 사건이 커져 전쟁으로 비화한다. 오디세이는 전쟁에 참여하게 되면서, 친구 멘토(Mentor)에게 자신의 어린 아들 텔레마쿠스를 잘 돌봐달라고 맡긴다. 집에 남겨진 오디세이의 아들은 멘토에게서 교육을 받으며 자란다. 아테네 도시의 주신 아테나는 멘토의 모습으로 변장하고 텔레마쿠스에게 나타나 아버지 오

디세이를 찾아 나설 것을 명령한다. 텔레마쿠스는 멘토로 변장한 아테나 여신을 진짜로 여기고 먼 곳에서 어려움을 겪고 있는 아버지를 찾아 모험의 길을 떠나, 두 부자가 함께 집으로 돌아오는 이야기다.

멘토라는 단어를 쓸 때 기억해야 할 것은 아테나 여신이 분한 멘토의 역할이다. 1699년 프랑스 작가 프랑수아 페넬롱이 멘토라는 말을 신뢰할 만한 상담자의 의미로 처음 사용했다. 이제 멘토는 안전을 지켜주는 사람이라는 뜻으로부터 그 의미가 크게 확대된다. 오늘날 멘토의 의미는 도전과 모험을 두려워하지 말고 세상을 향해 나가라는 외침을 주는 사랑으로 바뀌었다. 멘토는 인간이 궁극적인 목적을 찾아 나서게 만드는 사람이다. 오월은 어버이날과 스승의 날이 있다. 단지 기념일로만 여기지 말고 부모

님과 선생님들이 지식의 전수자가 아니라 인생의 참 의미와 목적을 찾게 해주는 진정한 멘토가 되기를 호소한다. 자녀와 제자들이 대양을 향해 넓은 세계로 나가도록 해야 한다. 벤처 정신으로 도전하도록 무장시켜야 한다. 지금은 자녀와 제자들에게 가시적인 성공이나 물질적인 풍요를 위해서가 아니라 숭고한 목표에 인생을 걸도록 지도하는 참 멘토가 필요한 때이다.

-강일구(前 호서대 총장)



“형들이 해서 따라 했어요”

로 이어졌고, 결국 소년재판까지 가게 됐다. 10년 넘게 소년 사건 현장에서 일해 온 나도 솔직히 놀랐다. ‘이런 일이 정말로 재판까지 가나?’ 싶었기 때문이다.

사건의 경과는 이러했다. 초등학생 아이들이 놀이터에서 다투다 서로 밀치고 욕을 했다는 이유로 학교폭력 심의가 열렸다. 심의 결과는 ‘양쪽 모두의 잘못’이었다. 그러자 먼저 학교폭력을 신고했던 쪽 부모가 심의 결과에 불복해 재심을 청구하면서 상대 아이들을 경찰에 고소까지 한 것이다. 일단 고소가 이뤄지니 상황은 견잡을 수 없이 커졌다. 학생들은 가정법원의 소년재판을 앞두고 있었고, 별도로 민사상 손해배상까지 청구돼 법원 조정으로 오게 됐다.

조정실은 ‘피고 법정대리인’의 이름으로 온 부모들로 가득 들어찼다. 그 부모들은 “우리가 먼저 고소를 했어야 했는데”라며 분통을 터뜨렸다. 심지어 “조정 같은 건 필요 없다. 지금이라도 차라리 상대 아이를 고소하겠다”는 말까지 나왔다.

요즘 학교폭력 현장에는 공공연한 규칙이 생겼다고 한다. “먼저 신고하는 사람이 이긴다”는 것이다. 아이들이 배우고 자라야 할 학교가 먼저 공격해야 살아남는 전쟁터가 됐다는 이야기다. 이 씁쓸한 현실은 숫자로도 드러난다. 최근 법률신문 보도에 따르면 서울행정법원에 접수된 학교폭력 관련 소송 건수는 2022년 51건에서 2025년 134건으로, 불과 3년 사이에 3배 가까이 늘었다. 2025년 한 해에만 전년보다 40%나 급증했다. 행정법원은 올해 학교폭력 전담 재판부

를 두 곳에서 네 곳으로 늘리면서 경험 많은 부장판사도 따로 배치했다. 그야말로 학교폭력의 과잉화 현상이라 할 만하다. 비합리적인 체벌과 같은 일들이 사라진 대신 법을 무기화하는 일이 늘어난 것이다. 이 보도에 따르면 법원은 최근 주목할 만한 판결도 잇따라 내리고 있다. 친구 외모를 몇 번 지적한 말, 선물을 주고받다 생긴 가벼운 다툼, 이런 일들이 학교폭력으로 신고돼 징계까지 이어졌지만 법원은 “기분을 상하게 했다고 해서 모두 학교폭력으로 볼 수는 없다”며 잇따라 징계를 취소했던 것이다. 아이들 사이의 일상적인 갈등과 진짜 폭력은 구별해야 한다는 메시지로 볼 수 있다.

우리는 지금 무엇을 잃어가고 있는 걸까. 아이들은 다투고, 화해하고, 다시 어울리는 과정에서 함께 사는 법을 배운다. 그런데 어른들이 그 과정을 고소장과 소송으로 막아버리면 어떻게 될까. 아이들은 갈등을 풀어나가는 법 대신 상대방을 먼저 쓰러뜨려야 내가 산다는 것을 먼저 배우게 될지도 모른다.

다행히 이 사건은 복잡한 민형사상 재판으로 가기 전에 조정으로 마무리됐다. “어린 학생들의 건강한 성장을 최우선으로 고려할 때 양측이 더 이상 민형사상 분쟁을 지속하는 것보다는 조속히 평화로운 일상 및 학업으로 복귀하는 것이 바람직해 보입니다”라는 문장을 담은 조정 권고를 양쪽 모두 받아들인 것이다.

“형들이 하나까 그냥 따라 했어요.” 어린 학생이 한 말이 오래 머릿속을 맴돈다. 아이들의 싸움을 전쟁으로 만든 것은 어른들이었다. 그리고 그 전쟁을 끝낼 수 있는 것도 결국 어른들일 것이다.

-안지현(대전고법 상임조정위원장)

“형들이 하나까 그냥 따라 했어요.”

학교폭력 심의 자리에서 초등학생이 한 말이다. 놀이터에서 왜 욕을 했느냐는 어른의 물음에 돌아온 대답이었다. 그 자리가 얼마나 심각한 자리인지도 모르는 것 같은, 너무나 천진난만한 대답이었다. 그래서 오히려 더 가슴이 답답해졌다. 이 일은 학교폭력 심의에서 끝나지 않았다. 형사고소

부모의 권위는 '책임과 균형'에서 나온다 아이를 존중하는 부모의 태도

요즘 많은 이들이 부모의 권위가 서지 않는다는 말을 종종 한다. 부모의 말에 고분고분 대답하지 않는 것은 물론이고 부모에게 욕을 하고 폭력을 행사하는 아이들까지 있으니 그렇게들 생각하는 것이다. 그런데 나는 부모의 무너진 권위가 걱정이라면 먼저 부모의 말과 행동에 대해 생각해 보라고 이야기하고 싶다. 아이에게 부모의 권위를 인정받으려면 아이를 무조건 굴복시키려 들어서는 안 된다. 아이를 한 인간으로서 존중해 줘야 한다. 지지만 할 것이 아니라 윗사람으로서 아이를 책임지고 보호해줘야 한다는 뜻이다.

예를 들자면 이런 것이다. 아이에게 “오후 10시까지 들어와, 전화 꼭 하고, 엄마 걱정하잖아”라고 일러줬다고 하자. 하지만 아이는 약속한 시간에 들어오지 않았다. 한참이 지나서야 아이는 전화로 “차가 끊겼다”고 했다. 그럴 때 화가 나서 “네 마음대로 하다가 늦었으니까 내가 알아서 와”라고 하며 아이를 내버려 두면 안 된다. 밤늦은 시간은 위험하니까 데리러 가야 한다. 혼을 낼 땐 내더라도 일단은 확실히 아이를 책임져 주고 보호해야 한다. 그래야 부모의 권위가 선다.

아이가 지금 나는 부모와 싸우는 것이 아니라 이 다음에 내가 독립적으로 살아갈 수 있는 방법을 부모로부터 배우고 힘을 키우는 것이라고 생각하면 부모의 권위를 인정하게 된다. 부모가 말할 때마다 아이가 기분 나빠 하며 반항한다면, 아이는 양육 과정을 자신의 독립과 성장을 위한 것으로 생각하지 않는 것이다. 선생님과의 관계에서도 마찬가지로

다. 아무리 지키고 싶지 않은 학교 규칙이라도 그것을 지키고 받아들이는 과정을 통해 사회 체계에 대한 순응을 배워 나가는 것임을 알면 아이는 반항만 일삼지 않는다.

아이에게 무조건 복종하라는 식으로 말하면 사춘기 아이는 반항하게 되어 있다. 사춘기는 독립된 인간으로 살아가기 위한 연습 과정이기 때문이다. 무슨 말이든 “네, 네”만 하는 아이는 독립적으로 살아가기 힘들다. 때로는 “왜요?”라고도 할 수 있어야 한다.

가슴에 손을 얹고 한번 생각해 보자. 나는 정말 아이를 가르쳐주고 보호해야 할 대상으로 바라보고 있는가. 혹시 무조건 내 말에 복종해야 하는 질병 정도로 생각하고 있는 것은 아닌가. 아이를 정말 아이로 본다면 아이가 아무리 나에게 덤빈다고 해도 그렇게 화가 나지 않는다. ‘내가 뛰어봤자 벼룩이지’라는 마음으로 여유롭게 대할 수 있기 때문이다. 반면 아이를 나와 같은 수준으로 보면 ‘이 어린 놈이 지금 나한테 덤비는 거야?’라는 마음이 된다. 아이의 말이나 행동에 참을 수 없이 화가 난다는 것은 아이와 나 자신을 같은 수준으로 보고 있다는 뜻이다. 아이는 하룻강아지이고 나는 범인데 뭐 그렇게 열이 날까. 하지만 어른이 범의 위치가 아니라 똑같이 하룻강아지의 위치로 내려와 버리면 당연히 화가 날 것이다. 그리고 하룻강아지 위치에 있는 어른이 권위를 갖기를 기대하기는 어렵다.

부모가 감정적으로 무너지는 경우에도 아이들에게 권위를 인정받기 어렵다. 집이 싫다는 아이들 중

에는 부모가 감정적으로 무너지는 것을 본 경우가 의외로 많다. 결정적인 순간에 부모가 가슴을 쥐어 뜯고 울고불고하며 감정 조절을 못 하는 경우 아이들은 굉장히 충격을 받는다. 부모의 나약한 모습, 무너지는 모습을 보면 아이는 화가 나는 동시에 죄책감을 느낀다. 부모를 힘들게 하고 저렇게 만든 자신을 나쁜 인간으로 받아들이는 것이다. 부모가 적당히만 했으면 욕까지는 안 했을 텐데 왜 나를 궁지로 몰아붙여서 이런 행동까지 하게 만들었나 원망하는 마음도 든다. 그렇게 부모가 극단적인 모습을 보이고 나면 자식 앞에서 권위를 잃게 된다. 권위가 실추되는 순간, 아이는 부모를 만만하게 보기 시작한다.

성인이 되기 전까지는 아무리 자기가 다 컸다고 생각해도 아이는 부모에게 의지하고 싶은 마음이 있다. 그런데 부모가 무너지는 모습을 보면 아이는 기대고 있던 큰 나무의 밑동이 흔들리는 것 같은 느낌을 받는다. ‘이젠 내가 아무리 힘들어도 부모님에게 더 이상 도움을 요청할 수 없겠구나’라는 생각이 들면서 아직 심리적으로 독립할 준비가 안 된 아이들의 마음에 커다란 구멍이 뚫리는 것이다.

그래서 아이와 부딪혔을 때 부모는 절대 감정적인 선을 넘지 않도록 해야 한다. 진솔한 의사소통을 하되 감정적으로 무너져서는 안 된다는 뜻이다. 부모라고 살아가면서 언제나 깨끗하기만 할 순 없지만 그래도 최악의 모습만은 보여주지 않도록 노력해야 한다.

-오은영(오은영 소아청소년클리닉 원장)

아이를 사랑하는 법

홀로서기 하도록 도와주는게 진정한 육아

초등학교 2학년 경자는 얼굴에 표정이 없고 침울하며 목소리도 작아 아이다운 밝음과 귀여움이 느껴지지 않는다. 게다가 사립학교에 다녀 일반 공립학교보다 수업이 늦게 끝나는 데다 과외 활동을 10개나 하고 있다.

하루 일과가 끝나는 시간은 오후 8~9시. 엄마도 처음엔 과외활동을 많이 하는 게 좋지 않다고 생각했지만 다른 아이들과 비교해보니 경자가 뒤처지는 것 같아 어쩔 수 없이 시킨다고 했다. 심리평가 결과 경자는 소아우울증이였다.

초등학교 1학년 성재는 숙제를 느리게 하는 버릇이 고쳐지지 않아 매일 엄마와 실랑이를 벌인다. 상담을 받으면서 엄마도 아이를 혼내지 않으려고 무뎠히 노력하지만 가끔 참았던 화가 폭발하곤 한다. 성재 마음속에 엄마는 혼내는 사람으로 박혀 있다. 육아가 힘든 나머지 엄마가 성재에게 화를 많이 냈기 때문이다.

아직도 성재는 “엄마가 또 혼낼 거지?”라고 물으며 눈치를 본다. 물론 엄마는 성재를 사랑한다. 하지만 느닷없이 엄마의 화가 폭발하는 탓에 성재는 엄

마가 자기를 사랑하지 않는다고 생각한다. 성재 엄마는 기분에 따라 감정을 폭발하는 양육 태도를 고쳐야 한다. 그것이 감정조절이 안 되는 성격상의 문제라면 치료를 받아야 한다.

다섯 살 정수네 아빠는 아들을 너무 예뻐한다고 이웃에 소문이 났다. 갓난아기 때부터 목욕은 아빠 차지이고, 아이와 놀아주기 위해 술자리도 마다한 채 집에 일찍 들어온다. 그러다보니 아이가 울 때도 엄마를 찾는 게 아니라 아빠를 찾는다. 밥 먹고, 옷 입는 것도 아빠가 시중을 다 든다.

길을 걷다가 조금만 힘들어도 안아달라고 떼를 쓴다. 이렇게 아기 취급을 하면서 집안에서만 곱게 키우다보니 막상 유치원에 보내지 못했다. 엄마와 떨어지려 하지 않고 자지러지게 울어대서 보낼 수가 없었다. 친구들과도 놀아본 경험이 없어 아이들만 보면 피한다. 정수 아빠의 과잉보호는 과연 올바른 사랑일까?

아이가 커가면서 부모의 양육태도도 같이 변해야 한다. 갓난아기 때는 절대적인 보살핌이 필요하지만 차츰 부모가 손을 떼고 아이가 홀로서기를 하도록 도와주는 게 올바른 사랑이다.

자녀를 올바르게 사랑하고 있는 것인지 아닌지는 아이의 현 상태를 보고 판단해야 한다. 아이가 잘 먹고 잘 자고 잘 놀아 몸도 건강하고, 성격도 밝고 명랑하면 잘 크는 것이다. 부모, 친구들과의 사이도 좋고, 나이에 맞는 발달과업들을 잘 따라가고 있을 때 잘 크고 있는 것이다. 현재 좋지 않은 버릇이나 문제행동들을 보이고 있다면 잘 크는 게 아니다. 부모 자신의 행동을 점검해보고 전문가를 찾아 조언을 구해야 한다. 말로는 아이를 사랑한다고 하면서 행동으로는 따라주지 못하면 제대로 사랑하는 게 아니다.

가정의 달이다. 물질적인 선물과 외식, 나들이도 좋지만 아이를 진정으로 사랑하는 게 무엇인지, 나는 제대로 아이를 사랑하고 있는 것인지를 한번쯤 되돌아보는 시간을 가져보자.

-출처: 헬스조선(원광아동상담센터 소장)



이웃과 함께 하는 디아코니아센터

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

● 디아코니아센터 이모저모 (☎ 2181-6111~3)

비전한글학교

비전한글학교는 비문해자들에게 한글을 가르침으로써 일상생활 속에서 교육을 받지 못해 겪어온 깊은 아픔과 상처를 마음 깊이 간직한 채 살아가는 우리 이웃들에게 배움의 장과 글에 대한 눈뜨임을 제공하고 있는 문해 교육기관이다.

도림교회 비전한글학교는 학습뿐만 아니라 학령기에서 경험하지 못한 다양한 체험활동도 지원하고 있다. 지난 4월 23일, 목요일에는 경기도 포천 허브 아일랜드에서 봄소풍을 진행하며, 배움과 체험이 함께하는 자연 속 교육의 장을 마련했다.

5월에는 작은운동회, 어버이날 꽃바구니 만들기 등 다양한 활동을 학습지도와 함께 진행될 예정이다. 주변에 한글학교에서 공부하기를 원하는 분들의 많은 참여를 바란다.



도림실버스쿨

도림교회 도림실버스쿨은 65세 이상 지역 어르신들의 여가 문제 해결과 활기찬 노년 생활을 지원하기 위해 다양한 취미 활동과 여가 프로그램을 운영하고 있다. 현재 매주 금요일 오전 10시 30분, 도림교회 글로리아 성전에서 22명의 교사와 약 200여 명의 어르신들이 참여한 가운데 노래교실, 밴드체조교실, 라인댄스교실, 스마트반교실, 발마사지교실, 스포츠교실 등 다채로운 프로그램과 반별 모임이 활발하게 진행되고 있으며, 모임 때마다 정성껏 준비된 식사가 함께 제공되고 있다.

이러한 가운데 도림실버스쿨은 화창한 봄을 맞아 오는 5월 15일, 천리포 수목원으로 봄소풍을 갖는다. 일상에서 벗어난 자연 속에 쉽고 힐링의 시간을 경험하며 함께 어울려 서로 간의 유대감을 더욱 돈독히 하는 시간을 가질 계획이다.



도림어린이집

도림어린이집은 영·유아의 전인적 성장 발달을 돕기 위해 건강하고 창의적이며 지혜롭고 책임감 있는 어린이로 성장할 수 있도록 다양한 교육 활동과 체험 중심 프로그램을 운영하고 있다. 이러한 교육 철학을 바탕으로 가정과 어린이집이 함께 참여하는 의미 있는 행사를 마련해 교육 공동체의 가치를 확장하고 있다.

5월 가정의 달을 맞아 다양한 프로그램과 행사를 계획하여 진행될 예정이다. 먼저 4월 30일(금)에는 어린이날 행사로 실내 유희실과 놀이터에 에어바운스, 바이킹, 기차 등 다양한 놀이기구를 설치 “도림키즈랜드”를 운영하고 네일아트 코너도 마련하여 즐거운 시간을 갖는다.

5월 8일(목)에는 어버이날을 함께 기념하는 ‘패밀리데이’ 행사가 진행된다. 이번 행사는 원아와 가족이 함께 참여하여 즐기고 체험할 수 활동으로 구성되었다. 포토존을 설치하여 가족사진 촬영할 수 있으며 참여한 부모님들께는 카네이션, 쿠키와 빵, 주스 등을 제공한다.

또한 같은 날 오전에는 영등포아트홀에서 진행되는 영등포노인복지관 어버이날 행사에 도림어린이집 슬기반(7세) 원아들이 초청되어 장구공연을 펼칠 예정이다.



디아코니아센터 프로그램 안내

구분	시간	장소	구분	시간	장소	
도림실버스쿨	노인교실	금 10:30	글로리아성전	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	주1회(주일~토)	디아코니아센터 4층	어린이집(2181-6090)	월~토 8:00	디아코니아센터 1층
	클라리넷 드럼 기타 실용보컬 재즈피아노	(10강좌/30개반)		방과후학교(2181-6130)	월~토 방과후	디아코니아센터 3층
사랑의집수리봉사단	연중	대상자 가정	장애인주간보호센터 모랫말꿈터(2181-6120)	월~금 9:00	디아코니아센터 3층	
아가페이·미용봉사단	화·금 13:00~17:00	드림센터 1층	신용협동조합(2181-6079)	화~금/주일 9:00	비전센터 1층	
경로식당	월~토 11:30	헤브라운지(비전센터 5층)	행복을파는가게(2181-6074)	월~토 10:00	비전센터 1층	
소암장학회	연 2회	행정지원국	Cafe THE WAY WITH YOU(2181-6089)	연중 09:00~22:00	비전센터 1층	

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

디아코니아센터에 후원을 해주신 모든 분들에게 감사드립니다.

2026. 4. 30 ~ 5. 31

- 도림실버스쿨 : 강금미 김대성 김무경 김복례 김봉희 김생진 김수한 김순애 김순자 김신애 김영순 김옥연 김홍희 김경주 김정화 김홍수 김춘연 김현덕 김희조 김희경 노일상 류원열 류은경 마영애 문지수 박경선 박숙행 박숙희 서문수 서선양 서옥선 서진영 손미정 신현경 안세용 안희경 양승연 오명식 원순재 유은이 이상철 이애영 이주하 이화수 전미옥 전정현 정경숙 정정운 최경희 최병하 최순자 최영호 최윤실 홍애실
- 비전한글학교 : 강배희 고경순 김경태 김경희 김남덕 김경남 김부선 김생진 김선옥 김성국 김성수 김성일 김아성 김홍희 김진원 문희숙 박숙희 박혜리 반영희 안희경 양근태 양해직 유은이 이미숙 이미영 이상익 이승열 이승하 이은숙 이춘화 이화복 이현실 전미화 정명선 정수혜 정해국 재숙희 최수남
- 입암도서관 : 김무식 김미자 김은희 김해경 김혜경 박경남 박미선 박영애 서원실 송병진 송희우 송희희 유남길 유은숙 유정희 이상구 이상혜 이승범 이은경 이은정 임명숙 전재형 전주영 정덕호 정미연
- 경로식당 : 고영주 국정환 김기연 김동기 김연옥 김영국 김영미 김윤실 김윤철 김정자 김해산 라면식 박순화 박주심 박현숙 반영희 변숙 송광복 신현근 온정규 이상영 이승홍 이원우 이은미 이흥근 정종철 조상욱 황용숙
- 나눔사업 : 광상금 김경숙 김수련 김춘연 김해정 문용정 박미숙 박재동 서은향 송명석 서은향 안성준 양정연 윤경이 이영숙 이상남 이은숙 이인권 이현숙 임희보 임형규 장수연 차규선 황정숙 제3, 5남선교회 제6, 7, 8, 10여전도회 권사회
- 사랑의집수리봉사단 : 강영렬 광영환 구동훈 김기환 김민경 김선경 김경성 김정은 김정은 김홍정 남영우 박영미 성수진 소해덕 신희경 안미옥 안지현 양경직 유경미 이경숙 이경순 이매숙 이미경 이장재 이종철 임용현 전현호 정경화 정용화 조순복 주인순 채태수
- 아가페이·미용봉사단 : 강윤택 강창근 강화원 공병준 기윤호 김봉신 김수복 김명선 노재길 박서정 박은하 박정옥 배옥순 신남은 신정숙 신태은 오은희 유은호 이명숙 이병옥 이효숙 임소영 임태욱 장병철 정수연 조해진 천서연 최현아 하봉경 현학순

- 셀라음악학교 : 광영환 권영수 권혁원 김길훈 김복희 김성민 김순재 김신향 김옥자 김지영 나승주 박명숙 안진희 안효숙 이병수 이승민 이시종 이양숙 이인영 추연중
- 바자회준비위원회 : 김미숙 김민기 김연걸 김원영 김인형 나복자 나중국 남경식 노장오 노혜래 박경숙 박덕명 박준화 박행숙 성순자 성시현 소은경 오양숙 오영미 이미경 이창열 장영숙 홍효숙
- 햇살보금자리봉사단 : 고영복 김경미 김봉희 김영희 김지영 김지은 김학영 백경옥 배옥순 백은미 박은숙 송은숙 안효숙 유소연 유혜준 이민자 이재한 전희중 최순연
- 도림어린이집 : 강향자 김경미 김경은 김단비 김병승 김성현 김정호 류태기 박종래 박희진 서동수 성미라 손경선 안미용 연주성 오미란 유순자 윤성운 윤향 이월영 이재규 이정희 이종성 이종태 이지숙 이향원 이현경 이현희 임미애 정순용 정진단 최민희 최성원 최재식 허중원
- 방과후학교 : 강경미 강영신 강창욱 경연심 권동희 김계순 김순애 김옥순 김준규 남영우 도정숙 박정미 박태순 백경옥 송필수 위성주 이강출 이남열 이인호 이진수 이춘철 이효정 임애자 전미수 전은자 정명모 정서경 정진열 조용식 조한면 조형호 조홍련 지동엽 진소영
- 모랫말꿈터 : 강순우 강은자 김금순 김명범 박경애 박성자 서운자 석병화 성지성 소학섭 오형남 윤경윤주환 이병기 이성호 이학구 이효은 이희일 임광업 임향선 정현호 조광민 진수희 최순숙 최용재 최찬기 홍판표
- 디아코니아센터 : 권정옥 서상옥 오성열 최시호

온라인후원 : 신협 131-000-195542 (예금주 : 디아코니아센터)
 편집장 : 김정호 부편집장 : 안상준
 기 자 : 김무식 김현덕 박선아 설수은 오성민 이양숙 이현실 전재형 최인식 최찬기

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 이현실
T. 02-848-2313
영등포구 신길동 342-337 (대영초 정문앞)

향균, 위생, 환경전문기업
방역, 소독, 물탱크청소
위생관리, 건물관리, 시설관리
고객센터 1599-5411
대표이사 장 일
주식회사 **친환경**

(주)동명바이브로
산업용 진동모터(바이브레이터)
전문 제작 업체
www.dmvibro.co.kr
대표 이득원
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 이현승
T.(031)986-4812

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

주영냉열시스템
냉동·냉장·저온저장고
대표 김중수
H.P. 010-5231-6439

참좋은 리빙웰치과
원장 변숙
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 주광일
광일은 새로운 식생활 문화의 가능성에
도전합니다.
* 식품첨가물 * 곡물가공류
* 가공식품소재 * 수입식품원료
대표이사 이대무 www.kwangil.co.kr
T.796-0321~3 / F.796-0324

이레세무회계사무소
세무사 박정식
T. 02)857-8021
구로구 가마산로 250(구로구청 앞)

다올항외과
원장 이승하
02-2672-8275
구로구 경인로 572 스타팰리스 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 지하층
첫방문 50%할인(컷트, 드라이 제외)
대표 천서연 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

2026 100주년기념 전도잔치

은혜로운 주님과 함께 하는 행복한 초대

2026. 4. 26 (주일) - 5. 31 (주일)

■ 1부: 7시 ■ 2부: 9시 ■ 3부: 11시 ■ 4부: 13시
 ■ 5부(영어예배): 13시 ■ 6부(젊은이예배): 13시 ■ 7부(찬양예배): 16시

4. 26 (주일)	선포식 박병선장로 간증
5. 3 (주일)	1·2·3교구 초청주일
5. 10 (주일)	4·5·6교구 초청주일 밀알심장병재단 음악회
5. 17 (주일)	7·8·9교구 초청주일 정선희집사 간증
5. 24 (주일)	10·11·12교구 초청주일 노래가사바꿔부르기 대회
5. 31 (주일)	전체교구 초청주일
6. 6 (토)	전교인 체육대회
6. 28 (주일)	새가족환영회 100주년기념 음악회

도림교회는 매년 다양한 프로그램으로 지역사회와 이웃을 섬기는 교회이다. 특별히 5월에 진행되는 전도잔치는 지역 전체를 들썩이게 하는 행사이자 수많은 이웃들이 찾아오는 축제로 자리매김 하고 있다. 올해에도 도림교회는 이웃들을 초대하는 섬김과 행복의 축제를 준비하고 있다.

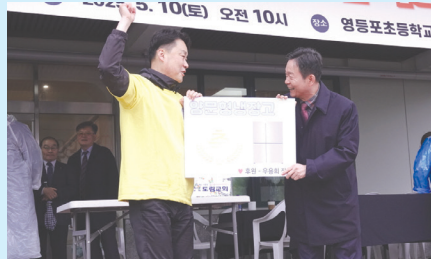
지난 해에도 도림교회는 “2025 행복페스티벌”을 성황리에 진행한 바 있다. 축제 기간 동안 수많은 이웃들이 교회를 방문하여 행복한 시간을 보냈으며, 그 중에는 교회에 등록하여 믿음 생활을 시작한 분들도 많이 있었다.

하지만 올해의 전도축제는 예년과는 달리 창립 100주년을 기념하는 행

사로 준비되고 있다. 100년의 역사 속에서, 지역사회의 선한 이웃으로 섬김과 봉사의 역할을 감당해온 도림교회와 성도들이 더욱 특별한 마음과 정성으로 많은 이들을 행복의 자리로 초대하려는 것이다.

지금까지 사랑의 실천으로 많은 칭찬을 받은 도림교회가 올해는 ‘은혜로운 주님과 함께 하는 행복한 초대’의 주제로 이웃들을 찾아간다. 사회적으로, 또 경제적으로 어려운 일이 많은 요즘, 많은 이들이 도림교회를 방문하여 진정한 행복과 기쁨을 누리기를 바란다.

은·주·행 전도축제는 5월3일부터 5월31일까지 매주 주일마다 진행될 예정이며, 이후에도 체육대회와 음악회를 비롯한 행사들이 준비되어 있다.



100주년 기념 사랑의 헌혈 및 장기기증 - 오늘
 · 은혜의 백년을 맞아 헌혈 및 장기기증을 통해
 이웃에게 예수님의 사랑을 전합니다.
 1) 헌혈 - 오전8시 30분~오후4시 글로리아성전 일매당
 2) 장기기증서약 - 오전8시~오후3시 별빛성전 3,4층 로비
 ※ 헌혈버스 주차권제로 글로리아성전 앞마당은
 주차하실 수 없습니다.