

겨울

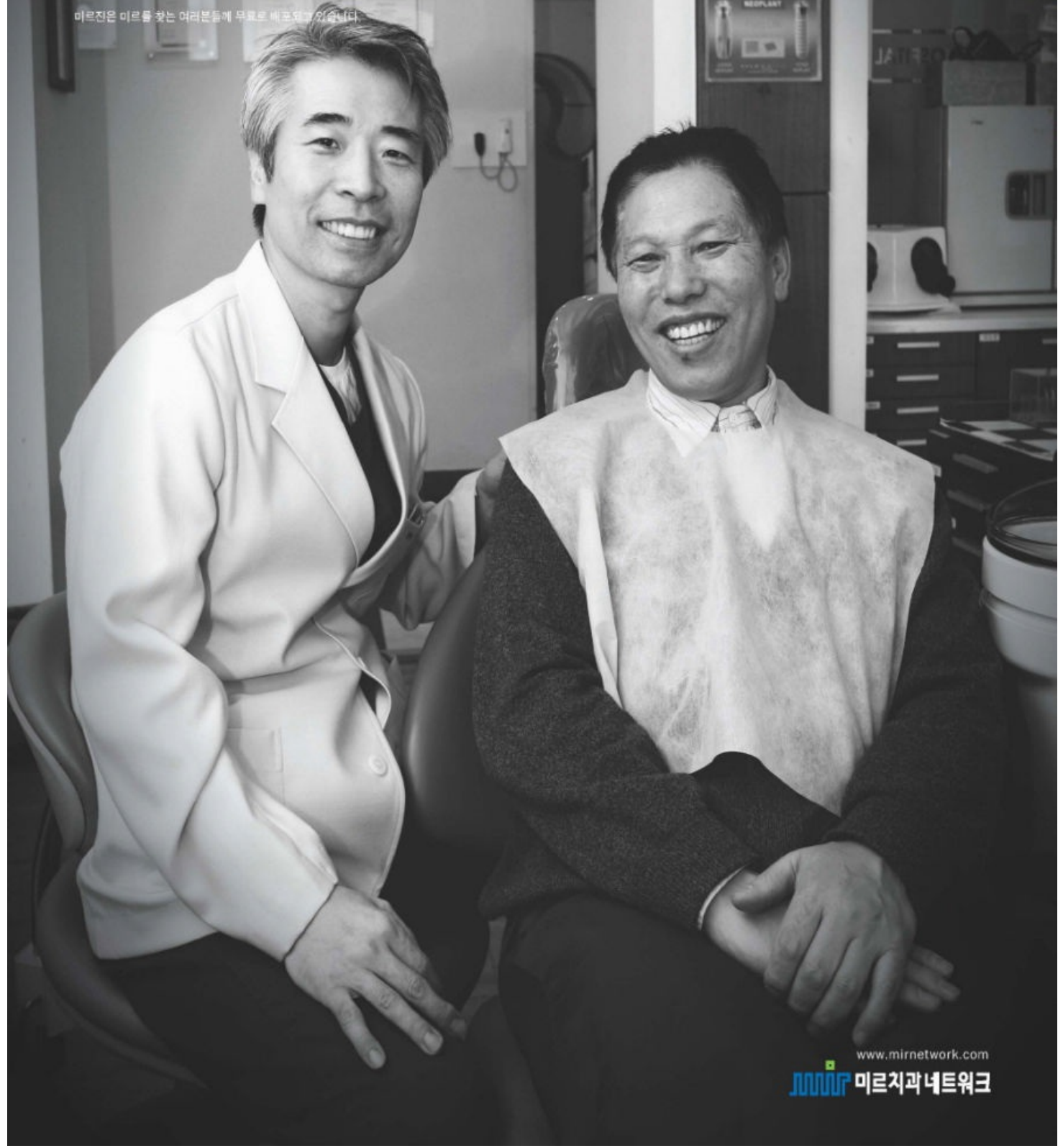
눈송이가 기고 또다시
찾아오는 따뜻한
겨울 이야기



MIRZINE

2013 WINTER

미르진은 미르를 찾는 여러분들에 무료로 배포하고 있습니다.



www.mirnetwork.com

미르치과네트워크

눈 속의 겨울눈처럼

연일 기록을 갱신하는 혹한의 추위처럼
모든 것이 얼어붙고 멈추어버린 듯 보이는 이 계절에도
나무들은 앙상한 가지 끝에 겨울눈을 달고 다가올 봄을 준비합니다.
언젠가 봄이 오고, 추위가 소리 없이 물러나면
눈 속에 묻혀 있던 겨울눈은 꽃으로 화려하게 피어날 것입니다.
잊지 마세요, 희망이 그렇게 우리 곁에 머물고 있다는 것을...

겨울이 가면 어김없이 파스한 봄날이 오듯이
오늘의 추위 또한 반드시 거쳐야 할 우리 삶의 한 과정이겠지요,
앙상한 나무와 그 속에 웅크린 채 봄을 기다리는 겨울눈처럼
여러분 모두에게 희망이 되는 미르치과가 되겠습니다.
눈 속에 묻어둔 희망을 지키기 위해 올 해도 그렇게
활기차게 달려 나가겠습니다.

CONTENTS

2013 winter MIRzine

동 권 제31호
발행인 박진호
발행일 2013년 1월
발행처 (주)미르네트워크 대구광역시 중구 삼덕2가 149-132
기획/편집 쉐크리에이티브 / 권태숙
디자인 편집회사美談 (02.325.4209)
사진 Beautiful SCENE
인쇄 형송인쇄 (02.838.0851)

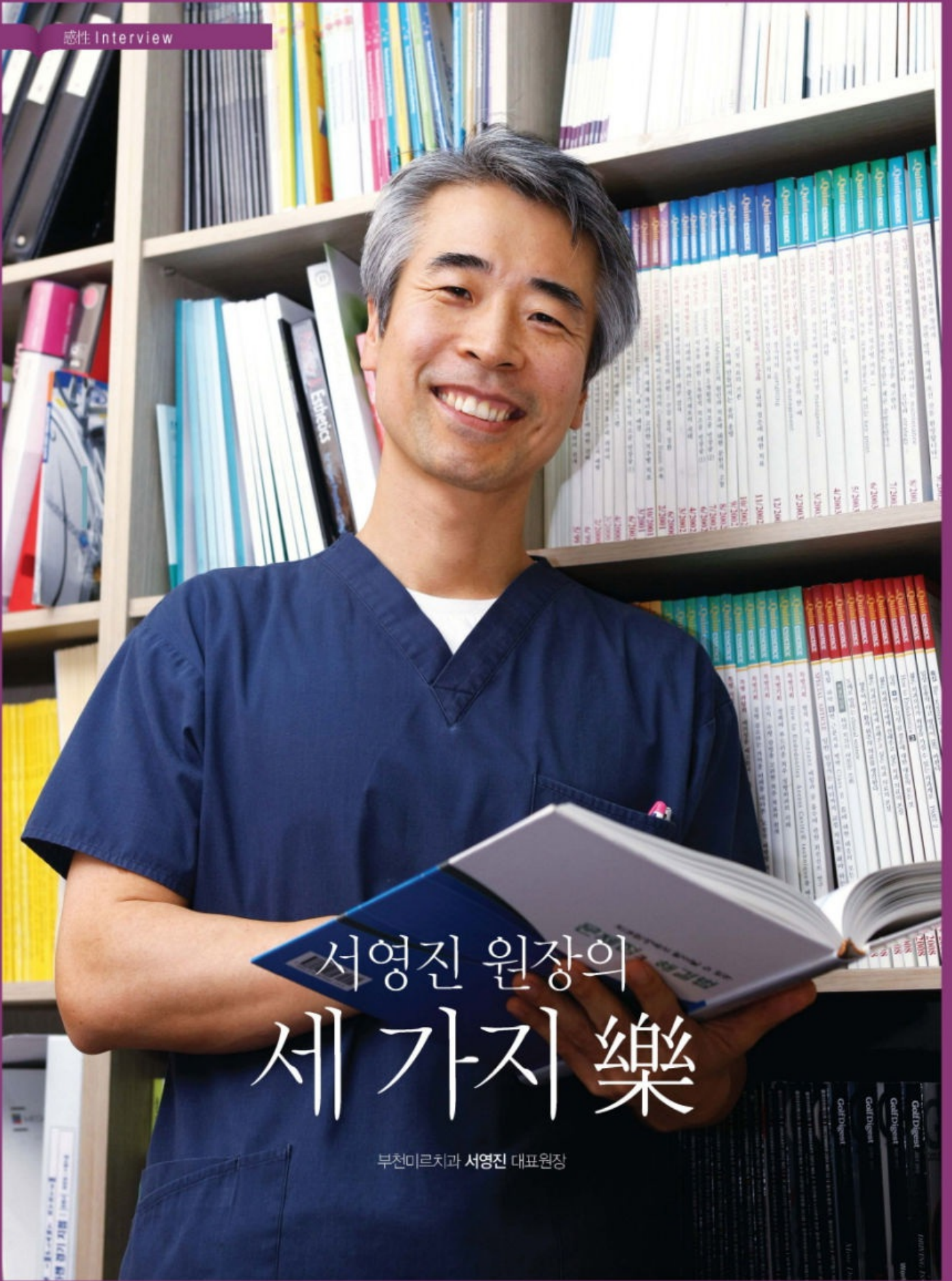


MIR Gallery	눈 속의 겨울눈처럼	02
感性Interview	서영진 원장의 세 가지 樂 부천미르차과 서영진 대표원장	04
Season's Special	사랑, 함께 나눌 때 더욱 아름다운...	08
	포토에세이 사랑	10
	사랑으로 세상과 하나가 되다	14
	사랑을 키우는 가족 대화법	16
블로거열전	손뜨개 인형 한 번 만들어 보실래요?	18
Trend	제2의 청춘을 즐기는 파워 시니어	22
실림의 달인	빨래 개기와 옷장 정리의 기술	24
Travel essay	세상의 끝, 아름답고도 혹독한 남극여행	26
재테크	2013년 달라지는 세법, 현명한 절세로 부자되세요	32
Cooking	알상에 지친 우리들을 위로하는 소울푸드, 시래기	34
문화가산책	Movie & Book	38
미르뉴스		40

感性 Interview

서영진 원장의 세 가지 樂

부천미르치과 서영진 대표원장



어떤 면에서 인생은 지속적으로 즐거움을 추구하고 스스로 행복을 만들어가는 과정이라고 말할 수 있을 것이다. 부천미르치과 서영진 대표원장과의 만남을 통해 삶이 주는 여러 가지 즐거움, 그리고 자신의 인생을 의미 있게 꾸어가는 방법에 대해 생각해 보는 시간을 가져본다.

경기도 부천시 원미구 중동에 위치한 부천미르치과. 치과의사로서 서영진 대표원장의 무대이다. 희끗 희끗한 머리가 유난히 잘 어울리는 그는 이곳에서 예의 그 사람 좋은 미소로 환자들을 맞는다.



“계 삶의 패턴은 정말 심플합니다. 병원과 집, 그리고 교회를 오가며 성실하게, 그리고 열심히 생활하고 있지요.” 근황을 묻는 질문에 서영진 원장은 단

조로운 일상 속에서 그저 때 순간 최선을 다할 뿐이라고 답했다. 하지만 그의 이야기를 듣는 동안, 서영진 원장이 되풀이되는 매일의 일상을 자신만의 방식으로 즐기고 있다는 것을 느낄 수 있었다. 치과의사의 일상 속에서 찾아낸 서영진 원장의 몇 가지 즐거움에 대해 들어보았다.

치과의사로서의 樂_ 환자와의 교감과 신뢰

서영진 원장은 조선대 치대를 졸업하고 한강성심병원에서 교정과 구강외과를 전공한 후 개원을 했다. 그런데 개원으로 활동하던 중 더 전문적인 역량을 키우고 싶은 욕심에 다시금 미국 유학길에 올랐다고 한다. 그는 UCLA에서 2년 간 교정과와 구강외과 Preceptor로 공부를 하고 돌아온 이래 지금까지 쭉 부천미르치과에 몸담고 있다.

“저에 대한 환자들의 신뢰를 느낄 때 치과의사로서 가장 보람을 느끼게 됩니다.”

어떤 진료 분야든 다 마찬가지겠지만, 환자들이 믿고 따라와 줄 때 치료 효과가 좋고 만족도도 크기 마련이다. 그래서 서영진 원장은 늘 환자의 입장에서 최선의 진료를 시행하고자 노력하고 있다. 그 노력 덕분인지, 진심이 통하는 것인지 서영진 원장은 환자들로부터 유난히 두터운 신뢰를 얻고 있다. 한 번은 이런 일도 있었다고 한다. 치근단 염증 치료가 인연이 되어 멀리 타 지역에서부터 치료를 받으러 오시는 할머니가 계셨다. 치료 중 틀니를 해야 하는 단계가 되자 서영진 원장은 틀니 전문 원장님께 진료를 받으실 수 있도록 헤드리겠다고 말씀드렸다. 그런데 할머니는 끝 끝내 서 원장에게 진료를 받고 싶다며 부탁을 하셨다고 한다. 할머니의 부탁을 거절하기도 어렵고, 그 믿음에 대한 보답을 드려야겠다는 생각도 들어서 그는 자신이 공부를 해서라도 치료를 헤드리야 겠다고 마음먹게 되었다고 한다. 서영진 원장은 지금도 그 할머니 환자를 진료하고 있다고 했다. 이와 같은 환자들의 무한 신뢰에서 즐거운 에너지를 얻는다는 서 원장은 환자의 육체적 질병뿐만 아니라 마음까지 헤아리는 의사가 되고 싶다고 말한다.

병원에서의 樂_ 사람, 관계 그리고 팀워크

서영진 원장이 몸담고 있는 부천미르치과는 2002년 처음 설립되어 오늘에 이르기까지 어느덧 10년이 넘는 세월 동안 지역 주민들의 구강건강을 위해 힘써왔다. 개원할 당시에는 일반 치과병원이었으나 초대 공동원장 가운데 한 사람이 미르네트워크

박광범 원장과 인연이 있어, 미르치과 네트워크로 새출발을 하게 되었다고 한다. 서울 근교에 위치한 소비도시, 부천의 지역적 특성상 지역 내 치과들의 진료환경이 다소 열악한 편인데, 그 가운데 부천미르치과는 전문성과 통합성을 살려, 각 과별 전문 진료분야를 바탕으로 한 토탈 진료 시스템을 갖추고 지역 주민들의 구강 건강 지킴이로 자리매김 하고 있다. 뿐만 아니라 구강보건실 운영을 통해 고객 및 지역주민들의 지속적인 구강관리에도 힘을 기울이고 있다.

이와 같은 운영상의 장점이 있는데다, 개원 연수가 어느덧 10년을 넘어가면서 이제는 환자의 80% 정도가 기존 고객들의 소개로 찾아오거나 입소문을 듣고 방문할 정도가 되었다. 그만큼 두터운 신뢰가 형성되어 있다는 뜻이다. 현재 4명의 원장과 13명의 스태프가 함께 일하고 있는데, 진료 스태프 대부분이 오랫동안 호흡을 맞춰왔기 때문에 팀워크도 단연 돋보인다. 서영진 원장도 부천미르치과 가족들에 대해 '직장 동료 그 이상'이라고 표현할 정도, 탄탄하게 자리를 잡아가고 있는 병원, 그 속에서 직원 및 고객들과 행복한 관계를 맺어나가는 것은 서영진 원장의 삶에서 빼놓을 수 없는 즐거움이다.

서영진 원장의 세 번째 樂_즐거운 직원들이 행복한 고객을 만든다

“요즘은 진료환경이 어려워지다보니, 이를 극복하기 위해 마케팅, 서비스, 친절, 고객감동 등이 치과병원의 주요 관심사가 되어가는 것 같습니다. 그러나 무엇보다도 중요한 것은 진료하는 사람 스스로가 육체적, 정신적으로 건강한 것이 아닐까 합니다.”

서영진 원장은 진료하는 사람의 건강이 환자에게 미치는 영향은 무엇보다 크다고 말한다. 치과의사나 직원들이 스스로 행복하고 건강하다면, 자연스럽게 밝은 미소와 신뢰가 형성되기 마련이라고 그는 강조한다. 역지로 교육을 통해 친절을 강요하기보다는 치과 내에서 서로가 건강하고 즐겁





안 쌓였던 스트레스가 낫기를 느끼는 바람과 함께 말끔히 사라져 버린다고.

함께해야 더 즐거워지는 樂, 나눔

“어떤 즐거움도 혼자만 누린다면 의미가 없죠. 제가 가진 재능을 세상과 함께 나눔으로써 좀더 많은 사람이 함께 행복해질 수 있었으면 좋겠습니다.”

서영진 원장이 말하는 마지막 즐거움은 '나눔'이다. 그는 그동안 크고 작은 봉사활동을 통해 나눔을 실천해 왔다. 도움의 손길을 필요로 하는 해외의료봉사를 비롯해 청소년들을 위한 1388 청소년지원단 활동에 이르기까지 나눔을 통한 즐거움은 서영진 원장과 부천미르치과 직원들에게 또다른 삶의 의미를 가르쳐주고 있다. 덕분에 지난 2011년에는 청소년 복지 향상에 도움을 준 공로로 부천시장 표창장까지 받았다. '인간을 존중하고 사랑하며 사회에 봉사하는 병원을 만든다'는 부천미르치과의 설립 이념에 따라 서영진 원장과 부천미르치과 직원들의 나눔 활동이 앞으로도 세상에 작은 흩씨처럼 즐거움을 퍼뜨려 나갈 것이라고 믿는다.

단조로운 일상 속에서도 서영진 원장의 삶이 즐거운 이유는 일과 여유, 사람과의 관계, 나눔 등이 조화를 이루고 있기 때문이다. 앞으로도 서영진 원장이 자신의 삶에서 더욱 아름다운 스토리를 쌓아나가고, 행복한 감동을 만들어나가길 기대해본다.

계 근무할 수 있다면 그러한 에너지가 자연스럽게 환자에게도 전해질 것이라는 게 그의 생각이다.

서영진 원장 자신도 스스로의 건강과 행복을 지키기 위해 많은 노력을 기울이고 있다. 그 중 하나가 승마다. 평소에도 동물을 좋아한다는 그는 시간이 날 때마다 승마를 즐긴다고 한다.

“승마는 살아 있는 동물과 함께하는 것이기 때문에 사고가 일어날 가능성이 항상 존재하고 있어요. 그래서 적절한 긴장감도 있고, 재미도 배가 되는 것 같아요. 말과 사람이 하나가 되어 호흡을 맞추어야 한다는 점에서 참 매력 있는 스포츠라는 생각이 들어요.”

아름다운 자연 속에서 말과 교감을 느끼며 달릴 때면 그 동

사랑, 함께 나눌 때 더욱 아름다운...

인생이라는 길을 걷다보면 힘들고 버거운 순간들이 찾아오기 마련입니다. 그런 순간에 여러분을 다시 서게 하는 것은 무엇인가요? 가슴 벅차오르는 환희의 순간에 생각나는 사람은 또 누구인가요? 매일 함께 밥상에 둘러앉아 따끈한 한 끼 식사로 힘을 얻는 가족들, 지친 어깨를 말 없이 툭툭 쳐주는 친구들, 그리고 나눔을 통해 함께하는 따뜻한 이웃에 이르기까지 우리에게 힘이 되고 기쁨이 되는 그 모든 대상들에게 공통적으로 담겨 있는 감정, 바로 '사랑'입니다. 우리 삶을 이루는 가장 크고 소중한 에너지, 사랑. 이번 호에는 사랑에 대한 다양한 이야기들을 나눠봅니다.





사랑. 조금 불편하지만 더 따뜻한...

"요즘 누가 빙어리장갑을 끼? 불편해, 불편하다구! 장갑 코너 앞에서 우연히 어느 모녀가 나누는 대화를 듣는다. 덕분에 오랜만에 빙어리장갑에 눈길이 간다. 조금 불편하지만 체온을 나눌 수 있어 더 따뜻한 빙어리장갑. 그만큼 따뜻하게 다가오는 사랑에 눈길이 간다."



사랑. 선물을 받기보다 선물이 되고 싶은...

누군가에게 생각지도 못한 선물을 받았던 날, 그 기쁨과 고마움이 참 오래도록 가슴에 남았다.
그 선물처럼 누군가에게 항상 즐거움이 되고 설레임이 되는 사람이었으면 좋겠다. 부모가 없는 아이에게는
엄마가 되고, 외톨이에게는 친구가 되어, 스스로를 선물처럼 내어줄 수 있는 우리를 꿈꾼다.



사랑. 함께 빚어가는...

어느 한쪽에만 힘이 실릴 때 일그러지고 변하게 되는 것. 그래서 이렇게 마음을 모아 함께 살아가는 것. 서둘러도 괜찮다. 기다려도 괜찮다. 조금 더 배려하고 호흡을 맞추려 노력할 때 아름답게 빚어질 것이기에.



이렇게 따스한 휴식이 되고 싶은... 사랑!

잠든 세상을 깨우지 않아도 좋으니, 그렇게 따뜻하게 온기를 지켜주렴.

질은 그 향기 멀리 퍼뜨리지 않아도 좋으니 핑계삼아 그렇게 잠시 쉬어갈 수 있게 해주렴.

한 잔 커피처럼 따스하고 편안하게, 사랑하는 이들 곁에 그리움으로 남을 수 있게 해주렴.

사랑으로 세상과 하나가 되다

미르치과 네트워크가 오늘날 대한민국을 대표하는 치과 네트워크로 성장할 수 있었던 것은 지난 10년 간 보여준 고객들의 아낌없는 사랑과 관심 덕분이었다. 이러한 고객들의 애정에 더 큰 사랑으로 보답하기 위해 미르치과 네트워크는 해외 의료봉사를 비롯해 소외계층을 위한 치과 의료봉사, 지역사회의 문화예술 진흥, 장학지원 사업에 이르기까지 다양한 나눔 활동을 펼치고 있다. 나눌수록 더 커지는 사랑, 미르의 사랑 나눔 활동을 살펴본다.

미르의 이웃 사랑

미르네트워크 각 병원들은 키르기스스탄을 중심으로 필리핀, 캄보디아 등 도움이 손길을 필요로 하는 해외 여러 나라를 방문하여 해외 의료봉사활동을 펼쳐왔다. 특히 중앙아시아 최빈국의 하나로 꼽히는 키르기스스탄에서는 고려인의 후손인 카레이스키를 돕기 위한 활동의 일환으로 치과 진료, 낙후된 고려인 학교 시설물 개보수 등을 실시했다. 뿐만 아니라 키르기스스탄 국립 의과대학과 협약을 체결함으로써 현지 치대생 교육, 첨단장비 기증, 현지 MR 진료소 개소 등 중장기적 인목으로 각종 지원을 실시하고 있다. 해외뿐만 아니라 국내에서도 미르치과 네트워크는 독거노인 무료 시술, 보육원 방문 등 어려운 이웃과 장애우를 위해 적극적인 의료봉사 활동에 나서고 있다. 의료시설이 낙후된 지역의 주민들과 소외 계층을 위해 구강검진 및 치과 치료를 실시하는 한편 병아리띠 품퐁퐁이라는 베품시장 행사를 통해 수익금을 아름다운 가게에 기부하고 있으며 지역사회 인재 양성과 치의학 발전을 위해 지역 대학을 대상으로 장학지원 사업도 펼치고 있다.

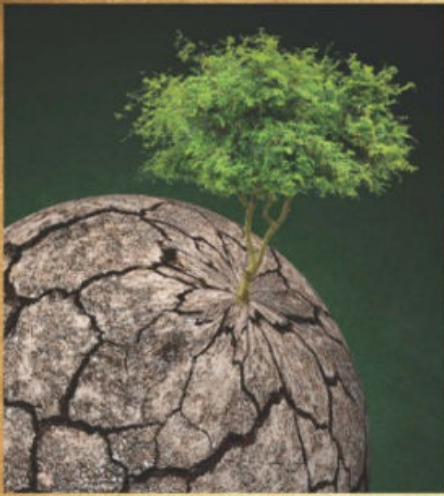


미르네트워크와 회원 병원에는 문화예술에 관심과 조예가 깊은 사람들이 상당히 많다. 뿐만 아니라 각 병원들은 다양한 방법으로 지역사회의 문화예술을 지원·육성함으로써 주민들이 보다 풍요하고 행복한 삶을 누릴 수 있도록 돕고 있다. 비영리 전시공간인 미르 갤러리에서는 예술성 있는 작품을 적극 유치하고 지역작가를 발굴·지원한다. 미르 아트홀에서는 미르 정기 연주회를 비롯해 다양한 행사가 이루어진다. 또한 미르네트



워크는 피아니스트 윤효간의 '피아노와 이빨' 공연을 후원하여 더 많은 사람들에게 음악을 전하는 기회를 제공하기도 했다. 이밖에도 어린이 그림 그리기 대회 등 문화예술을 통해 고객과 소통하고 즐거움을 나눌 수 있도록 다양한 노력을 기울이고 있다.

미르의 문화예술 사랑



미르네트워크는 지구 사막화를 방지하는 사막화방지인대와 MOU를 체결하고 지구 사막화 방지 및 녹색 지구 지키기에 앞장서 왔으며 2011년 10월 창원에서 열린 UNCCD 제10차 총회 개최를 적극 지원한 바 있다. 국제연합 사막화방지협약(UNCCD: United Nations Convention to Combat Desertification)은 심각한 한발·사막화를 겪는 국가에 대한 국제적 지원을 통해 사막화를 방지하고, 한발 피해를 완화하고자 하는 협약으로 기후변화협약, 생물다양성 협약과 함께 UN 3대 환경협약 중 하나다. 네트워크뿐만 아니라 창원미르치과병원에서도 'Save Earth, Save us'라는 캐치프레이즈를 걸고 생활 속 작은 실천으로 환경과 지구를 보호하는 '미르 클린-그린 운동'을 시행하는 등 환경 사랑을 실천하고 있다.



미르네트워크는 스모츠를 통해 건강하고 활력 있는 사회 분위기 조성에 기여하기 위해 지역 주민들을 대상으로 다양한 체육 행사를 개최하고 있다. 그 중 대표적인 것이 미르

치과기 여성 검도대회 올해로 5회를 맞이한 미르치과기 전국 여자 검도 선수권대회는 건전한 스모츠 정신을 계승하고 검도 스모츠의 저변 확대에 기여하기 위해 마련된 국내 유일의 여성 검도 대회다. 미르치과 회원 병원들은 이밖에도 게이트볼대회, 탁구대회, 바둑대회 등 다양한 체육 행사를 개최·후원함으로써 지역 주민들을 위한 생활체육 활성화에 꾸준히 노력해오고 있다.



미르네트워크는 10년 전 환자 중심의 병원 서비스 제공 및 의료 선진화에 기여할 목적으로 출범했다. 이에 따라 미르인의 학습도론의 장인 미르심포지엄을 해마다 개최하고, '전사원 교육'과 미르치과병원의 서비스 역량강화를 위한 '서비스 강사 교육'을 정기적으로 실시하는 등 보다 나은 진료와 고객감동 서비스를 실현하기

위해 최선의 노력을 기울여왔다. 최상의 진료 서비스 구현을 목표로 최선의 노력을 다하는 미르네트워크는 고객을 가족같이 생각하는 고객중심 병원으로 임상연구 및 교육, 사회봉사 등 많은 영역에 걸쳐 활발한 활동을 전개하고 있다. 교육기관 및 공공기관의 토론회와 세미나 행사, 시민단체의 자치 행사와 구강건강 증진을 위한 건강교실 등을 운영함으로써 지역사회 발전에 기여하고 있다. 또한 유치원 및 어린이집에 견학 기회를 제공하는 등 지역 어린이들의 구강건강 지킴이 역할도 자처하고 있다. 이처럼 미르네트워크는 진정한 소통을 통해 고객과 함께하기 위해 노력하고 있다.



사랑을 키우는 가족 대화법

“말 한 마디로 천냥 빚 갚는다.”는 표현이 그냥 나온 말은 아니다.
피를 나눈 가족들 사이에서도 말로 상처를 주거나 관계를 악화시키는 일이 많다.
그렇다면, 어떤 말이 가족들 간의 사랑을 더 키워줄 수 있을까?
가족들에게 적용해볼 수 있는 사랑의 대화법을 소개한다.

자녀와 '통'하는 대화 비폭력 대화법

비폭력 대화란, 말보다도 서로의 마음을 연결해주는 교감의 소통법이다.
자녀와 대화를 잘 하려면, 먼저 자신이 느끼는 감정을 솔직하게 들여다보고,
자녀의 감정이 어떤지도 알아야 한다. 부모는 늘 확인하고 지지하고 평가한다.
또 뜻대로 되지 않을 때, 순간적으로 흥분해서 자신도 모르게 비난과 비교, 헐박, 모욕을 담고 있는 말을 하기 일쑤다.
비폭력 대화에서는 이러한 오류를 저지르지 않도록 4단계에 걸친 대화의 원칙을 소개한다.

1. 관찰 : 어떤 상황에서 실제로 일어나고 있는 일에 대해 주관이나 판단을 개입시키지 않고 있는 그대로 관찰하여 말한다.
2. 느낌 : 걱정, 기쁨, 짜증, 고마움, 서운함 등 그 상황에서 느끼는 감정을 솔직하고 차분하게 표현한다.
3. 욕구 : 자신의 느낌이 내면의 어떤 욕구와 연결되는지, 즉, 자신이 원하는 것이 무엇인지 말한다.
4. 부탁 : 자신의 욕구에서 출발한 부탁을 구체적으로 이야기한다.

자신의
말을
들여다
보세요

“지금이 몇 신데 아직도 숙제를 안 하고 놀고만 있니? 자기 숙제는 자기가 알아서 해야지,
꼭 엄마가 숙제해라~, 숙제해라~ 잔소리를 해야 돼?”

이렇게
말에
보세요

“엄마는 네가 숙제를 안 해서 혹시 내일 선생님께 꾸중이라도 들을까봐 걱정이 돼. 또, 저녁 먹고 나서
너랑 산책을 가고 싶은데, 네가 그때서야 숙제를 하느라 함께 갈 수 없으면 속상할 것 같아.
지금부터 30분 안에 숙제를 끝냈으면 하는데, 네 생각은 어때?”

이마고 대화법은 미국에 있는 하빌 핸드릭스 박사 부부가 개발한 갈등 치료법으로서, 부부가 대화를 통해 서로에 대한 이미지를 좋은 이미지로 바꿔나가는 일종의 관계 치료법이다. 이 대화법의 요점은 상대를 비판하는 것이 아니라 나의 감정과 생각을 표현하는 '나 대화법'에 있다. 그리고 여기에 덧붙여 '잘 들어주는 것'에 있다. 이혼 위기에 놓인 10쌍의 부부 중 7쌍을 변화시켰다는 이마고 대화법의 몇 가지 원칙을 살펴보자.

부부를 위한 대화의 기술 이마고 대화법

1. **반영하기**: 상대의 말을 다시 한 번 되짚어 말해준다. 이로써 상대의 말에 반발하는 습관이나 상대의 말을 중간에 끊어버리는 오류를 피할 수 있다.
2. **인정하기**: 상대의 말에 무조건 동의하라는 것이 아니라 사람마다 다른 관점이 있을 수 있다는 것을 인정하는 것이다.
3. **공감하기**: 상대방이 처한 상황에서 상대의 감정에 대해 상상하고 참여하는 과정이다. 한 마디로 상대방의 입장이 되어 상대를 이해하려는 적극적인 노력이다.

자신의
말을
들어다
보세요

아내: 아무리 연말연시라지만, 어찌 허구헌날 술이야, 당신은? 옆집 00아빠는 일찍 일찍 들어와서 애들하고도 놀아주고 그러던데, 세상 일 당신 혼자 다 해?
남편: 누군 마시고 싶어서 마시냐? 나도 힘들어. 사회생활이 그렇게 쉬운 줄 알아? 집에서 놓고 먹으니 알 턱이 있냐?

이렇게
말에
보세요

아내: 지난주에는 당신이 일주일 중에 5일 동안 술을 마시고 늦게 들어왔어요.
남편: 그랬지요.
아내: 같이 시간을 보내고 싶은데, 당신이 너무 바쁘니까 좀 외롭고 서운한 생각이 들었어요.
남편: 내가 술을 마시고 매일 늦게 와서 서운했다는 말이지요? 생각해보니 내가 당신이라도 그럴 것 같군요.
아내: 술을 많이 마시니, 건강도 걱정이 되고요.
남편: 맞아요.
아내: 그래서 일주일에 두 번 정도는 일찍 왔으면 좋겠는데, 당신 생각은 어때요?
남편: 요즘은 송년회와 저녁 모임이 너무 많아요. 당신이 조금만 이해를 해준다면, 내년부터는 일주일에 두 번은 일찍 와서 가족들과 식사할 수 있도록 노력할게요.

자녀에게 혹은 배우자에게 위에서 언급한 것처럼 말을 해도 상대에게서 기대했던 반응이 나오지 않는 경우가 많을 것이다. 내가 원했던 반응이 나오지 않더라도 상대의 의견을 존중해줄 수 있어야 한다. '내가 언제나 옳다'는 생각에서 한 발 물러서지 않으면 아무리 좋은 설득이라도 강요로 받아들여질 것이 분명하기 때문이다. 무엇보다 중요한 것은 상대의 감정을 배려하는 것이다. 그 다음부터는 인내심을 가지고 꾸준히 실천하는 일만 남아 있다. 반복되는 시도를 통해 서서히 관계가 변화해 나갈 것이다.

손뜨개 인형 한 번 만들어 보실래요?

손뜨개 특유의 따뜻함과 포근함이 그대로 전해지는 손뜨개 인형. 얼마 전에는 인기 주말드라마 <내 딸 서영이>에도 주요 소품으로 등장해 많은 관심을 모으기도 했다. 털 실과 코바늘만 있으면 시작할 수 있고, 한 땀 한 땀 내 손으로 나만의 인형을 직접 만들 수 있다는 점 때문에 손뜨개 인형의 매력에 빠진 사람들이 점차 늘고 있다. 누구나 쉽게 손뜨개 인형을 접할 수 있는 날을 꿈꾸며 다양한 활동을 펼치고 있는 블로거 장진성 씨를 만났다.



공대생과 손뜨개

블로그에 올라와 있는 장진성 씨의 귀엽고 앙증맞은 손뜨개 인형 작품들을 보고 있노라면, 미술이나 디자인을 전공한 사람으로 생각하기 쉽지만, 사실 알고 보면 장진성 씨는 대학에서 컴퓨터공학을 전공한 소위 '공대 아름'이다. 공대생과 손뜨개, 어떻게 보면 어울리지 않을 것 같은 조합이지만, 장진성 씨는 이 공계를 전공하며 수학을 많이 접했던 것이 손뜨개에 입문하는데 큰 도움이 되었다고 말한다.

“원래 미술하시는 분들은 한 번 보면 눈대중으로 뭐든 척척 잘 만드시는 편이거든요. 그런데 그 분들이 하시는 말씀이 손뜨개만은 그게 안 되더라고 하시더군요. 손뜨개는 땀의 숫자를 얼마나 늘리고 줄이는가에 따라서 모양이 달라지니까, 원하는 대로 작품을 만들려면 다음과 그 다음 땀의 숫자를 머릿속에서 빨리 계산해야 해요. 그래서 손뜨개를 하다보면 답이 딱 떨어지는 수학 문제를 풀었을 때의 쾌감 같은 걸 느끼는 때가 많아요.”

손뜨개의 매력에 빠지다

학교를 졸업하고 소프트웨어 엔지니어로 사회에 첫 발을 내딛은 이후, 바쁜 직장생활을 보내던 어느 날, 장진성 씨는 김수미 작가의 <포근이네 집>이라는 책을 보고 손뜨개 인형을 처음 접하게 되었다. “원래 중고등학교 때 학교 수업시간에 배운 대바늘, 코바늘뜨기로 목도리같이 간단한 것은 만들 줄 알았는데,

손뜨개 책을 보면서 인형이나 옷 같은 것도 만들어 보고 싶더라고요.” 책으로만 배우는 것에 한계를 느낀 장진성 씨는 동네 손뜨개 방에서 본격적으로 손뜨개를 배우기 시작했다. 그 때만 하더라도 기초적인 실 잡는 법도 잘못 알고 있을 정도로 어설픈 실력의 소유자였지만, 뜨개질의 매력에 무섭게 빠져들면서 실력이 일취월장하기 시작했다. “손뜨개 중에서 코바늘은 째깍이 할 수 있다는 점이 좋았어요. 그리고 켈트나 베이킹 같은 건 하다가 한 번 실수하면 되돌릴 수 없는데, 뜨개질은 풀어서 다시 할 수 있다는 점도 마음에 들었고요.”

한창 당구에 빠졌던 사람들은 누워서 천장을 바라보면 당구대와 당구공이 아른거린다는 경험담을 곧잘 늘어놓는다. 중독성이 강하기는 뜨개질도 마찬가지였다. 누우면 실과 바늘이 실 새 없이 움직였고, 실과 바늘이 없으면 손이 너무 허전했다. 가만히 앉아서 드라마 보는 것이 아까워서 뜨개질을 하면서 드라마를 보곤 했다. “한 번은 뜨개질이 너무 하고 싶어서 후드 티의 앞주머니에 코바늘과 실을 넣고 물레 뜨개질을 한 적도 있어요. 손뜨개에 빠진 분들은 다들 비슷한 경험들이 있으시더라고요.”

운명처럼 찾아온 손뜨개 인형

손뜨개로 만들 수 있는 수많은 작품 중에서도 유독 장진성 씨의 눈길을 사로잡은 것이 바로 손뜨개 인형이었다. “어렸을 때 제 사진을 보면 정말 새까만 사람 모형의 인형을 항상 가지고 있어



손뜨개 인형 블로거
장진성
http://blog.naver.com/star_rina



요. 두세 살일 때라 저는 잘 기억나지도 않는데, 엄마 말씀이 항상 그 인형을 놓지 않았다고 하시더라고요. 제가 인형을 워낙 좋아해서, 항상 갖고 싶은 것이 뭐냐고 물어보면 큰 인형이라고 답했었어요.”

손뜨개 인형과의 운명적인 만남 이후, 직접 찍은 사진이나 여행기, 일상 이야기를 올리던 블로그에도 손뜨개와 손뜨개 인형에 관한 내용이 점차 늘어나기 시작했다. 특히 장진성 씨가 직접 도안하고 손으로 떠서 만든 손뜨개 인형을 좋아하는 사람들의 댓글은 삶의 큰 활력소가 되었다. “작품을 블로그에 올리면 사람들의 반응을 실시간으로 확인할 수 있잖아요? 블로그를 통해 제 인형을 좋아해주는 분들이 많이 계시다는 것을 알게 되니까 더 자극도 되고, 더 열심히 만들게 된 것 같아요.”

손뜨개 인형으로 시작된 인생 2막

블로그를 통해 장진성 씨의 손뜨개 인형이 알음알음 소문나기 시작했을 즈음, 켈트 수업을 같이 들으면서 친해진 사람들이 손뜨개 인형 만드는 방법을 알려달라고 부탁해왔다. 평소에 많은 사람들이 자신처럼 손뜨개 인형을 만드는 기쁨을 같이 느꼈으면 좋겠다고 생각했던 터라, 카페에서 3~5명이 웅기종기 모여서 수업 비슷하게 뜨개질 모임을 시작했다. 모임을 시작한 이후 비슷한 요청이 쏟아져 들어왔지만, 직장 생활 때문에 수업을 계속 늘릴 수는 없었다. 게다가 카페를 전전하다보니 편안한 분위기에서 손뜨개 인형을 배울 수 있는 장소의 필요성을 절실히 느꼈다. 결국 2008년 장진성 씨는 과감히 직장에 사표를 제출하고, 손뜨개 인형 작가로서 새로운 인생을 시작하기로 결심했다. 퇴직 이후, 집 근처에 작업실을 내고 본격적으로 손뜨개 인

형 수업과 작품 활동에 나섰다. 3명에서 5명 내외의 소규모 인원에 항상 직접 만든 도안으로 수업하는 장진성 씨의 강좌에는 언제나 수강생들이 물렸다. “주변에서는 하고 싶은 일을 하고 싶어서 부럽다는 말씀들을 많이 하세요, 그런데 막상 하고 싶은 일이 무엇인지 몰라서 계속 하던 일을 그만 두지 못하는 경우가 많더라고요. 저 같은 경우는 다양한 취미생활을 했던 것이 제가 좋아하는 일을 찾는 데 도움이 된 것 같아요.”

첫 딸 그리고 첫 책의 탄생

손뜨개 인형 강의는 물론, 틈틈이 만든 손뜨개 인형을 흥대 프리마켓에서 판매하거나, 부암동의 복합문화예술공간인 카페 flat274에서 작품을 전시하는 등 다양한 외부활동에 나서던 중, 첫 딸 수련이의 출산과 함께 강의를 비롯한 모든 활동을 잠시 중단해야 했다. “제 수업을 오랫동안 기다린 분들에게 도움이 되었으면 해서 예전에 출판사로부터 제의받았던 손뜨개 책을 내기로 결심하게 됐어요. 그동안 만든 작품도 정리하고, 많은 사람들에게 손뜨개 인형의 매력을 알리고도 싶었고요.”

갓 태어난 첫 딸을 돌보면서, 모든 과정을 삼각대를 이용해 일일이 사진으로 찍고, 도안도 직접 일러스트 프로그램으로 그리고, 설명까지 직접 쓰느라 2년이라는 시간이 걸렸다. 그렇게 나온 책이 《한뫼한뫼 손뜨개 인형》. “일본에서는 코바늘 작품이 잘 발달되어 있어 있더라고요. 손뜨개에 관심을 가지면서 일본 작가 책을 많이 보게 됐는데, 도안만 보면 아무래도 이해가 떨어지기 마련이라, 우리나라 책이 있었으면 하고 즉 생각해왔었죠. 지도 처음에 우리나라 책을 보고 접했는데, 그 책이 절판이 되는 바람에 손뜨개 하는 사람들은 그 책을 구하려고 애쓰는 상황이거든요.”

책을 만들면서 가장 중점을 두었던 부분은 초보자도 쉽게 손뜨개 인형에 입문할 수 있도록 하는 것. 수업을 하면서, 책을 보고 배우면서 알게 된 자신만의 노하우를 담으려고 노력했다. “실 잡는 방향이라든지, 실 잡는 방법, 앞과 뒤를 구분하기 등과 같이 너무 사소해서 아무도 알려주지 않지만, 정말 헛갈리기 쉬운 부분에 대한 팁을 실었더니 많이 좋아해주세요.”

두 번째 도전을 준비하다

손뜨개를 시작한 이후, 아이를 키우면서 직업할 수 있는 공간에



대한 꿈을 키워왔던 장진성 씨. 마침 경기도 오산에 1층은 작업실로, 2~3층은 주거하는 형태의 민공집 시범단지가 생긴다는 소식을 듣고, 다음 달에 입주하기로 결정했다. “정말 머릿속으로만 그려왔던 집이 실제로 세워져서 분양을 기다린다니까 도저히 그냥 지나칠 수 없겠더라고요. 주로 작가들이 많이 입주할 것 같고요, 파주 헤이리마을 같은 분위기가 되지 않을까 싶네요.”

물론 이런 결정을 내리기까지는 남편의 도움이 컸다. 출퇴근 거리가 멀어지는 것을 감수하고 장진성 씨의 작품 활동과 육아 병행에 힘을 실어주기로 한 것. 평소 작품 활동에도 남편의 외조가 톡톡히 한 몫 한다고 한다. “남편이 소프트웨어 엔지니어로

일하는데, 꼼꼼하고 워낙 분석하는 것을 좋아하다보니, 제 작품에 대해 냉철한 평가를 내리곤 해요. 아내로서는 섭섭할 때도 있지만, 작가로서는 도움이 많이 돼요. 특히 남편이 좋다고 하는 작품은 사람들의 반응이 폭발적이고, 저는 맘에 드는데 남편이 별로라고 하는 것은 신기하게 사람들의 반응도 미지근할 때가 많더라고요.”

앞으로 1층 작업실에서 손뜨개 인형을 만들다가 언젠가 2층에 올라와 딸 수린이와 함께 지낼 생각만 하면 절로 미소가 진다는 장진성 씨. 그녀에게 블로그는 손뜨개 인형으로 통하는 사람들이 한 땀 한 땀 손뜨개 인형을 만들며 도란도란 이야기 나누는 정감어린 또 다른 작업실이다.



손뜨개 인형 입문하기

손뜨개 인형을 만들기 위해 가장 먼저 갖추어야 할 재료는 코바늘과 털실이다. 그 밖에도 손뜨개 인형 만들기에 필요한 필수 도구와 재료를 소개한다.

1. **도안** : 아직까지 도안은 무료라는 인식이 많은 것이 사실이다. 장진성 씨의 인기작품 중 하나인 코끼리 인형의 경우, 도안을 만드는데 꼬박 1년이 걸렸을 정도로 도안을 만드는 일은 쉽지 않다. 따라서 공개도안이 아닌 경우에는 원작가의 도안을 구매하도록 한다.
2. **코바늘** : 코바늘은 크게 모사용과 레이스용으로 나뉘는데, 모사용은 크기별로 1호부터 10호까지 다시 나뉜다. 보통 실의 호수에 맞는 바늘을 사용하는데, 평소 촘촘하게 뜨는 편인 경우에는 실의 호수보다 큰 호수의 바늘을 이용하면 조금 더 느슨하게 땀을 조절할 수도 있다.
3. **실과 단추** : 손뜨개 인형을 만들 때 필요한 대부분의 실과 단추는 동대문종합시장(동대문역시문화공원역 9번 출구)에서 구입 가능하다. 집에 돌아다니는 여분 단추나 잘 입지 않는 스웨터의 실을 풀어 활용하는 것도 좋은 방법.
4. **검자** : 팔이나 다리 같이 굵은 부분에 솜을 넣을 때는 검자로 솜을 집어서 안쪽부터 채운다.
5. **뿔바늘** : 인형의 각 부분을 꿰매서 연결할 때 사용하는 바늘. 털실이 들어갈 수 있게 바늘귀가 큰 것이 특징이다.



스마트폰은 기본, 새로운 도전이 좋아!

은퇴 후에도 외부 활동이 왕성한 시니어들을 일컫는다. 새로 출시된 스마트폰 기종부터 3D TV나 스마트 TV까지 IT 신제품에 대한 관심은 젊은 층 못지않다. 나이를 먹었다고 구닥다리 취급당하는 건 절대 사설 집안에 머무는 시간보다는 다양한 커뮤니티에 참석하면서 외출이 잦은 스타일이다. 아침이면 스마트폰으로 오늘의 날씨를 확인하는 일은 필수다. 산행이나 모임 맛집 기행 등 야외 활동을 즐기려면 날씨 정보는 필수기 때문이다. 남은 여생을 보다 건강하게 보내려면 새로운 문화를 체험하고 습득하면서 늘 젊게 사는 게 건강비결이라고 믿는다.

전문가들 역시, 자신의 건강상태를 고려해 무리가 되지 않는 범위 내에서 이뤄지는 사회활동은 육체적으로나 정신적으로 건강하게 노년은 보내는 방법이라고 조언한다. 나이를 먹을수록 젊게 살려고 노력하는 행동이 실제로도 젊음을 유지해준다는 것. 지금부터라도 새로운 모임이나 커뮤니티 활동에 두려움을 갖지 말고 도전해보자. 도전하는 자세가 바로 아직 젊다는 증거니까.



제2의 청춘을 즐기는 파워 시니어

인생은 60부터라는 말이 있다. 요즘처럼 이 말이 어울리는 시대는 일찍이 없었으리라. '노인'이라는 호칭이 오히려 민망해지는 젊고 활기 넘치는 실버 세대가 우리 사회 곳곳에서 왕성하게 활약하면서 시니어 파워를 과시하고 있다. 고행화 시대에 현명하게 대처하는 가장 건강한 방법, 적극적으로 왕성한 활동으로 제2의 청춘을 즐기는 파워 시니어(Power Senior)들을 만나보자.

액티브 스마트족

진짜 미인은 나이가 따로 없어!

뷰티 코쿤족

나이가 들어서도 외모를 가꾸는 데 시간과 노력을 기울리 하지 않는 여성 시니어들을 말한다. 옛날과 달리 환갑이나 칠순을 넘긴 나이에도 주름 없이 고운 피부를 자랑하는 여성들이 늘고 있다. 이들은 나이가 들수록 젊은 시절보다 더욱 용모를 단정히 하는데 신경을 써야 한다고 말한다. 외모에 신경을 쓰지 않으면 몸도 마음도 흐트러진다는 것. 나이를 불문하고 호감 가는 외모는 젊은 세대와 어울리는 데도 도움이 된다. 여성뿐 아니라 최근에는 남성 시니어들도 겹버섯 제거수술 등 외모 가꾸기에 적극 나서는 분위기다.



예전의 나를 잊어줘, 다정한 남편이 신조!

헬리콥터 엔젤족

일과 직장에 쫓겨 자녀들이 성인이 될 때까지 제대로 된 가장, 아빠 노릇 한번 하지 못했던 60대 후반의 남성들이 변하고 있다. 과거 경제개발부흥기에는 산업전선에서 일하던 남성들이 가정보다는 직장이나 사회를 우선시하는 일이 당연한 분위기였다. 지금처럼 아이들 학교행사 때문에 회사를 조퇴하는 일은 가히 상상도 못했던 일이 아니던가.

은퇴 후에 하루 세끼 꼬박꼬박 집에서 끼니를 챙긴다고 '삼식이'라는 별칭으로 불리던 이들이 가족들과 새로운 관계를 모색하고 있다. 젊은 세대만큼은 아니지만 그동안 참여하지 않았던 집안일을 부담해 맡으면서 가정 내에서 새로운 위치를 찾는다. 이를테면 아내가 식사를 준비하면 설거지를 맡거나 청소를 담당하는 등 권위적인 가정의 옷을 벗고 있다.

아내와도 동반자 관계를 강조해 함께 모임활동에 참여하는 동반 외출이 늘어나고 부부가 취미활동을 공유하려는 노력도 아끼지 않는다. 또 권위적인 아버지의 모습에서 벗어나 말투나 행동도 부드럽게 바꾸면서 가족관계에서 소외되지 않도록 스스로 노력하는 자세를 보인다. 그동안 소원했던 자식들과 자연스럽게 대화를 나누려면 이전과는 다른 화법을 사용해야 한다는 사실을 깨달은 것이다.

다정한 남편, 따뜻한 아버지의 모습이 어색할 때도 있지만 우리 가족이 나의 새로운 모습을 환영하는 것에서 위안을 삼고 오늘도 가족을 위해 노력한다.



공부에 나이가 어디 있어?

컬쳐 랩비족

은퇴를 준비하면서 재테크, 건강관리, 노후대비 금융상품 전략 등 다양한 세미나에 참석해 왔던 것을 계기로 보험사나 증권회사 등이 개최하는 특강행사에 참여해 새로운 트렌드를 공부하는 일을 게을리하지 않는다. 자기계발을 위한 공부에는 나이가 따로 없다는 생각이다. 인생의 후반을 잘 보내기 위해서는 젊은 세대 못지않게 자기계발이 필요하다고 믿는다.

이런 트렌드에 걸맞게 최근에는 금융관련 세미나부터 인문학까지 시니어를 대상으로 하는 강좌나 학습세미나가 늘어나고 있다. 자녀들에게 의지하지 않고 넉넉한 자산을 보유한 시니어들도 늘어나는 추세다. 이들을 겨냥한 금융상품이나 혜택 등이 많아 잘 찾아보면 특별히 비용을 들이지 않고도 배우는 즐거움을 누릴 기회가 많다.



나이는 숫자에 불과할 뿐! 은퇴 후에도 다양한 사회활동을 즐기는 파워 시니어들이 공통적으로 강조하는 말이다. 은퇴 후에 더욱 길어진 자기 시간을 적극적으로 왕성한 활동으로 채우며 제2의 청춘을 누리는 시니어들, 계속 사회활동을 하기 때문에 나이에 비해 몸도 마음도 젊고, 자식들에게 의지하기보다 자신만의 방법으로 노후를 당당히 즐긴다.

지금까지 적극적이지 못했다면 지금이라도 다양한 취미활동에 도전해보자. 등산 등의 레저 스포츠는 물론 사교댄스부터 동양화에 이르기까지 노인복지관 등에서 이뤄지는 강좌에 참여해 시니어 파워를 키워보자.

빨래 개기와 옷장 정리의 기술

"빨래는 당신이 하나? 세탁기가 하지" 흔히들 이렇게 말하는 사람들이 많지만, 주부들이 하루 일과 중 세탁기를 돌리고 빨래를 널고, 또 마른 빨래를 건어서 옷장에 정리해 넣는 데 걸리는 시간은 생각보다 길다. 그럼에도 불구하고, 옷장 서랍 속은 늘 전쟁터다. 입으려는 옷을 찾다 보면 반듯하게 개어 놓은 옷들이 금세 어수선하게 헝클어지곤 한다. 서랍장 속의 옷이 한눈에 들어와 찾기 쉽고, 옷의 구김을 최대한 적게 하면서 보기에도 깔끔한 서랍정리 노하우와 빨래 개는 방법들을 살짝 공개한다.



옷장정리의 법칙 1 모든 옷이 한눈에 들어오게 수납하라 옷걸이에 걸어서 수납하는 경우에는 옷장 문만 열어도 모든 옷이 한눈에 들어온다. 하지만 서랍장은 다르다. 옷을 차곡차곡 늘여서 겹쳐놓으면 아래쪽에 있는 옷을 찾을 때 위쪽의 옷이 뒤죽박죽이 된다. 그럴 때는 모든 옷이 한눈에 들어오도록 세워서 수납하는 것이 좋다.

옷장정리의 법칙 2 박스 in 박스 수납법 세워서 수납할 때도 단점은 있다. 옷을 채워 넣었을 때는 문제가 없지만, 하나 들썩 옷을 꺼내 입기 시작하면 빈 공간이 생기면서 세워놓은 옷이 쓰러져 어수선하게 된다. 대부분 서랍장 내부가 별도 칸막이 없이 통으로 이루어져 있기 때문이다. 그럴 때 스티로폼 보드나 하드보드지를 이용해 간단한 칸막이를 만들어두면, 옷을 꺼내 입어도 남은 옷들을 가지런히 유지할 수 있다. 속옷 수납도 마찬가지다. 서랍장 안에 속옷의 크기에 맞는 작은 상자나 빈 우유팩 등을 넣어 속옷과 양말들이 서로 뒤엉키지 않도록 해보자.

옷장정리의 법칙 3 줄 세우기, 키 맞추기 장롱 속 행거에 옷을 걸거나 서랍장 안에 옷을 개어 넣을 때 염두에 두어야 할 것이 옷의 길이다. 긴 옷은 긴 옷끼리, 짧은 옷은 짧은 옷끼리 걸어야 깔끔해 보이고 공간 활용도도 높아진다. 서랍장에 의류를 세워서 수납할 때도 서랍장의 깊이를 고려해 옷을 접어 넣어야 같은 공간에 많은 양을 수납할 수 있다.

옷장정리의 법칙 4 빨래 개는 법도 경쟁력이다 옷을 잘 정리하려면 빨아 놓은 옷을 옷장 속에 개어 넣을 때가 가장 중요하다. 크기와 디자인이 각각 다른 옷들을 그 특성에 맞게 분류하고 가급적 같은 크기로 접어야 포개어 두었을 때 깔끔하게 보인다. 종류별 빨래 개는 법을 사진으로 살펴보자.



수건: 흔히 수건을 동그랗게 말아두거나 그림과 같이 3단으로 접는 것이 보통이다. 하지만 돌돌 마는 방법은 주름이 많이 생기는 것이 단점이다. 3단으로 접어 수납할 때는 마지막 마무리가 포인트. 양쪽 끝부분을 반대편의 틀 사이로 집어넣으면 단정해보이고 부피도 줄어든다.



양말: 양말을 개는 방법은 다양하지만, 가장 효율적이면서도 보기 좋은 방법은 발바닥 부분이 마주보게 겹쳐서 3단으로 접는 방법이다. 여기서도 한쪽 끝부분을 발목의 밴드 사이로 끼워 넣어 고정시켜주는 것이 중요하다.



티셔츠: 티셔츠도 같은 크기로 접으면 수납했을 때 훨씬 가지런하게 정리되어 보인다. 다양한 티셔츠를 같은 크기로 접으려면 책받침이나 플라스틱 파일, 노트 등 집안에 흔한 도구를 이용해보자.



청바지: 청바지는 양쪽 허벅지가 마주보도록 반으로 접어 엉덩이 부분이 구겨지지 않도록 빼고 3단으로 접어서 보관한다. 바지의 경우에는 다른 옷과 달리 끝부분을 반대편으로 끼워넣지 않는 것이 좋다. 발목으로 갈수록 좁아지거나 넓어지는 디자인이 많아 끼워 넣었을 때 주름이 생길 수 있기 때문.



빨래 하나 개는 데 이렇게까지 신경 쓸 필요가 있을까 의아해 하는 사람도 있을 것이다. 하지만 익숙해지면 시간도 별반 걸리지 않는다. 반면, 꺼내 입는 가족들이 옷을 찾는 데 걸리는 시간, 가족들이 헝클어놓은 서랍장을 번번이 다시 정리하는 데 걸리는 시간은 훨씬 단축된다. 저, 이번 겨울에는 옷장 정리를 통해 살림 9단 프로 주부의 길에 한 걸음 다가보자.

세상의 끝, 아름답고도 혹독한 남극여행



글/사진 김진아 여행작가



여자 나이 스물아홉, 모든 것들이 혼란스러웠고 아득했다. 벗어나지 못하는 일상과 일상 밖 아찔한 경계선 넘기를 그리워하며 생애 단 한번 마음을 다해보고 싶은 간절한 바람, 이렇지도 저러지도 못하는 이십대의 마지막, 그리고 다가올 삼십대, 그 문턱에서 달려 세상의 끝 여행을 결심하고자 말았다. 지구본을 거꾸로 뒤집어야만 겨우 볼 수 있는 거대한 얼음 땅, 남극대륙으로의 여행이었다.

“남극을 갈 수 있다고? 그것도 남극점에?”

남미 여행을 계획하고 이런저런 여행 정보를 알아보던 중 집한 남극 여행에 대한 이야기는 나의 두 귀와 마음을 단숨에 빼앗아버렸다. 조금은 생소한 곳, 서울로부터 아주 아주 멀리 떨어져 쉽게 돌아올 수도 쉽게 발을 들여놓을 수도 없는 곳, 특별하고 혹독한 곳, 사람 구경이 쉽지 않은 곳.

“남극에 가서 동상에 걸리면 어떻게 하려고? 너 같은 등산 초보자가!”

“얼음귀신이라도 되고 싶은 모양이네?”

언제나 나의 여행을 응원하던 오랜 친구도 이번 남극여행만은 안심이 되질 않는 모양이었다. 응원은 커녕 애써 자기 돈 지르며 고생 하러 가는 것을 이해할 수 없다는 반응이 대부분이었다.

내가 선택한 남극대륙 여행은 남위 89도에서 남극점인 남위 90도까지 위도 1도를 크로스컨트리 스키를 신고 썰매를 끌며 가는 탐험 여행이었다. 직선거리 110킬로미터, 평균 기온 영하 25도, 썰매 무게 40킬로그램. 그 당시만 해도 나에게 산행 경험이라고는 관악산과 북한산 몇 차례, 설악산과 한라산 한 차례씩, 말레이시아 키나발루 산행이 전부였다.

등산 초보자였으니 주위의 반대가 어찌면 당연한 것이었다. 극심한 추위와 함께 우려되는 동상, 극 지대 특유의 희박한 산소에 몸이 쉽게 적응해줄지도 걱정이었다. 게다가 생전 접해보지도 못한 크로스컨트리 스키 또한 생소함 그 자체였다.





왜 남극이냐고 묻는 질문에 '그냥'이라고 대답할 수밖에 없었다. 화려한 수식어를 갖다 붙이기에는 이미 가슴 가득 끝없는 걱정이 밀려왔기 때문이다. 다만, 일생에 한 번쯤은 마음이 이끌리는 대로 살아보는 것도 괜찮지 않나 싶었다. 그저 마음의 소리 한 번 따라가 보는 것.

지구상의 얼음 90퍼센트를 품은 차디찬 얼음대륙, 사하라 사막보다도 건조한 얼음사막, 남극. 남극을 찾는 여행자들의 95%는 크루즈를 이용한 해안가 여행을 주로 한다. 해안가 여행은 대륙 여행보다 쉽고 경제적 부담이 적은 탓이고, 남극 펭귄이나 아름답고 신기한 모양의 빙하를 구경할 수 있기 때문이다. 남극 해안가의 볼거리인 펭귄과 빙하를 맛보고 돌아가는 정도가 남극의 해안 크루즈 여행이다. 이에 비해 대륙으로 향하는 여행자들의 로망은 다양하다. 7대륙 최고봉을 꿈꾸는 등반가들의 마지막 봉우리 빈슨마시프 산, 얼음대륙을 횡단하려는 혹은 그 일부를 걸으려는 신 탐험가들, 쉽게 닿을 수 없는 남극의 하얀 속살을 즐기고자 하는 조금은 철없는 여행자들, 각기 다른 목적으로 남극을 찾는 뜨거운 가슴의 소유자들.

눈과 얼음의 땅, 남극에 내리다

남극대륙으로의 여행은 칠레 최남단 도시 푼타 아레나스에서 시작된다. 바람 때문에 며칠을 기다린 끝에 어렵사리 칠레를 떠난 수송기의 굉음이 커질수록 남극으로 더욱 가까워지고 있었다. 얼음 땅에 가까워질수록 기내 공기는 점점 차가워지고 기어코 설상화와 다운재킷, 고글을 착용하라는 외침이 들려왔다. 큰 울림과 함께 육중한 기체는 얼음 땅에 내리앉았다. 드디어 남극에 도착하고야 말았다.

너무나도 새하얀 빛, 코끝으로 들어와 폐 깊숙한 곳까지 들어오는 차가운 공기, 서울의 일상은 새하얗게 사라져버리고 이곳 남극의 날들이 시작되었다.

캠핑 사이트인 페트리에르 힐에서 남위 89도로의 이동을 위해서는 트윈오테라 불리는 경비행기를 이용한다. 남극점까지 걷기 여행에서 가장 소중한 음식과 침낭, 텐트를 실은 썰매가 하나씩 경비행기 안에 자리를 차지하고, 요란한 소리와 눈바람을 일으킨 트윈오테는 묵묵하게 남위 89도를 향해 날개짓을 했다. 그리고 마침내 남위 89도에 여행자들을 내리준 트윈오테는 바람을 일으키며 우리를 떠나갔다.

화이트메어, 그 너머에서 만난 아름다운 남극의 얼굴

새벽 두 시의 밝은 밤. 설 새 없이 불어대는 강한 눈바람 속에서 첫 하얀 밤이 흐르고 있었다. 눈을 감아도 잠은 오질 않고, 커다란 두려움과 먹먹함이 가장 먼저 나를 덮쳤다.

화이트 메어, 우리는 설 새 없이 불어치는 강한 하얀 눈바람을 그렇게 불렀다. 극 지대 특유의 희박한 산소에 조금만 움직여도 그 새 숨이 턱까지 차오르곤 했다. 거기에 더해 흐린 날씨에 강한 눈바람까지 겹치면서 지평선과 하늘이 구분이 되질 않아 시야가 극도로 좁아지는 화이트아웃 현상까지 더해졌다. 하얀 악몽이 계속 될수록 몸은 지치고 있었다. 숨을 내설 때마다 마스크 주변 입김이 고드름으로 변해버렸고, 걷는 방향과 반대로 불어오는 맞바람은 최대의 적군이었다.

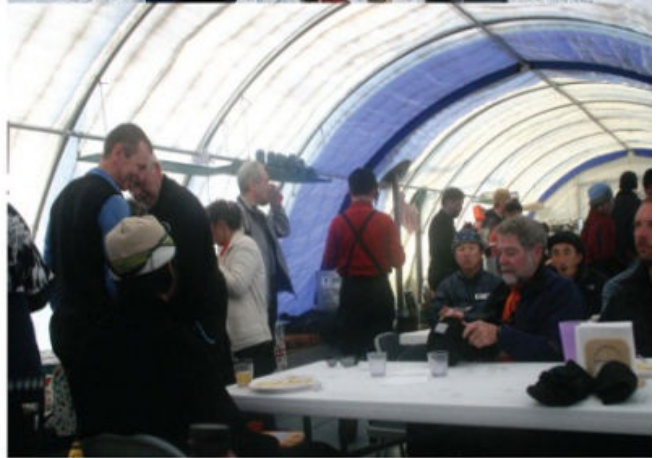
부모하고도 아찔한 선택에 대한 기혹한 대가. 하염없이 눈물이 흘렀다. 나의 여행을 반대하던 지인들의 얼굴도 하나들 스쳐갔다. 영긴 걸음으로 울며 걸으니 어느새 눈물이 얼어버려 볼을 찢러댔다. 눈물 또한 남극에서는 아픔으로 되돌아왔다. 이곳에서는 눈물조차 사치였을까. 그저 온 힘을 다해 걸을 수밖에...

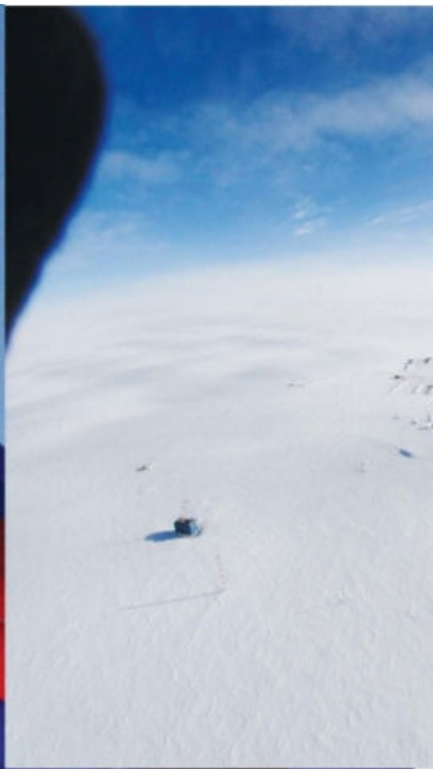
남극점을 목표로 10일 남짓 걷게 될 그 길에는 표지판도 없고, 정해진 경로도 없다. 이 거대한 얼음 땅에서 나침반 하나에 의존해 남극점을 찾아야만 한다.

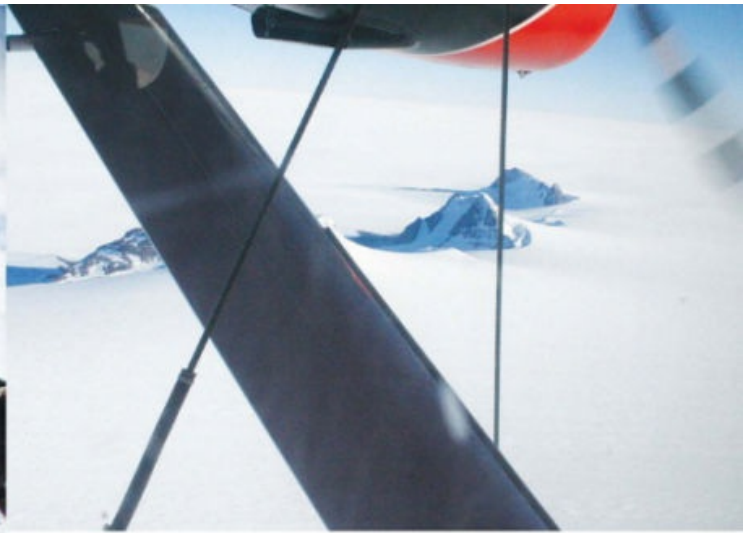
머칠을 걸었을까. 내가 서있어야 할 곳이 아닌, 칙막하고 원망스럽기만 했던 그곳이 조금씩 익숙해지기 시작했다. 그 날은 유난히 맑은 날이었다. 새하얀 지평선과 파란 하늘의 경계가 뚜렷하고 발걸음이 가벼웠다. 움직이는 내내 몸은 기분 좋게 따뜻했다. 고개 들어 하늘을 바라보니 둥그런 원형 무지개가 빛나고 있었다. 가슴에 울리는 커다란 두근거림은 지금껏 살면서 만난 가장 큰 울림이었다. 순백의 하얀 무대, 숨소리 낮추고 평화롭게 빛을 발하는 태양의 설원, 햇무리였다. 남극에서만 만날 수 있는 생경하고 아름다운 풍경이었다. 세상 끝 여행자들에게만 보여주는 풍경. 투박한 숨소리와 섬세한 감정들이 살아 오롯이 나를 느끼게 해주는 곳. 남극이었다.

세상의 모든 경도선이 모여 시작되는 곳

남위 89도에서 출발한지 아홉째 날, 지평선에 새까만 작은 점들이 보이기 시작했다. 남극점 기지에 자리 잡은 건물들이다. 남극점 기지가 시야에 들어와 흥분한 탓이었을까. 도착 이틀을 앞두고







남극 여행 정보

여행 시기 : 남극대륙의 여름에 해당하는 12월에서 이듬해 1월

교통 : 남극대륙으로 들어가기 위해서는 칠레의 푼타 아레나스가 관문 도시. 한국에서 미국이나 캐나다를 경유하는 항공으로 칠레까지 이동. 남극까지의 항공 및 남극대륙 내 교통 및 탐험 일체는 남극 유일의 탐험여행사인 AN (Adventure Network International)을 이용한다.

비자 : 남극으로의 관문 도시인 칠레는 무비자 90일 체류 가능. 남극협약에 따라 남극 출입 시 한국에서 출발 두 달 전까지 외교통상부에 남극 허가신청서를 제출해야 한다.

일정 : 대륙 탐험여행은 남극 유일의 탐험여행사 및 수송사인 AN을 통해 이루어지며 반손아시아 산 등반, 남극점 크로스컨트리 스키, 남극 대륙 횡단 및 빙층 탐험 프로그램 등이 있다. 단, 잦은 기후 변화로 인해 일정 압류로 너네하게 일주일씩 확보한다.

- Ski Last Degree (남위 89도 ~ 남극점) : 14일
- 반손아시아 등반 : 14일
- 남극아리톤 : 9일
- 남극 대륙 횡단 : 65일

경비 : 칠레의 푼타 아레나스까지의 항공료는 제외하고, 칠레 푼타 아레나스 ~ 남극간 왕복 항공 및 남극 내에서의 숙박, 식사, 남극점 기지 방문비 포함 (2012년 여름 기준)

- Ski Last Degree : \$55,650
- 반손아시아 등반 : \$38,000
- 남극아리톤 : 직접 문의
- 다운재킷 및 스키, 실상화, 침낭 대어 : 각각 \$100 (기간 내내)
- 참고 웹사이트

남극탐험여행사 및 수송사 ANI www.adventure-network.com
 남극관광협회 www.ianio.org
 남극외교통상부 www.antarctic.go.kr

텐트를 치던 나의 왼쪽 엄지손가락이 까맣게 물들고 있었다. 잠시 잠깐 방심한 사이 동상에 걸리고만 것이다. 유난히 강하게 불던 바람 때문에 텐트 설치가 쉽지 않아 빙어리장갑을 잠시 벗은 사이 동상에 걸리고 말았다. 손가락은 검게 변해 두 배로 부풀어 올랐다. 급한 마음에 탐험 가이드는 캠프사이트의 의사에게 전화를 걸어 응급처치를 했고 다행히 동상은 첫 번째 마디에서 진행을 멈추었다. 행운이었다. 걷기의 끝에서 찾아온 동상도, 첫 마디에서 멈춰 손가락을 자르지 않은 것도 모두가 남극이 준 행운이라고 나는 믿는다.

걷기 시작한지 열흘째, 까만 점들이 한눈에 들어오지 않을 만큼 커지고 있었다. 남극점에 점점 가까워지고 있다는 증거였다.

‘아... 드디어 살았구나!’

남극점의 기지 건물들 사이로 들어서며 도착했다는 안도감과 해냈다는 성취감이 함께 밀려왔다. 우리는 너무나 할 것 없이 스키와 썰매를 벗어던지고 부둥켜안고 눈물을 흘렸다.

우리가 밟고 선 이곳이 세상의 끝 남극점이었다. 세상의 모든 경도선이 모여 시작되는 곳.

남극점으로 향하는 길, 얼음과 눈과 치열하게 싸우며 걸었던 길, 때론 웃기도 울기도 하며 걸었던 길, 누군가를 그리워하기도 또 스스로를 원망하기도 했던 길, 세상에서 가장 고된 길이었지만 세상에서 가장 아름다운 길이기도 했던 길, 혹독하게 스스로에게 이르게 했던 그 길, 남극점으로 가는 길.

세상의 끝, 어쩌면 그곳은 끝이 아니었다. 그곳은 또 다른 시작점이기도 했다. 서른, 혹독하고도 아름다운 시작의 출발점이었다. 생애 한번 즈음은 마음을 다해 걸어보는 것, 아주 쓸쓸하고 아플 지라도 견다보면 그 길의 끝에서 새로운 나를 찾을 수 있을 것이다. 아주 따뜻한 열정을 품고 마음을 다해 걷는 여행자의 모습을 말이다.



Taxes

2013년 달라지는 세법, 현명한 절세로 부자되세요

월급쟁이든 개인사업자든 머리 아프고 복잡한 게 세금 관계다. 한 푼이 아쉬운 요즘 같은 경제 위기 시대에는 조금이라도 더 세금을 줄이는 방법을 알아두는 게 바로 탁월한 재테크다. 대한민국 국민이라면 누구나 피해갈 수 없는 세금. 2013년에는 달라지는 세법이 많아 현명한 지혜가 필요하다. 올해부터 달라지는 세법을 미리미리 준비해 세금으로 새는 돈을 꼭 붙잡아 보자.

반가운 절세
금융상품,
재형저축
부활

재형저축상품이란 '근로자 재산형성 저축'을 말하며, 만기 10년 이상 최장 15년까지 이자 및 배당소득이 면제된 비과세 혜택을 주는 상품이다. 재형저축상품에 가입할 수 있는 대상은 총 급여 5,000만 원 이하의 근로자, 종합소득금액 3,500만 원 이하 사업자다. 운용은 적립식 저축 방식이며 총 1,200만 원(분기별 300만 원)까지 납입할 수 있다. 저축기간은 만기 10년이며, 만기 도래시 1회에 한하여 5년 이내의 범위에서 추가 연장이 가능해 총 15년까지 가입할 수 있다. 10년 이내 중도 인출하거나 재형저축상품을 해지할 경우 이자 및 배당소득에 대해서는 감면세액이 추정된다. 모든 금융회사가 재형저축상품을 운영해 편리한 곳에서 가입할 수 있으며 가입기간은 2013년 1월 1일부터 2015년 12월 31일까지로 제한된다.

또한 소득공제를 받는 장기 펀드가 신설된다. 가입자격은 근로소득 5,000만 원, 사업소득 3,500만 원 이하만 혜택을 볼 수 있다. 장기펀드 운용상품은 자산총액 40% 이상을 주식에

투자하는 장기적립식 펀드로 10년간 연 납입액의 40%를 소득공제 받을 수 있다. 단 소득공제액은 연간 240만 원까지다. 의무보유기간은 5년이며 그 기간 내에 중도 인출하거나 해지할 경우 총 납입액의 5%를 추징한다.

저축성 보험이나 변액보험에 대한 비과세 요건도 강화된다. 대표적인 상품으로는 즉시연금이다. 계약기간 10년 후 다음달부터 지급되는 연금에 대해 비과세가 적용된다. 10년 경과 전에 중도인출하는 경우는 과세 대상이다. 또 10년 안에 받는 연금이나 해약금에 대해서도 세금이 붙는다. 저축성보험은 계약자가 명의를 변경할 경우 보험자의 비과세 요건인 비과세 기준일을 최초 가입일 기준 10년 후라고 했으나 앞으로는 중간에 계약자가 바뀌면 계약자 명의변경일 기준으로 각 계약자별로 계약기준을 계산해 계약자가 바뀐 시점부터 10년 후이다.

연금저축보험 관련 소득세에 대한 세금감면 혜택도 달라진다. 연금은 1,200만 원까지 저축의 분리과세 대상이며 납입기간이 10년에서 5년 이상만 납입하면 되는 것으로 바뀐다. 납입한도는 분기별로 300만 원에서 연간 1,800만 원으로 더 많이 납입할 수 있도록 변경된다. 연금 수령요건은 55세 이후 5년 이상에서 55세 이후 15년 이상 수령으로 달라진다. 이는 연금 재원 확충 및 연금의 장기수령을 유도하기 위한 것이다.

금융소득에 대한 과세 기준은 강화된다. 금융소득종합과세 기준 금액이 4,000만 원에서 3,000만 원으로 인하된다. 금융소득세가 1,000만 원 하향조정되면서 금융종합과세 대상에 포함되지 않던 사람이 포함되고, 기존 대상자는 세 부담이 늘어나게 된다. 그에 따라 올해부터 금융소득세가 추가되는 사람은 의료보험료도 상향 조정될 수 있다. 그러므로 금융소득세가 갑자기 늘거나 집중되지 않도록 적절하게 절세 상품에 가입해야 할 필요가 있다. 금융소득이 과세 상품에 주로 묶여 있다면 비과세 상품으로 옮기거나 낮은 세율을 적용받는 상품으로 분산하는 것이 좋다. 금융상품을 선택할 때는 월 이자 지급식 상품을 선택해 금융소득이 일시에 몰리지 않도록 하는 것도 금융소득세를 줄이는 방법이다. 오는 2016년부터는 파생상품에도 저세세가 과세될 예정이다.



잘 이용하면
돈이 굳는다,
달라지는
소득공제

장기주택마련 저축의 소득공제 기간이 끝나 2013년부터는 장기주택마련저축의 세금감면 혜택이 사라지는 등 소득공제 기준이 조금 달라진다. 특히 **대중교통 이용을 활성화하기 위한 방안이 마련되어 눈길을 끈다.** 버스, 지하철, 철도 등 대중교통비를 신용카드로 결제하면 30%까지 소득공제 해준다. 소득공제 한도는 400만 원으로 확대된다. 단 택시요금은 대중교통비에 포함되지 않는다.

아이들을 키우는 집이라면 새롭게 신설된 소득공제에 관심을 두자. **아이들 교육비에 대한 소득공제가 확대 시행된다.** 유치원, 어린이집 급식비와 교재비도 소득공제 대상에 포함된다. 또 초·중·고교생의 방과후 수업 교재비도 앞으로는 소득공제를 받을 수 있다.

올해부터 신설된 조항으로 **홀로 자녀를 부양하는 한 부모 가정에는 연간 100만 원의 소득공제 혜택을 준다.** 배우자 없이 20세 이하 자녀를 부양하는 경우 소득공제를 받을 수 있으며 연간 공제액은 연 100만 원이다. 다만, 배우자 또는 부양가족이 있는 여성에게 연 50만 원 소득공제를 해주던 '부녀자 공제'와 중복 적용은 안 된다. **집이 없는 무주택 근로자라면 2013년부터는 월세의 절반을 소득공제 받을 수 있다.** 매월 지불하는 월세소득공제율이 50%로 확대된다. 다만 월세를 소득 공제받으려면 소득공제를 받는 근로자가 무주택 세대주여야 하고 국민주택규모 이하의 주택을 임차할 경우만 해당된다. 또한 **2013년부터는 부양가족이 없어도 근로장려금을 받을 수 있다.** 특히 혼자 사는 노인 근로자도 근로장려금 혜택을 누릴 수 있도록 세법을 손보았다. 운전자들이라면 자동차 관련 세법도 관심 있게 보자. 하이브리드 차량 등 친환경 차량에 대해서는 개별 소비세 면제가 3년 간 연장된다. 또한 경차의 유류세 환급 적용기한은 2년 더 연장된다.

일상에 지친 우리들을 위로하는 소울푸드, 시래기

바깥 날씨가 추워질수록 어릴 적 먹던 음식들이 생각난다. 은근한 가디립과 시간이 빚어낸 고향의 맛, 슬로푸드는 무근하고 정겨운 추억과 그리움이 담겨있어 더 따뜻하게 다가온다. 몸과 마음이 추워지는 겨울날, 웰빙 슬로푸드로 새로이 각광받고 있는 시래기를 이용해 담백하고 구수한 겨울 밥상을 차려보자.

식생활이 서구화되면서 인기를 모았던 패스트푸드와 인스턴트 음식들, 하지만 요즘 사람들은 다시금 슬로푸드에 눈을 돌리고 있다. 오랫동안 정성을 들인 음식들이 웰빙이라는 트렌드와 맞물려 다시 각광을 받고 있는 것이다. 이처럼 최근 들어 다시 주목을 받고 있는 슬로푸드 중 하나가 시래기다.



영양소 풍부한 항산화 식품

시래기와 우거지를 혼동하는 사람들이 많다. 시래기는 말린 무청이고, '웃-것'이라는 말에서 유래된 우거지는 배추를 비롯한 푸성귀의 줄대를 삶은 것을 일컫는다. 가을철, 무를 수확하면서 잘라낸 무청을 버리지 않고 삶아 말려두었다가 겨울에 다양하게 조리해 먹었던 데서 유래된 시래기는 채소가 흔치 않았던 겨울철에 비타민과 섬유질을 섭취하기 위한 조상들의 지혜가 담긴 먹거리다. 이런 시래기가 요즘 겨울철의 친환경 웰빙 건강식으로 인기를 모으고 있다. 맛도 맛있지만, 풍부한 영양성분을 갖춘 항산화식품이기 때문이다. 실제로 무청에는 비타민과 칼슘, 미네랄, 식이섬유 등이 풍부한 것으로 알려져 있다. 무청에 함유된 비타민 A와 C는 암, 노화, 동맥경화의 원인이 되는 활성산소의 활동을 억제하기 때문에 항산화 효과가 뛰어나다고 한다. 무청에 들어 있는 비타민과 미네랄은 신진대사를 원활하게 함으로써 피부를 건강하게 해주며, 배추의 2배에 달하는 칼슘은 성장기 어린이의 골격 형성과 성인들의 골다공증 예방에도 도움이 된다. 또 철분이 많아 빈혈을 막아주며, 풍부한 식이섬유가 함유되어 있어 변비 예방과 다이어트에도 좋다.

최근의 인기에 힘입은 시래기의 진화

하지만, 옛날과 달리 아파트 생활이 주류를 이루는 현대사회의 주택구조 상 무청을 말리는 일이 쉽지는 않다. 그래서 요즘은 시골 농가나 지자체들이 나서서 시설을 갖추고 시래기를 대규모로 건조시켜 소비자들에게 판매하기도 한다. 시래기의 인기가 나날이 높아지면서, 좀더 간편하게 조리할 수 있고, 영양도 더 풍부한 시래기를 판매하는 곳도 생겼다. 시래기는 나물이나 된장국처럼 전통적인 방법으로 먹기도 하지만, 감자탕이나 고등어조림에 곁들여 먹기도 그만이다. 또 최근에는 웰빙 열풍에 힘입어 시래기 불고기, 시래기 파스타 같은 퓨전 요리도 등장하고 있다. 이번 호에는 간단하면서도 시래기의 풍미를 충분히 느낄 수 있는 요리 몇 가지를 소개하고자 한다.

시래기현미밥



재료

손질한 시래기, 현미, 양념장(간장, 파, 마늘, 참기름, 깨소금)

RECIPE

- 1 불려놓은 현미를 밥솥에 넣고 그 위에 적당한 크기로 자른 시래기를 올린다.
- 2 시래기가 잠길 정도로 물을 붓고 밥을 짓는다.
- 3 밥이 다 되면 그릇에 시래기현미밥을 담고 밥 위에 양념장을 올린다.

Tip

시래기 삶기

먼저 커다란 냄비에 시래기를 넣고, 물을 넉넉하게 부어 10시간 이상 불린다. 시래기가 불면서 갈색 물이 배어나오면 중간에 한두 번 정도 물을 갈아준다. 마지막에 불린 물 그대로 냄비를 불에 올려 삶는다. 센 불에서 한소끔 끓인 다음, 중불로 불을 줄여 증기를 손으로 눌렀을 때 으깨질 정도가 될 때까지 3시간 정도 삶는다. 불에서 내려 삶은 물을 버리지 말고 그대로 식혀야 질겨지지 않는다는 점을 명심할 것. 삶은 시래기가 식으면 찬물에 2~3차례 헹구어 가볍게 짠 다음 굵은 부분이나 질긴 부분만 겹질을 벗기면 된다.

시래기 나물



재료

손질한 시래기, 양파, 파, 마늘, 멸치 다시마 육수, 들깨가루

RECIPE

- 1 삶아 놓은 시래기에 된장과 파, 마늘을 넣어 조물조물 무친 다음 간이 배도록 10~20분 간 둔다.
- 2 들기름을 두른 팬에 1의 시래기와 다진 양파, 파, 마늘을 넣고 볶다가 멸치 다시마 육수를 넣고 끓인다.
- 3 육수가 자작해지면 들깨가루 2스푼을 넣고 한 번 더 살짝 볶아 상에 낸다.

TIP

시래기, 직접
알려보세요.

무청은 끝부분이 달려 있는 상태로 잘라 지저분한 걸임은 떼어내고 다듬는다. 가볍게 씻어 흙을 제거한 무청을 끓는 물에 소금을 약간 넣고 데친다. 강한 햇빛에 말리면 빨리 마르긴 하지만 엽록소가 파괴되고 시래기 색깔도 누렇게 변하므로, 가급적 서늘하고 통풍이 잘 되는 그늘에서 말린다. 무청의 연한 부분만 골라 먹기 좋은 크기로 잘라서 데친 다음 넓게 펼쳐 말리는 것도 하나의 방법이다.

재료

손질한 시래기, 찹쌀, 당근, 양파, 버섯, 밀치육수, 양념장(간장, 파, 마늘, 참기름, 깨소금)

RECIPE

- 1 찹쌀은 30분 전에 씻어 미리 불려 놓는다.
- 2 불려놓은 찹쌀과 야채를 넣고 시래기 삶은 물이나 밀치육수를 부어 끓인다.
- 3 한소끔 끓으면 불을 약하게 줄여 찹쌀과 야채가 아우러질 때까지 끓인다.
- 4 다 끓여진 죽에 간장, 참기름, 파, 마늘, 깨소금을 넣어 만든 양념장을 곁들인다.



TIP

다양한 시래기를 만날 수 있는 곳

- **시래기 전용으로 재배한 유기농 무청, 명품식탁** : 강원도 양구 편지밭에서 재배한 유기농 시래기를 판매하는 곳이다. 시래기용 무청을 별도로 재배하므로 굳이 껍질을 벗기지 않아도 질기지 않고 연한 시래기를 맛볼 수 있다. <http://goodtable.co.kr>
- **마을기업 시골농부** : 서리 맛은 무청을 삶은 다음, 말리지 않은 상태로 판매한다. 구입한 다음 불리고, 삶고, 껍질을 벗기는 과정이 필요 없이 간편하게 요리할 수 있다는 것이 장점이다. <http://sigofarmer.co.kr>
- **시래기 요리가 한 자리에, 시래옥** : 특색 있고 다양한 맛을 선보이는 시래기요리 전문점이다. 대표 메뉴로 시래기불고기외 시래옥 정식이 인기 있다. 최근에는 서울 강남구 일대에 한해 시래기 요리를 테이크 아웃 형태로 배달하는 홈 딜리버리 서비스까지 시행중이다. (02)552-2579, 서울시 강남구 내치4동

시래기죽





PERFORMANCE

유쾌한 상상과 진한 감동의 러브스토리 벽을 뚫는 남자

◎기간 : 2013. 2. 6까지 ◎공연시간 : 평일 20시 / 토 15시, 19시 / 일, 공휴일 14시, 18시 (월요일 공연 없음) ◎장소 : 이화여자대학교 삼성홀 (서울특별시 서대문구 대학동 11-1 이화캠퍼스복합단지 B4) ◎관람요금 : R석 99,000원 / S석 77,000원 / A석 55,000원 ◎문의전화 : 1544-1591 (이화여대 삼성홀)

프랑스의 국민작가인 마르셀 에메의 소설 <벽으로 드나드는 남자>를 원작으로 한 뮤지컬 <벽을 뚫는 남자>. 1940년대, 프랑스 몽마르뜨를 배경으로 지루하고 무료한 일상을 보내던 주인공 듀티엘이 벽을 통과해 자유자재로 드나들 수 있는 능력을 얻게 되면서 프랑스를 뒤흔드는 사건의 중심에 서게 되고, 이후 진정한 사랑을 찾을 때까지 격게 되는 다양한 에피소드를 그려낸 유쾌한 뮤지컬이다. 예절만 가창력과 코믹 연기로 뮤지컬 무대를 한 번에 사로잡은 임창정, 드라마 <추노>, <신사의 품격>으로 몰오른 연기력을 선보인 이종혁, <우환도전>에서 무한한 매력을 선사한 고창석, 보호본능과 원초적 웃음을 불러일으키는 임형준에 이르기까지 같은 공연을 두 번 예매하고 싶은 흥동이 들 만큼 화려한 디블캐스팅을 자랑한다.



BOOK



생선 없는 어묵, 과일 없는 주스 나쁜 식탁 VS 건강한 밥상

다음은 지키는 엄마들의 무임 지음 | 인유민

“오늘 당신의 식탁은 안전합니까?” 라고 덩달하게 묻는 《나쁜 식탁 VS 건강한 밥상》. 그동안 알면서도 외면해왔던 식탁 위의 진실을 정면으로 바라보게 한다. 대형마트에서 상상한 채소라고 구입한 것이 사실 생태계를 파괴하는 화학 비료와 농약으로 범벅된 농산물이며 소나 돼지, 닭 같은 축산물은 물론 생선도 각종 항생제와 성장 촉진제로 양식당하고 있다는 점을 꼬집으며, 습관적으로 식탁을 차려온 소비자들에게 경고의 메시지를 전달한다. 이제 안심하고 먹을 수 있는 음식이 한정된 상황에서 ‘습관적으로’ 혹은 ‘짜기 때문에’ 구매할 것이 아니라 우리 몸과 환경에 좋은 음식을 제대로 알고 선택해야 한다는 점을 구체적인 실천 방법과 함께 제시하고 있다.

5분 경청의 힘 리슨

비너드 페라리 지음 | 장세현 옮김 | 걷는나무

“귀가 두 개이고 입이 하나인 이유는 듣는 것이 더 중요하기 때문”이라는 격언에는 누구나 공감한다. 하지만 정말 격언대로 잘 듣고 있는지는 또 다른 문제다. 상대가 어떤 말을 하든 아랑곳없이 자신이 옳다는 것을 증명하기 바쁘거나, 자신의 기만함을 풀 내고 상대방을 만족시키기 위해 성급히 해결책만 내놓기 일쑤다. 때로는 듣는 시늉만 하고 상대방의 의견을 조금도 수용하지 않는 경우도 많다. 《리슨 : 5분 경청의 힘》은 업계 최고의 성능을 갖춘 신제품이 시장에서 외면당한 이유가 바로 신제품의 보안을 철저히 유지하느라 고객과 전혀 소통하지 않았기 때문이라고 지적하며, 불확실한 비즈니스 세계에서 ‘경청하는 것’은 상대가 가지고 있는 반박하는 아이디어와 통찰력, 그들의 마음까지 사로잡을 수 있는 비법임을 강조한다.



야신과 국민 감독이 만나다 감독이란 무엇인가

김성근, 김인식, 손윤, 유효상 지음 | 새림

4년 연속 한국시리즈 진출과 3차례의 한국시리즈 우승에 빛나는 명칭 ‘야신’ 김성근 감독, 제1회 WBC 4강 신화, 제2회 WBC 결승 진출을 이뤄내며 ‘국민 감독’이라 불리는 김인식 감독. 《감독이란 무엇인가》는 “야구는 감독이 하는 것”이라는 김성근 감독과 “야구는 선수가 하는 것”이라는 김인식 감독의 다른 뜻하면서도 닮은 야구에 대한 생각은 물론, 오랜 경험을 통해 쌓은 리더로서의 역할에 대한 생각도 엿볼 수 있는 책이다. 한국 야구의 미래를 위한 아낌없는 조언과 더불어 김광수 코치, 이홍범 코치, 김태근 선수 등이 말하는 두 감독에 대한 이야기를 담아, 읽는 즐거움을 더해준다.

MIR NEWS

미르네트워크

제5회 친선골프대회 성료



지난 11월 3일부터 4일까지 이틀에 걸쳐 광주 어등산 C.C에서 제5회 미르네트워크 친선 골프대회가 개최되었다. 총 7개 조, 28명이 참가한 이번 대회에서는 상무미르 장병초 원장이 75타로 메달리스트의 영예를 안았으며, 뉴욕미르 박승엽 원장이 80타로 개인우승을 차지했다. 단체전에서는 장병초·윤창 원장이 참가한 상무미르가 우승을, 강문정·김희곤 원장이 참가한 목포미르가 준우승을 차지했다.

통합 이사회 개최

2012년 12월 8일~9일 이틀간 전라남도 여수에서 미르네트워크 통합 이사회가 열렸다. 초대 대표원장을 비롯해 현직 대표원장, 자문위원단, 상임위원단, 운영위원장 등이 참여한 이번 이사회에서는 네트워크의 발전 방향을 정립하는 의의를 비롯해 오동도 산책 등 친목을 다지는 시간도 마련되었다.

목포미르 KBS 의료봉사활동 참여



목포미르가 KBS와 함께 의료 봉사활동을 실시했다. 지난 11월 10일, 전라남도 신안군 임자면에서 박은주 원장과 안성준 부장이 주민들을 대상으로 구강검진과 무료 진료를 실시했으며

12월 8일에는 박병록 과장까지 의료봉사에 함께 참여했다.

- ▶ 소아 치과 견학(10/31, 11/17, 11/28)
- ▶ 의료보험공단 구강검진 특별점검(10/31)
- ▶ 취업설명회(11/6~14)
- ▶ 체어에 티 클리너 및 홍보자료 부착(11/13)
- ▶ 동아인재대학교 학생 미르치과 방문 벤치마킹(11/30)

포항미르 제8회 경북 어린이바둑대회



지난 11월 10일 포항미르치과병원 10층에 위치한 아트센터에서 제8회 경북 어린이바둑대회가 열렸다. 경북 어린이 바둑인재 양성 및 바둑의 저변확대를 위한 이번 행사는 경북일보가 주최하고 포항시 바둑협회가 주관하였으며 포항미르치과병원 후원으로 이루어졌

다. 이날 대회는 (사)대한바둑협회가 발행한 단(급)증이 있는 도내 유치원, 초등학생, 대구 경북권 중고등학생 등 200여 명이 참가해 그동안 쌓은 바둑 실력을 겨뤘다.

- ▶ 제 21회 미르치과정기 연주회(10/26)
- ▶ 소아 치과 견학 및 구강 검진(11/1, 11/5, 11/8, 11/21)
- ▶ 선어린이집 미르갤러리 견학(11/5)
- ▶ 경북일보, 장병성 대표원장에 감사패 전달(11/27)
- ▶ 미르치과병원 볼링대회(12/14~15)

전주미르 거제 투어 및 전주미르치과병원 방문



지난 11월 27일~28일, 전주미르치과병원이 직원들의 친목과 결속을 다지기 위해 거제투어를 실시했다. 이번 투어에서는 거제도 및 외도 관광을 비롯해 실내 올림픽 게임에 이르기까지

다양한 프로그램으로 실시되었다. 뿐만 아니라 전주미르치과병원을 방문하는 시간도 마련되어 회원 병원 간의 화합에도 도움이 되었다는 평가를 받고 있다.

- ▶ Dr. Thomas Han 방문(11/7)
- ▶ 원장단 메가젠 국제 심포지엄 참석(11/9~11)
- ▶ 한국백혈병환우회 캠페인 동참(11/16)
- ▶ 취업설명회(11/20)

진주미르 전 직원 대상 소방안전교육



소방의 날을 맞아 진주미르치과는 지난 11월 13일 건물 내 전 직원을 대상으로 소방안전 교육을 시행함으로써 화재의 위험성과 예방 방법, 소화기 사용방법을

익히고, 화재 대처 방법에 대해 숙지하도록 하였다.

- ▶ 진주미르치과병원 개원기념일(11/3)
- ▶ 불가리아 국립 파자르지크 필하모니 오케스트라 초청 그랜드 피아노 페스티벌 후원(11/ 16)
- ▶ 홍태수 초대 사진전시 개인전(11/15~21)
- ▶ 박중춘 사진전시 개인전(11/30~12/3)
- ▶ 미르직원 새 가운 착용(12/1)

대구미르 안명환 원장 대구 사회문화대학 강의



지난 11월 2일 대구미르치과병원 안명환 원장이 대구광역시립수성도서관(효목도서관) 내 대구 사회문화대학에서 강의를 했다. 사회문화대학은 노년층에게 평생교육의 기회를 제공하고 여가

선용의 장을 마련하기 위해 설립된 교육기관이다.

- ▶ 일본치과 의사 병원 투어(11/4)
- ▶ 2013년도 치과위생사 공채모집 면접 실시(11/6)
- ▶ 서울 사랑사랑치과, CDC치과 벤치마킹 방문(11/27)
- ▶ 대구광역시 사단법인 의료발전관람협회 선도의료기관 선정(11/29)

밀양미르 개원 2주년 기념행사



2010년 10월 23일 개원한 밀양미르치과가 2주년을 맞이하여 기념행사를 펼쳤다. 먼저, 지난 10월 24일 밀양 시민들과 함께 건강가족 노래자랑을 개최하는

데, 이 자리에는 밀양 시민 400여 명이 참석해 즐거운 한때를 보내며 밀양미르치과의 생일을 함께 축하해주었다. 뿐만 아니라 11월 18일에는 밀양시 단정면 감물리에서 치과의료봉사 활동을 펼치며 뜻 깊은 개원기념 행사를 마무리했다.

광주상무미르

- ▶ 직원 주제발표 & 시상(11/10)
- ▶ 신입직원 면접 및 채용(11/8~9)
- ▶ 메가젠 국제 심포지엄 정철용, 한웅택 원장 참석(11/9~10)

거제미르 개원 5주년 기념 워크숍



거제미르치과병원이 개원 5주년을 기념하여 필리핀 세부로 워크숍을 다녀왔다. 이번 워크숍은 11월 1일~5일, 8일~12일 등 총 2차에 걸쳐 진행되었다.

순천미르 '배움과 나눔'을 주제로 제11회 워크숍 개최

지난 11월 3일 순천미르치과병원에서 제11회 워크숍이 개최되었다. '배움과 나눔'이라는 주제로 열린 이번 워크숍에서는 ▲노인의 이해와 정산질환(코디네이터 조나라), 노화에 따른 변화와 구강질환 예방(치위생사 서미정), 노인의 치과치료와 치료 계획(치위생사 박정아) 등을 주제로 발표했으며 전남 노인보호전문기관 김동규 강사의 '노인인식 개선'에 대한 강연도 이루어졌다.

- ▶ 독거노인 연탄봉사 및 구강보건 교육
- ▶ 최철용 원장 '인간의 길' 강의(11/6)
- ▶ 직원 및 직원가족 남승룡 마라톤대회 참가(11/11)

광주첨단미르 무등산 옛길 희망 걷기 행사 참여



광주첨단미르치과병원이 지난 11월 4일, 제4회 생명나눔과 함께하는 무등산 옛길 희망 걷기 행사에 참여했다. (사)생명나눔 실천 광주전남본부가 주최한 이번 행사는 무등산 청룡승터에서 원효사까지 5.35km구간에서 이루어졌다. 광주첨단미르는 이번 행사를 통해 쾌적한 자연 속에서 서로 교감하는 시간과 동시에 생명의 소중한 가치를 돌아보는 기회를 가졌다.

- ▶ 김대업 원장팀 중국 상해 팀빌딩(10/20~23)
- ▶ 4분기 컨퍼런스(10/29)
- ▶ 직원 논문 발표(대상 문세리 팀장)

창원미르 박욱 원장, 한국 MEAW 교정연구회 창립 20주년 기념 학술대회 주제발표



창원미르치과병원 박욱 원장이 지난 11월 24일 한국 MEAW 교정연구회 창립 20주년 기념 학술대회에서 'MEAW 임플란트 교합'을 주제로 발표했다. 박욱 원장은 이에 앞서 일본 요코하

마에서 개최된 제10회 MEAW 교정학회 인터네셔널 미팅에도 참석한 바 있다.

"할머니, 죽지 마. 서현이랑 오래오래 살아요"

끓어질 듯한 허리 통증에도 멈출 수 없는 파출부 일은
오직 우리 서현이 때문입니다.

난방비를 감당할 수 없는 힘겨운 형편,
임시 연탄난로에 들어갈 연탄 몇 장이 아쉬워
일이 들어오는 날엔 망설임 없이 집을 나섭니다.

집을 떠난 엄마, 아빠 대신 내가 해줄 거라곤
그저 혹독한 추위와 배고픔으로부터
아이를 지켜내는 것이기에...

받고 싶은 크리스마스 선물을 묻자
서현이는 그저 웃기만 합니다.
그 어떤 예쁜 선물보다도 할머니와
오래오래 사는 것이 간절한 소원인 아이.

벌써 다섯 해 째 서로를 의지하며
매서운 겨울을 견디고 있는
서현이와 할머니의 마음이 얼어붙지 않도록
따뜻한 희망을 선물해주세요!



굿네이비스 재능나눔 후원용

정기후원신청 | 1599-0300 www.gni.kr

정기후원금은 굿네이비스 국내 46개 지부, 88개 사업장을 통해 서현이와 같은 빈곤가정아동을 돕기 위한 국내어동권리사업에 사용됩니다.
굿네이비스는 1991년 한국인이 설립하여 전세계 32개국에서 전문사회복지사업과 구호개발사업을 수행하고 있는 국제구호개발 NGO입니다.





흔적

엄정인 / 시인

겨울비가 내린다
잊고 있던 꿈을 다시 꺼내보고 쓴웃음 짓듯
겨울비가 내린다

언제나 그렇게
늘 있었던 풍경처럼 익숙해져버린 향기는
여전히 차마 밀 고드름으로 달려 우는데
희미하게 잊혀질 때쯤
다시 불씨를 일으키는 셋바람처럼
그대는 별 되어 한걸음 성큼
어느새 내 곁에 있다

탄식처럼 허공에 박힌
나의 조각들을 두 손 안에 다독여본다
잠시 등 뒤에 가리워 잊고 지냈던 그 허무함을
애써 아니라고 변명하면서
또다시 애뜻함으로 가슴깊이, 귓전에, 그리고
자궁 속에 흔적으로 건넌다