

4
2014

행복한 우리집



행복은 당신 옆에 있습니다

- 이야기가 있는 행복체안_ 태도가 말보다 강하다!! 1
- 행복칼럼_ 인연 2
- 오인숙의 총명한 아이로 키우는 자녀교육_ 구체성 4
- 전요섭·황미선의 가정과 심리효과_ 무언의 노출, 적절한 부적절성 6
- 회원현의 살며 사랑하며_ 봄의 향기 8
- 이진화의 마음의 두레박_ 남신에서 살살 걷기 10
- 「건강과 생명」이 함께하는 건강이야기_ 냄새의 전달 경로 -후각로- 12
- 계정숙의 상담코칭_ 도와주지 않는 남편이 미워요 14
- 독자가 꾸미는 행복한 우리집_ 당신이 좋은 20가지 이유 17
- 이달의 책 18
- 「행복한 우리집」이 추천하는 레저 포인트_ 4월의 행복출발 19
- 행복 캘린더 20

4월의 시

박목월

목련 꽃 그늘 아래서
메르테르의 편지를 읽노라
구름 꽃 피는 언덕에서
피리를 부노라
아 멀리 떠나요
이름없는 항구에서
배를 타노라
돌아온 4월은
생명의 등불을 밝혀둔다
눈물어린 무지개 계절아
목련꽃 그늘 아래서
메르테르의 편지를 읽노라



태도가 말보다 강하다!!

2000년 미국 대선에서 엘 고어와 부시대통령의 TV토론이 있었다. 많은 사람들이 토론에 능한 엘 고어가 암도적으로 우세할 것이라고 예상했다. 그런데 세 차례에 걸쳐 토론회를 한 결과 많은 사람의 예상을 깨고 부시가 더 좋은 평가를 받았다. 그 이유는 고어는 대단히 유창하게 자신의 의견을 피력했지만, 부시가 말할 때 한심하다는 듯 한숨을 내쉬거나 부시의 말을 부인하며 비웃는 표정을 자주 보이는 등 무시하는 모습이 자주 화면에 비쳐졌다. 이유는 그것이었다. 들리는 말소리보다 태도에서 보여지는 이미지가 시청자들에게 더 큰 영향을 미쳤음이 입증된 것이다.

사람의 마음을 움직이려면 목소리가 좋아야 함은 물론이지만, 몸짓언어인 태도도 좋아야 한다. 이 태도를 전달하는 통로는 첫째, 얼굴과 눈빛, 표정이며 둘째 손과 팔, 다리와 어깨, 몸통, 허리 등 온몸이라고 할 수 있다. 말하자면 온몸이 곧 입술이요, 혀라고 할 수 있는 것이다. 또한 모든 몸짓은 부정적이든 긍정적이든 의미를 담고 있다. 사람들은 거부감의 표현으로 등을 돌리고 사랑의 표현으로 팔로 몸을 감싸 안는다. 때로는 작은 몸짓 하나가 입으로 백 마디 말하는 것 보다 더 가슴을 올리고 더 진실하게 다가올 수 있다.

태도의 변화는 교통신호와도 같이 세 가지 의미를 담고 있다. 녹색, 적색, 황색의 색깔이다. 우리는 몸짓으로 “지금 당신이 하는 말씀이 참 좋습니다”, “이제 더 이상 듣고 싶지 않아요”를 표현한다. 말을 주고 받을 때 이런 미세한 상대의 몸짓을 감지할 수 있어야 한다. 그에 못지 않게 자신의 몸짓언어를 잘 알고 닦는 것도 중요하다. 결정적인 순간에 자신의 태도가 자신의 인격을 드러내는 계기가 되기 때문이다.

온유한 자는 복이 있나니 그들이 땅을 기업으로 받을 것임이요(성경, 마태복음 5장 5절)

이달의 제안

자신의 말하는 모습과 태도를 비디오에 담아서 자신을 돌아봅니다.

자녀에게 몸짓언어의 중요성을 말해주고 실제 말하는 모습을 촬영하여 보여줍니다.



인연

나는 평소에 TV의 여행 프로그램을 즐겨본다. 얼마 전에는 시인 김용택 선생이 독일을 여행하는 프로그램을 홍미 있게 지켜보았다. 시인의 여행기인지라 참 좋은 말들이 특특 튀어나와 마음을 따뜻하게 만들었다. 그 중의 한 마디가 '인생은 인연을 쌓아가는 여행이다' 였다.



그렇다. 참으로 인생은 순간순간의 인연을 쌓아가는 기나긴 그러면서도 짧은 여행 이리라. 전 세계 71억의 인구 중에 펫줄로 만나고, 친구로 또 사랑하는 사람으로 만난다는 것이 얼마나 큰 인연들인가? 사실 인생이란 인연의 나이테로 켜켜이 쌓여져 가는 역사인지도 모른다. 어느 누구도 사람들과의 인연 없이 살아가는 사람은 없을 것이다. 물론 그 중에는 소중한 만남도 있을 것이고 이찌면 악연도 존재할지도 모른다. 중요한 것은 어떤 종류의 인연이었건 간에 그 모든 인연들이 인생이라는 나이테의 한켠을 차지하는 것이고 그 또한 지금의 나를 만드는 요소들이 되었을 것이다. 그래서 어느 만남 하나 소중하지 않은 것이 없다 할 것이다.

그런 의미에서 지나온 인생을 되돌아본다. 눈물겹도록 사랑스러운 나이테도 있는가하면 눈물과 회한으로 얼룩진 인연도 있다. 행복한 인연이야 더 말할 나위 없지만 가슴 저린 인연, 생채기를 내었던 인연들도 또렷이 기억 속에 남아 있고, 인생 여정 가운데 어두운 색깔로 얼룩져 있기도 하다. 그렇다해도 그 누군가를 원망한들 무엇 하랴. 그것이 인생인 것을….

아픔을 되새긴들 무엇 하겠는가? 그 아픔까지도 싱긋 웃으며 넘길 수 있어야 하지 않겠는가? 아픈 인연까지도 자신의 인생을 발전시킬 수 있는 소재로 활용한다면 그 모든 인연들이 다 소중하지 않겠는가? 그래서 김용택 시인은 이렇게 설파했다. "인연도 꽃과 같아서 가꿀수록 피어난다."고 말이다.

그래서 나는 그 모든 인연들을 행복하게 가꾸어가기로 마음먹었다. 결단하고 또 결심하면서 마음을 다잡기로 한 것이다. 그래서 얼마 전 나를 정말로 힘들게 만들었던 후배를 만나서도 아무 일 없었다는 듯이 행복하게 대화를 나누었다. 어찌 찌꺼기가 없으랴만 그럼에도 그 모든 이들의 감정들을 사라지게 해 달라고 간절히 기도하면서 악연이었지만 그럼에도 교훈을 주는 인연으로 바꿔갔다. 마치 어두운 곳에 밝은 빛을 비추이는 듯한, 어쩌면 어두운 담벼락을 하얀 색깔로 멋칠하는 듯한 느낌이 나를 감쌌다. 그래서 그저 행복했다. 그러면서 다시금 나를 감동시킨 그 말을 묵상했다.

“인연도 꽃과 같아서 가꿀수록 피어난다.”

어느 누구와의 만남도 행복한 인연으로, 꽃이 피어나는 인연으로 만들어갈 수 있다면 얼마나 좋을까? 더 낫아지고 더 겸손해지면 아름다운 인연으로 꽂피어갈 수 있을까? 항상 기도하는 마음으로 나아가면 되지 않을까?

오늘도 나는 소중한 인연, 아름다운 향기를 만들어가는 인연으로 가꾸기 위해 마음을 다잡으려 한다. 그러면서 사랑하는 이들에게, 나에게 관심 가져주는 이들에게, 나와 인연 맷기를 원하는 이들에게 이렇게 말해 주리라. “당신이 세상 어딘가에 있기에 인생은 살만하다.”고 말이다.

그렇다. “인생은 서로 기대며 걷는 여행이다.” 득불장군이 어디 있으랴! 그저 부족하고 여리디 여린 인생들이 만나 서로의 행복을 꼼꼼하고 서로의 인생에 멋쟁이 되기를 원한다면 그 걸음걸이들이 다 아름다워지지 않을까?



최부길 박사
· 한국가정상담연구소 이사장



구체성

부모가 가정에서 교육 목표나 교육 계획을 구체화시킬 필요가 있는가에 대해 생각해 보려 한다. 이 세상의 모든 일은 목표를 갖는다. 작은 나사못 하나도 나사못을 만든다는 목적 아래 만들어진 것이다. 하물며 사람 키우는 일에 어떤 복안이 없다면 문제가 아닐 수 없다. 우리의 목표대로 반드시 우리의 자녀들이 그렇게 자란다고는 할 수 없을 것이다. 자녀 교육에 있어서 부모의 역할은 고린도전서 3장 6절에서 9절 말씀에 잘 나타나 있다.

“나는 심었고 아불로는 물을 주었으되 오직 하나님은 자라나게 하셨나니 그런즉 심는 이나 물 주는 이는 아무것도 아니로되 오직 자라나게 하시는 하나님뿐이라니라 심는 이와 물주는 이가 일반이나 각각 일하는 대로 자기의 상을 받으리라 우리는 하나님의 동역자들이요 너희는 하나님의 밭이요 하나님의 집이니라”

교육자도 이러한 사역자들의 역할과 같은 역할의 한계를 갖는다. 그러나 이러한 한계를 인식하는 겸손함으로 하나님의 뜻에 맞추어 기도하고, 내 자녀에 대한 하나님의 계획을 발견해내는 일은 중요한 일이다. 내 자녀에게 하나님은 무엇을 원하고 계실까에 따른 어떤 복안을 갖고 있어야 한다는 것이다. 이 복안은 ‘하나님과 사람에게 더 사랑스러워가게 키운다.’는 데 초점을 맞추어야 한다.

세베대의 아들의 어미가 그 아들들을 데리고 예수님께 와서 절하며 무엇을 구하는 장면이 마태복음 20장에 나온다. 그녀는 예수님께 “이 나의 두 아들을 주의 나라에서 하 나는 주의 우편에, 하나는 주의 좌편에 앉게 명하소서”(마 20:21)하고 청한다.

이 말을 들은 예수님께서는 이렇게 대답하신다.

“너희 구하는 것을 너희가 알지 못하는도다 나의 마시려는 잔을 너희가 마실 수 있느냐.”

“할 수 있나이다.”

“너희가 과연 내 잔을 마시려니와 내 좌우편에 앉는 것은 나의 줄 것이 아니라 내 아버지께서 누구를 위하여 예비하셨든지 그들이 열을 것이라.”

옆에서 이 대화를 들은 제자들이 분히 여기자 예수님께서는 다시 말씀하셨다.

“…너희 중에 누구든지 크고자 하는 자는 너희를 섬기는 자가 되고 너희중에 누구든

지 유품이 되고자 하는 자는 너희 종이 되어야 하리라 인자가 온 것은 설김을 받으려 함이 아니라 도리어 선기려 하고 자기 목숨을 많은 사람의 대속물로 주려 함이니라”(마 20:26-28)

두 아들을 데리고 예수님께로 온 어머니의 실수와 같은 실수를 현 시대를 사는 크리스천 부모들도 저지르기 쉽다. 자녀를 예수님 앞으로까지 데려왔지만 예수님의 그 자녀들에게 원하시는 것이 무엇인지 그녀는 알지 못 했던 것이다. 내 자녀에게 가지신 하나님의 뜻을 옳게 분별하는 일이 교육 목표에 기초가 되어야 한다.

요셉이 꿈을 꾸고 부모와 형제에게 꿈 이야기를 했을 때 요셉의 아버지 야곱은 아들의 꿈 이야기를 마음에 두었고(창 37:10-11), 예수님의 어머니 마리아도 이런 예수님의 말을 마음에 두었다(눅 2:51). 모세의 어머니 역시 아들의 준수함을 알아차렸다(출 2:2). 자신의 자녀에 대한 하나님의 계획을 은연중에 눈치챘던 것이다.

하나님의 계획 아래 부모의 계획이 자녀의 능력과 소질에 따라 세워져야 한다. 이러한 목표가 없을 때 많은 부모들은 남이 하는 대로 갈팡질팡하게 되고 교육에 대해 좌절감을 느끼게 된다. 그러한 자신감 상실이 오히려 형방 없는 교육열로 나타나 이곳 저곳 학원으로 자신의 자녀를 내몰기도 한다. 학원 보내는 일이 나쁘다는 것은 아니다.

부모가 어떤 부분의 교육을 전문가에게 맡긴다는 일은 그릇된 일이 아니지만 어떠한 목적도 없이 남이 하니까 명달아 하는 일은 바람직하지 못하다. 어떠한 일에 분명한 사람은 주위 환경에 요동치 않고 남에게 보이는 일로 첨벙대지 않는 의연한 태도를 가질 수 있을 것이다.

교육에 전심전력하기 위해서는 부모 나름의 목표와 계획이 있어야 한다. 그것이 구체화 되고 체계화 된 어떤 문서로 나타난 것이 아니더라도, 일생의 목표가 아니더라도 하루의 일과와 한 달 중에 습득시킬 것들을 부모가 갖고 있을 때 허둥대는 불안감을 자녀에게 전이시키지 않을 수 있을 것

이다.

금방 “이것 해라.” 했다가 금방 “저거 해라.” 할 때 이런 이들은 짜증스러운 하루를 보낼 수밖에 없지 않을까 생각해 본다.



오인숙

- 기독교 치유 상담 교육원 교수
- 국립 우울가 이사
- 한국 스트레스협회 이사
- 한국 상담학회 초등학교 부분 회장
- 우촌초등학교, 영화초등학교 교장역임



무언의 노출

무언의 노출 (nonverbal leakage)은 인간의 의사소통에 있어서 언어 이외의 비음성적 요소인 몸짓이나 자세, 얼굴 표정 등이 중요한 역할을 한다는 것이다.

이 가운데서도 얼굴 표정은 통상 그 사람의 감정이나 마음의 상태를 드러내는 결정적인 수단이 되는 의사소통의 요소이다. 개인은 자신의 감정을 감출 수 없으며 꼬리로써 드러내게 된다.

하지만 사람은 얼굴로 말한다고 할 수 있다. 사람들이 거짓말을 하는 순간에 손으로 입을 가리기도 하고, 코를 비비거나 눈썹을 만지는 행동들을 하는데 이와 같이 몸짓이나 자세, 시선, 표정들을 통해서 자신의 마음을 외부로 드러내는 것을 무언의 노출이라고 한다.

대화중에 입장이 곤란하거나 당황스러울 때 머리를 긁적거리는 행동, 헛기침을 하는 것도 이에 속한다. 특히 사람의 표정은 언어로 표현하는 내용보다 오히려 의사전달에 있어서 더 결정적인 역할을 하는 경우도 많다. 사람들이 부끄럼거나

무안을 당했을 때 얼굴이 빨갛게 변하는 것도 일종의 무언의 노출이다.

성경에 나타난 무언의 노출에 대한 내용은 창세기 4장 5~6절에서 발견된다.

“가인과 그 제물은 열납하지 아니하신지라 가인이 심히 분하여 안색이 변하니 여호와께서 가인에게 이르시되 네가 분하여 함은 어찌이며 안색이 변함은 어찌 이뇨”라는 말씀은 아벨의 제사만 열납하신 하나님에 대해 분개하는 마음이 가인의 표정을 통해 나타난 무언의 노출이다.

또한 창세기 31장 2절에 “야곱이 라반의 안색을 본즉 자기에게 대하여 전과 같지 아니하더라”는 말씀 역시 야곱의 소유가 많아지는 것을 시기하고 경계하는 라반의 마음이 표정을 통해 드러난 것이다.

보통 사람들은 대화를 나누면서 별 의미 없이 많은 표정이나 몸짓을 사용하고 있는데 그것을 통해 상대방의 마음을 짐작할 수도 있겠으나 때로는 일치하지 않는 반응을 보임으로써 서로 간에 오해나 혼란을 일으킬 수도 있다.

특히 상대방의 말을 들을 때 찬성하고 동의한다는 표정이나 몸짓 등을 무의식적으로 하는 표현에는 세심한 주의를 기울여야 한다.



적절한 부적절성

일반적으로 사람들의 가치 기준이나 사회적 통념으로는 부적절하다고 판단될 일이지만 보편적인 진리의 기준에서 볼 때 참으로 적절한 태도나 삶을 사는 것을 의미한다.

제임스 파울러 (James Fowler)는 부적절하지만 적절한 분노, 부적절하지만 옳은 행동, 부적절하지만 진리의 가치를 추구하는 적절한 선택이라고 설명했다. 진리와 가치의 추구를 위해 평범한 사람들 이 생각하는 적절한 삶과는 다른 선택을 하므로 자신의 목숨을 희생하거나 집을 떠나 외로운 삶을 살아가야 하는 것, 가족을 돌보지 못하고 때로는 재산을 포기 해야만 하는 부적절한 삶이다. 적절한 부적절성은 권위주의와 맞서서 불의를 참지 못하여 대항하는 것, 자신과 가족을 희생하면서까지 기난한 자를 불쌍히 여겨 돌보는 것을 선택하는 삶의 방식이다.

성경에 나타난 적절한 부적절성에 대한 내용은 누가복음 10장에 나오는 마르

다와 마리아에게서 찾아볼 수 있다. 마르다는 예수님을 집으로 초청하여 예수님과 그의 제자들을 접대하기 위해 바쁘고 분주하였다. 13명을 접대한다는 것은 쉬운 일이 아니었으므로 주방에서 열심히 땀을 흘리며 일을 하고 있었다. 하지만 마리아는 예수님의 제자들 곁에 앉아 예수님이 말씀을 듣고 있었다(눅 10:39).

이러한 상황에서 일반적으로 마르다가 동생 마리아에게 도움을 요청하는 것은 당연한 일이다. 마르다는 “주여, 내 동생이 나 혼자 일하게 두는 것을 생각지 아니하시나이까 저를 명하사 나를 도와주라 하소서”(눅 10:40)라고 하소연했다. 마리아가 언니를 돋지 않은 것은 부적절하고 옳지 않은 행동이었지만 예수님께서는 마리아의 편을 들어주셨다. 손님을 집으로 초대하여 훌륭하게 접대하는 것은 매우 중요한 일이며, 매우 적절한 일인 것이다. 하지만 많은 일을 하느라 말씀에 집중할 수 없었던 것은 부적절한 것으로 판정되었다. 즉 예수님의 말씀에 집중하는 것이 더욱 적절한 일이라는 의미이다. 손님을 초대하여 바쁜 중에 언니를 돋지 않은 마리아의 행동은 적절하면서도 부적절한 행동이었다.



전요섭 / 성결대, 충남대신대원과 대학원 및 연세대대학원을 거쳐 단국대와 오후로버츠대학원에서 박사학위를 받았다. 현재, 성결대 기독교상담학과 성감리학 주임교수, 성결심리상담연구소장 및 신학전문대학원장을 맡고 있다.

황미선 / 성결대, 이화여대대학원, 아세아연합신대대학원, 단국대대학원박사 등에서 기독교상담학 및 상당심리학을 전공. 現 수원여자대학 외聘교수, 한양대학교병원 원목으로 근무하고 있다.



봄의 향기

봄은 환희의 계절이지만 아픔과 고통을 통하여 생명의 환희를 체감하는 계절이다. 작은 풀꽃, 여린 짹 하나라도 그냥 쉽게 피어나는 것은 없다. 풍onga 얼었던 두터운 흙을 밀어내고 나오는 아픔과 고통, 겨우내 메말라 있던 나목(裸木)의 딱딱한 표피를 뚫고 내미는 여린 새 잎, 일생일대의 모험으로 피워내는 새 날 새살의 역사가 아닐 수 없다. 그래서 봄꽃 향기가 유난히 짙고, 피어나는 잎이 신비로워 보이는 것이라라.

봄은 나보다도 남을, 이웃을 그리고 그들의 슬픔과 아픔을 이해하고 격려하는 계절이어야 할 것 같다. 밀어올리고 뚫고 나온다는 것은 상대를 모르고는 할 수 없는 일이다.

내 마음을 먼저 활짝 열어 모두를 온전히 받아들이지 못하고는 이해와 사랑을 즐 수도 받을 수도 없는 것이다. 그러나 그보다 더 중요한 것은 나를 바로 알아야 할 것 같다. '나'라는 존재, '나'라

는 실체를 정확히 알지 못하고는 사랑하는 것도 이해하는 것도 제대로일 수 없음이다. 뿐 아니라 그렇게 함으로서 내가 나로서 잎을 피우고 꽃을 피우는 것을 내 스스로 알리는 것이다.

딸아이가 선기던 기관의 자폐아 어머니들이 가장 안타까워하는 것은 아이가 자기를 제대로 알아보지 못하는 것이라고 했다. '엄마가 나를 사랑하는구나' 하고 느끼고 알아준다는 것, 그걸 못하는 아이를 보면 엄마는 때로 견딜 수 없을 만큼 슬퍼지고 절망까지 된다 했다.

요즘 들어 나는 가끔 남을 이해하고 사랑하는 마음도 중요하지만, 그 사랑을 제대로 받아들일 줄 아는 마음도 그 못지않게 중요하다는 생각을 해 본다.

누군가의 사랑을 받으면서도 그 사랑을 시큰둥하게 여기거나, 그 사랑으로 인해 오히려 오만해진다면 그 사랑은 참으로 슬프고 낭비적인 사랑이다. —장영희의《내 생애 단 한번》중—

사랑하는 것보다 더 아름다운 것은 누군가 나를 사랑하고 있다는 사실을 알게 되었을 때의 기쁨일 것이다. 짹사랑이 아무리 순수하고 아름답다 할지라도 사



랑하고 있다는 사실을 알아줄 때의 기쁨만은 못할 것이다.

봄, 봄은 그런 슬픔과 아픔과 고통과 절망을 이겨내고 잎으로 꽃으로 피어나는 때이다. 내 가진 것, 내 처해 있는 것에 감사하고, 그런 가운데서도 나보다 어렵고 힘들고 기난한 이를 향해 눈길과 마음을 줄 수 있는 사랑과 여유, 긴 겨우내 열었던 가슴을 풀어내고 새 하늘과 새 땅의 소망으로 닫혀 있던 가슴을 활짝 여는 때, 여기저기서 올라오는 작은 짹들에게 힘찬 박수를 보내주며, 목청을 퍼우는 작은 새들의 소리에도 열렬한 격려를 보내는 때, 봄은 그래서 너와 나, 나와 네가 하나 되어 이루는 합창곡을 멋지게 불러보는 때이다.

조금만 더 크게 눈을 띠 보면 꽃샘바람 자욱이 일으키며 꿈틀거리고 있는 먼 산을 볼 것이다. 조금만 귀를 기울이면 조르르 얼음 녹아 흐르는 푸른 물소리로 귀가 맑게 트일 것이다. 가슴에 손을 대보면 뭔가 모를 기대로 가슴이 뛰고 덩달아 입술이 떨리듯 꽃망울 부푸는 소리가 느껴지리라. 잊혀졌던 어린 날의 친구 이름까지도 그리움 가득 소름이 생긴다는 부활의 계절, 그래서 봄은 생명의 향기로 넘친다.

그러나 봄은 모진 겨울을 이겨 낸 자에게

만 주어지는 은혜요 축복이다. 그만큼 참고 이겨내고 버려야만 맞이할 수 있는 기쁨이다. 탁하고 흐린 눈으로는 바라볼 수 없는 하늘, 산, 들, 바람, 시내, 모두가 나름의 향기를 풍겨내는 때이다. 눈을 열면 보이는 살아있음의 기운들, 귀를 열면 들리는 살아나는 소리들, 가슴으로 느껴지는 기쁨과 신선감과 충만감을 그냥 입 다물고만 있을 수 없어 마구 노래하지 않을 수 없는 때, 봄은 신이 내린 아름다운 축복이다.

봄, 봄의 향기를 가슴 깊이 들이마신다. 봄의 소리를 귀 안 가득 채운다. 아름다움은 느끼는 순간부터 아름다워지고, 행복은 행복하다고 생각하는 순간부터 행복해진다는 이 쉽고 간단한 이치를 나는 너무 어렵게 받아들이고 있지 않았는가.

가슴도 생각도 눈도 귀도 모두 열고, 스며드는 향기, 들려오는 소리를 그냥 맡고 들으면서 감사하고 사랑하는 봄을 가슴 가득 안고 싶다. 봄의 향기에 흠뻑 취하고 싶다.



최원현 www.essaykorea.net

수필가, 문학평론가, 한국수필창작문예원장, 사
한국문인협회 이사, 시한국수필가협회 감사,
시한국학술문화정보협회 부이사장, 한국크리스
천문학기협회 수필분과회장, 한국수필작가회장
(역임), 수필세계· 좋은문학· 에네이포레· 크리
스천문학· 건강과생명 편집위원, 한국수필문학
상· 동포문학상 대상· 현대수필문학상· 구름가
문학상 수상, 수필집60여권· 좋은날4동· 12권



남산에서 살살 걷기

올해는 고등학교를 졸업한 지 40년이 되는 해이다. 흑단 같은 머리를 땋아 내렸던 십대의 친구들은 머리가 희끗해져도 여전히 친근감이 든다. 동창회에서는 오랫동안 흩어져 살고 있던 친구들을 찾아내고 다양한 행사를 준비하고 있다. 합창, 합주, 춤과 등산, 스키, 골프 등 운동 동아리를 만들어 그룹 별로 연습을 하고 개교기념일에 발표회를 하기로 했다.

나는 벗들과 즐겁게 운동할 수 있는 댄스 그룹에 들어가서 연습을 하고 있다. 해보려고 애써도 오래 지속하지 못하던 운동을 친구들과 하는 것이 즐거워서 매주 연습을 하는 날이 기다려진다. 친구들을 만나면 아직도 내가 20세기에 사는지 21세기에 와 있는지 까맣게 잊어버린다. 매일 일에 쫓기다가도 연습실에 다녀오면 머리가 시원해지고, 스케줄을 조정해가며 건강과 즐거움의 두 마리 토끼를 잡는 재미가 쿨쿨하다. 연습을 열심히 해도 다음날 가면 또 말갛게 잊어버리는 우리들이지만 성심껏 가르쳐주는 동기 무용가 덕분에 조금씩 실력이 향상되고 있다. 요즈음은 의상을 고르고 정하느라 분주한데 패션 감각

이 뛰어난 친구들이 평화시장을 오가며 자발적으로 수고를 하는 중이다.

지난 목요일에는 벗들과 남산에서 '살살 걷기'를 했다. 국립극장에서 출발하여 목멱산방을 돌아오는 6km 길은 차가 없고 완만하여 살살 걷기에 알맞은 길이다. 그 길을 삼삼오오 이야기 나누며 걷다가 40년 만에 만난 친구들과 마주치면 옛 추억이 떠올라서 박장대소를 했다. 산책길을 돌아내려오다가 내 얼굴을 본 친구는 멈추어 서며 "어머나, 너 00 맞지? 그동안 많이 컸구나!" 하며 반가워했다. 중학교 때 앞뒤로 앉아서 매일 도시락을 나눠 먹던 친구의 눈에는 내가 학창시절보다 한 걸 커 보이는가 보다. 나도 가끔 그 친구 생각이 나서 궁금했는데 즐곧 교직에 있다가 작년에 퇴직을 했다고 한다.

우리는 걷기를 마치고 장충단 공원 안에 있는 식당에서 밥을 먹고 향긋한 백련차를 마셨다. 세월이 흘러도 친구들의 이미지는 크게 달라지지 않는다. 고 3 때 한 반이었던 친구는 여전히 사려 깊고, 연극 반에서 남자 역할을 도맡았던 친구는 변함없이 씩씩했다. 몇 학년 때인지 몰라도 한 교실에서 보내다 40년 만에 만나 미소를 짓는 친구도 눈이 마주치자 환하게 웃었다. 동창들과 선생님의 소식을 풍성하게 전해주던 우리 반 대표는 우렁찬 발성으로 출석 체크까지 하여 대화 삼매경에 빠진 친구들을 주목시켰다. 친구들은 며느리



보려면 목소리를 좀 낮춰야 한다고 조언을 했지만 그녀는 목소리 큰 시어머니가 화통 하다며 일축해버렸다.

친구들과 헤어지고 내려오며 장충단 공원을 천천히 들려왔다. 어릴 때 동네 친구들과 뛰어놀던 남산과 장충단 공원에 서니 내 나이가 몇 살인지 아득하고 멀게 느껴진다. 문득 갈래머리 팔랑대며 키 작은 소녀 하나가 햇빛을 등지고 달려오는 듯 하여 한참 동안 면 곶을 바라보았다. 당시 남산 아래 작은 시냇물을 끼고 옹기종기 모여 살던 우리 동네 친구들은 날씨가 풀리고 나뭇가지 끝에 물이 오르기 시작하면 남산의 구석구석을 드나들며 뛰어 놀았다. 녹음이 지면 아카시아 잎을 한 아름 따서 사과 상자 속의 토끼에게 먹이로 넣어 주었다. 토끼들은 굽은 줄기만 빼놓고 토끼 장에 꽉 찬 아카시아 잎을 빠른 속도로 먹어치웠다.

원래 조선시대에 나라를 위해 목숨을 바친 분들을 추모하기 위해 만든 장충단에 류관순 선배 동상 제막식을 한다고 해서 왔던 기억이 나고, 장충체육관에 농구 경기 응원을 하려 왔던 추억이 새롭다. 그냥 차를 타기가 어쩐지 아쉬워서 충무로, 청계천, 을지로까지 다시 걸었다. 차를 타고 지나다니다 천천히 걸으며 들려보니 그 길에는 전통 시장도 있고 낯설고 신기한 상점들이 많았다. 충무로 대한극장에서는 시 힘이 끝나는 날마다 단체 관람을 하곤 했

었다. 닥터 지바고, 벤처, 산, 멋쟁이와 그 밖에 명화의 잔상들이 아직도 남아 있으며 문학적인 상상력을 확장시켜 주었다.

살살 걷기를 다녀와서 사진과 함께 글을 카페에 올렸더니 친구들이 '너 누구니?' '어디서 나타났니?' 하며 반겨주었다. 개교기념일 행사를 마치고 나서는 남도로 여행을 떠나기로 했다. 학창시절 경주로 수학여행 갈 때의 설렘이 아직도 남아 있는지 살살 걷기로 발동이 걸린 내 마음을 가만히 들여다본다. 귓가에는 층을 출 때 맞출 아라비아 풍의 음악이 계속해서 들아가고, 계절의 여왕 5월에 열릴 개교 기념일 행사와 여행이 몹시 기다려진다. 나이가 들면 건강, 외모, 재정, 지능의 평준화가 이루어진다는 말이 있는데, 친구들과 정겨운 시간을 보내면서 그 모든 것 위에 공감대를 가진 우정이 얼마나 값진 것인지를 새삼 깨닫는다.



이진화

- 이메일 khgina@naver.com
- 블로그 <http://blog.naver.com/khgina>
- 수필가 (한국문인협회, 한국수필기협회, 한국기독여성문인회 회원)
- 상담 심리 치료사 (사티어 기족치료 전문가, 사티어 의사소통 방법 강사)
- 월간 〈주부 편지〉 편집위원
- 라이프&비즈니스 코치
- 경기도 문학상 본상,
- 한국수필문학상 수상
- 수필집: 〈산을 신고 벗을 때마다〉, 〈마음의 달리방〉

냄새의 전달 경로 -후각로-

냄새 이야기가 나오면 의례히 코를 생각 하지만 냄새가 어떤 경로를 타고 뇌로 전달되는지에 대해서는 일반인들은 생각하기 쉽지 않다.

그러나 우리가 일식당에서 와사비와 같이 강한 냄새를 갖는 향신료를 제법 많은 양을 입에 넣었을 때 코 속의 후각점막이 강하게 자극되면서 잠시 어질한 기분을 느끼게 되는 경험들을 해 보았으리라 믿는다. 그것이 중추신경계에서의 후각경로에 대한 분명한 실제 경험이라 할 수 있다.



우선 냄새를 담당하는 비강을 들여다보자. 우리가 흔히 코를 손으로 잡을 때 잡히는 부위는 코안뜰(비전정)이라 하여 전체 코 공간의 아주 일부분이라는 사실을 먼저 알리기를 원한다.

코안뜰에서 그 뒤로 좁은 틈새로 제법 입자가 큰 먼지 등을 제거할 수 있는 촘촘한 콧털망을 지나 뒤로 가면 상당히 넓은 공간이 나오는데 여기가 바로 비강이라고 하는 부위다.

공기가 비교적 오랫동안 비강 안에 머물면서 공기의 3대 정화 기능(공기청정기능, 가온 기능, 가습 기능)을 수행하게 되는데 이를 위해 세 개의 선반(밑, 중간, 꼭대기)이 비강을 향해 돌출되어 있음이 이채롭다. 즉, 코안뜰에서 넘어 간 공기는 즉시 만나는 밑 선반에 의해 회오리를 만들어 비강점막과 좀 더 긴 시간 접촉하게 된다.

비강벽에는 점막이 잘 발달되어 끈적거리는 점액이 그 표면에 항상 분비되어 있고 비강점막 아래에는 실핏줄로 된 혈관망이 잘 발달되어 있기 때문에 이런 과정을 두 번 더 거치는 과정 중에 공기는 깨끗해지고(청정) 습기를 머금게 되고(가습) 급기야 덥혀지기(가온)까지 하는 것이다.



그런 과정을 거쳐야 비로소 공기는 비강의 천정에 위치하고 있는 후각점막에 도달하게 된다.

후각점막은 콧구멍이 양쪽에 있듯이 양쪽에 두 군데 존재하는데 하나의 면적은 약 2.5 cm^2 로 양쪽을 합치면 5 cm^2 가 된다. 이 후각점막에는 후각상피세포가 존재하는데 항상 그 아래에 존재하는 점액세포가 분비하는 점액으로 덮여 있다. 따라서 기체 상태로 비강천정에 도달한 냄새를 풍기는 물질이 이 점액에 녹아 냄새 자극을 후각상피세포에 전달하는 것이다.

결국 기체 상태의 물질이 점액에 녹아 수용액 상태가 되어 화학적 자극으로 후각상피세포에서 인지된다 할 수 있다. 그 화학적 자극은 후각상피세포에서 전기적 자극으로 변화되어 후각신경으로 전달된다.

후각신경은 후각상피세포라는 신경원세포의 축삭들 모임으로 일단 후각망울에 도달하고 이곳에서 2차 신경원 세포로 연결하여 2차 신경원세포의 축삭모임인 후각로를 형성하여 대뇌피질의 일차후각영역에 도달함으로 최종 감지된다. 이 일련의 경로를 포함하는 뇌의 구조를 후각뇌라고 한다.

하동척추동물에서는 후각이 음식물이 어디에 있는지를 알려 주고 자신을 공격하려는 동물의 존재를 예지해주며 사회적, 성적 행동과 밀접한 연관이 있어 동물생존에 필수적이라고 할 수 있다.

따라서 이런 동물의 경우 후각뇌가 크게 잘 발달되어 있다.

사람의 경우 냄새는 기억이나 감정을 일으키는 데에 연관되어 있으므로 중요한 감각의 하나라고 할 수 있으나 시각이나 청각에 비하면 그 중요도가 떨어질 수밖에 없다. 실제로 냄새를 못 맡는 상황이 사람이 살아가는 데 큰 장애 요소로 작용하지 않는다.

다만 맛을 느끼는 데 있어서 냄새가 중요한 역할을 차지하고 있기 후각에 손상이 오면 맛도 아울러 감지하기 어려워진다.

드문 예이긴 하지만 한 쪽 코의 후각상실은 때로는 뇌 속의 종양 때문에 올 수 있기 때문에 종양진단에 도움을 받는 경우도 있을 수 있다.

이 글은 월간 「건강과 생명」에서 재공해 주셨습니다.

●이왕재(서울의대교수)



도와주지 않는 남편이 미워요

Q

결혼10년차입니다. 남편이 빨래함에 빨래도 제대로 놓지 않고 집에 못 한번 박아 달라고 하면 1년은 기다려야 합니다. 너무나 가장으로서 무능력해 보이고 비협조적이고 게으른 모습이 미워요. 회사일도 열심히 하고 아이에게도 더없이 다정하고 인내심이 많은 남편인데 저는 왜 이렇게 미울까요? 저는 남편을 많이 혼내듯이 소리를 치기도 하고 남편은 그럴 때마다 자존심 상해하고 그려네요. 제가 문제인 거죠? 저는 아이한테도 엄하게 훈을 내는데요. 애는 이제 4살입니다. 엄한 부모님 앞에서 자라서 그런지 애도 버릇없이 맘대로 하는 꿀을 못 보네요. 게다가 결벽증까지 있어서 하루 종일 어질러놓은 것 정리하고 청소하면서 혼자 스트레스 받아요. 제가 문제가 있는 건가요?



A

정돈되고 질서있는 가정은 삶에 여유와 기쁨을 줍니다. 집안이 정갈할 때 제대로 휴식을 취할 수 있는 폐적한 공간이 됩니다. 그런데 자매님께서는 깨끗한 집안을 만들기 위해서 가족의 마음을 불편하게 만들게 되는군요. 남편과 아이가 어지럽혀 놓은 것들을 정돈하면서 힘이 들고 한숨도 나오고 '나는 이런 잡동사니 일만 하다가 세월이 다 가겠구나. 나도 하루의 계획이 있고 자기 개발을 위해서 할 일도 많은데 이렇게 널려있는 부산한 집안일을 하고 있자니 하루해가 쏟살같이 지나가고 보람도 없이 시간은 지나고...' 남편은 집안일을 도와주지도 않고... 아이는 버릇없이 구는 것 같아 보이고... 누가 잘못된 것일까?

어질러진 집안만큼이나 마음도 복잡하고 정돈이 안 되는군요. 그래서 더 화가 나게 되고...

사람의 성격은 다양합니다. 정리정돈을 해야 사는 맛이 나고 에너지가 솟는 성격유형이 있는가하면 깨끗하고 반듯한 환경에서 오히려 편하지 않은 성격도 있습니다. 왜냐하면 창조적인 생각, 영뚱한 발상이 떠오르지 않고 정돈된 환경에 압도되는 느낌을 받기 때문입니다. 그러면 왜 학교나 공공건물은 깨끗하나요? 네, 공공건물은 일하고 성과물을 만들어내는 곳이기 때문입니다. 일하거나 공부하기에 편하게 만들어 놓은 곳입니다. 그런데 가정은 이와는 좀 다릅니다. 가정은 휴식하고 놀고 먹고 화목하게 이우러지는 곳입

니다. 가정은 이런 목적에 부합되도록 꾸며져야 온화하고 따스한 포용력이 가정에 감 들게 됩니다. 즉 먹을 것, 쉴 공간, 여가를 보낼 장소, 조용히 몰입할 수 있는 취미 등 학 생이라면 학교에서 생겼던 피로와 긴장을 풀고 원기를 보충할 수 있어서 나머지 시간 들을 내일을 위한 준비로 보낼 수 있게 됩니다. 직장인이라면 상사와 동료들 간에 긴장, 일과 씨름하면서 쌓인 스트레스, 그리고 불안한 미래의 계획 등으로 곤하고 힘들 때 남편들은 '아! 집에 가서 쉬고 싶다'라고 생각하면서 사랑하는 아내와 아이들이 있는 집으 로 발걸음을 재촉하곤 합니다. 집에 오면 아내가 "여보, 수고 많았어요. 이서 저녁을 먹고 쉬도록 해요." 이렇게 웃는 얼굴로 맞이해주면 하루의 힘든 일들이 잊혀지고 피로가 가시게 됩니다. 밤새 원기를 회복한 남편은 그 다음날 같은 직장에 비슷한 양복을 입고 넥타이를 매고 구두를 신고 등등 지루할 법한 일상적인 하루를 활기차게 시작하게 됩니다.

그러나 아내도 가정일이 힘듭니다. '못 박는 것을 남편이 도와주면 좋겠다' 그래서 남편이 귀가하기만을 기다립니다. "여보, 액자를 걸려면 못을 박아야 해요. 저기가 못 박을 자리에요" 이렇게 말하는 것을 듣는 남편은 쉬기 위해 온 가정에 돌아오니 일거리가 기다리고 있는 형국이 됩니다. '아, 쉬고 싶다.'라고 혼잣말을 합니다. "알았어요, 내가 이따가 해줄께요." 이렇게 말하면 "지금 해주세요. 늘 미루기만 해서 화가 나오요, 당신의 미루는 습관은 고쳐지지도 않는군요." 이쯤 되면 남편은 집에 오는 일이 부담이 됩니다.

부부는 성격차이와 이전의 성장환경이 다르기 때문에 갈등이 생기게 됩니다. 서로 다른 것이 서로를 힘들게 합니다. 특히 부부의 성격차이는 매사에 갈등을 빚어냅니다. 양말을 세탁바구니에 담는 일, 칫솔을 제자리에 끊는 일, 식탁을 준비하는 데 도와주는 일, 제때에 일을 하는 습관 등 모든 일이 다르기만 합니다. 남편은 나와 다를 뿐인데 왜 나는 남편이 나처럼 정리정돈을 잘하지 못하면 화가 나오고 미워하는 지경에 이르게 될까요? 나와 다른을 수용하기 어려운 것은 부모환경이 다르기 때문입니다. 즉 엄격한 부모에게서 반듯한 태도로 살지 않으면 몹시 야단을 맞았던 경험이 있었을 것입니다. "깨끗히 해라, 일찍 일어나라. 준비성이 있어야 한다. 떠들거나 함부로 말하지 말아라..." 엄격한 부모는 말과 표정과 억양으로 어릴 때부터 통제했을 것입니다. 자매님은 어렸을 때부터 잘 하지 못하면 야단맞을까 가슴이 두근거렸을 것입니다. 불안은 신경증세를 만들어냅니다. 즉 결벽증이란 것은 깨끗하지 않으면 불안해지고 이 불안을 해소하



려고 자꾸 정리정돈을 하게 되고…, 즉 행복하고 쾌적한 환경을 만들기 위한 청소가 아니라 불안을 없애려는 식으로 집 정리를 하게 됩니다. 아이는 에너지가 많아 늘 어지럽습니다. 그러면 또 불안해집니다. 곧 반듯하게 집안을 정리해 놓습니다. 불안이 가시나 했더니 남편이 양말을 아무데나 벗어 놓습니다. 이제는 화가 납니다. “저렇게 칠칠히 못한 남편이 나를 힘들게 하는구나!” 이렇게 남편을 원망하지만 사실은 지저분하고 무질서한 것들이 나의 어릴 적 불안을 불러일으킨 것입니다. 이제는 그렇게 엄격해서 싫기까지 했던 부모님처럼 남편과 아이에게 지시합니다. “못을 빨리 박아주세요. 양말은 제자리에 넣어야 세탁을 해지요? 그리고 아가야, 너는 엄마를 힘들게 하는데 선수구나, 좀 조용하고 깨끗하게 놀아라, 제발!”

solution이 있습니다.

1. 자신의 질서정연한 성격을 미덕으로 받아들이고 스스로 자부심을 느끼십시오.
2. 이런 시절 야단을 호되게 치던 부모님 때문에 결벽증이 생길 정도로 힘들었던 자신을 위로해주십시오. 눈물이 날 것입니다. 조용히 눈을 감고 조그만 소녀를 떠올리십시오.
3. 그리고 지저분한 환경을 보고 화가 나는 자신을 받아들이십시오. “그래, 지저분하니 화가 날 수밖에 없지! 아이와 남편이 집안일에 도움이 되지 않으니 내가 얼마나 지치고 힘들어서 소리까지 지를까?”
4. 이제 마음이 평온해졌을 것입니다. 마음의 평온을 느끼십시오. 하나님은 내가 힘들이 화를 내고 남편을 미워한다고 나를 꾸짖지 않으십니다. 오히려 가볍게 보시고 눈물을 흘리시면서 “네가 많이 힘들었구나. 어렸을 때는 엄격한 부모님 슬하에서 긴장하고 지내더니 이제 결혼해서는 장난꾸러기 아들과 정리정돈에 관심없는 남편과 함께 살아내느라 심하게 고생하는구나. 내가 너의 아픔을 다 알고 있다!”라고 말씀하시면서 안아주실 것입니다. 자! 이제 그 따스하고 넓은 하나님 품에 안겨보십시오!



계정숙

· 아세아연합신학대학교 외래교수
· 부모-자녀 코칭 전문 WE 상담 코칭 지원센터장 (010-8888-5601)

당신이 좋은 20가지 이유

남편이 좋은 20가지 이유

1. 매사에 긍정적인 당신이 좋습니다.
 2. 착한 품성의 당신이 좋습니다.
 3. 키가 큰 당신이 좋습니다.
 4. 무엇이든 열심히 하는 적극적인 당신이 좋습니다.
 5. 신앙인이어서 당신이 좋습니다.
 6. 감성이 풍부한 당신이 좋습니다.
 7. 기타를 잘 치는 당신이 좋습니다.
 8. 찬양을 잘 하는 당신이 좋습니다.
 9. 외모에 신경을 쓰지 않고 내면에 관심을 두는 당신이 좋습니다.
 10. 아이들에게 자상한 당신이 좋습니다.
 11. 운동을 열심히 하며 건강을 지키려는 당신이 좋습니다.
 12. 영어공부를 열심히 하는 당신이 좋습니다.

13. 늘 배우기를 좋아하는 당신이 좋습니다.
 14. 다정다감한 당신이 좋습니다.
 15. 먹어도 살이 찌지 않는 당신이 좋습니다.
 16. 쓰레기를 잘 버려주는 당신이 좋습니다.
 17. 피곤할 때 열심히 마사지 해주는 당신이 좋습니다.
 18. 내가 하는 것을 격려하며 칭찬해주는 당신이 좋습니다.
 19. 나는 사랑해주는 당신이 좋습니다.
 20. 설교를 열심히 준비하고 잘 하는 당신이 좋습니다.

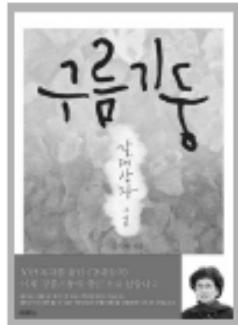


황석호 · 박정희 부부(서울 강서구 화곡동)

● 그림기둥

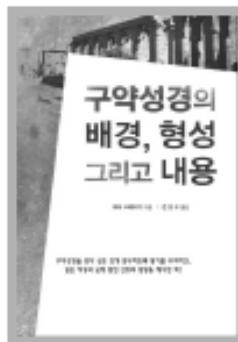
- 김영애/ 두란노

그 유명한 '갈대상자' 후속편인 이 책은 남부리를 것 없이 평온하고 행복한 삶을 살던 김영길 장로 부부를 한동대학교라는 광야로 불러내시고, 19년간 당신의 사람으로 빛이 가신 하나님의 역사이자, 믿음의 고백이다. 또한 한동이라는 갈대상자 안에서 길러진 여호수아와 갈렙들의 믿음의 도전기다. 우리는 하나님의 강권하심으로 믿음의 결단을 내릴 때 쉽게 착각한다. 내가 이런 결단을 했으니 하나님이 기특해서라도 축복하실 거라고, 꿈길 같은 비단길을 허락하실 거라고, 이런 면에서 김영길 장로 부부도 예외는 아니었다. 하지만 수많은 믿음의 선진들이 숫자만 다를 뿐 같은 공식으로 훈련을 받았듯이, 우리가 믿음의 결단을 했을 때 우리는 '하나님의 광야학교'에 자동 입학 처리된다. 하나님은 이 광야학교를 통해 당신의 살아계심을 보여 준다. 이 책에는 김영길 장로 부부가 광야학교의 과목들을 이수하면서 겪었던 다양한 에피소드들이 눈물과 웃음이 빙갈아 나도록 생생하게 기록되어 있다. 이 책은 믿음의 순례 길에 접어든 이들에게 믿음의 공식과 풀이 과정을 자세히 소개해 주는 모든 신앙의 교본이 될 것이다. 필독을 권한다. 355쪽, 13,000원

**● 구약성경의 배경, 형성 그리고 내용**

- 피터 크레이기, 삼한한글가

이 책은 이해하기 쉬우면서도 신뢰할 수 있는 내용을 갖춘 구약성경 개관서로서, 구약성경의 문학, 역사 그리고 신학을 다룬다. 독자들이 나름대로의 관점을 가지고 책을 접하게 됨을 고려하여 독자 개개인이 자신의 이해와 통찰력을 보다 깊이 더 할 수 있도록 신중하게 내용을 정리했다. 어쩌면 구약성경을 보다 심도 있게 공부하도록 동기를 부여하고, 깊은 자성과 균형 잡힌 신앙의 입장을 제시해 주는 책이다. 많은 크리스천들이 구약성경에 대해 잘 알지 못한다. 그러나 구약을 이해하지 않고서는 신약을 제대로 품을 수 없다. 그런 관점에서 이 책을 한번 읽어 보기 바란다. 399쪽, 18,000원



4월의 행복 출발

○ 꼭 먹어봐야 할 제철음식 ; 봄멸치

상큼한 봄바람이 불기 시작할 때 부산 기장을 비롯한 경남 통영 등에서는 멸치잡이가 활기를 띤다. 동트는 아침에 그물 위에서 팔팔 뛰는 멸치를 보노라면 그저 행복한 웃음밖에 나오지 않는다. 크기도 웬만한 성인 남자의 손가락을 넘어선다. 육질도 부드럽고 감칠 맛이 있어 회나 구이, 조림 그리고 찌개 등 다양하게 입맛을 즐길 수 있다. 특히 생멸치는 등이 푸르고 배가 불룩 나온 놈이 더 맛있다고 한다. 비늘이 벗겨져 있거나 상처가 난 놈들은 피하는 것이 좋다. 이 봄, 봄멸치로 입맛을 살려 보는 것이 어떨까?

○ 4월의 공연

- ◆ 국립무용단 테로 사리넨의 'Quest' 16~19일 국립극장 해오름극장
- ◆ 유니버설밸레단 '멀티플리시티' 25~27일 LG아트센터
- ◆ 연극 '노래하는 샤일록' 5~20일 국립극장 달오름극장
- ◆ 연극 '매피스토' 4~19일 예술의전당 CJ토월극장
- ◆ 연극 '한여름 밤의 꿈' 25~27일 국립극장 달오름극장
- ◆ 뮤지컬 '태양왕' 4~5월 블루스퀘어 삼성전자홀(루이 14세의 일대기를 담은 프랑스 대작 뮤지컬)

○ 4월의 클래식

- ◆ 한국 미술
- ◆ 뱅 온 어 캔 올스타 2일 LG아트센터 (1987년 예일대 동문인 세 명의 젊은 작곡가들이 처음 한국을 찾아 미국의 자유분방한 현대음악을 들려 준다.)
- ◆ 신춘음악회 '세상의 모든 사랑' 3일 세종문화회관 대극장
- ◆ 필립 자로스키&베니스 바로크 오케스트라 8일 LG아트센터
- ◆ 취리히 본할레 오케스트라 21일 예술의전당 콘서트홀
- ◆ 오페라 라트라비아타 24~27일 예술의전당 오페라극장
- ◆ 조르디 사발&에스페라옹 21 '동양과 서양' 29일 LG아트센터

○ 4월의 전시

- ◆ 한국 미술 속의 동자 1일~2015년 3월 호암미술관
- ◆ 트로이카 전 10일~10월 12일 대림미술관
- ◆ 박이소 개인전 19일~6월 1일 아트선재센터
- ◆ 조수호 서예전 22일~6월 1일 서울시립미술관 북서울미술관
- ◆ 베트남의 선사문화 29일~6월 29일 국립중앙박물관

부활하신 예수님을 증거해요!

4월

새생명의 탄생을 위해 산고를 겪듯
예수님은 고난의 십자가를 통하여
우리에게 부활의 새소망과 기쁨을 주셨습니다.
예수님의 사랑과 우리가 누리는 기쁨을 이웃에게 전해주세요.

일	월	화	수	목	금	토
		1 “우리를 새롭게 하소서” 찬양으로 시작해요	2 맡은 일에 최선을 다하세요	3 주님의 사랑을 친송하세요	4 자녀에게 축복의 메시지 “너는 특별하다!”	5 꽃산에 가족의 이름으로 나무를 심어보세요
6 하나님께로 더 가까이 갑니다!	7 자녀들의 해맑은 모습 카메리에 담아요	8 자녀의 숙제를 물려주세요	9 말씀을 읽으며 주님을 생각해요	10 우유에 바나나 바나나라떼로 간식을 만들어요	11 엄마 아빠에게 시원한 인사를!	12 아빠가 요리사가 되어주세요
13 우리의 반석 이신 주님을 찬양해요~	14 서로 축복하기 “당신은~ 축복의 통로!”	15 자녀의 머리에 손 얹고 축복기도 해주세요	16 “예보! 오늘도 힘내세요! 헛둥” 문자 보내기	17 팔랑끼고 동네 한바퀴!	18 말씀 죽지로 격려하기	19 부활의 의미 새기며 달걀비구니를 준비해요
20 세족식으로 아빠의 축복권을 행사하세요	21 믿지 않는 이웃에게 복을 전하는 날	22 아내에게 장미 한송이 선물!	23 온가족이 가장애배 드리며 믿음 다지기	24 아빠가 맛있는 간식을 사들고 오세요^^	25 큰 화분에 상추, 고추를 심어보아요	26 온가족이 함께 드라이브~ “야호! 신난다~”
27 하나님께 쓰임받는 귀한 일꾼으로 한신해요	28 부부가 사랑의 대화를 나누세요	29 가족이 함께 포옹하며 감사기도 드리세요	30 어려운 이웃을 이웃하세요			

한국가정상담연구소가 추천하는 이 달의 요리 한 달에 한번, 아빠들이 앞치마를 두르세요!



황사의 개芎에
우리 아이들도
잘 먹을 수 있겠지요.

“돼지고기 와자 맥조림”



재료

떡볶이떡, 큐브치즈, 돼지고기 다짐육
한팩, 간장 2큰술, 생강가루 조금, 맛술,
마늘, 다진 파 각 1큰술씩, 양파 반개, 당근
반개, 향기루 5큰술, 달걀 2개, 참기름
2큰술, 소금 약간

조림장 양념: 간장 3큰술, 물엿 3큰술

만드는 법

- 제로 1을 잘 섞어 치면 후 반죽을 통글하게 만들어 프라이팬에서 굽으면서 굽는다.
- 1에 말랑말랑한 떡을 잘라 넣어주고 물이나
육수를 2국자정도 넣고 조림장 양념을 넣어
지어가면서 줄인다.
- 접시에 담고 뜨거운 완자위에 큐브치즈를
얹어낸다.

“간밤의 불던 바람 만정도화(滿庭桃花) 다 지졌다
아해는 비를 들어 쓸으려 하는구나
낙화들 꽃이 아니라 쓸어 무심하리오” [한천 정민교]

가끔 넘어진 사람을 봅니다.

도저히 일어날 가망이 없는 듯 보이는 사람도 있습니다.

떨어진 꽃이지요.

그렇다고 빗자루로 쓸어 낼 생각일랑 거두십시오.

인생은 마라톤 경기입니다.

그 인생마저도 귀하게 여길 줄 아는 넉넉함이 필요합니다.

떨어진 꽃도 화려하게 세상을 비출 수 있기 때문입니다.

주위를 돌아보십시오.

떨어진 꽃을 바라보며 축복하는 마음을 가질 수 있기를 기도합니다.

[추부길 박사]