

2020 06
통권 제9호

한국통일협회보

U n i f i c a t i o n C o u n c i l o f K o r e a

제9호

韓國統一協會報

U n i f i c a t i o n C o u n c i l o f K o r e a

Contents

- 04 협회 소식
- 07 회원 논단
- 10 회원 동정
- 13 동호회 활동
- 19 UCOK 마당
- 36 기관 소개
- 38 코로나19 건강



협회소식

◆ 제1차 운영회의 및 제2차 이사회 개최

우리 협회의 제1차 운영회의 및 제2차 이사회가 5.7(목) 11시 설가온(세종문화회관 지하)에서 개최되었다. 지난 2.18 정기총회 이후 코로나 확산사태로 많은 시간 함께 하지



못하다가 정부의 생활거리두기 수칙 발표를 계기로 개최된 금번 회의에서는 지난 1월~4월간 사업 실적보고와 5월이후 사업계획 보고, 제2회 "통일꾼의 상" 수상 대상자 추천(안), 임원보선(안) 등 4개 안건을 심의 의결하였다. 제2회 "통일꾼의 상" 수상대상자 추천(안)은 지난 4.28 개최된 수상 자선정심사위원회에서 추천한 안을 원안 그대로 의결하였다. 그리고 임원보선(안)은 지난 정기총회에서 선출된 임원중 일신상의 사유로 사의를 표명한 부회장 4인(조건식, 홍양호, 김남식, 유일엽)과 조원규 이사의 사표를 수리하고, 김영구 운영위원을 신임 부회장

후보로 추천, 차기 총회에서 인준키로 하였다. 지난번 정기총회 임원 선출과정에서 후보대상자의 수락의사 확인이 실무적으로 미흡했던 점에 대해 깊은 이해 바란다. 참석하신 분은 구본태 회장을 비롯하여 김방지, 전경만, 고성호, 한원덕 부회장, 정부락, 김원호, 김영남, 조규봉, 이준우, 이용현, 박희봉,곽정탁, 김영도 이사 등 14분이 참석하였다.

◆ 제2회 “통일꾼의 상” 수상 대상자 선정 심사위원회 개최

우리 협회는 4.28(화) 11시 협회사무실에서 제2회 "통일꾼의 상" 수상대상자 선정 심사위원회를 개최하였다. 김원호 심사위원장의 사회로 개최한 금번 심사위원회에서는 전직 통일부 소속 공무원중에서 20명, 평화통일 기여 인사중에서 16명 등 도합 36명의 수상대상자를 심사 선정하였다. 이중 18명에 대해서는 통일부장관 표창을 수여토록 통일부와 협의할 예정이다. "통일꾼의 상"은 민간차원에서 소리없이 평화통일을 위해 헌신해온 단체나 개인들을 찾아 통일꾼의 상패를 증정하고 통일부 장관 등 정부표창을 통하여 공적과 노고를 기리기 위하여 한국통일협회가 제정한 상이다. 제1회 "통일꾼의 상"은 지난 2019년 3월 통일부 창설 50주년을 기념하여 25명에게 시상한 바 있다. 심사위원회에 참석한 위원은 구본태, 조영규, 김방지, 김중태, 한원덕, 김원호, 조규봉, 백원필, 김갑수, 김영도 등 10분이다.



◆ 2020 통일나눔펀드 지원사업 신청

우리 협회는 「통일과나눔재단」에서 실시하는 “2020 통일나눔펀드 지원사업”에 학술연구 분야로 1억4천만원규모의 사업을 신청하였다. 선정심사결과는 5월중 발표 예정이었으나 코로나 사태로 순연하여 6월 30일 발표될 예정이다. 금번 신청한 사업이 선정되어 성공적으로 수행됨으로써 협회 회원님들의 경험과 역량이 발휘되어 협회 위상 제고와 관련 연구 분야에 큰 업적으로 남게 되기를 기대한다.

◆ 2020 통일분야 학술행사 지원사업 추진

우리 협회는 지난 2018년부터 통일부에서 매년 실시하고 있는 “통일분야 학술행사 지원사업”에 지원단체로 선정되어 학술행사를 실시하여 왔다. 올해도 “제4차 UCOK학술회의 행사”사업으로 통일부의 지원을 받아 학술회의를 개최할 예정이다. 총 사업규모는 610만원으로서 자부담 120만원, 지원액 490만원이다. 본 사업은 하반기에 실시할 예정이다.





회원 논단

6.15 남북공동선언에 대한 바른 이해



송 한 호
(명예회장)

우리는 지금 6.15 남북공동선언 발표 20주년을 앞두고 있다.

20년 전인 2000년 6월 13일과 14일 김대중 대통령과 북한의 김정일 국방위원장은 평양에서 남북정상회담을 갖고

① 우리 민족끼리 힘을 합쳐 나라의 통일문제를 자주적으로 해결해 나가기로 하였다. ② 남측의 남북연합제와 북측의 낮은 단계 연방제가 공통성이 있다고 인정하고, 앞으로 이 방향에서 통일을 지향시켜 나가기로 하였다. ③ 올해 8월 15일을 즈음하여 가족, 친척 방문단을 교환하며, 미전향 장기수 문제를 해결하는 등, 인도적 문제를 조속히 풀어 나가기로 하였다. ④ 남북 간의 경제 협력을 통하여 경제를 균형적으로 발전시키고 사회, 문화, 체육, 보건, 환경 등 제 분야에서 교류와 협력을 활성화 하기로 하였다 등을 내용으로 하는 6.15 남북공동선언을 채택. 발표하였다.

분단 사상 처음으로 남북정상이 회담을 갖고 나라의 통일문제를 해결하고 경제, 사회 등 제 분야에서의 교류와 협력을 활성화해 나가기로 합의한 것은 매우 커다란 의의를 지닌 역사적 사건이라 하겠다.

또한 김정일 국방위원장이 공동선언문과 관련해, 큼직한 선언적 내용, 즉 통일문제의 자주적 해결 원칙이나 통일의 방도와 같은 큼직한 문제만 포함시키고, 남북교류,

협력이나 이산가족문제는 추후 장관급회담에서 다루자는 거듭된 주장을 누르고, 공동선언에 명기토록 이끌어 낸 것 역시 긍정적으로 평가하는데 이견이 없을 것이다.

하지만 2000년 3월부터 싱가포르와 중국 상하이 등에서 가진 여러 차례의 남북특사 접촉(박지원 문화관광부 장관 - 송호경 조선 아태평양위원회 부위원장)과 북측과 현대그룹(정몽헌 회장) 접촉 과정에서 우리측의 반대에도 불구하고 북측의 집요한 요구에 따라 현대그룹이 북한으로부터 포괄적 경제협력사업을 획득하는 대가로 4억불(현금 3억 5천만불, 평양체육관 건립 등 현물지원 5천만불)을 정상회담 전까지 지급하고, 이와는 별도로 우리 정부가 북한에 1억불의 현금을 지원키로 약속함에 따라, 우리측이 남북정상회담의 성사를 위해 결국 북한에 도합 5억불의 현금을 지원한 것은 당시의 사정과 이유가 어떻든 간에 남북회담에 좋지 않은 선례를 남겼다는 지적을 피하기 어려울 것이다.

남북공동선언 ①항에서 민족공조를 통해 자주적 통일을 해결키로 합의한 것과 관련, 북측이 주장하는 민족공조와 우리 측이 말하는 민족공조가 그 내용과 목표에 있어 크게 다름을 우리는 바르게 이해해야 할 것이다.

우리의 대다수 국민들은 민족공조에 대해 상대방의 존재와 제도를 인정하는 가운데 민족끼리 서로 힘을 합치고 단결하여 나라의 발전과 번영을 이룩하고, 민족끼리 통일국가 건설을 위해 노력해 나가자는 의미로 받아 들이고 있다.

김영삼 정부가 출범한 직후인 93년 4월 북한 최고인민회의는 김일성 주석이 제의한 「전 민족대단결 10대 강령」을 채택하였다.

동 10대 강령에서 북한은 연방국가의 창립을 전 민족대단결의 총적 목표로 명시하고 있다. 즉 민족대단결을 통해 연방제통일 국가를 수립하자는 것이다.

북한이 발행한 「김정일 장군의 조국통일 연구」라는 책자에서 북한은 민족 공조는 민족대단결을 실현하기 위한 수단이라고 설명하고 있다.

이를 볼 때 북한의 민족공조는 연방제 국가를 창립하기 위한 수단에 지나지 않는다.

북한은 2006년 신년 공동사설에서 조국통일을 위한 3개 애국운동을 힘있게 벌려 나가자고 하면서 ①미국의 간섭과 지배의 배격을 목적으로 하는 자주통일을 위한 민족공조 ②미군 철수를 위한 거족적인 투쟁을 목적으로 하는 민족공조 ③남조선의 친미 보수 세력들의 중국적 파멸을 위한 민족공조를 강조했다.

이로써 북한은 그들의 민족 공조가 추구하는 목표를 유감없이 증언해 주고 있다.

남북공동선언 2항에서 남측의 남북연합제와 북측의 낮은 단계 연방제가 서로 공통성이 있다고 인정한 것에 대해서도 동의하기 어렵다.

우리의 남북연합제는 하나의 민족, 두 개의 국가, 두 개의 정부, 두 개 제도의 원칙

에 입각하여 통일국가를 지향하되, 과도적 조치로 「남북정상회의」, 남북정부 대표로 구성되는 「남북각료회의」, 남북 동수의 국회의원으로 구성되는 「남북평의회」, 이를 위한 실무 문제를 관장하는 「공동사무처」를 설치하고 이 기구를 통한 협의를 바탕으로 궁극적으로 통일국가를 건설하는 것을 내용으로 하고 있다.

아울러 남과 북은 주권국가로서 외교와 국방권을 보유하는 것을 기본으로 하고 있다.

반면 북한이 남북정상회담에서 제기한 「낮은 단계 연방제」는 하나의 민족, 하나의 국가, 두 개의 제도, 두 개의 정부의 원칙에 기초하여 연방국가의 중앙정부가 남과 북에 존재하는 두 개의 지역 정부를 지도, 감독하고, 최고 의결기구로 남북 동수의 대표와 적당한 수의 해외동포로 「최고민족연방회의」를 구성하고, 행정기구로 「연방상설회의」를 구성하는 것을 내용으로 하고 있다.

그리고 종전의 「고려민주연방제」에서 수위를 낮추어 남북의 지역 정부가 각기 정치, 외교 및 국방권을 보유하는 것으로 되어 있다.

이처럼 북한이 하나의 연방국가가 두 개의 지역 정부를 지도, 감독할 것을 주장하고, 두 지역 정부가 정치, 외교 및 국방권을 갖기로 한 점, 의결기구 구성 방법에 있어 남과 북이 서로 입장을 달리하고 있음을 감안할 때, 남북연합제와 낮은 단계 연방제 간에는 큰 차이가 있음을 부인할 수 없다.

91년 12월 남북고위급회담에서 남북기본합의서가 채택된 직후 북한이 당원 교육으로 만든 책자 (조국통일에서 제기되는 당면한 몇 가지 문제에 대하여)에서 「연방제 형식이 실현되면 미군이 철거하게 되고, 국가보안법이 철폐되어 민족대단결의 조건이 마련될 것이며, 그렇게 되면 북이 남조선을 흡수하는 통일이 이루어 질 것」이라고 주장한 바 있음을 우리는 한시도 잊어서는 안 될 것이다. -끝-

*우리 협회는 회원의 다양한 의견을 접수하고 있습니다. 본 기고문은 우리 협회의 공식적 입장을 반영한 것이 아님을 밝힙니다.



회원 동정

❖ 자녀의 결혼을 축하드립니다.

류길재 고문 장녀 결혼(1.10)	이강락 감사 아들 결혼(3.1)
이명수 운영위원 장남 결혼(1.10)	최우섭 회원 아들 결혼(5.30)

❖ 삼가 고인의 冥福을 빕니다.

류우익 고문 모친 별세(2.7)	조원규 이사 부인 별세(4.17)
김달술 운영위원 별세(4.9)	서상규 운영위원 별세(4.25)

❖ 축하드립니다.

김형석 부회장, 남북사회통합연구원 이사장 취임
김충환 운영위원, 남북사회통합연구원장 취임
곽정탁 이사, 남북사회통합연구원 행정실장 취임
문대근 운영위원, 저서 “5·18 6·25 8·15 진실을 말하다” 출간
박희봉 이사, 공인자격 취득(사회복지사 1급, 청소년지도사, 도시농업관리사)
김원호 이사, (주)에이치케이푸드 회장 취임

「회원 동정」 게재 안내

- ▶ 「한국통일협회보」에는 회원님들의 동정 및 주소·전화번호 변동사항, 저술·수상·학위취득 사항, 세미나·포럼·강연회, 수필·시·사진 등을 게재하고 있습니다. 게재를 원하시는 분께서는 사무처로 알려 주시기 바랍니다.

회원 경조사 연락 안내

- ▶ 회원님들의 가정에 자녀 혼사나 본인(배우자) 및 부모님 별세 등 경조사가 있을 시 소정의 경조금(화환)을 보내 드리고 있습니다. 빙부모님 별세 시에는 수도권의 경우 ‘협회 조기’를 빈소로 보내 드리고 있습니다.

*자녀 결혼: 10만원 또는 花環, 본인 별세: 20만원(弔慰金 및 弔花),
부모·배우자 별세: 10만원 또는 弔花, 빙부모 별세: 협회 弔旗 비치

회비 납부 안내

- ▶ 우리 협회는 통일부 등 외부 기관단체의 일체 지원 없이 전적으로 자력에 의해 운영되고 있습니다. 회비는 회원 경조사 및 친목, 협회 운영 활성화 및 각종사업에 소중하게 사용되고 있습니다. 금년도 年회비는 회장 100만원, 부회장 50만원, 특별회원 50만원 이상, 이사 및 감사 30만원, 운영위원 15만원, 일반회원 3~5만원입니다. 협회 정관은 회원의 회비 납부를 의무화하고 있습니다. 회원 여러분의 적극적인 관심과 성원을 부탁드립니다.
- ▶ 정관 제6조(권리와 의무), 2. 회원은 회비 납부 및 정관 준수의 의무를 진다. 회비와 입회비의 금액은 이사회에서 결정한다.

♥ 계좌번호 안내 ♥

- | | |
|--------------------------|-------------|
| ◎ 농 협 : 032-01-184133 | 사단법인 한국통일협회 |
| ◎ 우체국 : 010041-01-044053 | 사단법인 한국통일협회 |
| ◎ 우리은행 : 1006-401-436662 | 사단법인 한국통일협회 |

회비 납부 현황(2020.1.1~5.31)

직책	성명	회비	납부현황
고문	이세기, 이흥구, 최영철, 한완상, 김 덕, 나웅배, 강인덕, 임동원, 박재규, 정세현, 정동영, 이종석, 이재정, 김하중, 현인택, 류우익, 류길재, 홍용표, 조명균, 이동복, 이영일	임의	
명예회장	손재식, 송한호, 박찬세, 서극성	100만원	손재식(100)
회장	구본태	100만원	구본태(100)
부회장	엄종식, 김방지, 김천식, 신언상, 김형기, 이관세, 설동근, 이종렬, 황부기, 김종태, 고성호, 김형식, 박찬봉, 전경만, 김진도, 한원덕	50만원	엄종식(50), 문대근(50), 김방지(50), 고성호(50)
이사	김원호, 서상덕, 이용현, 이준우, 정부락, 조규봉, 최영일, 한홍기, 김영남, 양재성, 박희봉, 변만근, 강석승, 김수일, 곽정택, 곽병채, 강석승, 김영도	30만원	최영일(30), 박희봉(30), 조규봉(30), 이용현(30), 변만근(30), 김영도(30)
감사	이강락, 장상호	30만원	장상호(30)
특별회원	김갑수, 김봉준, 김성옥, 김승렬, 김승취, 마선남, 문성묵, 박용옥, 변진홍, 신호철, 엄기영, 엄상호, 엄홍길, 양명영, 이승훈, 이영만, 이정열, 정일화, 김해근, 박상인, 남정현, 김진수	50만원	이승훈(50), 김진수(50), 박상인(50), 김승렬(50), 엄기영(50), 엄홍길(50), 엄상호(50), 김봉준(50), 신호철(50), 김갑수(50),
운영위원	고경빈, 고정식, 공태영, 권영양, 권오덕, 김계진, 김기선, 김덕용, 김덕중, 김명수, 김명영, 김문호, 김석진, 김시한, 김연철, 김영구, 김영일, 김용환, 김웅희, 김진구, 김의삼, 김충환, 김창수, 김한국, 김호성, 김화동, 남국현, 류진영, 문대근, 박성만, 박정훈, 박하진, 박홍렬, 배광복, 배대원, 배영기, 백옥동, 손인교, 손종수, 송길성, 송병각, 송승섭, 신상익, 신형순, 심용창, 양영찬, 유일업, 유종열, 유중수, 윤경태, 윤미량, 윤용범, 윤재훈, 윤정원, 이병학, 이성원, 이은택, 이정수, 이준구, 이춘호, 이충원, 이 호, 임만호, 임종혁, 전봉근, 전신병, 정광채, 정대규, 정동문, 정인환, 조용국, 조용남, 조종남, 조화환, 최봉기, 최상철, 최수근, 최정수, 최창순, 태윤호, 한안석, 황순정, 하태만, 이금순, 김기웅, 이수영, 최보선, 한기수, 한상학, 황봉연, 김용규, 김용규A, 김경태, 김석향, 김영탁, 손귀자, 손진일, 신덕수, 유재열, 임태순, 장정자, 조영규, 하장춘, 하 옥	15만원	한상학(10), 황병일(5), 윤용범(15), 김기선(10), 전홍기(15), 진준남(5), 신재표(10), 이동호(회)(10), 배영기(5), 김웅희(10), 조영해(20), 김용환(30), 변종국(3), 손종수(15), 김영구(50), 김용재(15), 김순교(10)
일반회원		3-5만원	전윤태(5), 권완규(5), 김병옥(5), 김병수(4), 변종국(3), 권진호(5), 정세진(5), 김명자(5), 조동규(5), 온경성(3)
합계			50명 / 1,333만원

*특별위원 후원금(1,900만원) : 이승훈(200), 김진수(200), 박상인(200), 김승렬(200), 김봉준(200), 엄기영(100), 엄홍길(100), 엄상호(100), 신호철(200), 김갑수(200), 마선남(200)

*사무실 구입 기금 : 조규봉(50)

※2019년 회비 납부자중 조종남(15만원), 송길성(15만원)으로 바로잡습니다.



동호회 활동

山友會

| 회장 김원호

◆ 정기모임: 매월 셋째 목요일 (모임장소 및 시간은 그때 결정)

※ 2020년 1월과 2월은 동절기여서 행사를 실시하지 않았으며 3월부터 4월까지의 ‘코로나19’ 여파로 연기 한바 있습니다. 5월은 21일(목요일) 서울 독립문 인근에 위치한 안산 자락길 등반을 계획 하였으나 또다시 지역감염이 약간의 확산 시기여서 회원들의 여론 수렴후 부득이하게 취소하게 되었습니다. 6월 산행 역시 아직 방역당국도 모임 자체를 요청하는 상황에서 등반 행사를 하지 않을 예정입니다. 향후 ‘코로나19’ 사태가 진정되어 정상적인 등반 활동이 가능하면, 계획을 공지할 예정이오니 회원들의 많은 참여 있으시기 바랍니다.

* 사진은 과거 자료입니다.



Golf회

| 회장 이재호

◆ 정기모임: 매월 첫째 화요일, 베어크리크컨트리클럽 (시간은 추후통보)

※ 2020년 3월은 코로나로 취소 되었습니다. 4월부터 재
개되어 4월 1일, 5월 6일, 6월 3일에 모임을 가졌습니다.

- ▶ 6월 참석자 : 1조(김형석, 정광채, 홍재형, 이찬호)
2조(조건식, 권영양, 정영태, 이재호)
베어코스(양창석, 조용남, 이호, 홍양호)

* 사진은 과거 자료입니다.



棋友會

| 회장 김용재

◆ 정기모임: 매월 둘째 목요일, 한국기원(종로3가) 14:00

※ 2020년 1월과 2월은 동절기여서 행사를 개최 하지 못했습니다. 3월부터 5월은 ‘코로나19’
사태로 인한 사회적 거리두기 동참 차원에서 모든 일정을 연기한바 있습니다. 6월은
2020년 상반기 대회여서 가급적 개최할 예정이었으나 산발적 지역감염이 서울 및 수도권에
집중되고 있어 대회를 취소할 수밖에 없었습니다. 향후 정상적 사회활동이 가능할 경우
재개할 예정이오니 회원들의 많은 참여 있으시기 바랍니다.

* 사진은 과거 자료입니다.



基督信友會

| 회장 이정수, 총무 배대원

◆ 정기모임: 매월 넷째 주 금요일

※ ‘코로나19’ 확산사태로 2월이후 계속하여 모임을 갖지 못하고 있습니다. 재개 즉시 공지하도록 하겠습니다. 회원들의 많은 기도 부탁드립니다.

* 사진은 과거 자료입니다.



들꽃모임

| 회장 온경성

◆ 정기모임: 짝수 월(격월) 둘째 주 화요일

※ 2020년 모임을 계획 하였으나 ‘코로나19’ 사태로 현재는 잠정 중단중에 있습니다. 향후 ‘코로나19’ 사태가 진정되면 회원들의 의견수렴을 거쳐 모임을 재개할 예정으로 있습니다.

* 사진은 과거 자료입니다.



한마음봉사단

| 단장 김명영

◆ 봉사활동: 매월 첫째 월요일 11:00~14:00 (강북구 노인종합복지관)

※ 2020년 1월 봉사활동은 정상적으로 실시하였습니다. 그러나 2월부터 6월까지는 ‘코로나19’사태로 봉사활동을 취소한바 있습니다. 또한 현재는 강북구에 위치한 노인 종합복지관내의 구내식당 자체가 영업을 중단한 상황에서 우리 봉사단의 참여의사가 있어도 식당운영 재개시까지의 불가능한 상황입니다. 이미 복지관측으로부터 식당 운영 재개시 통보할 예정임을 공지 받은바 있습니다. 정상적 식당운영시 봉사활동은 적극적으로 참여할 예정으로 있습니다. 향후 배식 봉사활동이 재개되면 회원들의 많은 참여 있으시기 바랍니다.

* 사진은 과거 자료입니다.



기타 동호회 모임

七夕會 || 회장 김영일

○ 정기모임 격월(홀수 월) 넷째 주 목요일 (시간 및 장소는 모임시 결정)

- ※ 3월 및 5월 모임은 ‘코로나19’ 사태로 개최하지 못하였습니다. 7월이후 모임은 계획 확정시 공지할 예정입니다.

常綠會 || 회장 조영규

○ 정기모임 : 월 2회 짝수 주 토요일 (시간 및 장소는 모임 시 결정)

- ※ 매월 2회 실시하고 있으나 2020년에는 ‘코로나19’ 사태로 당분간 모임을 중지하고 있는 상태입니다. 향후 이 감염병 사태가 호전되면 모임을 다시 시작할 계획으로 구체적인 장소 시간등이 확정되면 회원들께 공지할 예정입니다.

草樹會 || 회장 임태순

○ 정기모임 : 매월 첫째주 화요일 (시간 및 장소는 모임시 결정)

- ※ 2020년 모임은 ‘코로나19’ 사태로 5월까지의 연기하거나 취소중에 있습니다. 6월중 음식점에서 만나 오찬을 할 예정으로 있으며, 향후 동 사태가 진정되어 모임활동이 가능해지면 7월부터 정상적으로 실시할 계획으로 있습니다.

白雲會 || 회장 김석진 총무 윤재훈

○ 정기모임 : 매분기 둘째달 셋째 화요일 (시간 및 장소는 모임 시 결정)

- ※ 2020년 1분기 모임은 ‘코로나19’ 사태로 개최하지 못하였습니다. 2분기 이후 ‘코로나19’ 사태가 조용해지면 개최할 계획으로 시간과 장소 등 구체적 일정이 확정되면 회원들께 공지할 예정입니다.

* 사진은 과거 자료입니다.



統馬會 || 회장 김영남 총무 박정훈

o 정기모임 : 매분기 마지막 달 둘째 화요일 (일시 및 장소 별도결정)

※ 2020년 1분기 모임은 ‘코로나19’ 사태의 영향으로 회원들의 뜻에 따라 개최하지 못하였으며 2020년 2분기 이후 모임은 장소와 시간 확정시 추후 모든 회원께 공지할 예정입니다.

두木會 || 용인, 분당지역 모임, 회장 김의삼

o 정기모임 : 매월 둘째 주 목요일

※ 두목회란 명칭은 두번째 목요일 모인다는 의미입니다. 매월 1회 모임을 갖고 있으며, 관광지방문, 사적지탐방, 등산활동 등으로 친목을 다지고 있습니다. 2020년 모임은 ‘코로나19’ 영향으로 모임을 개최하지 못하였습니다. 향후 계획도 ‘코로나19’ 사태의 진정되는 시점에서 검토할 예정입니다.

二金會 || 통일부 OB모임, 회장 정하웅

o 정기모임 : 격월(홀수 월) 둘째 주 금요일 (일시 및 장소는 별도통보)

※ 2020년 5월 모임은 15일(금) 음식점 ‘참배나무골오리집’에서 6명이 만나 개최하였습니다. 차기모임은 7월중 개최 예정으로 구체적인 장소와 시간 등 일정이 확정되면 회원들께 공지할 예정으로 있습니다.

▶ 5월 참석자 : 정하웅, 김시한, 남국현, 손필영, 신형순, 정대규



통우회 || 회장

o 정기모임 :

※ 통우회 모임은 2020년 5월 20일(수) 사당동에 위치한 음식점 “참배나무골오리집”에서 5명이 모여 모임을 개최 하였으며, 차기 모임의 구체적인 시간 장소 등이 확정되면 공지할 예정입니다.



▶ 5월 참석자 : 박찬세, 정대규, 정인환, 정하웅, 최봉기

교육(주) || 회장 정하웅

o 정기모임 : 시간 및 장소는 모임시 결정

※ 교육(주)모임은 1994년 당시 통일부 교육과에 재직하던 직원으로 지금까지 정기적으로 모임을 다지고 있습니다. 2020년 6월 모임이 예정되어 있으며 향후 장소 시간 등 계획이 확정되면 공지할 예정입니다.

* 사진은 과거 자료입니다.



통친회 || 회장 정하웅

o 정기모임 : 격월개최, 시간 및 장소는 모임시 결정

※ 통친회는 격월로 개최하며, 2020년 5월 모임은 28일 (목) 종로3가역에 위치한 음식점 ‘유성집’에서 6명이 모여 개최하였으며, 차기 모임은 7월에 개최 예정입니다.

▶ 5월 참석자 : 정하웅, 김석진, 김의삼, 김종태, 변만근, 윤재훈





UCOK 마당

저서출간

石岳 朴贊世 명예회장의 비망록

「인생이 뜬구름 같다 해도」 출간



石岳 朴贊世 명예회장이 2020년 4월 자신의 비망록 「인생이 뜬구름 같다 해도」를 출간하였습니다. 이 책은 4월 혁명의 기폭제인 “4.18의거” 주역으로서 ‘4.18선언문’, ‘4.19세대와 이승만의 화해’ 등朴 회장 본인이 직접 쓴 글과 언론보도, 주변 인물들의 글 등으로 구성되어 있습니다.

이 책은 “책머리에”에서는朴 회장 본인의 소회를 실었고, 심층 인터뷰인 ‘살아온 흔적을 되돌아보며’로 시작하여 ‘4월혁명의 기폭제 4.18 의거’, ‘통일원 시절의 발자취’, ‘交友遍歷’, ‘石岳을 말한다’, ‘追錄-고회기념문집 「安岩과 北岳의 하늘」에서 일부 전제’, ‘高大新聞 초창기 이야기(1947~1955)’, ‘석악 연보’의 순서로 편집되었습니다. 이 책은 개인의 전기(傳記) 성격의 기록이긴 하지만, 본인의 기억에 주로 의존하는 일반적인 회고록(回顧錄)이 아니라 다양한 관점을 아우른 비망록(備忘錄)이라 할 수 있습니다. 朴贊世 명예회장은 살아온 흔적을 남기고자 하는 심정을 “책머리에”에 이렇게 기술하고 있습니다.

‘이 글들이 세인(世人)의 관심을 끌만하다거나 후진들에게 무슨 도움이 될 만한 내용도 아니어서 처음엔 그냥 덮어둘까 망설였다. 그러다가 불현 듯 이 글들이 시비곡직(是非曲直)을 떠나 제삼자에겐 대수롭지 않다 해도 내게는 삶의 소중한 증표라는 생각이 스치면서 그냥 물어두기가 어쩐지 서운해 한데 묵기로 했다. 단지 남에게 보이기 위해서나 누군가 꼭 읽어주기를 바라서가 아니다. 비록 내세울 것 없는 삶이지만, 내 살아온 흔적을 그저 남기고 싶을 따름이다. 하지만 혹자 나를 ‘노추(老醜)’라 하고, ‘조로(朝露) 같은 인생인데 그 무슨 부질없는 짓이냐?’고 비아냥대도, 소이묵언(笑而默言)- 굳이 변명은 않으리.’

수필

만남의 인연(因緣)



三江 鄭夏雄
(수필가)

사람은 사회생활을 하는 과정에서 많은 모임과 만남들을 갖게 된다. 모임과 만남은 바늘과 실과도 같아 언제나 함께 따라 다닌다. 모임에는 단체의 정기총회와 같은 공적인 모임이 있는가 하면 동창회원들 상호간의 친목을 도모하기 위한 사사로운 모임들도 있다. 나는 이 두 가지 성격의 모임들에 적극 참여하고 있는 편이다. 나의 모임별 유형을 보면 학교동창회모임을 비롯하여 직장동우회, 고향향우회, 가족친지만남 등 크게 네 가지로 분류될 수 있다. 이들 모임의 수는 초·중·고교 등 동창회 12개, 각 직장동우회 25개, 향우회 2개, 가족친지모임 3개 등 모두 42개가 된다. 모임의 횟수도 그에 비례하여 많은 편이다. 2019년도에 가졌던 모임횟수는 총 215회였다. 그중 초·중·고 동창회모임이 71회(33%), 직장동우회모임이 125회(58%), 향우회 모임이 13회(6%) 그리고 가족친지모임이 6회(3%)였다. 215회라는 숫자는 일 년을 놓고 볼 때 59%에 해당되는 날이며, 1.7일에 한 번꼴이다. 이는 주당 4회로써 토요일과 일요일을 뺀 거의 매일 모임을 가진 셈이다. 또 이러한 모임에 소요된 시간은 오고가는 시간을 포함하여 1회당 6~7시간이라고 한다면 연간 총1,400여 시간이 되고, 일수로는 58일로서 거의 두 달 내내 모임을 가졌다는 셈이다.

모임들의 명칭도 각양각색이다. 동갑내기인 말띠들이 모인다고 하여 ‘龍馬會’(용궁초등 43회 말띠)와 ‘統馬會’(통일부출신 말띠모임)가 있고, 학교졸업기수를 넣은 ‘龍七會’(용궁 중 7회), ‘業6會’(체신고 업무과 6회)가 있으며, 특정요일에 만난다고 하여 ‘一金會’, ‘二水會’, ‘二金會’, ‘三月會’, ‘三金會’가 있고, 직장명을 약칭하여 ‘釜信會’(부산체신청), ‘公去會’(공정거래실 거래과), ‘統親會’(통일부친목회), ‘88同友會’(올림픽조직위), ‘豫專會’(예산당비신고센터 전문위원), 그리고 지명을 딴 ‘龍友會’(용궁면 선후배), ‘天池會’(백두산천지등정 팀), 식당이름을 붙인 ‘그램방’, 친지모임으로는 ‘同壻會’(동서모임) 등이 있다. 또 특이한 의미를 부여한 ‘敎育(株)’라는 명칭도 있다. 이는 어느 부처의 교육과장으로 있을 때 이름이 상무라는 직원이 있었는데, 常務(회사직위)를 기준하여 과장이 회장, 세 명의 사무관이 전무, 사장, 부회장, 그리고 상무 밑으로는 부장, 과장 등으로 보한테서 비롯되었던

것이다. 이 모임은 지금도 만나고 있는데 모두들 한 직급씩 올려달라는 요구가 있어 지난 번 모임에서 올려준 일이 있다.

모이는 방법은 동창회의 경우, 초등학교동창회는 일 년에 한차례씩 고향 아니면 서울과의 중간지점에서 만나는데 매년 졸업생 180명 중 50~60명이 만나 회포를 풀고 있고, 중학교 동창모임은 격월제로 모이면서 일 년에 한차례 1박 2일일정으로 동해안 등지로 나들이를 하고 있다. 그리고 고등학교는 연말에 한차례 정기모임을 갖는 것 외에 봄가을을 택해 명승지를 찾아 나들이를 하고 있으며, 특히 금년과 내년에는 나이 80세를 맞아 合同으로 八旬 宴을 열기로 했다. 각직장동우회의 모임은 동우회마다 년1회 정기총회를 갖게 되고, 등산, 골프, 바둑, 문학 등 동호인 모임별로 정례모임을 갖게 된다. 그리고 향우회는 분기별로 모이고 있고, 가족친지들의 모임은 생일축하 등을 위해 수시로 모이고 있다. 모임장소는 시내 음식점을 정하여 갖는 것이 대부분이나, 모임에 따라서는 일정을 잡아 관광지 등으로 나들이를 하는 경우도 있다. 2019년도의 경우 4~5개모임에서 남해안의 여수, 동해안의 속초, 강릉, 삼척, 양양 등지를 다녀오기도 했다.

주변 사람들이 그 많은 모임을 어떻게 감당하느냐고 물어 보곤 한다. 모임은 년1회를 비롯하여 반기별, 분기별, 격월, 월별 등으로 나뉘지기 때문에 큰 문제가 없다고 답한다. 기록된 수첩을 펼쳐 보면 휴일을 제외하고는 빼곡히 적혀있다. 어떤 날에는 하루에 점심과 저녁 두 차례 있는 경우도 있다. 이런 때에는 점심과 저녁모임의 사이시간을 이용하여 극장이나 서점에 가서 시간을 보내기도 한다. 어느 모임에서나 내가 참석하기를 바라고 있다. 내가 모임의 분위기를 잘 읽고 있기 때문인 것 같다. 그래서 여러 모임에서 회장이나 연락책 같은 일을 맡기도 한다. 모임을 가지면서 가장 힘든 일은 역시 술 마시는 일인 것 같다. 얼마간의 시차를 두고 마셔야 되는데 거의 매일 마시게 되니 문제다. 다행히 요즘은 주량들이 많이 줄어들었고, 또한 많이 권하지도 않는 편이다.

우리가 살면서 만나는 수많은 사람들을 '겁(劫)'의 인연으로 표현한 글(윤석미, '달팽이 편지' 중에서)을 본 적이 있다. '겁'이란 한 없이 길고 긴 시간을 일컫는 말이다. 가령 천상의 선녀가 잠자리 날개처럼 얇은 옷을 입고 내려와 가로세로가 4백리에 달하는 바위를 살짝 스치고 올라간다고 치면, 가볍게 스치는 그 행위로 4백리에 달하는 바위가 닳고 닳아서 사라지게 되는 시간, 그 시간이 바로 '겁'이라는 것이다. 이 겁을 인연과 관련시켜 놓은 글을 보면 정말 놀랍다. 사람과 사람이 하루 동안 동행할 수 있는 기회를 가지려면 2천겁의 세월이 흘러야 되고, 이웃으로 태어나려면 5천겁의 인연이 있어야 된다고 한다. 또한 6천겁이 넘는 인연이 되어야만 하룻밤을 같이 잘 수 있게 되고, 억겁(億劫)의 세월을 넘어서야만 평생을 함께 살 수 있게 된다는 것이다. 이렇게 볼 때 우리가 만나는 분들은

참으로 놀라운 인연들이다. 그들이 그저 스쳐 갈 정도의 짧은 인연이라고 해도 그들은 최소한 1천겁 이상을 뛰어넘는 인연으로써 정말귀한 존재들인 것이다.

중국 속담에 '一回生 二回熟 三回老朋友'라는 말이 있다. 이는 '처음 만나면 생소하지만 두 번 만나면 친숙해지고 세 번 만나면 오랜 친구가 된다'는 뜻이다. 나의 모임들은 오래 전부터 반복적으로 만나왔기에 친구이상의 우정이 맺어 졌다고 볼 수 있다.

특히 황혼이 되면서 만남은 더욱 중요한 것 같다. 오랜만에 만나 술 한 잔하면서 세상 돌아가는 얘기들을 주고받다보면 외로움도 덜어지고 마음 또한 즐거워지기 때문이다. 그런데 요즘 들어 모임에 변화가 있는 것 같다. 심신(心身)들이 약해지면서 참석하는 인원이 해마다 줄어들고 있다. 특히 2020년에 들어와선 코로나로 인해 각종 모임들이 연기되거나 취소되었다. 최근의 모임현황을 보면 1월은 그런대로 모임을 가졌으나, 2월에는 총 18건 중 11건이 취소되었고, 3월엔 총17건 중 16건이, 4월엔 12건 중 11건이 취소되었다. 모임들을 갖지 않다보니 생활의 패턴들도 달라진 것 같다. 주로 걷기운동을 하거나 책 읽기 아니면 글을 쓰고 있다. 이 화창한 봄날 '창살 없는 감옥'이라는 글들이 많이 공유되고 있는 것으로 보아 나쁜 만이 아니고 친구들 모두가 그런 것 같다. 5월 들어 코로나가 다소 주춤해지면서 모임들도 서서히 기지개를 켜고 있다. 몇몇 모임에 나가봤더니 악수대신 주먹치기로 인사에 대하고, 오랜만에 만나서인지 반기는 기색들이 전보다 더욱 진지해 보였다. 역시 삶의 활력소가 되기 위해서는 모임이 있어야겠다는 생각이 들었다. 하루빨리 코로나가 사라져서 정상적인 모임활동이 이뤄졌으면 하는 바람이다.

“행운(운명)은 여인이다” (Fortune is a Woman)



박 성 훈
(전 통일교육원장)

오래전 1985년 봄, 미국 버클리 대학 동아시아 연구소에서 연수를 마치고 결과보고서를 작성하면서 귀국 준비를 하던 어느 날이었다.

정부 파견으로 와 있던 나와는 달리, 기나긴 학위 과정을 거쳐 최종 논문을 마무리하고 있던 하용출(그 후 서울대 외교학과 교수, 현 워싱턴 주립대 교수) 선배가 학교 서점에서 신간 서적 한 권을 사주면서, 고국에 은사님께 갖다 드리라고 부탁하는 것이었다.

책 제목을 보니 **“Fortune is a Woman — Gender and Politics in the Thought of Nicollo Machiavelli”**, 버클리 대학 정치학 교수 Hanna Fenichel Pitkin의 저서인데, 대학 출판부에서 1984년 판으로 방금 나온 따끈따끈한 책이었다.

제목에 보니, 세 개의 단어(마키아벨리, 운명, 여인)가 짧은 정치학도의 知的 好奇心을 확 끌어당긴다.

귀국해서 통일부에 복귀하였다. 총무처에 제출한 연수보고서는 최우수작으로 선정되어 차후 해외연수 떠나는 공직자들에게 사전 교육용으로 활용되었다.

<Fortune is a Woman> 책자는 갖다 드리기 전에 몰래 복사본 한 부를 장만해서 틈날 때마다 읽기 시작했다. 세상사 다 알 것 같고 자신감이 넘치던 30대 중반의 나이였지만 아무리 읽어도 참 난해한 부분이 많았다.

퇴근 후 밤잠을 줄여가며 어설픈게나마 번역본을 내보려던 욕심을 결국 포기하고 말았다. 때마침 국장급 승진 인사가 코앞에 다가왔기 때문이기도 했다.

아쉽게도 중도에 포기했지만 책 제목에 담긴 “운명과 여인”의 인과관계에 대한 정치학적 메시지를 잊을 수 없었다. 마음속에 화두로 남겨놓았다.

인간의 본성과 정치 현상을 꿰뚫어 보는 통찰력, 그리고 직설적인 문장력이 타의 추종을 불허하는 뛰어난 수재, 마키아벨리(1469-1527)가 <군주론>에서 “운명은 여인이다”라고 과감하게 단정 지은 배경은 무엇일까. 그저 지나가면서 인용해본 격언에 불과한 것인가. 용의주도한 마키아벨리가 심혈을 기울인 <군주론>에 별 의미없는 주장을 늘어놓았을 것 같지는 않다. 그는 유토피아적 이상주의보다는 악취 풍기는 정치 권력의 사악한 현실을 직시한다. 군주가 어떻게 권력을 얻고 이를 유지할 수 있는지, 그리고 해야 할 행동과 피해야 할 행동에 대해 자상하게 당부한다.

그리고 인간의 힘으로 어찌할 수 없지만 권력의 탄생과 파멸에 결정적 역할을 하는 ‘운명’을 다루는 법에 대해서도 단호하게 조언한다.

성공적인 군주가 되려는 자에게 반드시 갖추어야 할 역량(virtu)을 중시하면서도, 하늘이 정한 운명(fortuna)의 힘을 또한 강조한 것이다.

이에 대한 구체적 내용은 추후에 <군주론>의 관련 대목을 살펴보기로 하자.

피트킨 교수는 마키아벨리에 대해 흥미있는 분석을 제시한다.

영웅적 리더십과 강력한 권력, 일사불란한 군사력을 가진 군주제를 권장하면서도, 군주제와 공화제를 왔다 갔다 하는 이중성을 보이고 있다고 지적한다.

1513년에 집필한 첫 저작 <군주론>이 냉철한 군주 지배의 강력한 독재체제에 초점을 두고 있는 반면에, 그 후에 나온 <로마사 논고>는 로마 시대의 공화정 제도를 바람직한 정치체제로 찬양하고 있다는 것이다.

사실, 마키아벨리는 피렌체 공화정의 충직한 관료(1498.6.19.-1512.9.16)였고

잘 나가던 피렌체 공화체제의 갑작스러운 붕괴로 전격 해임(1512)되어 반역 가담죄로 모진 고문까지 받았지만, 새 집권자 메디치에게 본인의 복직을 갈망하며 군주의 길을 선회한다. 그러나 그는 평생 공화주의자였다.

공화주의가 빠지기 쉬운 기묘한 현상을 피트킨 교수는 이렇게 지적한다.

시민적 자유를 표방하는 공화주의가 오히려 남자다움, 남성 우월주의, 영웅주의나 가부장적 권위, 심지어 여성 비하나 파시즘을 추종하는 모순적 현상을 보인다는 것이다. 오늘날 정치 현실을 돌아보면 실제로 그러한 경우가 비일비재함을 부인할 수 없다.

“공화국”임을 과도하게 강조하는 정체일수록, 일인 독재로 가는 나라가 한둘이 아니다. 우선 “조선민주주의 인민**공화국**”이 그렇고, “중화인민 **공화국**”, 해체된 “소비에트 사회주의 **공화국** 연방”도 그렇다.

대한민국(Republic of Korea)은 어떤가.

강력한 군주정에 못지않은 권력을 보유하기 위한 일종의 방어적 위악인가.

마키아벨리도 이처럼 이중성을 보이고 있다. 그의 여성관도 이러한 모순적 현상과 무관치 않음을 피트킨 교수는 看破하고 있다. 그가 쓴 명작 희곡 <만드라콜라>(1518)를 보면, 그의 뛰어난 문학적 소양과 함께 그 여성관의 한 단면을 엿볼 수 있다. 다시, <군주론>으로 돌아가 마키아벨리의 미묘한 입장을 살펴보자.

<군주론>은 시종 직설적이면서도 겸손한 보고서인데, 일종의 자기소개서 같은 의도가 있음을 드러낸다. 대략 20년전 피렌체에서 실각했다가 우여곡절 끝에 다시 권력에 복귀한 메디치가의 새 실력자(로렌초 디 피에로 데 메디치, 1492-1519)에게, 다시는 실패하지 않을 군주정을 세워서 이탈리아 통일 강국으로 이끌어 줄 터이니, 적폐로 몰지 말고 유능한 자신을 발탁해 복직시켜주기를 간절히 호소하고 있다. 그러나 메디치와 마키아벨리는

기묘하게도 권력의 명암이 서로 엇갈린다. 권력에도 궁합이 있다. 운명이다. 마키아벨리와 메디치 권력은 안타깝게도 인연이 없었던 것이다. <군주론>의 첫 장은 이렇게 시작한다. “오랫동안 성심껏 성찰한 결과를 한 권의 책자로 만들어 전하께 바치려고 합니다... 신분이 낮고 비천한 지위에 있는 자가 감히 군주의 통치를 논하고 그것에 관한 지침을 제시하는 것이 무례한 소행으로 여겨지지 않기를 바랍니다... 전하께서 부디 이 작은 선물을 제가 보낸 뜻에 따라서 받아 주십시오.

만약 이 책을 꼼꼼하게 읽고 그 뜻을 새기시면, 저의 가장 간절한 소망, 즉 전하께서 운명(fortuna)과 전하의 탁월한 자질(qualita)이 약속하고 있는 위업을 성취하셔야 한다는 뜻을 헤아리시게 될 것입니다. 그리고 전하께서 어찌다가 이 낮은 곳에 눈을 돌리시면, 제가 엄청나고 지속되는 불운으로 인해서 얼마나 부당한 학대를 당하고 있는가를 아시게 될 것입니다.”

급변사태로 뜻하지 않게 해임을 당해 본 사람은 마키아벨리의 이 심정을 십분 공감하고도 남는다.

그 상실감과 고단함, 세태의 매정함은 예나 지금이나 다르지 않을 것이다.

마키아벨리가 새 권력자에게 당부하는 VIRTU란 주로 잘난 남성들에게 기대되는 품성들을 포괄하는 개념인데, 예를 들면, 두뇌 통찰력 판단력 결단력 통솔력 기백 힘 용맹 지성 등을 고루고루 갖추어야 함을 뜻한다.

한마디로 군주로서의 완벽한 자질을 의미한다.

이것은 선천적으로 타고나거나 노력을 통해 연마할 수도 있겠지만, 이것만으로 완벽한 군주가 되지는 못한다.

마키아벨리는 FORTUNA에 대해 이렇게 설명한다.

“운명은 가변적인데, 인간은 유연성을 결여하고 자신의 방식을 고집하기 때문 에, 인간의 처신 방법이 운명과 조화를 이루면 성공해서 행복하게 되고, 그렇지 못하면 실패해서 불행하게 된다고 결론 짓겠습니다. 하지만 저는 신중한 것 보다는 과감한 것이 더 좋다고 분명히 생각합니다. 왜냐하면 운명은 여성이고 만약 당신이 그 여성을 손아귀에 넣고 싶어 한다면, 그녀를 거칠게 다루는 것이 필요하기 때문입니다. 그리고 그녀가 냉정하고 계산적인 사람보다는 과단성 있게 행동하는 사람들에게 더욱 매력을 느낀다는 것은 명백합니다. 운명은 여성이므로 그녀는 항상 청년들에게 이끌립니다. 왜냐하면 청년들은 덜 신중하고, 보다 공격적이며, 그녀를 더욱 대담하게 다루고 제어하기 때문입니다.”

신앙이나 윤리 도덕보다 지모와 행동에 비중을 두는 마키아벨리가 새삼스럽게 운명이니 행운이니 언급하는 것 자체가 다소 이색적이다.

더구나 여성을 운명(행운)과 동일시 하다니, 그의 뜻은 무엇일까.

“운명은 여인이다... ?”

“한 남자의 운명은 한 여인에게 달려 있다”는 것인지, 사랑하는 여인이 있으면 망설이지

말고 과감하게 접근해야 하듯이 권력 투쟁도 그렇게 단호하게 하라는 뜻인지 조금 난해하다. 나이가 들면서 운명을 여인에 비유한 마키아벨리의 직관을 어렵듯이 이해하게 된다.

남성들에게 여성은 알 수 없는 존재다. 불확실하고 불안한 미래와 같다.

권력으로 가는 거사 앞에서 지금이 ‘그때’인가를 망설이는 군주와, 사랑하는 여인 앞에서 만감이 교차하며 머뭇거리는 남자는 서로 무척 닮았다.

옛 정치 영웅들을 생각하다가, 범상한 평민의 신분을 극복하고 빛나는 영광의 월계관을 쓰게 된 입지전적 성공 사례가 떠올랐다.

세상에 익히 알려진 **벤자민 프랭클린**(1706-1790), **조지 워싱턴**(1732-1799), **나폴레옹**(1769-1821), **이승만**(1875-1965) 등이다. 프랭클린은 비록 군주의 자리에 가지는 않았어도, 사실상 군주 못지않은 정치적 영향력을 구축한 표본이기에 그 반열에 있는 인물로 볼 수 있을 것이다. 이들 모두가 타고난 VIRTU, 그 탁월한 역량을 두루두루 갖추고 있음은 두말할 나위가 없다.

그러면, 이들이 영광과 권좌로 나아가는 가도에 어떤 행운이 작용했던 것인가.

“행운은 여인”이라는 정의에 걸맞게 과연 어떤 여인들이 이들에게 행운을 안겨 주었다는 말인가. 이들 인생의 동반자였던 여인들을 살펴보자.

프랭클린은 아내에 대해 자서전(고백록)에 이렇게 기록하고 있다.

“1730.9.1. 리드 양(미망인, 18세 때 두 사람은 서로 사귀다 헤어짐)과 결혼 하였다. 그녀는 훌륭한 아내였고, 믿음직한 동료였다. 집안일을 하는 짬짬이 가게 일도 봐줬다. 우리는 서로를 도왔고, 서로에게 행복을 주기 위해 최선을 다했다.”

“성공하려는 자에게는 아내가 귀중하다. 나만큼이나 부지런하고 검소한 아내와 함께 산 것은 내게는 정말 행운이었다. 아내는 시간이 나는 대로 인쇄소에 나와 내 일을 도왔다. 펄플릿을 접기도 하고, 제본을 하기도 하고, 상점을 지키기도 하고, 심지어는 제지업자에게 팔기 위해 헌 배에서 나오는 냅마를 사 모으기도 했다. 또 집안일도 거의 혼자 해냈다. 우리의 식탁은 간소했고, 가구도 검소한 것들 뿐이었다. 식탁에는 빵과 우유가 전부였다. 차는 물론 없었다. 식기라고는 2페니짜리 질그릇과 백랍 수저가 전부였다. 그렇게 우리 가족은 언제나 검소한 생활을 했다. 하지만 간혹 은근슬쩍 사치가 숨어들어오기도 했다. 어느 날이었다. 그날도 다른 날과 마찬가지로 아침 식사를 하기 위해 식탁에 앉았다. 그런데 놀랍게도 식탁에 사기 접시와 은수저가 놓여 있었다. 아내는 당당하게 23실링이나 주고 샀다고 말했다. 내게 말도 없이 그런 거금을 쓰고도 아내는 아무런 변명도 하지 않았다. 그리고 이제는 자기 남편도 이웃 사람들처럼 은수저와 사기그릇을 쓸 정도의 자격은 있다고 했다.”

한마디로 프랭클린의 아내는 흙수저인 남편을 은수저로 대접하였다.

미화 100달러짜리 고액권에는 성실 지혜 헌신 그리고 성취의 표상인 벤자민 프랭클린의 얼굴이 그려져 있다.

조지 워싱턴은 1759년 마사 커티스(1731-1802)와 1년간 연애 끝에 결혼하였다. 마사는 워싱턴보다 8개월 연상, 28세에 아이 둘을 가진 미망인이었다.

마사는 워싱턴을 만나기 전에는 한 번도 버지니아를 벗어나 여행을 해 본 적이 없었다. 그러나 1775년 워싱턴이 사령관에 임명된 이후 그녀는 장교 및 사병 부인들로 <바느질 서클>을 만들어 군인들의 낡은 군복이나 의복들을 수선해 주기 위해 전쟁터를 자주 방문하곤 하였다.

이러한 전선 방문 봉사는 수년간 계속했는데 워싱턴과 마사에 대한 부하들의 신뢰와 사랑이 얼마나 컸던지 그에게 왕이 되어 달라는 요구가 나올 정도였다.

마사는 워싱턴이 별세한지 2년 후, 내외간에 오간 모든 사적인 편지와 기록들을 손수 다 불에 태워 하늘로 올려보낸 뒤 죽음을 맞이했다고 한다.

미화 1달러짜리 지폐에는 조지 워싱턴 미합중국 초대 대통령 조지 워싱턴의 초상이 거룩하게 들어가 있다.

나폴레옹의 여성 편력은 대단하다.

그 중에서도 조세핀(1763-1814)과의 결혼 생활은 상식을 초월한다.

원래 보아르네 자작의 아내였던 그녀는 남편이 혁명의 와중에 단두대에서 처형(1794.6)되자 투옥되었으나 풀려난 뒤, 파리 사교계에서 활동하다가 젊은 장교 나폴레옹의 눈을 사로잡았다. 애육에 빠진 나폴레옹은 여섯 살 연상이며 아이 둘 가진 미망인인 그녀와 서둘러 결혼(1796.3.9.)했으나 그녀 주변의 추문은 끊이질 않았다. 통령정부 시기(1799-1804)에는 사교계를 활용해 남편의 정치적 진출을 도와주기도 했지만 사치와 향락은 끝이 없었다. 1804년 나폴레옹이 프랑스 황제가 되자, 황후가 되는 예식을 치렀다. 그후 나폴레옹이 오스트리아 황제 프란츠 1세의 딸인 마리 루이즈와 정략결혼을 하게 되자 1810년 1월, 조세핀은 황후 자리에서 폐위되었다.

나폴레옹의 정치 역정은 조세핀과 처음 만나는 시기에 시작되었다가 헤어지면서부터는 몰락의 길을 가게 된다.

파리 왕당파 반란 진압(1795.4.13)으로 영웅이 된 그는 화류계의 꽃이었던 조세핀을 만나 이듬해 혼인하였다. 이탈리아 전쟁(1796)부터 시작하여 이집트 원정(1798), 아부키르 해전 등 수많은 전투에서 승전고를 울린 다음, “브뤼메르 18일의 쿠데타”(1799.9.11.)로 제1통령 자리에 올라 프랑스 제국을 선포하면서 혁명 정국을 종결짓는다. 다시 이탈리아 전쟁, 마렝고 전투를 치르고 드디어 프랑스 제1제국 황제의 자리에 등극(1804)한다. 이후에도 수없이 많은 유럽 전쟁에서 연달아 승승장구하던 그는 러시아 침공에서 완전패배

(1812)하면서 몰락의 길로 들어서게 된다.

조세핀과 만나던 시기부터 나폴레옹은 <군주론>에 걸맞는 군주가 되었고, 조세핀을 폐위하고 마리 루이스와 혼인하면서부터 몰락하게 된 것이다.

세인트 헬레나 섬에서 숨을 거두면서 나폴레옹은 이미 세상 떠난 “조세핀”을 외롭게 찾았다고 한다.

“나는 천성적으로 여자와 같이 있으면 수줍어진다. 그러나 보아르네 부인(조세핀)은 내게 어느 정도 자신감을 준 최초의 여자였다.”

나폴레옹은 정확하게 마키아벨리 출생 300주년 되는 해(1769)에 탄생했다.

마키아벨리가 죽어 환생한 게 아닐까 하는 생각이 들 정도로 나폴레옹의 일생은 <군주론>에서 제시한 여러 요건들과 너무나 잘 부합되는 모델이다.

이승만과 프란체스카 도너(1900-1992)의 만남도 참 운명적이다.

이들이 처음 만난 것은 1933.2.21 제네바의 드 룩시 호텔 식당이었다. 국제연맹 개막식에 온 이승만이 식당에 자리가 없어 프란체스카 도너와 합석하면서 인연이 시작되었다. 이승만은 환갑을 앞둔 58세, 그녀는 33세의 이혼녀였다.

프란체스카는 비인 근교에서 소다수공장을 경영하는 기업인 부부의 셋째 딸, 게르만 혈통 가톨릭 집안의 보수 중산층이었다. 수학과 외국어를 잘하고 상업학교를 나와 스코틀랜드 유학후 영어 통역관 자격증도 있었다.

해방후 대한민국 대통령 영부인이 된 프란체스카는 애국심과 헌신 봉사 근검 절약의 모범이 되었고 국민들의 존경과 칭송을 받았다.

여성이 보여주는 최상의 매력은 “무심한 듯 우아한” 모습일 때라고 한다.

그래서 그런지, 오늘날 수많은 패션 광고 모델들의 포즈는 거의 다 “무심한 듯 우아한 자세”의 원칙을 지키고 있다.

여기 등장하는 정치 영웅들의 여인들을 가만히 관찰해보면, 서로 닮은 공통점이 하나 있다. 모두가 “무심한 듯 우아한” 과부였다는 사실이다.

마키아벨리가 제시한 <Fortune is a Woman>에 부합되는 <행운의 부적>같은 존재들이었다는 생각이 든다.

여행기

부부 유럽여행



윤 현 중
(운 영 위 원)

2017년에 우리 부부는 유럽에 나가기로 했다. 과거 유학가서 지냈던 폴란드를 다시 보고 싶었기 때문이다. 세월이 흘러 폴란드를 다녀온 지 12년이 될 때였다.

2018년 7월 초에 비행기를 타고 나간다. 그렇게 목표를 정했다.

7월로 정한 이유는 그달부터 공로연수가 시작되기 때문이다. 또 더운 철이지만, 유럽, 특히 폴란드는 우리나라보다 시원하고 체리, 서양자두 등 먹거리가 매력적이었다. 어차피 한국에 있어도 생활비가 들므로 장소를 바꾸어 지낸다고 생각하면 되었다.

2018년 1월에 비행기표를 사고, 폴란드 친구에게 4개월 체류용 집 렌트를 부탁했다.

직장생활 막바지를 회담에서 보냈는데, 그해(2018년) 상반기는 매우 바빴다. 평창올림픽 개최에 맞춰 북한의 김영남, 김여정, 김영철이 왔고 이어 판문점에서 남북정상회담이 열렸기 때문이다.

남북정상회담을 한 뒤에 여유가 생겼다. 덕분에 한 달간 해외여행 준비를 할 수 있었고, 2018년 7월 3일 폴란드로 떠났다.

4개월 여행의 목표는 폴란드와 유럽 여러나라의 명승지 사진을 많이 찍어 오는 것이었다. 여행책을 쓰려면 사진이 있어야 하기 때문이다. 또 가급적 즐기겠다는 것, 맛있는 것을 많이 먹고 예전에 가보지 못한 곳, 놓친 곳을 들르겠다는 목표도 세웠다. 그런 곳 중의 한 곳이 ‘꽃보다 할배’프로에서 유명해진 크로아티아였다.

해외로 나가면서 아는 사람이나 교회 사람, 이웃 사람에게 여행을 오라고 권했다. 내가 할 수 있는 나름의 봉사로 생각했기 때문이다. 그렇게 나온 사람이 있었다. 그중에는 아직 외국에 한 번도 나가지 못한 사람도 있었다. 그렇게 해서 교회의 집사들이 폴란드에 왔고, 아내의 친구들이 왔다.

한국서 온 교회 집사들과 7월 8일부터 19일까지 11박 12일간 같이 여행을 다녔다. 폴란드 바르샤바, 독일 베를린, 포츠담, 라인강변 쾰른과 레마겐, 코블렌츠, 모젤강변, 하이델베르크, 프랑스 스트라스부르, 체코 프라하를 돌았다.

아내 친구들이 왔다. 9월 28일부터 10월 11일까지 13박 14일간 폴란드 바르샤바, 크라쿠프, 오스트리아 빈, 인스부르크, 헝가리 부다페스트, 크로아티아 자그레브, 플리트비체, 슬

로베니아 류블라나, 이탈리아 베니스, 베로나, 체코 프라하를 돌며 관광했다.

폴란드에 오면서 느낀 것 중의 하나는 바르샤바가 옛날 자태를 그대로 간직하고 있다는 감동이었다.

12년 만에 바르샤바에 왔지만, 예전에 살던 동네며 아이들의 학교, 한인 가게가 있는 빌라누프가 별로 바뀐 게 없었다. 그대로라고 해도 과연이 아닐 만큼 공원 초지도 변함없이 녹지를 자랑했다.

우리나라라면 수없이 바뀌었을 것이다. 멀쩡한 집을 허물고 다시 짓고 낮은 건물이라고 허물고 논밭을 잡자기 택지로 바꾸어 주택단지를 조성하는 등 남아나는 것이 없을 것이다.

그러나 폴란드 등 유럽은 과거를 세탁하듯이 바꾸지 않았다. 예전 모습에서 크게 벗어나지 않는 선에서 건설하고 수리해서 살아가고 있었다. 옛것이 살아있다는 것이 유럽이 좋은 이유라고 할 수 있다.

베를린과 크라쿠프에서의 에피소드 한 가지.

나와 아내, 그리고 교회집사(여성) 3명은 시티투어 버스 기사가 패밀리티켓을 끊어 줄테니 타라고 하자, 조금 저렴한 비용에 이끌려 버스를 탔다. 이때는 터키계 버스 기사가 손님을 태우려고 패밀리티켓을 발급해줬다고 생각했다.

그런데 크라쿠프에 와서도 같은 패밀리 티켓이 발급되는 걸 보고 서양 사람이 진짜 우리 일행을 혼동하는지 모르겠단 생각을 했다. 크라쿠프의 유료 전망대 부스는 그냥 묻지도 않고 우리들에게 패밀리티켓을 끊어줬다.

“거 참 진짜 우릴 가족으로 봤나? 아님 교회집사를 나이 어린 자녀로 봤나?” 의아했다. 서양 사람은 남성 1명에 여성 4명을 부부 한 쌍에 자녀 3명으로 본 듯 했다.

고속도로 통행료 티켓을 차에 붙여야 하는 나라가 있다.

체코를 통과하거나 구경하려면 고속도로 통행 티켓을 붙여야 한다. 곳곳에 감시 카메라가 있으므로 차에 티켓을 붙여놓지 않으면 국경선에서 잡힌다. 오스트리아도 고속도로 티켓을 붙여야 한다. 국경선을 통과하면서 보니까 경찰이 일일이 차를 세워 조사를 했다. 그러다가 차에 붙은 유효티켓을 확인하면 엄지 척 했다. 우리 역시 손을 흔들해주었다.

체코 프라하에서의 일이다.

아내와 함께 짐을 가지고 지하층으로 내려가는 엘리베이터를 탔다. 어느 뚱뚱한 외국인 아주머니가 혈레벌떡 우리가 탄 엘리베이터에 오르더니 5층을 눌렀다.

그러다가 엘리베이터가 내려가는 걸 보고는

“울랄라...”

우리나라에서도 흔히 하는 말을 외국에서 듣고는 모두들 웃어버렸다.

라인강의 남이섬 같은 레마겐에서의 일이다.

강변의 레스토랑과 아이스크림 가게가 줄지어 손님 맞이 야외 테이블을 두고 있었다. 우리 다섯 명은 배가 고파 식당을 찾다가 스파게티를 먹기로 했다. 식사도 하고 화장실에

가려는 목적이었다.

어느 가게의 야외 테이블에 일행을 쉬게 해놓고 아이스크림만 보이는 가게의 점원에게 “스파게티!” 라고 말하니, 있다고 말했다.

잘됐네 하면서 가게 안 화장실을 쓰고 나와서 주문을 했다. 메뉴판을 보니 사진이 올라 있었다. 스파게티라는 게 색깔이 화려하고 그릇이 작아 보였으나, 어쨌든 스파게티라고 하니 식사라고 주문했다.

그런 다음 일행은 화장실을 차례로 다녀오고 그늘에서 화창한 날씨의 라인강변 경치를 즐겼다. 그러는 사이 주문한 것이 나왔다.

그런데 이게 뭐가? 스파게티가 아니었다. 면발이 아닌 아이스크림, 스파게티 흥내를 낸 아이스크림이었다. 실제 면처럼 생겼을 뿐이었다.

다들 웃었다. 말이 안 통하고 잘 모르다 보니 이런 일도 생겼다. 다들 화장실을 번갈아 갈 만큼 급하기도 했지만...

모델강변의 숙소를 찾아갔을 때 목을 축여주던 주인 아주머니도 잊을 수 없다.

주인아주머니는 안에 있다가 나와서 우리 일행을 환대해주었다. 첫 인사가 화이트와인 스파클링 같은 것을 한 잔씩 마시라며 주는 것이었다. 야외 의자에 앉아 시원한 와인을 들이키며 한숨 돌리니 얼마나 기분이 좋아지는지 여독과 집착의 스트레스가 한 순간에 풀리는 느낌이었다.

집주인은 우리를 보더니 방을 소개해주었다. 확 트인 창에 베란다까지 있는 넓은 방이었다. 대단히 만족스러웠다. 포도가 자라는 모델강 지역의 고즈넉한 경치를 보면서 온몸을 휘감는 신선하고 맑은 공기와 더불어 이 얼마나 좋은가.

기분이 너무나 좋았다. 먼저 와서 도란도란 대화를 나누거나 책을 읽는 서양 사람들을 보면서 우리도 와인 한잔 하자며 새미 드라이 화이트와인 한 병을 샀다. 5천 원 정도 밖에 안 하는 와인, 정말 삶의 복지 수준이 좋다는 생각에 이곳이 잠시 부럽게 느껴지기도 했다. 독일 농촌 경험, 텃밭 가꾸기 좋아하는 우리 주부들이 너무 좋아했다.

프랑스를 떠나 라인강 국경선 운하를 건너자, 독일 땅 농가들이 나타났다. 마을을 지나가는데 어느 집 앞에 감자와 서양 자두가 올려져 있었다.

우리 모두는 서양 자두를 사먹는 재미에 빠져서 자두만 보면 사려고 덤볐다. 마침 관광 온 일행이 다 주부들이라 자두에 더해 감자를 보자 내려서 사고 싶은 충동을 느껴서 자동차를 세웠다.

농산물을 파는 집 앞에 가보니 감자와 서양 자두에 가격표가 붙어 있고 한쪽에는 돈을 넣는 통이 놓여 있었다.

파는 사람은 없었다. 관심 있는 사람은 가격표대로 돈을 넣고 가져가라는 방식이었다.

“아.. 각자의 양심에 맡기는구나.”

일행들은 각자 편한 대로 그렇게 이해했다.

우리 주부들이 감자 색깔이 좋다거나 서양 자두가 맛있어 보인다고 말하는 동안 주인 할머니가 나와 농작물을 더 가져다 놓았다.

아내와 일행들은 감자 두 망을 사고 서양자두도 맛있어 보인다고 많이 샀다. 숙소에서 감자를 삶아서 먹어보니 맛있고 자두도 달아 어느 분은 또다시 그 농가로 가서 더 사자고 말할 정도였다.



漢詩

冠狀肺炎風景

(코로나바이러스 폐렴 풍경)



淇竹 金錫珍

(운영위원)

猖狂冠狀肺炎波

창 광 관 상 폐 염 파

창궤하는 코로나바이러스 폐렴의
전염 물결에

舉世兢兢縮奈何

거 세 금 금 축 내 하

온 세상이 위축되어 두려움에 떨고
있으니 어찌할꼬

咳態遮祛虛傀誤

해 태 차 거 허 괴 오

옷소매로 가리고 기침하는 모습은
허수아비 같고

蹙顏用膜魅魔訛

축 안 용 막 매 마 와

마스크한 찡그린 얼굴은 도깨비로
변했네

恐惶莫甚難參會

공 황 막 심 난 참 회

말할 수 없는 두려움으로 모임에
참석하는 것도 어렵고

憂慮無窮怕出他

우 려 무 궁 파 출 타

끝없는 근심과 걱정에 집 밖에
나가는 것조차 두렵네

徹底豫防完治療

철 저 예 방 완 치 료

전염병을 철저히 예방하고 완전히
치료하여

我們克服合亡跽

아 문 극 복 합 망 타

우리 모두 때를 놓치지 말고 힘을
모아 이겨 나가세

詩 文

공 존



김 진 수
(특별회원, 치아사랑병원장)

옥색으로 물든
극한의 출렁임

엎드린 넓적 바위 등쪽에
터 잡아 일군 텃밭에

김, 파래, 물미역, 홍합 따까리
떼 지어 다락 다락 자라나니

바람에 등 밀린 파도
햇빛에 싸여진 새 기운으로

옥색 손길 쓰다듬으니
손가락 사이로 하얀 거품 빠져나간다



가랑비 내리는 바다에서

비 맞고 가로 누운 바다
온몸으로 물결이 만든
겹을 받아낸다

찰랑이는 잔물결
손뼉 치며 내어 준 오션지에
반복의 푸른 줄긋는다

휘감은 꽃말은 긴 꼬리표를
흐릿하게 띄워 올리고
촛촛한 모래 음표는 묵은 사연을 적신다

파도 소리 낮은 곡조는
스스로 껍질을 벗어나는
소리통의 울림이다

그 속에 턱 괴고 반나절 앉아 있으면
결핍에 누워버린 걱정외 울림은
상큼한 여운으로 조각되어 남는다





기관 소개

‘남북사회통합연구원’이 새로이 출발합니다.

- ‘남북사회통합연구원’은 2011년 창립되어 그동안 우리 ‘한국통일협회’(전 통일동우회) 회원님들의 따뜻한 격려와 협조에 힘입어 통일 및 남북문제에 대한 정책개발 지원과 통일 기반 조성을 위한 노력 등에 큰 성과를 거두어 왔습니다.
- 그러나 최근 들어 코로나19 등 여러가지 사유로 인해 운영에 어려움을 겪고 있습니다.
- ‘남북사회통합연구원’의 이러한 상황을 극복하고 한층 더 도약해 나가기 위해 다음과 같이 새롭게 출발을 하려 합니다.
- ‘남북사회통합연구원’은 지속적인 자체 발전 노력과 함께 ‘한국통일협회’ 회원님들의 통일 및 남북관계 활동(포럼, 강연, 세미나)을 지원하는 ‘플랫폼’ 역할을 해 나가고자 합니다.
 - 우리는 일생의 대부분을 통일부에서 통일 및 남북문제에 대해 실제로 정책을 입안하고 집행해온 경험을 가지고 있습니다.
 - 다른 그 어떤 전문가보다도 최고의 전문가로서 통일 및 남북관계에 대한 이러한 능력을 소신껏 발휘할 수 있는 기회를 만들어 나가기 위해 최선의 노력을 다할 것입니다.
 - 우리의 경험과 노하우를 적극 활용하여 정부의 통일 및 대북정책 수립을 지원·자문하고 아울러 민간의 통일역량 제고 및 남북경협 기반확충에도 기여할 수 있도록 지원해 나갈 것입니다.

- ‘남북사회통합연구원’은 남북한 사회통합을 위한 국민적 합의를 도출하고 이를 확산시키는 데도 적극적으로 노력을 다해 나갈 것입니다.
- 모든 회원분들이 자유로이 ‘남북사회통합연구원’에 참여하여 통일과 남북관계 발전을 위해 재직시 경험과 노하우를 가지고 상호 의견을 개진하고 공유하는 열린 연구원으로 운영해 나가도록 노력하겠습니다.
- 이러한 모든 사업들을 원만히 수행하고 성과를 내기 위해서는 회원님들의 적극적인 지원이 필요합니다. 회원님들의 가내에 행운이 깃드시길 기원하면서 적극적인 참여와 성원을 부탁드립니다.

※ 연구원 조직현황

- 이사장 : 김형석, 원장 : 김충환, 행정실장 : 곽정탁
- 감 사 : 김명영, 김선윤
- 이사진 : 추후 구성 예정





'코로나19' 면역력 강화 식품

전에 없던 ‘코로나바이러스-19’ 감염증이 확산된 이후 면역력을 높여주는 식품들이 주목받고 있다. 치료제나 백신이 없는 상황에선 스스로 면역력을 높여 이겨내는 방법이 최선이기 때문이다. 면역력 강화가 시급한 이 시기에 무엇을 먹으면 더욱 좋을까.

2015년 중동호흡기증후군인 메르스 유행 때 대한영양사협회와 한국식품커뮤니케이션포럼에서 발표했던 ‘면역력 증강식품 10가지’를 살펴보자. 현미, 마늘, 파프리카, 고구마, 고등어, 돼지고기, 홍삼, 표고버섯, 견과류, 요구르트 등이었다. 이 가운데 집에서 요리하기 좋은 재료를 꼽아봤다.

◇ 아연·셀레늄 종합 면역식품= 돼지고기

돼지고기에는 양질의 동물성 단백질과 아연, 비타민B군, 셀레늄이 함유돼 있다. 아연은 면역력에 가장 크게 관여하는 미네랄로, 면역을 담당하는 백혈구 생성에 관여해 면역 무기질이라고도 부른다. 또 강력한 면역 증강 및 항산화 효과가 있는 셀레늄은 돼지고기에 육류 중 가장 많이 들었다. 비타민 B1도 풍부한데, ‘알리신’이 많은 마늘·양파와 함께 섭취할 경우 ‘알리티아민’이 형성돼 신진대사 기능과 면역력 증진에 탁월한 효과를 볼 수 있다.

◇ 속까지 짙은 베타카로틴= 고구마

고구마는 100g당 베타카로틴 함량이 $113\mu\text{g}$ 으로, 여러 질병을 예방하는데 도움된다. 비타민A인 베타카로틴의 효능은 항산화 작용, 노화방지, 세포 재생 촉진, 면역력 증강 등으로 다양하다. 또 고구마에 함유된 안토시아닌 성분은 항산화뿐만 아니라 간 기능도 보호한다.

◇ 각종 비타민의 보고= 파프리카

알록달록한 색깔과 아삭한 식감을 자랑하는 파프리카는 성분도 다양하다. 비타민A·C와 베타카로틴을 함유해 질병 예방과 항산화 작용에 효과적이다. 특히 비타민C의 양은 레몬의 2배, 오렌지의 3배다. 붉은색을 띠는 색소인 리코펜이 함유된 빨간색 파프리카는 어린이 성장촉진과 면역력 강화에도 도움된다.

◇ 에너지와 영양소의 핵심= 현미

현미는 백미보다 비타민 및 식이섬유가 많다. 쌀의 외피층에 비타민과 미네랄, 다량의 섬유소가 있기 때문이다. 특히 쌀눈에는 단백질과 지방, 비타민B1·B2, 인, 칼슘 등이 들어있다. 특히 철새들이 수천km를 비행할 수 있는 에너지에서 찾아낸 ‘옥타코사놀’이 함유됐다. 이는 생리활성물질로 체력 향상, 운동능력 향상, 근력 강화 등 체내의 에너지 생성을 활성화하고 피로감을 해소하여 건강을 유지해준다.

◇ 자연이 준 천연 장수식품= 고등어

고등어는 EPA를 다량 함유한 등푸른 생선의 대표 주자다. 붉은 살과 양질의 지방질을 다량 함유해 각종 성인병을 예방하는 천연 장수식품으로 평가 받는다. 고등어의 지방에는 오메가-3 불포화지방산인 EPA와 DHA 등이 풍부하다. EPA는 동맥경화, 뇌졸중을 예방하고 혈압과 혈중지방을 낮추는 성분을 갖고 있다. 또 DHA가 풍부해 두뇌가 활발하게 활동하도록 하고, 노인성 치매 예방에도 좋다.

출처 : 헬스조선



코로나19 심리방역을 위한 마음건강지침

자료: 대한신경정신의학회

**1. 불안은 지극히 정상적인 감정입니다.**

과도한 불안은 우리를 지나치게 예민하게 만들고, 몸과 마음을 소진시켜 면역력에 부정적인 스트레스를 줄 수 있습니다.

**2. 정확한 정보를 필요한 만큼만 얻으세요.**

불확실한 정보는 불안과 스트레스를 가중하고 이성적인 판단을 어렵게 합니다. 뉴스를 백번 본다고 내게 필요한 정보가 백번 얻어지지 않습니다.

**3. 혐오는 도움이 되지 않습니다.**

사람에 대한 혐오는 감염 위험이 있는 사람을 숨게 만들어 방역에 어려움을 겪게 합니다. 우리의 적은 감염병이지 병에 걸린 사람이 아닙니다.

**4. 나의 감정과 몸의 반응을 알아차리세요.**

전염병에 대한 어느 정도의 불안과 긴장은 타당한 반응이지만, 과도한 두려움이나 공포감에 압도되고 특히 불면증이 지속적으로 나타난다면 정신건강전문가와 상담하는 것이 좋습니다.

**5. 불확실함을 자연스러운 현상으로 받아들이세요.**

신종 전염병은 많은 것이 불확실할 수밖에 없습니다. 스스로 통제 가능한 활동으로 주의를 전환하는 것이 바람직합니다.

**6. 가족과 친구, 동료와 소통을 지속하세요.**

감염 위기 상황에서는 활동이 제한되기 때문에 외로움, 소외감이 찾아올 수 있습니다. 화상 전화, 메일 등을 이용해서 진심으로 마음을 주고받을 수 있는 사람들과 소통하세요.

**7. 가치 있고 긍정적인 활동을 유지하세요.**

긍정적 감정과 행동은 면역력 강화에 도움이 됩니다. 주위 사람을 돕는 것이 나를 돕는 것일 수 있습니다. 편지를 쓰거나 매일 일기나 기록을 남기는 것도 좋습니다.

**8. 규칙적인 생활을 하세요.**

일정한 시간에 식사를 하고, 가벼운 운동을 통해 활력을 유지하세요. 특히 일정한 시간에 잠을 자고 깨는 것이 정신건강을 지키는 데 매우 중요합니다.

**9. 주변에 아프고 취약한 분들에게 관심을 가져주세요.**

코로나19는 치사율은 낮지만 고령자, 만성질환자, 장애인에게 높은 위험을 보입니다. 주변 취약한 분들에게 관심을 가지고 도와주십시오. 남을 돕는 이타적인 행동이 나의 건강에도 도움이 됩니다.

**10. 우리 서로를 응원해주세요.**

모두가 힘든 시기를 이기는 힘은 사회적인 신뢰와 연대감입니다. 악플이나 댓글 대신 감사의 글과 응원의 목소리에 귀를 기울이세요.