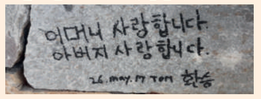
이주향의 인문학 산책

김대성의 믿음

몇 년 동안 삼국유사를 찬찬히 읽었다. 삼국유사가 없었다면 우리 역사의 시작은 고구려, 백제, 신라, 2천년이다. 삼국유사로 인해 우리는 반만년 역사를 알게 된 것이다. 나는 생각한다. 삼국유사야말로 이 땅의 기억이라고. 13세기, 일연(一然)은 무슨 생각으로 이 땅의 기억을 모았을까? 몽고에게 짓밟혀 폐허가 된 여기 한반도에서 망각되고 있는 이야기의 힘을 일깨우기 위함은 아니었을까. 삼국유사에서 일연이 한 장을 할애한 주제가 있다. 바로 '효'다. 일연은 말년에 그 자신이 왕의 부름까지 거절하면서 가난하고 병든 어머니를 봉양했다. 삼국유사 '효선'편을 읽다보면 '효'는 단순한 의무가 아니라 자기 뿌리를 돌보는 행위라 느끼게 된다. 거기 나오는 유명한 이야기가 바로 김대성의 이야기다. 삼국유사에 따르면 불국사와 석굴암은 한 사람의 서원으로 지어진다. 바로 김대성이다. 그는 현세의 부모를 위해 불국사를 짓고, 전생의 부모를 위해 석굴암을 짓는다. 얼마나 부자면 그 넓은 불국사와 그 정교한 석굴암을 지을 물질을 보시할 수 있었을까? 재미있는 것은 전생에 김대성이 너무나 가난해서 부자인 복안(福安)의 집에서 품팔이를 했다는 것이다. 그러다가 한 스님이 복안에게 하는 말씀을 듣게 된다. "시주가 보시를 좋아하니 천신이 늘 보호하고 지켜주실 것입니다. 한 가지 물건을 보시하면 1만 배를 얻게 되니 안락하고 장수할 것입니다." 문장만 보면 기복 신앙이다. 복을 위해 복전을 놓으라 하는 꼴이니. 그러나 모든 신앙의 시작이 기복에서 시작되는 것을 부인할 수는 없겠다. 내가 놀란 것은 어쩌면 황당하기까지 한 그 말을 대성이 그대로 믿었다는 것이다. 어떤 믿음은 사실의 차원에서 따질 수 없다. 그런 믿음은 지향성이고 태도다. 그런 태도를 가진 사람의 단순함, 때로 그것은 무서운 힘이다. 그런 힘이 있었던 대성은 그대로 믿고 어머니에게 이렇게 말했단다. "저는 전생의 선업이 없어서 지금 이리 곤궁하니 내세가 더욱 곤란할 것입니다. 제가 품팔이를 해서 얻는 밭을 보시해서 뒷날을 도모함이 어떨까요?" 그렇게 대성은 보시를 하고 얼마 후 죽었는데, 그날 하늘에서 국상 김문량의 집을 향해 외치는 소리가 들렸단다. 모량리에 사는 대성이란 아이가 지금 네 집에 태어날 것이다, 라고. 그렇게 태어난 대성은 전생을 기억해서 전생의 어머니까지 모셔와 봉양했단다. 이야기는 황당하지만, 메시지는 분명하다. 돌고 도는 세상, 지금 내가 쓰는 작은 마음이 나도 모르는 시간과 공간에서 꽃이 피고 열매를 맺는다는 것! 우리가 가난하거나 부유하거나 냉정하거나 뜨겁거나 기막히거나 시끄럽거나 한 고통의 바다에서 정신을 차리고 살아야 할 이유다.

〈2018년 신입회원 명단(가입일 순)〉

카미노 순례길 여정의 어느 쉼터에서 본 한국인 청년의 낙서다. 누구나 해외에 나가면 애국자가 되고 효자가 되는가 보다. 한국인 청년 '환승'군은 누나와 형 그리고 부모에게 보내는 짧은 편지를 카미노 쉼터 돌담에 적어 놓았다. 모든 게 그리운 카미노 그 길 위에서. 나이 들어 갈수록 자주 여행을 떠나자. 의료비보다 훨씬 싸게 먹힌다. 북한산 '둘레길', 강원도 '해파랑길' 제주 '올레길'도 좋다. 영덕 '블루로드' 2박3일 코스도 아름답다. 인왕산 '자락길'은 코스도 짧고 윤동주 시인의 숨결을 느낄 수 있는 '윤동주 문학관'을 둘러볼 수 있으니 일석이조 얼마나 아름다운 코스인가! 마음 내키는 대로 떠나자. 여행은 계획만으로도 흥분을 가라앉힐 수가 없다. 때론 혼자 들뜨고 흥분 일색이 된다. "젊음이란 나이가 아니고 새로운 일을 시작하느냐 않느냐에 달려 있다" 기억하라. 좋은 걸 뒤로 미루며, 먼저 나쁜 포도주를 마시기엔 인생은 너무나 짧다. 그리고 우리 모두가 익히 잘 알고 있는 말, "여행은 가슴 떨릴 때 하는 것이지 다리가 떨리면 보이는 거라곤 앉을 자리뿐이다." 이말 가슴에 새겨두자. 명심하자.



〈협찬금 내신 분〉

김해근 (20만원)

송호석 (30만원)

이남기 (30만원)

장동철 (10만원)

SBS 사우회보
www.sbssau.co.kr
SBS 사우 3대 덕목
서로 이해하는 마음
서로 존경하는 마음
서로 배려하는 마음
2018년 10월 1일 제 48호
발행처 사단법인 SBS사우회 발행인 손석기 편집인 박건삼 주소 07333 서울시 영등포구 여의대방로 67길 22, 605호(태양빌딩) TEL 02)783-0590~1 FAX 02)785-9805 E-mail sbssau@daum.net

사우회를 화합의 한 마당으로

누구나 가고 싶은 사우회로

9월 5일 SBS사우회 창립 12주년 기념식이 여의도 'SBS 사우회 사무실 (태양빌딩 6층)에서 열렸다. 이날 손석기 사우회장은 인사말을 통해 "SBS사우회의 열두 번째 생일을 맞아 전임 회장단과 사우들의 적극적인 참여와 성원으로 오늘 이렇게 튼튼하게 키워 준 데 대해 우선 감사를 드린다" 며 인사를 했다. 이어 손 회장은 "앞으로도 서로 이해하고 존경하며 더 많은 사우들이 참여하는 사우회가 되도록 최선을 다 할 것이며, 사우회가 소통의 장, 만남의 장 나아가 화합의 한 마당을 만들어 누구나 '가고 싶은 사우회'가 되도록 더욱 노력할 것"을 다짐했다. 이날 사우회 창립 12주년 기념행사에 이어 창립기념 바둑대회에서는 10여 명의 기사가 참여 A조에서 김수웅(전임회장), B조에서는 이재모 사우가 각각 우승을 차지했다.

요산요수회 '바다 부채길 트레킹'

지난 9월 6일 '요산요수회' 회원 25명은 강릉 나들이길에 나섰다. 여의도 역 3번 출구에서 9시에 출발한 전세 관광버스는 거의 4시간을 달려 강릉사천항에 도착, '수진네 횟집'에서 모듬물회 정식으로 회원들은 모처럼 함포고복을 했다. 2시 40여 분부터 삼삼오오 해변길을 산책한 후, 2017년 6월 정식으로 개통된 '정동심곡 바다부채길'을 한 시간 남짓 걸었다. 정동진에서 심곡항까지 조성된 이 탐방로는 천연기념물 437호로 지정된, 동해 '해파랑길' 가운데 가장 아름다운 코스 중 하나다. 오는 길에 들린 경포로 15번 길의 '모솔면옥'의 막국수 맛은 은근하고 담백했다. 강릉을 출발한 6시 50분, 아름답게 나이 들어가는 회원들의 얼굴에 비친 황홀한 일몰은 2018년 초가을 강릉나들이 길을 대미를 장식했다.

여의도 북 카페

"낙엽을 밟으며" 돌아오지 않는 그들을 나는 이 가을에 그리워합니다. 산다는 것이 몹시 서글프게 느껴집니다. 오늘은 여기 살아있지만 내일은 이곳을 떠날 겁니다. 세월이 이렇게 빠르다는 것을 "예전엔 미처 몰랐어요" 정말 무서운 건 세월입니다. 찰스 램(Charles Lamb)과 함께 이렇게 읊조립니다. "All, all are gone, old familiar faces" – 김동길 교수

"나의 모든 예술에 필요한 독창성과 직관력은 완전한 몰입 상태에서 나온다고 생각한다. 나는 하루 중 어느 한 순간도 발레를 하고 있지 않은 시간이 없었다. 대화를 할 때, 길을 걸을 때 내가 느낀 모든 감정을 내 발레에 쏟아 부었다. 진심으로 그 일을 즐기지 않으면 '미친' 듯한 몰입 상태에 빠지기 어렵다." – 강수진의 《한 걸음을 걸어도 나답게》 중에서

제 55회 방송의 날 축하연 盛了

윤세영 전회장 등 방송계 인사 참석

지난 9월 3일 오후 서울 여의도 63컨벤션 센터에서 열린 제55회 방송의 날 축하연에는 문재인 대통령을 비롯한 여야 당대표들이 참석했다. 박정훈(SBS사장) 방송협회회장은 이례적으로 "지상파 방송에 규제로 인한 애로점" 제기했다. 문 대통령은 축사에서 "방송의 공정성과 공익성을 흔들림 없이 바로 세워 달라"며 "불필요한 규제는 제거하고 간섭하지 않겠다" 고 화답 했다. 한편 이날 축하연에 참석한 윤세영 전 SBS회장은 SBS 손석기 사우회장 등 사우회 간부들과 환담을 나누었다.

▲최상담 부회장, 박건삼 편집인, 전 SBS 윤세영 회장(가운데), 손석기 사우회장, 이관형 사무총장

음악동호회 68차 모임

9월 14일 68번째 음악동호회 모임이 여의도 사우회 사무실에서 열렸다. 이날 음악동호회에서는 우리 귀에 익숙한 대만 가수 채금이 부른 '야래향'을 비롯해 19곡이 수록된 CD '차 한잔의 여유(68)'를 회원들에게 증정했다.

오창근 사우 홋카이도 탈출 8일 귀국

지난 9월 1일, 5박 6일 일정으로 일본 홋카이도 북단 '리시리' 섬을 비롯 두 개의 섬을 일주하는 자전거투어를 떠난 오창근 사우가 8일 밤 인천공항에 무사히 도착 가족의 품으로 돌아 왔다. 9월 6일 현지 시간 새벽 3시, 진도7의 강진으로 6일 귀국 예정이던 오 사우는 홋카이도에 발이 묶였다가 극적으로 탈출, 8일 밤 무사히 귀국 했다. 오 사우는 원래 6일 귀국하여 7일 '요산요수회' 강릉 트레킹에 합류하기로 했지만, 6일 진도 7의 강진이 강타한 홋카이도는 섬 전체가 12시간 이상 '블랙아웃(대규모 정전)'되는 초유의 사태가 발생하는 바람에 귀국이 늦어졌다. 암흑천지로 변한 홋카이도는 예금인출은 커녕 휴대폰도 꺼지고 비행기, 전철, 신칸센이 모두 멈춰 아날로그 홋카이도로 섬 전체가 암흑세계로 변했다. 8일 귀국한 그는 평생 처음 겪은 강도 7의 지진에 질서정연하게 대피하는 일본인의 모습을 보고 놀랐다고 했다. 9월 14일 만난 오 사우는 건강에 전혀 이상 없이 여전히 통쾌한 사나이로 환하게 웃었다.

21세기 계로록 – '아름답게 황혼을 맞이하는 법' (1)

"늙기는 쉽지만 아름답게 늙기는 어렵다." 〈앙드레 지드〉

아무리 평균수명이 늘어났다 해도 늙지 않는 사람은 없다. 늙지 않을 것처럼 사는 청춘이라도 그들 역시 늙게 된다. 인간이 늙는다는 건 보편적인 자연현상이지만, 아름답게 늙는다는 건 선택적이다. '계로록(戒老錄)'. 이 책의 저자는 일본인 〈소노 아야코, 曾野綾子〉씨다. 우리나라에서는 2012년 오경순 번역으로 '나는 이렇게 나이 들고 싶다' 라는 제목으로 '리수'출판사에서 펴냈다. 저자 '소노 아야코'는 1931년생으로, 나이 40세가 되던 해부터 노년에 경계해야 할 것들을 메모형식으로 기록하여 41세 때인 1972년 '계로록(戒老錄)'이라는 책을 출간하여 큰 반응을 일으켰다. 이후 51세, 65세 때 재출간하여 세대를 뛰어 넘어 최장기 베스트셀러를 기록했다. 그는 이 책에서 "노인이 제일 먼저 잃는 것은 '어른다움'이다. 노인은 언뜻 보기에 누구나 쉽게 단념하는 듯이 보이지만, 결코 그렇지는 않다. '어른다움'이란 대국적 견지에서 스스로는 뒷전으로 물러서는 일이라고 나는 생각한다. 타인에게 이득이 되게 하기 위해 자신을 어느 정도 희생하며 티를 내지 않는 것이다. 나는 '어른다움'의 미학을 소중히 간직하고 싶다. 누구든지 한 번은 젊고 누구든지 한 번은 늙는다. 이만큼 공평한 흐름을 시기하는 것은 탐욕이다.(p60)"라고 했다. 나는 이 책을 읽고 급속하게 초 고령 사회로 진입하고 있는 우리나라의 노인들에게 필요한 책을 한 권 쓰고 싶었다. 그래서 펴낸 게 '황혼의 혁명'이다. 이른바 21세기 '계로록'이다. 사람의 평균수명이 늘어나고 있는 요즘, 중년 이후의 삶이 더 이상 '나약한 늙은이'가 아니라는 의미에서, '서드 에이지(Third Age)'라는 말을 만들어냈던, 미국의 〈새들러, William Sadler〉 박사가 이번에는 은퇴 이후 30년의 삶이 새롭게 발견되고 있다면서, 이 시기(時期)를 '핫 에이지(Hot Age)'라고 하였다. 최근 〈새들러〉 박사가 조사해 본 바에 의하면, 이 시기의 사람들은 아직도 왕성한 활동을 하고 있는 것으로 밝혀졌다. 그는 '핫 에이지'를 살고 있는 사람들의 공통점 6가지를 찾아내었다. 첫째: 자기가 원하는 진정한 삶이 무엇인가를 잘 파악하고 있다. 젊었을 때의 돈, 명예, 사회적 지위 등과는 달리 이들은 주로 내면적인 만족을 추구한다. 둘째: 과거에는 가족, 친구, 자녀, 직장 등을 위해 살아 왔으나 이제 그들은 자기 자신을 위해 살아도 이기적이라는 지탄을 받지 않는다는 것을 잘 알고 있다. 셋째: 그들은 은퇴 후에도, 일을 계속하고 있다. 생계유지를 위한 일이 아니라 과거에 하고 싶었던 일, 여가를 즐기는 일을 하고 있다. 넷째: 정신적인 젊음을 유지하고 있다. 그러기 위해서 그들은 호기심, 웃음, 명랑성, 상상력을 발휘하며 자발적이고 능동적인 삶을 살고 있다. 다섯째: 가족, 친척 이외에 더 많은 사람들과 교류하며 베풀면서, 거기에서 행복해지는 사람들이 많다. 여섯째: 그들은 누구나 죽는다는 것과 죽음이 가까워오고 있다는 것을 잘 알고 있다. 따라서 항상 죽음에 대한 준비가 되어 있다. 인생의 주제는 행복하게 사는 것이다. 자기가 하고 싶은 일을 하고 즐기는 게 행복하게 잘 사는 것이다. 시간이 그리 많지 않다. 그래도 돌아가는 길은 황홀하다. '이 순간 밤하늘 별들을 쳐다보는 것은 얼마나 황홀한 일인가!' 이 시를 읽으면 그냥 마음이 맑아지고 순수해 집니다. 그래서 더욱 이 시를 사랑들이 좋아하나 봅니다. '저녁에' 하늘의 별을 바라보며 떠오른 상념을 노래한 이 시가 처음 발표된 건 〈월간 중앙〉 1969년 11월호였으니까, 발표한지가 벌써 50여년입니다. 이토록 반세기란 오랜 세월 동안 많은 이들의 사랑을 받는 시도 그리 많지 않을 겁니다. 우주 속의 별들을 다 헤아리면, 지구 속의 모래알 같은 숫자가 나온다고 합니다. 그런데 지구 속의 별들을 다 헤아린 사람이 아직은 없으니, 별들의 수는 결국 셈이 불가능한 무한대입니다. '밤이 깊을수록 별은 밝음 속에 사라지고 나는 어둠 속에 사라진다' 만남은 곧 헤어짐을 의미하는 '회자정리' 아프지만 빛과 어둠이 교차되는 한 영원한 진실입니다. 시인은 이 별을 통해 사람의 인연을 생각하고 정답고 소중한 존재들을 떠 올립니다. 마지막 구절엔 숨이 탁 막힙니다. 이렇게 정다운/너 하나 나 하나는/어디서 무엇이 되어/다시 만나랴. '어디서 무엇이 되어 다시 만나랴' 란 유심초의 노래가 있고 같은 제목을 붙인 수화 김환기의 유명한 그림도 있습니다. 화가와 시인은 정다운 친굽니다. 이어령 교수는 이 시를 이렇게 멋지게 아름다운 여운을 남긴다. "한국인의 가슴 속에 그렇게도 오래오래 남아있는 「무엇이 되어 다시 만나랴」 라는 마지막 그 시구이다. 그 시구가 화가와 만나면 한폭의 그림이 되고, 극작가와 만나면 한편의 드라마가. 그리고 춤추는 무희와 만나면 노래와 춤이 된다. 그리고 모든 사람들과 만나서는 '정다운 너하나 나하나」 의 만남이 된다. 저렇게 많은 별 중의 하나와 마주보듯이 박모(薄暮)의 시간 속에서 우리는 지상의 별 하나와 만난다. 누가 먼저이고 누가 나중인지도 모르는 운명의 만남을……."

〈명시산책〉

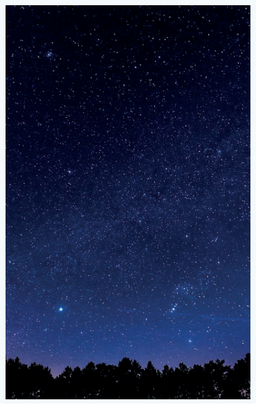
저녁에

김광섭

저렇게 많은 중에서
별 하나가 나를 내려다본다.
이렇게 많은 사람 중에서
그 별 하나를 쳐다본다.

밤이 깊을수록
별은 밝음 속에 사라지고
나는 어둠속에 사라진다.

이렇게 정다운
너 하나 나 하나는
어디서 무엇이 되어
다시 만나랴.



시골에서 온 편지

글 / 박 충 사우

Y형! 금년 여름, 111년만의 맹위를 떨친 혹서를 어떻게 견디셨는지요? 저는 더워도, 더워도 이렇게 더운 건 70평생 처음입니다. 군에 있을 때, 월남전에서, 그 후 취재차 아프리카, 중동, 미국의 텍사스 등 덥다는 곳은 거의 다 가 봤는데, 금년 우리나라처럼 더웠던 기억은 없습니다.

Y형! 제가 연천에서 조그마한 농장을 일구고 있는 건 잘 알고 계시죠. 심어 놓은 농작물을 말려 죽일 수가 없어 40도 가까운 더위 속에서 고추밭에 지지대도 세우고, 풀도 뽑고 가지치기도 하고... 땅에서 올라오는 지열과 하늘에서 내려 쬐는 햇볕으로 온 몸이 삼계탕처럼 푹 익는 줄 알았습니다. 그런데도 집사람이 저녁을 준비하는 동안 빨갛게 익어 가는 고추 몇 개, 오이와 가지를 따와 된장찌개와 오이냉국, 가지나물에 막걸리 한 잔 곁들인 저녁식사를 하고 나면 힘들었던 생각은 온데간데없이 다 잊어버리고 맙니다. Y형! 현역시절 우리처럼 열심히 일한 사람이 또 있을까요? 새로 만든 방송사에서 낮밤을 가리지 않고 열심히 일하여 기존의 방송사와 짧은 시간에 어깨를 나란히 하는 신화를 만들지 않았습니까! 그 때를 생각하면 지금 하는 일은 큰 보람이야 없지만 그래도 하릴없이 공짜 지하철에 몸을 싣고 시간을 죽이는 노인들보다 훨씬 행복을 느낍니다. Y형! 이런 일도 있었습니다. 손자손녀들 먹이려고 심어 논, 수박과 참외밭에 고라니가 제 식구들을 데리고 와 익어가는 과일들을 다 먹고 밭을 온통 뒤집어 놓았을 때, 화가 난 저는 덫이라도 놔서 고라니 일당을 소탕하려 했죠. 그 때 우리 집 사람이 "여보, 원래 이 땅이 그들의 땅이었는데 우리가 뺏어서 사는 거잖아요. 그러니 우리가 좀 덜 먹읍시다" 이렇게 얘길하는 우리집 사람이 정말 커 보였습니다.

Y형! 언제 시간 한 번 내셔서 예전에 휘하에 데리고 계시던 친구들 모두 부르셔서 저녁 한 번 내시며 옛 추억에 젖어 보시면 어떠실런지요? 그 때 절 부르시면 자세한 시골 이야기를 들려 드리겠습니다. 늘 건강하시고 행복하시기를 빌면서 이만 글을 줄입니다. 111년만의 더위, 그 끝자락에서서. 연천에서 '반'이 올립니다.

남자들은 말을 잘 안 한다

글 / 곽영범 사우

뭔가 배울 것을 찾다 중국어를 택했다. 이유는 예전에 한문을 배웠기에. 학원에서 초급반을 선택했다. 내가 제일 연장자라 기분이 좋았으나 예전에 배우던 한자가 아닌 간자(簡字)다. 두뇌 회전 속도가 빠른 젊은이들과 달리 뒤쳐지기 시작해 따라갈 수가 없었다. 세월 앞에 기억력도 속수무책이다. 영어회화로 바꿔봤지만 초급반도 내가 듣기엔 전혀 초급이 아니었다. 시간은 많고 마땅히 할 게 없어 집에 와서 TV를 켠다. TV를 켜면 장르를 불문하고 우리 같은 보통사람들의 진솔한 이야기가 없다. 특히 드라마는 아연실색케 한다. 우리들 사는 이야기가 드라마인데 어느 방송이던 출생의 비밀, 불륜, 사기와 배반, 폭력으로 보통사람들의 사람냄새 나는 드라마가 없고 비 정상인들의 비정상적인 이야기로 가득하다. 왜 그렇게 불륜이 많은가. TV드라마는 예술을 논하기 전에 건전한 도덕성에 바탕을 두어야 한다. 귀여운 손주들과 할아버지 할머니가 함께 보는 것이다. "예술은 도덕이 필요 없을지라도 드라마는 도덕이 필요하다." 드라마는 도덕적이어야 한다. 밝은 드라마. 인간의 '선'해야 한다는 명제는 중요하다. 불륜, 천박, 살인 교사, 간통, 정자 기증, 출생의 비밀 등 천박한 드라마는 이제 좀 안방극장에서 사라져야 한다. 우리나란 참 좋은 나란가 보다. 예능과 교양채널로 돌려도 그저 먹고 떠들고, 해외까지 몰려나가서도 무뇌아들처럼 희희낙락. 살기 어렵다는데 교양 없이 돈들도 참 많다. 언제부턴가 방송국마다 유부녀들을 불러 모아 남편들 흉보기 경연장이 된 프로그램들. 퇴직한 남편들을 삼식이니, 허리가 많이 굽었느니, 아침 먹고 나갔으면 좋겠다느니 하다가 나간다고하면 돈 버리고 왜 나가냐고 하면서 웃고 떠들며 남편들 흉보는 방송들. 남편들은 지하철을 타고, 점심은 김밥이나 순대국인데 여자들은 자가용 타고 몰려다니면서 카페에서 다리 꼬고 앉아 카푸치노를 교양(?)있게 홀작거린다. 퇴직 전에는 오늘은 일찍 들어 올꺼죠? 했던 바로 그 여자들이다. 남자들은 말을 하고 싶어도 평화를 위해 말을 안 하는 걸 그녀들은 모른다. 뉴스도 온 세상이 범죄 투성이다. 살인, 사기, 중상모략, 무뇌아 정치판, 'me too' 등 짜증나긴 마찬가지니 무엇을 어떻게, 언제쯤 봐야 하나요? 모두가 마음도 불우이웃인데 세상이 따듯하고 가슴 따듯한 프로그램이 정말 보고 싶다. 언어도 큰 문제다. 버스나 지하철에서 중, 고생은 물론이고 심지어 초등학생까지 18, '존나'가 표준말처럼 되었다. 언제까지 방송이 팔짱만 끼고 수수방관해야 하는가. 이제라도 늦지 않으니 방송이 나서서 제 역할을 해야 되는 게 아닌가. 학교 교육만 탓할 게 아니라 방송이 우리말 언어 순화에 앞장서 선도 역할을 해야 하지 않을까?

내가 당뇨병에 걸렸다

글 / 이찬휘 사우

요즘 제일 괴로운 일이 생겼다. 점심에 식사 메뉴를 고르는 일이다. "오늘은 뭘 먹어야 하지? 어느 식당을 갈까?" 불과 2달 전만 해도 "오늘 점심 누구와 먹을까? 무슨 재미있는 화제를 나누면서 점심을 먹을까? 오늘 점심은 얼마나 즐거울까?" 이랬는데 완전히 변하고 말았다. 우선 식당을 고르고 먹을 수 있는 메뉴를 찾는 것이다. 다행히 식당 문 앞에서 메뉴를 볼 수 있어 들어가 앉아서 고르지 않아도 괜찮은 게 그나마 위안이다. 무엇이든 먹을 수 있는 행복에 감사하지 못했던 것이 너무 후회된다. 지난 달 건강검진을 받았다. 그동안 건강검진을 받을 때마다 술 덕분에 지방간이 많다는 진단을 받았을 뿐 별다른 이상이 없다고 했었다. 그런데 이번에는 '빨리 병원으로 나와 보라'는 문자가 날아왔다. 급히 찾은 병원에서 의사 선생님이 청천벽력 같은 말을 했다. "당뇨병에 걸리셨네요. 약 드셔야겠습니다." 지난 30여 년 동안 취재를 하면서 가장 무서운 병중에 하나라고 생각한 병이 당뇨병인데 명색이 의학전문기자인 내가 이 병에 걸렸다고 했다. 내가 만난 당뇨 환자들은 합병증으로 눈이 멀었고, 신장이 망가져 투석을 받는 사람이 많았다. 특히 다리를 절단한 분들도 인터뷰했다. 그러면서 '뭐 이런 병이 다 있나' '절대 걸리면 안 될 병이구나.'라고 생각했었다. 그동안 받은 건강검진에서 당 수치는 늘 정상범위였고, 운동을 하루도 거르지 않는 내가 당뇨병에 걸리리라고는 생각도 못했었다. 그런 내가 당뇨병에 걸린 것이다. 곰곰이 생각해 보니 당뇨 환자였던 부친이 생각났다. 그렇구나! 유전적 원인이구나. 그런데 부친은 어떻게 치료를 했을까? 궁금해졌다. 어머니께 여쭤봤다. 그랬더니 충격적인 답을 들을 수 있었다. 당뇨에 걸린 아버지는 약보다 누에가루, 민들레, 두릅나무, 모시조개, 호박가루, 고구마 잎, 오곡밥, 쥐눈이 콩 같은 민간요법으로 치료했다고 하셨다. "아 그래서 아버지가 치매에 걸리셨구나!" 라는 생각이 들었다. '아버지 치매의 원인이 뇌경색인데 그 뇌경색이 당뇨로 인해 온 것이구나!' 라는 결론을 얻을 수 있었다. 부친의 경험을 통해 내 몸을 치료하는 방법을 결정했다. 우선 약을 거르지 않고 먹었다. 매일 만 5천보이상을 걸었다. 매일 아침 혈당을 체크하면서 전날 먹은 음식과 비교했다. 그랬더니 답이 나왔다. 탄수화물 음식은 절대 안 되고, 단 음식도 당 수치를 크게 올리는 것으로 나타났다. 당뇨 환자는 외식으로 먹을 수 있는 음식이 거의 없었다. 특히 운동을 게을리 한 날도 당 수치가 올라갔다. 당뇨환자가 건강하게 산다는 것은 너무 어렵다. 그러나 건강하게 살아보려고 열심히 노력하고 있다. 아무거나 맛있게 먹을 수 있는 행복에 감사하지 못했던 것을 후회하면서...

◇ 경조사

축하합니다.

정상일 차녀 (9/1)

애도합니다.

김대권 빙모상 (6/27)
김해근 빙부상 (6/29)
안지용 부친상 (6/30)
한만균 모친상 (7/23)
강영권 빙부상 (8/21)
박종 빙부상 (8/22)
정영철 빙모상 (9/4)
장동철 빙모상 (9/11)

◇ 회비내신분

연회비(7월~9월)

김강석 김광섭 김동준 송호석 신희준 양승봉

종신회비

김대권 김인기 박필우 이승춘 정중수 최영달

◇ 회비안내

연회비 : 30,000원 종신회비 : 300,000원

우리은행 계좌번호

회 비 납 부 1006-901-277104
경조사납부 1005-101-255925
협 찬 회 비 1005-001-954097

(종신회비로 납부시 연회비를 납부하실 필요가 없습니다)