Pyeongtaek Super

평택 시민자치대학

2009년도 강연집



Pyeongtaek Super 평택시립도서관
EM0119875

김창옥〈김창옥퍼포먼스 트레이닝연구소 … 교회 담임목사〉행복한 가정 만들기
김정인〈중앙대학교 산업과학대학 산업경…
오종남〈서울대학교 과학기술혁신 최고과…
이성호〈연세대학교 교육학과 교수〉21세기 신세대 자녀교육, **고성규**〈법무법인 자유로 변호사〉법을 알면 손해를 면한다
이시형〈한국자연의학종합연구원 원장〉자연의학과 생활건강, **오영실**〈방송인 · MC〉나의 인생, 나의 꿈
김호철〈경희대학교 한의학과 교수〉한방 민간요법과 중풍치매 예방법, **제윤경**〈(주)에듀머니 대표〉행복한 가계부만들기
오한숙희〈여성학자〉내 행복은 내가 만든다, **김경호**〈이미지메이킹센터 소장〉밝은 표정이 성공을 부른다

평택 시민자치대학

2009년도 강연집

생활의 지혜가 담긴
행복노트

평
041
ㅍ43ㅍ

Pyeongtaek Super 평택시립도서관

EM0119875

발간사

희망의 경인년 새해를 맞이하여 지난 한해 여러분과 함께해온 『평택시민자치대학』강연집을 발간하게 된 것을 매우 뜻깊게 생각합니다.

평택시민자치대학은 2004년 제1기를 시작으로 그동안 6기에 걸쳐 유익한 내용과 강사진으로 시민들의 많은 사랑을 받아왔습니다.

앞으로도 21세기 급변하는 글로벌시대 국내 유명한 석학과 전문가의 지식과 경험을 직접 듣는 간접체험 기회를 통하여 자신의 삶과 인생의 폭을 한층 넓혀 배움으로 행복해지는 평택이 되었으면 합니다.

본 강연집을 통하여 그동안 시간, 환경 등의 제약으로 현장 참여기회가 어려웠던 시민들을 위한 새로운 지식 및 유익한 정보습득의 전달 등 소양교육 자료로 널리 활용되기를 바랍니다.

끝으로 강연집 발간을 위해 노력해주신 관계자 여러분과 지난 한해 동안 적극 참여해 주신 시민 여러분께 깊은 감사를 드립니다.

앞으로도 여러분의 많은 참여를 당부 드립니다.

2010. 1.

평 택 시 장

차 례

생활의 지혜가 담긴 행복노트

평택시민자치대학 강연집

목소리가 인생을 바꾼다 / 13

김창옥 김창옥퍼포먼스 트레이닝연구소

행복한 가정 만들기 / 43

장경동 대전중문침례교회 담임목사

지구 온난화와 기후 변화의 대응 / 81

김정인 중앙대학교 산업과학대학 산업경제학과 조교수

행복론 : 아름다운 노후를 위하여 / 125

오종남 서울대학교 과학기술혁신 최고과정 주임교수

21세기 신세대 자녀교육 / 151

이성호 연세대학교 교육학과 교수

법을 알면 손해를 면한다 / 187
고성규 법무법인 자유로 변호사

자연의학과 생활건강 / 223
이시형 한국자연의학종합연구원 원장

나의 인생, 나의 꿈 / 265
오영실 방송인 · MC

한방 민간요법과 중풍치매 예방법 / 299
김호철 경희대학교 한의학과 교수

행복한 가계부만들기 / 339
제윤경 (주)에듀머니 대표

내 행복은 내가 만든다 / 381
오한숙희 여성학자

밝은 표정이 성공을 부른다 / 417
김경호 이미지메이킹센터 소장

화 보









1 · 2. 목소리가 인생을 바꾼다_ 김창옥
3 · 4. 행복한 가정 만들기_ 장경동



5 · 6. 지구 온난화와 기후 변화의 대응_ 김정인
7 · 8. 행복론 : 아름다운 노후를 위하여_ 오종남







화 보



9 · 10. 21세기 신세대 자녀교육_ 이성호
11 · 12. 법을 알면 손해를 면한다_ 고성규








13




15


16

13 · 14. 자연의학과 생활건강_ 이시형
15 · 16. 나의 인생, 나의 꿈_ 오영실

화 보

17 · 18. 한방 민간요법과 중풍치매 예방법_ 김호철
19 · 20. 행복한 가계부만들기_ 제윤경









중부권 서해안 물류중심도시_
평택지역 명사들이 들려 주는 행복메시지

21 · 22. 내 행복은 내가 만든다_ 오한숙희
23 · 24. 밝은 표정이 성공을 부른다_ 김경호









여 백



목소리가 인생을 바꾼다



김 창 옥(김창옥퍼포먼스 트레이닝연구소)

국내 최초 보이스 컨설턴트
연세대학교 사회교육원 책임강사
이화여자대학교 평생교육원 출강
건국대학교 펀리더십과정 출강
동덕여자대학교 방송연예과 출강

주요저서

목소리가 인생을 바꾼다

목소리가 인생을 바꾼다

애들한테 물어봤습니다. "너희들은 부모님 얘기를 왜 이렇게 안듣니?" 아이들이 정답을 얘기해줬습니다. 엄마가 맞는 말만 하기 때문이랍니다. 그래서 제가 "사람은 맞는 말을 하면 들어야지, 왜 안들어?" 그랬더니 "맞는 말을 하기는 하는데, 맞는 말을 기분 나쁘게 한다"는 것입니다. 맞는 말은 머리로 하는 것이고, 기분은 얼굴 표정이랑 목소리랍니다.

저는 학교 다닐 때 성악을 공부했었는데 "여러분, 오페라는 무슨 예술이라고 할까요?" 평택에서 종합예술이란 정답이 나옵니다. 전에 안양에서는 "행위예술"이라고 그랬습니다. 행위예술은 아니지만 여기 오늘 오신 모든 분들은 다 종합예술인입니다. 왜냐하면 오페라 배우랑 똑같은 게 하나가 있는데, 오페라는 무대에서 하기 때문입니다. 모든 사람은 무대가 있습니다. 제일 긴 무대는 삶의 무대인 인생의 무대입니다.

그런데 인생의 무대에 대한 법칙을 소개한 책인 동의보감에 보면 "통하지 않으면 통한다"라는 이야기가 있습니다.

첫 번째 통은 소통이라고 합니다. 소통이 안되면 고통이 옵니다.

"세상에서 제일 고통스러운 관계가 무엇입니까"하고 제가 전국을 돌아다니면서 물어봤더니 두 종류가 있다고 합니다. 첫 번째는 아내하고 남편의 관계라고 대답을 했습니다. 행복하다는데 왜 얼굴 표정은 그렇습니까? "행복해요. 다음 주에 이혼해요." 행복해야 되는데 부부관계가 그렇게 어렵다고 합니다. 저는 저희 엄마, 아빠를 보고 알아버렸습니다. 저희 아빠는 올해 75세, 엄마는 72세. 부부관계가 좋은지 안좋은지는 부르는 호칭을 보면 알 수 있습니다.

아빠를 부르는 호칭은 주로 세 종류인 여보, 누구 아빠, 당신인데 저는 엄마가 이런 단어를 전혀 안쓰셨습니다. 엄마는 아빠를 부를 때 주로 '인간'이라는 단어를 많이 쓰셨습니다. 인간, 좋은 말입니다. 이건 좋은 말인데, 인간 앞에 뭘 붙입니까? '이 인간, 저 인간.' 저는 한때 저희 아빠 이름이 '저 인간'인 줄 알았습니다. '우리 아빠는 저 씨인가? 나는 김 씨인데. 이상하네.' 그래서 부부관계가 어려운 것입니다. 또 하나 어려운 게 부모님하고 자식들이 그렇게 힘들다고 합니다. 저도 강의가 매번 이렇게 즐거운 게 아닙니다. 강의하기

에 제일 힘든 대상이 두 종류인데, 첫 번째는 중학교 남자 학생들 수업입니다.

중학교 학생들은 강의하기가 어렵습니다. 제가 특목고에서부터 소년원까지 애들한테 물어봤습니다. "너희들은 부모님 얘기를 왜 이렇게 안듣니?" 아이들이 정답을 얘기해줬습니다. 엄마가 맞는 말만 하기 때문이랍니다. 그래서 제가 "사람은 맞는 말을 하면 들어야지, 왜 안들어?" 그랬더니 "맞는 말을 하기는 하는데, 맞는 말을 기분 나쁘게 한다"는 것입니다. 맞는 말은 머리로 하는 것이고, 기분은 얼굴 표정이랑 목소리랍니다. 그러니까 엄마가 맞는 말을 기분좋게 하면 얼마나 좋겠습니까. 아이들 공부시킬 때 "어머, 우리 아들 공부 좀 해라. 우리 아들 머리는 돌이야. 엄마는 안닮았어요. 지 애비를 닮았나?" 이렇게 기분좋게, 얼굴표정 좋게하면 얼마나 좋아하겠습니까? 그런데 청소년들이 자기 엄마는 이렇게 안한다는 것입니다. "너희 엄마는 어떤 표정으로 하시든?" 물었더니 "공부해, 이 XX야. 저 XX는 머리가 돌이야, 저거. 엄마 안닮았어. 너 엄마 얘기들어. 엄마 얘기들으면 자다가 떡이 생겨." 그리고 똑똑한 엄마는 뒤에 한마디 더 덧붙이십니다. "엄마가 틀린 얘기하니?" 자, 말은 맞는데 기분, 표정이랑 목소리가 나쁘다는 것입니다.

그래서 여자들 마음을 얻으면 세상을 움직일 수 있는데, 여자들은 목소리가 좋은, 즉 중저음이며 울림이 있는 남자에게 호감을 주는 편이랍니다. 목소리는 중저음, 울림은 있는 남자. 그러니까 여자의 마음을 사려고 커피 광고도 안성기, 한석규, 조인성, 공유, 배용준 등이 합니다. 그런데 남자는 예쁜 여자를 좋아합니다. 목소리도 필요없습니다. 하지만 남자는 생물학적으로 노력하지 않아도 철나는 나이가 70세입니다. 그러니까 여러분 남편들이 나이 70세되면 철납니다.

제가 잘 되는 가정과 잘 되는 청소년들의 아내와 어머니의 공통점이 뭔지 알아냈습니다. 대한민국 여기저기 돌아다니면서 제가 사람들 만나다보니까 잘되는 가정은 꼭 그 어머니와 아내의 특징이 있었습니다. 첫 번째는 외모의 특징인데, 너무 예쁘지는 않았습니다. 그리고 여자 분들은 나이가 서른이 넘으면 무조건 외모로 승부를 내려고하는데 안됩니다. 로레알이라는 회사에 가서 제가 배웠습니다. 여자 분들은 남자하고 몸이 달라서 서른이 넘으면 몸의 라인들이 처지는데 제일 먼저 내려오는 게 눈꼬리입니다. 어머니들 눈꼬리가 아가씨때에 비해서 내려왔으면 중요한 모임이 있을 때는 메이크업을 진하게 해야합니다. 그리고 나이 40대, 50대에는 모임갈 때 가슴 많이 파진 옷은 안 좋습니다.

잘 되는 집의 엄마와 아내의 특징은 인상이 좋습니다. 엄마의 종류는 첫 번째 인상, 두 번째 진상, 두 종류입니다. 세상은 항상 간단합니다. "어머, 강사님 제가 인상인 엄마인지, 진상인 엄마인지 어떻게 아나요?" 오늘 저녁에 집에 가보면 알 수 있습니다. 엄마가 집을 늦게 들어가는 순간 집안 식구들 얼굴이 환해지면 그 엄마는 인상입니다. 그런데 엄마가 집을 나갔더니 집이 환해지면 그 엄마는 진상입니다. 진상과 인상에 대해 구체적으로 소개하겠습니다.

인간이 사용하는 언어를 보면 알 수 있는데, 인간의 언어는 총 네 가지가 있습니다. 첫 번째 언어가 바로 진상인 분이 되게 많이 쓰는 '잔소리' 라는 것입니다. 잔소리의 정의는 '맞는 말을 기분 나쁘게 하는' 게 잔소리랍니다. 두 번째는 데이터라는 게 있습니다. 사람이 무슨 얘기할 때 정보만 얘기하는 사람이 있습니다. 114에 전화하면 들을 수 있습니다. "사랑합니다. 고객님"이라고 받습니다. 그렇지만 사랑한다고 느껴지지는 않습니다. 집에 뭘 설치하면 이전 잘 됐냐고 서비스전화가 옵니다. "네, 김창옥입니다." 도레미파솔♪ "안녕하십니까, 고객님?" "어디십니까?" "인터넷 회사입니다. 저희가 이전한 라인 불편한 사항 없습니까?" 이런 것을 데이터라고 합니다.

세 번째 언어부터는 인상이 좋은 사람만 쓴답니다. 감수성이 뛰어

난 언어로 자연을 보고 감탄하는 사람들에게 있습니다. 제가 일찍 와서 벤치에 앉아있다가 걸어오는데 어머니들 몇 분이 제 뒤에서 오면서 한 분이 그러시는 것입니다. "어머, 저 목련꽃 색깔봐. 참 좋다." 목련이나 벚꽃보고 "어머, 꽃 좋으네." 이런 여성들도 있습니다. 그런데 꽃보고도 "꽃 좋으네." 그 사람들은 평택에 가서 저 바닷가를 봐도 감흥이 없습니다. 그리고 꽃을 봐도 전혀 감흥이 없고, 계절의 변화에 대해서 얘기를 잘 안 합니다.

사람이 20세가 넘어서 마음의 건강을 지키지 못하면 하기 힘든 게 몇 가지있는데, 그 첫 번째가 바로 자연보고 감탄하기입니다. 그러니까 마음의 건강을 지키지 못하면 인간은 돈이 아무리 많고 권력이 아무리 높아도 자연 보고 감탄을 안합니다. 그리고는 두 번째 하기 힘든 것이 동물을 봐도 말을 못 겁니다. 그런데 사람이 나이가 어릴 때나 어른이 돼도 동물을 보고 말거는 어른이 있습니다. 최근에 동물에게 말 건적 있나 생각해 보십시오. 그 분은 건강하신 것입니다. 그 다음에 하기 힘든 게 콧노래가 어렵습니다. 최근에 콧노래하신 어머니는 건강하신 것입니다. 콧노래를 운전하다가 혼자 노래하는 사람 있고, 지나다니면서 혼자 노래하는 사람이 있습니다. 흥얼흥얼대는 거, 이렇게 '헤일 수 없이 수많은 밤을 ♬♪ 내 가슴 도려내~' 이런 계보 없는 춤도 혼자 추고, 그런 분은 건강하신 것입니다.

그 다음은 유머 감각이 떨어진다고 합니다. 마음의 건강을 못 지키면 유머 감각이 떨어집니다. 그러나 여성분들은 유머 감각있는 남자에게 매력을 느끼고, 아이들도 유머있는 부모 밑에서 자란 아이들은 창의력이 좋습니다. 유머있는 아이들이 건강합니다. 그러니까 아이들이 힘들다고 하면 엄마가 좀 유머 날려 주십시오. "우리 딸 힘들지?" 이렇게 말입니다. 아이들이 힘들다고 "엄마, 나 힘들어"하면 "너만 힘든 거 아니야, 엄만 더 힘들어." 그리고 해서는 안 되는 얘기도 합니다. 그리고 옛날에 고생한 얘기, 할아버지 일찍 돌아가신 얘기, 월남한 얘기, 아버지들 군대에서 맞은 얘기. 그런 거 하면 소통이 끊깁니다. 거기서 유머러스하게 "우리 딸 힘들지?"라고 해 줘야합니다. 여자는 유머있는 사람을 좋아하고, 아이들도 유머있는 어른을 좋아합니다. 남자도 유머있는 여자 좋아합니다.

다음은 남자가 어떤 여자에게 사랑을 느끼는지 소개하겠습니다. 모든 인간이 사랑을 느끼는 사람이 있는데, 남자는 재미없는 얘기를 해도 웃어주는 여자를 좋아합니다. 심리학 전문용어로 리액션입니다. 제가 좀 덜 재미난 얘기를 하는데도 웃어주는 어머니들 있습니다. "호호호. 어휴~" 이런 거 말입니다. 여러분, 남편이 재미없는 얘기할 때 좀 웃어주십시오. 남편이 재미없는 얘기한다고 해도 "당신은 참 유머러스한 것 같아요.", 그리고 남편이 힘들면 리액션으로, 추임

새로 "여보, 나 힘들어" 그러면 "당신, 힘들지?" 이렇게 호응을 해주십시오. "당신만 힘들어? 난 더 힘들어. 당신 만나서 산 내가 더 힘들다고. 으이그~" 그럼, 이제 정서상 이혼입니다.

저는 한국을 돌아다니면서 강의하지만 전세계를 돌아다니면서 강의하는 한국인 마취과 의사가 있습니다. 제가 그 분 강의를 인터넷으로 봤는데 뉴욕, 뉴저지, 보스턴, LA 등 미국 사람과 전세계 사람들을 상대로 해서 강의하는 것입니다. 그 분은 마취과 의사로 성(性)을 강의하시는 분입니다. 성을 통해서 인간의 사랑을 논하는데 그 분이 전세계에 돌아다니면서 강의를 하다가 성에 대한 놀라운 사실 하나가 전세계의 모든 남편들은 아내랑 부부관계가 끝나고 나서 물어보는 말이 똑같더랍니다. '해본 지가 오래 돼서 지금 뭘 알 수가 있어야지' 입니다. '도대체 이게 내가 몇 년 전에 해본거야. 내가 진짜? 가만 있어 봐. 둘째 낳고 그만 뒀나? 이거 어떻게 된거야?'

자, 그럼 옛날 기억을 어머니들 한번 더듬어 보십시오. 남편분들은 "여보, 나 죽을 뻔했어." 그리고 재미없어도 소리를 중간중간에 내주시면 더 좋아한답니다. 어떤 여자 분은 남편이 좀 시원찮아서 "깔짝깔짝 할 거면 빨리빨리 하고 내려와라." 그래서 남편이 40대에 성 기능이 완전히 정지가 돼 상담심리치료 받으러 왔다고 합니다.

사람의 욕망은 식욕, 성욕, 수면욕 세 가지입니다. 세 가지가 채워져도 하나가 안 채워지면 남을 죽이거나 자기 스스로 죽는 욕망이 인정(認定)에 대한 욕구입니다. 인간은 인정을 그렇게 받고 싶어 한답니다. 그런데 강의를 잘할 때 인정받는 게 아니고, 돈 많이 벌때 인정받는 게 아니라, 내가 돈을 적게 벌어도 주위 사람이 "어, 당신 참 대단하네"라고 할때 그 욕구가 채워진답니다. 여자가 엄청 예쁠때 욕망이 채워지는 게 아닙니다. 내가 조금 뭐 이렇게 했는데 남편이 "어, 당신 되게 예뻐. 당신은 그냥 항상 예쁘네." 이렇게 해주면 채워지는 것입니다. 여러분, 돈이 많아지면 행복해질거라고 생각하면 착각입니다. 천당 밑은 분당이라는 말이 있습니다. 분당. 그 곳은 잘 삽니다. 평택은 막 시작하는 도시입니다. 분당은 이미 넉넉한 사람들이 많이 와서 세금도 많이 냅니다. 그런데 분당은 우울증 환자가 전국에서 Top3 안에 들어갑니다. 자살률도 제일 많고, 신경안정제도 제일 많이 팔리고 있습니다. 서울에서 제일 가난한 구를 세금으로 조사했더니 중랑구가 선정이 됐습니다. 저도 중랑구에서 8년 살았는데 중랑구는 자살이 없습니다. 그대신 타살은 많습니다. 운전하다가 눈 안 깔면 뺨을 때리는 등 살벌한데 자살은 안합니다. 부자가 되면 행복할거라고 생각하지만 반드시 그렇지는 않더랍니다. 이렇게 돈 벌면, 수술해서 예뻐지면 마냥 행복해질 거라고 생각하지만 그런 것도 아닙니다. 뭔가 신비한 마력이 있는데 그것을 소개하려고 합니다.

사람은 소통이 잘 될때 행복을 느낍니다. 소통. 아내하고의 소통, 나 자신과의 소통, 내 자식들과의 소통. 조금 먹어도, 옷을 조금 덜 입어도, 그러다 보면 그 사람은 더 좋은 옷 입게 될 확률 많고, 더 좋은 집에 살 확률도 있는데 그래도 여전히 행복하답니다. 그러니까 애들과의 소통을 위해서 스킨십은 갑자기 하면 애들이 극도로 불안해 하므로 휴식 시간에 미리 문자 하나만 보내 보십시오. "엄마가 우리 아들 좋아하는거 잊지 마라. ♥" 하트 못하시는 엄마는 한글로 하트라고 해도 됩니다. 아이들은 다 알아듣습니다. '아, 우리 엄마가 특수기호를 못하시는구나.' 부산지역 YWCA 강의에서 이것을 해보았습니다. "엄마가 우리 아들 좋아하는 거 잊지 마라.♥"로 부산 엄마들이 보낸 것입니다. 그랬더니 답장이 강의 중간에 오는데 "와? 시키더나?" 아, 이것들이 눈치가 백단입니다. 그런데 이것은 싫다는 얘기가 아니고 더 해 달라는 얘기입니다. 지금은 쑥스럽다. 그러니까 남편이 아내한테 갑자기 잘해 주면 불안해 합니다. 극도의 불안을 느낍니다. 남자들은 군대에서 맨날 맞다가 안 맞으면 극도로 불안을 느낍니다. "아, 왜 안 때려? 아, 나 진짜. 나 오늘 일찍 맞고 깔끔하게 잘라 그러는데. 오늘은 초저녁부터 맞아야지." 그거 보십시오. 사람이 변태라서 그러는 게 아닙니다.

저는 이 언어를 알아듣는데 시간이 너무 오래 걸렸습니다. 저희 어머니하고 소통하는데도 말입니다. 어머니는 저희 아버지랑 운명처럼 결혼하셨습니다. 아버지 스물 하나, 엄마 열여덟에. 할아버지 두 분이 술친구였습니다. 그래서 두 분 어르신들이 술을 잡수시다가 술이 취하니까 "자네 딸 우리 아들한테 주세" 그랬더니 우리 외할아버지가 "그러세" 그래서 결혼이 성립이 됐답니다. 세상에서 제일 슬픈 새의 이름은 '그러세' 입니다. '그러세.' 그래서 저희 어머니가 고등학교도 안가고 열여덟에 시집을 가셨습니다. 그런데 시집가서 놀라운 사실은 시어머니가 나이가 너무 젊으신 두 번째 시어머니고, 저희 아버지는 청각장애 3급으로 귀가 안 들리시는 것이었습니다. 그런데 그 얘기를 안해 주고 '그러세' 로 시집을 보내 버린 것입니다. 그래서 저희 어머니가 열여덟에 도망가기로 하셨습니다. 시댁 식구가 16명이 있었습니다. 저희 아버지가 장남으로 열여덟 종갓집의 맏며느리가 됐고, 식구가 16명이니까 얼마나 힘들겠습니까. 저희 어머니가 도망가려고 그때부터 눈치를 보셨습니다. 그래서 제가 "어머니, 왜 도망가려고 하셨어요? 이혼은 생각 안하셨어요?" 그랬더니 이혼보다 도망가는 게 깔끔하다고 하셨습니다. 이혼은 절차가 복잡합니다. 그래서 저희 어머니가 도망가려고 눈치를 보는데 어느 날 덜컥! 임신이 되신 것입니다. 그래서 저희 어머니가 '애만 낳고 도망가자' 해서 하나를 낳고 도망가려고 눈치를 보는데 '덜컥!' 둘째가 또 생겼습니다.

'하나는 외로울거야. 둘이 벗하라 하고 도망가야지.' 그러고 둘 낳고 도망가려는데 덜컥! 덜컥! 덜컥! 덜컥! 제가 여섯째가 돼 버렸습니다. 그래서 여섯 낳고 도망가려고 어머니가 정신을 차려봤더니 이미 나이가 너무 많이 들은 것입니다. 그래서 어머니가 매일"아버지랑은 말도 안 통하고, 시어머니한테 시집살이하고, 애는 여섯이고." 그러니까 어머니가 얼마나 고생을 많이 하셨겠습니까. 어머니가 너무 힘들게 살았습니다. 그래서 제가 어렸을 적부터 '아휴, 나는 나이 먹으면 엄마한테 잘해 드려야지.' 그래서 제가 4년 전부터 강사료 받으면 용돈을 꼬박꼬박 보내기 시작했습니다. 그리고 전화를 합니다. "엄마, 나 조금 보냈어. 아버지랑 맛있는 거 사 드셔. 엄마 조금이야." 그러면 저희 어머니가 "막둥아~ 고맙다. 엄마가 잘 쓸게." 이러면 되는 것을 저희 어머니는 고맙다는 얘기는 안하고 화를 많이 내셨습니다. 돈 보내도 "뭐단디 보내냐? 너나 써라. 너도 없는데 뭐단디 보내, 쓸 데없이? 끊어." 그리고 전화를 뚝 끊어 버립니다. '어머니가 부담스러우신가? 보내지 말까?' 작년에 어머니 칠순이었습니다. "엄마, 나 금강산 하나 예약했어. 아버지랑 나이 더 잡수시기 전에 갔다 오라고." "뭐단디 가, 금강산을 뭐단디? 너그 아버지는 관절이 심해서 못 걸어 댕겨. 그리고 엄마는 나이 많이 먹어서 금방 죽어. 취소해. 나이 먹고 노인들이 뭐단디 그런 데를 가? 끊어." 전화를 뚝 끊어 버립니다. '돈으로 달라는건가? 어떻게 해석을 해야 되지?' 5분 정도 후에

셋째 누나한테서 전화가 왔습니다. "여보세요?" "상옥아, 나 셋째야." "어, 누나, 왜?" "우리 딸들 너때문에 너무 힘들어." "아, 왜 힘들어? 내가 뭐 잘못했나?" "그게 아니고 엄마가 방금 전에 전화하셨어. 우리 막둥이 아들이 금강산 보내주는데 니들 딸X들 밥먹고 X만 싸는 X들이라고. 제가 시간을 계산해 보니까 '뭐단디' 라고 하고 끊자마자 엄마가 누나 네 명한테 전화를 싹 돌리신 것 같습니다. 저한테는 취소하라고 해놓고 어머니는 이미 금강산을 결정하셨습니다. 작년에 처음 알았습니다. '뭐단디' 라는 말은 '금강산 예약하라' 는 뜻이라는 것을 말입니다. '뭐단디' 는 '계좌이체 바로 해라. 지금 해라' 한국 사람이 말을 거꾸로 한답니다. 그러니까 남편이 "아, 뭐 이런 걸 해줘?" 아이들이 "엄마, 뭐 이런 걸 해줘?"는 그럼 '더 해 달라' 는 뜻입니다.

집에서 아이들에게 안아주는 스킨십을 해 주십시오. 아이들은 지성이 발달 안돼서 어른 수준의 언어를 이해 못하지만 스킨십은 이해한답니다. 그런데 엄마가 안아주는 모드가 문제입니다. 자연스럽게 안아야 되는데 어색합니다. "아, 왜 이래?" "너 엄마가 안아주려고 그러는데 엄마 지금 무안하게 하니?" "하던대로 하라고, 하던대로. 아니, 무슨 강의만 들으면 이상한 걸 막 하네. 이번에는 며칠 가나 보자. 어차피 조금 이따 안할 거면서, 아휴 진짜." 그런데 이거는 싫다는 얘기가 아닙니다. 좋은데 '쑥스럽다, 어색하다, 더 해달라' 는 뜻

입니다. 저는 엄마들한테 문자를 보내 달라고 하고 중 · 고등학교에서 남자 애들이 어떤 행동을 보이는지 봤습니다. 문자받은 걸 자기 친구들한테 보여줍니다. "아, 창피해, 나 진짜. 아, 창피해. 이런 걸 보내냐"하지만 해주십시오. 애들이 아직 자기 에너지를 자기가 주체를 못해서 그러는 것입니다. 시간 지나면 다 기억에 남아 있습니다.

청각장애 3급이면 거의 안들리는 수준입니다. 그래서 제가 아버지랑 살면서도 아버지가 뭔지를 제가 모릅니다. 누군지를 알려면 대화를 해봐야 합니다. 요즘 부부와 부모자식은 말은 하는데 대화는 안 한답니다. 말이라는 건 정보교환입니다. "엄마, 돈 주세요." "아빠, 저 군대갑니다." "아빠, 저 제대했습니다." "아버지, 저 결혼합니다." "엄마, 저 이혼합니다." 이런 게 순수한 정보입니다. 그런데 대화는 마음을 주고받는 것입니다. 그런데 저희 아버지랑 저는 대화는 커녕 말을 할 수가 없으니까 아버지가 뭔지를 저는 몰랐습니다. 여기에도 없고, 저기에도 저는 아버지가 살아계신데도 없었습니다. 작년에 기적처럼 제주도에서 아버지한테 전화가 왔습니다. "네, 김창옥입니다." 그랬더니 제주도에 자연미치과랍니다. "강의 의뢰하시려고요?" "그게 아니고요, 아버지가 누구누구 맞으시죠?" "예. 맞는데, 무슨 일이십니까?" "아버지가 신경치료랑 씌우는 치료를 받으러 오셨는데, 치료비를 막내 아들한테 낼 수 있겠냐고 물어보라고 해서 지금 전화

를 했다"는 것입니다. 이게 웬 황당한 시추에이션(situation)입니까. 그러니까 '내라' 가 아니라 '낼 수 있겠냐' 고 지금 아버지가 물어보신 답니다. "얼마입니까?" 아버지가 금으로 씌우시길 원하셔서 비싸다는 것입니다. "계좌번호하고 금액을 문자로 보내 주십시오. 제가 하겠습니다. 잘 좀 부탁드리겠습니다"하고 전화를 끊으려고 하는데 "그런데요, 할아버지가 옆에서 전화 바꿔 달래요." "네? 저희 아버지는 귀가 안들리시는데요." "할아버지가 옆에서 계속 바꿔 달라는데, 받으실 거예요, 안 받으실 거예요?" "바꿔주세요." 36년만에 처음으로 아버지가 아들한테 전화를 하는데, 무슨 말을 하실지 아들 심장이 막 뛰고, 시간은 천천히 돌아갑니다. 그런데 진짜 아버지가 받았습니다. 청각에 장애가 있는 분들은 모니터닝이 안되니까 보통 사람보다 목소리가 훨씬 큽니다. "막둥이냐? 아버지다! 미안하다." 그런데 '미안하다' 는 얘기를 엄청 작게 하시는 것입니다. 귀가 안 들리실텐데도 제가 "아버지, 왜 아버지가 이런 일로 아들한테 미안합니까? 그냥 돈 달라 그러세요. 힘들게 키웠으니까 당연히. 그래야 드리는 아들도 마음이 편하죠. 미안하다고 하지 마세요." 이 얘기를 하려고 하는데 아빠가 벌써 전화를 끊어 버렸습니다. 그냥 본인 얘기 딱 세 마디만 하시고 말입니다. 아버지는 귀가 안 들리십니다. 제가 아버지한테서 받은 상처가 많습니다. 아버지가 어렸을 적에 소학교 다니다가 중이염이 심해서 청각을 잃으셨는데, 아버지가 청각을 잃은 그 후유증으로

예술(그림)을 하시기 시작하셨습니다. 아버지는 동양화하셨는데, 섰다, 도리짓고땡이, 물망초, 삼봉 등등 말입니다. 아버지는 다양한 동양화를 하셨습니다. 아버지는 노동일을 해서 정기적으로 큰 돈을 받으면 예술에 혼을 태우시기 위해서 집을 떠나셨습니다. 예술이라는 건 고독한 장르입니다. 아버지는 그리고 그 많은 돈을 사회에 환원하셨습니다. 100% 환원하셨습니다. 5일만에 돈을 모두 환원하시고, 술 드시고 집에 오셔서 엄마랑 서로 상스러운 얘기 "이런 시베리아야." "너는 십장생이다, 이 개나리야." 그리고 또 누나들은 엄마 지키려고 말리다가 맞아서 파트라슈되고, 저는 맨날 도망다니고. 그래서 제가 아버지한테 받은 상처가 많았습니다. 그런데 희한하게 일흔이 넘은 힘없는 아버지가 그 돈 몇 푼 때문에 미안하다고 하는데, 아버지에 대한 상처가 싹~ 녹아 버렸습니다. 내가 미안하다고 얘기해야 될 사람이 생각나거든 미안하다고 한 번만 얘기해 주십시오. 남편이든 아이들이든 내 부모든 주위에 친구들, 아니면 내가 내 자신에게든 미안하다는 얘기는 멋지게 안 할수록 더 좋습니다. 이 얘기 듣고 아버지들 집에 가서 "나와라, 대화하자. 아버지가 미안하다." 그러면 애들이 아버지가 암에 걸린 줄 압니다. '아, 우리 아버지가 암이구나.' 가족이 극도로 불안하고 긴장합니다. 아주 어눌하고, 아주 어색하게 해야 됩니다. 그렇지만 진심으로 한 번만 미안하다고 해 주십시오. 그러면 가까운 사람들끼리는 상처가 녹아 버립니다.

남자들이 성호르몬이 많이 나올 때의 특징을 소개합니다. 남자들은 아무리 피곤해도 멀리 있는 여자 친구네 집을 바래다주려고 한답니다. 그런데 연애생활 오래 하면 변합니다. 그렇지만 원망하지 마십시오. 변한 게 아니라 원래대로 돌아가 버린 것입니다. 남자가 성호르몬이 떨어지면 제일 많이 하는 말이 "피곤해"입니다.

인간은 삶에 대한 열정이 가득할 때는 삶에 대한 이 열정이 영원히 갈 거라는 착각을 한다고 합니다. 그리고는 두 번째 권태기에 이릅니다. 권태기에는 인간이 이 권태기가 영원히 갈 것 같다는 느낌을 또 갖습니다. 여러분, 이게 희망의 메시지입니다. 여러분이 아무리 힘들어도 이 권태기는 지나갑니다. 넘기는 방법이 있는데, 첫 번째가 권태기가 영원하지 않다는 걸 아는 것만으로도 도움이 된다는 것이고, 두 번째는 물리치려고 하지 말고 봄처럼 받아들이면 좋아진다는 것입니다. 세 번째는 유머 감각을 기르고 주위 사람한테 힘들다고 한 번만 얘기합니다. 원래 권태기는 여자인 경우에 애를 낳고 남편이 관심을 덜해질 때 심해지면 오는 것입니다. '어우, 짜증나. 장난 심하고, 남편은 나 완전히 제대로 쳐다보지도 않고 짜증나.' 그때 옵니다. 두 번째는 여성이 폐경이 되고 나서 호르몬의 변화로 권태로운 느낌과 우울증이 같이 오는 것입니다. 저는 남자인데 빨리 왔습니다. 제가 강의한지 8년 됐는데 강의하다 왔습니다. 제가 중학교 1학년 때

부터 강의를 했습니다. 저는 강의를 하면서 많은 사람을 날마다 이렇게 만났습니다. 하루에 강의 네 번씩 했습니다. 오늘도 강의 두 번째입니다. 저녁에는 홍대에서 토크쇼도 있습니다. 나중에 저는 꼭 '오프라 윈프리 쇼' 처럼 방송으로 하고 싶습니다. 그래서 여러분이 텔레비전 켜면 제가 나오게 말입니다. 저만 얘기하는 게 아니라 여러분도 나와서 같이 얘기하는 것입니다. 얘기하다 보면 그냥 좋아지는 게 있습니다. 누가 해결해 주는 게 아니라. 저는 그런 프로그램을 대한민국에서 꿈꾸고 있습니다. 그렇게 강의를 8년 했으니까 얼마나 좋았겠습니까? 차도 조그만거 타다 큰거 탑니다, 집도 월세 살다가 전세 삽니다. 그래서 저는 세상이 날마다 이렇게 즐거운 줄 알았는데, 제 우울의 시발점이 저희 아버지였습니다. 4년 전에 아버지가 배와 얼굴이 너무 많이 부어있어서 검사를 받았는데, 대장암이라는 것입니다. 그런데 그 얘기를 제가 강의중 쉬는 시간에 들은 것입니다. 10분 쉴때 핸드폰을 켰는데 그 메시지가 온 것입니다. 마음의 준비를 하고 정밀검사를 받아야 몇 개월인지 나온다는 것입니다. 저는 그 얘기를 들었지만 나머지 1시간 강의를 재미있게 해야 하는게 제 직업입니다.

그래서 제가 그날 알았습니다. 웃는 게 웃는 게 아니라는 것을, 사람 속이 속이 아니라는 것을, 사는 게 사는 게 아니라는 것을 말입니다. 오늘 처음 만난 분들이 어떻게 저랑 연습도 안했는데 맞출 수 있

는 이유는, 오늘 와서 1시간 내내 웃고 있지만 여러분 중에 웃는 게 웃는 게 아닌 사람이 여기 매우 많으신 것입니다. 그러니까 착한 사람들이, 자기 성질 안내는 사람들이 우울증 빨리 옵니다. 어머니들 중에서도 그런 사람 있습니다. 자기가 잘못 안 했는데 시어머니한테 죄송하다고 하는 사람 있습니다. 그러니까 얼마나 힘들겠습니까? 시장님 사모님도 오시고, 오늘 의원님도 오셨는데, 사실 저런 두 분이 제일 힘든 것입니다. 시장님 사모님은 맨날 얼굴 표정을 웃는 표정으로 해야 합니다. "네, 안녕하십니까? 네, 안녕하십니까?" 의원님도 마찬가지입니다. 아까 제가 의원님이 여러분들한테 인사할때 저는 안타까웠습니다. "안녕하십니까?" 얼마나 힘들겠습니까? 그러니까 공적인 생활을 하는 사람은 매우 힘듭니다. 내 마음과 내 삶과 상관없이 항상 나는 웃는 얼굴이어야 됩니다. "네, 안녕하세요?" 말도 많이 하면 안됩니다. 인상 쓰면 시장 사모님이 인상쓴다고 글로 올라옵니다. 이미지가 중요한 분들, 연예인, 공직자들이 얼마나 힘들겠습니까. 강사도 마찬가지입니다. 맨날 여러분이 저 얼굴보고 있으니까 저는 계속 웃는 게 웃는 게 아니랍니다. 그러니까 우리 주위에서 자살을 했거나 우울증에 걸린 사람 보십시오. 나쁜 사람 별로 없습니다. "어머, 그 사람이 왜? 나 진짜 이해가 안되네. 저번 주까지 우리한테 웃으면서 우리 다 챙겨주고 그랬는데. 아, 나 너무 속상하네."

이렇게 30만명을 만날 즈음에 제가 우울증 걸려 버렸습니다. 방송 나가고 나서부터 우울증이 더 심해졌습니다. 저는 기업에서 강의하는 강사였기에 지자체에서는 저를 안 불렀습니다. 그러니까 보통 사람들은 저를 다 몰라봅니다. 그래서 그때는 몰랐는데 TV 프로그램인 '아침마당'에 나가고 나서 알아보시는 것입니다. '아침마당'을 평균 연령이 50대인 아줌마들이 많이 보시는 것 같았습니다. 강사를 알아보는 유형도 다양합니다. 서울의 청담동이나 도곡동으로 강의하러 가면 아줌마들은 저를 봐도 아는 체를 안합니다. 부자의 종류는 두 종류인데, 돈만 있는 부자와 돈도 있는 부자가 있기 때문입니다. 돈도 있는 부자는 고상하게 행동을 합니다. 그런데 돈만 있고 권력만 있으면 저질스럽게 합니다. 그런데 권력도 있으면 그렇게 하지 않습니다. 두 번째 서울·경기 지방에는 아주머니들이 젠틀합니다. 주로 식당 아주머니들이 저를 알아보시고 "어머, 안녕하세요? 저 방송에서 봤는데" "아휴, 감사합니다." "악수라도 한번 하시죠." 이런 분들이 제일 편합니다. 그런데 서울에서 3시간 떨어진 지방 도시로 가면 강의를 하고 너무 힘드니까 사람이 널브러져 있고 싶습니다. 한 번은 동대구역에서 널브러져 있는데 아줌마 두 명이 저한테 오더니 긴가민가하는 것입니다. 그런데 와서 얘기는 못하겠고 제 주위를 계속 배회합니다. 그러다가 이제 확신이 든 것입니다. "아침마당!" 제 이름이 '아침마당' 입니까? 그러면 저는 갑자기 웃는 표정을 지어야 합니

다. "어머, 안녕하세요? 방송 보셨어요?" "네, 안녕하세요?" 그러면 가셔야 하는데 계속 또 주위를 맴도니까 우울증이 더 심해져 버렸습니다. 왜냐하면 저는 슬픈데 표정은 계속 웃고 있어야 되니까요. 비행기를 탔는데도 승무원들이 나를 알아 봅니다. 그래서 또 웃어야 됩니다. 우울증은 내 마음이 밖으로 나오면 별게 아닌데, 내 안에 있으면 별거가 됩니다. 병원에 가서 상담을 받으려고 해도 그때가 제가 강사로 최고 잘나가던 때였기 때문에 상담을 받을 수 없었습니다. 그 이유는 제가 이미 웬만한 병원에서는 강의를 다 해버린 것입니다. 서울대학병원, 아산병원, 삼성병원 등에서 이미 재미난 강사라고 소문났는데, 우울증이라고 하기가 좀 그렇잖습니까. 그럼, 저에게 앞으로 강의 신청이 안 들어옵니다. 그래서 신부님이나 목사님같은 성직자 분들한테 상담받기로 했습니다. 그런데 그것도 쉽지가 않았습니다. 7년 전부터 신부님, 스님, 목사님을 상대로 강의를 했고, 목사님 사모님들은 1천명씩 모아놓고 3년째 강의를 했는데 너무 인기가 좋다고 계속 오라는 것입니다. 그렇게 강의하다 보니까 거꾸로 그분들이 저한테 힘들다는 얘기를 하시는 것입니다. 저도 지금 우울증인데 말입니다.

그래서 제가 우울증에서 나온 얘기를 소개하려고 합니다. 돌아가신 김수환 추기경보다 나이가 더 많으신 선배 수사신부(修士神父)

즉, 수도원에서 수도만 하시는 신부님한테서 전화가 왔습니다. 90세가 넘으셨는데 상담해 주겠다고 오라는 것입니다. 그래서 제가 "저는 TV로 강의도 해야 되고 기업에서 강의해야 되니까 제가 우울증에 걸렸다고 다른 사람한테 얘기하면 안됩니다" 그랬습니다. 걱정하지 말라는 것입니다. 나이가 90세가 넘으니 친구들이 전부 죽어버렸다는 것입니다. 그 분은 재미있으신 분이었습니다. 친구랑 동생이 다 죽었다는 것입니다. 본인도 진짜 1~2년 안에 하느님 곁으로 가실거라는 것입니다. 자기가 자기를 안다는 것입니다. 그래서 완전 비밀보장을 해주겠다는 것입니다. 저를 좀 위로하려고 재미있게 하시는 것 같았습니다. 그래서 "알겠습니다" 그리고 수도원으로 갔습니다. 그 분께서 "뭐가 문제냐"고 물었습니다. 그래서 제가 "저는 매우 재미있게 강의하는 강사인데, 우울증에 걸린 것 같습니다." 그랬더니 "와" 한 마디만 딱 하셨습니다. "침묵을 배워!" 라고 하시는데 마음에서 뜨거운 확신이 드는 것입니다. 신부님은 되게 노할아버지처럼 친근하게 "침묵을 배워" 하셨습니다. "강사가 침묵하면 어떻게 합니까? 말 잘하는 법을 배워야지." 저한테 화를 내시면서 어디서 그렇게 무식한 놈의 소리를 배워왔냐는 것입니다. 말의 힘은 지식과 침묵인데 현대인들은 지식만 알고 침묵을 모른다는 것입니다. 그러니까 말만 그냥 해댔지, 그게 삶의 유통기간, 열정의 유통기간이 끝나면 익은 술처럼 사람의 말과 삶이 익어야 되는데 침묵을 모르니까 익지를 않는다는

것입니다. "앞으로 강의 30년, 40년 할거면 침묵을 배워. 그리고 여러 사람 만날거면 홀로 서." 말이 매우 간단했습니다. "여러 사람 만날거면 홀로 서." "아, 말이 너무 어려운데 풀어서 얘기해 주십시오." 90세가 넘으시니까 나이가 많아서 여러 말은 또 못하시겠다는 것입니다. "그럼 방법이라도 얘기해 주십시오. 하는 방법 있지 않습니까?" 프랑스에 있는 수도원으로 들어가랍니다. "아니, 프랑스까지 어떻게 갑니까? 저 프랑스말 못하는데요." 젊은 놈이 어디서 그렇게 무식한 소리를 하냐는 것입니다. 프랑스말을 모르니까 프랑스 가면 침묵이 바로 된다는 것입니다. 그 분 말씀을 듣고 보니 다 맞는 말씀입니다. 프랑스말을 모르니까 프랑스 가면 침묵이 될거라 하시며 우울증이 너무 심해져서 강의하다 갑자기 울어버릴 것 같더랍니다. 그래서 제가 강의한지 5년만에 처음으로 혼자 2주간 프랑스에 갔습니다. 원칙이 두 가지인데, 첫 번째는 핸드폰 로밍해서 가지고 가지 말고, 두 번째는 사람들 하고 어울려서 가지 말고 혼자만 가라는 것입니다. 이렇게 저 혼자 프랑스에 갔는데, 리옹하고 보르도라는 곳을 소개시켜 주셔서 그 두 군데를 갔습니다. 수도원에는 종교를 초월해서 다 왔습니다. 불교믿는 사람, 가톨릭, 성공회, 기독교, 러시아종교. 그런데 남자하고 여자는 마을이 따로 있었습니다. 연령대도 40대, 50대, 60대. 그때 제가 서른 초반이었는데 그때는 젊은 사람이 저뿐이고, 머리가 검정색인 사람도 저밖에 없었습니다. 모두 다 노란색이나 흰

색, 유럽사람이었습니다. 아시아 사람들은 불어가 잘 안 되니까 안 왔습니다. 그런데 저는 말을 몰라야 침묵이 된다고 해서 그냥 어른이 하시는 말씀 듣고 갔는데, 그 곳의 가르침이 오늘의 하이라이트입니다. 쓸데없는 마음의 짐을 버리는 훈련이 있는데, 산책하기입니다. 그래서 아침에 핸드폰 놓고 모든 분들이 초원에서 산책합니다. 서로 말 안하고 말입니다. 아니, 자기들끼리는 하는데 저는 그냥 말이 안 돼 안했습니다. 그런데 산책은 걷는 게 아니라 기(氣)를 만나는 것입니다. 몸으로 땅의 느낌을 만나야 합니다. 여운도 떼지 말고. 이것을 하는데 진짜로 양쪽 어깨가 편해지는 것입니다. 흙에서 향기도 올라오고, 눈도 열리고 너무 좋았습니다. 저는 4년 전부터 하는데 정말 놀랍습니다.

유머(humor)라는 말의 어원이 라틴어로 휴먼(human)입니다. 뜻은 '재미있다'가 아니고 '흐르다'입니다. 그러니까 '인간'에서 왔고, 유머라는 뜻은 '흐르다'라는 뜻입니다. 예상하지 못한 놀라움, 반전이었습니다. 어려운 삶을 반전해 내는 힘, 죽고 싶은데 그것을 반전해 내는 힘, 그러려면 자존감이 좋으면 좋습니다. 그러면 자존심을 잘 놓고, 상처도 잘 놓아줍니다. 자존감은 어렸을 적에 부모님들한테 표정, 부모님의 목소리, 부모님의 스킨십으로부터 받아야 합니다. 어느 강의를 갔는데 얼굴은 잘 생겼는데 인상이 안 좋은 남자

분이 있길래 부모님한테 무슨 칭찬을 받았냐고 물었더니 "같이 죽자"는 얘기를 많이 들었다고 합니다. "같이 죽자. 같이 죽자, 썩을 X아. 호적 파라." 그런 애들은 힘듭니다. 애들이 40점 받다가 90점 받으면 이렇게 칭찬해 주십시오. "아이구, 우리 딸 90점 받았어? 엄마가 이렇게 좋은데 우리 딸은 얼마나 좋을까?" 이렇게 해주면 좋습니다. 주인공을 딸 아들로 만들어 주십시오. 그런데 보통 대한민국 엄마들은 칭찬에 조금 인색합니다. 애들이 40점 받다가 90점 받으면 "조금만 더 해, 바로 100점이야. 조금만 더해. 너 이제 금방 100점이야." 그러다가 애들이 100점 받으면 "방심하지 마. 계속 전진해. 긴장 놓치지마라. 시험은 이번이 마지막이 아니다." 이런 애들은 안 됩니다.

그 다음에 어려운 일을 당했을 때 부모님들이나 주위 사람들이 봐준 표정으로 자존감이 또 좋아집니다. 어렸을 적에 제가 외국 영화를 보니까 아이가 접시를 깨면 외국 엄마는 아이를 봅니다. 그리고 "다친 데 없니? Are you OK? No Problem. Don't Worry. And I love you. 사랑한다." 완전 감동적입니다. 저도 접시를 깨기 시작했습니다. 실수로 깼습니다, 쨍그랑. 그랬더니 저희 엄마는 "다 깨 버려라. 깨 버려, 이 웬수같은 X아. 뭐단디 남기냐?" 인생은 영화처럼 안됩니다. 그리고 외국에서 아이가 바닷가에서 빠져 죽을 뻔하면 외국 엄마

는 아이를 구해내고 "Are You OK? 너 괜찮니? 걱정하지 마. I love you." 저도 고향이 제주도입니다. 제가 엄마가 수영하지 말라 그랬는데 제가 바닷가에서 수영하다가 미역에 미끄러져 버린 것입니다. 저는 이 사실을 엄마가 알기를 원하지 않았는데, 저희 막내누나가 엄마한테 바로 쪼로록 가서 저 빠져 죽을 뻔했다고 그냥 얘기했습니다. 저는 눈이 커 겁도 많은데 말입니다. 집에도 들어가기 힘들고 동네를 계속 배회하다가 '아, 엄마 자면 들어가야지.' 그래서 겨우겨우 들어갔습니다. 저희 엄마는 짧게 하셨습니다. "뭐단디 살아 버렸냐? 빠져 죽어불제. 엄마가 하라는 공부 안하고? 쪼개 보자, 머리속." 이렇게 하면 아이는 자존감이 떨어집니다.

오늘의 결론입니다. 사람은 인생의 무대를 살다가 슬픈 일을 만나면 울어야 되는데, 만약 울지 않으면 몸의 다른 장기관이 대신 울면서 동시에 소통의 능력이 현저하게 떨어집니다. 그러니까 대한민국은 여자가 남자보다 5년 더 사는 것입니다. 여자들은 슬프면 친구 만나서 수다를 떱니다. 그것은 좋은 것입니다. 저는 아줌마들이 식당에서 수다를 5시간 떨길래 무슨 얘기를 하나 안 듣는 척하면서 들었는데, 그렇게 중요한 내용은 없었습니다. 세계 평화, 대북 문제 이런 것은 없고, 주로 먹으면서 자기 다리를 가리키면서 "야, 너무 많이 쪘냐? 야, 나 많이 쪘지? 그러면서 계속 또 먹습니다. 그리고 봄이 되어

머리 자른 걸 자랑하시는 것 같았습니다. "야, 나 이상하냐? 야, 나 이거 이상하지?" 스타일의 문제가 아니라 제가 보기에는 틀에 근본적인 문제가 있었습니다. 그 틀을 안 바꾸는 한 스타일 바꾼다고 큰 도움은 안되니까요. 그렇게 5시간 수다를 떨고 나오면 기분이 좋아집니다. 식당에서 나오면서 "전화해. 중요한 내용은 못했다." 어떻게 5시간동안 중요한 내용을 얘기 못 했습니까. 그러고 나서 1시간 핸드폰 통화합니다. 배터리 떨어질 때면 "이건 만나서 할 내용이다." 그러니까 여자 분들이 건강한 것입니다. 불쌍한 건 남자들입니다. 남자들은 슬프면 술 마시고, 길거리에 전 부치고. 그런데 제가 남자 분들한테 물어봤습니다. "슬픈데 왜 안 우냐고?" 슬프지만 나이 먹으니까 어렸을 때처럼 괜찮냐고 누가 안 물어보더랍니다. 어머니 돌아가셨고, 아버지 돌아가셨고, 와이프한테 힘들다 그랬더니 "너만 힘드냐? 난 너 만나서 더 힘들다." 그래서 남편들이 위로받을 데가 없습니다. 아내들이 "당신 힘들지? 그래도 나는 항상 당신이 그냥 너무 자랑스러워" 이렇게 물어봐 주십시오. 사람은 사랑하지만 격려하지 않으면 지적한답니다. 그러니까 엄마들 중에서 남편하고 애들을 엄청 지적하고 꼭 이런 얘기합니다. "나니까 이런 얘기하는거야. 다른 사람은 다 좋다고 그러지? 나는 나니까 얘기하는거야." 그러면 안됩니다.

세계 심리치료학계에서 이것을 고쳐줄 수 있는 방법이 나왔습니

다. 인간의 마음은 인간이 성인이 되면 자기가 자기에게 물어봐 줄 수도 있답니다. 인간의 마음은 신경을 전달하는 물질들인데, 그래서 마음은 온 몸에 있습니다. 그래서 이렇게 해주는 건 이때까지 고생한 나를 내가 안아주는 것입니다. 자, 한번 해 보십시오. 이때까지 인생에서 수고 많이 한 내 자신에게 말입니다. 그 다음에는 또 이렇게 하면 좋아진답니다. 이제는 "괜찮니? 괜찮아."

오늘 오신 분들은 주로 30대 이상이 되었거나 출산의 경험이 있으시기 때문에 30세 이상이 되어서 출산 경험이 있는 여성들에게 좋은 버섯을 소개하고 마칠 것입니다. 서울대학병원 강의하다가 병원장님께 들었는데 송로버섯(truffle)을 봄에 드시면 좋다고 합니다. 송로버섯을 먹어도 안 나오는 게 면역력 강화하는 화학물질 21개인데 언제 나오는지를 의학자들이 조사했더니, 사람이 괜찮냐고 했는데 안 괜찮으면 눈물 흘리면서 몸에서 만들어집니다. 그러니까 여러분 울고 나면 기분이 시원해지지요. 그게 면역력이 나온 것입니다. 그러면 감기도 잘 안 걸립니다.

두 번째, 사람이 사고가 너무 많으면 명치끝에 기운이 뭉치는데 박장대소하면 이게 터집니다.

세 번째는 남자는 결혼을 하고도 이혼을 하거나 사별을 하여 부부관계를 안 해도 남자는 몸이 별로 문제가 없습니다. 그런데 여성은 일단 결혼을 하고 나서 30대, 40대, 50대, 60대, 70대, 80대, 심지어는 90대가 되어도 한 달에 꼭 세 번 이상은 부부관계를 해야 됩니다. 안 하면 몸의 체질이 바뀌어 버립니다. "어머, 강사님. 저도 그러고 싶죠. 그런데 저희 남편은 너무 무드가 없어요." 방법을 소개하겠습니다. 남편이 들어오기 30분 전이 되면 오른쪽 손으로 오른쪽 이마 상단 부위를 때리면서 "딴 X이다. 옛날에 그 오빠다." 이것을 하면 3시간 정도 환각 상태를 유지합니다. 지금은 우습게 생각하시지만 어쨌든 어떤 수단과 방법을 가리지 마시고 꼭 좋은 사랑을 하십시오.

마지막으로 인간은 편도체라는 부분에서 스트레스를 관장하는데, 그 편도체는 뇌에서 α파가 나올 때 지워진 다고 합니다. 그 α파는 산책할 때 나오는데 휴대폰 끄고 하루에 10분만 산책해 보십시오. 꽃피는 데도 가서 꽃에게 말도 한번 걸어 보고, 마음 차분해지거든 내가 힘들었던 나에게 '괜찮냐' 고 말도 한번 걸어보십시오.

2009년은 유난히 전세계가 힘들다고 합니다. 한국도 힘듭니다. 어머니와 아내가 행복해져서 대한민국이 여러분의 덕을 볼 수 있도록 도와주십시오. 고맙습니다.

〈일시 : 2009. 4. 9〉



행복한 가정 만들기



장 경 동(대전중문침례교회 담임목사)

前. 한국기독교연합회 평신도지도자 대전중문침례교회(담임목사)

CTS 밀레니엄 특강

CBS 파워특강

MBC 느낌표 '찰칵찰칵', '사람향기 풀풀'

KBS1 폭소클럽2 '장경동의 분필소리'

주요저서

장경동 목사의 아주 특별한 행복

나를 팔아 천국에 가라

행복한 가정 만들기

내가 부모 밑에는 자식입니다. 자식에게는 부모입니다. 친구에게는 친구고, 남편에게는 아내입니다. 그러니까 나를 나로만 생각하지 말라는 것입니다. 나를 부모로 보는 나는 내가 별거 아닌데, 부모가 보는 나는 굉장히 귀중합니다.

반갑습니다. 전 이렇게 서면 맨 먼저 얼굴을 봅니다. 얼굴이라고도 하고 때깔이라고도 합니다. 굉장히 중요합니다. 별거 아닌 거 같아도 굉장히 중요합니다. 관리 잘하시기를 바라는데, 이 관리가 밖에서만 관리해서 되는 게 아니고 속에서부터 관리가 돼야 합니다. 화장을 잘하는데 계속 속이 부글부글 끓는 사람하고, 그냥 맨얼굴로 다니는데 속이 계속 웃는 사람하고 누가 낫겠습니까? 웃는데다 관리하면 최고로 낫겠죠. 관리도 안하는데다 끓면 누가 보고 살겠습니까? 그래서 항상 인생은 그렇게 네 박자로 보는 것이 옳은데, 비교적 여러분 인

물은 다 괜찮습니다. 이제 속만 하면 되겠는데, 정말 무서운 사람이 누구냐면 책 딱, 한권 읽은 사람입니다. 그 사람은 무서운 사람입니다. 그 사람은 그것으로만 판단하니까 겁납니다.

세상이라는 건 항상 양면으로 생각을 해야합니다. 시어머니 얘기 들어보니까 며느리 아주 못됐습니다. "그런 것이 있나 몰라, 젊은 게 싸가지가 없어." 그래서 그런 줄만 알았는데 어느 날 그 며느리 얘기 다 듣고 보니까 더이상 할 말이 없었습니다. 시어머니는 빨리 가셔야 되겠더라 말입니다. 누구 말이 옳습니까? 다 옳은데, 그런 걸 입장 차이라고 합니다. 그러니까 내 입장에서는 내 말이 맞지만 그 입장에서는 그 말이 맞을 때 너무 내 입장만 주장하지 말아야 합니다. 이게 두 박자로 봐서 답이 안 나올 때는 꼭 네 박자로 봐야합니다. 나를 나로만 보지 말고 말입니다. 내가 부모 밑에는 자식입니다. 자식에게는 부모입니다. 친구에게는 친구고, 남편에게는 아내입니다. 그러니까 나를 나로만 생각하지 말라는 것입니다. 나를 부모로 보는 나는 내가 별거 아닌데, 부모가 보는 나는 굉장히 귀중합니다.

솔직하게 저는 장동건 씨 보다는 내가 못생겼습니다. 나는 인정합니다. 그러나 우리 어머니는 장동건이 열을 보태도 너만 못하다는 것입니다. 그러니까 나를 나로만 생각하지 말고, 우리 부모가 보는 나

로 생각하면 나는 귀한 존재라는 것입니다. 어떻게 인생을 내 입장만 생각하고 살겠습니까? 부모 입장을 생각하고 살아야 합니다. 부모가 보는 내가 얼마나 귀중한 존재입니까? 적어도 여러분이 시집가는 날 여러분 아버지는 울었습니다. 남자는 언제 우느냐? 딸 시집보내고 웁니다. 나는 우리 딸 아직 시집 못보냈는데 시집보낼 생각하면 지금도 눈물이 나려고 합니다. 그게 친정아버지입니다.

그런데 제가 결혼식 주례를 많이 서는데, '신랑 입장' 하니까 신랑이 씩씩하게 걸어오는 것입니다. 씩씩하게 걸어와서 인사 꾸벅하고, '신부 입장' 하니까 걸어오는데 진짜 예뻤습니다. 중간쯤 오니까 새신랑이 가서 장인한테 인사 꾸뻑하더니 그 여자를 데려다가 앞에 서는데, 장인이 자기 딸을 사위에게 건네 주는데 거기서 딸을 꼭 껴안는 것입니다. 그 순간 제가 꼭 내 딸 보내는 것 같아 착시현상이 일어났습니다. 그리고 그걸 보는 순간 눈물이 핑 돌았습니다. 그래서 제가 그 새신랑한테 이렇게 얘기를 했습니다. "새신랑, 잘 듣게. 자네는 오늘 신부를 맞이하네. 자네는 오늘 아내를 맞이하는거야. 자네가 볼 때는 아내지만 자네 장인이 볼때는 눈물로 보낸 딸이네. 그러니까 아내라고만 단순하게 생각하지 말고, 우리 장인이 눈물로 보낸 딸이라고 생각하고 행복하게 잘 살게." 딸 시집보내고 아빠는 표도 못내고 딸 방에 들어가서 엉엉 우는 것입니다. 왜? 남자의 눈물은 여자처럼

그렇게 흔하지 않습니다. 그러니까 남자는 울때 절대 여자가 들어가면 안 됩니다. 왜냐하면 들어가서 우는 것을 여자가 보면 창피하다는 말입니다. 그러니까 그때는 들어가는 게 아닙니다.

여자는 아들 군대 보내고 웁니다. 그리고 아들 군대 갔을 때 입고 간 옷을 소포로 부쳐왔을 때 웁니다. 그런데 여자 울때는 놔두지 말고 가서 위로해줘야 됩니다. 여자의 눈물과 남자의 눈물은 다른 것입니다. 성분으로 따지면 비슷한데, 그거 말고도 또 다른 게 있습니다. 그런데 남자들은 자기 식으로 생각을 해서 나 울때 여자 오면 부끄러우니까 여자 울때 남자가 가면 부끄러운 줄 알고 놔두는데, 아닙니다. 여자는 그냥 흘리는 게 눈물입니다. 하나도 안 창피합니다. 그러니까 가서 "여보 괜찮아. 2년 금방 지나. 금방 성숙해서 올거야. 울지마. 내가 아들 몫까지 할게, 여보." 이렇게 해주면 좋은데, 남자는 그걸 모른단 말입니다. 그러니까 "너 엄마 혼자 울게 놔둬라." 그러니까 막 울다가 위로 안해주는 신랑이 보기 싫어집니다. 그러면 "무슨 놈의 남자가 저렇게 인정머리도 없고" 이럽니다. 그러다가 여자들은 이런 생각을 해보는 것입니다. '나라는 차라리 은퇴하고 집에 있는 아버지를 데려가지, 왜 한참 공부해야 될 내 새끼를 데려가냐.' 여자들은 울다가 그런 생각을 해봅니다.

그런데 내가 생각을 해봐도 괜찮은 방법같습니다. 왜냐면 돈 버는 남자가 집에 있어야 됩니다. 은퇴해서 연금 나오는 분은 어디 있든지 어차피 연금은 나오는 것이고 별로 도움이 안됩니다. 그리고 남자들이 모르는 게 있습니다. 제발 어디 나가면 밥을 먹고 들어오십시오. 밥 먹고 들어오는 게 아내를 도와주는 것입니다. 여자도 신혼초에나 젊을 때 해먹고 싶습니다. 나이 들면 여자도 해먹기 싫습니다. 그런데 그것도 모르고, "아이고, 다 다녀봐도 당신 솜씨가 제일 좋아." 그러니까 어차피 연금받는 남편은 그냥 나가서 군대같은데 가 있으면 안전하다고 생각합니다. 군대에서 안전하게 먹여주고 재워주고 입혀주고 다 보호해 주고, 아들은 공부시키고 같이 있고 이런 좋은 방법을 왜 안씁니까? 나도 그 생각을 했습니다. 내가 만약에 대통령이 된다면 '다른 사람은 몰라도 가족간에는 병력을 대치하게 해주자.' 그런 생각을 내 나름대로 해봤습니다. 아들을 데리고 있으면 얼마나 좋습니까? 그런데 '왜 그런 좋은 방법을 안쓸까?' 라고 연구하다 보니까 생각은 좋은데, 하나가 안 좋은 게 있었습니다. 20살, 21살, 22살 먹은 놈을 군대보내야 '사나이로 태어나서 할 일도 많다만♪♪' 이러다가 적군이 나타나면 '돌격, 앞으로!' 이래야 싸움이 됩니다. 그런데 70 넘어 은퇴한 아버지 보내놨더니 군가를 시키니까 '팔도강산~~ 유람할제~~' 적군이 나타나니까 '돌격 앞으로~' 그건 아니었습니다. 이렇게 역할을 바꿀게 있고 바꿀 수 없는 게 있는 것입니다.

그러니까 좀 안되더라도 '군대는 아들이 가야 되고, 신랑이 집에 있어야지. 그거 보기 싫다고 해서 신랑을 군대 보내고, 같이 있고 싶다고 해서 아들을 둬서는 안 되겠구나.' 그래서 제가 한 말이 "자네는 아내만 맞이한다고 생각하지 말고, 항상 장인이 눈물로 보낸 딸이라고 생각하라." 아내가 잘못하면 함부로 할 수 있어도 딸이 잘못하면 함부로 못합니다. 그게 딸입니다.

"장인어른!" "왜?" "이 여편네가 그냥 어떻게 속상하게 하던지 한 번 쥐어박았습니다." 그러면 장인이 "자네도 그랬는가? 나도 옛날 우리 마누라가 그랬네." 그러겠습니까? "너 이 놈의 새끼, 감히 누구를 때려!" 그러지 않겠습니까? 그러니 아내라고만 생각하지 말고, 우리 장인이 눈물로 보낸 딸이라고 생각하고 행복하게 사십시오. 사위한테 얘기 해놓고 그 다음에 장인한테도 얘기해 줬죠. "오늘 딸 보낸다고 해서 섭섭하게 생각하지 마세요. 지금까지는 내가 딸을 데리고 있음이 낫지만 앞으로는 사위가 보살피는 게 내가 보살피는 것 보다 나은 것을 그거 아깝다고 계속 끓이고 있으면 그게 웬수여." 그러니까 단순하게 한 가지만 생각하지 말고 항상 복합적으로 생각을 해서 나는 나만 생각하지 마십시오. 나 하나만 생각하면 먹어도 그만, 입어도 그만, 잘 살아도 그만, 못 살아도 그만이지만 부모가 보는 나는 무엇보다도 잘 살아야 됩니다. 그러니까 나를 부모가 보는 나라고 생각

하면 얼마나 귀중한 존재이며, 또 자식에게 있어서는 얼마나 중요한 부모입니까. 그러니까 나를 복합적으로 생각을 한다면 최소 자살은 안 할거라는 것입니다. 내가 괴로우면 나는 죽는다치지만 내가 죽으면 부모는 나를 어떻게 생각하겠냔 말입니까. 그런 걸 생각하면 최소 이혼은 안할 거라는 것입니다. 나는 싫어서 헤어지지만 그 헤어지는 걸 자식이 볼때 어떻겠습니까. 부모야 좋아서 만나고, 싫어서 헤어지겠지만 자식이 받는 충격을 생각해 봅시다.

쥐가 새끼를 낳았습니다. 10마리 새끼를 낳았는데, 엄마 쥐가 젖을 먹이더랍니다. 그러니까 새끼가 먹습니다. 새끼는 먹고 자고, 먹고 자고 그러더랍니다. 사람이든 쥐든 일과가 없습니다. 먹고 자는 것입니다. 왜 그러냐면 잘때 크기 때문에 그렇습니다. 클 때는 자야 크는 것입니다. 그러니까 키가 큰 사람들의 공통점은 잠이 많다는 것이고, 잠이 없는 사람들 애가 잘 안 큽니다. 왜냐면 키가 움직일 때 크는 게 아니고, 잠잘 때 큽니다. 그러니까 애가 크려고 자는 걸 부모는 그것도 모르고 '쟤는 맨날 잠만 잔다' 고 그러는데, 크느라고 그렇습니다. 왜냐면 세포가 잠잘 때 늘어나는 것입니다. 그러니까 새끼가 잘때 엄마 쥐가 자꾸 새끼를 핥아주는 것입니다. 의사가 그걸 가만히 보더니 '무엇때문에 저렇게 새끼를 핥으나?' 궁금해서 이쪽 쥐 다섯 마리는 젖을 먹이고 핥아주게 놔두고, 이쪽 쥐 다섯 마리는 젖만 먹이고 못

핥게 떼어놔 버렸습니다. 그러니까 이쪽 쥐는 못 핥아주고 이쪽 쥐만 핥아 준 것입니다. 젖은 똑같이 먹였습니다. 그러니까 영양은 똑같이 왔는데, 핥아 준 것이 달랐습니다. 그런데 놀라운 일이 일어났습니다. 핥아주는 쥐가 잘 크는 것입니다. 그러니까 영양만의 문제가 아니라는 것입니다. 핥아주는 쥐가 잘 크고 저항력이 강했습니다. 안 핥아준 놈은 비실비실 약하고 크지도 않았습니다. 그 열 마리 쥐를 미로에 집어 넣어놨더니 핥아준 쥐 다섯 마리는 가다 막히면 펴득펴득 해가지고 먹이 있는 데까지 찾아가서 먹었습니다. 그런데 안 핥아준 다섯 마리는 가다 막히니까 어떻게 할 줄을 모르는 것입니다. 그래서 그 열 마리 쥐의 뇌를 쪼개봤는데 핥아준 쥐 다섯 마리는 세포 신경이 짜여있는 것입니다. 그러니까 창의력과 융통성이 좋은데, 안 핥아 준 쥐는 세포가 엉성하게 돼 있었습니다. 그러니까 창의력이 안 나오는 것입니다.

내가 그 연구 발표를 들으면서 너무 놀란 것이 우리 엄마는 그렇게 배움은 많지 않았지만 그게 50년 전 얘기인데, 우리 어머니는 내가 젖을 먹으면 "아이고, 이 놈의 새끼." 50년 됐는데도 그 전율이 지금도 내가 느껴집니다. 나를 가슴에 안고 진저리치던 그 전율, 예뻐서 깨물어주고 싶고 어떻게 할 수 없었던 그 느낌이 내가 50년 됐는데도 느끼는데, 그때는 모르고 컸지만 내가 평생을 살아보니까 남자는

두 여자를 겪습니다.

남자는 어떤 남자든지 첫째 엄마라는 여자하고, 아내라는 여자입니다. 그러니까 엄마라는 여자 속에서 살다가 아내라는 여자로 붙여주는데, 엄마와 여자는 똑같은데 엄청 달랐습니다. 그런데 엄마는 나를 한 번도 사랑한다고 한 적이 없습니다. 그런데 우리 아내는 "사랑해요, 보고 싶어요. 이번 3일은 너무너무 길어요." 아주 여우짓을 다 합니다. 그런가 보다 했는데, 그런데 '과연 누가 나를 더 사랑하냐?' 이게 궁금한 것입니다. '엄마가 나를 더 사랑하나? 아내가 나를 더 사랑하나?' 그래서 제가 분석하기 시작했습니다. 그러다보니까 묘한 걸 발견했는데, 제가 목사니까 목회를 해보니 시작도 없고 끝도 없고 출근도 없고 퇴근도 없었습니다. 밤 12시에 자는데 119로 연락을 안 하고 애기 아프다고 전화가 오는 것입니다. 애기가 아픈데 왜 나를 찾느냐는 말입니다. 그걸 멋모르고 가서 그 아픈 애를 기도해 주고 그것까지는 이해하겠습니다. 부부싸움 해놓고도 날 찾는 것입니다. 그걸 가서 또 말려서 달래주고 집에 오면 3시입니다. 3시에 자면 4시에 새벽예배 하러 또 일어나야 합니다. 무슨 수로 일어납니까. 하루 이틀도 아니고 말입니다. 눈은 떴는데 몸이 말을 안 듣습니다. 그러면 우리 집사람이 옆에서 그럽니다. "여보, 빨리 일어나" 그러면 제가 사정을 합니다. "여보, 교인들은 모르지, 내가 몇 시에 잤는지. 그

러나 당신은 알지 않냐. 내가 3시 자서 4시에 어떻게 일어나냐? 내가 무슨 기계냐? 기계도 이런 식으로 부려먹으면 고장 나겠다. 오늘은 당신이 가서 새벽예배 설교 좀 해라." 그러면 우리 집사람이 "아우, 진짜 내가 생각해도 그래요. 여보, 그냥 주무세요. 오늘은 내가 새벽예배 간단하게 할께요." 난 그러는 줄 알았습니다. 우리 집사람 끝까지 "일어나요. 당신 안나가면 나도 안나가. 일어나." 그게 아내입니다. 그런데 1년에 한 번씩 집에 가서 잘 때가 있습니다. 명절때 집에 가서 자기 전에 제가 "어머니. 내일 새벽예배 같이 나가게 꼭 깨우세요." "아이고, 아들. 걱정말고 자." 눈 떠보면 훤한 것입니다. "아이, 어머니 왜 안 깨웠어요? 새벽예배 못나갔네." "아들, 그냥 오늘 하루라도 푹 자." 세상에! 저 깰까봐 고양이걸음으로 나갑니다.

제가 거기서 깨달았습니다. 엄마는 틀린데 옳으시고, 아내는 옳은데 독하다. 어머니가 해주는 보약은 먹고 힘만 내면 됩니다. 그런데 아내가 해주는 보약은 먹고 이바지해야 될 것이 몇가지가 있습니다. 첫째는 돈을 잘 벌어다줘야 되고, 두 번째는 신랑 구실을 잘해야 됩니다. 어머니가 보약을 해줬는데 약효가 안 나오면 한의사가 욕 얻어먹습니다. 녹용을 안쓰고 녹각 쓴 모양이라고. 아내가 보약을 해줬는데 약효가 안 나오면 신랑 욕 엄청 얻어먹습니다. 저이는 보약을 해줘도 저렇게 비실비실하다고 말입니다. 그래서 어떤 때는 아내가 해

주는 건 안 먹는 게 낫습니다. '아, 사랑이 똑같은 게 아니구나. 엄마의 사랑은 하얗다면 아내의 사랑은 노리끼리하구나.'

그런데 문제가 생겼습니다. 요즘에는 원하든 원하지 않든 엄마들이 바빠서 애들에게 영양만 주지, 스킨십을 안하는 것입니다. 분유타서 그냥 빨아먹으면 영양은 왔습니다. 그 다음에 스킨십이 필요한데 그걸 엄마들이 안합니다. 그러니까 애가 우는 것입니다. 그게 배고파서 우는 게 아니라 사랑 결핍때문에 우는 것입니다. 그러면 그 자식을 안고 "아이고, 내 새끼"이걸 해줘야 되는데, '왜 그럴까? 배부른데?' 하고는 공갈젖 하나 물려주는 것입니다. 그러니까 애는 어려서부터 자기 엄마한테 사기당하고 크는 것입니다.

여러분은 애들한테 여러분도 모르는 사이에 사기친 거 아십니까? 그걸 이름하여 공갈젖이라고 합니다. 애가 원래 10달만에 나와야 되는데 급하게 7달만에 나온 애들이 있습니다. '미숙아' 라고 합니다. 참, 지금은 의학의 발달로 미숙아로 낳아도 살아납니다. 발가락이 아주 작은데도 인큐베이터에 넣으니까 살아나더랍니다. 세상에 과학이 그렇게 발달했습니다. 그런데 병원 중에 미숙아 병원이 있습니다. 그러니까 일찍 낳은 애들은 그 병원 인큐베이터에 들어가서 치료받고 커서 퇴원을 하는데, 이상하게 그 병원이 애들이 치료가 잘되고 유난

히 성장이 잘 됩니다. 한두 명이 아닙니다. 그래서 그 병원을 집중적으로 연구를 해봤습니다. '왜 이 병원 애들이 더 빨리 자라고 건강한가?' 거기서 놀라운 걸 발견했습니다. 간호사들이 젖을 먹이면서 스킨십을 해주는 것입니다. "아이고, 예뻐라. 아가. 아이고, 예뻐. 빨리 먹고 엄마한테 가야지. 아이고, 예뻐라." 그 스킨십이 성장과 건강에 치명적으로 아주 효과적이라는 것을 알아냈습니다. 그래서 신문에 발표를 했습니다. '사랑의 스킨십이 성장을 돕고 건강을 돕는다.' 그 기사를 옆의 병원 원장이 읽은 것입니다. 열 받아서 "간호사, 사무장, 집합! 오늘부터 애들 주물러. 애들 주무르란 말이야. 스킨십이 치료에도 좋고 성장에 좋다하잖아. 주물러. 알았어? 똑바로 해." 그래서 그 쪽도 주무르기 시작했습니다. 그러면 애들은 더 안 큽니다. 스킨십은 사랑으로 해야합니다.

사람이라고 하는 것이 나와 너 그것도 있지만 남자가 남자의 영혼이 있고, 육체가 있습니다. 이 두 개가 붙으면 사는 것이고, 떨어지면 죽은 것입니다. 여자도 영혼이 있고 육체가 있는 것입니다. 그런데 사람들은 일반적으로 영혼이라고 안하고 '마음' 이라고 합니다. 또한 이것을 '본질' 이라고 하고, 이것을 '현상' 이라고도 합니다. 이 세상에 구조를 보면 이렇게 본질과 현상으로 구성이 돼 있습니다. 콩을 보십시오. 콩을 보면 겉에는 콩깍지가 있고, 속엔 콩알맹이. 이것을

본질이라 그러고, 이것을 현상이라고 그럽니다. 그러니까 이 현상속에서 콩 아래 본질이 영글어가는 것입니다. 콩도 그런 것처럼 사람도 그런 것입니다. 그런데 먼저 마음과 마음이 사랑을 합니다. 그래서 내가 저 여자를 보는 순간 마음속에 사랑의 싹이 틉니다. 그래서 마음과 마음이 붙으면 몸과 몸을 붙이는 것을 '결혼'이라고 하는 것입니다. 그런데 어차피 결혼해서 사는 사람들을 분석해 보니까 결혼식 날 몸을 붙이는 사람이 있고, 이미 그 전에 다 붙여버리는 사람이 있습니다. 물론, 그렇게 하거나 저렇게 하거나 붙여서 사는 건 마찬가지입니다. 그것이 마찬가지가 아닌 것은 저는 정확한지는 모르지만 제가 감으로 깨달은 것을 꼭 부탁드리면 꼭 결혼식 날 몸을 붙이십시오. 왜 그러냐면 결혼도 하기 전에 몸을 붙이면 결혼식까지 못 참은 것입니다. 결혼식까지 못 참고 몸을 붙인 사람은 결혼한 후에 이 사랑을 계속 붙여가기가 어렵습니다. 나는 결혼식 주례를 수도 없이 설 때마다 서로 좋아서 웃고 하는 걸 보면서 좋기도 하지만 걱정도 되는 건, 부부가 사랑할 때 깨가 쏟아지는데 그 깨가 이틀 털면 나올게 없다는 걸 모르는 것입니다. 이 깨가 한없이 털면 나오는 게 아니라 이틀을 털면 나올게 없어서 그 다음부터는 깨 껍질 태워가면서 사는 것입니다. 부부가 처음에는 그립고 좋고 하다가 언제부턴가는 그냥 원수같이 사는 것입니다.

그런데 이제 문제는 그때 못 참고 헤어지는 부부들을 보면 꼭 맞는 건 아닙니다. 그렇지만 제가 느낀건데, 그때 못 참는 버릇이 이때 가서도 못 참더란 말입니다. 결혼하기 전에 참을 줄 아는 사람이 결혼 후에도 참고 살아간다는 말입니다. 그래서 이미 여러분은 몰라서 그냥 지나갔다고 하지만 꼭 딸한테, 아들한테 얘기해서 "네가 아무리 교제하는 그 여자가 좋고 남자가 좋아도 꼭 결혼 날까지는 순결을 지키거라. 그것이 네가 별것 아닌 것 같지만 나중에도 큰소리 칠 수 있는 일이고, 그것이 네가 인정받고 살 수 있는 길이다." 자기가 좋아서 건드려놓고 돌아서면 헤픈 여자라고 자기가 흉을 봅니다. 그 나쁜 놈한테 흉잡히는 그 여자도 별로 썩 잘 한건 아니라는 것입니다. 그러니까 결혼도 안해 놓고 자꾸 잠자리를 요구할 때 내가 "이러면 안돼요. 정말로 나를 사랑한다면 조금 참았다 결혼후에 멋있는 밤을 맞이합시다"라고 하면 "아따, 그거 되게 비싸게 해 쌌네." 그러면서도 "야, 우리 애인은 진짜다." 자랑스러움 마음이 생긴다는 말입니다.

자! 그래서 이렇게 노래 속에도 있습니다. "마음과 마음으로 맺은 너와 나, 이 생명 다하도록" 하더니 이것이 끊어졌습니다. 살다보면 이것이 먼저 끊어졌습니다. 그러니까 몸뚱이는 붙여 사는데 마음에서 끊어지는 것입니다. 그런데 사람들은 이것이 끊어진 줄도 모르고 삽니다. 부부니까 그냥 사는 줄 압니다. 그런데 이것이 끊어진 상태

로만 있으면 괜찮은데 이 남자는 다른 여자한테 갑니다. 이 여자는 다른 남자한테 가고 말입니다. 한 예로, 우리 어머니는 진짜 순진한 시골 여자입니다. 우리 어머니는 우리 아버지 외에 다른 남자를 모릅니다. 그런 우리 어머니 마음속에도 좋아하는 남자가 있었으니 그게 최무룡 씨입니다. 그러니까 살기는 우리 아버지하고 살고, 좋아하기는 최무룡 씨를 좋아합니다. 이것을 '갈등'이라고 합니다. 그랬더니 우리 아버지는 질세라 김지미 씨를 그렇게 좋아합니다. 그러니까 몸만 붙여놨지, 마음은 따로 사는 것입니다. 그런데 놀라운 건, 그게 그거나가 아니라 굉장히 차이가 난다는 것입니다. 이게 붙어있으면, 두 가닥이 붙어있으면 싸울 일이 없어집니다. 왜? 다 이해합니다. "야, 너 남편 잘 봐봐. 눈이 없는거 같애." "무슨 소리야? 내가 그의 두 눈이 되어주면 되지." 두 눈이 되어 준다는데, 뭔 문제가 되겠습니까. 그런데 사랑이 빠지면 시력만 떨어져도 뭐라 합니다. 그래서 하는 말이 "우리는 너무 안맞는다"는 것입니다. "안 맞는 건 지금보다 옛날이 더 안 맞았어." "아이고, 옛날에는 잘 맞았어." 그게 잘 맞은 게 아니라 그때는 이것이 붙어 있어서 그렇습니다. 지금은 이것이 끊어졌습니다. 현상의 문제가 아니고 본질의 문제였다 그 말이었습니다. 사랑이 이리로 가서 붙어있으니 싫습니다. 그러니까 사랑하면 싸울 일이 없어지는데, 사랑이 식으니까 싸울 일이 많아집니다. 안 맞아서 싸우는 게 아닙니다. 사랑이 식어서 싸우는 것입니다. 그나마 우리

어머니는 최무룡 씨를 좋아하고, 우리 아버지는 김지미 씨를 좋아해서 다행입니다. 왜? 최무룡 씨가 우리 어머니를 좋아할 리가 없으니까 말입니다. 그런데 이게 손에 닿는 남자를 좋아할 때 거기서 문제가 생기는 것입니다. 손에 안닿는 남자를 좋아하면 그냥 생각으로 끝나는데, 손에 닿는 남자를 좋아하면 갈등을 느끼는데 그 갈등을 느끼는 현상속에 하나가 이런 현상이 생깁니다. 잠은 신랑하고 자는데 생각은 그 남자라고 합니다. 제가 하고 싶은 얘기는, 이제 와서 어떻게 하겠냐 그 말입니다. 요즘에 의학적으로 연구하는 것이 있는데 몸이 부자유스러운 분들에게 치료하는 방법으로 줄기세포라는 게 있습니다. 그 줄기세포가 들어가면 정상적이지 않는 몸이 정상으로 돌아오는 치료법을 만들어 내는 것입니다. '육신에 줄기세포가 있다면 왜 영혼의 줄기세포가 없겠냐? 신랑하고 끊어진 이걸 줄기세포로 살리자.' 그 얘기를 하려고 그러는 것입니다. 왜? 이게 행복입니다. 이것이 붙지 않으면 왜 행복하지 않습니까? 예를 들어서 남자가 여자보고 "여보, 이리 와. 뽀뽀 좀 한번 하게." 그러면 여자가 "그래. 여보, 사랑해." 이렇게 해야 되는데, "자, 빨리 여보, 자자." 뽀뽀는 했는데, 뭐가 없어? 본질이 연결이 안된 것입니다.

경상도 남자들은 유난히 무뚝뚝합니다. 그런데 본인들이 그걸 모릅니다. 다 주변이 그러니까 말입니다. 부부가 말을 안 합니다. 하도

안 해서 세어봤더니 하루에 세 마디 하더랍니다. "밥 묵었나? 얼라는? 자자." 그러면 진짜로 경상도 남자가 말이 없냐하면 아닙니다. 친구들끼리 얘기할 때는 동네가 시끄럽고, 술집 여자하고 얘기할 때는 오만 친절한 얘기도 다 잘합니다. 마누라하고만 할 말이 없습니다. 경상도 남자들 특징이 그렇습니다. 그런데 본인들이 그걸 모릅니다. 그렇게 살다가 한번은 이 남자가 부부학교를 갔습니다. 가서 보니까 자기가 진짜 형편없는 남자라는 사실을 알았습니다. 거기서 숙제가 나왔는데 부인을 꼭 껴안고 사랑한다고 고백하라는 숙제가 나왔습니다. 그걸 딱, 보는 순간 경상도 남자 하는 말 "못 합니더." "왜 못하십니까?" "내 사마, 이런 말 해본 적이 없습니더." "그래도 하셔야 됩니다." "죽인다 해도 못 합니더." "그러면 졸업이 안됩니다." 이 남자, "우짤꼬, 우짤꼬." 하다가 아따 모르겠다면서 싱크대에서 설거지하고 있는 여자 뒤로 가서 허리를 꼭 껴안고 얘기를 한 것입니다. "여보, 사랑한다." 평생 처음 해봤습니다. 그러니까 여자도 평생 처음 들었습니다. 여자가 놀란 것입니다. 뒤돌아보더니 "뭐꼬? 와, 안 하던 짓 하노?" 딱, 껴안고 있다가 남자 하는 말, "숙제다." 그걸 해놓고 이 남자가 두 가지를 깨달았는데 첫째는 죽인다고 해도 못할 일은 아니다. 왜? 했잖습니다. 두 번째, 그걸 하면서 이 남자가 뭘 느꼈습니다. 그래서 다음날 또 갔습니다. 또 가서는 설거지하고 있는 아내 뒤로 꽉 껴안고는 "여보, 사랑한다. 그런데 이건 숙제 아니다." 그랬

더니 "뭐꼬?" 그럴 줄 알았는데, 여자가 딱 서더니 '흑흑흑' 우는 것입니다.

그때 찡이 온 것입니다. 이 본질은 찡이고, 이 현상은 찌릿찌릿입니다. 여러분, 솔직히 남자 손잡을 때 찌릿찌릿 했습니다. 그런데 찌릿찌릿은 육체에서 오는 것이고, 마음은 찡합니다. 그런데 지금 문제가 뭔지 아십니까? 찌릿찌릿도 없어지고 찡도 없어졌다는데 문제가 있습니다. 신랑 살을 대도 내 살인지, 니 살인지 이게 감각이 없습니다. 저는 진짜 좋은 남편인줄 알았습니다. 저는 우리 아내에게 있어서 진짜 좋은 남편입니다. 나는 그래서 항상 이런 생각을 하고 살았습니다. '당신은 정말 좋은 신랑하고 사는 줄 알아라. 내가 전국을 다녀봐도 솔직히 나같은 신랑도 흔치않더라. 내가 무슨 목회를 못하냐? 강연을 못하냐? 운동을 못하냐? 노래를 못하냐? 키가 작냐? 인물이 빠지냐? 건강이 약하냐? 누가 나보고 그러더라. 장 목사는 흠이 하나 있다면 흠없는 게 흠이라고.' 그래서 저는 항상 생각하기를 '당신은 좋은 신랑하고 사는 줄 알아라.' 그랬습니다. 그랬더니, 우리 집 사람 이 "좋은 신랑은 무슨." 궁시렁궁시렁. "아니. 뭐가 못마땅해서 궁시렁궁시렁 하냐?" 그랬더니 좋은 신랑이면 뭐하냐는 것입니다. 제가 월요일 되면 강의 나간다고, 부흥회 간다고 가방 싸가지고 나갑니다. 지난 일요일 떠나와서 여지껏 집에 못 들어갔습니다. 인천에

있다가 서울에 있다가 이제 평택에 왔다가 또 저녁에 안성에 갔다가 그리고 오늘밤이나 돼야 들어갑니다. 며칠만에 오면 집에 오지도 않고 교회 철야한다고 앉았다가 새벽예배 드리고, 집에 오기가 무섭게 옷벗고 트레이닝 입고 나가서 운동하고 볼 차고 와서 아침 먹고, 샤워하고, 밀린 심방하고, 금요일 철야하고, 토요일 아침에 회의하고, 결혼식 주례하고, 또 신방하고, 철야하고, 주일날 1, 2, 3, 4부 예배드리고, 운동하고, 저녁 예배드리고, 회의하고, 월요일은 가방 싸서 또 나가니 "좋으면 뭐하냐? 그림의 떡이다." 그래서 내가 "여보, 당신이 사모라 몰라서 그래. 내가 그냥 목사가 아니고, 일반 직장을 다니는 사람이라고 해도 직장에서 간부가 되면 다 바빠. 아니, 이 사람이 지금 물정을 몰라가지고." 내가 그랬습니다. 그랬더니 아니라는 것입니다. 나는 그때까지만 해도 '저 사람이 호강에 겨워서 진짜 바람피우고 술 먹고 담배피우는 속 썩이는 신랑하고 안살아 봐서. 진짜 목사하고 살고 목사가 착하니까 귀한 줄도 모르고 저런다' 고만 생각을 했습니다. 저는 제 생각이 틀렸다는 생각은 이만큼도 안 했습니다. 부부가 살다보니까 질서가 없어졌습니다. 집에 가면 막 올라타고 난리도 아닙니다. "이게 뭐하는 짓이야? 목사님한테." 그러면 "아이고, 목사님, 죄송해요." 이래야 되는데 "뭐 목사는 나한테도 목사인가? 여보지." 목사는 교인들이 목사고, 당신은 신랑이라는 겁니다. 그리고 막 올라타고 난리도 아닙니다. 그러더니 언제부터인가 화장실을

가면 문을 안 닫습니다. 화장실이 두 개가 있는데 공동으로 쓰는 곳과 안에 내외간이 쓰는 곳이 있습니다. 그런데 가면 문을 닫아야 하는데 문을 안 닫습니다. 문을 안닫고 소변을 보니까 소변보는 소리가 다 들려온 것입니다. 그때 그 소변보는 소리를 들어보니까 이 소리가 경쾌하지가 않습니다. 제가 건강을 잘 압니다. 여자가 너무 힘들면 소변이 잘 안 나올 때가 있습니다. 그 순간 가슴이 뭉클해 졌습니다. 그래서 아무 생각없이 아침 먹으면서 내가 아내 손을 딱 잡고 그랬습니다. "여보, 당신 힘들지? 내가 잘해 줄게." 그랬더니 웁니다. 제가 잘해 준다고 했지, 잘해 준 것도 없습니다. '아니. 어차피 사례비는 자기가 받아서 다 쓰는거고, 잘해 주나 못해 주나 부흥회 강연은 나갈 수밖에 없는 것이고 똑 같은데, 그 따뜻한 한마디가 말입니다. 손잡고 전해준 그 찡이 그렇게 그 사람에게 좋은 것을 왜 나는 그걸 주지 못하고 '좋은 신랑하고 사는 줄 알아라' 라고 생각만 하고 살았던가 말입니다. '아, 오늘 가정에 가장 큰 문제는 돈 문제가 아니고, 바쁨의 문제도 아닌 저 찡이 꺼졌구나.' 돈 드는 것도 아닙니다. 꼭 돈 문제만은 아니라는 것입니다.

오후 3시쯤 되면 꼭 신랑한테 전화하십시오. "여보." "어머, 당신이 어쩐 일이야?" "힘들지, 여보? 하루 종일 집에서 당신 생각하면서 살림해요. 저녁에 집에 와서 드세요. 맛있는 거 해놓을게. 여보, 힘내

세요"하고 끊어주십시오. 얼마나 남편이 위로가 됩니까. 그런데 이런 여자들 있습니다. "여보세요? 김 과장님 계세요?" "예. 바꿔드릴까요?" "아니요. 있는 줄만 알면 됐어요." "니가 무슨 수사요원이냐?" 그런 집에 무슨 행복이 있겠습니까? 반대로 남자 같으면 오후 3시쯤 되면 집에 전화해서 "여보" "어머, 당신 어쩐 일이야? 전화를 다 하고." "나 직장에 하루종일 있어도 당신 생각 많이 해. 나 오늘 집에서 저녁 먹어. 여보, 반찬 너무 많이 만들지마. 당신 힘들어. 그냥 간단하게 해서 이따 먹어. 여보, 사랑해" 딱 끊으면 여자가 알아서 많이 만들 것을, 푼수같은 남자는 전화해서 "나 오늘 집에서 밥 먹는데, 먹게 좀 해줘봐라, 먹게 좀. 어! 내가 왜 집에서 안 먹는지 아냐? 먹을 수가 없어. 먹을 수가." 전화 끊으면 "이 썩을 놈, 어느 집은 별 반찬 갖고 먹는줄 아냐." 그러니까 욕 엄청 먹는 것입니다. 못 들어가는 날은 전화해서 "여보, 어떻게 해? 나 오늘 직장에서 회식이 있어서 집에 못가네. 여보, 당신 귀찮으니까 해먹지 마. 그리고 가서 맛있는 거 사먹어. 응! 돈 걱정하지 말고." 그렇게 전화해도 알아서 싼거 먹습니다. 그게 뭐 돈 드는 것입니까? 그저 말 한마디, 따뜻한 눈길, 손길이 그렇게 행복한 걸 이 찡세포가 사라져 가지고 말입니다. 그런데 여러분이 의식을 한번 해보십시오. 옛날 신혼때는 남편이 "여보! 야, 아빠 왔다." 그러면 "어머나~ 아빠 왔다." 가족이 다 뛰어 나왔습니다. 그런데 언제부터인가 딩동! 해도 꿈쩍도 안 합니다. 딩동, 딩동,

딩동! "여보, 나 왔어."그러면 "어지간히도 눌러대네. 시끄럽구만. 나가고 있구만, 그냥." 그런 집은 찡세포가 꺼진 것입니다.

남자는 철이 없습니다. 남자는 철들면 죽습니다. 철든다는 게 배려하고 사랑하는 것입니다. 그런데 평균적으로 여자가 남자보다 7년 더 삽니다. 남자는 76세에 죽습니다. 여자가 82세니까 한 6~7년 여자가 더 삽니다. 그것도 얼마나 감사합니까? 왜냐면 남자가 누워서 죽을 때 여자가 수발들어주고 뒤따라오니까 감사합니다. 말이 그렇지, 여자없이 남자 혼자 누워서 똥싸면 그거 누가 치우겠습니까? 아들이 "아버님, 들어보세요. 응! 아버님, 좀더 들어봐." 아무리 아들이지만. 그렇다고 또 며느리가 "아버님, 좀 들어보셔봐." 그렇다고 딸이 "아빠, 들어봐. 아유~" 그러나 마누라는 "여보, 들어봐." 여지껏 보고 살은거 들으면 어떻고 뭐 덮으면 어떻고. 그러니까 아내가 최고입니다. 이제 다 치워줍니다. 아무리 돌같은 남자라도 그때는 압니다. "여보, 고맙다. 여보, 미안하다." 그게 철든 겁니다. 제가 하고 싶은 얘기는 그것을 누워서 똥 쌀때 하지 말고 지금 하라는 얘기입니다.

간단한 걸 남자가 알기에는 그게 그렇게 쉬운 게 아닌가 봅니다. 그걸 알면 죽더라 이것입니다. 그러니까 알고 죽는 거 보다 모르고

살아있는 게 나으니까 그냥 하나를 포기하고 삽시다. 그래서 남자 혼자 안되니까 철든 여자를 붙여준 것입니다. 그래서 여러분을 붙여준 것입니다. 저는 꼭 그런 말을 합니다. 제가 만약 배를 타고 바다를 항해한다면 제가 타고 다니는 그 배 밑의 바닷물을 살펴보면 그건 바닷물이 아니라 우리 아내가 나를 위해서 흘린 눈물이라고 말 합니다. 아내의 눈물의 바다를 제가 배를 타고 항해하는 것입니다. 그래서 그 수심이 높아서 나는 한국으로, 세계로 다니는 것입니다. 그런데 어떤 남자는 배타고 가다가 암초에 부딪쳐서 파손됐습니다. 왜냐면 수심이 얕아서 그렇습니다. 왜 얕은가보니 여자가 신랑을 위해서 눈물을 흘리다가 어느 날 포기해 버렸습니다. 그러니까 수심이 얕습니다. 저는 그래서 오늘 여러분에게 꼭 부탁드립니다.

여지껏 남편과 자식을 위해서 흘린 눈물 포기하지 말고 조금 더 흘립시다. 그래서 신랑의 배에 수심을 높여주면 항해를 잘 할 수 있습니다. 우리 집사람이 얼마나 지혜로운지 보십시오. 아내들이 남편을 위해서 죽자, 희생하자 그래서 남편이 잘돼서 돈을 많이 벌면 결국 그 돈 누가 다 쓰냐면 여자들입니다. 남편을 위한 희생은 절대 희생이 아니라 가장 확실한 투자입니다.

우리 남편에게 투자합시다. 남편도 남자니까 수컷입니다. 수컷은 수컷 본능이 있습니다. 그런데 잘 보면 수컷이 모두 멋있습니다. 사

자 보십시오. 숫사자는 자동 목도리를 둘렀잖습니까. 꿩을 보십시오. 수꿩은 꽁지가 멋있습니다. 암꿩은 그냥 닭 같습니다. 장닭이 멋있고, 칠면조 등등. 솔직히 사람도 여자들 화장하고 가꿔놓아서 그렇지 내외간이 사우나 가서 싹 씻고 나올 때 남자 얼굴 보십시오. 대부분 예쁩니다. 여자는 꼭 물에 빠진 생쥐같습니다. 미장원에서 돈 들여서 그렇지, 그냥 씻고 맨얼굴에 털고 나오면 '당신 얼굴 맞아' 합니다.

정말 남자하면 안되는 게 하나 있는데 그게 벌입니다. 연예인 50명이 MT를 갔습니다. 동네 사람들이 연예인들 왔다고 다 모인 것입니다. 그런데 놀라운 건 전부 사인은 나보고만 해달라는 것입니다. 그래서 "난 연예인이 아니예요." 그랬더니 "아이고, 목사님이 더 유명해요." 그래서 내가 해줬습니다. 그랬더니 이봉원 씨가 '땡벌' 노래를 하는 것입니다. 그 노래가 굉장히 경쾌했습니다. "그런데 그게 뭔 말이냐?" 그랬더니 모른다는 것입니다. 그래서 제가 연구를 해봤습니다. 그랬더니 다 수컷이 괜찮은데 남자하면 안될 게 벌이더라 말입니다. 이 남자 벌은 할 게 아무 것도 없습니다. 그냥 집에서 놉니다. 일벌이 다니면서 꿀을 따오는데, 꽃이 피면 침을 박아 꿀을 쭉 빨아먹고 '붕' 날아와 '응, 응, 응' 이렇게 합니다. 이게 한 마리가 싼건 별거 아닌데, 수천마리가 싼걸 우리는 꿀이라고 따다 먹는 것입니다. 그러니까 꿀이 뭐냐면 벌똥입니다. 내가 그랬더니 또 꿀 키우는 집사

님이 "아이고, 목사님. 그게 아니에요." "그러면?" "그게 벌이 똥 싼 게 아니예요. 토한 거예요." 그러니까 이것이 먹고 와서 '응' 이게 아니라 '우웩' 인 입니다. 제가 그때 깨달은게 있습니다. 꿀먹은 벌은 똥을 싸도 꿀이고, 토해도 꿀이다. 그런데 풍년될 때와 흉년될 때는 뭘보면 아냐면, 벌이 가서 꿀을 먹고 날라올 때 꽁지를 확 쳐들고 날씬하게 들어오면 흉년이고, 많이 먹어서 몸을 세우지를 못해 배가 처져서 들어오면 풍년입니다. 그러니까 꿀이 벌통에 들어올 때 모습 보면 풍년, 흉년을 압니다. 그런데 흉년이 되면 꿀이 모자라 숫벌을 죽입니다. 그러면 이 등신들이 어디 도망가서라도 살아야 되는데 그냥 죽습니다.

또, 그러면 이 숫벌들이 뭘하는지 연구해 보니까 이 여왕벌이 임신할 때가 되면 팍 차고 하늘로 나는데, 여왕벌은 로열젤리를 먹어서 일반 벌보다 두세배가 큽니다. 그래서 로열젤리가 좋은 것입니다. 이게 로열젤리를 먹이니까 두세배가 커집니다. 그 큰 여왕벌이 비록 여자지만 확 날아가니까 그때 숫벌들이 이때다 하고 막 오르는데 조그마한 벌이 큰 여왕벌 따라가려니까 힘이 부칩니다. 그때 체력이 약한 건 다 떨어져 버립니다. 그러니까 이 여왕벌이 왜 하늘로 솟구쳐 올라가냐면 센 놈을 찾는 것입니다. 그러니까 시원찮은 것은 다 떨어지는데 제가 여기서 깨달은 건 어쨌든 남자는 평소에 놀더라도 체력

을 연마해 놓아야 된다는 것입니다.

제 친구들은 모두 목사입니다. 그러니까 우리는 그런 얘기 안합니다. 그런데 초등학교 친구들을 만나면 이 친구들은 그 얘기만 합니다. 들어보니까 남자가 40대 후반 50대 초반이 되면 힘이 없습니다. 그때 여자는 독이 올라 샤워하고 향수를 뿌리고 그럽니다. 도대체 왜 그런가 제가 분석을 해봤더니 40세가 넘으면 여자들은 독이 오릅니다. 신랑은 그때 가면 직장에 상관은 정체돼 있고 밑에 똘똘한 애들은 치받아 올라오니 샌드위치 돼서 나가지도 못하고 점심도 칼국수 한 그릇 먹고 근무하는데, 여자들은 독이 올라가지고 신랑 출근시켜놓고 에어로빅을 두 시간을 하고, 찜질방 가서 사우나를 한 시간 하고, 좋은 식당 가서 갈비먹고 수다 떨다가 저녁 해놓으니 칼국수 먹는 남자가 갈비 먹은 여자를 무슨 수로 당해내냐는 것입니다. 그러니까 자기들끼리 먹으면서도 그럽니다. "야, 남자들만 불쌍해. 그렇지?"

남자들은 신혼초 20~30대에는 들어올 때 "어이, 여보! , 너희 엄마 어디 갔냐?" 하다가 40대만 넘어가면 집에 들어올 때부터 "엄마 있냐?" 그래서 남자는 어쨌든 조기축구라도 해서 체력을 숫벌처럼 만들어둬야 합니다. 여왕벌이 올라가면 숫벌들이 막 올라간대요. 시

원찮은 건 다 떨어지고 최고 센 놈이 정상에서 여왕벌하고 해서 벌통을 하나 만드는 것입니다. 그러니까 숫벌의 일과는 언제 여왕벌이 올라가냐 그것만 보고 기다리니 "기다리다 지쳤어요. 땡벌, 땡벌." 혹시 제 말이 틀리면 여러분들이 연구를 해보십시오.

꽃을 피워 놓으면 벌과 나비가 오는데 똥을 한 무더기 쌓아놓으면 똥파리가 날아옵니다. 그것들도 시커먼 것들이 날아와 혓바닥을 1초에 다섯번씩 날름거립니다. "임마, 이 자식아! 그 더러운 거 뭐 먹을 거 있다고 빨아대!" 그랬더니 하는 말이 "목사님, 구수해요." 여기에 물과 술이 있습니다. 한 쪽은 물이고, 또 한 쪽은 술입니다. 물과 술을 한 잔씩 놓고 쥐를 내보내 봤습니다. 쥐를 내보내니까 쥐가 나가서 무엇을 마셨겠습니까? 쥐는 술을 못 먹습니다. 쥐는 술을 못 먹는데, 어떻게 쥐가 술 먹는다고 생각을 하는가 봤더니 자기 식으로 생각을 하는 것입니다. 제가 여기서 깨달은건 인생은 자기 식으로 생각하고 산다는 것입니다.

저는 목사입니다. 어려서부터 교회를 다니다가 은혜받고 목사가 됐습니다. 그러니까 저는 집에 안들어가는 날은 거의 철야를 합니다. 그러니까 나는 우리 집사람이 집에 안들어오면 철야한다고 생각을 합니다. 설령 우리 집사람이 바람이 나서 돌아다닐지라도 나는 철야

한다고 생각을 합니다. 그런데 내가 만약에 전직 제비였다고 가정을 해보십시오. 집사람이 집에 안들어오면 내가 어떻게 생각하겠습니까? '바람났다, 이 여편네. 이거 어디 여관 갔대?' 왜 교회당에서 철야하고 있는 여자를 바람났다고 생각할까요. 그것은 자기 식으로 생각을 해서 여자가 남자를 의심하고, 남자가 여자를 의심하는 것입니다. 일반적으로는 의심사게 해서 의심을 하겠지만 또 다른 면은 자기 식으로 의심하는 것입니다. 그러니까 여러분이 무슨 말과 행동을 할 때는 아주 조심해야 합니다. 그게 그 사람때문에 하는 말이 아니라 내 식으로 얘기가 될 수 있기 때문입니다. 쥐는 열 번을 내보내도 술을 안 먹습니다. 자기가 마시니까 그것도 마실거라고 생각하지만 아무리 보내도 이 쥐는 물만 먹습니다. 그러니까 이 의사가 '저 쥐에게 어떻게 술을 먹이지?' 하다가 쥐를 막대기로 찔러 버렸습니다. 팍! 찌르고 내보내니까 술을 먹었습니다. 술을 알아서 먹는 게 아니라 스트레스 받으니까 술먹는 것입니다. 그러니까 계속 찔러서 술, 찔러서 술 계속 괴롭혀서 술 먹이고 술 먹였더니 나중에는 안 찔러도 나가서 술을 먹습니다. 이제 인이 박힌 것입니다. 이것이 술을 먹고 취하니까 저도 기분이 좋으니까 노래가 저절로 나오는 것입니다. 전에는 고양이가 "야옹"하면 "찌찍" 그랬는데 "야옹" "찍, 이 새끼를, 그냥." 어떻게 막 물어버리면 될 것도 같습니다. 그런데 기분은 좋은데 쥐가 죽어가는 것입니다. 그것을 변질이라고 합니다. 그래서 이제 술을 없

애버리고 물만 놓았습니다. 그러니까 쥐가 나가서 물을 안 먹습니다. 변질 됐으니까 안 먹습니다. 그러나 목마르니까 물을 좀 먹습니다. 다음날, 그 다음날 먹다 보니까 물맛이 살아나 다시 물을 먹습니다. 그걸 변화라고 합니다. 이렇게 말하면 여러분은 물맛을 알면 변화요, 술맛을 알면 변질입니다. 음식만 그런 게 아니라 생각도, 삶도 그렇습니다. 남자가 변질되면 모든 여자들한테 친절한데 마누라한테만 잘못합니다. 반대로 여자가 변질되면 동네 남자한테 다 친절한데 신랑만 보기 싫습니다. 그게 변질입니다. 이렇게 말하면 변화할 때 생각나는 사람이 있고, 변질할 때 생각나는 사람이 있습니다. 쥐는 그것이 가능한데, 사람은 자기 스스로가 변화되지 않으면 안됩니다. 누가 술을 못먹게 하겠습니까. 자기 스스로가 안먹어야 됩니다. 나는 진짜 이런 사람 보면 이해는 합니다. 이해는 하면서도 이해가 안되는 게 있습니다. "어이! 내가 어지간히 어려우면 이런 얘기 안 하겠는데, 돈 좀 빌려주소" 라는 사람을 보면 "너 담뱃값만 적금 들어놨어도 돈 안 빌려써도 된다." 왜? 담배 하루에 5천원 합니다. 한 달이면 15만원이에요. 1년이면 180만원, 10년이면 1천800만원, 40년 7천200만원, 복리로 치면 3억원입니다. 그러니까 오늘부터 담배 태우시는 분은 그냥 태우지말고 '휘이~ 아파트 탄다' 하면서 태우십시오. 우리 연예계 대선배 이주일 선배님이 2002년도 월드컵 4강 들어갈 때 그 휠체어 타고 축구 구경하실 때 그 초췌한 모습으로 마지막 찍은 광고 스

팟이 '콜록! 콜록! 콜록!! 끊어야 됩니다.' 그게 마지막 광고 스팟이었어습니다. 그럼, 우리 상식적으로 생각을 해봅시다. 많은 돈도 아닙니다. 그냥 한 달에 2만~3만원 잊어버린 셈 치고 보험 하나 들어놓으면 입원과 더불어 몇 만원이 나오고, 병으로 판명이 되면 또 얼마가 나옵니다. 그러면 내가 보험이라도 하나 들어놨다가 아프면 치료비도 나오고 보험금도 받아서 해결하면 될 것을 보험도 하나 안 들어놓고 덜렁 아파서 아파트 하나 장만해 놓은 거 팔아서 치료비 다 쓰고 죽었습니다. 여러분 담배는 그냥 폐암이고, 술은 그냥 간암입니다. 술값 장난 아닙니다. 포장마차에서 실컷 먹어도 몇 만원입니다. 그런데 이게 하루 먹으면 끝나는 게 아닙니다. 여러분 지금 신랑이 술값만 적금 들어놨으면 여기에 고생 안해도 될 여자가 한 두명이 아닙니다.

담배, 이게 다 변질입니다. 똥, 변질. 물, 꽃, 이거 다 변화예요. 그러니까 내가 변화돼야 벌이 오지, 내가 변질되니까 똥파리가 오더라 그 말입니다. 그러니까 똥파리의 문제가 아니라 똥의 문제라는 것입니다. 벌의 문제가 아니라 꽃의 문제고. 그러니까 내가 잘 하면 세상은 다 괜찮은 것입니다. 내가 못하니까 그렇습니다. 그런데 우리는 그것을 모르고 '이 놈의 파리가 왜 이렇게 날아오는지 몰라.' 파리는 똥이니까 날아옵니다. 꽃이어 보십시오. 벌과 나비가 옵니다. 그러니

까 나의 문제지, 남의 문제가 절대 아니라는 것입니다.

음식 하나도 이제 변화된 음식을 먹고, 끊어져 버린 남편과의 줄기세포를 회복시킵시다. 그래서 여러분 신랑이 정말 예뻐지시길 바랍니다. 사랑스러워지면 얼마나 행복하겠습니까? 그런데 살아보니까 건강이 참 중요합니다. 어쨌든 가정이 행복하려면 나나 부모, 아내, 자식, 친구 모두가 건강해야 됩니다. 나는 옛날에는 이제 죽으면 죽는가 보다 그랬습니다. 나는 예수 믿으니까 이제 죽으면 천당 간다 그랬습니다. 본인은 천당가서 좋을지 모르지만 살아있는 사람이 너무 힘듭니다. 엄마 죽으면 아버지는 새 장가 간다고 좋아할지 모르지만 그러나 애들이 얼마나 힘들겠습니까?

저는 우리 교인들한테 죽지말라고 얘기했습니다. 죽는 사람은 산 사람에게 너무 무거운 짐을 지어주니까 나쁜 사람입니다. 그러면 이제 죽는 방법이 교통사고, 질병, 자살 등등. 자살은 절대 안할 것이고, 교통사고는 조금만 정지선 지키면 되는 것이고, 그 다음에 건강인데 세 가지만 말씀드리겠습니다. 제발 음식만 조금 구분해서 드십시오. 변화된 음식, 밥, 콩, 과일, 야채, 변질된 음식, 술, 담배 등 그러니까 변질된 음식을 먹지 말고 변화된 음식을 드십시오. 그때 꼭 과식은 하지 마십시오. 인간이 살아가면서 세 가지를 건너갑니다. 처음

에 생각의 단계가 있습니다. 말의 단계가 있고, 행동의 단계가 있습니다. 그러니까 여러분 밥먹을 때도 자세히 보십시오. 밥 먹다보면 속에서 '됐다. 그만 먹어라' 생각이 듭니다. 그때 수저를 놓으십시오. 날씬해집니다. 그런데 그걸 무시하고 먹으면 본인이 본인 입으로 그럽니다. "나 그만 먹어야 되는데, 자꾸 먹네." 자기가 자기 입으로 그럽니다. 그때 수저만 놔도 괜찮습니다. 그런데 그걸 무시하고 더 먹습니다. 그러면 목구멍까지 꽉 참니다. 그리고 좀 이따 토사광란 설사합니다. 그러니까 벌써 몸매를 보면 수저를 1단계에서 놓는지, 2단계에서 놓는지, 3단계에서 놓는지 말이 필요없습니다. 몸매를 보면 그냥 압니다. 여러분이 어디 친구 집에 놀러가도 가만히 놀다 보십시오. 그러면 속에서 '됐다, 일어나서 집에 가라' 생각이 듭니다. 그때 가면 여지껏 놀은 게 아무 하자가 없습니다. 그런데 이제 계속 놀면서 그럽니다. "아이고, 나 집에 가야 되는데, 이러고 앉아있네." 자기가 자기 입으로 그럽니다. 그때만 가도 괜찮습니다. 더 놀다 가서 신랑한테 어디 싸질러 다니냐고 엄청 혼났습니다. 그러면 여자들이 웃기는 게 '내가 늦어서 잘못했다'는 생각은 하나도 없고, "아유~ 어지간히도 뭐라 그래 싸. 내가 지금 나이가 몇 살인데 신랑한테 구박받고 살아, 내가!" "잘 났다." 남편은 나갔다고 뭐라고 하는 게 아니고, 나간 건 좋은데 들어와야 될때 안 들어오니까 뭐라고 하는 것입니다. 그러니까 여러분, 항상 행동에서 이기지 말고, 생각에서 이깁시다.

그래서 꼭 음식을 조심하고 과식을 하지 맙시다.

두 번째, 운동을 하십시오. 테니스를 치든 배드민턴을 치든 제발 한 가지 이상은 하십시오. 내가 보니까 제일 좋은 게 에어로빅입니다. 이 에어로빅이 보통 신나는 게 아닙니다. 그런데 이것을 여럿이 하면 힘듭니다. 그냥 혼자 하십시오. 혼자 하면 맞출 것도 없이 땀날 때까지 하면 됩니다. 건강은 운동입니다. 성인병, 당뇨, 골다공증, 암, 중풍은 거의 운동 안해서 걸립니다. 그냥 뛰십시오. 말기 암 환자가 죽을 날만 기다리다가 '기왕에 죽을 거 뛰다 죽자' 고 그냥 뛰었습니다. '죽을 거니까 그냥 뛰다 죽자. 빨리 죽어버려라.' 아, 그런데 뛰어보니까 힘도 들지만 솟는 힘이 있는 것입니다. 피곤할 때 운동했더니 가뿐해지는 것입니다. 그게 쓴 힘만 있는 게 아니라 솟는 힘이 있어서 그렇습니다. 그래서 그 사람은 뛰다가 건강이 회복되어 살아났습니다. 이게 실화로 신문에 크게 났습니다. 그걸 보고 여자들이 암 환자들을 운동하라고 다 내보낸 것입니다. 그런데 뛰다 다 죽어버렸습니다. 그러니까 이상했습니다. 왜 한사람은 뛰고 사는데 한사람은 뛰다 죽느냐는 것입니다. 살아난 사람은 막 즐겁게 뛰었는데, 죽은 사람은 "내가 빨리 죽어야 이 짓 안해." 그러니까 운동만 하는게 아니라 운동을 즐겁게 하는게 중요합니다.

여러분, 솔직히 내가 지금 1시간반동안 강의하는 걸 똑같은 내용을 아무 재미가 없다고 해보십시오. 기쁨이라는 것이 이렇게 중요한 것입니다. 웃음이라는 게 그렇게 중요한 것이었습니다. 아주 희소식인데 이것 하나만 알면 여러분은 암은 절대 안 걸립니다.

이건 의학적으로도 과학적으로도 체험적으로도 증명이 된 것입니다. 절대 암이 안 걸리는 사람이 있습니다. 지금 우리나라는 암 사망률이 1등입니다. 23%정도 올라갔습니다. 그런데 절대 암이 안 걸리는 게 미친 사람입니다. "아이고, 목사님. 그것도 아니에요. 그 사람 미쳐가지고 정신병원 왔다갔더니 암 걸렸대." 그거는 설 미쳐서 그렇습니다. 여러분 발가벗고 웃으면서 뛰어다니면 미쳐서 그렇지, 암은 안 걸립니다. 왜냐? 암의 원인은 스트레스인데, 미치면 스트레스가 없어집니다. 그런데 세상에 얼마나 놀라운지 성경에 보니까 이런 말이 있습니다. '항상 기뻐하라.' 여러분 항상 기뻐하는 게 제정신인지 잘 생각해 보십시오. 항상 기뻐하면 "저 사람 미쳤네. 미쳤어. 뭐가 좋다고 웃어?" 그러니까 항상 기뻐하는 사람은 일단 암엔 안 걸립니다.그런데 "그 사람 암 걸렸대"하고 얼굴을 떠올리면 공통점이 얼굴에 웃음이 없습니다. 암 환자의 얼굴을 떠올리면 웃음이 없습니다. 그러니까 웃음이 없어질 만큼 스트레스를 받을 때 암이 더 걸립니다. 그러니까 여러분 웃으십시오. 남편이 바람을 피워도 웃으십시오.

저는 목사니까 교인들을 보면 남자들이 먼저 죽습니다. 그러니까 일반적으로 보면 홀아비가 없고 과부가 많습니다. 그런데 유독 목사님은 사모님이 먼저 죽어 가끔 홀아비가 있습니다. 제가 거기서 '아, 여자라고 꼭 오래 사는 게 아니라 스트레스다' 라는 걸 알았습니다. 교인들도 목사님을 건들면 안 좋다는 걸 다 압니다. 그러니까 목사님은 안 건들고 사모님만 씹어대는 것입니다. 그러니까 사모님이 스트레스 받아 먼저 죽습니다. 부부는 오래 살아야되고, 보통은 남자가 먼저 죽는데, 목사님의 경우에는 사모님이 먼저 가는 게 낫겠더라고 생각됩니다. 사모님이 돌아가시면 목사님은 재혼해서 교회를 유지하는데 지장이 없는데, 목사님이 돌아가시니까 사모님이 교회를 나가야 됩니다. 비워줘야 되고, 시집을 갈 수가 없습니다. 솔직하게 시장 사모님이 돌아가시면 시장님은 새장가 갑니다. 그런데 시장님이 돌아가시면 사모님은 혼자 사셔야 됩니다. 잘 생각해 보세요. 사모님 예쁘기는 하지만 아무리 예쁘다고 사모님한테 어떤 남자가 오겠습니까? 애들 생각하고 그냥 살아야 합니다. 현실적으로 얘기하는 것입니다. 그러니까 사모님 돌아가시면 시장님은 계속 시장님이지만 시장님 돌아가시면 사모님은 시장과 아무 상관없는 것입니다. 그러니까 여러분이 그게 남편한테 잘 해줘야 할 이유란 것입니다. 그래서 부부는 오래오래 살아야 합니다. 여러분은 무조건 죽으면 안 됩니다. 이제 속 썩지말고 계속 에어로빅이라도 하면서 웃어가면서 버텨야

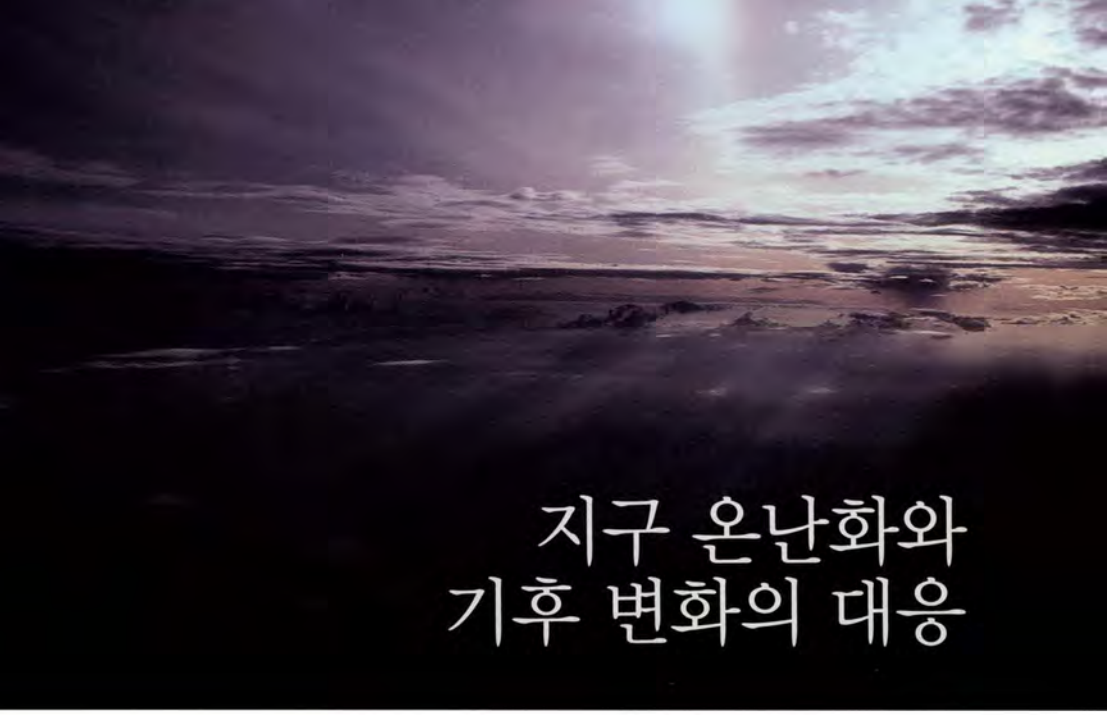
됩니다. '당신이 속 썩인다고 내가 뭐 속 썩다 죽을 줄 알어? 웃기고 있네!' 그러니까 항상 기뻐하십시오. 그러니까 건강에 비결, 첫째는 음식. 음식 좀 조심하십시오. 두 번째는 운동하라 입니다.

교회라고 해서 다 편안한 것은 아닙니다. 교회도 무조건 편안한 교회가 있고 힘든 교회가 있습니다. 그것은 교인들이 편안하게 해주면 편안하고, 힘들게 했으면 힘들고 그렇습니다. 그런데 얌전한 분일수록 힘듭니다. 왜냐면 좀 덜렁덜렁하면 그냥 품으면 되는데, 얌전하면 다 새겨야 하니까 말입니다. 그런데 아주 어려운 교회에 얌전한 목사님이 부임을 했습니다. 그러니까 사람들이 모두 걱정한 것입니다. "저 착하고 얌전한 목사가 저 교회 들어가서 못 버틴다. 5년 못 버티고 죽는다." 그런데 10년이 지나도 건강하게 목회를 잘하는 것입니다. 신기해서 교인들이 물었습니다. "당신 그 교회로 갔을 때 내가 5년 못 버티고 죽을 줄 알았다. 그런데 어떻게 10년씩 건강하게 잘하냐? 비법이 뭐냐?" 그랬더니 "말 못한다." "아, 얘기해 봐." "그걸 어떻게 얘기해?" "아, 얘기해 봐. 내가 심리학자잖아. 얘기해봐." 그랬더니 얘기를 하는데, 아니나 다를까 너무 힘들답니다. 가슴이 터질 것 같고, 미칠 것 같은데 그렇다고 목사가 술을 먹을 수 있어, 담배를 피울수 있어, 가슴은 터질라하는데, 그 때마다 이 목사님이 꾀를 낸 게 문을 잠그고 서재에 가서 목사님과 사모님이 즐거운 복음성가를

틀어놓고 옷을 홀딱 벗고 춤을 추는데, 그냥 되는 소리든 안 되는 소리든 막 사정없이 땀이 쏙 빠질 때까지 춤을 추는데 춤만 추는 게 아니라 그렇게 우스울 수가 없었습니다. 왜냐면 그 사모님이 가슴이 좀 컸습니다. 가슴이 덜렁덜렁 하는걸 보면 목사님이 그렇게 웃음이 났습니다. 그래서 목사님이 웃었습니다. 그러면 사모님은 왜 웃냐면 나만 덜렁대냐 그것입니다. 너무 힘들 때마다 그걸 힘들다고 하지 않고 내외간이 땀을 쏙 빼고 실컷 웃고 샤워하고 자면 스트레스가 싹 해소된다고 합니다. 적어도 이 시간만은 대한민국 전체 중에서 여기보다 재밌는 데가 없습니다.

저도 현역 개그맨이지만, 개그 봐봐야 웃고 맙니다. 그런데 이것은 웃고, 의미가 있고, 눈물 있고, 감동이 있습니다. 그런데 제가 결정적인 약점이 말주변이 없는 것입니다. 진짜 중요한 얘기가 지금부터 나와야 되는데, 시간이 다 되었네요. 다음에 오면 2탄을 얘기 해드리겠습니다. 그 사이에 아파도 안되고, 사고나도 안되고, 뭔일 생기면 안되니까 건강하게 행복하게 오래오래 사시기를 바랍니다. 감사합니다.

〈일시 : 2009. 4. 16〉



지구 온난화와 기후 변화의 대응



김 정 인(중앙대학교 산업과학대학 산업경제학과 조교수)

중소기업청 환경경영심사원
에너지관리공단 기후변화협약 대책반 자문위원
한국표준협회 환경인증 심사위원
한국환경정책학회 상임이사
한국자원경제학회 이사

주요저서

변해야 산다
환경, 도전, 기회
인류기업의 환경경영 무엇이 다른가

주요상훈

포스코경영연구소 최우수논문발표상 환경부장관상
제12회 환경의 날 국무총리 표창

지구 온난화와 기후 변화의 대응

우리가 에너지를 많이 쓰면서, 그에 따른 환경파괴로 지구가 열받는 현상이 생깁니다. 그래서 1850년부터 지구의 온도를 측정했는데, 그때에 비해서 지구의 온도가 0.75°가 올랐습니다. 그런데 우리나라는 1.5°로 두 배가 올랐습니다. 4월에 반팔 입고 다니고, 매화가 이미 10일 먼저 피고, 서해안에는 아열대 지방에만 있는 해파리들이 나오고 있습니다.

제가 오늘 말씀드리고자 하는 건, 저탄소 녹색성장과 '지구온난화'에 대한 환경문제입니다. 지금 전세계적으로 환경이 크게 화두가 되고 있습니다. 그 이유는 세계 곳곳에서 지금까지 개발하다가 또 성장하다가 나온 부작용들이 많기 때문입니다. 한 가지 예를 들면, 1960년대에 전세계가 10년동안 썼던 에너지가 요즘에는 1주일이면 다 씁니다. 또 나무목재를 팔면서 2000년부터 2005년까지 팔았던 나무, 그래서 그 산림의 면적이 브라질같은 경우에는 서울시 면적의 283배, 인도네시아는 183배를 잘랐습니다. 이러다보니까 지구가 곳

곳에서 파괴되는 현상들이 많이 나타나기 시작했습니다. 여기 계시는 선생님들은 주로 50대이고 저희 어머님 아버님은 70~ 80대 되시는데, 옛날에는 없어서 어려워서 아껴 쓰고 나눠 쓰고 바꿔 쓰고 그리고 다시 썼습니다. 그게 '아나바다' 입니다. 그런데 경제성장을 하면서 물질 소비를 하면서 우리는 쓰기만 했습니다. 그러다 보니 곳곳에 환경문제 등이 많아진 것입니다.

멕시코시티에는 쓰레기 매립지가 있는데, 멕시코시티도 아마존에 나무들이 많으니까 나무를 잘라서 많이 팔았습니다. 그런데 그것을 하다 보니까 우리가 쓸 수 있는 곰팡이나 이런 것들이 여러 개가 있는데 그냥 흙에 묻혀서 없어지는 것입니다. 요즘 TV에 '문명대탐험'이 나옵니다. 그것은 우리에게 알려지지 않은 종족들을 발굴해서 보여주는 것인데, 옛날에는 삶의 터전이 열대우림쪽에 있다가 잘라서 개발한다 합니다. 지금 멕시코의 멕시코시티에 있는 쓰레기 매립장에는 원주민들이 50만명 정도가 사는데 쓰레기 매립장에 들어오는 음식들을 다시 섞어 솎아내서 먹는데 상당부분이 옛날 아마존에 살던 원주민들입니다.

이러다 보니까 이런 현상이 생겼났습니다. 우리들은 그냥 에너지로 씁니다. 그런데 에너지가 과거 10년동안 썼던 게 요즘에는 1주일

만에 모두 없어집니다. 여기에는 중국이나 인도, 인도네시아, 브라질 등 이런 국가들의 성장은 고려를 안 한 것입니다. 이 국가들마저 성장을 해버리면 엄청나게 많은 에너지들을 필요로 하는 것입니다. 그래서 OECD국가나 미국에서 '과연 에너지가 얼마만큼 공급될 수 있을까?' 를 항상 조사합니다. 우리나라도 SK에서 개발합니다. 여러분들이 아시는 LG칼텍스 한 회사는 엄청난 양인 우리나라가 1년동안에 투자하는 것의 7~8배를 투자합니다. 그래서 봤더니 앞으로 20~30년안에 에너지에 대한 공급이 수요를 못따라 갑니다. 여러분들 라면을 마구 사려할때 라면값이 오르듯이 에너지 가격이 지금은 배럴당 30달러 하는데 앞으로 20~30년 뒤에는 배럴당 200달러까지 간다는 것입니다.

그러다 보니까 일본은 지금 적극적으로 환경에 대처하는 나라 중에 하나인데, 핸드폰을 모으고 있습니다. 여러분들 핸드폰을 모두 가지고 계십니다. 그런데 일본 연구에 의하면 이 핸드폰 안에는 기종마다 조금씩 다르지만 0.02g의 금이 있습니다. 이 금만 모아도 200조가 생겨납니다. 우리나라는 새로운 모델이 나오면 사고 해서 1년에 핸드폰이 1천만개가 폐기됩니다. 그런데 여기에 지금 좋은 고부가가치가 다 있는 것입니다. 우리는 기술이 있습니다. 그런데 모으지 않은 것 뿐입니다.

스페인은 태양이 많습니다. 태양이 많으니까 태양을 이용해 72만 명의 인구가 2015년 뒤에는 전선이 없는 마을이 됩니다. 에너지 자립 마을이 되는 것입니다. 이건 세계 곳곳에 많습니다. 그런데 평택보다 훨씬 많은 인구를 보유한 그 스페인에 있는 72만명의 마을에는 돋보기를 이용한 큰 발전소를 만들고 있습니다. 돋보기는 태양을 비추면 돋보기가 열을 모아 종이를 태우는 원리를 이용해 지금 자리에 유리든지 다 설치합니다. 그럼 태양이 오면 반사가 될 것입니다. 그 반사되는 각도를 한 곳으로 다 맞춰 놓습니다. 그러면 한 곳이 열을 받는데 기술적으로 하면 300°에서 560°의 열을 받습니다. 그 밑에 다가 물관을 설치해 놓은 다음에 이 전체가 열이 받으면 이 물들이 뜨거워져서 증기가 나오게 됩니다. 그 증기를 이용해서 터빈을 돌리는 것입니다. 이것이 지금 건설되고 있는데 미국과 호주에도 있습니다. 한편으로는 새로운 에너지를 만들고, 또 한편에서는 에너지를 절약하면서 환경을 보호하려고 하는 것입니다.

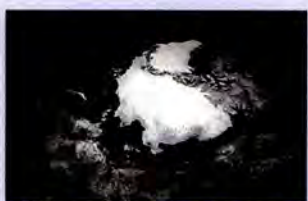
그래서 저는 우선 '시민들은 작은 경제운동을 하자' 라는 것입니다. 저희 부모님들이, 저희 삼촌들이, 작은 아버님들이 피땀 흘려 이루어 놓은 것들을 젊은 세대들이 조금만 실수하면 우리는 그냥 무너질 수 있습니다. 저도 대학교에 있지만 요즘에 학생들이 손수건 가지고 다니라고 해도 잘 안 가지고 다닙니다. 저는 참 개인적으로 이해

가 안 되는데 일본에 가보시면 아시겠지만 일본에서는 지금 어느 식당에 가든지 대나무 젓가락을 많이 씁니다. 또한 일본 사람들은 '자기 젓가락 가지고 다니기 운동'을 합니다. 그리고 종이컵을 많이 쓰는데 '자기 컵 가지고 다니기 운동'도 합니다. 지금 저희 학교에도 ROTC 학생들이 있고, 숙명여대에 동아리들이 있습니다. 그 동아리는 빈 강의시간에 강의실마다 돌아다니면서 불끄는 동아리입니다. 우리나라에서 190개의 기업 단위와 학교 단위에서 에너지를 제일 많이 쓰는 기업들을 1위부터 서열을 매겼는데, 1등이 포항제철입니다. 포항제철이 우리나라 전력의 9~10%를 씁니다.

우리가 에너지를 많이 쓰면서, 그에 따른 환경파괴가 많이 되다 보니까 지구가 열받는 현상이 생깁니다. 석유 때고, 천연가스 때고, 자동차 몰고 하니까 지구도 열을 받았습니다. 그래서 1850년부터 지구의 온도를 측정했는데, 그때에 비해서 산업혁명도 있었고, 석유도 개발해서 쓰다보니 지구의 온도가 0.75°가 올랐습니다. 그런데 우리나라는 1.5°로 두 배가 올랐습니다. 그래서 그 결과 날씨가 이상합니다. 4월에 반팔 입고 다니고, 매화가 이미 10일 먼저 피고, 서해안에는 아열대 지방에만 있는 해파리들이 나오고 있습니다.

아래의 그림은 2005년도에 인공위성으로 북극에서 찍은 사진입니다. 온도가 높아지다 보니까 곳곳이 듬성듬성 합니다. 2007년도 사진은 정확히 2년뒤 9월에 찍은 것입니다. 여기는 지금 빙하가 많이 없어지고 물길이 생겼습니다. 이게 다 녹은 것입니다. 그래서 얼마만큼 녹았는지 그 면적을 따져보면 빨간선 안에 있는 게 옛날에는 다 북극이었습니다. 그래서 여기에 없어졌던 북극곰도 놀곤 했는데 얼음에서 못사니까 갈 곳이 없어서 숫자가 많이 줄었습니다. 이것이 면적으론 780만㎢였는데, 2007년도에 420만㎢가 됐습니다. 그러면 결국에는 반 토막이 난 것입니다.

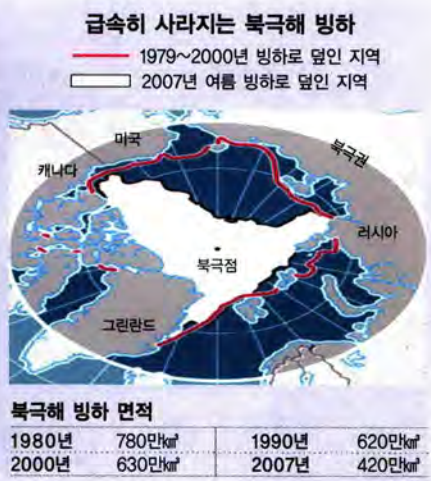
녹색성장의 배경



2005 북극 인공위성 촬영모습



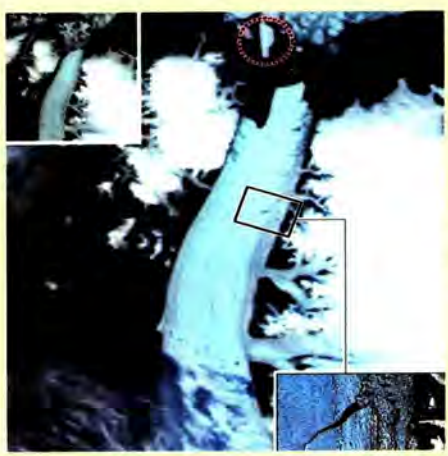
2007 북극 인공위성 촬영모습



자료 : NSIDC, © GRAPHIC NEWS

북극 바로 옆에 있는 그린란드는 거대한 얼음덩어리입니다. 날씨가 더우니까 여기서 얼음들이 뚝뚝 떨어져 나오고 있습니다. 요즘에는 물의 온도를 재면 10년 전 보다 물의 온도가 많이 높아졌습니다. 그런데 작년도 8월에 얼음이 하나 떨어졌습니다. 마침 떨어지는 장면을 인공위성에서 찍었는데 여의도의 18배짜리가 떨어져 나왔습니다. 나와서 그냥 계속 녹는 것입니다. 그래서 알레스카는 옛날에 이 얼음들이 많이 있고, 눈덮인 산을 보면 '아, 멋있다' 그래서 유람선도 많이 가고 그랬는데, 남극도 마찬가지입니다. 요즘에는 유람선의 횟수가 많이 줄었습니다. 여러분들 스위스에 몽블랑산이라고 있는데

북극 그린란드 빙하 최근 일부 붕괴(2008. 8. 22)



Ohio 주립대 버드극지 연구소

- ▶ 북극 그린란드 최북단
- ▶ 거대 빙하인 페테르만 빙하 관측 :
  - 여의도 3.4배 크기(29㎢) 얼음 분리 모습(빨간색 점선)
  - (왼쪽 : 분리 직전 모습)
- ▶ 거대한 균열부위(검정 실선)
- ▶ 길이 약 11㎞, 너비 약 1㎞ 붕괴 시 160㎢ 크기
  - 여의도 약 19배
  - 초대형 얼음 덩어리 분리
  - 2008. 7. 10 ~ 24일 분리
  - 북극이 녹으면 60m 해수면 상승



1941년 알래스카 뮤어(Muir) 빙하

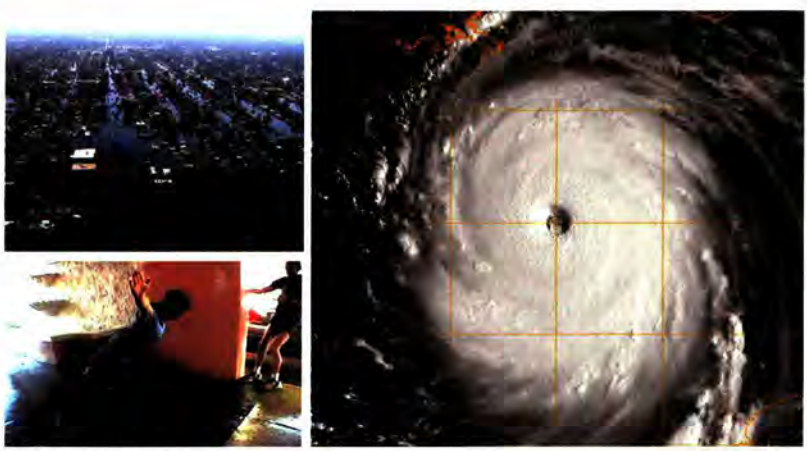


2004년 알래스카 뮤어(Muir) 빙하

거기는 엘리베이터 타고 올라간 다음에 또 케이블카 타고 또 올라갑니다. 거기서 보는데 눈들도 많이 없고 눈이 녹으니까 관광객들 보라고 특수한 비닐 천을 씌워놔 그 눈을 보호합니다. 그런데 이 알래스카는 1940년는 이곳이 빙하였는데 지금은 강으로 변했습니다. 우리나라도 예외가 아닙니다. 지금 신안군같은 곳은 직접적으로 물이 녹아서 해수면이 많이 올라온 걸 느낍니다. 그래서 신안군에 이러한 지구가 온난화되는 것들을, 뜨거워지는 것들을 막기 위한 팀을 만들었습니다.

그런데 이제 더 무서운 건 북극과 남극에 또 그리고 산 정상에 있는 것들입니다. 히말라야도 자꾸 녹아서 바닷물로 들어갑니다. 바닷물의 해류는 40억~50억년동안 지구가 있으면서 똑같이 일정한 방향으로 돌았습니다. 그래서 해류(海流)를 바다가 흐르는 길이라고 했는데, 갑자기 찬물들이 자꾸 들어오니까 찬물은 더 차가워지고 뜨거

운 물은 오히려 덜 뜨거워져 해류가 헷갈리는 것입니다. 그러다 보니까 전 세계적으로 기상들이 이상하게 변하는 것입니다. 작년에 호주에서는 100년만에 눈이 왔습니다. 중국도 지금 북동부의 만주나 연해주에 70년만에 최악의 가뭄이 왔습니다. 그래서 이런 태풍들이 많이 옵니다. 우리나라에서도 기상청에 의하면 태풍이 오는 빈도수가 늘어납니다. 아래 그림은 슈퍼태풍인 '카트리나'와 5급짜리 태풍이 한번 왔을 때 루이지에나 지역이 완전히 초토화된 모습을 보여주는 것입니다. 우리도 보게 되면 게릴라성으로 집중호우들이 오고, 이상한 현상들이 많이 있습니다. 예를 들어 같은 서울이나 평택에서도 불과 4~6km 가면 저쪽에서는 집중성으로 비가 오고, 여기는 쨍쨍 햇



태풍 카트리나의 피해

볕 나 있고 이런 현상들 가끔 볼 수 있습니다. 이것이 모두 기상이변 현상들입니다.

그런데 더 중요한 건 평택쪽에 가면 용인과 물가지고 얘기를 합니다. 우리나라가 지금 동해시, 태백시 남쪽으로 가면 물 부족입니다. 물이 그냥 흘러나가게 되면 하수관거를 통해 그대로 강으로 가는데 땅 밑으로 들어가면 물이 훨씬 더 많이 저장이 돼서 지하수에 도움이 많이 됩니다. 그래서 지하수에 물 저장이 많아집니다. 반면 물이 부족한 곳은 땅이 물을 받을 수 있도록 만들어놔야 되는데 우리는 길이 좋다고 그냥 다 깔아버립니다. 그런데 잘못 깔면 지난번에 태풍 '매미'가 왔을 때처럼 강원도 지역의 30m의 길들이 뚝뚝 떨어져서 나가는 것입니다.

또 하나, 요즘 겨울에 멀리 갈 것도 없이 파리하고 모기도 보았습니다. 이것은 옛날에는 있을 수 없었던 얘기입니다. 모기가 전염시키는 병이 말라리아입니다. 92년에 말라리아 환자가 두 명 있었습니다. 지금은 우리나라에 몇 천 명 있습니다. 그만큼 우리나라가 자꾸 아열대로 간다는 것입니다.

빙하 호수 : 조여오는 '대재앙'





▶ 1975년(왼) 보다 규모가 커진 2006년 임자 빙하 호수 모습

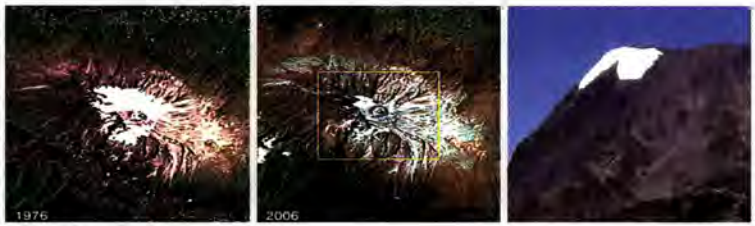
세계자연보호기금 (WWF)
▶ 히말라야 빙하 67% 해빙 확인

유엔환경계획(UNEP)
▶ 50년 뒤 히말라야 빙하 소멸 가능성

또한 세계자연보호기금이라는 환경단체에서는 히말라야에 있는 빙하에 67%정도가 이미 녹고 있는 조짐을 보이고 있다고 얘기를 합니다.

여러분들, 아프리카하면 '킬로만자로의 표범' 이란 노래로 조용필씨가 떠오르는데 오른쪽 그림은 1976년 킬리만자로의 정상에 있었던 얼음을 찍은 것입니다. 그 다음은 2006년에 찍은 것입니다. 그리고 다음은 2008년으로 얼음이 조금 남아있는 것입니다. 이 얼음이 2010년 안에 다 녹아서 없어집니다. 남는 건 표범만 남는 것입니다. 지금 세계 곳곳에서 이런 현상들이 자주 일어나고 있는 것입니다.

아프리카 킬리만자로 산 변화 (1976-2006)



⊙ 몇 년째 계속되는 가뭄
⊙ 이상고온 ; '붕구와' 해충 급증, 커피나무의 영양분을 전부 갉아 먹음
⊙ 커피뿐 아니라, 탄자니아 주식 '우갈리'를 만드는 원료 옥수수 생산 급속 감소
⊙ 2020년 킬리만자로의 만년설 해빙
⊙ *정상의 만년설이 다 녹아 없어지면 화산이 폭발해 모두 죽을 것*

우리나라는 세계보다 두 배로 온도가 더 올라갔습니다. 그래서 지금 제주도에서 생산되는 한라봉이 나주의 배를 밀어내고 있습니다. 대구 사과는 지금 강원도 영월하고 평창에서도 납니다. 보성녹차가 강원도 고성에서 납니다 우리 자체가 지금 이렇게 바뀌고 있습니다. 그래서 지금 이런 식생대 뿐만이 아니고 서해안에는 노무라 입깃해파리 등 이런 해파리들이 아열대 지방에만 있었는데 우리나라에 자주 나타납니다. 그래서 어부들이 어망을 던지면 해파리들이 한정없이 계속 나오는 것입니다. 그리고 여기에서 조금 더 가면 당진이 나옵니다. 당진에 당진화력발전소가 있는데, 발전소에서는 물로 발전소 돌리고 나면 뜨거우니까 식히기 위해서 냉각수를 넣습니다. 그런데 냉각수를 넣어 처리를 하면 이 물이 빠져 나가는 데는 따듯합니

국내에 피해를 주는 해파리들


노무라 입깃해파리


작은 부레관 해파리


유령 해파리

우리나라 주변 해역에서 해수욕장의 피서객뿐만 아니라 어업에도 피해를 주는 해파리들이다. 5월쯤에 우리나라 인근 해역에서 발견되며 7~9월 사이에 개체 수가 빠르게 증가한다. 과학자들은 지구온난화로 인해 바닷물의 온도가 올라가면서 이 해파리들의 수가 급격히 늘어날 뿐만 아니라, 1년 중 발견 시기가 점차 빨라지고 있는 것으로 보고 있다. 위 세 종류의 해파리 모두 독을 가지고 있다.

다. 이때 해파리들이 여기까지 올라와 물 나가는 곳에 다닥다닥 붙어 있으니 사람들이 24시간 교대하면서 긴 장대로 이 해파리들을 떼어 냅니다.

아열대에만 있는 주홍날개꽃매미는 지금은 우리나라 전역에 있는데, 이것이 파주 문산까지 올라갔습니다. 그런데 약간 종류가 다른 것도 있지만 보통 매미는 쭉 있다가 한번 울고 그 다음에 죽습니다. 그러나 이 매미는 동면합니다. 그래서 다음 해에 나와 주로 포도나무에 해충을 주는 것입니다. 이게 지금 우리나라에 많이 있습니다. 우리나라가 바뀌고 있다는 것입니다.

농작물에 피해를 입히는 해충들





- 나뭇가지를 말라죽게 하거나 과일에 상처를 내는 주홍날개꽃매미가 전국적으로 확산돼 피해가 우려
- 미국과 일본의 경우 포도나무에 피해를 주는 해충으로 분류하고 이 해충의 분포지에서 수입되는 포도에 대해서는 검역을 강화
- 기후온난화로 국내에서도 이 해충이 알로 월동할 수 있어짐에 따라 수년 이내에 더욱 확산될 가능성이 매우 높음.

세계 곳곳에서 환경에 관련된 것들을 십 몇 년 전에서부터 계속 준비를 해왔습니다. 유럽 국가는 한 20년 됐는데 '유레카' 라고 하는 사업을, 일본은 썬샤인, 달빛, 새로운 달빛으로 30년 동안 준비를 했습니다. 우리나라도 여러분들이 제주도나 강원도 가 보시면 풍력같은 것들이 있습니다. 그런데 여러분들은 풍력을 날개달린 풍력만 생각하시면 안 됩니다. 아주 재미있는 것들이 많은데, 이 무대를 경부선이라고 생각하면 상행선이 있고, 하행선이 있습니다. 아파트 맨 위에 있는 환풍기같은 것을 옆으로 돌려놓아 이것이 풍력발전소 역할을 하는 것입니다. 지금 독일에 있는 해운선박회사는 항구에 들어올 때는 디젤엔진을 써서 들어오는데 먼 바다에 나가면 바람이 많아 바람의 힘으로만 가는 배를 만들었습니다. 아이디어는 간단한 것에서 나

태양전지 & 풍력발전 가로등



- 태양전지와 풍력발전으로 전기를 발생하여 가로등의 등불을 밝힌다.
- 위에는 태양광 발전 판넬이 설치되어 있고 아래 부분은 팔랭개비같이 생겨 바람의 불면 전기를 발생시킨다. 이 전기를 밧데리에 저장하여 가로등에 사용하는 것이다.
- 일본 도쿄에서 시범적으로 설치 사용하고 있다.

온 것입니다. 배에서 연을 띄워 펼치면 연이 바람을 받아 잘 날아가는 것입니다. 그래서 연의 힘으로만 가는 대형 유조선도 있습니다. 지금 전세계가 이 환경을 이용하여 에너지를 절약하고 효율을 극대화시켜야지만 우리가 살 수 있고 앞으로 나갈 수 있는 것입니다. 이것을 가장 잘 보여주는 것이 연을 띄워서 하는 것입니다. 연을 띄워 황포돛대로 바람의 힘으로만 가는 것입니다. 또한 이것을 가장 잘 보여주는 것이 일본의 자동차 회사입니다.

여러분들 지금 평택시에도 공영차로 하이브리드자동차가 있습니다. 영어에서 하이브리드(hybrid)는 혼합엔진을 얘기하는 것입니다. 보통 휘발유 엔진하면 휘발유 엔진만 있는데, 도요타가 만들어 낸 10년이 넘은 자동차는 연비가 1ℓ 에 33㎞ 갑니다. 이 자동차는 맨 처음

에 나왔을 때 연비가 1ℓ 에 33km 나가는데 요즘에 나오는 디젤 조그마한 것이, 그리고 우리가 에코드라이브, 경제드라이브를 한다고해도 18~20km 정도 밖에 안 됩니다.

제가 작은 경제운동을 시민들이 해야 된다고 하는데 여러분들, 운전을 할때 휘발유를 적게 쓰는 제일 좋은 방법은 정지했을 때 중립에다 놓는 것입니다. 그런데 운전자들은 중립에다 잘 안 놓습니다. 보통 드라이빙에다 놓고 브레이크를 밟고 있습니다. 그런데 우리나라 전체가 교통체증으로, 요새는 오산에서부터 서울까지 거의 맨날 막혀 있습니다. 그래서 버스전용차로 만들면서 대중교통, 그래서 B.M.W타자는 것입니다. 여기서 B.M.W는 버스, 매트로, 워킹입니다. '대중교통 운동하자' 는 것입니다. 그런데 이런 세계 최고의 연비를 가지고 있는 자동차와 독일 벤츠에서 만든 조그마한 장난감같은 문 두 개짜리 2인승 자동차가 연비가 한 40km 정도 갑니다. 제일 먼저 자동차를 만든 게 독일의 벤츠입니다. 지금 전세계에 자동차 판매량 1등이 도요타인데, 도요타는 최근에 2인승 자동차를 만들어 내고 있습니다. 그래서 그것을 팔겠다는 것입니다. 이미 미국이나 유럽에는 조그마한 2인승 자동차들이 나와 지금 시판되고 있습니다. 그런데 이게 전기자동차입니다. 잠자기 전에 '아, 이거 배터리 떨어졌네.' 그러면 우리나라에서 지금 얘기하는 플러그인(plugin), 코드에

다 꼽는 것입니다. 그리고 충전시키고 가는데, 미국 남부쪽은 바람을 이용한 에너지를 쓰기 때문에 전력이 쌉니다. 하룻밤 충전하는데 한 6천원입니다. 그렇게 300㎞를 갑니다. 나오는 오염물질은 아무 것도 없는 것입니다.

미국에는 이미 올해부터 압테라(Aptera)라고 하는 2인승 자동차가 시판되고 있습니다. 그리스 말로 이건 '날개없이 날다' 라는 뜻인데 휘발유 없이 간다는 것입니다. 디자인이 좋아서 신세대들에게 인기가 좋습니다. 세상에서 불가능한 것 몇가지가 있는데 첫 번째가 하늘에서 별 따는 것, 두 번째가 스님 머리 위에다가 머리 핀 꽂는 것, 그 다음에 세 번째가 앙드레 김 선생님께 검정옷 입히는 것, 그리고 네 번째가 65세 이상 남편 존경하는 것입니다.

그런데 이것이 요즘 여러가지로 진화가 됩니다. 연이 돌게 하는 물레방아 연이 있는데, 예를 들어서 여기 평택에 고성산 있고, 저기 서운산 있고, 저쪽 가면 태조산 있습니다. 그러면 통신부대 같은 곳의 정상에다가 펜스를 쳐놓고 바람 많으니까 소리가 안나는 풍력 돌아가는 것들을 만들어 전기를 받습니다. 이미 유럽과 일본에는 바람이 많은 30~50층의 고층건물 위에 이런 시설들이 많이 있습니다. 여기에 연 띄워놓고 이 안에다가 여러 개 해놓으면 이것이 바람이 불면

돌아갑니다. 그렇게 전기를 발생시키는 것입니다.

외국에서 문예회관이나 스포츠센터 같은 곳은 전선은 없고 에너지를 독립적으로 쓰는 데가 있습니다. 싱가포르, 도쿄 이런 곳에서는 새마을센터 아니면 스포츠센터에 전선이 없습니다. 사람이 에너지를 만듭니다. 원리는 우선 첫 번째, 자전거를 이 무대 위에 예를 들어서 열대씩, 열대씩 세 줄을 놓습니다. 그럼, 선생님들 자전거 타면 헤드라이트에 배터리를 안 넣는데도 저희가 운전할 때마다 자전거에 헤드라이트가 비춰집니다. 이걸 사람이 비추게 만드는 것입니다. 인간이 에너지입니다. 그래서 선생님들은 헬스도 하고, 또 건강해서 스트레스도 풀고, 그냥 자전거만 돌리십시오. 돌릴 때 에너지가 나오는 것입니다. 이 에너지를 헤드라이트 대신에 이 옆에다가 배터리를 놓고 축전을 시키는 것입니다. 그렇게 이 배터리가 전기를 공급하는 것입니다. 그래서 지금 스포츠센터들이 이렇게 되고 있습니다. 이것을 이제 학교같은 곳에 자전거를 놓고 그 옆에다가 쥬서기를 놓아 비만 학생들에게 '너 운동해라' 그리고 운동 다 하고 나면 '너 목 타지?' 그리고는 옆에 있는 쥬서기에다가 복숭아 넣어 돌리면 쥬서기가 돌아가는 것입니다. '너가 만든거야' 그래서 물주고, 복숭아는 자기가 먹는 것입니다. 이것이 인간은 동력이라는 것입니다.

지금 일본 동경 전철역에 가면 개찰구가 있는데 개찰구에 일부가 전기를 쓰지 않습니다. 일본에 게이요 대학 교수가 만든 것인데 사람들이 왔다갔다 하면서 걸으면 칼로리가 소모되는데 이게 결국 에너지로 개찰구 밑에다가 조그마한 칩을 깔아놓아서 사람들이 왔다 갔다하면 전기가 발생합니다. 노래방에서 노래할 때의 DDR처럼 찍으면 나오는 그 원리랑 똑같습니다. 그래서 많이 왔다갔다 하면 할수록 밑에는 전기를 저장하니까 그것으로 개찰구를 운행합니다. 일본은 84%가 산림입니다. 우리나라는 63%입니다. 그런데 30~40년동안 저희가 녹색해서 성공했는데 그래도 불타기도 하고 잔가지들 많이 나옵니다. 수자원공사가 댐을 관리하는데 비 한 번 오고 난 다음에 쓰레기와 폐목재가 떠내려 온걸 수거하는 비용만 1년에 200억원이 들어갑니다. 그런데 이것을 수거하고 난 다음에 차 있으면 수력에 물 빠져 나가는데 안 되니까 비오고 난 다음에 반드시 거둬내야 합니다. 그리고 난 다음에 야적을 해놓고 이 야적하고 나면 그 다음에 이 나무들은 기껏해야 톱밥 쓰겠다고 가져가는 분 외에 그냥 놓아둡니다. 그런데 일본은 이 나무를 가져다가 딱딱하게 만들고고 그것으로 보일러를 떼고, 더 많이 집어넣으면 발전소를 뗍니다. 그래서 여러분들 온실가스하면 작년에, 지금도 농림부나 농진청에서 많이 지원해 주는데, 이렇게 목재를 이용한 거, 그런데 안 쓰는 것, 폐목재를 딱딱하게 만드는 것들을 만들어서 폐목재 보일러를 많이 만들고 지금 공

급합니다. 온실가스를 그것으로 바꾼다고 생각해 보면 석유나 연탄 보일러는, 연탄도 석탄으로 만드는 거니까 고갈됩니다. 우리나라에서 여러분들이 아시는 귀뚜라미 거꾸로 타는 거 이런 것에서 지금은 폐목재 보일러를 만들어서 공급하고 있습니다. 그런데 더 좋은 건 나무가 타고 나면 재가 남는데 재를 가지고 비료 주는 것입니다. 그래서 조선시대때 한자로 '기회자 장삼십, 기분자 장오십(棄灰者 丈三十 棄糞者 丈五十)' 이라고 했습니다. 여기서 기회자는 재, 재를 버리는 사람은 장이 곤장이 30대고 기분자, 거름을 버리는 사람은 곤장이 50대라고 했습니다. 옛날 말 틀린 거 하나 없습니다.

또 하나는 저는 미국에서 한 7년정도 석 · 박사를 했습니다. 미국은 뒤 트렁크에 들어가는 타이어는 스페어타이어(spare tire)가 들어갑니다. 우리나라는 그냥 몰고 다니는 똑같은 자동차 타이어가 들어가 있습니다. 요즘 새 차는 그래도 조금 나아졌습니다. 일부에서는 어떻게 하는가하면, 그걸 제가 생각해봤는데 똑같이 지금 기존에 몰고 다니는 타이어를 만약에 스페어타이어로 바꾸면 어떤가하고 계산을 한번 해봤더니 1년에 5천억원이 절약되는 것 같습니다. 왜냐하면 차체가 가벼워지기 때문입니다. 그런데 사실 조금 극단적으로 얘기하면 이 스페어타이어가 우리는 또 필요도 없습니다. 전화하면 전국에 공업사들이 있어 레커차들이 바로 옵니다. 그래서 어떤 분은 10년

동안 뒤에 타이어 하나도 안넣고 다닙니다. 연비 더 좋아지라고 하는데 안전 때문에 해야 겠지요.

또 하나는, 일본이 잃어버린 13년동안 유통업체들이 많이 망했습니다. 그 중에 한 백화점은 꿋꿋하게 살아남는데 그 이유는, 백화점 근처의 시민들에게 "여러분들, 여러분들이 가지고 있는 여러분들의 양복을 가져오시면 10벌이건 20벌이건 다 고쳐드리겠습니다. 수선할 수 있는 옷은 다 가져오십시오." 다 누구나 어려우니까 자린고비로 절약하려고 합니다. 그리고는 근처에서 수선하시는 분들한테 "저희가 돈 드리겠습니다" 해놓고 그걸 에코환경지역이라고 만들어 놓은 다음에 그 백화점이 9층이었는데 9층에 녹색지대 식으로 환경지대를 만들었습니다. 엘리베이터는 가동을 안하고 에스컬레이터만 하게 했습니다. 그럼, 1층서부터 9층까지 시민들이 보면서 올라옵니다. 또 보면서 내려갑니다. 그렇게 마케팅을 해서 살아남았습니다. 시민들한테 좋고 자기들은 또 물건을 판매할 수 있어서 입니다. 그래서 제가 항상 구청이나 시청 한쪽에다가 환경지대 만들어 놓고, 여러분들 지금 옷이든지 뭐든지 많잖아요 이 안에 가지고 들어오면 무료로 수선해 주는 것인데 어려울 때 하자는 것입니다. 절약하고 다시 쓰자는 우리의 정말 좋은 표현인 아나바다, '아껴 쓰고 나눠 쓰고 바꿔 쓰고 다시 쓰자는 것입니다. 요즘에 교복 하나에 30만~40만원 하는데

이 교복 물려주기 운동하는 것도 사실은 미덕이고 좋은 것입니다. 그렇게 자꾸 교육을 시키는 것입니다. 그런데 우리 학생들 보면 대학이 솔직히 좀 잘못돼 있습니다. 옛날 것들을 자꾸 써야 되는데 자꾸 뽑아냅니다.

세계 최초의 에너지 자립마을인 오스트리아의 무라크라고 있는데, 이 무라크 마을은 폐식용유도 모아 바이오 디젤 주유소를 하나 만들어 주유를 해주는 것입니다. 지금 유럽이나 이런 데는 중고차에다 아예 맥도날드나 KFC에서 요리하고 남은 폐식용유를 걸러 그냥 디젤차 엔진에다 넣고 다니는 사람들도 있습니다. 그런데 그 마을은 조직적인 세계 최초의 에너지 자립마을로 1천700명이 사는 읍단위

오스트리아 무레크시의 바이오에너지 회사



매년 6월 무레크에서 열리는 마을 음악회. 음악회 등을 통해 늘 연대하고 머리를 맞대는 주민들의 삶의 방식이 무레크를 움직이는 힘이다.



오스트리아 무레크의 바이오에너지 거리. 이곳에는 무레크의 전기·난방·수송에너지를 책임지는 발전소(외코스트롬), 지역난방회사(나베르메), 바이오디젤 회사(SEEG)가 모여 있다. 이 거리에서 생산되는 에너지만 15만2천MWh로 마을의 에너지 자립도는 170%다.

마을입니다. 폐식용유 나오는 것을 돌아다니면서 다 모아서 바이오디젤을 만듭니다. 우리는 학교에서 재생비누 아니면 안 만듭니다. 작년에 그런 부분들이 유가가 워낙에 높으니까 폐식용유만 모으려고 하는 회사들도 많이 태어났었습니다. 지금도 있습니다. 그래서 바이오로 식물, 옛날에 저희는 피마자유로 기름을 많이 썼었습니다. 그것도 지금 얼마든지 됩니다. 피마자, 콩, 대두, 참깨, 유채 등 담장에 심을 수 있는 거 심은 다음에, 여기 안성천이나 천변에 유자같은 것을 심어 놓으면 노란 게 보기도 좋습니다. 노는 땅들을 그런 식으로 이용하자는 것입니다.

지방자치단체로 오지에 있는 함평이 우리나라에서 성공한 이유는 생태 환경입니다. 개천변에 꽃을 심어놓고 정말로 나비를 띄웠습니다. 그런데 요즘 가만히 생각해 보십시오. 나비 잘 보이십니까? 잠자리 잘 보입니까? 안 보입니다. 날씨가 계속 더워져서 입니다. 그런데 함평이 그것때문에 성공했습니다. 봄에는 축제로 성공하고, 가을에 1억송이 국화를 심어서 가을 국화축제를 합니다. 그 다음에 빙어축제, 평창에 메밀꽃 축제, 환경에 대한 부분들을 가지고 있는 것입니다. 그래서 지금 세계 곳곳의 지방자치단체들이 아이디어를 서로 내고 시민들이 참여를 하게 하고 있는 것입니다.

아래의 그림은 중동 바레인에 있는 무역센터인데, 건물과 건물 사이에 풍력을 설치해 이것이 돌아가면 나오는 전기를 이 건물에다 주는 것입니다. 이게 분리대에서 얘기했던 풍력입니다. 제가 항상 분리대할 때마다 생각나는 분이 있습니다. 돌아가신 현대 정주영 회장님입니다. 정주영 회장님의 자서전에 보면 '빈대론' 이라고 있습니다. 맨 처음에 막내로 함경도 쪽에서 내려오셔서 막노동을 했는데 돈을 아끼려고 서울역 근처에 하루 잠만 자는데 들어가셨습니다. 그런데 그곳은 마루가 있고 가운데에 탁자 하나 있고 주전자 하나 딱 널려 있었습니다. 그 곳에서 잠을 자는데 빈대가 와서 잠을 잘 수가 없는 것입니다. 그래서 며칠동안 고생하다가 생각을 한 게 '아, 저 탁자 위에 자면 되겠구나.' 그래서 그 탁자 네 군데 다리에 밑에다가 양동이에 물을 받아 양동이 4개를 받쳐놓고 그 위에다가 탁자를 얹어놓

바레인의 세계무역센터



고 그렇게 탁자 위에서 주무셨습니다. 2~3일은 잘 잤습니다. '야, 이거 성공했구나.' 그런데 3일째 되는 날 또 가려운 것입니다. 빈대가 벽 타고 올라가 천장에서 하강한 것입니다. 그때 물리면서 정주영 회장님이 '아, 저 하찮은 미물인 빈대도 머리를 쓰는데, 나도 머리써야 되겠구나' 해서 그만 두고 종자돈 만들어 놓은 것으로 현대그룹을 만든 것입니다. 그게 유명한 '빈대론' 입니다. 또한 건설하다가보면 보상비도 많고 하니까 이 분리대를 이용해 경부선 분리대, 중앙고속도로 분리대에다 복층으로 전철을 놓자고 하여 밑의 양쪽은 자동차 다니고 상행선과 하행선을 만들어 놓는 것입니다.

다음은 리사이클링 센터입니다. 여기에 금이 있습니다. 아까 말씀드렸듯이 200조가 나옵니다. 지금 이미 파나소닉에서 하는 것입니다. 우리나라 경우에는 가전제품 쓰고 나면 가전제품 회사에서 가져갑니다. 그 다음에는 가전제품회사에서 중고가전을 쓸 수 있으면 쓰고 나머지는 폐기처리를 하는데 곤란을 겪습니다. 그런데 일본은 가전제품이 들어오면 분해를 해서 이 안에 있는 부품도 이용하고, 금, 은, 동 들을 다시 뽑아서 씁니다. 그래서 일본은 처음서부터 제품을 만들 때 분해가 잘 되도록 만듭니다.

유명한 자동차인 BMW는 자동차가 충격을 받으면 엔진이 밀고 들

日파나소닉 리사이클 공장

2001년 '가전 리사이클법' 시행 – 소비자 · 기업 · 정부 협업
철– 플라스틱 재생 넘어 희귀금속 채취– 자원부국 日' 부상



일본 효고 현 가토 시 사호에 있는 파나소닉의 폐가전 리사이클 공장(PETEC)에서 직원들이 에어컨을 분해하고 있다. 컨베이어 벨트에 에어컨이 지나가면 직원들은 먼저 외관을 분리한 뒤 자석이나 원심분리기와 같은 기계를 활용해 불순물을 제거한다.

어와서 사람들한테 피해를 입히니까 여기에 에어백을 설치해 놓았습니다. 요즘 BMW는 충격을 받으면 엔진이 밑으로 떨어지게 디자인하여 엔진도 다시 살 수 있고 사람의 생명도 보호합니다.

깨끗한 가정에 등을 만들자해서 작년 8월에 전세계에서 최초로 전기와 난방이 배터리로만 되는 150가구가 사는 단지를 만들었습니다. 이것이 세계 최초의 에너지 자립마을입니다. 그래서 말씀드렸듯이 통에 넣고 썩히는 것입니다. 그래서 폐식용유만 하나 잘 모아도 재활

용이 됩니다. 이것이 오스트리아 그라츠라든지 일본에도 곳곳에 있습니다. 일본은 폐식용유 모으고 유채꽃을 지역마다 많이 심어서 유채든지 피마자든지 기름나오는 것을 모두 모아 기름으로 짜서 씁니다. 세계에서 제일 먼저 자동차 엔진을 만든 게 휘발유 엔진이 아니라 식물성 엔진입니다. 맨 처음에 나왔을 때는 휘발유가 없었습니다. 그래서 저희들이 옛날에 호롱불에 피마자 등 식물성에서 나온 기름을 썼습니다. 그리고 자동차 엔진으로 만든 것입니다. 지금은 얼마든지 기술이 있는 것입니다. 그런데 이제 이것이 '야, 이 마을은 이렇게' 이제 환경적으로 하다 보니까 세계 곳곳에서 정책하는 사람들이 도대체 마을 시민이 어떻게 한거냐? 정책이 어떻게 된 거냐?' 며 여



오스트리아 : "폐식용유를 모으자" 오스트리아 그라츠 시

행을 옵니다. 그래서 관광객들이 와서 여행 수입도 생기게 되는 것입니다.

그리고 등급표시를 합니다. 이 위는 km 얼마 간다라고 하는 연비인데, 아래는 자동차운전을 할때 '1km에 오염물질이 얼마 나옵니다'를 표시하게 돼 있습니다. 소비자들이 왜 지금 우리가 메차 제품들, made in china. 이런 제품들 가지고 그러느냐? 저희가 깐깐해졌기 때문에 그렇습니다. 처음에는 먹고살기 바빴는데, 어느 정도되면 그 다음부터는 환경, 안전, 위생 등 주변 내면을 바라봅니다. 그런데 우리가 살때, 특히 젊은 사람들 보면 칼로리 보고, 다이어트해야 된다고하죠. 그것을 알려주는 것입니다. CO_2얼마 나오는가? 그래서 모든 자동차를 팔때 이것을 표시하게 돼 있습니다. 그런데 현대자동차, 쌍용자동차, 현대·기아 유럽에다가 모두 합치면 80만~100만대 정도를 팝니다. 그런데 앞으로 2012년부터는 1km 가는데 120g 이상의 CO_2가 나오면 우리는 수출하지 못합니다. 유럽에서 받아주지 않습니다. '아, 이거 환경적으로 나쁜 자동차네. 우리 못 받아.' 이렇게 되는 것입니다. 일본은 대부분의 차들이 모두 충족시켰습니다.

CJ가 만든 햇반을 매장에 가서 한번 보십시오. 여기는 안돼있는데 이 햇반을 하나 만들때 '나쁜 오염물질이 얼마 나옵니다'를 표시해

서 나옵니다. 이것이 지금 영국에 홈플러스에서 하는 것입니다. 같은 우유더라도 예를 들어 서울우유, 파스퇴르우유 두 개인데, 하나가 360g이고 또 하나는 200g 나온다고 하면 어떤 것을 선택하시겠습니까? 200g 선택하는 게 당연하죠. 일본의 경우, 식음료 제품이 소비자들하고 가장 밀접하니까 환경과 관련하여 지금 대형 유통업체들하고 같이 하는 것입니다. 우리도 매번2차 포장재 없애자, 얘기합니다. 그 대표적인 예가 영국계 화장품회사 '바디샵(The Body shop)' 입니다. 광고도 안하고 포장재도 안 씁니다. 모두 리필제입니다. 처음에만 팔고 다 쓰고 나면 곳곳에 리필센터가 있습니다. 광고를 안하고, 과대 포장을 안 하면서 소비자들한테 실질적인 혜택이 돌아가도록 하는 게 바디샵입니다. 지금 일본도 이렇게 하고 있습니다. 옷에도

일본





- 2008년 경제산업성에서 주관하여 30개 기업이 참여한 시범인증을 실시
- 기후변화 대책추진법 탄소라벨링에 대한 법적 근거를 마련한 상태임
- 경제산업성과 대형유통업체가 제휴하여 자체브랜드(PB) 상품에 온실가스 배출량 표기를 실시할 예정



영국 Carbon reduction label 인증제품(예)



Continental Clothing Company Ltd : 의류



Walkers : 감자칩



Tesco : 오렌지쥬스

처음서부터 끝까지 제품 나올 때까지 화학약품을 모두 조사해 기재하는 것입니다. 이것은 탄수화물이 얼마, 단백질이 얼마가 나오면 그것을 적용시키는 것입니다. 하얀 곳에 곰발바닥 딱 찍어서요. 이것이 탄소가 얼마 나오나. 이것은 많으면 많을수록 지구 온난화에 많은 영향을 미치는 애구나. 그래서 아예 시장에서 도태시켜 버리려고 합니

영국Tesco사



모든 제품에 탄소 라벨을 부착 함







다. 우리나라도 지금 벌써 10개 제품이 시작했습니다. 이마트가 있습니다. 홈플러스, 롯데도 하고 있습니다. 이렇게 기업의 이미지를 개선하려는 것입니다.

다음은 스페인에 있는 태양열 발전소입니다. 이것은 미국의 캘리포니아에서 하고 있는 것인데 아래의 그림을 보시면 이것은 유리도 되고 그냥 강철판 빛만 반사되면 되는 것입니다. 그렇게 해서 이미 열받아 있는 것입니다. 그래서 열이 받으면 이 밑에 열전도가 잘 되는 구리선을 깔아놓고 밑에 물탱크 만들어 물을 끓여서 발전소를 돌리는 것입니다. 이런 것은 원리가 간단합니다.

일본이 전 세계에 정상회담을 할때 유명한 운동을 했습니다. '쿨비즈(Cool Biz)' 우리 여름에 넥타이 매지 말자. 넥타이를 매면 덥고

스페인 '아벤고아社 태양열 발전소'



◀ 스페인 세비야에 있는 아벤고아社의 태양열 발전소. 수백~수천장의 반사거울이 햇빛을 타워의 한 지점으로 모은다. 이 열로 물을 데우고 증기압력으로 터빈을 올려 전기를 만든다.

더우면 에어컨 많이 쓰게 되니까 매지 말자 그래서 넥타이를 풀자. 그래서 '노타이(no tie)' 운동을 했습니다. 그런데 지금 일본 정부는 '쿨 비즈(Cool Biz)' 반대말 '웜비즈(warmbiz)'. 넥타이 매고 오지 말고 스웨터 가지고 와서 입고 해라. 그러면 따뜻해서 난방을 많이 안 쓰게 되니까요. 어느 정도 추워야 머리도 차가워지고 잘 깨거든요. 항상 더우면 잡니다. 그래서 옛날에도 '머리는 찬 곳에 둬라.' 옛날 선인들 말씀이 다 맞는 것입니다. 그래서 스웨터 입기 운동합니다. 유럽이나 이런 곳은 난방비를 줄이고, 에너지를 줄입니다. 그것이 환경에 도움되니까요. 그런데 요즘에는 불편하다고 내복 안 입습니다. 기능성으로 얇고 따뜻한 것들 많이 나와서 입으면 되는 것입니다. 그래서 '웜비즈(warmbiz)' 운동을 합니다. 곳곳에 건물을 단열하고 에너지를 절약하기 위해서. 왜냐면 새는 에너지들이 많거든요.

영국에 두 번째로 큰 주택회사인데, 이 회사는 집을 지을 때부터 에너지 적게 쓰는 주택으로 디자인을 합니다. 일본이 새마을운동으로 농촌주택을 계량할 때 표준디자인을 만들어 보급했듯이 지금 이것을 하고 있습니다. 산요는 세탁기를 만들었는데 세탁기가 물을 안 씁니다. 강풍하고 오존만 써서 때를 벗겨내는 것을 만들어 냈습니다. 지금은 안 나오는데, 이영애 씨가 집 들어가기 전에 리모컨 누르면

집안에서 에어컨 켜지는 광고가 있습니다. 성장하면 할수록 코드를 잘 안 뽑으려고 합니다. 코드가 항상 꽂혀있죠. 옛날에는 브라운관이었다가 PDP나 LCD가 되면서 화질을 선명하게 해야 되니 전기를 많이 소모합니다. 가만히 비교를 해 보십시오. 그전보다 전기사용이 많습니다. 그런데 코드를 뽑자고 해도 안 뽑아요. 그래서 요즘에 우리나라 벤처기업과 외국의 유럽회사가 리모트컨트롤 하나를 멀티탭에 연결하면 대기전력까지 차단시키는 기구를 만들어 냈습니다. 대부분의 사람들이 핸드폰 충전기를 꽂아 놓는데 이것 하나도 한 달에 8~12W가 소모가 됩니다. 100명이면 800W예요. 그래서 플러그 뽑기 어려우니까 아예 리모트컨트롤 기술로 승부를 걸어 버린거죠. TV나 오디오를 꽂아놓으면서 새는 전기를 막아야 합니다. 그래서 에너지 흡혈귀라고 합니다. 에너지를 빨아 먹는다.

오른쪽 그림은 올해부터 팔리는 아페르타 자동차입니다. 공상영화에 나오는 거 같죠? 2인승입니다. 이것은 프랑스에서 우편을 배달하는 차로 이 우편차를 전기자동차로 바꾸고 있는 것입니다. 원리는 전기로 가는 카트를 이용해서 만든 것입니다. 1만대를 이미 바꿨는데 3만대를 공급하려고 합니다. 디자인도 깔끔하게 잘 만들었습니다. 일본이 2인승 자동차 만들어서 보급하겠다고 했는데 장난감이 아닙니다. 그리고 360도 돌아가 '주인님, 저쪽에서 나쁜 차가 옵니다' 라며

프랑스 친환경 기업

▶ **주간 파리자앵 에코노미**
- 차량 1만대 가운데 500대 : 전기 자동차로 바꿈. 5년 안 전기자동차 비율 1만 대까지 늘릴 계획.
- 소형 이륜차 : 300대 전기차로 바꿈. 2012년까지 3만 대 늘릴 계획.

▶ **금융회사 크레디 아그리콜**
- 출퇴근 직원들의 이동거리 축소
- 직원들의 하루 평균 이동거리 22㎞ → 18㎞ 감소.



프랑스우체국 라 포스트가 도입한 전기 자동차. 2012년까지 3만 대로 늘릴 계획이다.

360도 돌아다니면서 경고음도 보냅니다. 그리고 연비가 30~40㎞입니다. 그래서 10년안에 상용화가 가능한 기술을 지금 보여드리는 것입니다.

플라스틱. 지금 이 플라스틱은 석유로 만드는데 이 소재가 바이오 녹말 전분이 됩니다. 옥수수 밀 타피효과로 만들죠. 이것은 40일 지나면 자동으로 썩습니다. 이런 기술들이 나온다는 것입니다. 벌써 외국은 많이 앞서나가고 있다는 것입니다.

다음의 그림은 포르투갈 북부해안입니다. 파도가 출렁이면 진동이 생기는데 진동의 힘을 받는 파력발전소입니다. 세계 최초로 미국 일리노이 대학교수와 콜롬비아대학의 두 대학교수가 디자인하여 만들

환경 친화적 상품 개발의 유형과 사례



▶ 리사이클뱅크=딜로이트 컨설턴트 출신의 론 고넨이 설립한 재활용 추적 전문기업. 재활용품이 처리되는 과정을 배출자가 알 수 있게 해 자신의 재활용이 얼마나 환경에 도움을 됐는가를 실감할 수 있게 해줌.



▶ 웨이브라이더=거대 바다뱀 모양의 파력 발전장치. 파랑에너지를 하이드로모터를 통해 전기에너지로 전환. 올해 말 포르투갈 북부 해안에서 세계 최초로 상용화.

었습니다. '왜 도시에서는 농장이 안 되나?' 여기도 비닐하우스 많은데 왜 농장이 안 되느냐? 채소도 온실에서 재배하는데. 그래서 이 분들이 수직농장을 설계해 지금 연구중에 있습니다. 23층짜리에 건설비용이 3천만달러, 30억원을 투자해 50만명의 인구에게 1년내내 깨끗한 채소를 공급할 수 있는 수직농장을 만드는 것입니다. 골조안에 층층이 토마토, 미나리, 돌미나리 등 야채들을 심고 겉에는 자연채광이 그대로 들어오게 만드는데, 여기의 장점이 감시를 잘 하니까 해충이 들어올 염려가 없고, 잘 관리를 하는 것입니다. 그리고 건물이기 때문에 태풍이 오면 물 잠길 염려가 없는 것입니다.

수직 농장

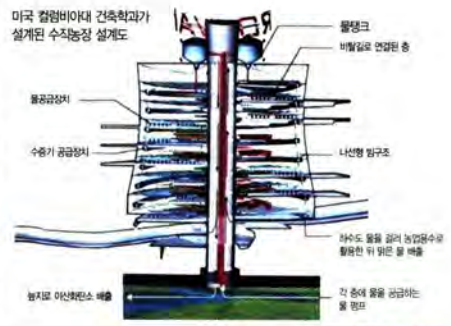
▶오른쪽(右) 사진은 미국 일리노이대 연구팀이 설계한 수직농장인 '리빙 스카이스크레이퍼'이다.

▶초고층 건물은 층별로 토마토, 복숭아, 상추, 사과, 양배추, 사금치 밭을 만들어 수확할 수 있도록 계획됐다. 건물의 겉은 햇빛이 잘 들도록 유리로 이뤄졌으며 각 층은 비탈길로 만들어 공간 활용을 극대화했다.

▶수직농경은 층수를 높일수록 땅을 더 넓힐 수 있다는 장점이 있다.

▶풍력과 태양력 등의 신 재생 에너지만을 이용해 재배에 필요한 에너지를 얻는다. 건물 외부에 설치된 풍력 발전기와 태양광 발전기가 만든 전기와 열은 농작물을 재배하는 데 충분한 양을 공급.

▶해충과 박테리아의 침입과 태풍, 홍수 그리고 가뭄 등 자연재해 속에서도 작물을 안전하게 키울 수 있어 질 좋은 농작물을 소비자에게 공급할 수 있다.







다음의 그림은 일본역의 발전발판입니다. 밑바닥에 칩을 해놓은 것입니다. 한사람이 지날때마다 100㎽의 전력이 발생, 하루 약 70만명이 지나다니므로 약 70㎾전력이 발생합니다.



동경역의 발전발판 한사람이 지날때마다 100㎽의 전력이 발생, 하루 약 70만명이 지나다니므로 약 70㎾ 전력이 발생, 발전효율의 향상이 향후과제

태양 에너지 폰



▶ **삼성 : 블루어스(Blue Earth)**
에코모드 : 한 번 클릭으로 절약 모드로 변경 가능
에코워크 : – 내장된 만보기로 걸음 수 측정
– 이산화탄소의 절감 양을 시각적 효과

▶ **LG '에코 프렌들리'**
배터리 커버에 태양전지 장착, 충전이 어려운 곳에서도 유용하게 사용 가능(10분 충전 = 3분 통화 가능)

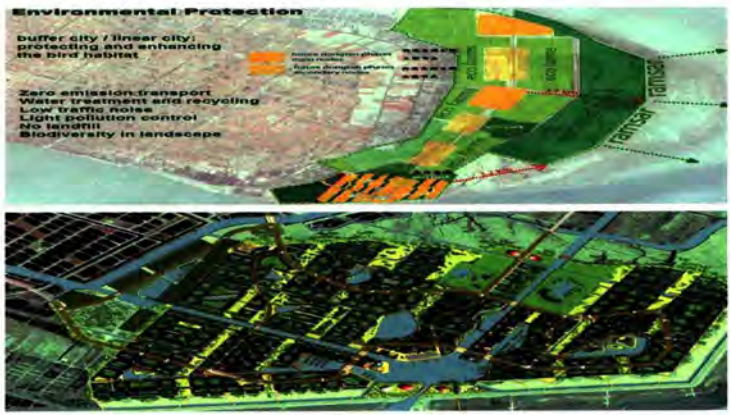
그리고 하나 더 나온 것은, 지금 소니는 일본이나 우리나라에서도 가끔 보는데 이것이 엔화로 2천엔, 2만원이 조금 넘습니다. 이 위에 다가 잭을 조그마한 걸 달아놨는데 핸드폰 잭입니다. 그러면 충전됩니다. 산에 올라가시면서 돌리면서 가는 거죠. 이것을 최근에 삼성하고 LG가 핸드폰을 만들어서 유럽에 수출합니다. 핸드폰에 태양을 흡수하는 장치를 만들어 놓아 핸드폰의 배터리가 떨어지면 10분정도 빛이나 태양에 놔둡니다. 그러면 충전이 되어 3분동안 통화할 수 있습니다. 만약에 산에 가서 조난을 당해도 충전하면 생명을 구할 수도 있는 것입니다. 핸드폰이 단계까지 왔습니다. 처음 핸드폰이 나왔을 때 부피가 커서 망치니 살인무기니 했는데 이렇게 작아지게 된 것은 모토로라 때문입니다. 모토로라 회장님이 포장재도 있고, 배터리도 있으니까 배보다 배꼽이 더 크다고 이만큼 된 것입니다. 그래서 그

회장님이 공장 가서 "이거 포장재 좀 줄여보십시오." 그랬더니 이걸 받은 공장장이 '포장재를 줄이려면 어떻게 해야 되나? 제품을 줄여야 되겠구나.' 그래서 그 다음에 한게 이 제품을 꺾었습니다. 올리고, 옆으로도 돌리고, 이것을 꺾어도 길이가 되니까 이렇게 해서 한 것입니다. 그 다음 여기에 기능을 넣어 그렇게 내 손안에 세상이 되었습니다. 그런데 문제는 우리가 기술이 있는데, 모이지를 않습니다. 제가 오전에는 GS에서 회의했는데 GS마트, GS25시에 인센티브로, 하나 가져오면 5천원, 2천~3천원 준다. 그리고 GS가 LG하고 형제니까 그리고 LG전자에다 줘라. 그래서 재활용하도록 하라. 좋은 아이디어라고 생각합니다.

다음은 대기전력까지 차단시키는 엄지족용 리모트컨트롤입니다. 가정도 바뀌고, 세계도 바뀌고, 기업도 바뀌고, 도시도 바뀌고 있습니다. 그래서 도시가 지금 보시게 되면 상해앞에 있는 동탄입니다. 섬인데, 섬 자체를 저탄소도시로 만들어 버리는 것입니다. 환경친화적인 도시로 만드는 것입니다. 여기도 토지공사에서 소사벌지구를 만들어 풍력을 합니다. 초기에는 투자가 조금 들어가도 에너지 가격이 올라가면 전기값은 반드시 같이 오릅니다. 몇 년 뒤를 생각해 보십시오. 지금 유가가 많이 뛰고, 1차, 2차 오일쇼크때에는 활성화가 안됐지만 요즘에 일반주택에 태양광을 설치하는데는 다 벌써 회수가

중국 동탄 시 프로젝트

- 80,000주민, 15,000 방문, 51,000신규 고용
- 물소비 : 16,500톤/일 (29,000톤) 폐수 4,300톤/일(29,000)
- 에너지 소비 : 600GWH/년(1,650) 탄소 제로(350,000)
- 교통 : 4.2 million km (6.0), 왕복 24km (56km)



들어가기 시작했습니다. 가격들이 많이 높아지니까요. 심야전력 싸다고해서 막 쓰다 보니까 이제는 없어지고 그러잖아요.

마지막으로 제가 몇 가지를 말씀드리면, 이제 절약하십시오. 일단 시민들은 자기의 생활패턴을 바꾸셔야 됩니다. 우리를 위해서가 아니라 우리 후손들을 위해서입니다. 제가 이곳 평택에서 말하지만 '우리 시민들 빼빼로 운동하자.' '11일 날 빼빼로만 먹지 말고, 매달 11

일 날 1시간 10분씩 전기 끄자.' 얼마 전에 전세계적으로 8시 30분에서 9시 30분 1시간동안 전기를 껐습니다. 오늘이 지구의 날입니다. 매달 한 가구에서 1시간 10분씩 꺼도 냉장고는 지장 없습니다. 끄자! 그러면 부수적인 효과도 나타납니다.

건강하게 사는 법에 크게 세 가지를 얘기합니다. 하나가 운동하는 것. 두 번째가 소식하는 것. 그리고 세 번째가 명상하는 것입니다. 그래서 종교나 지도자분들이 불끄고 1시간 10분 동안 명상을 많이 하셔서 대체적으로 오래 사신다고 합니다. 그리고 지구를 살리는 방법 중에 하나로 자녀하고 대화합시다. 우리가 이렇게 하면 좋은 모습으로 갈것입니다. 그리고 우리 깨끗하고 멋진 도시에서 살아봅시다. 꿈이 있을 때 진행하게 됩니다. 데스크탑 노트북을 한 시간만 끄면 한 가구에 6천900원이 절약됩니다. 이것을 따져보면 한 가구가 1년에 절약되는 금액이 400만원입니다. 100가구면 4억원입니다. 이런 것들이 우리 주위에 많이 있다는 것입니다.

지구를 살리는 법에 이런 것도 있습니다. 지렁이를 가꾸자. 그래서 일본에서는 한 아파트 단지에 여러분들 음식물 쓰레기 버리는 통 대신에 지렁이 상자를 크게 설치한 곳도 있습니다. 음식물 넣으면 지렁이가 먹습니다. 지렁이는 모양이 좀 흉측해서 그렇지 정말 좋은 것입

니다. 겉보고 사람을 판단하면 안되듯이 말입니다. 예를 들어서 은행 왔다갔다 하지 말고 우리가 인터넷으로 할 수 있는 건 또 인터넷으로 합시다. 우리 작은 경제운동에서부터 합시다. 그것은 환경이 어렵고 에너지가 어려워서가 아닙니다. 우리가 작은 것에서부터 시민들이 참여를 많이 하도록 해야 합니다.

일본 도쿄에서는 초록호롱이 나타났습니다. 한 60~70군데가 새로 가입을 하는데 이 음식점들이 초록호롱을 앞에다 걸어놓습니다. 나는 지역농산물만 이용합니다. 호주산, 메차 제품들, Made in china는 우리는 안 씁니다. 즉, 우리는 '평택에서 나오는 쌀입니다' 라고 해놓은 것입니다. 예를 들어서 고박사 냉면이면 그 안에 들어가는 무의 원산지를 메뉴에 적어놓는 것입니다. 그래서 시민들이 '저 식당은 음식관리를 철저히 하는 믿을 수 있는 식당이구나' 해서 사람들이 줄 서서 먹고 있습니다. 이런 운동들도 할 수 있습니다. 그 다음에는 외국에 많이들 갔다 오시니까 동전들 있습니다. 그 동전을 모아 환전하는 것입니다. 집에 있는 사용이 안되는 것들만 모아두면 돈되는 것입니다. 그것으로 환경친화적인 제품들을 사서 이런 시민대학이 있을때 드리는 것입니다. 다시 사회에 환원하는 것입니다. 시민들한테 다시 드리는 것입니다. 이런 일들을 많이 하자는 것입니다.

그 다음에 나무심는 것입니다. 도시에도 나무를 심는 것입니다. 그래서 도시림을 만드는 것입니다. 미국에는 곳곳에 나무재단이 있습니다. 시민들이 원하면 나무를 가져다주는 재단입니다. 아름다운 가게, 아름다운 재단처럼 나무재단입니다. 그래서 그런 것들도 해놓고. 나중에 보시면 CJ홈쇼핑의 그 햇반에는 이게 있습니다. 시민들한테 해나가는 것입니다. 예를 들어서 '그래. 우리는 오늘서부터 빼빼로 데이다.' 이렇게 1년 동안 1시간 10분씩 실천하면 얼마든지 절약됩니다. 아예 코드까지 뽑아서 절약하려면 그것은 자제분들한테 주십시오. '부자 아빠 가난한 아빠' 책으로 읽는 것보다 애들한테 실천한 성과를 돌려주는 것으로 느끼게 하는 교육이 그게 가장 좋은 교육입니다. 그래서 일본은 녹색이 있으면 우리는 '청사초롱 해보자'는 것입니다.

그 다음에 옥상녹화를 오피스텔이나 빌딩에서 많이 합니다. 다음 그림은 지금 캐나다 토론토에 있는 것처럼 잔디로 벽에 심은 것입니다. 파리의 박물관 등 이런 곳이 많습니다. 그 다음의 독특한 예로 나고야시의 에코빌딩 옥상에 고구마를 심었습니다. 고구마는 생명력이 강해 흙을 조금만 해놓아도 아무데나 잘 자랍니다. 재배된 고구마는 수확하여 입주하는 기업사원 등과 함께 즐깁니다.



스페인
Caixa Forum Museum



캐나다 토론토



나고야시 니시구의 오피스빌딩 옥상
히트 아일랜드

그리고 되도록 많이 걸으십시오. B.M.W운동. 하루에 30분 걸으면 1년에 217만원 절약됩니다. 또한 하체가 튼튼해지니 많이 걸으십시오. 요즘에 어떤 의류회사는 양면으로 똑같이 해서 빨래하는 걸 줄이는 것들도 만들어내고 있습니다.

제가 여러분들한테 말씀드리고 싶은 것은, 시민들은 나름대로 가정에서 지역사회에서 환경이나 에너지에 대한 부분들을 실천할 수 있는 부분들이 많이 있습니다. 제일 중요한 것은 내가 먼저 변해야 된다는 것입니다. 행동해야 되는 것, 그렇게 되면 여러분들 뿐만 아니라 지역사회나 가정이 또 여러분들 자체적으로 경제적인 효과도 많이 있으므로 실천하십시오. 하기 전에 제일 중요한 건 여러분들의 건강입니다. 이런 좋은 기회를 주신 평택시와 시민 여러분들께 진심으로 감사드립니다. 고맙습니다.

〈일시 : 2009. 4. 23〉



행복론 : 아름다운 노후를 위하여



오 종 남(서울대학교 과학기술혁신 최고과정 주임교수)

前. 대통령비서실 정책3비서관/건설교통비서관/산업통신과학비서관

前. 대통령비서실 재정경제비서관

前. 통계청장, IMF 상임이사

김&장 법률사무소 고문

Scranton Women's Leadership Center이사장

주요저서

한국인 당신의 미래

주요상훈

대통령표창

황조근정훈장

행복론 :
아름다운 노후를 위하여

60회갑(回甲)을 맞았을 때 준비된 자 그룹에 속한 사람만이 장수를 축복으로 만들 수가 있고, 60회갑(回甲)을 맞았을 때 준비가 안 되면 나머지 오래 산다고 하는 것이 재앙일 수 밖에 없습니다.

반갑습니다. 제가 1973년 대학 3학년일때 평가 교수인 제 지도교수를 모시고 평택군을 지나간 경험이 있습니다. 그리고 지금 2009년이니까 얼마만에 왔는지 계산이 잘 안 됩니다. 굉장히 추억이 어린 장소에 와서 평택시민자치대학에서 이런 시간을 갖게 돼 제가 가문의 영광으로 생각합니다.

오늘 제가 말씀드릴 제목은 '행복론:아름다운 노후를 위하여' 입니다.

'행복론 : 아름다운 노후를 위하여'

1. 장수—축복인가? 재앙인가?

우리 모두가 오래 살게 되었습니다. 그런데 이것이 과연 축복인가, 재앙인가, 우선 한 번 따져보겠습니다.

2. 왕자, 공주 이야기.

요새 집에 가면 애들이 전부 왕자, 공주입니다. 그래서 우리 부모들이 우리한테 들었던 보험인 자식보험 혹시 보험회사 망한 거 아닌가 따져보십시오.

3. 그러면 노후대비 어떻게 할까?

그리고 여기 아름다운 노후를 위하여 인간이 밥만 먹고 사는게 아닙니다.

4. 참 행복 – 삶의 보람, 어디서 찾을까?

이런 제목으로 네 개를 하려고 합니다.

저는 시골 깡촌 출신입니다. 제가 지금 하고있는 허우대를 보면 전혀 촌놈같이 안 보이시겠지만 제가 고창의 선운사(禪雲寺)라고 하는 그 골짜기에서 태어났습니다. 선운산(禪雲山) 골짜기에서 우리 아버지가 6 · 25때 군인으로 전사를 하셨습니다. 그래서 홀어머니의 외아들로 자랐습니다. 제가 어렸을 때 그 시절에는 먹고 살기 힘들었습니다. 그래서 제가 최고로 좋아하는 동네잔치가 있었는데 환갑(還甲)잔

치였습니다. 환갑(還甲)잔치는 부잣집은 물론이거니와 형편이 어려운 집도 빚을 내서라도 부모님의 회갑(回甲)잔치를 해드리는 것이 그 당시 자식의 도리요, 미풍양속(美風良俗)이었습니다.

그래서 환갑(還甲)잔치 날은 정말 잘 얻어먹을 수 있었습니다. 그러면 왜 그렇게 환갑(還甲)잔치가 중요했을까? 요즘 환갑(還甲)은 가족끼리 그냥 조용히 해야 되는 것입니다. 고희(古稀). 옛날부터 70세까지 사는 사람이 드물다고 그래서 고래희(古來稀)입니다. 그래서 고희(古稀)입니다. 지금은 70세도 안 드뭅니다. 회갑(回甲)잔치는 고사하고 고희(古稀)잔치 한다고 청첩장 받아본 적 있으십니까? 이것은 11만원짜리 고지서입니다. 왜냐하면 축의금 10만원 내고 밴드 노래 한 곡 하려고 1만원 내면 11만원 들어갑니다. 그래서 지금은 고희(古稀)잔치까지는 집에서 해야 되는 것입니다.

제가 초등학교 다니던 1960년에는 한국 사람의 평균 수명이 52세이었습니다. 52세까지 밖에 못사는 인생에 회갑(回甲)을 맞았으면 당연히 축하할 일이었습니다. 그런데 작년 2008년에 평균수명(平均壽命)이 80세가 됐습니다. 지금 부모님 중에 80세 넘으신 부모님 모시고 계시는 분이 계실 것입니다. 1960년부터 2008년까지 50년도 채 안됐습니다. 그 사이에 평균 수명이 30세 가까이 늘어버린 것입니

다. 우리가 80세 될 때까지 평균수명(平均壽命)은 또 늘 것입니다. 저는 6 · 25때 태어났다고 말씀드렸습니다. 제가 80세가 되는 사이에 평균수명(平均壽命)이 또 늘어날 것이기 때문에 제 친구들한테 저는 "90세까지 산다" 이렇게 이야기를 합니다. 2000년에 미국의 클린턴 대통령이 연설을 하면서 "2000년에 태어나는 우리 아이들은 2100년을 보게 될 것이다" 이런 연설을 했습니다. 그러니까 2000년 이후에 태어난 아이들은 100세까지 살 것입니다. 오늘은 대략 90세까지 살 우리들의 이야기를 하려고 합니다.

100세는 조금 지나치고 90세까지 살때 이런 공식을 만들었습니다. 우리 부모들은 30년 부모 밑에서 살다가, 30년 부모 노릇하고 살다가 회갑(回甲)을 맞으면 나머지는 대개 여생, 조금 살다 가시는 것입니다. 그런데 우리는 평균수명(平均壽命)이 80세니까 우리들은 30년 부모 밑에서 살다가 30년 부모 노릇하고 살다 회갑(回甲)을 맞고 30년 살다 갑니다. 여기 이것을 제가 'triple thirty's' 라고해서 30, 30, 30이라는 인생 공식을 만들었습니다. 정리하면 90세까지 살게 된 장수는 회갑(回甲)을 맞았을 때, 준비가 됐을 때가 축복인 것입니다.

인생의 3대 실패가 있습니다. 청년출세(靑年出世). 너무 젊은 나이에 출세를 하고 나면 나이 들어서 골치 아픕니다. 둘째, 중년상처(中年喪妻). 제 친구들 상처하면 참 안 됐습니다. 부부가 만나 맞추는데 얼마나 힘들었습니까? 그런데 그걸 또 맞추자니 불쌍합니다. 세 번째, 노년무전(老年無錢). 늙어서 돈이 없으면 인생 3대 실패 중에 확실한 실패입니다. 중년상처(中年喪妻)를 내가 불쌍하다 그랬더니 내 불쌍한 친구가 진짜 속도 모르고 "야. 중년(中年)에 상처(喪妻)하면 화장실에서 웃는다더라" 이런 친구가 있습니다. 그래도 조강지처(糟糠之妻)가 제일입니다.

결론을 정리하면, 60회갑(回甲)을 맞았을 때 준비된 자 그룹에 속한 사람만이 장수를 축복으로 만들 수가 있고, 60회갑(回甲)을 맞았을 때 준비가 안 되면 나머지 오래 산다고 하는 것이 재앙일 수 밖에 없습니다. 다음은 2절입니다.

제 손자가 한명 있습니다. 그런데 친정아버지가 오셨습니다. 얼마나 반갑습니까? 그럼, 할아버지 오셨다 그럽니다. 꼴보기 싫은 시아버지가 오셨습니다. 얼마나 꼴 보기 싫습니까? 친할아버지 오셨는데 친할랑가, 말랑가 두고 보자입니다. 딸이 아들 낳아야 손자고 아들이 아들 낳으면 친손자입니다.

제 딸이 아들을 낳았는데, 얘가 태어나고부터 모든 중심이 애 중심입니다. 내가 일요일에 한 번 전화했다가 우리 딸한테 얼마나 혼났는 줄 모릅니다. "아빠, 승호 자고 있는데 전화를 하시면 어떡해? 메시지를 보내셔야지." 내가 그냥 보자 그랬냐? 밥 사주고 보자고 그랬지? 거의 왕자입니다. 그런데 제가 어려서 클 때는 우리 아버지가 전사하셔서 제가 장남입니다. 우리 어머니가 전몰군경(戰歿軍警) 미망인인데, 우리 외할아버지 한학자(漢學者), 우리 할아버지도 한학자(漢學者)입니다. 그러니까 배운 게 그것이니 재혼(再婚)을 할 수가 없습니다. 제가 동생도 없습니다. 그래서 제가 전몰군경(戰歿軍警) 유자녀 출신입니다. 그 시절에 저는 그랬지만 제 친구들은 형제간이 평균 여섯 명이었습니다. 이것은 고추가 있는 집 이야기고, 어떤 집은 고추 낳으려고 배구팀 하나하고 일곱 번째 고추 하나 있는 집 있고, 심지어는 여자 축구팀 하나 있고 열두 번째 볼 주으라고 고추있는 집 있습니다. 그렇게 고추 선호사상이 유난히 우리나라가 센 것은 김치 문화권이기 때문에 그렇습니다. 김치에 고추없이 담그면 백김치됩니다. 심심하게 허구 헌 날 어떻게 백김치 먹습니까. 그런데 요새 애들은 김치 안 먹어도 됩니다. 맥도날드 가서 햄버거 먹는데, 피클을 먹어서인지 고추 선호사상이 없어졌습니다.

열 집 중에 여덟 집이 한 명을 낳고 두 집만 두 명을 낳아서 1.2명입니다. 그런데 성경책에 나오는 성모 마리아말고는 애를 하나 만드는데 두 명의 노력이 필요합니다. 그래서 두 명을 인구학에서 학자들은 대체출산율(replacement rate)이라고 합니다. 왜냐하면 자기 몫으로 하나 낳고 남편 몫으로 하나 낳아야 인구가 유지됩니다. 그런데 이미 우리는 대체출산율(replacement rate) 이하로 떨어졌기 때문에 이론상 한국의 인구는 줄어야 맞습니다.

그런데 오래 살게 됐기 때문에 줄지 않습니다. 그래서 하나밖에 없이 이렇게 최근에 낳은 자식은 태어나자마자 여섯 명의 충성도 높은 직속 부하가 생깁니다. 거의 왕자, 공주병입니다. 그런데 그 자식의 30년 후를 보면 60세가 넘으니까 지금 우리 딸, 사위는 실직해 있습니다. 할아버지는 살아 있습니다.

그러니까 여섯 명을 부양해야 되는 때가 오는 것입니다. 한 번 생각 해 보십시오. 여섯 명의 자식이 쉰 조금 넘으면 돌아가시는 부모님을 부양하는 것과 한 명 내지 두 명의 자식이 90세까지 사시는 부모님을 부양하는 것과 비교가 안됩니다. 그러니까 우리 다음 세대는 부모를 부양하는 게 정말 어려울 것입니다. 고로, 우리들이 83년에 자녀수가 두 명이 됐습니다. 우리들이 자식 덕 보기가 어렵습니다.

어려운게 아니고 불가능합니다. 혹시 우리 자식은 괜찮다고 생각하는 분은 꿈을 깨라고 말합니다. 절대 안 그렇습니다. 그래서 우리를 '낀 세대' 라고 합니다. 샌드위치 세대입니다. 우리가 우리 부모님을 모셔야 되는데 자식들도 또 모셔야 되는 이런 신세입니다. 서울대학교 최고경영자 과정의 강의에서 내가 낀 세대라고 그랬더니, 어떤 사장이 손을 들었습니다. "뭐 그렇게 어려운 단어를 쓰십니까?"하는 것입니다. 더 쉬운 게 있습니다. '말초세대' 입니다. 우리가 효도를 한 마지막이니까 "말(末)"이고 효도를 못 받는 처음이니까 "초(初)"라는 것입니다.

이게 지금 웃을 일이 아닙니다. 지금 내 이야기를 하고 있는 것입니다. 우리 신세가 그렇다는 얘기입니다. 양인자 작사, 김희갑 작곡, 조용필 노래의 '그 겨울의 찻집' 이 있습니다.

'♪♬ 바람 속으로 걸어갔어요. 이른 아침의 그 찻집. 마른 꽃 걸린 창가에 앉아 외로움을 마셔요. 아름다운 죄 사랑때문에 홀로 지샌 긴 밤이여~ 뜨거운 이름 가슴에 두면 왜 한 숨이 나는걸까. 아~ 웃고 있어도 눈물이 난다.' 웃고 있어도 눈물이 나는 이야기입니다.

첫 번째, '장수-축복인가, 재앙인가' 두 번째 '왕자, 공주 이야기' 두 개를 합하면 '그 겨울의 찻집'이 됩니다. 집에 가셔서 남편 분이 "오늘 당신 강의가서 뭐 듣고 왔어?" 그러는데 생각이 안나는 것입니다. 그런데 간단명료하게 요약하면 '그 겨울의 찻집' 입니다.

3번으로 넘어갑니다. 사실은 웃을 얘기가 아닙니다. 사실 굉장히 심각한 얘기입니다. 자기도 모르는 사이에 우리가 나이가 들어갑니다. 우리나라에서 60세가 넘어서 월급을 탈 수 있는 사람은 거의 없습니다. 그러면 월급을 못받은 상태로 자기가 원하든, 원하지 않든 90세 넘어까지 살아야 된다는 것은 참 준비 안된 사람에게는 정말로 눈물이 나는 이야기입니다. 우스갯 소리로 해서 그렇지, 보통 심각한 얘기가 아닙니다. 제가 오늘 평택시민자치대학에 온 뜻은, 이것은 우리가 다 알고 계시는 것이지만 다시 한 번 우리가 짚어보면서 어떻게 해야만이 노후대비를 제대로 할까, 이것을 한 번 생각해 보자고 온 것입니다.

그러면 노후대비 어떻게 할까? 내 친구 중에 어떤 친구는 전과를 급하게 베끼다가 생략까지 베껴가서 혼난 친구가 있습니다. 그래도 요점정리는 확실히 하고 넘어갑니다. 초등학교 다닐 때 국어하고 산수는 다 배우셨습니다. 국어시간에 배운 게 주제파악입니다. 같은 맥

락에서 산수시간에 배운 게 분수입니다. 고로 노후대비는 "주제 파악하고 분수대로 산다"면 됩니다.

우리 어머니는 아들이면서 남편이면서 평생 프로젝트(project)인 제가 성공하는 것이 당신의 행복이요, 성공이요, 기쁨이었습니다. 이런 우리 부모세대의 희생 바탕위에서 우리 부모님의 자식사랑을 양분으로 해서 오늘의 우리가 있는 것입니다. 우리 부모님의 자식사랑을 한 마디로 이야기하면 희생이고 올인(all in)이었습니다. 우리 어머니는 특히 저 하나밖에 없으니까 저한테 올인(all in)을 하신 것입니다.

그러면 우리는 어떤 식으로 자식사랑을 해야 될까를 오늘 같이 생각해 보는 것입니다. 인생에 돈을 제일 잘 쓰고 죽는 방법이 장례비 남겨놓고 죽는 것입니다. 최고로 실천하신 어른이 얼마 전에 선종하신 김수환 추기경님이십니다. 그 어른이 돌아가실 때 통장에 1천만 원이 있었는데, 장례는 성당에서 치러줬고 그 동안에 빚 갚을데 다 갚고 나니까 남은 게 없더랍니다. 이 어른은 최고로 경제를 잘 하고 가신 분이십니다. 지금 평균수명(平均壽命)이 80세이니까 우리도 추기경님을 따라서 80세에 죽을 줄 알고 80세의 생일에 통장을 보니 장례비밖에 안 남았는데, 안 죽었습니다. 그리고 자식들이 축하한다

고 왔습니다. 그러면 "너희들 나 죽을 때까지 얼마씩 줄래? 내가 너희들 뒷바라지 하느라고 내가 오늘날 이 모양이다"하면 자식들이 싫어합니다. 말은 못 하지만 속으로는 전부 땡감 씹은 얼굴입니다. "아니, 누가 자기 노후대비도 안 해놓고 우리 뒷바라지 하라 그랬남?" 심각한 것입니다. 이게 남의 이야기가 아니고 우리 이야기입니다. 우리가 80세가 넘어서 아직 살고 있는데, 통장에 돈이 없다면 어떡하냐는 우리 이야기이고, 내 이야기입니다. 우리가 말초세대입니다.

진정한 자식사랑이 무엇인가를 정리합니다. 우리 부모들 세대의 진정한 자식사랑은 한 마디로 말하면 부모의 희생입니다. 모든 걸 바쳐서 자식의 성공을 위해서 뒷바라지하는 올인(all in)입니다. 그래서 오늘이 있고, 우리 한국이 여기까지 온 것입니다. 우리 시대의 진정한 자식사랑은 올인(all in) 해서 희생하는 것이 절대로 아니고, 늙어서 자식에게 부담 안되는 것입니다. 짐 안되는 것입니다. 오늘 평택시민자치대학에 오신 여러분은 오늘 이 순간부터 자식사랑에 대한 개념을 바꾸셔야 됩니다. 진정한 자식사랑은 늙어서 자식한테 손 안 벌리고 짐 안되는 것입니다. 지금 젊었을 때 모든 걸 희생해서 자식 뒷바라지 한다고 되는 게 아닙니다. 이것은 제가 재삼 강조하는 것입니다. 그럼, 어떡해야 되냐는 방법을 가르쳐 드립니다. 인생 3대 바보가 있습니다. 첫째, 손자 · 손녀 봐주느라고 스케줄 바꾸는 노부부

입니다. 두 번째, 혹시 이러다가 갑자기 죽기라도 해서 자식들이 상속세 많이 내면 아까우니까 죽기 전에 재산 물려주고 용돈 타 쓰다가 죽는 노부부입니다. 3년이 됐는데도 시어머니가 그냥 살아계시면 교회 권사인 며느리의 기도 제목이 하나 늘어납니다. "아버지 하나님, 이 험한 세상에 우리 시어머니를 왜 고생하게 하십니까? 빨리 천국으로 데려가십시오." 세 번째, 혹시 애들이 와서 자고 가겠다고 그러면 방 모자랄까봐서 새삼 그 나이에 집 늘려가는 사람입니다.

3대 바보의 공통점은 자식입니다. 셋 다 자식때문에 생긴 일입니다. 오죽하면 무자식 상팔자입니다. 그렇지만 우리가 또 자식 안 낳고 살 수는 없습니다. 무슨 재미로 삽니까? 다음은 김국환의 "타타타" 입니다.

'♬♪ 니가 나를 모르는데 난들 너를 알겠느냐. 한치 앞도 모두 몰라 다 안다면 재미없지. 바람이 불면 부는대로 비가 오면 비에 젖어 사는거지, 그런 게 삶이잖소. 산다는 건 좋은거지. 수지 맞는 장사잖소. 알몸으로 태어나서 옷 한 벌은 건졌잖소. 우리네 헛짚는 인생살이 걱정조차 없이 살면 무슨 재미. 그런 게 삶이잖소. ♪♬'

그런 것입니다, 걱정조차 없이 살면 무슨 재미가 있겠습니까? 그

래서 자식을 안 낳고 살 수도 없고, 그렇다고 해서 자식한테 물려주자니 바보되고 그래서 어떻게 살아야 되는지가 오늘 강의중에 제일 중요한 것입니다. 올인(all in) 하던 것을 반으로 줄여서 반은 아직도 자식에게 할 수 밖에 없고, 하프인(half in) 나머지 반은 나에게 투자를 하는 그러한 준비를 하시라는 이야기입니다. 제 선배 중에 이런 사람이 있습니다. 손자 사진을 호주머니에 넣고 다닙니다. 그래서 "웬 사진?" 그랬더니 손자가 보고 싶을 때는 꺼내본다는 것입니다. 옛날에 애인이 보고 싶으면 휘파람 불면 됩니다. 노래에도 나와 있습니다. 노래에는 인생의 진리가 나옵니다. 내가 그랬습니다. "손자보는 비결 가르쳐줄까?" 그랬더니 좋다는 것입니다. "두 가지만 하면 돼. 첫째, 외식을 하라. 애들이 언젠가 한 번 올거 아니에요, 올때 집에서 밥해 먹으면 안되고 외식을 하십시오. 우리나라의 엄마들은 자기 아들이 집에 찾아오면 내가 옛날에 해먹이던 밥 한끼 해 먹일 기회가 왔다고 부엌으로 달려가는 습성이 있습니다. 아니, 남의 남편한테 왜 관심가집니까? 자기 남편한테 시어머니가 관심 가지면 싫으면서 며느리 남편한테 왜 관심 가집니까. 자기는 싫으면서 왜 며느리 입장은 생각 안해? 부엌에 가면 며느리가 들어가서 도울 수가 있습니다. 남의 부엌에 가서 돕기 쉽지 않습니다. 그렇다고 앉아있을 수도 없습니다. 그러니까 가지 말자고 합니다. '그래서 외식을 한다. 두 가지만 실천하면 돼. 누구를 존경해? 세종대왕 존경한대. 나랑 같네?

나는 어느 정도 존경하는지 보여줬어. 나는 세종대왕 이 정도 존경해. 지갑에다가 초상화를 이 정도 갖고 다녀. 그리고 보고 싶을 때는 봐. 아, 존경하는 세종대왕. 아니, 형님도 존경하고 나도 존경하는 세종대왕을 애들인들 존경 안할까? 그래서 아들 혼자 오면 다섯 장, 며느리하고 둘이 오면 열 장, 손자 둘 데리고 오면 스무 장을 여기 쥐어서 보내 봐라." 그 다음에 사진이 호주머니에서 없어져 버렸습니다. "왜 그래요?" 그랬더니 "와, 오는 손자 반갑고 가는 손자 더 반갑데." 이제 너무 자주 와서 손자 자주 보는 비결 두 가지 아시겠죠? 외식을 합니다. 세종대왕 초상화를 쥐어서 보냅니다. 새삼 그 나이에 집 늘려갈 돈이 있으면 초상화를 갖고 있다가 그때그때 풀면 됩니다. 여러분 중에 이렇게 생각하시는 분 계실 것입니다. '저 사람은 경제관료만 30년이나 해먹었더니 돈밖에 모른다. 어떻게 부모 자식간에 돈 이야기를 그렇게 야박하게 하냐.' 곳간에서 인심난다 이것입니다. 여러분, 친구들 간에도 그렇습니다. 밥값 내는 사람이 큰 소리 칩니다. 차 마시러 가서 찻값 내는 사람이 큰 소리 칩니다. 어떤 사람은 계산할 때 되면 꼭 화장실가는 사람 있습니다. 화장실 갔다 와서 "어, 했냐?" 그러는 사람 있습니다. 어떤 사람은 구두끈 매는데 무슨 그렇게 시간이 오래 걸려가지고 다른 사람 계산 끝나고 나면 구두끈 다 맵니다. 그런 사람은 절대로 안 부릅니다. 이것은 중요한 것입니다.

인생은 한 마디로 정의하면 먹고 사는 것입니다. 지금까지 말씀드린 것은 먹는 문제에 대해서 말씀드렸습니다. 먹는 문제가 해결이 안되고 노후에 대비가 안돼 있으면 장수는 축복이 아니고 재앙일 수밖에 없습니다, 지금까지는 부모자식간에도 늙어서 자식한테 손을 벌리는 때가 되면 진짜 안되기 때문에 조금이라도 더 빨리 준비를 하셔야 됩니다. 그랬더니 어떤 분이 그럽니다. "나는 이미 환갑 돼버렸는데 어떡하냐." 여기도 환갑되신 어른 계실지 모릅니다. 우리 집사람이 결혼기념사진 찍자 그러면 늙어서 안 찍는다고 합니다. 난 이제 그만 찍는다고 말입니다. 그런데 당신이 찍을 수 있는 제일 젊은 결혼기념사진은 지금입니다. 내년 결혼기념일은 지금보다 더 늙었을 것입니다. 그러니까 지금 내가 60세가 됐든 70세가 됐든 지금부터 준비하는 게 제일 빠릅니다.

내가 늦었다고 생각할 때가 제일 빠른 때입니다. 그래서 먹는 문제를 해결했다고 칩시다. 그러면 삶의 보람이 솔솔 나오는 것입니다. 인간이 밥만 먹고 사는 것은 아닙니다. 밥 이외에 다른 게 필요한 것입니다. 제가 얼마 전에 재경 무슨 여고 동문회에서 특강을 해 달라고 해서 꼼짝 없이 갈 수밖에 없는 사연이 생겨서 갔습니다. 그랬더니 한 500명이 뒤에는 보이지도 않게 호텔에 앉아있는 것입니다. 서열 순으로 앉았기 때문에 맨 앞에 제일 선배들이 앉고, 저 뒤에는 젊

은 사람들이 있는데 뒤는 보이지도 않았습니다. 여고 동창들이 주로 뭐로 패를 비교하나 봤더니 남편이 돈 벌어다주는 걸로 패를 비교 하였습니다. 그래서 재네 남편은 한 달에 2천만원씩 벌어다 준다고 얼마나 좋겠냐고 그럽니다. 내가 그냥 갈 수가 없었습니다. "내가 이때까지 본 중에 돈 여유가 많고 시간이 충분한 사람 중에 거룩한 생각을 하는 남자를 나는 본 적이 없다"고 초를 쳐버렸습니다.

미국의 유명한 경제학자 중에 이스터링이라고 하는 사람이 있습니다. 1974년, 아주 오래 전 이야기입니다. 그 때에 일본 사람들한테 조사한 게 있습니다. 일본이 1950년에 패전(敗戰) 직후니까 엄청 어려웠습니다. 그런데 한국동란(韓國動亂)이 일어나는 바람에 일본이 경제부흥(經濟復興)이 됐습니다. 미국이 한국동란(韓國動亂)에 참전하면서 물자를 미국에서 가져오기는 너무 멀어 일본에 군수물자(軍需物資)를 주문해 일본이 크게 부흥(復興)하여 1964년에 도쿄올림픽(Tokyo-Olympic)을 하고, 1968년에 이미 세계 제2의 경제대국(經濟大國)이 되어 오늘까지 경제대국(經濟大國)입니다. 그래서 1950년하고 1970년을 비교하니까 70년까지 소득이 무려 7배가 늘었습니다. 70%가 아니고 7배입니다. 그래서 이스터링이라는 경제학자가 물어봤습니다. "당신 옛날에 비해서 지금 행복해졌습니까?" 그랬더니 답이 아닌 것입니다. 이렇게 결론을 내렸습니다. 인간은 기본적인 욕구

가 충족이 되고 나면 돈이 많다고 해서 행복한 것은 아닙니다. "돈이 많다고 해서 행복이 더 늘어나는 것이 아니다." 그래서 이것을 '이스터링역설(逆說)', '이스터링 paradox' 이라고 합니다. 제가 돈을 정의합니다. 돈은 없으면 불편한 것입니다. 없으면 불편하지만 많다고 행복한 것은 아닙니다.

제가 통계청에 있을 때 '행복지수' 라는 것을 만들었습니다. 행복지수는 제가 개인적으로 만든 것이기 때문에 통계청에 들어가면 없습니다. 그렇지만 여러분이 통계에 대해서 협조를 잘 해주셔야 합니다.

행복지수. "내가 바라는 것이 얼만데 내가 가진 게 얼마인가." 이게 행복지수입니다. 내가 100을 바랐는데 80을 이루었다면 행복지수가 80입니다. 간단한 것입니다. 누구도 어렵지 않습니다. 여기에 우리가 오늘 공부하고자 하는 진리가 있는 것입니다. 행복지수가 80인 사람은 일반적으로 '내가 좀더 열심히 일해 80을 100으로 늘려서 채워야지.' 이렇게 생각합니다. 그래서 자기가 생각한대로 80이 100이 됐습니다.

그런데 제가 그 사이에 내가 바라는 것이 얼마로 바뀌었는지를 말씀을 안 드렸기 때문에 아직은 모릅니다. 만약에 바라는 것이 그 사

이에 200으로 됐다면 행복지수는 50으로 떨어졌습니다. 만약에 바라는 게 110정도로 많이 늘지 않았다면 높아졌습니다. 만약에 바라는 게 그대로라면 완전히 행복해졌습니다. 제가 다시 해설을 합니다. 제가 결혼 주례할 때 주례사입니다. 제가 친구들 하고 고스톱을 칩니다. 제가 화투를 치러 갈 때는 오락비를 10만원을 미리 꺼내서 호주머니에 넣고 갑니다. 그래서 제가 10만원이 오락비입니다. 친구들과 하면 재밌으니까. 그래서 제가 그 날 고스톱을 잘 못 쳐서 7만원 잃었습니다. 그때 일어서면서 제가 어떤 기분으로 일어설 것 같습니까? 30%할인받은 것입니다. 제 친구는 내 돈 7만원을 땄습니다. "너 얼마 땄냐?" 그랬더니 2만원 땄답니다. "야, 임마. 내 돈 7만원 먹었잖아." 그랬더니 "5만원 일당 빼놓고." 이 친구는 오락비를 내려고 생각하기는커녕 작업을 한다고 일당 5만원 벌려고 온 친구인데, 조금 더 벌어서 2만원 더 벌었다는 것입니다. 7만원을 잃은 제가 3만원을 딴 기분으로 일어서고, 7만원을 딴 제 친구가 2만원을 딴 기분으로 일어서는 것입니다. 제가 더 딴 기분으로 일어서는 이유는 기대치라는 것입니다.

다시 비결을 가르쳐 드립니다. 행복에 이르는 길은 두 가지가 있습니다. 더 많이 이룩하는 것도 물론 행복에 이르는 길일 수 있지만 또다른 길이 하나 있는데 사람들이 잘 찾지 않습니다. 행복에 이르는

또 하나의 길은 기대치를 낮추는 것입니다. 제가 오늘 종교 이야기는 별로 할 일이 없지만 예수가 2000년 전에 도를 깨우쳐 사탄의 유혹을 물리치고 산상수훈을 할 때 첫 마디가 "심령이 가난한 자, 마음이 가난한 자 복이 있나니 천국이 저들의 것이며." 마음이 가난하다는 것은 적게 바라는 사람입니다. 여러분이 자매가 많으면 대개 그 중의 한 사람이 친정어머니를 모시고 삽니다. 모시고 사는 그 딸한테는 매일 부딪치며 같이 살다보니까 친정어머니가 고마운 줄 모릅니다. 그런데 명절이라고 내복 한 벌 사온 셋째 딸은 엄청 고마워 합니다. 그 딸한테는 기대한 게 없었습니다. 같이 사는 딸한테는 잘 해주기를 기대하기 때문에, 못해 준 게 나오는 것이지만, 명절때 한 번 찾아온 딸은 얼굴 보여준 걸로 충분했는데 내복까지 가져왔다고 생각을 하는 것입니다.

두 번째. 제가 이런 이야기를 했더니 어떤 분이 저한테 "선생님, 저는 바라는 것보다 가진 게 더 많아요." 100을 바라는데 120을 가졌다고 느낀다는 것입니다. 나보다 별로 많이 가진 것 같지 않은데 말입니다. 이 행복지수는 120입니다. 그런데 자기가 그렇게 느낀다는 것입니다. 그런데 이걸 나눠보면 100분의 100이면 이미 자기는 바라는 걸 다 가졌고 나머지를 덤으로 자기가 누리고 있다고 감사한다 이런 얘기입니다. 이때 행복지수를 감사라고 말할 수 있는 것입니다.

"행복에 이르는 길은 비교하지 말라", 이런 얘기 들어보셨을 것입니다. "남하고 비교하지 말라." 저는 행복에 이르는 길은 '비교하십시오. 비교하되, 위만 쳐다보고 비교하지 말고 주변을 둘러보라' 입니다. 그러면 나보다 못한 사람도 많고, 지금 이 시간에 먹고 살 것 때문에 고민하는 분 많이 계십니다. 주변을 돌아보고 나보다 못한 사람을 보면 진짜 행복해지는 것입니다. 이게 행복에 이르는 길입니다. 주변을 돌아보십시오. 나만 어려운 게 아니고 다른 사람이 어렵다는 것도 함께 느껴 보십시오. "다 말고 내 고생 들어보소" 이럽니다. 우리 어머니들 옛날에 보면 니 설움, 니 설움 다 말고 내 설움 들어보라고 말입니다. 모든 사람이 자기가 가장 고생하고 있다고 생각하는 '만인고생균등의 법칙' 이라는 걸 내가 만들었습니다. 모든 사람이 자기가 제일 힘들다고 생각합니다. 그렇지만 주변을 둘러보면 나만 힘들지 않고 정말로 힘든 사람들 많습니다. 굉장히 중요한 것입니다. 그럴 때 감사하는 마음이 생깁니다, 여러분이 지금 살고있는 오늘, 제가 어제도, 그제도 친구 부모님 돌아가셔서 요새 매일 상가에 갑니다. 어제 돌아가신 분이 그렇게 하루만 더 살게 해달라고 염원하던 그 오늘을 여러분은 지금 살고 계신 것입니다. 얼마나 감사할 일입니까? 그런데 이것은 당연한 것입니다. 그래서 이 분은 자기가 바라는 것보다 가진 게 더 많다고 하는 것은 감사하는 마음때문에 우러난 것입니다. 자기 배우자에게 다섯 가지를 바랐는데 일곱 가지를 해주면

감사하는 마음이 우러나는데, 일곱 가지를 해줬을 때 열 개를 속으로 바라고 있다면 감사는 커녕 불만만 싹트는 것입니다.

내가 지금 행복지수가 120인 아저씨한테 여쭤봤습니다. "아저씨. 아저씨는 20을 떼내서 다른 사람한테 줘도 아저씨 행복은 여전히 100이네?" 그랬더니 그렇다는 것입니다. 이게 인생에서의 참 행복이라는 것입니다. 나눔이라고 하는 것은 요즘처럼 경제가 어려울 때 나보다 못한 사람과 나눔을 실천함으로써 자기도 행복하고 그 받는 사람도 행복해지게 합니다. 이런 사람들에게 같이 더불어 살 수 있는 이런 세상을 만들면 평택시가 다 책임질 수 없는 저소득층, 이런 가정에게도 같이 더불어서 행복을 누릴 수 있는 그런 세상을 만들 수가 있습니다. 이럴 때만이 진정한 참 행복이 올 수가 있습니다.

오늘 여기에 오신 분들은 그런 마음가짐으로 주변을 돌아보고 나보다 못한 사람, 진짜 나보다 더 어려운 사람, 더 서러운 사람은 없는지를 보면서 첫째, 내가 얼마나 감사한건지, 그 다음으로 내가 도울 일은 없는지를 생각해 보시면 됩니다. 춘추전국시대(春秋戰國時代) 공자(孔子)시대의 얘기입니다. 공자(孔子)시대에 한 나라에 섭공이라는 왕이 있었습니다. 이 사람은 포악한 군주(君主)로 소문이 난 사람으로 눈만 뜨면 백성들이 다른 나라로 도망을 가버렸습니다. 어느 날

한 수 배우겠다고 왕이 공자(孔子)를 모셨습니다. "공자님. 우리 백성들이 눈만 뜨면 다 도망가 버리는데 못 도망가게 내가 만리장성같이 담을 쌓아 막아버릴까요?" 그러니까 공자(孔子)가 "야, 이 자식아. 담을 왜 쌓냐." 그러면서 여섯 자로 답을 적어줬습니다. 이런 답이었습니다. "네 백성들을 기쁘게 해봐라. 그러면 다른 나라 백성들이 네 나라로 온다."

제가 오세훈 서울시장 자문을 해주고 있는데, 얼마 전에 오세훈 시장이 외국인 투자기업에 찾아다니면서 어떻게 유치를 하겠다 그래서 "갈 거 없다. 현재 서울시에 투자하고 있는 기업체, 외국인 기업들의 장을 네가 점심 때마다 만나 네 덕에 우리가 경제도 발전하고 일자리도 생기고 세금도 걷는다."고 말해라. 이렇게 가까이 있는 사람을 기쁘게 하면 오지 말라고 그래도 외국인 투자가 입소문으로 옵니다. "평택시에서 기업하기 진짜 최고"라고 소문이 나면 갈 것도 없습니다.

우리 인간은 이런 생각을 합니다. '내 아내니까, 내 남편이니까 이해해 주려니' 가까운 사람은 으레 이해해 주려니하고 설명도 안해줍니다. 밖에 가서는 그렇게 설명 잘 하고 말 잘하는 남편이 집에 와서 아내가 물어보면 "뭐야, 피곤해 죽겠는데." 이럽니다. 가족은 내 성

공을 자기 성공인양 해주려니 하고 가족의 희생을 강요하는 경향이 있다는 얘기입니다. 그래선 안 됩니다. 근자열(近者悅)입니다. 내 가까운 사람을 먼저 기쁘게 하는 것이 행복에 이르는 지름길입니다.

클로버가 있습니다. 클로버의 꽃말에 '행' 자는 확실한 것 같은데 '복' 인지 '운' 인지 헷갈립니다. 원래 클로버의 꽃말이 행복이었습니다. 나폴레옹이 전쟁중 말 위에서 딱 보니까 네잎클로버가 보인 것입니다. "어? 이런 클로버도 있나?" 하고 고개를 숙이는 순간 총알이 위를 지나가서 목숨을 부지했다는 전설이 있고 나서 네잎클로버의 꽃말이 행운이 된 것입니다. 여러분은 공원에서 클로버 밭을 보는 순간 자기도 모르는 사이에 세잎 클로버라는 행복을 짓밟으면서 알량한 행운을 찾아 헤맨 적이 있습니다. 가족의 희생을 짓밟으면서 성공을 찾아 헤맨 적도 있습니다. 행복이란, 가랑비에 옷 젖듯이 일상의 행복이 최고인 것입니다. 결혼기념일에 100송이 꽃을 갖다주는 것보다 평소에 다섯 송이씩 스무 번 갖다 주는 게 훨씬 낫습니다.

그래서 가랑비에 옷 젖는 행복이, 세잎 클로버의 행복이 진짜 행복인 것입니다. 여러분이 세잎 클로버를 짓밟으면서 알량한 행운이라는 네잎 클로버를 찾아서 헤매는 우를 범해서는 안 됩니다.

오늘 집에 가시면 오늘 공부하신 것을 꼭 전달하십시오. 자식에게 올인(all in)하면 안 됩니다. 하프(half)는 자식에게, 하프(half)는 자기에게 하는 것입니다. 상대방에게 적게 바라는 것입니다. 그리고 감사하는 마음으로 주변을 돌아보고 나보다 못한 사람에게 나눔을 실천하는 것입니다. 그리고 거짓말 중에 절대로 피해가 없는 거짓말이 있으니 그것을 '하얀 거짓말'이라고 합니다. 하얀 거짓말은 아무에게도 피해를 주지않고 누군가를 행복하게 해주는 것입니다. 제가 기분이 좋을 때는 집사람한테 "야, 아무리 봐도 당신이 세계에서 제일 예쁜 것 같아." 그러면 우리 집사람도 압니다. 자기가 예쁘긴 하지만 세계에서 제일 예쁜 게 아니라는 것을 말입니다. 그런데 거짓말이지만 세계에서 제일 예쁘다는 남편의 거짓말은 좋은 거짓말입니다. 이것을 하얀 거짓말이라고 합니다. 이런 걸 실천하면서 평택시민자치대학에 오늘 오신 여러분들이 모두가 행복하시길 바랍니다. 마치겠습니다.

〈일시 : 2009. 4. 30〉

여 백



21세기 신세대 자녀교육



이 성 호(연세대학교 교육학과 교수)

前. 연세대학교 부총장

주요저서

지금 당신의 자녀가 흔들리고 있다 1, 2

흔들리는 부모 방황하는 아이들

자녀교육의 비법은 없다

어쩌다 우리 사이가 이렇게 됐지? 외 다수

주요상훈

홍조근정훈장

미국육군 근무공로훈장

21세기 신세대 자녀교육

영어 그까짓 것 좀 잘 하고, 토익이 몇 점이고, 고시 합격하는게 중요한 게 아닙니다. 그런 애들이 고시합격 해서 높아지는 것을 저는 안타깝게 생각하고 있습니다. 사람으로 기본이 돼야 될 것 아니겠습니까? 그래서 제가 늘 아이들한테 그런 걸 강조합니다.

안녕하십니까? 여기 젊은 학부모님들도 계시고, 또 연세드신 어른들도 계시고 그런데, 제가 좀더 보편적인 말씀을 오늘 드릴 것입니다. 제가 연세대학교에서 학생을 가르치기 시작한지 올해 35년째입니다. 제가 75년도부터 학생을 가르치기 시작해서 이제 저도 정년퇴직이 거의 다가오고 있습니다. 이제는 거의 학교 바깥으로 발을 내놓습니다. 그러면서 제가 느낀 게 자꾸 사람 나이 먹으니까 지난날 돌아보게 됩니다. 요즘은 제가 학교가서 주로 '정년퇴직까지 내가 학생을 정말 열심히, 후회없이, 최선을 다해서 가르치마' 를 생각합니다.

또 제가 학생들한테 늘 그럽니다. "내가 연세대학교를 정년하고 떠나기 전에 내가 할 수 있는 일, 너희들 위해서 할 수 있는 일 다 해줄게." 평소에도 해줬지만 다 해줄게 그럽니다. 애들이 그래서 저를 해결사로 알고 있습니다. 그러니까 뭐든지 얘기하면 제가 다 해결해 줬습니다. 하여간 제가 빚보증, 재정보증서는 하나만 빼고 안 해줬습니다. 그것만 안 해주고 다 도와줬는데 그래서 제가 학생을 열심히 가르치니까 학생들도 저를 좋아합니다.

그럼에도 불구하고 연세대학교에 교수가 2천명인데 내 생각에 제일 무서운 선생님을 한번 적어보라고 하면 애들이 저를 적을 것 같습니다. 왜냐하면 애들이 좋아하면서도 굉장히 저를 무서워하는데 제가 나가면 맨날 야단치고 욕을 바가지로 하기 때문에 그렇습니다. 아침서부터 저녁때까지 온종일 야단치는 게 일인 것 같습니다. 그래서 자꾸 젊은 교수들이 "아, 선생님 이제 그만 나오시죠. 집에 가 쉬시죠" 자꾸 이러는데, 또 나가면 학생만 야단치는 게 아닙니다. 교수들이 한 2천명되니까 젊은 교수들도 있고, 제 제자가 교수가 됐고, 그 사람의 제자가 또 교수가 되면서 교수로도 이제 3대가 됩니다. 젊은 교수들 보고 제가 욕하는 게 뭐냐하면, "너같은 놈한테 뭘 배우냐?" 입니다. 이게 제가 늘 하는 얘기입니다.

이 가운데 우리 연세대학교에 귀한 자녀를 보내신 어른들이 계신지 모르겠지만 제가 연세대학교에서 느끼는 게 명문대학입니다. 제가 보기에 가장 인간이 덜 된 아이들이 많이 다니는 학교일수록 명문대학입니다. 우리나라에선 기본이 돼먹지 않은 아이들, 속된 표현으로 싸가지 없는 아이들, 즉 어른 몰라보고 아예 개판인 아이들이 다니는 대학이 명문대학입니다. 영어 그까짓 것 좀 잘 하고, 토익이 몇 점이고, 고시 합격하는게 중요한 것이 아닙니다. 사람으로 기본이 돼야 될 것 아니겠습니까? 그래서 제가 늘 아이들한테 그런 걸 강조합니다.

명문대학이라는 대학들이 다 그렇다는 전제하에 75년도에 제가 처음 갔을 때는 사은회라는 게 있었습니다. 그땐 애들이 사은회를 하려면 적어도 한 달 전인 12월 10일부터 20일 사이에 했습니다. 그러면 애들이 11월초에 찾아와서 "교수님. 저희들이 12월 중순쯤에 선생님 모시고 사은회하고 싶은데 선생님 날짜를 다섯 개만 정해 주세요." 그래야 교수들이 다 모일 수 있는 날을 정해 사은회를 하겠다는 것입니다. 그래서 날짜 다섯 개 정해줬습니다. 그럼 애들이 그걸 갖고 가서 다른 교수님들 것과 맞춰 다시 찾아와 "선생님. 12월 17일로 결정이 났습니다. 그날 모시러 오겠습니다." 옛날에는 다 그랬습니다.

그런데 80년대가 되니까 이 자식들이 날짜를 한 개만 가져옵니다. 그것도 한 달 전에 오는 것이 아니라 이틀 전에 와서는 "선생님. 내일모레 사은회할텐데, 교수님 오실 수 있으시겠어요?"하고 묻는 데 묻는 방식이 틀려먹었습니다 "내일모레? 자식아. 그렇게 별안간 어떻게 돼? 내일모레면 무슨 요일이야, 이 자식아. 나 그날 안돼. 약속있어." 그러면은 "아, 죄송해요. 미리 말씀을 못드려서. 선생님, 그 날짜를 좀, 약속을 바꾸시면 안 되시겠어요? 저희를 위해서?" 이렇게라도 얘기하면 내가 마음이 편합니다. 그런데 "못오시는 걸로 알고 가겠습니다." 이게 기본이 돼먹지 않은 것입니다. 그래도 참고, 이것들을 사람 만들어야 되겠다싶어 매일 야단치고, 취직시키고 별짓 다 했습니다.

90년대가 되니 아예 안찾아오고 게시판에 붙었습니다. '사은회. 아래와 같이 사은회가 개최될 예정이니 참고하시기 바람.' 오가는 사람 보라는 것입니다. '가. 참석대상:4학년 졸업예정자 전원. 나. 일시:몇월 며칠 몇 시. 장소:어디.' 그게 다입니다. 밑에 조그만 글씨로 '비고:교수님 참석요망' 이렇게 적어놓았습니다. 이 자식들이 사은회라는 뜻을 알고 하는 것입니까, 모르고 하는 것입니까? 어떤 녀석이 거기다 낙서해 놓았습니다. 괄호치고 교수회비 면제다. 이렇게 적어놨습니다. 내가 찢어버렸습니다.

2000년대의 지금은 연세대학교 안에 사은회하는 학과는 하나도 없습니다. 안합니다. 내가 뭐 얻어먹고 싶어서 그런 것 아닙니다. 오해하지 마십시오. 사람이 기본이 돼야 될 것 아니냐는 것입니다. 여기 아직은 안 그렇지만 여기 젊은 어머니들은 훗날 애들 크면은 아마 집으로 공문보낼 것입니다. '아래와 같이 부모님 생일을 축하드릴테니까' 생신이라고도 안 그러고, '생일을 축하드릴테니까 참고하시기 바람.' 뭐 이게 대체 뭐하는 것입니까? 요새 자녀교육 그래서 난리들을 치는데 정말 자녀교육의 목표가 내 새끼 공부 잘해서 연세대학교 가자, 그게 목표가 아닙니다. 그게 중요한 게 아닙니다. 어느 대학 가느냐가 그렇게 중요한 게 아니라, 제가 여러분한테 진심으로 부탁이지만 내 새끼 사람되는 게 먼저입니다. 여러분 모두 그렇게 생각하시리라고 믿지만은 그래도 현실은 안 그렇습니다.

저희 앞집에 저희 손주하고 똑같은 아이가 삽니다. 제 손주가 여섯 살인데 걔도 여섯 살입니다. 그래서 그 아이를 보면 제 손주를 보는 듯 합니다. 저희 집 아이는 토요일마다 일주일에 한 번씩 저를 보러 오지만 그 앞집 사는 여섯 살 아이는 일주일에 과외를 나흘이나 받습니다. 이틀은 영어받고, 하루는 미술받고, 하루는 뭐 받고 이게 뭐하는 것입니까.

삼성그룹에 회장, 부회장, 사장 등 임원들이 한 70명 되는데 그 분들이 무슨 전략회의를 하는데 제가 가서 특강하면서 그런 얘길 했습니다. "삼성같은 세계적인 기업에서 사람 쓸 때 제발이지 어느 학교 나왔냐, 토익이 몇 점이냐, 이런 거 묻지 마시고 그냥 대학 나온 사람이 필요하면 너 대학 나왔냐? 이렇게만 물어보셔서 나왔다 그러면 그 중에 배수로 골라서 한 6개월 데리고 일해 보면 어느 사람이 인간이 된 사람인지 드러나면 그런 사람을 쓰십시오." 제가 그런 부탁했습니다. 그랬더니 지금 삼성에서는 출신대학 안 묻고 사람 쓴다고 합니다. 그런 게 중요한 게 아니라 사람이 되는 게 먼저입니다.

그래서 오늘 제가 말씀드리는 것도, 여러분들도 동감하시겠지만 정말 이 시대에 내 자식이 어떤 인간으로 성장했으면 좋겠는지, 이 시대에 우리 사회의 지도층에 있는 사람들이 어떤 사람이 됐으면 좋겠는가를 생각해 보고자 합니다.

여섯 가지로 제가 말씀을 드리겠습니다.

1. 자존적 인간으로 내 아이를 만드십시오. 여러분 자신이 남은 생애를 자존적 인간으로 살아가길 바랍니다. 자존적 인간이란 내 자신을 이 땅에 굉장히 소중한 존재가치가 있다고 생각하는 인간입니다. 굉장히 쉬워 보입니다. 여러분 모두 그렇게 생각합니다. 나, 이 땅에

굉장히 소중한 쓰임새가 있어서 태어난 사람입니다. 그렇게 생각하시면 됩니다. 그런데 이것이 어렵습니다. 말은 그렇게 쉽게 하지만 진짜 그 사람의 하의식세계를 파고 들어가면 '진짜 이 사람이 그런 생각을 갖고 있느냐?' 하면 아닌 경우가 굉장히 많습니다. 그건 왜냐하면 조건을 충족 못시켜서 그렇습니다. 내가 이 땅에 소중한 존재가치가 있다 생각하고 싶으면 먼저, 다른 사람의 존재를 소중히 여겨라 이것입니다. 지금 여러분 좌우로, 앞뒤로 앉아계신 분들 얼굴 알고, 동네에서 안면이 있고, 또는 모를 수도 있겠지만은 여러분, 느끼십시오. 내 왼쪽에 있는 이분 참, 소중한 분입니다. 누구의 엄마일 것이고, 누구의 아버지일 것이고, 참 소중한 분입니다. 이런 것을 가슴에 느껴야 됩니다. 그런데 우린 안 그럽니다. 그런 것을 쉽게 무시합니다.

우리나라는 무엇을 하려면 날 잡아하는 게 유행입니다. 옛날부터 우리나라는 매월 15일은 쥐 잡는 날이었습니다. 쥐들도 다 알고 15일에는 안 돌아다닙니다. 그리고 그 날엔 쥐들이 먹지도 않습니다. 여러분 쥐가 얼마나 똑똑한가하면 쓰나미가 오고, 해일이 일고, 지진이 오는 걸 쥐가 제일 먼저 압니다. 지난 번에 중국 쓰촨성에 지진 날 때도 두더지 등 온갖 쥐들이 대이동을 시작했습니다. 이 쥐가 그렇게 똑똑합니다. 하긴 오죽 쥐를 안 잡으면 국가가 날 잡아서 쥐를 잡았

겠습니까만은 그렇게 날 잡아 하는 게 아니었습니다. 쥐를 365일 잡아야하는데 우리나라는 그런 날 쥐를 잡아서 행사로 끝납니다.

어버이날 5월 8일도 없어져야 된다고 생각합니다. 364일 전화 한 통화 없는 아들이 5월 8일 하루 반짝 부모님 가슴에 카네이션 달아드리고 "감사합니다"합니다. 이거 다 소용없습니다. 그러니까 그런 날짜로 때워버리는 것입니다. 그런 게 작년에 또 하나 생겼습니다. 5월 21일이 부부의 날이랍니다. 작년에 저보고 와서 특강을 해달라고 해서 제가 물어봤습니다. 뭐하는 날이냐고 말입니다. "아, 교수님. 5월은 가정의 달입니다. 그래서 어버이날도 있고, 어린이날도 있고, 스승의 날도 있습니다." 그래서 5월에 부부의 날도 또 만들었답니다. 그래, 허구한 날 중에 왜 21일이냐 그랬더니 둘이 하나되는 날이랍니다. 애들이 11일을 빼빼로데이라하고 3월 3일을 삼겹살먹는 날이라고, 장삿속으로 한다지만은 그게 뭐하는 것입니까? 오죽 부부관계를 안 하면 국가가 한 것은 아니지만 날 잡아 온 국민이 볼 끄고 일찍 자게 하는데 그런 게 중요한 것이 아닙니다. 그래서 5월 21일만 여보 사랑해요, 당신 이뻐요 그리고 364일은 미워죽을라 그러면 되냐 이것입니다. 부부간에도 중요한 게 내가 정말 남편으로서 소중한 존재가치를 느끼며 살고 싶으면 아내의 존재를 먼저 소중히 여겨라 이것입니다. 그게 가슴 속에 있어야 됩니다.

제가 개미 얘기를 해보겠습니다. 땅에 기어 다니는 개미, 이 개미 연구를 지금 많이 합니다. 개미 연구를 많이 하는 이유는 개미가 가장 인간을 많이 닮은 곤충이고, 앞으로 사막화가 지속될 때 유일하게 번성하는 건 개미입니다. 나머지 생물체는 인간을 포함해서 다 죽어갑니다. 그래서 개미 연구를 많이 합니다. 여러분, 땅에 기어다니는 개미 보시면 알지만 홀로 앉아 사색에 잠겨있거나, 둘이 대화를 하고 있거나, 셋이 앉아 고스톱을 치거나 하는 개미는 하나도 없습니다. 개미들은 썰썰대고 기어가고 이걸 끝까지 쫓아 다닌 것입니다. 어디 가서 무슨 짓을 하고 오나 그랬더니 먹이를 물어오는 개미, 생산적인 일을 하는 개미는 20%밖에 안되고 나머지 80%는 온종일 왔다갔다 하는 개미입니다. 아마 우리 사람도 그런 연구하면 재미있을 것 같습니다. 지금 여러분 20%는 여기 와서 이렇게 열심히 강의듣고 생산적으로 하는데, 지금 나가 보십시오. 평택의 80%는 괜히 왔다갔다 합니다.

문제는 20%가 먹이를 열심히 물어오면 한 식구니까 같이 먹어야 됩니다. 그러니까 일하는 놈은 적고, 먹을 놈은 많고, 그러니까 식량이 부족한 것입니다. 그래서 이 사람이 열심히 일하는 개미만 굴을 따로 만들어서 니네끼리 살아라 하고 다른 곳에다 데려다 놓고, 나머지 놈들은 따로 갖다 넣어놓았습니다. 여기 가서 굶어죽든 말든 말입

니다. 얼마 후에 굴을 팠더니, 얘는 살이 디룩디룩 찌고 이건 다 말라 비틀어 죽은 줄 알았더니 그게 아니라 이중에 또 20%만 일하고 80%가 개판치고 있는 것입니다. 이건 다 굶어 죽은 줄 알았더니 아무도 일하는 놈이 없다보니까 성질 급한 놈 20%가 나와 일을 하고 살고 있는 것입니다. 그러니까 이리 묶으나 저리 묶으나 20대 80으로 열심히 일하는 개미와 개판치는 개미가 갈라지고 항상 배고프게 돼있는 것입니다.

제가 저것을 보고 느낀 게 두 가지가 있습니다. 하나님이 이 땅에 만물을 창조하시고 사람을 만들고 그랬을 때 온전한 존재로 만든 건 아무 것도 없었습니다. 다 부족한 존재입니다. 내가 아무리 예뻐도 더 예뻐지고 싶고, 아무리 돈을 벌어도 더 벌고 싶고, 맨날 끝없는 욕망을 갖도록 만들었습니다. 우린 부족합니다. 또 하나는 세상엔 80% 즉 20대 80이 정답은 아닙니다. 예를 들어서 평택시청에 공무원이 1천명입니다. 그럼 지금 1천명이 다 열심히 일하고 있는 줄 알지만 950명이 열심히 일하고 50명은 앉아 있습니다. 그런데 이런 사람들도, 80%, 50% 이것도 다 하나님이 이 땅에 쓰임새가 있어서 태어나게 했다는 사실입니다.

또 이런 것이 있습니다. 휴대폰이 울립니다. 어디 가든지 그런 사람 한 명씩 다 있습니다. 그럴 때마다 째려보시면 안 됩니다. 아, 저 분은 저것이 역할이로구나 그리고 넘어가야 됩니다. 집안에도 있고요, 어디 가든지 있습니다. 여기 지금 남자 어른들 여러분들 계신데, 여기 남자 분들한테 제가 말씀드리겠습니다. 우리가 이만큼 구순하게 사는 것은 여자들 덕인줄 아시길 바랍니다. 여자한테 잘해야 됩니다. 왜냐면 이 수컷들만 모아놓으면 옛날엔 깽판 났습니다. 노인정 같은 곳에 남자들끼리만 있으면 옛날엔 뒤집어졌습니다. 그런데 여자들끼리 있는 노인정은 절대로 안 깨졌습니다. 우리 아파트에 이렇게 남모르는 사람끼리 입주를 하면 남자들은 처음엔 얼굴 모르는 사람끼리 서먹서먹해 합니다. 그래도 여자들은 첫 번 반상회만 끝나면 금방 아우, 형님이 결정돼서 나옵니다. 하지만 남자는 몇 년이 지나도록 째려보면서 서로 욕합니다. 그런데 여자들은 친해집니다. 그러면 이제 신랑이 어디 다니고, 그 집은 차를 뭘 타고 다니고, 애가 몇이고 하는 것을 다 알게 됩니다.

쓰레기 버리러 두 여자가 나왔습니다. 그럼 서로 얘기를 합니다. "어머, 미경이 엄마. 참, 오늘 저녁에 반상회하는 거 알아요?" "몰랐는데?" "아, 거기 엘리베이터 문 옆 게시판에 붙어있었는데, 601호에서 한대, 오늘 저녁에" "그래? 그럼 나 안간다. 내가 1만원 벌금내고

말지, 나 안가." "왜?" "나 그 여편네 꼴보기 싫어. 안가." 그러니까 이쪽 여자도 "나도 안가려고 그랬는데?" "그럼 오늘 그 집 반상회 안 되겠다." 전부 601호를 꼴보기 싫어하는 것입니다. 그게 잘못된 것입니다. 601호, 소중하신 분입니다. 그 분은 그런 짓 하라고 하나님이 그 아파트에 보낸 사람입니다. 어느 아파트든지 그런 여자 한 명씩 다 있습니다. 그리고 오히려 고마워해야 되는 건 그 여자 떠나면 누가 그 짓을 합니까. 그러니까 고맙습니다.

여러분 모임에도 한 명씩 다 있습니다. 동네에도 있고, 교회 여전도회 가도 있고. 남자들 사이에도 있습니다. 집안에 동서들 간에도 있습니다. 그 막내, 그거. 일 할때는 늦게 오고, 챙겨갈 때는 더 많이 챙겨가려고 그러고. 아주 꼴 보기 싫은 거 한 명씩 다 있습니다. 그런 사람을 무시하지 말라는 것입니다. 그 분들도 쓰임새가 있습니다. 제가 재차 강조하는 이유는, 진짜 지도자가 되려면, 그런 사람들을 아우르고, 끌어들이고, 인정하는 사람이 돼야 큰 인물이 된다는 것입니다. 여기가 평택고등학교입니다. 그럼 평택고등학교 한 40명의 애들이 있는데 그 중에 10명만 잘 합니다. 나머지 30명은 못합니다. 잘 한다, 못 한다의 기준이 잘하는 애네들은 서울에 있는 4년제 대학 갈 수 있는 애들입니다.

그리고 나머지는 이제 못가는 애들입니다. 이건 지방이나 갈까 말까하니까 그렇게 갈라놓고는 인간 취급을 구별해서 합니다. 열명의 얘네들만 이 땅에 존재가치가 있고, 이 서른 명은 쓰레기같은 존재로 치부해버리는 게 우리 사회의 문제입니다. 그렇게 하면 안 됩니다. 지금 여러분 속마음은 '나는 고등학교때 열 명 중에 졌었나? 서른 명에 졌었나?' 속으로 그 생각하고 계시죠? 사실은 여러분의 자녀가 지금 열 명 중에 껴 봅시다. 그런 엄마 지금 거의 안 왔습니다. 학교에서 올 시간 다 됐기때문에 집에 앉아서 애들 오기를 기다리고 있습니다. 공부 잘하는 내 새끼가 집에 들어오며 '딩동' 하면 문 열어주고 "아유, 왜 이렇게 땀이 났어? 뛰어 왔구나. 엄마가 데리러 갈 것을 그랬네. 너무 더운가보다. 땀 난거 봐. 좀 씻을래? 손도 씻고, 세수도 하고. 엄마가 물 틀어줄까?" 그 자식 자기가 물도 못 틉니다. "그래. 어서 씻어. 모가지도 씻어." 아주 지켜 서 있습니다. 새 수건을 하나 꺼내줍니다. "수건은 이것 써. 새 것 써. 그 헌 수건 놔두고. 형이나 쓰라 그러게. 이리 나와. 주스 줄까?" 주스도 종류별로 먹습니다. "이리 나와. 식탁에 앉아, 여기 앉아 봐. 엄마가 너 오면 주려고 속노란 호박고구마 쪘거든? 냄새 안나? 고구마 찌는 냄새 나지? 아주 맛있는 거야. 비싸, 이거. 한 개만 먹고 학원 갔다 와서 또 먹고 그래요. 엄마가 너 오면 주려고 찐거거든. 알았지? 많이 먹으면 학원 가서 졸려." 그 자식은 사랑만 먹어도 배 터지는 자식입니다. 그럼, 서른 명 중에

낀 자식이 와도 엄마가 똑같이 그러더냐 이것입니다. 옛날에 당해 본 사람들은 알 것입니다. 얘네들이 성격은 좋습니다. 효도도 얘네들이 합니다. 10명의 이것들은 바빠서 못 옵니다. 여러분, 아프다고 해보십시오. 10명의 얘네들은 바쁘다고 그러고 안 옵니다. 그런데 진짜 큰 일은 이 30명의 얘네들이 합니다. 그렇기 때문에 이중에 상당수가 30명 쪽의 출신일 것으로 내가 아는 것입니다. 얘네들은 성격 좋으니까 집에 가면 자기들이 먼저 얘기를 합니다. "야, 고구마 쪘구나?" 냄새 납니다. "나 하나만 먹을까, 엄마? 어디 있어? 큰 냄비 거기다 쪘어, 엄마? 들통에다 쪘어?" 이러고 뛰어가면 엄마가 "기다려. 엄마가 까줄게. 손이나 씻고 와." 그럽니다. 그리고 엄마가 욕을 바가지로 합니다. "미친 놈 같으니라고. 공부할 궁리를 해봐, 이 자식아." 얼씬도 못하게 합니다. 그럼 얘가 방에 들어가서 "아, 나는 배고프다." 그러고 헝그리 정신으로 공부합니다. 책상 발길로 차면서 "잘난 놈들끼리 먹어라. 내가 고구마를 입에 대나봐라." 여러분, 이것을 아셔야 됩니다. 얘네들이요, 열 명 때문에 그렇지 엄격히 따지면 공부 못하는 것도 아닙니다.

남자들은 여자들을 보면 이쁜지, 안 이쁜지 그것만 따집니다. 갖다 대니까 안 이쁜거지 한 명만 놔두면 엄청 이쁩니다. 그리고 깜깜할 때 보면 모두 이쁩니다.

사람, 모두 소중한 것입니다. 그런데 우리는 쉽게 무시합니다. 이 좁은 땅덩어리에서 별 이유를 가지고 말입니다. 미국의 한 주만도 못한 작은 땅덩어리에 함께 살면서 말소리 듣고 고향이 어디냐고 합니다. 그래서 고향 가지고 사람 무시합니다. 차도 조그만 차 타고 다니면 무시합니다. 교회도 조그만 교회 다니면 무시하고, 학벌로도 무시합니다. 저도 평생 듣고 산 소리가 돼서 저도 하는 얘기입니다.

저는 시골에서 농업고등학교를 나온 사람입니다. 나는 농고 나와서 내 나름대로는 공부를 했습니다. 그래도 연세대학교는 내 위의 선배 중에 한 명도 못 갔고, 내 밑으로도 아직 안 옵니다. 촌놈이 연세대학교 들어와 학교에서 교수하고, 부총장도 하고 그랬으니 나름대로 꽤 자긍심을 가지고 살았습니다. 그런데 욕 하려면 말입니다 "그 자식이 무능하다" 이것으로 욕하는 건 내가 감수합니다. 꼭 할 말 없으면 "그 자식 농고 나왔어." 내가 들을 때마다 그럽니다. 그래서 지금 연세대학교 사람들이 나 농고 나온 줄 다 압니다. 내가 요즘은 공고로 바꿨습니다.

실업계 고등학교 나오면 바보 취급을 받아야 됩니다. 왜 실업계 고교를 나오면 바보 취급을 받아야 하는지 그게 웃기는 것입니다. 요즘엔 좀 많이 나아졌지만 늙었다고 무시하고, 여자라고 무시하고, 어

뭣든 코딱지만한 땅에서 사람 엄청 무시합니다. 그러면 안 됩니다. 내 아이가 그런 사람으로 성장을 하면 그 아이는 이 다음에 절대로 큰 일 못합니다. 지도자가 되려면 그러면 안 됩니다.

그 다음 두 번째입니다. 이건 아침마당에서 한 얘기를 내가 부분적으로 같이 해야 될 것 같습니다. 이 IT시대에, 고도의 정보통신과 학기술시대에 살려면 생각할 줄 하는 인간이 돼야 합니다.

미국은 17세기에 개척이 됐습니다. 사실 개척이 아닙니다. 원래 원주민 살고 있었는데, 자기네들이 신대륙 발견했다고 남의 땅 가서 신대륙이라고 한 것입니다. 17세기 미국 땅에 구라파 사람들이 왔습니다. 와서 개척을 할때 뉴잉글랜드 북부지방부터 오는데 한 마을에 들어가면 항상 교회를 먼저 세웠고, 그 다음에 세우는 게 대학입니다. 미국은 초 · 중 · 고등학교보다 대학이 먼저 발전을 했습니다. 그래서 1636년 초등학교 · 중학교보다 더 먼저 이때 하버드대학이 미국 땅에 최초로 만들어진 공교육 기관입니다. 물론, 구라파는 12세기, 13세기에 옥스퍼드대학, 캠브리지대학, 파리대학, 볼로냐대학들이 12, 13세기에 만들어졌지만 미국은 17세기에 만들어졌습니다. 그런데 이 하버드가 옛 고(古)자를 써도 세계의 최고의 대학이고, 높을 고(高)자를 써도 최고의 대학인데, 1636년에 만들어지고 309년이 지

난 다음인 1945년에 우리나라는 일제로부터 해방이 됩니다. 그리고 하버드가 309년만에 교육개혁을 단행합니다. 우리는 참으로 대단한 국가입니다. 교육개혁을 해마다 해도 쥐뿔도 되는 것이 없지만 저긴 309년만에 했습니다.

컴퓨터를 하버드대학에서 실험된 게 1953년도이고 그게 세상밖에 나온 게 1955년도입니다. 그러니까 컴퓨터도 나오기 이전에 하버드대학에서 예언하기를 "앞으로 다가올 시대인 20세기 후반은, 그리고 21세기는 정보화 시대가 될 것이다"라고 했습니다. 컴퓨터도 나오기 전에 그런 예언을 했습니다. 그런데 그런 시대를 이끌어갈 세계적인 지도자를 각 분야에서 우리가 양성하려면 생각하는 능력, 사고력을 키워야 됩니다. 사실은 옛날에 우리 조상, 어른들도 그런 얘기 했습니다. 그런데 우리 부모님네들은 영어를 할 줄 몰라 사고력을 쓰질 못해 사고력이 그냥 세계에 안 알려진 것 뿐입니다. 제가 얘기 끝에 하는 얘기지만, 우리 어머니들이나 어르신네들이 맨날 젊은 애들한테 집안에서 하는 얘기 많습니다. 어떤 딸아이가 "엄마, 나 시집 못갈 것 같아, 아무래도." 그러면 엄마들이 "그래. 잘 됐다. 엄마하고 오래 살자" 라고 하는게 아니라 "이 X아. 그런 방정맞은 소리하고 앉아있지 마"라고 욕을 합니다. 그런 거 방정맞은 소리라고 못하게 합니다. 어른들이 그런 것을 말이 씨가 된다고 그러는 말, 여러분들은 많이

들었습니다.

미국의 유명한 사회학자 중에 리처드 머튼이라는 사람은 그 말 한 마디로 세계적인 학자가 됐습니다. 우리 조상이나 엄마가 먼저 했으면 더 먼저 세계적인 학자가 됩니다. 대한민국이 세계에서 가장 똑똑하다는 것을 제가 얘기 안 했네요. 유네스코 회원 185개 국가 중에 대한민국이 국민 평균지능지수(IQ)가 106으로 가장 높은 나라입니다. 물론, 이 가운데는 '나 때문에 조금 떨어졌겠다' 싶은 사람이 있을지 모르지만 2등이 북한으로 105입니다. 그러니까 이 한반도가 세계에서 가장 똑똑한 국민이 삽니다. 참 대단한 국민입니다. 하나님한테 특별한 은총을 받은 미국이 평균지능지수가 97밖에 안됩니다. 우리 지난 번에 야구에서 멕시코를 대파했습니다. 걔네들 질 수밖에 없습니다. 걔네들은 평균지능이 83입니다. 그런데 우리 상암경기장에서 북한하고 축구했습니다. 1대0으로 간신히 이겼습니다. 그게 106대 105의 싸움이라 그럽니다. 우리 국민이 그렇게 똑똑한 국민입니다.

사실은 우리 국민들이 굉장합니다. 우린 옛날부터 사고력을 키웠는데 하버드가 그런 예언을 하고 사고력을 키우자 그때 제일 먼저 처든 게 논리적 사고력을 키우자는 것이었습니다. 이것을 키워야 정보

화 사회를 살아간다는 것입니다. 그래서 지금 미국은 옛날부터 논술 시험보고 그러는데, 우리는 이제 와서 난리법석을 떨고 논술시험 봅니다. 논술이 논리적으로 글 쓰는 시험보는 것입니다. 사실 제가 우리 대학에서 논리적 사고가 뭐냐고 물어보면 애들이 제일 많이 말 하는 게 "논리적으로 생각하는 거 아닙니까?" "논리적으로 생각하는 게 어떡하는데?" "아, 논리적으로 따져보는 거 아닙니까?" "논리적으로 따지는 게 어떻게 따지냐?" "논리적으로 이렇게 여러 가지를 해보는 것을 말합니다." 자식들이 모르면서도 아는 척 하는 것입니다.

내가 확실히 얘기합니다. 여자하고 남자하고 차이점 중에 하나가 남자들은 공간지각 능력이 투철하고, 여자들은 시간지각 능력이 투철합니다. 물론, 남자도 시간능력이 투철한 사람이 있고, 여자도 남자 못지않은 공간지각 능력을 가진 사람이 있습니다. 요새 젊은 똑똑한 여자들은 다 그렇습니다. 중요한 건 양쪽을 다 할줄 알면 제일 좋은 것입니다. 그런데 태생적으로 보면 대개 남자들이 공간능력이 강하고, 여자가 시간능력이 강합니다. 남자들 공간능력 강한 것은 운전하는 것을 보면 압니다. 운전을 할 때는 80% 이상이 공간적 능력을 필요로 합니다. 그래서 남자들이 운전을 잘하는 것입니다. 남자들 운전할 때 보십시오. 추월할 때나 끼워들 때 보면 아주 절묘하게 하고, 그 좁은 공간에 주차하는 것 봐도 그렇습니다. 트랙터를 몰때도 후진

을 잘하는데 여자들이 잘 못합니다. 평택 시내 나가 보십시오. 1차선, 2차선에서 달리다보면 어떤 차가 고장 나서 여기서 껌뻑껌뻑 대면 남자들은 벌써 저 멀리서 보고 "저기 고장난 거 아니냐?" 그러면서 차선 바꿉니다. 여자들은 이게 안 보입니다. 다 가서 "어머 안 간다. 이 차. 안 가나 봐. 아까부터 안간 것 같아." 그리고 후진을 하려고하면 다른 차가 뒤에 붙어 있어 오도가도 못합니다. 안 보이는 것을 어떡합니까?

그런데 여자들은 시간에 강합니다. 여자들은 시간에 관련된 기억력이 탁월합니다. 오늘이 음력으로 스무이틀이다. 그러면 금방 월요일이고, 큰 고모부 생신이네. 그대로 나옵니다. 헤아리지도 않아도 누가 몇 살인지 금방 알고 다 외웁니다. 그런데 남자들은 모릅니다. 돌아오는 월요일이 큰 고모부 생신입니다. 그러면 남자들은 다 놀랍니다.

첫 키스 언제 했는지 다 기억합니다. 벌써 부부간에 할 만하면 "17년 전이야. 당신이 처음 나한테 덮치려고 그랬을 때가. 그때도 초봄이었어. 그때도 초여름이었어." 이런 소리 하면서 여자들은 그게 다 기억이 납니다. 남자들도 기억은 납니다. 다만, 어느 게 처음인지를 모릅니다. 여자들은 시간에 강하다고 했습니다. 그런데 시간의 속성

이 두 가지가 있습니다. 하나는 시간은 분류가 돼있습니다. 제가 것은 방송국에서 한 얘기입니다. 또 하나는 시간은 순서가 특징입니다. 분류가 묶어놓은 것입니다. 이만큼을 한 달이라고 하고 이만큼을 1년이라고 하면 이만큼을 하루라 그럽시다. 하루를 서른 개 모으면 한 달이라 그러자. 그렇게 했습니다.

그 다음에 시간은 순서가 생명입니다. 1시, 2시, 3시. 월, 화, 수, 목, 금, 토. 봄, 여름, 가을, 겨울. 순서를 지켜야 됩니다. 그러다보니까 여자들이 아주 잘하는 게 이 두 가지를 너무 잘 합니다. 여자들이 분류하고 순서짜는 데는 도가 텄습니다. 남편 출근하고, 아이가 학교 가면 아침에 여자들이 온 집안을 돌아다니면서 분류작업부터 합니다. 정리 · 분류를 엄청 잘 합니다. 그래서 애들이 제일 많이 물어보는 게 "엄마, 그거 어디다 치웠어?" 그럼 "니 책상 열어봐. 둘째 서랍. 거기다 넣어놨어, 이 자식아." 그리고 남편들도 "여보. 그거 어디다 치웠어?" "안방 장롱서랍 열어봐요. 그 밑에 넣어놨어." 여러분 집의 자녀 아이들이 얼마나 논리적 사고력이 있는가를 빨리 알려면 오늘 집에 가자마자 여러분이 정리해준 게 아니라 자기가 정리했다면 어떻게 정리 돼 있나 보십시오. 무언가 기준이 있어서 분류가 잘 돼있으면 걱정하지 마십시오. 그 아이는 논리적 사고력이 틀림없이 있는 아이입니다.

그 다음에 순서짜는 일입니다. 여자들은 빨래개는 것도 다 분류합니다. 여자들은 베란다에서 빨래 갖다 쏟아놓고 TV 보고 앉았습니다. 보고 앉았으면서도요 빨래 이렇게 수북이 쌓였는데, 빨래 안 보고 손으로 더듬어도 기가 막히게 골라냅니다. 양말 두 짝 찾아가지고 똘똘 말아 뒤집어놓고, 그냥 놓는 것 같지만 여자들도 다 생각하고 놓습니다. 이건 내 양말, 이건 남편 거, 이건 안방에 넣어놓을 거 구별합니다. 그래서 나중에 한 무대기씩 양손에 들고 들어가서 발로 열고 집어넣고 분류합니다. 설거지 할 때도 접시같은 것 헹구면서 올려놓을 곳을 쳐다보며 닦고 있습니다. 이건 저기다 올려놓을 거, 접시는 접시끼리, 엄청 잘 합니다, 여자들은 순서 짜는데는 따라갈 사람이 없습니다.

여자들은 모든 것을 순서대로 합니다. 밥하는 것도 다 순서대로 합니다. 여자들 뭐 "밥 안해?" 그러면 밥하러 들어갑니다. 절대로 그냥 안 합니다. 대한민국 모든 여자들은 정해진 순서가 있습니다. 그게 헌법으로 정해지지도 않았는데, 누가 가르친 적도 없는데 다 그렇게 합니다. 제일 먼저 하는 일이 부엌에 들어가서 행주같은 것으로 싱크대 훔쳐가면서 중얼대는 게 첫 번째 순서입니다. "나는 안 먹어도 좋겠구만. 아, 뭘 해먹이냐, 또. 맨날 해먹을 게 문제다. 하루에 한 끼만 먹고 사는 방법은 없나. 꼭 세 끼 다 먹어야 되나?" 이게 첫 번째 단

계입니다. 그러면서 냉장고 한번 열어보니까 두부 한 모 있고, 저번 때 먹다 남은 콩나물 한 줌 있고 하니까 "에유. 저것으로 된장이나 끓여주고 말든지 해야지. 이제 장보러 가겠어? 귀찮아 죽겠는데. 모르겠다." 그리고는 뻘건 비닐바가지 들고 베란다로 쌀 푸러 갑니다. 또 거기서 중얼댑니다. 이렇게 퍼담다가 "너무 많은가? 적은가, 이게." 좀 더는 시늉하다 "에라. 다 해라. 콩을 두려면 진작에 불려놓든지 했어야지. 젠장, 무슨 콩밥은 얼어 죽을 콩밥이야. 그냥 하자." 그리고 씽크대에 갖다놓고 수돗물 틀고는 이제 문지릅니다. 씻는 겸, 불릴 겸 그래도 따라버리고 또 하고. 이러다보면 손가락 사이에 쌀이 낍니다. 그럼 또 물에다 털면서 손을 보고 "손이 왜 이러냐, 피부가?" 이것도 순서입니다. 그래서 압력밥솥에 앉히고 그게 끓고 뜸드는 동안에 김치 썰어놓고, 숟가락 가져다 놓고, 물 떠다 놓고, 김 봉지에서 끄집어내서 구운 것 마냥 잘라서 올려놓고, 그리고 맨 나중에 밥 퍼다 놓습니다. 30분이면 끝납니다. 여자들은 기가 막히게 모든 것을 순서대로 합니다.

오늘도 여러분은 순서 다 짜가지고 나온 사람들입니다. 더워 죽겠는데 강의들으러 갑니다. 그럼, 강의만 들으러 나오긴 아깝습니다. 그러니까 나오는 김에 몇가지 해가지고 갑니다. 나간 김에 미장원 가서 머리도 좀 자르고, 그 다음에 은행에 휴대폰 요금도 내고, 애 청바

지 세탁소에 맡겨놓은 거 줄여달라고 합니다. 이마트에서 저 번에 산 청바지, 그 다음에 머리는 왜들 아프다는지 타이레놀 · 펜잘 약도 좀 사오고, 그 다음에 알타리라도 사다 총각김치를 담그든지 합니다. 이런 것을 다 한꺼번에 하려고 마음먹고 오늘 나온 것입니다. 그 순서를 시간 덜 들이고, 에너지 덜 쓰는 쪽으로 정합니다. 그게 똑똑한 것입니다.

그런데 요새 IT시대에 전화기니, TV니, 컴퓨터니 이런 것들이 전부 두 가지로 만든 것입니다. 이 안에 정보가 다 분류돼서 들어가 있습니다. 문자메시지 따로, 음성메시지 따로, 스팸메시지 따로. 다 따로따로 들어가 있습니다. 또 내가 음성메시지 하나 확인하려면 번호를 순서대로 찍어 눌러 들어가야 됩니다. 여러분 컴퓨터에서 정보 검색할 때도 마찬가지입니다. 요새 TV 리모콘 보십시오. 온갖 정보가 거기 리모콘에 분류돼서 들어가 있습니다. 요새는 분류와 순서를 잘해야 됩니다. 그래서 여성들이 IT시대에 뜨는 것입니다. 그러니까 정보통신사회에서 요구하는 특성과 여성들이 아주 선천적으로, 잠재적으로 타고난 특성과 걸맞습니다.

논리적 사고는 바로 어떤 현상을 요소별로 분류하고 순서화시키는 것입니다. 그런데 지금 제가 가만히 연세대학교에 있어보면 아이들

이 이것을 너무 못합니다. 참 똑똑하다는 애들이 똑똑한 게 아니고 헛똑똑이입니다. 오히려 지방에 있는 아이들이 더 잘합니다. 야생화로 그냥 잡초처럼 마구 키워진 아이들이 더 잘합니다. 이 연세대학교에 다니는 애들은 부모가 떠받들고 자란 아이들이라 전혀 이런 것을 못합니다. 엄마 · 아버지가, 특히 엄마가 모든 것을 분류해주고 모든 순서를 다 짜줬기 때문에 그렇습니다. 애들이 자기 스스로 할 줄을 아무 것도 모릅니다.

그런데 서울서 요새 엄마들 보면 평택도 마찬가지지만 그냥 엄마들이 애한테 모든 것을 다 해줍니다. 학교 갔다 오면 "너 오늘 밥 먹고, 머리 깎고, 학원 가. 알았어? 애가 이것을 좀 바꿔볼라고 해서 "엄마. 머리 깎고 와서 밥 먹으면 안되냐?" "시끄러. 밥 먹고 깎아. 누가 기다려? 그때까지?" 숙제, 공부도 다 엄마가 합니다. "국어부터 해." 또 밥 먹을 때도 "밥퍼" 그럼 애가 숟가락으로 푸면 "가만 있어. 굴비 발리잖아. 먹어." 그럼 먹어야 됩니다. 다 넘어갔는데도 "꼭꼭 씹어." 계속 빈입 씹습니다. "목멘다. 물 마셔." 애는 목이 안메어도 물 마셔야 되고, 애들 옷 입을 때도 "양말부터 신어" 그럼 양말부터 "왼쪽부터 신어" 그것을 어느 쪽부터 신든 무슨 상관입니까. 이것을 보니까 애들이 다 바보돼서 돌아다닙니다.

우리나라 직업분류를 한 후, 어느 집단의 사람들이 논리적 사고력이 제일 높은가를 연구한 결과, 시골의 농업에 종사하는 농부들이 매우 높았습니다. 농사 자체가 분류와 순서를 기본으로 하는 일이라 그렇습니다.

세 번째는, 더불어 관계하며 사는 인간입니다. 요즘 젊은 사람들이 못하는 게 인간관계입니다. 사물과의 관계도 됩니다. 어디를 들어가도 내가 어디 앉을 것이다. 이것도 모두 관계입니다. 내가 주차를 어디다 할것인가, 물을 마신 다음에 물 컵을 어디다 놓을것인가, 탁자를 여기다 놓을지, 부엌에 가져다놓을지도 관계입니다. 교회 가보면 꼴보기 싫은 사람이 많습니다. 교회는 그냥 막대기 의자 일곱 명씩 앉혀놓습니다. 의자에 먼저 온 죄인이 맨 앞 가운데에 앉아야 합니다. 그래야 그 다음 온 죄인이 앉기가 좋습니다. 그런데 꼭 먼저 와서 끝에 앉아 눈 감고 그냥 기도합니다. 그럼, 두 번째 온 죄인은 또 이쪽 끝에 가서 앉습니다. 세 번째 온 죄인이 다 막혀 들어갈 수가 없습니다. 나는 그럴 때 그 죄인의 등을 아플 정도로 때리면서 "집사님. 기도 천천히 하고 들어가시오." 우리가 매일 이웃사랑, 배려 얘기하지만 전혀 그 관계를 따지지는 못하는 것입니다. 이것이 관계입니다. 사물과의 관계처럼 옛날에는 한 살만 더 먹어도 선배 대접하고 어른 대접하고 했듯이 인간관계도 중요합니다.

남자들 보면 아주 웃기는 게, 아버지같은 연배의 어른 멱살을 잡고 덤비는 놈이 없나, 한 마디로 진짜 개판입니다. 아래위 관계도 우리가 장유유서를 얘기하면 늙은 유교적 사고처럼 사람들은 생각하지만 천만의 말씀입니다. 우주선이 달에 가든 말든 그런 기본적인 삶의 원칙들은 예나 지금이나 다름이 없습니다. 그런데 그런 게 다 뭉개진 것입니다. 그래서 명문대학 출신끼리 결혼하면 이혼율이 제일 높습니다. 서로 자기만 똑똑해서 그럽니다. 그래서 관계가 중요합니다. 그런데 사실 옛날에 우리가 이것을 집에서 다 배웠습니다. 학교에서보다도, 집에서 형제들로부터 배웠습니다. 저희 어머니도 여덟을 낳으셨습니다. 한명이 일찍 죽어서 우리가 일곱이 살았는데 그것도 순서를 기가 막히게 낳은 게 위에 아들 여섯을 낳고 밑에다 딸을 하나 낳았습니다. 얘는 오빠가 여섯 명입니다. 얘는 우리 집에 사촌들까지 합쳐서 유일한 딸입니다. 얘는 이쁘다고 증조할머니나 어른분들이 매일 데려다가 키워서 우리는 얘가 어디서 밥 먹는지 본 적이 없습니다. 그런데 우리 여섯 놈은, 실미도 비슷한 뒷방에서 돼지처럼 키워졌습니다. 낮밤 구별없이 신음소리가 들리고, 육탄전이 벌어지고, 비명이 들리고, 고문이 자행되고 매일 싸웁니다.

전쟁은 자원이 부족하면 터집니다. 먹을 것이 부족하고, 이부자리 부족하고, 입을 옷 부족하고, 누울 공간 부족하면 전쟁은 터질 수밖

에 없습니다. 코딱지만한 요강을 여섯 놈이 긴긴 겨울밤에 열여섯 시간을 자려면 요강은 차고 넘치게 돼있습니다. 벌써 우린 드러누워서 누는 소리만 들어도 어디까지 차고 있다는 것을 다 압니다. "그만 눠, 이 새끼야. 야, 손가락 넣어봐, 이 새끼야. 넘어!" 이것을 맨날 깊이를 재 봅니다. 그러곤 닦기 귀찮으니까 자는 놈 코에다 문질러 줍니다. 그럼, 다 일어나서 싸웁니다. 그 속에서 모든 것을 배웠습니다. 싸움의 기술도 배웠고, 협상하고, 인내하고, 용서하고, 설득하고, 관용을 배웠습니다. 그런데 요새는 혼자서 이 자식이 굴비 한 마리 통째로 먹고 있으니 자기 부모도 모르고, 자기 형제도 모르고, 아무도 모릅니다. 자기만 잘난 것입니다. 이 인간관계를 못합니다. 그런 사람은 지도자가 될 수 없습니다.관계 잘하는 사람, 더불어 살 줄 아는 사람, 머리가 좀 모자라도 더불어 일 할줄 아는 사람이 진짜 큰 일 합니다.

그 다음 네 번째는 일을 할 줄 아는 사람입니다. 여기서 일이라는 건 일상의 의식주에 관련된 작은 일들입니다. "너는 이 다음에 큰 일 할 사람이니까 그런 일 못해도 돼." 천만의 말씀입니다. 작은 일을 못하는 사람은 절대 큰일 못합니다. 작은 시냇물들이 모이고 모여서 큰 강을 이루는 것이지, 처음서부터 큰 강이 있었던 건 아닙니다. 그런데도 우린 그런 것을 꽤 무시합니다. 제가 학교에서 본 것입니다. 남학생 중에 이런 아이가 있습니다. 보자기를 주고 싸라 그랬더니 이

아이가 가닥과 매듭을 못짓는 것입니다. 가닥이 잘못됐어도 매듭은 지었어야 될 거 아니에요? "야, 이 자식아. 너 매듭 안 지었잖아" 했더니 "매듭짓는 게 뭔데요? 매듭짓는 건 끝을 내는 거 아닙니까?" "이런. 물론 그런 뜻도 된다만 이 자식아. 매듭을 지어놔야 안 풀릴 거 아니야?" 그랬더니 "그런 거 안 해봤는데요." 매듭을 못합니다.

저희 애가 둘 있습니다. 이젠 장가 가서 딴 살림 차렸는데 큰 놈이 돌도 안 됐을 때 절 보고 학교에서 퇴근하는 길에 신촌재래시장에서 마늘을 한 접 사오라는 것입니다. 가만히 생각해 보니까 집에 가면 이것을 내가 다 까게 생겼습니다. 이 순간 불현듯 꾀가 난 게 학교에는 학생들이 많으니까 '학교에서 까면 빨리 깔거야' 라는 생각이 들었습니다. 그래서 실험도 할겸 한 접이니까 남학생만 100명을 앉혀 놓고 한 통씩 나눠줬습니다. "이제부터 시작하면 까는거다." 그리고는 조교들보고 까만 비닐주머니 들고 선착순으로 받으라고 시켰습니다. "시작하면 까라. 시작!" 하니까 한 놈이 마늘이 망가졌는데 새 것으로 바꿔달라는 것입니다. 나는 마늘이 썩었다는 얘긴 들어봐도 망가졌단 얘기 처음 들어 봐서 "뭐 망가졌는데?" 하고 봤더니 조교가 가져다 줄때 마늘 한 통이 반으로 쪼개진 것입니다. 그래서 안 쪼개진 것으로 바꿔 달라는 것입니다. "너 마늘 까려면 쪼개서 까냐, 통으로 까냐?" "아, 이것을 쪼개서 까는 것이었습니까?" 이것을 모르는 것입

니다. 작은 일을 할 줄 알아야 큰 일도 합니다.

저는 어머니에게 너무 감사한 것 중에 하나가, 제 어머니가 여든 일곱이신데 아직 생존해 계십니다. 대부분 옛날 어른들은 배우지 못하셨습니다. 저희 어머니도 처음에는 한글을 모르셨습니다. 그래서 제가 미국에서 공부할 때 저한테 편지를 쓰려면 자꾸 제 형이나 동생들한테 대필을 요구하는 것입니다. 언젠가는 어머니 당신이 직접 저한테만 몰래 하고 싶은 얘기가 있는 것입니다. 그런데 어깨 너머로 그냥 배우셔서 밑받침은 다 없고 위에 것만 이렇게 쓰셨습니다. 그래도 제가 무슨 얘길 하시고 싶어하시는 지를 다 알아들었습니다. 여기 어머니들도 다 자식들에게 똑같은 생각할 것입니다. 여러분 자녀들은 모두 우리 어머니가 가장 위대한 선생님이라고 얘기할 것입니다. 저는 저를 키워준 수많은 선생님이 있지만 그래도 우리 어머니가 최고의 선생님입니다. 제가 이렇게 돌아보면 옛날에 어머니가 그런 것을 아셔서 그런 것은 아니지만 하여간 애 낳는 일만 안 시켰지 저한테 안 시킨 일이 없습니다. 그것도 할줄 알았으면 날보고 낳으라고 그랬을 것입니다. 저는 식혜 담글 줄 알고, 된장을 담글 줄 압니다. 안 해본 일이 없습니다. 그 속에서 제가 엄청난 사고력도 키웠고, 세상을 보는 안목도 갖게 됐습니다. 교육학을 가르치다 보니까 어머니한테 너무 감사한 것입니다.

그 다음에 다섯 번째는 배우려고 하는 사람입니다. 그래서 이렇게 여러분들은 배우러 오신 것입니다.

여섯 번째는 감성이 풍부한 사람이라야 됩니다. 그런 사람이 이 시대를 살아갈 수 있습니다. 훌륭한 지도자가 되려면 감성이 풍부해야 됩니다. 사람이 머리만 똑똑해선 안됩니다. 가슴이 따뜻해야 됩니다. 슬픈 것을 보면 슬퍼할 줄 알고, 불쌍한 것을 보면 연민의 정을 느끼고, 아름다운 것을 보면 탄성을 지르고, 불의를 보면 분노할 줄 알아야 사람이 됩니다. 물에 물 탄 듯 표정도 없고 감정도 없고 이래서는 안됩니다. 여자들의 평균 수명이 감성이 풍부해서 남자들 보다 깁니다. 여자분들 오늘 저녁에 가서 TV 보실 때 남편 행동 잘 보십시오. '꼭 만나뵙고 싶었습니다' 이런 프로 볼때 불쌍해서, 슬퍼서 남편이 눈가에 눈물이 고이면 그 남자는 오래 살 것입니다. "저거 뭐하는 짓거리야? 다 꺼. 에이, 딴 데 돌려" 이러면 그 남자 일찍 죽을 것입니다. 사람이 감성이 풍부해야 됩니다. 여자들은 아주 감성이 풍부하니까 표현력도 풍부해서 눈 하나로도 자기가 하고 싶은 얘기 다 합니다. 벌써 눈빛 보면 압니다. 여자는 째려보는 눈빛 다르고, 시기하는 눈빛, 졸려하는 눈빛, 배고파하는 눈빛, 안아달라는 눈빛 다 다릅니다. 그런데 여러분 남편 눈 보십시오. 자다 깬 눈이나, 배고픈 눈이나 똑같습니다. 그러니

까 저 인간이 무슨 생각을 하는지 알 수가 없습니다.

여자는 죽으면 사리가 안 나옵니다. 사리는 속 썩어서 돌덩이된 것입니다. 그래서 여자들은 말을 해도 한 가지 뜻을 백 마디로 말합니다. 할 말이 너무 많습니다. 남자는 말을 할 줄 모르니까 말은 한 마디 딱 던지는데, 그 안에 자기하고 싶은 뜻을 백 가지 담습니다. 오늘 같이 강의 듣고 남편들이 집에 가면 부인들이 이제 물어볼 것입니다. "뭐랍디까? 이성호 교수가?" 그럼 이 남자들은 "인간이 되란다. 알았어?" 그럽니다. "특히 당신같은 여자 인간되래"이러고 맙니다. 그런데 이 여자들은 "뭐래? 이성호 교수가?" 그럼 "여보, 내가 2시에 나왔거든. 내가 그 애 옷 찾을까 하고 E마트 그거 줄인거. 그래서 2시에 나왔는데. 첨엔 내가 차 안가져 갈려고 그랬어. 그런데 미경이 엄마가 차를 가져가자고해서 내가 차를 가져갔지. 그 여편네는 자기가 기름값 대는 것도 아니면서 날 보고 같이 가자고해서 진짜 더워 죽겠는데. 그런데 참, 그 집 딸 결혼한답디다." 아직 딴 얘기 하느라 여기 오지도 못합니다. 여자들은 슈퍼가다가, 또 한 여자는 슈퍼에서 나오다가 우연히 만났는데도 길에 서서 한 시간 얘기합니다. 그렇게 여자들은 표현력이 풍부합니다. 남자들은 그것을 잘 못해서 일찍 죽는 것입니다. 그런데 여러분, 건강하게 사시는 게 중요한 것입니다.

건강하게 살려면 내 몸에서 좋은 호르몬이 나와야 됩니다. 바깥에서 주사 맞는 건 소용없습니다. 내 몸에서 엔돌핀이라는 좋은 호르몬이 나와야 됩니다.

그것은 웃으면 많이 나옵니다. 그러니까 여기 안 웃는 사람은 그러다 일찍 죽게 놓아두십시오. 여자들이 잘 웃잖아요, 애가 잘 웃고 그러니까 애들이 건강한 것이고, 여자들이 오래 사는 것입니다. 그냥 여자들은 아무 것도 아닌데도 웃고 그러는데 남자는 '내가 웃나봐라, 이 자식아' 이러고 앉아 있습니다. 그런데 좋은 호르몬이 엔돌핀말고도 여러 가지가 있습니다. 감동하면 그 호르몬이 나옵니다. 사람들은 독해서 감동을 안 합니다. 그런데 우리 어린 시절 생각해 보십시오. 어린 시절엔 작은 것에 엄청 감동했습니다. 엄마가 까만 운동화 한 켤레만 사줘도 엄청 감동했습니다. 우리 감동을 많이 합니다. 작은 일에도 감동합니다. 요샌 독해서 남편이 큰 브로치 사다줘도 시비나 붙고 감동 안 합니다. "얼마 줬어, 이거? 어디서 샀어? 영수증 내놔 봐. 앞으로 시키지 않은 짓 하지 마. 이런 거 사려면 현금으로 가져오든지. 알았어?" 아주 독해서 웬만해선 감동을 안 합니다. 그래서 저는 하루에 200번 이상 감동하기 훈련을 했습니다. 이제 훈련을 하고 났더니 감동이 잘 됩니다.

저는 아침에 일찍 일어납니다. 내가 일어나고 싶어 일어나는 게 아니라 저절로 깨지는 것입니다. 그런데 그 깨지는 시간이 일정하게 4시 45분 전후면 눈이 떠집니다. 기도하러 새벽교회를 가는데 그것도 가고 싶어 가는 게 아닙니다. 그 시간에 할 일이 없어 내가 가는 것입니다. 가면 목사님의 말씀 듣고, 찬양 듣고 좋습니다. 그러고 오면은 새가 웁니다. 그냥 그 시간에 일어나는 것도 감동적입니다. 교회 가도 감동적이고 새소리 들어도 감동적입니다. 저는 운전을 못합니다. 내가 신경쓰는 게 싫어서 운전을 안 합니다. 저는 지하철 타는 게 세상에서 제일 편합니다. 그래서 제가 출근하면은 17번 마을버스를 먼저 타야 되는데, 우리 아파트에서 걸어 나오면 마을버스가 내려오고 있습니다. 너무 감동적입니다. 그런 게 감동입니다.

지하철 타면 노인좌석엔 아직 안 갑니다. 내가 늙었다곤 생각 안 하기때문입니다. 그런데 앉고 싶습니다. 그래서 가운데 일곱 명이 앉은곳에 가서 한 명씩 일곱 명을 째려봅니다. 자리 뺏을려고 째려보는 게 아니라 이 중에 누가 빨리 내릴건가를 판단해 자리 잡으려고 째려봅니다. 그러니까 아주머니가 루즈 다시 칠하고 핸드백 정리하는 것으로 봐선 아줌마가 빨리 내릴 것 같습니다. 그럼 내가 그 앞으로 갑니다. 가는데 이렇게 정면으로는 안 섭니다. 두 자릴 노려야 되니까 약간 가운데로 섭니다. 둘 중에 하나를 선택해야 되니 말입니다. 그

리고 이 유리창으론 이쪽 동향을 살핍니다. 그런데 "다음은 사당역. 내리실 문은 오른쪽입니다." 안내방송 나오니 이 아주머니가 일어서는 것입니다. 내가 지명한 그때 감동은 이루 표현할 수가 없습니다.

그런 감동을 제일 많이 할 수 있는 곳이 바로 오늘 이 시간입니다. 저 구석서부터 지금 제 강의 들으시면서 자기도 모르게 고개 끄덕거리는 사람, "맞아. 요새 젊은 것들이 버르장머리 없지. 맞아. 그럼." 이런 사람들, 그 끄덕거리는 순간이 감동의 순간입니다. 그 때마다 좋은 호르몬이 폭포처럼 쏟아진 것입니다. 물론, 안 그런 사람도 있습니다. 지금 여기 앉아서 '뭐라 그래? 저 사람 4시 반에 끝난다고 안 그랬냐? 짜증나, 정말.' 이런 사람은 절대 안 나옵니다. 그래서 사람이 나이를 먹어갈수록 학습처럼 건강에 도움되는 게 없다는 것입니다. 그러니까 학습의 기회를 갖는 게 건강에 최고의 도움이 됩니다. 이것은 운동하는 것보다 더 중요합니다. 그러니까 미국 사람들 보면 연세가 드실수록 다시 공부 시작하고, 강연 들으러 다닙니다.

여러분, 평택시에서 이런 학습 기회를 기회가 있을 때마다 가십시오, 늘 건강하시고 여섯 가지를 우리 한번 돌아보는 좋은 기회가 됐으면 하는 바람입니다. 열심히 들어주셔서 고맙습니다.

〈일시 : 2009. 5. 14〉



법을 알면 손해를 면한다



고 성 규(법무법인 자유로 변호사)

前. 법무법인 자유로 구성원 변호사

前. 고양시, 파주시, 암센터 법률자문변호사

前. 법무부선정 법교육 강사

주요저서

알아두면 힘이 되는 법이야기

법을 알면 손해를 면한다

법률을 알아두는 것은 무식해서 당하는 일, 어리숙해서 당하는 일이 없도록 하는 자기 호신술입니다. 그래서 "이걸 뭐 변호사 시키면 되지." 물론, 변호사 시키면 되겠지만 변호사사무실 가기 전에 미리 벌어진 일에 대해서 수습을 하기 어려운 지경이 생길 수도 있으니 기본을 알아두면 그 다음을 할 수 있습니다.

저는 일산에서 온 변호사입니다. 제가 여러분들한테 말씀드릴 것은 법률이라는 주제입니다. 제가 1시간 40분 남짓 강의하면서 그 사이에 법률적으로 모든 내용을 가르쳐 드릴 수는 없지만 법에 문외한인 사람으로서 당연히 알기쉬운, 그리고 알아둬야지 진짜 '아는 게 힘이다' 라는 도움되는 내용으로 구성을 해서 말씀을 드리려고 합니다.

저는 대학을 가기 전에 법학과를 꼭 가야되나 했는데 아버지, 어머

니가 법대 가라고해 할 수 없어 왔지만 제가 해 보니까 법률은 한마디로 말하면 호신술입니다. 밤길 걷다가 뒤통수 얻어맞기 싫으면 태권도를 배우든 합기도를 배우든 주먹질, 권투를 배우든 배워둬야 합니다. 법률을 알아두는 것은 무식해서 당하는 일, 맹해서 어리숙해서 당하는 일이 없도록 하는 자기 호신술입니다. 그래서 "이걸 뭐 변호사 시키면 되지." 물론, 변호사 시키면 되겠지만 변호사사무실 가기 전에 미리 벌어진 일에 대해서 수습을 하기 어려운 지경이 생길 수도 있으니 기본을 알아두면 그 다음을 할 수 있습니다. 그래서 호신술이라고 생각하시고 법률 강의에 관심을 가지시면 아마 도움이 될 것입니다. 이런 시민강좌들을 보면, 다른 강좌들은 유명한 탤런트 분들도 나오고해서 재미있는데, 법학은 제일 재미없는 분야라고 생각됩니다. 그래도 호신술 차원에서 오늘 제대로 주먹질을 배우고 간다고 생각하시면 아마도 의미가 있을 것입니다. 그리고 강의를 관심있게만 들으셨다면 앞으로 여생을 살다가 '고 변호사라는 인간한테 좀 듣다 보니까 이것 때문에 손해를 면하게 생겼다' 라는 것이 적어도 제 생각에 10년 내에 한 번은 느끼시게 될 것입니다. '계약을 잘하는 방법이 뭐냐' 에 대해서 우선 말씀을 드리려고 합니다. '나는 뭐 계약하고 상관없다. 돈 들어가는 일이 계약인데 무슨 내가 계약하겠느냐.' 그러겠지만 여러분들은 모를 뿐이지요 하루에도 수십 가지씩 계약을 체결하고 사십니다. 여기 오시는 동안에 택시를 타셨거나 버스를 타셨

으면 이미 운송계약을 체결하신 것입니다. 어디 가서 기차를 타도 당연히 그렇고, 아이들 학교를 보냈다 그러면 학교 교육위탁 수업계약을 체결하신 것입니다. 다 그런 계약 관계가 있습니다. 그래서 계약 관계에서는 계약대로 이행을 해줄 것을 요구할 수도 있고, 또 자기가 계약 당사자로서 이행을 해야 되는 상황이 생기는데, 제일 흔해 빠진 계약이 우리가 경험하는 계약에 관심갖는 것, 진짜 관심 가져야 될 것들은 부동산 매매 계약입니다. 그런데 우리는 재산 포트폴리오(portfolio)를 봤을 때 자기 집 한 채 마련하는 게 일생의 꿈이고 사실상 그게 전 재산입니다. 그런데 법률 상담하다 보면, 집을 매매하거나 전세하는 계약을 체결하는데 있어서도 애매하게 계약해서 박살나는 경우를 많이 봤습니다. 어떤 부동산을 매매할 때 중도금, 잔금 지급일자를 정하는데 이럴 때 대충 정하다 보면 망하는 일이 생기는데, 우선 할 것은 '계약 내용을 단순하고 명쾌하게 정하라고 말씀드리고 싶습니다. 좋은 표현은 전혀 필요없는 내용이고, 단순하고 명쾌한 내용이 뭐냐 하면, 예를 들어서 '중도금은 7월 1일까지 지급한다.' 그래 놓고서 단서로 '단, 매수인 사정에 따라서 중도금, 잔금 지급일을 조정할 수 있다.' 그런 거 많이 쓰죠? 그거 다 미친 짓입니다. 그렇게 하면 중도금 지급일을 7월 1일로 정한 게 의미가 없습니다. '매수인 사정에 따라서 그 날 안 지켜도 된다' 고 하면 계약할 필요가 없습니다. 저 같으면 이렇게 하겠습니다. '중도금은 7월 1일까지 지급한다.

이 날짜에 지급하지 못할 때에는 그때부터 하루에 10만원씩 가산금을 붙인다' 그렇게 정하겠습니다. 그래서 '7월 1일 날 지급 못할 사정이 있으면 이해한다. 그렇지만 그로부터 7월 2일 날 지급하면 본래 주어야 할 중도금보다 10만원 더 줘라.' 아니면 '매매대금에서 10만원 더 줘라. 이틀 더 가면 20만원.' 이렇게 갑니다. 그러다가 한정없이 많아지면 겁나니까 알아서 미리 지급하거나 아니면 그때 돼서 사정을 정합니다. 아무리 지연되더라도 총액 얼마를 넘으면 안되는 것으로 또 단서를 넣을 수 있습니다. 그렇지만 좌우간 대충 안 지켜도 될 수 있는 사정을 만들면 안됩니다.

우리 집 하나 지어 보겠다고 자기 집 짓겠다고 건설 계약, 내 땅에 다 집 짓겠다고 건설 계약 체결해 놓고 그 준공 기한을 '내년 7월 1일까지 1년 건축기간' 이렇게 계약 도급주는데, 내년 7월 돼도 준공 안 하는 거 허다합니다. 건축업자들이 이 집만 관심갖고 짓는 게 아니라 더 큰 공사 따내면 '이 집은 나중에 짓지.' 하고 뒤로 넘어갑니다. 그래서 '내년 7월 1일까지 완공해 준다. 완공을 지연하면 하루 늦을 때마다 총 공사대금 중에 1천분의 1씩 깎는다, 이틀 지연되면 1천분의 2 깎는다.' 이렇게 정해야 됩니다. 그리고 아파트나 집의 공사 대금을 준다고 할때 집 짓는 대금이 1억원이면 '공사 진척도에 따라서 10% 진척하면 1천만원 준다.' 이러면 절대 안됩니다. '50% 준공하

면, 50%쯤 완공하면 30% 준다, 공사 대금의.' 항상 절반씩 뒤로 미뤄야 됩니다. 그래야만 빨리 돈 받기 위해서 빨리 완공합니다. 그런데 절대 그런 것들을 대충 안합니다. 사람들이 1억원짜리 건설공사 계약을 쓰면서도 1장짜리 계약서에 계약문구 몇 개 있지도 않고, '나머지는 상도의(商道義)에 따라서 한다.' 그 상도의 없어도 됩니다. 그런 것은 그렇게 정하지 않아도 알아서 상도의로 하게 되는 겁니다. 상도의 아니고 이상한 도의로 할 리가 없습니다. 그러니까 당연한 것을 굳이 적으려고 하지 마시고, 굳이 적는다면 명쾌하게 적고, 그거 명쾌하게 적는데서 중요한 것은 여러 경우를 예정하라는 것입니다. 그 계약을 반드시 지킨다는 전제에서 정하지 말고 '계약을 못 지킬 때는 어떻게 할것인가'를 꼭 정하라는 것입니다.

돈 빌려 주고 돈을 빌리는 계약을 체결하더라도, 예를 들어서 '7월 1일 1천만원을 갚겠다.' 이렇게 얘기하고 그렇게 계약을 썼으면, '7월 1일 갚겠다'라고 차용증을 썼습니다. 그러면 7월 1일 안 갚으면 안 갚을 때는 원래부터 2부 이자를 정했다고 하면, 7월 1일 넘어가면 그것에 대해서 더 페널티를 줘야합니다. 그럼 원금이 1천만원이면 '나는 7월 1일 이후에는 이자 외에 손해배상액으로 200만원을 따로 더 받는다.' 이렇게 정해놔야 됩니다. 그래야만 7월 1일 무조건 지키려고 합니다. 그렇지 않고 대충 써놓으면 안 됩니다. 그러니까 계약

서를 정할 때는 반드시 '계약대로 안됐을 때는 어떻게 할 것인가'를 염두에 두고 그런 계약서도 내용에 담아두어야 됩니다. 그리고 제일 나쁜 문구를 하나 알려 드리겠습니다. 이렇게 계약이 안 지켜졌을 때 책임에 관해서 책임 소재를 계약서로 정하라 그랬더니 통상 많이 쓰는 계약 문구가 있습니다. '계약대로 지키지 않으면 민·형사상 모든 책임을 진다' 라는 표현은 휴지입니다. 계약대로 이행 안하면 형사상 책임을 갖고 여기 계신 누구도 계약을 지키지 않는 사람을 감옥으로 보낼 권리가 없습니다. 빚지고 돈 안 갚는 것은 경찰서에 고소한다고 해도 그게 형사처벌 안 됩니다. 원칙적으로 죄가 안 됩니다. 그러니까 민·형사상 모든 책임을 진다에서 형사상 책임은 있으나마나한 것으로 제로가 됐습니다. 저라면 민사상 모든 책임을 안 지고 그냥 '100만원 준다' 이렇게 하겠습니다. 그러니까 '모든 책임진다' 라는 것은 '모든 책임이 없다' 라는 표현하고 전혀 차이가 없습니다. 그러니까 무슨 계약을 정할 때 상대방에게 반드시 이행을 받을 수 있는 한도내에서만 계약 문구를 작성을 해야 됩니다. 그렇지 않고 좀 심하게 작성하면 그게 오히려 무효가 되는 것입니다. 그리고 상대방이 아쉬워서 내가 원하는 요구조건을 모두 수용해서 계약서에 작성이 된다고 하더라도 무리한 조건을 담아두면 안 됩니다.

셰익스피어(Shakespeare, William) 소설에 나오는 '베니스의 상

인' 의 샤일록이라는 고리대금업자는 3천파운드의 돈을 안토니오라는 사람에게 빌려주면서 '몇월 며칠까지 빚을 갚지 않으면 3천파운드의 세 배를 받겠다' 아니면 '두 배를 받겠다' 이렇게 정하는 게 아니고, "살 1파운드를 떼어 내겠다." 이렇게 계약을 정합니다. 그러니까 속셈이 있는 것입니다. 돈에 관심이 없고, 이거 계약을 못 지킬 때를 대비해서 안토니오를 죽여 버리겠다는 이런 욕심을 낸 것입니다. 그래서 이제 스토리는 생략하고, 나중에 '1천파운드를 베어라, 계약대로. 그런데 1천파운드를 떼어가도 좋은데 채무자로부터 1천파운드를 떼어가되 피를 흘려도 안되고, 1천1파운드를 떼어도 안되고, 999파운드 떼어서 두 번에 베어도 안되고 딱, 1천파운드만 베어라. 피는 한 방울도 흘리면 안 된다.' 전혀 이행이 안 됩니다. 그래서 거꾸로 베니스시의 시민에 대해서 살인의 위협을 줬다고 해서 전 재산을 뺏기는 판결을 받습니다. 그 스토리에서 샤일록이 자기 전 재산을 뺏깁니다. 그러니까 무리한 요구를 하면 안 된다는 것입니다.

우리나라에도 이런 일이 생길 수 있습니다. 우리나라에 '이자제한법' 이라는 게 있습니다. 남에게 돈을 빌려 주면서 '연이자로 일정액 이상을 청구하면 안 된다' 라는 게 있습니다. 돈이 급해서 돈을 빌리는 분, 뭐 월 5부의 달러이자를 주겠다고 계약하고 그러면 월 5부 계산하면 1년으로 하면 60%입니다. 원금의 60%를 주는 계약은 우리나

라에는 현재 없습니다. 그런데 대부업자 만나서 그렇게 정하는 분들 있습니다. 그렇게 정하면 그 계약은 무효입니다. 무이자와 똑같습니다. 물론, 대부업자의 주먹이 무서워서, 깡패가 무서워서 갚아야 되는 건 별론(別論)으로 하고, 적어도 법률적으로는 이자제한법을 초과하는 이자, 대부업자에게 빌릴 때에는 대부업법(대부업 등의 등록 및 금융이용자 보호에 관한 법률)상 이자를 60% 범위내에서 대통령령으로 정하게 돼있습니다. 현재 대부업법의 이자는 49%입니다. 예를 들어 1천만원을 빌리면 1년내에 들어가는 이자가 490만원을 넘어가면 안 된다는 것입니다. 490만원 넘는 이자를 정하면 490만원 이하로 감축되는 것이고, 아니면 이자 규정이 무효가 될 수 있습니다.

또 하나, 개인들에게 대부업자 아닌 '내 친구한테, 이웃에 사는 사람한테 돈 빌려 준다. 그래도 이참에 이자 좀 많이 받아보겠다.' 절대 그러지 마십시오. 왜냐하면 우리나라 이자제한법이 개인에게 돈을 빌려줄 때 40%를 넘으면 안됩니다. 그리고 40% 이내에서 대통령령으로 정하는 이자를 넘어서도 안 된다고 하고 있는데, 현재 30%가 한계입니다. 그러니까 아무리 돈놀이해서 돈 벌고 싶어도 가능하면 30%까지만 이자를 정하셔야지, 무리한 이자를 정하시면 안됩니다. 그 30%는 연이자니까 월 3부 이자로 정하면 1년으로 하면 36%가 돼버리니까 무효입니다. 보통 일반인들이 생각하시기에 연이자는 생각

안하고, '월 5부 이자', '월 3부 이자' 이렇게 정하시는데 월 5부 이자는 고리입니다. 월 3부 이자를 정하셔도 벌써 넘어 버립니다. 그러니 정히 정하고 싶으시면 연 이자 30%로 써 놓으시든지, 월 2부5리(30%)로 하시든지 이렇게 제한을 두셔야 됩니다. 너무 무리한 욕심을 내면 망한다는 것입니다. 제가 첫 번째로 드리고자 하는 말씀은, 계약은 명확하게 해서 나에게 이익이 되는 방향으로 정하셔도 좋은데, 상대방을 너무 압박하는 방향으로 무리한 요구를 해 놓으면 아니한만 못하다는 것입니다. 그것이 계약을 잘하는 방법의 요체라고 보시면 되겠습니다.

그 다음 사자성어 중에 견리사의(見利思義)라고 '이익을 보면 의를 생각하라.' 이런 뜻입니다. 그런데 이것은 '눈앞에 이익이 보이면 사기당할 위험에 처했다고 생각해라' 는 말씀입니다. 견리사기(見利詐欺)라고요. 내가 지금 아주 큰 돈을 벌거나 큰 이익을 얻을 찬스를 잡았다고 순간 생각이 드신다면, 거꾸로 '사기당하는 위기에, 내가 지금 사기 피해자가 될 위기에 처했구나.' 이렇게 의식을 하셔야 됩니다. 사기당하는 거 잠깐입니다. 제가 아주 쉬운 예를 하나 들겠습니다. 봉이 김선달이 옛날에만 존재하는 게 아니라 요즘에도 많습니다. 사기꾼 봉이 김선달이 너무 많은데요. 옛날에 봉이 김선달이 처벌을 받지 않았던 것처럼 오늘날에도 처벌을 받을 수가 없는 사기꾼들이

많습니다. 피해자만 억울하지요. 파주시에서 실제로 벌어진 일입니다. 파주시도 땅 투기가 장난 아니고 땅값이 3.3㎡당 500만원, 600만원, 700만원 나가는 게 많았습니다. 이 땅값이 시가 5억원이라고 하십시다. 어떤 사람이 찾아와서 자기가 "이 땅에다가 위락시설을 지으려고 하는 사업 구상을 가지고 있어서 이 땅을 사려고 한다. 이 땅을 나는 8억원에 사고자 한다." 이렇게 얘기합니다. 5억원짜리 땅을 8억원에 사겠다고 하면 땅주인은 땡 잡았다고 하는 거잖아요. '땡 잡았다. 이 어리숙한 놈이 이 동네 땅값 시세를 모르는구나. 땡 잡았다.' 이렇게 생각하고 덥석 계약을 합니다. 8억원에 대해서 이자를 계약금으로 치르면 원래는 10% 8천만원만 주면 좋겠는데, 이 사람이 "딴 사람한테 절대 파시면 안 됩니다. 제가 꼭 사야 될 테니까 계약금으로 2억원 드리겠습니다"라고 그 날로 그냥 2억원 계약금을 맡기고 가 버립니다. 그러면 땅주인은 지금 땡 잡았어요. 거기서 만족하면 괜찮았어요. 그런데 8억원에 사겠다는 이 사람이 사라진 다음 며칠 후에 두 번째 어떤 놈이 또 찾아옵니다. 전혀 다른 사람이 찾아와 자기 신분을 밝히고 "자기도 이 땅에 대해서 관심이 많다." 그러면서 "15억원에 사겠다"고 얘기합니다. "나 이미 여기다 팔았는데 어떡하냐? 계약서 썼는데 어떡하냐?" 그러면 "걱정 마시라. 계약금 이거 두 배로 돌려주시라. 4억원 돌려주고 내가 더 주겠다. 그리고 계약금 이거 손해배상액 내가 따로 지불해 주마. 걱정 마시라." 이렇게 합니다.

그리고 이 사람이 명함도 맡기고, "내가 꼭 올테니까 나한테 꼭 해결해라. 빨리 계약 취소한 다음에 취소했다고 연락만 해 주시라. 그러면 내가 오마." 그렇게 하죠. 그래서 5억원을 가지고 5억원짜리 땅을 담보로 대출을 받아서 이 사람 불러서 4억원을 갚고 나면, 이 인간은 이제 4억원 받아서 "아쉽지만 할 수 없지. 계약금 두 배를 돌려받는 걸로 만족하고 가겠습니다"하고 사라집니다. 이 사람은 다음에 연락할까요? 절대 연락 안 옵니다. 그래서 이 땅 주인이 '가만히 집안에 앉아 있다가 4억원을 사기 당했구나' 생각을 하지만 누구를 고소해요? 4억원 사기 당했는데 나쁜 놈이 누구예요? 누구를 고소해? 이 사람을 고소해요? 이 사람은 와서 "무슨 소리냐? 나는 땅 사고 싶었는데 당신이 안 판다고 4억원을 갖다 안기기때문에 받아서 그냥 땅을 아쉽지만 포기했는데"라고 할 것이고, 이놈은 연락두절이고요, 명함도 가짜일 것이고, 연락이 불가능하겠지만 실제로 나타나더라도 "난 사고 싶었는데 당신이 못 판다 그러는 걸 어쩌냐." 이럴 것입니다. "그리고 지금은 갑자기 살 생각이 없어졌다. 지금은 살 생각 없는데 어쩌란 말이냐." 그러면 계약금도 거래된 적이 없는데 무슨 상관있어요? 물론, 이 두 놈은 한통속이겠죠. 그렇지만 입증이 불가능합니다. 그리고 이런 사기꾼들은 형제지간에 이런 일 벌이거나 절대 그렇게 안 합니다. 전혀 양쪽에서 서로 모르는 사람인 척하기 위해서 자기 신분을 드러내질 않거든요. 그러니까 땅 주인은 그냥 앉아서 4억원

날리고 실제로 자기 땅 날리는거죠. 5억원짜리 시세를 받는 땅이지만 4억원 담보로 대출받아서 썼으면 4억원에 대한 연이자 장난 아니니까 땅을 포기해야죠. 그 지경이 됩니다. 땅 잃고, 이 사람은 눈앞의 그 사소한 몇 억짜리 이득에 현혹돼서 땅을 날립니다. 그런데 이걸 지금 설명하니까 '이런 못된 사기꾼들이 있구나' 라고 하겠지만 다 당합니다. 누구나 당합니다. 그렇게 큰 이익이 아니고 '뭐 한 1억원 정도 남는 장사인데 괜찮겠지' 이렇게 하는 것도 다 당합니다. 이렇게 눈 뜨고 사기 당하는데도 불구하고 그런 경우가 많으니까 누구를 고소하지도 못하고 어디다 하소연도 못 합니다. 제가 장담하건대 눈앞에 이득이 보이면, 그리고 내 땅, 내 돈, 내 재산을, 내 부동산을 누가 비싼 가격에, 시가보다 시세보다 훨씬 더 비싸게 사겠다고 제안이 온다 그러면 '저 사람이 미쳤나? 아니면 사기꾼인가?' 둘 중에 하나밖에 없습니다. 그런데 세상에 미친 사람은 혹시 만날지는 모르지만 거의 만날 일이 없기 때문에 그냥 내가 미치는 것입니다. 스스로가 미쳐가는 거라고 생각하시고 절대로 그런 이익에 대해서 연연하면 안 된다는 것입니다. 그래서 그 사자성어가 견리사기입니다. 눈 앞에 이익이 보이면 사기 당할 위험에 처해 있다고 스스로 생각하시라는 것입니다.

평택에도 땅 보상금이 많이 생기는데, 요새는 보상금이 조 단위로

떨어지는데, 파주시도 그렇고 어디든지 보상금이 조 단위로 떨어지면 그 땅 네 다섯 마지기, 논 네 마지기 갖고 있었던 분들이 갑자기 돈이 생깁니다. 네 마지기 농사지어 봤자 찢어지게 가난한데, 보상금을 받게 되면 어느 날 갑자기 40억원, 50억원 부자가 돼 버립니다. 그 졸부들이 그 돈 가지고 주식 투자하려고 증권회사 지점으로 갑니다. 그러면 당장 실적에 급급한 객장 직원들은 '손해는 절대 없게 하겠다. 항상 이익만 보게 하고, 손해 나면 내가 원금은 보장하겠다' 라고 각서 써 주는 사람도 있습니다. 각서 믿으시면 안 됩니다. 그런데 사람들이 다 속습니다. 투자보증각서라는 거, 원금 무조건 보장해 주는 각서, 모두 무효입니다. 주식 투자를 한다고 하면 고수익을 얻을 수 있겠지만, 고위험입니다. '하이 리스크면 하이 리턴이다(High risk-High return, 고위험 고수익)' 이런 것입니다. 그런데 하이 리스크는 생각 못하고 하이 리턴만 생각하면 망한다는 것을 주지해 주십시오.

그리고 이제 뭔가 투자를 한다고 하면 '투자' 라는 단어에서는 항상 '투기' 라고 생각하시면 됩니다. 우리가 우리나라에서 정상적으로 투자한다, 그것은 개인에게는 있을 수 없는 일입니다. 개인들이 하는 투자는 '아, 내가 지금 투기꾼들 속에 휘말릴 가능성이 생겼구나' 라고 생각하시면 되고, 투기를 한다는 것은 나중에 상당한 위험을 감수

해야 되는 것입니다. 누가 투자를 받았다, 나는 저 사람에게 투자했다 그러면 '투자' 라는 단어 속에는 '원금을 다 까먹을 수 있다' 는 뜻이 있는 것입니다. 그러니까 투자는 함부로 하실 게 아닙니다. 투자보장각서, 투자계약서 이런 거 아예 절대 쓰지 마십시오. 그런 거 쓰시려면 변호사사무실에 미리 가서 이렇게 계약서 써도 문제없겠는지 물어보고 하시는 게 훨씬 편합니다.

다음에는 좀 편안한 얘기를 하나 하겠습니다. '시간은 내게 자유를 준다' 라는 제목을 달았습니다. 옛날에 유럽에서는 유럽의 농노(農奴)들이 새로 생긴 도시로 도망가면 노비 신세를 면하게 됐습니다. 그래서 '도시의 공기는 내게 자유를 준다.' 이런 유럽의 격언이 있습니다. 그런데 제가 '시간은 내가 자유를 준다' 라는 표현을 쓴 것은 남에게 돈을 빌리거나 남에게 빚진 게 있으면 일정한 시간이 지나가면 떼어먹을 권리가 합법적으로 있습니다. 제가 얌체 짓 할 수 있는 기회를 드리는 것입니다. 얌체 짓을 시쳇말로 변호사 수임료도 떼어먹을 수 있습니다. 무엇인가 하면 보통 우리가 생각하는 외상들, 외상값은 어지간하면 떼어먹을 수 있다고 생각하시면 됩니다. 외상값 중에 제일 흔한게 밥값, 술값입니다. 남편이 진 술값을 1년만 끌면 떼어먹을 수 있습니다. 남편이 어디서 외상술을 먹고 외상 빚이 있다고 하더라도 술집 마담이 찾아오건 웨이터가 찾아오건 상관없이 '남편

지금 출장나갔다', '외근 나갔다' 해서 차일피일 1년만 끌면 안 갚아도 됩니다. 그게 소멸시효라는 것입니다. 좀 치사한 것이지만, 집 고치는데 목수들 불러서 하루 일당 주고 노임 제공할 때 일당이니까 그건 즉시 지급하겠지만, 법률적으로 한다면 1년만 끌면 그것도 떼어먹을 수 있습니다. "내가 지금 학원비가 없어서 그러는데 내년에 갚을테니까 우리 아들딸 좀 교육시켜 주세요." 내년에 떼어먹어도 됩니다. 여기 학원에 계신 분들은 제가 반대로 말씀드리면 이해할 필요가 있는 것입니다. 학원 운영하시는 분들은 1년 끌으면 절대 안 되니까 무슨 수를 써서도 1년내에 받아야 되겠다고 생각하셔야 합니다. 소멸시효가 그렇습니다. 또 3년짜리들도 많습니다. 특히나 치료비, 약값 이런 거야 떼어먹을 일이 없겠지만 외상값, 상점에 대해서 그냥 일반 점포에서 물건 산 외상값은 3년입니다. 3년이면 떼어먹어도 됩니다. 제가 못된 짓만 가르치는 것 같지만 다 이유가 있습니다. 그리고 3년짜리 중에 제가 중요한 거 하나 가르쳐 드리겠습니다. 사실은 3년이면 대개 다른 건 문제도 없는데, 돈 빌리는 것에 대한 이자는 별로 생각을 안 하시는데, 매달 이자를 3부 이자를 주기로 했다 그랬을 때 아까 그 이자제한법에 걸리는 것 외에, 1년 이내의 기간에 한 번씩. 그러니까 6개월 단위로 아니면 매달, 두 달 단위로 한 번씩 이자를 지급하기로 하면서 돈을 빌리는 경우에 3년이 지나가면 3년 지난 3년 이전 이자는 안 갚아도 됩니다. 내 친구한테 내가 7년 전에 1

천만원 빚졌다고 하면 "7년 전 1천만원과 7년 되기 전, 지금으로부터 7년 전인 2002년부터 지금까지의 이자를 보태서 갚아라." 이렇게 소장을 냅니다. 아무 답변 안하면 그 1천만원에다가 7년 동안 이자 계속 보탭니다. 그런데 이자는 원래 제가 말씀드렸듯이 3년 범위내에서만 시효가 있기 때문에 답변서 한 장만 쓰면 됩니다. 갚긴 갚는데 3년 이전 이자는 갚을 생각이 없으니까 내가 "2006년 가을부터 3년치 이자는 갚겠다. 그 이전 치 이자는 소멸시효가 완성됐다." 한마디만 쓰면 적어도 몇 백만원은 이득을 봅니다. 변호사들도 그런 것을 놓치는 거 많이 봤습니다. '그냥 내가 빚졌으니까 갚아야지.' 그러고 '7년동안 안 갚았으니까 그것만 미안하지, 갚아야지 할 말 있나.' 이렇게 어물어물하다 보면 큰 손해를 본다는 것입니다. 그러니까 이자는 3년이 지나가면 안 갚아도 된다고 생각하시면 됩니다. 최근 3년 이내의 이자만 갚으시면 된다는 것입니다.

제가 지금 떼어먹는 얘기만 했습니다. '세상에 무슨 법이 이러냐. 빚졌으면 갚아야지, 자꾸 떼어먹어도 되는 법을 왜 만들어놨느냐?' 고 생각할 수 있습니다. 그렇지만 제도를 만들어 둔 것은 합리적인 이유가 있습니다. 여기 계신 분 중에 부모님 생각해서, 아니면 연로하신 분들은 스스로를 생각해서 건강식품, 건강기구 등 잘못 사신 분들 많을 것입니다. 웅진코웨이를 할부로 사는데, 웅진코웨이가 불량

품이라는 얘기가 아니라 이런 곳에서 필요해서 상품을 할부로 구입했다가 써 보니까 이거 좋긴 좋은데 며느리한테 미안해서 반환해야 되겠다든가 아니면 써 보니까 불량품이어서 건강에 도움되는 것 같지 않다고 반품해 달라고 요구를 하면 반품 안해 주면 시끄러우니까 판매처에서 반품해 줍니다. 민원 제기당하고, 소비자보호원 들어가고 하면 시끄러우니까 반품해 줍니다. 그런데 "택배로 물건 보내세요" 해놓고 연락 두절됩니다. 그럼 택배로 보내고 나면 나는 반품했으니까 이제 할부금 안 갚아도 된다 생각하고 가만히 있는데, 4년 있다가 소장 날아옵니다. 제 옆방에 있는 변호사 와이프도 5년 전의 것을 소장 받았습니다. 5년 전의 것을 갚으라는 소송을 부산지방법원에서 제기했더라고요. 제가 일산에 사는데 '그 재판하려고 일산에서 부산까지 가느니 차라리 갚고 만다' 해서 그 할부금 60만원짜리인데 갚겠죠. 그런데 제가 아까 말씀드렸듯이 상품에 대해서 외상값은 시효가 3년입니다. 그러니까 3년이 지난 것만 보셔서 3년 지난 상태에서 청구들어온 건 전부 "소멸시효 완성됐으니까 안 갚을랍니다." 한 줄 답변서만 쓰면 제로입니다. 그렇게 답변서 한 줄만 써 내면 법원에 안 나가도 됩니다. "이건 시효가 끝난 건데, 무슨 쓸데없는 소리냐?" 소멸시효 제도는 그렇게 본래 그 돈 떼먹는 사람을 위해서 만든 제도가 아니라 돈을 갚았는데, 아니면 채무를, 빚진 게 없는데 영수증 받아 둔 게 없어서 나중에 곤경에 처하는 사람을 위해서 만든 제

도입니다. 그러니까 무슨 물건을 반품했을 때에는 반품했다는 증거를 꼭 남겨 두고 확보해 두면 좋겠지만 저부터라도 그런 증거 확보해 두는 분들이 별로 없습니다. 그러니까 제일 중요한 것이 '소멸시효 제도에 의해서 빚을 면할 수 있는 길을 찾아보자' 라고 생각하시면 됩니다. 여러분들이 생각할 때 대한민국 공공기관 중에 제일 불친절한 곳이 법원입니다. 그런데 법원은 불친절할 수밖에 없는 기관입니다. 지금 7년 전에 빌려 준 돈에다가 이자 다 보태서 갚으라고 소장을 날리면 법원 판사도 저보다 더 잘 알거나 저하고 똑같은 법률가입니다. 그러니까 '7년동안의 이자는 법률적으로 갚을 필요가 없는데 왜 이렇게 심하게 청구하나' 속으로 이렇게 생각하지만 상대방에게 소장을 보낼 때 절대 안 가르쳐 줍니다. "3년치 이자만 갚고 나머지 4년치는 안 갚아도 됩니다"라고 법으로 그 상대방에게, 채무자에게 친절하게 고지해 주면 안 됩니다. 법은, 그러니까 판사는 중립적으로만, 중립적인 입장에 있어야 되니까 누구 편들어 주면 안 됩니다. 그러니 그냥 가만있습니다. 가만있으니까 여러분들이 알아서 "소멸시효 완성됐는데요." 이 한마디를 할 줄 알아야만 몇 백만원 손해를 안 보게 됩니다. 법원이 그냥 무턱대고 불친절하다고만 생각하지 마시고 '내가 무식해서 돈 날리는구나' 생각하시면 됩니다. 그래서 이 소멸시효 제도라는 것은 실제로 돈 버는 비결이니까, 생돈 날아가는 일을 방지하는 비결이니까 우스워 보여도 이런 것은 진짜 아셔야 됩니다.

그럼, 반대로 소멸시효를 '이거 시간 끌고, 1년만 지나가라, 3년만 지나가라' 하고 시간을 끄는 사람에 대해서 채권자 입장에서는 무조건 받아야 되겠다고 하겠지요? 소멸시효 완성되는 걸 막아야 될거 아니에요? 막으려면 법원에 무조건 소장을 내거나 어떤 청구를 하거나 아니면 독촉장을 보내서 얘기를 하고, 답변이 없으면 채무자의 재산을 가압류하거나 어떤 액션을 받아야 되고, 아니면 쫓아가서 다시 한 번 각서 받아도 됩니다. "꼭 갚겠습니다." 그렇게 각서받아 두면 됩니다. 아니면 뭐 예를 들어 "1천만원 받아야 되는데 형편이 어려운 것 아니까 10만원만 우선 갚아라. 내가 10만원 갚으면 당분간 참고 기다려주마." 10만원을 일단 받으면 시효가 중단됩니다. 그러니까 2년6개월만에 10만원 받아 뒀다, 그러면 그때로부터 6개월 지나면 소멸시효가 완성되는 게 아니라 그때로부터 다시 3년이 지나가야 됩니다. 그러니까 그냥 "정기적으로 조금이라도 갚아라"라고 해 두면 나머지 원금 전체에 대해서 3년 시효가 다시 생기는 일이 생기니까 제가 3년, 3년 했지만 남에게 돈 빌려 준 것에 대한 채권 · 채무에 대한 시효는 원래부터 10년입니다. 그러니까 아까 말씀드린대로 "7년 전의 이자까지 다 포함해서 갚아라." 10년이니까 이런 청구가 가능한 것입니다. 그런데 10년 지나기 전이라면 원금은 시효가 완성되지 않지만 이자는 3년 범위내에서만 갚아야 되고, 3년이 넘는 이자는 소멸시효가 완성된다는 걸 생각하시면 되는 것입니다. 그러니까 남에

게 돈 빌려 준 사람은 이자를 꼬박꼬박 그때그때 받으셔야 되는 것이지 3년이 지나도록 안받으면 3년에 한 번씩은 이자를 정산해서 통째로 다 받아 두지 않으면 잘못하면 다 날아간다는 것입니다.

그 다음에 저한테 이득되는 이야기를 하나 하겠습니다. 남에게 소송을 제기할 때 소송에 앞서 반드시 해야 될 것들이 있습니다. '아, 저 인간한테 돈 달라고 몇번 독촉을 해도 도저히 안 갚는다. 지금 말한 소멸시효가 문제가 아니라 소송을 할 수밖에 없겠다.' 이런 분들이 있으면 상대방에게 독촉장 날리고 소송 제기하기에 앞서 반드시 해야 될 게 있습니다. 보통 대학 학점 얘기로 "소송은 선택 학점이고, 가압류 · 가처분은 필수 학점이다"라고 합니다. 남에게 돈 받을 거 있다고 "소장 좀 내겠습니다." 소송 제기하는 분들은 법원에 찾아가면 간단한 양식이 있어서 그냥 소장 낼 수도 있습니다. 그런데 소장만 낸다고 돈 받는 게 절대 아닙니다. 저한테 100억원을 지급하라는 판결을 누가 받았다고 하더라도 제가 100억원 갚을 채무가 법원 판결로 확정됐다고 하더라도 저한테 100억원이 없는 한 갚을 수가 없으면 죄가 아닙니다. 빚지고 판결문에 따라서 판결대로 이행하지 않는다 그래서 죄가 되는 건 아니니까 감옥 갈 일이 전혀 없습니다. 그러니까 남에게 돈을 빌려 주고 만일 소송을 해야 되는 상황이 왔다, 아니면 뭐 집을 세줬더니만 세입자가 월세를 죽어도 안 낸다, 내쫓아야

되겠다고 할때 반드시 돈을 받으려면 가압류를 해 놓으시고, 집을 비워 주길 원한다면 가처분을 해두세요. 가처분 안 해두면 내쫓을 방법이 없어집니다. 가압류라는 것은, 내가 받을 돈이 있을 때 빚을 갚아야 될 채무자의 재산에 대해서 처분하지 못하도록 붙잡아 두는 것입니다. 왜냐하면 채무자가 돈을 빼돌리면 내 돈을 받을 길이 없으니까요. 요새 "떼인 돈 받아 드립니다"라고 플래카드(placard) 현수막 많이 보죠? 그 사람들이 뭘 잘 알아서 그런 게 아니고, 떼인 돈 받아 두려면 채무자가 사는 집, 빚진 사람이 사는 집 주소의 등기부등본 하나만 떼어 보면 그 사람이 누구 명의의 집에 사는지, 그러니까 채무자가 자기 소유의 집에 사는지 남의 소유의 집에 사는지 알 수 있습니다. 등기부등본 떼는 것은 안방에 앉아서도 다 가능합니다. 등기부등본을 떼어 봐서 '채무자가 자기 소유의 집에 사는구나' 그러면 채무자 집을 가압류해 버리면 되는 것이고, '채무자가 자기 소유의 집이 아니라 엉뚱한 사람 명의의 집에 사네.' 그럼 전세사는 거겠죠. 아니면 보증금 얼마에다 월세 사는 거겠죠. 그러니 전세보증금을 가압류하면 됩니다. 물론, 채무자가 직장생활한다하면 월급 가압류하면 됩니다. 그런데 월급을 가압류하는 것은 남의 생계를 막는 길이 될 수 있기 때문에 월급 가압류 할려면 법원이 그냥 가압류 절대 안 받아주고 "니가 청구하는 금액이 맞다면 현금을 법원에 맡겨 놓고 재판 결과에서 이기면 그거 반환받아 가고 아니면 반환 못 받는다." 이렇

게 겁을 주기 때문에 현금을 공탁해야 되는 부담이 있어서 가능하면 전세보증금을 가압류하거나 집을 가압류해야 됩니다. 세입자가 죽어도 방을 안 빼준다. "방 빼라." 그러는데도 월세도 안 내면서 방을 안 빼준다 그러면 세입자에게 나가라고 주먹으로 내쫓으면 안 됩니다. 할 수 없이 소송으로 명도소송을 내야 되는데, 명도소송을 하면서 세입자가 홍길동이라면 "홍길동 너 나가라"라고 "판사님, 홍길동에게 집을 비우게 해 주세요"라고 소송을 내면 소송 진행이 6개월에서 8개월쯤 최소한 걸리는데, 사는 동안에 홍길동이 자기가 안 살고 "나 소송하면 어차피 내쫓길 거니까 니가 들어와 살아라"하고 친구 아무개에게 전전세 계약이라고 "내가 보증금 1천만원에 사는데 1천만 원 받을 가망도 없겠지만 너 나한테 500만원만 주고 여기 살아라." 딴 사람이 들어와서, 홍길동이 아니고 성춘향이 와서 산다. 지금 집주인은 홍길동을 상대로 명도소송을 냈는데, 갑자기 홍길동은 나가 버렸습니다. 그럼, 판사가 "홍길동, 너 소송에 나와라." 그러면 소송에 안 나옵니다. 판결하든지 말든지 이미 난 나왔는데 '나가라' 라는 소송해서 판결 받은들 나한테 무슨 불이익이 있겠어요? '못 나갑니다.' 버틸 이유가 없으니까 법원에 나오지도 않습니다. 그럼 판사가 "원고 승(勝). 홍길동, 너 집 비워라." 그래서 집주인에게 승소 판결해 줍니다. 그럼, 집주인이 판결문 가지고 홍길동은 내쫓을 수 있습니다. 그런데 홍길동은 이미 나갔습니다. 성춘향은 못 내쫓습니다. 다시 성춘

향한테 또 "너 나가라"라는 소송을 또 내야 됩니다. "성춘향 나가라" 소송 내고 있었더니 성춘향도 또 열심히 살다가 바람나서 이몽룡이 들어와 살게 하고 자기는 또 나가죠. 아니면 이몽룡이 하고 같이 살죠. 그래서 "성춘향이 나가라"라고 판결받았더니 성춘향이는 "나는 가끔 여기 나그네로 들어오는 사람이야. 여기 사는 사람은 이몽룡이야." 그럼 또 못 내쫓습니다. 그러니까 누구를 내쫓고자 하는 소송을 제기할래도 반드시 가처분을 해 둬야 됩니다. 가처분이란, 처음에 살고 있는 사람이 홍길동이라면 "홍길동, 너는 너 외의 다른 사람에게 절대로 이 집을 넘겨주지 마라. 소송 끝날 때까지 너는 꼼짝 말고 여기 살아라." 이런 것입니다. 그래서 소송이 끝난 다음에 설령 성춘향이 들어와 살아도 여기 법적으로 살 권리가 있는 사람은, 가처분에 의해서 살아야 되는 사람은 홍길동밖에 없으니까 나머지 사람은 누가 들어와 살든지 무시하고 다 내쫓을 수 있습니다. 그러니까 소송 잘 하는 게 중요한 게 아닙니다. 소송은 그래서 선택 학점에 불과하고, 가압류를 하거나 가처분을 하는 것이 필수 학점이라는 것입니다.

다음에 돈 빌려 주는 방법, 저도 뾰족하게 아는 것 없습니다. 그런데 "최소한 이것은 지켜라"라는 걸로 이야기 하고자 합니다. 돈 빌려주는 사람이 돈 뜯길 걸 생각하고 빌려주는 사람은 없습니다. 다 나중에 이자를 받든지, 아니면 최소한 원금은 받겠지라는 생각하고 돈

을 빌려 줍니다. 그런데 친구 사이에 차용증 받아 두면 제일 좋겠는데, 제가 아까 계약서 작성하는 방법처럼 "몇월 며칠까지 꼭 갚는다. 그리고 이자는 얼마 갚는다. 이자 그때까지 못 갚으면 페널티가 있다. 손해배상을 꼭 청구하겠다. 100만원을 더 물겠다." 이렇게 정확하게 정해 두면 좋겠는데, 그리고 차용증 받으면서 남편만 하면 안되니까 "너 아내, 너도 연대보증인 계약서 써라." 이랬으면 좋겠는데 "친한 친구 사이에 1천만원 빌려 주면서 차마 그럴 수 없다." 그런 분들 있습니다. 어쩔 수 없는 일입니다. 그럴 때는 최소한 채무자 홍길동의 명의로 되어있는 통장에 입금해 주세요. 홍길동이 "나 급하니까 내가 지금 지정하는 통장계좌로 1천만원만 보내 줘라" 이런 말하던데, 홍길동 아니고 엉뚱한 사람 계좌로 "1천만원 입금해 줘라. 내가 꼭 갚아주마." 절대로 그렇게 입금해 주지 마십시오. 그럼, 나중에 홍길동은 차용증도 없으니까 나는 돈 빌린 적 없다고 하고, 이 돈 예금주는 대포통장이어서 종적을 모릅니다. 그런 경우가 허다합니다. 아무리 친한 친구라도, 친한 친구일수록 신분이 명확해야 됩니다. 그러니까 적어도 차용증은 작성하지 못하더라도 채무자 이름 석 자 명확하게 통장계좌가 있는지를 보고 그 이름에 부합하는 통장에다가 돈을 계좌로 이체해 줘야만 내가 돈을 빌려 준 근거가 통장에 남습니다. 은행 거래 내역은 10년간 남으니까 그걸 확보할 수 있습니다. 그 다음에 차용증을 받거나 아니면 차용증을 못 받더라도 나중에 소송

을 해서 홍길동한테 돈을 받으려면 홍길동 이름 석 자는 우리나라에 흔합니다. 홍길동 아니어도 세상에 실제로 나하고 동명이인 많습니다. 그러니까 이름 석 자 알아서는 나중에 소송하기가 상당히 곤란합니다. 돈을 빌려줄 때 반드시 '내가 아는 사람인가. 아는 사람이라면 적어도 이름 석 자, 주민등록번호, 주소' 정도는 알고 있어야 됩니다. 그걸 알고 있어야만 나중에 이 사람이 이민 가지 않는 한 대한민국 어딘가에 살고 있다면 소장을 내고, 판사가 채무자한테 "이 사람이 어디 사는지 모르겠는데요. 이게 옛날 주소로는 소장이 송달되지 않는데요." 그러면 동사무소에 가서 새로 주민등록등본은 떼어 볼 수 있습니다. 주민등록등본은 본인 외에 다른 사람은 함부로 뗄 수 없지만 소송을 제기했고 "법원에서 주소 알아보라는 명령을 내렸습니다"라는 문서를 가져가면 동사무소 직원이 발급해 줍니다. 그래서 어디 사는지 알 수 있습니다. 채권추심업자한테 물어보지 않더라도 알 수 있는 방법이 그것입니다. 더 좋은 방법은 담보를 확보해 두거나 보증인을 세워두거나 하다못해 공증을 세워 두거나 그러면 더 좋겠지만, 그것은 몰라서 못하는 게 아니라 아는 처지에 차마 거기까지 요구를 못 합니다. 최소한 이 정도는 해 두라는 말씀을 드리는 것입니다.

그 다음에 거꾸로 빌려 준 돈을 받는 방법입니다. 빌려 준 돈 받는 방법은 "용(茸)빼는 재주가 있다"고 말씀드리는 건 아니지만 최소한

이 정도는 할 수 있다는 것, 그래서 큰 돈이 아닌한 받을 수 있는 방법이 있다고 말씀드리려 합니다. 첫 번째, 아까 소송을 제기하려면 가압류 제기해 두라는 것 다시한 번 상기시켜 드립니다. 그 다음에 법률 상담하다 보면 변호사사무실에 가끔 "돈 떼먹은 이 XX를 고소하고 싶다" 그런 분이 있습니다. 그런데 고소라는 것은 형사고소라고 해서 경찰서나 검찰청에다 하는 것인데, 고소하고 싶다고 '돈 떼먹은 죄'는 아닙니다. 대한민국에 '돈 떼먹은 죄'는 없습니다. 초등학교, 중학교만 가도 법률 상식으로 나오는 단어가 죄형법정주의(罪刑法定主義)입니다. 대한민국에서 범죄로 인정돼서 처벌받으려면 반드시 법에 죄로 명시된 경우에 한해서만 처벌이 가능합니다. 그런데 대한민국에 범죄로 인정되는 죄명은 260가지밖에 안됩니다. 260가지 범죄 가짓수는 엄청 많을 것 같지만 몇 개 안 됩니다. 그래서 몇 억원을 떼어먹어도 고소장으로는 그 돈 절대 못받습니다. 그런데 사기죄가 되는 경우가 있습니다. 돈을 빌려 갔는데 돈 빌려 간 사람이 돈을 떼어먹었다면 그 사람을 사기죄로 처벌받게 하는 방법이 있습니다. 방법이 아무 때나 되는 게 아니라 조건이 있어야 됩니다. 정확한 법률 용어로는 '갚을 생각이나 갚을 능력이' 갚을 생각이 없었거나 처음부터, 돈 빌릴 때 처음부터 갚을 생각이 없거나 갚을 능력이 없으면서 돈을 빌렸다는 것이 인정되면 사기죄가 됩니다.

나 빚쟁이한테 시달리고 있는데 시달리는 걸 면하기 위해서 친구한테 돈 빌려서 여기다 빚 갚은 경우, 또 실제로 아무 담보가 없는데도, 자기 부동산 아무 것도 없는데도 불구하고, 아니면 실제로 현금 가치 있는 자산이 없는데도 "내가 일주일만 있으면 2천만원짜리 계 탄다. 계 타면 제일 먼저 갚을테니까 걱정 말고 500만원만 빌려다오." 알고 보니까 계에 가입한 적이 없습니다. 이럴 때 사기죄가 됩니다. 그리고 돈을 빌리는 사람은 보통 그냥 말해서 안 빌려 준다는 걸 알기 때문에 거짓말을 하고 빌립니다. 그러니까 돈을 갚을 생각이 없이, 또는 돈을 갚을 능력이 없이 돈을 빌리고, 그 돈의 사용처를 속였다는 것이 되면 십중팔구 사기죄가 됩니다. 그게 입증이 어려워 보이지만 실제로 '똑같이 돈 빌려 주고 돈 뜯긴 사람이 나 말고 또 있다더라' 그러면 이제 돌려막기의 가능성이 있거나 사기죄의 가능성이 높아지고 그러니까 똑같은 피해자 '야, 나 혼자 몰래 가서 돈 받아야지.' 이렇게 하지 말고, 같이 고소장 내 버리면 경찰서에서 봤을 때 '이 사람 저 사람에게 돈 빌리고 갚겠다고 약속했다면 돈 갚을 생각이 없었거나 능력이 없었겠구나.' 이렇게 생각해 줄 수 있습니다. 그러니 사기죄로 고소하려면 그런 조건이 맞는 경우에만 사기죄로 고소하면 되는데, 어설프게 고소하면 채무자한테 놀림만 당하고 채권자는 분통 터져서 죽습니다. 돈 떼먹은 것도 억울한데 화나서 죽습니다. 경찰은 사기죄가 되는지 여부를 판단해 주는 전문가가 절대로 아

닙니다. 그러니까 고소장을 내실 때 사기죄가 되는지 여부를 법률 전문가에게 물어보시고, 아니면 법률 전문가에게 그 고소장 작성까지도 맡겨 버리시는 것이 편합니다. 그 고소장 하나 작성하는데 100만원 이하로 돈이 들어갈텐데, 몇 천만원 사기당한 사람이 그 100만원 아껴서 사기죄가 안되고 되고 이러면 안 되잖아요. 그러니까 고소장을 내서 돈을 받을 생각을 하시라는 것입니다.

그래서 빌려 준 돈 받는 방법으로는 첫 번째로 가압류가 있고, 사기죄로 고소하는 방법이 있습니다. 그 다음에 그것도 안 되면 소송을 내야 됩니다. 그리고 채무자가 돈이 있는지 없는지 모르지만 일단 판결은 받아둬야 될 테니까 판결받아 두면 판결받아 둔 때로부터 소멸시효가 10년이 연장됩니다. 그러니 판결을 받아둬야 됩니다.

그런데 소송을 제기하는 방법이 몇 가지 있습니다. 그냥 일반적으로 '소장' 이러고 내면 물론 되겠지만 소장을 내는 것보다, 소장 내려면 불친절한 법원에다가 돈까지 내야 됩니다. 내가 "1억원 빌린 돈, 빌려 준 돈 받을랍니다." 그러고 소장 내면 법원이 종이 한 장 받아두고 소장 접수해 주지 않고 '수수료' 얘기합니다. 법원에서 1억원을 청구하는 소송을 내려면 "45만원쯤 돈 좀 내주세요" 이렇게 들어옵니다. 돈을 갖다 바쳐야 법원은 판결해 주지, 그냥 공짜로 판결해

주지 않습니다. '내가 낸 세금갖고 운영하는 공공기관인 법원이 이럴 수 있나?' 하는데 절대 안 그렇습니다. 판결을 받으려면 반드시 내 돈이 들어가야 되는데, 그 인지값이 만만치가 않습니다. 그래서 소장을 내는 사람은 1억원을 기준으로 약 45만원, 거기다가 우편 송달료도 본인 부담을 시킵니다. 그래서 송달료도 9만2천원을 일단 처음에 소장 낼 때 먼저 받습니다. 그러니까 한 50만원 돈이 그냥 들어갑니다. 그래서 소장을 낼때 예외를 하나씩 두고 있습니다. 우선 2천만원 이하일 때, 2천만 원까지 포함해서 2천만원 이하일 때는 소액 사건이라서 인지 값을 절반으로 다운시켜 줍니다. 1억원에 대해서 45만원 쯤 넣는다 그러면 인지값이 2천만원에 대해서는 9만원이면 되겠다 싶은데, 9만원의 절반이 되는거죠. 그러니까 4만5천원만 내면 소송을 할 수 있습니다. 그러니까 1천900만원 빌려줬다, 아니면 1천800만원 빌려줬는데 이자까지 계산했더니 2천100만원 되네. "'2천100만원 갚아라' 이렇게 소송내야지" 그럼 바보되는 것입니다. 채무자가 재산이 있는지 없는지도 모르는데 소장내기 위해서 괜한 비용 쓸데없이 더많이 넣을 필요없습니다. 그러니까 소액 사건으로 처리될 수 있는데도 불구하고 괜히 이자 계산 열심히 해서 이자를 원금에 가산해서 청구하는 것은 바보입니다. 괜한 돈 날리지 마시라고 해서 소액 사건을 가르쳐 드린 것입니다.

그리고 소액 사건으로 만들면 이득이 여러 가지가 있는데, 제일 중요한 이익은 소액사건으로 2천만원 이하 소장을 내면 소장 낸 사람의 말을 법원이 일단 무조건 믿어 줍니다. 일단 무조건 믿어 준다는 말은, 법원이 바보가 아닌데 그냥 믿어줄 리는 없습니다. 그런데 믿어주는 액션을 합니다. 뭐냐 하면 소액 사건 소장이 접수되면 '이행권고결정' 이라는 것을 보냅니다. 채무자한테 '너한테 소장이 날아왔으니까 빚 좀 갚으면 어떻겠니' 라고 이행을 권고합니다. 빚 갚는 것을 이행하도록 권고하는 결정문을 법원이 만들어서 보내줍니다. 그러면 법원 판사 이름 도장 찍혀서, 평택지원 판사 이름 도장 찍혀서 이행권고결정문이 날아오면 채무자로서는 '법원에서 날아온 문서로서 법원에서 갚으란단다.' 그런 생각이 드니 '갚아야 된다' 는 불안감이 옵니다. 그러니까 법원이 덮어놓고 이행공고결정을 먼저 보내주는 혜택이 있습니다. 그래서 운 좋으면 빨리 빚을 돌려받을 수 있는 가망이 생긴다는 것입니다. 그런데 소액 사건이 아닌 일반 사건이면 법원이 이행권고결정을 안 보내줍니다. 그러니까 이행권고결정을 받기 위해서라도 가능하면 소액사건이 되는 경우에는 소액사건으로 소장을 내시면 됩니다.

그 다음에 소액사건보다 더 쉬운 게 하나 있습니다. 소액 사건은 2천만원 이하일 경우에만 가능하다고 하는데 '나는 받을 돈이 3천만

원인데, 아니면 5천만원인데 이럴 때도 일반소장처럼 비용 좀 적게 하면 안 되겠느냐.' 그럴 때는 또 있습니다. 법원에 지급명령을 신청하는 것 있습니다. 사소한 것 하나만 알면 돈을 절약할 수 있는데 그냥 덮어놓고 '소장 내야되나 보다' 생각하면 돈을 날리게 됩니다. 지급명령신청이라는 것은 법원에 소장을 내는 것하고 거의 비슷한데, "판사님, 채무자가 빚을 좀 지급하도록 명령해 주세요"라는 것을 신청서를 써 내는 것입니다. 지급명령신청서는 너무 쉽죠. 소장내는 것하고 똑같습니다. 소장도 사실은 "판사님, 저 인간 빚 좀 갚게 해 주세요"라고 하는 것하고 똑같은 데도 불구하고 '소장'이라는 단어 말고 '지급명령신청'이라는 서류를 제출하게 되면 본래 1억원 청구할 때 인지값이 45만원쯤 드는데 이건 그것의 10분의1 4만5천원입니다. 지급명령신청에 대해서는 법원이 약간 친절해집니다. 그때부터는 4만5천원만 인지를 받고 일단 받아줍니다. 그리고 지급명령을 신청하면 판사가 너무 친절해집니다. 판사는 소장 받으면 법원이 피고한테 보내고 "피고 너 재판에 와서 응수해라. 재판 싸워보자. 누가 이기는지 다퉈 보자." 이렇게 하는데, 지급명령을 신청하면 법원은 덮어놓고 채무자한테 "지급을 명한다. 빚 갚아라." 이런 명령문을 날려줍니다. 판사 도장 찍어서 "빚 갚아라." 이런 명령문을 날려줍니다. 그러면 채무자는 지급을 명하는 판결만 받은듯이, 판결문은 아닌데도 지급명령을 받게되는 것과 같으니까 겁납니다. 그리고 실제로 빚

진 사람이면 '뭐 복잡하게 소송해서 싸우면 뭐해. 일단 갚아야겠지.' 이런 생각이 들게 만드니까 지급명령문을 받고 나서 2주내에 채무자가 이의신청을 안하면, "나는 빚진 거 없는데." 이런 이의신청을 하지 않으면 확정이 돼 버립니다. 확정되면 그냥 가서 그 채무자의 재산을 압류하고 경매 집어넣을 수 있습니다. 그러니까 인지값 10분의 1로 줄어 좋아, 재판기간 단축해서 좋아, 얼마나 편합니까? 그러니까 지급명령신청을 모른다고 하면 괜히 손해 보는 것입니다.

그 다음에 남한테 사기 당했거나 남한테 얻어맞았거나 상해를 입었거나 형사 피해를 입었을 사람은 상대방을 형사 고소해서 물론 처벌을 받게 하는 것도 당연하지만, 그로 인한 내 피해액을 구제받기 위해서 별도로 이런 소장이니 지급명령신청이니 이런 거 내도 되지만 그렇게 하는 것은 바보고, 형사재판 피고인에게 배상명령이라는 제도가 있습니다. 나를 때렸거나 나에게 사기를 친 사람을 감옥으로 처넣기 위해서 형사재판을 진행하고 있다고 하면 형사재판이 진행되고 있는 법원에다가 "판사님, 저 사람에게 내가 돈 좀 받게 해주세요. 내가 억울하게 당한 피해액이, 치료비가 1천만원 들었습니다. 피해를 보상받게 해 주세요"라고 하는 것이 배상명령신청제도입니다. "판사님, 배상받게 명령해 주세요"라는 제도입니다. 배상명령을 신청하면 장점이 있습니다. 따로 소송 제기할 필요가 없습니다. "아니,

따로 소송 제기하나 배상명령 신청하나 신청서 내는 건 똑같은데 아무데나 하면 어떠냐?" 아닙니다. 배상명령을 제기할 때에는 법원에서 10원도 안 받습니다. 아까 인지값, 지급명령신청이라도 본래 소장 낼때 낼 돈의 10분의 1은 내야 된다 그랬는데, 이건 제로입니다. 배상명령할 때는 전혀 돈 안 들어가고 피해자를 구제해 주기 위해서 그냥 법원이 판결해 줍니다. 모든 민사사건을 다 배상명령에 넣으라는 것이 아니라 형사 피해를 입었을 때, 상해죄나 절도죄나 강도를 당했거나 아니면 사기를 당했거나 그럴 때 그 피해액을 명확하게 특정할 수 있으면 그로 인해서 내 피해액이 얼마라고 해서 배상명령을 신청하면 법원이 10원도 안 받고 친절하게 판결문을 내줍니다. 그 판결문 가지고 강제집행하면 됩니다. 그러니까 빌려 준 돈을 받는 방법이 대략 이런 소송을 제기하는 방법들이 여러 가지로 나눠져 있으니까 '어떤 것이 나한테 유리하다' 라는 것을 생각하셔서 이용하면 됩니다.

옛날 전두환 전대통령이 서울서부지방법원에서 판사의 출석요구를 받아 할 수 없이 출석을 해서 "채무자 피고 전두환은 재산이 얼마인가요?" 하니까 29만원이라고 한 것 아실겁니다.

4천800만 전국민에게 무슨 망신을 당하려고 자기 재산을 29만원

이라고 얘기해야 됐을까요? 그게 재산명시신청 제도입니다. 판결을 받고 집행을 하려고 했더니 채무자가 도통 재산이 있는 게 안 보입니다. 재산이 어디 있는지를 모르겠습니다. 채무자 재산을 찾을 수가 없습니다. 압류를 하든 경매를 하든 해 보고 싶은데 도저히 어떻게 방법이 없습니다. 그리고 어디 사는지도 모르겠습니다. 그런데 이름 석 자, 주민등록번호, 주소는 압니다. 그러면 그 채무자를 상대로 평택지원에다가 채무자 아무개의 재산을 명시하도록 신청합니다. 전두환 전대통령은 국가에다가 벌금, 추징금 해서 수천억을 지금 안내고 있습니다. 그래서 국가가 서울서부지방법원에다가 '대한민국이 피고 전두환에게 '재산 좀 명시해 달라' 고 신청합니다' 를 냅니다. 그래서 명시출두요구를 판사가 보냅니다. 출두 요구에 불응하면 30일간 감치될 수 있습니다. 30일간 감옥으로 갑니다. 그러니 전두환이 그것때문에 감옥으로 가기는 싫으니까 할 수 없이 법원에 출석했습니다. 출석을 해놓고 "판사로서 명하노라. 니 재산이 얼마냐, 명시해라." 재산을 명시하면 국가가 강제 추징해서 그걸 가져가겠죠. "연희동 주택이 이순자 여사 이름으로 되어 있지만 실제로는 내 돈입니다. 내 재산입니다." 이렇게 얘기하면 바로 강제 집행하겠죠. 그러니 "재산 없다. 주머니에 있는 29만원이 전부다." 이렇게 얘기한 것입니다. 그런데 이 재산명시신청은 그래도 유용한게 어디 숨어 있어서 나타나기 싫고 연락도 안되는 사람한테 재산명시신청을 하면 어떻게든

주소를 알 수 있는 방법이 되고, 그 다음에 망신당하기 싫으면 법원에 일단 나와야 되는데 다른 자기 개인사정으로 법원에 출석하는 것도 곤란한 사람이 있습니다. 그 사람은 재산명시 신청서가 날아오는 즉시 빚갚고 맙니다. '다른 일때문에 내가 노출되면 곤란하다' 해서 빚을 갚고 맙니다. 아니면 재산을 제대로 명시하지 않으면 30일 범위내에서 감옥으로 갑니다. 그리고 법원에서 오라는데 안가도 감옥으로 갑니다. 실제로 알고 보면 재산 많은데 아들 명의로, 처제 명의로 바꿔 놓고 돈을 숨겨놓는 인간, 재산명시신청이라도 해서 분풀이라도 할 수 있습니다. 최소한 나와서 망신당하기 싫으면 얼마라도 갚거나 그런 일이 생기는 것입니다. 그게 이제 빌려 준 돈을 받는 여러 가지 방법 중에 마지막 남은 수단 정도라고 생각하시면 됩니다. 시간 관계상 오늘은 여기까지만 강의하겠습니다. 감사합니다.

〈일시 : 2009. 5. 21〉



자연의학과 생활건강



이 시 형(한국자연의학종합연구원 원장)

경북 의대 · 서울의대 · 성균관대학 의대 교수
강북삼성병원 원장
사회정신건강연구소 소장
동남 신경정신과 전문의
대한신경정신의학회 학회장
한국정신의학연구재단 이사장

주요저서
베짱으로 삽시다
대인 공포클리닉
40대 남자의 생활 혁명 프로젝트

주요상훈
벽봉학술상

자연의학과 생활건강

스트레스의 대가인 샐리 박사라는 분이 이런 이야기를 합니다. "감사하고 살아라." 이것은 참 중요한 것입니다. 종교인들이 장수하는 이유가 범사에 감사하기 때문에 그렇습니다. 이것이 의학적인 해석입니다. 꼭 하나님 아니라도 고생하는 마누라와 영감님일 수도 있고, 고생하는 농부일 수도 있습니다. 우리가 누구에게든지 감사하는 것만큼 스트레스의 강력한 중화제가 없습니다.

제가 오늘 이야기 하려는 것은 '자연의학과 생활건강' 이라는 것인데, 제가 자연의학에 대한 이야기를 잠시 드리겠습니다. 우리는 감기에 걸리면 열이 납니다. 눈물, 콧물, 재채기, 기침, 온 몸이 아프고 소화도 안되고 합니다. 감기는 찬바람을 쐬면 걸리게 돼있습니다. 우리가 찌개 끓이는 것을 생각하시면 아주 쉽게 이해가 갑니다. 감기의 원리는 찌개 끓이는 것과 똑같습니다. 우리가 먹는 음식물 중에는 여러 가지로 나쁜 것들이 많이 있습니다. 물론, 요즘은 우리가 유기농, 무공해로 많이 골라 먹습니다. 우리 위장에는 온갖 것을 다 먹으니까

참 나쁜 것들이 많습니다. 항상 모든 병은 위장에서 시작합니다. 찌개를 끓다가 만 것을 먹었으니 빨리 소화를 시켜 해로운 것을 내보내야 하는데, 찌개가 끓다 말고 식어버리니까 우리 몸 안에는 중간 대사물, 노폐물, 유독물들이 많이 모여서 몸에 돌아다니게 됩니다. 그게 바로 암의 원인이 될 수도 있습니다. 그러니까 어쨌든 저것을 빨리 내보내려면 다시 불을 뗄 수밖에 없습니다. 식었던 몸에 다시 불을 때야 되니까 열이 나는 것입니다. 그러니까 열이 난다는 것은 대단히 중요한 것입니다. 사람은 열이 안 나면 죽게 돼있습니다. 여러분들은 젊으니까 38℃, 39℃나지만 나이가 들면 열이 나지 않습니다. 제일 위험한 게 노인들의 무열성 폐렴입니다. 의사들이 진단을 못합니다. 폐렴이면 우선 열이 나야 되는데 열이 안 납니다. 열이 안 난다는 것은 그만큼 방어체력이 약해졌다는 뜻입니다. 열이 난다는 것은 굉장히 좋은 자연치유력입니다. 이것이 자연치유적인 반응입니다. "빨리 열을 내서 찌개를 끓여서 독소를 내보내겠다"하는 자연치유(自然治癒)의 반응입니다.

설사도 똑같습니다. 나쁜 것을 먹었으니까 설사가 나오는 겁니다. 이것을 빨리 내보내겠다는 자연치유(自然治癒)적인 반응입니다. 의과대학 시험문제에서 "가장 강력한 자연치유제(自然治癒劑) 두 개를 써라." 그러면 발열(發熱. pyrexia)과 설사(泄瀉. diarrhea)를 써야 합

격을 합니다. 그만큼 중요한 것입니다. 열이 안 난다는 것은 굉장히 위험합니다. 노인들은 설사가 안 납니다. 노인이 되면 변비가 생겨서 문제가 됩니다. 여러분들은 조금만 잘못 먹으면 설사를 하게 되지만 설사만큼 강력한 자연치유제가 없습니다. 내가 나쁜 걸 먹었는데도 설사를 안 하고 뱃속에 다 들어앉아 있으면 문제가 생깁니다. 저는 아직도 나이는 얼마 안 먹었지만 열이 안 나고 설사가 안 난지가 한참 됐습니다. 그러고 보니 저도 나이가 제법 된 것 같습니다. 그러니까 우리가 해열제를 먹고 다시 식혀버리면 어떻게 됩니까? 찌개가 끓다가 말고 또 식어버리는 것입니다. 그러면 원래 감기 상태와 똑같이 되는 것입니다. 다시 돌아가는 것입니다. 그러니까 해열제를 함부로 먹는 것이 아닙니다. 열이 난다고 무조건 먹으면 안 된다는 것이 결론입니다.

감기가 들면 왜 열이 날까요?

- 눈물, 콧물, 재채기, 기침, 가래, 발진…
  → 온통 '나오는 것 투성이' 일까요?
- 두통, 온 몸이 쑤시고 아플까요?
- 밥 맛이 없고 소화가 안될까요?



설사도 마찬가지고, 발열도 마찬가지입니다. 이것은 우리 스스로를 치료하기 위해서 생기는 반응이라고 생각을 하셔야 됩니다. 우리가 종합감기약 먹고, 눈물. 콧물 난다고 알레르기 약 먹고, 기침 난다고 기침약 먹고, 진통. 해열제 먹고 그러면 당장 증상이야 좋아지죠. 그래서 우리가 외출을 하지만 이래가지고는 완치가 되지 않습니다. 실제로 도시인들의 30~40%는 겨울 내내 감기가 들락날락 한다고 합니다. 그래서 우리 조상들은 군불 뜨끈하게 때놓고 국물 한 그릇 먹고 땀을 한번 푹 흘리고 하루 푹 쉬면 낫는건데, 우리가 그것을 할 시간이 없습니다. 우선 급하니까 약이라도 먹고 나가지 않으면 안 되는 게 현대 도시인의 생활입니다.

그러니까 발열과 설사 이야기만 생각해도 결국 우리 몸에는 체력이 있습니다. 신체적인 체력인 팔씨름이 누가 세냐, 100m를 누가 빨리 달리느냐 이것은 여자보다도 남자가 셉니다. 그러나 방어체력은 그렇지 않습니다. 방어체력이라는 것은 스트레스(stress)로부터 우리를 방어해주고, 모든 질병으로부터 우리를 방어해주는 힘입니다. 이것을 '방어체력' 이라고 이야기합니다. 의학적으로는 사실 신체적인 체력보다도 '방어체력' 이 더 중요한 것입니다. 방어체력은 남자보다 여자가 셉니다. 그러니까 여자가 오래 살잖아요? 우리 고향 뒷집 할머니는 바람만 불면 날아갈 것 같습니다. 늘 콜록콜록하고 다니

는데, "아이고, 저 할머니 이번 추석에는 못 뵙겠다." 그러면 웬걸, 10년을 아직도 그렇게 하고 살고 계십니다. 그 할머니는 체력은 형편없지만 방어체력이 튼튼한 것입니다. 여러분, 이게 아주 중요한 것입니다. 의학적으로는 "어떻게 하면 방어체력을 튼튼하게 할 수 있을까." 이것이 현대인의 숙제입니다.

오늘 이야기는 어떻게 하면 방어체력을 튼튼하게 하느냐는 것입니다. 이 놈이 튼튼해야지 여러분이 스트레스(stress)를 받아도 이겨낼 수 있고, 질병에 걸리지 않고, 걸려도 빨리 낫게 하는 것입니다. 그래서 이번 시간에는 방어체력을 올려주는 것이 중요한 이야기인데, 현대의 도시인들이 이게 자꾸 약해져 가고 있습니다. "그러니까 이 약해져가는 방어체력을 보강 하자." 이게 가장 이상적이고 경제적인 것입니다. 우리가 병원에 가지 않고 방어체력이 튼튼하면 병이 나지도

생물체는 : 1.신체체력 2.방어체력

방어체력

1. 병을 예방하기 위한 **면역력**
2. 병을 극복하기 위한 **자연치유력**

현대 도시인 ➡ 약화일로

이를 자연적인 방법으로 보강
자연의학은 이상적, 경제적 의료



않습니다. 그러면 얼마나 좋겠습니까? 내가 이 말을 하면 우리 의사 동료들은 대단히 못마땅한 얼굴로 나를 쳐다보곤 합니다. 제가 지금 자연치유 이야기를 자꾸 하지만, 상처가 나면 응급실로 갑니다. 그런데 그것은 우리 몸이 스스로 치료하는 것입니다. 상처가 나면 조금 있으면 출혈이 멎습니다. 계속 피가 나지 않습니다. 저절로 멎습니다. 그 다음에는 딱지가 앉고, 상처가 붙고, 딱지가 떨어지면 흉터도 얼마간 지나가면 없어져 버립니다.

우리 어릴 적에 학교에서 보면 누나가 있는 아이들은 하도 누나들이 할퀴어가지고 얼굴이 아그랑가그랑 합니다. 그런데 요즘 보면 멀쩡합니다. 아무 흔적이 없어져 버렸습니다. 의사가 꿰매고, 약을 주고, 소독하는 것은 상처가 잘 아물게 도와주는 역할만 하는 것입니다. 의사는 치료자가 아닙니다. 의사는 치료를 도와주는 사람입니다. 만약 우리 몸에 자연치유력이 없으면 의학이 성립되지 않습니다. 우리 몸의 방어체력이 우리를 낫게 해줍니다. 이것을 잘 기억해주셔야 됩니다. 그러니까 한의학이든, 현대의학이든, 인도의 아유르베다 의학이든 결국 자연치유력이 없으면 의학이 성립되지 않습니다. 중요한 것은 자연치유력을 보강해야 된다는 것입니다. 이게 튼튼해야 질병이 예방되고 건강해지게 됩니다.

원시인은 병원이 생기기 전에 자연치유력만 가지고 생활했습니다. 동물은 지금도 마찬가지입니다. 동물은 원래 자기가 갖고 태어난 방어체력만 가지고 생활하고 있습니다. 그러니까 동물들은 모든 평균수명이 비슷합니다. 우리는 서른에 죽는 사람도 있고 100살까지 건강한 사람도 있습니다. 왜냐하면 환경이 다르고 방어체력이 떨어지느냐, 약해지느냐하는 정도가 다르기 때문에 그렇습니다. 그러니까 여러분들, 정말 중요한 것이 방어체력이고, 중요한 것이 무슨 원인이든지 자연치유력이 저하하면 그 때는 병이 생깁니다. 그 때는 여러분들 병원에 가셔야 합니다. X-ray도 찍고, 필요하면 수술도 받고, 약도 먹고 해야 합니다. 그래서 불행하게도 자연의 약만 가지고는 되지가 않습니다. 이제는 여러분들의 방어체력이 자꾸 약해져가기 때문에 병원이 생길 수밖에 없습니다. 원래는 자연치유적인 방법으로 평소에 방어체력을 튼튼하게 해놨으면 병원에 갈 일이 없을텐데, 저게 약해지니까 병원을 찾아가야 되는 것입니다.

"그러면 지금이라도 이것만 하면 되느냐?" 그렇지 않습니다. 지금이라도 저하된, 약해진 자연치유력을 보강해야 됩니다. 왜 그래야 되느냐? 그래야지 빨리 회복이 됩니다. 재발이 방지되고 합병증을 예방할 수 있습니다. 요즘 그 무서운 동맥경화, 당뇨병때문에 사람이 죽지는 않습니다. 콩팥이 내려앉아 버린다든가 이런 합병증이 생기

기 때문에 죽게 돼있습니다. 그러니까 지금이라도 생활환경과 생활습관을 개선해서 자연치유력을 보강해야 됩니다.

왜 생활습관이 문제가 됩니까? 고혈압, 동맥경화증 모두 무서운 병인데, 이게 왜 생기느냐하면 첫째로, 우리가 갑자기 고기를 너무 많이 먹기 시작했습니다. 우리 어렸을 때는 멸치대가리도 하나 구경할 수 없었는데 여러분은 삼시세끼 고기를 먹고 있지 않습니까? 문제는 여기서부터 출발한 것입니다. 이게 뭔가 잘못됐습니다. 그러니까 고지혈증이 생깁니다. 피 속에 지방분이 많아지기 시작합니다. 지방분은 진득진득합니다. 지방분이 높아지면 혈액이 진득거리니까 살랑살랑 흐르지 못합니다. 그래서 점도를 낮춰야 됩니다. 점도를 낮추려니까 우선 급한대로 지방분을 동맥벽에 갖다 붙이는 것입니다. 지방은 시간이 지나면 딱딱해지기 때문에 동맥경화증이 옵니다. 이 동맥경화증이 시간이 지나면 자꾸 좁아지기 시작합니다. 좁아지면 좁아진 혈관속으로 피를 보내려 하니까 심장이 일을 더 많이 합니다. 이것이 고혈압입니다. 이것이 '도미노현상' 입니다. 이것이 전부 다 자연치유적인 반응입니다. 고지혈증을 치료하기 위해서 동맥경화증이 생겼고, 동맥경화증을 치료하기 위해서 고혈압이 생기고, 그래서 심장병에 걸려서 사람이 죽게 돼있습니다.

도미노현상



그러니까 생활습관, 고기를 먹지 말라는 소리가 아니고 적당히 먹어야 됩니다. 언젠가 절에 가서 강의하면서 노스님한테 "고기 좀 자셔야 됩니다"했다가 쫓겨날 뻔했습니다. 그러나 정말 노스님들은 고기 좀 드셔야 됩니다. 불자에 가거든 노스님한테 고기 좀 대접하십시오. 종교적인 차원을 떠나서 생리적으로 그렇게 해야 됩니다.

인체는 참으로 정교하게 잘 만들어져 있습니다. 의학을 공부해보면 정말 걸작중의 걸작입니다. 우리 조물주가, 이보다 더 좋은 작품을 만들어 낼 수가 없습니다. 우리가 아무리 배고프다고 불고기 5인분 먹을 수가 없습니다. 여자 분들은 아마 2인분만 먹으면 역겹고 먹기 싫어집니다. 이것이 조물주의 신비입니다. 여러분, 그 불고기가 아까처럼 계속 그렇게 맛있어서 계속 먹으면 배가 터져서 죽을 수도 있습니다. 여러분, 숨 안쉬고 자살한 사람 들어봤습니까? 숨 안 쉬면

죽습니다. 그런데도 숨을 안 쉬고 2~3분만 있으면 정신이 깜빡 가버립니다. 그러면 저 안에서 호흡중추가 따라하게 돼있습니다. 우리 조물주가 그렇게 만들었습니다. 호흡중추가 따라오는데 이건 의식적으로 조절할 수가 없습니다. 그렇게 한 2~3분 있으면 깜빡 가지만 조금 있으면 호흡중추가 혼자 일을 하고 있습니다. 자는 동안에 내가 의식적으로 호흡을 조절합니까? 자는 동안에는 호흡중추가 조절을 하도록 돼있습니다. 여러분, 만약에 숨 안 쉬고 자살한다고 그러면 성질 급한 한국사람 반은 죽었을 것입니다. 나도 그 중의 한 사람입니다. 정말 신비스럽게 잘 만들어 놓았습니다. 여러분들 아직 젊으니까 어떨 때는 섹스 한 판 더 뛰었으면 싶지만 몸이 말을 안 듣도록 돼있습니다. 섹스에너지가 좋다고 무한정으로 만들어놓으면 신혼여행 가서 살아오는 사람 없습니다. 모두 누렇게 떠서 다 죽었을 것입니다. 이렇게 조물주가 인간을 기가 막히게 잘 만들어놓은 것입니다. 병이 안생기게 방어체력을 그렇게 튼튼하게 잘 만들어놨습니다. 그런데도 우리가 자꾸 무리를 하는데에 문제가 있습니다.

몸살은 하루아침에 나오지 않습니다. 며칠 전부터 신호가 갑니다. "야, 너 좀 쉬어라." 괜히 밥맛도 없고 일의 능률도 안 올라가고 짜증스럽고 그러는데 이것이 쉬라는 신호입니다. 어떤 의학적인 기계보다도 내 몸만큼 정확한 것이 없습니다. 피곤하다는 것은 쉬라는 뜻입

니다. 시장하다면 밥 먹으라는 뜻입니다. 그런데도 우리는 그 신호를 무시하고 사는 것입니다. 이게 문제점입니다. 시키는대로 하면 될텐데 말입니다. 우리가 그렇게 하지 않고 무리를 하니까 몸살이 오는 것입니다.

술이라는 것도 마찬가지입니다. 내가 아무리 주당이라도, 술꾼이라도 알코올 농도가 2~3%되면 사람이 즉사하게 돼있습니다. 그러니까 4~5% 되면 천하없는 주당도 술을 더이상 못먹고 뻗게 만들어버립니다. 이렇게 조물주가 인간을 잘 만들어놨습니다. 그러니까 어느 한글학자가 그러는데 '몸살'은 "몸을 살리기 위해서 생기는 병이다." 그래서 '몸살'이라고 합니다. 몸살이야말로 신의 축복입니다. 이 말은 "오늘은 회사고, 집이고 다 때려치우고 하루 푹 쉬어라." 이런 뜻입니다. 몸살에 걸렸는데 입맛이 돌면 이 미련한 친구가 밥 먹고 또 일하러 나갈 테니까 아예 입맛까지 싹 없애버리는 것입니다. 완전히 뻗게 만들어 버립니다. 이것이 몸살의 신비스러운 기능입니다.

원시인들은 이렇게 하고 살아왔다는 것입니다. 나는 대구 팔공산(八公山) 두메에서 자랐습니다. 내가 평생에 처음으로 병원에 간 것은 열여덟 살 때 의과대학 합격하고 병원 견학하러 간 것이 처음이었습니다. 그 전에 내가 많이 다쳤죠. 열도 많이 났죠. 그래도 자연치유

력가지고 그럭저럭 살아온 것입니다. 그러나 과학문명은 편의, 쾌적, 효율을 추구하는 문명입니다. 편리하게 되고 잘 살게 됐습니다. 그런데 문제는 우리가 참 비싼 값을 치러야 된다는 것입니다. 생활환경을 한 번 보십시오. 이것이 문제입니다. 생활환경에 문제가 생겼습니다. 서울의 수도권 공기는 세계 OECD국가 중에서 제일 나쁩니다. 수돗물이 제일 나쁩니다. 그것 하나만 생각해도 우리 생활환경이 얼마나 악질인지 상상이 갈 것입니다. 다음에는 생활습관의 변화입니다. 이것은 정책적인 문제입니다. 이것은 시장님이 걱정을 하셔야겠지만, 문제는 우리 개인이 책임을 져야 됩니다. 당장 생활리듬이 엉망입니다. 옛날에 전깃불이 있기 전에는 날이 훤하게 새면 나가서 일하고, 어두우면 들어와서 자고하는 생활이었습니다. 그러나 요즘 도시에는

과학문명의 발달





1. 긍적적인 측면
   ▶ 편의, 쾌적, 효율

2. 부정적인 측면
   1) 생활환경의 악화
      – 자연파괴, 공해
   2) 생활습관의 변화
      ①리듬 ②식사 ③운동 ④마음 ⑤기호
      – 스트레스 요인으로 작용
      – 방어체력 약화

밤이 없어져 버렸습니다. 이 아이들이 밤새도록 잠을 안자기 때문에 건강할 수가 없게 돼있습니다.

그 다음에 우리는 너무 많이 먹습니다. 동맥경화증, 고혈압 등은 너무 기름진 것을 빨리, 많이 먹으니까 문제가 생겼습니다. 우리는 한 블록을 걷지를 않습니다. 우리는 계단 공포증에 걸려있습니다. 계단 올라가면 죽는 줄 알고 있는가 봅니다. 서울 지하철에 가보면 젊은이들이 그 바쁜 출근시간에 에스컬레이터 앞에 줄을 서있습니다. 계단이 텅텅 비어있는데도 계단 올라다니는 사람 없습니다. 저는 집이 16층인데 보통 10층까지는 기본으로 걸어갑니다. 이것 하나만 고쳐도 장수할 수가 있습니다.

그 다음에 우리는 마음이 너무 급하고 격합니다. 노사가 붙어도 공장 문을 닫아야 직성이 풀리고, 망해야 그때 정신을 차리는 게 한국 사람입니다. 데모도 유혈, 방화하고 경찰관이 다치고 해야 합니다. 이렇게 우리가 마음이 급하고 격해지고, 너무 마음이 거칠어졌습니다. 건강을 해치는 가장 큰 원인은 우리 마음입니다. 70%가 마음입니다. 이것을 잊으면 안 됩니다.

그 다음 기호습관이 보통이 아닙니다. 한국의 20대 여성이 세계에서 담배를 제일 많이 피웁니다. 그리고 요즘 무슨 원인에서인지 애기를 못 낳는 젊은 엄마들이 그렇게 많다고 합니다. 그건 정말 병입니다. 그 중 제일 큰 원인이 20대 여성이 담배를 너무 많이 피운다는 사실입니다. 두 번째, 30대 한국 남자가 세계에서 술을 제일 많이 마십니다. 내가 보면 오늘만 살고 죽으려고 하는지, 누가 한 사람 죽어야 집에 가지, 그 전에는 집에 안 갑니다. 2차, 3차 밤새도록 돌아다니는 것입니다. 여러분, 도박은 한국이 단연 세계 정상입니다. 우리만큼 도박 좋아하는 민족은 이 지구상에 없었습니다. 경기도 세수의 12%가 경마장의 도박으로 먹고 사는 도시입니다. 그러니까 각 지자체에서 도박을 유치하겠다고 난리입니다. 황금알을 낳는 거위거든요. 여러분, 제발 도박장은 만들지 마십시오. 이거 하면 망합니다. 한국 사람들은 오기가 많습니다. 도박의 도시 라스베이거스(Las Vegas)에 가면 한국 의사들이 몇 분 개업을 하고 계십니다. 왜 정착을 했느냐. 뉴욕(New York)에서 샌프란시스코(San Francisco)로 이사를 가야 되는데, 중간에 라스베이거스(Las Vegas)가 있습니다. "야. 우리 여기 왔으니까 한 판 당겨보자." 당기다 오기가 나서 차까지 다 팔아버리고 LA까지 갈 차비가 없었습니다. 그래서 자기가 정착을 했다는 이야기가 있는데, 그만큼 한국 사람들은 오기입니다.

한국 성인의 건강 실태 (1)

건보공단 검진결과

대상 성인 550만명

결과

1. 건강 양호군 – 207만 (37.4%)
2. 식생활 개선 및 예방 조치가 필요한 군 – 196만 (35.3%)
3. 질환의심 및 경과중 – 151만 (27.3%)

한국성인의 62.6% ➡ 질병이 있거나 약 건강 환자

한국 성인 550만명의 작년 건강 실태를 보면, 괜찮다는 사람이 3분의 1 남짓합니다. 이 병이 난 사람들 2~3번을 보태면 한국 성인의 셋 중에 둘은 건강한 사람이 아닙니다. 요즘 보통 종합건강진단을 하려면 5만원에서 1천만원짜리까지 있습니다. 만약에 저 사람들이 전부 다 1천만원짜리 검진을 했다고 하면 내가 생각하기에는 37%가 아니라 3%도 건강한 사람이 없을 것입니다. 여러분, 그게 현실입니다. 비싼 카메라 가지고 찍어내는, 점점 정밀검사가 되고 조기에 발견이 되기 때문에 그런 일이 일어나게 되었습니다. 평균수

한국 성인의 건강 실태 (2)

- 평균수명 : 79.18세
- 건강수명 : 68.6세
- 불건강 11년 ⬅ 세계최장

(통계청/조선일보 2007.12.19. 수 일자)

생애 마지막 11년은 병 앓는다

노인 의료비 연간 20%씩 증가
전체 의료비의 28.2% → 50% ! → 정부 파산
(건강보험심사평가원 2007년 12월)



명이 내년이면 80이 넘어갑니다. 여자들은 벌써 넘어갔습니다. 그런데도 건강수명이 70이 되지 않습니다. 그러니까 생의 11년을 병을 앓고 지내는 것입니다. 그게 문제입니다. '9988234' 은 99세까지 88하게 살다가 2~3일 앓고 죽자. 내가 어디 강의를 했더니 학생이 "이 박사님. 그것도 좋지만 99세까지 88하게 살다가 23세 난 여인과 4랑을 하면 얼마나 좋겠습니까?" 어느 쪽이든지 말입니다.

3대 생활습관병이 암, 고혈압, 당뇨병입니다. 언젠가 우리는 이 세 가지 병때문에 죽게 돼있습니다. 지금 내과 앞에 있는 사람들은 이 세 가지 때문에 오는 사람들이 80~90% 이상입니다. 그래서 이 세 가지 병을 "죽음의 삼중주다." 그렇게 이야기합니다. 의사들이 제일 두려워하는 병이 이 세 가지인데 자각증상이 없습니다. 동맥경화증에 걸리면 혈관이 자꾸 좁아집니다. 그런데 이게 20%만 남아있어도 평소 생활하는데 아무 지장이 없습니다. 우리 조물주가 어떤 의미에서는 우리를 너무 넉넉하게 잘 만든 것이 오히려 화근을 만든 것입니다. 조금 좁아졌을 때 골치가 아프거나 현기증이 났으면 병원에 갔겠죠. 그러니까 고혈압 환자들은 자기가 혈압을 재보지 않는 이상 100% 고혈압인줄 모르고 지내고 있습니다. 몇 년을 고혈압이 진행되고 있는 동안 본인은 모르는 것입니다. 아무런 자각증상이 없고 아프지 않기 때문입니다. 이게 문제점입니다.

두 번째, 암이라는 것도 마찬가지입니다. 암이 조기진단만 되면 요즘은 '95% 완치가 된다' 고 암 전문가들은 그렇게 이야기합니다. 그런데도 암이 아무런 증상이 없습니다. 아프지도 않습니다. 좀 이상해서 병원에 가면 이미 그 때는 늦었습니다. 이게 암입니다. 몇 년을 당뇨를 앓고 있어도 전혀 모르고 있습니다. 그런데 살이 처음에 찌다가, 다음에는 마르다가, 오줌을 밤새도록 누다가 아무래도 이상해서 병원에 가보면 그 때는 이미 췌장이 엉망이 돼있습니다. 내과 의사들이 도저히 돌이킬 수가 없게 된 것입니다. 죽음의 삼중주라는 것은 평생 고질입니다. 절대로 낫지 않습니다. 이렇게 무서운 병입니다.

그래서 조기진단을 하지 않으면 안 되는 것입니다. 종합건강진단을 꼭 1년에 한 번씩은 받아보셔야 됩니다. 제가 30년 전에 고려병원에 종합건강진단이라는 것을 전국에서 처음으로 만들었습니다. 이것을 만든다고 했을 때 우리 과장들이 2년을 반대했습니다. "아, 이시형 박사가 정신과를 오래하더니 드디어 미쳐가지고 저런다." 왜 정신과 의사가 그렇게 하느냐? 한국 사람들이 정말 미련하게 굽니다. 병적인 낙천성이 있습니다. "설마 내가." 간에 기름기 좀 있다고 그러면 겁도 내지 않습니다. 암, 그러면 깜짝 놀랍니다. 이게 정말 문제입니다. 차라리 암 같으면 죽든지 살든지 결판이 나는데 간에 기름이 끼면 11년을 앓고 죽는 것입니다.

몸살이 난다고 하면 이것을 경계반응이라고 합니다. "야, 임마. 조심해. 너 이대로 가면 안돼. 좀 쉬어야 되겠어." 이게 경계반응입니다. 그런데도 이 친구가 계속 미련하게 갑니다. 이때까지는 병원에 가도, X-ray를 찍어 봐도 아무런 이상은 없습니다. 장기에 병이 일어나지는 않습니다. 그래도 의사들은 생활을 고치라고 처방합니다. 그것을 생활처방이라고 합니다. "당신, 담배 좀 끊으시오. 술 좀 그만 마시십시오. 운동 좀 하시오." 이것이 생활처방입니다. 당신의 생활을 바꾸라는 뜻입니다. 아직 약은 쓰지 않습니다. 왜냐하면 아직 병이라는 진단도 붙기 전이기 때문입니다. 그러나 의사가 보니 가만두면 안 되겠어요. 그런데도 여러분들이 계속 미련을 떱니다. 이게 넘어가면 그 때는 장기에 병들이 생깁니다. 그때 X-ray 찍어보니까 "어, 당신 위궤양이요. 위암이요. 당뇨병이요. 고혈압이요." 그렇게 되면 평생 고질입니다.

암세포는 정상으로 절대 돌아오지 않습니다. 고혈압 20%밖에 안 남은 동맥경화증이 절대로 원상복구되지 않습니다. 당뇨병으로 췌장이 엉망이 됐는데 절대로 정상으로 돌아오지 않습니다. 40대가 고비입니다. 원래 우리가 엄마 뱃속에서 태어날 때 튼튼한 방어체력을 갖고 태어나는데 방어체력이 자꾸 약해지는 것입니다. 40대가 되면 본격적으로 약해지기 시작합니다. '죽음의 3중주' 라는 병이 40대에 발

대한민국 40대 死십대 되나



바빠서…
그정도 쯤이야…
설마 내가?
당장 아프지 않으니…

한국인의 병적 낙천성
⬇
미련 떨다 진짜 병으로
⬇
평생고질

병합니다. 그래서 한국의 40대 남성이 세계에서 사망률이 제일 높습니다. 의학적으로 진기록입니다. 술, 담배, 과로, 스트레스. 이 네 가지때문에 한국의 40대 남성이 세계에서 사망률이 제일 높습니다. 지금까지 의학 역사상 이런 기록이 없었습니다. 옛날에 남자들이 많이 죽을 때는 전쟁때로 그 때는 젊은이들이었습니다. 멀쩡한 중년 남자가 이렇게 많이 죽는 것은 역사상 처음입니다. 40대, 50대 남성의 사망률은 동년배 여성보다도 3배가 넘습니다.

여러분, 이게 '죽음의 3중주' 입니다. 이 무서운 병, 이 세 가지 병 때문에 우리가 죽게 돼있는데 이것은 평소 작은 생활습관이 잘못돼

서 만든다는 사실입니다. 평소에 계단을 두고 엘리베이터를 타는 사람, 한 블록도 못 걷겠다는 사람, 밥을 함부로 자기 멋대로 먹겠다는 사람, 담배 피는 사람, 술 마시는 사람, 이런 자그마한 생활습관이 저 무서운 병을 만드는 것입니다.

그 다음 두 번째는 자각증상이 없습니다. 아프지도 않고, 현기증도 없고, 아무런 자각증상이 없습니다. 자각증상이 있어서 병원에 갈 때는 이미 늦었습니다.

세 번째는 발병하면 평생 고질입니다. 절대로 낫지 않습니다. 한 번 의사의 진단이 붙으면 끝입니다. 물론, 조기에 갔다면 다행이죠. 그 다음에 이것은 생활습관만 바꾸면 쉽게 고쳐지고, 치유가 되고, 예방이 됩니다. 그래서 "생활습관병이라고 부르자." 이렇게 3년 전에 우리 대한내과학회에서도 결정을 했습니다. 그 전에는 이것을 사치병이다, 부자병이다, 현대병이다, 문화병이라고 했습니다. 이제는 생활습관이 잘못돼서 생기는 병이기 때문에 생활습관만 바꾸면 이 병은 예방이 가능하고 치유가 가능합니다.

요즘 제일 위험한 게 '대사증후군' 이라는 게 있습니다. 남자가 허리 90cm 여자는 80cm입니다. 이 이상이 되면 '대사증후군' 이 될 가

대사 증후군 (METABOLIC SYNDROME)

다음 5가지 중 3개 이상

(1) 허리 둘레 : 남 90cm, 여 80cm ↑
(일본 : 남 85, 여 90)
(2) 중성지방 : 150 mg/ dl ↑
(3) 고밀도 콜레스테롤 : 남 40, 여 50 ↓
(4) 공복 혈당 : 110 ↑
(5) 혈압 : 130/ 85 ↑

한국인 30대 : 15-20%
40대 : 30-40%



능성이 굉장히 높아집니다. 이것이 첫 번째입니다. 허리 둘레는 호흡을 적당히 해서 배꼽 둘레를 재는 것입니다. 배꼽에서 재서 내 허리가 80cm이상 되면 '대사증후군' 의 강력한 후보생입니다. 이것이 첫 번째 조건입니다. 이것이 구비가 돼야 됩니다. 그러니까 우리나라 30대, 40대가 되면 거의 3분의1이 저 병에 걸려 있습니다. '대사증후군' 이라고 진단되면 5년내에 당뇨병이 될 확률이 50%가 더 높아집니다. 5년후에 고혈압이 될 확률이 40%가 더 높아집니다.

사망에 미치는 원인은 생활습관이 반입니다. 제일 중요한 게 생활습관입니다. 두 번째는 생활환경입니다. 유전적, 체질적 요인은 20%도 안 됩니다. 그러니까 건강의 80%는 자기관리 책임입니다. 누구 탓할 것도 없습니다.

그리고 당신 생활습관을 봅니다. "당신 담배를 얼마나 피우느냐? 아침에 몇 시에 일어나느냐?" 이것을 보니까 "당신 이대로 생활했다가는 5년 후에 당뇨병이 될 확률이 50%가 됩니다." 이것을 가르쳐주는 것입니다. 이것을 학습을 하는 것입니다. 그러면 어떻게 해야 되느냐. 걸어 다니십시오. 이것을 체험해보는 것입니다. 학습을 하고, 체험을 합니다. 300계단을 하루에 세 번을 오르내려도 죽은 사람 아무도 없습니다. 그런데도 우리 한국 사람들은 거의 계단 공포증에 걸려있습니다. 한 계단을 걷지를 않습니다. 계단 딱 보고 에스컬레이터, 엘리베이터 습관적으로 찾게 돼있습니다.

건강과 생활습관

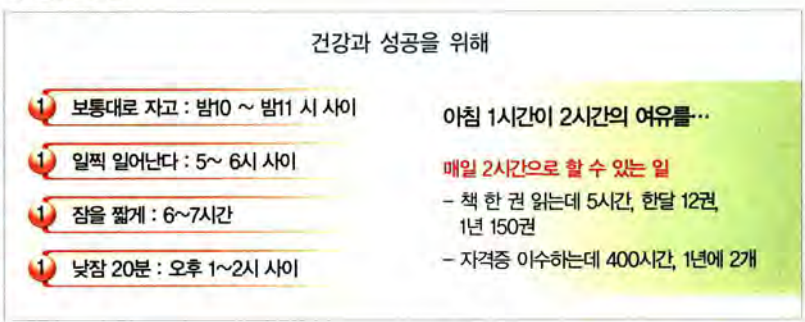


구체적인 생활습관은 네 가지입니다. 아주 쉽게 조금씩만 말씀을 드리겠습니다. 여기가 세렝게티(Serengeti)입니다. 아프리카 케냐에 있습니다. 그 곳에는 마사이족이 지금도 살고 있습니다. 저 사람들이 세계에서 생활습관병이 제일 낮은 사람들입니다. 당뇨병, 고혈압 환자가 거의 없습니다. 그래서 의학적으로 굉장히 주목을 받고 있습니

다. 마사이족이나 우리가 갖고 있는 유전인자는 똑같습니다. 먹을 것도 없고, 걸어 다녀야 되고 그렇게 하라는 것입니다. 모든 건강의 원칙은 딱, 한가지 '소식다동' 입니다. "적게 먹고 많이 움직여라." 이렇게 유전인자에 설계가 돼있는 것입니다. 그런 유전인자를 갖고 오늘날 처럼 살면 문제가 없을 수가 없는 것입니다.

제가 생활리듬에 대한 네 가지 원칙을 말씀드리겠습니다. 우리 아이들에게는 이 습관 하나만은 확실히 가르쳐야 됩니다. 첫째, 밤 10시부터 11시 사이에 자는 것이 보통대로 자는 것입니다. 사람이 죽는 게 언제 죽느냐면 밤 12시에서 3시 사이에 죽게 돼있습니다. 모든 사람이 그때 모든 기능이 최하로 떨어지기 때문에 죽습니다. 그러니까 적어도 11시 전에는 잠자리에 들어가 있어야 됩니다. 둘째, 아침 일찍 일어나는 것입니다. 5시부터 6시 사이에 일어납니다. 셋째, 적어

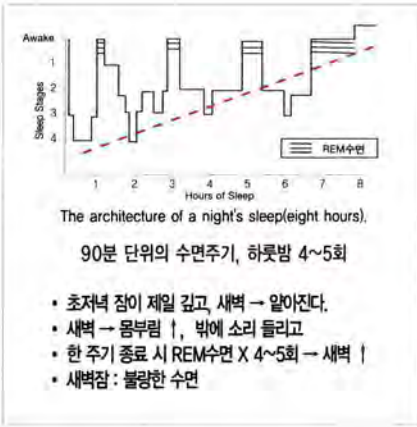
1. 리듬 습관



도 최소한 여섯 시간은 자는 것입니다.

이것이 건강의 비결입니다. 그 대신 낮잠을 자는 것입니다. 아침에 평소보다 한 시간 일찍 일어나면 지하철에 앉아서 갈 수 있습니다. 버스에 앉아서 책을 보고 갈 수 있습니다. 그러면 한 시간의 여유가 또 생기는 것입니다. 하루 한 시간이 두 시간의 여유를 만들어 줍니다. 책 한 권 읽는데 대개 다섯 시간 걸립니다. 한 시간만 일찍 일어나시면 1년에 책을 150권을 읽을 수가 있습니다. 어떤 전문 분야도 150권만 읽으면 그 분야의 전문가가 될 수 있습니다. 정 읽을게 없으면 포르노를 보더라도 섹스전문가가 될 수도 있습니다. 자격증은 안마사든, 이발사든 대개 400시간을 한 커리큘럼(curriculum)으로 돼 있습니다. 그렇게 보면 1년에 750시간이면 자격증을 1년에 두 개를 딸 수 있습니다. 그래서 성공이라는 말을 쓰는 것입니다. 아침에 한 시간만 일찍 일어나면 인생의 운명이 바뀐다는 사실입니다.

다음의 수면 곡선을 보시면 초저녁잠은 굉장히 깊습니다. 새벽으로 갈수록 얕아지는 것입니다. 새벽잠 두 시간은 우리가 '장식용수면'이라고 합니다. 이건 안 자도 그만, 자도 그만입니다. 그래서 새벽잠 두 시간 쯤은 스킵(Skip)을 해도 건강에 아무런 지장이 없습니다. 초저녁에 코를 골고 자는 수면은 '양질의 수면'이고 '의무적인 수면'



The architecture of a night's sleep(eight hours).

90분 단위의 수면주기, 하룻밤 4~5회

- **초저녁 잠이 제일 깊고, 새벽 → 얇아진다.**
- **새벽 → 몸부림 ↑, 밖에 소리 들리고**
- **한 주기 종료 시 REM수면 X 4~5회 → 새벽 ↑**
- **새벽잠 : 불량한 수면**

이라고 합니다. 이것은 누구든지 자야 됩니다. 그러니까 저것만 자면 아무런 문제가 없습니다. 의무적인 수면은 롱슬리퍼나 숏슬리퍼나 똑같습니다. 잠을 오래 자는 사람은 심장병 발병률이 두 배가 높고, 사망률이 3.6배가 높다는 차이밖에 없습니다. 오래 자면 병이 생깁니다. 그러니까 이것만 하나 지켜도 정말 우리 아이들이 건강해질 수 있습니다.

두 번째로 운동습관입니다. 사바나(savanna)에는 차가 없습니다. 걸어 다녀야 합니다. 사바나(savanna)에는 TV가 없으니까 그 허허벌판에서 죽치고 앉아있을 이유가 없어 돌아다닙니다. 사바나(savanna)에는 냉장고가 없다는 사실입니다. 냉장고가 없으면 욕심을 낼 수가 없습니다. 그러니까 한 끼 먹을 만큼 먹고 한 숨 자고 또 저녁거리 구하러 나가는 것입니다. 요즘 우리 젊은이들은 금요일 저녁에 마트에 가서 쇼핑해서 일주일 내내 먹습니다. 그게 문제입니다. 내가 금방 배추를 잘랐습니다. 그러면 이 배추는 영양가 보급이 없습니다. 배추가 생명체입니다. 어떻게든지 살아남아야 되는 것입니다.

그러면 외부에서 영양가 공급이 안 되면 내가 갖고 있는 모든 생명력인 효소를, 미네랄을, 영양가를 다 동원해서 살아남지 않으면 안 되는 것입니다. 그러니까 일주일 동안 냉장고에 넣어놓은 채소하고 금방 밭에서 난 채소하고는 다릅니다. 모양은 채소입니다. 배추는 배추지만 내용이 전혀 다릅니다. 그러니까 제일 건강한 게 신선한 과일과 채소라는 것입니다. 옛날에 우리 할매들이 금방 뒤 텃밭에서 따서 상추에다가 딱 주는 것이 제일 신선하고 좋은 건강한 식자재입니다. 사바나 인간은 소식다동에 의해 적게 먹고 많이 움직일 수밖에 없는 숙명이었습니다. 게으른 사람은 죽게 돼있습니다. 내가 이 다음 쓰는 책이 '5분만 걸으면 행복합니다' 입니다. 5분만 걸으면 행복합니다. 걷는다는 게 요즘처럼 5월 훈풍에 아침 일찍 일어나서 어디 뚝방 길을 걸어보십시오. 걷는다는 것이 참으로 행복한 것입니다. 5분만 걸

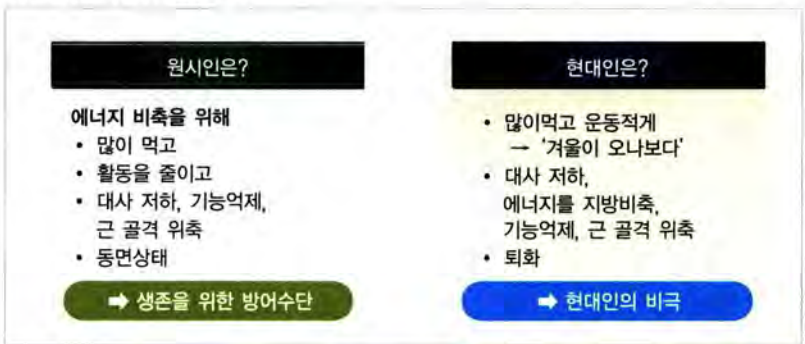
2. 운동 습관



어 보십시오. 정말 좋은 사람하고 함께 즐거운 이야기를 하고, 휘파람을 불면 인생에 사는 맛이 절로 나는 것입니다. 그것을 우리가 신경전달물질인 '세로토넨스테이트' 라고 합니다. 그래서 제가 세로토닌(serotonin) 국민운동을 펼치고 있습니다. 걷는 것이 기본적인 리듬운동입니다.

사바나(savanna)에 겨울이 오면 먹을 게 없습니다. 지금도 아프리카에는 건기가 시작입니다. 날이 가물면 아무것도 먹을 게 없습니다. 짐승들도 마찬가지입니다. 세렝게티(Serengeti)에는 봄만 되면 많은 짐승들이 죽어납니다. 겨울에 먹을 게 없으니까. 인류도 예외가 아니었습니다. 그러니까 가을이 되면 많이 먹고 가급적 운동은 적게 하고 남은 에너지를 지방에 비축해야 됩니다. 배고픈 사람들이 가끔 보면

사바나에 겨울이 다가오면



배가 더 부릅니다. 아프리카 아이들이 배가 볼록한 이유는 언제 먹게 될지 모르니까 지금 먹었을 때 넉넉하게 저장을 해야 됩니다. 우리 현대인은 많이 먹고 운동을 적게 하니까 우리 뇌는 "겨울이 오나보다." 그렇게 생각을 하는 것입니다. 그러니까 겨울이 오면 준비를 해야 되는 것입니다. 많이 먹고 지방에 비축을 하는 것입니다. 이게 현대인의 비극입니다.

부자나라의 고민이 뭐냐. 우리도 잘 살게 되면서 어떤 고민이 생겼습니다. 우리는 원래는 적게 먹고 많이 움직이는 소식다동을 했습니다. 그러나 우리는 어느 날부터 많이 먹고 적게 움직이는 거꾸로 됐습니다. 이게 오늘날 우리의 모습입니다. 그러니까 건강에 이상이 오게 됐습니다. 소위 생활습관병이라는 게 불어나기 시작했습니다. 그 전에는 별로 못 들어봤던 고혈압, 당뇨병같은 병입니다. 이제는 우리 주변에 흔히 들을 수 있는 병입니다. 우리 어릴 적에는 그런 말도 못 들어봤어요. 그런데 건강에 이상이 오기 시작합니다. "너무 많이 먹어서 그렇다"는 것입니다. 의사들이 연구를 해보니까 사람들이 갑자기 기름진 걸 너무 많이 먹기 시작했습니다. 그러니까 "다이어트를 해야 되겠다." 이 말이 나오기 시작합니다. 한국은 80년대부터 이 말이 나오기 시작했습니다. 70년대 절대빈곤이 물러서면서 부잣집에서부터 다이어트 선풍이 일어나기 시작합니다. 그런데 정말 없어서

못 먹는 건 서럽기나 합니다. 있는 걸 놔두고 못 먹고 있으니까 사람이 힘들고 불행해지는 것입니다. 이게 현대인의 병입니다. "아이고, 나는 도저히 다이어트는 못 하겠다." 사람들이 그런 말을 하기 시작합니다. 그러니까 의사들의 처방은 "그래? 니가 많이 먹으려면 그 대신 많이 움직여라. 다동을 해라." 그러면서 운동이라는 말이 나오기 시작합니다. 한국은 90년대부터 헬스클럽이 생기고, 골목마다 요가센터가 생기고, 90년대부터 이 바람이 돌기 시작했습니다. 저것은 GNP 순서대로 온 세계에 이 바람이 똑같이 붑니다. 미국은 60년대에 이 바람이 불었습니다. 70년대에 운동. 일본은 70~80년대에 이 바람이 불고. 우린 10년 늦었고 요즘은 저 바람이 중국으로 건너갔습니다. 상하이에 가면 요즘 한참 다이어트다, 운동클럽이다 해서 상하이 골목마다 생기고 있습니다. 이게 부자나라의 고민입니다. 대개 다이어트 바람이 먼저 불고, 도저히 힘들어서 못 하겠다 그러니까 10년 후에 운동바람이 불기 시작합니다. 그러니까 다이어트를 하든지 운동을 하든지 둘 중 하나는 해야 됩니다.

다이어트는 위장보다 근육으로 해야 됩니다. 이게 결론입니다. 이게 하루 에너지 소비량입니다. 여자들은 대개 2000에서 2500kcal를 먹습니다. 이것은 소비를 해야 됩니다. 2500 먹고 2200 밖에 소비를 안하면 300은 몸에 남는 것입니다. 이게 살이 찌는 것입니다. 간단합

다이어트는 위장보다 근육으로



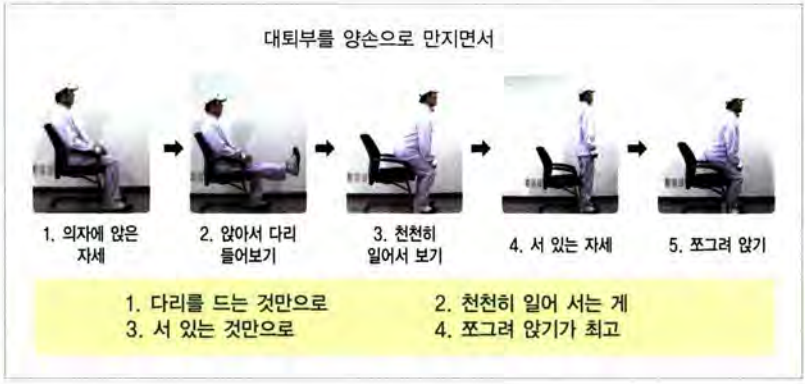
니다. 그런데 이중에 기초대사에 쓰여지는 에너지가 한 70% 됩니다. 기초대사라는 것은 심장도 뛰어야 되고, 밤에 잘 때 장도 움직여야 되고, 호흡도 해야 되고, 뇌는 밤새도록 일을 하게 돼있습니다. 우리는 쉬어도 뇌는 쉬지 않습니다. 그게 기초대사입니다. 즉 생명을 유지하기 위해서 필요한 최소 대사입니다. 활동하면서 쓰여지는 에너지는 불과 30%인데, 운동 등 활동을 통해서 쓰여지는 것입니다. 운동 아무리 열심히 해도 기초대사가 약해지면 운동하는 것이 소용이 없습니다. 그러니까 다이어트를 잘 하려면 기초대사를 튼튼하게 해야 됩니다. 이놈을 올려놓으면 자는 동안에도 다이어트가 진행이 됩니다.

그런데 이 기초대사를 근육이 담당을 합니다. 그러니까 근육이 튼

튼해야 된다는 이야깁니다. 근육이 많아야 기초대사가 올라가고, 그래야지 에너지 소비가 많아지는 것입니다. 그래서 다이어트 효과가 난다는 것입니다. 결론은, 다이어트 정도는 일단 근육단련부터 먼저 해야 됩니다. 그래야 대사가 높아지고 지방이 분해됩니다. 그리고 그 후에 유산소 운동을 해야지 분해된 지방이 연소가 되는 것입니다. 이것을 거꾸로 하면 10분의1 효과밖에 없습니다. 가끔 헬스클럽에 오시는 분들은 꼭 러닝머신을 먼저 합니다. 이건 잘못된 것입니다. 근육단련부터 하고 그 다음에 러닝머신에 가야 효과가 있다는 사실입니다.

대퇴부 운동실험을 하나 하겠습니다. 여러분 의자에 편안하게 한 번 앉아보십시오. 대퇴부를 만져보십시오. 보들보들합니다. 왼다리를 하나 들어보십시오. 왼다리가 더 단단해집니다. 양쪽 한 번 만져보십시오. 그러니까 가만히 앉아도, 다리를 드는 것 만으로도 운동이 된다는 뜻입니다. 우리는 이 간단한 실험을 통해서 몇 가지를 배웠습니다. 첫째는 다리를 드는 것만으로 운동이 되더라. 이것을 여러분들이 체험을 한 것입니다. 서있는 것만으로도 운동이 됩니다. 서있는 것만으로도 300개의 근육이 긴장을 해야 됩니다. 그 다음 쪼그려 앉기가 최고입니다. 쪼그려 앉는 것입니다. 손을 앞으로 내밀고 엉덩이를 뒤로 쭉 빼고, 그 다음 뒤쪽에다 체중을 싣고 쪼그려 앉는 것입니

대퇴부 운동 실험



다. 무릎이 다리보다 앞에 나오면 안 됩니다. 그러면 무릎에 지장이 갑니다. 이것을 하루에 아침, 점심, 저녁, 자기 전에, 자고 난 후에 열 번만 하십시오.

언젠가는 "경로석을 없애야 됩니다." 그랬더니 저 뒤의 노인들이 "저놈이 정신과를 오래 하더니 드디어 미쳐가지고 저렇게 하는가?" 이유는 간단합니다. 근육은 쓰지 않으면 급격하게 위축이 됩니다. 경로라는 것은 마음으로 잘 공경하고 대우를 해야 되는 것입니다. 이제는 세월이 많이 바뀌었습니다. 옛날에는 노인들이 죽어라고 일을 하니까 신체적으로 편안하게 모셔야 되죠. 이제는 거꾸로입니다. 너무 편하니까 문제가 생기는 것입니다. 그러니까 마음은 편하게 모시되, 몸은 좀 피곤하게 모시는 게 현대적인 경로라고 생각합니다. 너무 힘

들면 물론 안 되죠. 내가 왜 이 이야기를 자꾸 하느냐 하면, 대퇴부가 중심근육입니다. 근육은 75%가 배꼽 아래에 있습니다. 대퇴부가 튼튼해야 됩니다. 이 중심근육은 70세가 되면 여기 있는 근육이 반으로 줄어듭니다. 30세부터 근육이 줄어들기 시작합니다. 여러분, 제가 아까 40세 이후에 병에 걸린다고 했습니다. 방어체력이 약해지고 근육도 약해지는 것입니다. 그래서 병이 생기는 것입니다. 특히, 40대들은 바쁘게 설치지만 운동을 하지 않습니다. 이 중심근육이 중요한 세 가지 원인이 있습니다. 근력이 튼튼해야 균형있는 몸매가 유지된다고 했습니다. 근육이 튼튼해야 됩니다. 그 다음 100세까지 내가 걸어 다닐 수 있으려면 대퇴부가 중요한 것입니다. 누워 있으면 개인은 물론이고 가족도 사회도 정말 힘듭니다. 내 발로 걸어 다닐 수 있는 노인이냐, 아니냐 하는 것은 굉장히 중요하게 삶의 질과 관계가

중심 근육 강화

중심 근육을!

- 대요근(大腰筋)= 배골과 대퇴골을 잇는 근 (70세 2/3↓)
- 대퇴부, 엉덩이, 배 등 (70세 半↓)

왜 중심 근력운동인가?

- 균형 있는 몸매 = 젊음과 건강
- 100세까지 걸어다닐 수 있게
- 정력적인 생활



있습니다. 걸으려면 평소에 대퇴부 근육이 튼튼해야 됩니다. 쪼그려 앉는 것도 좋습니다. 옛날에 우리는 온 종일 쪼그려 앉았습니다. 엄마가 밥을 지을 때나 세탁을 할 때나 아버지가 논일을 할 때도 항상 쪼그려 앉았는데, 요즘 의자생활하면서 쪼그려 앉는 생활이 없어서 우리가 급격하게 중심근력이 약해지기 시작한 것입니다.

그 다음 정력적인 생활인 성생활을 할 수가 있습니다. 대퇴부가 약하면 안 됩니다. 바싹 마른 영감이 비아그라 먹고 용쓰다가 진짜 심장마비 걸릴 수도 있습니다. 나는 그래서 매일 내과에 보고 "야, 이 사람들아. 심장검사 하지 말고 비아그라 처방하기 전에 이 검사를 잘해야 된다." 진짜입니다. 여자도, 남자도 마찬가지입니다. 그러면 우리가 90세까지도, 100세까지도 성생활을 할 수가 있습니다. 그것은 대퇴부가 튼튼해야 됩니다. 모든 힘은 여기에서 나옵니다. 여자들이 배구시합 하면 스파이크를 하는데, 팔로 하는 줄 아십니까? 대퇴부에서 나옵니다. 모든 힘의 원천은 대퇴부입니다. 그래서 여기를 뱃심이다, 뒷심이다, 뚝심이다, 용심이다. 그게 전부 다 여기서 나오는 것입니다. 힘은 전부 다 여기서 나옵니다. 그래서 정말 여기를 튼튼하게 잘 가꿔야 되는데, 옛날에 우리 조상들은 달리 운동을 안 해도 괜찮았습니다. 쪼그려 앉았으니까. 그런데 요즘 우리가 쪼그려 앉는 생활을 하지 않으니까 이 문제가 생겼다는 이야기입니다.

그 다음 식습관에 대한 이야기를 하겠습니다. 지금까지 리듬습관, 운동습관 얘기했는데, 식습관은 이렇습니다. 몇 가지 원칙이 있지만 한 가지만 말씀드리겠습니다. 간식을 꼭 먹어야 됩니다. 특히, 다이어트 해야 되는 사람들. 다이어트하는 사람 보면 "간식 먹지 말아라" 고 돼있습니다. 간식도 종류가 다릅니다. 간식은 특히 삶은 고구마를 껍질째 먹는 게 굉장히 좋습니다. 바나나도 굉장히 좋습니다. 바나나도 요즘은 너무 싸구려가 돼서 형편없다고 생각하는데 그렇지 않습니다. 옛날 우리 어릴 적에는 바나나 반쪽만 먹으면 죽던 사람이 살아났습니다. 사실 바나나는 굉장히 좋은 간식입니다. 당뇨병 환자도 바나나를 먹으면 괜찮습니다. 바나나는 당구조성분이 굉장히 다양합니다. 단당에서부터 복합당까지 있기 때문에 한 번에 혈당이 확 높아지지 않습니다. 한 번에 혈당이 높아지면 인슐린을 확 분비해야 되니까 당뇨병이 될 수도 있습니다. 그러나 바나나는 그렇지 않습니다. 사과도 굉장히 좋습니다. 그래서 옛날 서구의 격언에 "One Apple, No Doctor"라는 말이 있습니다. "하루에 사과 하나 먹으면 의사가 필요없다." 간식을 꼭 먹어야 됩니다. 제가 아까 얘기했죠? 한국 사람들은 식이섬유가 제일 부족합니다. 특히 우리 노인들은. 이래가지고 변비가 더 심해지는 것입니다. 그 다음 싱거운 반찬을 골고루 먹어야 됩니다. 그리고 우리나라 뇌졸중(중풍)이 세계에서 제일 높습니다. 이게 제일 걱정입니다. 다른 건 몰라도 뇌졸중만은 안 걸려야 됩

니다. 본인은 물론이고 가족도 그렇습니다. 옛말에도 "10년 병에 효자없다"는 말이 있습니다. 정말 힘듭니다. 저는 정신과 의사니까 그런 가족들의 비애를 너무나 잘 압니다. 정말 중풍만은 안 걸려야 되는데, 중풍의 제 1요건이 소금과용입니다. 소금을 적게 먹어야 됩니다. 짭짤한 깍두기 두 쪽이면 그날 하루 먹을 소금양을 다 먹습니다. 그러니까 우리가 얼마나 짜게 먹고 있다는 것을 이해하시면 됩니다. 그래서 세계에서 우리가 뇌졸중 환자가 제일 많습니다. 그리고 11년을 병을 앓고 지내는 이유가 뇌졸중때문에 그렇습니다. 이제 그럴 때쯤 되면 메인이 나오면 밥이든 스테이크든 많이 먹게 안됩니다. 절식효과가 20~30%입니다. 먹는 순서만 바꿔도 다이어트 효과가 있다는 사실입니다.

배가 부르려면 포만감이 생겨야 숟가락을 놓게 됩니다. 세 가지 조건이 있습니다. 배가 부르려면 첫째는 진짜 배가 불러야 됩니다. 고구마, 사과, 바나나 등 디저트를 먼저 먹으면 배가 진짜 부릅니다. 둘째는, 보다 더 중요한 것은 디저트는 단 음식이니까 이걸 미리 먹으면 혈당이 높아집니다. 그래야 포만감 중추가 자극이 돼서 숟가락을 놓게 됩니다. 그 다음 맛있게 먹고 있습니다. 우리 캠프에 오면 30, 30원칙이 있습니다. "한 입에 서른 번 씹고 한 끼에 30분 걸려서 먹어라." 우리 캠프에는 모래시계가 있습니다. 30분이 되기 전에는 못

일어나게 돼있습니다. 천천히 먹어야 됩니다. 포만감이 자극되려면 대개 20분이 걸려야 됩니다. 그래서 제가 천천히 먹으라고 하는 것입니다. 한국 사람들 평균 식사시간이 10분입니다. 점심시간은 10분이 안 걸립니다. 그래서 포만감이 자극이 되기도 전에 배가 이만큼 나와있는 것입니다. 그래서 나중에 식곤증이 오는데 이것은 정말 조심을 해야 됩니다.

이제 끝으로 마음습관입니다. 얼마 전까지만 해도 우리는 참으로 여유롭고 평화로웠습니다. 좀 가난했지만 그래도 인정스럽고 마음에 여유가 있었습니다. 그러던 것이 어느 날부터 갑자기 경쟁사회가 되면서 급하고, 격하고, 거칠게 돼버렸습니다. 건강장수의 70%는 밝고 긍정적인 마음입니다. 내가 아무리 다이어트를 열심히 하고, 운동 열심히 하고, 건강을 위해 산다고 해도 미운 사람이랑 한 번 있어 보십시오. 의학적인 설명이 필요 없습니다. 저 사람이 건강할 수가 없습니다. 우리가 흔히 스트레스라는 말을 하는데, 스트레스 해소라는 말을 함부로 쓰지 마십시오. 스트레스라는 것은 어차피 있어야 되는 것입니다. 스트레스 없는 직장이 세상에 어디 있겠습니까? 그러니까 이 스트레스라도 우리가 잘 견뎌낼 수 있는 대처방법이 필요합니다. 이 사람은 재미로 하는데 이거를 레저(leisure)라고 합니다. 이 사람은 의무니까 싫어도 해야 됩니다. 이 사람은 취미로 하는 사람이지만

이 사람은 직업이니까 싫어도 해야 됩니다. 그것을 노동이라고 합니다. 그러니까 내가 좋아서 하느냐, 싫어도 억지로 해야 되느냐. 그 차이가 이 사람에게는 약이 되고, 이 사람에게는 병이 되는 것입니다. 그 말은 무슨 일이든지 내가 신나게, 즐겁게 하면 이것은 절대로 병을 만들지 않는다는 결론입니다.

우리가 스트레스 홍수 시대를 살아가는 비결이 있습니다. 스트레스의 대가인 샐리 박사라는 분이 이런 이야기를 합니다. "감사하고 살아라." 이것은 참 중요한 것입니다. 종교인들이 장수하는 이유가 범사에 감사하기 때문에 그렇습니다. 이것이 의학적인 해석입니다. 꼭 하나님 아니라도 고생하는 마누라와 영감님일 수도 있고, 고생하는 농부일 수도 있습니다. 우리가 누구에게든지 감사하는 것만큼 스트레스의 강력한 중화제가 없습니다.

여러분 홍당무를 읽어보셨나요? 이 양반이 몸이 약했는지 아침에 일어나서 꼭 자기 몸을 주무르면서 이렇게 기도를 했다고 합니다. 저는 그래서 아침에 일어나면 꼭 내 발을 주무르면서 이야기합니다. 발이 제일 고생을 했으니까요. 발을 주무르면서 이렇게 이야기합니다. "눈이 보인다. 귀가 즐겁다. 몸이 움직인다. 기분도 괜찮다. 고맙다. 인생은 참 아름답다." 이렇게 외우면 "그래, 이것만으로 축복이고 행

복이지, 또 무슨 불평이며 불만이랴." 진심으로 내 몸이 건강하다는 것만으로 정말 감사합니다. 이러면 정말 하루를 아름답게 출발할 수가 있습니다.

이제는 창조의 시대입니다. 지금까지 우리는 남의 흉내를 내고 이만큼 따라왔습니다. 사실은 모방의 시대였습니다. 그런데 이제는 우리 것으로 승부하지 않으면 안됩니다. 남들이 기술을 가르쳐 주지 않습니다. 이제는 창조가 생명입니다. 개인도 국가도 창조없이는 우리가 생존이 불가능한 시대를 살고 있습니다. 중요한 것은 지적인 자극을 주는 것입니다. 많은 사람들이 나한테 "이 박사, 당신은 건강의 비결이 뭐요?" 저에게 나이가 몇 살이냐고 그러면 58년 개띠라고 사기를 칩니다. 내 나이가 딱, 76입니다. 내 다리를 한번 보시면, 이게 20대 축구선수 다리 아닙니까? 이게 평소의 생활 덕분입니다. 우리 집 10층은 항상 걸어 다닙니다. 여의나루는 지하철이 강바닥 땅 밑으로 지나갑니다. 거기서 지상으로 가면 10층 높이로 200계단입니다. 거기를 걸어 다니는 사람은 나밖에 없습니다. 그것이 오늘의 나를 만든 것이고, 두 번째는 머리를 많이 쓰기 때문에 그렇습니다. 매일 새벽에 일어나서 일주일에 책 다섯 권씩을 읽었습니다. 이번에 쓴 책은 56번째 쓰는 책이고 '5분만 걸으면 행복합니다.' 입니다. 이것이 나를 젊고 건강하게 만드는 비결입니다. 머리에 계속 지적인 자극을 줘

야 됩니다. 뇌신경은 한번 죽으면 살아나지 않습니다. 지난 2000년도 ○○의학연구소에서 아주 젊은 여과학자가 72세난 노교수의 머리에서, 기억을 담당하는 부위를 해마라고 부르는데 해마의 신경세포가 새로 살아난다는 걸 뇌 과학적으로, 동영상으로 찍어 발표를 한 것입니다. 그래서 세계 뇌 과학이 발끈 뒤집혀졌습니다. 해마의 신경세포가 증식을 한다. 이것은 200년동안의 정설을 완전히 뒤집은 것입니다. 그 말은 "아이고, 나이가 들어서. 내가 이제 머리가 깜빡깜빡한다." 이것은 거짓말이라는 것을 증명한 사람들입니다. 뇌가 젊어야 몸이 젊어집니다. 60조개의 세포가 있습니다. 세포가 자기 마음대로 활동하는 게 아닙니다. 반드시 뇌의 명령에 따라서 내려가는 것입니다. 그냥 자기가 알아서 땀을 흘리는 법은 절대로 없습니다. 반드시 뇌에서 명령이 내려가게 돼있습니다. 그래서 "뇌가 튼튼해야 몸이 튼튼해진다"는 결론이 납니다.

건강장수의 비결은 인생의 목적이 분명해야 됩니다. 종합건강진단센터를 만들면서 정말 이 종합병원에 온 사람들을 보면서 이 사람은 평소에 조금만 생활을 다듬어 했더라면, 이 사람은 조금만 술을 끊었더라면, 담배를 안 피웠다면, 조금만 더 운동을 했더라면 이 고생을 안 해도 되는데. 아침 몇 시간 동안 앉아서 기다려야 되고, 그 어려운 수술받아야 되고, 약 타는데 몇 시간 걸려야 되고, 돈 써야 되고, 놀

러가고 싶은데 못가고, 먹고 싶은 거 못먹고. 평생을 이 고생을 하는데, 이건 내가 의사로서 볼 수가 없다. 어떻게든지 우리 인류를 질병으로부터 구해내고, 예방을 해야 되겠다. 이것이 저는 평생 건강의 사명이었습니다. 내가 저 캠프를 지은데 150억원이 들어갔습니다. 굉장히 큰 돈입니다. 그러나 정말 고맙게도 많은 사람들이 동참을 해줬습니다. "이 박사. 당신이 그런 뜻이라면 내가 돕겠소." 그래서 150억원이 모여진 것입니다. 결론은 "나는 여기서 돈 번다고 절대로 한 푼도 가져가지 않겠다. 이 박사의 건강사업을 위해서 쓰겠다." 이렇게 약속을 했습니다. 참, 대단히 고마운 분들입니다. 그러기 위해서는 내가 건강 장수해야 됩니다. 내가 비실비실 거리면서 "건강하소" 하면 누가 내 말 듣겠습니까? 내가 모델이 돼야 되는 것입니다. 저한테 정말 귀중한 시간을 내주신 시의 여러분들에게 감사를 드리고, 평택 시민 여러분들 건강하고 행복하십시오.

〈일시 : 2009. 5. 28〉



나의 인생, 나의 꿈



오 영 실(방송인 · MC)

KBS 가족오락관 진행
주말 9시 뉴스 앵커
TV유치원 진행
가요톱 10 진행
KBS2 TV는 사랑을 싣고 진행
테마쇼 인체여행 진행
풍물기행 세계를 가다 진행
혼자서도 잘해요 진행
SDN TV TV속 증권세상 진행
EBS 문화센터 진행
뮤지컬 넌센스 원장수녀 역
SBS 아내의 유혹

나의 인생, 나의 꿈

내 아들이, 내 남편이, 또 내 아내가 무엇때문에 속상해 하고 쓰러져 가는지 서로 알아봐 주시고 챙겨주셔서 그 죽어있는 것들을 살려내셨으면 좋겠습니다. 그러기 위해서는 우리가 정말 대화와 배려가 필요합니다. 사랑은 눈빛으로, 말은 진심을 담아서 하시면 됩니다. 정말 세상에서 가장 견고한 베이스캠프를 만드십시오. 그래서 우리 가족들이 정말 정상을 향해서 포기하지 않고 끝까지 갈 수 있도록 다들 격려해 주시기 바랍니다.

오늘 타이틀이 나의 인생, 나의 꿈인데요, 저는 아주 평범하게 컸습니다. 엄마, 아빠 밑에서 태어났는데 오빠가 있었고요. 우리 아빠가 아들을 좋아했는데 딸을 낳은 것입니다. 딸이 나와서 굉장히 섭섭하셨답니다. 그런데 신생아실에 가보는 순간 얼굴이 너무 예뻐가지고 간호사들이 데리고 목욕을 하는데 2시간 있어도 안 왔다는 그런 전설이 내려왔습니다. 그래서 아버지 사랑을 많이 받았습니다. 지금도 아버지의 눈빛을 잊을 수가 없습니다. 그냥 침을 흘릴듯이 너무나 예쁘다하는 그런 눈빛이었습니다. 그 눈빛 속에서 살다가 어느 날인

가 엄마가 우리 삼남매에게 한복을 새로 지어주고 아주 넓은 곳으로 데려갔습니다. 그런데 중학교나 돼서 저희가 입은 한복은 상복이었고, 데려간 곳은 국립묘지였다는 걸 철들어서 알게 되었습니다. 엄마가 아이 셋을 데리고 키웠습니다. 그때 엄마가 굉장히 미인이셨기 때문에 재취 자리가 참 많았는데 애 셋 데리고 가서는 제대로 잘 키울 수가 없다고 생각을 해서 그냥 엄마가 혼자서 키우셨습니다.

제가 중학교 다니면서 가장 힘들었던 시기를 보냈던 것 같습니다. 중학교때 저희 동네에서 버스 한 두 정거장 타면 나오는 그런 학교를 다녔습니다. 그곳은 굉장히 잘 사는 지역이었습니다. 그래서 제 친구 집에 갔는데 저는 그 철장을 보는 순간 만화책에 베르사유의 장미에 나오는 그런 높은 철장 대문을 처음 보게 됐습니다. 그 문을 열고 들어가니까, 수영장이 있었으며 전 구름을 걷는 것 같았습니다. 아찔하고 너무 놀랍고 그리고 그 집 현관을 얼마서 걸어서 들어갔는지 현관에 들어가 보니까. 거기서 제가 충격적인 것을 보게 됐습니다. 굉장히 좋으신 남자가 나오시더니 "우리 딸내미. 지금 왔냐"하고 하염없이 웃으시는 그 모습에 제가 그 날부터 사춘기에 들어가게 됐습니다. '왜 나는 아빠가 없을까? 내가 쟤보다 훨씬 더 착한데, 왜 나는 쟤보다도 못살고 아빠도 없이 이렇게 인생은 불공평한 건가?' 이런 생각을 하면서 중학교때 말이 없어졌습니다. 그래서 중학교 동창들은 제

가 TV에 나오면 너무 놀라워합니다. 저는 중학교때 구석에서 정말 아무 것도 없이 눈에 띄지도 않는 그런 아이였습니다. 그래서 중학교를 그렇게 넘기고, 고등학교를 다시 저희 집 동네에 있는 곳으로 갔는데 거기는 좀 상황이 더 안좋은 곳이었습니다. 물론, 그 학교를 가는 걸 제가 아주 싫어했습니다. 남들이 얘기하는 똥통 학교라고 불리는 곳이었기 때문에 기분이 안 좋았습니다. 거기서 비로소 저는 제 자신감을 찾게 됐습니다. 제가 얼굴도 예쁘다해서 주변에서 굉장히 저를 알아 줬습니다. 그래서 나가면 동네 남자들이 미스 중대가 간다고 박수쳐 주고 말 한번 걸려고 하고, 그리고 주변 친구들 보니까 열심히 사는 친구들이 너무나 많았습니다. 학교에서는 까불거리고 저녁에는 또 집에 가서 사과 팔고, 그 남은 사과 가지고 학교에서 먹고 이런 상황을 보면서 '내가 그 동안에 중학교때 본 것들은 일부에 불과하고, 많은 사람들이 이렇게 살고, 나보다 더 어려운 환경에서도 꿋꿋하게 사는구나.' 이런 생각을 하면서 다시 고등학교때 밝게 지냈습니다. 그때가 친구들과 깔깔거리면서 보냈으니까 전성기일지도 모르겠습니다. 그러다가 저희 집이 도둑을 맞았습니다. 그래서 제가 원하던 반포로 이사를 갔습니다. 그런데 그 동네가 낡기 시작해서 가락동으로 뻗어갈 시기였거든요. 저는 중학교때 제 친구들 사는 집들이 너무 부러워 그 곳으로 가겠다고 했는데, 남들이 말렸고 그게 몇 년 후부터 재개발 붐이 올라가면서 다시 가격이 오르기 시작했습니다.

우리 엄마는 저를 효녀 딸이라고 예뻐합니다. 저는 좀 반들반들하면서 남한테 지기는 싫어하는 성격이었습니다. 어릴 때부터 하나라도 더 배우려 하고, 남한테 싫은 소리는 안 들으려 하고 제가 좀 그랬습니다. 어릴 때 오빠 하나에다 여동생 있으니까 아들 선호사상이 있잖아요. 그래서 오빠만 우유를 배달해서 먹였습니다. 속이 부글부글 끓었습니다. 그래도 제가 참았습니다. 눈치는 또 빤하니까요. '아, 한 개밖에 못 시키나 보다.' 그러고 어느 순간에 보니까 우리 오빠한테 보약까지 먹이는 것입니다. 그런데 우리 오빠가 써서 안 먹는데요. 제가 "안 먹어?" 그래서 윗목에 있는 보약을 꿀꺽 먹었습니다. 우리 엄마가 달려와서 한 대 때리는데, 제가 "왜? 아까워? 나 먹는 게 아까워?" 그랬더니 "아니. 그게 나이별로 지은건데 혹시 잘못되면 어떡하냐"고. 그 얘기를 계속하면 우리 엄마가 굉장히 속상해하세요. 이제는 그만 했으면 좋겠대요. 사정이 빤해서 그런 거니까 용서해 달라고 합니다.

아이들한테 망하게 하는 지름길은 해 달라는대로 다 해주는 것입니다. 안 된다고 얘기하지 말라는 것입니다. 저는 그렇게 자라지를 않았습니다. 아빠도 안계신 그런 집이었기에 부족한 게 많았습니다. 결혼해서 이혼하고 싶은 사람 많습니다. 한 두 번쯤은 '정말 헤어지고 싶다.' 그런 생각 하셨을지도 모르지만 저는 어렸을 때 아버지 없

었던 그런 고통을 알았기 때문에 '둘째 아이 결혼시키면 그때 한다' 라고 생각을 하고 꾹 참고 살았습니다. 그게 또 저의 큰 장점이 됐던 것 같습니다. 그리고 풍족하지가 않았기 때문에 엄마가 애들 데려다 놓고 물었습니다. "뭘 배우고 싶냐?" 그래서 제 동생은 피아노, 그리고 저는 과외라고 해서 저는 공부를 했고, 제 동생은 피아노를 했습니다. 이것도 배우고 싶고 저것도 배우고 싶은데 형편이 안 되니까 고등학교 때까지는 그렇게 넘기고 대학교 졸업하고 회사 들어가서는 계속 뭔가를 배우고 살았습니다. 그랬기 때문에 제가 또 이렇게 연기까지 하게 된 것 같습니다.

IMF를 맞았는데 다 재방송들을 하는 것입니다. 그래서 시간이 남아서 중대 연영과에 청강생으로 잠시 들어갔습니다. 그랬더니 안된다 그러더라고요. 청강생은 법에 없다고요. 유인촌 씨가 그때 교수셨는데 "그러면 우리 극단에 와서 연극을 좀 배워라." 그래서 몇 달을 배웠습니다. 재작년에 '넌센스' 라고 원장수녀 역이 원래는 김청 씨였는데 드라마 들어간다고 자리가 비었으니 하고 싶으면 빨리 하라고 해서 제가 하게 됐습니다. 그런 경력들이 제게 큰 도움이 됐습니다. 돌아보면 '인생이라는 모든 게 풍족하면 과연 그 길에 도달할 수 있을까.' 이런 생각이 들었습니다. 제가 없었기 때문에 가지고 싶어 했고 가지려고 노력을 하다보니까 이 자리까지 오게 된 것 같습니다.

중학교 당시 의기소침해 앉아 있는데, 저희 사촌언니가 와서 방송반 얘기를 하는데 얼마나 재미있게 얘기하는지 얘기하는 사람 얼굴 표정이 살아있었습니다. 그 얘기를 들으면서 제가 '나도 뭔지 모르지만 아나운서가 되고 싶다' 라는 그런 막연한 꿈을 키운 것입니다. 대학 졸업후 시험을 한번 봤더니 보통 예쁜 애들이 오는 게 아니었습니다. 그리고 제가 그동안 준비했던 것도 참 무색할 정도로 부끄러운 것들이었습니다. 그래서 그 해에는 떨어지고 다음에 열심히 준비해서 시험을 보러 갔습니다. 이제는 마음의 준비가 된 것입니다. 공부도 어느 정도 했고 면접시험에 합격할 정도로 굉장히 말 연습도 했고 그리고 들어가는 순간 '올해도 떨어졌구나' 하는 생각이 드는 게 바로 제 앞에 백지연 씨가 앉아있는 것입니다. '정말 재수가 없어도 어떻게 이렇게 없나.' KBS는 열 명이 시험을 보러 들어가면 다 서 있습니다. 서서 미스코리아처럼 질문을 받는데 백지연 씨 옆에 내가 있으면 얼마나 내가 난쟁이같이 보일까? 그 X은 참 아름답기도 하거니와 몸에 굴곡까지 있습니다. 저는 그냥 가슴도 별로 없고, 키도 작고, 코도 납작하고 그때부터 속이 상해지기 시작하는데 기적이 벌어졌습니다. 백지연 씨가 하루 전날 MBC로부터 전화를 받고 스카우트 돼서 가게 된 것입니다. 이 3차 면접은 모든 방송국에서 같은 날 시험을 보기때문에 훌륭한 애들도 하나를 고를 수밖에 없는 것입니다. 그러니까 저는 포기를 할 필요가 없었습니다. 백지연을 보는 순간 '아

유, 자신 없다.' 그리고 그날 제가 면접에 안 나갔으면 어떻게 됐을 뻔 했습니까? 끝까지 부딪쳐보는 것입니다. 이제 면접시험을 보는데 "왜 아나운서가 되고 싶냐?"고 그러더라고요. 그래서 "나는 TV 어린이 프로를 하고 싶고, 그래서 1년을 떨어져서 다시 준비했다." 그랬더니 "떨어지면 또 어떡할거냐?" 고 그러더라고요. "떨어져도 괜찮다. 여기까지 올라온 것만 해도 몇 백대 일 경쟁률 뚫은 거니까 어디를 가서든 나는 최고의 사람으로 일을 열심히 할 자신이 있다." 그랬습니다. "그렇지만 내 인생에 내가 가장 아름다운 시기에 내가 할 수 있는 일을 할 수 있게끔 도와 달라"고 얘기했더니 가운데 있는 분이 막 고개를 끄덕끄덕 하는 것입니다. 그러고 나서 집에 왔더니 아는 선배한테 전화가 왔습니다. 이번에도 큰 기대를 하지 말래요. 여자 두 명을 뽑는데 연대 출신에 상공부 차관 딸이 있고, 이대 출신에 경향신문 사장 딸이 있다는 것입니다. 그녀들은 인물도 훌륭합니다. 시험도 1, 2 등을 했답니다. 또 사람이 금방 지옥으로 가더라고요. 그래서 '이번에도 또 떨어졌구나. 어떡하면 좋으냐.' 이러고 있는데, KBS에 전화를 했더니 "오영실 씨요? 네, 축하드립니다"하는 것입니다. '왜 그런가?' 했더니 가운데서 끄덕끄덕 하신 분이 사장님이셨대요. 딱 보니까 맘에 드는 사람이 있으니 두 명을 더 뽑으라고 지시가 내려졌답니다. 그래서 제 인생은 참 우여곡절 끝에 아나운서가 됐습니다. 또 들어간 순간부터 이 일이 참 힘든 길이라는 걸 알았습니다.

방송이라는 건 내가 하고 싶다고 하는 게 아니었습니다. PD 눈에 뽑히든지, 누군가의 선택에 의해서 하는 것입니다. 굉장히 마음고생을 했습니다. 그래도 여기까지 오면서 제가 말은 이렇지, '열린음악회' 빼고는 다 해봤습니다. 제가 TV유치원을 하게 됐는데 TV유치원을 하게 되면 뉴스를 안 시킵니다. 말투가 어린애예요. "어린이 여러분. 왔어요? 잘 했어요." 이러니까 교양프로를 맡아도, "오늘 날씨를 알아보겠습니다. 이익성 기상캐스터, 이렇게 자꾸 발음이 안되는 것입니다. " 날씨를 알아보겠습니다. 기상캐스터. " 이렇게 되니까 안시킵니다. 그리고 아나운서 앵커는 신뢰감이 있어야 하는데, 어린이 프로를 하면서 생글생글 웃던 애가 무슨 심각한 사건을 전달하면 또 믿어주질 않는 것입니다. 그렇지만 아나운서 모든 사람들은 뉴스가 기본이니까 꼭 해보고 싶은 그런 욕망이 있습니다. 그래서 저는 그 당시에는 불가능했기에 '퇴직할 때까지 5분 뉴스만 하고 퇴직을 했으면 좋겠다' 라는 그런 막연한 꿈을 또 꾸었습니다. 어린이 프로 MC가 뉴스를 할 수 있는 건 있지도 않았고, 있을 수도 없는 일이었습니다. 그렇게 살던 어느 날 둘째 아이를 임신해서 바깥으로 어린이 프로를 하러 돌아다니고 있는데 방에 들어오니까 아나운서실에서 모든 여자 아나운서 오디션으로 뉴스 앵커를 뽑는다는 것입니다. 기대도 없었습니다. 가서 그냥 나는 뉴스를 읽었을 뿐인데 주말 9시 뉴스에 선택되어 이렇게 제 꿈이 또 이뤄졌습니다.

그렇습니다, 꿈이라는 건 불가능해 보이지만 마음속에 꿈을 꾸고 조금씩 키워나가고 거기에 대해서 조금씩 노력하고 있으면 기회는 오는 것입니다. 그래서 제가 뉴스를 하게 됐습니다. 그런데 일은 그 때부터 시작됐습니다. 뉴스는 입을 한번만 잘못 움직여도 큰 대형 사고입니다. 어느 아나운서는 원고에 있는대로 이렇게 읽었습니다. "김영삼은 오늘" 대본이 그렇게 돼 있었습니다. 그것을 최종 책임자 아나운서가 고쳐야 되는데 바쁘게 들어가서 그냥 읽은 것입니다. 그 다음 날로 잘렸습니다. 그래서 2년동안 뉴스 근처도 못갔습니다. 또 다른 아나운서도 "김일성 대통령은 오늘," 이래서 시말서를 썼습니다. 제가 그걸 다 봤기 때문에 글자 한 자, 한 자 틀리지 않으려고 힘을 주기 시작했습니다. 결국 너무 힘을 준 나머지 입이 삐뚤어지는 비극을 맞게 됐습니다. 입이 그냥 살짝 삐뚤어지는 게 아니라 무슨 팬티에 고무줄 빠진 것처럼 돌아가는데 제가 감당이 안 되었습니다. 저는 하기가 싫은 것입니다. 그런데 나름대로 반응은 참 좋았습니다. 더 이상 임신을 해서 맞는 옷이 없다고 하고 그 옷을 벗었습니다. 사람이 자기 맞는 옷을 입어야 됩니다. 자기 기량에 맞지않는 일을 하면 스트레스를 받고 걱정을 하게 되고 그러면 사람이 늙습니다.

제 주의는 내 마음 편한 걸 우선으로 합니다. 저는 저를 환영하는 곳에서만 일을 합니다. 그러다보니 외각 방송을 참 많이 했습니다.

그러거나 말거나 그냥 저는 이 나이에 누구한테 이렇게 뭐 야단맞으면서 스트레스 받을 필요가 없습니다. 그럼 미모가 망가지니까요. 미모가 망가지면 내 손해고, 나 질투하는 친구들만 좋아합니다. 그럴 필요가 없었습니다. 제가 마음 편안한 걸 합니다. 이러기까지는 제 나름에 조그마한 경험이 있습니다. 김대중 대통령이 계실 때 영빈관에 와서 사회를 보라는 것입니다. 돈도 많이 주고 해서 제가 덜컥 OK를 했습니다. 거기까지 가기 전에 신분 조사 거치고 영빈관에 갔습니다. 그랬더니 제 옆에 양복입은 무서운 사람이 저를 노려보고 있었습니다. 가슴이 막 떨리기 시작하는 것입니다. 그리고 '대통령 입장' 하니까 다들 쥐죽은 듯이 다 조용합니다. 제가 그걸 좀 풀어보려고 한 마디를 던졌습니다. 그런데 그게 얼음을 끼얹었더라고요. 더 굳어졌습니다. 그 다음부터 제가 무슨 말을 했는지 기억도 안 납니다. 나오는데 기획한 사람들이 나오더니 돈을 드려야 되니까 계좌번호를 부르랍니다. 거의 얼굴에 화가 났습니다. "돈 안 받겠다. 사회를 죽을썼는데 내가 무슨 낯짝으로 돈을 받겠냐고." 이건 돈 드려야 되는 것이라고 하면서 적으라고 그랬습니다. 그때 생각이 자꾸 납니다. 저는 지금도 제가 가서 잘할 수 있는 일, 편안한 일만 하려고 합니다. 그러다가 이번에 이명박 캠프에서 저더러 취임식 사회를 봐달라는 것입니다. 제가 그 전화받고 너무 놀랐습니다. "제가 왜요?" 했더니 너무 놀라는 것입니다. 다른 사람은 식전사회를 봐 달라고 그러면

"예. 그러죠. 언제죠? 언제 시간 빼면 되죠?"하고 묻는데 "왜 나예요?" 이러니까 그 사람이 말을 더듬더니 뮤지컬도 하셨고 문화계 인사라는 것입니다. 그래서 제가 "나 뮤지컬 한 거 몇 명 모른다. 어떻게 알았나?" 그러면서 제가 "그러면 돈은 얼마주냐?" 그랬더니 이 사람이 또 말을 못합니다. 너무 놀랬나 봅니다. 대개는 그냥 그런 영광스러운 자리에 돈을 안묻나 봅니다. 어찌저찌 돌아보니까 아마 유인촌 씨가 저더러 무료봉사를 하라고 천거를 하셨더라고요. 제가 안 한다고 그랬습니다. 왜? '내가 돈도 안 주는데 스트레스를 왜 받냐! 거기 가면 내가 뭐 출셋길이 열리는 것도 아니고, 됐다.' 저같은 사람 참 드물게 보나 봅니다. 그래서 다른 사람이 했습니다. 제가 참 중요한 것은 마음 편한 거, 그리고 불가능하지만 꿈을 키우는 거, 기회가 왔을 때 딱 잡는 것이었습니다.

이번에 하늘이 역할도 제 아는 감독 친구가 천거한 것입니다. 저희 동기 PD인데, SBS로 옮기고 나서 1년에 한두 번씩 송년회때 만납니다. 그럼 제가 그냥 지나가는 말로 "나 지나가는 여자1, 2라도 좋으니까 하나만 시켜다오." 이런 얘기를 하니까 농담으로 받아쳤습니다. 그런데 그 친구도 이제 나이가 드는지 마음이 약해졌는지 저더러 장서희 씨의 요리선생님이 돼달라 그랬습니다. 하루만 나온다고요. "아, 좋다고. 내가 돈 안받아도 좋으니까 시켜만 달라고." 그러다가

"반푼이 역할이 하나 있는데, 이거 고정인데 할 수 있겠냐?" 그래서 "아유, 반 푼이면 어떻고 칠푼이면 어떻냐. 시켜만 달라." 그랬습니다. 주변에서는 저를 많이 말렸습니다. "니가 아침마당에서 똑똑한 이미지고 이제까지 쌓아온 게 있는데 만약에 거기서 잘못하면 너는 일어설 수가 없을텐데, 왜 그걸 하느냐? 왜 큰 모험을 하느냐?"이러는데요, 인생에 모험이 없으면 절대 새로운 게 얻어지질 않습니다. 제 마음속에는 잘하든 못하든 한번 연기를 해보고 죽었으면 하는 심정이 있었습니다. 5분뉴스를 하고 퇴직하고 싶었던 그런 마음처럼. 그랬기 때문에 그런 건 상관없이 내가 한번 도전해 보겠다 얘기를 한 것입니다. 지금은 "아이구, 그 역할 안 했으면 어떡하겠냐" 하고 사람들이 얘기를 해줍니다.

제가 이렇게 할 수 있었던 건 다니던 직장을 그만뒀기 때문에 가능한 것입니다. 아나운서직은 이것저것 할 수가 없습니다. 10년동안 그렇게 제가 좋아하던 아나운서를 열심히 하던 어느 날, 너무 일을 열심히 하다 보니까 밤에 꿈을 꿨습니다. 우리 친오빠가 큰아이를 데리고 외출을 갔는데 지하철과 지하철 간격 사이에 애가 빠진 것입니다. 싸늘한 시체로 안고 들어왔더라고요. 제가 자다가 울었습니다. 우리 남편이 "왜 우냐?" 그랬습니다. "우리 애가 죽었다." 그랬더니 빙그레 웃으면서 저기 혁수 자고 있으니까 걱정하지 말라고 했습니다. 그래

서 제가 그날 나한테 중요한 것이 무엇인가를 생각하게 됐습니다. '이제 남편이 군의관, 인턴, 레지던트 다 끝나고 자리도 잡았는데 내가 너무 나를 위한 게 아닌가?' 그 전에도 그만둘 생각을 많이 했습니다. 아이들이 엄마품에도 자라고 중국 아줌마 품에서 애를 키우니까 큰애가 내가 회사 나갈 때마다 "언제 가면 언제 오나?" 연변 말을 쓰기 시작하는 것입니다. 큰일이었습니다. 그래서 호시탐탐 '그만둬야지. 내가 키워야지.' 이런 생각을 했는데, 올게 온 것입니다. '더이상 미룰 필요가 없고, 내가 이런 꿈을 꿨을 때 빨리 그만 두고 애들하고 같이 보낼 수 있는 시간을 마련해야겠다' 하고 큰 결단을 내렸습니다. 내가 중학교 때부터 꿈을 꾸던 그 아나운서를 그만둔다는 건 쉬운 일은 아니었습니다. 그만두고 집에서 살림을 하기 시작하는데, 3일이 되니까 머리가 아파오기 시작하면서 후회가 밀려오는 것입니다. 제가 저를 너무 몰랐다는 것입니다. 10년동안 일을 해서 이제 일이 몸에 익은 걸 저도 몰랐습니다. 내가 그냥 그만두고 살림하면 잘할 수 있었다고 생각한 것입니다. 내가 나를 이렇게 모르는데 누가 나를 알아주겠습니까? "♬♪ 내가 나를 모르는데, 난들 너를 알겠느냐.♪♬" 그래서 제가 그때부터 후회는 하지만 이미 엎질러진 물이기 때문에 할 수 없이 했는데, 얼굴은 계속 생기가 줄어들고 힘들지만 그냥 참고 한 달, 두 달 지나 석 달쯤 되니까 행사가 들어오기 시작합니다. 한 달에 세 번 나가니까 세금 뗀 직원 월급이 나왔습니다.

그때 너무 행복했습니다. 애도 보면서 고정된 월급도 타오고 말입니다. CF를 찍고 그때 집을 마련했습니다. 돌아보면 제가 아나운서직으로 안주하면서 그렇게 할 수 있었지만 제가 그 세계를 깨고 나왔기 때문에 이렇게 또다른 세계에서 일을 할 수가 있었습니다.

지금 돌아보면 '참, 나도 변화를 추구했지만 그에 맞게 모험심도 대단하구나. 그래서 이 좋은 직장을 나올 수 있었구나.' 이런 생각이 들었습니다. 요즘은 '참, 잘했구나.' 이런 생각도 듭니다. 제2의 인생 전성기가 오리라고 저는 생각도 못했습니다. 그렇게 좋은 일이 있겠느냐, 이런 생각이 있었지만 사람은 모르는 것입니다. 제가 동료들 보면서 부러워 한 적도 있고 그렇지만 '나는 애 키우면서 조금씩만 일해야지.' 이런 마음으로 살았는데, 사람이 이럴 때도 있습니다.

회사 다닐 때 억울한 일이 있었습니다. 저보다 훨씬 잘 나가는 뉴스 앵커 선배가 저랑 똑같이 애를 낳고 출근을 했습니다. 그런데 그때 지방발령이 있었던 시기입니다. 그 잘난 선배는 빼고, 저만 내려가라는 것입니다. 그때까지 다 순번대로 갔었는데 저만 먼저 내려가라는 것입니다. 정말 집에서 많이 울었습니다. 밥을 물에 말아 먹으면서 눈물까지 뚝뚝 떨어져 가면서 먹었습니다. 도저히 그 선배를 내가 이길만한 능력도 없고 깜깜하더라고요. '아, 성공하면 좋다는 게

이거고, 뒤에서 밀리면 이런 게 서러운거구나.' 이러면서 저희 엄마하고 밥상에서 참 많이 울었습니다. 그러다가 노동조합에서 TO(정원定員)가 괜찮으니까 안 내려 가도 된다고 정리를 해줬습니다. 제가 그래서 우리 남편한테 이런 얘기를 했습니다. "나는 그 선배를 명예로서는 이길 수가 없다. 당신도 같은 의사니까 당신이 출세해서 당신을 통해서라도 내가 만족을 좀 얻고 싶다." 이 정도로 얘기할 만큼 저는 그 선배를 이길만한 어떤 엄두도 나지 않았는데, 지금은 그 아나운서보다 제가 더 유명합니다.

제 작은 인생이지만 실망할 필요도 없고, 포기할 필요도 없고, 속상해 할 필요도 없는 것 같습니다. 인생은 말년이 행복하면 좋은 것입니다. 인생은 장거리입니다. 짧게 내가 비교할 필요도 없습니다. 우리 애들도 마찬가지입니다. 우리 애들도 자기네들이 못하는 것을 더 잘 압니다. 우리 둘째 아들은 반에서 2등 정도 합니다. 뒤에서 2등이니까 문제입니다. 이 아이를 낳고 10년동안 우리 부부가 얼마나 속상해 하고 울었는지 모릅니다. 아이가 배꼽도 늦게 떨어지더니 걷기도 늦게 하죠, 한글도 늦게 떼지요, 계속 늦는 것입니다. '이상하다. 우리 남편 닮았으면 공부를 잘해야 되고 날 닮았으면 자존심이라도 세서 노력이라도 할텐데.' 애들이 그냥 편안합니다. 아침 먹으면 "점심은 뭐냐?" 점심 먹으면 "저녁은 뭐냐?"고 합니다. 고생은 고사하

고, 걱정할게 하나도 없습니다. 그 아이를 데리고 미국 갔다 와서 이렇게 편안한 애들은 어디 세상에서 키워야 되냐, 이러고 저러고 큰 아이는 남겨두고 둘째 아이만 데리고 들어왔더니 둘째 아이는 여전히 속 편하게 살고 있습니다. 그런데 어느 날 아이의 일기를 보니까 이렇게 쓰여 있었습니다. '아버지는 의사고, 엄마는 아나운서인데, 나는 왜 이럴까? 나는 미국에서 3년 반이나 있었는데 왜 한국 애들이 더 영어를 잘 할까? 충격이다.' 그걸 보고 우리가 생각했습니다. '아, 이 어린 것들도 자기를 걱정하는구나. 그래도 우리 닮았으니까 언젠가는 공부를 하겠지.' 그런데 지난달에는 우리 아들이 슬그머니 우리 남편한테 오더니 하는 얘기가 "아버지, 공부 잘하는 동생 하나 보시지요." 자기도 하다 보니까 도저히 안 되겠나 봅니다. 그래서 제가 그럽니다. 우리 엄마가 나를 키웠던 것처럼. 저희 엄마는 못 한다고 야단을 친 적이 없으세요. 잘 하는 것만 칭찬을 하십니다. 제가 코바늘 뜨개질은 하는데 대바늘 뜨개질은 지금도 못 합니다. 그게 그렇게 안 됩니다. 그걸 들고 울고불고 눈물을 짜고 있으니까 우리 엄마가 탁, 뺏더니 "야! 그 뜨개질 못해도 돼. 뜨개질 잘 하면 뜨개질로 먹고 살아. 됐어." 그러고 엄마가 다 해주셨습니다. 우리 반에 예쁜 애가 있어서 "엄마, 진아라는 애 너무 예뻐. 걔 너무 예뻐서 남자 친구들한테 너무 인기고 걔가 우리 학교에 킹카야." 그러면 엄마가 한번 보시더니 "야, 걔는 코가 세모래. 별로더만. 니 보다 못해." 말도 안되는 말

씀을 하십니다. 그러면 그게 거짓말인거 같지만 엄마는 저에게 자신감을 심어주셨습니다. 돌아보면 '엄마가 날 이렇게 생각하는구나.' 그래서 제가 어디 가서 말이 눌리질 않습니다. 우리 남편이 인터넷 하는 거 보고, "야, 너 이것도 못하냐?" 그러면 나는 "당신은 밥 잘해?" 물어보면 말을 못합니다. 그런 게 있었기 때문에 제가 거침없이 말하는 아나운서 중에 한 명입니다.

자기는 자기 색깔대로 살아야 됩니다. 미국 갔다 오니까 방송을 좀 아시는 분이 "옛날처럼 막춤 출 수 없잖아. 40살이 넘었는데 옛날처럼 까불 수 없잖아. 이제 좀 또다른 매력을 보여줘야지." 그래서 제가 방송에서 우아하게 앉아있었습니다. 아주머니들 만나면 저더러 "아유, 오영실 씨는 푼수여야 재밌다"는 것입니다. 그래서 그때부터 '맞아. 오영실은 오영실이야. 오영실이 왜 백지연이 돼? 그럴 필요가 없잖아.' 그래서 제가 아침마당에서 하고 싶은 얘기를 다 했습니다. 그랬더니 반응이 아주 좋은 것입니다. 그때부터 또 강의를 맡고 바쁘게 돌아다니기 시작했습니다. 저는 틈새시장에 아주 적합한 인물이었습니다. 그렇게 거침없이 얘기하는 아나운서가 없답니다. 이렇게 말조심하고 저렇게 말조심하고 '인터넷에 또 댓글 달리면 어떻게 하나.' 저는 그런 게 별로 없습니다. 내가 하고 싶은 얘기 당당하게 하고, 내가 옳다는 얘기는 주장을 하고. 그렇게 엄마가 키웠기

때문에 우리 아이들한테도 그렇게 키우게 되더라고요. 그 되지도 않는 수학 루트를 짜증나서 푸는 애를 보통 엄마 같으면 어떻게 해서든 하라고 할 수도 있겠지만 "하지 마! 나도 3.14가 π인지 아직도 몰라. 루트 그게 내 인생에 도와준 거 아무 것도 없어. 한 달에 대출 이자 계산할 줄 알고, 남한테 꾼 거 제때 갚고, 남한테 사기 안 당할 정도로 공부하면 돼. 됐어! 그 시간에 국사하든지 사회를 외우든지 해라." 이렇게 해서 저희는 마음이 편안해졌습니다. 자기가 잘 할 수 있는 일을 더 자꾸 적극적으로 발전시키는 게 저는 편하더라고요. 우리 아이도 수학때문에 이제 더 이상 울지 않게 되었습니다.

저도 아이를 정직하게 키우려고 좀 무서운 엄마로 야단을 많이 쳤습니다. 여러분! 내 아들이 세 살인데, 한 살짜리 뭘 모르는 애 장난감 뺐었을 때 여러분 어떻게 하십니까? 야단치시죠? 저도 그랬습니다. 손등을 딱 때리면서 "얘! 애기 꺼 뺐으면 어떡해? 남의 걸 뺐으면 안된다." 이렇게 가르쳤습니다. 그것은 잘못 된 것이라고 합니다. 유아교육학자들이 말하기를 "어머, 너 그 장난감 갖고 싶었구나. 그게 없어서 속상했구나. 그게 얼마나 갖고 싶었으면 동생 것을 뺐었구나." 이러면서 먼저 그 사람의 마음을 알아달라는 것입니다. 한참 편을 들어준 다음에 속이 풀리고 나면 그때 "그래도 모르는 동생이 장난감을 뺏기면 너 같으면 기분이 좋을까? 속상해 하겠지?" 이러면서

가르치라는 것입니다. 그런데 우리가 그렇게 못 해줄 때가 너무나 많습니다. 저도 바깥일을 하다보면 억울한 일이 많습니다. 회사 다닐때도 너무 속이 상해 가지고 집에서 부장 욕을 하고 있었습니다. "그 부장은 나를 아주 한 달째 못살게 구는데, 내가 살수가 없어. 응? 얼마나 얄미운지 내가 오늘은 타이어 펑크를 내려다가 그냥 참고 왔어." 그런 얘기를 하니까 우리 남편이 잘 듣습니다. 그러더니 한 마디, "니 얘기만 들어서는 알 수가 없다." 양쪽 얘기를 다 들어야 된다는 것입니다. 그럴 때 제 입에서 무슨 얘기가 나옵니까? "당신이 판사야? 변호사야? 어쩌자는거야? 나는 남편이란 사람도 없어?" 그래서 다음부터는 남편한테 속상한 일 얘기 안합니다. 아이들도 마찬가지입니다. 내 편을 안 들어주면 다른데 가서 놀게 되고 다른 사람한테 얘기하게 됩니다. 내 가장 친한 연인의 이야기를 나는 모르고 있다는 것입니다.

그러기 전에 우리 아내는 무엇을 원하는지, 우리 남편은 뭐가 힘든지 우리가 알 수 있었으면 좋겠다는 것입니다. 그럴려면 우리가 커뮤니케이션이 잘 돼야 됩니다. 커뮤니케이션은 소통이라는 것입니다. 우리가 의사 전달을 말로 합니다. 그 다음에는 문자도 있고, 눈빛도 있습니다. 그리고 몸도 됩니다. 손가락으로 가리키면, 저거 갖고 오란 소리처럼 말을 안 해도 우리는 오래 살다보면 표정으로 보면 압니

다. '오늘 화가 많이 났구만, 응? 오늘 입이 댓발 튀어 나왔어.' 이렇게 생각할 수가 있습니다. 이런 대화의 여러가지 요소가 있는데, 그 요소 중에서 가장 중요한 게 저는 아나운서라 말이 제일 중요한 줄 알았습니다. 그런데 앨버트 멜라비언이라는 미국의 사회학자가 대화의 3요소를 구분했습니다. 말, 몸짓. 눈빛, 말투. 이 중에서 가장 중요한 건 몸짓과 눈빛이 55%, 말은 7%에 불과하고 말투가 38%입니다. 자, 보십시오. "언니, 자꾸 그러면 죽인데이." 이거하고, "야, 요즘도 계속 그렇게 사냐." 이런 거 하고 어떤 게 더 기분이 나쁘세요? 두 번째가 기분 나쁘시죠? 말 자체는 "야, 너 그냥 그렇게 사니?" 이런 말입니다. 그런데 기분은 두 번째가 더 나쁘다는 것입니다. 말투와 눈빛에서 그만큼 달라진다는 것입니다. 청소년들이 뽑은 가장 듣기 싫은 말 1위가 '공부해라'가 아니라 "에휴"랍니다. "에휴" 애네들 다 안다는 것입니다. "에휴~ 너는 그렇게 살아서 어떡할래." "에휴~ 너 낳고도 니네 엄마는 미역국 먹었다니. 에휴~ 꼬라지가 그게 뭐냐." 아이들은 "에휴" 그 다음 말은 말을 안해도 다 안다는 것입니다. 그래서 "에휴"가 1위로 뽑혔다는 것입니다. 사람은 영물이니까 그만큼 우리가 담긴 눈빛, 표정 속에 그걸 다 인지하게 돼 있습니다.

눈빛이 또한 중요합니다. 제가 뮤지컬을 했습니다. 뮤지컬을 하다 보면 앞이 깜깜해서 안 보입니다. 그런데 제 베테랑 후배들은 다 보

입니다. 누가 왔는지요. 어느 날은 뒤로 들어가니까 "언니. 이금희 아나운서 왔어요." "어, 그래? 어디에 앉아있니?" 그랬더니 "앞줄에 세 번째 앉았는데요." "아, 그러냐? 그런 것도 보이냐?" 그랬는데 저도 한 달이 넘어가니까 이제 보이기 시작합니다. 어느 날 공연을 하는데 저쪽에 앉아계신 남자 한 분이, 약간 입을 벌리시고 나만 바라보고 있습니다. 내가 여기를 가도 날 쳐다보고, 저기를 가도 날 쳐다보고 주인공이 노래를 하고 있는데도 날 쳐다보고. 그래서 아주 부담스러웠습니다. 저 분이 왜 저러시나 안절부절 못했습니다. 그런데 시간이 지날수록 마음에 감동이 넘치는 것입니다. 무조건적인 저 눈빛. 그 한 사람 때문에 저는 뮤지컬 할때 굉장히 기쁨을 느낍니다. 눈빛은 그렇게 강력한 것입니다. 아빠가 7살때 돌아가셨지만 저를 사랑하고 바라봐 주는 그 눈빛을 지금도 잊을 수가 없습니다. 제가 그게 3~4살 때 기억일 것입니다.

어느 외국 대학 박사 출신의 창녀가 책을 쓴 게 있습니다. 다 큰 어른들이 나처럼 직업 여성에게 등판을 들먹이면서 외로운 마음을 호소하려고 울고 있더랍니다. 그런 이야기로 볼때 우리는 다 외로운 사람들입니다. 그걸 왜 사랑하는 가족을 두고 다른 곳에 가서 하는지 안타깝다는 말입니다. 그래서 제가 그때 또 깨달은 게 '아, 정치에만 햇볕정책이 있는 게 아니구나. 집에도 햇볕정책을 펴야 되겠구나. 집

에 꿀단지를 숨겨놔야 되겠구나.' 안 그러면 다른 곳에서 돌겠다 싶은 것입니다. 옛날에는 10만원을 줘도 흥! 30만원을 줘도 별로 반응이 없었습니다. 그런데 제가 반응을 좀 달리 하기를 시작하니까 변화가 오기 시작하는 것입니다. 10만원을 주면 뽀뽀를 해주죠. 30만원을 주면 히프를 흔듭니다. 50만원을 주면 개다리 춤을 춥니다. "아싸!!" 100만원을 주면요, 그냥 저는 눕습니다. 누워가지고 거품을 물면서 "대한민국에 오영실처럼 시집 잘 간 여자 있으면 나와 보라 그래!" 하고 소리를 빽! 지르면, 우리 남편 표정이 '200만원 한번 줘봐야지.' 그럽니다. 남자들을 그렇게 만들어 놓으니까 주머니가 열리기 시작했습니다. 그런 차이입니다. 여자는 최고의 칭찬이 예쁘다입니다. 남자의 최고 칭찬은 "당신 최고야"입니다.

'6시 내고향' 하시는 박용호 아나운서라고 계십니다. 그 분이 남자 셋을 키웁니다. 애들이 다 컸습니다. "선배님, 아들 셋 키우기 힘드시죠. 저 둘인데 너무 힘들어요. 어떨 때 제일 힘드세요?" 그랬더니 "나는 영실아. 우리 아들들이 나더러 소갈비 좀 먹으러 가요." 이러면 그렇게 무섭다는 것입니다. '아, 그렇구나. 청담동에 사시면서도 애들이 그렇게 먹으면 힘들구나. 그게 남자의 부담이겠구나.' 그런 생각이 들었습니다. 제가 또 아이디어를 냈습니다. 우리 남편이 갈비를 사준 날은 그냥 있지 않습니다. 돈 내는데 우리 셋이 쭉 서 가지고 돈을 다 끝내면 "아버지께 인사드려라." 그러면 "아버지. 잘 먹

었습니다." 인사를 쭉합니다. 그러면 우리 남편 코가 씰룩씰룩 해지면서 '다음에는 더 맛있는 거 사줘야지.' 이런 생각을 하더라고요. 그때그때 그렇게 맛을 들여놓으면 애들도 열심히 합니다. 성적도 1등이 올라가나 10등이 올라가나 똑같이 칭찬해 주면 재미가 없습니다. 하려고 하지 않는다는 것입니다. 거기에 맞춰서 해야 됩니다. 1등 올라가도 너무 기특해서 많이 해주고 싶어도 좀 참고 그때만큼 올라가서 거기에 적당한 칭찬을 해주면 아주 좋다는 것입니다. 여자는 예쁘다는 칭찬을 좋아하기 때문에 그걸 좀 이용하는 사장님들은요, 야단을 칠 때도 다르게 치신답니다. 서류를 개떡같이 해왔다고 "이거 개떡같이 해왔어." 이렇게 야단 안 치고요 "야, 미스 김. 얼굴만 예쁘면다야? 다시 해와." 그러면 히프를 흔들면서 "부장님, 다시 해올게요." 이런 다는 것입니다. 남자 아이들은 "야, 너 잘 생겼다." 그러면 별로입니다. 우리 아들이 종이접기를 너무 잘 했기에 "이거 니가 했어.종수야? 진짜 니가 했어? 너무 잘 했다." 그랬더니 그 칭찬을 듣고 싶어서 하루종일 종이접기만 합니다. 남녀가 이렇게 다릅니다. 그래서 우리가 눈빛으로 그렇게 생생하게 집안에 꿀단지를 놔서 집에 오게끔 만들었으면 좋겠습니다. 진짜 살림의 고수는 퇴근을 신경 씁니다. 퇴근을 신나게 해주고 반겨줘야 그 많은 재미있는 일을 두고 집을 생각하게 된다는 것입니다. 물론, 출근도 중요합니다. 제가 반찬가게하면서 우리 직원이 그러는데 "사장님, 아침에 길 물어보면 하루

종일 길 물어보는 손님이에요. 아침에 반품 들어오면 죄다 반품이에요." 저는 그런 걸 믿지 않았는데, 그 이후로는 제가 모든 거절의 얘기는 오후 5시쯤 해질 무렵에 합니다. 그리고 물건을 바꾸러 갈 때도 그렇게 신경을 쓰도록 합니다. 살다보면 남편을 잘 알잖아요. 남자들은 단순해서 그냥 밥 좀 잘해 주고, 잠자리 좀 잘해 주면 그냥 일이 다 풀려서 별 부담이 없습니다. 오자마자 "여보, 고지서 나왔는데 이거 어떻게 할거야?" 그러면 집에 오는 게 짜증이 납니다. 일단 밥을 해주고, 우리 남편은 다리를 주물러주면서 좋아한다는지, 생강차를 타준다든지, 아니면 드라마 하기 전에 기다리는 시간에 잠깐 얘기를 한다든가 이렇게 좀 지혜롭게 하면 참 좋아합니다. 우리가 행동, 눈빛 어떻게 할지 생각을 해봤습니다.

이제는 "말을 어떻게 할 것인가, 어떻게 하면 말을 잘 합니까?"하고 자꾸 물어옵니다. 저는 한 마디로 솔직한 말이 최고라고 생각합니다. 발음이 그렇게 중요하지 않습니다. 기자들이 뽑은 말 제일 잘하는 경제인으로 정주영 회장님을 뽑았습니다. 기억에 남는 사건은 그 분 청문회랍니다. 청문회때 많은 국회의원들이 "아, 그 정치인한테 돈은 왜 줬습니까? 정경유착 아닙니까? 그 대가로 뭘 받았습니까?" 이런 빗발치는 그런 질문속에서 딱 한 마디 하셨습니다. "편할려고 그랬어요." 그 한 마디를 듣고 사람들이 그 분을 이해하게 된 것입니다. '그래. 가만히 앉아 있는데 얼마나 많이 찾아왔을까? 저 나이에

편하고도 싶겠지. 얼마나 당하셨을까? 이런 생각이 들어서 많은 것들이 조용히 넘어갔다는 그런 얘기도 있습니다. 사람은 무슨 얘기를 하더라도 눈빛을 보면서 솔직하게 얘기할 때 감동이 오는 것입니다. 어눌하면 어떻습니까? 좀 더듬으면 어떻습니까? 거기에 내 마음이 실려서 눈빛과 손에 그 감정이 전달해 오면 그것만큼 말 잘하는 게 없다는 것입니다. 또 정치인 중에서 박근혜 씨가 뽑혔습니다. 말이 많지 않습니다. 말을 줄여서 한 마디로 합니다. "난 또 속았습니다." 이 한 마디로 끝입니다. 말이 너무 많아 버리면 떠드는 말로 들리지만 말을 아꼈다 한 마디 터트릴 때는 사람들은 기대하고 그 말에 생각하게 된다는 것입니다. 이렇게 말에 여러가지 테크닉이 있습니다. 그렇지만 저는 솔직하고 정감있고 그 마음을 담은 말을 제일 좋아합니다.

제가 어떤 문제가 생겨 관공서에 전화를 했습니다. 그러면 아가씨가 전화를 받습니다. 한참을 얘기합니다. "아가씨, 이렇게 해서 제 카드가 좀 문제가 생겨가지고요 이렇게 됐는데 어떻게 하면 좋을까요?" 하고 5분동안 설명했더니 그 아가씨가 "손님, 이건 제 담당 사항이 아니거든요. 그 부서로 돌려드리겠습니다." "죄송해요. 너무나 장황하게 말씀을 드렸는데요." 이게 아니에요, 그냥 "손님, 이건 제 부서가 아닙니다. 돌려드리겠습니다." 그럼, 너무 속이 상하는데 한 번 참고 또 바꿨습니다. 그래서 장황하게 다시 처음부터 시작했습니다. 5분동안 딱 설명하니까 이 아가씨가 "죄송한데요. 이건 제 선에

서 되는 게 아니고요, 내일 매니저님이랑 통화를 하셔야 됩니다. 오늘도 좋은 하루 되세요"이러고 끊는 것입니다. 내가 "아가씨, 잠깐만." 잡았습니다. "아가씨, 아무리 회사에서 '오늘 좋은 하루되세요'로 마무리를 짓는다고 해도 아가씨는 그렇게 얘기하면 안되지. 그렇게 얘기하는 사람은 꼭두각시다. 우리가 커뮤니케이션을 하는데, 내가 속상한 걸 당신이 알지 않느냐. 그러면 말이라도 '고객님, 불편한 것을 해소해 드리지 못해서 정말 죄송해요. 제가 못 도와 드려서 너무 안타깝네요. 그래도 오후에는 좋은 일 많이 생겨서 기분이 좀 풀렸으면 좋겠어요.' 이렇게 몇 마디 덧붙인다고 하면 어디 덧나요?" 내가 그 아가씨를 아주 우수고객으로 아마 전화할지도 모릅니다. 그런데 시켜주는대로 한단 말입니다. 일방적으로 내 기분만 얘기한단 말입니다. 남들이야 뭐하든 써 놓은대로. 그게 룰이니까. 그럴 경우에는 우리의 말이 진정한 효과가 없다는 것입니다. 그래서 말은 커뮤니케이션입니다. 서로 통하고 서로 교류해야 진정한 대화를 할 수 있다는 것입니다. 연기도 진짜 그 순간만큼은 진실해야 연기가 나오는 것입니다. 그런데 제가 안 되는 연기가 있었습니다. 소시지 때문에 울라고 하는데, 저는 이 소시지를 좋아하지도 않는데다가 소시지때문에 울기까지는 어떻게 해야 되나? 걱정이 너무 되는 것입니다. 그래서 미장원에 오시는 선배님한테 물어봤습니다. "내가 소시지를 먹고 싶어서 울어야 되는데, 이걸 어떡하면 좋겠습니까? 아무리 소시

지를 슬픈 소시지로 생각해도 눈물이 안 나오네요." 그랬더니 거기 있는 성우인 성병숙 씨가 이런 얘기를 했습니다. 마음은 다른 걸 생각하고 말은 소시지로 얘기해라는 것입니다. 대입을 하라는 것입니다. 연기자들도 그 순간 만큼은 그 역할에 빠져 울어야 바로 전달이 되는 것입니다.

예전에는 어머님들이 "나는 괜찮아. 너희들만 행복하면 돼. 너 뭐 먹고 싶니? 난 먹고 싶은거 없다." 이렇게 자꾸 얘기하셨습니다. 저희 엄마도 그러셨습니다. "엄마, 생일인데 어디 갈까?" "아유, 됐어. 밖에 나가봐야 비싸고 맛도 없고." 계속 이러세요. 그래도 우리는 자식된 체면이 있지, 어디 모시고 가야 되잖아요. 그래서 어머니를 모시고 나옵니다. 드시면서까지 "이게 1인분에 5만원이야? 돌았어. 아유, 나이가 들면 혀가 굳어서 맛도 모르겠고." 계속 이러십니다. 인생이 돈이 아닙니다. 그렇게 먹는 와중에 추억도 쌓고 얘깃거리가 쌓고 이러는 걸, 우리 엄마는 재미가 없습니다. 그 대신 우리 시어머니는 끝까지 안 가신다고 합니다. "집에서 그냥 먹자. 괜찮다." 이러고 나가시면 몇 접시를 왔다갔다 하시는데 저는 놀랐습니다. 집에서는 이만큼 드시는 분이 어디서 그렇게 배가 크신지 5~6접시. 그렇게 맛있게 드시면 다음에 또 맛있는데 보면 제가 우리 시어머니 생각이 납니다. "우리 다 필요 없다."하고 돈 안쓰게 하시려고 자꾸 그렇게 얘기

하시는 건 옛날 스타일이라는 것입니다. "나는 립스틱 22호가 예쁘더라."하고 얘기하십니다. "나도 꽃구경 가보고 싶다." 이렇게 얘기를 하셔야 자식들에게 효도할 수 있는 기회를 줍니다. 정확하게 얘기를 해 주시면 마음의 표현이 부족한 자식들도 따라 간다는 것입니다. 이제 좀 옛날처럼 참지 마십시오. 그렇지만 우리 엄마가 포도를 하도 좋아하셔서 신기하게 포도를 하나 먹으면 껍질이랑 씨를 따로 뱉어내십니다. 포도를 너무 좋아하시니까 제가 포도를 볼 때마다 그냥 못 지나칩니다. 꼭 한 박스 사서 엄마한테 드리고 옵니다. 그래서 "내가 이게 좋다. 난 이걸 받고 싶다."하셔야 됩니다. 그러셔야 자식들한테도 기회도 주시는 것입니다.

우울증이라는 건 이 세상에서 가장 몹쓸 병입니다. 그게 정말 순간여 쌓여 걷잡을 수 없이 고칠 수 없는 병이 된다고 합니다. 마음이 조금이라도 우울하세요? 본인이 의사이고 본인이 나를 제일 압니다. 처방을 하셔야 됩니다. 저는 조금 우울하다 그러면 맛있는 걸 먹습니다. 좀더 우울하다 그러면 노래방에서 노래 한 곡을 뽑습니다. 굉장히 큰 일이 터졌다 그러면 한 숨 잡니다. 사람이 잠을 푹 자고 나면 몸과 마음이 건강해지게 돼 있습니다. 불면증 환자들이 우울증이 많은데 잠을 잘 못자면 신경이 예민해져 올바른 판단을 할 수가 없습니다. 어떻게 해서든 푹 주무셔야 됩니다. 방송에서 잘리거나 그러면

저는 혼자 있습니다. 하루동안 굉장히 웁니다. 그리고 이틀 후는 잊어버립니다. 내가 운다고 프로그램 다시 돌아올 거 아닌데, 뭣하러 속상하게 합니까? 그렇게 자꾸 울고 속상해하면 내 미모만 망가집니다. 그렇게 해서 저를 단련시킵니다. 내가 조금 우울하다 그러면 그때그때 나만의 방법으로 기분을 푸셔야 됩니다. 산에 가서 소리를 지른다든가, 손빨래를 한바탕 하신다든가 그때그때 마음을 푸셔야 됩니다. 전 미국 갔다 와가지고 우울증인지도 모르고 지냈습니다. 그냥 하염없이 소파에 앉게 되는 것입니다. 애랑 남편 보내고 나서 그냥 소파에 앉아 있었습니다. 저녁때 애가 들어오면 그때 일어나서 움직여서 밥 차려주고 그랬습니다. 그게 저는 우울증인지 모르고 기운이 떨어지는 줄 알았습니다. 그런데 그게 시초라고 그러더라고요.

그러다가 우리 남편이 안 되겠다싶어 반찬가게를 하라고 한 것입니다. 그래서 반찬가게를 했는데 3개월만에 동업이 깨지고 그 반찬가게를 저 혼자 하게 됐습니다. 가게를 들어서면 무들이 자빠져 누워 있는데, 걔네들이 내 머리를 때리는 거 같았습니다. '저 무를 어떻게 하란 말이냐.' 내가 나도 모르고 그냥 일을 저질러 가지고 잠이 안 옵니다. 남편한테 받는 월급은 한 달이 그렇게 여삼추(如三秋)처럼 긴데, 내가 줘야 할 월세하고 직원 월급은 돌아서면 한 달입니다. 그러다가 2~3개월 있으면 또 부가가치세 내랍니다. 그 부가세 남겨놓고

일하는 사람들 몇이나 있습니까. 주머닛돈, 쌈짓돈 쓰게 돼 있습니다. 그 돈 빼서 또 사업하고 세금내고 이러다 보면 또 그렇게 됩니다. 그래서 제가 발등에 불이 떨어져서 그때 처음 홈쇼핑을 하게 됐습니다. 생활용품만 판다고 처음에는 참 좋았습니다. 그러더니 어느 날은 운동기구도 하나 주면 일주일동안 써보고 얘기해야 되고, 책도 한 세트 주면 읽고 얘기를 해야 되고, 어떨 때는 그릇도 받고. 남편이 나중에는 집을 옮겨야 되겠다고 그랬습니다. 그렇게 좋은 시절이 또 있는데, 어느 날 보니까 비데를 팔라는 것입니다. 그래서 내가 "무슨 비데가 생활용품이냐?" 그랬더니 생활용품이라는 것입니다. 여러분! 변기가 열 개 깔려있는데서 오프닝 멘트 해보셨습니까? 눈물이 찔끔 납니다. 화장실에서 방송하는 것하고 똑같습니다. 그러고선 '그래, 내가 이걸 받아들여야 되나보다. 내가 이걸 견뎌야 되는 시기인가 보다. 그래, 내가 하자. 잔소리말고 하자.' 어느 날은 가게에 가서 열심히 설거지하고 있는데 4시가 된 것입니다. 방학 때인데 갑자기 아들이 생각났습니다. '어머, 얘가 점심을 굶었겠구나. 아무 것도 해놓고 나온 게 없는데.' 전화를 했습니다. "종수야. 너 밥 어떻게 했니?" "엄마 티머니에 600원 있어서 어묵 하나 사먹었어요." 이러는데, 눈물이 나는 것입니다. '내 새끼는 굶기고 내가 남의 집 반찬 만들고 있구나.' 그런 세월 가운데 여기까지 오게 됐습니다. 제가 그런 것들을 다 겪으면서 '그래. 앞으로는 내가 할 수 있는 일만 하자. 내가 할 수

없는 저런 일을 벌이지 말고, 그냥 그 일에 만족하면서 감사하며 살자.' 이렇게 생각하는 계기가 됐습니다. 그러다 보니까 여러가지 좋은 일도 있었습니다.

제가 미국에서 햇볕을 너무 받아 기미가 생겼습니다. 기미가 생겨 너무 속상해하고 있는데, 후배들도 "어머, 언니. 얼굴에 좀 많이 생겼네." 이러니까 더 속상한 것입니다. 레이저 치료도 받았지만 그때 뿐이지 또 햇볕보면 또 생겨서 '에라, 모르겠다.' 그렇게 편하게 생각했더니 메이크업하는 데서 전화가 왔습니다. 화장을 한 다음에 싹 지우고 다시 한 번 하거든요. 그 때마다 매출이 뛰어 올랐습니다. 내가 기미로 돈 벌 줄은 생각도 못했습니다. 인생이 이렇게 반전이 있더라고요. 그냥 뭐가 생기든 어떻게 되든 저는 인생을 받아들입니다. 내가 서울대 남편 만나고, 나도 공부 좀 했다고 하지만 아이들이 공부에 취미가 없는 것때문에 10년을 울어봤지만 소용이 없더라고요. 아이들을 있는 그대로. 영어로는 'Just to way you are.' 그 모습대로 받아들이기 시작하니까 아이들의 꽃이 피고, 또 집안이 화목하니까 남편도 행복해 하고, '아이고, 니들이 안 되면 손자라도 똘똘하게 내가 키워야지.' 이런 생각을 하고 있습니다.

제 인생도 처음에는 '내가 뭘 그렇게 잘못 해 이 어려운 사업에 제

가 이렇게 이용을 당해야 합니까? 하고 묻기도 많이 물었지만 그냥 받아들였습니다. '이럴 때가 있나보다.' 비가 오면 비를 맞고, 바람 불면 바람을 맞으리. 그 대신 나는 견디고 포기하지만 않으면 되었습니다. 작년까지도 여러 가지로 힘들었는데, 올해 하늘이가 끝나면 백수가 될줄 알고 솔직히 우울했었습니다. 남들은 "차기작이 많이 들어오시죠?" 이러더라고요. 그래서 제가 "예. 지금 차기작이 드라마 2개, 영화 한 3편 들어왔으면 참 좋겠더라고요." 이렇게 얘기를 해버립니다. 그런데 이거 끝나고 나니까 방송 프로그램도 2개 더 생기고, 여기저기서 강의 해달라고 합니다. 이렇게 바쁜 일이 있을지 몰랐습니다. '제가 그동안의 세월을 그래도 웃고 고민없이 잘 견뎌왔구나. 그래서 또 이런 걸 보는구나' 이런 생각이 들었습니다.

지금까지 제가 살아온 짧은 세월들을 제 느낀대로 말씀을 드렸습니다. 끝으로 제가 공지영 작가의 '즐거운 우리 집' 마지막 구절을 한번 같이 나눴으면 좋겠습니다. 공지영 작가는 가정을 베이스캠프로 비유를 했습니다. '베이스캠프는 목적이 아닙니다. 하지만 산 정상을 올라가기 위해서는 그 베이스캠프가 튼튼하지 않으면 안 돼요. 인생은 비바람 불고 태풍치고 춥고 더워요. 각자의 가족들이 자신의 목표를 향해서 베이스캠프에서 휴식을 합니다. 이게 튼튼하지 않으면 정상 탈환은 있을 수가 없습니다.'

살림이라는 것은 살려내는 일입니다. 우리 어머님들 얼마나 훌륭하십니까? 누워있는 야채들을 가지고 살아있는 요리를 만듭니다. 내 아들이, 내 남편이, 또 내 아내가 무엇때문에 마음 상해하고 속상해하고 쓰러져 가는지 서로 알아봐 주시고 챙겨주셔서 그 죽어있는 것들을 살려내셨으면 좋겠습니다. 그러기 위해서는 우리가 정말 대화와 배려가 필요합니다. 사랑은 눈빛으로 하시는 것입니다. 말은 진심을 담아서 하시면 됩니다. 그렇게 해서 정말 세상에서 가장 견고한 베이스캠프를 만드십시오. 그래서 우리 가족들이 정말 정상을 향해서 포기하지 않고 끝까지 갈 수 있도록 다들 격려해 주시기 바랍니다. 오늘 고맙습니다.

〈일시 : 2009. 6. 4〉



한방 민간요법과 중풍치매 예방법



김 호 철(경희대학교 한의학과 교수)

前. 식품의약품안전본부 객원연구원
前. 한국과학기술연구원 객원연구원
前. 교육부 '두뇌한국21' 한방신약개발팀장
前. 태평양한방화장품 '설화수' 개발
前. 성장촉진식품 '총키원' 개발
(주)뉴메드 대표이사

주요저서
본초학용어사전
중약대사전(공저)
본초학(공저)
한의학총강(공저)
한약약리학 외

한방 민간요법과 중풍치매 예방법

화를 안 내는 게 중요한 이유는 치매에 덜 걸리게 합니다. 여러분들이 화 한번 내면 치매에 걸릴 날짜가 며칠씩 앞당겨집니다. 화를 내더라도 뇌를 좀 씻어주면 됩니다. 뇌를 씻어주는 제일 좋은 방법, 머리를 깨끗하게 해 주는 방법은 운동하는 것입니다. 운동을 하면 몸에도 좋지만 정신이 더 좋아집니다.

어떻게 하면 좀 잘 늙을 수 있을지, 우리 몸에 좋은 것들이 어떤 것인가에 대하여 말씀을 드리려고 합니다. 제가 농담처럼 드리는 말씀이 있습니다. 몸에 좋은 건 드시지 마십시오. 몸에 좋은 건 드시지 마시고, 아주 좋은 걸 드십시오. 제 전공이 본초학이기 때문에 여기저기서 많이 물어보십니다. "석류가 몸에 좋습니까?" "모과가 좋습니까?" 우리가 정말로 몸의 건강을 위해서 뭔가를 좀 먹어야 되면 그런 것도 먹습니다. 몸에 좋은 건 우리가 매일 먹는 것이고 아주 좋은걸 이제 드셔야 됩니다.

작년에 우리나라 평균 수명이 남자는 75.1세, 여자는 82.3세였습니다. 여자들 경우에는 85세까지 올라갑니다. 그런데 이 평균 수명은 어렸을 때 사고로 죽은 사람, 교통사고로 죽은 사람, 앓아서 죽은 사람 다 포함했기 때문에 여기 여러분들처럼 특별한 문제가 없으면 보통 사람은 90세까지도 살 수가 있다는 얘기입니다. 1940년에는 평균 수명이 33세였습니다. 60년대에는 51세, 53세였습니다. 60년, 70년에는 환갑 잔치라면 평균보다 오래 산 것이기 때문에 큰 잔치였습니다. 환갑은 평균보다 오래 산 것입니다. 그런데 80년대 들어오면서 평균 수명이 60세를 넘어섰습니다. 그래서 80년대부터는 환갑이 그렇게 크게 의미가 없어졌습니다. 평균 수명이 남자는 75.1세, 여자는 82.3세니까 환갑은 아직 청춘입니다.

우리나라 평균 수명



평균 수명은 이렇게 늘어났는데 건강 수명은 68.8세입니다. 대부분의 사람들이 68~69세까지는 괜찮은데, 68세 이후로는 건강때문에 삶의 질이 현저히 떨어져서 살게 됩니다. 건강 수명이 68.8세인데, 그러면 죽기 전에 13~20년간 사람한테 나이가 들어서 많은 질환이 생기는 것입니다. 우리 몸도 하나의 기계라고 본다면 기계가 녹슬었기 때문에 녹슨 걸로 인해 여러 가지 병들이 생기는 것입니다.

삶의 질을 위협하는 1등 질환은 치매하고 중풍입니다. 그래서 제가 치매하고 중풍을 좀 말씀드리려고 합니다. 남자가 뭔가를 찾고 있습니다. 어제까지 쓰던 일기장이 갑자기 생각이 안 나는 것입니다. 그래서 찾고 있습니다. 그리고 경찰관에게 출근하다 말고 사무실이 생각이 안나 자기 사무실이 어디냐고 물어봅니다. 또 남편한테 이 할머니는 미장원에 갔다 온다고 얘기를 하려고 그러는데 미장원이라는 단어가 생각이 안납니다. "여보, 나 거기 갔다 올게. 거기 있잖아. 거기 내 머리 해주는데 거기 갔다 올게." 미장원이라는 단어가 생각이 안나는 것입니다. 머릿속에 맴도는 것입니다. 이 세 가지 증상이 치매 초기 증상입니다. 그런데 이 일이 아주 잦게 되면 치매 초기가 아닌가, 이런 의심을 해봐야 됩니다. 우리가 흔히 무슨 사람 이름이 기억이 안 나고, 뭔가 하려는데 잘 기억이 안 나면 그것은 여기에 포함되지 않습니다. 그건 치매가 아니고 건망증입니다. 건망증이 잦다고

해가지고 치매로 되지는 않습니다. 그것하고 치매는 전혀 틀린 것입니다.

미국 통계에 의하면 65세가 되면 10명 중에 한 사람이 치매입니다. 85세가 넘어가면 두 사람 중에 한 사람은 치매입니다. 50%가 치매입니다. 부부가 85세까지 살면 두 사람 중에 한 사람이 치매에 걸릴 확률이 거의 100%입니다. 본인 건강때문에 삶의 질이 떨어지는 것도 문제지만 배우자가 나이 들어서 치매에 걸리면 그건 본인의 건강보다 훨씬 더 삶의 질이 떨어집니다. 그러면 85세가 넘어서 90세가 되면 10명 중에 7명이 치매입니다. 그러면 사람이 100세를 살면 치매에 걸릴 확률이 거의 100%입니다. 가끔씩 100세 이상을 사신 분들이 TV에 인터뷰합니다. 그러면 사람들은 '야, 어떻게 100세까지 살았나.' 이렇게 생각을 하시지만 저는 그것보다 어떻게 저 나이 들도록 치매에 안 걸렸는지 그게 더 신기합니다. 우리가 오래 사는 것보다 치매에 안 걸리는 게 더 힘듭니다. 그래서 여러분들, 또 저를 포함해서 나이가 80세가 넘어간다 그러면 '치매에 내가 걸릴 수가 있다. 걸릴 확률이 반 정도 된다.' 이렇게 생각하셔야 됩니다.

그러면 왜 치매에 걸리는가를 아시면 훨씬 더 예방하기가 좋습니다. 레이건 대통령이 알츠하이머라는 병에 걸렸습니다. 치매에는 두


레이건 대통령

가지가 있습니다. 알츠하이머 치매하고 혈관성 치매가 있습니다. 우리가 중풍에 걸리면 기억이 없어집니다. 그런 건 혈관성 치매라고 합니다. 너무 복잡하니까 다 치매라고 보고, 이 알츠하이머 치매는 독일에 알츠하이머 의사가 발견해서 알츠하이머병이라고 합니다. 그런데 사실 우리나라 사람들이 더 먼저 발견했습니다. 노망이란 게 있는데 그 노망이 알츠하이머병입니다. 젊을 때도 치매가 올 수가 있습니다. 제가 여러분들께 겁을 드리려고 하는 게 아니라 치매가 얼마나 중요한가를 말씀드리려는 것입니다. 치매는 누구나 걸린다는 걸 제가 말씀드렸습니다.

다음은 우리 몸에 있는 신경세포입니다. 얼굴, 피부는 모두 세포로 구성되어 있습니다. 사람 몸은 세포로 구성되어 있듯이 뇌에는 뇌세포가 있습니다. 자세히 보면 세포끼리 연결돼 있습니다. 뇌에는 100억개의 뇌세포가 있는데, 뇌세포하고 다른 세포하고는 중요한 차이점이 있습니다. 우리가 피부 살을 베거나 피부를 다치거나 화상을 입으면 새살이 돋는데 1주일에서 2주일, 한 3주일의 시간이 걸립니다. 세포가 새로 생겨납니다. 또 뜨거운 국물을 먹다가 입천장을 데게 되

면 가만히 놔둡니다. 그러면 하루 이틀 지나면 다시 세포가 생겨나 낫습니다. 그래서 우리 몸의 대부분 세포는 죽어서 없어지고 다시 생깁니다. 지금 작년하고 모양이 비슷한 거 같지만 작년에 있던 세포들은 다 죽어 없어져서 3%만 작년 그대로고 나머지는 새로운 세포들로 만들어진 것입니다. 3%는 신장에 있는 세포, 골수에 있는 세포, 뇌에 있는 세포는 한번 만들어지면 계속 죽어가기만 합니다. 신장이나 골수가 문제가 되면 이식하지만 뇌가 문제되면 이식을 못합니다. 뇌세포는 하루에 30만개씩 계속 죽어갑니다. 17살때 뇌세포가 제일 많고, 75살이 되면 절반이 됩니다. 나이가 들면 뇌세포가 죽어서 뇌가 이렇게 쭈그러듭니다. 그래서 골이 비게 됩니다.



우리 몸에 있는 신경세포

다음 그림을 보면, 왼쪽은 정상뇌이고 오른쪽은 치매에 걸린 뇌입니다. 쭈그러들어 있습니다. 중간에 뇌가 비어 있습니다. 골이 비어 있습니다. 그런데 무서운 건 뇌세포가 죽으니까 정상 사람도 나이에 비례해 골이 비게 됩니다. 뇌세포가 죽기 때문에 치매가 생기는 것입



좌) 정상인의 뇌 / 우) 치매 환자의 뇌

좌) 정상인의 뇌 / 우) 치매 환자의 뇌

니다. 그런데 뇌세포가 좀 덜 죽게 할 수가 있습니다. 뇌세포를 빨리 죽게 하려면 신경질을 많이 내면 됩니다. 신경질을 내면 뇌에 그루타메이트(glutamate)라는 신경전달물질이 많이 나옵니다. 신경질내면 흥분되고 혈압도 올라갑니다. 그 그루타메이트(glutamate)가 많이 나오면 뇌세포를 죽입니다. 그러니까 신경질을 많이 내면 치매에 빨리 걸립니다. 그래서 치매에 걸리는 사람들을 보면 신경질적인 사람들이 많습니다. 그래서 신경질을 좀 덜 내면 치매에 덜 걸립니다.

화를 안 내는 게 중요한 이유는 치매에 안 걸리게 합니다. 치매에 덜 걸리게 합니다. 여러분들이 화 한번 내면 치매에 걸릴 날짜가 며칠씩 앞당겨집니다. 그래서 각오하시고 화를 내셔야 됩니다. 또 하나 방법이 있습니다. 화를 안낼 수는 없으니 화를 내더라도 뇌를 좀 씻어주면 됩니다. 뇌를 씻어주는 제일 좋은 방법, 머리를 깨끗하게 해주는 방법은 운동하는 것입니다. 운동을 하면 몸에도 좋지만 정신이

더 좋아집니다. 우리나라 아줌마들한테 운동하라고하면 운동 많이 한다고 그럽니다. 그래서 무슨 운동하시냐 그러면 설거지, 빨래, 청소 이런 운동을 많이 한답니다. 그건 운동이 아니라 노동입니다.

그것을 하면서 자식 걱정, 남편 걱정, 돈 걱정 등 별 걱정을 다 하기 때입니다. 걱정을 할 수 있는 건 운동이 아닙니다. 그런데 운동할 때는 그 생각을 못 합니다. 배드민턴치면서 돈 걱정, 자식 걱정 이런 거 못합니다. 그래서 운동을 한다고 걸을 때도 빨리 걸어야 됩니다. 천천히 걸으면 이 생각, 저 생각 들어서 별로 운동의 효과가 없습니다. 그래서 빨리 걸어야 운동이 됩니다. 운동하면 또 치매를 예방할 수가 있습니다. 뇌를 좀 씻어주기 때문입니다.

우리나라 주요 사망원인

사망원인	남자	여자	전체
1위	뇌졸중	뇌졸중	뇌졸중
2위	심장질환	심장질환	심장질환
3위	교통사고	당뇨병	교통사고
4위	간질환	위암	위암
5위	폐암	교통사고	간질환

그리고 또 하나는 우리 몸에 좋은걸 먹는 것입니다. 우리나라 주요 사망 원인에 1위를 보면 남자 1위는 뇌졸중, 중풍입니다. 여자 1위는 또 역시 뇌졸중, 중풍입니다. 2위가 심장질환, 심장마비로 남자, 여자 같습니다. 남자 3위는 교통사고입니다. 우리나라 교통사고가 1위국이라고 합니다. 그런데 그것보다 중풍이 더 많다는 사실을 오늘 처음 아셨을 것입니다. 4위로 남자는 간질환, 폐암. 여자는 당뇨병, 위암, 교통사고 이렇게 됩니다. 전체적으로 보면 중풍, 심장질환, 교통사고, 위암, 간질환 이렇게 됩니다.

내가 건강해서 오래 살려면 중풍을 예방해야 됩니다. 치매는 뇌세포가 문제가 되는 것이고, 중풍은 뇌혈관이 문제가 되는 것입니다. 심장마비는 심장혈관이 문제가 되는 것입니다. 그래서 뇌혈관, 심장혈관 등 혈관성 질환이 중풍입니다. 중풍은 혈관이 가다가 막히거나 또 어느 부위가 터지거나 한 것들이 모두 중풍입니다. 막히는 것을 뇌경색, 터지는 것을 뇌출혈이라고 합니다. 중풍에 걸린 사람 중 80%가 막혀서 생기고, 20%가 터져서 생깁니다. 이런 말이 있습니다. 사람의 나이는 혈관 나이하고 같다는 말이 있습니다. 혈관이 늙으면 그 사람 몸은 더 늙습니다. 여러분들이 건강해야겠다싶으면 혈관을 건강하게 해야 됩니다. 혈관은 나이가 들면 딱딱해집니다. 피부를 보면 압니다. 어린 애들 피부는 이렇게 만지면 보들보들 하지만

나이든 사람 피부는 잡아당겨도 탄력이 없이 그대로 있습니다. 혈관이 딱딱한 걸 막으려면 미리 좀 운동도 하고, 혈관을 좀 덜 늙게하는 것도 자주 먹어야 됩니다. 그러면 혈관노화를 예방할 수가 있습니다. 제일 중요한 게 뇌의 노화와 혈관노화를 예방하면 치매와 중풍을 예방할 수가 있는 것입니다.

뇌졸중 위험인자가 있습니다. 어떤 사람이 뇌졸중에 잘 걸리느냐를 알면 반대로만 하면 예방할 수가 있습니다. 고령, 즉 나이가 든 사람이 뇌졸중에 잘 걸립니다. 그래서 나이가 들수록 뇌졸중에, 중풍에 걸릴 확률이 많아집니다. 그 다음에 고혈압입니다. 혈압이 높으면 중풍에 걸릴 확률이 많습니다. 그런데 혈압약은 안 먹어도 10년은 괜찮습니다. 그런데 한 15년 정도가 되면 뇌혈관이 터지거나 또는 심장에 문제가 생겨 사망할 수 있습니다. 그래서 부작용이 좀 있더라도 혈압약은 반드시 먹어야 됩니다. 제 전공이 본초학이라 약재를 가지고 혈압 실험을 많이 했는데, 한약은 많이 낮춰주지는 못합니다. 그러니까 그냥 양약을 드시는 수밖에 없습니다. 그 다음에 당뇨입니다. 당뇨가 오래되면 혈관이 딱딱해집니다. 그리고 또 고지혈증 등 혈청지질 많으면 그렇습니다. 현대인의 90%는 고지혈증 환자입니다. 너무 영양이 많아 혈청지질이 높습니다. 고지혈증을 예방하려면 운동하고 야채를 많이 먹어야 됩니다. 담배 피우면 혈관이 좁아지고 또 딱딱해집

니다. 또 심장병, 과음 등 술을 많이 먹으면 그렇습니다. 운동 부족, 영양 결핍 이런 것들이 다 뇌졸중 위험인자입니다. 여기에 나오는 위험인자들은 뇌졸중에만 국한되는 게 아닙니다. 치매, 혈관질환, 심장질환 모든 것에 공통된 것입니다. 여러분들이 건강을 유지하려면 이런 생활습관을 잘 가져야 합니다.

한의학의 원전으로 '황제내경'이라는 책이 있는데, 제일 처음에 나오는 말입니다. 옛날 중국에 황제가 있었습니다. 기백이라는 신하가 궁중의사입니다. 기백에게 질문을 하는데, 제일 먼저 궁금한 게 오래 사는 것인데 직접 묻기는 왕이 좀 체면도 있고 해서 슬쩍 돌려서 물었습니다. "옛날 사람들은 오래 살아서 100세가 돼도 젊은 청년 그대로 있다고 했는데, 왜 요새 사람들은 50도 못돼고 죽느냐?"고 물어봤습니다. 그랬더니 기백이 "옛날 사람들은 음양에 따라서 살았습니다. 음양에 따라서 살고, 또 원칙에 따라서 너무 무리하지 않고, 또 기거해도 유상하고, 음식도 너무 많이 먹거나 적게 먹지 않고, 부부관계나 성생활을 너무 난잡하게 하지 않고 해서 건강하게 살았는데 요즘 사람들은 술을 음료수 마시듯이 하고, 또 기거도 무상하고, 또 높은 사람은 낮은 사람을 깔보고 낮은 사람은 높은 사람을 시기하고 이렇게 해서 적게 산다"는 것입니다. 다시 얘기해서 장수의 첫 번째는 소박한 마음, 절제된 생활입니다. 이것은 만고불편의 진리입니다.

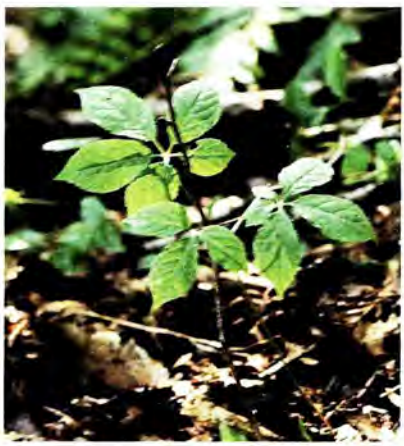
다음은 카레라이스의 주원료인 강황입니다. 울금이라고 노란색으로 매콤한 것입니다. 생강과 식물입니다. 한 10여년 전 제가 미국 코넬대에 있을 때 논문이 나왔습니다. 70~80세의 인도 사람, 미국 사람을 조사해 봤더니 인도 사람은 미국 사람에 비해서 치매에 걸릴 확률이 4분의 1입니다. 그 이유가 인도 사람은 카레를 많이 먹어서 그렇다는 연구결과가 나왔습니다. 인도의 모든 음식에는 카레가 들어갑니다. 그래서 조사를 해보니 강황이나 울금 속에 커큐민(curcumin)이라는 성분이 치매를 예방한다는 걸 알게 됐습니다. 치매를 예방한다는 것은 다시 얘기해서 뇌세포가 죽는 것을 막아준다는 얘기입니다. 암도 예방합니다. 그래서 카레라이스를 드시면 치매를 예방하고 암도 예방할 수가 있습니다. 저도 음식점에서 메뉴에 카레가 있으면 항상 카레를 주문해서 먹습니다. 카레가 아주 좋은 것은 아닙니다. 그냥 좋은 것입니다.



강황


황금

이건 황금이라는 한약재입니다. 황금이라는 한약재도 치매를 예방하는 효과가 있어 저희가 약으로 개발해 임상실험에 들어갔습니다. 이건 조금 독성도 있어 이것보다는 카레라이스를 드시면 좋습니다.


산삼

그림은 입사귀가 다섯 개인 산삼입니다. 15년 전에 강원도 인제에서 어떤 심마니가 삼산 70뿌리를 발견했다고 해서 EBS팀과 같이 가서 제가 사진으로 찍은 것입니다. 우리나라에서 산삼이 있는데는 강원도 인제, 원통 그리고 경북 영천지방 아주 깊은 산골, 그리고 지리산 등에 있습니다. 산삼은 아주 높은 7~8부 능선에 있습니다. 산삼은 한번 캤다가 다시 심으면 죽습니다. 사람들 손때를 타서 그렇다고 그러는데, 인삼은 풀입니다. 나무가 아니고 풀인데, 100년씩 산에




있는 풀은 없습니다. 다 썩게 돼 있습니다. 인삼을 6년 키웁니다. 더 이상 키우는 게 불가능합니다. 그래서 4년근, 6년근 이렇게 나오는데, 6년 키우는 게 왜 불가능하냐면 너무 벌레가 많습니다. 그래서 인삼을 6년 키우고 나면 1년씩 쉽니다. 벌레가 너무 많아서 다 죽여야 됩니다. 죽인 다음에 다시 키워야 될 정도로 힘듭니다. 그러니까 산에서 100년을 자랄려면 하늘이 그 위치를 지정해 주지 않으면 자랄 수가 없습니다. 너무 희귀하기 때문에 산삼 값이 비쌉니다. 산삼 한 뿌리가 1억에서 2억원 정도 합니다.



다음은 산삼 밭입니다. 70뿌리를 캘때 제가 미리 찍어놓은 것입니다. 모두 산삼입니다. 강원도 인제 원통 부분에서 찍은 것입니다. 산삼의 효과는 어느 누구도 모릅니다. 사람들

이 가끔 산삼의 효과를 얘기하는데, 자기 생각입니다. 저는 그래서 산삼을 먹으라고는 이야기를 안 합니다. 대신에 산삼하고 같은 종이 있습니다. 그걸 먹으라고 사람들한테 얘기를 합니다. 산삼하고 식물 분류학적으로 똑같은 종인 인삼입니다.

인삼과 산삼은 성분도 똑같고 틀린 게 하나도 없습니다. 종이 똑같습니다. 하나는 산에서 자라고 하나는 사람이 키웠고, 또 하나는 50년 이상 됐고, 하나는 4~6년 밖에 안 됐다는 그 차이만 있지 종은 똑같습니다. 우리나라 인삼하고 중국 인삼 종은 산지가 틀리지만 똑같습니다. 미국 인삼하고 우리나라 인삼은 종이 좀 틀립니다. 2천년 전 중국 책에도 고려 인삼이 제일 좋다고 쓰여 있습니다. 똑같은 위도라도 우리나라를 중심으로 이곳 인삼이 효과가 좋습니다. 그래서 중국도 동북부 지방, 우리나라와 가까운 지역의 인삼을 최고로 쳐줍니다. 저는 산삼은 안 먹어봤지만 산삼하고 같은 종은 먹어봤습니다.



왼쪽 그림은 인삼밭입니다. 여기 보면 6개의 노두가 있습니다. 매년 하나씩 생깁니다. 줄기가 났다가 없어지고 났다가 없어지고 하기 때문에 그렇습니다.

인삼은 여러분들이 몸에 좋다고 생각하는 효능을 모두 가지고 있습니다. 인삼은 다 좋습니다. 그래서 인삼의 이름이 파낙스진생(Panax ginseng C. A. Meyer)입니다. 파낙스는 모든 걸 다 치료한다, '만병통치'라는 뜻입니다. 모든 게 다 좋다니까 속으로 이렇게 생각하시는 분 계실 것입니다. '나는 체질에 안 맞아서 인삼이 별로 안 좋다고 생각한다' 하시는 분도 계실 것입니다. 그런데 그건 좀 잘못된 생각입니다. 인삼이 체질에 안 맞는 사람은 없습니다. 누구나 다 드셔야 됩니다. 여기 연세가 좀 드신 분들이 건강을 위해서 다른 것은 드시면서 만약에 인삼을 안 드신다면 뭔가 잘못 생각하시는 것입니다. 반드시 인삼을 드셔야 됩니다.

인삼은 고혈압에 아무 영향이 없습니다. 인삼과 고혈압에 대해서는 제가 세계에서 제일 권위자입니다. 제가 그것을 실험하려고 서울의대에서 1년 반 동안 쥐를 1천마리를 잡았습니다. 논문을 검색해 보면 외국에서도 인삼을 먹으면 혈압이 올라간다는 논문이 한 100개 정도 나오고, 또 100개 정도는 인삼 먹으면 혈압이 조금 내려간다는 게 나옵니다. 어떤 건 올렸다 내린다 하고, 어떤 논문은 내렸다 올린다 이렇게 나와서 제가 직접 실험해 봤습니다. 그랬더니 아무 영향이 없습니다. 그런데 제가 가끔씩 인삼을 권하면 인삼을 드시는 분들이 혈압이 조금 내려간답니다. 직접 혈압을 내리는 것보다 인삼 먹으면

몸에 기운도 나고 좋아져 가지고 혈압이 조금 내려갈 수는 있습니다. 혈압이 높은데 인삼 먹으면 혈압이 절대 안 높아집니다. 드셔도 상관이 없습니다. 이것은 새로운 결과입니다. 절대 그런 일이 없습니다. "나는 열이 나서 인삼을 먹으면 안된다" 이렇게 얘기하시는 분이 계십니다. 그럼 제가 여쭤봅니다. 인삼을 얼마만큼 드셨냐고 여쭤보면 한두 뿌리 드신 분도 계시고 그럽니다. 너무 많이 드신 것입니다.

사람들이 인삼이 몸에 좋다는 건 다 알지만 얼마만큼 먹어야 되는지는 잘 모릅니다. 하루에 1~3g을 먹으면 제일 좋습니다. 생으로 드셔도 되고 삶아 드셔도 됩니다. 무조건 인삼 1~3g이 몸 안으로 들어가기만 하면 됩니다. 씹어 드셔도 되고, 달여 드셔도 되고, 가루로 갈아드셔도 되는데, 어떻게든 그 양이 들어가게 하시면 됩니다. 그런데 좀 편하고 좋은 방법을 알려드리면 달여드시면 제일 좋습니다. 인삼을 물에 20~30분 담가놓은 후 끓이기만 하면 됩니다. 한 20분간 끓이고 따라 낸 다음에 재탕해야 됩니다. 처음에는 70% 밖에 안 나옵니다. 물을 다시 붓고 끓이면 나머지가 다 나옵니다. 그래서 재탕해서 드시면 되는데, 가족들이 모두 드십시오. 애들에게는 인삼이 안 좋다고하는데, 그렇지는 않지만 애들은 먹을 필요가 별로 없습니다. 인삼은 덜 늙게 해주는 것이니 늙기 시작하는 순간부터 필요합니다. 두 사람 부부가 먹겠다고 했을 때 매일 달일 수는 없으니 일주일간

2g씩 2×7=14g에 두 사람이니까 30g의 물을 넣고 달이면 됩니다. 물의 양은 조절하시면 됩니다. 하루에 내가 커피잔으로 한 잔 먹을거면 100cc로 계산해서 페트병에 1.4ℓ 를 만들어 놓으면 부부가 일주일 동안 먹을 수 있습니다. 그렇게 해서 인삼을 드시면 됩니다. 별로 비싸지도 않습니다. 3만~4만원 주고 300g을 사면 1년도 드실 수가 있습니다.

인삼의 효능을 제가 잠깐 말씀드리겠습니다. 왜 우리가 인삼이나 건강식품을 먹어야 되느냐, 그것을 좀 생각해 볼 필요가 있습니다. 우리나라 사람들은 몸에 좋다고 하면 바퀴벌레도 먹는다고 합니다. 그래서 바퀴벌레가 정력에 좋다고하면 없어질 거라고도 합니다. 건강식품을 먹는다고 해서 "얼마냐?" 그러면 100만원, 200만원을 주고 먹습니다. 어디에 좋으냐고 제가 물어보면 "아, 이거 먹었더니 변이 잘 나온다" 고 합니다. 잠도 잘 온다고 합니다. "잠 잘 오고 변 잘 나오려고 200만원짜리를 사드시니. 약국에서 1천원짜리 변비약 드시면 변 더 잘 나옵니다. 수면제 드세요. 그럼, 잠 더 잘 와요." 제가 농담으로 그럽니다. 우리의 건강수명이 68.8세입니다. 우리가 인삼 같은 건강식품을 먹으면 건강 수명을 연장할 수가 있습니다. 덜 늙게 하기 위해서 그럽니다. 두 번째는 중풍 · 치매를 예방하기 위해서, 세 번째가 중요한데 암세포를 죽이려고 그럽니다. 스트레스 때문에 암

에 걸립니다. 우리 몸에는 암세포를 죽이는 세포들이 있습니다. '네추럴 킬러(NK-Cell)' 자연살해세포 라고 하는 것입니다. 스트레스를 받으면 기능이 뚝 떨어집니다. 그래서 스트레스를 받으면 암에 걸릴 확률이 많습니다. 그래서 암에 걸린 사람들 보면 6개월 1년 전에 스트레스를 많이 받은 경우가 많습니다. 스트레스를 받아도 암에 안 걸리려면 우리 몸의 적응력을 높여줘야 됩니다. 적응력을 높이려면 인삼같은 식품을 먹어야 되는 것입니다. '아답토겐' (Adaptogen)이라고 하는데, 이런 식품을 먹으면 스트레스를 받아도 암이나 감기 그리고 요즘 요행하는 신종인플루엔자에도 안 걸립니다. 분명히 어떤 사람은 걸리는 사람이 있을 것이고 어떤 사람은 안 걸리는 사람이 있을 것입니다. 안 걸리는 사람은 원기가 튼튼한 사람, 적응력이 강한 사람이라고 볼 수 있겠습니다. 적응력을 강하게 하려면 생활습관도 좋지만 그 다음에 인삼같은 것을 꾸준히 먹는 것입니다. 보약은 인삼같이 노화를 억제하는 것입니다. 그래서 똑같이 십전대보탕을 드시면서 꼭 저한테 먹어야 효과가 있다고 이렇게 얘기합니다.

그래서 우리가 대부분이 생각했던 불편한 증상들은 늙어가기 때문에 어쩔 수 없는 것입니다. 우리가 건강하려면 그런 증상들을 더 악화시키지만 않으면 됩니다. 관절 많이 쓰니까 나이 들면 100% 골관절염, 퇴행성관절염에 걸리는 것입니다. 관절염에 좋은 약이 있냐고

저한테 물어보면 저는 인삼을 드시라고 합니다. 인삼을 먹으면 덜 진행됩니다. 정력에 좋은 것을 저한테 물어보시면 인삼 드시라고 합니다. 인삼을 먹으면 노화가 덜 일어나니까요. 남자들이 정력이 떨어지는 것도 노화입니다. 이런 모든 효능을 인삼이 가지고 있는 것입니다.

다시 돌아오면, 인삼은 끓여 드셔도 되고, 갈아 드셔도 되고, 어떻게 해서 드시든 상관이 없습니다. 제가 이렇게 인삼 얘기를 하면 질문을 많이 하십니다. "홍삼이 인삼보다 더 좋지 않으냐?" 이렇게 물어보시는데, 인삼을 끓이면 홍삼이 됩니다. 시중에 홍삼 중탕기라고 있습니다. 그냥 끓이는 것입니다. 계속 끓이면 색깔도 붉어집니다. 인삼은 끓는 순간에 홍삼 성분이 나옵니다. 그래서 인삼을 끓인 것은 홍삼과 같습니다. 홍삼이 더 좋다는 분도 계십니다. 그래서 왜 그러냐고 물어보면, 홍삼 먹으면 부작용이 별로 없다고 합니다. 그런데 부작용이 없으면 효과도 별로 없는 것입니다. 홍삼을 만들 때 옛날에 쪄서 만들었습니다. 찌면 그 물이 아래로 떨어집니다. 물이 떨어진 건 홍삼정이라고 해서 따로 팔고, 위에 있는 홍삼은 또 말려서 팝니다. 홍삼보단 홍삼정이 효과가 있습니다. 그리고 홍삼 먹은 사람들은 부작용 없다고 좋아합니다. 효과도 별로 없고 부작용도 별로 없는 것입니다. 그래서 인삼을 드시면 홍삼을 드시는 것입니다. 그런데 사람

들은 다 홍삼하는데 홍삼이 옛날에는 좋았습니다. 왜냐하면 홍삼으로 만드는 재료가 좋았기 때문에 그렇습니다. 그러나 상관없습니다. 인삼을 끓이면 다 홍삼이 되기 때문에 인삼 드시면 인삼이나 홍삼이나 똑같습니다. 성분이 똑같기 때문입니다.

산삼하고 인삼하고 성분이 같습니다. 그러니까 효능도 거의 비슷하지 않을까 하는 생각이 듭니다. 그래서 매일 산삼을 드신다고 생각하고 인삼을 드십시오. 하루에 1~3g을 드시면 됩니다. 인삼을 술로 담근 인삼주로 드시든 볶아서 드시든 삶아서 드시든 하루에 1~3g 드시면 됩니다. 술로 드시려면 1~3g이 들어가게 계산을 하셔가지고 드십시오. 인삼 1~3g의 의미는 인삼 덩어리를 해가지고 저울에 달아봤더니 1g, 2g, 3g 고으면 1~3g입니다. 인삼을 매일 이렇게 드시면 몸이 아주 약하신 분들은 2주정도 지나면 피곤하지 않은 걸 금방 느낍니다. 또 주위에서 피부가 좋아졌다고 그럽니다. 그런데 평소에 건강관리 잘 하시는 분들은 별로 느끼는 게 없을 것입니다. 그래도 안 늙을 때까지 계속 드셔야 됩니다.

홍삼 엑기스, ○○ 엑기스의 용량을 잘 모르면 그것도 또 문제입니다. 홍삼 엑기스든 뭐든 중요한 건 1~3g을 드셔야 됩니다.

엑기스라는 게 다른 게 아니라 추출한 추출물입니다. 그걸 좀 농축

한 것입니다. 그래서 추출해서 농축하셔도 되고, 불편하시면 기계를 사셔 하셔도 되고, 중요한 건 1~3g을 드시는 게 중요합니다. 양이 중요합니다. 인삼에는 진세노사이드(Ginsenosides)라는 성분이 40~50종 정도가 있는데, 그 성분들이 모두 안에 있습니다. 경옥고는 96시간, 4일동안 중탕합니다. 그래도 인삼이 들어가 있습니다. 시중에서 잘 팔리는 비싼 건강식품들 보면 모두 인삼이 들어가 있습니다. 여러분들 제 말대로 직접 인삼을 만들어 드시면 돈을 훨씬 절약하실 수가 있습니다.

노두를 드셔도 됩니다. 동의보감에는 잘라내라고 했는데, 중국에서 2천명을 대상으로 노두만 먹였습니다. 정말 그런가 보려고요 말입니다. 우리나라에서 그랬으면 난리 날 것입니다. 중국에서 그것도 인삼만큼 효과가 있다고 해서 노두 버리실 필요가 없습니다.

수삼을 사시는 이유는, 맛있게 드시려고 그럽니다. 좀 씹어 먹으면 좋습니다. 꿀하고, 대추하고도 잘 어울립니다. 그래서 씹어 드셔도 좋습니다. 무조건 1~3g이 아니고 매일 드실 때 1~3g입니다. 가끔 그럴 때 몸이 아주 축 처지고 기력이 약할 때가 있습니다. 그런데 1~3g 먹으라 그랬다고 1~3g 드시지 마시고, 몸이 아주 약하실 때는 한 번에 5g, 10g 이렇게 드셔도 됩니다. 아주 피곤한 게 없어질 때까지

한 2주 정도씩 이렇게 많이 드셔도 되지만 매번 10g씩 계속 드시면 3개월 지나면 부작용이 있습니다. 매일 드시려면 1~3g 드시면 됩니다.

여기서 제가 말씀드리는 건, 최신 학설이라 한의원에서는 아직도 체질을 많이 얘기를 합니다. 그래서 제가 한의사들을 대상으로 교육을 했더니 한 한의사가 항의처럼 질문을 합니다. "아니, 소양인은 먹으면 안 되는데, 왜 소양인도 먹으라고 그러느냐?" 그래서 제가 "소양인이 맞지 않다고 써 놓은 책을 좀 나한테 가져와 봐라. 그런 책이

체질에 맞는 음식

1. 소음인
찹쌀(찹쌀현미) · 차좁쌀 · 파 · 마늘 · 생강 · 고추 · 부추 · 고사리 · 미나리 · 상추 · 감자 · 김 · 미역 · 다시마;명태 · 칼치 · 조기 · 멸치 · 병어 · 준치 · 미꾸라지 ; 사과 · 귤 · 닭고기 · 노루고기 · 꿩고기 · 개고기 · 양고기; 면실유(목화씨 기름) 등

2. 소양인
보리 · 팥 · 녹두; 오이 · 숙주나물 · 참외 · 배추 등; 해삼 · 굴 · 게 · 새우 · 멍게 · 돼지고기 · 참기름, 계란 등

3. 태음인
멥쌀(현미멥쌀) · 콩, 두부, 된장, 콩나물, 밀; 무 · 도라지 · 연근 · 쑥갓 · 가지 · 호박 · 수박; 배 · 은행 · 잣 · 호도 · 밤 · 살구 · 땅콩 · 소고기 · 우유 · 버터 · 치즈; 뱀장 · 도미 · 청어 · 명란 · 잉어; 들기름(들깨) · 콩기름; 설탕 · 계란반숙 등

4. 태양인
메밀국수 · 옥수수; 복숭아 · 포도 · 감 · 조개류 등

어디 있느냐." 그랬습니다. 그런 책은 없습니다. 단지, 소음인에 좋다 그랬습니다. 그러니까 체질이 소음인에 좋습니다. 소음인이란 몸이 좀 호리호리한 사람, 손발이 찬 사람, 소화기가 약한 사람. 이런 사람한테 인삼이 특별히 더 좋은 것입니다. 제가 농담처럼 그럽니다. 인삼 안 먹는 사람 바보입니다. 몸에 좋은 거 찾으면서 인삼 안 먹는 사람은 바보라 그럽니다. 엉뚱한 걸 먹으니까요.

인삼은 이식 환자들에게는 안 좋습니다. 신장이식이나 무슨 이식한 환자들로 면역 기능이 높아지면 안돼서 면역억제제를 씁니다. 그런데 인삼 먹으면 면역이 높아져서 안 좋습니다. 안 먹는 게 좋습니다.

심장수술한 사람, 몸이 약한 사람, 아이 낳아서 몸의 기력이 쳐졌다면 2주 정도나 한 달 정도는 인삼을 좀 많이, 5~10g 정도 복용하시면 됩니다. 간경화는 치료가 안 되는건데, 인삼을 드신다고 나쁘지는 않습니다. 당뇨에도 좋고, 협심증에도 좋습니다. 협심증은 특히나 심장세포가 죽어가기 때문에 그걸 막아줍니다. 제가 이렇게 좋다고 하는 건 인삼 논문이 우리나라 뿐 아니라 세계적으로 2천500개가 있습니다. 모두 그 연구 결과들입니다.

인삼을 먹어서 숨이 가빠지는 건 많이 드셔서 그런 것입니다. 1~3g 드시면 안 가빠집니다. 그런데 만약에 가빠지신 분이 있으면 저한테 연락주십시오. 반드시 심리적인 문제입니다. 그 정도 양이면 절대로 그러지 않습니다.


가시오가피

왼쪽 그림은 가시오가피입니다. 가시오가피는 영어로 시베리아 인삼(Siberian ginseng)이라고 합니다. 이 가시오가피는 인삼과 사촌지간입니다. 가시오가피는 우리나라에는 안 나고 추운지방에서만 납니다. 그런데 제가 가시오가피가 몸에 좋다고 우리나라에 퍼트렸습니다. 가피오가피는 인삼하고 똑같습니다. 하루에 3~6g정도를 먹으면 좋습니다. 인삼만 드셔도 좋은데 '아, 난 좀 더 좋고 싶다' 하면 가시오가피까지 같이 넣어 달이시면 더 좋습니다. 가시오가피 효과는 인삼하고 똑같습니다. 그리고 가시오가피는 또 골다공증같은 뼈 질환에 좋고, 아이들 키 크는데도 좋습니다. 아이들에게 굳이 먹이려면 가시오가피를 먹이는 게 좋습니다. 원키가 크기 때문입니다. 원래는 뿌리를 써야 되는데, 뿌리를 쓰면 죽으니까 줄기를 씁니다. 그래서 저희가 실험해 봤더니 줄기도 뿌

리하고 비슷한 효과가 있어서 줄기는 써도 괜찮은데, 열매는 효과가 없습니다. 인삼 열매, 인삼 잎은 효과가 별로 없습니다. 그냥 기분으로 드시는 것입니다. 가시오가피도 마찬가지입니다.

더덕은 그냥 기침에 좋습니다. 더덕은 그냥 좋은 것 중에 하나입니다. 가끔 드시면 됩니다. 특히, 폐 안 좋을 때 더덕이 좋고, 더덕보다 더 좋은 게 잔대라는 게 있습니다. 잔대가 더 좋습니다.

당귀는 관절에 좋습니다. 당귀는 관절이 아플 때 좋습니다. 가시오가피도 관절에 좋습니다. 가시오가피가 더 좋고, 관절이 아프면 당귀를 드셔야 됩니다. 그렇다고 당귀는 평생 먹어야 되는 건 아닙니다. 좀 덜 아파지면 그만 먹어야 됩니다. 그리고 당귀는 통증이 있으면 뭐든지 통증을 좀 억제해 줍니다. 그래서 여자들의 월경통일때도 당귀가 좋습니다. 생리통에도 좋고 통증에 좋습니다.




당귀


오미자

다음은 오미자입니다. 다섯 가지의 맛이 모두 있습니다. 오미자는 인삼, 가시오가피하고 똑같습니다. 오미자도 하루에 0.5~1g 정도를 먹으면 아주 좋습니다. 특히, 수험생들이 공부할 때 머리 좋아지게 하는 게 오미자입니다. 인삼도 그렇지만 오미자도 기억력을 좋게 해줍니다. 적응력도 강하게 해줍니다. 그리고 기침을 할때 기침을 멎게 해 주는 게 오미자입니다. 예전에 북한에서는 조종사들이 비행기 타기 전에 오미자차를 먹었다고 합니다. 오미자차는 고산지방에 적응을 잘 못할 때도 좋습니다. 오미자차를 아주 맛있게 하시려면 방법이 있습니다. 오미자 겉의 과육부분에는 달고 신맛이 있어서 새콤달콤한데, 안에 있는 씨에는 쓴맛, 짠맛, 매운맛이 모두 있습니다. 그래서 펄펄 끓이면 맛이 아주 안 좋습니다. 그래서 보온병같은데 우려내야 맛있는 오미자차를 만들 수가 있습니다. 엑기스를 드셔도 되는데 엑기스는 얼마 들었는지 모르니까 조금씩 타서 드셔야 됩니다.



복령



칡

복령(茯苓)은 죽은지 오래된 소나무 뿌리에 붙어 영양분을 먹고 자라는데, 버섯 종류로 경옥고에 들어갑니다. 중국에서는 백설기로 해서 먹기도 합니다. 경옥고가 항 노화작용이 있습니다. 그래서 복령도 노화를 억제해 주는 효과가 있습니다.

칡꽃을 술에 담가서 먹으면 녹용만큼 좋다고 러시아 사람이 그랬듯이, 칡뿌리도 협심증에 아주 좋습니다. 그리고 치매를 예방해 줍니다. 혈관을 이완시켜서 혈관도 좀 튼튼하게 해주고, 뇌 세포가 죽는 것을 예방해 협심증에 좋습니다. 칡은 달여 드셔도 되고, 씹어 드셔도 됩니다. 칡은 가끔씩 드시면 좋습니다. 그런데 협심증이 있으신 분들은 매일 드셔도 좋습니다. 한 10g정도씩 매일 드셔도 좋습니다. 칡즙도 좋습니다. 계산하셔서 칡을 말리지 않은 것은 한 20g정도를 짜서 드시면 됩니다. 끓여서 드셔도 됩니다. 술 잘 깨는데도 칡이 좋다고 합니다. 사실 술 잘 깨는 건 그냥 시간이 지나면 저절로 깨는 것

이기 때문에 술 잘 깨는 것은 없습니다. 물 많이 마셔도 잘 깹니다. 그렇게 따지면 술 깨는데 인삼이 제일 좋습니다.


복분자

복분자는 산딸기가 아니라 복분자딸기입니다. 산딸기는 종이 틀립니다. 복분자는 색깔이 검은색으로 되고, 산딸기는 빨간색으로 됩니다. 복분자딸기라고 따로 있습니다. 복분자는 여러분들이 전설로 아시는 것처럼, 옛날에 중국에서 어떤 노인이 복분자가 맛있어서 잔뜩 먹었더니 요강에다 소변을 보니까 요강이 엎어졌다는 것입니다. 그래서 엎을 복(覆자)자에다가 요강 분(盆) 그래서 복분자를 먹으면 정력이 좋아진다고 알려져 있고, 두 번째는 이 사람이 요강이 필요한 사람인데 복분자를 먹은 뒤로는 요강이 필요 없어졌습니다. 복분자를 먹으면 소변을 자주 보는 걸 치료해 줍니다. 즉, 신장에 좋다는 것입니다. 복분자는 그냥 따서 드시면 되고 삶아 드셔도 됩니다. 시중에서 나오는 복분자는 별로 효과가 없는 것입니다. 원래는 익지 않을 걸 따서 먹어야지 효과가 좋습니다. 익은 것은 효과가 별로 없습니다. 그런데 맛있게 하려고 복분자와 다른 딸기도 넣고 해서 시중에 있는 건 복분자 효과는 별로 기대할 수가 없습니

다. 이런 복분자 효과를 기대하려면 인삼을 매일 드시면 됩니다. 감기 안 걸리게 하려면 녹용도 좋지만 인삼 먹으면 좋습니다. 아이들 같은 경우, 6살 정도면 어른의 3분의1 정도를 먹이면 됩니다.


동충하초

동충하초는 원래는 누에같은 것이었는데, 누에에 균이 침입을 하면 누에를 죽입니다. 그리고 버섯처럼 피어오릅니다. 그래서 동충, 겨울에는 벌레였다가 여름에는 풀, 그래서 동충하초라고 합니다. 그런데 이것은 해발 3,000m 이상에서만 자랍니다. 우리나라에 제일 높은 산이 2,000m가 안됩니다. 그래서 우리나라에는 없습니다. 네팔이나 티베트에 있는데 해발 3,000m 지방에 있고, 하루에 5개 정도 캘 수 있기 때문에 아주 캐기가 어렵습니다. 2년 전에 네팔에 갔을 때 현지가가 1kg에 1천400만원이었습니다. 금값입니다. 그 곳의 사람들이 정력에 좋다해서 동충하초로 쥐한테다 실험을 했더니 효과가 그렇게 크지 않습니다. 동충하초는 항노화 작용도 있다고 알려져 있는데, 동충하초 드시는 것보다 인삼이 좋습니다. 우리나라에 있는 동충하초는 번데기에다가 만든 것입니다. 이것과는 종이 전혀 틀립니다. 그건 아무리 드셔도 위풍당당하지 않습니다.


음양곽

다음은 음양곽입니다. 삼지구엽초. 음양곽은 음탕한 양이 먹는 풀, 그래서 한방에서 정력제로 쓰입니다. 음양곽도 정력제라고 하는데, 먹을 때 효과가 반짝하지만 계속 효과가 있는 건 아닙니다.


녹차

녹차도 아주 좋은 것 중에 하나입니다. 녹차는 하루에 5g을 드셔야 됩니다. 티백에 순수 녹차로 되면 1.3g입니다. 그래서 티백 3개 이상을 드셔야 하루에 5g입니다. 녹차를 5g 이상 먹는 사람과 안 먹는 사람을 조사해 봤더니 5g 이상 먹는 사람들은 암 발생률이 2분의1 이하입니다. 그래서 녹차를 먹으면 암에도 좋고 고지혈증에도 좋습니다. 그리고 식중독에도 좋습니다. 카페인이 있는데, 카페인은 몸에 나쁘지 않습니다. 사람들이 카페인이 몸에 나쁘다고 알려져 있는 이유가 어렸을 때부터 먹지 말라고 그래서 그런 것입니다. 카페인은 몸에 나쁜 게 아니라 사람들의 능률을 높여줍니다.

일의 능률을 높여주기 때문에 나쁘지 않습니다. 단지 카페인이 있기 때문에 위장 질환이 있는 사람은 안 좋습니다. 그리고 티백에 있는 현미녹차를 여러분들 사서 많이 드시는데 현미녹차에는 녹차가 별로 없습니다. 그건 10개 이상 드셔도 적습니다. 앞으로 사실 때는 맛은 좀 없더라도 그냥 녹차만 들어있는 게 있습니다. 그거 드시든지, 그냥 녹차 잎사귀를 해서 넣어서 드시면 됩니다. 가루로 해서 드셔도 좋습니다. 암에 걸린 사람들은 녹차를 반드시 먹게 해야 됩니다. 다이어트에는 녹차가 아주 좋습니다. 살 빼시려면 녹차를 드셔야 됩니다.


산사

산사 아가위, 아그베라는 열매입니다. 이것도 고지혈증에 좋습니다. 혈관이 늙어가는 건 사람이 늙은 것하고 똑같은데 혈관이 늙는 걸 예방하기 위해서는 고지혈증이나 이런 질환을 예방해야 되는데, 산사가 좋습니다. 제가 인삼만 말씀드린다고 인삼만 드시지 마시고, 산사 이런 것도 차로 해서 드시면 아주 맛있습니다. 산사는 조그마한 사과처럼 생겼습니다. 매실하고 전혀 다릅니다. 매실은 그냥 좋은 것 중에 하나입니다. 맛도 좋고 그냥 좋은 것

중의 하나입니다. 옛날에 매실은 해충을 죽이기 때문에 해충 잡는데 썼습니다.


영지버섯

이것은 영지버섯입니다. 주변에 많습니다. 버섯은 세 가지 효과가 있습니다. 첫째, 항암효과가 있습니다. 둘째, 알레르기에 좋습니다. 알레르기성 비염, 피부염에 좋습니다. 그런 알레르기성 피부염이나 비염이 있으면 하루에 10g씩 두 달 정도 달여 먹어서 치료되면 좋고, 안되도 할 수 없습니다. 원래 치료되지 않는 질환입니다. 그리고 소고기 요리에 버섯을 넣으면 맛도 좋지만 버섯이 고기를 소화시켜 소화를 잘 되게 합니다. 그래서 고지혈증에 버섯이 좋습니다. 버섯을 많이 드셔야 됩니다. 아무 버섯이나 다 좋은데, 우리가 식용으로 먹는 버섯은 효과가 좀 약합니다. 표고버섯 은 조금 약하긴 하지만 효과가 있고 상황, 영지, 운지버섯, 차가버섯도 효과가 비슷합니다.

그리고 오늘 또 말씀드릴 것 중에 하나가 중국산 하면 다 나쁜 걸로 아는데 그렇지 않습니다. 중국산도 효과가 좋은 게 많습니다. 값

이 싸다고 해서 중국산을 안 드실 필요가 없고, 오히려 중국이 땅이 비옥하기 때문에 중국산이 좋은 게 많습니다. 언론에서 농민들 보호를 위해서 국산이 좋다고 많이 광고해 국산이 좋은 걸로 알려져 있어 값도 비싸고 하지만 중국산이 좋은 것들이 훨씬 많습니다. 그리고 90%는 다 중국에서 수입됩니다.

국화도 고지혈증에 좋습니다. 구기자도 고지혈증에 좋고 다이어트 하는데도 좋습니다. 같이 달여도 좋습니다. 둥굴레는 항노화 작용이 있습니다. 둥굴레 먹으면 대머리된다는 것은 근거가 없습니다. 제가 문헌을 아무리 뒤져봐도 문헌에 왜 대머리가 된다고 했는지 근거가 없습니다.


국화


구기자

아모레 퍼시픽에 설화수라는 화장품이 있습니다. 그때 40대 이후 여성분들에게 좋은걸 개발해 달라 해서 자음단이란 처방을 만들고,


둥굴레

그때 주로 둥굴레를 썼습니다. 원래 많이 써야 되는데 너무 많이 쓰면 사람들이 싫어한다고 해서 아주 조금 들어가 있을 것입니다. 여러분들이 그냥 드시는 게 더 훨씬 좋습니다. 생으로 드셔도 좋고 삶아 드셔도 좋습니다.

하고초는 여름되면 말라죽어서 하고초인데, 역시 고지혈증에 좋습니다. 둥굴레도 고지혈증에 좋습니다. 인진쑥은 사철쑥인데, 이것도 고지혈증에 좋고 간에 좋습니다.


하고초


인진쑥

귤껍질은 스트레스를 해소하고 소화를 잘 시켜줍니다. 소화 잘 안 되실 때 이 귤껍질을 많이 드시거나 아니면 오렌지 주스를 드십시오.

소화 잘 안 되시는 분, 신경이 예민하신 분, 스트레스를 많이 받으시는 분들은 이 귤껍질이 좋습니다. 귤껍질 먹으면 속이 좀 쓰리기 때문에 1년정도 뇌뒀다가 말린 다음에 드시면 더 좋습니다.


모과 석류

모과는 밥맛이 없을 때 밥맛을 좋게 합니다. 쥐가 자주 나는 사람, 근육이 약한 사람한테 좋습니다. 제가 석류를 넣은 이유는 사람들이 석류의 효과를 너무 지나치게 좋은 걸로 알고 있습니다. 석류는 그냥 과일 중에 하나입니다. 먹으면 나쁘지 않은거 괜찮은 것 중에 하나입니다.


매실

매실입니다. 오매(烏梅). 아래 그림은 까맣게 그슬린 모습입니다. 매실도 좋은 것 중에 하나입니다. 항노화 작용도 물론 있기는 있지만 좋은 과일 중에 하나입니다. 매실 씨, 복숭

아 씨, 살구 씨에는 청산가리 성분이 들어가 있습니다. 그렇다고 해서 그냥 씨 달여서 드셔도 아주 작은 양이기 때문에 전혀 상관이 없습니다.

모과는 밥맛이 없을 때, 자주 체할 때 소화기능을 좋게 해주는 것입니다. 귤껍질, 모과는 소화기능에 좋고, 스트레스에도 좋습니다. 기침에도 좋은데, 기침에는 모과보다 오미자가 더 좋습니다. 오미자, 도라지가 기침에 좋습니다. 오래된 기침은 인삼을 드셔도 더 좋습니다.


율무

율무는 암세포가 성장을 못하게 합니다. 여기서 양약도 개발됐습니다. 그래서 율무를 먹으면 항암효과가 있습니다. 가끔씩 율무 밥을 해 드시거나 율무차를 드시면 암을 예방할 수가 있습니다. 그러나 젊은 남자들은 율무 안 좋다고 합니다. 정자가 생성되는 것을 좀 방해하기 때문인데, 아이를 낳는데 아주 그렇게 나쁜 건 아니라서 조금씩 들어도 괜찮습니다. 특히 나이가 들고 또 암을 예방하려면 율무가 좋습니다. 그래서 암 걸린 환자들은 율무, 녹차, 버섯 종류를 먹으면 암세포가 자라는 걸 막아주고 암도 예방할 수가 있습니다.

골다공증에는 별로입니다. 골다공증에는 칡과 콩 종류가 다 좋은데 칡도 콩과 식물입니다. 콩 종류들은 다 좋습니다. 골다공증이 있을 때 좋습니다. 골다공증을 예방하려면 인삼을 드셔야 됩니다. 인삼 드시면 골다공증이 늦게 옵니다.


어성초

어성초도 항암작용 있습니다. 특히, 폐암에 좋습니다. 어성초랑 삼백초랑 비슷합니다. 중국에 어느 지방의 사람들은 암에 안 걸린답니다. 알고 봤더니 삼백초를 음식으로 먹어 그렇답니다. 어성초는 삼백초와 사촌지간입니다.

커피를 말씀드리겠습니다. 커피는 카페인이 주성분입니다. 커피 한 잔에 80mg의 카페인이 들어있습니다. 하루에 400mg 이상 카페인을 먹는 것은 안 좋습니다. 그러면 8×5=40 5잔 이상의 커피는 안 좋습니다. 녹차는 50mg의 카페인이 들어 있습니다. 그런데 카페인은 임신한 사람이 먹어도 괜찮다고 미국 FDA에서 나왔습니다. 그래서 카페인은 그냥 드시면 능률도 오르고 전혀 상관이 없습니다. 단지, 소화기능이 안 좋은 사람만 안 좋습니다.

산수유도 노화를 억제고, 남자들 정력을 좋게 해 주는 효과가 있습니다. 들어주셔서 고맙습니다.

〈일시 : 2009. 6. 18〉



행복한 가계부만들기



제 윤 경((주)에듀머니 대표)

前. 한겨레 이엔씨 Economy 재무컨설팅 사업본부장

주요저서

아버지의 가계부

부자들의 행복한 가계부

불행한 재테크 행복한 가계부

나의 특별한 소방관

행복한 가계부만들기

경제교육에서는 잘 쓸 줄 아는 교육을 해야 됩니다. 잘 쓴다는 것은 예측을 하는 것입니다. 그 안에 저축이 포함돼 있어야 됩니다. 막연히 저축하는 게 아니라 저축을 하더라도 언제, 어떻게 쓰겠다는 계획과 목표를 가지고 저축을 해야합니다.

돈 얘기가 지난 몇 년간 우리나라 사람들한테 주된 화두였습니다. 직장인 여론조사를 해봐도 제일 많은 화두가 2006년부터 1등이 돈 얘기였던 것 같습니다. 그만큼 많이 하고, 관심도 많습니다. 돈때문에 다투기도 많이 하고 스트레스도 많이 받는데, 문제는 돈에 대해서 잘 모른다는 것입니다. 모르시는 분들이 많아서 돈으로 인한 시행착오를 굉장히 많이 하시는 것 같습니다. 그래서 돈에 대해서 좀 배워보자는 의미로 회사를 운영하고 있습니다. 에듀케이션(Education)의 에듀(Edu)고, 머니(money)해서 에듀머니입니다.

연령대별로 조사를 해봤더니 자산 상태가 가장 좋으신 분들이 50대 분들이, 저축도 50대, 60대 분들이 젊은 사람보다 더 많이 한다는 조사 결과가 나왔다고 합니다. 여러 가지 이유가 있겠지만 어찌됐든 지금 50대, 60대 이상 되신 분들 같은 경우는 굉장히 경제적으로 어려운 시기를, 사회와 나라 전체가 어려운 시기를 여러 번 거쳐 왔는데, 그런 시기를 지내 오셨기 때문에 돈 관리를 해 나가는 지혜로움이 조금 더 있으신 게 아닌가하는 생각이 듭니다.

그 다음에 또 이런 게 있습니다. 현재 당장 나가는 돈이, 50대 분은 간혹 아직까지 자녀분들이 대학에 다니고 있어서 대학 등록금, 교육비로 빠져나가는 돈이 많아서 굉장히 힘들다, 재정적으로 어렵다, 이렇게 말씀하시는 분들도 계시는데 과거에는 결혼들을 일찍 하셨습니다. 지금 30~40대보다는 결혼을 일찍 하셔서 50대, 60대 되시면 이미 자녀들이 대학 졸업도 다 하고, 출가도 다 하고 해서 완전히 자녀가 경제적으로 부모로부터 독립해서 당장 쓸 돈이 많지 않아서 저축을 할 수 있는 여력이 30대, 40대에 비해 많아서 그런 게 아닌가, 이런 생각을 합니다.

요즘에 가계부 쓰는 문화가 많이 없어졌습니다. 어쩌면 50대, 60대 되시는 분들은 젊은 시절 가계부를 다들 쓰셨을 것입니다. 당연히

썼고, 꼭 썼습니다. 그런데 최근 들어서 젊은 계층은 가계부 거의 못 쓰고 있습니다. 여러가지 이유가 있는데, "가계부 써봤자 달라지지 않는다. 써봤자 마음만 아프고, 늘 눈으로 적자나고 구멍나는 거 확인하니까 마음만 불편하지, 그렇다고 개선되는 게 없다. 달라지는 게 없다." 이런 말하고, "귀찮다, 번거롭다" 이렇게 여러가지 이유를 들어서 가계부 쓰는 것에 대해서 부정적으로 생각하시는 분들이 참 많습니다.

오늘은 결론적으로 말씀드리면 가계부를 쓰지 않으면 안되는 경제환경입니다. 가계부를 써야만, 그래야만 돈으로 인해서 곤란하지 않은 경제생활을 할 수 있다는 부분에 대해서 말씀을 드릴 것입니다.

돈 걱정 증후군이라고 합니다. 돈때문에 계속 걱정을 하는 것입니다. 그런데 이게 단순이 걱정에서 끝나는 게 아니라 질병이라는 것입니다. 영국의 어느 의학자가 말하기를, 돈 걱정 증후군이라는 질병을 가지고 있는 사람이 최근에 구토, 발열, 심지어 신경질적인 행동장애 등의 형태로까지 다른 질병으로 외화되고 있다고 합니다. 굉장히 심각한 질병이라고 이야기하고 있는데, 우리나라 분들도 돈때문에 걱정하시는 분들이 많습니다. "나는 돈 걱정 증후군에 빠진 것 같다." 돈 걱정 증후군에 걸린 사람들이 의외로 많습니다. 특히, 최근에 돈

때문에 염려하고 돈 때문에 스트레스 받는 분들이 많으신데요, 특별히 그런 일이 없다고 하더라도 늘 돈 때문에 불안하다, 이렇게 하소연하시는 분들이 적지 않다는 것입니다. 돈 얘기 하면 "나 돈 버는 법 알고 싶습니다. 돈 불리는 법 알고 싶어요" 하시면서도 은근히 스트레스를 받습니다. 왜냐하면 "지금 내가 돈을 체계적으로 관리를 하고 있지 않기 때문에, 그런데서 오는 막연한 불안감때문에 굉장히 돈 때문에 스트레스 받는다" 이런 말씀하시는 분이 많다는 것입니다.

근데 이 돈 걱정 증후군에 빠진 사람들의 공통점이 크게 두 가지가 있습니다. 첫 번째는 자신이 얼마를 버는지 잘 모른다고 합니다. 매월 우리 집 소득이 얼마인지를 잘 모르는 것입니다. 요즘은 연 소득이 4천만원이면 월급이 300만원 좀 넘을 것입니다. 이렇게 생각들 하시죠? 당사자도 그렇게 생각을 합니다. 그런데 재미있는 건 저희가 10년차 된 교사분의 현금 흐름을 분석해봤는데, 연 소득은 4천만원입니다. 그런데 평달의 월급이 180만원입니다. 그러니까 이제는 월급생활을 하시는 분들조차도 들어오는 돈이 규칙적이지 않습니다. 자영업을 하시는 분, 개인사업을 하시는 분들은 매달 조금씩 수입이 달라집니다. 돈 관리할 때 진짜 어려운 게 수입이 규칙적이지 않다는 것입니다. 수입이 규칙적이지 않기 때문에 늘 들어오는 돈 보고 따져

봐야 됩니다. '이번 달에는 180만원 들어왔네? 우리 집 써야 되는 고정 지출이 얼마고, 이번 달에 보니까 특별한 행사, 예를 들면 제사가 있고 부모님 생신이 겹쳐있고 보니까 목돈 나갈 일이 있다.' 그럼, 180만원에서 목돈을 제외하고, 나머지 부분으로 전기세, 관리비, 식비, 통신비, 교통비 등을 내고 이런 것들을 따져봐야 됩니다. 따져보고 나서 들어온 돈하고 나가는 돈의 균형을 맞춰야 됩니다. 특히, 외환위기 전까지만 해도 대부분의 사람들이 이렇게 돈 관리를 하셨습니다.

그 때는 우리가 일을 한 달 동안 열심히 하고 나면 회사에서 월급봉투에 월급을 줬습니다. 그 돈 받아와서 쪼개는 것입니다. 쪼갤 때 그냥 쪼개는 게 아니라 따져봅니다. 미래를 예측을 해봅니다. 이번 달에 나갈 돈에 대해서도 따져봅니다. 그래서 배분을 합니다. 이번 달에 쓸건 아닌데, 6개월 후에 우리 아이가 중학교 입학해서 교복 한 벌이라도 사줘야 되면 목돈이 나간다, 등록금도 나가고, 교복 값도 나가고 목돈이 나간다. 그때 대비해서 적금이라도 하나 들어놔야 되겠다해서 따로 떼놓고, 예측하고 나서 저축을 하는 것입니다. 그리고 나머지 돈에서 따져보면서 이번 달 고정지출, 변동지출 그대로 돈을 분배를 하는 것입니다.

이것이 자연스런 경제적 의사결정 과정입니다. 예측하고, 구분하고, 자원 재분배를 하고. 외환위기 전까지만 해도 사실상 많은 대다수의 분들이 돈을 이렇게 관리를 하셨습니다. 그래서 들어오는 돈과 나가는 돈의 균형을 맞춰서 마이너스 나지 않게 생활을 해야만 했습니다. 그런데 지금은 진짜 많은 사람들이 돈 걱정을 합니다. 외환위기 전에도 돈 걱정 많이 했지만 그 때보다도 더 심각해서 지금 그게 하나의 질병입니다, 이렇게 얘기할 정도로 돈 걱정을 많이 하는데, 문제는 들어오는 돈, 나가는 돈 따져보지 않는다는 것입니다.

연소득이 4천만원인데, 10년 된 교사 분한테 "평달에 월급이 180만원이라는 사실을 알고 계십니까?"하고 질문을 드렸습니다. 이런 질문을 드린 이유는, 이 분은 이렇게 돈 관리를 하셨습니다. 연 소득이 4천만원이니까 우리 집 월급이 300만원이 좀 넘는다. 이러니까 예를 들어 집 한 채 사느라 한 1억원 정도 빚을 냅니다. 1억원 정도 빚을 내니까 이자만 고정지출로 60만~70만원 나갑니다. 원금까지 같이 나가니까 100만원이 나갑니다. 사실 평달에 180만원 받아 이자 100만원 나가버리면 나머지 80만원입니다. 근데 애들 교육비가 50만원입니다. 그러면 30만원 남습니다. 그럼 평달에 생활이 안됩니다. 그런데도 저지릅니다. 왜 저지르느냐 하면, 우리 집은 소득이 300만원이라고 생각하기 때문에 입니다. 집에 딸린 이자나 원금 갚

아나가느라 100만원 빼고, 애들 교육비 50만원 빼도 나머지 150만원 정도가 있기 때문에 예를 들면 식비도 하고, 교통비 하고, 관리비 하고 좀 빠듯하지만 가능합니다. 이렇게 생각을 하고 돈을 관리하고 있더라는 것입니다. 결과적으로 평 달에는 부채 이자 빼고, 사교육비 빼고 나니까 남는 생활비가 몇 십만원 안 됩니다. 그러면 들어오는 돈보다 나가야 되는 돈들이 많습니다. 그런데도 생활이 됩니다. 신용카드랑 월급통장이 마이너스 통장이니까 생활이 됩니다.

돈때문에 질병까지 생긴 이유를 알고 보니까 많은 사람들이 들어오는 돈이 얼만지 정확하게 따져보지 않더라는 것입니다. 월급생활을 하시는 분들도 마찬가지고 개인사업을 하시는 분들은 더 큰 일입니다. 제가 보니까 개인사업하시는 분들은 늘 제자리일 수밖에 없고, 빚이 줄지 않고, 자산이 늘지 않는 이유는 소득이 이렇게 불규칙한데 우리 집에 들어오는 돈을 제대로 따져보지 않습니다. 따져보지 않고 막연히 어떻게 생각하느냐면 많이 벌 때를 기준으로 짭니다. 소득이 변동이 있는데 많이 벌때랑 적게 벌때 계속 마이너스가 반복이 됩니다. 그리고 금융비용이 자꾸 빠져나갑니다. 들어오는 돈을 따지지 않으면 결국은 금융비용이 발생하게 돼있습니다. 이자가 발생하게 돼 있습니다. 그리고 들어오는 돈을 따지지 않기 때문에 사실 돈 걱정이 질병까지 되는 것입니다. 귀찮아서 안 따져봤지만 막연히 불안합니

다. 뭔가 구멍이 나고있는 것은 막연히 알고 있습니다. 알고 있기 때문에 늘 불안합니다.

그리고 또 돈 걱정 증후군에 빠지는 사람들의 특징이 자신이 어디에 얼마 쓰는지 모른다는 것입니다. 가계부 안쓰시는 분한테 여쭤보니까 "내 머릿속에 다 있다. 뻔한데, 뭐." 근데 진짜 오해들 하시는 게, 가정 경제가 굉장히 복잡합니다. 그렇게 만만한 게 아닙니다. 돈이 빠져나가는 구멍이 너무나 많습니다.

제가 전에 'SBS 잘 살아보세' 하면서 개별 가정상담을 다녀봤습니다. 제일 먼저 조사하는 게 냉장고입니다. 거기서 돈 새는 생활습관이 다 나옵니다. 돈을 제대로 체계적으로 관리 하느냐, 안 하느냐는 냉장고 열어보면 대충 견적이 나옵니다. 냉장고가 3분의2 이상이 차면 전력소비가 20% 늘어납니다. 전기세가 그만큼 더 나옵니다. "이거 언제 한번 정리하십니까?" 했더니 "이사 갈때 한 번씩 정리한다." 이사 갈때 보면 자기도 놀란답니다. 유통기한이 몇년 지난 게 나오는 것입니다. 음식을 사다가 체계적으로 관리를 안하다 보니 버릴게 더 많은 것입니다. 쓰는 게 아니라 버리고 사시는 분이 많습니다. 이렇게 라이프스타일을 게으르게 살았습니다.

이 주부는 평수가 더 넓습니다. 평수는 더 넓은데, 전기세는 10분

의1 차이가 나는 것입니다. 코드는 모두 뽑아놓고 절전형 멀티탭, 이 습관 하나만 바꿔도 전기세에서 새는 돈을 막을 수 있습니다. 부지런한 생활습관을 가지고 한 번만 체계적으로 정리하면 됩니다. 스스로 믿고 "머릿속에 다 있어"가 아니라 가계부를 쓰는 것입니다.

사실은 우리 가정 경제가 전기세 하나만 얘기를 했는데, 나가는 돈의 지출내역 자체가 복잡합니다. 과거와 달리 가정경제 규모가 많이 커졌기 때문에 복잡하고 다양한 항목으로 지출되고 있습니다. 여기에서 관리를 체계적으로 기록을 통해서 하지 않으면 한 항목당 5만원씩만 더 쓰게 돼도 전체적으로 다 합해 보면 관리를 하는 사람과 안 하는 사람이 적게는 100만원 단위에서 차이가 납니다.

요즘 상담하면서 "생활비 얼마 쓰시는 것 같으세요?" "우리 집은 이거저거 다 해서 200만원 정도 써요." "아, 그러세요." 이제 계정항목별로 적으라고 합니다. 전기세부터 적습니다. 모두 더하면 700만원 나옵니다. 본인이 생각하는 머릿속에 있는 지출하고, 항목별로 적어본 실제 지출하고 차이가 수백만원이 납니다. 그러면서 속으로 "사실 몇가지 항목은 실제 쓰는 것보다 줄여서 썼는데." 어떤 분은 적어보고 앓아누으십니다.

돈 관리는 나가는 돈에 대해서 실제로 내가 적어가면서 눈에 보이게 관리를 하지 않으면 내 머릿속에 있는 것과는 굉장히 많은 차이가 있습니다. 돈 걱정 증후군에 빠진 것도 그것 때문입니다. '굉장히 열심히 살았고, 나 나름대로 알뜰하게 살았다고 자부하고 있는데 이상하게 모이는 돈이 없다. 이상하게 자꾸 빚이 줄지않고 있다.' 이렇게 생각하시는 분들이 많을 것입니다. 결국 두 가지를 따져보지 않고 파악하지 않고 돈을 대충 주먹구구식으로 관리하고 쓰다 보니까, 사실 나는 안다고 생각하지만 현실에서 돈은 늘 왠지 말라붙는 것 같고 어디로 다 도망가는 것 같은 것 때문에 막연히 불안합니다. 막연히 불안한 생활을 계속 이어가시는 것입니다. 게다가 매월의 현금 흐름에서만 불안한 게 아니고, 돈때문에 불안한 게 사실입니다.

지금은 교육받으실 수 있는 여유로움이 있지만 미래에 대해서 막연히 불안합니다. 따져보고 10년후, 20년후, 30년후 나름의 계획을 갖고 지금 쓰는 돈을 한 푼이라도 불필요한데 안 쓰기 위해서 체계적으로 관리하는 것이 굉장히 중요합니다. 근데 관리를 하지 않음으로 인해서 가뜩이나 불안한데 더 불안한 것입니다. 평범하게 사는 것도 복잡한 세상에 주먹구구식으로, 머리로 계산해서 돈 관리를 하시는 분들이 많다는 것입니다.

지난 몇 년간 재테크 바람이 불면서 사실상 많은 사람들이 재테크로, 어떤 특별한 비법과 특별한 테크닉으로 돈을 번 것 같은데, 돈을 번 사람보다는 돈 걱정 증후군에 빠진 사람들이 더 많습니다. 나만 가난한 것 같은 마음을 갖고 계신 분들이 오히려 더 많습니다. 이러한 버블경제(Bubble Economy) 속에서 상대적 박탈감을 가지면서 돈때문에 걱정하고, 돈때문에 불행해 하는 분들이 정말 많습니다. 지난 몇 년간 많은 분들이 돈에 대해서 오해를 하시는 게 내가 가난하다는 생각을 많이 합니다.

우리나라 소득수준을 다섯 개로 구분합니다. 1군위부터 5군위까지 다섯 개 층으로 구분합니다. 1군위로 내려갈수록 소득이 낮고, 5군위로 올라갈수록 소득이 높습니다. 5군위가 결국 우리나라 상위소득 20% 안에 드는 사람입니다. "상위소득 20%안에 드는 사람의 월 가구 소득이 400만~500만원 정도입니다. 그리고 상위소득 10% 안에 드는 사람의 평균 월소득이 672만원입니다. 생각보다 소득이 높지 않습니다. 우리나라에서 그래도 10%안에 든다는 사람들조차도 사실은 맞벌이를 한다면 300만원씩 버는 것입니다. 평범한 사람들인 것처럼 보이는 그 분들이 사실은 상위소득 10%, 20% 안에 드는 사람들이라는 것입니다. 생각보다 소득이 높지가 않습니다. 4군위 소득은 300만~450만원 정도입니다.

생각보다 소득 수준이 높지 않은데, 지출 수준은 소득 수준보다 너무나 높다는 것입니다. 각 가정마다 재무 분석을 해보면, 실제로 여러가지 것을 감안했을 때 우리나라 사람들이 아이들한테 100만원짜리 유모차를 사줄 정도의 소득 수준과 자산 규모를 갖고 있는 집이 그렇게 많지 않다는 것입니다. 그리고 아이들 영어유치원을 보낼 수 있는 집이 그렇게 많지 않습니다. 그렇게 많지 않은데 사실 굉장히 많이 돈을 쓰고 삽니다. 소득수준에 비해서 지출의 규모나 지출 수준이 굉장히 높다는 것입니다.

지난 몇 년간 이 사람들이 일을 해서 돈만 번게 아니지 않느냐. 자산에 투자를 해서, 부동산 가치가 상승해서 돈도 좀 벌었고, 주식이나 상가 임대수입 같은 걸 갖고 있는 거 아니냐, 이렇게 생각하실 수도 있습니다. 이 다섯 개 계층 중에 빚이 제일 많은 계층이 4군위, 5군위입니다. 부채 가구 비중도 1군위는 24%밖에 안 됩니다. 한 마디로 열 집 중 두 집 정도만 빚이 있습니다. 그런데 4군위, 5군위는 53%입니다. 한 마디로 한 집 건너 한 집이 빚을 갖고 있습니다. 부채 평균 규모를 보면 4군위 소득자 4천598만원입니다. 그러면 한 집 건너 한 집이 빚이 있습니다. 빚이 있는 가구의 부채 평균은 두 배이니까 4군위 소득자의 빚이 있는 가구 부채액이 1억원입니다. 4천500만원의 두 배니까 9천만원입니다. 1억원에 가까운 부채를 갖고 있습니

다. 5군위 소득자도 보면 한 집 건너 한 집이 빚이 있는데 전체 가구의 부채 평균이 9천70만원입니다. 그러면 빚이 있는 가구의 부채평균이 2억원입니다.

우리나라에서 미국으로 이민 가는 사람들이 여기서 엘리트였는데 미국가서 세탁소 하면서 중하층으로 삽니다. 물론, 자녀 교육때문에 갑니다. 자녀교육도 중하층 교육을 시킵니다. 여기서 엘리트들이 미국에서 중하층 생활을 아메리칸 드림(American Dream) 때문에 자처합니다. 헐리우드(hollywood) 영화보면서 미국만 가면 다 그렇게 살줄 알고 착각하는 것입니다. 우리나라도 드라마보니까 서민도 명품을 차고 나옵니다. 한류(韓流)열풍이 불어 동아시아에서 오는 것입니다. 저희가 이주 노동자들 경제교육도 하는데 이 분들 학력이 높다는 것입니다. 그 나라에서는 대졸 이상인데 우리가 절대 안 하려고 하는 일을 합니다. 그것은 미디어가 만들어낸 환상입니다. 한류(韓流)라는 게 우리나라 현실과 굉장히 다른 대한민국을 꿈꾸고 오는 것입니다. 우리도 마찬가지로 영향을 받습니다. 실제로 우리 재정 상태는 상위소득자, 최고 상위소득자 이 두 개 층 절반이 빚을 갖고 있고, 절반의 빚을 갚기 위해서 소득중에 30% 이상을 부채상환에 돈을 쓰고 있습니다. 나머지 70% 안에서 빠듯하게 살아야 됩니다. 그런데 자신의 소득수준 이상의 돈을 쓰는 사람이 굉장히 많더라는 것입니다.

재테크동호회를 하고 재테크 모임을 하는 잘 사는 동네 주부들을 조사했는데, 이 주부들을 일컬어 전(錢)모양처라고 합니다. 돈을 잘 벌고 잘 불려야 된다면서 이 사람들을 전모양처라고 일컫는데, 이 사람들 경제성적표를 조사해 봤더니 성적이 초라한 것입니다. 물론, 총 자산 가치는 평균 4억7천만원으로 화려합니다. 이게 함정입니다. "집 한 채 갖고 있으면 5억원 정도 되죠. 자산이 5억원인데?" 이렇게 생각하는 것입니다. 전모양처의 총 자산평가액도 굉장히 높습니다. 문제는 소득중에 1순위가 부채상환입니다. 부채상환에 소득 중 37%의 돈을 쓰고 있습니다. 그리고 2순위가 자녀사교육비로 32%, 그 다음 보험료가 17%입니다. 그러니까 빚 갚고, 교육비 쓰고, 사보험료 내고 나면 20%도 안 남습니다. 그렇다고 나머지 20% 안에서 빠듯하게 사는 것도 아닙니다. 부동산 자산 믿고 이렇게 하는 것입니다.

어떤 분이 "서글프게도 우리 집 화장실 값을 계산해봤더니 내 연봉보다 비싸더라." 우리 집 화장실이 그렇게 비싸줘서 한 편으로 고맙기도 한데, 한 편으로 서글픕니다. 나의 경제적 가치가 우리 집 화장실만도 못합니다. 남편 분들이 스트레스를 받은 게 전모양처들의 부동산 투자입니다. 이것은 사실 지금 당장 쓸 수 있는 돈이 아닙니다. 4억7천만원의 부동산 자산을 가지고 있는데, 금융자산은 3천만원 밖에 없습니다. 쓸 수 있는 돈은 3천만원이고, 빚은 9천만원입니다. 그

리고 쓸 수 없는 자산은 4억7천만원입니다. 이것은 미실현 가치기 때문에 사실 우리한테 중요하지 않습니다. 현명한 전모양처라면 이렇게 위로를 해줬어야 되겠죠. "어쩌다 보니까 집을 한 채 샀는데 주택가격이 상승해서 우리가 보유하고 있는 자산의 가치는 높지만, 그렇지만 그 돈은 쓸 수 없는 돈 아니냐." 그렇지만 내가 버는 돈은 우리 가족이 생활을 하고, 미래를 계획하고, 미래의 꿈을 달성하는데 중요한 재원으로서 써야 되는 쓸 수 있는 돈입니다. 한 마디로 내 연봉보다 비싸다는 우리 집 화장실 값은 만질 수만 있는, 손에 쥔 돈이 아니라는 것입니다. 너무나 많은 사람들이 자산의 가치를 손에 쥔 돈이라고 착각을 하면서 문제가 발생을 하는 것입니다.

투자라는 게 쉽지 않습니다. 투자는 진짜 냉정해야 됩니다. 부동산으로 돈을 벌려면 싸게 사서 비싸게 팔아야 됩니다. 투자는 실제로 매수가 중요하지 않습니다. 매도 시점이 중요하고, 매도 타이밍이 중요합니다. 매도를 할 수 있는 의사결정 능력이 있는 사람이 투자로 돈을 법니다. 이건 투자의 정석입니다. 우리나라 사람들은 일단 절대 안 팔아요. 집에 투자해서 집으로 돈 번 사람은 거의 없습니다. 답답한 것이 우리 집값이 상승하면 살고 있는 한 팔 것이 아니라면 그건 반가운 일이 아닙니다. 왜냐하면 세금이 비싸집니다. 일단 집값이 4억~5억원 넘어가면 재산세가 몇 백만원 단위로 늘어나 버립니다. 가

뜩이나 부채 이자로 빠져나가는 돈 때문에 남는 돈이 얼마 안 되는데, 거기서 심지어 9월만 되면 목돈이 몇 백만원 단위가 푹푹 빠져나갑니다. 그러면 그 돈은 또 마이너스 통장에서 나가는 것입니다. 집 한 채 유지하기 위해서 계속 빚이 늘어나는 것입니다. 집을 팔 계획이 없다고 한다면, 거주 목적으로 주택을 구입했다면 당연히 집값이 오르는 것에 대해서 반대를 해야 됩니다. 만약에 '나는 집값이 올라가는 걸 원해. 그래서 나는 투자차액을 실현하고 싶어.' 그러면 반드시 팔아야 됩니다. 구체적으로 어느 시점에 매도를 해야 되겠다, 그리고 내가 목표로 하는 수익은 얼마다. 이거에 대해서 냉정하게 계획을 세우셔야 됩니다. 투자 밑그림을 가지고 투자를 하셔야 합니다.

부동산 전문가들이 주테크 얘기하면서 이런 얘기 합니다. 20대에는 20평, 30대에는 30평, 40대에는 40평이라는 얘기를 했는데, 그 얘기는 알고 보면 20대에 5천만원의 부채, 30대에 1억원의 부채, 40대에 2억원의 부채입니다. 주테크가 아닙니다. 그것은 주택 과소비입니다. 주택이 연령대별로 계속 과소비가 늘어나는 거예요. 그걸로 돈 벌었다고 하는 환상을 자꾸 불어넣어 주는 것이고, 그런 환상을 믿는 사람은 착각을 하는 것이고, 그런 환상을 자꾸 불어넣어주는 부동산 전문가들은 전문가들이 아닙니다.

지금 4군위, 5군위 소득자들은 재정 상태가 굉장히 나쁩니다. 돈이 너무 많아서 집을 한 채 사는데 들어가는 돈이 내가 가진 자산의 일부다, 그러면 사도 아무 문제없습니다. 문제는 더 오를까봐 빚내서 집 사겠다는 것입니다. 이것은 적극적으로 말리고 싶습니다. 집값이 오른다는 것은 사람들이 돈이 있어 사야지 오르는 것입니다. 수요 공급의 법칙에 의해 집을 많은 사람들이 사겠다고 나설 때 집값이 오르는 것입니다. 공급보다 수요가 많을 때 주택 가격이 상승합니다. 근데 보통 수요가 많아지려면 사람들 주머니에 돈이 넉넉해져야 됩니다. 그만큼 사람들이 돈으로 인해서 여유가 생겨서 "이제 내 집도 가져볼까? 지금 집보다 좀더 좋은 집에서 살아볼까?" 이런 마음을 가지면서 주택 수요를 형성하는 것입니다. 가정 경제에서 30%를 빚 갚는데 쓰는 게 아니라 그 돈을 10%는 미래를 위해 저축을 하고, 20%는 소비를 더 해주면 경제는 살아납니다.

지난 몇 년간 우리 경기가 계속 후퇴하는 이유는 너무나 많은 사람들이 써보지도 못하고 은행에다 돈을 갖다 줬기 때문입니다. 게다가 은행에서 이 돈을 생산적인 데에 쓰면 다행인데 문제는 우리나라 은행들이 우리나라 것이 아니라는 것입니다. 국민은행의 대주주는 외국인입니다. 우리은행이랑 기업은행 빼고 나머지 대부분이 대주주가 외국인입니다. 지난 몇 년간 은행들이 돈 많이 벌었습니다. 작년 하

반기부터 성적이 나빠졌지, 재작년까지 은행들의 순수익이 2조원 이상 됐습니다. 대표적인 외국인이 주인인 KB은행, 신한은행, 하나은행. 이 세군데 은행이 2조원 이상의 순수익을 걷어서 외국인들한테 1조8천억원, 1조7천억원 배당을 해줬습니다. 우리가 뼈 빠지게 번 돈에서 30%를 이자비용으로 갖다 냈는데, 그 이자비용이 2조원입니다. 세군데 은행에 냈으니까 6조원입니다. 6조원의 순수익을 만들었는데, 그 중에 5조원 가량이 외국으로 빠져나갔다는 것입니다. 한 마디로 국부 유출입니다. 우리가 벌어 이 땅에서 돈을 써야 돈이 돌고 경기가 살아나는데 이 돈이 외국으로 빠져나가고 가계부채가 늘어나면 경기가 후퇴할 수밖에 없습니다. 여기서 만약에 나머지 47%의 사람들마저 더 빚을 내서 부동산에, 한 마디로 생산적인 가치를 만들어내지 못하는 곳에 돈을 묻어버린다면 경기는 더 나빠질 수밖에 없습니다. 더 악순환될 수밖에 없습니다. 이는 소득이 감소한다는 것입니다. 기업 매출이 줄으니 월급을 줄이고 심지어 구조조정까지 합니다. 그러니 실업자는 더 늘고, 연봉이 줄어듭니다. 그러면 4군위, 5군위 소득이 300만원에서 600만원정도되는데 100만원 정도씩 준다고 생각을 해보십시오. 이미 줄고 있습니다. 이것도 작년까지의 통계입니다.

미국 경제가 최근에 굉장히 크게 망했습니다. 거기 중산층들이 소득수준에 비해서 엄청나게 소비를 유지했기 때문입니다. 그러면서

미국 경제도 무너졌습니다. 시작은 일반가정 경제에서 시작한 것입니다. 우리나라도 마찬가지입니다. 며칠 전에 미국은 저축률이 상승하면서 미국 사람들이 정신을 바짝 차렸습니다. 요즘 미국 사람들이 가계부를 쓰고 저축합니다. 그 동안에는 저축률이 거의 마이너스였는데 이제는 6.9%까지 올랐습니다. 우리나라가 자살 1등, 교통대란 1등 여러 가지 1등을 하는데, 저축률이 뒤에서 1등 하는 것입니다. 우리나라 2006년 저축률이 3.3%였고요, 2007년에 2%, 2008년 말 1%로 떨어졌습니다. 저축률은 계좌 잔액이 아닙니다. 저축 계좌 잔액 갖고 저축률을 따지는 게 아니라 가계 순 저축률은 들어오는 돈에서 나간 돈 뺀 것입니다. 가계수입에서 가계지출을 뺀 것입니다. 그래서 남는 잉여소득을 가지고 저축률을 환산하는데, 2007년에 펀드 많이 들어 저희가 분석하면서 놀라운 사실을 발견한 게 들어온 돈, 나간 돈 빼보니까 마이너스인데, 적립식 펀드를 들고 있습니다. 무슨 얘기냐 하면, 마이너스 통장에서 적립식 펀드를 들고 있는 것입니다. 그런데 펀드가 반 토막이 났으니 이건 양쪽에서 깨진 것입니다. 빚으로 펀드를 했는데 그 돈이 사라져 버렸으니 빚만 남은 것입니다. 굉장히 심각한 얘기이고 돈 관리를 허술하게 하면 이런 어처구니없는 결과를 맞을 수가 있습니다.

저축률이 올해는 소득이 감소를 했기 때문에 마이너스입니다. 지

출도 줄이긴 했지만 최근 소비심리가 다시 살아나고 있다는 반갑지 않은 소식이 들립니다. 단기경제성장으로 봤을 때는 저축률이 올라가는 게 반가운 얘기가 아니고 소비를 그만큼 줄인다는 얘기니까 장기적으로 봤을 때는 그래야 다 같이 삽니다. 왜냐하면 저축을 안 하면 빚이 생깁니다. 그럴 수밖에 없습니다. 돈 관리할 때 들어온 돈 나간 돈의 균형을 맞춰야 됩니다. 나가는 돈에는 지금 당장 이번 달에 써야 되는 현재 지출만 포함돼 있는 것이 아닙니다. 미래지출도 넣어야 됩니다.

상담하면서 "6개월안에 목돈 나갈 일 예측을 해봅시다." 그러면 없다고 얘기합니다. "500만원이 있는데, 난 이 돈 3년내에 쓸일 절대 없어. 어디다 투자해?" "진짜 3년내에 쓸 일 없냐?" "절대 없다." "그러면 펀드에 일부 넣고, CMA계좌에 넣고 그렇게 하세요." 그랬더니 몇 개월 있다가 얼굴이 울그락푸르락해서 왔습니다. 그때 막 주가가 상승하고 있고, 펀드가 오르락내리락 하고 있었습니다. 왜 얼굴이 안 좋냐고 그랬더니 "괜히 펀드해 가지고 돈 까먹었다." "아니, 지금 오르고 있는데 돈을 왜 까먹었냐." "지난달에 좀 떨어지고 있었잖아. 그때 돈 필요해서 팔았어요." "3년내에 쓸 일 없었다며?" "없을 줄 알았지." 요즘은 예측들을 안 하십니다. 돈 관리할 때 진짜 중요한 게 50만원 이상 들어가는 목돈 지출은 반드시 예측하셔야 됩니다.

지금 가계상태가 좋지 않습니다. 50만원을 그냥 불규칙하게 빼서 써도 될 만큼 가계 잉여소득이 없다는 것입니다. 50만 원 이상의 지출은 예측해서 저축드셔야 됩니다. 근데 그렇게 안 합니다. 예측을 안 하는 가장 큰 이유가 신용카드 때문입니다. 신용카드 믿고 안 하는 것입니다.

어떤 분은 "종자돈 모으고 계세요?" 그랬더니 "아니요." "종자돈 있으세요?" 있긴 있다고 해요. 마이너스 통장이랍니다. 빚내서 투자하는 걸 너무 당연하게 생각하시는 것입니다. 신용카드 때문입니다. 저는 잘 사는 동네인 동부이천동에 사는 분을 상담해 봤는데, 깜짝 놀란 게 마트 가서 매주 20만원어치 장보는 것을 3개월 무이자 할부로 끊는다는 것입니다. 그런데 이번 주 장 본 것을 3개월 무이자 할부로 끊고, 다음 주에 가서 또 3개월 무이자 할부로 끊고. 왜 그러는지 이해를 못 하겠습니다. 무이자라서 그게 낫데요. 그런 식으로 할부가 많이 하다 보면 내가 내 돈을 통제할 수가 없습니다. 어느 순간 보면 과거에 저질렀던 것때문에 고정 지출이 많은 것입니다. 고정 지출이 많은 것은 원래는 쓸 일이 있었던 건데, 예측을 안해서 늘 갑작스럽습니다. 갑자기 아버님 회갑(回甲)이고, 갑자기 애가 중학교에 입학을 해 버렸습니다. 그래서 목돈 나갈 일이 생기면 그게 빚이 되는 것입니다. 저축을 안 하면 부채가 생길 수밖에 없습니다.

사람들이 요즘에 저축을 안 하면서 저축에 대해서 돈을 안 쓰는 것이라고 생각을 합니다. 심지어 어떤 분은 저축하는 돈이 아깝다고 합니다. 매달 월급통장에서 17만원씩 금리 높은데 저축하려고 신협을 찾아서 저축을 했습니다. 여긴 자동이체가 안돼 매달 자기가 계좌이체를 해야 되는데 계좌이체를 할 때마다 내가 못쓴다고 생각하니 그렇게 마음이 아팠답니다. 저축은 안 쓰려고 하는 게 아니고 쓰기 위해서 하는 것입니다.

애들 경제교육 할 때도 저는 답답한 게 어머님들은 그렇게 돈을 쓰시면서 애들한테는 빠듯하게 용돈을 줍니다. 그리고는 애들을 대단히 불신합니다. 물론 필요한 건 다 사 주고 그 다음에 애들 쓰라고 용돈 따로 줍니다. 그런데 제가 봐도 몇 천원씩 주면서 너무 치사하게 굽니다. 초등학교 4학년을 일주일에 500원 주시는 분도 있습니다. 저희가 어린이 경제교실도 해서 아는데 애들하고 우리는 아주 솔직하게 많은 이야기를 합니다. 얘기를 해본 즉, 필수품은 거짓말해서 타내고, 실제로 엄마의 지갑을 열어서 돈 꺼내서 쓰기도 하는 애들도 진짜 많습니다. 애들한테 어릴 때부터 자꾸 돈에 대한 죄의식을 만들어 줍니다. 그리고 어머님들이 진짜 좋아하는 자녀가 누구냐하면 용돈을 줬더니 한 푼도 안 쓰고 다 모으는 아이들, 즉 너무 인색한 아이를 너무 좋아합니다.

그런데 경제교육에서는 잘 쓸 줄 아는 교육을 해야 됩니다. 그것을 투자라고 알고 계신 분들이 있는데, 그게 아니고 잘 써야 됩니다. 잘 쓴다는 것은 예측을 하는 것입니다. 그래서 저축이 포함돼 있어야 됩니다. 막연히 저축하는 게 아닙니다. 아이들도 무조건 움켜쥐기만 하고 쓰지 않고 이런 애들이 아니라 저축을 하더라도 언제, 어떻게 쓰겠다는 계획과 목표를 가지고 저축을 하도록 유도를 해주셔야 됩니다. 잘 쓸 수 있도록 가르치는 것이 경제교육의 핵심입니다.

할부로 매입을 하고 돈을 쓰게 되면 두 가지 입니다. 첫 번째, 잠깐 기쁘고 할부를 갚아나가는 내내 불행하고 불편하다는 것입니다. 또 하나는 고정지출을 많이 만들면서 실제로 우리 집 소득을 내가 통제할 수 없다는 것입니다. 그래서 어느 순간 빚이 생겨버릴 수 있습니다. 어느 순간 빚이 생기니까 또 답답합니다. 그런데 옆에서는 돈 쉽게 벌어요. 나도 돈 좀 쉽게 벌어보자. 이러면서 무모한 투자에 눈을 돌립니다. 그래서 투자한다고 했다가 또 까먹고, 이렇게 계속 잘못된 경제생활 습관을 반복하시는 분들이 많습니다.

저축과 잘 쓰는 소비생활의 가장 중요한 핵심은 미루는 것입니다. 지금 안살 뿐이지, 안 쓰는 게 아닙니다. 1년후에 사자. 1년 후에 목표를 정합니다. 목표를 정하고 그러고 나서 적금을 드시는 것입니다.

10만원씩 적금을 들면 1년후에 120만원 플러스 이자가 생깁니다. 할부로 사면 고정 지출이 생겨서 현금 흐름이 어느 순간 깨져서 이자를 내고 삽니다. 이렇게 많은 사람들이 엄청난 이자를 내고 삽니다. 그런데 예측을 해서 소비를 좀 미루고 목표를 세워서 저축을 통해서 냉장고 한 대를 사면, 일단 적금 만기금 타신 분들은 계속 저축을 합니다. 왜냐하면 그 맛을 알기 때문입니다. 돈은 쓰는 재미보다 모으는 재미가 굉장합니다. 막연히 모으면 위험해지고 뚜렷하게 목표를 정해놓고 모으는 것입니다. 그래서 만기금을 탔을 때는 내가 해냈다는 성취감이 있는 것입니다. 단순히 돈이 아니고 내가 이것을 잘 통제해서 지속적으로 저축을 했다는 데에서 오는 자기만족감입니다. 성취감도 함께 경험을 하실 수 있습니다. 심지어 몇 푼의 이자든 이자 수익도 발생합니다. 부자와 부자가 아닌 사람의 차이가 그것입니다. 부자가 아닌 사람은 이자를 내고 살고, 부자는 이자를 받고 삽니다. 평생에 걸쳐서 50만원 이상되는 목돈 지출을 계획해서, 조금만 미뤄서 모아서 돈을 쓰는 습관을 가지면 최대한 내가 번 돈은 최소한의 고정 지출만 쓰고 다 미루는 것입니다. 미룬다고 내가 구질구질하게 살고 안 쓰는 게 아닙니다. 모아서 그 돈들이 만기가 되면 돈을 씁니다. 결국은 내가 번 돈에 몇 푼이라도 이자를 붙여서 쓰는 것입니다. 그것을 평생에 걸쳐서 반복해 보십시오. 이자 수익, 그거 적은 돈이 아니고 굉장히 큰 돈입니다. 왜냐하면 우리 인생이 길기에 이자수익도 생

기고 또한 성취감도 느낄 수 있기 때문에 똑같은 냉장고를 소유했어도 얘는 첫 달만 행복하고 열 달 내내 불편한 냉장고, 얘는 열 달 내내 통제를 해서 기다림을 반복하면서 드디어 갖게 돼서 진짜 기쁜 냉장고를 갖게 되는 것입니다. 소비만족은 그냥 즉흥적으로 내 욕망이 '저거 갖고 싶어.' 딱 '소유했어.' 이래서 행복해지는 게 아닙니다.

애들한테 경제교육 할 때도 이렇게 합니다. 우리 딸이 6학년인데, 인형을 하나 보여주면서 "너 이 인형 갖고 싶니?" "예." "이 인형을 가질 수 있는 방법이 두 가지 있어. 첫 번째는 엄마가 사주는 것이다. 쉽지?" 그랬더니 애가 얼굴이 환해졌습니다. "편하겠지?" 그랬더니 고개를 막 끄덕입니다. 두 번째 방법은 "엄마가 준 용돈을 쪼개서 모아서 사는 거." 그랬더니 얼굴이 급 어두워집니다. "불편하겠지?" 그랬더니 고개를 끄덕입니다. "그렇지만 너가 저 인형을 두 번째 방법으로 사야 너는 행복해진다. 첫 번째 방법으로 엄마가 인형을 사주면 너는 잠깐 기쁘고 저 인형은 니 방에서 얼마 지나지않아 잡동사니가 될거야. 그러면 또 사줬는데 저렇게 함부로 방치한다고 잔소리 하면서 너랑나랑 만날 싸울거야. 그러면 인형이 좋기는커녕 짜증이 나지? 그런데 후자의 방법으로 사게 되면 좀 불편하다, 미뤄야 되니까." 당장 갖고 싶으나 못갖죠. 못 가지니까 좀 불편합니다. 그렇지만 목표를 정해놓고 굉장히 또 여러가지 불편한 방법을 얘는 의사결정

을 내려야 됩니다. 길거리 가다 아이스크림 하나 먹고 싶어도 "맞아, 나 인형 사야 돼." 아이스크림을 살까, 인형을 살까 고민합니다. "나한텐 인형이 더 중요해." 그러면 아이스크림 포기합니다. 선택하고 포기하는 것입니다. 길거리 가다 또 과자 사먹고 싶은데, 선택하고 포기합니다. 그러면서 "너 안에서 그 인형은 너한테 소망이 돼." 소망을 키울 수 있습니다. "그리고 네가 그렇게 노력을 해서 어느 날 드디어 돈이 모여서 그 인형을 갖게 돼. 그러면 너는 그 순간 너 자신을 믿게 될거야." 어떤 걸 믿느냐 하면, '나는 노력하면, 나는 목표를 세우면 노력해서 달성하는 아이' 라는 믿음을 스스로 가지게 됩니다. "그리고 가졌다는 그 즐거움, 성취감을 갖게 될 거다." 사실 사람이 행복해지는 것은 순간적인 욕망을 즉흥적으로 막 충족하면서 살면서 행복해지는 게 아닙니다. 사람이 행복해지는 건 부족한 걸 채웠을 때 행복해지는 것입니다. 부족한 걸 어려운 과제를 수행해서 채웠을 때 행복해진다고 합니다. 그 행복감은 순간적인 내 욕망이 시켜서 가졌던, 내 욕망을 만족시켰던 그 행복감하고는 비교가 안 된다는 것입니다. 욕망을 즉흥적으로 실현을 하면 짧은 만족감이 옵니다. 그리고 그 만족감의 깊이도 얕고, 심지어 그 욕망은 자꾸 자랍니다. 그래서 어느 철학자는 이렇게 얘기를 합니다. 가진 것이 10% 늘면 갖고 싶은 것이 10% 는답니다. 가진 것이 10% 늘었다는 얘기는 만족이 10%늘었다는 것입니다. 그런데 바로 따라 붙는 게 갖고 싶은 것이 10% 늘

어나는 것입니다. 가진 것은 금방 잊어버립니다. 만족스러운 건 금방 잊어버리고, 갖고 싶은 것, 불만족스러운 10%가 늘어버린다는 것입니다. 욕망은 자꾸 자라기 때문에 욕망을 완벽하게 실현시켜 주고 욕망을 완벽하게 충족시켜주면서 행복해질 수 있는 방법은 불가능하다는 것입니다.

그렇지만 그 욕구를 좀 미룹니다. 미루고 그것을 아예 하나의 목표로 만듭니다. 그래서 노력을 해서 그것을 채워서 성취감과 스스로에 대한, 그 목표 달성에 대한 믿음을 함께 소비를 하면 그 소비만족은 굉장히 두텁고 지속성을 갖는다는 것입니다. 그 행복감과 그 만족감은 오래 간다는 것입니다. 실제로 상담해봐도 알뜰한 가정의 주부가 훨씬 생활에 만족감이 높고, 심리적으로도 안정이 돼있습니다. 돈을 많이 쓰고, 마이너스 통장 쓰고, 재테크 쫓아다니는 분들이 절대로 행복하지 않고 굉장히 불안합니다. 늘 쫓기는 삶을 삽니다. 그러니까 돈에 대한 마음의 질병까지 걸립니다. 가족 관계도 좋을 수가 없습니다. 늘 돈때문에 다툽니다. 소비는 이렇게 할때 행복해지는 것입니다. 아이들 경제교육도 그렇게 시켜야 되고, 부모가 먼저 그런 노력을 해야 합니다. 우리가 어느새 굉장히 최첨단 금융환경 속에서 살게 됐는데, 이렇게 디지털화 돼버린 금융환경 속에서 중요한 기본적인 가치를 상실해 버렸습니다. 오히려 외환위기 전만 해도 여기 오신 아

버님, 어머님들이 따져보고, 예측하고, 저축하고, 저축해서 실현하고, 그렇게 살아오셨을 것입니다. 그런데 어느새 외환위기가 지나면서 바뀌었습니다. 신용카드 쉽게 발급해 주고, 마이너스 통장도 발급해 주고, 심지어 이자율이 되게 낮습니다. 1억원이라는 큰 돈을 빌리는데 이자가 50만원밖에 안 됩니다. 이렇게 생각하시는 분들이 많습니다. 그러니까 요즘 집 한 채 사느라 1억원 정도의 부채를 지고도 걱정들이 없으십니다. 그만한 가치가 있다고 생각합니다. 그런데 진짜 무서운 건 20년간 내내 그 집 팔지 않고 그냥 유지하면서 팔 계획이 없는 것입니다. 팔지 않고 유지하면서 그 빚을 갚아나가면 내가 내는 이자가, 사실은 빌린 돈 1억에 가까운 돈이 됩니다. 나는 2억원짜리 집을 사기 위해서 1억원을 빌렸다면 내가 쓴 돈은 3억원입니다. 그러고도 그 돈이 내가 팔아야 내 주머니에 들어온다는 것입니다. 요즘에 이렇게 위험한 계층이 많습니다. 화이트칼라를 신빈곤층이라고 합니다. 투자위험, 신용위험이 굉장히 많습니다, 빚에 대해서 둔감해진 신용위험이 굉장히 큽니다. 신용카드와 마이너스 통장을 가지고 계시다면 계획을 세워 없애버려야 합니다.

요즘 월급 보릿고개라는 말이 있습니다. 월급날 통장에 잔액이 며칠 유지되십니까? 월급 보릿고개라는 신조어도 생겼습니다. 통장에 월급이 들어왔는데, 3~4일 지나면 잔액이 별로 없습니다. 카드결제

금으로 카드회사로 쏙 빠져나갔습니다. 그러니 돈 버는 게 재미가 없습니다. 그래서 또 돈때문에 스트레스 받습니다. 이래서 돈 버는 재미가 없는 것입니다. 아무리 빠듯해도 내가 번 돈 가지고 쪼개서 한 달을 살 계획을 세우고 그거 가지고 저축도 하면 일은 힘들었지만 이렇게 해서 내 가족이 조금씩 생활이 나아지고 조금씩 풍요로워지는 걸 눈으로 확인하면서 거기서 사람이 만족감을 느끼고 행복해지는 것입니다. 일을 하면서 힘들었던 기억들을 지워버릴 수 있는 것입니다. 보람이 있기 때문에 일하는 걸 더 열심히 할 수 있는 것입니다. 그런데 문제는 지금은 월급날 받아도 앞으로 쓸게 아니라 이전에 쓴 돈을 갚아야 됩니다. 이전에 쓴 돈 갚고 나면 남는 돈이 없습니다. 그러면 새로운 달은 또 빚을 내서 생활해야 됩니다.

이게 결국은 가불구조입니다. 신용생활이 아니라 가불구조로 살고 계시는 것입니다. 먼저, 가불받아서 써버리고 월급날 월급 못받는 거랑 똑같습니다. 새로운 달은 또 가불받아야 생활이 가능한 것이랑 똑같습니다. 결국 신용카드는 내 월급통장의 가불입니다. 재무구조를 바꾸실 때 첫 번째, 신용카드를 끊으시고 체크카드로 바꾸셔야 됩니다. 잔액 범위 내에서 쓰는 것입니다. 이미 그렇게 실천하고 계신 분도 꽤 많으실 것입니다. 체크카드로 바꾸면 진짜 행복한 게 월급날이 한참 지났는데도 잔액이 그대로 있습니다. 아무리 신용카드가 있지

만 월급 날 5일 지났는데 잔액 없으면 마음이 불안한 것입니다. 이걸 바꿨더니 다음 월급날이 다가오는데도 잔액이 남아있습니다. 거기서 오는 든든함이 있는 것입니다. 심리적 안정이 있는 것입니다. 체크카드로 바꾸셔야 됩니다. 후불결제 시스템이 아니라 선불결제 시스템으로 바꾸셔야 됩니다. 신용카드는 돈이 너무 많아서 주체할 수 없는 분들이 쓰는 것입니다. 일상적으로 우리가 생활비를 쓰기 위해서 신용카드를 쓰는 문화는 사실 굉장히 잘못된 것입니다. 가계부 쓰지 못하는 이유 중의 하나가 신용카드 때문입니다. 오늘 쓴 돈을 가계부에 기록하고 있는데, 얘는 안 나가고 있습니다. 얘는 다음 달에 나갈 것입니다. 그러니까 계좌 따로, 가계부 따로, 내 지갑 속 따로, 따로 노니까 가계부 써서 관리를 할 수 없습니다. 그래서 가계부 쓰는 재미가 없습니다.

한 마디로 신용카드 생활을 하면 체계적으로 돈을 관리하실 수가 없습니다. 그래서 신용카드에서 체크카드로 바꾸시고, 가계부를 통해서 기입을 하시면서 맞춰나가셔야 됩니다. 실제로 균형을 맞추고, 미래를 예측하고, 예측하면서 저축할 수 있습니다. 저축 방법도 여러 가지가 있는데 우리나라 사람들은 적금하면 30만원짜리 3년짜리 드는 것을 좋아합니다. 막연히 저축하시지 마십시오. 저축을 할 때는 다 쪼개십시오. 예측을 했으면 예를 들어 6개월후에 가전제품을 교

체한다. 6개월짜리 저축 하셔야 합니다. 그리고 1년 후에 들어갈 거, 2년 후에 들어갈 거 다 쪼개셔야 됩니다.

저는 취미가 적금드는 것입니다. 인터넷뱅킹 접속해서 2만원짜리 적금통장도 있습니다, 이벤트상품 같은 거 그냥 바로 가입합니다. 그리고 또 많은 분들이 오해를 하시는 게 적금 들면 매달 꼬박꼬박 부어야 되는 줄 압니다. 안 부으셔도 됩니다. 저는 1년짜리인데, 6개월 지났는데도 한 번밖에 안 들어간 적금도 있습니다. 어쨌든 그 돈 만큼은 남지 않습니까? 소득이 좀 여유가 생길 때, 예를 들면 예상치 못했던 수입이 별도로 발생했을 때 그건 무조건 적금으로 묶으셔도 됩니다. 그렇게 해서 중간에 깬다고 손해 보는 거 아닙니다. 소득이 좀 빠듯하고 부족할 때 적금 깨서 쓰시면 됩니다. 이자에서 약간 손해보지만 어차피 이자율은 별로 안 높습니다. 적금을 쪼개서 인터넷뱅킹 활용해서 수시로 내가 필요한 적금통장의 별명을 관리하면서 하십시오. 계좌번호만 관리하면 너무 헷갈립니다. 그래서 저는 반드시 별명을 답니다. 이사 비용, TV 교체 비용, 우리 아이 연말 극기훈련 가는 비용, 이런 거 넣어둡니다. 넣어놓고 이름을 다 달아놓습니다. 통장의 가짓수가 많습니다. 그런데 인터넷뱅킹 접속하면 그게 별명으로 다 뜹니다. 이게 우리 집 미래 계획이고 목표입니다. 그 목표만 봐도 뿌듯합니다. 그 안의 액수는 중요하지 않습니다. 스스로 목표를 수립

해 놓고 동기 부여가 이미 되기 때문에 내가 조금 이런 부분 지출을 조절해서 이번에 공과금 좀더 줄여보자. 진짜 다시 한번 둘러보자. 우리 집에 정수기가 필요한가를 생각해 보는 것입니다. 정수기 렌탈료만 해도 4만원은 되고, 수도세 많이 나가고 전기세 많이 나갑니다. 이거 하나 없애니까 5만원이 세이브(save) 됩니다. 전기세까지 다 하면 한 6만~7만원이 세이브(save)되겠구나. 연간으로 따지면 70만원입니다. 차라리 그 돈으로 휴가를 멋지게 가세요. 휴가 때마다 돈 때문에 다투지 마시고 정수기 한 대 없애세요. 하루에 우리 식구가 물을 몇 잔 먹나 따져보니까 몇 잔 먹지도 않으면서 연간 70만원, 10년이면 700만원입니다. 이거 가지고 차라리 다른 데에 진짜 멋지게 쓰자는 선택입니다. 하나는 포기하고 선택하는 것입니다. 돈은 늘 한정돼 있기 때문입니다. 그냥 막 생각없이 쓰면 우리 집에 행복감을 채워주는 데는 이만큼밖에 안 되는데 돈 막 빠져나가고, 정작 행복하게 쓰려고 딱 보니까 돈이 없습니다.

돈을 잘 쓴다는 건 선택과 포기 과정에서 우선순위를 결정하는 것입니다. 우선순위의 순서는 첫 번째, 필요한 것입니다. 필요한 것 먼저 하고, 그 다음에 중요한 거 하고, 그 다음에 소중한 것의 순서를 정해놓고 돈을 쓰셔야 됩니다. 돈을 쓰는데 있어서의 의사결정입니다. 이게 바로 경제적 의사결정 과정입니다. 아이들 용돈 기입도 똑

같습니다. 주단위로 3천원을 준다하면서 어머님들이 필요한 것을 사 주시면 안 됩니다. 특히, 손주있으신 분들은 용돈을 많이 주시면 안 됩니다. 그것은 아이를 위하는 일이 아닙니다. 돈이 쉽게 생길 수 있는 것이다, 이렇게 인식해 버리면 애들이 굉장히 위험합니다. 필요한 것도 스스로 사게끔 해야 됩니다. 필수지출 내역이 포함돼 있어야 됩니다. "어떻게든 너는 욕구를 참아." 엄마는 안 참으면서. 애한테는 용돈 갖고 잔소리 했는데, 홈쇼핑보다가 흥분해서 전화기 돌리면 애들이 뭐라고 그러냐 하면, 엄마의 신용카드가 너무 부럽다는 것입니다. 신용카드를 쓰더라도 정말 생각하고, 따져보고. '이것말고 더 중요한 지출이 있지 않을까?' 이렇게 쓰신 분들의 신용카드는 애들이 부러워했을 리가 없습니다.

돈을 쓸때 생각을 하고 따져보고 순서를 정해서 한 푼을 쓰더라도 만족스럽게 써야 된다는 것입니다. 안 쓰는 게 중요한 게 아닙니다. 한 푼을 쓰더라도 조금 더 행복하게 쓰자는 의미에서 따져보자는 것입니다. 행복해지지 않을 지출에 왜 그렇게 돈을 많이 써야 됩니까?

아까 전기세 많이 쓰는 집이 11만원 넘고, 안 쓰는 집이 1만원입니다. 거의 돈 10만원 차이가 납니다. 10만원이면 연간 120만원입니다. 사실 애들 교육비 때문에 걱정 많이 하시는데 애 태어나자마자 전기

세 1만원만 쓰시고 10만원짜리 장기저축상품 드시면 대학등록금 걱정 안 하셔도 됩니다. 편하게 살고 싶다는 생각때문에 불행해진 것입니다. 전기 환하게 켜고 살고, 전기코드 여러 개 꽂고, 집안에 전자제품이 너무 많아서 집을 비좁게 만드는 등 그런다고 해서 우리가 행복해 지는 게 아닙니다. 우리 부모들 스스로의 경제관념, 부자라는 개념은, 편하게 돈 쓰는 사람 아니라 돈을 제대로 쓸 줄 아는 것입니다.

가계부를 쓴다는 것은 바로 이런 것들을 수립하는 것입니다. 꼭 필요한 지출이 무엇이고 욕구지출이 무엇인지 따져보고 목표 정하고 계획하고, 불필요한 거 새나가지 않도록 우리의 경제생활을 심플하게 만들어 나가고, 예측대로 계획대로 하나씩, 우리 목표를 달성해 나갈 수 있도록 기록을 통해서 관리하고 조절하는 게 바로 가계부입니다. 아까도 말씀을 드렸지만 생각보다 우리 머릿속 회계장부하고 마음속 회계장부하고 실제 기록을 통해서 봤을 때의 회계장부는 차이가 많이 납니다. 왜냐하면 경제생활이 굉장히 복잡하다는 것으로 지출내역을 말씀드려보겠습니다. 고정지출로 빠져 나가는 게 관리비가 있습니다. 관리비 안에 쓰레기봉투값 등 식비, 외식비, 통신비. 통신비도 인터넷, TV수신료가 있죠, 그것도 따져보셔야 됩니다. 통신비를 세이브(save)해서, 통제해서 쓰는 집은 통신비가 10만원이면 됩니다. 그런데 생각없이 쓰는 집 보면 통신비가 30만원이 넘게 나옵

니다. 이미 관리비나 전기세에서도 적게 차이나면 5만원, 많이 차이나면 10만원. 식비에서도 냉장고 채워 넣잖아요. 요즘 한꺼번에 장보면서 원 플러스 원(One Plus One)이라고 그냥 삽니다. 불행히도 마트에서 주는 플러스 원(Plus One)은 유통기한 얼마 안 남은 것입니다. 플러스 원(Plus One) 사왔는데 유통기한 지나서 결국은 쓰레기통입니다. 냉장고에 자꾸 채워 넣으니까 냉장고가 비좁아집니다. 짐이 많으면 움직이는 대로 집이 어질러집니다. 요즘 중산층들의 문제가 바로 무분별한 대량소비라는 것입니다.

식비는 많이 나올 수밖에 없습니다. 그냥 대충 가서 사니까. 10만원 훌쩍입니다. 저는 개인적으로 마트 좀 다니지 마시라고 말씀드립니다. 경제에도 도움이 안되고, 대형마트가 실제로 취업이나 고용효과가 다 떨어집니다. 우리가 소비를 잘 하려면 슈퍼 이용하세요. 가까운 지역경제를 살리기 위해서 슈퍼 이용하셔야 됩니다. 좀 가까운 곳을 이용하시면 유류비도 절약할 뿐만이 아니라 조금 불편하게 쓰면 전체적인 비용이 많이 세이브(save) 됩니다. 식비, 생활비, 통신비, 문화생활비, 교육비. 이것이 고정 지출들입니다. 용돈, 보험료. 그 다음 금융비용. 이게 고정지출이고, 비정기 지출도 그렇습니다.

저희 회사가 가계부 운동을 많이 합니다. 저희 회사는 사회적 기업

입니다. 단순히 돈을 버는 회사가 아니라 좋은 일을 해서 돈을 벌자는 취지로 만든 회사여서 저소득 가구 상담과 교육도 많이 하고 있습니다. 하다 보면 정말 감동스러운 내용들이 많습니다. 90만원 버는데 저축을 하고 삽니다. 대단합니다. 월 소득이 90만원이고 애들이 세 명입니다. 그런 집을 보면 가족이 너무나 화목합니다. 게다가 아이들이 자기들이 알아서 무료교육 사이트들을 다닙니다. 아이들이 그런 걸 부끄러워하지 않고 굉장히 당당하게 하는 것을 보면서, 우리가 배우는 경우가 많습니다. '내가 생각없이 얼마나 많은 돈을 쓰고 있나?' 다시 돌아보게 만듭니다. 생각없이 돈을 쓴다고 아이들이 유복하게 자라고 풍요롭게 자라는 게 아니라는 것입니다. 빠듯한 살림에서 그렇게 밝은 아이들 얼굴보면서 우리가 배우는 게 참 많습니다.

제 조카가 얼마 전에 이민가서 대학을 갔는데, 의사가 되고 싶답니다. 그래서 제가 말렸습니다. "네가 의사가 되지 말고, 의사 부인이랑 결혼을 해라. 의사 가족이 행복하지, 의사가 행복하진 않다." 돈 버는 기계같은 것입니다. 월 3천만원씩 버는 건 쉽게 버는 게 아닙니다. 어렵게 버는데, 고정지출이 그 정도면 이 생각을 하는 것입니다. "난 하루도 아프면 큰일 나요." 며칠만 아프면 우리 집이 지출에서 펑크 나는 게, 돈 1천만원이 펑크 나는 것입니다. 그게 얼마나 공포심을 줍니까? 그런데 재밌는 것이 집이 60평입니다. 관리비가 100만원에서

150만원입니다. 네 식구 사는데 꼭 60평이어야 됩니까? 부러운 게 아니라는 것입니다. 공간도 적당해야 됩니다. 채워 넣지만 않고 살면 행복한 것입니다. 60평 아파트 인테리어 한다고 수천만원 쓰고, 청소하기 힘드니 결국 아줌마 씁니다. 돈을 많이 쓰고, 많은 것을 소유하고 있다고 해서 행복하지 않습니다. 그걸 유지하기 위한 비용을 벌면서 "난 단 하루도 아프면 안 되고 벌어야 돼. 벌어서 그걸 갖다 바쳐야 돼." 이 생각하니 가족이 어떻게 행복해 질 수가 있습니까.

돈은 잘 쓸 때 행복해지는 것입니다. 그런데 잘 쓴다는 것은 불편하게 쓰는 것입니다. 그런데 이 불편함이 매일 불편한 게 아닙니다. 가계부를 써야 되는 이유가 예산을 수립하라는 것입니다. 대충 우리 집의 한달 식비가 얼마인지는 알아야 됩니다. 저는 이렇게 합니다. 일주일 식비가 우리 집은 8만원 평균이 나오면 됩니다. 이번 주에 12만원 썼으면 다음 주에 4만원어치 사면 됩니다. 이렇게 생각해서 조절을 하면 됩니다. 그렇게 불편할 것 없습니다. 그걸 위해서 냉장고 들여다보고 체크하시면 됩니다. 저희 집은 냉장고의 3분의2 절대 안 찹니다. 어떨 때 보면 반도 안 찹니다. 그러면 관리하기가 편합니다. 먹을 것도 되려 많습니다. 뭐가 어디에 있는지 아니까 찾아먹기도 좋습니다. 꽉 차있으면 오히려 찾아먹기 힘듭니다. 예산을 수립하는 것입니다. 그리고 시스템을 만들면 됩니다. 절전형 멀티탭, 불필요한

전자제품은 치워버리고 집도 넓지도 않으니 청소기를 안써도 됩니다. 제가 청소기 없애고 청소해보니까 오히려 좋습니다. 시간은 좀더 오래 걸립니다. 그런데 이미 청소할 때 시간이 오래 걸린다고 마음을 먹습니다. 그렇지만 청소기가 없음으로 인해서 걸리적거리는 게 없습니다. 그런 것을 하나씩 치우고 나니까 전기세가 많이 세이브(save)가 됩니다. 통신비도 기본 채널만 보고, 인터넷 전화로 바꾸고 집에서 절대 핸드폰 안쓰는 등 몇가지 실천하면 통신비 10만원 미만으로 떨어집니다. 이렇게 해서 예산을 하나하나 한 항목당, 그래서 각 지출 내역별로 10만원씩 줄이면 지출 내역이 스무 가지가 넘으면 200만원이 세이브(save)됩니다. 교육비도 마찬가지입니다. 젊은 어머님들도 계시니까 말씀드리는데, 전에 제가 '그것이 알고 싶다'에 사교육비때문에 출연했는데, 어떤 대학생이 등록금때문에 아르바이트 스무 개 한다고 울면서 얘기하더라고요. 요즘 대학생들이 70%가 돈을 벌면서 학교를 다녀야 됩니다. 얘네들 너무 불쌍한 게 강의시간에 보면 지쳐있습니다. 등록금이 1천만원인데, 아르바이트로 1천만원 버는 게 어렵습니다. 웬만한 비정규직 월급보다 많습니다. 그런데 그 친구가 하는 얘기가 "저도 고등학교 때까지는 우리 엄마가 사교육 많이 시켰어요." 책 읽는 속도가 느리다고 속독학원도 보냈답니다. 그 돈이 월 50만원이었답니다. 요즘 엄마들 줄넘기학원 보내고, 한자학원 보냅니다. 우리 딸 친구들도 조사해 보니까 무슨 학원 등 열

개를 다닙니다. "야, 학원 열 개 다니면 너 집에 몇 시에 가냐?" "10시에 가요. 그런데 저는 빨리 가는 거예요. 우리 반 누구는 12시에 간데요." 저는 깜짝 놀랐습니다. 충격적인 이 대학생의 말이, "나는 우리 엄마가 등록금은 모아놓고 돈쓰는 줄 알았어요" 그러는 것입니다.

젊은 엄마들이 생각해 보셔야 될게, 우리가 지금 쓰는 돈이 미래에 우리가 써야 될 돈 당겨쓰는 것입니다. 저축을 해서 미래에 써야 되는 돈을 만들어도 모자랄 판에 우리가 지금 저축을 안하고 돈을 쓴다는 건 그만큼 미래의 가처분 소득을 끌어다 쓰는 것입니다. 그러면 미래는 불행할 수밖에 없습니다. 교육비도 예산 수립해서 써야 됩니다. 미래 교육비를 위한 저축이 없이 오늘의 교육비를 쓴다면 미래에 우리 아이가 나한테 그런 얘기를 할 것입니다. "난 엄마가 적어도 등록금은 모아놓고 돈 쓰는 줄 알았어." 그것을 아이들이 버릇없다고 얘기할 수 없습니다. 그게 현실입니다. 사회가 확 바뀌든가, 무상교육이 되지않으면 안되는 얘기입니다.

실제로 우리가 재무상담과 재무 분석 해보면 중산층의 상당수가 자녀 대학 진학할 때 등록금 뒷바라지 못합니다. 못하는 재정 상태입니다. 그런데 지금 사교육비로 수백만원을 씁니다. 도대체 우리가 지금 어떻게 살고 있느냐는 것입니다.

돈으로 인해서 행복해지려면 좀 불편해지고 미래지향적이어야 됩니다. 미래를 먼저 챙기고, 그리고 나서 오늘을 재구성하는 것입니다. 그렇게 해서 선택적으로 우리가 합리적이고 지혜로운 경제적 의사결정을 내릴 때, 그래야만 우리가 비로소 돈으로부터 자유로워질 수 있습니다. 그리고 그렇게 지혜롭게 돈 관리를 하는 엄마 밑에서 자란 아이들은 욕구를 통제할 수 있습니다. 욕구통제라는 게 성취동기입니다. 단지, 돈으로부터 만의 문제가 아니라 모든 자기관리, 자기계발에 있어서도 성공적인 삶을 살 가능성이 높다는 것입니다.

요즘 성공적인 CEO는 자기관리를 통해서 날씬한 사람들입니다. 건강에 대한 인식도 바뀌어가고 있습니다. 어쩌면 돈에 대해서도 제가 생각할 때 5년, 10년만 지나도 지금을 회상하면서 우리가 어처구니없이 기억할지도 모릅니다. '우리가 왜 그랬을까? 왜 그렇게 터무니없이 살았을까?'

오늘부터라도 미래의 지출들도 예측해 보고, 우리가 쓰는 돈을 한 번 나열해 보고, 따져보고, 합계를 내보시고 예산을 수립해서 반드시 꼭 가계부를 쓰셨으면 좋겠습니다. 우리 집 살림살이에 불필요한 것은 과감히 버리셔야 됩니다. 과감히 기부하십시오. 필요한 사람들도 있을 수 있으니까요. 복지관같은 곳에는 청소기 필요합니다. 그런 곳

에 기부하세요. 그렇게 해서 구조조정 하셔서 심플하게 살고 진짜 돈 쓰면서 행복하게 돈 관리를 하셨으면 좋겠습니다. 감사합니다.

〈일시 : 2009. 7. 2〉



내 행복은 내가 만든다



오한숙희(여성학자)

방송위원회 위원

종합유선방송위원회 제2심의위원회 위원

한국여성민우회 김포지부대표 겸 가족과성상담소 소장

KBS '생방송 여성' 등 MC

MBC 라디오 양희은 강석우의 여성시대

-'남자는 왜, 여자는 왜' 고정출연 중-

주요저서

그래 수다로 풀자

너무 아까운 여자

내가 만난 여자 그리고 남자

딸들에게 희망을 외 다수

내 행복은 내가 만든다

우리가 자식들을 교육시키면서 물고기를 잡아 주지 말고 물고기 잡는 법을 가르쳐 주라고 합니다. 물고기 잡는 법은 자기가 발 벗고 들어가서 그걸 잡아보니까 생각보다 쉽게 미끄러지고 '이거 하나 잡기가 쉬운 게 아니구나.' 그러면서 요령(要領)을 터득하는 것입니다. '아, 물고기 잡으려면 어떻게 잡아야 되겠구나' 하고 말입니다.

시민자치대학의 역사가 굉장히 오래 됐고 많은 분들이 강의를 들으러 오신다고 들었습니다. 세상에서 보이지 않게 가장 큰 효과를 거두는 게 배움입니다. 배우는 것은 아는 것입니다. '아는 것이 힘이다' 그런 얘기를 합니다. 모르는 게 약이다라는 말도 있지만 아는 것이 힘이고 알아야 면장을 합니다. 배움을 가지면 자기 안에 지도를 가지고 있는 것과 같다고 말합니다.

오늘도 제가 행복에 관한 말씀을 드릴텐데, 왜 우리가 행복에 대해

서 '내 행복은 내가 만든다' 라는 교육을 받아야 됩니까. 내 행복은 내가 만들지만 많은 사람들이 자기가 행복을 만들어내고 있지 못합니다.

가만히 보십시오. 엄마가 적극적으로 산 집은 딸들도 다 적극적입니다. 적극적인 집안의 딸은 당대(當代)에 나오지 않습니다. 할머니나 어머니나 누구 한 명이 그럽니다. 고모, 외숙모 누구라도 그런 사람이 있습니다. 그러니까 여러분이 지금 여기 와서 이런 강의를 듣고 계시는 것은 나만을 위해서가 아니라 자손들을 위해서 굉장히 좋은 것입니다. 생각의 전환(轉換)을 가지고 온다는 것입니다.

사람들이 배웁니다. 그럼 배운 것에 따라서 뇌구조가 달라집니다. 뇌구조가 달라지면 달라진대로 행동합니다. 행동하면 그 행동에 따라서 삶이 달라집니다. 예를 들면, 여러분 요새 건강에 관심이 많으십니다. 그런데 건강에 좋은 음식치고 그렇게 입에 달고 맛있는 게 없습니다. 그런데 우리가 그게 맛있다는 걸로 따지기보다 그게 몸에 좋다 안좋다로 따집니다. 이를테면 양파 먹으면 냄새난다고 안 먹는 사람 있습니다. 그런데 어느 날 양파가 피를 맑게 하고, 신경을 안정시키고, 중국 사람들이 그렇게 돼지고기를 많이 먹어도 중풍에 안 걸리는 이유는 양파를 먹기 때문이라고 하면 사람들이 '양파를 먹어야 된다' 고 생각합니다. 그래서 그 다음부터 양파를 먹습니다. 그런 양

파를 먹는 행동이 계속 반복됨으로써 이 사람이 건강해집니다. 그래서 행복의 시작은 배우는 데에서 비롯됩니다. 새로운 것을 듣고 아는 것입니다. 그리고 이걸 실천하는 것입니다.

교육이 중요하니까 소신을 가지고 꾸준히 오십시오. 비가 오나 눈이 오나 오십시오. 교육도 중독입니다. 그리고 사실 두 시간 정도 앉아있는 것 웬만한 사람은 좀이 쑤셔서 처음엔 못 합니다. 그런데 계속 앉아있다 보면 이것도 습관이 됩니다. 몸이 적응을 합니다. 두 시간 정도는 앉아서 견뎌집니다. 그러면 이제 교육이 들어오는 것입니다.

이제 본론으로 들어가겠습니다. 행복은 굉장히 주관적입니다. 어떤 사람이 누구네 집에 갔는데 자기네 집보다 못 살고 가난한 것입니다. 그런데 그 집 앞을 지나가면 그렇게 매일매일 깔깔대고 웃는다는 것입니다. '도대체 저 집은 먹을 것도 없고 가난할텐데 왜 저렇게 웃나.' 그러고 문을 열고 봤더니 그 집에 갓난아기가 자라서 세 살, 다섯 살 되니까 그 앞에서 재롱을 떠는 것이었습니다. 식구들이 그 재롱을 보고 웃고, 박수치고 그러느라고 즐거워하더라는 것입니다. 자기는 그걸 보면서 '없는 집에서 애는 또 하나 낳아갖고. 저 애물단지 저걸 어떡하나.' 그러고 있는데, 거기도 애물단지이기는 맞지만 그

애가 장애 애(?)자가 아니라 사랑 애(愛)자인 것입니다. 그애는 귀엽고 눈에 넣어도 안 아픕니다. 사실 그 애가 먹으면 얼마나 먹겠습니다. 그런데도 우리는 괜히 물질적인 타격을 먼저 생각합니다.

굉장히 돈 많은 사람이 있습니다. 그 사람 딸이 몇 년 전에 스물 몇 살인데 미국의 고급 아파트에서 자살했습니다. 상속받은 재산이 100억 원대로 알려졌습니다. 그 얘기를 듣고 사람들이 "'어휴, 왜 죽었을까." 젊은 목숨이 죽은 건 둘째치고 "어휴, 그 100억원을 두고! 100억원을 써보지도 못하고." 그리고 또 그 다음에 "나는 그 100억원 있으면 죽으려다가도 살겠다." 만약에 그렇게 생각하셨다면 그 분은 행복한 분입니다. 왜냐하면 돈만 있으면 행복하고 다른 건 다 된 것입니다. 그런데 당장 내 몸이 아파보십시오. 돈이고 뭐고 다 귀찮습니다. 천하에 없는 귀한 음식을 갖다 놓아도 소화능력이 돼야 입맛이 당기고 그게 먹을만한 것입니다. 안 그러면 다 소용없습니다. 당장 여기서 우리가 조금만 두통을 느껴도 돈이고 뭐고 머리만 안 아프면 살겠습니다. 머리 아프기 바로 직전에 '아, 덥다. 시원한 음료수나 한 잔 마셨으면 좋겠어' 라고 생각하고 있었던 그 때가 바로 행복할 때였습니다. 물고기가 물속에 있으면 자기가 물속에 있는 것을 모릅니다. 물 밖에 나와 봐야 '아, 내가 물 속에 있었던 것이구나. 그게 행복한 거구나' 하고 느낄 것입니다.

우리가 행복을 얘기하면서도 행복하지 못한 첫 번째 이유가 행복은 조건에서 온다라는 잘못된 생각입니다. '저 집 너무너무 부러워. 우리 집이 저 집 같으면 얼마나 좋을까. 내가 저 집하고 싹 바꿔치기 해서 저 집 가서 살면 나는 너무너무 행복할거야.' 그래서 그 사람한테 물어봅니다. "너무 행복하죠?" 그러면 그 사람은 "몰라서 그래. 겉만 봐서 그래." 누구네 집 부인이 남편한테 잘 하고 솜씨도 좋고 남편 뜻에 순종적이래요. 집 밖에도 안 나가고 때 맞춰서 밥 세끼 더운 밥 해주고. 너무너무 부러워요. 어떤 집 신랑이 그렇게 아내한테 잘 하고, 애처가고, 한 번도 속 썩이는 적 없고, 그렇게 잘 하면 너무 좋겠어. 그런데 그 사람들한테 물어보면 "그렇게 좋으면 당신이 살아. 당신이 살아봐." 그럽니다.

그래서 옛날 어른들이 이런 것들을 경계해서 만든 말이 있습니다. '천석꾼이 천 가지 근심, 만석꾼이 만 가지 근심, 한 석도 없는 나는 근심이 없어.' 그러니까 사람들이 흔히 어떤 것이 되면 행복할텐데라고 얘기합니다. 그런데 요새 그 조건이라고 하는 것이 점점 돈이 되고 물질이 됩니다. 사람들이 물질에 속습니다. 제가 지리산(地理山) 실상사(實相寺)에 아는 스님이 계셔서 저희 어머니를 모시고 얼마 전에 놀러 갔더니 그 스님이 하시는 말씀이, 제 방에 앉아서 창문을 열면 지리산 천왕봉(天王峰)이 보입니다. 그러면 사람들이 거기서 차를

마시면서 "스님. 제일 좋은데 사시네요"그런답니다. 그래서 스님이 "그럼 당신도 이리로 이사를 오소." 그렇게 얘기하면 "아이, 못 오죠." "왜요?" 그러면 "아이, 지금 저희 아파트가 얼만데요?" "아니, 그러니까. 그렇게 바짝 올랐을 때 팔고 내려오면 되잖아." 그러면 "팔고 나서 한 달 후에 또 오르면 배 아파서 어떻게 합니까? 이 집이 계속 상승 구도를 타고 있기 때문에 저는 못 옵니다." 그리고는 여기 와서 그런다는 것입니다. "스님 참, 좋은데 사시네. 우리는 그냥 아파트가 답답하고 상자곽에 갇힌 것 같고." 스님이 나중에 그러셨습니다. 그런 말 하지도 말라고. 사람들이 정말 행복이 뭔지 모르고 사는 것 같다고 말입니다. 그런데 그 집 팔고 다른 집 가서 이 집 올랐다 그러면 왜 배가 아픕니까. 그런데 더 재미있는 것은, 이 사람은 팔고 나서 오를까봐 이 집을 생전 못 팝니다. 정말 이 집이 올라서 비싸다는 것의 효용을 우리가 누리려면 얼른 팔고 지방으로 내려가서 한 채 사고, 25채 살 돈을 갖고 쓰면 그게 행복입니다. 그런데 많은 사람들이 '더 행복해지면 그때 팔아야지' 하면서 거기 들어가서 앉아있습니다. 그래서 이 스님이 저한테 그런 얘기를 하십니다. 아니, 행복이 적금타는 것입니까? 지금 당장 바로 행복할 수 있는 것을 왜 앞으로 36개월 후에 행복해지냐고요. 이거 붓는동안 나는 너무 불행합니다. 그러면서 36개월 동안 왜 불행하게 사냐는 것입니다. 그리고 집 한 채 있는 사람은 그게 팔아서 뭐가 되지않는 한 집값 올라봐야 아무 소용 없습니다.

돈이나 물질 또는 로또복권 당첨된 사람들 있습니다. 우리나라만이 아니라 전세계적으로 로또복권같은 거액의 당첨금을 탄 사람들이 있습니다. 어떤 사람이 '복권 탄 사람들은 그 후에 어떻게 됐을까?'를 추적해 봤습니다. 그것도 조금 탄 사람들 아니라 정말 대박으로 탔다고 하는 사람들을 추적 조사를 했습니다. 많은 사람들이 불행해졌습니다. 그런데 그 보고서에 보면 불행한 정도가 아니라 매우 불행해졌답니다. 일단 이렇게 복권이 당첨된 사람들은 그 동네를 떠났습니다. 거기서 안 삽니다. 손 내미는 사람들도 많으려니와 범죄의 타겟(Target)이 될 수도 있습니다. 그러니까 이 사람들이 무서워서 그걸 싸가지고 외국으로 갑니다. 아무리 작은 꽃나무 하나도 이 땅에 심었다가 저 땅에 옮겨 심으면 적어도 1년은 몸살을 합니다. 그래서 그 이듬해에는 꽃을 못 피웁니다. 적응하고 뿌리박고 살아남느라고 꽃을 피우고 어쩌고 할 기운이 없습니다. 그런데 여기서 이렇게 살던 사람들이 돈 하나만 믿고 땅 설고 물 설은 외국 땅에 갔다면 아는 사람 하나도 없습니다. 이런 사람들이 가서 일단은 제일 좋은 큰 집을 삽니다. 그것도 모자라서 누구도 못들어오게 그 테두리에 고압전선을 칩니다. 그리고 차 들어가는데도 땅굴같이 해서 밖에서 안 보이게 합니다. 이 사람은 자기가 돈 갖고 큰 집 산다고 생각하지만 고압선 치고 그 안에 자기네가 갇혀 있는 것입니다. 이 사람들이 두 번째로 비싼 물건을 삽니다. 돈을 쓰러 다니면서 뭘 얻었을 때의 즐거움을

느낍니다. 그래서 고급 물건을 사고, 비싼 음식점에 가서 제일 비싼 메뉴가 뭔가, 제일 좋은 거, 가격 걱정하지 말고 먹습니다. 그런데 이것도 하루이틀입니다.

그게 경제학 이론에도 나옵니다. '한계효용체감의 법칙'이라고 합니다. 효용은 어떻게 되느냐 하면, 우리가 어떤 음식을 먹기 시작합니다. 하나 먹었을 때가 제일 맛이 있습니다. 두 개 먹으면 아까 것보다는 맛없습니다. 그걸로 계속 배가 불러옵니다. 그래서 이제 마지막 하나 남은 걸 먹으려고 보면 똑같은 음식인데 먹기 싫습니다. 이게 뭐냐 하면 사람의 욕구는 한계가 있어서 하나 먹을 때는 크지만 마지막 하나가 될 때마다 줄어드는 것입니다. 그런데 음식의 맛은 그 안에서 창조적인 새로운 게 안 나옵니다. 사람은 창조적인 새로운 게 나오면 권태기가 없습니다.

아무리 좋은 음식도 우리가 마구 사서 먹어보니 맛이 없습니다. 그것도 한 일주일입니다. 돈으로 거래하는 관계는 대부분이 정이 있지는 않습니다. 그것도 재미없습니다. 그러니까 사람들이 그 다음 단계의 행복을 찾으러 갑니다. 그것은 오락으로 노는 것입니다. 그래서 돈 좀 있는 사람들은 미국에서 많이 가는 곳이 라스베이거스(Las Vegas)입니다. 거기 가서 돈 내고 돈 먹기하는 것입니다. 돈 없는 사

람은 겁나서 돈도 못 넣습니다. 나는 돈이 많으니까 들어갈 수가 있습니다. 그런데 원래 도박의 맛은 없는 가운데 조리면서 해야 그게 따졌을 때 재미있는 것입니다. 돈 쌓아놓고 뭘 해보면 재미가 없습니다. 그러다가 이 사람들이 제일 마지막에 만나는 게 필로폰(Philopon)이라는 마약입니다. 그걸 먹는 순간 중추신경이 마비되면서 굉장히 기분이 좋아지는 것입니다. 우리가 목욕을 하고 나오면 몸 안의 혈액이 굉장히 빠른 속도로 돕니다. 순환하니까 몸 자체가 나른해집니다. 나른해지면서 기분 좋게 늘어집니다. 따뜻한 목욕을 하고 나거나 누가 풀코스 마사지를 해줘서 모든 경락을 자극해 놓으면 맥이 좍 풀리면서 굉장히 편안해집니다. 필로폰(Philopon)을 환각제라고 합니다. 너무 아름다운 풍경같은 것도 보입니다. 헛것이 보이기 시작하는 것입니다. 그런데 거기에서 깨어나고 나면 몹시 고통스럽습니다. 그러니까 사람들이 다시 그리로 빠집니다. 그런데 그건 너무 비싸기 때문에 사람들이 쉽게 접할 수가 없습니다. 그리고 위험한 것입니다. 워낙 환각효과가 크기 때문에 위험하니까 못 팔게 하느라고 암시장이 발달해서 위험수당까지 붙어서 돈이 무지무지 비싼 것입니다. 그런데 이 사람들이 그거에 한번 맛 들이면 내가 지금 돈 걱정이 없습니다. 그냥 이것만 먹고 살면서 마약에 취해서 삽니다. 마약에 취해서 살면 어느 정도냐 하면, 자기가 소변을 줄줄줄 흘리고 있어도 못 느낍니다. 그러면 그게 사람이 아닙니다. 그러니까 이게 최고의

불행입니다. 그런데 그게 돈 때문에 생긴 것입니다.

'난 그런 지경으로는 안가. 그래도 돈이나 좀 있었으면 좋겠어.' 이렇게 생각하시는 분들을 위해서 두 번째 얘기를 해드리겠습니다. 이렇게 되면 자식들은 아무 것도 안 합니다. 영국 BBC방송에 '고백'이라는 프로그램이 있습니다. 이건 실화입니다. 고백이라는 프로그램에서 전화를 받습니다. 거기서 아무에게도 말하지 않은 자기 마음속의 비밀을 털어놓습니다. 30대 주부가 전화를 했습니다. 우리나라 돈으로 300억원 되는 복권에 당첨이 됐는데, 식구들 아무한테도 말을 안 했습니다. 그리고 돈을 한 푼도 안 찾았답니다. 그래서 물어봤습니다. "아, 그래요? 그런데 그 돈을 찾고 싶었던 순간이 없었습니까?" 그랬더니 "왜 없습니까? 집주인이 월세 밀렸다고 방 빼라고 할 때는 정말 그 면전에다가 돈을 던져주고 싶었습니다. 어찌나 야멸차게 월세를 갖고 애들 앞에서 망신을 주는지. 그렇지만 제가 꾹 참았습니다." 결국 이 사람은 돈이 많아서 안 찾은 게 아니라 돈이 절대적으로 필요함에도 불구하고 못찾고 있는 것입니다. 왜 그러냐고 그랬더니 자기 남편이 알콜 중독이었다가 요새 정신을 차려서 돈을 벌기 시작했다고 합니다. 그리고 자기네 애들도 어려운 환경에서 없이 살기 때문에 자기들은 물려받을 것도 없고 아무 것도 없기 때문에 맨바닥에 헤딩하려면 머리라도 단단해야 된다고 해서 열심히 공부를 한

답니다. 애들이 또 열심히 공부를 하니까 아버지가 '내가 이 새끼들 키우는 보람으로 술 끊고 일해서 돈 벌어와야지.' 그렇게 생각을 해서 지금 자기네 집이 삼박자가 잘 맞아 돌아가고 있다는 것입니다. 그런데 지금 여기서 돈냄새 풍기면 300억원 날아가는 건 식은 죽 먹기라는 것입니다. 그리고 애들은 뭐가 되겠습니까. 한참 공부하고 커야 될 나이에 '내가 그거 해서 뭐해?' 그러고 아무 것도 안하게 될 수가 있다는 것입니다. 자기는 굉장히 위험하다고 본다는 것입니다. 그래서 이 돈을 안 찾는답니다. 못 찾는다는 것입니다. 많은 사람들이 이 뉴스에 충격을 받았다는 것입니다. 우리는 어떻게 하면 복권에 당첨될까. 복권에 당첨된 사람들은 어떻게 됐다더라, 무슨 꿈을 꿨다더라, 조상이 나타나서 몇 글자를 집어줬다더라, 족집게 도사를 찾아간다더라. 이런 것 하고 있는데, 이 사람은 됐는데 안하는 것입니다. 저도 이 얘기를 듣고 그 다음부터는 될까봐 복권을 못 사겠더라고요.

여기 젊은 여자분들 계신데, 요새 불경기라고 남편이 사업한다고 하는 사람들 적지 않습니다. 절대 친정 돈 빌려다가 대주지 마십시오. 제가 설문조사를 해보니 우리나라 남자들은 마누라 돈과 처가 돈은 내 돈이라고 생각합니다. 처음에 빌려올 때는 이자 얼마에 어쩌고 저쩌고 이렇게 하니까 딸들이 가서 울며불며 엄마, 어쩌고저쩌고, 아버지 어쩌고저쩌고, 오빠, 언니 그래서 돈을 해 옵니다. 해오고 나면

점점 여기서 이자 준다고 하다가 첫 달에나 이자가 가고, 그 다음 달에 못가고, 그러다보면 나중에는 이자는 그만 두고 원금에 대한 기억도 희미합니다. 그러고 그 다음에 그 얘기하면 자기네 집 딸 데려다가 여태 먹여 살렸구만. 그러면 그 때는 완전 원수되는 것입니다. 물론 이 쪽도 돈이 없어서 못주는 것이지만. 제가 상담할 수 있는데 알려드립니다. 제 상담 홈페이지는 www.ohsuki.co.kr입니다. 여기 가면 상담실도 있는데, 비밀 상담도 하실 수 있습니다. 제가 여자들한테 그럽니다. 친정집 돈을 남편한테 빌려주는 것은 상수도의 물을 하수도관에 연결하는 것과 똑같은 것입니다. 이건 길이 다른 물입니다. 그러니까 절대로 섞을 수 없는 것입니다. 친정에서도 어렵게 돈을 모아 놨을텐데, 그거 사업한다고 가져가면 안됩니다. 남의 돈 갖고 사업하는 사람들이 성공하기가 어렵습니다. 어렵게 돈을 모아서 사업을 해야 한 푼이 아쉬운 것입니다.

제가 애들 교육하는 것에도 이런 말씀을 꼭 드립니다. 우리가 자식들을 교육시키면서 물고기를 잡아 주지 말고 물고기 잡는 법을 가르쳐주라고 합니다. 물고기 잡는 법은 자기가 발 벗고 들어가서 그걸 잡아보니까 생각보다 쉽게 미끄러지고 '이거 하나 잡기가 쉬운 게 아니구나.' 그러면서 요령(要領)을 터득하는 것입니다. '아, 물고기 잡으려면 어떻게 잡아야 되겠구나' 하고 말입니다.

요령(要領)이라는 한자어의 요가 허리 요(腰)자입니다. 중국에서 있었던 일인데, 시골에서 돼지우리가 터진 것입니다. 그래서 돼지를 사람들이 잡아서 다시 가두려고 하는데 꼬랑지를 잡고, 다리를 잡고, 귀를 잡고, 얼굴을 잡고 그래도 돼지가 다 도망가는 것입니다. 그런데 어떤 사람 하나는 돼지를 척척 잡아다 놓습니다. 그래서 '아니, 저 사람은 어떻게 저렇게 돼지를 쉽게 잡아오나.' 그랬더니 돼지는 옆구리에다 허리를 끼면 꼼짝을 못하는 것입니다. 그래서 허리를 잡는 게 잘 잡는 길입니다. 그래서 그 때부터 어떤 일을 할 수 있는 가장 핵심적이고 중요한 노하우를 요령(要領)이라고 얘기하는 것입니다. 그래서 요령(要領)이라는 말이 나온건데, 자식을 키우는데도 애들이 자기 스스로 요령을 터득해야 됩니다. 요령은 수많은 시행착오(試行錯誤) 뒤에 얻어지는 것입니다. 그런데 애들한테 '허리 잡아라' 딱, 말해 줬습니다. 그러면 빨리 갈 것 같아도 애들이 그런 상황에서 다음 건 어디를 해야 하는지 물어 봅니다. 이렇게 해볼까, 저렇게 해볼까 안 합니다. 그러니까 과정에서 얻어지는 것입니다. 결과가 저절로 주어지는 건 아무 교훈도 되지 않는다는 것입니다. 그러니까 애들 돈으로 싸서 키울 생각하지 마십시오. 돈으로 싸서 키우는 애들은 면역성도 없고, 자기가 그 과정에서 얻어내는 게 없기 때문에 성공을 못 합니다. 당장은 뭐가 되는 것 같지만 결국 길게 보면 되지 않습니다.

그래서 저는 여러분들한테 행복은 조건이 아니다라고 얘기합니다. 특히, 돈이나 물질로 행복이 오지 않습니다. 그런데 우리가 돈이나 물질 때문에 불행해집니다. 만날 돈 문제 때문에 싸웁니다.

우리가 행복하지 못한 걸림돌 1번이 조건, 물질, 돈입니다. 이것때문에 사람들이 괜히 속상해하고, 사촌이 땅을 사면 배 아프고 그럽니다. 사촌이 땅 사서 배 아프면 나만 손해입니다. 사촌이 땅 산거, 내가 배 아파 한다고 땅 생기는 것도 아니고 괜히 나는 생기는 것도 없이 배만 아픈 것입니다.

두 번째는 조건하고도 관련되는 겁니다. 사람들이 꼭 비교를 합니다. 나 혼자 살 때는 괜찮았습니다. 그런데 그 사람을 생각하니까 갑자기 내가 아무 것도 아닌 것 같고, 우리 애가 갑자기 시시한 것 같습니다. 우리 남편, 마누라 다 그런 것 같습니다. 그래서 옛 어른들이 그런 말씀 하십니다. '위를 보지 말고 아래를 보고 살아라.' 이런 사람이 있으면 저런 사람이 있고, 저런 사람이 있으면 이런 사람이 있습니다. 빛에는 반드시 그림자가 따릅니다. 우리는 찬란한 빛만 보지, 그것이 만들어내는 그림자는 못 본다는 것입니다. 비교를 하면 이 사람 잘 됐을 때만 도드라집니다. 나는 못 됐을 때만 생각이 납니다.

설문조사 결과에 의하면 초등학교 애들이 제일 듣기 싫은 말은 공부해라가 아니고 공부 얘기는 공부 얘긴데 표현이 그게 아니더라고요. '너 공부 안하고 뭐하냐?' 그 말이 애들이 제일 듣기 싫은 말이랍니다. 최대 스트레스입니다. 그런데 부모들이 그만큼 공부에 대해서 신경을 많이 쓰는 것입니다. 다른 애가 공부 잘 한다고 그러면 비교하는 것입니다. 우리나라 남편들이 제일 무서워하는 남자는 옆집 남자입니다. 비교하니까 비교 당하는 사람이 제일 힘든 것입니다.

옆집 남자가 제일 무서운 진짜 이유는 이사 가도 따라온다는 것입니다. 이 남자가 따라서 이사오는 게 아니라 이사 간 그 집에 또 옆집이 있는 것입니다. 그러니까 절대로 나는 옆집 남자로부터 자유로울 수가 없습니다. 그 얘기는 결국 나는 비교로부터 자유롭지 못하다는 것입니다. 우리나라 남자들이 아내에게 제일 듣고 싶은 말 1순위가 '당신이 최고야' 입니다. 오죽하면 노래도 나왔겠습니까? '당신이 최고야.' 노래가 그냥 나오는 게 아닙니다.

여자들이 밖에 나가서 일도 하고 집안일도 하는데요, 진짜 세상에서 못할 일이 집안일입니다. 일이 끝도 없습니다. 이 일 하고 나면 저 일 해야 됩니다. 일이 일의 꼬리를 물고 끝이 없습니다. 그러니까 사람들이 부엌일에서 헤어나지를 못 한다고 합니다.

걸림돌 세 번째는 후회하는 것입니다. 아휴, 내가 왜 아들 한 번도 안 시켜먹었을까 후회돼. 나는 왜 우리 신랑한테 한 번도 요구 안했을까 후회돼. 이 후회가 사람을 병들게 합니다. 후회를 많이 하면 간에 병이 옵니다. 간은 우리 몸에 있어서 굉장히 중요한 해독작용을 합니다. 해독작용이 안 되면 퉁퉁 붓고 배설이 안돼서 죽습니다. 우리가 놀라면 '아유, 나 간이 콩알만 해졌었어. 간담이 다 서늘하다.' 그런 말 합니다. 그리고 화도 안 내고 성질없는 사람을 간도 쓸개도 다 빠져가지고. 그런데 간하고 쓸개는 붙어있습니다. 이 간이 분노, 화, 억울함 이럴 때 제일 많이 상합니다. 여러분이 후회하면 그 순간에 화가 납니다. 아, 내가 왜 그랬을까. 그래서 간이 상합니다. 절대 후회하지 마십시오.

그러면 후회를 안 하려면 여러분이 비교하는 마음이 들때면 '너는 너, 나는 나' 주문을 하나씩 외우세요. 연습할 필요도 없습니다. 우리 애 때문에 그렇다 그러면 그 집 애는 그 집 애고, 우리 집 애는 우리 집 애다.

여기 물이 똑같이 반 컵이 있습니다. 여러분, 이걸 뭐라고 생각하십니까. '물이 반 컵이나 있다. 물이 반 컵밖에 없다.' 이렇게 두 가지로 나누잖아요? 그러면 물 반 컵이라고 하는 이 현실은 불변이에요.

모든 사람한테 똑같아요. 그런데 이게 사람들의 머릿속에 들어가서 A라는 사람의 머릿속에서는 '반밖에 없다'가 되고, 어떤 사람한테는 '반이나 있다'가 됩니다. 그러니까 현실은 불변하고 그대로 있는데 누구는 없다고 받아들이고 누구는 있다고 받아들이는 것입니다. 이게 행복의 비결입니다. 여기를 보면 없는거고, 여기를 보면 있는 것입니다. 있는 걸 볼 것입니까, 없는 걸 볼 것입니까? 있는 걸 보는 게 행복한 것입니다. 여기를 보겠다고 결심하는 것입니다. 그 순간 인생이 달라지는 것입니다. 있는 것만 보이니까요. 그런데 자꾸 이리로 갑니다. 그러니까 내 결심이 흔들리지 않도록 노력하고 연습하는 것을 매일매일 해야 되는 것입니다.

행복의 걸림돌 반대는 디딤돌입니다. 디딤돌의 첫 번째는 웃음입니다. IMF때 두 가게가 있었습니다. 다 장사가 안 됩니다. 사람들이 갑자기 심리적으로 위축이 되니까 꼭 사야 될 것도 안 사는 것입니다. 심리적으로 풀어지면 안 사야 될 것도 삽니다. 소비가 미덕입니다. 막 이러면. 제가 그 가게로 들어갑니다. A라는 가게는 주인이 방글방글 웃고 있습니다. 세상에 사람들이 이렇게 없어서 어떻게 합니까? 그러면 없기는 왜 없어? 당신이 왔잖아. 그러면 들어가는 사람으로서 기분이 좋죠. 물건을 비싼 걸 많이 사면 좋은데 그렇지 않으니까 조금 사고 "제가 많이 팔아드려야 되는데. "아이고, 이거라도 안

팔아준 것보다 낫지." "제가 다음에 또 올게요"하고 나가면 "응. 꼭 사러 안와도 돼. 나 심심하니까 놀러와. 다리도 좀 쉬고 얘기나 하자고. 전에는 계산하느라고 바빠서 사람 와도 얘기도 못 했는데 요샌 시간이 많아졌어. 그래서 얘기할 수 있어"이렇게 얘기하시는 것입니다. 그런데 어떻게 이 가게만 팔아줘요? 이 가게도 한 번 가봤습니다. "어휴, 사람이 이렇게 없어서 어떡합니다?" "아, 그러게 말이야. 파리만 날려." 그러면 그 순간 무슨 생각이 듭니까? '지금 나 파리야?' 물건을 샀습니다. "좀 비싼 걸 사야 되는데, 못 팔아드려서." "그러게. 좀 큰 거 사. 비싼 거." 그러면 어때요? 부담이 돼요. '버겁다. 괜히 들어왔다.' "많이 파세요, 또 올게요."그러고 가면 뭐라고 그래요? "내일 문 닫을지, 모레 문 닫을지 몰라." 정말 싫습니다. 제가 겪은 것입니다. 그러더니 그 집 며칠 후에 문 닫았습니다. 없는 와중에도 사람들이 그 집은 가기 싫은 것입니다. 그러면 이 사람은 IMF때문에 망했다고 그럴 것입니다.

물론, 객관적인 조건으로 어려운 건 다 똑같습니다. 그러나 아까 물 반 컵의 논리처럼 없는 걸 보는 사람은 끊임없이 다른 사람을 힘들게 해서 그나마 있던 것도 없어집니다. 없는 것을 보는 사람은 있는 것의 소중함을 모릅니다. 없는 것만 보는 게 아니라 있는 걸 봐야 되는데, 있는 걸 보는 훈련이 부족한 것입니다.

여러분들이 뭘 어떻게 생각하느냐. 저는 좀 외람되지만 세상에서 얘기하는 기준과 잣대, 이런 것에 휘둘리지 않는 것만으로도 여러분이 지금 가지고 있는 행복의 가치를 알고 누리는 비결이라고 생각합니다. 다른 사람들이 이게 행복이고 이게 요즘 가치다라고 얘기해도 저는 그거 중요하다고 생각하지 않습니다. 실제로 우리가 애들을 키우지만 이 애가 서른 살이 됐을 때 저는 무엇을 하든지 자기 밥벌이를 하고, 두 번째로 쉬는 날 불러서 밥 한 끼 같이 해 먹을 수 있는 친구가 있고, 외롭고 힘들 때 전화 통화할 수 있는 친구가 있고, 세 번째, 사람들이 자기를 무시해도 자살하지 않을 정도의 끈기가 있으면 저는 애들 교육은 성공한 거라고 생각합니다. 이게 바로 제가 늘 얘기하는 경제적 자립, 사회적 자립, 심리적 자립입니다. 우리가 애들을 그렇게 만들어야 됩니다. 그런데 그게 안 됩니다. 세상에서 공부가 기준이고 잣대기 때문에 그걸로 애들을 맞추려고 하는 것입니다. 물론, 애를 위해서 그렇게 한다고 하지만 애들은 그게 싫은 것입니다.

웃는 것이 그런 영향을 미칩니다. 지금도 제가 여러분한테 이런 강의를 했습니다. 내 행복은 내가 만든다, 좋은 강의입니다. 그걸 들었으니까 열심히. 그런데 제가 여기서 이걸 학문적인 얘기로, 이론적인 얘기로 딱딱하게 하면 여러분 여기 앉아있으면서 괴롭습니다. '덥기도 하고, 졸리기도 하고. 이거 듣자니 눈은 내려오고.' 그런데 계속

웃으니까 집중이 됩니다. 웃는 것이 뇌에 산소를 공급하기 때문에 정신이 맑아지는 것입니다. 물론, 여러분이 총기있게 열심히 들으시려는 것도 있지만 자꾸 웃고 얘기하다 보면 피로가 회복됩니다. 똑같이 힘든 일을 해도 여자들끼리 모여서 웃고, 떠들고 나면 피곤한 걸 모릅니다. 그리고 기분 좋게 일을 하면 그 다음 날 피로회복도가 높습니다. 그런데 별거 아닌 일, 정말 하기 싫은 일을 억지로 조금 했습니다. 집에 가면 말할 수 없이 피곤합니다.

그래서 유머, 해학하시는 분들이 많습니다. 우리나라의 유명한 해학자 정수동 선생이라고 계십니다. 유머라는 게 절대 즐겁고, 행복하고, 좋은 조건에서 하는 게 아닙니다. 화내고, 짜증나고, 싸워야 되는 상황에서 발휘되는 게 유머입니다. 그걸 피해 가자고 개발한 게 유머입니다. 정수동 선생이 객지에 가서 하룻밤을 자게 됐습니다. 그런데 여관에 들어가서 자려고 누우니까 빈대하고 벼룩이 끓어서 잘 수가 없는 것입니다. 그래서 주인을 불렀습니다. 여보. 방을 놓아서 먹고 살려면 소독을 하고 깨끗하게 해놔야지. 그랬더니 이 사람이 잠깐만 기다리십시오. 그러더니 이만한 빈대채를 갖고 들어온 것입니다. 빈대가 어디 있습니까? 그런데 원래 파리가 끓다가도 파리채 들면 다 도망가잖아요. 어떻게 아는지, 미물들이 살기는 금방 느낍니다. 그래서 겨우 벽에 올라가는 한 마리 발견해서 딱 쳤더니 정말 빈대처럼

빈대가 바람벽에 딱 붙었습니다. 손님. 이제 빈대는 제가 다 퇴치했습니다. 편히 주무십시오. 그리고 나갔습니다. 다음 날 아침에 정수동 선생이 나가는데 집 주인이 방값을 받으러 온 것입니다. 손님, 편히 주무셨죠? 그랬는데 정수동 선생은 밤새 물려 뻘겋고 띵띵 붓고 긁어가지고 잠을 못 잔 것입니다. 우리 같으면 눈이 있으면 봐라. 이게 편히 잔 얼굴인가? 라고 해서 그것부터 싸움이 붙을 판일진대, 정수동 선생이 이 사람을 웃으면서 빤히 쳐다보십니다. 그랬더니 집주인이 이러다간 돈을 못 받겠습니다. 그러니까 손님, 제가 어제 빈대를 잡는 걸 손님도 보시지 않았습니까? 어, 봤지. 당신이 어제 잡은 그 빈대가 아직도 바람벽에 붙어있어. 그러니까 그렇습죠? 이제 돈 받았구나, 이렇게 생각을 한 것입니다. 그런데 정수동 선생이 근데 그 빈대가 죽은 다음에 문상객이 밤새 줄을 이었다네.

너무 멋있죠? '니가 죽인 건 맞는데, 난 물렸거든? 문상객이 밤새 줄을 이었어.' 그러니까 그 주인이 자기도 모르게 웃었습니다. 그리고 정수동 선생한테 방값을 반만 주십시오하고 반 받았다는 것입니다. 나그네로서는 숙박비 절반이 어디에요? 좀 물리긴 했지만. 이게 윈윈(win-win)입니다. 거기서 우리가 싸워봐야 서로 감정만 상하고 좋을 거 없습니다.

제 조카는 남자앤데 지금 서른 살입니다. 다섯 살때 교통사고를 당해서 하반신 마비로 휠체어를 탑니다. 그런데 저희 어머니가 뜻한 바 있어 일찍부터 컴퓨터를 가르쳐서 지금 컴퓨터 프로그래머로 자립해서 잘 삽니다. 애가 스물일곱 살 때까지 저희 집에 살았습니다. 할머니가 안쓰러워서 밥 해다 주고. 초복이면 저희 집에서도 삼계탕을 끓였습니다. 컴퓨터하는 애들은 낮밤이 바뀌어서 아침에 자니까 어머니가 아침에 10시쯤 나가시려고 하면서 손자를 깨우면서 야, 이거 닭죽 먹어라. 그런데 닭죽 먹고 나면 상한다. 내가 뼈를 다 발라낸 거니까 닭죽 남은거는 개줘라? 그러고 나가셨습니다. 제가 그 얘기를 듣는데 '밥 먹고 있는 애한테 남은 거 개줘라, 이건 너무 어머니가 성급하시다. 다 먹고 난 다음에 남은 걸 어머니가 주시는 한이 있더라도.' 아니나 다를까 이놈이 딱, 그걸 보더니 아, 할머니. 그러니까 제가 개밥을 한 발 먼저 먹는 거네요? 그러니까 우리 어머니가 그 때서야 아차, 하시더니 아이, 그게 아니라. 먹고 남으면 주라고.

웃으면 복이 와요 그런 말이 있습니다. 그런데 '그냥 웃는 게 좋다니까 그런 뜻이겠지.' 하겠지만 그게 아닙니다. 미국 대학에서 실험을 했습니다. 여기 있는 사람들하고 여기 있는 사람들 나눠놓고 여기는 코미디 프로를 보여줘서 잔뜩 웃겨주고, 여기는 아무 것도 안 보여줬습니다. 그러고 나서 감기균을 싹 넣어준 다음에 재채기, 콧물

환자를 조사해 보니까 안 본 데서 많이 나온 것입니다. 그래서 여기 사람들 침을 싹 뽑았습니다. 그래놓고 다시 혹시 이쪽에 건강한 사람들이 몰렸을 수도 있겠다해서 며칠 후에 여기다 코미디를 보여주고 여기는 안 보여줬습니다. 그러고 똑같이 실험을 해서 침 조사를 해봤더니 웃은 사람들의 침에서는 강력한 면역물질이 나와서 감기균을 이겼다는 것입니다. 굉장히 과학적인 것입니다. 웃으면 건강이 옵니다. 행복이 오는 것입니다. 그래서 많이 웃으셔야 되는 것입니다.

그렇게 첫 번째가 웃음이고요. 웃는 게 그렇게 중요한데, 사람들은 칭찬받을 때 웃습니다. 칭찬은 사람한테도 있는 부분이 있고, 없는 부분이 있습니다. 있는 부분을 얘기하는 게 칭찬입니다. 없는 부분을 얘기하면 비난입니다. 우리가 있는 것을 얘기해줄 때 좋습니다. 그리고 있는 걸 얘기하면 '더 잘 해야지.' 해서 없는 부분을 채우려고 합니다. 그런데 없는 부분을 자꾸 이야기하면 아까 말씀드린 있는 부분도 깎습니다. 그럼, 칭찬을 해야 됩니다.

어쨌든 이렇게 하는 것이 칭찬인데, 여자들이 여행은 둘째 치고 일상적으로 남편하고 부딪치는 게 음식입니다. 내가 음식을 해놓으면 우리 남편은 맛없어도 맛있다고 한다는 분이 있습니다. 그런데 제가 남편들한테도 물어봅니다. 많은 여자들이 음식을 해 놓고는 심사받

는 기분입니다. 그러니까 꼭 간을 볼때 옆 사람한테 한 번 확인을 받습니다. 하는 사람 입장에서는 사람들이 맛있게 먹어주는 게 제일입니다. 음식을 하는 음식점 주방장도 단골손님이 음식을 남기면 나와서 물어봅니다. 왜 오늘 남겼냐. 맛 없었냐? 이렇게 물어본다는 것입니다. 음식하는 사람들은 보편적으로 내가 만든 음식을 다른 사람이 맛있게 먹어주는 걸 기대합니다. 그러니까 반응이 기대되는 것입니다. 저도 이렇게 강의를 하지만 여러분의 반응이 제일 궁금합니다. 내가 이렇게 즐겁게 강의를 했지만 이 사람들은 어떻게 생각했을까를 궁금해하는데 이게 관계라서 그럽습니다. 관계는 상호작용입니다. 아무튼 남편들한테 물어본다는 것입니다. 그러면 남편들은 맛있으면 아무 말을 안 합니다. 그리고 맛 없으면 이건 짜고, 이건 싱겁고, 이건 원래 이렇게 하는 게 아니야. 내가 어디서 먹어봤는데, 이건 이게 아니었는데. 아무튼 남자들, 밥이 뭐라고 생각할수록 짜증납니다. 그래서 제가 남편들한테 물어봅니다. 왜 대답을 안 하세요? 왜 반응을 안 하세요? 그랬더니 이 양반 하시는 말씀이 히트입니다. 맛있다고 그러면 그것만 해줍다는 것입니다. 이건 뒤집어서 얘기하면 다른 게 먹고 싶으면 다른 것도 다 칭찬을 하면 그것도 올라올 거 아니에요. 그런데 하는 사람 입장에서는 점수 잘 나오는 걸 하게 되죠. 맛있다고 하니까. 그거 본인이 만든 것입니다. 그리고 새로 자주자주 하다보면 요리가 늡니다. 제가 어느 날 음식을 좀 했더니 사람들이

맛있다고 그러면서 그러는 것입니다. '오숙희도 하는 요리' 이렇게 해서 요리책을 내랍니다. 그러면 잘 팔릴 것이랍니다. 제가 김포댁입니다. 집이 김포라서가 아니라 김치를 포기한 여자입니다. 김치가 그렇게 어렵고 안 됩니다. 김치 어렵습니다. 그런데 제가 우리나라에서 제일 맛있는 김치를 먹고 삽니다. 제가 전라도 무안에 가서 그렇게 못한다고 얘기했더니 어떤 할머니가 손을 번쩍 들고 김치 내가 담가 줄게. 감동적이었습니다. 그 할머니가 꼭 한 달에 한 번씩 김치 담가서 우체국 택배로 보내십니다. 제가 그렇게 복이 많습니다. 그런데 그것도 제가 못 한다고 얘기하니까 온 거 아니에요? 그리고 그 할머니가 김치를 보내주셨을 때 제가 사람들을 초대했습니다. 그래서 그 김치로 파티를 해서 다 먹어봤습니다. 너무 맛있다는 것입니다. 그런데 그 사람들이 '할머니, 김치 맛 있습니다' 라고 쓴 거를 보내 드린 것입니다. 열 명이 먹고 카드 한 장에다가 '할머니, 진짜 이건 어렸을 때 먹어본 김치예요. 요새 이런 김치를 먹을 수 있다는 건, 제 목이 환상이에요. 뽕 갔습니다. 다음엔 저도 어떻게 안 될까요?' 이런 걸 해서 카드를 써서 할머니한테 보내드렸습니다. 그랬더니 이 할머니가 내가 잘 담그긴 잘 담그나 봐. 그래서 종류가 다양하게. 김치 3종 세트가 오고 있습니다. 그러니까 받을 복의 핵심은 칭찬에 있습니다. 그러니까 남편 분들이요, 무조건 맛있다고 그래야 됩니다. 맛없는데 그래도 맛있다고 하면, 자꾸 하다보면 늡니다. 그리고 이 사람이 과

감하게 도전을 합니다. 자꾸 칭찬을 하니까 '난 뭘 해도 되나보다' 그러고 막 도전해서 별거를 다 합니다. 그리고 하다보면 느는 것입니다. 그리고 이렇게 더운 날 앉아서 받아먹는 것 부터가 칭찬하고 감사할 일입니다.

제 선배 하나는 누구네 집에서 음식 초대한다 그러면 꼭 불려갑니다. 이 사람 바람잡이입니다. 일단 음식은 어머! 맛있다, 맛있어. 이거 너무 잘 됐어. 그러니까 옆에 같이 간 사람들도 가만히 있을 수가 없는 것입니다. 어, 맛있네. 그러고 착각에 빠지죠. 맛있구나. 그러니까 이 집주인으로서는 이 사람 꼭 불러야 됩니다. 재료를 사는 것보다 더 중요한 게 이 사람을 데려오는 것입니다. 그래서 심지어 초대하는 날짜를 이 사람 스케줄에 맞춥니다. 이 사람이 맛있어, 맛있어 하면서 둘러앉아서 그걸 먹습니다. 제가 나중에 이 선배한테 물어봤습니다. 언니. 진짜 맛없는 음식, 이상한 음식있잖아. 진짜 니 맛도 내 맛도 아닌 거. 그런 맛은 독특하다. 그렇게 하면 된다는 것입니다. 그런데 언니. 독특한 맛도 아니고 진짜 이거는 차려놓은 게 별로 없다면 그렇게 말해야지. 그릇의 선택. 그런데 너, 뒤져봐. 칭찬할 게 없지가 않아. 그래서 내가 참 갖다가도 잘 댄다고 그랬더니 아니야, 마음만 있으면 칭찬할 게 보인다는 것입니다. 제가 그 얘기를 했더니 저랑 같이 방송하는 양희은 선배가 자기 친구 신랑은 당신은 진짜 야

채를 깨끗이 씻어. 이걸 칭찬했대요. 따지다보면 칭찬할 거리가 있다는 것입니다. 칭찬을 통해서 관계가 계속 연결되고 좋아진다는 것입니다. 그러니까 칭찬하셔야 됩니다. 옆 사람에게 칭찬 세 가지를 못하신 분은 반성하셔야 됩니다. '내가 그만큼 긍정적인 마음이 부족하구나' 그리고 내게 그만큼 칭찬 레파토리가 없는 것입니다. 칭찬도 들어본 사람이 합니다. 메뉴가 뭔지를 알잖아요. 그래서 그런 말이 있습니다. 요리 솜씨없는 마누라는 최고급 음식점에 데리고 다니면서 음식 맛을 보여라. 먹어보면 한다는 것입니다. 그러니까 여러분, 칭찬을 아끼지 말아야 됩니다. 애들한테도 그렇습니다. 우리 애는 이것도 잘 하고, 이것도 잘 하고 하면 엄마, 난 이것도 못하는데? 그러고 자기 입으로 못하는 거 얘기합니다. 그런데 우리가 막 못한 거 얘기하면 얘는 아니라고, 자기는 그거 하자고 들면 잘한다고 그럽니다. 사람은 누구나 다 칭찬받고 싶어합니다. 이게 햇볕정책입니다.

마지막으로 세 번째. 이게 저는 제일 중요하다고 생각합니다. 제가 이 모든 얘길 한건 사람과의 관계입니다. 행복은 함께하는 사람과의 관계에서 온다는 것입니다. 내가 웃지만 다른 사람들이 더불어 다 같이 웃을 때 더 우스운 것입니다. 그리고 나도 다른 사람들의 웃음에 힘입어 좀 길게 웃습니다. 그거 참, 이상합니다. 그 할머니한테도 제가 물어봤습니다. 할머니, 김치를 이렇게 맛있게 담그시는 비결이 뭐

냐고 하니까 조금 하면 맛이 없어. 많이 해야 저희들끼리 어우러지면서 그 사이에서 맛이 나온답니다. 요새 젊은 여자들이 끓은 국이 왜 예전에 우리 어머니들이 끓인 국보다 맛이 없는 것은 옛날엔 먹을 게 없으니까 국을 많이 해서 양을 늘려야 되기에 국을 많이 끓였답니다. 그런데 요새는 조금 끓이니까 자기 몸끼리 붙어서 낼 수 있는 맛이 우러나질 않는 것입니다. 함께한다는 게 그런 것입니다. 사람도 마찬가지입니다. 이렇게 같이 있을 때 옆 사람, 그리고 짝을 특별히 잘 만나는 것도 중요합니다. 너는 너, 나는 나를 하라고 그랬습니다. 지금 해야 되는데 이 사람이 안하고 있으면 어렵습니다. 그런데 나는 좀 소심하고 수줍음이 많아서 선뜻 하기 힘든데, 이 사람이 딱 웃으면서 하려고 하면 나도 용기가 납니다. 그래서 사람의 복 중 최고 복이 인복(人福)입니다.

그런데 인복도 자기가 만드는 것입니다. 그 사람 옆에 자기가 앉는 것입니다. 난 먼저 앉았고 이 여자가 그 다음에 왔어도 그 여자가 오고 싶은 분위기를 만들면 옵니다. 나도 모르게 뭔가 이 자리가 편할 것 같으니까 온 것입니다. 그런데 그런 사람들은 다 비슷한 기운이 뭉쳐있습니다. 그래서 이렇게 강연장에 오시면 무조건 털벅 앉지 마세요. 한 바퀴 돌아야 됩니다. 그래도 좀 물이 좋아보이는 것 같고, 사람들이 이마가 좀 많이 펴있고, 옷도 밝은 색 옷을 입고, 방글방글

웃고 표정이 살아있는 것 같은 사람 가운데 폭 들어앉아 있어야 그날 강의가 흡수가 잘 되는 것입니다. 굉장히 중요한 것입니다. 앞자리에 앉으면 훨씬 집중력이 높아집니다. 그래서 공부 못하는 애들도 공부를 잘 하게 됩니다.

미국에서는 부모가 우리 애 성적 올려달라고 학교에 오지 않습니다. 우리 애 좋은 자리에 앉혀달라고 옵니다. 성적 올려주는 건 얘를 좋은 자리에 앉혀서 머릿속에 잘 들어가면 실력이 됩니다. 미국의 교육학 이론 중에는 T자 이론이라고 있습니다. 조사를 해봤더니 T자 줄에, 앞에 한 줄, 중앙. 이 T자 줄이 집중이 잘 돼서 공부 못하는 애들도 잘하게 된다는 실험결과가 있습니다. 아까 감기실험, 웃음과 면역균 얘기 한 것과 같습니다. 그러니까 여기 앉으신 분들은 좋은 것입니다. 그리고 가운데 앉으려고 하는 분은 이런 얘기를 듣고 뭔가 적극적으로 하는 사람들은 가운데 앉을 것입니다. 그러면 거기는 또 물이 좋아지는 것입니다. 그러니까 이 물갈이가 그냥 주어지는 게 아닙니다. 자기가 강물을 거슬러 올라가야 물갈이가 됩니다.

이와 같이 함께하기가 정말 중요합니다. 여기 부부동반 해서 오신 분들이 많으십니다. '저 집 남편은 그렇게 같이도 오는구만, 우리 신랑은. 저 양반은 무슨 복에 부부가 같이 다녀? 우리 집은 내가 가서

도매로 떠다가 소매로 넘겨도 듣지도 않는데. 교육 얘기하기만 하면 가서 혼자나 들어! 그러든지 와서 같이 다니자고 그럴거면 다니지도 마! 이러는데.' 이렇게 하시는 분들은 오늘 집에 가서 그러십시오. 같이 가자는 소리를 하지 마십시오. 부부동반해서 같이 오는 집들한테 '부부 성공시대' 란 책선물을 드릴 것입니다. 그러면 그러시겠죠. 아니, 그럼 왜 거기 부부동반이라고 안 써놨어? 제가 이따가 혼자 오신 분 한 분을 선정해서 책을 드립니다. 그 분한테는 '그래, 수다로 풀자' 를 드릴 것입니다. 그런데 책도 참, 이상합니다. 그냥 여러분이 가서 사도 돈 만원도 안되는 가격입니다. 그런데 이렇게 사람 많은데서 타면 더 의미가 있고 좋은 것입니다. 사람은 기분으로 사는 것입니다. 그런데 그 기분을 사람과 사람의 관계가 만드는 것입니다. 저 사람과 내가 만났다고 할때, 그러니까 만나는 걸 만드셔야 됩니다. 음식을 했는데 아, 맛있다 그러면 우린 만난 것입니다. 그런데 그런 말 없이 서로 먹습니다. 같은 자리에 있었지만 만나지 못한 것입니다. 소통이 안된 것입니다.

남편 분들을 위해서 말씀드립니다. 등산을 갔다가 내려왔더니 막걸리 집에서 할아버지들이 두부하고 해서 드시는데, 제가 보니까 70이 넘으셨을 것입니다. 세 분이 얘기를 하시는데, 제가 거기서 배웠습니다. '아, 같이 산다는 게 이런거구나. 함께하는 즐거움이 이런거

구나.' 갑, 을, 병 세 분이 앉아계시는 것입니다. 갑이라는 아저씨가 그러시는 것입니다. "야. 내가 요새 일주일에 한 번 설거지 한다. 우리 마누라가 어찌나 좋아하는지. 내가 백화점 상품권을 갖다 줬을 때는 그 때만 반짝이더니 일주일에 한 번씩 설거지 하니까 얼마나 좋아하는지. 또 내가 설거지 할 때는 꼭 전화를 한다. 애들한테 전화를 해서 뭐하냐? 나, 니 아버지가 설거지해서 시간 나서 전화했다." 꼭 그런데요. 엄청 잰다는 것입니다. 자식들한테는 약발이 다 떨어졌습니다. 자랑을 하도 해서 그렇습니다. 이번에는 수첩을 뒤져서 친구들한테 전화해서 염장질이 시작된 것입니다. "뭐해??" "어, 나 지금 설거지 해." "어, 넌 설거지 니가 해?" "그럼, 누가 해?" "난 지금 우리 신랑이 해." 저 같으면 아마 그랬을 것입니다. 전화 끊어 그랬을 텐데, 거기다 대고 얘기한다는 것입니다. 얘가 시집 잘 가고 부잣집에 갔다고 어쩌고저쩌고 하더니 별 수 없네. 그러고 굉장히 좋아하신다는 것입니다. 그러면서 이 아저씨가 내가 아무래도 설거지를 주 2회로 늘려야 될까봐. 이 분은 뭐가 뭔지를 딱, 감을 잡으신 것입니다. 그랬더니 을이라는 할아버지가 "너같은 놈 때문에 남자들이 점점 살기 힘들어지는거야. 요새 그렇지 않아도 고개 숙인 남자라고 여자들이 기가 세져서 남편 알기를 우습게 알고, 왕따를 하고, 남자들이 자식들한테 소외되고 직장에서도 소외돼. 요새 늙은이 값이 제일 떨어지는데 집에서까지 니가 그렇게 해야 되겠냐? 하여튼 너 같은 놈 때문에 문제

다." 그러니까 갑이라는 분이 을이라는 분한테 "어이고. 그래서 늙으면 죽어야 된다는 거야. 너같은 놈 때문에 문제야. 그 설거지 좀 하는 게 뭐 힘드냐? 내가 이틀을 해도 마누라가 닷새를 한다." 이 할아버지 자세가 좋습니다. 그래서 우리가 '저 할아버지가 어떻게 얘기를 하나?' 관심이 생기는 것입니다. "야, 할아버지 어록이 나온다" 그러고 있었습니다. 이 두 분이 싸우니까 결국 공은 병이라는 할아버지한테 넘어간 것입니다. 제가 바짝 긴장이 됐습니다. '이 할아버지 어떻게 하나? 이 할아버지가 여기 편들면 여기랑 싸울거고, 여기 편들면 여기랑 싸울거고. 2:1이 되는데 이거 어떻게 하나.?' 병 할아버지가 진짜 병을 고치는 할아버지더라고요. 이 할아버지를 국회로 보내야 됩니다. 이렇게 말씀하시는 것입니다. 을이라는 할아버지한테 "난 니가 잘하는 건지, 재가 잘하는 건지는 모르겠지만 얘네 집에 놀러 가면 마누라 눈치가 안 보이는데, 너희 집에 놀러가면 마누라 눈치가 좀 보이더라?" 이것이 관계라는 것입니다. 서로 관계가 좋아야 온 사람도 편한 것입니다. 그러니까 관계를 좋게 만드는 게 행복입니다. 그런데 그게 설거지를 좀 하냐, 안 하냐. 남자 체면 그건 중요한 게 아닙니다. 같이 살줄 아는 게 중요한 것입니다. 그건 어른의 도리도 마찬가지입니다. 애들한테 맨날 부모대접 해라, 어른 위해라. 그러면 애들이 여기 갖다 드리는 것만 잡수시고 가만히 계세요. 그러면 그게 모시는 게 아니라 그거야말로 왕따입니다. 아무 것도 못하게 그냥 가

둬두는 것입니다.

그래서 미국에서 최근에 노인심리학에서 강조하는 게 대접받는 노인이 되지 말고, 인기있는 노인이 돼라는 것입니다. 그러면 어른들은 내가 뭐 젊은 것들한테 인기나 끌면서 살아야 하냐며 얘기하는데, 그게 아니라 좋은 관계를 만들도록 노력하셔야 된다는 것입니다.

제가 천안에 강의를 갔는데 일흔 두 살 드신 할머니가 제 강의를 젊은 사람들하고 같이 들으러 오셨습니다. 그게 성폭력 상담원 교육이었습니다. 어떻게 강의를 들으러 오셨냐고 했더니 응, 난 머리만 하얗지 젊어. 그러시는 것입니다. 과연 젊으시더라고요. 생각이 젊으신 것입니다. 대학교수인 아들 집에 전화를 거는데 손녀딸이 전화를 받아서 "아빠 뭐하냐?" 그랬더니 "아빠 설거지합니다." 그러더래요. 그래서 할머니가 "야, 엄마한테는 내가 했다고 그러지 말고, 아버지한테 귓속말로 할머니가 그릇 뒤에 김치 국물 안 남았나 한번 더 씻으래, 그렇게 얼른 말하고 끊어라." 그러셨대요. 처음에는 당신도 '아들은 직장생활하느라 힘들고 며느리는 집에 있었는데.' 이런 생각이 들었지만 '그래도 저도 할만 하니까 하는거지. 거기다 대고 내가 이래라저래라 할 수는 없고. 설거지 이왕하는 거 마누라가 당신 설거지 깔끔하게 잘 했네. 보탬되게 해야지. 이걸 한다고 한 거야라

고 말하면 대학교수, 말만 대학교수지, 이거 하나도 못 해놓고.' 이렇게 얘기 들으면 안 되겠다싶었습니다. 그래서 그렇게 바꿨다는 것입니다. 친구들이 너같은 시어머니 때문에 요새 며느리들이 머리에 뿔이 났다. 그러는데 이 할머니가 그러셨대요. 쓸데없는 소리하지마. 며느리하고 사이 나쁘면 아들 두 번 볼 거 한 번도 못봐. 이 할머니가 딱 맞는 말을 한 것입니다.

하여간 여러분, 평택시에서 이런 학습기회를 기회가 있을 때마다 열심히 참석하십시오, 늘 건강하시고 열심히 들어주셔서 고맙습니다.

〈2009. 7. 16〉

여 백





김 경 호(이미지메이킹센터 소장)

국제문화대학원대학교 사회교육학과 교수
고려대, 연세대 경영대학원 CEO과정 초빙교수
전경련 국제경영원 최고경영자과정 초빙교수
중앙대학교 대학원 외래교수

주요저서

타고난 생김새는 어쩔 수 없다. 그러나
리더십을 키우는 참 좋은 이미지

주요상훈

서울특별시 공무원교육원 명강사 선정
한국 산업교육대상(명강사 부문) 수상

밝은 표정이 성공을 부른다

내가 생각하는 내 표정과 남들이 보는 내 표정에 차이가 있는지 찾아봐야 합니다. 이미지 메이킹(image making)이란 나만의 진가를 오해없이 연출하는 것으로 내가 아무리 좋아도 남들이 아니면 아닌 것입니다. 이 차이를 찾아서 제거하는 것입니다.

두세 달 전에 서울에서 살인사건 하나 있었는데 '왜 죽였냐' 고 하니까 '째려봐서 죽였다' 고 합니다. 학교폭력 원인 1위, 37% 이상이 째려봤다고 때린답니다. 맞은 아이는 안 째려봤는데 때렸다고 울면서 선생님한테 가서 이릅니다. 선생님한테 또 맞습니다. "너 째려본 거 맞아, 임마." 그러고 말입니다. 아무튼 '밝은 표정이 성공을 부른다' 고 하는데 다 밝으시니까 다른 얘기로 넘어가겠습니다.

손가락으로 천장을 가리킨 그 상태로 눈을 딱 감아 주십시오. 이

상태로 우리 민족의 영산(靈山)이라고 하는 백두산이 어느 방향인지 한번 가리켜 보십시오. 이제 눈 뜨고 확인해 보십시오. 백두산이 한 군데만 있는 줄 알았더니 평택시민 여러분들 말씀 들어 보니까 여기 저기 있습니다. 그래요, 뭐 방향이야 지금 실내에서 알 수가 없겠습니다. 그러면 동서남북이라고 방향을 말할 때 그 중에서 북쪽은 한 군데입니다. 그런데 문제는 한 군데가 아니랍니다. 왜냐하면 우리나라 위치에서 북쪽은 북극점이 있는 곳이 북쪽입니다. 그런데 북극점은 다산기지(우리나라 최초의 북극 해양과학기지)에 계신 분들 얘기 들어보면 북극에 가도 어디가 북극점인지 점 찍혀 있거나 꽂혀있는 게 없답니다. 그래서 어디가 북극점인지 알 수가 없답니다. 알 수 있는 방법은 하늘에 아주 움직이지 않고 그 자리에 항상 있는 별이 하나 있습니다. 그 별 이름이 북극점입니다. 북극성, 그게 항상 지구자전축 위에 누가 만들어 놓은 것처럼 버티고 있습니다. 그래서 북극성을 보면 북쪽이 어딘지 알 수 있습니다. 그런데 별은 육안으로는 밤에만 보이니까 북쪽이 어딘지 알 수가 없습니다. 인간이 만든 과학적인 도구인 나침반이 있습니다. 나침반이란 얘들이 원칙적으로 북극점을 딱 가리켜야 됩니다. 그런데 과학자들 이야기 들어보면, 우리나라 위치에서 나침반을 놓고 보면 이 끄트머리가 북극점을 가리키는 것이 아니라 북극점에서 캐나다 쪽으로 무려 여기서 서울까지 몇 번 왔다 갔다 해야 되는 거리인 966㎞나 떨어진 전혀 엉뚱한 곳을 삐딱

하게 가리킨답니다. 왜냐하면 그 바다 속에 엄청나게 강한 자력선을 띤 철광석이 많이 묻혀 있답니다. 그래서 얘가 이쪽을 가리켜야 되는데, 6~7도 정도 살짝 쏠리는 현상이 생깁니다. 그런데 나침반은 그쪽으로 쏠려서 지금 제자리로 안 온답니다. 이거 따라가면 966㎞ 떨어진 곳으로 갈 수밖에 없는 것입니다. 북극성이 있는 북쪽이 '진북'이라고 합니다. 그런데 이건 자석이 가리키는 쪽이라고 해서 '자북'이라고 합니다. 자석이 댕겨서 가는 북쪽입니다. 자북은 960㎞ 떨어진 곳입니다. 우리에게 주어진 세상의 모든 정보는, 가시적인 가장 정확하다고 하는 정보는 나침반입니다. 나침반 놓고 가면 죽는다는 것을 저는 몇년 전에 깨달았습니다.

이제는 열심히 살고 노력하는 것보다 더 중요한 가치가 '방향을 알고 하자' 그 얘기입니다. 지금 전 국민이 평택을 주시하고 있습니다. 쌍용자동차 빨리 해결돼야지, 우리 평택시의 경제만 문제가 아니라 전국 대한민국, 동남아 전체, 세계의 경제에 영향을 줄 수 있는 문제이기 때문입니다.

어르신들은 옛날에 정말 열심히 사셨습니다. 저도 정말 열심히 살았습니다. 다른 나라들 200년, 300년 걸릴 것을 우리 어른들은, 40~50년만에 끝낸 것입니다. 정말 열심히 산 것입니다. '재건하자'

라고 방향을 제대로 알고 살았다는 입니다. 10년 전에 아이들이 내놓은 유행어가 "여기가 아닌가벼" 입니다. 그게 밤새 어느 산인가 올라갔습니다. 가서 대장이 하는 얘기가 "여기가 아닌가벼." 이랬답니다. 그래서 밤새 그 다음 날 딴 산에 올라갔더니 "어제 거기가 맞나벼." 이게 방향을 찾았다는 얘기입니다. 열심히 사는 것보다 중요한 건 방향이라는 얘기입니다. 요즘 애들 하는 얘기가 "일단 들이대 보고." 그럽니다. "들이대." 그럽니다. 그 다음 얘기가 "아니면 말고." 요즘 애들 얘기입니다. "아니면 말고"랍니다. 제가 그냥 중부고속도로로 부산 가 보니까 "어? 평택시 아니네? 아니면 말고." 이래 버리면 되냐는 말입니다. 방향을 못 찾으면 낭패를 봅니다. 열심보다 중요한 것은 방향입니다.

그러면 내가 나를 어떻게 연출하는지에 대해서, 내 인상이 어떤지에 대해서도 내가 방향을 알고 왔느냐, 그냥 어떻게 오다 보니까 이 인상으로 사느냐, 이걸 한번 오늘 찾아보자는 것입니다. 방향 얘기했으니까, 저 그림자가 지금 시계 방향으로 돌고 있습니다. 그런데 어떻게 보면 이 발을 자세히 보면 갑자기 반대로 보일 수도 있습니다. 이것은 착시현상입니다. 아니, 그림자같은 모습 하나만 봐도 좌로도 보이고 우로도 보이는 판인데, 총천연색 소우주(小宇宙) 덩어리 입체적인 나를 보는 사람들은 나에 대해서 얼마나 많은 각도로 나를 보고

있겠냐는 얘기입니다. 그래서 한번 체크해 보자는 것입니다. 과연 어떤 표정이 나오는지. 길거리 지나가다가 아주 괜찮고 멋있는 근사한 남자가 딱 눈에 띄었다. 그 순간에 그 남자의 어느 부위를 주로 보셨습니까. 얼굴, 신발, 허리, 혁띠, 발목, 손 본답니다. 남자들한테 "여성을 보면 어디를 봅니까"고 하면 남자들이 얼굴, 몸매, 가슴, 허리, 엉덩이, 다리 이 순이에요. 여러분, 첫인상이 중요하다고 생각하십니까?

사람마다 제일 많이 보는 곳이 얼굴입니다. 그래서 오늘 얼굴에 대한 말씀을 드리려고 합니다. 오늘 제목이 '밝은 표정이 성공을 부른다' 입니다. 그래서 내가 생각하는 내 표정과 남들이 보는 내 표정에 차이가 있는지, 이걸 찾아봐야 됩니다. 이미지 메이킹(image making)이란 나만의 진가를 오해없이 연출하는 것입니다. 그러니까 내가 아무리 좋아도 남들이 아니면 아닌 것입니다. 그러면 이 차이를 찾아서 제거하는 것입니다. 다시 예를 들자면 우리 남편들 잘 챙기셔야 됩니다. 아침에 넥타이 맬때 복장학에서, 패션학에서 차렷하고 섰을 때 벨트 아랫단 끝에 넥타이 끝이 딱 오게 매는 것이 가장 바람직한 길이라고 하거든요. 이것이 신체 구조때문에 그렇습니다. 여성들은 모두 S라인인데 남자들은 항아리형 오뚜기 라인입니다. 그러니까 중간에 있는 벨트가 식사를 빵빵하게 하면 벨트가 자꾸 내려갑니다.

그러니까 어른신들 꼭 식사후에 들어오실 때 어떤 포즈로 오나 보세요. 차라리 아침에 4~5㎝ 정도 길게 매주는 것도 센스입니다, 내려가지 않도록. 그런데 저희 동네에 어떤 기업체 회장님 동네잔치에 배를 안고 나왔습니다. 그러니까 사람마다 다 웃고 난리인데 식사시간에 제 앞에 앉아 계신 것입니다. 웃겨서 식사를 할 수가 있어야지요. 그래서 제가 살짝 말씀드렸습니다. "아, 형님 제발 좀 넥타이 좀 길게 좀 매고 다녀요. 너무 짧아요." 그랬더니 길게 맸대, 자기는. "야, 지금도 짧구만, 뭘. 봐요, 좀." 그랬더니 성질을 팍 내면서 벌떡 일어나더니 저한테 보여주는데 "야, 딱 맞는데 왜 그래?" 그러더라고요. "이게 뭐가 짧아, 이 사람아? 딱 맞구만." 이게 바로 내가 보는 내 모습 주관적 자아상이라는 것입니다. 이건 객관적 자아상, 남들이 보는 내 모습입니다. 누가 맞는 거예요? 남이 보는 게 맞는 것입니다. 그러니까 이미지 메이킹이란 이 차이를 제거하는 것입니다. 제거하는 것은 방법이 두 가지입니다. 하나는 본인이 길게 매든지, 또 하나는 이렇게 매고 다니면서 남의 생각을 '이게 멋있다' 라고 싹 다 바꿔놓든지.

그런데 그 사람이 '아, 김경호 박사가 이게 맞다 그랬지.' 그런데 매놓고 며칠 후에 다시 원위치. 매놓고서도 확인 습관을 안 바꾸면 그렇습니다. 좀 아닌 것 같고 어색하더라도 전문가가 맞다면 의도적으로 한번 해 보는 것입니다. 다음은 얼굴을 진단한다는 이야기입니

다. 그런데 저희 딸도 패션모델이에요. 키가 제일 작아 가지고 아주 잘나가는 모델입니다. 모델하면 키가 커야 되는데 저희 딸은 제일 작습니다. 대한민국 여자 모델 키가 180㎝입니다. 걔네 친구 둘만 저희 집에 오면 아파트 가둥뿌리가 돌아다니는 느낌이 들어 정신이 하나도 없습니다. 그런데 저희 딸은 172.6㎝밖에 안됩니다. 반올림해야 173㎝됩니다. 세상의 모든 사람의 프로필에는 이름 다음에 내용이 나오는데, 모델은 이름 앞에 ㎝가 먼저 붙습니다. 옷에 규격을 맞춰야 되니까. 제일 작은데 제일 잘 나갑니다. 여성복 만드는 회사가 많이 있잖아요. 옷 만드는 회사들 디자이너들이 심혈을 기울여서 개발한 거 아닙니까, 그러면 새로운 디자인을 사내 어르신들 모아 놓고 품평회라고 패션쇼를 합니다. '이 옷을 만들까요, 말까요? 결재해 주십시오' 이것입니다. 그러면 가장 많이 팔리는 기성복 사이즈가 55~66입니다. 그런데 180㎝에 55가 작아서 안들어갑니다. 그러니까 기업체마다 제일 작은 모델인 저희 딸을 찾습니다. "단점이 경쟁력이다." 이 말씀드리려고 제가 딸까지 끌어들인 것입니다. 단점이 경쟁력입니다. 옛날 유행시대는 비슷하지 않으며 망합니다. 이제는 비슷하면 죽는 것입니다. 오히려 나만의 독창성이 있어야 되는 것입니다. 그것이 단점일지라도 그것은 남들에게는 장점으로 보일 수가 있으니 상품가치가 있는 것입니다. 결국은 내 단점, 결점이 경쟁력이라는 사실입니다.

이것이 바로 아까 말씀드린 자북을 얘기하는 것입니다. 얼핏 보면 그럴 것 같은데 가 보면 아닌 것 그것이 자북입니다. 진북인 진짜 북쪽은 균형이 맞아야 되는 것입니다. 무조건 키 크다고 모델 시키면 안 된다는 얘기입니다. 그러니까 키는 작아도 균형이 맞아야 됩니다.

그럼 이 얼굴이 좌우 대놓고 균형이 맞나 봅시다. 그럼 저 얼굴 두 개 놓으면 저것도 누구일까요? 소라 동생 고동? 한 친구도 잘나가는 커리우먼 친구입니다. 예쁘고 늘씬하고 착하고 능력있습니다. 그런데 아무리 예뻐도 좌우가 다릅니다. 이 얼굴 두 개 놓으면 이런 여자가 되고, 저 얼굴 두 개 놓으면 저런 여자가 되잖아요. 지금 얘기가 누가 더 이쁘냐가 문제가 아닙니다, '좌우가 다르다' 이것을 말씀드리는 것입니다. 그건 여성이니까 그렇다고 칩시다. 작년에 제가 '아침마당' 연거푸 앙콜로 두 번 나갔습니다. 작년은 손범수 씨가 진행할 때인데 자기는 자기 얼굴이 좌우가 똑같다고 그러기에 사진 좀 보내 보라고해서 사진이 왔는데 달랐습니다. 그래서 제가 방송에서 이걸 두 개 놓으니까 손범수. "우리 외삼촌 같네요"라고 했습니다. 그럼 서양 사람은 어떨까요? 제가 이 사람을 끝으로 충격받고 옛날에 이 실험을 끝냈는데. 얼굴 속에는 아버지하고 아들이 같이 들어 있었습니다. 한쪽 얼굴로는 아들 정도되지만 다른 쪽은 차라리 할아버지가 나아, 사람의 얼굴은 동서양 막론하고 좌우 얼굴이 완전 대칭이

안된다는 얘기입니다. 대칭이 안되기 때문에 여태까지 내가 본 오늘 아침까지 본 거울 속의 내 얼굴은 남들이 보는 얼굴과 다르다는 것입니다. 내가 볼때는 거울속에서 얼굴이 좌우가 뒤바뀌어 보이니까, 나는 뒤집힌 얼굴만 본 것입니다. 남들은 실상을 보는데 나는 내 얼굴 실상을 볼 수가 없었다는 얘기입니다. 나를 대표하는 곳이 바로 얼굴이라는 얘기입니다. 그런데 나만 영원히 못 보는 것입니다. 그러니 내 얼굴은 평생 남들 보라고 있는 것입니다. 이것을 인정해야 합니다. 우리 아이들도 인정해야 됩니다. 이것을 인정 못하는 아이들이 함부로 연출합니다. 지난 번에 전국에서 고3 우등생 250명만을 강의해 달라고 김포 청소년수련회에 모아 놓았습니다. 앞에 앉은 사내녀석이 피어싱을 한 것입니다. 저도 놀라서 들어가자마자 얼떨결에"당장 빼, 임마." 제가 그랬죠. 이 녀석이 놀라서 빼는데 그냥 안 빠집니다. 볼트가 있은지 막 돌리더니 쓱 빼서 안에서 너트까지 꺼냅니다. 내 얼굴이 내 거라고 착각하니까 함부로 연출하는 것입니다. 여러분, 내 얼굴은 보는 사람 것입니다. 이걸 아는 사람은 앞으로 대인관계가 좋아질 수밖에 없는 것입니다. 내 표정이 어떤지도 알 수밖에 없는 것이고, 신경 쓸 수밖에 없는 것입니다. "내 인상 내가 쓰는데 밥먹여 준거 있나?" 그렇게 인상쓰고 다니면 나만 손해가 됩니다. 이것이 결국은 다른 사람보라고 하는 것이지만 결국은 되로 주고 말로 받는다는 사실입니다.

그래서 지금부터 얼굴 인상을 진단해 봅니다. 이 인상, 표정 진단을 한번 과학적으로 해봅시다. 장애물인 열등감이 있으면 진행이 안 되는 것입니다. 제가 우리나라에서 이미지 메이킹을 처음 개발한 장본인입니다. 25년간을 해 보니까, 개인 상담이나 단체 강의를 해봐도 소용없습니다. 애들도 열등감있는 아이는 공부 못합니다. 열등감 있는 아이는 '아, 이 머리로 외우면 외운다고 외워지겠어?' 차라리 안해 버립니다. 열등감이 문제입니다. 열등감을 처음 발견한 알프레드 아들러라는 사람이 심리학적으로 열등감을 만든 유명한 학자입니다. 그 분이 말하는데 열등감있는 사람은 이유없이 긁어댑니다. 공격적이라는 얘기입니다. 두 가지 특징 중에 하나는 공격적이고, 하나는 후퇴적입니다. 공격적인 것은 이유없이 긁어대는 것입니다. 순전히 축하할 때도 공격해 버립니다. 하도 긁어대니까 스트레스로 여기 원형탈모증 생깁니다. 옛날 우리 어릴 때 먹을 거 없어도 굶고 다녀도 자살률이 지금만 못했었습니다. 이제 먹을 거 풍족한데도 불구하고 자살률이 많은 이유는 스트레스 때문입니다. 아들러 박사에 의하면, 이유없이 나를 긁는 사람은 나에 대해서 열등감있다는 증거랍니다.

그러니까 오늘 여기서 강의 잘 들으시고 행복한 마음을 가지는데, 옆집 엄마가 "그까짓 거 들으면 뭐 돈줘? 설거지는 하고 다니는겨? 혹시 딴데 갔다 온거 아녀?" 이렇게 긁는 여편네들이 있습니다. 그러

면 거기다 대고 "그렇다, 이 여편네야." 하고 싸울 게 아니라 '아이, 맞어. 그러면 어때, 까짓 거.' 이래 버리면 끝나는 것입니다. 저 여자는 나에 대해서 열등감이 있다는 증거입니다. '나는 당신이 부러워.' 이 얘기를 차마 직접 못하고 그냥 "엉뚱한데 갔다 오는거지?" 이렇게 우회적으로 긁는다 그 얘기입니다. 어쨌든 그 불쌍한 아줌마들이 옆에 있거든 핀잔하지 말고 "다음 주에 꼭 나랑 같이 가자"고 해서 모시고 오란 말입니다.

열등감은 내려놓으면 끝납니다. 남들은 내 열등감에 대해서 전혀 관심이 없다는 얘기입니다. 이게 아들러 박사의 결론입니다. 전혀 관심이 없습니다. 한번 확인해 봅시다. 그럼 옆에 앉으신 분에게 한 번이라도 내 열등감때문에 고민해 본 적 있는지 한번 물어봅니다. '내 것 가지고 고민한 적 있냐' 고. 그럼 나는 오늘 저녁에 이분 것 가지고 밤새 고민하실 분 없지요. 나 혼자만 매일 열불나는 것을 내려놓으면 끝나는 것입니다. "학력도 내려놓자." 학력보다 중요한 건 전문성이지. 학력수로 된장찌개 잘 끓여요? 가을에 학력수로 김장김치 잘 담가요? 전문성입니다. "타고난 생김새는 조상님 책임이다." 제가 아무리 연구해 봐도 어쩔 수 없는 것입니다. 조상님 닮았잖아. 그 예쁘고 착하고 아름다운 그 얼굴이, 친근감있는 얼굴이 태어나기 전에 부모님과 의논해서 만든 얼굴이 아닙니다. 이건 조상닮은 모습이지 내 의

지가 아니었단 말입니다. 그러니까 이 모습은 조상님 닮아 어쩔 수 없는 것입니다. 그렇지만 이 모습이나 여러분이나 우리 애들 그 모습이나 누구든지간에 그 모습은 지구상에 하나밖에 없는 모습입니다. 지금까지 한 얘기가 타고난 생김새는 조상님 책임입니다. 이 모습은 지구상에 하나밖에 없습니다. 일란성 쌍둥이도 언니, 동생 구별한다면 조금은 다르다는 얘기입니다. 똑같은 사람은 한 사람도 없습니다. 이건 소우주덩어리입니다. 독특한 개성덩어리입니다. 남과 다른 내 모습일 뿐입니다. 우리 아이들에게 알려주셔야 됩니다. '니 모습이 가장 귀하다' '가장 예쁘다' '가장 귀하다' 는 말은 그 모습 자체가 하나밖에 없으니까 사실입니다. 우리는 독특한 개성덩어리니까 비교가 될 존재가 아닙니다. 다시 한 번 이렇게 자신을 끌어안아 봅시다. 눈을 지그시 감고 자기 이름 부르면서 한번 따라 하세요. 이제 오늘 가셔서 남편들한테 해 주시고, 애들한테 해 주십시오. 그 모습 자체가 가장 귀하다, 이걸 인정하는 것이 '자아 존중감' 내가 나를 인정한다 그 얘기입니다. 내가 나를 인정하고 존중하지 않으면 남도 인정하지 않습니다. 내가 나를 가장 귀하다라고 온전하게 있는 그대로를 인정해야 됩니다. 그래야 남도 사랑할 수 있는 것입니다. "그러나 표정은 바꿀 수 있다." 생김새는 물려받은 모습인데, 표정은 내가 만든 작품입니다. 표정이 얼굴에서 제일 많이 나옵니다. 얼굴 표정 진단해 봅시다.

이미지에는 세 가지가 있습니다. '내적 이미지' 내 속에 있는 마음가짐, 생각, 성품, 인격 이런 것들을 말하는 것입니다. 본질. 내적 이미지는 본질입니다. '외적 이미지' 겉으로 드러나는 모든 현상을 말합니다. 생김새부터 이런 풍기는 것 모두다. 그러니까 내적 이미지는 본질이라면 외적 이미지는 현상입니다. 그러면 다른 사람과 더불어 사는 우리가 남과 만나면 사회적인 이미지가 생깁니다. 이걸 우리가 '관계' 라고 하는 것입니다. 그러니까 내적 이미지, 외적 이미지, 사회적인 이미지를 바꿔 말하면, '본질과 현상과 관계다' 라는 얘기입니다. 우리가 흔히 고객과의 관계가 중요하다, 이웃과의 관계가 중요하다, 우리 애들 친구 관계가 중요하다, 사업 파트너 관계가 중요하다 이런 얘기합니다. 그런데 관계가 좋으려면 관계 이전 단계인 현상이 좋아야 됩니다. 아니, 그럼 제가 여기 올때 덥지만 정장이라도 하고 넥타이라도 매고 성의를 보이고 있으니까 '강사인가 보다' 생각하시지, 제가 아침에 일어날 때 잠옷 바람에 슬리퍼 하나 신고, 까치집 짓고나 나와 왔다갔다 하면서 "뭘 째려보십니까? 뭐 행색이 이렇다고 사람 무시하시는 거예요, 지금? 내가 그래도 대한민국에 2007년도 명강사로 뽑혔는데 사람 외모 보고 속까지 무시하지 마세요"라고 거들먹거리고 있으면 차마 말은 못 하겠지만 속으로는 그럴 것입니다. '오늘 뭐 명강사 온다더니만 또라이가 왔네. 이럴 거 아니예요. 그럼 속까지 또라이라고 오해받을 수가 있습니다. 그러면 관계가 망

가집니다. 또라이하고 누가 얘기하고 싶겠습니까. 관계가 좋으려면 관계 이전 단계인 현상이 좋아야 되고, 현상이 좋으려면 속에 있는 생각, 마음가짐, 성품 등 본질이 좋아야합니다. 본질 중에 본질을 '영혼'이라고 하는 것입니다. 그러니까 모든 게 다 영혼이 맑아야 되는 것입니다. 어쨌거나 이 세 가지가 이미지 중에 하나입니다. 표정은 겉으로 드러나는 모습이니까 외적 이미지에 해당되는 것입니다.

표정을 바꾸려면 생각, 본질을 바꿔야 현상이 바뀝니다. 저도 55년 살면서 돌이켜 보니까 그때 그 행복했던 일, 좋았던 일, 운이 좋았던 일, 기뻤던 일 그것 때문에 그 전에 어려움이 있었습니다. 옛날에 100점 한번 맞아 보려고 며칠 밤새는 어려움이 있었잖아요. 그 멋있는 오빠 만나려고 전봇대 앞에서 얼마나 추운 날 동안 떨고 기다렸습니까? 그러니까 그 행복하기 이전에는 어려움이 항상 있습니다. 바꿔 말하면 지금 어렵고 힘들다는 얘기는 잠시 뒤에 큰 복이 오고 있다는 얘기입니다. 그렇게 생각하면 희망이라는 게 생기고 비전이라는 게 생기는 것입니다. 방향을 바꿔 놓으면 됩니다. '지금 어려우니까 죽어버릴래.' 이러면 안 됩니다. 이 어려운 것은 어떻게 하든지 견뎌내면 이 어려움때문에 복이 옵니다. 어떤 분이 "신이 인간에게 복을 주실 때, 행복을 주실 때, 행운을 주실 때는 남들 안 보이게 하기 위해서 보자기로 꼭꼭 싸서 준다"고 말합니다. 그 보자기 이름이 '문

제' 입니다. 문제는 보자기로 꽉 싸서 줍니다. 이 문제를 풀어야 복이 내 것이 됩니다. 이 문제 풀 때는 어려운 것입니다. 그러니까 지금 어렵다는 얘기는 복이 온다는 증거입니다. 그래서 표정을 한번 바꾸려면 틈새를 찾아내야 됩니다. 세상의 모든 대화의 답변은 두 가지로 할 수가 있습니다. 하나는 긍정적으로 기분좋게 할 수도 있다. 또 반대로 부정적으로 기분 나쁘게 말할 수도 있다. 이것 둘 중에 하나는 자기 자유의지입니다. 그런데 이렇게 긍정적으로 답변하는 편이 서로에게 유익합니다. 아무리 연구해 봐도, 그리고 '되로 주고 말로 받는다' 는 공식에 의해서는 나한테 더 유익합니다.

한번 예를 들어 보겠습니다. 어느 회사에 사장님이 오늘 저녁에 퇴근하려고 하는 김 대리를 붙들고, "김 대리 미안하다. 미리 얘기해야 되는데 바빠서 못했다. 너 오늘 퇴근하지 말고 나하고 밤새 철야근무해야 되겠다. 알았지?" 이런 얘기했다고 칩시다. 김 대리는 퇴근하는데 황당합니다. 미리 좀 말씀해 주셔야지. 그래도 김 대리가 둘 중에 하나 말할 수 있지만, 헌법에서 퇴근은 보장돼 있는 것입니다. 그런데 김 대리는 "아, 예. 알겠습니다, 사장님." 이게 나아요. 김 대리 알겠다는 얘기는 밤 샌다는 이야기가 아닙니다. 이 황당한 소리를 들었다는 얘기죠. '일단 알았다, 오바.' 그 얘기입니다. 그런데 알겠다고 하면 입장이 다른 사장님 입장에서는 기분이 좋으십니다. 김 대리가

알겠다는데 일단은 좋습니다. 그 다음에 김 대리가 겸손하게 한번 여쭤봐야지 "사장님, 저는 이럴 때 나이가 어려 가지고 어떻게 처신할지 잘 모르겠는데 사장님 좀 도와주십시오." "뭔데?" "아, 지난 번에 제가 왜 노점이라고 있잖아요, 예쁜 처녀. 제가 그 선 본 것 말씀드렸잖아요. 그일이 잘 돼서 오늘 저녁에 양가 부모님끼리 출장소 앞 식당에서 상견례하기로 한 날인데 이런 날 저는 회사일 바쁘다고 철야근무하고, 얼굴 모르는 어른들끼리 만나시라고 해도 그게 큰 결례는 안되는거죠, 사장님?" 이렇게 물어봐야지. 그럼 어느 사장님이 "상견례? 그런 거 가지 마." 이럴 사람이 어디 있습니까. "아, 오늘이 그날이야? 아휴, 가야지. 잘했다. 그 점이 착하던데 잘해 봐. 여기 얼마 안 되지만 이거 밥값에 보태고, 이따 차 없으면 모범택시라도 불러서 타고 와라. 12시, 1시라도 와라. 너 없으면 내일 납품 못하면 우리 회사 망하지 않냐." 그러면 기분좋게 서로가 합의되는 거 아닙니까. 이렇게 얘기하는 게 얼마나 지혜로운 답변입니까. 그런데, "오늘이요? 내가요? 밤새라고요? "사장님 같으면 상견례하는 날 일합니까? 저 가야 돼요." 그러면 사장님은 "왜 소리 지르고 그래, 그냥 가. 너 갔다 12시면 끝나지? 1시까지 기어 들어와, 너." 저녁에 괜히 밥 먹고 기분좋게 있다가 기어 들어와야 됩니다. '괘씸죄'. 심리학자들의 책을 보면 너나없이 똑같이 공통적인 얘기가 모든 대인 관계에서 가장 크고 가장 위험한 죄가 괘씸죄랍니다. 의외로 큰 죄는 용서가 됩니다. 살

인죄 얼마나 큰 죄입니까. 세상에서 가장 큰 죄가 살인죄입니다. 그런데 살인죄도 더러 용서가 됩니다. 옛날에 손양원 목사님이라는 분은 자기 아들 죽인 범인을 수양아들로 삼아서 대신 훌륭하게 키웠다는 증거가 있습니다. 어렵지만 가끔은 용서가 됩니다. 옛날에 우리 아버지는 사기죄도 용서하던데. 내가 20만원 갖고 내가 그놈 잡아오겠다고 하니까 우리 아버지가 "용서했다, 이미." 아, 용서하잖아요. 전에 저도 120만원짜리 손해는 용서를 했습니다. 아니, 제가 1300cc 차를 8년째 전국을 끌고 다니니까 30만km 가까이 뛰었습니다. 그걸 '10년타기 운동' 하자고 TV에서 자꾸 나오길래 고속도로 100km만 달리잖아요. 그럼 핸들하고 의자하고 딱 저만 있는 느낌이 듭니다. 나머지는 공중분해되는 느낌이 듭니다. 이러다 사고나면 안 되고 매연도 많이 나오니 국가적으로 애국이 아닌 것 같다는 생각에 그 다음날 영업사원을 불렀더니 베테랑 과장님이 오셨습니다. 말을 현란하게 하더니만, "아이고, 제가 자동차 영업하면서 오늘같이 영광스러운 날은 처음입니다." 그래서 "왜요?" 그러니까 "아휴, TV에 나오신 교수님을 제가 만나다니요." 그래요. 기분이 좋습니다. 말 한마디를 기분좋게 해 줍니다. 기분 좋았습니다. 그런데 또 한다는 얘기가, "어떤 차에 관심이 있습니까." "글세, 한 2000cc나 1800cc짜리." 1300cc에서 하나 올라가야 되니까. 한 단계가 그 정도 아니에요, 겸손하게. 그랬더니 "아이고, 무슨 말씀이십니까? 교수님보다도

인기가 없는 이류 강사들도 3000cc 타는데 교수님이. 아니, 하나 여쭤봅시다. 교수님이 편안히 가서 강의를 잘하는 게 중요합니까, 아니면 검소하지만 강의 못하는 게 중요합니까?" 그래요. 그래서 "강의 잘하는 게 중요하지." 그랬더니 "그것 보십시오. 이동간에 편안하게 가서 강의를 잘하는 게 중요하지 털털거리는 것 신경쓰고 힘들어 강의 못하면 안 되잖아요. 본질을 제대로 생각하세요." 그러더라고. "사인은 제가 할게요." 자기가 사인도 해놓고 그냥 가버렸습니다. 이게 뭔가 귀신에 홀린 것 같기도 하고 3000cc짜리 쫙 가져오는데 쌍용차 체어맨이었습니다. 얼마나 멋진차입니까? '난 2000cc나 소나타 정도면 될 것 같은데 어떻게 이 차를 내가 괜히 샀나?' 그런데 임시번호판 달고 3일만에 차가 이미 왔는데 아파트 밑에다 세워놓고, 자려고 잠들만 하면 차가 보고싶어. '아이고, 차가 잘 있나?' 또 이렇게 내다보고 '아이고, 잘 있네.' 또 잘라고 하면 또 어디서 부릉부릉 소리나면 깜짝 놀라서 또 가 보고, 누가 내 차 가져가나. 내가 밤새도록 그 짓했습니다. 분수 초과하니까 이게 바로 손해가 옵니다. 첫날 운전하고 용인의 어느 기업체 강의하고 고속도로를 가는데 제가 생전 처음 20년 가까이 안전거리라는 걸 지켜 봤습니다. 내가 앞차와의 거리 100m 딱 지켰습니다. 앞에서 뭐가 날아올까 봐, 먼지 날아올까 봐, 새 차니까. 운전하고 가는데 뒤에서 막 번쩍거리고 빵빵거리고 난리났습니다. 그러거나 말거나 '안전거리 유지합시다. 교통법

규 지킵시다' 이러고서 운전하고 갔습니다. 서울 다 가서 돈내는데 섰는데 전에는 바짝바짝 섰는데 그 날은 앞 차 뒤로 올가봐 또 5m 떨어졌습니다. 그런데 나는 그날 깨달았습니다. 앞차와의 거리 100m라는 구호가 절대 잘못된 구호라는 것을 말입니다. 앞차의 거리는 1㎝만 있어도 상관없습니다. 문제는 뒷차의 거리가 100m가 중요한 것입니다. 아니, 그렇게 애지중지 가서 섰는데 첫 번째 운행에 첫날 섰는데 분명히 딱 섰거든요. 뒤에서 어떤 아줌마가 꽝 받는 것입니다. 이게 웬 날벼락같은 일이야. 딱 받히고 첫 번째 생각난 게 '차라리 오래된 나를 받지, 이 새차를 받냐, 이 좋은 차를? 아, 나 미치겠다.' 내려가서 보니까 하도 세게 받아서 뒷차 넘버가 두 개가 팍 찢어졌습니다. 범퍼가 팍 들어갔다 나왔는데요, 속에 있는 우레탄이 다 깨진 것입니다. 그러면 이미 기능상실입니다. 서 있을 때 받은 건 뒷차가 100%입니다. 움직일 때 받으면 20%가 나한테 옵니다. 그러니까 티코같은 차와 벤츠하고 둘이 운전하다 뒤에 벤츠가 잘못해서 받으면 20% 물어내야 됩니다. 그럼 이 차 팔아도 20%가 안 나옵니다. 그러니까 운전할 때는 방어운전을 조심해야 됩니다. 전 분명히 섰습니다. 그건 뒷차 아주머니가 100% 잘못입니다. 이거 물어내야 되는데 나는, 물어줘도 열 받습니다. 새차 첫날 물어줘도, 갈아줘도 열 받습니다. '아, 짜증나.' 그러고 나가 서 있는데 어 아주머니가 말 한마디를 기가 막히게 합니다. 나오시더니 자기 차는 보지도 않고 제 차

를 보더니 "어머나, 예쁘고 큰차, 이 좋은 차를 내가 미쳤나봐." 계속 따귀를 때리면서 자기가 미쳤다는 것입니다. 거기다 정신이 온전해야 내가 물어내라 소리라도 할 것 아니겠습니까. 미쳤다는데, 미친 사람한테 내가 무슨 얘기를 합니까? 할 말이 없었습니다. 혹시 "어머, 내가 미쳤나 봐, 미쳤나 봐." 그러면 용서가 되더라니까요. 그런데 내가 처음에는 '쇼 하나' 하고 이렇게 쳐다보니까 점점 눈빛이 이상해지는 것입니다. 아주머니가 너무 놀라 겁먹고 충격받았습니다. 그래서 가만히 생각해 보니까 이게 상황이 반전되고 있는 느낌이 들었습니다. '어? 여기서 거꾸로 이 아주머니 쓰러지면 누가 책임져야 돼, 내가 책임져야 되잖아. 내가 안고 병원가고 이래야 되는데 나 강의.' "아, 아주머니, 정신 차리세요. 아무 것도 아닌 것 가지고 겁내고 그러세요. 아이고, 걱정하지 마세요. 나 그냥 갈테니까 걱정하지 말고, 다른 차는 받지 마세요. 다른 차는 받으면 다 물어내야 되는거거든. 나는 그냥 갈테니까 아주머니 운전하고 가실 수 있어요? 어떻게 괜찮겠어요?" 그러니까 "예, 괜찮겠어요. 고마워요. 잘못했어요." 그래. "아, 괜찮다니까. 물어내라 소리 안한다니까." 내가 용서했습니다. 용서하면서 제가 하느님하고 계약을 했습니다, "하느님 봤죠? 100%짜리 잘못한 것 내가 지금 딱 용서합니다. 나중에 우리 와이프가 다른 차 받든지 우리 딸이 다른 차 받으면 두 개 용서해 주세요." 계약이 해볼만하더라고요. "그 사람들도 우리 딸, 우리 와이프 용서

해 주길 바랍니다"하고 용서했습니다. 그래 며칠 후 지나가다가 서비스센터에 들어가서 보니 속이 다 깨졌습니다. 120만원 카드로 긁으면서 '그 아주머니 앞으로는 다른 데 받지 말기를' 이렇게만 기도했습니다.

그런데 내가 200원짜리 용서 못합니다. 저희 대학원이 천안에 있습니다. 저희 집인 송파에서 차로 가면 1시간이면 학교에 도착합니다. 그런데 분당에 사는 석사과정의 한 제자는 세 번씩 갈아타고 여기 오면 3시간씩 걸린답니다. 그래 내가 출발할 때 "야, 너 집에 있으면 나오지 말아라. 내가 내 차로 데리러 갈게"해서 매번 태워 가고, 또 내려주고 집에 갑니다. 이게 1시간씩 걸립니다. 그리고 밥도 내가 사 먹이고. 겨울학기 방학 지나고 봄에 딱 들어가는데 그 날은 첫날 애들끼리 먼저 갔습니다. 복도에 딱 들어가는데 우리 학교 복도에 200원짜리 커피자판기 있습니다. 이 녀석이 먼저 가서 커피를 꺼내고 있었습니다. 내가 들어가니까 분명히 나하고 눈이 딱 마주쳤습니다. 나는 그 녀석이 저한테 그럴 줄 알았어요. "아유, 교수님 겨우내 안녕하셨습니까? 커피 한잔 하십시오." 난 이럴 줄 알았습니다. 왜 바람이 컸나요? 당연히 그럴 수 있는 거 아닙니까. 이 녀석이 저를 보더니 갑자기 고개를 딱 돌리더니 평상시 걸음의 두 배의 속도로 가는 것입니다. 내가 미치겠는 겁니다. 저 배신덩어리 저거. 저 치사한 저

놈. 어떻게 200원짜리 가지고 교수를, 내가 저를 어떻게 1년내내 태우고 다녔는데 말이지. 밥값만 해도 수십만원 들어갔다, 너 임마. 어떻게 날보고 200원짜리 가지고 도망가냐. 아주 내가 그날 열 받아가지고 배신감에 강의를 못했습니다. 그 녀석은 공부를 잘합니다. 그 놈은 애인도 없이 공부만 해 무조건 100점입니다. 그런데 내가 그 아이때문에 리포트 내라고 한 것입니다. 시험보면 무조건 100점이니까 리포트 써내라 하면 써놓은 거 내가 "방향이 좀 다르다" 그러면서 점수를 깎을 수 있는 것입니다, 교수의 고유권한입니다. 100점짜리 내가 82점 팍 줬습니다. 내가 알미워 가지고 그랬더니 이 놈이 봄철 내내 나만 보면 입이 이만큼 나옵니다. 하루는 내가 불렀습니다. "너 이리 와봐. 너 조상님 가운데 오리가 있었냐? 왜 입을 내놓고 다녀, 임마?" 그러니까 가만히 있더라고요. "너 혹시 점수때문에 그러는 거 아니야?" 이러니까 "예. 이해가 안됩니다." 그러더라고. "너 여태까지 이해가 안돼? 너 이리 와봐. 진짜 치사해서 말 안할라 그랬는데, 너 개학하는 날 자식아, 커피 임마, 커피." "헤, 그때 보셨습니까?" 그래. "봤지. 너랑나랑 둘이 있었는데, 임마." 그러니까 아니래요. 셋이 있었대요. 무슨 얘기냐? 이 녀석이, 짝사랑하는 노총각 녀석이 짝사랑하는 여자애가 옆의 과에 있는데 자기 앞을 딱 지나갔대요. 그러니까 이 놈이 이거 가지고 작업 걸라고. "아가씨, 차 한잔 하시겠습니까?" 하고 갈라고. "너 그래서 나 무시하고 갔단 말이지, 이 무식한

놈아. 너는 C감이다. 그러면 너 나한테 와서 '저 교수님, 쟤 좋아하는데 어떻게 좀 안 되겠습니까? 저 쟤한테 넣으면 안됩니까?' 그럼 '응, 괜찮을 것 같다.' 내가 너네들 데려다가 음식점에 앉혀 놓고 어떡하든지 나올 거 아니냐. 이런 무식한 놈들. 너는 영원히 B0 안 바꾼다. 니 대학성적 보니까 무조건 다 올A더라. 석사때도 다 올A인데 내 것만 B0다. 너 앞으로 B0 생각할 때마다, 억울한 마음 생각할 때마다 무슨 죄를 신경 써라? 괘씸죄 신경써라." 끝까지 안 바꿨습니다. 그러면 난 그 아이한테 참 스승 아닙니까. 그까짓 거 뭐 석사 점수가 문제입니까? 괘씸죄가 정말 무서운 것입니다. 괘씸죄는 큰 일에서 나오는 것이 아니라 조그마한 일에서 나옵니다. 말 한마디, 표정 하나에서 나온다는 얘기입니다.

그래서 제가 만든 법칙이 하나 있는데 '절대 긍정의 법칙' 입니다. 외국 사람들은 좋아하는데 여기는 또 시큰둥하잖아. 시아버지께서 "에미야, 오늘 날씨도 더운데 냉 콩국수 어떨까?" 그러니까 "아버님, 잠깐만요." 이러면 안 되고, 마음속으로 하라는 얘기입니다, 마음속으로. 긍정적으로. "예, 알겠습니다." 이게 낫지 "아, 어저께 드시고 또 드시려고요?" 이렇게 얘기하면 안 된다는 얘기입니다. 항상 잊지 마십시오. 틈새가 이것입니다. 얼굴 속에 들어있는 근육의 움직임이 바로 틈새 역할을 합니다.

근육은 운동만 하면 발달합니다. 얼굴 속에 들어있는 근육은 약 80개가 있습니다. 80개 중에서 한국사람 통계에 의하면 다른 사람한테 호감줄 때, 좋은 인상줄 때는 17개가 움직입니다. 반대로 거부감, 비호감줄 때는 43개나 움직입니다. 17대 43. 합이 60개입니다. 그럼 2개가 남습니다. 얘들이 중립을 지키는 게 아니라 43개쪽의 대세로 쏠려 다닌답니다. 그러니까 표정이 나도 모르게 마음처럼 생각처럼 다르게 나갈 수밖에 없습니다. 인간의 표정 가운데 가장 멋진 표정이 웃는 것입니다. 웃는 것은 크게 세 가지입니다. 미소, 보통웃음, 큰 웃음. 그런데 큰 웃음 두 가지는 연기, 연출로 가능합니다. "언니, 오랜만이요"하면서 속으로 '지지배 두고 보자' 가능합니다. 두 번째, 입만 보자고 했습니다. 입꼬리 방향이 위로 싹 올라가나, 아니면 일자(一字)인가, 밑으로 축 처지나 확인해 보세요. 처지고, 일자고, 올라가고. 놀라지 마세요. 약 40%가 남자들이 웃을 때 입이 처집니다. 주부대학 가도 직접 해보면 30%가 입이 처집니다. 그럼 입 처진 주부가 저녁에 남편 퇴근할 때 문 열고 반길 때 이런다는 얘기잖아요. "이제 오세요?" 그럼 입 처진 남편 거기다 대고 그럴 거 아니에요. "별일 없지?" 서로가 비웃습니다. 가족끼리는 상관없지만 중요한 고객과의 만남에서는 오해의 소지가 입꼬리에 있는 것입니다. 언제부터 내 입이 처졌나 궁금하신 분은 100일 사진 보시면 나옵니다. 애기 때는 전부 다 천사표, 올라가 있습니다. 언젠가 일자가 됐다가 그 웬

수 만날 때부터 입이 처진 것입니다. 유치원 이하의 아이들 보십시오. 그 아이들은 말하거나 그럴 때 아랫니보다 윗니가 많이 나옵니다. 중년, 장년, 저도 지금 아래위가 다 보이는 거 아닙니다. 노년으로 갈수록 늘어지니까 처지는 것입니다. 저도 처졌다는 사실을 사진 보고 알았습니다. 군대 휴가 왔다 가서부터. '이놈을 죽여, 살려? 원통, 분통.' 이럴 때 부정적으로 바뀐거지. 속에 본질이 바뀌니까 현상도 바뀐 것은 아닙니다. 그때 이후로 노력해서 이렇게 바꿨습니다.

잘 보세요, 신기할 거 없습니다. 근육의 움직임입니다. 끌어내리는 근육을 보면 근육이 댕기는 것입니다. 나도 모르게 어느 근육을 많이 썼느냐는 것이 아니고 그냥 발달한 것뿐입니다. 손가락 두 개 들어보세요. 입꼬리 밑에 내려 보세요. 입꼬리 밑에 이렇게 올려요. 손 떼어 보세요. 도로 내려갑니다. 한번에는 안됩니다. 자꾸 하면 올라갑니다. 세계 최고의 미소라고 하는 모나리자는 절대로 세계 최고 아닙니다. 눈이 안 웃습니다. 불분명합니다. 노려보는지 째려보는지 부릅떴는지 울고 있는지 알 수가 없습니다. 입만 양쪽 끝이 살짝 올라갔습니다. 그러니까 모나리자의 미소의 핵심이 입밖에 없습니다. 보통 웃음들도 보세요. 여자나 남자나 입꼬리가 올라가니까 호감이 갑니다. 친근감이 있잖아요. 오늘 저녁에 퇴근하는 남편한테 "흐흐흐, 사랑해, 여보." 그럼 "나 야근하러 갈겨." 그러고 갑니다.

웃으면 복이 온다고 하잖아요. 원광디지털대학교 얼굴경영학과라고 있습니다. 제가 얼굴 인상학과입니다. 제가 한 학기 강의하는데, 다른 강사들 강의 들어보니까 인상학자들 얘기가 이마가 외부의 복을 받아들이는 안테나 역할을 한답니다. 복을 맹기는 것입니다. 이마에서 복이 모여서 내려온대요. 이게 바로 복이 들어오는 입구고, 코가 복이 내려오는 길이고, 입이 복을 담는 그릇입니다. 입이 처지면 복이 내려간다는 얘기입니다, 도망간다. 이 얘기를 집에 가서 했더니 아들 녀석이 "아빠 우리는 잘때 단체로 입 벌리고 잡시다. 밤새 그냥 들어오게." 자, 애들도 눈은 초롱초롱인데 입에서 처졌어요. 삐쭉삐쭉, 울먹울먹하면 입이 어려서부터 처집니다. 눈이 웃으시려면 간단합니다. 안면근이 둥그렇게 있습니다. 근육이 눈썹 밑으로 들어가 있고, 이 근육 운동하는 법이 해부학자들이 두 개만 하면 된답니다. 하나는 눈썹을 올렸다 내렸다, 눈을 바르게 떴다 크게 떴다. 두 가지만 해도 웬만큼 체간은 완화가 된답니다. 단, 초등학교 이하 어렸을 때 사진이 웃고 있는 눈일때. 초등학교 이하 눈이 그때부터 째려보고 있었던 아이는 커서도 안된다는 것입니다. 타고난 생김새이니까요.

결론은, 저는 20년전부터 전세계 탈을 다 비교해 봤더니 놀라운 사실이 숨겨져 있었습니다. 문화가 미개한 나라는 탈의 형태에 동물이 많이 나옵니다. 문화가 훌륭한 민족일수록 탈의 형태가 사람이 나

옵니다. 그런데 일본 탈 보십시오. 사람 형태입니다. 그런데 아직도 날카롭고 차갑고 무섭고 섬뜩합니다. 일본의 전통문화가 사무라이 문화권입니다. 날카롭고 차가운 것이 얼굴에 배어있는 것입니다. 우리 문화는 선비문화입니다. 남녀 우리 탈 모두 보십시오. 이건 세계 최고입니다. 감히 비교할 수 있는 민족이 없습니다. 이미 700년 전에 완성된 모습입니다.

자! 회복하려면 두 가지만 하시면 됩니다. '눈뜨면 웃자' 아침에 눈뜨면 일반 기업체 직장인들, 남편들, 애들 눈뜰 때 '죽겠다. 피곤해, 진짜. 아휴, 몇 시야? 하! 또 지각이네.' 아침에 눈떴다는 의미가 죽었다가 살아난다는 의미, 다시 태어나는 첫 번째 순간입니다. 그 순간에 내가 내뱉는 첫마디는 그날의 기도입니다. 새벽기도 열심히 했습니다. 아침에 눈뜨는 마음이 크게 두 가지일 수 있습니다. 하나는 좋은 마음일 수도 있고, 또 하나는 안 좋은 마음일 수도 있습니다. 그런데 아무리 나쁘고 안 좋고 할지라도 의도적으로 한번 웃어 보십시오. 그대로 따라해 보십시오. '아, 짜증나는데. 아, 열 받는다, 이거.' 그래도 보는 사람은 현상이 좋으니까 속은 안 좋아도 본질을 오해 안 합니다. 그런데 아무리 다정한 마음, 사랑스러운 마음을 품고 일어나 속이 본질이, 현상이 인상을 쓰면 그리고 창문을 열고 "날씨도 더럽게 좋네." 좋은 것이 더럽게 나가면 보는 이는 현상을 보고 더

러운 사람이라고 본질을 오해합니다. 그럼 관계가 망가진다는 얘기입니다. 공식 간단합니다. 마지막으로 '잠들 때 웃자.' '잠들 때 웃자' 라고 말씀드렸지 '자다가 웃자' 가 아닙니다. 자다가 웃으시면요, 옆 사람 얼마나 무서운지 그거 안 당해본 사람 모릅니다. 나는 28년째 당하고 있습니다. 밤에 예쁘게 웃고 아름답게 웃을수록 더 무섭습니다. 사람이 감정의 동물이니까 낮에는 치고받고 싸울 수 있고, 또 꿈속에서 전투할 수 있는 거 아니겠습니까. 그런데 눈뜨는 순간부터, 주무시기 직전 그 순간만큼은 그럴 이유가 없습니다. 이때 행복의 씨앗인 웃음 가운데서 가장 작은 씨앗인 미소라도 심자 이것입니다.

첫 번째 씨앗, 말 한마디 씨앗입니다. 특히 많은 경험자들에 의하면, 말은 생명력이 있고 말에서 기적이 일어납니다. 의사가 위험 환자한테 밀가루덩어리 대주면서 "이거 하나만 드시면 오늘 저녁에 특효로 낫습니다." 그러면 낫는다잖아요. 그것을 '플라세보 효과(placebo effect)' 라고 합니다. 말의 효과입니다. 판사가 '사형' 하면 죽는 것이고, '무죄' 하면 나가는 것입니다. 말 한마디에 생명의 생사가 달려있는 것입니다. 말에는 기적이 일어납니다. 잘 보십시오. "점이 씨, 잠깐 일어나 보세요." 자, 일어났죠. 이게 기적입니다, "감사합니다. 앉아 주세요." 자, 점이 씨 답변해 보세요, 마지막 질문이니까. "지금 점이 씨가 왜 일어났어요?" 일어나라고 하니까. 제 말 한마디

에 점이 씨가 일어났단 말입니다. 저분과 나는 각기 다른 인격체입니다. 그런데 어떻게 내 말 한마디에 상대방 다른 인격체가 행동이 바뀌냐는 말입니다. 행동이 바뀌기 전에 속에 있는 본질이 바뀌고 현상이 바뀌었다는 얘기입니다. 이건 기적입니다. 기적이라 생각 안되는 사람은 저 밖에 매말랐던 가지에 새순 나는 것도 기적으로 안보는 것하고 같은 얘기입니다. 어떻게 내 말 한마디에 상대가 바껴? 그렇다면 우리 말 한마디에 우리 애들이 행동이 바뀔 수가 있습니다. 뺀질뺀질했던 행동이 바뀔 수가 있습니다. 내 말 한마디에 이웃의 행동이 바뀔 수가 있습니다, "절대로 난 그런데 안가"했던 아줌마가 이곳에 같이 올 수 있습니다. 여러분 말 한마디에 올 수 있단 말입니다. 앞서가는 여기 모이신 알토란같은 여러분 말 한마디에 평택시가 바뀔 수가 있습니다. 말 한마디의 위력입니다. 항상 이렇게 하고 싶지만 옆집 아줌마는 이렇게 해도 우리는 되로 주고 말로 받으니까 저렇게 하자. 또 눈뜨면 웃자, 잠들 때 웃자. 웃음은 행복의 씨앗이니까. 씨앗 세 개를 드렸습니다. '심는대로 거둔다' 이건 세상의 이치입니다. 이런 변하지 않는 이치를 '진리'라고 합니다. '콩 심은 데 콩 난다.' 콩 났으면 '아, 콩 열렸구나. 웰빙식으로 이제 콩 먹어야지' 하면 되는데 '에이 씨. 올해는 팥이 돼야 되는데. 짜증나 죽겠네, 진짜.' 이러면 자기만 열받고 병듭니다. 심는대로 나는 것입니다. 이 세 가지 씨앗을 심으십시오. 심는대로 나니까. 이 씨앗을 심어보시고 부족하

신 분은 인터넷 다음(Daum) 카페로 오십시오. 여기 오시면 여러가지 씨앗이 잔뜩 들어있는 자료와 사진들이 많이 있습니다. 여러분 남편, 우리 사랑하는 아이들, 특히 면접시험 보는 아이들 내용들이 들어 있습니다. 실력있는 아이가 면접에서 떨어지면 억울하잖아요. 본질을 못보여 줘서 그런 것입니다. 그 대신 제가 아무나 문 열어주지 않습니다. 즉, 제 강의 들은 특별한 분들만 제가 열어드립니다. 그래서 제가 암구호(暗口號)를 여쭤봅니다. "여기 들어오실 때 어떻게 오셨습니까?"라고 제가 물어봤거든요. 거기다 한마디 써야 됩니다. 그럼 뭐라고 할까? '평택시민' 응? 이 얘기 한마디면 끝납니다. 그러면 '아이고, 오셨구나.' 제가 다 열어드리는데, '지나가다가', '우연히', '검색서핑', 괜히 '기웃기웃' 같은 거 써놓으면 제가 문을 안 열어줍니다. 그럼 내용을 못 봅니다. 오늘은 '엄마 소개로, 아빠 소개로' 까지 열어드리겠습니다. '카페에서 만납시다.' 제 강의는 이것까지 보시면 끝나는 것입니다. 여러분 건강하시고 행복하십시오. 마치겠습니다. 수고하셨습니다.

〈일시 : 2009. 7. 30〉

평택 시민자치대학

2009년도 강연집

발행년월일 : 2010년 1월
발 행 처 : 평택시 자치행정과
(우450-702)
경기도 평택시 중앙로 1가
홈 페 이 지 : http://www.learning.pyeongtaek.go.kr
전 화 : 031)659-4245

〈비매품〉
무단복제를 금함



생활의 지혜가 담긴 행복노트 '평택 자치대학 강연집'
실현하기 어려운 높은 이상이 아닌, 바로 실생활에 응용하며
살아갈 수 있는 지혜가 담겨 있습니다.
흘러간 강의가 아니라 언제 어디서건 다시 펼쳐 볼 수 있는
'평택 자치대학 강연집' 은가까운 곳에 두고 읽을 수 있는
우리들의 행복노트입니다.

Pyeongtaek Super 평택시평생학습센터