

주일에배

오전 (1부) 8시 30분
오전 (2부) 7시 30분
오전 (3부) 10시
오전 (4부) 2시
금요일전 (1부) 18시 30분

서울 교회 1600-0688
주소: 강서구 화곡동 KBS 88체육관

Jesus Centered News

예수중심교회

2013년 4월 28일 (제687호)

주일에배

오전 (1부) 7시 30분
오전 (2부) 10시
오전 (3부) 2시
저녁예배 7시 30분
수요일예배 (저녁) 8시

인천 교회 032) 763-9191
주소: 인천시 서구 가좌동 472번지

(서울) 서울시 용산구 용산우체국 사서함 37호 Tel. 1600-0688, 02)533-9191 Fax. 02)592-9191 (인천) 인천시 서구 가좌동 472번지 Tel. 032)763-9191 Fax. 032)575-5730 <http://www.jcc.tv> (월야 주일 예배 위성 및 인터넷 생방송)



전쟁은 하나님께 달려있다. 이번 국가와 민족의 평화를 위한 이틀간의 부천체육관 집회는 하나님의 뜻을 들이킨 모세의 기도, 미스바에 모였던 사무엘과 이스라엘 민족의 기도처럼, 한반도에 평화를 이끄는 역사적인 사건이었다.

동 우 칼럼

뿌리깊은 나무처럼

몇 년 전 폭풍이 몰아친 밤, 뜬눈으로 지새우고 새벽정원에 나가보니 그렇게 좋아하며 다듬어준 나무는 뿌리째 뽑히고 꽃들은 물골을 알아볼 수 없더라. 살아오며 별로 신경을 써주지 않은 울타리 측백나무는 어제와 다름없이 웃음으로 맞아준다. 밤새 전쟁을 치렀건만 어린 일인고.

이름 없이 빛도 없이 맑은 일에 충성한 자가 뿌리 깊은 나무요, 충신이며, 애국자다. 겨울을 지나봐야 나무의 뿌리를 알고, 차는 우리나라 그 맛을 알 듯, 사람은 환난을 겪은 후에 평가가 가능한 법, 사람 또한 뿌리는 속일 수 없는 것이 아닌가. 아침꾼을 조심하라. 그들이 당신의 귀를 먹게 하고, 눈은 멀게 하며, 당신의 손발을 묶는 걸 잊지 말라. 또한 그들은 자신의 이익과 이름만 높이려 하며, 자기 일에 열매 맺는 것에는 관심 없고, 그저 주인에게 눈도장 찍기만 좋아하는 자다.

아침하는 자는 당신의 발 앞에 그물을 치는 자임을 명심하라(잠29:5). 그리고 장기관에서 '상장 받아라', '마장 받아라', 큰소리치고 꺾꺾 웃어대며 남을 잡아먹기 좋아하는 자를 조심하라. 위기 때 일수록 바둑의 조용한 묘수를 쓰며, 자신이 사석이 되어 대마를 잡는 작은 희생의 공로자가 절실히 필요할 때다. 예수님이 우리를 위해 묵묵히 어린 양이 되셨던 것처럼. 인생 70을 바라보며 내가 얻은 진리가 있다면, 그것은 장기 인생보다 바둑 인생을 살아야 한다는 것이다. 멀리 보고 뛰는 유비무환의 안

목을 가져야 하는 것이기에. 지금 대한민국에 강풍이 불고 있다. 어찌 보면 이 강풍은 사람을 저울질할 수 있는 기회인지 모른다. 마음의 심지가 제대로 깊게 박힌 자인지, 아닌지 가늠할 수 있는 좋은 기회일지 모른다. 엘리야가 3년 6개월 동안 단했던 하늘 문을 여는 기도의 제물이 되었듯이, 이 대한민국을 위해 스스로 사석이 된다면 그가 바로 뿌리 깊은 나무요, 진정한 사람 아니겠는가. 누가 이 땅에 한 알의 밀알이 되었는가? 우리 모두 이 나라의 울타리 측백나무가 되자.



이초석 목사 주일설교(출32:1~14)

기도와 회개는 하나님을 움직이는 힘이다

성경에 보면 하나님께서 당신의 뜻을 돌이키신 경우가 몇 번 나옵니다. 완전하신 하나님, 후회가 없으신 하나님이 어떻게 뜻을 돌이키신 데는 다 까닭이 있습니다.

오늘의 본문입니다. 모세가 시내산에 올라 내려오지 않자 이스라엘 백성들이 불을 안해합니다. 그래서 아론을 주축으로 금장식을 모아 금송아지를 만들고는 그것이 신이라고 섬기게 됩니다. 여호와 하나님이 이것을 보시고 노하여서 모세에게 말씀하시기를 “나대로 하게 하라 내가 그들에게 진노하여 그들을 진멸하리라 큰 나라가 되게 하리라(출32:10)”고 하셨습니다. 이에 모세가 납작 엎드려 기도했습니다. “어찌하여 그 큰 권능과 강한 손으로 애굽 땅에서 인도하여 내신 주의 백성에게 진노하시나이까 어찌하여 애굽 사람들이 이르기를 여호와가 자기의 백성을 산에서 죽이고 지면에서 진멸하려는 악한 의도로 인도해 내었다고 말하게 하시려 하나이까 주의 맹렬한 노를 그치시고 뜻을 돌이키사 주의 백성에게 이 화를 내리지 마옵소서”(출32:11~12). 모세의 간절하고 진실된 기도에 하나님께서 뜻을 돌이키사 화를 거두셨습니다.

요나의 이야기도 붙가요? 하나님은 요나에게 니느웨로 가서 그들에게 ‘회개하지 않으면 사십일 후에 니느웨가 무너지리라’ 하고 외치라 했습니다. 그런데 요나는 동쪽인 니느웨로 가는 대신 서쪽인 다시스로 가려고 했습니다. 요나는 잔약무도한 앗수르인들이 망하기를 바랐기 때문입니다. 이스라엘 민족에게 늘

있습니다. 이스라엘 역사 속에서 아합 왕은 둘째가라면 서러워할 악독한 왕입니다. 그의 죄는 우상숭배와 더불어 나봇의 포도원 사건으로 극에 달했는데, 급기야 엘리야가 아합에게 ‘너에게 재앙이 임할 것’이라고 경고를 합니다. 그러자 그 악한 아합이 굶은 베로 몸을 동이고 금식하며 회개했습니다. 이를 보신 하나님이 아합의 시대에 재앙을 내리시지 않고 그 아들 대에 내리신다고 뜻을 돌이키셨습니다(왕상21:29).

하나님의 마음을 돌이키게 한 원동력은 바로 회개 기도입니다. 회개기도는 하나님의 뜻도, 계획도 돌이키게 하는 힘을 가지고 있습니다. 잘못했다고

우는 자식에게 회개하라는 말을



대는 부모가 없는 것과 마찬가지로.

지난 15, 16일 우리는 부천체육관에 모여 이 나라와 민족을 위해 기도했습니다. 먼지가 이 민족이 타락한 것과 부패한 것, 그리고 우상을 숭배한 것을 회개했습니다. 마치 이스라엘 백성을 위해 모세가 기도한 것처럼, 니느웨 백성들이 회개하고, 아합이 회개한 것처럼 우리는 회개하며 기도했습니다. 행여 이 민족이 하나님 보시기에 합당하지 않아 재앙을 내리실까봐 용서를 구했습니다.

우리가 이렇게 급히 집회를 배설한 까닭은 한반도 정세에 이상기류가 흐르고 있었기 때문입니다. 연일 북한은 대남방송을 통해 핵과 미사일을 쏘아 남한 땅을 불바다로 만들겠다고 위협하고 있습니다. 남북한 교류와 화해의 최후 보루인 개성공단까지 봉쇄했습니다. 긴장이 극에 달했지요. 그래서 우리는 사무엘이 블레셋의 침공을 앞두고 미스바에 모여 기도했던 것처럼 부천체육관에 모여 기도한 것입니다. 그런데 여러분, 여러분도 느끼십니까? 우리가 기도한 후에 물

론 가시적인 결과는 아직 없지만 남북한 분위기가 조금은 달라진 것 같습니다. 위기의 꼭지점을 찍은 듯한 느낌이 와 닿지 않습니까? 저는 분명히 하나님께서 당신의 뜻을 돌이키셨으리라 믿습니다. 우리 민족을 용서하시고, 재앙이 없게 하시리라 믿습니다.

여러분, 우리는 기도해야 합니다. 이 나라와 민족을 위해, 그리고 통치권자를 위해 기도해야 합니다. 우리의 평안과 더불어 우리의 신앙생활을 위해 기도해야 합니다. “그러므로 내가 첫째로 권하노니 모든 사람을 위하여 간구와 기도와

고도와 감사를 하되 임금들과 높은 지위에 있는 모든 사람을 위하여 하라 이는 우리가 모든 경

건과 단정한 중에 고요하고 평안한 생활을 하려 함이니라”(딤후2:1~2).

전쟁은 하나님 손에 달렸습니다. 무기가 좋다고 전쟁에 이기는 것이 아니고, 강대국이나 우방국이 도와서 되는 게 아닙니다. 우리의 생존은 오직 하나님께 달려있습니다. “또 여호와와 구원하심이 칼과 창에 있지 아니함을 이 무리로 알게 하리라 전쟁은 여호와께 속한 것인즉 그가 너희를 우리 손에 붙이시리라”(삼상17:47).

사사기 4장과 5장에 보면 가나안 왕 아빈과 이스라엘 사이에 전쟁이 일어났습니다. 그때 드보라가 “전쟁이 성문에 미쳤으니 이스라엘 사만명 중에 방패와 창이 보였단고”(삿5:8)라고 노래합니다. 대적들이 이스라엘을 공격하려는 일촉즉발의 위기상황에서 이스라엘에겐 적을 방어하거나 공격할 무기가 변변치 않았습니까. 그럼에도 불구하고 이스라엘은 철병거를 지닌 하솔 군을 격멸시켰는데, 그것은 오직 하나님께서 초자연적인 이적과 권능을 베풀어 이스라엘을 도우셨

기 때문이라는 것입니다. 이스라엘이 무기로 이겼다는 것이 아니라는 뜻입니다. 이는 전쟁 뿐 아니라 세상에서 성공하고 승리하는 것은 환경이나 조건 때문이 아니라 하나님을 믿고 의지하는 믿음에 달렸다는 말이 됩니다.

하나님은 이스라엘 민족이 하나님의 뜻

우리가 이 나라의 기도의 제물이 되자

에 부합하지 않았을 때 이웃나라를 들어 치했습니다. 지금 남북상황으로 볼 때 우리나라에 전쟁이 있을 것인가, 평안할 것인가는 우리가 하나님께 바로 썼는가 아닌가에 달린 것입니다. 개인적인 문제도 동일합니다. 내 교회, 내 기업이, 내 가정, 내 평안할 것인가, 아니면 우여곡절을 겪을 것인가는 바로 내 신앙이 바로 서 있는가에 달려있다는 말입니다. 하나님은 의인 열 명만 있어도 소돔과 고모라를 멸망하지 않는다고 하였고(창18), 진리를 구하는 한 사람만 있어도 이스라엘을 멸하지 않는다고 말씀하셨습니다(렘5:1). 기도하는 우리 교단으로 말미암아 이 나라에 평안이 깃들 수 있습니다. 그래서 우리 교단이 나라를 위해 전심으로 기도하는 것입니다.

수많은 외침과 민족상잔의 비극 속에서도 하나님은 지금까지 우리를 지키셨고, 이 나라를 축복하셨습니다. 그것은 우리 나라를 향하신 하나님의 깊은 뜻이 있었기 때문입니다. 하나님은 이 나라를 통해 사마리아와 땅 끝까지 복음을 전파하기를 원하십니다. 하나님은 우리를 통해서 주님의 지상명령을 이루시기를 원하십니다. 고로 이 사명을 잘 완수하는 것이 곧 애국하는 길입니다. 우리가 사는 길입니다. 그러므로 복을 전파하는 일에 전념하고, 하나님의 마음에 합한 자들이 됩시다.

“여호와를 경배하고 살리기도 하시며 스올에 내리게도 하고 거기에서 올리기도 하시는도다 여호와를 가난하게도 하고 부하게도 하시며 낮추기도 하고 높이기도 하시는도다”(삼상2:6~7). 할렐루야!

기도할 수 있는데 왜 걱정하고 있는가

위험적인 앗수르인들이 하나님께 용서받는 꼴을 도저히 볼 수 없었던 것입니다. 그러자 하나님은 요나를 3일 동안 물고기 뱃속에 집어넣으셨고, 그로 회개하게 하셨습니다. 물고기 뱃속에서 나온 요나는 하는 수 없이 니느웨에 들어가서 하룻길을 행하며 외치고 외쳤습니다. 그런데 요나의 소리에 니느웨 백성들이 금식을 선포하고 회개하며 기도하기 시작했습니다. 왕도 보좌에서 일어나 굶은 베로 몸을 동이고 재에 앉아 기도했습니다. 심지어는 짐승조차도 아무것도 먹이지 않고 여호와께 부르짖었습니다. 이것을 보신 하나님이 뜻을 돌이키십니다. “하나님이 그들의 행한 것 곧 그 악한 길에서 돌이켜 떠난 것을 감찰하시고 뜻을 돌이키사 그들에게 내리리라 말씀하신 재앙을 내리지 아니하시니라”(욥3:10).

또 하나님은 아합의 일도 돌이키신 적이

153 선교 및 구제 후원금 안내

ARS (5,000원)

(060)700-0688

(060)700-0633

(060)700-0288

은행 계좌 안내

농협 1379-01-001903

국민은행

695001-01-122494

예금주 : 예수중심교회

창세기(創世記)

성경의 첫 번째 책인 창세기(Genesis)는 성경의 모판이라고 합니다. 모든 만물의 기원과 구속사의 시작을 보여주는 책입니다. 그러므로 창세기를 이해하지 않고는 다른 성경과의 연관성이나 성경의 맥을 제대로 잡을 수가 없습니다. 창세기의 바른 이해를 통하여 성경 속에 도도히 흐르고 있는 강의 발원지를 발견하고 그 물줄기를 따라가는 계기가 되었으면 합니다.

1. 기록 목적

모세가 기록한 다섯 권의 책을 모세오경(창세기, 출애굽기, 레위기, 민수기, 신명기)이라고 합니다. 그 중에서 유일하게 경험하지 않은 과거사를 성령의 감동으로 기록한 책이 바로 창세기입니다. 그것은 창세기의 1차적인 독자인 출애굽한 이스라엘 백성들이 그들을 애굽의 노예 상태에서 구출하신 분이 천지만물을 지으신 전능하신 하나님임을 나타내기 위함입니다. 그리고 이 시대를 살아가고 있는 우리들에게도 우주 만물의 기원과 유일하신 하나님만이 경배의 대상이며, 그분의 섭리 가운데 역사가 진행되고 있음을 나타내기 위함입니다.

2. 핵심 파악을 위한 세 가지 질문

질문1) 하나님께서는 태초에 무엇을 하셨습니다?

답)창1~2장에 기록된 내용들

①천지만물을 창조하심. 마지막 날 지음 받은 인간이 살아가 수 있는 모든 환경을 준비하심

②사람을 지으시되 하나님의 형상으로 지으시고 교제하길 원하심

③하나님을 섬기며 하나님의 대리자로서 만물을 다스리게 하심
→ 하나님 나라의 건설(창1:31... 심히 좋았더라 : 계획한대로 이루어짐)

질문2) 인간은 어떻게 보편하였는가?

답)창3~11장에 기록된 내용

①사탄의 유혹에 넘어가 하나님과 맺은 언약을 파기함(호6:7)

②죄가 온 땅에 관영하여 홍수 심판이 임함

③홍수심판 이후에도 바벨탑을 쌓음
※하나님의 사랑에 대한 인간들의 배은 망덕한 보답

질문3) 그럼에도 불구하고 하나님은 어떻게 해주셨나?

답) 창12~50장에 기록된 내용들

①타락한 인간들에게 가족운을 입히고 창3:15를 통하여 구원을 약속하심

②믿음의 조상 아브라함을 부르시고 그의 후손 이삭, 야곱, 요셉으로 이어지는 메시아가 오시는 통로를 예비하심

3. 관통을 위한 포인트

◆전반부 (4가지 사건)

천지 창조 (1~2장)

인류의 타락 (3~4장)

홍수 심판 (6~10장)

바벨탑 사건 (11장)

◆후반부 (4명의 인물)

아브라함 (12장~)

이삭 (25장~)

야곱 (27장~)

요셉 (37~50장)

창세기를 크게 두 부분으로 나누면 전반부는(1~11장)이고, 후반부는(12~50장)이 됩니다. 전반부에는 4가지의 사건에 주목하고, 후반부에는 4명의 인물에 관심을 가지고 살펴보면 전반적인 구성을 이해하는데 도움이 될 것입니다.

4. 창세기에 나타난 하나님의 성품

①창조사역을 통하여 천지만물을 창조

하시고 주관하시는 전능하신 하나님

②타락한 아담에게 첫 복음을 주시는 사랑의 하나님

③홍수심판을 통한 공의의 하나님

④바벨탑 사건을 통해서 통치하시는 하나님

⑤아브라함과 의 언약을 통해서 구주 되시는 하나님

⑥이삭을 통해서 언약을 지키시는 신실하신 하나님

⑦야곱을 택하시는 주권적인 하나님

⑧요셉의 생애를 통해서 본 섭리하시는 하나님

5. 창세기에 나타난 예수 그리스도

①예 창조조의 으뜸 아담은 새 창조조의 머리이신 예수 그리스도의 예표

②타락한 인간에게 임한 가족운은 예수님의 희생을 통한 구원을 암시

③아벨의 죽음은 예수 그리스도의 속죄와 고난을 의미함

④노아의 방주는 그리스도의 구원 사역을 예표함

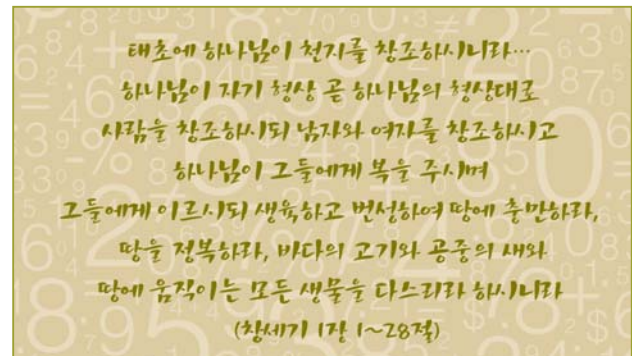
⑤모리아 산의 이삭은 속죄제물이 되실 예수님을 나타냄

⑥야곱의 사닥다리는 그리스도의 중재 사역을 암시

⑦요셉의 생애를 통해 그리스도의 비하와 승귀를 암시

창세기는 천지창조로 시작해서 요셉의 입관으로 대단원의 막을 내립니다. 창세기에 기록된 모든 자들은 다 죽었으나 하나님의 선하신 뜻이 이루어졌으며 지금도 이루어져가고 있습니다.

예수중심교육국



::성경에서 배운다::

의무가 먼저다!

‘철의 난조’로 불리며 버마 민주화 운동의 상징으로 추대 받는 아웅 산 수치 여사는 버마 군사정권에 의해 15년 동안 가택구금을 당하면서도 평화적인 방법으로 민주주의 운동을 계속한 노고를 인정받으며 노벨평화상을 수상한 인물이다.

그런 그녀가 최근 한국을 방문해서 한 인터뷰가 매우 인상적이었다. “당신의 인생에 가장 중요한 단어는 무엇인가?”라는 질문에 그녀는 “단 한 단어다. 의무(duty)! 모든 이가 자신에게 주어진 의무를 존중해야 한다. 나 역시 그러려고 노력해왔다. 지금도 나라가 먼저다.”라고 대답했다.

자유나 민주주의라는 대답을 예상했던 나는 머리를 한대 얻어맞은 기분이었다. 맞는 말이다. 우리는 국가가 개인에게 주는 혜택과 제도에 대해 기대하고 비판하기에는 능하지만, 우리가 국가에

다해야 할 의무에 대해서는 얼마나 소홀하고 무책임한가? 이러한 나쁜 습관은 하나님과 나의 관계에서도 마찬가지이다. 성경은 수많은 성도의 의무를 제시하고 있다. 하나님을 사랑하고 이웃을 내 몸처럼 사랑할 의무(마22:35~40), 항상 기뻐하고 법사에 감사하고 쉬지 말고 기도할 의무(살전5:16~18), 십일조와 헌물의 의무(창14:17~24), 예배와 찬양의 의무(시150), 복음을 전하고 예수의 제자를 양성할 의무(행1:8) 등, 이 모든 것이 성도의 의무이자 축복을 부르는 특권이다.

하지만 이러한 의무 앞에서 우리는 한없이 작아진다. 도대체 왜일까? 이러한 의무를 성실히 수행하기 위해서 무엇보다 하나님의 나라에 대한 ‘확신’, 즉 믿음이 있어야 하는데 우리의 믿음이 너무 연약한 까닭이다. 발에 감춰진 보물을 발견하고 그것이 너무 대단한 보물

이어서 자신의 모든 소유를 팔아 그 발을 산 농부와 같이, 구원의 가치에 대한 확실한 믿음이 있어야 하는데 이 믿음이 부족하니 예배의 의무도, 사랑의 의무도 모두 버겁지만 한 것이다. 그러므로 우리는 무엇보다 예수 그리스도의 희생으로 우리가 구원 받은 가치가 과연 얼마인지, 그것이 얼마나 소중한지에 대한 확고한 믿음을 간절히 구해야 한다.

더불어 우리는 순종해야 한다. 마태복음 21장에 기록된 두 아들의 비유를 보자. 포도원에 가서 일하라는 명령에 ‘예’하고 가지 않은 맏아들 보다 ‘싫다’고 거부한 후에 순종하여 포도원으로 향한 둘째 아들이 칭찬받았다. 이는 하나님께서 명령하신 의무 앞에 무슨 생각을 했느냐가 아니라 어떻게 순종했느냐가 칭찬받는 진짜 기준이라는 뜻이다. 구원에 대한 확고한 믿음을 기초로 그

것이 어떠한 명령일지라도 기꺼이 순종함으로 의무를 성실히 이행하는 것! 그것이야말로 진짜 천국시민의 자세가 아닐까?

이러한 묵상의 눈으로 수치 여사를 보고 있자니 문득 사도 바울이 떠오른다. 남부러울 것 없는 사회적인 배경과 로마 시민권을 가지고 있었음에도 굳이 죄인의 신분으로 고국에 돌아가길 선택하고, 구금된 상황에서도 편지로 교회를 권면하고 성도들을 일으켜 세우며 전도자로서 자신의 의무를 다한 바울 말이다. 그는 비록 수치 여사처럼 가택구금에서 해방되어 이 땅에서 주는 노벨평화상을 받지는 못했지만, 분명 천국에서 큰 자라 일컬을 받고 열 고을을 다스릴 왕권을 얻었으리라!

의무를 다하고 하나님의 권리를 주장하라.

하인명

renming@daum.net

::추천도서::

::문화공감::

천로역정(The Pilgrim's Progress)



- 존 버니언 저 -

누구나 갖고 있지만 아무도 읽지 않는 책이 인문고전이라고 하지만, 세계 역사상 성경 다음으로 많이 읽힌 고전이 있습니다. 세계 문학사상 열 손가락에 꼽히는 책, 영국문학사에 기념비적인 저작, 17세기 영국 최고의 베스트셀러, 영생으로 안내하는 최고의 백과전서 등의 영광스러운 수식어가 붙은 책, 바로 <천로역정>이라는 책입니다.

<천로역정>의 원제목은 'The Pilgrim's Progress'로서 우리말로로는 '순례자의 여정' 정도로 번역될 수 있겠으나, 제임스 게일 선교사가 1895년에 우리나라에 처음 번역 소개하면서 본 이름을 붙여 계속 이렇게 불리게 되었습니다. 저자인

존 버니언(John Bunyan)은 1628년 뎀장이의 아들로 태어나 방탕한 젊은 시절을 보냈으나, 독실한 기독교도인 아내를 만난 후 새로운 사람으로 거듭나게 되어 고향인 베드퍼드에서 평신도 설교자로서 사역하였습니다. 영국 찰스 2세의 신교 탄압으로 인해 투옥된 버니언은 옥중에서 주님의 나라를 향해 걸어가는 한 사람을 환상으로 보아 12년에 걸친 기나긴 옥중생활 동안 이 책을 집필하였습니다.

<천로역정>은 두 부분으로 나뉘어 있는데, 1678년에 발표된 1부에서는 무거운 짐을 진 주인공 크리스천(존 버니언의 부분적 상징)이 가족을 남겨둔 채 고향을 떠나 천국에 이르는 길을 가는 여정을 비유와 우화적 방법으로 묘사하고 있습니다. 크리스천은 전도자의 인도함(하나님의 선택)에 의해 절망의 수렁을 벗어나 좁은 문(기독교인이 되는 첫걸음)으로 들어갑니다. 그리고 그는 해석자(성령감화)의 안내로 구원의 벽(심자)에서 등에 진 무거운 짐이 무뎌짐으로써 버려버리는 것을 체험하고 두루마리(천국열쇠)를 받게 됩니다. 그 후 그는 사자의 위협을 이겨내고, 고난 언덕, 겸손의 골짜기, 사랑의 음침한 골짜기를 넘고,

슬금의 오솔길, 허영의 시장, 재물 언덕, 의심의 성, 마법의 땅 등을 기도에 힘입어 인내와 용기로 극복하더니 마침내 천국 대가소인 플라(안식의 땅)에 이르게 됩니다. 마지막으로 다리가 없는 강(죽음의 강, 생명의 강)을 건너 하늘 문에 도달한 그는 황금 면류관을 머리에 쓰고 천군천사의 영접과 찬양의 노래를 들으면서 황금으로 포장된 길을 통해 하늘나라로 들어가게 됩니다.

1684년에 발표된 2부는 1부를 보충하고 발전시킨 작품으로서 크리스천의 아내인 크리스티아나가 네 아들과 이웃사람 지비와 함께 순례를 하면서 겪는 어려움과 마침내 천국에 이르는 이야기를 그리고 있습니다.

버니언이 옥중에 수감되었던 일은 아마도 <천로역정>의 탄생에 한 몫을 한 하나님의 선하신 섭리였을 것입니다. 장차 망하게 될 죄악의 도성을 떠나 천성을 향하여 떠나는 한 순례자의 여로를 장엄한 서사시처럼 그려내고 있는 <천로역정>은 고뇌와 회심, 전도와 박해, 그리고 마침내 최후의 승리로 이어지는 우리 기독교인들의 삶의 과정입니다.

이관섭 장로

kwansup1029@hotmail.com

::생활에세이::

오래 사귀어 친한 벗, 친구

십 수 년 전 우연히 영화를 보러갔다가 영화 속의 주인공이 악당을 쫓기 위해 고군분투하는 모습이 너무 좋아서 주인공 '설경구'와 벗이 되고 싶다는 생각을 했다. 하지만 그는 내가 친구가 되고 싶다고 친구하기가 쉽지 않은 사람이었다. 그러나 영화 속 주인공이 아닌 설경구 본인도 주인공처럼 우직하고 정의롭고 듬직한 성품의 사람일거라는 확신을 가졌고, 그를 만나보고 싶다는 생각이 날이 갈수록 간절하게 들었다. 만남에 대한 절실함은 인터넷을 통해서 그의 메일 주소를 찾게 된 동기가 되었다. 그리고 설경구에게 영화 속 주인공과 닮았을 '당신을 만나고 싶다'는 이메일을 보냈다.

그리고 한 달 후, 그가 촬영 중이던 영화 <오아시스>의 촬영 현장으로 올 수 있는 연락을 받게 되었다. 그렇게 첫 만남을 갖게 된 후, 그 친구와 매일 이메일을 주고받으면서 지금까지도 영화와 살아가는 이야기로 우정을 나누며 살고 있다. 그 친구의 사람됨은 영화 속 주인공과 닮아 있었다.

우직하고 진실하고 정직했었다. 그에게는 오로지 영화만이 인생의 전부였고 한편의 영화를 위해서, 그리고 영화 속의 배역에 몰두하기 위해서 모든 것을 다 바치는 사람이었다. 덕분에 그는 수천만 관객을 동원한 영화배우로는 성공을 했지만, 영화에 대한 저돌적인 그의 열정으로 인해 결국 이혼을 하게 되었

다. 그리고 천신만고 끝에 아름다운 여배우와 재혼을 하였다. 하지만 축복과 사랑 속에서 시작되어야 했을 그들의 결혼은 많은 사람들의 오해와 '아니 뎀 골짜기에서 나는 연기' 같은 루머, 일에 담지 못할 악플로 얼룩져버렸다. 얼마 전, 그 친구의 아내가 죽음의 문턱에서 힘겹게 버티며 하루하루를 간신히 살아간다는 이야기를 들었다. 친구와 그의 아내를 보면서 어느 목사님의 지난 세월이 떠올랐다.

'사도의 길'이라는 복음성가의 가사 중에 '본토와 아비와 처자를 뒤로하고 죽음을 앞세우고 주만 따라 갑니다'라는 부분이 있다. 그 가사는 그 목사님의 삶을 압축한 내용이다. 그 가사 말은 주님께 순종하며 주님의 뜻에 따라 주변의 모든 것을 놓아 버리고 술한 사람들의 오해와 손가락질 속에서도 오직 믿음으로 살아가셨던 그 목사님의 모습인 것이다.

오직 영화를 위해 지금까지 달려온 그 친구의 모습은 어느 한 편으로는 그 목사님과 닮은 듯하다. 다만, 그 친구에게 남은 것이 있다면 수천만 관객을 동원한 흥행 배우라는 이름, 그리고 진실 여부를 떠나 무조건적으로 손가락질하는 세간의 굵지 못한 시선뿐이라는 점이다. 그 목사님은 어떻게? 그 목사님은 끝이 보이지 않는 어려움의 시간을 견뎌내셨다. '물 없는 사막과 더운 광야'를 홀로 걸어오셨지만 하늘나라에

예비된 찬란한 보상과 상급이 예비되어 있는 것이다. 그 목사님의 정금 같은 삶과 고통의 시간을 견뎌내는 그 친구의 삶의 차이점은 다름 아닌 주님과의 동행여부다. 사실 그것이 세상 무엇보다 가장 중요한 것이다.

오랜 시간동안 진심과 우정을 나누었던 그 친구가 어서 빨리 주님 곁에서 위로를 얻을 수 있기를 바라며, 심면 이상 곁에서 응원하고 지지하며 우정을 나누었던 친구를 위해, 그의 고통의 시간이 어서 빨리 끝나기 위해 기도를 한다. 한 줄기 빛도 없는 아득한 터널을 걷고 있을 그 친구에게 나의 진심이 잠간동안의 위로가 되어 줄 수는 있을 것이다. 하지만 더 오랜 세월이 지나도 빛바래지 않고 항상 든든한 지원군으로, 응원군으로 힘을 보태주시 소중한 나의 벗 예수님을 그도 어서 맞이하길 바란다.

"사람이 친구를 위하여 자기 목숨을 버리면 이보다 더 큰 사랑이 없나니 너희는 내가 명하는 대로 행하면 곧 나의 친구라"(요한복음 15:13-14).

친구에게는 숨기는 것이 없나니 주님과 벗 된다면, 이 세상의 것뿐 아니라 천국에 관한 모든 비밀도 알려주시리라, 이 세상뿐 아니라 천국에서도 벗되어 함께 우정을 나누고픈 마음이다. 주님과 벗되어 영원히 세상까지 아름다운 우정을 지키며 살아가자꾸나. 사랑하는 나의 친구여!

오자유

oh free@hanmail.net

사랑티켓

4호선 해화역은 '대학로'라는 이름으로 더 많이 알려져 있다. 종로 57에서 해화동 로터리까지 이어지는 이 길이 '대학로'라는 이름을 갖게 된 이유는 오래 전, 약 1.6km 정도 되는 이 길의 동서쪽 끝으로 서울대학교 문리대가 자리하고 있었기 때문이라고 한다. 그곳은 쇼핑 겸 나들이 장소로 더 유명하기도 하지만 다양한 연극을 감상할 수 있는 많은 소극장들이 자리 잡고 있는 곳이기도 하다.

멀티플렉스 극장이 많아지면서 영화 관람은 우리에게 친근한 문화생활이 되었다. 그러나 연극 관람은 연극애호가들을 제외하고는 여전히 거리감을 가질 수밖에 없다. 접근성도 떨어지고, 시간을 맞추기도 쉽지 않기 때문에 일정 조정을 해야 하는 번거로움이 있다. 특히, 영화에 비해 훨씬 비싸다고 느껴지는 공연료도 연극에 대한 거부감을 갖게 하는 원인 중의 하나이다. 하지만 조금만 관심을 가지면, 저렴한 가격으로도 좋은 연극을 관람할 수 있다. 요즘에는 대학로가 아니어도 우리 주변에서 쉽게 공연 관람이 가능해졌기 때문이다. 그래서 이번에는 다가오는 5월을 맞이하여 가족, 친구, 연인들과의 대학로 나들이 겸 연극 관람이라는 일석이조의 일짜 정보를 소개한다.

'사랑'이 본래 하나님께서 속한 것이라 그럴까? 사랑이란 단어가 들어간 모든 것은 그 속에 아름다움과 선함이 깃들여있다. "사랑티켓"이란 말을 들어보았는가? 좋은 연극을 저렴한 가격으로 볼 수 있는 방법이 바로 이 "사랑티켓"이다. "사랑티켓"(일명, 사티)은 복권 기금과 지자체 예산으로 공연, 전시 관람료를 일부 지원하여 보다 많은 사람들이 예술을 접할 수 있도록 한국문화예술회관연합회가 추진하는 사업이다. 초기에는 서민들을 대상으로 한 관객개발이 목적이었으나 2008년부터는 소외계층의 관람활동도 지원하며 전국적으로 확대 중에 있다고 한다. 전국 어디든 예매가 가능한 공연전시회라면 모두 사용할 수 있기 때문에 굳이 먼 곳까지 가지 않아도 주변에서 쉽게 관람할 수 있다.

지원 내용 및 방법은 "사랑티켓"의 홈페이지(www.sati.or.kr)를 통해 해당 연극을 예매하면 된다. 공연은 7,000원, 전시회는 5,000원을 지원해준다. 단, 대상자가 정해져있다. 만 24세 이하의 청소년과 만 65세 이상의 노년층만 해당된다. 이제 곧 푸르는 5월이 시작된다. 5월에는 가족과 친구, 혹은 연인과 함께 "사랑티켓"을 통해 연극 관람을 경험해보는 것도 좋을 것 같다.

한제영

korean.cinephile@gmail.com



SARANG
TICKET
사랑티켓

::내 아이 잘 키우는 법::

아기 울음에도 표정이 있다

하나님은 하같이 방성대곡할 때 왜 우는지 알았습니다. 또 한나가 흐느끼는 이유도 아셨습니다. 그 분은 우리가 왜 우는지, 왜 애통하며 부르짖는지 다 아십니다. 그러나 이 땅의 부모들도 대개는 다 알지만, 신생아와 초보엄마의 관계에서는 이야기가 달라집니다.

신생아에게 울음은 가장 큰 무기입니다. 그러나 그 속을 정확히 알 수 있어야지요. 이런 고통은 비단 한국 엄마들만의 문제는 아니었나봅니다. 호주에 던스탄이라는 한 엄마가 답답한 마음에 8년 동안 젖먹이 아이들의 울음을 분석했는데 그 내용이 참 흥미롭습니다. 또한 그녀의 연구 결과를 토대로 아이울음을 분석하는 어플리케이션이나 아이울음분석기가 육아용품으로 판매되고 있는 것을 보면, 그 내용 또한 전혀 근거가 없는 것은 아닌듯합니다. 생후 3개월 까지 아이들에게 유용하다는 그녀의 울음 이론과 대처법은 다음과 같습니다.

‘네~’라는 소리와 비슷하게 높은 음으로 강하게 울면서 입천장에 혀를 대고 빠는 듯한 소리를 내는 것은 배가 고플 때 우는 소리입니다. 이때는 모유나 분유를 주거나 깨끗이 씻은 새끼손가락을 아이 입에 넣어보아 혀가 말라있는지 등

을 살펴보면 됩니다. 아이가 배가 고플 때 계속해서 수유를 하지 않으면 탈수가 오는데, 만약 아이가 울어도 눈물도 나오지 않고 소변을 8시간 이상 보지 않았다면 심각한 탈수이므로 응급실 진료를 봐야 합니다.

‘오, 오아’처럼 입모양을 동그랗게 오픈하고 오~짜 모양으로 울면 자고 싶을 때 내는 소리입니다. 이럴 땐 엄마의 심장이 있는 왼쪽 가슴에 아이의 귀나 머리가 닿을 수 있도록 안은 상태에서 실내조명을 낮추고 잠들 수 있는 편안한 환경을 조성해 주면 됩니다. 이때 아이에게 낮은 목소리로 말을 걸거나 자장가를 불러주는 것도 도움이 됩니다.

‘헤~’소리와 비슷하게 울 때는 기저귀가 젖거나, 불편할 때 내는 소리입니다. 기저귀가 아이 배나 허벅지를 너무 조이고 있지 않는지 관찰하고, 오줌알람선이 표시된 기저귀라면 알람선에 변색을, 알람선이 없다면 기저귀를 열어보아 젖어있는 상태인지 확인해 보면 됩니다. 물론 기저귀를 갈 때 젖어있는 엉덩이를 드라이기나 손으로 잘 말린 뒤 갈아줘야 아이가 편안하고 기저귀 발진도 예방할 수 있습니다.

‘에어, 이어~~’, 혹은 ‘에~’하고 오랫동안

동안 호흡이 중단된 후 길게 늘어지는 울음을 울 때는 배에 가스가 차서 변을 보려고 하거나 트림을 하고 싶을 때 우는 소리입니다. 배를 시계방향으로 마사지 하듯 살살 문질러 주면서 가스배출을 도와주거나 아이를 세워 안은 상태에서 등을 토닥여 주어 트림을 시켜주면 됩니다. 특히, 변비가 있어 아이가 계속해서 변을 보지 못할 때는 항문 주변에 베이비오일을 살짝 문혀 일회용장갑을 낀 엄마의 엄지손가락으로 항문주변을 원을 그리듯 마사지 해주거나 아이의 무릎을 배 쪽으로 밀어주어 복압이 높아지도록 도와주는 것도 도움이 됩니다.

하지만 아이가 울기 시작해 여러 가지 환경을 바꾸고 필요를 채워줘도 1시간 이상 울음을 지속하거나 15분 정도 찢어지는 듯한 극심한 울음을 울고 2~3분 정도 다시 괜찮아지는 주기적인 울음을 반복한다면, 복통이나 발열 초기 증상 등 아이가 아픈 것일 수 있으니 유의해야 합니다. 또한, 육아에 이론과 서적은 참고사항일 뿐 정답은 없으니 아이와 늘 교감하고 소통하는 것이 가장 좋은 육아법임을 잊지 말아야 할 것입니다.

신의영

witmals5056@naver.com



세상을 보는 창

얼마 전, 제주도 한 초등학교 1학년 교실에서 학부모가 여교사 2명을 폭행한 사건이 발생했다. 학교와 제주교총은 해당 학부모에 대한 엄격한 법적 대응이 필요한 것은 물론, 이를 지켜본 아이들을 위한 심리 치료와 상담이 요구되며 목소리를 높였다. 학교 교실이 봉쇄되는 교육 현장의 소리가 들려올 때마다 쓸쓸한 마음을 감출 수 없다. 이러한 사회 현상의 원인으로 학생인권조례에 따른 체벌금지조항을 드는 이들이 많다. 학교에서의 체벌이 전면 금지됨에 따라 어긋난 행동을 하는 아이들을 규제할 교사들의 권위가 크게 실추되었다는 것이다. 반면, 체벌은 권위주의적 사고의 산물이기 때문에 교사의 권위를 체벌에 의지하는 것은 바람직하지 않다는 주장도 있다. 그런가 하면 근래 들어 ‘때려서라도’ 성적을 올려준다는 학원이나 과외 강사를 직접 찾아서는 학부모가 증가하고 있다고 하니, 우리 교육이 여전히 갈피를 잡지 못하고 있음을 알 수 있다. 물론 교사가 자기감정에 치우쳐 부당한 방법으로 학생에게 육체적, 정신적 위해를 가하는 행위는 옳지 않다. 그러나 잘못된 것을 보고도 못 본 척 넘어간다면, 그것은 그를 버린 것이나 마찬가지라는 사실을 알아야 한다. 우리 주님도 당상께서 사랑하시는 자를 징계하시고, 그의 반으시는 아들이마다 채찍질하신다고 하셨다(히12:6). 또한 아이를 혼계하고 채찍으로 때리면 그 영혼을 음부에서 구원할 것이며(잠23:13-14), 채찍과 꾸지람이 없으면 그 자식은 어미를 욕되게 한다고 하셨다(잠23:15). 배우는 이를 올바른 방향으로 이끌고자 하는 철저한 사랑명과 더불어 이에 결순히 따르는 제자도가 절실하게 요구되는 시기이다.

민주혜

evergreen-love@nmail.net

::Healing in Music::

하나님이 보우하심을 시인하는 나라

4월 15일, 16일 이틀에 걸쳐 진행된 집회에서 드넓은 부친살내체육관에 울려 퍼지던 애국가에 눈시울이 붉어졌던 분들이 많았을 것으로 생각합니다. 국가와 민족의 평화를 위하여 드러지는 예배였기 때문에 모인 사람 모두 더욱 더 간절한 마음으로 불렀을 것입니다.

우리나라 국가(國歌)인 안익태 작곡의 애국가는 1948년 8월 15일 대한민국 정부 수립과 함께 국가로 제정된 것입니다. 일제의 압제에 신음하던 긴 세월 속에서 수많은 독립투사들의 희생과 함께 우리 민족이 희망을 잃지 않고 독립을 염원한 결과 얻어낸 광복과 함께 제정된 국가이기에 더욱 더 그 의미가 큼니다. 일찍이 1896년부터 『독립신문』 창간 멤버들이 결성하여 만든 단체인 독립협회는 국가의 자주독립과 내정개혁을 표방하였으며, 그 일환으로 ‘국가 만들어 부르기 운동’을 펼칩니다. 이때 당시 발표된 애국가사가 32편이 넘었다고 합니다. 사실 애국가라는 말은 나라를 사랑하는 마음을 담은 노래를 일컫는 말로, 국가(國歌)와는 구별됩니다. 1930년 미국 유학을 시작한 안익태 선생은 한 한인교회에서 작은 음악회를 열게 되는데, 대한민국 애국가가 스코틀랜드 민요(올드랭사인) 선율을 빌려와 불리는 것에 자극 받아 애국가 작곡을 결심하게 되었다고 합니다. 그러나 정부가 수립된 지 65년째 되는 지

금도 그 가사는 여전히 작자미상으로 남아 있습니다. 작사가에 대한 여러 설들이 있지만 도산 안창호 선생이 작사했다는 주장을 뒷받침하는 이야기들도 나오고 있습니다. 천일에 대한 논란이 가시고 있지는 않지만 일생동안 하나님을 섬겼던 안익태 선생이 작곡하고, 나라의 독립을 위해 평생을 바친 독립 운동가이며 하나님을 경외하던 분으로 잘 알려져 있는 도산 안창호 선생이 작사했다고 생각하면, 이 노래를 통해 우리가 습관적으로 하나님이 우리나라를 보호하시고 도우신다(保佑)고 고백하였던 것은 우연이 아닐 것입니다.

우리나라는 유례없이 빠르게 성장한 나라입니다. 외국으로부터 원조(ODA)를 받던 나라가 원조를 하는 나라로 변모한 예는 우리나라가 유일합니다. 자원이 없고 영토도 작은 나라가 이렇게 괄목할 만한 성장을 한 것에 대해 묵상할 때마다 떠오르는 답은 오직 하나, 하나님의 은혜입니다. 광복 이래 우리나라는 전 국민이 하나님이 보우하심을 시인하는 나라입니다. 그렇기에 우리는 두려워말고 그분을 의지하며 작금의 위기상황을 지혜롭게 헤쳐 나가야 할 것입니다.

오늘도 벅찬 마음으로 외쳐봅니다. “하나님이 보우하사 우리나라 만세!”

김슬아

gratiaseul@gmail.com



나의 인생,
어디 한번 보고 싶다면
거울을 보라 얼굴을 보라

화난 인생엔 화난 인생이
웃는 인생엔 웃는 인생이
고스란히 담겨 있어라

좋은 인생,
이제라도 만들고 싶다면
인상을 펴라 인생이 펴지리라

항상 기뻐하라
대살로니가전서 5:16

Jesus Mania by Shin



이현구 장로

늘 온화한 웃음으로 다정하게 성도들을 대하시는 분, 항상 그림자처럼 목사님 곁을 지키시는 분, 이현구 장로님을 늦은 사월에 만나 그분의 삶과 신앙에 대해 들어보았다.

예수를 만나기전 저는 정말 세상말로 개차반 인생이었습니다. 술, 담배, 쾌락 등 세상에 취해 살고 있었었습니다. 물론 변변한 직업도 없었고요. 당연히 결혼생활은 엉망이었고요. 결혼 한지 십년쯤 되었을 때, 아내는 심한 스트레스로 갖가지 병을 얻게 되었지요. 아내의 상태가 얼마나 심각한지 밤도 해먹지 말라는 의사의 권고를 받게 되었습니다.

그때서야 아내가 처음으로 불쌍하다는 생각이 들더군요. '지리지 복도 없지 왜 하필이면 나 같은 사람에게 시집을 와서 저렇게 고생만 하다가 병까지 얻었나?' 하는 생각을 하니 측은하고 불쌍했습니다. '돈이 없어 병원에 갈 수도 없고 저대로 죽어야 되나?' 생각하니 나 자신이 너무도 비참했습니다.

그런데 바로 그때 제 귀에 들려온 소리가 있었습니니다. 예수님 믿으면 천국은 물론 병도 고쳐준다는 것이었습니다. 예수 믿으라니 웃기지 말라고 했던 나였지만, 병을 고쳐준다는 말에 귀가 번쩍 뜨

였습니다. '그래, 내 아내의 병을 예수님이 고쳐주신다니 한번 믿어보자' 하고 비로소 주님을 영접하게 되었습니다. 그리고 제가 다니던 개척교회 성도들과 3일 작정 예배를 마친 날 밤, '기도원으로 가라'는 꿈을 꾸었습니다. 전도하신 분께 말씀을 드렸더니 무척 기뻐하시며 "하나님의 응답이니 당장 내일 출발하자."고 하더군요. 그때만 해도 '추적 60분'이라는 TV프로그램에서 기도원은 사람을 감금시켜놓고, 병을 고친다며 병자를 때린다는 좋지 않은 인상으로 비쳐질 때였습니다. 그러나 병든 아내를 고쳐야한다는 간절한 마음으로 아내를 부축하고 오산리 기도원에 가게 되었습니다. 그런데 예배시간에 갑자기 아내는 방성대곡을 하면서 '아버지, 아버지'만 부르는 게 아니겠습니까? 그러더니 입에서 갑자기 이상한 소리를 내면서 자기 두 손으로 머리부터 온몸을 두드리는 걸 보고, 이제 정신마저 미쳐가나 보다 생각하니 참으로 참담하더군요.

그런데 갑자기 누군가 내 등을 때리는 겁니다. 조금 있다 두 번째 때리면서 "성산에 담배를 갖고 와 회개하 되겠나?"는 거예요. 담배를 하루에 두 갑을 필 때 아내가 넘겨줬고 그러려니 했는데, 세 번째 때릴 때는 팔레 방망이로 내리치는 것처럼 너무 아파 '이것은 아내의 손이 아니야. 하나님께서 날 때리시는구나. 어떻게 담배를 갖고 온걸 알까?' 하는 생각이 들었습니다. 저는 곧바로 깊숙이 감추었던 담배 두 갑을 꺼내 쓰레기통에 버리고 회개했습니다. 그 때 '정말 하나님은 살아 계시구나' 하는 체면을 하게

되었습니다. 그 이후로 좋아하던 세상 것들을 다 잘라 버리고 신앙생활을 하게 되었습니다. 그리고 하나님은 아내에게 '사랑하는 내 딸아, 내가 널 얼마나 사랑하는 줄 아느냐?' 하는 음성을 들려주었고, 모든 병을 치료해주셨습니다. 돌이켜보면 다 하나님의 은혜입니다.

머느리가 증병을 앓고 있다는 소식을 듣고 한약을 지어 오셨던 아버님께 '예수님이 병을 고쳐 주셨다'고 자랑했더니 의아해하시면서도 기뻐하셨습니다. 그리고 어머니의 6개월 탈상을 한 달 앞두고 아버님께 '예수 믿으니 제사 지내면 안 된다.'고 말씀드렸더니, 머느리가 병고침 받은 것이 너무 기뻐했던지 '아! 그런 거 걱정 마라. 예수가 지내지 말라고 하면 지내지 마라.'고 하셨습니다. 하나님 아버지 마음 움직여 주셨던 것입니다. 그런데 더욱 놀라운 일은 탈상하던 날, 예수님께서 병을 고쳐주신 걸 여러 사촌들한테 입에 침이 마르도록 자랑하며, '예수 믿고 천국 가자.'고 하는데 갑자기 아내가 소리를 지르는 겁니다. 왜냐하면 그때는 4월이었고, 비도 오지 않는 쾌청한 날씨인데 하늘에 무지개가 뜬 것입니다. 하늘을 보니 목사님도 보셨다는 원형 무지개가 선명하게 나타난 것이 아니겠습니까? 언약의 무지개 말입니다.

당시 저는 아무별이도 못했습니다. 그러나 생활이 오죽했겠습니까? 그런데 십일조 섬교를 들고 나니 수입은 없지만 십일조를 해야겠다는 생각이 들더군요. 그때 마음속에서 '너 밥은 먹고 살잖아? 고추장 된장도 있잖아? 그래, 우리 가족

이 한 달 먹는 쌀, 부식 계산해서 십일조 내면 되지'라는 생각이 들더군요. 그래서 십일조를 내기 시작했는데, 그 후 하나님께서는 저의 창고를 넘치도록 채워 주셨습니다. 하나님의 말씀은 하나도 땅에 떨어지는 것이 없음을 깨달았습니다. 신앙생활을 한지 몇 년 되지 않았지만 그룹단위의 기도모임에 각자의 기도 제목을 부탁할 때면 전 변함없이 '아론과 훌이 되게 해달라'는 기도를 부탁했습니다. 어느 교회 입당 예배에 간 적이 있는데, 그 때 목사님 곁을 지키는 장로님들을 보고, 하나님께 '나도 저렇게 큰 교회 목사님 옆에서 목사님을 모시길 원한다'고 정말 간절히 기도하였고, 그 기도가 이루어져 지금 예수중심교회에서 이 초석 목사님을 만나 신앙생활을 할 수 있도록 인도하신 하나님께 한없이 감사드립니다.

타 교회를 다니던 중에 이초석 목사님의 설교 테이프를 접하게 되었고, 잠실학생체육관 목요집회에 참석하던 중 교회가 인천이라 고심하던 중 올림픽공원으로 옮긴다고 해서 그것을 기도의 응답이라 믿고 예수중심교회에 출석하게 되었습니다.

가난에 한이 맺혀서 주님을 영접하게 되었고, 오늘날 이렇게 축복을 받은 것은 오직 하나님의 은혜입니다. 사람을 사랑하다 목사님께 호되게 야단도 맞고 여러 가지 지적도 받는 저이지만, 목사님의 말씀에 '아니요'는 하지 않으렵니다. 예수중심의 장로로 생명이 있는 한 최선을 다하겠습니다.

이현구 장로

인터뷰:전준희 (ppjee@hanmail.net)

::교육부 소식::

성령님이 충추시는 인천 대학청년부

'성령님이 충추시는 청년부!'란 표어 아래, 요즘 인천 대학청년부에서는 작은 변화의 물결이 일고 있다. 자기중심적이던 청년들이 지체를 서로 생각하고, 주님의 몸 된 교회를 생각하는 사랑의 물결인 것이다. 하나님의 역사와 은혜를 간절히 사모하는 부흥의 물결이 조금씩 출렁대고 있다.

몇 개월 전 담당 전도사와 회장단은 '왜 부흥하지 못하는가?'로 고민하였다. 그러다가 방법을 찾은 것이 예배드리라는 요일을 바꿔 보자는 것이었다. 예배요일을 바꾼 이유는 우선, 대예배 때 '영의 양식'을 먹은 후 식당에서 '육의 양식'까지 먹고 나서, 다시 또 청년예배를 드리게 되니 배가 불러 더 이상 들어가지 않는 현상 때문이었다. 두 번째 이유는 더 많은 청년들이 주일 대예배를 드리게 하기 위함이었다. 대예배 후에 청년예배가 있다 보니, 일부 지체들은 대예배 시간에는 개인 일을 보고, 청년예배 시간에 맞춰서 오는 경향이 있었다. 세 번째는 대학청년부 지체들 간의 교제를 위함이었다. 예배에 잘 나오지 않는 이유로 '친

한 사람이 없다'는 의견이 많았다. 그래서 토요일에 예배를 드리고, 주일에는 교제모임을 통하여 지체들이 하나가 될 수 있는 기회를 갖고자 하는 것이었다. 좋은 의도로 바꾸고자 했지만 '그게 뭘까?'라고 걱정하시는 분들이 많았다. 그 이유는, 전에도 같은 시도를 해보았지만 성공한 적이 없었다는 것이다. '한 번도 성공한 적이 없었는데 이번에는 뭘까?'라는 두려운 마음이 들었을 때, 장영국 담임목사님은 이렇게 당부하셨다. 급하게 덤비지 말고 충분한 기도과 자신감이 생길 때 담대하게 바꾸라는 것이었다. 그래서 이 제목을 놓고 6개월을 기도한 후, 새로운 회장단과 임원, 그리고 간사들을 임명하고, 첫 토요일예배를 '3월 16일 오후 7시'로 공식발표하였다.

그런데 그 첫 토요일예배에 주일예배 때와 비슷한 인원이 참석한 것이다. 회장단과 임원들은 '기적이다! 우리 대학청년부는 살았다'고 고백했다. 토요일에 이렇게 많이 나온 적이 없었다고 한다. 그렇지만 이에 만족하지 않고 숨겨진 영혼을 찾기 위해 모두가 열심히 뛰

었다. 그 결과 토요일예배가 더욱 부흥하고 있으며, 지금은 대예배 후 주일모임도 더욱 활성화되었다. 그리고 얼마 전 있었던 부천집회를 위해서도 함께 기도하며, 전도하고 봉사하고 물질로도 섬겼다.

아마도 성령님께서 이러한 모습을 보시고 기뻐하시며 충추셨을 것이라 생각한다. 앞으로 인천 대학청년부는 5월 25일 토요일예배를 '홈coming데이' (Home Coming Day)로 드릴 예정이다. 길 잃고 방황하는 영혼들을 모아 천국잔치를 베풀어 주님께 영광을 돌릴 것이다.

"1990년대의 왕성했던 청년부를 생각

하며 다시 열심히 뛰고 있습니다. 저희 인천 대학청년부의 부흥과 성장을 위해 많은 관심과 기도를 부탁드립니다."

인천 대학청년부 담당 이정금전도사의 각오다. 하나님의 은혜와 부흥의 물결이 지속적으로 청년들의 마음에서 일어난다면, 과거의 영광보다 더 큰 영광을 재현할 수 있을 것이다. 인천 청년대학부는 '처음은 미약하지만 나중은 창대하리라'는 말씀에 의지하여, 오늘날 최선의 노력을 다하고 있다.

이창훈 기자

honny0116@gmail.com



인천청년대학부



윤제균 영화감독

나는 나의 지나간 삶을 돌이켜보면 '새옹지마'란 말이 제일 가슴에 와 닿는다. 이 고사성어의 사전적 의미는 "인생의 길흉화복은 변화가 많아 예측하기 어렵다."는 말이다.

지금은 '천만 감독'이라는 말을 들으며 성공한 영화감독으로 인정을 받고 있지만, 나는 불과 10여년 전만해도 돈 없고, 뻥 없고, 가진 것 없는 작은 회사의 일개 평사원이었다.

일개 평사원이 '천만 감독'이 된 계기는 10여 년 전으로 거슬러 올라간다. 1998년, 대한민국 전체가 위기에 봉착했었다. IMF라는 무지막직한 재해는 나도 피해갈 수가 없었다. 당시 모든 기업은 비용절감차원에서 무급휴가란 요상한 제도가 생겨났고, 우리 회사 또한 예외는 아니었다. 나는 그해 8월 분의 아니게 무급휴가를 맞이하게 되었다. 해외여행이나 한번 거창하게 다녀오면 좋으련만 나에게 돈이 없었다. 나는 돈 없이 집에서 할 수 있는 일이 무엇일까 생각하다가 평소 내가 하고 싶었던 '글이나 한번 써볼까?' 하는 생각으로 컴퓨터 앞에 앉게 되었다. 그리고 결정한 것이 내가 좋아하는 영화와 관련된 시나리오라는 것을 한번 써보기로 한

새옹지마(塞翁之馬)

것이였다.

그렇게해서 탄생된 작품이<신혼여행>이라는 시나리오였고, 다음해 대창흥업에서 주최한 시나리오 공모전에서 운 좋게 대상에 당선되어 영화화까지 되었다(물론 흥행에는 실패했지만...). 그리고 <신혼여행> 다음에 쓴 시나리오가 <두사부일체>였다. 나는 신생영화사와 영화 작업이 들어가면 시나리오 대금을 받는 조건으로 계약을 하게 되었다. 하지만 신인작가의 작품에, 그것도 신생영화사에서 제작하는 작품에, 그 어느 감독도, 배우도 선택 하겠다는 사람이 없었다. 주변에서는 그 좋은 시나리오를 왜 하필 신생영화사와 계약을 했냐고 질책을 했고, 당시 나는 경제적으로도 상당히 어려운 상황이었기에 '나는 왜 이렇게 운이 없을까? 메이저(major) 영화사와 계약을 했더라면, 지금쯤 이미 시나리오 대금을 받았을 텐데...' 하며 자책할 수밖에 없었다.

결국 영화 작업이 시작도 하기 전에 었 어질 기미가 보였고, 그 즈음에 나는 제작사 대표님에게 감독을 제가 하면 안 되겠냐는 조심스러운 제안을 하였다. 어차피 좋은 감독을 구하기도 어려운 상황이었기에 제작사 대표님은 나의 제안을 받아들여줬다. 그리고 그 때의 제안이 바로 지금의 나를 있게 해준 감독으로서의 첫 발자국이였다.

요즘은 가끔 이런 생각을 해본다. '만약 우리나라에 IMF라는 것이 없었다면 어떻게 됐을까? 무급 휴가가 없었다면 어찌 되었을까? 여행을 갈 이유가 있었

던 시나리오를 쓸 수 있었을까?' 등등... IMF가 없었다면, 무급 휴가라는 것도 없었을 것이고, 그렇다면 피곤한 월급쟁이가 시나리오를 쓸 생각은 더더욱 못했을 것이다. 설사 무급휴가가 있었다 하더라도 내가 돈이 많았다면 해외여행이나 다니며 꿈 같은 한 달간의 여행을 즐겼지, 시나리오 쓸 생각은 하지 못했을 것이다.

또, 내가 <두사부일체>란 시나리오를 메이저 영화사와 계약을 했더라면, 당연히 다른 감독이 영화를 연출했을 것이고, 나는 영원히 감독의 기회를 가지지 못했을 것이다. 그 당시에 그렇게 속상하며 재수 없고 운 없는 인생이라고 생각했던 나의 상황이 돌아켜보면 지금의 나를 있게 해준 행복한 기회이자 절호의 찬스였던 것이다.

그렇다. 살다 보면 누구나 어려운 위기가 있을 수 있다. 하지만 이렇게 한번 생각해보자. 지금 누군가가 어떤 어려움에 처해 있다면, 그것은 보다 나은 미래

를 위해 하나님이 나를 시험하고 있다고 생각해보는 건 어떨까? 최악의 순간이 나에겐 결과적으로 기뻐졌고, 그 기회는 <두사부일체>, <색즉시공>, <1번가의 기적>, <해운대> 등의 영화 연출과 <하모니>, <썩>, <댄싱퀸> 등 많은 영화의 제작을 하게 되는 감독 겸 제작자의 반열에 오르게 하였다.

지금의 상황이 막다른 골목, 혹은 절벽 끝이라고 생각되는가? 그러나 절벽에서 떨어지면 죽는 줄 알지만, 절벽에서 떨어지면 창고를 날아갈 수 있다. 자유롭게 활활 목작하는 곳까지 주님의 도우심으로. 그렇다면 그것은 새로운 시작이 준비되어 있는 기회일 수 있다. 이제까지 내 경험으로 미루어 보았을 때, 인생은 새옹지마(塞翁之馬)이기 때문이다. 그리고 더 중요한 사실은 하나님은 항상 우리에게 더 좋은 것을 예비해 두시는 분이라는 점이다. 그 사실을 믿어 의심치 말고 당당히 나아가보길 권한다.

영화감독 윤제균

살은 아득을 주는 이는 한가지만 각자 자기 일한 대로 자기의 상을 받으리라
우리는 하나님의 동역자들이요 너희는 하나님의 밭이요 하나님의 집이니라 (고린도전서 3장 8-9절)



::성경에세이::

안녕하세요?

여보게!

요즘 내가 교회 안에서 '안녕하세요?' 하는 인사운동을 벌이고 있네. 설교하기 전에도 옆 사람과 '안녕하세요?' 하고 인사하도록 하지. 물론 옆 사람이 모르는 사람일 경우가 대다수겠지만, 그래도 같은 교회 성도로서 인사정도는 해야 하니까. 우리나라 사람들은 대체로 무뚝뚝한 편이지. 막상 사귀어보면 정 많고 속도 깊은 민족인데, 사귀기 전까지는 감정이 없는 사람들 같기도 하고, 화난 사람 같지. 언젠가 나를 찾아온 외국인인 왜 한국 사람들은 표정이 밝지 않느냐고 하길래 달리 둘러댔 말이 생각나지 않아서 십자가에 달린 예수님을 생각하고 사는 사람들이라 얼굴이 어둡다고 했더니만, 그 사람 알, 예수님이 왜 십자가에 달려계신다고 생각하느냐. 그 분은 죽음을 이기셨으니 충분히 즐거워해도 된다고 하더구먼.

한 20여 년 전 일도 생각나네. 내가 외국에 나간 지 얼마 안 돼서의 일이지. 외국에 가면 그들은 모르는 사람과 마주쳐도 웃어주고 인사를 건네지 않잖아. 그 때까지도 해준 나에 그런 문화에 익숙하지 않은 때였네. 한 번은 엘리베이터를 탔는데

외국인이 나를 보고 환하게 웃으며 인사를 하는 거야. 그것도 아주 예쁜 여자가 말일세. 나는 당황했지. 왜 이 여자가 웃는지 모르겠거든. 속으로 '저 여자가 내 마음에도 드나?' 했더니깐. 나중에 그들의 문화를 이해할 때 그것이 어처구니없는 내 오해였다는 것을 알게 되었지.

여보게!

나는 요즘 운동을 하러 가까운 산에 가서 마주 걸어오는 사람들에게 "안녕하세요?" 하고 인사를 한다네. 그런데 열 명 중 예닐곱은 내 인사에 무반응이라네. 심하게는 물 셋 정도는 '뭐야?' 하는 표정이라니깐. 졸지에 이상한 사람 되는 거지. 그러거나 말거나 나는 인사를 계속할 결세.

예수님도 사람들을 만날 때 "평안하뇨?" 하고 인사를 먼저 건넸다네. 한 번이 어려운 거야. 몇 번 하다보면 그리 어려운 일도, 축스러운 일도, 힘든 일도 아니지. 아파트 엘리베이터에서 먼저 인사해보게. "안녕하세요?" 하면 누군가 내릴 때 "안녕히 가세요." 하고 인사할 결세. 교회 안에서도 먼저 인사를 해보게. 우리는

주 안에서 형제요 자매이니 안면이 없는 사람이라 할지라도 어색할 것이 없지 않겠는가. 사도 바울은 고린도교회에게 "형제들이 기뻐하라 온전케 되며 위로를 받으며 마음을 같이 하며 평안할지어다 또 사랑과 평강의 하나님이 너희와 함께 계시리라 거룩하게 입맞춤으로 서로 문안하라"(고후13:11)고 했네.

인사는 사람 사이에 흐르는 전류 같은 것이네. 전류가 흘러야 전기가 들어와 빛을 밝히는 것과 같이, 인간이란 아주 간단한 것이지만 사람 사이를 밝게 해준다네. 그러나 만일 전류가 흐르지 않는다면 깜깜한 채로 살아야 하지 않겠는가? 사람과의 소통이 없다는 거지. 그건 스스로 삶에 벽을 치는 것이리라네. 인사하는 것으로 삶에 빛이 들어오는 것인데 그것 못하겠다는. 돈이 드는 것도 아닌데 말일세.

대권주자들이나 정치인들이 모든 사람을 향하여 '안녕하세요' 하는 것처럼 자네도 용기를 내어 한번 모르는 사람에게 인사해 보게. 웬지 모를 기쁨이 솟아 날 결세.

"안녕하세요?"

朋友



귀를 기울이세요

다이너마이트를 발명한 과학자 노벨은 평화를 사랑하는 사람으로 잘 알려져 있습니다. 그는 자신이 발명한 폭발물이 광산이나 철도공사, 터널공사 등에 유용하게 쓰일지 바라는 마음이었지만, 어느새 그의 발명품은 사람을 죽이고 전쟁을 격화시키는 무기로 변질되고 있었습니다. 하지만 노벨은 그의 발명품이 악한 목적으로 사용되는 것에 무덤덤했을 뿐 아니라 오히려 다이너마이트를 변형시켜 대포에 쓰이는 무연화약을 개발하였고, 군수물자 회사를 인수하고 무기제조 회사를 세워 큰 부자가 되었습니다. 언론과 평화주의자들은 그런 그를 인류 평화의 적으로 보았고, 노벨은 무언가 잘못되고 있음을 깨닫게 됩니다. 노벨은 자신의 과오를 속죄하는 뜻으로, 자신의 유산으로 기금을 조성하여 매년 인류 발전과 세계 평화에 기여한 사람들에게 노벨상을 주도록 하라는 유언을 남기게 됩니다.

아무리 뛰어난 발명품이라도 어떻게 쓰느냐에 따라 세상을 더 살기 좋게 만들기도 하고, 도리어 세계 평화를 저해하기도 합니다. 핵 융합 기술을 차세대 에너지원으로 쓰는 나라라도 있는가 하면, 전 세계를 위협하여 자국의 이익을 도모하는 무기로 쓰는 나라도 있으니까요. 하나님께서 허락하신 달란트, 물질, 지식을 여러분은 무엇을 위해, 어떻게 사용하고 있습니까?

신재식 전도사

blessedmb@naver.com

아름다움을 자랑하면 꺾일 수 있다

지난 18일, 구반포에 위치한 엘루체 컨벤션 센터에서 장애인 선교회가 주최한 '장애교우 초청 잔치'가 열렸다.

이 날 총회장 목사님은 이 행사를 준비한 장로님들과 참석한 장애교우들을 격려하시며 이렇게 말씀하셨다.

"교회에 다니는 미모가 뛰어난 여성이 있었습니다. 그녀는 자신의 아름다움을 늘 뽐내며 다녔습니다. 그러다 그만 인신매매단에 끌려가 몸 팔고 술 파는 신세가 되었습니다. 그러던 어느 날, 휠체어를 타고 가는 장애인을 보게 되었습니다. 그의 무릎에는 성경책이 놓여 있었습니다. 그녀는 한동안 그 장애인을 바라보며 생각이 깊었습니다. 그 후 그녀는 어느 건물 위로 올라가서 뛰어내렸고, 불구의 몸이 되었습니다. 그래서 사랑같이 깊은 사랑가에서 빠져나와 교회에 다닐 수 있게 되었습니다. 여러분들은 이처럼 육체적으로 건강한 사람들의 영적 신호등이 될 수 있습니다. 여러분이 누군가에게 자극제가 될 수 있고, 삶의 이정표가 될 수 있단 말입니다.

여러분이 다른 사람들과 몸이 조금 불편한 것은, 여러분의 죄나 부모의 죄 때문이 아닙니다. 요한복음 9장에 예수님의 제자들이 소경된 자를 두고 뉘 죄로

인합이냐고 예수님께 묻자 예수님이 말씀하십니다. '이 사람이나 그 부모가 죄를 범한 것이 아니라 그에게서 하나님의 하시는 일을 나타내고자 하심이니라' (요9:3). 여러분, 몸에 장애를 가진 것은 하나님께서 여러분을 통해 이루고자 하시는 일이 있기 때문입니다.

어느 동물 사육사가 있었습니다. 그는 밍크와 여우를 키웠는데, 털이 자랄 만하면 다 깎아버렸습니다. 밍크나 여우는 이것이 늘 불만이었습니다. 그래서 합의를 하에 가축을 결심합니다. 그러나 얼마 가지 못해 사람들에게 붙잡혔습니다. 붙잡혀서 보니 자신의 형제들의 가족이 벽에 걸려있는 것 아닙니까? 그들은 깜짝 놀랐습니다. 그러나 다행히 그들은 털이 깎여 있었기 때문에 사람들의 손에서 풀려날 수 있었습니다. 그대야 밍크와 여우는 주인이 털을 깎아준 이유를 알았습니다. 하나님의 크고 깊은 뜻은 가히 우리가 측량할 수 없습니다. 하나님은 말씀하십니다. 한 눈을 가지고 영생에 들어가는 것이 두 눈을 가지고 지옥에 가는 것보다 낫다(마5:29)고 말합니다. 영혼이 장애를 입어 천국에 들어가지 못하는 것보다 차라리 비록 육체의 장애는 있을망정 그로인해 죄 짓지 아니하고 천

국에 들어가는 것이 백배, 천배 훨씬 낫기 때문입니다. 여러분, 육체적인 장애인은 결코 장애인이 아닙니다. 정신적인 장애인이야말로 진짜 장애인입니다. 교만하고 자만하고, 하나님을 모르는 자들, 늘 불만불평하고, 무슨 일에도 쉽게 포기하는 사람이 진짜 장애인입니다. 여러분들은 몸이 조금 불편할 뿐 하나님이 보시기에 아름다운 사람이며, 오늘 우리가 함께 식사하는 것처럼, 그 날 예수님과 함께 한 상에 앉아 떡을 떼는 복을 받은 사람입니다. 자기가 가진 미모나 학력, 명예와 부귀를 자랑하다 그것이 올무가 되어 지옥으로 가는 자가 얼마나 많습니까? 여러분이 받은 복이 그들과 비교가 되겠습니까? 그러니 여러분의 삶에 충분히 긍지와 자부심을 가져도 좋습니다. 그리고 바로 이것이 여러분을 향한 하나님 아버지의 뜻입니다."

목사님은 이 잔치를 배설한 장애인선교회 및 교역자, 장로님들에게 장애인들은 화분 속의 화초와 같이 늘 돌보아야 한다고 강조하셨다. 교회의 장애교우 및 노약자들을 위한 관심과 배려는 아무리 강조해도 지나치지 않을 것이다.

신영서 기자

jesus7857@gmail.com



장애교우 초청잔치 후 기념촬영



즐거은식사시간

룻(Ruth)

지난 17일 JC 아카데미에서 있었던 이 시대 목사님의 '룻기' 강해다.

"성경의 위대한 여인들 가운데 룻은 이방 여인으로서 유대인과 결혼하여 마침내 예수의 족보에 오르게 된 여인입니다. 룻기를 통한 하나님의 뜻을 살펴보기로 하겠습니다.

첫 번째, 삶 가운데 어려움이 올 때 우리는 빨리 깨닫고 회개해야 합니다. 엘리멜렉의 가족이 눈에 보이는 양식을 찾아 모압 땅으로 이주한 결과는 엘리멜렉과 두 아들의 죽음이었습니다. 하나님은 우리가 당신의 뜻을 거스를 때 깨닫게 하시려 어려움을 주십니다. 이때 우리가 겸손히 무릎 꿇고 나아가면 하나님은 기뻐하시고, 회복시키십니다. 두 번째, 우리는 하나님의 사람을 붙들어야 합니다. 룻이 나오미를 따른 결과는 보아스와 결혼하여 예수 그리스도의 족보에 오르는 영광이었습니다. 하나님은 당신의 날개 아래 들어온 뜻을 보고 자손대대로 복을 주신 것입니다.

마지막으로 3장에서 기업 무르기를 하는 보아스는 우리 주 예수 그리스도의 예표입니다. 예수님은 하나님이 주신 천하 영광을 마귀에게 빼앗긴 우리를 위해 십자가에서 돌아가심으로 기꺼이 우리의 기업을 물려주셨습니다. 우리도 룻처럼 하나님을 붙들고, 그분의 날개 아래 거한다면 하나님의 뜻을 이루어가는 일에 동참할 수 있습니다."

룻기서를 통해 깨달아 죄를 지을지라도 하나님 앞에 속히 돌아와 무릎 꿇고, 환난 날에도 강하고 담대히 천국을 바라며, 또 언제 어느 때든 하나님을 선택하여 복을 누리는 지혜로운 젊은이들이 되자.

이국진 기자

joyful_jina@hanmail.net

당화혈색소 관리법

::나도 건강할 수 있다::

당화혈색소 수치란 적혈구에 붙어 있는 포도당의 정도를 말합니다. 적혈구의 생존기간은 2~3개월이고 적혈구가 살아있는 한 포도당은 계속 붙어 있습니다. 따라서 당화혈색소 수치는 2~3개월 동안의 평균 혈당 농도가 됩니다. 당화혈색소 수치가 높다는 것은 최근 평균적으로 혈당 조절이 잘 되지 않았다는 것을 의미합니다. 일반적으로 당뇨병 환자들은 6.5~7% 이하를 목표로 하고 있습니다. 당화혈색소 수치가 높을수록 합병증도 증가합니다. 당화혈색소 수치가 1% 높아질 때마다 당뇨병으로 인한 사망 위험은 20%씩 증가합니다. 반대로 당화혈색소 수치를 1%만 낮추면 미세혈관 합병증과 심근경색 합병증 발생 확률을 각각 37%, 14%까지 낮출 수 있습니다.

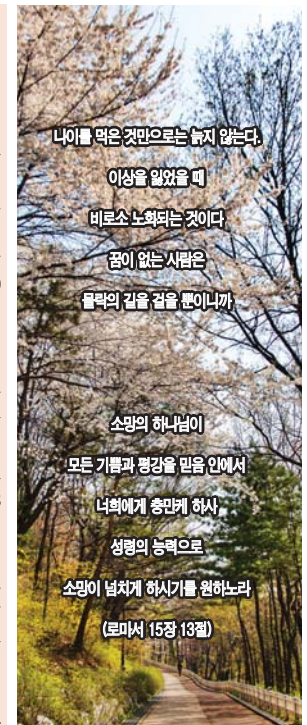
그럼 당화혈색소 관리법 5대명을 알아보겠습니다. 첫째 혈당 변동폭을 줄여야 합니다. 혈당 변동폭은 하루 혈당 수치의 높낮이 변화를 말합니다. 공복혈당 관리가 잘 되고 있더라도 식후 혈당이 높으면

당화혈색소는 쉽게 조절 되지 않습니다. 당화혈색소 수치는 혈당의 변동폭이 줄어 낮아집니다. 둘째, 는 가리고 아웅은 금물입니다. 혈당검사는 공복일 때, 평소처럼 식사한 후, 운동 전후, 과식 한 후 등 여러 가지 상황에서 해야 합니다. 이런 각각의 상황 모두가 정상으로 유지될 수 있도록 관리해야 합니다. 이렇게 혈당 확인을 자주하면 자신이 어떤 음식을 얼마나 먹었을 때 혈당이 오르며, 어떤 운동을 했을 때 혈당이 잘 떨어지는지 쉽게 알 수 있습니다. 셋째, 저혈당의 탈을 쓴 고혈당에 주의해야 합니다. 혈당이 200mg/dl 이상인 사람들은 혈당이 160mg/dl 정도만 되어도 식은땀이 나고 가슴이 떨리는 저혈당 증세가 올 수 있습니다. 혈당이 아주 높은 사람이 저혈당 증세가 왔다고 해서 음식을 많이 먹는 것은 바람직하지 않습니다. 진짜 저혈당인지 혈액검사를 해봐야 합니다. 넷째, 식사는 골고루 잡곡밥으로 합니다. 당뇨병 환자는 세 끼를 먹고 잡곡밥을 주식으로

반찬을 골고루 먹는 것이 좋습니다. 채소 반찬 위주로 먹고, 두부, 생선 등 단백질이 풍부한 반찬도 함께 먹어야 합니다. 당화혈색소를 정상으로 되돌리기 위해서 혈당 수치는 높은 산이 아닌 낮고 평평한 등산으로 만들어야 합니다. 다섯째 2030 운동법을 생활화합니다. 2030운동법이란 식사를 한지 20~30분이 지나서 20~30분 정도 운동을 하는 것입니다. 식사를 하면 혈당이 높아지는데 그때 운동을 하면 급격히 혈당이 올라가는 것을 막을 수 있습니다. 공복에 운동을 심하게 하면 배가 고파서 먹는 양이 늘 수 있고 저혈당이 올 수도 있습니다. 주말에 2~3시간 운동하는 것보다 하루에 두 번 나눠서 20~30분간 하는 것이 더 효과적입니다. 운동은 하체 근육을 많이 쓰는 걷기, 등산이 좋습니다. 가벼운 산책보다는 땀이 약간 날 정도로 빨리 걸어야 운동 효과가 큼니다.

조희경

pearl9230@naver.com



나이를 먹은 것만으로는 늙지 않는다.

이상을 잃었을 때

비로소 노화되는 것이다

꿈이 없는 사람은

물락의 길을 걸을 뿐이니

소망의 하나님

모든 기쁨과 영광을 믿음 안에서

너희에게 충만케 하시

성령의 능력으로

소망이 넘치게 하시기를 원하노라

(로마서 15장 13절)