“새해 福 많이 받으세요”

2006년 병술년 한 해도 어둡고 그늘진 모든 이에게 희망과 사랑이 넘치는 한해가 되었으면 합니다. **문순자**

활기찬 丙戌年 새해가 밝았습니다. 올 한해에도 사랑하는 모든 분과 함께 목표하신 것들을 이루어 낼 수 있는 뜻 깊은 한해가 되시길 기원합니다. **박옥석**

반갑습니다. 새해를 맞이하여 여러 가정에 복이 가득하길 바랍니다. 올 한해는 제가 하는 CCM 사업에서 목표를 한 성공자의 대열에 가는 것이 저의 소망이며 포천 경호센터 모든 사업자들의 소망입니다. 노력 없는 성공은 없고 열정 없는 1등은 없다는 선전광고처럼 우리 모두 올 한해에도 즐겁고 행복하시고 하는 일마다 잘 되시길 바랍니다. **홍은주**

이제 2006년의 1월 병술년을 맞이하여 올 한 해에는 너무 욕심 부리지 말고 꾸준히 할 수 있는, 배울 수 있는 일들을 목표로 삼고 배워 볼 생각입니다. 비만이 만병의 근원 이라죠~다이어트를 해서 건강도 돌보고요^^ 어느 글에선가 그런 이야기가 있더군요...' 인간이 이룬 위대한 업적이라는 것은, 꾸준히 쉼 없이 행한 결과의 산물이다.' 라는 글을 읽으며, 제가 그동안 하루에 한 시간씩 뭔가를 위해 10년 동안 투자를 했다면, 지금보다는 훨씬 많은 일을 할 수 있고, 또, 지금보단 질적으로 훨씬 윤택한 삶을 살고 있지 않았을까 라는 생각을 하였습니다. **김명희**

내 나이 33세. “벌써 이렇게까지 흘러왔나. 지금까지 무엇을 했을까” 젊었을 때 품었던 꿈들은 어디도 사라졌을까 깊은 한숨을 쉬며 지난해를 한탄하고 있을 때, 우연히 알게 된 아주머니. 많은 대화 속에서 가슴에 찡하고 와 닿는 이야기가 있었다. 지금으로부터 10년만 젊었어도 새 댁나이만 됐어도 무엇이든 다했을텐데.. 그냥 하는 소리가 아니었다. 눈에는 눈물이 고여 있었다. 누가 말했던가 내가 무심치 지나쳐버린 오늘이 어제 죽어갔던 사람들이 그렇게도 원했던 내일이라고.

2006년도에는 그렇게 죽어갔던 분들에게 부끄럼 없이 하루 하루를 열심히 후회 없이 살 계획이다. 파이팅 **오은경**

제자들을 더욱더 사랑으로 감싸며, 때론 좋은 친구처럼 때론 인생의 상담자로 살고 싶습니다. 원장이라서 권위의식을 갖는 것이 아니라 저는 단지 아이들보다 먼저 태어난 선배일 뿐이라고 생각합니다. 선배라서 후배들이 좋은 길로 가기를 바라며 그 길이 잘못됐다면 충고도 해줄 수 있는 그런 사이가 되고 싶습니다. 벼가 익으면 고개를 숙일 줄 아는 배우면 배울수록 겸손해져야 된다고 생각합니다. 아이들의 눈높이에서 올 한해도 재미있게 지낼 계획입니다. **소영숙**

다사다난했던 을유년이 가고 2006년 희망찬 병술년 새해가 밝았습니다. 새해의 각오와 설레임에 부풀어 있는 사람들을 보면 활기가 넘치고 가슴이 벅차 오릅니다. 우리나라 모든 가정에 행복이 찾아가길 바라며, 전년도보다 더 나은 한해가 됐으면 합니다. **황윤남**

희망찬 2006년! 병술년 새해를 맞아 건강하시고 소망하시는 모든 일 순조롭게 이루시고 어려운 이웃과 함께 하시는 해가 되시길 기원합니다. 새해 복 많이 받으세요! **이명희**

본지는 2004년8월11일 주부명예기자단을 구성하고 주부의 시각에서 바라 본 세상이야기를 꾸준히 게재해 왔다. 2006년 새해부터 특집으로 주부명예기자단이 직접 제작하는 특집면을 기획 · 구성키로 했다. 첫 번째 시도로 가산면지부(지부장 김선예) 주부명예기자들이 각자의 글을 모아 지면을 제작했다. 다소 매끄럽지 않은 요소도 있지만 다양성과 솔직함이 지면에 그대로 녹아있음이 볼만하다. 앞으로 보다 멋진 지면구성을 기대하며 독자들의 적극적인 참여도 기대한다. (편집자주)

부모가 변해야 아이도 변한다

작년에 시작한 가산초등학교 도서도우미로 인해 우리가족은 많은 변화를 가져왔다. 처음엔 부담스럽고 낯설었지만 반가워해주는 아이들이 있고 편안하게 대해 주시는 선생님들이 계셔서 적응하기가 쉬웠다.

그런계기로 해서 우리가족은 매일 함께 책을 보는 시간을 가지고 있기 때문이다. 지역 여건상 서점에 자주 가지 못하고 주부로서도 책하고 자주 접하지 못하던 나에게 도서도우미를 하면서 도서관에서 읽고 싶은 책들을 대여하여 틈틈이 집에서 읽게 되었다.

산만하고 만화만 즐겨보던 초등학교 3학년인 작은아이는 방학중인 지금도 매일 도서관에 가서 책을 보고 2~3권씩 빌리며 때론 중학생 형의 것도 챙겨오기도 한다. 덕분에 바쁘다고 핑계 대며 책을 보지 않던 형도 이제는 그 재미에 빠져 본인이 직접 도서관에 가서 빌려 오기도 하는 여유를 보인다. 나 또한 일주일에 2~3권 정도는 책을 본다. 백번의 말보다 한번의 실천이 얼마나 중요한 지 새삼 느낀다. 부모가 변해야 아이들도 변한다는 것을 깨달았다.

여러분도 오셔서 변하는 나 자신을 느껴 보시고 책과의 사랑에 푹 빠져 보세요. 가산초등학교 도서관(방학중) 개방시간은 월요일부터 금요일까지 오전9시부터 오후4시까지이며 소장하고 있는 도서는 어린이용 약 8천권, 일반용 약 300권, 교육자료 및 월간지 다수, 전자도서 약 800권, 인터넷 8대 등이 구비돼 있다. **김선예 · 주부명예기자단 가산면지부장**

명절을 맞이하며

올 겨울은 유난히도 춥고 눈도 많이 내린다. 지난 한 해의 삶을 뒤돌아보며 설을 맞이한다. 1월 29일은 우리나라 고유 명절 설이다. 설이 다가오면 차례 준비를 하며 음식을 한다. 대부분 큰 집, 작은집, 여러 가족이 오랜만에 모여 같이 만두를 빚으며 차례 음식을 준비하겠지만, 우리는 안동 김씨 알렴사파 19대손 9대 독자라 줄곧 혼자서 차례 준비를 해왔다.

추석에는 차례를 준비해 파주에 있는 산소에서 3집이 함께 모여 차례를 지내고 다 함께 음식을 먹으며 이야기를 하며 즐거운 시간을 보내곤 한다. 하지만 설에는 날씨가 추워 각자 집에서 지내기로 해서 혼자 음식을 준비해 쓸쓸하게 차례를 지내곤 했다. 작년부터는 차례 음식을 준비해 주면 연홍이와 연수가 전도 부치고 만두도 빚으며 다 같이 차례를 준비했다. 아빠와 함께 제사를 지내는 아이들 모습이 대견스럽고 든든해 이것이 가족의 행복이구나 새삼 느꼈다. 10년 전 셋째 용주를 낳고 면사무소에 출생신고를 할 때, 요즘 사람과 달리 젊은 사람이 아이 욕심이 많아 보일 것 같아 나도 모르게 고개를 숙였었다. 하지만 지금은 아이들 셋 모두 건강하게 자라 자부심이 든다.

올 설에도 아이들과 감사하는 마음으로 차례를 준비하고 다 함께 어른들께 세배를 가려한다. 올해도 모두들 건강하시고 계획하신 모든 일들 이루시길 바랍니다. 새해 복 많이 받으세요. **이은미 · 주부명예기자단 충무**

배드민턴 합시다!

2006년 올 한 해 배드민턴에 빠져 보시겠습니까? 배드민턴 하면 다들 쉽게 생각하여 자신있어 합니다. 그러나 막상 사각 코트와 네트를 만나면 당황해 합니다.

올 한해 다이어트나 취미로 운동을 계획하고 계신다면 배트민턴에 한번 도전해 보시지 않겠습니까? 일단 실내에서 신을 수 있는 운동화와 편한 운동복만 있으면 됩니다. 가까운 체육관으로 오세요. 그리고 그 클럽에 총무를 만나 운동을 하고 싶다는 의사표시를 하시고 잘 부탁한다고 하세요. 혹여 멋쩍으시면 제 이름을 팔아도 됩니다. 그럼 체육관에서 만나요.

포천시 배드민턴 연합회 소속 클럽의 운동시간과 위치는 다음과 같다.

▶가산클럽(19:00~22:00 가산초등학교 내 체육관)▶반월클럽(05:30~08:00, 19:00~22:00 포천시 실내체육관)▶소흘클럽(24시간 개방, 동교동 017-766-9016)▶은광클럽(24시간 개방, 가산면 우금리 010-9700-4649)▶이동클럽(18:30~22:00 이동중학교 백운관)▶일동클럽(19:00~22:00 일동종합고등학교 체육관)▶제일클럽(19:00~22:00 포천초등학교 체육관)▶초가클럽(24시간 개방 소흘읍 초가팔리 011-246-7562)▶포천클럽(05:30~08:00, 19:00~22:00 포천중학교 체육관)▶한마음클럽(19:00~22:00 포천고등학교 체육관) **노훈심 · 주부명예기자단 부총무**

그렇지 뭐!

청소년 시절엔
큰 포부를 품고 정진했다.

호랑이를 그리다
그리다 못그려 고양이 비슷하게
아직도 그린다더라.

청년 시절엔
십년 계획을 세워 노력도 했다.
미래에 대한 목표를 정해놓고
열심히 해야지 했다.
그리고 생활인이 되어 살아가며
소중한 것을 깨달았다.
오늘 하루가 늘 삶의 정점에 있다는 것을
즐겁게, 건강하게, 노력하며
오늘 하루가 만족하는 하루이길
그렇지 뭐!

이홍순 · 가산면 금현리

가난은 나에겐 큰 힘

가난은 나에게 깨달음과 인생을 알게 해 준 좋은 친구입니다. 여러 어르신께는 정말 죄송스러운 이야기이지만 지금껏 인생을 열심히 살았다고는 자신있게 말할 수 있습니다.

어려운 가정에 둘째딸로 태어나 단칸방에 식구 다섯명이 살면서 연탄가스 중독으로 온 식구가 응급실에 실려가 본 적도 있고 리어카로 이집 저집 이사를 너무 많이 다녀서 주민등록등본상에 더 이상 변경된 주소를 쓸 칸조차 없는 어려운 삶을 살았습니다.

중학교 때부터는 아버님께서 도배를 하시면서 신학공부를 하셨기 때문에 언니와 저는 여상을 나와서 돈을 빨리 벌어야겠다는 생각밖에는 선택의 여지가 없었습니다.

우리는 당연히 여상을 들어갔고 고등학교 3년 내내 하루도 쉬지 않고 아르바이트를 하면서 막내동생을 가리켜야 했습니다.

고등학교 3년 줄곧 부러운 친구들이 있었습니다. 으리으리한 집에 사는 친구, 돈이 많은 부자 친구도 아니었습니다. 단지 부모님이 대주시는 학비로 학교만 다니는 친구들이 제일 부러웠습니다. 돈이 없어서 학비를 내기 위해선 장학금을 꼭 받아야 했기 때문에 열심히 공부를 해야만 했고 그렇게 기나긴 3년이 지나고 대학을 진학하고 싶었지만 대학입학금이 없어서 2년동안 또 대학등록금을 마련해야 했습니다.

그리고 대학에 입학해서 세 군데의 대학을 졸업할 때까지 학비를 벌면서 학교를 다녀야 했습니다. 지금의 저는 아이들을 가리키는 학원의 원장이 되었고 절 낳아주신 부모님들께 감사할 따름입니다.

아마 부모님이 대주시는 학비로 학교나 다니면서 평탄한 생활을 했다면 지금의 제가 이글을 쓰고 있지 못하겠지요?

가난한 사람들을 돌아볼 수 있는 눈을 가질 수 있었고, 방황하는 청소년들의 고민도 들어주는 귀도 가졌습니다.

저의 그 힘든 인생의 경험이 없었다면 지금의 제가 없었겠지요.

이 시대의 아이들을 보면 부모님의 과잉보호 속에서 부모님의 시계속에서 아이들이 자라가고 있는 건 아닌지 문득 생각을 해봅니다.

저는 학부모님들께 말하고 싶습니다. 내 아이가 하고 싶은 일이 도둑질과 나쁜 짓만 아니라면 무엇이든 시켜보고 도전해 보라고 권하고 싶습니다. 무엇이든 부모님께서 해결해 주신다면 아이는 자라서 부모님 없이는 아무 일도 할 수 없고 아무 결론도 내릴 수 없게 됩니다.

과연 어려운 일이 닥쳤을 때 얼마나 대담하게 대처할 수 있을지 걱정이 됩니다. 미국은 무조건 방학동안 아르바이트를 시켜본다고 합니다.

그런 아이들과 과잉보호속에서 자라나는 우리 아이들과 누가 더 현명하게 살아갈 수 있을까요? 많은 경험속에서 역경과 시행착오 속에서 자라나는 아이는 아무리 힘든 일이 닥쳐도 겁내하지 않고 당황하지 않고 무슨 일이든 헤쳐 나갈 수 있을 거라 전 확신합니다.

'힘든 일은 못해' 라는 실업자들이 증가하는 이유는 대학에 가서 성인이 되기까지 할 줄 아는 건 공부 밖에 없어서가 아닐까라는 생각을 감히 해봅니다.

끝으로 삶에 있어 공부도 물론 중요하지만 인생을 알게 해 주는 것이 더 값진 게 아닐까 생각해 보면서 이만 글을 줄일까 합니다. **오은영 · 주부명예기자**

인연

불가에서는 옷깃만 스쳐도 대단한 인연이라 했던가? 결혼생활 15년만에 내 가슴속에 있는보물! 물론 신랑과 토끼같은 자식이지만 그것은 누구에게나 있는 것. 하지만 내겐 또하나 있다. 그녀는 나를 어떻게 생각할지 모른다. 하지만 결혼1년만에 아는 사람도 없이 송우리 시내에서 어린애를 업고 버스타고 나왔다가 지갑을 잃어버렸을 때 너무나 막막했다. 보채는 어린애가 힘들어서 기진맥진하다가 전화를 했다. 그때 직장에서 뾰족구두에 치마를 입고 헐레벌떡 달려와서 돈 만원을 건네주던 그녀를 난 잊을수가 없다.

그렇게 달려와준 그녀를 보니 온몸에 피로는 싹 가시고 고마움에 전율이 흘렀다. 그후로 15년이 흘렀어도 난 그때를 잊을수가 없다. 가끔 술을 마시고 나를 귀찮게도 하지만 내가 힘들어서 지쳐 있을 땐 맛있는 밥 한끼를 사주는 배려를 아는 그녀.

열 개 가진 부자가 하나를 더 가지려 욕심을 내는 이 시대에 그녀는 선뜻 내게 돈 천만원을 빌려 주었다.

부담스러웠지만 발등에 떨어진 불앞에서 나는 어쩔 수 없이 도움을 받았다. 그때 나는 너무나 고마워서 꼭 보답하리라 마음먹었지만 시간이 지날수록 그때 그 마음이 흐려지더라. 하지만 내 마음속 귀중한 보석 상자속에 누구나 다 있는 신랑과 자식말고 내겐 그녀가 있다.

일이 힘들고 짜증날 때 한숨을 돌리고 먼산과 하늘을 보면 그녀가 환하게 웃고 있었다.

언니! 포기해. 할 수 없지 뭐. 웃자. 그리고 재미나게 살자! 그렇게 말하는 것 같다. 나도 하늘을 보며 나를 고맙게 생각해줄 누군가가 있을까? 혹 부담스러워 다시는 만나기 싫은 사람도 있지 않을까?

수많은 만남속에 가슴속에 깊이 남을 인연이 된다는 것은 값진 보석보다 더 소중한 것이 아닐까? 2006년 소중한 만남중에 하나 포천신문이 내 가슴속 보석상자에 담겨지길. **용경자 · 주부명예기자**

나의 전원생활

우리집은 공기 좋고 물맑고 경치 좋은 전원주택이다. 우리식구도 많다. 우리식구 네 식구와 닭도 있고, 개도 있고 토끼도 기른다. 전원주택은 공기도 좋지만 나의 생활이 있어서 좋다.

여름에는 앞 개울에 물이 흘러 피서갈 필요도 없다. 손님들이 많이와 놀기도 하고 휴가를 보내고 가기도 한다.

전원주택에 이사와서 피서도 못갔다. 우리집이 피서지 인데 어디가느냐고 한다. 때로는 나가고 싶지만 사람들이 찾아오는 것이 즐겁다.

우리 나이가 아직 젊어서 적응하기는 조금 힘들다. 아이들 학교 때문에 교통이 많이 불편하다. 남편이 많이 희생하고 산다. 서로가 희생하지 않는 전원생활을 하기는 힘들다.

처음에는 뜻이 맞아 서로가 의지하며 살기로 했는데 함께 이사온 이웃들이 이사를 가고 말았다. 지금있는 사람하고는 뜻이 안맞아 서로를 이해하고 살기는 힘들다. 한동안은 외로워서 나도 많이 힘들어했다.

그러나 지금은 매우 좋다. 아침에는 산이 가까워 매일같이 등산을 한다. 맑은 공기 마시며 운동을 하는 기분은 직접 경험하지 않으면 느끼기 힘들다. 저녁에 집에 들어오면 나무 향기가 코를 찔러 얼마나 좋은지 모른다.

이제는 전원주택에 사는 것을 긍지로 삼고 즐겁기만 하다. 시골에 태어나서 시골에 살고 있지만 시내에서는 살고 싶지 않다. 벌써 전원생활한지도 8년이나 되었다. 남들이 많이 부러워할 정도다.

집은 비록 좋지 않지만 여름에는 물좋고 가을에는 온통 주위가 단풍으로 물들고 겨울에는 설경이 좋다.

이런 좋은 전원주택에서 살아보고 싶지 않은지요? 저희집에 놀러오시면 언제든지 환영하며 커피 대접할께요. **원회순 · 주부명예기자**

대체의학의 음악치료

요즘 현대의학의 문제점이 많이 드러나면서 새로운 치료방법에 눈을 돌리기 시작했다. 최근에 음악치료가 새롭게 등장하여 많은 관심을 보이고 있지만, 수천년전 음악이란 것이 생기기 시작하면서부터 이미 음악치료가 생겼다고 본다.

20세기에 들어오면서 다양한 형태의 음악치료가 생겨났다. 특히 정신질환자에게 탁월한 효과를 보이고 있다.

음악이 치료에 도구로 쓰이는 이유는 음악을 듣거나 연주를 하거나 음악을 체험할 때 등 어떤 경우에나 음악에 대한 일반적인 지각능력과 체험능력이 훈련된다. 이때 좋은 감정이 일어날 수 있고 이렇게 좋은 감정은 정서적인 부담을 덜어주어 긴장과 두려움을 없애준다. 스스로 노래하고 음악을 연주하고 즉흥곡을 만들다 보면 창조력과 상상력에 자극을 주게 되어 정서적인 안정과 자신감을 주게 되고 의사소통 능력을 뒷받침해 주고 집중력 결여나 학습능력 장애를 완화시키며 불안하고 초조한 느낌, 우울증, 공격성향, 좌절감을 없애준다.

음악치료에 있어 중요한점은 개인별 맞춤 처방으로 선곡되어야 하며 단순히 듣는 것 외에 노래와 연주, 말하기 신체동작과 그룹별 레크레이션이 활용되어야 효과적이다.

만약 자신이 음악을 직접 고를 때에는 몇가지 원칙을 지켜야 한다.

첫째, 불면증이나 소화불량 등 스트레스로 인해 부교감신경이 억제된 사람이라면 안정적 음악이, 만성피로와 졸음운전에 시달리거나 당장 업무능률이 요구되는 등 교감신경의 역할이 중요한 사람에겐 자극적음악이 권장되어야 한다.

여기서 안정적음악이란 멜로디가 부드럽고 악센트나 스타카토가 적으며 음역의 변화가 적어 음악흐름이 예측 가능한 곡이며, 자극적 음악은 반대의 개념이다.

둘째, 비슷한 정서의 음악을 골라야 한다. 일반인의 상식과 달리 우울증엔 경쾌한 음악보다 가라앉는 음악이, 매사 비정상적으로 낙관적인 사람에겐 조용한 음악보다 시끄러운 음악이 좋다.

셋째, 잘 모르겠다면 모차르트음악이 좋다. 여러 가지 연구로 입증되어 있다.

대표적으로 우울증에 좋은 음악과 음식은 다음과 같다.

▶우울증에 좋은음악(쇼팽 마주르카, 브람스 대학축전서곡, 리스트 헝가리광시곡 제2번, 모차르트 버터바른 빵, 슈베르트 가니메트, 맨텔스존 봄노래, 비발디 사계중 '봄')▶우울증에 좋은 음식(감자-스트레스, 호도-정신불만증 해소, 달래생즙-신경안정, 시금치-신경안정, 치즈,우유, 달걀-감정조절, 생선-우울증해소)▶우울증에 나쁜 음식(설탕, 초콜릿, 육류, 담배, 커피, 콜라 등) **오은경 · 주부명예기자**

꽃의 전설

옛날에 장방이라는 현자가 있었다. 어느날 근항경이라는 사람에게 한가지 예언을 하였다. "금년 9월9일 자네의 집에는 반드시 재앙이 있을 것이네. 이 재앙을 막으려면 집안사람 각자가 주머니를 만들어 주머니 속에 산수유를 넣어서 팔에 걸고 높은 곳에 올라가 국화술을 마시면 화를 면하게 될 것이네."

근항경은 장방의 말에 따라 그날 집을 비우고 가족들과 함께 뒷산으로 올라갔다.

그리고 장방이 말한대로 국화술을 마셨다. 집에 돌아와보니 닭이며 개, 소, 양, 돼지 등이 모두 죽어 있었다.

9월9일 중양절에 높은 곳에 올라가 국화술을 마시거나 부인들이 산수유 주머니를 차는 것은 여기에서 유래된 것이라고 한다.

국화의 꽃말(밝다. 고상하다, 굳은 절개) **이용미 · 주부명예기자**

어머니의 마음

선영아 생선이 참 맛있다. "먹어봐라"하시는 말씀에 엄마를 바라보면 엄마께서는 내게 생선가시를 열심히 발라 주시고 계신다.

"엄마도 드세요"라고 말씀드리면서 전 속없이 생선살만 골라 먹었죠! 그러면 엄마께서는 하시는 말씀. "어두육미 모르니?" 생선은 머리가 제일 맛이 있단다. 하시면서 생선머리에 조금 붙어 있는 살을 발라드시고 또 뼈에 붙어 있는 살만 계속 드시고 계셨죠....그래서 전 엄마는 정말 생선머리와 뼈만 좋아하시는 줄 알았어요. 하지만 제가 철이 들면서 알았죠. 자식을 위하여 당신은 살도 없는 머리와 뼈만 드셨던 것을요.

그래서 제가 철이 들면서 부터는 "엄마! 전 이제 머리에 붙은 살과 뼈 사이에 있는 살이 맛이었요"하면서 살을 엄마께 발려 밥위에 얹어 드리죠.

제가 자식을 낳아 키우면서 더욱더 느낍니다. 내가 느끼는 기쁨을 엄마께서도 느끼고 싶어 하실텐데. 그 모든 기쁨과 행복을 누리고 계신 것이 고작 자식들을 위하여 살신성인 하신 시간들 뿐 속상하고 죄송스럽고 부끄럽습니다. 앞으로 엄마의 행복을 열심히 찾아 다니시면서 즐거워 하는 모습을 보고 싶습니다. 깊게 패인 주름사이로 환하게 웃으시는 아름다운 모습을 보고 싶습니다. 그속에서 저도 행복을 느낄 수 있게요. **이선영 · 주부명예기자**

보람된 겨울방학

방학이면 모든 부모님들이 아이들과의 전쟁 아닌 전쟁을 치루게 된다. 밤늦게까지 TV나 컴퓨터 앞에서 대부분의 시간을 허비하게 된다. 그러다보면 규칙적인 생활이 무너지고 거창하던 생활계획표는 작심삼일이 되고 만다.

그때부터 아이와 부모는 보이지 않는 신경전이 벌어지고 지쳐버린 부모는 아이와 타협을 시도하게 된다. 나도 예외는 아니었다. 초등2학년인 아들과 상의한 끝에 인터넷을 통해 해병대 겨울캠프를 싫다고 버티는 아이를 우겨서 3박4일동안의 캠프를 안산에 있는 섬으로 보내게 되었다.

아이가 없는 동안 근심과 걱정이 떠나질 않았지만 잘 하고 오리라 믿었다. 도착한다는 연락을 받은 우리 부부는 변화된 모습을 보고 기특하고 대견하게 여겨졌다.

모든 것에 자신감이 없던 아이가 적극적인 행동을 하게 되었다. 늦잠을 자거나 컴퓨터만 하던 아이가 일찍 일어나 동생과 함께 운동도 하고 책을 읽고 공부하는 모습을 보며 이번 겨울 캠프를 잘 보냈다고 생각하며 앞으로 많은 아이들이 함께 참여하여 보람된 방학을 보냈으면 좋겠다는 생각을 한다. **고효순 · 주부명예기자**

겨울만 되면 살찌는 당신의 문제?

겨울에 더 살이 찐다고 고민하는 당신. 혹 살이 찔 수밖에 없는 실수를 하지 않는지 체크할 것. 오히려 겨울엔 기초대사량이 늘기 때문에 다이어트를 하기엔 더 적기라는 사실! 겨울에 꼭 짚어야 할 다이어트 행동지침서 8가지.

▶ 행동수칙 1. 옷을 너무 얇게 입지 말자.

겨울 추위에 대비하기 위해 우리 몸은 피하지방이 늘어나게 된다. 특히 종아리나 허벅지가 두꺼워지는데, 이때 옷을 얇게 입으면 추위에 견디기 위해 우리 몸은 지방층을 더욱 두껍게 만든다. 얇은 옷을 겹쳐서 입어라. 보온 효과를 높이는 데에는 두꺼운 옷보다는 오히려 얇은 옷을 여러 벌 겹쳐 입는 게 효과적이다. 특히 스커트를 입을 경우에는 속옷에 특히 신경을 써야 다리에 지방이 쌓이는 걸 막을 수 있다.

▶ 행동수칙2. 춥다고 움츠리며 걷지 말자

움츠리면서 걸으면 몸을 덜 움직이게 되고 운동량도 훨씬 적어진다. 대신 추위를 이기기 위해 식사량은 더 늘어나 살이 찔 수밖에 없다. 종종걸음으로 몸을 많이 움직이면서 걷는 게 운동량을 늘이는 데에도 훨씬 효과적이다. 되도록 몸을 많이 움직여라. 춥기 때문에 걷는 시간을 줄이려고 하는데 이것 또한 살찌는 습관이다. 몸을 많이 움직이고 특히 방학 동안 집에만 있지 말고 가급적 외출할 거리를 만든다. 버스나 지하철을 탈 때에도 앉아가기 보다는 서서 가는 방법을 택하도록.

▶ 행동수칙3. 식사량은 3:5:2의 비율로 정하자

아침과 점심, 저녁의 식사량을 3:5:2의 비율로 정해서 반드시 지킨다. 아침을 굶고 점심이나 저녁의 비율을 높여서 식사를 하게 되면 하루 동안 소모되는 열량이 남기 때문에 몸 안에 축적되어 살이 찌기 쉽다.

고단백 음식으로 식단을 구성해라. 쇠고기나 돼지고기, 닭고기 등의 육류와 생태, 대구 등이 들어간 음식이 양질의 단백질을 공급해 준다. 대신 칼로리가 높을 수 있기 때문에 기름에 튀기기보다는 삶거나 굽는 조리법을 택한다.

▶ 행동수칙4. 매콤한 음식을 즐기자

겨울에는 혈관이 수축되기 때문에 혈관을 확장시켜주면 칼로리 소모가 더 늘어나게 된다. 따라서 매콤한 음식을 자주 먹는 것도 다이어트에 도움이 된다. 대신 너무 맵지 않도록 적절히 조절하도록 한다.

소화기관이 약한 사람은 주의할 것. 소화기능이 떨어지는 경우에는 무리해서 매운 음식을 먹는 건 위험하다. 다이어트를 하려다 더 큰 위장장애를 일으킬 수도 있기 때문. 자신에게 맞도록 약간 매콤한 정도의 음식으로 고른다.

▶ 행동수칙5. 한방차를 마시자

한방차를 자주 마시면 몸의 기운을 원활히 흐르게 하고 혈액순환을 촉진시켜 지방 소비량을 높여준다. 더욱이 몸의 신진대사가 원활해지면서 감기가 잘 걸리지 않고 피부도 훨씬 좋아진다.

계피차, 생강차, 율무차, 모과차를 즐기자. 율무차는 칼로리가 낮고 다이어트에 도움이 된다. 너무 달지 않도록 해야 효과적. 모과차는 식욕을 줄이는 데 탁월하다. 대신 변비가 있을 때는 피할 것. 계피차는 계피를 통째로 넣고 끓이는데 설탕이나 꿀을 타지 않는 게 좋다. 생강차도 잘게 썰어서 푹 끓인 다음 마시면 된다.

▶ 행동수칙6. 하루 따뜻한 물을 8~10잔씩 마시자.

물을 수시로 마시면 몸에 수분을 많이 공급해주기 때문에 피부가 좋아진다. 여기에 공복감을 덜어주기 때문에 간식에 손이 가는 것을 막아준다. 차가운 물보다는 따뜻한 물을 마시는 게 좋다.

밥을 먹을 때에는 금물. 밥을 먹는 도중에 물을 많이 마시는 건 좋지 않다. 소화를 방해할 뿐만 아니라 다이어트에도 도움이 되지 않는다. 식사를 끝내고 시간이 조금 지난 후에 마시도록 한다.

▶ 행동수칙7. 과일, 야채와 더욱 친해지자

열량이 낮으면서 비타민 C가 풍부한 과일이나 야채는 다이어트를 하는 도중에 꼭 함께 섭취해야 한다. 귤이나 키위, 딸기, 오이, 토마토 등이 좋다. 아무것도 먹스하지 말고 그 자체를 즐기면서 먹도록.

잠자기 바로 전에는 반드시 피할것. 아무리 열량이 낮더라도 잠자기 바로 전에는 피해야 한다. 열량을 다 소비하지 않고 잠들게 되면 몸안에 축적이 되므로 살이 찌는 원인이 될 수도 있기 때문.

▶ 행동수칙8. 강도에 맞춰서 운동을 하자

운동량을 늘린다고 처음부터 강도를 높여서 운동을 하는 것은 다이어트에 도움이 되지 않는다. 약하게 시작해 점점 열을 높여주면서 강도를 높여야 효과적이다. 걸으면서 땀을 흘리는 것도 좋은 방법. 땀을 흘리고 샤워를 하면 다이어트에 도움이 된다. 들쑥날쑥 운동은 다이어트에 적. 매일매일 꾸준하게 한 사람은 기초대사량이 높아서 운동을 게을리하는 사람보다 많이 먹어도 살이 잘 찌지 않는다. 따라서 하루도 거르지 말고 정해놓은 운동량에 맞춰 운동하는 습관을 들인다. **김명희 · 주부명예기자단 부총무**