

우리 부서를
소개합니다

전남 서남권의 공영방송 지킴이 목포 KBS 기술부

+ 김진환 목포 KBS 기술부





난 네가 지난 여름에 한 일을 알고 있다

뜨거운 태양과 휴가의 즐거움이 가득한 여름이 다가왔다. 와~ 여름이다! 라고 웃고만 있기엔 KBS 목포국의 여름은 혹독한 계절이다. 작년 여름 태풍 볼라벤, 덴빈, 산바의 연속적인 방문으로 목포국 관할 모든 송신소와 연주소에서 비상 발전기가 가동되었고, 영암 TVR 시설은 지붕이 태풍에 날아가는 비상사태가 벌어졌으며, 영암송신소의 AM 송신 안테나가 넘어지는 초유의 사태가 발생했다. 이만큼 이 지역의 태풍의 위력은 대단하다. 신속한 조치를 통해 방송에는 문제가 없었던 게 신기할 정도였다. 방송 사고를 막기 위한 목포국 기술부 선배님들의 모습이 아직도 머릿속에 생생하다. 올여름은 긴 장마와 홍수 피해를 입은 중부지방에 비해 아직 남부지방은 큰 문제는 없었지만 항상 긴장 속에서 근무하고 있다. 태풍이 너희는 반갑지 않으니 비켜가라~

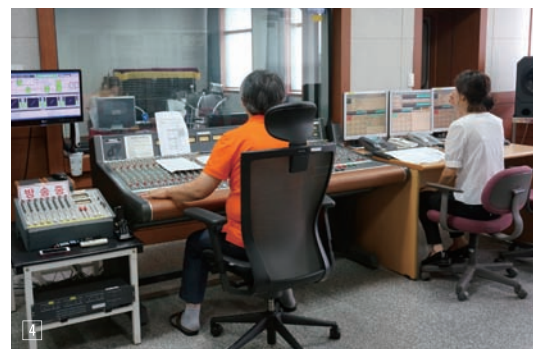
여러분의 생각이 여론입니다. 1R 주조!

아침 8시 1R 주조에 불이 켜진다. 지역민의 여론 형성에 힘쓰는 지역방송국의 메인 매체로서 '출발 서해안 시대', '라디오 상담실' 그리고 '라디오 매거진' 등의 프로그램이 이곳에서 제작되고 있다. AM(1467KHz)과 표준 FM(105.9MHz)을 통해서 송출되고 있으며 AM 송신소는 작년 여름 메인 안테나 붕괴로 예비 안테나에서 10KW로 송출되었지만 작년 겨울에 신속한 신규 안테나 설치 공사 후 50KW로 정상적으로 송출되고 있다. 또한 최근 연주소와 영암 송신소간 KT예비 링크망을 추가 설치하여 STL 링크의 예비라인을 확보하였다.

근무 형태는 1명의 시차 근무자가 전담으로 근무하고 있으며 5시 이후에 시작하는 라디오 매거진은 송출센터에서 일근자가 지원 근무를 하고 있다. 항상 밝고 즐거운 분위기가 가득한 1R 주조는 필자가 아직 근무해보지 못한 곳인데 꼭 한번 근무해 보고 싶은 곳이다.

목포방송국의 작은 숲! 음악 FM 주조

'목포의 눈물'로 유명한 도시답게 음악을 사랑하는 지역민들에게 빠질 수 없는 매체 KBS 음악 FM! 98.3MHz를 통해 양양산 송신소에서 송출하고 있다. 로컬 프로그램인 정선재의 음악의 재발견을 오후 4시부터 한 시간 동안 이곳에서 제작 송출하고 있으며 월요일부터 금요일까지 다양한 장르의 음악들을



1. 목포 KBS 본관 정경
2. 대둔산 송신소
3. 영암 AM 송신소
4. 1R 주조



소개하고 있다. 잔잔한 음악이 24시간 돌리는 음악 FM 주조는 필자에게는 목포국의 소리 숲 같은 곳이다. 쉬는 시간에 이곳은 잠시 앉아 음악을 들으며 삼림욕의 피톤치드의 효과를 귀를 통해 느끼게 되는 힐링의 공간이다. 물론 오래 들으면 졸릴 수 있으니 조심해야 한다. 근무는 TV 주조 일근자가 로컬 방송 시간에만 와서 방송을 진행하며 뉴스가 주로 제작되는 목포방송국에서 로컬 방송 마지막에 필자의 이름을 말해주는 유일한 매체라 애정이 많이 가는 음악 FM 주조이다.



5. 음악 FM 스튜디오
 6. 음악 FM 주조
 7. 기계실
 8. 송출센터

Feel 충만한 TV 주조

TV 주조는 서울 본사와 광주 총국의 1TV 프로그램 신호를 관리하며 로컬 뉴스를 제작 송출하는 곳이다. 로컬 뉴스로는 7시와 9시 뉴스를 제작하며 한 달에 2~3번 5시 뉴스 네트워크 참여가 이루어지고 있다. 기계실, 주조, 뉴스 스튜디오, 공개홀의 장비를 유지 보수하며 교양 프로그램인 '유달 아카데미'를 제작하는 것 또한 주요 업무이다. 1명의 시차 근무자(오후 2시~저녁 10시)와 4인이 일근, 야근, 조근, 비번의 4조 3교대로 근무하고 있으며 목포KBS 로컬프로그램인 유달 아카데미 녹화가 있는 날에는 비번자를 제외한 모든 근무자가 출근하여 녹화를 진행한다. 유달 아카데미 녹화 전에는 노래교실을 진행하고 있으며 주조에서 음향 담당인 필자는 공개홀에서 무대 음향 업무를 맡고 있다. 최근 유달 아카데미 녹화 때 관객석 배치의 변화로 인해 공개홀의 조명 위치를 조정하였고 필터를 추가 설치하였다. 주조 생활 5개월이 되어가는 지금 필자가 느낀 주조 근무는 다양한 장비가 가득한 TV 주조에서 상태 램프 등 하나도 놓치지 않고 봐야 하는 시각과 음향 감독으로서 스피커에 귀를 기울여야 하는 청각, 장비를 컨트롤 하는 촉각 그리고 뉴스를 진행할 때 큰 흐름을 함께 느끼는 감각이 있어야 한다는 것이다. 그런 의미에서 목포방송국 TV 주조는 항상 Feel이 충만한 곳이다.

목포국의 관제탑! 송출센터

송출센터 업무는 목포국 관할 송신소의 상황을 모니터하며 그곳의 송신기를 원격으로 제어하는 곳이다. 음악 FM과 1R 링크 장비, APC 제어 단말 장치들도 센터에 위치하고 있어 함께 관리하고 있다. 지난 3.20 사이버 대란 이후로 PC 기반의 제작 단말과 APC 제어 단말의 하드 드라이브를 백업하는 작업을 진행하여 추후 같은 공격이 있어도 방송 송출엔 문제가 없도록 대비하고 있다. 지상파 종일방송이 시행된 이후 잠들지 않는 이곳은 주조와 같은 4조 3교대로 근무하고 있다. 비상 발전기 가동 시험, 이상 유무 보고, 송신소 상태 기록 등의 업무를 하고 있으며 송출 단말에서 매주 나오는 방송 시간표를 확인한 후 스케줄을 조정하여 불쑥 본사 프로그램에서 목포의 시보가 나가지 않게 해준다.

진격의 송출 보수팀

목포국은 2곳의 TV/FM 송신소(대둔산, 양을산)와 1곳의 AM 송신소(영암)를 관할 운영하고 있으며 16개의 TVR 시설을 보유하고 있다. 섬이 많다는 지역의 특성상 많은 TVR 시설이 섬에 위치하고 있어 배를 타고 출장을 가야 하는 곳이 많다는 점이 목포국 보수팀만의 특징이라고 할 수 있다. 시설이 대부분 산꼭대기에 위치하기 때문에 뜨거운 태양과 싸워야 하는 여름철에는 보수팀의 고생이 두 배가 되는 시기이다. 현재 3명의 송신소 송출보수팀과 2명의 간이 중계소 보수팀으로 구성되어 있으며 원활한 송출과 난시청 해소를 위해 열심히 업무를 수행하고 있다. 최근 DTVR(간이 중계기) 채널 재배치와 목포와 화원 아날로그 TVR 시설 철거가 진행되었으며 아날로그 M/W 시설 철거 사업과 자영망 M/W 시스템 구축 사업이 진행될 계획이다.

힘겨운 조건 속에서도 수신료의 가치를 위한 송출보수팀의 아름다운 진격은 계속될 것이다.



우리만의 TED '월간점검'

매달 둘째 주 목요일 기술부 직원만의 작은 강의가 열리는 날이다. 프로그램 제작과 송출, 원격 제어 등의 다양한 분야에서 일하는 직원들의 지식 공유의 시간이 그것이다. 이번 달 주제는 양을산 송신소에 신규로 설치된 DTVR 특징과 운용에 관한 내용이었다. 평상시 송신소에 가볼 기회가 많지 않은 주조나 송출센터 직원들에게 좋은 기회가 되었다. 이렇게 목포국 엔지니어들은 다른 업무의 내용을 공유하는 기회를 가지며 동시에 평소 바빠서 하지 못한 이야기를 나눌 수 있는 소통의 시간을 갖도록 노력하고 있다.



목포국에서 근무를 시작한 지 벌써 2년이 되었다. 기술부 막내의 첫 발령지이자 방송국이란 무엇인가를 알려준 소중한 곳이다. 누군가에게 목포 방송국 기술부를 소개할 때 신형 장비나 좋은 제작 환경에 대해서 이야기 하지 않는다. 오래된 청사 건물과 아날로그 오디오 콘솔, SD 제작환경이지만 내가 이곳에서 배운 건 기술은 사람이 중심이고 장비는 거들 뿐이라는 진리이다.

그러므로 내가 소개하는 목포국의 기술부는 구성원 특유의 결속력이고 가족애다. 항상 부족한 막내를 이해해 주시고 많은 걸 가르쳐 주시는 선배님들께 감사드리며 마지막으로 목포 방송 기술부 파이팅~!!!

멋쩌부러~!!!



9. 2012년 완공된 보길도 노화 TVR과 중계기 특성 측정 점검
10. TV 주조
11. TED 월간점검

남은 생애를 위한 나의 버킷리스트

+ 안영기 CBS 디지털기술국장



자식부담 절대 안 주고 살 거라고 호언장담하시던 아버지가 병원에 누우신지 벌써 2년째다.

10년 넘게 당뇨합병증으로 고생하시다 돌아가신 어머니 탓에 아버지는 절대로 자식 걱정 안 시키겠다고 말씀하시곤 했다. 비교적 건강하게 사시던 분이 고관절 수술 이후 못 일어나시고 지금까지 병원 신세를 지고 계시는 것이다. 연세 구십이 넘으셨으니 그럴 만도 하다.

아버지는 만주 용정중학교를 나와 일제강점기에 강제징용 되시고 6.25 전쟁을 치르셨다. 그 시대의 여느 어르신들도 마찬가지겠지만 산전수전을 다 겪으셨던 나의 아버지는 삶 자체가 감동이요 드라마이며 역사 덩어리이다. 북해도 탈출하며 6.25 전쟁 영웅담을 늘어놓으실 때면 더욱 그렇게 느껴졌다. 아버님은 늘 감사하는 마음으로 삶을 사셨다. 미군부대 구정물도 건져 먹으셨던 아버지는 어떤 음식이든 감사하며 맛있게 드셨다. 맛벌이인 나와 내 아내가 자주 찾아뵙지 못하고 드리는 작은 용돈조차 너무 많아 분에 넘치다면서 행복해하셨다. 매사에 한없이 감사한 마음으로 사셨기에 더욱 건강해하셨다.

그런 아버지가 불과 2년 만에 저렇게도 빨리 물골 흉한 모습으로 변해 버린 현재 상황이 믿어지지 않는다. 겉모습만 후패

한 것이 아니다. 한 살배기 유아 정도의 정신수준이 더 마음 아프다. 모름지기 사람은 부지런해야 한다시며 몸을 도끼 삼아 움직여라 강조하시던 아버지는 정작 본인이 뽀뽀해진 피부를 피나도록 긁는 통에 양손이 묶인 채 병원침대에 덩그러니 놓여있다. 하반신은 이미 굳어진 채로...

지금 아버지의 소원은 단연코 “등 굽기” 일게다. 만나는 사람마다 등 좀 굽여달라신다. 더 세계를 외치시면서... 이미 욕창으로 번져 있는 온몸을 시원스레 긁어주는 것이 나의 마지막 효도일 런지도 모르겠다.

아버지 병실에서 나는 사람이 잘살고 잘 죽는 것이 얼마나 중요한지 생각해 보았다. 잘 사는 것의 완성이 잘 죽는 것인데 잘 죽고 잘 살기 위한 생각들을 버킷리스트로 정리해 봤다.

잘 죽기(Well Dying)

잘 사는 것도 중요하지만 잘 죽는 것이 더 중요함을 뽀뽀 깊이 느낀다. 죽음이 아주 먼 시간의 공포스러운 일이 아니라 아주 가깝게 생활 속 곳곳에 도사리고 있어 나에게도 곧장 올 수도 있는 일임을 알자. 잘 죽을 수 있는 마음 갖기, 나의 죽음에 친숙하기, 죽음을 준비하기, 그러다 보면 지금의 내 삶의 순간순간이 더 값지게 느껴지리라.

연명(延命)하지 않기 위한 서약서 써두기 _ 스스로 의사표현을 할 수 없는 만약의 상황을 위해 연명치료를 거부하는 서약서를 쓴다. 억지로 무의미한 생명을 연장하는 일이 본인의 존엄성을 유지할 수 없게 하고 가족을 더 고통스럽게 한다. 연명치료의 중단에 대한 사전의료의향서 없이 갑자기 의식 없는 상황에 직면하게 되면 의료진은 심폐소생술, 인공호흡, 튜브를 통한 영양공급 등 생명연장을 위한 의료행위를 할 수밖에 없다. 최근에 이러한 문제를 해결하기 위해 국가생명윤리심의위원회에서 특별법 제정을 건의하기로 결정했다. 그러나 찬반논란이 많다. 현대판 고려장이라고 말하는 이도 있다. 법안이 통과되기까지는 난항이 예상된다. 의식 있을 때 미리미리 내 손으로 써 놓는 게 상책이다. 생각날 때 빨리 아내와 함께 써 놓아야겠다. 사전의료의향서 실천모임(02-2281-2670)에서 안내하고 있다. 전화 통화가 어려우니 인내가 필요하다.



돈 잘 쓰기 _ 돈 벌며 모으다가 죽기 직전에 다 쓰는 경우가 허다하다. 사실 많은 사람들은 미래가 불투명하여 어떻게 될 줄 모르니까 무작정 모으기 일쑤다. 그렇게 살다 보면 꼭 써야 될 상황에서 쓰지 못하고 아까운 시절을 보내게 된다. 때에 따라 필요한 것, 때에 따라 필요한 경험, 죽기 전에 왕창 돈으로 연명하느니 살면서 꼭 필요한 경우를 잘 판단하여 값지게 쓰는 지혜로움을 갖겠다. 돈 잘 쓰기! 돈 벌기보다 더 중요하다. 수전노로 살지 말자.



잘 살기(Well-Being)

평균연령 100세 시대를 기준으로 한다면 확률적으로 난 50년을 더 살 수 있다. 그러나 스트레스받고 병들어 50년을 더 산다면 정말 끔찍한 일이 아닐 수 없다. 초고령 사회로 급속히 진행되는 사회문제의 해결을 위해 정부가 많은 대책을 세우고는 있으나 뚜렷한 해결책은 없어 보인다. 나 자신이 퇴직 이후를 적극적으로 준비하여 인생 황금기를 퇴직 이후에 누리겠다.



자격증 취득하기 _ 그러기 위해 우선 자격증에 도전해 본다. 지금까지 업무에 종사해 온 방송과 통신에 대한 잡지식을 모아서 체계적으로 정리한다면 가능성이 있어 보인다. 자격증을 통해 향후 경제적 보탬이 될 것 같다. 약간 늦었지만 목표를 정하고 공부한다는 것 자체가 아주 자알 사는 일 아니겠는가?

하꼬네 온천가기 _ 또 하나 하꼬네 온천가기다. 많은 사람들이 알고 있는 하꼬네는 후지산 남동쪽의 산지로 도쿄 신주쿠에서 한 시간 거리다. InterBee에 가면 어김없이 거쳐 오는 온천마을로 나보다는 허약한 나의 아내를 데려가고 싶다. 일본식 전통여관인 료칸에서 폭 자고 미끌 거리는 유탕온천에 몸을 담그며 망중한을 즐겨보리라. 한 달에 한 번씩 하꼬네 가서 목욕하기를 약속하는 나에게 아내가 말한다. 실천하지 못하면 자기는 죽으면서 하꼬네! 하꼬네! 할 거라고.

요가 배우기 _ 잘 살려면 건강해야 하니 건강을 위해서 요가를 하고 싶다. 수영이나 헬스를 해보면 정해진 시간에 일정장소에 날마다 간다는 것이 고역이다. 해서 시간을 절약하고 공간제한에 비교적 자유로운 요가를 해야겠다. 물론 일정수준까지는 고정적인 시간투자(보통 3개월)가 필요하겠지만 경지에 도달하면 집에서 가능한 기(氣) 운동이라서 요가는 더욱 매력 있어 보인다. 그런데 몇몇 요가원을 알아봤더니 모두가 여성전용이란다. 집 바로 옆의 요가원(여성전용)을 두고 멀리 가는 것이 손해 보는 느낌이라서 차일피일 미루다 몇 개월이 후딱 지나갔다. 빨리 시작해야겠다.

클래식 기타 배우기 _ 대학 때 폴리포니라는 클래식 기타 합주 서클의 한 선배가 비 갠 오후 등나무 밑에서 레인 드롭을 연주하는 모습에 반해 한때 기타를 달고 다닌 적이 있다. 생활이 바빠서 생각도 못 했는데 퇴근길에 전봇대 모퉁이를 보며 확 달아올라 당장 집에 가 뽀얀 먼지 털어내고 기타튜닝을 해보았다. 옆에 있던 아들 녀석이 신기한 듯 쳐다본다. “아빠도 기타 칠 줄 아느냐”는 눈치다. 클래식 기타합주는 작은 교향악이다. 눈 지그시 감고 기타의 전율에 빠지면 헤어 나오기 어렵다. 며칠 전 아내와 참석한 기타합주발표장에 흰 머리 날리며 열심히 연주하시는 인자하게 생기신 노인네 한 분을 보며 나도 결심했다. 다시 시작하기로... 연말 송년회에 직원들 앞에서 가장 쉬운 로망스 한번 연주해 주겠다! 앵콜 나오면 레인드롭까지...



마당 있는 집 짓고 살아보기 _ 공교롭게도 나는 어릴 적을 제외하고 한 번도 마당 있는 집에서 살아보거나 자 본 적이 없다. 친척들조차도 아파트에 살기에 좀처럼 그런 기회가 없었다. 마당에 개 키우고 나무 심어 보는 것. 아침이면 개똥 치우고 개와 한바탕 놀아보는 것, 저녁엔 모닥불 피워놓고 고기 구워 먹는 것, 먹고 난 후 치우기 귀찮으면 한쪽에 몰아놓고 다음날 치워도 전혀 부담되지 않는, 그런 편한 마당 있는 주택을 지어보리라... 아파트보다 몇십 배 잔손이 많이 간다는 주택관리의 부담도 있겠지만 그래도 난 어딜 가나 똑같은 디자인과 배치의 아파트보다 마당 있는 개성 뚜렷한 집에서 살고 싶다. 사실 몇 년 전에 지역에 있을 때 그럴 기회가 있었는데 아쉽게도 근무지 변경으로 물거품이 되어버렸다. 그래서 더욱 생각이 난다. 마당 있는 집! 현대 이런 계획이 뭘직한 일인가? 당분간은 어렵겠어 보인다.(굳이 밝히지 않아도 이유를 아실 것이다) 그래서 우선은 아파트 대표를 맡아서 여러 일들을 해보아야겠다. 봉사도 하고, 공동구역 수리도 해보고, 미래를 훈련하며... 고기는 아쉬운 대로 육상 가서 구워먹으리라.(참고로 우리 아파트는 20가구임)



사진 정리하기 _ 사진 찍는 것보다 사진 정리가 더 어렵다. 찍어 놓은 사진을 분류해서 버릴 것은 버리고 정리해 놓는 일이 즉시 이루어지지 않으면 시간이 지날수록 더 어렵게 된다. 오래전부터 사진을 찍어 왔지만 딱딱이 사진기로 찍는 것만도 못한 사진실력이다. 하지만 사진실력을 키우기보다 사진 정리가 더 급하다. 쌓여 있는 사진들을 조금씩 내어 적당한 글을 써둬서 사진에 생명을 불어 넣어 보겠다. 특히 앞으로 찍는 모든 사진은 하루가 가기 전에 반드시 정리해두리라 다짐한다.



생활에 활력을 넣는 영성 키우기 _ 기타로 신앙생활 잘하기(나의 팽세 쓰기), 모든 사람과 화목하기, 마음 정화 운동하기, 집중훈련 지속하기 등 생활에 활력을 넣는 영성을 키우는 일들을 날마다 지속하겠다.

글을 쓰다 보니 인생 이모작을 준비하며 기대와 호기심에 살아갈 내 모습에 벌써 가슴이 설렌다. 나열한 버킷리스트를 한꺼번에 이룰 수는 없겠지만 부지런히 살다 보면 리스트들이 진짜로 성급 다가와 있을 것이라 믿는다. 건강하셨던 나의 아버지가 인생 마지막 즈음에 무의미하게 보이는 연명을 오늘날도 하고 계시다. 목숨 다하는 날까지 최선을 다하는 것이 자식의 도리일 텐데 아버지의 하루 삶을 그저 무의미한 연명으로 보는 나는 정말로 불효막심한 놈인가 보다. 하지만 성경 잠언에 나오는 말씀으로 위안을 삼으며 글을 맺는다. “잔칫집에 가는 것보다 초상집에 가는 것이 나으니”

나 이런 사람이야! '나만의 여름나기'

유례없는 장마에 이어 기록적인 무더위가 계속되었던 2013년 여름!
 우리 방송기술인만의 독특한 여름나기를 소개합니다. 혼자만의 여행,
 이열치열의 운동 등 다양한 활동 모습 함께 보시죠~



CBS

여름엔 탁구모임에서 땀을 주~욱 빼고나면
 계곡에 물담그고 있는 것 보다 훨씬 시원하다.
 그 후에 마시는 맥주한잔 카~~~
 박상대 CBS 기술연구소 부장



EBS

더워야 물렸거라! 내가 올라간다. 으랏차차!
 정효성 EBS 감사실 차장



BBS

‘부산 해운대’
 매년 여름이면 찾아가게
 되는 부산 해운대~~
 햇볕은 뜨겁지만 젊음이
 살아있는 곳
 박진용 BBS 라디오 기술부



tbs

고양 어울림누리 아이스링크장에서
 스케이트가 겨울스포츠라고? NO,NO,NO
 연일 계속되는 폭염, 오늘은 아이들과 함께
 아이스링크장을 찾았다.
 빙판의 차가운 기운이 온몸을 시원하게
 해주는 것이 이 또한 좋은 피서가 아닐까
 아이스링크장으로 피서 한번 다녀오시는
 것도 괜찮을 것 같네요.
 김진규 tbs 미디어운영 팀장



YTN

여름철 더위는 과일빙수와 함께 안녕~~~
최영훈 YTN 송출기술부

나 홀로 떠난 독도여행...
정재경 아리랑국제방송 차장



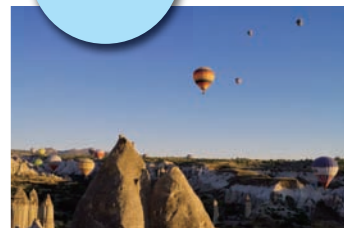
arirang

이번 여름 터키 카파도키아 여행에서
체험한 Jeep투어와 벌룬투어
조성만 OBS 기술국 기술2팀 사원



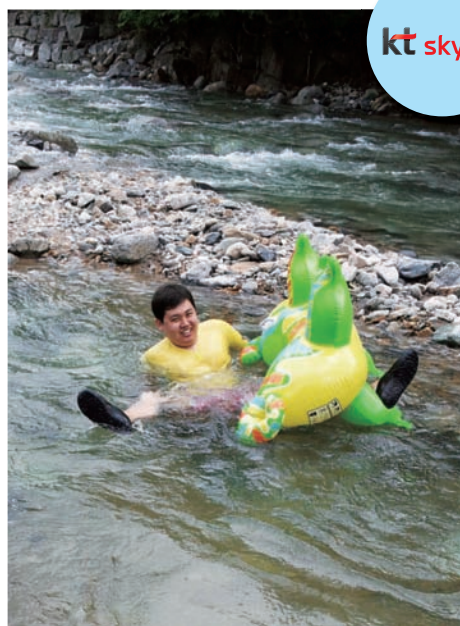
터키 카파도키아 괴레메 Jeep투어

OBS
경인TV



터키 카파도키아 괴레메 벌룬투어

kt skylife



가족과 함께 갔던 강원도 횡성
근처 신대계곡 시원하고 너무나
깨끗한 맑은 물~~
김희동 KT스카이라이프 방송운용팀 과장

KBS



‘2009년 지중해가 보이는 터키 페티에에서’
가끔은 혼자 떠나는 여행도 매력있답니다~~
이선일 KBS 중계기술국

비타민과 건강 ②

+ 백종선 KBS 방송시설국 차장

비타민C는 빛과 습기에 의해 산화되는 속도가 매우 빠르다. 그래서 보관 및 복용에 주의해야 하는데 비타민C 산화 정도는 그 색깔을 보면 알 수 있다. 다음 사진을 보면 왼쪽에 있는 알약이 오른쪽에 있는 알약보다 색이 노랗게



되어있는데 이는 산화가 시작되고 있는 단계의 비타민C로 산화가 진행될수록 색이 노랗게 변한다. 이와 같이 산화된 비타민C는 정상 비타민C에 비해 색깔이 노랗게 변해 있고

이렇게 산화된 비타민C를 복용하면 오히려 건강에 해롭고 절대 복용해선 안 된다. 또한 타블렛 제제는 하루 10g 미만 복용 시에는 큰 문제가 되질 않으나 그 이상으로 복용 시 비타민C 가루를 알약으로 제조 시 첨가되는 고형화 물질 등으로 인해 변비 등 부작용이 있을 수 있으니 참고하시기 바란다.

비타민C 종류에는 그 입자 크기에 따라 크리스탈 파우더와 파인 파우더 그리고 울트라 파인 파우더가 있다. 사진의 왼쪽이 크리스탈 파우더로 입자가 고운 설탕 정도이고 오른쪽은 울트라 파인 파우더로 입자가 고운 밀가루 수준이다. 울트라 파인 파우더는 입자가 고운 만큼 녹는 속도가 아주 빨라서 먹기에 편하고 사실 맛도 약간 덜 쓴 편이다.



비타민C와 코펜하겐 쇼크

얼마 전에 방영된 한 방송국의 '소비자 리포트'란 프로에서 "특별기획! 비타민의 역습"이란 제목으로 비타민제 섭취의 무용론과 위험론에 대한 프로그램을 방송했다. 방송을 보면서 제작자들이 비타민에 대해 긍정론과 부정론을 둘 다 보여줬으면 차라리 균형 잡힌 방송이라고 생각할 수도 있을 텐데 한마디로 '비

타민 먹을 필요 없고 오히려 해롭다!'라는 확고한 부정적 결론으로 진실을 오도하는 것 같아 안타까운 마음과 더불어 이 기회에 진실을 바로 알려야겠다는 생각이 들었다. 그 방송을 본 수백만 국민들이 얼마나 두려워하며 놀랐을지를 생각하면 참 안타깝기만 하다. 여러 가지 이슈 중에 인터뷰어로 나온 '코펜하겐 쇼크' 저자가 얘기한 항산화제 위험론에 대해서 짚고 넘어가 보자.

2007년 2월 28일자 <미국 의학협회지 JAMA>에 <1차, 2차 예방목적으로 항산화 보조제를 사용한 연구들에 나타난 사망률>이란 제목의 논문이 발표되었다. 내용은 한마디로 "항산화 비타민 보충제, 사망 위험 높일 수 있다"라는 충격적 내용이다. 발표 당시 그 충격파가 얼마나 컸던지 세상은 그 논문에 '코펜하겐 쇼크'라는 고유명사를 부여했다.

그렇다면 정말 그 내용이 사실일까? 언론에서는 이 논문이 임상시험의 결과를 발표한 논문이라고 했지만 정확히 사실을 말하자면 과거 임상시험의 데이터베이스를 메타분석이란 통계학적 방법으로 분석한, 한마디로 지난 연구결과들을 짜깁기한 객관성을 잃어버린 논문이다.

저자들은 자신들의 연구 자료에 질병치료 목적의 항산화제 투여 자료는 제외하고 예방 목적의 자료만을 포함시켰다. 또한 선별한 자료 중 자살, 타살, 병사, 사고사 등 아무 구분 없이 사망자가 있는 통계만 모았다. 이렇게 해서 68건의 사망위험 있는 항산화제 연구서가 도출되었고 저자들은 이를 메타분석법이라는 통계학적 도구를 이용해 결과를 만들었다. 68건의 임상시험에 참여한 사람들의 숫자는 232,306명이고 평균 연령은 62세였다. 하지만 연령분포는 18세에서 103세에 이른다. 항산화제를 하루 단 한 차례 투여하고 3개월을 관찰한 보고서와 6년간 투여하고 14년간 관찰한 보고서도 함께 있다. 비타민E를 10단위 투여한 보고서와 비타민E 5,000단위를 투여한 보고서도 같이 있다. 그렇게 얻은 68건의 임상시험 자료들을 사망률을 분석했다.

그런 다음 이들 스스로 선정한 기준에 따라 47건으로 다시 분



석에 들어갔다. 여기서 항산화제의 제1방어선을 담당하고 있는 비타민C와 셀레늄을 제외시켰다. 아무 이유도 없다. 이렇게 해서 만들어진 그들의 결론은 “232,306명을 대상으로 한 68건의 임상시험에서 항산화제가 인간의 수명을 단축했다”라는 것이다. 그들이 분석한 47건에서는 사망률이 5% 상승했지만 그들이 잘라버린 21건의 보고서에는 사망률이 9% 줄어있었다. 그들은 단일 제재로 비타민C를 복용한 사람들의 사망률을 조사한 결과를 기술하면서 비타민C가 사망률을 줄였다는 말을 단 한마디도 하지 않았다. 그들 논문에 기술된 내용을 직접 계산해보면 비타민C 복용 시 사망률이 11% 감소한 것으로 나온다. 셀레늄의 경우 사망률이 15% 감소한 것으로 나와 있다.

왜 그들이 애써 비타민C와 셀레늄을 제외시켰는지 충분히 이해할 수 있을 것 같다. 이외에도 인터넷을 찾아 보면 여러 가지 좋은 글들이 많이 발견되는데 지면 한계 상 일일이 여기에 소개해드리지 못함이 안타까울 따름이다.

비타민B

비타민B는 일반적으로 피로회복과 관련이 있다고 많이 알려져 있다. 그러나 최근 연구 결과들에 따르면 적정량 이상 다량 복용의 비타민B가 각종 정신질환 및 노인성 치매(알츠하이머)의 진행을 늦출 수 있다고 한다. 옥스퍼드대 신경심리학 전문가 셀레스테 데 아헤르 박사가 발표한 논문에 따르면 가벼운 인지 장애를 앓고 있는 70세 이상 노인 270명을 대상으로 2년간 진행된 연구 실험에서 한쪽 피실험자 집단에 권장량의 몇 배 이상의 비타민B12와 B6, 엽산을 꾸준히 복용시킨 결과 가짜 약을 복용한 대조군 피 실험자들에 비해 뇌 조직이 30% 덜 축소되어 치매 진행을 늦출 수 있다고 밝혔다.(나쁜 아미노산인 호모시스테인 증가를 감소시킴) 또한 닥터 호퍼와 닥터 오스몬드는 정신분열병을 가진 많은 환자들이 메가비타민 요법으로 도움을 받았다는 보고를 했는데, 그들의 치료법은 하루 3~18g의 비타민B3를 하루 3g의 비타민C와 함께 투여하는 것이었다. 비타민B도 다량 복용 시 나타나는 약리작용이 서서히 밝혀지고 있어 앞으로 머지



않아 각종 질환의 치료보조제로 쓰일듯하다. 대부분의 비타민B 복합제제는 비타민B1, B2 기준으로 25, 50, 100으로 용량이 구분되어 있고, 하루 3회 복용 시 300까지가 허용 용량임을 참고하여 복용하면 된다.

알파 리포산

리포산은 인체에서 만들어내는 물질이다. 나이가 들어 노화가 진행되면 리포산 생산력이 저하되고 그에 따라 리포산이 수행하는 기능들도 하락하게 되는데, 이때 외부에서 리포산을 보충해 주면 도움을 얻을 수 있다. 리포산은 크게 에너지 대사와 항산화라는 두 가지 영역에서 그 능력을 발휘한다. 에너지 대사 영역에서는 효소의 보조인자로 들어가 포도당 대사산물을 비롯한 여러 영양소를 미토콘드리아에서 연소시켜 에너지를 만들어내도록 만드는 매개체 역할을 한다. 항산화제로서는 물과 지방질에 모두 녹으면서 세포막에 있는 지용성 산화제인 비타민E와 코큐텐, 세포질에 있는 수용성 항산화제인 비타민C와 글루타티온을 재생하는 원군의 역할을 한다. 리포산은 나이가 들면서 체내 생성량이 줄어드는데, 이로 인해 탄수화물, 지방, 단백질을 연소해 에너지를 만들어내는 과정이 원활하게 작동하지 않아서 체지방 축적이 발생할 수 있다. 이때 리포산을 보충하면 도움을 얻을 수 있다. 리포산은 미토콘드리아 에너지 대사에 관계된 효소들의 보조인자로 작용하며 세포 내의 에너지 대사에 밀접하게 관련되어 있어서 비만치료제로써의 가능성도 열려 있다.

글루타티온

글루타티온은 비타민C와 달리 우리 몸에서 생성되는 강력한 항산화 물질이다. 글루타티온이 인체 내 어떤 작용을 하는지 여기서 세상에 널리 알려진 타이레놀 부작용을 통해 알아보도록 하자. 타이레놀은 일반인들이 많이 사용하는 소염진통제이다. 다른 소염진통제에 비해 부작용이 덜하고 위장장애도 크지 않아 미국인들 중에는 타이레놀을 거의 매일 복용하는 사람들도 많다. 그런데 타이레놀을 복용하면서 과음을 하면 문제가 생긴다. 타이레놀의 대사와정이 술에 의해 교란되면서 간에 유독한 타이레놀 대사산물이 알코올이 없을 때에 비해 더 많이 생겨나기 때문이다. 이를 해독하기 위해 필요한 것이 글루타티온이다.

글루타티온은 간에서 생겨나는 유독한 타이레놀 대사산물을 무독성으로 처리해 배출하는 역할을 한다. 한마디로 글루타티온은 강력한 항산화제이자 유해 대사산물을 처리해내는 세포 내 파수꾼이기도 하다. 그러나 글루타티온은 경구 복용하면 우리 몸에서 흡수가 잘 안 된다. 그래서 경구 복용 할 때는 인체 내로 들어가서 글루타티온을 재생시키는 물질을 복용하게 되는데 이물질이 바로 NAC이다. 또한 치매나 알츠하이머병 등 중추 신경계 질환에서 글루타티온의 중요성이 더욱 부각되는데 파킨슨병에 고용량의 글루타티온을 주어 환자가 호전되었다는 보고도 있다.

1996년 이탈리아의 한 대학에서 실시한 임상실험은 파킨슨병을 앓고 있는 6명의 남자와 3명의 여자 환자들을 대상으로 실시되었다. 한 달 동안, 하루에 두 번씩 한 시간에 걸쳐 글루타티온 600mg을 250mL의 생리 식염수에 녹여서 정맥 투여하는 임상시험이었는데, 글루타티온을 투여한 모든 환자들이 많이 좋아졌고 장애 정도도 42% 감소했다. 이 효과는 글루타티온 치료를 중단한 이후에도 2개월에서 4개월까지 지속되었다. 미국의 신경과 의사 펄머터는 이 임상시험을 그대로 파킨슨병 환자들에게 적용했다. 달라진 것이 있다면 일주일에 3회, 한 번에 1400mg의 글루타티온을 생리식염수에 녹여 10분에 걸쳐 정맥 투여했다는 점이다. 펄머터는 글루타티온 투여 후의 치료효과를 이렇게 말했다. “80~90%의 환자들이 극적으로 호전되었다.”

글루타티온의 인체 내 전구체 물질이 NAC이다. 그런데 NAC는 산화에 대단히 민감해서 제약회사의 생산과정은 물론 사람들에게 투여되기 직전까지 잘 보관해야 한다는 것이다. NAC 중에서 고 하병근 박사가 추천한 NAC 제제가 파마낙(PharmaNAC)이다. NAC는 기관지 확장증과 같은 호흡기 질환은 물론 아토피나 만성 관절염과 같은 만성 소모성 질환에 대한 치유력이 좋다고 알려져 있다.

비타민E

마지막으로 비타민E에 대해 알아보자. 천연물과 합성물 사이에 구조와 기능의 차이가 없는 비타민C와 달리 비타민E는 천연물과 합성물 사이에 뚜렷한 차이를 보이는 물질이다. 또한 아스코르빈산 단일 제제로 이루어진 비타민C

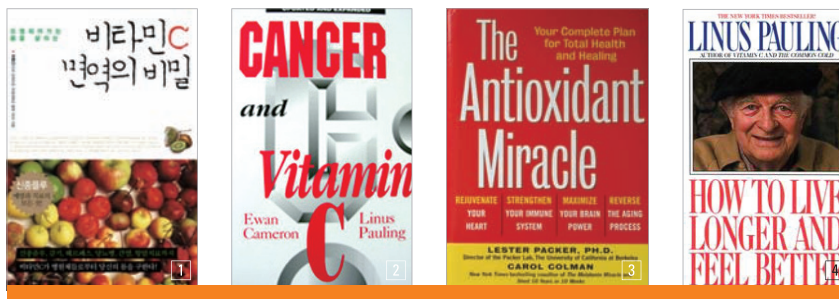
와 달리 비타민E는 8가지 서로 다른 종류가 함께하고 있는 복합체이다. 비타민E는 토코페롤과 토코트라이에놀이라는 두 가지 물질로 이루어지는 복합체인데, 토코페롤과 토코트라이에놀이 각각 알파, 베타,

감마, 델타형 4가지로 존재해 모두 8가지 형태의 물질들이 함께하는 물질이다. 이 8가지의 비타민E제제들은 그 작용에 있어서 각각 고유한 영역이 있다. 따라서 비타민E를 복용할 때에는 시중에서 흔히 구할 수 있는 알파 토코페롤 단일 제제보다 알파, 베타, 감마, 델타형이 함께 들어 있는 복합제를 사용하는 것이 좋다. 알파, 베타, 감마, 델타형은 효과에도 차이가 있어서, 알파형의 효과가 1이라면 베타형은 0.6 감마형은 0.3, 델타형은 0.15의 효과를 나타낸다.



비타민E는 식물에서 만들어지는데, 천연 비타민E는 식물로부터 추출해서 만드는 자연물이고, 합성 비타민E는 인위적으로 합성해서 만들어낸 제제다. 천연물과 합성물에 차이가 없는 비타민C와 달리 비타민E는 천연물과 합성물의 효과에 차이가 나타난다. 합성물의 효과를 1이라고 하면 천연물의 효과는 1.48로 나타나기 때문에 비타민E 제제를 선택할 때는 합성물보다 천연물을 선택하는 것이 좋다. 비타민E는 동물실험을 통해 수태와 출산을 돕는다는 점을 발견하면서부터 세상에 널리 알려지게 되었다. 이후 비타민E는 심혈관계 질환의 예방, 백내장 예방, 암 예방, 알츠하이머 병 예방과 치료 등 다양한 효과가 제기되면서 오늘에 이르고 있다.

이러한 비타민 제제들은 인터넷에서 <http://kr.iherb.com> 등의 인터넷 웹사이트를 통해서 구매할 수 있다. 또한 참고할 만한 서적과 인터넷 웹사이트, 그리고 참고 사진을 아래에 소개해 놓았으니 참고하시기 바란다.



1. 비타민 C면역의 비밀(하병근)
2. CANCER and Vitamin C(LINUS PAULING, Ewan Cameron)
3. The Antioxidant Miracle(LESTER PACKER, CAROL COLMAN)
4. How to Live Longer and Feel Better(LINUS PAULING)
5. <http://www.vitaminworld.com>

건강을 지키는 건강 12계명

이제 마지막으로 라이너스 폴링 교수가 제안한 건강 12계명을 소개하면서 글을 마칠까 한다. 재밌는 것은 원서에서 아래 12가지 중 유독 모두 대문자로 표시되어 중요성을 강조한 내용이 있다. 자 과연 무엇이겠는가? 바로 11번째의 금연에 대해서인데 중요성을 표시하기 위해 모두 대문자로 표시하여 강조하고 있다. 애연가들은 이번 기회에 꼭 금연하시고 건강을 되찾으시길 바란다. 아무쪼록 세기의 석학인 폴링 교수의 제안을 따라 실천하여 건강하고 행복한 삶을 영위하는데 도움이 된다면 이 글을 쓴 보람이 조금이나마 있겠다.

1. 비타민C를 하루 6g에서 18g, 또는 그 이상을 복용하십시오.

하루라도 빼먹지 마세요.

2. 비타민E를 하루 400단위(IU, International Unit), 800 혹은 1600단위 정도를 복용하세요.

3. 충분한 양의 비타민B를 공급하기 위해 고용량의 비타민B 복합제를 한두알 복용하세요.

4. 비타민A를 매일 25,000단위 복용하세요.

5. 미네랄 보조제를 매일 복용하세요. 예를 들어 칼슘 100, 철 18, 요오드

0.15, 구리 1, 마그네슘 25, 망간 3, 아연 15, 몰리브덴 0.015, 셀레늄 0.015, 크롬 0.015mg 등이 포함된 종합 미네랄제제를 복용하세요.

6. 당분섭취를 일 년에 22.5kg로 유지하세요. 이양은 지금 미국인 평균섭취의 절반 정도의 양입니다. 커피나 차에 설탕을 타지 마세요. 설탕이 많이 들어간 음식을 먹지 말고 달콤한 디저트도 피하세요.

소프트 드링크를 마시지 마세요.

7. 설탕을 피하는 것을 제외하면, 다른 음식들을 과하지 않은 범위에서 마음껏 즐기십시오. 계란과 고기는 좋은 음식입니다. 또한 야채와 과일 역시 꼭 드세요. 단 너무 많이 먹어 비만이 되지 않도록 유의하세요.

8. 매일 충분한 양의 물을 마시세요.

9. 운동을 하면서 활동적으로 사세요. 어떤 경우라도 당신이 익숙해 있는 정도를 벗어나는 육체적으로 과도한 운동은 하지 마세요.

10. 술은 절제 가능한 수준으로 적당히 마시세요.

11. 담배는 절대로 피지 마세요.

12. 스트레스를 피하고 당신이 좋아하는 일을 직업으로 가지세요.

가족과 함께 행복하게 지내세요

겨레와 함께 숨쉬는

한강은 북한강과 남한강이 두물머리에서 만나 한강으로 유입되어 서해로 흐른다. 남한강 발원지인 태백산 검룡소와 북한강 발원지인 금강산 금강천이 한강의 발원지라 할 수 있다. 내용본류의 길이는 514km로 우리나라에서 압록강, 두만강, 낙동강 다음의 네 번째이고, 유역 면적은 2만 6219km²로 압록강, 두만강 다음이다. 한강은 본래 우리말 ‘한가람’에서 비롯된 말로 ‘한’은 ‘크다, 넓다, 길다’는 의미이며, ‘가람’은 강의 옛말로 ‘크고 넓은 강’이란 뜻으로 사용되었다.

+ 김경내 시인, 자유기고가



한강이라고 부른 시기는, 한(漢), 위(魏)=대수(帶水), 고구려=아리수, 백제=옥리하, 신라=니하-상류, 왕봉하-하류, 고려=열수, 삼국사기 지리지=한산하, 북독, 조선시대=

경강, 한수, 한강수, 한강으로 불리었다. 시대에 따라 그 이름을 달리하였다. 물길에 살길이라고 여긴 선조들은 한강을 차지하기 위해 국력을 기울인 전쟁을 해 왔다고 해도 과언이 아니다. 한강은

구석기 시대부터 우리 조상들의 삶의 터전이었다. 31개의 한강다리 중에서 서울에 속한 다리는, 강동대교(강동구와 구리시를 이음)를 시작으로 행주대교(고양시와 강서구 개화동을 이음)까지 28개다. (2012. 건설 중인 다리 제외)

일반적으로 한강에 첫 번째로 놓은 다리가 한강철교라는 것은 알지만, 인도교로는 한강대교 다음 두 번째로 놓은 다리가 광진교(1936)라는 것을 아는 사람은 드물다. 원래의 광진교가 넓고, 교통량이 많아져서 1997년에 철거하고 현재의 광진교는 2003년에 새



로 놓은 다리다. 제2한강교라고 불리는 양화대교는 1965년 1월에 건설한 것이다.

경강의 시작인 한강은 광나루부터다. 자전거 전용 도로나, 운동시설, 여가 시설 등 사람들에게 쉬는 공간을 제공하기도 하지만 특히 아무런 도구 없이 맨몸으로 걸

음질을 즐기는 사람들에게 한강은 트레킹 천국과 같다. 걷는 도중 갑자기 비나 눈이 내려도, 예상치 못한 불일이 생겨도 한강을 걸 때는 걱정이 안 된다. 군데군데 전철역이 있고, 버스나 택시를 타 기에도 용이하다. 한 시간 정도의 직장은 걸어서 출퇴근을 하는 사람들이 늘어나는 추세다. 건강에 좋고 만원대중교통에 시달리지 않아도 되니 그야말로 핑 먹고 알 먹는 셈이다.

기세등등하던 불별도 힘을 잃은 가을의 초입 9월이다. 곧 온갖 운동동호회에서 행사를 치르게 될 것이다. 걷기동호회에서는 한강에서 대회를 가져보기를 권한다. 한강 남단의 강동구 강일동에서 강서구 개화동까지 총 연장이 41.5km다. 이 길은 한강사업본부에서 착심하고 만든 '한강 따라 100리 길'이다. 자전거 길과 걷는 길이 따로 있어서 마라톤을 해도 괜찮을 것 같다. 보통은 한 시간에 3~4km를 걸지만 잘 걷는 사람들은 4km에 35~45분 걸린다. 이들



은 거의 걷기 전문가 수준이다. 이렇처럼 걸으려면 죽기 살기로 걸어야 된다. 소털같이 많은 날, 무에 그리할 것 없지 않은가! 자신의 걸음을 생각해 보면 대략적인 완주 시간이 나온다.

하루에 완주하기 힘들면 구간을 나누어서 걸으면 더 좋다. 가족이 함께 걷는다면 구간을 정해 놓고 한 구간에 도착할 때마다 팔에 도장을 찍어 준다든가, 평소에 갖고 싶어 하던 것을 상으로 줘도 좋겠고, 주변 경관도 살피고 곳곳에 있는 문화 유적지와 생태학습장도 둘러보면 금상첨화가 아니겠는가!

마침 고덕동 주변 한강 변에 고덕수변생태 복원지(강동대교 아래)가 있다. 2000년대 초반까지만 해도 각종 오염 물질로 인해 이곳이 생태공원이 되리라는 상상도 못 했었다. 하지만 지금은 야생 식물이 자라고 곤충이 깃들며 새들이 날아드는 멋진 생태공원이 되었다. 장대비가 쏟아졌다 개기를 반복하는 날, 잠시 고개를 내민 태양 아래 지저귀는 새소리가 요란했다. 온갖 새소리가 한데 어우러진 화음, 지구상 어떤 오케스트라의 연주가 이보다 더 웅장하고 아름다울까?





광나루의 광진교에는 8번째 교각을 광진교 8번가라고 부르는 곳이 있다. 이곳은 세계에 3개밖에 존재하지 않는 교각하부의 전망대로서, 상하이 국제 금융센터 100층 전망대와 광의 수도 아바가에 있는 아프간 요새 전망대와 함께 세계 3대 전망대 중의 하나라고 한다. 처음에는 느린 걸음으로 몸의 긴장을 풀어줄 겸 8번가 전망대에서 잠시 한강을 감상하다가 운이 좋으면 흥겨운 재즈음악을 감상할 수도 있고, 마술을 구경할 수도 있다. 한강 다리 위에 풋풋한 숲길이 있고 식수와 화장실이 있는 다리가 광진교다.

한강 야간 트레킹은 밤하늘의 별들을 볼 수 없는 대신 한계 없는 과학의 힘이 쏟아낸 아름다운 야경을 감상할 수 있다. 저 현란한 불빛에 매료되어 젊은이들이 서울로, 서울로 물리는 것은 아닐까? 낮에는 자연이 낳은 풍광을 감상하며 걷는 재미가 아주 좋다. 이젠 제법 시원한 바람에 잔물결 일렁이는 강물과 이야기를 하며 걷는다. 사람에게 말 못한 속내도 털어놓고, 흥얼흥얼 시도 한 수 읊조리며 걷노라면 서울에 살면서 한강의 풍광을 마음껏 누리는 것도 행복이란 생각이 든다.

잠실둔치 길은 꽃과 농작물들이 잘 가꾸어져 있다. 특히 잠실대교 아래는 어도가 있어서 아이들에게 생동감 넘치는 한강을 보여주며 함께 걸으면 참 좋은 길이다.

어도는 잠실 수중보가 너무 높아서 약한 물고기들이 강을 거슬러 올라가는 데 도움을 주기 위해 만든 물고기길이다. 산란기에 물고기들이 떼 지어 올라가는 모습이 장관이라한다. 하지만, 필자가 보기에는 어도가 너무 좁아 보였다. 잠실의 석촌호수는 송파대교가 개통되면서 동호와 서호로 나누어졌으며, 서호의 남쪽은 송파나루

가 있었던 곳으로 원래 한강이 흐르던 곳이다.

독섬유원지라고 불리는 독섬나루는 옛날에는 목재의 집결지였다. 한양에 집을 짓기 위해서는 한양보다 지형적으로 위쪽에 있는 산간지방에서 벌목한 나무를 뗏목을 만들어 물에 띄우면 흘러흘러 독섬나루에 도착했다. 이것을 독섬에서 건져 말려서 집을 짓는 데 썼다고 한다. 60~70년대만 해도 독섬에서 물놀이를 하며 여름 피서를 즐겼단다. 지금도 독섬둔치에는 어린이들을 위한 물놀이 시설이 있다. 한여름 피약별도 아랑곳하지 않고 어린이들은 저희 조상들이 그랬던 것처럼 건강한 웃음소리 뽕그랑 날리며 물놀이를 즐기고 있다.

백 개는 훨씬 넘어 보이는 화려한 비치파라솔이 빈 곳이 없어서 텐트를 친 사람들도 있었다. 시간에 쫓기는 사람들은 구태여 멀리 가지 않고도 한강 둔치 이곳저곳에 있는 어린이 수영장이나 다른 시설들을 이용한다면 손색없는 휴가를 즐길 수 있겠다.

문화란 옛것만 좋은 게 아니다. 현대문명의 위용은 독섬문화콤플렉스에도 있다. 일명 자벌레라고도 불리는 기이하면서도 아름다운 건축물! 이곳에는 전망대와 전시장, 카페가 있어서 예술가들의 작품을 감상하거나 차를 마시며 휴식을 취할 수도 있다. 별을 관측하는 곳도 있다. 2층은 돈을 쓰지 않고도 즐기는 곳이 있어서 천천히 쉼터다.

한강을 걷다 보면 눈요기꺼리가 참 많다. 흐드러진 꽃이 있고, 첫사랑처럼 가슴 설레게 하는 갈대가 있고 철새들이 있다. 아름다운 건축물도 한 몫 단단히 한다. 세빛둥둥섬이 그렇고 반포대교가 그렇다. 그 중에도 약 1.2km의 반포대교에는 아름다운 분수대가 설

치되어 있다. 이 분수대는 2008년 12월 14일 세계 기네스 협회에서 세계에서 가장 긴 교량 분수로 공식 인증했다. 반포대교뿐만이 아니다. 동작대교에서 보는 저녁노을은 아름답기로 유명하다. 오죽하면 노을을 보는 카페가 생겼겠는가!

한강의 다리들은 야간에 전등을 밝히면 정말 아름답다. 교각마다 특색이 있고, 다리 상부의 디자인도 각양각색이다. 이렇게 크고 물 맑고 자연과 과학이 한데 어우러진 아름다운 한강을 보면 중국의 황포강이 생각난다.

1996년 여름에 중국여행을 하던 중 황포강에서 유람선을 탄 적이 있다. 바로 앞 사람 코도 안 보이는 칠흑같이 어두운 밤, 승선은 했는데 배는 꿈쩍을 하지 않았다. 사람들의 볼멘소리가 터지기 직전, 볼멘소리 대신 함성이 터졌다. 휘황찬란하지는 않지만 오색 전등이 비추이는 곳에는 세계 각국을 상징하는 건축물들이 나타났다. 어둠 속에 건축물의 특색을 살려서 불빛 쇼를 하고 있었다. 대단하고 경이로웠다. 이튿날 새벽, 혼자 몰래 호텔을 빠져나와 택시를 타고 다시 그 자리에 가 보았다. 그곳에는 그저 그런 건축물과 누런 강물이 시치미를 뚝 떼고 있었다. 17년이 지난 지금은 세계적으로 유명한 관광지가 되어 있다. 대한민국의 한강, 우리나라 수도의 상징인 한강은 갓출 것 다 갓추었는데 외화 벌이는 언제쯤 할런지! 참 가까운 관광자원이 버려지고 있다는 아쉬움이 크다.

수양버들이 울창하여 노들나루라고 했고, 백로가 노닐어 노랑진이라고 부르는 노들나루 둔치를 지나면 선유도공원이 나온다. 양



화대교 중간쯤에 자리한 선유도공원은 과거의 정수장 건축구조물을 재활용하여 국내 최초로 조성된 환경재생 생태공원이자 물의 공원이다. 이곳은 다양한 수생식물원과 녹색기둥의 정원, 시간의 정원 등 생태 숲을 감상하고 즐길 수 있다. 뿐만 아니라 양화 한강공원과 연결된 선유교 안개분수, 월드컵분수를 구경할 수가 있어서 선유도공원과 일대를 둘러보는 데 한나절은 족히 잡아야 한다. 주말에 아이들과 함께 둘러보기에 아주 좋은 산책코스이자 트레킹코스다.

서울에 속한 한강의 마지막 코스이자 한강 백리 길의 마지막인 강서지역에는 무려 2.5km나 되는 가양대교가 있다. 가양대교의 야간경관조명은 한강공원의 세계 최대 높이의 분수와 함께 2002년 월드컵 때 서울을 찾은 내외국인들에게 아름다운 한강을 추억하게 해준 파노라마식 전망을 제공하기도 했다.

한강 주변에 있는 가볼 만한 곳과 아름다운 곳을 지면이 부족하여 다 소개하지 못해 무척 아쉽다. 수박 겉핥기식이 되고 만 것 같아 찜찜하기도 하다. 얼마 전에는 웰빙이 유행이더니 요즘에는 힐링이 사람들 마음을 휘어잡았다. 둘 다 외국말이지만 그 내용은 건강하게 즐겁게 살자, 즉 잘 먹고 잘살자는 얘기다. 오늘 잠깐의 짬을 내어 한강을 걸어보자. 운동화 한 켤레면 족하다.

김경내 한강역사해설가

자료 참조 한강역사해설가 해설 매뉴얼 사진제공 한강사업본부-사계절사진 각 1매씩





책 속으로

'공부는 평생 하는 것이다'라는 말이 있습니다. 방송기술인들이야 방송현장에서 많은 것을 보고 배우고 있지만 세상은 빠르게 변하고 있고, 알아야 할 것들과 생각의 깊이가 점점 필요한 시점이 아닐까 합니다. 이에 시각 정보만이 아닌 감성과 지식의 보고인 책을 다루어보면 어떨까 싶어 방송과기술에서는 '책 속으로'를 통해 읽을 만한 책 소개와 함께 기술인이 직접 읽고, 그 소감을 독자와 공유하는 공간을 만들고자 합니다. 지면의 부족으로 많은 책을 다루지는 못하겠지만 작은 도움이나마 되었으면 하는 바람입니다.



정글만리(전3권)

중국 대륙을 종횡무진 가로질러 집필한
 조정래 불후의 역작
 조정래 지음 / 해냄 / 각권 13,500원

작품 속 등장인물처럼 중국에 체류 중인
 상사원에게는 공감을, 실제 대중(對中)
 업무에 종사하고 있는 직장인들에게는
 중국 비즈니스의 노하우를, 한일관계나
 한중관계에 관심이 적었던 학생들에게
 는 역사적 자각을, 『태백산맥』 등 작가의
 기출한 작품을 기억하는 독자에게는 향
 수를, 생동하는 소설을 읽는 기쁨을 원하
 는 대중에게는 가슴 벅찬 감동을 안겨준
 조정래의 최신 장편소설



당신의 노후는 당신의 부모와 다르다

준비 없이 오래 사는 것은 재앙이다
 강창희 지음 / 쌤앤파커스 / 정가 15,000원

수명은 늘고 퇴직은 빨라진 지금, 늘어
 난 30년을 어떻게 살 것인가? 혹시 막연
 한 불안감으로 노후를 바라보고만 있지
 는 않은가? 평균수명 100세 시대, 이제
 노후준비는 선택이 아닌 필수다. 대한민국
 최고의 노후설계 전문가인 저자가 풍
 요롭고 가치 있는 후반 인생을 사는 법을
 담은 이 책은, 100세 시대를 사는 모든
 이들을 위한 지침서다.



누구에게도 묻지 못했던 사진에 관한 87가지 질문

좋은 사진을 만드는 김주원의
 DSLR 사진 입문
 김주원 지음 / 한빛미디어 / 정가 22,000원

항상 독자와 소통하기 위해 노력하는 사
 진가 김주원이 사진 입문자와 사진 초보
 자의 입장에서 사진에 관한 거의 모든 궁
 금증을 시원하게 해결해주는 책.
 이 책에 나온 질문들은 바로 독자 여러분
 이 하고 싶은 질문들이다. 김주원 작가의
 확실하고 진솔한 대답이 독자 여러분의
 궁금증을 제대로 해결해줄 것이다.



난세에는 영웅전을 읽어라

불세출의 영웅들이 펼치는
 흥망성쇠의 드라마
 김육 지음 / 쌤앤파커스 / 정가 15,000원

이 책은 수천 년 전 현재와 닮은 생존경
 쟁 무대에서 살아남은 승자들의 이야기
 인 《영웅전》으로부터 인간 존재와 세상에
 대한 탁월한 통찰, 그리고 이를 통해
 21세기를 살아가는 리더들이 갖추어야
 할 불변의 지혜를 전해주는 책이다. 이
 난세에, 이 책은 인간과 세상에 대한 깊은
 통찰, 진정한 리더들이 반드시 참조해
 야 할 가치를 전해줄 것이다.



스콧 켈비의 사진가를 위한 포토샵 CS6

세계 최고 포토저널리스트의
리터칭 노하우

스콧 켈비 지음 / 홍성희 역 / 한빛미디어 / 정가 23,000원

세계에서 가장 많이 판매된 포토샵 책의 저자인 스콧 켈비는 디지털 사진가를 위한 사진 보정 및 리터칭 노하우를 포토샵 CS6 버전으로 이 책에 모두 풀어냈다. 포토샵 기능은 버전이 업그레이드될 때마다 훨씬 더 정교하고 섬세해지는데, 특히 이번 CS6 버전은 사진 보정 기능이 매우 강력해졌다.

책을 읽고 나서

+ 최승용 BBS 라디오 기술부

어렸을 적엔 경북궁 한 쪽 곁에, 지금은 용산에 위치한, 국립 중앙박물관이 있었다. 우리나라의 역사 속 문화재들을 대부분 한자리에서 볼 수 있다는 장점 외에도 밖으로 나오면 경복궁을 바로 둘러볼 수 있어서 소풍삼아 여러 번 찾았던 기억이 있다. 박물관에서 볼 수 있는 문화재들 중에서 옛 고서화나 그림들을 보면서 아련하고 묘한 감흥을 느껴본 경험이었다. 은은한 조명으로 마음이 차분해져 생긴 안락함 때문인지, 아니면 오래된 유물들을 모아 전시해 놓은 박물관이 주는 특유의 분위기 때문이었는지는 알 수 없지만, 노란 조명 아래 펼쳐진 옛날 그림들 속에서 무엇을 들여다보았던 것일까!



옛그림 읽기의 즐거움

오주석 지음

이 책은 이런 막연한 느낌을 구체적이지만 재미있고, 흥미롭게 풀어놓은 책이다. 인물화는 인물화대로 선현들의 모습을 기품 있고, 세밀하게 화폭에 담아냄으로써 단순히 그림을 떠나 그림 속 인물의 성품이나 기백 등도 함께 들여다볼 수 있다. '스며들다' 혹은 '배어나다'라는 표현처럼 우리의 옛 그림들에는 작가의 정신과 사상들이 고스란히 녹아있다고 보면 좋을 것이다. 그림 속에는 그림이 그려질 당시의 사회상과 화가의 정서와 숨결이 스며있기 마련이고, 때로는 강직하고, 해학적, 몽환적이며 소박하고 따뜻한 예술정신이 스며들며 배어나온다. 한 자리에서 지긋이 그림을 바라보고 있으면 자신도 모르는 사이에 스스로 그림 속으로 들어가게 돼, 마치 그림 속의 한 경물이 된 양 그림과 하나가 되어 관조자에서 참여자가 된다. 이런 관심이 애정이 되어 옛 화가들과의 따뜻한 만남을 가질 수 있게 되는 것이다.



주상관매도

조선 시대의 화가들은 시와 음악에도 능하여 그림 속에 시를 녹여내고, 시 속에 화상을 볼 어넣으며, '음악은 침묵이라는 하얀 백지장 위에 소리라는 붓으로 그려낸 그림'이라는 말에서와 같이 음악 또한 그림과 다른 것으로 보지 않았다.

옆의 그림은 단원 김홍도가 그린 〈주상관매도〉라는 그림이다. 의미는 '배 위에서 매화를 보는 그림' 정도 될 것이다. 얼핏 보아도 다소 켄한 느낌을 주는 심심한 그림으로 보인다. 그런데 희한하게도 꽤 찬 느낌을 준다. 이처럼 단순하지만 가볍지 않게 그림이 보이는 우리가 여백을 볼 줄 알기 때문일 것이다. 실제로 화폭에 그린 그림은 얼마 되지 않지만 나머지 부분을 여백으로 처리함으로써 끝을 알 수 없는 무한한 깊이를 생성하고 있다. 산의 경계도 없고 물의 경계도 없다.

이 책에서는 '물 아래 하늘이고 하늘 위가 물이로다'라는 표현으로 이 그림에서의 여백을 설명한다. 여백은 동양에서만 볼 수 있는 화화 기법이다. 아무것도 그려 넣지 않았지만, 오히려 그려진 대상들보다 더 깊은, 심오한 의미를 내포하고 있는 듯하다. '여백을 음미하기 위해서 형상을 그린다'는 말이 있을 정도로 동양에서 여백이 갖는 의미는 남다르다. 사람도 마찬가지로 아닐 것이다. 여백을 많이 품고 있는 사람은 그 마음의 깊이로 인해 외풍에 쉽사리 흔들리는 일이 적을 것이고, 언제나 한결같은 마음자리를 갖고 있을 것이다. 그래서 그 안에 어떤 그림을 그려 넣더라도 여백 안에서 아름다운 그림으로 형상화해 낼 수가 있는 것이다.

마음에 그림을 그리는 일은 누구라도 할 수 있는 일이지만 여백으로 형상을 보듬어 안는 일은 쉽지 않다. 성직자들의 기도를 통한 '마음 비우기' 또한 스스로 마음속 심연의 여백을 고집어내기 위해서라고 할 수 있다. 여백이 우주의 질서를 품고 있음을 지각할 때, 침묵의 무게도 비로소 감지하게 될 것이다. 그리고 우리들 한 사람, 한 사람이 얼마나 존엄한 존재들인지를 재인식하여 스스로의 가치를 폄하하는 일을 삼가야 한다. 그러면 내면의 심성을 조용히 관조할 수 있게 된다. '알기만 하는 사람은 좋아하는 사람만 못하고, 좋아하는 사람은 즐기는 사람만 못하고' 우리는 과연 얼마나 즐기며 살고 있는가!!