



2003 겨울호





★ 부족함과 행복 ★

플라톤은 행복의 조건으로 다섯 가지를 듭니다.

- 첫째, 먹고 입고 살고 싶은 수준에서 조금 부족한 듯한 재산
- 둘째, 모든 사람이 칭찬하기에 약간 부족한 용모
- 셋째, 자신이 지만하고 있는 것에서 사람들이 절반 정도밖에 알아주지 않는 명예
- 넷째, 겨루어서 한 사람에게 이기고 두 사람에게 질 정도의 체력
- 다섯째, 연설을 듣고서 청중의 절반은 손뼉을 치지 않는 말솜씨가 그것입니다.

그가 생각하는 행복의 조건들은 완벽하고 만족할 만한 상태에 있는 것들이 아닙니다.

조금은 부족하고 모자란 상태입니다.

재산이든 외모든 명예든 모자람이 없는 완벽한 상태에 있으면 바로 그것 때문에 근심과 불안과 긴장과 불행이 교차하는 생활을 하게 될 것입니다.

적당하게 모자란 가운데 그 부족한 부분을 채우기 위해 노력하는 나날의 삶 속에 행복이 있다고 플라톤은 생각했습니다.

- 좋은생각 중에서 -





손길나눔 2003년 겨울호

여는글- 부족함과 행복

04 알고합시다- 청소년 할인제, 청소년증 이렇습니다

06 I'm teenager - 2003 청소년자원봉사박람회 “대상” 수상작 (고등학생 부문)

14 배워봅시다 >>> 수화2

>>> 수화통역자 사이에 두고 이야기할 때

>>> 수화 한글 모음 배워보기

16 팝송- Dream come true/ song by westlife

17 청소년건강정보

>>> 겨울철 여드름 비켜!

>>> 사이버중독증

19 네꿈을 펼쳐라!

>>> 취업완전정복 “모의면접”

22 봉사활동 갤러리

손길나눔은 충청남도의 도움으로 계간으로 발행됩니다.

• 발행처 : 충청남도청소년자원봉사센터 • 발행일 : 2003. 12 • 비매품 • 편집·디자인 : 신세계 커뮤니케이션즈 Tel.(042)636-8955

로 사용가능한가요?

예, 청소년증은 지역에 관계없이 전국적으로 동일하게 적용됩니다.

청소년증에는 어떤 내용이 기재되나요?

이름, 주소, 주민등록번호, 유효기간(만 19세가 되는 날의 하루 전) 등이 명기됩니다.

학생증과 청소년증을 통합하는 것은 어떨까요?

학생증이 할인용도로 이용되고는 있지만 학생증은 학교별로 소속 학생임을 나타내는 증표이며 청소년증과는 성격이 다르므로 통합하기는 어렵습니다.

청소년증 발급대상은 만13세이상 18세까지인데 그럼 할인대상도 18세까지 인가요?

많은 분들이 할인 연령과 청소년증 발급 연령을 혼동하고 있는 것 같아 다시 말씀 드립니다. 청소년기본법상 청소년할인대상 연령은 만24세까지입니다. 다만 청소년증은 증표가 없는 청소년들을 위해 18세까지 연령을 한정했을 뿐이며 18세 이상의 청소년은 기존의 학생증이나 주민등록증으로 신분을 증명하면 될 것입니다.

이번 청소년할인제의 입법취지는 현행 학생 중심의 제한적 할인제를 모든 청소년 대상의 할인제로 확대하는 것이 목적이며, 신규로 할인의 범위를 확대하거나 창설하는 것은 아님을 이해하여 주시기 바랍니다.





I'm teenager~ !

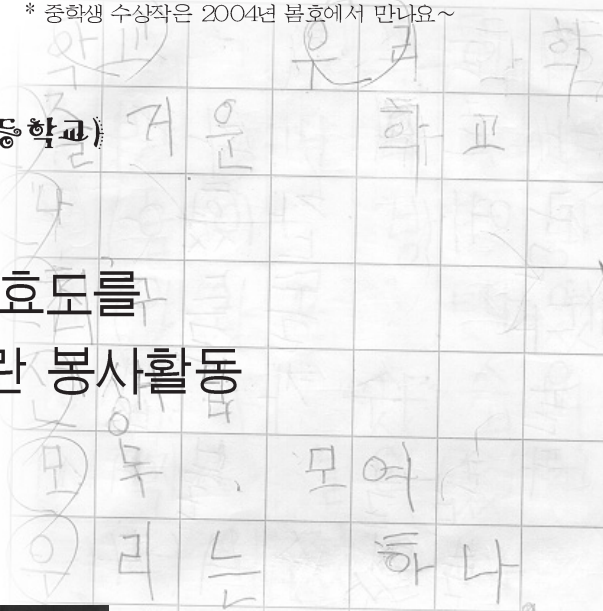
2003청소년자원봉사박람회 부문별 대상 수상작(고등학생)

* 중학생 수상작은 2004년 봄호에서 만나요~

실천부분 대상 (고등학교)

할아버지께 못 다한 효도를 이웃에 실천하며 자란 봉사활동

공주여자고등학교
이민지



동기 및 창의성

1. 이웃과 지역사회에 작은 보탬이 되고 싶은 이유

고등학교에 진학하게 되고 그 속에서 짜여진 대로만 생활하며, 가끔은 친구들의 이기적인 모습을 보았을 때 큰 충격을 받았습다. 자신에게 이익이 되는 일만 하느라고, 주의에 어렵게 사는 이웃들은 완전히 소외되고 있었습니다. 그래서 그동안 해오던 독거노인 돕기에 대해 소개 시켜주고 함께해보자고 부탁했는데, 대화를 나누다 보니 자신들도 관심이 있었지만 어떻게 시작해야할지 어떻게 돕는 것인지 방법을 몰라 남의 일처럼 여겨왔던 것을 알게 되었습니다. 그래서 저는 거리가 그다지 멀지 않으면서도 우리 청소년이 할 수 있는 봉사활동을 찾다가 공주시 자원봉사 센터에서 봉사자를 모집한다는 소식을 듣고 친구와 함께 참여하였습니다.



이에 봉사자가 없어서 걱정이라는 글을 보고 학습지도 봉사활동을 시작했습니다.

노력, 지속성, 적극성

1. 활동을 위한 준비

내가 하게 된 활동은 초등학교에 다니는 나영이의 학습지도를 도와주는 일이었습니다. 매월 격주로 일요일마다 나영이의 집으로 가서 돕기로 하고, 활동을 지속적으로 하기 위하여 같이 학습지도활동을 하게된 친구들과 매주 1번씩 점심시간에 만나서 새로 알게 된 점이나 개선할 점에 대해 논의하기로 하였습니다. 한글을 하나도 모르는 상태였던 나영이에게 필요한 점은 우선 문맹에서 벗어나도록 해주는 것이고, 정신이 온전하지 못한 어머니와 같이 살기 때문에 부모님을 부끄러워하지 않고 사랑 하는 마음을 갖게 하는 것임을 깨닫고 빨리 계획을 세웠습니다. 이런 학습 봉사활동은 전부터 해오던 독거노인 돕기와 다르기 때문에 전문적인 지식이 아니더라도 필요한 지식을 조금이나마 배우기 위해 복지사님께 교육을 받았습니다. 중학교 때 봉사활동 지도 선생님께 배운 것이 밑바탕이 되었고 봉사활동에 처음 접해보는 친구들에게 부족하지만 틈틈이 봉사활동에 대한 이야기를 해주었습니다.

2. 그러한 생각을 갖게된 동기

중학교 때 돌아가신 할아버지에 대한 그리움으로 지역의 독거 노인을 돕다가 고등학교에 진학하게 되고 계속 봉사활동을 실천하고 싶은 마음이 있었지요. 학우들의 모습을 보고 함께 활동하면 그들에게도 학창시절에 좋은 경험과 추억을 쌓을 수 있고, 우리 지역사회가 좀 더 훈훈해질까 하는 생각에 친구에게 함께 활동해 주길 권유했죠. 인터넷상에서 요즘은 학습지도 봉사활동분

2. 주 활동내용

학습봉사이니 만큼 일단은 가르치는데 충실하려고

노력했습니다. 우선 자음, 모음부터 시작해서 짧은 단어와 급한 숙제부터 도와주었습니다. 내가 학교생활을 하면서 실제로 한글을 제대로 몰라 고생하던 동창을 봤기 때문에 최선을 다해 도왔습니다. 받아쓰기만 해도 학습을 도와준 지 1년이 넘었기 때문에 한글은 어느 정도 깨우친 상태가 되었지만 문제는 숫자였어요. 1년이 넘어도 소용이 없었지요, 너무 답답해서 밖으로 데리고 나왔는데, 니웃이를 관찰하다가 이것으로 숫자를 세어 보게 하며 셈을 가르쳤죠. 쉽진 않았지만 조금씩 흥미를 느꼈고 2년이 된 지금 한 자리 숫자로 제대로 못쓰던 아이가 이제는 두 자리 숫자까지 셀 줄 알며 셈하기도 조금씩 나아지고 있습니다.

그 밖에 심심해하는 나영이 동생을 위해서 매 번 갈 때마다 동생이 좋아하는 동물인형도 가지고 가서 같이 놀아주기도 했습니다. 또 나영이 어머님 대신 방 청소와 빨래 개기도 해 드립니다. 또 헌옷과 신발, 가방도 물려주고 있어요. 나영이 어머님을 도와 보건소에서 보내온 예방접종 신청서도 작성해 드렸지요, 또한 공부를 잘하는 것도 중요하지만 먼저 부모님께 효도하는 것이 더 중요하다고 생각하여 존댓말 쓰기도 알려줍니다. 나영이나 그 동생들이 자라서 자기들의 엄마가 좀 부족하다고 무시하고 상처를 주는 일이 없도록 말이에요. 어느 날은 제 동생이 입던 작아진 옷들과 친구들이 모자준 헌옷을 깨끗이 빨고 정돈하여 주었더니 아주 고마워했습니다. 그런 모습을 볼 때마다 내가 하는 작은 일들이 오히려 큰 기쁨이 되어 나에게 돌아오는구나 하는 생각을 합니다. 그리고 틈틈이 친구들도 이런 기쁨을 느껴보기를 바라면서 봉사활동에 관심을 가질 수 있도록 소개해 주기도 합니다.

3. 활동 중 가장 힘들었던 점과 극복

매월 두 차례씩 가서 공부지도를 하려고 하면 때로는 하기 싫다고 때도 쓰고 울기도 하였지만, 그때마다 제 용돈을 털어서 과제나 사탕을 사주기도 하고 같이 장난을 치기도 하면서 그런 상황을 넘기기도 했습니다. 또 아무리 설명을 해도 잘 알아듣지 못하여 반복하고 또 반복을 하다보면 목도 아프고 지치기도 하여서 내가 쓸데 없는 일을 하고 있는 것은 아닌가 회의가 들 때도 많았습니다. 그러면 그 때마다 초등학교 다닐 적 선생님께서 내가 배웠던 기억을 떠올리며 이해를 시키려 노

력을 했고 조금씩 발전하는 아이의 모습에 정말 힘이 났습니다. 무엇보다도 힘들었던 때는 아이들이 갑자기 이사를 가게 되어 몇 주 동안 소식이 끊겼던 적이 있었습니다. 복지관에서도 소식을 모르고, 전화도 없었지요. 집을 찾기 위해 주말을 뛰어나던 결과, 이웃의 말을 단서로 집을 찾는데 성공하였습니다. 동생도 함께 찾는데 도움을 주었어요.

지역사회 공헌도, 파급효과

1. 봉사활동을 통해 변한 주위 모습과 목적 달성

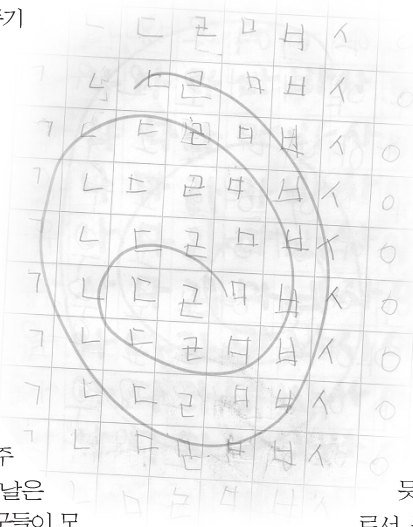
예전에 독거노인을 도와 줄 때에 시간이 갈수록 지역 사회의 분들의 도움과 할머니께 김장을 담가 주시는 부모님들, 격려해주시는 선배님들이 생겼듯 학습봉사를 하고 있는 지금도 제 주위에 있는 친구들이 한번 해보겠다고 관심을 많이 가집니다. 그래서 복지관을 소개시켜주고 그 중의 한 친구에게는 청각장애인 어머님과 생활하는 두 형제와 인연을 맺어주었습니다. 공부 때문에 바쁘다고 핑계 대던 친구도 찾아와 한 번해 보겠다고 관심을 가져주니 정말 뿌듯한 마음이 듭니다. 공부하는 학생으로서 봉사활동은 그저 시간낭비에 불과한 것이 아니라 봉사활동을 통하여 주변의 소외된 이웃을 알고 그들을 도와줌으로서 내 자신도 돌아보고 삶의 소중함도 깨달을 수 있는 새로운 경험의 기회가 된다는 걸 보여주고 또 친구들도 긍정적인 시선으로 다가와 주니 이 얼마나 좋은 일인지 모르겠습니다.

제가 나영이의 학습을 도와주면서 나영이가 글도 읽고, 쓰게 되고 숫자도 읽고 셈을 하게 되자 가장 기뻐하시는 분은 나영이의 어머니였습니다. 당신께서 해주고 싶어도 해줄 수 없는 것을 도와드렸다는 것에 너무 고마워하셨고 날로 발전하는 딸의 모습에 너무 기뻐 하셨습니다.

개인적 성장

1. 봉사활동을 통한 내면의 변화

학습봉사를 하면서 사회복지에 관심이 많아졌고, 우



리 지역사회에 도움을 필요로 하는 많은 이웃들이 있다는 것을 알게 되었습니다. 봉사의 참 의미를 되새기게 되었고 다른 사람 돕는 마음가짐과, 여러 봉사활동의 다양한 만남을 통해 내성적이었던 성격이 많이 바뀌었습니다. 사실 저는 공부를 썩 잘 하지는 못합니다. 하지만 학습봉사를 하면서 나도 아이들을 가르치고 지도할 수 있는 능력이 있다는 사실을 알게 되면서 자신감도 많이 생겼고 제 속에 숨겨진 잠재력을 발견할 수 있었어요. 무엇보다도 이런 봉사활동을 통하여 삶의 소중함과 부모님의 고마움을 절실히 깨달았고 나 자신에 대한 자신감을 가지게 되었다는 점이 가장 큰 변화인 것 같습니다.

2. 봉사활동 중 가장 인상 깊었던 일

처음 나영이집을 방문하기 위해 집을 찾아 나섰을 때 집을 찾기가 어려워서 땀을 뻘뻘 흘리고 지치기도 했었습니다. 할 수없이 친구를 불러내어 친구와 같이 집을 찾았지만 찾을 수가 없었습니다. 친구에게 미안하기도 하고 힘들기도 하여 속상했지만 나를 도와주기 위해 애쓰는 친구를 보면서 그 친구와 우정을 쌓는 계기가 되기도 했습니다. 또한 어렵게 집을 찾아갔을 때 처음이라 어색해 하던 나영이와 그 식구들을 보고어색함을 풀어주려고 노력하던 제 모습도 생각납니다.

앞으로의 계획

1. 앞으로 실시하고자 하는 봉사활동

올해 목표는 나영이가 부모님께 편지를 써서 읽어

드리게 하는 것과 학교시험에서 100점 맞아서 부모님을 기쁘게 해드리는 것으로 정하였습니다. 비록 나영이가 선천적으로 학습면으로 좀 부족한 부분이 있어서 다른 아이들보다 떨어지지만 열심히 노력하면 꼭 불가능하지만은 않다는 것을 알려주려고 합니다.

그리고 지금하고 있는 학습봉사 활동 이외에 사회적으로 소외된 노인들, 장애인, 소년소녀 가장 등 제 손길이 필요하고 생각되는 또 다른 곳을 찾아 도움 것입니다. 물론 꾸준히 하면서 제가 어른이 되고 혼자 독립하게 되면 나중에는 봉사활동말고도 물질적으로도 도움이 될 수 있겠죠. 그리고 개인적으로 활동하기보다는 친구들이나 선후배와 함께 연계하여 협동적인 자원봉사를 하고 싶습니다.

2. 봉사활동의 활성화를 위하여 바라는 점

요즘에는 각종대회나 박람회 같은 것이 많이 열리고 있는데, 앞으로는 더 다양한 종류의 행사가 열려 다양한 봉사활동 정보를 나누고, 참여의 기회를 제공한다면 학생뿐만 아니라 일반 시민들도 참여해 봉사활동이 활성화 될 것이라 생각합니다. 또 하나는 일반청소년의 시간 채우기식 봉사활동이 경찰서, 우체국 등의 공공기관에서 형식적으로 이루어지는데 그런 것보다는 봉사의 질을 높여 자원봉사관련기관이나 사회복지시설기관에 가입해 지역 이웃들과 관계를 맺어 활동했으면 좋겠습니다. 그러기 위해서는 복지기관이 많이 설립되어 보다 많은 홍보활동이 있어야 된다고 생각합니다.



동아리 부문 대상(고등학교)

印象은 心象이요, 心象은 美象이라

병천고등학교 뷰티도우미

I. 『뷰티도우미』의 탄생 동기

병천고등학교 미용과 동아리 『뷰티도우미』입니다. 작년 3월 2일, 답답 및 미용과 교사로서 아이들과 첫 만남의 자리에서 있었던 일입니다. 아이들은 무엇인가 새로운 것을 찾고 있는 것처럼 적당히 소란스러웠고 신난했습니다. 칠판에 『美容』이란 단어를 쓰고 한참 동안을 기다렸다 이야기를 시작했습니다.

『美容(미용)』이란, 용모를 아름답게 하는 것입니다. 용모는 그 사람의 인상을 대변하고, 그 인상은 사람의 마음에서 비롯된답니다. 이것이 바로 진정한 아름다움이지요, 즉, “印象은 心象이요, 心象은 美象이라.”

그 순간에도 머리를 만지작거리며 손톱을 뜯고 거울을 보던 학생들이 사뭇 숙연해진 모습으로 저를 바라보았습니다. 저는 조용하지만, 조금은 힘있게 아이들에게 이야기했습니다. “우리 모두 건강하고 아름다운 사람들이 되어, 다른 사람에게 도움이 되는 사람이 되어보자”라고 말합니다.

우리가 배우고 익힌 미용솜씨는 부족하지만, 그래도 우리의 손길을 필요로 하는 곳이 있어 병천면 수신에 있는 「평화의 집」에 봉사활동을 나갔습니다. 마네킨만을 가지고 시술했던 아이들인지라 다소 당황하는 눈빛이었고 두려움도 역력했습니다. 열악한 환경의 장애인 할머니와 할아버지 대상이었으므로, 처음 하는 봉사활동치고는 너무나 호되구나 싶어 걱정도 되었습니다. 사실 같이 가신 선생님들도 힘들어하는 눈치였거든요, 횡수가 반복되면서 아이들의 자세는 익숙해졌고, 자신감 있게 달라 드는 모습이 가슴 뜨겁게 고마웠습니다. 『뷰티도우미』의 전신은 이렇게 짧지만 소중한 역사를 가지고 있습니다.

올 3월에 그 아이들이 3학년의 성숙한 모습으로 모였습니다. 분야별로 솜씨를 드러낼 정도가 되어 후배들

을 모집하고 미용과 동아리 『뷰티도우미』를 탄생시켰습니다.

분야별로 정규수업이 끝나고 밤늦게 까지 전공선생님의 자상한 배려 속에 열심히 교육을 받았습니다. 그리고 미용과 교사들과 병천고 미용과 1기생들이 마음을 모았습니다.

- 아름다운 세상과 더불어 사는 아름다운 사람들이 되자고... -

II. 활동내용 및 실적

동아리 구성원은 3학년 7만 김 현미 학생을 회장으로 미용과 2·3학년 학생 15명으로 이루어졌고, 2학년은 언니들의 자연스럽고 숙련된 봉사에 열심히 따르고 배웁니다.

마치 내년의 자기들의 모습인양 말이죠.

지금부터 뷰티도우미의 활동을 살펴볼까합니다.

저희 동아리는 교내·외 행사에 도움이 필요한 곳이라면, 사전 교육을 통해 준비된 자세로 겸손하게 봉사합니다.

청소년 자원봉사센터의 우수동아리로 선정되어 매달 전일제 클럽활동시간엔 『사랑의 집』을 방문합니다. 지원금은 방문할 때마다 재료비로 지출되고 있으며 알뜰한 살림살이를 하고 있습니다.

혈액순환이 잘 되지 않는 할머니와 할아버지의 발관리를 해 드리고, 질·팔순이 넘으신 분들의 복부를 마사지를 통해 장운동을 도와 드릴 땐 아이들의 얼굴에 땀방울이 맺힙니다. 그 분들은 아이들에게 고맙고 미안한 마음을 당신들께서 감추어 놓았던 사랑을 꺼내어 놓는 것'으로 대신합니다. 이제 친숙한 손녀딸들이 되어 사랑을 달라고 조르기도 하고, 병색이 있거나 수척해 보이시면, 건강관리 잘못 하셨다고 화를 내기도 합니다. 다음에 올 때 이렇게 아프시면 안 오겠다고 으

름장도 놓습니다. 정에 약하신 분들이고 보니 손녀딸들의 예쁜 마음을 금세 알아차리시고 어느새 눈물이 글썽합니다. 바라보는 저 또한 마음이 잔해오지만, 이렇게 아름다운 모습을 바라 볼 수 있음에 또 한번 감사할 따름입니다.

나이를 먹어도 예뻐지고 싶은 마음은 하나.

생전 처음 받아보는 얼굴 마사지와 곱게 단장한 모습에 거울을 보시며 덩실덩실 어깨춤을 추시는데. - 청춘을 돌려다오~♪ - 이때다 싶어, 사진 한 장 찰칵. 영정사진으로 빼서 액자에 넣으려고 사진관엘 갔습니다. 사진을 보고 설명을 들으신 주인아주머니, 본인이 가지고 있는 기술을 가지고 몇 년 뒤에나 이러한 봉사를 하려고 했는데, 먼저 좋은 일을 하니 액자 값을 원가에 주신다는 겁니다. 액자를 받으신 분들의 기뻐하시는 모습과 돈 많이 들었을거라고 내내 걱정하시는 모습을 보면서 아름다운사람들이 주변에 더 많음에 다시한번 감격을 합니다.

병천고 학부모지도 봉사단원들께서 저희봉사단과 함께 하십니다. 바쁜신 와중에도 차량지원 및 잡초제거, 손빨래, 청소 등을 마다하지 않으시고 도와주십니다. 봉사활동을 하는 학생들에게 짜장면을 선물하시는 친절을 베푸실 땐, 더 열심히 봉사 할 수 있는 힘을 주시기도 합니다. 그 중엔 모녀지간이 함께 하는 가족이 있어, 그 날 만큼은 둘만이 통하는 특별한 채널을 공유하는 의미 있는 시간이라고 오히려 감사한 말씀을 전합니다.

보은의 달 행사로 저희 미용과 피부관리실에서 학부모지도봉사단 및 선생님, 지역사회 주민을 대상으로 석고 팩을 해드렸습니다. 서비스로 발 마사지 후 메이크업까지 해드려 깜짝 변신을 유도했죠. 무척 좋아하시는 모습을 보면서, 학생들은 자신이 선택한 진로에 대한 자부심과 자긍심을 느끼는 듯하여, 그 날 따라 저 또한 마음이 뿌듯했습니다. 짧은 시간이었지만, 참석하신 어머님들과 선생님께서 미용분야에 대한 이해와 전망을 보시고 학생들에게 바른 진로선택을 했다며 격려와 칭찬을 아끼지 않으셨습니다. 스승의 날엔 깜짝 이벤트를 준비해서 선생님들께 향한 고마움을 표시하였습니다. 손 마사지와 어깨·등 주물러 드리기를 하였는데, 다소 어색하셨음에도 불구하고 “너무 잘 한다”는 격려의 말씀을 아끼지 않으셨습니다. 참 아름다운 분들이지요.

전공 분야별 봉사활동교육을 충실히 지도 받은 학생들은, 자기 실력을 쌓는 계기가 되어 제4회 보령 머드축제 미용 경진대회에서 헤어 및 특수관리분야에서 대상을 차지하는 기회를 가졌고, 대학 진학이나 현장 취업 시에도 가산점을 부여받는 등의 특혜를 누릴 수 있답니다.

그밖에 테크노캠프도우미, 축제도우미, 체육대회 이벤트행사도우미, 통합형 시범학교 보고회 미용과도우미로서 아름다움을 전하다보니, 9월 25일자 대전일보에도 뷰티도우미가 보도되는 영광을 누리게 되었습니다.

Ⅲ. 봉사활동 결과 및 계획

저희 동아리 활동을 통해 나타난 변화를 살펴보면,

1. 직업체험 학습을 통한 진로선택 및 진정한 미용인의 자세를 갖추게 됨
2. 학생봉사활동을 통한 개인적 품성개발 및 “효행” 정신 함양
3. 학부모지도 봉사단과의 봉사활동을 통한 가



지갑 속 사진 한 장

홍성여자고등학교

3학년 정 보 람

“보람아, 이 분이 바로 그 분이야?”

“응, 내가 말하던 분이 바로 이 분이야. 어때? 우리 잘 어울려?”

“그래, 잘 어울린다. 이 분 인상이 참 좋다. 마음씨도 고우실 것 같아.”

“맞아. 정말 마음씨도 고우시고 나에게 무척 잘 해주셔. 내가 정말 좋아하는 분이야.”

학생증, 팬시점 포인트 카드, 약간의 용돈……. 여느 고등학생들의 것과 다를 바 없는 지갑. 그 지갑 속에 한 장의 사진이 있습니다. 통통한 볼, 하나로 묶은 긴 머리에 교복을 단정히 입은 여고생과 맑고 고운 눈망울을 가지신 인자한 인상의 할머니가 함께 맑고 행복한 미소를 머금고 있는 사진이…….

지금으로부터 7년 전인 1996년. 당시 초등학교 4학년이었던 저는 “재생불량성 빈혈”이라는 불치병을 선고받았습니다. 골수에 이상이 생겨 혈액을 생산하지 못하는 병이었기에 잦은 출혈이 있었고, 조금만 걸어도 숨이 찼고, 병원균에 감염되지 않기 위해 더운 여름에도 마스크를 착용하고 음식물 하나 하나까지도 조심했습니다. 완치될 수 있는 방법은 단 하나! 골수이식뿐이었습니다. 그러나 저는 언니·여동생과 골수이식에 필요한 유전자가 맞지 않았습니다. 타인골수이식을 하려고 했지만 그 당시 국내에서 타인골수이식을 시술한 사례는 10건도 안되었고, 성공한 사례는 한 건도 없었을 뿐더러 수술비용도 1억 원 이상 예상되었기에 그 또한 할 수 없었습니다. 그래서 최후의 방법으로 약물 치료를 하였는데 약물치료 후 장애 합병증이 와서 퇴원 3일 만에 다시 입원을 하였고, 몇 일 내로 사망할 것이라는 판정을 받았습니다.

저의 이런 소식을 듣고 부흥집회를 갖던 저희 교회를 비롯하여 홍성 군내 모든 교인들께서 저를 위하여 눈물을 흘리며 기도를 해주셨습니다. 또한 저희 모교인 “덕명 초등학교”와 광천 읍사무소 사회복지사이셨던

이용환 아저씨(現 혜전대 아동복지학과 교수, 사회복지학박사)께서 “정보람 돕기 운동”을 계획하셔서 저를 이틀 통해 8,000여 만원의 성금과 400여장의 헌혈증이라는 큰 도움의 손길을 받을 수 있었습니다. 이 외에도 많은 분들을 통해 크고 작은 여러 도움의 손길을 받을 수 있었습니다.

이렇게 많은 분들의 도움 덕분에 병세가 조금씩 호전되었고, 몸이 아파 초등학교 5학년 내내 학교도 못다니던 제가 수월도 안 받고, 다른 친구들처럼 학교도 다니고, 간단한 체육활동도 하면서 지금은 거의 정상적인 생활을 하고 있습니다.

이 일을 통해 저는 서로 돕는 삶이 얼마나 중요한 것인지를 깨달았습니다. 그리고 저를 위해 도움의 손길을 보내주신 많은 분들이 너무나 감사해서 무엇으로도 꼭 보답해야겠다는 생각을 했습니다. 그 때 TV를 통해 저보다 더 어려운 상황에 처해있는 사람들의 이야기들을 알게 되었습니다. 그래서 저도 서로 돕는 삶을 실천하며 살아야겠다는 생각을 했습니다. 또 제가 많은 분들께 도움을 받았던 것처럼 저도 다른 어려운 이들에게 도움을 주며 살아간다면 저에게 도움을 주신 많은 분들의 하해와 같은 사랑에 조금이라도 보답하는 길이 될 수 있다고 생각했습니다.

이러한 꿈을 마음속에 품으며 서로 돕는 삶을 중요시 여겨오던 저는 고등학교에 입학하고 RCY(청소년 적십자)에 대해서 알게 되었고, RCY를 통해 여러 가지 봉사활동에 참여하고 싶어서 입단하여 활동하게 되었습니다. 그리고 홍성사회복지관과 연계하여 RCY운영하는 “주말 독거노인 봉사활동”을 통해 이임순 할머니와 인연을 맺게 되었습니다.

할머니께서는 남편과 일찍이 사별하시고, 이것저것 안 해본 일없이 고생하시며 아들들을 키워 오셨는데 한 분 두분 할머니보다 앞서 가시고 이제 한 분만이 살아 계시다고 하셨습니다. 그러나 이분마저 할머니를 단칸방에 내버려두고 연락마저 끊고 지내신다고 합니다.

이렇듯 힘들고 어려운 인생을 살아오신 할머니께 되돌아오는 것은 가슴에 한이 쌓이고 쌓여 생긴 심장병과 젊었을 때부터 생계유지를 위해 힘든 일들을 하여 생긴 관절염, 그리고 외로움 뿐이었습니다.

할머니의 그러한 외로움은 할머니 방 한쪽 벽면을 통해 더욱 잘 느낄 수 있었습니다. 할머니께서는 방 한쪽 벽면에 종이가방에서부터 선거 후보자들의 홍보 전단지까지 여기저기에서 잘라 낸 사람들의 사진을 붙여 놓고 계셨습니다. 저는 할머니 댁에 방문하여 사진들이 붙어있는 그 벽을 바라볼 때마다 너무나 마음이 아팠습니다.

할머니의 이러한 외로움을 알았기에 토요일 오후가 되면 할머니를 위해 용돈을 모아 바나나, 우유, 요구르트 등을 사들고 서둘러 할머니 댁으로 향하였습니다. 할머니 댁에 방문하여 할머니 방 청소도 해드리고, 안마도 해드리고, 식사보조도 해드리고, 죽도 끓여드리고 때론 성경책을 읽어드리기도 하였습니다. 또 할머니와 함께 TV를 보며 웃기도하고, 한 이불 덮고 낮잠을 자기도하고, 산책을 하기도하고, 함께 찬송을 부르기도 하였습니다. 그리고 어버이날에는 할머니를 위해 카네이션도 사고, 치약, 칫솔, 비누, 휴지 등의 생필품과 양말, 속옷 등의 작은 선물을 준비하여 할머니를 찾아뵙고, 할머니 가슴에 카네이션을 달아드리고, 할머니를 꼬옥 안아드렸습니다.

이렇게 할머니와 함께 하며 할머니께 작은 도움을 드릴 때나, 조그마한 선물을 드릴 때, 할머니와 함께 즐거운 시간을 보낼 때, 기뻐하시는 할머니를 바라보는 저의 마음은 기쁨과 행복함으로 가득 찼습니다. 그리고 무엇보다도 행복하다고 생각했던 때는 바로 할머니와 손을 잡고 서로에 대한 따뜻한 사랑을 느끼며 이런 저런 이야기를 나눌 때였습니다.

이렇게 기쁨과 행복함이 가득한 할머니와 저의 인연은 저희 어머니와 할머니의 인연이라는 또 다른 인연을 낳았습니다. 항상 뒤에서 응원해주시고, 도움을 주시던 어머니께서 할머니 댁을 방문하신 것입니다. 내 딸에게 할머니면 내겐 어머니와 같은 분인데 한번도 안 찾아뵙는 것은 도리가 아니라고 하시면서……. 쌀과 밀반찬을 양손 가득 들고 방문한 어머니를 할머니께서는 방문한 것만으로도 고마운데 뭐 이런걸 다 가지고 왔냐고 하시면서 밝고 인자한 웃음으로 맞아주셨습니다. 손을 맞잡고 웃으며 이야기를 나누는 할머니와 어머니. 그 모습을 바라보는 저의 마음에는 말할 수 없는 큰 기쁨이 샘솟았습니다. 그리고 할머니와 저의 인연이 할머니와 어머니의 새로운 인연을 낳았듯이 이런 따뜻한 사랑의 인연이 사회에도 아름다운 향기처럼 멀리멀리 퍼져나가서 세상 사람들 모두가 서로서로 사랑하고 도우며 살아갔으면 좋겠다고 생각하였습니다.

이렇게 즐겁고 행복한 일들만 있었으면 좋았으려만……. 할머니와의 추억 중에는 가슴 저리게 슬픈 추억도 있었습니다. 할머니의 지병인 심장병과 관절염 때문입니다. 이 병 때문에 할머니께서는 입원을 참 많이 하셨습니다. 입원하셔서 병원에서 밟는 할머니는 어딘지 모르게 외롭고 쓸쓸해 보이셔서 저의 마음을 더욱 아프게 했습니다. 그리고 그 시기가 바로 설이었던 2003년 1월에는 더더욱 마음이 아팠습니다. 명절이 되면 떡과 과일, 전 등을 싸가서 할머니와 함께 즐거운 시간을 보냈었는데……. 입원하셔서 식사도 제대로 못하시던 할머니. 일만 조금 덜 하시면 이렇게까지 아프시지는 않으실 텐데 생활보조금 20여 만원으로는 할머니께서 생계를 꾸려 나가시기엔 턱없이 모자랐습니다.

이렇듯 우리 할머니처럼 혼자 외로운 노후를 보내시는 독거노인 분들께는 정서적인 지원도 필요하지만 재정적인 지원도 필요하다고 생각했기에 연말에 약간의 생필품을 지원해 드리기 위해 RCY에서는 매년 교내 체육대회 때 “독거노인 돕기 일일 매점”을 운영하였습니다. 저는 2002년에 이어 2003년 체육대회 때에도 일일 매점 총 기획을 맡았습니다. 저에게는 고등학교 시절의 마지막 체육대회였고, 고등학교 입학 후 두 번 있었던 체육대회 때에도 일일 매점을 운영하느라 체육대회에 참가하지 못하여 이번 체육대회 때에는 다른 친구들처럼 경기에 나가는 친구들을 열심히 응원도 해보고, 선수가 되어 경기에 참여하고 싶은 마음도 있었습니다. 그러나 할머니를 생각하면 저에겐 체육대회에 참가하는 것보다 매점을 운영하는 것이 더 중요했습니다. 그래서 열심히하여 할머니께 많은 도움을 드리겠다고 다짐하면서 일일 매점을 계획하고 준비하였습니다.

하지만 모든 일에는 어려움이 있는 법. 일일 매점을 준비하는 내내 작고 사소한 것에서부터 매점 운영의 존재 위기까지 이르는 큰 문제까지 여러 가지 문제가 생겼습니다. 너무나 힘들었습니다. 어떻게 그 어려움들을 이겨낼지 참 막막하기만 했습니다. 그 때 할머니의 얼굴이 떠올랐습니다. 지난 12월에 일일 매점을 운영하여 얻은 수익금으로 사드린 인삼정과 때문에 밥맛도 좋아지고 건강해진 것 같으며 웃으시던 할머니가 떠올랐습니다. 어떻게든 이겨내야겠다는 생각이 들었습니다. 그래서 힘을 내기로 마음먹고, 모든 어려움들을 이겨내기 위해 노력했습니다. 그러자 해결이 안될 것 같던 일들도 점차 해결이 되었고, 무사히 일일 매점을 열 수 있게 되었습니다.

체육대회 당일 수많은 어려움을 이겨낸 끝에 운영할 수 있었던 일일매점은 독거노인 분들을 돕겠다며 더 많이 사가는 친구들, 모금함에 모금을 해주시는 선생님, 할머니를 생각하며 열심히 판매에 임하는 단원들의 사랑으로 가득 찼습니다. 그리고 일일매점을 가득 채웠던

그 사랑은 389,400원이라는 큰 결실을 맺었습니다. 할머니께 보다 더 많은 지원을 해드릴 수 있다고 생각 하니 정말 너무나 기뻐했습니다. 벌써부터 무엇을 해드릴까 하는 생각으로 저의 머릿속은 가득 찼습니다.

그러나 그 때 할머니와 저의 이별은 소리 없이 다가 오고 있었습니다. 할머니와의 이별을 예감한 것은 바로 여름방학이 시작되던 7월 20일쯤이었습니다. 흥성사회복지관에 독거노인 분들과 함께 하는 효 도우미 캠프를 개최 하신다기에 할머니와 좋은 추억을 만들 수 있을 거란 생각이 들어서 참가하기로 하고 여러 가지 세부 사항을 여쭙어 보기 위해 복지관에 전화를 걸었습니다. 재가복지센터 선생님과 이런저런 이야기를 나누다가 흥성사회복지관에 등록되어 있는 할머니께서 당연히 행사에 참여하신다고 생각하고 정확하게 할머니께서 참여하시는지를 확인하지 않았다는 생각에 선생님께 행사에 참여하시는 독거노인 분들의 명단을 여쭙어 보았습니다. 그런데 선생님께서 할머니의 이름을 부르지 않으셨습니다. 이임순 할머니께서는 이번 행사에 참여하지 않으시냐는 저의 질문에 선생님께서는 할머니께서 곧 하늘나라로 가실 것 같다고 하셨습니다. 청천벽력 같은 선생님의 말씀에 갑자기 멍해지는 것을 느꼈습니다. 다시 정신을 차리고 제가 잘못 들은 것은 아닌지 선생님께 여쭙어 보았습니다. 선생님께서는 안타까운 일이지만 맞다고 하셨습니다. 할머니와 함께 한 그 동안 할머니께서 건강이 안 좋으셔서 걱정은 했지만 단 한번도 할머니와 이별한다는 생각은 해본 적이 없었는데……. 흥성사회복지관 선생님과 전화통화를 한 뒤 불안한 마음으로 하루 하루를 보냈습니다.

그러한 하루 하루를 보내다가 드디어 토요일이 되었습니다. 수업이 끝나자마자 할머니 댁으로 향하였습니다. 할머니 댁에 도착한 저는 눈물을 참을 수가 없었습니다. 제가 할머니 댁에 방문할 때면 언제나 반갑게 웃으시며 맞아주시던 할머니께서 방 한 쪽에 누워 계셨고, 할머니의 물건들은 모두 치워진 채 아주 간단한 것만 남아있었습니다. 그리고 할머니의 영정사진으로 쓰일 사진 하나가 놓여있었습니다. 할머니 댁에 도착하기 전까지도 믿지 않았지만 그 사진을 본 순간 할머니와의 영원한 이별이 성큼 다가와 있는 것을 느꼈습니다.

오늘 하루는 정말 그 동안 해드렸던 것보다 더 잘해드리자고 마음먹고 할머니 드리려고 시간 잣죽도 끓여서 먹여드리고, 다리도 주물러드리고, 이런저런 이야기도 들려드리고, 찬송가도 불러드렸습니다. 그러자 할머니께서는 말씀도 조금 하시고, 찬송을 불러드릴 때에는 따라 부르시기도 하시고, '아멘 아멘' 하시면서 저의 찬송에 화답해주셨습니다. 아직 기력이 모두 쇠하지는 않으신 것 같아 저는 할머니께서 곧 일어나실 수 있을 거란 희망을 갖었습니다. 앞으로 더 자주 찾아뵙고, 지

금보다 더 잘해드리겠다고 마음먹었습니다. 그러나 그 다짐은 이를 수 없게 되어버렸습니다. 많이 아프셔서 거동조차 불편해지신 할머니를 돌보아 드리는 것이 무리였던지 읍사무소에서 할머니를 돌보아 드리는 분들께서 7월 마지막 주 할머니를 “부여 노인병원”으로 보내신 것입니다.

“봉사” 하면 막연히 그냥 도움을 주는 것으로 생각했던 제게 어떤 마음으로 봉사 대상자를 대해야 하는지, 어떤 자세로 봉사활동에 임해야 하는지, 또 앞으로 사회에 나가서 아니 지금부터 평생동안 제가 도와야 할 많은 이웃들이 어떠한 생활을 하고 있는지, 제가 그들에게 어떤 도움을 주어야 하는지 에 대해서 알게 해주신 할머니. 이러한 깨달음으로 한층 더 성숙한 자원봉사자가 되게 해주신 할머니, 이제는 멀리 계신 탓에 자주 찾아뵙고 돌보아 드릴 수 없는 할머니, 그러한 할머니를 뵈러 지난 8월 2일 “부여 노인병원”을 찾았습니다. 걱정했던 것과는 달리 시설도 좋았고, 24시간 항상 옆에서 도움을 주시는 도우미 아주머니들도 계셔서 조금은 마음이 놓였습니다. 그리고 집에서 계실 때보다는 많이 약해지셨지만 아직은 말씀도 조금 하시고, 찬송도 따라 부르시는 할머니를 뵈니 약간은 마음이 놓였습니다. 할머니와의 영원한 이별이 조금은 멀리 달아난 것 같았습니다.

저는 믿고 있습니다. 할머니께서 다시 일어나셔서 저와 함께 산책도 하고, TV도 보고, 밥도 같이 먹고, 힘차게 찬송도 부를 것을……. 그렇기에 저는 오늘도 기도합니다. 할머니께서 되도록 빨리 자리를 털고 일어나게 해달라고 말입니다.

학생증, 팬시점 포인트 카드, 약간의 용돈……. 여느 고등학생들의 것과 다를 바 없는 지갑. 그 지갑 속에 한 장의 사진이 있습니다. 통통한 볼, 하나로 묶은 긴 머리에 교복을 단정히 입은 여고생과 맑고 고운 눈망울을 가지신 인자한 인상의 할머니가 함께 맑고 행복한 미소를 머금고 있는 사진이……. 그리고 그 사진은 어느 한 여고생의 마음속에도 있습니다. 언제까지나 그 행복한 미소가 계속되기를 바라는 어느 한 여고생의 마음속에도 있습니다.



수화통역자 사이에 두고 이야기할 때

청각장애인과 이야기를 나누기 위해 많은 방법들이 고안돼 있지만 그중 가장 널리 활용되는 것으로는 수화를 꼽을 수 있을 것이다.

수화는 대화자가 손을 적절한 곳에 위치시켜 여러 가지 손 동작을 취하며 생각을 표현하는 의사소통방법으로 많은 청각장애인과 일부 언어장애인이 이 방법으로 의사소통을 하고 있고 대학이나 직장에서도 수화에 관심을 갖고 배워보려는 사람들이 늘고 있다.

그러나 아직은 많은 사람들이 청각장애인과 대화할 때 수화 통역자를 필요로 한다.

수화통역자를 사이에 두고 청각장애인과 이야기할 때 가장 명심해야 할 점은 본인이 수화통역자가 아니라 청각장애인과 이야기하고 있다는 점이다. 따라서 대화할 때는 마치 수화통역자가 없는 것처럼 생각하고 청각장애인을 바라보며 이야기해야 한다.

통역자는 대화자의 모든 말을 그대로 수화로 통역하므로 자신이 하는 말이 통역되기를 원하지 않는다면 아예 말을 꺼내지 않는 것이 좋다. 또한 통역자는 어디까지나 대화의 매개자일 뿐 직접 대화자가 아니므로 통역자의 개인적인 견해를 묻

거나 그를 대화에 포함시키려 해서는 안 된다.

한편 수화통역자를 사이에 두고 이야기할 때 대화자들은 모두 자기가 하는 말이 상대방에게 정확하게 전달되고 있는가가 걱정될 것이다. 언어의 종류를 불문하고 자기의 말이 다른 언어로 통역될 때는 본래의 의미가 왜곡되기 쉽다.

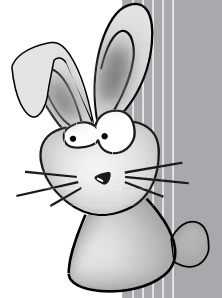
따라서 대화자는 되도록 자신이 할 말을 명백하고 직접적으로 표현하여 오해를 줄이도록 해야 할 것이다.

청각장애인과 수화통역인을 통해 이야기하다 개인적인 이야기를 하고 싶어질 때가 있을 수 있다. 이 경우에는 통역인에게 잠시 자리를 피해 줄 것을 부탁한 후 글이나 그 밖의 방법으로 의사를 전달하면 된다.

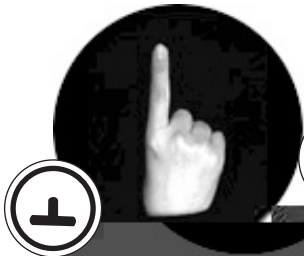
그러나 대화 내용의 비밀 보장은 통역자의 의무이므로 이런 방법은 대개 불필요하다. 또한 수화통역을 통해 이야기하는 경우 대화가 보통보다 천천히 진행될 것이라는 점을 염두에 두고 이야기하면 더 즐겁고 여유로운 대화시간이 될 것이다. 모든 장애인을 대할 때 가장 필요한 예절은 '여유'이다.



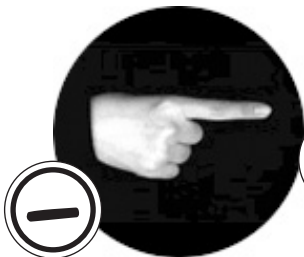
지화- 한글지화
(모음)



ㅏ



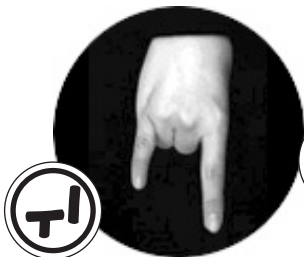
ㅑ



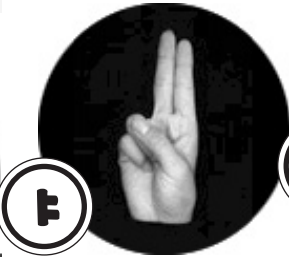
ㅓ



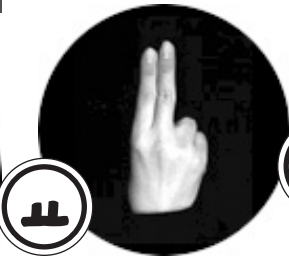
ㅕ



ㅗ



ㅛ



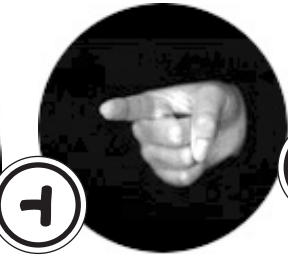
ㅜ



ㅠ



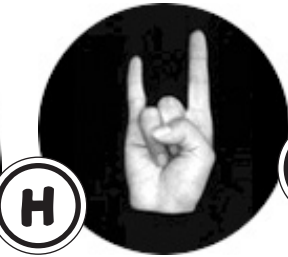
ㅡ



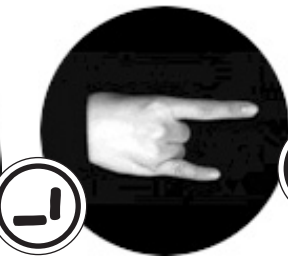
ㅜ



ㅠ



ㅠ



ㅡ



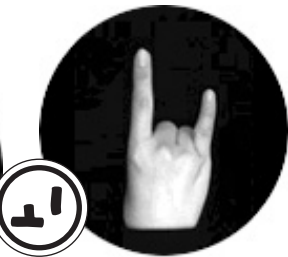
ㅛ



ㅠ



ㅠ

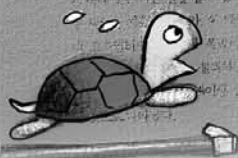
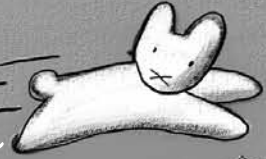
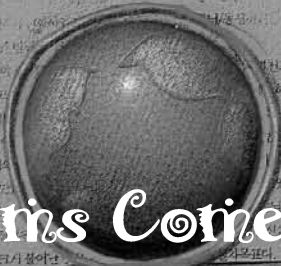


ㅡ



Dreams Come True

song by Westlife



Don't you know that

(모르시나요?)

Dreams are there to show you the way

(당신의 꿈속엔 당신의 길이 있어요)

Better take a look inside

(당신의 내면에 더좋은 것을 보여주죠)

Close your eyes find out what they're trying to say

(눈을 감고 내면의 소리를 들어봐요)

You gotta take a look inside

(당신의 내면을 바라보세요)

Only for a minute

(단지 몇분만..)

Just to make a start

(틀림없이 시작하게 만들꺼예요)

Imagine what you wanna see

(당신이 무엇을 보기를 원하는지 상상해 보세요)

Wake him up the wizard

(당신이 일어나면 마법사가 되있을꺼예요)

Sleeping in your heart

(당신의 마음으로 자보세요)

Just imagine what you wanna be

(틀림없이 무엇을 원하는지 상상할수있을꺼예요)

Don't you know that...

(당신이 저것을 하지 않는다는것을 알게되면...)

(Chorus)

Dreams come true they do

(꿈들은 우리에게 현실로 다가와요)

Dreams come true

(꿈들은 현실로)

From all of us to all of you they do

(우리 모두에게.. 그들이 할수있게)

Don't you know that dreams come true

(당신은 꿈들이 현실로 다가 오는것을 알지 못하나요?)

Love is just a second away

(사랑은 단지 두번째 길이예요)

Better take a look inside

(내부에 있는 더 좋은 것을 보여주죠)

Make that magic rule, let the miracle stay

(마법의 규칙을 만들고, 기적이 일어나면 머물도록하세요)

You gotta take a look inside

(당신의 내면을 보세요)

Only for a minute

(단지 몇분만..)

It's not a fantasy

(그것은 상상이 아니예요)

Just imagine what you wanna be

(틀림없이 무엇을 상상하는지 알 수 있을꺼예요)

Don't you know that...

(당신이 저것을 하지 않는다는것을 알게되면...)

(Chorus)

Don't you know that dreams come true

(꿈들이 현실로 다가 온다는것 알수없어요)

Don't you know that dreams come true

(꿈들이 현실로 다가 온다는것 알수없어요)

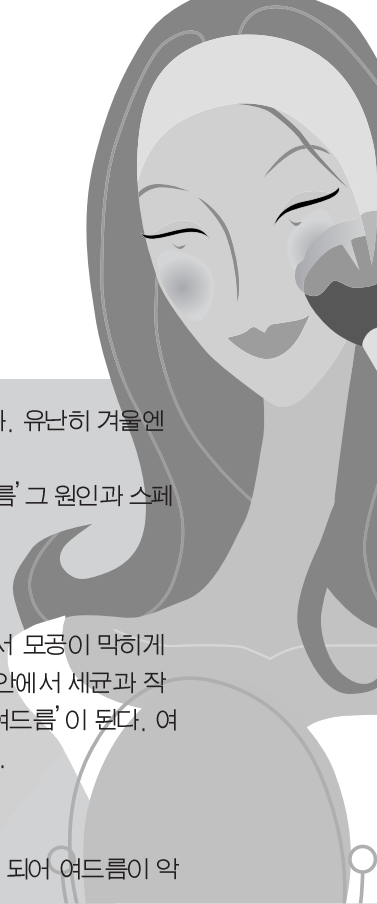
Only for a minute

(단지 몇분동안..)

You can make your dreams come true

(당신은 당신의 꿈을 현실로 만들수있거예요)

** repeat **



>>겨울철 여드름, 비켜!

그 좋던 피부가 기온이 내려가고 찬바람이 불면서 때아닌 여드름으로 고생하곤 한다. 유난히 겨울엔 뾰루지도 많이 나고, 또 빨리 낫지 않는 이유는 뭘까?

여드름은 지성피부에만 생기는데 아니었나? 겨울이 되면 생기는 공포의 '겨울 여드름' 그 원인과 스페셜 케어 방법까지 '겨울 여드름' 추방을 위한 모든 것.

겨울건조 여드름, 이렇게 생긴다

건조한 날씨 때문에 겨울엔 피부가 건조해지게 마련. 피지와 각질이 많이 일어나면서 모공이 막히게 된다. 따라서 과잉 분비된 피지가 모공 안에 쌓이게 되고 이렇게 쌓인 피지는 모공 안에서 세균과 작용해 뾰루지나 염증을 일으키게 되는 것. 이 염증은 통증과 열을 동반하면서 '붉은 여드름'이 된다. 여기까지 진행되면 나아도 여드름 자국이 남을 가능성이 크다. 이게 바로 겨울 여드름.

여드름이 겨울에 더 심해지는 이유

기온과 습도가 내려가면 모든 피부가 알칼리성이 되면서 피부의 밸런스가 무너지게 되어 여드름이 악화될 수 있다. 저온 저습도의 겨울이 붉은 여드름이 생길 수 있는 최적의 계절인 것!

HOW TO 1

뾰드득 뾰드득 손가락, 손바닥 세안

→ 겨울철 세안은 2회까지가 한도. 지나치게 씻으면 과도한 피지 분비의 원인이 되기 때문이다. 지성피부인 사람은 피지 제거 종이로 부지런히 피지를 제거하도록. 또한 세안할 때 비누 거품을 많이 내 광대뼈 부근을 손바닥으로 상→하→상의 순서로 쓱쓱 닦는 게 대부분.

하지만 이런 세안법은 볼이 벌개지고 피부에 자극을 주게 되므로 겨울엔 절대 금물이다. 세안 포인트는 손바닥과 손가락을 잘 구분해서 사용하는 것. T 존은 손가락을 사용해 꼼꼼히 씻고, 비교적 건조한 U 존은 손바닥으로 부드럽게 씻어준다. 여드름이 있는 사람은 피지와 더러움이 잘 떨어지도록 미지근한 물로 세안하는 것이 좋다.

HOW TO 2

수분 공급이 우선, 스킨바르기

→ 겨울 여드름의 가장 큰 문제는 바로 피부 건조. 때문에 수분 공급이 제일 중요하다. 가장 손쉬운 방법은 스킨로션 바르기. 하지만 무조건 많이 바른다고 수분이 공급되는 것은 아니다. 스프레이 등으로 뿌려주는 것도 마찬가지로 감싸주듯 부드럽게 눌러주

는 게 가장 효과적이다.

스킨 로션을 바른 다음 소리가 나도록 톡톡 두드려 주는 사람이 있는데, 너무 세게 두드리면 수분 공급은 들쭉치고 피부를 손상시킬 수 있으므로 주의할 것. 로션은 손으로 바르거나 화장솜으로 바르거나 효과는 비슷하다. 단 주의해야 할 것은 화장솜. 털이 일어나는 솜은 잔유물이 피부에 남아 여드름을 악화시키는 원인이 될 수 있기 때문이다. 20회 정도 두드리고 문질러보아 이상이 없는 화장솜이 좋다.

HOW TO 3

필요한 부분만 살짝, 에센스&크림바르기

→ 아무리 로션을 많이 발라도 그대로 두면 수분이 증발하기만 한다. 수분을 유지하려면 에센스 등으로 피부 표면에 막을 만들어 수분 증발을 막아주는 것이 중요하다. 그렇다고 얼굴 전체에 다 발라주는 것은 생각해볼 일이다. 얼굴 전체가 건조한 경우는 거의 없고, 어느 한 부분이 지성이거나 일부가 심한 건성이거나 하기 때문이다. 건조한 부분에만 얹어주듯 살짝 바르도록 하자. 기왕이면 끈적거리지 않는 오일프리 타입이 좋다.

출처 : 스타일 팻찌 (<http://mystyle.patzzi.com>)

사이버 중독증

혹시 내가 사이버 중독증???

「사이버중독(Cyber Addiction)」이란 “정보이용자가 지나치게 컴퓨터에 접속하여 일상생활에 심각한 사회적, 정신적, 육체적 및 금전적「지장」을 받고 있는 상태”라고 정의할 수 있습니다.

여기서, “중독”의 의미는 지나친 컴퓨터 사용으로 인하여 의존성, 내성 및 금단증상이 발현됨을 전제조건으로 합니다. 즉, 사이버 중독증상을 보이는 사람들은 마음이 복잡하거나 허전할 때 자기도 모르게 컴퓨터에 접속하여 시간을 보내며 마음의 위안을 얻는 의존성과, 웹에 매달려 컴퓨터를 끄고 빠져 나오기가 점점 힘들어 지며 오래 있어도 작업효율은 떨어지는 내성현상, 그리고 인터넷을 떠나 있으면 왠지 불안하고 인터넷상에 무슨 중요한 일이 일어났을 것 같은 생각이 들며 어떤 E-mail이 와 있을지 몹시 궁금해하는 금단증상의 특성을 지녔습니다.

사이버 중독은 위에서 언급한 몇가지 증상에 의해 단정적으로 정의될 수는 없으며 증상들의 정도가 심하고 반복적이며 만성화되어 신체, 심리, 사회 및 직업 활동상의 장애를 유발하는 경우에 해당된다고 할 수 있습니다. 현재 사이버 중독에 대한 연구는 아직까지 진행단계에 있습니다.

◆ 사이버중독에 빠지기 쉬운 타입

▷ 온라인을 알기 이전부터 심각한 정서적, 정신적 문제에 시달렸던 사람

연구조사에 따르면, 인터넷 중독자의 54%가 이전에 우울증 경력이 있었던 것으로 나타났다. 이외에도 34%는 고민에 시달렸으며, 나머지는 지속적으로 낮은 자존감을 느끼고 있는 상태에 있었습니다.

▷ 이전에 알콜 중독자였거나 다른 중독 증세가 있었던 사람

연구조사에 따르면 응답자의 52%가 알콜중독, 약물 의존증, 강박적 도박, 다이어트 장애 때문에 재활프로그램을 받은 적이 있다고 합니다. 이들은 인터넷을 다룰 때에도 이전의 중독증에서 보여준 것과 같은 동일한 방식으로 과도한 행동, 위로를 받기 위한 의존성을 보인다고 합니다.

▷ 오래된 컴퓨터 기술자들보다는 시간적 여유가 많고(자유업자, 학생 등) 사회와의 거리감이 있고 현재 자신이 놓여있는 입장에 불만을 느끼고 있는 비숙련 초보자들(전업주부, 실업 자등)이 오히려 사이버 중독증에 걸리기 쉽다고 합니다.

▷ 내성적인 사람이 아닌 활발한 성격의 소유자인 경우도 인터넷 중독에 걸리기 쉽다고 합니다. 많은 이용자들

이 대화상대가 없어 채팅룸에 모여들고 있으며 그저 대화가 즐거워서 채팅 룸을 찾는 경우도 많기 때문입니다. 출처:「인터넷중독증」(譯:김현수), 나눔의 집

◆사이버 중독 예방과 대응방안

사이버중독의 예방과 대응방안으로 여러 학자들에 의해 보편적으로 받아들여지고 있는 방법들을 소개하고자 합니다. 본인의 컴퓨터 활용정도에 따라 참고사항으로 활용하시기 바랍니다.

▷ 하루 중 컴퓨터를 켜고 끄는 시간을 일정하게 정하고 꼭 지키도록 노력하라.

뚜렷한 목적이 없는 웹서핑을 하지 말아야 하며, 자신에게 주어진 다른 일을 다 끝마친 후에 컴퓨터를 켜는 습관을 들이는 것이 좋습니다. 한시간만 채팅하고 리포트를 쓰고 시험공부를 하겠다는 생각은 이 역시 중독증상의 하나일 뿐입니다.

▷ 혼자서 컴퓨터를 사용하는 것을 피하라.

남에게 드러나지 않는다는 은밀성이 사이버 중독증을 악화시키기 때문에 보다 공개된 장소로 컴퓨터의 위치를 옮기는 것도 좋은 방법입니다.

▷ 오락과 휴식의 도구로서의 컴퓨터 사용을 줄여라.

컴퓨터 사용은 신체적, 정신적 긴장을 유발하므로 또 하나의 스트레스가 되는 경우가 많으므로 과감하게 불필요한 게임 CD는 정리하고 게임 파일을 삭제하는 것이 좋습니다.

▷ 신체적 활동을 하는 시간을 늘려라.

땀을 흘리는 적절한 운동을 규칙적으로 하고, 모니터 앞에서 식사를 절대 하지 않으며, 바쁘더라도 컴퓨터를 끈 채로 끼니를 해결해야 하는 습관을 들이는 것이 좋습니다.

▷ 사이버 공간이 아닌 현실 공간에서의 대인관계를 늘려라.

PC 게임방을 가더라고 동료, 연인과 같이 가고 혼자서는 절대 가지 않는다는 원칙을 만드는 것도 좋습니다.

▷ 대인활동을 찾아라.

단순히 컴퓨터를 사용하는 시간만을 줄이는 데 목적을 두게되면 남은 시간에 할 일이 없어서 다시 인터넷을 하게 됩니다. 인터넷 사용을 조절하기 원하신다면 인터넷 말고 자신에게 즐거움을 주는 대인활동을 찾아서 즐기는 것도 좋습니다. 한 두 가지 말고 가능한 한 여러 개가 좋습니다.

☞ 이런 노력을 통해서 중독증상이 해결되지 않는다면, 정신의학 관련 전문가와 상의해 보시기 바랍니다



좋은 자기소개서와 나쁜 자기소개서 사례 >>

좋은 자기소개서 사례

이름: 박○○
지원부문: 재무기획

1. 창의력: 100점
왜? 대학 때 친구들과 진행한 ○○ 프로젝트에서 ○○○○ 역할을 맡아 A학점을 받음
2. 대인관계: 80점
팀 프로젝트를 수행할 때 친구가 아프자 그의 일을 대신해 ○○ 결과를 얻음.
3. 리더십: 99점
동아리 회장으로로서 ○○○ 분쟁에서 이리저리하게 중재함

나쁜 자기소개서 사례

이름: 김○○
경력: 1998년 동아리 활동으로 상장 수여

학력: 1993년 ○○ 초등학교 졸업
1996년 ○○ 중학교 졸업
1999년 ○○ 고등학교 졸업
2003년 ○○ 대학교 ○○과 졸업

하고 싶은 말: 저는 서울 강남에서 태어나 ○남 ○녀의 ○째로 태어나...

* 이상은 동아일보 기사내용을 청소년과 봉사활동에 맞게 일부 수정하였습니다.

● 좋은 자기증명, 나쁜 자기증명

중견그룹 이랜드는 지난달 말 입사지원서를 받았다. 자격요건은 간단하면서도 어려웠다. 패션영업관리, 전략기획 등 7가지 지원분야를 나누고 그 분야에서 발휘해야 하는 역량을 과제로 제시했다. 신입과 경력을 불문하고 구직자들은 지원하는 분야와 그 과제를 선택해 분석 자료를 제출해야 했다. 분량은 2MB 이내, 그림을 넣지 않을 경우 파워포인트로 A4용지 100장쯤 된다.

‘00년 ▽▽대학 졸업, 서울 강남 출생, 자애로운 부모님 밑에서 △남△녀의 ☆째로 태어나...’에 익숙한 사람들은 기절할만한 자기소개서 형식과 분량이었다.

이랜드는 이 같은 자기증명을 거친 사람들을 대상으로 1차례 면접만 치른 뒤 합격자를 뽑을 예정이다. 서류 접수결과 총 20명 모집에 900명이 지원했다. 이 회사는 입사 지원자 중 자기증명이 뛰어난 사람이 많으면 채용인원을 90명까지 늘릴 용의도 있다.

워크엔드팀은 당초 서류 전형 결과 발표 예정일이던 7일 이랜드를 찾아가 서류전형에서 통과가 유력시 되는 지원자와 탈락이 유력시 되는 지원서를 들여다 봤다.(지원자가 많아 서류전형 발표는 14일로 미뤄졌다)

좋은 자기증명서는 과제를 명확하게 이해하고 구체적인 숫자와 근거를 제시했다. 자신의 경험을 서술해도 정보가 구체적이었다. 반면 탈락할 것이 명백한 자기증명서는 ‘저는 열심히 할 것입니다’는 식으로 모호한 다짐이 주를 이루고 있었다.

한 지원자는 상품기획 부문의 과제 중 ‘이랜드를 제외한 타사 브랜드 1개를 선택해 상품군 포트폴리오를 분석, 제출할 수 있다’는 항목을 선택했다. 이 지원자는 파워포인트로 꾸민 35장짜리 자료를 통해 J사의 캐주얼브랜드 B에 대해 분석했다. 올 상반기 의류시장의 규모를 한국패션협회 자료를 바탕으로 원통형백분율로 표시했고 샐러리맨이 양복+넥타이가 아니라 캐주얼을 선호하는 추세를 소개하기도 했다. 이 지원자는 B가 고급 캐주얼브랜드 구축전략을 통해 좋은 브랜드로 입지를 다졌지만 보다 공격적인 마케팅으로 1위 자리를 유지해야 한다는 결론을 제시했다. 그는 서류전형을 통과했다.

패션생산을 지원한 다른 사람은 ‘7일 안에 반응생산을 할 수 있는 지식을 제출할 수 있다’는 과제를 선택했다. 제조 공정의 흐름도를 작성하고 경영환경의 변화를 일목요연하게 보여줬다. 기획, 생산, 유통판매 등 각

분야에서 반응생산을 할 수 있는 전략을 서술한 뒤 결론을 도출했다. 그는 통과될 가능성이 높다.

반면 전략 기획을 지원해 '혁신과 기업이 정신에 따른 차별화된 사업설계 능력이 있다'는 과제를 선택한 사람은 첫 장부터 "기획력이 힘입니다. 저는 귀사에서 잘 해낼 자신이 있습니다"는 다짐으로 시작했다. 그는 대학시절 참여한 프로젝트 이름을 나열한 뒤 어떤 프리젠테이션에서 1위를 차지했다는 정보만 적었다. 팀 안에서 자신의 역할이 무엇이고 어떤 점에서 높은 평가를 받았는지에 대한 설명이 없었다.

또 다른 지원자는 전략기획에서 '국내 기업 중 임의로 3개사를 선정해 해당 회사의 매출 및 현금 흐름 투자수익률을 향후 3년간 30%성장시킬 전략을 제안할 수 있다'는 과제를 택했다. 전체 서술 가운데 '2차 금융상품 전략 1,2,3'이라는 표현을 제외하고는 숫자가 하나도 나오지 않았다. 근거 없는 주장만 있었던 셈. 두 지원자는 서류전형에서 탈락했다.

● 비법은 없다

극심한 취업난은 새로운 풍속도를 만들어내고 있다. 취업을 앞둔 학생들 사이에 '빨간 책' '파란 책' 열풍이 불고 있다. 빨간 책은 '최신 직무적성검사'라는 책,

파란책은 '2004 종합 직무적성검사'라는 책. 둘 다 삼성 LG 등 대부분 대기업의 기출 인터뷰, 인적성 검사 문제, 면접의 노하우 등이 담겨 있다.

인터넷에서는 '면접 필승 카페' 등 모임이 수백개 생겨 면접 때 나온 질문과 전략을 올려놓는다. 인터넷을 통해 '면접스터디' 모임이 만들어지기도 한다. 광범위한 정보가 교류되고 있지만 큰 도움은 되지 않는다는 게 인사담당자들의 지적. 최양기 상무는 "이런 기출문제는 아무리 봐야 소용이 없다. 자신의 경험이 없는 상태라면 문제만 알고 있다고 정답을 내놓기는 어렵기 때문"이라고 말했다

많은 기업들이 회사 단위가 아니라 마케팅, 홍보 등 구체적인 업무를 단위로 인력을 뽑는 추세도 '비법'을 무색하게 하는 요인이다. 아직도 많은 구직자들은 하고 싶은 일과 잘 할 수 있는 일을 혼동한다. 공대생이 아무런 근거도 없이 마케팅을 지원하는 식이다. 이는 트렌드에 쉽게 쫓리기 때문이다. 2000년에는 IT업계가, 요즘은 엔터테인먼트업계가 이력에 관계없이 각광받고 있는 것도 이런 현상이다. 능력을 개발하지 않고 유행만 좇다가는 떨어질 가능성이 높다.

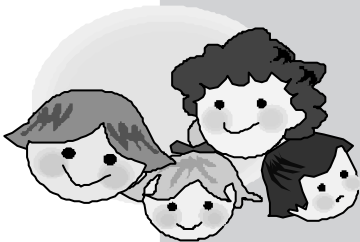
〈동아일보 2003년 11월 14일자 기사문 발췌〉

여기서 잠깐!

청소년 여러분~

혹시 학업에 열중해야 할 이 시기

여러분에게 봉사활동은 공부 시간 빼앗는 골칫거리라 여겨지나요?



그리 멀지 않은 미래

우리 사회의 주역이 될 여러분에게

우리 사회는 전문분야에 대한 경험적 지식과

훌륭한 대인관계를 통한 Teamwork을 요구합니다.

나의 관심과 특기를 살린 청소년 봉사활동!

친구·가족·선생님과 함께 또 다른 세상속에서 펼쳐지는

아름다운 삶의 체험, 청소년 봉사활동! 이젠,

청소년의 꿈을 실현하기 위한 선택이 아니라 필수입니다. 필수!

2003 청소년자원봉사박람회 판화·그래픽 수상작

고등학교 우수상

강경고등학교 2학년 조성주



