

2019학년도 1학기

공모전 수상집



차 의과학대학교 학습지원센터

CONTENTS ●●●

I. 영화감상문 공모전 1

최우수상	보건복지행정학과 김예림	3
우수상	약학과 박지수	6
우수상	약학과 최성웅	10
장려상	간호학과 이찬미	12
장려상	바이오공학과 조아영	15
장려상	약학과 김민지	19

II. 줄수다 에세이 공모전 23

최우수상	약학과 박소영	25
우수상	보건복지행정학과 김보민	32
우수상	상담심리학과 한수민	38
장려상	간호학과 김어진	45
장려상	의료홍보미디어학과 심효은	51
장려상	스포츠의학과 정혜진	55

III. 우수 리포트 공모전 57

최우수상	의생명과학과 채병준	59
우수상	데이터경영학과 김효빈	72
우수상	약학과 진주연	92
장려상	미술치료학과 선인혜	103
장려상	미술치료학과 이영서	116
장려상	의생명과학과 김유정	141

IV. 우수 노트 공모전 159

최우수상	바이오공학과	김보선	161
우수상	스포츠의학과	황지수	166
우수상	약학과	오윤정	172
장려상	간호학과	김주연	178
장려상	스포츠의학과	김병찬	184
장려상	의생명과학과	박주동	190

V. PPT 템플릿 제작 공모전 195

최우수상	의생명과학과	박주동	197
우수상	데이터경영학과	이동렬	199
우수상	약학과	류현우	201
장려상	데이터경영학과	김효빈	203
장려상	데이터경영학과	김민정	207
장려상	의생명과학과	노영석	211

VI. 독서 감상문 공모전 215

1차 최우수상	약학과	김영진	217
1차 우수상	간호학과	김주연	221
1차 우수상	약학과	손유나	224
1차 장려상	보건복지행정학과	전혜림	227
1차 장려상	식품생명공학과	엄윤주	231
1차 장려상	미술치료학과	김혜빈	234
2차 최우수상	약학과	우나현	237
2차 우수상	약학과	박지수	240
2차 우수상	보건의료산업학과	신민주	243
2차 장려상	약학과	이은혜	246
2차 장려상	간호학과	이찬미	250
2차 장려상	데이터경영학과	이동렬	255

2019학년도 1학기
공모전 수상집

I

영 화 감 상 문
공 모 전

보건복지행정학과 20193110 김 예 림

최우수상

1. 우연히, 적응

우선 영화의 주인공인 마일스에 대해 이야기하며 영화 ‘스파이더맨 : 뉴 유니버스’를 감상해 보겠다. 주인공 마일스를 표현하는 단어를 하나 정하자면, 히어로도 스파이더맨도 아닌 ‘우연함’이라고 정하고 싶다. 영화는 마일스에게 닥치는 다양한 사건들을 여럿 보여주면서 진행되는데, 적어도 그 영상에서 그려진 마일스의 삶은 ‘운’이라고 표현하기에는 조금 다른, ‘우연’으로 이루어져 있었다. 그는 우연히 엘리트 학교에 추천으로 합격했고, 거미에 물려 스파이더 능력을 얻게 되고, 동시대, 같은 차원의 스파이더맨을 만났을 때도, 아버지의 스파이더맨에 대한 진심을 알게 되었을 때 모두 ‘우연함’이 마일스의 삶에 따라왔다. 그러나, 그는 그런 많은 우연의 사건에서 전혀 적응하지 못하는 모습을 보여준다. 분명 학교에서도, 새로운 능력을 얻은 초보 영웅으로서도, 가족관계에서도, 또 자기만의 취미 생활에서도 노력하는 모습은 보여주지만, 여느 슈퍼히어로들과는 달리 능력에 대한 빠른 적응, 바뀐 상황에 대한 빠른 판단 전환이 쉽지 않았다. 그래서 두 번째 키워드를 ‘적응’으로 정했고, 영화는 전체적으로 마일스의 우연한 삶과 그의 적응을 응원하는 스토리로 진행된다.

원래 히어로물을 즐겨보고, 다른 스파이더맨 시리즈도 거의 봤기 때문에, 솔직히 그런 마일스의 모습은 다른 영웅들과 크게 비교되었고(실제로 영화 속에서도 다른 차원의 스파이더맨들과 비교되는 연출이 자주 등장한다.), 그랬기에 그의 이야기는, 영화를 조금 지루하게 만들었다.

2. “VISION”

마일스가 적응하지 못하고 여러 사건에 부딪히며 뛰어다니던 그 엘리트 학교에서, 자꾸만 비춰주는 글자가 있다. 바로 ‘VISION’. 이상하리만큼 많이 또 자주 비춰준다. 첫 비전 문구의 등장은 학교 선생님께서 ‘물리학이 아닌 자신에 대한 에세이’를 쓰라는 숙제를 받고 나서였다. 그리고 그가 좋아하는 힙합풍의 노래가 들려왔고, 이런 연출은 얼마 지나지 않아 또 등장한다. 그의 취미인 그래피티 작품을 완성하고, 그 장소에서 방사능 거미에 물리고 또 VISION. 이런 연출들은 마치 마일스의 자신에 대한 걱정과 고민, 그렇지만 이미 알고 있는 자신의 본심 또 스파이더 능력, 그리고 바뀐 환경에 대한 적응 등에 대한 내용을 연결하고, 해당 글자가 등장할 때마다 관객들이 긍정적인 미래를 예측하게 하고 기대하게 하는 신호가 되었다고 생각한다.

영화를 보면서는 제삼자인, 관객 관점에서 마일스의 삶을 바라봤지만, 지금 이 영화를 해석하고 다시 또 감상하며 본 마일스는, 몇에 관심이 많고, 자신이 무엇을 좋아하는지도 정확히 모르는, 타인에 휘둘리기만 하는 어린아이였다. 당장 부모의 말에만 순종할 수밖에 없어, 가족 간의 갈등에 휩싸인 그런 아이에게 갑자기 히어로의 능력이 생기고, 세상을 구하라고 한다는 것이 그에게

굉장한 부담으로 다가왔을 거란 생각이 든다. 아마 감독은 이 VISION을 통해 마일스의 꿈을 향한 과정을 보여주고, 관객들에게 마일스의 HERO LIFE를 응원해달라고 부탁하기 위해 넣은 장면이라 느껴진다.

3. 성장

그렇게 마일스는 점점 성숙한 마일스로, 또 브루클린의 영웅 스파이더맨으로 성장해 가는데, 그의 더딘 과정을 최대한 보여주고 싶었는지, 대조되는 연출들이 많았고, 내게는 그것이 영화에서 가장 인상 깊은 장면들이었다. 건물에서 떨어질 때 겁이 많던 초보 영웅 마일스는 “AHHHH-”라는 비명을 질렀다면 나중에는 똑같은 구도에서 “HOOOO-”라는 환호를 질렀다면, 마일스 몰래 다른 일을 하고는 “입이 아니라 손을 봐야지”, 또 마일스가 한눈팔 때 마일스를 순간 제압해버리는 등 그의 능력을 무시하는 행동을 하는 다른 차원 스파이더맨의 대사와 행동을, 성장한 마일스가 후에 다시 그 스파이더맨에게 복수하듯 중복해서 보여준다. 이런 장면들은 히어로로서의 성장뿐만 아니라 마일스의 전체적인 태도 변화도 느끼게 해주었는데, 마냥 적응 못 하던 소심한 마일스가 아닌, 대범하고 책임감 넘치는 마일스로 성장했음을 해당 장면들을 통해 확연하게 보여줬다.

나는 영화를 볼 때, 이런 주인공들의 변화에 집중하는데, 주인공들의 변화가 스토리를 이해하고 진행될 방향들을 예측하게 해줌과 동시에 감독이 주인공에게 주는 애정 또한 느낄 수 있기 때문이다. 그 캐릭터를 설정하는 데에 있어서 얼마나 그를 이해하고 일관성 있게 바라보았는지 또, 관객들에게 이 캐릭터를 어떻게 인식시킬 것인지 등 감독의 의도가 주인공의 이야기 속에, 성장 속에 녹아있기 때문이다. 마일스의 성장은 너무 빠르고 성장 이후가 진작에 눈에 보였기에 내게 조금은 유치하게 다가왔는데, 그랬기 때문에 어린 마일스, 어리바리한 새로운 막내 HERO를 오히려 더 잘 표현할 수 있었다고 본다.

4. 소니 픽처스

흔히 MARVEL의 캐릭터라고 알고 있는 스파이더맨 캐릭터는 사실 ‘소니’의 캐릭터인데, MARVEL에서 스파이더맨 캐릭터를 더 많이 쓰고 있지만, 소니에서도 이 캐릭터를 굉장히 아끼고 있어 놓지는 못하고 있다. 지금은 사실상 두 회사가 함께 다른 느낌으로 쓰고 있는데, 솔직히 나는 MCU의 스파이더맨, 피터 파커가 더 좋았지만 이 영화를 통해 생각을 달리하게 됐다. 역시 캐릭터를 만든 회사라 그런지 스파이더맨을 너무나 잘 표현했기 때문이다. 영화의 분위기나, 스파이더맨의 현실에 대한 표현력(MCU에서는 단순히 영웅의 삶에만 초점을 둔다), 초반부터 기존과는 다른 오프닝에 마일스의 취미 그래피티를 연상시키는 신나고 화려한 연출들을 넣고. 팬들이라면 누구나 좋아할 지난 스파이더맨의 역사를 훑어주기도 하고, 다른 작품(애니메이션이나 코믹스 등)에서도 등장하는 다른 차원의 스파이더맨들도 등장시키고. 특히나 가장 코믹스스러웠던 방사능 거미에 물린 이후 혼잣말이 ‘코믹스 말풍선’으로 그려졌던 것. 분명 애니메이션 영화를 보고 있지만, 움직이는 코믹스 만화를 보는 것 같은 시각적 연출이 굉장히 특이하고 좋았다. 오히려 그런 지지직거리고 빵빵 터지는 음향들이 거슬리기보다, 마일스도 알지 못하는 자신의

모습을 감독의 시점에서 해석한 흥이 많고 놀기 좋아하는 마일스 같다는 생각도 들게 했다.

5. 마지막으로

영화 감상 과정은 영화를 볼 때만 이뤄지는 것이 아니고, 영화 감상은 단순히 영화에 대한 느낀 점만 나열하는 것이 아니라고 생각한다. 나는 작품을 분석하며 영화를 감상하고, 감독의 의도를 파악하고, 주인공의 감정을 정리하고 추측하며 감상문을 작성하는데, 이래야 작품을 이해했다고, 한 작품을 제대로 감상했고, 내 생각을 잘 정리했다고 느낀다. 이런 방식으로 진행한 ‘스파이더맨 : 뉴 유니버스’ 감상을 이렇게 마무리 지으며, 마지막으로 MCU(마블 시네마틱 유니버스)의 친절한 이웃 피터 파커와 꼬마 영웅 아닌 브루클린의 스파이더맨 마일스의 행복한 영웅의 삶(HERO'S LIFE)과 둘의 친목도 기대해보며, 이 감상문을 읽고 영화를 본 이들에게 영화가 단순 영웅이 나오는 애니메이션이 아닌, 마일스의 영웅의 삶을 그린 영화라는 것을, 그리고 마일스를 온전히 이해하는 것에 도움이 되기를 바란다.

〈내 인생에서 사라져!〉

불광불급(不枉不及). 영화의 주인공인 프레디 머큐리의 음악 인생은 ‘미치지 않으면 미치지 못 한다’는 의미의 이 사자성어로 표현하는 것이 가장 적합하겠다는 생각이 든다. 프레디 머큐리가 메인보컬로 함께 했던 영국의 4인조 록 밴드 ‘Queen’은 우리 세대에게는 다소 생소하고, 퀸이라는 이름이 주는 이미지가 웬지 오래된 밴드라는 느낌을 준다. 하지만 밴드 이름에서 느껴지는 고전적인 느낌과는 달리 ‘보헤미안 랍소디’라는 제목에서는 과거로 되돌아가는 영화가 아닌, 현재의 정서와 어울릴 것 같은 기대감을 갖게 하였다. 만일 영화 제목이 밴드의 이름인 ‘Queen’이었다면 젊은 세대에게 이처럼 많은 호응을 얻을 수 있었을지 의문이 들기도 하였다. 이 영화에 소개되는 곡들은 50여 년 전의 음악이라 모두 처음 들어보는 곡일 것이라고 처음에 생각했었다. 그러나, 너무나도 귀에 익숙한 ‘We are the Champion’을 듣는 순간 ‘퀸’이 정말 글로벌한 밴드이며 그들을 대상으로 뮤지컬 영화를 기획한 의도를 확실히 알 수 있었다.

런던의 웹블리 스타디움을 가득 메운 관중들의 엄청난 환호 속에 프레디가 등장하는 1985년의 ‘라이브에이드’ 공연 장면으로 영화는 시작된다. 프레디는 무대의상이라고 할 수도 없는 흰 색 민소매 러닝셔츠 차림으로 무대에 팔짝 뛰어오르고, 관중의 환호가 이어지면서 영화의 장면은 밴드가 결성된 1970년으로 전환된다. 퀸의 멤버가 되기 전, 프레디는 공항에서 수하물을 운반하는 일을 하면서도 음악에 대한 열정이 높았다. 그러나 걸으로 드러나는 그의 모습은 가수가 되기에는 적합하지 못하였으므로 기회를 얻는다는 것이 매우 힘든 여건이었다. 그러던 어느 날, 대학생들로 구성된 한 밴드의 보컬이 갑자기 그만둔 것을 알게 된다. 프레디가 그 밴드를 찾아가 보컬을 맡겠다고 제안했을 때, 모두가 고개를 저었다. 프레디의 못생긴 외모는 둘째 치고라도 그의 치열은 앞으로 돌출된 듯 보이기도 했고, 치아가 남들보다 많아 입속 공간이 부족해 보이는 듯 싶기도 했다. 고개를 젓는 멤버들을 설득하기 위하여 프레디는 일단 본인의 노래를 들어보라며 막무가내로 노래를 불렀고, 그의 노래 실력에 반한 멤버들에게 돌출된 치열 따위는 더 이상 문제가 되지 않았다. 이로써 프레디는 브라이언, 로저, 존을 만나 밴드 ‘퀸’을 결성하여 본격적인 음악 인생을 시작하였다. 퀸 멤버들의 실제 모습이 궁금하여 라이브에이드 공연 영상을 봤는데, 실제 모습과 영화 속 배우들의 싱크로율이 놀라울 정도였다. 특히 프레디 역을 맡은 배우 라미 말렉은 실제 프레디의 공연 영상과 너무도 흡사한 퍼포먼스와 표정을 연기하였다.

멤버들 각자의 음악적 능력이 탁월했던 퀸은 지역 순회공연을 시작으로 정규 앨범을 발표하게 되면서 차츰 그 실력을 인정받게 되었다. 성공의 궤도에 오르면서 그들은 콘서트 투어를 시작하는데 미국과 일본을 비롯하여 전 세계적으로 호응을 얻어 퀸의 명성은 높아져 간다. 그러한 과정 속에서 그들은 식상한 음악을 탈피하여 새로운 시도를 하고 싶어 하는데, 바로 그 새로운

시도가 ‘보헤미안 랍소디’이다. 너무 파격적인 시도였기 때문에 실패할 거라는 모두의 반대에도 불구하고 그들은 록과 오페라, 헤비메탈을 접목하여 6분이 넘는 보헤미안 랍소디를 완성하였다. 실패할 거라는 전문가들의 예상을 뒤엎고 보헤미안 랍소디는 퀸의 대표곡이 되어 엄청난 사랑을 받게 된다. 이 무렵, 프레디는 평생을 두고 사랑하는 연인 메리를 만나게 되고 청혼을 하기에 이른다. 그런데 퀸의 매니저인 폴은 프레디에게 키스를 하며 게이는 게이를 알아본다며 그를 유혹한다. 프레디는 불같이 화를 내며 폴에게 나는 게이가 아니라고 외친다. 그러나 동성인 폴의 집요한 유혹으로 프레디는 미처 깨닫지 못했던 ‘내 안의 또 다른 나’가 있음을 알게 된다. 자신이 이성과도 동성으로 사랑을 나눌 수 있는 사람임을 깨닫게 된 것이다. 프레디는 양성애자였던 것이다. 폴과 가까워지면서 프레디는 밴드에서 탈퇴하여 솔로로 활동하기를 원한다. 밴드 퀸의 구심점이자 리드보컬인 프레디의 솔로 선언은 멤버들과의 우정에 대한 배반이었다. 무대를 장악하며 관중을 압도하는 엄청난 힘을 본인 혼자만의 능력이라는 오만에 빠졌고, 솔로 활동을 부추기는 매니저 폴로 인해 프레디는 퀸을 떠나게 된다. 그러나 솔로가 된 프레디는 이렇다 할 음악적 성과를 내지 못한다. 폴은 프레디의 집을 동성애자의 파티장으로 만들어 문란한 성생활과 솔로 타락한 일상을 보내게 만든다. 프레디는 무대 위에서의 카리스마는 사라진 채, 무대 밖의 추락하는 삶을 살면서도 메리에 대한 사랑은 변함이 없었다. 매니저 폴은 프레디의 음악인으로서의 삶을 지지할 마음이 없는 사람이었다. 프레디의 눈과 귀를 막고 환락만을 추구하는 것이 목적이었다고 할 수 있다.

그 후, 1985년에 아프리카 기아 난민을 돕기 위한 공연인 ‘라이브에이드’가 기획되었다. 7만여명의 대규모 관중이 운집하고, 약 100여개 국가가 시청하는 범세계적인 자선공연으로 퀸에게도 출연 요청이 들어왔다. 그러나 폴은 그러한 사실 자체를 프레디에게 알리지 않았고, 오직 환락의 구렁텅이로 밀어 넣는 데만 열중하였다. 나중에 헤어진 연인 메리로부터 이 사실을 들은 프레디는 폴에게 분노하며 그와의 결별을 선언하였다. 결국 폴과 프레디는 악연이었던 것이다. 폴은 결별을 선언하는 프레디에게 당시에는 드러낼 수 없었던 동성애에 관한 약점을 언론에 공개하여 그의 음악 인생을 파탄 내겠다고 협박하였다. 이런 비열한 폴에게 프레디는 단호하게 외친다.

“Get the hell out of my life!!”

영화 속 프레디의 대사 중에, 나는 유독 이 대사가 가장 감명적이었다. 프레디의 이 외침은 썩은 것을 단박에 도려내는 결단이며, 잘못된 방향으로 향해하는 인생의 key를 되돌리는 터닝 포인트였다. 캐나다의 심리학자인 조던 B. 피터슨 교수는 인간은 편하고 즐거운 것에 안주하려는 본성이 있으며, 그것을 깨치고 나아가는 것은 강한 의지와 자존감을 갖고 있는 사람이 할 수 있는 일이라 하였다. 프레디는 일하지 않아도 평생을 즐길 수 있는 돈이 있었고, 환락의 세계에 2년여 동안이나 빠져 있었다. 그러나 프레디는 폴에게 ‘내 인생에서 사라져!’ 라고 단호하게 외치며 그간의 수렁을 박차고 뛰어오른다. 다시 퀸의 리드보컬로.....!

라이브에이드에서 다시 프레디와 함께 한 퀸은 20분의 공연시간을 할당받았다. 영화에서는 실제 공연을 재현한 퀸의 공연이 펼쳐졌다. 마치 20분의 긴 뮤직비디오를 보는 것 같은 느낌이 들었고, 실제 공연을 보는 듯 몰입을 가능하게 하였다. 파워풀한 가창력과 퍼포먼스로 무대를

장악하면서 관객의 호응을 유도하는 소위 때창의 선두주자가 퀸이었다는 것도 이 영화를 통해 알게 되었다. 프레디가 'Radio Gaga'를 외치면 관중이 'Gaga'를, 'Googoo'를 외치면 또 'Googoo'로 화답하는 관중의 코러스는 참여하는 공연 문화를 이끌었다고 볼 수 있다. 보헤미안 랩소디는 6분이 넘는 곡이고 다양한 음악 장르가 들어간 실험적인 곡이어서 어쩐지 좀 난해할 거라는 선입견이 있었다. 그러나 한 번 듣고 보니, 삶의 고뇌와 외로움이 묻어나는 통일된 선율이 있다는 생각이 들었다. 특히 프레디가 피아노를 연주하면서 부른 'Mama, just killed a man' 부분은 호소력 짙은 보이스로 노래에 빠져들게 하는 힘이 있었다. 그러나 이 노래의 뜻을 들여다보면 과히 충격적이기도 하였다. 보헤미안 랩소디는 1975년에 나온 퀸의 네 번째 정규앨범의 수록곡이다. 그런데 현대의 개방적인 사고가 보편화 되지 않은 그 당시의 상황에서도 표현의 자유가 보장된 유럽의 대중문화가 놀라웠다. 지금은 우리나라도 표현의 자유가 보장되어있고, 방탄소년단 같은 가수들은 웹블리 스타디움의 공연 티켓을 순식간에 매진시키며 세계무대에서 당당히 활동하고 있지만, 45년 전의 상황이라면 우리나라에서라면 절대로 허용될 수 없는 곡이라는 생각이 들었다. 가사의 내용을 들여다보면 아버지를 총으로 쏘아죽인 과정을 시작으로, 한 소년의 슬픈 절규와 홀로 남게 될 엄마를 향한 애절한 마음이 담겨있다. 자신의 부재에도 불구하고 엄마는 아무 일도 없는 듯 계속해서 살아가기를 바라는 짙은 슬픔이 배어 있다. 살인을 묘사한 가사 때문에 보헤미안 랩소디는 한국을 비롯한 몇몇 나라들에서는 금지곡인 시절이 있었다고 한다. 이 곡을 쓴 프레디는 가사에 대한 어떠한 설명도 없이 생을 마감했기 때문에 프레디의 개인적인 이야기를 담고 있으며, 양성애자인 자신에 대한 커밍아웃을 우회적으로 표현하며 본인의 심정을 노래한 것이라고도 한다. 가사의 내용이 다소 충격적이기는 하지만, 이 곡의 애절한 선율과 프레디의 목소리에서 묻어나는 슬픔은 진한 감동을 주었다. 이 영화의 대미를 장식하는 퀸의 'We are the Champion'은 평소에 익숙했지만, 프레디가 작사, 작곡한 퀸의 노래라는 것은 영화를 통해서 비로소 알게 되었다. 라이브에이드 공연의 마지막 부분에서 이 노래를 부르며 막을 내렸는데, 평소에 느꼈던 스포츠경기의 응원가와 같은 느낌이 아니었다. 고단한 개개인에게 '너희들은 열심히 살았고, 너희들은 모두가 챔피언'이라는 용기를 주며, 아프고 좌절한 사람들을 쓰다듬는 위로의 노래로 새롭게 인식되었다. 라이브 에이드에서 '퀸이 무대를 흠뻑다'라는 평을 받으며 퀸은 그 존재감을 드높였고, 이 공연을 끝으로 프레디는 무대에서 내려와 퀸의 작곡가로서의 삶을 살게 된다.

보헤미안 랩소디. 이 영화는 라이브 에이드 공연의 벅차오르는 함성 속에서 화려하게 끝난다. 그러나 이어서 프레디 머큐리의 사망에 관한 자막이 흐르는 쓸쓸한 여운으로 모두를 잠시 그 자리에 묶어 두었다. 프레디는 1991년, 에이즈로 인해 45세의 젊은 나이로 생을 마감한다. 양성애자였던 프레디의 비극적 종말이라고 할 수 있다. 자신이 선택한 삶에 대한 예고된 비극이라고는 하지만 참으로 안타까운 죽음이라는 생각이 들었다. 프레디의 매니저였던 폴도, 프레디와 마지막까지 함께 한 동반자이며 연인이었던 짐허튼도 모두 에이즈로 인해 짧은 생을 마감하게 된다. 전 세계적인 스타였던 프레디의 죽음으로 인해 에이즈에 대한 경각심이 높아졌고, 퀸의 동료들은 프레디의 이름으로 에이즈 퇴치를 위한 재단을 설립했다고 한다. 이 영화를 보면서 인종도 이념도 세대도 넘어 하나로 집결시키는 음악의 엄청난 힘을 느끼게 되었고, 아직도 프레디 머큐리는 보헤미안 랩소디와 함께 현재를 살고 있다는 생각이 들었다. 그리고 죽는 순간

까지 부모님께는 양성애자임을 고백하지 못했던 프레디의 고뇌와 보헤미안 랩소디의 'Mama, just killed a man'이 가슴을 멍멍하게 하였다.

가문 대대로 내려오던 비밀

주인공 팀은 성인이 된 후 아버지께 가문의 비밀을 듣게 된다. 남자는 대대로 시간여행을 할 수 있는데 미래로는 못가고 과거로만 큰 영향을 주지 않은 채로 갈 수 있다는 점이였다. 이 부분은 사실 다양한 영화에 사용된 소재이다. 이 소재를 이용한 영화 중 재미있게 본 영화로는 '백투더퓨처'가 있는데 어느 장르에 이 소재를 대입시키느냐에 따라 다양한 영화가 나올 수 있다는 점이 인상적이였다.

모든 걸 이룰 수 있을까

과거로 돌아간다고 해서 자신을 안좋아하던 사람의 마음까지는 바꿀 수 없다.

팀은 처음 짝사랑에 빠지게 되었는데 그 대상은 방학동안 같은 집에서 하숙했던 학생이였다. 팀은 맘에드는 여자에게 하숙 마지막 날에 좋아한다는 표현을 했고 여자에게서 더 일찍 찾아와야 했다는 얘기를 들었다. 시간여행을 하며 여자의 말을 따라보았지만 팀은 그 여자가 완곡하게 거절을 했다는 것을 뒤늦게 깨닫는다. 사람 마음이라는 것이 제일 어렵고도 단순한 것 같다. 시간을 돌려도 자신을 좋아하지 않던 사람이 자신을 좋게 만드는 것은 너무 어려운 일이다. 그래도 팀의 짝사랑이 이뤄지지 않으면서 이후 메리를 만나고 아버지의 사랑까지 느낄 수 있었으니 어쩌면 다행일 수도 있다.

다만 여러번 주어진 기회를 노력으로 극복할 수 있다.

팀은 직장을 가질때까지 어떠한 여자도 만나볼 기회가 없었다. 흔히 말하는 모태솔로였고 어느날 직장동료와 술집을 가게 되었다. 그 곳은 암실에서 이성과 만나 외모에 위매이지 않은채 대화만으로 상대가 어떤지 생각하는 곳이었다. 메리라는 여자를 그 곳에서 처음만나 아주 오랜 시간 대화를 했고 밝은 곳에서 메리의 외모에 한번 더 반하게 된다. 하지만 하숙집 주인의 같은 날 일어났던 일거리를 시간여행을 통해 도와주다가 메리와의 만남이 없었던 사실이 된다. 그래도 메리와 대화를 했을 때 알게된 메리가 가장 좋아하는 배우의 사진전을 기점으로 몇번의 시간여행 시도 끝에 그녀와 좋은 만남을 갖게 된다. 데이트 후에 메리를 집에 데려다주며 잠자리를 같이 하게 되는데 이 때에도 시간여행으로 여러번 그녀와 행복한 시간을 보낸다. 이 때만 해도 이 영화의 장르가 로맨스일 것이라고 생각했고 왜 15세관람가인지 모를정도로 수위가 있는 장면들이었다. 이 썸 아버지와 팀이 탁구하는 장면이 어렴풋이 지나가는데 이토록 의미가 있을 줄은 몰랐다. 한편 팀은 메리와 좋은 관계를 유지하다가 처음 좋아했던 여자를 우연히 마주치며 혼란을 보이는 마음을 보였다. 하지만 팀은 마음을 다잡고 본인이 얼마나 메리를 좋아하는지 깨닫고 결혼을 하게 된다. 팀이 우연히 술집에서 메리를 만났고 결국 결혼에 이르기까지 여러 우연이 거쳤을지

라도 그 우연조차 운명이고 인연이라고 생각한다. 잠깐 스쳐가는 상대도 내가 최선을 다하고 진정성있게 대했을 때 나중에도 좋은 결과로 돌아올 것이라고 생각한다. 팀 또한 메리에게 대하는 한결같은 마음과 가식없이 진심으로 대하며 우연에서 인연으로 더 관계가 깊어졌을 것이다.

아버지의 폐암 말기를 돌릴 수 없다.

아이를 낳고 얼마 후 팀의 사랑하는 동생이 교통사고로 크게 다치며 죽을뻔 했고 시간여행으로 이를 되돌려 보려 노력했다. 하지만 동생이 다치기 전으로 되돌아 간다면 아이의 모습이 바뀌는 상황에 처했다. 즉 결혼을 하고 아이를 낳는 순간부터는 그 전으로 되돌릴 수가 없게된 것이다. 이러한 상황에서 아버지께서 폐암에 걸린 것을 알게 되고 아버지의 죽음이 점점 다가오게 된다. 폐암과 같은 큰 사건은 시간여행으로 돌릴 수는 없다는 것을 팀과 아버지 모두 알고 있는 사실이다. 돌아가시기 전 아버지께서는 매번 시간을 돌려 아들 팀과 탁구도 쳐보고, 또 팀이 어렸을 때 같이 산책하던 해안도 걷고 있었던 것을 팀은 뒤늦게 깨닫게 된다. 이러한 장면들이 영화 시작부분에, 그리고 중간부분에 나오며 지나갔지만 이러한 의미가 있을 것이라고 전혀 생각하지 못했다. 죽음이 닥쳐오는 것을 아는 아버지께서 계속 시간을 돌려가며 아들과 행복한 시간을 보낸 것이다. 새삼 아버지의 가슴 깊은 곳에서 올라오는 뜨거운 사랑을 느낄 수 있는 부분이었다. 팀도 아버지가 더욱 위독해져 힘든 순간에는 탁구를 치던 시점으로 돌아와 미래에서 온 본인의 현재의 상황을 아버지와 얘기했다. 어차피 미래에서 왔던 아버지기에 서로 포옹을 하고 산책을 하는데 이 장면이 너무 감명 깊은 장면이었다. 앞으로도 이러한 영화가 자주 나왔으면 좋겠고 여운이 깊어지는 하루이다.

어바웃타임을 본 이후의 여운

가족에 대한 사랑

요즘들어 다양한 장르의, 다양한 줄거리의 영화가 나오지만 '어바웃타임'과 같은 영화가 많이 없는 것 같아서 아쉽다. 이 영화는 처음에 보기엔 짧은 두 사람의 사랑을 다뤘다고 생각할 수 있다. 15세 관람가라고 하기엔 수위있는 내용도 있어서 당혹스럽기도 했는데 뒤쪽으로 갈수록 영화의 진가가 더욱 발휘되는 내용뿐이었다. 짧은 두 사람의 사랑을 다룬 것이 아닌, 부모님의 사랑 더 나아가서 시간이 얼마나 소중한고 왜 매 순간에 최선을 다해야하는지를 알려주는 영화였다. 그전에 이 영화를 보면서 느낀 감동들이 무더질때 쯤에 다시 이 영화를 볼 기회를 갖게 되어 너무 좋았다.

현재의 중요성

팀은 시간여행을 의미있게 쓰기 위해 하루를 두번씩 사는데 썼다. 첫날을 보내면서 보고 느끼지 못한 사소한 것들을 두번째날 되새기는데 시간여행을 이용했다. 그러면서 팀은 소소한 행복과 아름다움을 느꼈다. 우리도 일상생활에서 하루를 더 살아볼 수 있다면 어떨을까 곰곰이 생각해 봤다. 하루를 단 한번 보내면서 느끼는 아쉬움도 있을테고 후회도 따를 수 있다. 하루를 더 완벽히 살아갈 기회가 없다는 것은 이 세상이 지금껏 발전하는 이유라고 생각한다. 후회를 느끼면서 사람은 더 발전을 하고 성숙해지는 것이 아닐까, 하루 하루가 완벽했더라면 완벽과 완벽이 아님의 기준도 모호해지고 후회라는 단어조차 생겨나지 않을 것이다. 하루를 한번씩만 살아보기에 완벽이 어떤 것인지도 알 수 있다고 생각한다.

이 영화는 팀이라는 20대 남성 시점의 영화입니다. 팀이 21세 성인이 되자 팀의 아버지는 이 집안 남성들의 가풍으로 시간을 되돌릴 수 있다는 이야기를 들려줍니다. 이 영화는 시간을 이용 하되 특히 로맨스와 가족 중심으로 이야기를 풀어가고 있습니다. 그 능력으로 로또 당첨이나 부동산 투자가 아닌 여자친구를 만들고 싶다는 팀과 그 말에 “와우”라고 반응하는 아버지도 귀엽게 느껴졌습니다.

[시간 여행 영화의 특이점]

시간 여행 소재는 앞으로 어떻게 이야기가 전개될지 모르고 그만큼 반전이 생길 수 있어서 시청자 입장에서 흥미로운 것 같습니다. 제가 본 타임루프 영화들은 거의 슬픈 결말이었는데, 그래서인지 더 감동적이고 애절함이 느껴지기도 합니다.

'If Only'라는 영화도 어바웃 타임처럼 남성의 시간 여행 이야기로, 추천하고 싶은 영화입니다. 오래된 남녀 연인이 반복되는 일상에 권태기를 맞으면서 남성이 연인에 대해 소홀해집니다. 갑자기 여주인공이 교통사고가 나고 남성이 시간 여행을 하면서 과거의 후회를 만회하며 좋은 추억을 쌓고자 노력하는 이야기입니다. 만약 내가 후회하고 있는 것들을 시간을 되돌려 보완하고 잘해낸다면 좋은 결과가 나오는 것이 당연하다고 생각하지만 반드시 그렇진 않았습니다. 오히려 내가 한 행동이 나비효과가 되어 결국 다른 사람들에게 피해가 되는 결과가 나타나기도 했기 때문입니다.

[줄거리; 주인공들의 만남]

영화로 돌아가서, 팀은 메리와 2대 2 블라인드 데이트를 한 뒤 좋은 감정을 가지고 집에 돌아옵니다. 그런데 극작가인 집주인의 연극에서 발생한 실수를 도와주기 위해 시간을 되돌리자 메리와 함께 있던 사건이 모두 없던 일이 됩니다. 케이트 모스를 좋아한다는 메리의 말이 떠올라 매일 케이트 모스의 전시회에서 메리를 기다립니다.

여기서 의아하면서 공감이 됐던 장면이 있었는데, 바로 운명과 우연의 차이에 대한 것이었습니다. 소개팅에서 팀과 메리가 서로 만나게 된 건 운명이라고 생각하지만, 메리 입장에서 보면 전시회에서 모르는 사람인 팀이 말을 걸 땐 단순히 그가 이상한 사람이라고 생각합니다. 우연 같은 일을 운명이라고 생각하는 것이 맞을까, 운명을 믿어도 되는지에 대해 생각을 하게 되었습니다. 한편으로 인연을 운명 같이 만나는 것이 누구나 바라는 것이겠지만 운명에 의존하기보다 나와 맞는 사람을 현실적으로 찾는 것도 좋을 것 같다고 생각했습니다.

그래도 남자친구가 생기기 전으로 돌아갈 수 있다는 게 다행인건지 팀과 메리는 우연처럼 다시 만나게 됩니다. 메리 입장에서는 팀을 파티에서 처음 보지만, 팀은 이전의 실패를 발판으로 메리에게 고백을 합니다. 사람과의 관계는 나 혼자만의 생각으로 되는 것이 아니기 때문에 내 마음처럼 되지 않습니다. 어떤 말을 잘못하여 실수를 하거나 오해를 사게 되면 그 관계나 상황이 회복되기는 쉽지 않습니다. 하지만 그것을 만회할 수 있는 기회를 여러 번 가지게 되는 것은 부러울만한 능력인 것 같습니다. 연습을 통해 사람들의 반응을 확인하고 어떤 말과 행동이 가장 적절한지 안다면 걱정 없이 살아가기 더 편할 것이라는 생각이 들었습니다.

[타이밍이 중요하다]

로맨스는 허구라는 생각이 들면서도 이 영화에서 커플에 대한 현실적인 장면이 많아서 재밌게 봤던 것 같습니다. 특히 특별한 데이트가 아닌 일상적으로 함께 출퇴근하는 장면이 저에게 명장면이었습니다. 힘들고 지치는 출근길을 함께 하면서 서로가 행복해 보이는 모습이 인상 깊었습니다.

팀은 메리를 만나기 전, 첫사랑인 동생의 친구 샬롯에게 고백을 합니다. 샬롯은 팀에게 고백한 시간이 적절하지 않았다고 말하였고, 팀은 그 시기로 시간을 되돌립니다. 하지만 샬롯이 이전과 같은 대답을 하자, 시간을 되돌린다고 해도 사람을 사랑하게 할 수는 없다는 것을 알게 됩니다. 이후에 팀은 우연히 샬롯을 만나게 되는데, 샬롯에게 흔들리는 건가 불안하게 보다가 메리에게 뛰어가 프리포즈를 하는 모습에 안도했던 기억이 납니다. 좋아하는 감정은 타이밍이 중요하다는 생각이 들었습니다. 샬롯 입장에서는 단지 자신한테 고백했던 순수한 남자에게 아쉬운 마음이 들었을지 모르겠습니다. 샬롯이 나쁘다고 생각하는 건 아니지만, 이런 상황으로 인해 누군가 상처를 받거나 후회하는 일이 발생하지 않았으면 좋겠다는 생각이 들었습니다.

메리는 팀의 본가를 방문하게 되고, 팀의 어머니는 여자가 너무 예쁘기보다 유머감각이나 개성을 키우는 것이 중요하다는 식의 말씀을 합니다. 어머니가 해주신 말씀은 겉이 아닌 속을 보라는, 지혜가 있는 대사여서 저에게 위로이자 격려가 되는 구절이었습니다. 또 어머니는 메리에게 약점이 무엇인지 물어본 뒤 자신감이 부족하다는 메리의 대답에 귀엽다고 하며 대수롭지 않게 여기고, 가끔 성질을 부린다는 말에는 그런 점이 중요하고 또 필요하다고도 말합니다. 살아온 만큼의 인생에 대한 노련함, 숙련이 묻어있는 대사여서 곱곰이 곱씹으면서 봤던 것 같습니다.

[결혼식 장면이 주는 영화의 교훈]

메리와 팀은 속전속결로 결혼하는데, 갑자기 태풍이 불고 우산과 천막이 다 망가질 정도로 다 젖게 됩니다. 때문에 세팅한 곳이 난장판이 되고 결혼식이 제대로 이루어지지 못해 최악의 상황이었습니다. 하지만 비가 안 왔으면 좋았을지 묻는 팀의 질문에 메리는 “완벽했다”고 대답합니다. 되돌리고 싶은 순간도 내가 어떤 마음가짐을 가지고 긍정적으로 생각하느냐에 따라 좋은 기억으로 남을 수 있다는 것을 느꼈습니다.

결혼한 사람에게 하는 한 가지 충고는 ‘끝엔 우리 모두 다 비슷하다는 것’. 함께 계속 같은 말을 반복하며 지내기 때문에 상냥한 사람을 만나라는 것이었습니다. 팀은 아기를 낳고 인생의

한순간 한순간이 모두 즐거워 시간 여행이 불필요하게 느껴집니다. 이 영화에서는 결론적으로 시간은 한번이기에 소중하고, 시간 여행은 필요하지 않다는 교훈을 줍니다. ‘거의 똑같이 하루를 살라. 더 표현하고 전경을 보고 다른 사람과 사소하게라도 눈을 맞춰라.’ 평범하지만 특별하게, 완전하면서 즐겁게 살아가며 이순간의 행복을 느끼는 것이 가치 있음을 알게 되었습니다. 불의의 사고는 어쩔 수 없고, 내가 처한 상황을 누구의 잘못으로 돌리기보다 강한 마음가짐으로 살아야 겠다고 다짐했습니다.

바이오공학과 20194240 조 아 영

장려상

웹블리 스타디움에 누구나 한 번쯤 들어보았을 노랫소리가 울려 퍼졌다. 사람들은 몇 마디의 피아노 선율에 열광했다. 한 시대를 대표하는 밴드 '퀸', 그들을 세상에 알렸던 노래 '보헤미안 랩소디'이다. 그 시절, 영국에는 두 명의 여왕이 있었다. 이런 말이 당연하게 나올 정도로 그들의 영향력은 대단했다. 심지어 영화 리뷰를 보면 우스갯소리로 당신은 '퀸'을 모른다고 말하지만 이미 당신은 그들의 노래를 알고 있다 라고 말할 정도로 지금까지도 그 영향력은 여전하다.

"나는 스타가 되지 않을 것이다, 전설이 될 것이다" 키 작고 못생긴, 한 비행기 수하물 임시직의 말은 현실이 되었다.

영화가 시작하면 퀸의 노래가 흘러나오며 라이브 에이드 준비로 분주한 사람들의 모습들이 지나간다. 더불어 프레디 머큐리가 공연장으로의 이동하는 모습을 볼 수 있다. 다른 멤버들이 장비와 하드 케이스에 담긴 악기들을 세팅하는 장면들이 지나가며, 이윽고 스탠바이 끝에 퀸 멤버들이 스태프의 사인에 따라 무대로 올라간다. 눈 앞에 펼쳐진 수많은 관객들과 함께 영화가 본격적으로 시작된다.

어느 한 영국의 공항. 그곳에서 비행기 수하물을 내리는 임시직을 하던 파로크 불사라의 모습이 보인다. 그는 작은 실수를 해도 '파키'라는 인종차별적인 말을 들으며 무시를 당한다. 그는 일이 끝난 뒤엔 버스를 기다리며 틈틈이 떠오르는 악상 등을 메모하며 음악에 대한 열정을 보인다. 어느 한 술집으로 배경은 바뀌고 그 무대 위에서는 3인조 블루스 록 밴드 스마일이 공연을 하고 있다. 공연을 보며 프레디는 뭔가 결심한 듯 미소를 짓는다. 한편, 당시 밴드의 리드보컬이었던 팀은 다른 밴드로 옮겨가게 되고 망연자실하고 있던 브라이언과 로저 앞에 나타난 프레디는 로저와 브라이언에게 자신을 어필하지만, 외모만 보고 판단한 그들에게 거절당한다. 그러나 자신의 실력을 보여주며 그들의 밴드에 합류하게 된다.

그 후 프레디는 베이스를 담당 할 존 디콘을 영입한 4인조 밴드로서 첫 공연을 시작하지만, 반응은 좋지만은 않았다. 설상가상으로 마이크도 스탠드에서 잘 안빠져서 킁킁대기까지 하다가 아예 받침대에서 스탠드가 뿔뿔해나오기까지 한다. 그러나 프레디는 위기를 기회로, 그 스탠드 마이크를 들고 노래를 부르고 그 후 그의 모습은 자신을 표현하는 하나의 '시그니처'가 된다.

그 후 당시 엘튼 존의 매니저 였던 존 리드의 마음에 들어 그들을 데뷔시켜 주겠다는 제안을 받고 프레디는 밴드 이름을 퀸으로 바꾸고 활동을 시작하게 된다. 성공리에 미국투어를 마치고 돌아온 프레디는 보헤미안 랩소디를 만들기 시작한다. 그러나 레이 포스터는 잘 모르겠다며 내게 약속한 앨범이 아니라는 식으로 굉장히 회의적인 모습을 보였다. 이에 프레디는 자신감을 내비쳤지만 여전히 결끄러워하는 태도를 바꾸지 않았다. 프레디를 포함한 퀸 멤버들은 밴드의 결정은 보헤미안 랩소디이며 이를 받아들이지 않는다면 나가겠다고 맞서지만 레이 포스터는 내 돈으로 만들었으니 내 말대로 하라며 으름장을 놓기에 이른다. 레이는 결국 보헤미안 랩소디의 싱글

발매를 거부한다. 결국 프레디는 캐피탈 라디오 방송에 출연하여 DJ 케니 에버렛을 통해 라디오에서 노래가 나오게 한다. 이렇게 방송을 타게 된 보헤미안 랩소디에 관해서 쏟아지는 평가는 썩 좋은 반응은 아니었으나 그와는 반대로 공연과 싱글 판매에서는 대박을 치게 된다.

오랜 월드투어를 하며 여러 생각과 고민 끝에 프레디는 메리에게 자신이 양성애자인 것 같다고 커밍아웃을 한다. 메리에게 함께 있어 달라 부탁하지만 메리는 너의 인생이 앞으로 더욱 힘들어질 거라면서 프레디를 떠난다. 시간이 흘러 1980년, 메리가 떠난 상황에서 다른 멤버들 또한 사랑하는 사람과 함께 있는 모습을 보여주며 이전처럼 자신의 곁에 있어 주지 않는다. 그의 곁에있는 사람은 폴 뿐이었다. 하지만 폴은 프레디를 유희와 퇴폐의 나락으로 빠트린다. 그러던 중 만나게 된 웨이터는 프레디에게 진정한 친구가 필요한 것 같다 조언하며 자기 자신을 좋아할 자신이 생기면 찾아오라며 자신의 이름을 '짐 허튼'이라 소개하고 떠난다.

그 후로도 프레디에게 들어온 솔로 앨범 제안, 멤버들과의 불화로 프레디는 포에게 더욱 의지하는 태도를 보인다. 이런 상황에서 영화 중간 사람들의 시선과 기자들의 쏟아지는 질문은 모두 프레디에게 집중되어 있었고, 내용 역시 조로아스티고, 부모님, 그리고 성적 취향까지 하나 같이 프레디로서는 불쾌감을 느낄만한 질문들이었다. I Want To Break Free 뮤직비디오에서도 로저가 복장을 고안하였음에도 자신에게만 미치광이, 성도착증 이라는 딱지를 붙이는 매스컴에 신물이 나고, 퀸으로서 행하는 녹음~투어~녹음~투어의 생활이 너무 지겨우며, 각자 누구의 노래를 싱글로 내네 누가 더 벌었네 누가 덜 벌었네 벌이는 다툼도 반복되는데 멤버들도 한숨 돌려야 하지 않겠냐며 설득한다. 결국 프레디는 CBS 레코드와 계약했음을 말하고 얼마 받았냐는 로저의 다그침에 400만 달러라고 대답해버린다. 이 액수를 들은 멤버들은 아연실색하고 존 역시 퀸 앨범도 그 정도 액수는 아니었다며 놀란다. 브라이언은 우리는 가족 아니었냐고 하자 프레디는 자신의 외로움을 털어놓지만 감정이 격해지며 멤버들과 서로 말다툼을 하게 된다. 이후 프레디는 폴과 함께 뮌헨으로 날아가 솔로앨범 녹음에 착수한다. 하지만 일련의 과정들이 퀸 멤버들과 함께 하던 녹음과는 달라 결과물도 안 좋고 프레디 본인도 흥미를 느끼지 못한다. 폴 프렌터는 프레디와 친구들을 단절시키기에 이르고 녹음실은 난잡한 파티장이 되어 버린다. 어느날 밤 메리는 자신을 걱정해 집까지 찾아온 메리와 마주하게 되고 메리는 라이브 에이드 얘기를 꺼내지만 당연히 프레디는 모르고 있었다. 메리는 친구들과 '가족'인 퀸 멤버들에게로 돌아오라며 이곳의 사람들은 프레디를 신경써주지 않는다고 일침을 날린다. 이 후 폴과 이별하게 된다. 그러나 폴이 언론에게 돈을 받고 프레디의 성적 취향에 대해 폭로하는 인터뷰가 나오고 이를 지켜보던 프레디는 마이애미에게 전화를 걸어 멤버들을 만나고 싶다고 부탁한다. 이 후 멤버들과 화해를 하게 된 프레디는 라이브 에이드 공연에 참가할 것을 다짐한다. 그러나 라이브 에이드 일주일을 앞두고 연습을 하는데 프레디의 목 상태가 좋지 않아 연습을 관두고 다 같이 펌을 가려고 하는데, 프레디가 에이즈 사실을 고백해 버린다.

라이브 에이드 당일, 영화의 첫 장면이 다시 나오면서 프레디는 수염을 다듬고 준비를 한 뒤 차를 타고 이동한다. 프레디는 라이브 에이드 대기실에서 메리와 데이비드가 찾아와 인사를 나눈다. 웹블리 공연장으로 입성한 퀸은 레전드 무대를 뽑아내며 제 2의 전성기를 알린다. 공연을 마친 후 프레디는 "So long everybody! We Love You!"를 외치며 공연을 마무리한다.

중간중간 장면과 알맞은 노래가 나오며 영화의 상황을 극적으로 표현한다. 영화가 시작하면서

somebody to love가 흘러나오며 사람들에게 사랑받는 퀸이 무대 뒤에서 어떻게 준비하는지를 보여준다. 또한 Another One Bites the Dust가 흘러나오며 프레디의 사생활이 바닥까지 추락했음을 가사와 함께 더욱 극적으로 보여준다. 또한 폴로 인해 나락까지 떨어져 사방이 막힌 프레디의 상황에서 구원자와 같은 메리가 등장하며 여러 의미로 혼란스러워진 프레디의 배경으로 나오는 Under pressure 또한 프레디의 기분을 짐작할 수 있게 한다. 마지막으로 영화가 끝나고 화면이 페이드 아웃되면서 나오는 Don't Stop Me Now와 The Show Must Go On는 상반되는 분위기의 노래들이지만, 생명이 꺼져 가는 순간까지도 쇼는 계속 되어야 한다고 노래한 프레디의 절창이 마지막을 멋지게 장식한다. 프레디의 일생을 알고 영화를 보며 그의 감정과 음악에 대한 열정을 느꼈다면 다시 한번 곱씹으며 감동을 느끼게 되었다.

또한 이 영화의 하이라이트 라이브 에이드 장면은 정말 그 시대에 그 공연을 보러 간 느낌을 준다. 피아노 위 놓여진 맥주컵 하나하나의 디테일까지, 공연영상을 보고 온다면 더욱, 이 영화의 제작진들이 이 20분의 라이브 에이드 장면엔 얼마나 신경을 썼는지 알 수 있다. 멤버들과의 갈등, 사랑하는 사람과의 이별, 자신을 끊임없이 괴롭히는 스캔들, 믿었던 사람의 배신과 같이 최악인 상황속에서 다시 비상할 수 있는 발판이 된 라이브 에이드 무대는 상징하는 바가 크다. 수 많은 관객들 앞에서 다시 시작하는 마음을 담아 노래를 부르는 프레디의 모습은 나에게 큰 감동을 주었다.

보헤미안 랩소디는 외면을 받았던 곡이다. 시대와는 다른 긴 곡, 여러 장르가 합쳐져 어떻게 보면 기괴함이 느껴질 수도 있으며 전혀 대중적이지 못하다는 평가를 받았다. 이제 막 데뷔한 '퀸'에게 있어 대중성이란 정말 중요한 것이다. 자신이 하고 싶은 음악이 있더라도 그걸 들어주는 사람들이 없으면 그대로 소리 소문 없이 사라질 위치에 있다. 그럼에도 자신이 하고 싶어하는 음악을 다른사람의 눈치나 자신의 입장에 구애받지 않고 자유롭게, 그것도 잘 될거라는 자신감을 가지고 하는 모습을 보며 멋있다고 느껴졌다. 나는 하고 싶은 일이 있어도 '다른사람들의 눈에는 어떻게 보일까?' 하는 생각과 '이게 과연 좋은 결과가 나올까?' 하는 고민으로 우물쭈물하다 결국 못할 때가 많다. 그리고 그 기회가 지나간 후에 '만약 했다면 잘 되지 않았을까?' 하는 생각으로 후회할때가 많다. 이런 나와는 다르게 과감한 선택을 하고 그 선택에 책임을 지고 또 자신있어 하는 프레디의 모습을 보며 끝이 실패라 해도, 하고 후회를 하든 않고 후회를 하든 어차피 두 선택의 결과가 모두 후회라면 과감하게 하고 후회하는 쪽을 택해야겠다는 생각을 하게 되었다.

이 영화에서 가장 인상 깊었던 장면은 불 꺼진 창 너머로 메리의 모습을 그리면서 그녀에게 전화를 거는 프레디의 모습이다. 이 장면을 보며 나는 그의 외로움에 깊게 공감을 했다. 사람들은 누구나 외로운 감정을 가지고 있다. 그러나 사람들이 외로움을 다르게 느끼는 이유는 그 감정의 크기가 사람들마다 달라서, 그 감정을 담아낼 수 있는 그릇의 크기가 다 다르기 때문이다. 외로움의 감정이 커도 그 감정을 담아낼 수 있는 그릇이 큰 사람이라면 문제가 되지 않지 않는다. 화려한 무대 아래에서 사랑하는 연인, 소중한 친구들마저 주변에 없는 상황 속에서 프레디가 느끼는 외로움은 상당히 컸을 것이다. 파티가 끝나고 그 공허한 빈집에서 메리를 기다리는 마음이 느껴졌다. 나 역시 여러 사람들과 어울려 놀다가 혼자 집으로 돌아가는 길에는 외로움을 느낀다. 혼자가 아니라 같이 있더라도 나와 다른 친구들과 있었던 이야기를 할때면 내가 모르는 이야기로 외로울 때가 많다. 외로움을 느껴 한 사람에게 의지하는 프레디의 모습을 보면서 나 또한 내 친구들에게만 의지하지 않았나 싶은 생각이 든다. 이 후 프레디는 자신을 가두고 자신만을 바라

보게 했던 꼴을 벗어나 그 누구에게도 의지하지 않고 자신의 발로만 설 수 있을 정도로 성장하게 된다. 이런 모습을 보면서 나도 내 친구들에게 의지하는 경향을 줄이고 더 넓은 세상을 바라보며 나또한 나 스스로 설 수 있을 정도로 단단한 사람이 되고자 마음을 먹게 되었다.

그들에게는 추억이, 우리에게는 새로움이 된 영화였다. 사실 1970년대, 그 시대를 주름잡았다고 해도 우리에게 너무나도 멀게 느껴지는 사람들이다. 그렇기에 퀸의 일생을 담은 이 영화는 어떻게 보면 너무 먼 이야기라 와닿지도 않아 지루하게만 느껴질 수 있었을 것이다. 하지만 누구나 꿈꾸는 스타, 그리고 그걸 이루어 낸 머큐리의 과감하고 혁신적인 도전, 그리고 그 이면에 숨겨진 누구나 공감할 수 있는 외로움이 나와 같은 20대, 더 나아가 매체의 주 소비층이 된 10대 들을 이끌었고 몰랐지만 알고 있었던 그들의 음악을 통해 이 영화에 깊게 빠져들 수도 있었다. 이 영화를 보며 나와 다른 시대를 살았지만 나와 같은 삶을 살고 있었던 프레디 머큐리를 통해 나를 위로하는 랩소디를 들은 시간이 된 것 같다.

약학과 20155104 김민지

장려상

“상상과 공상, 그 경계”

누구나 어렸을 적 한 번쯤은 상상 혹은 공상(空想)에 빠진다. ‘뽕 하고 순간이동을 할 수 있다면 어떨까?’, ‘누가 나한테 투명망토를 주면 어딜 제일 먼저 갈까?’, ‘숙제를 한 번에 끝낼 수 있는 초능력이 있다면 얼마나 좋을까?’ 돌이켜보면 이런 생각을 한 번만 한 것은 아니었다. 눈앞에 놓인 무언가를 손쉽게 해결하고 싶을 때마다, 지루한 일상을 벗어나 신나는 경험을 하고 싶을 때마다 머릿속에선 공상 과학 영화 한 편이 만들어지고 있었다.

상상과 공상의 경계에 선 수많은 것들 중 유일하게 과학자들에게 실현 가능성을 인정받은 것이 있다. 바로 시간여행이다. 정확히 이해하긴 어렵지만, 가장 유력한 설명은 서로 다른 시공간을 연결하는 가설적 구조인 웜홀(Worm hole)을 이용한다면 이론적으로 과거로의 시간여행이 가능하다는 것이다.

“시간여행의 진화”

이론적으로나마 현실화될 수 있다는 가능성 때문일까? 다른 어떤 소재들보다도 시간여행 혹은 타임머신은 영화나 소설에서 압도적으로 자주 등장한다. 1987년 시간여행 영화의 대표작이라고 할 수 있는 〈백투더퓨처〉가 그 시리즈의 첫 선을 내 보인 이후로, 〈맨 인 블랙〉 시리즈, 〈시간을 달리는 소녀〉, 〈시간여행자의 아내〉 등 수많은 영화들이 뒤를 따랐다.

과거든 미래든 원하는 시간으로 이동할 수 있다는 기본적인 설정은 동일하지만, 시간여행은 끊임없이 진화해왔다. 20세기 영화에서의 시간여행은 그 자체가 중심 소재이자 영화의 전부라고 해도 과언이 아니었다. 과거나 미래에 도착하여 새롭게 만나게 되는 물건들, 그로 인한 상황들이 영화를 가득 메웠다. 그러나 21세기 영화에서의 시간여행은 더 이상 영화의 주인공이 아니다. 그저 영화 속 스토리를 풀어나가는 데 필요한 조연일 뿐이다. 〈백투더퓨처〉가 짜릿함을 선사한지 불과 30년 만에 시간여행은 우리에게 지극히 익숙한 소재가 되어버렸기 때문이다.

“불친절한 시간여행의 이유”

영화 〈어바웃 타임〉 또한 마찬가지다. 이 영화의 주된 흐름은 시간여행이라는 소재가 결정하고 있지만, 영화는 시간여행 그 자체에 초점을 맞추고 있지는 않다. 왜 팀의 가족들 중 남자들만 시간여행이 가능한 건지, 왜 팀의 아버지는 팀이 21살이 되어서야 이러한 능력을 말해준 건지, 왜 미래는 안 되고 과거로만 시간여행이 가능한 건지 구체적인 설명은 전혀 이루어지지 않고 있다. ‘아닌 밤중에 홍두깨’처럼 갑자기 등장한 시간여행의 방식은 더욱 황당하다. 옷장이나 창고처럼 밀폐되고 어두운 공간에 들어가 주먹을 쥔 후 가고 싶은 시간을 떠올리면 그 곳으로 이동할 수

있다는 것이다.

하지만 이처럼 불친절한 시간여행에는 다 그만한 이유가 있다. 이 영화의 초점이 따로 있기 때문이다. 영화가 시작하고 얼마 지나지 않아 주인공 팀은 이렇게 말한다.

“내겐 항상 사랑이 가장 중요했다.”

“메리, 아버지, 그리고 가족”

팀이 이토록 인생에서 중요하게 생각하는 사랑의 주된 대상은 시간에 따라 변화한다. 영화 전체를 관통하는 사랑의 주인공은 의심할 여지없이 메리이다. 우연히 친구를 따라 간 블라인드 식당의 암흑 속에서 메리를 처음 만난 후, 팀에게 메리는 그야말로 인생의 전부가 된다. 영화의 대부분은 메리를 사귀기 위해, 메리와 결혼하기 위해 팀이 끊임없이 노력하는 모습을 그리고 있다.

팀의 아버지가 말기 암 선고를 받으며 사랑의 중심은 아버지에게로 옮겨간다. 아버지를 향한 팀의 애절한 마음은 반복적으로 과거로 되돌아감으로써 아버지를 붙잡아두고자 한다.

하지만 메리와 결혼하여 아이를 낳고 아버지가 된 팀에게 무엇보다 소중한 것은 자신의 가족이 된다. 셋째를 가지자는 메리의 말에 팀은 쉽게 대답하지 못한다. 셋째가 태어나면 더 이상 그 이전으로 시간을 되돌려 아버지를 보러 갈 수 없기 때문이다. 아버지와 가족 사이에서 선택의 기로에 선 팀은 결국 가족을 선택한다. 사랑의 대상이 아버지에서 가족으로 바뀌는 순간이다.

“시간여행, 사랑의 두 가지 수단”

팀의 인생에서 시간여행은 사랑의 수단이 되지만, 전혀 반대의 방식으로 작용한다. 연애에 미숙했던 팀은 메리를 만나기 위해 몇 번이고 시간을 되돌려 노력한다. 우연을 가장해 메리와 좀 더 멋지게 마주치기 위해, 메리와 좀 더 기억에 남는 첫 날 밤을 보내기 위해 팀은 수없이 어둠 속에서 주먹을 쥐다. 또한 암을 선고받은 아버지와 짧게나마 함께 시간을 보내기 위해 팀은 과거로 돌아가 건강했던 아버지와 탁구를 친다. 아버지와 팀은 손을 맞잡고 더 오랜 과거로 함께 시간여행을 하여 바닷가에서 뛰어놀기도 한다.

반면 아버지로서 팀은 자식들을 위해 시간여행을 포기한다. 자녀들이 하나 둘 태어날 때마다 팀이 시간여행을 할 수 있는 과거의 범위는 자녀가 태어난 이후로 제한된다. 따라서 현재의 자녀들을 지키기 위해 팀은 그들이 태어난 이전의 과거로의 시간여행을 하지 않는다. 즉 메리와 아버지에 대한 사랑에서 시간여행을 하는 것이 사랑의 수단이었다면, 자녀에 대한 사랑에서는 시간여행을 하지 않는 것이 사랑의 수단이 된 것이다.

“벽장 안의 깨달음”

결국 세 아이의 아버지가 된 팀은 더 이상 그 어떤 시간여행도 하지 않게 된다. 그리고 팀은 다음과 같이 말한다.

“우린 우리 인생의 하루하루를 항상 함께 시간여행을 한다.
우리가 할 수 있는 최선은 이 멋진 여행을 즐기는 것뿐이다.”

팀이 아무리 과거를 바꿔도 과거나 현재가 완벽해지지는 않았다. 어떤 배우가 대사를 잊어버리는 것을 막으면 다른 배우가 대사를 잊어버렸다. 동생 킷캣의 인생을 위해 지미를 만나지 않게 하면 자신의 첫째 딸이 다른 아기가 되어 있었다. 수없이 많은 순간 과거로의 시간여행을 하며 팀은 자연스레 현재의 중요성을 깨달았던 것이다.

'Carpe diem'이라는 진부하게 느껴질 정도로 너무나 유명한 말이 있다. 지금 살고 있는 현재의 순간에 충실하라는 뜻의 라틴어다. 영화 <어바웃 타임>을 통해 팀과 함께 벽장 안에서 시간여행을 하며 다시 한 번 느낄 수 있었다. 뻔하지만 결코 뻔하지 않은 인생의 진리, Carpe diem을 말이다.

2019학년도 1학기
공모전 수상집

II

종수다 에세이
공모전

1. 교과목 소개 - 〈의약품행정학〉

2019년 1학기에 수강했던 24학점, 9개의 전공 교과목들 중에 ‘좋은 수업’으로 소개하고 싶은 과목은 전공필수 과목인 〈의약품행정학〉이다.

교과목 개요는 다음과 같다.

“의약품과 약무를 둘러싼 사회적 이슈를 이해하고 문제해결능력을 키우는 데 필요한 사회과학적 지식을 학습하는 교과목이다. 약사국가고시의 범주인 [약무행정 및 경영관리] 중 [약무행정]에 초점을 맞추어, 약사를 둘러싼 환경인 보건의료체계와 건강보장, 의약품 정책과 근거중심약학 내용을 주로 다룬다. 안전성, 유효성 뿐 아니라 접근성에 대한 국가 규제로서의 의약품 정책의 중요성과 과학적 근거를 바탕으로 한 정책적 의사결정의 중요성은 점차 증가하고 있다. 약과학 지식과 더불어 의약품 전 주기에 관련된 사회적 현상과 영향을 제대로 이해할 때 약사 역할은 더욱 더 증대될 것이다. 따라서 이 교과목의 내용은 약사의 모든 직능 분야(지역약국, 병원약국, 제약산업 및 공공기관)에서 공통적으로 기초 지식에 해당한다.”

교과목의 학습 목표는 다음과 같다.

- ▷ 보건의료체계의 구성과 특성을 이해하고, 우리나라 보건의료체계의 현황을 파악한다.
- ▷ 건강보장의 개념과 중요성을 이해하고, 정부의 보건의료시장 개입의 필요성에 대하여고찰한다.
- ▷ 우리나라 건강보장제도를 구성하는 국민건강보험, 의료급여 및 노인장기요양보험에 대하여 각각의 의미와 특징, 그리고 제도 운영현황을 이해한다.
- ▷ 건강보험 제도권 하에서 의약품 공급 및 수요 측면에서의 관리제도 유형과 특징을 이해한다.
- ▷ 접근성 및 재정안정성 측면에서의 의약품 관련 건강보험정책의 고려사항을 이해한다.
- ▷ 약물역학의 기본 개념과, 과학적이고 객관적인 근거를 생성하는 여러 가지 연구디자인에 대해 이해한다.
- ▷ 우리나라의 약물안전관리를 위한 다양한 정책들을 이해한다.

2. 교과목 선정 이유

우선 지금까지 약물학적 지식을 위주로 학습했던 기존의 전공 교과목과는 달리, 정책이나 제도 등 사회약학적 지식을 배운다는 점이 매우 좋았다. 특히 약학과의 경우 4년의 교과 과정 동안 매우 방대한 양의 약학 지식을 습득해야 하기 때문에, 소위 ‘이과 학문’이라고 불리는 과목들이 수업의 대부분을 차지하는 것이 현실이다. 시대적 흐름이 변화함에 따라 점차 약학대학에서 ‘문과 학문’이라 할 수 있는 사회약학 분야의 비중이 늘어나고 있는 있지만, 아직도 턱없이 미약한 실정

이다. 이러한 상황에서 <의약품행정학> 수업을 통해 사회약학 지식을 쌓을 수 있다는 점이 약학도로서 매우 유익하며 소중한 시간이라고 생각했다.

두 번째로, 이 수업을 통해 개인적으로 얻을 수 있었던 것이 많았다. 구체적인 것은 뒤에 언급하겠지만, 사회약학적 지식뿐만 아니라 약학도로서 세상을 보는 시야를 넓힐 수 있었고 미래에 약사로서 어떤 분야로 진출할 지에 대해 스스로 그려보는 시간이 되었다.

마지막으로 우리나라의 의약품 관련 제도에 대해 조금이나마 지식을 쌓는 것은 약학도가 아니더라도 필요하다는 생각이 들었다. 의약품을 공급하는 약사로서든, 의약품을 사용하는 환자로서든 의약품은 전 국민과 관련된 것이기 때문이다. 따라서 자신이 사용하는 의약품이 어떤 제도나 정책에 공급관리되고 있는지, 우리나라의 전 국민이 가입되어 있는 건강보험제도는 어떻게 운영되고 있는지 등에 대해 보다 많은 사람이 알아야 한다고 생각했다.

3. 교수님 소개 - 손현순 교수님

교수님의 학위 및 경력은 다음과 같다.

학위

- 숙명여자대학교 대학원 약학과 약학박사
- 숙명여자대학교 임상약학대학원 사회약학석사
- 숙명여자대학교 약학대학 제약학과 약학사

교육 및 연구 경력

- 현) 차의과학대학교 약학대학 조교수
- 현) 차의과학대학교 임상약학대학원 겸직교수
- 현) 차의과학대학교 약료정보연구원 원장
- 차의과학대학교 임상약학대학원 부교수
- 숙명여자대학교/중앙대학교/아주대학교/원광대학교 약학대학 시간강사
- Rutgers University in New Jersey 약학대학 약사실무및약무행정 연구실 Post Doc. Fellow
- 숙명여자대학교 의약정보연구소 책임연구원

학회 활동 및 실무 경력

- 현) 한국 의약품안전관리원 DUR 분과위원
- 현) 마약퇴치운동본부 마약퇴치연구소 운영위원
- 현) 한국보건사회약료경영학회 편집위원회 위원장
- 현) 한국약사커뮤니케이션학회 편집위원회 위원장
- 국민건강보험공단 약학전문위원
- 식품의약품안전처 중앙약사심의위원회 심의위원

한국BMS/Zeneca/Upjohn, 임상연구/의약품안전관리/허가및등록/품질관리
 한국보건사회약료경영학회 총무위원회 위원장, 학술위원회 이사, 지역약국위원회 이사
 한국에프디시법제학회 연구위원회 위원
 한국임상약학회 사회약학위원회 위원, 홍보위원회 위원
 한국약학교육협의회 약무정책위원회 위원
 한국제약협회 임상시험전문위원회 위원
 한국임상개발연구회 교육분과위원회 위원장, ICH 분과위원회 위원장

4. 수업 진행 방식

중간고사와 기말고사를 제외하고 총 14주의 수업 중, 12주는 교수님의 이론 강의로 진행되었고, 마지막 2주는 우리들의 발표로 학술토론회가 진행되었다.

4.1. 교수님의 이론 강의

12주 동안의 교수님의 강의는 PPT로 진행되었다. 주 교재인 『약무행정과 경영관리(제2판)』의 내용을 바탕으로 교수님께서 직접 제작하신 수업 PPT는 단연 지금까지 본 수업이 많은 PPT들 중 최고였다. 아래의 <그림 1>을 통해 볼 수 있듯이 교수님의 PPT는 표나 그림을 활용하여 너무나도 깔끔하게 잘 정리되어 있었기에, 수업을 들을 때에도 수업 이후 스스로 복습을 할 때에도 매우 수월했다. 제한된 PPT 공간에 많은 내용이 담겨 있어 수업 이후 개인적으로 정리가 필요했던 다른 전공과목들과는 달랐다. <의약품행정학> 과목은 이미 정리가 잘 되어 있어 수업을 들은 후 시간을 내서 따로 요약정리 할 필요가 없었다.

보험의약품 관리 제도

	규제대상	방식	우리나라 도입 제도
공급 측면 규제	공급자 - 제약기업	<ul style="list-style-type: none"> 건강보험 급여목록 등재 여부 결정 보험상환가액 결정 약가: 보험등재 결정 이후 다양한 사후 관리 사용량: 사용량-약가 연계 인하, 예상 규모 초과 약품비 환수 	<ul style="list-style-type: none"> 선별등재제도 경제성 평가 및 약가 협상에 따른 신약 가격 규제 특허만료 의약품에 대한 약가 관리 등재 이후 다양한 약가 사후관리제도
수요 측면 규제	수요자 - 최종소비자 (환자), - 중간대리인 (의사/ 약사)	<ul style="list-style-type: none"> 의약품 처방/조제 등 사용 단계에서 제한 	<ul style="list-style-type: none"> 환자본인부담금제도 약제 처방총액 절감에 따른 의사 대상 인센티브제 제네릭 의약품 대체에 따른 약사 대상 인센티브제

의약품 보험급여목록 등재 결정방식 (Formulary list system)



< 그림 1. 의약품행정학 PPT 강의자료 - 깔끔한 정리 >

깔끔한 PPT는 교수님의 훌륭한 강의력 덕분에 더욱 더 빛을 발할 수 있었다. 과거의 화려한 경력과 더불어 현재에도 의약품 제도 및 정책 분야에서 활발하게 활동하고 계신 만큼, 교수님의 지식의 깊이는 흠잡을 데 없는 강의력으로 증명되었다. 교수님께서서는 비교적 생소하고 어려운 내용이었던 보건의료체계나 보험급여 관련 내용을 천천히 많은 예시를 들어 설명해 주셨다.

특히 보험약가의 계산이 쉽지 않았는데, 마치 초등학생에게 사칙연산을 가르치듯 간단한 계산이지만 단계별로 칠판에 적어가며 눈높이를 맞춰 설명해 주셔서 비교적 쉽게 이해할 수 있었다. 그간 과외 등의 경험을 통해 어려운 내용을 쉽게 설명한다는 것이 얼마나 어려운지를 알고 있었기에 교수님께서 정말 대단하다는 생각이 들었다.

또한 교수님께서 50분의 수업 진행 후 꼭 10분 동안의 쉬는 시간을 주셔서 우리들의 뇌와 체력이 쉴 수 있는 시간을 제공해 주셨다. 특히 쉬는 시간 동안에는 교수님께서 직접 찍으신 예쁜 꽃이나 하늘 사진을 띄워주시며 잔잔한 음악도 틀어주셨다. 짧은 시간이지만 한적한 카페에서 쉬고 있는 듯 한 기분이 들어 너무 좋았다. 더불어 짧지만 꿀 같은 휴식 덕분에 수업에 더욱 집중할 수 있었으며, 수업 능률도 더더욱 올릴 수 있었다.

4.2. 학술토론회

기말고사 직전의 마지막 2주 동안은 학술토론회가 진행되었다. 44명의 동기들이 4명씩 1팀을 이뤄 보건의료와 관련된 주제를 자유롭게 선정하여 이에 대해 발표하는 것이었다. 발표 이후에는 이에 대한 질문 및 토론 시간이 있었으며, 마지막으로 발표 내용에 대한 간단한 교수님의 피드백과 코멘트가 이루어졌다.

처음에는 ‘학술토론회’라는 단어 때문에 웬지 모르게 위축되고 부담스러웠다. 학술토론회를 진행하기엔 아직 보건의료 제도나 정책에 대한 우리들의 지식이 한없이 부족하다고 느껴졌기 때문이다. 하지만 교수님께서 너무 거창하게 생각할 필요 없다며 우리의 부담을 덜어주셨고, 끊임 없이 격려해 주셨다. 발표 주제 선정부터 쉽지 않았던 우리 팀은 귀찮을 만큼 교수님을 자주 찾아뵈며 조언을 구했는데, 그럴 때마다 교수님께서 부드럽지만 날카로운 비판과 함께 나아갈 방향을 제시해 주셨다.

처음의 걱정과는 달리 완성된 우리 팀의 결과물을 보니 우리가 한 게 맞나 싶을 정도로 너무나도 만족스러웠다. 물론 교수님의 도움이 없었더라면 이 정도의 결과물을 내지 못했을 것이라는 생각이 가장 먼저 들었다. 하지만 팀원 모두가 인터넷이나 논문을 뒤적이며 주제에 대해 조사하고, 우리끼리의 의견 교환을 통해 채워낸 33장의 PPT는 뿌듯함과 동시에 자긍심을 자아냈다. 더불어 사회약학 분야에 대한 적극적 관심을 불러일으키기에 충분했다.

또한 다른 동기들의 발표를 통해 수업 시간에 자세히 배우지 않았던 현행 제도와 그 문제점 등에 대해 알 수 있어 매우 뜻 깊은 시간이었다. 단순히 개수로만 따져도 무려 11개의 보건의료 관련 제도 및 정책에 대해 배울 수 있었던 것이다.



차의과학대학교 약학대학 사회약학
학술토론회

예비약사 시각에서 바라본
우리나라의 보건의료의 현재와 미래

➢ 일시: 1부 (6/3) 및 2부 (6/10) 오후 2:00~4:30
➢ 장소: 포천 과학관 103호



학술토론회를 개최하면서 ...

한 학기 동안 (의약품행정학) 교과목 강의를 통해, 우리나라 건강보장과 의약품 관련 제도들을 살펴보았다. 의약품 직능 현장에서 훌륭하게 업무를 다룬 미래 약사의 시각에서 현재 우리나라 의약품 관련 환경과 제도 등에 대한 인식과 향후 나아가야 할 방향에 대해 각자하게 토론해 보는 시간을 마련하였다. 이러한 기회를 통하여 그동안 관심 가졌거나 학습한 내용들이 좀 더 갈소되고 온몸에 좋은 영양분이 되기를 바라며, 열심히 공부하는 우리 학생들 한 명 한 명에게 큰 박수를 보낸다.

차의과학대학교 약학대학 사회약학교수 손현순

프로그램

순서	내용	연자
개회		손현순
6/3	1조) 의약품 복약순응도와 국민건강보험료간 상관관계	김도완, 심민호, 이경록, 장은정
	2조) 미래약사 관점에서 사회적니즈를 고려한, 통합6년제 학제개편에 따른 교육 방향성	김경대, 김정현, 이동원, 최동현
	3조) 공동위탁 생물학적동등성시험 제도	김소연, 임경진, 장윤지, 한지수
	4조) 방문약료제도의 현황과 제안	박경훈, 이정인, 임수환, 정지은
6/10	5조) 안전상비의약품을 통한 약사의식 변화의 필요성	박소영, 신기웅, 안자은, 홍선기
	6조) 우리나라 의료용 대마 합법화 과정과 해외사례 및 앞으로의 전망	강예은, 박성민, 강후준, 최신예
	7조) 제네릭의약품의 약가 개편안	김민지, 김수연, 김수재, 임가연
	8조) 성분명 처방과 상품명 처방을 둘러싼 논쟁	이수희, 조윤서, 조해람, 최지환
	9조) 제네릭의약품의 현황 조사와 발사탄 문제로 대두된 제네릭 관련 정책 및 제도	박수린, 송일량, 윤성은, 이주현
	10조) 분할 처방 및 조제에 따른 의사와 약사간 갈등	김영진, 오해준, 이하다, 조석진
	11조) 회귀의약품제도의 허점과 개선방안	구채림, 우나현, 전소영, 진주연
폐회		손현순

< 그림 2. 사회약학 학술토론회 책자 >

5. 수업의 특징

<의약품행정학> 수업의 특징은 크게 2가지로 나뉘볼 수 있다. 먼저 수업 방식의 측면에서는 학습 목표 및 강의 마무리, 다음으로 내용적 측면에서 교과서 밖으로 시야를 넓히는 따뜻한 수업이다.

5.1. 학습목표 및 강의 마무리

사실 초등학교 때를 돌이켜보면 학기 첫 수업에는 선생님께서 항상 학습목표를 칠판에 적으셨지만, 당장 두 번째 수업에서부터는 학습목표를 볼 수 없었던 적이 많았다. 하지만 어릴 때에는 학습목표가 적혀있든 안 적혀있든 별로 신경 쓰지 않았던 것 같다. 그 중요성을 잘 깨닫지 못했기 때문이다.

그러나 <의약품행정학> 수업에서는 달랐다. 총 12번의 이론 강의 수업에서 단 한 번도 빠지지 않은 것이 바로 학습목표와 강의 마무리였다. 모든 PPT의 첫 시작은 학습목표였고, 모든 PPT의 마지막은 강의 마무리였다. 어렸을 때 학습목표에 집중한 적이 없었지만, 수업 내용이 많을수록 학습목표를 보며 좀 더 중점적으로 공부해야 할 부분을 파악할 수 있었다. 또한 마지막에 이번 수업을 통해 배운 주제들을 간략하게 정리해서 한 눈에 보니, 내용의 큰 흐름을 파악할 수 있어 공부하는 데 큰 도움을 받을 수 있었다.

summary

강의 마무리

학습목표



- 접근성 및 약품비 적정화 등 의약품 관련 건강보험정책의 고려사항을 이해한다.
- 건강보험재정에 있어서 약품비를 적정화하기 위한 공급 및 수요 측면의 관리제도 유형과 특징을 파악한다.
- 우리나라에서의 의약품 보험등재와 약가 결정 체계, 보험의약품 상환제도, 사후관리제도 등 보험약품비 관리 운영 체계를 이해한다.

- 의약품과 건강보험정책
 - 의약품에 대한 접근성
 - 한정된 건강보험재정의 지속가능성: 약품비 적정화
 - 근거중심의 의사결정
- 보험의약품 관리제도의 유형과 특징
 - 공급 측면 보험의약품 관리 방안
 - 의약품 보험급여 등재 관리
 - 약가 관리: 자유가격제, 직접 가격규제, 이윤 규제
 - 약품비 총액 관리: 약품비 상한 관리, 사용량-약가 연동제도
 - 수요 측면 보험의약품 관리 방안
 - 환자 본인부담금 제도: 의약품 특성별, 약가 기준, 수급자별 차등화
 - 의사의 처방 적정화제도: 처방예산, 처방가이드라인
 - 약사 대상 대체조제 유인 정책

58

< 그림 3. 의약품행정학 PPT 강의자료 - 학습목표 및 강의 마무리 >

5.2. 교과서 밖으로 시야를 넓히는 따뜻한 수업

무엇보다도 <의약품행정학> 수업의 가장 큰 특징은 한 마디로 말하면 시야의 확장이었다. 사실 크게 기대하지 않았던 부분이었다. 지금까지의 전공 수업은 제한된 시간 동안 매우 많은 내용을 다루어야 했기 때문에 항상 진도에 쫓겨 왔다. 자연스레 가르치는 교수님들께서도 배우는 우리도 어쩔 수 없이 교과서 속 내용에 매몰될 수밖에 없었다. 교과서 속의 전공 지식으로 머리를 채우기에도 시간이 부족하다고 느껴졌던 것이다.

그러나 <의약품행정학> 수업에서는 교과서 속의 사회약학적 지식으로 머리를 채우는 동시에 교과서 밖으로 시야를 넓힐 수 있었다. 교수님께서서는 항상 교과서에서는 배울 수 없는 현행 제도 및 정책의 사각지대를 설명해 주시며, 이러한 부분을 개선하고 해결하기 위해 미래 약사로서 우리들이 가져야 할 태도나 마음가짐을 일깨워 주셨다. 더불어 구체적인 개선방안이나 해결책에 대해 우리들이 주체적으로 생각해 보도록 화두를 던지셨고, 덕분에 수동적인 태도에서 벗어나 조금이나마 능동적으로 수업에 임할 수 있었다.

때로는 교수님으로서 우리에게 전공지식을 가르쳐주셨고, 때로는 한 발 자국 앞서 살아가고 있는 선배 약사로서 우리에게 많은 교훈을 주셨으며, 때로는 엄마처럼 수많은 전공수업에 지친 우리들에게 따뜻한 위로를 건네주셨다. 이처럼 다각도로 우리에게 참된 '배움'을 선사해주신 교수님 덕분에 뜻밖에 전공필수 교과목 수업 시간을 통해 머리뿐만 아니라 마음까지도 채울 수 있었다.

의약품행정학_9강_4월29일_강의자료

중간고사 보느라 고생들 많았어요. 주말 잘 쉬었기를 바래요. 한눈 팔 거름이 없었겠지만 그 사이에 세상은 온통 꽃물결이예요. 우리들 눈이 행복하고 그래서 마음도 평화로운 한 주 시작해 봅시다. 4월29일 강의자료 업로드할테니 월요일에 우리 밝은 모습으로 만나요.



< 그림 4. 의약품행정학 강의자료실 - 따뜻한 교수님의 모습 >

6. 나의 소감 및 변화

이번 학기 9개의 전공수업에 이리저리 치여 바빠 살아가던 와중에, 〈의약품행정학〉 수업은 내게 휴식의 시간이자 '딴 짓'을 할 수 있는 시간이었다. 전공필수 과목임에도 불구하고 이상하리만치 이 수업을 듣는 시간만큼은 마음이 편안했고, 여유로웠다. 전공과목을 대하는 긴장이나 치열함 등은 잠시 내려놓고 교수님의 눈빛이나 말씀 한 마디에 마음을 다해 귀를 기울일 수 있었다. 또한 교과서라는 틀에서 벗어나 현행 정책이나 제도의 현실적 한계나 문제점, 나아가 그 개선방안이나 해결책에 대해 고민해 보는 시간을 가질 수 있었다. 시험범위에 포함되는 교과서 속 내용은 아니었지만, 이처럼 수업시간에 합법적으로 '딴 짓'을 하며 약학도로서 한 층 더 성장하는 계기가 될 수 있었던 것이다.

한편 돌아해보면 지금까지는 미래에 대한 깊은 고민 없이 으레 선배들이 선택하는 대로 내 미래의 선택지를 만들어왔던 것 같다. '사람들이 많이 선택하는 진로에는 이유가 있겠지'라는 안일한 생각으로 나 또한 지역약국이나 병원으로의 미래를 꿈꿔왔다. 부끄러운 이야기지만 두 선택지에 대해 약사로서의 어떤 사명감이나 소명의식 같은 것은 없었다. 깨닫지 못하는 사이에 처음 약대에 입학할 때의 당찬 포부나 열정은 어느새 저만치 사라져 있었다.

그러나 이 수업을 듣는 한 학기 동안 교수님께 참된 '배움'을 얻으면서 나는 미래에 대해 주체적으로 고민하기 시작했다. 남들이 정해놓은 선택지를 그대로 받아들이기 보다는 스스로 생각해 보고 내 손으로 직접 선택지를 만들어 나가야겠다는 생각이 들었다. 내가 가진 장점은 무엇인지, 이러한 장점이 시너지를 발휘할 수 있는 분야는 무엇인지 시간이 좀 걸리더라도 찬찬히 고민해 봐야겠다고 결심했다. 더불어 미처 몰랐기에 생각지 못했던 사회약학 분야라는 선택지가 추가되었다. 이러한 고민의 끝에 놓인 최종 선택지가 무엇인지는 아직 모른다. 하지만 그게 무엇이든 단 하나의 수업을 통해 이처럼 스스로 미래를 그려나가기 시작했다면 그것만으로 이미 충분히 만족스러운 결과를 얻은 것이 아닐까.

보건복지행정학과 20193104 김 보 민

우수상

머릿말

기업과 커리어 개발은 교양과목입니다. 한 수업에 약50명 정도가 함께 강의를 들을 수 있고, 주간반과 야간반이 나누어져 있기 때문에 우리학교 학생들 중 100명 정도는 한 학기에 이 강좌를 들을 수 있습니다. 경영학 전공자가 아니지만 경영학에 대해 알고 싶고, 기업이 어떻게 운영 되는지 의구심이 들어서 수강신청을 하게 되었습니다. 저처럼 경영학에 대해 알고 싶은 분, 경영학이 어렵게만 느껴지는 분, 경영을 전공했지만 정리가 되지 않은 분, 뉴스에 기업, 주식과 관련된 내용만 나오면 넘겨버리는 분들에게 이 과목을 소개해드리고자 합니다.

교수님 소개

가. 교수님은 어떤 분이실까요?



이원희 교수님

[1986.1] LG유플러스.

- 행정전산, 인력개발, 인사제도, 노사업무, 경영혁신 업무.

[1997.9] SK브로드밴드.

- 인사부장, 고객만족실장, 마케팅실장, 강북지사장 역임.

[2006.6] CJ헬로비전 영남방송 대표, 고객지원실장.

[2009.1] CJ텔레닉스 헬로비전 인/아웃바운드 콜센터 총괄.

[2013.11~2015.4] CJ텔레닉스 대표이사-한국케이블협회

고객만족분과위원장 역임.

[2016.1~현재] 차 의과학대학교 외래교수님.

- a. 보시다 시피 교수님께서서는 30년 간 대기업 실무현장에서 직접 보고, 듣고, 느끼면서 배운 것이 많으신 분입니다. 특히 SK브로드밴드에서는 인사뿐만 아니라 고객센터와 마케팅 업무를 하시며 현재 대학생들이 가장 관심이 많은 한국 마케팅 분야 대거라고 할 정도로 지식이 많으시기 때문에 풍부한 사례 중심의 강의를 들을 수 있었습니다.
- b. ‘대기업 다니시던 분께 강의를 듣는다고?’라는 생각을 많이 하실 수도 있습니다. 하지만 우리 학교 뿐만 아니라 대*대학교에서도 진로지도 강의를 하고 계시기 때문에 수업진행에 대해 전혀 걱정을 할 필요가 없었습니다. 그리고 대기업에 직접 다니시던 분이기에 우리가 보지 못하는 기업의 모습들까지 말씀해주셔서 오히려 좋은 점이 더욱 많았습니다.

나. 교수님께서 쓴 베스트 셀러 (있으면 좋겠는 책..)



교수님께서 직접 쓰신 책들입니다. 물론 이 책 말고도 다른 책들도 있습니다. 가운데 보이는 주인공 빅뱅이라는 책은 수업시간에 특강도 들을 수 있었습니다. 경영학을 중점으로 배운다하더라도 아무 곳에서나 들을 수 없는 특강을 기업과커리어 개발 강의에 참여하면 매 시간마다 30분 정도 교수님께서 직접 특강진행을 해주시곤 합니다.

2. 강의 진행 및 평가

가. 강의시간은 총 3교시

- ① 1교시에는 조별 발표+교수님 경영학 강의.
- ② 2교시에는 교수님 경영학 강의.
- ③ 3교시에는 교수님의 특강. (글쓰기, 대인관계능력 등등)

나. 평가 방법

- 출석 20점
- 중간고사 30점
- 기말고사 30점
- 과제/발표 10점
- 참여도 10점

다. 강의 자료

수업을 따라가는데 차질이 없도록 수업 전에 항상 직접 만드신 PPT를 강의 자료실에 올려 주십니다.

3. 강의 내용

경영학이해 강의(50%)

: 주식회사의 이해, 인사조직관리, 생산관리, 마케팅, 경영전략, 재무관리 등 NCS강의(30%)

: NCS(국가직무능력표준)이해
 : 직업기초능력(대인관계, 의사소통, 문제해결능력 중심)



특강(20%)

: 글쓰기, 프레젠테이션
 : 주인공 빅뱅

4. 열정가득한 수업

강의평가 및 질문

오늘도 수고 많았습니다. 이 설문은 더 나은 강의를 위해 강의평가보다 이해분과로 소통을 위해 준비했습니다. 정성껏 피드백 해주시기 바랍니다.

오늘 수업내용 중 질문사항이나 소감은?
 내 답변

수업 중에 적극적으로 참여하여 발표한 내용이나 수업에 도움을 준 내용이 있으면 기록해 주세요.
 내 답변

오늘 수업과 관련하여 건의할 사항은?
 내 답변

이름은?(선택사항)
 내 답변

[제출](#)

이원희 교수님은 열정이 가득 하신 분입니다. 매주 수업이 끝나면 강의 피드백을 할 수 있는 링크를 단체 채팅방에 올려주십니다. 물론 강제로 해야 하는 것은 아닙니다. 수업을 하다 모르는 점이 있었는데 질문을 못하고 넘어갔을 때, 이해가 잘 안가는 부분에 대해 다시 설명을 부탁드립니다. 실생활에서 수업관련 부분을 접하게 되었는데 잘 이해되지 않을 때, 교수님께 부탁드립니다. 강의를 강의 피드백에 남길 수 있습니다. 초반에 교수님의 마이크 소리가 커서 몇 분께서 피드백에 남기셨습니다. 그 다음시간에 바로바로 반영해주는 모습을 보고 학생들을 최대한 배려

하시는 분이구나라고 느꼈습니다. 피드백을 읽고 끝내는 것이 아니라 다음 수업 시작하기 전 짧게는 5분 길게는 7~8분 정도 피드백에 대한 코멘트를 달아주십니다. 또 모르는 부분에 대해 다시 설명을 부탁드립니다 더욱 열심히 설명해주시고, 질문한 사람이 민망하지 않도록 '좋은 질문이네요.' 와 같은 말을 해주시며 편안한 강의가 될 수 있도록 해주십니다.

5. 강좌의 수업 내용은 나에게 도움된 점

요즘 채용의 대세는 NCS라고 합니다. 하지만 수업을 듣기 전에는 들어본 적도 없는 생소한 단어였습니다. 보통 3학년이 되어서야 알아보곤 하는데, 1학년 새내기들에게는 어색한 것이 당연하다고 합니다. 하지만 저는 이것을 기회로 삼아 다른 사람들보다 빠르게 NCS준비를 해야겠다는 생각이 들었습니다. 공기업 채용에서 많이 이용하고 있는 NCS를 알아갈 수 있었고, 채용방식에 대해 살펴볼 수 있었습니다. 또 NCS사이트를 이용해 희망직무를 위해 필요한 능력단위, 능력단위요소 등을 살펴 볼 수 있었습니다.

<NCS 희망직무에 관해 알아보기>

대분류 사회복지·중고 중분류 사회복지 소분류 사회복지서비스	세분류 (a~d까지)	능력단위	학습모듈명
		사회복지프로그램 욕구조사	사회복지프로그램 욕구조사
		사회복지프로그램 계획수립	사회복지프로그램 계획수립
		사회복지프로그램 홍보	사회복지프로그램 홍보
	사회복지 프로그램	사회복지프로그램 지원개발	사회복지프로그램 지원개발
	운영	사회복지프로그램 실행	사회복지프로그램 실행
		사회복지프로그램 점검	사회복지프로그램 점검
	사회복지프로그램 총괄	사회복지프로그램 총괄	
	사회복지프로그램 평가	사회복지프로그램 평가	

1) 능력단위

분류번호	0701020101_14v2
명칭	사회복지프로그램 욕구조사
정의	프로그램을 구체화하기 위해 조사 설계와 조사 분석을 바탕으로 개인, 가족, 집단, 지역사회의 문제와 욕구를 조사하고 우선순위를 결정하는 능력.
요소	㉠ 0701020101_14v21 사회문제 조사하기 ㉡ 0701020101_14v22 욕구조사 설계하기 ㉢ 0701020101_14v23 욕구조사 분석하기

2) 조사 할 때 고려사항

- 사회복지프로그램에서 개인, 가족, 집단, 지역사회의 문제와 욕구조사를 통해 우선순위 선정
- 욕구를 조사하는 과정에서 클라이언트가 의견을 제시하고, 참여할 수 있도록 한다.
- 사회문제 파악하기: 산업화, 현대화에 따른 다양한 역기능적 사회현상들 중 사회복지프로그램을 통해 해결 할 수 있는 것을 발견하고 이를 해결하기 위한 우선순위를 결정하는 것
- 조사 설계하기: 개인, 가족, 집단, 지역사회 문제를 예측하고, 조사계획을 수립하는 것.
- 조사 분석하기: 조사된 자료를 조사방법에 따라 분석하여 보고서를 작성하는 것.
- 조사도구: 설문지, 면접, 관찰, 포커스 그룹 인터뷰 등

3) 자료 및 관련 서류

- 욕구조사지
- 욕구조사결과보고서
- 문제사정조사지
- 인터뷰 계획
- (지방자치단체별) 지역사회현황보고서
- 지역사회 통계자료
- 사회복지사업법 및 관련법(아동복지법, 노인복지법, 장애인복지법 등)

4) 직업기초능력

	직업기초능력	
	주요영역	하위영역
1	의사소통능력	경청 능력, 문서이해 능력, 문서작성 능력, 의사표현 능력
2	수리능력	기초연산 능력, 기초통계 능력, 도표분석 능력, 도표작성 능력
3	문제해결능력	문제처리 능력, 사고력
4	자원관리능력	물적자원관리 능력, 시간자원관리 능력, 인적자원관리 능력
5	정보능력	정보처리 능력, 컴퓨터활용 능력

5) 평가방법

• 능력단위 사회복지프로그램 욕구조사의 수행준거에 제시되어 있는 내용을 평가하기 위해 이론과 실기를 나누어 평가하거나 종합적인 결과물의 평가 등 다양한 평가 방법을 사용

평가방법	평가유형	
	과정평가	결과평가
포트폴리오	○	○
평가자 체크리스트	○	○
피평가자 체크리스트		○
일지/저널	○	

6) 평가시 고려사항

- 사회문제를 판단하는 능력
- 다양한 욕구의 우선순위를 결정하는 능력
- 욕구를 파악하기 위하여 적합한 조사방법의 선택

수업시간에 교수님께서 NCS를 처음 접하는 우리를 위해 기본정의부터 개념도, 사이트 이용방법 설명 등을 듣고 NCS에 대한 이해도가 높아질 수 있었습니다. 이번 과제를 통해 희망하고 있는 사회복지사와 관련해 KSA(지식, 기술, 태도), 적용범위 및 작업사항과 같은 직무능력단위에 대한 구체적인 이론 및 실무 관련 다양한 자료를 얻을 수 있었습니다. 이를 통해 뜬구름 잡는 것만 같았던 사회복지사라는 꿈에 대해 더욱 구체적인 틀을 잡는 계기가 되었습니다. 또한 채용공고, 자격정보, 직업 정보를 조회할 수 있어 취업할 때에도 많은 도움이 될 것 같다는 생각이 들었습니다.

6. 반박할 수 없는 결과

강좌에서 가장 놀라웠던 것은 학생들이 학생을 직접 평가한다는 것이었습니다. 과제 중 조별 발표가 있는데 학기당 1회 발표를 합니다. 발표주제로는 전 시간 배운 내용으로 대부분 조가 발표했습니다. 이때 발표준비를 하면서 전에 배웠던 내용 복습도 되고, 조사를 하면서 더 구체적으로 알고, 이해할 수 있었습니다. 그리고 다른 조원들이 발표하는 것을 들으며 새로운 것을 알 수 있었고, 잘못된 지식을 바로 잡을 수도 있었습니다.

평가는 발표한 조를 제외한 나머지 학생들이 구글 설문평가를 해서 점수가 들어가는 것입니다. 또 조원 내에서 기여도를 평가해, 열심히 한 사람은 가산점을 받고 미흡평가를 받은 사람은 불이익이 있다고 알고 있습니다. 그렇기 때문에 조별활동을 하면서 무임승차를 하는 사람에 대한 걱정할 필요가 없었습니다. 처음에는 일부러 점수를 적게 주면 어떡하지라는 걱정을 많이 했습니다. 하지만 실제로 점수를 받았을 때면 잘한 사람은 정말 잘 받고, 조금 부족한 사람은 그에 합당한 점수를 받았고, 왜 그런지 이해가서 반박할 수도 없었습니다. 오히려 더 객관적인 평가를 받을 수 있지 않았나 생각도 들었습니다.

7. 학업능력에 도움이 되었던 점

1-3 기업의 성장 관련 기사(<https://news.naver.com/main/read.nhn?mode=LSD&mid=sec&oid=029&aid=0002525168&sid1=001>)

다자협약
우버 상장 앞두고 들뜬 美, 大魚 실종에 가라앉은 韓



기업가치 100조원운 운도는 우버 상장을 앞두고 미국 기업공개(IPO) 시장이 뜨겁다. 지난 10년 미국 증시를 이끈 5대 대형 기술주 'FAANG(페이스북, 아마존, 애플, 넷플릭스, 구글)'의 뒤를 이을 새 성장동력 탄생이 본격화했다는 기대에서다. 하지만 국내의 경우 시장이 예견됐던 기업들이 상장을 취소하거나 연기하며 전체 공모규모가 축소되는 모습이다.

1-4 요약

기업이 성장하려면 성장요건에 미치지기도 중요하지만 수많은 요인이 복합적으로 작용한다는 것을 알 수 있었습니다. 올해 현대오일뱅크가 저분율 사우디아라비아로 매각하면서 성장을 연기했다는 것을 기사를 통해 접하며 기업의 경쟁력보다 시장 분위기가 가장 중요하다는 것을 깨달았습니다.

2-2 기업의 모럴 해저드 관련 기사(http://www.dt.co.kr/contents.html?article_no=2019042202109932048008&ref=naver)

3년간 주식 불공정거래 제재 임직원 286명...모럴해저드 심각

최근 3년간 주식 불공정거래 행위로 제재를 받은 상장사 임직원이 300명에 육박한 것으로 나타났다. 특히 임원들의 불공정거래 행위가 두드러져 '모럴해저드(도덕적해이)' 논란도 불거졌다.

2-3 소감

노력만으로는 성공하기 어려운 시대가 되어버린 현재, 노력마저 부족한 사람들은 한 방의 곤포, 주식, 도박으로 부유한 상을 꿈 꾀다. 위와 같은 기업이사님들의 이익을 위한 모럴해저드를 보고 주식시장에 대한 생각이 하나 틀렸다. 기업 내에서 임원들은 자신들끼리 또는 다른 투자 행력자를 구해 자신들의 기업 주식을 사들이고 그 올라가는 주식을 넘기고 넘기고를 반복해 상승 주가를 만든다. 상승하는 주가를 보고 우리는 달려들어 사들인다고 임원들은 그 때 빠지지 않을까 생각이 든다.

3-2 기업가치-M&A 관련 기사(<http://www.m-i.kr/news/articleView.html?idxno=19629>)

[요동치는 재계] M&A로 희비 엇갈린 기업은?

아시아나항공 대우조선해양 인수 등 매각 대상 떠올라
인수합병 시 재계 순위 급변, 대우조선·석유화학 순위서 제외



M&A 등 기업 인수합병이 이뤄지는 사례도 나오면서 대기업의 판도에도 지각변동이 생길 전망이다. 금호아시아나그룹은 과거 대우건설과 대한중흥 인수 과정에서 벌어진 부채를 감당하지 못하고, 그룹 전체가 위태로워지면서 아시아나항공을 내놓게 됐다. 금호산업이 33.5%의 지분을 갖고 있는 아시아나항공을 통제할 경우 금호아시아나그룹의 재계 순위는 60위 밖으로 떨어질 것으로 예상된다. 반면 아시아나항공을 인수한 업체의 재계순위는 대폭 상승할 가능성이 크다. 아시아나항공의 자산총액은 8조가 넘는다. 물론 자본이 1조900억원 수준에 불과하고 부채가 7조원에 이른다는 단점이 있지만, 인수하는 기업의 외형이 커지는 것은 분명하다. 인수 가능성이 높은 기업을 살펴보면, SK가 아시아나항공을 인수할 경우 현대자동차를 위협할 수 있을 것으로 예상된다.

3-3 소감

순위권 안이었던 기업들조차 어느순간 몰락할 수 있다는 것을 알 수 있었다. 기업은 나라뿐만 아니라 국민들로 인해 큰 책임감을 가져야한다. 잘 나사면 한국의 조선이 한 순간에 몰락하면서 많은 사람들이 피해를 보고 일자리를 잃었다. 미래를 정말 예측할 수 없는 거 같다.

이처럼 기업과 관련된 기사가 하루에 수없이 많이 올라옵니다. 하지만 기업과 커리어 개발을 배우기 전에는 이해하기가 어렵기 때문에 넘기기만 했습니다. 기업과 커리어 개발을 배우고 난 뒤 용어에 대한 정확한 이해가 가능해졌고, 기사에서 어려운 용어가 나온다 하더라도 배웠던 것이기 때문에 관심있게 볼 수 있는 능력이 길러질 수 있었습니다.

또 조직생활에 필요한 다양한 노하우를 들을 수 있었습니다. 글쓰기, 프레젠테이션 강의 하는 방법처럼 의사소통방법을 배우고, 인맥, 상사와 소통하는 법과 같은 대인관계기법에 대해서도 배웠습니다. 그리고 실제 저의 취업과 연관된 NCS체계를 이해하고, 채용방식을 배울 수 있었습니다.

I. 강의를 수강하게 된 계기

상담을 배우는 학생으로서 상담이 무엇인지, 혹은 현장에서 상담이 어떻게 진행되는지 등과 같은 종합적인 지식들을 배우기 위함이 이 강의를 수강하게 된 궁극적인 이유입니다. 이 뿐만 아니라 상담심리학과에 재학중인 학생이기 때문에 상담 심리학 과목을 당연히 들어야하는 것이 아닌가 하는 생각을 은연중에 가지고 있기도 했던 것 같습니다.

졸업 후 대학원 진학을 계획하게 되면서 상담 분야로 갈 지 임상 분야로 갈 지 많은 고민을 하고 있었는데, 직접적으로 연관되어 있는 상담심리 과목을 들으면 어느정도 갈피를 잡을 수 있지 않을까 하는 생각으로 수강 신청을 하게 되었습니다. 현장에서의 상담 경험이 많으신 교수님께서 강의를 진행해 주시기 때문에, 현장에서 실제로 상담이 어떻게 이루어지고 있는지에 대한 현실적인 조언을 해 주실 수 있으실 것이라는 생각과 나에게 있어서 일종의 멘토 혹은 선배와 같은 역할을 해 주실 수 있으실 것이라는 기대감을 가지고 이 강의를 듣게 되었습니다.

II. 강의 스타일

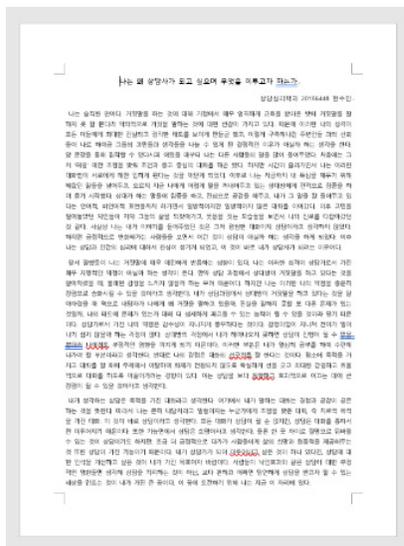
변지영 교수님의 전반적인 강의 운영 스타일은 한마디로 굉장히 ‘호감형’의 강의라고 할 수 있습니다. 물론 사람마다 취향이 천차만별이기 때문에 함께 이 강의를 들었던 학생들이 모두 저와 같은 생각을 하진 않을 겁니다. 하지만 저를 비롯하여 제 주위에 함께 수업을 들었던 친구들은 대부분 긍정적인 평가를 하고 있는 것은 사실입니다.

교수님의 수업 방식에 대해서 알려드리자면, 우선 교수님께서서는 발표 자료를 화면서 띄워 놓으시고 수업을 진행하시는 데, 직접 만드신 자료라 그런지 깔끔하고, 중요한 핵심들만 간결하게 적혀 있는 것이 특징입니다. 수업 자료가 간결하게 정리되어 있기 때문에 교수님께서서는 그에 대한 디테일한 설명을 필드에서의 사례들에 빚대어 설명해 주십니다. 때문에 이론적인 지식 습득과 동시에 실제로 상담을 받으러 환자들의 유형들까지 배울 수 있어 한꺼번에 많은 양의 유용한 지식들을 많이 얻어갈 수 있습니다. 교수님께서서는 굉장히 유쾌하시고, 친근한 언니 같은 말투로 강의를 진행하시기 때문에 수업이 지루하지 않고, 계속 듣고 싶어서 강의에 빠짐없이 오게 되는 매력이 있으십니다. 박사 과정을 공부하고 계시는 교수님이시기 때문에 현재까지도 학생으로서 공부를 하고 계셔서 그런지 공부에 대한 팁을 많이 알려 주시고 이에 대한 자료들을 올려 주시곤 하십니다. 또한 교수님께서 실제로 공부를 하시면서 정리해 놓으신 요약 자료들을 학생들에게 오픈해 주시고, 지금 상담 분야에서 이슈화되고 있는 영역이 무엇인지, 어떤 이론과 기법들이 각광받고 있는지에 대한 지식들을 많이 나누어 주십니다. 이런 수업 스타일이 상담 현장에 나가야 하는 학생들에게 정말 많이 도움이 되는 부분이라고 생각합니다. 교수님께서서는

강의를 수강하시는 학생 한 분 한 분을 기억하시려 애쓰십니다. 한 번은 저에게 “어 오늘은 안경을 안 쓰셨네요! 안경 썼을 때랑 안 썼을 때 느낌이 확 달라지네~” 라고 말씀하셨는데 이 말씀을 들었을 때, 저는 교수님께서 학생들에게 관심이 굉장히 많으신 분이라는 것을 느낄 수 있었습니다. 왜 기억하시는 거지 하는 부정적인 느낌보다는 기억해 주시는구나! 라는 긍정적인 느낌이 많이 들었습니다.

교수님께서서는 상담심리학 강의를 진행하시면서, 항상 수업을 일찍 끝내 주셨습니다. 수업을 일찍 끝내는 대신에 수업이 끝나로부터 30분 정도를 질문 시간으로 활용하셨고, 교수님의 열정적인 수업에 힘입어 학생들이 질문을 정말 많이 하곤 합니다. 질문 하나하나에 정성이 담긴 답변을 해 주셨고, 답변들이 질문을 하지 않은 학생들에게까지 많은 도움이 되었습니다. 상담심리학 강의하면, 항상 질문이 끊임없었던 강의였다는 것이 함께 떠오릅니다. 수업의 허점이 많아서 질문이 많다가 보다는 학생들이 많이 관심을 가질 법한 내용을 많이 꺼내어 주시고, 학생들의 수업 집중도가 굉장히 높았기 때문에 질문이 많았던 것 같습니다.

본 강의에서 변지영 교수님께서서는 단 한 번도 시험이나 퀴즈를 내지 않으셨고, 아무런 발표도 시키지 않으셨습니다. 이 수업이 P/F가 아니라는 점에서 시험이 없다는 것이 매우 의아하셨을 겁니다. 중간고사와 기말고사, 그리고 발표가 없는 대신에 레포트를 쓰는 과제가 4개정도 있었습니다. 과제 1,2,3과 기말고사 대체 레포트가 이 수업의 전부입니다. 하지만 시험을 보지 않고 레포트를 작성해야 하는 것이기 때문에 결코 쉬웠던 과제가 없었던 것은 사실입니다. 과제를 하면서 많은 생각을 해야 했기 때문에 정말 힘들었고 교수님이 원망스러웠는데, 종강을 한 이 시점에서 돌이켜 생각해보면, 어차피 언젠가는 해야 하는 생각들을 유도하신 거였고, 나에게 도움이 많이 되었다는 생각이 많이 듭니다.



〈과제 1〉

개강과 동시에 과제 1과 과제 2를 내주셨는데, 과제 1은 내가 왜 상담사가 되려 하는가. 내가 생각하는 상담이란 무엇인가. 를 주제로 레포트를 작성하는 것이었습니다. 이 과제를 하면서

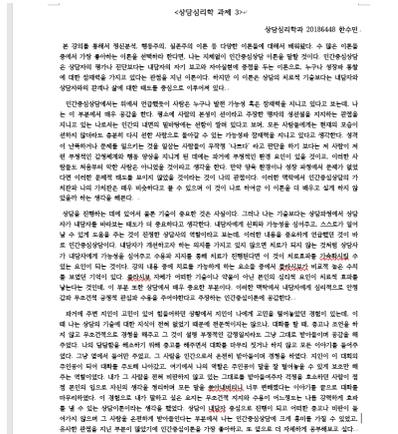
주제는 굉장히 단순하지만, 많은 시간이 걸렸고, 저에게는 정말 어려웠던 과제이기도 했습니다. 내가 왜 상담을 배우려 하는가 라는 질문에 접근하기 위해서는 어린시절의 나를 회상해야만 했고, 왜 지금이 전공을 배우려 하는지에 대해 생각하기 위해서는 스스로에게 끊임없이 질문을 던져 보아야만 했습니다. 상담이란 무엇인가에 대해서 나의 생각을 알기 위해서는 내가 어떤 가치관을 가지고 있어야 하는가에 대해서 생각을 오래 해 보아야만 했기 때문에 이 한 장을 채우는 데에 약 한 달 정도가 소요되곤 했습니다. 이 전공을 오랫동안 공부하고 직업으로 선택 하기까지 언젠가는 꼭 해 보아야만 하는 생각들이었기 때문에 이 생각으로 고민해 본 한달 남짓한 경험이 지금의 저로서는 너무 소중한 시간이었다고 생각합니다.

과제 1은 교수님께서 한 장 분량으로 작성하라고 하셨고, 그 이상을 쓰면 점수를 깎을 거라고 우스갯소리로 말씀하셨습니다. 여기서 교수님의 과제 스타일을 알 수 있는데, 교수님께서서는 레포트의 분량을 분명하게 나누어 주십니다. ‘몇 페이지 이상’이 아니라 ‘몇 장을 쓰시는데, 이 이상은 넘어가지 않도록’ 쓰라고 하시는 겁니다. 이 점에서 제가 크게 반했던 것 같습니다. 다른 전공 강의에서 레포트 과제가 나갈 때, “2페이지 이상 쓰시는데 3페이지 넘게 쓰면 더 좋겠죠?” 라는 교수님의 말씀으로 인해 저는 15페이지를 써서 제출했고, 심지어 다른 학생들은 이것보다 더 많은 양을 써서 제출했던 그 경험이 너무 싫었기에 확실하게 분량을 정해주는 교수님의 과제가 너무 좋았습니다. ‘분량을 얼마나 더 써야 할까’라는 고민보다, ‘어떤 내용을 줄여야 분량을 맞출 수 있을까’ 라는 고민이 저에게는 더 편했던 것 같습니다.

〈과제 2 논문 분석〉

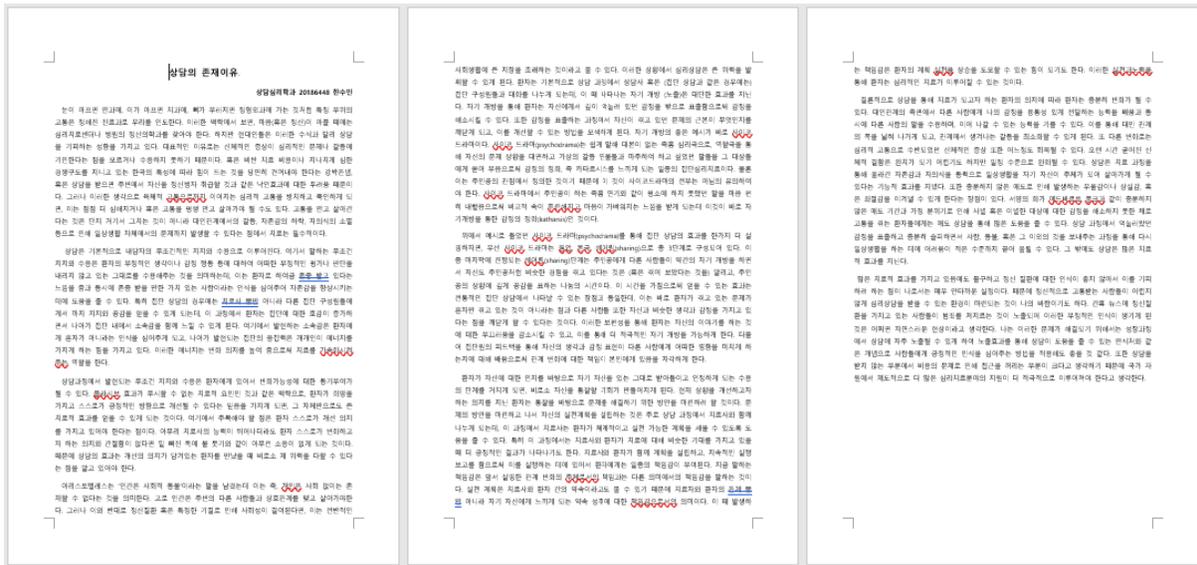
과제 2는 교수님께서 올려 주시는 논문 몇 개 중에서 하나를 선택하여, 이를 분석하는 과제 였습니다. 졸업 후 대학원 진학을 하려는 학생의 수가 많은 과 특성 상 논문을 빨리, 그리고 정확하게 많이 읽을 줄 아는 능력이 중요하기 때문에 이러한 과제를 냈다고 하셨습니다. 여러 개의 논문 중에 ‘마음 챙김 명상’과 관련된 논문을 선택하여 분석하는데, 지금까지 봤던 논문 중에서 가장 어려운 논문이지 않을까 하는 생각이 들 정도로 너무 어려운 논문이었던 기억이 납니다. 연구방법론을 배우지 않은 상태에서 논문 분석 표를 작성해야 했기 때문에 여러 전공

책들을 찾아보고, 연구 방법에 대해서 검색을 해 가면서 작성을 했습니다. 논문 분석을 한 번 제대로 해 보니까 다른 과제를 할 때에 논문을 활용하는 빈도가 더 잦아졌고, 핵심 키워드를 뽑아내는 능력이 향상된 것 같은 느낌을 몸소 느끼게 되었습니다. 이러한 맥락에서 논문 하나를 선정해서 이를 제대로 분석해보는 기회가 값진 경험이 될 수 있다는 것을 느끼게 해준 과제입니다.



<과제 3>

세 번째 과제는 본 강의에서 배웠던 이론들 중에서 내가 가장 선호하는 이론을 고르고, 그에 대한 이유를 나의 경험에 빚대어 레포트를 작성하는 것이었습니다. 과제3을 하면서, 나는 여러 가지의 이론들의 설명과 상담 기법, 내담자에 대한 태도들을 모두 공부해본 후에 나에게 맞는 이론을 선정했는데, 이러한 과정이 있기에 시험을 보지 않아도 과제를 통해서 학생들로 하여금 공부를 하게하는 것이 가능했던 것이 아닌가 하는 생각이 듭니다. 과제를 통해서 학습 동기를 부여함으로써, 시험이 없어도 학생들이 스스로 공부를 할 수 있도록 만드는 것이 교수님의 큰 그림이 아니었을까 라는 생각도 듭니다. 만약 교수님의 강의 의도가 이러하다면, 정말 지혜로운 교육자임에 틀림없습니다. 과제 3은 이론 하나를 선택한 후에 내가 왜 이 이론을 좋아하는지에 대한 논리적인 근거를 작성하고, 내 경험에 이론을 녹여 내서 나만의 이론 해석 과정을 거치는 과정이라고 생각합니다. 이러한 과정을 거치다 보면 왜 이러한 이론이 만들어 졌는지에 대해 이해할 수 있게 되고, 왜 이런 상담 기법을 적용하는지, 상담의 절차는 어떻게 되는지 혹은 내담자를 대하는 태도가 왜 이러한 지에 대해서까지 이해를 할 수 있게 됩니다. 이해의 과정을 넘어서게 되면 이론에 대한 나만의 정의를 내릴 수 있게 되는데, 이러한 총체적인 과정이 하나의 이론을 완벽하게 습득하는 데에 굉장히 근접하게 접근하게 되는 것입니다. 이러한 맥락에서 세 번째 과제 또한 이 분야를 깊게 공부하는 데에 있어서 깊고, 애정을 담아서 공부를 할 수 있게 하는 좋은 공부 방식이라 생각합니다. 이번 과제를 하면서 제가 쓴 인간중심상담과 칼 로저스의 이론에 대해서 정말 많이 알게 되었고, 내가 어떤 방식의 상담을 싶은지를 어느 정도 알 수 있게 되었던 계기가 되었습니다. 나아가 내가 어떤 상담가가 되고 싶은지, 어떤 태도로 내담자를 받아들일 것인지에 대한 것들을 고민하게 된 시간이었습니니다. 이러한 유형의 과제 또한 상담가를 준비하는 학생으로서 나를 알아갈 수 있는 좋은 과제라고 생각합니다.



<기말 대체 레포트 과제>

마지막으로 강의를 마무리하면서 작성했던 과제입니다. 이 과제는 기말고사를 대체하여 내 주신 과제이고, 주제는 교수님께서 4가지 정도의 주제를 정해주시면, 학생들은 그 중에 하나를 선택하여 2~3페이지의 분량으로 작성하는 것이었습니다. 제가 선택한 주제는 ‘상담이 필요한 이유를 집단 상담의 치료적 요인을 활용하여 설명해 보시오.’ 였습니다. 이 레포트를 작성하면서, 상담이 필요한 이유에 대해 되짚어보게 되었고, 이러한 과정을 통해 상담가가 왜 필요한지에 대한 논리적인 근거를 내 나름대로 답아낼 수 있게 되었습니다. 상담가의 가치에 대해서 깨닫게 되었고, 내가 지금 공부하고 있는 분야에 대한 자부심이 생기게 되었고, 더 열심히 공부하여 상담이 필요한 사람들에게 도움이 될 수 있는 사람이 되고 싶다는 목표까지 생기게 되었던 훌륭한 과제였습니다. 과제라는 것이 작성을 할 때에 너무 힘들고 왜 하는지 모르겠는 것이 과제인데, 본 강의의 모든 과제는 너무 힘들고 어려운 것은 동일하나 왜 이런 과제를 내 주셨는지를 이해할 수 있고, 이 내용이 나에게 도움이 많이 될 것이라는 생각이 들게 되는 과제들이었습니다.

Ⅲ. 인상깊었던 수업

시험이 없기 때문에 늘 부담없이 강연을 보듯이 들어서 모든 수업 내용이 인상 깊고 좋았으나, 가장 좋았던 수업은 모든 수업이 끝나고 나서 였습니다. 가장 좋았던 수업이 끝나고 나서라는 말은 굉장히 모순적으로 들리셨을 겁니다. 제가 이렇게 표현한 데에는 다 이유가 있습니다. 변지영 교수님께서서는 기말고사를 보지 않기 때문에 시험기간 전 2주를 이론적인 수업을 진행하지 않으셨습니다. 학생들에게는 이론도 중요하나, 현실적인 측면 또한 매우 중요하다고 보셨고, 이에 대한 궁금증 또한 많을 것이라고 생각하셨습니다. 때문에 교수님께서서는 시험 주간 2주 전부터 이틀에 걸쳐 실제로 필드에 나가 계시며, 상담 경험이 풍부하신 박사과정의 선생님 두 분을 모셔와 Q&A의 시간을 마련해 주셨습니다. 이 때에는 출석체크를 하지 않으시고 자유롭게 학생들이 올 수 있도록 하였고, 정말 뜻이 있는 학생들이 수업에 참여하여 속 시원하게

답변을 들을 수 있는 시간이 될 수 있었으면 좋겠다는 취지하에 이러한 프로그램을 진행하셨습니다.

Q&A 시간전에 요즘 상담 분야에서 정말 이슈화 되고 있는 분야에 대한 간략한 설명을 해 주시고 바로 Q&A의 시간을 가졌는데, 이렇게 진행한 교수님의 수업법이 너무 인상깊었고, 또 매우 좋았던 경험이었습니다. ‘상담 분야에 대한 현실적인 부분, 어떠한 내담자가 오는지, 어떠한 분야의 접근이 현재로서는 가장 좋은 지, 위기 상담을 주전공하기 보다는 다른 분야의 주전공을 좋고 나서 해도 좋다.’ 등의 많은 조언들을 들을 수 있어서 이번 학기에 들은 강의 중에 최고의 강의를 아닐까 하는 생각을 했습니다.

특히 상담 분야에 종사하고 계시고, 현재까지도 공부를 하고 계시는 분들이 왜 상담을 공부하고 계시는지에 대한 질문을 드렸었는데 이 때 들었던 답변이 저에게 많은 도움이 되었습니다. 그 분들도 말씀하시길 상담을 왜 공부하는 지에 대한 질문은 항상 하는 것이지만 너무 어려운 것 같다는 말씀을 하셨습니다. 때문에 끊임없이 고민을 해야 하는 것이고, 쉽게 답을 내릴 수 없는 것이 어쩌면 당연할 것이라는 말씀을 해 주셔서 많은 위로가 되었습니다. 왜 쉽게 답을 내릴 수 없을 까에 대해 회의감을 느끼던 저에게는 이 것이 나만 그런 것이 아니고 어쩌면 당연할 수도 있겠다는 생각으로 마음이 한결 편안 해졌습니다. 지식으로 가득 채우는 수업보다는 학생들로 하여금 마음의 안정을 느끼게 해주고, 그 분야에 대한 학습 동기를 부여해 주는 수업이 정말 진정으로 학생을 위한 수업이라는 생각을 들게 해주는 상담심리학 강의 였습니다. 이러한 맥락에서 이론 수업 후에 학생들의 고민을 해결할 수 있게 해주는 수업 이후의 강의가 가장 인상 깊었던 강의를 되었습니다.

IV. 나에게 끼친 영향 및 종강 후 나의 느낌

이 강의가 나에게 어떤 도움을 주었는지에 대해서는 앞서 대부분 설명을 했기 때문에 겹치는 내용은 간략하게만 써 보려 합니다. 강의를 들으면서 나에게 끼친 영향을 크게 세 가지로 나누어 써 보자면, 먼저 첫 번째는 나를 알아갈 수 있는 시간이었습니다. 누군가를 상담해주기 위해서는 나를 가장 잘 알아야 한다고 하는데, 이 부분을 잘 짚고 넘어간 강의였다고 생각합니다. 두 번째로는 전공 분야를 공부하기 위한 동기부여가 되었습니다. 나에게 상담이란 무엇인지, 상담이 왜 필요한지, 나는 왜 상담사가 되고 싶은지에 대한 고민을 많이 해 보면서 상담을 너무나도 공부하고 싶어했던 초심의 느낌을 다시 느끼게 되었고, 내가 왜 그렇게 간절하게 심리학과에 오고 싶어 했는지에 대해 돌이켜 생각해 보게 되면서 간절하게 원해서 들어왔던 만큼 더 열심히 공부를 해야겠다는 생각이 들었습니다. 세 번째로 혼자서 앓아왔던 갈등과 고민이 어느정도 해소 되었습니다. 상담과 임상, 어느 쪽을 선택해야 하는지에 대한 갈등에 대한 갈피를 잡고 싶다는 기대감에 이 강의를 들었는데, 한 학기동안 강의를 들어보니 나는 스스로가 상담에 더 적합하다는 것을 깨닫게 되었고, 이로 인해 정말 큰 고민 하나가 해결되었다는 후련함을 느끼게 되었습니다. 이 이외에도 다른 많은 전공과 관련된 고민들이 해소되었고, 심적으로 많이 안정되었다는 느낌을 받게 되어 더 안정적인 학교생활을 할 수 있게 되었습니다.

종강 후인 지금, 변지영 교수님의 상담심리학 강의를 듣기를 정말 잘했다는 생각을 하고 있습니다. 물론 시험과 발표 없이 레포트 과제와 출결, 수업 태도로 학점을 매겼기 때문에 변별력이

떨어져 원하는 점수가 나오지 않았지만, 학점이 용서될 만큼 저에게는 정말 최고의 강의였습니다. 학점을 떠나서 나에게 너무나도 많은 것을 주었던 강의였고, 이 강의를 앞으로 나의 진로 계획에 큰 영향을 주었던 강의로 오래 기억될 것입니다. 이러한 강의를 들을 수 있었음에 감사하고, 이러한 가르침을 주셨던 변지영 교수님께 감사드립니다. 비록 다음 학기부터는 강의를 하지 않으신다는 소식이 매우 슬프지만, 앞으로도 질문이 있으면 메일을 보내라고 하셨기 때문에 강의를 마무리되어도 질문사항이 있으면 교수님께 메일을 보내 볼 생각입니다. 그 만큼 질문을 너무나도 잘 받아 주시고 편한 분위기를 조성해주는 변지영 교수님의 상담심리학 강의였습니다. 나중에 변지영 교수님께서 강의를 오픈하시면, 다른 분들께 감히 추천해드리고 싶은 강의입니다.

간호학과 20192115 김 어 진

장려상

1. 강의선정 이유

스무 살, 설레는 마음으로 대학교에 입학한 게 엇그제 같은데 벌써 한 학기가 끝났습니다. 시험까지 다 보고나서 후련한 마음으로 강의 내용, 강의시간의 저의 태도 등 1학기동안 배웠던 수업들을 되돌아봤습니다. 그러던 중 나중에 후배들이 들어온다면, 어떤 강의를 추천하고 싶은지 생각해보았는데 가장 즐겁게 수업을 들었던 ‘글로벌 리더십’이 떠올랐습니다. 다른 과목들도 모두 좋았지만, 글로벌 리더십이 가장 기억에 남는 이유는 아무래도 지식뿐만 아니라 제가 한 단계 발전할 수 있었던 시간이었기 때문입니다. 다른 강의들은 수업위주로 강의를 진행되었다면, 글로벌 리더십은 수업의 60%는 조를 정해 활동하는 수업방식이었습니다. 활동을 통해 동기들과 더욱더 많은 대화를 나눌 수 있었고, 많은 것을 느낄 수 있었습니다. 그래서 공모전 공고를 보자마자 한 치의 고민도 없이 “글로벌 리더십”을 소개하고 싶었습니다.

2. 수업 진행 방식

수업방식은 앞서 말했듯이 교수님께서 교재로 수업을 나가기도 하셨지만 주로 활동을 위주로 진행되었습니다. 학기 초에 나의 비전을 친구들에게 소개하는 것을 시작으로 FUN&FUN, OUTREACH 활동을 하였습니다. 교재와 영상을 통해서 리더로서 갖춰야할 자질에 대해 배웠습니다. 앞으로 순서대로 글로벌 리더십 강의를 소개해보도록 하겠습니다.

2-1 “비전발표”

먼저 비전발표에 대해 소개하겠습니다. 비전 발표는 자신의 비전을 친구들에게 소개하는 시간이었습니다. 간단한 자기소개, 간호사라는 꿈을 꾸게 된 이유, 어떤 간호사가 되고 싶은지, 그 꿈을 이루기 위해서 어떤 노력이 필요한지에 대해 ppt를 만들고 소개했습니다. 간호학과를 졸업한 후, 임상간호사뿐만 아니라 간호직 공무원, 전문 간호사, 해외 진출하는 간호사 등 다양한 직업을 선택할 수가 있습니다. 고등학교 때는 막상 병원에서 일하는 임상간호사를 꿈꾸며 대학교에 입학하였지만, “간호학 비전세미나”와 “간호학개론” 수업을 통해 간호사가 일할 수 있는 곳에 대해 들은 후, ‘수술실 간호사’와 ‘마취전문간호사’라는 구체적인 꿈을 갖게 되었습니다. 하지만 꿈을 가진 뒤 수술실 간호사와 마취전문간호사에 대해 깊이 있게 조사해본 적이 없었습니다. 그러던 중 비전발표를 하게 되었고 저의 비전에 대해 알아보는 시간을 가지게 되었습니다. 비전 발표를 준비하면서 수술실 간호사와 마취전문간호사가 무슨 일을 하는지, 되려면 어떤 과정을 거쳐야 하는지 등에 대해 조사를 했습니다. 제가 구체적인 목표가 생기면서 앞으로 학교에서

간호사로서 갖추어야 할 지식들을 쌓을 때, 어떻게 학업을 수행해 나아가야 할지 방향을 잡을 수 있었습니다. 리더십을 기르기 전, 저를 먼저 알고 제가 하고 싶은 일, 삶의 목표 등을 생각해 보면서 저는 어떤 사람인지, 어떤 장점을 가지고 있는지에 대해 알아볼 수 있었습니다.

2-2 “FUN&FUN”

다음으로 활동했던 것은 FUN&FUN입니다. 이 활동은 OUTREACH 활동 전 조원들과 친목을 다지기 위해 가진 시간으로, 저의 조는 딸기 농장을 다녀왔습니다. 저는 조장이 되어, 조원들이 어디를 가고 싶은지 물어보고 의견들을 수렴해 장소를 결정하였습니다. 또한 예약을 하고 준비물이나 활동시간 등에 대해 공지를 하는 역할을 맡았습니다. 대학교에 입학해 처음으로 말 한 번도 나눠보지 못했던 친구들과 학교가 아닌 곳을 다른 곳을 다녀오는 것이라 어색할 수 있던 걱정을 했습니다. 하지만 활동이 끝날 무렵에는 언제 그런 걱정을 했냐는 듯, 조원들과 친해지고 돈독해져 있었습니다.

서운동산에 들어가려면 작은 냇가 같은 곳은 건너갔어야 했는데, 건너면서 어렸을 때 돌다리도 강 건넌던 것이 생각나면서 동심으로 돌아갈 수 있었습니다. 또한 사진을 찍었는데 조원들 모두 해맑게 웃는 모습이어서 여기 오길 잘했다는 생각이 들었습니다. 날씨도 좋아 동물들도 우리가 아닌 밖에 풀어놓은 모습도 볼 수 있어서 운이 정말 좋았습니다. 베이비 팜에는 기니피그, 닭, 염소, 토끼, 칠면조, 거북이, 돼지, 말 등이 있었습니다. 친절하신 농장주인분께서 농장 곳곳을 소개해주셨습니다. 오랜만에 여유롭게 산책하며 친구들, 동물들과 사진을 찍으니 잠시 마음 놓고 오롯이 그 시간을 즐길 수 있었습니다. 베이비 팜을 둘러본 후, 딸기 체험 할 시간이 되어 딸기 농장으로 이동했습니다. 비닐하우스에 들어갔는데 KBS 아침뉴스타임에서 촬영을 하고 있었습니다. 간단하게 딸기 따는 방법을 듣고 본격적으로 딸기 먹방을 시작했습니다. 중간 중간에 KBS에서 나오신 분께서 카메라로 찍어주시며 즐겁게 활동했습니다. 처음에 주어진 20분이 짧다고 생각했는데 생각보다 길게 느껴질 정도로 딸기도 많이 따먹었습니다. 딸기도 다 크고 맛있어서 가성비 최고라는 생각에 더 기분이 좋았습니다. 딸기체험을 한 후, 옆에 있는 카페와 온실에 가서 사진도 찍었는데 조원들 모두 인생샷을 건질 수 있었습니다.

뻥뻥 활동을 통해 동물들도 오랜만에 보고 맛있는 딸기도 직접 따서 먹고 TV에도 출연할 수 있었습니다. 조원들과 함께 좋은 추억을 쌓을 수 있어서 좋았고, 오랜만에 동물도 보고 어렸을 때로 돌아가 아무 걱정 없이 힐링의 시간을 가질 수 있었습니다. 사실 과대를 맡으면서 동기들이 놀러갈 때나 음주를 할 때에도 맘 편히 놀지 못하거나 해야 할 일이 있어 자리에 참석하지 못한 적도 있었는데 이번 수업을 통해 동기들과 즐거운 경험을 할 수 있어서 이런 기회를 주신 교수님께 정말 감사했습니다.

2-3 “OUTREACH”

OUTREACH 활동은 다문화 교회에 가, 외국인 근로자들과 다문화 가정인 사람들과 함께하면서 그 분들의 문화에 대해 이해하고 교류하는 봉사활동입니다. 저희 조는 베트남 “송우 벗사랑 교회”로 아웃리치 활동을 다녀왔습니다. 아웃리치를 나가기 전부터 ‘과연 베트남 분들이 우리와

함께 하는 시간을 즐길 수 있을까?’하는 걱정을 가지고 시작했습니다. 이런 걱정을 안고 사전답사를 다녀오고 아웃리치 활동을 하였습니다.

아웃리치에 나가기에 앞서, 조원들과 다 같이 열린마루에 모여 레크레이션 선물을 포장했는데, 포장에 열중하는 조원들의 모습이 귀엽고 웃음이 절로 났습니다. 포장이 끝나고 워십 준비와 찬양연습을 했습니다. 베트남어로 찬양연습을 하는데 익숙하지 않은 다른 언어로 노래를 부르니 음을 맞춰 부르기가 어려워 조원들의 불협화음으로 웃음을 참지 못하고 찬양연습이 중단되기도 했습니다. 아웃리치 당일, 3시간 전에 만나 마지막으로 워십 안무와 찬양을 맞춰보고 레크레이션과 간호교육 시뮬레이션을 해보았습니다. 워십을 맞춰보는데 마지막까지 안 맞는 부분이 있어 계속해서 연습하고 연습하여 칼군무를 맞출 수 있었습니다.

예배 중간에 우리가 준비했던 ‘당신은 사랑받기 위해 태어난 사람’ 찬송가를 베트남어로 불렀는데 다들 흐뭇한 표정으로 영상을 찍어주셔서 감사했고 연습 때보다 잘해서 만족스러웠습니다. 예배가 모두 끝나고 레크레이션을 진행했는데, 우려했던 것과 달리 순조롭게 게임진행도 하고 상품을 줄 수 있었습니다. 레크레이션이 끝나고 목사님 가족분들과 베트남분들께서 준비해주신 월남쌈을 먹었는데 배불러서 다 못 먹을 정도로 풍족한 식사를 했습니다.

아웃리치 활동을 모두 마친 후, 실천의 중요성을 느끼게 되었습니다. 처음에 걱정을 많이 하였지만, 걱정했던 것들이 무색할 만큼 너무나도 즐겁고 뜻깊은 시간이었습니다. 부족한 저를 따라 열심히 준비해 준 조원들 덕분에 아웃리치를 잘 마칠 수 있었습니다. 활동하는 과정에서 모든 조원들이 열심히 준비하고 함께 협력하여 조원들과 더욱 끈끈해질 수 있었고 활동을 성공적으로 마칠 수 있었습니다. 베트남 분들과 소통하고 팀 내에서도 리더십을 발휘할 수 있었던 기회라 글로벌 리더십 과목을 몸소 이해하고 배울 수 있었던 활동이었습니다. 언어와 문화가 달라도 종교 앞에서는 하나가 될 수 있다는 점이 너무나도 아름다웠습니다. 평소 외국인 노동자나 다문화 가정의 주변에 없어, 그들과 대화를 나눌 기회가 없었는데 이번 활동을 통해 그들과 얘기도 해보고 새로운 인연을 맺는 다양한 경험을 할 수 있었습니다. 베풀기 위해 했던 행동들이 제게 더 배가 되어 돌아오는 뜻깊은 시간이었습니다.

2-4 수업내용 (성공한 사람들의 7가지 습관, equip, team, 영화 ALIVE)

수업시간에는 리더로서 갖추어야 자질에 대해 배웠습니다. 많은 것을 배웠지만 그 중 성공한 사람들의 7가지 습관, equip, team과 영화 ALIVE을 보고 앞의 활동할 때, 어떻게 접목했고 강의를 듣고 저의 마음가짐에 변화에 대해 말씀드리겠습니다.

먼저 “성공하는 사람들의 7가지 습관”은 아래와 같습니다.

- 주도적 (Be proactive)
- 목표 (Begin with the end in mind)
- 소중한 것 (Put first things)
- 상호 이익
- 경청

시너지 (Synergy=system+energy)

심신(단련) : 신체적, 정신적 영적, 사회 감성적으로 균형

성공하는 사람들의 7가지 습관을 배우면서 가장 많은 도움을 얻은 것은 아무래도 과대로서 일할 때가 아닐까 싶습니다. 대학교에 입학하면서 친구들과 빨리 친해질 수 있는 방법은 무엇일까, 좀 더 유익한 대학생활을 하려면 무슨 활동을 할까 고민하던 중 과대를 하게 되었습니다. 하지만 대학에 입학하면서 새내기였고 일이 많아 혼란스러운 상황에 직면한 적이 많았습니다. 처음에 일이 많거나 친구들이 제 마음대로 도와주지 않을 때 혼자 속상해하거나 좌절하기도 했습니다. 하지만 위 내용을 배우고 나서 내가 처음에 과대를 하고 싶었던 이유를 되새기며 제가 해야 할 일과 과대로서 해야 할 일을 정리하며 우선순위를 정해 해결해 나갔습니다. 또한 실수를 할 때 친구들에게 배려를 부탁하며 다시는 실수하지 않도록 제 자신을 단련시켜 나갔습니다.

다음은 equip과 team입니다.

Encourage : 격려

Qualifying : 자질

Understand : 이해

Instruct : 가르침

Pray : 기도

Togetherness :연대감

Empowerment : 권한

Accountability : 책임감

Mentoring : 멘토링

위 내용을 배움으로써 뻘뻘과 아웃리치 할 때 훨씬 수월하게 활동할 수 있었습니다. 아무래도 조원들과 같이 하는 활동이라 의견이 갈리거나 부딪히는 부분도 있었습니다. 그럴 때마다 먼저 조원들 각자의 의견의 좋은 점들에 대해 칭찬하고 격려하니까 조원들도 서로 배려하며 쉽게 의견을 모을 수 있었습니다. 또한 TEAM으로서 일하니까 조원들과의 관계가 끈끈해지고 저희 조가 맡은 부분에 대해 책임감을 가지고 끝까지 해낼 수 있었습니다. 특히 TEAM에 대해 배우고, 수업 중에 조원들과 같이 숫자 30개가 써져있는 판을 나눠서 밟는 게임이 있었습니다. 처음에 저희 조가 8개 조 중에 꼴찌를 했습니다. 기회가 3번이 있어 첫 판을 하고 자리에 돌아갔는데, 조원들이 꼴찌 했다는 것에 사기가 꺾이기는커녕 다음번에 어떻게 해야 시간을 단축할 수 있을 까에 대해 의논하고 있었습니다. 저는 교수님을 도와 다른 조 게임진행을 도와주고 있었는데 조원들이 저를 배려해 조원들끼리 개선안을 찾는 것을 보고 고마웠습니다. 조원들이 세운 전략으로 2번째 판을 하니 저희가 신기록을 세울 수 있었습니다. 3번째 게임에서 시간을 더 단축해 1등으로 게임을 마무리 할 수 있었습니다.

영화 ALIVE

이 영화를 간단히 소개하자면 안데스산맥에 추락한 비행기에서 살아남은 16명의 생존자들이 생사를 넘나들며 생존을 위해 고군분투하는 내용입니다. 교수님께서 이 영화를 보고 영화에 리더가 두 명이 있다. 이 두 명의 차이점을 생각해보고 누가 더 바람직한 리더인지 생각해보라고 하셨습니다. 처음 리더는 하키부 주장인 ‘카네사’였습니다. 그는 자신이 모든 해결점을 찾고 혼자 의사결정해 생존자들에게 통보하는 식이었습니다. 그러다 보니 중간에 그의 말에 반발하는 사람들이 생기고 결국 카네사는 좌절하게 됩니다. 이에 하키부 선수였던 ‘난도’가 생존자들을 이끌어내가기 시작합니다. 그가 카네사와 가장 다른 점은 아무래도 다른 생존자들의 의견을 들어 보고 결정을 내렸던 것입니다. 또한 무슨 일을 해야 될 때 솔선수범해 자신을 희생합니다. 영화를 보고 다른 사람들을 위한 행동을 했을지라도 다른 사람의 입장에서 다시 한 번 생각해보고 행동해야겠다고 생각했습니다. 이제까지 제가 활동하면서 조원들에게 강압적으로 무언가를 시키거나 한 적은 없었는지 돌아보면서 앞으로 팀으로 일할 때 어떻게 해야 좋은 과정으로 좋은 결과를 이뤄낼 수 있는지에 대해 생각해 보는 시간이었습니다.

3. 느낀 점

한 학기가 짧게 지나간 것만 같지만, 많은 활동을 했고 활동 하나하나가 모두 소중한 추억을 만들어 주었고 배운 것들이 많아 뿌듯하고 좋았습니다. 더욱이 글로벌 리더십 강의 덕분에 강의 실에서만 하는 수업 말고도 교외에서 활동하면서 더 다양한 경험을 할 수 있었습니다. 활발한 성격 탓에 앞에 나서는 것을 좋아해 어렸을 때부터 반장, 부반장을 했습니다. 그때마다 어렵지 않게 제가 맡은 바를 수행해 나갔습니다. 하지만 대학교에 입학해 과대로서 처음으로 교재 공부하고, 설문지 배부하고 취합하고, 빠지는 수업 보강 시간 잡는 등 일하면서 정신없는 생활을 하면서 어려운 점도 있었습니다. 다 완벽하게 수행해내지 못하는 제 모습을 보며 제 자신에게 화도 나기도 했습니다. 그러면서 저 스스로에게 실망하고 자신감도 떨어졌습니다. 그럴 때마다 글로벌 리더십 수업이 있어, 힐링되는 시간을 가질 수 있었고 수업을 들으면서 리더로서 벽에 부딪힐 때 어떻게 극복해야 할지 알게 되었습니다. 그래서인지 제게 더욱 기억에 남고, 배운 것을 통해 앞으로의 어려움을 극복할 수 있다는 자신감을 갖게 되었습니다.

또한 아웃리치를 베트남 교회로 다녀오면서 기독교 신자이지만 무교인 부모님과 고등학교 때 학업을 핑계로 교회에 오랫동안 가지 않았던 저의 모습을 회개하는 시간을 가질 수 있었습니다. 더욱이 베트남 교회에서 베푸는 즐거움을 느낄 수 있었습니다. 나눔의 실천은 어렵지 않으며 실천하고자 하는 의지만 있으면 언제든지 행할 수 있는 것임을 알게 되었습니다.

마지막으로 강의명이 글로벌 리더십이지만 이번 경험을 통해 리더를 지지해주는 팔로워십도 중요하다는 것을 다시 한 번 깨닫게 되는 시간이었습니다. 팀원들이 있어야 리더가 존재하는 것임을 알고, 리더의 역할이 임무를 주도해 나가는 것뿐만 아니라 조원들의 자발적인 참여를 이끌어 낼 수 있어야 한다는 것을 알게 되었습니다. 또한 협력은 배려의 상호작용을 통해 이루어진다는 것을 알았습니다.

이번 ‘좋은 수업을 소개합니다’ 프로그램을 참여하면서 1학기동안 했던 활동들을 돌아보고, 앞으로의 대학생활은 어떻게 설계하면 좋을지 고민해볼 수 있었습니다. 힘든 일도 있었지만 보람찼고 즐거웠던 한 학기를 잘 마무리 할 수 있었습니다.

내가 글을 쓰는 재주가 없어 재미가 없고 두루뭉술한 점은 이해해주기를 바라며 글의 서두를 열어본다. 우선 내가 이 공모전을 참가한 이유는 단순히 내 포트폴리오를 쌓는 것 만이 아니라, 수업에 대한 이해도를 조금이나마 올리고 또한 내가 지금부터 써 내려갈 수업을 소개하고 싶었기 때문이다.

이 글에서 소개할 수업은 이예나 교수님의 ‘글로벌 영어’ 과목이다. 처음 교수님을 뵈었을 때는 학과 O.T 때였다. 와인 시음회 시작할 적 교수님 소개시간에서 뵈 교수님의 날카로운 인상 때문이었을까, 저 교수님 수업은 조금 힘들겠다고 생각을 했다. 그리고 후에 내 시간표를 봤을 때 이예나 교수님의 글로벌 영어 수업이 있는 것을 보고는 걱정을 많이 했다. 그러나 처음 수업을 듣고 후에 수업이 진행되면 진행될수록 교수님의 새로운 면을 볼 수 있었다. 처음 뵈었을 때의 차갑던 교수님은 알아가면 알아갈수록 마음이 여리시고, 학생들을 여러 방면에서 많이 생각하시는 따뜻한 분이셨다. 대학원생이셔서 그런가. 학생들이 대학교를 오가면서 고민하는 과제나 체력적인 부분들을 세세히 알고 공강을 해주시며, 학생들에게 의견을 물으며 그 부분들을 반영해 주시는 모습에서 이 수업을 듣기를 잘했다는 생각이 마음속에서 서서히 번져나갔다.

글로벌 영어는 필수 교양 과목으로 TOIC에 대비하기 위해 개설된 강의 수업이다. 그래서 교재도 TOIC을 주관하는 기관에서 만들어진 LC와 RC 두 개의 기본서를 가지고 수업을 진행한다. LC 수업을 진행할 때에 가장 인상이 남고 좋았던 점은 각 Part 별로 수업을 진행하고, 그 부분에 해당하는 팁들을 알려주고 시작한다는 점이였다. 예를 들어 Part 2의 오답들은 주로 비슷한 발음의 단어나 연상 어휘가 들어가는 문장들이라는 것. 이런 팁들이 실제로 모의 TOIC을 볼 때 많은 도움이 되었다. 또한 오답 풀이를 해주실 때에도 다시 들어보고 답을 설명해주는 것뿐만이 아닌, 여러번 반복해서 들어주시고 문장을 받아 적어보는 시간을 가지며, 왜 그것이 오답인지 알려주신 팁들을 통해 설명해주는 것이 또 하나의 공부가 되었다. RC 시간에는 문법 위주로 차근차근 진도를 나갔는데, 그냥 나가는 것이 아니라 각 반 학생들의 수준에 맞춰서 진행을 해주시는 점이 좋았다. 또한 나는 무언가를 공부할 적에 이해를 먼저 해가며 외우는 스타일인데, 품사와 같은 개념을 설명하실 적에 왜 그런지 쉽게 설명을 먼저 해주셔서 좋았다. 가령 부사를 뜻하는 단어인 adverb는 ad+verb. 즉, verb에 add 한다는 뜻의 이름을 지니고 있어 주로 부사를 꾸며주는 역할을 담당한다는 설명을 들었을 때, 이렇게 설명을 할 수도 있구나 라는 생각을 가지게 되어 작은 신선함이 들었다. 또한 각각에 해당하는 문법 파트에 대해 관련된 자료들을 보여주시고, 학생들이 너무 많은 양을 공부하면 부담스러울 수 있으니 목표하는 점수 대에 해당하는 부분들을 짚어주셔서 그 부분만 공부를 할 수 있게 알려주신 점도 인상이 깊었다.

1. VOA News Special English

<http://www.voanews.com/specialenglish/index.cfm>

Voice of America(=VOA)는 워낙 유명한 곳이라서 다 알고 계시겠지만 혹시 모르시는 분들을 위해 이 곳에 소개해드립니다.
다른 사이트는 다 잊어버리더라도 VOA News 만큼은 꼭 기억해두시면 좋겠습니다.

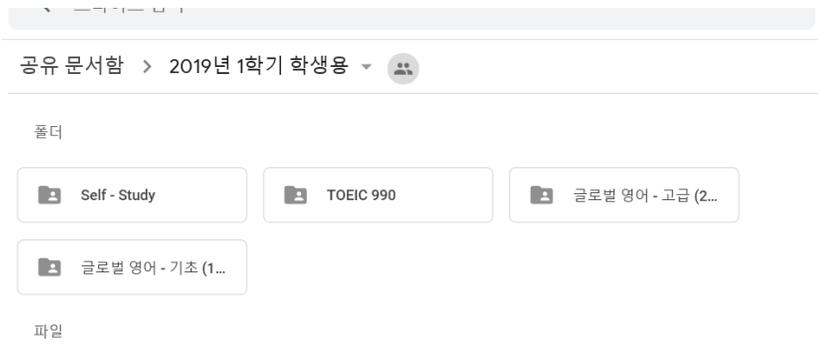
VOANews.com은 미국영어를 학습하는데 최적화된 사이트입니다.
미국의 역사, 문화, 정치, 시사 관련 신문 기사를 '쉬운 영어'로 접하실 수 있습니다.
여기서 말하는 '쉬운 영어'란 정확한 영어문장을 구사하되, 독해를 어렵게 만드는 난해한 단어, 복잡한 언어구조의 사용이 최대한 배제된 상태의 영어를 일컫습니다.

원어민이 천천히, 그리고 또박또박 기사를 읽어주기 때문에 아직 CNN과 같은 고급 영어듣기기에 부담을 느끼시는 분들께 적극 추천하는 뉴스 사이트입니다.

물론 mp3 다운로드 서비스도 함께 제공됩니다.
아침에 기사 2~3개를 공부한 뒤, 출퇴근 혹은 등하교 시간을 이용하여 mp3 플레이어로 그 기사들을 복습해보세요. 짜투리 시간을 활용하여 많은 듣기 연습을 하실 수 있을 겁니다.

2. Repeat After Us

[http://www.repeatafterus.com/](#)



처음 강의를 시작할 때 첫 과제가 영어 공부를 어떻게 할지 계획하고 제출하는 것이었던게 어렵듯이 기억난다. 그리고 교수님이 따로 참고하라며 단독방에 사이트를 올려주셨는데, 이 사이트가 어떤 사이트인가에 대한 설명이 자세히 적혀있어서 계획서를 세우는 시간을 절약하는데 많은 도움이 되었다. 또한 내가 몰랐던 영어를 공부하기 좋은 사이트들이 많아 한번 이 수업을 들으며 알아갔으면 좋겠다는 마음이 든다. 단독방에는 사이트뿐만 아니라 self study와 기초반, 고급반, 그리고 실전 폴더가 있는 google drive를 올려주시는데 각 날짜마다 잘 정리가 되어있고 수업시간에 보여주신 자료 이외에도 많은 자료들과 문제들이 있어서 시험 공부를 하거나 혼자서 영어 공부를 할 때 많은 도움이 되었다. 그 중에서도 특히 기본만 다루는 교재보다 실제 시험 난이도와 비슷한 실전 폴더에 있는 문제들을 내려받아 풀어보았던 것이 나에게 많은 공부와 도움이 되었다.

1. 영화 속 의문문 (The King's Speech)

Q1. Where's Mr. Johnson?

- a) It's 11 o'clock. (X)/ What에 대한 대답(time).
- b) Maybe in upstairs. (O)
- c) Mr. Johnson is busy now. (X)/ Mr. Johnson 중복, 질문에 적절하지 않은 대답.

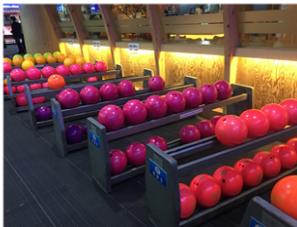
Q2. When can you start?

- a) You should go straight. (X)/ How에 대한 대답.
- b) I'll ask Shelly for it. (x)/ 질문에 적절하지 않음.
- c) Maybe this afternoon. (O)

Q3. What will I call you?

- a) Please call me back at 3pm. (X)/ 같은 단어, 질문에 적절하지 않은 대답.
- b) Batie will be fine. (O)
- c) In the morning. (X)/ 질문에 적절하지 않음.

Q4. How about Batie?



- a) The balls have being arranged on the shelf.
- b) Gloves have being placed on the floor.
- c) A man is reaching for the ball.
- d) A woman is trying to wear gloves.



- a) The ball knocked down the pins.
- b) A man is holding a ball.

1. Harry Potter and the Order of the Phoenix-Chapter. 1, 2

Q1. Harry listened to a jingle about Fruit 'n' Bran breakfast cereal _____ he watched Mrs Figg, a batty cat-loving old lady from nearby Wisteria Walk, amble slowly past.

- a) since (X)/ 접속사일 경우 해석상 부적절.
- b) during (X)/ 해석상 적절, 전치사(접속사 자리임) 불가.
- c) while (O)/ 접속사 자리, 해석상 적절.
- d) due to (X)/ 전치사(접속사 자리임) 불가, 해석상 부적절.

Q2. Harry was very pleased he was concealed behind the bush, as Mrs Figg

글로벌 영어라는 수업을 들으며 여러 과제를 했었지만, 위에 있는 각각의 과제가 모두 기억에 남는다. 과제를 할 때 선택지가 있다는 것 또한 내가 원하는 것을 골라 할 수 있어서 과제를 할 때 스트레스를 적게 받은 경험이 있다. 계획서를 제출하고 난 후 처음으로 본격적인 과제를 받았다. 나는 10개의 사진을 찍어 문제 10개와 각 문제 당 선택지 3개를 만드는 것을 택하였는데, 나에게서는 그 과제가 또 하나의 새로운 경험이였다. 문제를 풀어보기만 했지 만들어보는 것은 처음이었던 나는 그 과제를 하며 출제자의 사고를 이해해 볼 수 있었고, 또한 문법이나 다양한 표현

들을 내 머릿속에 저장할 수 있었다. 이후 주어진 과제는 조금 특별했다. 영어로 된 영화를 본 후, 의문사가 들어가는 문장을 20개 찾아쓰고 그에 해당하는 선택지를 4개씩 만드는 것이었는데 영화를 이런 방식으로 공부에 활용할 수 있다는 것을 알아 나에게는 상당히 충격을 안겨준 과제였다. 나는 The King's Speech라는 영화로 과제를 하였는데, 교수님이 이 영화의 대본을 주셔서 과제를 수월히 끝낼 수 있었고, 또한 영어 회화를 공부하는데에 이 영화의 대본이 많은 도움이 되었다. 마지막으로 기억에 남는 과제는 영어책을 보고 접속사, 전치사, 접속 부사가 들어가는 문장을 20개 찾고 관련한 문제를 만드는 과제이다. 이 과제는 교수님이 알려주신 오답에 해당하는 팁들을 참고하여 마무리를 하였는데, 출제자의 의도를 파악해 보는 것뿐만 아니라, 다양한 접속사와 전치사, 그리고 접속 부사를 소설을 읽으며 즐겁게 공부할 수 있어서 나에게는 좋은 경험이었고 이 경험을 다른 사람에게도 소개를 해주고 싶었다.

이 수업을 듣고 난 후의 나는 TOIC이라는 시험이 어떤식으로 출제가 되는지 알 수 있었고, 또한 각 Part 별로 나누어 분석을 해 각각의 방식으로 공부하는 법을 배우게 되었다. 처음 수업을 시작했을 때 본 모의 TOIC의 점수는 보지 못했지만, 이번 기말 때 본 모의 TOIC 점수를 볼 때 시간 분배와 이 수업에서 배운 것들을 토대로 공부를 꾸준히 해 나아간다면, 내가 목표로 하는 900점대의 점수를 그리 길지 않은 시간 내에 받을 수 있지 않을까 생각해본다. 그리고 영어라는 과목이 다소 지루하게 느껴질 수도 있는데, 교수님이 이 수업이 지루하게 느껴지지 않게 중간중간 재미있는 이야기도 해주시고, 학생들의 고민과 마음을 잘 들어주시고 헤아려주셔서 즐거운 분위기로 편안하게 영어라는 다른 언어를 배울 수 있어 나에게는 이 수업이 하나의 행복한 시간이었다. 내가 글로벌 영어라는 수업을 들으며 얻은 많은 것들과 대학교 생활에 있어 얻은 소중한 시간을 다른 분들도 경험해 보셨으면 하는 작디작은 바람을 담아 글을 마무리해본다.

100세 시대인만큼 건강하고 행복하게 살기위해 올바른 앉기자세 방법을 따라해보자!

〈올바르게 앉기자세〉

- 턱 - 아래로 가볍게 당기세요!
- 팔 - 책상에 자연스럽게 걸치세요!
- 무릎 - 90도로 바르게 세우세요!
- 허리 - 등받이에 바짝 붙이세요!



(출처:네이버 김연아선수 올바른 앉기자세)

♥ 강좌는 나의 학업능력 향상에 어떤 도움을 주었는가?

“운동과 건강” 과목은 내 인생의 터닝포인트! 윤희유 같은 중요한 수업이었다. 내가 선수들을 치료하고 관리해주기 위해선 내 몸부터 알아야 하고 신체의 구조와 영양, 기능 해부학적으로 깊숙하게 배워야 한다는 것을 깨닫게 되었다. 특히 척추측만증 경우에 관심을 가지게 되면서 지나가는 사람들의 체형을 분석하고 책도 찾아보고 논문도 읽는 나 자신을 발견했다. 단지 성적만을 위한 공부가 아닌 정말 내가 배우고 싶은 알고 싶은 공부를 하고 있어서 놀랍기도 했고 행복했다. 금요일 오전이 기다려지고 수업을 마치고 돌아와 복습하는 내 모습을 보며 몰랐던 것을 알게 되었을 때 나의 기쁜 외침 “예스!” 작은 성공과 희열이 모여 포기하지 않고 더 열심히 공부할 수 있게 되었다. 나는 공부 습관이 잡혀있지 않았는데 학습 지원센터 김효미 선생님의 도움을 통해 알게 된 나의 공부습관과 방법을 고쳐나가면서 많은 시행착오를 같이한 과목이다. 내가 배운 만큼 노력한 만큼 정직하게 결과가 나와줘서 앞으로 전공 공부를 두려움 없이 자신 있게 공부할 수 있는 희망이 생겼다!

♥ 나의 변화 및 소감은 ?

배움에 있어서 과정에서의 소중함과 노력하면 된다는 것을 깨닫게 되었다. 나는 지금 너무 행복하고 배울 수 있음에 감사하다. 항상 내가 왜 이 내용을 배우는지? 배움으로 인해 도움이 될 수 있는 방향으로. 실생활에서 적용하고 더 발전할 수 있는 공부를 하고 싶다고 생각했다. 그렇게 공부를 하고 있고 배우고 있는 중인 것 같다..! 항상 감사함을 잊지 않고 더 열심히 배우고 받은 만큼 베푸는 사람이 될 것이다. 글쓰기가 서툴러 망설이기도 했지만, 에세이를 쓰면서 지난 한 학기를 되돌아보며 좋은 시간이었다. 도전할 수 있게 기회를 주신 학습 지원센터 선생님과 스포츠의학과 교수님 감사합니다! 좋은 특강과 공모전이라는 기회를 주셔서 정말 감사합니다. 나는 차의과학대학교를 다니는 것에 정말 감사하다. 한 학기를 되돌아보며 정말 너무 감사한 분들이 너무 많다. 너무 행복했기에 더 열심히 노력하고 더 열심히 봉사할 것이다. 나에겐 이런 환경이 없었지만..! 학습지원센터는 나에게 희망과 같은 공간이다. 이렇게 좋은 센터가 우리 학교에 있다는 것이 영광이다. 모두가 행복하고 더 열심히 원하는 바를 이루기 위해 학습지원 센터를 많이 방문하고 관심을 가지면 모두에게 좋을 것 같다! 아니..! 너무 좋다!!!!

차의과학대학교 FIGHTING !!! NO PAINS, NO GAINS !!!

2019학년도 1학기
공모전 수상집

Ⅲ

우수 리포트
공모전

의생명과학과 20144144 채병준 **최우수상**

- 1 -

1. Abstract

이번 실험에서는 유산된 세포에서 추출한 DNA를 이용해 CNV에 의한 염색체 이상을 검사 함으로서 유산에 미친 영향을 파악하기 위한 MLPA를 진행하였다. 실험 결과 A조의 경우 결과가 신빙성을 갖지 않아 B조의 결과를 추가 분석하였다. B조의 실험결과 sample DNA는 X 혹은 Y염색체의 heterozygous deletion임을 확인할 수 있었으며 이는 유산된 세포의 DNA이므로 해당 sample은 Y염색체만 갖는 개체일 가능성이 확인된다. 하지만 이번 MLPA의 probe로는 X와 Y염색체를 구별할 수 없어 이를 구별하기 위한 추가적인 실험이 요구된다.

2. Introduction

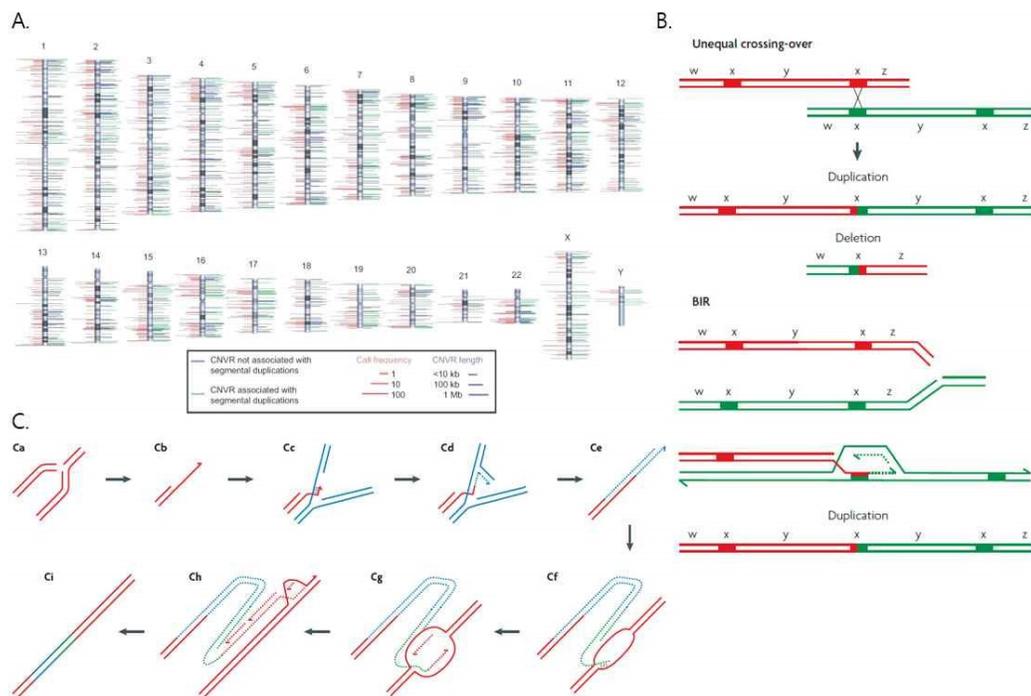


Fig 1. (A) Genomic distribution of CNV regions. (B) Change in copy number by homologous recombination. (C) Replicative mechanisms for non-homologous structural change. (Reference) Hastings, P. J.; Lupski, J. R.; Roseberg, S. M.; Ira, G. (2009). "Mechanisms of change in gene copy number". Nature Reviews Genetics. 10: 551-564.

CNV (Copy number variation)

가. CNV는 genome내 특정부위가 반복되는 현상으로 보통 2n의 형태로 chromosome에 존재하는 gene의 deletion, duplication 등에 의해 불균형이 유발되는 변이이다(Fig 1A). ‘CNV는 체세포와 생식세포에서 모두 발생할 수 있으며 한 개체 내 장기와 조직마다 다른 CNV를 나타내기도 한다.’ CNV는 structural variation의 일종으로 chromosome structure에 변화가 요구된다. 이러한 변화는 DNA repair과정에서 가장 많이 나타나며 이 때 homologous based와 non-homologous based mechanism이 관여한다(Fig 1B,C). ‘이로 인해 다수의 base pair가 영향을 받으며 gene expression변화가 유도된다.’ Homologous based mechanism에 의해 duplication된 여분의 genes copies는 새로운 기능이나 수정된 기능을 나타내기도 하며 non-homologous based mechanism에 의해 생성된 CNV는 새로운 exon 조합을 생성하기도 한다. ‘이로 인해 CNV는 집단 내에서 개체 간 genome 차이를 형성하지만 질병과 관련된 gene의 불균형을 유발하는 등 disease phenotype에도 관여한다. CNV는 일반적으로 short repeat과 long repeat으로 구별되어 있지만 이들 사이 정확한 기준이 없어 종의 loci 특성에 따라 분류된다.’ Short repeat은 주로 bi-nucleotide repeat과 tri-nucleotide repeat으로 구성된 nucleotide set가 반복되어 나타나며 huntington’s disease와 같은 질병을 유발하기도 한다. Huntington’s disease는 huntintin protein을 암호화하는 IT15 gene 내 CAG가 36회 이상 반복될 경우 발생하며 나이에 따라 심각성이 증가하는 이 질병은 polymerase slippage, template switching, fork switching에 의해 발생한다. **Long repeat**은 gene 전체가 반복되어 나타나며 특정 gene의 발현에 즉각적인 영향을 미친다. 이 에 대한 대표적인 예로는 AMY1 gene repeat이 있으며 이는 다른 식단을 갖는 인구에 따라 차이를 나타낸다. CNV detection은 genome 내 complementary region에 결합하는 fluorescent probe를 이용하는 fluorescent in situ hybridization (FISH)등이 이용되었지만 최근 기술의 발달 따라 높은 genomic resolution을 갖는 NGS를 이용하거나 whole genome shot-gun sequencing data를 이용한 분석법이 이용된다.

나. DNA ligation

DNA ligation은 두개의 DNA fragment의 5'-phosphate group과 3'-OH사이 phosphodiester bond를 형성함으로써 서로 결합하는 현상이다(Fig 2A). ‘이는 DNA ligase에 의해 발생하며 animal의 경우 energy source로 ATP를, bacteria의 경우 NAD를 이용한다. DNA ligase를 이용한 ligation은 세포 내 DNA replication 과정 중 single or double strand break repair과정에 관여하며 실험실 내에서는 molecular cloning시 insert DNA를 vector와 결합시키기 위해 이용된다. Ligation은 4단계로 진행되는데 가장먼저 ligation될 두 개의 DNA fragment에 DNA ligase가 결합한다(Fig 2B).’ 그 후 ligase는 ATP (or NAD)와 반응하여 ligase의 active site 내 lysine잔기에 AMP를 연결시킨 ligase-AMP intermediate를 형성한다. 형성된 intermediate의 AMP는 DNA fragment의 5' end로 이동하여 DNA-adenylate complex를 형성한다. 이 때

다른 DNA fragment 3'-OH의 nucleophilic attack에 의해 AMP 는 방출되고 두 DNA fragment는 phosphodiester bond를 형성하며 서로 연결된다.

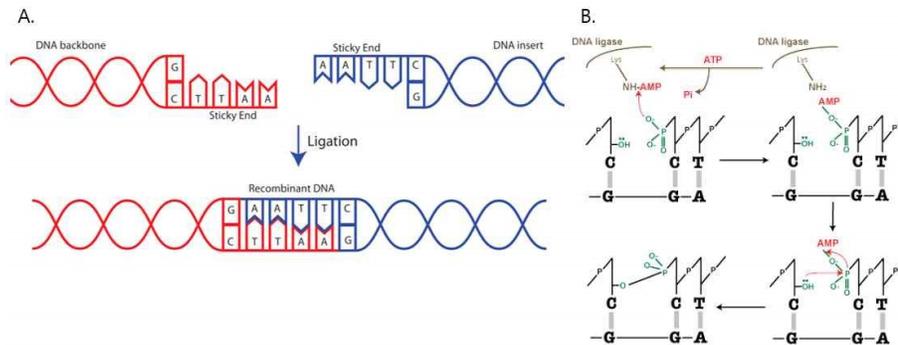


Fig 2. (A) An overview of DNA ligation. (B) Enzymatic reaction of DNA ligation.(Reference) <https://bitesizebio.com/10279/the-basics-how-does-dna-ligation-work/>.

다. Multiplex PCR

Multiplex PCR은 한번의 PCR reaction을 통해 다수의 target sequence를 증폭시키는 기술로 각각 다른 sequence에 결합하는 multiple primer pair를 이용한다(Fig 3). '이를 통해 증폭된 amplicon은 길이 차이에 따라 gel electrophoresis시 다양한 band로 구별되어 나타나며 amplicon의 길이가 동일할 경우 각각의 primer를 다른 fluorescent dye를 이용해 표지해줌으로서 구별될 수 있도록 한다.' Multiplex PCR은 다수의 template 증폭을 하나의 reaction tube내에서 진행하기 때문에 이용되는 reagent와 시간을 절약할 수 있다는 장점을 갖는다. 또한 각각의 amplicon이 internal control로 작용해 reaction failure 혹은 contamination에 의해 발생하는 false negative를 확인할 수 있게 한다. multiplex PCR은 mutation analysis, pathogen identification, gene deletion analysis 등에 이용된다. 현재 이용되고 있는 multiplex PCR은 single template PCR reaction과 multiple template PCR reaction으로 구별된다.' **Single template PCR reaction**은 하나의 template을 이용하며 template 내 다양한 region을 multiple primer pair를 이용해 증폭시킨다. **multiple template PCR reaction**은 다수의 template과 primer set을 모두 이용해 하나의 reaction tube내에서 증폭시키는 기술로 다수의 primer를 이용하기 때문에 primer간 cross hybridization이나 다른 template에 결합하는 mis-priming의 가능성이 존재한다. 'Multiplex PCR에서의 primer제작은 18-22bp의 primer 길이와 55-60℃의 T_m값이 가장 적당하다는 점에서 standard PCR의 primer 제작과 동일하다. 하지만 multiple primer set을 이용하기 때문에 모든 primer가 동일한 annealing temperature에서 작동할 수 있도록 3℃~5℃ 차이의 유사한 annealing temperature를 갖도록 제작 해주어야한다. 또한 다수의 primer가 각각의 template에 specific함과 동시에 서로 primer dimer를 형성하지 않도록 유의하여 primer를 제작하여야 한다.'

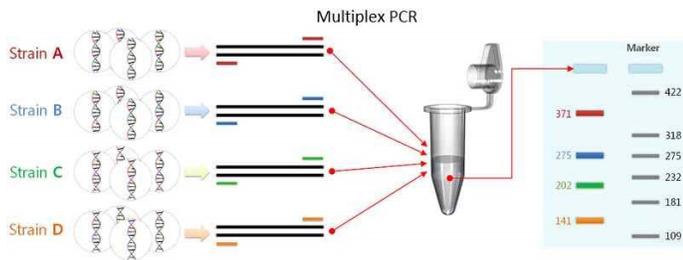


Fig 3. Mechanism of multiplex PCR. (Reference) <https://www.mgmed.com/pcr>

라. PCR additives

PCR additive는 PCR 반응의 specificity, 증폭량, 일관성을 높이기 위해 사용되는 첨가제로 secondary DNA structure를 최소화하는 방식과 non-specific priming을 최소화하는 방식으로 나뉘어 역할을 수행한다. **Secondary DNA structure를 최소화**하는 방식은 target DNA의 증폭을 향상시키고 증폭이 힘든 GC rich template의 경우에도 PCR이 진행되도록 유도하며 이에 대한 예로 DMSO, betaine이 있다. ‘**Non-specific priming을 최소화** 하는 방식의 경우 non-specific amplification을 방지해 깔끔한 PCR reaction이 진행되도록 하며 이에 대한 formamide 등이 존재한다. Formamide는 DNA의 major와 minor groove에 결합해 template 의 double helix가 낮은 melting temperature에서 denaturation되도록 유도한다.’ Formamide의 경우 PCR additive로도 사용되지만 MLPA 시 double strand DNA를 single strand DNA로 denaturation 시키는데 이용하여 capillary electrophoresis를 통한 형광검출이 원활하도록 한다.

마. Fluorescent dye (fluorophore)

Fluorescent dye는 특정 파장을 흡수해 excitation상태가 되면 빛을 재방출할 수 있는 fluorescent chemical compound로 495nm의 빛을 흡수해 520nm의 빛을 방출하는 fluorescein amidite (FAM)와 649nm의 빛을 흡수해 666nm의 빛을 방출하는 cyanine5 (Cy5) 등이 존재한다. Fluorescent dye는 GFP와 같이 자연적인 형태도 존재하지만 aromatic group이나 planar or cyclic molecule과의 결합을 통해 인공적으로도 생성하기도 한다. Fluorescent dye는 fluid 내 tracer나 특정 구조를 염색하는 dye로도 이용되지만 주로 macromolecule과 covalent bond를 통해 marker (tag, reporter)로 이용되거나 bioactive reagent (antibodies, peptides, nucleic acids)로 이용된다.

1) MLPA (Multi Ligation-dependent Probe Amplification)

MLPA는 multiplex PCR기반 기술로 60개의 다른 genomic DNA sequence내에서 deletion, duplication과 같은 CNV를 검출하기 위해 이용된다. MLPA는 하나의 nucleotide차이도 구별할 수 있으며 50-70nt의 매우 짧은 sequence에 적용되기 때문에 기존에 CNV 검출을 위해 이용되는 FISH로 검출할 수 없는 single gene aberration을 검출할 수 있다. 뿐만 아니라 MLPA는 20ng의 적은양의 DNA로도 진행할 수 있으며 간단하게 여러 sample의 Loci를 동시에 파악할 수 있는

장점을 지닌다. MLPA reaction은 기존 multiplex PCR과 달리 target sequence에 hybridization을 이루는 MLPA probe를 이용하며 single pair PCR primer 만을 이용해 PCR reaction을 진행한다. MLPA에 이용되는 probe는 두 개의 oligonucleotide 인 Left probe oligonucleotide (LPO)와 right probe oligonucleotide (RPO)로 구성되어 있으며 이들은 PCR primer sequence, hybridization sequence, stuffer sequence를 갖는다(Fig 4). 'PCR primer sequence'는 PCR amplification 시 PCR primer와 결합하기 위한 sequence로 LPO와 RPO의 양 끝에 존재하며 모든 probe의 LPO와 RPO는 각각 동일한 sequence를 지닌다. 'Hybridization sequence'는 target sequence에 결합하기 위한 probe의 sequence로 각각의 probe마다 다른 sequence를 갖는다. 'Stuffer sequence'는 RPO의 hybridization sequence와 primer sequence 사이 존재하는 sequence로 probe마다 다른 길이의 sequence를 이용해 capillary electrophoresis 시 길이에 따라 분류될 수 있도록 한다. 이로 인해 MLPA probe를 이용할 경우 single primer pair만을 이용해 다양한 target sequence를 증폭시킬 수 있으며 capillary electrophoresis를 통해 길이에 따라 분류될 수 있도록 한다. MLPA reaction은 DNA denaturation, hybridization, ligation, PCR reaction, separation of amplicons, data analysis 단계로 진행된다(Fig 4). DNA denaturation은 double strand DNA에 probe가 결합할 수 있도록 single strand로 해리시키는 과정으로 98°C에서 진행된다. 그 후 probe mixture와 DNA sample을 함께 60°C overnight incubation시켜 probe가 target sequence에 annealing되는 hybridization 과정을 진행한다. Hybridization과정이 끝난 sample은 Ligase-65를 이용해 annealing된 LPO와 RPO의 ligation을 진행한다. 이때 ligase는 매우 specific하기 때문에 LPO와 RPO모두 hybridization이 된 경우를 제외하고는 ligation이 진행되지 않는다. 이로 인해 ligation되지 못한 LPO or RPO는 forward or reverse primer 중 하나에 대한 sequence만 가져 PCR reaction에도 증폭되지 않아 non-specific amplification을 방지한다. Ligation에 의해 합쳐진 하나의 probe는 PCR을 통해 증폭된다. 이때 forward primer에는 fluorescent label이 부착되어 있어 analysis시 정량이 가능하도록 한다. 증폭된 amplicon은 capillary electrophoresis를 위해 double strand DNA를 single strand DNA로 denaturation시키는 과정을 진행한다. 이 때 denaturation이 원활하게 진행되도록 관여하는 formamide와 detection 시 길이에 대한 기준을 잡을 수 있는 Liz size standard를 함께 첨가하여 진행한다. Liz standard는 orange dye로 labeling된 표준물질로 35-500bp까지 총 16개의 size로 구성되어있으며 capillary electrophoresis시 기준점으로 작용해 sample의 peak 위치와 비교하여 각각의 fragment 길이를 가늠할 수 있도록 한다. Denaturation된 single strand DNA는 capillary electrophoresis에 의해 분리되는데 이 때 stuffer sequence의 길이에 따라 분리되어 electropherogram을 생성한다. 생성된 electropherogram은 reference sample에 의해 intra-sample normalization된 결과와 비교하여 probe ratio를 산출하고 이를 통해 sample이 얼마나 많은 CNV를 갖는지 분석한다. 대부분의 human gene은 diploid로 존재해 sample이 2 copies 존재 할 경우의 ratio는 1.0이다. 반면 ratio가 0.5일 경우 gene 내 하나의 copy만 존재하는 것을 의미하기 때문에 heterozygous deletion을 나타내고, ratio가 1.5일 경우에는 heterozygous duplication을 의미한다.

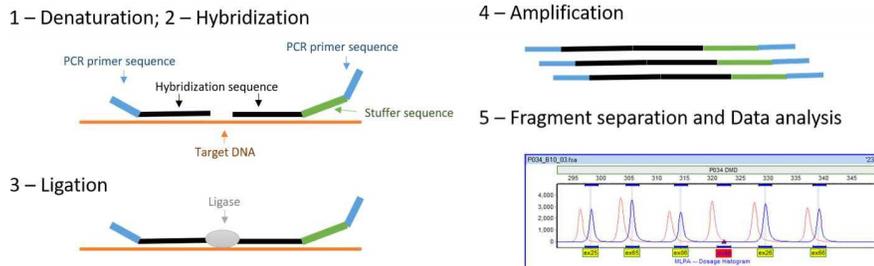


Fig 4. An overview of multiplex ligation-dependent probe amplification (MLPA) technology for copy number detection. (Reference) <https://bitesizebio.com/41396/mlpa/>

3. Materials & Methods

바. DNA Sample

이번 실험에 이용된 DNA sample은 총 4가지로 3개의 WT control DNA와 MLPA를 통해 분석하고자 하는 미지의 sample DNA 1개로 구성되어 있다. 이 때 control 1, 2, sample DNA는 유산된 세포로부터 유래된 DNA이며 control 3의 경우 양수에서 유래된 DNA를 이용하였다(Table 2A).

사. SALSА MLPA kit

이번 MLPA실험에 이용된 reagent는 MRC-Holland사의 것을 이용하였다. SALSА PCR primer mix의 경우 FAM에 의해 labeling된 것을 이용하였으며 probemix의 경우 SALSА MLPA p036 subtelomeres mix를 이용하여 22쌍의 상염색체와 X/Y 성염색체의 p arm, q arm의 subtelomeric region 주변 CNV를 확인할 수 있도록 하였다(Table 1).

SALSА MLPA kit	ingredients
SALSА MLPA buffer	KCl, EDTA, PEG-6000. pH8.5
SALSА Ligase-65	Glycerol, BRIJ, EDTA, Beta-Mercaptoethanol, KCl, Tris-HCl. pH 7.5, Ligase-65 enzyme
Ligase buffer A	NAD (bacterial origine). pH3.5
Ligase buffer B	Tris-HCl, nonionic detergents, MgCl ₂ , pH8.5
SALSА PCR Primer Mix	Synthetic oligonucleotides labeled by FAM
SALSА Polymerase	Glycerol, BRIJ, EDTA, DTT, KCl, Tris-HCl, Polymerase enzyme (bacterial origin). pH 7.5
Probemix (p036)	Synthetic oligonucleotide, oligonucleotides purified from bacteria, Tris-HCl

Table 1. (A) Reagents and ingredients in the SALSА MLPA kit. (Reference) MRC-holland. MLPA general protocol.

아. DNA denaturation (조교님 진행)

실험에 이용되는 DNA sample에 probe이 annealing될 수 있도록 모든 DNA sample을 sigle strand DNA로 denaturation을 진행하였다. 실험에 이용된 DNA는 50-100ng/ μ l의 농도가 되도록 총 volume 5 μ l로 맞추어 각각의 PCR tube에 분주 하였으며 PCR 기기를 이용해 DNA denaturation을 진행하였다(Table 2B).

DNA sample list	Amount
Control DNA (1)	5 μ l
Control DNA (2)	5 μ l
Control DNA (3)	5 μ l
Sample DNA (unknown)	5 μ l

A.

Temp	Time
98 $^{\circ}$ C	5min
25 $^{\circ}$ C	Forever

B.

Table 2. (A) List of DNA samples used in MLPA. (B) Temperature set for DNA denaturation.

자. Hybridization reaction (조교님 진행)

Denaturation된 sample DNA에 probe의 annealing을 위해 MLPA buffer, probe mix를 1.5 μ l 씩 분주하여 hybridization mixture를 제작해주었으며 이를 denaturation이 진행된 PCR tube 에 3 μ l씩 분주한 후 pipetting을 통해 혼합하였다(Table 3A). 분주가 완료된 PCR tube는 PCR 기기와 water bath를 이용해 hybridization을 진행하였다(Table 3B).

Contents	Amount
MLPA buffer	1.5 μ l
Probe mix	1.5 μ l
Total	3 μ l

A.

Temp	Time
95 $^{\circ}$ C	1min
60 $^{\circ}$ C	6-20hr

B.

Table 3. (A) Composition of hybridization mix. (B) temperature set for DNA denaturation.

차. Ligation reaction (이하 실험자 진행)

Annealing된 probe들을 ligation시키기 위해 ligation-65 master mix를 제작하여 sample DNA의 온도가 54 $^{\circ}$ C일 때 PCR tube 하나 당 32 μ l씩 분주해주었다(Table 4A). 분주가 끝난 sample은 PCR 기기를 이용해 ligation reaction을 진행한다(Table 4B).

Cotents	Amount
DW (ultrapure)	25 μ l
Ligase buffer A	3.0 μ l
Ligase buffer B	3.0 μ l
Ligase-65 enzyme	1.0 μ l
Total	32 μ l

Temp	Time
54 $^{\circ}$ C	pause
54 $^{\circ}$ C	15min
98 $^{\circ}$ C	5min
20 $^{\circ}$ C	forever

A.

B.

Table 4. (A) Composition of ligation-65 master mix. (B) Temperature set for ligation.

카. PCR reaction

Ligation된 probe sequence를 증폭시키기 위해 forward primer에 FAM이 부착된 PCR primer mix와 SALSA polymerase, DW를 이용하여 총 10 μ l의 PCR mixture를 제작하여 이전 과정에서 20 $^{\circ}$ C pause한 상태의 PCR tube에 각각 분주하였다(Table 5A). 그 후 PCR기기를 이용하여 증폭을 진행하였으며 PCR reaction이 끝난 후 -20 $^{\circ}$ C에서 보관한다 (Table 5B).

A.		B.	
Contents	Amount	Temp	Time
DW (ultrapure)	7.5 μ l	20 $^{\circ}$ C	pause
PCR primer mix	2.0 μ l	95 $^{\circ}$ C	30s
SALSA polymerase	0.5 μ l	60 $^{\circ}$ C	30s
Total	10 μ l	72 $^{\circ}$ C	60s
		72 $^{\circ}$ C	20min
		15 $^{\circ}$ C	forever
		Total	1hr 30min

A.

B.

Table 5. (A) Composition of PCR mixture. (B) PCR temperature set for PCR reaction.

타. Denaturation

PCR reaction이 끝난 amplicon은 capillary electrophoresis를 진행하기 위해 single strand DNA로 denaturation시키는 과정을 진행하였다. 이는 Liz size strandard, formamide를 사용하여 mixture를 제작하였으며 새로운 tube에 PCR product와 함께 분주한 후 PCR기기를 이용해 진행하였다(Table 6A,B).

A.		B.	
Contents	Amount	Temp	Time
Formamide	9.0 μ l	80 $^{\circ}$ C	15min
Liz standard	0.3 μ l	4 $^{\circ}$ C	5min
PCR product	1.0 μ l	4 $^{\circ}$ C	forever
Total	10.3 μ l		

A.

B.

Table 6. (A) Reagents for amplicons denaturation. (B) Temperature set for denaturation.

파. Capillary electrophoresis

Denaturation이 끝난 single strand DNA은 형광 detection을 위해 plate에 10μl씩 loading해 주었다. 그 후 ABI-3500과 ABI-3130을 이용해 capillary electrophoresis와 data분석을 진행하였으며 이때 이전 과정에서 분주하였던 Liz size standard의 peak 위치와 비교하여 각 fragment의 길이를 가늠한다. 또한 control DNA 1, 2, 3을 intra-sample normalization한 electropherogram을 sample DNA의 electropherogram과 비교함으로써 어떠한 CNV를 갖는 지 분석한다. data 분석 시 normal range는 $Loss < 0.75 \leq equivalent \leq 1.25 < Gain$ 으로 설정하여 진행하였다.

4. Results

하. A조 MLPA result

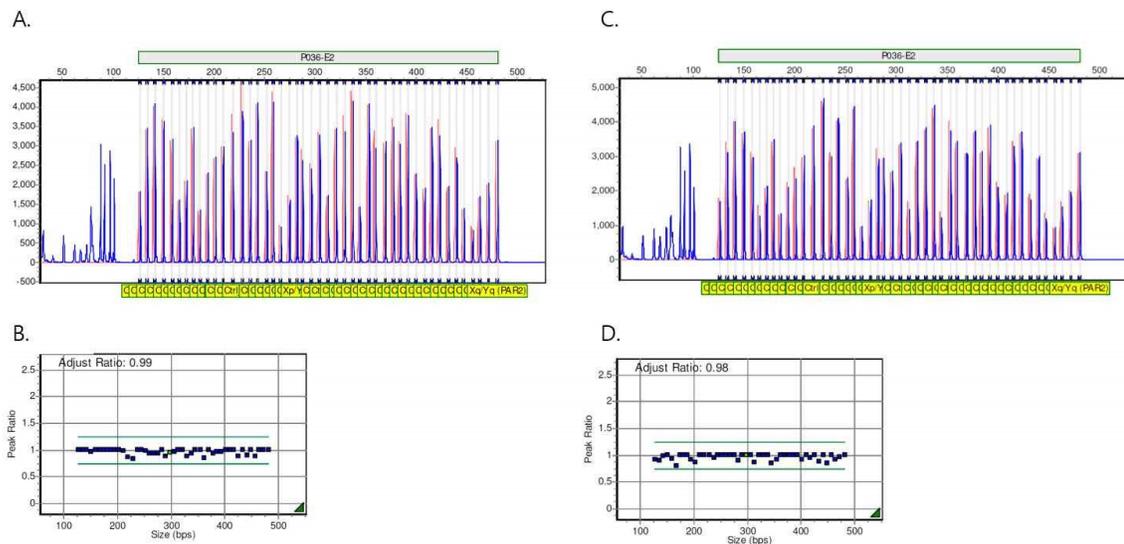


Fig 5. (A), (C) Electropherogram of control 1, 2, respectively. (B), (D) Fragment distribution of control 1, 2 according to peak ratio and size.

A조의 MLPA 결과 control 1과 2는 probe가 결합한 모든 fragment의 peak가 intra-sample normalization의 peak와 유사한 것을 확인할 수 있다(Fig 5A,C). 또한 size와 probe ratio를 통해 생성된 그래프에서 adjust ratio를 산출하였을 때 각각 0.99와 0.98이며 모든 fragment가 normal range($0.75 \leq equivalent \leq 1.25$)내에 속해있는 것을 확인할 수 있었다(Fig 5B,D). 하지만 control 3과 DNA sample의 경우 electropherogram이 생성되지 않아 결과분석을 진행하지 못하였다.

거. B조 MLPA result

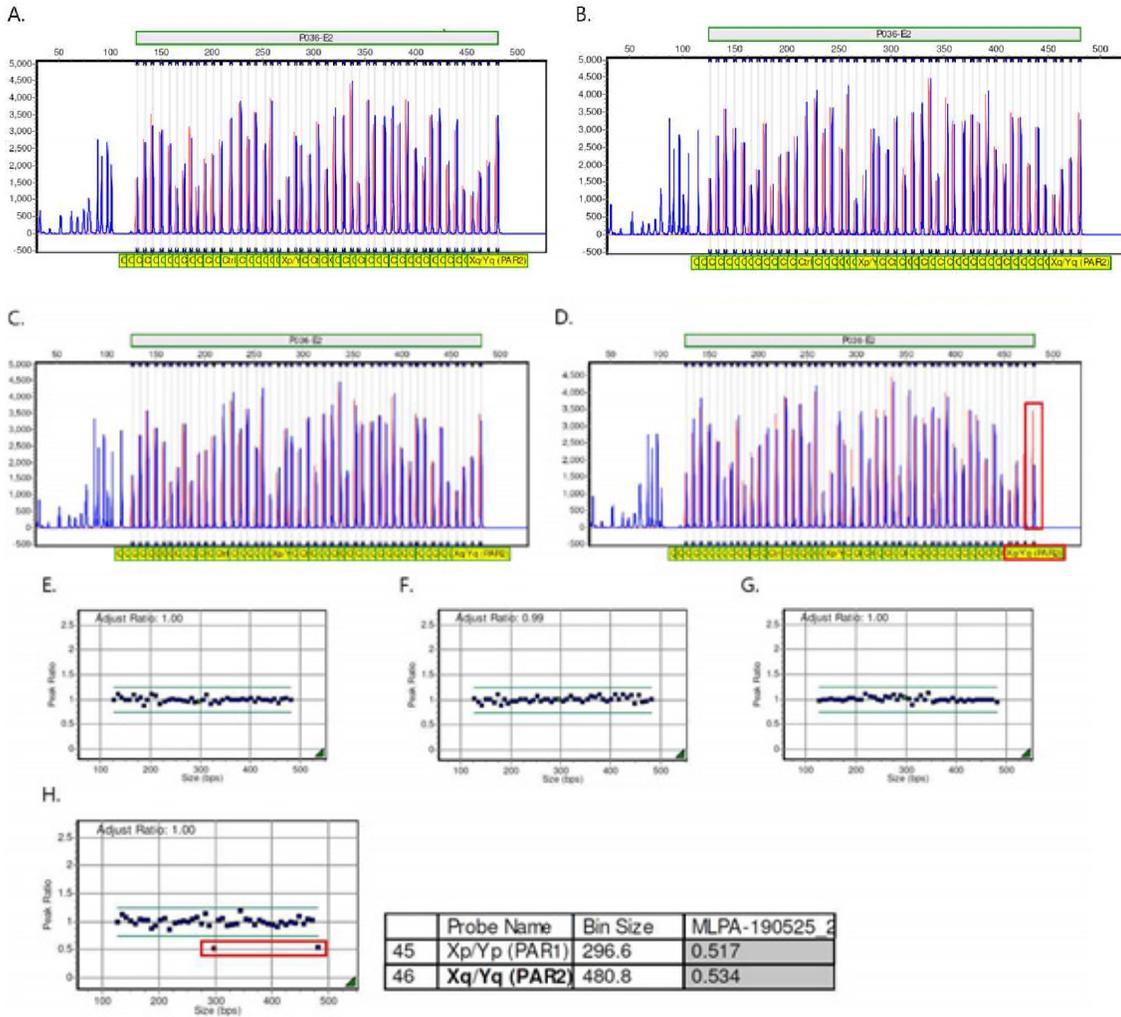


Fig 6. (A)-(D) Electropherograms for control 1, 2, 3 and sample DNA, respectively. Electropherogram. (E)-(F) Fragment distribution according to peak ratio and size, (E)-(F) is control 1, 2, 3 respectively (C) MLPA results according to probe.

B조의 MLPA 결과 control 1, 2, 3에 probe가 결합했던 모든 fragment의 peak가 intra-sample normalization의 peak와 유사한 것을 확인할 수 있다(Fig 6A,B,C). 또한 이를 size와 probe ratio를 통해 생성된 그래프에서 adjust ratio를 산출하였을 때 각각 1.00, 0.99, 1.00이며 모든 fragment가 normal range내에 속해있는 것을 확인할 수 있었다(Fig E,F,G). 하지만 DNA sample의 결과 electropherogram에서 PAR1과 PAR2의 peak가 normalization된 peak의 절반수준으로 검출된 것을 확인할 수 있었다(Fig 6D). 또한 생성된 그래프에서 adjust ratio는 1.00을 나타내지만 PAR1과 PAR2에 해당하는 두 점이 0.5 peak ratio부근에 위치하고 있는 것을 확인할 수 있었으며 각 probe ratio 표를 통해 이는 각각 0.517, 0.534 의 probe ratio를 갖는 것을 확인할 수 있었다(Fig 6H).

5. Discussion

MLPA는 multiplex PCR기반 기술로 다른 genomic DNA sequence내에서 CNV를 검출하기 위해 이용된다. 이는 하나의 nucleotide차이도 구별할 수 있으며 50-70nt의 매우 짧은 sequence에 적용되기 때문에 single gene aberration을 검출할 수 있다. 이번 실험에서는 유산된 세포에서 추출한 DNA 내 CNV로 인한 염색체 이상을 검사함으로써 유산에 미친 영향을 파악하기 위한 MLPA를 진행하였다. MLPA를 통한 분석은 DNA denaturation, probe hybridization, probe ligation, PCR reaction, denaturation, capillary electrophoresis과정을 통해 진행하였으며 이를 통해 산출된 probe 각각의 peak ratio와 electropherogram, size와 probe ratio에 대한 그래프까지 총 3가지 결과를 이용하여 A와 B조의 결과를 분석하였다. A조의 MLPA결과 control 1, 2는 probe가 결합한 모든 fragment의 peak가 intra-sample normalization의 peak와 유사한 것을 확인할 수 있었다. 또한 이를 size와 probe ratio를 통해 생성된 그래프로 adjust ratio를 산출하였을 때 각각 0.99와 0.98이며 모든 fragment가 normal range 내에 속해있는 것을 확인할 수 있었다(Fig 5A-D). 반면 control 3와 DNA sample의 경우 Liz size standard에 의한 peak는 검출되었지만 sample로부터는 어떠한 peak도 검출되지 않아 electropherogram이 생성되지 못해 결과분석이 불가능한 것을 확인할 수 있었다. 이와 같은 결과를 통해 A조에서 진행된 MLPA실험은 신빙성을 갖지 못해 이를 통해 어떠한 것도 증명할 수 없다는 사실을 확인하였다. 실험자는 위와 같은 결과가 나타난 이유로 control 3, DNA sample 각각에 대해 실험자가 실험한 범위 내에서 몇 가지 추측을 해볼 수 있었다. 가장 먼저 control 3의 경우 control 1, 2와 함께 intra-sample normalization을 통해 sample DNA와 비교하기 위한 DNA로 WT을 나타낸다. 따라서 정상적으로 MLPA가 이루어졌다면 gene에 결합하는 각각의 probe가 모두 검출되었어야 한다. 또한 MLPA결과에서 Liz size standard의 peak가 나타난 결과를 통해 2가지 가능성을 생각해 볼 수 있었다. 첫 번째는 PCR reaction 후 denaturation을 진행하는 과정에서 amplicon이 첨가되지 못하였고 그 결과 capillary electrophoresis에서 검출될 수 있는 형광이 없어 어떠한 peak도 나타나지 않았을 것이라 추측이다. 두 번째는 이번 MLPA에서 사용된 DNA는 상태가 좋지 않은 상태였기 때문에 protein 변성 등의 원인으로 DNA가 변성되어 probe가 붙을 수 있는 DNA가 충분치 않았을 것이라 추측이다. 하지만 두 번째 추측의 경우 모든 DNA가 변성되어있지 않는 한 모든 peak가 검출되지 않는 결과를 나타내기는 어렵기 때문에 첫 번째 가능성이 결정적인 원인이라고 생각된다. 두 번째로 sample DNA의 경우에는 미지의 sample로 어떠한 상태인지는 알 수 없다. 하지만 MLPA시 이용된 probe가 subtelomeric region에 대한 probe라는 것과 control 3와 마찬가지로 Liz-size standard의 peak가 검출된 것을 통해 2가지 가능성을 생각해볼 수 있었다. 첫 번째는 control 3와 동일하게 PCR reaction 후 denaturation을 진행하는 과정에서 amplicon이 첨가되지 못해 어떠한 peak도 나타나지 않았을 것이라 추측이다. 두 번째는 sample DNA에서 모든 염색체의 subtelomeric region이 deletion되었고 그 결과 어떠한 peak도 검출되지 않았을 것이라 추측이다. 하지만 두 번째 가능성의 경우 sample DNA가 유산된 세포로부터 추출된 DNA이기 때문에 정상적인 MLPA시 세포를 구성하는데 필요한 최소한의 gene이 포함되어있는 염색체에 대한 probe가 검출되었어야 한다. 따라서 sample

DNA 또한 control 3와 마찬가지로 denaturation과정에서 amplicon이 첨가되지 않은 것이 결정적인 원인이라고 생각되며 이를 입증하기 위해서는 amplicon을 다시 분주하여 denaturation한 sample을 capillary electrophoresis 진행하는 재실험이 요구된다. A조의 결과가 신빙성이 없으므로 B 조의 결과를 추가적으로 분석하였다. B조의 MLPA결과 B조의 control 1, 2, 3는 probe가 결합했던 모든 fragment의 peak가 intra-sample normalization의 peak와 유사하였으며 size와 probe ratio를 통해 생성된 그래프에서 adjust ratio가 각각 1.00, 0.99, 1.00이며 모든 fragment가 normal range 내에 속해있는 것을 확인할 수 있었다(Fig A-C, E-G). 이를 통해 B조의 control은 intra-sample normalization을 이용해 sample DNA의 CNV여부를 판별할 수 있는 유의미한 control임을 확인할 수 있었다. Control을 이용해 DNA sample의 electropherogram를 비교 분석한 결과 PAR1과 PAR2의 peak가 normalization된 peak의 절반수준으로 검출된 것을 확인할 수 있었다. 또한 probe ratio와 size를 통해 생성된 그래프에서 adjust ratio는 1.00을 나타 내지만 PAR1과 PAR2에 해당하는 두 점이 0.5 peak ratio부근에 위치하고 있는 것을 확인할 수 있었으며 이를 probe ratio표를 확인하였을 때 각각 0.517, 0.534의 probe ratio를 갖는 것을 확인할 수 있었다. PAR1과 PAR2는 각각 X와 Y염색체의 p arm과 q arm 의 끝부분에 존재 하는 pseudoautosomal region으로 실험 결과 sample DNA는 성염색체에 대한 heterozygous deletion를 나타내고 있음을 확인할 수 있었다. 이번 실험을 통해 진행한 MLPA는 X, Y 염색 체에 대한 공통적인 probe를 이용하였기 때문에 X와 Y중 어떤 염색 체에서 deletion이 나타 났는지는 판별할 수 없지만 X 혹은 Y가 heterozygous deletion된 경우의 수를 두가지 유추해 볼 수 있었다. 첫 번째는 부체의 spermatogenesis과정 중 1st meiosis nondisjunction에 의해 성염색체를 갖지 않는 sperm과 1개의 X 염색체를 갖는 oocyte와 수정되어 X염색체만 갖는 zygote가 탄생한 경우. 두 번째는 부체의 경우 정상적인 spermatogenesis에 의해 Y를 갖는 sperm이 모체의 1st meiosis nondisjunction에 의해 성염색체를 갖지 않는 oocyte와 수정되어 나타나는 Y염색체만 갖는 경우이다. 실제로 X 염 색체 내에는 생존에 필수적인 gene이 다수 포함되어 있어 X염색체만 갖는 zygote의 경우 불임의 남성을 나타내지만 Y염색체만 갖는 zygote의 경우는 생존할 수 없는 환경에 처하게 된다. 이와 같은 경우의 수와 sample DNA가 유산된 세포로부터 추출된 것임을 생각해보 았을 때 sample DNA는 두 번째 경우의 수에 의해 Y염색체만 갖는 세포로 더 이상 성장하 지 못해 유산되었을 가능성이 존재함을 확인할 수 있었다. 하지만 MLPA결과로 X염색체와 Y 염색체를 구별할 수 없으므로 이를 정확히 파악하기 위해선 X와 Y염색체가 구별되는 probe 를 이용한 추가적인 MLPA실험, 혹은 karyotyping을 진행함 으로서 X, Y염색체 중 어떤 염색 체가 존재하는지에 대한 확인 실험이 요구된다.

고찰의 마지막으로 이번 실험의 내용을 정리하자면 A조의 실험결과는 control 3와 sample DNA의 결과가 나타나지 않아 실험적 의미가 없으며 이를 해결하기 위해선 amplicon을 재 첨가한 MLPA재실험이 요구된다. B조의 경우 control 1, 2, 3에서 모두 peak가 나타났으며 이를 sample과 비교 분석 시 X 혹은 Y염색체의 heterozygous deletion으로 생각되며 유산 된 세포의 DNA이므로 해당 sample은 Y염색체만 갖는 개체일 가능성이 존재한다고 생각된다. 하지만 이번 MLPA의 probe로는 X와 Y염색체를 구별할 수 없기 때문에 이를 구별하기 위한 추가적인 실험이 요구된다.

6. Reference

- Mccarroll, S. A.; Altshuler, D. M. (2007). "Copy-number variation and association studies of human diseases". *Nature Genetics*. 39: 37-42. doi:10.1038/ng2080
- Koning, A. P. J. D.; Gu, W.; Castoe, T. A.; Bazter, M. A.; Pollock, D. D. (2011). "Repetitive Elements May Comprise Over Two-Thirds of the Human Genome". *PLOS Genetics*. 7 (12): e1002384. doi:10.1371/journal.pgen.1002384
- Hastings, P. J.; Lupski, J. R.; Roseberg, S. M.; Ira, G. (2009). "Mechanisms of change in gene copy number". *Nature Reviews Genetics*. 10: 551-564. doi:10.1038/nrg2593
- Albertini, A. M.; Hofer, M.; Calos, M. P.; Miller, J. H. (1982). "On the formation of spontaneous deletions: The importance of short sequence homologies in the generation of large deletions". *Cell*. 29 (2): 319-328. doi:10.1016/0092-8674(82)90148-9.
- Perry, G. H.; Dominy, N. J.; Claw, K. G.; Lee, A. S.; Fiegler, H.; Redon, R.; Werner, J.; Villanae, F. A.; Mountain, J. L.; Misra, R (2007). "Diet and the evolution of human amylase gene copy number variation". *Nature Genetics*. 39 (10): 1256-1260.
- Freeman, J. L. (2006). "Copy number variation: New insights in genome diversity". *Genome Research*. 16: 949-961. doi:10.1101/gr.3677206
- Xie, C; Tammi, M. T. (2009). "CNV-seq, a new method to detect copy number variation using high-throughput sequencing". *BMC Bioinformatics*. 10 (8): 80. doi:10.1186/1471-2105-10-80. https://www.mlpa.com/WebForms/WebFormMain.aspx?Tag=_w12zCji-rCGANQgZPuTixsEyIW1MscfzuKj2NDFYc-g. (Holland, MLPA)
- Ohnersog T, et al. (2011). The many faces of MLPA. *Methods Mol Biol* 2011;687:193-205. doi: 10.1007/978-1-60761-944-4_13.
- 10) <https://bitesizebio.com/41396/mlpa/> (bitesize bio, MLPA)
- Schouten, Jan P., et al. "Relative quantification of 40 nucleic acid sequences by multiplex ligation-dependent probe amplification." *Nucleic Acids Res*. 2002 Jun 15;30(12):e57.
- Cornelia H, Suvi Savola. (2012). Multiplex ligation-dependent probe amplification (MLPA) in tumor diagnostics and prognostics. *Diagn Mol Pathol* 2012 21(4). doi: 10.1097/PDM.0b013e3182595516. <http://www.socmucimm.org/dna-ligation-reaction-s/> (DNA ligation) <https://bitesizebio.com/10279/the-basics-how-does-dna-ligation-work/> (DNA ligation) https://www.abmgood.com/marketing/knowledge_base/polymerase_chain_variation_system.php#multiplepcr (multiplex PCR) http://www.premierbiosoft.com/tech_notes/multiplex-pcr.html (multiplex PCR) <https://bitesizebio.com/19420/just-what-do-all-these-additives-do/> (PCR additive) <https://sg.idtdna.com/site/Catalog/Modifications/Product/1108> (FAM dye) <https://www.thermofisher.com/kr/ko/home/life-science/cell-analysis/fluorophores/cy5-dye.html> (Cy5 dye)
- MRC-holland. MLPA general protocol. Product Description SALSA MLPA probemix P036-E3 Subtelomeres Mix1. MRC-Holland. Quality-control-Flowchart-v03-CSM.QUAL-001-. Helena Mangs, A., & Morris, B. J. (2007). The human pseudoautosomal region (PAR): origin, function and future. *Current genomics*, 8(2), 129-136.
- Daniel L. Hartl, Elizabeth W. Jones-Essential Genetics_ A Genomic Perspective, 4th Edition-Jones & Bartlett Publishers (2005)

목 차

I. 서론

1. 선정 산업의 개요 및 선정이유
2. 연구범위 및 방법

II. 문헌연구

1. 산업의 주요현황
 - 1) 산업의 정의 및 범위
 - 2) 선정 산업의 현황 및 규모
 - 3) 산업과 O2O서비스
 - 3) 선정 산업의 유형
2. 숙박공유산업
 - 1) 산업의 정의
 - 2) 산업의 추이
 - 3) 산업의 이슈
 - 4) 산업환경분석
 - 5) 숙박공유산업의 수익구조 및 전/후방산업 분석
3. 주요 경쟁자 사례분석
 - 1) 경쟁자 선정 이유 및 주요 전략과 성과 분석
 - 2) 경쟁사 비교
4. 산업의 해외진출
 - 1) 산업의 해외진출 현황
 - 2) 산업의 중국시장 진출 사례
 - 3) 산업의 중국시장 진출 전망
 - 4) 산업의 향후 전략

III. 결론

1. 요약 및 정리
2. 숙박공유서비스의 향후 전략에 대한 제언 및 시사점

* 참고문헌

숙박공유산업 분석 및 향후 전략 제언

- Airbnb의 사례를 중심으로 -

김효빈 (KIM HYO BIN)

소유의 시대의 종말이 도래하고 새로운 ‘공유’의 시대가 왔다. 한번 생산된 제품을 여럿이 공유하는 협업 소비를 기본으로 하는 새로운 경제적 개념이 공유경제이다. 그 중 O2O 서비스를 이용해 가장 큰 플랫폼을 구축하고 소비자들에게 친숙히 다가간 것이 바로 ‘숙박공유산업’이며 대표적인 숙박공유 플랫폼으로 ‘에어비앤비’가 있다. 매 해 놀라운 성장률을 기록하고 있고 전망 또한 밝은 기업이지만 이를 둘러싼 각종 법적, 정치적 규제와 이슈들이 화제가 되고 있다.

|주제어| 공유경제, O2O, 숙박공유, 에어비앤비

I. 서론

1. 선정 산업의 개요 및 선정이유

공유경제는 전통경제에서 발생되고 있는 문제점에 환경오염 문제까지 겹치며 과소비를 줄이고 합리적인 소비를 하기 위한 대책으로 새로이 등장한 경제 개념이다. <트렌드 코리아 2018>에서 10년 이상 지속되는 경향을 일컫는 메가트렌드로 ‘공유경제’를 선정하였고, 2011년 타임지에서 세상을 변화시키는 10개 아이디어 중 하나로 꼽을 만큼 4차 산업혁명의 트렌드로 자리잡았다. 그 중 숙박공유산업은 단순한 숙박 제공에서 소중한 경험과 같은 이용자들의 추억과 같은 돈으로는 구매할 수 없는 가치를 제공하며 그 영향력을 넓히고 있다. 최근의 공유경제 플랫폼은 경제적 거리가 주 목적이며 이익 극대화를 목표로 하고 있다. 그러나 이에 대응할 법적, 정치적 규제는 산업의 발전 속도를 따라가지 못 하고 있으며 이를 둘러싼 여러 논란들이 제기되고 있다. 이러한 규제와 이슈들을 분석하고 그에 관한 시사점과 향후 전략을 제언함으로써 숙박공유산업의 방향성을 제시하고자 한다.

2. 연구범위 및 방법

본 연구에서는 공유경제의 정의, 규모, 유형을 파악하고 공유경제의 유형 중 하나인 P2P에 속하는 숙박공유산업에 대해 알아보고 정의할 것이다. 숙박공유산업의 선두주자인 세계적 숙박 공유 플랫폼 에어비앤비의 사례를 살펴보고 이용자들이 겪는 문제점을 살펴보고, 에어비앤비가 처한 여러 사회적 환경을 알아볼 것이다. 또한 에어비앤비의 경쟁사를 비교하고 해외 진출 실패 사례를 분석할 것이다. 공유경제의 추이와 에어비앤비의 수익구조를 나타낼 때에는 이해가 쉽도록 표 및 그림을 첨부할 것이며 이에 대한 분석과 설명을 앞서 제시하여 주어진 자료를 쉽게 이해할 수 있도록 도울 것이다. 사례를 다루며 살펴보는 규제와 문제점에 대한 해석을 바탕으로

결론에서는 에어비앤비의 사례를 중심으로 한 숙박공유산업 분석을 요약 및 정리하고 시사점과 제언을 더하는 형식으로 나타낼 것이다. 2016년~2018년의 최신 공유경제 및 숙박공유산업에 관한 전문 서적과 논문 및 신문기사와 여러 전문가의 의견을 참고하였다. 본 연구 결과는 숙박공유산업 및 에어비앤비가 나아가야 할 방향성을 담은 제언을 제공할 것으로 생각된다.

II. 문헌연구

1. 산업의 주요 현황

1) 산업의 정의 및 범위

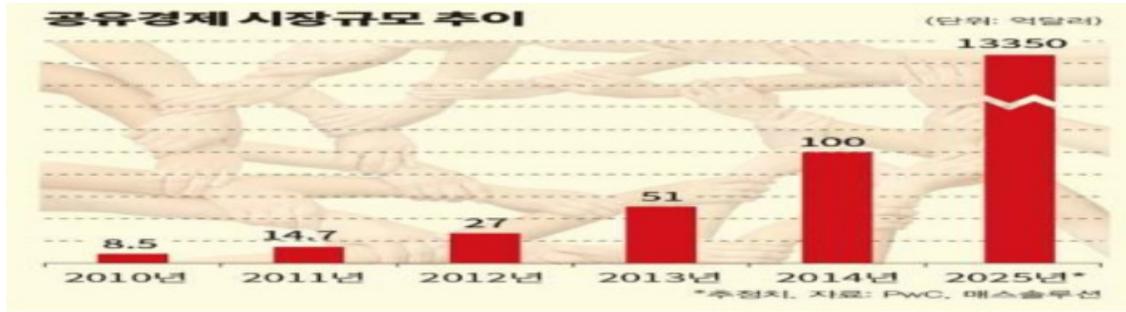
공유경제란 2008년 미국 하버드대 법대 로런스 레식 교수에 의해 처음 사용된 말로, 한번 생산된 제품을 여럿이 공유해 쓰는 협력소비를 기본으로 한 경제 방식을 뜻하며 자본주의 경제에 대비해 생겨났다. 서비스까지 통틀어 포괄적인 개념의 재화를 소유하기보단 필요한 만큼 빌려 쓰고, 필요하지 않을 경우 다른 사람에게 빌려 주는 공유적 소비의 의미를 담고 있다.

세계적인 미래학자 제레미 리프킨은 자신의 저서 <소유의 종말>에서 자본주의 대신 협력적 공유사회라는 새로운 사회가 우리를 인도할 것이며 이를 주목하라고 말했다. 사진을 액자에 걸어 두는 세대에서 페이스북과 같은 SNS에 올리며 모두와 공유하는 것이 더 자유로운 시대가 올 것이며, 소유 중심의 교환가치에서 접속 중심의 공유가치로 옮겨 가는 대전환이 자본주의를 대체할 힘, 새로운 경제 시대를 이끌 기술적·사회적 동력이 될 것이라고 예측했다. 이 통찰력은 ‘공유경제’라는 새로운 패러다임이 각광을 받기 시작하면서 주목 받기 시작했다.

2) 선정 산업의 현황 및 규모

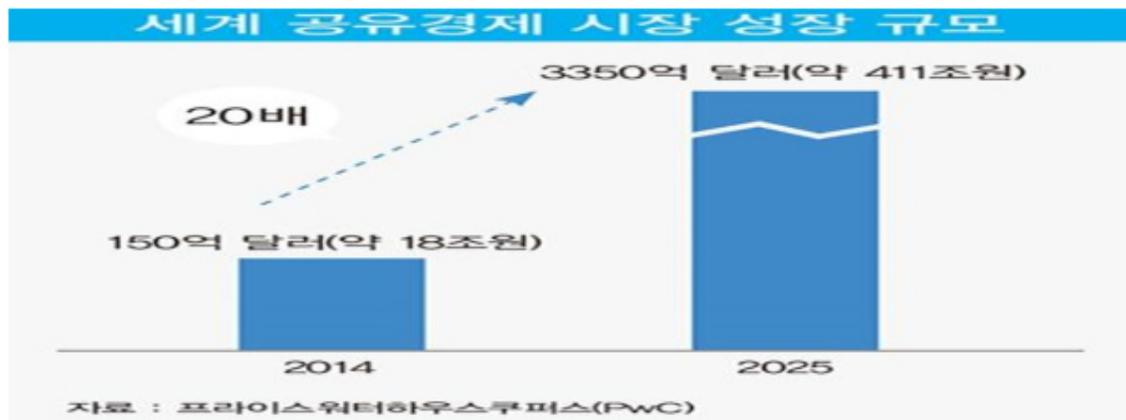
한국은 현재 새로운 경제 흐름을 따라가지 못하는 공유경제 불모지라는 평가를 받고 있지만 잠재가치나 성장가능성은 상당히 높다고 한다. 경제학자들은 10년 뒤 한국 공유경제의 가치가 현재의 20배 이상이 될 것으로 전망한다. 산업통상자원부에서는 한국 공유경제의 규모는 2025년 8조 4900원에서 13조 1500억 원에 이를 것으로 예측했다. 지난 10월, 서울에서 열린 ‘경제 라운드테이블’ 회의에서 김동연 부총리 겸 기획재정부 장관은 공유경제 관련 전문가 10인과 만나 국내 공유경제를 활성화하고 규제개혁에 관한 방안을 마련하기로 했다. 김 부총리는 ‘한국이 공유경제 불모지라는 오명을 받았다’, ‘우리 경제가 큰 그림을 그릴 때 어차피 가야 할 길이면 정면 돌파해야 한다’ 며 공유경제 활성화 의지를 강력히 표명했으며 회의에 참석했던 조상규 코자자 대표는 “공유경제는 ‘가야 할 길’이 아니라 길 그 자체”라고 말했다. 이 사례를 통해 알 수 있듯 국가적 차원에서도 공유경제 활성화에 관한 의지가 강하며 세계 경제의 흐름에 발맞출 준비를 하고 있다.

*표 1. 공유경제 시장규모의 추이



영국 컨설팅 기업 PwC와 매스솔루션에 의하면 공유경제 시장규모 추이는 2014년 100억달러 규모에서 2025년에는 13350억 달러로 전망하고 있다.

*표 2. 세계 공유경제 시장 성장 규모



PwC에 따르면 2014년 전 세계 공유경제 시장 규모는 약 150억 달러였지만 2025년에는 20배 정도 증가한 3350억 달러 규모로 성장할 것으로 예상된다.

*표 3. 시공간 관련 공유 앱 설치 규모, 개인간 공유 앱 다운로드 현황



광고기획 제작 업체인 이노션 월드와이드의 조사에 따르면 시공간 관련 공유 어플리케이션 설치 규모는 2016년 3월 25만 명에서 2016년 11월 574587명으로 단기간에 두 배가 되는 성장세를 보였으며 개인간 공유 어플 다운로드 현황은 2016년 11월 기준 671773건에 이르렀다.

3) 선정 산업과 O2O서비스

O2O 서비스란, Online to Offline이라는 말 그대로 정보 유통이 용이하고 그 비용이 저렴한 '온라인'이 실제로 소비가 발생하게 되는 영역인 '오프라인' 으로 옮겨와 기술이 접합되면서 새롭게 생겨난 시장을 말한다. 현재 O2O 서비스는 디지털 경제를 구성하는 핵심 서비스로 자리 잡았고, 우리 생활에 편의성을 가져다 주면서 여러 분야에서 활발한 움직임을 보이고 있다. O2O는 단순한 기술의 접합만을 의미하는 것이 아니다. O2O는 온라인과 오프라인 융합의 효율성을 통해서 지속 가능한 지구를 만들자는 공유경제의 정신을 담고 있다. 우리가 에어비앤비, 쏘카, 배달의민족 등 스마트폰 어플을 통해(온라인) 오프라인 서비스를 이용할 수 있게 된 데는 이러한 O2O 서비스의 역할이 크다. 소비자들이 일일이 찾기 힘든 정보를 한 데 모았다는 점, 그 정보를 이용하기 위해 별도로 서비스 제공자에게 연락을 취할 필요가 없다는 점, 무엇보다 이러한 서비스를 이용하는 과정 모두가 O2O 플랫폼 내에서 다 이뤄진다는 점이 O2O 서비스의 가장 큰 장점이자 편리함이다.

4) 선정 산업의 유형

공유경제의 유형은 기업이 자사의 자산을 일반 고객들에게 대여하는 방식으로 이루어지는 유형인 B2C(Business to Consumer), 대여자와 이용자 모두가 기업에 해당하며 기업이 가진 자산을 거래 자원으로 활용하는 방식인 B2B(Business to Business), 대여자와 이용자는 모두 개인으로 개인 간 필요한 재화나 서비스를 공유하는 방식인 우버와 에어비앤비와 같은 P2P(Peer to Peer), 전문성을 갖춘 인력들과 이들의 능력을 필요로 하는 기업을 연결해주는 거래 중계 플랫폼과 같은 C2B(Consumer to Business)가 있다.

2. 숙박공유산업

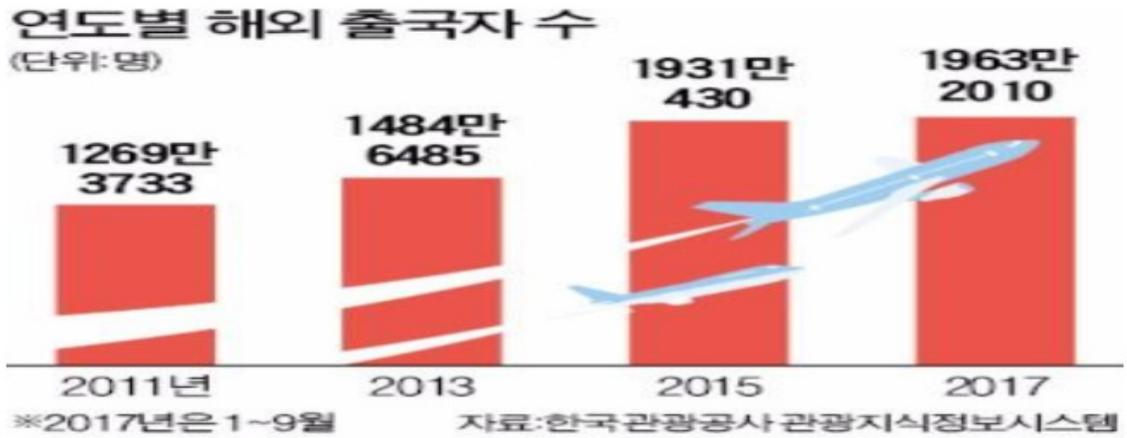
1) 산업의 정의

이렇듯 폭발적인 성장세를 보이고 있는 공유경제의 P2P(Peer to Peer) 유형에 속하는 숙박공유 산업은 4차 산업혁명 시대에 도래한 새로운 서비스이다. '숙박공유' 혹은 '공유숙박'은 플랫폼에 등록된 숙소 제공자의 숙박시설을 소비자가 예약하는 홈셰어링(Home sharing) 서비스를 말한다. 다른 사람의 집을 사용하는 사람은 단순히싼 값에 방을 빌리는 것이 아닌 공유 가치라는 신뢰를 기반으로 그 사람의 집에 담긴 지역 문화와 전통을 공유하는 것에 가치를 둔다.

본문에서 정의하는 숙박공유산업이란 야놀자, 여기어때와 같은 종합숙박 예약 사이트 및 아고다, 익스피디아와 같은 호텔 최저가 비교 업체를 제외한, 개인과 개인 간의 재화 공유를 목적으로 한 P2P(Peer to Peer)에 중점을 둔 산업을 뜻하며 이의 대표적 기업인 에어비앤비의 사례를 중점으로 알아보려 한다.

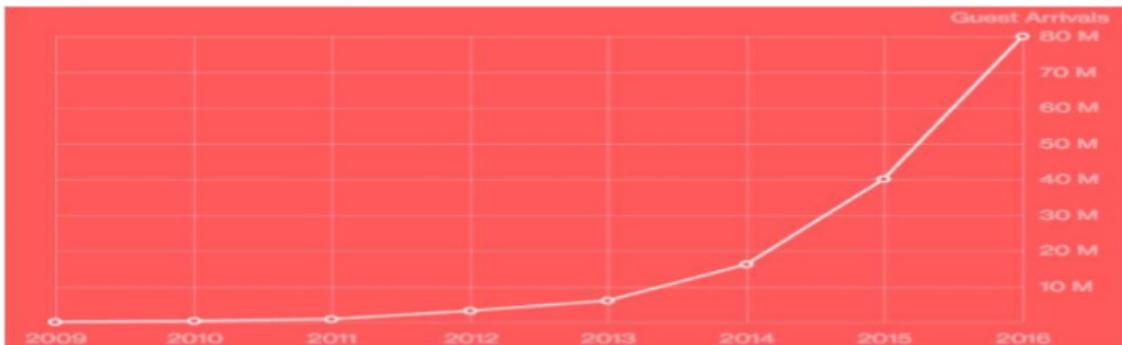
2) 산업의 추이

*표 4. 연도별 해외 출국자 수



해가 지날수록 해외 출국자가 수가 증가하고 있으며, 해외여행 및 출장을 떠날 때 항공권과 더불어 가장 중요한 사항 중 하나는 바로 “숙박”이다. 기존에는 값비싼 호텔에서 숙박하는 일이 많았고 자연스럽게 청년층 등의 많은 관광객들은 비싼 숙박료 때문에 부담이 꽤나 컸을 것이다. 하지만 숙박공유가 급부상하면서 세간의 주목을 받게 되었다.

*표 5. 에어비앤비 연간 이용자 수



Bloomberg Businessweek가 조사한 에어비앤비의 연간 이용자 수를 참고하면, 2014년엔 2000만 명이 안 되는 수에서 2015년엔 4000만 명으로, 그리고 이듬해인 2016년에는 8000만 명에 이를 정도로 많은 게스트들이 이용하고 있으며 이용자의 수 또한 급격히 증가하는 추세이다.

3) 산업의 이슈

급속히 성장하는 공유경제 시대에 대한 법적 규제와 방침은 성장 속도를 따라가지 못해 여태 한국 정부에서 안전, 경제 등 다방면에서 숙박공유산업을 규제할 방침도 없었다. 하지만 2016년 2월 한국 정부에서는 ‘공유민박업’이라는 새로운 카테고리를 신설하여 에어비앤비와 같은 숙박공유 업체들을 향한 규제를 만들게 되었다. 한국 외에도 유럽이나 미국 등 각지에서도 숙박업에 관한 법률이나 각종 인허가 문제가 있기 때문에 논란이 되고 있으며 규제들을 신속히 마련하고 있다.

네덜란드 암스테르담에서는 공유민박은 연간 최대 60일까지 영업이 가능하며 동시에 최대 4명까지 숙박이 가능하고 반드시 호스트가 거주하는 공간이어야 하며 호스트는 공유민박 수익에 대한 소득세를 납부하고 이용객은 관광세(2015년 기준 숙박비의 5%)를 납부해야 한다는 규제를 마련했다.

미국 뉴욕에서는 업체는 집주인의 이름, 주소, 실 거주 여부, 최근 거래내역 등 세부 정보를 매달 시에 제출해야 한다는 온라인 주택임대서비스 규제 법안이 뉴욕시의회에서 만장일치로 통과되었다.

미국 샌프란시스코에서는 호스트는 해당 주택에 60일 이상 거주한 자로 단기임대업을 등록하고자 하는 주택에 연간 최소 275일 거주해야 하며 세무서에 사업자 등록을 해야 한다. 또한 시 정부에서 단기임대업 허가번호 발급, 위생, 소방 등 관련법을 준수하고 분기별 보고서 제출 의무가 있으며 단기임대업 이용객은 숙박세 14%의 납부 의무가 있다.

일본에서는 2018년 6월 주택숙박사업법을 시행하면서 정부와 공동주택관리소의 허가를 받지 않은 민박들을 불법숙소로 규정하고 검색을 원천적으로 차단시켜 에어비앤비에서 퇴출시켰으며 도도부현에서 등록번호를 받은 숙소만 뜨게 하였다. 교토시는 주거전용지역으로 지정된 곳에서 1월부터 3월까지만 공유숙박을 할 수 있도록 제한하였다.

아일랜드에서는 앞으로 1년에 도합 90일 이상 주택을 단기 임대할 수 없으며, 이를 어길 경우 벌금 등 강력한 제재가 뒤따른다. 단기임대를 희망할 경우 반드시 당국에 신고를 하고 허가를 받은 후에야 가능하다. 이 같은 정책은 원칙적으로 '1가구 1주택'만을 허용하겠다는 아일랜드 정부의 의지이며 이번 조치가 '두 번째 주택의 단기 임대 사업'에만 해당한다는 것이 그 같은 의지를 읽을 수 있는 대목이다.

다음으로 규정이나 방식들이 게스트에게 매우 많이 불리하게 적용한다는 논란도 제기되고 있는데 대표적으로 보증금 분쟁이 있다. 에어비앤비에서 보증금 부분이 추가되어 있는 숙소들이 일부 있는데 이런 숙소를 거쳐 간 게스트들의 피해 사례가 올라온다. 게스트가 체크인한 후 호스트가 집에 문제가 있다고 생각하면 '호스트 보호 프로그램 이용약관(Host Guarantee Terms)'에 보증되는 내용에 의거해 바로 손해 배상을 위한 보증금 신청을 하게 된다. 에어비앤비는 호스트의 손해 배상 청구가 접수될 시 호스트의 의견만으로 결정을 내릴 수 있다. 절차상 양측의 이야기를 듣긴 하지만, 투숙객의 혐의에 대한 직접증거 없이 호스트의 소명자료로만 '임대 보증금'에서 비용을 징수한다.

일례로 A씨는 에어비앤비를 통하여 도쿄의 숙소에 머무른 후 호스트로부터 커튼의 갈고리 하나가 파손돼 전체를 교체해야 한다며 커튼 값 5만여 원을 청구 받았다. A씨는 커튼의 상태를 눈 여겨 보지 않았으며 시설물들을 사진으로 남길 생각 또한 하지 않았다. 커튼을 만질 때는 몇 번 환기할 때가 유일했는데, 당시 커튼은 이상 없이 움직였다. A씨는 이러한 내용을 담아 호스트에게 거절 의사를 전달했으나 호스트는 곧장 분쟁 조정을 신청했다. 소명자료를 제출하라는 에어비앤비 측의 요청에 A씨는 "내가 사용한 커튼은 이상이 없었다. 그러나 만약 내가 머물던 당시 커튼 갈고리

하나가 파손됐다는 직접증거를 제시하면 비용을 지불하겠다”는 내용을 이메일로 전달했다. 소명을 보낸 지 3시간이 채 지나지 않은 시간에 A씨는 한화 5만5000원이 신용카드로 빠져나갔다는 문자를 받았으며 에어비앤비로부터 “호스트가 보낸 사진과 주장에 근거해 보증금으로 내건 47달러를 지불해야 한다”는 이메일을 받았다. 일방적인 호스트의 주장만을 들었으며 게스트의 주장을 무시했다는 생각에 전문적인 심리를 요청하였으나 에어비앤비는 “공정한 판단을 내렸다. 분쟁은 이미 닫혔고 결과는 반복될 수 없다”고 통보했다. 위의 사례로 알 수 있듯 게스트의 과실이 아니라 기존 숙소의 문제까지도 게스트에서 덮어씌우려고 하는 경우가 다반사이다. 과거에는 호스트가 보증금을 책정할 경우 예약 시 보증금도 같이 결제했었으나 이러한 분쟁이 많아져서 현재는 결제 정보만 저장해두고 에어비앤비의 분쟁 해결 센터가 호스트의 손을 들어줄 경우에만 보증금을 지급하는 방식으로 바뀌었다.

다음으로 범죄로부터 게스트를 보호할만한 시스템이 존재하지 않아 세계 각지의 에어비앤비 이용자들이 성폭행, 인종차별과 같은 피해를 겪는 일도 발생하고 있다. 반면 호스트는 게스트를 거부하는 등 선택적인 선별이 가능하여 악의를 가지고 범죄 대상을 선택하는 상황에도 대응이 불가능하다. 호스트가 투숙객의 정보를 보고 선별적으로 예약을 받을 수 있는 구조 자체가 범죄에 취약하며 계획적인 범죄를 가능하게 한다.

2017년 일본 후쿠오카 지역에서 성폭행 및 성추행 사건이 일어나 외교부에서 주의를 당부했던 일이 있었다. 피해자 A씨는 경찰에게 호스트의 범죄 사실을 진술하고 호스트에게 건네받았던 술병과 종이컵을 증거로 제출했다. 종이컵에서 발견된 하얀 가루의 정체는 다름 아닌 수면제였다. A씨는 귀국한 후 에어비앤비에도 해당 사건을 알리며 추가 피해자를 막기 위해 더 이상 손님을 받지 못하게 규제를 요청하였으나 에어비앤비 측은 “조사해 보니 호스트가 나쁜 의도를 품어 벌어진 일이 아니었다”는 황당한 답변을 내놓았다. 이에 A씨는 “성인 남성이 성인 여성 2명이 자고 있는 공간에 불도 안 켜고 올라와 이불을 들고 있었는데 나쁜 의도가 없었다는 게 말이 되냐”고 항의했지만, 에어비앤비는 “충분한 조사를 통해 필요한 제재를 가했다”, “주인과 투숙객 양쪽에서 수수료를 받는 입장에서 민박집 주인도 고객이기 때문에 성범죄 항의가 들어왔다고 함부로 낙인찍기는 어렵다”고 답하며 위험 정보를 제공하지 않고 숙박을 계속 중개했다.

마지막으로 위에 서술한 부당한 보증금과 같은 불이익을 받거나 성폭행과 같은 사고가 발생하여도, 자신이 받은 피해에 대해 에어비앤비 측에 문제를 제기할 1:1 문의와 같은 항목을 찾기가 사막에서 비늘 찾는 것 마냥 어렵다. 대다수는 올려놓은 대응 매뉴얼이나 자주 묻는 질문과 답변을 통해 해결 하라는 느낌을 준다. 웬만한 O2O업체들이 고객들의 문의에 대응하고 만족도를 높이기 위해서 노력하고 있는 것과 대조되는 부분이다.

그 외에도 에어비앤비 호스트의 이웃 거주민들은 소음공해와 치안 등의 곤란한 문제를 겪고 있는 상황이며 여러 호텔과 같은 숙박업체들도 큰 피해를 보고 있는 상황이다.

4) 산업환경분석

1. 신규 진입자의 위험

- 낮다, 이미 에어비앤비의 인지도가 강하며 산업의 성장이 느리기에 사람들은 현재 존재하는 업체들만 이용하게 된다.

2. 대체재의 위험

- 여행자들은 숙박을 결정할 때 호텔이나 에어비앤비를 이용하는 편이다. 비용은 에어비앤비를 이용할 때가 대체적으로 저렴하다. 하지만 치안이나 시설, 위치와 같은 부분에서 호텔을 선호하는 여행자들이 존재한다.
- 매력적인 가격 등 상대적인 가치가 대체재보다 높을수록 대체재를 고려하지 않을 가능성이 높아지며 이는 수익의 기반이 된다.
- 구매자가 대체재를 선택하는데 드는 전환비용은 낮다.

3. 공급자의 교섭력

- 자신의 집을 호스팅하려는 주인들은 많다. 그러나 몇몇 나라의 규제가 있을 가능성이 있다.
- 공급자 그룹은 매출에 크게 의존하지 않는다.
- 공급자들이 공급업체를 변경할 시 전환 비용이 필요하다.
- 공급자들은 서로 다른 제품(숙소, 트립)을 제공한다.
- 공급자들에 대한 여행자들의 신뢰도, 후기가 중요하다.

4. 구매자의 교섭력

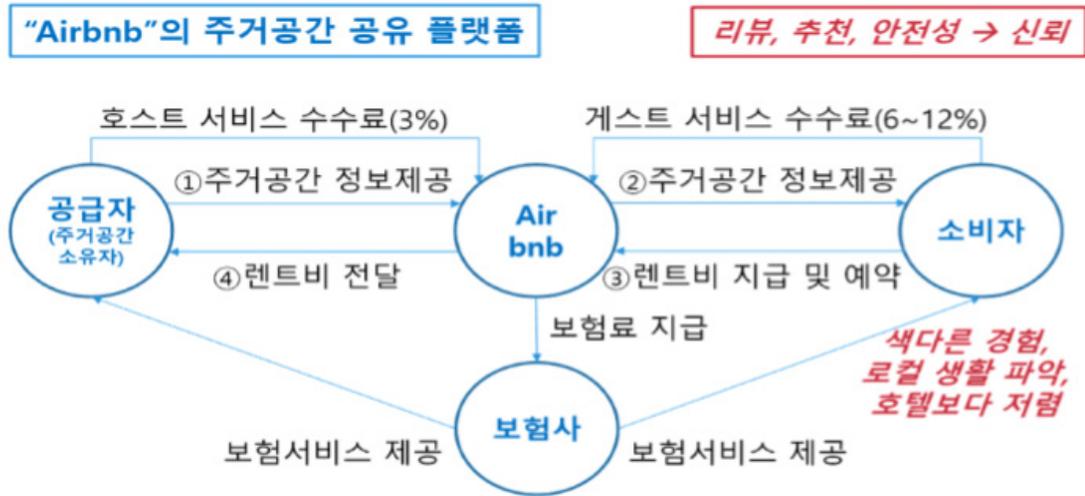
- 높은 수요가 있더라도 많은 조건들(비용, 경험, 위치) 선택이 가능하며 안전, 이슈, 나라의 상황들에 민감하다.
- 에어비앤비를 찾는 구매자들은 숙박비용을 줄이고자 하는 경향이 있다.

5. 기존 기업간의 경쟁

- 경쟁자의 수는 적지만 크기와 전력이 대략 같다. 이런 상황에서 치열한 경쟁과 고객 유치를 피하기가 어렵다.
- 산업 성장은 느린 편이다(성숙기). 느린 성장은 시장 점유율의 치열한 경쟁을 촉발한다.
- 철수 장벽이 높다. 철수 장벽은 특화된 사업일수록 크게 발생한다.
- 세계 도처에 에어비앤비를 모방하는 숙박 공유 플랫폼 형태의 기업들이 생겨났다.

5) 숙박공유산업의 수익구조 및 전/후방산업 분석

*그림 1. 에어비앤비의 수익구조



숙박공유산업의 전방산업은 숙박 및 주거공간을 임대/제공하는 주거공간 소유자, 게스트이며 후방산업은 이를 최종 소비자에게 연결하고 전달해주는 에어비앤비와 같은 플랫폼이다. 공급자(주거공간 소유자)는 에어비앤비 측에 주거공간 관련 사진 등의 전체적인 정보를 제공하고 에어비앤비는 어플리케이션, 웹사이트와 같은 플랫폼을 통해 호스트를 대신해 이를 게시해 준다. 소비자들이 숙박 정보를 확인할 수 있게끔 돕는다. 소비자는 원하는 조건(숙소 위치, 여행일자, 인원 수)을 선택해 숙박비용을 확인하고 금액을 지불하면 에어비앤비는 일정 중개 수수료와(3%) 게스트 서비스 수수료를(6~12%) 제한 금액을(렌트비) 공급자에게 전달하는 방식이다. 또한 에어비앤비 측은 호스트 보호 보험을 통한 보장정책으로 보험 서비스를 제공한다. 신체 상해 또는 재산상의 손해에 대해 제3자가 배상 청구 시 건당 1백만 달러까지 보상되는 주 보험의 효력을 가지며 숙소 외부의 공용 공간에 대한 특정 재산 피해를 보상한다.

3. 산업의 경쟁자 분석

1) 경쟁사 선정 이유 및 주요 전략과 성과 분석

- 경쟁자 1 : 코자자

코자자는 한국형 커뮤니티 숙박 공유 서비스다. 공유 민박과 한옥, 게스트하우스, 펜션, 템플스테이 등 빈방을 가진 누구나 코자자에 숙소를 등록하면 이를 통해 수익도 올리고 친구도 사귄다. 여행객 호텔보다 경제적이면서 집처럼 편안하게 숙박할 수 있다. 결과적으로 에어비앤비에 밀려 한국 내에서도 홍보가 잘 되지 않았으며 실패했다는 평가를 받고 있으나 새로운 플랫폼 구축으로 재도약을 꿈꾸고 있다. 국내 숙박 공유에 특화를 두고자 하는 부분이 우리나라 내에서는 좋은 경쟁자가 될 것 같다고 생각했다.

- 경쟁자 1 : 코자자의 주요 전략과 성과

코자자는 한국형 에어비앤비로 숙박공유산업의 후발주자로 뒤늦게 출발했다. 세계적 웹 사이트인 구글이 한국에서만큼은 네이버를 이길 수 없는 것과 같은 맥락으로 한국에는 에어비앤비가 아닌 코자자라는 차별화 포인트를 만들려 했는데 결과적으로는 실패했다. 에어비앤비는 192개국에 하나의 플랫폼으로 사업을 하고 있고 세계적으로 인정받으며 강력한 브랜드 파워를 갖고 있다. 그에 비해 코자자는 여전히 이름을 알리는 것조차 힘들다. 공유민박업법이 통과되지 않은 시점에서 도시 민박이 불법이라 내국인 시장을 개척하는 것도 한계가 있었으며 정부 차원에서 별다른 지원도 없어 외국인에게 홍보도 힘들었다. 한국 전통 주택인 한옥과 홈스테이의 합성어인 ‘한옥스테이’란 말도 코자자가 만들었는데 마케팅이 이를 뒷받침해주지 못했다. 한옥에 묵은 외국인 관광객들의 평가는 매우 좋았던 사업 초기에는 한옥 한 집을 입점 시키려면 두세 번씩 찾아가거나 전화 상담을 해야 했다. 호스트 입장에서는 홈페이지를 만들어두고 검색 유입으로 손님을 받으면 그만이지만 플랫폼을 이용하게 되면 관리할 게 늘어나니까 귀찮다는 반응이 대부분이었으나 끝내 1000채 넘는 한옥을 호스트로 확보하게 되었다. 그 중 상당수가 에어비앤비에도 등록되어 있지만 코자자의 차별화 포인트는 첫 번째로 국내 시장에 특화되어 있다는 점이다. 에어비앤비는 달러화 기준이라 우리나라에서 사용하지 않는 일 월 단위가 포함된 계산이 많아 깔끔한 계산이 불가능하며 환율로 인해 더 많은 가격을 지불하기도 한다. 두 번째로 2016년부터 우수호스트를 대상으로 수수료 무료를 선언했다. 에어비앤비는 게스트에게 6~12%, 호스트에게 3%를 수수료로 받는 구조이지만 코자자는 게스트에게 3~10%, 호스트는 3%를 받다가 아예 수수료를 받지 않겠다고 과감한 결단을 내렸다. 하지만 이러한 전략만으로는 우위를 점하기엔 부족하다는 걸 깨닫고 다른 전략을 모색하고 있다. 위홈(wehome.me)이라는 이름으로 플랫폼을 구축할 계획을 하고 있는데 호스트들이 플랫폼의 주주가 되는 셈이다.

프라이빗 ICO(가상화폐공개, 기업 설립 후 가상화폐를 활용해 기업에 필요한 자금을 조달하는 형태)로 시작해서 초기 마케팅 비용으로 30억 원 이상을 조달할 계획이다. 조산구 코자자 대표는 “수수료 없는 숙박 공유 서비스, 블록체인의 덕분에 가능한 시스템이다. 에어비앤비는 안 되지만 우리는 할 수 있다. 검색은 에어비앤비에서 하고 실제 결제는 코자자에서 하라는 마케팅도 가능할 거라고 본다. 지금은 마켓 쉐어 1%도 안 되는 마이너 플랫폼이지만 블록체인이라는 날개를 달면 충분히 판을 바꿀 수 있을 거라고 본다. 어느 정도 거래가 이뤄지고 있으면 수수료 무료도 생각하지 않았을 거고 호스트 주주라는 아이디어도 생각하지 못했을 텐데 바닥까지 내려가 보니 새로운 가능성을 찾게 됐다. 무모하다는 이야기도 많이 들었고 미쳤다는 이야기도 많이 들었지만 이제 해볼 만하다고 생각한다.”고 말했다.

- 경쟁사 2 : 투지아

*표 6. 한국을 찾는 요우커 현황과 경제적 효과

	2012년	2020년(추정)
방한 인원	211만명	1199만명
생산 유발액	8조 1000억	68조 4000억원
부가가치 유발액	3조 8000억	32조 4000억원
취업 유발 인원	10만 6000명	89만 8000명

자료: 한국문화관광연구원(2013년)

자료: 현대경제연구원

현대경제연구원의 조사에 의하면 2012년 한국을 방문한 중국 여행자 수는 211만 명이며 2020년엔 5배 이상인 1199만 명으로 예상된다. 이러한 추세에 발맞춰 아파트 렌탈과 홈스테이 예약 서비스를 전문적으로 제공하는 중국판 에어비앤비 ‘투지아’가 한국에도 진출했다. 중국판 에어비앤비로 불리는 투지아는 중국을 비롯해 아웃바운드 비즈니스에서도 급속도로 성장해 왔다. 중국의 345개의 지역과 해외 1,037개의 지역에서 60만개 이상의 숙소를 연결, 보유하고 있으며 1억 8천만여 건의 앱 다운로드 수를 가지고 있다. 호스트를 대상으로 한 밀착형 서비스 교육을 통해 여행자 만족도를 높이고 있으며 이를 통해 호스트의 수익 창출로 연결시키고 있다. 세계적으로 에어비앤비가 우위를 점하고 있는 상황에서 중국 숙박공유 업계의 1위를 점하고 있는 투지아가 어떤 경영전략으로 중국에서의 성공을 이끌어낼 수 있는지 비교하고자 한다.

- 경쟁자 2 : 투지아의 주요 전략과 성과

투지아는 대만에서 2013년에 설립된 숙박 예약 플랫폼 피쉬트립을 전략적으로 인수합병 했다. 피쉬트립의 인수합병은 투지아의 글로벌 사업부가 외적으로 커지게 했으며 시스템 측면으로도 큰 변화 발전이 있었다. 글로벌 사업 핵심 인재 100명 이상을 수혈하며 글로벌 사업에 대해 자신감을 가지게 되었고 투지아 와카 시스템을 운영하는 등 많은 발전이 있었다. 안정적으로 다국어를 구현해 현지 호스트들의 사용에 편리를 주고며 앱과 웹의 연동으로 편리한 관리 프로그램을 제공하는 투지아 와카 시스템은 각 숙소들의 품질유지를 위해 많은 고민을 한다. 보통 공유경제를 이용한 많은 산업들은 이용자들의 후기와 같은 평가를 통해 숙소들의 품질을 관리한다. 투지아 역시 투지아 퀄리티 점수를 적용하여 각 숙소들의 품질을 관리하며 게스트 선호도를 참조하여 높은 평점을 받는 호스트들에게는 협업채널에 보다 많은 노출을 제공하는 마케팅적 장점도 제공한다. 투지아 퀄리티 점수는 투지아 호스트들의 숙소운영상황을 판단하는 지표로 ‘ 좋음’으로 판정된 숙소의 순위는 자동으로 상승하여 더 많은 예약을 생성할 수 있다. 다음으로 투지아 고급 주택이란 이름으로 차별화된 숙소를 제공 한다. 기준은 현지 5성급 수준의 주택으로 상업 지역 및 관광 명소 인근의 뷰가 좋은 주택이다. 객실의 면적이 크고 발코니와 통유리창이 있는 숙소로 럭셔리한 인테리어도 특징이다. 이것은 에어비앤비가 가족여행객을 대상으로 한 패밀리 컬렉션과 비슷한 컨셉으로 파악된다. 크고 좋은 고급주택을 선호하는 중국인들의 주택선호도를 고려한 부분이다.

이 전략은 호스트들의 수익 증대 및 많은 예약을 촉진하는 고급화 전략이다. 마지막으로 편리한 디지털 결제 시스템을 지원한다. 투지아가 해외사업에서 고심하던 문제가 바로 결제문제이다. 각국의 계좌와 통화가 다른 문제를 결제 서비스 기업 페이오니아와의 제휴로 해결하였다. 페이오니아는 빠르고 안전하며 유연한 저비용 결제 솔루션을 통해 2015년부터 투지아의 한국, 일본, 동남아 시장 진출을 함께하며 2000명 이상의 호스트 및 게스트들에게 결제 서비스를 제공하고 있다. 현지 통화로 글로벌 은행 간 송금 및 결제 서비스를 지원하고, 투지아가 송금·환전에 따른 추가 비용을 절감하도록 돕고 있다. 페이오니아의 글로벌 금융 채널은 200개 넘는 국가와 150개 이상의 통화를 지원하고 있다. 따라서 투지아는 해외 결제 분야에서 많은 인력과 자원, 시간을 절약할 수 있을 것으로 전망한다. 페이오니아는 현지 가상계좌 제공과 페이오니아 계정에 외화 입금가능, 한국 내에서는 국내은행계좌로 원화 및 외화 인출이 가능하다. 또한 가상신용카드 방식의 결제와 알리페이 이용이 가능하다. 그리고 페이오니아의 가장 큰 장점으로는 기존 은행 이용 시 각종 수수료 공제와 약 1주일이 소요되던 송금시간을 초기 비용 없이 인출 수수료 1.2%를 적용하여 2영업일 만에 송금이 가능하게 하였다.

2) 경쟁사 비교

코자자는 에어비앤비보다 한국 내의 숙박공유에 초점을 맞추고 있다. 에어비앤비보다 조금 더 특별한 경험과 ‘한국형 에어비앤비’로의 도약을 위해 ‘한옥스테이’라는 신조어를 만들며 한옥 숙박공유를 중심으로 중개하고 있으며 원화 단위의 계산과 우수 호스트의 경우 수수료를 받지 않겠다는 과감한 결단을 내리며 운영했다. 마련되지 않은 제도와 정부의 지원을 받지 못해 결과는 좋지 못했으나 최근 블록체인과 암호화폐를 이용한 새로운 ‘위험’이라는 플랫폼을 구축하며 수수료 없는 숙박공유 산업의 플랫폼을 목표로 재도약을 준비 중이다.

투지아는 에어비앤비가 최근 들어 시작하고 있는 고급화의 선두주자로 크고 좋은 주택을 선호하는 중국인 이용자들의 취향을 잘 반영하였고 이는 다양한 고객 유치를 가능하게끔 하는 것으로 이어진다. 또한 에어비앤비의 약점으로 꼽히는 해외원화결제 및 복잡한 결제를 200개 넘는 국가와 150개 이상의 통화를 지원하고 있는 결제 서비스 기업 페이오니아와의 제휴로 간단히 풀어내었다. 간편 결제가 보편화된 중국시장의 특성에 발맞춰 알리페이 등을 도입하였으며 결제 부문에서 오는 문제로 초래할 인력과 시간의 손실을 막았다.

4. 산업의 해외진출

1) 산업의 해외진출 현황

에어비앤비(Airbnb)는 2008년 8월에 창립된 캘리포니아 주 샌프란시스코에 본사를 두고 있는 세계 최고의 숙박 공유 서비스이다. 10년이 채 되지 않은 현재 191개 이상의 국가, 6만 5천 개 이상의 도시에 진출해 있으며, 191개 국 이상의 국가에 에어비앤비 숙소가 있으며, 에어비앤비 숙소가 등록된 도시의 수는 81,000여 개 이다. 전 세계에 걸쳐 5백만 개 이상의 숙소를 보유하고 있다. 하루 평균 200만 명 이상이 에어비앤비를 통해 숙소를 예약하고 설립 이래로 4 억 명 이상의 게스트들이 체크인하였다. 또한 에어비앤비가 숙박 외에 제공하는 액티비티 프로그램인 에어비앤비 트립을 이용할 수 있는 도시는 1000여 개 이상이며 전 세계 예약 가능한 트립의 수는 15,000개이다.

2) 산업의 중국시장 진출 사례

중국 대륙을 공략하기 위해 사명을 '사랑으로 서로를 환영한다'는 뜻인 '아이비'으로 바꿨다. 또, 이용자들이 숙박시설 공유 혜택을 최대로 누릴 수 있도록 상하이, 선전, 충칭 그리고 광저우 등 중국 대도시들과 MOU를 맺었다. 중국인 관광객들의 여행에 대한 수요가 높아짐에 따라, 42만 명 이상의 중국인 관광객들이 에어비앤비를 통해 숙소를 예약했으며 중동지역은 중국인 관광객의 증가로 인해 약 2억 650만 위안(한화 약 338억 원)의 이익을 얻었다. 에어비앤비에 등록된 중국 내 숙소는 15만 개에 달하며 중국 진출 후 3년여간 330만 명이 이용했다. 2016년에는 34만 명 이상의 주변국 출신 관광객들이 중국을 방문하였다. 그러나 2017년 10월 에어비앤비가 중국 정부의 강력한 규제와 현지 업체에 밀려 고전을 겪는 와중에 취임 4개월 만에 중국 법인 수장이 사퇴 의사를 밝혔다. 갑작스레 사퇴한 배경은 확인되지 않았지만, 이 사퇴 선언이 중국 현지 시장의 어려움을 나타낸 것이라고 외신들은 설명했다. 에어비앤비는 중국 시장에서 유난히 고전해왔다. 중국 숙박공유업체들과의 경쟁 및 중국 정부의 규제도 에어비앤비의 발목을 잡아왔다. 중국 당 대회를 앞두고는 통제가 더욱 강화되면서 에어비앤비를 통해 베이징 도심에 숙박을 예약했던 이들은 이를 모두 취소해야 하기도 했다. 공유경제는 기본적으로 사용자들 간의 신뢰를 기반으로 하는데 중국은 사회적인 신뢰도가 낮은 시장이라 모델 자체가 중국시장에 적합하지 않을 수도 있다. 또한 에어비앤비는 국제 송금만을 지원하고 있는데 송금 수수료가 자체가 비싸고 이미 중국 시장에서 간편 결제가 보편화되어 있다.

3) 산업의 중국시장 진출 전망

*표 7. 2016년 중국 공유경제 주요 산업시장 규모 현황

(단위: 억 위안, %)

구분	교역액		
	2015년	2016년	성장률(%)
교통수단(자전거, 카셰어링 등)	1000	2038	104%
주택 렌트	105	243	131%
공유의료	70	155	121%
생활 서비스	3603	7233	101%
지식 기능	200	610	205%
생산능력	2000	3380	69%
금융	10000	20863	109%
총계	16978	34522	103%

자료원: 중국 국가정보센터(中国国家信息中心)

중국 국가정보센터에 따르면 2015년 대비 2016년 중국의 공유경제 주요 산업시장의 성장률은 굉장히 높다. 중국 당국이 공유경제 산업의 합법화를 추진하는 데 따른 결과이다. 세계적인 기업인 에어비앤비도 높은 성장이 기대되는 중국 시장을 포기하고 싶지 않았으나 중국 정부의 규제 탓에 현지 기업과의 경쟁에서 불리한 현실이었으며 압박 또한 상당했다. 그러던 2018년 03월 30일 홍콩 사우스차이나모닝포스트(SCMP) 등에 따르면 에어비앤비는 숙소 주인(호스트)들에게 보낸 통지에서 이날부터 숙소 이용자들의 여권과 예약 날짜 등 정보를 중국 당국에 제공할 것이라고 밝히며 중국에서의 해외 기업의 숙박공유산업의 합법적 운영이 가능하게 되었다. 에어비앤비는 “중국에서 운영되는 모든 사업체처럼 에어비앤비 중국법인도 현지법과 규정을 준수해야 한다”며 “우리가 수집하는 정보는 중국 내 호텔들이 수십 년간 수집한 정보와 유사하다”고 설명했다. 중국에선 현지인 숙소에 머무는 외국인도 도착 후 72시간 내 임시 주숙등기증을 여권이나 신분증과 함께 현지 공안에 제출해야 한다. 많은 공유경제 기업들이 여러 중국 정부의 규정 하에 어려움을 겪고 좌절하는 일이 많았으며 회색 지대에서 운영되었으나 현재는 중국 규정을 따르기만 하면 합법적으로 운영될 수 있다. 중국 당국의 규정을 지키지 않을 시 현지 및 기존 기업들과의 경쟁도 무지 치열할 것으로 예상된다. 다만 에어비앤비 이용자들은 중국 당국에 개인정보가 이관되는 것을 우려하고 있는 것으로 관측되며 호스트들도 게스트 정보 공개로 인한 세금이 부과될 수 있는 점을 우려하고 있다.

4) 산업의 향후 전략

에어비앤비 공동창업자 브라이언 테스키는 미국 샌프란시스코 본사에서 열린 창립 10주년 기자회견에서 에어비앤비의 향후 10년 전략의 화두는 '고급화'라고 밝혔다. 호텔 업계와 경쟁해온 에어비앤비가 본격적으로 고급 숙박 시설에 발을 들이며 호텔 업계와 정면 승부를 선언했다. 특히 익스피디아, 북킹닷컴과 같은 유명 호텔 예약 사이트들은 적잖은 타격을 받을 것으로 예상된다.

에어비앤비는 '여행은 살아보는 거야'라는 슬로건을 내걸고 호텔에 비해 저렴한 가격에 현지 숙소 뿐만 아니라 문화, 전통 등을 체험할 수 있는 서비스로 세계적으로 큰 인기를 누리며 현재는 전 세계 8만1000개 도시에 500만 개 이상의 숙소를 가진 세계 최대의 숙박공유 플랫폼으로 성장했다. 하지만 기존 호텔업계와의 차별화 전략에도 허점이 있었다. 호스트가 촬영한 집과 실제 모습이 다른 경우가 많았고, 불친절한 호스트와 각종 논란과 사건사고에 대한 항의도 적지 않았다. 일부 고객들은 "에어비앤비에서 발생하는 불편함을 감수하느니 호텔을 이용하겠다"고 말하기도 했다.

이를 보완하고자 에어비앤비는 '에어비앤비 플러스'라는 별도 브랜드를 구축해 고급화 전략을 택했다. 에어비앤비 홈페이지에서는 게스트의 편안한 숙박을 보장하기 위해 모든 숙소가 100여 개 항목에 대한 방문 평가 과정을 거쳤으며 최고의 퀄리티와 훌륭한 후기를 자랑하는, 작은 부분에도 세심한 노력을 기울이는 호스트가 운영하는 숙소만을 소개한다고 설명했다. 비용절감을 중시하는 기존 고객뿐 아니라 안정적이고 편안한 여행을 추구하는 고객들의 마음까지 사로잡는다는 계획이다. '에어비앤비 플러스'는 편의와 청결 등 모든 분야에서 차원을 높인 고급 서비스를 제공한다. 우선 호스트를 보다 엄격한 방식으로 선정한다. 총 100가지 항목으로 이뤄진 평가를 통과해야 한다. 평가 항목은 에어비앤비가 지난 10년 동안 수건의 상태, 수압, 무선 인터넷, 인테리어 등 고객들에게 받은 요구사항을 반영해 마련했다. 에어비앤비 플러스 서비스는 런던, 로마, 로스앤젤레스, 몬트리올, 뮌헨, 밀라노, 바르셀로나, 상하이, 샌프란시스코, 시드니, 시카고, 오스틴, 케이프타운, 토론토 총 13개 도시에서 먼저 시작된다. 올해 말까지 50개 도시에서 숙소 7만5000개를 확보할 계획이며 평균 요금은 1박에 기존 서비스의 평균 가격인 100달러의 약 2배인 200달러(한화 21만 5000원) 정도이다.

에어비앤비가 향후 10년의 화두를 '고급화' 라고 밝히며 새 브랜드를 선보이는 것은 보다 안전하고 만족스러운 여행을 추구하는 등 다양한 목적을 지닌 신규 고객을 확보하려는 의도로 보인다. 공동창업자 브라이언 테스키는 "우리는 여전히 저렴한 서비스지만 한편으로는 고급스러운 경험을 원하는 여행객에게 또 다른 숙박의 즐거움을 제공할 것"이라고 말했다. 또한 "10년 전 우리는 에어비앤비가 이렇게나 성장할 것이라고 상상도 하지 못했다. 대부분의 사람들은 낯선 사람이 서로의 집에 머문다는 아이디어가 미친 일이라고 여겼다"며 "그러나 이제 매일 밤 전 세계 수백만 명의 사람들이 낯선 이의 집에서 숙박을 한다. 커뮤니티를 지속적으로 지원하고 확장해, 10년 후 연간 10억 명이 넘는 사람들이 에어비앤비를 통해 마법 같은 여행을 경험하도록 할 것"이라고 밝혔다.

III. 결론

1. 요약 및 정리

앞선 모든 내용을 요약, 정리하면 공유경제 산업은 10년 이상 지속될 전망을 갖고 있으며 향후 무궁무진한 성장 가능성과 우리 삶에 끼칠 강력한 영향력을 가진 4차 산업혁명의 메가트렌드이다. 그 중 숙박공유 서비스는 증가하는 해외여행객 등 사회적 환경과 맞물려 세간의 주목을 받고 있으며

연간 이용자 수 또한 꾸준히 증가하는 등 밝은 전망을 가지고 있다.

그러나 각종 정부들의 규제와 성폭행과 같은 범죄 및 게스트간의 사이의 각종 갈등이나 기타 여러 문제들을 풀어내지 못하고 있어 에어비앤비를 둘러싼 의혹이 제기되고 있다. 또한 세계적인 우위를 점하고 있는 에어비앤비지만 투지아, 코자자와 같은 경쟁 기업들이 에어비앤비의 약점으로 꼽히는 결제와 수수료 부분에서 많은 투자를 하며 에어비앤비를 위협하고 있으며 중국과 같은 거대한 해외 시장에서는 시장 환경의 고전을 면치 못하고 있다. 그리하여 에어비앤비는 세계 각지의 새로운 고객들을 유치시켜 기존의 시장 개척자로서의 입지를 확실히 다질 차별화 우위를 점하기 위해 고급화 등의 전략을 펼치고 있다. 하지만 그 전에 기존의 고객들을 만족시키고 계속하여 유치하기 위해 안전성과 신뢰가 중요한 공유경제의 특성을 고려해 공정한 분쟁 중재와 대응, 범죄를 해결하기 위한 노력이 필요하다.

2. 숙박공유산업의 향후전략에 대한 제언 및 시사점

에어비앤비 공동창업자 브라이언 테스키가 창립 10주년 기자회견에서 에어비앤비의 향후 10년 전략의 화두는 '고급화'라고 밝혔다. 그에 따라 엄격한 선정기준과 안전성, 후기 등을 고려한 숙소들을 선정하여 '에어비앤비 플러스'를 런칭하여 안전성 등의 여러 방면에서 불확실성을 줄이고 싶은 고객들의 니즈를 충족시켰다. 실제로 미국의 '오아시스'는 에어비앤비 서비스에 호텔식 서비스를 결합하여 고급아파트, 단독주택을 숙소로 제공하고 직원이 공항 픽업 및 유명 레스토랑 예약 등을 전담하는 서비스 제공으로 세간의 주목을 받기도 했다. 에어비앤비는 고급화 전략에 맞춰 지난해 초 캐나다 고급 빌라 임대 회사인 럭셔리리트리츠를 인수하며 호텔, 풀빌라 형태의 숙박시설을 제공하는 최고급 브랜드 '비욘드 바이 에어비앤비' (Beyond by Airbnb)도 선보일 계획이다. 하지만 에어비앤비 즉, 숙박공유를 찾는 많은 여행객들의 가장 큰 이유 중 하나는 저렴한 숙소를 원해서이다. 여행을 계획할 때 숙박은 가장 중요하고 비용 부담이 큰 부분이었는데 에어비앤비는 이 부담을 조금이나마 덜어줄 수 있는 대체재로 고안되며 인지도를 키웠다. 만일 에어비앤비의 브랜드 이미지가 과하게 고급화 쪽으로 치우치게 된다면 배낭여행객이나 청년층 등의 저렴한 숙소를 찾는 많은 고객층을 잃을 수 있다. 에어비앤비는 이를 충분히 고려한 전략을 고민하며 너무 한 쪽에 치우치지 않는 적절한 포지셔닝을 고려할 때이다.

다음으로 에어비앤비의 고객지원은 자주 묻는 질문에 관한 답변을 짧막하게 적어둔 방식이며 에어비앤비 측에 문제를 제기할 때 1:1 문의와 같은 항목을 찾기가 어렵다. O2O 서비스를 이용하는 기업들이 고객들의 문의에 대응하고 만족도를 높이기 위해서 열심히 노력하고 있는 반면 에어비앤비는 이에 대한 대응이 부족하며 이는 자연스럽게 불친절하다는 인상을 심어주고 재사용을 감소시키는 부정적 효과의 순환을 낳게 된다. 따라서 각종 문제들을 실시간으로 관찰하여 해결을 돕고 그 과정에서 고객을 만족시킬 관리체계인 컨트롤타워의 설치를 제안한다. 컨트롤타워 설치로 얻을 수 있는 기대효과 3가지를 아래에 기술한다.

1. 예약

에어비앤비 예약 체계는 호스트의 동의 없이 바로 숙소를 예약할 수 있는 방식과 숙박비를 지불하여도 호스트가 이를 확인한 후 확정하는 방식으로 나뉜다. 컨트롤타워에서는 결제 오류 등의 차질이 생길 때와 후자의 경우 입금 후에도 호스트로부터의 확정이 계속하여 지연될 경우 양측이 당황하지 않고 신속한 해결을 할 수 있도록 돕는 역할을 한다. 또한 갑작스럽게 호스트가 숙소 예약을 취소한다면 게스트의 입장에서는 마땅한 숙소를 구하기도, 이의를 제기하기도 힘든 상황이 된다. 이 경우 컨트롤타워 측에서 호스트 측에 게스트에 대한 보상이나 타 적절한 숙소로의 예약을 돕는 등의 공정한 방식을 취해 게스트를 당황하지 않도록 확실한 해결을 돕는다면 게스트는 에어비앤비 고객지원에 감사, 만족, 신뢰 등 긍정적인 감정을 느낄 수 있을 것으로 기대한다.

2. 분쟁 조정

각 언어에 능통하고 유능한 통역사를 컨트롤타워에 배치한다. 원래의 분쟁 조정 방식은 에어비앤비를 포함한 3자간의 대면이 아니라 일방적으로 에어비앤비를 거쳐 전달 및 통보받는 방식이어서 한 쪽의 말만을 듣고 결정되는 경우가 있다. 에어비앤비는 호스트의 손해 배상 청구가 접수될 시 '호스트 보호 프로그램 이용약관(Host Guarantee Terms)'에 의거해 호스트의 의견만으로 결정을 내릴 수 있다. 절차 상 양측의 이야기를 듣긴 하지만, 숙박객의 혐의에 대한 직접적인 증거 없이 호스트의 소명자료만으로 게스트의 책임을 묻는 경우가 있다. 하지만 이러한 방식이 아닌, 게스트와 호스트가 직접 대화하도록 에어비앤비 컨트롤타워가 양자 간의 언어를 통역해 직접적인 대화를 지원한다면 중재 차원을 넘은 당사자 간의 직접적 협의로 분쟁 해결이 더 용이해질 것이며 양자는 본인들이 내린 결정에 더 수긍하고 에어비앤비의 이러한 대응 서비스에 만족할 것으로 기대된다.

3. 소통

에어비앤비는 많은 나라들, 세계 각국의 도시에 숙소가 등록되어 있는 세계적인 숙박 공유 플랫폼이다. 하지만 성폭행이나 도촬과 같은 범죄가 일어날 경우 이에 대한 상황파악 및 해결이 어려워며 실시간으로 대응할 체계 또한 존재하지 않는다. 만약 세계 각국의 해외법인과 협력 및 연계하는 컨트롤 타워를 체계적으로 구축한다면 사건사고 현장에 신속히 전문가를 파견하여 상황파악에 용이할 것이다. 또한 게스트의 신변에 문제가 생겨 호스트의 도움이 필요한 경우나 호스트가 게스트와의 신속한 연락이 필요할 경우 컨트롤타워를 통한 유연한 대처가 가능할 것이다.

***. 참고문헌**

- 논문

- 이현진, 『 공유경제 서비스 이용의도에 영향을 미치는 요인 : 숙박공유 플랫폼 서비스를 중심으로 』, 2018
윤정환, 『 공유경제서비스에 대한 지각된 가치와 위험 그리고 네트워크 효과가 이용의도에 미치는 영향에 관한 연구 : 숙박공유서비스를 중심으로 』, 2018
XU XIAOCHEN, 『 공유숙박 플랫폼을 이용하는 관광객의 경험이 고객만족, 신뢰가 충성도에 미치는 영향 : 중국 관광객 중심으로 』, 2018
마승은, 『 공유경제플랫폼 공급자의 수요자증대를 위한 효율적인 커뮤니케이션 방안 연구 : 에어비앤비 (airbnb) 호스트를 중심으로 』, 2017
오선주, 『 공유경제에 대한 문헌적 고찰 』, 2017

- 사이트

- 에어비앤비 플러스 <https://www.airbnb.co.kr/plus>
에어비앤비 <https://www.airbnb.co.kr/>
나무위키 <https://namu.wiki/w/%EA%B3%B5%EC%9C%A0%EA%B2%BD%EC%A0%9C>
<https://namu.wiki/w/%EC%97%90%EC%96%B4%EB%B9%84%EC%95%A4%EB%B9%84>

- 지식백과

- 네이버 지식백과 공유경제 (O2O, 2016. 5. 30., 커뮤니케이션북스)
네이버 지식백과 공유경제 [Sharing Economy] (두산백과)
에어비앤비 [Airbnb] 자기의 집을 상품으로 내놓는 숙박 공유 플랫폼 (용어로 보는 IT) 25
네이버 지식백과 온디맨드 [on-demand] (한경 경제용어사전)
네이버 지식백과 P2P [peer to peer] (두산백과)

- 포스터

- 네이버 포스터 대세인 '공유경제 서비스'의 두 가지 실패 사례|작성자 모바일경제연구소
네이버 포스터 [공유경제와 소비①] '공유경제' 소비 패러다임을 바꾸다
네이버 포스터 O2O 플랫폼 전성시대, 편리함 뒤에 숨겨진 문제점
네이버 포스터 2018년 03월 29일 공유가 일상이 되는 공유경제 속으로~
네이버 포스터 2018년 10월 14일 우버, 에어비앤비... 공유경제가 자본주의를 잠식한다?
네이버 포스터 2018년 10월 25일 김동연 "공유경제, 반드시 가야할 길... 기존 산업과 상생 필요"
네이버 포스터 2017년 11월 20일 이젠 하얏트호텔도 '공유'한다?

- 기사

- 글로벌이코노믹 2018년 10월 25일 '아일랜드, 에어비앤비 규제 강화...1년 90일 이상 주택단기임대불허'
중앙일보 2018년 03월 30일 중국 여행서 에어비앤비 투숙하면... 내 정보 중국 공안에 제공 SBSCNBC
2016년 02월 17일 정부 "공유경제육성"... 숙박규제 완화한다
한경비즈니스 2017년 04월 11일 패션도 음악처럼 '스트리밍'이 대세 Bbloter 2013년 01월 29일 "내 집도 공유"... 에어비앤비, 한국 체크인
머니투데이방송 2018년 05월 09일 '코자자 위홈(WE HOME)', 블록체인을 통해 새로운 숙박공유 커뮤니티 실현

티티엘뉴스 2018년 07월 18일 다시 도약하는 중국마켓, 투지아 코리아 2018년 02월 23일 숙소·서비스 모두 '플러스'...에어비앤비, 호텔과 정면승부
연합뉴스 중국 텃세에 밀린 에어비앤비, 4개월 만에 中 CEO 사퇴

- 인터넷 검색

네이버 블로그 <https://blog.naver.com/idcrew123/221008819690>

네이버 블로그 <https://blog.naver.com/nlueoxy/40211245887>

네이버 블로그 https://m.blog.naver.com/PostView.nhn?blogId=china_lab&logNo=220951230137&pr oxyReferer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

네이버 블로그 공유경제 개념과 전망 https://blog.naver.com/citycube_official/221356795288

티스토리 <http://uwstar.tistory.com/292>

티스토리 <http://oldhotelier.tistory.com/678>

네이버 카페 <https://cafe.naver.com/maplepath/21447>

네이버 카페 <https://cafe.naver.com/futureconsultant/3265>

I. Introduction

1.1. 실험 목적 및 의의

이번 실험의 목적은 Indomethacin의 진통 효능을 평가하는 것이었다. 이를 위해 먼저 진통제인 Indomethacin을 투여한 후 기계적 자극법을 통해 통증을 유발하여, 얼마나 동통반응이 억제되는지를 확인하고자 했다. 정확한 확인을 위해 0.9% saline을 투여한 대조군과 동통반응 억제 정도를 비교하였으며, 억제 정도는 비명, 방어운동, 도피행동 등을 지표로 하였다.

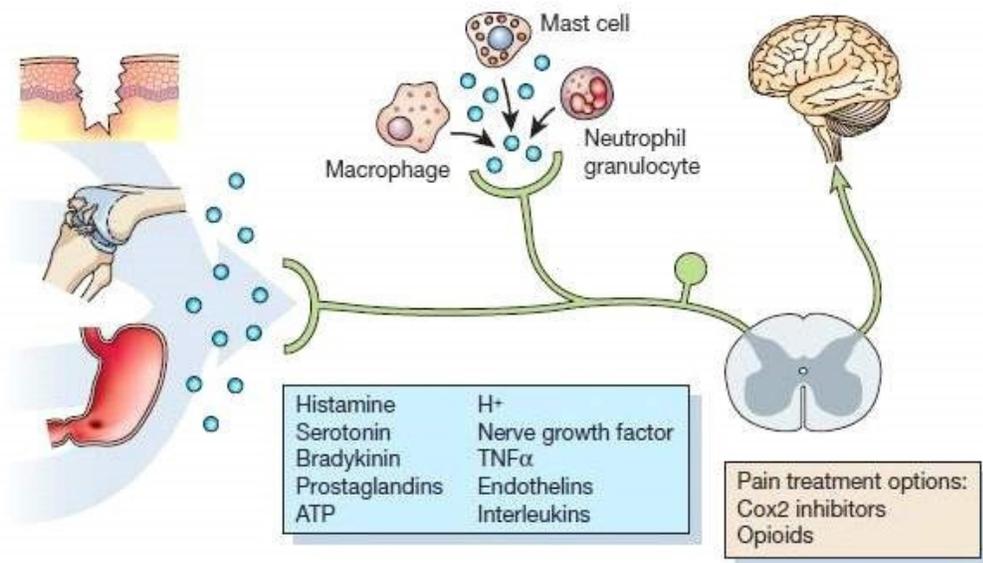
1.2. 이론적 배경

1.2.1. 통증

통증이란 실제적·잠재적인 조직 손상 또는 피해, 악영향 등으로 서술될 수 있는 불쾌한 감각적·감정적 경험을 말한다. 통증은 우리로 하여금 잠재적인 위험 상황으로부터 피할 수 있도록 하며, 손상된 신체 부위가 회복될 때까지 보호하는 역할을 하고, 미래에 일어날 수 있는 상황을 회피할 수 있게 한다.

대부분의 경우, 통증 자극은 특정 신경 섬유에 인접해 있는 조직에 부분적 손상이 일어남으로써 생긴다. 이러한 조직의 변화는 피부 내의 통각 섬유를 활성화시키는 화학 물질을 분비하여 신경 말단에 작용하도록 하는데, 신경펩티드, serotonin, histamine 등이 그러한 물질에 해당된다. 따라서 진통제 연구에서는 이 물질들이 매우 중요하게 여겨진다. 화학 물질의 결합으로 뉴런에서 발생된 활동 전위는 척수의 배각(dorsal horn)으로 연결되어, 척수에서 시냅스를 이루어 통증 섬유를 자극해 glutamate, substance P 등을 분비시킨다. 이를 통해 뇌의 시상어까지 통증에 관한 정보를 전달하게 된다.

한편 진통제 실험 시 동물이 통각을 느끼는지 실험자가 직접 알기는 매우 어렵다. 따라서 통증을 일으키는 자극을 가한 후, 이에 대한 여러 가지 반응(비명, 안검 반사, 방어운동, 도피행동 등)을 관찰하여 이를 동통반응 억제효과의 지표로 판정한다.



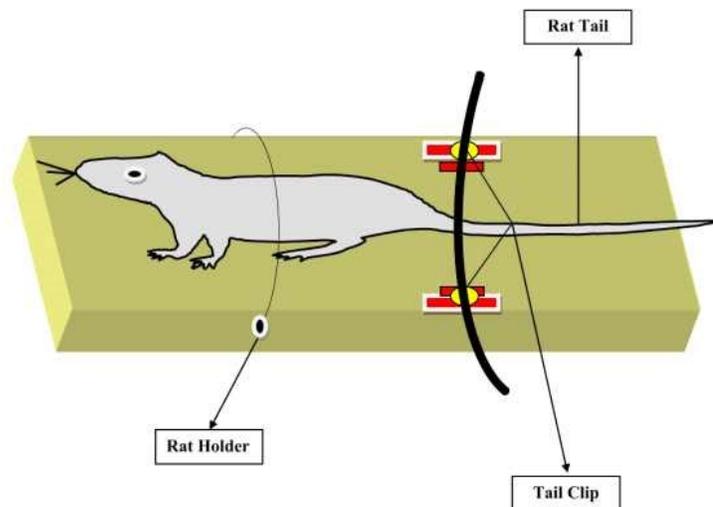
[그림1-1. 통증의 기전]

1.2.2. 진통 효과 측정법

(1) 기계적 측정법

① Haffner법

먼저 마우스의 꼬리와 약1cm 정도 떨어진 지점에 클립을 설치한다. 클립에 꼬리가 닿았을 때 마우스는 꼬리를 들어 올리는 반응을 보이는데, 이 때 꼬리를 들어 올리는 데 걸리는 시간을 측정한다. 즉 자극에 대해 마우스가 반응하는 시간을 측정한다. Morphine 등 진통제가 투여된 경우 마우스는 클립에 꼬리가 닿았을 때 반응을 잘 보이지 않거나 꼬리를 올리는 속도가 대조군에 비해 느린 것을 확인할 수 있다.



[그림1-2. Haffner법]

② Randall-Selitto법

Paw pressure test라고도 불리며, 동물이 통증을 느낄 때까지 발에 압력을 가하여 진통 효과를 측정하는 방법이다. 주로 analgesy meter를 이용한다. 원뿔 모양의 pusher에 마우스의 발을 올린 후 실험자가 pedal-switch를 누르면 추가 이동하면서 마우스의 발에 점차 강한 압력이 가해진다. 마우스가 소리를 내거나 꿈틀거리는 등 자극에 대해 반응을 보이면, 그 때의 시간을 확인하고 기계의 눈금을 읽는다. 만약 눈금이 끝까지 도달했는데도 반응을 보이지 않는다면, 추를 추가로 올려 압력을 증가시킨 후 반응을 보이는 시간과 눈금을 확인한다. 진통제와 항염증 약물의 효과를 빠르고 민감하게 스크리닝 할 수 있다는 장점을 가진다.

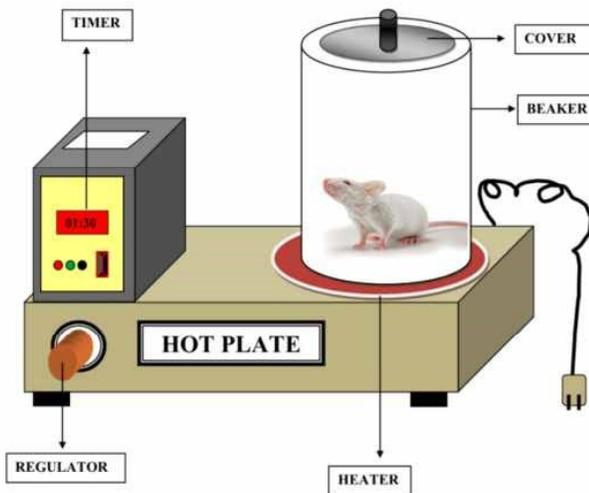


[그림1-3. Randall-Selitto법]

(2) 열 자극법

① 열판법

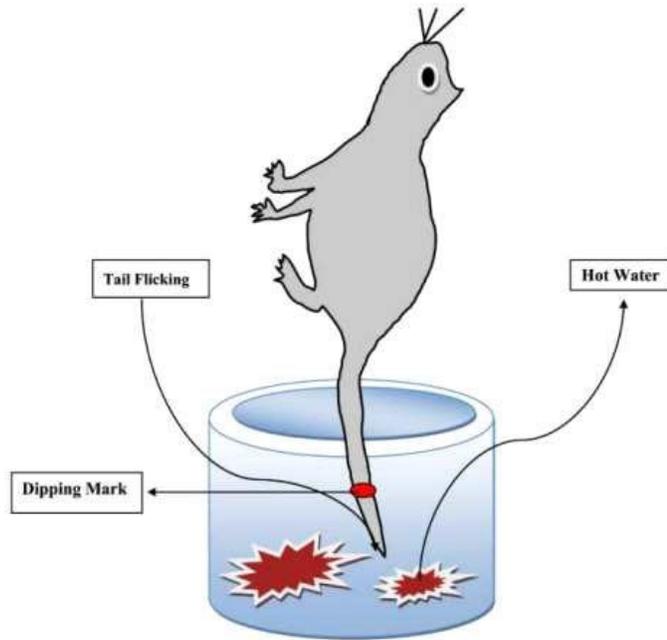
열판시험법(Hot plate test)은 주로 중추신경계에 작용하는 진통제를 검색할 때 사용하는 방법이다. 마우스의 발바닥은 열에 매우 민감하므로 참을 수 없을 정도의 열이 감지되면 뛰거나, 발바닥을 움츠리거나, 또는 핥는 행위를 한다. 따라서 실험물질을 통증 유발60분 전에 경구 투여 한 후, 열판에 접촉할 때부터 뒷발을 털거나 핥을 때까지의 시간(sec)을 측정하여 진통 효과를 측정한다.



[그림1-4. 열판법]

② 온탕법

마우스 꼬리의 약2/3를 약51-55℃의 따뜻한 물에 담근 후, 마우스가 온탕의 열에 반응하여 꼬리를 빼는 등의 회피 행위를 하는 시간을 측정한다.

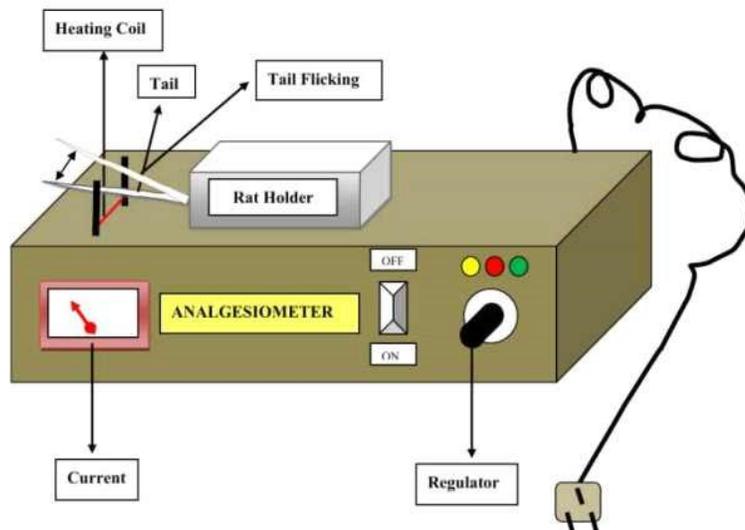


[그림1-5. 온탕법]

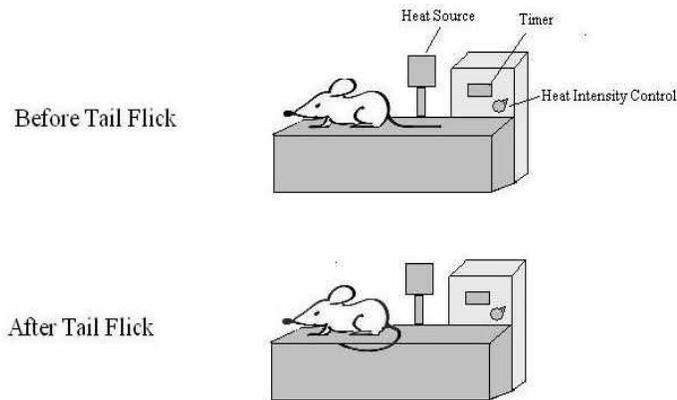
(3) 전기 자극법

① 꼬리자극법

꼬리 회피반응 시험법(Tail-flick test)은 급성 통증 모델을 이용하여 중추신경계에 작용하는 진통제의 효력시험에 주로 사용된다. 실험물질을 통증 유발30분과60분 전에 경구 투여한 후 열판 위에 마우스 꼬리를 올려놓고 꼬리의 회피 반응을 측정한다.



[그림1-6. 꼬리자극법(Tail-Flick test)의 실험 장치]



[그림1-7. 꼬리자극법(Tail-Flick test)]

(4) 화학적 자극법

① Writhing법

Writhing test는phenylquinone, acetic acid 등의 자극물(irritants)를 주입함으로써 화학적 통증을 가하여 진통 효과를 확인하는 방법이다. phenylquinone, acetic acid는 마우스의 말초에서 통증을 유발하는 데, 이에 대한 반응으로 마우스는 몸을 뒤틀거나, 뒷다리를 쭉 빼는 동작 등의 라이딩 신드롬(writhing syndrome) 반응을 보인다. writhing의 정상반응을 기준으로 진통 효과를 확인한다.

가) 1.2.3. Indomethacin

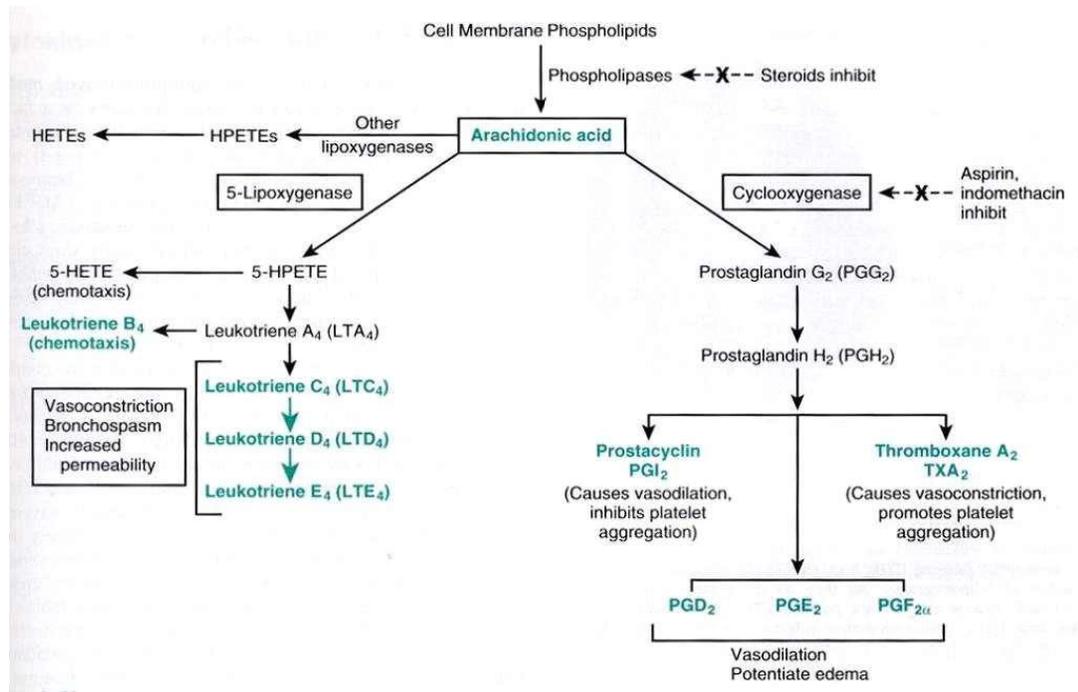
Indomethacin은 비스테로이드 항염증제(NSAIDs)에 속하며 발열, 통증, 경직, 염증으로 인한 종창을 감소시키기 위한 처방약으로 흔히 사용된다.

Cyclooxygenase는 두 가지 형이 있는데 세포의 구성성분으로 되어 있는cyclooxygenase-1(COX-1)과 염증 매개 물질에 의해 유도되는cyclooxygenase-2(COX-2)가 있다. COX-1은 주로 혈관 내피세포, 위 점막 및 콩팥 등에 존재하면서 위 점막 보호 작용이나 콩팥 혈류를 조절하는 항상성 기능을 가지고 있다. 이에 비하여COX-2는 염증 매개 물질에 의하여 생성된 후 염증부위에서 염증을 일으키고 유지시키는 작용을 한다. Indomethacin은Arachidonic acid로부터 염증 물질인Prostaglandin을 생합성하는 효소인 COX-1과COX-2를 비선택적으로 억제하여 해열, 진통, 항염 효과를 나타낸다. 또한 phospholipase A와C를 억제 할 수 있고, 호중구 이동을 감소시킬 수 있으며, T세포와 B세포의 증식을 감소시킬 수 있다.

한편COX-1과COX-2를 비선택적으로 억제하기 때문에, COX-2 억제에 의한 항염증 효과뿐 아니라COX-1 억제에 따른 위궤양 등의 부작용도 같이 보인다. 구체적인 부작용으로는 주로 위장 장애와 조혈 장기에 있어서 중성 백혈구 감소증, 혈소판 감소증, 드물게는 재생 불량성 빈혈 등이 일어난다. 부작용의 빈도가 상당히 높기(35~50%) 때문에 일반적인 해열 진통제로 널리 쓰이지는 않는다.

경구 투여로 위장관에서 완전히 흡수되며 혈중에서90%가 혈장 단백질과 결합하고 조직에도

널리 결합 한다. 성인에서 반감기는 2.6-11.2시간이며, 유아에서는12-28시간이다. 투여 후 1-2시간 내에 최고 혈 중 농도에 도달한다. pKa는 약4.5이며 따라서 중성이나 약산성 용매에서 안정하고 강염기에서 분해된다.



[그림1-8. Arachidonic acid로부터 각종 염증조절물질의 생성과Indomethacin의 작용경로]

II. Materials

(1) 시약	· 0.9% saline · Indomethacin 5mg/10ml (in 1% tween80), 20ml
(2) 준비물	· 주사기, analgesy meter, 저울, 유성펜, 목장갑, pipette, tip,
(3) 동물군	· 20-30g 수컷 마우스, ICR 계통, 6주령, 마우스용 사료 대조군: 0.9% saline (i.p.) 진통제 투여군: Indomethacin 5mg/kg (i.p.)

III. Methods

- ① 마우스를 그룹1(대조군) 3마리, 그룹2(진통제 투여군) 3마리로 임의로 나눈다.
- ② 마우스 꼬리에 유성펜으로 표시를 하고, 몸무게를 측정한다.
- ③ 기본반응시간이1~2초가 되는 압력(g/sec)으로 각 마우스마다 실험 장치를 셋팅한다.
- ④ 그룹1(대조군)에는0.9% saline을, 그룹2(진통제 투여군)에는Indomethacin(5mg/kg)을 복강 내 투여한다. 이때Indomethacin의Injection volume은5mg/kg, 5mg/10ml이므로10ml/kg

= 0.01ml/g이다.

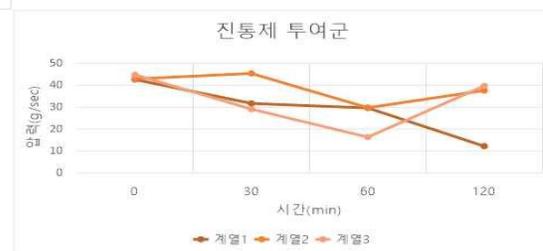
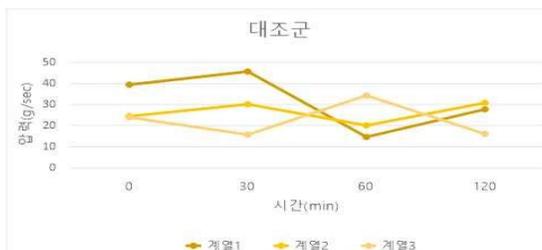
- ⑤ 약물 처치 후30분, 1시간, 2시간에 각각의 마우스가 견디는 압력(마우스가 반응하기 시작하는 시점의 압력, g/sec) 수치를 측정한다. 마우스가 꿈틀하거나 짹 소리를 내는 순간이 통증을 느끼는 순간이다.

IV. Results

4.1. 5조 단독 실험 데이터

		Body weight(g)	Injection volume(ml)	압력(g/sec)			
				투여전	30분 후	1시간 후	2시간 후
그룹1 (대조군)	1	30.2	0.302	39.36	45.62	14.60	27.73
	2	28.6	0.286	24.44	30.10	20.08	30.76
	3	29.4	0.294	23.92	15.68	34.29	16.06
평균		-	-	29.24	30.20	22.99	24.85
표준편차		-	-	8.78	14.99	10.16	7.76
표준오차		-	-	5.06	8.65	5.87	4.48
그룹2 (진통제 투여군)	1	29.7	0.297	42.57	31.70	29.62	12.20
	2	31.4	0.314	42.86	45.34	29.75	37.58
	3	30.7	0.307	44.78	29.09	16.35	39.66
평균		-	-	43.40	40.22	25.24	30.92
표준편차		-	-	1.20	8.73	7.70	15.29
표준오차		-	-	0.69	5.04	4.45	8.83

[표4-1. 5조 단독 실험 데이터 표]

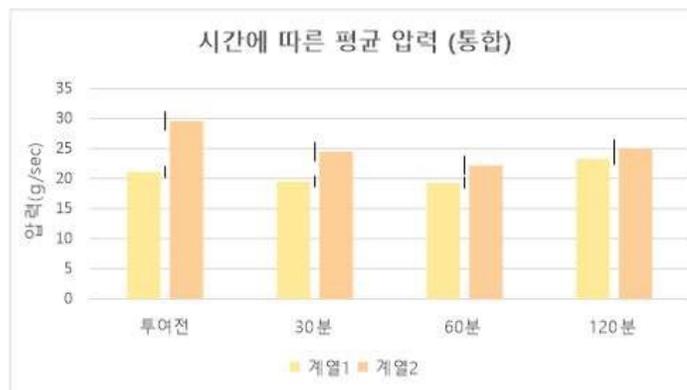


[표4-2. 4조, 5조, 6조 통합 실험 데이터 표]

4.2. 4조, 5조, 6조 통합 실험 데이터

		Body weight(g)	Injection volume(ml)	압력(g/sec)			
				투여전	30분 후	1시간 후	2시간 후
그룹1 (대조군)	4조-1	30.0	0.300	11.71	13.95	31.68	16.56
	4조-2	28.4	0.284	14.74	12.50	16.17	31.99
	4조-3	29.9	0.299	32.98	13.77	15.90	40.93
	5조-1	30.2	0.302	39.36	45.62	14.60	27.73
	5조-2	28.6	0.286	24.44	29.29	20.08	30.76
	5조-3	29.4	0.294	23.92	15.68	34.29	16.06
	6조-1	29.1	0.291	12.34	15.81	15.60	14.67
	6조-2	31.2	0.312	16.88	13.07	13.83	15.85
	6조-3	28.5	0.285	13.76	15.43	11.81	15.32
평균	-	-	-	21.12	19.55	19.33	23.32
표준편차	-	-	-	9.82	11.14	8.07	9.70
표준오차	-	-	-	3.27	3.71	2.69	3.23
그룹2 (진통제 투여군)	4조-1	31.3	0.313	14.49	16.41	32.43	43.94
	4조-2	28.0	0.280	14.98	32.07	15.85	14.03
	4조-3	28.5	0.285	46.88	13.19	29.13	32.15
	5조-1	29.7	0.297	42.57	31.70	29.62	15.52
	5조-2	31.4	0.314	42.86	45.34	29.75	37.58
	5조-3	30.7	0.307	44.78	43.63	16.35	39.66
	6조-1	28.8	0.288	15.43	15.43	15.24	14.83
	6조-2	28.0	0.280	15.28	14.39	16.29	14.25
	6조-3	29.7	0.297	29.26	22.86	15.43	15.48
평균	-	-	-	29.61	24.50	22.23	24.90
표준편차	-	-	-	14.67	10.87	7.65	13.12
표준오차	-	-	-	4.89	3.62	2.55	4.37

[그림4-1. 5조 단독 실험 데이터- 그룹1(대조군), 그룹2(진통제 투여군) 그래프]



[그림4-2. 4조, 5조, 6조 통합 실험 데이터- 시간에 따른 평균 압력 그래프와 표준 오차]

V. Discussion

이번 실험에서는 0.9% saline을 투여한 그룹1(대조군)과 진통제인 Indomethacin을 투여한 그룹2(진통제 투여군)의 시간에 따른 동통반응을 측정하였다. 동통반응 및 진통 효과는 analgesy meter를 이용하는 Randall-Selitto법에 의해 측정되었다. 따라서 추1개를 추가적으로 올려놓은 경우, 측정된 눈금값(cm)에 20을 곱해 무게(g)로 환산하였고, 추2개를 추가적으로 올려놓은 경우에는 30을 곱해 측정된 눈금값(cm)을 무게(g)로 환산하였다. 이후 마우스가 통증을 느끼는 데 걸리는 시간(s)을 측정하여 최종 압력(g/sec)을 계산하였다.

5.1. 5조 단독 실험 데이터의 해석 및 결과

[표4-1]과 [그림4-1]의 5조 단독 실험 데이터를 보면, 모든 측정된 시간대에서 그룹1(대조군)이 통증을 나타내는 평균 압력이 그룹2(진통제 투여군)이 통증을 나타내는 평균 압력보다 작게 나타났다. 즉 평균적으로 진통제 투여군의 경우 더 높은 압력에서 동통반응을 나타냈으며, 이러한 결과를 통해 Indomethacin의 진통 효능을 확인할 수 있었다.

시간대별로 비교해 보면 투여 전에 그룹2(진통제 투여군)에서 측정된 압력은 43.40, 그룹1(대조군)은 29.24로 14.16이라는 가장 큰 압력의 차이를 보였다. 그 차이는 30분 후 10.02, 1시간 후 2.25로 점차 줄어들다가 마지막 측정 시간인 투여 2시간 후에는 그 차이가 6.07로 미세하게 증가하는 양상을 보였다.

각 군 별로 살펴보면, 먼저 그룹1(대조군)의 경우 마우스1과 마우스3은 시간에 따라 어떠한 경향성을 보이지 않고 그 측정값이 15~40g/sec의 비교적 넓은 범위에서 압력이 측정되었다. 마우스2는 그 측정값이 20~30g/sec 부근으로 비교적 일정한 범위 내에서 압력이 측정되었지만, 마찬가지로 어떠한 경향성을 보이지는 않았다. 다음으로 그룹2(진통제 투여군)의 경우 마우스2와 마우스3은 시간에 따라 일정한 경향성을 보이지 않고 들쭉날쭉한 결과가 도출되었고, 마우스1의 경우 진통제를 투여하였음에도 시간이 지남에 따라 점차 낮은 압력값에서 통증을 느끼는 것으로 측정되었다. 즉 예상과는 반대로 시간이 지남에 따라 점차 통증에 더욱 민감해진 것이다.

이론적으로는 진통제가 투여된 이후 진통 효과를 보임으로써 대조군과 실험군의 측정 압력의 차이가 점점 커져야 하며, 그룹2(진통제 투여군)의 경우 측정 압력이 점차 높아지는 경향성을 보여야 함에도 불구하고 위와 같은 실험 결과가 도출된 데에는 다양한 원인이 있을 수 있다. 가장 먼저, Indomethacin을 복강내 주사함에 있어 주사가 미숙하여 정확한 Injection volume을 투여하지 못함으로써 진통제의 효과가 적게 나타났을 수 있다. 또한 analgesy meter를 통해 마우스가 통증을 느끼는 압력을 측정하는 데에도 많은 변수가 존재했다. 우선 마우스의 발바닥에 압력을 가하느냐 아니면 발등에 압력을 가하느냐에 따라 동통반응이 달라질 수 있는데, 우리 조는 비교적 피부가 두꺼운 발바닥으로 압력을 측정하였다. 그러므로 마우스가 반응에 더욱 둔감하여 발등으로 측정된 압력에 비해 더 높은 압력에서 동통반응을 나타내었다고 예측해 볼 수 있다. 또한 analgesy meter 자체를 다루는 데 익숙하지 않았기 때문에 반복적으로 압력을 측정함에 있어 정확하게 측정을 하지 못했을 수 있다. 따라서 그룹1(대조

군)과 그룹2(진통제 투여군)의 측정 압력의 차이가 이론과 달라졌을 수 있다. 또한 실험을 진행함에 있어 마우스를 다루는 데 미숙하여 마우스들이 스트레스를 받음으로써 그룹2(진통제 투여군)의 마우스1과 같이 점차 통증에 민감해졌을 수 있다. 마우스들의 동통 반응에 대한 개체 차이도 존재하였기 때문에, 처음부터 압력에 민감한 마우스도 있었고 둔감한 마우스도 있었다.

따라서 이러한 오차의 가능성들은 전반적인 실험과정 및 실험동물, 실험장치 등을 다루는 데 좀 더 익숙해지고, 더욱 많은n수의 마우스를 가지고 실험을 진행한다면 극복할 수 있을 것이다.

5.2. 4조, 5조, 6조 통합 실험 데이터의 해석 및 결과

[표4-2]와[그림4-2]의4조, 5조, 6조 통합 실험 데이터를 살펴보면, 앞의5조 단독 실험 데이터와 마찬가지로 측정된 모든 시간대에서 그룹1(대조군)이 통증을 나타내는 압력이 그룹2(진통제 투여군)이 통증을 나타내는 압력보다 작게 나타났다. 즉 진통제 투여군은 더 높은 압력에서 동통반응을 내었으며, 이를 통해Indomethacin의 진통 효능을 확인할 수 있었다. 시간대 별로 그룹1(대조군)과 그룹2(진통제 투여군)의 평균 압력 측정값의 차이를 비교해 보면, 투여 전8.49, 30분 후4.95, 1시간 후2.90, 2시간 후1.58로 일관성 있게 두 군의 차이가 줄어들고 있음을 알 수 있다.

각 군 별로 살펴보면, 그룹1(대조군)과 그룹2(진통제 투여군) 모두30분 후, 1시간 후까지는 평균 압력 측정값이 감소하는 경향성을 보이다가2시간 후에 측정했을 때에는 약간 증가하는 양상을 보였다. 마우스 별로는 그룹2(진통제 투여군)에서4조의 마우스1이 진통제 투여 후 시간이 지남에 따라 점차 높은 압력을 견디면서 가장 이론에 부합하는 결과를 보였다. 하지만 5조의 그룹2(진통제 투여군)의 마우스1처럼 이론과 정반대의 결과를 보이는 것도 있었고, 대부분의 마우스는 일정한 경향성을 보이지 않고 들쭉날쭉한 측정값을 가졌다.

이처럼 이론과 부합하지 않거나 이론과 무관해 보이는, 즉 일정한 경향성을 보이지 않는 결과를 얻은 데에는 앞서 언급한 것처럼 많은 요인들이 기여했을 수 있다. 마우스에 복강 내 주사를 함에 있어, 실험 장치인analgesy meter를 다룸에 있어, 실험동물인 마우스를 다룸에 있어 실험자들의 미숙함이 존재하 였고, 마우스들 자체의 개체 차이도 존재했다.

따라서 이러한 요인들은 실험자들이 전반적인 실험과정 및 실험동물, 실험장치 등을 다루는 데 좀 더 익숙해지고, 더욱 많은n수의 마우스를 가지고 실험을 진행한다면 극복할 수 있을 것이다.

VI. Conclusion

전반적으로 완벽하게 실험이 진행되지는 못했지만, 그룹2(진통제 투여군)에서4조의 마우스1의 결과 값의 확인을 통해, 그룹1(대조군)과 그룹2(진통제 투여군)의 평균 측정 압력값의 비교를 통해 Indomethacin의 진통 효능을 확인할 수 있었다.

VII. References

- <https://ko.wikipedia.org/wiki/%ED%86%B5%EC%A6%9D>
<https://www.ugobasile.com/products/catalogue/pain-and-inflammation/item/15-37215-analgesy-meter.html>
<https://patents.google.com/patent/KR101901888B1/ko>
https://en.wikipedia.org/wiki/Tail_flick_test
<https://physiologicalresearch.weebly.com/hot-plate-test.html>
<http://www.kjorl.org/journal/view.php?number=2489>
Pushendra Kumar Patel, Jyoti Sahu, Saket Singh Chandel(2016), A Detailed Review on Nociceptive Models for the Screening of Analgesic Activity in Experimental Animals, International Journal of Neurologic Physical Therapy 2(6), p.44-50.
한국약학교육협의회(2018), 약물학, 범문예듀케이션, p.705.
최현진(2019), 약물학 실습-진통 효능 평가.

1. 프로그램명: 나의 소개
2. 기대효과: 집단에서 자신의 이름, 관심, 관계, 성향에 대해 소개
집단원의 특징을 빠른 시간에 파악
첫 회기에 라포 형성
3. 준비물: 도화지, 그림도구
4. 실시과정: 1) 1~2분 가량 눈을 감고 나에 대해 생각해 본다.
(나의 특징, 내가 좋아하는 것 등 나를 나타낼 수 있는 것들을 생각해본다.)
2) 떠오른 생각들, 이미지를 도화지에 그림으로 표현한다.
5. 작품사진:



6. 자기분석: 처음 크고 흰 도화지를 봤을 때 사실 좀 막막했다. 큰 도화지에 틀 없이 나의 모습을 담아야 했기 때문에 머릿속에서 정리할 시간이 조금 많이 필요했다. 먼저 나의 특징을 살려 얼굴형 부터 그렸다. 볼살이 많은 얼굴을 강조하기 위해 만화 '짱구'의 얼굴처럼 그렸다. 표정은 평소 방긋방긋 잘 웃는 나로 그렸다. 웃는 평소 내가 잘 입고 좋아하는 색들로 그렸다. 나무와 바람이 닿는 소리와 나무의 향기를 좋아하기 때문에 곳곳에 나무를 그렸다. 바람에 휘날리는 나무를 그리고 싶었지만, 생각대로 그려지진 않았다. 바다가 주는 청량감을 표현하기 위해 파도를 그렸지만, 파도의 방향을 잘못 그려 당황했다. 동물도 좋아하기 때문에 남는 자리에 동물을 그려 작품을 완성해나갔다. 완성된 작품을 보니 처음에는 조잡스럽고 난해한 작품이라고 생각했다. 하지만 하나하나 살펴보면 의미 있고 재미있는 그림이기 때문에 만족스러웠다. 내 작품은 색이 다채롭지만 대부분 짙은 계열의 색들이다. 나는 내가 사용한 색들처럼 짙은 사람이라고 생각한다. 짙은 색은 다소 무거운 느낌을 주지만 사람으로 비유하자면 우직하고 속 깊은 느낌을 준다. 평소 주변 사람들의 말을 귀담아 들으며 나의 역할을 굳건히 지키는 내 모습이 내 작품에 쓰인 짙은 색과 비슷하다고 생각한다.

1. **프로그램명:** start sheet(자극선 그리기)

2. **기대효과:** 무의식 탐색

저항 극복, 동기 강화

대화의 시작점 찾기

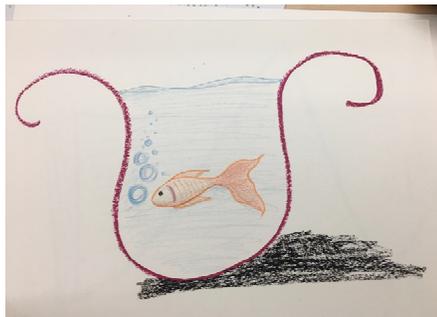
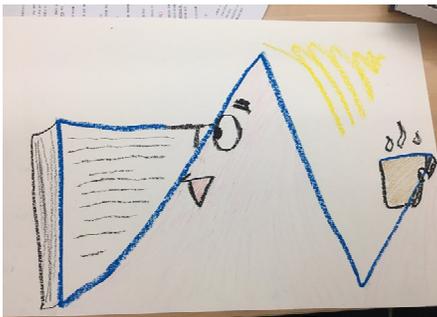
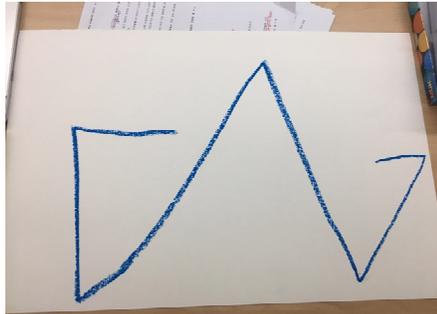
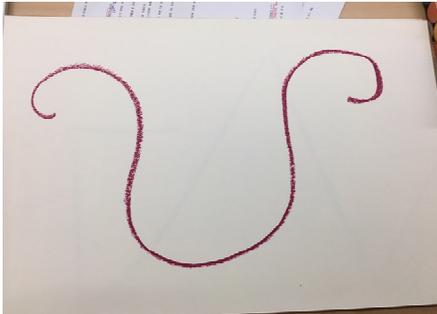
3. **준비물:** 도화지(32절 여러장), 그림도구

4. **실시과정:** 집단일 경우 자극선을 그려서 모아준다.

원하는 자극선이 그려진 도화지를 선택해 그림을 완성시킨다.

제목을 정하고 서로 이야기를 나눈다.

5. **작품사진:**



6. **자기분석:** 짙은 색과 굵은 선이 있는 자극선에 그림을 그리면 더 선명한 작품이 나올 것 같아 빨간색, 파란색의 자극선을 골랐다. 처음에는 빨간 자극선에 문어를 그리고 싶었지만 그런 단순한 그림보다는 의미가 담길 수 있는 그림을 그리고 싶어 '어항 안에 갇힌 금붕어'를 그렸다. 금붕어의 속마음은 알 수 없기에 옅은 색으로 오묘하게 표현했다. 겨우 숨만 쉴 수 있다는 의미로 기포 빼고는 아무런 그림도 그리지 않았다. 어항 밖에도 아무것도 없다는 것을 나타내기 위해 어항의 그림자만 그려 그림을 마무리했다. 파란 자극선은 날이 선 느낌이 들었기 때문에 부드럽게 중화시키고 싶은 마음이 들었다. 그래서 '네모바지 스피니밥'의 주인공 '똥이'를 그려 재밌는 그림을 그리기로 했다. 자극선을 계속 봤더니 코코아를 마시며 책을 읽는 똥이의 모습이 떠올라 바로 그림을 그렸다. 똥이는 웃는 모습이 예쁘다고 생각하여 웃는 얼굴을 그렸다. 나는 빨간 자극선은 나의 내면, 파란 자극선은 나의 외면을 나타낸다고 생각한다. 빨간 자극선인 어항 안에 숨만 쉬고있는 금붕어는 외로움, 고요함, 차분함을, 파란 자극선으로 그린 똥이는 항상 밝게 웃으며 행복해하는 모습을 나타내는 것 같다.

친구들과 함께 이야기를 나누는 시간도 가졌다. 내가 그린 자극선을 전혀 생각지도 못하게 그린 친구가 대단해 보였고 아무 생각 없이 막 그린 내 자극선을 예쁜 그림으로 표현해줘서 기분이 좋기도 했다. 나 또한 내가 그린 그림을 친구들에게 설명해 줬을 때 친구들이 잘 그렸다, 재밌는 그림이라고 칭찬 해 줬을 땐 열심히 그린 그림에 보람을 느꼈다. 두 장을 그리기에는 생각보다 많은 시간이 걸렸기 때문에 신중하게 그리기에는 시간이 부족했다. 시간이 좀 더 있었더라면 더 멋진 작품으로 완성했을 수도 있다는 생각이 들어 아쉬움이 남았다. 하지만 짧은 시간 안에 완성한 그림도 그것대로 매력이 있기에 만족스럽다. 마지막으로 스토리텔링을 했는데 처음에는 다양한 그림으로 어떻게 하나의 스토리를 만들어야 될지 고민이 되었다. 친구들과 함께 슬리에 대해 많은 이야기를 해봤지만, 모두가 만족스러워하는 스토리가 나오지 않아 한동안 아무 말 없이 생각하는 시간을 가졌다. 그 후 비슷한 그림끼리 묶어 연결해보면 훨씬 수월하게 이야기가 풀릴 것 같다는 친구의 제안에 동의하며 서로 이야기에 살을 붙여나갔다. 서로의 의견에 귀담아 들어주고 서슴없이 의견을 내는 모든 과정이 재밌었고 그 결과 모두가 만족하는 재밌는 스토리가 나와서 만족스러웠다.

1. 프로그램명: 번갈아가며 그리기

2. 재료: 도화지(4절), 그림도구

3. 기대효과: 대인관계 패턴 탐색 및 통찰, 적극적인 훈습의 동기강화

4. 진행방법: 본 프로그램은 두 명이 말없이 한 그림을 완성하는 작업이다.

- 두 명이 짝을 지어 누가 먼저 그림을 그릴 것인지 결정한다.
- 처음 그림을 그리기로 한 사람이 먼저 일부분의 그림을 그린 후 옆 사람에게 넘긴다.
- 번갈아가며 그리기를 반복적으로 하여 그림을 완성시킨다.
- 그림이 완성 되었다고 생각하면 그림을 시작한 사람이 '완성!'이라고 말하여 진행을 멈출 수 있다.
- 제목을 정하고 서로 이야기를 나눈다.

5. 작품사진:



6. 자기분석: 첫 번째 그림은 내가 생각한 그림이고, 두 번째 그림은 친구가 생각한 그림이다.

처음은 내가 먼저 그리는 것으로 정했다. 그때 당시 영어 과제로 인해 잠을 많이 못 잔 상태였기 때문에 피곤한 마음에 소파에 누워있는 내 모습을 그리고 싶었다. 부드러운 파스넬을 사용해 내가 좋아하는 색인 보라색으로 침대의 끝부분을 그렸지만, 친구는 어떤 그림인지 잘 모르겠다는 눈치로 앉아있는 사람을 그렸다. 내가 그리고 싶었던 그림이 처음부터 틀어졌지만 계속해서 힌트를 주자 쉬고 있는 내 모습이 완성되었다. 내가 원하던 완성 모습은 아니었지만 그래도 쉬고 있는 모습이 나왔으니 성공했다고 생각한다. 처음 내 작품의 제목은 자고있는 내 모습이지만 소파에 앉아있는 모습이 되었으니 쉬고 있는 내 모습으로 제목을 바꾸게 되었다. 후에는 친구가 생각한 그림을 내가 이어서 그렸다. 친구는 처음에 검정색으로 대각선을 그렸다. 그 후에는 아래쪽은 커다란 물방울, 위쪽은 해와 빨간색 곡선을 그렸다. 그림을 보자마자 날씨가 생각나 무지개를 그렸고 비를 막아줄 우산을 들고 있는 소녀를 그렸다. 그러자 친구는 무지개 아래에 웃음을 그렸고 나는 이어서 비를 맞고 자라고 있는 새싹을 그렸다.

작품의 제목은 '내 상황'이라고 했다. 아마도 친구가 기쁘고 따뜻한 마음 한 칸에 커다란 빗방울이 가득한 우울이 있는 것 같다고 느꼈다. 그 당시에는 시간이 부족해서 그림을 그렇게 그린 이유가 무엇인지 물어보지 못했지만, 기회가 된다면 그림에 담긴 의미가 무엇인지 물어보고 싶다.

나는 내가 생각한 그림을 그리는 것보다 친구가 생각한 그림을 이어서 그리는 것이 마음이 더 편하고 재밌었다. 친구가 어떤 생각을 하고 있는지 맞추는 것도 재밌었고 아무래도 친구의 그림이다보니 망치면 안 된다는 생각에 더 열심히 그렸던 것 같다

1. 프로그램명: 석고 붕대 인형

2. 재료: 석고붕대, 사인펜, 물, 가위

3. 기대효과: 내가 중요하게 생각하는 대인 관계에 상호작용과 역동성을 파악한다. 치료사에게 따뜻하게 보호받고, 수용 받는 기분을 경험한다.

4. 진행방법: 두 명씩 짝을 지어 내담자와 치료사를 정하고 순서를 정한다. 석고 작업의 주의사항을 이야기해 준다. 서로의 손가락에 석고를 물에 적셔 붙여준 후 손가락으로 문질러 매끈하게 해준다. 내담자(역할)가 원하는 손가락으로 2~3개 정도 만들 수 있게 해준다. 서로 역할을 바꾸어 실시한다. 석고가 마르면 손가락에서 석고를 떼어내고 사인펜으로 얼굴을 표현 한다. 종료 후 서로 자신이 만든 인형을 앞에 세워 놓고 이야기 나눈다. (설명을 듣고 질문을 5개씩 만들어 질문한다.)

5. 작품사진:



- 6. 자기분석:** 이번 시간은 석고봉대를 이용해 인형을 만들었다. 석고봉대라는 낯선 재료가 내 눈앞에 주어졌을 때 어떻게 써야 할지 난감했다. 교수님의 설명을 듣고 친구들과 함께 석고봉대를 오렸는데 석고 가루가 내 옷에 자주 떨어져 불편했다. 석고봉대를 내가 원하는 손가락에 감아 물을 묻혀가며 딱딱하게 될 때까지 덧붙였다. 처음에는 물을 조금씩만 살살 문혔는데 잘 안 돼서 손을 물에 푹 담가 손으로 봉대를 감쌌다. 물의 온도가 따뜻해서 괜스레 기분도 좋아졌고 친구들과 함께 도와가며 하니 재밌었다. 석고봉대를 처음 써보는 것이기 때문에 완성한 모습은 마음에 들지 않았지만 만드는 과정에서 봉대의 감촉이나 물의 온도, 친구들과 함께 만든다는 즐거움 등이 배로 컸기 때문에 이번 시간이 가장 기억에 많이 남고 좋았다. 완성한 석고에 사인펜을 이용해 그림을 그렸는데 무엇을 그릴지 고민하다 웃고 있는 내 모습을 그렸다. 그리고 나니 나와 별로 닮지 않았다고 생각했는데 주변 친구들이 모두 나와 닮았다고 했다. 남이 보는 내 모습이 저렇게 보이니 신기하기도 했고 귀여운 인형이 생겨 기분도 좋았다. 같이 만든 친구들의 인형과 함께 사진도 찍었다. 신기하게도 인형과 만든 친구의 이미지가 많이 겹치는 것 같았다. 다들 무의식적으로 자신의 내면을 표현한 건가 싶기도 했다. 참 재밌는 시간이었지만 시간이 조금 촉박해 여유를 가지고 하지 못했다는 점에서 아쉬움이 남았다. 시간이 많았을 때 똑같이 이 작업을 한다면 다른 결과물이 나왔을 것이라고 생각한다.

1. **프로그램명:** 칵테일 파티
2. **재료:** 전지, 그리기도구, 점토, 가위
3. **기대효과:** 나의 감정 탐색, 상황에 따른 나의 대처방법 이해
4. **진행방법:**
 - 1) 전지를 원으로 자른다.
 - 2) 눈을 감고 점토를 만지며 내 감정을 투영해 본다.
 - 3) 감정에 따라 점토를 사용하여 원하는 것을 형상화한다.
 - 4) 다 한 사람은 전지 위 원하는 자리에 놓는다.
 - 5) 모두가 끝난 후 무언으로 모두가 만족할 때까지 자리 이동
 - 6) 작업한 내용에 대해 스토리텔링하며 필요한 부분은 그림도구로 채운다.
 - 7) 같이 이야기를 나누며 마무리한다.

5. 작품사진:



- 6. 자기분석:** 이번 시간에는 점토를 이용하여 감정에 따라 원하는 것을 형상화하는 시간을 가졌다. 점토는 하얀색으로 구름처럼 가볍고 말랑하여 만졌을 때 느낌이 좋았다. 눈을 감고 점토를 만지면서 내가 지금 어떤 감정인지, 그 감정을 형상화한다면 어떤 모양일지 생각해 보았다. 현재 나는 대학 생활과 친구들과의 교우관계, 공부나 취미 등 모든 것이 순조로워 재밌고 즐겁지만, 한편으로는 '폭풍 전 바다는 고요하다'라는 말처럼 지금 내가 느끼고 있는 평화로움 언젠가는 깨져 혼란스러운 순간이 곧 생길 것이라고 생각하여 불안하고 불확신한 마음이 생긴다. 이런 감정을 점토로 표현하려니 잘 되지 않아 한참을 주물럭거렸다. 한참을 고민하다 처음에는 가로등 같은 큰 기둥을 세워 '끝없이 높은 복잡한 내 마음'을 표현하고자 했지만 기둥으로는 내가 원하는 바가 제대로 표현되지 않는다고 생각하여 다시 주물럭했다. 그러다 진주를 품은 바닷속 조개처럼 속을 감싸고 있는 무언가를 표현하고 싶다는 생각이 들었다. 그래서 나온 결과물이 예쁜 접시 속에 감싸져 있는 아이스크림이다. 예쁜 접시는 현재 내가 느끼는 즐거움, 기쁨을 나타내며 아이스크림의 잘 녹는 성질을 이용하여 모양이 잘 잡혀있지 않고 불안정한 나의 상황을 나타내는 상징적 음식으로 표현했다. 또한 접시는 물결 모양의 밝은 노란색으로 칠해 선명하면서도 산뜻함을 표현했지만 아이스크림은 어딘가 모르게 불안해보이는 보라색으로 표현함으로써 겉가 속의 대비되는 모습을 나타냈다. 작품을 만들었을 당시에는 그냥 내가 생각하기에 산뜻해보이고, 불안한 색을 고른 것이었는데 색이 나타내는 상징에 대해 배우다보니 색깔 하나하나에도 나의 무의식 속에 잡혀있는 내면을 보여주고 있다는 것을 깨달았다. 마지막으로 친구들과 무언으로 작품의 위치를 선정했다. 가장 먼저 작품을 완성한 친구가한 가운데에 자신의 작품을 올려냈다. 이어서 작품 완성을 끝낸 순서대로 자신의 작품을 원하는 자리에 올려놓기 시작했다. 맨 처음에는 자신과 가장 가까운 모서리 부분에 작품을 놓는 게 좋겠다 싶더니 나중에는 친구들 작품의 위치도 무언으로 바뀌어가면서 자신이 원하는 방향과 위치를 선정했다. 나는 내 작품이 다른 친구들의 작품에 비해 부실하다고 생각하여 모서리보다 더 눈에 띄지 않는 작품과 작품 사이 모서리에 내 작품을 배치했다. 그러자 친구들은 내 작품의 위치를 바꾸며 내 작품도 돌보일 수 있도록 모든 작품을 띄어놓았다. 신기했던 건, 사진에는 나와있지 않지만 가운데에 놓은 한 사람을 제외한 모두 자신의 모서리에 작품을 배치하였다는 것이다. 다른 조의 위치를 보면 중앙에서 웅기종기 모여앉아 있는 것처럼 표현하기도 했다. 작품을 놓는 위치 또한 우리의 심리가 반영되어 있을 것이라는 생각이 들었다.

1. **프로그램명:** 타임캡슐
2. **재료:** 화지, 그리기도구
3. **기대효과:** 1) 현재 자신이 에너지를 쏟고 있는 부분에 대해 파악
2) 자신이 평소에 중요하다고 생각하는 부분(정서적인 면, 인지적인 면, 경제적인 면) 파악
3) 내 삶의 만족도 파악
4. **진행방법:** 1) 타임캡슐을 어디에 묻을지, 어떤 통에 넣을지 생각해본다.
2) 타임캡슐 안에 넣을 물건들을 생각해본다.
3) 자신이 그린 그림에 대해 상대방과 이야기를 나눈다.
5. **작품사진:**



6. **자기분석:** 나는 내 타임캡슐을 내가 다녔던 중학교 운동장 화단 깊숙한 곳에 묻을 것이다. 우리 집과 가깝고 터가 사라질 확률이 가장 적은 위치라고 생각했기 때문이다. 운동장 화단 중에서도 가장 외지고 깊은 곳으로 정해서 사람들의 손길이 닿지 않게 하고 싶다. 내 타임캡슐은 나만 꺼내고 볼 수 있도록 아무도 몰랐으면 좋겠다. 타임캡슐을 담을 통은 크고 단단한 스테인리스 통으로 하고 싶다. 나무처럼 썩지도 않고 쇠처럼 녹슬지도 않게, 오래오래 보관하고 싶기 때문이다. 나는 나의 치부나 내 고민, 비밀 등을 남들에게 말하는 것을 꺼려하는 편인데, 이런 점들이 타임캡슐의 위치, 통의 재질 등에서 나타나는 것 같다.
타임캡슐 안에는 향수, 반지, 편지지, 핸드폰, 돈, 사진, 인형이 들어있다. 타임캡슐 안에는 나의 가장 소중한 물건을 넣을 것이지만, 타임캡슐 안에 있는 동안 내가 생활하는 데 지장이 없을 정도의 물건을 골라 넣을 것이다. 먼저 향수에는 내가 좋아하는 향이 담겨 있어 그 향을 오래 간직하고 싶기 때문에 넣었고, 반지는 첫 연애 때 맞춘 반지를 넣어 좋았던 순간을 기억하고 싶어서 넣었다. 나는 휴대폰을 바꾸면 중고로 팔거나 버리지

않고 항상 서랍 속에 넣어두어 가끔씩 꺼진 휴대폰을 다시 충전해 추억을 회상하곤 한다. 그렇기 때문에 내가 예전에 쓰던 휴대폰도 한두개 정도 넣어 먼 훗날 다시 꺼내보며 추억에 잠기고 싶다. 다음으로 분홍색 펭귄 인형은 내가 좋아했던 남자친구에게 받은 선물이다. 처음 받는 인형 선물이라 의미도 있고 좋아하는 사람에게 받은 것이라 남자친구와 이별했을 때도 저 인형만큼은 버리지 못했고, 애착 인형으로 남아있다. 나의 소중한 물건중에 하나라고 말할 수 있는 물건이기 때문에 저 인형만큼은 내 타임캡슐에 꼭 넣고 싶다. 사진들은 내가 좋아하는 사람들과 찍은 사진 혹은 좋았던 여행지, 좋아하는 음식을 담은 사진이다. 나는 힘들 때마다 예전에 좋았던 추억들이 담겨있는 사진들을 보면서 위안을 얻고는 하는데 나의 마음을 달래는 데 큰 힘이 된다. 타임캡슐을 어떤 이유에서 열게 될지는 아직 모르지만 아마도 심적으로 많이 힘들 때 열 것 같다고 생각한다. 그래서 내가 좋아하는 사진을 넣어 타임캡슐을 열었을 때 위로를 받을 것이다. 그리고 일기장은 내가 그 시절 어떤 고민이 있었는지, 어떤 사건이 있었는지 다시 보면서 현재의 내 삶에 어떤 영향을 끼쳤는지 보고 싶어서 넣어놨다. 돈은 나중에 대비해 넣어놨다가 보단 내가 타임캡슐을 열었을 때는 지폐가 한 번 더 바뀌었을 것이라고 예상하여 옛날 돈을 보관하고 싶기에 넣어놨다. 마지막으로 가운데에 위치한 편지지는 내가 그동안 받았던 편지지들이다. 나는 사실 물질적인 선물도 좋지만 편지 같은 마음이 담긴 선물을 더 선호한다. 편지를 쓰기 위해 내 생각을 하면서 시간을 투자했을 것이라고 생각하니 더욱 감동적이고 기쁘기 때문이다. 또한 나를 위해주는 사람들이 있다는 것을 느낄 수 있게 해주는 상징적인 물건이라고 생각한다. 나는 인간관계가 내 인생에서 가장 중요하고 신경 쓰이는 요소이다. 친구와 조금이라도 어긋나면 불안해지고 심장이 떨리면서 일이 손에 잘 안 잡힌다. 부모님과 다툰 후에도 죄책감에 잠을 못 이루기도 하며 사람들이 나를 싫어하게 되면 어찌지라는 고민을 자주 한다. 이런 내 마음이 향수나 일기장, 돈, 편지지, 사진 등처럼 추억을 회상하거나 휴대폰, 반지, 인형 등과 같이 관계를 이어주는 수단으로 쓰이는 물건들로 표현되는 것 같다.

1. 프로그램명: “HTP: House-Tree-Person Test”

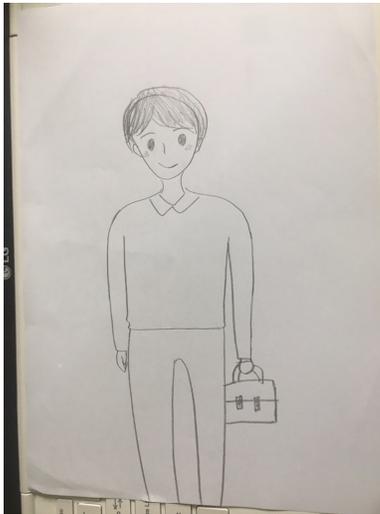
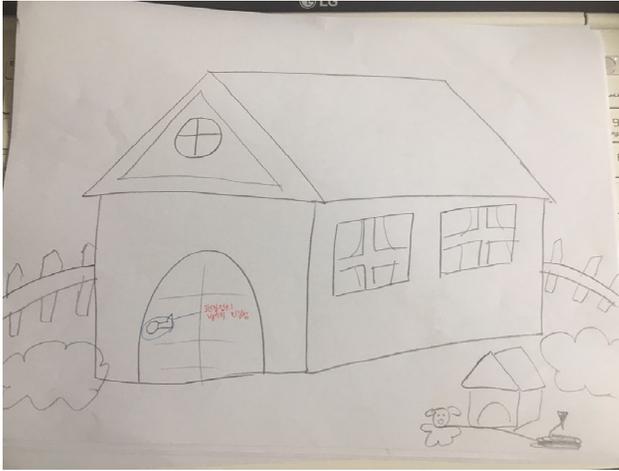
2. 재료: A4용지 4장, HB연필, 지우개

3. 기대효과: 피검자의 심리 파악

4. 진행방법:

- 두 명씩 짝을 지어 한명은 피검자 다른 한명은 검사자를 하여 서로 HTP를 실시한다.
- 그림을 다 그리고 나면 PDI를 실시하여 적는다.
- PDI 이외의 질문을 할 수 있다.
- 서로 역할을 바꾸어 실시한다.
- 종료 후 자신이 대답한 PDI용지 받고 자신의 그림과 함께 분석해 본다.

5. 작품사진:



6. 자기분석:

H

지시에 따라 용지에 집을 그렸다. 집 그림은 거침없이 그렸고 지우개는 한 번도 쓰지 않았다.

지붕을 먼저 그리며 정면이 아닌 측면의 모습으로 그림을 그렸다. 창문과 문은 매우 크게 그렸으며 다락방에도 창문을 그렸다. 문은 타인에게 인상적인 존재가 되고 싶은 욕구라고 하는데, 인간관계를 중시하고 미움받기 싫어하는 내 성격과 일치하는 것으로 보인다. 창문 또한 커튼이 있으나 반 정도 열려있다. 이 또한 환경과 통제된 교류를 나타내는 것이라고 한다.

나만의 공간이라는 느낌을 강조하기 위해 울타리를 그렸으며 울타리의 크기 또한 높고 크게 그렸다. 마당에는 풀을 그려 삭막한 느낌을 줄이고자 했다. 개와 개집을 그려 생명력을 표현했으며 개의 목줄은 길게 늘어뜨려 개가 생활하는 데 불편함을 느끼지 않게 했다. 아마 소속감 속에서 자유를 원하는 내 모습이 마당의 개에게 투영된 것 같다고 생각한다.

PDI에서 이 집은 지은지 3년 정도 된 집으로, 나의 미래 가족이 살고 있다고 했다. 집의 분위기는

화목하지만, 언제까지 화목한 분위기가 이어질지는 잘 모르겠다고 답했다. 이 집은 벽돌과 원목으로 지어졌으며 꽤 튼튼한 상태이며 이 집에서 가장 필요한 것은 큰 문과 창문을 가진 만큼 보안이 철저해야 될 것이라고 생각했다. 이 집은 내가 할머니가 되었을 때까지 존재하지만, 우리 가족이 죽게 되면 사라질 집이라고 했다. PDI 질문의 답으로 보아 나는 안정감과 소속감을 필요로 하는 것처럼 보였다.

T

다음으로는 나무를 그렸다. 나무를 그리면서 다른 그림에 비해 나무를 잘 못그린다고 연신 말했지만 지우개는 한 번도 쓰지 않았다. 나무 그림에는 자신이 없어 빨리 그림을 그려 다음 그림으로 넘어가려 했다. 나무를 크게 한 그루 그렸으며 나무의 꼭대기가 보이지 않을만큼 무성한 나무로 그렸다. 오른쪽에는 다람쥐가 사람들이 만든 다람쥐 집에 올라타는 모습을 그렸고 구체화된 나뭇잎은 딱 두 개만 그렸다. 다람쥐는 박탈 경험 이후 비축하는 행동을 보이는 사람을 뜻한다고 하는데, HTP검사 일주일 전쯤 가장 친했던 고등학교 친구와 심하게 다툰 후 관계에 대해 회의감을 느꼈을 때라서 박탈 경험 이후의 내 모습을 다람쥐에 투영시켜 그린 것 같다. 다람쥐만 그리지 않고 다람쥐의 집도 함께 그렸는데 이는 의지와 인식의 욕구를 나타내는 것으로 보이며 현재 나의 상태를 극명하게 나타내주는 것 같다. 나무는 우리가 흔히 볼 수 있는 느티나무를 그렸으며 줄기는 크고 굵게 뻗어있는 것으로 그렸다. 나무껍질도 나름 자세하게 그린 것으로 보아 환경과의 관계에 강한 관심을 보이는 것으로 나타난다. 집을 그릴 때와는 다르게 나무는 활력 넘치는 것으로 그렸기 때문에 가족관계에 대해 어떤 문제점이 있는지 깊이 생각해볼 필요성을 느꼈다.

PDI에서 이 나무는 아주 큰 느티나무로 그림 집의 바로 앞에 있는 공원에 있으며 나이는 100살 이상이라고 답했다. 이 나무가 기분을 느낄 수 있다면 어떨 것 같냐는 질문에 별 생각이 없을 것이라고 말했고 나무의 건강 좋다고 말했다. 하지만 6번 정도 튼튼하다고 말한 후에 실은 안에는 썩어있다고 다시 대답했다. 주변 나무들은 내가 그린 나무들과 비슷한 나무들이고 이 나무들은 겉과 속 모두 튼튼하고 멀쩡한 나무라고 말했다. 이 나무의 소원은 영생이라고 대답했지만, 나중에 공원 재개발과 동시에 밀동만 남기고 잘릴 것이라고 말했다. 영생과는 상반되는 장면이다. 나무가 가장 행복했을 때와 그림 속 날씨 모두 비 온 다음날이라고 말했고 그 이유는 상쾌하고 공기가 맑기 때문이라고 했다.

P-1

다음은 사람을 그리라는 지시에 동성인 여성을 그렸다. 오히려 사람을 그릴 때가 나무를 그릴 때보다 안정적이고 수월하게 그렸던 것 같다. 사람 그림 또한 지우개를 사용하지 않았으며 막힘없이 그렸다. 그림 속 여성은 긴 머리에 원피스를 입고 있으며 표정은 수줍은 듯 미소를 지니고 있다. 손은 뒤로 숨기고 있고 발은 그림 상으로 나타나지 않게 그렸다. 팔이 신체에 붙어 있음은 수동적, 의존적, 억압, 긴장을 나타낸다고 하는데, 평소 나의 의견을 내세우기보다는 상대방이 하자는 대로 맞춰가는 경향이 크기 때문에 이런 점이 팔에서 나타난 것으로 보인다. 손을 감춘 그림 또한 도피적인 태도를 나타낸다고 하는데, 아마 인간관계에 대해 지쳐있음을 표현한 것이 아닐까 싶다. 몸에 굴곡을 자세하게 표현하진 않았지만, 몸의 곡선과 색갈은 나름 강조하며 그렸다. 그림을

그린 순서는 머리카락을 먼저 그리며 얼굴형과 눈, 코, 입을 순서대로 그렸다.

PDI에서는 이 사람이 누구냐는 질문에 모르는 사람이라고 답했지만, 나이는 구체적으로 23살이라고 말했다. 그림 속 사람은 누군가를 기다리는 중이며 누군가를 기다리는 것에 설레고 좋아하고 있다고 답했다. 이 사람의 소원은 오늘 상대방과 무엇을 하면 좋을지 결론을 내리는 것이고 무엇을 할지는 모르지만, 뭐든 마냥 좋아한다고 답했다. 이 사람 성격의 장단점은 온화하고 밝고 잘 웃지만, 걱정과 눈물이 많다는 것이라고 했다. 이 사람은 나중에 큰 고비를 겪을 것 같다고 말하기도 했다.

P-2

마지막으로 P-1과 반대되는 사람의 성을 그렸다. 그림 속 남성 또한 큰 무리 없이 그렸으며 지우개도 사용하지 않았다. 그림 속 남성을 그리는데 가장 적은 시간이 소요됐으며 필압도 안정적이었다. 그림을 그린 순서는 얼굴형을 먼저 그린 후 머리카락, 코, 입, 눈 순서로 그렸다. P-1의 그림과는 다른 순서로 그림을 그렸다. 이 남성 또한 다리가 굵겼으며 왼쪽 손은 구체적으로 그렸지만, 가방을 들고 있는 오른쪽 손은 두루뭉술하게 그렸다. 두 사람 그림 모두 굵긴 다리를 그린 것으로 보아 성격에 대해 안정적이지 못하고 불안하다는 것을 나타낸다고 생각한다. 그림 속 남성의 왼쪽 팔은 몸과 붙어있지만, 오른쪽 팔은 조금 떨어져 있게 그렸다. 다리도 여성과는 다르게 조금 벌어져 있다. 이것 또한 안정성을 강조한다고 하는데, 지금 나의 상태가 안정성이 많이 결핍된 상태라서 계속해서 안정성 관련된 부분이 강조되게 나타나는 것 같다. P-1의 그림과는 달리 손에 가방을 들고 있으며 퇴근 후 길을 가는 모습을 상상하며 그렸기 때문에 서류 가방을 그렸다.

두 사람 모두 눈에 초점이 분명하지 않고 흰자와 검은자가 구분되지 않게 까맣게 칠했다. 나는 이런 눈을 시선에 대한 두려움을 표현한 것이지 않을까 추측해본다.

PDI에서는 이 사람이 누구냐는 질문에 P-1과 같이 모르는 사람이라고 말했고 나이는 20대 후반에서 30대 초반으로 보인다고 했다. P-1과는 달리 나이를 구체적이지 않게 말했다. 이 사람의 하는 행동이나 생각, 기분은 모두 P-1과 같다고 말했지만 이 사람의 소원은 직장인이라서 피곤하기 때문에 집 가서 자고 싶다고 답했다. 이 사람 성격의 장단점은 배려도 잘하고 뭐든지 타인에게 맞춰주지만, 오히려 그런 부분들이 자기 생각을 말하지 못하고 쫓대 없는 성격이 되어 단점이라고 말했다. 이 사람은 P-1과 비슷하게 우울한 시기가 찾아올 것이라고 말했다.

HTP검사에서 집 그림에서 울타리를 그리거나 나무 그림에서 다람쥐를 그린 것, 사람 그림에서 다리의 생략 등에서 나타나는 것으로 보아 나는 현재 불안함을 느끼고 있어 안정성을 갈구하고 있다는 것을 알 수 있다.

1. 프로그램명: 동물 가족화

2. 재료: 화지, 그림도구, 지우개

- 3. 기대효과:**
- 가족 내에서의 자기 자신과 다른 가족 구성원에 대한 지각을 파악한다.
 - 가족 간의 상호작용과 역동성을 파악한다.

- 4. 진행방법:**
- 각자 동물 가족화를 실시한다.
 - 그림을 다 그리고 나면 두 명씩 짝을 지어 한명은 피검자 다른 한명은 검사자를 하여 PDI를 실시하여 적는다.
 - PDI 이외의 질문을 3가지씩 만들어 진행해본다.
단, PDI 대답은 자신이 이야기하고 싶은 만큼 오픈한다.
 - 서로 역할을 바꾸어 실시한다.

• 종료 후 자신이 대답한 PDI용지 받고 자신의 그림과 함께 분석해 본다.

5. 작품사진:



- 6. 자기분석:** 이번 시간은 동물 가족화를 그리는 시간이었다. 생애주기별 미술치료 수업 때도 동물 가족화를 한 적이 있었는데 나를 제외한 가족을 그때와는 다른 동물들로 그렸다. 원지는 잘 모르겠지만 그 때 의 우리 가족과 지금의 우리 가족을 생각하는 나의 태도가 달라 졌기 때문인 것 같다. 나는 내가 그린 그림을 보면서 무섭다는 생각이 들었다. 어디를 응시하고 있는지 모르겠고 무표정으로 있어서 그런 것 같다. 그림을 그릴 당시에는 웃으면서 즐겁게 그렸는데 그림을 다 그리고 작품을 감상하니 어딘가 모르게 어색하고 불편한 느낌이 들었다.

우선 가장 먼저 그린 건 엄마였다. 오른쪽에 그린 말이 엄마를 표현한 것이다. 말의 크기는 용지에 반을 차지할 정도로 크게 그렸고 말은 드넓은 평지에 있으면 빠르고 자유롭게 달릴 수 있지만, 마구간 안에 있으면 자유롭지 못하게 된다. 나는 마구간이 우리가 살고 있는 집이라고 생각한다. 엄마는 젊었을 때 연구원으로 일하셨다고 했다. 여러 가지 일을 하면서 엄마의 삶을 충분히 즐기고 있었지만, 결혼을 하게되면서 많은 걸 포기하셨다. 저번 주 주말에 집에 갔을 때 엄마께 '빛속에 사람 검사'를 해드렸다. 엄마의 그림에는 비가 많이 내렸고 우산을 쓰고 있었지만, 우산 속에도 비가 오고 있었다. 엄마는

그림 속 여인은 자신이라고 하셨고 그 여인은 꽃밭을 지나가며 집을 떠나면서 기쁨의 미소를 띄고 있다고 하였다. 이런 모습을 보고 마구간을 떠나고 싶은 말이 떠올라 엄마를 말로 표현했다. 엄마를 그리면서 해줄 수 있는게 없는 것 같아서 마음이 아팠다. 다음은 오른쪽 위에 아버지를 그렸다. 아버지는 나무에 매달려 자고있는 모습의 나무늘보로 그렸다. 나무늘보를 우리 가족 중에서 가장 작게 그렸는데, 요즘 아버지의 모습이 예전과는 다르게 왜소해 보인다고 생각해서 그렇게 나타낸 것 같다. 예전의 아버지는 성실하고 모든 일을 완벽하고 빠르게 하는 걸 좋아하셨다. 하지만 오빠가 군대에 가고 내가 기숙사에 살게 되면서 아버지는 만사 귀찮고 지친다는 듯이 행동하시는 모습이 마치 나무늘보 같다고 느꼈다. 주말에는 항상 엄마와 아침 일찍 아침을 드시고 산책하시는데 요즘에는 귀찮고 의욕이 없어 아침도 자주 거르신다고 하신다. 아무래도 우리 부모님께도 갱년기가 오신 듯하다. 오빠와 내가 집에 없는 상황이라 챙겨드릴 수 없어서 부모님의 상황이 더 불안하고 안타깝다.

다음으로 그린 동물은 돼지다. 오빠는 얼굴만 그렸으며 귀여운 돼지보다는 실제 돼지처럼 그리려고 노력했다. 오빠와 나는 두 살 차이가 나지만 친구처럼 지낸다. 아직도 티격태격 싸우면서 사이좋게 지내지만, 오빠와는 실은 깊은 이야기를 나누지 않는다. 오빠와 그런 이야기를 나누는 행위 자체가 나에게 너무 낮간지럽고 민망하다. 그래서 오빠는 가벼운 이유로, 방을 더럽게 쓰기 때문에 돼지라고 표현했다. 오빠의 성격적인 면을 생각해본다면 돼지보다는 온순하고 똑똑하고 불임성이 좋은 골든 리트리버와 닮은 것 같다. 그래도 돼지로 그린 오빠가 더 내 마음에 든다.

마지막으로 나는 햄스터로 표현했다. 나 또한 상반신을 위주로 그렸으며 나는 다른 동물들과 다르게 먹이를 들고 있는 모습을 그렸다. 나는 사실 나와 성격적인 면이 닮은 동물을 친구들 앞에서 그린다는 것이 부끄러워서 햄스터를 닮았다는 소리를 자주 듣기 때문에 햄스터로 표현했다. 그렇지만 햄스터의 소심한 면은 나와 비슷하다고 생각하여 햄스터로 표현한 내 모습도 맞다고 생각한다.

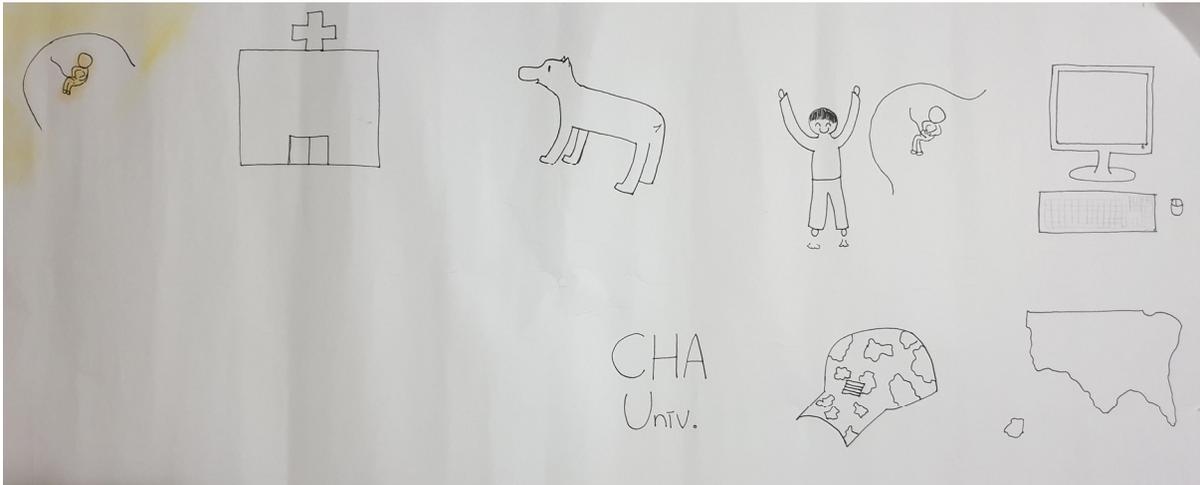
나는 우리 가족을 아무것도 하지 않고 무표정으로 있는 모습을 그렸다. 또한, 아버지를 제외한 가족 모두 몸의 일부만 그렸고 엄마는 색깔도 꼼꼼하게 하지 않았다. 나는 우리 가족이 화목하고 화기애애하다고 생각했는데, 떨어져 지내는 시간이 길어지고 집 안에 있으면 아무래도 모든 것이 통제되는 분위기다 보니 그런 것들이 그림으로 나타나는 것 같다. 나는 가족들과 같이 밥을 먹을 때가 가장 행복하다. 내가 기숙사에 들어가기 전까지 항상 저녁은 함께 먹었다. 저녁을 먹으며 회사, 학교 등에서 무슨 일이 있었는지 서로의 안부를 묻기도 하고 재밌는 이야기도 자주 했기 때문이다. 맛있는 음식을 먹으며 가족들과 도란도란 이야기를 나눌 때면 마음에 안정감과 평화를 느낀다. 하지만 요즘은 부모님께서 싸우시는 모습이 자주 보인다. 대개 할머니, 할아버지의 건강이 악화되면서 병원비 지출이 심해지게 되거나 아버지께서 보증을 필요 이상으로 들어 매달 나가는 보험료의 부담 때문이다. 내가 대학에 들어가게 되면서 지출이 크게 늘어 부모님께서는 걱정이 많으신 것 같다. 나는 이런 이유로 부모님이 싸울 때 가장 화난다. 정확히는 내가 해드릴 수 있는 게 없어서 화가 난다. 만약 내가 대학에 가지 않았더라면 부모님의 부담도 줄어들지 않을까하는 고민도 최근에 하기 시작했다. 이런 생각을 하는 조차 너무 힘들기 때문에 부모님의 부담이 하루빨리 줄어들었으면 좋겠다고 생각한다.

나는 이 그림에서 무언가를 바꿀 수 있다면 표정을 무표정이 아닌 활짝 웃고있는 모습으로 그리고 싶다. 요즘 가족이 모이면 즐겁고 긍정적인 이야기보단 취업, 경제적인 부담 등 무거운 이야기를 하게 된다. 그림에서만이라도 우리 가족 모두 밝게 웃고 있으면 좋겠다.

미술치료학과 20196428 이영서

장려상

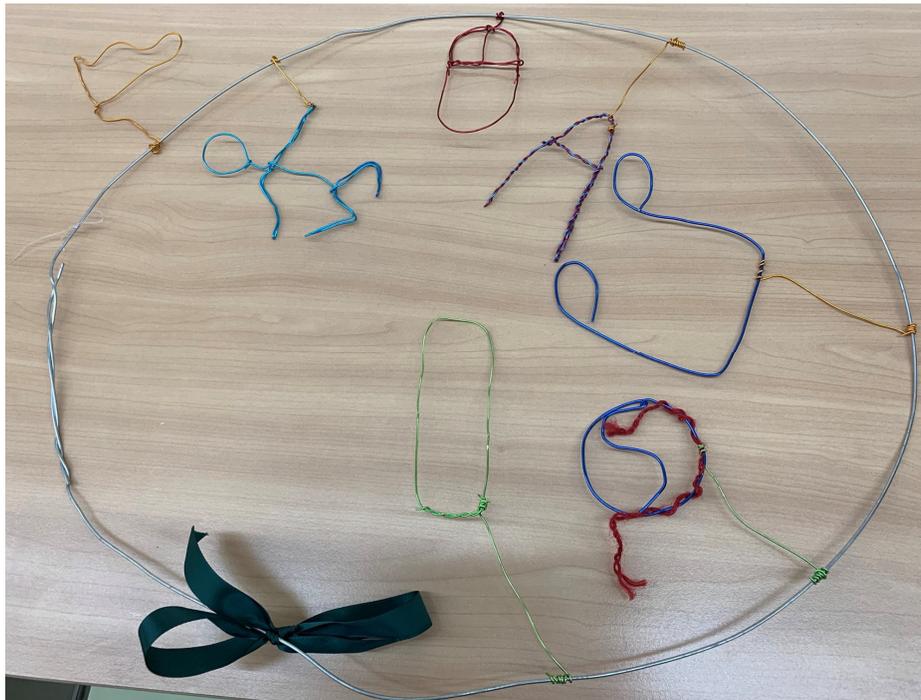
생애주기

**작품 명:** 이력서**시행 일자:** 2019. 03. 13**사용 매체:** 전지, 사인펜**느낀 점**

정말 오랜만에 사람들 앞에서 그림을 그렸다. 그림에 대한 자신감이 많이 낮은 편이라 시작을 하기 까지 시간이 조금 걸렸다. 내가 태어났을 때부터 현재 그리고 미래 까지를 그림으로 표현하는 활동이었다. 몇몇 떠오르는 장면들은 있었지만 그것을 어떻게 그림으로 그릴지가 막막하기만 했다. 내가 그림을 못 그리는 것을 잘 알기 때문에 사람들 앞에서, 심지어 안지 얼마 되지 않은 동기들 앞에서 그림을 그리기는 작지 않은 부담으로 다가왔다. 그래도 시작하고 완성을 시켜야 했기에 연필로 그림을 그리기 시작하였다. 처음 뱃속에 있을 때를 그리고 태어난 것을 병원으로 표현하였다. 그 다음 기억은 네 살 때 키우던 강아지를 잃어버린 기억이었는데 어린 나에게 큰 충격이었던 사건이라 넣고 싶었다. 그리고는 일년 후 동생이 태어났다. 그 다음 기억은 10년후인 중학생때인데 사춘기가 강하게 왔던 시기이기도 했고 컴퓨터 게임에 너무 빠져 부모님 속을 많이 썩혔던 기억이다. 그 폭풍의 시기가 지나가고 그 해 여름에 미국으로 유학을 갔다. 유학은 인생에서 가장 큰 사건 중 하나여서 빼놓을 수 없었다. 미국에서 너무 많은 일들을 경험하고 느꼈지만 그걸 일일이 그리고 표현하기에는 시간도 능력도 충분하지 않았다. 그래서 고민 끝에 미국 전도를 간략하게 그려서 내 7년간의 미국 생활을 한번에 표현하였다. 그리고는 역시 잊을 수 없는 기억인 군대를 모자로 표현하였고 현재 차 의과대학교에 와있는 나의 모습까지 그렸다. 미래를 생각하기에는 조금 막연한 느낌이 있어서 그렸던 그림들의 테두리를 칠했다. 그

리고 나서 첫번째 그림에 파스텔을 조금 칠함과 동시에 활동시간이 종료 되었다.주변에 그림을 잘 그리는 사람들이 너무 많이 보여서 위축되었다. 앞으로 수업에서 그림을 많이 그리게 될 것 같아 매우 걱정이 되었다. 나의 부끄러운 그림을 가지고 옆에 동기와 이야기를 나누었는데 민망한 티를 최대한 숨기며 이야기를 들려주었다. 다른 동기들의 그림들은 거의 색칠까지 완성된 상태였고 형식도 다양해 보였다. 너무 내 그림만 질이 떨어지는 것 같아 종이를 그대로 집으로 가져와서 뒷면에 다시 그리려고 했지만 그렇게 한다고 해서 큰 차이가 있을 것 같지도 않았다. 평소에 주변 눈치를 많이 보고 신경을 쓰는 편인데 내가 자신 없어하는 그림을 그리는 활동을 해서 더 그런 성향이 심해진 것 같다. 하지만 한편으로는 이 활동을 하면서 어떤 기억을 어떻게 표현할까 고민을 하다가 내 어릴 적 꿈이 마술사였었다는 것이 생각이 났다. 그 기억을 떠올리고는 굉장히 반가웠는데 이 활동으로 잊고 있었던 소중한 기억을 다시 찾아낸 것 같아 고마움도 느꼈다.작품을 보고 딱히 떠오르는 생각이 없어서 제목을 짓기가 쉽지 않았다. 그러다 내 작품을 멀리서 보았는데 내가 표현한 정보들이 굉장히 표면적이고 형식적인 것 같다는 느낌을 받았다. 그림을 그리는 것 자체로도 이미 불편함을 느끼고있어서 나의 내면까지 표현을 하기에는 무리가 있었던 것 같다. 그래서 그런 표면적인 정보들을 적는 '이력서'라는 제목을 지어주었다.

핵심 기억 만다라



작품 명: Present

시행 일자: 2019. 03. 20

사용 매체: 철사, 낚싯줄, 리본 끈, 가위

느낀 점

이번 수업에서는 가능성 만다라와 핵심 기억 만다라 중 하나를 선택할 수 있었다. 나는 큰 고민없이 핵심 기억 만다라를 택했는데 요즘 수업들을 들으면서 내 미래 보다는 내 과거들과 그로 인한 현재의 모습에 더 호기심이 생기기 때문이다. 처음에 철사를 동그랗게 만들고 나서 어떻게 꾸며야 할지 막막해서 가능성 만다라로 바꿀까 하는 생각도 들었지만 단지 하기 어렵다는 이유로 하고 싶었던 활동을 포기하고 싶지 않아서 주변 동기들이 하는걸 보며 무작정 꾸미기 시작했던 것 같다.

사진을 자세히 보면 가장 왼쪽 중간 위에 작고 투명한 낚싯줄이 묶여있다. 출생부터 영아기 때의 기억을 떠올려 볼 때 선명하지 않고 온전하지 않음을 표현하고자 작고 투명하게 반 리본을 묶었다. 그 다음은 은행잎 같아 보이지만 사실 강아지의 얼굴이다. 나는 유아기 때 부모님이 맞벌이를 하셔서 바로 옆에 살고 계시던 외할머니 댁에서 거의 생활을 했었다. 할머니 댁에는 시골에서 흔히 말하는 '똥개'를 키웠는데 이름은 '별이'였다. 내가 자주 데리고 산책을 나갔었는데 나보다 덩치가 큰 친구 였던 터라 거의 별이가 날 산책 시켰다고 보는게 맞을 수도 있다. 그래서 항상 끌려 다니다 혼자 울며 돌아오면 별이는 알아서 집을 찾아오는 날이 다반사였다. 그날도 여느 때처럼 산책을 나갔다 혼자 들어왔는데 그 후로 별이는 돌아오지 않았다. 어린 나에게 너무 큰 존재였는데 그렇게 사라진 사건은 아직까지 선명하게 기억이 날만큼 작지 않은 충격이었던 것 같다. 핵심 기억을 떠올렸을 때 바로 떠올랐던 기억 중 하나이다. 다음으로는 구기 종목을 참 못하는 내가 유일하게 자신 있어 했던 달리기이다. 초등학교부터 고등학교에서까지 육상부에서 활동을 해왔고 성적도 나쁘지 않았다. 대부분의 운동을 잘 못하는 나에게 유일하게 자신감을 주었던 종목이라 더 애착이 가는 운동이었다. 그리고는 마우스 모양을 만들어 달아 놓았는데 질풍노도시기 때의 나다. 그때는 컴퓨터 게임에 너무 빠져있어서 학교 이외의 시간은 항상 PC방에서 보냈다. 부모님께서 너무 걱정이 되신 나머지 나를 마음수련원에 보내시기까지 하셨었다. 지금 생각해보면 정말 후회 되고 이해되지 않는 행동들이다. 그 다음 기억은 미국으로 유학을 간 일이다. 사춘기를 겪은 직후였지만 사춘기 때의 생활이 유학을 결정하는데 영향은 별로 없었다. 그 전에 미국을 가고 싶다고 어머니께 말씀을 드렸었는데 어머니도 그 생각에 대해서 적극 찬성하셨다. 그렇게 반년 정도를 준비해 중학교 2학년 여름방학 때 자퇴를 하고 미국을 들어갔다. 사실 처음에 미국을 가고 싶다고 했을 때는 호기심 때문이었다. 주변에 유학이나 어학연수를 다녀오는 친구들을 보면서 미국이라는 나라에서 공부를 하는게 궁금해졌던 것 같다. 하지만 유학 경험을 한 것을 절대로 후회하진 않는다. 그 나라의 환경과 문화를 직접 경험해보고 온 것은 지금까지도 앞으로도 나에게 있어서 큰 도움이 될 거라고 생각한다. 미국에서는 2007년 7월쯤에 들어가 2015년 1월까지 7년정도 생활을 하였다. 그 동안 겪은 일들과 기억들이 무수히 많지만 다 표현하기가 어려웠다. 그래서 가장 중요하고 크게 생각되는 기억 하나를 표현하였는데 그게 음표이다. 미국에 가서 처음으로 노래에 관심을 가지기 되었다. 같이 하숙 하던 형의 영향이었는데 관심을 점점 커져갔고 고등학생때에는 하루 종일 노래를 부르며 지냈다. 방학 때 한국에 나와서 오디션 프로그램에 지원이나 거리 버스킹도 해보고 미국에선 바에 있는 무대에 올라가 노래를 불러 보기도 하였다. 노래를 엄청 잘해서 가수가 되고 싶다 보다는 내 노래를 사람들이 듣고 기분이 좋아졌으면 하는 마음이 컸고 그 사람들과 함께 있는 분위기가 너무 좋았다. 지금도 우리 학교에 "하울"이라는 어쿠스틱 동아리에 보컬로 활동 중이고 앞으로 어디를 가든 노래는 놓지 않을 것이다. 정말 큰 의미가 있는 기억이라 무의식 중에 가장 크게 표현한 것 같기도 하다. 미국에서 대학까지 진학을 했다가 다시 한국에 돌아오게 된 계기는 군대 였다. 2015년 1월에 휴학을 하고 한국을 들어와 군대 갈 준비를 했다. 그 동안 처음 알바를 하면서 돈을 버는게 어떤 것인지 처음으로 배웠고 그걸 초록색 네모모양으로 표현하였다. 용돈만 받아서 생활을 하던 나에게 돈이 얼마나 버는게 어렵고 쉽게 쓰이는지를 처음 알게 해주는 계기가 됐다. 그리고는 입대를 했는데

군대를 생각했을 때 무엇으로 표현을 할지 고민이 많이 됐다. 떠오르는 이미지나 감정들이 너무 많아서 고민 끝에 국방색 초록색 리본을 묶었다. 일반적으로 군대를 다녀온 남자에게 물어보면 얼마나 자신이 힘들게 군생활을 했고 다시는 생각도 하기 싫다는 식으로 말한다. 군에서 보내는 2년이 아깝다고 하는데 나는 조금도 그렇게 생각하지 않는다. 분명 그 집단속에서만 배우고 느낄 수 있는 것들이 있고 거기에서 좋은 관계를 유지한 사람들과는 정말 돈독한 사이가 된다. 그 생활이 없었다면 나는 지금보다도 한참 어리고 미숙할거라고 생각한다. 그래서 나에게 있어서 군생활은 좋은 기억이라는 것을 표현하고 싶어 예쁜 리본을 묶었다. 주어진 시간 내에 만든 만다라는 여기까지다. 시간이 더 주어졌다면 그 후로의 기억은 기숙학원에 들어가 한국 대학을 오기 위해 수능 공부를 한 기억과 차 의과학대학교를 입학하게 된 기억 정도가 있을 것 같다.

작업을 하면서 그때 바로 생각나는 기억들이 핵심적일거라 생각하고 표현하였다. 하지만 생각보다 작업을 마치고 나서 떠오르는 기억들중에도 중요한 기억들이 많아서 아쉽기도 하였다. 예를 들면 어릴 때 꿈이 마술사였는데 인터넷을 보고 열심히 연습을 해서 친구들한테 그걸 보여주며 부듯해 했던 기억들이 있다. 아쉽기도 하면서 잊고있었던 소중한 기억을 다시 찾은 것 같아 고맙기도 했다. 기억들을 모양으로 만든 후에 원에 매다는 철사의 색을 빨간색과 노란색으로 나누어 표현하였는데 빨간색은 후회 되거나 부끄러운 기억들을 노란색은 좋은 기억들을 매다는데 사용하였다. 작품 사진을 보면 빨간 철사는 마우스를 매달 때만 사용하였다(태극 문양과 돈 모양은 노란 철사가 부족하여 초록색을 대신 사용하였다). 분명히 별이가 집에 돌아오지 않은 기억, 미국에서 있었던 기억, 알바를 했을 때 기억 등에는 좋지 않은 부분도 있었을 텐데 색을 고르는데 있어서 전혀 망설임 없이 노란색을 잡았다. 상황을 낙관적으로 보려는 나의 성격 때문인 것 같기도 하지만 나에게 있어서 모두 다 소중한 기억들이고 무의식적으로라도 좋은 감정으로 남아있다는 것이 너무 감사했고 ‘난 행복한 사람이구나’ 하는 생각을 하게 해주었다. 이러한 사건들이 있었고 좋은 기억으로 남아있기에 현재의 내가 있다고 생각하니 이 기억들이 ‘선물’ 같다고 생각 되었고 그래서 작품명을 현재라는 뜻과 선물이라는 뜻을 모두 가진 ‘Present’ 이라고 하였다.

하지만 한편으로는 내가 너무 상황을 좋게만 보려고 하는게 아닌가 하는 걱정도 되었다. 어떤 순간에는 상황을 조금은 비관적으로 냉철하게 바라보는 것이 필요한 상황이 분명히 있을 것이라고 생각한다. 언젠가 친구한테서 나는 너무 낙천적이라며 비관적으로 세상을 볼 수 있는 사람들이 성공한다는 말을 들은 적이 있다. 그런 시선을 가질 수 있어야 자신이 부족한 점을 알고 발전을 할 수 있다는 거였다. 그 때가 생각이 나면서 나는 아직도 그런 시선이 많이 부족하다는 걸 느꼈다. 그리고 다른 친구들의 작품 설명을 듣고 보았을 때 정말 다양한 표현 방식들을 보고 놀랐다. 실을 이용하여 철사 사이를 이어 그 위에 또 다른 철사를 매달기도 하였고 테이프를 이용해서 철사를 휘감은 모양들도 있었다. 그걸 보니 내 작품은 너무 단조로워 보이기도 했다. 형식에 있어서 너무 자유롭지 못한 거 같아 조금은 창피 하고 평소 주변 눈치를 많이 살피고 내 생각을 자신 있게 주장하지 못하는 내 모습이 부끄럽기도 하였다.

‘핵심 기억 만다라’를 하면서 이때까지 신경 쓰지 못했던 나 자신에 대해 조금 더 진지하게 생각해 보고 살펴볼 수 있는 기회가 됐다.

내면 아이 만다라



작품 명: 취경동

시행 일자: 2019. 04. 03

사용 매체: 영유아기 사진 1장, 4절지, 가위, 풀, 오일 파스텔

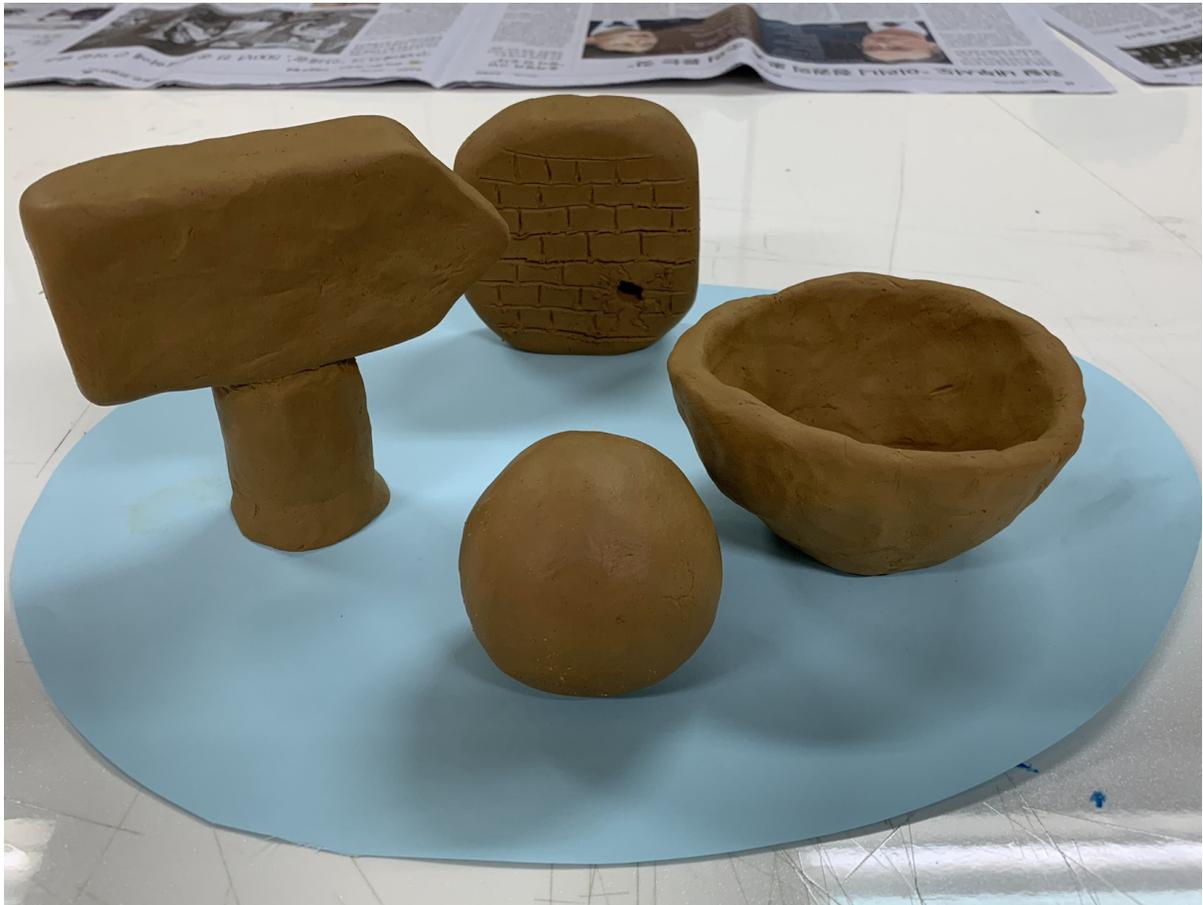
느낀 점

도화지에 크게 원을 그리고 가운데에 내 사진을 붙였다. 그리고 사진 속 내 주변을 따뜻하게 보이도록 꾸미는 것이 이번 활동이었는데 그 말을 듣자마자 생각난 것은 양팔에 꼭 안겨있는 모습이었다. 어릴 때 어딜 가더라도 어머니 품에 안겨 있는 것을 좋아해서 항상 안고 계셨다는 이야기를 들은 적이 있다. 그리고 지금도 포옹을 하는 것을 아주 좋아하는 편이라 그런 점이 자연스럽게 투영 된 것 같다. 사실 그렇게 양팔을 그려놓고 나니 무엇을 그릴지 떠오르질 않았다. 그렇게 한참을 가만히 생각하고 옆에 친구들을 구경하다가 내 영유아기 시절을 생각했을 때 가장 먼저 떠오르는 장면을 그려야겠다고 생각했다. 난 어릴 때부터 사랑을 가득 받고 자랐다는 생각이 강해서 그 장면들을 그리면 당연히 따뜻해 보일 거라고 생각됐다. 우리 집은 외할머니댁과 아주 가까이 붙어있었는데 부모님께서는 맞벌이를 하셨기 때문에 하루의 대부분을 할머니댁에서 보냈다. 어린 나와 같이 많은 시간을 함께 했던 사람들의 얼굴을 그려 넣었는데 왼쪽부터 외할머니, 외할아버지, 어머니, 아버지, 막내외삼촌이다. 사람을 그리는 것이 작지않은 부담으로 다가왔고 또 잘 그리고 싶다는 욕심 때문에 더 그리기가 어려웠다. 먼저 얼굴 형태를 그려 넣었고 그 위에 머리 스타일을 다르게 표현하여 구분을 하였다. 그렇게 다섯 명의 얼굴 모양을 다 그리고 나서 표정을 그려야 했는데 도저히 표정을 그려 넣을 자신이 들지 않았다. 사람의 얼굴을 그리지 않으면 정서상의 문제가 있는 것이라는 그림 해석을 어디선가 들은 것 같은 기억도 났지만 표정을 그리다가 그림을 더 망치는 것 보다 낫다고 생각하였다. 그렇게 얼굴을 그리는 것을 포기하고 그림을 봤을 때 전혀 따뜻하다는 느낌이 들지 않았다. 조금 당황스럽기도 하고 빈 공간을 무엇으로 꾸밀 지도 잘 떠오르지 않았다. 옛날에 살던 우리 집을 다시 떠올려 보며 무엇을 그릴지 고민하던 중 집 앞에 넓은 마당이 있었던 것이 생각이 났다. 그 마당에서 미니 풀장을 설치해 놓고 어머

니와 같이 물놀이를 하던 기억이 났는데 그 기억이 매우 소중한 여겨졌고 그 집에서 기억하는 몇 안 되는 따뜻한 기억이라고 생각되었다. 그 기억을 표현하려고 사진 앞에 잔디를 그렸고 오른쪽 구석에 미니 풀장을 표현하였다. 다 그렸다고 생각되었는데 여전히 따뜻한 느낌은 전혀 나지 않아서 조금이라도 느낌을 더하고 싶어 여기저기 살색을 문질러 넣었다. 영유아기때의 나를 떠올리면 생각나는 기억이 모두 휘경동이라는 동네와 연관된 느낌이 강하게 들어 제목으로 휘경동이 가장 적합하다고 생각되었다.

이번 활동에 쓸 사진을 앨범에서 내가 직접 골라왔다. 우리 조원 네 명중, 두 명은 사진을 직접 골라왔고 다른 두 명은 부모님이 사진을 준비해 주셨는데 그 사진에서 분명한 차이가 보였다. 직접 자신의 사진을 골라온 사람들의 사진은 활동적이고 무엇인가는 하는 도중에 찍힌 사진이었던 반면, 부모님이 골라 주신 사진들은 정면을 바라보고 있는 정자세의 사진들이었다. 어떤 이유에서인지는 모르겠지만 이러한 차이가 드러나는게 신기했다. 나는 사진을 고를 때 조금 더 귀엽고 주목받을 수 있는 사진으로 가져가고 싶어서 정자세나 일반적인 포즈를 취하고 있는 사진은 고르고 싶지 않았다. 활동을 하면서 사진을 가운데에 붙여놓고 바로 양팔로 감싸고 있는 그림이 떠올랐지만 선뜻 시작하지 못하였는데 그 이유는 그림에 대한 자신감 때문이었던 것 같다. 남들 앞에 서고 주목받는 것을 부담스러워 하면서도 좋아하기 때문에 그림을 아주 잘 그려 돋보이고 싶은 욕심도 있었다. 하지만 그러기엔 내 자신의 실력이 너무 형편없다고 생각되어 그림 그리는 것에 대한 자신감이 많이 없었다. 게다가 나 혼자 아닌 주변에 많은 사람들 앞에서 그림을 그리고 또 나누어야 하는 상황이어서 시작하는 것이 더 어렵게 다가온 것 같다. 그렇게 그림을 어렵게 그리기 시작하고 점점 꾸며 나가는 과정에서 보이는 결과물은 정말 마음에 들지 않았다. 주변에 동기들은 그림을 다 잘 그리는 친구들이었고 그 사이에 내 그림이 놓여있는게 너무 초라해 보이고 창피했다. 활동을 하면서 점점 자포자기를 하게 되어 그림을 완성하는 것에 의의를 가지고 작업을 계속 해나갔다. 완성을 한 후 나의 그림을 봤을 때 가장 당황스러웠던 점 중 하나는 분명히 그릴 때에는 이 장면이 나에게 따뜻한 기억이라고 생각을 하고 그렸는데 그림을 완성시키고 보니 조금도 따뜻하지 않을뿐더러 심지어 조금은 차가워 보이기도 했다. 푸른 계열의 색상을 주로 사용하였고 표정 없는 얼굴들이 감정 없이 무서워 보였다. 그림에 대한 이야기를 나눌 때에도 나에게 따뜻한 기억을 표현했다고 말할 하면서 뭔가 어색함을 느꼈고 표정을 왜 그리지 않았냐는 질문을 받았을 때 '그리기 어려워서'라고 대답하는 내 자신이 없어 보였다. 내 그림을 보면서 휘경동에 살던 기억들이 정말 나에게 따뜻한 기억이 맞는건지, 혹시 한참 어려 부모님의 손길이 필요한 나이 때 부터 맞벌이를 하셔서 하루의 대부분을 할머니댁에서 지내야 했던 것이 상처로 남아있는 건 아닌지 다시 생각해 보게 되었다.

가족 조각 만다라



작품 명: 가족사진

시행 일자: 2019. 04. 10

사용 매체: 찰흙, 조각 칼, 신문지, 색 도화지

느낀 점

작업의 시작부터 생각을 많이 하게 되는 활동이었다. 원래 있는 그대로를 나타내는 것 보다 상징적이거나 추상적으로 표현하는 것을 좋아하기 때문에 어떤 모양이나 사물들이 우리가족을 잘 표현할 수 있을지 고민이 많이 되었다.

가장 먼저 만들기 시작한 것은 가장 뒤에 놓여있는 벽이다. 벽은 아버지를 떠올리면서 만들었는데 두께가 얇지 않았다. 아버지와는 지금까지 항상 별 교류 없이 지내왔다. 아버지가 학원을 운영 하시는데 일이 바빠서 집에 늦게 들어오시기 때문이기도 했지만 아버지 성격이 큰 역할은 한 것 같다. 먼저 다가 와서 대화를 시작하시는 성격이 아니셨고 나 또한 아버지에게 그러지 않았기 때문에 더 마주할 상황이 없었다. 내가 15살 때 미국으로 유학 가기 전까지 아버지와 무엇인가를 함께 해본 기억이 거의 없다. 가끔 주말에 골프를 같이 차려 가거나 목욕탕을 갔었는데 골프장에 가서도 아버지는 연습하기 바빴고 나는 대부분의 시간을 혼자 서성였다. 미국에 간 후로는 따로 전화하는 일이 없어 더욱 멀어지는 기분이었다. 여름마다 한국에 들어오면 아버지, 동생과 함께 여행을 갔었는데 이 여행도 어머니

가 남자 셋이 좀 친해지라는 의도로 계획된 반 강제적인 여행이었다. 이처럼 아버지와 나 사이에는 벽이 있는 것처럼 느껴진다. 작년이 아버지와 가장 가깝게 지냈던 일년이었는데 내가 수능을 준비하기 위해 아버지 기숙학원에 들어갔기 때문이다. 그렇게 붙어있는 것이 거의 10년만이었는데도 아버지께서는 항상 곁에 계셔도 없는듯 하셨기 때문에 아버지와 같은 공간에 있다는 것이 처음에는 별 감흥이 없었다. 수능을 준비하는 쉽지 않은 과정에서 갈수록 의지도 되었지만 실망하게 되는 부분도 있었다. 지금 생각해 보면 그 붙어있던 일년을 개기로 유대감이 조금은 생겼을 것 같기도 하다. 그래서 그 벽이 원래는 빈틈이 없고 단단 했지만 지금은 작은 구멍이 생겨 바람도 통하고 무너뜨릴 수 있는 가능성이 조금은 보이는 것 같다는 생각에 구멍을 뚫어 놓았다. 이 구멍은 이중적인 의미를 가지고 있는데 또 다른 의미는 아버지가 가장으로서 느꼈을 부담이나 상처이다. 표현을 잘 하지 못하시고 사이가 가깝지는 않지만 아버지로서 자식을 사랑하시는 것은 분명한 사실이다. 그렇기 때문에 이러한 관계 사이에서 아버지도 고민이 많이 생기고 상처를 받으셨을 거라고 생각된다. 앞으로는 더 늦기 전에 이 작은 틈을 시작으로 두꺼운 벽을 조금씩 허물어 가고 싶은 바람도 담았다.

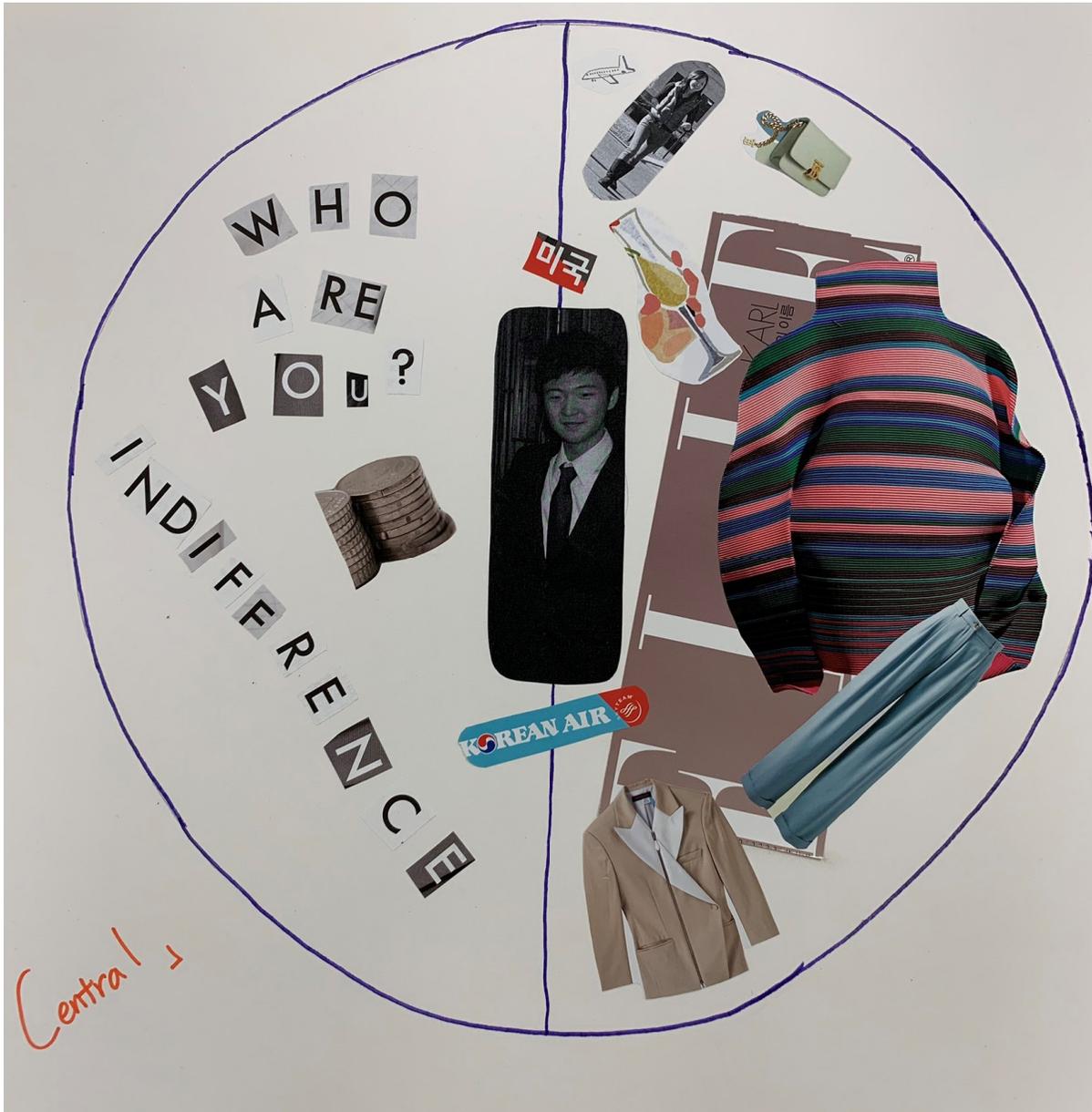
다음은 어머니를 상징하는 이정표를 만들었다. 어머니를 생각하면 너무 많은 생각들과 감정들이 올라와서 무엇으로 표현할지 정하는데 시간이 조금 걸렸다. 어머니는 가장 존경하는 사람이자 무슨 일이 있더라도 믿을 수 있는 사람이고 나를 사랑하고 앞으로도 사랑해 줄 사람이라는 확신이 있는 대상이다. 내가 지금의 나일 수 있는데 가장 큰 영향을 준 사람이라고 생각하여 이정표로 표현하기로 결정하였다. 내가 지금까지 걸어온 길을 알려주었고 앞으로 어떤 길로 나아갈 수 있는지를 보여주는 사람이라고 생각되었기 때문이다. 그리고 가족 구성원 중 가장 마음이 가는 사람이고 나에게 미치는 영향도 가장 큰 사람이어서 제일 크게 만들었다.

그리고는 동생을 만들었는데 상징물은 나의 상징물과 연관 지어 같이 고민하였다. 동생은 나보다 다섯 살이나 어리지만 나보다 형 같은 면이 많다. 생각도 훨씬 깊고 남을 배려할 줄 아는 사람이다. 그에 비해 나는 아직 많이 철없고 참을 성이 없다고 생각했다. 이십 대 중반을 지나가고 있는 나는 나이에 맞지 않게 너무 생각도 얇고 가벼운 면이 있다고 생각한다. 동기들과 도 여섯 살이라는 작지 않은 나이차이가 나는데도 생각하거나 행동하는 것에 있어 별 차이가 없다고 느낀다. 내가 이렇게 나에게 대해서 자신이 없는 가장 큰 이유 중 하나는 나 스스로를 잘 모른다고 생각하기 때문이다. 내가 어떤 사람이고 무엇을 좋아하고 싫어하는지를 잘 알지 못한다. 결정을 내려야 하는 많은 상황에서 거의 대부분 주위 사람들의 의견을 따르고 내 목소리는 내지 못한다. 널 목소리가 있는지도 사실 잘 모르겠다. 너무 다른 사람 의견을 따르다 보니 내 의견을 생각하는 것조차 못하게 된 것 같기도 하다. 그래서 한 자리에 머물러 자기 자신만의 공간을 가지는 모형보다 땅의 모양에 따라 굴러다니는 구 모형으로 나를 표현하기로 결정하였다. 그렇게 결정을 하고 나니 동생의 모형은 금방 생각해낼 수 있었는데 그 모형은 그릇이었다. 동생이지만 나를 담아서 굴러다니지 않도록 잡아 줄 수 있고 이미 자신의 자아를 형성하고 있어 그 안에 무엇인가를 담을 수 있는 친구라고 생각했다. 그릇을 먼저 만들고 비교적 작게 구를 만들었다. 뭔가 나보다 동생이 더 마음이 깊고 큰 사람 같다고 느낀 것 같다. 구를 만들면서 아직까지는 주변 환경에 영향을 많이 받지만 점점 자신의 형태를 찾아가고 있는 중 일거라는 생각이 들었다.

각 모형들의 배치는 쉽게 하였다. 지금 내가 가장 집중하고 싶고 관심이 가는 나 자신을 중앙에 먼저 놓았고 그와 반대에 가장 떨어진 곳에 벽을 세워 두었다. 그리고 양 옆으로 이정표와 그릇을 놓았는데 그릇을 아주 조금 더 가깝게 놓았다. 가장 정서적으로 멀다고 생각하는 아버지를 가장 멀리 두었고 요즘 동생과 조금씩 연락도 하려고 하고 챙겨주고 같이 있고 싶은 마음이 커지고 있어서 이정표 보다 조금 더 가깝게 위치 시킨 것 같다. 작업을 마무리 하고 내 작품을 보았을 때 같이 있는게 어딘가

어색해 보였다. 서로 함께 무엇인가를 잘 할거 같지 않고 혼자 개인만의 공간들을 가지고 있는 것 같은 느낌을 받았다. 작품을 보면 나를 표현한 구가 가장 작다. 그릇보다는 작게 만들려는 의도가 있었지만 가장 작다는 것은 완성 후에 알게 되었다. 사람들에게는 있어 보이고 싶어하고 항상 밝고 뭐든 해낼 수 있는 사람으로 비춰지고 싶어하지만 사실 내 자신은 나를 가장 볼 품 없다고 생각하는게 조금은 표현이 된 것 같다는 생각을 했다. 한가지 낯설게 느껴졌던 건 가족 구성원을 생각했을 때 누구를 가장 중요하다고 생각하냐는 질문에는 답을 못하여도 가장 관심 밖에 있는 사람을 고르라면 아버지를 고를 거라는 생각을 항상 해왔다. 하지만 작업을 하면서 가장 먼저 만든 것이 아버지를 상징하는 벽이었고, 보고서를 쓰면서도 가장 길고 쓸 말들이 많이 생각난 대상이 아버지라는 것이 조금은 당황스럽다. 나도 모르는 내 마음속에 아버지와 관계에 대한 갈망이나 소원이 있는데 내가 너무 무시하고 있는 것 일수도 있다는 생각이 든다. 제목은 '가족사진'이라고 하였는데 생각해보니 네 명 모두가 같이 찍은 가족사진이 없다는 걸 새삼 알았다. 뭔가 가족사진을 이렇게 라도 가지고 싶기도 하였고 또 정말 찍으면 이렇게 정적인 느낌이 날 것 같기도 하다는 생각에 정하였다.

청소년기 만다라



작품명: Central

시행 일자: 2019. 04. 17

사용 매체: 4절지, 청소년기 때의 사진, 패션잡지, 사인펜, 풀, 가위

느낀 점

나의 청소년기 사진과 부모님 사진을 준비하는 과정에서 아버지 사진은 찾을 수가 없었다. 사실 찾을 노력을 그렇게 하지 않았던 것 같다. 원래 사진 찍는 것을 그렇게 즐기지 않아서 청소년기 내 사진을 찾는 것도 시간이 조금 걸렸다.

잡지를 사용하여 꼴라주를 하여서 그림을 그려 표현을 해야하는 부담은 없었다. 사실 청소년기 때의

나는 부모님과 떨어져 미국에서 타지 생활을 하던 때라 부모님과의 접점이 그렇게 많지 않았다. 그때를 떠올리며 부모님이 나에게 어떤 의미를 가지고 어떤 관계 속에 있었는지를 생각해 보았다. 청소년기 때 나는 가족에 대한 애정이 거의 없었던 것 같다. 처음 부모님과 떨어져 혼자 된 것이 마냥 좋아 신나게 컴퓨터 게임을 했던 기억이 난다. 그렇다고 가족들을 싫어한 것은 아니다. 떨어져 있으면 보고 싶다거나 타지에 혼자 생활하기가 많이 힘들다 하는 것이 없었을 뿐이다. 그때의 나도 이상하다고 느껴 너무 가족에 대한 애정이 없는 건 아닌지, 나중에 나의 가정이 생겨도 이런 감정이 느껴질지 고민이 되기도 했었다. 작업을 할 때 가장 먼저 내 사진을 중앙에 붙이고 어머니를 오른쪽에 표현하기 시작하였는데 그때 당시 나의 시선에 보인 어머니는 일에 열정이 있으신 멋있는 분이였다(아직도 그렇다). 어머니가 정확하게 어떤 일들을 하시는지는 몰랐지만 미술, 패션과 관련된 정말 많은 일을 하신다 정도로 알고있었다. 그래서인지 잡지에서 미술 관련 작품이나 옷들이 나오면 다 오려 두었다. 또 여행하시는 걸 좋아하셔서 혼자 여행도 자주 다니셨던 기억이 났다. 그래서 비행기를 붙이고 좋아하시는 와인까지 붙였다. 그리고 나서 아버지를 꾸미려고 보니 머릿속에 떠오르는 이미지가 하나도 없었다. 학원을 운영하신다는 것만 알고 있었고 그 이외에 같이 무엇인가를 한 기억이나 자주 봤던 아버지의 모습은 떠오르지 않았다. 그래서 그 생각과 느낌 그대로를 표현하고자 글자들을 오려서 모으기 시작하였다. 중간에 동전들이 쌓여있는 그림이 보였는데 아버지가 유학을 갈 수 있도록 금전적인 지원을 해주시는 분이셨기 때문에 붙여놓고 싶었다. 잘라서 모아둔 알파벳들을 조합하여 작업도중 느꼈던 그 느낌을 거의 정확하게 표현할 수 있는 문장과 단어를 만들어 놓았다. 표현이 아주 적절했다고 생각하였고 마음에 들었다.

그렇게 작품을 완성시키고 작품 명을 짓기 위해 바라보는데 굉장히 굳어 보이고 차가운 느낌이 들었다. 사진 속에 나는 웃고있는데 기쁘거나 행복해 보인다는 생각은 전혀 들지 않았다. 이 원안에 표현된 것들은 다 내 중심으로 되어있다고 생각되었다. 심지어 양 옆에 부모님을 생각하며 붙인 사진들과 글자들을 보아도 내가 보이는 것 같았다. 내 시선을 통해 보는 부모님을 표현한 거라 그럴 수도 있단 생각이 들었지만 기분이 이상했다. 뭔가 뜬금없지만 얼마나 나를 위해 주시는 분들인데 내가 너무 무관심하고 나 밖에 모르는 시간을 보낸 것 같다는 생각에 죄송한 마음과 죄책감이 들었다. 작품 명은 그렇게 Central로 지었다.

청년기 만다라



작품 명: 이상

시행 일자: 2019. 04. 24

사용 매체: 4절지, 색연필, 파스넛, 사인펜

느낀 점

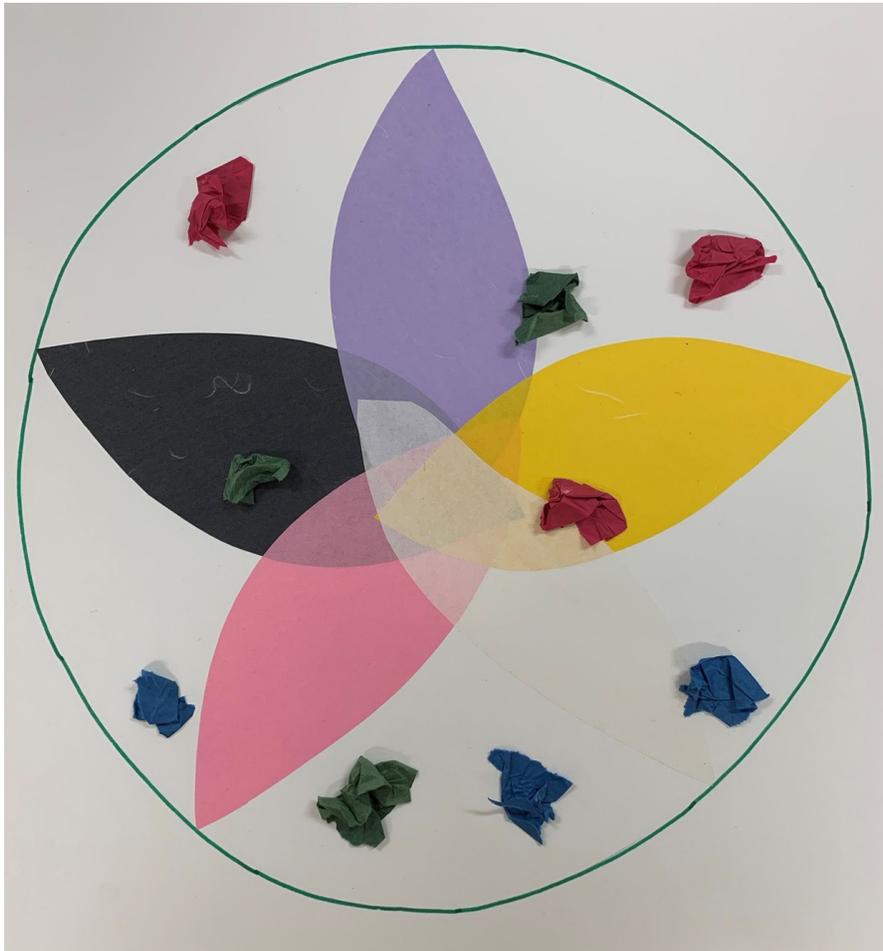
나에게 있어서 중요한 것들을 적고 표현해보는 경험은 살면서 여러 번 있었던 것 같다. 하지만 할 때 마다 그 요소들 사이에 순위를 매기고 무엇이 가장 중요한지를 고르는 것은 항상 어려운 것 같다. 그래도 매번 가장 먼저 머릿속에 떠오르고 결국엔 1순위를 차지하는 것은 애정, 사랑이다. 표현하기 전에 요소들을 적어 보았는데 사랑, 돈, 지식, 취미생활이 최종적이었다. 성공, 인정이나 휴식도 있었는데 성공을 하고 여러 사람들에게 인정을 받기 위해서는 먼저 내가 많은 것을 알고 배우는 것이 먼저 이

루어져야 한다고 생각해서 지식을 택하였고 휴식은 취미생활에 포함될 수 있다고 생각하였다. 그렇게 적어 놓고 종이에 구역을 나누었다. 당연히 사랑에 가장 큰 영역을 주었고 그 다음이 지식, 돈과 취미 생활은 거의 비슷하게 영역을 나누었다. 처음엔 사랑을 표현할 때 너무 번하게 하트를 그려 넣기가 싫어서 가장 마지막으로 미루고 돈부터 그리기 시작하였다. 돈을 표현하는 것은 그렇게 어렵지 않았다. 원래는 직접적인 표현을 선호하지 않지만 돈을 실제 지폐로 표현하는 것이 불편하진 않았다. 그렇게 간단히 돈을 그리고 취미생활을 표현하였는데 산책을 하며 생각에 잠기거나 노래를 부르는 걸 정말 좋아해서 도로 옆 잔디들과 하늘을 그렸고 그 위에 음표들을 그려 넣었다. 그리면서 좀 더 잘 그리고 표현하고 싶은 욕심이 엄청 났지만 내 손이 그려내는 결과물을 보고 체념하였다. 항상 그림 실력은 초등학생 수준을 벗어나지 못하는 것 같아서 속상하고 조금 창피하기도 하였다. 그리고 지식 부분에는 많은 책들, 종이, 노트북을 그려 넣었고 지금까지도 많은 장소에서 색다른 경험들을 하고 배웠지만 내가 하고 싶었던 공부를 선택하여 배우고 또 그 배움이 나에게 더 큰 의미로 다가온 것은 차 의과대를 온 후부터 라고 생각하여서 'CHA'를 적었다. 배경색은 조금 진중하고 무거운 느낌을 내고 싶어 짙은 갈색으로 칠하였다. 지식까지 표현을 하고 나니 시간이 그렇게 많이 남아 있지 않았다. 하지만 가장 중요한 사랑을 꾸며야 했기 때문에 심적으로 쫓기기 시작하였다. 시간 안에 완성을 시켜야 한다는 부담감에 무엇을 그려 넣을지 바로 생각나지도 않았고 내 그림 실력을 너무 잘 봐왔기 때문에 정말 그리고 싶지 않았던 하트를 그렸다. 내가 생각했던 사랑은 단지 연인 관계의 사랑이 아닌 친구, 가족, 이웃 등의 관계에서 오가는 정들을 전부 포괄하는 말이었다. 그 사랑은 형태도 색도 아주 다양할 것이라고 생각하여서 분홍색으로 시작하여 비슷한 계열의 색으로 점점 색을 바꿔가다 마지막에는 붉은 계열과 가장 반대 느낌을 주는 파란색으로 마무리 하였다.

시간에 쫓기게 되면 그 부담이 적지 않게 다가와서 내가 원하는 만큼의 무엇인가를 만들어 내는 것이 힘든 것 같다. 정말 그래서 인지 아니면 스스로 합리화를 시키는 것인지 작품에 대한 만족도가 그렇게 높지 않았다. 가장 큰 이유는 하트 때문인 것 같다. 나는 항상 가장 중요하다고 생각되거나 좋아하는 것을 마지막까지 아껴 두려는 성향이 있다. 그래서 맛있는 것을 먹을 때도 싫어하는 반찬을 먼저 다 먹어버리고 가장 좋아하는 반찬을 마지막에 먹거나 공부를 할 때에도 비교적 가장 중요하다고 생각되는 부분을 마지막에 본다. 그리고 보면 나에게 중요한 요소들을 잘 선별한 것 같다는 생각이 든다. 이런 성향을 가지고 있다는 것이 나쁘진 않다. 하지만 나는 끈기가 매우 부족한 편이라 아주 난감한 경우가 많이 있다. 처음 시작은 엄청난 의지를 불태우며 열심히 하다가 마지막 근처에 가기도 전에 지쳐 끝은 흐지부지하게 된다. 이러한 내 성향을 스스로가 아주 잘 알면서도 바꾸기가 쉽지 않다. 이번 작업에서도 그러한 나의 성향이 그대로 나타난 것 같다. 시간적인 부담이 조금 있었지만 가장 의미가 크다고 생각한 사랑을 마지막까지 남겨두었다가 결국엔 가장 힘을 쏟지 못하였고 그로 인해 결과물에 대한 만족도가 많이 떨어지게 되었다. 몇 번은 순서를 바꿔서 가장 먼저 중요한 것을 작업하려는 시도를 하였지만 그러면 완벽하게 하고 싶다는 욕심에 그 한가지에 너무 많은 에너지를 쏟을 것 같다는 걱정도 들고 내가 원하는 방식도 아니라 마음이 편하지 않았다. 이러한 나의 모습이 자신감이나 자존감이 낮아지는 이유 중 큰 부분을 차지하는 것 같다. 이러한 나의 문제점이 만다라 작업 하나를 하면서도 드러날 만큼 심각한 상태일 수 있다는 것을 느꼈고 계속 방치할 수는 없을 것 같다는 생각을 했다.

작품 명은 작품에 만족도가 떨어졌던 만큼 큰 의미를 두지 않았다. 사랑, 지식, 취미, 돈 이러한 요소들이 굉장히 이상적이고 이 모든걸 다 갖추고 살수 있을까 하는 의문이 들어 '이상'이라는 이름을 붙였다.

장년기 만다라



작품 명: 꽃

시행 일자: 2019. 05. 01

사용 매체: 4절지, 한지, 사인펜, 가위, 풀

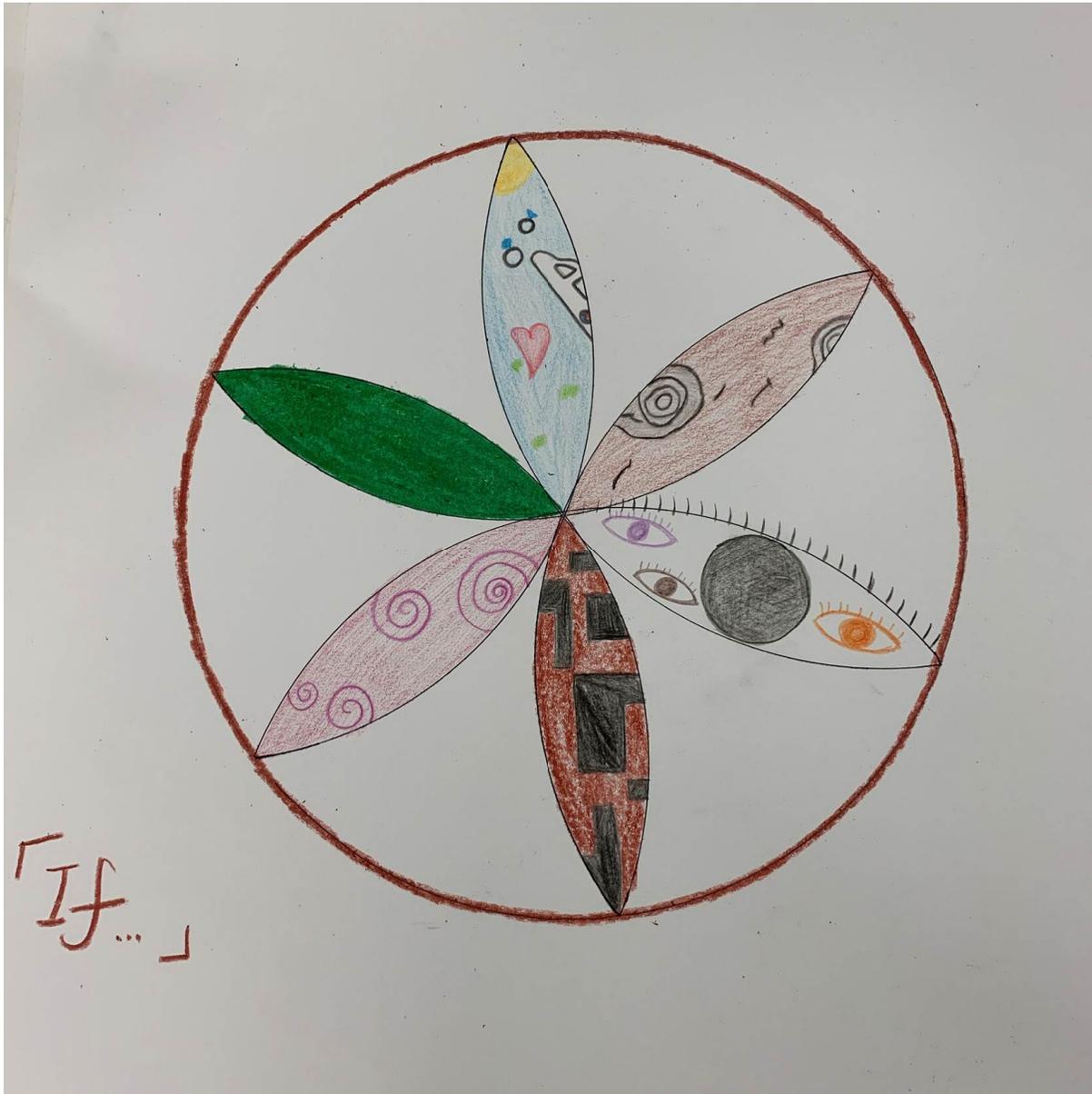
느낀 점

나의 긍정적인 성격이나 부분들에 대한 표현을 하는 작업을 하였다. 그렇게 작업 주제를 듣고 작업을 하다 보면 어느 샌가 내가 표현하고 싶은 것들을 내 마음대로 표현하고 있다는 걸 알아차릴 때가 있다. 이번 작업이 그랬다. 가장 아래에 있는 꽃잎 색이 검은색인데 이 색은 나의 진짜 모습 남들에게 보이고 싶지 않은 나의 내면을 상징한다. 그 다음이 보라색이다. 보라색은 조화를 잘 이룬다는 느낌을 받아서 선택하였다. 사교성이 좋고 어디에 가더라도 낯선 장소와 낯선 사람들을 접하는 것에 있어서 조금은 유연하게 대처할 수 있는 모습이 있다고 생각한다. 그 위에 붙인 옅은 분홍색인데 단순히 예뻐 보이는 색이라 생각 되어 붙였다. 예쁘다는 말이 꼭 인형처럼 생긴 예쁨이 아닌 사람의 성품이나 행동을 보고 예쁘다고 할 수 있는 것처럼 예쁘다는 말에는 여러가지 의미가 내포 되어있다. 그런 의미에서 많은 사람들에게 예뻐 보이고 싶은 마음에 분홍색을 골랐다. 다음은 노란색인데 노란색은 활력을 표현하는 색이라고 생각된다. 항상 밝은 에너지를 가지고 있고 기분이 좋아지게 해주는 분위기를 조금은

가지고 있다고 생각해서 밝은 노란색을 붙였고 마지막은 하얀색이다. 내가 가장 보여주기 싫고 깊은 내면을 상징한 것이 검은색이었다면 흰색은 그 반대되는 의미를 가진다. 남들에게 보여지고 싶고 쉽게 비춰지는 나의 모습이다. 그리고 주위에 뿌려진 구겨진 한지 종이들은 복잡하게 떠다니는 나의 감정들이나 생각들을 표현하고 싶었다. 무작위로 한지를 던져 떨어지는 곳에 그대로 붙였고 색도 다양하게 표현하였다.

누구나 남들에게 보여지기 싫은 자신의 모습이 있을 것이라고 생각한다. 나는 그 보이기 싫어하는 모습과 보여지고 싶어하는 이미지와의 차이에 대해 많이 생각을 하게 되는 것 같다. 오늘 작업에서도 확연히 볼 수 있듯이 가장 반대되는 색인 검은색과 흰색으로 표현을 하였다. 나의 내면을 검은색과 같이 아주 어두운색으로 표현했다는 것이 조금 걱정이 되기도 한다. 분명 나의 내면에는 좋은 점들도 있을 거라고 생각하는데 너무 내가 나 자신을 안 좋게만 보려는 경향이 있는 것은 아닐까 하는 마음이다. 앞으로 더 깊은 자기 탐색이 이루어 지면서 나중에는 검은색과 흰색으로 표현되었던 것이 일치 되지 않더라도 노란색과 연두색 정도의 비슷함을 가질 수 있었으면 좋겠다.

중년기 만다라



작품 명: If

시행 일자: 2019. 05. 08

사용 매체: 4절지, 색연필

느낀 점

중년기에 나를 생각해 보았다. 제일 먼저 오른쪽 위에 나무를 표현하였는데 지금 나에게 너무나도 부족하고 필요한 진중함과 무게이다. 지금의 나는 너무 가벼운 느낌이 강한 것 같다. 그래서 가장 먼저 표현하고 싶은 마음이 들었다. 그 다음부터는 왼쪽 순서대로 그려 넣었다. 바로 왼쪽 밑은 사랑하는 사람과 함께 살며 여행도 다니는 행복한 그림이다. 내가 중년기라면 자녀는 몰라도 사랑하는 배우

자와는 함께 엮음 좋겠다는 생각이 든다. 진한 초록색 옅은 경제적 독립을 뜻한다. 독립이라는 것의 의미가 강하게 느껴져 색을 더 진하게 표현하려고 꾀꾀 눌러서 칠했다. 그 다음 두 그림은 거의 비슷한 맥락이라고 볼 수 있는데 혼란이나 불확실함이다. 보라색은 감정들을 나타내는데 정반대의 느낌은 파란색과 빨간색을 섞어 나오는 색이 보라색이라 많은 복합적인 감정들을 표현하는데 적합한 색이라고 생각되었다. 그때가 되어서도 내 감정들에 대한 확신과 통제가 완벽할거라는 자신이 들지 않아 소용돌이 모양도 추가하였다. 미로 그림은 진로나 미래에 대한 불확실함이다. 중년기가 되었다고 해서 노후대책이 완벽하게 준비되어 있을 거라는 보장이 없기 때문에 그때도 미래에 대해 고민을 많이 할 것 같다. 마지막으로 눈동자 들은 타인의 시선이다. 혼자 살 수 있는 사회가 아니기 때문에 타인과의 상호작용은 살아가는데 아주 중요한 요소 중 하나이다. 그런 환경 속에서 타인의 시선을 의식하는 것은 당연하지만 그 시선이 내가 행동하는 것을 결정지을 만큼 큰 영향을 미치게 하는 것은 바람직하지 않다고 본다. 그런 고민들이 중년기까지 이어질 것 같은 생각에 마지막 잎에 그려 넣었다.

그림을 다 그리고 나서 보니 이 요소들이 현재 내가 고민하고 바라는 요소들이라는 것이 보였다. 사실 경제적 독립은 중년기라면 이미 갖추고 있어야할 부분이다. 중년기보다는 현재 내가 더 필요하고 원하는 부분인 것 같다.

언제부터가 조원과 함께 이야기를 나누는 시간이 조금씩 불편해 지기 시작한 것 같다. 지금까지는 그래도 나의 이야기를 생각하고 정리해서 솔직하게 나누려고 노력했다고 생각했는데 이번 작업 후의 나눔에서는 마음이 편하지 않았다. 이러한 감정이 어떤 특정 인물 때문인 것 같지는 않다. 나에 대해 설명하고 말을 하는 것이 조금은 지친 것 같다는 생각도 든다. 이런 감정이 드니까 작업에까지 영향을 미치는 것 같아 어느 정도는 조절을 할 필요가 있을 것 같다. 후에 내담자를 만난다고 해도 내가 원하는 내담자만을 골라서 만나고 내가 원하는 대화만을 할 수 있는 것이 아니기 때문에 이런 불편함을 경험하는 것도 나에게 있어서 큰 도움이 될 거라고 생각한다.

노년기 만다라



작품 명: 욕심

시행 일자: 2019. 05. 15

사용 매체: 4절지, 오일 파스텔

느낀 점

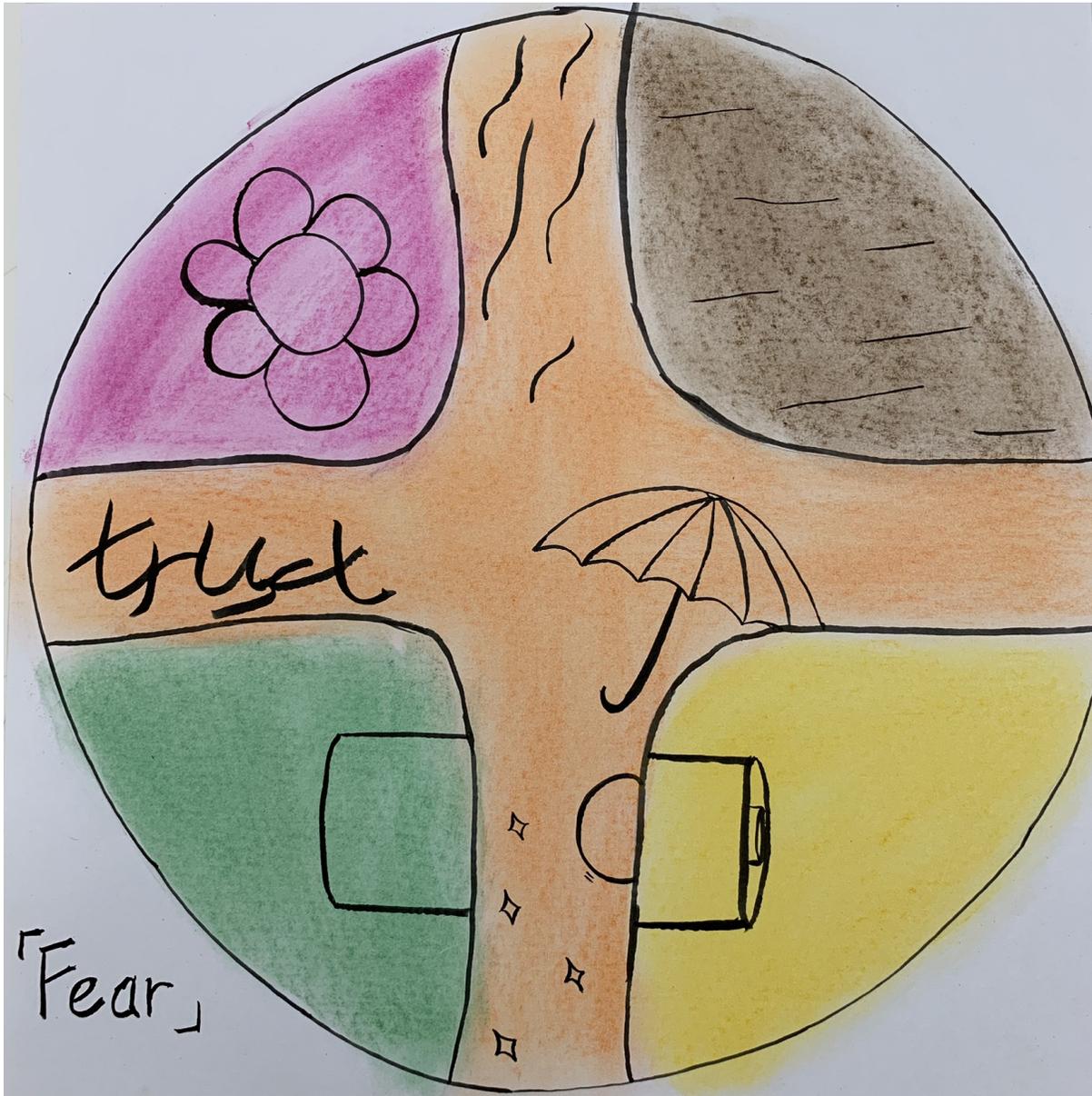
이번 작업은 시간에 굉장히 쫓기면서 진행하였다. 사실 이게 완성이라고 할 수 있을 지도 모르겠다. 주제 자체도 나에게 그렇게 와닿지 않아서 생각하고 표현하는 것이 쉽지 않았던 것 같다.

왼쪽에 있는 가면은 내 사람들 앞에서의 모습이다. 그 뒤에 있는 내면의 모습이 그렇게 크게 다를 것이라고 생각되진 않는다. 하지만 지금은 그 뒤의 모습을 보여주지 못하고 있고 노년의 나도 비슷한

모습일 것 같다는 생각에 그렸다. 위쪽에 그린 빨간색과 파란색을 번갈아 가면서 칠한 것은 내 감정들이다. 나조차 알 수 없는 많은 감정들이 올라올 때에 그것들이 제어가 잘 될까 하는 의문이 들었고 그때의 나도 능숙하게 해내지 못할 것 같았다. 그리고 나서 주제에 대해 다시 생각을 하였다. 내가 포기해야 할 것들인데 내가 이때까지 그린 것들은 주제에서 아주 벗어난 것들이었다. 그래서 내가 정말 놓아야 할 것들을 생각해 보았는데 그 무엇도 포기하고 싶지 않다는 생각만 자꾸 들었다. 그 시기가 아직 체감되지 않아서 그런지 왜 포기해야 하는지 이해가 잘 되지 않았고 꼭 포기하지 않고 다 가지고 나아갈 수 있을 것 같다는 생각이 들었다. 그 생각 속에서 내가 놓아야 할 큰 한가지가 떠올랐는데 욕심이었다. 내가 하고 싶은 것에 대한 욕심은 나쁜 것이 아니고 필요하기도 하다. 하지만 그것이 너무 지나치면 나에게도 내 주변 사람들에게도 피해가 될 수 있을 것 같다. 조금 더 현실적으로 파악하고 욕심을 덜어내는 것이 필요할 것 같다 밑 쪽에 짝 쥐어진 주먹을 그렸다. 아무것도 놓고 싶어하지 않는 내 마음을 표현한 것이다. 그리고 비슷한 맥락에서 오른쪽 그림을 그렸는데 사람들에게 인정받고 싶어하는 욕구이다. 사람들 앞에서 좋을 이미지로 주목받는 것을 좋아한다. 모든지 잘 해 보이고 싶은 욕구가 작지 않은 것 같다. 하지만 이것도 마찬가지로 잘못된 것은 아니지만 과한 욕구는 화를 불러올 확률이 크다는 생각을 했다. 그 욕구를 표현하고자 1등의 1을 수많은 눈 사이에 그려 넣었다.

내 능력에 비해 욕심을 과하게 부리는 경우가 종종 있다. 예를 들어 주어진 할 일이 이미 많은데도 부탁을 받으면 그 사람을 실망시키고 싶지 않다는 마음에 또 들어주는 일들이 그중 하나이다. 결과는 최악의 상태는 아니지만 그렇게 바람직하다고도 볼 수 없다. 왜 이렇게 타인에게 크게 신경을 쓰고 무리를 하는지 모르겠다. 그러면서도 행동을 그렇게 하게 된다는 것이 나 자신도 답답하다. 이런 점들은 꼭 노년기가 아니고 지금도 수정해 나가야하는 점이라고 생각한다.

가족 형성기 만다라



작품 명: Fear

시행 일자: 2019. 05. 22

사용 매체: 4절지, 오일 파스텔, 붓 펜

느낀 점

나는 사실 내가 결혼을 할지 확신이 서지 않는다. 물론 결혼이라는 것은 혼자 할 수 있는 것도 아니고 확신을 가지기 어려운 일이지만 결혼에서부터 오는 책임감에 대한 부담이 커서이다. 사랑하는 사람과 함께 하고 싶고 결혼도 하고는 싶지만 그 생활을 잘 해낼 수 있을지가 두렵다.

만약 결혼을 하게 된다면 나는 무엇을 가장 중요하게 생각할지 또 어떤 삶은 배우자와 함께 살고

싶은지를 생각했을 때 가장 먼저 떠오른 단어는 '신뢰'였다. 서로에 대한 믿음은 어느 관계에서도 필수라고 생각하고 그 관계가 부부라면 더 할 것도 없이 중요하다고 생각한다. 신뢰가 없다면 애초에 어떠한 관계도 형성이 될 수 없다. 신뢰는 쌓아가는 것은 비교적 천천히 조금씩 어렵게 이루어지는데 깨지는 것은 정말 한순간이다. 게다가 한번 깨진 신뢰는 복구하기가 불가능하다 할 정도로 쉽지 않다. 그래서 서로 완벽할 순 없더라도 신뢰를 지키는 것이 아주 중요하다고 생각한다. 원래는 글자를 그대로 써서 표현하는 것을 좋아하지 않지만 신뢰라는 것을 추상적으로 표현하기 어려웠고 또 중요한 만큼 명료하게 표현하는 것도 괜찮겠다고 생각이 되어 가장 먼저 적었다. 그리고 우산을 그렸는데 최근에 여자친구와 비속을 걸었던 기억이 났다. 예전의 나는 상대방이 비를 맞지 않도록 우산을 더 기울여 주고 나는 비를 맞게 되는 것을 개의치 않아 했다. 하지만 지금은 서로 더 가까이 걸으면 둘다 우산 아래서 비를 맞지 않을 수 있지 않을까라는 생각이 먼저 든다. 서로 사랑하는 사이기 때문에 상대방을 위해주고 배려해 줄 수 있고 어떻게 보면 당연하지만 그것이 너무 지나치게 되어 한쪽에서 너무 소모적인 관계가 지속되는 것은 건강한 관계가 아니라는 생각이 들었다. 서로 대화를 하고 조율을 해가며 둘다 편안할 수 있는 관계를 의미하려고 우산을 그렸다. 그 다음은 상단에 물결을 그려 넣었는데 흐르는 것을 표현하고 싶었다. 사랑하는 사람과 함께 살다 보면 내가 상대방에게 기대하는 모습이 있을 수 밖에 없다고 생각한다. 하지만 그 모습을 강요하고 원하는 것은 옳지 않다고 생각한다. 상대방을 존중하고 그 사람 그대로를 수용하고 사랑해줄 수 있는 마음이 필요한 것 같다. 흐르는 물을 아무리 예쁜 모양의 컵이라도 받아 놓으면 썩듯이 물은 자유롭게 흘러갈 때가 가장 깨끗하고 좋은 상태이다. 중간 부분의 마지막으로 별과 달을 그렸는데 새로움을 표현하려고 하였다. 새로운 것은 빛난다는 생각이 떠올라서 별을 그렸는데 별만 그리기 허전해서 달까지 같이 그려 넣었다. 인터넷에서 유명했던 구절이 있다. '익숙함에 속아 소중함을 잃지 말자' 라는 말인데 아주 중요한 자세라고 생각한다. 함께 지내는 시간이 지속될수록 익숙해 질 수 밖에 없다. 그렇다고 해서 소중함이 덜해지는 것은 절대 아니라고 생각한다. 너무 익숙해지면 안일해 지는 경우가 생길 수 있어 굉장히 조심해야하는 부분이라고 생각한다.

가운데 이상적인 모습을 먼저 그려 넣고 주위를 꾸몄다. 가장 먼저 분홍색 바탕에 꽃을 그렸는데 애정이다. 상대방에 대한 관심과 사랑은 필수적이다. 그 다음으로 칠한 부분이 짙은 갈색이다. 나무 같은 느낌을 표현하였는데 함께 지내다 보면 항상 매 순간이 행복하고 신날 수만은 없다. 그렇기 때문에 어느 정도는 무거운 모습도 있을 것이고 깊은 면들도 보이게 될 것이다. 그런 면들을 서로 나눌 수 있어야 한다고 생각했다. 사실 행복하고 서로 기분이 좋을 때에는 관계 유지가 너무 쉽고 안될 이유도 없다. 고민이 있다거나 힘든 일이 있을 때 태도와 자세가 중요하다. 그리고 나머지 두 부분은 조금 활동성을 보여주는 초록색과 노란색을 칠하고 두 부분을 연결하여 건전지를 그렸다. 타인을 만나는 행위는 아무리 좋아하는 사람이라도 에너지를 소모하는 일이다. 방전된 상태로 누군가를 만난다는 것은 바람직하지도 않고 위험할 수 있다. 자신이 충분히 에너지가 있고 건강한 상태를 유지하는 것도 매우 중요하다고 생각한다.

가장 마음에 드는 작품인 것 같다. 내가 표현을 잘 할 수 있었던 작업이었고 진심이 담긴 것 같다. 사실 작업을 하면서 물입이 될 수 밖에 없었던 이유는 같은 교실에 여자친구가 있어서 그런 것 같기도 하다. 작업을 하면서 수업이 끝나고 서로 오늘 활동에 대해 이야기를 나눌 생각을 하며 기대를 가지고 작업에 임하였다. 기대 속에서 작업을 하기는 했지만 이 이상적인 모습이나 중요한 요소들에 대해서 긍정적으로만 생각하는 건 아니다. 제목이 'Fear'인 것처럼 내가 이 모습들로 살아갈 수 있을지에 대한 두려움이 있다. 지금까지 관계 속에서 많이 지키지 못하였던 것들이라 더 이상적으로만 보이는 것 같기도 하다.

가족 확대기 만다라



작품 명: Focus

시행 일자: 2019. 05. 29

사용 매체: 4절지, 색연필, 석고 붓대, 아크릴 물감, 붓, 물통, 가위

느낀 점

작업을 하기 전에 의자에 가만히 앉아 손으로 머리부터 발 끝까지 만지고 주물러 보며 느껴지는 에너지나 감정, 느낌들에 집중하는 시간을 가졌다. 솔직하게 말하면 집중하기가 힘들었다. 주변이 어수선했던 이유도 없지 않았지만 어떤 이유에서인지 평소보다 멍하고 정신이 없었다. 최대한 집중을 해보려 노력하였는데 내 손이 따뜻하게 느껴졌다. 손 끝이 닿는 부분이 매우 따뜻했고 그래서 닿아 있지 않은

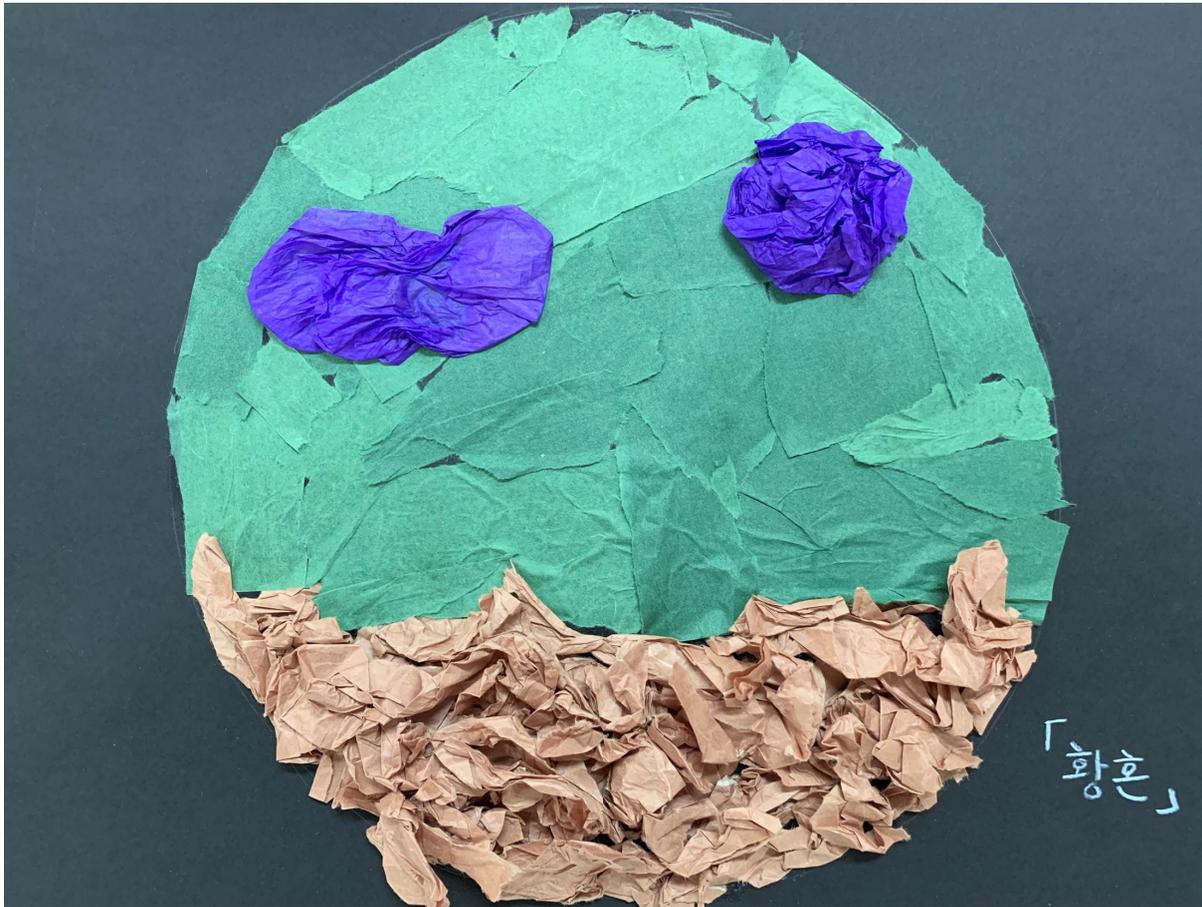
부분들이 더 차갑게 느껴졌다. 그런 단순한 느낌 이외에 어떤 감정이나 에너지가 느껴지고 전달되는지에 더 집중을 해보았지만 아무것도 없었다. 활동을 하면서 이렇게 까지 반응이 없는 것은 처음이었다. 그래서 작업을 하기가 걱정되었는데 표현함에 있어서 거짓이나 의미 없는 색, 그림들을 넣고 싶지 않았다. 그래서 아무것도 느끼지 못한 것을 그대로 표현하려고 노력했다.

석고 붕대를 사용하여 손을 만들 때 최대한 예쁜 모양으로 잘 만들려고 심혈을 기울였다. 열심히 만든 석고가 어느정도 말라 손에서 떨어질 때에는 느낌이 굉장히 좋았다. 엄청 오래된 껍질이 벗겨지는 것 같고 거기서 나온 손은 새로운 아기 피부를 가지고 있을 것 같은 느낌이었다. 손 모양 석고를 꾸밀 때에는 물감을 사용하였는데 평소 같으면 사용하는데 부담을 느꼈을 매체를 이번 활동에서는 거리낌 없이 사용하였다. 색상을 선택한 후에 큰 고민 없이 칠하기 시작하였고 가장 먼저 손 끝에서 느껴졌던 따뜻함을 표현하였다. 다섯 손가락 끝을 노란색과 빨간색으로 칠하여 거기로부터 오는 열을 표현하였고 손에 닿아 있는 밑 부분을 주황색으로 넓게 칠하여 내 몸에서 느껴졌던 온기를 그렸다. 그리고 무엇인가를 느껴보려 했지만 성과가 없었던 것을 표현할 방법을 생각하다가 '뜬 구름 잡는다'라는 표현이 떠올랐고 마음에 들어 손등 부분에 하늘과 구름을 그렸다. 그렇게 놓고 보니 원이 너무 허전해 보여서 손이 닿는 부분 이외에는 오히려 더 차갑게 느껴졌던 기억을 살려 파란색을 마구잡이로 칠하였다.

이번 활동은 너무 대충한 것 같은 느낌이 없지 않아 있다. 물론 대충하려고 하거나 귀찮아서 그런 것은 아니지만 뭔가 정신이 집중되지 않았다. 그래서 채색하는 것도 가장 빠르고 고민 없이 진행되었고 표현도 이전 나의 어떤 작품에서도 볼 수 없는 느낌의 표현이 보였다. 테두리 쪽에 칠한 파란색은 정말 낙서하듯이 막 칠한 것이라 거칠고 정돈 되어 보이지 않는다. 그리고 이 작품은 이때까지 한 작품들을 전부 모아 오던 내가 처음으로 수업이 끝남과 동시에 쓰레기통으로 던진 작품이기도 하다.

지금 찍어 놓은 사진으로 봤을 때 색감도 마음에 들고 작품 자체가 그렇게 싫지는 않다. 내가 집중을 하지 못해 이 활동에서 내가 느낄 수 있었던 감정과 생각들을 충분히 가져가지 못한 것 같은 속상함이 커서 작품에 대한 미련도 없고 결국엔 버리게 되는 결과까지 가져온 것 같다. 한가지 아이러니하다고 생각한 것은 조원들과 나누면서 받은 질문이었는데 내가 가장 집중을 못했다고 이야기 하면서 제목은 'Focus'라고 지었다는 것이다. 내가 이 제목을 지을 땐 손에 닿은 부분만 온기가 느껴지고 그 외에 부분은 오히려 차갑게 느껴진 것이 내가 어디에 집중을 하는지에 따라서 그 부분이 따뜻하게 느껴질 수도 차갑게 느껴질 수도 있겠다는 생각에 지은 제목이었다. 전혀 생각하지 못한 부분이었는데 질문을 받고 생각해보니 단지 우연일 수도 있겠지만 이런 식으로 나의 내면의 나도 모르게 표출될 수도 있는 것인지 놀랍기도 하였다.

가족 축소기 만다라



작품 명: 황혼

시행 일자: 2019. 06. 05

사용 매체: 검은 8절지, 한지, 풀

느낀 점

여러가지 색의 한지들이 있었는데 가장 싫어하는 색을 골라야 했다. 색의 종류가 다양하지 않았던 것은 아닌데 쉽게 고르지 못하고 앞에 보이는 황토색 한지를 골랐다. 한지를 가지고 자리에 앉아서도 계속 이 색이 싫지 않아서 마음이 편하지 않았다. 내가 가장 싫어한다고 골라온 한지와 대화를 해야했는데 눈을 감고 황토색 한지를 양손으로 잡고선 미안하다고 말을 했다. 난 너를 싫어하지 않는다, 내가 너를 싫어한다고 고른 이유가 마땅히 없다, 그래서 더 미안하다 라는 식의 말을 계속 되풀이 하였다. 가장 싫어하는 색이라고 골라져 책상 위에 놓여졌을 때 너무 슬펐을 것 같다는 생각이 들었다. 단지 한지일 뿐이고 당연히 감정이나 생각이 없지만 이상하게도 너무 미안하고 황토색 한지의 마음이 아파 보였다. 그렇게 미안하다는 말을 되풀이 하였지만 한지에게서 괜찮다는 말은 듣지 못한 것 같다. 대화라기보다는 일방적으로 나만 사과를 열심히 하고 끝난 것 같다. 그리고는 그 한지를 구기고, 찢었는데 그러면서 황토색 한지가 가장 잘 표현할 수 있고 어울리는 장소가 있을 것이고 그 자리를 찾아주겠다고 생각하였다. 그렇게 생각하고 바로 떠오르는 장면이 있었는데 노을 진 황혼이었다. 더 입체적으로 표현

될 수 있도록 한지를 작게 찢고 구겨 원 안 밑부분에 붙였다. 다른 색의 한지들 중 초록색이 잘 어울릴 것 같아 초록색으로 하늘을 덮었고 뭔가 몽환적인 느낌이 나는 것 같아 보라색의 한지를 찢어 해와 구름을 표현하였다.

작품을 완성하기 까지 오랜 시간이 걸리진 않았다. 어떻게 꾸밀지 바로 생각이 났고 그림을 그리는 것이 아니어서 더 편하게 작업을 할 수 있었다. 완성된 작품을 보았을 때 사용된 색들과 그 조화가 아주 마음에 들었다. 작업을 하는 내내 황토색을 아주 자연스럽게 꼭 필요한 색으로 여겨지도록 꾸미는 것에 집중을 한 것 같다. 작업을 하면서 나에게 있어 누군가를 싫어하고 그것을 그 상대방에게 표현하는 것이 그렇게 힘든 것인지에 대해 생각을 하게 되었다. 정작 나는 모든 사람이 나를 좋아할 수 없다는 것을 알고 그것이 불가능 하다고 생각하면서 왜 나는 다른 대상을 싫어한다고 하는 것이 그렇게 눈치 보이고 불편한 일인지 모르겠다. 황토색 한지를 가장 싫어하는 색이라고 정했다고 그 한지와 대화하며 주구장창 사과만 하고 작업 내내 그 미안함을 만회하려 보기 예쁘게 만들어 주려는 노력을 한걸 생각 하면 살짝 어이가 없기도 하다. 나는 어떤 일에 있어 결정을 내리는 것을 잘 하지 못하는 편인데 그 중에서도 가장 좋아하는 것, 또는 가가 싫어하는 것을 골라야 하는 경우가 가장 어려운 것 같다. 설문 조사를 하더라도 매우 싫음(불만족)과 매우 좋음(만족)을 의미하는 1번과 5번은 거의 찾아 볼 수 없다. 대부분 좋은 편인 4번이 가장 많고 한번씩 3번과 2번이 번갈아 나오는 식이다. 가장 친한 친구가 누구냐는 질문을 받을 때도 바로 대답하는 경우가 드물다. 상황에 따라 다르겠지만 난 항상 친한 친구들은 많은데 가장 친한 친구를 뽑으라고 하면 여러 명이 머릿속에 떠올라 한 명을 고를 수가 없다. 그 한 명을 정함으로써 나머지 사람들과 멀어지고 싶지 않은 마음에서 인 것 같기도 하고 내가 정말 가장 친하다고 말할 수 있는 사람이 없기 때문일 수도 있다는 생각도 든다. 지금도 생각했을 때 나의 모든 면을 보여줄 수 있고 그 모습들을 받아드리고 내 옆에 있어줄 거라는 확신이 드는 사람은 거의 없다. 내 기준에 남에게 보여지기 바람직한 모습이 아닌 행동들을 내가 했을 때 돌아올 타인의 시선을 마주할 자신이 없는 것 같다. 이런 모습들은 내가 나 스스로에 대한 이해와 각성이 부족해서라고 생각한다. 학기 초와 비교하면 나에 대한 생각을 하는 시간을 훨씬 많이 가졌고 고민도 해보았지만 이제 시작단계라고 생각한다. 앞으로 자기 탐색의 시간을 멈추지 않고 꾸준히 갖는 것은 좋은 치료사가 되기 위함이기 전에 더 건강한 내가 될 수 있는 아주 중요한 과제이라고 생각한다.

의생명과학과 20174108 김 유 정 **장려상**

DATE NO

2019. 03. 20

1. Title: Xenopus laevis IVF 실험

2. Objectives

- Xenopus 의 발생과정에 대해 이해한다.
- Xenopus 의 체외수정을 실시하고, 시간의 경과에 따른 embryo 발생과정을 관찰한다.

3. Introduction

□ Xenopus laevis

Xenopus는 양서류, 무미류에 속하는 아프리카 남부 원산인 원시적 개구리를 뜻한다. Xenopus에는 laevis 를 비롯하여 7종이 있다. 성체가 되어서도 물속에서 생활하며, 호흡은 폐를 통한 공기호흡을 한다. 이름은 뒷발의 발음으로부터 유래되었고, 학명인 Xenopus는 이상한 발 (strange foot) 을 뜻하며, laevis는 부드러운 (smooth) 을 뜻한다. Xenopus의 울챙이는 비교적 투명하므로 몸속의 흐르는 피도 관찰할 수 있다. 외형적으로는 암컷이 수컷보다 월등히 크며, 몸 전체적으로 얼룩무늬가 있고, 뒷발의 개개의 발톱은 매우 단단하다.

서식장소	물속
적정온도	16-22°C
분류	무미목 피파라의 양서류
성체크기	약 6-10cm
분포지역	남아프리카
수명	10-15년
egg 크기	1-1.3mm
generation time	1-2년

▲ table 1. Xenopus 특징.

DATE: _____ NO: _____

② Xenopus in experiment

1) Embryological

- Egg와 embryo를 얻기 쉽다.
쓰기 발생 과정이 빠르다
- egg가 커서 실험하기 용이하다.
- embryo가 튼튼하며 microsurgery에 적합하다.
- tissue culture가 쉽다.

2) Molecular & Genetical

- transgenesis 여러 시대를 거치지 않고 cell 상태에서 sperm 핵 분리후 gene을 injection
- Large. EST database
- cDNA array available
- 사람과 mouse와 organ이 비슷하다.

③ Xenopus의 발생

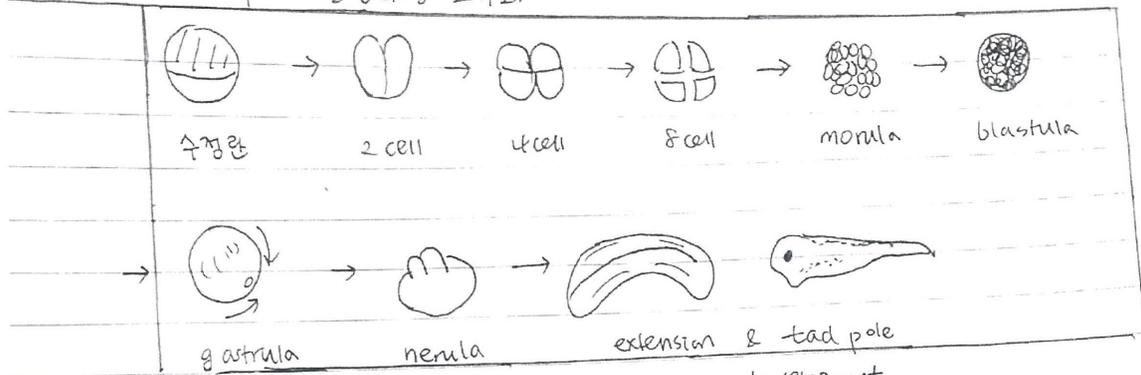
기본적인 몸 체계를 갖출때까지의 발생 단계는 난황기, 낭배기, 그리고 신경관 형성기로 나눌 수 있는데, Xenopus에서 이 단계들은 24h 이내에 완료된다.

양컷 Xenopus가 놓은 알은 동물반구와 식물반구로 나뉘는데, 이 중 식물반구 영양분인 yolk를 가지고 있다. 동물반구쪽에 정자가 침입하여 수정이 이루어지면 cortical rotation이 약 90° 정도 이루어져 gray crescent가 생기고 cleavage 이루어진다. 2cell, 4cell, 8cell, 16cell을 지나면 32-64cell을 가지는 morula 되고, cleavage가 계속되면 128개 이상의 세포로 이루어진 blastula가 된다.

Gastrula 형성은 장차 배아의 등아 될 부위에서 배아가 양쪽 전개지거나 양입되면서 시작되는데 이 양입지점이 blastopore가 된다. 장래에 mesoderm 될 세포는 원구의 가장자리를 따라 embryo 안쪽으로 이동하고 ectoderm은 배아의 바깥쪽을 따라 내려오면서 난황으로 채워진 endoderm을 둘러싸 된다. 발생이 진행될수록 등쪽에서 신경죽음이 생기고, 신경관의 바닥이 될 신경고랑이 생기게 된다. 그 후 등쪽 정중양선에서 보이면 신경관이 형성된다. 신경관 형성 후 신경관과 notochord가 주변 세포들의 분화를 유발시키고 notochord 인접의 mesoderm은 somite가 된다. 그 후 배아는 입과 방문을 만들고 전형적인 몸뚱이 형태를 갖추게 된다.

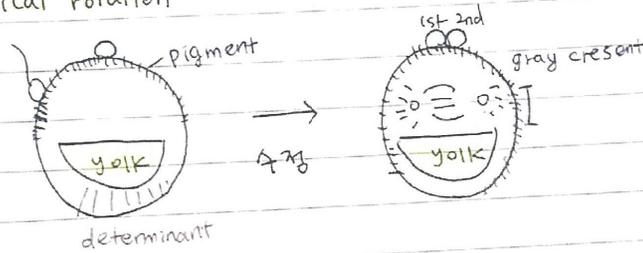
ATE NO

< Xenopus 발생과정 모식도 >



▲ Figure 1. Xenopus development

1) cortical rotation

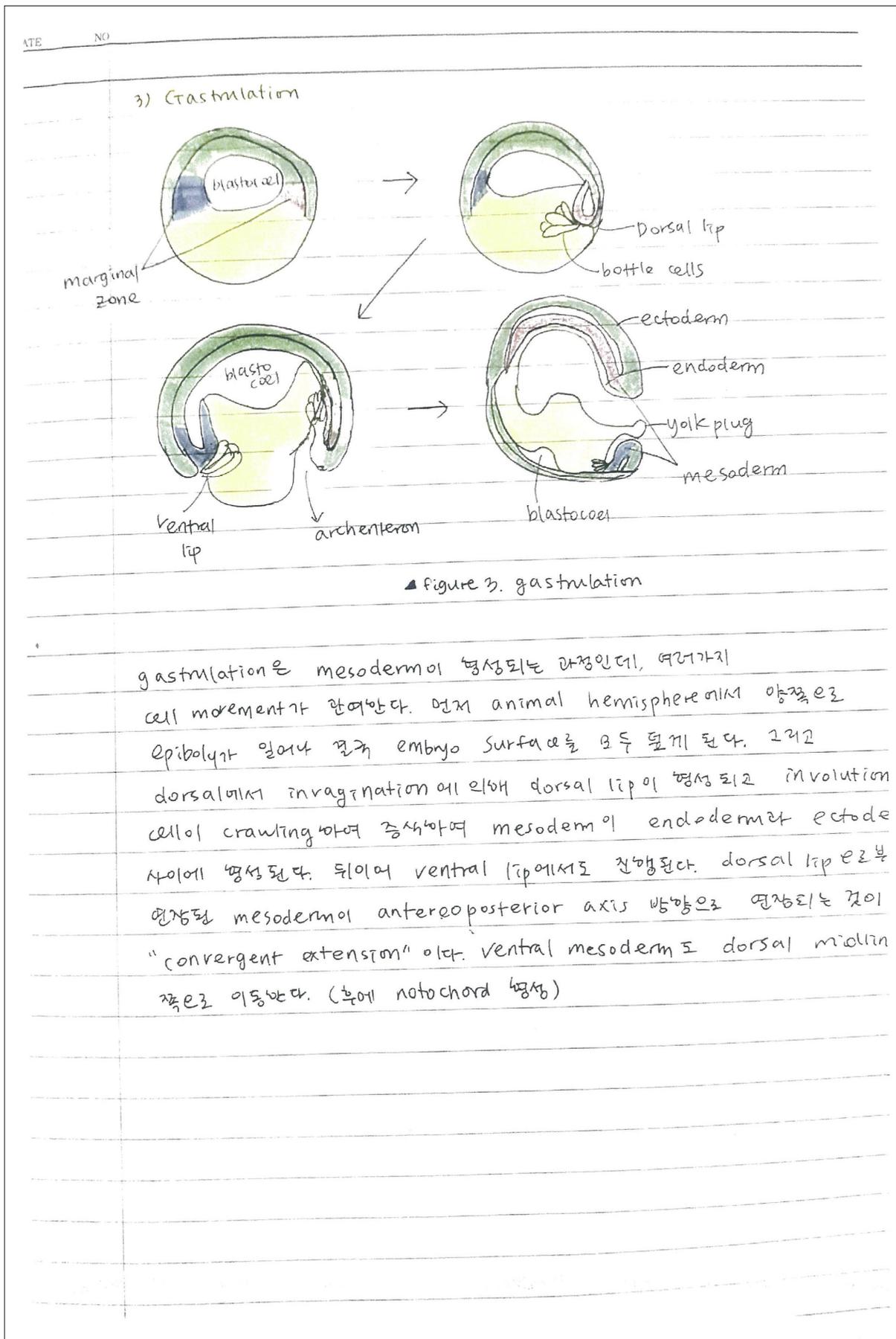


▲ Figure 2. cortical rotation

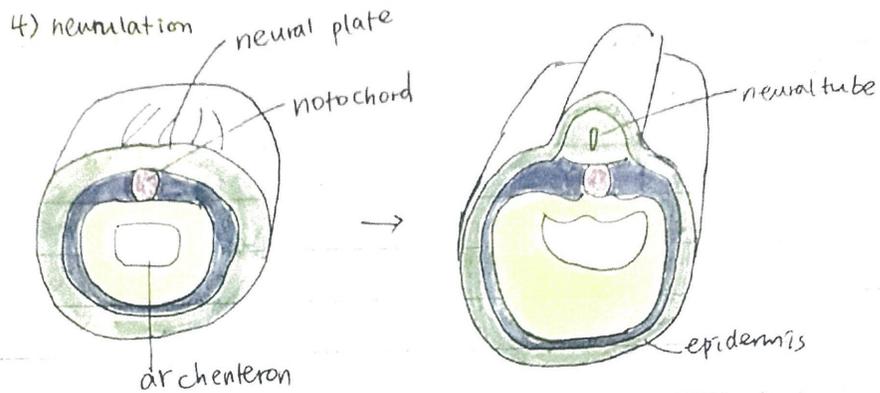
수정이 되면 cytoplasmic rearrangement에 의해 egg cortex가 회전한다. sperm이 들어온 animal hemisphere의 반대쪽에서 dorsal structure가 발달된다. (determinant가 V → D). 또한 pigment가 감소하여 dorsal 쪽에 gray orient가 발견된다.

2) cleavage

2 cell, 4 cell, 8 cell ... stage가 연속적으로 진행되어 early blastula까지 왔을 때, 외부는 tight junction 때문에 관통 및 주 어렵다. 내부는 cadherins에 의해 연결되어 있다. Blastocoel이라는 공간이 생기는데, 발생동안 gastrulation의 동로 역할을 한다. 12번 division까지는 oogenesis determinant를 사용하지만, 그 이후 (MBT)에는 zygotic gene이 발현되어 그 산물로 발생이 진행된다. MBT (mid-blastula transition) 이후에 late blastul 되기까지 cleavage 속도는 줄고 intercellular adhesion 정도가 강해져서 smooth sphere로 보인다.



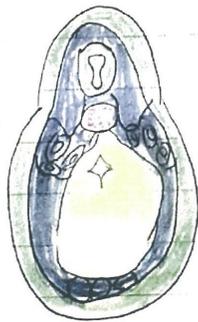
DATE NO



▲ Figure 4. neurulation

neurulation은 dorsal side의 ectoderm이 neural tube를 형성되는 과정이다. (neural plate → fold → tube) Neural tube에서 somites, notochord는 axis를 tail bud stage에 이른다.

5) Tail bud stage (organogenesis)

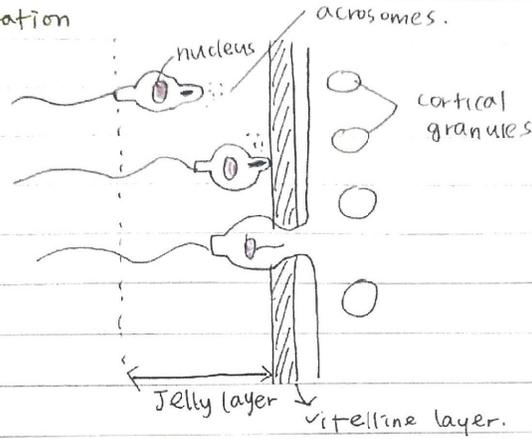


▲ figure 5. tail bud stage

Major body parts들이 마지막 위치를 잡는 과정이다. 먼저 mesoderm의 dorsal midline에 notochord를 중심으로 양쪽으로 somites가 형성된다.

두 번째로는 gut lumen과 neural tube를 잇는 부분이 neural canal이 있고, 양쪽으로 이어진다. 세 번째로는 neural tube의 anterior 쪽에 fore, mid, hind brain vesicles가 형성된다.

4 Fertilization



▲ Figure 6. Fertilization

1. sperm acrosome reaction으로 jelly layer를 뚫고 들어온다.
2. Eggs에서 intracellular Ca^{2+} 농도가 증가하면, cortical granules가 exocytosis 하며 그 속의 물질들이 vitelline membrane을 들어올려 sperm이 들어오도록 한다.
3. 위 과정의 결과, egg가 종려에 의해 자유롭게 회전하여 animal hemisphere가 위를 향하게 됨. (1/10) (수정) (수정이 되었다는 중)
4. cyclin이 분해되어 2nd meiotic division이 재시작된다.

15 Fat body

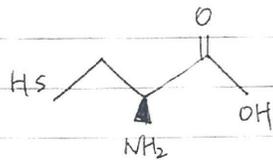
공충의 배설기관을 둘러싸거나 또는 체강내에 일반적으로 분포되어 있는 지방세포의 집합체이다. 영양물질 및 합성물질 형성물질을 축적시켜 있는 일을 맡고 있다. 흰색, 노란색 또는 오렌지색을 띠고, 양서류에서는 12쌍의 생식선 연기 중 앞쪽 몇 마디나 다시 그 앞쪽에 있는 전생식선에서 형성된다. 피하지방조직이 발달되어 있지 않은 양서류 등에서는 지방의 저장기관으로서 중요하고, 동면을 할 때 특히 발달한다.

5) 실험 중 사용된 용액 및 물질.

1) MMR (Marc's modified Ringer's solution)

평이 녹아있는 물로 특정동물의 체액과 등장액인 용액으로 만들어졌다. 보통 NaCl, KCl, CaCl₂, NaHCO₃를 포함하며 buffer를 이용하여 pH를 조절하는 방식으로 제작한다.

2) L-cysteine



▲ Figure 7. L-cysteine

흰색 파우더 형태로 존재하며 물에 잘 녹는다. 이 실험에서 L-cysteine을 사용한 이유는 이 물질이 disulfide bond를 끊어주기 때문이다. dejelly 과정에서 jelly는 여러개의 S-S bond를 가지므로 L-cysteine을 사용하면 jelly를 제거할 수 있다.

4. Materials & Methods

[Materials] Xenopus, hCG, 2% cysteine, 70% MR, 1x MR, 1x MBS, forceps, scissors, microscope.

[Methods] 1) Egg extraction

- ① 실험 24h 전에 hCG를 female Xenopus에 복강주사한다.
- ② 암컷 Xenopus를 잡지. 암지. 증지를 이용해 고정만 무 배를 마지마듯이 주물러 egg를 extraction한다.

2) Testis extraction

- ① Male Xenopus를 sacrifice 하여 testis를 정단한다.
- ② 정단한 testis를 1x MR solution에 보관한다.
- ③ testis를 잘게 다지고, egg에 부린다.

3) Fertilization

① testis를 egg 위에 잘 비벼준다.

② 수정을 위해 20min 기다려 준 뒤 solution을 부린다.

TIP) solution을 부리기 전에 스포이드를 사용하여 알기를 최대한 제거한다.

4) Dejelly

① L-cysteine을 buffer에 넣고 vortexing하며 dejelly 용액 만든다.

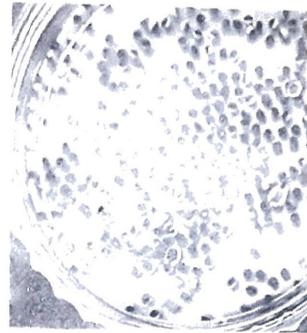
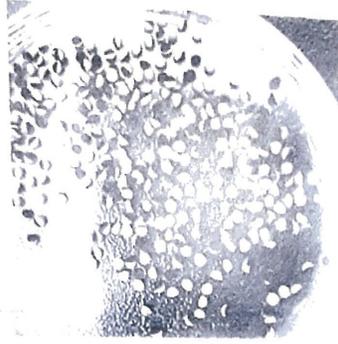
② solution을 제거하고 남은 egg에 dejelly 용액을 넣고, inverting.

TIP) cysteine에 너무 오래두면 egg가 손상될 수 있으니 주의한다.

③ egg를 culture dish에 옮기고 MA solution을 넣어준다.

⊕ 수정이 되지 않은 egg는 제거한다.

B. Results



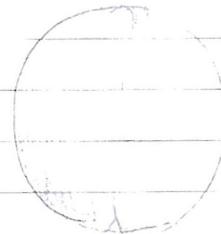
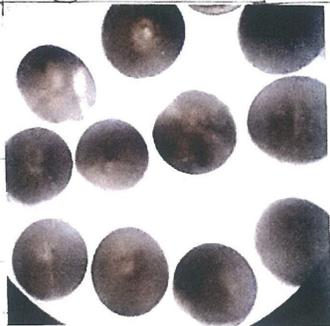
▲ figure 8. 수정각의 모습

▲ figure 9. 수정 30min 후 모습

▲ Figure 10. Zenopus 2

2019. 07. 20(수)
6:00
age 1
515개 중 15개
생존률: 100%

수정 각의 수정란의 모습과 수정 30min 후 수정란의 모습을 비교해보면, 30min 이 지난 후 알의 정상색 부분이 더 많아졌음을 확인할 수 있었다. 30min 후에 forcep 으로 건드렸을 시에 탱글 탱글하고 어느정도 알이 잘 도망가면 수정이 제대로 이루어진 것이고, 알을 건드렸을 때에 딱 들어가고 모양이 이상하면 제대로 수정이 일어나지 않은 것이었다. 무리조의 5번 plate 알은 총 15개였으며, 모두 수정되었다. (3/20수) 수정된 egg 의 animal pole 이 위로향하여  이러한 모습이었으며,  정상 점은 부분이 많아졌다.

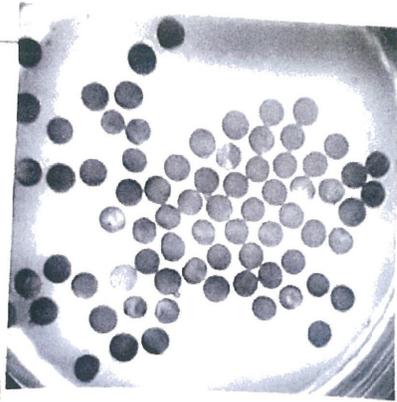


▲ figure 11. stage 2, 3

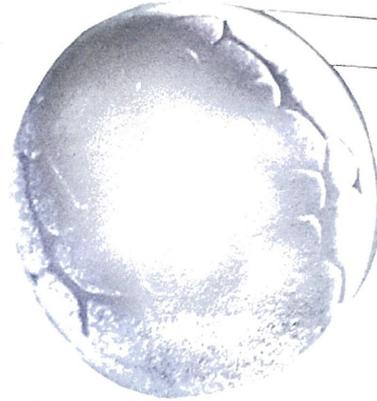
▲ figure 12. 2 cell

2019. 07. 20(수)
7:30, 18:00
stage 2, 3
515개 중 15개
생존률 100%

약 1h 30분 후에 수정란은 2 cell 이 되었고, 수정 2시간 후에는 4 cell stage 3으로 관찰할 수 있었다. 각각 수정란의 cleavage 속도가 조금씩 차이는 있는 것을 확인할 수 있었다.



▲ Figure 13. stage 6.5-9

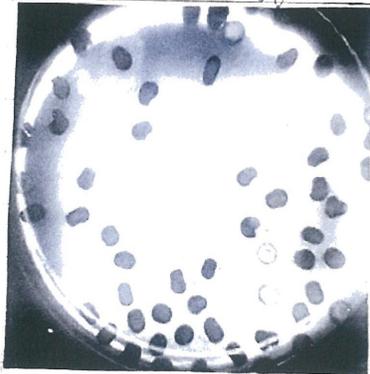


▲ Figure 14. blastula.

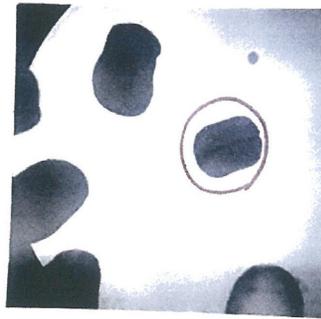
2019.03.20(수)
22:00
stage (6.5-9)
총 15개 중 11개
생존률 94.6%

4세포와 blastula (stage 6.5-9) 사이의 8, 16, 32세포 관찰하지 못했다. 이는 4세포, 8세포, 16세포가 생각보다 빠른 간격으로 cleavage 되었기 때문이었다. 수정된 초기 egg (stage 1) 에서 2세포로 cleavage 되기까지 대략 1h 30분이 걸리는데, 2세포 (stage 2) 에서 4세포로 가는 데에는 70 min 정도밖에 걸리지 않아 관찰하지 못하였다.

blastula는 egg가 수정공의 반대편 표면이 잘게 나뉘어져 있었다. 우리 plate의 egg 15개 중 4개가 정상적이지 못하여 총 94.6%가 생존



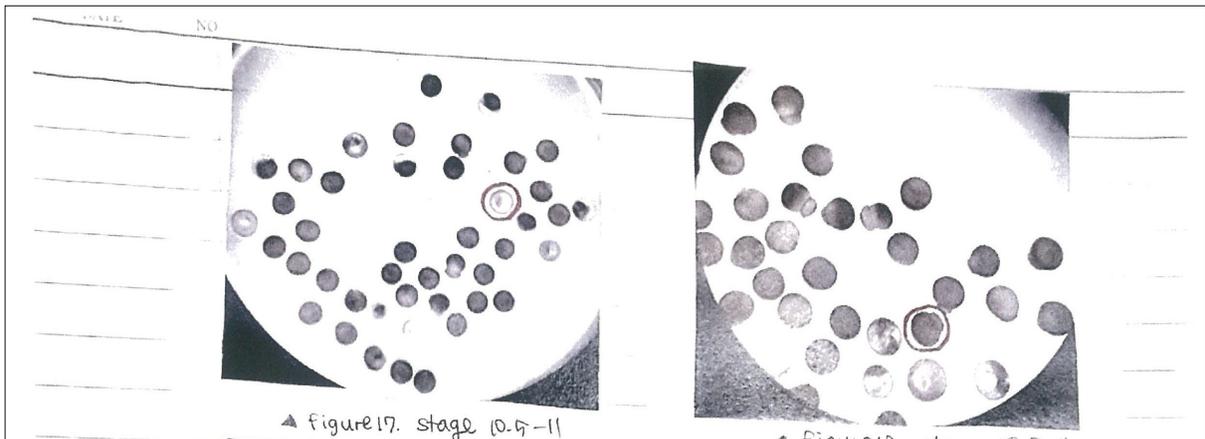
▲ Figure 15. stage 12-19



▲ Figure 16. neurulation stage.

19.03.21(목)
100
stage (12-19)
총 11개 중 6개
0.14% (정상)

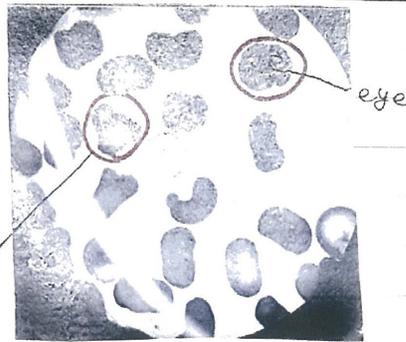
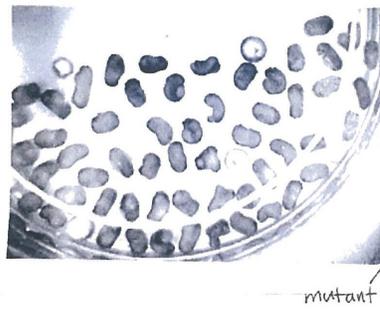
19h 이후 다음날 아침에 egg를 관찰한 결과, 수정후 9h 뒤에 나타나는 stage 10 gastrula는 대부분이 egg에서 볼 수 없었다. 그 대신 egg 모양이 양끝이 뾰족한 타원형이 관찰되었다. 특히, neural tube가 이미 형성된 개체도 있었고, 아직 덜 된 개체도 있었다. 또한, 이미 tube가 완전히 형성되어 closure된 개체에서 convergent extension이 일어난 모습도 관찰할 수 있었다. 이 단계가 neurulation (stage 19) 양을 알 수 있었다.



▲ figure 17. stage 10.5-11

▲ figure 18. stage 10.5-11

그러나, 1개의 egg는 아직 neurulation stage 에 도달하지 못한 모습이였다. 이들은 gastrula stage (10.5~11) 의 모습을 띄고 있어 다른 egg 보다 다소 발달이 느렸다. 총 11개 중 6개 egg와 neurulation 단계로 넘어갔다. 또한, 보통의 egg 라는 다른 형태를 가진 것도 발견하였다.  와 같이 yolk plug가 밖으로 튀어나온 exogastrula 상태에 있는 egg도 발견하였는데, 아마 이 이유로 인해 neurulation이 진행되지 않은 것 같았다.

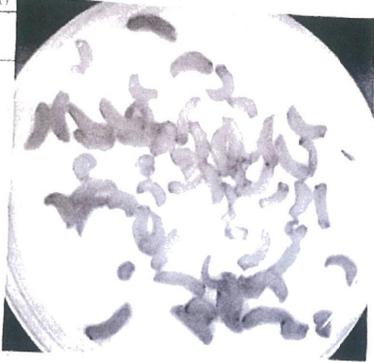
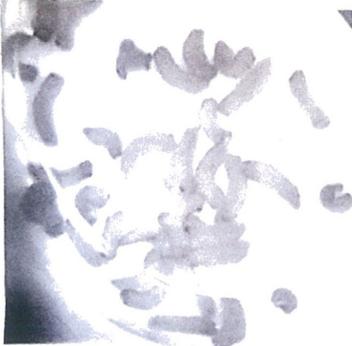
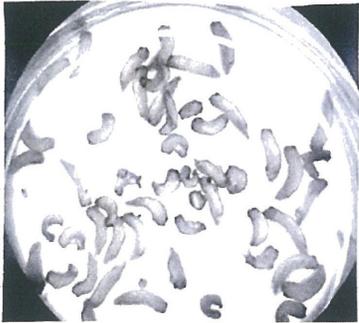
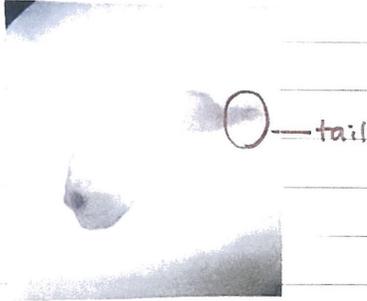


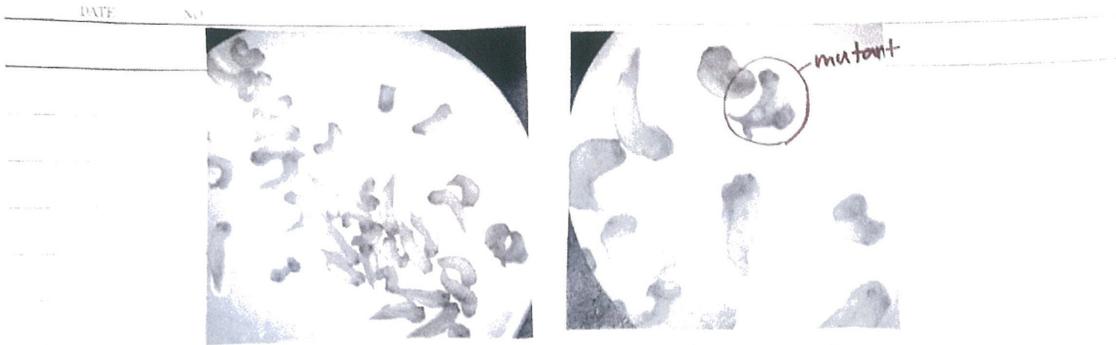
▲ figure 19. stage 21-23

▲ figure 20. stage 21-23

2019. 03. 21 (목)
17:00
stage 21-23
총 11개 중 5개
87.09% (정상)

오류 5시에 관찰했을 시에는 오전 9시에 관찰하였을 때 보다 훨씬 많이 죽어지고, 각자 특이하고 제각각인 형태를 띄고 있었다. 특히, 눈이 검정색 등 2마이크로 생김 것이 발견되었으며, 죽은  이렇게 굵은 모양에서  이렇게 특이한 형태를 지닌 것도 발견하였다. 이는 stage 21-23으로 죽었기 때문이다. 5개의 egg는 아직 이 stage에 도달하지 못했고, 도달한 개체를 11개만 비정상이었다.

DATE	NO	
		 
		<p>▲ figure 21. stage 24-26 ▲ figure 22. stage 24-26</p>
2019. 03. 22 (금)	09:00	<p>하루 사이에 embryo에 많은 변화가 있었다. 몸이 extension이 되었고, stage 24-26으로 숙정된다. 저번 관찰에서 눈으로 숙정하였던 정상 부분이 눈 뿐만 아니라 cement gland였음은 이번 관찰에서 안 수 있었다. 정상 발생이 된 개체도 있었지만, 정상 발생되지 않고 등이 휘었거나 exogastrulation 되어 abnormal하게 발생된 모습도 볼 수 있었다. 9개의 개체가 비정상적으로 확인되었다.</p>
stage 24-26		
총 11개 중 62개		
87.72% (정상)		
		 
		<p>▲ figure 23. stage 30-32 ▲ figure 24. stage 30-32.</p>
2019. 03. 22 (금)	11:00	<p>아침에는 꼬리가 나온 개체는 없었는데, 이번 관찰에서는 tail bud stage 30-32로 꼬리가 분명하게 보이는 개체가 많이 있었다. 그리고 특이하였던 점은 stage 21-23에서  이렇게 특이한 모양의 개체가  이렇게 발생을 하였다. 그리고 움직임이 생겨 dish 안을 자꾸 움직이는 모습이 관찰되었다. 또한 아침보다 개체가 더 특이한 형상이</p>
stage 30-32		
총 62개 중 57개		
91.9% (정상)		



▲ Figure 25. stage 34-36

▲ figure 26. stage 35-36

2019.07.23(토) 9:00
 stage 35-36
 총 57개 중 52개
 91.22% (정상)

이번에 관찰한 특징은 spinal cord가 관찰이 되었고, 짐작할 수 분비하는 cement gland가 가깝게 관찰이 되었다. 그리고 몸집이 조금 더 빨라졌다. stage 40정도로 수정된다. 이번 관찰에서 Y모양으로 반생이 된 개체는 라우가 대체로 두개의 head를 가지고 반생이 되었다. 이미 대와 마치 쌍쌍둥이와 형상이 비슷하여 조사해본 결과 수정란이 완전히 분기되지 않아 발생한다고 한다.



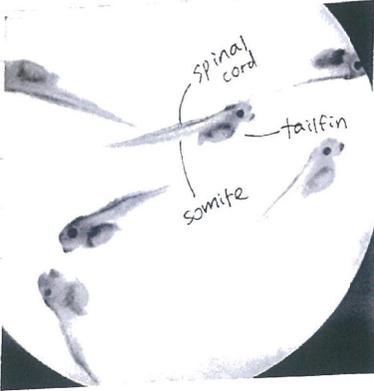
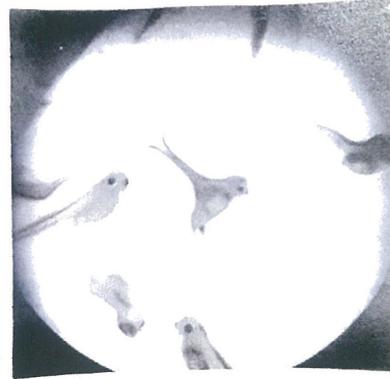
▲ figure 27. stage 37-38



▲ figure 28. stage 37-38.

2019.03.24(일) 9:00
 stage 37-38
 총 57개 중 52개
 91.22% (정상)

이제는 개체가 전체적으로 특명해져서 pigment의 분포가 약산이 보이고, somites와 eye가 전하게 되었다. 또한 anteroposterior axis가 더 길어졌고, endodermal yolk mass가 매우 작아졌다.

DATE	No.
	
<p>2019.03.24(일) 17:00 stage 39-40. 총 52중 48 92.3%. (정상)</p>	<p>▲ figure 29. stage 39-40 ▲ figure 30. stage 39-40 ▲ figure 31. stage 39-40</p> <p>개체가 더 extension 하였고, 움직임이 상당히 빠른 것을 확인하였다. 거의 투명하며 pigment가 매우 뚜렷하게 보였으며, 관찰시미 두른 개체들이 옆으로 누워있어 왼쪽의 눈과 cement gland를 관찰하게 되는데, 투명해 보이지는 않지만 작은 원형의 입이 발달되어 있음을 볼 수 있다. 또한 아직 성장과 같은 내뿜 기관은 보아지지 않았지만, intestine이 뚜렷하게 구분되는 모습을 띠었다.</p>
	
<p>2019.03.25(월) 17:00 stage 40. 총 52중 40. 76%. (정상)</p>	<p>▲ figure 32. stage 40 ▲ figure 33. stage 40</p> <p>개체의 tail fin이 뚜렷이 보이기 시작하였고, 어제까지만 해도 abnormal 상태의 구분이 뚜렷이 나지 않았는데, 이제 차이가 명확하였다. 정상 개체는 골격 변은 모양은 바르고 있었고, 비정상 개체들은 spinal cor somite가 형성되지 않아 자라지 못하였다.</p>

6. DISCUSSION

이번 Xenopus IVF를 통해 development 과정을 지켜보면서 가장 의문이 들었던 점은 1) 각 배 발생 속도 차이, 생존률 차이 2) 각 dish 내에서 mutant에 대한 복본이었다.

먼저 변재까지 총 1주일의 관찰해본 결과 우리 5조의 Xenopus의 생존률이 가장 높았음을 알 수 있었다. 같은 incubator에 넣어놓고 오세로부터 같은 egg를 사용하였는데 그 정도의 차이에 대해 생각해본 결과는 다음과 같다. 우리 조는 Xenopus를 관찰하는 것을 하루에 2번 아침, 저녁으로 관찰해 주었다. 다른 조들의 경우 하루에 더 많이 몇시간 간격으로 관찰해줄 때도 있었는데, 너무 많은 관찰이 아니라 Xenopus egg에게는 한 번 incubator에 나왔다고 들었을 때의 stress를 겪었을 수 있다고 생각했다. 또한, 우리 조는 총 dish의 종류를 7가지로 사용하였는데, 먼저 neurulation 이후에 사지하는 부티라 dish 바닥을 보니  이러한 예전의 원형이었을 때의 자국이 그대로 남아있어 10cm dish에서 더 큰 dish로 옮겨주었다. Xenopus가 자꾸만 사지하는 dish의 크기나 contam 정도도 영향을 미칠 수 있었겠다고 생각하였다.

또 다른 의문점은 mutation 관련이었다. 같은 조의 embryo들의 gastrulation과 neurulation stage에서 발생 속도 차이가 대해 생각해 보았다. embryo에서 1st cleavage 이후부터는 midblastula transition이 이루어져 zygotic gene product를 사용하여 발생하게 된다. 따라서, 각 embryo의 gene expression 차이 때문에 발생 속도가 달라질 수 있다고 생각했다. 예를 들어, gastrulation에 중요한 역할을 하는 Wnt signal factors를 encoding 하는 gene에 문제가 있다면, cell adhesion을 조절하는 Wnt-Ca²⁺ signaling pathway가 억제되어 gastrulation이 잘 이루어지지 못할 것이다.

또한, 우리 조에서 head가 2개인 쌍쌍둥이 형태의 개체가 발생하였다. 이는 수정란이 완전히 분리되지 않아 형성되기도 한다고 한다.

이러한 mutant가 발생하려면 연구버전 위쪽의 한조각이 배쪽에 이식되어, 2개의 등을 갖는 발생배가 형성되어야 한다. 첫번째 등은 배아(숙주)로부터 유래하고, 두 번째 등은 이식된 복본으로부터 유래한다. 이러한 이식이 발생하면, 각각의 등쪽을 중심으로 형성된 두 배아가 배쪽이 붉은 상태를 대칭형으로 발달하는 것이다.

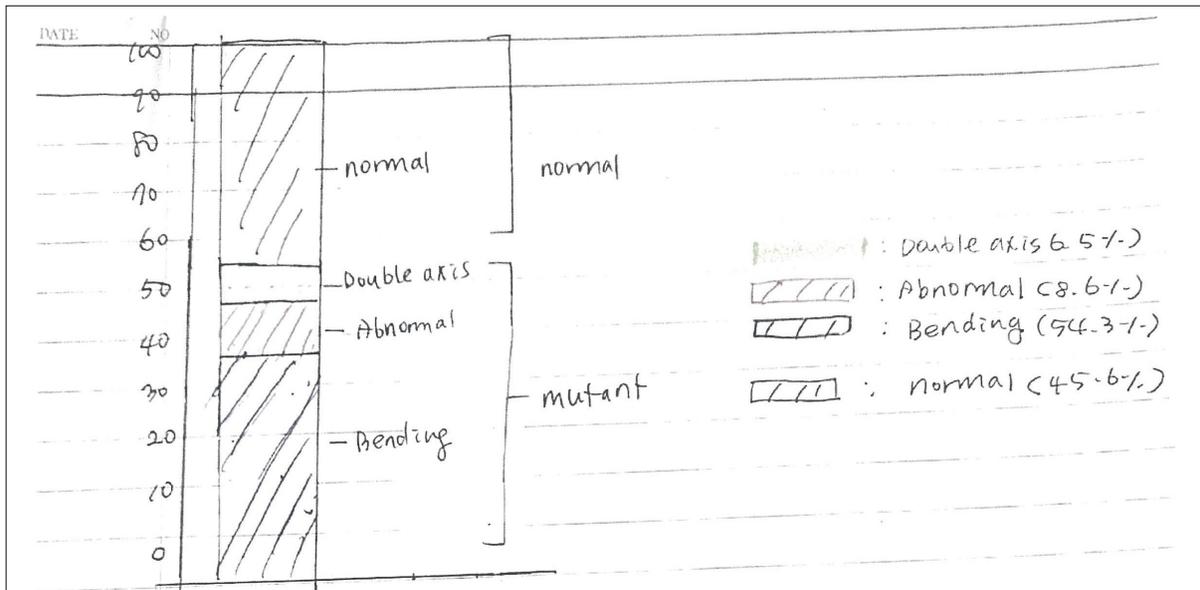
마지막 의문점은 vitelline envelope의 행방이었다. neurulation stage까지는 VE가 관찰되는데 tailbud stage에서는 관찰되지 않았다.

이를 통해 Xenopus의 hatching은 embryonic development를 마치고 운동성이 생기며 VE를 벗고 나오는 과정을 알게 되었다.

VE에 대해 조사해보니 결과, VE는 unfertilized egg를 둘러싸는 막인데, 정자가 들어와 수정이 되면 fertilization envelope (FE)로 바뀐다. 이 mechanism은 정자가 jelly layer를 뚫기 되면 egg cell 내부의 Ca^{2+} 농도가 급증하여 cortical granule이 exocytosis를 통해 cell membrane과 fusion되면서 FE가 형성되는 것이다.

7. References

1. Jonathan M.W. Slack, Essential developmental biology. 2013, p
2. Dr. Brian E. Stanley, Molecular & developmental biology.
3. David Vigetti, The Xenopus model



< table 1. phenotype graph >

Normal	//////	21
Mutant	Double axis	3
	Abnormal	4
	Bending	18
Total		46

AX

< table 2. number of phenotype >

2019학년도 1학기
공모전 수상집

IV

우수 노트

공모전

바이오공학과 20194208 김보선 **최우수상**

8단원. The Cellular Basis of Reproduction and Inheritance

세포 분열	Cell division	cell division에서 daughter 세포에 유전정보를 동등하게 분배하기 위하여 염색체, 그리고 염색체 관측되는 구조
Chromosome 염색체	Chromosome	DNA를 가지고 있는 Chromosome을 복제 (duplicate) → cell division 동안 Chromosome들이 1세트씩 각각의 daughter 세포로 내려 들어감 ⇒ 2개의 daughter 세포는 genetic적으로 동일, parent 세포와 동일
reproduction 생식	reproduction	
asexual reproduction 무성생식	asexual reproduction	
sexual reproduction 유성생식	sexual reproduction	
sperm 생식 세포	sperm	sperm과 egg가 합쳐져 단일 부위에 의해 genetic 동일한 자손이 생성 ex) 이분법 - prokaryote, yeast (eukaryotic - 단세포) (binary fission) → cell division = reproduction ⇒ clone 형성 (genetic적으로 동일한 생물들의 무리)
egg and 난자	egg and 난자	
offspring 자손	offspring	⇒ 한 부모로부터 genetic offspring ex) sea star - 분열된 팔로부터 asexual reproduction으로 몸을 재생 sea star, 화산 - 끈끈이 조개 → 새로운 생명체 생성 아프리카제비꽃 - 깎꽂이 하여 asexual reproduction으로 번식
yeast 효모	yeast	
reproductive organ 생식기관	Sexual reproduction	
gamete 생식세포	gamete	egg와 sperm이 융합하여 자손을 생성 (⇒ gamete 생성) reproductive organ에서 만 일어나는 특별한 유형의 세포 분열기 관련 gamete에는 자손을 만든 parent 세포의 절반에 해당하는 chromosome만 있음 (독립 유전자 조합)
binary fission 이분법	binary fission	
variation 변이	variation	clone과 다르게 sexual reproduction에 의해 생긴 offspring은 identical X resemble O ↳ 양쪽 parent로부터 서로 다른 gene combination 받기 독립 조합의 형성 기점 ⇒ offspring 간 큰 variation
renewal 재생	reproduction	
repair 복구	repair	
replacement 교체	replacement	
mitosis 유세포 분열	mitosis	cell division의 기능
fertilized egg 수정란	fertilized egg	1) growth (세포가 커지거나, cell division에 의해 수가 늘어나며 자람) 2) renewal 3) repair 4) 교체유지 5) gamete 생성
mitosis 유세포 분열	mitosis	다세포 생물들의 경우 fertilized egg 또한 2-gamete (gamete) → 반복된 cell division 통해 생식세포 발생 → 생식세포 된 후 세포분열을 renewal, repair 기능
		* Eukaryote - mitosis Prokaryote - binary fission에 의해 reproduce

misoro

tumor 종양	암세포의 악성조양 유발
benign tumor 양성종양	Cancer cell - 과도하게 분열, 세포주기 조절하는 정상적 신호 따르지 X tumor 형성
malignant tumor 악성종양	tumor - 비정상적으로 자란 세포들의 덩어리
invade 침투	benign tumor : 비정상적인 세포들이 처음 발생 부위에 남아있으며, 다른곳에 침투 X
metastasis 전이	malignant tumor : 다른 tissue로 invade 가능 주변으로 퍼짐 - metastasis 가진 사람을 cancer 분류함 함
tissue 조직	
vessel 관	metastasis : 암세포가 원래 발생한 부위에서 다른 부위로 퍼져나가는 것
radiation 방사선	tumor 일부는 blood vessel, lymph vessel 통해
chemotherapy 화학요법	신체 다른 부위로 이동
cervical 자궁의	radiation, chemotherapy - cell division 저해해서 cancer 치료에 효과 - HeLa cell
immortalize 불멸화시키다	human cervical cancer cell line 자궁경암 조직으로부터 분리 배양된 cell line 초하의 사람으로부터 분리된 immortalized cell line 1951년 현재 cell division (normal cell - 20~50회) 46~80개 chromosome 존재
mortality rate 사망률	Cancer mortality rate - diagnosis의 age, race, other factor 미이해 다양
race 민족	

testcross 검정배	검정배 (testcross)
genotype 유전자형	genotype 모르는 것 X homozygous recessive
homozygous 동형접합	→ 모르는 genotype 알아내는 것
recessive 열성	ex) $B_ \times bb$
	$ \begin{array}{ccc} BB & \text{or} & Bb \\ B & & B \quad b \\ b \begin{array}{ c } \hline Bb \\ \hline \end{array} & & b \begin{array}{ c c } \hline Bb & bb \\ \hline \end{array} \\ \downarrow & & \\ \text{all black} & & 1 \text{ black} : 1 \text{ chocolate} \end{array} $

확률의 법칙 (rule of probability)

곱셈법칙 (rule of multiplication) : 두 사건이 ^{동시에} 일어날 수 있는 확률은 각각 일어날 확률의 곱과 같다. (독립적으로 일어남)

덧셈법칙 (rule of addition) : 어떤 사건이 둘 또는 그 이상의 서로 다른 방법으로 일어날 수 있는 확률은 각 확률의 합과 같다.

ex) $Aa \times Aa$: aa 확률 $\frac{1}{4}$

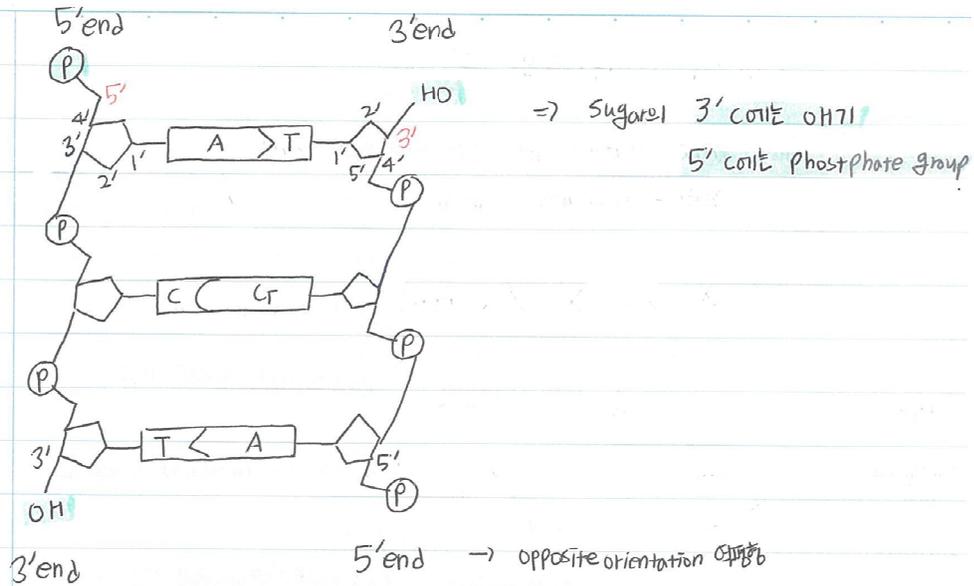
$Bb \times Bb$: bb 확률 $\frac{1}{4}$

$Cc \times Cc$: cc 확률 $\frac{1}{4}$

aabbcc 일 확률 $\frac{1}{4} \times \frac{1}{4} \times \frac{1}{4} = \frac{1}{64}$

pedigress 계보	Pedigress
-----------------	-----------

inheritance 유전	<p>인간의 trait의 inheritance는 Mendel's law 따른다</p> <p>family pedigress는 개인의 genotype 결정할 수 있다</p>
-------------------	--

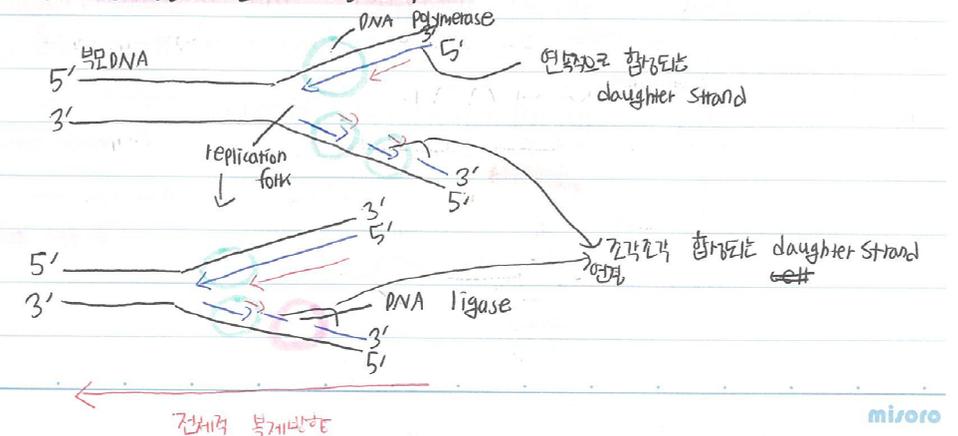


DNA Polymerase
DNA 중합효소

- **DNA polymerase** (enzyme) → 염기쌍 법칙에 따라 주형 DNA에 상보적인 nucleotide 배열한 후 공유 결합하여 새로운 가닥 생성
- 연속적으로 합성하는 효소, 갈문연합단 (replication fork) nucleotide 제거하는 교정기능
- * 3' end에만 새로운 nucleotide 붙일 수 있고, 5' end에는 붙이지 않음
- ⇒ DNA daughter strand는 항상 5' → 3' 방향으로 길어짐

DNA ligase
DNA 연결효소

- **DNA ligase** (enzyme)
- 다른쪽 daughter strand 합성 시 polymerase가 분기점으로 떨어져는 쪽으로 작용
- 가능하려면 분기점이 벌어짐에 따라 짧은 조각으로 합성되므로 함
- 작은 조각을 연결해서 합성하게 하는 효소



돌연변이에 의해 달라지는 유전자

mutation 돌연변이	Mutation : 세포 또는 virus의 genetic information이 바뀌게 된다
replication 복제	← DNA replication, recombination, mutagen (물리적, 화학적, 생물학적 요인)
mutagen 돌연변이 원인	<ul style="list-style-type: none"> Spontaneous mutation 자연 지위인 같은 양의 항아리 DNA 삽입될 경우 구조 파괴
돌연변이 원인	<ul style="list-style-type: none"> Mutation 종류
Spontaneous mutation 자연 돌연변이	<p>Normal Gene</p> <p>mRNA Met Lys phe Gly Ala Protein</p>
Substitution 치환	<p>① Nucleotide Substitution</p> <p>하나의 nucleotide가 다른 nucleotide 쌍으로 변환, 염색체 이상도 있음</p>
deletion 결실	<p>② nucleotide deletion</p> <p>deletion</p>
inSertion 삽입	<p>③ nucleotide insertion</p> <p>insertion</p>
Silent mutation 침묵 돌연변이	<ul style="list-style-type: none"> Silent mutation : Protein을 변화시키지 않음
missense mutation 과민 돌연변이	<ul style="list-style-type: none"> 예) CAA → CAG : Glu → Glu
nonsense mutation 경멸 돌연변이	<ul style="list-style-type: none"> nonsense mutation : amino acid 쌍에 변화, 단백질 기능 상실 예) CAC → CAG : Ser → Gly (예) Sickie cell disease
frameshift mutation 틀리 돌연변이	<ul style="list-style-type: none"> nonsense mutation : amino acid codon이 stop codon으로 변환된 것, 정상적 기능 X 예) AGA → UGA : Arg → stop
reading frame 변위 돌	<ul style="list-style-type: none"> frameshift mutation : 1개 nucleotide insertion or deletion (3배 추가 X) → reading frame 변화 → 기능 상실 protein 쌍
Sickie cell disease 낮은 적혈구 변환증	

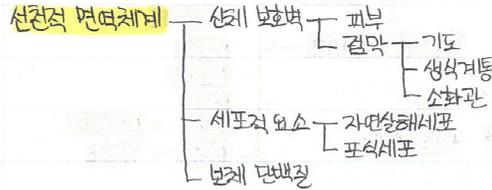
남들과 다른 나의 노트 필기의 특징

1. 200 페이지의 전공서적으로 시험 직전 전 범위 공부를 하기에 어려울 것으로 예상되어 평소에 수업 내용을 노트에 정리하여 시험기간에 사용하였다.
2. 시간이 없을 때 암기가 필요한 부분은 파란색 펜(혹은 형광펜)으로 표시, 그 외 중요한 부분은 빨간색 펜(혹은 형광펜)으로 표시하였다.
3. 필요한 내용을 쉽게 찾고 보기 위해 소제목들은 좌측에 빨간색 형광펜, 본문에 노란색 형광펜으로 표시하였다.

6. 운동과 면역체계

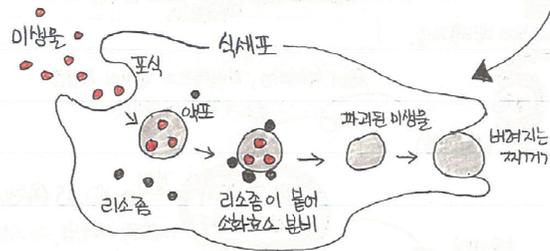
면역체계의 개요

면역(immunity): 외부 이물질로부터 신체를 보호하기 위해 사용되는 모든 메커니즘.



1차 방어작용 (비특이적 면역, 선천적 면역)

- 외부 방어
 - 피부: 각질화된 표피세포층
 - 점막: 호흡기, 소화기, 배설기의 내벽을 덮는 세포층 → 걸림 노비
- 내부 방어
 - 식균작용**: 백혈구 (세포 내로 끌어들여 분해)
 - 염증작용**: 1. 피부(자극) 손상, 감염
2. 화학물질 분비(신호물질)
3. 피부모세혈관 확장 - 혈류증가



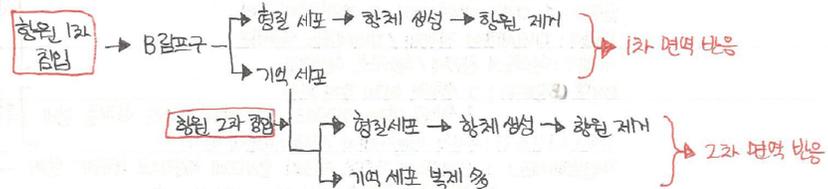
2차 방어작용 (특이적 면역, 후천적 면역)

주로 선천적 면역 체계가 제공한 수 없는 바이거스로부터의 보호.

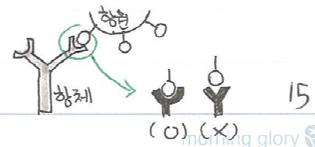
- 림프구(골수생성) → B림프구 (골수 성숙): 항체를 생성
 → T림프구 (흉선 성숙): 몸에서 항원을 인식하고 제거

림프계: 림프, 림프관, 림프절 등으로 이루어진 순환계. 병원체가 침입하면 가까운 림프절로 운반, 처리

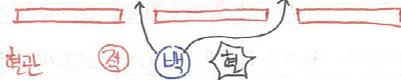
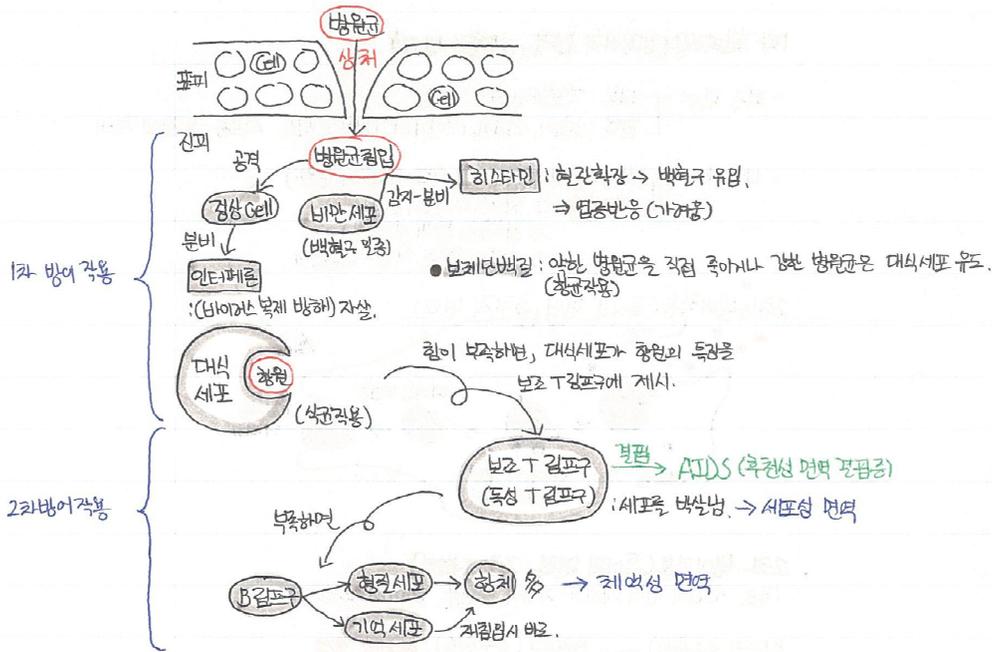
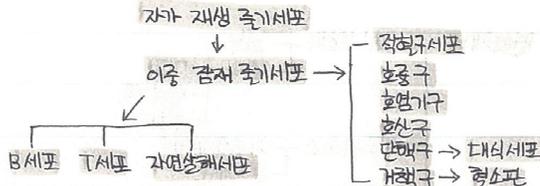
항원: 면역반응을 일으키거나 특히 항체를 생산하게 하는 물질
 (병원균: 세균, 바이러스, 곰팡이, 원생동물, 프레이무, ...)



항체: 특이적 항원에 덩어리로 뭉쳐서 죽임 (항원-항체반응)
 세포 침입 후 항체 생성까지 7일 걸림.



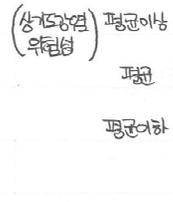
<물수 내 죽기세포로부터의 면역세포 형성>



- 면역** : 기능
- 호중구: 1. 식균작용 2. 염증관련 화학물질 방출
 - 호염기구: 염증 관련 화학물질 방출(히스타민)
 - 호산구: 1. 대식포 기생충 파괴 2. 과민반응에 관여.
 - 단핵구: 대식세포의 전구체 / 대식세포는 식균세포
 - 거핵구: 혈소판의 전구체 / 혈소판은 혈액응고.
 - B세포 (B림프구): 1. 선천적 항체 중재 반응
2. 유행성 세포의 전구체로 생성된 유행성 세포는 항체를 분비
 - T세포 (T림프구): 후천적 면역체계의 세포중재반응에 참가.
 - 자연살해세포: 1. 바이러스에 감염된 세포와 암세포에 직접적으로 부착되어 살해
2. 항체 의존 면역반응에서 살해세포로서 기능
- 선천적** (호중구, 호염기구, 호산구, 단핵구, 거핵구)
후천적 (B세포, T세포)
선천적 (자연살해세포)

운동과 면역체계

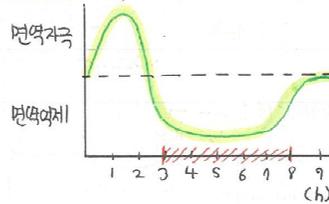
운동이 감염 위험에 미치는 긍정적 및 부정적 효과.



J형 곡선: 중강도 유산소운동이 감염위험 ↓
고강도/장시간 운동은 감염위험 ↑

- 이유 ↓
- B세포, T세포, 자연살해세포의 혈액수회감소
 - 자연살해세포의 활동과 T세포 기능의 감소
 - 코의 효율성 식균작용 감소
 - 코와 타액의 IgA(항체)수회 감소
 - 열충격반 사이토카인과 항염증 사이토카인의 증가.

오픈 윈도우(Open window) 이론



→ 고강도/장시간 운동으로 인한 강한 면역 억제
바이러스와 박테리아가 인체 내에서 자랄 수 있는
'오픈 윈도우' 제공되고, 이는 감염으로 이어진다.

선수들의 감염에 대하여 영향을 미치는 요인

1. 병원균의 노출 증가
 2. 운동유발성 면역억제
 3. 부적절한 식이
 4. 결핵의 스트레스
 5. 수면부족
- 감염 위험성 증가.

• 더위 아 콕위 → 면역기능에 위협 X.

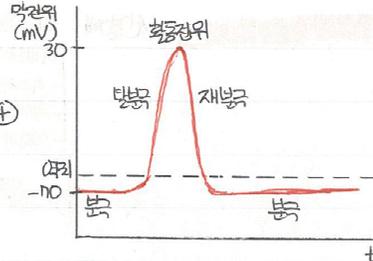
• 고지대 → 감염 위험 ↑

감기에 걸렸을 때?

- 증상이 목 위쪽 (콧물, 고막염, 가벼운 인후염) → 운동 O
- 증상이 목 아래쪽 (가슴통증(폐렴), 기침, 복통) → 운동 X
- + 열, 피로, 광범위한 근육통 → 운동 X.

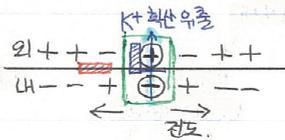
활동전위: 30mV. (탈분극상태)

- 탈분극이 역리에 도달 시 발생
- Na⁺통로 열림 → Na⁺ 세포 내유입 ⇒ 내부 전위 (+)



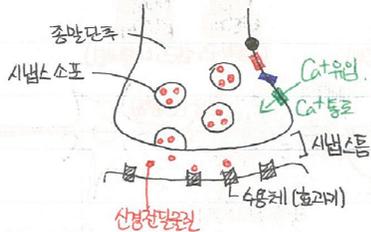
재분극

- 탈분극 후 Na⁺투과성↓ & K⁺투과성↑ (K⁺ 세포 외 유출) ⇒ 내부 전위 (-)



* **일부활법칙**: 신경 자극이 발생했다면 그 자극은 전압의 (all-or-none) 감소 없이 축삭 끝까지 전달

신경전달물질과 시냅스전달



- 뉴런은 '신경전달물질'을 사용하여 시냅스를 통과 (시냅스전 막으로부터 방출 / 시냅스후막의 효기와 결합)

흥분성 시냅스 후 전위 (excitatory postsynaptic potential, EPSP)

시냅스 부위로 방출된 신경전달물질이 표적 세포막의 수용체와 결합하여 세포막과 수용체에 일으키는 **결합적이며 연속적인 탈분극** (이때 신경전달물질은 **흥분성 전달물질**)

- 시간적: 짧은 시간동안 하나의 시냅스전 신경에서 나타난 흥분성 시냅스 후 전위의 합
- 공간적: 여러 개의 다른 시냅스전 신경의 흥분성 시냅스 후 전위의 합

억제성 시냅스 후 전위 (IPSP)

억제성 전달물질이 시냅스 후 세포막의 음전하를 증가시켜 일으키는 **과분극**

역시전달물질: 억제성과 흥분성 둘 다 될 수 있는 신경전달물질

ex) 글루탐산의 탈분극 유도 / GABA의 과분극 유도 (심박수 저하)

약학과20175122 오윤정

우수상

남들과 다른 나의 노트 필기의 특징

불필요한 내용을 지우고 수업시간에 강조하신 내용들을 위주로 요약노트를 작성했다. 물리 화학 과목 특성상 그래프나 그림 자료가 많아 직접 수업자료나 인터넷 그림자료를 발췌해 이해하기 쉽도록 노트를 작성했다. 조금 어려운 개념들은 쉽게 예를 들어 설명하거나 간단한 문제 푸는 법을 같이 써놓아서 쉽게 이해할 수 있도록 노트를 작성했다.



DATE

2) 다형 (polymorphism)

- 결정의 구성 단위는 동일하나 배열상태 (격자)가 다른 것. → 다른 물리, 화학적 특성을 나타냄.
- 자발적으로 어떤 온도에서 준안정한 형태 → 안정한 형태로 변한다.
- 용해도, 녹는점 등의 차이를 이용해 용출, 제형화 등의 약학적 활용 가능

* 다형의 예

- 다이아몬드 (준안정형) → 흑연 (안정형) : 승별 격자는 다이아몬드보다 ↑ 층간은 ↓
- 정신분열증 치료제 spiperon II (dimer) → I (monomer)
- 유방암 치료제 Tamoxifen B형 (H_B) ↔ A형 (덜 안정)

* 다형간의 전이

Enantropism (양방향성) : 가역적
 Monotropism (외방향성) : 비가역적 ex) 다이아 → 흑연

* 전이온도 : 저온에서 더 안정한 형태를 구성. 고온도에서 다형은 동일한 자유도, 용해도 증가를 갖는다.

* 다형의 성질 변화

: 용해도, 안정성, 밀도, 녹는점, 결정 아 배열상태

3) 용매화물 (solvates)

: 잔류 용매가 고체의 결정 격자 안에 갇힌 결정. 고체의 결정 구조에 큰 영향을 준다. → 공결정 (cocrystal) 형성
 용매가 물일 경우, 약물의 용해도를 증가시키는 하나의 방법이 될 수 있음.

ex) CoCl₂ (푸른색) → CoCl₂ · 6H₂O (붉은색)

4) 무정형 고체 (Amorphous Solid)

: 분자들이 액체상태와 같은 임의의 방법으로 배열된 과냉각된 액체와 같은 상태

- 특징 - 등방성 (isotropic) : 모든 방향에 대해 같은 성질

↔ 이방성 (Anisotropic) : 방향에 따라 다른 성질. 결정성 고체에서 주로.

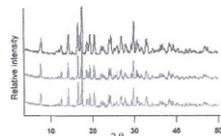
- 일정 시간 충분한 압력을 받으면 흐르려함

- 일정한 용점이 없다.

· 노브비오신산 : 결정형은 거의 흡수X 용해없다. 무정형은 쉽게 흡수되어 치료활성유. 용출 속도 차이 때문.

* 다형측정 방법

- X선 회절 : X선은 결정 분자 만 각 원자를 주위의 전자에 의해 회절 (단위 결정 구조의 지문과도 같다)



분자 수준에서의 구조를 알수 있는 가장 확실한 방법. 용매화물, 다형 분석에 유리
 다양한 온도에서 X-선 회절 패턴 측정. 용매들은 녹는점 아래에서 구조로부터 빠져나오는 경향.
 → 용매 제거, unsolvated 형태를 나타낼 수 있다.
 → 회절 패턴의 변화가 용매화물 때문인지 분리될 다형인지 확인가능하다.

↑ 패턴 변화 ↓ 그형태가 용매화 되지 않았다.

(5) 녹는점과 용해열

1) 녹는점 : 순수한 액체와 고체가 평형을 이루어 존재하는 온도

· Clapeyron 방정식

$$\frac{\Delta T}{\Delta P} = T \frac{V_L - V_S}{\Delta H_f}$$

· ΔH_f (용융해열) : 1mol 고체 → 1mol 액체일때 흡수열량

· 물론 V_L < V_S 이므로 압력을 가했을 때 ΔT < 0

→ 녹는점이 낮아진다.

ex) 스케이트를 탈 수 있는 이유

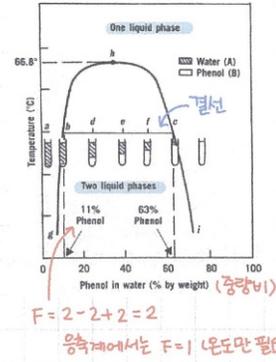
(압력을 가하면 녹는점이 ↓ 스케이트 날이 닿는 곳이 녹아 미끄러질 수 있다)

clapeyron



DATE:

· 바이노달 곡선



· 결선 (tie line): 결선상에서 조제된 모든 계는 평형상태에서 일정한 조성의 상으로 분리 (각각의 포화용해도 조성으로 존재)

· 점 h: 두개의 상영역이 존재할 수 있는 최고 온도

· 지렛대의 법칙 (중량비)

점 d에서 (24% Phenol + 76% H₂O) = 24g Ph, 76g H₂O

$$\frac{\text{상 I (g)}}{\text{상 II (g)}} = \frac{dc}{bd} = \frac{63-24}{24-11} = \frac{39}{13} = 3 = \frac{\text{중량비}}{3:1} = 75g : 25g$$

상 I에서 Phenol의 중량 $75 \times \frac{11}{100} = 8.25g$

H₂O의 중량 $75 - 8.25 = 66.75g$

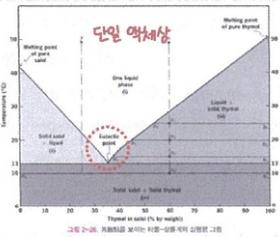
상 II에서 Phenol의 중량 $25 \times \frac{63}{100} = 15.75g$

H₂O의 중량 $25 - 15.75 = 9.25g$

2) 고체와 액체 상을 포함하는 2성분계 : 공융혼합물

· 공융점 (eutectic point): 액체상이 존재할 수 있는 최저 온도, 불변계 (F=0), 액체상과 고체상이 같은 구성

· 공융혼합물: 가장 낮은 녹는점을 나타내는 혼합물. 혼합물 중 어떤 것의 MP보다 낮다.



* 조성만을 변화시켜 T 변화 없이 상변화를 만들 수 있다

- I: 단일 액체상
- II: 고체 상 + 작은 액체
- III: 고체 티물 + 작은 액체
- IV: 고체 티물 + 고체 상물

ex) 카오마취제 (EMLA)

lidocaine + prilocaine 1:1의 조성으로 18°C에서

공융혼합물을 형성. 상온에서 액체로 존재.

→ 용매 필요 x 고농도의 제형 가능

3) 고체 분산계

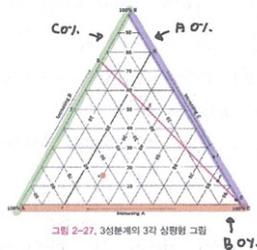
- 공융계
- 고용계: 고체 입자가 다른 고체 입자 결정 속으로 들어가 분산된 형태
- 혼합된 무정형 용액: 무정형 성분의 분산분산계

약학적 증진성

- 생체이용률 ↓ 인 약물의 용출속도 증가
- 용입을 방해, 물에 녹는 수용체로 인한 용해도 증가

4) 3성분의 상평형:

* 3개의 성분을 포함하는 단일상계



- 세 정점: 각 성분의 100% 무게 비율
- 선분 AB, BC, CA: 2성분 혼합물을 나타냄
- 각각의 양의 특정한 조성계의 위치 x
- B 15%, A 55%, C 30%로 존재한다
- 꼭지점과 그 대변을 잇는 선분
- A, B의 비율은 동일하며, C의 무게가 점점 증가한다



DATE

* 한 쌍의 부등적양성을 갖는 3계분계

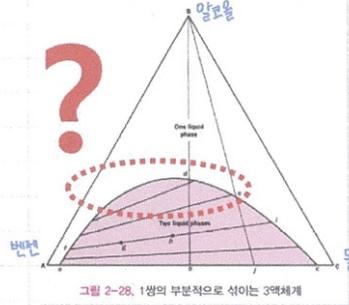


그림 2-28. 1쌍의 부분적으로 섞이는 3액체계

잘 녹는다
벤젠, 물, 알코올의 3계분계 → 상이 2개인 계를 형성

잘 안 녹음

- 알코올 ↑ : 물, 벤젠을 푼다 녹여 단일상
- tie line이 수평인 이유 : 알코올의 물과 벤젠에 대한 용해도가 다르므로 물에 대한 용해도가 더 높은 H₂O의 중량이 많은 쪽에서 알코올의 함량도 높아진다.
- 2계분계와 마찬가지로 결선위의 모든 점들의 상은 결선상 양끝에 있는 점의 조성을 갖는다.

3. 열역학

(1) 열역학 제 1 법칙

1) 계: 명확하게 정의된 우주의 일부분.

경계라 정의된 물리적 장벽에 의해, 우주의 나머지 부분이자 관찰이 일어나는 곳인 주위와 분리되어 있다.

ex) 열린계, 닫힌계, 고립계

2) 열역학 제 1 법칙

: 에너지 보존의 법칙 ($U = Q + W$)

에너지는 다른 종류의 에너지로 전환될 수 있으나, 생성되거나 소멸되지 않고 보존된다.

[내부에너지] 상태변수 열 (Q)
[엔탈피] 엔탈피 일 (W)] 경로에 좌우된다.

(2) 열역학 제 2 법칙

- 계의 엔트로피(S)가 증가하는 방향으로 반응이 진행된다.

1) 열기관의 효율



- 효율 : 소스에서 열이 일로 변환되는 비율

$$\text{Efficiency} = \frac{W}{Q}$$

$$\frac{W}{Q_{\text{hot}}} = \frac{Q_{\text{hot}} - Q_{\text{cold}}}{Q_{\text{hot}}}$$

$$\frac{Q_{\text{hot}}}{Q_{\text{cold}}} = \frac{T_{\text{hot}}}{T_{\text{cold}}}$$

2) 엔트로피(S) : 무질서도

- 분자의 운동에 따라 나타나는 무질서도의 측정.

모든 열도가 일로 전환될 수 없는 이유.

$$\Delta S = \frac{Q_{\text{rev}}}{T}$$

- $\Delta S = 0$ 이 되는 경우 [가역적 순환 과정에 있는 계

가역적인 과정을 진행중인 계와 주위.

- 비가역적인 과정에서 $\Delta S_{\text{univ}} = \Delta S_{\text{sys}} + \Delta S_{\text{sur}} > 0$ 항상 성립한다.

(3) 열역학 제 3 법칙

- 물체의 온도가 절대 0도에 가까워짐에 따라 엔트로피 역시 0에 가까워진다.

albert@yong

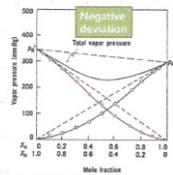


DATE

1) 응집력 (Cohesion): 같은 물질끼리 친화 성질
 부착력 (Adhesion): 다른 물질끼리 친화 성질

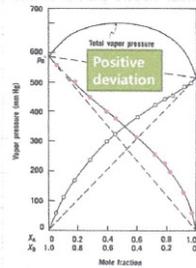
응집력 > 부착력일 때
 정편차, 부편차가 일어난다.

2) 부편차



- 부착력 > 응집력일 때 발생.
 → 이상용액에서 기대되는 증기압 보다 작다.
 탈출 경향 감소.
 일정 압력에서 끓는점 증가

3) 정편차



- 응집력 < 부착력일 때
 A와 B는 서로 각 분자들끼리의 상호작용을 감소시킨다
 → 탈출 경향 증가
 일정 압력에서 끓는점 감소

(4) 헐리의 법칙

용질의 증기압 조성곡선을 나타내는 식

$$P_{\text{solute}} = K_{\text{solute}} \cdot x_{\text{solute}}$$

- 이상용액일 때, $K_{\text{solute}} = P^{\circ}_{\text{solute}}$ 가 된다.

* 라울의 법칙은 용매에 관한 법칙.

조성이 비슷할 땐 용매, 용질 둘다에 적용가능.

(5) 분별증류

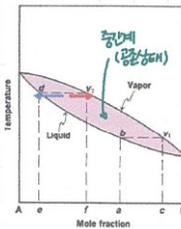


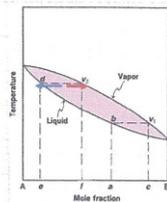
그림 5-4 이상적인 2성분혼합물의 끓는점 근처에서의 상평형 그림

- 공비혼합물: 조성이 일정하고 끓는 점이 같은 상태에 있는 혼합물
 공비점에서는 분자끼리 응집, 부착력이 존재해 두개의 순수한 물질로 분리하기 어렵다.
 ex) 끓는점 순서로 분리하는 증류법 등.
- 부편차: 공비혼합물이 가장 높은 끓는점을 갖는다.
 → 증류시 A, B는 증류되고 플라스크에 공비혼합물이 남는다.
- 정편차: 공비혼합물이 가장 낮은 끓는점을 가지므로 증류되고
 → 플라스크에는 순수한 A나 B가 남는다.

* 알코올과 물의 B.P 중간 온도로 저속 끓이면 분리 가능할까?
 → 알코올과 물의 공비혼합물이 생성되어 분리할 수 없다

* 액체+기체인 증기상 존재
 → 끓는점 순서대로 물질 분리가 불가능하다

1) 2성분 혼합물의 증류



- 조성이 A인 혼합물은 b에서 증류된다.
- 상승하는 증기가 액체와 접촉해 냉각됨에 따라 증기에는 점점 휘발성분인 B가 증가
- 증기로 들어온 액체는 휘발성이 적은 액체 A가 많아진다.

2) 공비증류 (Azeotropic distillation)

- 끓는 점이 비슷한 혼합물이나 공비혼합물 2종의 액체 혼합물에 계각분을 첨가하여 공비점을 낮춰 각각의 성분을 분리하는 방법.

ex) 물+에탄올은 공비혼합물이므로 벤젠을 첨가하여 증기.

- 같은 조성이라도 압력에 따라 bp가 달라지므로 P를 변화시킨다.

alisterjung



DATE

전해질 (electrolytes)

* 체내 존재하는 모든 분자는 총괄성나 전이적인 성질을 지니며, 이를 전해질이라 한다.

1. 전해질 용액의 성질

(1) 전도도

1) 전도도 C : 저항의 역수로 전류가 얼마나 쉽게 통과하는가의 척도로 생각할 수 있다.

ohm의 역수인 mho로 표시.

2) 비전도도 k : 비저항의 역수. 현관의 길이가 1cm인 입방체 속에 들어있는 용액의 전도도.

3) 당량전도도 Λ : 전압이 1cm 떨어진 셀에서 1g 당량의 용질을 함유하는 충분한 부피의 용액에서 측정된 전도도.

(부피와 상관없이 물질 1몰을 두고 물질 자체의 전도도를 알고싶은 것.)

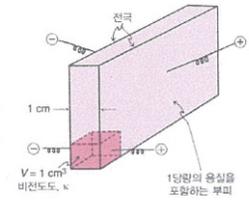


그림 6-2. 비전도도와 당량전도도의 관계

(2) 강전해질과 약전해질의 당량전도도

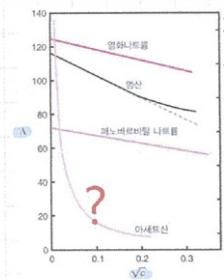


그림 6-4. 강전해질과 약전해질의 당량전도도

- 1) 강전해질 : 용액이 희석되면서 입자간 거리가 멀어져 이온력이 감소
→ 전기를 더 잘 전달할 수 있다.
- 2) 약전해질 : 용액이 묽어지면서 해리도가 높아지기 때문에 전류를 운반할 수 있는 이온의 수가 크게 증가한다.
- 3) 용액이 희석될수록 [비전도도는 감소 (부피에 의존적이므로)
당량전도도는 증가한다

(3) 이동도인자 i

1) 정점용액, 농축한 비전해질 용액의 비리리적인 총괄성을 보정

2) 용액이 점점 희석됨에 따라 [비전해질 : i → 1에 가까워진다
강전해질 : 해리되어 생성되는 이온수에 가까워진다.

(4) 해리도 α

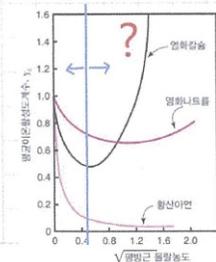
: 이온화 된 분자의 비율.

$$\alpha = \frac{\Lambda_c}{\Lambda_0} = \frac{\text{농도 } c \text{에서 이온의 수}}{\text{오전히 해리 되었을 때의 이온 개수}}$$

2. 강전해질에 대한 이론

* i 나 α는 강전해질에는 적용할 수 없다.

(1) 활성도와 활동도계수



- 1) 강전해질이라도 정전기적 상호작용에 의해 역할에서 제외되어 있는 이온들이 존재한다.
→ 따라서 용액은 유효한 활성도를 가진다.
 - 2) 농도나 몰랄농도와 활성도의 비율 : 활성도계수
 - 3) 활성도계수 - 무한히 희석되면 1에 가까워지고, 농도가 증가할수록 감소.
- ※ 변위점을 기준으로 달리지는 여부? 용매의 수화효과
: 농도가 정점점에 따라 용매와의 농도가 변해서 더 잘 수화된다.
즉, 약전해질이 증가하는 효과.

간호학과 20193324 김 주 연

장려상

남들과 다른 나의 노트 필기의 특징

1. 교수님께서 강조한 중요한 건 빨간색, 따로 강조는 없었지만 중요하다고 생각하는 것은 파란색, 추가로 알아 두어야 할 내용이나 나만의 이해 방법은 초록색으로 표시
2. 일반생물학이므로 그림과 연관지어 외울것이 많아서 최대한 그림을 노트에 많이 넣음
3. 공부할 때 어떤 과목이든 목차의 순서와 하위목차를 중요시 여기기 때문에 목차 표시를 정확히 함

Date. / /

· 소장에서의 화학적 소화

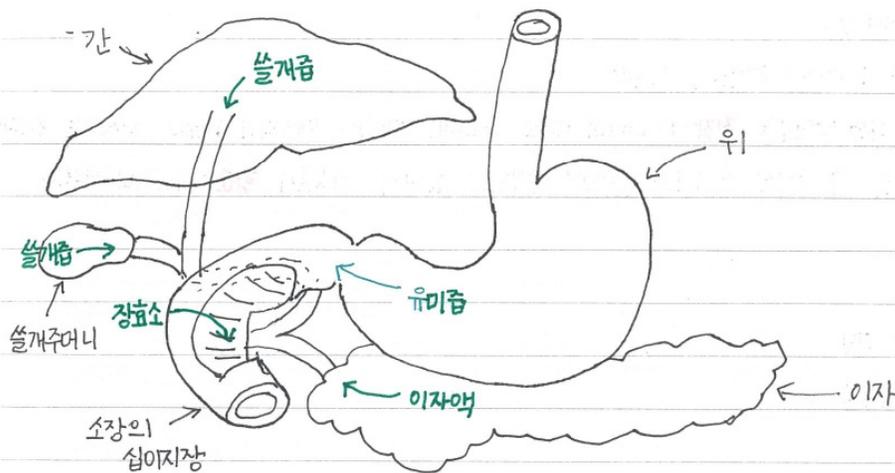
- 음식을 분자를 보다 작은 분자로 분해할 수 있는 효소들은 소장의 처음 25cm 정도의 **십이지장** (duodenum) 부위에서 **유미즙**과 섞이게 된다.

- **이자** (pancreas)는 **관**을 통해 **이자액** (pancreas juice)을 십이지장으로 분비하는 큰 분비선이다.

↳ 위산 성분을 중화시키고 탄수화물, 지방, 단백질 및 핵산들의 화학적 소화에 관여하는 가수분해 효소 함유

- **쓸개즙** (bile)은 **간** (liver)에서 생산되어, **쓸개주머니** (gall bladder)에 저장되었다가 **관**을 통하여 십이지장으로 분비된다.

↳ 지방 방울과 결합하는 **염류** 존재, 짙은 색소 함유 (=대변 색), 황달 가능성, 담석 형성 → 통증
↳ 큰 지방 방울로 결합하는 것을 방지



check.

· 영양물질의 흡수

- 소장 내면은 위장처럼 주름이 많고, 융모 (Villi)라고 하는 손가락 모양의 돌기들이 많다.

- 상피조직의 각 세포에는 **미세 융모**라는 현미경적인 돌기들로 인해 넓은 상피조직 표면을 가로질러서 **혈관**과 **림프관**으로 수송된다. → 영양물질을 세포로 나르게 됨
영양물질이

- 정상적으로 소장은 미생물이 없다. but 감염이 야기될 가능성 O ex) 콜레라

03. 순환과 호흡

1. 동물 순환의 통합 개념

check. 동물들에서는 **순환계** (circulatory system)가 외부와 물질교환을 용이하게 해줌으로써 먼 거리까지 빠르게 수송하는 내부 수송계를 제공한다.

· 대부분의 동물들은 중심 펌프, 맥관계, 순환 액체 등 3가지 주요 요소로 구성된 순환계를 가지고 있다.

① **개방순환계** (open circulatory system) : 순환액체가 열린 혈관의 말단을 통해 펌프되고 세포들 사이로 흘러나온다. ex) 연체동물류, 절지동물류
↳ 모든 세포를 담고 있는 **간질액**

② **폐쇄순환계** (closed circulatory system) : 혈액이라는 순환 액체가 일련의 닫힌 관 안에서 퍼내지고, 간질액과 구분된다.

- **심혈관계** (cardiovascular system) : 심장과 혈관으로 구성된 사람과 척추동물의 **폐쇄순환계**

↳ **check** **동맥** (artery)은 심장에서부터 나온 혈액을 나른다. → **세동맥** (arteriole)으로 가지를 쳐서 기관으로 들어간다. → 세동맥의 끝부분에서 혈액은 **모세혈관망** (capillary bed)으로 들어간다. → 모세혈관들은 **정맥** (venule)으로 모아진다. → **check.** **정맥** (vein)으로 합쳐지고 혈액을 심장으로 되돌려 보낸다.
↳ 우리몸의 거의 모든 조직과 기관에 퍼져있는 아주 가는 **모세혈관** (capillaries)들이 모여 있는 곳 < 혈액과 간질액 사이의 물질 교환 >

②-1. **단일순환계** (single circulation system) : 혈액은 하나의 회로를 흐른다.

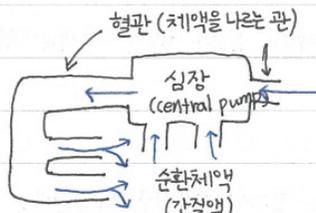
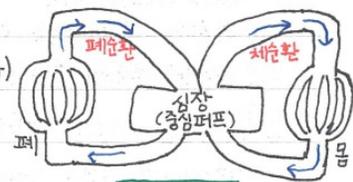
ex) 경골어류, 가오리, 상어 등

②-2. **이중순환계** (double circulation system) : 혈액은 두 개의 순환회로 안에서 흐른다.

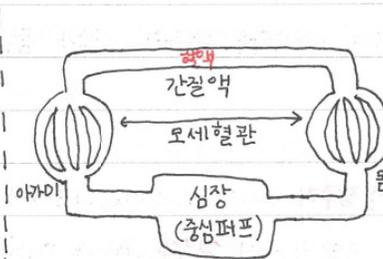
ex) 양서류, 파충류, 조류, 포유류 등

↳ 하나는 폐와 심장 사이를 흐르는 **폐순환** (pulmonary circuit)

↳ 하나는 심장과 온몸을 흐르는 **체순환** (systemic circuit)



개방순환계



단일순환계

Date. / /

→ 접촉 시, 병원 세균을 죽이는 화학물질 방출

· 일부 방어단백질은 세포내에서 바이러스의 번식을 억제하고, 어떤 것들은 직접 병원체를 파괴하며, (inflammatory response) 또 어떤 것들은 염증반응을 일으킨다.

* **염증반응** (부기, 발적, 온도, 통증, 발열)

① 조직손상 - **히스타민** (histamine)과 같은 화학신호 물질의 방출

② 국소혈관의 확장고 체액 누출 증가 - 감염 부위로 식세포의 이동

③ 식세포들이 세균과 세포 파편을 삼킨다 - 조직이 낫는다.

· **이부프로펜** (Ibuprofen)과 같은 소염제들은 정상적인 염증반응을 억제하고 부기와 열을 감소시키도록 해준다.

→ 질병의 증상만을 치료(대증요법)

· 선천성 방어는 어떠한 준비없이도 체내에 존재, 비특이적 반응

3. 림프계

· 림프계 (lymphatic system)는 가지 처진 혈관의 망상구조, 많은 **림프절** (lymph node: 백혈구로 채워진 작은 원형 기관), 비장, 흉수샘, 편도선 등 몇몇 기관들로 구성되어 있다.

· 림프관은 **림프** (lymph)라고 하는 체액을 나르는데, 이것은 체세포를 둘러싸는 간질액과 비슷하다.

· 림프계 기능

- ┌ 조직액을 순환계로 되돌리는 것
- └ 감염에 대항하여 싸우는 것

3-1. 순환기능

· 과잉의 체액은 작은 림프관으로 들어가고, 점차 더 큰 림프관으로 배출된다. → 어깨 근처의 정맥과 융합하는 두개의 큰 림프관을 통하여 다시 순환계로 들어간다.

3-2. 면역기능

check.
→ 부여받은 셈

· 림프절은 감염 시기 동안에 특히 **림프구** (lymphocyte)라고 하는 백혈구가 증식하는 주요 부위이다.

⇒ 적응방어라는 면역계의 제3선에 필수적

4. 적응면역

· 적응면역인 면역계의 제3선은 특이한 침입 병원체를 인식하고 반응하는 두가지 유형의 림프구에 의해 수행된다. (글수어서 생성)



Date. / /

- **뇌하수체 후엽** (pituitary gland = posterior lobe)
 - 옥시토신 (Oxytocin) - 자궁과 유선세포 수축 촉진
 - 항이뇨호르몬 (ADH) - 신장에 의한 물규지여부 촉진
- **갑상샘** (Thyroid gland) - 갑상샘 호르몬 : 대사과정 촉진하고 유지
- **부신 수질** (Adrenal medulla)
 - 에피네프린과 노르에피네프린 - 혈당치상, 대사활성소, 특정 혈관 수축
- **부신 피질** (Adrenal cortex)
 - 코르티솔 (Cortisol) - 포도당 합성 촉진
- **이자** (Pancreas)
 - 인슐린 : 혈당치↓
 - 글루카곤 : 혈당치↑
- **정소** (Testes) - 안드로겐 : 정자형성, 남성의 2차 성징의 발달과 유지 촉진
- **난소** (Ovaries)
 - 에스트로겐 - 자궁내막 성장, 여성의 2차 성징의 발달과 유지 촉진
 - 프로게스틴 - 자궁내막 성장

2-1. 시상하부와 뇌하수체

- 뇌에 있는 샘의 하나인 **시상하부** (hypothalamus)는 내분비계의 주요 조절중추이다.
- 시상하부의 신호들은 아래쪽에 매달려 있는 완두콩 크기의 구조인 **뇌하수체** (pituitary gland)를 직접 조절한다.
 - 시상하부 ← 정보 → 전엽 호르몬 분비
- 내분비계는 모든 신체 조직에서 수분 평형을 유지하기 위해 비뇨기계와 상호작용한다. → ADH 호르몬
- **뇌하수체 후엽** (posterior pituitary)은 실제적으로 시상하부가 연결된 것으로서, 시상하부에서 만들어진 호르몬을 저장하고 분비한다. → ADH, 옥시토신
- **뇌하수체 전엽** (anterior pituitary)은 호르몬을 직접 합성하여, 혈액으로 분비한다.
 - 방출호르몬 (releasing hormones)은 뇌하수체 전엽을 자극하여 호르몬 분비를 촉진하고, 반면에 억제호르몬 (inhibiting hormone)은 분비되는 호르몬을 정지시킨다.
 - 분비되는 호르몬 중 하나가 **사람의 성장 호르몬 (HGH)**이다. 너무 많으면 거인증을, 너무 적으면 난쟁이증 초래

2-2. 갑상샘은 대사와 발생을 조절한다.

- **갑상샘** (thyroid gland)은 뇌하수체 전엽에서 방출되는 갑상샘자극호르몬 (TSH)에 반응하여 갑상샘 호르몬을 분비한다. → 대사율, 심장박동수, 혈압 등에 영향, 뼈 발달, 항산화
- 갑상샘 호르몬이 너무 적은 갑상샘 기능저하증 (hypothyroidism)은 체중증가, 피로감, 심장박동수의 저하, 추위에 견디지 못하는 증상을 일으킨다. → 음성되먹임 이므로 이경우에 부를 수도 있음.

Date. / /

07. 신경계, 감각계, 그리고 운동계

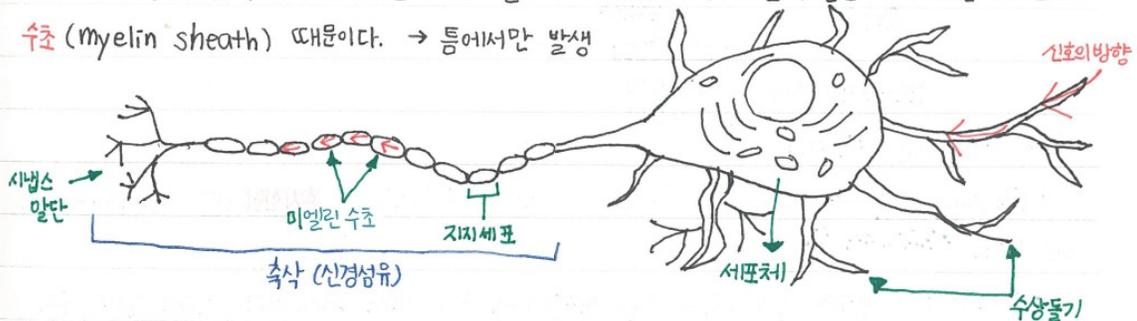
1. 동물신경계의 개요

- **신경계** (nervous system)는 동물의 몸 전체를 통하여 전달과 조절을 위한 네트워크를 형성한다.
- 우리의 뇌는 약 1000억 개의 **뉴런** (neuron)을 가지고 있는데, 뉴런은 몸의 한 부분에서 다른 부분으로 전기신호를 전달하는 신경세포이다.

1-1. 뉴런

- 많은 수의 **수상돌기** (dendrite)는 짧고 아주 많이 분지되어 있다. → 다른 뉴런으로부터 정보를 받고 세포체로 전달
- **세포체**는 핵과 그 외 소기관을 가지고 있다.
- **축삭** (axon) 또는 신경섬유라고 하는 긴 단일 신경섬유는 근육세포와 같은 수신세포로 신호를 전달한다.
- 전형적인 형태의 축삭은 수백 또는 수천 개의 가지로 분지되어 있으며, 각각은 **시냅스 말단** (synaptic terminal)을 가지고 있어서 수신세포로 신호를 전달한다.

· 빠른 신경신호의 속도는 신경을 둘러싸고 절연시키는 구슬로 연결된 줄과 같은 지지세포인 **미엘린 수초** (myelin sheath) 때문이다. → 틈에서만 발생



1-2. 신경계의 구성

- 동물에서 신경계는 2가지이다.
- ① **중추신경계** (central nervous system, CNS) : 뇌와 척수로 구성되어 있으며, 자극을 해석하고 반응을 내보낸다.
- ② **말초신경계** (peripheral nervous system, PNS) : CNS로 들어오고 나가는 신호를 전달하는 대부분이 **신경** (nerves, 축삭다발)으로 구성되어 있다.

스포츠의학과 20193324 김 형 찬

장려상

남들과 다른 나의 노트 필기의 특징

일반화학과목을 공부하여 필기하였는데 중간고사 때는 수업 때 배우고 중요한 내용을 노트에 1차적으로 먼저 기술해놓고 나중에 포스트잇을 활용해 추가적으로 중요한 내용을 추가하는 형식이었다면 기말고사 대비할 때는 코넬노트 형식을 이용해 키워드 별로 준비하였으며 형광 펜을 색을 달리하여 중요도에 구분을 두었습니다.

2nd General Chemistry

(CH)^m

Chapters. 7. 혼합물의 계량적 조성 (일반화학)

강지환 교수님

7.1 몰(mol)

6×10^{23} 으로 표기
해도 상관 X.

ex) 오렌지 12개의 질량이 186g 이라면 75개의 오렌지의 질량은?

$$75 \text{ oranges} \times \frac{186g}{12 \text{ oranges}} = 13950g = 13.95kg$$

• 1mol = 6.022×10^{23} 개 = 아보가드로 수 (Avogadro's number). (화학에서의 측정 표준단위)

1mol의 원자 = 6.022×10^{23} 원자
분자 = 분자
전자 = 전자

P.S) 1mol = 22.4L (부피의 개념)
(P.S 0°C, 1기압일때)

• 1몰의 원소들은 같은 수의 원자이지만 총 질량은 다를 수도 있다!

요산이나 사용

7.2 몰질량 : 아보가드로 수 만큼의 무게를 g 으로 표기한 것

몰질량 = 유효숫자 4개로 표시!

ex. CaF_2 (플루오린화칼슘) = $40.08g (\text{Ca}) + 2(19.00g (\text{F})) = 78.08g$

P.S) 혼합물의 몰질량

몰질량 (MM, Molar Mass) = 분자를 이루는 모든 원자들의 몰질량 총 합과 동일

Caution). 단위가 원자 아 화학식 단위 / 분자라 신경 쓰이지 않으면

ex) $\text{Cl}_2 = 2 \text{ mol of Cl 원자} = 1 \text{ mol of Cl}_2 \text{ 분자}$

계산 : g → mol 원자 수 → mol → g

g → mol → 원자 수 mol → 분자 수 → 원자 수..

No. $Ar = \frac{15 \times 25 \times 25}{100 \times 37} = 18$

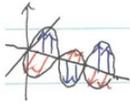


10.18

Chapter. 10. 현대 원자론 및 주기율표 (일반화학)

- 강재관 교수님 -

10.1 전자기 복사 (Electromagnetic radiation).



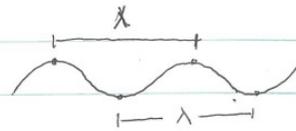
= 라디오파, X선, 가시광선, 자외선 등의 전자기파 형태로 공간 통해 전파하는 E

• 파동의 성질

파장 (λ) (wavelength): 한 파동에서 봉우리 (혹은 골) 사이의 거리

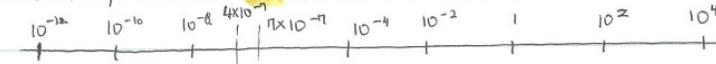
진동수 (ν) (frequency): 초당 특정점에서의 파동의 수

속도 (speed): 시간당 파동이 공간을 지나가는 거리



파장 ↓ = 진동수 ↑

전자기 spectrum: 파장(진동수)?



(감마선)

가시광선

"광자"라 불리는 아주 작은 입자처럼 움직임 = 빛사선 / 파동·입자의 성질

10.2 Bohr 원자.

X-빛 = 양자 파동
/ 양자의 성격론
기전 파동의 형태

• 고유의 보어 궤도 / 고유의 파장 / 진동수
⇒ 이런 불완전 원인 설명 - 보어의 (Bohr) 원자론



= 핵으로 부터 정해진 양자화된 두 원형으로 전자가 궤도를 돌고 있음

⇒ (우주에의해) 방출·흡수 되는 빛 E = "양자화 (quantized)" 되어있다.

• 빛도 형태 E 방출!
(에너지 준위)

• 케르만등 / 차별·구별화 (양자화됨) / "에너지 준위 (수준)" 문 가점?

E양 - 더 높은 E 준위로 '도약' / E방출 - 더 낮은 E 준위로 '하강'

Chapter 11. 이온결합: 원자로 부위의 이온을 형성 (이온리더)

- 김재환 교수님 -

11.2 원자의 Lewis 구조

- 원자의 원자가전자는 타 원자와 화학 결합 반응 이전 이 기어.

ex) 붕소 = $[He] 2s^1 2p^1$



11.3 이온결합: 한 원자에서 다른 원자로의 전자 이동

비활성기체 = 가장 안정한 전자배치. / 최외각 층위에서 여는 전자 채우려 함

* P.S) Na, Cl의 경우

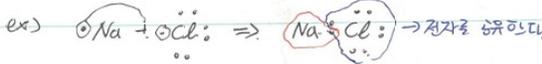
Na=11 Ne=10



전자양음 → 양

Cl의 경우 = 얻음 → 음

* 이온결합 = 반대편 전자를 얻어 이온이 되는 인력 (금속) → 이온결합 리간드



"원자의 원자번호가 10개 전자 채우려 함"

↳ NaCl = 3차원 입방구조

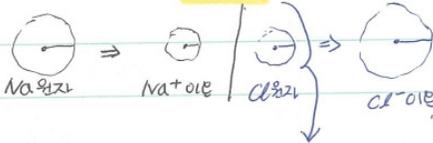


Lattice 구조

• 양이온 = 분해 원자보다 작다

음이온 = 분해 원자보다 크다

P.S) 이온반지름 ex)



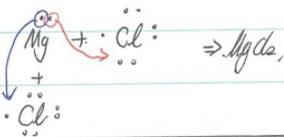
전자수 > 핵력

(18e⁻) (17⁺)

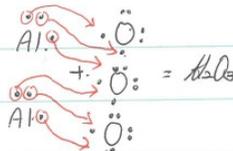
∴ 핵의 인력이 약해짐

• 이온이쌍의 전자이동 → 이온결합 리간드 형성 (단 금속 경우)

ex) MgCl₂



ex) Al₂O₃



추가적 예시

이론과 병원의 역사

NO. 1

역사 연대표

역사란 무엇인가? - 그 당시의 일을 사실대로 전달 = 역사가 (사실과 다르지 않음, 진실)

- 역사학의 독립
- 진실을 보여주고 싶을 뿐이다.

• 에네데토 크로체

↳ 모든역사 = 현재의 역사

↳ 역사는 현재의 눈을 통해, 현재의 문제들이 비추어 과거를

역사가 주장하는 사실은 ← 바라보는 것

사실이 아님

↳ 역사가의 주요한 임무 = 평가하는 것

• E.H CARR

↳ 역사는 현재의 과거의 대안

↳ 사실이냐 아니면 무엇인가? ✖

↳ 관점의 다양성 (현재사회의 영향, 현재적 관점)

왜 역사를 배우는가? - 역사는 현재의 영향 (과거의 일이 현재의 일을 미터져 있다

과거의 경험이 현재의 행동에 영향을 미침)

- 현재 주도적 사고방식이 현재점을 파악하는 수단

↳ 우리가 당연한 것으로 여겨왔던 것에 대한 의문시각 / 반기는 것이 가능해졌다.

→ 역사는 현재 벌어지고 있는 현상을 온전히 이해하기 위해 알아야 할 사항

Q. 인간과 대형포유류

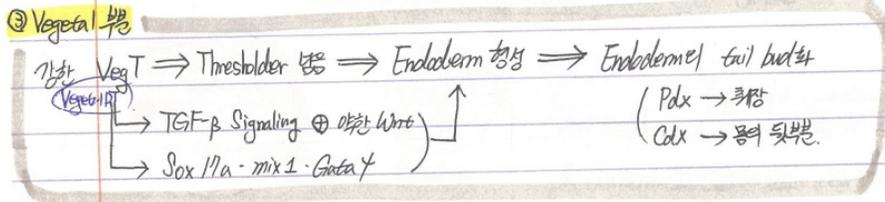
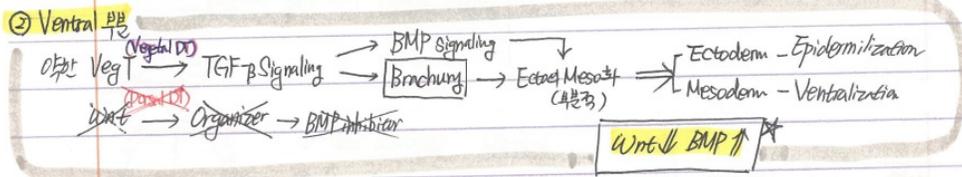
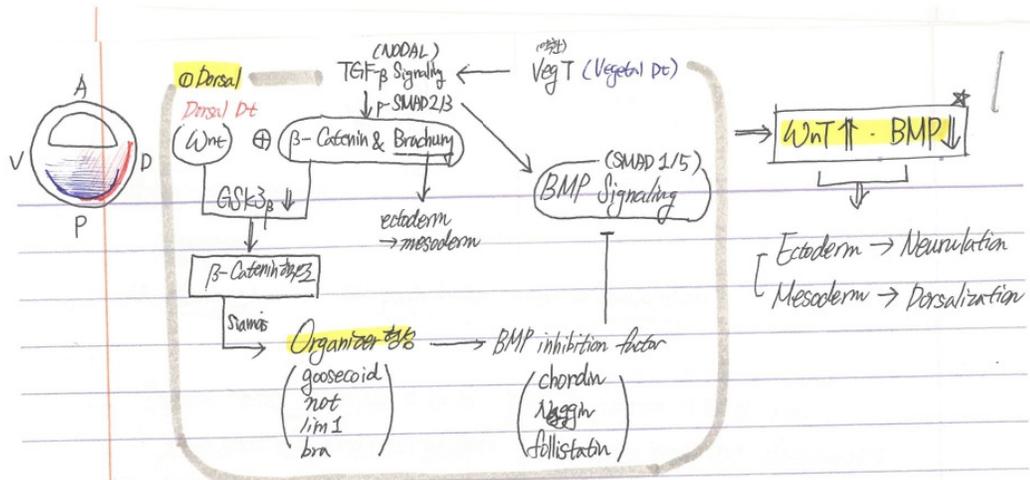
- 인간은 어떻게 생물학적으로야 하는가?
- 인간은 다른 대형 포유류와 다른 특별한 존재인가?
- 인간은 어떻게 질병을 치료하는 지식과 사회체계를 갖게 되었나?

의생명과학과 20144344 박 주 동

장려상

남들과 다른 나의 노트 필기의 특징

전공서적의 경우, 내용을 장황하게 글로 나타내는 경우가 많다. 하지만 공부를 할 때 한 단원안에서 주제를 분류하고 하위항목에 무엇이 존재하는지 정리를 하면서 공부를 하면 머릿속에서 마인드맵이 생성되어 기억에 쉽게 남는다. 이 노트는 그러한 주제 분류에 중점을 두었으며 특히, 유전자 신호 Pathway를 한눈에 보기 좋게 통합하고 분류하였다. 또한 7단원과 10단원은 그림을 그리면서 정리를 하였기에 굳이 무거운 전공서적을 들고 다니지 않고 노트만 가볍게 들고 다니면서 바로 공부할 수 있게 정리하였다.



* MBT (Mid-Blastula Transition)

: DNA의 가장 Cleavages를 통한 Transition. 이 발생 = MBT

Cleavage 속도 ↓ · Cell division의 특성 ↓ intercellular adhesion ↑

이 시에 Maternal → Zygotic transcription을 성립 시 작함.

- Mesoderm dorsal : gastrulation movement control 유전자 (Brachyury)
- Mesoderm dorsal : Organizer 형성 gene 들 → axial differentiation에 관여. (Siamis - organizer의 original formation 관련. / not, lim1, gooseoid - gastrulation movement에 관여.)
- Mesoderm ventral : homeobox gene (vent 1, 2)
- Endoderm : endoderm 유전자의 조절 유전자 (mix 1, Sox 17)

이러한 MBT 이후 부호화 → 포유류의 blastula 형성

* Organizer (= Signaling center): group of cells emitting an inducing factor. 발생 초기 배에서 다른 세포를 조절하여 구조적 작용을 하는 세포.

Chapter 10. The mouse

mammals ⇒ "viviparous" (태생의, 태아가 이미 체내에서 차라 생장하고 태어남)

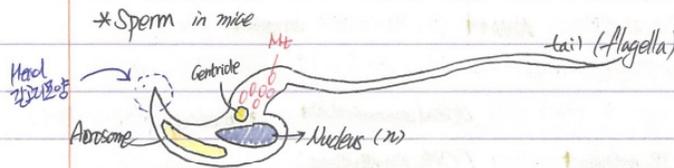
인간: (3주) → 태어난 mice의 생장 (4~6주) ⇒ 고대면 실험 가능.

- implantation (pre- (1~5주) 전 → transgenic model을 위해 조작 & foster mother 이 이식 → pseudopregnant
 (pen- (6~7주) 중) & foster mother 이 이식 → pseudopregnant
 (post- (8~9주) 후) estus 영아를 Embryo와 foster mother의 영아를

Mammalian fertilization

fertilization mechanism → F+M ⇒ 2배의 개체

(cross-species fertilization (hybridization)
 fertilization of egg by multiple sperm (polyspermy)] 방해사항 ⇒ How? "ZP3-Binding"



* Sperm in mice : Cauda Epididymis 에서 Sperm maturation이 관할됨.

- Nucleus : high condensed by "protamines" (like Histone) ⇒ more packing
 주유기 전까지 DNA가 풀린 Histones가 Chaperone가 됨.

- Acrosome : large Golgi-like body
 난자의 Zona pellucida를 뚫는 효소 ⇒ 수정에 관여

- Centriole : 생체의 모든 Centrosome의 Origin / 난자의 Centrosome은 외부됨.
 mouse 지의 "axterial origin"

↳ maternal origin ⇒ 제자생 (parthenogenetic) 가능.

- Mitochondria : flagella 의 움직임에 필요한 ATP 공급
 → 수정할 때, 상여자로 오게 M가 4개 → paternal M는 정렬도가 ↓
 ⇒ "Bottle neck" 현상 ⇒ M는 maternal Origin 이다.

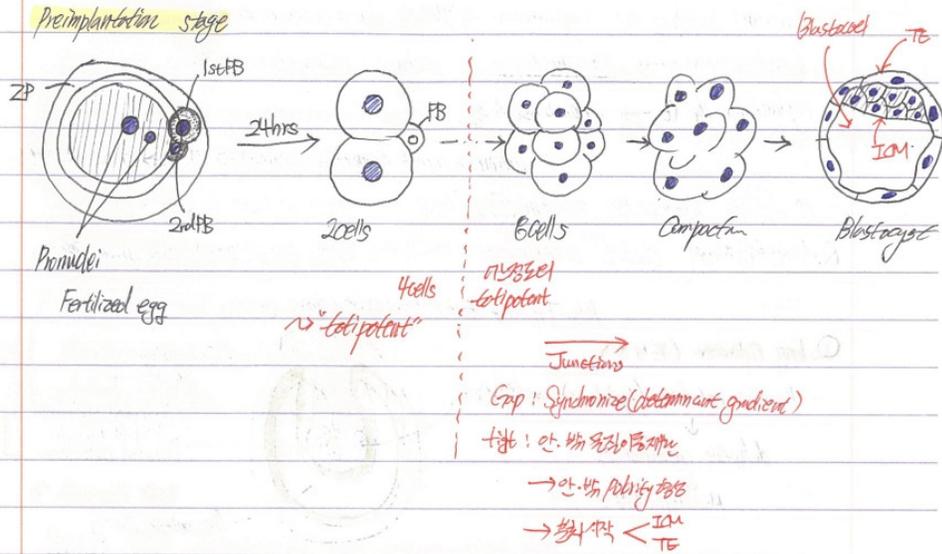
- tail : 9+2 개의 microtubule + dynein ⇒ ATP-dependent process ⇒ 운동성.

* Capacitation (수정능 획득)

사정-motility 후 정자가 급방 수정할 수 있지 X → Capacitation 과정을 거쳐야 함 → 난자 침투 가능.
 (정자가 여성의 생식관에 도달되어
 Ca²⁺ 관련 Cascade 발생 → 수정력 ↑)

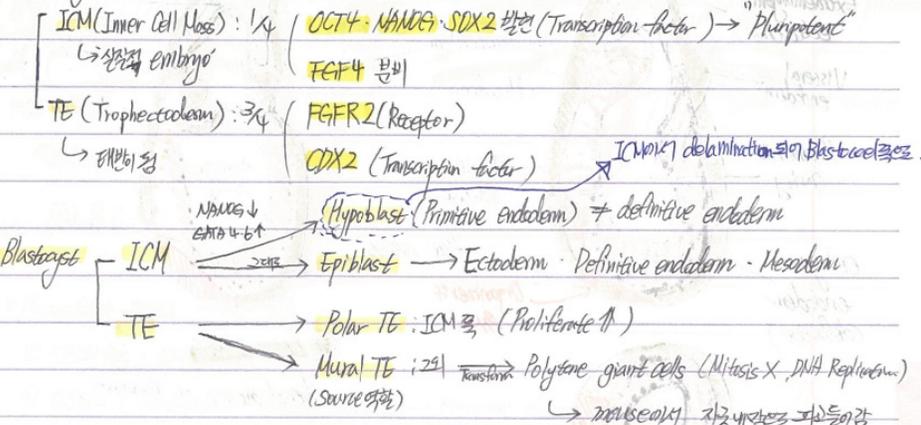
Normal Development

Preimplantation stage



- Fertilized egg가 24시간이 지난 뒤 2-cells로 cleavage (first)
- 2-3 cleavage는 12시간 전이 존재
- 8 cells stage :
 - tight junction : 분화 시작, Polarity (안 바뀔)
 - Gap junction : delamination gradient, Synchronization
] "Compaction"

- Compaction ~ 32 cells = morula stage (Blastocoel 형성)
- Blastocyst : fertilization 후 1차 생성, 16 cells 까지 (E3.5 → E4.5) / Blastocoel 형성.



* 즉각 Mural, Polar TE와 Hypoblast가 Placenta 형성.

④ Head fold (E8.5)

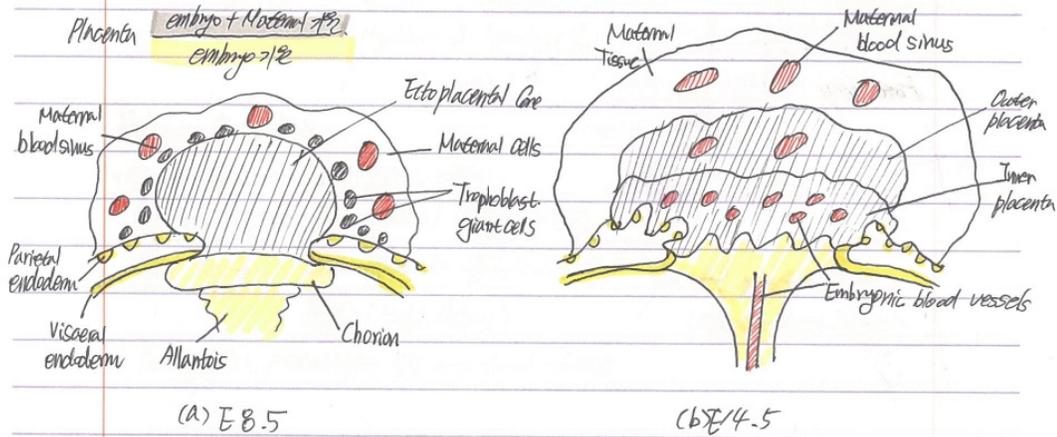
- Head가 자라기 시작. Somite가 형성됨.
 - Exocoelom 제거됨. (Ectoplacental cavity) ⇒ 안쪽에 Allantois가 형성. (Chorion과 연결되어)
 - Chorion 장막 형성 (← ectoplacental cavity쪽)
 - Amnion 장막 (embryo와 이어짐)
- 레빈과 현관 형성 ↑
Primitive streak of posterior mesoderm (extraembryonic) ←

* Gastrulation 과정 중 gene 발현

- (Anterior neural plate - Otx 2
- Mesoderm - brachury (T)
- definitive endoderm - Foxa 2

⑤ Placenta 형성

Placenta란 Ectoplacental cavity region으로부터 형성.
embryo 쪽의 Allantois 가 Chorion과 만나면서 embryo - mother 간 blood vessel 형성.



* Placenta의 기능

- ① 영양분 공급 · 노폐물 교환
- ② 호르몬 분비 (Progesterone · Estrogen 등 분비 → endocrine functions)

2019학년도 1학기
공모전 수상집

V

PPT 템플릿
제작 공모전

의생명과학과 20144119 박주동 **최우수상**

표지



목차



3 간지

: 사이사이 끼어있는 Slide



내
용

4 본문 : 내용이 들어가는 Slide



데이터경영학과 20166134 이 동 렬

우수상

표지



CONTENTS

목차



학습 지원 센터

- 학습법 소모임
- 게릴라특강



행복 나눔 센터

- 동아리 지원
- 지역 사회 봉사단 운영 및 지원



학생 만족 센터

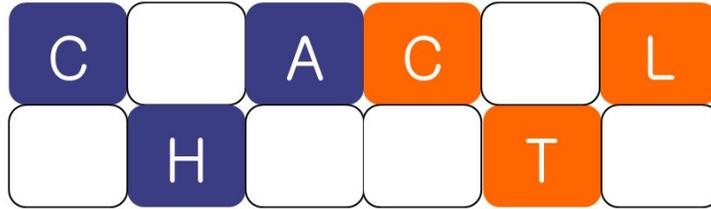
- 학생행복증진
- 진료 상담
- 미술 심리치료



취업 지원 센터

- 창업정보 제공
- 취업 포트폴리오 완성

학습지원센터

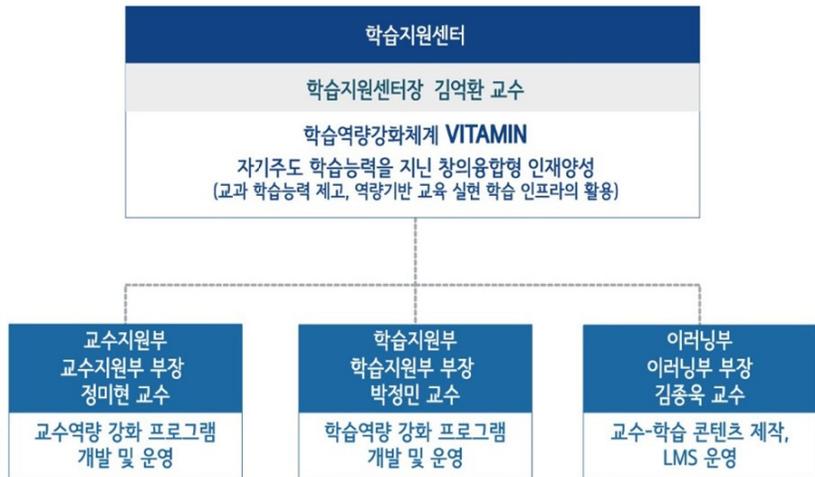


- 학습법 소모임
- 학습법 공모전
- 학습법 클리닉
- 게릴라 특강



내용

학습지원센터



약학과 류현우

우수상

표지



목차

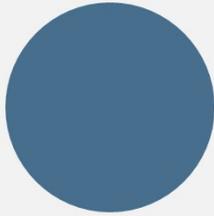
CONTENTS

- 01** 제목 입력
 - 소제목 입력
 - 소제목 입력
- 02** 제목 입력
 - 소제목 입력
 - 소제목 입력
- 03** 제목 입력
 - 소제목 입력
 - 소제목 입력



1 제목 입력

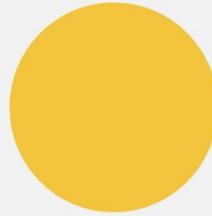
01 소제목 입력



- 텍스트를 입력하세요
- 텍스트를 입력하세요
- 텍스트를 입력하세요



- 텍스트를 입력하세요
- 텍스트를 입력하세요
- 텍스트를 입력하세요



- 텍스트를 입력하세요
- 텍스트를 입력하세요
- 텍스트를 입력하세요



- 텍스트를 입력하세요
- 텍스트를 입력하세요
- 텍스트를 입력하세요

데이터경영학과 김 효 빈

장려상

표
지

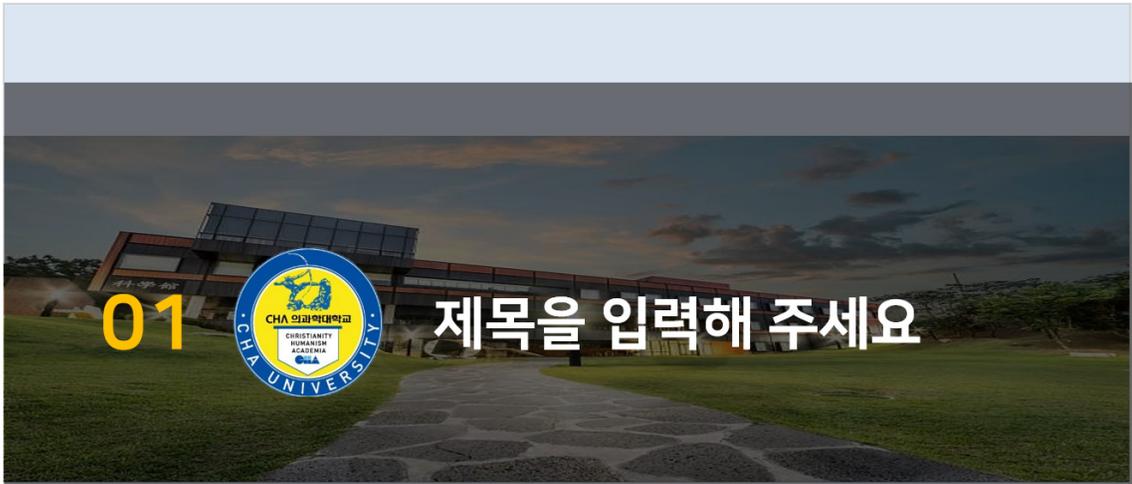


CONTENTS

목
차



- 01 제목을 입력해 주세요
- 02 제목을 입력해 주세요
- 03 제목을 입력해 주세요
- 04 제목을 입력해 주세요



내
영

1 제목을 입력해 주세요

C

Christianity

| 기독교적 이웃사랑의 정신

H

Humanism

| 인간 존중의 정신

A

Academia

| 연구와 탐구의 정신

1 제목을 입력해 주세요

- C** **C**hristianity | 기독교적 이웃사랑의 정신
- H** **H**umanism | 인간 존중의 정신
- A** **A**cademia | 연구와 탐구의 정신

2 제목을 입력해 주세요

CH A!
CHALLENGE

차별화된 도전정신을
가춘 창의적 인재

CH A!
CHANCE

미래 가능성을 함양한
융복합 인재

CH A!
CHANGE

변화를 주도하는
전인적 글로벌 인재

3 제목을 입력해 주세요



2 미래관



총장실/ 부총장실/ 스카이파크/ 행정사무실/ 열람실
 건강과학대학/ 융합과학대학/ 취업지원센터/
 학생만족센터/ 양성평등센터/ 학습지원센터/
 사회봉사센터/ 소수학생지원센터/ 보건실/ 강의실/
 실습실/ 수면실/ 여학생휴게실/ 출력실/ 택배실



감사합니다

이류에게 건강과 희망을 주는 대학
 CHA 의과학대학교

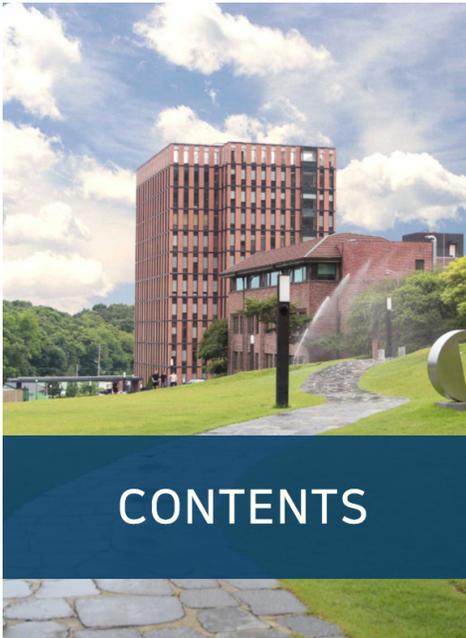
데이터경영학과 김민정

장려상

표지



목차



1. 인사말
2. 설립정신
3. 강점
4. 학과 소개



인사말

2세라는 어린 그 어느 시기보다 인간의 생애와 건강에 대한 관심이 범람하게 고조 되어 가는 시대에 우리 대학이 이러한 요구를 충족시킬 수 있는 의과대학이란 존재는 생애과학 연구가 절실히 필요한 때이기도 합니다.

차별한 그들은 인류 발전의 새로운 패러다임을 예견, 이미 오래 전부터 이를 위한 준비를 차분히 진행해 왔고 학교에서 병원, 연구소, 재단, 행사까지 하나도 이루려는 글로벌 네트워크를 구축하여 의료와 교육사업의 선진화를 이끌어 왔습니다. 우리 차의과대학의 설립정신은 기독교적 이웃 사랑의 정신(Christianity), 인간 존중의 정신(Humanism), 연구와 탐구의 정신(Academia)입니다.

이 세가지 정신은 차의과대학의 설립 모토인 차병원과 우리대학 국민건강과 의학 발전에 기여해 온 전통에서 되었을 뿐 아니라 앞으로 차의과대학이 영예의 추구에 나아갈 목표이기도 합니다. 높은 산 위에 올라야 아래를 보듯 넓은 땅, 넓은 사람이 보입니다. 또 아이를 돌며 위를 바라보면 높은 하늘과 광활한 우주가 그곳에 있습니다. 차병원 세계를 넓게 바라보고 낙담의 마음으로 희망찬 미래를 탐구여 가겠다는 의지를 CHA에 담아 두었습니다.

여러분 한국을 넘어 세계를 품으라. 차의과대학과 함께 여러분의 꿈을 이루며 나아갑시다. 차병원그들은 미래의 주역인 여러분의 든든한 다짐들이 되어드릴 것입니다.

우리 대학은 출가세대, 인문양성에 및 발달성시 연구 분야에서 세계적인 수준의 첨단 기술을 확보하고 있는 국내 최고의 보건교육·생명과학 특성화 대학입니다. 이는 학제적인 융합교육과 과학적 교육환경을 바탕으로 뛰어난 인재들을 지속적으로 양성하고, 최고의 교수진과 선진 교육프로그램을 통해 뛰어난 인재들을 육성에 할 수 있는 기반을 이루고 성장했습니다.

또한 우리 대학은 기초학문을 연구하고 첨단기술을 개발하는 '연구소' 이룰 입장에 직면할 '병원', 산업체와 융합할 기업에 고지치 핵심 연구자료를 보유한 특성을 가진 보기 드문 대학입니다. 향후 기초의학 전진기술의 차세대 개발과 임상 적용 및 산업화에 앞장서는 건강과학융합대학, 그리고 Medical & Health Sciences 연구회는 글로벌 연구중심대학으로 발전하고 인재에게 제공할 수 있는 대학이 되기 위해 새로운 도약과 비전을 준비하고 있습니다.

더 나아가, 2013학년도에는 사대의 흐름에 맞춰 융합과학대학을 신설하였으며, 대안미래융합대학원, 의료중심대학원, 스포츠의학·미용사용학으로 전문 분야를 확장함으로써 다양한 분야의 우수 인재를 육성하는데 최선의 노력을 다하고 있습니다. 또한, 대학의 글로벌화를 위한 인력교육 강화 등 각종 사업을 실시하면서 모든 차의과대학에 최고의 환경에서 공부할 수 있는 Vision을 현실로 만들기 위하여는 대학이 될 것을 약속 드립니다. 항상 도약을 준비하는 우리 차의과대학과에서 여러분의 자질이 인문에게 꽃피어 열매가 되는 꿈을 실현하시기를 축원하면서 여러분의 적극 호응을 부탁드립니다.

차의과대학 회장 차병원 

차의과대학교 총장 이윤규 

내용



Christianity
기독교적 이웃 사랑의 정신



Humanism
인간 존중의 정신



Academia
연구와 탐구의 정신

세계적인 교수진과 글로벌 네트워크로
'차'별화된 메디컬 리더를 키웁니다



내
이



1
학교, 병원, 기업이 연계된 국내 유일의 대학

+ 미국 LA 차병원, 도쿄 셀 클리닉, 분당차병원, 강남차병원, 구미차병원, 자웅 등 국내외 의료기관에서 연수 및 취업 기회 제공

+ 차바이오액, 차디오스텍, 차게어스, 차바이오 F&C 등 차병원그룹 **점단벤처기업**에 취업

3
교육투자 비용이 전국 최고 수준의 대학

+ 2014년 학생 1인당 교육투자비용이 3,860만원으로 국내 4년제 사립대학 중 2위

+ 경제적 부담없이 공부할 수 있도록 성적우수자 및 저소득층 학생들에게 풍부한 장학금을 지원, 수도권 사립대학 중 등록금이 최저 수준

+ 원어민 교수로부터 1, 2학년 매 학기 마다 **영어수업** 개설

+ 2013년 수도권 졸업생 1천명 미만 4년제 대학 중 **취업률 1위**

2
의과학과 사회과학이 융합된 특색화 대학

+ 의생명과학과, 바이오공학과, 식품생명공학과, 보건복지정보학과, 보건의료산업학과 등 실용학과에서 인재 육성

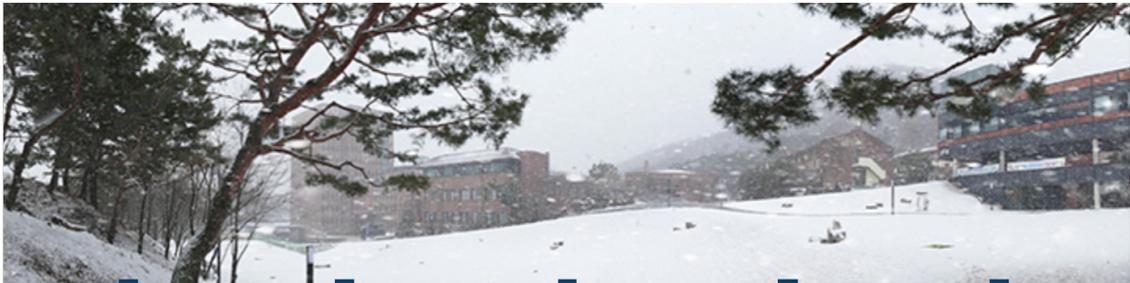
+ 2013년 의과학 교육을 인문분야로 확대하고자 융합과학대학을 신설, 스포츠의학과, 글로벌경영학과, 의료홍보미디어학과(구. 의료홍보영상학과), 미술치료학과로 전공을 확장하여 **특성화된 융합교육 프로그램** 제공

4
첨단 교육시설을 구비한 진취적 대학

+ 신축된 과학관과 미래관이 학생들을 위한 쾌적하고 효과적인 교육환경을 제공

+ 2014년 판교 신도시에 완공된 국내 최대 규모 최첨단 종합연구시설인 '차바이오컴플렉스'에서 의과학 실습 진행

+ 자연계열학과에 입학한 학생들에게는 모교 의학전문대학원 진학에 도움이 되는 학습기회 제공



약학대학

약학과

생명과학대학

의생명학과
바이오공학과
식품생명공학과

간호대학

간호학과

건강과학대학

보건복지행정학과
보건의료산업학과
스포츠의학과

융합과학대학

데이터경영학과
의료홍보미디어학과
미술치료상담심리학과





CHA UNIVERSITY

의생명과학과 20144113 노영석

장려상

표지



목차



1. 학교소개

- 이념과 비전
- 교육목적
- 3CHA 정신



CHA UNIVERSITY
차 의과학대학교

이념과 비전



Christianity
기독교적 이웃사랑의 정신

Humanism
인간존중의 정신

Academia
연구와 탐구의 정신



CHA UNIVERSITY
차 의과학대학교

내
영



 **CHA UNIVERSITY**
차인과학대학교

2019학년도 1학기
공모전 수상집

VI

독서 감상문
공모전

2019학년도 1학기 1차 독서감상문 공모전

약학과 20155108 김 영 진

최우수상

제목 : 나에게 귀를 기울이는 삶, 행복한 삶

약학대학에 입학한지 벌써 3년째다. 지난 3년간 술한 사람들을 만나며 나 자신을 ‘약대에 다니는 남자입니다.’라고 소개했을 때 나에게 물어보는 질문 중 열에 아홉은 대개 이런 식이다. “어쩌다 약대에 진학했어요? 왜 약사가 되고 싶어요?” 그럴 때면 ‘하얀 가운이 멋있잖아요. 어쩌다 와버렸네요. 돈을 많이 벌고 싶어서요. 대한민국에서는 전문직을 알아주니까요.’ 기타 등등 여러 후보 답변들이 내 머릿속을 스쳐지나가지만 그 중에서 가장 무난하고 그럴싸한 답변을 골라 답변한다. “가치 있는 일을 하며 살고 싶어서요.” 그 순간순간에는 내 나름대로 나쁘지 않은 대답이었다고 생각했고 앞으로도 꼭 이렇게 대답할 생각이었다. 그러나 무릇 여느 동물과 달리 인간은 다양한 경험을 통해 진화하고 발전한다고 하지 않는가. ‘행복의 기원’을 재미있게 읽고 행복에 대해 다시금 고찰해본 한 사람으로서, 예전과 같은 질문에 기존과는 조금 다른 답변을 내놓을 것 같다.

“저는 지금 이 순간이 무척 행복하니까요.”

‘행복은 인간을 움직이게 만드는 하나의 장치이다.’

이 책은 행복에 관해 솔하게 다루었던 기존의 여느 책들과 사뭇 다르다. 기존에 존재하던 행복 관련 서적들은 하나같이 ‘편하게 자리에 앉아 눈을 감고 마음속에 무언가를 떠올리든지, 혹은 사랑하는 사람을 안아주고 무언가 위대한 것들을 꿈꾸고 이루어내라든지’를 요구했고 읽고 나면 왜인지는 모르겠지만 마음은 따뜻해지는 아이러니한 경우가 대다수였다. 그런 온화하고 상냥한 감상적인 책들과는 다르게 ‘행복의 기원’은 사뭇 차갑고 이성적으로 행복에 대해 접근했다. 거창한 미사여구는 언급하지 않는다. 도리어 인간을 마치 작동하는 메커니즘이 분명한 하나의 기계에 빗대고 행복은 그러한 기계를 움직이게 하는 하나의 동력원으로 간주한다. 인간의 행동에 대한 동기는 말초적인 쾌감에 기인하고 그러한 쾌감을 자극할 수 있는 행동들을 통해 느끼는 감정을 행복이라고 소개한다. 처음에는 행복에 관한 다음과 같은 접근이 생소하다고 느껴졌는데 꼭 읽다 보면 딱히 틀린 말은 없다. 사실 따지고 보면 다 맞는 말이다.

이 책을 읽고 나서 느낀 행복의 실체는 그렇게 거창하지 않았다. 한편으로는 행복을 좇는 다는 것이 고작 이거였나 싶은 생각이 들 정도로 행복이 무척 심플했다. ‘의미를 찾아라, 가진 것에 만족해라, 긍정적인 생각을 해라’와 같은 머릿속의 탁상공론이 아닌, 오히려 더 원초적이었다. 머리보다 몸을 쓰게 했다. 행동으로 움직이고 그런 자극에 대한 우리 몸의 반응을 과학적으로 설명하니 조금은 행복이라는 것이 손에 잡히는 것 마냥 느껴졌다. 특정 경험이라는 행위로 인해 반응하는 뇌의 기계적인 과정에서의 부산물이 행복이라고 소개하는 작가의 말 덕분에 행복을 더욱 간단하게 받아들일 수 있었고 그만큼 명료하고 뚜렷하게 보였다. 기존의 행복에 관해 논하자면 모든 행복은 마치 종착역 같았다. 모든 물음에 대한 마지막 대답이 행복으로 귀결되는 경향이 있었다. 하지만 책에서 드러난 행복이라는 것은 생명체로서 인간의 생존을 영위하기 위한 하나의 도구라고 소개하며 단지 생존을 위한 하나의 수단일 뿐이고 그 이상도 이하도 아니라고 소개한다. 그렇다고 행복을 과소평가하거나 얕잡아 보지는 않는다. 행복해져야 한다는 강박에 사로잡힌 우리들에게 행복이라는 것은 사실 그렇게 추상적이고 막연한 것이 아닌 손에 잡히고 바로 바로 느껴지는 것이라고 이야기해준다. 한편으로는 우리 스스로가 너무 행복에 관한 큰 부담을 갖고 있었던 것은 아닐까 하는 생각이 든다. 행복은 무언가 위대해야 할 것 같고 나의 행복을 어느 누구에게 이야기해도 다 인정받아야 할 것 같은 중압감에 사로잡혀 오히려 순간순간 느낄 수 있는 행복을 놓치는 것은 아닌가 싶다. 정작 내가 느끼는 행복의 본질, 혹은 순간에 대한 고찰에 있어서 막연한 고민이 시야를 방해하는 것은 아닐까 하는 생각이 들었다. 그런 점에서 이 책은 나의 고민을 한 움큼 덜어주었다.

‘Becoming에 눈을 두고 살지만 정작 행복이 담겨 있는 곳은 Being이다.’

큰 일이 날 뻔 했다. 행복이라는 막연한 단어에 갇혀 하마터면 의미 없이 열심히만 살 뻔 했다. 사실은 행복의 중요성은 알지만 어떻게 행복해질 수 있는지, 삶의 여러 순간들 중에서 과연 나는 어떤 순간에 행복감을 느끼는지에 관해서는 깊게 고민해 본 기억이 없는 것 같다. 나 스스로를 돌아봐도 않은 채 무작정 대다수의 사람이 바라는 행복의 기준에 나의 행복을 맞추지는 않았나 싶다. 이 책에서는 다음과 같은 문구가 있다.

“Becoming에 눈을 두고 살지만 정작 행복이 담겨 있는 곳은 Being이다”

사실 나는 지금 당장 행복하기를 바라는데, 나중의 행복을 향해 달려가는 것이 얼마나 큰 의미가 있는 행동인지 싶다. 물론 그렇다고 망나니처럼 오늘의 행복을 위해 내일을 포기해버리겠다는 의미는 아니지만, 오늘의 행복과 내일의 행복에 가치를 매기자면 오늘의 행복이 더 중요하다 하는 것에는 이견이 없을 것이다. 나중에 있을 시험을 위해 도서관으로 가 공부를 하는 것보다 좋아하는 사람들과 함께 멋진 하늘을 안주삼아 맥주 한 캔 마시는 즐거움이 더욱 소중하다. 시험을 잘 보면 좋은 학점을 받을 것이고, 좋은 학점을 받으면, 좋은 회사에 취직하겠지만, 그 다음은 무엇일까. 내 안에서 발견한 나만의 행복이 아닌 타인의 인정 혹은 부러움에서 비롯된 행복은 그리 길게 지속되지 못하는 것 같다. 누군가의 부러움을 사는 것은 그 뿐이지만, 내

안에 존재하는 행복을 꺼내는 것은 언제 어디서든 장소와 상황의 제약을 받지 않고 가능하다. 책에 언급된 표현처럼 정작 내가 느낄 수 있는 행복은 미래에 있지 않고 현재에 있다. 주위를 곱씹어보고 어느 순간에서든 내가 발견할 수 있는 행복이 무엇인지 고민해보는 인생이 더욱 중요하다고 생각했다.

‘오캄의 날’

사전적 정의에 의하면 어떤 사실 또는 현상에 대한 설명들 가운데 논리적으로 가장 단순한 것이 진실일 가능성이 높다는 원칙을 의미한다. 즉, 어떤 현상을 설명하는 여러 개의 주장 가운데 불필요한 가정이 많은 쪽을 피하라는 것이다. 이것은 우리가 추구하는 행복에도 직접적으로 연결이 되어 있다. 대한민국에서 ‘행복(幸福)’이라는 단어만큼 사람들의 입에 많이 오르내리는 단어가 또 무엇이 있을까. 가수 자이언 티의 히트곡 ‘양화대교’의 가사 중 일부분에도 “행복하자, 우리 행복하자. 아프지 말고. 아프지 말고.”라는 말이 있을 정도로 행복이라는 감정은 우리의 귀에 맴돌고 피부로 닿을 만큼 주변에 무척이나 밀접하게 가까이 있다. 그런데 우리는 그런 행복에 접근하는 과정에 있어서 너무 많은 생각을 하는 것 같다. 심지어 나조차도 ‘내 인생이 조금 더 행복해지려면..?’이라는 물음을 던졌을 때 이런 저런 경우의 수와 가정이 왜 이렇게 많이 미사여구처럼 붙는지 모르겠다. 책을 접해보니 행복에 대해 조금은 단순하게 접근할 필요가 있다는 생각이 들었다. 불필요한 잔가지들은 ‘오캄의 날’로 쳐버리고 진정으로 내가 어떨 때 행복한지에 귀 기울일 필요가 있다. 그리고 보니 행복은 그렇게 멀리 있지 않았다. 친한 친구들과 함께 수다를 떠는 것이 즐겁고 맛있는 밥을 먹는 것이 즐겁다. 돌이켜보면 무언가 대단한 것을 해냈을 때 보다 이렇게 잔잔하고 소박한 일들이 더 행복했던 기억으로 오래 남아 있는 것 같다. 행복을 느끼는 기준을 세울 때에 있어 조금 더 단순하고 간단하게 생각하는 것이 중요하다. 거창하다고 해서 큰 행복이고 소박하다고 해서 작은 행복이 어디 있을까. 행복은 그저 다 같은 행복일 뿐이다.

다시 처음으로 돌아왔다. 올 해로 약대에 입학한지 3년째고 내년이면 캠퍼스를 떠나 실무를 경험하러 실습을 나아가야하는데, 그럴 때마다 이따금씩 내 머릿속에서는 자그마한 생각에 생각이 꼬리를 물어 그런 고민들이 동그랗게 파리를 틀 때가 있다. 나는 커서 뭐가 될까. 약사가 되겠지. 왜 약사가 되려고 할까. 난 뭘 좋아하지. 약사는 무엇일까. 이전까지 내가 나에게 던지는 ‘왜?’라는 질문을 해결해 주는 만능열쇠와 같은 답은 한 가지였다. “행복하려고.” 근데 정작 행복이 무엇일까, 무엇을 할 때 행복할까에 대한 고민은 그리 깊지 않았던 것 같다. 무엇보다 행복이라는 것이 정확하게 무엇인지 알지 못했었다. 그러나 지금은 다르다. 행복을 찾아 방황했던 25년간의 인생의 종지부를 찍었다. 행복을 좇는 사람들의 공통적인 질문이 하나 있다. 사람들은 ‘인생에 무엇이 있어야 행복할까?’와 같이 행복하지 않은 이유를 결핍에서 찾는 것 같다. 하지만 막상 결핍된 것이 채워졌을 때, 전에 기대하고 바라던 행복감이 충족되었는지 다시 고민해보는 사람은 많지 않았을 것이다. 남들과의 비교를 통해 나에게 부족하고 없는 것을 찾는 순간 불행은 시작된다. 진정으로 끊이지 않는 행복을 추구하려면 무엇보다도 내 삶의 주인이 타인이 아닌 자신이 되어야 한다. 따라서 다른 사람을 지나치게 신경 쓰기보다 내 안의 행복에 귀를 기울여야

한다. 나의 모든 것을 버리고 오로지 남을 '위해'사는 것은 바람직하지 않은 인생이다. 나의 행복을 향해 살되 그런 과정에서 상대방과 함께 자연스럽게 어우러져 상대를 존중하며 사는 것, 그것이 진정한 행복의 종착역이라 생각한다.

간호학과 20192121 김 주 연

우수상

제목 : 어디에나 있는 행복

〈행복의 기원〉이라는 책을 읽기 전에, 먼저 ‘행복이란 무엇인가’에 대해 생각해 보았다. 나는 책이든 영화든 직접 읽고 보기 전에 제목을 보면서 어떤 이야기일까라는 생각을 먼저 한다. 작가가 또는 감독이 보는 사람들로 하여금 무슨 이야기를 하고 싶은지에 대해 추측해본다. 이 책의 제목을 보고 딱 든 생각은 ‘행복을 말하는 다른 책과 다를 바 없을 것 같다.’라는 생각이다. 더 치열해지고 힘들어진 사회 때문일까. 요즘 베스트셀러들을 보면 만화 캐릭터를 표지로 하고 예쁜 제목, 따뜻한 말들로 가득한 책들이 많은 것을 볼 수 있다. 사실 나는 그런 책을 보면 별 감흥이 없다. 고등학생 때는 자기개발 도서를 좋아하고 잘 읽었다. 책 속에 나온 성공한 사람들의 이야기, 그 사람들의 가치관을 따라 나 또한 그렇게 하면 이 사람처럼 성공할 수 있을 거라는 희망을 가졌었다. 하지만 20살이 되고 대학교를 다니면서 그런 책들은 더 이상 눈에 들어오지 않았다. 나의 상상과 현실에는 너무나 큰 괴리가 있었다. 대학에 가서 하고 싶은 공부를 하고 가고 싶은 직장에 들어가서 언제나, 매일매일이 행복할 줄 알았다. 내가 왜 다니던 학교를 갑자기 그만두고 다른 길을 가게 되었는지 그 근본적인 이유를 꼽는다면, 너무나 낙천적이었던 나의 모습을 그 이유로 꼽고 싶다. 실제로 그 공부에 뛰어 들어가 보니, 내가 상상한 공부와는 거리가 멀었고 상상한 대학생활 또한 아니었다. 23살이 된 지금의 내가 그 당시를 생각해 보면 나는 나의 밝은 미래와 이미 유명해진 나의 모습만을 그렸을 뿐, 정작 그 과정에 대해서는 생각해 보지 않았던 것 같다, 그래서 한 번도 생각하지 않았던 그 과정이 막상 나에게 힘들게 다가오니까 전공에 대한 흥미뿐만 아니라 꿈에 대한 희망이 점점 사라졌던 것 같다. 이런 나에게, 용기와 희망을 줄 수 있다는 베스트셀러들은 그저 좋은 말만 늘어놓은 하나의 책에 지나지 않았다.

그래서였을까. 〈행복의 기원〉이라는 책 또한 별 기대 없이 읽었던 게 사실이다. 하지만 책을 읽으면서 나의 예상과 빛나는 내용이 나오면서 점점 흥미를 가지며 읽게 되었다. 아직도 기억에 남는 내용이 있다. 자존감이 낮은 사람에게 ‘긍정적인 생각을 해보세요.’라고 요구하는 것은 ‘손에 못이 박힌 사람에게 아프지 않다는 생각을 해보라고 강요하는 것’과 같다는 내용이다. 이 부분을 읽으며 나는 많이 공감했다. 내가 다시 무엇을 해야 하고 앞으로 어떻게 살아가야 할지 고민할 때 나는 절망적이었고 믿었던 내 꿈에 마치 배신당한 느낌이였다. 그만큼 그 당시 나의 자존감은 낮아 있었다. 그 때 많은 사람들이 ‘괜찮아. 나중에 행복할 너의 모습을 상상해봐.’라는 식의 말들을 나에게 해주었다. 하지만 이미 그 넘치는 긍정적인 생각으로 인해 한 번 무너졌다고 생각한 나에게 그 말들이 그저 의미없는 말이였다. 아직 마음에 상처가 있는데 그 상처를 치료하지 않고 상처가 다 아물었다고 생각만 한다면, 그것은 굶고 굶아 더 심해질 뿐일 것이다. 다시 자존감을 높이고 정말 행복한 나를 만들기 위해서 필요한 것은 긍정적인 생각만이 아닌, 내가

직접적으로 경험하고 그것을 통해 느끼는 다양한 감정이다. 이 책에서는 그 경험이 꼭 대단한 것 아니어도 된다고 말하고 있다. 그저 내가 좋아하는 음식을 먹고, 좋아하는 사람과 시간을 보내는 그런 일상적인 것에서 우리는 행복의 기원을 찾을 수 있다고 말한다. 이 책에서 행복하다는 것은 실제로 우리 뇌에서 일어나는 쾌락과 본능적인 만족감이라고 정의한다. 앞서 말한 좋아하는 사람과 시간을 보낼 때, 책 속의 표현을 빌려 쓰자면 우리 뇌에서는 쾌감을 얻는 행위로 여기고 파란 신호등을 켜 것이다.

그렇다면 결국 이 책에서 말하고자 하는 행복의 기원은 어디일까. 바로 여러 사회적 상황에서 발생할 수 있다고 말한다. 그렇다면 사회적 상황은 정확히 무엇을 말하는 것일까. 사회적 상황이 가장 필요한 한 가지는 사람이다. 나 혼자 사회를 만들 수 없으며 그 어떤 상황조차 만들 수 없다. 결국 다른 사람들과 상호작용할 때 우리는 쾌감을 통해 켜지는 파란 신호등, 즉 행복함을 느낄 수 있다는 것이다. 그것을 이 책에서는 많은 과학적 연구와 통계를 제시하며 증명하고 있다. 거꾸로 이야기하면 행복해지기 위해서는 사회적 상황에 내가 많이 있어야한다는 것이다. 모든 사람들이 사회적 상황에 많이 노출되어 있을까. 그 정도는 사람마다 다르다. 이 책에서 그 정도를 결정짓는 것은 성격이라고 말한다. 외향적인 성격을 가지고 있는 사람은 다른 사람과 사귀고 친해지는 과정을 더 쉽고 즐겁게 여길 것이다. 반면에 내향적인 성격의 사람은 이를 어려워하고 불편해할 것이다. 즉 외향적인 사람들이 사회적 상황을 통해 얻을 수 있는 행복을 더 쉽게 느낄 수 있다는 것이다. 이 내용을 보면서 나는 이런 생각을 했다. 그럼 내향적인 사람은 행복해질 수 없는 건가? 내 주위에도 내향적인 사람들이 존재한다. 물론 그 사람들이 행복한지 아닌지 내가 알 수는 없지만 분명 저 사람은 지금 살고 있는 삶에 만족하며 살고 있다고 생각한 적이 있다. 그에 대한 해답 또한 이 책에 나와 있다. 내향적인 사람들도 그들이 속한 사회 속에서 사람들을 만나고 인간관계를 가지며 충분히 행복해질 수 있다고 말이다. 따라서 행복은 우위를 가지지 않으며 누구나 그들의 삶 속에서 느낄 수 있는 감정이라는 것을 알 수 있다.

하지만 많은 인간관계가 행복감을 준다면, 이해할 수 없는 한 가지가 있다. 내 친구를 예로 들고 싶다. 내 친구는 요즘 많은 사람들이 하는 SNS에 푹 빠져있다. 친구를 맺고 있는 수 또한 매우 많다. 그렇다면 그 친구는 많은 인간관계를 맺고 있으므로 매우 행복해야 한다. 하지만 내 눈에는 그렇지 않은 것처럼 보였다. 물론 행복할 수도 있다. 하지만 하루에 있었던 작은 일까지도 소통하고 반응이 많이 없으면 속상해하고 기분이 안 좋아지는 친구의 모습을 볼 때면 저렇게 까지 해야 하는 건가라는 생각이 들 때가 많았다. 관계를 맺으면서 정작 행복해야 하는 사람은 나 자신인데 마치 다른 사람들의 눈에 행복에 보이려고 포장하는 것 같았기 때문이다. 그래서 한 번은 물어본 적이 있다. ‘너 그거 하면서 스트레스 받는 것 같은데 왜 하는 거야?’라고. 그 친구는 이렇게 말했다. ‘반응이 없으면 그렇긴 한데 그래도 사람들이 좋아요 눌러주고 사람들이 댓글을 달아 주면 그게 기분이 좋고 기뻐.’ 이 대답을 들으며 이해가 가지 않았는데, 이 책을 읽고 나서는 생각이 조금 바뀌었다. 그 친구가 그 소통을 통해서 쾌감을 얻고 파란 신호등이 켜진다면, 그 친구에게는 그 활동이 조금의 스트레스를 주더라도 행복의 기원이구나라는 생각을 하게 되었다.

‘행복’이라는 단어를 생각하면 사실 어떤 거창하고 대단한 관념이라고 생각하게 된다. 하지만 이 책에서는 행복이 대단한 것에서 나오는 것이 아닌, 앞에서 말한 것처럼 좋아하는 사람과 좋아하는 음식을 먹는 그런 사소한 경험에서 나온다고 이야기한다. 생각해보면 우리는 매순간 그것도

셀 수 없이 많은 행복을 느낀다고 할 수 있다. 지금 나의 삶을 보자. 기숙사에서 4명이 함께 자고 일어나며 아침에 준비하면서 많은 이야기를 나눈다. 나를 제외한 3명의 친구는 내가 좋아하고 함께 있으면 편안하다. 그렇다면 이것은 행복이다. 또한 강의실에 가서 수업 시작 전, 쉬는 시간, 점심시간에 동기들과 함께 맛있는 것을 먹으며 시간을 함께 보낸다. 이 또한 행복이다. 그리고 동아리 활동을 하면서도 처음에는 조금 어색할 뿐, 함께 시간을 보내면서 서로의 이야기를 나누며 가까워진다. 그렇다면 이 또한 행복이다. 나의 삶을 돌아봤을 때, 나는 이런 생활을 내가 행복 해지고 싶어서 의도적으로 한 적은 없다. 그저 하루의 한 부분이고 사소한 것일 뿐이다. 하지만 이런 사소한 것들이 나에게 불쾌감을 주는가? 아니다. 그저 나에게 좋은 기분을 주고 지속적으로 이어가고 싶게 만든다. 이 책을 읽고 나니, 이런 하나하나가 행복이다. 그렇다면 나는 행복하다고 할 수 있다. 이 책을 읽고 나서 행복에 대한 나의 생각이 엄청 작아졌다. 그 의미 자체가 작아졌다는 것이 아니라 행복이라는 단어의 부담감, 나에게 행복이라는 단어가 어울리는가라는 의구심이 작아졌다는 것이다. 사실 아직까지도 행복이 내 삶에 가득 차있다고 자신있게 말 할 수는 없다. 하지만 행복이라는 단어와 가까워졌고, 앞으로 내 입에서 자주 나오고 마음 한 부분에 자리하고 있을 거라는 확신이 든다. 이 책을 읽고 나에게 가장 크게 남은 한 가지는 분명하다. 행복은 우리 삶 속 어디에나 있다는 것이다.

제목 : 나를 살아가게 하는 힘: 행복

책 〈행복의 기원〉 서은국

‘잠, 돈, 맛있는 음식, 친구와 가족.’

교수님께서 주신 새하얀 백지에 큼지막하게 다섯 단어를 써넣었다. 이는 행복배움 교양 수업 시간에 ‘나를 행복하게 하는 다섯 가지’를 적은 것이다. 이 다섯 가지를 떠올리는 데에는 십초도 채 걸리지 않았다. 그러나 이에 대한 이유도 함께 적어보라는 교수님의 요구에는 잠시 머뭇거리릴 수밖에 없었다. 나는 왜 잠을 자는 것에 행복한가? 왜 친구와 가족과 함께 있을 때 행복을 느끼는가? 한 번도 생각해보지 않았던 탓에 좀처럼 이유가 떠오르지 않았다. 어쩔 수 없이 ‘그냥’이라는 말을 그럴싸하게 포장하여 몇 줄 적어 제출해버렸다.

우리는 확실히 행복에 관심이 많다. 서점에 가면 다양한 행복 지침서들을 쉽게 찾을 수 있으며 텔레비전을 켜면 행복전도사가 나와서 행복해지는 법을 강의하기도 한다. 동화의 마지막은 으레 주인공이 오래오래 ‘행복하게’ 살았다며 끝을 맺는다. 또한 나를 포함한 많은 사람들이 행복할 삶을 목표로 두고 살아간다. 반면에 행복을 왜 느끼는지, 그 행복은 어디서부터 온 것인지에 대해서는 큰 관심을 갖지 않는다. 하지만 확실한 행복을 위해서는 행복해 지는 법을 찾기 이전에 그 행복이 어디서 기원하는지 알아내는 것이 순서일 것이다. 그렇기에 위 다섯 단어에 대한 이유를 찾을 수 있길 기대하며 행복의 기원을 찾아 페이지를 넘기기 시작했다.

결론부터 이야기하자면 책에서 주장하는 행복의 기원은 바로 유전자였다. 행복과 유전자. 너무도 이질적인 단어들의 조합이라고 생각하였지만 뒤이은 설명에 이내 고개를 끄덕일 수밖에 없었다. 행복은 인간의 생존을 위해 유전자에 프로그래밍된 하나의 장치라는 것이다. 고등학교 때 자연선택설에 대해 배운 적이 있다. 그중 목이 긴 기린은 높은 곳에 있는 잎을 따먹을 수 있었고, 목이 짧은 기린은 잎을 따먹지 못해 개체수가 줄어 결과적으로 현재는 목이 긴 기린만이 살아남았다는 설은 대다수가 알 것이다. 여기서 기린의 목 길이는 행복이라 할 수 있다. 행복을 별로 느끼지 못하는 인간은 도태되고 행복을 많이, 자주 느낄 수 있는 인간들이 살아남은 것이다. 우리들은 허기진 배를 맞난 음식으로 채울 때, 며칠 밤을 새다 안락한 침대에 누워 잠을 청할 때, 사랑하는 사람과 입맞춤을 할 때 매우 큰 행복감을 느끼게 된다. 만약 이 때 행복을 느끼지 못한다면 머지않아 굶어죽거나, 과로로 죽거나, 육신은 죽진 않더라도 후손을 남기지 못해 유전자로서의 죽음을 맞이하게 될 것이다. 행복이 곧 생존의 원동력이므로 인간은 이를 느끼게 되어 있다는 저자의 주장은 단번에 납득할 수밖에 없었다. 동시에 교양시간에 종이에 적어 넣었던 다섯

단어 중 잠과 맛있는 음식에 행복을 느끼는 이유가 충분히 설명되기까지 했다.

그렇다면 친구와 가족과 함께 있을 때는 왜 행복을 느끼는가? 이도 생존과 관련이 있는 것일까? 책의 대답은 ‘그렇다.’이다. 인간은 사회적 동물이다. 허허벌판에 홀로 있으면 금방 맹수에게 잡아먹히거나 먹을 것을 찾지 못해 죽어버릴 것이다. 그러나 여럿이 모여 있다면 그 맹수를 사냥하여 잡아먹을 수도 있고 벌판을 경작하여 농사를 지으며 살아갈 수도 있을 것이다. 인간이 타인과 함께할 때 행복감을 느끼는 이유 역시 생존이었다. 하지만 곧 커다란 의문이 고개를 들기 시작했다. 혼자 있을 때에 행복을 느끼는 사람들은 어떻게 설명할 수 있는가? 대한민국의 현대인들은 인간관계에서 오는 스트레스로 인해 골머리를 앓고 있으며 심한 경우 자살까지 행한다. 때문에 혹자들은 이러한 스트레스를 미연에 방지하기 위해 타인과의 관계를 아예 단절해버리기도 한다. 그래도 저자는 인간은 함께 있을 때 행복하다고 계속해서 주장한다.

물론 사람들은 사람들에 의해 상처받고 고통 받는다. 하지만 우리는 행복에 대해 재고해볼 필요가 있다. 행복이란 스트레스가 없는 평온한 상태가 아니다. 평온함을 넘어 아드레날린이 마구 뿜어져 나오는 매우 기쁜 상태이다. 즉, 사람에 의해 고통 받을 수 있을 수 있지만 동시에 행복할 수도 있다는 말이다. 학창시절, 친구와 싸워 학교에 가기 싫었어도 좋아하는 연예인 이야기를 친구들과 나눌 생각에 얼른 학교에 가고 싶어지기도 했다. 삶도 마찬가지로인 것 같다. 사람 때문에 당장이라도 죽고 싶다가도 사람 때문에 내일 아침 눈 뜰 힘을 얻는다. 실제 연구로도 타인에게 관심이 많으며 그들과 어울리기 좋아하는 즉, 외향적인 성격의 사람이 내향적인 성격의 사람보다 더 행복하다는 것이 증명되었다. 커다란 의문이 잠시 고개를 들었으나 결론적으로 친구와 가족과 함께 있을 때 행복한 이유 역시 ‘생존’으로 설명할 수 있던 것이다.

마지막으로 돈은 어떨까? 자본주의인 현대 사회에서 돈이 생존에 필수불가결한 요소임에는 반박하기 쉽지 않을 것이다. 그렇다면 행복은 생존을 위한 것이니 돈이 많을수록 행복해진다는 결론을 내려도 될 것인가? 그러나 역설적이게도 많은 연구들이 가진 돈의 액수와 행복은 비례하지 않는다고 말해주고 있다. 물론 돈이 아주 없으면 불행할 것이다. 생존에 위협을 받는 정도라면 말이다. 바꿔 말하면 생존에 지장만 없을 정도의 돈만 있다면 그 이상의 행복은 돈에 좌지우지 되지 않는다는 뜻이다. 국가별 행복지수 순위와 소득수준 순위가 같지 않은 것만 보아도 쉽게 알 수 있다.

그러나 돈을 생존의 수단으로 보는 것이 아니라 이성에게 어필할 수 있는 하나의 매력으로 본다면 어떨까? 저자는 그림그리기, 춤추기 등 생존과 전혀 관련 없는 활동을 할 때에도 인간이 행복을 느끼는 것에 의문을 품었다. 그러나 이는 공작새의 꼬리를 통해 설명되었다. 공작새의 꼬리는 크고 눈에 잘 띄어서 생존에는 매우 불리한 요소이지만 짝짓기에 유리하다. 이에 따라 큰 꼬리를 가진 공작새가 더 우위를 차지할 수 있었다. 그림그리기, 춤추기 역시 공작새의 꼬리처럼 생존에는 불필요할지라도 이성에게 매력적인 요소로 작용할 수 있기 때문에 행복을 느낀다고 할 수 있다. 같은 맥락에서 돈은 생존 이상의 가치가 있다고 생각하였다. 현대사회에서는 재력은 하나의 능력으로 여겨지며 이는 이성에게 매력으로 작용할 수 있을 것이다. 그렇다면 자연스레 돈을 많이 가질수록 인간은 행복할 것이다. 따라서 생존에 지장 없을 정도의 돈만 있다면 그 이상의 행복은 돈과 큰 관련이 없다는 저자의 주장은 돈을 매력 요소로써 충분히 고려해 본 것인지 의문을 제기하고 싶다.

결과적으로 돈이 생존 수단이든 매력 요소이든 소유했을 때 행복한 이유는 설명이 된다. 이렇게

이 책 한권을 통해 무의식적으로 적어 낸 ‘나를 행복하게 하는 다섯 가지’를 모두 설명할 수 있었다. 하지만 책을 덮고 이내 드는 생각은

‘어쩌면 처음에 이유를 적어내지 못한 것이 자연스러운 것일지도 모르겠다.’

이었다. 왜냐하면 생존을 위해 유전자가 뇌에 행복을 느끼라고 명령하기 때문이다. 행복은 유전자 안에 내재되어 있는 것이고 인간은 그를 따를 뿐이다. 평소에 우린 서로에게 왜 이족보행을 하는지 묻지 않는다. 그렇게 진화해왔고 그건 당연한 것이기 때문이다! 행복도 마찬가지라고 생각한다. 행복하도록 진화해왔기 때문에 우리는 행복한 것이다. 행복한 이유를 모르는 것이 당연하다. 하지만 사람들에게 행복의 이유를 모른 채로 살아가라고 하고 싶진 않다. 이 책을 통해 행복은 어디서부터 오는 것인지, 왜 나를 행복하게 하는 것인지 알게 된 사람이라면 찾아오는 행복을 의심하지 않고 다음 행복을 기대하게 될 것이다. 그렇게 계속 행복을 기대하며 살아갈 힘을 얻게 될 것이다. 그리고 나 또한 그럴 것이다! 그렇기에 많은 사람들이 행복의 기원에 대해 고민해보고 알아봄으로써 내일 아침 눈 뜨는 것을 기대하게 되길 바란다. 행복은 곧 생존이며 삶을 살아가게 하는 힘이므로.

보건복지행정학과 20163163

천혜림

장려상

제목 : 아폴로와 하겐다즈, 그리고 어떤 것

요새는 아이들 보기가 힘들다고 하지만 우리 동네는 다르다. 특히 우리 아파트엔 많은 초등학생들과 미취학 아동들이 살고 있다. 초등학교와 어린이집이 집 근처에 있기 때문에 학부모들이 이곳을 선호한다고 부동산 주인이 말했다. 그 밖의 다른 요인도 있겠지만 말이다. 아무튼 그래서인지 우리 아파트 단지는 언제나 활기찬 기운이 넘치고 왁자지껄하며, 시간을 잘 맞춰서 나가면 색깔별로 다른 가방을 메고 등교하는 아이들을 볼 수 있다. 처음엔 많은 초등학생들로 무척 당황했지만, 이곳으로 이사 온 지 3년이 다 되어 이젠 여유롭게 그들을 지켜볼 수 있다. 물론, 내 나이가 많지는 않지만 초등학교를 기준으로 한다면 굉장한 선배라서 그들의 모습을 보고 어렵 짐작 할 수 있는 정도는 된다. 내가 주로 보는 그들은 반쯤 감긴 눈으로 분홍색 혹은 진한 파란색 가방을 메고 등교하는 모습이거나 7교시가 끝나고 통학 버스를 타러 가는 우리 차의과학대학교의 학생들처럼 활짝 핀 얼굴로 삼삼오오 모여 하교하는 모습인데, 이들 손엔 시간대별로 들려있는 것이 다르다. 대체로 아침엔 빈손이거나 밥을 먹지 않고 가는 아이에게 쥐어준 엄마의 계란샌드위치 혹은 주먹밥 같은 어떤 큰 덩어리이고, 하교시간엔 동전이나 지폐가 들려있다. 그리고 매주 목요일엔 떡볶이나 닭꼬치, 어묵을 먹는다. 한 달에 용돈으로 얼마를 받는지는 잘 모르겠지만 이들은 학교 앞 작은 문방구 앞에서 떠나지 않고 옹기종기 앉아 스틱을 튕기며 오락을 하거나 오백원 두 개를 넣고 캡슐을 뽑아 결국엔 쓰레기가 될 장난감을 모으고, 식품생명공학과 교수님 들께서 보시면 기함하실 것 같은 정체불명의 군것질을 입에 물고 아주 즐겁게 수다를 떠다. 대화 내용은 수학 익힘책 같은 것들인데 군것질은 다양하다. 자세히 살펴보면 군것질은 유행도 없는 것인지 내가 어릴 적에 먹었던 것들이 꽤 있다. 예를 들면, 착한 성분도 아니면서 왜 착한지 묻는 '차카니'라고 하는 과자와 왜 먹을 것을 빨대 안에 넣어놨는지 모르겠는 아폴로, 휘파람을 불지 못하는 내게 굉장한 능력을 가져다주는 휘파람 사탕 등이 있는 식이다. 지금의 나라면 그 돈을 주고 그걸 먹을 바에야 돈을 더 보태어 하겐다즈 그린티 앤 아몬드 바를 먹겠으나 그들은 그러지 않는다. 심지어 편의점도 근처다. '저게 그렇게 좋을까?'. 어릴 적 내 표정도 저랬을까 생각해봤다. 나는 더 심했기에 조용히 집으로 들어가 책을 폈다. '행복의 기원'이다.

어릴 적과 달리 나이가 들면서 달라지는 점은 감정이 점점 무뎠어진다는 부분이다. 분명 어릴 적엔 이렇게 피곤하고 무표정으로 하루를 보내는 사람이 아니었는데 이상하게 해만 바뀌면 점점 더 많은 것에 시큰둥해진다. 딱히 좋지도 싫지도 않은 상태가 지속되면서 하루는 지루해지고, 일 년은 빠르게 흘러간다. 다른 사람들에게 물어도 그렇다고 하니 나만 그런 것이 아니라서 다행이기도 한데 여쭙본 분이 부모님이시라 이래도 괜찮은 건가 싶을 때가 있다. 어쩔 때는 스스로

잡지 않으면 회색빛의 기이한 형상이 되어 세상을 바라볼 때도 있다. 비유를 하자면 물을 마시지 않아도 갈증이 없는 것이다. 그런 기이한 형상을 거울로 보다가 더 이상 안 되겠다 싶으면 아이들이 있는 곳으로 발걸음을 옮긴다. 우리 동네 영화관에 가면 뽑기를 할 수 있는 기계가 옆 벽면에 짝 설치되어 있는데 꼭 초등학생들이나 중고등학생 커플들은 그곳에서 종종 뽑기를 하곤 한다. 나는 그걸 무심히 바라보며 ‘재밌나?’하는 생각을 하다가 초등학생들 틈으로 끼어든다. 아이들은 엄마나 아파한테 줄라서 받은 동전들을 넣곤 “제발! 제발! 똑같은 거 말고!”를 외치며 손잡이를 돌렸는데 나온 결과물에 따라 표정이 제각각이었다. 한 아이는 “앗싸요!”같은 무슨 말인지 모를 감탄사를 뱉으며 까르륵 웃었고, 한 아이는 “아... 또야! 일부러 그런 건가?”하며 물어도 대답 없는 기계에게 의심을 품었다. 까르륵 웃은 아이는 엄마와 아파에게 뛰어가 자랑을 하고, 그들의 부모가 손에 들린 것을 시큰둥하게 쳐다보든 말든 본인은 좋아서 여전히 까르륵 거린다. 내가 본 그 아이의 표정을 해석하자면 ‘기쁨’이다. 나는 ‘왜?’라고 답한다. 저 아이는 왜 저게 본인을 웃게 하는지 알고 있을까? 매번 느끼는 것이지만 인간의 무의식은 참 알기가 어렵다. 무의식이라고 생각했던 것은 알고 보면 의식에 가까운 것이 많다. 나조차도 나를 모르는 것이다. 그런데 왜 저런 감정을 느끼는 것일까. 저자는 인간이 여전히 고상한 척 하는 동물이며 인간의 모든 생각과 행위는 결국 생존을 위한 것이라고 한다. 생존과 뽑기 기계에서 나온 장난감은 무슨 상관인가. 그 아이들을 더 탐구해보기로 하자. 장난감을 가졌기에 배가 부른 걸까? 그건 불가능하다. 먹는 장난감이 아닌 이상 장난감으로 배가 부를 수가 없기 때문이다. 아니면 추위나 더위에서 벗어날 수 있었는가? 양탄자라면 모를까 그 아이가 손에 쥐는 것은 그 아이의 손보다도 작은 장난감 한 개다. 혹시 그 아이는 ‘내 집 마련’에서 자유로울 수 있게 되었는가? 아니, 인형의 집에선 인형만이 살 수 있다. 그렇다면 무엇이 그 아이를 살아있게 만들었을까. 답은 아이의 표정에 있었다. 상영시간이 한참 남아 지루해하며 곧 제 집의 거실마냥 바닥에 나부라질 것처럼 집중력이 흐트러지던 아이는 뽑기를 통해 남은 시간을 기다릴 수 있는 기회를 얻었다. 아, 이것이 그 아이의 생존이었다. 저자가 웃었다. 거 봐!

나는 대체로 삐딱한 태도를 가지고 있는 사람이므로 저자의 생각에 더 깊이 파고들기로 한다. 저자는 본인이 썼듯이 건조하게 답한다. “생존, 그리고 번식.” 인권을 강조하는 세상에선 인간이 고귀하다고 생각하기 쉽다. 게다가 옛날처럼 법으로 정해놓은 신분제도나 노비제도가 있는 것도 아니니 속은 어떨지 모르나 어쨌든 모든 인간은 평등하며 존중받아야 하고, 그 자체로도 가치가 있는 것이라고 배운다. 나 또한 그 생각은 동의한다. 그럼 이런 귀한 인간은 머릿속에 무엇을 담고 살아야 하는가가 뒤이어 나올 질문이다. 귀함의 기준을 머릿속에 담고 있는 생각으로 삼는다면 아마 그 누구도 귀한 존재가 되지 못할 것이다. 귀함에 대한 기준은 모두 다르기 때문이다. 그럼 저자처럼 생존과 번식을 기준으로 삼는다면? 모든 인간은 귀해진다. 우리는 왜 맛있는 집을 찾아다닐까, 우리는 왜 예쁜 옷을 살까, 우리는 왜 집을 살까를 생각하면 답은 건조하다. 살기 위해. 드라마 ‘육룡이 나르샤’에 보면 ‘분이’라는 캐릭터가 살아있으면 뭐든 해야 한다고 말한다. 또 ‘이방원’은 아무것도 하지 못하는 자신을 못 견뎌 하고, ‘정도전’은 동굴에서 굶어 죽은 아이들과 온 백성을 위해 조선이라는 나라를 세울 거대한 계획을 짠다. 이들을 따르거나 반대하는 사람들은 저마다의 이유가 있지만 모두 살기위해 그렇게 행동한다. 그 끝이 죽음일지라도 말이다.

이 드라마의 가장 행복한 장면을 꼽는다면 분이가 이방원과 정도전 중 한 분을 선택하지 않아도 될 때고 이방원이 마냥 순수하게 정도전을 좇을 때며 정도전이 동굴에서 조선을 구상할 때일 것이다. 드라마이긴 하지만 그들이 했던 결정이 이해가 가면서도 한편으론 참 서글펐다. 행복을 위해 선택하는 것이 모두 달랐고, 그 길의 끝도 달랐기 때문이다. 참 서늘하기도 하고 고개가 끄덕여지기도 한다. 그리고 우리들에게서도 그런 모습을 볼 수 있다. C학점에서 벗어나기 위해 오늘도 공부하는 누군가에겐 그것이 생존의 문제이고, 언젠가 대학을 졸업하고 사회에 나가 우리 대학교의 졸업생들이 다양한 분야에서 대학의 명성을 드높이는 일은 번식의 문제이지 않을까. 매 순간마다 우리가 선택을 해온 것은 분명하다. 그렇다면 생존과 번식의 문제는 이렇게 어둡고 무거운 일이기만 할까. 그렇지 않다고 생각한다.

고등학생 때 도자기 만드는 곳에 간 적이 있었는데 물레를 돌려 만드는 것도, 하나하나 쌓아 올리며 만드는 것도 무척 힘들었던 기억이 난다. 물레는 조금만 힘을 쥐도 출렁이는 곡선이 생겼고 무엇으로도 쓰기 어려운 모양으로 변했다. 나는 원하던 모양을 만들기 위해 온 집중을 손 끝에 모았지만 물레는 매번 내게 콩깍지가 썬 것 마냥 헤벌쭙 웃었다. 의사소통이 안 되니 그만 웃으라고 해도 소용이 없었다. 그 때 만든 것은 쌓아올려 만든 손바닥 크기의 나뭇잎 모양 접시였다. 원래는 지름이 30cm정도였는데 굵고 나니 당황스럽게도 줄어들었지만 그래도 좋다고 친구들과 깔깔대며 그 위에 김밥을 놓고 먹었다. 집으로 가져가선 전시용으로 뒀다. 가끔 잔돈을 올려놓는 용도로 말이다. 참 볼품없고 유치하지만 그 접시를 보면 슬며시 미소가 지어지며 머리 위론 그 때의 그 모습이 찬란하게 펼쳐진다. 공방이 있던 그 경기도 어느 곳의 조용한 마을 풍경, 미세먼지 없이 파란 하늘, 동동 떠다니는 구름과 따뜻한 햇살, 새들의 기분 좋은 노래, 나무에서 나오는 상쾌한 향, 가마에서 나무 타는 향, 그 안에서 구워지던 고구마와 감자... 그리고 함께 간 친구들의 웃음소리, 별 것 없지만 맛있게 먹었던 간식까지 내 기억은 언제나 선명하다. 과거는 미화된다고 해도 상관없다. 그날은 죽을 것처럼 갑갑한 고등학교 생활 중 찾아오는 작은 행복이었다. 이 책의 마지막 장처럼 그 때의 행복은 거창한 것이 아니었다. 좋아하는 사람과 함께 맛있는 음식을 먹는 것이 행복의 핵심이었다. 그리고 이 행복감은 함께 갔던 나와 친구들, 다른 친구들과 선생님들, 공방의 커다란 가마까지 퍼져나갔다. 행복이 아늑하게 퍼져가는 것은 잊을 수 없는 경험이었다. 마치 우리 동네 초등학교생들이 친구들과 함께 사먹는 학교 앞 문방구의 불량식품처럼, 목요일마다 아파트의 아이들이 우르르 몰려나와 가족들과 옹기종기 모여앉아 먹는 떡볶이처럼, 하겐다즈 아이스크림을 사러 들어갔다가 과자까지 사와서 어머니와 함께 드라마를 보며 먹는 나처럼 말이다.

인간은 기분이 좋아서 사는 것이었다. 365일 중 죽기 전 단 하루가 좋으면 사는 것이 인간. 이쯤엔 이런 생각도 든다. 인간은 태어날 때도 죽을 때까지도 아이로 살아가는 구나. 몸만 큰 아이. 처음 세상에 나왔을 때 귀여운 외모로 부모님의 관심을 끌며 밥을 먹고 보살핌을 받던 날처럼, 죽을 때까지도 그 때와 같은 행복을 좇아 끊임없이 행복하게 느끼는 일을 반복하는 것처럼. 아이도 어른도 참 애처롭고 소박한 존재인 것 같다.

100세 시대의 사분의 일을 살아온 나에게 ‘행복의 기원’이라는 책은 제목부터 재밌었다. 어디선가 들어본 유명인의 말을 떠올리며 ‘행복은 가까이 있지’하고 시큰둥하게 책장을 넘겼는데 그 말은 틀린 것이 아니었다. 이 책은 ‘행복은 가까이 있다’라는 말에 대해서 참고문헌을 나열한 부분을 제외한 나머지인 192페이지 동안 얘기한다. 생존하기 위해서 느낌이 ‘굿’인 행복을 느끼려 한다는 저자의 애정 어린 말은 진화론을 믿고 있는 원숭이 중 하나인 나를 킬킬거리게 만들었다. 그리고 그동안 느껴왔던 감정이 결코 이상한 것이 아니었음을 저자를 통해 확인받게 되었다. 이제야 생존하고자 노력해온 나의 저질 체력과 평균의 지능과 맛있는 과자들에게 애뜻한 칭찬을 해줄 날이 온 것이다. 저자의 말 중에 이런 말이 있다. “자연의 법칙을 따라 존재하게 된 하나의 생명체. 인간은 그 이상도 이하도 아니었다.” 종종 인간실존에 대한 의문을 품는 나는 그 답이 결코 멀리 있지 않았다는 것을 깨달았다.

그럼 이제 나는 무엇을 해야 할까. 책 표지에 이미 답은 보여주고 있다. 인간의 행복은 어디서 오는가. 생존과 번식, 행복은 진화의 산물이다.

자, 이제 당신 앞엔 행복을 파는 신비로운 만물상점이 있다. 어릴 적 다들 한 번씩은 찾아간 적이 있지 않은가. 꿈에서든 현실에서든 말이다. 이곳에서 당신은 무엇을 고르겠는가. 선택이 어렵다면 셋 중 하나를 골라라. 하나는 우리 동네 꼬마들이 좋아하는 아폴로고, 다른 하나는 내가 좋아하는 하겐다즈 그린티 앤 아몬드 바다. 그리고 마지막으로 상자 안에 들어있는 정체를 알 수 없는 ‘무언가’이다. 나는 저 상자 안에 무엇이 들어있는지 알지 못한다. 그것은 당신만이 알 수 있다. 당신의 오랜 여행을 행복하게 만들어 주기 위해 무엇을 선택하겠는가. 아폴로? 하겐다즈? 아니면 어떤 것? 골라보라! 그것은 당신의 미래를 좌지우지할 훌륭한 나침반이 되어 줄 것이다.

식품생명공학과 20194319 엄 운 주

장려상

제목: '행복의 기원'을 읽고 나서

'행복의 기원'이라는 이 책의 저자는 연세대학교 심리학과 교수님이신 서은국 교수님이다. 교수님이 쓰셨다고 해서 딱딱하고 재미없을 줄만 알았던 이 책은 생각외로 읽기도 쉽고 가끔 농담도 나온다. 그래서 철학이라는 나에게 무거운 주제임에도 불구하고 재미있게 본 것 같다.

'불행한 사람은 긍정의 가치를 모르는 것이 아니라 그것이 뜻대로 되지 않는 것이다.' 책을 읽자마자 마음에 와닿은 문장이다. 행복해지고 싶지 않은 사람이 어디에 있을까. 모두가 불행해지고 싶진 않을 것이다. 행복해지려고 노력하는 대도 행복하지 않은 이유는 행복은 생각이 아니기 때문이라고 이 책은 말한다. 이를 설명하기 위해 아리스토텔레스와 다윈을 언급한다.

우선 첫 번째로 아리스토텔레스의 목적론을 언급했다. 아리스토텔레스는 일상의 일들은 그 자체가 목적이 아니라 행복을 쟁취하기 위한 과정 혹은 수단이라고 말한다. 이에 대해 이 책은 견해와 사실은 명백히 다르다며 다윈의 종의 기원을 언급했다. 다윈은 특정 환경에서 생존하는데 더 유리한 종은 점점 늘어나고 불리한 종은 줄어들었다고 했다. 하지만 이런 다윈이 설명하지 못한 종이 있다. 바로 공작새이다. 공작새의 화려한 꼬리는 생존을 하는데 확실히 불리한 조건이다. 그런데도 공작은 멸종하지 않았다. 마침내 그 이유를 찾게 되었는데 그 이유는 바로 짝짓기였다. 수컷들은 번식을 위해 다른 수컷들보다 더 화려한 꼬리를 가지게 되었고 실제로 암컷 공작새들은 화려한 꼬리를 가진 공작새와 짝짓기를 했다. 생명체가 가진 모든 생김새와 습성은 우연의 산물이 아니라 짝짓기를 위한 산물이라고 말하며 이런 질문을 했다. '사실은 행복 또한 생존에 필요한 도구에 불과한 것은 아닐까?' 이런 질문을 남긴 채 다음 챕터가 시작된다.

이다음 챕터에서 이 책은 사람은 쾌감을 통해 행복을 얻고 쾌감을 얻기 위해 생존에 필요한 행위를 하는 것이라고 말한다. 그리고 이 쾌감은 뇌로부터 시작하며 이러한 뇌를 동전탐지기라고 비유했다. 동전탐지기의 신호가 아무 때나 울리지 않듯 뇌에서 켜지는 행복전구도 선별적으로 켜지는 것이라며 행복한 사람은 쾌감 신호가 잘 울리는 사람이라고 한다. 그렇다면 행복전구, 즉 쾌감 신호는 언제 울리는 것일까? 앞에서 말한 공작새처럼 사람도 사람을 통해 쾌감을 느낀다. 꼭 이성이 아니더라도 사람은 사람들과 있을 때 더 행복하다고 한다. 그래서 외향성이 행복의 중요한 조건이라고 말하며 실제로 한국이든 미국이든 행복지수가 높은 사람들을 조사했을 때 혼자 있는 시간보다 함께 있는 시간이 더 많았고 행복지수가 낮은 사람들을 조사했을 때 혼자 있는 시간이 함께 있는 시간보다 더 많았다. 그렇다면 내향적인 사람들은 왜 타인을 만나지 않을까? 그 이유는 내향적인 사람들은 외향적인 사람들보다 사람들을 사귄 때 스트레스를 받기 때문이다. 그래서 사람들과의 만남을 피하고 혼자만의 시간을 다른 사람들보다 많이 가지게 된 것이다. 그러나 중요한 것은 내향적인 사람들도 사람들과 만나는 것을 더 좋아한다는 것이다. 그러니

내향적인 사람들도 어색함을 극복하고 새로운 사람도 만나볼 필요가 있다고 말한다.

외향성 말고도 우리는 흔히 행복을 생각할 때 돈을 따지게 된다. 그런데 정말로 선진국에서는 행복지수가 높고 개발도상국에서는 행복지수가 낮을까? 결론부터 말하자면 아니다. 대표적으로 우리나라는 경제수준에 비해 행복지수가 낮은 걸로 유명하다. 사람들은 돈을 자신을 위해 쓰기보다 남을 위해 쓰는 것을 좋아하며 실제로 5달러와 20달러를 각각의 사람들에게 주고 한 그룹에는 자신을 위해 쓰고 또 다른 한 그룹에는 남을 위해 쓰라고 했더니 금액에 상관없이 남을 위해 쓰라고 한 그룹의 행복지수가 더 높게 나타난다고 했다. 그러면서 '가장 빈곤한 인생은 곁에 사람이 없는 인생이다'라는 말을 했다.

마지막으로 이 책에서는 행복의 핵심을 한 장의 사진에 담는다면 어떤 사진이 담길까에 대해 얘기했다. 이 책에서는 그 사진은 바로 좋아하는 사람과 함께 음식을 먹는 장면일 것이라고 말하며 우리의 원시적인 뇌가 여전히 가장 흥분하며 즐거워하는 것은 음식과 사람 이 두 가지라고 말한다. 행복은 거창한 것이 아니며 행복과 불행은 이 장면이 가득한 인생 대 그렇지 않은 차이라고 말하면서 이 책은 마무리된다.

나는 행복을 어떠한 한 단어로 정의하고 싶진 않다. 사람들마다 행복의 기준과 행복을 느끼는 순간이 다르다고 생각하기 때문이다. 그래서 이 책을 읽기 전 나는 언제 행복을 느낄까를 생각해봤다. 내가 인생에서 가장 행복했던 순간은 언제일까? 아무리 생각을 해봐도 한 가지만 꼽을 수 없을 것 같았다. 가족들과 일본여행을 가서 느꼈던 행복함과 친구와 카페에서 수다를 떨 때의 행복함은 같았다고 생각하기 때문이다. 지금까지 이런 생각을 해본 적이 없었기 때문에 이런 생각을 하는 나 자신에게 놀랐다. 분명 일본여행과 카페에 간 것은 너무나도 다른데 느끼는 행복함은 같았다. 그리고 이 책을 읽고 나서 다시 한 번 내가 행복했던 순간들을 생각해 보았다. 이 책을 읽고 나서 생각해보니 내가 행복하다고 느꼈던 순간들은 항상 다른 사람들과 함께 있었다. 나는 내가 외향적인 사람이라고 생각하지 않는다. 처음 보는 사람들과의 만남은 언제나 불편하고 스트레스받는다. 하지만 이 책에서 말했듯이 나는 외향적인 사람이 아님에도 불구하고 사람들과 함께 있는 것에서 행복함을 느꼈다.

반대로 내가 불행하다고 생각한 때는 언제였을까? 가장 행복했던 일을 하나만 꼽기 힘들었던 것처럼 불행했던 일도 하나로 꼽을 수 없다. 그만큼 좌절을 하는 순간들도 행복한 순간들 못지 않게 많이 있었다. 그 중 몇가지를 말하자면 시험을 망쳤을 때, 친구와 싸웠을 때라고 할 수 있다. 나는 주로 열심히 노력한 것이 좋은 결과물로 안 이어졌을 때 혹은 오랫동안 쌓아왔던 정이 무너질 때 불행하다고 느낀다. 행복함과 불행함의 차이는 행복은 그 감정이 오래가지 않지만, 불행은 행복과 달리 크게 느끼면 트라우마로 이어져 오래갈지도 모른다는 것이다. 이 책에서 불행은 언급하지 않았지만, 행복의 지속시간에 대해서는 언급한 바가 있다. 인간은 적응의 동물이기 때문에 행복한 감정이 오래가기는 힘들다고 말이다. 그래서 행복은 무게보다 빈도가 더 중요하다고 말했다. 하지만 이 말을 다르게 말한다면 불행은 행복함의 빈도가 늘어나면 무더져거나 없어질 수도 있다고 바꾸어 말할 수 있지 않을까라고 생각한다.

우리나라는 행복지수가 낮은 국가들중 하나이다. 왜 우리나라는 행복지수가 낮은 것일까? 나는 그 이유들 중 하나는 빈부격차라고 생각한다. 우리나라는 예전과 달리 이제 못사는 나라라고 생각되어지지 않는다. 그러나 빈부격차가 생겨버린 것이다. 잘사는 사람들과 못사는 사람들을

나누며 자신과 남을 비교한다. 나처럼 결과물이 안 좋거나 정이 무너지는 것 이외에도 불행한 이유는 존재한다. 바로 그것은 남들과 비교하는 행위인데 이는 불행으로 가는 지름길이라고 생각한다. 남들과 비교하는 것들 중 하나가 앞서 말한 빈부격차가 있고 또 하나는 외모지상주의라고 생각한다. 내 생각에 요즘 우리나라의 젊은 사람들은 인종차별보다 외모지상주의가 더 심한 것 같다. 그만큼 외모에 관심이 많고 예쁘거나 잘생긴 사람을 보며 자신과 비교한다. 그리고 외모가 행복의 기준이라고 생각을 한다. 그렇다면 예쁘거나 잘생긴 사람들은 행복할까? 그렇지 않다고 생각한다. 아이돌이나 배우들도 외로워하고 스트레스를 받고 있으며 심지어는 자살까지도 생각한다. 물론 내가 남들과 비교하지 않는 사람이라고는 확신하지 못한다. 하지만 남들과 비교하는 행위는 안 좋은 것이라는 것을 인지하고 남들과 비교하는 것을 멈추는 것은 필요하다고 생각한다. 남들과 비교하며 행복을 의논한다면 이 세상에 행복한 사람은 한 명이어야 한다. 하지만 그렇지 않다는 것을 모두가 알고 있다. 그래서 나는 우리나라의 행복지수가 높아지기 위한 첫 번째 발걸음은 남들과 비교하는 행위를 멈추는 것이라 생각하고 나 역시 그렇게 생각하지 않도록 앞으로도 계속 노력할 것이다.

이 책에서 행복이 무엇인지 설명하기 위해 여러 가지 연구나 논문을 예로 들어 설명했다. 이 책에 나온 여러 연구들 중 내가 가장 신기하다고 느꼈던 것은 ‘타이레놀 복용과 마음의 상처 변화’라는 연구이다. 사회적으로 마음의 상처를 받은 집단을 둘로 나눠서 한 집단에게 타이레놀을 복용하게 한 연구이다. 타이레놀은 진통제이기 때문에 마음의 상처는 치료할 수 없다고 생각했으나 연구결과는 달랐다. 타이레놀을 먹은 집단의 사람들의 마음의 상처가 줄었다고 나왔다. 한 번도 진통제로 마음의 상처가 치료될 거라 생각해보진 않았지만 잘 생각해보면 그럴 수도 있다는 생각이 들기도 한다. 행복함 불행함 모두 뇌가 생각하고 뇌가 느끼는 것이다. 그래서 진통제가 뇌가 느끼는 진통을 억제해 주는 것이 아닐까라는 생각을 해보게 된 흥미롭고 재미있었던 연구였다.

나는 철학책을 어려워한다. 내가 철학책이 어렵다고 느끼는 것은 철학책들은 대부분 어려운 단어들을 쓰거나 여러 가지 논문들을 예로 들어 자신만의 언어로 이상하고 이해하기 어렵게 해석하기 때문이다. 이 책의 가장 장점은 읽기 쉽다는 것이다. 왜냐하면 언어도 쉬운 언어들만 썼고 앞에서 말한 ‘타이레놀 복용과 마음의 상처 변화’라는 연구말고도 내가 이 글에 담지 못한 흥미로운 여러 연구나 명언들이 있기 때문이다. 책도 그렇게 두껍지 않아서 나는 이 책을 나처럼 철학책을 어려워하는 사람들이나 혹은 철학책 입문자들에게 추천해주고 싶다. 하지만 이런 책을 보면서 자신의 생각을 정리하는 것 또한 좋은 것이라고 생각하기 때문에 정말 행복은 어디서부터 오는 것일까 고민하는 사람들에게도 추천해줄 수 있는 책인 것 같다.

요즘 생겨난 언어 중에 ‘소확행’이라는 단어가 있다. ‘소확행’이란 소소하지만 확실한 행복이라는 말의 줄임말이다. 그만큼 요즘 사회에서 행복은 대두되고 있다. 큰돈을 들여 해외여행을 가는 것도 좋지만 달콤한 디저트를 사먹거나 친구들과 밤새 수다를 떠는 것에서 행복을 얻는 것도 중요하게 여겨진다는 것이다. 인간은 누구나 행복해지고 싶다는 욕구를 가진다. 그것은 절대로 나쁜 것이 아니다. 그러나 그것은 결코 쉬운 일이 아니다. 나는 이 책을 읽고 난 후 만약 내 앞에 자신이 불행하다고 말하는 사람이 있다면 나는 그 사람과 친구가 되어 주고 싶다. 친구가 되어서 같이 영화도 보고 카페에도 가보고 술도 마셔보면서 이 친구에게 너는 불행하지 않다고 말해 주고 싶다.

제목 : 내눈에 보이는 세상에 가치를 두는 삶

오늘날 우리는 ‘왜’ 행복을 느끼는가에 대한 생각보다 ‘어떻게’ 행복을 느끼는지에 대한 사회적 관심이 많다. 무엇이 있어야 삶이 행복으로 가득 채워질 수 있을까? 대부분 돈, 명예, 그리고 건강 등 몇 개의 범주 안에 행복의 요인이 있다고 생각한다. 하지만 행복에 영향을 줄 것이라고 믿는 요인들을 전부 합쳐도 행복의 15%가 되지 않는다. 대개 이러한 요인들을 목표를 두어 삶을 살아가는 사람들이 많이 존재한다. 그렇다면 우리의 큰 인생 속에서 행복의 위치는 어디이며 행복이란 무엇일까? 인간이 왜 행복을 느끼는지 납득하기 어려운 것은 사실이지만 우리의 뇌는 심리적 고통과 신체적 고통을 동일하게 받아들인다. 몸과 마음의 고통은 인간의 생존을 위협한다는 점에서 차이가 없기 때문이다. 생존과 번식이 모든 생명체의 존재 이유이자 목적이기에 인간 또한 이 명제에서 벗어날 수 없다. 그러나 인간은 단지 생존하기 위해 삶을 영위하는 것이 아니다. 이별의 고통을 알지만 다시 사랑에 빠지는 것처럼 아픔을 감수하고서라도 얻고 싶은 무언가를 위해 인생은 계속된다. 간단히 말해, 행복하기 위해 사는 것이 아니라 살기 위해 행복감을 느끼도록 인간은 설계되었다는 것이다. 이 책의 저자는 행복이 목적이 아니라 수단이라고 단언하고 있다. ‘인간은 행복하기 위해 산다.’는 기존의 통념을 전복시키는 진실에 대한 역설이라고 볼 수 있다.

대부분의 사람들은 보통 행복을 생각 혹은 가치로 개념화를 하여 착각하곤 한다. 오늘날 “행복한 생각을 해라, 긍정적으로 살아라.” 등 생각을 고치라고 조언을 하는 사회적 목소리가 존재하지만 행복은 본질적인 생각이 아닌 행복의 특성 중 아주 작은 일부분이기에 뜻대로 쉽게 바뀌지도 않고 변한다고 해도 여전히 작은 일부분일 뿐이다. 그렇다면 행복을 느끼는데 중요한 것은 무엇일까? 본 책은 행복을 느끼는 데 중요한 것은 성격이라고 한다. 우리는 모두 마음 생김새가 다르기에 성향에 따라 사람관계에서 오는 행복감의 정도나 빈도가 다르게 찾아온다. 크게 분류하자면 외향성인 사람들과 내향성인 사람들로 나눌 수 있다. 외향성인 사람들은 보다 많은 사람들을 접하고 만날 기회가 많아 사람과의 관계와 소속감에 있어 행복감을 느낀다. 내향적인 사람들 또한 주변 사람들과의 관계로 인해 행복감을 얻지만 행복과 비례하여 사람관계로부터 에너지 소비의 정도 차이가 존재한다.

이러한 행복감의 정도 차이가 왜 발생하며 행복을 느끼는 이유는 무엇일까? 아리스토텔레스의 행복에 대해 살펴보면 삶의 대한 목적을 추구하며 나아가는 과정으로 볼 수 있지만 본 책은 다원적 접근법으로 진화론적 관점에서 인간에게 행복은 무엇인지를 말하고 있다. 행복은 느끼는 이유는 크게 2가지로 볼 수 있는데 하나는 생존이고 또 다른 하나는 번식이다. 인간은 생존하는 동물로 행복한 감정이 주어진 경우 생존하려고 더 행복함을 유지하려고 하고 심리적으로 불안한 상황이 주어진다면 생존을 위해 행복을 갈망하고 목표를 두는 것이다. 이에 대한 개인적인 견해는

어떻게 행복함을 유지하느냐가 아니라 현실적으로 덜 불행한 선택을 하는 것이 ‘행복’이라는 단어에 근접하여 삶을 살아갈 수 있다고 생각한다. 다시 말해 행복은 강도가 아니라 빈도이다. 작은 행복이 또 다른 작은 행복을 이어주지만 보상을 바라는 큰 행복은 그 순간의 큰 성취감을 줄지언정 행복을 이어지기에는 한계가 존재하기에 소소한 행복을 찾는 것이 무엇보다 중요하다.

일상생활의 익숙함으로 인해 소중함을 잃어가는 상황들이 발생한다. 생각보다 많은 사람들은 현재의 소소한 즐거움을 뒤로하고 미래를 위해 살고 있다. 나 또한 예외가 아니다. 우리는 무언가를 이루어야 그것에 대한 보상으로 행복이 얻어진다고 생각하지만 이 책을 읽고 난 후 나의 행복에 대한 가치관은 보다 명확한 기준이 세워진 계기가 되었다. “행복은 강도가 아니라 빈도이다” 큰 행복은 그 순간의 큰 성취감을 주겠지만 이어질 수 없기 때문에 행복이 이어질 수 있는 지금의 행복을 찾는 것이 무엇보다 중요하다고 생각한다. 우리는 변화가 생기는 순간과 그 변화가 자리 잡은 뒤에 구체적인 경험들을 구분하지 못하기에 행복이 짧게 지속되고 행복한 감정이 빨리 무뎈진다. 지금의 소소한 것, 그리고 지금의 소소한 즐거움을 주는 것들을 놓치며 살아가는 것이 아니라 맹문재 시인의 ‘아름다운 인생’이라는 시에서도 알 수 있듯이 거창하고 비범한 삶이 행복한 것이 아니라 소소한 것들이 빛나 아름다운 삶을 이루는 것이 내가 바라보는 삶의 자세와 행복을 받아드리는 자세라고 생각한다. 햇빛이나 달빛에 비치어 반짝이는 잔물결을 운슬이라고 하는데 잔물결들이 모여 보여지는 바다의 풍경이 정말 글로 표현할 수 없을 만큼의 감정들과 행복감을 가져다준다. 주어진 하루에 만족감을 느끼고 자신만의 행복을 찾아가는 것이 후에 삶을 되돌아 보았을 때 하루하루가 모여 삶 전체가 행복으로 가득 채워졌을 것이라 생각한다.

이 책을 읽고 나는 행복을 위해 삶을 살아가고 있는 것인지, 그렇다면 삶에 대해 어떠한 생각의 자세를 가지며 살아가는지에 대한 생각이 들었다. ‘우리가 어떤 생각을 하느냐가 우리가 어떤 사람이 되는지를 결정한다.’ 오프라 윈프리의 명언처럼 생각은 행동으로 이어지고 행동은 습관으로, 습관은 한 사람을 만든다는 것은 태양과도 유사한 막대한 힘으로 생각은 스스로에게 많은 영양분이 되고 하루에 대한 삶의 자세에 많은 영향력을 미친다.. 나에게 있어 인생에 가장 중요한 4가지 질문은 다음과 같다.

- 〈첫 번째로 정체성, 나는 누구인가
- 두 번째로 방향, 나는 어디로 가는가?
- 세 번째로 시작, 나는 어디서 왔는가?
- 마지막으로 존재목적, 무엇을 위해 사는 것인가?〉

자신에게 있어 삶의 의미는 무엇인지 생각해 보는 시간이 무척이나 중요한 것 같다. 행복은 개인적인 자유를 기반으로 발생하는데 내가 생각하는 개인적인 자유로 스스로를 탐색하고 성찰할 수 있는 시간이 자유의 시초라고 생각한다. 하지만 우리나라는 조직문화가 강해 개인이 행복해지는 게 쉽지 않은 환경이라고 한다. 물질을 추구하고 서로 경쟁하고 타인의 눈을 과도하게 신경쓰고 개인이 자유롭지 못한 집단에 소속되어 제대로 자신의 목소리를 내지 못할 때, 행복은 멀찌감치 미뤄두고 미래의 행복을 위해 현재를 희생하는 주객이 전도된 상황 속에서 살아가고

있다. 무엇보다 주어진 하루하루 작은 일에 행복과 만족감을 느끼는 것이 중요하다고 생각한다. 우리가 처음의 떨림과 흥분을 지속하지 못하는 이유는 적응 때문이다. 적응이란 간단히 말하면 어떤 일을 통해 느끼는 즐거움이 시간이 갈수록 줄어든다는 의미로 바라볼 수 있다. 행복은 큰 기쁨이 아니라 여러 번의 기쁨이 중요하기에 우리의 눈에는 내면의 성격보다 바깥세상의 것들이 잘 보이는 상황에서 본질적인 내면을 추구하는 삶을 사는 것이 중요하다. 예를 들어 차에서 내리는 사람의 성격은 보이지 않아도 그가 어떤 차에서 내렸는지는 쉽게 알 수 있다. 그래서 그가 행복해 보이면 단순히 고급차 때문일 것이라고 생각하기 쉽다. 이렇게 우리는 행복한 삶에 대해 혼동하기 일수 인데 행복은 도덕적 지침이 아닐뿐더러 가치가 없는 삶은 없기 때문에 개인의 의미부여에 따라 내 눈에 보이는 세상에 가치를 두며 살아간다면 보다 자신을 사랑하고 자신의 삶을 사랑할 수 있는 첫 출발점이 될 것이라 한다.

이 책의 178쪽에서 명시되어 있는 구절이 있다. “행복할 수 있는 많은 조건을 가졌음에도 웬지 한국인의 행복날개는 접혀 있는 듯해 안타까울 때가 많다.” 우리는 지금의 상황에서 더 나아진 환경과 상황을 바라며 하루하루를 보내고 있다. 하지만 오늘도 내일도 어제도 항상 행복한 일은 존재했다는 것을 인지하며 삶의 가치를 높여나가며 누군가 나의 삶을 보고 긍정적인 영향력을 받아 많은 사람들에게 접혀있는 날개를 펴주는 사람으로 성장하고 싶다. 우리는 오늘 어떠한 하루를 보냈는지, 미래를 과도하게 염려하고도 기대하며 나아가고 있지는 않는지, 나는 오늘의 주인공인 많은 사람들을 응원하며 행복을 베푸는 사람으로 성장하리라 다짐한다.

2019학년도 1학기 2차 독서감상문 공모전

약학과 20155121 우 나 현

최우수상

제목 : 12가지 인생의 법칙-혼돈,기회의 땅으로 네비게이션

어렸을 때부터 우리는 학교에서 꼭 착하게 살아야 한다는 조언을 들으며 성장했다. 다른 사람에게 악행을 하며 괴롭히는 것은 도덕적으로 옳지 않기 때문이다. 하지만 이 험난한 세상을 착한 마음만을 갖고 살아가기엔 너무 어렵다. 이 세상에는 착한 사람뿐만 아니라 못된 사람, 이상한 사람도 존재한다. 또한, 착한 사람만 찾아 친분을 쌓을 수 없다. 이렇게 원활한 대인 관계를 형성하고 유지하기 위해 노력하는 와중에 우리는 이루고자 하는 목표를 향해 달려야 한다. 하지만 이 두 가지를 동시에 이루기는 쉽지 않다. 다른 사람으로부터 무시와 괴롭힘을 당하지 않고 자신이 이루고자 하는 목표를 이루기 위해서는 어떤 자세로 인생을 살아야 할까?

첫 번째 법칙, 어깨를 펴고 똑바로 서라. 기죽은 모습을 상대방에게 보여주지 않아야 한다. 괴롭힘을 당하는 이유는 여러 가지가 있지만 괴롭힘이 지속하는 이유는 피해자들이 그들을 괴롭히는 자와 맞서 싸울 생각을 하지 않기 때문이다. 괴롭힘을 당하는 사람 중 너무 착하고 순진한 사람, 왜소한 몸집을 가진 사람이 많은데, 괴롭히는 상대방에 대한 두려움과 부족한 자신감으로 상대방과 맞서 싸울 용기가 부족한 것이다.

자신감과 용기를 가져야 한다. 구부정하고 움크린 자세를 버리고 어깨를 펴고 똑바른 자세로 상대방을 대하고 평소에 그렇게 다녀야 한다. 무엇보다도 용기를 갖고 내가 할 수 있다는 자신감을 느껴야 한다. 상대방이 나에게 막말을 하며 자신의 권리를 누리려 한다면 나도 용기를 갖고 거침없이 나의 의견을 말해야 한다. 나를 괴롭히는 자와 맞서 싸웠지만 지게 되어 상황이 더 악화될 거라는 생각은 하지 않아야 한다. 상대방의 막말과 괴롭힘을 당하며 아무 말도 하지 않고 가만히 있는 것보다 그들에게 계속 저항을 하면서 자신이 약하지 않고 만만한 상대가 아니라는 것을 보여줘야 한다.

용기와 자신감은 우리의 삶에서 매우 중요하다. 무엇을 하든지 용기와 자신감이 부족하면 내가 할 수 있는 것보다 더 성과를 낼 수 없고 자신의 능력치를 보여줄 수 없다. 한국 문화는 겸손을 미덕으로 여겨 겸손한 것을 바람직하다고 보지만, 오히려 너무 많은 겸손은 자신의 자신감을 줄어든게 한다. 무시와 괴롭힘을 당하는 것을 좋아하는 사람은 없다. 따라서 항상 어깨를 펴고 당당하게 걸으며 용기를 갖고 상대방을 대하고 목표를 향해 나아가야 한다.

두 번째 법칙, 당신을 다른 사람과 비교하지 말고, 오직 어제의 당신하고만 비교하라. 다른 사람과 나 자신을 비교하며 사는 것은 옳지 않다. 나의 인생의 시간과 타인의 인생의 시간은 다르다는 것을 유념해야 한다. 사람마다 자신이 이루고 싶은 목표는 다르므로 내가 목표 달성을

위해 걸리는 시간이 타인보다 더 많이 걸릴 수 있다.

군대에 있을 때, 나는 대학교를 재학하는 도중 휴학한 상태였지만 이미 취직을 한 동기들이 많았다. 물론, 그 동기들은 대학교에 진학하지 않고 마이스터고등학교를 졸업 후 바로 취직을 하여 나와 다른 길을 간 것이다. 하지만 요즘 취업난이어서 명문대학교를 졸업해도 좋은 회사에 취직하기 힘든데 전문직으로 쉽게 취직하여 나보다 먼저 사회생활을 하며 돈을 버는 모습이 부러웠다. 그리고 내가 군대에 있는 시간 동안 군대에 가지 않는 친구들이 공모전에서 수상하고 해외로 교환학생을 하는 모습을 보고 내가 뒤처지고 있는 것만 같아 속상했다.

하지만 제대 후 돌아보니, 내가 힘든 상황과 환경에 있었지만 이에 대해 계속 불평만 했던 점이 후회된다. 원래 세상은 불공평하다. 나와 똑같은 목표를 가진 사람이라도 그 사람과 내가 처한 환경은 다르므로 출발선은 다르다. 그래서 목표를 이룰 때까지 걸리는 시간은 사람마다 다르다. 따라서 현재의 다른 사람이 아닌 어제의 나와 비교를 해야 한다. 다른 사람과 경쟁을 하는 것이 아니고 나 자신의 싸움에서 자신을 이겨야 더 발전할 수 있다.

세 번째 법칙, 세상을 타하기 전에 자신부터 바뀌어야 한다. 현실적 구조를 바꾸는 것은 매우 힘들다. 안타깝지만, 세상에는 자신의 힘으로 바꾸기 힘든 것들이 존재한다. 바꿀 수 없는 환경에 대해 불평을 하고 이에 대해 복수심을 갖고 원망하는 마음만 커지면 나의 증오심만 커질 뿐 바뀌는 것은 없다.

군대에 근무하고 있을 때, 나의 동기 중 후임들을 괴롭혀 신고를 당한 친구가 있다. 나와 같은 생활관에 살았지만 서로 다른 생활관으로 옮기게 되어 서로 마주칠 일이 거의 없었다. 내 동기가 너무 답답한 성격이었고 일을 잘못해 사고를 많이 치고 다녀 동기들하고 선임들과 갈등이 종종 있었지만 다른 사람을 괴롭히는 못된 사람은 아니었다. 하지만 내 동기는 후임들을 괴롭히는 나쁜 선임으로 바뀌었다. 알고 보니, 내 동기는 다른 동기가 하는 행동을 똑같이 따라 했다고 한다. 내 동기가 따라 한 친구는 후임들을 종종 괴롭혔지만 일을 잘해 선임들로부터 인정과 사랑을 받는 친구였다. 내 동기는 이 친구처럼 못된 짓을 한다면 자신이 만만하게 보이지 않을 것이라 잘못 판단하여 자신이 타인에게 무시를 당했을 때 겪은 고통과 아픔에 대해 알고 있으면서도 후임에게 그 고통과 아픔을 그대로 주었다. 후임들을 괴롭힌 행동은 옳지 않고 멍청한 짓이었다고 생각한다. 못된 성격을 지니는 것이 타인으로부터 무시를 받지 않는 것이 아니고 자신의 행동을 똑바로 하면 다른 사람에게 무시를 당하지 않기 때문이다. 내 동기는 군대라는 현실적 구조에 대해 스트레스를 받고 자신을 영뚱하게 바꾸었다.

자신이 처한 현실적 구조를 바꾸긴 힘들지만, 자신의 인생은 자신의 힘으로 바꿀 수 있다. 하지만 자신을 옳은 방향으로 바꾸어야 한다. 자신이 처한 현실에 대해 원망함으로써 복수심을 키우는 것이 아니라 지금까지 나의 부족했던 점이 무엇인지 반성하고 이를 고치기 위해 노력해야 한다. 힘든 상황 속에서도 자신의 부족했던 점을 고치고 꾸준히 노력하면 더 강한 나를 만들 수 있다. 그리고 이보다 더 비극적이고 힘든 상황이 오더라도 좀 더 의연하게 해결할 수 있을 것이다. 따라서 어떤 상황이 오더라도 자신이 할 수 있는 일에 최선을 다하고 포기하지 않는 인내력이 필요하다.

이 책의 저자는 인생을 살아가는데 12가지의 법칙이 있다고 하지만 이 3가지 법칙이라도 제대로 지킨다면 더 발전되고 좋은 삶을 살 수 있다고 생각한다. 특히 첫 번째 법칙이 인생에서

가장 중요하다. 자신이 다른 사람보다 못한 점이 더 많고 내가 일을 못 하더라도 기죽지 말고 당당히 있어야 한다. 기가 죽은 상태로 힘없이 있으면 상대방이 더 만만하게 볼 것이다. 힘없이 있는 모습보다 힘 있고 당당히 있는 모습이 더 많은 긍정적인 효과를 불러일으킬 수 있다.

무엇보다도 내가 두려움이 있더라도 할 수 있다는 자신감으로 용기를 내야 한다. 사람들은 상대방이 착해 보인다고 무조건 만만히 보는 것이 아니라 명청해 보이거나 무식한 행동을 할 때 그 사람을 무시하고 만만하게 보는 것이다. 다른 사람에게 괴롭힘과 무시를 당해도 이에 대해 맞서 대항하지 않고 힘없는 모습으로 가만히 있는 것은 명청한 행동이다. 선한 마음을 갖더라도 자신의 행동을 똑바로 하면 무시당하지 않는다.

이렇게 자신감과 용기 있는 자세를 토대로 목표를 향해 나아가야 한다. 이때 타인과 비교하지 않고 어제의 나와 비교하며 오늘의 나를 더 발전된 모습으로 만들고 힘들고 어려운 상황이 오더라도 자신의 행동에 무엇이 문제가 있는지 반성하고 자신이 할 수 있는 노력을 최대한으로 한다면 분명히 좋은 결과를 받을 수 있을 것이다. 명심하자, 두려움에서 벗어나 용기를 내어 자신이 할 수 있다는 자신감을 키우는 것이 인생에서 가장 중요하다는 것을.

제목 : 인생을 올바르게 살아가

‘12가지 인생의 법칙’이라는 제목에서 유추할 수 있듯이, 이 책은 삶을 바르게 살아가기 위한 지침서라고 할 수 있다. 보통 이러한 책들은 가볍게 읽고 공감할 수 있는 쉬운 구성인 경우가 많다. 그러나 이 책은 550페이지에 달하는 두께에 한 번 놀라게 되고, 내용 또한 복잡해서 정신을 집중하고 읽지 않으면 어떤 주제를 읽고 있는지 몰라서 다시 되돌아가야 하는 경우가 종종 있었다. 저자인 조던 B.피터슨은 캐나다 토론토 대학의 저명한 심리학과 교수이다. 그는 이 책에서 성경에 기반을 두어, 인간의 본성과 행동에 대한 인과관계를 설명하고 있으며 고대 철학자와 예술가 그리고 본인의 가족과 내담자들의 사례를 통해 삶을 어떻게 살아가야 하는지 이야기하고 있다.

이 책은 제 1법칙인 ‘어깨를 펴고 똑바로 서라’부터 12법칙인 ‘길에서 고양이와 마주치면 쓰다듬어 주어라’ 까지 올바른 삶을 살아가기 위해 기억해야 할 12가지 법칙으로 이루어져 있다. 그 중 제 4법칙의 ‘당신을 다른 사람과 비교하지 말고, 오직 어제의 당신하고만 비교하라’는 평소애 늘 나 자신에게 세뇌하며 그렇게 살고 싶은 나의 생각과 가장 일치하는 챕터이다. 그러나 가끔 나도 내가 중심이 되지 못하고, 어느새 남과 비교하고 있는 부끄러운 내 자신과 마주할 때가 있다. 내가 앞으로 무엇을 할 것인지 미래에 대한 크고 작은 목표를 세울 때도 마찬가지다. 내가 중심이 되지 못하고 주변의 시선을 의식하고 있는 나를 보면서 ‘도대체 나는 왜 내 삶에서조차 주인공이 되지 못하는 것일까’ 하는 자괴감이 들 때도 종종 있다. 그러나 다행히 ‘혼돈의 해독제’라는 이 책의 부제처럼, 이러한 나의 혼돈을 바로잡아 주는 방법을 구체적으로 제시해 주는 부분이 있었다. 여기서는 나 자신을 정확히 파악하여 목표설정에도움을 주는 세 가지 질문을 제시하고 있다. 이 질문들은 어떤 일을 시작할 때 항상 스스로에게 묻고 답하여 오로지 내가 주인공인 삶을 계획하는 데 도움이 될 거라 생각되었다. 그 세 가지 질문은 다음과 같다.

이것이 지금 나를 짜증나게 하는 것인가?

‘이것은 내가 바로 잡을 수 있는 것인가?’

‘정말 나는 이것을 바로 잡을 의지가 있는가?’

작가는 이 질문 중 ‘아니요’라는 답이 하나라도 있으면 목표를 낮춰도 좋다고 하였다. ‘나’라는 키워드로 이 세 가지 질문에 단계적으로 답을 찾음으로써, 명확한 자기 성찰이 이루어질 수 있겠다는 생각이 들었다. 그리고 이것은 나의 목표를 실현 가능한 것으로 만드는 길잡이가 될 수 있으리라 판단되었다.

다음으로 인상 깊게 읽었던 챕터는 법칙5 이다. 이 챕터에서는 ‘아이를 제대로 키우고 싶다면,

처벌을 망설이거나 피하지 말라'는 주제로 이야기하고 있다. 나는 아이들을 참 좋아한다. 친진한 모습이 너무나 사랑스러워서 모르는 아이도 안아주고 싶다. 그러나 그러한 아이라도 막무가내로 때쓰고 버릇없이 제 멋대로 행동한다면, 단지 아이라는 이유로 마냥 사랑스러울 수는 없다. 나는 버릇없는 아이들을 볼 때면 미래에 내 아이가 저러면 어찌지 하는 생각이 들고 결혼과 자녀양육에 대한 두려움이 생기는데, 5법칙에서 작가는 인간의 원죄에 관하여 언급하고 있다. 우리의 최초 조상인 아담과 하와의 죄로부터 그들의 자녀인 카인과 아벨의 살인이야기를 통해 인간의 어두운 본성에 대해 말하고 있다. 인간과 동물은 모두 폭력적인 공격성향을 가지고 있다고 한다. 그래서 어린아이는 기본적으로 공격성이 있다. 자녀가 공격적 성향을 보일 때, 부모가 허용되는 한계를 정해주지 않으면 아이는 멈춰야 하는 선을 알지 못한다고 한다. 아이가 잘못된 행동을 했을 때 부모가 즉각적으로 교정해 주지 않으면 아이들 스스로는 충동을 억제하고 조절하는 법을 배우지 못한다. 그러므로 부모는 아이에게 한계점을 알 수 있는 처벌을 망설이거나 피하지 말라고 하였다. 여기서 '처벌'이라 함은 행동에 대한 교정을 의미하는 것이다. 이것이 제대로 이루어지지 않았을 때, 폭력적인 어른이 될 가능성이 매우 높다고 하였다. 나는 자신의 요구를 들어주지 않으면 엄마를 발로 차고 때리며 떼를 쓰는 아이를 접한 적이 있다. 그러면 그 아이의 엄마는 어김없이 잘못했다고 빌며 도망가면서 아이의 요구를 들어주는 모습을 보였다. 그 때의 나도 어렸기 때문에. 그 아이는 가까이하면 안 될 나쁜 아이라는 생각이 들었고, 그 아이의 엄마는 천사지만 아들을 잘못 두어 무척 불쌍하다는 생각이 들었다. 5법칙을 읽으면서 나는 문득 그 아이가 생각났고, 이 책은 무엇이 어떻게 잘못됐는지 명확하게 알려주었다. 그 아이의 엄마는 한계 상황에서 처벌을 하지 않아서 자녀의 폭력성을 키워버린 것이다. 폭력성은 인간의 본성이고 이를 컨트롤 해주는 것이 올바른 양육이라는 점에서 그 아이의 엄마는 양육의 책임을 다하지 못한 것이다. 위에서 언급했듯이 나는 미래에 나의 자녀를 올바르게 키울 수 있을지 두려워한다고 하였다. 그러나 폭력성을 인간의 본성으로 이해하며, 그릇된 행동에 대한 컨트롤을 통해 아이는 행동의 한계를 깨닫는다는 사실을 알게 되면서, 자녀 양육에 대한 막연한 두려움을 약간은 덜어낼 수 있었다.

마지막으로 나에게 영향을 끼친 9법칙인 '다른 사람이 말할 때는 당신이 꼭 알아야 할 것을 들려줄 사람이라고 생각하라'는 '경청'의 중요성에 대해서 말하고 있다. 여기서는 조연과 진실한 대화에 대해 설명하고 있는데, 조연은 '내가 너보다 지적으로 우월하다'고 느낄 때 하는 것이고, 진실한 대화는 경청이라고 하였다. 그리고 경청은 상대방이 뜻밖의 것까지 말하게 하는 기술이며 문제를 해결하는 방법이 된다고 하였다. 얼마 전에 정신과 상담에 관한 책을 읽은 적이 있는데, 거기서도 정신과 의사는 귀 기울여 경청하는 것이 치료하는 일이라고 하였다. 주로 환자가 이야기 하는 것이지 의사가 이야기하는 것은 아주 적었다. 그리고 굳이 정신과가 아니어도, 우리 일상 생활에서 쉽게 느낄 수 있는 부분이기도 하다. 친구를 만날 때, '오늘은 많이 들어줘야지' 생각하고 나가는데 들어올 때 생각해보면 '너무 내 말만 많이 했구나' 하는 반성이 생기는 경우가 종종 있다. 내가 꼭 알아야 할 것을 들려줄 사람이라고 생각하며 상대방의 말에 귀를 기울인다는 것이 쉬운 일은 아니다. 특히 똑같은 말을 무한 반복하는 사람과 대화하는 것은 고문이라고도 할 수 있다. 나에게서는 어렸을 때부터 친구였고, 근본적으로 좋은 아이라는 것을 잘 알기에 외면할 수 없는 친구가 있다. 그 친구는 만나기만 하면 똑같은 말을 반복한다. 듣고 있는 것이 너무 지겹지만, 차마 말을 끊을 수 없어서 한 귀로 듣고 한 귀로 흘리는 식으로 성의 없는 대답을 하게

된다. 대화가 재미가 없고 경청이 힘들어지니, 만나는 횟수를 의도적으로 줄이게 되고 단 둘이 만나는 것을 피하게 되기도 하였다. 그러면서도 싫지 않은 친구니, 마음속에 미안함이 늘 있었다. 그런데 이 책에서 똑같은 말을 지겹도록 반복하는 사람에 대한 심리학적 설명이 있었다. 그러한 사람들은 대화 상대가 별로 없는 사람들이며 폭압적인 주변사람들로 인해 외로운 사람인 경우가 많다고 하였다. 그러니 대화의 기회가 적고 대화의 기술을 제대로 배울 기회가 적어서 대화가 특하면 옆길로 새거나, 똑같은 말을 반복한다고 하였다. 나는 이러한 심리학적 해석을 통해 그 친구를 이해할 수 있었고, 그러한 대화를 하는 사람에게는 더욱 더 잘 들어주는 노력이 필요하다는 것을 느꼈다.

12가지 법칙 중 나에게 가장 와 닿는 세 가지 법칙에 대해서 이야기하였으나, 언급하지 않은 다른 법칙들 또한 많은 공감이 되었다. 어깨를 펴고 똑바로 서라, 분명하고 정확하게 말하라 등 12가지라는 많은 법칙이 있지만, 여기서 궁극적으로 말하는 것은 ‘인생을 올바르게 살아라’로 귀결된다는 생각이 들었다. 인생을 올바르게 산다는 것은 편하고 쉬운 길을 찾아 타협하지 않고, 내가 세운 원칙과 목표에 입각하여 의미 있게 살아가기 위한 노력이 필요하다고 본다. 인생이 늘 평안할 수는 없다. 이 책은 내 삶에서 크고 작은 혼돈이 왔을 때, 어떠한 자세로 해결할 것인지, 어떻게 나를 사랑할 것인지를 명료하게 알려주는 삶의 지침서라는 생각이 들었다.

보건의료산업학과 20183218 신 민 주

우수상

대부분의 사람들은 달콤한 말을 좋아할 것이다. 나 역시 마찬가지이다. 에스프레소와 같은 쓴 소리 보다는 아이스크림처럼 달콤한 말이 나를 끌리게 하는 요소 중 하나이다. 삶의 혼란에서 각자 자신을 지키는 방법이라고도 생각한다. 물론 달콤한 말을 선택한 후 결과는 본인의 몫이다. 하지만 “최고의 나를 기대하는 사람”이 해주는 이야기라면 어떨까? “최고의 나”를 기대하는 그들은 나에게 필요한 이야기를 해 줄 것이다. 물론 그 중에는 쓴소리도 반드시 존재한다. 예를 들어 부모님들은 자녀의 더 나은 미래를 위하여 자녀와 가장 많이 부딪치고 상처받는다. 이러한 과정 역시 “최고의 나”로 성장하는 하나의 과정이다. 쓴소리를 듣는 당시에는 부모님과 관계가 소원해지기도 하지만 결국은 나를 위한 것임을 종종 깨닫는다. 이는 조던 B.피터슨의 <12가지 인생의 법칙> 중 법칙3에 해당하는 이야기이다. 사람은 살면서 자신에게 도움이 되는 이들과 친분을 유지하려고 하는 경향이 있다. 당연한 것이다. 나에게 해가 되는, 나의 성장을 끌어주지 못하는 사람보다는 나의 성장에 유익한 사람들과의 관계 유지가 훨씬 더 편하다는 것을 어렸을 때부터 느껴보았을 것이기 때문이다. 또한, 내가 이루고자 하는 목표를 응원하고 지지하는 이들이 곁에 있다면 한결 더 그 목표를 달성하기가 쉬워질 것이다. “칭찬은 고래도 춤추게 한다.”라는 옛 속담과 “넌 할 수 있어.”라는 동요가 괜히 생긴 것은 아닐 것이다. 이 역시 나에게 용기를 북돋아주는 사람들이 꼭 필요함을 증명해준다. 내가 가진 진가를 알아봐주고 그것을 잘 활용할 수 있도록 도와주는 사람들과의 인연은 어쩌면 자신의 모든 것을 걸고서라도 지켜내야 하는 것일 수도 있다. 또 하나의 예를 들어보면 식물 A와 B중 A에게는 매일 좋은 말을, B에게는 매일 안 좋은 말을 했더니 좋은 말을 들은 식물A가 식물B보다 더 좋은 성장률을 보여주었다는 과학 실험을 들어본 적이 있을 것이다. 하물며 식물들도 자신에게 좋은 말을 해주는 환경을 선호하며 좋은 성장률을 보여주는데 감정을 가진 사람이라는 존재는 그 욕구가 더욱 강할 것이다. 곰곰이 생각해보자. 과연 주변의 도움 없이 홀로서기를 하며 살아가는 사람은 얼마나 될까? 인간은 타인에게 영향을 받으며 살아간다. 자신이 힘들 때 타인에게 의지하는 것 역시 전혀 이상한 것이 아니다. 이 책의 저자 역시 당신 자신의 목표를 지지하는 사람들이 곁에 있으면 함부로 행동 하기가 어려워져 매사 자신의 행동을 관리하게 된다는 것을 알려준다. 이미 흘린 물은 주워 담을 수 없다는 것을 느낄 수 있다.

우리 사회는 점점 더 타인과 경쟁하는 사회가 되어 가고 있다. 우리는 각 개인만의 매력이 있으며 개인만의 미래가 있다. 지향하는 것도 다를 것이다. 하지만 우리 사회는 마치 공장처럼 비슷한 사람의 양성을 이상하게 생각하지 않는다. 자신이 원하는 길을 선택하더라도 주위의 시선과 미래의 불안이 존재한다. 그런 의미에서 “법칙7 쉬운 길이 아니라 의미 있는 길을 선택 하라.”는 많은 생각을 주는 부분이었다. 분위기에 따라 안정된 직업을 위해 그들을 뒤따라가고 싶어 걷고 있는 나의 모습은 진정 내가 원하는 의미 있는 것일까? 지금까지 나를 되돌아보면

정말 쉬운 길만을 선호, 아니 선택하였다. 공부보다는 노는 것을 선택한 적이 많았고, 무언가 시간이 걸리고 힘든 일이 생기면 그 일을 해결해야하기 직전까지 미루었다. 나는 편의주의로 살았던 것이다. 세 살 버릇 여든까지 간다고 아직도 나는 편의주의대로 살아가고 있다. 조던 B. 피터슨은 쉬운 길만 선택하려는 편의주의는 비겁하고 천박하고 잘못된 것으로 반복되면 사악한 모습을 드러낸다고 말한다. 편의주의를 선택함으로써 현재의 내가 편해지고 미래의 내가 힘들어짐을 경험한 나로서는 이 부분을 절대적으로 수용한다. 무엇을 생각하는지, 어떻게 행동하는지 사소한 것이 하나하나가 모이고 쌓여 미래가 달라진다. 우리 사회는 편의주의를 택하여 행동하는 생각들이 모여 만들어진다. 쉬운 길을 선택해 원하는 것을 성취하는 것도 물론 보람될 수 있다. 하지만 어려운 길을 선택하여 의미있는 것을 성취하는 사람들 역시 자신이 선택한 길에 대해 다른 이들보다 조금 더 큰 보람을 느낄 수 있을 것이다. 스스로 꾀꾀이 아무것도 없는 길을 개척하여 만드는 그들의 결과는 그 무엇과도 바꿀 수 없을 것이다. 그렇기에 쉬운길을 마다하고 어려운 길을 선택하는 사람들이 있는 것일 것이다. 주변의 조그마한 것 하나하나도 개인의 목표에 잘 활용한다면, 그들이 현재의 삶에 만족하지 않고 더 나은 미래를 위해 노력해 줄 때 비로소 자신이 원했던 값진 결과를 얻는다는 것이다.

“법칙9 다른 사람이 말할 때는 당신이 꼭 알아야할 것을 들려주는 사람이라고 생각하라.” 우리는 대화를 통해서도 배울 수 있는 것이 많다. 단순히 보자면 어렸을 적 언어 배움도 대화를 통한 것이고, 나아가 지금 이 순간에도 글로벌한 대화를 나누는 우리 사회는 상대의 대화 속에서 정보도 얻을 수 있다. 내가 어렸을 적 〈말하기듣기쓰기〉 일명 ‘말듣쓰’가 〈듣기말하기쓰기〉인 ‘듣말쓰’로 바뀌었다는 기사를 읽은 적이 있다. 그만큼 “듣기”의 중요성이 증가한 것이다. 자신의 입장을 분명하고 명확하게 말하는 것도 중요하지만 상대의 이야기를 귀 기울여 듣는 것 역시 그 무엇보다 중요하다. 대화란 일방적인 것이 아니기 때문이다. 서로의 이야기를 듣고 공유하는 우리 사회를 만들 수 있도록 돕는 부분이었다. 또한 글로만 이야기하는 것이 아니라 저자 역시도 많이 공부하고 배운 사람인데도 불구하고 상대방의 이야기를 경청하고 공감하며 그 속에서 또 다른 배움을 찾아가는 모습을 볼 수 있었다. 배움은 누구에게서나 얻을 수 있음을 몸소 실천하고 행동하는 그는 여러 교수들 중에서도 실로 모범이 되고 있음에 동감하는 바이다.

법칙 11부터는 소제목만을 가지고는 의문이 들었는데 책의 내용에서 길을 찾을 수 있었다. 책의 내용은 너무나도 다양했다. 하지만 열 두 가지의 법칙은 각 법칙마다 나누어 읽기 좋았다고 생각한다. 이어 읽어야만 이해할 수 있는 책은 아니었기에 그 점이 마음에 들었다. 1차적으로 책의 두께에서, 그 다음에서는 오랜만의 책읽기라는 점에서 이번 독서는 나에게 어려움을 주었지만 저자도 나와 같이 다양한 경험을 통해 성장한 점 등은 공감을 가질 수 있는 부분이었다. 저자가 매우 유명한 교수인 것 같기에 sns 영상을 찾아 잠깐 보았는데 정말 그는 삶에 대해서 조미료라는 가감 없이 현실적으로 이야기해주는 멋진 사람이라는 생각이 들었다. 자신의 인기나 명성을 위해 이야기를 과장시켜 말하는 것이 아니라 순박하고 잔잔하게 이야기하는 그의 모습은 신뢰를 주는 사람이라는 생각이 들게 하였다. 책에서 제시하는 12가지 법칙이 인생의 절대적인 법칙은 아니다. 사람마다 처한 환경이 다르고 가지고 있는 생각이 다르기 때문이다. 책을 읽고서 나의 인생법칙에 대해 정리해보는 시간을 가져보았다. 나에게 있어서 인생을 살아가는데, 당장 지금의 내게 어떤 법칙이 필요할까. 먼저 책에서 제시한〈법칙3 나에게 최선의 모습을 기대하는

사람과 만나라.> 와 <법칙4 당신을 다른 사람과 비교하지 말고, 오직 어제의 당신하고만 비교하라.>, <법칙 8 언제나 진실만을 말하라, 적어도 거짓말은 하지 말라.> 그리고 <법칙9 다른 사람이 말할 때는 당신이 꼭 알아야 할 것을 들려줄 사람이라고 생각하라.>는 읽으면서도 나의 인생법칙으로 꼭 필요한 것임을 느꼈다. 법칙 7인 <쉬운 길이 아니라 의미 있는 길을 선택하라.>는 솔직히 잘 모르겠다. 나는 주도적이지도 않고 확실한 결단을 내리지 못하는 우유부단 사람이기 때문이다. 용기 있는, 적어도 자신의 진로와 미래에 뜻을 가지고 의미 있는 길을 가는 사람들이 부럽기도 하다. 물론 그들도 자신의 목표에 다다르기 전까지는 그 길이 진정 의미 있는 길인지, 도착지는 있는지 알 수 없겠지만 그래도 그들이 결단을 내리고 행동한다는 것 자체만으로도 박수 받아 마땅하다고 생각한다. 나 역시 그러한 사람이 되면 좋겠지만 아직은 매우 두렵다. 한치 앞을 알 수 없는 어두움과 위태로운 곳이 아니라 앞서간 사람들이 다져놓은 밝고 보장된 길을 따라가고 싶다. 마지막으로 나의 인생 법칙 하나는 “주눅 들지 말고 먼저 다가가자.”이다. 싸움에서 승리한 가재처럼 말이다. 때와 장소에 따라 다르겠지만 자신감이 필요한 순간은 우리 일상에서 매우 자주 있다. 학교에서만 해도 발표과제, 교수님의 질문에 대한 답변, 팀플 등 자신감을 가져야하는 매순간이 존재한다. 적절한 타이밍의 자신감은 자신을 돋보이게 할 뿐만 아니라 자신을 매력 있는 사람으로 만들기에도 충분하다. 그렇기에 나의 마지막 인생 법칙은 자신감을 가지는 것이다. 이 책을 읽은 다른 이들도 자신만의 인생의 법칙을 만들어 보는 시간을 가지는 것도 나쁘지 않을 것 같다. 이번 기회를 통해 자신이 살아온 삶을 되돌아보고 잘못을 바로잡을 수 있는 시간이 될 것이기 때문이다.

이 책은 가볍게 읽을 수 있는 책은 아니라고 생각한다. 적어도 자신의 인생과 미래에 대해 진지한 자세로 생각해보고 의문을 가지며 읽어야할 것이다. 한동안 독서를 하지 않았는데 이번 2차 독서감상문 공모전을 계기로 좋은 책을 접할 수 있었다. 결코 읽기 쉬운 책은 아니었지만 내 스스로에게 질문도 해보고 미래를 생각해보는 좋은 시간을 가진 것에 대해 감사하다. 또한, 책 종류 역시 아직은 잘 손이 가지 않음에도 불구하고 시도할 수 있도록 도와줬다는 점에서 좋은 경험을 했다고 생각한다. 더불어 차의과학대학교에 재학하는 다른 학생들에게도 널리 홍보가 되어 읽혀졌으면 좋겠다.

12가지 인생의 법칙-조던 피터슨

나는 인생 지침서와 같은 책을 좋아하지 않는다. 당연한 말들을 마치 광고와 같이 교묘하게 사람들을 홀리는 것 같기 때문이다. 이 책을 추천받았을 때에도 먼저 12가지 인생의 법칙의 큰 타이틀을 먼저 보았다. ‘어깨를 펴고 똑바로 서라’와 ‘세상을 탓하기 전에 방부터 치워라’ 등 표지를 보고 역시나 이 책도 당연한 말들을 하며 점쟁이와 같은 느낌을 주는 책이라는 생각이 들었다. 하지만 전 세계 150만 이상의 유튜브 구독자를 보유한 심리학자라는 말과 경인여대 총장이 2019년 신입생 2000여 명 전원에게 선물한 책이라는 점에서 많은 사람들이 신뢰하고, 영향력 있는 사람들이 추천하는 책을 읽지도 않고 비판하는 것은 옳은 생각이 아니다. 적어도 내가 지금까지 읽어온 인생 지침서와 다른 공감되는 부분과 현재 망망대해를 항해하는 항해자와 같은 나의 마음에 등대의 불빛과 같은 해결서가 되어주길 바라면서 책을 읽어보기로 했다.

저자는 책의 제목에서 알 수 있듯이 책의 주요 내용에도 법칙이라는 말을 사용한다. 이 법칙이란 말은 헤겔에 따르면 “법칙은 그 자체가 개념이다.” 반드시 이루어지지 않는 우연적인 것들은 법칙이 아니다. 이렇게 법칙은 굉장히 필연적인 사건을 말하는 단어다. 저자는 그 정도로 자신의 말들을 확신한다는 의미가 느껴졌다. 첫 번째 법칙은 ‘어깨를 펴고 똑바로 서라’ 처음 이 타이틀을 보았을 때 자신감을 가져라와 같은 떳떳해져야 한다는 의미인 줄 알았다. 그 내용도 들어 있었지만 이 구절의 의미는 더 의미심장했다. 몸을 똑바로 하라는 말에는 정신도 똑바로 하라는 요구가 들어있었다. 특히 정신을 똑바로 한다는 것은 삶의 엄중한 책임을 다하겠다는 뜻인 것을 알았을 때에는 내가 이 인생 지침서를 너무 가볍게 봤다는 생각이 들었다. 이 저자가 강연할 때 말했던 법칙의 의미가 강력하게 떠올랐다. 법칙이란 우리를 제약하는 것이 아니라, 목표를 이루는 데 도움을 주고 자유로운 삶을 살게 해준다고 말한다. 이 저자는 확신을 가지고 있다. 또한 그 확신의 근거가 명확하다. 이 첫 번째 구절을 읽고 느낀 점은 나에게 조언하고 있는 이 사람은 나를 야기 새와 같이 조심스럽게 접근하지만 부모로써 강력하게 자기의식을 길러주는 사람이라는 생각이 들었다. 몸을 바로 하고 정신을 똑바로 해라. 그 법칙을 지키는 순간 나는 인생에서 누구도 짊어지기 싫은 무거운 짐을 먼저 짊어질 수 있으면서 그 속에서 행복을 찾을 수 있다는 생각이 들었다.

두 번째 법칙은 약간 의외라는 생각이 들었다. ‘자신을 도와줘야 할 사람처럼 대하라’ 언뜻 들으면 이 말은 앞에서 말한 첫 번째 법칙과는 모순이 된다고 생각했기 때문이다. 책을 읽으며 나는 자신을 도와줘야 할 사람처럼 대하라는 말이 어찌면 내가 누구인지 찾아가는 과정이라는 생각이 들었다. 이 책에서도 나에게 진정으로 좋은 것이 무엇인지 찾는다는 의미로 설명되었다. 누구도 나 자신을 모른다. 하물며 나 또한 나를 잘 안다고 생각하기 어렵다. 내가 방에 누워

있을 때 내 모습을 보면 내가 청소를 해야 한다는 생각과 책을 읽어야 한다는 생각, 씻어야 한다는 생각 등 다양한 생각이 들지만 결국 내 맘에 드는 선택이 될지는 모른 상태로 필수적인 순서로 끝내며 내 자신을 합리화한다는 생각이 든다. ‘자아성찰’ 이 말이 굉장히 중요한 말이지만 다가서기 어려운 말이듯 내가 진정으로 좋아하는 것이 무엇인가 라고 말해도 말할 수 없는 말이다. 이 쉬운 말은 왜 대답하기 어려울까? 이 책에서는 ‘나는 지금 어디에 있는가?’와 ‘나는 누구인가?’로 처음에는 접근하며 천천히 나 자신을 알아보다 보면 삶의 혼돈을 줄이고, 질서를 재정립 하며, 세상에 대한 희망을 가질 수 있다고 한다. 이 말도 공감은 되지만 어쩌면 난 혼자만의 생각을 하고 경험을 할 기회를 내가 놓치지 않았을까? 라는 생각이 든다.

세 번째 법칙은 내 인생관과 똑같았다. ‘내게 최고의 모습을 기대하는 사람만 만나라’ 이 말은 솔직히 가혹하다. 언제나 사람은 모든 면에서 뛰어날 수 없다. 이 생각은 나도 동의하는 말이다. 내 경험에서 느끼는 바로는 적어도 내 목표를 지지하고 잘못된 모습을 용납하지 않는 사람들을 만날 때 업무효율이나 내 능력이 누구도 알아볼 만큼 증가하는 것을 느꼈다. 그리고 이 사람들은 내가 싫거나 질투해서 이려는 것이 아니다. 내가 정말로 할 수 있다고 믿기 때문에 나 또한 이 사람들은 만나면 긴장되지만 행복하다는 느낌을 강력하게 받았다. 선하고 건강한 사람들, 나를 믿고 지지하는 사람들이 내 주변에 있을 때 행복했다.

네 번째 법칙은 항상 나도 반성한다. 남들과 비교는 나쁜 것이다. 이 말을 모르는 사람이 있을까? 여기서 책의 저자는 한 발 더 나아간다. 어제의 나와는 비교하라는 것이다. 나를 괴롭히는 것, 바로잡고 싶고 바로잡을 수 있는 것을 찾고 바로잡아야 한다. 남의 시선은 신경 쓰지 마라. 나뿐만 아니라 이견 모든 사람이 그럴 꺼라 생각한다. 땅에 쓰레기가 떨어져 있으면 줍고 쓰레기통에 버리는 것이 맞고 쓰레기를 대신 버려주시는 환경미화원에게 감사함을 느낀다. 그렇지만 우리는 그런 행동을 할까? 나도 모든 학교 직원들에게 ‘감사합니다.’ 인사를 하고 싶지만 주변의 눈치 때문에 잘 하지 못한다. 생각해보면 인사를 받은 분들은 인사를 받을 때 주변 눈치 보다는 행복하지 않을까? 무엇보다도 남의 시선에 신경 쓰거나 간섭하지 않는다면 내가 즐겁고 어제의 나와 비교하며 살아가면 내 행동과 마음 모든 면에서 행복이 넘치지 않을까?

다섯 번째 법칙은 이해되는 말이다. 아이를 제대로 키우려면 처벌을 망설이거나 피해서는 안 된다. 난 이 구절이 학교에서 꼭 통용되었으면 하는 바람이 있다. 모든 사람들의 학창시절 얘기를 들으면 좋았던 선생님과 생각도 하기 싫은 선생님이 계신다. 이 차이는 무엇일까? 처벌을 하는 선생님들은 항상 보기 싫을까? 내 경험에서 비추어 볼 때 선생님들이 감정에 휘둘려서 용졸하게 처벌을 하는 경우가 아닌 이상 학생들은 그 선생님을 오히려 존경한다. 그 선생님들은 보상과 처벌을 제대로 알고 명확한 규칙이 있기 때문이다. 인터넷에서 화제가 되는 학교 이슈를 볼 때마다 그 엄격하고 무서운 선생님이지만 학생들을 아끼셨던 선생님이 떠오른다.

여섯 번째 법칙은 솔직히 찢리는 말이다. 구절뿐만 아니라 내게 주어진 기회를 완전히 활용하고 있는가? 건강과 행복을 파괴하는 나쁜 습관은 없는가? 주변을 더 좋은 곳으로 만들기 위해 하는 일이 있는가? 이 구절 하나하나가 내 마음을 찌른다. 적어도 위안이 되는 점은 내 건강을 고려하여 운동을 다니고 있다. 이 하나라도 지키는 것이 다행이지 않을까? 양심과 이성이 반대 하는 일을 하지 말아야 한다. 이 점은 반성하며 조금씩이나마 고쳐가야겠다는 생각이 든다.

일곱 번째 법칙은 철학적이란 생각이 들었다. ‘쉬운 길이 아니라 의미 있는 길을 선택하라’

예시로 소크라테스 일화를 사용한다. 사람들이 자신을 죽이려는 이유를 차분하게 설명하고 당당하게 독배를 든 소크라테스는 의미가 있고 진실한 마음가짐을 유지하기 위해 힘들고 어려운 길을 선택한다. 내 경험으로 생각해 볼 때 가장 의미가 남는 여행은 가이드 없이 해외여행이다. 가이드가 있으면 편하고 내가 챙겨야 할 것들이 별로 없다. 그래서 여행을 갔다 오면 드는 생각이 막연하게 재밌었다. 좋았다. 라고 생각이 들지만 가이드 없이 갔다 온 여행에서는 우리가 그 때 그 행동을 해서 이렇게 고생했는데 하면서 서로 얘기할 것들과 웃음거리들이 넘친다. 이런 점을 볼 때 어려운 길을 택하면 의미가 있고 더 나은 삶이라는 생각이 든다.

여덟 번째 법칙은 맞는 말이다. 이걸 부정할 수가 없었다. 진실한 모습만을 보여라. 이런 사람들을 꼭 어떤 사람들은 이렇게 부른다. 호구라고. 처음에는 나도 이렇게 생각했다. 하지만 점차 많은 사람들은 만나보며 드는 생각이 이 사람이 만만하게 느껴지는 것은 이 사람이 그만큼 나에게 배려를 하고 있다는 점이다. 이 사람들은 항상 진실한 모습만을 보여주기 때문에 우리는 이 사람에게 접근하기 쉽고 그 사람 주변에는 행복한 느낌만 존재한다. 이 사람들이 호구라고 이용하는 사람들이 있지만 그 사람들은 거짓과 가식으로 인해 의지가 약화되고 역경을 견디는 능력이 없어진다. 결국 이 사람들은 점차 삶이 황폐해지기 마련이다. 무엇보다도 진실한 사람들이 많아진다면 힘든 현실이지만 더 살기 좋고 나은 미래가 될 것이라는 확신이 든다.

아홉 번째 법칙은 나에게서 힘든 말이다. '다른 사람이 말할 때는 당신이 꼭 알아야 할 것을 들려준다고 생각하라' 이 구절은 왠지 엄마 잔소리가 생각난다. 우리는 경청이라는 말을 자주 들었다. 대화를 통해 뭔가를 배우겠다는 자세와 갈등을 받아들이고 협상과 타협을 모색하는 것이 이상적이다. 엄마 잔소리를 들으며 경청이 가능할까? 엄마와 이 주제에 관해 이야기 하면서 깨달은 점이 많았다. 엄마는 몇 번이나 신호를 주고 있었다. 내가 알면서도 넘어가려는 것이 보이니까 큰 소리를 낸다는 것이다. 다른 사람들과 싸울 때에도 우리는 서로 이야기를 하면서 화를 푼다. 어쩌면 이 아홉 번째 법칙은 이야기의 중요성을 말하는 것이라는 생각이 든다.

열 번째 법칙은 내 동생이 자주 하는 말이다. 나 같은 경우에는 눈치껏 그것도 못하냐. 이런 말들을 하지만 내 말로 인해 오해가 생기는 경우도 여럿 있었기 때문에 이걸 눈치가 없는 게 아니라 내가 명확하고 유용하게 단순화하지 못했기 때문에 내 동생이 오해를 한다는 생각이 든다. 내 말과 의도를 정확한 말로 표현해보고 행동한다면 책에서 말하는 삶의 혼돈을 벗어날 수 있다는 확신이 든다.

열 번째 법칙은 과연 맞는 말일까? 나는 많은 생각이 들었다. 우리가 흔히 말하는 끈대가 이 게 아닐까? 나도 어렸을 때 생각해 보면 인라인을 탈 때 많은 사람들이 조심하라고 말하는 것이 싫었다. 인라인 탈 때 나도 스티를 느끼면서 타고 싶는데 그것을 방해하니 짜증이 났기 때문이다. 나도 이 끈대가 되지 않기 위해서는 무조건 '안 돼!'라는 독선의 목소리가 아니라 이 행동을 이해해주고 더 위험하지 않는 방향을 알려주는 게 맞는 말인 것 같다.

마지막 법칙은 보고 이 저자는 심리학자가 맞구나. 라는 느낌이 들었다. 앞에서 철학적이고 무거운 얘기일 수도 있는 법칙들을 말하면서 마지막은 이렇게 따뜻한 감성을 주는 법칙을 말한다. '길에서 고양이와 마주치면 쓰다듬어 주어라' 나는 길가다가 고양이를 보면 그렇게 행복할 수 없다. 특히 도망가지 않고 나와 눈을 마주치는 고양이를 볼 때 그냥 확 데려가고 싶은 욕구가 든다. 삶이 아무리 힘들어도 이때는 항상 행복하다. 증오와 경멸은 삶의 비극에 맞서는 자세가

아니다. 이 구절은 너무 사소하지만 아름다운 말이다. 고양이와 같이 사소한 것들이 내 삶의 고통을 보상해준다.

이 인생 지침서를 보고 난 후 드는 생각은 후련하다. 내가 처음에 얘기했던 당연한 말들을 교묘하게 속이는 느낌이 들지 않는다. 읽으면서도 불편한 느낌이 전혀 없고 내가 오히려 찢리는 느낌만 받았다. 상담사와 상담을 개인적으로 받는 듯이 나를 위로해주면서도 나에게 가야할 곳을 차근차근 설명해준다. 하지만 목적지까지 알려주지는 않는다. 내 삶은 스스로 책임져라. 저자는 단지 등대였을 뿐이다. 결국 망망대해에 배를 운전하는 건 나라는 걸 다시 한 번 상기시켜주고 내가 선택한 길에 확신을 주는 등대. 이 책으로 인해 나는 행복의 길을 확신하게 되었다.

책을 읽기 전

우선 인생의 법칙이라는 책의 제목부터 나에게 흥미로웠다. 이 책을 읽으면 인생에서 깨달아야 할 것들을 통달까지는 아니더라도 익힐 수 있지 않을까 하는 생각이 들었기 때문이다. 나이가 들수록 삶에 대한 지혜도 그만큼 생길 것이라고 기대가 되지만, 책 속의 멘토를 통해 그 지혜를 미리 갖는다면 세상을 바라보는 시야도 달라질 것 같다.

법칙 12가지가 무엇일지 궁금해 가장 먼저 목차를 확인했다. 어떤 내용일지 예측 가능한 문장도 있었고, 문장이 너무 단순해 저자가 무슨 말을 하고 싶은지 읽기 전엔 알 수 없었던 것도 있었다. 전체적으로 자신감과 자긍심이 느껴지는 인생의 법칙에 대한 문장들을 보며 책을 읽는 것이 더욱 기대가 되었다. 특히 '다른 사람과 비교하지 말고, 오직 어제의 나하고만 비교하라.', '쉬운 길이 아니라 의미 있는 길을 선택하라.', '다른 사람이 말할 때는 당신이 꼭 알아야 할 것을 들려줄 사람이라고 생각하라.'와 같은 글은 그 문장 하나만으로도 의미가 잘 전달되어서 좋았던 것 같다.

책의 내용이 나에게 조금 어려워져 감명 깊은 구절을 되새기며 내 실생활에 적용하는 방식으로 독서 감상문을 작성하였다. 특히 책에서 성경 구절이 나오고 진화론과 창조론에 대해 잠깐 다루는 등 기독교적인 이야기가 자주 나오는데, 거부감 없이 성경적 지식을 배우는 기회가 되어 뜻깊었다.

법칙 1: 어깨를 펴고 똑바로 서라

p56

『어깨를 펴고 똑바로 선다는 것은 삶의 엄중한 책임을 다하겠다는 의미다. 자신의 약점이 무엇인지 알고 그것을 기꺼이 받아들이며, 인간의 유한성과 죽음을 모르던 어린 시절의 낭만이 끝났음을 인정하겠다는 뜻이다. 또한 생산적이고 의미 있는 현실을 만들기 위해 어떠한 희생도 감수하겠다는 뜻이기도 하다(고대의 언어로 말하면, 하나님을 기쁘게 할 수 있다면 어떤 행동이라도 하겠다는 뜻이다).』

제1법칙에서 이 문단은 나이가 드는 것과 상관없이 '성숙'을 의미하는 것 같다는 생각이 들었다. 암 분야 관련 간호를 하고 싶다는 생각을 한 후, 이전보다 죽음에 대한 생각을 더 많이 하게 되었다. 현대에 들어 암을 치료하는 의료 신기술이 많이 발전하였다고 하더라도 여전히 시한부 삶을 사는 사람이 많다. 죽음이라는 것이 두렵기도 한 반면, 아직은 나에게 발생하지 않을 것처럼 심오하고 먼 이야기 같다. 하지만 인간의 유한성과 죽음을 인식하는 것은 분명한 의미가 있다고 생각한다. 시한부를 판정받은 사람들이 자신의 삶을 더 소중하게 생각하는 것처럼 죽음에 대한

인식을 통해 삶의 전환점을 경험할 수 있을 것이라고 생각한다.

하나님을 기쁘게 하기 위해 희생을 감수하는 것은 다른 말로 ‘사명’을 의미하기도 한다. 뒤에서도 희생과 책임에 대한 내용이 종종 나오는데, 아직은 내가 할 수 있는 가장 이상적인 희생이 무엇인지 모르겠지만 지속적으로 찾아봐야겠다는 생각이 들었다. <성경>의 사도행전 20:24에서 바울이 사명에 관해 말한 내용이 있다.

‘내가 달려갈 길과 주 예수께 받은 사명 곧 하나님의 은혜의 복음을 증언하는 일을 마치려 함에는 나의 생명조차 조금도 귀한 것으로 여기지 아니하노라’

p57

『자신감과 용기를 찾은 당신은 더 나은 사람이 되기 위해 좁고 험한 길이라도 마다하지 않을 것이다. 대담해진 당신은 삶이라는 항해를 새롭게 시작하고 당신에게 주어진 정의로운 운명의 길을 걸을 것이다. 이때 당신이 찾은 삶의 의미는 죽음이라는 절망 앞에서도 흔들리지 않을 것이다.』

이 책에서 어깨를 펴는 행위는 자신감과 용기를 의미한다. 삶을 항해에 비유한 명언이 있어 인용했는데, 이 글을 읽으면 인생의 2회차를 시작하는 것처럼 다시 도전해보자는 마음이 든다.

‘20년 뒤, 당신은 했던 일보다 하지 않았던 일 때문에 더 실망할 것이다.

그러니 밧줄을 풀고 안전한 항구를 떠나라. 탐험하라, 꿈꾸라, 발견하라.’ _마크 트웨인

p248

『갖고 있는 것보다 아낌없이 공유하는 게 훨씬 좋다. 무엇보다 아낌없이 공유하는 사람으로 널리 알려지는 것이 가장 좋다. 공유하는 물건보다 ‘공유하는 사람’이라는 평판이 더 오래가며 더 큰 신뢰를 준다.』

평소에 유튜브 v-log를 많이 시청하는데, 다양한 사람들이 각자의 삶 속에서 어떻게 지내는지 10-20분 만에 파악할 수 있다. 타인의 시선에서는 얼핏 평범하고 일상적인 것처럼 보여도 유튜브 속 사람들을 보면 그들이 자신의 영역에서 최선을 다해 사는 것을 알 수 있다.

유튜버들은 자신의 전문 분야에 대한 정보를 불특정 다수인 대중에게 알리고 공유한다. 금전적인 수익 창출을 목표로 하기 전에 우선 대중에게 도움이 되는 내용을 아낌없이 공유한다. (물론 단순 오락, 재미 등 그렇지 않은 경우도 있다.) 굳이 공유하지 않고 나 혼자만 알고 있어도 되는 자신의 지식과 노하우를 알리는 모습을 보면 대단하다는 생각이 든다.

이 책에서는 이처럼 아낌없이 공유하는 사람이 되라고 한다. 주기만 하는 것은 괜히 내가 손해를 보거나 밀진다는 생각이 들어 내가 준만큼 돌려받아야 한다는 생각을 하게 된다. 하지만 베푸는 내용이 중요한 것이 아니라 베푸는 사람으로 인식되는 것이 중요하다는 구절이 마음에 와닿았다. 베풀기 위해서는 먼저 타인을 경쟁 상대가 아닌 협력적인 존재로 받아들이고, 내 자신이 유익한 정보를 전할 만큼 가치 있는 사람이 되어야겠다고 생각했다.

법칙 7: 쉬운 길이 아니라 의미 있는 길을 선택하라

p243

『충동을 자제하고 타인의 입장을 배려하면 아직 존재하지 않는 미래의 시간과 장소에서 보상을 받는다. 사회에서도 오늘의 노력이 내일의 발전으로 이어진다는 인과 관계의 발견이 사회 계약을 활성화했다. 사회 계약을 통해 오늘의 노동은 안정적으로 미래의 보상이 되어 돌아왔다.

‘모든 희생 중에서 가장 크고 효과적인 희생, 즉 가장 이상적인 희생은 무엇일까?’, ‘가장 큰 희생을 바쳤을 때 미래는 얼마나 좋은 모습일까?’ 우리는 즐거움을 뒤로 미룰 수 있고, 그것이 더 좋다는 걸 무척 어렵게 깨달았다. 만족 지연은 인간에게 근본적으로 내재해 있는 동물적 본능과 반대되는 것이다. 언제 무슨 일이 벌어질지 모르는 현실 세계에서는 즉각적인 만족이 더 중요하다. 문명이 지연된 보상을 보장할 수 있을 정도로 충분히 안정된 상황에서만 만족 지연이 효과를 발휘한다.』

저자는 순간적인 즐거움을 의미하는 쾌락의 반대말로 '만족 지연'이라는 단어를 사용한다. 마지막 문장을 읽으며 몇 년 전에 유행했던 YOLO(You Only Live Once)가 생각이 났다. 청년들이 미래, 노후를 위해 열심히 노력하기보다 지금의 행복을 우선시하는 현상이 이런 이론과 접목시킬 수 있다는 것이 신기했다. 일본이 20여 년간 버블경제를 겪으며 20-30대 청년은 불확실한 미래에 포기해버리는 다큐를 본 적이 있다. 지금의 노력으로 보상을 받을 수 있다는 확신이 들 때 현대인의 무기력, 우울감이 줄어들지 않을까라는 생각이 들었다.

p283

『당신이 절제하며 현재보다 미래를 더 소중히 여기면 현재를 당신 의도대로 바꿀 수 있다.』

결국엔 나의 전공을 기반으로 한 노동이 안정적인 미래의 보상으로 이끌어준다. 일곱 번째 법칙의 내용을 읽으며 그동안 내가 하고 싶은 것(충동)과 해야 할 것(당위) 사이에서 갈등했던 것을 '만족 지연'이라는 단어를 떠올리며 원활하게 해결할 수 있을 것 같다.

p322

『더 높은 꿈은 지위나 권력보다 인격과 능력의 향상과 관계가 있다. 지위는 언제라도 잃을 수 있다. 하지만 인격은 어디에서나 당신과 함께한다. 올바른 인격을 기르면 어떤 역경이라도 이겨 낼 수 있다.』

법칙 9: 다른 사람이 말할 때는 당신이 꼭 알아야 할 것을 들려줄 사람이라고 생각하라

성공하기 위한 요소로 특히 '경청'의 중요성이 많이 거론된다. 그냥 들어주는 것만으로도 좋고, 적절한 시기에 반응하며 호응해주는 것이 최선의 경청 방식이라고 생각했다. 하지만 어느 순간 부터 경청하는 것이 어려워졌다. 하루 8시간 수업을 들으며 친구는 “집에 가고 싶다.”는 말을 계속 반복했다. 불평과 부정적인 이야기에 공감하는 것은 어느 정도까지였다. 그 이야기를 들으면

같은 상황에 있는 나까지 기운이 빠지고, 연속된 수업에 부정적인 마음이 들어 화가 났다. 결국 경청하고 공감하는 것을 그만하기로 했다. 친구에게 “내가 그렇게 말하면 나도 기운이 빠진다. 네가 힘든 건 알지만 우리 이 상황을 긍정적으로 생각해보자.”라고 말했다. 불만이 있거나 우울한 사람의 이야기를 들으면 내 자신이 마치 감정의 쓰레기통이 된 기분이 들어 어느 순간부터 피하고 싶어졌다.

같은 이야기를 반복하는 사람도 마찬가지로였다. 말하는 사람은 자신에게 벌어진 사건이 크게 느껴질 수 있지만 나에게서는 그다지 궁금하거나 흥미로운 이야기가 아니었기에 머릿속으로 ‘대체 이 얘기를 몇 번 하는 거지?’라고 생각한 적이 있었다. 이 아홉 번째 법칙을 통해 경청의 필요성을 다시 새기고 새로운 경청 방식에 대해 알게 되었다.

p352

『경청의 기술 중 요약하는 대화법의 이점은 다음과 같다. 첫째, 내가 상대방의 말을 완전히 이해하게 된다. 둘째, 상대가 기억을 강화하고 활용하는 데 도움을 줄 수 있다. 세 번째 이점은 ‘허수아비 논법’(상대방의 견해를 실제와 다르게 왜곡하여 받아들여 자신에게 유리하게 이용하는 논법)의 약점을 극복할 수 있다는 것이다.

다른 사람의 반응을 활용해 복잡한 자아를 정상적으로 기능하게 한다면 건강한 정신을 지녔다고 할 수 있다. 따라서 적절하게 말하고 행동함으로써 다른 사람들과 원만한 관계를 유지하는 것이 매우 중요하다. 우리는 사회적 맥락 속에서 다른 사람들의 반응을 통해 말과 행동이 적절했는지를 판단한다. 이런 식으로 우리는 서로가 서로에게 사회적으로 용인되는 것들에 대한 이상적인 기준을 제시하고 있는 것이다.

대화를 나누는 동안 청자의 공감은 화자에게 당신은 중요한 사람이며 발언 내용 역시 주의 깊게 들을 가치가 있음을 알려준다. 경청은 대화를 하기보다 한 번에 한 사람이 발언할 때 상대방은 주의 깊게 듣는 것이다.』

‘무조건적으로 듣는 것이 바람직한가?’라는 생각이 들었다. 경청을 한 뒤에는 그에 대한 청자의 피드백 과정이 필요하다. 단순 호응이 아닌 적절한 보상과 처벌의 반응을 통해 말하는 이는 이전보다 더 발전할 수 있다고 생각한다. 본문에서는 화자가 말을 하면서 생각을 정리하는 등의 유익한 점이 많았는데, 반대로 청자의 입장에서 경청의 이익이 무엇인지 다시 생각해보게 되었다. 이는 ‘지적 탐험을 위한 대화’의 경우 대화에 참여한 사람 모두 진실을 구하게 된다.

p360

『우리가 내면을 성찰하고 대화 상대의 말을 경청하면 깊은 내면에서 저절로 샘솟는 새롭고 독창적인 것을 말할 수 있게 된다. 의문들에 관한 생각을 상대방에게 솔직하게 말하면 상대방도 좋은 영향을 받는다. 이런 과정을 거치며 당신과 상대방은 함께 새롭고 넓고 나은 곳을 향해 나아간다. 당신이 꼭 알아야 할 것을 들려줄 사람이라 생각하고, 상대의 말을 경청하라.』

대화를 하고 경청을 한다면 주로 서로가 느낀 감정에 대한 이야기를 나눈다. 그렇기 때문에 지적 탐험을 위한 대화가 쉽게 형성되지는 않는 것 같다. 하지만 이런 대화를 나눌 때 비로소 대화에 참여한 사람들 모두가 유익한 시간을 보낼 수 있다. 상대방의 감정에 공감하고 경청하는

것도 중요하지만, 이전처럼 부정적인 이야기와 한탄으로 가득한 대화는 바람직하지 않다는 생각이 들었다. 나 자신이 '감정의 쓰레기통'처럼 느끼지 않도록 나 자신을 보호하면서 효과적인 대화를 하기 위해 노력해야겠다는 생각이 들었다.

제목 : 용기와 자신감으로 인생을 살자

어렸을 때부터 우리는 학교에서 꼭 착하게 살아야 한다는 조언을 들으며 성장했다. 다른 사람에게 악행을 하며 괴롭히는 것은 도덕적으로 옳지 않기 때문이다. 하지만 이 험난한 세상을 착한 마음만을 갖고 살아가기엔 너무 어렵다. 이 세상에는 착한 사람뿐만 아니라 못된 사람, 이상한 사람도 존재한다. 또한, 착한 사람만 찾아 친분을 쌓을 수 없다. 이렇게 원활한 대인 관계를 형성하고 유지하기 위해 노력하는 와중에 우리는 이루고자 하는 목표를 향해 달려야 한다. 하지만 이 두 가지를 동시에 이루기는 쉽지 않다. 다른 사람으로부터 무시와 괴롭힘을 당하지 않고 자신이 이루고자 하는 목표를 이루기 위해서는 어떤 자세로 인생을 살아야 할까?

첫 번째 법칙, 어깨를 펴고 똑바로 서라. 기죽은 모습을 상대방에게 보여주지 않아야 한다. 괴롭힘을 당하는 이유는 여러 가지가 있지만 괴롭힘이 지속하는 이유는 피해자들이 그들을 괴롭히는 자와 맞서 싸울 생각을 하지 않기 때문이다. 괴롭힘을 당하는 사람 중 너무 착하고 순진한 사람, 왜소한 몸집을 가진 사람이 많은데, 괴롭히는 상대방에 대한 두려움과 부족한 자신감으로 상대방과 맞서 싸울 용기가 부족한 것이다.

자신감과 용기를 가져야 한다. 구부정하고 웅크린 자세를 버리고 어깨를 펴고 똑바른 자세로 상대방을 대하고 평소에 그렇게 다녀야 한다. 무엇보다도 용기를 갖고 내가 할 수 있다는 자신감을 느껴야 한다. 상대방이 나에게 막말을 하며 자신의 권리를 누리려 한다면 나도 용기를 갖고 거침없이 나의 의견을 말해야 한다. 나를 괴롭히는 자와 맞서 싸웠지만 지게 되어 상황이 더 악화가 될 거라는 생각을 하지 않아야 한다. 상대방의 막말과 괴롭힘을 당하며 아무 말도 하지 않고 가만히 있는 것보다 그들에게 계속 저항을 하면서 자신이 약하지 않고 만만한 상대가 아니라는 것을 보여줘야 한다.

용기와 자신감은 우리의 삶에서 매우 중요하다. 무엇을 하든지 용기와 자신감이 부족하면 내가 할 수 있는 것보다 더 성과를 낼 수 없고 자신의 능력치를 보여줄 수 없다. 한국 문화는 겸손을 미덕으로 여겨 겸손한 것을 바람직하다고 보지만, 오히려 너무 많은 겸손은 자신의 자신감을 줄어뜨리게 한다. 무시와 괴롭힘을 당하는 것을 좋아하는 사람은 없다. 따라서 항상 어깨를 펴고 당당하게 걸으며 용기를 갖고 상대방을 대하고 목표를 향해 나아가야 한다.

두 번째 법칙, 당신을 다른 사람과 비교하지 말고, 오직 어제의 당신하고만 비교하라. 다른 사람과 나 자신을 비교하며 사는 것은 옳지 않다. 나의 인생의 시간과 타인의 인생의 시간은 다르다는 것을 유념해야 한다. 사람마다 자신이 이루고 싶은 목표는 다르므로 내가 목표 달성을 위해 걸리는 시간이 타인보다 더 많이 걸릴 수 있다.

군대에 있을 때, 나는 대학교를 재학하는 도중 휴학한 상태였지만 이미 취직을 한 동기들이

많았다. 물론, 그 동기들은 대학교에 진학하지 않고 마이스터고등학교를 졸업 후 바로 취직을 하여 나와 다른 길을 간 것이다. 하지만 요즘 취업난이어서 명문대학교를 졸업해도 좋은 회사에 취직하기 힘든데 전문직으로 쉽게 취직하여 나보다 먼저 사회생활을 하며 돈을 버는 모습이 부러웠다. 그리고 내가 군대에 있는 시간 동안 군대에 가지 않는 친구들이 공모전에서 수상하고 해외로 교환학생을 하는 모습을 보고 내가 뒤처지고 있는 것만 같아 속상했다.

하지만 제대 후 돌아보니, 내가 힘든 상황과 환경에 있었지만 이에 대해 계속 불평만 했던 점이 후회된다. 원래 세상은 불공평하다. 나와 똑같은 목표를 가진 사람이라도 그 사람과 내가 처한 환경은 다르므로 출발선은 다르다. 그래서 목표를 이룰 때까지 걸리는 시간은 사람마다 다르다. 따라서 현재의 다른 사람이 아닌 어제의 나와 비교를 해야 한다. 다른 사람과 경쟁을 하는 것이 아니고 나 자신의 싸움에서 자신을 이겨야 더 발전할 수 있다.

세 번째 법칙, 세상을 타하기 전에 자신부터 바뀌어야 한다. 현실적 구조를 바꾸는 것은 매우 힘들다. 안타깝지만, 세상에는 자신의 힘으로 바꾸기 힘든 것들이 존재한다. 바꿀 수 없는 환경에 대해 불평을 하고 이에 대해 복수심을 갖고 원망하는 마음만 커지면 나의 증오심만 커질 뿐 바뀌는 것은 없다.

군대에 근무하고 있을 때, 나의 동기 중 후임들을 괴롭혀 신고를 당한 친구가 있다. 나와 같은 생활관에 살았지만 서로 다른 생활관으로 옮겨지게 되어 서로 마주칠 일이 거의 없었다. 내 동기가 너무 답답한 성격이었고 일을 잘못해 사고를 많이 치고 다녀 동기들하고 선임들과 갈등이 종종 있었지만 다른 사람을 괴롭히는 못된 사람은 아니었다. 하지만 내 동기는 후임들을 괴롭히는 나쁜 선임으로 바뀌었다. 알고 보니, 내 동기는 다른 동기가 하는 행동을 똑같이 따라 했다고 한다. 내 동기가 따라 한 친구는 후임들을 종종 괴롭혔지만 일을 잘해 선임들로부터 인정과 사랑을 받는 친구였다. 내 동기는 이 친구처럼 못된 짓을 한다면 자신이 만만하게 보이지 않을 것이라 잘못 판단하여 자신이 타인에게 무시를 당했을 때 겪은 고통과 아픔에 대해 알고 있으면서도 후임에게 그 고통과 아픔을 그대로 주었다. 후임들을 괴롭힌 행동은 옳지 않고 멍청한 것이었다고 생각한다. 못된 성격을 지니는 것이 타인으로부터 무시를 받지 않는 것이 아니고 자신의 행동을 똑바로 하면 다른 사람에게 무시를 당하지 않기 때문이다. 내 동기는 군대라는 현실적 구조에 대해 스트레스를 받고 자신을 엉뚱하게 바꾸었다.

자신이 처한 현실적 구조를 바꾸긴 힘들지만, 자신의 인생은 자신의 힘으로 바꿀 수 있다. 하지만 자신을 옳은 방향으로 바꾸어야 한다. 자신이 처한 현실에 대해 원망함으로써 복수심을 키우는 것이 아니라 지금까지 나의 부족했던 점이 무엇인지 반성하고 이를 고치기 위해 노력해야 한다. 힘든 상황 속에서도 자신의 부족했던 점을 고치고 꾸준히 노력하면 더 강한 나를 만들 수 있다. 그리고 이보다 더 비극적이고 힘든 상황이 오더라도 좀 더 의연하게 해결할 수 있을 것이다. 따라서 어떤 상황이 오더라도 자신이 할 수 있는 일에 최선을 다하고 포기하지 않는 인내력이 필요하다.

이 책의 저자는 인생을 살아가는데 12가지의 법칙이 있다고 하지만 이 3가지 법칙이라도 제대로 지킨다면 더 발전되고 좋은 삶을 살 수 있다고 생각한다. 특히 첫 번째 법칙이 인생에서 가장 중요하다. 자신이 다른 사람보다 못한 점이 더 많고 내가 일을 못 하더라도 기죽지 말고 당당히 있어야 한다. 기가 죽은 상태로 힘없이 있으면 상대방이 더 만만하게 볼 것이다. 힘없이

있는 모습보다 힘 있고 당당히 있는 모습이 더 많은 긍정적인 효과를 불러일으킬 수 있다.

무엇보다도 내가 두려움이 있더라도 할 수 있다는 자신감으로 용기를 내야 한다. 사람들은 상대방이 착해 보인다고 무조건 만만히 보는 것이 아니라 명청해 보이거나 무식한 행동을 할 때 그 사람을 무시하고 만만하게 보는 것이다. 다른 사람에게 괴롭힘과 무시를 당해도 이에 대해 맞서 대항하지 않고 힘없는 모습으로 가만히 있는 것은 명청한 행동이다. 선한 마음을 갖더라도 자신의 행동을 똑바로 하면 무시당하지 않는다.

이렇게 자신감과 용기 있는 자세를 토대로 목표를 향해 나아가야 한다. 이때 타인과 비교하지 않고 어제의 나와 비교하며 오늘의 나를 더 발전된 모습으로 만들고 힘들고 어려운 상황이 오더라도 자신의 행동에 무엇이 문제가 있는지 반성하고 자신이 할 수 있는 노력을 최대한으로 한다면 분명히 좋은 결과를 받을 수 있을 것이다. 명심하자, 두려움에서 벗어나 용기를 내어 자신이 할 수 있다는 자신감을 키우는 것이 인생에서 가장 중요하다는 것을.

2019학년도 1학기 공모전 수상집

발행일 : 2019년 8월
발행인 : 김억환
발행처 : 차의과대학교 학습지원센터
주소 : 경기도 포천시 해룡로 120
전화 : (031) 850-8950
이메일 : chactl@cha.ac.kr
팩스 : (031) 543-2397
홈페이지 : <http://ctl.cha.ac.kr>