



2014 8

## 마산고등학교 제21회 동창회

통권 제356호

발행 : 지해경 010-8208-6363 / 총무 : 김석백 010-5488-9871

편집:제갈선광 010-5146-4925 / mail : chegal44@gmail.com

### 산에서 살다

서울 / 이홍규



산을 좋아하는  
친구들이 많다  
나도 대학시절부터  
산악반에 들어 주말이면  
친구들과 함께  
서울근교의 바위산들에  
다니곤 하였고  
설악산, 한라산 등  
명산들에도  
인사를 드렸다  
산을 좋아하는  
사람들은 산사나이들이라  
자처하며 은근히 자부심을  
느끼곤 하는데  
높은 봉우리에 오르고  
내리는 힘든 과정을  
잘 넘겼다는 생각에서다

70줄에 들어서니 지난세월을 돌아보는 경우가 많고, 그때마다 인생은 등산을 하는 것과 비슷하다는 생각을 한다. 언젠가는 큰 아이와 북한산을 오르며 그런 비유를 들어 이야기한 기억도 난다. 목표를 정하고 너무 늦지도 않게, 너무 빠르지도 않게 템포를 유지하며 오르라고. 가다보면 정상에 다다른다는 이야기를 했던 것 같다.

등산을 하려면 친구들과 팀을 이루어 가는 것이 좋다. 외롭지도 않을 뿐 아니라 만일 사고가 나더라도 서로 도와줄 수 있다. 큰 산에 오르려면 팀이 더 커야하고, 경험 많은 전문가와 동반하는 것이 좋다. 물론 장비도 좋아야 한다. 그러나 가장 중요한 것은 오르려는 산을 잘 알고, 어떻게 등반을 할 것인가를 세심하게 준비하는 것이다. 대학 2학년 때 설악산에 갔다가 길을 잃고 심히 고생한 경험이 있다. 경험이 많다고 생각한 선두가 길을 잘못 들었기 때문이었는데, 1963년 12선녀탕에서 백담사로 넘어가는 길은 지금과 달리 제대로 된 지도나 표시가 없어 길을 잃기 쉬웠다.

미국의 유명한 야구 선수 요기 베라는 “어디로 갈지 모르면, 엉뚱한 데로 빠

지게 될 거야; if you don't know where are you going, you will end up somewhere else"란 말을 해서 유명한데, 인생도 그렇다고 생각한다. 처음 어떤 길을 택하느냐에 따라 70줄에 들어서면 생각지도 못한 곳에 와 있게 된다.

의과대학 졸업 후 의학연구를 해보고 싶었다. 교수가 그렇게 멋있어 보일 수 없었다. 다들 교수가 되는 것이 제일이라고들 했다. 그러나 개원을 해서 상당히 성공을 한 친구, 군대를 빼 가면서 미국으로 이민을 가서는 지금 은퇴하고 유복하게 살고 있는 것을 보면 다른 길도 많았다.

시골 촌놈이 모교 교수로 임용된 것은 재주 좋은 서울내기들이 많이 미국으로 쫓겨 나가 버린 덕분이라 믿고 있다. 아무려나 65세에 정년을 맞을 때까지 무난하게 지내왔는데, 한눈팔지 않고 맡은 당뇨병 환자의 진료와 연구에 몰두했기 때문이다.

우리 부모에 해당되는 분들이 나라의 기초를 놓았다고 한다면, 우리 세대는 그 위에 집을 짓는 역할을 맡았다고 생각한다. 나는 거의 50년간 의학을 공부해 왔다. 나이가 들면서 내과를 전공하다가 당뇨병으로 분야가 좁혀졌는데, 선생님이 이끌어 준 것은 여기까지였다. 교수가 된 다음 분자생물학, 분자유전학, 미토콘드리아, 환경 호르몬, 생물리학, 그리고 의학철학이라는 새로운 분야의 공부가 필요하다는 것을 알았고, 그런 공부를 해야 할 것이라고는 생각지도 못한, 가보지 않은 길을 돌아다녔다. 많은 친구, 스승들을 만나고, 헤어지고, 또 만났다. 당뇨병이 왜 생기는지, 어떻게 하면 완치를 시킬 수 있을지 알고 싶어 한 일이다. 당뇨병정복의 산봉우리로 가는 길에는 많은 작고 큰 봉우리들이 있었다. 사람들이 잘 다니지 않는 길이었다.

정년을 맞으며 나는 '가지 않은 길'이란 로버트 프로스트의 시를 떠올렸다.

그 날 아침 두 길에는

낙엽을 밟은 자취가 없었습니다.

아, 나는 다음 날을 위해 한 길은 남겨 두었습니다.

길은 길에 연하여 끝이 없어서

한번 가면 다시 돌아오지 못하리라 짐작은 하였습니다.

먼 훗날 나는 어디선가

한숨을 쉬며 이야기할 것입니다.

숲 속에 두 갈래 길이 있었다고,

나는 사람이 적게 간 길을 택하였다고,

그리고 그것 때문에 모든 것이 달라졌다고.

\* \* \*

정년을 맞은 다음  
에야 당뇨병 연구  
의 결실을 얻었다.  
당뇨병이 왜 생기

는지 알게 된 것이다. 환경오염  
물질들 때문이다. 정상에 올랐  
다. 아무도 오르지 않은 처녀봉.  
산 사나이들은 안다. 긴 산행의  
끝에 정상에 오른 기분, 그 커  
다란 성취감. 산에 오르는 과

정이 어땠는지, 경치가 어땠는지, 무슨 어려움을 겪었는지, 하고 싶은 말은 많다. 그러나 산에 가지 않은 친구에게 그 과정이 어땠는지를 설명하기는 어렵다. 후원해준, 동반자가 되어 준 친구-동료 모두에게 감사할 따름이다.

산을 좋아하는 친구들은 안다. 돌아오면 또 산에 가고 싶어진다. 언제나 오르고 싶은 더 높은 봉우리가 있다. 산에 오르려면 팀을 만들고 준비를 해야 한다.

**21 본부 소식**  
총무 김석백

이 날은 신마산 함흥집식당에서 1, 3주 월요일에는 정기휴일인데도 마고 21기동창회 개최를 희망한다니까 주인이 휴일을 생략하고 3층 특실 시원한 곳으로 7월 월례회 장소를 제공하여 마침 날씨가 너무 더운 탓과 평소 동문들이 냉면을 좋아하고 8월 휴가 시 월례회가 없으니까 미리 보고 싶은 동창들의 얼굴을 만나겠다는 3박자 타임이 맞아 떨어져서 47명이나 되는 동창들이 참석하여 맛있게들 잡숫고 지방방송 좀 떠들어대다 보니 식대금액이 좀 많이 나왔지만 총무는 내심 기분이 좋았십니다. 더구나 닥쳐오는 10월 월례회는 회장단에서 우선 50만원 출연금으로 넓은 바다와 산 구경을 함께 할 수 있도록 올레길이 최근 잘되어 있는 변산반도여행까지 결정된 점에 총무가 사전준비가 많겠지만 더 기분이 좋네요. 아무튼 변산반도 단합여행행사 시 만약 버스 좌석이 부족하면 승용차도 함께 이용할 계획이니까 이번 단합대여행에는 모든 동창들이 꼭 참석토록 부탁드립니다.

8월은 쉬고 9월 월례회에 반가운 얼굴 다시 만나 봅시다예. 그리고 회비 완납한 강동균과 이상호 동문께 감사하며, 월례회에 얼굴 좀 보여줬음 좋겠습니다.^^

참석자<이상47명>

강수성 곽영식 구해룡 김기태 김기현 김방태 김범영 김석백 김선규 김성규 김순철 김순택 김영 김용인 김정수 김채열 김태욱 박소학 박영환 박종근 배복기 변재국 변중일 손동개 송인창 여경현 우용태 이무일 이복렬 이성환 이아인 이영부 이종섭 이종량 장영의 장정치 전기용 정안정 정의건 정정용 정창봉 제갈선광 조남규 조정웅 지해경 최광수 황희생

2014년 7월											
수		입		지		출					
적	요	금	액	비	고	적	요	금	액	비	고
회비	700,000			강동균 이상호	각15만	월례회	1,079,000	함흥집			
				구해룡 여경현	각10만	회보	210,000	인쇄			
				박영환 우용태 이복렬	정정용		66,480	발송			
				정정용		각5만원	수당	150,000	총무		
찬조	700,000			지해경	30만원	경조비	200,000	김기태 혼자 이대우 상가			
				김기태 정안정	각20만	식대	40,000	신구회장단(적금명의변경)			
적금해지	17,778,487					신규적금	15,000,000	농협정기신탁예금			
수입계	19,671,066					지출계	16,745,480				
전월이월	2,382,337					차기이월	5,307,923				
합 계	22,053,403					합 계	22,053,403				

<

이제 70줄인데 나는 아직 산길을 가고 있다. 그러나 산행은 너무 늦게 시작하면 안 된다. 해떨어지기 전에 산에서 내려가야 한다. 좀 늦게 산에 오른 다른 팀들이 더 높은 곳을 향해 떠나는 것을 보면 차마 발걸음이 떨어지지 않지만, 그게 산이다. 그런 것이 삶이다. \*



초복을 엇그제 넘기고 장마 같지 않은 장마가 잠깐 멈춘 따끈한 무더위 속의 월요일 저녁, 서면 롯데호텔 인근, 옛 송길영 회장의 인정이 느껴지는 ‘부민약국’ 옆 삼계탕 집에서 상황보양식으로 월례회를 가졌다. 우와~, 24명이나 참석해 준 기쁨에 회장이 보양식에 곁들인 수박 2통을

여름을 거느렸기에  
꽃기고 밀리면서 8월이 웃고 있다  
풀벌레 소리 맑아지면 여름은  
금세 빛바랜 추억의 한 페이지로  
넘어가고 마는 것  
우리가 허겁지겁 사는 동안  
오곡백과는 저마다 숨은 자리에서  
이슬과 별, 바람으로 살을 붙이고  
가을을 준비하고 있으리라

Summer!  
그가 7일의 입추(立秋)날부터,  
벌써 짐을 꾸리기 시작했기에  
저 구름은 얼마 뒤 찬 이슬을 뿌리겠지

식탁에 올렸다. 송길영 회장은 노년의 여름철 건강 관리를 보양식 등으로 빈틈없이 잘 관리 하시어 매월 오늘처럼 많이들 참석해 주길 바란다는 인사를 했다. 그동안 건강관리로 맘고생을 겪었던 김수용, 이강복 친구가 참석해 주어 빠른 쾌유 기원의 박수를 받았다.

이어서 총무가 지난번 ‘마산, 서울, 부산’ 합동산행 경과보고에 이어 올 가을 부산에서 주관하여 추진할 산행을 노하우가 쌓인 최진화에게 협조를 구했고 이번에는 이의승이도 한 번 해줬으면 좋겠다고 했지만, 어쩌면 행사 때 동참이 쉽지 않을 것 같다고 하자 뜻밖에도 문호기가 나도 적극 추진에 동참하겠다고 하여 박수를 받았다.

8월 모임은 시원한 자갈치시장을 찾아 ‘자갈치 뷔페’에서 만남을 약속했다.

동기회를 마치고 무더운 밤, 모처럼 많이도 참석해 주셨는데 그냥 귀가하기 섭하다면서 회장이 주선하여 인근 선술집에서 맥주 일배로 마무리를 했다.

참석자 명단<24명>  
권기옥 김성광 김수용 김준태 김형래 나길보 문호기 박영섭 박진형  
박청길 송길영 윤성업 이강복 이의승 이장우 이황구 정현경 조영민  
조창식 조창제 천성태 최진화 하만웅 황선치

동문동정 · 총동창회 · 모교소식

- ♣ 김기태 동문  
장녀 문영 양의 결혼식에 많은 동문들의 참석에 감사하며 금20만원을 찬조하였습니다
- ♣ 이대우 동문  
지난 7월15일 이동문의 모친께서 별세하셨습니다. 경황이 없어 동창회에 알리지 못했다고하였으나, 회칙에 준해 조의금 10만원을 전달하였습니다.
- ♣ 서인교 동문  
오랜시간 지병을 앓고있던 동문께서

지난 7월30일 영면하였습니다.  
고인의 명복을 빕니다.

- ♣ 모교 소식  
지난 7월14일 오전11시, 모교에서 안홍준 국회의원, 고희곤 총동창회장, 신용운 전회장, 안상수 창원시장, 박종훈 교육감, 부영 이충근 회장 외 관계자 등 많은 내외귀빈이 참석한 자리에서 우정학사관(기숙사)신축기공식을 성대하게 거행하였습니다.  
이 우정학사관은 안홍준 국회의원의 숨은 노력의 결실입니다.

‘세월호 유족이 무슨 벼슬인가?’

이것은 현재 SNS에서 큰 파장을 일으키고 있는, 홍익대 겸임 모 교수가 자신의 페이스북에 올린 글제목입니다.

<http://cafe.daum.net/dndrleks/kOZG/4178?svc=cafeapp>

새민련이 제출한 세월호특별법 내용입니다.

- 1) 사망자에 대한 국가추념일 지정
- 2) 추모공원지정
- 3) 추모비 건립
- 4) 사망자 전원 의사자 처리
- 5) 공무원 시험 가산점 주기
- 6) 단원고 피해학생전원 대입특례전형및 수업료 경감
- 7) 사망자 형제자매 대입특례전형및 수업료 경감
- 8) 유가족을 위한 주기적 정신적 치료 평생지원
- 9) 유가족 생활안정 평생지원
- 10) TV수신료 감면
- 11) 수도요금 감면
- 12) 전기요금 감면
- 13) 전화요금 등의 공공요금 감면
- 14) 상속세 조세감면
- 15) 양도세 등 각종 조세감면 혜택
- 16) 기타 세월호 피해자에 대한 근로자 치유휴직
- 17) 유가족들의 직계비속에 대한 교육비 지원
- 18) 형제자매들에 대한 교육비 지원
- 19) 아이보기 지원
- 20) 간병서비스
- 21) 화물 등 물적 피해 지원
- 22) 경제적 어려움을 겪고 있는 피해자 금융거래 관련 협조 요청 등

이외에도 다른 법안에는 세월호추모재단을 설립하여 국가예산지원 및 재단직원은 자기들이 독식하여 평생직장으로 이용하려는 저의가 다분히 숨겨져 있는 것 같은데, 이는 깊은 상처를 받고 있는 유족들의 참뜻이 아니라, 이들을 배후에서 조정하여 자신들의 이익을 추구하려는 숨은 그림자들의 음모가 아닐는지....?

차동엽 신부가 쓴 "무지개원리"에 이런 내용이 나옵니다.

한 사람이 낙천주의자에게 행복해지는 비법을 물었다.

“만약 당신이 모든 친구를 잃는다면 그래도 행복할 수 있나요?”

“그럼요, 비록 친구는 잃었어도 내 자신은 잃지 않았으니 행복하지요”

“그럼 길을 가다가 진흙탕에 빠졌는데도 그렇게 웃으시겠습니까?”

“그럼요, 제가 빠진 곳은 깊은 연못이 아니라 고작 진흙탕이잖아요”

살다보면 이렇게 긍정적인 사람이 정말로 있습니다.

그런 사람과 이야기를 나누다 보면 저절로 웃음이 나오고 나도 모르게 생각이 밝아집니다. 웃음은 세계 공용어라는데 웃음으로 이 무더위를 날려보자.

\*

\*

#### ☞ 똑똑한 할머니

병원에서 의사가 할머니를 상대로 신체검사를 하려고 손가락 두 개를 펴고 물었다.

“할머니, 이게 몇 개예요?” ▷ “핑거, 두개”

“앗, 할머니가 영어를!” ▷ “우와, 할머니 영어를 잘 하시네요.”

“잘하긴 뭘 잘 해. 핑거(편거) 두 개, 구부링거 세 개지.”

#### ☞ 있을 때 잘해

옛날에는 아내가 죽으면 남편들이 화장실 가서 씩~하고 웃었다며~~

그런데 요즘은 남편이 저세상 가면 마누라들이 거울 보며 이런다네.

“아직 내 몸매 쓸 만한데, 어디 전세를 놓을까? 월세를 놓을까?”

“아냐!! 일수를 짚어야지” ~~~~ ㅋㅋㅋ ㅎㅎㅎ

서방님들, 건강 ‘쿨’ 하고 이쁜 마누라 두고 일찍 하직 말고 99.88하세요.

#### ☞ ▶ 세상에서 가장 쉬운 것은 ▷ 남녀가 사랑에 빠지는 것

▶ 그렇다면 세상에서 가장 어려운 것은 ▷ 그 사랑 때문에 50년을 함께 살아야 한다는 것

### 토막상식<건강>

Q : 너무 과한 운동은 노화를 촉진한다? <YES>

☞ 노화를 촉진시키는 운동은 어디까지나 ‘너무 과한’ 운동이다.

규칙적인 운동은 신체의 노화를 방지하는 효과를 갖고 있지만 규칙성 없이 어찌다 신체를 무리하게 혹사시키는 것은 스트레스로 작용해 노화를 촉진시킨다.

Q : 운동은 오래 할수록 효과적이다? <NO>

☞ 지나치게 과도한 운동은 오히려 운동 효과를 저해하고

신체적인 피로를 누적시킬 수 있다. 또한 장시간 운동을 한다는 것은 오히려 운동을 효율적으로 하지 못하고 있다고 볼 수도 있다.

운동은 목적과 수준에 맞게 적당히 하는 것이 효과적이다.

8쪽에서 이어짐 -

게 했다. 귀신 말고는 아무것도 있을 수 없는 오밤중 산길 바위틈에 귀신같은 형상이 쭈그리고 있었다. 무섭다며 꼬리를 빼는 기사를 겨우 달래 가까이 가보니 박형이었다. 흠뻑 젖은 채 맥이 빠져 흘쭉해진 얼굴이 영락없이 물에 빠진 귀신 꼴이었다. “전화라도 걸지! 핸드폰은 뒀다 뭐해!” 나무라자, 박형은 되려 호통을 쳤다. “윗도리에 넣어둔 걸 무슨 수로!”

тол게이트에 와서, 기맥이 살아난 남편이 “소변 중에 내뺌다니!” 라며 대갈일성을 지르자, 부인의 대답은 “문을 광 닫았잖아!” 라며 되받아 쳤다. 화를 풀지 않고 토라져 있던 부인을 달래 차를 세우고, 캄캄한 밤길에 시원스레 비를 맞으며 한참 방뇨의 쾌감을 즐기는 중에, 문득 차 안으로 들이칠 빗물이 걱정되어 뒷발로 문을 밀어 차 닫은 것이 출발 신호였고, 갈 길만 생각하고 있던 부인은 신호 즉시 뒤돌아볼 것도 없이 액셀러레이터에 급발진 화풍이를 한 것이다.

자관기너머 울타리에는 비에 젖은 붉은 장미가 월하 미인의 낙루 같은 푸른 물방울을 똑똑 떨어주고 있었다. 한동안의 공포에서 해방된 부인이 날라다 준 커피를 들고 박형과 마주서서 웃고 있을 때, 부인이 불룩하게 내민 입술에 장미 꽃잎 서너개를 물고 남편 앞에 우뚝 서자, “처연한 모습이 아랑 같은 미모입니다” 라며 남편은 애교스런 너스레를 떨었다. 웃음을 참는 부인의 입술에서 검붉은 커피가 핏물처럼 번져 흐르자, “그대는 어인 일로 사또 앞에 현신(現身)하였는고?” 라는 박(朴)사또의 심문에, 부인의 대답은 “소녀, 붓장수를 만나러 왔나이다”였다.

모두가 내 몰라라 꿈무늬를 내뺌는, 미궁에 빠진 사건을 큰소리치지 않고 침착한 판단으로 조용히 해결한 사려 깊은 남자! 의기와 지혜의 사나이, 멋쟁이 붓장수! <끝>

Steady Seller '당뇨, 기적의 밥상' 소개

저자 <의학박사 이홍규 동문>



의학박사 이홍규 동문의 당뇨병 관리 및 예방을 위한 가이드북 『당뇨, 기적의 밥상』이 스테디셀러가 되었음을 축하합니다.

이 책은 최고의 당뇨병 관리법을 공개한 책으로, 당뇨병 진단 및 증상, 치료방법, 합병증 소개 및 예방법, 올바른 식사방법 및 생활습관 등 당뇨에 관하여 총망라하고 있습니다. 특히 당뇨병 환자 및 가족이 알아야 할 관리법 중에서 가장 중요한 식사요법과 외식, 회식, 명절 등 상황별 식사요령 등을 자세하게 다루었으며, 환자의 섭취열량별 맞춤형 당뇨병 식단을 제공할 뿐만 아니라, 당뇨병을 이겨내는 운동과 올바른 생활습관을 제시하는 등, 생활 속에서 당뇨병 관리를 할 수 있는 실전 노하우를 뚝딱 알려주는 의학지침서입니다.

원고접수 E-mail : [chegal44@gmail.com](mailto:chegal44@gmail.com)

## 장미는 비에 젖고&lt;2&gt; / 글 : 정영기

붓장수 같은 백의(白衣)도 죽음을 각오하고 나서는데, 전임 사또들 마냥 공인(公人)이란 자들이 내몰라라 꿈무늬를 빼거나 겹에 질려 자빠지는 꼴을 질타한 것이다. 희생을 각오하는 공인의 책무와 목민(牧民)의 덕목을 후일의 공복(公僕)에게 에둘러 시사한 것이다.

시신을 찾은 대숲에는 아랑의 넋을 달래는 비석과 사당이 있다. 그러나 죽음의 애도에만 치우친 옛 사람들의 일처리는 미흡한 데가 있다. 사건을 해결한 젊은이는 뜨내기 붓장수로만 전해지고 있다니! 그를 새롭게 조명해야 한다. 그를 위한 기념물 설치를 밀양시장에게 건의하자는 박형의 제의와 쌍수를 든 나의 동의로 열을 올리고 있는데, 클래식 소리가 뱅뱅 연거푸 울어댔다. 부인이었다. 얼마나 지루했을까. 그만 하고 일어서라는 애원을 열 번도 더 무시하고 서로 붙들어 앉히며 자정을 넘겼으니.

마지막 경고 차 들어서는 비에 젖은 부인의 파래진 얼굴은 마주치기가 무서웠다. 꼭 다문 입술 가에 서린 노기가 한을 품은 월하 미인을 또 연상케 하였다. 폭발 직전의 기미를 알아채고야 자리를 일어섰다. 심기 불편한 부인이 밤중에 빗속을 뚫고 운전할 일이 걱정돼 말렸지만, 들은 척도 안 했다. 핸들을 잡은 채 앞만 노려보다가 뒷문이 닫히자 그대로 내달았다.

부부의 다음 목적지로 가는 길은 반시간이면 고속도로에 오른다. 내가 알려준 지름길이다. 깊은 계곡이 아홉이나 되고, 비가 오는 밤중에는 틀림없이 귀신이 출몰한다는 험한 산길인데, 박형은 스틸 만점의 길이라며 오히려 좋아했다.

반시간이 넘었을까. 부인에게서 전화가 왔다. 겁먹은 음성이 두서가 없었다. 아니나 다를까 귀신에 홀린 것이다. 남편이 증발했다는 것이다. 틀게이트 요원이 전화를 바꾸었다. 화가 잔뜩 실린 굳은 표정의 부인이 “요금 내!” 하고 소리를 질렀으나 대답이 없어 문을 열어보니, 구겨진 남자 윗도리만 있고 아무도 없더라는 것이다. 참으로 귀신이 곡할 일이었다. 만취한 박형이 윗도리를 거머쥐고 엉금엉금 기어가 뒷좌석에 드러눕는 걸 똑똑히 쳐다본 내 눈은 헛것을 보았나? 그건 박형이 아니고 귀신이었나?

서둘러 택시를 불러 산길을 넘을 때, 내 모양도 귀신에 홀린 듯했길래, 기사도 겁먹은 눈으로 자주 나를 걸눈질했다. 아홉 골 열여덟 구비를 거의 다 돌도록 의문은 풀리지 않는데, 기사가 “으윽!” 숨넘어가는 비명을 질러 나를 까무러치

7쪽에 이어짐 -

## 2014년 8월 월례회 안내

8월 본부월례회와 부인회는 예년과 같이 쉽니다.

동문여러분 8월의 무더위에 건강지킴 잘 하시고,  
오는 9월 22일(월) 혈기왕성하게 다시만남시다.