

峴山文化

제19호

양양 오산리
성사유적박물관

襄陽文化院



서광농협조합장
박철수

저희 서광농협은 강원도의 영동 북쪽지방에 위치하고 있으며, 산과 바다를 같이 공유하고 있는 산 좋고 물 맑은 무공해 청정지역입니다.

주요특산물로는 청정지역에서 채취한 인진쑥을 가공하여 만든 인진쑥 환제품과 산채, 표고버섯 제품으로 농업인의 농업소득향상에 크게 기여하고 있습니다. 조합원 실익사업으로는 장학재단을 설립하여 지역 인재양성을 위하여 노력하고 셔틀버스운행 주민의료비 지원등 복지농협으로서의 역할을 담당하고 있습니다.

저희 서광농협의 가공제품인 인진쑥 제품과 산채, 표고버섯 제품을 많이 애용하여 주시기 바랍니다. 감사합니다.



강원도 양양군 서면 상평리 35-7

· 사무실: (033)672-2954 · 팩스: (033)671-8229 · 공장: (033)672-2952

· 주유소: (033)672-2943 · 서울사무소(031)791-9812

峴山文化

제19호

양양 오산리
성사유적박물관

襄陽文化院

정부의 8.31 부동산 안정대책 후속조치!

- 📁 생애 최초 주택구입자금 부활
- 📁 금리인하 · 한도상향

생애최초 주택구입 자금 연 5.2%
연소득 5천만원 이하(상여금 등 제외), 1억 5천만원 까지 가능

저소득층 주택구입 자금 연 4.7%
연소득 2천만원 이하(상여금 등 제외)

주택전세자금 연 2.0%, 연 4.5%



www.nonghyup.com

Human Bank, Human Life  **농협**

농협중앙회 양양군지부

대출상담 : 여신팀장 윤 양 현
여신팀원 이 명 숙
TEL:(033)671-2384



내집 마련의 꿈!
농협과 함께~



사물놀이 초급반 수업



도사물놀이 경연대회
참가 의상 전달



사회단체 사무국장,
문화원임원 문화교육



도사물놀이 경연대회 참가 -한가림풍물패





노인학교 학생 교육



청소년과 함께하는 도자기 체험

향토문화유적답사



경로효친문예작품 공모 시상식





제17회 강원도향토문화연구발표회시상
- 이재풍 향토사학자 장려상 수상

땡땡땡! 실버문화학교 강의



▶ 문화학교 수료식 및 제7회 동구리경창대회

실버문화학교 시화전 및 시낭송회





목 차

발간사 양양문화원장 양동창	10
신년사 양양군수 이진호	12
신년사 양양군의회의장 김현수	14
신년사 국회의원 정문헌	16

기행문

● 터키해외탐방기 양동창 문화원장	18
----------------------	----

특별기고

● 사회단체사무국장 교육	
- 양양의 축제와 경영마인드 접목 경동대학교 소대영 교수	38
- 21세기의 문화와 지역발전 경동대학교 이영석 교수	59
● 땡땡땡 실버문화학교 교육	
- 언어자원 증강과 보존연구 영동내수면연구소 성기백	69
- 양양과 양양남대천 양양남대천 보존회 김성영	82

향토문화일꾼

양양군 예총 편집실	94
--------------	----

향토사료

양양 3.1만세운동과 구국여학도 조화벽 향토사학자 이재풍	98
-----------------------------------	----

전설

양양제일의 역사 탁장군 | 편집실 ----- 115

양양의 문화재

설악산 천연보호구역(천연기념물 제171호) | 편집실 ----- 116

낙산사(도유형문화재 제35호) | 편집실 ----- 117

설화

정문각과 국사성황송 | 편집실 ----- 118

향토단상

● 김형래 한시 | 편집실 ----- 120

● 황재권 한시 | 편집실 ----- 121

● 최종한 시 | 편집실 ----- 122

건강교실

● 노년기 불청객 치매를 바로 알자 | 편집실 ----- 123

● 적절한 수면은 건강유지 비결 | 편집실 ----- 129

● 동맥경화 막는 생활요법 총 공개 | 편집실 ----- 136

● 맛겨울 바다에서 건져낸 싱싱한 굴요리 특선 | 편집실 ----- 146

경로효친문예작품(최우수상)

● 아빠의 거울(시) | 이은별(인구초교 3-1) ----- 150

● 효는 아주 작은것부터(산문) | 김명주(양양초교 5-5) ----- 151

● 작은실천 하나로(시) | 손찬영(양양중학교 2-1) ----- 153

● 노인 사랑(산문) | 장진환(양양중학교 2-1) ----- 154

양양문화원 이모저모

● 편집보도내용 | 편집실 ----- 155

최고를 위해 최정상급 전문가들이 모였습니다

NH NONGHYUP 농협 적립식펀드



국내 최정상급 펀드매니저들이 명예를 걸고
고객님의 자산을 정성을 다해 관리하고 있습니다!

농협CA 아이사랑 적립주식 1호
KB 광개토 주식투자 N-1호 A
농협CA 프리미어 인덱스파생 1A
유리스몰뷰티 주식 Class A

동양밸류스타주식1호 Class A
농협CA 뉴에너지 SRI 주식1호
킨서스 허베스트 적립식 주식1호
미래에셋 3억만들기 슬로모 주식1호

서울인덱스알파 파생상품 1호
아이 좋은저배구조주식1A
킨서스 워비우스 블루칩주식1호 C2

농협CA 울스타 적립식 주식1호
신은 하이디 배당 주식1호 Class A
킨서스 글로벌 123 한국주식1호 Class A1

본 상품은 간접투자자산운용법에 의하여 운용 실적에 따라 이익 또는 손실이 발생 할 수 있으며 그 결과는 투자자에게 귀속됩니다.
환율 변동에 따라 외화 자산의 투자 가치가 변동 될 수 있습니다. 표시된 주가는 과거의 주가 흐름일 뿐, 미래의 주가는 다를 수 있습니다.
가입하시기 전에 판매방법, 환매수수료, 보수 등에 관하여 투자설명서를 반드시 읽어보시기 바랍니다.

표지설명 : 오산리 선사유적 박물관



강원도 양양군 손양면 오산리에 위치한 유적으로 한반도에서 가장 이른 시기의 신석기시대 유적지중의 한 곳이다. 유적지는 동해안에서 내륙쪽으로 200m 정도 떨어진 모래언덕위에 있으며 바로 옆에 '짱호'라고 불리는 자연 호숫가의 모래

언덕 위에 위치하고 있다. 1977년 이 호수를 메우기 위해 모래언덕을 파서 호수를 매립 하던 과정에서 발견되어 1981년부터 7차례에 걸쳐 발굴되어 14기의 원형집터와 소할 서 및 돌부지 유구, 다량의 석기와 토기들이 발굴 되었다. 특히 흙으로 만든 인면상은 신석기시대에 사람얼굴 모양을 상징한 예술품으로 희귀한 예로 알려져 있다. 또한 출토 유물 및 방사성연대 측정결과 등을 통해 오산리 유적이 우리나라 신석기문화의 기원해 명 및 주변지역과의 문화적 상관관계를 파악하는데 중요한 유적지로 평가되어 사적394 호로 지정되었다. 양양군에서는 2009년까지 유적지정비, 체험학습장, 야외전시장, 탐방로설치 등의 다양한 시설을 갖추어 관람 편의를 제공할 예정이다.





양양문화원장
양동창

황금돼지해라 하여 큰 기대 속에 맞이했던 정해년도 보내고 이제 무자년 새해를 맞이하였습니다.

새해를 맞이하여 문화가족 여러분께서 지난해 보살펴주신 은혜에 깊이 감사드립니다.

지난해는 우리 지역으로서 괄목할만한 많은 업적을 남긴 한해였습니다.

2002년 루사 피해로부터 닦쳐온 각종 재난의 고통과 시련을 극복하면서 각 부처에서 불철주야 심혈을 기울여 피해시설을 복구하고 산불로 소실되었던 문화재를 복원하는 등 많은 상처를 치유하고 새해를 맞게되어 매우 기쁘게 생각합니다.

금년은 무자년 쥐띠해로서 쥐는 삼국사기나 설화 민화를 통하여 우리에게 아주 친근한 동물로 전해오고 있습니다.

쥐는 우리에게 피해를 주기도 하지만 아주 영리하고 부지런하며 뛰어난 번식력을 가지고 있고 재난의 위험을 미리 감지할 수 있는 예지력을 가진 동물로 알려지고 있습니다.

또한 쥐는 조그마한 미물로서 자연과 인간의 혜택 속에서 살아가는 동물이지만 우리가 타산지석으로 삼아야 할 점도 있다고 생각합니다. 쥐의 부지런한 근면성을 본받아 금년에 더욱 열심히 일하고 미래를 보는 혜안으로 비전을 가지고 전통문화 발전에 기여하는 한해가 되었으면 좋겠습니다.

새해에는 지역의 발전은 물론 우리 문화도 크게 발전하기를 기대해 봅니다.

우리고장은 팔천년 전 신석기 문화를 간직한 역사와 전통을 자랑하는 문화의 고장입니다.

지난해에는 전통문화의 계승 발전을 위하여 비각 비석의 비문을 조사하여 “양양의 전통석조물도감”을 발간하였으며

“양양의 서낭제 축문”을 집대성한 책자도 발간하였습니다. 새해에도 역시 문화원에서는 점점 사라져 가고 멸실 될 우려가 있는 전통문화의 자료들을 하나하나 수집하여 보존하는데 심혈을 기울이겠습니다.

우리 문화회원의 국내 문화탐방에도 많은 회원이 참여하여 견문을 넓혀 지역의 문화 창달에 기여하도록 하겠습니다.

지난해 문화학교 운영에 있어서도 어려운 여건 속에서 선생님과 수강생이 혼연일체가 되어 열심히 배우고 가르치셔서 개인의 실력 향상은 물론 각종대회에서 많은 분들이 입상하시어 우리 고장의 명예를 빛내셨습니다.

앞으로 이러한 문화학교가 더욱 활성화 될 수 있도록 하고 여러 가지 여건이 여의치 않아 배우고 싶어도 배우지 못하는 분들이 참여 할 수 있는 방안을 강구하는 등 운영방법을 개선해 나가겠습니다.

특히 지난해 땡땡땡 실버문화학교를 개설하여 “고향의 은빛 연어”를 소재로 한 자작시 낭송회와 판화 등을 익혀 연어축제에 전시하는 등 고령사회에 대비한 문화 인프라를 축적하여 지역문화 창달에 이바지하고 주민들로부터 많은 호응을 얻었습니다.

지난해는 우리지역의 오랜 숙원이던 한국문화 예술 총연합회(예총)양양지부가 창립되어 앞으로 지역문화 예술 활동이 활발해지고 지역의 문화 수준이 향상되리라 기대됩니다.

우리의 전통문화가 현대문화와 조화를 이루어 나가도록하여 군민모두가 문화예술향유를 차별 없이 향유 할 수 있도록 다각적인 노력을 경주해 나가겠습니다.

지역의 문화예술향유는 군민 모두가 차별 없이 향유 할 권리가 있습니다만 여건이 허락하지 못하여 소외되어 있는 것이 사실입니다.

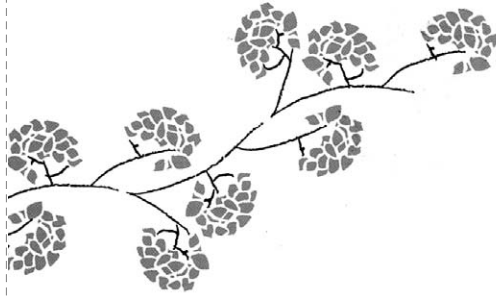
앞으로 군민 모두가 전통문화의 고장으로서 자랑스러운 문화를 다같이 향유할 수 있도록 다각적인 노력이 요구되고 있어 이를 위해 최선의 방안을 강구해 나가도록 하겠습니다.

아무쪼록 무자년 새해에 여러분의 가정에 건강과 행복이
충만하기를 기원합니다.

신년사



양 양 군 수
이 진 호



존경하는 군민 여러분!

무자년(戊子年)의 활기찬 새해가 밝았습니다.

지난 한해, 함께 열심히 땀 흘려온 여러분께 진심으로 감사를 드립니다.

올 한 해도 여러분 모두 새로운 희망과 풍성한 결실의 해가 되기를 바라면서 군정을 어떻게 이끌어 갈지에 대한 새로운 각오와 다짐을 하고자 합니다.

우리가 계획하거나 추진하고 있는 모든 역점 사업들이 보다 큰 성과를 낼 수 있도록 최선을 다해 선택하고 모든 역량을 집중해 나갈 것입니다.

도와 중앙에 요구할 것은 요구하면서 현장에서 발로 뛰는 2008년을 만들어 나가겠습니다.

강원도의 작고 힘없는 군이 아닌 당당한 동해안의 거점 도시로 발돋움 할 수 있도록 치밀하게 계획하고 준비해 나갈 것입니다.

민선 자치시대의 주인은 바로 주민입니다. 주민 여러분이 행정에 더욱 쉽게 참여하고 다가감은 물론, 열린 행정을 통한 행정서비스의 질을 지속적으로 높여나갈 것입니다.

우리 지방은 공동 운명체입니다. 인근 시·군과 적극 협력해서 설악권이

대표적인 관광지로서의 옛 명성을 다시금 되살리는데도 최선을 다해 나갈 것입니다.

경제발전에 대한 국민의 열망을 안고 2008년을 활짝 열어갈 새 정부에 발맞추어서 살맛나는 양양, 활력이 넘치는 미래 양양의 건설을 위해 군민 모두가 한마음으로 달려 나가야 할 것입니다.

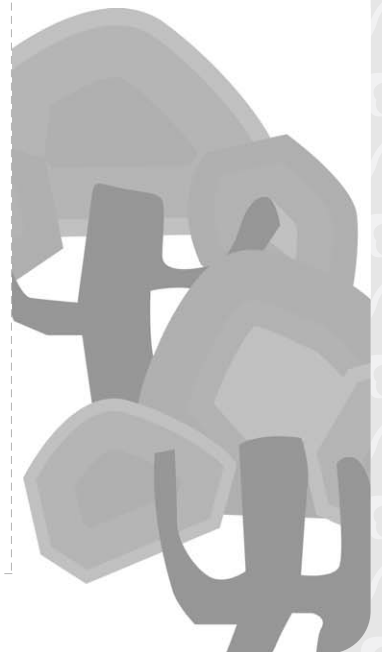
저는 우리 군민의 무한한 역량을 믿습니다. 무엇보다도, 단결하고 화합해서 어떠한 어려움도 이겨내는 강인한 인내와 끈기를 저는 참으로 자랑스럽게 생각합니다.

이제 우리의 저력과 상승 에너지를 우리의 밝은 미래를 향해 쏟을 때입니다. 강한 긍정의 힘을 지닌 우리 군민은 반드시 해낼 수가 있습니다.

저와 함께 변화의 새시대 희망이 넘치는 새로운 양양의 건설에 다함께 참여해 나갑시다!

무자년(戊子年) 새해에는 우리 군에 더욱 밝고 희망이 넘쳐날 것임을 굳게 믿으며 새해 아침을 저와 함께 활기차게 열어 나갑시다.

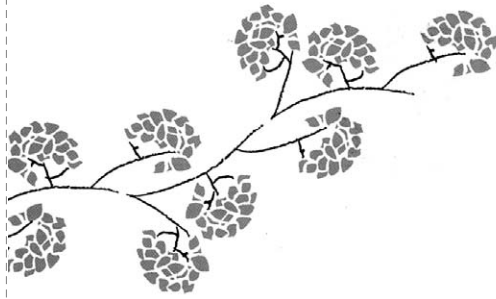
존경하는 군민 여러분, 새 해 복 많이 받으십시오.
감사합니다.



신년사



양양군 의회의장
김 현 수



존경하는 군민여러분!

희망찬 무자년 새해를 맞이하여 군민 여러분의 가정에 만복이 깃드시고 이루고자 하시는 모든 일들이 성취되는 한해가 되시기를 기원드립니다.

아울러, 지난 한해동안 지역과 의정발전을 위해 아낌없는 성원과 격려를 보내 주신데 대하여 군민 여러분께 깊은 감사를 드립니다.

또한, 경향각지에서 고향의 발전을 위해 애써주시는 출향군민 여러분과 우리군의 자매도시로서 희로애락을 함께 해주신 군포시민 여러분, 그리고 군민들과 함께하고 있는 지역주둔 군부대장님들을 비롯한 장병 여러분께도 감사의 말씀을 전해드립니다.

존경하는 군민 여러분!

지난 한해는 역경극복의 해이자, 우리군의 새로운 웅비를 준비한 한해였다고 생각합니다. 수해의 아픔을 슬기롭게 이겨냄과 동시에 광역상수도시설과 오산리 선사유적 박물관을 준공함으로써 군민들의 정주여건을 크게 향상시킨 한해였습니다.

또한, 민간부문에서도 대명솔비치 콘도와 호텔, 골든비치리조트가 완공되고, 해양심층수 취수관이 성공적으로 준공되는 등 향후, 우리군이 환동해권의 레저, 관광의 중심도시로 성장하게 되는 토대가 이루어진 한해였다고 생각합니다.

존경하는 군민여러분!

우리군은 아직도 해결해야할 문제들이 산적해 있습니다.

짙은 수해등으로 침체된 지역경기를 부양해야 하고, 교육 및 문화환경등을 개선하여 정주여건을 신장시켜야 합니다.

또한, 지역실정에 맞고 주민여러분이 체감할 수 있는 복지정책을 실시함으로써 복지사회를 만들어 나가야 합니다.

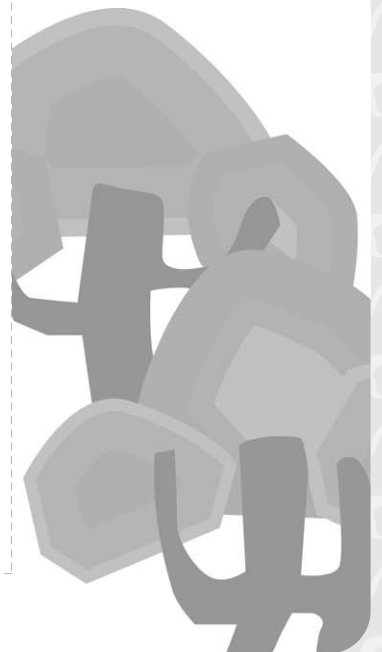
이를 위해 우리 의회에서는 민선4기의 정책결정과 집행과정을 면밀히 감시하고 검토하여 군민의 뜻을 누수없이 반영할 뿐만 아니라 성과를 극대화할 수 있도록 노력해 나가겠습니다.

또한, 집행부와의 긴밀한 협력체제를 더욱 강화함으로써 생산적이고 모범적인 의회가 되도록 끊임없이 노력해 나가겠습니다.

아무쪼록, 군민여러분께서도 항상 관심을 가지시고 애정어린 충고와 조언을 보내주실 것을 당부드리며, 새해에도 군민여러분 모두 더욱 건강하시고, 가정에 사랑과 행복이 충만하시기를 진심으로 기원드립니다.

군민여러분! 새해 복 많이 받으십시오.

감사합니다.





국 회 의 원
정 문 현

존경하는 양양군민여러분!

2008년, 무자년(戊子年) 한해 늘 만복(萬福)이 함께하시기를 기원드립니다.

돌아보면 늘 그렇듯이 지난해 역시 다사다난(多事多難)했으며, 여느 해보다 더 시끄럽고 혼란스러웠던 한해였다 할 수 있습니다.

서민경제 희생의 기미는 보이지 않는 가운데, 부동산 가격 폭등, 고혈을 짜는듯한 세금 폭탄, 계속되는 실업은 이중 삼중의 고통으로 다가왔습니다.

세상을 떠들썩하게 하는 사건들도 많았습니다. 국제적으로는 유가 폭등, 전 세계 곳곳의 자연재해, 북핵 문제 등 많은 요소들이 우리를 불안하게 했습니다. 국내적으로는 전시작전통제권 환수로 인한 안보위기, 사형성 게임 열풍, 학력위조 사건, 총기 탈취, 우리 어선의 해외 피랍, 지난해 12월 태안 앞바다 유조선 기름 유출 사건 등 나열할 수 없을 만큼 많은 사건들이 발생했습니다.

우리 강원 역시 평창동계올림픽 유치의 실패라는 아픔을 겪었으며, 2005년 양양산불에 이어 지난해 여름 집중호우와 10월 태풍 등 연이은 자연재해로 고통받았습니다.

이렇게 온 국민이 어려운 상황임에도 불구하고 민생을 위한 정치를 하기 보다는 대선을 앞두고 폭로와 비방의 정치로 2007년을 마무리한 우리 정치였습니다.

현산인 여러분!

수천년의 유구한 역사와 전통의 현산 정신을 이어 받은 우리 양양군민들은 고통과 혼란의 시대에서도 늘 그랬듯이 그 어려움을 극복해 냈습니다.

수해로 무너진 다리를 잇고, 도로를 복토함으로써, 패어진 흉터에 새살이 돋게 했습니다. 2005년, 재앙에 가까웠던 산불로 인한 피해들도 상당부분 이전의 모습을 찾아가고 있으며 지난해 11월에는 천년고찰 낙산사의 원통보

전의 복원도 이루어 냈습니다.

지난 1년은 역경을 이겨내는 우리 양양의 저력과 희망을 재확인하는 한 해였습니다. 어려울 때일수록 한분한분의 땀과 노력이 빛을 발했으며, 하나로 뭉쳐진 양양인의 모습은 참으로 감격스러웠습니다.

지난해 양양이 그랬던 것처럼, 이제는 국가적인 부흥과 부활을 위한 일을 시작해야 할 때입니다. 이를 위해 모두가 힘을 합해야 할 것입니다.

이미 우리 국민들은 그 가능성을 여러번 보여주었습니다. 경제적 파탄을 맞았던 IMF때 금모으기로 희망의 불씨를 살렸으며, 이는 지난해 '태안앞바다 기름유출' 때 복구를 위해 전국에서 모여든 손길로 이어졌습니다.

시기적으로도 올해는 천재일우(千載一遇)의 기회를 맞고 있습니다. 올해는 건국 60년이 되는 해로 60갑자의 한 순환을 새로이 시작하는 출발점에 해당 됩니다. 새로이 시작하는 첫 디딤발로서 큰 걸음이 될 것으로 기대되고 있습니다.

2월 말이면 과반에 가까운 국민의 지지속에 출범한 새로운 정부가 들어서게 됩니다. 새로운 정부 출범에 있어 우리 지역은 강원도 지역 중에서도 가장 높은 믿음을 안겨준 바 있습니다. 그만큼 국민적인 염원에 보답하는 정부가 되리라 기대됩니다.

양양인 여러분!

우리 고장은 국태민안(國泰民安)의 현산 정신을 이어가고 있습니다. 오랜 조상의 정신을 통해 지혜와 용기가 전해지고 있음은 의심할 나위가 없을 것입니다.

이제 2008년을 풍요롭고, 안정된 한해로 만들고, 큰 성장을 이뤄내기 위해 함께 노력해 주실 것을 부탁드립니다.

다시한번 무자년 새해, 건강과 복운(福運)이 함께 하시기를 기원드립니다.
감사합니다.



형제의 나라 터키 문화탐방기

양양문화원장 양동창

한국문화원연합회 강원도지회가 주관한 문화원장 해외탐방에 참여하여 터키를 방문하게 되었다.

사실 터키하면 귀에 익숙한 나라이지만 깊이 아는 것은 없고 6.25전쟁당시 유엔군으로 우리나라 전쟁에 참전하여 행정국가로 연을 맺고 많은 젊은 이들이 희생된 사실과 이스탄불, 앙카라의 도시 이름이 떠오를 뿐이다.

그러나 막상 터키를 방문해보니 생각했던 것보다 매우 큰 나라이고 자연 환경도 잘 보존된 나라이며 역사적으로 찬란한 문화를 간직한 고대국가의 형태를 갖춘 나라였다. 그래서 많은 것을 배우고 느꼈으며 지역문화 창달에 큰 도움이 될 것으로 판단되었다.

이에, 이번 해외탐방 기간 동안 보고 느낀점을 정리하여 소개하고자 한다.

2007년 5월 6일 토요일 춘천의 조우 모텔에서 숙박하고 5월 7일 일요일 아침 07:10에 관광버스로 출발하여 10시경 인천공항에 도착하여 강릉, 동해문화원장과 조우하여 14개시도 문화원장과 화천부원장, 홍천 권영택 이사 가족 6명 등 총 22명이 탑승 수속을 밟고 이스탄불행 터키 항공으로 13:30. 터키로 출발하였다. 15:40 기내식을 먹고 어디쯤인지 살펴보니 만년설이 보이는 것으로 보아 우즈베키스탄 상공이 아닌가했다. 18:45. 카자흐스탄 상공을 비행하고 있는 것 같았다.

터키 항공기는 인천공항을 출발하여 중국의 베이징, 몽고리아-카자흐스탄, 흑해를 거쳐 0시 50분 여객기는 착륙을 위하여 선회하고 있었는데 흑해와 이스탄불 상공은 구름 낀 흐린 날씨이고 둥글둥글한 항구의 백사장이 보이고, 산림은 울창한 것 같지 않고 비포장 임도가 눈에 띈다.

비닐하우스가 보이고, 시가지, 아파트, 취락지가 드문드문 보이는 것으로 보아 개발도상국이라는 인상이 강하게 느껴졌다. 6.25당시 우리나라보다 소득이 높았다고 하지만 지금은 우리나라보다 소득이 낮다. 우리는 6.25후 크게 경제성장을 이룩하였다는 자부심을 갖게 된다.

이스탄불의 아라트리스공항에 도착 현지 가이드의 안내에 따라 현지 소형 버스편으로 첫 유적지 탐방에 나섰다. 처음으로 들른 곳은 히포드럼이다.

히포드럼은 술탄 아르메르 사원 바로 앞에 있는 광장으로 로마시대 대 경기장유적이다. 이곳에서 마차경주가 열리기 시작한 때는 서기 203년





이라고 한다. 그 당시에는 세계의 각 지역에서 가져온 기둥, 조각상, 오벨리스크(기념비)등이 이곳에서 전시되었다고 한다. 하지만 지금 남아 있는 것은 기원전 15세기 이집트에서 만들었다는 테오도시우스 오벨리스크(높이가 26.5m), 479년 델포이의 그리스 아폴론 신전에서 들여온 뱀머리의 오벨리스크(3마리의 청동 뱀기둥 - 뱀머리가 없어짐), 940년 콘스탄티누스 7세가 복원한 콘스탄티누플 오벨리스크이다. 히포드룸은 U자형의 전차경기장으로 트랙이 500m이다. 1616년에 관중석을 없앴다고 한다. 이곳은 공원으로 조성되어 정치적으로 이용하였다고 하는데 반란군중집회, 반역자 학살이 자행되었던 곳이기도 하고 승리를 기념하는 축제의 장이 되었다고도 한다.

2007년 5월 8일 화요일 오늘은 우리나라의 어버이날이다. 터키최대의 도시 이스탄불의 옛 이름은 콘스탄티노플이고 그리스시대에는 비잔티움이라고도 불리었다고 하는데 이스탄불에서 유명한 술탄 아흐메트 사원은 술탄(왕) 아르메르 궁전이고, 블루모스크 사원이라고 하는데 신발을 벗어 들고 들어갔다.

술탄아흐메트 광장은 굉장히 넓고 잘 조성된 평온한 광장으로 여행객과 시민들의 휴식지로 사랑받고 있다고 한다. 이곳은 이스탄불관광의 중심지이며 여행객들이 수 미터를 줄을 서서 입장하는 모습을 볼 수가 있으며 술탄아흐메트 1세가 1616년 세웠던 이슬람교 사원이다. 푸른빛이 든다고 하여 푸른 사원이라고도 하며 알라신(하나님)에게 기도하던 곳이고 터키의 문화유산이며 메카의 방향(사우디아라비아)으로 지었으며 오스만공법이라고 하지만 큰 돔, 작은 돔, 큰 기둥 4개가 있다.

내부의 벽과 기둥이 푸른색 바탕의 타일로 장식되었고 독특한 느낌을



주는 문양으로 건물 전체가 연속된 아름다움을 표현한다. 터키의 모든 사원은 저마다 색다른 타일 장식으로 꾸며져 있지만 이곳은 특히 유명해서 ‘블루모스크(Blue Mosque)’라는 애칭으로 더욱 친숙하다.

터키의 사원은 둥근 천장의 돔(Dome)과 첨탑(Minaret)이 특징이다. 돔의 200개를 넘는 조그마한 창에는 스탠드글래스가 장식되어 있으며, 스탠드글래스의 아름다운 햇살이 환상적인 분위기를 연출한다. 돔의 직경은 27.5m이고 높이는 43m나 된다. 바닥에 깔려있는 양탄자도 볼거리다. 가지각색의 빛깔과 무늬가 정성스럽게 짜여져 하나의 조화를 이룬다. 블루모스크의 성스러운 초록양타자는 에디오피아의 진상품이라고 한다.

17세기 천하의 강대한 힘을 과시하던 오스만제국의 왕들이 세계 곳곳에서 거둬들인 진기한 보물과 눈부시게 아름다움 현상품이 있는 톱카프 궁전을 보고 다음으로 찾은 곳이 그 유명한 성소피아사원이다. 성소피아 사원은 성스러운 지혜(HAGIASOPHIA)라는 뜻이라고 하며 아야소피아(AYASOFYA)라고 불리기도 한다. 성소피아 사원은 톱카프궁전 앞에 있는 적갈색의 건물로 동로마제국시대 그리스 정교의 본산지인 성당이 있다.

그 후 오스만 터키 제국이 점령하여 이슬람교 사원으로 사용되었는데, 지금은 그리스 정교와 이슬람교 이들 두 종교가 공존하는 박물관으로 남아있다. 정원에 이리저리 쓰러져 있는 그리스 양식의 둥근 기둥은 유스티아누스 1세가 아테네와 에페소스에서 운반해온 것이고 직경 31m의 거대한 돔은 로도스섬에서 만든 것이며 빈 가벼운 벽돌로 만들어 졌다. 황제는 자신의 모든 권위와 신망을 걸고 최고의 기술을 동원해서 당





시로서는 최대급의 건물을 서기 537년에 완공한 것이라고 한다.

우리 일행이 도착하여 사원 안으로 들어가니 내광에서 본당의 돔을 비롯한 내부수리 공사 중이어서 매우 어수선한 분위기였다.

사원의 내부에는 비잔틴문화를 상징하는 다수의 모자이크 벽화가 남아있는데 대리석판에 문양은 대칭형으로 되어있고 천장의 모자이크벽화는 미스테리로서 7대 불가사의의 하나라고 한다. 그리스도를 품에 안은 성모마리아의 모자이크 벽화가 휴스티아누스 대제가 화려하게 묘사된 그리스도좌상은 특히 유명하다고 한다. 비잔틴시대의 모자이크 벽화는 콘스탄티노플이 1453년 오스만터키에 의해 함락되면서 모두 옷칠로 가려지게 되었다. 그리스종교(기독교적인 면)에 침탑과 미흐라브(Mihrab: 메카의 방향으로 움푹 파인 곳)가 더해져 이슬람교사원으로 변모한 것이라고 한다.

내부의 돔 높이는 56m이고 지름이 36m로서 14층의 규모이고 농부가 대리석 항아리에 금을 가득 담아 왕에게 바치여 땅을 얻었다는 전설에



성소피아 성당

따라 엄지손가락을 넣으면 소원이 성취된다고 하여 모두 손을 넣어 보며 소원을 비는 모습이 정겨웠다.

이층은 여성들의 기도장소로 왕비가 마차를 타고 기도장소로 올라갔다고 하는데 이층은 계단이 없고 마차길로서 지금의 장애자편의 시설 같았다.

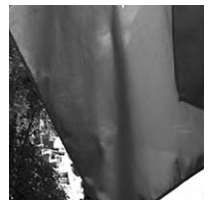
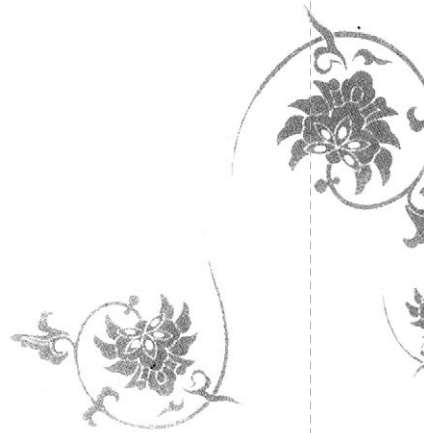
데시스(Deesis)벽화는 성모마리아와 요셉이 예수에게 요구하는 장면과 헨리쿠스단도로(Henricus Dandolo) 무덤이 있었다.

1931년 미국 고고학 조사단에 의해 숨겨진 벽안의 모자이크 벽화가 발견된 후 성소피아사원은 비잔틴 시대의 최대유적으로 또다시 각광을 받게 되었다고 한다.

성소피아 사원을 나와 쇼핑을 위해 인근 시내에 있는 재래시장으로 안내되었다. Kapalicarsi(1421) Grand Bazaar 라는 재래시장인데 점원이 모두 남자이고 언어가 통하지 않는 상황에서 분위기는 매우 좋지 않았으며 이슬람의 교리에 따라 여성이 통제되고 있어 여성이 사회에 나오지 못하여 점원은 전부 남자가 한다고 한다.

여러 가지 진열된 물건들은 이스탄불시의 특산물이라고 하는데 특색이 뚜렷하지는 않고 선물용으로 사과차 분말을 다섯 통을 샀는데 1통에 25불이고 굉장히 무게가 나갔다. 분위기도 그렇고 돈도 아까워 더 이상 쇼핑을 하지 않았다.

점심식사를 마치고 다섯 시간 반에 걸쳐 앙카라로 이동하였다. 앙카라로 가는 도중의 농촌풍경은 아름답고 한가로운 전원풍경이 참으로 이색적이었다. 젓소와 양 떼가 한가롭게 초원에서 풀을 뜯고 있었으며 나무와 밭의 색깔로 보아 땅은 아주 메마른 것으로 느껴졌다. 마을의 풍경





은 거의 붉은 지붕이 특색이고 웅기종기 모여 있는 집들이 정겨웠으며 대개가 초원으로 이루어졌으며 산지는 해발 7~800m라고 한다.

보스보프로스 해협의 칼라티어대교를 건너면 신시가지가 펼쳐지는데 아시아 땅이라고 한다. 보스보프로스 해협의 다리는 현수교로서 1대교 2대교가 있는데 길이는 1,650m나 된다고 한다. 아흐메트에 현대차 조립공장이 보였는데 굉장히 반가웠다. 가이드의 설명에 의하면 해협의 양쪽에는 붉은 지붕의 별장이 많이 있는데 별장의 가격은 약 6억 정도라고 한다.

터키의 현재 GNP는 약 7,000불이라고 하는데 물가는 매우 비싸다고 하며 EU에 가입하려고 노력하고 있다고 하는데 주변국들의 이해관계로 찬성 반대가 엇갈려 어려움을 겪고 있으나 EU에 가입을 전제로 자동차 번호판도 빈 공간을 두고 있다고 한다. 터키에 거주하는 한인회원 1,400명 정도이고 이스탄불에 약 1,000명 정도가 살고 있다고 한다.

터키의 사회보장제도 의료혜택, 풍속에 대하여 가이드가 자세히 설명해 주었다. 교육제도는 초등 5년·중등 3년 초중 8년간 의무교육이고 고등교육은 3년 대학은 2년, 4년, 5년제가 있다고 한다.

옛날 문명의 발상지로서 메소포타미아의 중심지에 티그리스, 유프라테스 두강이 흐르고 있다. 오늘하루 일정을 마치고 피곤한 몸을 Buyuk Anapolu 호텔에 여장을 풀었다.

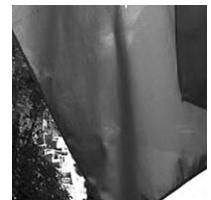
여기에서 다시 가이드의 터키에 대한 소개를 들어보자.

국토는 한국(남한)의 7.5배로서 약 78만km²이고, 전체면적의 97%가 아시아이고 3%가 유럽에 속해있다고 한다. 수도는 이스탄불이 아니고 앙카라이고 1923년 10월 29일 터키 공화국(Republic of Turkey)선포 시





수도로 지정되었다고 한다. 인구는 약 7,200만명이며 수도 앙카라에 약 400만명, 이스탄불에 약 2,200만이 살고 있으며 평균 수명은 약 71세로 남자가 69세, 여자가 74세라고 한다. 종교는 99%가 이슬람교이고 1%가 기타종교라고 한다. 기후는 사계절이 뚜렷한 지중해성 기후로서 100년에 한번 날까 말까한 지진 외에 자연재해가 없단다. 정치는 의





원내각제로서 대통령과 수상이 있으며 위원수는 550명으로 보통선거로 선출된다고 한다. 산업은 주로 농업이 주이고 양목축업이 대부분이고 지하자원이 풍부하고 특산품으로 헤레켓, 카펫, 터키석, 양가죽 등이 있다. 1957년 우리나라와 정식 수교를 하였으며 2007년이 우리와 수교 50주년이 되는 해이다.

터키에서는 전통 민속춤인 벨리댄스가 유명하며 고대문명에 근원을 둔 가장 역사가 깊은 춤이며 오스만 터키시대에 술탄(왕) 앞에서 아리다운 여자들이 추던 춤으로서 일반 백성들에게는 보여지지 않은 왕실만의 춤으로 “신비” 그 자체의 댄스라 말할 수 있다. 터키에서 방문화로 정착된 화려한 벨리댄스를 관광 상품화하여 각광을 받고 있다고 한다.

2007년 5월 9일 수요일. 오늘도 아침 일찍 앙카라의 유적탐방에 나섰다. 한국공원으로 가는 도중 곳곳에 주택을 철거하는 모습이 보였는데 케제콘도(무허가주택)를 철거하여 재정비하려는 국가의 시책이라고 한다. 한국공원에 도착하여 한국참전토이기기념탑에 참배하였다. 한국공원은 1973년 10월 29일 조성되었으며 “토이기 공화국 건립제 50주년 기념일을 기하여 한국정부가 토이기 국민에게 헌납하다.”는 비문과 “여기에 한국에서 헌신한 토이기 용사 묘로부터 옮겨온 흙이 담겨있노라.” 하는 문구가 우리를 슬프게 하였으며 한국인이란 앙카라에 와서 한국공원에 참배하지 않으면 안될줄안다. 우리가 터키를 형제의 나라라고 부르는 이유를 이곳에 오면 더 절실하게 느낄 것이다. 한국전당시 미국 다음으로 많은 군인을 그것도 지원병으로 파병한 터키 군인들에게 표현할 수 없는 감사함이 생기게 된다. 이것을 계기로 앙카라와 서울이 자매결연을 맺게 되었으며 서울엔 앙카라 공원이 앙카라엔 한국공원이 조성되



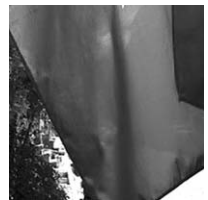
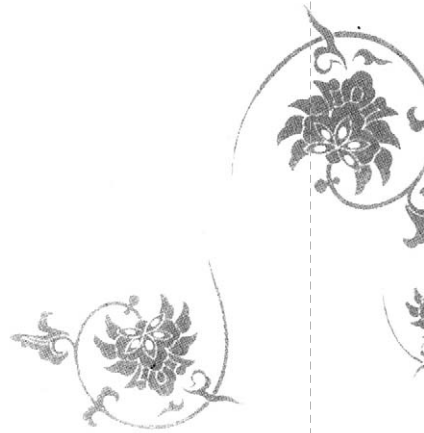
어있다. 한국 땅에서 전사한 721명의 군인들의 이름이 탑주위를 빙둘러 써져있고 군인의 이름, 성, 고향 그리고 생년월일과 사망한 날짜가 적혀져 있는데 대부분 20~22살의 젊은 나이로 전사했음을 알 수 있다. 방명록에 서명하고 다시 한 번 이들의 영령의 명복을 빌었다.

소금호수에 도착하여 잠깐 휴식을 취하였으며 화장실 갈 때는 3명에 1불을 지불하여야 한다고 한다. 어디서나 화장실에 갈 때는 돈을 내야한다.

멀리 해발 3,000m의 핫산 마운틴의 만년설이 보여 이색적이었다. 카파도키아에 도착 동굴식당에서 중식을 하고 우차사르(동굴집), 비둘기집(사암층)등 터키의 그랜드캐년이라고하고 세계문화유산에 등록된 카파도키아를 관광하였다.

카파도키아는 앙카라에서 남쪽으로 300Km가량 떨어진 곳에 위치하고 있으며 마치 동화 속에서나 볼 수 있음직한 갖가지 버섯 모양의 기암괴석들이 드넓은 계곡지대에 세계 어디에서도 보기 힘든 장관을 연출하고 있다. 물론 이곳에서는 터키의 다른 지역에서 흔히 볼 수 있었던 북적거리는 시장이나 양파모양의 사원들을 찾아보기 힘들지만, 원뿔을 얹어 놓은 듯한 용암층 바위 속에 이곳 사람들의 오랜 삶의 터전을 볼 수가 있다.

수백만 년 전 활화산이었던 예르지에스산(해발 3,917m)등에서 분출된 용암으로 인해 형성된 이곳의 지형은 오랜 세월을 거쳐 풍화, 침식작용을 일으켜 부드럽고 쉽게 깎이는 습성을 지닌 용암지대로서 바위를 깎아 만든 이들의 거주 공간은 덥고 건조한 기후를 피할 수 있음과 동시에 데린구유라고 불리는 지하도시와 마찬가지로 쉽게 적들에게 노출되





지 않고 종교 탄압시기에 기독교인들의 훌륭한 피난처가 되었다고 한다. 이러한 응희암 집의 입구는 가장 높은 곳에 위치하고 있기 때문에 쉽게 옮길 수 있는 사다리나 밧줄을 통해 올라갈 수 있게끔 되어있었다.

이곳에서만 볼 수 있는 특이한 지형은 이 지역 주민에게 더 없는 편의를 제공하고 좁으면 주변의 돌을 더 파내기만 하면 될 정도이다. 돌로 만든 집은 여름에는 시원하고 겨울에는 따뜻하여 한파로부터 보존해주는 역할을 충분히 하기 때문이다.

지하도시를 이루고 살던 사람들과 마찬가지로 버섯집 거주민들은 자신들의 거주지 외에는 교회와 지성소, 사원들을 만들었다. 오늘날에도 카파도키아에는 600개가 넘는 교회들이 보존되어 있고 이중 최고 오래된 것은 7세기경의 것으로 추정된다고 한다. 또한 이들 교회를 장식하고 있는 회화(벽화)들은 비잔틴예술의 보고라고 해도 과언이 아닐 만큼 중요한 유산으로 길이 빛날 것이다.

다음은 괴레메(Goreme)야외박물관을 보기 위하여 괴레메 계곡에 도착하여 살펴보니 카파도키아 지역에서 버섯모양의 집들과 이를 이용한 교회를 자세히 볼 수 있는 곳으로 원래는 수도(修道)생활을 할 목적으로 동굴을 파고 들어가 기도와 최소한의 생활을 위한 공간을 만들었으나 점점 규모가 커졌으며 벽화나 여러 가지 상징적인 그림과 무늬가 화려하였다.

암굴 교회라 불리는 이곳의 교회들은 애초의 목적인 수도 외 기도를 위해 출입구와 통풍, 햇볕을 받기위한 작은 창문 정도를 제외하고는 외부에서 알아보기 힘들 정도였다. 맨 처음에는 1년 365일을 뜻하는 365개의 교회가 있었다고 하는데 현재는 그보다 줄어들었고 관광객에게는

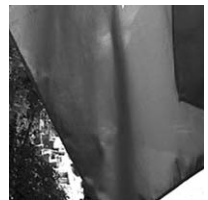


약 36개만 개방되고 있다. 이중에 가장 유명한 교회는 괴레메에서 가장 크고 벽에 프레스코 벽화가 가장 잘 보존된 “토칼르교회”와 수도원 시설을 비교적 완벽하게 갖추고 있는 “카란룩교회” 등 이라고 하며 그 외에도 성 바르바라 교회, 뱀이 있는 교회, 차르클루 교회 등을 둘러보았다.

다음에 찾아간 곳은 파샤바계곡이다. 파샤바계곡의 풍경은 매우 아름답고 기이하였다. 일행들은 삼삼오오 짝을 지어 사진을 찍는 등 기이한 풍경을 하나라도 더 기억하고 간직하고자 애를 쓰는 모습이 아름답다. 버섯 모양의 바위가 무수히 많은 파샤바계곡의 버섯모양의 바위는 3천만 년 전 에르치예스 및 하산 화산의 폭발로 용암과 화산재로 덮여 오랜 풍화작용과 침식으로 단단한 부분만 남아 만들어진 기암괴석들이 장관을 이루고 있는 지역으로 괴레메 골짜기 가까이 있는 곳으로 특히 버섯모양의 거대한 기암괴석은 자연이 만들어 낸 최고의 작품으로 만화영화 주인공 스머프들의 집처럼 생긴 환상에 가까운 모습들이었다.

파샤바 계곡을 뒤로하고 세라믹 체험 장으로 이동하였다. 터키의 특산물인 세라믹의 제작과정과 상품 전시장을 둘러보았다. 참으로 찬란한 무늬의 수많고 다양한 도자기는 붉은 흙과 흰 흙으로 빛은 걸작품이었다. 역시 작품의 우수성에 매료되었으나 값이 상당해서 눈이 호사를 누리는 것으로 만족하고 발걸음을 옮겼다.

터키 중부 해발 1,000m 고원지대인 카파도키아(Cappadocia) 지방에 있는 요새도시 우차사르에 살고 있는 주민들은 비둘기 배설물을 모아 연료나 포도나무 밭의 거름으로 사용했다고 하는데 우차사르 바위산에는 많은 비둘기 집이 있어 비둘기 골짜기라고도 하며, 바위산 정상에 거대한 바위를 자연그대로 깎고 잘라 만든 성터가 있어 천연의 요새를 이





루고 있으며, 이곳에서 실제 동굴 집에서 생활하는 사람들의 모습을 볼 수 있었다.

태국에서 유명한 지하도시에 도착했다. 지하도시 테린큐유는 기원전 200년경에도 이 지하도시의 이야기가 거론 될 정도로 역사가 깊은 카파도키아에는 여러 개의 지하도시가 있다고 한다. 마치 개미집을 연상할 수 있는 조그마한 구멍을 통해 지하로 들어가면 여러 개의 방과 여러 층으로 이루어져 있어 길을 잃을 수도 있는 미로와 같았다. 네브쉐히르에서 남쪽으로 20km 거리에 있는 가이마크로 지하도시는 지하 8층 깊이 까지 굴이 파져있다고 하는데 시간관계상 가보지는 못했지만 지하도시에는 침실과 거실, 부엌, 창고 등의 시설이 갖추어져 있으며 가축을 기르는 공간까지 마련되어있는 것으로 보아 가축도 길렀다고 가이드는 설명하였다. 좁고 긴 통로의 한 쪽에는 외부로부터 침입자가 들어왔을 때 공간을 폐쇄할 수 있도록 둥근 원형의 돌 칸막이를 만들어 놓기도 했다. 이 지하도시에서 250년간 2만 여명이 숨어 살았다고 하는데 참으로 불가사의한 일이 아닐 수 없었다. 사암굴이며 식수를 이용할 수 있는 우물이 있고 우물을 통해 육지와 내통하여 기독교인들이 음식을 공급하고 지하의 오물, 배설물, 사망자시체를 우물을 통해 위로 올려 처리했다고 하는데 어떻게 감쪽같이 처리하여 수백년동안 숨어 살 수 있었는지가 의문이다.



2007년 5월 10일 날씨는 흐린 것 같았고 아침 6시에 식사를 하고 7시에 카파도키아를 떠나 콘야로 출발하였다. 사방이 지평선인 들판을 달리고 있었으며 앙카라로 올 때도 그랬지만 땅은 매우 척박하게 보였으며 2시간동안 달리는 동안 유목민들이 천막생활을 하는 모습이 보였다.

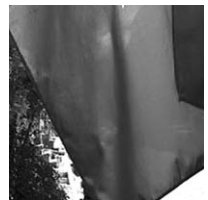
지금도 옛날 유목생활과 같이 생활하는 유목민이 많다고 한다.

실크로드에 캐라반(KERAVAN) 사라(숙소)가 20~30km 간격으로 대상이 설 수 있는 숙소가 마련되어 있다고 한다. 가는 도중 지루함을 달래기 위해 가이드가 터키의 역사는 물론 노아의 방주를 비롯하여 기독교의 창세기 역사와 터키의 종교에 대하여 긴 설명이 있었다.

콘야는 옛날에 이고니온이라 불리었으며 11세기 셀주크 터키의 수도였으며 현재 52만 명의 주민이 살고 있는 터키의 중요도시 중 하나이다. 지중해로부터 250km 흑해로부터 500km이고 앙카라에서는 남쪽으로 250km가 떨어진 내륙 깊숙이 위치한 도시로 해발 1,000m에 달하여 고원도시의 성격을 가지고 있다고 한다.

특산물은 카펫과 가죽제품 생산이 주이고 광물도 많이 생산하고 있으며 과거 수도로 지정 될 시기에 크게 번성하였으며, 많은 학자들과 예술가들이 많았는데 지금 남아있는 역사적인 유물들은 그 시대에 만들어진 것으로 메블라나 박물관과 마나레 신학교는 그 중 가장 유명한 명소가 되었다고 한다. 콘야는 몇 년 전만해도 보수적인 메블라나교의 영향으로 여자들은 머리카락이 보이지 않도록 스카프를 써야 했는데 현재는 스카프를 쓰지 않은 관광객이 거리를 활보할 정도로 개방되어 있었다.

다음으로 노천 온천으로 유명한 파묵칼레의 희에라 폴리스 유적을 탐방하였다. 파묵칼레는 석회층으로 형성된 환상적인 경관이 아름답다. 오랜 시간에 걸쳐서 만들어진 석회층은 그 광활함에서 놀라고 크림색의 종유석과 같은 신기한 모습도 볼만하다. 멀리서 석회층을 바라보면 숨을 멎어놓은 듯 보인다. 그래서 “파묵칼레”라는 지명이 터키어로 “목면의 성”이라는 뜻이라고 한다.





노천온천은 수 천년동안 깊은 지하수에서 미네랄 위터를 쏟아내고 있다. 이 지하 온천수들이 쏟아져 나와 거대한 원형의 욕탕을 형성하였고 희고 풍부한 미네랄 내용물들이 석회질 바위와 어우러져 독특한 분위기를 자아내고 있다. 이러한 분위기로 말미암아 예로부터 성스러운 곳으로 여겨졌으며 근처에 순례객들을 위한 극장, 수로, 원형극장, 목욕탕, 시장 등의 히에라 폴리스(도시)가 세워졌다고 하는데 그 유적이 훼손된 채 보존되고 있었는데 잡초가 우거진 사이에 화초 양귀비꽃이 붉게 피어있었다.

이곳 온천수의 온도는 42~56℃정도이며 알칼리성이고 철분성분이 많다고 한다. 심장질환이나 소화기장애, 신경통 등에 효능이 좋다고 하여 로마시대 황제들까지 요양을 왔을 정도라고 전해지고 있으나 지금은 노천온천이 금지되고 족욕만이 가능하여 우리일행은 신발을 벗고 맑고 깨끗한 온천수에서 피로를 풀었다.

2007년 5월 11일 금요일

전날 히에라(HIERAPLIS)폴리스 온천장에서 숙박을 하였다. 아침 06:00 기상하여 07:00부터 식사를 하고 08:00시에 다음 행선지로 출발하는 것이 터키 탐방기간 동안 이동거리가 멀기 때문에 생활화된 일정이었다. 오늘도 08:00 파묵칼레로 출발하였다.

가는 도중에 병마음을 지났는데 가이드의 병마음에 대한 전설에 의하면 딸이 있는 집에서 딸이 혼기가 되면 굴뚝에 병을 올려놓는다고 한다. 총각이 굴뚝에 올려놓은 병을 깨면 혼사가 이루어진다고 하는데 결혼식 풍속도 우리와 달리 낮에는 마을에서 저녁에는 호텔에서 주로 결혼식을 하는데 축의금을 따로 받는 것이 아니라 피로연장에서 하객들이 신랑이



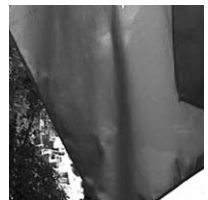
나 신부의 가슴에 돈을 핀으로 달아 주거나 반지, 팔지나 목걸이 또는 시계를 채워주거나 돈 봉투를 신랑의 안주머니에 넣어준다고 한다. 이렇게 돈이나 귀금속을 선물하는 풍습은 터키에서나 볼 수 있는 재미있는 전통결혼식이 아닐 수 없다.

터키는 올리브나무를 많이 재배하고 있어 산야 곳곳이 올리브 농장이었다. 올리브에서 생산되는 올리브유, 화장품, 비누가 유명하다. 선물용으로 관광객들이 많이 구입하는 품목의 하나이다. 특히 올리브, 오텐지 나무의 가로수가 특이하였다.

국토면적도 넓고 산도 유순하여 골프장이 많이 있을 줄 알았는데 왜 골프장이 없느냐고 물으니 터키사람들은 축구를 매우 좋아하고 국기로 삼고 있기 때문에 축구 외 다른 운동경기는 별로 흥미가 없다고 한다. 이을용 선수가 트라브존스에 소속되어 있어 우리나라와 친근감이 각별하다고 한다.

터키에서 유명하다는 가죽제품 쇼핑장을 둘러보고 중식을 마치고 에페스로 출발하였다. 에페스는 BC 7세기~BC 6세기가 최전성기로서 BC 6세기후반부터 페르시아의 지배를 받으면서 쇠퇴하기 시작하여 페르시아 전쟁으로 해방이 된 뒤에는 그 세력을 떨치지 못하였다고 한다. 그러나 알렉산드로스 대왕 원정 뒤 헬레니즘 시대에 이르러 경이롭게 부흥하여 수많은 고대 유적이 폐허 속에서 발굴되어 관광객의 발길이 끊이지 않고 있다.

셀수수도서관, 목욕탕, 소규모 지붕이 있는 오대온(극장), 2세기 화장실, 시장거리 석조유물들, 원형야외극장, 에페스 교회, 헤라클래스 문(門) 그 중에서 원형극장이 유명하다. 25,000명을 수용할 수 있는 규모





로 원형으로 되어 있어 어디서나 음향이 고루 들린다고 하여 극장 가운데서 사진 찍고 박수 치고 소리쳐보기도 했으나 기원전에 축조된 석조 건축물로 느껴지지 않을 정도로 정교하고 과학적이었다.

2007년 5월 12일 토요일 날씨는 매우 맑았다.

말로만 듣던 그 유명한 그리스신화에 나오는 트로이 목마를 보기 위해 아이발릭으로 출발하였다.

트로이는 에게해에서 6km정도 떨어져 있으며 강과 바다를 내려다 볼 수 있는 언덕 위에 위치하여 외부의 침입을 막을 수 있고 교역도 원활하여 문명이 발달하기 좋은 지역으로 기원전 4,000년 전부터 인간이 살기 시작했다고 한다. 이 도시는 독일의 백만장자이자 고고학자였던 슐리만에 의해 1870년에 발굴을 시작하여 1871년에 트로이 유적을 발견하였다고 한다. 3년에 걸친 발굴로 엄청난 양의 유물을 발견하였는데 그중에 보물상자에는 16,000개의 금붙이로 만든 왕관도 있었는데 이 유물들



을 술리만이 많은 어려움을 무릅쓰고 독일로 가져가 사후에 박물관에 기증하였으나 1945년 독일에 진주한 소련군이 탈취하여 가져가 지금은 러시아에 있다고 한다.

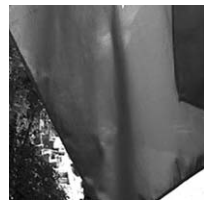
트로이 유적은 트로이 10년 전쟁과 대지진으로 붕괴되고 매몰되었으나 다시 발굴되어 1998년 세계문화유산으로 지정되었다고 한다.

트로이 목마는 트로이 전쟁 때 그리스인들이 트로이 성에 들어가기 위해 나무로 만든 거대한 속이 빈 말 모양으로 그리스인들이 전쟁에서 패하여 철수하는 척하고 근처의 테네도스 섬에 정착하고 있었는데 여기서 만든 이 말을 트로이를 난공불락의 성으로 만든 아테네 여신에게 바치는 제물이라고 속여 말을 성안으로 들여놓았다. 그러나 그 말 안에 숨어있던 그리스 병사들이 그날 밤 성문을 열어 그리스군을 들어오게 하여 성을 함락했다는 이야기가 전해 내려오는데 “트로이의 목마”는 외부에서 들어온 침입자(요인)에 의해 내부가 무너지는 것을 일컫는 말이 되었다고 한다.

트로이 목마를 뒤로하고 다시 이스탄불로 가기위하여 다르다넬스해협으로 가는 도중 승용차로 뒤에 쟁기를 달아 밟갈이하는 장면이 보여 매우 신기하였다. 배에 버스도 실고 다르라넬스해협을 건너 깔리볼로라는 어촌도 보고 한국도로로 명명된 도로를 지나 이스탄불에 도착하였다. 저녁식사는 오랜만에 한국관에서 육개장으로 저녁식사를 마치고 터키에서의 마지막 밤을 Grand Cevahir 호텔에서 보냈다.

2007년 5월 13일 일요일 아침

터키에서의 마지막 일정을 위해 지하궁전으로 향하였다. 지하궁전은 왕이 집무하는 궁전이 아니고 물을 저장하여 공급하던 수원지로서 물고





기가 자생하며 기둥이 336개나 된다고 한다. 이 기둥들은 세계 각국에 흩어져 있던 신전들의 기둥을 주로 모아온 것이라 한다. 이 수원지(저수로)는 532년 유스티아누스 황제가 만들었다고 하는데 가로가 140m, 세로가 70m로 8만㎡(톤)의 물을 저장할 수 있는 저장소다. 저수지이기보다는 거대한 기둥이 궁전 같은 분위기를 느낄 수 있어 지하궁전이라고 부르게 된 것 같다.

다음은 전세 유람선(BABA REGIK)으로 포스포리스해협을 유람하였다. 포스포리스해협은 유럽과 아시아의 경계를 이루는 해협이며 터키의 최대도시 이스탄불을 두 대륙으로 나누어 놓은 해협이기도 하다. 매우 아름다운 해협이며 양쪽의 건물들이 서로 다른 특성을 보여주고 있어 감명 깊었다. 그리고 거대한 두 대륙을 잇는 큰 다리가 신기하게 느껴지며 다리 위와 주변에서 많은 사람들이 낚시하는 모습이 이채로웠다.

마지막으로 돌마바체궁전을 관람하였다. 돌마바체 궁전은 오스만제국의 멸망을 초래한 궁전으로 해변을 흙으로 메워서 건립한 것으로 “가득한 정원”이란 뜻이라고 한다. 오스만제국의 세력이 급격히 약화되어가는 시점에서 이를 만회하기 위하여 서구화를 추구하고 국력쇄신을 도모하던 압두메짓 1세가 프랑스의 베르샤이유궁전을 모방하여 초호화판으로 당시의 50만 금화를 쏟아 부어 1856년 완공하였다고 한다. 그러나 막대한 건축비지출로 인해 어려웠던 왕실재정을 더욱 악화시켜서 오스만제국의 멸망을 초래하는 결과를 낳았다고 한다. 이 궁전은 술탄(왕)의 성지 순례지이고 빅토리아여왕이 선물한 샹드리에에는 무게가 4.5톤에 달하는 호화의 극치이고 750개의 촛대가 장관이며 돔 천장의 입체그림은 프랑스 화가 3명이 그렸다고 한다.



2007년 5월 13일 일요일 터키관광을 마치고 미련과 아쉬움 속에서 우리 일행은 한국행 비행기를 타기 위하여 오후 3시 우리가 처음 도착했던 아라트리스공항으로 출발하였다.

형제의 나라 터키의 아라트리스공항이 기내에서 내려다보니 아주 작게 보였지만 내 마음속에는 웬지 정겨운 풍경으로 남게 되었고, 추억의 여행 속에 친근한 감정으로 다가오는 우방의 모습으로 나의 뇌리에 각인되었다.



양양의 축제와 문화마인드 접목

소 대 영 (경동대 관광학부)

1. 우리나라 지역축제의 현황

- 1995년 지방자치단체의 선거제도가 시행된 이후 각 자치단체들은 지역의 정체성을 확립하고 지역문화를 특성화하여 유치하고 지역경제를 활성화시키고자 축제의 상품화 노력을 활발하게 전개하고 있음(장병권, 2000;이현식 2005)
- 그 결과 1970년대 말까지 300여건에 머물던 축제가 1990년대의 지방자치제 부활 및 자치단체장 선거와 더불어 700여개의 축제가 새롭게 등장(장병권, 2000)하게 되었고 2000년대에도 새로운 축제가 계속 등장하게 되어 2005년말 현재 전국에서 1500여건의 축제가 개최되고 있으며 년대별 축제의 양적 증가 현황은 아래와 같음

1.1 국민여행실태조사(2006)

〈표 1-1〉 축제개최시작 연도별 현황

최초개최년도	축제수	백분율(누진율)
1945년 이전	5	0.4
1946-1950	1	0.1(0.5)
1951-1955	2	0.2(0.7)
1956-1960	8	0.7(1.4)
1961-1965	9	1.6(3.0)
1966-1970	19	1.6(4.6)
1971-1975	30	2.6(7.2)
1976-1980	21	1.8(9.0)
1981-1985	61	5.2(14.2)
1986-1990	75	6.4(20.6)
1991-1995	150	12.8(33.4)
1996-2000	358	30.4(63.8)
2001-2005	394	33.5(97.3)
2006	11	0.9(98.2)
미상	7	0.6(98.8)
무응답	15	1.3(100.0)
계	1,176	100.0(100.0)

- 최근의 축제는 ‘체험행사’, ‘전시행사’, ‘공연행사’, ‘부대행사’ 등을 약간씩 포함하는 등 전체적으로는 대동소이하다고 볼 수 있으나 소재의 선택, 축제가 지향하는 궁극적인 목표 등에 따른 우리나라의 축제유형은 다음과 같음

〈표 1-2〉 소재에 따른 축제

유형 소재에 따른 축제유형	축제수	백분율(%)
예술문화축제	258	21.9
관광문화축제	124	10.5
지역특산물·특성축제	90	7.7
자연환경축제	31	2.6
전통민속축제	202	17.2
주민화합축제	17	1.4
역사 및 인물축제	20	1.7
조형물축제	9	0.8
음식문화축제	4	0.3
관광특산축제	205	17.4
농산물 판촉·전시축제	4	0.3
댄스·스포츠·건강·이벤트	7	0.6
문화산업축제	11	0.9
체험·홈스테이축제	4	0.3
종합	103	8.8
화합·추모·통일염원	3	0.3
기타	82	7.0
무응답	2	0.2
계	1,176	100.0

- 우리나라의 축제는 10월에 가장 많이 집중되어 있으며 1월에는 2.1%만 열리는데 새해를 맞이하는 이벤트성 축제가 주를 이루며 2월에는 민속일인 정월대보름(39개)에 축제가 몰려있는 반면 4월에는 꽃 축제(30개)가, 6월에는 단오절 축제(12개)가 도처에서 열림

〈표 1-3〉 축제시기별 현황

축제개최시기	축제수	백분율
1월	25	2.1
2월	60	5.1
3월	49	4.2
4월	147	12.5
5월	135	11.5
6월	50	4.3
7월	85	7.2
8월	10	18.6
9월	129	11.0
10월	329	28.0
11월	28	2.4
12월	29	2.5
단오, 격년제 등	9	0.9
계	1,176	100.0(100.0)

- 우리나라 축제는 1일에서 최장 215일(웅진수문병 근무교대식), 99일(광주 비엔날레)등 다양한 기간 동안 벌어지며 대부분 지역축제는 1일에서 3일까지(60%) 열리고 있음(최경은 2006)

〈표 1-4〉 축제기간별 현황

축제기간	축제수	백분율
11일 이상	96	8.2
10일	35	3.0
9일	27	2.3
8일	17	1.4
7일	27	2.3
6일	26	2.2
5일	93	7.9
4일	112	9.5
3일	232	19.7
2일	240	20.4
1일	246	20.9
무응답	25	2.1
계	1,176	100.0

〈표 1-5〉 축제예산 현황

축제예산	축제수	백분율
10억 이상	24	2.0
9억 이상-10억 미만	5	0.4
8억 이상-9억 미만	11	0.9
7억 이상-8억 미만	13	1.1
6억 이상-7억 미만	12	1.0
5억 이상-6억 미만	27	2.3
4억 이상-5억 미만	35	3.0
3억 이상-4억 미만	43	3.7
2억 이상-3억 미만	77	6.5
1억 이상-2억 미만	167	14.2
1억 미만	714	61.4
미정/무응답	4/300	0.3/25.5
계	1,176	100.0(100.0)

- 우리나라 지역축제의 예산은 대부분 기초단체(70%)에서 부담하고 있으며, 20% 정도를 광역단체가 지원하고 있는 반면 국비 10%와 기타 10% 정도로 예산을 분담(최경은 2006)

〈표 1-6〉 지방자치제이후 축제의 성격변화 (장병권 2000)

구분	지자체장 선거 이전지자체장 선거 이후		특징변화
시도별 분포	경남>경북>서울	경기>강원>전남	· 경북, 경남 비중 감소 · 경기, 강원 비중 증가
주최·주관 형태	민간단체>지자체+민간>지자체	지자체+민간>민간단체>지자체	· 민관협력형태증가
축제개최시기(순위)	10월>5월>4월	10월>8월>4월	· 10월, 5월의 비중 감소 · 7-9월의 비중증가
축제개최기간	1-2일(49.4%)	1-2일(45.8%)	· 개최기간 장기화 경향
축제개최목적	주민화합>문화진흥>관광진흥	관광진흥>문화진흥>산업진흥	· 주민화합 비중 퇴조 · 관광진흥 비중증가
축제성격	종합축제>전통문화>관광축제	관광축제>산업축제>종합축제	· 종합·문화축제 감소 · 관광·산업축제
축제배경	지역전통>자치단체날>자연동식물	특산물>지역전통>자연동식물	· 자치단체날 비중감소 · 특산품, 자연동식물 부상

2. 문화관광축제 분석

- 중앙정부차원의 지역축제에 대한 지원정책은, 외래관광객 유치 확대 및 지역경제활성화를 위하여 지역축제 중 관광상품성이 큰 축제를 선정하여 지원 육성하는 ‘문화관광축제(1995년부터 시행)’와 지역적으로 특색있는 향토민속축제를 집중 육성하기 위한 ‘특성화 사업(지역민속축제;2002년부터 시행)’으로서 기획력이 우수하고 지역 고유의 민속을 반영하거나 민속적으로 보존가치가 높은 축제를 후원하는 사업으로 나누어짐(이현식 2005)

〈표 2-1〉 4회 이상 선정된 문화관광축제

축제분류	축제수	축제명
지역특산물축제	13개	이천도자기축제, 금산인삼축제, 부산자갈치축제, 광주김치재축제, 강진청자문화제, 서천한산모시축제, 양양송이축제, 통영나전칠기축제, 하동야생차축제, 영주풍기인삼축제, 강경젓갈축제, 산청지리산한방약초축제, 이천쌀문화축제
전통문화축제	7개	남원춘향제, 경주한국의술과떡축제, 충주세계무술축제, 청도소싸움축제, 전남남도음식문화축제, 제주정월대보름들불축제, 서귀포칠십리축제
역사인물축제	5개	강화고인돌축제, 영암왕인문화축제, 아산성웅이순신축제, 진주남강유등축제, 합천팔만대장경축제
문화예술축제	3개	안동국제탈춤페스티벌, 영동난계국악축제, 춘천국제마임축제
지역특성축제	4개	보령머드축제, 대전싸이언스페스티벌, 김제지평선축제, 대구약령시장축제
자연환경축제	4개	진도영등제, 무주반딧불이축제, 무안백련대축제, 함평나비축제

3. 강원축제 분석

- 공식적인 통계에 의하면 강원도는 경기도에 이어서 가장 많은 축제를 개최하고 있음

〈표 3-1〉 2005-2006 지역별 축제 수 및 백분율

시도	축제수	백분율(누진율)
서울특별시	87	7.4
부산광역시	83	7.1
대구광역시	28	2.4
인천광역시	44	3.7
광주광역시	26	2.2
대전광역시	15	1.3
울산광역시	19	1.6
경기도	152	12.9
강원도	124	10.5
충청북도	68	5.8
충청남도	88	7.5
전라북도	76	6.5
전라남도	105	8.9
경상북도	101	8.6
경상남도	109	9.3
제주도	51	4.3
합계	1,176	100.0

- 강원도는 2000년부터 2005년까지 도내에서 개최되는 축제 중에서 시·군을 대표할 수 있는 1개씩의 대표축제를 선정하고 이들 축제를 관광상품화하기 위하여 축제별로 차별화하거나 특성화하는 방안을 마련하기 위한 방안으로 정기적인 평가를 통하여 질적 수준의 향상을 꾀하고 대표 축제별로 도비를 차등 지원하는 등의 관광상품화 방안을 꾀하여 왔음(아래 시·군 대표축제현황 참조)

〈표 3-2〉 강원도 시군대표 축제

시도	2005 대표축제(2000-2004 대표축제)
춘천시	국제마임축제(국제마임축제)
원주시	한지문화제(한지문화제)
강릉시	강릉단오제(강릉단오제)
동해시	오징어축제(오징어축제)
태백시	태백산눈축제(태백산쿨시네마축제, 태백제)
속초시	설악문화제(설악문화제)
삼척시	청정해변축제(동굴축제, 죽서문화제)
홍천군	찰옥수수축제(한서문화제)
횡성군	횡성한우축제(4.1군민만세운동문화축제, 태풍문화제)
영월군	난고김삿갓문화큰잔치(단종제)
평창군	효석문화제(대관령눈꽃축제)
정선군	정선아리랑제(정선아리랑제)
철원군	두루미축제(겨울철새기행전, 태봉제)
화천군	비목문화제(비목문화제)
양구군	도솔산전적문화제(도솔산전적문화제)
인제군	빙어축제(빙어축제)
고성군	명태축제(명태축제)
양양군	송이축제(송이축제)

- 년도별 지정 문화관광축제 중 강원도 축제는 1996년 춘천인형극제, 1997년 강릉단오제, 1998년 양양 송이축제, 1999년과 2000년에는 대관령눈꽃축제, 양양송이축제 등이 선정되기 시작하여 2006년도에는 우수축제에 춘천국제마임축제와 양양송이축제가, 유망축제에는 인제빙어축제가 예비축제에는 평창효석문화제와 원주한지문화제, 춘천국제마임축제 그리고 태백산 눈꽃축제(신규)가 선정(총 7개)되어 2006년도 전체 문화관광축제 (52개)중 14%(초기·중기 10%대)를 차지, 전라남도과 함께 최다를 차지(예비축제를 빼면 충남이 5개로 1위, 강원도와 전라남북도 그리고 경상북도가 각각 3개로 2위)하고 있었으나 2007년도에 양양송이축제와 춘천마임축제가 최우수 축제에 선정되었음
- 강원도 지역 축제의 자원별 유형은 지역특산물 축제가 30개(24.2%)로 가장 많고, 자연생태형 축제가

25개 축제(20.2%), 문화예술형 축제 14개 그리고 전통문화형 축제 13개, 역사인물형 축제가 각각 11개로 나타나고 있다.

- 축제자원을 시기별로 보면 1995년 이후 지역의 고유한 특성을 축제자원으로 활용하는 경향이 두드러지게 나타나고 있다. 1995년 이후 새롭게 개발된 축제들은 자연생태형(20.2%), 지역특산물형(24.2%)에 집중되어 있으며, 특히 80년대까지 전혀 찾아 볼 수 없었던 지역특산물을 소재로 한 축제가 90년대 후반들어 급증하고 있다. 그 밖에 문화예술형, 전통문화형, 역사인물형 축제들이 비슷한 개수로 개최되고 있다.
- 최근 경향

- 70, 80년대에 만들어진 주민화합을 주된 목적으로 하는 종합형 축제들을 보다 분명한 주제와 내용을 가진 축제로 전환함으로써 축제의 정체성을 정립하려는 움직임이 목격되고 있다는 점이다. 여기에는 30여년의 역사를 가진 횡성 태풍제가 횡성한우축제로 완전히 탈바꿈하거나 또는 원주 치악제가 원주의 역사적 특성에 기초한 원주감영제로 전환된 사례들을 볼 수 있다.

- 새롭게 개발되는 축제 가운데 소규모 지역단위에서 개최되는 축제가 늘어나고 있다. 여기에는 고성 왕곡마을의 민속체험축제, 강릉 주문진읍 장덕2리의 허수아비축제, 속초학사평 순두부촌에서 개최되는 학사평 순두부축제, 화천토고미마을의 오리쌀 축제 등 많은 예가 있다. 마을 중심의 소규모 지역축제가 늘어나는 것은 그동안 지역축제의 문제점으로 지적되었던 축제의 지역적 특성반영, 축제에 대한 주민들의 주체적 참여, 축제공급자와 수용자 사이의 긴밀한 상호소통 등의 문제들을 해결할 수 있다는 점에서 긍정적인 평가를 내릴 수 있다.

- 최근 들어 화천군과 같이 축제의 성공을 통해 획득한 지역이미지를 축으로 지역의 장기적인 발전방향을 설정하고 다시 지역의 장기적인 발전방향이 축제에 투영되는, 축제의 정체성과 지역의 장소성이 서로 영향을 주고받는 지역이 등장하고 있다.

4. 양양축제 및 이벤트 현황

〈표 4-1〉 양양축제 및 이벤트 현황축제 또는 이벤트명축제시기 축제내용

축제 또는 이벤트명	축제시기	축제내용
양양송이축제	10월	· 송이체험 등 20여개 프로그램, 문화관광최우수축제 선정
현산문화제	6월	· 민속놀이, 경축문화행사, 체육행사 등 종합축제양양연어축제
양양연어축제	10월	· 연어맨손체험, 산천어쪽대잡이체험 등
해맞이축제	1월	· 소망기원촛불밝히기, 모닥불밝히기 등
곰마을 은어야 복숭아따러 가자(서면 용천리 일대)	8.4 -8.5	· 은어잡이 및 복숭아 따기 체험, 통나무 건너기 및 은어구워먹기, 소달구지 및 경운기 타기 체험 등
송천떡마을(정보화마을)	4.21-4.23	· 나물캐기, 떡만들기, 나의 과일나무 심기, 소달구지타보기, 짚풀공예체험 등
탁장사마을(어성전2리, 농 촌테마체험마을)		· 떡메치기, 손두부만들기, 고기잡이체험, 먹거리체험, 탁장사지 게지기, 통나무줄다리기, 통나무던지기 등
동호리멸치후리기(새농어 촌건설 우수마을)	9.29-10.3	· 전통 그물후리기 방식의 멸치잡기 체험
석교리전통음식(새농어촌 건설 우수마을)		· 메밀국수, 바닷물전통두부만들기, 옛절터방문, 황토방 솔밭펜 션, 표고버섯따기
오징어맨손잡이 (원포해수욕장)	8.1-8.2	· 그물당기기, 오징어 맨손잡기
서림리 농촌체험축제	7월-9월	· 돌담쌓기체험, 뗏목타기 체험, 얼음골 등반 등
바강스름하조대해수욕장에서	5.14-10.20(주말진행)	· 맨손조개줍기, 폭죽행사, 맨손오징어잡이, 그물끌기
어촌체험축제(죽도해수욕장)	7.23-8.15	· 멸치잡후리기, 오징어 맨손잡기, 조개줍기 등

5. 문화와 축제

5.1 21세기의 문화

- 농경사회 ▶ 산업사회 ▶ 정보사회 ▶ 문화사회
- 21세기는 문화의 세기, 꿈과 감성을 파는 사회
- 무한경쟁시대, 세계경제의 활로는 문화
 - 소비패턴이 '품질중심' 에서 '폼격중심' 으로 이행
 - 상품이 아니라 작품을 팔아야 하는 시대
 - 산업의 문화화로 기술의 평준화를 극복
- 가장 지방적인 것이 세계적인 것
 - 고유한 개성과 스타일을 존중하는 추세

- 국민의 삶의 질을 향상
 - 문화를 누릴 수 있는 문화권리를 중시
 - 문화는 사회복지정책의 하나
- 이미지, 이야기, 감성 등이 중시되는 문화의 시대
 - 문화적 이미지를 지닌 상품이 필요
- 과거 축 “정보사회 다음은 꿈의 사회이며 이미 시작되었다. 꿈의 사회에서는 상품을 사고 파는 것이 아니라 상품에 든 꿈을 사고 팔게 된다. 꿈은 이야기고 문화다.(롤프 얀센 Rolf Jensen <코펜하겐 미래학 연구소장, 드림소사이어티 저자>)
- “산업생산의 시대가 가고 문화생산의 시대가 오고 있다. 앞으로 각광을 받을 사업은 전처럼 상품과 서비스를 파는 사업이 아니라 다양하고 광범위한 문화적 체험을 파는 사업이 될 것이다.(제레미 리프킨 Jeremy Rifkin <미국의 미래학자, 유티피안 드림의 저자>)

5.2 문화의 세기

- 문화: 삶의 방식 및 물질적 소산물이 모두 문화임
 - 역사로서의 문화(Heritage)
 - 예술로서의 문화(Art)
 - 생활로서의 문화(Life)
- 문화의 전달방식
 - 콘텐츠(미디어), 이벤트, 축제, 광고, 디자인, 건축 등
- 지금까지 주변적 요소로 취급되던 것이 핵심적 요소로서 농촌관광이 발전하기 위한 차별화 전략으로 부각됨

5.3 문화와 농촌관광(그린투어리즘)과 축제

- 단순한 ‘농촌상품화’가 아니며 새로운 문화를 만들어가는 수단이자 과정임
- 농촌전통문화의 재발견
 - 잊혀져 가는 역사 및 전통문화의 발굴과 계승발전
 - 전통문화를 미래 농촌관광의 핵심 콘텐츠로 재발견

- 새로운 농촌문화 창출
 - 도시와 농촌의 문화교류를 통한 농촌 생활문화 업그레이드
 - 문화예술을 접목한 농촌문화예술의 창조
- 새로운 여행 및 여가문화 제안
 - 대중관광에서 탈피하여 슬로우 라이프(slow life)를 체험
 - 선진국형 농촌휴양문화의 정착
- 문화적 농촌개발 방식
 - 도목적 하드웨어개발에서 소프트웨어, 콘텐츠웨어 개발로 전환
 - 개발주체인 농촌관광 경영자(주인)의 안목과 역량을 향상
- 복·융합(convergence)관광 사업의 활성화 추세
 - 관광을 타 산업과 융복합하여 고부가가치화
 - 0.5차 더하기(+0.5차)를 통하여 기존산업 또는 감성·문화·속도와 같은 소프트 요소의 결합으로 신사업모델을 창조
 - ▶ 농업+관광 = Green Tourism
 - ▶ 수산업+관광 = Blue Tourism
 - ▶ 스포츠관광
 - ▶ 의료관광
 - ▶ SMERF 관광
 - ▶ 음식관광
 - 지속가능한 정주형 관광개발이 필수적임
 - 관광지역만들기와 축제가 지역발전의 주된 동력원으로 작용함

5.3.1 그린투어리즘(농촌관광)의 실태

- 농촌의 자연경관과 전통문화, 생활과 산업을 매개로 한 도시민과 농촌 주민간의 체류형 교류활동 (전국적으로 500개 마을 참여 중)
- 1사 1촌 운동 등으로 분위기 확산
 - 2004년 1,918건/2005년 7,630건/2006년 14,483건
- 한미 FTA 등 시장개방으로 크게 혼란

5.3.2 관광지역만들기

● 이론적 틀

- 일본의 관광지역만들기(마찌즈꾸리): ‘지역이 주체가 되어 자연, 문화, 역사, 산업 등 다양한 지역 자원을 활용함으로써 교류를 촉진하고 활력넘치는 지역사회를 실현하기 위한 활동’
- 프랑스 에코 뮤지엄(Eco-museum): ‘지역사회 주민의 생활과 그곳의 자연 및 사회환경의 발달과정을 역사적으로 고찰하고 자연 및 문화유산의 보존, 육성, 전시를 통해 해당 지역사회 발전에 기여할 것을 목적으로 하는 현지 보존형의 야외 박물관으로서 정의할 수 있으며, 물리적인 시설(박물관)로서가 아니라 지역활성화를 위한 수단, 방법’
- 지역사회 관광개발(Community-based Tourism Development): 프랑스의 지트(Gites)가 대표적 으로서 ‘지역사회를 구성하고 있는 관광자원과 인적요소의 개발을 통해 지역성을 높이고 지역활성화 및 주민복지 증진에 기여하는 동시에 관광객의 욕구를 만족시키는 개발전략’

● 공통시사점

- 개발주체로서 지역사회 참여(지역사회, 지역 주민의 참가를 전제로 함)
- 개발대상의 통합적 접근: 그 지역에 존재해오던 고유성을 적절히 표출할 수 있는 자원을 발굴, 이를 적절히 가꾸어가는 것을 강조
- 개발영역의 일체화: 사회, 커뮤니티의 공동된 지역성을 표출할 수 있는 범위를 그 대상으로 하고 있으며 문화가 스며들어 있는 지역주민의 생활영역을 관광개발의 영역으로 삼아 관광과 주민의 생활을 극명하게 분리하기 보다는 함께 공존할 수 있음을 강조

5.3.3 문화의 상품화 사례

5.3.3.1 장소의 문화화

● 문화관광지로 거듭난 남이섬

- 소주병이 텅구는 평범한 유원지에서 문화관광지로 변신
- 문화예술가들의 창작공간 제공, 14만평의 섬은 거대한 예술작품
- 동화나라 나미공화국으로 변신중(책축제, 세계청소년공연축제 등)
- 소음에서 리듬으로, 경치에서 운치로 바꾼 문화전략이 주효

● 전남 장성의 세심원

- 전남 장선군 북일면 문암리 측령산 자락
- 잠실을 개조한 허름한 별장, 호남 문화인들의 사랑방으로 각광

- 100개의 열쇠를 지인들에게 나눠주다(나는 관리인, 주인은 당신들, 언제든 쉬었다 가소)

5.3.3.2 제품의 문화화

- 청매실농원, 대한민국 문화인들의 사랑방
 - 매실 시장을 개척, 다양한 매실제품에 문화를 접목
 - 흥쌍리여사 자신이 문화브랜드!, 휴먼드라마의 주인공, 건강의 전도사, 매실을 문화상품으로!

5.3.3.3 생활의 문화화

- 전통장맛, 서일농원
 - 직접 전통 장류와 장아찌를 담그고, 판매하는 안성 서일농원
- 경기도 연천 청산김치마을, 평택 수도사(사찰음식), 파주 장단콩마을(장류), 포천 도리돌 한방마을, 가평 영양жат마을, 안동시 임동면 지례예술촌, 속초학사평순두부마을(순두부, 콩) 등

5.3.3.4 문화예술의 컨텐츠화

- 국악인들의 산공부를 관광상품화
 - 소리꾼들은 맑은 자연과 호흡하며 득음을 위한 산공부에 전념
 - 산공부하기에 좋은 장수군 번암면 성암마을
 - 팜스테이를 운영하며, 전국 명창들의 소리공부 장소제공
- 부여땅 자연미술학교
 - 부여군 온산면 내지리에 위치한 자연과 함께하는 미술체험학습장
 - 고향처럼 머물면서 체험할 수 있는 다양한 교육프로그램
- 논두렁재즈콘서트 여는 토고미 마을
 - 강원도 화천군 신대리, 한 여름 밤 논두렁에서 열리는 마을 콘서트
 - 방문객, 음악인, 자매결연 회사가족, 마을주민 등이 출연

5.3.3.5 기타 문화상품화 농촌사례

- 재미와 스토리, 감동으로 희생하는 농촌의 사례가 많음
 - 도서 : 영월책마을, 남이섬책축제, 파주 어린이책제
 - 문학 : 이효석문학관(평창), 황순원 소나기마을(양평), 토지무대 평사리(하동)
 - 도예 : 승달산방(무안), 영암도자기문화센터(영암)
 - 미술 : 창문아트센터(화성), 환경재생조형박물관(양평)
 - 공예 : 글라스공예(김포)

- 영화 : 부산영화제
- 음악 : 배꽃 콘서트(현명농장), 횡성 산채마을, 봉평 달빛극장
- 무용 : 안성 죽산국제예술제(홍신자)
- 사진 : 김영감 갤러리(제주)
- 건축 : 양구팔랑농촌마을집짓기
- 연극 : 밀양연극촌(이운택)

5.3.4 축제와 지역혁신

- 과거 축제의 의미: 축제 = 종교적 제례: 제례의식이 행해지던 신전이나 극장과 같이 인위적으로 조성된 닫힌 공간
- 현대적인 의미의 축제:
 - “생활의 장이 되는 공간을 중심으로 공동체 구성원들이 어울려 놀이적 속성을 창출해내는 창조적인 문화공간”: 거리와 광장을 중심으로 일상공간의 축제화가 진행
- 지속가능한 관광개발을 위한 최고의 수단=축제

5.3.4.1 국내외 사례

(1) 에딘버러 축제

1) 지역특성

- 인구 45만명, 현재 스코틀랜드의 행정과 문화의 중심지
- 도시 건물이 대부분 400년이 넘어 중세건축물 박물관 또는 영국의 아테네로 불림

2) 혁신계기

- 수도인 남쪽 런던에 치중 발달로, 변방의 고적도시로 전략 위험 인지
- 변화와 혁신 택함, 에딘버러 축제 개최와 잘 보존된 문화유적과 전통으로 많은 관광객 유치, 지방경제 부흥과 에딘버러 축제를 세계 3대 축제의 하나로 만들

3) 혁신전략 및 성공요인

- 축제의 다양성과 복합성: 끊임 없는 신상품(축제) 개발을 통한 혁신창출
 - ▷ 8월 한달간 국제축제, 프린지축제, 군대축제, 재즈와 블루스 축제, 국제영화제, 과학축제 등 8개의 축제가 열림
- 명확한 비전 제시: 스코틀랜드 정부의 “National Cultural Strategy”
 - ▷ 중앙정부 및 지방정부 차원에서 문화와 예술에 대한 실제적 자원의 제공
- 상호 협력의 마케팅 전략과 홍보
 - ▷ 매년 50만명이 방문하는 프린지 축제의 경우, 사무국장을 포함한 8명의 민간인 직원이 모든

일을 처리

▷ 매년 초에 확정된 축제프로그램을 홍보할 팸플릿을 만들어 언론기관을 통하여 영국내외로 효과적으로 홍보

▷ 여행사를 통하여 유럽, 미 대륙 등지에서 축제티켓을 판매함

▷ 장소마케팅에 중점

- 시민단체 및 기업/ 기관의 자발적 참여

▷ 프린지 축제의 경우, 축제위원회는 순수 민간단체로 축제위원회 아래 운영위원회가 있고 평소에는 운영위원장을 포함한 8명이 근무하며 축제기간중에는 5주에서 5개월까지 근무하는 임시직원이 50-100명까지 늘어남

- 민간전문인 주도

4) 혁신 후 성과

- 20여개의 축제가 연중 개최되는 에딘버러에는 매년 1,300만명의 관광객이 찾아옴

- 특히 8월 한달간 펼쳐지는 에딘버러 축제는 수준 높은 클래식 콘서트에서 아마추어 예술가들의 퍼포먼스에 이르는 다양한 볼거리를 제공

- 세계적인 음악인, 연극인, 오페라 배우 등이 출연하고 이들을 보기 위해 다른 장르의 예술인 및 일반 관광객들이 방문

(2) 미국캘리포니아 Gilroy

1) 지역특성

- 실리콘밸리의 중심인 산타클라라 카운티에 속함

- 전통적으로 미국산 마늘의 60-70%가 생산되는 곳이며, 마늘이외에 13개 유명 와인산지(Winery)가 소재하고 있음

2) 혁신계기

- 마늘산업과 관광산업을 연계 육성하기 위해 마늘축제(Garlic Festival)를 1979년부터 개최함

- 4,000명 이상의 자원봉사자들이 세계최고의 음식축제를 만들기 위해 음식과 엔터테인먼트를 제공

- 1997년부터는 프리미엄 아울렛 150여개 및 월마트 등 대형 유통점을 유치, 인근 산호세와 샌프란시스코 등지로부터 쇼핑만을 목적으로 한 내방객 유입이 많음

3) 혁신전략 및 성공요인

- 지역주민주도의 축제개발

- 민간주도의 사업추진

- 획기적인 아이디어와 다양한 상품개발

- 지역혁신체계 추진주체 구성: 자율적 네트워크

4) 혁신 후 성과

- 소규모 마을이 마을축제를 개발하여 관광객 유치 등 지역개발에 성공
- 미국의 10대 문화축제로 선정, 매년 200만명 방문

(3) 핀란드 난탈리(Naantali)

1) 지역특성

- 핀란드 남서쪽 13,000명의 조그만 지자체, 과거 핀란드의 수도

2) 혁신계기

- 전통적인 목조가옥 상품이 시들해짐
- 1990년부터 주요 관광자원개발 프로젝트 수행: 난탈리 음악제/무민월드(Moominworld):테마파크 개장/온천호텔개장

3) 혁신 성과

- 1990년초 보다 3배 이상 관광객 수 증가(매년 50만명)

(4) 미국 Napa

- 와인농업, 와이너리 추어, 기차투어
- 비수기인 겨울의 'Mustard Festival' (겨자축제)
- 매년 600만-700만 상자의 와인 생산, 매출액이 10억달러 이상임
- 매년 500만명 정도의 관광객, 관광수입 6억달러 이상

(5) 일본 유후인

- 유후인 영화제 및 음악제, 별이 빛나는 밤하늘 아래에서의 작은 콘서트 음악제
- 인구는 11,000명, 관광객은 1965년 7만명에서 1995년 5.4배인 381만명으로 증가

(6) 하카다 기온야마카사

- 하마카다와 합쳐진 도시, 후쿠오카, 도시형 마쓰리의 전형 기온마쓰리, '야마카사'란 '야마국(가야국)으로 가자' 라는 뜻, 메고 달리는 야마카사

(7) 아비뇽 페스티벌(프랑스)

- 세계 최고의 연극축제, 바캉스시즌에 맞추어 개막, 축제의 한 부분인 토론과 학습

(8) 니스카니발(이탈리아)

- 꽃과 빛의 축제, 지중해 최대의 휴양도시, 카니발의 백미는 꽃마차 퍼레이드, 축제형상물은 대를 이어오는 장인들이 제작, 어둠을 밝히는 빛의 행렬

(9) 망퐁레몬축제(프랑스)

- 레몬과 오렌지로 엮어내는 환상의 세계, 레몬과 오렌지로만든 초대형 조형물, 거리퍼레이드도 입장료 받아

(10) 뮌헨 맥주축제(독일)

- 뮌헨의 이미지, 맥주, 200년 역사의 맥주 축제, 126만평에 이르는 맥주축제장, 동시에 1만명이 들어가는 거대한 맥주텐트, 마차에 맥주통을 가득싣고 축제장으로, 7,000명이 참여하는 고유의 상 퍼레이드

(11) 베네치아 카니발(이탈리아)

- 지중해의 여왕 베네치아, 시민들의 자발적 참여로 카니발 되살려, 축제참가의 절반은 외국인, 영혼을 자유롭게 하는 가면의 세계

(12) 경기도 이천 도자기 축제

- 2001년 세계 도자기비엔날레에 세계 84개국, 606만명의 관람객 중 이천시만 순수관람객 306만명에 3,461억원의 경제적 파급효과 달성

(13) 충남 금산 인삼축제

- 세계최대의 국제인삼종합유통센터, 한방바이오센터, 인산관련 첨단벤처산업단지조성 등 인삼산업클러스터 조성,

(14) 전남 함평 나비축제

- 지역어메니티 사업, 나비축제, 자운영꽃과 유채꽃 단지 조성, 생태학습 관광지 자리매김, '나르다' 고유브랜드 개발로 패션, 가방, 소품 등의 상품 수익 증대. 축제를 활용한 발전 모멘텀(momentum) 구축

(15) 충남 보령 머드축제

- 13만 관광도시, 청정진흙 산업개발, 세계적인 국제품질인증기관인 영국 CCAS로부터 ISO

9002 인증, 체험축제로 자리매김

(16) 강원도 화천 토고미 마을 논두렁축제

- 7가구 오리농법이 시초, 도농교류의 모범지역, 논두렁콘서트 등 다양한 체험 및 프로그램 운영 중

(17) 경기도 양평 신문리 청운향토마을 축제

- 황토방, 민박, 통나무집, 펜션, 폐교 등 활용하여 40여 가지의 다양한 농촌체험프로그램으로 청운향토축제를 9회째 개최

6. 양양의 문화, 농촌관광 그리고 축제 발전을 위한 숙제

- 지속가능한 농촌관광마을 만들기

- 에코뮤지엄 만들기/ Gite 형식의 방식 사용/ 관광마을만들기

- 정주기반에서의 삶이 축제가 되어야 함

- 고객만족(Customer Satisfaction)

- 경쟁우위확보(Competitive Advantage)

▷ 표적시장(target market)을 설정하고 남들과 차별화된 서비스를 제공함으로써 경쟁력 확보가 필요

- 정책과제

- 문화역량 제고

- 문화마인드 역량제고

- 농촌문화서포터(지역문화원 연계)

- 문화컨텐츠발굴 지원

- 문화예술인 정착지원

- 문화인프라 개발

- 1촌 1문화공간 정비(신규, 마을회관, 창고, 폐교 활용 등)

- 범 부처별 협력사업 발굴(농촌관광+지역문화+정보화 등)

- 문화케팅 지원

- ‘농촌관광의 날’

- 농촌문화쿠폰

- 농촌문화행사 지원

- 1사 1촌 문화운동(기업문화마케팅 연계)

- 당면과제

- 문제는 상상력과 창조력

▷ 세심한 감수성: 필요성, 기대감을 착안

- ▷ 풍부한 상상력: 새롭고 영똥한 방법을 고안
- ▷ 무한한 실험정신: 지칠 줄 모르는 실천과 혁신
- 문화는 사람이다.
 - ‘사람’이 없는 것이 아니라 ‘열정’이 없다.
- 주민과 공무원 문화역량 강화, 배우고 익히는 교육훈련에 투자
 - 감성과 문화를 바탕으로 농촌의 새로운 부가가치를 창출

6.1 접근성 문화 개선

- 읍내 접근성 개선
 - 시내 연계교통수단의 부재로 연계목적지까지의 접근성이 어려움
 - 시군을 연계하는 시티투어버스의 운행과 각종 숙박업소에서의 pick-up 서비스 체계가 필요
- one-stop service 체계 구축
 - 시외버스와 고속버스 그리고 여행사 버스가 공동으로 이용하는 공동터미널 운영과 종합안내센터 를 유치
- 안내여건의 혁명적인 개선
 - 유선방송을 통한 24시간 관광상품 방영(고유번호 부여 및 수시 검증)/지역 협회의 자체 검증 시스템 도입

6.2 접대성 문화 개선

- 꾸준한 교육(의식개혁, 혁신리더교육, 성공사례발굴전파, 외국인을 위한 외국어)
- 도·시·군청에 관광안내센터가 없다?
 - 관광사업을 하겠다는 의지가 의심
 - 공공기관은 언제나 1순위 관광객 접점장소임
- 보상과 별책이 상식인 인증제도의 활성화
 - 법·제도의 마련과 엄정한 집행/신고제도 활성화/유관기관 및 각 협회의 자정노력
 - 관광경찰제도의 도입 운영
 - : 일정한 외국어 능력 소유자로서 훌륭한 관광안내자 역할을 하면서 관광업소나 관광지 상행위를 지도하여 갖가지 불편 부당 행위를 근절시키는 역할을 겸함
- 자원봉사단체에 대한 체계적인 D/B화 관리 및 지원
 - 일정시간 봉사자 인증 및 우대제도 도입
- 관광담당인력의 전문화, 국제화

- 관광객들과 시민들의 관광행태나 의식구조를 적극적으로 선도할 수 있는 자질을 지닌 전문가가 요구됨
- 강원도 맞춤형 관광전문가 교육/ 자격증 부여/ 공무원 재교육
- 웰컴카드제 운영
 - 관광객 재방문 유도를 위한 할인제도 시행
 - 카드사와 횡성관내 관광업체와 제휴 가능

6.3 접속성 문화 개선

- 공공기관이 관광홍보관 역할을 겸해야 함
 - 일반 숙박업소, 여성회관, 도서관, 사회복지관, 주민자치센터, 책방, 주유소, 수퍼, 약국 등에 각종 안내 PC를 설치
- 공공기관의 경우 무료, 그 밖의 경우 소정의 수수료로 이용
 - 자연 휴양림과 조그마한 마을에서도 바깥 세상과의 접속이 원활할 수 있는 시스템의 확보가 필수적임
- 인터넷 이용인구의 확대지속, '06년 5월 기준 6억 9천만명
 - 방한 관광객의 인터넷을 통한 방한여행정보 입수 비율: 46.6%
 - FIT 형태가 패키지나 에어텔의 형태보다 중요해짐
 - 한국관광 온라인 홍보
 - The best way to travel Korea, Tour2korea.com
 - 7개 언어(영,일,중간,중번,독,불,서,노어), 회원규모 약 730,000명
- 대한민국 인터넷 환경 세계 5위, 인터넷 사용율 세계 1위
 - 우리나라 관광인구 중 88%의 관광객(친지방문제외)이 온라인 통해서 정보 수집 및 계획
 - 실제 2005년 온라인 항공예매율은 61%, 호텔예약율은 52%로 년 10%이상 증가 중임
 - T2K 일일 방문자: 2003년(28,184명), 2004년(36,362명), 2005년(68,859명)
- 대한민국 관광숙박업의 IT 인프라
 - 특 1, 2급 호텔/대형 콘도 : 온라인예약(51%), 실시간예약(30%)
 - 중저가 숙박업체 : 온라인 예약구축은 전체 6%
 - 예약편의를 위한 실시간 예약 및 결제 서비스의 도입 필요
- 유비쿼터스 시스템 활용 증가
 - U-속초 종합관광안내정보시스템(2005): 시범지역
 - 제주 텔레매틱스 시범도시 구축사업
 - : 2004.8-2006. 7/ 100억원(정통부40, 제주 30, 민간 30)

4.4 가장 중요한 것, 사람

- 지역관광혁신체계의 추진전략
 - 추진체계 및 운영체계 구축
- 군단위, 지역별, 마을별 혁신역량의 기초조사 및 혁신체계 구축
 - 지역관광혁신역량강화
- 지속적인 교육과 학습이 필요(일본의 '관광카리스마' 프로그램, EU의 'LEADER' 프로그램)
 - 혁신주체간 네트워킹 강화
- 주인의식으로 끝없는 열정을 가진 사람들의 네트워킹이 필요
- only one을 지향하는 창의력과 상상력을 가진 사람
- 세심한 감수성으로 고객의 needs를 읽어내는 사람
- 지칠 줄 모르고 실천하는 혁신 리더
 - 지역혁신육성기반확충
- 숙박, 정보체계 등 관광인프라와 지역 정주여건 개선
 - 관광산업혁신클러스터 육성
- 고급인력창출, 산학협력체제구축, 혁신연구센터 육성

21st.

21세기 문화와 지역발전

이 영 석(경동대학교 관광학부)

I. 문화란?

1) 이론적 정의-Hofstede의 정의

문화란 한마디로 정의하기 쉽지 않은 포괄적이며 다면적인 개념이다. 산업 심리학자인 Hofstede는 문화를 다음과 같이 정의하고 있다.

- 사회 구성원의 행위를 조정하는 규범 및 가치체계
- 인간의 모든 사고, 행동, 감정 등에 영향을 미치는 정신 속의 프로그램
- 한 집단의 사고, 행동 등이 종합적으로 표현된 결과물

Hofstede의 정의 따르면 문화는 사회 구성원의 행위를 조정하는 규범 및 가치 체계이고 인간의 모든 사고 행동 느낌 등에 영향을 미치는 정신 프로그램이라고 할 수 있다. Hofstede의 이러한 문화에 대한 정의는 분석심리학인 Carl Gustaf Jung의 원형(Archetype)이론과 그 궤를 같이하고 있다. Jung에 따르면 인간의 신체적인 유전자 뿐 만 아니라 정신적인 내용 까지도 세대를 이어오면서 후손들에게 유전된다고 한다. 즉, 문화는 오랜 세월을 거쳐 한 집단이나 민족에게 계승되어온 생활양식과 사고양식이 표출된 현상이라고 정의할 수 있다.

2) 문화의 속성

문화는 한 집단과 다른 집단을 구별 시켜주는 집단적인 정신 프로그램이기에 보통 몇 가지 속성을 지닌다.

첫째, 문화는 집단성을 가진다. 대개 다 민족 국가의 경우를 제외하고, 문화는 국가가 하나의 문화 단위를 형성한다. 우리가 중국문화, 일본문화, 한국문화라고 지칭하듯이 하나의 국민이 하나의 문화권을 형성한다.

둘째, 문화는 지속성을 가지고 있다. Jung의 원형이 수 십 세대에 걸쳐서 학습된 내용인듯이 하나의 문화가 형성되는 데에는 오랜 시간이 걸리며 한번 형성된 문화는 고착화 되어 쉽게 변하지 않는 특성을 지니고 있다.

셋째, 문화는 위에서도 언급된 내용이지만 학습성을 지니고 있다. 한 문화가 세대에 걸쳐서 전승될 수 있는 것은 문화권 구성원간의 교육과 학습을 통해서 이다. 대개 한 문화의 소양은 유년 시절에 가정, 학교, 사회, 국가 등을 통해서 전반적으로 학습 된다.

II. 문화 분석의 틀

1) Klochohn의 문화 지향성에 따른 분석틀

Klochohn은 서로 다른 문화를 비교하기 위하여 인간의 여섯 가지 기본 문제에 대한 질문을 제시하고 각 질문에 대한 답변에 따라서 문화성향을 분석하고 있다..

문화요소	행위 및 사고차원
인간의 본성	근본적으로 선 하다 근본적으로 악하다 선과 악의 혼합
인간과 자연의 관계	자연을 지배 자연과의 조화 자연에의 복종
인간관계	수평적 집단주의 수직적 집단주의 권위주의적
활동양식	동적 통제적 정적
시간지향성	미래 지향적 현재 지향적 과거 지향적
공간 지향성	사적 공적 공-사 혼합

2) 할(Hall)의 문화모형

Klochohn의 문화 모형이 문화의 일반적인 특성을 설명하고 이해하는 데에는 좋은 모형이나 객관적이고 계량화 할 수 있는 기준을 제시하지 않고 있기에 문화 간의 비교에는 한계가 있다. 여기에 비해서 할의 문화모형은 특정 상황에 대해 서로 상이하게 반응하는 정도에 따라서 문화를 분류하고 있어 어느 정도 문화 간의 비교가 가능한 모델이다.

● Hall의 의사소통 방식에 따른 문화 유형

- High Context Culture:

대화 내용자체 보다는 외부환경 상황 등 비 언어적 표현에 의존(책임과 신뢰를 중요한 덕목으로 상징) 한국/중국/일본 등의 문화권

- Low-context Culture:

비 언어적 내용 보다는 대화내용 자체를 중시하는 의사소통(법률적 서류 등을 중시)
미국/서구 등이 이러한 문화권에 속 한다

● 고 배경 문화와 저 배경 문화의 비교

특징	고 배경문화	저 배경문화
법/변호사	덜 중요하다	매우 중요하다
개인의 말	개인에 대한 보증	신뢰하지 않으며 서면을 중시한다
공간 개념	서로 어울릴 수 있는 공간 중시	개인적 공간을 중시
실패에 대한 책임 소재	집단의 최 고위층	최 하위 층
시간개념	시간 구분이 명확하지 않다	분명한 시간 구분을 하며 돈으로 환산한다
협상	오래 걸린다. 서로를 아는 과정이라고 생각	신속한 진행

3) Hofstede의 문화모형

Hofstede는 문화 분석의 4 가지 차원을 제시하여 문화 분석을 시도하고 있다.

● 문화 분석의 4가지 차원

1. 개인주의/집단주의

개인주의 성향-개인간의 구속력이 느슨한 사회구조(미/영/호/네)
집단주의성향-개인의 이기보다도 집단의 이익 중시(한/대만/인니)

2. 권력 간격

권력간격이 높은 문화-조직내의 부와 불평등을 용인/권위주의적 (필리핀/말레이시아/멕시코/인도)
권력간격이 낮은 문화-불평등 해소에 주력(스웨덴/네덜란드/호주)

3. 불확실성회피: 미래의 불확실성과 모호함을 수용하는 태도

높은 불확실성회피: 불확실성을 감소시키는 제도 및 법률적 장치 마련 (일본/멕시코/아르헨티나)
낮은 불확실성회피: 불확실성에 대한 위협을 크게 인식하지 않는다

(싱가포르/덴마크/오스트리아)

4. 남성성과 여성성의 대비: 남녀의 사회적 역할 구분 정도에 따른 문화 차원

남성적문화: 남녀의 구분이 명확(일본/베네주엘라)

여성적 문화: 남녀의 사회적 역할에 대한 구분이 불분명
(덴마크/스웨덴/노르웨이)

III. 문화 현상

문화 담론에서 고급문화/ 저급 문화 등의 구분은 불가하다. 과거에 비해 현재는 앞에서 든 문화모형에 의한 한 국가/사회의 문화를 분석하는 것이 무의미 할 정도로 다양한 문화 현상을 보이고 있다. 이는 과거 고립되어 존재 하던 문화권들이 교통/통신 등의 발달로 서로 접촉하면서 다양한 문화들이 서로 영향을 주고 받은 데에서 기인한다. 물론 과거에도 동서 문화의 교류는 있어왔으나 그 결과물은 소수의 사회 엘리트계층만 향유했다. 현재는 인터넷 등으로 인하여 압도적인 다수의 대중이 이러한 문화 상호작용을 경험하고 그 결과로 사회/문화가 변화하고 있다.



1) 1990년대-2000대 초의 문화현상

1. 정보유통의 대중화

인터넷/ucc 휴대전화, 위성전화 등의 보급 및 확대로 대중들이 문화 소비자에 문화생산자로 변모하였으며 또한 정보 유통의 폭발적인 증가로 인해서 문화 분야에서의 탈 중심주의, 탈권위주의를 불러왔다. 이러한 대중의 문화 생산자로서의 변화는 또한 대중문화의 폭증과 문화 권력의 이동을 낳았다.

2. 문화산업의 대두

영화, 대중음악, T.V 등에서 스타시스템에 의하여 탄생한 가수, 배우 등의 경제적 성공은 누구나 스타가 될 수 있다는 환상으로 인하여 청소년층의 욕망을 자극 하였고 그 결과 수많은 청소년들이 대중문화 산업에의 진입을 꿈꾸며 문화 생산자와 소비자의 경계인으로 지내게 된다. 또한 T.V 등에서 보여 지는 광고는 상품 광고는 소비자로 하여금 무한 소비욕구를 자극하였다. 거대 자본을 무기로 하

는 미국 영화 산업은 전 세계에 미국 대중문화의 코드를 이식하면서 문화제국주의적 현상을 보이게 된다. 광고 등에 의하여 촉발된 무한소비문화는 90년대 이후 전 세계적인 경향으로 한국, 일본 등에서는 명품에 대한 욕망을 일반 대중에게 불러 일으켰으며 사회 전체에 외형과 외모를 중시하는 사고가 만연하게 되었다. 이러한 문화의 산업화는 긍정적인 측면과 부정적인 측면, 즉 양면성을 갖고 있다.

먼저 긍정적인 측면으로는 대중의 문화 향유가 확대되었고 국가간의 문화교류가 증대하였다는다는 점을 들 수 있다. 그러나 문화의 산업화는 또한 문화 콘텐츠의 동질화와 기계적 반복을 불러 왔는데 가장 흔한 예로 인터넷의 동영상 사이트에서 볼 수 있는 무수히 많은 버전의 “텔미”영상이다. 전혀 새로운 것 없이 등장하는 인물들만 바뀐 채 “스튜어디스 텔미,” “아나운서 텔미” 등의 이름으로 인터넷에 급속히 확산 되었다. 또한 문화의 산업화는 대중을 문화의 소비자로서만 전락 시키고 반복적인 이데올로기의 재생산과 문화제국주의를 불러 왔다는점에서 부정적인 측면을 갖고 있다.

●문화 산업의 예

한류문화의 아시아지역 수출효과(대장금)

	달러(백만)	억원	부가가치(억원)	명목GDP기여(%)
상품수출	10,508	918	5,727	0.07
관광객유치	9,499	825	7,277	0.09
프로그램수출	1,458	130	1,335	0.03
합계	21,440	1,872	14,339	0.18

2) 계층 및 소비형태에 따른 하위문화현상

1. 여피(YUPPIES): 80년대

도시나 그 주변을 기반으로 지적인 전문직에 종사하는 젊은이. 젊음(young),도 시형(urban),전문직(professional)의 머리글자를 딴 yup에서 나온 말로써 가난을 모르고 자란 세대 가운데 고등교육을 받고 도시 근교에서 전문직에 종사하면서 고 수입을 올리는 도시의 젊은 인텔리를 의미 한다 .

2 보보스(BoBos): 90년대

부르주아 보헤미안의 줄임말. 정보화시대의 개화된 엘리트로 보헤미안 또는 히피족의 자유로운 정신 및 문화적 반역성과 부르주아 자본가들의 물질적 야망을 함께 지닌 새로운 문화 권력으로 정의된다. 겉으로 볼



때는 부르주아 같은 삶으로 보이지만 라이프스타일은 겉치레를 중시하는 부르주아와는 확연히 다르다. 패션은 고급이지만 경박하게 드러나서는 안 되고 화려한 외관의 미보다는 내적인 질을 더 중시한다. 그리고 무엇보다 식생활에서 확연히 구분되는데, 우아한 레스토랑에서 두툼한 스테이크를 썰거나 걸쭉한 프랑스 정통 코스요리 대신 그 어떤 화학 첨가물도 넣지 않은 순수 그 자체인 유기농음식을 먹는 것을 무엇보다 중요하게 생각한다.



3.윤 (YWAN):2000년대

윤족은 젊고(young) 부유하지만(wealthy) 평범한(normal) 사람들을 일컫는 말이다. 30, 40대에 상속이 아닌 자신의 힘으로 큰돈을 벌고도 사치를 멀리하는 사람들을 지칭한다. 윤족의 특징은 '평범'과 '자선'인데, 이들은 사치를 멀리하고 가급적 평범하게 살려고 한다. 그리고 제3세계의 빈곤 문제나 질병 퇴치 같은 자선사업에 시간과 돈을 아끼지 않는다. 정신적인 만족과 보람을 주기 때문이다.



IV. 21세기 한국의 문화현상

1) 지역축제의 활성화

산천어 축제, 빙어축제, 송이축제 등 강원도 곳곳에서 열리는 축제가 지역경제 활성화에 한 몫 하는 것으로 나타났다. 평창군 용평리조트에서 6일까지 '레저스포츠와 관광'을 주제로 열고 있는 한국관광학회 제60차 학술심포지엄에서 각 자치단체는 사례발표를 통해 축제와 지역경제 활성화의 상관관계를 밝혔다.

양양 송이축제의 경우 작년 외국인 6000명을 포함해 관광객 36만명이 찾는 등 방문객이 매년 급증해 362억원의 생산유발 효과와 86억원의 소득효과를 나타내고 있다고 밝혔다.

평창 호석문화제도 작년 57만명이 찾아 329억원의 생산유발 효과와 86억원의 소득유발 효과 외에 1004명의 고용유발 효과가 있다고 밝혔다.

화천 산천어 축제는 2003년 22만 명에 불과하던 관광객이 올해는 100만 명으로 늘어 대표적인 겨울축제로 자리 잡으면서 소득유발 효과 123억원, 고용유발 효과도 전년에 비해 13%가 증가한 1514명

으로 지역경제 효과가 입증됐다.

2) 전통문화요소의 왜곡

배타적 집단 의식의 만연으로 NIMBY/BANANA 현상 등으로 인하여 공익 시설의 신규 설치가 단지 혐오 시설이라는 이유로 지연되고 있으며, 혈연 및 가족 이기주의로 인하여 공교육의 부실화를 초래하였다. 공교육의 부실화는 또한 가족 이기주의와 맞물려서 사교육의 팽창을 가져왔으며 막대한 교육비 부담 등으로 탈 한국을 시도하는 가정과 출산 거부 심리 등으로 인하여 출산율이 급감, 인구감소라는 국가적인 위기를 초래하게 된다.

또한 이성적인 문화가 사라져 응석과 떼쓰기 등이 만연하여 사회 정의가 왜곡되었다. 이러한 응석과 떼쓰기는 또한 국수적 민족주의와 결합하여 항우석 사건이나 영화 D-War 논란에서 볼 수 있듯이 건전한 비판을 원천봉쇄하게 되어 사회의 건강한 발전을 저해할 위험을 안게 된다.

3) 자본주의의 왜곡

일제 강점기 이후 종래의 사회 질서가 재편되고 한국 사회가 자본주의화 되면서 왜곡된 자본주의의 형태인 천민자본주의가 한국사회에서 창궐하게 된다.

V. 문화와 지역발전

1). 양양지역 문화 관련 SWOT분석

<p>Strength</p> <ul style="list-style-type: none"> · 유명지역축제 2개 보유 · 잘 보존된 청정자연 · 지역 고유문화 	<p>Weakness</p> <ul style="list-style-type: none"> · 상대적으로 적은 지역인구 · 문화 인프라 부족(재원) · 인구밀집지역과 원거리(접근성 부족)
<p>Opportunity</p> <ul style="list-style-type: none"> · 변화하는 소비 트렌드 · 환경의식 상승 · 춘천 - 양양고속도로 등으로 인한 접근성 개선 시도 	<p>Threat</p> <ul style="list-style-type: none"> · 타 지역으로의 인구이동 · 자 유무역협정 · 지역축제 난립으로 인한 경쟁 심화

2) 기회 요인을 활용한 지역 발전 전략

변화하는 소비경향에 부응하는 문화마케팅수립이 필요하다. 소비 경향에 부응하는 문화산업 육성은 접근성 개선과 함께 지역 경제 활성화를 유도할 수 있다. 이를 통해 인구유출 방지 및 문화 인프라 확충이 가능해지며 위협 요인을 극복할 수 있을 것이다.

3) 새로운 소비 문화를 활용한 지역 발전 전략 예

● LOHAS(Lifestyle of Health and Sustainability:지속 가능한 건강 생활양식)

LOHAS는 진화된 “Well-Being”으로 지구환경을 의식하는 소비 생활을 지향하는 생활방식을 의미한다. 건강, 환경, 사회정의, 자기 발전과 지속 가능한 삶에 가치를 두는 소비 집단의 소비 생활 양식이다. 웰빙과의 차이는 개인적 가족적 차원의 행복추구를 위한 소비 행위가 아니라 친환경적 차원의 사회적 책임과 운동이 동반되는 소비문화이다.

● 웰빙과 LOHAS의 차이점 비교 예

예	웰빙	로하스
공기청정기	집안 공기 정화만 고려	지구전체 대기 고려하는 소비
유기농산물	가족만의 건강을 위한 구매	유기농산물 재배를 통해 지역 생태계복원과 쾌적한 주거환경 조성

● LOHAS 마케팅적 잠재력

- 미국 : 소비인구의 1/3이 LOHAS 참여자
 - 시장규모: 2,268억 달러/매년 두 자리 수 이상 증가
 - 인구분포: 여성 61%, 연령 및 학력 평균이상
- 한국 : 여러 가지 음식과동으로 민간 시민단체 활동 증가

● LOHAS 5 대 시장부문

1. 지속 가능한 경제: 친 환경 건축재료, 공업제품, 재생가능 에너지, 자원고효율제품, 사회적 책임 투자, 대체수송, 환경관리
2. 건강생활: 천연유기, 영양제품, 식품 및 음료, 영양보조식품, 천연케어제품,
3. 대체의료: 건강증진, 자연요법, 전신의학(holistic)에 의한 질병예방

- 4. 자기실현: 심신과 건강을 위한제품(명상 CD 등), 요가, 피트니스, 감성증진 제품 및 서비스
- 5. 에코 라이프스타일: 가정사무용 에코제품, 유기 재생 섬유제품 친환경가전제품, 에코 투어리즘과 에코 트래블

●양양지역에서의 LOHAS문화의 가능성

- 1. 유기농산물 생산을 통한 FTA 농업 피해 극복 가능성
- 2. 지역축제의 친 환경적 요소 강화를 통한 LOHAS 소비자 유인
- 3. 송이/연어 축제의 건강 및 환경 관련 요소 부각을 통한 LOHAS 소비자 지지 획득 및 축제 발전 가능
- 4. 해양 심층수를 통한 건강 및 수 자원 부족 해소 방안
- 5. 도 정책인 건강/생명수도 강원도 만들기에 부응하여 도 지원 획득



연어자원 증강과 보존 연구

영동내수면연구소 성 기 백

연어의 생태

- ◆ 우리나라의 동해안 각 하천에 산란차 소상하고 있는 연어, *Oncorhynchus keta*(Walbaum)는 청어목, 연어아목, 연어과, 연어속에 속하는 냉수성 어류로 이 어종은 우리나라 동해안을 비롯하여 일본 연안, 북해도, 캄차카 반도, 알래스카, 캐나다, 쿠릴 열도 연안까지 널리 분포
- ◆ 연어는 바다에서 살다가 자기가 태어난 하천으로 돌아와 산란하는 모천 회귀성 어류로 일생 한번 산란하고 죽으며 그 어린새끼는 바다로 내려가 멀리 북태평양을 회유한 후 2~5년 만에 성숙하여 어미가 되어 산란을 위해 회귀
- ◆ 연어의 암컷은 모천에 도달하게 되면 깨끗한 자갈과 1m이내의 수심 그리고 알에 산소를 충분히 공급할 수 있는 20cm/sec의 유속을 가진 산란장을 선택하게 되면 암컷은 꼬리로 자갈을 파내고 산란장을 형성
- ◆ 수컷은 산란장을 만드는 암컷에 접근하기 위해 서로 싸우게 되는데 힘이 센 수컷이 산란에 참여
- ◆ 암컷과 수컷은 산란 후 곧 죽게 되지만 암컷은 너무 쇠약해져서 산란장을 만들 수 없을 때까지 계속 산란장을 만듦

연어의 회유

◆ 연어(Chum salmon) 계군의 지리적 분포

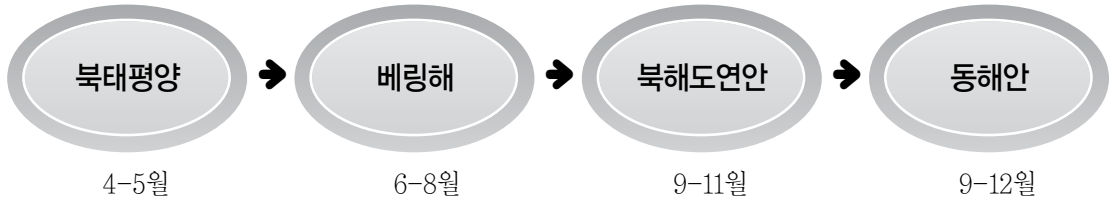
아시아군 : 아시아 전역, 서부 베링해

알래스카군(북미군) : 미국, 캐나다 서부연안부터 동부 베링해 British Columbia, Washington, Oregon, 미국 서부연안

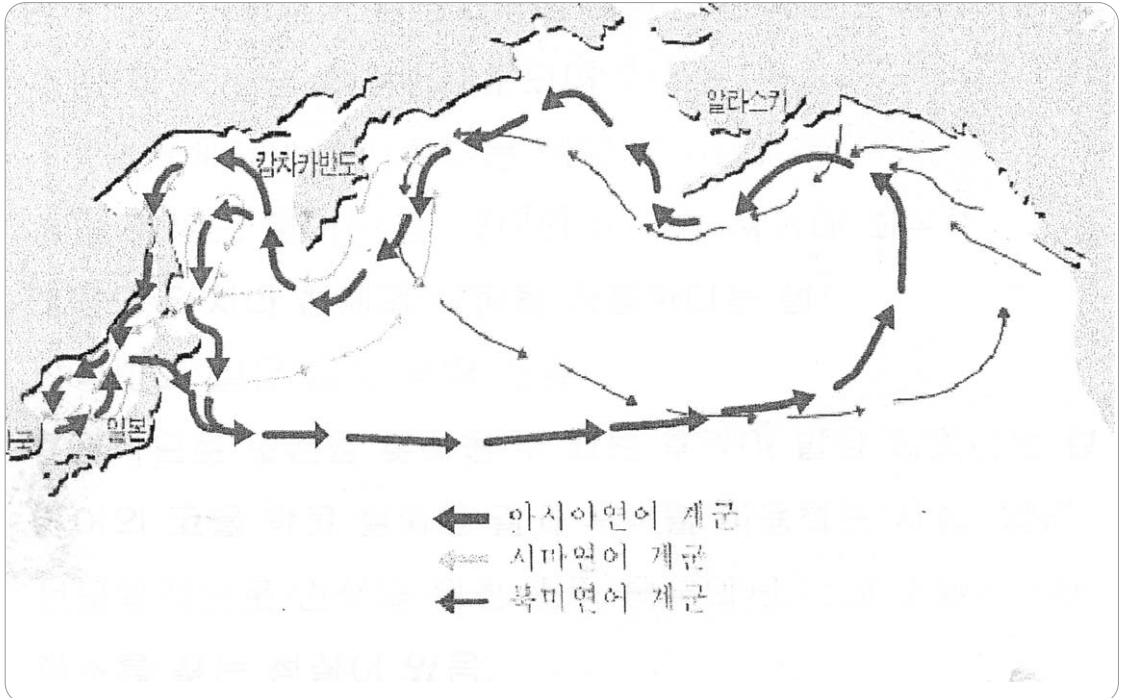
◆ 회유로 추정

우리나라에 회유하는 연어는 아시아 계군으로 산란회유

방류된 치어는 북해도 수역을 거쳐 베링해와 북태평양에서 성장 회유, 2~5년 후 동해안으로 산란회유



연어의 회유경로



연어의 모천 회귀설

1. 연어의 회귀능력이 환경자극에 대한 유전적인 반응이라는 설

어떤 회로가 염색체에 내포되어 있다는 가설(비행스케줄과 흡사하다는 예견에 기인)
동일 계통의 연어는 앞 세대와 비슷한 시기에 회유

2. 태양의 위치나 천체의 특징을 이용한다는 설

나침반과 같은 탐지 능력 소유

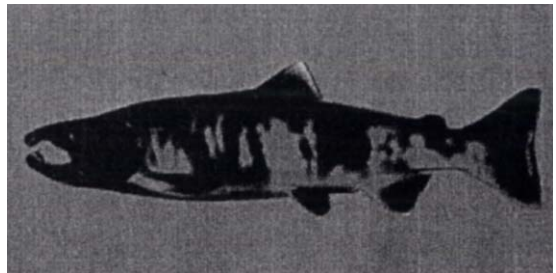
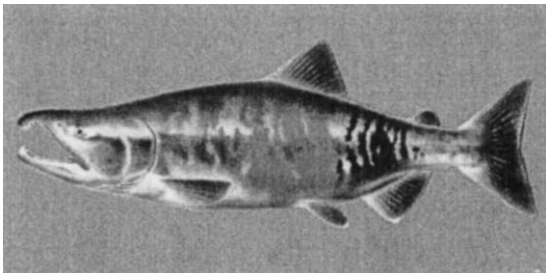
3. 후천적으로 모천을 찾아올 수 있는 후각이 발달 되었다는 설 연어의 코를 막고 실험한 결과 후각을 이용하는 사실 발견

생물학적으로 번식을 위한 종족 특유의 조건에 알맞은 산란 장소를 찾는 성질이 있음.

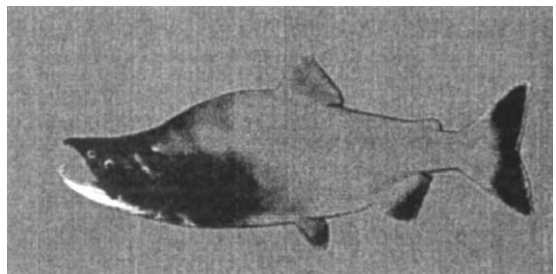
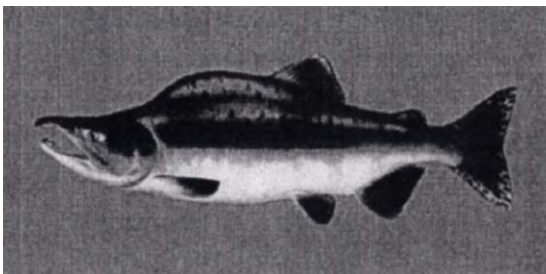
우리나라에 소상하는 연어의 종류

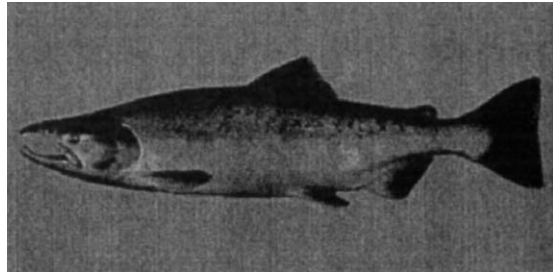
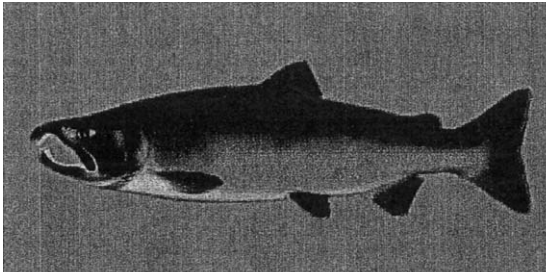
◆ 연어는 청어목, 연어과, 연어속에 속하는 냉수성어류로 북태평양에 7종, 대서양에는 2종이 서식

◆ 우리나라 동해에는 연어와 시마연어 2종이 소상



북태평양 연어 종류





태평양 연어의 종류와 주요 습성

한국명	학명	영명	주요습성
연어	<i>Oncorhynchus keta</i>	Chum salmon	<ul style="list-style-type: none"> · 북태평양에 분포, 아시아측에 많음 · 체중 1.5~6.5kg(체장 40~85cm) · 포란량 1,500~3,500개 · 치어기에 30~50일간 하천생활 · 2~5년에 회귀
시마연어	<i>Oncorhynchus masou</i>	Cherry salmon	<ul style="list-style-type: none"> · 아시아에만 분포하며 캄차카에 많음 · 체중 1.5~6.5kg(체장 40~65cm) · 포란량 1,500~3,000개 · 산란기는 9~10월 · 치어기에 2년간 하천생활 · 강해하지 않고 육봉 생활을 하는 것은 산천어라 하며 주로 수컷
곱사연어	<i>Oncorhynchus gorbuscha</i>	Pink salmon	<ul style="list-style-type: none"> · 북태평양 전역에 분포 · 체중 1.0~1.5kg(체장 40~50cm) · 포란량 1,000~1,500개 · 치어기에 10~30일간 하천생활 · 2년 만에 회귀 · 연어과 중에서 가장 성장이 빠름
은연어	<i>Oncorhynchus kisutch</i>	Coho salmon	<ul style="list-style-type: none"> · 캄차카, 미국, 캐나다 연안에 분포 · 체중 1.5~3.0kg(체장 45~60cm) · 포란량 1,500~3,500개 · 치어기에 1~2년간 하천생활 · 3~4년만에 회귀



한국명	학명	영명	주요습성
왕연어	Oncorhynchus tschawytscha	King salmon	<ul style="list-style-type: none"> · 북방산으로 태평양 연안, 캄차카에 분포 · 체중 7.0~15kg(체장 80~120cm) · 포란량 4,000~12,000개 · 치어기에 1년간 하천생활 · 5~7년 만에 회귀 · 연어속 중에서 가장 대형
홍연어	Oncorhynchus nerka	Red salmon	<ul style="list-style-type: none"> · 북 미 대륙에 분포 · 체중 1.5~2.5kg(체장 50~60cm) · 포란량 2,000~3,500개 · 치어기에 1~3년간 하천생활 · 4~6년만에 회귀 · 연어 중 가장 맛이 좋음

우리나라의 연어 어업 제도

- ◆ 회귀연어를 보호하기 위해 수산자원보호령 9조에 연어 포획금지기간이 10월 1일에서 11월 30일까지 설정되어 있음
- ◆ 연어는 포획금지 어종으로 보호 받고 있음. 따라서 연구소와 동해안의 정치망 어업은 수산자원보호령 15조에 의해 포획금지 해제 허가를 얻어 연어를 포획하여 채란, 부화, 방류사업을 하고 있음

북태평양 소하성 어류 위원회(NPAFC)

명칭 : North Pacific Anadromous Fish Commission

- 협약채택 : 1992. 2. 11 (발효 : 1993. 2. 16)
- 회원국 : 한국, 미국, 일본, 캐나다, 러시아
- 본부 : 캐나다, 밴쿠버
- 협약수역 : 연안국의 200마일 경제수역으로부터 북위 33° 이북의 해역
- 설립목적 : 협약수역의 소하성 어족의 보존
- 가입 : 2003년 5월
- 주요협약 내용
 - 북태평양 소하성 자원은 주로 캐나다, 일본, 러시아, 미국수역에서 기원함

- 북태평양 공해인 협약수역 내에서 연어어획 금지 (단 과학적 연구목적을 위한 어획은 허용)
- 협약 규정 위반에 관련한 검사, 심문, 체포, 억류, 처벌 등
- 협약수역 내에서의 과학적 연구와 관련한 협력
- 위원회의 예산(균등 부담)
- 신규가입 : 만장일치에 의한 합의

일본의 연어 정책

◆ 연어 방류 역사

- 1888년 최초의 관영 부화장을 북해도에 설치
- 1970년대 이후 연어 자원량이 비약적으로 증대
- 1974년부터 칠레 및 남미에 연어 알 이식
- 1984년부터 연어(chum salmon)와 홍연어(sockeye salmon)에 대하여 본격적인 방류 사업 실시

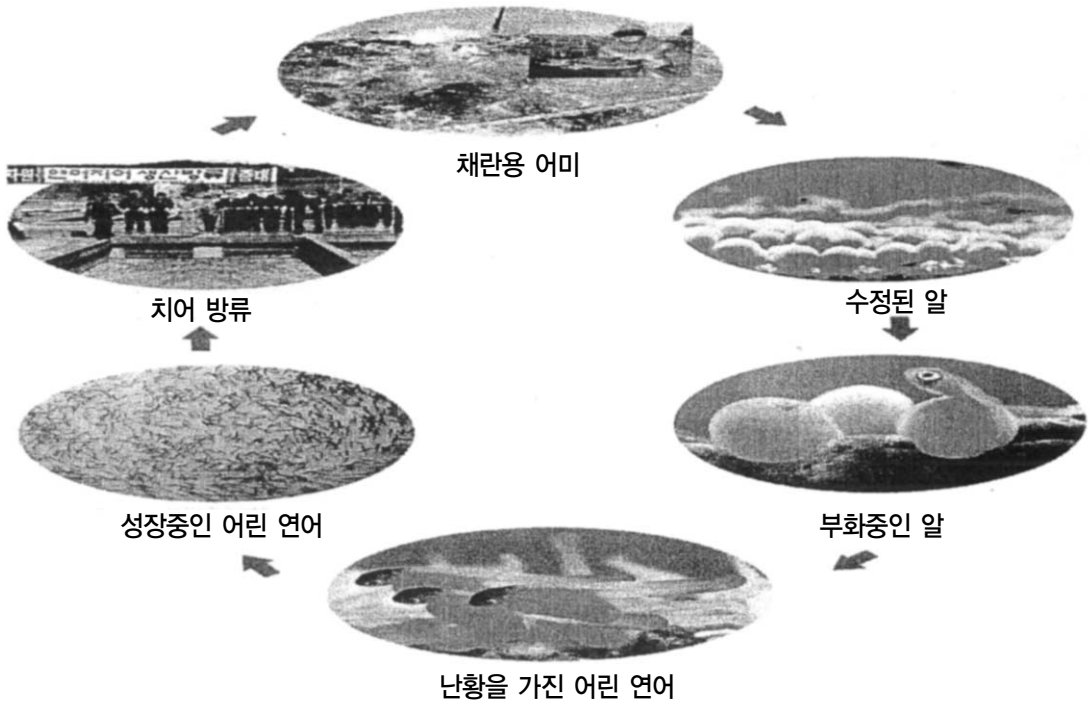
◆ 문제점

- 서식 환경의 악화
- 고유 지역 계군의 감소
- 소상 연어의 크기가 감소
- 어병 발생

◆ 국가 정책 방향

- 1997년부터 생산량에 의한 방류에서 자원의 관리 보호로 정책이 전환(연어 부화장 → 연어 자원관리 센터로 명칭 변경)
- 적정 자원 관리를 위한 조사 및 기술 개발에 치중
- 2001년 4월부터 생산 및 방류 사업은 지자체 중심으로 운영
- 자연산란에 의한 연어 생산으로 방향 전환(미국, 캐나다, 러시아는 자연산란으로 연어를 생산)
- 소상하천과 연안의 생태계 및 환경을 집중적으로 보호

중요생산과정



어미포획



연어 암수



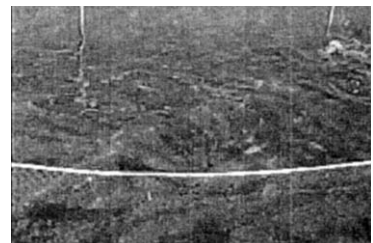
포획망



포획광경



연어 암수 두부

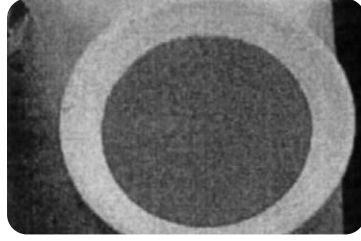


포획망내의 연어

채란과 세란



채란



채란된 알



수정

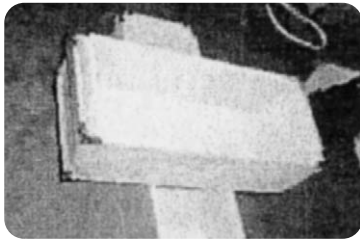


세란



수정난 단련

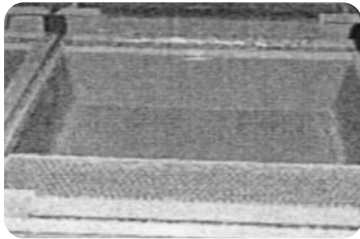
부화



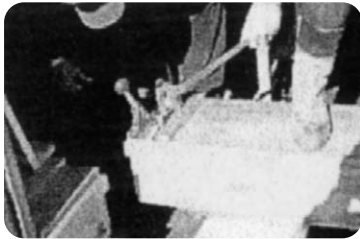
알 수송 상자



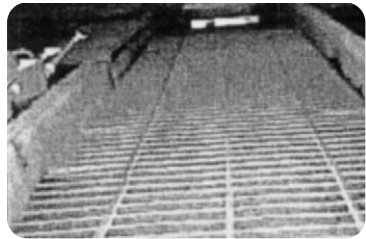
아트킨스 부화기



BOX식 부화기



알 수송상자 포장



양어지 부화기구

사육 및 방류



부화자어



치어



수문 개방



방류중인 치어



어도로 나가는 치어



어도를 통한 방류

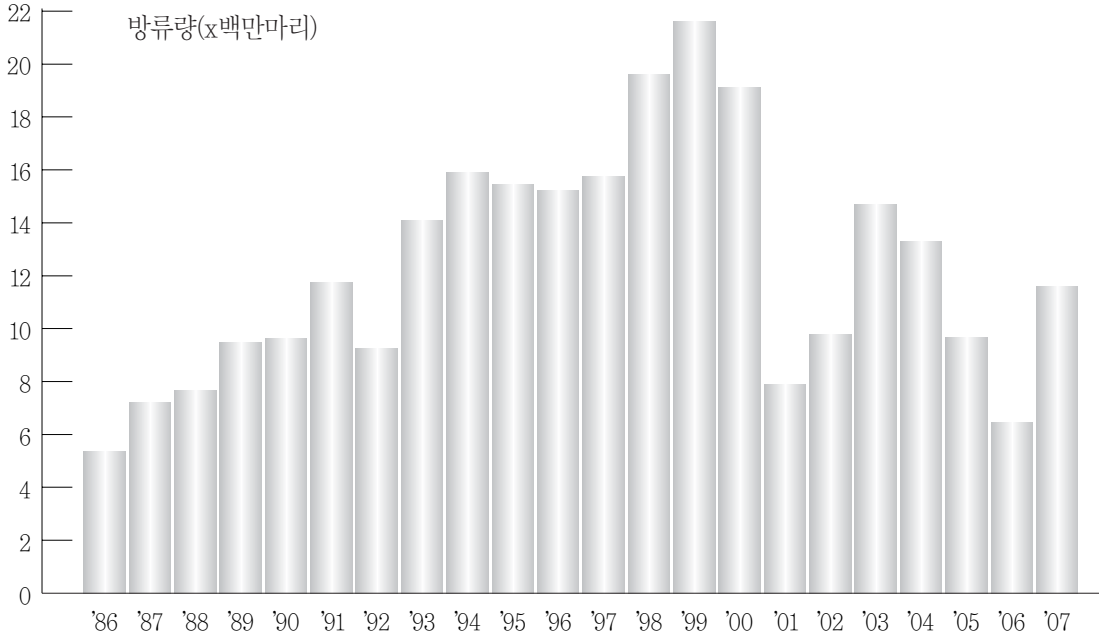
부화치어 관리 요령

- ◆ 어린 연어가 살기 좋은 환경은 수온이 8~10℃로 물은 맑고 깨끗한 지하수 사용
- ◆ 처음 부화한 어린연어는 알주머니(난황)를 달고 있고 바닥에 가라앉아 있다가 수시로 물표면으로 올라오는 행동을 하면서 알주머니의 영양만으로 살아감. 이때는 먹이(사료)를 주지 말고 주위를 어렵게 해 줘야 함
- ◆ 알주머니가 거의 흡수되면 바닥에서 부상하여 정상적인 고기의 형태가 되었을 때 먹이를 줌. 처음에는 먹이를 5~6회 나누어 주다가 횟수를 줄여 하루 2~3번씩 공급
- ◆ 이 때 주는 양은 바닥에 쌓이지 않도록 주고 쌓인 찌꺼기는 매일 청소기로 뽑아 주어 물이 오염되지 않도록 세심한 관찰이 필요

치어 관리 요령

- ◆ 처음 먹이는 가루사료로 된 것을 주다가 연어가 커 가면서 입 크기에 맞게 알갱이 사료로 바꾸어 공급
- ◆ 먹이를 주면 사료찌꺼기와 배설물로 물이 오염되기 쉬우므로 매일 청소를 해야함
- ◆ 어린연어를 놀라게 하면 스트레스에 의해 면역력이 떨어지고 병이 걸리기 쉬우므로 주위를 어렵게 하고, 주의를 기울여 세심하게 관리

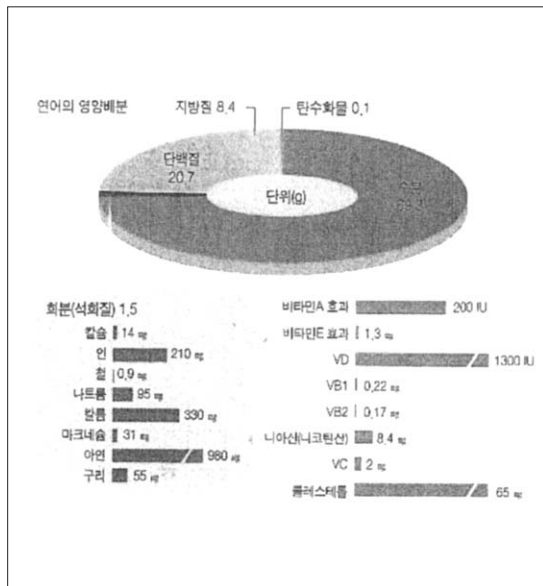
연어 치어 방류량



연어의 영양 분석

연어의 영양 분석

- ▶ 단백질과 지질의 함량이 높음
- ▶ 비타민과 무기질도 골고루 함유
- ▶ 비타민 A가 많아 감기, 눈 피로 및 살갓 거친데 특효
- ▶ 고도 불포화지방산인 DHA 함유량이 820mg(기억학습 능력유지 효과가 높음)
- ▶ 성인병의 예방과 치료에 아주 효과적인 수산식품(동맥경화, 고혈압, 심근경색, 뇌졸중, 당뇨병 등 치료)
- ▶ 핵산의 함량(가식부 100g당 289mg)이 높음
 - 인체의 노화를 방지
 - 핵산 섭취가 부족하면 시력감퇴, 성기능 감퇴, 노화현상



연어의 요리 종류

연어요리

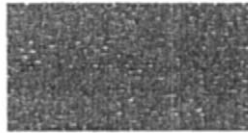
- 요리종류 : 연어구이, 연어스테이크, 연어찜, 연어초밥, 연어회 등
- 회는 바다 연어를 이용해야 함 : 살 부위를 포로 떠서 급냉(영하 70℃)시킨 후 해동시켜 썰어 먹음
- 하천연어 :
 - 하천으로 소상한지 3-4일 까지는 맛이 있음
 - 하천으로 소상한지 5일이상 된 것은 맛이 없음
(민물연어는 영양가와 신선도가 떨어지기 때문임)



연어 꼬치 구이



연어알(소금절임/뿔밥)



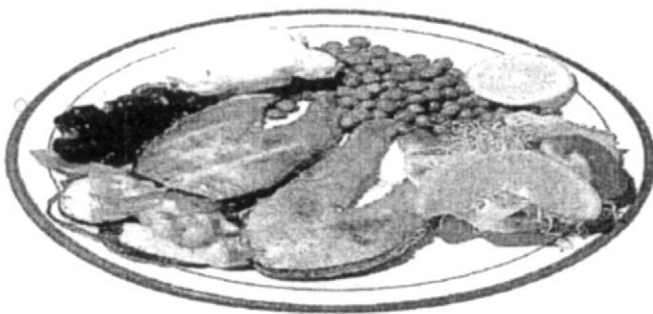
연어구이



훈제 연어

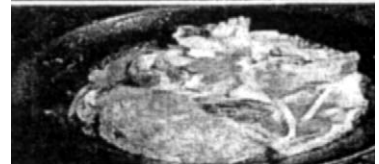
연어 포

연어 스테이크



연어 회(위)

연어 초밥(아래)





방류효과

- ◆ 연어 치어를 대량생산, 방류하여 연어를 명태, 오징어와 함께 동해안의 3대 어업자원으로 육성, 어업인 소득증대 도모 - 연어 어업 소득
- ◆ 연어자원을 남 북한 공동으로 조성, 활용
- ◆ 환경과 바다의 중요성을 인식시키는 현장체험 교육장으로 활용
- ◆ 동해안 연어의 관광자원화로 어업 외 소득 기대

책



남대천에 연어가 올라오고 있어요

머리말

하나_3년 만에 다시 찾아온 연어

1. 어른이 되어 찾아오는 귀한 손님
코가 구부러진 물고기 | 북태평양에 사는 7종의 연어 | 북태평양 연어의 특징
2. 남대천 하구에서 겪는 변화들
연어는 바닷물고기가 아니다 | 몸에 나타나는 혼인색 | 사납게 변하는 곁모습
3. 산란장을 찾아 상류로
연어가 찾아가는 고향 길 | 민물에 알을 낳으려는 이유 | 바다로 내려가는 뱀장어 |
9월이면 어김없이 찾아오는 연어

둘_목숨을 아끼지 않는 어미의 정성

1. 새끼를 위해 마련한 보금자리
산란장 고르기 | 산란장 만들기 | 암컷을 차지하려는 수컷의 싸움 |
암수의 짝짓기 | 산란장 구덩이 덮기
2. 연어의 죽음이 남기는 의미
자연 순환의 질서

셋_새끼의 성장, 그리고 떠나면 여행의 준비

양양과 양양남대천

양양 남대천보존회 김성영

1. 양양 남대천의 자연 환경

가. 개관

양양남대천(본천)은 오대산 두로봉에서 발원하여 부연, 법수치를 지나 어성전을 거치며 먼옥치천(3.8km), 어성전천(3.8km)과 합류하고 서문리에 이르러 다시 후천과 합류하여 양양읍 남쪽을 지나 동해에 이르는 유정 60km의 대천이다.

후천은 점봉산 구룡령에서 발원하여 황이, 서림을 거치며 미천골, 벽실골 계류와 합류하고, 송천을 지나며 남설악 오색령에서 발원한 오색천(14.5km)과 합류하여 임천을 지나 서문리에서 남대천 본류와 다시 합류하는 유정 28km의 하천이다.

양양남대천은 평균 하루 유하량이 30t/d 대로 우리나라에서 동해로 유입되는 하천 중에서 가장 크며 연어, 연어, 황어 등 계절에 따라 소상하는 어족이 풍부하고 태산준령의 자연경관이 수려하며 맑은 물 1급수를 간직하고 있는 국내 유일의 청정 하천이다.

나. 남대천의 유하량

지난 19년 동안의 양양남대천 유하량은(동일기술공사 수자원 기술사 박구호 산출) 1일 평균 30만t/d 대이며, 1~3

월과 5~6월의 갈수기 때에는 10만t/d대의 물이 흐르고 있다.

월별유하량

(단위 m³/Day)

년도	월											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1970	155,238	519,649	157,902	230,687	308,229	203,987	5,677,386	1,632,722	3,149,064	300,997	217,686	159,632
1971	306,572	232,549	307,630	341,917	406,818	209,725	825,626	5,194,569	2,507,651	251,254	158,298	159,082
1972	1,108,784	805,021	353,123	297,495	198,720	110,068	275,859	6,010,190	2,282,089	279,973	289,539	155,088
1973	552,922	135,800	160,341	396,951	885,484	546,616	647,200	1,749,288	1,701,642	502,622	596,019	149,712
1974	169,166	224,149	218,356	567,024	700,608	208,651	2,125,376	1,986,397	1,029,866	377,839	186,582	217,997
1975	160,954	477,066	574,382	461,098	291,381	1,073,562	3,868,120	304,991	2,290,470	731,334	1,157,761	198,720
1976	113,017	1,841,792	241,947	405,756	154,996	204,389	511,311	7,077,405	513,489	395,858	256,083	618,567
1977	147,873	179,327	297,708	2,158,852	203,411	201,739	1,333,899	599,541	962,801	395,255	1,201,806	267,848
1978	707,201	508,905	482,383	307,188	174,536	2,229,600	1,304,969	2,017,254	763,131	2,675,490	299,232	1,159,824
1979	987,645	344,718	504,550	967,339	625,952	2,576,915	1,404,815	1,695,549	384,941	329,707	254,700	153,354
1980	239,645	127,414	516,605	1,157,044	175,422	202,609	2,507,301	1,722,966	896,80	248,784	158,379	161,224
1981	139,221	165,698	340,841	607,873	911,422	205,476	3,325,756	1,368,665	4,451,829	247,110	468,857	149,821
1982	251,255	279,462	226,484	369,455	787,679	129,764	1,206,165	4,132,180	252,372	255,140	1,067,056	1547,156
1983	146,265	138,057	483,843	466,987	205,671	502,121	2,886,075	2,189,266	1,253,731	697,472	179,012	196,602
1984	142,827	205,524	151,989	638,153	336,182	298,487	2,748,465	3,843,584	8,023,079	247,766	411,655	238,666
1985	114,317	244,079	237,450	468,998	1,069,263	153,912	322,225	2,798,151	1,624,214	1,823,954	231,699	199,027
1886	311,358	174,505	189,685	455,173	175,870	386,478	1,401,415	5,265,961	1,712,638	1,272,858	160,637	265,078
1987	133,787	616,528	340,264	384,241	479,391	487,763	1,711,083	4,007,458	433,670	377,839	903,666	153,613
1988	117,244	312,921	219,802	252,743	272,338	204,804	1,649,299	475,123	3,175,913	345,350	234,033	149,734
합계	6,004,719	7,546,164	6,005,285	10940987	8,333,317	10131616	35732265	54071310	37409692	11756602	8,332,695	4,907,985
평균	316,087	397,166	316,067	575,838	438,595	533,242	1,880,649	2,845,858	1,968,915	618,768	438,562	258,299
대갈수량	113,017	127,414	151,989	230,687	154,986	153,912	275,859	304,991	252,372	247,110	158,298	149,712

〈동일기술공사 기술사 박 구 호 산출〉

다. 남대천의 수질현황

(1) 수질분석 기준법

하천 및 호소의 수질기준 (환경보전법)

구분	등급	이용목적별 적용대상	기 준					
			수소이온 농도(PH)	생물화학적산소 요구량 (BOD)(mg/I)	화학적산 소요구량 (COD) (mg/l)	부유물질량 (SS) (mg/l)	용존산소량 (DO) (mg/l)	대장균군수 (MPN/100ml)
생 활 환 경	I	상수원수 1급 자연환경보전	6.5-8.5	1이하	1이하	25이하(1)	7.5이상	50이하
	II	상수원수 2급	6.5-8.5	3이하	3이하	25이하(5)	5이상	1,000이하
		수산용수 1급 수영용수						
	III	상수원수 3급	6.5-8.5	6이하	6이하	25이하(15)	5이상	5,000이하
		수산용수 2급 공업용수 1급						
IV	공업용수 2급 농업용수	6.0-8.5	8이하	8이하	100이하(15)	2이상	-	
V	공업용수 3급 생활환경보전	6.0-8.5	10이하	10이하	쓰레기 등이 떠 있지 아니 할 것	2이상	-	
사람 의 건강 보호	전 수 역	카드뮴(Cd) : 0.01mg/l이하. 비소(As) : 0.05mg/l 이하. 시안(CN) : 검출되어서는 안됨 수은(Hg) : 검출되어서는 안됨. 유기인 : 검출되어서는 안됨. 납(Pb) : 0.1mg/l 이하. 크롬(Cr) : 0.05mg/l 이하. 포리크로리네이트드비페닐(PCB) : 검출되어서는 안됨.						

- (주) 1. 호소의 경우 : 생물화학적산소요구량기준은 적용하지 아니하고, 부유물질량기준은 ()내의 기준을 적용한다.
 2. 수산용수1급 : 빈부수성수역의 수산생물용
 3. 수산용수2급 : 중부수성수역의 수산생물용
 4. 자연환경보전 : 자연경관등의 환경보전
 5. 상수원수1급 : 여과등에 의한 간이정수처리후 사용
 6. 상수원수2급 : 침전여과등에 의한 일반적 정수처리후 사용
 7. 상수원수3급 : 전처리등을 거친 고도의 정수처리후 사용
 8. 공업용수1급 : 침전등에 의한 통상의 정수처리후 사용
 9. 공업용수2급 : 약품처리등 고도의 정수처리후 사용
 10. 공업용수3급 : 특수한 정수처리후 사용
 11. 생활환경보전 : 국민의 일상 생활에 불쾌감을 주지 아니할 정도

(2) 하천수 수질 분석 기준

상수원 급수	이화학적 분석		생물학적 분석		수산용급수
	BOD(생물화학적 산소요구량)	COD(화학적 산소요구량)	담수어 우점종(최기철)	수서곤충 우점종(윤일병)	
1급수	1ppm 이하	1ppm 이하	버들개	강도래, 날도래	청정수
2급수	3ppm 이하	3ppm 이하	피라미	물방개, 하루살이	1급수
3급수	6ppm 이하	6ppm 이하	붕어	잠자리, 노린재류	2급수

상수원 1 급수 : 여과등에 의한 간이 정수 처리후 식수 사용

상수원 2급수 : 침전 여과등에 의한 일반적 정화 처리후 식수 사용

수산용 1급수 : 빈부 수성수역의 수산 생물용

수산용 2급수 : 중부 수성수역의 수산 생물용

(3) 1991년도 수질 현황

채수지점 : 양양 남대천 구남대천교

(단위:mg/l ppm)

항목 월별	PH	BOD	COD	SS	DO	대장균수 (MPN/100ml)
1	7.7	1.0	0.7	1.8	14.2	1.7×10 ²
2	7.8	1.1	1.5	2.0	15.2	8.0×10 ¹
3	7.6	1.0	1.3	1.0	14.6	7.0×10 ¹
4	6.1	0.8	1.5	0.6	14.4	1.7×10 ²
5	8.6	1.1	1.4	4.2	13.7	6.0×10 ¹
6	9.2	1.7	0.9	3.0	13.9	7.0×10 ¹
7	7.4	1.8	1.0	2.8	9.5	2.2×10 ⁹
8	7.9	0.8	1.9	3.0	12.7	1.3×10 ⁸
9	8.2	1.0	0.7	3.6	11.6	1.7×10 ²
10	7.9	0.9	1.0	3.2	10.8	1.7×10 ²
11	8.0	0.8	0.7	2.8	12.7	1.4×10 ²
12	8.1	1.1	1.8	3.6	13.8	1.7×10 ²
평균	7.9	1.1	1.2	2.6	13.1	4.0×10 ²

수질검사기관 : 원주지방환경청

(4) 2006년도 수질 현황

1) 본천(2006.12)

(단위 mg/l 대장균수는 MPN/100ml)

검사항목	송천	여성전	용천	양양대교
1. pH	6.7	6.5	6.7	6.6
2. BOD	0.6	0.6	0.7	0.6
3. SS	0.2	0.2	0.2	0.4
4. DO	11.3	11.3	11.6	11.7
5. 대장균수	80	8	500	80
6. Hg	불검출	불검출	불검출	불검출
7. Pb	불검출	불검출	불검출	불검출

수질검사기관 : 강원도보건환경연구원

2) 후천(2006.12)

(단위 mg/l 대장균수는 MPN/100ml)

검사항목	서림	댐직하류	용소골	오색천
1. pH	6.8	6.7	6.7	6.6
2. BOD	0.6	0.7	0.6	0.6
3. SS	0.2	0.2	1.4	10.2
4. DO	11.6	11.2	11.7	11.5
5. 대장균수	11	8	4	11
6. Hg	불검출	불검출	불검출	불검출
7. Pb	불검출	불검출	불검출	불검출

수질검사기관 : 강원도보건환경연구원

3) 양수발전소 하부댐 (2006.12)

(단위 mg/l 대장균수는 MPN/100ml)

검사항목	하부댐 표층수	하부댐 중층수
1. pH	6.7	6.7
2. BOD	0.6	0.6
3. SS	1.7	1.6
4. DO	2.0	2.6
5. 대장균수	11.6	11.3
6. Hg	불검출	불검출
7. Pb	불검출	불검출
8. TP	0.008	0.009
9. TN	1.028	0.894

수질검사기관 : 강원도보건환경연구원

라. 남대천의 수질 오염원

- (1) 농가 및 경지 면적 : 679농가 9,868,000㎡
- (2) 학교 : 8개교 2,200명
- (3) 군부대 : 1개소
- (4) 관광 집단 시설 : 2개 지구(낙산, 오색)
- (5) 축산 시설 : 15동 3,317㎡ 845두
- (6) 쓰레기 매립장 : 1개소 5,536㎡
- (7) 분뇨 정화시설
 - 상류 - 오수정화시설 4개소 분뇨정화조 50개소
 - 하류 - 오수정화시설 6개소 분뇨정화조 373개소
- (8) 폐수 배출 업소 : 9개업체
- (9) 농공단지 : 1개서 28동 93,756㎡
- (10) 양수댐 : 1개소 하부댐 107km²

★ 오염원 발생량(단위: 톤/일)

총 배출량	생활하수 및 분뇨	산업 폐수	축산 폐수
6,890	2,577	2,214	2,099

1일 배출 기준 : 생활하수 - 1인당 250L

분뇨 - 1인당 1.01L

축산폐수 - 소 : 35L, 돼지 : 15L

마. 남대천 물의 이용

(1) 양양정수장

- 1) 준공 : 2007. 4. 19
- 2) 1일 생산량 : 14,000t/day
- 3) 1일 최대생산량 : 34,000t/day
- 4) 1일 평균 소비량(2007.5) : 9.002t/day
- 5) 향후 확장 계획 ; 2011년 인구, 남에 공급예정 1일 28,000t/day소요

(2) 양양하수종말처리장

- 1) 준공 : 2003. 6. 30
- 2) 1일 유입수 정화량 : 5,000t/day-2급수 처리
- 3) 여름철 1일 정화량 : 7,000t/day
- 4) 최대 1일 정화량 : 9,000t/day
- 5) 향후 확장 계획 : 12,000t/day
- 6) 유입하수유역 : · 양양시내 일원, 율리 푸르미아파트의 생활 하수
· 분뇨처리장의 1차 정화수

바. 남대천의 보존 활동

(1) 양양남대천보존회 설립

- 1) 설립일 : 1989. 4. 11
- 2) (사)자연보호중앙협의회에 단체 등록(제37호) : 1992. 6 20.
- 3) 선언문
 - ① 남대천은 우리의 식수원이므로 청정수 1의 수질을 보존한다.

② 남대천은 소하성 어류의 산란장이므로 쾌적한 환경을 유지한다.

③ 남대천은 생태계의 표본이므로 영원히 유지 보존한다.

(2) 남대천 보존 활동

1) 속초시의 양양남대천 물 취수 계획(1991년도)

1998년 상수원 취수량 15,000t/day

2006년 상수원 취수량 30,000t/day

2016년 상수원 취수량 50,000t/day

2) 속초시 물 취수의 부당성 성명 발표(1992. 1. 3.)

3) 양양양수발전소 건립 계획 입수(1993년도)

양수댐 환경영향평가서 분석 반박

① 댐 수질이 3급수로 전락한다.

② 관광 유원지가 파괴된다.

③ 송이 생산량이 감소한다.

④ 양양 식수원이 오염된다.

4) 전국 양수발전소 자비 답사(1994.6.7~6.9)보고서 발표

① 삼량진 - 낙동강 물 상부 계곡에 펌핑, 하부의 농경지 혜택

② 무주 - 무주 적산 계류 답수, 지역 환경 개선에 도움

③ 산청 - 산청 반천리 계류 답수, 진주 남강 유하량 풍부, 무영향

④ 양양 - 인간간섭 계류, 질소, 인 축적 - 부영양화

5) 양양양수댐 수질개선 협의회 설립(2006. 11. 14.)

① 월별 수질 분석

② 수질 개선책 강구

③ 수질 개선 학술용역 의뢰

사. 남대천의 서식 어류

(1)개관

감수에 사는 물고기를 통틀어서 담수어, 또는 민물고기라고 하며 담수어에는 일생 동안을 민물에서만 사는 순수담수어(1차담수어라고도 함)로 바다에 내려가지 않는 종과, 바닷물과 민물을 드나드는 종인 2차담수어가 있다.

다시 2차담수어에는 일생 동안의 대부분을 민물에서 살면서 생식시기에만 바다로 내려가는 강해성 어류와,

바다에서 살다가 민물에서 산란하는 소하성 어류가 있다.

또 순수한 해산어이지만 어느 시기에는 영양물질이 많은 담수 구역에 침입하는 종이 있는데 이것들을 주연성 어류라 부른다.

양양남대천은 태백산맥의 설악산, 점봉산, 응봉산, 황백산, 약수산, 오대산 두로봉의 골짜기에서 발원하여 강원도 양양군 현북면과 서면의 거의 전역을 지나 양양읍 동남방에서 동해로 유입되는 전장 60km의 유정이 길고 유역이 넓으며 숲이 잘 발달된 자연의 모습을 지니고 있다.

(2) 1차담수어(순수담수어) -10종

- 1) 잉어과 : 버들개, 피라미, 잉어, 붕어
- 2) 기름종개과 : 미꾸리, 북방조개, 종개, 쌀미꾸리
- 3) 메기과 : 미유기
- 4) 송사리과 : 송사리

(3) 2차담수어 -15종

- 1) 뱀장어과 : 뱀장어
- 2) 칠성장어과 : 칠성장어
- 3) 연어과 : 송어, 산천어, 연어, 황어, 무지개송어, 은연어
- 4) 농어과 : 꺾지, 농어
- 5) 은어과 : 은어
- 6) 바다빙어과 : 빙어
- 7) 뱀어과 : 뱀어
- 8) 큰가시고기과 : 큰가시고기, 가시고기

(4) 주연성 어류 - 10종

- 1) 학공치과 : 학공치
- 2) 독종개과 : 한독종개
- 3) 송어과 : 송어
- 4) 망둥어과 : 검정망둑, 밀어, 날개망둑, 꼭저구, 날망둑
- 5) 참복과 : 복섬
- 6) 전어과 : 전어

(5) 결어

양양남대천은 1차담수어 10종, 2차담수어는 강해성, 소해성 어류를 통합하여 15종, 주연성 어류가 10종으로 총 35종이다. 구성비가 2차담수어, 주연성 어류가 높은 것은 동해로 유입되는 하천이 일반적으로 유역이 좁고 산간 계류형인 채로 바다에 유입되는 하천 형태와 북방계의 빈약한 어종으로 1차담수어의 구성비가 낮은 편이다.

2. 양양남대천 수계의 선사문화

가. 개설

한반도 동해안에 있는 양양군에서는 우리나라 조상들의 먼 역사의 증거물들이 최근 연이어 발견됨으로서 우리민족의 고향으로 각광을 받게 되었다.

양양군은 우리나라 태백산맥의 중앙부 정동방에 위치하고 있다. 서쪽에 설악산이 솟아 있고 동쪽에 동해가 펼쳐져 있다. 그 가운데로 남대천이 흐르면서 유역 평야지대를 형성하고 있다. 기후가 또한 온화하여 일찍부터 인간의 문화가 발전하였다. 시베리아 연해주와 우리나라의 동해안으로 이어지는 신석기 문화보다 무려 1천년 내지 2천년 앞서는 문화가 형성되어 있었다. 양양군이 우리나라 조상들의 요람이며 역사의 고향이라고 하는 것은 이에 연유한다.

동해안을 끼고 발달한 함경북도 옹기군 굴포리와 부산직할시 동삼동 일대의 선사시대 문화보다 훨씬 일찍이 양양인은 선사시대문화를 형성했다.

일찍이 양양지방에서 선사시대 문화를 형성했던 사람들을 원 양양인 이라고 할 수 있고 양양의 조상이라 할 수 있다. 또한 원양양문화 형성의 원조라고 이름 붙일 수 있다. 8천년 전의 선사유적으로 밝혀진 양양군 오산리 신석기시대 유적이 원양양인, 원양양문화의 그것임을 증명해 준다.

나. 구석기문화

- (1) 소재지 : 손양면 도화리 산포기
- (2) 발굴: 1984. 10. 서울대학박물관 팀
- (3) 출토유물 : 주먹도끼, 자르개, 긁개, 찌개

다. 신석기문화

- (1) 소재지 : 손양면 오산리 주거지

(2) 발굴 : 1981년부터 1988년까지 6차에 걸친 발굴, 서울대박물관 팀

(3) 출토유물 : 한국 최고의 평저형 줄문토기, 조합식 낚시, 점토제 안면상, 도토리 껍질 - 목탄 시대 측정, 8천년전

흑요석 - X선 분석, 백두산 흑요석

주거지 - 10기의 원형 지상 주거지

라. 청동기문화

(1) 소재지 : 서면 범부리 고인돌

(2) 발굴 : 1973년 현지 주민 발견, 1981년까지 강릉대에 의한 2차 조차

(3) 발견유물 : 고인돌 2기, 마제석검 1점(단국대박물관)

(4) 그 외 : 손양면 밀양리 - 석기, 마제석검, 석부, 무문토기, 지석

손양면 학포리 - 마제석부

손양면 수여리 - 고인돌 3기

양양읍 포월리 - 주거지 13기, 무덤 5기, 마제석기 56점

강현면 적은리 - 반월형 석도

강현면 정암리 - 세형동검 1점

마. 철기문화

(1) 소재지 : 손양면 가평리 주거지

(2) 발굴 : 1983.8.1.~29 강릉대 박물관 발굴

(3) 출토유물 : 주거지 2기, 무문토기편, 김해식토기, 철편

● ● ● 좋은 글

- 불평과 거짓말은 나 자신을 약하게 하는 방법이다. 강한사람은 불평을 입에 올리지 않는다.
구멍난 자기 집 앞을 불평과 거짓말로 메우지 말고 진실로 메워 나가야 한다. 체스터필드
- 덕이 있으면 외롭지 않고 반드시 이웃이 있느니라. 논어
- 인간은 생각이 적을수록 말이 많다. 몽테스큐
- 사람이 자신에 대한 거짓말을 할때 가장 큰 소리를 내게 된다. 에릭호퍼
- 자신에 대하여 깊이 책망하고 남에 대하여는 가볍게 책망하면 원망은 멀리 할 수 있다. 공자
- 최고의 처세술은 타협하지 않고 적응하는 것이다. 짐멜
- 노여움은 항상 어리석어서 종종 후회로 끝난다. 피타고라스
- 그대의 삶을 값지게 보내고 싶다면 날마다 아침에 눈을 뜨는 순간 이렇게 생각하라
오늘은 단 한사람을 위해서라도 좋으니 누군가 기뻐할만한 일을 하자라고 니체
- 은혜를 잊어버리는 것은 일종의 약점이다. 유능한 사람이 그렇게 하는것을 나는 아직 본 적이 없다. 괴테
- 자신이 하는 일을 재미없어 하는 사람치고 성공하는 사람 못 봤다. 테일 카네기
- 인간은 재주가 없어서라기보다는 목적이 없어서 실패한다. 윌리엄 A 빌리 선데이
- 하찮은 위치에서도 최선을 다하라. 말단에 있는 사람만큼 깊이 배우는 사람은 없다. S.D.오코너
- 나는 한 마디의 칭찬으로 두 달을 기쁘게 살 수 있다. 마크 트웨인
- 인간의 죽음은 패배했을 때가 아니라 포기했을 때에 온다. 닉슨(미국 37대 대통령)

양양군예총 소개서

우리 양양은 옛 부터 영동 지역 예향의 중심고장으로 많은 예술 문화인들을 배출했던 곳입니다. 천의 자태를 간직한 설악산과 변화무쌍한 동해, 우리 삶의 모천인 남대천을 배경으로 감성과 예술혼을 키워 왔던 많은 분들이 있었습니다. 지역에서는 예술 문화부분의 결집력이 약해 이 모든 것을 아우를 수 있는 단체의 필요성을 절감하게 되었고 다행스럽게도 오래전부터 뜻있는 예술문화인들이 우리 양양 예술 문화의 발전을 위해 헌신적인 노력을 하시어 각종 동아리 형식의 소모임을 이끌어 왔습니다. 이 같은 노력에 힘입어 2002년 12월 20일 양양 문인협회가 발족되어 한국 문인협회로부터 정식 인준을 받게 되었습니다. 이에 이어 음악협회가 2005년 8월 17일 창립되었으며, 2006년 10월 25일에는 국악협회가 창립됐고, 2007년 3월 23일에는 연예협회가 창립되어 예총 창립의 기틀을 마련하게 되었습니다.

이에 양양 예총창립을 더 이상 미룰 수만은 없음을 인식하고 각 협회에서는 예총창립의 뜻을 모아 지난 5월 31일 양양 예총창립 준비 위원회를 구성 하여 준비위원 선임 및 운영규정 제정 작업을 하였고, 6월 20일에는 2차 준비위원회의를 통해 운영규정의 심도 깊은 토론과 검토를 마친바 있습니다.

이와 같은 철저한 준비 작업을 마친 창립준비위원회 예서는 지난 7월 10일 4개 협회 대의원 28명중 25명이 참석하여 임시총회를 개최하게 되었으며, 이 자리에서 양양예총 운영규정안이 상정한 원안대로 가결됨은 물론, 초대 예총 양양군 지부장에 최종덕님과, 김의성 이익환 부지부장과, 손영애 이은섭 감사를 선출하게 되었고, 공채를 통해 이 재언 사무국장을 채용하여, 드디어 2007년 7월 20일 내외 귀빈과 예총회원의 축하 속에서 강원도 18개 시·군중 10번째로 역사적이고 뜻 깊은 한국 예술문화단체 총 연합회 양양군 지부가 창립되어 2007년 8월10일 한국예총으로부터 정식 인준을 받았으며, 미술협회 또한 2008년 10월16일 한국미술협회로부터 인준이 되어 미술협회 초대 지부장에 최낙민 지부장님, 김동수 사무국장을 선임하였고, 현재 양양군예총 산하 5개 지부가 2008년도를 시작으로 활발한 예술문화 활동을 할것이라 생각합니다.

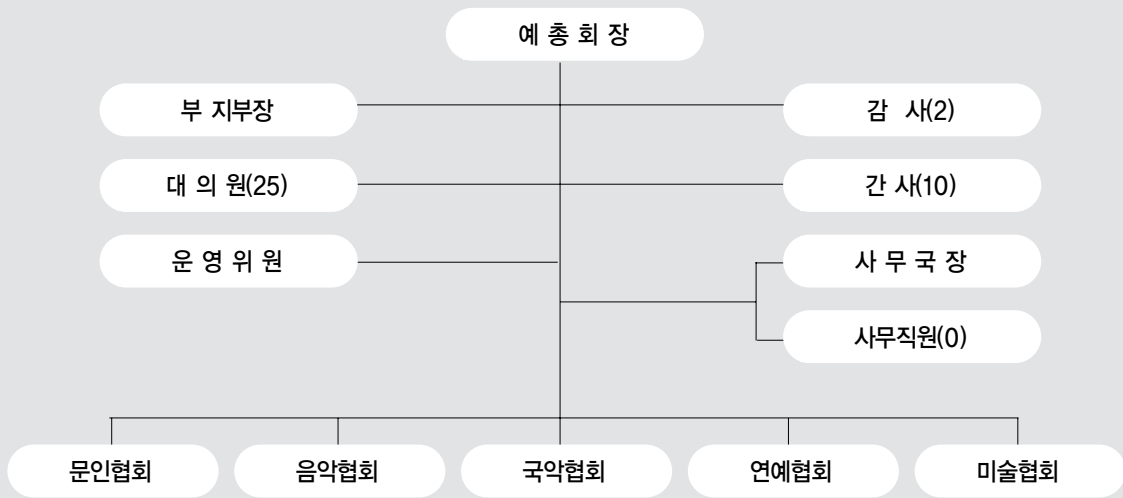
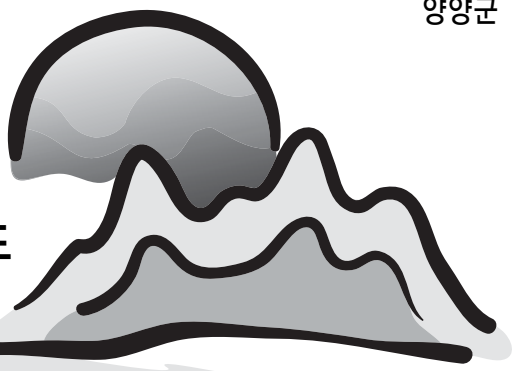
양양예총은 강원도 내 시·군 예총과 더불어 지역 문화예술 발전과 주민들의 문화생활 수준 향상에 적극 기여할 것입니다. 모든 여건이 시작은 다소 미흡하나 우리 200여 예총회원은 신임 회장단을 중심으로 일치단결하여 우리고장 양양 예술, 문화 발전에 적극 기여할 것을 양양군민 여러분들께 다짐합니다.

양양예총 총회원수 : 235명

임원수 : 15명

대의원수 : 35명

양양군예총 조직도



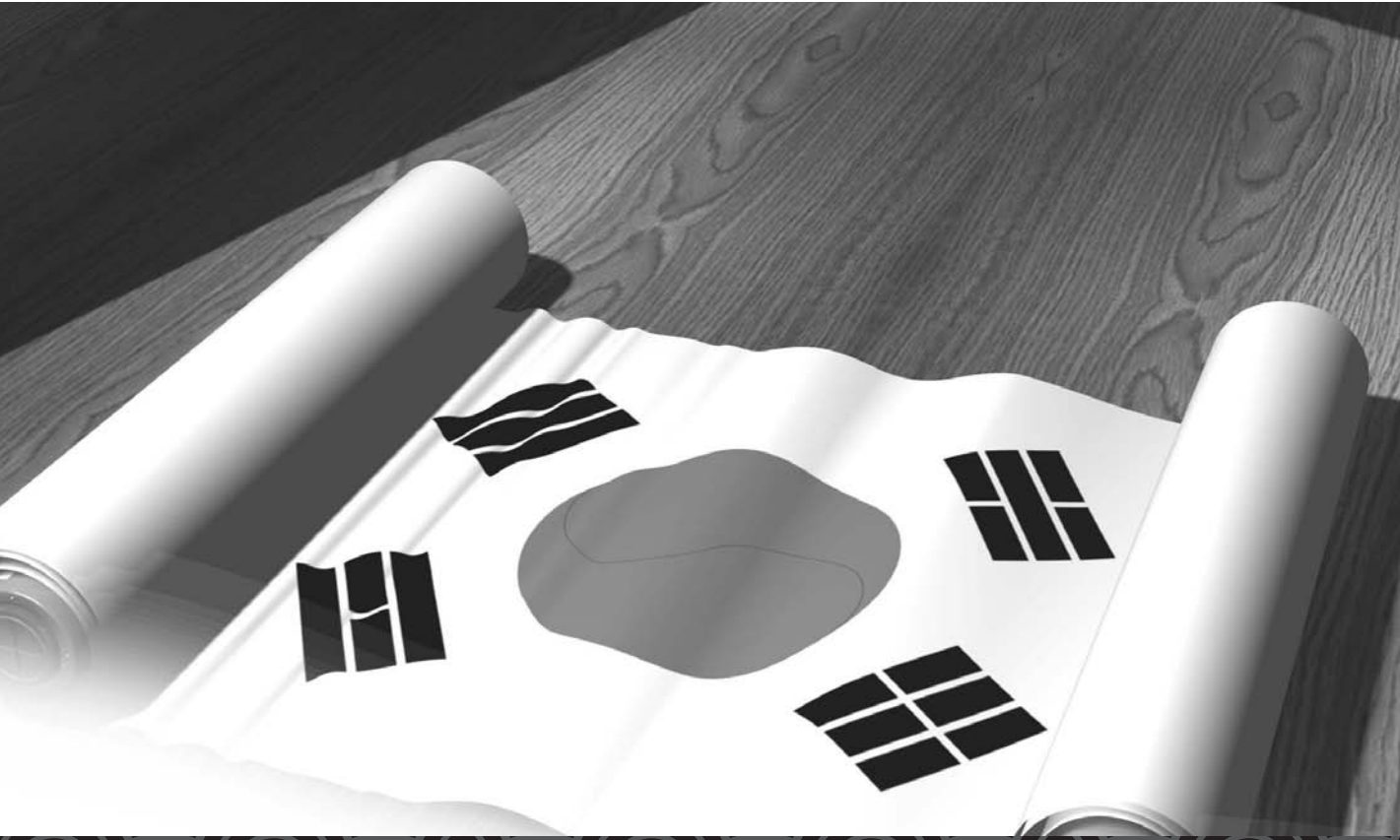
- | | |
|----------------|------------|
| 문인협회 : 최복순 지부장 | 사무국장 : 김양수 |
| 음악협회 : 김의성 지부장 | 사무국장 : 김주천 |
| 국악협회 : 최정도 지부장 | 사무국장 : 탁상기 |
| 연예협회 : 이익환 지부장 | 사무국장 : 노송현 |
| 미술협회 : 최낙민 지부장 | 사무국장 : 김동수 |
| 양양예총 : 최종덕 지부장 | 사무국장 : 이재언 |

사단법인 한국예총 양양군지부 임원현황

우편번호	주 소	직위	성명	전 화
215-803	강원도 양양군 양양읍 구교2리 77-3	회 장	최 종 덕	671-3118 011-362-4118
215-804	강원도 양양군 양양읍 남문2리 고려학원2층 (음악협회장)	부회장	김 의 성	671-8088 017-799-808821
215-811	강원도 양양군 서면 공수전리 236 (연예협회장)	부회장	이 익 환	673-4198 011-207-4198
215-804	강원도 양양군 양양읍 남문1리2반186-1	감 사	손 영 애	671-0230 019-598-0230
215-801	강원도 양양군 양양읍 청곡리 유아A	감 사	이 은 섭	672-3961 011-368-7293
215-831	강원도 양양군 현북면 잔교리227 (국악협회장)	이 사	최 정 도	672-1378 011-364-1378
215-851	강원도 양양군 강현면 상북리557	"	안 광 혁	671-5668 011-373-5661
215-803	강원도 양양군 양양읍 성내리3-1 대원오피스텔1층 삼성화재(내)	"	박 영 인	671-2212 018-748-8511
215-806	강원도 양양군 양양읍 남문1리117-6	"	이 태 희	671-3636 018-357-3636
215-803	강원도 양양군 양양읍 구교리 51-3 우신연립 A-101동 (문인협회장)	"	최 복 숙	671-7968 010-6215-7368
215-805	강원도 양양군 양양읍 서문리 주공 A 105동 803호	"	최 숙 자	672-2807 016-358-8004
215-813	강원도 양양군 서면 상평리 38-47	"	김 기 숙	672-0207 018-405-0207
215-806	강원도 양양군 양양읍 남문1리 142 (광고사)	"	김 남 극	671-2936 011-365-2588
215-814	강원도 양양군 양양읍 포월리 71-23 (미술협회장)	"	최 낙 민	017-371-3459
215-803	강원도 양양군 양양읍 연창리 217-6	"	윤 재 복	016-288-3405
215-811	강원도 양양군 서면 논화리 74-2	사무국장	이 재 언	671-3310 010-2862-3310

2008년도 양양군 예총 사업 계획서

사 업 명		기간	개요
가.	제1회 양양종합예술제	5월1 일 ~ 6월15일(45일간)	전시 및 공연
가-1	개막식	5월 1일	공연예술 등
가-2	제1회 양양청소년백일장	5월 5일(어린이날)	문학경연
가-3	제1회 양양휘호대회	5월 5일(어린이날)	서예경연
가-4	제1회 가훈 고사성어 무료회호	6월 13일	서예작품 무료회호
가-5	제1회 미술협회 양양군지부전	3월 25일 - 28일	미술전시
가-6	제1회양양청소년가요및댄스경연	5월 8일 (아버이날)	대중음악경연
가-7	제1회 양양청소년 음악회	5월 5일 (어린이날)	음악공연
가-8	제1회 국악협회 정기연주회	6월 1일	국악공연
가-9	제1회 양양종합예술제	5월1일- 6월15일	문예사업활동
나	양양군예총 추진사업	5월1일 ~ 12월 31일	공연 및 전시
나-1	제1회 2008 양양웰빙콘서트 및 5일장 볼거리 제공	2008년 5월초부터 -10월말까지 (18주간:토, 일요일오후2시 -18주총35회공연)	대중음악및 음악공연
나-2	제1회 군민과 함께 떠나는문화축제	2008년 7월 - 8월	대중음악
나-4	제1회 예술문화학교운영	2008년1월29일~10월31일	지역예술인배출
나-5	양양예총 예술사업 활성화 지원		
	-지역출신 젊은예술가 분야별 발표공연	2008년9월30일	음악공연
나-6	양양예총 홈페이지 운영	2008년1월1일~12월31일	예술문화공간
다	양양군예총 추진사업	12월 20일 ~ 12월 27일	
다-1	제1회2008 송년예술제	2008년12월20~27일	공연및전시
다-2	제1회 음악협회 정기연주회	2008년 12월 21일	음악공연
다-4	양양문학기9집 발간 및 문학축제	2008년12월22일오후5시	문학집발간
다-5	제1회 우리들의 작은 음악회 - 노인요양원, 장애인 과 함께	2008년12월23일 오전10시 오후3시	대중음악
다-6	양양예술 1호 발간	2008년12월27일	예술집발간
2008년 총사업량 19개		2008년1월1일~12월 31일	총45회공연및전시



第17回 江原道 郷土文化 發表資料

襄陽 3.1萬歲運動과 救國女學徒 趙和璧

이재풍 (江原 襄陽)

I. 背景

양양을 여러 가지 모양으로 표현할 수 있겠으나 그중에 단 한마디로 정신적 지주감이 될 것으로 충분한 것을 꼽으려면 나는 서슴없이 항일의 고장이라 하고 싶다.

그 까닭은 여러 기록상으로 1919. 3. 1 기미만세운동이 요원이 불길처럼 전국방방곡곡 확산될 때 우리 강원도에 서는 가장 조직적이며 계획적이며 대규모로 그해 4월 3일 밤부터 4월 9일까지 전개되었다는 사실이다.

그리고 그 중심에 여러 인물이 있었으나 유독 여성인 당시 호수돈 여학도 조화벽이 있었다는 사실도 크게 주목할 만한 사실 일게다.

그럼 내용을 전개하기에 앞서 먼저 양양의 이해를 돕는 차원에서 개관을 다음과 같이 요약 기술해 보려한다.

1. 自然的

양양(襄陽)은 동북아 극동 한반도 동해안 중북부 태백 준령 영동의 중심부에 위치한 해안, 산간지대로 동으로는 동해에, 서로는 인제군, 홍천군, 남으로는 강릉시 북으로는 속초시와 경계를 이루고 있으며, 이에 경, 위도를 표시하면 다음과 같다.¹⁾

구 분	지 명	극 점
극동	현남면 지경리동경	128° 55' 47"
극서	서면 오색리동경	128° 55' 47"
극남	현북면 법수치리북위	37° 51' 34"
극북	강현면 강선리북위	38° 10' 41"

면적은 강원도 대비 3.7%인 628.71km²이며 임야 535.20km²(85%) 농경지 58.6km²(9%) 기타 34.8km²(9%)로 경지율이 극히 낮고 취락 형성은 주로 산줄기의 공을 타고 이어지고 있으며 높고 낮은 산에 둘러싸인 천혜의 관광자원의 보고인 산, 바다, 계곡을 고루 갖추고 연간 400여만 명의 국내외 관광, 피서객의 왕래가 있으며 1읍 5면에 행정리 124, 법정리 120, 반 432 그리고 296의 행정구역 편성아래 인구 30,000여명을 포용하고 있는 전국적으로 볼 때 매우 열세한 군이라 할 수 있는 약조건의 환경이고, 지형지세는 40여km의 해안선 태백준령에 솟은 대청봉(1,708)아래 오색령, 구룡령의 관통으로 동서의 교통이 원활하며 또 양양의 젖줄이라 할 수 있는 남대천은 오대산, 구룡령, 오색령 설악산에서 그 물줄기가 발원하여 동해로 유입되는 장장 60km로서 실로 영동제일의 하천이라 할 수 있겠다. 그 남대천에 연어가 회귀하며 은어 등 많은 물고기가 서식할 수 있는 안식처를 제공하기도 한다. 기후는 연평균 12℃ 강수량 1,300mm이고 이곳 특유의 계절풍으로 일명 '양간지풍(襄杆之風)'이란 말도 나오는 바람도 많은 고장이기도 하다.

1) 양양군 「양양연감」 강원도민일보 출판국, 1999, p10

2. 歷史的

지명의 시작은 상고시대부터 있었으나 고려 고종 8년(1212) 양주로 하다가 조선조 태종 16년(1416)에 비로소 양양(襄陽)으로 되었는데 일설에 의하면 중국호북성(中國湖北省) 한수연안(寒水沿岸)에 위치한 그곳 양양과 아름다운 자연과 지리적 환경이 흡사하다하여 부르게 되었다는 한서지리지 완벽국사 대사전 기구회첩의 기록을 찾아볼 수 있겠다.

이제, 서울대 박물관 팀에 의해 1981년 손양면(巽陽面) 오산리(鰲山里), 쌍호변(雙湖邊) 선사유적의 발굴로 세계적으로 고고학계의 관심을 불러일으킨 유구한 선사에서부터 오늘에 이르기까지의 주로 지명의 변천과정을 다음과 같이 요약 기술하겠다.

● 선사시대

- 1) 구석기유적(20만-50만년전), 신석기 유적(BC 6000-7000)초기 철기시대의 주거지(BC 2000-2500)가 손양면 쌍호(雙湖)변을 중심으로 도화리, 오산리, 가평리를 중심으로 형성되었고
- 2) 고인돌 유적지(BC500-600)가 서면 범부리에서 발굴됨으로써 실로 오랜 역사를 지니고 있음을 알 수 있겠고
- 3) 상고시대에는 동예, 한무리에 이르러서는 낙랑군 탄렬현(樂浪郡 呑列縣)으로 소제(昭帝)때에는 동부도위로 그리고 고구려에 이르러는 익현현(翼峴縣)또는 이문현(伊文縣)으로 불러 왔었다.

● 신라시대

신라통일이후 문무왕 8년(668) 익령현(翼嶺縣)으로 그후 수성군영현(守城郡嶺縣)이 되었다.

● 고려시대

성종 14년(995) 10도를 정할 때 삭방도(朔方道)에 속했으며 거란병의 침공을 방어한 공으로 고종8년(1221) 양주방어사로 승격되었다가 고종 44년(1257) 몽고병에게 강참한 사건으로 덕령감무(德寧監務)로 강등되기도 했다.



● 조선시대

태조4년(1395) 강릉교주도가 강원도로 개칭되는 가운데 그 후 태종 16(1416)에 이르러 비로소 양양도호부(일명 峴山)으로 되었고, 광해군 10년(1618) 무오사화로 현(縣)으로 삭강 되었다가 인조원년(1623)에 부(府)로 회복되었으나 재차 역난으로 인조 6년(1628) 현(縣)으로 삭강되는 비운을 맞기도 하였다. 그러나 한때 원주의 한 여인의 강상죄(綱常罪)²⁾로 강원도의 '원(原)'을 없애고 양양(襄陽)의 첫 자를 따서 강양도(江襄道)로 부르기도 하였다.



● 근·현대

고종 32년(1895) 지방제도의 개정으로 양양군(襄陽郡)이 되었고, 반면 간성군은 폐지되어 죽왕면, 토성면이 본군에 편입(1919)되었다. 8.15해방과 더불어 38선 획정으로 남북이 분단되는 시점에 현남면의 전부가 서면, 현북면의 일부가 38이남임에 강릉군에 속하게 되었다(1945)

그후 6.25전쟁(1950)으로 38선이 무너지고 수복이 되어 1951.4 군사치위위원회 구성으로 그해 7월 4일부터 군정(軍政)이 실시되었다가 수복지구임시조치법의 설정에 따라 1954.11.17 현남면은 명주군에 현북면 서면 일부가 환원되어 1읍 7면으로 되었다.

5.16군사혁명 이후 1961.1.1 행정구역개편으로 속초읍이 시로 승격 분리됨은 물론 죽왕면, 토성면은 고성군에 편입되는 반면 현남면이 다시 환원되어 6면이 되었다. 그후에도 수차례의 법개정에 따라 지역의 일부가 타시군으로 편입되고 군내 일부지역도 조정되어 1읍 5면으로 1989.1.1자로 되었다.

3. 現代的

가. 선사문화가 살아 숨쉬는 고장

BC 6000년전 선사문화유적지로 밝혀져 세계의 고고학계에 깊은 관심을 불러일으키고 있는 우리고장은 고구려의 동쪽변경에 익현현(翼峴縣) 또는 이문현(伊文縣)으로 편제되었고 5세기 중반이후 통일신라의 변방일대는 익령현(翼嶺縣)으로 동산현(洞山縣)과 함께 수성군(守城郡)의 속현(屬

2) 강상죄는 삼강오륜에 어긋난 행위에 대한 형벌을 말한다.

縣)된 때도 있었으며 고려에 들어와서는 양주(襄州)에서 덕령감무(德寧監務)에서 다시 양주(襄州)로 복호(復號)되기도 하였고 조선 태종 16년(1416)에 이르러 양양(襄陽)으로 개명하였고 고종 22년(1885) 양양군(襄陽郡)으로 개칭되었다.

8.15해방 이후 38선 획정으로 우리 고장은 일부 면을 제외하고는 38이북지역임에 공산치하로(共產治下)로 5년간 되었다가 6.25전쟁으로 수복되어 군정(軍政)(1951)에서 행정권이 이양(1954)되었고, 1989년에 1읍 5면으로 되어 오늘에 이르게 되었다.³⁾

나. 국난 및 재난을 슬기롭게 극복해 낸 고장

1) 국난극복

고려 고종 8년(1212) 몽고병이 양주부(襄州府)까지 침공 하였을 때 항몽방어 태세가 사전에 충분히 구축되었기 자랑스럽게 격퇴시킴으로 양주방어사(襄州防禦使)로 승되었고 고종 44년(1257) 몽고병의 재침이 있을때 강참(降參)한 사신으로 덕령감무(德寧監務)로 강등되는 비통한 사실도 있었으나 원종 원년(1260) 지양주사(知襄州事)로 다시 승격되기도 하였고, 이런 역사의 영욕속에 그래도 자랑스런 사실이 있게 된 것은 양주성의 축성, 인구민보, 봉수대와 같은 방어시설을 사전에 국민의 합심으로 이루웠기 때문이다.

조선조 성종21년(1490) 오늘날의 해군기지인 수군만호영(水軍萬戶營)이 양양을 조산리 대포영(大浦營)이 강릉 안인에서 이전 설치되어 인조4년(1545) 혁파되기까지 수군기지로써 중요한 임무를 수행하였으며 동해묘(東海廟)에 춘추(春秋)로 조정에서 내려 보낸 향축으로 국가적 제례행사를 거행하였던 것이다.

2) 수재복구

다음 몇 차례의 재난이 있었으나 그중 특히 철종11년(1861) 윤3월에 가옥 5백여호 이재민 3천여 명을 낳게 한 설악산 동쪽 동해안일대에 불의의 대형 산불로 인한 화재와 병자년(1936)의 수해(水害)로 584명의 사망자를 내기도 한 대홍수도 있었고, 최근 년에 6.25전쟁으로 초토화된 터전 위에 1954.9.13 주민가옥과 가꾼 전답이 연 36시간의 940mm의 폭우에 가옥 135호, 선박유실 102척등 큰 손실을 가져 왔을 때 제1군단(1軍團)의 지원으



3) 양양군. 「양주지」 강원일보 출판국. 1990. p61

로 군, 관, 민의 혼연일체 속에 복구가 빨라 그 이듬해 대부분 완료하였다.

다. 국권회복을 위한 항일정신이 강한 고장

우리고장 3.1만세운동은 서울탑골공원에서 시발된 지 한달 뒤인 4월 4일 양양장 날을 기하여 4월 9일까지 대규모로 조직적으로 거군적 시위로 전개되었으며 당시 중심인물로는 이석범, 조화벽(당시 호수돈 여학교 학생)으로서 태극기와 독립선언서를 입수, 이곳까지 가져와 제작보급에 앞장섰었고 당시 시위로 순국한 사람은 12명 복역은 73명, 태형은 1,230명이었고 보복이 두려워 숨어서 요양 및 치료자를 포함한다면 더 많은 희생이 통계표가 작성 될 것이다.

라. 自由守護(反共)와 統一意志가 왕성한 고장

감격의 8.15해방과 더불어 획정된 마의 38선으로 공산치하가 5년간 실시되는 동안 민일당사건(民一黨事件), 반공의거사건, 학생의거사건, 중학생 집단월남사건, 김일성초상화 소각사건, 호림부대, 서북청년회 활동의 반공투쟁사(反共鬪爭史)를 볼 수 있었다.

마. 鄉土史會 구성구석 활기찬 터전으로 변모시킨 재건과 우수 새마을 고장

1) 수복지구

국군 및 UN군의 38선 돌파이후 1950.10.2 군민 스스로 먼저 군자치위원회를 구성하고 10.10에 는 군내학교가 일제히 개교하였다. 뜻하지 않게 중공군의 개입으로 국경선까지 진격한 우리 군인은 작전상 이유로 12월말 철수하게 되어 우리 군민들도 피난하였다가 1951.4 국군과 UN군의 반격으로 귀향한 이후 자치위원회를 다시 구성하여 행정을 펴다가 그해 7.4 군정행정법령(軍政行政法令)에 따라 3년 4개월 군정을 실시하다가 행정권이양이 1954.11.17 있어서 대한민국 품에 안기게 된다.

2) 새마을 운동

요원의 불길처럼 번진 새마을운동으로 우리 군은 우수 새마을운동이 활발히 전개되어 우수 사례를 갖게 되었고 한때 삼다군(三多郡)으로 즉 소자랑 송이자랑 자철 자랑(지금은 폐광)으로 평판 받

던 공지 높은 고장으로 발돋움하게 되었다.

바. 현산학교설립(峴山學校設立)으로 근대교육에 일찍 눈뜬 고장

고종 44년(1906.9.8)(음7.20) 총 4만량의 기금으로 현산학교를 설립하고 200여명 학생 수용에 수업료는 면제 학용품은 무상지급 되었고, 교과목은 8개 교과목 중 음악, 영어, 체조 교과목은 선진적이라 하게 되며 여기 설립자 남궁역의 교육사상인 자주독립, 근로정신, 남녀평등으로 한 이념의 교육속에 그후 많은 인재를 배출하는 요람이 되기도 한다.⁴⁾

사. 축제와 지방문화 행사(축제와 지방문화 행사)가 해마다 열리는 전통문화예술의 고장

문화관광부지정 축제인 양양송이축제, 회귀어종인 연어를 테마로한 양양연어축제 그리고 전통 문화 예술 종합축제인 현산문화제 등은 지역의 홍보와 주민의 화합을 공고히 하게 하는 매체가 되었고, 그 외로 전국대상으로 해맞이축제, 그리고 군민의 화합을 전제로 달맞이 행사(음력 대보름)도 매년 개최된다.

II. 襄陽의 救國運動

1. 救國運動의 胎動

한국기독교 100년사를 통하여 볼 때 실로 이 나라를 개명시키는데 기독교가 큰 몫을 차지하였음을 그 누구도 부인하지 않는 사실일게다.

보건위생 및 치료방법의 획기적 전환점을 가져오게 함은 물론이요, 역사이래 신교육을 할 수 있는 학교를 설립하여 근대교육 활동의 기틀을 마련한 공로 또한 큰 것임은 자명한 사실일게고



4) 양양문화원 「남궁역의 계몽과 민족교육」 p29~30

좁던 시야를 세계로 향한 폭넓은 시각으로 열었고 더욱이 나라의 기틀이 흔들릴 때는 주권을 회복하도록 하는데 까지 정신적 지주가 되기도 했던 것이다.

특히, 민족자결과 자주독립을 위해 1919.3.1에 봉기한 기미독립만세 시위가 요원의 불길처럼 번지기까지 헌신한 수많은 인걸중에도 기독교인이 상당수임을 알 수 있겠다.

민족대표 33인중 16인이 기독교인이요 또 소녀 류관순 열사와 두령바위의 제암리 교회에서의 집단적으로 기름을 붓고 불태움을 당한 끔찍한 사건 역시도 그러하거니와 정작 거사 당일 민족대표들은 평화적 시위 목적으로 매국노 이완용이가 을사보호조약과 한일합방조약 문서를 작성하고 토의한 장소인 즉 이완용 개인집으로 사용하던 그 당시 요리집인「태화관」에 모여 축배를 들고 있음을 뒤늦게 알게 된 탐골공원에 운집한 학생과 시민 약2만여명은 격분하게 되었을 때 어서 민족 대표 및 사람만이라도 이곳으로 오기를 요청한 것에 거절까지 당하게 된다. 이때 군중은 말로 표현할 수 없으리만큼 술렁거림과 그야말로 위기에 봉착하게 되었을 때 돈독한 신앙심으로 다져진 정재용 학생(당시 해주교회 학교 교사)이 수습하고 단상에 담대히 뛰어올라 역사적인 독립선언서의 낭독으로 시위행진의 장한 기폭제역할을 하였던 장본인도 숨길 수 없는 기독교인인 것이다. 이 같은 요원의 불길이 전국 방방곡곡으로 확산된 그 함성이 이곳 양양까지는 약 한달 뒤인 4월 초승에 거행하게 되었는데(4.4-4.9) 이 운동은 우리 강원도에서는 물론 전국적으로 볼때도 지방 3.1운동 활동사로서의 당연히 제일로 꼽을 수 있겠다.

이처럼 구국의 불꽃을 들게 된 것 또한 당시 양양군수로 재임하던 한서 남궁억(南宮億)이 설립한 峴山學校(1906.9.8 설립된 학교로서 양양초등학교가 됨) 출신들이 많았다는 것도 매우 괄목할만한 일이겠지만 더욱이 기독교(감리교회)가 1901.10.5에 양양감리교회로 창립되어 하나님을 경외하고 의로운 행동을 위해서는 몸소 몸을 바쳐 살리겠다는 굳은 의지력을 배양할 수 있는 훌륭한 정신적 지주감을 길러낼 수 있는 기관이 바로 교회였기 때문이기도 하겠다.

이곳 양양 3.1운동을 주도한 중심인물로는 두 분을 꼽을 수 있겠는데 일반인으로서는 도천면장(지금의 도문, 대포동)을 역임한 咸平李氏 錫範을, 종교인으로서는 바로 趙和璧여사를 내세울 수가 있겠다. 그의 애국심이 강한 의지를 표현이라 할 수 있는 또 하나의 자료로서는 류관순 열사의 오빠이신 류우석과 결혼하게 된다. 그래서 여기와 사는 동안 그 집을 동네에서 부르기를 “예수집”으로 했었다.

이에 일반인의 활동상은 뒤로 놓고 즉 양양감리교회를 중심으로 활약한 내용을 약술하고자 한다.



2. 救國女學徒 趙和璧

서울탑골 공원에서 기미년 3월 1일 독립선언이 있는지 약 한 달이 지난 그해 4월 4일부터 4월 9일까지 연속적으로 조직적인 만세시위 운동이 군내 전역으로 확산되었는데 이 만세 운동이 있기까지 태극기 제작이며 독립선언서 등사를 비롯 제반 준비에 헌신한 인물 또한 양양교회 청년 지도자들이 담당하게 되었다. 앞서도 약간 제기 되었지만 당시 양양교회 조영순 전도사님의 따님이신 조화벽이 개성에 소재한 호수돈학교 여학생 신분으로 입수된 독립선언서를 가방에 숨기어 경원선 철도로 원산에 도착한다. 여기에서 다시 배편으로 대포(지금의 속초시 대포동 그 당시는 양양군에 속했음)에 입항하게 되는데 만세시위가 전국적으로 번져가고 있을때라 굉장히 검문검색이 심했던 것이다. 안전하게 오는 방법이 오색령(지금의 한계령)을 오고가는 통로가 있지만 보행으로 10일 이상 걸려야겠기에 그 당시로 발달된 교통수단인 철도와 해상을 통한 배편이 유일한 수단으로 이용하였던 것이다. 조화벽 학생의 가방도 예외는 될 수 없듯이 일단 압수당하게 된다. 그때 청년이나 학생 신분을 눈여겨 둔 경찰은 즉각 경찰서장에게 보고한다. 요시찰인으로 지목된 조화벽을 회유할 목적으로 그날 경찰서장 딸과 함께 저녁식사를 같이 한다는 조건으로 관사로 가게 되어 다행히 가방 수색 없이 되돌려 받게 되었다. 그날 저녁 식사초대를 마치고 교회로 돌아온 그는 청년지도자 김필선에게 버선목에 숨겨온 독립선언서를 인계하고 필경과 등사의 책임을 지게 한다. 그와 활동한 교회 청년들은 김재구, 김규용, 김계호, 김주호, 김봉운 등이었다.

그는 그 당시 양양면사무소 직원으로 있었기에 아주 쉽게 할 수가 있었으며 또한 태극기 제작은 김주호에게 임무를 부여하였지만 그 복잡한 제작과정을 대량으로 해야 할 장소가 마땅치 않았다. 왜경과 그들의 앞잡이 노릇하는 사람들의 감시의 눈을 피한다는 것이 여간 근심거리가 안 될 수 없었다. 그래서 인적이 드문 교회 뒷산 양지쪽에 위치한 성내리 상여틀집에 몰래 들어가 그리기로 결심하였다. 그 당시 일반인들도 거사 모의 장소는 거개가 한적한 곳, 눈을 쉽게 피할 수 있는 유일한 토의 협의장소로 택했다고 한다.

그는 그곳에서 숨어서 태극기를 무려 370여장 제작하게 된다. 지금도 밝은 낮이라 해도 상여틀집 부근을 지나치려면 마음 한구석이 무섭다든지 기분이 좋지 않다는 것이 속일 수 없는 사실인데 그때는 오죽했겠는가! 이는 평소 돈독한 신앙의 기초 위에 서서 구국하겠다는 확고한 신념 없이는 불가능하다고 보겠다. 거사 당일 양양교회 청년들은 일반인들과 긴밀한 협조 아래 양양초등학교가 위치한 구교리 고개에서 장에 오는 주민들에게 숨어서 배부했던 것



이다. 이를 신빙할 기록문으로서는 당시 양양군수 이동혁이 4월4일 의거사실을 4월 5일 0시 30분에 강원도 장관에게 전문 보고한 내용을 보면 「야수교도가 중심으로 수백 명의 일당이 읍내로 진입하다...」로 한 것을 보더라도 분명히 이곳 만세 운동은 틀림없이 양양교회 교인이 중심적 역할을 하였음을 충분히 입증된다. 그 밖의 현북면 기사문 고개(지금은 만세고개로 부르며 기념비가 세워져 있음) 만세시위도 광정교회의 오세옥, 이응렬 성도들이 앞장섰으며 또한 강현면에서도 시위가 있었는데 군내에서는 가장 조직적이었으며 그곳 역시 물치교회의 김두영, 전달원 성도가 가담한 점만 보더라도 이곳 양양의 기미 3·1만세 시위는 일반인을 계도하며 구국의 불꽃을 피웠던 것임이 틀림없다.



이때 양양 3·1만세 운동에 참가한 사람이거나 주동자 검거 선봉이 일게 되자 조화벽은 사촌동생인 조연벽(趙蓮璧) 그리고 친구인 김정숙(金貞淑)과 함께 양구로 피신하게 된다. 그곳에서 화전민들로부터 의심을 받지 않고자 화전민과 함께 산누예를 치기도 했었다. 세월이 흐른 뒤 다시 학업을 계속하여 졸업한 뒤 큰 뜻을 품고 1920년 4월 공주에 소재한 영명학교 교사가 된다.

여기에서 천안 아우내 장터 만세 시위의 주역이었던 유관순(柳寬順)의 두 동생(관복, 관석)을 맡아 돌보기도 하였고 또 유관순의 오빠인 유우석(柳愚錫)의 옥바라지를 해주던 것이 계기가 되어 결혼을 하게 된다.

그들은 공주에서 양양으로 생활터전을 옮기게 된다. 8·15해방으로 서울로 월남하여 살다가 80세 되던 1975년 9월 3일 하나님의 부르심을 받게 된다.

그 후 정부로부터 독립 유공으로 1982년 대통령 표창을 추서 받게 되었다.

조화벽(1895~1975)에 대하여 좀 더 설명하면서 종합정리해보면 강원도 양양사람으로 양양읍내 감리교회 성도가 되어 3·1만세운동 당시 교회 청년 회원들을 포섭하여 조직적인 시위를 개최하게 된다. 그는 개성에 소재한 호수돈 여학교에 재학하면서 선배인 권애라 등 수명의 학생과 함께 기숙생들로 조직된 비밀결사 대원으로 참가한 바 있어 여기에서 보다 더 강명한 성숙된 구국정신으로 3·1만세 시위관계로 임시휴교조치가 내려졌을 때 바로 귀향하여 양양만세시위에서 주도적 역할을 수행하게 되었던 것이다. 조화벽은 한국여인의 높은 기상과 기독교 학교인 호수돈 교육을 통해 큰 영향을 받았기에 이 같은 애국적 거사 활동에 참여할 수 있었음은 물론 주도적 역할 기능까지 갖게 되지 않았나 보겠다.⁵⁾ 기왕 호수돈 학교가 등장하였기에 여기서 그 학교의 면모를 간략히 소개해 보면 호수돈 여학교는 1899년 주일학교 형태로 수업을 전개 운영함에서 시작되어 1904년 정

5) 김진홍 「호수돈 100년사」 (서울 흥익전자출판사 1999) p60~62

식 학교로 인가를 받아 당시 「개성 여학당」이라 하였고 학당의 당칙이 제정되던 1906년부터 Tallulah 일명 「둘레학당」이라 하였다.

그 후 Holston이라 교명을 붙이게 된 동기는 본관 건물을 신축할 때 Wagner교장의 친구인 Staley박사가 5,000달러의 거금을 희사해 주었기에 이를 기념하고자 제의했으나 자신의 이름을 쓰는 것을 극구 사양하고 미국의 홀스톤 지방의 부인협회로부터 원조를 얻었고 또 앞으로도 계속 도울 것을 약속받았기에 1908년 사립학교 칙령 44호에 의해 보통학교 4년제로 되면서 교명을 그 지명 그대로 따 「호수돈 여학교」로 개칭하였던 것이다.

개교기념일 제정에 있어서는 1908년 호수돈 여학교로 교명이 개칭되고 그 이듬해인 1909년 5월 15일 4층 규모의 속조 본관 건물이 건립되었고 이어서 구한국정부의 학부대신 이재근(李載楨)의 인가를 받음으로써 정식 개교기념일로 정하게 된 것이다.

고등과와 보통과가 별설되어 학급정원 30명으로 하는 4년제 보통과와 3년제의 고등과를 설치하였으며 당시 학생수는 보통과 73명 고등과 25명으로 편성되었다. 교과목은 국어(한글), 바이블(성경), 한문, 영어, 수학, 생리, 역사, 찬가, 자수 및 편물로 되어있었다.

여기에 양양 3·1만세 시위가 전개된 과정을 다음과 같이 도약 기술하면

1. 기간 : 그해 4.4~4.9(6일간)
2. 범위 : 군내일원
3. 참가 : 6개면 82마을 4,600여명
4. 피해 : 순국 12명, 부상 50여명, 수형 142명

그 후 수백 명이 연행되어 고문당함

5. 중심인물

일반인 - 이석범 (함평이씨)

종교인 - 조화벽 (양양감리교회)

역할담당 - 조화벽 : 독립선언서 버전목 숨겨움

- 김필선 : 독립선언서 등사

- 김주호 : 태극기 제작 수백장

- 김계호 : 성내리 상여틀집에서 옥양목, 한지로 제작

※ 374장 압수당함 (총제작 11,000여장 제작)



만세시위의 진상

4월3일

- 임천리 본거지에서 계획이 탄로남
- 청년 몇 사람 경찰에 연행

4월 4일

- 양양 장날에 시위군중 모이기 시작
- 지휘자 - 최인식, 김재구, 김필선, 김계호
- 어제 연행된 청년 22명 석방요구
- 함흥기 의사 - 김택(金澤)서장에게 화로 던짐
일경 추산(秋山), 대석(大石)에 의해 작살 당함
- 순국자 속출 - 사망: 군병연, 김학구

4월 5일

- 3개면 군중합세로 양양읍으로 진입
- 지휘 - 김종석, 최한두, 김진열 (손양면)
장세환, 김두영, 박제범 (강현면)
김영경, 이종순, 박사집 (도천면)
- 대포주재소에 모여 시위 일본인 배를 타고 피신함

4월 6일

- 양양 보통학교 (오늘의 양양초등학교) 4학년 생 현산 공원에 올라 만세 부르다 (30명)
- 김학구 장례일을 기해 만세 시도
- 대포주재소 습격 - 800명의 군중
- 양양읍 관청습격시도 - 1,230명

4월 7일

- 현북면 산간마을 (원일전, 장리) 주민읍내진입시도
- 현북면을 중심으로 연3일간 여러 곳에서 시위



4월 8일

- 도천면 논산리(오늘의 속초지역)이장 김주철을 위하여 마을사람들 합심, 동원하여 대포를 향해 행진하다 해산

4월 9일

- 가장 치열한 곳 - 현북면 기사문리
- 지휘자 - 오익환, 김재한, 박원병, 오정현
- 청년들 - 김중대, 이응열
- 임병익, 박원병, 오세옥이 주동이 되어 1,000여명 군중이 읍내로 진입 하려던 계획을 변경. 기사문리 주재소를 공격 목표로 하여 고개를 넘는다. 그 고개를 현재 '만세고개'라 부르고 있음
- 일본 수비대와 경찰에 의해 9명 피살되고 20여명이 부상당함

- 참고 -

참상현황

구 분	고을	집회수	참가인원	사망	부상	투옥	소실교회	소실학교	소실민가
전국	211	1,542	2,023,098	7,509	15,961	46,948	47	1	715
강원도	13	51	9,831	144	645	1,360			
양양군			8	2,000	30	76	73		
비고	양양에서는 순국 12명, 태형 1,230명, 복역은 73명이었으나 실제 처벌이 두려워 숨어서 치료 받거나 은신한 분을 계산하면 상당수가 되리라 본다.								

위의 자료는 한국 독립운동지혈사(上)과 양양향토지에서 발취, 정리한 것임.

Ⅲ. 未來像의 敎訓

1. 양양의 자랑 요약

- 1) B.C6000년 전의 先史文化를 통해 원양양인(原襄陽人)은 배달민족의 기원으로 큰 갈래로 짐작할 수 있으며 그렇



계 양양은 온갖 시련 속에서도 불굴의 의지로 오늘의 양양(襄陽)을 있게 하였다.



- 2) 방어태세 : 면밀한 구축으로 몽고 병의 침입을 격퇴할 수 있었던 궁지와 재침 때 강참(降參)한 사건으로 강등하는 비운도 맞았으나 다시 승격(昇格)할 수 있었던 불굴의 끈기를 발견 할 수 있었으며 또 재난 때에는 침착한 자세로 복구에 임하여 단시일에 평온을 되찾게 되었다.
- 3) 상실된 국권을 회복하기 위하여 항일운동은 이곳 양양까지 파급 되어 3·1만세운동은 파고다 공원에서 시작된 약 한달 뒤인 4.4~4.9 에 거국적으로 조직적으로 전개된 이석범, 조화벽의 중심 활동은 고장의 3·1운동과 그리고 이 나라 지방 3·1운동사에 찬연히 빛을 발하게 되었다.
- 4) 분단의 아픔과 이념의 갈등이 있을 때 학생, 청년의 눈부신 반공의지와 호림 부대, 서북 청년회 활동으로 자유 수호에 몸 바치는 활동에서 남긴 업적은 앞으로 통일의 초석으로 승화되리라 믿는다.
- 5) 6.25전쟁 후 수복지구라는 특수 명칭 아래에서는 초토화된 터전의 복구와 군민 스스로 구성 자치위원회(自治委員會) 활약으로 재기의 꿈을 가꿔 나갔으며, 구각을 벗고 가난을 물리치기 위한 조국 근대화 물결의 하나로 전국적으로 확산된 새마을 운동에 편승한 우리 고장은 우수 새마을로 각가지 모범사례가 발표된 궁지 높은 군으로 발전하였다.
- 6) 현산 학교 설립자 남궁억의 미래지향적 사고방식에 의해 계획되고 추진된 당시의 상황은 가히 도내 제일의 규모와 재력을 갖추고 200명 학동수용에 수업료 전액 면제 학용품 완전무상지급 아래 8교과 3학년제 운영으로 그 당시 운영되고 있음이 당연하였으리라 믿고 또 양양초등학교 전신으로 근의 교육사상 자주독립, 근로정신, 남·여 평 등 속에 많은 인재를 배출하는 요람이 되고 있는 것은 필연적 결과라 보겠다.
- 7) 시대에 걸맞은 각가지 특색 있는 축제 개발로 (양양 송이 축제, 양양 연어 축제) 지역홍보와 주민소득증대에도 기여하고 있음은 물론 오랜 역사성과 전통성을 전제한 현산 문화제(峴山 文化

祭)는 독창적이며 독자적 운영으로 전 군민의 참여가 해마다 늘어나고 있어 양양의 자존의 길을 개척함에 조금도 손색없는 것이라 믿는다.

2. 3·1정신의 교훈

우리는 지금 3·1 정신인 민족, 민주, 자유, 평화를 통해 분단된 현실에서 먼저 남남의 갈등을 해소 할 수 있는 자존의식과 자긍심으로 밝고 맑은 미래를 정립하고자 함께 나서야 하는 중차대한 시점에 서있다 하겠다.

3·1절을 통하여 국권상실이후, 10년을 참고 참다못해 탑골에서 국권회복을 위해 하나된 함성을 터트린 민족, 민주, 자유, 평화를 표방한 물결이 요원의 불길처럼 전국 방방곡곡 211고을에서 1,542회의 집회와 7,500여명의 순국의 피흘림이 있었고 우리 강원도에서도 13개 고을에서 51회의 집회를 통해 무려 144명의 순국자가 나오게 되었다.

또 양양에서도 8회의 집회를 통하여 12명의 순국자가 나왔고 그 후 무려 수백 명의 주민이 일경에 끌려가 고초를 당하게 된 역사적 사실을 알게 된다.

이 운동을 통하여 우리 선조들은 중국 상하이에 공화제 임시정부를 수립함에 독립군의 활동이 조직적으로 활발하게 전개되어「청산리 전투」와 같은 승전의 소식을 퍼지게 하였고 우리나라의 위상 또한 국제사회에서 높게 됨은 물론 세계 피압박 약소민족에게도 큰 영향을 끼치게 된 점 높이 평가받게 되었다.

현재를 보자. 부끄러운 일들이 벌어지지 않았는가!

국민대회, 민족대회, 촛불대행진과 같은 보·혁 간의 갈등으로 따로 개최한 행사는 진정 그날의 3·1정신에 어긋난 것 아니겠는가! 다시 한번 하나로 역사할 각오를 거듭해야 할 시점이라 보겠다.

특별히 조명해 볼 것을 아래와 같이 요약 기술해 보면

1) 조화벽(趙和璧) : 1895 - 1975

- 부 조영순 전도자(현 장로) 모 김미흠(미리암) 무남독녀로 출생
- 원산 루시학교 입학(1912)
- 호수돈 여학교 고등과 졸업(1920)
- 공주 영명학교 교사로 부임(1920)



양양교회 「정명학원」 설립(1925)
 삼일만세운동 참가 (권애라와 함께)
 양양만세운동의 중심인물(종교인)
 : 경원선 철도로 → 원산 → 배편으로(대포항)
 경찰서장 회유정책 - 저녁초대
 유관순 오빠인 유우석과 결혼(옥바라지 관계로)
 관북, 관석 두 동생 양육(양양으로 은신)
 해방 후 서울로 이사
 1982 대통령 표창 추서



2) 중심인물

일반인 - 이석범(함평 이씨)
 종교인 - 조화벽(양양 교회)
 조화벽 - 독립선언서 버선목 숨겨 음.
 김필선 - 독립선언서 등사
 김주호 - 태극기 제작 수백장
 김계호 - 성내리 뒷산 상여틀집, 옥양목, 한지에 그림.
 깃발 - 374장 압수당함.
 태극기 11,000여장 제작

3) 기독교인 활약상의 증빙자료가 될만한 것.

- 거사 후 4. 5. 0시 30분 -
 이동혁 양양 군수가 강원도 장관에게 전문보고내용
 「양양군 읍내 부락으로부터 야소교도를 중심으로 한 수백 명의 일당이 읍내로 진입함에
 읍내 배회가 수백 명과 호응하여 만세를 명하다.」

4) 거사 후 조화벽은 4촌동생인 조연벽과 함께 양구로 피신 누에고치를 하기도 함.

3. 바라는 마음

무한히 산재되어있는 사실적 실증자료이거나 소문에 떠도는 여러 이야기꺼리를 수집, 정선하여 자존의식 강화와 오늘에 사는 우리의 미래를 정립할 수 있는 교훈으로 남게 함이 매우 중요하리라 믿어 보고 이 같은 활동이 몇 사람의 관심이 아닌 전문기관에서 깊은 관심 속에서 소리 없이 묵묵히 정진하려는 수많은 향토사학도들에게 힘을 실어주었으면 하고 간절히 소망해 본다.

<참고문헌>

- 기독교 대한 감리회「하늘양식」본부선교국 1986
- 김성준 「한국기독교사」 서울. 기독교문화사 1993
- 김진홍 「호수돈100년사」서울. 흥익전자출판 1999
- 문화관광부 「남궁억 (문화인물 1월)」 서울. 문덕 인쇄 2000
- 양양군 「양양연감」 춘천. 강원도민일보 출판부 1999
- 양양군 「양주지」 춘천. 강원일보 출판부 1990
- 양양 문화원 「양양 '얼' 기미만세 운동」 홍천. 대양출판사 1998
- 유춘병 「동부연회사」 서울. 신앙과 지성사 1996
- 이능호 「남선교회 105사」 서울. 보이스 사 2001
- 홍천 문화원 「남궁억의 생애와 구국운동」 홍천. 대양 문화사 1999

<참고자료>

- 양양 문화원 : 남궁억의 계몽과 민족교육
- 양양 문화원 : 양양의 역사
- 현산 문화제 위원회 : 우리고장의 기미독립만세





襄陽 제일의 力士 卓將軍

편집실

어느때 王室에서 임금의 棺을 만드는 棺木材를 전국에서 구해 올리라는 勅이 내렸다. 이 勅을 받은 襄陽府使는 襄陽에서는 棺材가 될만한 좋은 나무가 있을 만한 곳은 지금의 西面과 縣北面 밖에 없을 듯해서 이 두 고을에 勅을 내려 각 고을에서 하나씩 海올리라 했다. 나라에서 쓰는 棺材는 여러 가지 조건이 까다로와 나무가 크다고만 다 되는 것이 아니라 조건이 다 맞아야 하므로 구하기가 꽤 어려웠다. 그래서 마치 이 조건에 맞는 나무가 西面과 縣北面의 경계인 鼎足山에 한 그루 있어 두 고을에서 서로 제 것이라 주장하여 시비가 붙게되었다. 日可日否 끝에 한 사람이 제의 하기를 “이 나무는 두 고을 경계에 있어 어느 고을 것이라 판단할 수 없으니 힘 센 사람 하나씩을 골라 혼자 지고 가는 고을에서 갖기로 하자” 했더니 그 의견이 좋다하여 그렇게 결정을 보았다. 나무를 베어놓고 관재가 될만큼 잘라 놓았으나 원체 큰 나무여서 지게로는 질 수가 없어 耒, 다래 덩굴을 모아다가 큰 밧줄을 만들었는데 그 밧줄 하나만도 보통 장정은 지지 못할 정도로 무거웠다.

관재를 밧줄에 묶어 먼저 縣北쪽 사람에게 지고 가라했으나 그는 가기는 고사하고 관재를 지고 일어서지도 못하였다. 이때에 西面に 卓이라는 기운센 장사 한 사람이 있었다. 超人的 힘을 가지고 있었으므로 마을 사람들이 그를 卓將軍이라 불렀다. 縣北쪽에서 땅땀도 못한 것을 西面 卓장군은 거뜰히 일어서더니 西面쪽으로 걸어갔다. 이리하여 관재는 西面 것이 되었고 卓將軍은 襄陽 제일의 力士로 널리 알려져 왔다.



천연기념물 제171호

설악산 천연보호구역 雪嶽山天然保護區域

우리나라 3대 명산중의 하나로 금강산과 오대산이 서로 만나는 지점으로 총 면적은 354.6km²이고 행정구역상으로는 양양군과 속초시, 고성군, 인제군으로 4개시군에 걸쳐져 있으며 천연기념물 제171호로 지정되어 있다.

설악산의 연중 평균기온은 남한에서 최저를 기록하고 비교적 저온지대에 속하며, 동해로 연결되어 있어 연중 강우량도 많은 편이다.

설악산천연보호구역은 태고의 천연 원시림 상태를 유지하여 현재 보고된 서식동물도 동물류 약 495종, 식물류 822종 등 다양한 희귀 동식물이 서식하고 있으며, 특히 육상동물은 포유류 28종, 조류 90여종, 파충류 11종, 양서류 9종, 곤충류 약 360종이며 이밖에 더 많은 동물류가 서식하고 있을 것으로 추정되는 천연 생물자원의 보고이다.

그러나 이 구역은 최근 국내 제일의 관광지로 개발되어 환경오염 및 생태계 파괴가 심화되고 있어 천연기념물 보호구역으로 철저한 보호가 요구되고 있다.



신라 문무왕 11년(671) 의상대사가 관음보살의 진신 이 이 해변의 굴안에 머무신다는 말을 듣고 굴속에 들어가 예불 하던 중 관음보살이 수정으로 만든 염주를 주면서 절을 지을 곳을 알려주어 이곳에 사찰을 창건하고 낙산사라 하였다 한다.

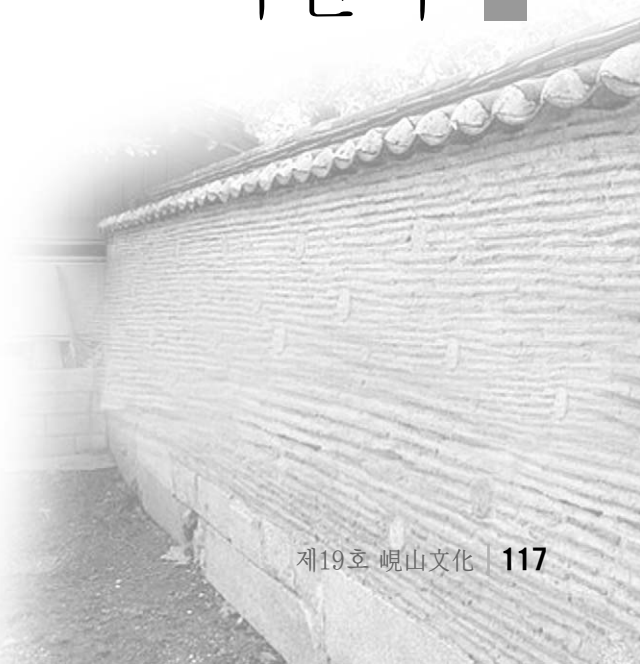
현안왕 2년(858) 범일대사가 중창하였으나 몽고란으로 소실되었다.

조선 세조 13년(1467) 왕명으로 크게 중창하였고 예종 원년(1469)에도 왕명으로 중건이 있었으며, 인조 9년(1631)과 21년(1643)에 각각 재차 중건이 있었으나 정조 원년(1777) 화재를 당하여 다음해 중건하였다.

그리고 한국전쟁 당시 또다시 소실되어 1953년 재건되었으며, 현존하는 원통보전등의 건물은 이때 중건된 것이다.

2005년 4월 5일 산불로 인하여 소실되었으며, 2007년 복원되었다.

도유형문화재 제35호 낙산사



정문각(旌門閣) : 旌-표할 정, 門-문 문, 閣-다락집 각

효녀로 칭송이 자자하던 이웃마을 규수가 말곡리 경주김씨 김행장 가문에 시집을 왔다. 시집온지 몇 년 만에 남편이 병고로 사경을 헤매자 단지 주혈(斷指注血)하여 남편의 수명을 몇 시간이나마 연명하게 하였고 남편이 사망하자 청상 수절(靑孀守節)하면서 시부모를 성심 성의로 봉양하였으므로 그의 효행과 정절을 추모하고 숭상하기 위하여 1906년대 초에 말곡리 전 472번지 지점에 건립한 열녀 효녀각이라 한다. 김행장 가는 말곡리 담204번지 산 밑에 기거하던 중 병자년 대홍수(1936년 7월 11일경)때 김행장이 사망하여 9일장 상례로 일가 친척이 상가(喪家)에서 통야(通夜)하던 중 갑작스러운 산사태(沙汰)를 당하여 가옥이 완전 매몰되고 절손에 가까운 참사를 입게 되어 이후 정문각의 관리 부실과 보수 수리가 전무한 상태에서 6.25전쟁 직후까지 도괴직전의 기둥 몇 개가 서 있었으나 지금은 흔적을 찾아 볼 수 없게 되었다. 더욱이 어디에도 효행이나 열녀의 기록이나 표시가 없고 소문만 전할 뿐이다. 마을에선 정문각 이라고 통칭 하였는데 이는 곧(眞)고 바른(正) 행실의 귀감이 되는 사연들과 열녀의 정도를 기리기 위한 추앙심 때문이었을 것이다.

국사성황송(國師城隍松) : 國-나라 국, 師-스승 사, 城-성 성, 隍-성아래못 황, 松-솔 송

말곡리에서 풍암리로 이어지는 고개마루 못미처 말곡리 산71번지 길가의 천년(수령 600년추산) 고송으로 높이 25m 둘레 4m의 위풍이 장엄한 소나무다. 고송답지 않게 항상 푸르른 가지를 드리우고 햇빛을 차단해 주고 있어 무더운 여름철 고개를 넘나드는 길손들의 쉼터로 애용되었다. 지나가는 길손마다 주먹만한 돌을 주어다 성황송 앞에 놓고 침을 뱉으면서 소원을 빌어야 운수가 대통한다는 전설이 있어 나무 밑에는 돌무덤 속에서 커다란 구렁이가 나타나기도 하여 보는 사람들의 가슴을 서늘케 하기도 했다. 이 돌무덤의 돌들은 왜구



(倭寇)등 외부의 침략이 있을 때 이를 물리치기 위한 무기로 사용하기 위하여 돌무덤을 만들어 놓았다고 하니 선조들의 지혜와 애국심에 경의를 표하고 싶다. 국사란 칭호가 언제 누가 붙였는지 알수 없으나 가장 오래된 성황목이란 뜻일것이다. 국사 성황송은 멀리서 바라보면 떡시루를 뒤집어 놓은 듯 2~30m나 뒹직한 나뭇가지가 지상에 닿을 듯 하여 등 하교길 학동들이 나뭇가지를 타고 성황목에 오르는 놀이를 하기도 했다. 매년 가구별로 비용을 각출하여 년초에 날을 정하여 성황제를 지냈으나 1945년 8월 15일 해방후부터 없어지고 말았으나 가구단위의 소원 성취나 부귀안녕을 염원하는 제사나 우환이나 재앙이 있을 때 푸닥거리를 하는 등 매우 신성시 하던 성황목이었다. 1970년대 화목(火木)의 량이 부족하던 웅기 공장 운영자가 성황목 가지수개를 절단하여 웅기 굵는 화목으로 사용했는데 그는 그 후 시름시름 앓다가 사망하고 말았다. 독실한 천주교 신자였는데도 주위사람들은 성황목의 업보를 받았다는 허망한 소문을 퍼뜨려서인지 더 이상 성황목에 자극이나 위해를 주는 일은 없었다. 1982년 11월 13일부터 보호수로 지정(道木)관리해 왔으나 2002년 12월 1일 밤 쏟아지는 폭설의 무게를 이기지 못하고 커다란 굉음을 내며 허리가 부러져 수명을 다하고 음흉한 그루터기만 남아 있어 더더욱 애뜻한 느낌이다.

詩題：幸福七百高原 (第六回 江原道 漢詩白日場 參榜 入賞)

平昌 幸福 展祥 天
 七百 高原 錦彩 鮮
 完備 榻場 盈客 席
 造成 牧草 滿牛 筵
 美香 野菜 寶田 上
 耿電 風車 金嶺 邊
 今世 名區 浮四 海
 將來 豫約 德華 傳

행복한 평창은 진실로 하늘이 상서롭고

칠백의 고원은 채색비단처럼 아름답네.

완비된 스키장엔 객석이 가득하고

조성된 목초는 소떼들의 자리로다.

좋은 향기 야채는 밭위의 보물이고

밝은 전기 풍차는 영마루의 금덩이네.

금세기 명구로 사해에 떴으니

장래가 예약된 덕화가 퍼지네.

襄陽邑 南門四里 看山 金亨來

詩題 願 世界化 首都發展

(세계적인 도시 수도 서울의 발전을 기원함)

第14回朝鮮朝科擧大典白日場乙科壯元及第詩

大韓休運 煥東方
(대한유운 환동방)
世界軒昂 繼瑞光
(세계현양 계서광)

대한민국의 길한 기운이
동방에서 빛나고 있으니
세계무대에 우뚝 솟아
서광이 이어지고 있도다

淳朴良風 新市域
(순박양풍 신시역)
人情充溢 古都鄉
(인정충일 고도향)

선량하고 꾸밈없는 좋은
풍속은 신시의 모습이요
인정이 넘쳐흐르는
옛 도읍의 고향이로다

伸張經濟 民總集
(신장경제 민총집)
發展商工 國勢揚
(발전상공 국세양)

경제가 날로 커짐은 국민
모두의 노력의 결과이고
또한 상공업발전은 국가의
위상을 드날리고 있도다

優秀物資 輸出立
(우수물자 수출입)
尖端科學 最繁昌
(첨단과학 최번창)

우수한 물자를 세계만방에
수출하고 있으니
첨단과학은 가장 빠르게
번창하여 나갈 것이다

2007. 10. 7 石井 黃在權

연어 3

양양문화원 사무국장 최종한

불게 타던 단풍이
수정빛 계곡물에 녹아들어
고향 찾는 연어의 혼인색을 만든다.

사람들은 추억으로 강을 찾고
연어들은 종족으로 강을 찾는다.

백오십 리 물길 따라
언제나 가슴을 뚫고 지나는
추억의 남대천.
사람들은 이 강에서
어제를 응시하고 오늘의 상념을 행군다.

수억만 리 이국의 바다 헤치며
모친을 찾는 항해.
마지막 무대의 연출을 위해
수의를 준비하는 연어는
떠나는 계절의 망토를 온몸에 걸친다.

남대천을 휘돌아 흐르던 사연은
비 내리는 무성영화처럼 빠르게 지나간다.

추억의 색깔은 흑백이다.
빛바랜 추억의 가슴 속은 원색으로 채색되지 않아
별빛도 달빛도 닿지 않는
속 깊이 속 깊이 흐르는
흑색의 물길이다.

추억을 반추하는 사람아.
물길을 사랑하는 연어야.
깊은 강바닥에서
우리의 유골 건질 때
남은 것이란 단지 허접한 흔적에
불과한 것이니라.

아름다운 이야기
손가락 건 맹세도 이와 같은 것.
진실은 채색하지 않아서 허접한 듯
단지 흑백의 이야기처럼
건조한 것이어야 한다.

까맣게 까맣게 타버린 가슴.
그런 진술한 그리움이어야 한다.

원색으로 추억하던 이 길을
이제 밤의 빛깔이 녹아내린
어둠의 장막이 쳐질 것이다.
이정표 없는 내 꿈길 속을
검은 강물이 도도히 흐를 것이다.

그래.
우리 그리움의 강에서 태어나
아련한 추억을 먹고사는 너와 난
검은 그리움의 종족인 것이다.



노년기 불청객 치매를 바로 알자

벽에 뚫칠하는 질병으로 대별되는 치매. 나이드신 분들은 푸념처럼 “벽에 뚫칠할 때까지는 살고 싶지 않다.”고들 말한다. 그만큼 치매는 무섭다. 인간의 존엄성을 송두리째 파괴시켜 버리기 때문이다.

그 이유는 뭘까?

이 물음에 대해 분당서울대병원 신경정신과 김기웅 교수는 영어로 치매를 뜻하는 dementia는 ‘정신이 없음’을 뜻하는 라틴어에서 유래한 말로 정상적인 지적 능력을 가지고 있던 사람이 여러 가지 후천적인 요인에 의해 이를 상실하게 되기 때문”이라고 말한다.

즉 기억이나 학습, 언어 등의 인지기능과 고도의 정신기능이 감퇴되는 복합적인 증후군이 바로 치매라는 귀뜸이다.

이러한 치매를 일으킬 수 있는 질환은 수없이 많은 것으로 알려져 있다. 김 교수에 의하면 “교통사고로 머리를 다쳐 인지기능에 이상이 생겨도 치매이고, 빈혈이 심하거나 갑상선 기능 저하가 있어서 머리가 잘 안 돌아가도 치매”라고 한다.

따라서 다쳐서 생긴 경우를 외상성 치매, 가스나 약물을 잘못 먹어서 생기면 중독성 치매라고 하고 뇌염이나 감염에 의해 생기면 감염성 치매, 갑상선 기능에 문제가 있어 생기면 대사성 치매

라고 한다는 것.

“그 중에서도 가장 흔한 원인질환으로는 알츠하이머병과 혈관성 치매라고 할 수 있죠. 치매의 80% 정도가 이들 질환에 의해 발생하니까요.”

레이건 전 미국 대통령도 앓았던 알츠하이머병은 뇌가 줄고, 뇌에 단백질이 뭉쳐 뇌속에 쌓이면서 신경세포가 회복할 수 없는 손상을 입어 생기는 것이고, 혈관성 치매는 뇌졸중과 같은 뇌혈관 질환으로 인해 뇌가 손상을 받아 생기는 치매증상이라는 게 김 교수의 설명이다.

part 2

혹시 나도 치매? 치매증 자가 진단법

노년기를 위협하는 최대 복병 치매. 어느 누구도 치매로부터 자유로울 수 없다. 우리나라 노인 인구 10명 중 1명이 걸릴 정도로 흔한 질병이기 때문이다.

특히 80세 이상 노인층에서는 어림잡아 30~40% 정도의 발병률을 보이는 것으로 알려져 있어 사회적 경각심이 높다.

혹시 나도 치매가 아닐까? 걱정되면 다음의 자각증상을 참고하기 바란다. 치매는 발생하기 전에 반드시 우리 몸에 경고사인을 보내기 때문이다.

<김기웅 교수가 소개하는 치매 경고 사인 14가지>

- ① 사회적 활동이 원활하지 못하며 취미생활에도 문제가 생기기 시작한다.
- ② 오래 전에 경험했던 일은 잘 기억하나 조금 전에 했던 일 또는 생각을 자주 잊어버린다.
- ③ 조금 전에 식사를 하고도 다시 찾는 경우도 있다.
- ④ 음식을 조리하다가 불 끄는 것을 잊어버리는 경우가 빈번해진다.
- ⑤ 돈이나 열쇠 등 중요한 물건을 보관한 장소를 잊어버린다.
- ⑥ 물건을 사러 갔다가 어떤 물건을 사야 할지 잊어버려 되돌아오는 경우가 발생한다.
- ⑦ 미리 적어 두지 않으면 중요한 약속을 잊어버린다.
- ⑧ 평소 잘 알던 사람의 이름이 생각나지 않는다.
- ⑨ 조금 전에 했던 말을 반복하거나 물었던 것을 되묻는다.
- ⑩ 일반적인 대화에서 정확한 낱말을 구사하지 못하고 ‘그것’, ‘저것’이라고 표현하거나 우물쭈물한다.
- ⑪ 관심과 의욕이 없고 매사에 귀찮아한다.
- ⑫ ‘누가 돈을 훔쳐갔다’, 부인이나 남편이 바람을 피운다’는 등의 남을 의심하는 말을 한다.
- ⑬ 과거에 비해 성격이 변한 것 같다.
- ⑭ 간혹 움직임이 둔해지는 것 외에는 운동기능에는 이상을 보이지 않는다.

이상의 증상이 나타나면 반드시 전문의를 찾아 진료를 받아보아야 한다. 치매는 무엇보다 진단이 빨라야 하기 때문이다. 그것이 최선의 치료대책이다.

오전에 있었던 일을 잊어버리고 늘 다니던 동네 슈퍼를 찾지 못해도 ‘노인이니까’ 하고 넘겨버렸다간 큰 화를 자초할 수 있다.”는 게 김 교수의 조언이다.

“몇 년씩 기억력 감퇴와 인지력 장애로 생활이 위축되어도 ‘노인이니까’ 하고 외면했다가 결국 헛것을 보거나 대소변을 가리지 못할 때가 되어서야 병원을 찾으면 그때는 이미 치료 시기를 놓친 경우가 허다하기 때문이다.

따라서 작은 증상 하나라도 의심스럽다면 정확한 진단을 받아보는 것이 좋다.

치매 진단은 어떻게?

현재 치매를 진단함에 있어 가장 중요시 다뤄지고 있는 것은 병력이다.

기억력 장애가 어떤 식으로 시작됐는지, 또 기억이 갑자기 나빠졌는지, 아니면 스물스물 나빠졌는지, 혹은 기복이 있는지, 아니면 일관되어 나타나는지 하는 등의 병력을 잘 들어야 정확한 진단이 가능하기 때문이다.

“그런 다음 보조적으로 하는 검사 중에 제일 중요한 것이 두 가지가 있는데, 바로 신경인지기능 검사와 CT나 MRI 등 뇌영상학적인 검사가 가장 기본이 되죠.”

여기에 더해 일반적인 신체 상태를 검사하는 것도 중요하다고 김 교수는 덧붙인다. 즉 건강 상태 파악이나 혈액의 상태 등에 따라 약물 조절이 가능하기 때문이다.

특히 요즘 들어서는 미리미리 걱정해서 건강증이 있는 단계에서 병원을 찾는 사람이 많은 추세라고 한다.

“이럴 경우는 MRI 등에 의한 뇌영상학적인 검사는 한계가 있죠. MRI는 뇌의 형태를 찍는 기술이니까요. 즉 뇌세포가 완전히 없어져 버려야 MRI상에서 뇌가 쭉그러들거나 작아진 것이 보입니다.”

그런데 뇌세포는 어제까지 살아있던 것이 오늘 당장 죽거나 하지는 않는다는 게 김 교수의 설명이다.

처음에는 병이 든다. 예를 들어 혈관성 치매인 경우는 산소가 부족할 때, 알츠하이머병 같은 경우는 좋지 않은 단백질이 뇌세포를 공격해서 뇌세포가 점점 더 병들어가다가 죽게 되기 때문이다.

따라서 처음에는 뇌세포가 죽지는 않고 자리만 차지하고 있는 단계가 있죠. 그러다가 병이 들면서 그 기능을 하지 못하는 단계에 접어들게 되는데 그 기간이 상당히 깁니다. 물론 이때 사람은 어느 정도 증상을 느낄 수 있습니다. 그런데 문제는 MRI를 찍어보면 정상으로 나타난다는 데 있죠.”

이럴 때 뇌세포의 기능을 보는 검사법이 있다. 패트(PET)라는 검사법이다. 비록 MRI상에는 나타나지 않지만 패트를 찍어보면 병든 뇌세포들이 일을 안 하고 있는 것이 보인다고 한다. 이 검사법의 등장으로 치매의 조기 발견이 가능해졌다는 게 김 교수의 전언이다.

part 3

치매 치료의 현주소는 진행 속도 지연

현재 치매에 대한 치료법은 보존적인 수준이라고 할 수 있다. 발견한 시점에서부터 진행하는 속도를 지연시키는 정도에 머물러 있기 때문이다.

“일례로 치매가 알츠하이머병에 의해 유발된 경우는 타입마다 조금씩 다르긴 하지만 평균적으로 3년에 한 단계씩 진행되는 것으로 알려져 있죠. 즉 초기에서 중기로 가는 데 3년, 중기에서 말기로 가는 데 3년, 그리고 말기에서 사망에 이르는 데 3년 하는 식으로 진행됩니다.”

그런데 빨리 발견하면 이런 진행속도를 1~2년 정도 지연시킬 수 있는 것이 현대 의학의 힘이라고 김 교수는 귀뜸한다.

강력한 항산화제나 뇌혈류개선제 등의 약물을 진단 시점부터 꾸준히 쓰면 뇌세포가 죽어가는 속도를 지연시킬 수 있기 때문이다.

따라서 치매는 절대 방치해서는 안 된다. 김 교수에 의하면 “치매를 적절히 치료하지 않고 방치하면 반드시 다양한 정신병적 증상들과 신경학적인 증상들을 보이게 된다.”고 밝히고 “이런 증상들은 치매의 핵심 증상인 인지기능의 감퇴보다 오히려 더 큰 절망감을 가족들에게 안겨주어 최소한의 보호 의지마저 꺾어놓는 계기가 된다.”고 말한다.

거듭 강조하건대 치매는 결코 불치병이 아니다. 특히 치매는 대부분 노년에 발병하므로 완치가 불가능하다 하더라도 발병이나 진행을 5년 내지 10년만 지연시킬 수 있다면 치매로 인한 불편 없이 여생을 보낼 수 있다.

“치매에 걸리면 끝장”이라는 생각, “늙으면 다 그런 것”이라는 편견을 버리는 것이 치매 치료의 첫걸음이 돼야 할 것이라고 김 교수는 강조한다.



part 4

치매를 예방하는 생활 속의 실천법

모든 병이 다 그러하듯 치매 또한 미리 예방할 수 있다면 그보다 더 좋을 수는 없을 것이다. 그렇다면 치매의 발생을 미리미리 막기 위해서는 어떻게 해야 할까?

이 물음에 대한 김기웅 교수의 첫마디는 “치매를 예방하고 치료하는데 어떤 특별한 비법이 있

을 것이라는 생각부터 버려야 할 것”이라고 말문을 연다.

“사실 치매는 누구나 두려워하는 증상이다보니 여기에 대한 연구도 많이 이루어져 있고 날이면 날마다 새로운 이론이 속속 발표되고 있을 정도입니다. 그러다보니 걸리지 않은 각종 정보들이 홍수를 이루고 있죠. 예를 들어 어떤 사람은 고스톱을 치면 치매를 예방하고 치료하는데 도움이 된다고 하고, 또 어떤 이는 알까기를 하면 치매에 좋다는 말을 하기도 합니다. 이런 말을 들은 가족들은 환자에게 고스톱만 치게 한다든지, 혹은 알까기만 하도록 유도하죠.”

그렇게 해서는 결코 안 된다는 게 김 교수의 지론이다. 키가 작은 사람에게 농구를 시킬 수 없듯이 취미와 적성에 맞지 않는 것을 억지로 시키면 오히려 얻는 것보다 잃는 것이 더 많다는 입장이다.

따라서 치매 치료나 예방을 위해서는 무엇보다 천편일률적인 시각에서 벗어나야 한다. 오로지 환자에 대한 평가를 기초로 해서 환자가 좋아하고, 환자에게 도움이 되는 생활요법을 실천하도록 하는 것이 무엇보다 중요하다.

이러한 토대 위에서 기본적으로는 남아있는 기능을 쓰게 하면서 최대한 많이 움직이도록 하는 것, 그것이 치매를 예방하는 최선의 방법이라고 김 교수는 강조한다.

예를 들어 말을 하게 하는 것도 도움이 되고 바깥을 쳐다보는 것도 도움이 되며 산책을 하거나 대화를 하거나 심지어 한쪽 다리를 들어올렸다가 내려놓는 동작도 치매 예방과 치료에 도움을 줄 수 있다는 것이다.

“왜냐하면 사람이 하는 모든 활동 자체가 뇌세포를 자극하기 때문입니다. 뇌를 활성화하고 남아있는 기능을 쓰게 하니까요.”

그 중에서도 가장 기본적이고 가장 효율적인 생활 속 치매 예방법은 다음의 3가지를 적극적으로 실천하는 것이라고 김 교수는 조언한다.

생활 속 치매 예방책①

- 손운동을 하라 -

그동안의 연구 결과에 의하면 뇌반구의 운동영역 중에서 손을 관장하는 부분이 전체의 1/3이고 얼굴 1/3, 그리고 나머지 몸통을 1/3이 관장하는 것으로 밝혀져 있다.

그만큼 뇌를 자극하는 데 있어 손과 얼굴의 힘이 크다고 할 수 있다. 몸통 전체를 움직여서 뇌를 자극하는 것이나 손을 열심히 움직여서 뇌를 자극하는 것이나 같은 효과가 있다는 말이다.

따라서 평소 치매를 예방하고 치료하기 위해서는 우선 손운동을 많이 해야 한다고 김 교수는 말한다. 뜨개질이나 손을 폼다, 쥐었다 하는 동작 모두가 치매 예방에 도움이 된다.

“그렇지만 그것을 좀더 효과적으로 하기 위해서는 목적이 없는 단순한 손동작보다는 목적이 있는 정교한 손동작을 하는 것이 더 좋습니다.”

그냥 손을 접었다, 폼다 하는 동작보다는 옷 개는 것, 화초 가꾸는 것, 기구 조작하는 것, 수 뜨

기, 그림 그리기, 컴퓨터 등을 하는 것이 훨씬 더 뇌를 자극하는 데 도움이 될 수 있다는 것.

따라서 치매를 예방하는 생활속의 지혜 중 첫째는 손운동을 많이 하는 것이다.

기본적으로 손을 중심으로 해서 섬세한 운동을 하는 것이 뇌를 두루두루 자극하는 데 크게 도움이 된다.

생활 속 치매 예방책②

- 얼굴근육을 많이 활용하라-

치매를 예방하는 두 번째 예방책은 얼굴 근육을 많이 활용하는 것이다. 이때 가장 효과적인 방법은 대화이다.

대화를 하면 끊임없이 얼굴 근육을 쓰게 된다. 그 뿐만이 아니다. 대화를 하려면 또한 끊임없이 생각을 하고 기억을 저장해야 한다. 따라서 대화를 하는 것은 가장 효율적으로 뇌를 잘 자극할 수 있는 방법이 될 수 있다는 게 김 교수의 설명이다.

따라서 치매를 예방하는 두 번째 비결은 즐거운 대화를 많이 하는 것이다.

이와 더불어 음식을 씹는 저작운동도 치매 예방과 일정한 관련이 있는 것으로 밝혀져 있다.

“일본에서 행해진 연구 결과에 의하면 남아있는 치아 개수가 적을 경우 치매에 잘 걸리더라는 연구 결과가 발표된 적이 있어요. 이것은 저작을 잘 못하기 때문에 영양분도 부족하고 저작횟수도 줄어들기 때문에 뇌를 기본적으로 자극하는 횟수가 줄어들어 치매의 발병률과 일정한 관계가 있는 것으로 보여집니다.”

생활 속 치매 예방법③

-하루 30분 심혈관운동을 하라-

여기서 말하는 심혈관 운동은 심장을 쓰는 운동을 의미한다. 평소 심장을 쓰는 운동인 심혈관 운동을 꾸준히 하면 치매 예방에 도움이 된다는 게 김기웅 교수의 입장이다.

그렇다면 노인층에서 손쉽게 할 수 있는 심혈관운동은 어떤 것이 있을까?

김 교수가 추천하는 운동은 바로 걷기이다. 하루에 최소한 30분 정도는 걷는 것이 좋다고 한다. 아침에 해가 뜬 직후나 해가 지기 전에 약 30분 정도씩 하루 두 번 걸으면 치매 걱정은 많이 줄어들 수 있다는 것이다.

이렇듯 치매를 예방하는 생활 속 실천법은 결코 특별한 것이 아니다. 어렵지도 않다. 또 어떤 요법이 가장 좋다고 정의할 수도 없다.

한마디로 말해 건강한 생활 습관을 실천하는 것, 그리고 끊임없이 뇌를 자극하는 것, 그것이 가장 좋은 예방책이라는 게 김기웅 교수의 결론이다.

그러려면 밥을 먹을 때는 잘 씹어먹고, 즐거운 대화도 많이 하라고 권한다.

무엇보다 치매에 걸리지 않으려면 부지런해야 한다는 게 김기웅 교수의 당부이다.

적절한 수면은 건강유지 비결



현대인은 불규칙한 일과로 수면시간이 늦거나 부족한 경우가 많다.

수면부족으로 인해 쌓인 피로를 풀기 위해, 드링크류의 피로회복제를 습관처럼 마시거나 사우나 등으로 풀어보기도 한다. 하지만 아무리 좋은 보약이라고 해도 적절한 휴식이 없으면 피로회복에 한계가 있을 수밖에 없다. 그중, 피로에 가장 많은 영향을 미치는 것 중의 하나가 바로 수면부족이다.

생계를 위한 직업적인 야간근무를 비롯, 밤샘공부, 밤샘컴퓨터 등은 자신도 모르게 피로를 가중시키고, 체내 면역을 떨어뜨린다. 또한, 밤 세워 술 마시고 노는 놀이문화 등의 밤 문화의 활성화도 수면리듬을 깨뜨리는 주범.

문제는 수면리듬의 불균형이 곧 건강의 이상증후군을 초래할 수 있다는 것이다.

고려대 의대 안암병원 수면장애클리닉 김린 과장은 “만성적인 수면장애는 우울증, 만성 피로, 불안 장애, 소화기 질병이나 고혈압, 당뇨 등을 유발한다”고 말한다. 또 “사고력, 판단력을 저하시켜 크고 작은 사고 등 작업능력과 생산력을 떨어뜨리는 원인이 될 수도 있다”고 우려한다.

작은 새들의 경우 조명으로 낮과 밤을 반대로 하면 하루, 이틀 사이에 전부 죽어버리고 또한 개나 고양이를 잠들지 못하게 하더라도 곧 쇠약해져 죽게된다는 연구결과가 있다. 마찬가지로 정상적인 성인이라도 밤에 일정 시간의 수면을 취하지 못하면 다음날 졸리고 일을 제대로 못하며 신경이 예민해지는 등 감정의 기복이 심해진다. 또한 한결 같이 피로를 느끼며 일에 의욕이 떨어짐을 알 수 있다.

이렇듯, 적절한 수면은 건강을 유지하는 중요한 기본요소 가운데 하나이지만 상당수의 사람들이 충분한 수면을 취하지 못하고 있어 현대인의 각종 질병을 야기하고 있다.



■ 5명중 1명, 일주일에 3일 이상 불면에 시달려

우리의 뇌 안에는 24시간 주기에 맞추어 활동하는 생체시계가 있다. 이 생물학적 시계는 매일 아침 기상해서 눈을 통해 빛이 뇌에 전달됨으로써 그 시간에 맞추어 매일 매일 재조정된다. 일정한 시각에 일어나 밝은 빛 속에서 충분히 활동하면 뇌는 매일 그 시간에 맞추어 규칙적으로 수면각성 주기를 통제하게 되는 것이다.

그래서 낮과 밤의 구별이 뚜렷하지 않은 사람들에게 인체 생리 시계가 무리 없이 작동하기란 어렵다. 자고 싶을 때 잠들고 일어나고 싶을 때 일어나는 불규칙한 수면습관은 바로 이러한 인체 생리 시계를 제대로 작동하지 못하게 해, 자고 싶어도 잠을 이룰 수 없는 불면증에 시달리게 된다.

한국수면학회에 발표된 연구결과에 따르면, 우리나라 사람 5명 중 1명은 일주일에 3일 이상 불면 증상에 시달리며, 그 중 수면장애에 해당돼, 전문 치료를 받아야 하는 사람도 10명 중 1명 꼴로 나타났다.

카톨릭의대 성빈센트병원 수면클리닉 홍승철 교수와 미국 스탠포드대 수면역학연구센터 모리스 오하이온 박사 공동연구팀이 지난 4-7월 전국 15세 이상 남·녀 3719명을 대상으로 시행한 '한국인의 불면 증상 역학조사'의 결과.

연구에 따르면, 일주일에 3일밤 이상 잠을 유지하기가 힘들다고 호소한 사람은 11.5%로 나타났으며, 아침에 일찍 깨어 다시 잠들기 어렵다고 한 유형은 1.8%로 조사됐다. 반면 충분한 시간을

졌는데도 개운치 않다고 호소한 사람은 4.7% 였다. 전체의 약 5%는 2가지 유형 이상의 불면 증상이 있었다.

한편 불면증을 호소한 사람 중 수면 부족으로 낮 시간 육체적 피로를 느끼는 사람은 44.9%로 나타났으며, 41.3%는 정신적 피로가 있는 것으로 조사됐다. 또한 기억력 감소 19.0%, 업무 효율 감소 37.6%에서 나타났다.

수면 부족으로 인한 정서 변화는 우울한 기분을 호소한 사람이 21%, 조바심을 느끼는 사람은 17.2%로 조사됐다.

하지만, 불면증 치료나 상담을 받은 경우는 5% 미만이며 대부분이 알코올 등에 의존하거나 방치하고 있는 것으로 드러나 수면부족장애에 대한 인식이 부족함을 나타내었다.

■ 불면증, 낮 졸리움증 가장 많아

수면은 인생의 3분의 1을 차지하는 생활의 주요 부분이며, 잠을 충분히 편안하게 자지 않고는 일상 생활을 제대로 할 수 없다.

일반적으로 수면장애 하면 우선 불면증을 연상하게 되지만, 국제 수면장애분류(The international Classification of Sleep Disorders:ICSD)에는 현재 80여 가지의 수면장애가 분류되어있고 불면증은 수많은 수면장애 중 일부의 수면장애에서 보여지는 하나의 증상일뿐이다.

수면장애를 나타나는 증상을 구분하면 크게 ▲불면증을 주로 보이는 수면장애, ▲낮에 과도한 졸리움을 일으키는 수면장애, ▲자다가 이상한 행동을 보이는 수면장애로 나눌 수 있다. 이외에도 집중력 저하, 우울증, 정서불안, 일상생활에서의 기능저하, 심혈관계 장애, 성기능과 면역기능 저하 같이 다양한 증상들이 나타날 수 있다.

■ 우울증, 스트레스, 약물 등 불면증 원인

불면증은 수많은 수면장애에서 보여지는 하나의 공통된 증상으로 마치 감염질환에서 열이 나는 것과 마찬가지로이다.

불면증후군은 우울증, 불안장애와 같은 정신과적 장애에 수반되거나 시험을 앞둔 때나, 부부싸움을 한 후처럼 스트레스와 같은 심리적인 원인에 의해서 유발되고 때로는 내과 혹은 신경계질환의 부수적인 증상으로도 나타난다. 따라서 원인이 되는 상태를 개선시키면 불면증도 좋아지는 경우가 대부분이다. 그러나 정신과적인 장애나 스트레스가 해결되어도 계속해서 불면증을 호소하는 경우, 이를 '정신생리적 불면증' 혹은 '학습된 불면증' 이라고 한다. 또한 시차적응이 안되거나 우연히 밤을 새우고 나서 불면증이 지속되는 경우도 있고 약물에 의한 원인도 있다.

■ 부족한 잠 보충하려는 시도가 불면증 유발

불면증에 대한 진단기준은 다양하지만 일반적으로 잠이 드는데 30분 이상이 걸린다거나, 하룻

밤에 자다 깨다 하는 일이 다섯 번 이상, 이른 새벽에 잠에서 깨어 다시 잠을 이루지 못하는 것이 일주일에 2-3회 이상일 경우, 그래서 깊은 수면에 이르지 못해 자더라도 잔 것 같지 않을 경우 병적인 불면증이라고 본다. 특징은 낮에 졸려도 막상 자려고 하면 잠을 잘 수가 없고 몸이 항상 피곤하고 짜증이 많이 나게 되고 지속적으로 정신을 집중하거나 일을 할 수도 없다. 또한 식은땀을 잘 흘리고 이유 없이 몸이 아프기도 하다.

이렇게 만성적인 불면증을 호소하는 사람들을 자세히 들여다보면 유사한 점을 발견하기 쉽다. 우선 지난밤에 부족했던 잠을 보충하려는 시도를 한다는 것이다. 3-4 시간밖에 자지 못했다고 불안해하면서 부족한 잠을 메우기 위해 장시간 누워있거나, 밤에 자꾸만 시계를 보고 얼마나 잤는지, 몇시인지 확인하려하는 특징을 나타낸다.

■ 수면장애 극복 수칙

- **잠에 대한 집착을 버린다** - 잠을 자야겠다는 노력과 강박관념은 오히려 자율신경을 더욱 흥분시키게 되어 자려고 할수록 긴장되고 각성되어 정신이 더 또렷해지는 역효과를 가져온다. 또한 밤에 자꾸만 시계를 보고 얼마나 잤는지 몇시인지 시계를 확인하는 것은 점점 불안을 가중시킨다.
- **담배, 술은 금물** - 아주 적은 양의 니코틴은 신경을 이완, 진정시키는 효과가 있지만, 어느 한도를 넘으면 중추신경계를 자극해 만성 불면을 초래한다. 술을 마시는 것은 잠이 들 때 도움이 되지만 효과가 떨어지면서 잠에서 자주 깨거나 아침에 너무 일찍 깨어나는 수면 말기 불면증이 일어난다. 잠의 질도 나빠져 꿈을 많이 꾸게 된다.
- **침실사용 제한** - 침실은 잠을 자거나 성생활만 하는 공간으로 삼는 것이 좋다. 즉, 침실에 들어가기만 하면 잠이 오도록 각성시키는 것이다. 또한 15분 이내에 잠이 들지 않으면 자리에서 일어났다가 다시 들어오는 것을 반복하는 것이 좋다.
- **일정한 기상시간 유지** - 때로는 잠이 올 것 같아서 일찍 잠자리에 들고 잠이 아예 오지 않을 것 같은 기분이 들면 늦게까지 잠자리에 들지 않는데 생체시계를 제대로 돌아가게 하는 가장 강력한 자극은 바로 일정한 기상시간이다. 보통 일주일에 하루나 이틀씩 잠자리에 드는 시각이 2시간 이상 차이가 나는 경우, 이는 일주일에 한 두 번씩 2시간 이상의 시차가 나는 곳을 여행하는 것과 같은 효과를 낳는다. 이는 잠을 제대로 못잔 사람들에서 잠을 보충하고 피로감을 덜려고 시도하는 행동들인데 시간이 가면서 점차 이러한 행동 자체가 만성적인 불면증을 지속하는데 결정적인 역할을 한다.
- **잠들기 전 운동피하고 낮잠 금물** - 운동을 취침 바로 전에 하는 것도 자율신경을 흥분시키므로 좋지 않다. 잠들기 5-6시간 전 간단한 운동을 하는 것은 숙면에 도움된다. 체온이 떨어질 때 졸음이 오는데, 운동을 하면 체온이 오르고 5-6시간이 지나면 떨어지기 때문. 낮잠은 절대 금물이다. 생체주기가 깨지기 때문에 낮잠을 자는 사람의 약 80%는 밤에 잠을 잘 못 잔다. 대신 낮 동안 열심히 활동을 하게 되면 잠을 잘 수 있는 충분한 수면압력이 생긴다.

· **계란, 우유 등은 수면에 도움** - 커피, 홍차, 녹차 등 카페인 많은 음료와 음식 등은 중추신경을 흥분시켜 잠에 쉽게 들지 못한다. 잠을 자기 위해서는 몸이 최대한 이완돼 있어야 하는데 배가 고플 경우 숙면에 도움이 되지 못한다. 두부, 계란, 우유, 바나나 등은 수면에 도움되는 식품.

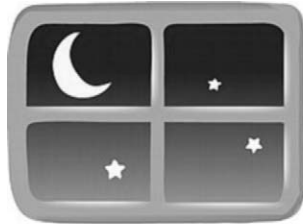
· **잠자는 자세가 중요하다** - 목과 허리는 잠자는 자세에서 가장 중요하다.

잠자는 동안은 정상적인 척추만곡이 유지되어 근육긴장이 없어야 하는데, 높은 베개는 목뼈와 근육을 긴장시켜 숙면을 방해하므로 좋지 않다. 다리를 높게 올리거나 옆으로 누워 잘 경우에는 무릎 사이에 베개를 끼우는 것이 좋다. 옆드려 잘 때는 목을 옆으로 돌리고 자므로 목 관절에 무리가 생기게 된다. 근육이 긴장되고 인대가 늘어날 뿐 아니라 신경이 나오는 구멍이 좁아져 마치 디스크에 걸린 것과 똑같은 통증을 밤새 느끼게 되는 것이다. 또 기도가 눌러 호흡이 곤란해지므로 숙면을 취할 수가 없다.

■ 참기 어려운 주간 졸리움증

일상생활에서 불면증 못지 않게 지장을 초래하는 것이 낮에 느끼는 심한 졸리움이다. 밤에 잘 잔 것 같은데도 낮에 참기 어려운 졸음과 함께 순간적인 잠에 빠지기도 한다. 때문에 수업 중, 회의도중에 불성실한 사람으로 오해받기 쉽고 심지어 작업이나 운전 중에 사고를 일으켜 생명에 위협을 가할 위험도 있다.

하루 이틀정도의 일시적 수면부족은 자신이 쉽게 인식할 수 있고 잠을 보충함으로써 해결할 수 있으나 문제는 만성적인 수면부족증이다. 이 상태는 수면부족을 일으킬만한 질환이 없고 밤에 불면증 같은 특별한 증상도 없으면서 본인 스스로 장기간에 걸쳐 알게 모르게 수면을 제한함으로써 생기기 때문에 낮에 심한 졸리움의 원인을 주관적으로 잘 알지 못한다는 점이 있다.



■ 수면무호흡증, 하지초조증은 만성 수면부족 원인

평일 수면시간보다 주말이나 휴일의 수면시간이 많을 때, 만성적 수면부족증을 의심할 수 있으며 대개 2시간 이상 더 자면 확실한 경우로 간주한다.

주간 졸리움의 원인으로는 수면무호흡증, 하지초조증 등이 대표적. 수면무호

흡증은 수면중 호흡이 자주 끊어짐으로써 얇은 수면이 많아지고 심폐혈관계의 장애를 일으킨다. 코를 심하게 고는 사람들은 일단 수면무호흡증이 있는지 꼭 진단을 받아본다.

하지초조증은 수면 중 특히 하지의 근육이 일정한 리듬으로 수축함으로써 정상적인 수면의 구조를 변화시키고 그 결과 불면증이나 낮에 심한 졸리움을 유발하게 된다.

수면주기 증후군은 정상적 시간에 잠들지 못하고 새벽 3-4시나 되어야 잠이 오기 때문에 아침에 일어나기 힘들다. 특히 오전 중에는 정신이 맑지 않고 몹시 졸립고 오후가 되면서 정신을 차리게 되며 지각이 잦은 사람으로 눈총 받기 쉽다. 이밖에 수면제 복용 후 나타나는 잔류효과나 과음으로 인한 수면 질의 저하 또 여러 가지 중추신경계질환의 증상으로 낮에 심한 졸리움이 나타날 수 있다.

■ 꿈의 내용이 행동으로, 수면 이상행동증

야뇨증, 이갈이, 악몽, 야경증, 몽유병 등이 흔히 알려진 질환이다. 잠재적으로 위험한 것은 몽유병 정도이며, 대개는 일과성이고 치료하지 않아도 좋아진다. 그러나 일반인들에게 잘 알려져 있지 않으면서도 매우 위험한 증상으로 렘수면(REM)행동장애가 있다. 이것은 꿈의 내용이 그대로 행동으로 나타나는 것으로 아침에 일어나서 자신이 꿈을 꾸었다는 것 이외에는 기억을 하지 못한다. 그래서 같이 자던 옆사람이 실컷 두들겨 맞았다거나 자신이 창문으로 뛰쳐나가려는 매우 위험한 행동을 했다고 전해 들음으로써 자신의 행동에 당황해한다. 대개 50대 이후에 나타나고 파킨슨씨 병과 관련이 있는 것으로 알려져 있다.

■ 야간근무자의 수면리듬 조절법

김 과장은 “수면 장애로 병원을 찾는 환자 중에는 작업환경을 바꾸지 못해 만성화된 불면증 환자가 많다”고 지적한다. 하지만 빛과 수면 생리를 잘 이해하면 짧은 시간이나마 수면의 질을 높일 수 있다고 말하는데, 우선 “근무시간이나 작업시간을 옮길 때는 시계 방향으로 조절 할 것”을 권한다.

생체 리듬은 시간을 앞당기는 것보다 늦추기가 훨씬 쉬우므로 아침 근무자는 낮으로, 낮 근무자는 저녁으로, 저녁 근무자는 아침 등의 시계방향 순으로 근무시간대를 옮겨주라는 것이다.

또한 강한 빛으로 뇌의 각성 시간을 옮겨주는 방법이 있다. 원하는 기상 시간보다 일찍 일어나 한 시간씩 빛으로 자극해 생체 시간을 재조정하는 것이다. 1m 이내에 형광등 두 세개를 켜놓고 책을 읽는 등 2-4일 정도만 원하는 시간에 빛에 노출하면 효과가 나타난다.

밤 근무를 마치고 아침에 퇴근하는 근무자들은 가능하면 눈으로 통해 들어오는 빛을 줄여주기 위해 선글라스를 끼는 것이 좋고, 집에서도 커튼으로 빛을 차단한다.

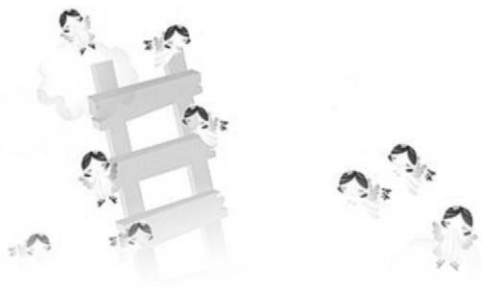
** 건강 · 업무향상에 도움되는 생체시계 조절법**

생체시계는 몸의 상태가 리듬에 맞춰 주기적으로 변하는 기능을 담당한다.

의학자들은 사람이 생체시계에 맞게 진화해 왔으므로 가능하면 생체시계의 리듬을 따라 생활하는 것이 건강과 장수에 도움이 된다고 말한다.

미국 ABC방송 뉴스는 최근 의학자들의 연구 결과를 바탕으로 하루를 가장 잘 활용하는 방법을 보도했다. 의학자들이 주장한 건강과 업무 향상에 도움되는 생체시계 조절법을 살펴보자.

- **어려운 판단은 이른 아침에 하라** - 기상 1, 2시간 전부터 스트레스 관련 호르몬인 코티졸이 분비되어 기상 직후에는 혈당이 올라가고 뇌에 에너지가 충분해져 자신감이 넘쳐난다. 본능적 판단이 요구되는 일 처리에 좋은 시간.
- **전략적 결정은 늦은 아침이 좋다** - 체온이 올라가고 집중력이 최고조에 이르므로 뇌가 정보를 처리하기에 가장 시간. 정밀한 분석이 요구되는 일은 늦은 아침이 좋다.
- **설명회는 오전 10시에** - 아침엔 목이 충분히 휴식한 상태. 오전 9~10시 물을 한 잔 마시면 목의 노폐물이 제거돼 목소리가 최적이 된다. 그러나 우유는 일부 사람에게서 목에 분비물을 증가시킬 수 있으므로 피한다.
- **스트레칭은 오전 10시반, 오후 2시반과 4시반에** - 사무실에 종일 일하는 사람은 틈틈이 스트레칭으로 등과 어깨, 허리 근육을 풀어줘야 한다. 건강과 업무 능률향상에 좋다.
- **설득이나 사과는 식사 직후에** - 사람은 식사나 귀가 전에는 긴장감이 풀린다. 이때 남을 설득하거나 며칠 뒤 약속을 신청하면 성사될 가능성이 크다.
- **지루한 보고서는 이른 오후에 읽어라** - 사람의 시각은 아침에 흐려진 상태에서 조금씩 밝아진다. 이른 오후에는 지루한 보고서라도 익숙하게 읽을 수 있다.
- **간식은 오후 2, 3시에** - 오후 늦게 먹는 간식은 비만의 원인이 될 수 있다.
간단한 땅콩 등은 늦게까지 배를 든든하게 해준다.
- **해고나 감봉 소식은 오후 3~4시에** - 심근경색은 오전 기상 직후 3시간 동안 잘 발생한다. 오후 3~4시경에는 심장이 스트레스에 가장 잘 견딘다.
- **커피 타임은 오후 3시에** - 카페인을 너무 많이 섭취하면 오히려 피로를 증가시키지만 약간의 카페인은 생기를 북돋워 준다. 커피, 녹차 등을 마시고 15분 정도 산책하면 오후의 집중력을 높이는데 도움된다.





동맥경화 막는 생활요법 총공개

혹, 오래 살고 싶으세요?

혹, 병 없이 오래 살고 싶으세요?

그렇다면 늘 염두해 두어야 할 건강 덕목이 있습니다.

동맥경화를 조심하는 것입니다. 동맥이 좁아지는 동맥경화는 만병의 근원이 되기 때문입니다. 고혈압, 당뇨병, 뇌졸중, 심장병 등 그 영향을 미치지 않는 곳이 없습니다.

소위 생과 사를 갈라놓는 중대한 질병의 원인에는 또아리처럼 자리잡고 있는 것이 바로 동맥경화입니다.

따라서 오래 살고 싶다면, 또 건강하게 오래 살고 싶다면 오늘 당장부터 동맥경화에 대한 예방책을 세워야 합니다.

혹자는 말합니다. 동맥경화는 노화 현상의 하나여서 어느 누구도 피해갈 수 없고, 또 자유로울 수 없다고 말합니다.

그렇다하더라도 절망하기에는 아직 이릅니다. 하루하루의 생활을 어떻게 하느냐에 따라 얼마든지 진행 속도를 늦출 수 있고, 또 일생동안 큰 두려움 없이 지낼 수 있는 방법이 있으니까요.

이제부터 그 비결을 고려대학교 구로병원장 오동주 교수님의 도움말로 알아봅시다.

글/허미숙 기자
도움말/ 고려대학교 구로병원장 오동주 교수

PART ① 동맥경화는 내 몸의 '시한폭탄'

우리 몸의 피는 심장에서 나와 온몸으로 분출된다. 이때 가교역할을 담당하는 것이 바로 동맥이다. 심장에서 나온 혈액은 대동맥을 거쳐 동맥 → 소동맥, 그리고 모세혈관을 통해 우리의 온몸으로 퍼져 우리 몸의 세포 하나하나와 만나게 되기 때문이다. 따라서 동맥은 우리 몸의 피가 흐르는 수도관과 같은 것이다.

그런데 문제는 수도관도 세월이 흐르면 이끼가 끼고 녹이 슬 듯, 우리의 동맥도 그렇게 된다는 데 있다.

오랜 세월 동안 온몸 구석구석으로 피를 공급하다보면 동맥의 내벽에는 지방 등 여러 가지 이물질이 쌓이면서 두터워지고 딱딱해지기 쉽다.

그 결과 나타나는 증상이 바로 동맥경화이다.

이러한 동맥경화는 한 마디로 내 몸의 시한폭탄과도 같은 것이다. 만병의 근원이 되기 때문이다. 생과 사를 갈라놓는 원흉이 되기 때문이다.

고려대학교 구로병원 오동주 병원장에 따르면 “동맥경화는 협심증, 심근경색증, 돌연사, 뇌졸중, 치매, 고혈압 등 생명을 위협하는 중대한 질병의 주범”이라고 밝히고 “실제로 동맥경화는 우리나라 사람들의 전체 사망원인 중 절반 이상을 차지한다.”고 말한다.

그도 그럴 것이 동맥경화는 우리 몸 구석구석 그 영향을 미치지 않는 곳이 없기 때문이다.

일례로 뇌로 가는 동맥들이 좁아지면 곧바로 뇌졸중을 일으키면서 반신불수, 언어장애, 사고장애 등이 생길 수 있고, 심하면 목숨까지 앓아간다.

심장으로 가는 동맥이 좁아져도 마찬가지이다. 협심증, 심근경색, 돌연사 등을 일으킬 수 있다.

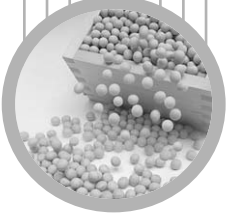
만약 신장으로 가는 동맥이 좁아지거나 경화가 일어나면 고혈압이나 만성 신부전증이 나타나기도 한다.

이렇듯 동맥경화는 우리의 온몸 구석구석에 각종 질병을 유발할 수 있고, 그것은 특히 생명을 위협하는 중대한 질병들이어서 두려움의 대상이 되고 있다.

동맥경화를 일으키는 주범 5가지

동맥의 벽이 탄력을 잃고, 점점 좁아지게 되면서 우리 몸에 심각한 증상을





유발시키는 동맥경화.

그동안의 연구 결과 동맥경화를 잘 일으키고, 또 진행을 촉진하는 위험인자는 여러 가지인 것으로 밝혀졌다. 그 중에서도 대표적인 위험인자 5가지를 오동주 교수님의 도움말로 알아보면 다음과 같다.

첫 번째 위험인자 비만

현대인의 걱정거리 비만은 동맥경화와의 밀접한 관련을 맺고 있다.

남아도는 지방은 배에만 쌓이는 것이 아니라 혈관에도 쌓이기 때문이다. 그 결과 동맥의 혈관이 좁아지게 되면서 동맥경화를 유발하게 된다.

두 번째 위험인자 고혈압

혈압이 높으면 혈압의 압력에 의해 혈관 내벽에 손상이 생기기 쉽다. 그렇게 되면 이 부위로 지방질이 침투하여 쌓이게 되고, 혈소판이 엉겨 붙으면서 동맥경화가 일어난다.

세 번째 위험인자 당뇨병

당뇨병이 있으면 전신의 혈관이 다 좁아지게 된다. 당뇨병 자체가 혈관에 손상을 일으키기 때문이다.

네 번째 위험인자 고지혈증

우리 몸속에 콜레스테롤 수치나 중성지방 수치가 높으면 이것들이 혈관 내막에 덕지덕지 달라붙으면서 혈관 내에 플라그를 형성하게 된다. 이렇게 되면 혈관이 딱딱해지면서 동맥경화를 일으키게 된다.

다섯 번째 위험인자 흡연

담배 한 대를 피울 때마다 우리 몸의 혈관은 수축을 하게 된다. 이런 상태에서는 혈관이 딱딱해진다. 이때 만약 혈관에 탄력이 있으면 원래대로 되돌아간다. 그러나 수축된 상태가 오랫동안 지속되거나 신축이 계속 반복된다 보면 수축된 채로 굳어지게 된다. 그 결과 동맥경화가 발생하게 된다.

오동주 교수는 “이상의 동맥경화 위험인자 중에서 가장 무서운 것은 비만”이라고 밝히고 “체중을 줄이면 혈압은 떨어지고, 당뇨도 덜 생기거나 좋아지며, 콜레스테롤 수치도 같이 떨어져 네 가지 위험인자를 일시에 좋게 할 수 있다.”고 말한다.

따라서 동맥경화를 예방하는 데 있어서도 비만은 반드시 극복해야 할 첫 번째 요소라고 강조한다.

PART② 동맥경화를 알리는 내 몸의 위험신호 10가지

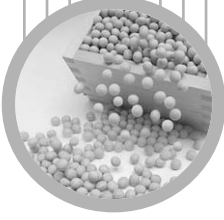
모든 병이 다 그렇듯이 동맥경화 또한 알게 모르게 몇 가지 특징적인 신호를 보내는 것으로 알려져 있다.

혹시 나도 동맥경화가 아닐까 의심스럽다면 다음에 소개하는 위험신호들을 꼼꼼히 체크해볼 필요가 있다.

오동주 교수가 밝히는 동맥경화 알리는 내 몸의 신호 10가지

1. 움직일 때 가슴이 답답하다.
 - 혈관이 좁아지거나 고혈압이 있는 경우도 이런 증상이 나타날 수 있다.
2. 운동시 심장 부위나 복부 부위에 통증이 있다.
 - 운동을 하거나 계단을 오를 때 가슴 부위에 통증이 나타난다.
3. 때때로 얼굴 반쪽이 저리다.
 - 뇌혈관이 좁아져서 오는 증상이다.
4. 팔·다리의 한 부분이 잠깐 마비되었다가 풀리는 것이 반복된다.
 - 뇌혈관이 상당히 좁아졌을 때 나타나는 증상으로 한시바빠 검사를 받고 치료를 받아야 한다.
5. 자주 어지럽다.
 - 뇌혈관에 문제가 있을 때 나타나는 증상이다.
6. 걸을 때 다리가 아프거나 저리다.
 - 이 경우는 다리로 가는 혈관들이 동맥경화 때문에 좁아진 경우이다.
7. 숨이 자주 차다.
 - 전반적인 동맥경화로 인해 숨이 찬 증상이 나타난다.
8. 정력이 떨어진다.
 - 생식기로 가는 혈관에 동맥경화가 오면 정력이 떨어지는 데 이는 동맥경화의 초기 증상일 때가 많다. 따라서 아무 이상 없이 갑자기 정력이 떨어졌다면 한 번쯤 동맥경화를 의심해보아야 한다.
9. 혈압이 서서히 올라가기 시작한다.
 - 이럴 경우 동맥경화가 시작되었구나 생각하고 관리에 돌입해야 한다.
10. 원인불명의 복부 통증이 있다.
 - 배가 아픈 데 내시경이나 장 검사를 해도 원인이 안 나올 때 동맥경





화를 의심해보아야 한다. 배나 위로 가는 혈관들이 막혀서 동맥경화가 올 경우 이런 증상이 나타날 수 있기 때문이다.

오동주 교수는 “이상의 10가지 증상은 일단 치료를 해야 하는 동맥경화 상태로 접어들었다는 것을 의미하므로 결코 소홀히 넘겨서는 안될 것”이라고 당부한다.

PART③ 동맥경화 예방하는 베스트 생활요법

동맥경화가 두려운 또 하나의 이유는 누구에게나 다 온다는 것이다.

오동주 교수에 의하면 “100% 발생한다.”고 말한다. 그것도 태어나자마자 시작되는 것이 동맥경화라는 데는 가히 충격적이지 않을 수 없다.

2세 때부터 시작된다는 동맥경화. 과연 이러한 동맥경화로부터 벗어날 길은 없는 것일까?

이 물음에 대한 오 교수의 대답은 매우 희망적이다. “비록 100% 오는 것이 동맥경화이지만 어려서부터 음식을 조심하고 비만을 예방한다면 타고난 수명까지 사는 데 별 어려움은 없을 것”이라고 말한다.

늘 동맥경화를 예방하는 생활요법을 실천해야 하는 이유도 바로 여기에 있다고 덧붙인다.

그럼, 어떻게 하면 동맥경화를 예방해서 80~90세까지 장수할 수 있는지 그 비결을 오동주 교수님의 도움말로 요약하면 다음과 같다.

1. 평소 자신의 혈압과 콜레스테롤 수치를 알고 있어야 한다.
 - 그리고 늘 정상수치가 되도록 노력해야 한다. 정기적인 건강검진도 꼭꼭 하는 것이 좋다.
2. 동맥경화를 알리는 내 몸의 10가지 신호를 소홀히 하지 않아야 한다.
 - 만약 동맥경화를 알리는 위험신호가 하나라도 감지되면 곧바로 관리에 돌입해야 한다.
3. 표준 체중을 유지하도록 노력한다. 특히 복부 비만을 조심해야 한다.
 - 세계보건기구는 현대인의 질병 80%는 비만에서 초래된다고 했다. 따라서 동맥경화의 예방뿐 아니라 다른 기타 질병을 예방하기 위해서도 비만은 반드시 극복해야 한다.

4. 하루 30분 이상 속보로 걷는 습관을 가진다.

- 이때 꼭 될 필요는 없다. 너무 많이 뛰면 오히려 유해산소가 발생해 혈관에 더 안 좋은 영향을 미친다. 간혹 하루에 2시간씩 조깅하는 사람이 있는데 이럴 경우 체중은 빨리 빠질지 몰라도 혈관에는 결코 유익하지 않다. 혈관에 좋은 운동은 하루에 30분 이상 보통 속도로 걷는 것이 가장 좋다. 일반적인 운동인 수영이나 산책, 등산 등을 하는 것도 도움이 된다.

여기서 잠깐! 콧노래 워킹하면 아주 좋아요!

동맥경화를 예방하기 위해서는 평소 운동은 반드시 해야 한다. 특히 콧노래를 부를 수 있을 정도의 가벼운 워킹을 하면 아주 좋다.

실제로 일본에서는 한 주부(52세)에게 하루 30분씩 콧노래를 부를 수 있는 속도로 주 3회 워킹을 하도록 했다.

그 결과 3주 후 이 여성의 혈관 탄력도는 15% 정도 개선됐고, 65세였던 동맥경화도는 50대로 개선됐다고 한다. 혈압 또한 낮아졌다고 한다.

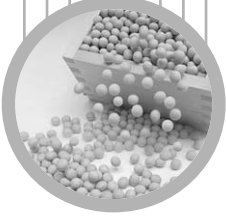
이와 같이 숨을 가쁘게 쉬지 않고 콧노래를 부를 수 있을 정도의 워킹을 계속하면 혈압이 내려가면서 혈관이 부드럽게 되는 효과가 있다. 특히 동맥의 탄력성이나 유연성이 개선되어 혈행도 좋아지는 효과를 기대할 수 있으므로 동맥경화를 예방하는 데 참 좋은 운동이라고 할 수 있다.

5. 튀긴 음식을 멀리하라

- 동맥경화를 예방하는 데 있어서 음식만큼 중요한 요소는 없다. 특히 튀긴 음식은 동맥경화를 유발하는 최고의 적이다. 물론 돼지 비계나 쇠고기에 들어있는 기름도 나쁘지만 그것보다 더 나쁜 것은 음식을 튀겨서 먹는 것이다. 특히 마가린이나 쇼트닝유 같은 기름에 튀겨먹는 것이 제일 나쁘다.

음식을 튀기게 되면 트랜스 지방산이 생성되는 데 이는 나쁜 콜레스테롤 수치를 상승시켜서 혈관에 나쁜 영향을 미치기 때문이다. 따라서 튀긴 음식을 먹는 것은 돼지 비계나 쇠고기 비계 같은 기름을 먹는 것보다 동맥경화나 심장병 발병률을 4배나 증가시키는 것으로 알려져 있다. 그런데 문제는 이런 튀긴 음식이 우리 생활 깊숙이 파고





들어 있다는 데 있다. 단적인 예로 감자튀김이나 치킨, 패스트푸드, 햄버거도 있지만 과자 같은 것도 다 튀긴 음식이다.

따라서 동맥경화가 걱정스럽다면 일차적으로 이들 음식을 멀리해야 한다. 그런 생활습관을 어릴 적부터 몸에 배이도록 하는 것이 좋다.

6. 4가지 흰 음식을 멀리하라.

- 네 가지 흰 음식은 설탕, 소금, 흰쌀밥, 흰밀가루를 말한다.

이들 4백 식품은 모두 동맥경화를 촉진하는 위험인자라 할 수 있다. 우선 설탕은 인슐린 저항증을 만들어서 당뇨를 일으키고 비만을 유발한다. 이들 질환은 모두 동맥경화를 유발하는 발병 요소들이다.

소금도 마찬가지이다. 고혈압을 일으켜 결국 동맥경화를 초래하게 되고, 흰쌀밥·흰밀가루는 비만을 일으켜 동맥경화를 촉진하게 된다.

7. 하루 7번 이상 채소와 과일을 먹는 습관을 들인다.

- 여기서 한 번의 기준은 오렌지 주스 한 잔도 한 번이다. 7번이라는 말에 부담감을 느낄 수 있지만 신경쓰면 얼마든지 가능한 일이다. 일례로 간식으로 과자를 먹는 대신 굴 하나, 토마토 한 개로 대신하면 된다.

그럼, 동맥경화를 예방하기 위해서는 왜 채소와 과일을 먹어야 할까? 채소와 과일에는 항산화물질이 풍부하게 함유돼 있기 때문이다. 비타민과 무기질도 많지만 지금도 채 밝혀지지 않은 항산화물질이 수백 가지나 들어있는 것으로 알려져 있다. 특히 채소와 과일 중에서도 색깔이 짙은 것에 항산화물질이 더 많이 들어있다고 한다.

8. 정제되지 않은 잡곡을 먹는다.

- 흰쌀밥 대신 현미나 잡곡류를 많이 먹는 것이 동맥경화를 예방하는 또 하나의 비결이다. 이들 잡곡에는 비타민뿐만 아니라 항산화물질도 들어있고, 섬유소도 풍부해 동맥경화는 물론 변비도 막아주고 압도 예방해준다.

☞ 여기서 잠깐! 동맥경화 예방하는 발아현미주스 드세요!

혈관을 깨끗이 해서 동맥경화를 예방하는 비결로 평소 발아현미주스를 늘 복용하는 것도 도움이 된다.

만드는 방법도 간단하다. 물에 담가서 발아시킨 현미를 물과 함께 믹서기에 넣고 갈아서 먹으면 되기 때문이다. 구체적인 방법을 소개하면 다음과 같다.

〈발아현미주스 만드는 법〉

재료: 발아현미 1/4컵, 물 180ml

- ① 현미를 잘 씻는다.
- ② 반나절 정도 물에 담가서 현미를 발아시킨다.
- ③ 발아시킨 현미를 닦을 만큼 물을 부은 뒤 믹서기로 간다.
- ④ 간 발아현미주스에 물을 조금 더 부어서 마신다.

9. 빨간 고기를 멀리하고 생선을 자주 먹는다.

- 동맥경화를 예방하려면 가능한 한 빨간 고기는 멀리하는 것이 좋다. 그 대신 닭고기 같은 흰고기를 먹는 것이 권장된다. 그러나 이것도 튀겨 먹으면 무용지물이다. 만약 어쩔 수 없이 빨간 고기를 먹어야 한다면 살코기만 먹도록 하자.

또 한 가지! 생선은 동물성 중에서 유일하게 동맥경화에 좋은 식품이다. 생선에는 오메가-3 지방산이 풍부하게 들어있기 때문이다.

청어, 정어리, 고등어 같은 등푸른 생선에 많이 함유돼 있는 이 물질은 동맥경화를 촉진하는 혈관의 염증 위험을 감소시키고 피가 응고되지 않게 하므로 동맥경화를 예방하는 데 큰 도움이 된다. 일주일에 두툽한 생선 2마리 정도는 먹는 것이 좋다. .

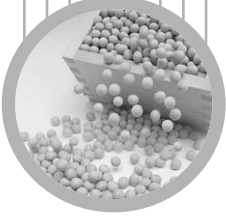
10. 견과류는 적당히 먹고 해조류를 가까이 하자.

- 땅콩, 잣, 호두 등의 견과류에는 우리 몸에 좋은 지방인 불포화지방산이 다량 함유돼 있다. 특히 혈관을 튼튼히 하므로 동맥경화를 예방하는 데 도움이 된다. 그러나 많이 먹는 것은 금물. 칼로리가 높기 때문에 살 찰 염려가 있기 때문이다. 일례로 땅콩이라면 하루에 25알 정도 먹는 것이 좋고, 호두는 2개 이내로 먹는다. 잣도 20개 이내로 제한해야 한다. 해조류 또한 동맥경화를 예방하는 식품군에서 빼놓을 수 없다. 해조류에 들어있는 성분들이 피를 맑게 하고 혈관의 노화를 막아주는 효능이 있기 때문이다.

11. 콩을 먹자.

- 콩은 동맥경화를 예방하는 영양덩어리라고 해도 과언이 아니다. 혈





압을 낮춰주고 탄력있는 혈관을 만들어주는 대두 단백질이 들어있기 때문이다. 또 남은 콜레스테롤을 용해하고 동맥경화를 예방하는 레시틴도 함유돼 있다. 그 뿐만이 아니다. 지방을 연소시키고 인체의 산화를 막는 사포닌도 들어있다. 또 여성호르몬의 기능을 담당하는 이소플라본이 풍부해 동맥경화의 진행을 억제하는 효과가 있기도 하다. 그래서 콩은 동맥경화 예방환이라 할 수 있다.

☞ 여기서 잠깐! 동맥경화 예방식 검은콩즙을 아세요?

동맥경화에 좋은 콩을 일반 가정에서 좀더 간편하게 즐길 수 있는 방법으로 검은콩즙으로 만들어 먹으면 좋다.

이 즙은 동맥경화를 예방할 뿐만 아니라 고혈압이나 당뇨병 환자에게도 좋아 늘 상식하면 건강한 삶을 사는 데 큰 도움이 될 것이다.

● 이렇게 만드세요!

- ① 검은 콩 50g을 깨끗이 씻은 뒤 1ℓ 정도의 물에 5시간 정도 담가둔다. (껍질이 벗겨지면 안됨)
- ② 검은 콩을 담가둔 물을 버리지 말고 그대로를 솥에 넣고 불에 올려 끓인다.
- ③ 물이 끓기 시작하면 불을 약하게 하여 문근히 삶는다.
- ④ 20분 정도 삶은 뒤 불을 끈다.
- ⑤ 완성된 국물을 채로 걸러내어 병에 담는다. 이때 찌꺼기는 그대로 두어도 되고 아깝다고 생각되면 먹어도 된다.
- ⑥ 완성된 검은 콩 국물을 하루 3회 정도 마신다. 마실 때는 체온보다 조금 따뜻하게 해서 마시면 좋다.

12. 마늘 · 양파 · 파를 먹자.

- 동맥경화를 예방하는 식품으로 빼놓을 수 없는 것이 마늘, 양파, 파 등 향이 있는 채소들이다. 이들 식품들은 모두 항산화작용이 강해서 동맥경화 예방에 도움이 된다. 특히 마늘이 좋다. 마늘을 하루 2~3쪽 정도 먹으면 동맥경화 예방에 최고로 좋다.

13. 술은 2잔 이내로 먹자.

- 동맥경화를 예방하려면 술은 하루 2잔 이내로 제한해야 한다. 소주

로 치면 1/3병, 맥주는 작은 것은 한 병 정도가 적당하다. 그러나 일
부러 먹을 필요는 절대로 없다.

14. 소식하라.

- 평소 과식을 하게 되면 우리 몸에서는 이것을 소화시키기 위해 산화
물질이 엄청나게 발생된다. 이것은 결국 혈관에 영향을 줘 동맥경화
를 유발하는 한 원인이 된다.

따라서 동맥경화를 예방하기 위해서는 평소 소식을 실천하는 것도
중요하다.

15. 긍정적인 사고방식을 가지고 항상 베푸는 생활습관을 가져라.

시기하고 질투하며, 화를 내는 것은 혈관의 동맥경화를 촉진하는 위
험인자이다. 이런 감정들은 몸 안에서 화학변화를 일으켜 혈관에 좋
지 않은 호르몬들을 생성시키기 때문이다.

따라서 동맥경화의 위험으로부터 벗어나려면 평소 남에게 베풀고 용
서하며 감사하는 마음으로 사는 것이 중요하다.

고려대학교 구로병원 오동주 교수는 “이상의 방법들을 실천하는 것
이 결코 쉽다고는 할 수 없지만 동맥경화를 예방하기 위해서는 반드
시 실천해야 할 과제”라고 밝히고, “비록 조금 번거롭고 귀찮더라도
나를 사랑하는 첫걸음으로 위의 15가지 예방법은 늘 실천해줄 것”을
당부한다. 건강



맛겨울 바다에서 건져낸 싱싱한 굴요리 특선

-영양지수 100, 감칠맛도 최고-

도움말 · 요리/ 한국호텔관광전문학교 박희순 원장
글/ 이수희 기자

독특한 풍미와 허끝에서 살살 녹는 부드러운 감촉. 바로 싱싱한 굴이 제철인 계절이다. 서양에서는 ‘알파벳의 R자가 들어있는 달에 굴을 먹어라’ 는 말이 있다. 9~3월까지의 R자가 있는 달. 그 중에서도 특히 11~2월까지의 추운 계절이 영양은 물론 맛과 향미가 최고치에 달하기 때문에 싱싱한 굴을 즐기기에 가장 좋다.

굴의 참맛을 느끼고 싶다면 양념을 많이 하지 않고 날로 먹는 것이 가장 좋지만 풍성한 식탁을 위한 먹거리의 변화를 꾀하고자 한다면 여러 가지 요리로 응용해 보는 것도 좋다. 빈혈, 정력강장, 노화예방, 피부미용 등에 두루 효과가 있는 영양소의 보고 굴 요리를 소개한다.

◎ 건강하고 예뻐지고 싶다면 굴이 최고

영양소의 보고로 알려진 굴은 우유와 같이 영양분을 균형있게 함유하고 있기 때문에 ‘바다의 우유’ 라고도 불린다. 그 명성에 걸맞게 굴에는 각종 비타민, 철분, 단백질, 미네랄이 풍부하며, 조직이 부드럽고 영양분의 소화흡수가 잘돼 성장기 어린이나 노약자, 회복기 환자들에게도 좋은 식품이다. 특히 스테미나에 좋은 대표적인 식품으로 알려져 있기도 하다.

굴의 영양소 가운데 유명한 것은 철분과 타우린. 굴 8개를 먹으면 하루에 필요한 철분을 충분히 섭취할 수 있다고 한다.

특히 굴엔 철분이 인체에 잘 흡수되도록 도와주는 구리가 넉넉해 빈혈에도 좋다는 것.

타우린 성분은 혈중 콜레스테롤을 낮추며 유아의 두뇌발달에도 도움이 된다. 또한 칼로리가 적어 비만 체질을 예방하는 다이어트 식품은 물론 피부미

용에도 효과가 있다.

◎ 정력 높이고 피로회복에 효과

굴은 강정식품의 상징으로 통한다. 희대의 바람둥이 카사노바는 매일 저녁식사 때마다 50개의 굴을 먹어 체력을 비축했고, 나폴레옹은 전쟁터에서도 굴을 빼놓지 않고 먹었다는 얘기가 있다.

이처럼 굴이 강정식품으로 각광받는 것은 굴에 남성의 정자를 형성하는 데 필수적인 성분인 아연이 달걀보다 무려 30배나 많기 때문이다. 성인의 하루 아연 권장 섭취량은 15mg 정도인데, 아연이

부족하면 정자 수가 감소하고, 남성 호르몬인 테스토스테론의 분비량도 줄어든다는 연구결과도 있다.

굴에는 또한 타우린과 메티오닌, 시스테인 등의 아미노산이 풍부해 피로 회복에 도움을 주고, 간장의 해독작용도 강화한다.

따라서 정력 증진의 목적이 아니더라도 굴은 간 기능이나 혈당 상태가 좋지 못한 사람에게도 아주 유익하다고 할 수 있다.



굴과 레몬은 찰떡궁합, 풍미 돋워 입맛 자극

굴이 가장 맛있는 시기는 11월부터 3월까지로 이 때가 가장 영양분도 풍부하고 맛도 좋다. 봄과 여름에는 영양분이 줄어들 뿐 아니라 특정물질이 식중독을 일으킬 가능성이 높기 때문에 좋지 않다.

굴의 가치를 결정짓는 가장 큰 요소는 신선도. 그래서 산지는 깨끗한 청정지역의 것을 선택하는 것이 좋다. 좋은 굴을 구입하려면 우선, 몸집이 통통하고 유백색이 나면서 맑고 깨끗한 것이어야 한다. 굴에서 비린내가 나는 것은 오래 보관된 것이므로 냄새가 거의 없는 것을 선택하고 또한 손가락으로 눌러보아 탄력이 느껴지면서 바로 오므라드는 것이 신선한 굴이다.

이처럼 싱싱한 굴에 더욱 풍미를 더하는 재료로는 단연코 레몬을 꼽을 수 있다.

굴에 레몬즙을 짜 넣어 먹으면 맛이 좋을 뿐 아니라 산성 식품인 굴과 알칼리성 식품인 레몬이 잘 어울려 균형 잡힌 식품이 된다. 특히 상큼한 향취가 미각을 자극해 입맛을 돋워준다.

특히 레몬에는 비타민 C와 유기산인 구연산, 칼륨, 칼슘 등 무기질을 많이 함유하고 있는데 굴에 레몬즙을 뿌리면 나쁜 냄새가 제거되고 구연산이 식중독 세균의 번식을 억제해 살균효과까지 나타낸다.

굴을 손질할 때는 찬 소금물로 가볍게 행구듯이 씻어내 껍질과 잡티를 가려내고 채에 건져 물기를 뺀다. 만약 굴은 맹물에 씻으면 육질이 붙어 맛이 떨어지므로 각별히 주의해야 한다.

◎ 달콤 담백한 소스에 콕 찍어 한 입에 쓱~

굴 꼬치

달콤하고 담백한 데리야끼소스와 잘 어울리는 굴 꼬치는 아이들의 간식이나, 후식용으로 아주 좋은 음식이다.

재료 : 굴, 레몬, 대파, 간장, 전분, 참기름, 깨소금, 후추..

- ① 굴을 소금물에 깨끗이 씻어 준비한다.
- ② 물에 간장, 전분, 설탕(물엿, 꿀)을 넣고 은근한 불에 끓여 데리야끼소스를 준비한다.
- ③ 대파를 3cm 정도로 썰고 꼬치에 굴과 차례로 끼워 데리야끼소스를 발라서 굽는다.
- ④ 예쁜 접시에 레몬을 곁들여 준비한다.

소화걱정 NO! 굴 부침

잔치상에 빠지지 않고 등장하는 굴 부침. 기름이 많이 들어가는 전 종류나 부침요리와는 달리 굴 부침은 위장 장애가 있는 경우에도 걱정없이 먹을 수 있는 부침요리다. 밀가루 대신 전분가루를 사용한다.

재료 : 굴, 전분, 달걀, 소금, 후추, 간장, 참기름.

- ① 굴을 깨끗이 씻어 준비하고, 채에 걸러 물기를 제거한다.
- ② 소금, 후추, 참기름으로 굴에 밑간을 한다.
- ③ 전분을 묻히고, 달걀을 발라 노릇하게 지져낸다.
- ④ 간장, 식초, 설탕으로 초간장을 만든다.

밥이야 꿀이야? 살살~넘어가는굴밥

구수한 굴 맛이 한층 밥맛을 돋워주는 굴밥은 어른은 물론 아이들에게도 좋은 영양식이다. 평소 위장장애가 있거나 소화가 잘 안 되는 사람들에게도 전혀 부담이 없으며 특히 겨울철 무와 잘 어울리는 굴밥은 양념장에 쓱쓱 비벼 먹어야 제맛이다.

재료 : 굴, 무, 밥, 은행, 잣, 쌀.

- ① 굴은 소금물에 살살 풀어 깨끗이 씻어 두고, 쌀은 불려둔다.
- ② 생밤, 은행, 잣, 무는 채썬 것을 준비하여 굴, 불린 쌀과 함께 섞어준다. 물의 양은 보통의 흰밥보다는 적게 잡아야 한다.
- ③ 간장에 깨소금, 마늘, 파, 참기름, 고춧가루를 넣어 양념장을 만들어 곁들인다.

굴의 풍미가 가득한 겨울철 보양요리! 굴볶음

배의 시원한 맛이 녹아있는 굴볶음은 겨울철 보양요리로 손색없다.

재료 : 굴, 배, 양상추, 마늘, 굴소스, 전분, 육수(다시마).

- ① 굴은 소금물에 씻어 준비한다.
- ② 배는 나박썰기하고 양상추는 씻어서 준비하며 마늘은 편으로 썰어둔다.
- ③ 다시마 육수 반 컵에 굴소스 1T스푼을 넣고 설탕을 약간 넣어 소스를 만든다.
- ④ 양상추를 먼저 기름에 살짝 볶고 소금간을 한다.
- ⑤ 굴에 전분을 고르게 무친 후 팬에 기름을 두르고 지져낸다.
- ⑥ ③의 소스를 끓이면서 위의 재료를 모두 넣는다.
- ⑦ 전분과 물을 1 : 2의 비율로 잘 풀어 농도를 맞추고 참기름을 두른 후 걸쭉하게 끓여 ⑥의 재료와 같이 볶아낸다.



시

아빠의 거울

인구초등학교 3학년 이은별

우리 아빠는
거울이 세 개 있다.

시력을 잃어
앞을 못 보시지만
마음의 거울 세 개가 있어
항상 부자다 하신다.

첫째 거울은
은별이의 재잘거리는 소리 거울

둘째 거울은
은솔이의 따뜻한 손길 거울

셋째 거울은
은비의 귀여운 재롱 거울

우리 가족은
아빠의 거울이
더 빛나도록 닦아드린다.



산문

효는 아주 작은 것부터

양양초등학교 5학년 5반 김명주

우리 사회가 핵가족화 되면서 효의 의미를 많이 상실해가고 있는 것이 사실이다. 우리집도 보면 할머니와 큰집은 따로 살고 있다. 옛날같으면 나이든 부모님은 무조건 큰아들, 큰며느리가 모셔야 당연하다는 세상이 었지만 요즘은 다들 따로 사는게 편하다는 주장들에 의해 대부분 가정들이 분리되었다는 느낌을 받을 수 있다. 나도 가끔 할머니 얼굴을 뵈게 되는데 학교다니랴, 학원다니랴 같은 아파트에 살면서도 매일 할머니 얼굴을 뵈기란 참 힘이 든다. 가끔 만나는 얼굴이지만 항상 반갑게 맞아 주시는 할머니께서는 우리들을 많이 예뻐하시고 보고 싶어 하신다는 것을 느낄 수 있다. 자주 뵈지 못하는 것이 죄송스럽기만 하다. 나에게서는 친할머니, 외할머니 두 분만 계신다. 할머니들께서는 큰 것을 바라지 않으신다는 것을 나는 안다. 음식을 먹을때나 아주 사소한 것을 먼저 챙겨드리면 너무 기뻐하신다. 경로효친은 결코 먼 곳에 있는 것이 아니라는 것을 느낄 수 있다. 이 글을 쓰면서 자주 할머니들을 뵈고 전화 드려야겠다고 새삼 느낀다.

고령화 인구가 늘어나면서 점점 노인복지문제와 일자리 부족 현상이 나타나고 있는데 비해 아직까지 우리나라에는 이렇다할만한 시설이 많이 부족하고 미비하다고 느껴진다. 서서히 노인분들이 자립을 위한 방안들이 많이 쏟아지는 것을 볼 수 있는데 앞으로는 소외된 계층이 아닌 우리 사회에서 없어서는 안 될 밑거름이 되어주는 역할을 해줄수 있는 계층이 되어야 한다고 생각된다.

나의 작은 외삼촌은 원래 전공이 컴퓨터 공학이었지만 서울에서 좋은 직장을 그만두고 다시 사회복지학에 편입하였고 지금은 노인분들이 계시는 곳에서 사회복지사로 일을 하고 계신다. 처음 외삼촌이 이 일을 시작할 때는 많이 망설여지고 내가 지금 뭐 하고 있나 싶은게 적지 않은 후회가 되었다고 하셨다. 하지만 점차 사무일과 현장일들을 익히고 접하면서 보람을 많이 느낀다고 하셨다. 할아버지, 할머니들께서는 오랜 세월



살아 오신 경험으로 참으로 좋고 유익한 이야기들을 많이 해 주신다고 하셨습니다. 또한 그분들은 젊은 사람이라고 절대 무시하지 않으며 존중해 주시는 모습을 볼 때면 배울점도 많고 느끼는 점이 많다고 하셨습니다. 외삼촌께서는 교회동아리 활동을 통해 계기가 된 지금 직업을 바꾸게 된 것을 크게 후회하지 않는다고 하셨습니다. 앞으로도 작은 힘이나마 노인복지에 힘이 되었으면 하는 바람이라고 하셨습니다. 나는 작은 외삼촌이 컴퓨터만 잘 하시는 줄 알았는데 마음도 참으로 비단같다고 느껴졌다. 원래 삼촌은 착한 성품이라고 늘 엄마께서 말씀하셨는데 역시나 우리 삼촌이 자랑스럽다.

나의 꿈은 치과의사다. 나중에 치과의사가 되면 노인분들께 봉사하며 사는 삶도 괜찮겠다고 느껴졌다. 점점 개인주의가 되어가는 우리 사회에 따뜻한 마음이 쌓이고 쌓인다면 우리 사회도 노인분들이 안심하고 살아갈 수 있는 나라가 되지 않을까 생각한다. 지금은 비록 젊은 나의 부모님께서도 나중에 할아버지, 할머니가 되신다. 지금 마음 같아서는 우리 부모님부터라도 소외된 계층이 되지 않았으면 하는 바람이지만 참으로 많은 돈과 시간, 노력이 필요한지는 우리모두가 아는 현실이다. 앞으로 내가 바라는 점이 있다면 모든 개개인들이 부모님과 노인분들을 당연히 공경하고, 현실에 맞게 나이 들어도 일할 수 있는 일자리와 좋은 복지시설과 의료혜택이 많이 생겨 복지시설이 잘 된나라, 우리 대한민국이 일순이가 되었으면 정말 좋겠다. 우리는 아직 어리지만 어른을 공경해야 한다는 것은 누구나 다 알고 있는 사실이다. 다만, 어른을 공경하고 효도 한다는 것이 결코 멀리 있지 않고 가까이 있다는 것을 나는 안다. 아주 작은 것부터 실천하는 것이 우리가 경로효친 사상을 이끌어 나갈 수 있는 거름이라고 생각한다..

그래서 나는 지금 나의 할머니들께 수화기를 든다.....

시

작은 실천 하나로

양양중학교 2학년 손찬영

배고픈 시절
우리나라가 어려운 시절
그들이 없었다면
지금의 우리가 존재했을까?

그들은 우리가 서도록 한 원동력
지금은 끝없이 잊혀지고 있지만
그들이 없었다면 우리는 존재하지 않았다

우리에게 새로운 삶을 준 그대들
자식에게 외면을 받은 그대들은
삶이 지루하고 외로워 생명이 끝나길 기도한다.

그대들이 없었다면,
우리의 성장도, 대한민국의 발전도
존재하지 않았다.

지금은 그대들을 위하여
우리를 존재하게 한 그대에게
손을 내밀어 주는 용기가
필요한 때

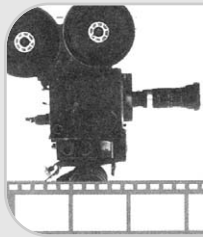


산문

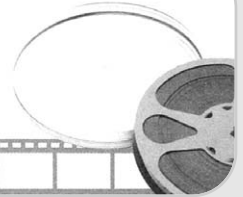
노인 사랑

양양중학교 제2학년 1반 장진환

우리나라는 몇 년전부터 고령화에 시달려 왔다. 일 못한다는 이유로 사회적으로 소외받는데 우리들의 노인들이라고 말할수있다. 아직 일을 할수 있는데도 나이를 핑계로 일을 못하게 하는 직장도 있다. 노인들은 아직도 일을 할수 있다고 하신다. 우리 주변에는 독거노인, 몸이 불편하신 노인들이 많이 계신다. 우리들이 한눈판 사이 많은 노인들이 시름시름 앓고 있다는 것을 우리가 알아야 한다. 전에 나도 독거노인 등 생계가 어려우신 노인들을 찾아가 본적이 있다. 오래된 집, 청소가 안되서 더러운 집도 본적이 있다. 그 광경을 보니 처참해 보였다. 저 많은 노인분들 가운데 자녀를 두고 계신분들이 있을것이다. 이게 지금 우리나라의 실태다. 말로는 동방예의지국이라고 하지만 실제로는 자신을 키워준 부모님들을 저렇게 버리듯이 하는 것을 보면 우리나라가 동방예의지국이라고 말할수 없다. 대표적인 예를 보면 요즘 사람들을 보면 노인들이 버스가 만석일때타도 자리를 양보안하고 자는척을 하는 사람과 짐을 들고가는 노인들을 봐도 가만이 지나가는 사람들이 간혹 있다. 가장 기본적인 예를 갖추지 못한 우리나라 사람들이 부끄럽기도 하다. 경로효친을 한자로 풀이하면 공경“경”자에 늙은“노” 효도“효” 친할“친”을 의미하여 공경하고 부모를 효도하자는 뜻이다. 우리가 할수 있는 자세로는 무거운 짐을 들고가는 노인들의 짐을 들어주기, 길 물어볼때 상냥하게 알려드리기, 자주 집에 방문하기 등 여러 가지가 있는데 몸으로 실천하려고 하면 잘안되는게 노인 공경이라고 생각한다. 내 생각에는 노인들과 친해지기 위한 행사나 프로그램을 만들어서 먼저 청소년들이 다가가는 사회가 만들어져야 한다고 생각한다. 그러지 않고서 우리가 동방예의지국이라는 말은 옳지않다. 다음으로 경로효친에는 부모 공경이라는 또다른 뜻을 지니고 있다. 요즘 내주변 친구들만 봐도 부모들에게 효도하는 것을 본게 드물다. 매일 늦게 들어오고 게임만하는 청소년들이 많다. 우리나라가 점차 동방예의지국이라는 말이 어색할 정도로 심각한 수준이라고 생각한다. 부모는 우리를 낳아주신 사람이다. 그런 부모에게 대드는 것은 옳지않은 행동이다. 우리가 할수 있는 것에는 집안일 대신하기 일을 도와주기 등 부모님을 도와 주고 공부열심히 하는 것이 부모들이 원하는 효도는 아닐까 생각한다. 이제 1달 있으면 10월2일이 노인의 날이다. 이날만이라도 노인에게 자리양보하기 혼자사는 노인들을 찾아가 집안일도 도와주고 보살펴 줘야 한다고 생각한다. 지났지만 5월8일이 어버이 날이었다. 단 한송이의 카네이션을 달아주는 것도 부모들에게는 큰 행복이라고 생각이 든다. 지금부터라도 노인을 공경하고 부모에게 효도를 해서 우리나라가 다시 동방예의지국이라는 말을 듣고싶다.



양양문화원의 이모저모



'은빛 연어들 황혼을 담다'

양양문화원 실버학교 글 모음집 펴내

양양문화원(원장 양동창)이 운영한 땡땡땡 실버학교 수강생들이 그동안 교육과정에서 배우고 익힌 경험을 한편의 글 모음집으로 펴냈다. 실버학교 수강생들은 고향을 찾아 남대천을 거슬러 오르는 연어들의 여정을 황혼에 접어든 자신들의 삶과 비유하며 지어낸 '은빛 연어들의 글 모음집'을 발간했다. 시와 수필 등 다양한 장르가 담긴 글 모음집에는 육인삼씨(76)의 '실버인생', '조약탈' 등을 비롯해 수강생 26명의 작품 50여편이 실렸다. 김주현 기자



'땡땡땡 실버문화학교' 종강

양양문화원 4개 강좌 30명 수료

양양문화원(원장 양동창)은 지난 6일 오후 6시 양양문화복지회관 2층 대강당에서 문화원 회원들과 수강생, 주민 등 200여명이 참석한 가운데 '2007 땡땡땡 실버문화학교' 종강식을 가졌다.

사물놀이와 시 낭송으로 흥을 돋운 이날 종강식에서는 미술 공예와 시 낭송, 연어 글짓기, 연어 현장교육 등 4강좌 수료생 30명이 수료증을 받았다.

양양문화원은 이날 종강식에서 수강생들이 공들여 만든 미술공예(연어) 작품 전시회와 시화전, 연어 시낭송회 등 그동안 갖고 닦은 실력을 선보였다.

양양문화원이 올해 지역테마와 연계해 마련한 땡땡땡 실버문화학교는 지난 7월 20일 개강식을 시작으로 지난 6일까지 4개 강좌에 걸쳐 26회의 교육을 실시, 황혼의 노인들에게 삶의 의욕을 불어넣었다.

양동창 양양문화원장은 "나이드 잊은 채 그동안 열심히 실버문화학교 교실에 참여해준 수강생들에게 감사하고 수준 높은 작품에 큰 박수를 보낸다"고 말했다. 김주현 기자

2007년 12월 24일 월요일 제4621호 **13**



양양문화원 문화학교 수료식 양양문화원 문화학교 수료식이 지난 22일 일출예식장에서 이진호 군수와 박상혁 군의회 부의장, 양동창 문화원장 등을 비롯 수강생 200여명이 참석한 가운데 열렸다. 양양/구정민

■ 글쓰기로 건강한 노년 보내는 이상범씨 “글 쓰며 인생 정리하니 행복”

“이제 다 늙어서 글을 쓴다는 게 쑥스럽기는 하지만 살아온 인생을 한번 되돌아보고 정리한다는 의미에서 열심히 하고 있어요.”

2003년 양양군농업기술센터 소장을 끝으로 공직에서 퇴임하고 농사를 짓고 있는 이상범씨(65, 사진)가 올해 양양문화원이 실시한 땀땀 실버학교 강좌를 통해 글쓰기에 작가가 못지않은 열정을 쏟고 있다.

이씨는 지난 7월부터 시작된 실버학교의 문예창작 강좌를 수강해, 글



쓰기 기법을 배우며 틈틈이 글을 써왔다. 그는 지난 9월 강릉에서 열린 허균·허난설헌 문화제 백일장 산문 부문에 글 모음집 ‘청사초롱’을 출품, 일반부 차상을 수상하면서 실력을 인정받았다.

“처음에는 백지에 글을 쓴다는 게 참 어렵다고 생각했는데 차츰 배우다보니 재미도 있고 흘러간 세월을 되돌아 볼 수 있어 정신건강에도 좋은 것 같아요. 요즘은 일기 쓰듯이 많이 씁니다.”

그는 글쓰기를 통해 인생의 황혼에도 무언가 할 수 있다는 자신감이 생겼고 그동안 살아온 세월을 정리할 수 있어 무엇보다 매력적이라고 말했다.

현남면 인구리가 고향으로 공직 퇴임 후 8백여평에 고추와 고사리, 감나무 농사를 짓고 있는 그는 뒤늦게 배운 글쓰기로 노년의 삶을 건강하게 보내고 있다. 김주현 기자

“모친 오르는 연어삼과 황혼은 닮은 꼴”

양양문화원 실버학교 연어축제 특별이벤트...100m 연어어택블트 · 시화전 등 마련

“삶이 저물어간다는 노년에 학생마냥 배우니 삶이 즐거워요.”

양양문화원 땀땀 실버학교 학생들이 윈윈한 가을을 맞아 계절에 어울리는 특별한 이벤트를 준비하고 있어 화제다.

올해 연어축제 도우미로 참여하는 30명의 실버학교 학생들은 양양문화원이 운영하고 있는 ‘고향의 은빛연어’ 강좌에서 배우고 익힌 실력을 참가자들에게 선보인다.

학생들은 생명의 끝에서 어김없이 모친을 오르는 연어의 삶과 황혼을 비유한 시화전을 열어 감동을 선사하고, 그동안 작업한 연어공예작품을 전시하는 기회도 갖는다.

특히 연어맨손잡기에 참가해 잡은 연어를 탁본해 100m

공목에 연결하는 연어어택블트 제작은 특별 이벤트로 관심을 끌 것으로 기대되고 있다.

실버학교 학생들은 국내 최대의 연어회귀지에서 열리는 연어축제 현장에서, 그동안 갈고 닦은 실력을 전국에 알릴 계획에 요즘 밤잠까지 설치며 행사준비에 구슬땀을 흘리고 있다.

양양문화원은 연어축제에서 펼쳐는 시화전과 공예작품 전시회, 연어어택블트 제작 등 신선한 기획프로그램을 오는 22일 경기도 일산에서 열릴 예정인 전국 실버학교축제에도 선보일 계획이어서 주목을 받고 있다.

행사준비로 더 젊어지고 있다는 이상규씨(66)는 “늙어간다는 게 그저 서럽기만 했는데 실버학교를 통해 제2의



양양문화원 실버학교 학생들이 연어어택블트를 하여 연어축제 특별이벤트를 준비하고 있다.

인생을 살고 있어 행복하다”며 “지역축제도 빛내고 활력 있는 삶도 계속 유지하겠다”고 즐거워했다.

최종한 양양문화원 사무국장은 “노년을 어떻게 잘 보낼 것인가 하는 문제에 이제 지역사회가 스스로 고민해야 할 시기”라며 “실버학교 학생들이 펼쳐내는 연어테마를 눈여겨 봐 달라”고 당부했다.

김주현 기자

jo6623@harmal.net

양주음사회 황재관 부회장

‘조선시대 과거재현 백일장’ 한시 장원급제



양양문화원 한시교실 회원으로 활동하며 전통의 맥을 잇고 있는 황재관씨(73, 사진)가 지난 7일 열린 ‘제14회 조선시대 과거재현 전국 현장 백일장’에서 한시부문 장원을 차지했다.

서울시가 주최한 이번 대회에서 황씨는 전국의 내로라하는 문장가 200여명과 겨뤄 전국 최고의 문장가로 평가받았다.

이번 백일장에서 황씨는 다섯 글자의 주어진 운으로 한국의 수도인 서울이 세계적인 도시로 발전하기를 기원한다는 내용을 표현하라는 주제를 받고, 큰 고민 없이

붓 가는대로 시를 적어 좋은 성적을 거뒀다.

“마음을 비우고 욕심 없이 문장을 지었는데 생각지도 않게 장원급제했다는 소식에 밥맛을 이루지 못했어요. 그동안 함께 공부한 양주음사회와 양양문화원 한시교실 회원들과 기쁨을 함께 하고 싶습니다.”

황씨가 지은 한시는 대한민국이 첨단과학 국가로 성장하는데 수도 서울의 길운이 함께 하고 있다는 내용을 담고 있으며, 특히 지속적인 경제체제를 국민들의 노력으로 단번에 날려 버리겠다는 경제 활성화의 의지를 빼어난 문장으로 지어낸 것이 심사위원들로부터 높은 평가를 받았다.

그는 “조상들의 기품과 학문적 깊이가 서려 있는 한시

를 계속해서 공부하고 지을 수 있도록 한시교실을 운영하고 있는 양양문화원에 감사드린다”며 “점차 사라져가는 한시가 이번 기회를 통해 실학권의 젊은이들에게도 전수될 수 있다면 더 이상 바랄게 없다”고 했다.

고성군 죽왕면이 고향인 황씨는 31년간 경찰에 재직 한 뒤 10년 전부터 한문과 한시 공부에 심취하기 시작, 한문 공인지도사 자격증을 따고, 한국한시협회 정회원으로 가입해 왕성하게 활동하고 있다.

지난 2005년 문경시 한시현장 백일장에 입선한 것을 비롯해 2006년 파주시 민속문화제 입선 등 한시 전국대회에서 다수 입상하기도 했다.

양양지역 한시모임인 양주음사회 부회장을 맡고 있는 석정 황재관씨는 우천 이종우 회장을 비롯해 한시의 달인으로 통하는 청산 황광수씨 등 회원들과 함께 한시를 공부하며 성현의 가르침을 생활 속에서 실천하고 있다.

김주현 기자 jo6623@harmal.net



양양문화원 문화학교 수료식과 동구리 경창대회가 성황리에 열렸다.

2007 양양문화원 문화학교 수료식 총 101명 수료...동구리 경창대회도 가져

2007년도 양양문화원(원장 양동창) 문화학교 수료식 및 동구리 경창대회가 지난 21일 일출예식장에서 열렸다.

이날 수료식에서는 기타와 민요, 사물놀이(초·중급), 한국화, 한글서예, 한문서예, 한시 등 8개 반에서 총 101명이 수료증을 받았고 기타반의 김명희씨 등 8명이 모범상을 수상했다. 2부 행사로 열린 동구리 경창대회에서는 서면 수리에 사는 김형기씨가 점차 사라지고 있는 상여소리와 소물이소리를 구성지게 불러 영예의 대상을 수상했다.

양양문화원은 세조 때부터 전해져 내려오는 동구리 경창대회의 활성화를 위해 그동안 농요나 어가로 제한하던 분야를 민요와 관소리로 넓혀 잊혀져가는 우리소리를 보전하기로 했다.

양동창 문화원장은 "새해에도 내실 있는 프로그램으로 주민들의 문화예술 욕구에 부응하도록 노력하겠다"고 했다. 김주현 기자

설악신문 839호

양동창양양문화원장 사료 발굴·문화학교 확대

새해를 맞아 양양문화원에서는 점점 사라져 가는 귀중한 향토 사료들을 발굴하고 수집하여 체계적으로 정리해 후세에 전승하는데 최선을 다하겠습니다.



또한 문화학교에 보다 많은 군민이 참여할 수 있도록 운영방법을 개선하고, 현산문화제, 송이, 연어축제 등 지역축제에 전통문화를 접목해 축제의 발전과 더불어 군민 모두의 관심을 끌어내어 경쟁력 있는 지역의 명품축제로 만드는데 일조하겠습니다.

지난해 문화 예술인들의 오랜 숙원이던 한국문화예술인총연합회(예총) 양양지부가 창립되어 앞으로 지역의 문화예술 활동에 견인차 역할을 할 것이며, 지역의 문화수준도 크게 향상되리라 기대됩니다.

이에 따라 전통문화와 현대문화가 조화를 이루어 나가도록 하여 군민모두가 품격 있는 문화와 예술을 향유해 나가는 무자년 한해가 될 수 있도록 다각적인 노력을 기울이겠습니다.

양양 연어축제 '100m 연어 벨트' 등장한다

'뽕뽕뽕' 실버학교 학생 제작

양양 '뽕뽕뽕' 실버학교 학생들이 이번 주말 연어축제 행사장에서 100m 연어 벨트 제작에 나서기로 해 눈길을 끌고 있다.

실버학교 학생들은 오는 20일과 21일 이틀동안 남대천 둔치 연어축제 행사장에 도우미로 나서는 한편, 연어맨손잡기에 직접 참가해 잡은 연어를 탁본해 100m 광폭에 연어 어탁벨트를 제작기로 한 것.

대부분 60세 이상인 실버학교 학생

들은 지난 7월부터 양양문화원이 진행하는 '뽕뽕뽕, 실버학교'에서 '고향의 은빛 연어'를 비롯 '연어 일생, 실버인생', '연어 실버문화교실', '연어 실버판화교실' 등 연어를 테마로 한 교육을 받아 이번에 솜씨를 뽐낸다는 계획이다. 또 이번 축제를 통해 그동안 갈고닦은 실력을 유감없이 발휘한 시화전과 공예작품 전시회 등을 개최하고 축제가 끝나는 22일에는 경기도 일산에서 개최되는 전국 실버학교축제에도 출전키로 했다. 양양/구정민



사무국장 최 종 한

새해의 첫 달, 삼십일에 내린 눈
그건 함박눈이었습니다.
싸리눈이나 진눈개비는 왠지 을씨년스럽기까지 한데
함박눈의 느낌은 푸근하고 넉넉해서 부자가 된 듯한
기분이 듭니다.

올해는 쥐의 해입니다.
어린 시절,
밤새 엄청나게 내린 눈으로 옆집을 갈 때
눈 속으로 굴을 파서 다니던 기억이 있습니다.
그때 어린 우리들은 아무런 걱정도 없이 군밤이나
홍시 같은 주전부리를 하며 긴긴 겨울밤을 화로불에
둘러앉아 할머니의 옛날얘기를 들으며 보냈지요.
마치 부지런한 생쥐 가족들이 넘쳐나는 창고를 보며
아무런 걱정이 없이 겨울을 갹아먹는 것처럼.....

유가가 자고나면 하늘로 치솟고 살림살이의 허리가
휘청거리려도 함박눈이 온 날은 모든 근심이 일시에
사라지고 동심의 세계로 돌아가 봅니다.

푸근한 날씨에 눈이 녹아 길이 질척거리면서
낭만과 환상은 깨어지고 올 한해는 쥐처럼 부지런히
일해서 함박눈의 넉넉함을 생활 속에서도 느껴보고 싶은
알뜰한 현실감을 찾게 된다는 그런 얘가지요.

쥐의 해, 함박눈이 양양의 산하를 뒤덮은 날에.....

MEMO



현산문화 제19호

2008年 1月 31日 印刷

2008年 1月 31日 發行

발행인 : 양 동 창

편집인 : 최 증 한

발행처 : 襄陽文化院

인쇄처 : 대양프리컴

농협은 항상 농업인 곁에 있습니다.

농협은 농업인에게는 든든한 후원자로
소비자에게는 믿을 수 있는 친환경 농축산물 생산·유통으로
우리 고장 농업의 미래를 위해 더욱 노력하겠습니다.



양양농업협동조합

강원도 양양군 양양읍 남문리 208번지

- | | |
|----------------------|------------------------|
| ■ 조합장실 : 671-0078 | ■ 지도·판매·경제계 : 671-0073 |
| ■ 전무·총무 : 671-0077 | ■ 하나로마트 : 671-0074 |
| ■ 신용계 : 671-0071 | ■ 농기계수리센터 : 671-0076 |
| ■ 대출·공제 : 671-0072 | ■ 팩스 : 672-0076 |
| ■ 양양농협주유소 : 671-1747 | |



같이 보이지만 특별함이 있는

낙산사 부설 낙산유치원 의상공부방

1. 참된 교육을 실천하는 유치원과 의상공부방입니다.

- 낙산사부설로 일체의 이익을 남기지 않고 수익의 전액을 교육에 재투자하여 참교육을 실천하고 있습니다.

2. 최고의 교육환경을 갖춘 유치원과 의상공부방입니다.

- 교육하는 대상의 흥미와 수준을 고려한 편안하고 안락한 교실, 강당, 놀이터 등의 쾌적한 교육시설을 갖추고 있습니다.

3. 항상 노력하고 연구하는 원장스님과 교사진으로 구성된 유치원과 의상공부방입니다.

- 원장스님을 비롯한 교사 개개인의 능력을 바탕으로 꾸준한 연구·학습하여 발달수준에 맞는 창의적이고 효율적인 교육을 하고 있습니다.

4. 개성이 넘치는 유아와 어린이들이 있는 유치원과 의상공부방입니다.

- 좋은 인적·물적 환경 속에서 생활하는 끼 많고 재기발랄한 유아와 어린이가 많이 있습니다.

■ 낙산유치원 ■

- 위 치 : 양양군·읍 서문리 165-1번지
- 학 급 구 성 : 6학급(5세-3학급, 6세-2학급, 7세-1학급)
- 교육프로그램 : 유치원 교육과정에 의거해서 운영, 프로젝트활동으로 아동중심프로그램 운영
- 특별프로그램 : 영어전공교사와 원어민교사가 함께하는 영어활동, 다도, 사물놀이, 텃밭활동, 가베, 교육과정에 맞는 야외학습
- 연락처 및 홈페이지 : ☎ 671-4167/ naksankid.com

■ 의상공부방 ■

- 위 치 : 양양군·읍 서문리 115-3번지
- 대 상 : 1-6학년
- 시 간 : 오후1시 - 6시
- 교육프로그램 : 영어전공교사와 원어민교사가 함께하는 영어 및 한자, 자유시간에 책읽기 및 컴퓨터, 바깥놀이
- 특별프로그램 : 토요일에 달마스쿨운영
- 연락처 및 네이버카페 : ☎ 671-0889/ cafe.naver.com/ilovenaksan

