이중근 부영그룹 회장 '우정문고' 설립

부영그룹 이중근 회장이 최근 인문학 저변확대 등 국가 문화수준 향상을 위해 사재를 출자해 출판사 '우정문고'를 설립했다. 작은 사진은 이 회장이 '우정문고' 설립에 맞춰 출간한 자신의 저서 '6·25전쟁 1129일' '임대주택정책론' '한국주거문화사'(왼쪽부터).

"전국민 지식정보화 시대 연다"

'6·25전쟁 1129일' 등 저서 3권도 출간

전후세대의 올바른 역사교육 위해 집필

권력은 총구에서 나오는 것이 아니라 책에서 나온다. 지식은 미래의 권력이다. 특히 문(文)·사(史)·철(哲)로 대표되는 인문학은 모든 지식과 학문의 기반이며 미래 창의력의 샘이다.

이에 발맞춰 국내는 물론 아·태지역 국가에 다양한 기부사업을 벌여온 ㈜부영그룹 이중근 회장이 최근 개인 사재를 출자해 출판사 '우정문고'를 설립하고 인문학 부활에 깃발을 올렸다. 이 회장은 '우정문고' 설립과 함께 평생 사업인 주택 건설 분야 전문서 '임대주택 정책론'과 '한국주거문화사' 등 자신의 저서 2권과 1051쪽에 달하는 방대한 사료집 '6·25전쟁 1129일'(이중근 편저)을 동시에 출간했다.

특히 '6·25전쟁 1129일'은 6·25전쟁 발발부터 정전협정까지 1129일간을 기록한 역사드라마다. 전쟁 1129일 동안의 날씨, 전황, 국내외정세는 물론 경제 문화 등을 사실에 근거해 일지 형식으로 기술한 편년체 형식의 역사서이다.

-'우정문고'를 설립하게 된 배경은.

"진정한 선진국이 되기 위해서는 물질적 풍요와 함께 성숙한 정신적 가치를 공유해야 한다. 그동안 우리 경제 발전에 걸맞은 국가문화 수준 향상을 위해 교육·문화부문 중심으로 다양한 기부활동을 해왔다. '우정문고'는 이러한 사회공헌 활동의 연장선에서 국민들의 정신문화 수준을 높이고 지식정보화 시대의 길을 밝히는데 일조하고자 설립했다."

-대기업 회장으로 전혀 다른 분야인 '6·25전쟁 1129일'을 출간한 동기는.

"얼마 전 고등학생 대상 설문조사에서 10명 중 7명이 6·25전쟁을 북침으로 알고 있다는 보도가 있었다. 6·25전쟁은 아직 끝나지 않은 진행형이다. 남북은 휴전선을 사이에 두고 대치하고 있는 지구상의 유일한 분단국이다. 이러한 현실에서 역사적 사실인식이 중요하다는 생각을 갖고 전후세대에게 올바른 역사교육의 필요성을 일깨우고 사회발전과 평화통일에 기여하고자 집필하게 됐다."

-'6·25전쟁 1129일'은 언제부터 어떻게 준비했으며 출판과정을 설명해 달라.

"6·25 60주년을 맞은 해인 2010년부터 본격적 출간 작업에 돌입했다. 그러나 막상 시작하니 국내외를 아우르는 방대한 자료수집에 어려움이 많았다. 여러 분야의 전문가들을 만나 의견도 구했다. 회사일 하랴 책 쓰랴 만만치 않았다. 먼저 기본 방향을 설정하고 자료를 수집한 뒤 이를 날짜별 사건별로 세밀하게 구분해 첨삭가감을 거쳤다. 수시로 회의를 해 내 의도대로 기획, 편집했다. 최대한 객관성을 확보하기 위해 주장을 가미하지 않고 팩트(사실) 위주로 꾸몄다. 특히 분석을 요하는 글은 직접 썼으나 간단한 일지와 참고자료 등은 관련자들의 도움이 컸다."

-'임대주택정책론'과 '한국주거문화사'도 함께 냈는데.

"'임대주택정책론'은 박사학위 논문을 보완해 만든 책이다. 한국의 임대주택 문제점과 발전 방향을 제시한 것인데 이번에 시대흐름에 맞게 개정 증보판을 낸 것이다. '한국주거문화사'는 선사시대부터 최근까지 시대와 지역별로 우리나라의 주거형태를 분석한 책이다. 집은 한 민족의 역사이자 문화다. 집의 역사를 통해 조상의 지혜와 삶의 향기를 느낄 수 있을 것이다."

이 회장은 6·25를 널리, 제대로 알리기 위해 '6·25전쟁 1129일'의 축약판과 영문판도 준비하고 있다고 했다. 또 "6·25는 분명한 남침전쟁이며 국제적으로 핵무기만 사용하지 않았을 뿐 제3차 세계대전과 다름없다"고 강조했다.

끝으로 주택전문가에게 물었다. "지금 집을 사야 됩니까, 말아야 됩니까?" "앞으로 우리나라 주택시장은 임대위주로 재편될 것이다. 재테크보다는 주택 본연의 주거목적으로 돌아갈 것이다. 주택은 사는 것이 아니라 사는 곳이다"라는 대답이 돌아왔다.

연제호 기자

편집 | 김대건 기자 bong82@donga.com 트위터 @bong82if

팔자주름 개선 "화장품 보단 과일 섭취"

HEALTH ISSUE

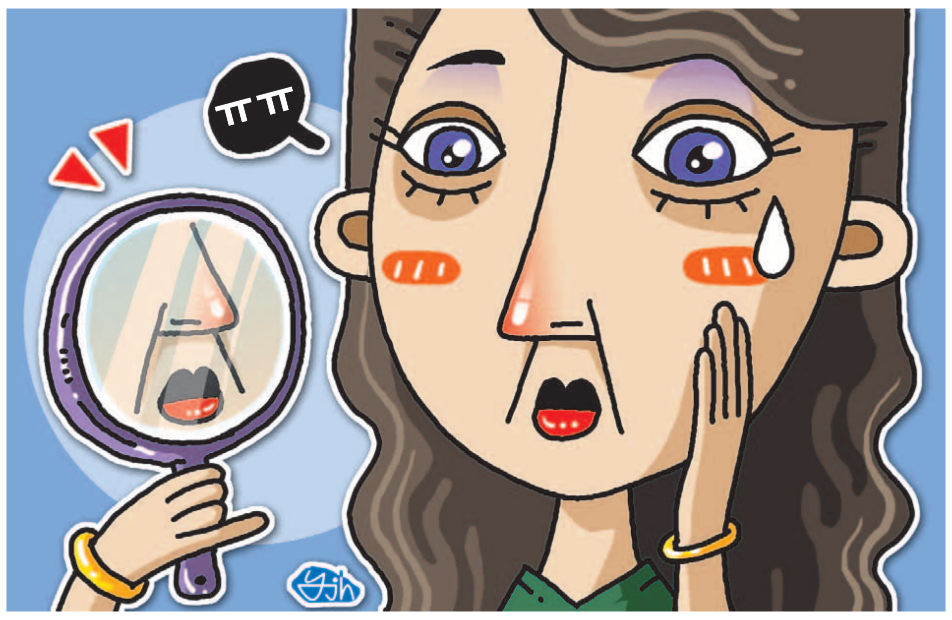
나이들어 보이는 '팔자주름' 치료법

뜨거운 햇볕 자외선은 팔자주름 주범

주름제거 기능성 화장품 효과 미미

항산화제 많은 오렌지·레몬 등 좋아

단기간 치료 '자가진피회생술' 인기



사례 이제 갓 서른을 맞은 여성입니다. 팔자주름 때문에 스트레스가 이만저만이 아닙니다. 코 양 옆으로 주름이 깊게 파였어요. 제가 50대도 아니고 미치겠습니다. 남자친구 만나기도 두렵습니다. 불과 1년 전까지만 해도 이렇게까지 심하진 않았습니다. 웃을 때면 더 생기는 것 같아 맘대로 웃지도 못합니다. 왜 젊은데 팔자주름이 생기는 거죠?

20,30대 꽃 같은 처자들이 코 옆 '팔(八)자주름' 때문에 고민하는 사례가 늘고 있다. 팔자주름은 나이를 들어보이게 하는 여성들의 적. 또 입이 돌출되어 있는 것처럼 보여 얼굴관상에도 치명적이다. 도대체 팔자주름은 왜 생길까? 또 치료방법은 뭘까?

●자외선도 팔자주름 주범…화장품만 바르면 된다?

팔자주름은 콧방울에서 시작돼 입가를 타고 내려온 주름이다. 자외선을 받거나 여드름이 많이 났던 곳으로 지성의 두꺼운 피부와 만나면 더 심하게 보이는 부위다. 팔자주름은 주로 피부가 얇은 사람에게 많이 나타난다. 두꺼운 피부를 가진 사람들은 상대적으로 주름이 덜 생긴다. 또 평소 얼굴 표정을 짓는 습관에 따라 팔자주름이 생기기도 한다. 요즘처럼 따가운 햇볕에서 나오는 자외선도 팔자주름을 부르는 큰 원인이다.

많은 여성들이 주름을 없애기 위해 기능성 '주름제거 화장품'을 사용하고 있다. 화장품이 피부 깊숙이 침투해 피부탄력을 회복하고 그 결과 주름이 제거될 수 있다고 믿기 때문이다.

그 효과는 얼마나 있을까. 결론부터 말하면 효과가 미미하다. 피부의 주 기능은 인체보호. 즉 건강한 피부는 수분이 몸속으로 들어가는 것을 막고 체내 수분증발을 방지하는 역할을 할 뿐이다. 물론 크림 형태의 물질은 미세하지만 침투가 가능하나 그 효과는 아주 적다. 약품과 자외선 차단제는 피부에 직접적 영향을 미치지만 대부분의 화장품이 주는 역할은 적다.

●주름엔 '바르는 것' 보다 '먹는 게' 더 효과적

주름을 개선하기 위해선 어떻게 할까. 화장품을 바르는 것보다 과일 등을 섭취하는 편이 낫다. 과도한 운동이나 스트레스로 쌓인 활성산소는 피부 탄력을 저하시켜 노화를 촉진시킨다. 생동감 있는 피부를 위해선 항산화제가 많이 포함된 과일이나 비타민제를 섭취해야 한다. 항산화제가 많이 포함된 과일로는 오렌지, 레몬, 포도, 블루베리 등이 꼽힌다. 또 수분과 수면을 충분히 보충해 주면 효과적이다. 무엇보다 자외선 차단제로 피부를 보호해 주어야 한다.

●깊은 팔자주름에 자기진피회생술 인기

주름 시술법엔 써마지, 고주파치료, 프렉셔날레이저, 보톡스, 필러 등이 있다. 그러나 팔자주름 부위엔 미세혈관이 많아 각별히 주의가 필요한 곳이다. 입가 주변을 보톡스로 치료할 경우 입이 제대로 움직이지 않을 수도 있다.

요즘 각광받고 있는 귀족수술은 필로로 시술하는데 콧방울 옆 일정부분을 개선시키는 치료법이다. 최근엔 자가진피회생술도 인기다. 자가진피회생술은 자신의 신체 진피층에 새로운 콜라젠을 생성시켜 흉터나 주름의 진피층을 생성된 콜라젠으로 두껍게 만들어 줌으로써 주름을 펴는 시술방법이다. 비교적 치료기간이 짧고 유지기간이 긴 장점이 있다.

도움말 진성형외과 진세훈 박사

연제호 기자 sol@donga.com

다이어트 Q&A 김세현의 올 댓 셀룰라이트

셀룰라이트 관리하면 나잇살도 뺄 수 있다

Q 40대 초반의 주부입니다. 날이 더우니까 시원하게 민소매 옷을 입고 싶은데 팔뚝이 우람해서 꿈도 못 꿔요. 아가씨들의 가녀린 팔을 보면 여성스러워 보여서 참 부럽더군요. 나이 드는 것도 억울한데 나잇살까지 찌니 정말 속상하네요.

A 여성의 목에서 어깨, 팔로 이어지는 선은 은은한 곡선미를 자아냅니다. 하지만 군살 없이 날렵하던 팔은 세월이 흐르면서 점점 굵어지고 탄력도 저하되죠. 팔뚝뿐만 아니라 여성들이 흔히 고민하는 허벅지와 복부의 비만도 사실 지방이 아니라 셀룰라이트 형성으로 인해 발생하는 문제입니다.

셀룰라이트는 혈액순환장애로 염증과 부종이 생겨난 상태입니다. 좀 더 자세히 설명하면, 미세혈관과 림프관-혈관 사이의 순환이 원활하지 않아 울혈과 부종이 생기고 섬유화가 진행되는 단계를 의미합니다. 이는 20~30대 여성의 95% 이상에서 나타나는 증상으로, 수유와 출산에 대비하기 위한 지방 축적의 과정에서 림프관과 미세혈관의 순환 장애로 인해 발생하죠.

하지만 보통은 지방이 과도하게 축적된 군살을 셀룰라이트라 일컫는데, 실제로 셀룰라이트는 나이가 들수록 증가하기 때문에 나잇살의 일종으로도 볼 수 있습니다. 이는 나이가 들수록 림프액 순환이 잘 되지 않아 수분과 노폐물이 체내에 쌓이기 때문입니다.

셀룰라이트가 형성되는 과정은 '순환'과 관련돼 있습니다. '순환'이 원활하지 않아 곳곳에 노폐물이 쌓이면 셀룰라이트는 증가하게 되어 있지요.

'젊었을 때는 살이 잘 안 쪘는데 나이가 드니 아무리 다이어트를 하고 운동을 해도 살이 안 빠진다'고 고민하는 여성들이 많습니다. 날씬해지기 위해 없애야 할 것은 '살'이 아니라 '군살' 즉, 셀룰라이트죠. 실제로 최근에는 단순한 체중 감량이 아닌, 셀룰라이트 제거에 관심이 집중되는 경향이며, 셀룰라이트를 제거하고 난 후 피부 탄력이 좋아지고 통증이 없어지는 등 건강 상태가 양호해지는 것은 물론이고 사고방식도 긍정적으로 변화하는 사례를 임상에서 많이 경험하고 있습니다.

이제라도 팔다리를 날씬하게 가꾸고 싶다면 셀룰라이트에 유의해야 합니다. 셀룰라이트 상태에 따라 치료법이 조금씩 다르지만 일단은 염증을 치료하고 '순환'을 원상회복 시키는 데 중점을 둬야 근본적인 치료가 가능합니다. 모든 병이 그렇듯 셀룰라이트 역시 조기 발견과 치료가 가장 중요하다는 사실을 기억합시다.

김세현 린클리닉 대표원장·대한비만체형학회 회원

메디컬코리아 대상 외 수상

클리닉 Q&A 백창희의 어깨를 활짝 펴고 삽시다

어깨통증, 소문 내야 빨리 낫는다

Q 난 아파죽겠는데 아내는 엄살이 심하다고 하고, 다들 병 취급도 안 해줘서 벙어리 냉가슴입니다. 아프다고 맘껏 하소연이라도 할 수 있으면 좋겠습니다. 제가 엄살이 심한 걸까요?

A 아닙니다. 정말 겪어보지 못한 분들은 모르는 고통이지요. 진료실에서 마주하는 환자들 중 절반 이상이 통증 자체보다 통증 때문에 힘든 본인을 얘기하고 싶어 합니다. 일상에서 어떻게 얼마나 힘든지, 그동안 어깨를 얼마나 많이 사용했는지, 몰라주는 남편이나 아내가 야속해서 눈물이 날 지경이라든지, 그런 이야기를 털어놓고 싶어 합니다. 저는 시간이 부족해도 가능한 한 그 이야기들을 들으려고 노력합니다. 그렇게 하소연을 하는 것만으로도 통증을 덜 수 있고, 잘 치료받으려는 의지가 생기기 때문입니다.

'병은 소문내라'는 속담이 있습니다. 그래야 명의나 좋은 약을 소개받을 수 있다는 뜻이 숨어 있겠죠. 아픈 사연을 가슴에 묻어두지 않고 털어놓을 만큼 긍정적인 마음으로 열려 있으면 극복할 힘이 생기는 것입니다.

어깨통증도 마찬가지입니다. 단순히 외과적이거나 물리적인 치료만이 어깨통증 치료법이 아닙니다. 어깨통증 치료도 이야기를 들어주는 데부터 시작됩니다. 특히 어깨는 그 특성상 삶의 여정과 궤를 같이 해온 부위라는 인식이 강하기 때문에 더욱 그렇습니다. 그래서 어깨가 아프신 분들은 본인의 이야기를 많이 털어 놓고 싶어 하십니다.

30여 년 전에 미국으로 이민을 가신 일흔이 넘은 어르신이 절 찾아 왔습니다. 그 어르신은 진료실에 들어서자마자, 그리고 입원해 계시는 동안 내내 힘들었던 이민생활 이야기를 하셨습니다. 또 당신은 너무 아픈데 미국병원 의사들의 성의 없는 태도에 서러워 소리 내어 우셨다며, 고국인 한국에 와서 진료를 하니 속이 시원해져서 어깨가 금방 나을 것 같다고 하셨습니다. 특히 '어깨가 쑥쑥 애린다' '어깨가 씀뻑거린다' '어깨가 한 짐이다' 등의 표현은 영어로 전달할 수도 없어 더욱 답답했는데, 그 말을 할 수 있는 것만으로도 좋다고 하셨습니다.

그 어르신은 수술 경과도 좋아서 아주 만족스러운 상태로 출국하셨습니다. 그 분이 지긋지긋한 어깨통증에서 벗어날 수 있었던 것은 수술의 효과 때문만은 아닙니다. 당신이 하고 싶었던 말을 털어놓을 수 있기 때문에 마음의 병까지 치유할 수 있었던 것입니다. 어깨가 아프신 분의 많은 이야기를 들어주는 것도 치료입니다.

여수백병원 원장·대한관절학회 정회원

저서 '어깨는 날개입니다' 외

아시안카트썸머페스티벌 성황리 개최

피노카트팀 2년 연속 우승

17일 경기도 파주스피드파크에서 열린 '2013 아시안 카트 썸머 페스티벌'에서 최고 종목인 로탁스(125cc) 출전 선수들이 서킷을 역주하고 있다.

사진제공 | 지피코리아

프로레이서와 카트 꿈나무들이 어우러진 아시안카트썸머페스티벌이 성황리에 막을 내렸다.

17일 경기도 파주스피드파크(1바퀴 1km)에서 열린 제2회 '2013 아시안 카트 썸머 페스티벌'에서 피노카트팀이 야마하와 로탁스 2개 종목에서 모두 우승하며 종합우승을 차지했다. 이로써 피노카트팀은 지난해 1회 대회에 이어 2년연속 종합우승을 거뒀다.

로탁스(125cc) 종목에 출전한 피노카트팀의 김학겸-정찬욱-김정태 조는 경기초반부터 압도적인 스피드로 끝까지 순위를 지켜내며 2시간 동안 총 130바퀴를 돌아 우승을 차지했다. 야마하(100cc) 종목 역시 피노카트팀 김택준-문윤경-김준서 조가 막판 역전극을 펼치며 120바퀴를 돌아 우승 축배를 들었다.

아시안카트썸머페스티벌은 국내 최고의 프로 카레이싱 선수들과 꿈나무 카트 레이서들이 한데 어우러져 펼쳐지며, 2시간 동안 각 팀 3,4명의 선수들이 교대로 달리는 카트 내구레이스 대회이다. 올해는 EXR팀106의 정연일, CJ레이싱팀의 황진우 선수 등 톱 클래스 프로 드라이버들이 참가해 대회 분위기를 더욱 고조시켰다.

파주 | 원성열 기자 sereno@donga.com 트위터 @serenowon

이동전화 가입비 40% 인하

미래부, 2015년까지 단계적 폐지 계획

이동전화 가입비가 인하됐다.

SK텔레콤과 LG유플러스는 19일부터 가입비를 40% 인하한다고 밝혔다. KT는 이에 앞서 16일 가입비를 40% 내렸다. 이에 따라 SK텔레콤은 3만9600원에서 2만3760원으로, KT는 2만4000원에서 1만4400원으로, LG유플러스는 3만원에서 1만8000원으로 가입비가 인하됐다.(부가세 포함)

이는 지난 4월 미래창조과학부가 가계통신비 부담을 완화하기 위해 내놓은 방안에 따른 것이다. 당시 미래부는 2015년까지 이동전화 가입비를 단계적으로 폐지할 방침이라고 밝혔다. 올해 40%, 내년에 30%를 내린 뒤 2015년에 또 다시 30%를 인하해 완전 폐지한다는 계획이다.

김명근 기자 dionys@donga.com 트위터@kimyke76