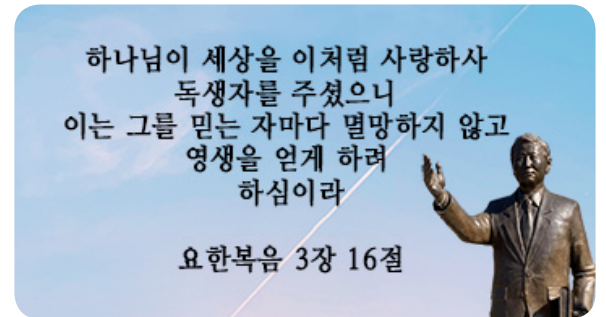


2022학년도 새내기 Start-up 프로그램



▲ 멀티미디어컨텐츠과와 (사진 왼쪽) 건축과의 새내기 Start-up 프로그램



▲ 연예매니지먼트과 신입생 입학식 및 새내기 Start-up 프로그램

코로나19 바이러스의 여파로 취소되었던 신입생 입학식을 대신하여 지난 2월 17일, 18일에 각 학과별로 새내기 Start-up 프로그램을 진행하였다. 본교 강성락 총장은 신입생들의 입학에 축하하며 “우리 대학 VISION 2025는 “인성을 중시하는 실무중심 명문 대학”으로 발돋움한다는 의지를 표방하여 이를 위해 소통(Communication), 고객만족(Customer Satisfaction), 도전(Challenge)이라는 세 가지 핵심가치를 선정하고 앞으로 세계적 수준의 우수 명문 대학으로 성장해가기 위해 노력하고 있습니다.

다.” 라고 전했다. 신안산대학교는 1995년에 개교해 21세기 지식경제시대에 부응하는 인재 양성을 위해 신기술에 기반을 둔 공업계열, 인문사회계열, 자연과학계열 및 예체능계열의 신지식인을 길러낼 목적으로 설립되었다. 본교는 지역사회에서 필요로 하는 전문지식과 바른 인성을 가진 인재들을 양성함으로써 지역사회 발전에 이바지하고 지역으로부터 신뢰받고 인정받는 대학으로 발돋움할 것이다.

정기자 민성연

우리 학교의 다양한 소식을 받아보세요



학보사 페이스북 페이지 문의
saupress@naver.com

INDEX

- ▶ 2022학년도 제28대 총학생회 출범식 2면
- / 방역 강화한 신안산대학교
- ▶ 새내기를 위한 스펙업세미나 3면
- ▶ 소리 없이 다가오는 흥기, 사이버불링과 악플 4면
- ▶ 승리 5면
- ▶ 미식여행 다섯 번째 이야기 가스트로노미 6면
- ▶ 지진이야기 2편 7면
- ▶ 우크라이나 전쟁 8-9면
- ▶ 만평 10면
- ▶ 늘어가는 청년 당뇨, 건강에 적신호가 켜진 2030 11면
- ▶ 제20대 대통령 당선 12면
- ▶ 신안산대-1879주식회사, 상호협력 발전 협약식 13면
- ▶ 김민성의 미국기행(奇行)기 2 14면
- ▶ Welcome to SAU 2022 15면
- ▶ 신안산대학교 도서관 소개 16면

〈교원보직임명 명단〉

학과	성명	직위
멀티미디어컨텐츠과	안동찬	입학홍보처장
뷰티디자인과	김민	평생교육원 부원장
연예매니지먼트과	김연정	학보사 주간교수

교육방송국 SABS에서 학우 여러분들의 추천곡을 들려드립니다!

신안산대학교 교육방송국 SABS 인스타그램 (@shinansan_sabs) DM으로
가수, 노래제목, 원하는 요일, 방송 시간대를 보내주세요!

점심방송 : 12시 30분 저녁방송 : 5시 40분



2022학년도 제28대 총학생회 출범식



지난 2월 15일 광덕홀에서 제28대 총학생회 출범식이 진행되었다. 코로나19로 인해 입학식과 졸업식이 취소되어 출범식은 총학생회 학생들과 총장님과 부총장님, 관련 직원들만이 참여한 채로 진행되었다.

제28대 총학생회는 2021년 2학기부터 각 학과 학회장 선거가 시행되었고 총학생회장 후보로 관광항공서비스과 김희원 학회장의 단독으로 등록하였다.

유권자 23명 중 18명이 투표에 참여하여 17표의 찬성으로 관광항공서비스과 김희원 학회장이 제28대 총학생회

장으로 당선되어 총학생회장이 되었다.

총학생회는 소통과 화합의 시대에 걸맞게 일심동체하여 대학문화의 선진화와 학교 발전에 앞장서는 총학생회의 역할을 충실히 시행할 것을 다짐하였다.

총학생회에서는 애정 어린 시선으로 지켜봐 주고 잘한 일에는 칭찬을, 못한 일에는 격려와 지적으로 함께해 주길 부탁했다.

총학생회장인 관광항공서비스과 김희원 총학생회장은 학교와 학생에게 도움이 되는 총학생회가 되겠다고 포부

를 밝혔다. 학생회 출범식에는 강성락 총장님도 오셔서 축하를 해주셨다.

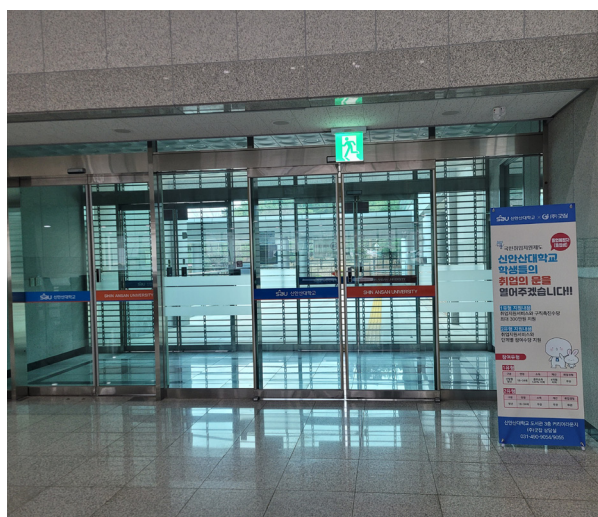
총장님은 “총학생회는 학생들의 리더입니다. 학생회의 행동으로 학생들에게 좋은 영향을 줄 수도 있고 나쁜 영향을 줄 수도 있습니다. 긍정적인 마음으로 학생들을 잘 이끌어주기를 바라고 학생들에게 긍정의 바이러스가 되어 주었으면 합니다.” 라고 말씀하시며 학생들에게 축하해주셨다.

편집장 전효빈

방역 강화한 신안산대학교

코로나19로 인한 방역정책으로 본교는 지난 2년 동안 초지역과 가까운 후문을 폐쇄하고 정문만을 개방한 채 입장하는 모든 사람의 체온을 측정하게 하였다. 차를 타고 안으로 들어왔을 때는 드라이브스루를 이용하여 체온을 잴다. 하지만 올해부터는 드라이브스루와 정문 앞 체온측정장을 없애고 각 건물마다 입구를 하나만 놔두고 폐쇄하였다.

열린 문 앞에 체온측정기를 놔두고 학생들이 체온 측정 후 입장할 수 있게 하였다. 하지만 이를 모르고 다른 입구로 헛걸음하는 학생도 있었다. 체온측정기 옆에 지키는 사람이 없으면 그냥 지나가버리는 학생이 많아 관리가 제대로 이루어지지 않고 있다. 안전한 학교생활을 위해 그리고 학생들을 위해서라도 학생들의 많은 협조가 필요해 보인다.



편집장 전효빈 ▲ 폐쇄된 입구 사진



▲ 도서관 체온측정기

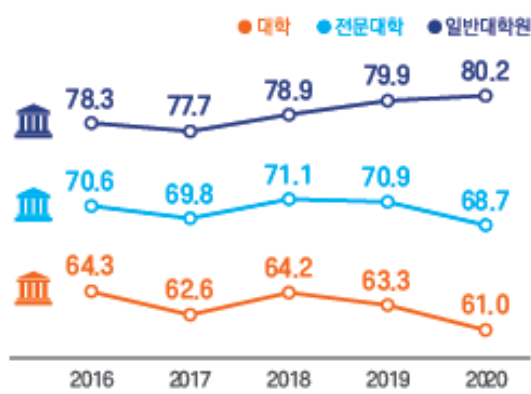


22학번 새내기를 위한 스펙업 세미나

본교 국제교류협력원은 지난 2월 23일 22학번 새내기를 위해 스펙업세미나를 개최하였다.

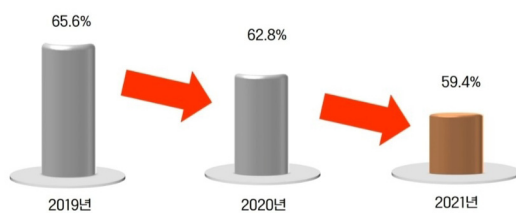
국제교류협력원은 국제적 감각을 갖춘 창의 인재 육성, 교내 어학 모의고사 주관, 다양한 외국어교육 프로그램 개발, 신입생 어학장학특별과정(이하 PUNCH)을 운영을 한다. 세미나는 유튜브 실시간 라이브로 진행되었다. 시청자 수는 70명으로 시작하여 178명으로 끝났다. 본교 졸업생의 취업률은 19년도에 65.6%였고 20년에는 62.8%로, 21년에는 59.4%로 점점 낮아졌다. 이렇게 낮아진 취업률은 코로나19로 인해 취업시장이 동결된 것이 원인으로 추정된다. 교육부에서 조사한 2020년 고등교육기관 졸업자 취업통계 조사를 보면 코로나19가 확산된 2020년도부터 취업률이 떨어지고 있다.

지난5년간 주요 학제별 취업률 추이 (단위: %)



▲ 교육부-2020년 고등교육기관 졸업자 취업통계 조사

본교 연도별 취업률



▲ 본교 연도별 취업률

이러한 상황에 학생들의 취업을 위하여 국제교류협력원에서는 토익, 컴퓨터 활용능력시험, 한국사능력검정시험을 쌓게 도와준다. 토익은 취업, 편입, 카투사, 해외프로그램에 활용할 수 있다. 취업을 위해 토익을 준비할 경우 대기업에서는 30%는 2~3년제를 뽑는다. 따라서 토익 630점 이상이면 대기업 취업도 가능하다. 4년제 대학에 편입할 경우 전적대학 성적과 토익 700점 이상이면 인 서울 대학도 가능하다.

취업	편입	카투사	해외프로그램
4년제 대학 편입 조건 & 졸업점수 → TOEIC 700점 이상			
인천대학교	→	→	→
서울과학기술대학교	→	→	→
성신여자대학교	→	→	→
서울시립대학교	→	→	→
경희대학교	→	→	→

남성의 경우 토익 780점 이상이라면 카투사(KATUSA)도 가능하다. 군 복무기간 동안 미국 유학하는 것처럼 군 복무가 가능하고 주말마다 여가 시간을 보장하며 사회에서도 스펙업으로 활용 가능하다.

또한 학점 3.0 이상 토익 550점 이상이면 어학연수프로그램을 신청하여 학비로 어학연수를 갈 수 있다. 코로나19로 해외로의 이동이 쉽지 않았던 2021년에는 불가능했

취업

편입

카투사

해외프로그램

미군부대 KATUSA


토익 780점

스펙업으로 활용

- 영어 회화 실력 향상
- 미군과의 공동생활로 외국 문화 경험
- 여가 시간 보장

카투사반 1:1 관리

9월 지원 오픈 - 입대 월 선택가능



취업

편입

카투사

해외프로그램

학교지원

프로그램

자매대학	미국	Tacoma Community College
	캐나다	British Columbia Institute of Technology
	일본	방직대학 단기대학부
	영국	Leeds University College of CT
	호주	MP (Melbourne Polytechnic)
해외연수 프로그램	해외학원연수	TOEIC/TOEFL 자격인수 6명 지원가능
	해외대학교방시	미국대학 해외선교대학부 대학1~2학기
	해외대학박람회	해외대학부 / 해외대학부(박람회) 지원

나라지원 프로그램

구분	세부 내용
지원 국가	* 20개국 내외 (미국, 영국, 호주, 캐나다, 일본 등)
지원자격	1. 평균 평점 3.0 이상 2. TOEIC 550점, TOEIC Speaking 110점, OPIc NH, TOEFL iBT 55점 (택 1)
지원혜택	국고 보조금 1인당 450~800만원 지원 대학 생활자금 정부지원금의 20% 이상 투자

던 어학연수가 가능해졌다. PUNCH는 1학년 때 학점공부와 토익성적을 만들고 2학기 때 어학연수/교환학생을 갔다온다. 2학년때는 토익 스피킹/자격증 취득, 3학년 때는 체험형 인턴 경험/취업 준비를 한다. PUNCH의 장점은 첫 번째, 공강시간을 활용하여 수업을 받을 수 있다. 학교 강의실에서 대면으로 공강시간 아무 때나 활용하여 수업을 받을 수 있다. 100% 출석하면 성적장학금 10~20만원을 지원한다. 두 번째, 학기별/ 레벨별/ 과목별 원하는 만큼 수업을 들을 수 있다. 레벨테스트 후 본인의 레벨에 맞는 수업을 수강 가능하다.

1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
겨울방학	1학기	여름방학	2학기								
Pre-school	왕기초/기초반	준비반	실전반								
유명강사 특강 영어회화 특강 동영상 강의	주 2회 왕기초반 토익 기초, 중급반 기초클리닉	2주 캠프 (토익+직무회화)	주 2회 토익 기초, 중급반 취업대비 스피킹반								
		4주 프로그램 (토익+제2외국어+영문법)									

영어를 하나도 모르는 왕초보를 위한 밀착 케어 시스템도 있다. 1대1로 밀착 관리하여 강사와의 1대1 피드백을 통한 개인유형별 약점 극복을 돕는다. 왕기초반은 기간 내 목표점수 달성 시 장학혜택도 제공한다. 세 번째, 비대면 수업도 가능하다. 실시간 강의를 녹화하여 녹화본으로 출석체크할 수도 있고, 스튜디오에서 강의한 강의 영상도 볼 수 있다. 온라인으로 단어와 과제 업로드가 가능하며 보강 및 스터디도 가능하다.

22학번 신입생 어학 활성화 지원 과정:

[기초부족한 학생 1+1 관리 프로그램]

[편입준비 / 해외 현장학습 / 취업 목표달성 맞춤 1+1 관리 프로그램]

1학년

2학년

1학년

- 레벨별 TOEIC 과정
- 기초 영문법 과정
- TOEIC Speaking 집중반
- AI 산단토익
- 1:1 원어민 전화영어 & AI튜터
- IT 컴퓨터 강좌 100개 이상
- 제2외국어 과정

보강 및 스터디 진행

2학년

- YBM & NE 능률 온라인 50개 이상
- (1 강좌 당: 50,000원 - 저자 직강)
- 무료 지원
- 동영상 복습 강의
- 점수 미달시(650점) 재수강

학교지원금 2,500,000원

총 수강료

수강료 650,000원

포함 내역

2년 학습 과정
(대면 & 비대면 교육: 정규학기 분+이론+기초+기초학기 복습)
+ 동영상 강의+토익+모의 토익 시험+영어+한글+영어+AI산단토익 또는 영어

PUNCH는 YBM/파고다/해커스 마감 강사진과 대학 특강 경력인증 선발된 강사로 구성되어 있으며 학교 강의실에서도 자유롭게 수강 가능하며 비대면도 시간에 맞춰 들을 수 있다. 관리시스템은 강사와 어학 담당자가 시작부터 사후관리까지 해주며 수강료 100% 최대 장학지원해 준다.

하지만 갑작스럽게 PUNCH가 보이스 피싱이 아니냐는 글이 에타(에브리타임) 각 대학별로 커뮤니티와 시간표 서

22학번 신입생만을 위한 PUNCH 장학 혜택

1. 수강료 100% 환급

2. 출석률 100% + 성적장학금

3. 유명 강사 온라인 강의 제공

4. 온라인 IT, 한국사 강좌 제공

5. AI 산단토익, 제2외국어 마이폴 제공

6. 모의토익(8회), 토익스피킹(2회) 제공

토익

IT 강좌

한국사

50% 환급

25% 환급

25% 환급

3 조건 모두 충족 시

수강료 100% 환급

비스를 제공하는 어플리케이션을 의미한다.)에 올라왔다. 학교 내선 번호 031-490으로 시작되니 보이스 피싱에 주의하라는 연락으로 031-491로 시작하는 PUNCH가 보이스 피싱이 아니냐 하는 걱정의 글이었다. 우려와는 다르게 PUNCH는 국제교류협력원에서 진행하는 프로그램이었다. 학교 주관 행사 같지만 보이스피싱 같은 의심이 든다면 학교 홈페이지의 공지사항 또는 학교 홈페이지에 게시된 내선번호로 전화를 걸어 확인하는 것이 좋다.

편집장 전효빈

소리 없이 다가오는 흥기, 사이버불링과 악플



▲ 출처 : 픽사베이

인터넷과 SNS는 사람 간의 소통을 더욱 원활하게 하며 언제 어디서나 제약 없이 이용 가능하다. 이제는 우리 생활에서 떼려야 뗄 수 없는 편리한 가상공간이다. 하지만, 이 편리한 공간 속에서 우리는 상대방에게 상처를 입힐 수도, 혹은 상대방에게서 상처를 받을 수도 있다. 사이버상에서 특정인을 집단적으로 따돌리거나 집요하게 괴롭히는 행위를 “사이버불링(Cyber Bullying)”이라고 한다. 이것은 가상 공간을 뜻하는 사이버(Cyber)와 악자를 괴롭힌다는 뜻의 불링(Bullying)이 합쳐져 만들어진 용어로 이메일, 휴대폰 문자메시지, 메신저, SNS 등의 공간에서 제약 없이 발생하며, 성별과 나이, 직종 등에도 무관하게 확산 중이다. 최근 다양한 플랫폼 등에서 사이버불링이 워낙 만연하다 보니 이를 지칭하는 신조어도 등장했다. 카카오톡에서 따돌림을 시키는 일명 ‘카따’를 비롯해 ‘떼가’ (단체 채팅방에 초대해 단체로 욕설 퍼붓기), ‘카톡 감옥’ (피해 대상이 대화방에서 퇴장해도 끊임없이 다시 초대하기), ‘방폭’ (단체 채팅방에 피해 대상을 초대한 후 한꺼번에 나가 혼자 남겨두는 행위) 등이다.

이 외에도 인터넷 게시판에 피해 대상에 대한 거짓 정보 유포, 성매매 사이트 등 불법 사이트에 피해자의 신상정보 노출, 피해자에게 수치스러움과 굴욕감을 느끼게 하는 합성사진과 동영상 유포, 개인정보 도용 등이 있다. 이처럼 사이버불링은 인터넷과 SNS 등의 다양한 플랫폼을 통해 빠르게 확산되기 때문에 피해자가 시간과 장소에 상관없이 24시간 내내 괴롭힘을 당하게 된다.

이런 무자비한 사이버불링과 악플로 인해 깊은 우울감으로 스스로 생을 마감하는 유명인들도 있었다. 2008년 10월 세상을 떠난 배우故 최진실이다.故 최진실은 긴 활동 경력만큼이나 대중들의 많은 사랑과 관심을 받아왔지만 동시에 그를 향한 악의적인 루머 유포는 늘 그를 따라다녔다. 그는 한 달 전 세상을 등진 동료 연예인故 안재환과 관련된 사채 의혹 등의 악성 루머와 악플로 인한 극심한 정신적 고통을 견디지 못하고 결국 그는 극단적인 선택을 했다. 2019년 배우 겸 가수故 설리도 극단적 선택을 했다.故 설리는 그의 SNS로 팬들과 소통을 많이 하며 활동해왔지만 그를 향한 임신과 마약 의혹, 노브라 등 도를 넘은 각종 악성 루머와 악성 댓글에 수없이 시달렸다. 그가 그의 SNS에 올리는 사진과 영상들은 쉽사리 도마 위에 올랐고, 같은 해 10월 14일 고통을 호소하는 유서를 남

기고 세상을 떠났다. 걸그룹 ‘카라’로 데뷔한 가수故 구하라도 데뷔 초부터 대중의 주목을 많이 받았지만, 이면에는 그를 향한 악성 댓글이 존재했다. 예능프로그램 방송 녹화 중 눈물을 흘렸다는 이유로 태도 논란과 그의 SNS에 올린 담배 사진으로 대마초를 흡연했다는 의혹을 샀다. 검증되지 않은 그와 관련된 악성 루머는 2018년 9월, 절정에 달았다. 전 남자친구 최종범이 자신이故 구하라에게 폭행을 당했다고 주장하면서이다. 최 씨의 인터뷰가 언론에 공개되자故 구하라를 향한 악플은 무서운 속도로 달리기 시작했다.故 구하라는 결국 이에 대응하며 최 씨로부터 성관계 불법 촬영물 유포 협박을 받았다고 폭로하였고, 일단락되는 줄 알았으나 그는 큰 고통에 시달렸다. 온라인 커뮤니티와 SNS, 음란사이트에 ‘구하라 불법 촬영물’을 찾거나 합성된 거짓 영상을 유포하는 등 2차 가해 벌어졌기 때문이다. 그를 향한 자극적인 보도와 악성 댓글로 인한 2차 가해로 2019년 11월 그는 결국 생을 마감했다. 최근 2월 4일에는 삼성화재 블루팡스 소속 배구 선수故 김인혁이 세상을 떠났다. 그는 외모와 관련된 인신공격성 악성 루머와 악플, SNS 메신저 등으로 큰 심적 고통을 겪었다. 그는 화장 논란과 그가 ‘같은 남자를 좋아하는 것 아니냐’는 게이 논란과 더불어 그가 과거 성인 영화에 출연했다는 근거 없는 소문이 끊임없이 그를 괴롭혔다.故 김인혁은 그의 SNS에 악성 루머로 시달린 그의 심정을 털어놓고 일축하기도 했지만, 수년간 그를 괴롭혀 온 악성 루머로 인해 그는 결국 스스로 생을 마감하게 됐다. 우리는 그렇게 수많은 유명인들을 떠나보냈다.

그러나 많은 이들의 삶을 앗아간 사이버불링과 악플은 비단 유명인들만의 문제가 아니다. 아래의 경찰청이 통계한 사이버 명예훼손 및 모욕 범죄 발생 현황을 살펴보면 사이버 명예훼손과 모욕 범죄는 매년 끊임없이 증가하는 추세이다. 2014년 8,880건이 발생했지만, 2020년에는 19,338건을 기록해 6년 전인 2014년보다 발생 건수보다 약 2.1배 가량 늘었다. 온라인에서 발생하는 괴롭힘의 유형은 언어폭력, 명예훼손, 스토킹, 성폭력, 신상정보 유출, 따돌림 등으로 다양하다.

그렇다면 이 사이버불링이 만연하게 발생하는 원인은 무엇일까? 사이버불링의 대표적인 원인은 사이버공간에서 일상과는 다른 정체성의 가면을 쓰고 시공간을 초월해 언제 어디서나 피해자를 쉽게 괴롭힐 수 있다는 점이다. 사

이버불링 가해자들은 언어적 협박과 육체적 행동으로 다른 사람을 통제하려 하며 피해자의 상황과 감정에 거의 공감하지 못하는 경향이 있다. 사이버공간에서는 힘의 불균형이 존재하지 않기 때문에 피해자가 쉽게 복수할 수 있는 환경이기 때문이며, 충동성과 단순 재미와 호기심, 자기 과시, 일상생활의 긴장감, 낮은 자기 통제력에 의해 사이버폭력을 행하는 것도 원인 중 하나이다. 사이버불링은 직접적인 폭력이 일어나지 않아 심각성을 간과하고 있는 가해자들이 많다. 사이버불링 가해자는 피해자를 직접 만나지 않아도 괴롭힐 수 있다. 그러므로 가해자는 자신이 실질적인 폭력을 저지르지 않았다고 생각하거나, 자신의 행동을 폭력이라고 인정하지 않으며 이를 정당화하려는 것이다. 그렇다면 한참 자라나는 청소년들에게는 어떤 연관성을 보일까? 먼저 가해 학생들은 앞서 말한 것과 같이 눈에 보이는 물리적인 폭력을 가하지 않았다고 생각해 자신의 잘못이라고는 인지하지만, 스스로 합리화하는 모습을 보일 수 있다. 또한 SNS나 단체 채팅방에서 이루어지는 괴롭힘은 오프라인에서 온라인으로 이동했을 뿐 이것을 학교 폭력의 연장선이라고 볼 수 있다. 김경일 아주대학교 인지심리학 교수는 “코로나19 팬데믹으로 인해 학교 등교가 줄어 신체 폭력은 절반으로 감소했지만 온라인에서 발생하는 사이버 폭력은 2배로 증가했다며 학교 폭력의 새로운 종류인 ‘캠’이라고 말했다. 또한 사이버불링이 더욱 심해지는 원인에는 “폭력의 도구가 간접적이면 죄책감은 약해지기 때문이며, 물리적인 폭력보다 죄책감이 덜해도 폭력은 폭력이고 심지어 온라인에서의 폭력은 지속 가능성이 높아, 텍스트와 이미지의 무한복제 유포가 가능해 영원히 남게 될 수도 있다”라며 사이버불링의 심각성에 대해 알렸다. 한창 예민한 시기의 청소년들에게는 사이버불링의 피해는 상상 이상의 고통으로 찾아온다.



그렇다면, 사이버불링로 인한 피해를 과연 어떻게 예방할 수 있을까? 먼저 인터넷과 온라인에서 글을 작성할 때에는 단어와 화법을 항상 신중하게 선택해야 한다. 욕설과 비난, 따돌림을 하지 말아야 한다. 둘째, 확인할 수 없는 정보는 함부로 발설하거나 공유하지 않는다. 검증되지 않은 파일도 설치하지 않는 것이 좋다. 셋째로 어떠한 경우라도 자신의 개인 정보와 신체 사진을 전송하거나 게시하지 않는다. 또한 상대방이 누군지 모르는 경우 채팅을 하지 않는다. 혹여라도 사이버불링의 피해자가 되었다면 직접 가해 학생에게 맞서기보다는 피해 내용을 캡처하거나 증거를 수집하고 국번 없이 112번으로 신고하거나 112로 신고하는 것이 좋다. 인터넷 사이트 24시간 안전드림 117센터에서는 내가 겪고 있는 상황이 과연 사이버 폭력인지 확인할 수도 있고 언제든지 상담도 가능하다. 만약 사이버불링의 피해를 받고 있다면 용기를 내어 담당 기관을 찾아 하루빨리 집을 내려놓길 바란다.

우리는 이 사이버불링으로 더 이상 소중한 사람들을 잃을 수 없다. 사이버불링은 실질적인 폭력이다. 사이버불링의 발생은 우리 주변에서 얼마든지 일어날 수 있다는 것을 기억하며, 사이버불링 피해자는 나와, 나의 가족과 친구가 될 수 있다는 것을 꼭 상기하자. 단순 장난으로 작성한 댓글이 상대방에게는 극심한 고통임을 늘 기억하며 건강한 인터넷 문화를 위해 애쓰는 지성인의 면모를 갖추길 바란다.

정기자 전예원

승리

황대석 목사
명성교회 청년대학부

몇 년 전에 봤던 한 TV 광고 영상의 내용이다. 처음 시작한 이렇다. 같은 직장에 다니는 것으로 보이는 두 남자가 포장마차에 앉아 있다. 그때 한 남자가 말한다. “내자, 내자, 사표 내자!!” 그러자 그 옆에 있던 다른 남자가 그의 팔을 잡고 달래는 듯한 모습이 나온다.

그런데 신기하게도 그 두 사람의 장면이 TV 안으로 들어가더니, 한 백수 남자가 방바닥에 누워서 TV로 아까 그 두 직장인의 모습을 보며 이렇게 말한다. “부럽다!! 취직을 해야 사표를 쓰지!! 어휴!!”

이번에는 방바닥에 누워서 TV를 보던 방금 그 남자의 모습이 TV 화면 속으로 들어가고, 이병 계급의 군인 한 명이 TV로 그 남자의 모습을 보고 있다. 그 이병 군인은 TV를 보면서 속으로 이렇게 생각한다. “부럽다!! 누워서 TV도 보고...”

마지막으로 이제 그 이병 군인이 TV 화면 속으로 들어가고, 제일 처음 포장마차에서 사표를 쓰겠다고 말하던 그 남자가 포장마차에 있는 TV로 그 군인을 보면서 말한다. “아, 부럽다!! 저 땀 그래도 제대하면 끝이었는데!!”

정확히 지금으로부터 10년 전인 2012년에 방영되었던 30초짜리 광고 영상의 내용이다. 30초면 참 짧은 시간인데, 많은 생각에 잠기게 했던 광고였다. 다들 자신의 상황을 비판하고 힘들게 살고 있지만, 누군가에게는 그런 모습마저도 부러움을 살 수도 있다는 것이다. 실패한 것 같아 보이는 나의 부족한 모습도 다른 누군가에게는 부럽고 성공한 모습일 수가 있다는 말이다.

누구나 성공한 인생이 되기를 원한다. 실패를 원하는 사람은 아무도 없다. 교회를 다니면서, 또 신앙이 깊어지면서, “그리 아니하실지라도 감사해요. 주님 뜻을 믿기 때문이죠!!” 라고 찬양하기도 하고, 실제로 실패의 상황 가운데서도 하나님의 뜻 구하며 인내하는 훈련을 하게 될 때도 있지만, 우리 중에 실패를 원하는 사람은 단 한 사람도 없다. 그래서 교회를 다니다 보면 참 많이 하게 되고 듣게 되는 말이 “승리합시다!!” 라는 표현이다. 우리는 다 승리를 원하며 살고 있다.

그런 측면에서 볼 때 다윗이라는 사람은 정말 크게 성공한 사람이고 정말 크게 승리한 인생이라고 할 수 있다. 하나님께만 사랑받은 것이 아니라 온 백성의 사랑을 받았다. 성공한 군사지도자였을 뿐만 아니라 왕으로서도 승리한 삶을 살았고, 다윗 이후로 선한 왕들이 나올 때마다 “그가 다윗의 길로 행하여” 라는 표현이 성경에 기록될 정도로 선한 왕의 대명사로 인정받았다. 그뿐 아니라 시도 잘 쓰고, 찬양도 잘하고, 악기도 잘 다룬다. 완전 다 잘하고 완전 다 성공하고 완전 다 승리한 사람이 바로 다윗이라는 사람이다.

그러한 승리자 다윗에게 있어 가장 큰 승리의 장면이 무엇일까?! 아마도 다른 어떤 장면들보다 골리앗과의 싸움에서 승리한 순간이 다윗 인생에서 가장 크고 유명한 승리의 장면이지 않을까 싶다. 오죽 그 승리의 모습이 대단했으면, “다윗과 골리앗의 싸움!!” 이라는 표현은 비단 교회에서만 쓰는 것이 아니라 교회 밖에서도 많이 쓴다.

하지만 객관적으로 볼 때 이 둘의 싸움은 게임이 되지 않는 싸움이였다. 우리는 다윗이 골리앗에게 승리한 사실을 다 알고 있지만, 실제 상황은 그리 녹록하지 못했다. 성경은 당시 다윗이 군복조차 입지 못할 정도로 나약하고 작은 사람이었다고 말한다. 구약 사무엘상 17장 39절 말씀이다. “다윗이 칼을 군복 위에 차고는 익숙하지 못하므로 시험적으로 걸어 보다가 사울에게 말하되 익숙하지 못하니 이것을 입고 가지 못하겠나이다 하고 곧 벗고”

군인에게 있어서 군복 관리는 기본 중의 기본이다. 그

래서 군인들은 군복 관리를 철저히 한다. 민간인들 눈에 거기서 거기 같고 다 똑같은 군복처럼 보이지만, 똑같아 보이는 그 군복일지라도 휴가 나올 때마다 좀 더 멋지고 예쁘게 꾸미려고 별 짓을 다하는 존재가 군인들이다.

그런 군복을 다웠은 벗었다. 익숙하지 않아서이다. 사실 그는 군복뿐만 아니라 전쟁 자체가 익숙하지 않은 사람이다. 그런데 그런 사람이 골리앗과의 전쟁에 나섰고, 결국 승리한 것이다.

대학생에게 주어진 캠퍼스에서의 시간은 졸업 후 사회로 나가거나, 좀 더 깊은 연구로 들어가기 전에 어느 정도의 전문성을 기르는 기간이다. 그래서 ‘전공’ (專攻)이라는 단어 역시 어느 한 분야를 전문적으로 연구한다는 뜻을 지니고 있다. 물론 대학교에서 짧은 시간 동안 특정한 분야를 전공했다고 해서 그 분야의 전문가가 되었다고 말할 수는 없겠지만, 그래도 그 분야에 대해 익숙한 사람은 될 수 있는 것이다.

하지만 정작 사회에 나가보면 대학교에서 배운 것이 아무 의미 없어질 때가 있다. 같은 전공을 더 연구하기 위해 대학원에 진학했지만, 학부 때 공부한 것과는 차원이 다른 내용에 자신감을 잃을 수도 있다. 분명 나에게 익숙한 분야라고 생각했던 것이 무너지는 순간이다.

그래도 포기하지 않기를 바란다. 하나님께서는 전쟁이라는 것에 전혀 익숙하지 않은 사람을 들어 그 전쟁을 승리로 이끄셨다. 비록 내가 부족하게 느껴지고 내가 익숙하지 못한 일을 하게 되더라도, 하나님께는 나의 걸음을 승리로 이끄실 수 있는 충분한 능력이 있다.

반대로 내가 잘하고 익숙한 일이라고 교만해지거나 안심할 이유는 더더욱 없다. 군복이 익숙하고, 전쟁이 익숙했던 이스라엘 군인들이 골리앗을 무너뜨린 것이 아님을 잊지 말자. 어떤 분야에서 익숙해질수록 더 겸손히 주님을 의지할 수 있어야 우리도 승리자 다윗의 길을 걷게 되는 것이다.

그렇게 자신에게 익숙하지 않은 군복을 다 벗은 다윗은 결국 자신에게 익숙한 막대기와 돌멩이를 들고 골리앗에게 나아간다. 재밌는 사실은 이때 다윗이 총 다섯 개의 돌을 챙겨 골리앗에게 나아갔다는 것이다. 그는 왜 돌멩이를 다섯 개씩이나 챙겼을까? 골리앗을 한 번에 맞추자 자신이 없어서 그랬을까?

이런 생각을 해본다. 다들 알다시피 다윗은 골리앗을 한방에 무너뜨렸다. 하지만 만약에 다윗이 골리앗을 무너뜨린 후에 다른 누군가가, 예를 들면 골리앗의 동생이 나서서 이제 나랑 싸우자고 하면 어떻게 될까? 또 돌멩이 하나를 써서 그 사람도 이겼다 치자. 그러자 이제는 두 아들을 잃은 골리앗의 아버지가 원수를 갚겠다고 나섰고, 이번에도 다윗은 또 돌멩이로 그를 이겼다. 이제 돌멩이 2개 남았다. 그러자 골리앗의 사촌 형도 나서고, 골리앗의 친구들도 나선다. 이런 식으로 다윗은 돌멩이 5개를 다 소진하고 결국 누군가에게 맞아 죽는다면 ...

만약 이런 상황이 벌어진다면 다윗은 실패한 사람이 되는 것일까? 아니, 만약에 골리앗도 이기지 못하고 그냥 골리앗에게 맞아 죽었다면, 다윗은 실패한 사람인 걸까? 자기 주제도 모르고 까불다가 죽어버린 실패한 인생이 되는 것일까?

교회를 오래 다니다 보면 은혜로운 간증을 많이 듣게 된다. 도저히 치료할 수 없는 병에 걸렸다가 열심히 기도해서 병이 나았다는 간증은 언제 들어도 은혜가 넘친다. 사업이 망해서 극단적인 선택까지 생각했는데 하나님께서 도와주셔서 다시 일어서게 되었다는 간증은 눈물 없는 들을 수가 없다. 남들 다 주일에 교회에도 안 나오고 열심히 공부할 때 교회 봉사 다 하면서도 대학에 합격했다는 고등학생의 간증은 정말 대견하다.

그러나 실제 우리의 현실은 어떠한가? 열심히 기도해도 병이 낫지 않는 경우도 많다. 열심히 기도해도 사업 실패할 수도 있다. 남들 다 공부할 때 교회 봉사하다 보면 대학 떨어질 확률이 훨씬 더 크다. 그렇다면 기도 열심히

했는데도 병도 못 낫고, 사업도 망하고, 대학에도 못 들어간 사람은 다 실패한 사람들인가?

솔직히 나는 목사로서 실패하기보다는 성공하고 싶다. 그런데 어떤 목사가 되어야 성공한 목사가 되는 것일까? 한때는 수적, 양적으로 많은 성장을 이루어내는 것이 성공적인 목회라고 생각했다. 그래서 부교역자로 섬길 때에는 내가 섬기는 부서가 다른 부서에 비해 두드러진 성과를 보여주기 위해 노력했고, 작은 개척교회를 섬길 때에도 단기간에 교회 재정이 안정되고 성도님들이 교회에 많이 등록할 때 성공의 감정을 느꼈다.

물론 이러한 성장이 성공이 아니라는 말은 결코 아니다. 지나치게 수적, 양적으로 성장하는 것만을 목표로 하는 목회는 문제가 있다고 생각하지만, 지금도 여전히 나는 이러한 수적, 양적 성장 역시 성공적인 목회의 한 단면이라고 인정한다.

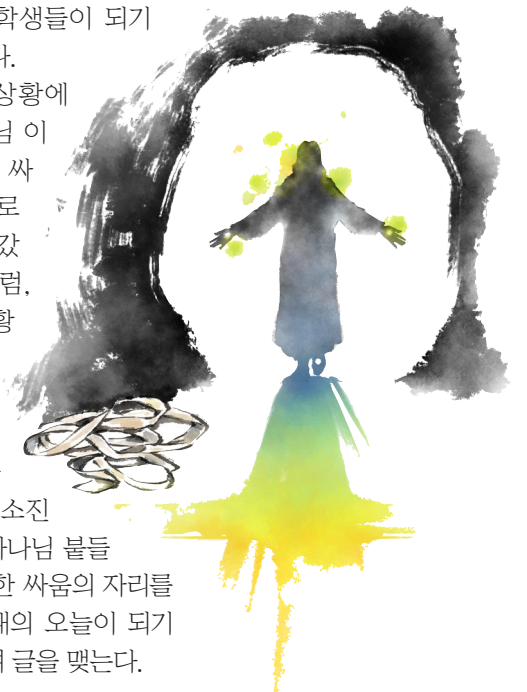
하지만 요즘 교회들의 상황은 쉽지 않다. 교회마다 성도 수가 감소하고 있고, 없어지는 교회도 많고, 목사라고 무조건 좋게 봐주는 시대는 더더욱 아니다. 그렇다면 만약 이대로 목회를 계속하다가 나중에 더 어려운 상황에 처하거나, 혹 교회를 부흥시키지 못하게 되면 나는 실패한 목사가 되는 것일까? 그렇다면 그토록 기도했음에도 불구하고 이스라엘의 멸망을 막지 못했던 이사야나 예레미야 같은 선지자들은 다 실패한 선지자들일까?

결론을 내린다. 나는 이렇게 생각한다. 다윗이 골리앗을 무너뜨렸기 때문에 그가 승리한 것이 아니라고 ... 그리고 나는 이렇게 믿는다. 도저히 이길 수 없을 것 같은 싸움의 자리이지만, 하나님 바라보며 그 자리로 나아갔기 때문에 이미 그것 자체로 다윗은 승리했음을 ...

다윗이 골리앗을 향해 나아가며 선포했던 사무엘상 17장 45절 말씀은 정말 유명한 말씀이다. “너는 칼과 창과 단창으로 내게 나아오거니와 나는 만군의 여호와 이름 곧 네가 모욕하는 이스라엘 군대의 하나님의 이름으로 네게 나아가노라” 나아갔기 때문에 그는 승리한 것이다. 승리가 보장된 상황이 아니었음에도 믿음으로 나아갔기 때문에 싸움의 승패와 관계없이 이미 그는 승리한 사람이 된 것이다.

교회에서 참 자주 주고받는 말이지만 오늘은 좀 다른 느낌이 되지 않을까 싶은데, 부디 여러분들의 대학생 활이 승리로 가득 차기를 축복한다. 싸움에서 이겼기 때문에 승리한 것이 아니라, 오늘도 하나님 때문에 싸움의 자리에 나아가기에 승리하는 여러분 되기를 응원한다. 기도해서 병이 낫고 기도해서 일이 잘 풀리면 정말 좋겠지만, 기도했음에도 병이 중하여지고 일은 더 꼬이게 되더라도 더욱 하나님 붙잡는 삶이 되기를 바란다. 목표로 했던 대학이나 꿈에 그리던 직장에 들어가지 못하더라도, 신앙인으로서 선한 싸움을 끝까지 포기하지 않는 승리의 삶을 살아가는 신안산대학교 학생들이 되기를 부탁한다.

불리한 상황에서라도 하나님 이름 붙들고 싸움의 자리로 계속 나아갔던 다윗처럼, 우리의 상황이 좋아지지 않고 우리에게 있는 돌멩이가 다 소진되더라도 하나님 붙들고 계속 선한 싸움의 자리를 지키는 그대의 오늘이 되기를 기도하며 글을 맺는다.



삶을 풍요롭게 하는 미식[美食] 이야기⑤

미식여행 다섯 번째 이야기

프랑스 미식문화 가스트로노미(Gastronomy)



이진택 호텔조리제빵과 교수

“당신이 먹는 것이 무엇인지 말해 달라. 그러면 당신이 어떤 사람인지 말해 주겠다.” (Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es.) 이 말은 프랑스의 법률가이자 미식가인 장 앙텔므 브리야 사바랭((Jean-)Anthelme Brillat-Savarin)이라는 사람이 한 말로서 수많은 미식가들 사이에서 회자되고 있는 말이다. 이 말의 의미는 프랑스의 미식문화인 ‘먹는 것이 인생의 가장 큰 행복이자 성공’이라는 믿음의 ‘가스트로노미(Gastronomy)’를 대표하는 말인 동시에 현대 미식문화(美食文化)를 대표하는 말이기도 하다. 가스트로노미(Gastronomy)는 2010년 유네스코에서 인류 문화유산으로 지정된 프랑스의 미식문화를 의미하며 올바른 식탁 예절에 따라 여럿이 즐겁게 나누어 먹는 것으로 삶의 기쁨을 찾는 것을 의미한다. 오늘날 수많은 나라의 음식문화 중에서도 프랑스의 음식문화는 최상위에 올라 있으며 이렇게 발전된 프랑스의 음식문화는 관광산업의 번성과 더불어 국력이 신장되고 국력의 신장은 예술을 비롯한 각계의 분야에서 세계의 흐름을 좌우하고 있다. 그렇다면 프랑스의 음식문화가 발전하게 된 근본적인 요인은 무엇일까?

프랑스 요리가 발전한 요인에는 우선적으로 지정학적인 측면에서 이탈리아, 독일, 스페인, 스위스 등 강대국들 사이에 정치 문화적으로 중심에 위치하고 있으며 식품 재료적 측면에서 국토의 대부분이 평야지대로 낙농업에 의한 유제품이 발달하고 북해와 대서양, 지중해를 끼고 있어 한류를 비롯한 난류에서 얻어지는 다양한 종류의 해산물을 얻을 수 있었다. 또한 역사적으로 로마 제국 이후 켈트족, 게르만족, 라틴족의 유입으로 다문화를 형성함으로써 요리에 대한 애착과 더불어 다문화 특유의 창의성에서 발전 요인을 찾을 수 있다. 특히 유럽 제2의 공업국이면서 제1의 농업국의 특성상 와인의 발전 역시 프랑스 음식 문화가 발전할 수 있는 계기가 되었다. 그러나 이러한 요인 외에 프랑스의 음식문화가 발전할 수 있었던 요인에는 두 명의 인물이 중요한 위치를 차지하고 있다. 역사적으로 프랑스의 정찬, 혹은 만찬 요리는 중세 유럽의 강성대국이었던 로마시대 요리의 영향을 많이 받았으며 특히 이탈리아 거대 금융 가문인 메디치가 출신의 카트린 드 메디시스(Catherine de Médicis)와 프랑스 앙리 공과의 결혼은 프랑스 요리가 한 단계 더 발전할 수 있는 계기가 되었다.



카트린 드 메디시스는 앙리 공과 결혼을 하면서 이탈리아에서 수많은 요리사와 시종을 데려왔으며 포크를 상용화 시키고, 파스타를 전파하였으며 다양한 소스는 물론 상추, 아티초크, 브로컬리, 토마토, 칠면조를 소개하였다. 더불어 식사 에티켓을 전파하고 고급화함으로써 음식 문화적 측면에서 프랑스 궁중과 상류층에 많은 변화를 가져오게 하였다.

카트린 드 메디시스Catherine de Médicis [https://ko.wikipedia.org/wiki/사진발췌]



또한 프랑스 요리가 발전하게 된 시기는 18C부터이나 19C 마리 앙투아 카렘(Marie-Antoine Carême)이라는 요리사의 등장으로 더욱 화려한 꽃을 피우게 되었다. 그는 프랑스 전국에서 전통적으로 발전해 온 여러 요리기법들을 집대성하고 오늘날 그랜드 소스(Grand Sauce)라 표현되는 4가지 기초 소스를 상용화시킴으로써 프랑스요리 발전을 이끌었으며 러시아 궁정에서 경험한 상차림의 영향을 받아 오늘날 서양 음식문화의 대표적인 특징인 코스요리를 소개 하였다. 당시 러시아는 추운 날씨로 인해 시간적 간격을 두고 음식이 식는 것을 방지하기 위해 차례대로 음식을 서빙하는 형태를 띠고 있었는데 이것은 프랑스의 상류 사회에서 부(富)를 과시할 수 있는 수단으로 인기가 높았다. 이 시기에 만들어진 요리들은 전통적인 맛과 사치스러움 그리고 우아한 접대를 중요시 여겼으며 이러한 사조(思潮)를 그랑드 퀴진(grande cuisine)이라 부른다.

마리 앙투아 카렘(Marie-Antoine Carême) [https://terms.naver.com/사진발췌]

그랑드 퀴진(grande cuisine)과 누벨 퀴진(nouvelle cuisine)

그랑드 퀴진(grande cuisine)은 고급 요리로서 부드럽고 농후하며 미묘한 맛의 조화와 정교하고 질서 있는 모양을 추구면서 19세기의 연회에서 화려한 꽃을 피웠다. 특히 조리를 함에 있어 최상의 재료를 사용함은 물론 섬세한 배합과 식품 재료가 가진 특유의 맛을 표현하고 균형미를 중요시하는 특징을 가지고 있다. 이 시기의 요리사들은 고기·생선·달걀·버터·밀가루 등 재료의 특성과 재료에 따라 조리의 기초라 할 수 있는 열과 수분의 비율 등 조리원리를 이해하려 노력했다. 또한 요리사들끼리 조리에 대한 경험과 기술을 공유함으로써 요리 문화를 발전시켰다.

누벨 퀴진(nouvelle cuisine)은 프랑스의 음식 비평가인 크리스티앙 미요(Christian Millau)와


앙리 골(Gault Millau)이 만든 단어로서 프랑스 고전 요리에 대한 반발로 1970년대부터 연구되기 시작한 조리법이다. ‘새로운 음식(new cuisine)’이란 의미의 프랑스어로 재료 본연의 맛을 추구하면서 육류보다는 채소를 많이 이용하는 저칼로리의 영양학적인 조리법이다. 특히 누벨 퀴진은 전통적인 그랑드 퀴진의 특징인 화려하고 농후하며 무거운 것과 달리 식품의 자연스러운 풍미와 질감, 색감을 강조한다. 또한 누벨 퀴진의 가장 큰 특징은 생크림이나 버터를 사용하는 무거운 소스 대신 소스 자체의 수분을 증발시켜 농축하여 만드는 가벼운 소스를 만든다는 점이며, 조리 시간이 짧고 플레이팅에 세심한 주의를 기울이며 심플하게 담아내는 특징을 가지고 있다.

서양 미식(美食)의 핵심. 소스(Sauce)

미국의 유명 저자인 줄리아 차일드(Julia Child)는 “소스는 프랑스 요리의 영광이자 자랑”이라고 했듯이 전통적인 서양요리의 소스는 프랑스에서 체계화되고 누벨 퀴진(Nouvelle Cuisine) 등장 이전까지 프랑스 음식을 결정짓는 가장 큰 요소이기도 하였다. 소스의 맛을 결정짓는 가장 큰 요소는 육수(Stock)이며 쇠고기, 닭, 생선, 채소를 주로 이용한다. 프랑수아 피에르 드라 바렌(Francois Pierre de La Varenne)은 농후제로서 루(Roux)를 적극 도입하였으며 국물 맛을 내기 위해 부케 가르니(Bouquet garni)를 유행시키기도 하였다. 부케 가르니는 듀크 드 레비-미르뵈아(Duc de Levis-Mirepoix)에 의해서 현재와 같은 양파, 당근, 셀러리의 구성을 갖게 되었다.



부케 가르니(Bouquet garni)
수프·스튜·소스 및 육수(Stock)를 만들 때 향미를 부여하기 위해 넣는 향신료 묶음을 말하며 타임, 월계수 잎, 파슬리 줄기, 정향 등으로 구성된다.
[https://100.daum.net/multimedia/47_503px-Bouquet_garni_p1150476_extracted.jpg/사진발췌]

Standard Recipe						
Menu Name		바질 페스토 새우구이			Menu Section	
					구이	
					Cooking Equipment	
					냄비, 팬, 오븐, 찜기, 핀셋, 트레이	
					Time	30 Minute
					페스토 소스 농도에 유의한다.	
I n g r e d i e n t	Ingredien t(재료)	Q' ty(수량)	Unit(단위)	Ingredient	Q' ty	Unit
	대하새우	3	마리	레몬	1/8	쪽
	건 표고버섯	3	장	팔므산치즈(하드)	20	g
	생크림	100	ml	바질 페스토 바질100g, 팔므산치즈(분말)200g, 이태리파슬리80g, 다진 마늘50g, 올리브오일500ml 위 재료를 한데 합함 후 믹서기에 곱게 갈아준다.		
	채소믹스	20	g			
	라디치오	20	g			
	양상추	20	g			
	방울토마토	3	개			
	유자청	30	ml			
	우유	100	ml			
통마늘	3	개				
M e t h o d	1. 건표고버섯은 불리고, 새우를 데쳐서 마늘 Chop, 넣고 버터에 같이 굽다가 생크림에 졸인다. 2. 페스토 소스를 만들고 약간의 유차 청을 섞은 후, 소금간 하여 채소를 버무린다. 3. 발사믹 크림소스로 Garnish 한 후, 채소위에 레몬즙과 팔므산 치즈 슬라이스를 뿌려낸다.					
페스토소스 [Pesto Sauce] 올리브유, 바질 등으로 만든 비가열 소스 ‘페스토’는 ‘으깨다’라는 뜻의 이탈리아어에서 유래했다. 일반적으로 바질을 많이 이용하지만 지역에 따라 들어가는 재료가 다르다. 완성된 페스토는 파스타나 샐러드, 생선이나 육류 요리의 소스로 사용된다.						

지진이야기 (하) – 한반도를 중심으로

진원과 진앙

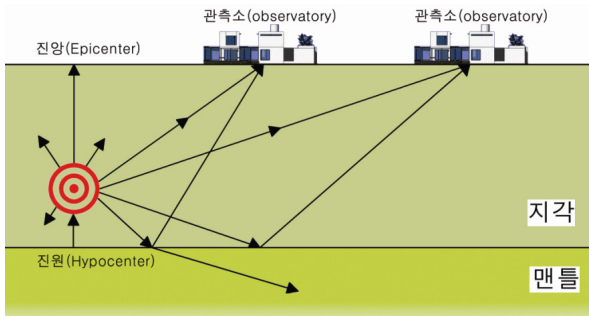
지진이 발생한 지점을 기준으로 그 위치를 진원과 진앙으로 표현할 수 있는데 그에 대한 내용은 아래와 같다.

1) 진원(hypocenter)

지진이 실제로 발생한 땅속의 위치를 말하며, 지반의 파괴가 시작된 곳으로 지진파가 발생한 지점을 의미하며 거리와 깊이의 의미가 포함되어 있다. 또한 진원 거리는 지진을 관측한 장소에서 지하의 지진이 발생한 지점까지의 직선거리를 의미한다.

2) 진앙(epicenter)

진원으로부터 연직 방향에 있는 지표상의 지점으로 진앙지는 인근 지명을 사용하여 붙여진다. 예를 들면 1996년 발생한 영월 지진하면 이 지진의 진앙지가 영월 부근이라는 것을 의미한다. 진원과 진앙의 관계를 표현하면 그림 4와 같다.



▲ 진원과 진앙

지진의 크기

지진활동의 크기를 정량적으로 나타내기 위해 2가지 척도인 규모(magnitude)와 진도(intensity)로 구분한다.

1) 규모(magnitude)

규모는 1935년 미국의 지진학자 리히터(Richter)가 지진의 강도를 1에서 9까지 숫자로 나타낸 지진에너지의 정량적인 표현을 사용하여 표시하였고 이것을 리히터 스케일이라고 부르고 규모(magnitude)라 한다.

리히터 스케일 1의 강도는 60t의 폭약(TNT)의 힘에 해당되고, 리히터 스케일 2는 전자의 약 31배의 강도를 갖게 되며 리히터 스케일 1이 늘 때마다 31배의 강도가 증가하게 된다. 우리가 일반적으로 체험하는 지진의 규모(M)는 4~5 정도이고, 가옥이 무너질 정도의 대지진이라면 규모(M)가 7~8 정도이며, 최근 2017년 11월 포항에서 발생한 지진의 규모는 5.4를 기록했지만 많은 노후화된 건축물이나 조적조 건물에 상당한 피해를 발생시켰다.

2) 진도(intensity)

진도는 어떤 장소에서의 지진동의 강약을 나타내며 인체의 감각과 주위의 물체나 구조물에 지진동이 미치는 영향을 말한다.

진도 표시 체계에는 JMA(Japan Meteorological Agency)라고 부르는 일본 기상청의 진도계급(0~Ⅶ), 유럽의 RF(로사-포렐) 진도계급(I~X), 그리고 아메리카 대륙에서 최근 많이 사용하고 있는 MMI(Modified Mercalli Intensity) 진도계급(I~Ⅻ), 이 밖에 동유럽에서 러시아를 중심으로 발달한 MSK(I~Ⅻ) 진도계급 등이 있다.

MMI 등급	현상
1~3	처음에는 거의 변화를 느끼지 못하다가 고층에 있는 사람들이 약간의 흔들림을 인식한다
4~6	건물 창문이 깨지고 실내의 물건이 점점 세게 흔들리기 시작한다
7~10	내진설계되지 않은 건물이 무너지고 땅에 금이 가기 시작한다
11~12	건물들과 교량이 거의 파괴되고 땅에 넓은 균열이 생기며 지층이 어긋난다

▲ 진도등급별 지진현상(한국지질자원연구원)

지진 피해의 종류

지진으로 인한 피해 종류는 지반의 진동에 따른 건축물 파괴, 지표면의 붕괴, 지진해일, 홍수, 화재 등 다양하며 이로 인한 인명 및 재산 피해의 정도는 지진 크기에 따라 다양하다. 지진에 의해 나타나는 피

건축과 이종원 교수

해 현상을 크게 분류하면 아래와 같고 이 중에서 건축물에 발생한 피해 원인을 피해 사진을 중심으로 기술하고자 한다.

1) 지표면 변동에 의한 피해

산사태, 단층, 지반의 융기, 함몰, 침강 등에 의한 피해를 말하며, 지표면 변동에 의한 지진 피해의 예로써 1970년에 페루의 산악지대에서 발생한 지진으로 시속 300km 이상의 산사태가 발생하여 인접한 마을을 완전히 파괴하였다.

2) 지진해일에 의한 피해

해저에서 수직단층운동이 일어나 해수에 진동이 전달되어 파도를 일으키게 되며 이러한 해면파를 지진해일(쓰나미)이라고 한다. 지진해일에 의한 피해의 예로써 2011년 3월 11일 도쿄에서 북동쪽으로 370km 떨어진 태평양 앞바다에서 규모 9.0의 대지진과 그로 인한 지진해일이 일어나 일본 동북지방을 강타하면서 후쿠시마 제1원전에서 전원공급 중단, 냉각설비 파손, 수소 폭발, 다량의 방사성 물질 방출로 이어진, 국제 원자력 사고 등급의 최고 위험 단계인 7등급의 사고가 발생하였다.

3) 지진 시 화재에 의한 피해



(a) 지면파괴



(b) 지진해일

▲ 지진 발생에 의한 피해 사례

지진 시에는 지반의 붕괴나 진동으로 인하여 누전 또는 가스관의 파열이 일어나 화재가 발생하며 도시 과밀 지대의 지진 피해 중에 가장 피해를 주는 요인으로 사상자율이 높다. 1906년 샌프란시스코 지진, 1923년 동경 지진 그리고 1995년 고베 지진의 경우에도 화재가 주 피해 원인이었다.

4) 구조물의 진동 피해

구조물이 진동에 의한 파괴 형식은 건축물 전체의 전도, 미끄러짐 등과 구조물의 파손에 수반되는 구조부재의 붕괴 등으로 나누어진다.

전도의 예로는 철도의 플랫폼, 지붕, 담장, 수조 등 상부가 무거운 구조물 등이 넘어지고, 구조물의 파괴는 지진 발생 시 전단 강도 부족에 의해 기둥이나 벽체 등의 구조부재가 파괴되는 경우가 대부분이고 이때 수평방향 반복 지진하중에 의한 x 형태의 큰 균열이 부재에 발생한다.

5) 필로티 건축물 지진 파괴



(a) 기둥파괴



(b) 벽체파괴

▲ 구조부재의 x 형태 지진 피해

구조물의 하부층에 조적채움벽이 설치되지 않거나 층고가 높아져 기둥 길이가 길어지는 등, 상부층에 비해 구조물의 강성을 작게 설계했을 경우, 특히 1층에 기둥만 있는 필로티 건축물에 큰 지진 피해가 발생할 수 있다. 실제로 2017년 포항 지진에서 소규모 주택에 적용된 필로티 구조물의 1층 기둥에서 다수의 파괴가 발생하였다.

6) 지반의 부등침하

지진에 의한 지반의 부등침하는 직접적인 피해뿐만 아니라 구조물



▲ 필로티 건축물의 지진 피해

의 고유진동수와 비슷할 경우 공진현상에 의해 지반 피해가 증폭되며, 연약지반에서는 고층건물이 암반에서는 저층 건물이 더 크게 지진의 영향을 받는다.

7) 조적 벽돌 벽체 파괴

내진설계 시 고려하지 않은 비내력 벽돌 벽이나 담장, 설비 부착물 등의 파괴나 탈락이 일어날 수 있다.



▲ 조적벽돌 벽체의 지진파괴

지진 피해 예방대책

1) 건축물 내진설계 기준의 강화

건축물에 적용되는 내진설계 기준은 1988년에 도입되어, 내진설계 의무적용 대상이 6층 이상 또는 연면적 10만 ㎡ 이상의 건축물이었으나, 2005년부터는 3층 이상, 1,000㎡ 이상으로 확대 적용되었으며, 2017년 개정을 통해 2층 이상 또는 500㎡ 이상인 모든 건축물에 대해 내진설계를 강화했다. 현재 우리나라 내진설계 기준은 규모 5.5~6.5 정도 규모의 지진이 발생하는 것을 예상하여 건축물에 적용되고 있으며, 강화된 내진 기준에 따라 기존 건축물의 부족한 내진 성능을 개선하기 위해 지진 발생 시 위험도가 높은 학교 등과 같은 공공시설물에 우선적으로 내진보강사업이 수행되고 있다.

2) 신속한 지진 예보 및 경보 시스템 구축

지진 발생 전에 나타나는 단층의 움직임, 지하수 변화, 지진 발생 빈도수 변화 등에 대한 심층 연구를 통해 지진을 미리 예측할 수 있는 시스템을 마련하고, 지진 발생 시에도 신속한 대응을 위해 주요 시설물 피해 예측, 대피 절차, 부상자 구호 방법 등을 포함하는 국가적인 대응 시스템 구축이 필요하다.

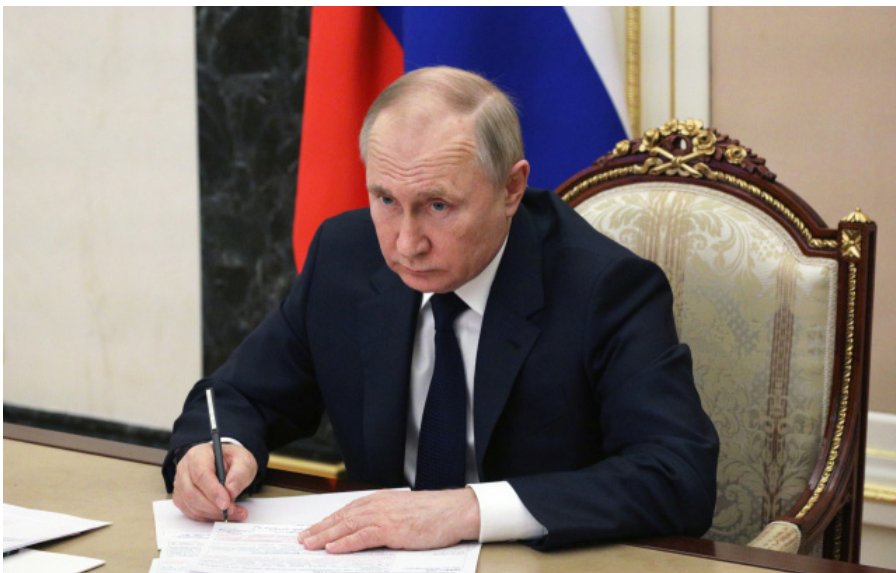
결론

지진은 지반의 움직임에 의해 건축물에 다양한 피해가 나타나고 건축물의 붕괴나 화재 등으로 인한 인명 및 재산피해가 크게 발생할 수 있어 이에 대한 사전 대책 마련이 매우 중요하다. 이에 지진 피해 방지를 위해 국가적으로 지진 예방 및 대응 시스템 구축을 위해 노력하고 있고, 건축물 내진설계 시에도 대상 건축물 범위를 확대하고 건축물과 그에 부착되는 설비 등에 적용되는 내진설계 기준을 이전보다 높은 수준으로 강화하고 있는 실정이다.

최근에 발생하는 한반도의 지진의 규모와 빈도수를 보면 더 이상 한반도가 지진에 대한 안전지대가 아니며 이에 안전한 사회 환경 유지를 위해 지진에 대한 사회적 관심을 높이고 이에 대한 국가 및 민간 차원 철저한 준비가 필요한 시점이다.

참고문헌

1. 한국지질연구원, 지진연구센터 지진자료, 2021.
2. 기상청, 지진연보, 2020.
3. 이종원 외 2인, 철근콘크리트구조물의 안전진단기술, 기문당, 2018.
4. 문화일보, 동해남부 단층대 주변에 해변신도시들 몰려, 2017.11.



▲러시아 대통령 블라디미르 푸틴 (출처 : 연합뉴스)



▲우크라이나 대통령 볼로디미르 젤렌스키 (출처 : 연합뉴스)

러시아와 우크라이나의 역사

러시아, 벨라루스, 우크라이나는 9세기경 지금 우크라이나 지역에 출현한 첫 국가 ‘키예프루스’를 모체로 삼는다. 지금 우크라이나의 수도 키예프(우크라이나 발음으로는 키이우)가 수도라 우크라이나는 자신들이 종가라고 여긴다. 쉘겔 교수는 “범슬라브민족 국가였지만 지금 우크라이나를 구성한 부족과 러시아를 구성한 부족이 달랐고 당시부터 키릴 문자를 읽는 방식이 달랐다. 스페인어와 포르투갈어가 다른 것처럼 러시아어와 우크라이나어도 다르다”고 했다. 한국, 중국, 일본이 한자 문화권이지만 고유의 민족 정체성을 가지고 있는 것처럼 러시아와는 차별된다는 것이다.

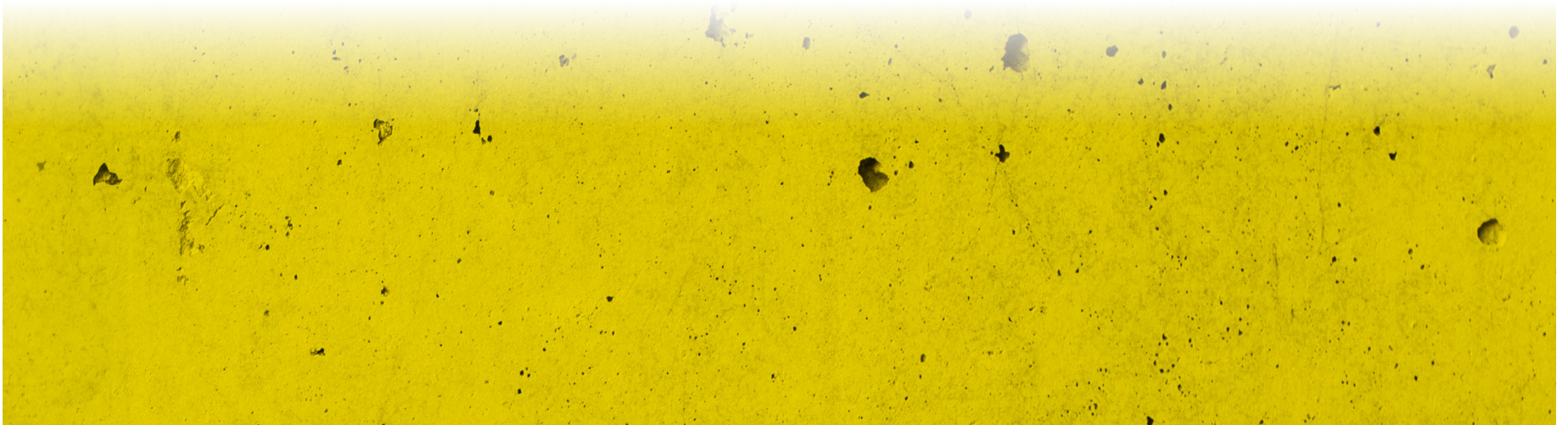
키예프루스가 몽골 침략으로 멸망한 후 우크라이나 지역은 폴란드의 지배를 받는데 이 시기 군사 자치체인 ‘코사크’가 등장하면서 독립 우크라이나의 모체가 나타난다. 17세기 중반 우크라이나 코사크 부대는 폴란드에 맞서 무장봉기를 일으켰다. 당시 코사크 지도자였던 흐멜니츠키는 한때 폴란드 수도 바르샤바 근처까지 진군하며 승리한다. 광범위한 자치권을 보장받고 그는 개신장군이 돼 1649년 키예프로 귀환한다. 사실상 우크라이나 민족 국가를 수립한 것이다. 하지만 이는 짧았는데 약속과 달리 폴란드는 역공에 나섰다. 흐멜니츠키는 모스크바 공국(지금의 러시아)에 도움을 요청했다. 당시 러시아와 우크라이나인이 맺은 ‘페레야슬라프 협정’ (1654년)은 두고두고 문제가 된다. 원본이 분실됐기 때문이다. 소련과 러시아는 군사 원조의 대가로 ‘코사크와 우크라이나인은 차르

에게 충성을 맹세할 것’이라는 내용이 있었다고 주장한다. 이 시기 우크라이나가 복속했다는 얘기이다.

우크라이나 학계에서는 이를 부정한다. 단기적 군사 동맹이었을 뿐이라는 것이며, 원문도 남아있지 않은 협정 내용을 러시아가 ‘당시 통일됐다’며 날조하고 있다는 것이다. 그러나 러시아는 협정 2년 만에 폴란드와 평화 협정을 맺고 우크라이나를 분점했다. 흐멜니츠키는 차르에게 협정 위반을 비난했지만 아무 효과도 없었다. 수도 키예프를 따라서 흐르는 드네프르강을 기준으로 좌안은 폴란드가, 우안은 러시아가 지배하게 됐다. 이후 독립선언을 이어갔지만 실질적인 독립은 1991년 소련 해체 이후 가능했다.

2014년 우크라이나 친러시아 분쟁

2014년 우크라이나 혁명으로 수립된 친서방 정권에 반대하는 친러시아파들의 동부와 남부 우크라이나에서 일어나고 있는 시위이다. 급기야 도네츠크주 도네츠크의 친러 시위대는 4월 7일 도네츠크주를 도네츠크 인민 공화국으로 독립을 선언했으며, 루한스크주의 루한스크도 루한스크 인민 공화국으로 독립을 선포했다. 5월 24일에는 도네츠크 인민 공화국의 정부 인사들과 돈바스 인민군, 러시아 유라시아 당의 당수 알렉산드르 두긴이 모여 노보로시아 연방국을 선포하였다.



러시아와 우크라이나의 갈등

러시아는 2021년 10월 우크라이나 국경에 대규모 병력을 집중시키면서 양국 간 전운을 고조시켰고 이에 전 세계의 우려를 일으켜 왔다. 이에 미 정보당국은 2022년 1월 초 러시아가 17만 5000명의 대규모 병력을 투입해 우크라이나를 침공할 가능성이 있다는 경고를 내놓기도 했다. 하지만 러시아는 이를 부인하며 오히려 미국과 '북대서양조약기구(나토, NATO)'가 우크라이나를 군사 지원하며 러시아를 위협한다고 주장해 왔다. 우



▲ 극초음속 미사일 탑재한 러시아 전투기 (출처 : AP연합뉴스)

크라이나를 둘러싼 군사충돌 가능성이 고조되는 상황에서 조 바이든 미국 대통령과 러시아 대통령은 2021년 12월 7일 정상회담을 갖고 해결방안을 논의했지만, 확실한 성과를 도출해내는 데는 실패했다. 그해 12월 중순 러시아는 미국과 나토에 동진을 중단하고 핵무기 배치를 미국 내에 한정한다는 내용의 협정문 초안을 전달했다. 이후 해당 요구를 둘러싼 러시아-서방 간의 연쇄 회답이 이어졌는데 협상은 2022년 1월 10일 미국-러시아 양자 회담을 시작으로 러시아-나토 회담(1월 12일), 러시아-유럽안보협력기구(OSCE)협상(1월 13일) 등으로 이어졌다. 하지만 러시아는 미국과 나토를 향해 우크라이나 등 동쪽으로 더 이상 세력을 확장하지 말 것을 요구하고 있으나 나토의 개방 정책을 포기하지 않겠다는 입장으로 대립을 계속 이어갔다.

서방과 러시아가 우크라이나 위기 해결을 위해 3차례에 걸쳐 진행한 협상이 성과 없이 끝난 가운데, 우크라이나는 2022년 1월 13일 밤부터 14일 새벽 사이 내각과 외교부, 에너지부, 재무부 등 7개의 부처와 국가 응급서비스 등의 웹사이트가 사이버 공격을 받고 다운되는 일이 벌어졌다. 우크라이나는 1월 16일 성명을 통해 사이버 공격의 배후로 러시아를 지목하고 근거로 해킹에 쓰인 악성 소프트웨어가 러시아 정보부와 연계된 해커 조직 'APT-29'의 것과 매우 유사한 특징을 보였다는 점을 들었다. 이후 러시아와 벨라루스가 2월 10일부터 우크라이나 접경 지역에서 열흘 일정한 합동 군사훈련을 개시하였는데 해당 훈련에 러시아군 약 3만 명과 벨라루스군 대부분의 부대가 참여하였고 우크라이나도 해당 훈련에 대응해 열흘간의 맞불 훈련에 돌입하면서 전쟁 임박설까지 일었다. 양국 간 전운이 고조되면서 우리나라 외교부에서도 우크라이나 전 지역에 대해 여행경보 4단계(여행금지)를 긴급발령한다고 11일 밝혔다. 여행 금지는 정부가 운영하는 여행경보 제도 중 최고 단계로, 현지에서 철수하지 않으면 여권법 등에 따라 처벌을 받을 수 있다. 전쟁 임박설이 고조되고 미국이 러시아의 우크라이나 침공일을 2월 16일로 주장하는 가운데, 러시아가 우크라이나 접경지역에서 증강해온 병력 중 일부를 2월 15일 철수하기 시작했다고 밝혔다. 이는 우크라이나 위기 조성 이후 첫 병력 철수 조치여서 사태가 고비를 넘겼다는 분석이 나오기도 했다. 조 바이든 미국 대통령은 2월 15일 백악관 생중계 연설을 통해 러시아의 해당 조치에 긍정적인 반응을 보이면서도 확실한 검증이 필요하다는 입장을 밝혔다. 블라디미르 푸틴 러시아 대통령이 2022년 2월 21일 돈바스 지역의 도네츠크인민공화국과 루간스크인민공화국의 독립을 승인하는 내용의 칙령에 서명한 뒤 이 지역에 평화유지군 파견을 명령했다.

이에 미국 등 서방은 러시아의 이번 행동을 '침공'으로 규정하고 본격적인 제재에 착수했다. 미국은 2월 22일 러시아 국책은행인 대외경제은행과 방위산업 지원 특수은행인 PSB 및 42개 자회사가 서방 금융기관과 거래하지 못하도록 막고 이들에 대한 해외 자산도 동결하기로 했다. 또 영국과 유럽연합도 이날 프롬스바 지은행, 크림반도 흑해은행 등 주요 은행과 신흥재벌 등의 역대 자산동결과 거래금지 등 제재 방안을 발표했다. 독일은 러시아와 독일을 잇는 가스관 '노르트스트림2' 사업을 중단하기로 했는데, 이 가스관은 2021년 9월에 완공했지만 독일 정부가 가스관 운영 허가를 보류하고 있는 상황이다. 이 밖에 캐나다도 돈바스 독립 결정에 투표한 러시아 의회 의원과 국영은행 등에 대한 은행 거래를 막겠다고 밝히며 미국과 유럽의 제재 항렬에



▲도시를 지키는 우크라이나군 (출처 : AFP)

동참하였다.

러시아의 우크라이나 침공

러시아가 2022년 2월 24일 우크라이나 수도 키예프를 미사일로 공습하고 지상군을 투입하는 등 전면 침공을 감행하였다. 블라디미르 푸틴 러시아 대통령이 이날 우크라이나 내에서 특별 군사작전을 수행할 것이라는 긴급 연설과 함께 단행됐다. 푸틴은 이날 연설을 통해 러시아는 우크라이나의 비무장화를 추구할 것이라며 이러한 러시아의 움직임에 외국이 간섭할 경우 즉각 보복할 것이라고도 경고했다. 특히 북대서양조약기구(나



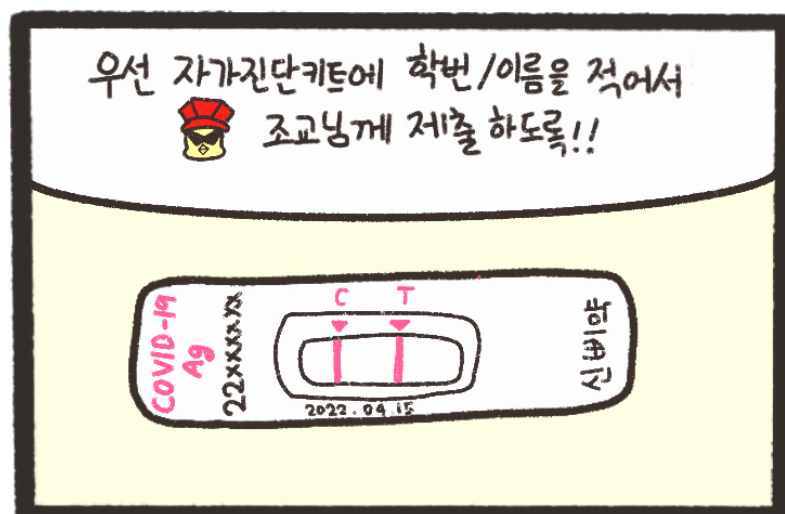
▲정부군에 붙들린 친러 분리주의 반군 병사들 (출처 : AFP)

토, NATO)의 확장과 우크라이나 영토 활용은 용납할 수 없다고 밝혔다. 러시아는 우크라이나 침공 전날인 2월 24일 우크라이나 동부와 북부, 남부 등에서 동시다발 공격을 펼치며 진격했고 이 과정에서 우크라이나 내 다수의 군사시설이 파괴됐다. 이날 우크라이나 동부 돈바스 지역에서는 러시아 군의 지원을 받는 친러 분리주의 반군이 진군을 펼쳤고 수도 키예프 인근 비행장 등 군사시설은 러시아군의 공습을 받아 파괴됐다. 전쟁이 지속되면서 민간인들의 피해도 커져가는데 우크라이나는 물론 러시아의 시민들도 전쟁이 끝나기를 기도하고 있다.

정기자 김우준



sau DIARY



늘어가는 청년 당뇨, 건강의 적신호가 켜진 2030

최근 들어 당뇨병의 진단 연령이 낮아지고 있다. 과거 중장년층에서 주로 발생했었던 것과 달리 지금은 비교적 젊은 층에서도 당뇨병 환자가 늘어나고 있다. 최근 서구화된 식습관과 더불어 코로나19로 인하여 신체 활동량이 감소하면서 고도비만 비율이 급격하게 늘어났기 때문이다.

지난 1월 아주대병원 내분비대사내과 김대중·하경화 교수팀은 《대한당뇨병학회지》에 국민건강보험공단 표본 코호트 자료를 기반으로 2006년부터 2015년까지 10년간 당뇨병 발생률 변화 추이를 비교·분석한 결과를 발표했다. 연구 결과에 따르면, 국내 당뇨병 발생률은 2006년 인구 1000명 당 7.7명에서 2015년 6.3명으로 감소했다. 하

당뇨병 의심증상 체크리스트



▲ 당뇨병 의심증상 체크리스트 (출처: 나래의료재단)

등이 있다. 등 푸른 생선은 기본적으로 오메가3가 풍부하게 함유되어 있어 콜레스테롤을 떨어트리는 역할을 한다. 당뇨에는 육류가 좋지 않을 수 있어 단백질 공급을 콩으로 대체해서 섭취해 주면 좋다. 가장 대표적으로 알려져 있는 현미는 혈당을 정상적으로 유지할 수 있도록 만들어 주는 역할을 하기 때문에 흰쌀밥 대신 현미밥을 먹는 것이 더 좋다.

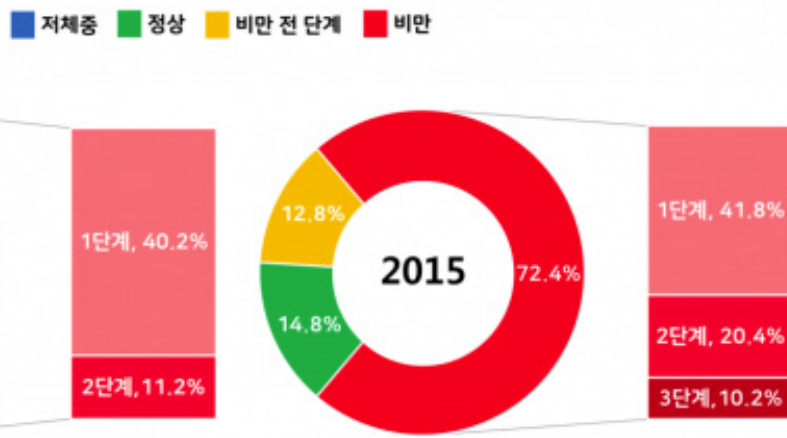
GI 지수가 낮은 음식을 섭취하는 것도 하나의 방법이다. GI 지수란 음식을 먹고 나서 체내에 흡수되는 속도를 수치화한 것으로 55 이하는 저혈당지수 식품, 56~69면 중혈당 지수 식품, 70 이상이면 고혈당 지수 식품으로 분류된다. GI지수가 높은 음식은 췌장을 자극해 인슐린을 과다 분비시키고 섭취한 열량이 에너지원으로 소모되기 전에 지방으로 축적되어 비만의 원인이 된다. 또한 포도당 전환과 흡수 속도가 높아지기 때문에 당지수가 올라갈 수밖에 없다.

반대로 당분이 다량으로 들어간 과자나 캔디, 초콜릿과 기름에 튀긴 음식, 설탕이 많이 들어간 음료 등은 피해야 한다. 이러한 것들은 영양소도 부족하고 혈당 수치를 단시간에 급격하게 올리며, 고칼로리로 체중을 증가시키기 때문에 줄이는 것이 바람직하다. 더불어 우리나라의 주식인 흰쌀밥은 인슐린 분비를 촉진시키고 대부분이 탄수화물로 이루어져 있기 때문에 당뇨에 좋은 영향을 주지 못한다.

당뇨병의 관리도 중요하지만 가장 중요한 것은 당뇨병이 발생하기 전에 예방하는 것이다.

혈당이 많이 올라가면 체내 수분이 줄어들게 되어 갈증이 나서 물을 많이 마시게 되고, 그 때문에 소변량이 늘어 화장실에 자주 가게 된다. 또한 당 흡수가 제대로 되지 않아 에너지가 부족하다고 느끼기 때문에 배고픔을 자주 느끼는 것도 당뇨병의 증상 중 하나이다. 비정상적으로 혈당이 높아지면 수정체의 모양이 바뀌어 시야가 흐려지게 된다. 혈당 수치가 회복된다면 증상은 사라지지만 회복되지 않는 경우에는 시력을 잃을 수 있으니 주의가 필요하다.

정기자 민성연



▲ 2006년과 2015년 20-30대 당뇨병 환자 체중 상태와 비만율 (출처: 아주대병원)

당뇨는 인슐린의 분비량이 부족하거나 정상적인 기능이 이루어지지 않는 등 대사질환의 일종으로, 혈중 포도당의 농도가 높은 것이 특징이다. 따라서 당뇨는 인슐린과 밀접한 관련이 있는데, 인슐린 호르몬은 췌장에서 만들어져 우리 몸의 혈당을 적절하게 유지해 주는 역할을 한다. 그러나 체내의 지방조직이 늘어나면 당뇨병의 원인인 인슐린 저항성이 높아져 인슐린이 제대로 작동하지 않게 되어 혈

지만, 20-30대 청년 당뇨병 환자는 2006년 인구 1,000명 당 1.3명에서 2015년 1.7명으로 증가했고, 특히 이들 환자 중 고도 비만자가 급격히 증가한 것으로 나타났다. <국민건강영양조사>에 따르면, 당뇨병 유병 인구는 20대 6만 9000명(1.0%), 30대 17만 9000명(2.4%)으로 추산된다. 연구팀은 청년 당뇨병이 증가한 이유가 비만 증가와 관련이 있다고 설명했다. 이번 연구에서 20-30대 당뇨병 진단 시 비만을 동반한 비율을 살펴보면, 2006년 51.4%에서 2015년 72.4%로 급증했다. 특히 2단계 비만(체질량지수 30.0-34.9kg/m², 중등도 비만)의 비율은 2006년 11.2%에서 2015년 20.4%로, 3단계 비만(체질량지수 ≥ 35.0kg/m², 고도비만)의 비율이 2006년 0.0%에서 2015년 10.2%로 크게 증가했다.

당뇨병은 두 가지 종류가 있다. 제1형 당뇨병은 선천적 요인으로 인하여 자가면역질환이나 바이러스 등으로 췌장이 원활하게 자신의 기능을 하지 못할 때 나타난다. 제2형 당뇨병은 인슐린 분비는 잘 되지만 정상적으로 조절이 되지 않아 문제가 되는 경우이다. 제1형 당뇨병은 인슐린 치료가 필요하지만, 제2형 당뇨병의 경우에는 생활습관 교정과 약물 투여로 치료할 수 있다고 한다.

생활습관을 교정은 크게 체중 관리와 식단 관리가 있다. 비만일 경우 꾸준한 유산소운동과 근력운동을 통해 체중 관리를 하며 체내의 지방을 줄이면서 인슐린의 저항성을 낮추는 것이 좋다. 또 식후 혈당이 높아지지 않도록 관리하는 것도 중요하데, 비교적 혈당을 느리게 상승시키는 음식으로 식단을 구성하고 혈당 조절에 도움이 되는 음식들을 함께 섭취하면 도움이 된다.

당뇨에 좋은 음식에는 등 푸른 생선과 콩, 그리고 현미

일반식품의 GI지수 표

GI가 높은 식품 70↑	GI가 보통 식품 55~69	GI가 낮은 식품 55↓
바게트(93), 쌀밥(92), 도넛(86), 맥(85), 감자(85), 우동(85), 잡곡(80), 옥수수(75), 라면(73), 팝콘(72)	카스테라(69), 보리밥(66), 파인애플(64), 파스타(65), 호밀빵(64), 아이스크림(63), 치즈피자(60), 맥스츄리(59), 마린(55), 김치(50)	고구마(55), 바나나(52), 모도(46), 양배추(26), 사과(36), 귤(33), 토마토(30), 버섯(29), 우유(25), 미역(16)

▲ 일반식품의 GI지수 표 (출처: 뉴트리라이트 홈페이지)

당 조절에 문제가 생기고, 우리 몸은 이를 해결하기 위해 더 많은 인슐린을 분비하게 된다. 이 과정이 반복되면 인슐린의 생성이 둔화되어 세포나 조직에서 인슐린을 잘 받아들이지 못하게 되면서 당뇨병으로 진행이 되는 것이다.



제20대 대통령 당선



▲출처 : 중앙일보

지난 3월 9일 제20대 대통령 선거가 진행되었다. 후보는 총 14명이었지만 4번 안철수 후보와 9번 김동연 후보가 사퇴를 하여 총 12명의 후보자들로 투표가 시작되어 총 34,067,853개가 개표되었다. 그중 기호 1번 이재명 후보는 47.83%를 받고 기호 2번 윤석열 후보는 48.56%의 표를 그리고 기호 3번 심상정 후보와 기호 6번 허영명 후보는 각각 2.37%와 0.83%의 표를 득했다.

이재명 후보와 윤석열 후보 간 표차보다 무효표가 더 많이 나온 데는 안철수 국민의당 대선 후보와 김동연 새로운물결 대선 후보가 투표용지 인쇄 시점 이후 사퇴한 것이 영향을 준 것으로 보인다. 사전투표의 경우, 현장에서 투표용지가 인쇄되기 때문에 두 사람의 이름 옆에 '사퇴'라는 표시가 돼 있으나, 미리 인쇄된 본투표 용지에는 이런 표시가 없어 일부 헛갈린 유권자들이 두 사람에게 투표했을 가능성이 있다. 아울러 두 사람 사퇴 전 이뤄진 재외국민 투표(2월 23일~28일 실시)에서도 무더기 무효표가 나왔을 것이라 추정도 나온다. 또 지난 5일 사전투표 과정에서 코로나19 확진·격리자 투표 관리가 부실하게 이뤄진 것도, 무효표에 영향을 준 것 아니냐는 분석도 나온다.

일각에선 사전투표 부실 관리 논란이 일었던 제20대 대선이 0.73%포인트의 초박빙 격차로 끝난 상황에서, 후보 간 표 차이보다 더 많은 무효표가 대선 결과 불복 시비를 불러일으키는 게 아니냐는 우려도 나온다.

당선된 윤석열 후보의 공약을 키워드 중심으로 나열하면 다음과 같다.

여성가족부 폐지, 병사 봉급 월 200만 원, 비과학적 방역 패스 철회, 성범죄 처벌 강화, 무고죄 처벌 강화, 탈원전 백지화, 원전 최강국 건설, 주식양도세 폐지, 사드 추가 배치, 한미동맹 강화, 24시간 영업, 방역패스 완전 철폐, 코로나 손해 실질적 보상, 시민단체 불법이익 전액환수, 여성이 안전한 대한민국, 성범죄와의 전쟁 선포, 택시 기사 보호 칸막이 설치 지원, 음주운전 근절, 반려견 놀이터 등 반려동물 쉼터

확대, 온라인 게임 쉽게 즐길 수 있는 나라, 전기자동차 20만 대 시대, 동네 주유소 충전 가능, 응급환자용 닥터 헬기 확충, 온라인 부동산 등기부등본 전면 무료, 소방공무원 심신건강 예산 확대, 수능응시료·입학전형료 세액공제 적용, 공공시설 내 유모차·휠체어 '살균 소독기' 설치, 軍 이동형 원격진료 확대, 당뇨병 환자, 연속혈당측정기 건보적용 확대, 대형마트 종이박스 자율포장대, 개선·복원, 과도한 예금·대출금리 격차 STOP, 수사기관에 개인 통신자료 제공 시 본인 알림 의무화, 건강진단결과서 발급 절차 통일 및 발급비 무료화, 대기업·중소기업 복지 공유제 확대, 희망 초등학생 전원 '아침밥, 방학 점심밥' 급식 제공, 싱크홀 방지 예산 대폭 확대, 전사자·순직자 명예 진급에 걸맞는 보상방안 마련, 재활로봇 보행치료 활성화를 위한 지원확대, 경계근무로 야자매트 설치, 군화용 지퍼 키트 보급, 담뱃세 활용한 흡연구역 확충, 중증질환·희귀암 치료제 등 건강보험 적용 확대, 아이돌 도서관 책 대출 시, 보호자 동의절차 개선, 폐기물은 줄이Go, 회수율은 높이Go, 어르신 건강증진 여가 활동 프로그램 확충, 원전징수영수증 필요할 때 직접 즉시 발급, 낚시·여가 특구(가칭)추진 및 여가 편의시설 확충, 항생제 과민반응, 약물 알레르기 환자, 응급 처치 격정 그만, 참전용사 기초연금 사각지대 해소 위한 실질적 보상대책 마련, 담임교사의 행정업무 부담 완화, 골다공증, 우울증 국가건강검진 강화, 'AI입대코디네이터' 도입 등 입영 대기시간 ZERO화 추진, 스포츠 실업팀 창단·운영 민간기업 인센티브 확대, 5천만 원 이하 직장인 퇴직금에 퇴직소득세 폐지 기타 등등 꽤나 많은 공약과 약속들을 내세웠다.

누군가는 괜찮다 생각하고 누군가는 가능할까라고 생각할 것이지만, 정치에는 올바른 답이 없다. 누가 당선되어도 그 사람은 비판을 받을 것이고 한탄을 하기에 이제 서로 정치의 생각이 틀리다고 대답하기 보다는 보다 나은 국가를 만들어가기 위해 협치를 이어갔으면 한다.

부편집장 김성진

제20대 윤석열 대통령
대한민국 10대 공약

- 공약 1. 코로나 팬데믹 완전극복과 피해 소상공인에 대한 완전한 지원
- 공약 2. 지속가능한 좋은 일자리 창출
- 공약 3. 수요에 부응하는 주택 250만호 이상 공급
- 공약 4. 스마트하고 공정하게 봉사하는 '디지털 플랫폼 정부' 구현과 대통령실 개혁
- 공약 5. 과학기술 추격국가에서 원천기술 선도국가로
- 공약 6. 출산준비부터 산후조리·양육까지 국가책임 강화
- 공약 7. 청년이 내일을 꿈꾸고 국민이 공감하는 공정한 사회, 여성가족부 폐지
- 공약 8. 당당한 외교, 튼튼한 안보
- 공약 9. 실현 가능한 탄소중립과 원전 최강국 건설
- 공약 10. 공정한 교육과 미래인재 육성, 모두가 누리는 문화복지

신안산대와 1879주식회사, 한국BMX연맹 간 상호협력 발전 협약식



▲ 입학홍보처

신안산대학교(총장 강성락)와 1879 주식회사(회장 이동현)가 상호협력 발전을 위한 협약식을 3월 14일 가졌다.

두 기관은 앞으로 스포츠 분야의 발전을 위해 ▲1879골프에서 시행하는 스포츠 활동 참여 지원 ▲상호교육과정의 활

성화를 위해 재학생&졸업생에 대한 스포츠 용품 특별공급가격 제공 및 장학혜택 부여 및 협약의 목적에 부합하는 필요 사항에 대하여 협조하기로 합의했다.

신안산대학교 강성락 총장은 “골프 분야에서 양 기관이 협력 발전을 모색하고

상생할 수 있는 모델의 운영과 발전이 기대된다”고 소감을 전했다.

1879주식회사 이동현 회장은 골프 프로그램 운영을 시작으로 최고의 골프 과정 운영을 위한 동행에 함께 참여할 수 있어서 매우 기쁘다고 화답하였다.

또한, 이동현 회장은 1879주식회사를 소개하면서 식품소재로부터, 향료, 와인, 골프사업에 이르기까지 그룹사에서 다양한 비즈니스사업 분야부터 문화사업을 추진하고 있는 기업으로서 1,879만 원의 장학금을 포함한 지원금을 1,879회 지원과 골프에서 18홀을 돌고 나면 친구가 된다는 유례까지 설명하였다.

앞으로 양 기관은 골프 분야의 다양한 프로그램 개발과 운영을 위한 사업을 추진하기로 하였다.

두 기관은 앞으로 스포츠 분야의 발전을 위해 ▲스포츠 분야의 발전과 교육 증진을 위하여 기술·정보 상호 교류 ▲기관에서 시행하는 스포츠 활동 참여 지원 ▲BMX 선수들의 경기력 향상을 위한 프로그램 개발 상호 지원 등에 관한 공동사업기획과 협력 사업의 지원하기로 합의했다.

신안산대학교 강성락 총장은 “대학과 스포츠지도와 그리고 연맹이 협력하는 스포츠 프로그램 개발과 발전이 기대가 된다”라고 소감을 전했다.

(사)한국BMX연맹 김준희 회장은 “BMX 종목은 아시안게임 정식종목 채택과 올림픽 정식종목으로 지정된 만큼 학과와 연맹이 협력하여 BMX가 젊음의 스포츠답게 중장기적 상호협력관계를 구축하여 스포츠발전에 이바지할 수 있기를 기대한다”고 말했다.

이어 우성 사무국장으로부터 BMX 자전거는 일반 자전거보다는 작은 20인치의 작은 휠이 장착된 자전거를 이용한 장애물 경기용 자전거이며, 경기종목으로는 속도를 겨루는 레이싱과 묘기를 선보이는 프리스타일로 구성되어 있고 다양한 기술과 순발력, 근력을 겨루는 인기 스포츠라고 설명하였다.

앞으로 양 기관은 지역사회와 함께 자전거 스포츠의 발전과 자전거 안전문화를 구축하기 위하여 다양한 프로그램 개발과 운영을 위한 사업을 추진하기로 하였다.



▲ 입학홍보처

김민성의 미국 기행(奇行)기 2편

김민성

본교 멀티미디어콘텐츠과 22년 졸업생

“최고의 계획은 무계획이다” 영화 “기생충” 대사 中

이게 미국인가?



잠을 자던 중 난 또 한 번 놀랄 수밖에 없었다. 새벽에 탕! 소리와 함께 일어나 뒤 사이렌이 울렸기 때문이다. 그렇게 미국에서의 하룻밤이 지나고 난 그 친구에게 어젯밤의 일에 대해 이야기했지만 어제와 같이 여긴 미국이라며 종종 있는 일이라고 설명해 주는데 당연히 조금은 무서운 생각이 들었지만 저녁 늦게만 돌아다니지 않는다면 큰 문제는 일어나지 않을 것이라는 말을 듣고 조금 안심하며 첫 계획인 백신 접종을 하러 출발하였다. 나는 당연히 병원에서 접종을 해주는 것인 줄

도착 후 난 친구에게 연락을 했고, 친구는 지금 일을 하고 있으니 다른 친구가 이미 있다며 전화를 할 것이라고 했다.

잠시 후 전화가 왔고 같이 공항을 나왔다. 생각보다 여러 명의 친구들이 있었고, 미국식 주먹 인사와 함께 서부의 유명한 햄버거 체인점인 인 앤 아웃 버거로 향했다.

가는 길에 서로 다시 인사하며 통성명을 하였고, 라스베이거스에서 이렇게 날씨가 안 좋았던 적이 없다며 서로 신기해하며 버거 집에 도착했다. 도착을 하니 또 다른 친구들이 왔고, 당황스럽지만 갑자

기 새로운 친구들을 사귀게 되었다. 설명하기엔 힘들지만 확실히 한국 사람들과는 차이가 있었다. 같이 햄버거를 먹으며 이야기를 하는데 무슨 말인지 하나도 알아들을 수 없었다. 다행히도 한국분도 있어 통역을 통해 대화하며, 내 친구가 일하고 있는 곳으로 향했다. 정말 오랜만에 보는 친구를 보고 신이나 대화를 하던 중 보바를 먹으러 가자는 미국친구의 말에 보바가 뭘까 하고 봤더니 한국의 버블티였다. 이런 음료수 하나도 부르는 용어가 다르다는 게 신기해하며, 난 새로운 친구

의 집으로 향했다. 가던 중 경찰차와 무력을 사용하여 어떤 여성분을 체포하는 것을 보고 놀랐지만 이 친구들은 이게 미국이라고 말하며 아무렇지 않아 하는 것이었다. 난 크게 당황했지만 큰일 아니라는 설명을 듣고 집에 도착했다. 이 친구들은 정말 감사하게도 바쁜 나의 친구 대신해 나를 케어해주며 같이 돌아다니겠다고 휴가까지 내고 자신의 집에서 지내라며 방을 치워주고 필요한 것이 있다면 이야기하라며 안내해 주었다. 약 2주간 생활할 숙소가 생겼다.

무계획 미국 여행의 시작

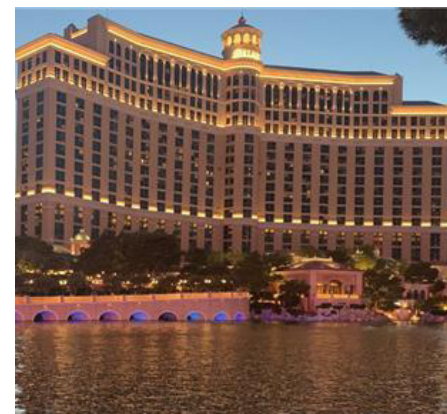
유흥의 도시 라스베이거스의 상징 카지노였다. 난 바로 옆쪽에 있는 코스모폴리탄 호텔로 들어가 카지노를 구경했다. 카지노에 들어가자마자 진한 담배 냄새와 대마초 냄새 등 상당히 퀴퀴한 냄새와 함께 슬롯머신 등 다양한 게임기에 앉아 도박을 즐기는 사람들이 가득했다. 우리나라에선 상상도 할 수 없는 모습이었다. 카지노를 조금 보고 건물을 돌며 아름다운 조명과 조형들을 보고 하루를 마무리했다.

라스베가스 즐기기 (1)

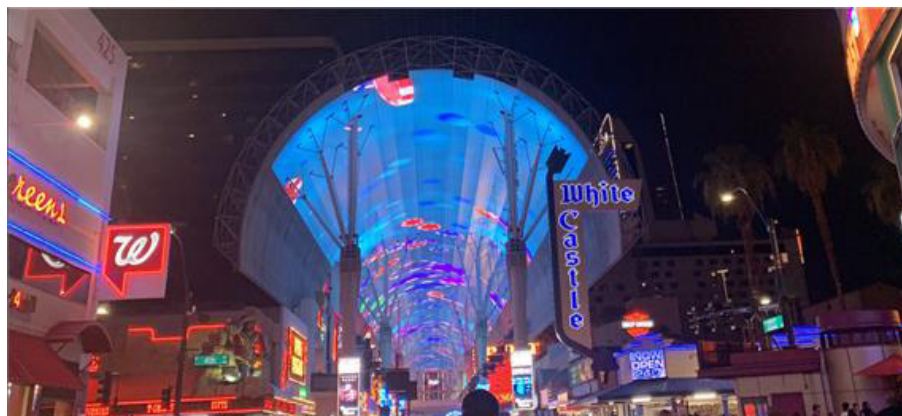
친구를 만나기 위해 한국의 동묘 시장 같은 레트로 가게들이 있는 곳으로 향했다. 이곳엔 다양한 벽화와 가게들이 즐비했는데 이곳저곳 느낌이 가는 대로 역시나 계획 없이 돌아다녔다. 우주 컨셉의 가게, 군용품 컨셉의 가게 등등 정말 다양하고 많은 물품들을 신나게 구경하였었던 것 같다. 저녁엔 라스베이거스의 또 다른 유명지인 프리먼트 스트리트으로 향했다. 이곳은 비바 라이트라는 천장의 LED쇼가 정

말 유명한데 순간 2012년의 여수 엑스포가 생각이 났었다. 이곳은 비바 라이트 쇼 뿐만 아니라 다양한 콘텐츠들이 있었는데 여러 가지 컨셉의 분장을 한 사람들, 무대에서의 밴드 공연, 길거리 댄서들과 수많은 관광객들의 환호를 받으며 정말 자유로운 분위기를 만들어 낸다. 하지만 이때 당시 네바다주는 마스크 착용을 하지 않아도 된다고 하여 많은 사람들이 마스크 착용을 하지 않아 바이러스에 걸리지 않을까 혼자 노심초사하며 두 개의 마스크를 착

용하며 돌아다녔다. 물론 코로나바이러스 때문만도 있지만 야외임에도 불구하고 대마초 냄새가 너무 심해 마스크를 착용할 수밖에 없었다. 구경을 하고 다시 숙소로 돌아가는 길에 타코 엘 고르도 라는 타코 가게에서 저녁을 먹기로 했는데 그 타코 가게는 구운 돼지를 매달아 놓고 조금씩 칼로 썰어서 주는 독특한 가게였다. 다들 맛있다고 많이 찾는 곳이라고 하는데 개인적으로는 고수의 향이 너무 강해 조금 부담스러웠던 것 같다.



라스베가스 즐기기 (2)



전날 백신을 맞고 휴식을 취하느라 저녁에만 돌아다녔기도 하고 저녁이 아닌 낮에도 스트립을 보고 싶어 다시 한번 스트립을 찾았다. 역시나 사막에 있는 지역이다 보니 엄청나게 더웠다. 한국의 습한 더위와

는 다르게 살이 익는 것 같다는 표현이 맞는 것 같다는 생각이 들 정도로 날카롭게 비춰지는 햇빛사이로 전날 갔었던 벨라지오 호텔의 앞과 다른 호텔들을 돌았다. 점심시간이 지나고 갑자기 배가 고파 인터넷

을 검색해보니 코스모폴리탄의 피자가 유명하다고 하여 바로 코스모폴리탄 호텔로 향했다. 작은 피자 가게임에도 불구하고 정말 많은 사람이 다닥다닥 붙어 피자를 먹고 있었다. 백신은 맞았지만 혹시나 하여 피자를 주문하고 바로 밖으로 나와 피자를 먹는데 맛있지만 엄청나게 짭 피자였다. 다른 말 필요 없이 정말 미국스러운 것이었던 것 같다. 난 친구의 일이 끝날 때까지 기다리기 위해 미국인 친구와 함께 고민하다가 포켓볼을 치러갔다. 역시 미국이나 한국이나 사람 사는 건 비슷한 것 같았다. 우리는 포켓을 치고 AREA15이라는 곳을 방문했다. 네바다주의 유명한 외계인에 대한 음모론이 있는 군사기지 AREA51구역의 보고 만든 것인지 이곳의 내부는 난해했다. 입구를 들어서자마자 엄청나게 큰

해골 모양의 조형물과 바이스 시티라는 글귀, 클럽과 같은 음악과 네온사인 화려한 조명을 시작으로 일정 금액을 내면 무엇을 표현하려고 하는지 알 수가 없는 조명을 이용한 영상을 보고 친구와 이 돈으로 밥이나 한 끼 더 먹었어야 했다고 아쉬워했었다. 하지만 이곳은 다양한 조명과 특유의 분위기로 독특한 사진들을 많이 남길 수 있었다.

김민성의 미국 기행(奇行)기 3편 예고

매번 짜고 자극적이고 튀긴 음식들만 먹다 보니 자연스럽게 국수를 선택하고 계산을 하는데 직원분이 딱 봐도 거스름돈을 정확히 주지 않았는데 맞다고 우기는 것이었다. 불굴의 한국인인 나는 절대 물러설 수 없었다.

Welcome to SAU 2022

교양과 엄혁 교수

In my time in Korea, the beginning of 2022 has been quite a simulating journey. There has been too many newsworthy events that my mind and emotions are over stimulated. Nevertheless, let us try to create normalcy in this chaotic environment.

First, to the first year students, welcome to Shin Ansan University. Congratulations on deciding to attend our university, And, to the other previous students, welcome back. As you can see around campus, there are many changes happening, I like to call this SAU 2.0, a revision and change for a brighter future.

Just as many of you were enjoying the mild winter in January, thinking Covid-19 may end, the infections cases has been spiking and rapidly increasing. As of this writing, the daily infection rate hit over 600 000 cases. Hopefully, by the time you read this, that number will decrease rapidly. The concerning point is, “How will the virus mutate in the future?” If the virus weakens as it mutates from omicron, then the world has a chance to go back being normal and we will be able to live with the virus. However, if it mutates into something more dangerous, then we will still be juggling between pandemic and epidemic mode, and Covid-19 will continue to be in the news.

In February, Beijing held the Winter Olympics. As for the global TV ratings were concerned, it was the least watch Olympics in history. I do not want to expand on the reasons why but I have a sneaky suspicion that the world has this love hate attitude towards them. Some of those feelings busted out during the short track skating events. Not only was Korea on the losing end of the officiating but the world saw bias from the officials that gave China the advantage but also a gold medal, I am sure you remember all Koreans were up in arms screaming at their television sets. This was the beginning of a truly terrible Olympics. There were so many complaints from the athletes to country representatives. The 2018 Pyeongchang Olympics was great, but the Beijing Olympics made Korea’s Olympics so much better. Then, a little foreshadowing happened near the end of the Olympics. Russia won both gold and silver medals in the Woman’s Single Figure Skating and their favorite athlete lost. The truth of their relationship all came out and was caught on camera. There is no love between them but only hate. Being number one was more important than the spirit of competition, even if it means cheating, lying but most of all hating. This attitude of Russia came out from one man, President Putin, by declaring, “War!”

Near the end of February, President Putin of Russia attacked Ukraine. Many people were confused on why Putin would do this, knowing the World would be against it. But, he had a plan that he has been preparing years in advance. He assumed he would take over Ukraine in a matter of days, and the world would be angry but do nothing to avoid World War III. However, all his actions, the world’s response and Ukraine’s determination put his plans into waste. Everything he and his general thought of did not come to fruition. His glorious plan of reunited Russian with the Eastern European states together again and call itself the Great USSR 2.0. Then become a great-united country where they would put fear in the West, control the world’s economy and rule the world once more. Yet, his dream is destroyed by the great will of the Ukrainian people and their global support. One questions remains, what will Putin do his desperate time of trouble? This is what puts fear into people, the irrational behavior of a desperate man.

Finally, in March, SAU started the semester and welcomed in our new and old students. A week after, Korea elected a new president. The closest election in history, a difference of 0.75%. Wow! Let’s hope that the new president will make Korea great and improve the lives of Koreans in the next 5 years.

What an eventful year so far, three months finished and nine more months left. I am already exhausted from watching the news. Let’s pray all these negative events turn positive and make our world a safer place. And, to all the students, study hard and be prepared for an unpredictable future!

SAU 2022에 오신 것을 환영합니다

번역 강은정

한국에 있을 때 2022년의 시작은 꽤 시뮬레이션 여행이었습니다. 저의 정신과 감정이 과도하게 자극될 만큼 뉴스거리가 될 만한 사건들이 너무 많았습니다. 그럼에도 불구하고 이 혼란한 환경에서 정상을 만들기 위해 노력합니다.

먼저 신입생 분들께 신안산대학교에 오신 것을 환영합니다. 우리 대학에 입학하기로 결정한 것을 축하합니다. 그리고 다른 이전 재학생들에게 다시 오신 것을 환영합니다. 캠퍼스 주변을 보면 알 수 있듯 많은 변화가 일어나고 있습니다. 저는 이것을 SAU 2.0라고, 더 밝은 미래를 위한 개정이자 변화라고 부르고 싶습니다.

코로나19가 종식될지도 모른다는 생각으로 1월의 포근한 겨울을 보내면서, 감염 사례도 급증하며 빠르게 증가하고 있습니다. 이 글을 쓰는 시점에서 일일 감염률은 600,000건을 넘었습니다. 바라건대, 여러분들이 이것을 읽을 즈음에는, 그 숫자가 급격히 줄어줄 것을 희망합니다. 우려되는 점은 “앞으로 바이러스는 어떻게 변이할까?” 입니다. 바이러스가 오미크론에서 돌연변이를 일으켜 약해지면, 세계는 정상으로 돌아갈 가능성도 있고, 우리는 바이러스와 함께 살 수도 있을 것입니다. 그러나 그것이 더 위험한 것으로 변이한다면, 우리는 여전히 대유행과 전염병 모드 사이에서 저글링을 할 것이며 코로나-19는 계속 뉴스에 나올 것입니다.

2월에는 베이징에서 동계올림픽이 열렸다. 세계 TV 시청률에 관한 한, 역사상 가장 적게 본 올림픽이었습니다. 그 이유를 더 이상 설명하고 싶지는 않지만 세상이 그들을 향한 애증의 태도를 갖고 있지 않나 하는 은밀한 의심이 듭니다. 그러한 감정 중 일부는 쇼트 트랙 스케이팅 경기에서 폭발했습니다. 한국은 심판 지침 과정 중에 결국 졌을 뿐만 아니라, 세계는 중국에 유리하게 금메달을 안겨 준 관계자들의 편견을 목격했습니다. 저는 모든 한국인들이 팔짱을 끼고 텔레비전을 보고 소리를 지르던 것을 기억할 것이라고 확신합니다. 이것은 정말로 끔찍한 올림픽의 시작이었습니다. 선수들로부터 국가대표까지 불만이 많았습니다. 2018 평창올림픽도 좋았지만, 베이징 올림픽은 한국의 올림픽을 훨씬 더 좋게 만들었다. 그러던 중 올림픽이 막바지에 접어들면서 약간의 예고가 있었습니다. 러시아는 여자 싱글 피겨 스케이팅에서 금메달과 은메달을 모두 획득했지만 그들이 가장 좋아하는 선수는 졌습니다. 이들의 관계가 모두 공개돼 카메라에 포착되었습니다. 그들 사이에는 사랑이 없고 증오만 있을 뿐이었습니다. 1위가 되는 것이 경쟁의 정신보다 더 중요했습니다. 설령 그것이 속임수, 거짓말, 그리고 무엇보다 미움을 의미하더라도 말입니다. 러시아의 이러한 태도는 한 사람으로부터 나왔습니다. 푸틴 대통령이 “전쟁!” 을 선언함으로써 말입니다.

2월 말에 푸틴 러시아 대통령은 우크라이나를 공격했습니다. 많은 사람들은 세계가 반대할 것이라는 것을 알면서도 푸틴이 왜 이런 일을 했는지에 대해 혼란스러워했습니다. 그러나 그에게는 몇 년 전부터 준비한 계획이 있었습니다. 그는 며칠 안에 자신이 우크라이나를 차지할 것이라고 생각했고, 세계는 분노했지만 제3차 세계 대전을 피하기 위해 아무것도 하지 않았습니다. 그러나 그의 모든 행동, 세계의 반응, 우크라이나의 결단력이 그의 계획을 무산시켰습니다. 그와 그의 장군들의 생각은 모두 실현되지 않았습니다. 러시아와 동유럽 국가를 다시 하나로 통합하고 스스로를 Great USSR 2.0이라고 부르는 그의 영광스러운 계획 말입니다. 그러면서 서방을 공포에 떨게 하고 세계 경제를 통제하며 다시 한번 세계를 지배할 대통일 국가가 되는 것 말입니다. 그러나 그의 꿈은 우크라이나 국민의 위대한 의지와 전 세계적인 지지에 무너지고 말았습니다. 한 가지 질문이 남아 있습니다. 푸틴은 위기의 절박한 시기에 무엇을 할까요? 이것이 바로 사람을 공포에 떨게 하는 것, 절박한 사람의 비이성적인 행동입니다.

마침내, 3월에 SAU는 학기를 시작하고 신입생과 재학생을 환영했습니다. 일주일 후, 한국은 새로운 대통령을 선출했습니다. 역사상 가장 가까운 선거, 0.75%의 차이입니다. . 와우! 새 대통령이 한국을 위대하게 만들고 앞으로 5년 동안 한국인의 삶을 개선하기를 바랍니다.

지금까지 많은 일들이 있었던 3개월이 끝나고 9개월이 더 남았습니다. 저는 뉴스를 보다가 벌써 지쳤습니다. 이 모든 부정적인 사건들이 긍정적으로 바뀌고 세상이 더 안전한 곳이 되도록 기도합니다. 그리고, 수험생 여러분, 열심히 공부하고 예측할 수 없는 미래를 대비하십시오!

신안산대학교 도서관 소개

정기자 전예원

서관에서 열람자가 원하는 책을 자유로이 찾아볼 수 있도록 하는 운영 제도로 운영하여 이용자들에게 모든 자료와 도서들을 자유롭게 개방하고 자료의 열람과 대출 및 참고 업무에 중점을 두어 정보와 지식의 신속한 제공을 위하여 적극적인 노력을 기울이고 있다.

도서관의 주요 업무로는 도서 선택·구입·분류와 장서 배열·점검·보수, 자료 수집과 기증 의뢰, 도서 전산 입·출력 업무를 하는 사서와 도서 대출 및 반납, 도서관 통계자료 작성, 희망 도서 선정, 신간 안내 업무, 정기간행물 정리 및 신청, 출판간행물 기증 의뢰, 신문·잡지·팜플릿 정리 업무를 하고 있으며, 이외에도 문서 수발 및 보관, 도서관 이용안내, 도서관 환경 및 홍보 관리를 담당하는 행정 업무도 존재한다.

도서관 3층의 자유학습실은 9:00~18:00시, 자유열람실은 9:00~18:00시까지 운영한다.



▲ 본교 도서관 전경 (신안산대학교 VR 캠퍼스 투어 제공)

신안산대학교(이하 본교)는 대학 본부 이외에도 본교의 무한한 발전을 위해 힘쓰는 도서관이 있다. 도서관은 본교 학생들의 정보와 지식 함양을 담당하는 시설이다.

본교 도서관은 1995년 3월에 본교 개교와 함께 공학관 4층에서 개관과 더불어 지속적인 성장을 거듭하였고, 일반도서, 참고도서, 정기간행물 등의 각종 자료를 수

집, 정정보존 하여 교직원 및 본교 학생들의 학문 연구와 자료 이용에 적극적으로 기여하며 편의를 제공하고 있다.

또한, 본교 도서관은 개가제(開架制, 도



▲ 자유학습실

자유열람실은 도서관에서 발급된 바코드를 찍어야 입장가능한데, 바코드는 학생증을 지참하고 가면 발급받을 수 있다. 학

생은 총 5권이 대출가능하며 2주간 대출 가능하다.

희망도서가 있을 경우 도서관 사이트에



▲ 자유열람실 입구

서 신청하거나 도서관에 희망도서 신청서를 작성하면 된다.

5층에는 자유열람실과 그룹학습실이 있다.

그룹학습실은 선착순으로 이용가능하다. 최소인원 3명부터 그룹학습실을 이용할 수 있다.



▲ 그룹학습실

도서관에서는 알아두면 유용한 행사 및 프로그램이 있는데, 첫 번째는 '한권의 책, 한 잔의 커피'이다. 학기 중 매일 오전 8시 50분~ 9시 20분까지 오는 학생에게 커피 및 과자를 제공한다. 하지만 현재 코로나 19로 인해 잠정 중단된 상태이다.

두 번째는 '최다 이용자 선발 이벤트'이다. 방문, 대출횟수를 합산하여 선발하며 학기 별 매달 시행한다. 시상인원은 매월 5명이며 상품을 증정한다.

세 번째는 '서프라이즈 워크'이다. 중간고사가 끝난 후 일주일동안 200번째 이용자와 30번째 대출자에게 상품을 증정한다.

네 번째로 '독서캠프'이다. 인문학특강, 희망의 책읽기 등 프로그램을 운영하며 8주간 진행한다. 토론도서 지원, 수료증 수여, 상품을 증정한다.

다섯 번째는 '스마트애플 페스티벌'이다. 스마트애플 어플 이용자 중 추첨을 통해 선정하며 학기 별 2회 진행한다. 스마트애플에서 아이패드, 문화상품권 등을 증정한다.

여섯 번째는 '독후감 경연대회'이다. 지정한 도서 중 한 권을 읽고 제출하는 것으로 2학기에 1회 진행한다. 상금 및 상품 증정을 한다. 본교 도서관에서 시행하는 서비스로는 학술 정보검색, 전자 e-Book, 국내외 저널 검색, 타 도서관 자료 이용 안내 등이 있다. 재학생들이 본교 도서관에서 다양한 정보를 탐색하며 지식을 함양하길 바란다.

덧붙여, 도서관에서는 2022년 1월부터 한국학술정보 KISS(논문검색사이트)를 구독하여 다양한 논문정보도 검색할 수 있다고 한다.



▲ 본교 도서관 내부 열람실 (신안산대학교 VR 캠퍼스 투어 제공)