

- 親睦 · 福利增進
- 相扶相助
- 放送文化暢達

방송문화사업 본격추진키로 이사회 '사업위원회 설치운영규정안' 통과

사우회는 방송문화 사업을 상반기부터 본격적으로 추진하기로 했다.

사우회 이사회는 4월 15일 '방송문화 사업위원회 설치 운영 규정(안)'을 통과시키고 위원장 1

인을 두고 ①문화사업개발팀 ② 이벤트 팀 ③기술협력팀 등 전문팀으로 구성 운영하기로 했다. 이 위원회는 ①회원대상 교양강좌 ②방송제작 체험학교 개설 ③방송관련공개 강좌 실시 ④방

송관련 기술인력지원사업 ⑤문화사업 콘텐츠 개발 및 이벤트 팀운영 사업등을 추진한다. 위원장은 김수용부회장을 내정하고 각 팀장은 추후 결정하기로 했다.

신건균씨, 1000번째 신입회원



신건균(申建均)회우가 4월 11일 오전 10시 40분 본회 1000번째 신입회원으로 탄생했다. 이는 1987년 50여명의 '동우회'로 발족한 이래 18년만의 경사이다.

서병주회장은 4월 15일 경운동 사무실에서 회장단과 전 이 사들이 모인 가운데 회원 천명

시대의 진입을 선언·자축하고 신 회우에게 1,000번째 입회등록 기념품을 증정했다.(사진)

신 회우는 1945년 생으로 1968~2003년까지 34년 7개월동안 KBS 한 직장에서 엔지니어로 봉직한 KBS맨이다.

선정은 회우 협찬금기탁

선정은 미디어 스타디그룹 위원이 4월 6일 20만원을 협찬금으로 본회에 기증했다.

그동안 주로 회장단·이사 등 집행간부들이 연례적으로 협찬금을 기부해 왔으나 본회 재정을 더욱 튼튼히 하기 위해 일반 회우들의 협찬금도 받고 있다.

전국편집위 개최 지부소식코너 신설등 논의

전국 KBS사우회보 편집위원회 의가 4월 6일 본회 경운동 사무실에서 열렸다.

이날 회의에서 회원천명시대에 부응하는 회보편집 방향을 논의하고 특히 지부의 적극적인 참여를 위해 '지부소식' 코너를 신설키로 했다.

신입회원 환영합니다

- 김병래 / 613-766, 부산 수영구 망미1동 삼성A 2동 708호 (051-757-0338, 010-7153-4180)
- 김광유 / 121-120, 서울 마포구 현석동 118 호수A 309호 (02-717-6865, 010-3161-6865)
- 지기욱 / 570-360, 전북 익산시 부송동 1042-16 (063-831-8388)
- 최강초 / 566-912, 전북 임실군 삼계면 오지리 239번지 (063-642-1542, 010-6644-3871)
- 이춘재 / 449-909, 경기 용인시 기흥읍 지곡리 써니밸리A111-1403 (031-274-2777, 011-887-9401)
- 진무세 / 463-010, 경기 성남시 분당구 정자동 파크뷰 602-2202 (031-783-2615, 011-758-2165)
- 박광희 / 135-828, 서울 강남구 대치동 개포 우성1차A 1-805 (02-561-5498, 011-211-5498)
- 정병균 / 150-030, 서울 영등포구 영등포동 649 두산위브A 102-1102 (02-832-8080, 011-766-6915)
- 강대영 / 138-798, 서울 송파구 잠실7동 우성A 13-601 (011-260-2017)
- 신건균 / 415-070, 경기 김포시 풍무동 149 양도마을 서해A 202-1103 (031-992-1339, 011-756-1339)
- 김응만 / 417-020, 경기 구리시 교문동 808 덕현A 107-1304 (031-516-3057, 016-9516-3057)
- 오경세 / 302-120, 대전 서구 둔산동 한마루A 108-101 (042-483-2466, 011-9800-3466)

희비내신분

이광수 박병학 박형신 류한평 손소진 김광유 김병래
지기욱 민명국 권영원 원창호 최강초 이효수 채철수
김주혜 정상현 이병열 이병두 허상울 이무기 민홍식
정창록 김학영 서구호 박현종 이창섭 이우분 이용수
고재록 서용수 나득용 김기준 편덕순 원예중 정도영(아나)
이기창 이춘재 고영창 박광희 진무세 정병균 지수복
최정웅 이병구 김종면 강대영 심량섭 오이열 박창근
박기의 문무광 오경세 김재도 문영수 이상갑 신건균
김재중 이인관 김응만 정종관 김영택(제주) 서권섭 이건복
이금수
3월 16일 ~ 4월 15일 <희비납부일자순>
송금계좌 : 128-20-220610(제일은행) 010579-01-000329(우체국)

위원장·분과위원장 등임명

서병주 회장은 4월 15일 이사회의 임명동의를 거쳐 제8기 위원장·분과 위원장을 전원 유임시켰다. 신설된 친목활동위원회 위원장에 이장춘 부회장을 그리고 사진분과위원장에 임춘규 회우를 새로 임명했다.

세미나실 정상운영

KBS 연수동 세미나실이 4월 18일부터 정상적으로 운영되기 시작했다. 이날부터 여직원 1명이 상주, 업무처리에 들어갔다. 주로 미디어 스타디그룹과 이벤트그룹이 이 사무실을 활용키로 하고 일반 회원들의 방문을 적극 권장키로 했

주소변경 회원

- 이상갑 / 135-270, 서울 강남구 도곡동 895-8 역삼한신 A 1-907 (02-3463-2716)
- 고재록 / 437-081, 경기 의왕시 내손동 660-18 쌍용빌라 1층 103호 (031-502-8422)
- 노병국 / 157-220, 서울 강서구 방화동 880 치현마을 동일스위트리버 103-402

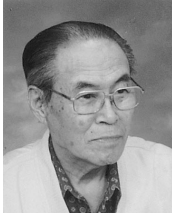
- 류필기 / 704-723, 대구 달서구 대곡동 1028 삼성 래미안2차 A 202-802 (053-633-9927, 019-358-3328)
- 김성배(편집인) / 150-993, 서울 영등포구 문래동 문래 GS자이 114-501 (전화같은)
- 이대형 / (010-2406-7886)
- 김준호 / (자택 02-3481-3039)
- 김동희 / (017-799-2567)

최고를 향한 집념의 4반세기-
첨단통신의 미래를 창조하는
하이게인 안테나

TV방송용 안테나 납품을 시작으로
ISO 9001 획득까지
고객과 함께 해온 외길 **30여년**-
앞으로도 책임을 다하는 성실한 자세로
21세기를 이끌어 가겠습니다.

[주]하이게인 안테나
경기도 안산시 단원구 원시동 772
TEL : 031-490-6600
FAX : 031-491-3679

歷史散策-13



서기 한

제주도엔 관공지가 여러군데 있지만 북제주군 애월읍(涯月邑) 고성리(古城里)의 항과두리를 찾는 사람은 그다지 많지 않다. 제주시에서 서쪽으로 30분정도 달리면 항몽순의비(抗蒙殉義碑)가 나오고 근처에 해안을 향한 토성이 있다.

珍島에서 내몰린 三別抄軍이 金通精의 지휘아래 제주도에서 최후의 항쟁을 한 痛恨의 戰跡地이다. 기록에 의하면 당시엔 내외로 二重城이 있었고 성안엔 누각과 군사시설을 갖추었다고 하나 지금은 외성의 일부만 남아있다. 구 滿洲를 포함한 중국 대륙은 물론 중앙아시아와 러시아, 中東, 유럽의 일부마저 점령한 세계정복국가 몽고제국을 끝까지 애먹인 나라가 고려였다. 몽고군의 침공에 끈질기게 항쟁하다 강화도로 천도한 것은 1232년(고종19년)이었다. 국왕 元宗이 항쟁을 단념하고 出陸還都할 것을 명령한 것은 1270년이었으므로 근 40년간 강화도에서 버틴 것이었다.

이에 이르기까지 몽고는 고려에 대해 강공책과 회유책을 동시에 구사하면서 기어이 服屬시키려고 애를 썼다. 그러나, 裴仲孫, 盧永禧, 金通精등이 이끄는 삼별초군은 왕족인 王濫을 임금으로 세워 출옥을 거부하고 군선을 징발하며 전라남도 珍島로 이동하여 대몽항쟁을 계속했다.

고려조정으로 볼 때엔 반란이요 大逆

에 강요하고 고려의 관군을 동원하게 했다.

三別抄란, 左·右 두 별초와 夜별초해서 3개 특별부대인데 개성에서 鄭仲夫의 쿠데타이후 세운 군사정권이 치안을 확보하고 정권을 유지하기 위해 편성한 특별부대로 사병의 성격이 농후했다.

군사정권도 李義叟·慶大升 등 여러 실권자들이 뒤바뀐 끝에 崔忠獻에서 瑀

린한 몽고군 때문에 백성들은 이루말할 수없는 고난을 겪어야했다.

그러기에 삼별초가 진도를 점거하자 자발적으로 삼별초를 돕는 지방이 많았고 한때는 내륙 깊숙이 침투하여 만만치 않은 기세를 떨쳤다. 그러니까 삼별초측으로는 고려왕과 조정이 거꾸로 민족반역으로 간주됐던 것이다.

몽·려합동군은 700척의 대군을 동원, 김통정군을 공격한다. 이때 병력은 2만이 넘었고 몽고군은 공성용 화포를 갖추고 있었다. 외성이 무너지고 불과 기백명만 남은 내성까지 위협하게 되자 김통정군은 한라산 중턱으로 퇴각했고 마침내 김통정이 자결하여 항쟁의 막이 내렸다.

항과두리 토성에 서서 옛일을 회상하니 수·당 등 대륙세력의 침략에 맞대결하며 나라의 독립을 지탱한 고구려 용사들의 전통을 계승한 삼별초의 결사 항쟁을追想하는 念을 금할 수 없다.

이같은 강인한 저항정신과 희생정신이야말로 우리 민족의 생존과 발전을 가져온 힘의 원천이 아니겠는가.

국사책에서 '삼별초의 亂'이란 용어 대신 '고려군의 봉기와 항쟁'으로 써야 할 것이다.

삼별초 때문에 몽고의 일본원정에 큰 차질을 빚었으니 일본역사는 진도와 항과두리의 항쟁에 다소간의 謝意를 표해도 좋을 것이다.

(필자는 본회 고문으로 소설가이며 KBS 사장을 역임했고 현재 예술원 회원임)

三別抄의 끈질긴 抗爭을 追念하며 濟州島의 항과두리 土城에서

이었지만 민족의 투쟁사로 본다면 매우 드문 불굴의 항쟁이었다.

몽고의 협박에 굴복한 원종은 金方慶을 총사령관으로 삼은 蒙麗合同軍을 편성, 진도를 공격하게 된다.

몽고로서는 일본정복의 야심을 품고 있었으므로 전략상 진도의 '叛軍'을 소탕할 절실한 필요가 있었다. 또 삼별초군이 육지의 곳곳을 차지하여 점점 강성한 세력이 됐으므로 고려왕과 지배층에겐 큰 위협이 됐던 것이다.

합동군을 맞아 용감히 싸웠으나 삼별초군은 배중손 등 장군이 전사하고 견디기 어렵게 되자, 김통정의 지휘아래 근거지를 탐라 곧 제주도로 옮겼다.

이 역시 일본원정에 걸림돌이 되기에 몽고는 엄청난 수효의 軍船 건조를 고려

로 崔氏집정이 이어지면서 안정을 되찾고 대몽항쟁의 태세를 갖추었던 것이다.

元宗이 太子(僂)때 강화를 교섭하기 위해 중국에 들어가 차기 집권자가 되는 쿠빌라이를 만나자 쿠빌라이는 "수와 당나라가 반도의 소국을 평정하지 못할 만큼 즐기치게 항거하던 나라가 이제 나에게 와서 복속할 것을 청하다니 이것은 하늘의 명이다. 이렇게 기쁠 수가 없도다"라며 僂에게 파격적인 대접을 하고 귀국할 때엔 자신의 친위군을 붙여주기도 했다. 元宗은 몽고의 뒷받침으로 왕위에 올랐고 쿠빌라이의 딸을 왕후로 맞았으니 혼인정책도 써서 고려를 회유했던 것이다.

이러한 왕실과 왕을 둘러싼 문신관료들을 적으로 삼은 것이 삼별초였다.

왕이 강화도에 있는 동안 전국을 유

KBS는 지금... KBS는 지금... KBS는 지금... KBS는 지금... KBS는 지금... KBS는 지금... KBS는 지금... KBS는 지금...

KBS, DMB 사업자로 선정 5월중 본방송 준비박차

KBS를 비롯한 6개 방송사가 지상파 멀티미디어 이동방송(DMB)사업자로 선정되었다. 방송위원회는 3월 28일 이같이 선정 발표. 이들 사업자들은 6~7월중 시험방송을 거쳐 곧 본방

송을 시작할 예정이다. 특히 KBS는 그동안 많은 준비와 풍부한 소프트웨어를 뒷받침으로 하여 5월안에 본 방송에 들어갈 예정이다.

12대 방송협회장에 정연주 사장

KBS 정연주 사장이 4월 6일 방송협회 2005년 정기총회에서 제 12대 방송협회장으로 선출됐다.

새로 구성된 회장단에는 최문순 MBC사장, 안국정 SBS사장, 이정식 CBS사장이 부회장으로 선임됐으며 사무총장에는 마권수 전 KBS 해설위원이 임명됐다.

'시청자 광장' 문화공연으로 활기

3월 2일 개관된 KBS 시청자 광장이 소규모 문화 공연으로 시청자들에게 다가서고 있다.

'시청자 광장'은 4월 19일 만돌린 오케스트라, 4월 21일 북미인디언 전통음악, 4월 24일 어린이 영어 연극 '어린 왕자' 등을 공연했는데 관람과 무대 사용은 누구에게나 무료로 제공된다.

전국춘향선발대회 개최

KBS 전주방송총국은 지역 축제 중 가장 오랜 전통을 가지고 있는 '전국춘향선발대회'를 개

최한다. 4월 20일 참가신청 마감을 거쳐 5월 8일 선발대회가 열리는 이 행사는 정철의 표상인 춘향의 얼을 되살리고 한국적 맵시와 품위를 지닌 여인을 선발한다.

노조 녹음 사건 노사합의

KBS노사는 4월 1일 노동조합 중앙위원회 녹음사건으로 빚어진 분쟁에 대해 김금수 노사정위원회 위원장의 조정안을 수용하고 합의문에 서명했다.

합의문은 ▲회사는 불법녹음 사건으로 국민과 노동조합 조합원들에게 심려를 끼친데 대해 거듭 사과한다 ▲이번사건에 책임있는 사람을 인사한다 등 6개 항이다.

'생로병사의 비밀' 100회 특집

2002년 10월 29일 의학 교양프로그램 '생로병사의 비밀'이 4월 12일 방송 100회를 맞아 '100회 건강보고서'를 방송했다.

그동안 이 프로그램은 국내 의사 880명, 해외전문가 285명,

실험참가 2,515명이 출연해서 새로운 건강 키워드를 제시해왔다.

제11회 해외한국어 방송인 연수

동포방송 지원협력사업의 하나인 제11회 해외 한국어 방송인 연수가 3월29일부터 4월22일까지 실시됐다.

이번 연수에는 캐나다, 호주, 미국, 일본, 중국 등 5개국 21명의 방송 실무자들이 약4주간의 일정으로 방송제작 일반, 우리 말, 촬영 및 편집 등에 대한 교육을 받았다.

KBS스페셜 '도자기' 반프TV페스티벌 진출

KBS특집 HD 문명다큐멘터리 '도자기'가 우리나라 작품으로는 유일하게 반프 TV페스티벌 최종 경쟁부문 진출작으로 선정됐다. 올해 26회째가 되는 이 페스티벌은 캐나다 반프에서 개최되는 국제대회로 에미상, 이태리상과 함께 3대 TV상으로 인정받고 있다.

프로그램수출 급신장

작년 KBS프로그램수출이 03년 대비 무려 91.5%나 증가한 2603만3천달러에 이르렀다.최근 일본 중국등 한류강세지역외에도 유럽·미국·이란 등이 수입상담을 벌이고 있다. 문광부 발표에 따르면, 작년 수출 2위는 MBC의 2062만2천달러, SBS 1686만 3천달러, EBS가 12만 달러이다.

알림

4월 22일 낚시모임을 시작으로 '05년 상반기 친목활동이 펼쳐집니다. 특히 신입사우들이 적극 참여하시고 그리운 얼굴들을 만나고 새로운 추억과 활기를 찾으시기 바랍니다.

낚시
▶일 시 : 2005. 4. 22(금)
▶행선지 : 경기 화성 봉담 덕우 낚시터(총26명참가)
▶수상자 : 한 관(대어1등) 윤세진(2등) 김원창(3등) 이종문(행운상)

바둑
▶일 시 : 2005. 5. 11(수)

낚 11:00
▶장 소 : 신대방삼거리 기원 TEL : 823-1729
▶교통편 : 지하철 7호선 신대방삼거리역 하차 3번출구

등산
▶일 시 : 2005. 5. 13(금)
▶장 소 : 북한산 구기분소앞 만남의 광장
▶교통편 : 3호선-경북구역 하차, 버스143-1, 136-1, 135-1 환승, 구기과출소 앞 하차. 3, 6호선-불광역 하차, 154-1 환승 구기과출소 앞 하차

*탐석·서화사진분과 행사계획 추후 통보예정

사우회만평



천명입회 만만세...

회원여러분은 지금...

동정

- ◆ 강대영 / 4월 18일 위성TV인 Sky Life 부사장에 취임
- ◆ 구 박 / 4월 16일~24일 부부동반 동구라과 여행
- ◆ 김우철(방송기자클럽회장) 윤한중(사무총장) / 4월 9일 방송기자클럽 회원들과 사천에 있는 한국항공제작(주)와 공군기지를 방문, T-50 초음속고등훈련기 시험비행과 항공기 제작공장 견학
- ◆ 송재극회우 등 / 송재극회우를 비롯해 44명의 기술직회우들은 4월19일 KBS 당진송신소를 방문, 현역 엔지니어들의 노고를 치하하고 격려금을 기탁
- ◆ 안평선(동아방송을 생각하는 모임회장) / DBS 창립 42주년을 맞아 4월 25일 동송동 삼백골 한식점에서 기념 간담회 개최
- ◆ 이계진(장기범선생추모회주관·국회의원) / 장기범선생 18周忌추모회를 5월 4일 오전 11시 김포시 묘소에서 거행. 이날 오전 10시 KBS 본관앞에서 참배

- 자를 위한 전세버스 출발
- ◆ 이병대 / 4월 25~29일 4박 5일 일정으로 미국뉴욕시를 방문, 국제 로터리센터 명예의 전당 김진열 한국로터리 회원 헌액식에 참석
- ◆ 이정석(대한언론인회장) / 4월 28일 '2004 한국 언론 상황 보고서' 발표
- ◆ 정구호고문(미디어리서치 회장) / 세계10대 여론조사 그룹인 밀워드 브라운과 미디어리서치가 통합하기로 했다고 4월 14일 발표. 통합후 정회장은 현직을 계속 맡는다.
- ◆ 채연식 / 4월 18일 부산 헤르메스 호텔에서 열린 함박회 총회에서 회장으로 추대
- ◆ 최정웅 / 3월 20일자로(주)MGM스팩트럼, (주)MGM케이블넷의 회장에 취임. 현재 위성방송 Sky Life 2개 채널로 방송중

자녀결혼

- ◆ 송원용 / 아들(4/ 1)
- ◆ 서 승 / 딸(4/ 2)
- ◆ 안재승 / 아들(4/ 2)

- ◆ 강병우 / 아들(4/ 2)
- ◆ 최신이 / 아들(4/ 3)
- ◆ 김광유 / 아들(4/10)
- ◆ 이원배 / 딸(4/17)
- ◆ 이영섭 / 딸(4/23)
- ◆ 고수상 / 딸(4/24)
- ◆ 권들문 / 아들(4/24)
- ◆ 김상준 / 딸(4/30)
- ◆ 김성배(편집인) / 아들 5월 7일(토) 낮12시 30분 서울 YWCA강당
- ◆ 전준모 / 딸 5월 22일 낮 11시 KBS 신관공개홀
- ◆ 송경섭 / 아들 5월 29일(일) 낮3시 소피텔(동국대 옆)에서

부음

- ◆ 박찬곤 / 부친상(3/30)
- ◆ 이용실 / 부친상(3/31)
- ◆ 유병민 / 모친상(4/16)
- ◆ 박기의 / 부친상(4/19)

고희

- ◆ 이병두 / 4월 7일
- ◆ 이정형 / 4월 9일
- ◆ 이철호 / 4월 28일

희수

- ◆ 이원홍고문 / 4월 3일

산수

- ◆ 김재중 / 4월 1일

축하합니다

신입회원 여러분을 진심으로 축하드리고 큰 박수로 환영합니다. 특히 본회 '1,000명째 회원'이란 행운을 잡으신 신건균회우께 다시 한번 축하드립니다. 그러나 1,000명째의 행운을 놓친 999번째의 강대영회우와 1001번째의 김응만 회우에게는 아차상이라도 준비했어야 했던 것이 아니냐는 여론도 있었다는 보고를 드리며 이 두 분에게도 뜨거운 박수로 환영의 인사를 드립니다.



서병주 회장

하기로 이사회의 결의를 본바 있습니다. 그러니까 방송연구와 방송사업으로 크게 두가지로 나누게 된 것입니다. 좀 더 구체적으로 말씀드리면 '방송문화사업위원회'는 ①회원들을 위한 정례교양강좌를 실시하고 ②중·고등학교 방송반학생들을 위한 방송체험학교운영하며 ③사우회 인터넷방송실시 등에 관한 계획을 세워 새로운 일을 시작하려고 있습니다. 회원

“회원천명은 발전동력이며 축복”

회원이 천명에 이르렀다는 것은 우리 KBS 사우회 미래를 위한 발전동력이며 축복입니다. 이렇게 많은 인원이 뜻을 같이 했다는 것은 큰 잔치를 벌여 삼패인을 터뜨려야 할 좋은 일이 아니겠습니까! 회원여러분! 지금 KBS사우회는 날로 그 모습을 달리하고 있습니다. 지난해 발족한 미디어 스터디 그룹은 그 이름을 '방송문화연구위원회'로 바꾸고 새로 사우회 정관 4조 2항의 사업을 위한 '방송문화사업위원회'를 신설

여러분들의 적극적인 참여를 바랍니다. 이 일들은 우리가 방송전문인으로서 지니고 있는 귀중한 자산이고 가까운 경험들을 서로 살려 사회를 위해 나누고 봉사하는 생각에서입니다. 회원 여러분! 너무 일찍 우리들에게 할 일이 없다고 포기하지 마시고 우리 자신들을 위해 '일꺼리'를 만들고 한걸음 나아가 미래창조에 동참합시다. 우리 각자가 남은 여생을 건강하고 즐겁게 보내기 위해서 '나의 일'을 창조해 냅시다.

지부소식

대구총국, 선후배 만남의 하루 마련



대구총국은 4월 18일 개국 66주년을 맞아 대구사우회지부 회우를 초청, 선·후배 '만남의 하루'를 마련했다. 이명구 총국장은 "어려웠던 시절에 선배들이 이룩한 기반위에 오늘의 대

구총국이 우뚝솟았다"고 선배들의 노고를 치하했다. 임채기 지부장은 "평생직장인 KBS와 늘 함께 하며 지역홍보 대사역할을 충실히 해 나가겠다"고 말했다. 지부회우들은 새 청사를 둘러본 후 구내식당에서 후배들과 함께 점심식사를 함께하면서 "우리는 하나"임을 다시 되새겼다.

‘홍해성연극상’ 수상

김삼일(대경대학 연극영화과 주임교수)회우가 3월 30일 '제1회 홍해성연극상'을 수상. 1964년 연극 "나는 자유를 선택했다"에 주인공으로 공연한 것을 비롯해서 60여편의 작품과 방송드라마에 출연 연



출의 업적 인정.

◇고침

1) 제36호 (4/1) '소통(疏通)에 관한 단상' 제하의 본문중 끝단 아래부터 5줄째 '하지만 이 희귀'를 "하지만 대부분은 이 희귀..."로 바로 잡습니다. 2)36호 '전국의 새地平을 열어간다' 특집 중 창원지부 장영수 편집위원 사진은 동명이인의 서울 거주 회우이므로 정정함.

시니어를 위한 건강상식



약이 되는 식품. 알고 먹어야 약

◇항암 효과에 뛰어난 토마토

토마토의 붉은 색을 띠게 하는 라이코펜은 전립선 암을 예방하는데 특효가 있다. 토마토를 조리해 먹으면 섬유소가 분해되면서 라이코펜을 더 많이 섭취 할 수 있다. 날것보다 익힌 것에서 최고 7배까지 차이가 난다.

◇브로콜리는 위암·폐암을 예방

브로콜리에 들어 있는 설포라페인은 발암 물질을 감싸 몸밖으로 배설시키는 역할을 한다. 또 위암과 위궤양을 일으키는 헬리코박터 파이로리균을 박멸하는데 효과. 브로콜리에 있는 이소티오시아네이트는 폐암 예방에도 효과적인 것으로 밝혀졌다. 브로콜리는 꽃봉우리보다 줄기에 영양과 식이섬유 함량이 더 높다.

◇블랙푸드의 대표주자 콩

식물성 단백질이 풍부하고 사포닌, 이소플라본등 함양물질도 풍부하다. 특히 식물성 에스트로겐의 일종인 이소플라본은 유방암 예방에도 효과적이다. 콩을 정기적으로 먹는 사람은 대장암, 위암, 폐암등 각종 암의 발병위험이 30~80% 낮아진다. 또 콩에는 뇌의 활동을 촉진시키는 레시틴이 풍부하여 성장기 어린이들에게 많은 도움이 된다.

◇포도는 심장병 예방

포도에는 플라보노이드라는 성분이 많이 함유되어 있는데 이물질은 피가 엉켜 붙는 것을 억제해 동맥경화와 심장병 예방에 효과가 있다. 하루 포도주나 포도쥬스 한잔 정도면 좋다.

성인25%다이나마이트 안고 산다 '대사증후군' 유병률조사

국내 성인의 25%정도가 '대사증후군(Metabolic syndrome)'에 해당된다는 연구 결과가 나왔다. 대사증후군이란 고혈압, 복부비만, 당뇨, 고밀도 콜레스테롤(HDL), 중성지방 등 5가지 지표 중 3가지 이상이 기준치를 초과한 상태로, 이 경우엔 심장병이나 뇌졸중 등 심혈관 질환 가능성이 크게 늘어난다. 대사증후군에 해당하는 삶은 언제 터질지 모르는 다이나마이트를 가슴에 품고 사는 셈이므로 심장병이나 뇌졸중이 발병하지 않도록 각별히 주의해야 한다.

“장수비결은 콩” 북한 남쪽 연구 결과와 일치

북한에서 100번째 생일을 맞이한 장수 노인들은 한결같이 콩이 추가되는 전통 음식과 꾸준한 노동을 자신들의 장수비

결로 꼽고 있다. 노인들은 된장, 두부, 콩비지등 콩으로 만든 음식을 좋아하는 것으로 나타났다.

이런 내용을 종합해 보면 콩과 나물, 채소가 장수에 좋다는 남한 학계의 연구 결과와도 대략 일치하고 있다.

노화억제 비타민 E·C “심장에 해로울 수도” 혈액 내 악성물질 증가

노화를 억제하는 것으로 알려진 비타민 E·C와 베타카로틴이 혈액내에서 악성콜레스테롤을 증가시켜 심장에 나쁜 영향을 미칠 수 있다는 연구결과가 나왔다.

영국의 BBC 인터넷판은 미국 뉴욕대 메디컬센터 지질치료연구소장 에드워드 피셔 박사가 의학전문지 '임상연구' 최신호에 이 같은 연구내용을 발표했다고 최근 보도했다.

요즘 어떠세요?

朴重吉 선배와 茶 한잔 나누며

취재팀은 경기도 안성을 찾았다. 강남 고속터미널에서 버스로 1시간 10분, 안성시에서 택시로 20여분 더 가니 저수지가 눈에 들어 온다. 이곳이 경기도 안성시 고삼면 월향리다. 저수지 주변에 들어선 몇채 안되는 양옥집 가운데 “참사랑 노인의 집”을 찾았다. 가정의 달 5월을 맞아 몸이 불편한 노인들을 보살피는 朴重吉(71)선배를 만나 보기 위해서였다.

—박선배가 왜 이런 노인 사업을 하게 됐는지 제일 궁금합니다.

“친형이 작년 초 뇌졸중으로 쓰러졌어요. 돌볼 조카들은 외국서 살고 병원비도 만만치 않았어요.” 더군다나 친형이 치매까지 생긴 것이 이 사업을 시작하게 된 직접적인 동기였다. 박선배와 그의 친형간의 사랑은 보통이 아닌 것 같다. 박선배로선 하나 밖에 없는 형님이요 형수까지 없는 상태라 측은한 마음도 가슴에 사무친 것이 아니었을까. 더욱 그 형님(重厚 73)은 작곡가로 한양대 음악대학장을 지냈던 분이었으니.

친형 간병에서 양로사업으로

사실 형님에 대한 수발은 박선배 부인 강순자(姜順子 65)씨가 도맡아서 했다. 군소리 한마디 없이 시아버지 모시듯—

15살때 부모님을 여윈 강씨는 박선배와 결혼한지 2~3년만에 시부모를 잇달아 잃었다. 그래서 어른들에게 효도할 기회를 갖지 못했다고 부인 강씨는 말한다. 그렇기 때문에 “몸이 성치

병고에 시달렸었다. 그 어머니의 지극한 정성이 남달라 효부상을 받았다고 했다.

—지금 여기엔 몇분이 계시죠?
“다섯분이 있습니다. 65살에서 91살

수, 둘째 딸은 싱가포르에 거주, 막내아들은 작년에 결혼했다. 유복한 박선배 내외가 편안을 멀리하고 이 사업에 뛰어든 데는 박선배의 건강 문제도 작용한 것 같다.

지난 84년 KBS 재직시절 큰 차사고를 당했었던 박선배가 3년전 손 발이 떨리는 파킨슨병이라는 진단을 받았다. 이때 부인 강씨는 그 충격이 이만저만 한게 아니었다. 남편의 이런 증상이 부인 강씨를 자극한 것 같다.

—요즘 건강은 어떠십니까?

“건강합니다. 혈당이나 혈압이 다 좋습니다” 그러나 선배는 중풍의 일종인 파킨슨병으로 걸음 걸이가 조금 땅에 끌린다.

박선배는 남에게 도움을 주는 이 양로사업에 보람을 느낀다. 마치 제2의 인생을 시작하듯. 더욱이 그 자신과 15만명에 달하는 파킨슨병 환자들을 위해 모금운동을 벌리기로 작정했다.

“병약한 회우 이곳서 쉬세요”

박선배는 사우회 회원들에게 이런 말을 던졌다 “KBS는 한국에서 제일 좋은 직장이었어요. 거기에 다녔던 우리가 과거의 일을 자랑 말고 이제는 잘 못 사는 이웃에게 베풀고 살라고 말하고 싶어요” 박선배는 또 거동이 불편한 사우회 회원이 있으면 공기 맑은 여기에 와 같이 살고자 말했다.

※참사랑 노인의 집

Tel : 031-671-0021

경기도 안성시 고삼면 월향리 233-4

(글 / 김선기, 사진 / 이종문)

남 돕는 양로사업에 보람 느껴 “좋은직장 KBS맨이 이웃에 베풀자”



못한 노인들이 여생을 편안히 보낼 보금 자리를 만들겠다”는 생각이 강순자씨 머리속에 자리 잡아 있었다. 부인 강씨는 이곳 노후대비로 사놓은 땅에 자신이 직접 지은 이 3층 건물을 요양원으로 만들자고 제의했다. 그녀의 이런 의욕에 박선배는 감복했다. “30여년간 당신의 도움만 받던 내가 이제는 당신을 힘껏 도우리다”

나는 이 힘든 일을 스스로 택하는 부인 강씨의 성장 배경이 궁금했다.

강씨는 경상남도 함양이 고향이다.

그의 어머니는 평범한 농촌으로 출가했었지만 그 어머니의 시아버지가

까지인데 며칠안에 두세 분이 더 오시죠” 지하 1층에 지상 3층인 이 건물엔 20명을 수용할 수 있다.

부부가 직접 노인 보살피

지금은 입회 인원이 적어 박선배 내외와 종업원 한명이 직접 노인들을 보살핀다. 박선배와 부인 강씨는 세끼 음식을 마련하고 소변 치우고 밤에는 노인들과 같은 층에서 잠을 자고 위급상황이 있으면 119를 부르곤 한다.

박선배 내외는 1남 2녀의 자식을 두고 있다. 큰 딸은 서울 교육대 음대 교

방송비평

‘국악한마당’-600회특집

4월 1일 · 10일 방송
PD : 강영원
연출 : 최공섭 · 허주영
MC : 김윤지

국악은 우리의 노래요 흥이요 멋이다. 우리조상들은 오음계, 칠음계의 기본도 없이, 멜로디와 리듬의 원칙에 구애받지않고 슬픔과 기쁨을, 고달픔과 즐거움을 흥얼거리고 소리치면서 살아왔다.

감상사이기보다는 스스로가 가창자이고 연희의 주체였다.

쌓인 한(恨)을 흥(興)으로 푸는 지혜, 그것이 우리의 노래 곧 국악이다. 근대화 과정에서 왜색이 침범하고 양풍(洋風)이 밀려 들어오면서 우리의 노래가 침체되고 소외되었는데, 그여파는 상당한 세월이 흐르도록 지속될 수 밖에 없었다.

우리의 노래이면서도 나이든 사람 또는 시골사람들이나 좋아하는 별종의 민속처럼 취급되어 왔고, 서양고전음악에 심취한 층과는 차별적으로 인식돼 온 것이 사실이다.

1980년대 TV컬러시대를 맞이하여 국악인들이 공개프로그램등에 출연하면서 우리음악의 우수성과 독창성을 새삼 인식하게 되었고, 고유의상의 다

채로움은 화면을 압도적으로 화려하게 장식하게 되었다. ‘국악한마당’의 정규편성은 시청자육구에 부응하는 적절한 선택이었고, 그 ‘600회’는 다른 어

성진, 거문고 신포동·한갑득, 가야금의 김죽파·성금연, 해금의 지영희, 무용 한성준·최승희·한영숙·민요의 안비취·김옥심·안향련까지 잠깐씩

‘국악한마당-600회’ 고독과 집념으로 쌓은 탑



안평선 회우
(한국방송인회 상임 부회장)

면 횡수와도 비교할 수 없는 특별한 기록임을 부인 할수없다. 앞으로 900회, 1000회를 넘기기까지 그 역할을 기대한다.

1부 ‘방송, 명인과 만나다’

2부 KBS국악 관현악단 20년 & 송기둥’

1986년 6월 1일 출발한 ‘국악한마당’이 600회를 맞이하여 특집방송을 했다. 자료와 소재를 찾고 인물을 구해서 연구하고 정리하여 TV국악프로그램의 宗家프로로 자리잡기까지 많은 노력과 인내가 필요한 고독한 작업이었음을 짐작할 수 있다.

어렵고 긴 여행끝에 공든탑을 쌓은 연출자와 제작팀에 감사와 축하의 박수를 보낸다.

1부는 판소리, 기악, 무용, 민요로 부문별 명인소개.

판소리 송만갑·이동백·이화중선·임방울·박동진·김소희, 대금 김

넘어갔는데 좀 더 준비해서 집중적으로 감상할수있었으면 하는 욕심이 있다.

2부는 무대의 주역이 연희를 하는데 가락과 장단을 맞추고 작품을 발표한 관현악단을 조명했다. ‘국악한마당’ 600회의 증인이고 공로탑으로 기록되어야 할것이다.

창단연주회(1985.5.)의 실황(이상규 집박)을 다시 보여주었는데, 그동안 방송된 내용중에서 특별한 부분들을 뽑아서 한편씩 소개한다면 감격스러운 회상을 불러 일으킬 수도 있지 않을까 하는 생각이다.

의견 불임

1) 국악관계에서 金演朱명창이 잊혀지고 있는데, 1960년대까지 男唱판소리를 이끌어 오면서, 특히 소리에 치중하던 판소리에 드라마틱한 연기술을

융합시켜 독특한 유파를 완성시킨 거인이었다.

현재 그의 제자들이 소리관의 정상급으로 활동하고 있으므로 재연시키는데 관심을 두었으면 함.

2) 담당PD는 ‘4·3·3법칙’(정통4퓨전3 젊은세대3)으로 연출한다고 했는데 공감이다.

그런데 퓨전과 젊은 세대는 감각의 새로움이나 학구적인 탐구는 좋지만 자칫 우리의 멋과 흥에서는 거리감이 생길 우려도 있다. 생활속에서 울어나오고 불려지는 민요가 지금보다 높은비중을 차지하는 것이 어떠할지?

또, 안향련씨가 양악반주로 민요 레코드를 들고 방송가요프로에 등장했을 때 크게 주목을 받았고 조용필의 ‘한오백년’이 팬들에게 친근감을 준 것도 참고할만한 사례라고 생각된다.

3) 신민요는 ‘노들강변’ 이후에 별로 창작발표되지 않고 있는데, 간혹 들리는 노래도 민요라기 보다는 ‘민요풍의 가요’ 정도였다.

광복과 6·25전란을 겪고 평화와 통일을 구가하는 민요가 나옴직한 시기라고 생각되어 기대를 걸어본다.

4) 지휘자와 악단 연주원간의 긴장감, 지휘자의 멋스러움이나 카리스마가 장내 분위기를 장악하기에는 미진한 느낌을 주고 있음은 연구과제이다.