

말들에게 희망을!

재단법인 한국여성재단-팩스통신

121-841 서울시 마포구 서교동 448-17 한국여성재단빌딩 5층 TEL:336-6364 FAX:336-6459 jasmine1@naver.com

수 신	한국여성재단 박영숙 이사장님 귀하 Fax: 031-816-2845 <i>OK Kim @ KRF - OK KF</i>
발 신 (담당자)	기획홍보팀 김은경 대리 Tel: 02-336-6364 Fax: 02-336-6459
발 신 일	2008년 10월 6일(월)
제 목	월간 생명보험의 '권두칼럼' 원고 첨부바송
내 용	박 영 숙 이사장님께 말씀드리 월간 생명보험 '권두칼럼'의 지난 원고들을 보내드립니다. 10월 20일까지 원고지 10매~15매로 작성하여 보내주시길 부탁드립니다. 주 득자는 생명보험사 여성설계사라고 합니다. 감사합니다.
전송자료 리 스톤 및 내용요약	1. 월간 생명보험의 지난 호 권두칼럼(3개군 보내드립니다)
총매수	총 11장 (표지포함)

월간 생명보험의 '권두칼럼' 지난 원고를 보냅니다.

원고 매수 : 원고지 10~ 15매

주 제 : 자유

주 독자 : 생명보험사 여성 설계사

원고 마감 : 10월 20일

이사장님 원고를 재단으로 보내 주시면, 재단에서

권투클럽 >>



국제금융중심지 과제의 역사적 의의



김 기 환

서울파이낸셜포럼 회장

우리나라 가 동북아의 국제금융중심지가 되겠다는 정책을 공식적으로 채택한 지도 벌써 5년이 지났다. 그럼에도 불구하고, 국민들 사이에는 도대체 국제금융중심지가 무엇이고, 왜 우리나라가 이 시점에 국제금융중심지가 되어야 하며, 국제금융중심지가 될 경우 얻을 수 있는 혜택이 무엇인지에 대한 이해가 아직 부족한 듯하다. 국제금융중심지란 한 마디로 말해, 내국인, 외국인 할 것 없이 모든 시장참가자가 모든 통화단위로 많은 금융자산을 자유롭게 거래하는 곳을 말한다. 오늘날 세계에는 그러한 국제금융중심지가 많다. 가장 대표적인 것이 런던과 뉴욕이고, 우리 주변에는 싱가포르와 홍콩이 있다.

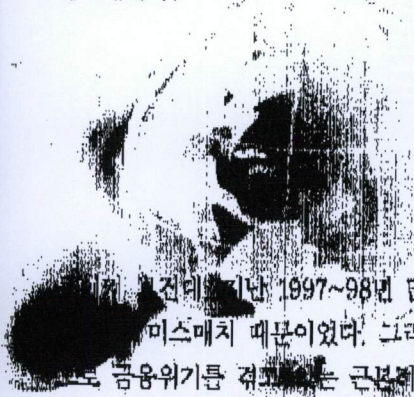
우리나라가 동북아 국제금융중심지가 되어야 하는 이유는 크게 말해 두 가지이다.

첫째, 많은 사람들이 공감하다시피, 향후 우리 경제가 지속적인 발전을 하기 위해서는 지금까지의 경제발전전략을 수정해야 한다. 지난 50년간 우리 경제가 비약적인 발전을 할 수 있었던 것은 제조업 중심의 수출산업을 크게 발전시켰기 때문이다. 그런데 이런 성장전략은

이제 한계에 다다랐다. 바로 우리 이웃인 중국과 인도 같은 나라들이 우리의 1/10에 불과한 낮은 임금수준으로 제조업 위주의 수출산업을 일으키고 있는 상황에서, 우리가 이들과 똑같이 제조업을 추구해서는 경쟁력을 유지할 수 없기 때문이다. 뿐만 아니라 과거에 비해 많은 교육을 받은 우리 국민들은 보다 부가가치가 높은 경제활동 기회란 요구하고 있다. 따라서 우리가 앞으로 경제성장을 지속하려면 부가가치가 높은 지식기반서비스산업으로 경제구조를 바꾸는 건 밖에 없다. 그런데 마침 금융산업은 그 자체가 부가가치가 높은 지식기반산업이다. 더욱이 시장경제체제에서는 금융산업이 경쟁력을 갖추었을 때만 효율적인 경제구조 개편이 가능하다. 그 이유는, 한 나라의 경제구조를 개편하기 위해서는 새로운 투자가 필요하기 마련인데, 한 경제에서 이득된 저축은 어디에 투자할지 결정하고 그것이 가장 잘 활용될 수 있도록 하는 것이 바로 금융의 역할이기 때문이다.

둘째, 동아시아는 현재 세계에서 가장 역동적인 성장이 이루어지고 있는 지역이다. 그러나 이런 성장이 지속되려면, 동아시아에서 극히 경쟁력 있는 자본시장이 발전해야 한다. 그런 자본시장이 없으면, 이 지역의 기업들은 중장기 투자를 위해 필요한 재원을 해외 금융시장에서 확보할 수밖에 없고, 그러다 보면 이른바 세 가지 미스매치(triple mismatches)에 노출된다. 그 중 하나가 통화미스매치(currency mismatch)다. 이것은 투자재원은 외화로 확보하고 그 투자에서 얻는 수익은 국내통화로 이루어짐으로써 발생하는 미스매치다. 이런 미스매치를 갖는 기업이나 경제는 그렇지 않은 경제나 기업에 비해 항상 환차손 위험에 노출되기 마련이다. 두 번째는 이른바 만기미스매치(maturity mismatch)다. 역내 자본시장이 발전되어 있지 않으면 역내 기업들은 해외 금융기관에서 자본을 조달해야 하는데, 이 경우 중장기 투자가 요구하는 정도의 만기로 재원을 확보하지 못하고 단기로 자본을 조달하게 된다. 그러다 보면 투자에서 얻을 수 있는 수익은 장기적으로 발생하는 데, 채무부담은 단기적인 것이 되어 해당기업들은 항상 유동성 부족에 시달리게 된다. 마지막 미스매치는 자본구조와 관련된 것이다(capital structure mismatch). 역내에 발전된 자본시장이 있을 경우, 역내 기업들은 필요한 투자재원을 채무 형태로 조달하기 보다는 주식발행을 통해 조달할 수 있다. 그러나 역내 기업이 해외에서 재원을 조달하게 되면, 그 기업에 대한 정보가 부족한 해외 금융기관들은 주식보다는 채권 형태로 자금을 지원하는 것을 선호하게 된다. 그 결과, 해당 역내 기업은 경기가 좋거나 나쁘거나 간에 상당한 고정채무를 이행해야 하는 부담을 안게 된다. 이로 인해, 그 기업의 경기변동 적응능력이 감소한다.

권두칼럼 >>



최근 전 세계를 지난 1997~98년 많은 아시아 국가들이 금융위기를 겪게 된 것도 바로 이러한
 불균형 때문이었다. 그리고 중남미 국가들이 오늘날까지 지난 100년간 가히 주기적
 으로 금융위기를 겪고 있는 근본적인 이유는 중남미에 중장기 자본시장이 발전하지 못했기 때
 문이다. 이렇게 볼 때, 한국이 동북아의 새로운 금융중심지가 된다는 것은 한국뿐만 아니라 동
 아시아 전체의 안정적인 경제발전을 위해서도 매우 바람직하다.

한국이 동북아의 국제금융중심지가 되면 얻을 수 있는 혜택도 많다. 우선, 지식기반경제로의
 이행이 신속해지고, 그로 인해 우리 경제의 성장잠재력도 높아진다. 이렇게 되면 부가가치가
 높은 고용기회가 확대되는 것은 물론이다. 그리고 우리 기업의 투자자금 조달비용도 낮아진다.
 더욱이 우리나라가 역동적인 자본시장을 갖춘 국제금융중심지가 되면, 경제적으로도 매우 중요
 한 질적 변화가 발생한다. 즉, 창의성과 자본이 잘 결합되어 여러 종류의 혁신과 창업이 왕성
 해진다. 이에 더해 우리 경제가 외부충격에 견딜 수 있는 능력도 강화된다. 그리고 국내에 환
 발한 자본시장이 있다는 것은 국민들이 자산을 보다 다양하게 운용할 수 있다는 것을 말하는
 데, 이는 특히 현재와 같이 고령화가 급속히 진행되는 상황에서 국민복지가 크게 증진될 수 있
 음을 의미한다. 우리나라가 국제금융중심지가 됨으로써 얻을 수 있는 혜택은 경제적인 것뿐만
 이 아니다. 우리나라가 국제금융중심지가 되면 우리의 국제적 위상도 높아지고, 한반도의 평화
 와 안전도 크게 증진된다.

이와 같이 우리가 얻을 수 있는 혜택만 고려해도, 현 경제 발전단계에서 국제금융중심지를 구
 축하는 것은 우리에게 주어진 역사적인 과업이라 해도 지나친 말은 아니다. 다행히 지난 참여
 정부는 이런 점을 인식하고 국제금융중심지 전략에 착수해 그간 상당한 성과도 거두었다. 따
 라서 우리 경제의 성장잠재력 제고와 일자리 창출을 공약한 새 정부도 국제금융중심지정책의
 역사적 의의를 인식하여 하루속히 추진체제를 정비하고 우리나라를 국제금융중심지로 발전시
 켜주기 바란다. **장영**

권두칼럼 >>



경로석을 없애자



이 시 형

한국자연의학종합연구원 원장
힐리언스 선마을 총장

무슨 소리? 천하에 고안놈이라고 모두들 폄찍 뒤흔지, 하지만 장수, 그리고 건강을 위해선 경로석을 없애야 한다는 게 내 소신이다. 나이든 분을 편하게 잘 모신다는 건 마음이지 몸은 아니다. 몸은 좀 힘들고 고달파야 건강하다는 게 의학계의 한집 같은 주장이다. 앉아서 우유를 마시는 사람보다 우유 배달부가 건강하다는 것도 결코 헛소리가 아니다.

간단한 실험부터 해보자.

- ① 편안히 의자에 앉아 대퇴부를 만져보자. 아주 부드럽다.
- ② 한쪽 다리를 들어본다. 어느 쪽이 단단한가?
- ③ 일어선체 만져본다. 앉아 있을 때 보다 약간 단단해졌나?
- ④ 천천히 앉으면서 엉거주춤한 체 만져본다.
- ⑤ 의자 옆으로 나와 아주 쪼그려 앉아 본다. 점점 단단해지는걸 느낄 수 있다.

운동이 많이 되는 순서대로 적어보면 앉은 자세에서 점점 강해져 쪼그린 자세에서 운동이 제일 많이 된다.

몸은 앉은 자세만으로도 누운 상태보다는 운동이 더 된다. 그리고 앉기보다는 서있는 자세다. 가만히 서있는 것만으로 앉은 자세의 3배 정도 운동이 더 된다. 정로석은 없애자는 소리가 이해되었으면 좋겠다. 우리 조상네는 온종일 전거나 쪼그려 앉은 자세로 생활했다. 밥을 짓던, 땀레, 밥을 매면 쪼그려 앉아서 했다. 덕분에 그 열악한 환경에서 그래도 죽는날까지 제 발로 걸어 다닐 수 있었다. 거기다 환갑을 넘기기 힘들었으니 노인성 관절이 움 수도 없었다. 그땐 운동이란 걸 따로 할 필요도 없었다.

하지만 행인지 관행인지 이제 우리 100세 시대를 살게 되었다. 그때까지 건강하게, 최소한 제 발로 걸어 다닐 수 있는 사람이 되어야 한다. 이제 운동이라는 것도 따로 챙겨 하지 않으면 안 되는 시대가 된 것이다. 어쩌면 이게 풍요와 장수란 우리에게 된 현대인의 비극인지도 모른다. 운동이란 말이 생기면서 인간은 관행해지기 시작했다. 물론 여기서 말하는 운동이란 운동선수나 올림픽 운동은 아니다. 일상생활에서 자기 몸을 다듬는 걸 말한다. 서구에선 이런 건강 운동을 운동이란 말 대신 트림(TRIM)이라 부른다. 몸을 조율, 조정한다는 뜻이다.

건강을 위해선 ① 영양, ② 휴양, ③ 운동(트림)의 3박자가 균형과 조화를 이루어야 한다. 그리 하여 일상 생활을 죽는날까지 의욕적으로, 적극적으로 할 수 있는 몸의 여유, 이게 진짜 체력이다. 이 중 우리가 제일 간과하기 쉬운데 근육운동이다. 근육은 그냥두면 40세 이후 서서히 줄어들기 시작한다. 특히 허리, 대퇴부등 엉덩이 근처 근육 감소가 반으로 줄어든다. 이렇게 되면 진짜 노인이 된다. 이 부위를 노화근육이라 부르는 소이다. 여기는 몸의 중심을 이루고 있어서 중심 근육(CORE MUSCLE)이라고 부른다. 여기가 튼튼해야 한다.

- ① 무엇보다 여기가 튼튼해야 100세까지 걸을 수 있다. 늙아에 걷고 못 걷고는 경제적인 문제를 비롯, 삶의 질이 달라진다.
- ② 이웃 나답지도 내 발로 못하는 신세가 되어 보라. 그 참담한 끝판이라니. 보기만으로 딱하다.
- ③ 여기가 튼튼해야 정력적인 삶이 가능하다. 여기가 무심하면 비아그라 먹는다고 똥 일이 아니다. 괜히 용만 쓰다 심장 반작을 일으킨다. 이전 약담이 아니다. 똥심, 똥심, 모든 힘은 여기서 나온다. 배구 선수의 강 스파이크, 야구의 스윙, 골프도 그 힘은 판이 아니고 엉덩이에서 나온다는 사실을 명심하자.
- ④ 40대가 지나면 안 먹어도 체중이 줄어든다. 제일 큰 이유는 이 때부터 근육이 줄어들기 때문이다. 에너지 소비의 거의 반이 근육에서 되는데 이게 줄어 들어보라. 대사가 떨어져 체중이 줄어날 수 밖에 없다.

중년이 되어 체중증가와 함께 소위 대사 증후군이 걱정이면 적절한 다이어트를 해야 한다. 하

권두언 >>>

지금 이 때 제일 먼저 해야 할 것이 근육단련이다. 이강 통해 지방을 분해한 다음 걷기, 계단, 마르기 등 유산소 운동을 함으로써 연소가 된다. 분해 → 연소가 됨으로써 소비가 완전 된다. 걷기 → 계단 → 마르기의 정도(正道)요 바른 순서다. 이 순서를 거꾸로 하다간 다이어트 효과는 1/10도 안 된다. 이렇게 두고 볼 때 다이어트는 위장보다 근육으로 한다는 게 옳다.

사람들이 하는 다이어트의 실패는 이 기전을 이해 못 하는 데서 비롯된다. 단 기간의 과격한 다이어트는 95% 실패다. 이것이 지난 30년간 양식 있는 의학연구의 결론이다. 3개월 5kg, 10kg 감량, 아니면 전액 환급! 이런 광고에 현혹되면 안 된다.

물론 이것이 가능한 수는 있다. 문제는 다음이다. 가령 10kg감량이면 그 중 지방이 5kg, 나머지 5kg는 근육이 줄어들다. 지방 내 근육이 1:1로 줄어들다. 이 사실을 간과 하면 안 된다. 단 기간의 무리한 다이어트는 95% REBOUND, 소위 요요 현상이 온다.

문제는 이렇게 원래 체중, (혹은 그 이상)으로 돌아오면 처음부터 안 함만 못한 더 나쁜 몸으로 된다. 왜냐하면 이렇게 쪼른 살은 근육은 줄어든 상태에서 지방만 줄어들기 때문이다. 그러면 더 마르기 힘든 몸으로 된다. 중년이 되면 체중과 대사 중후군에 특히 신경을 써야 한다. 그때 제일 먼저 해야 할 것이 운동, 특히 근단련 운동이다. 근단련이라니까 역도 선수 나 헬스클럽을 생각하지만 맨손으로 어디서나 쉽게 할 수 있는 트림운동으로 얼마든지 가능하다.

아침 잠자리에서 일어나 하는 맨손체조도 유연성, 유,무산소 운동 모두를 할 수 있다. 쪼그려 앉는 스쿼팅을 몇번하는 것으로 훌륭한 무산소 운동이다. 그리고 평소의 일상생활 전부다 운동화할 수 있다. 의자 앉아 있을 때도 다리 든기, 지하철 서서 가기, 걷기, 계단 오르기 등 훌륭한 운동이다. 한옥에 오래 할 것도 없다. 조금씩 나누어 해도 효과는 감다는 게 체육전문가의 추천이다. 도시는 계단이다. 계단을 만나면 습관적으로 에스컬레이터 승강기를 찾는다. 젊은이는 그래도 된다. 활동량이 많기 때문이다. 하지만 젊은이는 안 된다. 계단을 보거든 '아! 반갑다. 이 사람들이 여기에 계단을 만들어 놓았구나' 이 생각 하나만으로도 당신은 건강장수를 누릴 수 있다.

당신은 고속도로 휴게소 어디에 주차합니까? 물어보나마나다. 바로 가게 앞이다. 그때선 몇 시간 차 안에 정채된 임파, 정맥의 율현이 가시지 않는다. 휴게소 들어오면 바로 왼편, 트럭 기사들이 낮잠 자는 옆이 좋다. 거긴 자리도 널널하다. 좁은데 주차하느라 신경 안 써도 된다. 그리고 내려서 가게까지 100m는 걸을 수 있다. 정채된 임파와 정맥이 자연스레 풀린다. 이보다 더 좋은 운동이 없다. 어렵게 생각할 것 없다. 평소 우리가 하는 생활을 운동화 하자. 거다. 경료석은 없애자는 소리가 이해 되었나요? **안녕**

권두칼럼 >>



양날의 칼



김 옥 명

한국방송작가협회 이사장

마이클 무어의 다큐멘터리 <화령 포 콰럼바인>은 2003년 개봉 당시 칸 영화제와 아카데미상을 휩쓸며 세계를 떠들썩하게 했다. 이 다큐멘터리 영화는 1999년 콰럼바인 고등학교에서 일어난 총기 난사사건을 소재로 한 것이었다. 에릭과 딜란이라는 두 학생은 900발의 총알을 난사하여 12명의 학생과 교사 1명을 죽이고 자신들도 스스로 목숨을 끊었다.

<화령 포 콰럼바인>은 이런 끔찍한 사건이 일어난 진정한 원인이 무엇인지 탐구하는 다큐멘터리이다. 그러나 마이클 무어가 미국사회 각계각층의 사람들에게 그 원인을 꼽혔을 때, 그들은 그것이 폭력영화, 텔레비전, 게임, 락 뮤지션 마틴인 맨슨 등으로 들린다.

우리나라에서도 상황은 변반 다르지 않다. 엽기적인 사건이 일어났 때 그 배후 원인으로 약 방의 감초처럼 꼽히는 것이 폭력영화, 텔레비전, 게임 등이다. 사실 이런 지목이 전혀 근거가 없는 것은 아니다.

콜롬비아인 고등학교 총기 난사 사건은 당시 다섯 시간 동안 텔레비전 생중계가 되었다. 이 보도 후 미국 각지에서 비슷한 총기 난사 협박 사건이 수백 건으로 늘어났다는 보고가 있다. 언론의 보도가 범죄심리를 자극했다는 것이다.

우리나라에서는 어느 중학생이 TV <공개수배> 프로그램에서 범죄수법을 배워 부녀자들을 상대로 폭치기를 하다 체포된 일도 있었다. 참 그대로 해결되지 않은 사건의 범인을 공개수배하는 이 프로그램은 42회 방송하는 동안 공개한 용의자 중 27명이 검거됐고 11명이 지수하는 성과를 거뒀지만, 가족 시청 시간대에 시청하기 부적절하고 모방범죄의 우려가 있다'는 시청자들의 지적이 계속되어 전국 프로그램을 폐지한 바 있다. 아이들에게서는 그 영향력이 더 크게 나타난다. 텔레비전이 켜져 있는 시간과 아이의 어휘수가 반비례한다는 연구 결과도 있고, 텔레비전이 배경 소리로 켜져 있는 동안 아이들의 주의집중도가 떨어지고 언어의 수준도 더 낮아진다는 결과도 보고되었으며, 성인용 프로그램들을 1주일 평균 16시간 이상 시청하는 아이들은 또래에 비해 지적인 능력이 오히려 떨어졌다는 보고도 있다.

텔레비전의 이런 부정적인 영향력은 텔레비전 매체 자체의 속성에서 기인한다.

텔레비전은 일방향 커뮤니케이션이다. 즉 시청자는 텔레비전에서 쏟아지는 정보를 일방적으로 받기만 한다. 순간순간 바뀌는 화면을 따라가다보면 스스로의 머리로 생각할 겨를도 없고 생각할 필요성도 느끼지 못한다. 마치 본인의 의지와 상관없이 방사능에 노출되는 순간, 피폭되는 것과 같다는 것이다.

뿐만 아니라 텔레비전은 책이나 라디오와 달리 상상할 필요도 없다. 모든 것을 다 현장처럼 보여주기 때문에 텔레비전은 보는 사람의 상상력을 저하시킨다고도 한다.

이런 속성을 갖고 있기에 텔레비전은 보는 사람에게 막강한 위력을 발휘하게 된다. 즉 시청자를 지배하게 되는 것이다.

텔레비전이 '바보상자'이며 위험한 '홍기'로 관리제 된 연유가 여기에 있다.

그러나 과연 텔레비전은 '바보상자' 이기만 하며 '홍기' 이기만 한 것인가?

1983년 6월 30일, 당시 KBS에서는 6월 단탄성 극집으로 <이산가족 찾기> 방송을 마련했다. 그런데 이변이 일어났다. 이산가족 150명을 초청한 방청석에 1,000명이 넘게 몰려왔고 방송도중 방송사 업무가 마비된 정도로 전화가 쏟아지기 시작한 것이었다. 이날 방송은 전

권두칼럼 >>



국 긴급 방송을 새벽 3시까지 연장되었다. 남북 이산가족들의 한은 방송을 통해 분출되었고, KBS 특집 벽과 그 앞 광장은 헤어진 가족을 찾는 안타까운 사연의 벽보로 도배가 되다시피 했다. 이산가족이 아닌 시청자들도 날마다 텔레비전 앞에서 문단이 낡은 비극을 온몸으로 체감하며 함께 운었다. 방송은 연장에 연장을 거듭하여 결국, 138일간 계속됐고 10만명이 넘는 이산가족이 참여해 그 중 1만 189가족이 상봉의 기쁨을 맛보았다.

텔레비전이 아니었다면 어떻게 이런 일이 가능했겠는가?

사실 <이산가족 찾기> 방송만이 아니다. 텔레비전이 긍정적인 역할을 하고 있다는 중에는 그 밖에도 많다. 텔레비전이 현실을 각성시키고, 사람들을 고무 격려하고, 사회 구성원들을 변화시켜, 전과적으로 삶의 질을 높이는 데 기여해왔다는 것, 그 또한 사실인 것이다.

<피디수첩>이나 <KBS스페셜> 같은 시사다큐멘터리만이 그런 역할을 해온 것이 아니다. 감동적인 드라마도, 좋은 오락프로그램도 인간을 변화시킨다.

사람들은 다큐멘터리를 보면서 인간과 사회에 대한 이해의 폭을 넓힌다. 각막한 현실을 떠나, 드라마를 보면서 위안을 얻고 오락 프로그램을 보면서 웃음의 여유를 찾는다. 해당 프로그램의 게시판에 가보면 그러한 시청자들의 감동에 찬 목소리란 실시간으로 접할 수 있다. 텔레비전은 또한 유용한 정보의 창구이기도 하다. <생노병사의 비밀>이나 <소비자 고발> 같은 프로그램이 인기를 끄는 것은 이 프로그램에서 해당 분야의 각종 최신정보를 알기 쉽게 가공해서 알려주기 때문이다. 이같은 정보 프로그램이 텔레비전에서는 상당한 비중을 차지한다. <심야토크>이나 <배분토크> 같은 토론 프로그램들은 살아있는 논리학의 실습장이 된다. 시청자는 브라운관 밖의 토론자가 되어 패널들의 말에 동조하거나 비판하면서 게시판에 또 하나의 토론장으로 변모시키곤 한다.

즉 텔레비전의 순기능 또한 역기능 못지않게 크다는 이야기이다.

그리고보면 텔레비전이 나쁘다거나 좋다거나 하는 양극단의 논리는 무의미한 것이기 쉽다. 텔레비전은 그도 저도 아닌 양날의 칼인 것이다. 잘 쓰면 이기가 되지만 잘못쓰면 흉기가 되기도 한다. 텔레비전이 이기가 된 것인가, 흉기가 된 것인가는 프로그램을 만드는 사람에게 달려있다. 결국 문제는 사람인 것이다.

프로그램을 만드는 사람들이 텔레비전의 이 양면성을 깊이 인식하는 것만이 텔레비전의 역기능을 축소하는 안전판이 될 수 있을 것이다. **김영환**