



오륙도 칼럼

키타무라 카즈노리

(주)어스세이빙 대표
간몬 아카렌가칸 협동회사 공동대표

필자는 일본 규슈의 후쿠오카현에 살고 있다. 올해 한일 국교정상화 60주년과 한국의 광복 80주년을 맞아 한일 양국의 우호증진과 상호발전을 기원하며 이 글을 부산남구신문에 기고한다.

필자는 지금까지 교직과 회사 경영을 해왔다. 규슈의 중심, 구마모토현의 공립학교에서 30년 가까이 교사로 생활했다. 교직 생활은 매우 귀중한 경험이었다. 특히 학교 장으로서 학생들을 인솔해 한국이나 중국, 태국, 네덜 등의 여러 나라들과 교류를 한 것이 특히 기억에 남는다. 어린 학생들이 일본의 역사적 잘못이나 이후의 관계 회복의 과정 등을 현지에서 배울 수 있었던 것은 무엇보다도 비교할 수 없는 경험이었다.

50세가 되었을 때 친부모님과 대학 은사이자 필자의 두 번째 부모로 모시는 하스오 교수님 내외를 간병하기 위해 조기퇴직을 결심하고 학교를 떠났다. 이 네 분을 소중히 하는 것이야말로 인생에서 가장 중요한 덕목이라고 생각해 51세부터 노인 개호(간병)복지사업으로 제2의 인생을 시작했다.

하스오 교수님은 원폭 피폭자이다. 태평양전쟁 말기인 1945년 8월 6일, 히로시마 대학에서 원자물리학을 배우고 있을 때 연구실 머리 위로 원자폭탄이 터졌다. 방사능을 밖으로 내보내지 않기 위해 설계된 원자물리학 연구실이 아이러니하게 선생의 목숨을 지켜주었다. 피폭 때문인지 몰라도 선생 부부에게는 자녀가 없었다. 선생이 교수로 재직할 때 같은 연구실에 근무하던 지금의 아내를 나에게 소개해 주어 부부의 연을 맺었다. 우리 부부는 선생 내외와 사제지간을 넘어 부모와 자식 관계로 평생을 함께했다. 피폭자인 하스오 교수님은 한일 교류회에서 평화 강연을 몇 차례 가졌다. 태평양전쟁 때 징용공으로 히로시마와 나가사키로 보내져 피폭당한 한국인들과도 만나 귀중한 이야기를 나누었다. 후쿠오카 시민대학 학생을 역임한 선생은 공학자답게 모형 범선 만들기에 남다른 재능을 보여 일본 모형범선 회장과 전국적인 직업을 맡았다. 또 한국의 거북선에 관심이 많아 경남 진해를 방문해 거북선을 연구하고 직

접 제작하기도 하였다. 선생은 모형 범선 만들기 취미 활동과 평화강연을 계속하시다 지난 2023년 97세 일기로 별세했다.

개호사업 경영은 교직에 비해 시간이 자유로워 세계 여러 나라를 여행하는 일이 많아졌다. 특히 이웃나라 한국에 갈 기회가 많았다. 서울, 안양, 이천, 안동, 대전, 대구, 광주, 목포 등 한국을 여행하며 다양한 한국인들과 만나 이야기를 들었다. 일부는 내가 일본인이라는 이유로 반감을 보이기도 했지만 시간이 흐르면서 자연스럽게 오해가 풀리고 친해져 양국의 평화를 희망하는 공감대가 형성되는 것을 경험했다.

필자는 2000년대 초반 부산타워 옆에 게스트 하우스를 구해 12년간 운영한 적이 있다. 한일교류협회에도 가입을 했는데 이때 하스오 교수님이 제작한 거북선 덕분에 평화교육의 기회를 마련할 수 있었다. 이것이 계기가 되어 규슈 야마구치의 민간 체육단체로서 '아시아 청소년 국제회의'와 '한국어 스피치 대회'를 약 10년간 주최했다.

필자는 현재 구마모토시와 다마나시, 야



원폭 피폭자이면서도 97세까지 건강하게 살며 평화강연회 등을 다닌 하스오(왼쪽 두 번째) 교수가 지인들과 기념촬영을 하고 있다. 작은 사진은 하스오 교수가 91세 때 만든 거북선 모형.



나가와시 등에서 온천 호텔과 민박, 캠핑장 등을 운영하고 있다. 온천과 자연이 조화를 이룬 체험형 숙박환경을 통해 고객에게 특별한 추억을 만들어 주는 것을 목표로 하고 있다. 부산 남구에 사는 김태우 윌리스병원장과 의기투합해 후쿠오카에 '간몬 아카렌가칸 협동회사'를 설립해 시모노세키의 간몬해협과 유유인 등에서 숙박시설도 운영하고 있다. 10년 전 쯤 지인의 소개로 알게 된 김 병원장과는 처음에는 가볍게 식사 정도 하는 사이에서 어느

덧 인생의 목표를 공유하는 사업 파트너로 발전했다.

한국과 일본은 지정학적 이유로 원하든, 원하지 않든 유일한 '이웃국가'이다. 수 천년, 수 만년의 장대한 세월과 역사 속에서 두 나라가 갈등하고 반목한 시간은 임진왜란과 일제강점기를 합쳐 40여 년에 불과하다. 이런 짧은 과거가 긴 미래의 발목을 잡고 있는 것 같아 안타깝다. '비 온 뒤에 땅이 굳는다'는 한국의 속담처럼 한국과 일본의 관계가 더욱 단단해지기를 희망한다.

■독자칼럼

노부부 덕에 아파트가 꽃밭이 되었습니다

저는 용호동 쌍용에가아파트 입주주민입니다. 우리 아파트는 매우 깨끗하고 정리정돈이 잘 되어 있는데 미화원 6명이 열심히 청소한 것이 주효하지만 어느 입주민의 역할을 무시할 수 없습니다. 바로 아파트 입주주민대표회의의 이영자 총무임인데 매일 아파트 내 잡초를 뽑고 꽃을 심어 아파트가 화해했습니다. 학창시절 졸근 반장과 부반장을 도맡았고 불우한 급

우를 위해 늘 도시락 두 개를 챙겨 다녔다고 합니다.

두 살 많은 남편은 경남 함안 이 고향이고 소방공무원으로 정년 퇴임을 했습니다. 이분 역시 아파트 감사직을 무보수로 봉사하고 있으니 부장부수가 아닐 수 없습니다. 두 부부가 늘 아파트 화단에 잡초를 뽑고 꽃을 심어 아파트가 화해했습니다. 이들 부부가 있어 아파트 공동체 생활이 즐겁고 웃음이 끊이지 않습니다. 이월란

TV와 PC를 끄면 나타나는 일상의 변화

나이가 들면서 언제부터인가 습관처럼 TV 앞에 앉았다. 주부인 나는 드라마에 익숙하고, 남편은 칼 싸움 하는 사극에 빠져 있다. 이제 일종의 마약처럼 느껴지기 시작했다.

그러던 중 교육방송 EBS의 한 프로그램을 봤다. 가정에서 'TV 끄기 실험'을 했더니 가족들의 생활이 180도 바뀌었다는 내용이다. 귀가 솔깃했다.

실험 결과 TV리모콘을 쥐고 살던 가정은 아이들을 돌보거나 청소를 하고, TV소리 때문에 책읽기를 싫어하던 아이들은 책읽는 습관이 저절로 생겼다는 내용이다. 단박에 실천에 옮겼다. 남편도 전적으로 공감하며 따라왔다. 1주일, 2주일, 한달째. 정말 우리집의 분위기가 달라졌다. 이참에 아이들에

게 'PC 앞에 앉지 않기' 운동도 함께 시켜봤다. 일요일에 3일간 'PC 앞에 앉지 않기 운동'을 했더니 이것도 아이들을 변화시켰다. 게임과 채팅에 빠진 아이들의 눈이 점점 맑아지기 시작했다. 극단적인 청소년 범죄도 알고 보면 TV와 PC를 통해 배운 모방범죄라고 한다. 그로부터 멀게하고 건강한 정신으로 자라게하는것은 부모 몫이라는걸 실천하니 마음이 뿌듯했다.

TV 끄기, PC앞에 앉는 횟수 줄이기를 우리 남구 주민들이 적극 활용해봅직 하다. 자녀와 대화의 시간도 늘고 아이들이 정서적으로 안정을 가져가정이 더없이 화목해질 수 있다.

윤현숙

비만예방관리 운동교실 참가자 모집

- 일시 : 2025. 9. 2~2025. 10. 30 주2회 화, 목 14 : 00~15 : 00
- 대상 : 근골격계 질환이 없고, 체성분검사 후 요건에 해당하는 남구주민 선착순 25명(신규등록 우선)
- * 자격요건 : BMI[체질량지수] 23.0이상 또는 체지방률 28%이상
- 접수 : 8월 4~14일 전화 접수(607-6420) *방문 접수 X
- 문의 : 607-6420, 6422 (부산남구보건소 통합건강상담실)



독자의 소리

독자 여러분의 소중한 원고와 지면에 대한 다양한 의견을 기다립니다. 채택된 원고에 대해 소정의 원고료를 드립니다. 부산남구신문 편집실 ☎607-4077, 1225honey@korea.kr

느린 걸음·짧은 보폭은 운동 아닌 독 요통 환자는 넓은 보폭·빠르게 걸어야

한방칼럼

허리가 아프면 정말 허리 부위에 병이 난 것일까?

한의원으로 내원하는 환자들의 호소가 "원장님 허리가 아파요"이다. 가벼운 추간판 탈출증이나 협착증 진단을 받았다고 하고, 더러는 검사했는데 아무 이상이 없다고 말하기도 한다. 물건을 들 때 또는 세수를 하거나 오래 앉아 있다 일 어설 때처럼 허리 각도를 바꿀 때 통증을 호소하거나 조금만 걸어도 아픈 이들이 많다. 하지만 근육 신경학적 검사를 해보면 대부분의 요통 환자들은 허리 자체가 직접 탈이 난 경신보다는 팔과 다리의 관절, 근육, 인대 조직들의 불균형에서 요통을 일으키는 경우가 많다.역도 선수들이 무거운 바벨을 들어 올릴 때 가장 힘을 많이 사용하는 부위는 허벅지와 엉덩이를 비롯한 하체 근육으로 60~70%를 담당한다. 나머지 허리를 비롯한 상체의 힘으로 나머지 균형을 잡게 된다. 마찬가지로 사람이 자세를 유지하고 몸을 움직이는 모든 동작 역시 하체 힘이 기초가 되어야 한다.

따라서 허리 치료는 먼저 척추를 지지해주는 하체의 균형 상태를 살펴야 한다. 즉 골반과 고관절 주변 그리고 무릎과 발목의 부자연스러움을 우선 해결하고, 이후에 목 주변과 어깨, 팔꿈치, 손목 등의 전신 관절에 정상적인 가동범위가 나오지 않는 부위를 찾아 해결



해주면 요추간판이나 허리 주변 조직에 걸리는 부담을 줄여 주어 통증이 바로 경감되는 경우를 많이 볼 수 있다.

허리가 아프다면 또는 현재는 아프지 않아도 허리 통증을 예방은 당연히 하체 단련이다. 여기서 하체란 하체 근육뿐 아니라 혈관 신경 등의 총체적 합으로써의 하체를 이야기하는 것이다. 일반적인 하체 단련의 기본은 걷기와 달리기이다. 우선 걷기가 잘 된 이후에 한

단계 높은 달리기에 도전한다. 걷기는 넓은 보폭과 약간 빠른 걸음걸이의 속도가 중요하다. 산책이나 쇼핑하듯 느린 걸음걸이와 짧은 보폭은 혈액순환 자체를 느리게 하여 하체 피로를 유발하기에 오히려 허리 통증을 가중시킬 수도 있다.

허리가 아프다고 해서 무조건 허리의 병명에 집착할 필요는 없다. 실제 요통은 결과일 뿐 허리 자체가 원인이 아닌 경우가 훨씬 많기 때문이다. 그러나 중등도 이상의 환자들은 전신 균형을 맞추는 적절한 치료가 우선이며, 이후 올바른 하체 단련을 하는 것이 안전한 요통 극복의 핵심이다.

공태욱 한의사



우리지역 일자리 알림판

※ 대한민국 모든 일자리 정보(고용24)와 연계

(7월 29일 기준)

회사명	근무지	모집직종	모집인원	모집기간	임금조건	연락처
재단법인 부산문화재단	대연동	경영기획사무원 (중중 장애인)	1명		월급 2,491,280원	607-6016
용호중합사회복지관	용호동	언어 치료사	1명		시급 20,000원 22,000원	628-6737
(주)나라안전기술단	용호동	건설재해 예방기술자	1명		월급 2,500,000원	757-3131
한국공조설비공사	문현동	냉장 공조기 설치 정비원	2명		월급 2,400,000원	462-6421
주식회사무한건설	대연동	단열공	2명		월급 2,500,000원 ~3,000,000원	944-3500
감만중합사회복지관	감만동	회계사무원	1명		월급 2,156,800원 ~2,424,500원	634-3415
대연정례식장	대연동	정례지도사	1명		연봉 30,000,000원	711-4448
하나로	용당동	총무 및 사무원	1명		월급 2,096,270원	860-2057
령강노인종합복지센터	대연동	시설 요양 보호사(2교대)	1명		월급 2,532,040원	624-9351
티에이치파트너스(주)	용호동	단체급식보조원	5명		시급 11,000원	010-8514-1036

유엔남구 일드림센터

세상에서 가장 아름다운 자리는 '일자리'입니다
구인·구직 등록시 맞춤형 일자리 정보 제공

☎607-4347 ~ 8 Fax. 607-4349

■남구 문인들의 글밭

누구나 자기 이름으로 산다

김시우

누가 내 이름을 불러 주었을 때
나는 그 이름이 되었고
그 이름은 내가 되었다,

이름을 갖는다는 건 독립된 개체로서
자기의 존재를 세상에 공표하는 것

누구나 이름 아래 살고
누구나 이름 위에 선다

이름을 걸고 어떤 일을 도모할 때는
이름을 위하여 생명을 불사르겠다는 뜻
계백은 이름을 지키기 위해 식물을 다스렸고
관창은 이름 하나로 나라를 일으켰다,

이름을 앞세워 한 생을 땀땀질하다
빈손으로 하늘 문을 두드려도
이름은 홀로 남아 빈자리를 지킨다

누구나 자기 이름으로 산다.

- 오륙도 문학 신인상 • 오륙도 신문 신춘 문예 당선
- 문장 21 등단 • 부산 남구 문인 협회 부회장

산파라 몰따라 8월 산행을 떠나요



산악회	산행일시	산행장소	연락처
용신산악회	8월 10일(일)	청도 북촌산	010-4934-1016
원뿌리산악회	8월 17일(일)	지리산 칠선계곡	010-4564-7769
산이좋아산악회	8월 24일(일)	경남 가야산	010-5699-5437

※ 산악회 회원이 아니더라도 산행에 참여할 수 있습니다.

부산남구신문

1996년 1월 1일 창간

발행처 부산광역시 남구

48452 부산광역시 남구 못골로 19(대연동)

남구청 대표전화(051)607-4000 편집실(051)607-4077 유료광고 접수 4071

부산광역시 남구 홈페이지 : http://www.bsnangju.go.kr

인쇄처 부산일보사 / 월간 <비매물>

본지는 신문윤리강령과 그 실천요강을 준수합니다.