

하늘사랑 4

2019. April

www.kma.go.kr Vol. 454

특집

제36회 기상기후사진 공모전 '수상 작품'

포커스 뉴스

자외선 지수 확인으로 피부건강 지키세요!

열린마당

우리 아들의 꿈은 지하철 기관새!



기상청

취향 따라
떠나는
특별한 보름날

4.27 ~ 5.12



travelweek.visitkorea.or.kr

책보러 떠나는 유유자적 봄 여행주간

2019 봄 여행주간엔, 취향 따라 떠나보세요

지금 바로 **여행주간** 을 검색해보세요

[주최] 문화체육관광부 **[주관]** 한국관광공사, 한국관광협회중앙회, 전국지방자치단체 **[참여기관]** 인사혁신처, 교육부, 과학기술정보통신부, 외교부, 환경부, 국토교통부, 해양수산부, 경찰청, 문화재청, 산림청, 공항철도, 국립공원관리공단, 국립산악박물관, 국립생태원, 국립아시아문화전당, 국립자연휴양림관리소, 근로복지공단, 독립기념관, 정보화마을, 코레일관광개발, 태권도진흥재단, 한국공항공사, 한국농어촌공사, 한국문화관광연구원, 한국문화재단, 한국불교문화사업단, 한국산림복지진흥원, 한국생태관광협회, 한국어촌어항공단, 한국임업진흥원, 한국철도공사 **[참여기업]** 대명호텔앤리조트, 롯데렌터카, 위메프, 카모아, 신라스테이

하늘사랑

2019 April Vol. 454

2019년 4월호(통권 454호)

주소 서울특별시 동작구 여의대방로 16길 61 전화 (02)2181-0354
 팩스 (02)836-5472 E-mail kmanews@korea.kr 발행처 기상청
 발행일자 2019년 4월 10일 발간등록번호 11-1360000-000079-06
 발행인 김종석 편집장 임덕빈 편집기획 오철규 김혜정 조아라
 디자인/인쇄 사)한국시각장애인연합회

KMA Special Issue

특집

두근두근, 기상기후사진으로의 여행
 제36회 기상기후사진 공모전 '수상 작품' · 02

포커스 뉴스

자외선 지수 확인으로 피부건강 지키세요! · 04

국민이 주인인 정부 실현!
 기상청이 함께 합니다 · 06

KMA About

열린마당

나 혼자! 취미 탐구 생활 · 08

스트레스 해소! 다이어트 최강! 실내스포츠
 '스쿼시'의 세계로 · 10

우리 아들의 꿈은 지하철 기관사! · 12

무(모)한 도전! 탁구왕은 나의 것 · 14

하늘의 은하수를 잡아당길 만큼 높은, 한라산 · 16

KMA 날씨 +

날씨 + Story 봄철 춘곤증
 카페인에만 의존하지 마세요! · 18

날씨 + Book 엄마라는 곳으로의 여행
 「거의 정반대의 행복」 · 20

날씨 + 여행 나에게 주는 선물,
 “내가 간다, 하와이” · 22

날씨 + 연애 시인의 일 · 24

날씨 + 에세이 기상인으로 제2의 인생을
 시작합니다 · 26

KMA Report

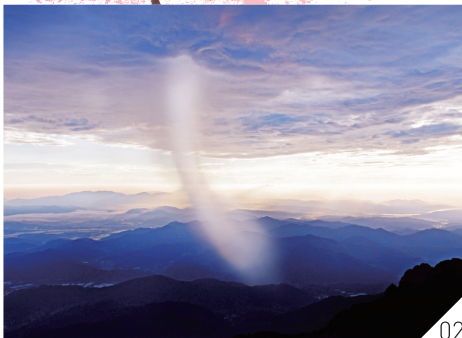
포토 브리핑 · 28

오늘 당신의 날씨 · 30

포토 에세이 · 32



April



02



09



23



기상청에서 발행한 「하늘사랑」 저작물은 '공공누리'의 출처표시·상업금지·변경금지 조건에 따라 무료로 이용할 수 있습니다. 단, 상업적인 목적이나 변형하여 이용하는 것은 금지됩니다. 또한 사진, 일러스트, 만화는 이용할 수 없습니다. '공공누리'는 공공기관의 저작물을 자유롭게 활용할 수 있도록 표준화된 공공저작물 자유이용허락 표시제도입니다. www.kogil.or.kr

두근두근, 기상기후사진으로의 여행

제36회 기상기후사진 공모전 '수상 작품'



대상 소나기
가야산 정상에서 먹구름 사이로 소나기가 내리는 모습이다. 발달한 대류운에서 내리는 소나기 줄기가 구름 아래에서 부는 바람에 의해 옆으로 밀리는 모습을 포착했다.

기상청은 세계 기상의 날(3월 23일)을 맞이하여, 기상기후 변화에 대한 관심과 국민과의 소통을 위해 기상기후사진 공모전을 개최하였다. 올해는 4,205점의 작품이 접수됐으며, 최종 50점이 수상의 영광을 안았다. 입상 작품은 4월 1일부터 4월 8일까지 서울역사 3층 광장에서 전시되었다. 제36회 기상기후사진 공모전의 대표 수상작을 소개한다.



금상 폭염탈출

폭염이 극심했던 2018년 8월 초, 서울 광화문에 놀러 간 우리 아이들이 극심한 폭염 속에서 물놀이를 하면서도 지치고 힘들어 하고 있다.



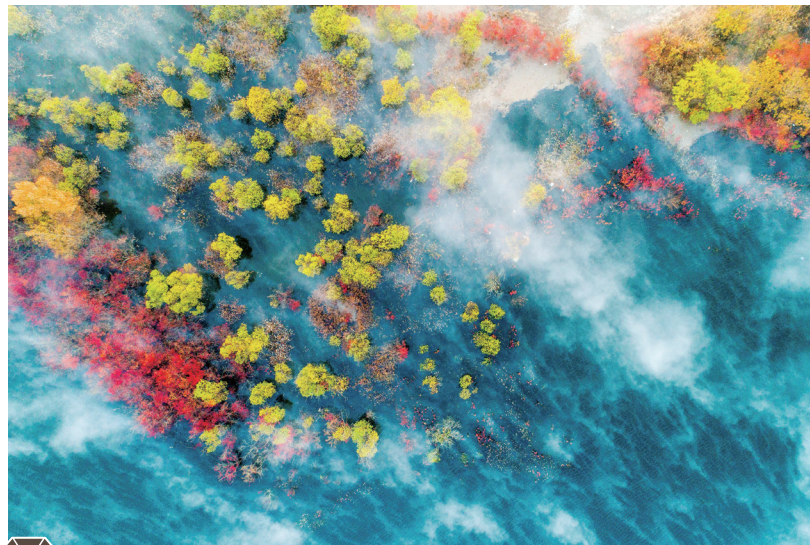
은상 A village where Christmas falls

서울에 눈 소식이 들렸을 때, 이곳에 눈이 내리면 어떨까 싶었던 한남동의 한 마을을 찾아가 보았다. 그곳은 마치 동화 속 세계가 펼쳐져 있었고 나는 동심으로 돌아가 그 풍경을 담았다.



동상 낮게 깔린 미세먼지

미세먼지가 깔린 도심지를 산 위 높은 곳에서 바라본 모습이다. 도심지에 뿌연게 깔린 미세먼지와 푸른 하늘이 대조적이다. 미세먼지로 누렇게 보이는 층과 푸른 하늘의 경계가 혼합층(대기경계층)의 꼭대기이다.



동상 용담댐의 물안개

수물 지역 실향민들의 그리움처럼 피어나는 물안개의 모습을 포착했다. 이 현상은 증발안개(Evaporation fog)로 따뜻한 수면에서 상대적으로 차가운 공기로 수증기가 증발하면서 생긴다. 이와 같은 물안개는 겨울, 가을, 봄에 큰 댐에서 물을 하류 방출할 때 나타난다.

자외선 지수 확인으로 피부건강 지키세요!

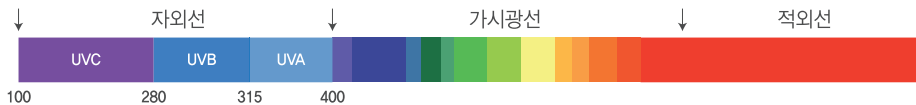
기상서비스진흥국 기상융합서비스과

전 세계적으로 이상 기후현상에 대한 국민의 관심이 늘어남에 따라, 생활 친화적 기상정보의 요구도 증가하고 있다. 이에 기상청은 국민 생활편의와 건강보호를 위한 생활기상정보를 꾸준히 개발·개선하며 제공하고 있다. 특히 올해 3월에는 자외선에 의해 발생하는 피부질환을 예방하고 국민 건강 관리에 도움을 주고자 개선된 '자외선 지수' 예측정보 서비스를 시작했다.

피부질환을 유발하는 자외선

자외선은 태양의 빛 중 눈에 보이는 가시광선보다 짧은 파장의 빛으로, 파장의 길이에 따라 미치는 영향이 다르다. 자외선(UA)은 파장에 따라 자외선A(UV-A, 320~400nm), 자외선B(UV-B, 약 280~320nm), 자외선C(UV-C, 100~280nm)로 구분된다. 자외선C의 경우 성층권 오존층에 흡수되어 지표면에 도달하지 않지만, 자외선 A와 B는 지표면에 도달해 우리에게 영향을 준다. 자외선A의 경우 피부 깊숙이 침투해 피부를 검게 하며, 주름, 피부암 등 피부노화의 주요 원인을 일으킨다. 자외선B의 경우 피부 표면에 영향을 줘 기미, 주근깨, 검버섯, 흉반, 피부암의 주원인이 된다.

자외선의 종류와 각 특징



구분	자외선A	자외선B	자외선C
지표 도달	대부분 도달 (계절에 상관없이 거의 동일)	일부(약 5%) 도달 (여름에 강해짐)	지표 도달 못 함 (오존층에 흡수)
영향	▶ 피부 깊숙이 침투 ▶ 건조함, 면역억제, 광노화, 피부암(활성산소), 주름, 피부를 검게 함	▶ 피부 표면에 영향 ▶ 기미, 일광화상, 주근깨, 검버섯, 흉반, 피부암(DNA 파괴)의 주원인	▶ 살균효과
자외선 차단제	▶ PA(+ ~ +++) (+가 많으면 차단효과 큼)	▶ SPF(1~50) (숫자가 클수록 차단효과 큼)	-

피부건강을 위한 또 하나의 습관, '자외선 지수' 확인하기!

자외선 지수는 하루 중 태양이 가장 높이 떴을 때 지표에 도달하는 자외선의 양을 지수로 환산한 것이다. 기상청은 기존에 제공하던 '자외선B' 영역과 더불어, 피부 노화의 주요 원인인 '자외선A' 영역까지 확대하여 산출한 자외선 지수를 제공한다.



또한, 자외선 지수를 국민이 보기 쉽게 나타내기 위해, 유해 자외선 노출로부터 우리 피부가 얼마나 위험할 수 있는지에 대한 정도를 숫자로 표기하여 나타냈다. 자외선 지수는 총 5단계(위험, 매우 높음, 높음, 보통, 낮음)로 발표되며 숫자가 높을수록 위험함을 나타낸다. 또한, 하루 2회(06, 18시), 3일 단위의 지수 예측정보와 함께 각 단계별 대응요령을 제공하여, 국민이 자외선 지수를 실생활에 활용하기 더욱 쉽도록 하였다.

자외선 지수, 더욱 편리하게 확인하세요!

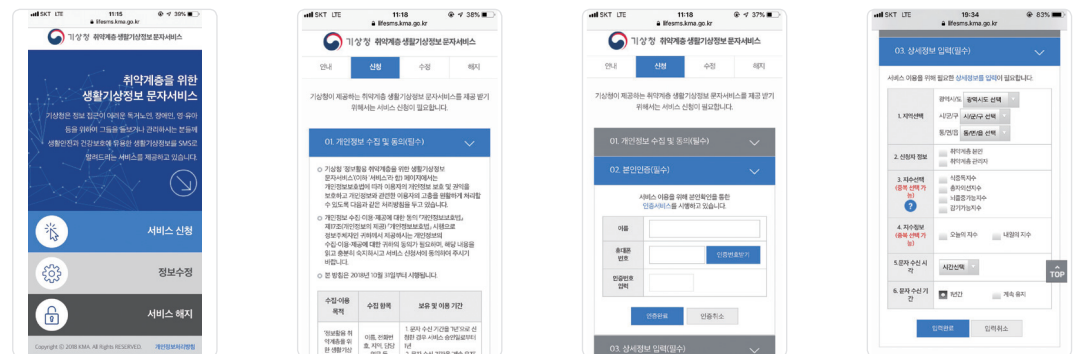
‘자외선 지수’를 포함한 생활기상정보는 모바일웹(m.kma.go.kr)과 기상청 날씨누리(www.weather.go.kr) 생활과산업)생활기상정보)를 통해 확인할 수 있고, 기상정보를 적극적으로 활용하기 어려운 독거노인, 장애인, 영유아 관리자를 대상으로 한 문자서비스도 함께 시행한다. 문자서비스 신청은 취약계층 생활기상정보 문자서비스 페이지(http://lifesms.kma.go.kr)에서 신청할 수 있다. 이번 개선된 자외선 지수 서비스는 야외 활동 및 피부건강 등 국민 생활에 유용한 정보로 활용될 것으로 기대된다.



단계별 대응요령

단계	지수범위	대응요령
위험	11 이상	<ul style="list-style-type: none"> •햇볕에 노출 시 수십 분 이내에도 피부 화상을 입을 수 있어 가장 위험함 •가능한 실내에 머물러야 함 •외출 시 긴 소매 옷, 모자, 선글라스 착용 권장 •자외선 차단제를 정기적으로 발라야 함
매우 높음	8 이상 10 이하	<ul style="list-style-type: none"> •햇볕에 노출 시 수십 분 이내에도 피부 화상을 입을 수 있어 매우 위험함 •오전 10시부터 오후 3시까지 외출을 피하고 실내나 그늘에 머물러야 함 •외출 시 긴 소매 옷, 모자, 선글라스 착용 권장 •자외선 차단제를 정기적으로 발라야 함
높음	6 이상 7 이하	<ul style="list-style-type: none"> •햇볕에 노출 시 1~2시간 내에도 피부 화상을 입을 수 있어 위험함 •한낮에는 그늘에 머물러야 함 •외출 시 긴 소매 옷, 모자, 선글라스 착용 권장 •자외선 차단제를 정기적으로 발라야 함
보통	3 이상 5 이하	<ul style="list-style-type: none"> •2~3시간 내에도 햇볕에 노출 시에 피부 화상을 입을 수 있음 •모자, 선글라스 착용 권장 •자외선 차단제를 발라야 함
낮음	2 이하	<ul style="list-style-type: none"> •햇볕 노출에 대한 보호조치가 필요하지 않음 •햇볕에 민감한 피부를 가진 분은 자외선 차단제를 발라야 함

정보활용 취약계층 생활기상정보 문자서비스 신청 안내



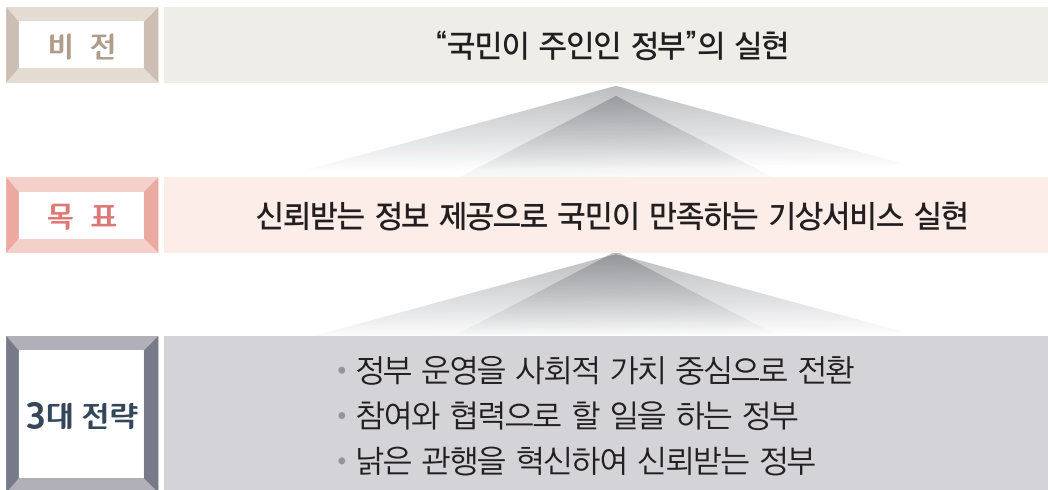
서비스 신청 → 개인정보 수집 동의 → 본인인증 → 원하는 지수정보 선택 → 신청완료

국민이 주인인 정부 실현! 기상청이 함께 합니다

기획조정관 혁신행정담당관실

기상청은 지난 3월 정부 3년차에 걸맞은 정부혁신 추진방향과 과제를 반영한 「2019년 기상청 정부혁신 실행계획」을 확정했다. 기존 기상청 정부혁신 실행계획(2018.4)상의 비전과 3대 전략은 유지하면서 기관 업무 특성을 반영한 뚜렷한 목표를 설정하였다. 또한, 실행계획의 계속과제를 보완·발전시켜 추진하고 핵심 국가비전인 혁신적 포용국가 구현을 뒷받침하도록 혁신기반을 강화하는 한편, 국민이 생활 속에서 체감할 수 있는 성과창출 중심의 과제를 중점 추진할 계획이다.

기상청 정부혁신 체계도



특히, 혁신 추진 기반을 공고히 하기 위해 내부적으로는 혁신 추진의 구심적 역할을 수행할 ‘열린 혁신요원’을 확대·구성하였다. 정책 과정에 국민 참여를 확대하기 위해 “국민참여 좌담회”, “국민참여 기자단”, “정책 자문위원회” 등 국민 의견수렴을 위한 다양한 채널을 운영할 예정이다.

기상청의 정부혁신 실행계획 중점과제는 다음과 같다.



기상청 운영을 사회적 가치 중심으로의 전환

1. 위험기상 대응을 위한 안전 예산 투자 확대
 - ① 해양, 지진 등 안전 분야 예산 31% 증액 등 투자 확대
 - ② 폭염, 지진 연구개발 투자 확대
2. “예보 분야” 전문직 공무원 제도 도입
3. 능동적이고 창의적인 공직사회 구현
 - ① 사전컨설팅감사 제도 활성화
 - ② 현장면책 및 적극행정 징계면책제도 도입
4. 공공서비스의 사각지대 해소 추진
 - ① 국민건강보험공단의 보건지수와 기상청 생활기상정보의 유사지수 표준화
 - ② 취약계층 생활기상정보 문자서비스 확대('18년 약 160만 명 → '19년 200만 명)
5. 천리안 2A 위성을 이용한 해양기상위성방송을 시행하여 해양종사자의 안전한 해상활동지원



참여와 협력으로 일 하는 기상청

6. 정책과정에 국민 참여 확대
 - ① 기상업무 국민 만족도 조사 실시
 - ② 국민의 만족·불만족 원인 심층 분석을 위한 “국민참여 좌담회”
 - ③ 기상과학 토크 콘서트
 - ④ 소셜미디어를 활용한 국민과의 직접 소통 확대
7. 정보와 데이터 국민 중심으로 개방
 - ① 국민이 날씨정보를 찾기 쉽고 이해하기 쉽게 날씨 홈페이지 전면 개편
 - ② 사용자 위치 기반의 위험기상 사전 알림 모바일 앱 서비스
 - ③ 지진, 특보, 낙뢰 등 150여 종의 데이터 개방
8. 관계기관과 협업을 지진정보서비스 강화
 - ① 사용자 위치 기반의 지진 도달 예상시간 및 체감 진동정보 제공
 - ② 미소지진 정보 공개
 - ③ 지자체, 유관기관 재난경보 발령 시스템과 직접 연계 확대



넓은 관행을 혁신하여 신뢰받는 기상청

9. 공정하고 깨끗한 공직사회 실현
 - ① 갑질 근절을 위한 기상청 공무원 행동강령 개정
 - ② 청렴의식 고취 및 정착을 위한 청렴문화 확산
 - ③ 성희롱·성폭력 걱정 없고 보복에 대한 두려움이 없는 근무 환경 조성
10. 폭염영향예보 시행으로 선제적·예방적 공공서비스 제공
 - ① 폭염 위험수준에 따른 분야별 대처방안을 알려주는 폭염영향예보 전국 시행
 - ② 취약계층 대상 폭염특보 문자서비스 실시
11. 데이터 과학에 기반을 둔 정책결정 지원
 - ① 빅데이터 활용 시스템 구축을 통한 정책결정 지원
 - ② 드론, 인공지능 등을 활용한 일하는 방식 혁신

기상청은 혁신과제 추진 실적을 주기적으로 점검하고 올해 확실한 성과가 창출될 수 있도록 관리할 예정이다.

나 혼자! 취미 탐구 생활

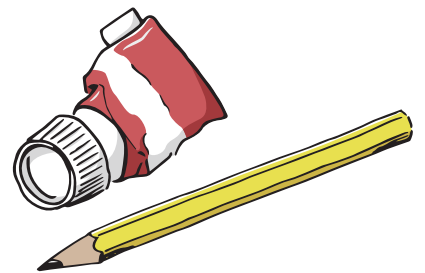
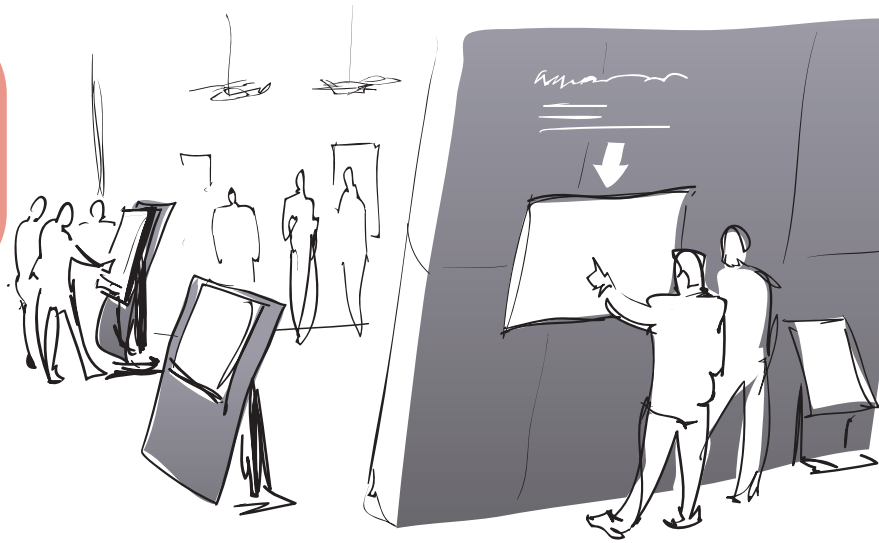
‘이번 주말엔 뭘 할까?’ 생각하며 습관적으로 다양한 티켓을 파는 앱을 들락거린다. 적어도 한 달에 한 번은 여러 가지 전시회, 공연 등을 관람하려고 노력한다. 지방에서 올라와 자취 중인 나는 회사와 가까워지며 늘어난 여가시간을 알차게 보내기 위해 다양한 문화생활을 즐기기 시작했다.



2018평창동계올림픽 기간 중 다녀온
강릉올림픽파크



윤현진
수치모델링센터 수치모델개발과



홀로 즐기는 문화생활

대학로 소극장 연극과 유명 배우들의 대형 연극, 소규모 창작 뮤지컬부터 세계 유명 뮤지컬, 순수미술 전시회에서 팝아트나 동화화가 전시까지 두루두루 보러 다닌다.

가끔 전시회든 공연이든 혼자 다니는 것에 놀라는 분들이 있다. 함께 관람하고 감상을 나누는 것도 분명 즐겁지만, 혼자 내 속도에 맞춰 집중하는 여유도 못지않게 즐거운 일이다. 막상 공연장이나 전시회에 가보면 혼자 오신 분들을 제법 발견할 수 있다. 주중에 사람들 사이에서 북닥북닥하게 살다가 주말 하루쯤 느지막이 일어나 예매해둔 문화생활을 즐기고, 발이 살짝 피곤할 즈음 카페에 들러 커피 한 잔과 달콤한 디저트를 먹는 것이 나의 ‘힐링’ 방법이다.

이번 주말에는 국립중앙박물관의 고려 도자기 전시회에 가보려 한다. 갑자기 봄처럼 따뜻해진 요즘, 남산타워가 시원스레 보이는 박물관 전경과 아름다운 도자기 생각에 마치 소풍 가는 듯 설레는 마음이다.



색연필 그림(딸기)



색연필 그림(tulip)



'어서 와 한국은 처음이지?'를 보고 다녀온 서대문형무소

직접 체험하는 문화생활

학창시절 예체능 중에서 유일하게 미술에만 흥미가 있었고, 언젠가 직장인이 되면 꼭 미술을 배우리라 다짐했다. 발령 직후 화실에서 일주일에 한 번씩 수채화를 배웠는데, 키보드와 마우스 대신 붓을 잡는 것만으로도 스트레스가 사르르 녹는 것 같았다. 잠깐의 배움이었지만 미술에 대한 흥미가 되살아났고, 갖고 싶었던 전문가용 색연필과 작은 스케치북을 사서 틈틈이 그림을 그리고 있다. 그 외에도 찬 바람이 불어오는 계절부터 뽕재질을 하거나 아주 가끔은 동대문 부자재 시장을 다녀와서 액세서리를 만들기도 한다.

얼마 전 구매한 또 다른 취미 용품은 'e북 리더기'다. 자취생으로서 책은 그저 짐이기에 그 핑계로 책을 사지도 읽지도 않았다. 어느 날 문득 책을 너무 읽지 않았다는 생각에 총동적으로 리더기를 구매했고, 그 이후로는 일단 책을 많이 접하게 되면서 이전보다는 자주 읽게 되었다. 다만 주야장천 소설만 읽는 독서 편식을 고치기까지는 아직도 갈 길이 멀어 보인다.

취미 탐구는 오늘도 계속

지금까지 나의 소소한 취미 생활들을 소개하였고, 여전히 새로운 취미를 탐색하는 중이다. 취미를 탐구하는 것은 결국 나를 알아가는 과정이라고 생각한다. 내가 즐길 수 있는 취미생활을 위해서는 먼저 내가 좋아하는 것을 알아내야 하는데, 그게 참 어려운 것 같다. 나도 여러 번의 시행착오를 겪는 중인데, 비싼 비용을 지불한 공연에 실망한 적도 있었고 큰 기대 없이 가입했던 모임에서 재밌는 시간을 가지기도 했다. 모두 해보기 전까진 알 수 없는 것들이다. 색다른 경험을 위해서 요즘은 원데이 클래스들을 알아보고 있는데, 바리스타 체험이나 도자기, 가죽공예를 특히 눈여겨보는 중이다. 이런 취미와 경험들이 쌓이고 쌓여, 언젠가는 TV프로그램인 '알쓸신잡'에 나오는 분처럼 여러 분야에서 다양한 이야기를 전할 수 있는 사람이 될 수 있길 기대해 본다. 📖



스트레스 해소! 다이어트 최강! 실내스포츠 '스쿼시'의 세계로



현대인들은 일과 가정, 학업 등 각자의 위치에서 바쁘게 살아오고 있다. 이런 바쁜 환경 속에서 쌓여가는 스트레스를 해소하고 풍요로운 삶을 위해서 자신만의 취미 생활을 갖는 것이 중요할 것이다. 나 또한, 풍요로운 삶을 위해 최근 시작한 '스쿼시'라는 재미있는 운동을 소개하고자 한다.

분당 칼로리 소모량 (자료제공:일본 스쿼시 연맹)

종목	칼로리 소모량	종목	칼로리 소모량
스쿼시	15이상 ★	등산	9
크로스컨트리스키	15이상	테니스	8
런닝	13	요트	8
수영	12	하이킹	6
디스코댄스	11	싸이클	5
카누	10	골프	5
풋볼	10	탁구	5
체조	10	승마	5



스쿼시는 고급스포츠? NO!

'스쿼시'는 사방이 벽으로 둘러싸인 코트에서 라켓으로 공을 튀기고 이를 받아 쳐내는 경기이다. 드라마나 영화에서 쉽게 볼 수 있지만, 실제로 주위에서 스쿼시를 하는 사람들을 보기 쉽지 않다. 스쿼시의 특성상 다른 스포츠보다는 경기 장소가 많이 마련되어있지 않고, 실내스포츠이다 보니 눈에 띄지 않는다는 점, 미디어에서 보여 지는 스쿼시의 이미지가 부자들이 즐기는 고급 스포츠로 표현되는 경우가 많아 쉽게 다가가지 못하기 때문일 것이다.

하지만 스쿼시는 생각 외로 우리 주위에 가까이 있다. 지역마다 차이는 있겠지만 주위 구민센터나 스쿼시장에서 쉽게 '스쿼시 강습'이 있는 것을 볼 수 있다. '고급 스포츠'라는 이미지 역시 잘 못 알려진 것이다. 공간만 마련된다면 준비할 용품은 개인용 라켓과 스쿼시용 고무공, 간편한 운동복, 그리고 잘 미끄러지지 않을 정도의 운동화만 있으면 된다. 연습용 라켓과 고무공은 대부분 스쿼시장에 비치되어있으니 실제로 필요한 것은 스쿼시용 옷과 신발 정도라 용품을 구매할 비용도 크게 들어가지 않는다.



김병국
광주지방기상청 관측과



스쿼시와의 만남

나 역시 '스쿼시'를 처음 접한 건 드라마에서였다. 주인공 두 명이 강하게 라켓을 휘두르며 공을 주고받는 장면이 마치 서로의 분노를 표출하며 싸우는 모습을 연상시켰다. 2018년 4월, 취미생활이라고는 퇴근 후 술자리 정도가 전부였던 내가, 늘어나는 뱃살과 저질체력을 개선하기 위해 스쿼시를 시작하기로 결심했다. 스쿼시장에 처음 입장을 했을 때, 좁은 코트에서 공을 튕기고 있는 나이 지긋하신 어르신도 있었고, 중학생처럼 보이는 옛된 학생들도 보였다. 꽤 격렬한 운동이라 생각했지만 남녀노소 모두가 즐길 수 있는 운동이 바로 스쿼시였던 것이다.

스트레스 해소와 다이어트 효과까지!

스쿼시는 다이어트를 하는 여성들에게도 인기가 많은 운동이다. 다른 운동과 비교했을 때 칼로리 소모가 매우 높아 체중감량에 효과적이기 때문이다. 좁은 공간 안에서 여기저기 튀는 공을 쫓다 보면 5분도 지나기 전에 어느새 온몸이 땀으로 범벅이 되고, 전속력으로 달리기를 하며, 라켓을 휘두르니 그 칼로리 소모량은 러닝보다도 크게 나타난다. 나 또한 스쿼시를 시작한 지 4개월 동안 별도의 식단조절도 없이 약 5kg의 체중이 감량되었다.

또한, 스쿼시를 하면 그날 쌓였던 스트레스와 피로가 많이 해소되는 기분이 느껴진다. 벽에 공을 치면서 들리는 '팡! 팡!' 하는 파열음과 몸에 땀이 나면서 분비되는 엔돌핀이 스트레스 해소에 탁월한 느낌이다. 또 두뇌 플레이와 심리적 안정감을 주는 운동이기 때문에 지친 하루일과를 마무리하기에 더할 나위 없이 좋은 운동이 스쿼시다.

스쿼시의 매력 속으로

스쿼시의 가장 큰 매력은 실내운동이기 때문에 시간, 계절과 관계없이 즐길 수 있는 운동이라는 것이다. 또한, 게임은 두 명이서 하는 것이 기본이지만 혼자서 벽을 치면서 할 수 있고, 여러 명이 팀플레이도 가능하기 때문에 인원수에 구애받을 필요도 없다. 이렇듯 장점이 많은 스쿼시! 지친 일상에 활력소가 될 만한 취미생활을 찾고 있다면, 체중감량에 효과적인 운동을 찾고 있다면 스쿼시를 시작해보는 것은 어떨까? ■



우리 아들의 꿈은 지하철 기관사!



올해 초등학교 4학년이 되는 우리 아들 율이의 꿈은 바로 지하철 기관사이다. ‘지하철 기관사’라는 생소한 꿈은 아이들의 선호하는 꿈은 아니지만, 아들 율이가 구체적이고 절실하게 바라는 소중한 꿈이다. 우리 부부는 아이의 꿈을 존중하고자 지하철 탐방을 위한 ‘지하철 여행’을 시작했다. 그리고 지하철 여행은 어느덧 우리 가족에게 없어서는 안 될 특별한 이벤트로 자리 잡게 되었다.



김수영
대구기상지청 관측예보과



지하철 기관사? 왜?

“제 꿈은 지하철 기관사입니다. 그 이유는 지하철 엔진 소리가 좋아서인데, 지하철 기관사가 되면 날마다 엔진소리를 들을 수 있기 때문입니다!”

율이의 꿈을 처음 알게 된 것은 2학년 학예회 발표 때였다. 나에게 시끄러운 소음으로만 들리는 지하철 엔진 소리가 왜 우리 아들에게 특별한 소리가 되었는지는 아직도 완전히 이해할 수는 없지만, 아들의 장래희망을 알게 된 이상 그 순수한 꿈을 존중해주고 싶었다. 율이는 어릴 때부터 숫자놀이를 좋아했다. 엘리베이터를 탈 때마다 숫자 버튼에 관심이 많았고, 지하철을 타고 외출을 할 때면 지하철 역 번호를 뚫어져라 쳐다보곤 했었다. 기차 엔진과 달리 지하철 엔진소리에 더 설레하는 것은 지하철의 다양한 노선도 한몫한 듯했다. 단순히 지하철을 타는 데에 그치지 않고, 다양한 지역의 다양한 지하철 노선을 체험하고 싶어 하기 때문이다. 그렇게 우리 가족은 아들이 세운 일정에 따라 방학이 되면 지하철 여행을 시작하게 되었다.

부산 지하철 여행, 남포역

우리 가족의 여행은 그 지역을 둘러보기 위한 여행이 아닌, 그 지역의 지하철을 타보는 것이 목적이라서 보통의 여행과는 조금 달랐다. 지하철을 타고 처음 가보는 지역에 가서 유명한 관광지나 맛집을 찾아다니는 것이 아닌, 지하철과 역만 열심히 탐색해야 했기에 부모에게는 지루하고 아쉬운 여행이었지만 내색하지는 못했다. 그런 엄마, 아빠의 아쉬움을 눈치챈 것일까? 여행의 횟수가 늘어날수록 엄마, 아빠를 위한 여행코스도 하나씩 생겨났다. 부산 지하철 여행 때에는 남포역에서 내려 부평강통시장을 둘러보았던 기억이 새록새록 하다. 부평강통시장은 한국전쟁 때 형성된 시장으로 미군들이 반출한 물건을 팔던 곳이었다고 한다. 그 당시 통



조림 같은 강통제품이 많이 반출되어 이름이 '강통시장'으로 붙이게 되었다는데, 일본에서 수입된 생필품에서부터 처음 보는 신기한 물건들로 가득해서 구경하는 재미가 가득한 곳이었다.

대구 지하철 여행, 문양역

문양역은 대구 지하철 2호선의 종착역이다. 이 역은 대구 지하철 2호선 중 유일하게 지상에 있는 역인데, 역에 도착할 즈음 갑자기 지하철에서 지상철로 변신하는 곳이다. 역 근처엔 마천산이 있어 등산복을 입은 중·노년층으로 늘 붐비는 곳이다. 모두 여유 있고 편안함을 얼굴에 머금고 있어 삶의 여유와 행복을 얻고 싶을 때 다시 찾고 싶은 역이기도 하다.

서울 지하철 여행, 잠실역

서울은 그야말로 지하철 노선이 다양하게 있어, 우리 아들의 눈이 가장 반짝였던 곳으로 기억한다. 서울 지하철 여행 중 정차 역으로 선택한 곳은 잠실역이었는데, 가장 신나는 곳 중 하나가 아니었나 싶다. 바로 롯데월드와 롯데월드타워가 있었기 때문인데, 타워 전망대의 유리 바닥으로 내려다보는 아찔한 서울 시내 모습에 눈을 질끈 감은 나를 보고 아들은 오히려 신이 났나 보다.

“엄마! 눈 좀 떠봐! 우리가 하늘 위에 있어!”

여행을 통해 얻은 소중함

아들의 꿈을 위해 시작된 우리 가족만의 특별한 지하철 여행! 어느덧 지하철을 타고 내리며, 그 도시에 맛집과 관광지를 아이와 신나게 웃고 함께 탐방하는 사이, 나도 모르게 지하철 여행을 기다리게 되었다. 어느새 특별한 꿈을 이루기 위해 노력하던 아들 또한, 우리 가족의 삶을 건강하고 즐겁게 만들어주는 기관사가 되어 있었다.

기관사님! 다음 여행도 잘 부탁드립니다! 🙏

무(모)한 도전!

탁구왕은 나의 것

우리는 점심시간이면 고민 없이 지하식당으로 내려가서 밥을 먹는다. 음식 취향이 있는 우리지만, 중요한 것은 밥이 아니다. 매일같이 지하를 시끄럽게 울리는 우리들의 합성과 탄식. 점심시간만큼은 기상청이 아닌 탁구장으로, 연구원이 아닌 탁구선수로 우리만의 리그가 열리고 있다.

제2회 우미배 탁구대회 개최

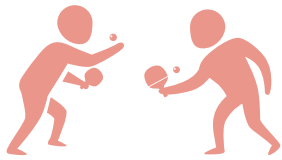
우리는 작년부터 기상청 지하 1층에 있는 탁구대를 장악하고 있다. 탁구동호회 분들에게는 죄송한 말씀을 전해야 할 정도로. 시작은 사실 아주 미미했다. 대학교 학창시절 탁구수업을 수강하여 A+를 받은 내가, 왕년에 운동 좀 했다는 우리 과 백길호 연구원과 탁구를 치기 시작하면서였다. 너무 오래된 탁구성적이었지만, 자존심을 내려놓고 싶지 않았다. 결과는 대반전! 이 친구, 탁구 잘 치잖아? 이 모습을 지켜보던 다른 연구원들이 하나, 둘 우리에게 도전하기 시작했다. 탁구채를 처음 잡아보는 연구원과, 군대에서 배워왔다는 연구원 등 모두 한 번만 이기겠다고 도전했다. 이 상황을 정리하고 싶었던 내가 대회를 제안했고, 내 이름 '정우미'를 따서 '우미배' 탁구대회가 개최되었다. 대회 결과는 탁구를 쳐본 경험이 있는 상위권과 탁구를 처음 쳐보는 하위권을 구분하는 대회로 마무리되었다. 그러나 대회 이후부터 탁구 열풍이 불기 시작했다. 연구원들이 각자의 방식으로 탁구에 열을 올리면서 탁구 수업을 수강하거나, 본인 라켓을 새로 사거나, 퇴근 후에 남아서 친구들과 탁구를 치거나, 탁구 동영상을 찾아보거나, 이 모든 것을 다하거나(?!). 다들 실력이 눈에 띄게 늘어가기 시작했다. 특히 이 중에서도 가장 큰 열정을 보인 한 연구원은 본인 실력을 드러내고자 2회 대회를 추진했다.

대회의 시작

탁구 지식이 늘어난 우리는 좀 더 전문적으로 대회를 추진했다. 참석자를 받고, 대진은 최대한 공정하게 사다리 타기로 짜졌다. 토너먼트 룰을 기본으로 하되, 패자부활 기능을 추가하여 모든 사람이 2번 이상 경기할 수 있게 대진표가 짜졌고, 운명의 장난인지, 서열 1위 연구원은 부전승으로 1차 경기에 참석하지 않게 되었다. 처음부터 만나면 너무 억울할 뻔했다. 대회는 하루 한 경기씩 점심시간에 진행되었다. 모든 경기는 영상으로 녹화되었으며, 유튜브로도 확인할 수 있다. 그리고 사실 참가자들은 관심이 없었지만, 상금이 걸려있었다. 추진자가 지금까지 모아온 온누리 상품권을 기부했다.



정우미
기상레이더센터 레이더분석과



이번이 있을 거야

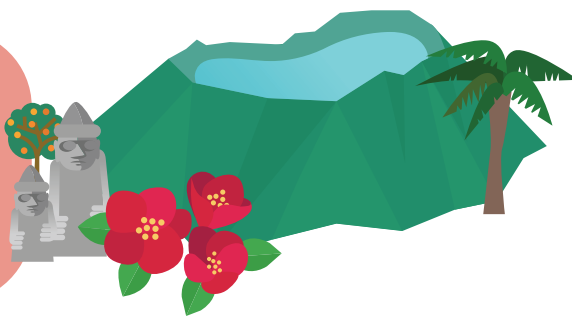
놀랍게도 모든 참가자는 1등을 할 수 있다고 생각했다. 나는 지난 대회 3등이었지만 2등은 할 수 있겠지? 라는 마음으로 시작했는데, 정말 다들 1등만 이기면 이 경기 우승이라고 생각하고 있었다. 그런데 대회에서 재밌는 것을 발견했다. 탁구에도 상생 관계가 있었다. 정말 너무 잘 치던 사람이 특정 누군가에게는 5점도 못 내고 빠르게 지는 상황이 자주 발생했다. 사실 1등의 벽이 너무 높다는 것은 인정할 수밖에 없었고, 그 다음 순위는 어느 정도 예상 가능하다고 생각했는데 이 대회는 그야말로 각본 없는 드라마였다. 이기고 지는 횟수가 모두 평균값으로 수렴하고 있었다. 우리는 더욱 더 1등만 이기면 된다고 생각했다. 나중에 들어보니 1등은 정말 어이없었다고 했다. “내가 한 번씩 다 이겼는데 왜 또 경기가 남아있지?”라며 이 대회 이상하다고 했다. 추진자에게 대진 물을 잘 찢다고 칭찬해주고 싶다.



대회의 주인공

1등은 예상대로 1등이었다. 결승과 준결승, 3~4위전 모두 박진감 넘치지는 않았지만, 대회 기간 동안 우리 과 직원들은 꾸준한 관심으로 결승까지 경기를 지켜봐 주었다. 특히 과장님께서도 연습 중에 직접 자세나 기술을 가르쳐 주셨다. 어찌다보니 우리 과의 큰 이벤트가 된 탁구대회! 이 대회에서 사실 등수는 중요하지 않았던 것 같다. 모두가 점심시간마다 함께 웃고 환호하며, 더 친해지고 돈독해진 것 같다. 모두가 대회의 주인공이었다. 그러나 다들 다음 대회 땀 우승할거라고 또 생각하겠지. 다음 대회를 위해 우리는 오늘도 연습에 매진 중이다. 🏓

하늘의 은하수를 잡아당길 만큼 높은, 한라산



“한라산 가자!”

“나 등산 싫어해.”

“인생에 한 번쯤은 가 볼만해.”

“그런가?”

하늘의 은하수를 잡으러 간 동기 세 명의 한라산 등반기를 지금 이 자리에서 펼쳐보고자 한다

한라산? 마음먹기 나름!

친한 입사 동기 중 한 명이 한라산에 가고 싶다는 이야기를 꺼냈고 정말 뜬금없이 한라산 등반을 계획했다. 그래서 나의 첫 겨울 제주 여행은 한라산 눈꽃산행이었다. 내 인생에서 등산을 목표로 여행을 하는 것은 상상할 수 없던 일이었기 때문에 한라산 등반을 마음먹은 후 많은 걱정거리가 몰려왔다. 먼저 등산 장비, 숙소, 등반코스 등이 있었지만 그중에서도 제일 큰 걱정은 내 체력이었다. 나는 '산'이라면 질색하는 저질 체력 최고봉의 소유자였다. 등산 초보자로서 겨울 한라산 등반 후기들도 읽어보고 동네 뒷산도 올라 가보면서 차근차근 우리나라 최고봉, 한라산 등반 준비를 했다.

10시간의 산행? 고행?

호기롭게 등산 계획을 짜고 설렘을 한 아름 안고 제주도에 왔지만 계획했던 날짜가 다가올수록 떨리기 시작했다. 등반 바로 전날에는 혹시 동기들에게 폐를 끼칠까 봐 걱정되어 거의 뜬눈으로 밤을 보냈다. 그리고 마침내 그날, 일어나자마자 향한 곳은 성판악. 우리는 성판악 코스를 선택했다. 이 코스는 성판악에서 백록담 정상까지 9.6km, 편도 약 4시간 30분이 소요되는 코스로 초보자들도 충분히 갈 수 있다 하여 선택한 코스다. 나는 며칠을 조난당해도 살아남을 만큼 가방에 이것저것 챙겨 짐만 한 가득이었고 스틱, 아이젠 등 장비 또한 히말라야 등반에도 손색없을 정도로 만반의 준비를 하였다. 그렇게 백록담으로 향하는 무거운 첫걸음을 힘차게 내디뎠다. 초입의 등산로가 다행히 험하진 않았다. 나무 사이로 들어오는 햇살은 싱그러웠고 발걸음을 옮길 때마다 뾰득득 눈 밟는 소리가 났다. 등반 바로 전날 제주도에 눈이 와서 눈꽃이 핀 나무와 하얀 설경을 기대했었지만 입춘이 지나서인지 상고대와 설원은 볼 수 없었다. 그래서 한라산의 겨울과 봄 중간쯤을 만날 수 있었다. 한참을 오르고 올라 산행이 지옥행같이 느껴



문주혜
수도권기상청 기획운영과



한라산 MOUNTAIN

질 때쯤 진달래밭 대피소에 도착했다. 꿀맛 같은 휴식을 취한 뒤 다시 힘을 내 정상으로 향해 발길을 재촉했다. 드디어 숲길이 끝나고 하늘이 열리면서 정상이 보이기 시작했다. 8시에 출발해서 13시에 정상에 도착한 우리는 벅찬 감동의 순간을 함께 나누며 기뻐했다. 칼바람이 매섭게 불었지만 백록담의 흰 눈은 눈부시게 아름다웠다.

경이로움 그 자체, 백록담

백록담을 보는 것은 행운이라고 한다. 제주도에선 3대가 덕을 쌓아야 볼 수 있다는 말이 있을 정도다. 하늘도 감동했는지 우리는 날씨 좋은 날 백록담을 한 번에 볼 수 있었다. 등산을 하면서 만난 아저씨도 5년째 한라산을 다녔지만 이렇게 날씨가 좋은 날은 처음이라고 했다. 운 좋게 우린 쪽빛 하늘과 함께 백록담을 두 눈에 그대로 담을 수 있었다. 벅찬 감동에 취한 것도 잠시 하산하라는 호루라기 소리에 나는 힘이 빠져 부들부들 떨리는 다리로 출발 지점이었던 성판악에 다시 돌아올 수 있었다.

우리나라 최고봉 한라산

한라산의 '한라'는 '손을 들어 하늘의 은하수를 잡아당길 만큼 높다.' 는 뜻이라고 한다. 우리나라에서 제일 높은 산에 이런 예쁜 이름이 숨어있는지 몰랐다. 옛날 사람들 눈에 얼마나 높아 보였으면 이런 이름을 붙였을까 하는 생각도 들었다. 해발 1,950m 위에서 보는 제주도는 참 예뻐다. 몽글몽글 떠 있는 구름, 울룩불룩한 오름, 그리고 바다 그 절경은 내 기억 속에 오랫동안 남아 있을 것이다. 한라산 등반으로 제주도는 나에게 강렬한 인상을 남겼고, 뿌듯한 성취감 또한 안겨줬다. 한라산은 동기의 말처럼 인생에 한 번쯤, 아니 기회가 된다면 또 올라가고 싶을 만큼 멋진 곳임이 분명했다. ■

봄철 춘곤증

카페인에만 의존하지 마세요!

추운 겨울이 지나고, 따스한 바람이 부는 봄이 찾아왔습니다. 봄에는 여러 나무와 꽃들이 싹을 틔워 사방이 화사한 색들로 가득해지죠. 따스한 봄이 오는 이유는 겨울철 불던 시베리아 고기압이 물러나고, 이동성 고기압과 온대 저기압이 번갈아 가며 통과하기 때문입니다.



이하은
국민참여 기자단

잠이 솔솔 오는 봄 : 춘곤증

따뜻해진 날씨에 맛있는 점심을 먹고 나면 어느 순간 꾸벅꾸벅 졸고 있는 자신을 발견하신 않으신가요? 점심을 먹고 난 후 밀려오는 졸음을 이겨내기란 참 쉽지 않지요. 그런데 따뜻한 봄에는 왜 졸음이 자꾸만 쏟아지는 걸까요? 그건 바로 '춘곤증' 때문입니다. 춘곤증은 질병이라기보다는 일종의 생리적인 피로감이라고 합니다. 날씨가 갑자기 따뜻해지는 만큼, 겨우내 움츠렸던 우리의 몸도 새로운 환경에 익숙해질 시간이 필요하기 때문이죠. 쉽게 말해, 춘곤증은 우리 몸이 계절에 적응하는 과정입니다. 봄에만 유난히 피로감이 느껴지는 건 건강의 문제보다는 당연히 겪는 현상인 셈이죠.

카페인 섭취는 어느 정도가 적당할까?

바쁜 일상 속 졸음을 이겨내기 위한 필수품, 커피! 커피에 함유된 카페인에 중추신경을 자극해 졸음을 쫓는 건 잘 알려진 사실인데요. 카페인에 커피 외에도 시중에서 파는 에너지 음료, 녹차음료, 탄산음료, 피로회복제 등 다양한 식품에 함유되어 있습니다. 그런데 하루 카페인 섭취 권장량이 정해져 있다는 것, 알고계신가요? 식품의약품안전처에서 정한 우리나라 카페인 최대 일일 섭취 권고량은 성인의 경우 400mg 이하, 임산부의 경우 300mg 이하, 어린이와 청소년의 경우엔 체중 1kg당 2.5mg 이하라고 합니다. 쉽게 말해 60kg 청소년이 하루 커피음료 1캔과 에너지 음료 1캔만 마셔도 카페인 최대 일일 섭취 권고량인 150mg을 초과하게 되는 셈인데요. 생각보다 많은 사람이 카페인 과다 복용을 간과하고 있습니다.

카페인 많이 먹는 게 어때서?

카페인 섭취량을 정해 놓은 이유는 바로 카페인 부작용 때문입니다. 일례로 2018년 9월부터는 학교 내 매점과 자판기 등에서 고카페인 함유 식품 판매가 전면 금지되기도 했는데요. 카페인에는 어떤 부작용이 있길래 이러한 법까지 만들어진 걸까요? 일단 카페인은 혈관을 수축시켜 혈액순환을 방해하고 두통을 일으킵니다. 그리고 가슴 두근거림과 불면, 신경 예민 등을 일으키기도 합니다. 또한, 몸속 필요한 성분들의 흡수를 방해하고 빈혈을 일으킬 수도 있습니다.



커피 대신 이 차를 마셔 보는 건 어때요?

커피는 적당히 마시면 졸음을 이겨내고 집중력을 높일 수 있지만, 자칫 잘못하면 과다 섭취하기 쉬운 음료인데요. 이젠 커피 대신 다른 차들을 마셔보는 건 어떨까요? 카페인도 줄이고, 노곤한 몸과 마음을 북돋우는 차를 소개해드릴게요.

① 레몬차

이름만 들어도 상큼한 레몬차는 봄철에 떨어진 입맛을 북돋아 주고 비타민C를 많이 함유해서 면역체계 증진에 큰 도움을 주는데요. 이렇게 되면 봄철 유행하는 감기나 독감을 예방하는 데 큰 도움이 되겠죠? 또 독소 제거 효과가 있어 음식을 소화시키는데도 도움을 준다는 사실!



② 오미자차

신맛, 단맛, 쓴맛, 짠맛, 매운맛을 내는 오미자는 노화 방지, 노폐물 제거, 혈류개선 등 다양한 효능이 있는데요. 그중에서도 특히 간의 해독작용을 돕기 때문에 피로와 원기를 회복하는데 탁월하다고 합니다.



③ 국화차

향이 좋은 국화차는 휘발성 점유가 함유되어 있어 정신을 맑게 해주어 두통 증상을 완화하는데 효과가 좋다고 합니다. 또 비타민 A, 비타민B1 성분이 가득 들어있어서 피로감을 쉽게 느끼는 눈 건강에 특히 좋다고 합니다.

따뜻한 봄철, 졸리다고 무작정 카페인을 찾기보다는 앞서 소개해 드린 다양한 음료들로 춘곤증도 물리치고 건강도 챙겨 보는 건 어떨까요? 🌸



엄마라는 곳으로의 여행 『거의 정반대의 행복』

저자 난다 | 위즈덤하우스

이 책 위험하다. 그리고 동시에 따뜻하다. 엄마로서의 나의 삶과 생각을 들킨 것만 같아서 위험하고, 동시에 그런 나의 마음을 어루만져 주는 것 같아서 따뜻하다. 이 상반된 단어가 항상 함께 있던 걱정쟁이 초보 엄마의 삶을 위로했던 책, 『거의 정반대의 행복』을 소개한다.

결이 다른 행복, 정반대의 행복

그렇다, 나는 엄마가 되어버렸다. 아기가 웃는 것만으로도 온 우주의 행복을 다 끌어모아 놓은 것 같은 그런 행복. 그런데 이 행복, 그동안의 행복과는 어쩐지 결이 다르다. 생활 웹툰 『어쿠스틱 라이프』로 인기를 얻은 웹툰 작가 '난다'가 쓴 임신과 출산, 육아 생활을 담은 에세이집 『거의 정반대의 행복』은 아기와 함께하는 행복을 이렇게 설명한다.



조아라
대변인실

“아기와 생활하게 되면서 행복을 캐치하는 나의 뜰채가 더 커졌음을 느낀다. 잠자는 아기의 뜨끈한 정수리와 땀 냄새, 양 볼에 눌러 벌어진 부리처럼 뾰족한 입, 동그란 뺨의 곡선, 발바닥에 조르르 달라붙은 완두콩 오형제를 손가락으로 조심하 끌어보는 감촉은 어땠고, 아기가 없던 예전과는 종류가 다른, 거의 정반대의 행복을 누리고 있다.”

뺏속까지 공감 가서 책을 읽으며 몇 번이나 고개를 끄덕였다. 육아를 하는 동안 잠도 재워주지 않고 끼니 따위는 챙길 수 없는 고통스러운 천국과, 아기가 '엄마'를 발음하는 것만으로도 온 세상을 다 가진 것 같은 행복한 지옥을 오가며 나는 엄마로서의 삶에 익숙해지고 있었다.

아기를 낳기 전엔 전혀 알지 못했던 것들

아기를 낳기 전에는 생각지도 못했던 것들이 나를 당황스럽게 만들기 시작했다. 유모차를 끌고 지하철을 타는 것은 한겨울에도 땀이 날 정도로 힘든 일이었다. 엘리베이터를 찾아 돌고 돌아야 했고, 그마저도 없으면 역무원을 호출해서 함께 유모차를 들고 계단을 지나야 했다. 생각보다 많은 곳에 수유실이나 기저귀교환대가 없음에 절망하기도 했다. 계단과 수많은 문턱들 고르지 못한 노면, 곳은 날씨가 방해물이 되었다. 내 환경 범위는 점점 좁아졌고, 결국에는 외출하길 포기하는 날들이 늘어갔다. 작가 역시 나와 같은 일들을 경험하고 이렇게 토로했다.

“내 몸에 아이가 기본 장착되면서 세상이 좁아졌다. 정서적으로가 아니라 실제로 좁아졌다.”
“조용한 카페에 들어서면 종종, 잘못 놓인 물건이라도 보듯 아이와 나를 예의 주시하는 시선들에 주문한 차를 다 마시지도 못하고 서둘러 일어나곤 했다.”

아기를 키우며 너무나 달라져 버린 삶과 너무나도 좁아져 버린 생활 반경에 나는 자주 우울해지곤 했다. 작가 또한 이러한 고충을 털어놓는 부분을 읽으며, 나는 작가와 만나 육아 생활에 대해 수다를 떠는 듯한 착각이 종종 들었다. 누군가에게 걱정거리를 털어놓으면 마음이 좀 가벼워지는 것처럼, 나도 이 책을 읽는 동안은 걱정투성이인 육아 생활이 조금이나마 행복해지고 소중해짐을 느끼곤 했다.


혼란과 감동의 도가니

아기와 함께하는 삶, 아기를 키운다는 것. 모든 것이 아기가 전부가 되어버리는 엄마의 삶. 딸이 없는 곳에서도 딸의 얼굴을 떠올린다. 모든 책과 영화는 육아 콘텐츠가 되어버리고, 딸과 함께하는 모든 시간이 벅차고 감격스러웠다. 지독한 사랑에 빠진 것만 같았다. 그러다가도 자유시간 없이 24시간 대기조인 이 생활이 낯설고 진절머리날 때도 있었다.

그래도 행복한 지옥이 있다면 이곳이겠다 싶었다. 하루에도 수십 번 오르락내리락하는 감정을 달래려고 이 책을 펴고 오늘의 치유 문장을 찾아본다. 그래 오늘은 이 문장이다.

“시호를 얻었으니, 그 정도 고통은 지불할 가치가 있다고 생각한다.”

그래, 잠도 못 자고 밥도 못 먹고, 평생 당뇨 위험군으로 분류되어버린 저주에서 벗어날 수 없겠지만, 그 정도 고통은 딸을 얻었으니 백 번이고 천 번이고 지불할 가치가 있다. 이 생각에 다다르자 감정의 파도가 잠잠해지고 더없이 소중한 시간은 되어버린다.

내가 위험해질 때마다 찾는 따뜻한 책, 『거의 정반대의 행복』 어쩌면 이 정반대의 행복을 위해 오늘도 나는 엄마라는 이름으로 달리고 있다. 



나에게 주는 선물, “내가 간다, 하와이”

나에게 2018년은 결혼한 지 10년이 되는 해이자, 아이가 입학하여 내가 학부모가 된 의미 있는, 특별한 해였다. 워킹맘이라 아이를 잘 챙겨주지 못할까 봐 전전긍긍하며 보냈던 지난 1년과 다사다난했던 지난 10년의 결혼생활, 애썼다, 수고했다 스스로를 토닥이며 나에게 선물을 주고 싶었다.



결혼10주년



안지현
대전지방기상청 기후서비스과

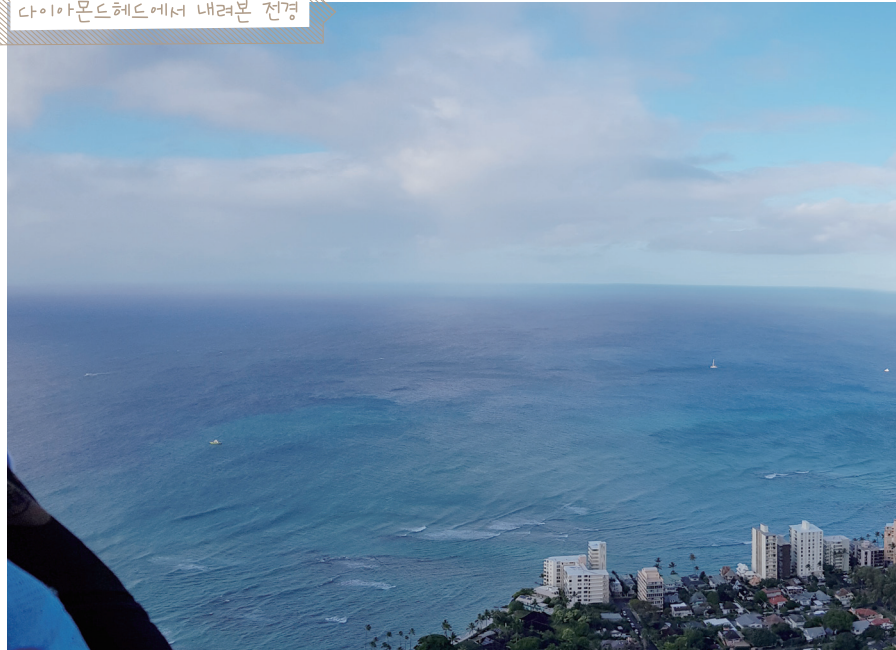
결혼 10주년인데, 뭐 없어?

매년 다가오는 결혼기념일이지만 왠지 그냥 보내기 섭섭한 10주년이다. “결혼 10주년에는 우리 꼭 여행 가자~” 하더니 너무 바빠서 시간 빼기가 어렵다는 청천벽력 같은 신랑의 말. 그렇게 결혼기념일인 11월도 지나고 12월이 코앞으로 다가왔을 때, 아쉬운 마음에 신랑 옆구리 콕콕 찌른 결과 드디어 우리는 12월 말 하와이 여행을 가게 되었다. 크리스마스 시즌에다 연말이다 보니 극성수기를 맞는 하와이지만, 도저히 그때 말고는 일정 잡기가 어려워 눈 딱 감고 결정을 했다. “우리가 또 언제 하와이에 가보겠어!”

네가 가라 하와이~? 내가 간다 하와이!

결혼 10주년을 맞는 우리 부부와 첫 학교생활 멋지게 잘 해낸 아들, 그리고 손주 보느라 고생 많으신 친정엄마까지. 우리 넷은 설레는 마음으로 하와이행 비행기를 탔다. 하와이에 도착하자 파란 하늘과 상쾌한 공기, 쾌청한 날씨가 우리를 반겼다. 더불어 와이키키의 멋진 경치까지 더해지니 금상첨화였다. 더군다나 토요일 밤에 출발하여 9시간을 비행했는데도 하와이에 도착하니 토요일 아침이라니~ 마치 토요일 하루를 다시 선물로 받은 기분일까? 이런 모든 상황이 나를 행복하게 만들었다. ‘알로하~ 내가 드디어 하와이에 왔구나!’

다이아몬드헤드에서 내려본 전경





잊을 수 없는 선물 하와이

하와이의 여러 섬 중에 우리는 오아후섬을 선택했다. 이 섬은 유명한 와이키키 해변이 있는 곳으로 우리는 도착하자마자 여름옷으로 갈아입고 해변을 거닐며 하와이를 온몸으로 느꼈다. 잠시 걸어 다니는데도 살이 타들어 갈 것처럼 강렬한 햇살이 확실히 우리나라와 달랐고, 해변에 누워 있는 사람들은 여유로웠다. 관광객이 그렇게 많은데도 깨끗한 해변과 거리의 모습이 놀라웠다. 내가 하와이에 와있음을 행복해하며, 아름다운 석양을 배경으로 해변에서 펼쳐지는 훌라 공연을 감상했다.

둘째 날부터 본격적으로 돌아다니며 하와이의 여러 가지를 눈에 담고 입으로 맛보고 몸으로 체험했다. 하나우마 베이에서의 스노클링, 아침 일찍 다이아몬드헤드에 올라 바라본 와이키키와 호놀룰루 시의 전경, 카일루아 등 동쪽 해안의 아름다운 해변들, 폴리네시아문화센터에서의 다양한 공연과 문화 체험, 탄탈루스 언덕에서 내려 본 야경, 하와이에서 맛있는 블루크리스마스 등 이 모든 것들이 우리 가족이 받은 잊을 수 없는 선물이다.



사건, 사고도 추억거리로

길다면 길고 짧다면 짧다고 할 수 있는 5박 7일 동안 8살 사내아이부터 60대 할머니까지 즐겁게 지낼 수 있도록 고민도 많이 하고 공부도 많이 했지만, 역시 여행에서는 돌발 상황과 당황스러운 순간이 생기기 마련이다. 호텔에서 별도의 비싼 주차비를 아끼기 위해 숙소 밖에 주차했다가 견인 당하면서, 훨씬 많은 돈을 지불하고 차를 찾아와야 했다. 공연 표를 들고 다니다 잃어버리는 바람에 당황했다가 다행히 재발급받아 무사히 공연을 본 사건도 있었다. 참 어이없고 당황스러웠지만 그런 일들로 짜증 내거나 화내지 않았고, 누구를 탓하지 않았기에 여행을 망치는 상황이 생기지 않았다. 이제는 웃으며 얘기할 수 있는 추억거리만 남았다. 앞으로 우리 가족에게 또 어떤 선물과 추억거리가 찾아올지 기대하며 오늘 하루도 힘을 내본다.☺



시인의 일

사실 그 시절, 우리가 알고 있던 것은 많지 않았다. 고작해야 국어 수업 시간에 배운 관용어라던가 사회 수업 시간에 배운 준거집단 따위가 우리가 구사할 수 있는 조금 근사해 보이는 단어들의 전부였다.



이옥수
문화콘텐츠기업 원더러스트 대표
인문예술문화단체 유자차스튜디오 대표

나의 반은 너의 반보다 수업 진도가 약간 빨랐다. 나는 종종 너에게 아는 체를 하곤 했다. 구름의 높이, 모양, 이름이 그런 것들이었다. 너는 내가 가리키는 구름을 보며 퍽이나 흥미로운 표정을 짓곤 했다. 태풍에 이름을 붙여주는 일이, 구름의 속도를 관찰하는 일이 어쩐지 시인의 일 같다고 했다. 하지만 정작 시를 쓰는 사람이 된 것은 나였다.

그리고 구름이 어디에서 어디로 가는지, 바람이 어떤 세기로 불어오는지 궁금해하던 너는 하늘을 보는 사람이 되었다. 동창회에서 얼마 전 기상직 공무원이 되었다는 너의 소식을 듣고 한참을 고민하다가 오래전부터 알고 있던 그래서 지금은 사용하지 않을 수도 있는 너에게 메일을 보냈다. 수신자가 읽지 않았다고 뜨는 메일을 보며 우리가 십여 년의 시간 동안 얼마나 멀어졌는지 알 수 있었다. 등교를 함께하고 쉬는 시간마다 복도를 함께 서성이며 대화하고 하교 후에도 문자메시지와 이메일을 내도록 주고받던 그때의 우리는 어떤 이야기를 했었는지 도무지 기억나지 않았다. 그리고 일주일. 정확히 일주일이 지나서야 답장이 왔다. 만나자는 짧은 말과 너의 연락처가 담긴 이메일이었다.

우리는 참으로 오랜만에 만났다. 품이 넉넉한 교복을 입던 그 시절보다 나이든 티가 제법 많이 났고, 분위기도 제법 어른스럽게 바뀌었다. 우리의 대화는 학창시절의 맛없던 급식에서 갓 임용되어 아직 모든 것이 낯설다는 너의 직장생활 근황까지 이어졌다. 그리고 서점에서 내 시집을 보았다는 너의 말에 조금 서운해진 이유는 아마 나를 기억하면서도 그리고 시집 첫 페이지에 너의 이름이 있다는 사실을 알면서도 네가 나에게 먼저 연락하지 않았다는 그런 서운함 때문일 것이다.

“네가 시를 쓰게 된 게 나 때문이야?”

라는 너의 말에 나는

“시인의 일 같다며. 그 말이 멋져 보였을 뿐이야.”

라며 무심한 척 대꾸했다.



하지만 별은 계절이 지나면 또 그 자리에서 볼 수 있지만 날씨는
찰나 같아서 좋아하게 되었노라, 라는 너의 말에 나는 내가 네게
구름의 이름을 알려주던 시절 너를 몹시도 좋아했노라고 고백할
뻔했다. 이제는 나보다 하늘에 대해 훨씬 더 잘 아는 네게 나는 딱
히 알려줄 것이 없어졌다.

하지만 나는 벚꽃 개화 소식을 들으면, 소나기가 내릴 때면, 단풍
이 지는 저녁이면, 눈이 오는 어느 날이면 네가 떠올랐다. 그래, 돌
이켜 말하지만 모든 순간에 너를 생각했다. 그것은 사실 사랑이
나 그리움 같은 것이 아니었다. 정확히 무어라 명명하기 어려웠다.

아마 이 사실을 너에게 말한다면 너는 그때처럼 나에게 말할지
도 모른다.

“그건 너의 일이잖아. 네 감정을 들여다보고 무엇이라 부르
는 일.”

이라고.

어쩌면 나의 이런 감정에 관해 내가 아니라 네가 명명할 수 있을
지도 모르겠다. 너의 반을 향해 걸어가던 열네 살의 내 발걸음의
속도, 다른 고등학교에 붙었을 때 엉엉 울었던 졸업식, 서로 다른
학교의 교복을 입고 처음 만났던 날 그리고 지금의 이 알 수 없는
복잡한 모든 감정과 생각들을. 그리고 스스로를 향해 주억거린다.
네가 아주 오래전에 명명한 그 일은 나와 네가 각자의 자리에서
하고 있는 것 같다고.

앞으로 개화 소식을 알리는 뉴스라던가 태풍이 북상하고 있다는
소식을 들으면 나는 조금 슬퍼질지도 모르겠다. 나의 일이란 이따
금 신경 써서 뒤적여보아야 하지만 너의 일이란 내 주변에서 말없
이 그렇게 머물고 있을 테니. ❄️



기상인으로 제2의 인생을 시작합니다

험난하지만 값졌던 34년간의 군 생활을 무사히 마치고, 제주지방기상청 방재기상지원관으로 새로운 인생을 시작합니다.



문태대양함에서 명절을 맞은 최초의 해외파병 부자(父子)



남대일
제주지방기상청 방재기상지원관



군대에서 처음 기상을 알게 되어

1982년 진해 해군교육단에 해군하사로 입대했다. 고된 기초군사 교육을 마치고 '기상' 직별을 부여받았다. 어이없게도 그때는 '기상' 직별이 군대 총기상의 나팔수인 것으로 알았다. 교육사 항해학부에서 기상교육을 받으면서 처음 접하는 기상학은 생소하고 어려웠지만 매주 실시하는 시험에 낙오하지 않기 위해 전없이 열심히 공부했다. 첫 근무지인 제주도 해군 6해역사령부에서 선배들로부터 혹독한 실무교육을 받으며 나는 기상인으로 성장할 수 있었다.

해군에서 기상정보의 중요성

군에서의 모든 군사작전과 훈련은 기상분석이 완료된 후에야 그 계획을 수립할 수 있다. 지휘관에게 가장 먼저 하는 보고도 기상정보인 만큼 기상정보는 그야말로 중요한 정보다. 국내에서 발생하는 해난사고에도 해군의 기상정보가 필요하다. 군 복무 중에 발생한 선박 사고 및 헬기 추락사고 등에서 탐색구조작전에 필요한 기상정보, 익수자 발생과 전마선 표류에 따른 추적 및 예상경로 등 다양한 해양기상정보를 지원했었다. 국외에서 발생한 벙킹, 자바섬 여객기 추락 등의 사고에서도 탐색구조작전에 필요한 기상정보를 지원했다.

군대에서 경험한 다양한 기상업무

그동안 해군에 근무하면서 국외 작전과 훈련에 참여할 기회가 많았다. 9.11테러에 따른 2002년 미항구적 자유작전에 참여한 해성부대의 기상담당으로 승선해 인도양(디에고 가르시아), 싱가포르, 괌, 필리핀 등에서 6개월간 파병임무를 수행했다. 세부 부근 바다에서 피항 중에 열대성 저기압(996hPa, 60kts)이 본 함의 중심을 통과하면서 자연의 위력을 몸소 체험하기도 했다. 파병임무를



마치고 귀국길 마지막 귀항지가 필리핀 마닐라였는데, 그 부근으로 태풍이 통과할 것으로 판단하여 함장에게 마닐라 입항을 취소할 것을 권고했다. 태풍은 결국 마닐라를 통과했고, 마닐라 입항 대신 한국으로 전속력 항해한 우리 함대는 무사히 귀국할 수 있었다. 당시 지휘관은 내가 퇴역할 때까지도 그때의 일을 상기하며 무한한 신뢰를 표하기도 했다. 해군사관생도 순항훈련(12개국 입항) 때에는 인도양 여름철 남서 계절풍이 일으키는 7~8m의 높은 파고 때문에 잠 못 이룬 날들을 보내기도 했다. 2013년에는 소말리아 지역 청해부대 기상담당으로 지원해 이미 문무대왕함에 승선하고 있는 아들과 함께 근무하면서 '우리나라 최초 해외 파병 부자'라는 값진 타이틀도 얻게 되었다.

군대 퇴역 후 제2의 인생을 준비

해군 작전사령부를 마지막으로 군 생활을 마무리하고 제주도에 정착했다. 퇴직 몇 년 후 부산지방보훈처의 추천으로 제주지방기상청 방재기상지원관에 지원했다. 기상청과의 인연은 국가태풍센터 개관, 국립기상과학원 무인항공기 사업, 항공기상청 항공기상교육까지 이미 수십 년 전부터 시작된 것이다. 제주도에서 근무할 때는 제주지방기상청과 더 많은 교류가 있었다. 그때만 해도 제주지방기상청 직원들과 함께 근무할 줄은 꿈에도 생각지 못했다. 이제 방재기상지원관으로 최종합격하면서 제2의 인생을 시작한다. 지난 34년간 국가를 위해 맡은 임무를 모두 마치고, 이제부터는 제주지방기상청 직원들과 함께 안전한 제주도를 위한 보탬이 되도록 노력할 것이다. 🌊

사진으로 보는 기상청 소식

기상청은 신속하고 정확하며 가치 있는 기상서비스를 실현하기 위하여 오늘도 최선을 다하고 있습니다.

매일 새롭게 변모하는 기상청의 살아있는 모습을 사진으로 전합니다.

| 편집단



이상돈 국회의원 황사 관측현장 방문(3월 7일)

국회 환경노동위원회 이상돈 의원은 수도권기상청을 방문해 기상청 황사관측 현황에 대해 보고 받고 황사관측장비, 한·중 공동관측활용 등에 대해 질의 및 설명을 들었다.



찾아가는 기상강좌 개최(3월 11일, 3월 13일)

기상청 출입 언론인을 대상으로 맞춤형 기상강좌를 운영해 기상자료개방포털 소개 및 활용 방법 등 효율적인 기상서비스 활용에 대해 설명했다.



기상청장, 서울대학교 특강(3월 13일)

김종석 기상청장은 서울대학교 지구환경과학부 학생을 대상으로 기상정보의 필요성과 기후변화 등에 대해 특강을 실시했다.



3월 국회임시회 환경노동위원회 회의 참석(3월 14일)

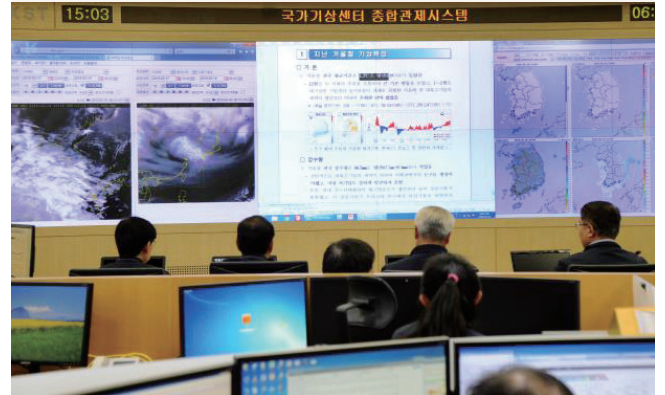
김종석 기상청장을 비롯한 간부들은 국회 환경노동위원회 전체회의에 참석해 2019년도 주요업무계획 및 현안사항에 대해 보고했다

Photo News



모바일 기상관측차량 운영자 교육 실시 (3월 14일~3월 15일)

국립기상과학원은 기상청 모바일 기상관측차량 운영자 20여 명을 대상으로 차량 운영방법, 관측자료 활용 등에 대해 교육과 실습을 진행했다



겨울철 방재기간 성과보고회 개최(3월 18일)

지난 겨울철 방재기상 대책기간동안 수행한 위험기상 방재 대응 사례 및 성과를 공유하고 올 여름철 방재기상업무 수행 사항에 대해 점검했다.



화재 대피훈련 실시(3월 20일)

제410차 민방위의 날을 맞이하여 화재 시 대피방법과 행동요령을 숙지하고 국민 안전문화 확산을 위해 화재대피훈련을 실시했다.



세계기상의 날 기념식 개최(3월 21일)

세계기상의 날을 맞이하여 기념식을 개최하고 다양한 부대행사를 진행했다. 올해 기념식에는 조명래 환경부장관, 김학용 환경노동위원장, 이상돈 국회의원, 전임 기상청장 등 300여 명이 참석했다.

오늘, 당신의 날씨

우리는 같은 날씨 안에서도 저마다 다른 하루를 살아갑니다.
오늘 당신의 날씨는 어땠나요?
당신의 이야기를 사진으로 들려주세요.

참여 방법

자신의 일상이 담긴 **날씨 사진** 한 장과 간단한 소개 멘트를 이메일 또는 휴대폰 문자메시지로 kmanews@korea.kr에 4월 25일까지 보내주시면 됩니다. 선정된 분께는 온누리상품권(1만원)을 보내드립니다. 응모하실 때는 이름·주소·전화번호를 꼭 같이 적어주시기 바랍니다.

유의 사항

본 코너에 선정된 사진은 발표 해당호에 한해 게재되며, 저작권은 응모자 본인에게 있습니다. 만약 타인의 사진을 무단으로 도용하거나 저작권 규정을 어겨 응모할 경우, 법적 책임을 질 수 있습니다.



최진철

봄맞이 가지치기, 빨리빨리 자라서 공기도
정화시켜주고 한여름 햇빛도 막아주는 그늘막이가
되어주길~



김정옥

화사함과 청명함이 일렁이는 따뜻한 계절. 아이의
동심으로 바라보는 느낌은 더욱더 순수하고 깨끗하게
열린 푸른 하늘같습니다. 아이와 함께 근처에 나들이 가서
찍은 사진입니다. 아이가 더욱 즐거워해서 저 역시 덩달아
행복한 순간이었습니다.



김재학

백령도 용기포 신항에 열린 안개가 깔려 수목화가 그려지는 것 같습니다. 따뜻한 봄이 와서 관광객이 많이 찾는 시기인데 안개가 끼는 날이 많아 걱정입니다. 흔히 말하는 농무기가 시작된 것 같습니다. 이번 농무기에는 어떤 안전사고도 없이 잘 지나갔으면 합니다.



권아름

일주일동안 지속되던 미세먼지가 걷혔던 하루. '서울에도 이런 노을이 있었지.'라는 생각이 들었던 하루였습니다.



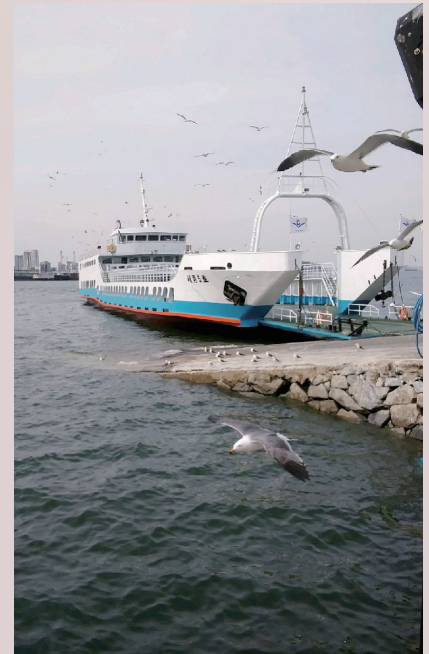
백귀혜

학교 돌담 사이를 비집고 자라난 나무에 한 송이 꽃망울이 신비롭게 맺혔습니다. 봄이란 계절이 품고 있는 생명력에 감동하던 순간이었습니다. 새 학년을 시작한 우리 아이들도 이 꽃망울처럼 예쁘게 피어나길.



강호우

이른 봄 날씨에 꽃이 피는 것을 시샘하듯 칼바람이 옷깃을 여미게 만드는 어느 날, 아파트 단지를 건다가 본 홍매화 모습은 벌써 마음을 설레게 합니다.



신승남

문득 봄향기 그윽한 바다 내음이 그리워 월미도를 찾아갔습니다. 마침 세종5호가 갈매기의 호위 속에 출항하는 것을 볼 수 있었습니다. 배를 응시하면서 잠시나마 힐링할 수 있었습니다.

**원고 기고
방법**

여러분의 원고를 기다립니다. 원고 분량은 200자 원고지 15매 정도(아래한글 10point, 줄 간격 160%, A4용지 1장 반 정도)이고, 매월 20일까지 보내주시면 됩니다. 글과 관련된 사진이 있으면 더욱 좋습니다. 채택된 외부기고에 대해서는 소정의 원고료를 드립니다.



사진 : 윤성국, <강풍 속 여명>, 2017 기상기후사진전 입선 / 글: 조아라

봄의 포스트잇

누군가
봄이 왔다고
진달래색 포스트잇을
잔뜩 붙여두었다.

바람에 흔들리는
포스트잇들이
저마다의 봄의 구절을
툭,
뺏어내면

모퉁이를 돌던
봄비
화들짝 놀라

입안에서 맴돌던
봄을 터트린다



국민이 지킨 **역사**
국민이 이끌 **나라**

민
국
民國

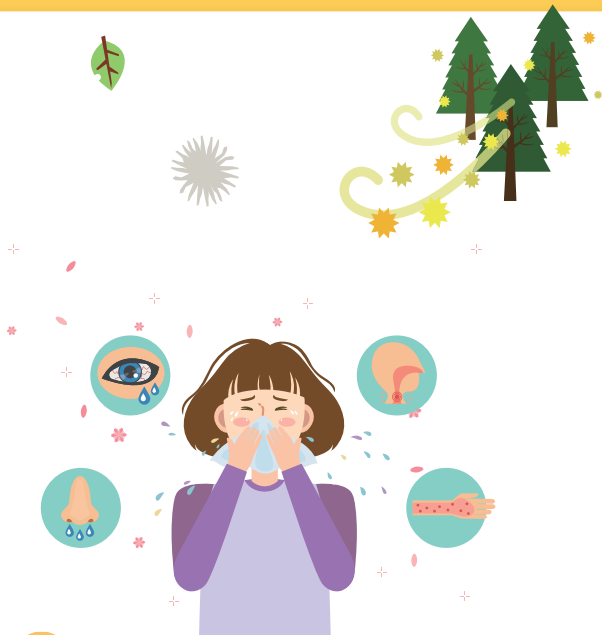


대통령직속

3·1운동 및 대한민국임시정부 수립
100주년 기념사업추진위원회

생활기상정보 서비스-

"꽃가루농도위험지수"로 알레르기 예방해요!!



꽃가루알레르기란?

봄, 가을철 꽃가루가 코와 기관지로 유입되어 생기는 알레르기 질환으로, 재채기, 콧물, 눈물, 눈과 코의 가려움증 등의 증상을 동반함.



꽃가루와 날씨

따뜻하고 맑은 날, 약한 바람이 불때, 꽃가루가 많이 날려 알레르기 위험도가 높아짐!!



꽃가루농도위험지수란?

기상조건(기온, 풍속, 강수, 습도)에 따른 꽃가루농도를 예측하여 알레르기 질환 발생 가능 정도를 지수화 하여 나타낸 것을 말합니다.



꽃가루농도위험지수 서비스

꽃가루농도위험지수는 꽃가루가 많이 날리는 4~5월, 9~10월 매일 2회(06, 18) 모레까지 예측하여 서비스하고 있습니다.



4~6월
참나무와 소나무



8~10월
잡초류

단계별 대응요령

꽃가루농도위험지수는 4단계로 구분하여 각 단계별 대응요령을 제공하고 있습니다.

단 계	매우 높음	높음	보통	낮음
대 응 요 령	<ul style="list-style-type: none"> 거의 모든 꽃가루 알레르기 환자에게서 증상이 나타날 수 있으므로 가급적 외출을 자제하고 실내에 머물러야 함 부득이하게 외출을 할 경우에는 선글라스, 마스크 등을 반드시 착용 창문을 닫아 꽃가루의 실내 유입을 막음 알레르기 환자의 경우 증상이 심해지면 전문의를 방문함 	<ul style="list-style-type: none"> 대개의 꽃가루 알레르기 환자에게서 증상이 나타날 수 있으므로, 가급적 야외 활동을 자제함 외출 시에는 선글라스, 마스크 등을 착용 외출 후 손과 얼굴을 씻고, 취침 전 샤워를 하여 침구류에 꽃가루가 묻지 않게 하기 	<ul style="list-style-type: none"> 꽃가루 알레르기가 약한 환자에게서 증상이 나타날 수 있으므로, 알레르기 환자는 야외 활동 시 선글라스, 마스크 등을 착용하도록 주의함 	<ul style="list-style-type: none"> 꽃가루 알레르기가 심한 환자는 증상이 나타날 수 있음

서비스 이용방법

 www.kma.go.kr
기상청홈페이지 ▶ 생활과산업 ▶ 생활기상정보

 m.kma.go.kr
모바일 홈페이지 ▶ 생활기상