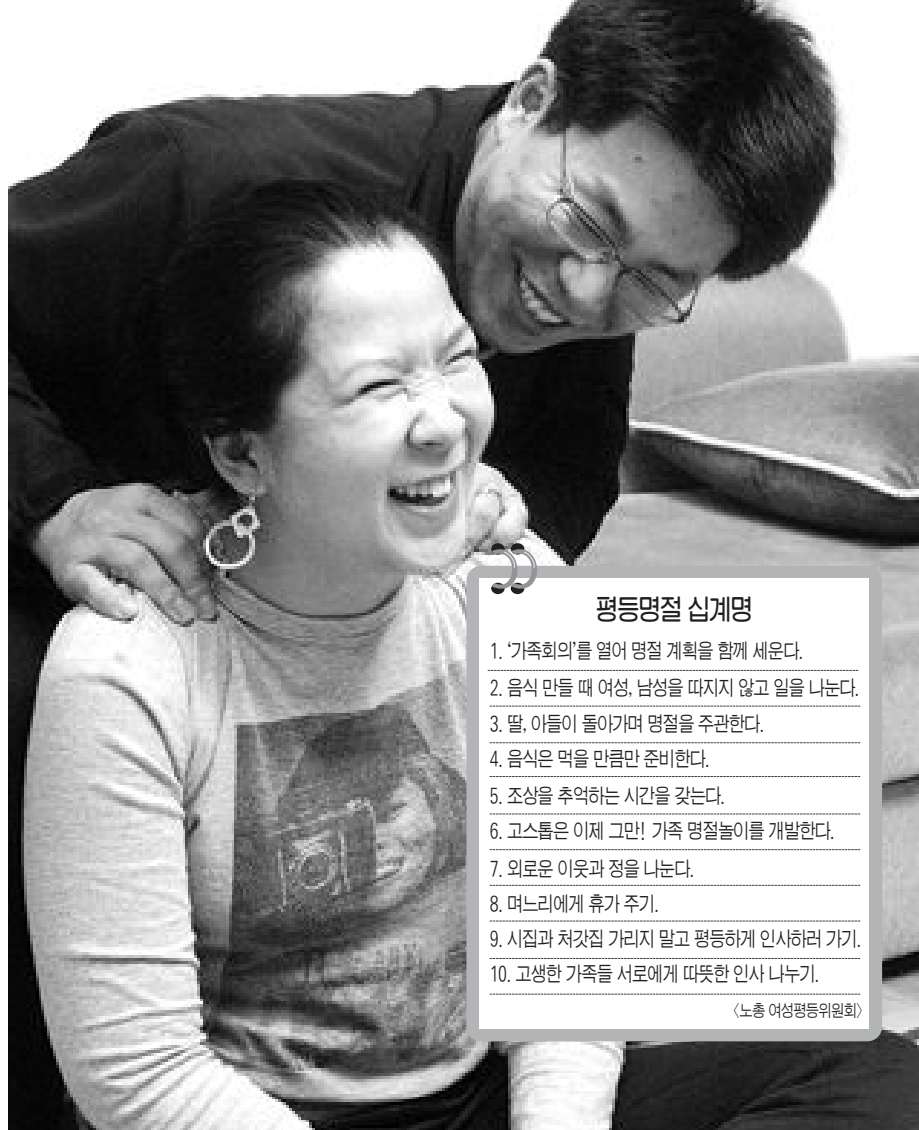


안마에 선물까지... 아내 명절증후군 사랑으로 보듬는 남편들

# 설~령설령 '불량남편'은 가라

명절이 그냥 지나쳤으면 하는 사람은, 단연 주부들이다. 며느리들은 시댁에서 음식 장만하는 일로 육체적 스트레스를 받고, 지식 얘기가 나와 조카 자랑을 들어야 할 때면 평범한 우리 아이 생각에 정신적으로도 피곤하다.

아내의 명절증후군을 최소화하라. 남편들에게 떨어진 지상명령이다. 부부의 화목은 가정의 행복. 명절을 보내면서 사기가 떨어질대로 떨어진 아내를 띄우기 위한 남편들의 노력도 각양각색이다.



- 평등명절 십계명**
1. 가족회의를 열어 명절 계획을 함께 세운다.
  2. 음식 만들 때 여성, 남성을 따지지 않고 일을 나눈다.
  3. 딸, 아들이 돌아가며 명절을 주관한다.
  4. 음식은 먹을 만큼만 준비한다.
  5. 조상을 추모하는 시간을 갖는다.
  6. 고스톱은 이제 그만! 가족 명절놀이를 개발한다.
  7. 외로운 이웃과 정을 나눈다.
  8. 며느리에게 휴가 주기.
  9. 시집과 처갓집 가리지 말고 평등하게 인사하러 가기.
  10. 고생한 가족들 서로에게 따뜻한 인사 나누기.
- (노총 여성평등위원회)

다양한 이벤트로 아내의 명절증후군을 예방하는 자상한 남편들이 늘고 있다. 전현형(33·광주시 광산구 산월동)씨가 설 준비로 고단한 아내의 어깨를 주무르고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

▲피로회복형=만아들인 회사원 홍상수(41·광주시 북구 문흥동)씨는 지난 설 연휴의 마지막날 가족과 함께 가까운 담양 온천에 들렀다.

명절 연휴 내내 음식 준비하느라 눈코 뜰새 없이 바빴던 아내의 피로를 풀어주기 위해서다. 평소 사우나를 즐겨하는 아내를 위해 묘안을 짜낸 것이다.

다행히 아이들도 만족해했기 때문에 올해도 연휴 3일째 날 가까운 온천을 들를 작정이다. 내색은 하지 않았지만 아내도 흡족해하는 눈치였다.

▲선물공세형=선물 등을 통해 명절이 시작되기도 전부터 입막음에 나서는 남성들도 있다. 고통스럽게만 생각할게 아니라 즐거운 마음으로 연휴를 시작하게 되는 장점도 있다. 김기곤(48·광주시 북구 우산동)씨는 설 연휴가 시작되기 전 아내에게 10만원 짜리 백화점 상품권 2장을 건넬 생각이었다.

지난 추석 때는 스카프를 선물했는데, 아무래도 여자들이 가장 선호하는 선물이 현금 또는 상품권일 것이라는 주위의 조언 때문

에 품목을 바꿨다. 효과도 바로 나타났다. 명절증후군에 대한 아내의 불평이 많이 줄어든 것이다.

하지만 매 명절 때마다 선물을 하다보면 기대치가 점점 높아질거란 사실은 조금 부담스럽다.

▲고통분담형=몸으로 때우는 것도 좋다. 큰 돈 들이지 않고도 마음을 전달할 수 있기 때문이다.

삼명계 중 둘째인 조충연(43·광주시 남구 봉선동)씨는 명절이면 자신의 아이와 형님과 동생네 조카들을 포함해 4명의 아이들을 데리고 '어디론가' 사라져준다. 엄마와 고모들 곁에서 처근거리려는 아이들을 미리 말아주는 것이다.

조씨의 아내는 "일하기가 수월했다"며 다음에도 꼭 부탁한다고 했다. 조씨는 여기서 끝내지 않고 집으로 돌아와 30분 동안 아내의 팔다리를 주물러주는 에프터 서비스까지 보여줬다. 아내는 설음식 장만하느라 빠질 것 같은 어깨와 뒀던 근육, 시댁에 대한 괜한 분노가 녹듯 풀리는 것 같았다.

/정성필기자 camus@kwangju.co.kr

## 다리·허리 무리안가게 짹짹이 '짹짹'

건강한 명절 연휴를 보내기 위해서는 무엇보다 질환을 예방하는 것이 중요하다. 어쩔 수 없이 일을 해야 하는 명절이라면, 조금이라도 허리에 무리가 가지 않는 요령을 알아두는 게 좋다.

우선 음식 재료를 다듬고 준비할 때는 반드시 식탁에서, 의자에 앉아 하도록 하는 게 좋다. 바닥에 앉게 되면 어쩔 수 없이 허리를 구부리고 일 할 수 밖에 없어 허리에 많은 부담을 준다. 의자에 앉아서 일할 때도 가끔 적 바른 자세로 앉는 게 좋으며 1시간에 한번 쯤은 반드시 10분간 휴식을 취하도록 한다.

싱크대에서 설거지를 할 때는 발판을 준비해 한 쪽 다리를 번갈아 올려놓고 일하는 것이 좋다.

정신없이 명절을 보내고 나면 갑자기 허리의 통증을 호소하는 경우가 있다. 가장 좋은 것은 며칠 동안 안정을 취하는 것이다. 여기에 가정에서 20~30분 정도 찜질 요법을 이용하면 허리 통증을 완화할 수 있다.

초기 통증이 나타날 때 하루 내지 이틀 안에 통증 부위에 냉찜질을 해주는 게 좋다. 냉찜질은 얼음 주머니나 전용 팩을 미리 준비해 수건을 겹쳐서 싸서 사용한다.

/연일뉴스

## 책으로 사랑 전하세요

광주시립도서관 '나눔드리 책방' 호응... 올 4~7호점 개점

광주시립도서관(무등·사직·산수도서관)이 소외된 이웃들을 위해 실시하고 있는 '나눔드리 책방'이 큰 호응을 얻고 있다.

15일 시립도서관에 따르면 문화나눔추진위원회(위원장 도정일)가 올해 안에 개설될 '나눔드리 책방' 4~7호점에 문화도서관 600여권을 기증키로 하고, 지난달 25일 1차분 165권을 전달했다.

또한 아침독서운동추진본부(본부장 한상수)와 어린이도서관 전문출판사(주)올버(대표 최강문)는 최근 각각 아동도서 180권과 50권을 보내왔고, 국민독서문화진흥위원회(회장 김호호)도 도서 100권을 지원했다.

일반 시민들의 반응도 좋다. 양동호(47·광주시 남구 봉선동)씨는 "그동안 도서관에 다니면서 받은 혜택을 이웃과 나누고 싶다"며 190여권의 소장 책을 기

증했다.

도서관 관계자는 "도서를 대량 기증하는 기관과 개인을 제외하고도 하루 평균 20~30명의 시민들이 기증 의사를 밝히고 있다"며 "책 2권을 영화 관람권과 교환하는 행사에 대한 문의도 많다"고 말했다.

광주시립도서관은 최근 문화시설이 없는 저소득층 밀집지역에 개설되는 '나눔드리 책방' 4~7호점 개설을 위해 광주시민을 상대로 책모으기 운동에 들어가, 책 2권 당 무료 영화 관람권 1장을 교환해주고 있다.

한편 지난해에는 광주시마누엘교회, 무지개지역아동센터, 송광사회복지관 등에 '나눔드리 책방' 1~3호가 개설됐으며, 올해는 4곳이 더 생길 예정이다.

/정성필기자 camus@kwangju.co.kr

## 전문가가 뽑은 최고의 시인 '도장골 시편'의 김신용씨

지난해 문예지에 발표된 작품 가운데 가장 좋은 시는 김신용(62·사직) 시인의 연작시 '도장골 시편'이 선정됐다.

도서출판 '작가'가 시인, 평론가 등 150명을 대상으로 가장 좋은 시를 설문 조사한 결과 김신용 시인의 '도장골 시편'이 20회로 가장 많은 추천을 받았다.

도서출판 '작가'는 "내면과 현실의 지극한 싸움의 기록이기도 한 이 시편은 소멸과 폐허를 뛰어넘어 새로운 정신적 지평을 열어 보이고 있다"고 평가했다. 시집 부분에서는 유희준 시인의 '나는, 웃는다'가 21회 추천으로 가장 높은 점수를 받았다.



## 광주 문화시민 거듭나기 '무진주사랑봉사회' 발족

시낭송 행사 등을 통해 광주 지하철을 문화공간으로 탈바꿈시킨 '무진주문화마당'이 이제 소외계층으로 눈을 돌렸다.

문화마당을 주최했던 무진주문학인협회, 한국사이버문학인협회 등 회원 150여명은 15일 광주시 남구 사동 광주공원 사랑의 쉼터 내 빈들회관에서 '무진주사랑봉사회'를 발족했다.

이들은 광주시민이 문화시민으로 거듭날 수 있도록 공연 봉사, 펼치는 한편 예술 캠페인, 독거노인 급식 봉사, 미용·의료 봉사, 청소년 봉사 등을 해나갈 예정이다.

/정성필기자 camus@kwangju.co.kr

**m-o-v-i-e-s**

영화보다 더 재미있는 영화관 www.megabox.co.kr

영화 1편의 가격 (124)

2편 1편가의 가격 (154)

3편 1편가의 가격 (154)

4편 1편가의 가격 (154)

5편 1편가의 가격 (154)

6편 1편가의 가격 (154)

7편 1편가의 가격 (154)

8편 1편가의 가격 (154)

9편 1편가의 가격 (154)

10편 1편가의 가격 (154)

영화안네

**메가박스**

구.원연역국사거리 ☎예약 544-0800

1관 1편가의 가격 (124)

2관 1편가의 가격 (154)

3관 1편가의 가격 (154)

4관 1편가의 가격 (154)

5관 1편가의 가격 (154)

6관 1편가의 가격 (154)

7관 1편가의 가격 (154)

8관 1편가의 가격 (154)

9관 1편가의 가격 (154)

10관 1편가의 가격 (154)

영화안네

**엔터시네마**

충장로 57가 ☎ 228-2700

1관 그놈 목소리 (124)

2관 아포칼립토 (184) / 복면달호 (184)

3관 1편가의 가격 (154)

4관 김관장vs김관장vs김관장 (154)

5관 복면달호 (124)

6관 바람피기 좋은날 (184)

7관 복면달호 (124)

8관 바람피기 좋은날 (184)

9관 복면달호 (124)

10관 바람피기 좋은날 (184)

영화안네

**1번가의기적**

1관 그놈 목소리 (124)

2관 아포칼립토 (184) / 복면달호 (184)

3관 1편가의 가격 (154)

4관 김관장vs김관장vs김관장 (154)

5관 복면달호 (124)

6관 바람피기 좋은날 (184)

7관 복면달호 (124)

8관 바람피기 좋은날 (184)

9관 복면달호 (124)

10관 바람피기 좋은날 (184)

영화안네

**콜롬버스 시네마**

하남점 (무연회관) 상무점 (상무점) (이마트 상무점)

1관 김관장vs김관장vs김관장 (154)

2관 비밀의 숲 테라비사 (184)

3관 살인의 기쁨 (184) / 1번가의기적 (154)

4관 1편가의 가격 (154)

5관 그놈 목소리 (124)

6관 아버지의 깃발 (154)

7관 복면달호 (124) / 바람피기 좋은날 (184)

8관 복면달호 (124)

9관 복면달호 (124)

10관 바람피기 좋은날 (184)

영화안네

**김관장vs김관장vs김관장**

1관 김관장vs김관장vs김관장 (154)

2관 비밀의 숲 테라비사 (184)

3관 살인의 기쁨 (184) / 1번가의기적 (154)

4관 1편가의 가격 (154)

5관 그놈 목소리 (124)

6관 아버지의 깃발 (154)

7관 복면달호 (124) / 바람피기 좋은날 (184)

8관 복면달호 (124)

9관 복면달호 (124)

10관 바람피기 좋은날 (184)

영화안네

**연료비가 획기적으로 절감되는 난방**

"칼레오" 원적외선 필름난방이 책임집니다.

난방비용이 획기적으로 절감됩니다.

원적외선 필름난방은 고효율의 복사열 난방방식이기 때문에 연료비가 획기적으로 절감됩니다.

원적외선을 방사하므로 찜질효과가 있습니다.

필름난방에서 방출되는 강력한 원적외선 에너지는 우리 몸 내부를 먼저 따뜻하게 하여 혈액순환을 좋게 합니다.

세상에서 가장 안전하고 쉬운 난방공사

반도체 도핑기술을 이용하여 만든 필름난방은 정말 사용하기 즉시 사용할 수 있는 매우 쉬운 난방공사를 실현합니다.

인체에 유해한 전자파 안심하세요.

타제품 열선대신 탄소현상열체 사용으로 전자파 제로

대리점 및 취급점 모집

(주)태양상사 광주광역시 동구 산수동 TEL. (062)262-0101

**2007년(제17기) 한자·한문지도사 자격연수생모집**

모집요강

- 모집기간: 2007년 2월 5일(월) ~ 3월 10일(월)
- 개강일시: 2007년 3월 10일(수) 09:00, 서울·광주·대구·부산
- 지정대상: 20세 이상 직장인, 대학생, 가정주부 등(원격교육대상)
- 모집인원: 1단계과정(총 20명), 2. 3단계과정(총 10명)
- 수업기간: 2007년 3월 10일(수)~2007년 6월 23일(수) 1단계(15주), 2. 3단계(10주)
- 수업시간: ▶ 주말반 9시~14시 • 오후반 14~19시 - 주 1회 수업
- 수 강 료: 1~4 단계 가 30만원, 2. 3단계 포함하면 10만원 별도

접수처: 광주광역시 광산구 월계동 763-6 호반2차상가 2층 (첨단단지)

한자·한문지도사 자격증을 취득하면 ▶수료 및 졸업후의 특징

- 학교내외 교육활동 경력 인정(교육청 취업)
- 직접교육 이수시 특수종 및 지역인재교육, 취업 혜택(지역 인재를 위한 장학금 및 취업지원)

제 7회 전국 한자한문 3·2급 지도사 자격검정시험 공고

일 시: 2007년 7월 7일(토) 15:00

장소: 노원구 이태원고시학원 및 전국시도본부

접수기간: 2007년 5월 28일 ~ 6월 16일(3주)

공시지역: 국민투표나 응시가능

공시교과: 3급지도사: 1단계 70문제 / 2급지도사: 1, 2단계 100문제

시행 및 주관: 한자한문 지도사 자격인정회 후원: (사)한국한문교육연구원, (사)국어고전문학원

광주지역본원 062)971-4747, 972-4747, FAX.973-4747 (01)973-4477, 휴.017-610-9393, 017-609-9393

현실이 보인다! 미래가 보인다!

**등불!**

등불을 등 자가 신분고하를 막론하고 그 불빛은 있어야 된다.

깜깜한 철쭉같은 밤중이기 때문이다.

장주님을 더 자세히 보시려면

http://kr.blog.yahoo.com/lamp\_buddha

http://blog.daum.net/lamp49

**유해조수 구제, 멧돼지 잡는 공기총 출현**

최신형 신제품 최고 위력(공기저장탱크 500cc)을 갖춘 공기총을 국내 최초 시판합니다

연중 개인소지 및 자유보관 가능

호신용 장비 연중 전시 판매

최신형 각종 총포 처음 0원 매개가격 정찰제 실시카드 소지자 할부 혜택

**제림총포무역**

(062)522-0077, 529-7988

광주광역시 북구 중동동 643-20(구시청 옆)