

이성길(71)

Fly fishing and method

Fishing is a transforming hobby because it cleans your mind and soul. It requires fishing poles, lines and lures. Fisherman throws lures into the water. Lures present itself attractive for fish to eat.

There are two types of artificial lures. One type is heavy in weight (>1g). The other is light and feathery (thus called 'fly'). When you use light lures, you need to use the different techniques (method) to fishing. I would show how and what to do for fishing the Fly fishing.

배성호(71)

“건강관리=마음관리=두뇌관리”

‘건강관리’ 는 신체, 정신, 그리고 사회적으로 양호한 상태를 영적인 건강 안에서 조화와 균형이 잘 유지되게끔 만들어가는 과정을 말한다. 바람직한 건강관리는 외적인 요소가 아니라, 내적인 것에 먼저 초점을 맞추어야 한다. 신체 건강의 유지와 관리는 ‘내적 건강관리’가 잘될 때에만 비로소 그 참된 의미를 갖는다. 내적 건강관리의 핵심적인 것은 ‘마음의 관리’다. 마음은 개개인의 행위를 결정하고, 마음의 상태 여하에 따라 삶의 내용이 달라지며 전 인격체를 나타낸다. 인간 마음은 인지기능 (cognition) 과 감성(emotion) 에 관한 모든 기능을 포함한다. 그러므로 마음은 곧 두뇌의 주체가 된다. 두뇌가 마음에 관한 모든 것을 주관한다. 두뇌가 생각하고, 말하고, 기억하고, 판단하고, 주의 집중하고 감지하고, 배우고, 깨닫고, 느끼면서 갖가지 감정을 표현하는 것이다. 그러므로 마음관리의 핵심은 두뇌 신경 네트워크의 활성화 (activation) 를 도모하는 것이며 ‘두뇌 관리’의 기본 원리가 된다. 본 강의는 ‘신경영성 (Neurotheology/Spiritual Neuroscience)’의 관점에서 건강을 논의하고 실제적인 ‘두뇌 운동 Brain Exercise’

홍 건(70)

“의사로서의 봉사활동”

(국내, 해외, 단기, 장기, 의료선교?)

미국내에서도 Free Clinic 에서 나의 전문과목에 관한 환자를 무료로 봉사하는 일들이 있고, 해외에서 봉사 할 기회는 너무나도 많다. 현직에 종사하고 있는 분들은 단기로 1주에서 한달까지를 휴가를 이용하여 봉사할 수 있고, 은퇴후라면 1년 아니면 그 이상 한곳에 정착하여 사역 하는 장기 봉사를 할 수 있다. 이 경우에는 은퇴하기 까지 기다리는 것 보다는 미리 은퇴 전에 가능한 한 관심이 있는 나라를 단기로 방문하여 현지 답사 겸 적응 할 수 있는가를 알아 보는 것을 추천한다. 무엇보다 은퇴 후에도 의사면허증을 말소시키지 않고 갱신하고 많은 선교 단체 등에 문의하고 상의하면서 결정 하는 것이 좋다.

본인이 은퇴 전에 여러 나라를 단기 방문하여 얻은 경험과 북한을 장기 봉사로 생각했던 점 그리고 에티오피아를 선택하여 5년간 2013년부터 2018년 까지 봉사한 개인적인 경험을 공유하려고 한다.

나두섭(73)

Should I buy Smart watch or not? 스마트 워치 살까 말까?

스마트 워치의 여러 가지 기능과 출시 된지 몇 년 되지 않았는데도 인기가 빠르게 상승하고 있는 이유에 대한 진단과 스마트 워치와 스마트 폰 과의 관계, 스마트 워치의 편리하고 유리한 점, 스마트 워치의 문제점과 개선할 사항에 대하여 논하고

스마트 워치의 건강 지표 체크 기능, 심박동수에 의한 운동 영역 구분,

심방세동 포함 심부정맥 관찰하고 알려주는 기능 등 스마트 워치의 모든 것에 대하여 심도 있게 기술 하였습니다. 궁금한점 질문도 환영합니다.

서윤석(68)

시계탑 편집과 문집 화집에 대하여

1,

창간50주년 시계탑 문집-화집의 발간에 대한 동기와 경과입니다.

제 6집까지는 문집만 5년마다 발행했지만 이번에는 미술과 사진작품을 같이 엮었습니다.

표지도 정균희 글씨와 김명원 그림을 새로 부탁하여 수차례의 교정을 거쳐 새 표지를 사용하여 문집-화집을 완성했습니다. 노영일 편집위원의 노력으로 화집이 추가되어 책자가 화려하게 되었습니다.

문집과 화집의 원고를 투고한 분들을 소개합니다. 화집이 함께한 이번 책자의 분량도 많아졌습니다. 이에 들어간 경비와 발간 후 회원들에게 보내질 그 과정을 설명합니다.

2,

아울러 우리 동창회의 소통의 길인 시계탑의 발행에 참여했거나 하고 있는 편집위원님들 소개합니다. 또 앞으로 내다보는 동창회와 시계탑의 미래에 대하여 그 방향을 참석한 여러분과 같이 의논하고 대책을 토의 하고자 합니다.

서 량(69)

어원학의 즐거움:

-- 우리말, 영어, 한자의 말 뿌리를 찾아서

어쩌다 참 오랜 세월을 어원학에 심취되어 지냈다. 어원학은 말 속에 숨겨진 내막과 뿌리를 찾아 내려는 시도다. 정신과 환자들을 약물투여보다 정신분석학적 치료에 치중하려는 내 취향과 잘 맞아떨어진다.

그저 내가 아는 것이라고는 타고난 모어(母語)인 우리말, 반백 년이 넘도록 맨날 살라살라 지껄이는 영어, 그리고 또 있다, 우리말의 근 70%를 차지한다는 중국어(漢字)다.

그게 다냐고? 아니지. 영어 속에 비빔밥처럼 섞여 있는 저 잡탕(雜湯)스러운 언어들의

말 뿌리 들의 희한한 혼란과 혼동을 어쩔 것이냐, 하는 생각! -- 이런 것들이 나는 재미있다. 그런 재미를 남들과 나누고 싶은 마음이다. 재미없다 해도 할 수 없다.

조병선(71)

Galaxy AI 사용법

"From the search function that we used to find out what we were curious about, to the new world where artificial intelligence is now entering the Galaxy Smartphone, creating new things and making more creative commands. Let's study together so that we can use it usefully in our lives."

홍 건(70)

“은퇴후의 취미생활”

(화가로서의 두 번째 인생)

고등학교 다닐 때 까지만 해도 그림을 그리는데 적극적으로 후원해 주시던 부모님께서 미술 대학을 가겠다고 하니 완강한 반대를 하셔서 의예과를 선택하였고, 대학에 들어와서 미술부 라는 동아리 모임을 통해 주말이면 미술부에 모여서 같이 그림을 그리고 매년 한번씩 전시회도 갖는 경험을 했다. 미국에 온 후 붓을 잊어버리고 살다가, 단기 의료 선교를 나가기 시작할 때 스케치 북을 가지고 가서 끄적거린 것이 계기가 되어 다시 그림을 그리게 되었고, 에티오피아에서 5년간 봉사할 때에 주말과 저녁 시간에 그림을 그려서 에티오피아, 불란서 그리고 한국에서 개인전 시회를 가졌다. 이제 다시 시카고로 돌아와 화실을 마련하고 틈나는 대로 그림을 그리고 있고 그룹 전에도 참가하고 개인전시회도 하고 있다. 오늘은 그림 몇 점과 함께 제2의 화가로서의 삶을 소개하려 한다.

박종희(75)

시조

시조는 한국에서 유래된 간결하면서도 깊이 있는 한국의 고유한 정형시로, 약 1,000년에 걸친 풍부한 역사를 가지고 있다. 세종문화회는 민족의 주체성이 담긴 시조를 미국주류사회에 알리기 위해 지난 17년간 노력해왔다. 2008년부터 작문경연대회를 열어 영어로 시조쓰기를 권장하고 있고, 미전역의 교사들을 대상으로 시조 워크숍을 개최했고, 시조를 바탕으로 작곡한 곡으로 연주회를, 시조 시화전을 여는 등 활발한 활동을 펼치고 있다. 세종작문대회에는 매년 미 전역과 캐나다 등에서 1200-1900편이, 세계시조경연대회에도 350명이 6대주에서 참가하였다. 세종문화회의 웹사이트와 유튜브 채널 에는 시조를 쓰는 방법, 역사, 분석, 영어로 번역된 시조 등을 비롯한 다양한 교육자료들을 찾아볼 수 있으며 시조 참고서 "SIJO: Korea's Poetry Form"을 2022년에 출판하였다. 이런 노력의 결실로 시조를 알게 된 미국 교사들이 시조를 수업시간에 가르치고 있으며, 시조를 쓰는 학생들과 시인들이 미국뿐만아니라 다른 나라에도 계속 늘어나고 있다.

