

복지관 소식

사회복지법인 홍천군사회복지협의회

홍천군노인복지관 수탁 운영

① 법인소개

사회복지법인 홍천군사회복지협의회는 사회복지사업법 제33조에 따라 사회복지에 관한 조사 연구와 각종 복지사업을 조성하고, 사회복지사업과 활동을 조직적으로 협의 조정하며 사회복지에 대한 국민의 참여를 촉진함으로써 지역사회 복지 증진과 발전에 기여함을 목적으로 설립된 비영리법인입니다.

② 법인 대표 인사말



◇ 권영택 회장

안녕하십니까?

본격적인 무더위가 시작되고 시원한 물줄기가 그리워지는 계절을 맞이하여 2023년 7월 1일부터 홍천군노인복지관 위탁운영 업무를 맡게 된 홍천군사회복지협의회장 권영택 인사드립니다.

엘리노 현상 등 전 세계적인 기상이변으로 지구촌 곳곳이 폭사를 앓고 있는 가운데 올해도 무더위가 기승을 부린다고 하던데 더위

에 대비하여 홍천군민 및 실버신문 구독자와 귀 가정 내 건강과 행복이 가득하시길 기원합니다.

우리 협의회는 2000년 12월 이래 홍천군의 지역 복지 발전을 위하여 언제 어디에서나 중심체 역할을 담당하고 있으며 어르신 모두가 존경받는 행복한 세상을 만들어 나가고자 앞장서고 있습니다. 이에 관내 복지 사각지대 우리의 이웃을 적극 발굴하여 알뜰살뜰 살피겠습니다.

행정안전부와 홍천군에 따르면 지난 2023년 5월 말 기준 홍천군 전체인구는 6만 7,685명으로 전년 동월대비 230명 감소하였으며 65세 이상 노인인구는 2만 682명으로 전체 인구 중 30.6%를 차지함으로써 고령화비율이 높은 편이며 2020년 4월에 이미 초고령사회로 진입하였습니다. 연령층에 따라 유소년인구 및 생산가능인구와 65세 이상 노인인구로 구분 지어 살펴보면, 유소년인구(14세 이하)와 생산가능인구(15~64세)는 전년 동월대비 290명, 1,140명씩 줄어들었으며 이에 비해 65세 이상 인구는 1,090명 증가하는 등 홍천군은 우리나라의 저출산·고령화 문제의 현 실태를 고스란히

보여주고 있는 지방자치단체 중 하나입니다.

이러한 현 상황 속에서 증가하는 노인 세대에 따라 발생할 수 있는 다양한 문제를 사전 예측하고 예방해 나아갈 것이며 지역사회에서 돌봄을 통해 문제를 해결해 나갈 것입니다. 즉, 어르신의 다양하고 복합적인 욕구를 하나로 담아내어 한 단계 더 앞으로 도약하는 평생교육 복지관으로서의 체계와 면목을 갖추어 나가겠습니다.

특히 매년 지역사회 욕구 조사를 통해 어르신의 다양한 환경 변화에 발 빠르게 대응하고 지역사회에서 유관기관과의 유대관계 강화 및 협력체계 구축을 통해 어르신의 사회참여 기회를 적극 확대해 나가겠습니다. 우리 협의회에서는 홍천군노인복지관 위탁운영에 있어 어르신 중심 최상의 복지서비스 제공을 위해 최대한의 역량을 발휘할 것이며 홍천군노인복지관 사회복지실천가와 의 상생협력으로 지역사회 어르신 모두가 존중받고 행복해질 수 있도록 함께 노력하겠습니다. 감사합니다.

사회복지법인 홍천군사회복지협의회 회장 권영택

지역 소식

강원특별자치도 출범



<강원특별자치도 상징 마크>

강원도가 강원특별자치도(약칭: 강원자치도)로 2023년 6월 11일부터 출범되었다. 이는 2006년 제주특별자치도에 이은 대한민국의 두 번째 특별자치도이며 이로써 1395년

부터 사용해 온 강원도라는 명칭은 628년 만에 사라지게 되었다.

강원특별자치도법은 강원도에 특별자치구역이라는 법적 지위를 부여하고 자치 조직권 및 재정 확대, 각종 규제 해소 등의 각종 특례를 부여하는

것이 주요 핵심이며 강원도의 지역적, 역사적, 인문적 특성을 살려 지방분권을 보장하는데 목표를 두고 있다.

상승 그래픽 모티브를 형상화한 강원특별자치도 상징 마크는 미래산업 글로벌 도시로 나아가는 능동적이고 역동적인 모습, 진취적인 태도 성장의 움직임을 상징하며 훈민정음 초성 첫 글자 (ㄱ)를 사용함으로써 대한민국 새 역사의 시작과 출발을 의미한다.

[강원특별자치도 출범으로 인해 변경되는 사항]

● 주소 및 기관 명칭

'강원도'로 표기되어 있던 명칭이 '강원특별자치도'로 변경된다.

예) 강원도 홍천군 홍천읍 태학여내길 80-3 → 강원특별자치도 홍천군 홍천읍 태학여내길 80-3
예) 강원도청 → 강원특별자치도청

● 각종 공부상 주소

주민등록등본 초본, 가족관계증명서, 건축물대장, 토지대장, 등기부등본상의 주소 등이 2023년 6월 12일부터 강원특별자치도로 변경되어 발급된다. 단, 기존 주민등록증은 그대로 사용할 수 있다.

● 도로 안내표지판 등

기존에 강원도로 표기된 도로, 하천, 관광, 문화재 관리 등 10개 분야 2,422개의 안내표지판이 강원특별자치도로 명칭이 변경되며 상징 마크를 적용하여 교체될 계획이다.

● 민간 제공 주소 서비스

지도, 내비게이션, 택배, 배달 등 인터넷 포털사의 주소변경은 해당 기관과 협의하여 기관 실정에 맞게 최대한 이른 시일 내 변경을 추진할 계획이다.

CONTENTS



02 - 농업기술센터

02 - 노년기 근력운동

03 - 노년기 감정조절

04 - 대상포진 예방접종

05 - 에어비앤비, 경로당 탐방

06 - 노후 준비 방법

07 - 한국의 금융과 자본(7)

07 - 인생칼럼

08 - 복지관 사업



농업기술센터

강원특별자치도 출범에 따른 홍천농업기술센터의 미래를 가다

지난 2023년 6월 11일, 강원특별자치도의 출범으로 강원도만의 4대 핵심 규제 해소와 독자적인 특화 산업, 자치분권 강화로 이어진 고무적인 소식에 농업인들의 장인 홍천농업기술센터의 문명선 소장님을 찾았다.

소장님은 “8년만에 기술센터로 다시 돌아오니 농가나 농업에 관해 바뀐 부분이 많다.”라고 하시며 강원특별자치도로 지방 권한 확대와 특례법과 농업에 관한 농지 규제 완화, 자율성 강화, 산지 규제 완화 부분 등을 강조하셨다.

[기술센터에서는 어떤 일을 하고 있나요]

① ‘농촌 활력화 증진’을 위해 고령 농촌 노인들에게 소일거리와 공동체 참여 기회를 제공하여 건강도 챙기고 생활에 활력을 불어넣어 생활만족도 향상 및 장수문화 정립을 위해 노력하고 있습니다.

② 농업인 소득향상 및 성장지원, 농업기술의 경쟁력 강화, 농업 인프라 구축 등 여러 기반을 마련하여 청년 농업 인구 유입을 위해 노력하고 있습니다.

③ ‘유용미생물사업소’에서 도내 유일한 입상 미생물을 연간 500톤 생산하여 토양 환경 개선과 친환경 농업에 일조하고 있으며 그 외에도 홍천농업의 발전을 위해 많은 사업을 운영하고 있습니다.



◇홍천농업기술센터 문명선 소장

[기술센터의 향후 계획은 무엇인가요]

① 유명한 홍천한우의 육성을 위하여 ‘초유 은행’을 8월부터 실시할 계획입니다. 모유 공급이 안 되면 송아지의 폐사율이 높아 젖소에서 공급받은 초유를 저장하였다가 무상 공급하는 사업을 시행하려고 합니다.

② 꿀 농가가 많은 홍천의 특성을 살려 홍천 꿀의 브랜드 가치를 상승시키는 것입니다. 홍천 축협 및 관련 기관과 협력하여 가공센터 실습장에 꿀 가공 장비를 마련하여 홍천만의 특성 있는 꿀 가공품을 만들 계획에 있습니다.

③ 교육을 통한 과학 영농과 시범 사업을 도입하여 농가의 소득을 올리는 것을 중점 목표로 잡고 있으며 농기계 임대 사업도 적극 활용하고 서비스를 계속 늘려갈 생각입니다.



◇사과 신품종 생산단지 조성 업무 협약식

[기술센터 입장에서 바라는 농업기술 서비스는 어떤 것이 있을까요]

시설원에 쪽에 취약한 홍천의 특성상 시설원에 기계화나 세밀한 토양 분석으로 홍천 토양에 맞는 농약을 살포할 수 있는 과학 영농이 필요합니다. 앞으로도 개선점을 많이 제출해 주기를 바랍니다.

홍천인이려면 홍천 농업기술의 요람인 홍천농업기술센터에서 실시하는 교육을 통해 농업의 기술적인 동향이나 최신 작물에 관한 정보 등을 얻을 수 있을 것이다. 급변하는 시대에 맞춰 농업정책과 농산물의 소비 경향을 읽을 수 있는 혜안을 얻는 것은 농업인의 몫이다. 농업인의 미래를 위한 현장에는 언제나 홍천농업기술센터가 곁에 있다.

서행연 기자
(bonbon2202@naver.com)

노년기 근력운동

근력운동으로 노년을 ‘건강’ 하고 ‘활기’ 차게

노년의 삶의 질을 좌우하는 것은 근육으로 나이가 들수록 근육이 있어야 면역력이 강해지고 활력도 생겨 건강하게 지낼 수 있다. 근육이 줄어들면 단순히 힘과 체력이 떨어지는 데 그치지 않고 일차적으로는 보행속도와 균형감이 떨어져 낙상이나 골절 위험까지 커진다. 걷기운동을 예를 들면 걸을 때 사용되는 신체 근육들이 재빨리 작동해야 문제없이 걸을 수가 있는데 근육량의 저하에 따라 근육의 반응속도와 순간적으로 내는 힘이 떨어지고 결국 보행 장애 위험이 더 커지는 것이다. 나이가 심근경색·뇌출혈 위험도 커지는데 근육은 혈압과 혈당을 조절하는 역할도 하므로 특별한 질환 없이 근육만 줄어도 심혈관 질환 위험이 76%나 높게 나타난다는 연구 결과도 있다.

과거에는 근육량을 늘리는 운동법이 권장됐는데 최근에는 단순히 근육량만 늘리기보다는 근육의



질까지 좋게 하는 운동법이 주목받고 있다. 이는 기존 운동법에서 속도를 더하는 것으로 힘을 주는 동작에서 빠르게 움직이는 게 특징이다. 최근 미국 스포츠 학계에서도 가이드 라인을 개정하면서 노인운동에서 속도의 개념을 도입하여 전 세계 노인운동 지침에 영향을 주고 있다.

근육량을 확인하는 가장 확실한 방법은 병원에서 측정하는 것이지만 보다 간편한 방법은 종아리 둘레를 재보면 된다. 남녀 구분 없이 종아리 둘레가 32cm 미만이면 근감소증을 의심해야 한다. 경희대 가정의학과와 한 교수는 노인 657명을 대상으로 종아리 둘레와 근감소증 간의 관계를 연구한 바로는 근감소증으로 진단받은 환자의 82%가 종아리 둘레 32cm 미만이었다.

홍천군노인복지관에서는 건강백세운동교실로 필라테스를 매주 1회 운영 중인데 참가 어르신 모두가 건강한 노후를 위해 운동하겠다는 마음가짐으로 열심히 참여하고 있다. 건강을 위한 꾸준한 운동은 행복한 노후의 삶에 도움이 될 것으로 보인다.

이복여 기자
(boy1145@hanmail.net)

노년기 감정조절

감정조절의 필요성

인간의 감정은 전두엽에서 제어한다. 그런데, 나이가 들면 전두엽이 위축되어 그 기능이 저하하게 된다. 그렇기 때문에 인간은 점점 감정 제어를 하기 어려워지는 구조로 되어 있다.

많은 감정 중에서 특히 분노라는 감정을 제어하기가 어려운 경향이 있다. 노년기가 되면 매우 사소한 일인데도 돌발적이라고는 하나 타인의 언동에 심한 분노와 짜증이 일어날 때가 있다. 이러한 부정적인 감정 폭발이 점점 심해지면 짜증이 일상으로 자리 잡게 되어 무슨 일에도 신경질을 내고, 나아가 지속되면 병적인 상태가 된다. 폭언을 내뱉거나 심할 때는 폭력을 행사하기까지 한다. 폭주 노인의 분노는 때때로 자신보다 비교적 약한 사람인 편의점 아르바이트생, 병원의 여성 간호사, 군청이나 면사무소 직원 등에게 향하기 때문에 견잡을 수 없는 미움을 받고 만다. 아무도 이런 노인이 되고 싶지는 않을 것이다.

애당초 폭주 노인이 늘어난 이유에는 노인들을 둘러싼 사회 환경도 큰 몫을 하지 않을까 생각한다. 세상에는 패심한 사람들이 당연히 있다. 그러나 그것도 정도의 문제다. 진짜 화를 내야 할 때도 있겠지만, 화가 나는 이유로는 대부분 시답잖은 경우가 많을 것이다. 예를 들면 길을 가는데 앞에서 아주머니 서너 명이 재잘재잘 떠들며 옆으로 나란히 서서 느릿느릿 걸어가며 길을 막았다고 생각해 보자. 그럴 때 '뭐야, 여편네들 정말 짜증 나네'라고 생각이 들어 불쑥 화가 날지도 모른다. 그러나 "지나가겠습니다."라는 한 마디면 끝날 일이다. 그런 판단을 가능케 하려면, 우선 자신의 감정을 객관적으로 인식하여 마음을 안정시켜야 한다.

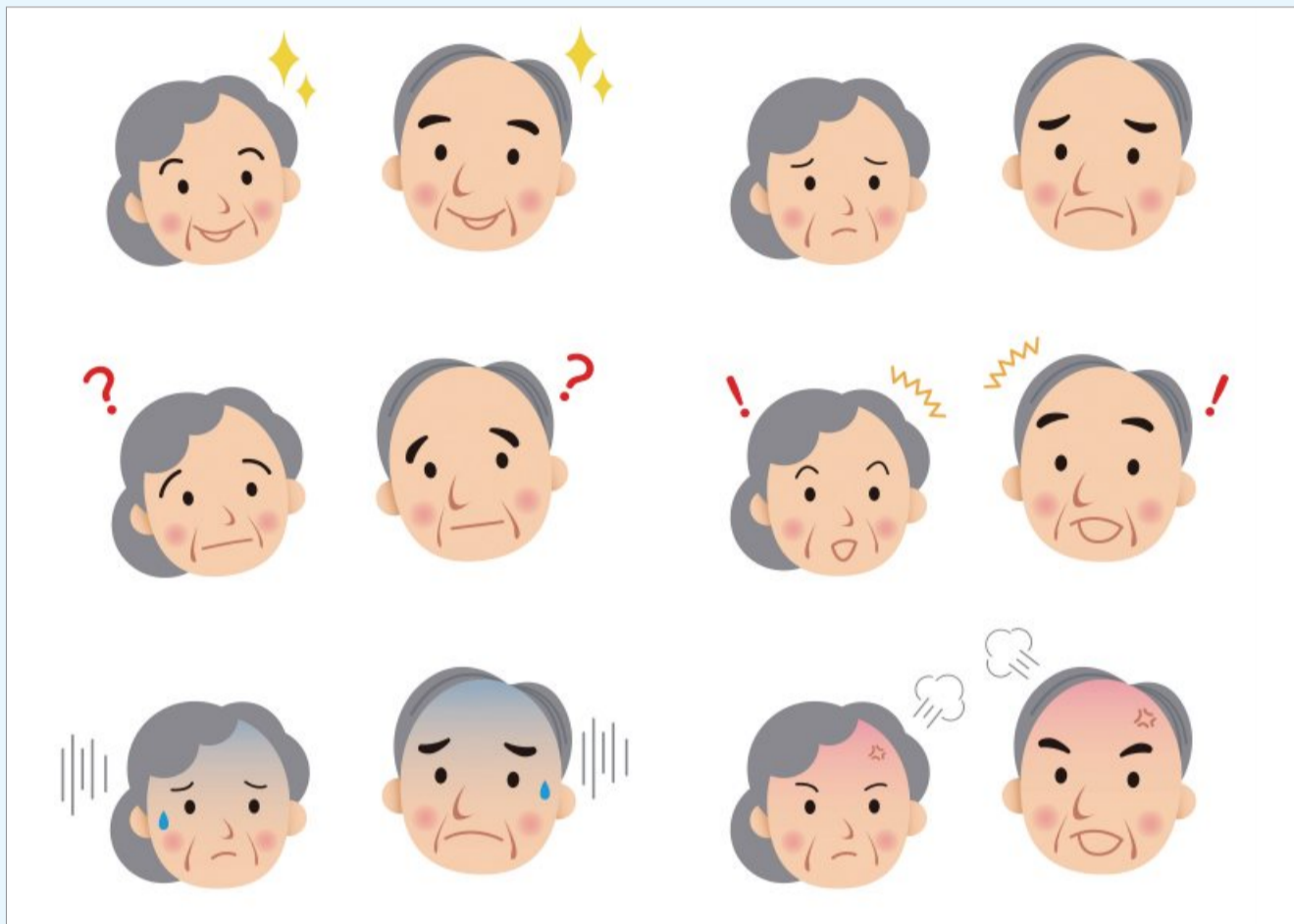
귀촌하셔서 텃밭을 가꾸시며 건강을 지켜가시는 79세 허만석 어르신과 노년기 감정 조절에 대한 생각을 여쭙는다.

기 자 : 어르신은 화가 나시면 어떻게 대처하세요, 그냥 내질러 버리시나요?

어르신 : 그럴 때도 있었지요, 그런데 화를 내고 나면 도리어 화가 가중되어서 더 큰 화를 불러일으키더군요.

기 자 : 맞아요, 마음을 다스리며 산다는 것이 그리 쉽지는 않더라고요. 그래서 어떻게 하십니까?

어르신 : 화를 내는 것에는 직진만 있는 것이 아



니라 좌회전, 우회전이 있다는 것을 깨닫게 됐어요.

기 자 : 좌회전, 우회전이요?

어르신 : 화가 치미는 순간 바로 표출하지 말고 잠깐 숨을 크게 한번 내쉬고 물을 마시든가 아니면 침이라도 꿀꺽 삼키고 나면 마음을 잠시 좌나 우로 돌릴 수가 있더라고요. 무작정 속에 있는 화를 억압해 버리면 마음에 독소가 남아요.

기 자 : 그러면 어떻게 하나요?

어르신 : 참을 땀 참더라도 독소 해소를 위해, 감정을 정화하기 위해, 내 마음을 식힐 일을 찾습니다.

기 자 : 어떤 방법이 있을까요?

어르신 : 몸을 한바탕 비틀거나 해서 스트레칭을 한다거나 들에 나가서 소리를 한바탕 지르기도 합니다. 그런 것들을 하고 나면 분노가 완전히 해결되지는 않지만 좀 가라앉기는 하지요.

기 자 : 스스로 감정을 컨트롤할 수 있다는 것은 대단한 일이며 연륜이 있다고 해서 다 그렇게 할 수 있는 것은 아닙니다. 존경스럽습니다. 인터뷰에 감사드리고 만수무강해지기를 바랍니다.



상식이 없는 사람이나 무신경한 언동을 하는 사람은 어디에든 있다. 그런 사람들에게 화를 내는 것은 당연한 감정이니 부정할 필요는 전혀 없다. 그러나 그러한 감정을 질질 끄는 것은 좋지 않다. 그냥 내버려 두면 된다. 신경을 끄면 되는 것이다. 신경을 쓰면 점점 더 불쾌해지는 기분도 내버려 두면 금세 사그라질 것이다. 무엇보다 비상식적이거나 무신경한 사람에게 불쾌감을 계속 받고 있어 봤자 소중한 인생 후반전에서 감정 낭비를 하는 셈이다. 게다가 분노나 짜증이 몸과 마음에 악영향을 미친다는 사실은 의학적 상식이므로 몸과 마음이 점점 쇠퇴하고 있는 노인들에게 이러한 부정적인 감정 제어는 무척 중요하다.

이경희 기자
(Kyung-hee@hanmail.net)

대상포진 예방접종

건강한 노년의 삶을 위해



대상포진은 빠르게 치료를 시작하면 바로 좋아질 수 있지만 방치하면 참기 힘든 통증으로 고생하게 된다. 심하면 합병증까지 따라와 오랜 시간 고통을 겪게 되며 주로 50대 이상의 분들에게서 발생한다. 늘어난 스트레스와 함께 불규칙한 생활 습관 등으로 면역력이 낮아지면 증상을 겪기가 쉽다.

평상시 면역력을 신경 쓰며 건강을 챙기는 것도 물론 중요하지만, 대상포진에 걸리기 전에 미리 예방접종을 하는 것이 가장 중요하다. 예방효과는 60대 이상은 90%로 매우 높은 편이며 10년이 지나도 예방효과가 거의 그대로 유지되고, 대상포진이 발병하더라도 통증을 상당히 완화 주는 것으로 알려져 있다.

현재 질병관리청에서는 대상포진의 발병률 및 합병증 발생 위험이 큰 60세 이상 모든 성인에게 1회 대상포진 예방접종을 할 것을 권고하고 있다. 이에 타군은 65세부터 접종을 권고하지만 홍천군은 관내 노인인구 증가 추세에 맞춰 대상포진 예방접종 지원범위를 기존 '만 65세 이상 기초생계수급자'에서 '만 60세 이상 홍천군에 6개월 이상 주소지를 두고 있는 홍천군민'으로 지원 대상자를 확대하여 지역사회의 안정을 도모하는 방침을 세웠다.

군은 확대된 대상포진 예방접종 지원 사업을 5월부터 시작했으며, 기 접종자는 제외하고 대상포진 예방접종 백신 비용을 1회 한에서 지원한다. 무료 대상자는 기초생활수급자나 차상위계층 중 본인 부담 경감 대상자로 보건소나 보건지소에서 접종할 수 있다.

무료 대상자에 해당하지 않는 군민은 보건소나 보건지소에서 예방접종 지원 신청서를 작성하고 '예방접종 쿠폰'을 발급받아 관내 22개 지

정위탁의료기관에서 접종할 수 있으며 일부 본인 부담금이 있다.

홍천군 보건소장(원은숙)은 "대상포진 예방접종 지원으로 노년층의 건강한 삶 보장과 경제적 부담 완화에 도움이 될 것으로 기대한다."라고 말했다.

대상포진 예방접종을 받을 군민은 자세한 정보를 얻고 싶다면 홍천군보건소 예방 접종실로 문의하면 된다.

● **접종 기간**

2023. 05. 15.(월)~연중 수시(선착순 아님)
-평일 09:00~16:00(점심시간 12:00~13:00)

● **대상**

홍천군에 주민등록상 6개월 이상 주소지를 둔 60세 이상(1963. 12. 31. 이전 출생자)

● **신청기관**

홍천군 보건소 또는 보건지소

● **지원내용**

- 대상포진 예방접종 백신 지원 (1회, 기 접종자 제외)
- 전액 지원 : 기초생활수급자, 차상위계층, 장애인, 국가 유공자 본인
- 일부 지원(전액 지원 외 군민) : 본인부담금 일부 발생(접종비 34,000원)

● **필요 서류**

- 신분증+주민등록초본 (최근 1년 이내 기록)
- 전액 지원 대상 증명서류(해당자의 경우)

● **예방접종 실시 절차**

- ① 보건소 또는 보건지소 방문(증명서류 필수 지참), 대상자 확인
- ② 신청서 작성 후 대상포진 예방접종 '쿠폰 수령' (전액 지원 대상에 해당하는 경우, 보건소나 보건지소에서 접종)
- ③ 관내 지정 위탁의료기관에 7일 이내에 방문(쿠폰 수령 시 지정위탁의료기관 위치 안내 예정)
- ④ 지정 위탁의료기관에 접종비 및 쿠폰 제출 후 대상포진 예방접종

● **지정위탁의료기관 현황**

홍천읍 (17개소)	미성의료재단 이롭다운병원, 박영록신경외과의원, 서울드림의원, 성모의원, 서울삼성내과의원, 서울정형외과의원, 성심의원, 양학석영상의학과의원, 연세바른마취통증의학과의원, 연세우리비뇨기과의원, 윤성일정형외과의원, 우리들가정의학과의원, 정성마취통증의학과의원, 한림내과의원, 키즈메디소 아청소년과의원, 한림중앙의원, 홍천아산병원
서석면 (1개소)	서석서울의원
남면 (2개소)	호산외과의원, 제일의원
서면 (1개소)	정성플러스의원
내면 (1개소)	창촌의원

● **문의 사항**

홍천군보건소 예방접종실 033-430-4026~8

김명국 기자

(kookcore@naver.com)

에어비앤비

시골 단독주택 빌려 주기, 빌려 쓰기

이제 곧 여름 휴가철이 돌아온다. 사람들은 여유가 생기면 무엇을 하고 싶은지 물어보면 대개는 가족, 또는 친구들과 여행을 가고 싶어 한다. 우리는 여행에 대한 막연한 동경심이 있다. 그러다가 2박 3일 여행이라도 다녀온 사람들은 “집 떠나면 고생이다, 내집이 제일이다.”라는 말들을 한다. 그러면서도 여행지에서 겪은 힘들었던 이야기와 특별한 경험을 무용담처럼 두고두고 이야기하곤 한다.

〈남의 집을 빌려 떠나는 여행〉

에어비앤비는 2008년 설립된 숙박 공유 플랫폼으로 본사는 미국 샌프란시스코에 있다. 요즘 에어비앤비(Airbnb)라고 하면 아는 사람은 다 아는 숙박시스템이다. 만약 어느 지역에 큰 행사가 있을 때, 호텔이나 숙박시설이 부족할 때 가정집을 빌려주는 시스템으로 출발하였다. 숙박 문제를 해결해 주며 공간 소유주가 자투리 공간을 활용해 부수입을 올리는 편하고도 쉬운 숙박시설인 셈이다.

새로운 사업 모델은 사용자들의 큰 호응을 얻었다. 초기에는 저렴한 잠자리(Airbad)와 아침 식사(breakfast)를 제공하는 의미에서 오늘날의 에어비앤비로 단순화하는 과정과 함께 다양한 공간 공유 플랫폼으로서의 사업 확장을 했다. 합리적인 소비생활을 지향하는 오늘날 소비자들의 인식 변화와 함께 정보를 공유할 수 있게 만들어 준 인터넷과 스마트폰 중심의

정보통신 기술 발전으로 에어비앤비의 성공이 가능케 되었다.

〈에어비앤비를 시작하려면〉

인터넷을 통해 자신의 공간을 일정한 요금 조건에 따라 게재하고 이용자는 정보를 확인, 비교하는 과정에서보다 합리적인 수익과 소비 기회를 가질 수 있다. 현재 에어비앤비는 세계 대다수 국가에서 수백만개의 숙박 공간을 활용하여 서비스를 제공하고 있으며 이용자 수도 엄청나다. 국내에서는 2013년 정식 서비스를 오픈하였으며, 현재 많은 숙소 등록 수를 기록했다. 젊은 층의 선호와 중장년층을 중심으로 빠르게 성장하고 있다.

우리 사회는 성장과 필요에 발맞춰 각자 특색 있는 환경과 인프라를 갖추고 에어비앤비를 하므로 일반적인 숙박시설을 벗어나 더 자유롭고 원하는 트렌드에 맞는 공간을 찾아 여행을 떠난다. 요즘은 어느 지역에서 한 달 살아보기가 유행이기도 하다. 농촌이나 바닷가로 가서 시골집을 빌려서 그 지역을 두루 다니며 체험하는 동창 모임, 여유로운 퇴직자들이 점차 늘어나고 있다.

〈주인과 손님의 다른 입장〉

도시인들은 전원주택의 꿈은 있지만 실제로 거주하거나 소유하는 것은 거의 불가능하므로 빌려 쓰는 남



의 집은 색다른 삶의 체험이 가능하다. 도시 아파트 생활에서 탈피하여 잠시나마 전원생활이나 아름다운 자연경관을 즐기는 시간은 삶의 활력을 불어넣어 준다. 그러나 문제가 없는 것은 아니다. 빌려주는 편에서는 손님이 집을 깨끗하게 사용하길 바라고, 빌려 쓰는 편에서는 더 좋은 집을 찾기를 원하기에 서로의 노력이 만난 것이 평판 관리이다.

세상은 빠르게 변화하면서 필요는 새로운 아이디어로 변신하여 태어난다. 영원한 내 것은 없다. 잠시 살 동안 빌려 쓰다가 두고 떠나는 것이 인생이 아니던가? 잘 사용하고 관리하여 서로의 필요를 채우는 것이 삶의 기본이 되면 성공하는 사업이요, 행복했던 여행으로 기억될 것이다.

김순화 기자
(hereme50@naver.com)

경로당 탐방

홍천군 내면 자운리 경로당



홍천군 내면 자운리 경로당 옆에는 자운리 게이트볼장이 자리를 잡고 있으며 게이트볼을 통한 여가를 즐기기 위해 내면에 있는 어르신들은 자주 자운리 경로당을 찾는다. 그렇기에 내면 화합의 장이 된 자운리 경로당을 주로 자운1-4 경로당으로도 칭한다고 한다.

지난 5월 29일, 자운리 경로당에서는 자운리에 있는 총 4개의 경로당 어르신과 내면 분회장 그리고 내면의 각 19개 경로당 회장의 모습을 볼 수 있었으며 이에 내면 분회장과 대화를 나눌 수 있었다.

· 기 자 : 내면 19개의 경로당을 이끌고 나가시려면 많은 어려움이 있으실 터인데 어떻게 좋은 방법이 있으신지요.

· 분회장 : 내면 분회 사무실이 마련되어 있어 한 달에 한 번씩은 정기적으로 각 경로당 회장님과 경로당의 실정을 파악하여 처리해 나가고 있습니다. 또한, 1년에 한 번씩은 모든 시름을 뒤로한 채 회포를 풀고 있습니다. 지난해 6월에는 버스를 대여하여 청와대를 방문해 주변의 고궁을 둘러보며 즐거운 하루를 만끽하고 돌아와 내년의 풍년을 기약하기도 했습니다.

· 기 자 : 내면에 거주하시는 경로당 어르신들의 생활은 어떤가요?
· 분회장 : 내면은 지역적으로 고랭지 농업에 종사하는 분들이 많고 노인 일자리에 신청하신 분들도 있어 오전에는 노인 일자리로 마을 주변 청소와 쓰레

기를 수거하시고 오후에는 품앗이 형식으로 함께 농업 일손을 도우며 생활하고 있습니다. 그리고 많은 어르신이 자운리 게이트볼장에서 여가를 보내기도 합니다.

· 기 자 : 내면 고랭지 농업 상황은 어떤가요?
· 분회장 : 배추, 당근, 무, 배추, 감자가 주 농작물인데 심는 시기와 출하하는 시기도 다른 지역에 비해 다르기에 때와 시기를 잘 맞춰야 합니다. 요즘에는 일손이 부족하여 외국인 노동자를 고용해야 하는데 비용이 많이 들어 어려움이 있습니다. 그래도 고랭지 농작물은 전국 어디로든 싱싱하게 바로 산지 직송되고 오래 보관할 수 있다는 장점이 있어 농협을 통한 출하와 위탁이 되기에 농사를 짓는 모두에게 희망이 되고 있습니다.

끝으로 내면 김문규 분회장과 자운리 경로당 최형집 회장은 19개 경로당 모두 어려울 때 함께 뜻을 모아 도울 수 있었으면 하고 모든 경로당 어르신이 항상 건강하고 밝은 모습으로 잘 지내셨으면 하는 바람이라고 생각을 전했다.

안태수 기자
(taesu9110@naver.com)

노후 준비 방법

베이비붐 세대의 노후 준비 방법

베이비붐 세대의 노후 준비 방법

초고령 사회가 코앞이고 어디든 노인들로 넘쳐날 것이다. 베이비붐 세대의 막내 격인 1963년생이 노인층으로 진입하는 2028년에는 이미 우리나라가 초고령 사회로 진입한 지 3년이 지난 시기이다. 인구의 20% 이상이 노인인 사회를 초고령 사회라고 하는데 인구 5명 중 1명은 노인이고 농촌지역으로 가면 더욱 심각한 상황이 된다. 이는 사회경제적 근간과 구조를 흔드는 엄청난 변화의 바람을 일으키는 상황이 되는 것을 의미한다.

빵의 크기는 작는데 나눠 먹을 사람이 늘어나는 것이요, 빵의 크기가 점점 더 줄어들 수 있다는 것이다. 이는 세대 간의 갈등을 일으킨다. 세대마다 나름대로 할 말이 없는 것은 아니다. 각 세대가 일부러 자초한 문제도 아니다. 물론 정책의 실패, 개인주의 등의 문제가 없는 것은 아니지만 지금 세대를 탓하고 서로를 탓하면서 계속 과거를 후회 파는 것은 현 상황을 개선하는데 아무런 도움이 되지 못한다. 미래를 향한 지혜가 필요하고 실천이 이루어져야 한다.



〈밭에 나와 일당 일을 하는 노인들〉

억, 억 소리에 한숨만 깊어진다

노후 자금이 5억이 있어야 한다는 말이 옛그제인데 지금은 7억도 나오고 10억도 나온다. 요즘 같은 물가 상승추세와 수명연장이 지속되면 그 액수는 얼마까지 늘어날지 알 수 없다. 5억 할 때 '나는 아니구나' 주저앉은 노인들이 대부분인데 그 이상이 되면 말해 무엇 하겠는가.

쥐고 있는 거라고는 집 한 채요, 얼마 안 되는 돈이나 밭이고, 300만 원이 넘는 연금 수령자 말고는 대부분 100만 원 정도의 개인연금이거나 30만 원 미만의 노령연금을 받는 노인이 대부분이다. 이런 노인들에게 노후 자금 5억이니, 7억이니 하는 소리가 자꾸 들려오면 얼마나 그 삶이 어두워지겠는가?

더불어 사는 공생관계의 실천

중소기업을 경영하는 A씨(67세)는 요즘 마음이 짠하면서도 흐뭇하다. A씨 회사는 정년이 60세이다. 제조업으로서는 정년이 긴 편이다. 얼마 전에 정년이 된 직원이 5명이 있었다. 그들이 땀 흘려 수고한 덕에 이만큼 회사가 성장할 수 있었으며 정말 회사만을 위해 일해 온 귀한 존재들이다.

퇴사를 앞두고 A씨는 그들과 면담했다. 함께 울고 웃었던 지나온 세월을 서로 나누다가 그들에게 퇴사 후에는 뭘 하고 지내고 싶냐고 물었다. 그들은 이구동성으로 비록 급여가 반으로 줄어든다고 해도 회사에 좀 더 남아 일하고 싶다고 했다.

A씨는 고민에 빠졌다. 물론 그들의 노고를 알고 그들의 실력도 안다. 그러나 젊은 인력이 필요한 분야도 있다. 그들을 비록 50%의 급여로 연장 채용한다고 해도 인건비 부담이 생긴다. A씨는 여러 날 고민을 했다. 그래서 얻은 결론은 그들을 5년간 연장 채용하고 신규 채용을 약간 줄이기로 했다.

얼마 전 A씨의 회사는 조출한 자축의 자리를 마련했다. 이 자리에서 연장 채용자를 대표해서 한 사람이 감사의 글을 낭독했다. 그 내용을 간추리면 이렇다. 정년퇴직을 앞두고 앞날에 대한 불안과 걱정으로 잠을 설치고 가족들의 눈치를 보며 지내다 연장 채용이 되는 날 너무 기뻐 집에서 가족들을 얼싸안고 춤을 추었습니다. 이러한 결정을 해주신 사장님의 은혜를 생각하며 감사의 눈물을 흘렸고 회사를 위해, 사장님을 위해 열심히 일하겠습니다. 다짐했습니다. 납품처에 신발이 닳도록 찾아다니며 부탁하고 애걸하면서 여러 날을 보냈는데 그 성과가 나타나 이렇게 기쁨의 자리를 맞이하게 되니 사장님을 비롯해 동료 직원들에 대한 감사한 마음이 북받쳐 눈물이 앞을 가린다는 내용이었다. 자축의 자리가 눈물 바다가 되고 더욱 열심히 하자는 다짐의 자리가 되었다.

노인에게는 일자리가 필요하다

영화 '수상한 그녀'의 첫 장면은 노인학 교수인 배우 성동일이 대학생들에게 노인에 대한 느낌을 묻는 장면이다. 대학생들의 느낌은 '냄새난다.' 부터 시작해서 온갖 부정적인 표현들이다. 물론 그런 부정적인 인상이 모두 틀린 것은 아니다. 그러나 꼭 옳은 것도 아니다. 지금의 노인은 '뒷방 늙은이'도 아니고 '불학무식'하지도 않다. 배울 만큼 배웠고 알 만큼 안다. 경험도 많다. 아직 쓸 만하고 다른 세대들이 가지지 못한 다양한 소양을 갖추고 있다. 그런데도 나이를 기



〈카페에서 일하는 노인〉

준으로 획일적으로 금을 긋고 경계의 담을 높이 쌓는 것은 바람직하지 못할 뿐만 아니라 엄청난 사회적 손실이다.

현대사회는 빛보다 빠르게 변화하고 있다. 어제 배운 지식이 오늘은 낡은 지식이 되는 세상이다. 변질하고, 부패하고 거꾸러지지만 그래도 결국에는 인간들이 만들어 간다. 그 인간들 속에 노인들도 분명히 있는 것이다.

노인에게 일자리가 필요하다. 그 일자리가 얼마간의 경제적인 여유를 준다면 일거양득이 될 수 있다. 노인 일자리는 그것이 정년 연장이든 틈새 일자리든 기피업종이든 다양하고 폭넓게 마련되어야 한다. 노인 일자리는 노인이 직면하고 있는 문제인 돈, 건강, 인간관계를 어느 정도 때로는 상당히 해결할 수 있는 문고리와 같은 것이다. 그리고 노인 고유의 일자리를 만들어 낸다면 세대 간의 갈등도 해소할 수 있을 것이다. 쉬운 문제는 아니다. 그러나 불가능한 것도 아니다. 한편 우리 사회가 이런 고민을 얼마나 깊이 생각하고 해결책을 모색했는지 돌아보아야 한다.

너무 빨리 다가온 초고령 사회, 그러나 우리가 누구인가

우리는 다른 나라들에 비해 너무나 빨리 초고령 사회를 맞게 되었다. 하지만 전혀 모르고 있었던 것도 아니다. 다만 대비할 시간적 여유도 없었고 진지하게 준비할 자세도 아니었다. 그렇다고 냅 놓고 있을 수도 없다. 시작하는데 '지금'보다 빠를 수는 없다. 아직 늦지 않았다. 비록 총체적 난관인 상황이지만 길이 없는 것은 아니다. 그렇기에 지금 상황에서 노인 일자리를 통한 활로를 적극적이고 창의적으로 열어나가야 한다. 우리는 그 어떤 어려움도 극복해 온 민족이 아니던가!

성문영 기자
(sunggoodnews@naver.com)

한국의 금융과 자본(7)

외환위기와 IMF 구제 금융

‘IMF 외환위기’는 우리나라에서 칭하는 명칭이고 세계적으로는 ‘1997년 아시아 금융 위기’라고 불린다. IMF(International Monetary Fund)는 1944년 브레턴우즈 협정이 체결되고 그 이듬해 탄생한 국제통화기금이다. 설립 이유는 환율과 국제 수지를 감시함으로써 국제 금융 체계를 감독하는 것이며, 회원국의 요청이 있을 때는 기술 및 금융 지원을 직접 제공한다는 것이다. 한국은 1997년 외환위기로 치욕스러운 IMF 구제 금융을 받게 되었다.

1995년 미국 재무장관으로 취임한 로버트 루빈은 ‘강달러가 미국과 세계에 이득’이라는 논리를 펴며 기존의 약달러 정책 방향을 뒤집었다. 1994년 2월 기준금리는 3%였으나 인상을 거듭하여 1995년 2월에는 6%까지 올랐다. 강달러 정책은 세계 상업 자본의 미국 유입으로 미 증시는 활황이었다. 달러 약세로 그동안 신흥국에 들어갔던 자금이 미국으로 유턴하고 있었다. 1994년 12월 발생한 ‘멕시코 페소화 위기’는 신흥국들의 고민이었다. 자국 화폐의 평가 절하로 경상수지 악화를 막아야 하지만 이는 수입물가가 급등하는 부작용도 있어 신흥국 정부로서는 딜레마였다. 결국 멕시코는 달러 빚을 갚다가 외환보유액을 모두 까먹고 1995년 1월 IMF에 구제금융을 신청했다.

1996년 한국 경제는 심각한 구조적 문제를 안고 있었다. 1988년부터 오르기 시작한 실질임금 상승률은 1996년에 이르기까지 연평균 8.2%에 달해 기업으로서는 기업 실적과 수출 경쟁력의 동반

악화가 발생했다. 현금이 없어 단기차입금에 의존했다. 이는 달러화 대비 원화 가치가 고평가된 결과였다. 1995년에는 경상수지 적자가 102억 달러에 달했다.

한국은 외관상으로는 수급에 따른 ‘시장평균환율제’였지만 정부의 개입으로 반은 ‘고정환율제’라고 할 수 있었다. 그런 이유로 1996년까지는 달러당 890원대로 묶여 있었다. 1997년 7월 2일 태국 정부가 고정환율제 포기를 선언하자 바트화는 폭락하기 시작했고, 인도네시아, 말레이시아, 필리핀까지 아시아 금융시장이 요동치기 시작했다. 홍콩과 중국은 물론이고 금융 선진국인 일본도 그 영향권 아래가 되었다.

이러한 아시아 금융위기 속에서 무분별한 차입으로 의존하던 국내 기업은 외국자본 단기부채 만료와 아시아 경제에 대해 불안감을 느낀 외국자본이 급격히 자금을 유출하면서 외환보유고가 바닥이 났다. 단기채무 증가 등 한국 경제의 문제를 총체적으로 갖고 있던 30대 그룹 중 11개 기업이 사라졌다.

대외신임도 악화하였는데 블룸버그 통신에는 ‘한국의 낙후된 금융시스템, 관리체제를 믿을 수 없다’라는 보도가 실려 많은 해외 기관투자자들이 한국에서 자금을 빼가는 계기가 되었다.

마지막까지 IMF 구제 금융을 막아보려 했던 정부는 결국 1997년 11월 21일 백기를 들었다. IMF에서 돈을 빌려주는 조건은 참으로 가혹했다. 자본시장 완전 자유화로 외국인 주식 소유 한도를



폐지했고 채권시장 완전 개방 및 금융상품 투자를 자유화했다. 정리하고 도입 및 파견근로자 입법 등으로 경제의 주권을 침탈당한 꼴이 되었다. 정리하고 유연화는 현재도 진행 중인 근로자 삶의 질을 저하하고 빈부격차도 심해졌다. 1996년 한국은 부자 나라 클럽인 OECD에 가입했는데 참으로 기막힌 아이러니였다. 이러한 IMF 체제는 2001년 8월 23일이 되어서야 종료되었다. 국민의 자발적 금 모으기 운동과 유례가 없는 IMF 조기 졸업은 세계를 놀라게 하였다.

김민호 기자
(minho215@hanmail.net)

인생칼럼



석도익
소설가

사람은 각자의 생각과 개성 또는 습관 등이 모두 다르다. 처음으로 만나는 사람하고는 낯설어 친하게 지내려면 많은 시간이 필요하기 때문인지, 옛날에는 친인척이 한 마을에 집성촌을 이루고 사는 마을이 많았다. 이런 마을에 다른 성을 가진 사람이 가서 살기란 어려웠으며 있더라도 ‘각성바지’라고 따돌림을 당하기도 하였다. 어른들은 동기간을 가장 우선하였기에 ‘물에 빠져도 사촌’이란 말이 있는 것 같다. 일가친

척으로 이어지는 촌수에서 가장 많은 사람이 사촌이며 유년 시절 사촌 들하고는 누구나 가깝고 친하게 지내기도 했는데 사촌들이 이렇게 많으니, 물에 빠져도 그 어느 사촌이든 구해 줄 거라는 의미에서 나온 말일 것이다.

많은 사람이 사촌들과의 추억이 가장 크게 자리잡고 있으며 아련한 기억으로 새겨져 있을 것이다. 그러

매일 볼 수 있어 눈인사에서 수다로 발전되는 것이 사람 사이고, 어려운 일을 당하면 호소도 하고, 변명 또한 자신을 위해 늘어놓기도 하고 무거운 것도 맞잡아 들고, 비가 오나 눈이 와도 정리할 것을 부탁도 할 수 있고, 집을 잠시 비워야 할 때, 아이나 집을 봐달라고 부탁하는가 하면 멀리 여행을 가면서도 이웃집에 처리해야 할 일을 부탁하기도 한다.

구나 휴대하고 있는 전화로 신고만 하면 달려와서 해결해 주는 곳과 대기하고 있는 사람들이 있으니, 이웃조차 크게 필요하지 않은 세상이다.

이웃사촌이라는 사람들과는 같은 아파트에 살아도 서로 마주쳐도 서먹해서 이웃이라기보다는 행인 1, 2로 희곡을 쓸 수밖에 없는 상황이라 서로 인사하고 이야기하며 함께 웃고 같이 울어주며 정을 나누는 이웃사촌도 멀어져 간다.

시골 소도시에도 집이 하늘로 올라가고 있다. 평퍼짐한 땅 위에 웅기종기 셋길을 두고 담장 너머로 울타리 사이로 이웃 사람들의 왕래가 잦았고, 금줄이 보이고, 꽃상여가 마을과 우물가에 멈추었다. 지나가는 모습도 추억을 남기고 사라져 간다. 잘난 자가용들이 씩씩 지나가고 이웃 사람이 폐지 끌고 힘겹게 지나가도 마을 사람 누구 하나 눈여겨보는 사람 없다. 허물없는 사촌들도 더불어 살아가는 이웃사촌들도 마을로 이사 왔으면 좋겠다.

물에 빠져도 사촌이다

나 논밭에서 농사를 짓던 농경사회에서 산업사회로 하루가 다르게 변화하는 세상에서 사람들의 움직임은 빨라지고 멀어졌다. 부모 자식도 떨어져 살아야 하고, 부부간에도 주말 부부로 각기 생활해야 하는 현대에 와서는 가까이 지내던 친척들은 자연스레 멀어져 갔다.

멀리 떨어져 있는 친척보다 눈만 뜨면 매일 만나는 이웃이 더 좋다.

갑자기 몸이 아파도 도움을 청할 때, 연탄가스 중독으로 사경을 헤매 때, 집에 불이 났을 때 이웃 사람들이 들고뛰어 살려주었다. 누구나 집안의 대소사를 이웃 사람들이 모여와서 함께하고 도와주어서 쉽게 치렀다.

그러나 지금은 물에 빠져서 살려달라고 소리쳐도 사촌들은 가까이 없다. 화재나 안전사고가 일어나면 누

복지관 사업

북방면 고령자 복지 주택 내 다양한 프로그램 활성화

핸드폰 앱 (APP), 하나로 업 (UP) 프로그램 운영

강원도특별자치도 노인복지증진 공모사업으로 선정된 ‘핸드폰 앱(App), 하나로 업(Up)’ 사업을 4월부터 진행하였다. 디지털 문화에 생소한 핸드폰 기초 교육과 건강관리 앱을 활용하여 스스로 건강을 돌보고 핸드폰 활용 능력을 익히고 있다.

스마트폰 사용이 서투른 동년배 어르신들에게 지식 및 나눔 활동을 통하여 기계화된 일상에 유연하게 대처하며 살아갈 수 있도록 돕고자 한다. 정보화 교육을 통해 디지털 문화에 생소한 어르신들이 기계화된 일상에 유연하게 대처할 수 있도록 하고 정보격차를 줄일 수 있는 계기가 될 것으로 보인다.



국민연금 수급대상자와 함께하는 ‘브라보 마이 라이프’

홍천군노인복지관에서는 국민연금공단 나눔재단의 지원을 통해 만 60세 이상 국민연금 수급자 어르신을 대상으로 슬기롭고 행복한 노후 생활을 준비할 수 있도록 ‘브라보 마이 라이프’ 사업을 5월부터 진행하고 있다.

해마다 증가하고 있는 노인 인구수에 따라 노후에 대한 준비의 필요성이 대두되고 있는 만큼 배우고 성장하는 노인으로서의 긍정적인 모델을 지향하고자 한다. 디지털 배움터와 연계한 디지털 활용 교육, 국민연금공단 지사장의 재무 교육, 홍천아산병원 및 홍천보건소와 연계한 건강교육, 대인관계 교육, 여가 교육, 자원봉사활동, 키오스크 활용 교육 등 총 40회기로 진행될 예정이다.

스마트폰 활용법을 익혀 노후에 겪는 환경 변화에 적응하고 배움을 통해 성장할 수 있도록 지원하고 있으며 전문적인 정보교육을 통해 안정적인 노후를 준비함으로써 사회참여의 기회를 확대하고 있다. 또한, 자원봉사활동으로 지역사회 재능 기부 활동을 진행할 예정이다.

이에 홍천군노인복지관 현윤재 관장은 “노후를 책임질 수 있는 능력을 키우고 만족적인 삶을 계획하여 행복한 노후 생활을 하길 바라며 적극 지원하겠다.”라고 의견을 남겼다.



문화예술교육지원사업 ‘예술누림’

한국문화예술교육진흥원 지원사업 ‘예술누림’은 문화 취약계층 만 60세 이상 어르신에게 다양한 창작 표현활동을 제공하여 예술적 감수성을 향상하고 어르신들 간 따뜻한 관계를 맺을 수 있는 사업이며 6월부터 운영하고 있다.

‘예술누림’은 창작무용 프로그램 ‘얼씨구 품바! 절씨구 강강술래!’와 그림자 연극 프로그램 ‘언박싱 꽃청춘’ 총 두 가지가 있으며 참여 어르신과 강사가 함께 창작의 과정을 거쳐 작품을 직접 구상하고 제작하여 발표회 및 외부 공연 활동을 전개하고자 한다.



〈얼씨구 품바! 절씨구 강강술래!〉



〈언박싱 꽃청춘〉

2023년 제30회 도협회장기

생활체육 탁구대회 수상



* 개인단식 70대 | 1등: 정한관 2등: 최정규 3등: 방종선

* 단체전 70대 | 1등: 방종선, 원명수, 권병수, 김진하
3등: 최정규, 신정부, 정한관, 원장희

* 단체전 60대 | 1등: 주용진, 서동환, 공영철, 진용일

6월 23일 금요일, 태백시 고원 실내 체육관에서 열린 탁구대회에서 홍천군노인복지관 탁구반 어르신들이 참가하여 수상을 하였습다. 참가선수와 수상자 모두 축하드립니다!