

## 법인 소식

## 사회복지법인 홍천군사회복지협의회

# 2023년 노인일자리 문화활동 행사 진행

9월 20일 수요일, 홍천군사회복지협의회는 노인 일자리 및 사회활동지원사업 참여 어르신들을 위한 문화활동 행사를 진행하였다.

홍천읍 갈마곡리 일대 노인일자리 참여 어르신 총 224명이 참석한 가운데 홍천 크리스탈웨딩홀 4층에서 9시 30분부터 12시 50분까지 행사가 진행되었다.

홍천군사회복지협의회 권영택 회장의 인사말과 함께 개막식을 올렸고 그 이후에는 홍천군수, 홍천군의회의장 축사, 우수 참여자 표창 수여식, 홍천군노인복지관 소개, 웰다잉 프로그램, 민요 공연, 색소폰 연주, 초청 가수 홍지나의 노래교실, 폐막식 및 중식 순으로 진행이 되어 2023년



한 해 어르신들의 노고를 격려하고 정서적 지원 및 문화향유의 기회를 제공하는 시간을 가졌다.

추후 10월 12일 목요일에는 두촌면 생활체육 공원에서 295명의 두촌면 일대 노인일자리 참여 어르신들을 위해 문화활동 사업을 진행할 예정이다.



홍천군사회복지협의회 권영택 회장은 “그동안의 힘든 일은 뒤로한 채 오늘 문화의 날을 다 함께 즐겨주시면 좋겠고, 참석해 주셔서 대단히 감사드리며 앞으로도 다양한 문화 활동 행사 및 사업을 장려하여 문화 향유의 기회를 제공하기 위해 최선을 다하겠습니다.”라고 전했다.

## 복지관 소식

## 행복나눔빨래방

# ‘보송보송 사랑의 향기 담은 이불’



2023년 9월 1일부터 홍천군노인복지관 ‘행복나눔빨래방’이 홍천북방고령자복지주택아파트 3층으로 확장 이전하여 운영 중이다.

강원형 공공이불빨래방의 일환인 홍천군 행복나눔빨래방은 K-WATER 소양강댐 지사에서 댐 주변 지역 지원사업으로 시설 인프라 비용을 후원받아 수행기관으로 홍천군노인복지관이 운영하고 있다.

기존 대형 세탁기(50kg) 2대, 대형건조기

(80kg) 2대, 운동화 세탁기, 건조기가 설치되어 있었으며 이번 9월 확장 이전을 하며 더 나은 서비스 제공과 이용객 증가를 위해 세탁기(25kg)가 신규 설치되었다.

사회서비스형 노인일자리 참여자 30명이 총 4개의 조로 나뉘어 복지사각지대 취약계층 대상자의 이불과 대형세탁물을 수거하고 세탁, 포장, 배달하여 65세 이상의 독거 어르신, 장애인, 다문화 가정, 조손 한부모 가정 등 이불 빨래를 하는 데

어려움을 겪고 있는 가정에 불편함을 해소하고 위생관리 및 쾌적한 세탁물을 제공하고 있다.

현재 홍천북방고령자복지주택아파트 거주 어르신들을 대상으로 이불 세탁 신청을 받고 있으며, 추후 내면 지역의 행정복지센터, 지역사회보장협의체, 자원봉사단체와 협약하여 내면 복지사각지대 계층을 위한 이불빨래 서비스를 확대 제공할 예정이다.

### CONTENTS

02 - 노년기 건강 I  
 03 - 노년기 건강 II  
 04 - 지역 탐방

05 - 마을 탐방  
 05 - 경로당 탐방  
 06 - 기관 탐방

06 - 기자칼럼  
 07 - 한국의 금융과 자본(10)  
 07 - 인생칼럼

08 - 인물탐방  
 08 - 노년기 교육



# 치매를 이겨내는 첫걸음은 치매에 대해 아는 것

2022년 통계청 자료에 따르면 65세 이상 노인 중 치매 환자의 수가 93만 명에 달하는 것으로 나타났다. 65세 치매 유병률은 10.3%로 노인 인구 10명 중 1명은 치매를 앓고 있다는 뜻이다. 어르신 3명 중 2명은 치매가 본인과는 관계가 없는 100명 중 1명 정도에만 발생하는 수준의 드문 병으로 인식하고 있다. 또한, 2명 중 1명은 치매와 관련된 치료 자체가 없다고 생각하고 있을 뿐만 아니라 옛날 일만 잘 기억하고 있다면 이는 치매가 아니라고 생각하고 있어 치매 조기 발견에 어려움이 있는 상황이다.

사람들의 생각과 다르게 치매는 조기진단과 조기 치료를 통해 치료 효과를 극대화할 수 있고 치매 인자에 대한 보다 철저한 관리를 통해 치매 증상의 발병 시점을 최대한 지연시킬 수 있다.

이제 치매는 더 이상 노인만의 문제가 아니라 우리가 모두 함께 고민하고 관심을 기울여야 하는 문제다. 더욱 많은 관심을 두고 미리 대비해야 할 필요가 있다.

## 치매 예방에 좋은 유산소 운동

의학 기술의 발전으로 인한 평균 수명 증가로 치매 환자의 수는 더욱 늘어날 전망이다. 이를 대비해 나의 뇌 건강을 지키고 싶다면 지금 바로



유산소 운동을 하자. 유산소 운동은 움직이는 동안 호흡을 하면서 몸에 산소를 공급하는 운동이다. 격렬하거나 순발력이 필요한 스포츠 운동과 달리 뇌에 충분한 산소를 전달할 수 있다.

유산소 운동이 치매 예방과 개선에 효과가 있다는 것은 수많은 연구를 통해 증명되었다. 일본 국립장수의료연구센터에서 경도의 인지 장애가 있는 65세 이상 노인 308명을 대상으로 10개월간 연구를 진행하여 유산소 운동이 뇌 건강에 효과가 있다는 것을 밝혀냈다. 주 1회 걷기, 계단 오르내리기 등의 유산소 운동을 한 그룹의 인지능력은 유지되거나 향상됐고 뇌의 위축은 멈췄다. 그러나 운동을 하지 않은 그룹은 인지능력의 변화가 없었으며 오히려 뇌가 위축된 경우가 많았다.

그렇다면 유산소 운동이 치매 예방에 좋은 이유는 무엇일까? 유산소 운동을 하면 뇌세포의 에너지원인 뇌유래신경영양인자(BDNF)가 활발하게 만들어지기 때문이다. 나이가 들면 이 물질이 점점 줄어들게 되는데 치매에 걸린 사람일수록 줄어드는 속도가 빨라지는 것으로 알려졌다. 뇌유래신경영양인자는 기억 기능을 관장하며 뇌 중추를 담당하는 해마와 깊은 관련이 있다. 이 외에도 유산소 운동은 치매의 원인 물질인 아밀로이드 베타 단백질을 파괴하는 효과를 만들고 뇌로 향하는 혈류를 늘리는 등의 효과가 있다.

유산소 운동은 무리한 시간과 강도로 하기보다는 일정한 심박수를 유지하며 꾸준히 진행하는 것이 중요하다. 우리 몸에 지속해서 산소를 공급하는 운동을 매일 30분 동안 하면 긍정적인 효과를 볼 수 있을 것이다.

## 일상에서의 치매 예방법

모든 것에는 적절한 시기가 있듯이 치매 또한 시기를 놓치지 전에 조기 발견하고 일상에서 미리 예방을 해두는 것이 필요하다. 일상에서 할 수 있는 치매 예방법으로는 규칙적인 운동 습관 갖기, 호두와 같은 견과류나 등 푸른 생선, 녹색 잎채소 등 뇌에 좋은 음식 먹기, 적절한 사회 활동과 규칙적이고 충분한 수면, 집중할 수 있는 퍼즐, 스도쿠 등의 취미 갖기 등이 있다.

그뿐만 아니라 자신이 거주하고 있는 지역의 가까운 '치매안심센터'를 방문하는 것도 좋은 방안이다. '홍천군치매안심센터'에서는 치매나 경도 인지 장애로 진단받지 않은 지역주민이라면 누구나 무료로 치매 선별검사를 받을 수 있으며 또한, 치매 조기 검진사업, 치매 등록관리 및 상담, 치매 환자 물품 지원, 치매 환자 인지 기능 유지 및 관리를 위한 쉼터 운영, 치매 환자 실종 예방 사업, 치매 가족 지원 사업 등 치매를 조기에 발견할 수 있고 지속 치료 관리함으로써 효과적으로 치매 증상의 악화가 지연될 수 있도록 돕는 사업을 지원하고 있다.

치매 조기 증상으로 일상에서 어려움을 겪고 계신다면 다양한 예방 방법과 함께 극복하고 힘차게 나아가 보시길 바란다.



〈홍천군치매안심센터 전경〉

이복여 기자

(boy1145@hanmail.net)

노년기 건강 II

노년기 정신건강

# 건강한 노후를 위해

노년의 삶에 영향을 미치는 가장 중요한 요소는 무엇일까? 일반적으로 돈과 건강, 그리고 외로움을 말하곤 한다. 그런데 이 세 가지는 노년이 되어 준비할 수 있는 것은 아니다. 40~50대에 부지런히 준비해야 할 것들이다. 초고령화 시대, 100세 시대를 맞이하면서 이런 문제들에 대한 다양한 의견과 주장들이 펼쳐지고 있다. 실패하지 않는 노년을 준비하기 위해 이런 다양한 의견들을 접하면 이미 노년을 맞은 노인들에게는 ‘그림의 떡’ 이거나 더욱 좌절감에 빠지게 되는 요인이 될 수도 있다.

**결핍이 노인의 정신건강에 주는 영향**

돈, 건강, 외로움. 어느 하나 부족한 문제가 아니다. 그리고 이 세 가지는 고리처럼 연결되어 상호 영향을 주고 있어 결핍될 시에는 크나큰 문제로 다가오게 된다. 돈의 결핍은 건강 상태를 악화시킬 수 있으며, 건강의 결핍은 재정적 압박이 되어 지속적인 관계를 유지하기 어렵게 한다. 관계의 단절은 고립으로 이어져 외로움을 가중하게 한다. 외로움은 자칫 허무주의에 빠지고 우울감으로 인해 신체적 건강을 해치게 된다. 결국, 결핍은 정신건강에 부정적인 영향을 준다.

노인의 정신건강 상태를 가늠할 수 있는 노인 자살률이 우리나라는 OECD 국가 평균의 3배에 이르고 있다. 이 통계 하나만으로도 우리나라 노인의 삶이 심히 우울하다고 평가할 수 있다.

원인은 여러 가지로 분석이 되지만 특히 노인 빈곤율과 관계가 깊다. 빈곤은 신체적으로나 정신적으로 많은 부정적인 영향을 미친다. 하지만 노인 빈곤의 문제를 하루아침에 쉽사리 해결할 수는 없다. 가장 단순한 구조인 기초연금만 하더라도

금도 금액이 적을 뿐만 아니라 수령 대상에 대해서도 끊임없이 논란이 벌어지고 있는 현실이다.

노인 빈곤 문제는 어차피 단숨에 해결되지 않을 것인데, 문제는 이로 인한 노인의 정신건강 문제다. 특히 노인 자살률이 계속 높아지고 있는 현실이 문제다. 급격히 낮아지고 있는 출산율에 반비례해서 노인의 인구점유율은 급격히 높아지고 있다. 노인 1천만 시대가 곧 다가올 것이다. 따라서 노인 문제 중 어느 하나도 소홀히 넘길 수 없다. 왜냐하면, 노인 문제가 사회 전반에 미치는 영향이 지대하기 때문이다. 노인 문제를 다룸에 있어 심도 있는 고민이 부족한 것은 아닌가 점검해 보아야 한다.

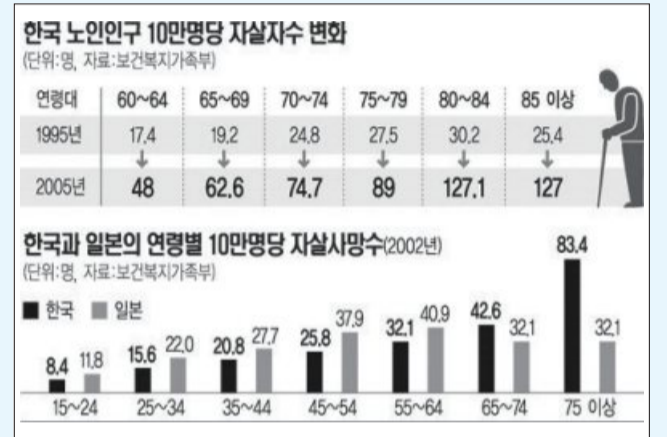
**상실감과 소외감**

노인의 정신건강에 영향을 미치는 것 중 하나는 바로 상실감이다. 자신의 영향권에 있다고 생각했던 가족들은 다 곁을 떠났다. 아직도 능력이 넘치는데 일자리에서 내몰렸다. 졸지에 무능력자가 된 것 같고 버림받았다는 배신감이 목까지 차오른다. 마치 자신에게 아무것도 남지 않은 것 같다. 주변의 친구들도 하나, 둘 쓰러져 간다. 가족 누구도 자기 말을 귀담아들어 주지 않는다. 돈이나 평평 쓰면 그것 때문이라도 내 곁에 있어 줄 것 같지만 그럴만한 돈도 없다. 몸조차 주인 말을 듣지 않은 지 이미 오래다. 이리 둘러봐도 적막강산이요, 저리 둘러봐도 캄캄절벽이다. 이려고 살아서 뭐 하나.

노인의 정신건강에 영향을 미치는 여러 요인 중에 가족과의 동거 여부가 큰 비중을 차지하고 있다. 2020년 통계에 의하면 독거노인의 비율이 19.5%에 달한다. 이 비율은 매년 급격히 늘어나는 추세이다. 독거의 원인이 여러 가지 있겠지만 가족해체의 보편화가 그 주류를 이루고 있다. 독거는 노인 본인에게뿐만 아니라 사회적으로도 많은 문제를 일으키고 있다. 우선 건강에 악영향을 줌으로 인해 본인뿐만 아니라 사회적으로도 비용이 많이 소요된다. 또 다른 한편은 독거노인이 동거노인보다 자살 생각 경험률이 2배 이상 높게 나타나고 있다.

노인과 분리되는 가족구조를 다시 되돌릴 수는 없다. 가족해체의 속도를 늦추는 것도 가능한 일이 아니다. 물론 가족 동거만이 노인의 정신건강 문제를 해소하는 유일하거나 확실한 방법은 아니다. 동거하는 가족 안에서도 얼마나 심각한 가족간의 갈등이 일어나는가.

주변에 독거노인들이 너무나 많다. 나이가 더 들어갈수록 독거노인의 비율도 높아지고 자살률도 높아진다. 60대보다 70대가 높고, 70대보다 80대가 높다. 우리나라가 어려운 시기에 정말 열심히 살아온 세대인데 그들이 각종 상실감과 소외감 속에서 자살로 생을 마감한다는 것은 안타까움을 넘어 얼마나 슬픈 일인가.



노인의 자살률을 줄일 방법은 없는 것인가? 결국 상실감과 소외감을 덜 수 있는 그 무엇이 있어야 한다. 상실감과 소외감은 가정, 사회에서 가치 없는 존재나 퇴물 취급을 당함으로써 인해 일어나는 경우가 대부분이다. 물론 배우자의 죽음이나 본인의 건강 상태로 인해 발생하기도 하지만 가족과 사회가 이 문제에 어떻게 반응하고 보완하느냐에 따라 줄이거나 차단할 수 있다.

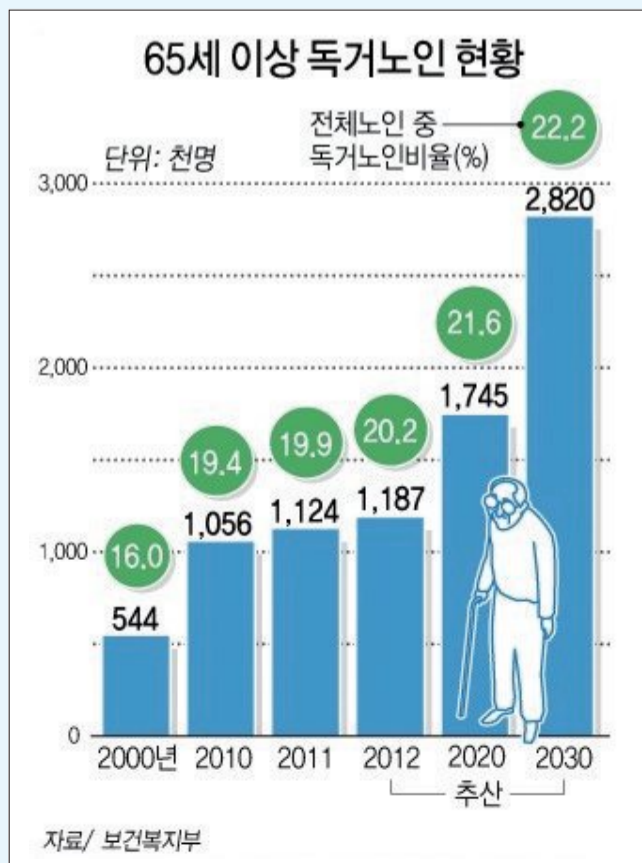
**‘노인이니까’ 당연하다고 생각하지 말아야**

가족과 사회는 노인의 상태에 대해 당연한 것으로 치부해 버리는 경향이 있다. 몸이 아프다고 하면 노인이니까 당연하다고 한다. 심지어 본인조차도 그렇게 여긴다. 이러한 인식은 자칫 방임으로 흐를 수 있다. 물론 노인이 되면 여러 가지 기능도 떨어지고 여기저기 아픈 곳도 많이 생긴다. 그러나 당연한 것을 당연한 것으로 받아들이는 순간, 그것은 굳어지고 외면되게 된다. ‘아니야’라고 단호히 거부하고 극복하려는 노력, 주변의 격려와 위로가 필요하다. 노인이니까 당연히 아픈 것이 아니라 같이 걱정하고 용기를 북돋아 주며 보다 자주 찾아가 안부를 물어보는 것이 필요하다. 나 혼자 아니라는 인식은 얼마나 많은 기적들을 일으키는가!

**노인복지 서비스의 질이 높아져야**

노인복지를 위해 다양한 정책과 제도가 생겼다. 재가 복지, 주·야간 보호, 요양원, 요양병원 등 많은 서비스가 제공되고 있다. 그런데 이런 서비스들의 부정적인 측면들이 드러나고 있다. 여러 가지 요인들이 있지만, 그중에서도 종사자의 열악한 처우가 가장 큰 문제가 되고 있다. 종사자의 개인적인 소양도 문제일 수 있으나, 값싸게 서비스를 제공하면서 질 높은 서비스를 기대하는 것은 어려운 일이다. 노인복지 서비스 종사자의 열정페이에만 의존하는 것은 결코 그 서비스의 질을 높일 수 없음을 확실하게 인식해야 한다. 그래서 노인의 정신건강 문제 해결의 실마리를 찾을 수 있다.

성문영 기자  
(sunggoodnews@naver.com)



## 홍천 사과 대추



〈사과 대추나무〉



〈계란하고 크기가 비슷한 사과 대추〉

봄, 여름을 지나 가을이 찾아오듯, 드디어 사과 대추의 계절이 다가왔다. 사과 대추는 이름 그대로 사과와 대추를 접목한 과일로 사과처럼 아삭한 식감과 더불어 일반 대추보다 2~3배 이상 크기가 커서 먹기도 좋으며, 당도 또한 25브릭스(Brix) 이상이어서 매우 달콤하다.

초여름에 꽃이 피고 뜨거운 햇볕에 익어 가을 쫄 열매를 맺는 사과 대추는 9월 중순부터 10월 말까지가 최고의 적기이며, 추석쯤 하여 초록빛의 사과 대추가 적갈색으로 변모하여 마치 꿀사과의 맛이 나게 된다.

이전에 대추 재배는 주로 남부 지방이 주산지였으나 우리나라도 지구 온난화 등 기후 변화로 인해 재배선 이 북상한 것인데, 이에 따라 재배 가능지역이 강원특별자치도 전역으로 빠르게 확산되어 가고 있다.

이렇듯 강원특별자치도 홍천으로 북상하게 된 사과 대추는 낮에는 기온이 높고 밤에는 기온 낮은 큰 일교차로 인해 산도와 당도의 조화가 적절하게 잘 이루어져 있다. 또한, 청정한 빛과 공기, 천혜의 자연으로 꼽히는 '한국의 100대 명산' 중 하나인 홍천 팔봉산에서 내리쬐는 가을별은 사과 대추를 천연 보약으로 만들어 준다.

2023년 8월 21일, 홍천 팔봉산 근방에서 사과 대추를 재배 중인 '어반팜오브홍천' 농장을 방

문하여 대표이사과 함께 인터뷰를 진행할 수 있었다.

### [농장이 너무 깨끗하고 정리와 자동화가 잘 되어있는 거 같은데 비결이 있을까요.]

저희는 'GAP 인증'을 받은 농장을 운영하고 있습니다. 또한, 인공지능시스템을 통해 관리하고 있어 더욱 청결하다고 볼 수 있습니다.

### [GAP 인증은 무엇을 뜻하는 건가요.]

'우수 농산물 관리제도'로 생산과 유통과정에서 각종 해로운 요소들로부터 문제가 없는 농산물에 인증이 부여되고 있습니다. 저희 농장에서 재배되는 사과 대추는 홍천의 맑은 공기와 신선한 바람을 맞고 자란 우수 농산물이기에, 강원대학교 산학협력단에서 'GAP 인증'을 부여받았습니다.

### [어떠한 인공지능시스템으로 관리를 하고 계십니까.]

저희 농장은 4차 산업혁명 시대에 맞게 설계가 되어있다고 볼 수 있습니다. 평소에는 쨍쨍한 햇볕을 받다가 비가 오게 되면 자동으로 비닐하우스가 닫히면서 먼지와 세균으로부터 보호받습니다.

### [홍천군의 사과 대추 재배 현황은 어떠한가요.]

다른 지역 농가나 지자체에서도 사과 대추 재배에 성공한 사례들이 많이 있습니다.

홍천의 사과 대추는 다른 지역에 비하여 맛이 월등하다고 정평이 나 있으나, 비교적 홍천군은 사과 대추 재배를 시작한 지 오랜 기간이 지나지 않았기에 홍천군 내 81개 농가 중 4만 평가량만 재배되고 있습니다. 그래서 농가당 소량 재배함으로써 주력 사업이 아닌 부수적인 농가가 많습니다.

### [홍천군과 군민들에게 바라는 점이 있을까요.]

홍천 대추연구회는 정기적인 만남을 통해 현재 소규모에서 확장하여 어느 정도의 큰 규모를 갖추기 위해 노력하고 있습니다. 사과 대추를 상품화하여 홍천의 특산물로 지정될 수 있도록 지원을 해주셨으면 하고, 많은 관심을 두고 널리 알려주셨으면 하는 바람입니다.

이처럼 풍부하고 신선한 단맛을 낼 수 있는 비법은 농장이 팔봉산 근방에 자리 잡고 있다는 점과 대표의 열정적이고 철저한 농장 관리에 있는 거 같다. 앞으로 홍천의 사과 대추가 우리 군민의 농가 소득을 증가시켜 주고 향후 홍천의 특산물로 자리매김하기를 기대해 본다.

김명국 기자  
(kookcore@naver.com)

마을 탐방

화촌면 군업 1리

# 퇴직자가 선택한 살기 좋은 마을

화촌면 군업 1리는 넓은 농토와 수변을 끼고 있는 아늑하고 평온한 마을이다. 충주 지씨의 집성촌으로 토박이들은 거의 친척 간이라고 볼 수 있다. 5개 반에는 각각 마을 이름이 있다. ‘조가터’, ‘답연밭’, ‘당무’, ‘도광터’, ‘군들’이라고 칭한다. 마을의 인구는 289명으로 총 180가구가 살고 있으며, 70%가 외지인으로 구성되어 있고 도시 퇴직자들의 인구 유입은 꾸준히 이루어지고 있다.

한옥으로 건축한 마을회관



마을 입구에는 드물게도 마을회관을 한옥으로 지어서 22년 10월 완공을 하여 늠름하고 중후한 모습으로 마을의 위상을 높이고 있다. 마을회관은 건평 60평으로, 100명 이상을 수용할 수 있는 좌석과 주방, 사무실, 화장실로 구성되어 있다.

탁 트여 널찍한 공간과 높은 천장은 시원스럽고, 굵은 대들보는 보는 이의 시선을 압도한다.

이곳에서 치러지는 연중행사는 척사대회, 단오 행사, 복날 행사, 임원회의, 대동회 등이 진행되며 또한, ‘포스코케미칼’과 자매결연을 맺음으로써 회사의 각종 행사가 진행된다면 많은 사람에게 사랑받을 것으로 보인다.

마을 소식지 ‘화촌’ 발행

이 마을은 특별한 것이 많다. 마을 사람들의 손으로 마을 소식지를 만들어 A4 사이즈로 8면, 총 280부를 컬러판으로 매월 발행한다. 마을 인구 분포, 사진과 설명을 곁들인 사설, 질박한 삶을 살아온 마을 분들의 생애담, 주민의 작시, 여행 이야기 등이 실려 있다.



마을 소식지 한편에 실린 추억의 흑백 사진에는 활옷을 입고 족두리에 사모관대를 한 신랑 신부의 사진, 수목화로 그린 마을 전경과 ‘사라져가는 것들’이란 제목의 마을 주민들의 글로 꾸며져 있다. 보고 있으면 옛 추억에 빠져 그 시절의

기억들이 새록새록 떠오를 거 같다.

차츰 사라져가는 것들에 대한 향수는 누구나 있지만, 한편으로 새로움을 추구하는 우리의 삶 속에서 때로 방황하기도 한다. 옛것을 지키려고는 하나 구차스럽고, 버리려 하니 아쉬움이 남는 것이 현실이다. 예전에 버렸을 옛것들을 귀하게 여기는 군업1리 마을은 다시금 우리의 삶을 돌아보고 되새기게 한다.

단절된 마을, 굳건한 마음

지월연 군업 1리 이장과 마을 주민들은 혐오 시설을 마을로 들이기 위해 금품으로 유혹을 받았지만 흔들림 없는 마음으로 단결하여 지켜냄으로써 청결하고 살기 좋은 마을을 만들 수 있었다. 이러한 마을 사람들의 노력으로 인해 화촌면 18개 리에서 가장 인구 유입이 많은 지금의 군업리가 될 수 있었던 것이다.

오래전 마을 경로당을 처음 지을 때 경로당 부지를 기증하셔서 마을에 큰 본보기를 보여 주신 한 어르신이 계셨다고 하니, 예부터 인심 좋은 마을이었다고 느껴진다. 그렇기에 지금의 살기 좋은 마을이 된 게 아닐지 싶다.

김순화 기자  
(hereme50@naver.com)

경로당 탐방

내촌면 서곡리 경로당

# 화목한 경로당을 찾아서

2023년 9월 5일 화요일, 서곡리 경로당에 관한 이야기를 들어보기 위해 내촌면으로 향하였다. 흥천 내촌면은 청정자연에서 자라 당도가 높고 식감이 좋은 단호박의 고장으로 유명하다. 지역축제와 직거래로 많은 관심과 호응을 얻고 현재는 그 우수성을 인정받아 인터넷 시장을 통해 활성화되어 있다. 또한, 덕탄 계곡 주변으로는 주변의 경치를 보며 힐링할 수 있는 트래킹 코스가 마련되어 있어 인적이 끊이지 않는 곳이다.

이렇게 풍경 좋고 살기 좋은 내촌면의 서곡리 마을에 이르자 경로당 앞에서는 박영섭 내촌면 분회장과 이석환 서곡리 경로당 회장, 그리고 많은 경로당 회원분이 환한 웃음과 함께 반겨주었다. 가볍게 인사를 한 후에는 경로당에 들어가 둘러앉아 다정다감하게 대화를 나눌 수 있었다.

기자: 내촌면 분회장으로서 14개의 경로당을 이끌어 가시는 데에 어려움이 많으실 터인데 어

떠하십니까?

내촌면 분회장: 전임하셨던 분회장님이 잘 이끌어주셔서 저 또한 잘 이어서 할 수 있을까 하는 생각에 마음이 무거우나 각 경로당 회장님과의 대화를 통해 미력하지만 최선을 다하기 위해 노력하고 있습니다.

기자: 요즘 서곡리 경로당 어르신들의 생활은 어떠한가요?

경로당 회장: 프로그램의 하나로 강사님이 찾아오셔서 미술, 한글, 공예 교육을 진행하고 있습니다. 또한, 내촌면 행정복지센터에서 노래방 기기를 기증받아 회원들이 다 함께 모여 노래도 부르고 춤도 추면서 신명 나는 하루를 보내고 있습니다.

박영섭 내촌면 분회장과 이석환 서곡리 경로당 회장은 입을 모아 한결같은 마음으로 경로당 어



르신들이 불편함 없이 지내시도록 최선을 다하겠다고 하였으며, 밝고 환한 웃음으로 하루하루를 건강하게 지내고 계시는 경로당 어르신들 한 분 한 분께 감사하다며 그 뜻을 전했다.

경로당을 위해 노력하는 리더의 모습과 이를 잘 따르는 회원들을 보며 내촌면 각 경로당의 장래가 밝다고 생각하였으며 거리낌 없이 인터뷰에 응해주신 서곡리 경로당 모든 분께 감사의 인사를 전하며 끝을 맺는다.

안태수 기자  
(taesu9110@naver.com)

## 생명의 소중함

국어사전에 담겨있는 생명권의 뜻은 '인격권의 하나로, 인간의 생명이 불법으로 침해당하지 아니할 권리'라고 표기되어 있다. 또한, 유년 때부터 가정에서는 부모에게, 학교에서는 교사에게 생명의 소중함에 대해 배웠을 것이다. 그러나 현실에서 이러한 생명권이 지켜지지 아니한 경우가 너무나도 많다.

어린이가 꽃을 짓밟거나 지나가는 강아지를 발로 차는 경우, 더 나아가 사회에서 논란이 된 흥기 난동 사건, 요양병원 어르신 학대 사건 등이 일어나고 있다. 또한, 우리나라는 OECD 국가 중 노인 자살률이 세계 1위로 가장 높은 순위로 지정되기도 하였다. 이러한 문제를 해결하기 위해 나 이대와 상관없이 누구나 올바른 교육을 통해 생명의 소중함을 다시 배우고 일깨울 필요가 있어 보인다.

2008년 국내 최초로 만들어져 생명과 건강에 관련된 과학관인 "홍천생명건강과학관"은 아동 들에게는 신체와 생명에 대한 올바른 지식과 가 치관을 심어주고 성인에게는 무심코 지나쳐 온



〈홍천생명건강과학관〉

자신의 건강에 관한 관심을 일깨우며 어르신께는 자유롭고 편안한 건강 체험을 통해 힐링의 공간을 마련해주는 시설이다. 이는 22년 연간 입장객 16,000여 명(외지 방문객 8,964명)이 다녀갈 정도로 가족들과 함께 '홍천의 가볼 만한 곳'으로 추천되고 있다. 9월 12일부터 11월 26일까지는 국립과천과학관 제작 전시물인 과학원리체험전시 사이팝(Sci-POP) 전시를 기획전시장에서 개최하고 있다고 한다.

이국성 과학산업 팀장은 "이번 전시를 통해 생



〈이국성 과학산업 팀장〉

활 속 과학 문제 해결 능력을 키워주고 홍천의 과학기술을 이끌어 나갈 인재 육성이 되기 바란다."라고 전했다.

생명의 소중함을 배우고 일깨우며 전시회를 통해 다양한 체험 콘텐츠에 참여할 수 있기에 관심이 있다면 온 가족이 방문하여 유익한 시간을 보내보는 것도 좋아 보인다.

서행연 기자

(bonbon2202@naver.com)

### 기자칼럼

100세 시대가 본격적으로 펼쳐지면서 신체적으로, 정신적으로, 사회적으로 약자가 되어야 하는 시기가 이전보다 길어지는 것에 대한 두려움이 커지고 있다. 하지만 피할 수 없다면 즐길 수 있도록 준비해야 한다. 막연하게 걱정만 하고 있기보다는 길어지는 노후를 즐겁게, 행복하게 보낼 방법을 찾아야 한다. 그러나 막상 자신이 어떻게 늙어야 하는지를 알고 있는 사람은 드물다.

행복한 노후를 위해서는 자립하여 지혜를 습득해야 한다. 자립은 '타인에게 의존하지 않고 살아가는 것'이며, 자신의 지혜로 생을 꾸려가는 것'이라고 말한다. 우리나라 중장년층은 자녀 교육에 많은 것을 투자하고 노후를 자녀에게 의지하게 되는 경우가 많다. 하지만 나의 노후 생활이 자립 되어 있어야 자녀는 물론 손주들과도 행복하게 지낼 수 있다. 자립의 마음가짐을 지니고 있어야 정신을 젊게 유지할 수 있다.

우리가 나이가 들어서 겪게 되는 모든 것들은 인생에서 처음 겪는 일 이기에 대비하기도 미흡하고 시간도 부족하다. 부지런히 미리 지혜를 익히고 준비해야 더욱 행복한 노후를 보낼 수 있다. 그러기 위해서는 노화를 받아들이고 나이에 맞는 건강을

지향하며 타인에게 의지하기보다 자립할 수 있도록 관리하는 것이 중요하다.

노인이 되어도 마지막까지 일하고, 놀고, 배운다는 생각으로 살아야 한다. 요리, 청소, 세탁 같은 일상의 일은 누구에게 미루지 말고 가능한 한 직접 하는 것이 좋다. 나이의 권위에 기대지도 말고, '어떤 도움을 받을 수 있을까' 보다 '무엇을 해줄 수 있는지'를 생각하며 사는 것이 노후를 행복하게 만드는 방법이다. 은퇴 시기가 지났어도 영원히 은퇴하지 않겠다는 자세가 필요하다.

### 만족스러운 노후를 위해

받는 사람보다 주는 사람이 되면 행복해진다. 베풀 수 있는 노후를 위해 끊임없이 배우고 일할 수 있도록 준비해야겠다.

배우자나 자녀에게 얽매이지 않을 때 관계가 지속되고 행복한 노후를 보낼 수 있다. 예의는 젊은 세대만 갖춰야 하는 것이 아니다. 배우자나 자식에게도 감사한 마음을 표현하고 매너를 지켜야 한다. 주변 사람들에게도 감사한 마음을 표현하는 것이 좋다.

나이가 들었다고 해서 가족이나 지인이 상처받을 만한 말을 아무렇

지 않게 하거나 불쾌한 기분이 들지 않도록 주의해야 한다. 특히 자녀에게는 일반적인 도움을 강요하지 않는 것이 중요하다. 안 그러면 본인은 물론 자녀까지도 불편한 감정을 느끼게 되어 결국에는 불화가 생기게 될 것이다.

나이가 들수록 돈을 벌려는 욕심을 버려야 하고, 자신만의 취미를 만들어 규모 있는 생활을 해야 한다. 경제적 여유가 없다면 체면치레를 과감히 생략하는 것도 필요하다. 자신의 분수에 맞게 생활하려는 자세가 필요하다. 경제적 여유가 없

면 여행도, 관람도, 운동이나 기타 문화생활도 어느 정도 생략할 줄도 알아야 한다. 빈털터리가 되면 자립은커녕 주위 관계가 악화하고 만족스럽지 못한 노후를 보내게 될 수도 있다.

우리는 다른 사람의 길을 통해서 노령에 이르는 못한다. 나이가 들수록 함께 어울릴 수 있는 사람은 줄어들기 마련이다. 건강상, 경제적 문제 등 다양한 이유로 관계를 지속하기 힘든 경우가 늘어난다. 그러므로 노후에는 어느 정도 혼자 시간을 보내는 훈련도 필요하다. 바로 고독



을 친구 삼는다고 생각하는 것이다. 혼자서 공부하고, 놀고, 밥 먹고, 운동하는 것이다. 흥미를 느끼고 몰입할 수 있는 것을 찾는다면 고독 속에서도 행복을 찾을 수 있다. 나에게 맞는 방법을 스스로 찾아야 한다는 것을 명심하기를 바란다.

나이가 들면 필연적으로 따라오는 것은 바로, 늙음과 질병, 그리고 죽음이다. 이는 고독과 마찬가지로 피하고 외면하는 것이 아니라 받아들여야 한다. 쇠약해지는 육체, 막을 수 없는 질병, 언젠가 다가올 생의 마지막 날. 그날까지 밝고, 기쁘게 행동하려고 노력해야 한다. 하루라도 더 자신을 젊게 유지하고 인내력을 길러서 마음으로 소통할 수 있는 즐겁고 활기찬 노후를 보내보자.

이경희 기자

(kyung-hee@hanmail.net)

한국의 금융과 자본(10)

한국 경제

# 2008년 금융위기가 한국에 미친 영향

2008년 9월 15일 미국의 거대 투자은행 리먼 브라더스가 파산 신청을 했다. 1주일 전 미국 정부는 주택시장 침체와 극도의 레버리지를 이용한 모기지 유통화증권이 유동성 위기에 몰리면서 모기지 업체인 패니메이와 프레디맥을 국유화하였다.

2008년 글로벌 금융위기가 한국 부동산 시장에 미친 영향은 매우 컸다. 국내 외국인 투자자들이 국내 자금을 인출하면서 부동산 시장에 대한 외국인 투자가 감소했고, 글로벌 경기침체로 인한 불황으로 소비 심리가 위축되면서 부동산 시장 수요가 감소하였다.

2009년 들어 정부의 경기부양책으로 잠시 살아나던 부동산 경기는 2010년 초반 들어 다시 하락하기 시작했다. 부동산 시장의 구조적 문제들은 금융위기 이후에도 지속되었다. 이명박 정부가 실시한 금융 강국 정책은 가뜩이나 취약한 국내 금융환경의 외국인 투자은행이 사업하기 좋은 환경을 만들어 놓은 셈이다. 즉 국제적 헤지펀드들은 환율 방어에 취약한 나라들에 대해 거센 공격을 하게 되고 결국 해당국들은 커다란 국부의 손실을 보게 된다. 2007년 10월 한국의 코스피 지수는 2,065였는데 리먼 브라더스 파산 후 2008년 10월 24일에는 코스피 지수가 939로 50% 넘게 하락했다. 그해 10월 30일 한국은행과 미 연준 간 통화 스와프 계약이 체결된 후에야 안정을 찾게 되었다.

노무현 정부나 이명박 정부 모두 높은 성장률을 달성하려고 신성장동력이 필요했는데 금융산업이



그 해답이라고 생각했다. 정부는 금융기관들의 대외 경쟁력을 높이기 위해 대형화 시책을 추진하였고 은행들은 경쟁했다. 국내은행들이 원화 대출 부문에서 전개하였던 자산경쟁은 2006년부터 외화 영업 부문으로 확대되었다. 금융감독 당국도 선진국 수준으로 금융규제가 완화되어야 한다고 주장하였다. 예로서 2005년 설립된 자산운용사 격인 한국투자공사(KIC)는 외화자금 20억 달러를 메릴린치 지분에 투자했다가 투자금의 절반에 가까운 손실을 보았다. 이는 외화보유액을 헐어 넘겨준 자금이였다.

2008년 산업은행은 서브프라임 모기지로 위기

에 처한 리먼 브라더스를 인수하려고 나섰다가 당국에 의해 제지당하기도 했다. 이처럼 방만한 외국 투자 열풍은 결국 리먼 브라더스 파산과 세계적인 주가 폭락의 여파로 금융기관들의 투자 금액 상당 부분을 회수하지 못하는 결과를 가져왔다.

우리나라 은행들은 수년간 외형 확대 경쟁으로 비정상적인 자금 운용 및 취약한 자금조달구조를 지니게 되었으며 이는 예대율의 급등으로 나타났다. 2002년 예대율은 92.1%에서 2007년에는 135.5%로 급등했다. 유동성이 회수되기 시작하면 언제라도 문제가 생기는 구조였다. 한편 부족한 대출 재원을 CD 및 은행채 등 시장성 수신에 의존함으로써 은행의 자금조달 구조가 매우 취약해졌다. 금융감독 당국도 국내은행들의 예대율이 오랫동안 100%를 넘고 있음에도 불구하고 사실상 수수방관했다.

1997년 IMF 구제금융 이후 한국의 경제 상황은 많이 호전되었지만 10년이 지난 2008년 글로벌 금융위기에도 미리 준비하지 못하였다. 세계의 정치 상황과 국제 금융시장 환경에서 한국은 주체적으로 이를 해결해 나가지 못했다. 다만 금융이 세계와 얽혀있는 관계로 금융규제는 필수적이라 할 수 있다. 코로나 이후 풀린 막대한 유동성이 조여지면서 전문가들은 가계부채나 기업부채 문제가 언제라도 금융위기를 불러올 수 있다고 조심스레 진단하고 있다.

김민호 기자

(minho215@hanmail.net)

인생칼럼



석도익

소설가

이지만, 삼라만상 모두가 질서 정연한 흐름으로 더 함도, 덜 함도 없고 줄지도, 늘어나지도 아니하는 지구상의 생태계는 조물주의 전지전능함이 아닐 수 없다.

다만 창조주가 지금에 와서 후회하는 일이 있을 법한데 그것은 사람을 만든 것이리라, 사람에게는 너무나 무섭고 명석한 두뇌와 끝이 없는

군가의 뒤편으로 기록된 것 또한 아닐 것이다. 사람은 사람이 그리워 이웃을 찾아다니다 보니 길이 트이고 온정을 서로 나누며 더불어 살게 되었다. 그러다 수명을 다하면 눈감기 무섭게 한 줌의 재로 공중분해 되어 한 평도 못 되는 무덤에서 흔적도 없이 되돌아가기에 이 땅이 누구의 것이라고 할 수 없는 것이다.

같다.

인간이 아무리 대단한 두뇌를 가졌어도 어떤 생명을 만들 수 있는 능력은 주지 아니하였다. 다시 한번 조물주의 거시적 안목에 탄복하며 더욱 아름다운 선물로 사람이 그 생명체들을 보살피 키울 수 있는 마음과 재주를 주었다는 게 다행한 일이다. 이 지구상에 살아있는 모든 것을 가꾸고 보살피며 계속 키워나가 보존시켜 공생하라는 조물주가 내린 사명이라 생각된다. 이렇듯 인간에게 원초적 본능인 욕심과 함께 사랑하는 마음을 심어 주었다.

군림하고자 하는 자는 그에 상응하는 관리를 하여야 한다. 이 세상에 사는 것을 자랑으로 삼고 어느 것 하나라도 구김 없이 잘 관리하여야 사명을 다하는 것이며, 군림할 수 있는 자일 것이리라. 이 아름다운 세상에 한 생명으로 태어나 정을 나누고 사랑하며 살 수 있게 한 조물주인 신에게 감사할 따름이다.

## 조물주(造物主) 만세

욕심을 준 것을 한탄하고 있을 것이다. 파괴되어 가는 지구를 살리기 위하여 사람에게 임대 해준 이 땅을 도로 내어달라고 하거나 아니할지 두려워진다.

이 지구상에서 살고 있는 생물 중에서 가장 이기적이고 파괴적인 것이 사람 말고 또 있겠는가? 태초에 인간이 이 땅에서 살게 되었을 때 이 땅을 영구히 임대받지 않았으며 누

사람의 두뇌는 가히 창조주를 능가하려는 듯 첨단 과학기술을 발전시켜 한순간에 억조창생이 살아가는 이 지구상의 모든 것을 파괴할 수 있는 지경까지 도달했다. 지구라는 큰 빵 덩어리에 각가지 기생물이 들러붙어 과먹고 구멍을 뚫어 집을 짓고 배설하고 나니, 이제는 볼품없이 구멍이 송송 뚫려 비쩍 말라비틀어지고 각종 오물이 썩어가고 있는 것만

하루의 반을 해가 밝히게 하고 온도를 유지 시켜주게 했으며, 어두운 밤은 달이 기울어 가면서도 밝게 비춰주게 하였다. 이렇듯 온갖 생명을 황량한 땅에 창조하고 사람을 지구상에 영물로 창시해 주었으니, 인간으로서 감히 입을 열어 조물주이신 신의 위대한 창조력에 감탄할 뿐이다.

이 세상에 인간이 만물의 영장으로 군림했으나, 조물주의 오발탄인지 위대한 발명품인지는 잘 모를 일

**인물 탐방**

**효심(孝心)**

# 사위의 남다른 장모 사랑

서울의 한 행정사가 몸이 편찮으신 장모님을 봉양하기 위해 홍천군 화촌면 풍천리로 이사를 했다. 그는 한국해양대학교 해사법학부 출신으로 대법원, 로펌 및 행정사를 두루 걸치면서 경기도 덕소에서 행정사 사무실을 운영하며 호황을 누리었다. 그러다 평소 몸이 불편하신 장인께서 2019년에 별세하시고, 갑자기 수척해지시며 변화하는 장모님의 모습을 발견하고 아내와 대책을 세우게 되었다.

그는 몸이 편찮으신 장모님을 위해 한창 호황 중인 사업을 고민할 틈도 없이 단번에 접고 생면 부지의 마을로 가게 되었다. 기존의 서울살이와는 달리 처음 겪는 농촌 생활이라 어려움도 있었지만, 이를 딛고 고생을 낙으로 삼으며 생활하는 중이다.

이러한 장모님을 향한 애정을 가진 행정사 부부를 찾아가 함께 인터뷰를 진행하게 되었다.

**기 자:** 처음에 이사 온 시기와 당시의 생활은 어떠하셨나요?

**행정사:** 아내는 사업을 정리하는 관계로 서울에 머물고 있었고 저 혼자 2칸짜리 시골집에서 장모님을 모시고 생활했습니다.

**기 자:** 당시 어머니의 상황은 어떠하였고, 어떻게 봉양하셨나요?



◇ 왼쪽 기자, 오른쪽 행정사

**행정사:** 당시 장모님은 정신적 불안 증세로 식사를 잘 안 하시고 잠도 잘 못 이루셨습니다. 저는 장모님이 다시 평범한 일상으로 돌아오실 수 있도록 정성을 담아 보살피고 어사프지만 요리도 배우고 연구해서 건강식으로 제공해 드렸습니다.

**기 자:** 그럼, 부인께서는 어머님께 효도하는 남편에 대해 어떤 심정일까요?

**아 내:** 남편이 어머니를 잘 보살펴 주셔서 고맙게 생각합니다. 잠시도 감사한 마음을 잊은 적은 없지요.

**기 자:** 현재 어머니의 건강 상태는 어떠하신가요?

**아 내:** 예전의 모습은 찾아볼 수 없을 정도로 건강해지셨으며, 친자식인 저보다도 사위의 보살

핌 덕에 회복이 더 빨리 온 거라고 생각합니다.

**기 자:** 그럼, 행정사님께서 아들 역할을 하신 거네요!

**행정사:** (환하게 웃으며) 네, 저는 친모와 장모는 똑같은 어머니로 생각하고 있습니다. 제가 잘 보살펴 드린 것만 얘기했지만 장모님 또한 저를 친아들처럼 살갑게 대해주셨어요.

**기 자:** 현대사회에서는 보기 드문 정말 화목한 가정이네요!

핵가족으로 변모한 현대사회에서 부모를 봉양하는 모습을 기대하기 힘든 현실이다. 비록 고등학교 교육과정에 윤리 과목이 있기는 하지만 효에 대한 교육은 치열하게 경쟁해야 하는 입시 제도에 밀려 더 이상 기대하기는 어렵다.

이러한 어려운 현실 속에서도 장모에게 효를 다하는 한 행정사의 모범이 되는 얘기는 크나큰 교훈과 우리가 효를 잘 실천하고 있는지 다시 한번 돌아볼 기회를 준다.

정치, 경제, 사회 등 많은 불안 뉴스 사이에 마음 따뜻해지는 소식을 전해주시는 행정사님께 감사의 말씀을 올리며 글을 맺는다.

심연흠 기자  
(simmusic@naver.com)

**노년기 교육**

**자격증**

# 홍천군노인복지관, 자격증반 어르신 전원 자격증 취득!



〈바리스타 2급 자격증반〉



〈약용식물 자원관리사 자격증반〉



〈실버인지놀이지도사 자격증반〉

홍천군노인복지관에서는 자격증을 취득할 수 있는 평생학습특성화교육 프로그램 '바리스타 2급 자격증반', '약용식물 자원관리사 자격증반' 과 노년사회화교육 프로그램 '실버인지놀이지도사 자격증반'을 운영하고 있다.

각각의 자격증반 어르신께서는 3~5개월 동안 이론교육 및 실습의 모든 과정을 수료하였으며,

이에 최종적으로 자격증 시험을 치르게 되었다. 지난 8월 '바리스타 2급 자격증반'에서는 9명 전원, '약용식물 자원관리사 자격증반'에서는 16명 전원이 합격하였으며, 9월에는 '실버인지놀이지도사 자격증반' 9명 전원이 합격하였다. 이에 따라 각 3개의 반 응시생 총 34명이 시험에 합격하여 자격증을 취득하게 되었다.

홍천군노인복지관 현운재 관장은 "절대 쉽지 않은 자격증 취득까지 이루어 낸 어르신들의 배움에 대한 열정에 박수를 보내며, 이번 자격증 취득 과정을 통해 어르신들에게 새로운 지식 습득의 기회와 재취업 및 창업의 토대가 되길 바란다. 또한, 앞으로도 어르신들에게 유익한 프로그램이 제공될 수 있도록 적극 지원하겠다."라고 밝혔다.