

# 홍천시의어신문

행복한 어르신! 가고싶은 복지관! 함께하는 지역복지!

2023년 11월 (제114호)

발행처 홍천군노인복지관  
 발행인 현윤재  
 창간일 2014년 5월  
 주소 강원도 홍천군·읍 태학여내길 80-3  
 전화 033-430-8700 FAX 033-430-8790  
 홈페이지 www.hcknowin.org/

## 복지관 소식

## 10월 소식 이모저모

### 함께 떠나는 가을맞이 힐링 여행



홍천군노인복지관을 이용하는 회원 간 친목의 기회를 마련하고, 단조로운 일상에서 벗어나 힐링의 시간을 가짐으로써 노년기 삶의 활력을 제공하고자 가을맞이 나들이를 진행하였다.

장소는 강원특별자치도 속초시 낙산사와 중앙시장으로 정하여 10월 11일, 18일, 20일, 27일 총 4일에 걸쳐 진행되었으며, 총 150명의 이용회원이 동행하였다.

### 수타사신도회 연계 주거환경개선사업 진행



대한불교조계종 수타사신도회(회장 오승훈)와 연계하여 10월 22일부터 25일까지 홍천읍, 영귀미면, 서석면, 주거취약 가구 어르신들을 대상으로 주거환경개선 봉사활동을 실시하였다. 낡은 장판과 싱크대, 고장 난 가스레인지를 교체하고 전기공사, 방풍 벽지 도배작업 등 맞춤형 주거환경개선사업을 진행하였다.

수타사신도회 오승훈 회장은 “앞으로도 지역 내 어르신들이 행복하고 편안한 일상을 맞이하실 수 있도록 쾌적한 주거환경 조성 및 나눔 문화 확산에 앞장서겠다.”라고 전했다.

### 시니어예술단, The 실버스타K-in 강원' 본선 참여



홍천군노인복지관 소속 시니어예술단의 가곡반과 관악반 단원 35명이 2023년 대한민국 어르신 문화 동아리 경연 대회 'The 실버스타K-in 강원' 본선에 진출하게 되어 10월 13일 동해문화예술회관에서 경연을 진행하였다.

총 17개의 팀이 참여한 가운데, 시니어예술단 가곡반은 금상, 관악반은 장려상을 받는 좋은 결과를 얻었다.

### 노년사회화교육 한국무용 장수연 강사 '2023 자랑스러운 한국인 대상' 수상



10월 24일 백범김구기념관 컨벤션홀에서 대한민국신문기자협회 주관 '2023 한국을 빛낸 자랑스러운 한국인 대상 시상식'을 개최하였다.

이날 홍천군노인복지관 노년사회화교육 한국무용반 장수연 강사는 문화예술 분야의 발전을 선도하고 투철한 사명감으로 대한민국 문화예술의 우수성을 널리 알린 공로자에게 수여되는 '2023 한국 전통춤 우수 지도자 공로 대상'을 수상하였다.

## CONTENTS

- 02 - 지역축제
- 04 - 기관 탐방\_ (주)약용식물교육개발원
- 06 - 노년기 정신건강
- 02 - 경로당 탐방
- 05 - 기관 탐방\_ 도시재생지원센터
- 07 - 노년기 여가
- 03 - 마을 탐방
- 05 - 인생칼럼
- 08 - 복지관 소식



후원계좌 : 국민은행 313501-04-161305 농협 301-0084-3440-11 우체국 200238-01-006584

※보내주신 후원금(물품)은 기부금공제법 제 25조에 의하여 소득공제 혜택을 받으실 수 있습니다.

SSN 사회복지법인 홍천군사회복지협의회  
**홍천군노인복지관**

**지역축제**

**볼거리, 먹거리, 즐길 거리**

# 제21회 홍천 인삼·한우 명품 축제



〈홍천 인삼·한우 축제장〉



〈홍천 인삼〉



〈홍천 한우〉

‘지역문화’란 지역문화진흥법 제2조에 지방자치단체 행정구역 또는 공통의 역사적·문화적 정체성을 이루고 있는 지역을 기반으로 하는 문화유산, 문화예술, 생활문화, 문화산업 및 이와 관련된 유형, 무형의 문화적 활동으로 표기되어 있다.

지역문화의 콘텐츠로 지역마다 다양한 축제와 행사를 개최하며, 홍천 또한 여러 가지 축제를 열어 볼거리가 많다.

홍천의 대표 축제로는 ‘산나물 축제’, ‘찰옥수수 축제’, ‘인삼·한우 축제’, ‘사과 축제’, ‘뽕콩 축제’가 있다. 이 중 10월에 여는 인삼·한우 축제는 ‘건강하삼 흥룡하우’를 슬로건으로 올해 21회를 맞이하여 ‘홍천 인삼·한우 명품 축제’를 10월 6일부터 9일까지 총 4일간 도시산림공원 토리숲에서 개최하였다.

인삼은 향이 제일 좋은 10월쯤에 수확한 후 10여 년간의 휴경이 필요한데, 홍천은 인삼을 심을 넓은 땅이 많아 인삼 재배지로 최적화되어 있고, 한우는 청정지역으로 유명한 홍천의 깨끗하고 맑은 공기로 사육되어 육질 1등급, 육량 B등급 이상의 고급육으로 판정되어 있다.

품질과 맛에서 일반 한우와 차별화된 최고급 한우로 2013년부터 2019년까지 7회 연속 국가 브랜드 대상을 받은 대한민국 대표 한우로서 인정받고 있다.

축제 주관은 홍천군청, 홍천문화재단에서 주최하여 인삼농협 12개 업체, 작목반, 축협, 늘푸름 한우에서 참석하였고 농특산물 판매장 14개 업체와 플리마켓 20개소, 일반 먹거리 10개소도 참여하여 풍요로운 행사가 진행되었다.

**축제 관련 문화재단 김호영 팀장과의 인터뷰**

**기자** : 다른 지역 축제와 차별화된 점은 무엇인가요?

**팀장** : 다른 지역은 인삼과 한우를 각각 따로 하여 축제를 개최하는데 홍천은 인삼과 한우를 합하여 같이 축제를 개최한다는 점이 차이점으로 볼 수 있습니다.

**기자** : 부대행사로 어떤 것이 진행되는가요?

**팀장** : ‘홍천강 가요제’를 개최하고 행사장에서 3×3 전국 농구대회가 특설경기장에서 이루어 집니다. 또한, 민·관·군 화합 한마당 민속행사가 꽃피공원에서 진행되며 전국 팔씨름 대회도 예정되어 있습니다. 이외에도 인삼 낚시, 만 원의 행복 이벤트 개최, 명품홍보관 입점 등 다양하게 있습니다.

홍천의 지역 축제도 해가 가면서 다채롭게 발전하고 있지만 지속적인 홍보와 다른 지역과는 차별화하여 외지인의 방문율을 높일 수 있는 홍천만의 독특한 매력과 정체성을 전달해야 되고, 주민들에게는 홍천에 대한 자부심을 심어 줄 수 있어야 할 것이다.

서행연 기자

(bonbon2202@naver.com)

**경로당 탐방**

**남면 용수리**

## 홍천군 남면 용수리 큰말 경로당의 자랑

2023년 10월 6일, 홍천군 남면 조형원 노인분회장의 추천으로 남면 용수리큰말 경로당(회장 서규봉)을 취재를 하게 되었다.

**용수리 큰말 경로당이 오늘날에 이르기까지**

용수리 큰말 경로당이 지어지기 전에는 용수리 1리 경로당에서 함께 지내고 있었으나, 회원들이 점차 늘어나 경로당을 따로 짓게 되었다고 한다.

2019년 7월 26일, 전 농협 조합장 최재철의 큰 자제인 최일현은 현 경로당 위치에 땅을 마련하였고 많은 사람이 협조함에 따라 경로당을 준공할 수 있었다고 한다.

현재 경로당은 회장을 포함하여 총 51명의 회원으로 구성되어 있으며, 진행하고 있는 프로그램으로는 서예, 한글 학습 및 그림지도 등이 있다고 한다. 일자리 사업 참여 어르신은 총 10명으로 구성되어 있는데, 몸 건강이 좋지 않아 일을 못하는 분들이 있어 회장으로서는 아쉬운 부분이라고 하였다.

**마음 따뜻한 경로당, 열정적인 회장**

용수리 큰말 경로당에서는 해마다 화합을 위해 여러 행사를 진행한다. 어버이날에는 동네 부녀 회원들이 다 함께 잔치를 벌여 위로하는 시간을 갖고 복날에는 회원들의 협조와 찬조를 통해 삼계탕, 떡, 음료 등 많은 먹거리를 마련하여 온 동네가 다 모여 한마당 잔치를 진행한다. 서규봉 회장은 건강이 좋지 못한 어르신들을 위해 직접 찾아가 음식을 대접하여 훈훈한 미담이 있다고 회원들 간 입을 모았다.

경로당 서규봉 회장은 현재 진행하고 있는 프로그램도 더욱 활성화하고 경로당 어르신들이 모두 건강하게 지낼 수 있도록 웃음이 떠나지 않는 경로당이 되었으면 하며, 그러기 위해 회장으로서는 책임을 갖고 더욱 최선을 다하겠다고 말씀을 하셨다.

경로당을 방문하여 느낀 화목한 분위기는 회원 한 분 한 분 빼먹지 않고 모두 챙기며 화합을 도모하고자 하는 경로당 회장의 노고에서 나온 게



아닌가 싶다. 또한, 그러한 회장을 열정적으로 지지하고 따르는 회원분들이 있기에 지금의 남면 용수리 큰말 경로당이 이처럼 화목한 경로당으로 발전한 것이다.

안태수 기자

(taesu9110@naver.com)

## 천주교와 옹기골의 유래



흥천읍의 동쪽에 위치한 약 4km 길이의 개울을 낀 좁은 골짜기가 옹기골이다. 이 마을은 옹기를 구워 생계를 이어가던 사람들이 옹기종기 모여 살던 마을이다. 마을 어디엔가 옹기를 빚을 수 있는 흙이 있기도 하였고 천주교인들이 천주교 박해를 피해 은둔해서 살던 마을이었다.

### 천주교인들의 박해와 역사적 배경

조선왕조 500여 년의 역사를 거슬러 올라가 보면 왕조가 힘을 잃고 위태로운 시기도 많았지만, 정조가 갑자기 서거하고(1800년) 아들 순조가 11살의 어린 나이에 조선 22대 임금으로 등극하였다. 많은 이들은 이때 정조의 계비인 정순왕후가 수렴청정하면서 더욱 흔들리고 혼란스러운 역사가 시작되었다고 말한다.

순조 때의 대표적인 정치적 사건은 후의 외교적인 분쟁으로까지 비화한 천주교 박해라고 한다. 그 이유는 유교 윤리를 근본적으로 부정하는 천주교의 위험성을 미연에 방지한다는 것이고, 둘째가 천주교를 믿는 사람 중에 반대파 쪽 사람들이 많았기 때문이었다. 유교를 받든다는 명분과 함께 반대파를 척결하는 두 가지 효과를 얻을 수 있었다. 정순왕후는 천주교 금지령을 내리고 천주교도들을 잡아들이기 위해 오가작통법을 썼다. 이는 본래 5가구를 한데 묶어서로 강도, 절도 같은 범법행위가 일어나는 것을 방지하기 위하여 만든 치안 유지법이었으나 천주교도 색출에 동원하여 다섯 집끼리 서로 천주교도가 있는지 감시하고 고발하게 하였다. 그중

에 한 집에서라도 천주교 신자가 나오면 다섯 집 모두 화를 입게 되는 악명높은 오가작통법을 써서 전국을 피바다로 몰아넣었다. 이렇게 해서 죽은 사람이 전국적으로 수만 명이 넘었는데 이 중에는 진짜 천주교인들도 있었지만 억울하게 연루되어 죽은 사람들도 많았다.

### 왕가의 흥망성쇠와 가계도

조선을 건국한 태조 이성계는 3명의 아내로부터 8남 5녀를 낳아 왕실이 든든하였으나 왕자들이 왕위 계승권을 둘러싸고 서로 죽고 죽이는 살육전을 벌여 노년의 이성계를 아주 고통스럽게 하였다. 왕자의 난이라고 불리는 형제들의 난도 안타까운 현실이었지만 혈통을 중요시하여 후계를 이어간 조선 왕실의 가계도를 보면 1392년 이성계는 조선을 건국하여 1910년 한일 합방부터 조선왕조 27대 순종 때까지 518년 동안 왕조를 계승하여 근근이 나라를 지켰다. 그러나 후계가 없어서 윗대로 거슬러 올라가 가장 가까운 왕손의 핏줄을 찾아 대를 이을 때는 왕좌가 불안하고 통치력도 부족하였다는 사실을 알 수 있다.

후손이 너무 어리거나 없어서 왕가 가계도에서 가장 가까운 혈통을 임금으로 삼았던 사례는 우리가 잘 아는 예로 강화도령 철종이 있다. 강화도에서 지게 지고 일하던 일자무식 나무꾼이 갑자기 왕으로 등극하였으니, 제대로 국정을 운영할 능력이 없었을 뿐 아니라 왕권이 빈약하여 나라 통치가 제대로 될 리 만무하였다.

또한, 흥선대원군 이하응은 사도세자의 증손이자, 고종의 친아버지로 한 번도 왕의 자리에 오른 적이 없었음에도 살아 있는 왕의 아버지로 대원군에 봉해지게 되었다. 1864년부터 1873년까지 10년 동안 12살의 어린 아들 고종의 섭정을 맡았으나 서구의 새로운 사상이 왕권 중심의 유교 사상을 교란할 것을 두려워하여 천주교도들을 박해하고 쇄국 정책을 펴게 되었다. 신자들을 대대적으로 붙잡아 처형시키므로 이 시기에 천주교인들이 박해를 피해서 흥천의 동쪽에 위치한 작은 골짜기로 들어와 옹기를 구워 팔아 생계를 이어가며 신앙을 지킨 사람들이 살던 마을이 바로 옹기골이다.

이 마을에서 생산한 옹기점이 있어서 점(店)말(마을)로 불리고 개천 이름도 점말천으로 되어 있다. 옹기를 구워 생계를 이어오며 살았으나 한때 옹기 유약에서 발암물질이 검출된다는 기사가 나오므로 삶의 터전을 잃고 뿔뿔이 흩어져 각기 삶의 길을 찾아 떠나게 되었다.

이제 옹기골에는 원주민 몇 가구만 남아 고향을 지키고 외지인들이 90% 이상 들어와서 살고 있다. 이러한 역사적 사실 속에서 목숨을 걸고 신앙을 지켜오던 사람들은 세상을 떠나고 또 다른 살길을 찾아 떠났으나 그들이 모여 예배를 드리던 성당은 지금도 그대로 남아있으며, 빈성당이란 의미로 공소(公所)로써 흥천의 천주교 유적지로 보존되어 있다.

김순화 기자  
(hereme50@naver.com)

## 작지만 강한 기업 : 산림형 사회적기업



〈이만영 대표〉

이번 달에는 조금은 이색적인 기업, 산림복지전문업을 운영하는 (주)약용식물교육개발원의 이만영 대표를 만나 회사의 특성과 운영 성과 및 앞으로의 회사의 비전을 알아보았다.

**기자 :** 먼저 본 회사를 설립하게 된 계기는 무엇인가요?

**대표 :** 2020년 산림청 조사 결과, 우리나라 산림면적은 전 국토 면적의 62%이며 그중 82%가 건강한 것으로 평가되었습니다. 홍천도 면적의 대부분이 산림이라 할 수 있는데 이러한 산림을 기반으로 산림복지서비스를 제공하여 지역경제도 활성화하고 국민의 삶의 질도 향상하면 좋겠다고 생각해 2020년에 (주)약용식물교육개발원이라는 '산림형 사회적기업'을 설립하게 되었습니다.

참고로 사회적기업이란 사회적 목적을 우선으로 추구하면서 회사의 영리보다는 혜택을 받는 소비자에게 그 수익을 돌려주는 착한 기업인 셈이죠. 또한, 사회서비스를 제공하고 취약계층에는 일자리를 제공하는 사회적 목적을 추구한다고 볼 수 있습니다.

**기자 :** 참 좋은 의도로 설립되었군요. 그러

면 본 기업이 하는 일은 주로 어떤 것이 있을까요?

**대표 :** 산림복지전문업이란 산림복지전문가들이 탐방객들에게 산림복지서비스를 제공하는 사업이라고 할 수 있습니다. 산림복지전문가에는 숲해설가, 유아숲지도사, 숲길등산지도사 등이 있고 산림치유지도사도 또한 그 범주에 들어갑니다. 우리 회사에도 많은 유능한 산림교육전문가들이 소속되어 있어 서비스를 요구하는 어떠한 분들에게도 최적화된 서비스를 제공하고 있습니다.

**기자 :** 위탁 운영하는 사업이 많다고 들었습니다. 어떤 곳인지 말씀해 주시죠?

**대표 :** 사업 시작 연도에 홍천군 공작산생태숲과 홍천군 남산유아숲체험원을 시작으로 인제국유림관리소 갯골·자작나무유아숲체험원, 강원특별자치도 자연환경연구공원, 그리고 인제 자작나무명품숲 등을 현재까지 위탁받아 운영하였고 해당 기관과 서비스를 받은 고객들로부터 크게 인정을 받아왔습니다.

**기자 :** 회사를 운영하며 이룬 성과나 실적도 많겠군요. 어떤 것이 있을까요?

**대표 :** 2021년 제15회 전국 숲해설 경연대회에서 본사 직원이 산림청장상을 받은 것을 비롯하여 지난해에는 강원도지사로부터 산림교육 유공 표창 등 여러 상을 받았습니다. 위탁 운영 장소의 프로그램 운영에 필요한 '산림교

육프로그램 인증'도 5개나 보유하고 있고, 지난해는 '녹색자금 지원사업' 평가 결과, 숲체험 교육사업 부문에서 최우수로 선정된 바 있습니다. 홍천군 청소년수련관, 대한노인회 홍천군지회 및 여러 기관과 업무협약도 맺어 사업을 더욱 효율적으로 확대해 나가고 있습니다. 또한, 현재 26명의 산림교육전문가가 각 운영 장소에서 활동하고 있습니다. 회사의 설립 목적대로 산림복지서비스를 제공하며 일자리도 제공하고 있는 셈이죠.

**기자 :** 기업이라면 그래도 매출액이 중요할 텐데, 매출은 얼마나 됩니까?

**대표 :** 올해 대략 연 매출은 7억 원 정도로 추산하고 있습니다.



**기자 :** 대표님 말씀을 듣고 보니 홍천에 숨어있는 보배 기업 같다는 생각이 듭니다. 앞으로 대표님이 홍천군 산림에서 이루고자 하는 어떤 꿈이나 비전이 있습니까?

**대표 :** 저의 소박한 꿈이라면 보다 많은 산림지역에서 산림복지전문가들이 활동하는 것이고 OECD 선진국답게 국민이 산림에서 휴식을 얻고 더 큰 에너지를 만들어 삶의 활력을 얻기를 희망하는 것입니다. 한 가지 더 말씀드리자면, 지방자치단체별로 다양한 꽃 축제를 하는데 홍천군 같은 경우 한 5만 평 규모의 면적에 가칭 '애기뽕꽃 축제'를 여는 것은 어떤지 생각해 봅니다. 애기뽕꽃은 이름에서 풍기는 어감도 귀엽고, 꽃피는 모습도 예뻐서, 봄부터 가을까지 피어있어 항상 즐겨 볼 수 있을뿐더러 그 풀의 약리적 효과로는 향암 치료뿐만 아니라 아토피 피부염에도 좋다고 알려져 이를 브랜드화한다면 홍천군의 명품 꽃 축제가 되리라 확신합니다. 다만 이것은 홍천군의 의지와 협력이 수반 돼야 할 것입니다.

김민호 기자

(minho215@hanmail.net)

기관 탐방

도시재생지원센터

# 공동체가 필요한 사회

도시재생은 인구 감소, 주거 환경 노후화 등의 문제로 쇠퇴해 가는 도시를 경제적·사회적·물리적·환경적으로 활성화하는 것을 말한다. 이는 지역 기반 사회적 경제조직을 설립해 육성함으로써 지역의 필요(needs)를 파악하고 문제를 해소할 수 있으며, 사회적 경제조직은 민간주도로 정부, 지자체 등 행정조직이 닿지 않는 곳까지 사회서비스를 제공할 수 있다는 장점이 있다. 그렇기에 지역의 특성을 잘 알고 있는 지역주민과 민간단체 등이 사회적 경제조직을 설립·운영하여 맞춤형 서비스를 제공할 수 있어 만족도와 사업효과를 동시에 높일 수 있다.

사회적 경제조직 중 국토교통부에서 인가하는 '마을관리 사회적협동조합'은 도시재생사업 종료 후 지속성을 확보하기 위하여 지역 유지·관리와 공동체 활성화를 추진할 주민 중심의 자조 조직으로 도시재생사업 중에 도시재생지원센터에 의해 육성된다.

육성된 조합은 주민의 소득 및 일자리를 창출하기 위하여 '마을식당', '공동부엌'과 같은 시설을 운영·관리하며 여기에서 발생하는 사업 수익을 지역에 재투자하고 지역 특성에 부합하는 현장 프로그램을 발굴·제공하여 지역주민과 조합원에게 역량교육을 지원한다.

홍천군은 신장대리 도시재생사업 건강 먹거리 특화사업의 일환으로 지난 8월 28일부터 '공동부엌 운영 강사 양성 과정'을 운영하고 있다. 향후 주민이 주도하여 운영하게 될 도시재생의 거점



공간인 공동부엌 관리·운영 역량을 함양한 인력 양성을 목적으로 도시재생사업에 대한 이해, 도시재생 공동체 소개, 공동부엌 시설 관리와 화재 예방 및 응급처치, 공동부엌 사용자 위생교육, 바른 먹거리 교육, 요리 커뮤니티 실습 프로그램 등이 포함되어 있다.

이 교육은 20명의 수강생은 매회 빠짐없이 참석하여 높은 수강률을 보이며 교육의 대부분을 지역 주민들이 강사로 나서고 있다. 특히 요리 커뮤니티 프로그램의 주요 강사와 보조 강사는 '홍천군 신장대리 마을관리 사회적협동조합' 조합원들이 맡고 있다. 프로그램의 주요 강사로 활동하고 있는 유은옥 마을 조합 부이사장과 보조강사이계숙 마을조합원은 프로그램을 진행하며 마을 현안과 해결을 위해 조합이 무슨 일을 하는지, 향후 조성될 '공동부엌'에서는 어떤 사회서비스를 제공해야 하는지 등에 관하여 교육생들에게 알려 주고 있어 교육 만족도를 높이고 있다.



홍천군은 타 지자체보다 뒤늦게 시작한 도시재생사업이지만 어느 지자체 못지않게 열의를 보이며 원도심을 활성화하기 위해 노력하고 있다. 이는 공동체의 중요성을 파악하고, 공동체를 이끌어갈 핵심 인력을 양성한 후 핵심 인력이 주민들을 역량 강화하는 공동체 활성화 방안으로 매우 혁신적인 방법을 택했기에 지역으로부터 큰 호응을 얻고 있다.

공동부엌 프로그램의 주요 강사로 활동 중인 유은옥 조합 부이사장은 "처음 마을 조합이 설립된 후 무엇을 어떻게 해야 지역을 살릴 수 있을까 많은 고민을 하였다."라며 "홍천군의 도움으로 내가 가장 잘하는 분야에서 주민을 위해 도움을 줄 수 있어 기쁘다. 요리를 통해 공동체를 만들고 '공동부엌'을 통해 문제를 해결할 사회 서비스를 제공하고 싶다."라고 말했다.

이복여 기자  
(boy1145@hanmail.net)

인생칼럼



석도익

소설가

를 포함한 사회의 모든 측면을 통제한다고는 하지만 오히려 계급으로 통제하고 있다.

대한민국에 사나이이라면 국토방위와 병역의무를 이행하기 위하여 군에 입대하고 신병훈련을 마치면 달아주는 계급장은 비록 작대기 하나지만 훈련병 시절 그럴게도 위대하게 보였던 이병이란 첫 계급이다.

야 하는 작대기 세 개, 군대 생활에 물이 한창 오른 계급이다.

요령과 융통성이 트일 때쯤 다시 작대기 네 개의 병장 계급을 달게 된다. 병에서는 가장 높은 계급인 병장을 달 때는 어깨도 따라 올라가고 비교적 가까워진 제대를 넘보며 매일 달력에 숫자를 지우고 군 생활의 추억을 곱씹으며 지내기도 한다.

곤 한다. 우리 인생의 계급장이야말로 누가 주는 것도, 이마에 달아주는 것도 아닌 내 몸 스스로 연륜에 따라 생겨나 내가 붙이는 내 인생의 계급이다. 이마 위에 나타나는 한문 한일(一)자 주름으로, 1개인 이병, 2개로 일병, 3개의 상병, 그 좁은 이마에 4개인 병장까지 붙였는데 나란히 네 개 위에 갈매기 주름이 더 생기면 장기복무를 하는 하사, 중사, 상사, 원사까지도 올라갈 수도 있다.

직위를 나타내는 계급장쯤이야 계급장이 달린 모자나 옷을 벗으면 되지만 연륜에 따라 얼굴에 나타나는 주름진 계급장은 성형외과에 가서 성형수술을 하든가 실리콘을 주름에 투여하여 계급장을 감추고 지워내기도 한다.

하지만 다시 돌이켜 보면 힘들고, 어렵게 살아온 인생에서 주어지는, 연륜에 따라 높아지고 선명해지는 주름은 잘 살아온 인생의 계급장으로 자랑스럽게 생각하며 얼굴에 나타난 계급장에 맞는 품위를 지키며 살아가면 될 일이다.

## 인생의 계급장

훈련소를 떠나 다시 병과별로 신병훈련을 끝내고 자대에 배치되어 군 생활을 어렵듯이 알아갈 즈음에 1계급 승진하여 받는 일병 계급장은 작대기가 두 개다.

화장실에도 시간이 없어 못 갈 만치의 여유를 찾지 못하던 어리바리한 졸병이 차차 숨통이 트이고 여유가 생길 즈음에 상병 계급장을 달게 된다.

상병은 아래를 살피고 위를 따라

계급은 사회에도, 직장에서도, 그 어떤 곳에 존재한다. 다만 질서를 통제하여야 하는 집단에서 옷이나 모자에 그 계급을 표시하니까 일반적으로 알 수 있다.

인생에서도 계급장이 만들어진 다. 거울을 들여다보게 되면 거울 속에 나타나는 사람이 삼촌이더니 언젠가부터는 아버지가 보이고 할아버지도 나타나신다. 내가 그렇게 변하고 있다는 것을 거울이 알려주

우리가 살고 있는 민주국가나 사회에서는 사람은 모두 평등하여 사람 위에 사람 없고, 사람 밑에 사람 없다고는 해도 계급이 존재하여 때론 질서를 유지하고, 조직이 만들어져 관리하게 되며, 상명하복으로 국가와 국민의 생명과 재산을 지키는 데에도 한몫을 담당하기도 한다.

공산국가에서는 정부는 계급 없는 사회를 만들고 높은 수준의 사회적, 경제적 평등을 달성하는 것을 목표로 경제, 교육, 언론, 군대

## 가족해체와 노년기 정신건강

얼마 전 지인의 부음을 듣게 되었다. 60대 후반이면 아직 세상을 떠나기에는 너무 이른 나이다. 아주 건강한 편은 아니었지만 그렇다고 나쁜 편도 아니었다. 사인은 심장마비였는데 아직 갈 때가 아닌데 하며 저마다 안타까워했다. 그런데 문상객들, 특히 지인들을 놀라게 한 것은 그가 수백 억대에 이르는 부동산 재산가라는 사실이었다. 웃도 허름하게 입고 다니고 차도 없는 데다 6평짜리 컨테이너에서 혼자 살고 있었는데 그런 부자였다니. 뒤이어 나온 말들은 '그런데 왜 그렇게 살았던 거야'였다. 그는 부인과 자식 둘을 일찍이 미국에 보내고 기러기 아빠로 오랫동안 살아왔다. 아내와 아이들이 돌아오면 집을 멋지게 지어서 편안하게 살 거라는 꿈을 가지고 있었다는데 돈 한 푼 제대로 써보지 못하고 갑자기 세상을 뜨게 된 것이다.

### 가진 것과 쓰는 것은 다르다.

자기가 쓴 돈만 자기 돈이라고 한다. 따라서 돈을 얼마나 가지고 있느냐와 돈을 얼마나 썼느냐는 전혀 다른 의미이다.

앞에서 언급한 지인의 경우, 자기 재산의 대부분인 엄청난 부동산을 지키기 위해 늘 노심초사했을 것이다. 넓은 땅을 수시로 순찰하고 작은 소리에도 예민해 하며 살았다. 그의 삶은 과연 풍요롭고 여유 있었을까?

L씨(68세)는 자기 삶에 부유하게 살았던 적은 4살로 끝이었다. 아버지의 사업 실패로 가정이 붕괴박산이 난 이후 한 번도 풍족하게 살아보지 못했다. 결혼해서도 늘 어려운 형편이었지만 아내는 고맙게도 잘 참아주었고 세 아이도 별 탈 없이 자라 제 앞가림은 하게 되었다. 자녀 분가 시키느라 아파트 정리하고 작은 연립주택으로 옮겼다. 20평도 안 되는 작은 집이지만 두 내외 살기에는 전혀 불편하지 않다. 수입은 약간의 국민연금과 친척이 하는 식당에 아내와 함께 일주일에 두세 번 나가서 일을 도와주고 있다. 게다가 자식들이 용돈이라고 매월 10만 원씩 보내고 있다. 이렇게 모인 돈으로 남에게 아쉬운 소리 안 하고 지내고 있다. 여기까지는 어찌면 그저 여느 노인의 평범한 생활에 지나지 않을 수도 있다. 그런데 L씨는 많은 시간을 다른 곳에도 할애하고 있다. 전화와 만남에 시간과 공을 들인다.

L씨는 자신의 어린 시절 어려운 환경에 있을 때, 도움의 손길을 아끼지 않았던 사람들에게 대한 고마움을 늘 간직하고 살았다. 자기 삶이 결코 남들에게 베풀만한 여유는 없었지만 시간 되는데로 혹은 작은 여유가 생기면 소식을 전하고, 위로하고, 병문안 가고, 밥 한 끼라도 대접



〈안부 전화 한 통화는 받는 사람에게는 기쁨과 용기를, 나에게서는 행복과 보람을 준다.〉

해 왔다. 앞장서서 거창하게 어려운 사람들을 돕지는 못하여도 자신의 작은 여유를 나누었다. 그러면 그것이 다시 자기에게 여유와 보람, 평안함이 되어 돌아왔다. 그는 기뻛고 삶의 의미를 새롭게 하곤 했다.

L씨는 지금도 틈나는 대로 혹은 일부러 시간을 내서 어려움을 당한 지인들을 찾아가고, 위로하며, 함께 울고 웃으며 살아가고 있다. 큰돈을 기부하지는 못해도 시간을 내서 말하기와 찾아가기를 통해 남에게 기쁨과 용기를 주고 자신은 행복을 누린다. 그래서 L씨는 몸도 마음도 건강하고 맑다.

### 빈 둥지

품 안의 자식이라고 했던가? 자식이 취직, 결혼 등으로 부모 곁을 떠나면 졸지에 둥지가 빈 것 같이 느낀다. 허전하고 외롭다. 이 빈 둥지는 결국 채워지지 않는다. 빈 둥지는 공간적 개념이 아니라 심리적 현상이다. 마음의 공허함을 무엇으로 채워야 할까?

Y씨(65세)는 건설회사 토목기사로 평생을 현장에서 돌아다니다 정년퇴직했다. 아내 또한 교직에 있다 정년퇴직했다. 부부도 젊을 때 오순도순 지내는 거지 나이 드니까 불편하기도 하고 귀찮기도 했다. 그렇게 데면데면 살아왔는데 어느새 노인 부부가 되었다. 장인이든·장모님이 고생하며 손녀 셋을 키워주셔서 잘 자랐다. 딸 셋이 2년 안에 한꺼번에 결혼했다. 그렇게 썰물처럼 아이들이 빠져나갔다.

재잘거림도 시끄러움도 사라진 둥지에 덩그러니 두 노부부만 남았다. 아내는 왜 그렇게 아이들을 못 내보내서 안달이었는데 은근히 부아가 났다. 노부부는 워낙 살아온 삶이 달랐지만

그나마 엮어주던 아이들이 결혼해서 나가버리니 적막강산이다.



〈여행은 노년의 삶에 새로운 활력소가 된다.〉

그러기를 일 년이 지나고 나서 살아갈 날이 앞으로 20년, 30년인데 이렇게 살면 안 되겠다는 위기감이 들었다. 이리다 빈 둥지 덮어쓰고 캄캄절벽에 숨 막히며 살게 될 것만 같았다. 부부가 같이할 수 있는 것을 찾아야 했다. 그때 생각난 것이 부부 추억 만들기 여행이었다. 그동안 직장 일로 엇갈리다 보니 여행 한 번 제대로 같이 못 갔다. 신혼여행도 사소한 일로 감정만 돋우다 망치고 돌아왔었다.

L씨는 결혼 시작부터 지금까지 내내 아내에게 미안했던 것들이 엄습해 왔다. 그리고 아내에게 빌다시피 동의받아 여행을 시작했는데 어느새 2년째가 되었다. 청춘으로 돌아가 신혼부부처럼 자유롭게 즐겁게 여행을 다니기 위해 중고 가족용 차를 사 때로는 차에서 자면서 여행을 즐겼다. 그렇게 하다 보니 서로를 좀 더 이해하게 되었고 평생 느껴보지 못했던 것 같은 부부의 사랑을 느끼게 되었다. 물론 빈 둥지 증후군에서도 벗어날 수도 있었다.

### 지금부터라도 늦지 않았다!

100세 시대가 일상적인 화두가 되면서 세대를 초월해 걱정의 소리만 더욱 끊어오르고 있다. 노인 스스로가 더 걱정하는 것 같다. 돈도, 건강도, 인간관계도 다 자신이 없다. 그러나 현실을 지나치거나 외면할 수는 없다. 현실에 갇히지 않는 자신을 찾아내야 한다. 배우자나 친구들과 함께 찾아 나가면 더욱 좋을 것이다. 앞에서 언급한 두 사람의 경우처럼 인생의 새로운 활로를 여는 것이 비록 아무리 사소해 보인다고 할지라도 노인의 정신건강에 활력을 주는 계기가 될 것이다. 여태까지 안 해본 것이지만 그 안에 해답이 있을 수 있다. 지금부터라도 그것을 찾는다면 결코 늦은 것이 아니다.

성문영 기자

(sunggoodnews@naver.com)

노년기 여가

레크리에이션의 활성화

# 행복한 여가를 위해



대한민국 헌법 제10조에는 ‘모든 국민은 인간으로서의 존엄과 가치를 가지며, 행복을 추구할 권리를 가진다.’라고 표기되어 있다. 이처럼 행복은 인간의 기본적인 권리이다. 국가의 정책 중 노인 일자리 사업에는 어느 정도 효과가 나타나고 있으며 또한, 계속 발전하고 있는 것은 매우 긍정적이다.

그러나 자녀들에 대한 의무도 끝났고 직장도 퇴직한 어르신들 대부분의 여가 활동 또한 역시 현대사회에서 해결해야 할 과제이고 책임이기도 하다. 그렇기에 국가에서는 노인들의 사회참여를 위한 행복한 여가 활동에 관심과 노력을 아끼지 말아야 한다.

이에 일반적으로 우리 주변에서 이루어지고 있는 흥미롭고 자유로우며, 즐겁고 자발적인 여가 활동에 대해 생각해 보고자 한다.

### 여가와 레크리에이션

레크리에이션은 여가에 이루어지는 활동이다. 신체적 활동의 레크리에이션은 운동 능력을 증진하며 스트레스를 풀 수 있어 정서적 안정을 유지해 준다. 특히 의사소통 능력과 그 과정에서 사회적 규칙 및 사회적 관계, 노년의 바람직한 성격 형성에 도움이 되며 즐거움과 재미에 의미를 두고 있다.

### 과거의 레크리에이션

옛날에는 농경사회로 인해 농업과 관련되거나 자연물을 이용한 놀이가 많았다. 지금처럼 놀이기구를 구할 수 없었기에 직접 만들어 사용하기도 하였다.

특히 명절 즈음하여 몸을 움직여 건강, 친목, 경쟁 등으로 모두에게나 즐거움을 주는 레크리에이션이 많았다. 널뛰기, 팽이치기, 연날리기, 윷놀이, 장치기, 투호 등 설날에 즐기는 놀이,

지신밟기, 차전놀이, 쥐불놀이, 늦다리밟기 등 대보름에 즐기는 놀이, 그네뛰기, 씨름, 마당놀이, 줄다리기 등 단오 때 즐기는 놀이, 농악, 가마싸움, 강강술래 등 추석에 즐기는 놀이가 있다. 이외에도 수많은 행복을 주던 놀이가 있다. 지금까지도 이어지는 일부의 레크리에이션이기는 하지만 이제는 아련한 추억 속으로 많이 사라져 가고 있어 안타까움과 아쉬움이 남는다.

### 현대의 레크리에이션

현대는 산업화와 도시화로 개인이나 취미로 하는 활동이 많다. 놀이를 즐기기 위해서는 놀이 시설이나 도구를 사용하기 위해 큰 비용이 든다. 골프, 자전거 타기, 인라인 롤러, 배드민턴, 체조, 캐치볼, 게이트볼, 당구, 축구, 야구 등이 있으며, 이 외에도 많은 스포츠 레크리에이션이 있다.

특히 바둑, 미술, 음악 등 자신의 특기를 잘 살려 사회에 이바지하는 사람들이 많아지고 있음과 동시에 폭력이나 성에 대해 형식적인 허술한 심의를 거쳐 인기에만 편향되어 무분별하게 펼쳐지는 매스컴은 현대사회의 큰 고민거리로 야기되고 있다. 또한, 카지노, 인터넷 게임 등 중독에 빠지기 쉬운 놀이는 청소년들의 사회적 문제로 종종 사건화된다.

### 지역 경로당의 레크리에이션(삼현리 경로당을 중심으로)

여가 활동에 필요한 여러 가지의 좋은 프로그램이 개발되었지만 흥천은 지역의 특성상 농사를 주업으로 하는 농가가 많으므로 농한기에나 어렵게 레크리에이션이 운영되고 있다.

본 기사는 연세가 많은 어르신들이 열심히 활동하고 있는 경로당을 찾아가 보았다. 평균 90세가 넘는 어르신들이 레크리에이션에 흥미를

갖고 열심히 활동하며 즐거워하는 모습을 발견할 수 있었다.

‘삼현리 경로당’의 농한기에는 20여 명의 인원이 모인다고 한다. 방문했을 당시 어르신들께서 다양한 프로그램에 몰두하는 모습과 ‘치매 예방’ 프로그램에 진지하게 참여하며 흥미로워하는 모습 등 환한 표정과 즐겁게 웃으시는 행복한 모습을 보았다.

### 레크리에이션의 활성화

여가 활동에 필요한 요구조건이 충족될 수만은 없다. ‘삼현리 경로당’에서 지도하고 계시던 프로그램 강사님은 농번기에 썰물처럼 속 빠져 나갔다가, 농한기가 되면 다시 밀물처럼 다시 모인다고 한다. 다행스러운 것은 90대의 어르신들이 레크리에이션에 적극적으로 참여하시고 아직 건강하셔서 동네로서는 매우 좋은 현상이라고 한다.

미국과 같은 선진국에는 콘서트홀이나 영화관, 연극 공연장 관객의 70-80%가 노인들로 채워져 있다. 선진국의 노인들처럼 우리나라도 많은 경로당을 어르신들이 별로 이용하지 않는 헛한 건물이 아니라 그곳에 더 많은 어르신이 모여 즐길 수 있는 활동의 장으로 발돋움해야 할 때가 아닌가 생각한다.

초고령화에 진입한 우리나라는 이에 맞게 노인들이 건강도 챙기면서 여가 활동으로 즐길 수 있는 다양한 레크리에이션이 있어야 하는 시대가 되었다.

예부터 전통적으로 내려오는 훌륭한 놀이문화를 계승, 발전하고 연구하여 전 세계가 K-팝을 선망하는 것처럼 K-레크리에이션으로 전 세계가 선망할 수 있을 만큼 발전하기를 기대해 본다.

심연흠 기자  
(simmusic@naver.com)

**복지관 소식**

**북방고령자복지주택아파트**

# 다종이 인형 작품 전시회 개최

북방고령자복지주택아파트 내 홍천군노인복지관에서 2023년 10월 5일부터 20일까지 다종이 인형 작품전시회를 개최하였다.

‘여성이 만들어 가는 평화통일 한반도’라는 주제로 전시회가 개최되었으며, ‘민주평화통일자문위원회 홍천군협의회’의 여성분과에서 만든 30여 점의 작품을 지원받아 전시하였다.

북방고령자복지주택아파트 거주 어르신과 홍천군노인복지관 이용 어르신 100여 명이 찾아와 관람하였으며, 예술작품 감상을 통한 심리적 안정감 도모와 문화 향유 기회 제공을 통해 어르신들의 행복한 삶 영위와 만족도 향상에 이바지할 수 있었다.

전시회를 관람한 어르신들은 ‘너무나 훌륭한 솜씨에 감탄하였습니다.’, ‘작품에 담긴 생동감 있는 표정이 훌륭하다.’, ‘멋진 작품을 복지관에서 볼 수 있어 감정의 힐링이 되었다.’ 등의 소감을 남겼다.

홍천군노인복지관 현운재 관장은 “이번 작품 전시를 통해 한지의 우수성과 평화통일을 염원하는 작품감상으로 더욱더 의미 있는 시간이 되었으며, 앞으로도 일상 속 문화 체험 기회 제공을 위해 다양한 전시회를 개최하여 문화 향유 기회를 제공하도록 하겠다.”라고 밝혔다.



# ‘핸드폰 앱(App) 하나로 업(Up)’ 스마트폰 지식 나눔 활동



북방고령자복지주택아파트 내 홍천군노인복지관에서는 2023년 10월 20일 금요일 10시부터 12시까지 강원도 노인복지증진 공모사업 ‘핸드폰 앱(App) 하나로 업(Up)’ 프로그램의 공익활동의 하나로 경로당 지식 나눔 활동을 진행하였다.

이번 지식 나눔 활동은 프로그램 참여 어르신들이 경로당 어르신들에게 스마트폰 사용법에 대한 질의응답 형식으로 진행되었으며 또한, 사전에 준비한 한지공예 핸드폰 거치대 만들기 꾸러미를 활용해 함께 만들어 보는 친교의 시간을 가졌다.



평소 스마트폰 사용법에 어려움을 겪던 경로당 어르신들은 ‘동년배 친구들이 눈높이에 맞게끔 쉽게 알려줘서 이해하기 쉽고 좋았다.’, ‘핸드폰 거치대도 함께 만들어 유용하게 잘 사용할 것 같다.’라고 소감을 밝혔다.

지식 나눔 활동을 하며 사전에 제작한 스마트폰 교육 교재도 배포하여 어르신들의 디지털 역량 강화에 도움이 될 것으로 보인다.