

홍천시의어르신

2024년 1월 (제116호)

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

행복한 어르신! 가고싶은 복지관! 함께하는 지역복지!

법인 소식

홍천군사회복지협의회, 홍천시니어클럽 수탁 운영



〈홍천군사회복지협의회장 권영택〉

1. 먼저 홍천군사회복지협의회에서의 홍천시니어클럽 수탁을 축하드리며, 소감 한 말씀 부탁드립니다.

우선 저희 홍천군사회복지협의회에서 수탁할 수 있도록 응원해 주시고 격려해 주신 모든 분께 감사드립니다. 홍천군노인복지관에 이어 홍천시니어클럽까지 수탁하게 됨으로써 어깨가 무거워지는데요, 더욱 책임감을 갖고 홍천군 어르신들께서 행복한 노후를 보내실 수 있도록 최선을 다하겠습니다. 많은 성원 부탁드립니다.

2. 홍천시니어클럽을 수탁하게 된 배경과 동기는 무엇일까요?

저희 홍천군사회복지협의회는 2006년 설립된 사회복지법인입니다. 17년의 세월 동안 홍천군 사회복지를 위하여 노력해 왔고 역량도 많이 커졌다고 판단되었습니다. 또한, 홍천군의 사회복지시설을 홍천군민이 주도적으로 운영하여야 좀 더 지역사회 실정에 맞는 사업을 펼칠 수 있다고 생각되어 수탁 신청하였습니다. 그뿐만 아니라 많은 협의회 임원분을 비롯하여 회원, 관계자 여러분들께서 적극 지지해 주셔서 가능했던 일이라 생각합니다.

3. 노인 일자리가 가지는 의미는 무엇이라고 생각하시나요?

점점 고령화되어 가는 사회, 특히 홍천군은 그 가속도가 심해지고 있습니다. 나이가 들었다

고 하여 일선에서 물러나는 것이 아닌 어르신들께서 주축이 되어 지역사회, 지역경제를 이끌어 나가야 하는 현실인 것 같습니다. 이런 점에서 노인 일자리는 어르신들에게 사회 경제활동을 할 수 있는 기회를 제공하고 어르신들께서 자립할 수 있도록 도움을 드릴 수 있는 중요한 정책이라 생각합니다. 특히, 사회활동을 통한 어르신들의 건강, 세대 간 통합 등을 이끌어 낼 수 있으리라 생각합니다.

4. 앞으로의 향후 운영 계획은 어떻게 될까요?

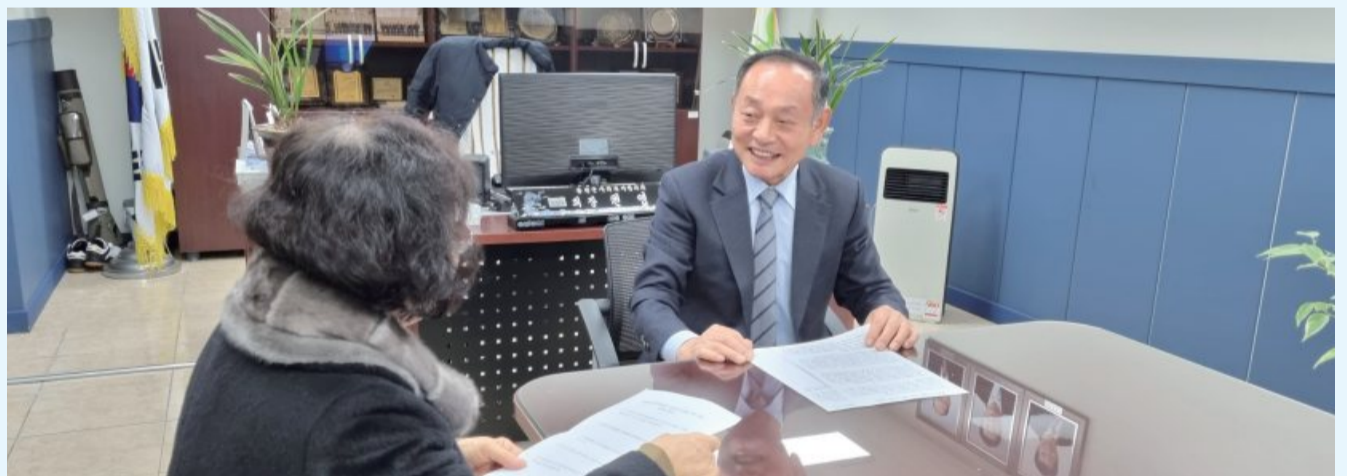
2024년은 홍천군에 처음으로 시니어클럽이 출범되는 만큼 익숙하지 않을 수 있습니다. 그래서 기관 홍보를 중점으로 사업을 펼칠 예정입니다. 그 후 2025~2027년에는 홍천군에 맞는, 홍천군만의 일자리를 개발하여 어르신들에게 조금이라도 더 도움을 드릴 수 있도록 하겠습니

다. 2028년은 모두가 함께할 수 있는 시니어클럽을 모토로 세대 통합뿐 아니라 모두가 상생할 수 있는 기관으로 거듭나고자 합니다.

5. 마지막으로 노인 일자리에 참여하고자 하는 어르신들에게 한 말씀 부탁드립니다.

앞으로 저희 홍천군사회복지협의회와 함께하시게 되어 제가 영광스럽게 생각합니다. 많은 분에게 기회를 제공하고 더불어 살아가는 세상을 만들기 위하여 홍천군사회복지협의회에서도 노력하겠습니다. 어르신들께서도 많은 참여 부탁드립니다. 특히, 활동하시면서 무엇보다 중요한 것은 안전사고입니다. 항상 유의하시면서 활동하시기를 당부드리겠습니다.

활동하시며 개선하여야 할 사항이나 건의 사항이 있으시면 언제든지 연락을 주시기를 바랍니다. 저희가 적극 검토하여 보안해 나가도록 하겠습니다. 앞으로 잘 부탁드립니다.



CONTENTS

02 - 법인 소식, 복지관 소식
03 - 복지관 소식
03 - 지역 맛집 탐방

04 - 인물 탐방
05 - 인물 탐방
06 - 민·관협력기구 탐방

07 - 경로당 탐방
08 - 건강 정보
09 - 건강 정보

10 - 기자칼럼, 인생칼럼
11 - 인생칼럼
12 - 홍천군 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

법인 소식

홍천군사회복지협의회, '제9회 홍천군사회복지인의 밤' 행사 개최



홍천군사회복지협의회(회장 권영택)에서는 12월 14일(목) 홍천군종합사회복지관에서 '제9회 홍천군 사회복지인의 밤' 행사를 개최하였다.

지역사회 복지 현장에서 열정을 갖고 활동하는 사회복지 관련 종사자, 봉사자, 후원자들 일명 '사회복지인'들의 노고를 격려하고 화합을

이루고자 마련된 자리이다.

이번 행사의 순서는 사전 시상, 사전 공연, 행사 안내, 본 시상식, 본 식 공연, 폐회 순서로 진행되었으며, 그동안 코로나 팬데믹으로 인해 4년 만에 진행되는 행사로 더욱 뜻은 행사가 되었다.

홍천군사회복지협의회 권영택 회장은 "이 자리에 계시는 여러분 한분 한분 모두 2023년 지역 사회 복지를 위해 열심히 활동해 주셔서 대단히 감사드립니다. 저희 홍천군사회복지협의회에서도 홍천군 노인복지 최전선에 서서 더욱 노력할 수 있도록 최선을 다하겠습니다."라고 전했다.

복지관 소식

홍천군노인복지관, '예술로 꾸미GO' 프로그램 진행



〈캘리그래피〉



〈목공예〉



〈냅킨아트〉

2023년 11월 27일(월)부터 12월 29일(금)까지 홍천군노인복지관 북방면과 태학리에서 지역 주민 간 협동 미술 활동을 통한 공동체 의식 강화 및 복지관 내 갤러리 조성 프로젝트 '예술로 꾸미GO'를 진행하였다.

관내에 거주하고 계시는 만 60세 이상의 어르

신 40명을 대상으로 진행하였으며, 활동은 캘리그래피 4회, 목공예 2회, 냅킨아트 3회로 구성하여 총 12회기를 진행하였다.

이번 문화(미술) 활동을 통해 어르신들의 정서를 순화시키고 참여자 간 교감으로 유대감을 형성시킬 수 있었다. 또한, 전문 강사의 지도로

완성도 있는 작품을 만들 수 있어 만족도가 매우 높았다.

완성된 작품은 홍천군노인복지관 두 곳(북방면, 태학리) 내부 갤러리를 조성하는 데 활용하여 복지관 이용객과 어르신들에게 밝고 아름다운 이미지를 남길 수 있도록 할 예정이다.

복지관 소식

2024년 흥천군노인복지관 노년사회화교육

2024년 갑진년 새해가 찾아오듯 노인복지관에서도 2024년 1월부터 노년사회화교육 1학기 수업을 진행할 수 있도록 준비하고 있다. 12월 15일에 찾아간 흥천읍과 북방면에 있는 흥천군노인복지관에서는 12월 11일부터 22일까지 노년사회화교육 1학기 접수를 진행하고 있기에 복지관 사무실이 시끌벅적하다.

이번에 진행하고 있는 수업 과목을 알아보니 흥천읍에는 49개, 북방면에는 27개로 상당히 다양하다. 이 중에서 23년도에 비해 24년에는 흥천읍에 있는 복지관에서는 15개, 북방면에 있는 복지관에서는 12개가 변경 및 추가되었다. 이후 22일까지 접수를 마감한 후에는 접수한 내용을 토대로 추첨을 진행하여 12월 26일부터 수강한 과목에 대한 비용을 수납하면 된다. 수강까지 하게 되면 신청한 노년사회화교육 수업을 들을 수 있다. 소규모 그룹 활동을 통한 친목 도모, 커뮤니케이션 및 대인관계 강화, 다양한 문화·예술 활동 등 다양한 이점이 있기에 노년사회화교육을 통해 새로운 사람들과 함께 소중한 시간을 보내며 노년기를 더욱 풍요롭게 만들어 보길 바란다.

김동식 기자
(dong-sik@hanmail.net)

강의실	시 간	일	화	수	목	금
예술극장	10:00-11:50	코어요가 A	정순댄스 A	리인로빅	정순댄스 B	코어요가 B
	13:00-14:50	노래교실	서교댄스 초급	예술단악단 (관악)	서교댄스 중급	한국무용
	15:00-16:50	예술단악단 (관악)	예술단악단 (관악)	예술단악단 (관악)	예술단악단 (관악)	예술단악단 (관악)
배움터3	10:00-11:50	달빛바	생활영어	반갑다친구야	생활영어	유용필재 (교재비:30,000)
	13:00-14:50	내인생 최고의오늘	기초영어	기초영어	홍산아트 (교재비:20,000)	문학기행
	15:00-16:50					
배움터2	10:00-11:50	중국어	일본어	중국어	통일교재 (1회 5,000/20회기)	일본어
	13:00-14:50	선체시민(1회)	풍족의 시용물, 겹다	가곡반	말벗도무미양성 내소물감아	기초한글
포과 배우	10:00-11:50	정보교육(문맹자) (재료비:30,000)		사군자	한문서예 오전	한글서예 오전
	13:00-14:50	바른손글씨 (필리그라피) (재료비:50,000원)	드로잉기초 (수채화)	서각 (재료비: 100,000)	한문서예 오후	한글서예 오후
컴퓨터실	10:00-11:50	스마트폰 초급	스마트폰 초급	컴퓨터활용	컴퓨터활용	스마트폰 초급
	13:00-14:50	컴퓨터기초	고령자친화 (2차)	신입회원교육	영상제작	신규회원교육
배움터1	10:00-11:50	여행영어	문화예술	스피치	기타초급	악보다언
	13:00-14:50	예술단 가곡	악용서활용	사색관리집단 활동대보기	평생학습특성화	예술단가곡
세빛터	10:00-11:50	어르신 A	신체발달운동 (물리치료활동)	장수제조	리인로빅	음악낭만
	13:00-14:50	풍물놀이	연일재활운동	기타연주	사물놀이	엑소콘
	15:00-16:50					
*체육 프로	10:00-11:50			게이트볼		

강의실	시 간	일	화	수	목	금
다목적강당 (2층)	10:00-11:50	댄스스포츠 (월)		문화예술교육		댄스스포츠 (금)
	13:30-15:20	퓨전밸리 (월)	다이어트 댄스 (화)	퓨전밸리 (수)	다이어트 댄스 (목)	문화예술교육
프로그램 3실 (2층)	10:00-11:50	한문서예	한글서예	한문서예	사주명리학 (목)	평생학습 특성화
	13:30-15:20	사주명리학 (월)	발효식품주방(10회)	영어교실 (수)	사색관리 집단프로그램	영어교실
프로그램 4실 (2층)	10:00-11:50	유희기 생활운동		코어요가 (수)	필라테스	
	13:30-15:20	코어요가 (월)	검도교실 (1시-)	밴드재활 운동	검도교실 (1시-)	행복한 북방살이
노래교실 (1층)	10:00-11:50	오카리나	노래교실 (화)	사색관리집단 프로그램	중요리론 공예 (수)	오카리나
	13:30-15:20	인양 특공대 (10회)	민요	노래교실 (수)	민요	하모니카
정보화교실 (2층)	10:00-11:50	고령자친화 교육 (2차) (09:30-)	인터넷 (한글, 파워포인트, 블로그)	스마트폰 활용 (초급)	스마트폰 활용 (중급)	신입회원 교육
	13:30-15:20		신입회원 교육		평생학습 특성화	
	15:30-17:00	자	을	미	유	(15:30-17:00)

지역 맛집 탐방

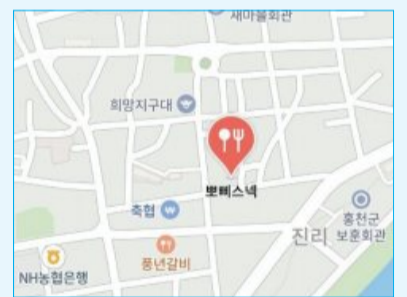
우리 동네 맛집 (뽀뽀스넥) 기행 (紀行)

갑진년(甲辰年) 새해 맛있는 떡국을 먹었습니다. 주로 구정(舊正) 때 먹지만 대부분 가정에서 새해 첫날(신정)에도 일반적으로 떡국을 먹는 것 같습니다. 우리나라 사람들은 떡국을 먹으며 한 해의 건강과 장수를 빌고, 재물복도 들어오길 소망하며 먹습니다. 그렇다면 우리 선조들은 언제부터 떡국을 먹었을까요?

조선 후기 문헌인 <동국세시기>나 <열양세시기> 기록에 의하면 정월 초하루 차례와 세찬(세배객들에게 대접하는 음식)에 필수적 음식이라고 적혀 있습니다. 우리 선조들이 언제부터 떡국을 먹기 시작했는지는 정확지 않으나 최남선의 <조선상식 문답>에 의하면 떡국 먹는 풍속은 고조선 시대까지 거슬러 올라가며 신년에 제사 음식에서 유래하였다고 적혀 있습니다.

강원, 경기를 포함한 중부 이북 지역은 떡국에 만두를 넣어 먹는 것이 일반적이지만 중부 이남 지역에서는 보통 만두를 빚어 먹지 않습니다. 만두는 추운 지방의 음식이기 때문입니다.

오늘은 떡만둣국을 맛깔나게 하는 음식점 '뽀뽀스넥'을 방문하여 떡만둣국을 먹었습니다. 1999년에 가게 문을 열었으니 25년 된 음식점입니다. 이름만 들어서는 여러 가지 음식을 파는 분식점처럼 보이지만 사실 떡국, 만둣국, 칼국수를 전문으로 하는 맛집입니다.



요즘처럼 쌀쌀한 날씨에는 따뜻한 국물의 떡만둣국이 제격입니다. 한 그릇 주문합니다. 10여 분 기다리니 주문한 음식이 나왔습니다. 김이 모락모락 나는 뽀얀 국물이 입맛을 돋웁니다. 여기에 떡과 만두 3-4개가 조화롭게 섞여 있고, 송송 썬 파와 김 가루가 곁들여 올라옵니다. 일단 먹음직스럽습니다. 좀 얼큰하게 드시고 싶다면 다진 양념을 반스푼 넣어 풀어 넣어도 좋습니다. 먼저 국물을 한 숟갈 떠서 입에 흘려 넣습니다. 정말 고소하고 진합니다. 떡을 하나 집어 입에 넣고 씹으니 그 쫄쫄한 맛이 목을 넘길 때까지 지속해서 느껴집니다. 다음에 만두 하나를 접시에 담아 반으로 깨서 입에 넣으니 김치, 당면, 두부 그리고 다진 돼지고기가 어우러져 만두만으로도 훌륭한 음식이 됩니다. 이제 만두를 또 하나 깨어 국물에 풀어 넣으면 여러 가지 재료가 섞여 떡국은 또 다른 별미가 됩니다. 국물과 떡을 같이 곁들여 먹으면 떡의 쫄깃한 맛과

국물의 얼큰한 맛이 섞여 정말로 감칠맛 나는 떡만둣국으로 탄생합니다.

이곳의 사골 국물은 사골과 잡뼈를 섞어 무한 반복 끓여 은은하고 고소한 맛을 충분히 우려내는 것이 특징입니다. 만두피는 얇게 만들고 만두소는 주인장의 비법으로 각 재료를 조화롭게 배합하여 만두를 끓여도 절대 퍼지거나 투박하지 않습니다. 주인장만이 낼 수 있는 특허품입니다. 반찬은 오로지 김치뿐입니다. 김치를 주로 하고 철에 따라 깍두기, 알타리김치, 열무김치 등을 내놓습니다. 모두 주인장이 직접 담그며 순 국내산을 쓴다고 합니다. 떡국을 먹다 간간히 심심하면 김치를 한 젓가락 들면 그 맛은 일품입니다. 밖은 추운 날씨지만 실내에서 뜨끈한 만둣국 한 사발이면 이 세상 모든 걸 가진 것 같습니다.

김민호 기자
(minho215@hanmail.net)

인물 탐방

갑진년 84세 용띠 어르신을 찾아서



〈모수래 어르신〉

우리나라는 나이가 든 사람을 총칭하여 ‘노인’, ‘어르신’ 등의 용어를 사용하고 있고 다른 나라의 노인 호칭을 살펴보면 미국에서는 ‘선배 시민 (senior citizen)’, 프랑스에서는 ‘제3 세대 층’, 스위스에서는 ‘빨간 스웨터’, 중국에서는 50대를 ‘숙년(宿年)’, 60대를 ‘장년(長年)’, 70대를 ‘존년(尊年)’이라고 칭한다. 70대 이후에는 다른 사람의 존경받을 수 있는 노인이 되어야 한다는 뜻일 것이다.

2023년도 어느덧 한 장 남은 달력에 날짜도 며칠 남지 않아 세월이 유수 같음을 탄식할 때가 되었다. 내년 2024년은 용띠의 해로 이를 기념하고자 하화계리에 거주하시고 부부의 금실이 좋기로 소문난 1940년생 용띠 모수래 어르신을 만나 뵈었다.

모수래 어르신은 서울 은평구에 거주 중이던 서울 아가씨로 은평구에 있는 군부대 군인이었던 남편 배석규(93세) 씨를 만나 62년에 결혼을 하였다.

그 이후 홍천, 경기도 현리, 원통 등으로 이사를 하다 남편이 66세에 제대를 한 후 홍천 하화계리에서 자리를 잡고 30여 년의 농사를 지으며 슬하에 1남 1녀를 키우셨다.

두 분 모두 정정하여 매일 마을회관에 나오서

서 이웃 어르신들과 프로그램도 같이 하고 점심을 드시고 가신다.

[모수래 어르신과의 인터뷰]

기 자 : 자식을 키우면서 기억나는 일이 있을까요?

어르신 : 아들이 국민학교에 들어갔을 때 매일 점심을 지어서 따뜻한 밥을 가져다주었어요. 그 정성을 아는지 아들이 무척 효자인데 아침 7시쯤이면 매일 하루도 거르지 않고 전화를 해서 안부를 물어봐요. 아들이 ‘친구들은 대부분 부모가 돌아가셨는데 나는 두 분이 살아 계셔서 복받았다고 생각해요.’라고 할 때 내가 건강하게 살고 있어 자식들에게 짐이 되지 않아 다행이라고 생각합니다.

기 자 : 홍천에 정착하신 이유가 있으신지요?

어르신 : 하화계리는 이웃들이 친절하고 너무 좋은 사람들만 있어 복 있는 동네라고 생각해요. 자리 잡기를 잘한 것 같아요.

기 자 : 2024년 청룡의 해인데 건강관리는 어떻게 하실 생각인지요?

어르신 : 지금처럼 매일 조금씩이나마 움직이려고 노력하고 겨울철에는 마을회관에 매일 나와 이웃들과 어울리는 것이 건강을 지키는 일이라고 생각합니다.

인터뷰 도중 주변 분들이 모수래 어르신에 대해 부지런하시고 활발하게 활동하시며 연세가 있음에도 똑똑하시고 음식 솜씨가 좋다고 귀땀했다. 모수래, 배석규 어르신 부부처럼 인생의 후반에 두 분이 모두 생존하여 황혼의 길을 동행하며 서로 의지하는 동반자의 길이 우리가 바라는 진정한 노년의 삶이 아닐까 싶다.

노년기의 삶은 어느 시기보다 가족과의 관계가 중요한 시기이다. 어르신들은 신체적 사회적 활동 범위가 점점 축소되면서 배우자나 자녀들에 대한 의존도가 높아진다. 가족들은 동거 여부를 떠나 경제적이거나 심리적으로 도움을 줄 수 있는 일차집단에 속한다. 그러므로 노년기의 가족 관계는 삶의 질 향상이나 행복한 노후 생활을 결정하는 중요한 변수임을 아무리 강조해도 지나치지 않는다.

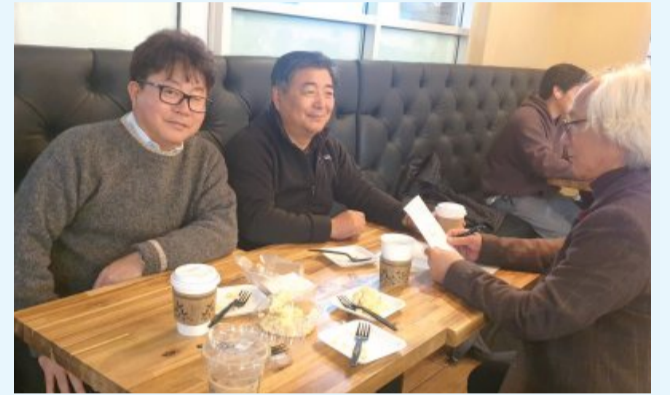
서행연 기자

(bonbon2202@naver.com)

인물 탐방

미국의 재미 교포들이 느끼는 2024 갑진년 새해맞이

(미국 조지아주 애틀랜타를 중심으로)



총선을 앞둔 국내 정치에 대한 재미교포들의 불안, 널뛰듯 꺾지점을 오르내리는 경제 불안, 민생을 앞세운 정치인들의 이중 얼굴 행태에 대한 환멸감, 중동 및 유럽지역의 전쟁과 남북한의 긴장된 전쟁 공포, 흉포화의 극치를 보여주는 사회 불안감 등으로 힘들었던 한 해를 보내며 안정되고 밝은 새해를 염원하는 교민들의 마음을 담아본다.

일정한 시간이 흐르면 어김없이 찾아오는 새해는 웬지 어제보다 다른 특별한 날의 느낌이 든다. 급속히 변화하는 사회 속에서 많은이들은 해가 바뀔 때마다 소망과 꿈이 이루어지기를 기도한다. 또한 삶에 더 많은 기쁨을 가져다 줄 여러 가지를 마음으로 계획하고 굳은 결심을 하기도 한다. 미국 애틀랜타 가까운 지역의 카운티에 사는 몇몇 교민들의 새해를 맞는 마음을 모아보았다.

교민 1, 사업가 정태수 (61세)

전 세계를 공포로 몰아넣었던 코로나 팬데믹이 종식된 한 해를 다행이라 생각한다. 그러나 우크라이나 전쟁인 와중에 중동에서도 전쟁이 일어나고 북한의 핵무기 증강 및 핵 확장은 한국의 국민뿐만 아니라 우리 교민들도 늘 불안한 마음을 떨쳐버릴 수 없다. 그러나 정치는 민생을 빙자하여 서로 국회의원이 되겠다고 서로 헐뜯고 기만하는 정치를 볼 때 참으로 안타깝고 실망스럽다. 미국 교민들의 의식과 생활은 코로나 이후 여러 모양으로 변화하였으며 그중에서도 생전에 여행을 즐기는 분위기가 점점 고조되어 관광업계가 호황 중이다. 새해를 맞이하며 바라는 것은 가짜뉴스의 팽배로 인해 피해 보는 일이 없고, 비 갠 뒤에 굳어지는 땅처럼 어려웠던 한해를 돌아보며 국가와 국민 모두가 한 단계 업(up) 되어 든든한 대한민국이 되기를 바라는 마음이다.

교민 2, 애틀랜타 라이온스 장영오 회장

SK에 소요되는 물품을 납품하는 회사를 경영하며, 지역 '라이온스' 회장으로서 사회 봉사활동을 맡아 열심히 일하며 살아가고 있다. 핵 확장과 함께 우리나라를 위협하는 북한의 도발로 한국에서 살고 있는 가족들에 대한 걱정이 이만

저만이 아니다. 하루속히 북한이 남침을 포기하여 편안한 생활을 할 수 있기를 바란다.

미국의 생활 중 다른 나라(예:멕시코, 일본, 베트남, 중국 등) 교민들의 2세는 모국어가 능통한 후에 영어를 익히지만, 우리나라 2세들의 대부분은 한국어를 거의 못 하고 영어에만 의존하는 것이 매우 안타깝다. 또한, 북한과 같은 공산국가와 남한의 민주주의 국가에서 오는 이민의 경우 이민법이 다르게 적용되어 우리 국민이 입는 피해에 대해서도 안타까울 따름이다. 새해에는 자녀를 키우는 부모님들의 국가에 대한 의식 개혁과 국가적 차원에서 남북한에 적용되는 이민법이 평등하게 적용되기를 소망한다.

교민 3, Rev. Dr. 유희동 목사 (64세)

코로나 팬데믹을 통해 많은 시련이 있었지만, 긍정적으로 발상의 전환을 하면 팬데믹 기간을 통해 시대적 전환 및 각성의 기회였다고 생각한다. 자신과 가정은 물론 사회와 나라, 종교, 정치, 문화 등 각계의 변화로 승화할 때 오히려 좋은 결과를 얻을 수 있다.

요즘 한국의 정치, 경제, 교육, 문화 등은 외국에서 생활하는 교민들에게 많은 실망을 주는 뉴스가 많았다. 특히 무서워 편안히 거리를 거닐 수 없이 잔인하게 흉포화되는 사건들은 몸을 움츠리게 만들고 경악할 일이다.

그렇지만 우리나라는 발전적이며 좋은 특별한 요소들을 많이 갖고 있다. 그러므로 곧 맞이하는 갑진년 새해에는 '잡' 정신으로 교육, 종교, 정치의 정도 등 변화되는 한 해가 되어 세계 속의 한국으로 탄생하기를 염원하며 기도한다.

교민 4, 심영웅 은행원 (46세)

코로나 팬데믹이 종식되어 다행이고 발병 초기 시 확산에 대응하는 우리 정부의 활동을 보고 대한민국의 교민으로서 큰 감명과 뿌듯함을 느꼈다. 반면에 새만금 세계 잼버리는 회사에서 고개를 들 수가 없을 정도로 부끄럽고 창피함을 느꼈다. 유치원 어린이 상식으로도 이해가 안가는 국가의 준비 자세 및 대처 능력은 교민은 물론 미국인뿐만 아니라 세계인 모두에게 실망감을 주었다. 이미 흐려진 부정적 인식 속에 부산 엑스포를 유치하려는 의도도 판단 미스로 보

고 있다. 세계에 나가 있는 교민들이 한류 열풍을 일으키는 문화, 스포츠 등 대단한 K 콘텐츠에 감동한다. 새해를 맞이하여 우리 대한민국도 K 콘텐츠 못지않게 싸우지 않고 화합하는 K 정치, 실수 없는 K 행정을 통해 세계에 퍼져있는 교민들에게 큰 자부심과 긍지를 심어주는 2024 갑진년이 되었으면 한다.

미국 현지인 5, Melanie 종교인

2018년 한국이 좋아 한국을 방문하였고, 한국이 좋아 한국인 교회를 다닌다는 친 한국 미국인을 만났다. 그는 올해 현재까지도 사회가 너무 타락하여 악한 세상으로 변했고 중동전쟁 및 우크라이나 전쟁도 많은 희생이 예고된 타락한 세상의 단면이라고 했다.

한국에 대한 이미지는 대부분 국민이 친절하고, 주변이 깨끗하다고 생각하는 반면 휴전선 최전방에서 바라본 북한에 대해서는 본인이 연구하고 조사한 자료대로는 매우 불쌍하고 안타까운 국가라고 생각한다고 했다. 한국뿐만 아니라 미국 자체도 전반적으로 사회 전체가 병들어 가고 있다. 2024 새해는 터닝 포인트의 해로 타락되어 가는 세상이 변화되어 행복의 힘찬 발걸음을 내딛는 풍요롭고 따뜻한 행운의 해가 되기를 바란다.

미국에 머물며 여러 사람을 바쁘게 만났지만 취재하기에는 한계가 있었다. 그러나 취재에 응해주신 분들께 진심으로 감사드리며 취재 내용 중 반복되는 부분은 제외했음을 양지해 주시길 바란다.

새해를 시작한 지 엿그제 같은데 어느새 한해를 마무리할 마지막 달 끝자락에서 있다. 많은 이들이 이맘때면 한해를 돌아보며 다가올 새해에 대한 기대감과 새해 설계를 하는 때이다. 어쩌면 반복되는 숫자에 불과한 세월의 연속일 뿐이지만 숨 고르기도 하시고 결산 마무리를 잘 하시기를 바란다.

지금까지 힘들었던 한해는 잊고 나 자신과 이웃이 더욱 성장하는 행복한 사회가 이루어지는 2024년 경진년이 되기를 소망한다.

심연흠 기자
(simmusic@naver.com)

민·관협력기구 탐방

행복 ‘나눔’은 ‘보람’, 홍천읍 지역사회보장협의체



〈홍천읍 지역사회보장협의체 회의〉

홍천읍 지역사회보장협의체는 민관협력을 통하여 사각지대를 발굴하고 지역 주민들에게 통합적 복지 서비스를 제공하기 위한 노력을 하고 있다.

홍천읍 지역사회보장협의체 위원들은 지역 사회 복지문제를 논의하고 이를 지원하는 네트워크조직으로 복지 사각지대 발굴 및 자원 연계를 위해 사례관리분과와 나눔지원분과로 구분된다.

사례관리분과 위원은 사회복지시설, 단체 등 유관 기관 종사자로 구성되어 있으며 사례를 발굴하고 관리하는 일을 한다. 나눔지원분과 위원은 지역사회 복지증진에 열정을 가지고 있는 주민들로 구성되어 주위 위기 가구 발굴을 위해 많은 관심을 가지고 활동하고 있다.

홍천읍 찾아가는 보건복지팀의 사회복지공동모금회 지역연계사업을 통해 홍천읍 지역사회보장협의체는 특화사업으로 지역사회를 위해 다양한 활동을 하고 있다. 아동들에게는 꿈을 담은 책가방 전달, 어린이날 맞이 책 꾸러미 전달 등, 어르신들에게는 반려 식물 나눔, 도자기 만들기 체험 등을 진행하였다. 또한, 하반기 사업으로는 추석 맞이 행복 꾸러미 지원, 가족과

함께하는 영화 관람 등 많은 활동을 하였다.

이러한 특화사업 추진에 동참해 주시는 행복나눔 가게의 후원자가 있는데 이들은 홍천읍 내에서 운영하는 가게 대표들로서 자발적으로 어려운 이웃을 돕고자 후원을 통해 매달 사랑의 손길을 보내주시는 분들이다.

이렇듯 홍천읍 지역사회보장협의체에서는 이웃이 이웃을 돌볼 수 있는 따뜻한 지역사회 공동체를 만드는 데 노력하고 있다. 소외된 이웃에게 전하는 정겨운 말 한마디, 작은 정성이 우리 주변의 누군가에게 큰 힘이 될 수 있기 때문이다.



〈홍천읍 지역사회보장협의체 신경숙 위원장〉

홍천읍 지역사회보장협의체 위원장, 소다만 닭갈비 대표, 은혜회 회장으로서 왕성한 활동을 하시는 홍천읍 지역사회보장협의체 신경숙 민간위원장님을 만나 인터뷰를 진행하였다.

기 자 : 협의체 위원장으로 활동하시면서 가장 보람된 일은 어떤 것이었을까요?

위원장 : 제가 운영하는 소다만 닭갈비는 행복나눔 가게로서 2015년부터 현재 2023년까지 홀몸 어르신들을 위해 중복이나 기념일에 식사를 드실 수 있도록 제공하고 있습니다. 맛있게 식사를 마치고 항상 감사하다고 하시는 어르신들의 말씀을 들을 때면 보람을 느낍니다.

기 자 : 홍천읍 지역사회보장협의체 위원장의 역할뿐만 아니라 다른 활동을 하시면 많은 선행을 하고 계신다고 하는데 어떠한 활동을 하셨나요?

위원장 : 제가 속해있는 은혜회는 홍천군 관내의 소년소녀가정, 조손가정, 한부모가정의 청소년들에게 희망을 주기 위한 봉사단체입니다. 연 6회 45가정에 생필품을 전달 및 장학사업을 진행하여 청소년들에게 지속해서 관심과 사랑을 전달하고 있습니다.

기 자 : 마지막으로 하고 싶은 말이 있으시면 한 말씀 해 주세요.

위원장 : 지역사회를 위한 복지와 나눔은 봉사라고 생각합니다. 저도 부족하긴 하지만 항상 봉사 정신으로 활동하고 있습니다. 특히나 요즘은 지역 내 위생과 환경을 보호해야 할 필요성이 있다고 느끼고 있습니다. 그러기 위해 버려지는 공병과 폐품을 직접 실어 오고 이에 따라 모인 돈은 불우이웃돕기 성금으로 매년 기부하고 있습니다. 제가 부탁하고 싶은 말은 지역 내 깨끗한 거리를 만들기 위해서 생활폐기물을 낮에는 밖에 내놓지 마시고 일몰 후 배출하여 우리 모두 아름답고 깨끗한 홍천을 만들어 나갈 수 있도록 함께 노력해 주셨으면 합니다.

이복여 기자

(boy1145@hanmail.net)

경로당 탐방

자랑스러운 군업1리 경로당을 찾아서

화촌면 박덕유 분회장의 추천으로 군업1리 경로당(회장 운동열)을 찾아가 취재하게 되었다. 경로당 운동열 회장과와의 대화로 군업1리 마을에 대한 정보, 경로당 이야기, 각종 대회 수상 경험 등에 대해 알 수 있었다.



군업1리에 대해서

군업1리는 총 180가구, 288명의 인구수가 살아가고 있다. 총 5개의 반으로 이루어져 있는데 1반은 '조가터', 2반은 '담연밭', 3반은 '담무' 4반은 '도광터', 5반은 '군들'로 명칭이 정해져 있다.

또한, 마을회관은 흥천군뿐만 아니라 전국에서 유일하게 한옥으로 지어져 있어 한옥을 찾는 많은 사람들이 방문하고 있다고 한다. 이는 10개 읍면에 자랑거리로도 손색이 없을 정도로 훌륭한 장관을 지니고 있다.

군업1리 경로당이 오늘에 이르기까지

군업1리 경로당이 오늘에 이르기까지는 많은 분의 도움이 있었다고 한다. 경로당의 부지는 마을의 지만연 씨가 지금 자리 잡은 군업1리 경로당의 땅을 기부하여 지어지게 되었고 그뿐만 아니라 현재도 많은 어르신들을 위해 솔선수범하여 어르신들에게 칭찬이 자자하다고 한다.

군업1리 경로당은 다른 지역의 경로당에 비해 아기자기하게 구성이 되어 있으며 경로당까지 어르신들이 오시기는 먼 거리여서 차량을 이용해야 하는데 회장과 사무장이 교대 어르신들을 솔선수범으로 송영하여 도움을 드리고 있다고 한다.

군업1리 경로당 프로그램 신나는 민요, 장구

군업1리 경로당 프로그램 중 가장 신바람 나는 민요와 장구는 김옥순 강사님이 강의하고 있으며 이번 2023년 11월 28일 흥천문화예술회관에서 열린 '제8회 흥천군 경로당 프로그램 발표대회'에 참여하여 흥천군 10개 읍면의 큰 꿈과 원천이 되어 박수갈채와 함께 최우수상이자 으



뜸상을 거머쥘 수 있었다고 한다.

또한, 여기서 그치지 않고 2024년에는 더 좋은 성적을 내고 도 단위나 전국 대회에도 참가하여 더 발전된 실력을 보여줬으면 좋겠다는 바람을 갖고 있다고 한다.

잘 단합된 군업1리 경로당의 자랑

군업1리 경로당도 타 경로당과 마찬가지로 운영에 많은 어려움이 있으나 총 127명의 회원 간 단합이 잘되어 이를 극복할 수 있다고 한다. 리장과 새마을 부녀회는 남다른 봉사 정신을 지니고 있으며 어려운 일이 있을 때는 어르신들에게 협조를 요청해 지내시는 데에는 큰 어려움이 없다고 한다.

회원 중 연세가 가장 많으신 정용옥(92세),

지기복(90세) 두 어르신이 모범이 되어 회원들에게 건강에 대한 조언 및 도움의 손길을 주고 계시는데, 모두 두 어르신을 잘 따르고 경로당 내에 웃어른을 공경하는 충효 사상이 곳곳에 배어 있다고 한다.

끝으로 운동열 경로당 회장은 "군업1리는 충효 사상이 깊은 마을로 항상 어르신들을 잘 섬기고 공경하는 것을 최우선으로 하겠다."라고 하였다. 그리고 앞으로 2024년부터 새로 이장을 맡아 주실 김종태 이장은 "어르신들을 공경하는데 부족함 없이 열심히 발로 뛰는 이장이 되겠다."라는 포부를 남겼다.

안태수 기자

(taesu9110@never.com)



건강 정보

이왕재 박사의 내 몸 살리는 비타민C 이야기

인체에 꼭 필요한 영양제 중 하나는 비타민C이다. 우리가 먹는 음식물 중에는 비타민C가 포함된 식품이 많이 있다. 그렇다면 일상적인 음식물을 먹고 살면 아무 문제 없이 건강을 유지하고 살 수 있는가? 우리는 그런 영양에 관하여 얼마나 알고 있으며, 우리가 필요한 지식은 무엇인지에 대하여 세계적인 비타민C 박사인 이왕재 교수의 세미나를 발췌하여 쉽고 균형 있는 영양 섭취와 건강한 삶을 지킬 수 있게 해주는 비타민C에 관하여 알아본다.



〈이왕재 박사〉

우리 몸을 공격하는 암

자동차 없이 살 수 없는 세상이 되고 보니 매연으로 인하여 담배를 피우지 않는 여성들이 폐암에 걸리기도 하고, 매연이 발생하는 곳에서 노동하는 사람이 폐암에 걸리기도 한다. 이것은 면역세포가 암세포를 제압하고 있기 때문이며 우리가 알지 못하는 순간에도 간에서, 폐에서, 장기에서 몸의 기관들의 면역세포가 암세포와 싸워 이겼기 때문에 우리는 암에 걸리지 않고 건강한 것이다. 암세포를 이기고 세포들을 보강하는 치료법이 바로 이왕재 박사가 연구하는 과학적인 비타민C 자연치유 방법이기도 하다.

항암치료

오염된 공기 때문에 폐암 환자와 각종 암 환자가 많이 발생하고 고통 속에서 살다가 끝내 세상을 떠나간다. 항암치료는 암세포를 죽이는 치료를 하므로 면역기능을 오히려 떨어뜨리게 되고 환자를 무척 고통스럽게 한다. 수술하면 암에서 치료될 수 있지만, 치료만으로 암에서 해방되는 경우는 흔치 않다고 한다. 비타민C 치료는 면역기능을 살려 주는 치료이므로 고통스럽지 않고 컨디션이 좋아지게 한다.

극단적인 스트레스

현대인은 스트레스가 건강을 망치는 가장 중요한 요인이고 혈관질환의 원인이 된다. 이는 활성산소가 다량 발생하므로 질병이 생긴다. 육체적 스트레스는 휴식으로 해소되지만, 정신적인 스트레스는 비타민C로 치유가 될 수 있다. 스트레스의 원료는 포도당이며 간에서 생성된다. 인간은 스트레스를 받으면 혈압이 오르고, 맥박이 빨라지고, 혈당도 오른다. 몸이 스트레스를 견디려면 몸속에 있는 에너지를 사용하는 것이고 몸이 에너지를 요구하고 있다는 뜻이다. '해간장이 탄다.', '간담이 서늘하다.' 등의 말에서도 이를 엿볼 수 있다.

혈압수치에 지나치게 근심하지 않아도 된다. 만성 병이기 때문에 단기간에 치료되지도 않으며 짧은 시간 내에 사망하지도 않는다. 여행 갈 때 혹시 혈압약을 빠뜨렸다고 하여 안절부절못하지 않아도 된다.

(혹시라도 이런 내용을 오해할 소지가 있으므로 이왕재 서울대 박사가 혈압관리를 대충 해도 좋다고 말하는 것이 아니고 며칠 먹지 않았다고 큰일이 나는 것이 아니라는 뜻이므로 오해하지 마실 것을 당부) 1주일 동안 혈압약을 먹지 않아도 큰 문제는 없다.

혈압이 낮으면 힘이 없으므로 알맞은 혈압을 유지하게 조절해 주는 것이 좋다. 혈압이 높으면 혈관이 늘어져 망가지는 것이므로 혈관을 튼튼히 하기 위하여 혈압약을 복용해 보호하는 것이다.

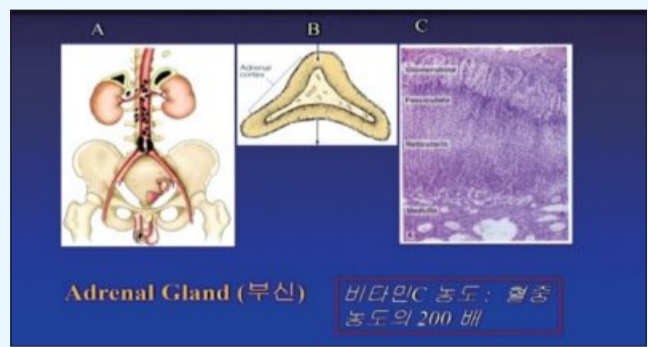
작은 스트레스는 기분 좋은 바람과 같다. 약간의 스트레스는 삶의 활력소가 되지만 스트레스가 심하면 큰 질환이 생긴다. 태풍과 같은 센 바람이 불면 나무가 뿌리째 뽑히고 쓰러지는 것과 같은 이치이다. 그러니 스트레스 때문에 스트레스받지 말자.

스트레스는 많은 에너지를 소모한다. 비타민C는 스트레스를 중화시키는 역할을 하므로 비타민C 섭취는 스트레스를 줄이는 좋은 방법이다. 일상적인 식사만으로 필요한 양의 비타민C를 섭취하기 어려우므로 영양제를 통하여 간편하게 보충할 수 있다.

습관화된 과식과 괴혈병

요즘은 고기 음식을 즐기며 각종 모임이나 회식에서 과식을 부르게 된다. 음식을 지나치게 많이 먹는 것은 건강을 해친다. 활성산소를 만드는 주범은 과식과 스트레스이기 때문이다. 맛있는 음식을 적당히 먹으면 세로토닌이라는 면역 증강 물질이 분비되지만, 과식은 활성산소를 증가시켜 모든 질병의 원인이 된다.

우리나라가 '잘살아 보세, 우리도 한번 잘살아보세' 하고 노래를 부르던 시절에는 없던 질병들이 너무나 흔한 질병이 되어버렸다. 너무 많이, 잘 먹기 때문이다.



괴혈병은 비타민C가 부족하여 생기는 병이다. 부신에서 비타민C를 재생하여 뇌에 저장하는데 비타민C가 없으면 부신히르몬을 만들 수 없다. 뇌 속에 있는 비타민C는 인체의 혈중농도보다 200배가 높고 뇌에서 가장 많은 산소를 필요로 한다. 뇌 속에 비타민C가 부족하면 죽는다. 이것이 괴혈병이다. 다른 영양소가 부족하다고 죽지는 않는다.

대서양을 건너가던 영국의 잠수함에서 많은 군인이 죽었다. 원인을 알 수 없었으나 비타민C의 부족, 즉 괴혈병으로 죽은 것이라는 사실을 후일 알았고 그중 레몬을 먹은 병사는 죽지 않았던 사실은 유명하다.

돌연사로 사망하면 부검을 반드시 하여 사인을 밝히는데 혈액 검사를 해보면 비타민C 수치가 0이다. 신장, 혈관, 뇌혈관 모두 멀쩡한데도 사망한다. 이왕재 박사가 <저널 오브 아메리칸 메디컬 어소시에이션 (Journal of American Medical Association)>에 발표한 논문의 내용을 보면 간암 환자의 혈액을 측정해

정상인과 비교하여 '질병은 육체적 스트레스이며, 스트레스를 이기려면 활성산소가 나오고, 중화하려다 보면 비타민이 없어서 죽는다.'라는 연구 결과를 발표했다.

고지혈증, 콜레스테롤과 비타민C 치료

콜레스테롤은 인체의 간에서 만들어진다. 혈압과 당뇨 환자의 콜레스테롤 수치가 높으면 혈관이 막힐 것을 염려하여 수치를 낮추는 처방을 한다. 이런 처방은 비타민C의 세계적 전문가로서는 도저히 이해할 수 없는 처방이라고 말한다. 콜레스테롤은 인체의 에너지이다. 수치를 강제로 낮출 것이 아니라 산화되지 않게 하는 것이 중요하다. 산화된 콜레스테롤을 잡아먹은 단핵구(monocyte)는 상처 난 혈관 벽에 붙어서 동맥경화를 유발하게 된다.

고지혈증을 낮추는 약 먹을 것이 아니라 콜레스테롤이 산화되는 것을 막아주어야 한다. 처방으로 비타민C를 먹으면 된다. 건강한 사람들의 피에는 비타민C가 많다. 콜레스테롤은 정력의 다른 표현이며 이왕재 박사는 고지혈증 약은 절대 먹지 않고 혈관이 20대처럼 깨끗한 자신의 건강을 소개하며 고지혈증 약을 복용하지 말 것을 당부했다.

삶과 죽음의 방정식, 독성 산소=활성산소. 그로 인하여 인간은 늙고, 죽는다.

활성산소는 독성이 있는 산소를 말한다. 남자들은 활동량이 많으므로 산소를 많이 사용하여 활성산소가 많이 나온다. 반면에 여자는 산소를 적게 쓰고 활성산소도 적게 나온다. 그래서 여성이 더 오래 산다고 할 수 있다. 콜레스테롤이 높다고 하여 낮추는 것만으로는 문제가 해결되지 않는다. 콜레스테롤을 산화시키지 않아야 한다. 이 역할을 비타민C가 한다. 활성산소를 줄여주기 때문이다.

간암 환자는 비타민C 수치가 낮다. 초기 간염 환자에게 비타민C 주사를 계속 투여하면 신속한 효과를 볼 수 있다. 질병에 걸린 사람일수록 비타민C를 먹어야 한다. 활성산소를 중화시키기 때문이다.

비타민C, 뇌와 피부

부신과 뇌 속에 비타민C가 쌓여 있다. 이들은 혈중 비타민C의 농도보다 200배 높다.

뇌 속의 세로토닌이 뇌를 건강하게 한다. 인체에서 비타민C를 가장 많이 필요로 하는 기관은 뇌이다. 비타민C는 항산화작용을 하여 유해산소로부터 세포를 보호한다. 공기가 나쁜 곳에 있으면 머리가 맑지 않고 멍하기도 하며 공부가 잘되지 않는 이유일 것이다. 뇌를 많이 쓰는 학생이나 직장인에게 비타민C의 섭취가 중요하다.

이왕재 교수의 장모는 30년 전에 쓰러져서 반신불수가 되었으나 비타민C를 꾸준히 먹고 일어나 현재 88세의 나이에도 건강하다고 한다. 항산화제인 비타민C는 혈관 건강과 스트레스를 많이 받는 사람, 질병으로 인한 스트레스에 시달리는 사람에게도 꼭 필요한 영양제이다. 피부 미백 효과와 콜라겐 합성에 도움이 되는 것은 이미 연구결과가 밝혀진 사실이다.

식사 때마다 반찬처럼 비타민C를 먹자. 비타민C는 발암물질 생성을 억제한다. 수십 년간 하루 3회씩 하루도 빠지지 않고 먹고 있다는 이왕재 교수는 스스로 건강함을 자랑했다.

김순화 기자
(hereme50@naver.com)

건강 정보

노인성 질병과 정신건강

노인은 사고(四苦) 속에 산다. 특히 우리나라 노인은 더욱 그렇다. 사고는 노인이 겪는 네 가지 고통인데 질병, 빈곤, 고독, 무위이다. 우리나라는 이미 개발도상국의 수준을 넘어선 지 오래다. 이제 선진국이라는 소리가 자연스레 나온다. 그런데 노인 문제에 있어서는 그렇게 말할 수 없을 것 같다. OECD(경제협력개발기구) 38개 국가 중에 노인빈곤율이 최고치인 나라가 바로 대한민국이다. 빈곤퇴치가 사회복지의 최우선 과제이고 실질적으로 궁극의 목표이다. 빈곤으로 인하여 발생하는 문제는 수없이 많다. 그 중에서도 빈곤은 질병의 가장 큰 원인 중의 하나이다. 특히 노인에게는 더욱 그렇다.

노인성 질병은 노인의 삶을 전반적으로 위축시킨다.

노인성 질병으로 대표되는 것은 알츠하이머병(치매), 파킨슨병, 난청, 고혈압, 골다공증, 관절염, 당뇨병, 노인성 황반변형 및 각종 암 등이지만, 노인이 되면 기타 질병들이 새로 생기거나 더 악화한다. 그리고 치료한다고 해도 치료 효과가 잘 나타나지 않는다. 계속 병원을 들랑날랑하게 되고 한 움큼의 약을 매일 먹는 경우가 많다.



〈만성질환에 시달리는 노인이 매일 먹어야 할 약은 한 움큼이나 된다.〉

A 씨(73세)는 요즘 한숨으로 하루를 보내곤 한다. 자신이 50년 전에 시작한 사회활동 모임이 올해로 50주년을 맞아 설립 당시에 창립 멤버들을 특별히 초청했는데 망설이고 또 망설이다 결국 참석하지 못했다. 초창기 멤버 중 몇몇이 참석하라고 전화도 왔었지만 끝내 나가지 못했다. 젊었을 때 다친 허리가 늙으니, 악화가 되어 허리를 꾸부정하게 걷는 자신의 모습을 드러내고 싶지 않아서이다. 게다가 최근 급격히 나빠진 청력도 발목을 잡았다. 그런 상태로 옛 동료들과 후배들을 만나고 싶지 않았다. 꼭 가야 할 의미 있는 자리였는데 나가지 못해서 그는 우울감이 깊어졌다.

자식들도 처음에는 귀 가까이 대고 큰 소리로 천천히 말해 주더니 이제는 그마저도 귀찮아한다. 못 알아들으니 답답하고 대화에 끼일 수 없으

니 멍청해진다. 손주들조차도 머리가 커지니까 잘 못 알아듣는 할아버지에게 인사나 건네고 만다. 난청과 허리통증보다 그로 인한 우울감이 A 씨의 마음을 더 무너뜨린다.

노인이 되면 멀쩡했던 육신의 여기저기가 고장이 난다. 그중에는 평소에 운동을 열심히 하고 건강관리를 잘해서 노인답지 않은 체력을 유지하는 사람들도 있다. 하지만 그런 노인들조차도 모든 신체 부위가 잘 돌아가는 것은 아니다. 한두 가지만 탈이 나도 전체적으로 영향을 주고 정신건강에도 빨간불이 켜진다. 몸도 마음도 위축돼서 밖으로 나다니거나 사람을 만나는 것이 불편하다. 웬지 사람들이 손가락질하고 혹은 측은하게 여길 것만 같아서이다. 의욕이 떨어지고 자꾸 죽음을 생각하게 된다. 신체적 질병은 이렇게 정신적으로도 깊은 나락에 빠지게 한다.

자식들에게 짐이 되지 말아야 할 텐데....

Y 씨(69세)는 얼마 전 산책을 하다가 갑자기 정신이 아득해지면서 길에 쓰러진 적이 있다. 병원에서는 약한 뇌졸중 증세가 왔었다고 한다. 병원에 며칠 입원하고 약 한 보따리를 받아 나오면서 걱정거리도 한 보따리 안고 나왔다. 또 쓰러지면 진짜 위험하다고 하는데, 중풍에 걸리거나 식물인간처럼 자리보전하고 누우면 어떻게 하나? 두 아들 모두 제 살기 바쁘고 며느리들도 맞벌이하고 있는데 누가 나를 돌봐줄 수 있을까? 결국 요양병원 신세를 지게 될 텐데 자식들에게 부담도 되고 나 자신도 얼마나 비참한 삶이 되겠는가.

최근 한 연구발표(가톨릭대 간호대 조민정 교수팀)에 의하면 말기 암으로 중환자실 치료를 받은 노인 1인당 치료비가 마지막 1년에 4천만원이 넘게 들었다고 한다. 물론 치료비 중 본인 부담금은 얼마 되지 않는다고 하지만 결국 국가 부담이 되고, 국민 부담이 되는 것이다. 발버둥 친들 죽는 것인데 굳이 그렇게 민폐를 끼쳐야 하겠나 싶은 생각이 Y 씨에게 들었다. 이에 사전연명의료의향서를 서둘러 작성해야겠다고 마음먹었다. 그렇게 마음은 먹었지만, 웬지 모든 것을 포기한 것만 같은 공허함이 들었다. 100세 시대라고 너도나도 떠들어 대는데 남의 이야기처럼 들리기만 한다. 한 번 쓰러졌을 뿐인데 몸도 마음도 위축되고 어두운 그림자가 두텁게 자신의 삶에 드리워지는 것 같기만 하다.

A 씨는 가족에게 사전연명치료 의향서 작성 사실을 알리고 만약 자신이 다시 쓰러지면 어떤 치료도 하지 말라고 신신당부했다. 막상 상황이 닥치면 자식들 간 다툼이 생긴다는, 주변에서 들은 몇 가지 사례들을 들려주면서 자신의 부탁을 꼭 들어 달라고 유언처럼 간곡히 말했다. 그러면서도 당장 죽을 것도 아닌데 지나치게 예민한 게 아닌지 싶어 헛웃음이 나온다.



〈노인은 몸도 마음도 취약해진다.〉

만성질환에 시달리는 노인의 정신건강

우리나라 노인(65세 이상)은 1개의 만성질환자 19.5%, 2개의 만성질환자 23.5%, 3개 이상 만성질환자 46.2%로 나타났다. (2014년 노인실태조사, 한국보건사회연구원) 노인의 절반 가까이 3개 이상의 만성질환에 시달리고 있다. 한 가지 질병만으로도 약을 몇 가지씩 먹게 되는데 3개 이상이면 먹어야 할 약의 종류가 몇 가지나 되겠는가? 주요 만성질환으로는 고혈압, 관절염, 당뇨병, 요통, 좌골신경통, 고지혈증, 골다공증 등이 있다.

만성질환은 신체의 어느 특정 부위만 아픈 것이 아니라 그것으로 인해 다른 질병이 유발되고 우울증과 무기력증, 자살 충동 등이 야기된다. '건강한 신체에 건강한 정신'이라는 표어는 노인에게 더욱 절실하다. 하지만 노인이 건강한 신체를 유지하기는 쉽지 않다. '건강은 건강할 때 지키자'라고 하지만 노동력을 극한까지 착취하는 우리나라의 산업 구조상 그렇게 되지 않는다. 만성질환과 신체적 장애는 우울증을 유발하고 우울증은 만성질환을 악화시키거나 다른 만성질환을 유발하는 악순환의 고리가 생긴다. 우울증은 실제로 소화불량, 복통, 두통, 관절염 등의 통증을 일으킨다. 통증을 치료하려고 내과, 정형외과를 찾아다니지만, 원인이 찾아지지 않는다. 주변에서는 노인이 폐병을 부린다고 말하기도 한다. 그런데 정말 아픈 것이다.

노인이니까 아프다?

대부분 노인은 어딘가 아프다. 그렇다고 노인이 아픈 것이 당연한가? 노인이 되면 몸과 마음의 기능이 저하되는 것은 어쩔 수 없다. 그것이 의료상의 치유로만 완화될 수 있는 것일까? 노인성 질병의 원인을 살펴보면 가족 혹은 사회관계망의 형성으로 완화되거나 치유될 수 있다는 가능성을 엿볼 수 있다. 노인을 위한 촘촘하고 배려 깊은 사회안전망 시스템이 노인의 질병 예방 및 치유와 정신건강에 필수적임을 가족을 비롯한 사회 전체가 인식하고 실천해야 할 것이다.

성문영 기자

(sunggoodnews@naver.com)

인생이란 언제라도 지금부터다

누구에게나 아침은 반드시 찾아온다. 하루를 인생의 마지막 날인 것처럼 살아라. 당신이 기억할 만한 최고의 순간은 언제였고 무엇인가? 당신이 가진 최고의 장점은 무엇인가? 당신이 있는 조직의 사람들이 가장 열정적으로 일할 때는 언제였고 그것을 가능하게 한 요인은 무엇이었나? 누군가로부터 믿는다는 말을 듣는 것만큼 뿌듯한 일이 또 있을까.

‘감사합니다’, ‘고맙습니다’ 등의 인사를 듣는 것만으로도 가슴이 벅찬데 상대방에게 ‘믿는다.’라는 말을 듣는 것은 얼마나 즐거운 일인가. ‘믿는다.’라는 신뢰의 말을 들은 사람들은 귀찮고 힘들어서 포기하고 싶을 때도 신뢰가 담긴 그 한마디에 힘을 내기도 한다.

신뢰는 누군가에게 힘만 주는 것이 아니라 자신감과 소망과 희망을 선물해 주기도 한다. 오늘 하루 내가 했던 말속에서 누군가에게 믿는다는 말을 한마디라도 했다면 당신은 누군가를 성장할 수 있는 계기를 만들어준 셈이다.

이제 어떻게 하면 이런 말들을 좀 더 잘할 수 있을지 고민해 보자.

- 독일의 철학자 쇼펜하우어 명언 중에서 -

☒ 인간이 살고 있는 이 세상은 그가 바라보는 각도에 따라 모양이 달라진다.

☒ 모든 불행의 시작은 비교하는 것으로부터 시작된다.

사람들이 질투의 감정에 사로잡히는 이유는 자신보다 나은 처지의 타인을 기준으로 바라보기 때문이다. 그 사람이 자신보다 많은 재물을 가지고 있거나 다른 사람으로부터 더 많은 사랑을 받고 있다고 느낄 때 사람들은 대부분 자신의 비참함을 돌아보게 된다.

그러나 생각해 보라 이 지구상에 나보다 불행한 사람이 얼마나 많은지를... 태어날 때부터

눈이 멀었거나 듣지 못하는 사람들, 그들도 역시 그대의 주변에서 그대와 함께 살아가고 있는 사람들이다.

☒ 지금 얼마나 많은 사람이 그대보다 앞서 있는가를 생각하기보다는 얼마나 많은 사람이 그대의 뒤를 따르고 있는가를 생각하라.

☒ 우리 인생은 마치 커다란 모자이크와 같아서 가까이 있으면 제대로 알아볼 수가 없다.

다른 사람들의 상황을 부러워할지는 모르지만 사실, 이러한 상황은 그 사람들의 성격에 맞을 뿐이고 당신의 성격에 맞는 것은 아닐 수도 있다.

이경희 기자

(kyung-hee@hanmail.net)

인생칼럼



강 정 식

시인

간다고 한다. 하지만 시간은 젊은 사람이나, 노인에게나 똑같이 주어지고 흘러간다. 다만 느낌이 다를 뿐이다. 흘러가는 시간 속에서 우리는 2023년 한 해를 어떻게 보냈는가에 대해 되돌아볼 필요가 있다.

있어서, 자녀들이 속상하게 해서, 부부지간에 불협화음이 생겨서, 권력다툼에 끼어서, 출세에 너무 집착해서 등등 이루어 말할 수 없을 만큼 근심 걱정의 원인은 많다.

프랑스 파리에서 있었던 2030년

는 올해 대한민국, 이탈리아, 사우디아라비아에서 신청했다.

앞으로 2차 투표가 남아있어 결과가 어떻게 될지는 알 수 없지만 엑스포 부산 유치에 최선을 다한 온 국민의 열망과 노고에 박수를 보내며 감사의 말을 하고 싶다.

2023년 한 해에는 국가적, 개인적으로 근심과 걱정, 어렵고 힘든 일도 있었을 것이고 입가에 미소가 번질 정도로 기쁘고 축하받을 일도 있었을 것이다.

하늘에는 항상 밝은 해만 떠 있지 않고 구름도 끼고 비도 내린다. 우리 인생도 날씨와 같다. 하지만 ‘비 온 뒤에 땅이 굳어진다.’라는 말과 같이 2024년에는 모두 더욱 성숙해지고 발전할 수 있기를 바란다.

한 해를 돌아보며

어느덧 12월 달력이 달랑 한 장 남았다. 젊은 사람들에게는 시간이 더디게만 가고 나이 많은 어르신들에게는 왜 그렇게나 세월이 빨리 가는지 야속할 따름이다.

요즘 말하기는 세월의 시간을 자동차 속도에 비유한다고 한다. 60세는 60km, 70대는 70km, 80대는 80km로 달린다. 그러니 인생의 속도가 나이가 많을수록 빨리

사람들이 살아가는 데는 작든, 크든 근심과 걱정이 따르기 마련이다.

만약 어느 한 사람이라도 아무런 근심과 걱정이 없다면 그게 바로 근심과 걱정이 될 것이다.

근심과 걱정에도 그 유형을 헤아릴 수 없을 만큼 많다. 재정적으로 궁핍해서, 건강에 문제가

세계 엑스포 부산 유치를 위해 정부와 민간에서 갖은 노력을 다했으나 사우디아라비아에게 1차 투표에서 졌다.

세계 엑스포는 올림픽이나 월드컵뿐만 아니라 국제적 큰 행사를 개최할 수 있으며, 지금까지 세계에서 6개 국가에서만 개최했다. 5년마다 한 번씩 열리는 이 엑스포

인생칼럼



석도익

소설가

2023년의 한 해가 가고 2024년 새해를 맞이한다. 한 해를 마무리하고 나서 새해에 할 일을 계획하는 모임이 많은데 행사가 끝나고 나면 대개 다 같이 기념사진을 찍는다.

모두 한자리에 모여서 키 작은 사람은 발뒤꿈치를 들고, 큰 사람은 허리를 낮추는 배려를 한다. 그런데 사진을 찍어주는 사람이 주먹을 올리고 '화이팅'을 외치라고 주문하기 일수다.

대통령도 자기 맘대로 움직이게 하는 사람은 이발사 다음으로 사진을 찍는 사람이니 잘 나오려면 따를 수밖에 없다. 모두 주먹을 단단하게

쥐고 위로 올리며 '화이팅!'하고 외쳐야 한다. 무슨 운동선수의 출정식도 아닌데 왜 이렇게 해야 하는지는 모를 일이다. 언제부터가 어디를 가나 그 모양으로 사진을 촬영하는 것이 유행처럼 번져간다. 기념사진에 신사복을 입고 주먹 권 팔을 쳐들어 합성을 지르는 모습이라 어떤 행사 사진인지 가늠하기조차 어지럽다. 요즘은 어디를 가나, 무엇을 하나

'싸워, 잘 싸워'를 '파이토, 화이토(ファイト)'로 계속 외치다 보니 알게 모르게 응원 문구로 변질되어진 것일 수도 있다. 한국에서는 '화이팅이 부족해', '화이팅을 발휘했다.' 등으로 과거에 스포츠 경기에서 많이 쓰였다. 이것이 '파이팅', '화이팅'이란 구호가 된 것으로 추정한다.

영어 단어 'fight'의 뜻 자체는

우기고 있는 그 일본이 세계 정복을 꿈꾸며 일으킨 전쟁에서 가미카제 자살특공대 대원들이 출격 전 일왕에게 죽기로 맹세하고 전투기에 폭탄을 가득 실은 후 외쳤던 한마디, 그것이 바로 '화이토', '화이팅!'이라고 한다. 그런데 우리는 그 많고 많은 구호 중에서 왜 하필이면 '화이팅'인가? 사기를 북돋우는 구호 하나에도 뜻과 혼이 들어있고 맥이 흘러야 하며 힘이 충전될 수 있어야 한다.

경기장에서는 힘을 내기 위해서는 기합을 넣어야 하는 상황이라면 '힘내라! 힘!', '아자! 아자!', '싸우자!'라고 외친다면 더 좋을 듯싶다.

또한, 기념사진을 찍어야 할 때도 엉거주춤하게 서 있기 뭐하다면 모두 웃는 얼굴이 되게 하고 마음을 함께하는 '만세!', '건강하세요.', '사랑합니다.', '위하여!' 등 얼마든지 많고 많다. 그때그때 상황에 따라 아름다운 우리말로 힘차게 외쳐보는 건 어떨까? 구호마저 '화이팅'이라는 국적 불명의 것으로 용기를 북돋우고 화목을 다져야 할 이유는 굳이 없을 것이다.

파이팅을 왜 외치는가?

'화이팅'을 외치자고 한다. 국민을 선도하는 방송이나 신문 매체에서 앞장서듯 무시로 쓰고 있어 그런지 국민용어가 되어버렸다.

이러한 '파이팅' 또는 '화이팅'이라는 구호는 처음에 운동 경기장에서 잘 싸우자는 뜻으로 쓰이고 있었다.

이 말의 유래를 찾아보면, 복싱에서 시합 개시를 알리는 'Fight!'라는 말이 태평양 전쟁 이후 일본에서

'싸운다.'라는 뜻보다도 '주먹으로 치고받는다.'라는 의미가 강하다. 현재진행형인 '-ing'가 들어가 있는 이 단어는 '주먹으로 치고받으며 싸우고 있다'라는 의미가 된다. 힘을 북돋기 위한 말로는 어울리지 않아서 지나가던 외국인이 들으면 '싸움났다!'로 알기 쉽다.

이 말에 근원지인 일본은 지금까지도 사과 한마디 제대로 하지 않으며 심지어는 독도를 자기네 땅이라

인생칼럼



강정식

시인

사람이 살아가는데 서로 간의 약속은 대단히 중요하다. 어찌 보면 우리 주변에서 약속 아닌 게 하나 없다. 저녁에 잠들었다가 아침에 깨어가는 것 역시 나와외 약속이다. 하루의 일과를 시작해 마치고 돌아오는 것도 나와 무언의 약속이 있기 때문이다.

특히 사회생활을 하는 것에는 약속 이행이 절대적이다. 약속을 어기면 그 공동체는 파괴되고 개인은 신용할 수 없는 사람으로 낙인이 찍힌다. 상업적 거래에서도 약속은 절대적으로 중요하다. 어떤 거래를 성사하기 위해 계약서를 작성하는 것도 하나의 약속이다. 사회적으로 이 약속이 잘 이뤄지느냐, 안 지켜지느냐에 따라서 사회는 긍정적이기도 하고 부정적이기도 하다. 국가적 차원에서 나라를 다스리는데 대국민 약속은 대단히 중요하다. 대통령이

나 국회의원, 도지사, 군수 등 정치가들이 선거 때 발표하는 공약도 일종의 대국민 약속이다. 이 약속이 잘 이뤄지면 정치를 잘하는 게 되고 약속을 어기면 국민은 불안해하고 정치는 잘 이루어지지 못한다. 더 나아가서는 국력 자체가 불안해질 수도 있다.

세계적인 상황에서도 약속은 중요하다. 세계 제1차 대전과 2차 대전이 끝나고 유엔이란 세계적 기구가 조직됐다. 이 지구상에서 전쟁하지 말고 평화적으로 잘살자는 약속이다. 그 약속이 요즘 잘 지켜지지 않

약속을 지키겠다는 다짐으로 이런 말을 한다. '만약 내가 한 말에 대한 약속을 안 지키면 내 성을 간다.' 또는 '하늘에 대하여 맹세하겠다.' 등 약속을 꼭 지키겠다는 의지를 보인다. 여기서 우리는 위의 말들이 모두 거짓말을 하겠다는 말로 들린다. 약속을 어겼을 때 성을 걸겠다는 말은 어떻게 자신의 성을 건단 말인가. 김씨 성은 이씨 성이 될 리 없다. 또한, 하느님께 맹세한다고 한다는 말은 하느님께 맹세했는지, 안했는지 알 길이 없다. 모두가 거짓말을 하겠다는 말로밖에 안 들린다.

사람은 약속을 지켜야 한다

고 있어 유엔의 상임이사국인 러시아가 우크라이나를 침공해 전쟁이 한창이고 이스라엘 또한 하마스의 선제테러 공격으로 전쟁 중이다. 이 모든 것들이 약속을 지키지 않아 일어난 불행이기도 하다. 우리나라 상황은 어떤가? 현재 세계에서 유일하게 남아 있는 분단국가이다. 38선 대신 휴전선이 그어져서 남쪽과 북쪽으로 갈라져 있다. 이것도 유엔과 세계 각국과의 약속으로 전쟁이 멈춘 형태이다.

우리는 흔히 어떤 사항에 대하여

그렇다면 진실로 약속을 지키겠다는 다짐 즉, 약속을 이렇게 하면 어떨까? '내가 약속을 어겼을 경우 나는 나의 명예를 걸겠다.' 내 아들, 딸, 손주, 손녀의 명예를 걸고 약속을 지키겠다고 하면 그건 믿어줘야 한다. 인간은 명예에 살고 명예에 죽는다. 가족의 명예까지 걸었는데 어떻게 못 믿겠는가.

국제회의에서 약속 때문에 일어난 에피소드 하나를 소개한다. 유엔의 국제 사회의실에서 있었던 일이다. 10시 정각에 회의를 시작하기에 각

국의 대표들이 모두 제자리에 착석해 있었다.

그러나 한 대표가 아직 도착하지 않아 사회자가 불참한 대표를 빼고 회의를 막 시작하려는 순간 문을 박차고 들어오는 대표가 하는 말이 '세계에서 제일 잘 맞는 스위스 시계가 안 맞네요.' 하면서 시계를 벗어서 바닥에 던졌다. 각국 대표들은 그 대표가 약간 늦게 들어온 거에 대해서는 언급하지 않고 고급 시계를 내던진 것에 관해서만 얘기를 나눴다. 약속 시간을 어긴 것을 고급 시계로 시선을 돌리게 한 한 대표의 행동이었다. 사실은 회의장에 오는 도중 교통이 막혀서 조금 늦은 것인데 기발한 생각으로 어긴 시간 약속을 잘 넘긴 셈이다. 이렇듯 약속을 어기면 대가를 치러야 한다. 그럴 바에는 그냥 지킬 약속만 하고 잘 지키면 되지 않을까?

부모와 자식 간, 연인과의 관계, 스승과의 관계 등도 크게 보면 약속의 한 부류이다. 선남선녀가 혼인을 약속하고 미리 시행하는 절차를 우리는 약혼이라고 한다. 이것도 일종의 약속이다. 우리의 일상에서 약속이 아닌 것은 하나도 없다. 약속을 약속한 사람이 먼저 지키고 그 상대방 역시 따라서 지켜야 한다. 누군가 혹은 나 자신과 어떤 약속을 했다면 잘 지키고 있는지 한 번쯤 되돌아봤으면 한다.

홍천군 소식

홍천군 노인일자리 및 사회활동 지원사업

2024년 홍천군에서는 어르신들에게 알맞은 일자리를 제공하여 사회참여기회를 확대하고 노년기 삶의 질을 향상하고자 노인 일자리 사업을 시작합니다.

유형에 따른 신청 조건으로는 『만 60세 이상의 기초연금 수급자라면 공익형』으로 신청이 가능하고, 『만 60세 이상의 기초연금 미수급자는 시장형, 취업알선형』, 『만 65세 이상의 기초연금 미 수급자는 사회서비스형, 시장형, 취업알선형』으로 신청 가능합니다.

수행기관으로는 홍천시니어클럽, 대한노인회 홍천군지회, 홍천군노인복지관이 있으며 3개의 기관에서는 총 5,776명의 어르신에게 노

인 일자리의 기회를 제공합니다. 노인일자리 사업에 관심이 있거나 참여 의사

가 있으신 분들은 아래 내용을 참고하여 문의 하시거나 신청하시기 바랍니다.

수행기관	유형	모집인원	안내 및 문의
홍천시니어클럽 (3,304명)	공익형	2,903명	☎ 033-433-8587 (출범 준비 중)
	사회서비스형	204명	
	시장형	177명	
	취업알선형	20명	
대한노인회홍천군지회 (1,959명)	공익형	1,577명	☎ 033-433-0661
	사회서비스형	352명	
	시장형	30명	
	취업알선형	19명	
홍천군노인복지관 (513명)	공익형	442명	☎ 033-430-8700 033-430-8787
	사회서비스형	37명	
	시장형	15명	
	취업알선형	19명	

홍천군노인복지관 일자리 모집 공고

참여자 모집 안내

- 신청기간 : 2023.12.13(수) ~ 2023.12.28(목)
- 신청인원 : 공익형 442명(11개월)
사회서비스형 37명(10개월)
시장형 15명(10개월)
취업알선형 19명(10개월)
- 신청장소 : 홍천군노인복지관
북방면 홍천군노인복지관

공익형

- 모집분야 : *밀반찬배달서비스 20명
*경로식당지원 50명
*돌봄지원 242명
*복지시설운영지원 100명
*경륜전수 30명
- 신청내용 : 만65세 이상
기초연금 수령자
- 준비서류 : - 주민등록등본1부
- 운전면허증 사본1부
- 자차 소유자 우대

사회서비스형

- 모집분야 : *행복나눔빨래방
*노인일자리 및 사회활동지원사업지원
- 신청내용 : 만 65세 이상
일부 유형 만 60세 이상 참여 가능
- 준비서류 : - 주민등록등본 1부
- 건강보험자격득실확인서1부
- 운전면허증사본1부
- 컴퓨터 활용 가능자 우대
- 신청서 접수시 면접진행

시장형

- 모집분야 : * 휴카페
- 신청내용 : 60세 이상 사업특성 적합자
- 준비서류 : - 주민등록등본1부
- 바리스타자격증사본1부(우대)

취업알선형

- 모집분야 : *취업알선형
- 신청내용 : 만60세 이상
취업알선형사업에 참여를 희망하는 자
- 준비서류 : - 주민등록등본1부
- 운전면허증사본1부

☎ 033 430 8700 & 033 430 8787