

# 홍천신문

2024년 2월 (제117호)

행복한 어르신! 가고싶은 복지관! 함께하는 지역복지!

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

## 복지관 소식

### 홍천군노인복지관 (북방) 노년사회화교육 신규 프로그램 개설



〈하모니카〉

2024년 1월 2일부터 홍천군노인복지관(북방) 노년사회화교육 신규 프로그램으로 하모니카와 퓨전 벨리를 운영하고 있다. 어르신들의 관심도와 흥미가 많은 두 프로그램을 소개하고자 한다. 하모니카는 총 24명의 어르신이 수강하고 있으며 폐활량을 키우는 데 도움이 되고 악보가



〈퓨전 벨리〉

음표로 이루어진 것이 아닌 숫자로 이루어져 있어 누구나 쉽게 연주할 수 있다는 것이 장점이다. 하모니카는 휴대하기 편하고 연주하고 싶을 때 조율할 필요 없이 바로 연주할 수 있어 어르신들에게 인기가 많다. 퓨전 댄스와 벨리 댄스가 합쳐진 퓨전 벨리는

총 20명의 어르신이 수강하고 있다. 상체의 움직임을 강조하여 자유롭게 추는 춤으로 끊기, 짝기, 웨이브, 떨기 등의 동작을 노래에 맞춰 자유롭게 출 수 있는 것이 특징이다. 어르신들이 쉽게 따라 할 수 있는 동작들로 구성되어 어려움 없이 참여할 수 있다.

이외에도 서예, 요가, 재활 운동, 스마트폰, 인터넷 활용 등 어르신들의 여가와 취미생활을 위해 다채로운 프로그램을 운영하고 있으며 지속해서 신청받고 있다.

홍천군노인복지관 현윤재 관장은 “어르신들을 위한 다양한 노년사회화교육 프로그램을 제공하여 심신 건강 증진 및 여가 활용의 기회를 누릴 수 있도록 최선을 다하겠다.”라고 전했다.

김동식 기자

(dong-sik@hanmail.net)

### (주)권선개발&홍천군노인복지관 업무협약 체결



협약식에 (주)권선개발 이종심 회장, 홍천군노인복지관 현윤재 관장과 신동천 운영위원장, 법인대표 홍천군사회복지협의회 권영택 회장이 참석하여 협약서를 교환하고 상호 협력을 약속하며 업무협약을 체결하였다. 이번 협약식에서는 홍천군노인복지관 사업 운영을 위한

지정기탁금 후원을 통해 상호 협력하고 지역사회 내 노인복지증진 및 사회공헌 활동에 협의하였다.

(주)권선개발은 홍천군노인복지관뿐만 아니라 홍천 관내 사회복지 시설에 후원금을 전달하는 등 기업의 나눔 문화 확산에 크게 기여하고 있다.

### 대명산업·대명지게차 김재열♥조영순 부부 쌀 200kg 후원



2024년 1월 3일 대명산업·대명지게차 김재열, 조영순 부부로부터 쌀 20kg 10포대를 전달받았다.

김재열, 조영순 부부는 ‘복지관을 이용하시는 어르신 중 생활에 어려움을 겪고 계신 어르신들이 많은 것으로 알고 있다. 작게나마 후

원을 통해 어르신들이 부족함 없이 식사하실 수 있도록 도움이 됐으면 좋겠다.”라고 전했다.

또한, 조영순님은 그냥그럭회 봉사단체 회원으로 활동 중이며 노인복지관 도시락 배달 봉사에도 적극적으로 참여하고 있다.

#### CONTENTS

- 01 - 복지관 소식
- 02 - 지역 축제/지역 맛집
- 03 - 마을 탐방
- 04 - 기관 탐방
- 05 - 노년기 삶
- 06 - 미국의 노인복지
- 07 - 노인 일자리/세시풍속
- 08 - 인생 칼럼



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

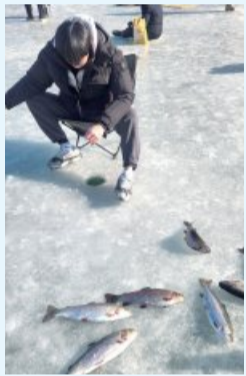
\*보내주신 후원금(물품)은 기부금공제법 제 25조에 의하여 소득공제 혜택을 받으실 수 있습니다.

SSN 사회복지법인 홍천군사회복지협의회  
홍천군노인복지관

지역 축제

# 겨울맞이 제12회 홍천강 ‘꽁꽁 축제’

매년 1월이 되면 홍천의 축제를 대표하는 홍천강 꽁꽁 축제가 1월 5일~1월 21일까지 총 17일간 홍천강 변 둔치 주차장 일원에서 펼쳐진다. 홍천의 특산품인 6년근 인삼이 배합된 사료를 먹인 꽁꽁 축제장 송어는 근육 조직이 치밀하여 일반 송어에 비해 쫄득한 식감과 감칠맛에 좋은 평가를 받고 있다.



올해로 12회를 맞는 홍천의 꽁꽁 축제의 송어 낚시는 눈으로 보고 낚시를 할 수 있어서 아이들에게 인기 만점이다. 특히 맨손 송어 잡기 체험은 송어를 몰아가며 잡는 순간 짜릿함으로 희열을 느끼며 환호하는 모

습에서 구경꾼들도 신나게 함께 즐길 수 있다. 즐거운 인삼 송어 낚시를 즐긴 후 몸을 녹이거나 출출한 배를 채우기 위해 많은 인파가 모여든 축제장 부스 안에는 농특산물과 먹거리 판매, 무대공연 및 체험행사를 진행하고 있었다.



그중 고소한 냄새를 풍기며 눈길을 끄는 명이나물 핫도그는 반죽에 명이나물을 섞어 만든 핫도그로 홍천군생활개선회에서 개발하였으며 이

제는 홍천 축제 때 빼놓을 수 없는 먹거리로 자리매김하고 있다.

거듭할수록 발전하는 홍천강 꽁꽁 축제는 홍천에 와서 맛볼 수 있는 향토 음식을 즐길 수 있고 특색 있는 지역축제로 자리매김하면서 경제적 가치도 함께 업그레이드(upgrade)되어 간다. 축제장을 찾는 이는 지역 축제장을 돌아보며 화기애애한 분위기, 재미와 흥미를 느낄 수 있어야 더욱더 오래 머무르고 재방문하기 마련이다. 머물고 싶은 홍천을 만들기 위해서 한마음으로 부단히 노력한 홍천군 및 지역 주민 모두에게 힘찬 박수를 보내며 더욱 발전할 수 있기를 바란다.

이복여 기자  
(boy1145@hanmail.net)

지역 맛집

# 우리 동네 맛집 기행(紀行): ‘원조 왔다 다슬기 해장국’의 올갱이 해장국

유년 시절 강가에서 다슬기를 잡아 된장국에 삶아서 바늘로 알맹이를 꺼내먹고 남은 장국에 밥을 말아 먹던 기억이 새롭습니다. 다슬기는 동아시아에 고루 분포하여 살기에 우리나라 조상들이 예부터 즐겨 먹던 음식입니다. 명나라 문헌 <본초강목(本草綱目)>에 의하면 다슬기는 간을 해독한다고 적혀있습니다.

조선 후기 학자로 이만영의 <재물보(才物譜)>, 정약용의 <물명고(物名攷)>에 등장하는 다슬기는 ‘와라(蝸螺)’라고 적혀있는데 소라나 고동이라는 뜻입니다. 다슬기는 지역마다 칭하는 이름이 달라 경상도에서는 고동, 전라도는 대사리, 강원도는 풀팽이, 중부지방에서는 올갱이라고 합니다.



이번에는 올갱이 해장국을 아주 구수하게 하는 ‘원조 왔다 다슬기 해장국’ 집을 방문하였습니다. 다슬기 해장국보다는 올갱이 해장국이라고 해야 더 정겨운 맛이 느껴집니다. 먼저 온 손님들의 뚝배기에서는 김이 모락모락 나고 냄새만으로도 입맛을 돋웁니다. 주문하고 조금 있으니 제 상에도 김이 모락모락 나는 뚝배기 한 사발이 놓였습니다. 공기밥을 말기 전에 들깨가루와 잘게 썬 청양고추를 넣고 국을 풀어줍니다. 절묘하게 배합된 된장국의 은은하고 구수한 맛이 느껴집니다.

싱싱한 아욱도 적당히 익어 올갱이 몇 개와 같이 먹으니 달콤하고 고소합니다. 쫄깃한 올갱이 삶은 된장국의 구수한 맛과 어우러져 입안에 착 감깁니다. 이제 밥을 말아 본격적으로 국밥을 먹습니다. 된장국은 어떤 재료와도 궁합이 잘 맞지만, 특히 올갱이국밥은 된장국을 만나야 그 맛이 배가되는 것 같습니다.

이 식당은 청정 홍천강 지역의 다슬기만 사용합니다. 어촌계원인 사장님은 3~11월 중순 기간 다슬기를 채취하여 손질하여 삶은 후 그때그때 필요한 양만큼 국밥 재료로 사용합니다. 싱싱함

을 유지하기 위해 당일 소요되는 재료만 준비하고 그 이상은 팔지 않는 것이 영업 철칙입니다. 된장국 맛을 내는 비법은 된장, 고추장, 막장을 적당한 비율로 섞어 다슬기 삶은 물과 적절히 배합해 국물 맛을 내므로 이 식당만의 특유한 구수한 맛을 냅니다.



식당 벽에 붙은 다슬기의 효능도 살펴보았습니다. 간 건강 증진과 골다공증 예방에 좋으며, 시력 보호, 빈혈 예방, 다이어트 효과 그리고 스트레스를 해소한다고 적혀있어 맛의 음식일 뿐만 아니라 건강 음식도 겸하고 있는 듯합니다.

국밥을 거의 다 먹었는데도 아직 뚝배기의 온기는 사라지지 않고 국물의 뜨거움을 간직하고 있습니다. 밖에는 눈이 내리는 가운데 따끈한 올갱이 국을 먹으니 몸은 훈훈해지고 마음은 행복해지는 느낌입니다.

김민호 기자  
(minho215@hanmail.net)

마을 탐방

# 남면 신대1리 금낭화 힐링 마을



대한 정보를 얻고 체험해 보는 것이 필요하지만 그 또한 쉬운 일이 아니다.

신대1리 마을은 이런 예비 귀농인을 위하여 구 경로당을 개축해 농촌체험관을 운영하고 있다. 1년 기한으로 저렴하게 대여하여 충분히 알아보고 체험한 후 결정할 수 있도록 하는 데에 목적이 있다.

현재 체험관 운영은 3번째 예비 귀농·귀촌인이 체험하고 있다고 한다. 이런 기획은 신대1리만을 위한 것이 아니라 홍천 어느 지역이든지 마음껏 다니며 살아보고 결정할 수 있으니 귀농할 지역을 찾고 있는 경우엔 큰 도움이 될 듯하다. 이런 농촌 체험제도의 자세한 정보는 홍천군청 홈페이지를 통해 알아볼 수 있다.



### 신대1리 건강 센터

신대1리는 마을 입구부터 금낭화 힐링 마을이란 범상치 않은 마을 안내 홍보 아치가 크게 세워져 있었다. 옛날부터 금낭화 군락지로 소문난 마을이라고 한다. 봄이면 조롱조롱 매달린 야생화가 군락을 이뤄 있는 모양은 얼마나 아름다울지 보고 싶어진다.

마을 안으로 들어가니, 경로당과 '금낭화 헬스장'이 자리 잡고 있었다. 헬스장에는 15가지가 넘는 운동기구들이 놓여 있어 걷기 운동부터 팔다리 근력운동, 허리 운동, 안마기 등 부족함 없이 운동할 수 있으며 탁구장, 당구장까지 있어 운동 시설은 거의 다 갖춰졌다고 할 만큼 완벽해 보였다.



이 운동 시설들은 6년 정도 기간을 두고 설치가 되어 얼핏 보아도 종류가 다양해 트레이너가

필요할 만큼 이용하기 쉽지 않아 보임에도 어르신들은 어려움 없이 잘 사용하신다니 놀라울 따름이었다. 또한, 어르신들의 정신 수양을 위한 서예실, 필요한 소품들을 깎고 다듬으며 답소를 나눌 수 있는 목공실이 마련되어 있었다.

### 친척 방문객을 위한 게스트하우스

집에 귀한 손님 혹은 친척들이 왔을 때 편하게 쉬고 갈 수 있도록 방을 내어줄 수 있는 여건이 된다면 좋겠다고 한 번쯤 생각해 봤을 것이다. 신대1리 마을에는 이러한 고민을 해결할 수 있도록 손님들을 위해 방을 빌려주는 마을 게스트하우스가 마련되어 있다. 손님도 불편하지 않고 손님을 맞이한 주인집의 부담도 덜어 줄 수 있도록 화장실과 샤워실, 간단한 취사를 할 수 있는 주방과 냉방 시설을 갖춰 놓은 간이 시설이 있다.

### 귀농·귀촌인의 집 (농촌 체험관) 운영

도시인들은 농촌에 대한 막연한 생각을 지닌 채 땅부터 마련하여 귀농하는 예도 있고, 인터넷을 이용해 정보를 얻거나 지인에게 말로만 듣고 귀농하는 예도 있다. 낭만적이고 아름다운 전원생활의 꿈을 안고 왔으나 힘든 농사일에 지치고 자연과의 싸움에서 견디지 못해 돌아가는 경우도 허다하다.

이러한 어려움을 겪지 않으려면 미리 농촌에

### 함께여서 가능했던 오늘의 신대1리

신대1리 마을의 노인회장 김현걸, 이장 강호범, 마을사무장 김성배와 함께 뜻을 모아 솔선수범하였기 때문에 오늘의 신대1리가 만들어진 것이다.

지역개발사업에 전문적인 지식이 있는 마을 사무장은 귀농·귀촌인으로 이 마을에 정착하였으나 낙후된 마을을 위하여 열성을 다하였고, 이장은 마을 어르신들에게 항상 배려를 베풀고 모범이 될 수 있게끔 선행하여 단합을 잘 이룰 수 있도록 노력하였으며, 노인회장은 전기기술자로 일하였기 때문에 기계와 장비들을 잘 다룰 수 있어 마을에 어려운 일이 있을 때 나서서 해결해 주었다.

노인회장, 이장, 마을사무장이 각자의 위치에서 일치된 마을 리더십 연합이 성공을 이끌어 오늘의 마을을 이뤄낸 것이다.

김순화 기자

(hereme50@naver.com)

**기관 탐방**

# 대한노인회 홍천읍 분회장의 이야기



2024년 1월 9일 홍천읍 행정복지센터(읍사무소) 노인 분회 사무실에서 대한노인회 홍천군지회 홍천읍 분회장(현종길, 84세)과 인터뷰를 진행하였다. 2022년 11월 10일, 4년 임기의 분회장으로 취임하여 현재 2년여 동안 관내 49개 경로당을 관리하며 각 경로당의 프로그램 다양화와 삶의 질적 향상을 위해 모든 좋은 아이디어를 구상하고 있다.

또한, 49개 경로당의 어르신들이 자유롭게 활동하고 다니실 수 있도록 각 경로당 회장들과의 월 회의를 진행해 친절과 봉사를 강조하고 건강과 웃음의 쉼터로 거듭날 수 있도록 방법을 강구하고 있다.

홍천읍 관내 경로당 정 회원 수는 3,400여 명이 등록되어 있으며 현재 경로당에 등록이 안된 모든 노인에게 편리하게 등록이 되도록 각 경로당 회장과 사무장에게 협조를 구하고 있다.

### 세대 통합을 위한 활동

대한노인회 홍천군지회 홍천읍 분회 연중행사의 일원인 세계 환경의 날 행사를 진행하기 위해 사전에 홍천군자활센터에서 제공한 창고(갈마곡리)에서 관내 경로당 회장 34명, 홍천군 어린이집 어린이 30여 명 및 학부모들이 참여하여 다 함께 황토와 약품 등을 섞어 흙 공 1,000여 개를 만들었다.

이렇게 만든 흙 공을 2개월 숙성시켜 6월 5일 세계 환경의 날 행사 때 홍천강에 던지며 마무리하였다.



또 다른 연중행사로 어르신들과 아이들이 홍천읍 갈마곡리 소재의 넓은 밭에서 다 함께 감자를 캐고 옥수수를 따는 체험 행사를 진행하였다. 어르신과 아이들이 함께 구슬땀을 흘리며 감자와 옥수수를 수확하였고 체험 행사를 통해 어르신은 손자, 손녀 같은 아이들에게 지혜를 전달하고, 아이들은 농작물의 소중함, 어르신에 대한 긍정적 이미지를 형성할 수 있었다.

### 노인 일자리 - 교통안전 지킴이

교통안전을 위해 노인 일자리 사업의 하나로 홍천읍에서 사람들이 많이 거니는 횡단보도에 총 22명(11개소 2명씩)의 교통안전 지킴이가 배정되어있다.

고령화 사회에서 어르신들의 건강도 중요



하지만 그만큼 안전을 중요시하는 것도 필요하다. 협소하고 비좁은 교통 사각지대에서는 교통사고의 위험이 도사리고 있어 어르신들뿐만 아니라 청소년을 포함한 모든 사람이 경계하고 조심해야 한다.

교통안전 지킴이는 깃발을 들어 운전자에게 신호를 보내 보행자들이 안전하게 횡단보도를 건널 수 있도록 힘쓰고 있으며 사람들의 교통안전과 일자리 창출 두 가지 면에서 큰 도움이 되고 있기에 24년도에는 더욱 범위를 넓혀 운영할 계획이다.

### 제27회 노인의 날 맞이 진달래 식재 행사

대한노인회 홍천군지회장(이형주, 81세)과 홍천읍 분회장은 제27회 노인의 날을 맞이하여 어르신 한마음 축제를 개최하였다. 홍천군수를 비롯하여 홍천읍 49개 경로당 회장, 군의원 그리고 각 단체장 등 총 500여 명이 참석한 가운데 홍천읍생활체육공원에서 유공자 표창, 기념사, 축사 등의 순으로 1부 행사를 진행하였고 2부 행사는 홍천읍 잣골체육공원에서 진달래 식재를 진행했다.



2024년에도 식목의 달에는 관내 49개 경로당 회장과 회원들이 함께 진달래 식재 행사를 진행하여 아름다운 진달래 동산으로 만들 것을 계획하고 있다고 한다.

끝으로 대한노인회 홍천군지회 홍천읍 현종길 분회장은 "2024년에도 홍천읍의 총 49개의 경로당 회원분들의 건강과 행복을 위해 최선을 다할 것을 약속드리고, 각 가정에 푸른 용처럼 힘찬 건강의 기운이 함께하였으면 한다."라고 전했다.

안태수 기자  
(taesu9110@naver.com)

노년기 삶

# 빈곤은 늙과 같다 - 그 속에 많은 것들이 빠져있다

우스갯소리로 '부유하나 건강이 좋지 못하고, 건강하나 가난한 것 중에 어떤 것을 택할 것인가?' 라는 질문을 받으면 당신의 대답은 무엇인가? 결코, 쉬운 선택이 아니다. 건강을 잃으면 다 잃는 것이라고 하지만 뭐니 뭐니 해도 머니(money) 아닌가? 건강예찬론자의 주장이 가난한 자의 자기 합리화 같은 초라한 변명으로 들리지 않는가?

전에는 건강과 돈이 대립하거나 적어도 무관한 것처럼 말하곤 했는데 요즘은 건강과 돈은 밀접한 관계인 것으로 치부되고 있다. 사실 타고난 건강 체질이라 할지라도 먹고 사느라 허덕이는 삶을 살다 보면 자기도 모르는 새에 건강을 망치게 된다. 살기도 바쁘게 운동하고 헬스하고 여가 생활할 여유가 어디 있겠는가? TV를 비롯한 매체나 각종 SNS에서 건강에 관한 내용이 나오면 어김없이 음식도, 영양제도, 운동도 대부분 돈과 관련되어 있다.

돈으로 건강을 살 수 없다고 말하지만, 돈이 없으면 건강을 망칠 수가 있다. 돈이 건강의 필요충분조건은 아니지만 적어도 상당한 영향을 미치는 것은 사실이다.

### 건강을 위한 투자, 자라는 빈곤한 자의 영혼을 헤집는다.

A 씨(69세)는 얼마 전 1년에 두세 번 모이는 동창 모임에 오랜만에 나가 풀이 잔뜩 죽어 돌아왔다. 누가 나이 안 먹었다고 할까 봐 그러는지 온통 대화의 주제가 건강 이야기다. 물론 나이 든 사람으로서 당연한 관심사다. 하지만 굳이 이런 모임에까지 나와서 침을 튀기어가며 말할 것은 뭐난 말이다. 그렇지 않아도 건강 걱정으로 짓눌려있는 나이가 아닌가. 그런데 걱정이 걱정으로 끝나는 것이 아니라 무슨 운동을 하네, 무슨 영양제를 먹네, 얼마짜리 백신을 맞았네, 100만 원이 넘는 건강진단을 매년 받고 있다는 등 건강 투자 자랑을 경쟁적으로 쏟아낸다.

'이런 부실한 자들 같으니! 오죽하면 그 돈을 뽕뽕이에 쳐바르냐?' A 씨는 속으로는 이렇게 이 죽거리도 지난번 건강검진 때, 초음파 검사 한 번 받아보라는 병원장의 권유에 다음에 받겠다고 말하고 나오는데 뒤통수가 따가웠다. 무슨 잘못을 한 것도 아닌데 내 꼴을 보여준 것 같아 민망했다. 돈 10만 원에 자신의 자존심이 다 구겨진 것 같은 초라함이 들었다.

### 빈곤은 소득 빈곤만이 아니다 - 의료 빈곤, 주거 빈곤도 있다.

빈곤의 근본적 원인은 적은 소득에 있다고 일반적으로 생각한다. 그러나 소득이 좀 늘어난다고 해서 빈곤의 전반적인 문제가 해소되는 것은 아니다. 빈곤의 완화는 사회복지의 목표이다. 우리나라는 적어도 절대적 빈곤에서 벗어난 나라이다. 우리나라에서 거론되는 빈곤의 문제는 모두 상대적이다. 가끔 절대적 빈곤인 양 문제 되는 사안도 있지만, 실상은 복지 사각지대의 문제이거나 복지시스템의 미작동의 문제일 뿐이다.

소득 빈곤이 빈곤 문제의 가장 핵심적인 포인트이지만 의료 빈곤이나 주거 빈곤도 그 못지않은 빈곤의 중요한 축이다. 앞에서 언급한 A 씨가 느끼는 의료 부분의 상대적 박탈감은 소득의 보충만으로 해소될 수 있는 것이 아니다. 의료 빈곤의 압박은 지속해서 노인의 삶에 불안과 우울감을 발생시킨다. '내가 지금 큰 병에 걸려 수술하게 되면 어쩌나.', '그 엄청난 간병비를 어떻게 부담하나.', '알아누울 바에는 차라리 죽는 게 나와 가족 모두에게 좋은 게 아닌가.' 등 이런저런 걱정 때문에 잠을 설치게 되고 우울감은 갈수록 커진다.

몸은 아픔에도 혹시 심각한 병이라도 발견될까 봐 병원에 가기를 꺼리는 노인들이 많다. 병을 일찍 발견하고 조기 치료하면 비용도 적게 들고 완치도 가능하다는 말을 누누이 듣지만 설사 병을 일찍 안들 내 힘으로 무슨 조치를 할 수 있단 말인가 하고 지레 주저앉고 만다. 그저 속 아프면 소화제 먹고, 머리 아프면 진통제 먹고, 허리 아프면 찜질하는 식의 대증요법만 취할 뿐이다.

주거 빈곤은 단지 집이 있고 없고 만의 문제가 아니라 주거에 따른 난방, 청결, 위험 노출, 각종 노후 설비 문제의 심각함에 있다. 난방비 아끼느라, 추위에 떨면서 지내느라 몸이 서서히 망가진다. 비가 새고 찬바람이 스며드니 서글픈 생각만 든다. 설비가 낡아 당장 고쳐야 하지만 고쳐볼 엄두가 나지 않는다. 집이 주저앉아 가듯이 주거 빈곤에 노출된 노인의 삶도 쪼그라들어 간다.



〈빈곤 노인은 병원에 가는 것이 두렵다.〉

### 노인일수록, 독거노인일수록, 농촌의 노인일수록, 여성일수록 정신건강의 문제가 더욱 심각

한 연구에 따르면 노인의 우울감이 비노인보다 3배 이상 높다고 한다. 또한, 독거노인이 유배우자 노인 보다, 도시의 노인 보다 농촌의 노인이 더 우울감이 심각하다고 한다. (한국복지패널 2023년 발표)

인구 중 노인의 비중이 급격히 높아지고, 독거노인의 숫자가 많아지는 것은 제법 산다는 나라의 일반적인 현상이지만, 우리나라는 그 정도가 심각하다. 산업화의 속도가 빨랐던 만큼 그에 따른 부작용도 심각하다. 그중에 특히 빈부의 격차는 절망스럽기까지 하다. 사회의 모든 체제와 기능이 신분제처럼 공고화되고 고착화되었다. 이 상황에서 희망과 신분 상승은 겹겹이 쌓인 유리천장에 제 머리만 깨질 뿐이다.

노인 빈곤의 다양한 부분은 노인의 정신건강이라는 문제에 귀결된다. 그리고 적잖은 경우가 OECD 최고의 노인 자살률로 결말지어진다. 정신건강은 어느 세대이든, 누구에게든 심각한 문제이다. 요즘 정신신경과 병원을 가보면 다양한 세대

의 환자들이 대기실에 즐비하게 앉아있는 광경을 목격하게 된다. 그만큼 정신건강은 일반화되고 대중화되었다. 하지만 환자 중에 노인의 비중은 통계보다 훨씬 적다. 그만큼 노인의 정신건강은 가려져 있거나 무시되고 있다.

농촌 노인 문제의 경우 얼마나 정신건강 측면에서 접근하고 있는가? 노인이니까, 기운이 없으니까, 노파심이 많아서 농촌 노인이 도시 노인보다 더 우울감이 높다는 문제를 생각해 본 적이 있는가? 가끔 경로당에 모여서 점심 한 끼 먹는 것으로 정신건강 문제가 해소된다고 치부하지는 않는가? 농촌 노인들에게 정신건강을 위한 장치가 얼마나 제공되고 있는가. 숫자의 많고 적음이 사회복지 실천의 접합점이라고 주장한다면 농촌 노인의 문제 특히 정신건강의 문제는 급속히 시야에서 사라지고 말 것이다.



〈신체적 재활은 정신적 재활과 병행되어야 한다.〉

엄마가 되면 모성애로 인해 강하고 인내를 많이 한다고들 말한다. 그렇다고 해서 할머니도 엄마로서 강하고 인내심이 크다고 말할 수는 없다. 심지어 홀몸 할머니는 누구보다 강하다? 우리는 잘못된 신화 혹은 편견에 사로잡혀 있는지도 모른다. 아니면 현실을 당위로 받아들이고 있는 것은 아닐지 생각해 봐야 한다. 통계는 여성, 농촌 노인, 홀몸 노인이 훨씬 정신건강에 취약하다는 것을 보여주고 있다. 가난하고 홀로 사는 농촌 여성 노인은 정신건강에서 가장 어려움을 겪고 있는 존재라는 것을 우리는 새롭게 인식해야 한다.

### 노인 정신건강의 문제를 더 세심하고 체계적으로 살펴야 한다.

절대적 빈곤이 가져오는 다양한 문제를 지금의 노인 세대는 나름대로 많이 겪어 왔다. 그래서 가난의 무서움을 안다. 가난이 인간을 얼마나 비참하게 하는가도 안다. 이제 가난은 우리 사회에서 상대적 문제가 되었고, 욕구의 다양화로 인해 빈곤의 문제는 개인의 삶뿐만 아니라 사회 전반적으로 많은 부분에서 영향을 미치고 있다.

특히 노인 우울증으로 대표되는 노인 정신건강은 다양한 신체적 질병뿐만 아니라 사회 전반의 동력을 떨어뜨리고 있다. 우리 사회는 아직 빈곤 특히 노인 빈곤을 미시적으로 보고 있다. 노인 문제를 너무 산술적이거나 단선적으로 보는 경향이 있다. 노인 문제에 적극적 해법을 찾아 나가는 것이 우리 사회의 미래를 더욱 긍정적으로 볼 수 있는 계기가 될 것이다.

성문영 기자  
(sunggoodnews@naver.com)

**미국의 노인복지**

# 미국 노인 요양 센터 활동 (애틀랜타를 중심으로)



노인들을 위한 복지정책은 많이 법제화되어 있다. 이제 인생 후반기에 선 나의 생활이 행복해야 하는데 진정 나는 행복한가? 10대 선진국이 된 우리 대한민국이 OECD 국가 중에서 자살률이 1위로 높게 나오는 이유는 무엇일까? 바로 내 가까이 주변에 사는 이웃과의 비교에서 오는 결과는 아닐까? 복지 선진국인 미국의 노인복지 현장의 일부분을 살펴보고 잠시나마 내가 느끼고 있는 행복은 어느 정도의 위치인가를 생각해 보고자 한다.

미국 조지아주 애틀랜타에 소재하고 있는 '정슬시니어 복지센터'를 방문하여 인터뷰한 내용을 통해 시설과 운영 및 프로그램 등을 소개하고자 한다.

**시설 규모**

1층 건물인데 300여 명이 모일 수 있는 대강당, 휴게실, 전신 마사지실을 비롯해 시니어들이 각자의 취미에 따라 활동하는 여러 교실이 있으며, 근무하는 직원은 강사 및 사무직 포함 30여 명에 이른다.

**대상 및 운영**

기초생활수급자를 대상으로 서비스를 제공하며 모든 활동비는 전액 주 정부에서 지원한다. 일반 시니어도 건강 상태에 따라 1주에 2~3회 참여할 수 있지만 매회 50\$씩 참가비를 내야 한다. 식사로 조식과 중식을 제공하고 오전 8시에

시작하여 오후 2시에 끝나며 교통은 셔틀버스를 운행한다.



**프로그램 운영의 특징**

활동은 시설 내 프로그램과 가정 프로그램으로 나뉘고 대부분 단체로 참여하며 개별 취미반 활동은 50분을 기준으로 1~2회이다.

프로그램 운영에서 한국과 차이를 느끼게 하는 내용은 다음과 같다.

첫째, 대부분 프로그램이 대강당에서 진행되는 단체 활동이다.

둘째, 일과 중 취미반 활동이 배정된 시간은 50분짜리 1회이다.

셋째, 전원이 대강당에 모여 '생신 파티'를 매주 진행한다.

넷째, 취미 활동반은 보통 5~6명으로 구성되어 활동한다.

지금까지 한곳의 시니어 복지시설을 소개하였지만 둘러본 시설 외에도 '러빙핸즈 시니어센

터', '애틀랜타 노인회' 및 '교회'의 노인들과 접촉하여 정보를 얻기도 하였다.

애틀랜타에서는 노인 복지시설을 일반적으로 국가가 아닌 사립에 의존하여 위탁운영을 하며 프로그램 내용도 대부분 전체 활동으로 즐기는 흥미로움에 초점이 맞추어져 있다.

건강 상태가 별로 좋지 않은 시니어들은 매일 시설 프로그램에 참여시키며 '앉으면 죽는다!'라는 각오로 건강 중심의 움직임이 많은 활동을 위주로 한다.

**내 주변 살펴보고 생각해 보기 or 관찰은 환경과 나**

세계 강국인 미국과 우리나라를 전체적으로 비교할 수는 없지만, 시니어 복지 행정은 여느 나라 못지않은 자부심을 가져도 무리는 아닐 것 같다. 노인 양로시설, 노인 공동생활가정, 노인 복지주택, 노인요양시설, 노인복지관, 경로당, 노인 교실 및 방문요양서비스, 주야간 보호 서비스, 단기 보호 서비스 등 다양한 형태의 환경이 제공되어 금지를 가질 수도 있는데, 10위 경제 대국인 우리나라 노인들의 자살률이 OECD 국가에서 명예롭지 않은 1위를 차지하는 것은 놀라운 일이며 앞으로 꼭 해결해야 할 과제이기도 하다.



살고 있는 고장(홍천)에는 노년에 마음껏 평생 즐길 수 있는 여가 활동으로 교육, 취미, 교양, 건강 등의 프로그램들이 진행되고 있으며 자신이 열심히 참여하면 누구보다도 건강하고 활기찬 노후 생활을 누릴 수 있다. 앞으로 시니어를 위한 여가 문화 활성화에 도움이 될 프로그램을 더 많이 찾고 연구하여 모두가 행복한 삶을 추구하며 살아갈 수 있기를 바란다.

심연흠 기자  
(simmusic@naver.com)

노인 일자리

# 노인 일자리 및 사회활동지원사업 참여 어르신 상시 모집

홍천군노인복지관에서 노인 일자리(공익형) 참여자를 상시 모집하고 있습니다. (사회서비스형, 시장형, 취업알선형 마감) **홍천 관내 만 65세 이상 기초연금 수급자**라면 참여할 수 있습니다.

공익형 노인 일자리 사업 유형에는 밑반찬 배달 서비스, 돌봄지원, 경로식당 지원, 복지시설 운영지원, 경륜전수로 총 5개의 유형이 있습니다.

**밑반찬 배달 서비스**와 **돌봄지원**은 2인 1조로 할 수 있어 기초연금을 받는 노인 부부가 함께하면 좋은 일자리입니다.

**경로식당 지원**과 **복지시설운영지원**은 실내에서 진행되어 계절의 영향과 미세먼지 등의 제약을 받지 않는다는 이점이 있습니다.

**경륜전수**는 홍천군노인복지관 내 바둑, 당구, 탁구뿐만 아니라 홍천 관내의 게이트볼장에서도 활동할 수 있습니다. 이렇듯 홍천군노인복지관에서는 다양한 노인 일자리 사업을 진행하고 있으며 많은 관심과 적극적인 참여를 바랍니다.

## ☘ 캐내이션 1기 모집 ☘

### 다양한 경험, 홍천군노인복지관 노인일자리꽃청춘 모여라!

공익형		
<p style="text-align: center;"><b>돌봄지원</b></p> <p style="text-align: center; font-size: small;">독거, 조-손 가정, 취약 노인 가정을 방문하여 안부 확인, 말벗 및 생활안전 점검 등 필요한 서비스를 제공하는 활동</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">모집인원 : 242명</p>	<p style="text-align: center;"><b>밑반찬 배달서비스</b></p> <p style="text-align: center; font-size: small;">홍천읍, 북방면에 거주하는 어르신 대상으로 밑반찬 포장 및 배달 서비스</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">모집인원 : 20명</p>	
<p style="text-align: center;"><b>복지시설운영지원</b></p> <p style="text-align: center; font-size: small;">태학리, 북방면 홍천군노인복지관 프로그램실 및 텃밭 등 업무 지원</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">모집인원 : 100명</p>	<p style="text-align: center;"><b>경로식당 지원</b></p> <p style="text-align: center; font-size: small;">태학리 홍천군노인복지관 경로식당 보조업무 지원</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">모집인원 : 50명</p>	<p style="text-align: center;"><b>경륜전수</b></p> <p style="text-align: center; font-size: small;">홍천군노인복지관 내 당구, 탁구, 바둑, 게이트볼 등 본인 기술 전수</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">모집인원 : 30명</p>

신청내용 : 만 65세 이상 기초연금 수령자  
 준비서류 : -주민등록등본1부  
 -운전면허증 사본1부 (밑반찬)  
 우대조건 : 자차 소유자 (밑반찬)

SSN 사회복지법인 홍천군사회복지협의회  
**홍천군노인복지관** ☎ 430 8700 & 033 430 8787

세시풍속

## 잊혀 가는 옛 문화

예로부터 우리나라는 농사를 중요하게 여기는 농경사회로 농사력에 맞춰 24절기와 명절을 정하였으며 이에 따라 전통적인 풍속을 만들어 관습과 전통을 이어 나갔다. 달의 주기에 따라 달력을 만들어 농사에 활용하였고 24절기는 계절의 변화에 따른 태양의 움직임 기준을 1년을 24등분하여 한 달에 2절기가 들어가며 이 절기에 따라 고유한 세시풍속이 만들어져 내려온 것이다.

동국세시기에 따르면 정월 초하루 풍습으로 승경도 놀이, 돈치기, 복조리 걸기 등이 있었는데 지금은 거의 잊혀 가는 풍습이다.

이 중 승경도 놀이는 종경도 놀이, 종정도 놀이, 승관도 놀이 등으로도 불리는데 주사위 또는 오각형의 나무 막대인 윤목(輪木)을 굴러서 나온 숫자대로 말을 이동하여 최종점인 봉조하(奉朝賀)에 도착해 먼저 물러난 사람이 승리하는 놀이다. 그러나 과거 제도의 폐지와 관직 체계의 재편으로 놀이 내용의 현실감이 떨어짐에 따라 점차 사라지게 되었다고 한다.

돈치기는 세뱃돈을 가지고 하던 놀이로 주로 정월 대보름이나 설날에 하는 놀이다. 평소 돈을 만질 수 없었던 아이들이 세뱃돈을 가지고 돈치기를 하였다고 한다. 다른 사람의 좋은 것을 가지



고 싶은 욕구에서 시작되었다고 하는데 엽전이 없으면 사금과리를 돈으로 여기고 던지기도 하였다고 한다.

복조리 걸기는 12월 31일 해가 뜨기를 기다리다가 1월 1일 해가 뜨는 순간 새해의 행운과 번영을 기원하며 전통 악기를 연주하고 복조리를 사서 방안이나 부엌에 걸어 두는 풍습이다. 이후 가족과 이웃들이 함께 음식을 나눠 먹으며 즐기는 시간을 가졌다.

복조리는 쌀을 일어 올리듯이 재물을 퍼 올리

는 것과 같은 의미로 여겼으며 복조리 체의 무수히 많은 구멍을 눈으로 보고 그 눈들이 악귀의 침입을 막아준다는 뜻이 담겨 있다.

일반적으로 대나무를 이용해 복조리를 만드는데 홍천에서는 대나무가 귀하여 여러해살이 식물인 조릿대의 줄기 부분을 엮어서 만들었다고 한다. 조릿대는 홍천에서는 신우대 혹은 산죽이라고도 부르며 조리가 쌀을 이는 도구이므로 복조리로 복을 일어서 담는다는 의미일 것이고 쓰지 못할 것은 가려서 버린다는 뜻도 될 것이다.

연말이 지나고 새해가 밝아 왔는데도 특별히 세시풍속에 관한 행사를 접하는 일이 없는 것은 시대가 바뀌고 초고령화 사회가 된 시점에서 젊은 사람들의 모습을 찾을 수 없기 때문일 것이다. 이에 따라 전통적인 세시풍속도 점점 사라져 가는 양상이다.

복조리를 걸어 놓는 풍습은 좋지 않은 것은 버리고 좋은 것만 거둬 행복하기를 바라는 마음을 담아 지내는 세시풍속이다. 선조들이 복조리를 걸어 놓고 복을 빌었던 것처럼 올해도 무사태평한 한 해를 기대해 본다.

서행연 기자  
(bonbon2202@naver.com)

**인생 칼럼**



**석도익**

소설가

새해를 맞이하는 첫인사로 대개 '새해 복 많이 받으세요.'라는 덕담을 주고받는다. 실질적으로 복(福)이라는 것은 물질적인 것이 아닌 추상적인 말로 볼 수 있다. 복을 자기가 주는 것 또한 아니고 그저 많이 받으라는 말 잔치임에도 서로 간에 주고받으면 친근하고 존경한다는 의미를 지니고 있어서인지 흐릿하고 푸근함을 느끼며 기분이 좋아지니 이것이 복이 아닌가 생각되기도 한다.

우리 생활 곳곳에 이 복(福)자는 무수히 많다. 옷에도, 그릇에도, 가구에도 쉽게 볼 수 있는 글자이니 마음에도 새겨져 있음 직한 희망의 글자이기도 할 것이다.

나보다는 우선 남을 배려하여 복받기를 빌어주는 덕담으로 내가 남

에게 주고 싶은 복은 '복 내린다.'라고 하며 내가 스스로 복받을 만한 일을 하는 것은 '복 짓는다.'라고도 한다. 형체도, 모양도 알 수 없고 누구에게나 인심 좋게 많이 받으라는 복에는 그나마 복을 담아주고 넣어주는 복이 있으니 그 하나가 바로 복조리와 복주머니다.

농경문화인 우리 민족은 주식이 곡식이었으므로 생명의 양식인 곡식을 심어 가꾸어 먹고 나누며 더불어 살기 위해서 낱알 한 톨이라

도 귀하게 여겼다. 밥을 지을 때는 추수할 때 섞인 이물질이나 돌들을 물에 씻으며 이물질은 건져냈고 돌에서 곡식알을 일궈 떠내는 기구인 조리도 만들어 써왔다. 조리는 밥을 하는 데 가장 중요한 곡식을 이 기구이니 집안에 복을 일구는 것으로 생각하였고 조리를 정월에 사들여 걸어둠으로서 일 년 내내 요긴하게 사용하니 이를 복조리라고 하였다.

조리를 만들어 파는 사람은 부자

집 머슴살이를 하다 새 살림난 사 람이거나 천민으로 양반집 종살이를 하다 세간나서 가난하게 살아가는 손재주가 있는 사람이 대부분이었다.

남부지방에는 대나무로, 북부지방에서는 싸리나무나 버드나무를 사용해서 짚 나는 대로 많이 만들어 놓았다가 선달그믐날이 되면 마을을 돌아다니며 '이 댁에 복 들어 갑니다~!' 하고 소리치며 집마다 대문 안에 던져 넣기도 하였다. 조

리값은 설이 지난 후 조리 장수가 방문하면 값을 묻지 않고 주고 싶은 대로 양식이나 돈으로 값을 치렀다.

복조리가 값이 정해져 있지 않은 것은 어렵게 사는 사람에게 조리값이라는 명목으로 나눔의 기회가 주어지는 것이고 서로 돕고 더불어 살아가려는 우리 민족성의 정이며 지금의 연말연시 이웃돕기의 원조격이다.

혹여 조리를 받지 못한 이들은

그믐날 자정 이후부터 정월 보름 사이에 구매했다.

1년 동안 쓸 만큼 또는 식구 수 대로 사서 가족의 머리맡에 놓아두 기도 하지만 대개는 한 쌍을 사서 '스'자 형으로 묶은 뒤 방문이 마주 보이는 방 벽이나 부엌의 물동이 놓인 벽 위 기둥에 걸어두었다. 젊은 여인이 있는 집에서는 손잡이에 예쁜 색실을 매어 모양을 내기도 하며 돈이나 엿 등을 넣어 두어 일 년 동안의 복을 소망하는 정성의 징표로 삼기도 하였다.

또한, 설날 아이들에게 설빔을 입히고 작고 예쁜 주머니를 만들어 곁에 채워주었는데 이것을 복주머니라고 한다. 어른들에게 세배를 드리고 세뱃돈을 받으면 복주머니에 넣고 허투루 쓰지 않고 모으는 저축심과 복을 짓는 마음을 길러주 기도 하였다.

지금의 쌀이나 잡곡에는 이물질이 들어가지 않아 조리가 필요치 않기에 주방에는 조리가 없어져 가고 있다.

복주머니 또한 어머니가 만들어 주는 것이 아닌 따로 구매하는 것이 태반이기에 아름다운 우리의 멋을 잃어가고 있음이 아쉽게만 느껴진다.

## 복 많이 받으세요

**인생 칼럼**



**강정식**

시인

사자성어 중에는 '은고지신'이라는 말이 있다. 사전적 뜻은 '옛것을 연구하여 새 지식이나 견해를 펴냄'이라는 의미이다. 우리는 흔히 '옛것은 나쁘고 새것이 좋다.', '옛것보다는 새것이 낫다.'라고 생각한다. 과거보다는 현실에 치중해 살아가다 보니 그런가 보다. 지금 당장 살아가기도 바쁜 세상에 옛날 일 또는 지나간 일을 생각할 세가 어디 있느냐는 말이다. 사실 그렇 기도 하지만 곰곰이 생각해 보면 꼭 그렇지만도 않다.

과거가 있어야 현재가 있고 현재가 있어야 미래가 있는 것이 세상

살아가는 이치다. 옛날이란 말의 기준은 어찌 보면 애매한 면이 없지 않아 있다. 내가 태어나기 전 일들을 옛날이라고 할 수 있고 아주 멀리 수백 년, 수천 년 전 일을 옛날이라고도 할 수도 있다.

어렸을 때 겨울밤 화롯불을 쪼면서 아버지의 옛날얘기를 들을 때면 아버지는 '먼 옛날 호랑이 담배 피

우던 시절'이라고 서두를 꺼내면서 옛날얘기를 해주셨다. 그때가 엇그제 같은데 벌써 7~80년 전 얘기다. 사람들이 옛날이라고 말하는 것은 50여 년 전을 옛날이라고도 할 수 있을 것이다.

2024년 올해는 우리나라 최초로 서울 지하철이 개통된 지 50년이 되는 해다. 1974년 8월 15일에 서울 지하철 1호선이 처음 개통되었

고 그 이후에 1년이 지나서 지하철을 처음으로 타보게 됐다. 당시 아내와 3살짜리 아들 셋이서 청량리에서 종로를 가는데 지하철 내에서 곤란한 일이 벌어졌다. 아들이 떨 미하여 객실 내 바닥에 토를 한 것이다. 근처 사람들이 곤욕을 치르는 가운데 아내와 나는 급하게 토해낸 것을 처리했다.

시골에서 아침 일찍 버스를 타고

서울에 와 다시 지하철을 탔으니 3살짜리 아들이 떨미할 만도 했다. 그 일이 벌써 50년 전 옛날얘기다. 그때 그 아들은 이제 버젓이 자라 53세가 됐으니 시간이 참 빠르게 가고 있음을 새삼 느끼게 한다.

옛 기억을 회상하면서 느끼는 것 뿐만 아니라 현재를 살아가면서도 많은 시간이 흘렀음을 실감하게 해 준다.

스마트폰이 처음 나왔을 때를 생각하면 믿기지 않을 만큼 너무 놀라웠지만 그런데 지금은 스마트폰을 넘어 인공지능의 시대로 접어들고 있다. 더 나아가 AI와 사람을 견줄 판이다. 이렇게 세상은 급변하는데 우리는 옛날만 논할 수 있는가?

옛것을 말할 때 필수적으로 거론되는 것 중 하나는 문화적 측면이다. 고전에는 문학, 음악, 미술이 필수적이다. 고전일수록 빛나는 예술이다. 이런 예술 문화가 옛것이라고 무시하는 사람은 찾아보기 드물 것이다.

옛 문화 예술을 기본 바탕으로 해서 새로운 예술문화가 탄생하고 앞으로도 그러할 것이다.

옛것을 추구하고 새로운 것을 포기하는 것이 아닌 옛것에서도 배울 것이 많고, 보존해야 할 것이 있으니 서로 간의 균형을 중요시해야 한다는 것이다.

옛것의 좋은 부분은 잘 지켜서 정이 듬뿍 담긴 행복한 사회가 되길 바란다.

## 옛날을 돌아보며