

# 홍천신문

행복한 어르신! 가고싶은 복지관! 함께하는 지역복지!

2024년 4월 (제119호)

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/

## 법인 소식

### 홍천군사회복지협의회 권영택 회장, 제8대 협의회장 당선



2024년 2월 28일 홍천군사회복지협의회에서는 제1차 정기이사회 및 제19차 정기총회를 개최하였다. 이번 회의에서는 2023년 결산 및 2024년 예산 편성 등 여러 안건들이 논의되었다. 또한, 제7대 홍천군사회복지협의회 임원 임기 만료에 따라 제8대 임원을 새롭게 구성하였다. 제8대 회장으로는 권영택 회장이 선출되었으며, 제5대, 제6대, 제7대에 이어 제8대 홍천군사회복지협의회장으로 당선됨에 따라 4연임 하게 되었다.

이에 제8대 회장으로 당선된 권영택 회장은 “10년이 넘는 긴 세월을 협의회와 함께하였는데, 이번 기회를 통해 다시 한번 함께할 수 있어 영광으로 생각하며, 홍천군의 복지 발전을 위해 군민이 주도하는 복지를 형성하고 종합복지회관을 설립하여 서로 상생할 수 있는 효과적인 복지서비스를 제공하는 것을 목표로 삼아 이번이 마지막이라는 생각으로 최선을 다하겠습니다.”라고 하였다.

## 복지관 소식

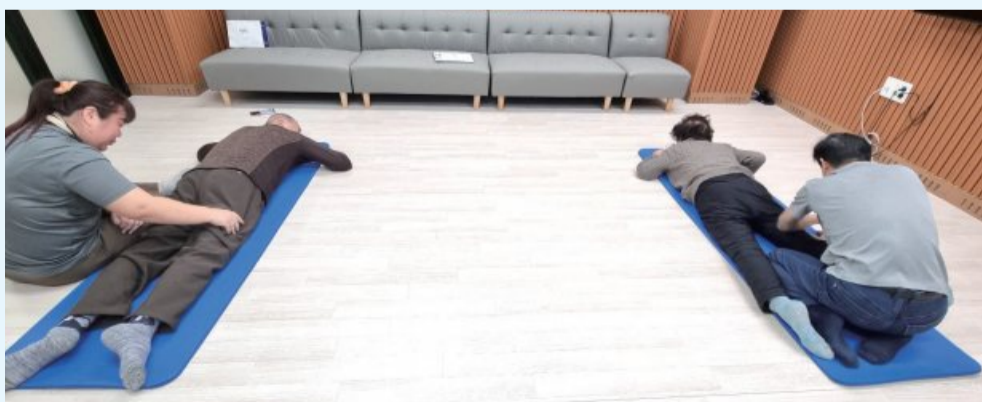
### 홍천군노인복지관 (북방) 이·미용 서비스 진행

홍천군노인복지관에서는 2월부터 이·미용 봉사자가 방문하여 매월 마지막 주 금요일마다 북방고령자복지주택아파트 입주민들을 위한 무료 이·미용 서비스를 진행하고 있다.

입주민들의 생활비 절감과 개인 위생관리 및 청결한 생활에 도움을 줄 수 있도록 진행된 이·미용 서비스는 현재 기본적인 커트만 진행하고 있으며 점차 입주민의 의견을 반영하여 개선해 나갈 계획이다.



### 강원특별자치도시각장애인연합회 홍천군지회 연계 안마 서비스 진행



1월부터 강원특별자치도시각장애인연합회 홍천군지회와 연계하여 시각장애인 안마 서비스를 시작하였다. 전문 자격증을 가진 안마사가 방문하여 북방면고령자복지주택아파트 입주민과 복지관 이용회원들에게 전신 안마 서비스를 제공한다. 사전 예약제로 매주 화요일 13시부터 17시까지 1층 어르신 쉼터에서 진행하고 있다.

안마 서비스를 받은 어르신은 “아픈 곳을 시원하게 풀어 주어 고맙고, 앞으로도 꾸준히 서비스받았으면 좋겠다.”라고 소감을 밝혔다.

김동식 기자  
(dong-sik@hanmail.net)

#### CONTENTS



01 - 법인 및 복지관 소식

02 - 마을 탐방

03 - 인물 탐방

04 - 맛집 탐방

05 - 기관 탐방

06 - 노년기 삶

07 - 환경보호

08 - 인생 칼럼





**마을 탐방**

# 북방면 역전평리의 변화된 모습



〈꽃길 터널 산책로〉



〈리모델링한 마을회관〉

홍천군 북방면에서는 총 21개의 리가 있는데 그중에서 역전평리는 서울양양고속도로와 중앙고속도로가 교차하는 교통의 관문으로 IC 주변에 자리 잡고 있다. 역전평리의 변화하는 모습을 취재하기 위해 최종순 노인회장님을 만나 변화된 모습에 대해 알아보았다.

홍천군뿐만 아니라 시골 도로의 가장 취약한 점은 인도가 잘 없다는 것이다. 하지만 역전평리를 지나다 보면 다른 마을과는 달리 인도가 잘 정비되어 있고 마을 도로 주변에는 다양한 꽃들이 심겨 있으며 꽃길 터널이 만들어져 있다. 마을 다리에는 태양광으로 밝히는 전등이 잘 설치되어 있고 마을 하천 주변도 작은 도랑을 만드는 등 하루하루 다르게 변하는 모습을 볼 수 있었다.

마을의 어르신인 노인회장님을 만나 밝고 다른 마을과 달리 변화할 수 있었던 계기에 대해 들을 수 있었다.

**기자** : 어린 시절 역전평리는 어땠을까요?

**회장** : 이름 그대로 말(馬)이 쉬어 가던 역이 있어 서울에서 말을 타고 지나치던 사람들이 많아 양조장도 있었고 비록 6.25 전쟁 때 사라졌지만, 25년 전에는 국민학교가 있을 정도로 변화했었습니다. 우사가 많아 냄새로 인해 이사를 오는 집이 없다가 가랭이 고개 아래쪽으로 집들이 하나둘씩 생기기 시작했는데 결국, 골프장이 들어오면서 밭치리 마을은 없어지고 지금의 역전평리로 남아 있습니다.

**기자** : 역전평리에 자랑할 만한 문화재나 관광지 있나요?

**회장** : 산 정상에 올라가면 태극 모양의 강이 휘돌아 치는 금학산관광농원과 강원도 문화재 118호인 원천군 변수 영정을 꼽을 수 있습니다.

**기자** : 최근 마을 주변이 많이 변화했는데 어떤 사업이 진행됐나요?

**회장** : 그동안 마을을 발전시키고 변화하고자 마을 만들기 추진위원을 구성하여 2018년부터 2023년까지 마을 경관 조성 및 마을 소득증대를 위한 마을 사업을 시행하였습니다.

**[최근 6년간 진행한 주요 사업 내용]**

- 2018년 : 200kW의 마을회관 태양광발전소 건립 및 태양광 지붕 30kW 추가 설치
- 2018년 : 웅장골 저수지 재정비를 통한 갈수기 농업용수 확보 및 산책로, 쉼터 조성
- 2019~2023년 : ‘풍요로운 마을 만들기 사업’ 5년 연속 선정을 통한 마을 꽃밭, 꽃길 터널, 역전 공원 조성 및 마을 주변 4개의 다리에 LED 태양광 조명 설치
- 2020년 : 환경부에서 실시하는 ‘우리마을 도랑살리기’ 사업 선정을 통한 수질 개선

- 2020~2023년 : ‘역전평리 마을만들기’ 사업 선정을 통한 마을회관과 역전평 보건소 전체 리모델링

**기자** : 앞으로 변화될 역전평리는 어떤 모습 일까요?

**회장** : 마을 외관이 아름다운 것도 중요하지만, 무엇보다 주민들이 건강한 마을로 변모하기 위해 노력할 것입니다.

점점 쇠락해져 가는 시골 마을의 문제점은 다양한 요인으로 인해 발생한다.

젊은 사람들의 수도권 이동으로 인한 고령화 인구 증가 및 생산력 감소, 경제적 자원 및 기회의 제한으로 인한 일자리 창출의 어려움, 대중교통의 불편으로 인한 생활 편의성 저하 및 경제 활동의 저하, 공공시설과 외부 서비스의 부족으로 인한 의료적 부분 및 문화적인 인프라 부족 등이 있다.

역전평리는 마을 사업으로 인해 마을이 정비되고 주민편의 시설이 확충되어 외지인이 마을을 지나칠 때 잘 정리된 깨끗한 마을의 이미지를 심어줄 수 있으나 그렇지 못한 마을들도 많이 있다.

역전평리를 표상으로 홍천의 다른 마을들도 많은 발전과 변화를 이뤄 누구나 살고 싶어 하는 마을로 거듭났으면 하는 바람이다.

서행연 기자  
(bonbon2202@naver.com)



인물 탐방

## 다시금 청춘이다! 열정 가득한 남면 시동1리 김창조 노인회장

2024년 3월 8일, 기타 강사로 일하며 짧게 살아가는 남면 시동1리 김창조 노인회장(78세)을 만나 그가 살아가는 삶과 시동1리 경로당 이야기에 대해 들어볼 수 있었다.

김창조 노인회장은 평생 살던 서울을 떠나 흥천에 정착한 지 어느덧 15년이 되었다. 타향도 정들면 고향이란 말처럼 이제는 흥천을 제2의 고향으로 여기며 노인회장으로서 활기차게 살아간다.



2024년 1월 1일부터 시동1리 경로당 노인회장으로 취임하여 현재까지 회장직을 맡아서 해 오고 있다. 약 7~8년 전인 2016년부터 기타 강사로 노인복지관, 요양원 등에서 활동해 왔는데 현재는 노인회장직도 하면서 경로당 어르신을 위해 열정으로 기타 연주 강의를 하고 있다. 처음 강의를 시작할 때는 20여 명이 신청하였으나 기타 배

우기가 쉽지 않자 현재는 비교적 젊은 어르신 8명 가량만이 남아 열심히 배우고 있다. 기타반이 형성되어 운영되었을 때 류정열 마을 이장은 어르신들이 음악을 통한 활기찬 노후를 보내실 수 있도록 공용 기타를 제공하여 운영에 큰 도움이 되고 있다. 지난 2월에는 소소한 발표회를 열었고 추후 더욱 연습해서 동네 가을 음악회를 여는 것이 목표라고 한다.



경로당 회원은 70명이 정회원이지만 40명 정도가 경로당에 나오고 나머지 30명 정도는 일자리 일을 하고 있다. 일자리가 끝나는 11시 30분이면 자연스럽게 경로당에 모이게 된다. 경로당으로 다 모이게 되면 함께 점심을 먹는다. 이번 식사 메뉴는 잡곡이 조금 섞인 밥과 미역국, 고추장아찌, 콩나물무침, 말린 가지볶음이다. 이런 반찬들은

회원들이 집에서 가져온 것들이다. 다 함께 나누고자 하는 따뜻한 마음으로 회원들이 집에서 가져오는 반찬은 언제나 맛이 좋고 풍성하다.

‘마음은 청춘이다.’라는 말대로 몸은 예전 같지 않아도 마음만은 여전히 열정으로 가득하다. 기타 강의를 하고 일자리에 참여하시는 회원분들의 일정도 조율한다. 날씨가 너무 덥거나, 춥거나, 눈이 와서 미끄러울 때도 좀 더 일하기 좋은 날로 상황을 보가면서 조정해 준다. 또한, 다친 분들의 병원 동행과 권익을 보호하는 부분도 맡아서 도와주고 있다. 지금까지 억울한 일을 당하거나 학대당해도 호소할 수도 없고 누구한테도 터놓고 말할 수 없었으나 그런 내용을 들어주고 공감해 주며 위로가 되어줄 수 있도록 노력하고 있다. 코로나19의 여파로 경로당은 주로 다 같이 모여 식사하는 공간으로 이용이 되었으나 2024년부터 새로 취임한 김창조 노인회장의 열정으로 어느덧 경로당은 기타연주 소리, 노랫소리, 하하호호 웃음소리로 가득하다. 살기 좋고 회합이 잘 되는 마을의 모습을 보는 것은 모두를 흐뭇하게 한다.

김순화 기자  
(hereme50@naver.com)

## 흥천군 경로당의 분회장을 찾아서 3탄 (남면 조형원 분회장)

흥천군 남면 경로당 조형원 분회장을 만나 뵙기 위해 분회 사무실에 방문하게 되었다. 분회 사무실에 찾아가 조형원 분회장과 반갑게 인사를 나누고 대화를 나누며 조형원 분회장에 관한 정보, 남면 경로당의 운영 사항, 경로당 회원분들의 생활 사항 등에 대해 세세히 알아볼 수 있었다.

흥천군 남면 경로당 조형원 분회장은 2014년부터 2024년 현재까지 10여 년간을 한결같이 남면을 위해 노력하고 있다. 남면 총 22개의 경로당이 행복하고 건강한 쉼터로 거듭날 수 있도록 각 회장과 회원들이 믿고 지지해 주셔서 힘이 난다고 했다.

### 남면 경로당 회원 어르신들의 활동 사항

남면 각 22개 경로당에서 노인 일자리 활동을 하는 회원들은 총 440여 분이 있다. 많은 연세에도 회원 간 화합하여 항상 밝은 모습으로 임하고 있으며 ‘일석이조(一石二鳥)’라는 사자성어처럼 금전적으로 도움이 되고 건강도 챙길 수 있는 나날을 보내고 있다고 했다.

남노일리 홍보배(97세) 회원과 월천리 동흥울(96세) 회원은 고령의 나이에 다른 회원들과



〈남면 조형원 분회장(중앙)〉

매년 여행도 다니고 회원들이 건강을 챙길 수 있도록 조언과 도움을 아끼지 않는다고 한다. 또한, 경제적으로 어려운 회원분들을 위해 주기적으로 함께 식사할 수 있는 자리를 마련하여 모든 이의 모범이 되고 있다고 한다.

남면 용수리큰말 경로당 회장과 서예 활동을 같이 하고 있는 서규봉 회장이자 선생은 열정을 갖고 신대1리와 2리 경로당에서 매주 서예 동아리를 운영하고 있다. 이에 많은 수제자를 두고 있으며 작게나마 흥천군 서예 활동에 도움이 되고자 노력하고 있다고 하였다. 하루하루 회원들의 발전하는 서예 실력을 보며 큰 보람을 느끼고 있

고 매년 전시회를 열어 많은 이들에게 솜씨를 뽐내고 있다. 앞으로 더욱 훌륭한 서예 작품을 만들어 출품까지 진행할 예정이라고 한다.

흥천군 남면 경로당은 장수하신 분들이 많은 곳으로 정평이 나있다. 그 비결을 알아보았는데, 여러 가지가 있겠으나 타 경로당도 그러하듯이 프로그램에 잘 참여하는 것이다. 집에만 있는 것보다 치매·인지 교육, 노래 교실, 요가와 건강체조, 풍물놀이 등 다양한 취미 활동으로 무리하지 않는 범위에서 한 시간씩 참여하면 건강을 챙길 수 있다고 한다. 그 예로 용수리 경로당의 101세 김의숙 회원은 열심히 각종 프로그램에 참여하며 건강한 생활을 하고 있다.

남면 조형원 분회장은 “남면 22개의 경로당 회원들을 위해 앞으로도 항상 하나가 되어 어려움을 보살필 수 있도록 할 것이고, 남면의 모든 경로당이 건강하고 활기찬 쉼터로 자리매김할 수 있도록 최선을 다할 것이다.”라고 하며 끝을 맺었다.

안태수 기자  
(taesu9110@naver.com)



# 우리 동네 맛집 기행 (紀行): '일송식당' 의 양지 곰국



식용으로 쓰는 소의 부위는 무려 120가지가 넘습니다. 그중 양지는 소의 앞가슴과 배의 윗 부분에 있는 갈비뼈 주변에 붙어있는 고기 부위를 말합니다. 양지고기로 곰국을 만들면 양지곰국이 되는데 우리나라는 국물이 진하기로 유명합니다. 오늘은 양지 곰국을 아주 기막히게 조리하는 식당, 일송식당을 방문했습니다.

곰탕은 고기를 맹물에 넣고 끓인 국이라는 의미의 공탕(空湯)에서 유래되었다는 설과 고기를 푹 고아 만든 국이라는 의미의 곰국에서 유래되었다는 설이 있습니다. 몽골에서 맹물에 고기를 끓여 먹는데 이러한 곰국은 고려 말 몽골의 지배를 받으면서 받아들인 조리법이고 그 이후로 즐겨 먹던 것으로 전해집니다.

일송식당은 1991년에 문을 열었습니다. 34년째 곰국으로 승부를 걸어왔습니다. 홍천의 맛집으로도 알려져 방문할 때마다 늘 손님으로 북적거립니다. 곰국이 완성되어 나오는 준비 단계는 의외로 시간이 걸리고 정성을 필요로 합니다. 주인의 정성과 손님에 대한 배려가 없다면 맛있는 곰국이 나오기는 어렵다고 봅니다. 우선 소머리, 양지, 스지(사태에 붙은 힘줄로 일본말), 사골을 같이 넣고 최소 4시간 정도 푹 끓입니다. 맛있는 양질의 곰국을 우려내기 위해 소머리나 사골은 2번 이상 끓이지 않고 바로 버린



다고 합니다. 다음으로 토란대. 이것은 1주일간 물에 불려 먹기 좋게 다듬고 잘게 쪄서 다시 2시간 삶아 최종적으로 국에 넣습니다. 탕에 들은 된장국이 아주 특이한데 담근 장과 시판 중인 장을 적절히 배합해 끓여주고 다데기를 만드는 두태 기름을 넣습니다. 이는 고소한 맛을 내고 된장국은 기름기를 잡아줍니다.

이제 주문이 들어오면 미리 준비된 곰국에 양지와 전각(앞다리, 뒷다릿살)을 넣고 토란대, 대파를 넣어 손님상에 내어 옵니다. 제 앞에도

김이 모락모락 나며 진한 된장국의 내음이 유혹적인 뚝배기 한 사발이 놓입니다.

들깨가루, 후추, 청양고추를 넣고 알맞게 섞어줍니다. 우선 국물을 한 숟갈 입에 넣으니 그 구수함과 진한 고소함이 이루 말할 수 없이 식욕을 달굽니다. 양지고기를 젓갈로 집에 입에 넣고 오래 씹습니다. 첫맛은 고소하고 끝맛은 사르르 녹습니다. 토란대도 입에 넣고 씹으니 아삭아삭해 곰국의 부드러운 맛과 잘 어우러집니다.

본격적으로 밥을 말아 넣고 먹습니다. 고기와 밥과 토란대는 잘 어울려 환상적인 맛을 냅니다. 주인장의 정성과 배려를 먹는 느낌입니다. 싱겁다 싶으면 깍두기 한 조각이나 배추 한 젓갈 혹은 맛깔난 무생채를 입에 넣습니다. 조화로운 맛이 됩니다. 반찬은 물론 모두 국내산입니다. 입안이 뜨거운 국물로 다소 얼얼하면 오이와 맛살에 마요네즈를 섞은 샐러드를 한 수저 듭니다. 어느 것 하나 맛이 뒤쳐지지 않습니다. 주인장의 푸근한 모습은 어머니의 밥상을 받는 것 같고 곰국의 구수함은 고향에 온 듯합니다. 국을 다 비웠는데도 뚝배기 온기는 아직도 남아 있습니다.

김민호 기자  
(minho215@hanmail.net)



기관 탐방

# ‘홍천학연구소’ 를 아시나요?



우리 주변에는 생각해 보지도 못한 생소한 직업들이 많아졌다. 다양한 프로그램으로 인해 시니어들의 활동 범위도 넓어졌다. 요즘은 못 보던 새롭게 탄생하는 단체들이 많다. 이렇게 다양하게 바뀌는 변화 속에 낯선 ‘홍천학’이 눈에 들어온다. ‘홍천학’이란 홍천지역의 향토사, 민속, 문화 등의 콘텐츠를 수집하고 향토 문화에 대한 활성화 방안을 연구하는 단체이다. ‘홍천학’의 설립 배경, 필요성, 연구내용, 효과 등에 대해 알아보려고 ‘홍천학연구소’에 찾아가 보았다.

지역학으로 전환해야 할 시대적 패러다임의 변화를 마주했다고 한다. 따라서 지역의 지리, 역사, 문화 등의 종합적인 연구로서 역사학과 인문학 등을 아우르는 연구단체로 명칭을 변경하게 되었다. 이렇게 탄생한 것이 바로 ‘홍천학연구소’이다.

‘홍천학연구소’는 홍천지역의 역사와 문화유적 등의 향토사를 연구하고 답사하기 위해 결성된 민간학술단체이며 3년의 짧은 역사를 가지고 거대한 지역 문화를 이끌어가는 새로운 연구단체이다.

홍천에 거주하고 있는 지역 주민조차 잘 모르는 사실이 많은데, 용석준 연구소장님의 말씀을 인용하면 홍천 인삼이 금산 인삼보다 역사가 앞서고, 팔봉산 당산제 굿이 강릉 단오제보다 150년이나 앞선 600년의 역사를 기록하고 있다고 한다. 또한, 보물로 지정된 문화재가 많은 문화도시인 홍천의 문화적 우수성을 바탕으로 하여 지속적이며 새로운 문화콘텐츠를 연구하고 알리는 일에 노력을 기울이고 있다고 한다.

‘홍천학연구소’는 정기적 간담회를 통해 향토 문화 콘텐츠 수집, 활용 현황 파악, 주민들에게 제공되고 얻어지는 효과, 활성화 방안 등을 안건으로 논의하고 있다. 잠시 회의에 참석하여 연구원들이 역사문화유적지 발굴, 홍천지역 지명 유래와 스토리텔링 발굴, 홍천의 금석학 이야기, 향토 자료 출판 등에 대해 열띤 토론하는 과정을 보았다.

최낙인 연구위원은 간담회를 통해 홍천 서석

풍암리 동학농민혁명은 동학농민군 800여 명이 전사한 강원특별자치도 최대 전투이나 충청도, 전라도의 동학농민혁명에 국한되어 전국적인 농민혁명으로 평가받지 못하는 안타까움을 토로하기도 했다.

이들이 연구하고 활동하려면 그에 따르는 예산이 뒷받침되어야 하는데 인근 ‘춘천학연구소’는 1년 연구활동비 예산이 11억여 원인 반면 ‘홍천학연구소’의 연구활동비는 150만 원 정도여서 연구가 한계적일 수밖에 없다고 한다. 따라서 이는 앞으로 해결해야 할 과제로 남는다.

어떠한 금전적 대가도 없이 남이 알아주지 않는 일을 오직 연구 정신만으로 묵묵히 하는 이들이 있기에 이 지역의 역사가 새롭게 조명되며 유지되고 있다는 것을 알 수 있었다.

모바일 웹 서비스에 기반한 문화콘텐츠의 활용이 점차 증가하고 있다. 이제는 AI의 등장으로 빠르게 변화하는 시기에 맞춰 디지털 디자인 학 연구도 필요로 하는 시대가 다가왔다. 그러나 아직도 많이 알려지지 않은 귀중한 역사를 찾아내는 것이 우선시 되어야 하며 그 위에 디지털 디자인학 연구가 이어져야 한다고 본다. 앞으로도 홍천의 우수한 문화유산을 발굴하고 연구함으로써 지역 주민들에게 다양한 콘텐츠들을 제공하고 지역의 향토 문화 사업을 활성화 하는 ‘홍천학연구소’의 활동을 기대한다.

심연흠 기자

(simmusic@naver.com)



전국 여러 지역에는 향토 문화를 연구하는 ‘지역 향토문화 연구소’가 존재하며 홍천지역에도 ‘홍천 향토문화 연구소’가 설립되었었다. 더 뉴스 24의 보도에 따르면 2004년도에 홍천문화원 부설 ‘홍천 향토문화 연구소’가 창립, 운영되어왔으나 종전의 향토사는 연구가 한정돼



## 노인 정신건강의 문제와 해소방안

### 인간이 120세까지 사는 날이 머지않았다.

우리 사회는 아주 빠른 속도로 고령화되고 있다. 2025년이면 인구의 20%가 노인층으로 구성되는 초고령화 사회로 진입할 전망이다. 지역에 따라서는 이미 그 단계에 들어선 곳도 많다. 이제는 노인 문제가 우리 사회의 향방을 결정하는 중요한 문제 중의 하나가 되었다.

노인층이 두터워짐으로 노인의 연령대별 문제도 고려해야 할 상황에 이르렀다. 60대, 70대, 80대, 90대의 문제가 각각 다르고, 100대 이상의 문제도 다르다. 인간의 수명이 120까지 늘어날 수 있다는 주장도 있다. 또 우리나라의 평균수명이 해마다 0.4살씩 늘어난다는 계산이 있는데, 이에 따르면 50년 후에는 단순 계산으로 평균수명이 104세가 된다. 인간이 120세까지 사는 날이 머지않았다.

### 우울한 노인이 늘어나고 있다.

노인의 정신건강은 그 심각성에 비해 소홀히 다루지고 있다. 그중에서 노인 우울증은 대표적이다. 노인은 노쇠하므로 모든 기능이 약화하는 게 당연한 것으로 생각한다. 물론 아주 틀린 말은 아니다. 그러나 이런 인식이 고정화되면 노인의 건강, 특히 정신건강 문제의 핵심을 놓치게 된다.

L 씨(68세, 경기 과천)는 같이 사는 큰아들과 요즘 부쩍 충돌한다. 대단한 문제를 가지고 그러는 것도 아니다. 며칠 전에는 중학생인 손자가 밥 먹기 편하도록 그 앞으로 반찬을 밀어주었는데, 아들이 '알아서 잘 먹으니 관두시라'라고 하는 바람에 언성이 높아졌다. L 씨로서는 배려한다고 한 것인데 아들에게는 쓸데없는 짓이다. 겉으로는 소리를 쳤지만, 속에서는 울컥하는 서러움이 솟았다. 밥상을 엮고 싶은 심정이었지만 손자 보기 민망해서 밥그릇만 끼적이다 말했다.

L 씨는 자기 방으로 돌아와서 핑 도는 눈물을 흘렸다. 재작년에 아내를 저세상으로 떠나보내고 큰아들네와 같이 살게 되면서 자식 내외와 손자에 의지해서 조금씩 마음을 추스르며 살아가고 있는데, 나이 먹고 혼자되니 아비라고 이렇게 무시하나 싶어서 먼저 간 아내를 괜스레 원망하며 서러움에 몸이 떨렸다. 자신은 그래도 배울 만큼 배웠고 사회 경험도 남 못잖은데 자식들이 이제는 대놓고 핀잔을 주고, 뒷방 늙은이 취급을 한다. '너희들이 알면 얼마나 아냐?' 부아가 나면서도 작아만 지는 자신을 어쩔 수가 없다.



〈노인 우울증은 당사자도, 가족도 모른다.〉

### 노인 강령과 경로 헌장

노인 강령과 경로 헌장이 있다는 것을 아는 사람은 얼마나 있을까? 더욱이 그 내용을 아는 사람은 얼마나 될까? 그 내용을 밝히는 것이 웬지 너나 할 것 없이 우리 사회의 부끄러운 자화상을 보는 것 같다. 강령이나 헌장은 지향해야 할 것에 대한 결단이지만 그 내용은 지금의 우리 현실에서 너무나 멀어져 있는 것 같다. 마치 불가능한 것을 바라는 것만 같은 허무함이 든다.

강령과 헌장의 존재 자체가 중요한 것이 아니라 그것을 실행하고자 하는 노력이 중요하다. 그런데 작금의 사태는 부모와 자식이 다투고, 세대 간의 갈등이 증폭되는 양상이다. 서로를 탓하고 무시하고 돌아선다. 이러한 상황에서 노인 강령과 경로 헌장은 마치 선거관의 입후보자 명함과 같은 존재가 된다.

### 젊은이까 아프다? 노인이니까 '당연히' 아프다?

사람은 누구나 아플 수 있다. 젊은이도 아플 수 있다. 물론 노인도 아플 수 있다. 그런데 노인이 아픈 것은 당연하다고 한다. 이상이 있어서가 아니라 늙어서 아픈 것이라고 말하고 스스로 그렇게 여긴다. 몸이 노쇠하니 그럴 수밖에 없다. 하지만 정신건강은 다른 문제다. 노인이 다 치매 환자가 아니고, 심신미약자가 아니다.

앞에서 말했던 L 씨의 경우가 어디 그에게만 해당하는 것일까? L 씨처럼 배우자의 죽음과 같은 큰 상실감뿐만 아니라 노인은 어느 정도 크고 작은 상실감을 안고 산다. 이는 대부분 노인 우울증이라는 정신건강의 문제로 악화한다. 노

인이 가지는 상실감이 당연하다고 해서 우울증 조차 당연한 것이 아니다. 노인 우울증은 본인도, 가족도 잘 모른 채 진행된다. 적절히 치료하면 호전될 수도 있는 것을 '노인이니까 당연하다.' 라고 받아들이면서 시기를 놓치고 악화한다.

### 예방이 좋다. 그러나 지금도 늦지 않았다.

노인이 되어서도 젊음이 못지않은 건강을 유지하면 얼마나 좋겠는가? 그러기 위해 운동도 하고 취미생활도 하면서 노력하지 않는가? 노력도 쉽지 않지만 노력한다고 꼭 되는 것도 아니다.

앞에서도 언급했지만 100세 시대가 그냥 구호가 아니라 진짜 100세까지 살게 된다. 작년 1월 17일에 세계 최고령자인 프랑스의 수녀 앙드레가 118세의 나이로 세상을 떠났다. 그녀는 108세가 될 때까지 일을 손에서 놓지 않았다고 한다. 그녀가 남긴 메시지는 '평생 일을 놓지 말 것'과 '더 많이 사랑할 것'이었다. 그녀는 잠자던 중에 평안히 죽었다고 한다.

혹자는 말할지도 모른다. '일이 없는데 무슨 일을 하란 말이냐?' 또 혹자는 말할지도 모른다. '미워 죽겠는데 뭘 더 사랑하냐?' 돈과 연관시키면 할 일은 더 이상 없다. 미워 죽겠으면 오히려 자신이 죽는다. 나이가 들면 포기해야 할 것이 많아진다. 그중에 돈도 있고 증오도 있다. 하지만 서너 발 물러서면 할 일이 보이고, 대여섯 발 물러서면 사랑할 수 있다. 궤변 같지만 사실이다.

### 오늘 한 그루의 사과나무를 심자.

'내일 지구의 종말이 오더라도 나는 한 그루의 사과나무를 심겠다.'라고 독일의 종교개혁자 마틴 루터가 말했다고 전해진다. 상황이 어떠한 자신이 생명력 있는 존재로서 오늘을 긍정적이고 적극적으로 살아내야 한다. 장수하기 위해서가 아니라 건강하게 살다가 생을 마감하는 것이 중요하다. 특히 건강한 정신을 유지하면서.

L 씨는 이렇게 말하며 마무리했다. '갈 길이 멀수록 집이 가벼워야지, 그렇지 않으면 도중에 주저앉고 만다는 것을 새삼 깨닫게 된다. 내 자존심, 욕심, 미련이 나의 앞날을 점점 더 힘들게 할 것 같다는 생각이 든다.'

성문영 기자

(sunggoodnews@naver.com)



환경보호

# ‘음식물 쓰레기’를 줄여서 ‘환경’을 보호하자

음식물 쓰레기는 소비되고 남은 음식물을 말한다. 음식의 낭비이면서 동시에 처리비용이 들기 때문에 각국에서는 음식물 쓰레기를 줄이기 위해 노력하고 있다. 선진국에서는 음식물 쓰레기를 다른 일반 쓰레기와 다르게 수거할 수 있는 제도를 운영하고 있다. 한국에서도 음식물 쓰레기를 관리하기 위해 다양한 시스템이 구축되어 있고 캠페인도 진행하고 있다. 그 예로 RFID 음식물 쓰레기 관리 시스템을 통해 음식물 쓰레기를 효율적으로 분리배출하고 관리하고 있다.

2021년에 전국에서 발생한 폐기물 중 음식물 쓰레기가 차지하는 비중은 약 29%이다. 총생활 쓰레기 54,390톤 중 15,903톤이 음식물 쓰레기였으며 1인당 식품 폐기물 발생량(2019년)은 하루에 407g에 달했다. 식품 손실 관련 보고서에 따르면 2017년 종량제 봉투 혼합배출, 분리배출, 동·식물성 잔재물을 합친 식품 폐기물 전체 발생량이 19,106톤에서 2019년 21,065t으로 증가했으며, 2013년과 비교하면 6년 만에 약 31%가량이 증가했다.

환경적 영향으로 음식물 쓰레기를 줄이면 온실가스 배출량이 감소하기 때문에 음식물 쓰레기를 20% 줄이면 온실가스 배출량이 1,770,000톤 감소하며 이는 승용차 47만 대가 배출하는 온실가스 배출량과 맞먹는다. 음식물 쓰레기를 줄이는 노력은 환경 보호에 큰 도움이 된다. 모두가 지속 가능한 방식으로 음식물을 소비하고 처리하는 것이 매우 중요하다.

### 음식물 쓰레기를 효과적으로 처리하는 방법

#### ■ 이물질이 들어가지 않도록 하기

음식물 쓰레기에 이물질(이쑤시개, 휴지, 비닐, 병뚜껑 등) 유입되지 않도록 주의해야 합니다. 이물질을 선별하는데 추가 인력과 비용이 들어갑니다.

#### ■ 물기를 제거하고 부피를 줄이기

음식물 쓰레기를 버리기 전에 최대한 수분을 제거하고 부피를 줄여 주는 것이 좋습니다. 길

가 긴 음식물은 잘게 잘라 부피를 줄여 배출해 주세요.

#### ■ 음식물 쓰레기와 일반 쓰레기 구별하기

음식물 쓰레기와 일반 쓰레기의 구분이 중요하며 그 기준은 사람이나 동물이 섭취할 수 있는 것인지 아닌지에 따라 나눌 수 있습니다.

#### ■ 식용유, 폐의약품 버리는 법

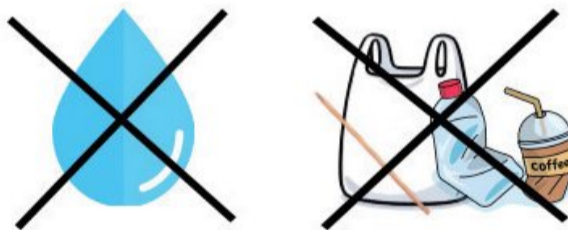
식용유는 전용 수거 처에, 폐의약품은 약국이나 보건소에 가져다주면 됩니다.

가정에서 버리는 쓰레기를 태우면 유해가스가 생겨 공기가 오염이 되고, 땅에 묻으면 토양과 물이 오염되니 철저한 분리수거로 청정 환경을 함께 지켜주시길 바랍니다.

이복여 기자  
(boy1145@hanmail.net)

## 음식물 쓰레기 배출 방법

### 분리배출 방법



비닐, 이쑤시개, 플라스틱 등 이물질을 반드시 분리하고 물기를 최대한 제거한 후

### 분리배출 방식

#### 종량제 봉투



음식물 쓰레기를 초록색 종량제 봉투에 담아 봉투째로 배출하세요.

#### 전용 수거 용기



전용 용기에 담아 용기에 맞는 납부칩을 꽂아 배출하세요.

#### RFID 개별계량장비



장비 안에 음식물만 넣어 배출하세요. (비닐은 X)



### 음식물 쓰레기가 아닌 것

- 동물의 사료로 사용할 수 있다면 음식물 쓰레기
- 사용할 수 없다면 일반 쓰레기



티백



과일씨



동물뼈, 생선가시



견과류 껍질



계란 껍데기



어패류, 갑각류 껍질



**인생 칼럼**



**석도익**  
소설가

우리는 사랑보다는 정이 많은 민족이었다. 사랑은 하면 되지만 정은 드는 것이기에 긴 세월의 삶 속에 눈물도 많고 한도 많았을 것이다. 사랑은 불만 붙이면 타오를 수 있지만, 정은 숙성기간이 필요하기에 서로 얽히고설켜 살아간다.

또한, 티격태격 다투기도 하여 미운 정이 고운 정으로 들으니, 언제부터인지도 모르게 들어버린 그 늪에 정 때문에 끌을 수 없어 사랑하며 사는 것이다.

우리의 삶은 정이 있기에 아량과 인정이 일상화되어 '죄는 미워하되, 사람은 미워하지 말라' 라는 말

도 있으며, '정 때문에 용서도 하게 되고, 잘못된 일이 있으면 책임을 묻되 그 책임이 무겁고 힘겨울까 염려되어 아량을 베푸는 마음으로 책임을 지라.'라고도 했다.

엄격한 법에도 눈물이 있는 것이 징역형을 내리면서도 그를 초과하는 기간으로 집행유예를 해주기도 하는가 하면 죄를 지은 사람이 사

사랑은 한다고 하고 정은 든다고 하는데, 사랑은 시간이 지날수록 줄어들게 되고, 정은 시간이 지날수록 깊어지기만 한다. 헤어지려면 정을 떼어야 하는데, 가슴 아픈게 정을 떼어도 미련은 남는다. 그러나 죽도록 사랑하다가도 어떠한 사유에 의해 헤어지면 미움은 더하고 서로 원수가 되기도 한다. 산업화

간 소음으로 살인이 난다. 나만 아니면 되고 나만 손해 볼 수 없다. 또한, 나와는 아무 관계도 없는 미움도 군중심리 속에서는 더 뜨겁게 달아올라 거친 시위에 돌입하여 이성을 잃는다.

법에도 눈물이 있어 정상을 참작한다고 하는데, 가슴에 정이 없으니 눈물도 메달라 인공 눈물을 넣어가며 사랑한다고 연극을 하듯 미워하고 저주하며 물고 뜯는 정치판이 더하다.

인터넷상에 오픈되는 말과 소름 끼치는 악담까지 서슴없이 달리는 것을 보면 모골이 서늘하다. 죽음으로서 모는 걸 끝내는 인생인데도 눈물도 정도 메마른 악랄한 산자들이 이토록 많을 수 없다. 사랑 때문에 서로를 미워할 수 있지만 정 때문에 미워했던 마음도 용서함으로써 풀리게 되고, 그의 삶에는 인정과 아량이 함께할 것이다.

**- 우리는 인정(仁情) 있는 민족임이 자랑스럽다. -**

**인정과 아량**

망하게 되면 지은 죄는 공소권 없음으로 면죄부를 준다. 미워했던 사람이 사망하게 되면 모든 미움을 덮어버리고 그의 명복을 빌어 주는 것이 살아있는 자들이 죽은 사람에게 마지막으로 베푸는 선심이다. 이 모든 것은 태초에 인간에게 심겨있는 인정, 살아가면서 얻어지는 아량, 인성에서 얻어진 따뜻한 정이 쌓여있기 때문이다.

하고 선진화된 현대에 와서는 정보다 사랑이 앞서서 모양새다.

사랑이 깊어지면 언제 끝이 보일지 몰라 불안해서인지 원수까지도 사랑하라 했건만, 무엇이 그리 억울하고 분한지 조그마한 잘못에도 이에는 이, 눈에는 눈으로 갚아야 한다고 이를 갈고 있는 사람들이 많고 많아진다.

주차 문제로 싸움이 벌어지고 층

**인생 칼럼**



**강정식**  
시인

어느덧 한국은 고령사회로 접어들었다. '생로병사'라는 사자성이 처럼 인간은 태어나면 늙고 병들어 죽게 된다. 그 과정과 속도가 사람에 따라 다소 차이가 있겠지만, 대체로 위와 같은 절차를 겪는다.

현재 우리나라의 노인은 65세 이상을 법령에서 지정하고 있다. 우리의 홍천군은 2024년 2월 기준 총 인구가 약 67,290명이고, 이 중 21,522명이 65세 이상이다. 가히 노인 천국이라 아니 할 수 없다. 그렇다면 우리는 어떻게 해야 사람다운 삶 즉, 보람 있는 삶을 살 것인가에 대해 생각해봐야 한다.

나이 든 사람은 사회적으로 우리는 보통 '노인'이라고 칭한다. 어

감상 약간의 존경이 따르는 말로는 '어르신'이라고 칭하기도 하는데 이는 가장 부르기 쉽고 무난하며 존경심이 내포돼있는 말이다. 그러면 노인이 존경과 대우를 받을 수 있게 처신하려면 어떻게 해야 하나, 우선 노인은 노인다워야 한다. 노인이라고 해서 모두가 대우받는 것이 아니다. 나이에 맞는 올곧은

나이다. 나이가 들수록 더욱 활동적인 생활을 해야 한다. 동네 경로당에도 가고 노인복지관에도 나와서 각종 프로그램에 참여하는 것이 바람직하다.

그런데 워처럼 올곧은 처신을 해도 노인이 항상 대우받는 것은 아니다. 요즘 몇몇 젊은이들은 노인을 소위 '노친네', '꼰대'라 칭하

악습들을 폐지했다. 초가지붕 개량은 물론 도로 확장 등 업무도 내지 못했던 일들은 새마을운동을 통해 개혁을 이뤘다. '우리도 한번 잘살아 보자'라는 구호 아래 단합해서 어려운 시기에 그 누구보다 열심히 일했고 희생하여 지금의 한국을 만든 장본인들이 오늘날의 90대 전후 노인들이다.

60년대 월남파병으로 외화를 벌였고 서독 광부와 간호사 파견, 중동 건설 참여 등 지금의 노인들이 한 업적이다. 물론 대우받기 위해 일한 것은 아니지만 기본적인 예의도 없이 비하의 발언은 삼갔으면 한다.

세대 갈등은 한 세대만 노력해서는 변화하지 않는다. 모든 세대가 변화하기 위해 노력해야 해결될 수 있는 것이다. 노인은 우리가 살아가고 있는 이 땅을 위해 헌신한 사람들과고, 젊은이들은 앞으로 그 땅을 책임지고 가꿔나갈 사람들이다. 그렇기에 서로 간, 세대 간 존중할 수 있는 사회가 될 수 있길 바란다.

**아름답게 늙는다는 것**

처신을 해야 한다. 나이 많이 먹었다고 허세나 부리고 젊은이들한테 막 대해서는 안 된다. 젊은이들한테 공경 즉, 대우받으려면 노인답게 행동 지지를 해야 한다.

당연한 얘기지만 몸은 항상 청결하게 해야 하고 차림도 깨끗하게 해야 한다. 나이 어린 사람에게 쓸데없이 참견하지 말고 가르치려 하지도 말아야 한다. 그렇다고 뒷방에 가만히 처박혀 있으란 것이 아

기도 한다. 이는 노인을 모욕하는 말로 사용하지 않는 것이 '기본적 예의'이다. 그러니 이러한 말에 상처받을 필요는 없다. 하지만 요즘 젊은이들이 알아줬으면 하는 것은 1930~40년대에 태어난 노인들은 우리나라가 경제 대국, 기술 대국, 수출 대국으로 우뚝 서는 데 이바지했다는 것이다.

1970년대 새마을운동을 시작해 농촌을 개혁하고 수천 년 내려오던