

홍천신문

행복한 어르신! 가고싶은 복지관! 함께하는 지역복지!

2024년 7월 (제122호)

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

홍천군 어르신 병원동행서비스

- 지원 대상 : 만 65세 이상 어르신
- 활동 내용 : 병원동행매니저가 보호자 역할
 자택 출발 → 병원 및 약국 방문(접수, 수납, 약품 수령) → 자택 도착
- 이용 지역 : 병원 이용 시 홍천 관내
 관외 지역은 협의 후 서비스 지원 가능

■ 신청·예약 : 홍천군노인복지관

☎ 033-430-8753

사전예약 일주일 전부터 가능
 (월~금 09:00~18:00)



카메라를 켜고
 QR코드에 갖다
 대시면 됩니다.

■ 이동 수단 : 차량지원 없음

대중교통 이용료 자부담

- ☎ 광역이동지원센터 (1577-2014) / 등록 이용자
- ☎ 장애인생활이동지원센터(033-434-8887) / 장애인

■ 이용 요금

구분	본인부담금 (시간당)	추가 요금 (30분당)	교통비
일반	5,000원	1,500원	이용자 자부담
기초생활수급 차상위	1,000원	500원	

선배시민 자원봉사단 요리 나눔 활동

저소득 어르신 여름나기 선품기 지원



홍천군북방노인복지관 팜&쿡 선배시민 자원봉사단은 복지관 옥상에 있는 작은 텃밭을 활용하여 가지, 상추 및 쌈 채소, 토마토, 고추, 썩갓 등의 작물을 재배하고 있다.

작물 심기부터 관리와 수확까지 직접하고 있으며, 지난 6월 7일에는 고령자복지주택 아파트 어르신 20가정에 방문하여 정성껏 키운 채소와 고기를 요리해 전달하는 등 뜻깊은 활동을 진행하고 있다.



KBS강태원복지재단에서 진행하는 2024년 저소득 어르신 여름나기 지원 사업 '여름쿨쿨'에 선정되어 만 65세 이상 법정 저소득 어르신 6가구에 선품기를 전달했다.

이번에 선정된 여름나기 물품 지원 사업을 통해 가정 내 에어컨이 마련되어 있지 않거나, 선품기의 노후 및 불량으로 교체가 시급한 저소득 어르신들이 시원한 여름을 보내고 한여름 온열 질환을 예방할 수 있도록 도움을 드릴 수 있었다.

김동식 기자
 (dong-sik@hanmail.net)

CONTENTS

01 - 복지관 소식

03 - 지역 탐방

05 - 인물 탐방

07 - 환경 캠페인

02 - 홍천군 프로그램

04 - 단체 탐방

06 - 노년기 삶

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

홍천군 프로그램

귀농·귀촌 체험 프로그램 ‘홍천에서 살아보기’



〈도농상생관 전경〉

‘아들, 딸 구별 말고 둘만 낳아 잘 기르자.’라는 산아제한 구호를 들으며 살아온 세대들이 지금은 노인이 되었을 만큼 많은 세월이 지났다. 이제는 아이 한 명은 감지덕지며, 단 한 명도 낳지 않고 사는 젊은이들이 많아짐에 새삼 시간이 흘렀음을 실감하게 된다.

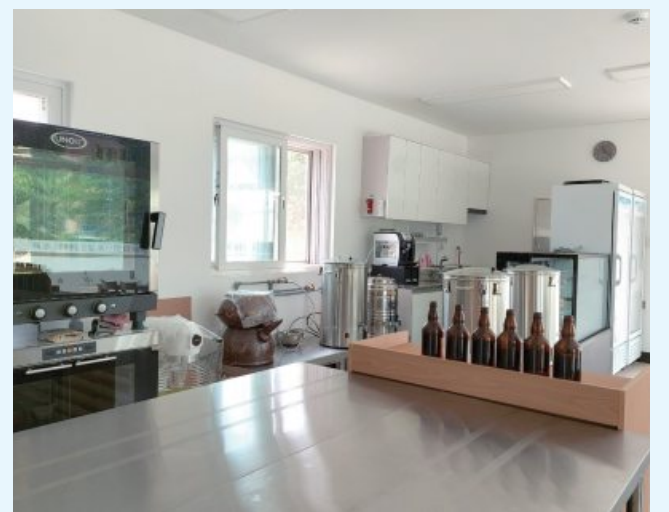
또한, 일자리를 구하여 살기 위해 도시로 떠나 마침내 고된 직장생활을 마치고 귀농·귀촌하는 인구수가 증가하고 있다. 이제 자식들도 부모 곁을 떠나 자신들만의 삶을 살고 있는데 굳이 복잡한 도시에서 살아야 할 이유가 없어졌기 때문이다.

홍천은 전국에서 유일한 귀농·귀촌 특구로 지정되었으며 서울까지 100km, 속초까지는 100km 위치에 있어 쉽게 바다, 산, 강을 즐기며 살아갈 수 있는 아름다운 농촌이다. 지방 농촌에서 재미있게 사는 부부를 보면 부럽고 자신도 그렇게 살고 싶은데 막상 용기가 나지 않아서 망설이는 사람들이 많다. 이러한 귀농·귀촌을 고민하는 사람들은 농촌의 삶을 체험할 수 있고, 인구소멸 위기 속 홍천의 인구 유입도 증가시키고

자 홍천군에서는 ‘홍천에서 살아보기’ 프로그램을 진행하고 있다.

‘홍천에서 살아보기’ 프로그램에는 홍천군의 위탁을 받아 귀농·귀촌에 관하여 미리 배우고 체험할 수 있도록 많은 영농조합 법인이 협력하고 있다. 그중 이번에는 홍천군 영귀미면 공작산권역 도농상생관(사무장 안창환)에 찾아가 프로그램에 대한 소개와 그 내용에 관하여 들어보았다.

분야마다 전문적인 강의와 실습으로 농촌에서 만들고 할 수 있는 농사기법과 음식 및 식품류에 대해 배울 수 있고, 지방의 문화와 생활에 관해서도 배우게 된다. 4월부터 11월까지 8개월 동안 다양한 영농체험과 삶을 배우고 경험하며 스스로 테스트해 볼 좋은 기회인 셈이다. 교육의 내용은 농사짓기의 가장 기초적인 씨앗을 심는 방법에서부터 작물의 특성과 이해는 물론, 간장, 된장 담그기, 장아찌류와 제과제빵, 전통술 담그기와 수제 맥주 만들기 등 60~70여 가지의 실습을 진행하게 된다. 모든 비용이 무료이며 숙식도 함께 제공된다.



〈실습실〉

이렇듯 홍천군에서는 도시민들이 농촌으로 이주하는 과정에서 겪을 수 있는 시행착오를 줄이고 체험을 통하여 농촌 생활을 할 수 있도록 지원하고 있다. 자연과 함께하는 삶의 가치와 즐거움을 느끼며 농촌으로 왔을 때 불편하거나 이해하지 못하는 부분에 대한 이해를 돕고 이웃 주민들과 어울리며 정착하여 살 수 있기 위하여 만들어진 홍천군의 따뜻한 배려인 셈이다.

김순화 기자

(hereme50@naver.com)

지역 탐방

서석면 금란 약초 체험장



10여 년 전 강남의 한 병원에서 뇌종양 말기로 한 달 내 사망이라는 사형 선고를 받고 홍천을 찾은 여성이 있다. 이후는 그녀는 홍천에서 건강관리를 하고 병원을 찾아 종합검진을 받았다. 그 당시 병원의 담당 의사는 너무 활기차게 건강을 찾은 환자를 보고 놀랍고 신기하다는 표현만 할 뿐 그 어떤 처방도 하지 않고 돌려보냈다고 한다. 이러한 기적 같은 소문을 듣고 서석면 풍암2리에서 민박을 경영하고 있다는 주인공을 찾게 되었다.

절망과 고통의 생활

뇌종양은 여러 종양 중에서도 3번째로 많이 생기는 종양이다. 두뇌의 기능적 손상을 초래하며, 초기 발견이 어렵고 꽤 오래된 시간이 지나서야 발견된다. 그만큼 병세가 강하므로 회복이 어렵다는 뜻이기도 하다. 주인공은 한 달 내의 생존일, 심지어는 20일을 말하는 의사의 진단도 있었으니 삶을 포기할 만도 하다.

그렇게 그녀는 홍천 서석면의 전기도 없는 외진 산골짜기로 떠나 죽을 각오로 천막생활을 시작하게 되었다. 인터넷 정보를 통해 병상을 닫고 일어난 성공 사례를 교과서로 삼아 그동안 들어왔던 정보와 책을 읽으며 얻은 지식을 기반으로 산에 올랐고, 약초를 캐어 닦치는 대로 복용하였다고 한다. 그렇게 정신없이 뛰어다니고 공부하며 약초를 복용하는 사이 자신도 모르게 서서히 몸이 좋아졌다고 한다.

약초에 대한 조그만 상식도 없었지만, 나의 건강을 위해 공부하며 연구하다 보니 어느새 연구실도 만들어졌고, 한 가지 한 가지 만들어 낸 건강 보조 제품들이 제법 나오게 되어 이제는 건

강해진 몸으로 민박을 운영하면서 손님이나 방문객에게 건강상담을 하며 회복을 한 후 그들이 다시 찾아올 때 보람을 느낀다고 한다. 어제의 천막생활에서 이제는 민박은 물론 글램핑 시설까지 갖추고 있으며, 수만 평의 산에는 산양삼을 심어 약초 체험도 하고 특별 음식을 소개하기도 한다. 통증을 이기기 위해 약을 하루에 50알씩 먹어 속이 쓰리던 시절을 떠올리며 항상 자연에 감사하면서 생활한다고 한다.

금란 약초 체험장

금란 약초 체험장의 간판은 홍천으로 내려와 건강을 찾은 주인공의 이름을 따서 만들어졌다. 현장을 개척하고 땀 흘려 일구어내는 일은 모두가 남편의 전담으로 산양삼 파종 및 재배, 황토 찜질방, 연못, 글램핑 등 숙박 및 전체적 관리는 남편의 땀방울로 만들어졌다.

일반적 민박은 잠만 자거나 간단한 요리를 해서 식사를 해결한다. 그러나 금란 약초 체험장에서의 민박은 1박 3식을 원칙으로 하며 이 중 1식은 특식으로 식사를 한다. 특이한 것은 일반

음식점에서 보기 힘든 16개 이상의 반찬과 산양삼을 통째로 넣고 수 시간 동안 끓인 백숙 요리이다. 한번 맛을 본 이들은 숙박보다도 음식 체험을 하기 위해 한 번 더 방문하며 늘 공실이 없다고 한다.



찜질방에서 몸을 덥히고 물에 발을 담근 채 휴식 중인 한 참가자는 인터넷을 통해 이곳을 찾게 되었다고 하였다. 공기와 물, 잠자리뿐만 아니라 휴양을 통해 건강도 챙길 수 있는 점이 매력적이며, 특히 특식에 완전히 매료되어 다음에도 찾을 거 같다고 하였다.

진정한 건강

존재에 대한 인간의 갈망은 생존과 번영에 대한 우리의 본능이기도 하다. 주변에는 자신의 건강을 지키고 유지하기 위해 노력하는 이들이 많다. 건강한 마음가짐과 식이요법, 운동요법, 생활 습관 등을 실천하여 스트레스를 최소화하고 심리적 안정을 취하면 노화를 최대한 늦출 수 있다. 육체적 건강은 물론 정신적 건강까지도 관리해야 하는 필요성을 새삼 느끼게 한다.

심연흠 기자
(simmusic@naver.com)



단체 탐방

한국생활개선홍천군연합회와 명이 핫도그



〈윤현순 회장과의 인터뷰〉

최근 홍천의 여러 축제장에서 명이 핫도그가 맛과 영양을 둘 다 챙겨 군민들의 관심을 끌고 있다. 명이 핫도그를 만든 한국생활개선홍천군연합회 윤현순 회장을 만나 한국생활개선회와 명이 핫도그에 대해 몇 가지 여쭙보았다.

한국생활개선홍천군연합회는 어떤 단체인가?

홍천군농업기술센터 소속으로 행복한 농업과 농촌 실현에 앞장서 변화를 주도하고 상생과 소통할 수 있는 농촌 여성단체이다. 여성도 농촌을 지키고 활력을 불어넣을 수 있기에 조직을 만들어 농촌 여성의 지위 향상과 함께 행복한 미래를 만들어 가고 있다. ‘농촌을 지켜갈 때 농촌의 가치는 무한하다.’라는 강령으로 1994년 농촌진흥청에 사단법인으로 등록된 단체이다.

명이 핫도그를 개발하게 된 계기는 무엇인가?

생활개선회 대표 음식 개발 교육 중 다른 지역에서 특산물로 만든 핫도그가 SNS를 통해 널리 알려졌던 것에 착안하여 홍천의 낮과 밤의 기온 차로 맛이 탁월한 명이를 재료로 핫도그를 만들어 보자는 취지에 시작되었다. 홍천 중에서도 청정지역의 대명사인 내면의 명이로 만들고

있는데, 개발을 위해서 임원들끼리 춘천 곰취 핫도그, 양평 연잎 핫도그, 철원 뽕잎 핫도그 등을 벤치마킹하였다. 실패를 거듭하며 핫도그 만드는 방법을 체득해 이제는 제대로 모양을 낼 수 있는 경지까지 왔다.



〈명이 핫도그〉

지금까지 참가한 축제장은 어디이며 성과는 어떠했는가?

홍천 산나물 축제, 찰옥수수 축제, 인삼·한우 축제, 사과 축제, 핏퐁 축제 등에 참석하였는데 기름을 사용하여 튀기는 핫도그에 명이를 첨가하여 느끼함도 잡아주고 특유의 향이 있어 남녀노소 누구나 좋아할 수 있는 건강 핫도그의 대

명사가 되었다. 물론 성과도 기대 이상이었으며 올해 ‘명이 핫도그’라는 이름은 생활개선회에 서만 쓸 수 있게 상표 출원도 하였다.



〈명이 햄버거〉

앞으로의 계획은 무엇인가?

올해 4월 산나물 축제 때 명이 핫도그에 이어 명이 꼬마김밥과 명이 햄버거도 선보여 많은 관심을 받았으며, 이에 상시 판매를 위해 푸드트럭도 매입하여 외지인들이 많이 찾는 수타사에서 판매를 시도해 볼 생각이다.

진행하면서 어려운 점은 무엇이었나?

지금까지 진행하며 어려운 점은 없었다. 농업 기술센터 문명선 소장님의 우리 음식에 대한 애착과 남다른 추진력 덕분에 막힘 없이 잘 이루어졌고 회원들도 묵묵히 믿고 따라와서 이루어진 성과라고 생각한다. 앞으로 회장직에 있는 동안 이 사업을 통해 외부의 도움 없이 자립하는 최초의 생활개선회가 될 수 있다는 점이 특히 고무적이며 향후 더욱 발전할 수 있는 여건이 될 것 같다.

현재 한국생활개선 홍천군연합회는 총 614명의 임원과 회원들로 구성되어 있으며 면 회장의 선도 아래 건전한 농촌 가정 육성, 지역사회 발전에 자발적 참여, 농촌을 지켜나갈 여성 후계 세대 육성, 농촌 여성의 지위 및 권익 활성화에 이바지하는 것을 목표로 활발하게 활동하고 있다.

서행연 기자

(bonbon2202@naver.com)

인물 탐방

홍천군 경로당의 분회장을 찾아서 5탄 (서석면 박흥균 분회장)



2024년 6월 3일 서석면 행정복지센터 내 노인 분회 사무실을 찾아 대한노인회 홍천군지회 박흥균 분회장, 홍천노인대학 심형기 학장, 생곡1리 이병삼 노인회장, 수하2리 이월선 노인회장을 만나 각각 서석면에 대한 소식을 들을 수 있었다.

서석면 박흥균 분회장

박흥균 분회장은 서석면 상군두리에서 태어나 학업을 마치고 서울 중앙대학교 병원에서 근무하다 정년퇴직 후 고향으로 돌아오게 되면서 서석면 풍암2리에 정착하였다고 한다. 그 후 노인회장으로 9년간 봉사하다 2022년 1월 1일부터 서석면 노인 분회장으로 취임하게 되어 서석면 14개 경로당 정회원 1,105명의 어르신을 위해 힘쓰게 되었다.

일주일에 한 번씩 경로당 회장들과의 소통을 위해 정기적 회의 시간을 가지면서 의견을 나누고 있고 서석면 황병근 총무께서 한마음, 한뜻으로 항상 큰 도움을 주셔서 일을 수월하게 할 수 있다고 칭찬을 아끼지 않으셨다. 또한, 각 경로당을 순회하며 운영 사항을 확인하고 회원분들과 인사도 드린다고 한다. 박흥균 분회장이 주관

하여 서석면 경로당 어르신들과 연 2회씩 정기적으로 봄과 가을 바쁜 시기를 피해 나들이를 떠나 즐겁고 보람찬 시간을 보낸다고도 했다.

홍천노인대학

노인대학은 노후를 보다 품위 있고 활기차게 생활해 나아갈 수 있는 프로그램을 제공하여 지식습득, 자기계발, 건강 도모, 사회 참여 등을 영위할 수 있는 사업이다. 현재 홍천노인대학 학생 수는 142명이고 수업은 매주 화요일 오전, 오후 시간대로 구분되어 있다고 한다. 전문 강사를 섭외해 높은 수준의 교육을 제공하여 홍천군 어르신들의 교양 함양에 힘쓰고 있어 만족도가 매우 높다고 한다.

서석면 어르신들은 항상 바쁘신 가운데도 옛 배우지 못한 설움과도 같은 한을 조금이라도 털기 위해 서석 도서관에서 문맹자 한글 수업에 열심히 참여하고 계신다. 지금은 중학교 과정을 수료하고 있으며 이 과정을 마치면 졸업장과 함께 서석고등학교에 입학할 수 있다고 한다. 이는 홍천군 서석면만의 큰 수확이고 어르신들의 문맹 해결에도 우수 사례가 될 것이라고 한다.

서석면 생곡1리 경로당과 수하2리 경로당

현재 생곡1리 경로당은 남성 40명, 여성 57명으로 총 97명의 회원과 함께하고 있으며 서로 돕고 나누면서 건강한 보금자리의 쉼터로 자리 잡고 있다. 생곡1리 경로당은 오래전 자체 마을 기금으로 부지를 매입하여 건축되었기에 협소하고 낙후되어 문제가 있었다고 하나 현재는 군에서 신축 경로당을 착공하게 되어 2025년도에는 완공이 될 것이라고 한다.

수하2리 경로당 이월선 회장은 경로당 바로 옆에 농산물 집하장이 있어 차가 많이 다니기에 항상 사고 위험이 따른다고 한다. 또한, 경로당이 협소하여 회원 80여 명이 식사하고 프로그램에 참여하기에는 어려움이 있어 여러모로 개선이 필요한 상황이다.

끝으로 박흥균 분회장은 다소 어려움은 있지만, 서석면 14개의 경로당 회장들이 함께하기에 많은 힘이 된다고 하였고 서석면 경로당 어르신 모두가 안심하고 즐겁게 지내실 수 있도록 각 회장과 의견을 나누며 노력하겠다고 하였다.

안태수 기자
(taesu9110@naver.com)

독거노인, 더불어 사는 길을 찾아봅시다

독거노인은 가족 없이 혼자 살아가는 노인을 말한다. 65세 노인이 950만 명인데 그중 독거노인은 200만 명이다. (2023년 통계청 자료) 노인 5명 중의 1명은 독거노인인 셈이다.

독거노인은 국가와 사회, 가정에 크고 다양한 문제를 불러온다. 독거노인의 문제는 우리 사회의 암울한 미래를 보여주는 지표이다. 독거노인 문제는 저출산, 비혼, 이혼 문제와도 얽혀서 갈수록 확산하고 악화할 것이다.

독거노인 문제를 해소할 방법은 없는 것일까? 어쩔 수 없는 추세라고 단정하고 포기하기에는 문제의 심각성과 인간존엄성을 결부해서 생각할 때 너무 안타까운 일이다.

독거노인은 왜 생기나?

독거노인이 발생하는 원인은 다양하지만 가장 큰 원인만 추려본다면 다음과 같다.

첫째, 평균수명의 연장과 출산율 저조이다. 평균수명이 지속적으로 늘어나면서 노인 인구가 증가하고 있다. 게다가 베이비붐 세대가 노인층으로 유입되면서 노인의 인구수는 빠르게 증가하고 있다. 또한, 출산율 저조로 인해 인구 전체에서 노인이 차지하는 비율이 높아짐에 따라 독거노인의 인구수도 급격히 증가하게 된다.

둘째, 자발적 선택의 증가이다. 과거에는 대가족을 이루어 사는 것이 당연시되었다. 그러나 이제는 배우자와 함께 살거나 혼자 살기를 원한다. 자녀와 함께 살면서 겪게 되는 불편과 심리적 불안을 감내하지 않고 자유와 평안을 선택하는 노인층이 급격히 증가한 것이다.

셋째, 사회경제적 구조와 가족 의식의 변화이다. 늙은 부모를 부양해야 한다는 의식이 청장년층에서 쇠퇴하거나 소멸하였다. 오히려 노인은 국가가 부양해야 한다는 의식이 날로 높아지고 있다. 젊은이들은 일터를 찾아 도시로 나가고 가정을 돌보아야 한다고 생각되던 여성들은 경제활동에 중요한 축으로 자리 잡아 가면서 상대적으로 부모 부양은 뒷전이 되었다. 이에 따라 노인들이 각자도생(各自圖生)해야 하는 상황이 발생했고 이에 따라 독거노인의 인구수도 증가하게 되었다.

위험한 독거, 덜 위험한 동거

독거노인에게 닥치는 상황들은 위험한 것들이 많다. 빈곤, 질병, 고독이 안겨다 주는 육체적·정신적 악영향은 피해 가기 어렵다. 노인빈곤율도 OECD 국가 중 최고 수준이며 쉽게 낮아지기 어렵다. 빈곤은 사회복지에 있어서 해결해야 할 과제이며, 한국의 노인빈곤율은 심각한



난제 중의 난제이다. 빈곤율을 낮추려면 기초연금을 올리거나 노인 일자리를 확충하는 것인데 예산을 조정하기에는 역부족이다. 노인 때문에 나라가 망한다는 말이 심심치 않게 튀어나올 것이다.

독거노인의 질병 문제도 심각하다. 질병과 관련해 외부에서의 접근이 어렵고 본인 스스로 의료체계에 적극적으로 다가가지도 않는다. 결국, 병을 키우거나 약봉지만 쌓여 가는 악순환이 지속되고 극단적인 선택으로까지 이어질 수 있는 개연성이 아주 높다.

인간은 누구나 고독을 느낀다. 군중 속의 고독이라는 말도 있지 않은가. 독거노인의 대부분은 가족과의 관계도 멀어지고 친구를 비롯한 사회적 관계도 희미해진 상태에 있다. 고독은 독거노인의 삶의 규율체계를 무너뜨린다. 의욕도 잃게 되고 삶의 회의감도 깊어지며 관계에 대한 두려움으로 인해 자신만의 누에고치에 몸을 잔뜩 웅크린 채 모습을 감춘다. 정신은 피폐해지고 육신은 쇠약해진다.

적과의 동거가 독거보다 낫다.

자발적 독거도 나중에는 문제가 된다. 그러나 우선 시급한 것은 비자발적 독거이다. 비자발적 독거노인이 되는 경우는 대부분 이혼이나 사별에 의한 것이다. 여성이 독거노인이 되면 당장 닥치는 문제가 빈곤인데 보통은 5~10년 동안 빈곤에 노출된다. 더불어 질병이나 고독에도 더욱 취약해진다.

A 씨(67세, 여, 전남 담양)와 B 씨(69세, 여, 전남 목포)는 각자 3~4년 전에 남편과 사별하여 혼자 살게 되었다. 아직 많이 늙은 나이는 아니었지만, 독거노인이 되면서 삶의 형편에 여러

가지로 변화를 겪게 되었다. A 씨는 남편과 함께 평생을 농토를 일구며 살아왔다. 큰 면적은 아니라도 2,000평 정도의 땅을 힘닿는 대로 경작하며 그럭저럭 살아왔다. 그런데 독거노인이 되면서 그 농토를 일구는 것이 버거워졌다.

B 씨는 평생을 남편의 그늘에 살아왔는데 갑작스레 남편이 심근경색으로 사망하여 홀지에 독거노인이 되었다. 살림만 해오던 B 씨는 어찌 살아야 할지 막막하기만 했다. 남겨진 재산은 전세보증금과 약간의 금융재산뿐이었다. 자식들이 보태주고 은행예금을 쓰면서 버텨나갔다.

A 씨와 B 씨는 사돈지간이다. A 씨의 큰아들과 B 씨의 둘째 딸은 부부이고, 광주에서 맞벌이하면서 자녀들을 키우고 있었다. 홀로된 어머니들의 외로움 때문인지, 아니면 자신들이 편리해지려고 그런 것인지 어느 날 두 어머니가 함께 사시는 것이 어떤지 제안을 해왔다. 처음에는 A 씨, B 씨 모두 펄쩍 뛰었다. 사돈이 얼마나 어려운 사이이고 더욱이 함께 지내는 것은 상상도 할 수 없다며 두 어머니 모두 손사래를 쳤다. 상식적으로 당연한 반응이다.

자식 부부는 계속 설득했다. 혼자 사시는 것이 외롭고 힘드신데 두 분이 힘을 합쳐서 지내시면 서로 의지도 되고 게다가 시어머니는 농사일을 잘하시니 농사일을 맡으시고, 친정어머니는 살림을 잘하시니 집안 살림을 맡으시면 잘 지내시고 노후를 행복하게 지내실 수 있을 것이고, 자식들도 이리저리 왔다 갔다 하느니 한 곳에 가도 되고, 아이들도 친할머니와 외할머니를 동시에 만나니 얼마나 좋겠냐며 생때 아닌 생때를 부리며 설득하였다. 이렇게 몇 번을 앞었다 뒤집었다가 하다가 결국 못 이기는 체 A 씨와 B 씨는 광주에서 가까운 담양의 A 씨 집에서 함께 살게 되었다. 처음에는 그 과정이 쉽지 않았지만, 각자의 능력과 취향에 맞는 역할 분담으로 어느 정도 조화를 이루며 살아가고 있다. 익숙하지는 않지만, 새로운 형태의 공동체가 만들어진 것이다.

현재 대두되고 있는 각종 노인 문제는 지금의 노인들이 젊었을 때는 생각하기 어려운 문제들이었다. 그러나 현실은 냉혹하고 긴급하게 노인들 앞을 가로막고 있다. 여러 가지 해결 방법들이 제시되고 있지만, 무엇보다 인식의 전환을 통한 새로운 노인공동체를 모색하는 것이 노인 문제, 특히 독거노인의 문제를 돌파하는 첫걸음이 될 것이다.

성문영 기자

(sunggoodnews@naver.com)

환경 캠페인

분리배출에 동참하자



〈일회용 포장재〉

쓰레기 문제는 단순히 환경문제를 넘어 우리의 삶과 미래에 대한 중대한 과제이다. 환경 문제의 책임은 정부와 기업뿐만 아니라 개인에게도 있다. 우리는 환경을 지키기 위해 개개인이 노력을 다하여 지구를 보호하고 지속 가능한 방향으로 발전시켜야 한다.

우선 생활 습관을 점검해 보고 환경을 생각하며 작은 행동부터 실천하는 것이 환경을 보존하는 데 큰 도움이 된다. 음료 진열대에서 유산균 음료 하나를 구매할 때 제품의 포장지를 살펴보면 '본 용기와 라벨은 동일 재질이므로 분리배출하지 않으셔도 됩니다.'라는 문구가 적혀있다. 포장지도 용기와 함께 재활용하기 때문에 일반 쓰레기 소각량도 감소한다. 이와 같이 지구온난화의 주범인 메탄가스 발생량 줄이는데 기업도 동참하고 있다.

1인 가구 증가와 비대면 소비 트렌드 확산 등에 따라 적은 양의 음식 구매와 배달서비스 사용이 점진적으로 늘어나고 있다.

플라스틱 용기와 1회용품 사용량의 증가로 배달 음식을 주문할 때 수저, 포크는 받지 않도록 확인하고 음식을 포장해 갈 때 가정에서 용기를 들고 가 포장하면 연간 1인당 이산화탄소가 1.1kg 감축된다.

물티슈는 플라스틱 계열인 폴리에스터(polyester)와 레이온(rayon)으로 만들어 재활용되지 않기 때문에 물티슈를 쓰는 대신 행주로 식탁을 닦기, 걸레로 바닥 청소하기, 식당에 들어가기 전 화장실에서 손을 씻고 물티슈 사용하지 않기, 외출할 때는 가방이나 주머니에 손수건을 넣어 다니기 정도만으로도 1인당 연간 이산화탄소가 2.2kg 감축된다.

카페에서 음료를 포장 구매함에 따라 일회용

컵 사용량이 증가하여 자원이 낭비되고 온실가스 배출에도 영향을 끼친다. 실내에서는 개인 컵 사용, 실외에선 텀블러를 사용하면 1인당 연간 이산화탄소 3.5kg이 감축할 수 있다.

하지만 우리는 플라스틱 빨대부터 종이컵까지 다양한 일회용품을 사용하면서 환경에 미치는 영향을 정확히 인식하지 못하고 있다. 일회용품이 환경에 미치는 영향은 절대 가볍지 않으며 자원 소비, 폐기물 처리 문제, 생태계 파괴와 같은 심각한 문제들을 야기한다. 우리는 자신의 소비 습관이 환경에 미치는 영향을 인지하고 환경을 보호하기 위해 무엇을 할 수 있는지에 대해 고민해 봐야 한다. '나 하나쯤이야', '나하고는 상관없어' 등의 생각으로 나부터 실천하지 않는다면 아무것도 변하지 않는다.

환경을 지키며 책임 있는 소비를 하려면 제품을 구매할 때 제품의 원료, 생산과정, 포장 등을 고려하여 환경에 미치는 영향을 최소화하는 제품을 선택하는 것이 중요하다. 또한, 물건을 필요한 만큼만 구매하여 과소비를 피하고, 내구성이 높고 재활용이 가능한 제품을 선택하여 폐기물을 줄여야 한다.

포장재 줄이기

식료품이나 식품을 구매할 때 과도한 포장재를 사용하지 않고 되도록 최소한의 포장으로 한 제품을 구매해야 하며 포장이 필요한 경우 환경친화적 재료로 만들어진 제품을 선택해야 한다. 포장재에 대한 환경 관련 정보를 제공하는 기업의 물건을 소비자가 선호하여 자주 선택한다면 기업도 지속 가능한 포장재 개발에 관심을 두게 되고 나아가 소비자인 우리도 생활 쓰레기를 줄이는 개인의 역할을 할 수 있다.

플라스틱 줄이기

일회용 플라스틱을 최소화하여 환경에 미치는 부담을 줄여야 한다. 비닐봉지 대신 재사용 가능한 장바구니를 사용하고, 일회용 플라스틱 용기 대신 재사용 가능한 제품을 선택해야 한다. 또한, 플라스틱 포장제품의 구매를 최소화하기 위하여 종이, 나무, 금속 등 플라스틱 대체 물질을 개발하여야 하며 지속 가능한 제품을 소비자가 선호하고 구매해서 환경보호에 동참하여야 한다.

환경을 파괴하는 쓰레기를 나부터 제대로 분리배출 한다면 내가 있는 이곳이 곧 청정지역이 된다. 주위를 둘러보면 대형 아파트에는 제대로 분리배출을 하는 데 비교적 소규모 단지와 개인 주택은 제대로 이뤄지지 않고 있다. 이대로 지속되면 아무렇지 않게 버리는 쓰레기로 인해 제3세대는 기후변화 위기로 어려움을 겪게 될 것이다. 물 맑고 공기 좋은 주변 산들에 울창한 나무가 가득하고 이끼 없이 흐르는 시냇물에 발 담그던 옛 시절을 생각해 보자.

깨끗한 환경을 물려주고 싶다면 지금부터 환경을 생각하고 작은 요구르트 빈 병 하나도 제대로 분리하자.

어느 어르신께서 '분리배출을 위해 노인 세대부터 인식을 바꿔야 한다.'라고 말씀하셨다. 지금부터 우리가 할 수 있는 작은 것부터 시작하자. 호박 하나를 살 때도 과대포장 안 된 것을 사기, 생선을 사러 갈 땐 용기를 가져가 담아 오기 등 하나의 작은 실천이 환경보호와 기후변화를 막을 수 있는 지름길이다.

이복여 기자
(boy1145@hanmail.net)

인생 칼럼



석도익
소설가

원숙한 나이에 또래 여인들의 대화 일부 중에서는 ‘자기 신랑은 나이가 들수록 멋져지는 것 같아.’, ‘멋지면 뭐 하니 삼세기인데.’라고 하며 그들의 남편에 대한 대화를 나눈다. 이들이 말하는 남편에 대한 호칭인 신랑(新郎)이란 말은 막 결혼하였거나, 결혼할 남자를 뜻한다. 남자나 여자가 결혼 적령기가 되어 가정을 꾸려나갈 수 있는 여건이 마련되면 배우자를 구하고 만나서 혼인을 맺기 위해 결혼식을 올린다.

혼인의 ‘혼(婚)’은 ‘결혼한다.’라는 뜻이며, ‘인(姻)’은 ‘친척이 되다.’라는 의미가 있다. 이 두 한자가 합쳐지는 ‘결혼(結

婚)’이라는 용어는 두 사람이 서로 결합하여 가족이 되는 과정을 의미한다. 결혼하는 남자 주인공을 신랑(新郎)이라 하고 여자주인공을 신부(新婦)라고 부르는데 이를 더 신선하게 하려는 의도인지, 아니면 새로운 것을 좋아하는 습성에서 그러한지는 모르겠지만 순수한 우리말인 ‘새’ 자를 앞에 붙여 ‘새신랑’, ‘새신부’라고도 한다.

결혼은 개인의 정체성을 확립하고 사회적 지위를 부여하는 중요한 기능을 함과 동시에 경제적 안정을 추구하고 세대 간의 연결고리를 마련하여 사회적 유대감을 강화하는 역할을 하게 된다.

또한, 가정을 형성하고 자녀를 양육하는 과정에서 사회적 가치관과 문화를 전수하는 중요한 역할도 수행함으로써 사회를 이루고 국가

분만 굶어 쾌락을 얻으려는 형태가 크게 바람직하지는 않을 것이다. 앞에서 언급한 나이 든 여인들이 신랑이라고 부르는 남편들은 이 여인들의 나이로 보아 인생 고희의 양쪽일 것 같은데 다행하게도 새신랑이라고는 안 하고 신랑이라 했으니, 남편에 대한 기대치가 얼마나 크고 많은 남자인가 생각하지 않을 수 없다.

필자가 생각하건 데 신랑은 결혼하기 전후 한두 달은 그런대로 부르지만, 그 뒤로는 어색한 호칭이 아닌가? 구랑(舊郎)이라면 모르겠다. 이 여인들의 신랑들은 아내를 신부라고 부르는 사람도 없을 것이다. 만약에 신부라고 불렀다면 천주교회 남자 성직자를 말한 것일 것이다. 어찌 되었든 좋은 징조다. 여권이 신장하고 남녀가 평등을 넘어 동등해져 가정에서는 갈수록 남자 주식은 바닥을 치는 현실에 나이는 좀 있으실지언정 남자에서 은퇴해야 하는 배우자를 신랑이라고 호칭했다는 건 아직은 희망이 있는 가정이고 우리 사회라고 억지라도 쓰고 싶어진다.

신랑(新郎)과 신부(新婦)

인류의 출발은 결혼으로 시작된다. 결혼은 만남이고 시작이면서 이음이다. 인생에서도 혼인은 해야 할 일이고 인류 역사의 사명이며 자연 역사 순환계의 원리이다. 남자가 결혼함으로써 남자는 처가가 생기고 여자는 시가에 가서 양가가 사돈(查頓)으로 연결된다. 이를 통해 두 사람은 법적, 사회적으로 인정받는 가족의 일원이 되고 서로를 배우자로서 인정하게 된다.

를 형성하는 핵이 되는 것이다.

그러나 결혼은 필수가 아니라 선택이라는 민주 방식이 여기에도 적용되는 것인지 비혼이나 독신주의가 생겨나고 자녀를 낳고 키우기를 꺼리는 젊은이들이 늘어나고 있는 현실이다. 우리보다는 나를 더 중시하는 개인 이기주의가 팽배해지고 타인의 눈치나 간섭을 받지 않으려는 독립 정신은 아집의 움막 속에 안주하여 자신들의 가려운 부

인생 칼럼



강정식
시인

올해는 유난히 여름이 빨리 찾아왔다. 감자꽃 피고, 모심고, 옥수수 심은 지 엇그제 같은데 6월이 훌쩍 가고 초여름이 시작되더니 여름 한가운데인 7월에 접어들었다. 여름 한가운데인 7월은 절기상 하반기로 넘어가는 계절이다. 7월은 조금씩 밤이 길어지고 낮은 토끼 꼬리만큼 줄어든다고 한다. 사계절은 주로 음력으로 정해졌는데 이를 약력 환산해서 표준 절기를 사용하고 있다.

햇볕이 너무 뜨거운 날이면 우리 조상들은 무더운 여름을 어떻게 보냈나 한 번쯤 생각하게 된다. 세계에서 전기가 발견되기 전까지는 냉장고가 없었다. 미국의 에디슨 발명가가 전기를 발견한 후부터 수많은 발명품이 쏟아져 나왔고 이 중 하나가 냉장고나 선풍기 등이다.

서민들은 무더위를 이기기 위해 부채로 시원한 바람을 일으켜 사용했다. 여름에는 특히 보양식으로 몇 가지의 음식을 먹었는데, 왕실이나 고관대작들은 자라탕과 장어탕, 백숙을 챙겨 먹어 더위에 잃은 입맛을 돌렸다. 서민들은 영양탕이라고 해서 식용 개고기를 농촌 중심으로

뜻하게 하고 찬 음식보다는 따뜻한 음식을 권한다. 더울 때는 더 덥게 지내는 생활 습관, 곧 이열치열의 방법이 필요하다. 너무 더운 날 냉수 한 컵을 먹으면 목에 넘어갈 때까지는 시원하지만 그다음에는 남은 더위가 가시지 않는다. 하지만 더울 때 따뜻한 물 한 컵을 마셔보면 마실 때는 뜨겁지만 먹고 나서는 그렇게 시원할 수가 없다.

이열치열로 무더위를 이겨내자

우리나라에는 130여 년 전 대한제국 시절 갑오경장 개혁으로부터 서구의 신문명들이 들어왔다. 냉장고가 들어오기 전에는 한양에서 여름철에 얼음을 쓰기 위해 동빙고와 서빙고를 지어 겨울에 한강 얼음을 보관했다가 궁중이나 사대부 가정에서 귀하게 썼다고 한다. 이 당시

많이 먹었으며 이외에는 추어탕, 염소탕을 먹었다.

나이가 들면 비록 덥더라도 몸을 차갑게 해서는 안 된다고 한다. 몸이 차면 혈관이 수축하게 되어 면역력이 떨어지고 특히 암세포 활동이 활발해진다고 한다. 그래서 의료계에서는 덥더라도 잠자리를 따

지구 온난화로 인해 우리나라 기후가 온대 기후에서 점점 아열대 기후로 변하고 있다. 그래서 기온이 높아 날이 무척 덥고, 비는 적게 와 작물이 메달라 가고 있다. ‘여름 감기는 개도 안 걸린다.’ 라는 속담이 있는데 요즘 주변에 보면 감기 환자들이 많다. 이 무더위에 이열치열 방법으로 입맛 잃지 말고 적당한 운동과 영양 보충으로 한 여름을 아프지 않고 편안하게 보냈으면 한다.