

# 홍천니어신문

2024년 11월 (제126호)

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 (1)

### 2024년 너브나래인 (자원봉사자 & 후원자) 가을 나들이



10월 15일(화)과 17일(목), 홍천군노인복지관에서는 너브나래인(자원봉사자 및 후원자)과 함께 춘천 남이섬으로 가을 나들이를 진행했다.

이번 나들이는 자원봉사자와 후원자에 대한 깊은 지지와 격려의 뜻을 전하고, 이들의 헌신에 감사하는 마음을 표현하며, 복지관에 대한 소속감을 높이기 위해 마련됐다.

남이섬에 도착한 참여자들은 가을의 아름다움을 만끽하며 공예원에서 머그컵 만들기 체험을 시작했다. 각자가 개성을 담아 자신만의 작

품을 제작하며 서로의 창의력을 공유하는 즐거운 시간을 보냈다.

이후에는 맛집 탐방을 통해 지역의 특색 있는 음식을 경험하며, 서로의 취향을 나누는 소중한 기회를 가졌다. 이 과정은 자원봉사자와 후원자 간의 소통과 유대감을 더욱 강화하는 계기가 됐다.

스토리 버스 투어에서는 남이섬의 역사와 자연에 대한 다양한 이야기를 들으며, 가을의 풍경 속에서 색다른 경험을 했다. 가을의 시작을

알리는 아름다운 자연의 경치를 배경으로 사진을 찍으며 아름다운 추억을 남겼다.

이번 나들이는 단순한 외출을 넘어 자원봉사자와 후원자 간의 유대감을 더욱 깊게 하며, 복지관의 소중한 가치와 의미를 되새기는 뜻깊은 시간이 되었다. 모든 참여자는 서로의 소중함을 느끼며, 앞으로도 함께할 수 있는 기회를 기대하게 되었다. 이러한 경험은 각자의 삶에 긍정적인 변화를 가져오고, 이웃과 함께 나누는 행복을 실천하는 원동력이 될 것이다.

#### CONTENTS

- 01 - 복지관 소식 (1)
- 02 - 복지관 소식 (2)
- 03 - 복지관 소식 (3), 지역 행사
- 04 - 문화 탐방 (1)
- 05 - 문화 탐방 (2)
- 06 - 문화 탐방 (3)
- 07 - 인물 탐방
- 08 - 건강 사회 (1)
- 09 - 건강 사회 (2)
- 10 - 취미 여가
- 11 - 노년기 삶
- 12 - 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



**복지관 소식 (2)**

**말벗도우미 양성 교육 전문가 양성과정**



10월 11일부터 11월 말까지 총 15회에 걸쳐 말벗도우미 전문가 양성 교육과정을 실시하고 있다. 지난 22일에는 ‘공감 나무 만들기’ 활동을 통해 참가자들이 자신만의 이야기를 창작하며 감정 표현 및 공감 능력에 대해 학습했다. 모든 교육과정을 마친 후 12월에 수료증을 수여하며, 이들이 말벗도우미로서 첫걸음을 내디딜 수 있도록 할 예정이다.

**스틸 텅 드림 야외 현장학습**



10월 16일(수), 문화체육관광부와 한국문화예술교육진흥원에서 주관하는 문화예술교육지원사업, ‘스틸 텅 드림 지도사 자격 과정’ 프로그램이 북방면 무궁화테마파크에서 야외 현장학습 연주로 진행됐다. 15명의 어르신이 참여한 이번 수업은 ‘가을 단풍과 문화 예술 향유’라는 주제로, 자연을 배경으로 그동안 갈고닦은 실력을 발휘하는 소중한 시간을 가졌다.

**디지털 소외계층 어르신 키오스크 실습 교육**



지난 6월부터 노인복지관에서는 디지털 소외계층 어르신들을 대상으로 스마트폰과 키오스크 교육을 개개인의 눈높이에 맞게 진행하고 있다.

10월 21일(월)에 진행한 키오스크 교육의 경우 실제 읍·면 행정복지센터에서 서류를 발급해보거나, 영화, 카페 등 매장에 방문하여 키오스크를 활용해 주문하는 등 실습 시간을 가졌다.

**노인일자리 및 사회활동 지원사업, 문화 활동**



지난 10월 21일(월), 23일(수), 11월 7일(목), 총 3일에 걸쳐 160여 명의 노인 일자리 참여자들과 함께 양양, 속초로 문화 활동을 진행했다. 양양 낙산사에서 바다 풍경을 감상하며 산책하고, 속초 장사항에서 신선한 해산물 점심을 먹었다. 이후 중앙재래시장을 탐방하며 활기찬 시간을 보냈다. 이번 문화 활동은 열심히 활동한 참여자들에게 보상과 소중한 추억이 되었다.

**KBS강태원복지재단 외식 지원사업, ‘방방곡곡 행복밥상’**



10월 22일, ‘KBS강태원 복지재단’의 외식 지원사업에 선정되어 북방고령자복지주택에 거주하는 65세에서 93세의 고령 어르신 30명을 대상으로 외식 지원 사업 ‘방방곡곡 행복밥상’을 진행했다.

메뉴로는 영양이 가득한 능이 닭백숙과 오리 떡갈비가 제공되어 따뜻한 식사와 이웃 간의 정서적 교류가 이루어졌다. 이러한 지원은 외식 시설 부족과 교통 불편을 해소하며, 어르신들의 건강 증진과 여가 생활 기회를 확대하는 데 크게 이바지하였다.

**수강신청**

**2025년 물한1학기 노년사회화교육 프로그램**

<b>접수기간</b>	2024년 12월 16일 - 12월 27일	<b>신청방법</b>	사무실 방문 접수, 온라인 수강신청
<b>추첨발표</b>	2024년 12월 23일 17:00	<b>수강기간</b>	2025년 1월 2일 - 5월 31일

**2025년 노인일자리 및 사회활동 지원사업**

**12월 초 참여자 모집 예정**

공익형·시장형·사회서비스형



복지관 소식 (3)

# 홍천군노인복지관 가곡반, 활기찬 음악 활동과 아름다운 하모니

2019년 상반기부터 운영된 홍천군노인복지관 가곡반은 코로나19로 인한 어려움에도 불구하고, 수업이 재개된 이후 회원 수가 꾸준히 증가하여 현재 30명 이상이 활동 중이다.

이들 회원은 60대부터 90대까지 다양한 연령층으로 구성되어 있으며, 음악을 사랑하는 열정이 대단해 출석률이 높다. 현재 연습실이 좁아 들어 오고 싶은 신규 회원들이 대기 중인 상황이다.

가곡반의 활성화에는 한 회원의 피아노 기부가 큰 역할을 했다. 회원들은 이 기부 덕분에 더욱 활기차고 즐거운 연습을 이어가고 있으며, 수업은 발성 연습으로 시작해 누구나 부를 수 있는 동요를 함께 부르며 동심으로 돌아가는 시간을 갖는다. 마지막에는 가곡을 파트별로 나누어 연습하여 아름다운 하모니를 만들어낸다. 연습 중간에는 지도 선생님이 제공하는 커피와 간식이 친목의 시간을 더한다.

강사인 이명희 선생은 강원대학교 음악교육과를 졸업한 후, 경기도 조종중학교에서 교사로 재직했고 독일 아헨음대와 네덜란드 마스트리히트음대 대학원을 졸업하였다. 귀국 후 강원대학교와 서울 선화예술학교에서 성악 실기 강사를 역임하였으며, 한국문화예술교육진흥원에서 예술 강사로도 활발한 활동을 이어오고 있다.



가곡반은 매년 무궁화수목원 등에서 버스킹 공연과 복지관 어르신들을 위한 공연을 여러 차례 진행해왔다. 특히 지난 2023년 10월에는 가곡반 회원들이 참여한 성악 동아리 '알타보체'가 강원도 전역의 문화동아리들과 함께한 '2023 실버스타-K in 강원' 경진대회에서 금상을 받는 성과를 거두었다.

올해 10월 14일에는 수타사 농촌테마파크에서 가을 나들이를 겸한 버스킹 공연을 진행했으며,

좋은 장소와 날씨 속에서 회원들의 멋진 공연의 상으로 즐거운 행사가 됐다.

10월 21일에는 북방고령자복지주택에서 가곡과 동요를 중심으로 공연을 예정하고 있으며, 이번 공연에는 많은 관객을 초대해 더욱 풍성한 자리를 만들고자 한다.

이선숙 기자  
(ds2sja@hanmail.net)

지역 행사

# 약자지겔 홍천 야시장, 성과와 향후 계획

8월 9일부터 10월 26일까지 홍천중앙시장 일원에서 진행된 '약자지겔 홍천 야시장'은 지역 경제 활성화를 위한 중요한 행사로 자리 잡았다. 이번 행사에 대해 홍천 중앙시장 이병기 상인회장을 만나 이야기를 들어보았다.



〈이병기 회장〉

**[홍천 야시장 성과는 어떠한가?]**

시장 경제 활성화를 위해 시작된 이번 야시장은 전통시장에 대해 모르거나, 관심이 없던 대부분의 홍천군민에게 상당한 홍보 계기가 되었으며, 군 단위에서 진행된 여러 야시장 중 관객 수 및 행사 진행 면에서 전반적으로 나쁘지 않았다고 판단된다.

**[주변 상가와의 마찰은 없었는가?]**

이 부분에 대해 걱정이 제일 많았다. 주변 상가 매출에 영향을 미칠지 우려했지만, 대부분의 이용객이 야시장 인근에서 식사 후 귀가하며 잠깐 들러 즐기는 경우가 많아 큰 영향을 주지 않았던 것으로 보인다.

**[이용객의 연령층과 방문 현황은?]**

정확한 수치는 알 수 없지만, 30~50대 이용객이 가장 많았던 것으로 보인다. 젊은 층을 위한 옥상 공간도 마련했으나, 안전상의 이유로 인원 제한이 50명으로 설정되어 적극적으로 홍보하지 못했던 점이 아쉬웠다.

또한, 군인들은 기본적으로 10% 할인 혜택을 받을 수 있고, 온누리카드 및 온누리페이를 사용하면 추가로 10% 할인을 더 받을 수 있음에도 방문이 저조했다. 이에 따라 국군 장병들과의

연계 토론을 통해 젊은 사람들이 원하고 찾아올 수 있는 적절한 프로그램을 개발하기 위한 대책을 논의 중이다.

**[2025년에는 어떻게 보완할 계획인가?]**

내년 야시장은 지역 축제와 무더위를 피하고자 상·하반기 각 한 달씩 운영할 계획이다. 또한, 다문화 지역 주민과 탈북민들과 함께하는 야시장도 논의 중이다.

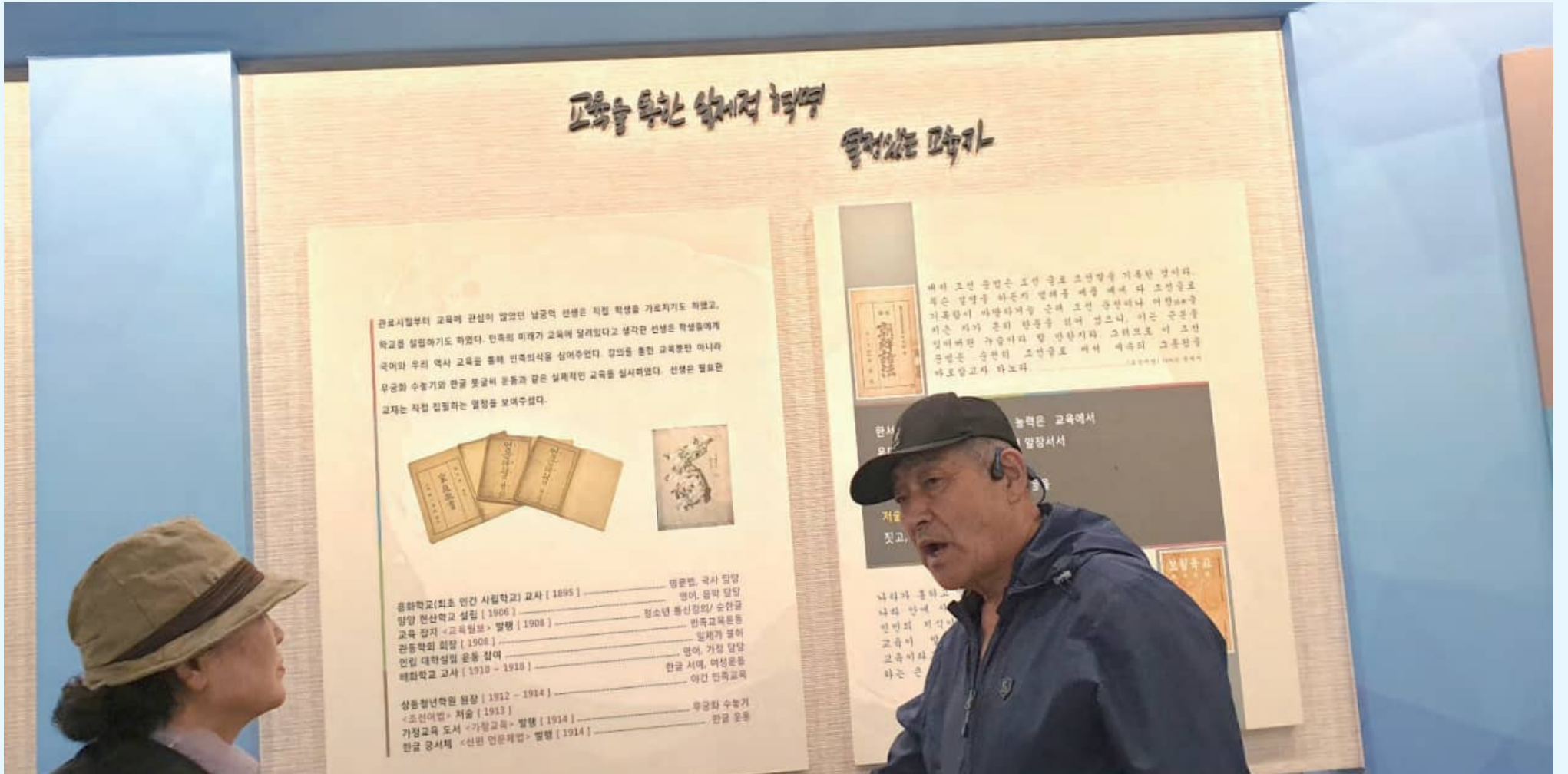
2024년도 야시장에서 발생한 문제점을 개선하고, 더 나은 기획을 통해 홍천군민이 편안하게 즐길 수 있으며 관광객들도 함께할 수 있는 야시장을 만들기 위해 노력하겠다.

김동식 기자  
(dong-sik@hanmail.net)



**문화 탐방 (1)**

# 홍천에서 피어나는 무궁화의 가치



무궁화 꽃은 우리나라의 국화이며, 홍천의 대표 꽃으로도 널리 알려져 있다. 하지만 홍천군민과 도민 중 몇 퍼센트가 진달래가 홍천군의 국화임을 알고 있을까? 대다수는 무궁화를 군화로 인식하고 있다. 이러한 인식에는 여러 이유가 있을 것이다.

홍천에는 무궁화 마을, 도로, 영농조합법인, 합창단, 카페 등 무궁화를 매개체로 한 다양한 요소들이 많다. 또한, 무궁화 공원, 테마파크, 동산, 수목원 등 무궁화를 테마로 한 장소도 풍부하다. 이렇게 홍천은 왜 무궁화와 많은 연관이 있는 것일까? 무궁화 꽃의 특성과 의미, 역사적 사실을 살펴보고자 한다.

### 무궁화에 대한 이해

무궁화에 대해 자세히 알기 위해 홍천군 서면 한서로에 있는 남궁역 기념관을 찾았다.

현재호 해설가에 따르면 무궁화는 '영원히 피고 지지 않는 꽃'으로 '영원토록 빛나 겨레의 환한 등불이 된다.'라는 의미를 담고 있다고 한다. 예로부터 우리나라는 무궁화가 특히 많은 나라이며 생태적 특성으로는 우리 민족의 강인한 정신력, 서로 돕고 하나로 뭉치는 민족정신과 유사하다고 한다.

### 한서 남궁역 선생

홍천과 무궁화의 연관성을 이해하려면 남궁역 선생에 대해 알아야 할 필요가 있다. 남궁역 선생은 조선 말기와 일제 강점기 동안 민족 의식을 고양시키기 위해 다양한 문학 작품을 남긴 문학가이자 독립운동가이다. 무궁화를 한국의 국화 자리잡게 한 위인으로 무궁화 묘목을 널리 보급하는 운동을 펼치고 무궁화의 상징적 의미와 민족 정체성을 강조할 수 있는 강연과 교육을 통해 무궁화의 가치를 알렸다.

특히, 그의 작품 중 '무궁화'라는 시는 국화를 통해 독립과 민족의 영속성을 표현했다. 그 외에도 황성신문에 식민지 정책에 대한 비판적인 글을 기고하여 외세에 항쟁하며 독립운동에 앞장섰다.



### 무궁화를 매개로 한 홍천의 명소

홍천읍 연봉리에 있는 무궁화 공원에는 남궁역 선생의 비석, 군민현장기념비, 충훈탑, 3.1 운동 기념비, 홍천지구 전투 전적비, 이재학 선생 기념비, 반공 희생자 위령탑이 있다. 공원 내 홍천박물관에서는 지역 역사와 문화를 배울 수 있으며, 다양한 가족 테마도 마련되어 있다.

북방면 능평리에 있는 무궁화 수목원은 공립 수목원으로, 남궁역 광장, 무궁화 조형물, 품종원, 미로원 등이 있으며, 숲속 산책로와 어린이 놀이터도 있어 많은 관광객이 방문한다.

이처럼 홍천은 무궁화와 깊은 연관을 맺고 있으며, 이는 단순한 꽃 이상의 의미를 지닌다. 무궁화는 홍천의 역사와 문화, 그리고 지역 사회의 정체성을 상징하는 중요한 요소로 자리 잡고 있다. 앞으로도 무궁화의 가치를 알리고, 지역 주민과 방문객이 함께 그 아름다움을 즐길 수 있는 공간이 더욱 확대되길 기대한다. 무궁화의 상징성을 되새기며, 우리가 모두 이 소중한 문화유산을 지키고 발전시키는 데 동참할 수 있기를 바란다.

심연흠 기자  
(simmusic@naver.com)



문화 탐방 (2)

# 존엄한 삶의 마무리, 웰다잉 프로그램 장묘 문화 체험

젊은 마음으로 살아왔지만, 어느새 나이 앞자리에 7이나 8이 붙어있다. 그런 순간, 문득 '이제 떠날 준비를 해야 할까?'라는 생각이 스쳐 지나간다. 삶의 마지막 장에서 지는 해는 찬란하고 아름답다. 그래서 우리는 그 순간을 존귀하게 준비해야 한다.

### 생존과 죽음

누구나 한 번은 죽음을 맞이한다. 그러나 그 누구나 죽음에 대해 깊이 생각하길 꺼린다. 그 이유는 아마 두려움 때문일 것이다. 하지만 죽음에 대한 올바른 관점을 갖는다면 삶도 더욱 명확해질 수 있다.

'두려워해야 할 것은 죽음이나 고통이 아니라, 고통이나 죽음에 대한 두려움입니다.'라는 고대 그리스 철학자 에피테토스의 말처럼, 두려움 없이 살아갈 수 있다면 행복한 삶이 될 것이다.

각자의 삶은 다르지만, 죽음 앞에서는 모두가 평등하다. 잘 살았든, 대충 살았든, 우리는 모두 그 순간을 맞이한다. 이처럼 죽음이라는 불변의 진리는 우리의 삶을 겸손하게 만들어준다.

### 춘천 안식 공원 탐방

홍천노인복지관에서는 죽음에 대한 부정적 인식을 개선하고, 삶의 마무리를 더욱 빛나게 하려는 의미를 담아 '존엄한 삶의 마무리, 눈이 부시게'라는 웰다잉(well-dying) 프로그램을 마련했다.

10월 8일(화)에는 프로그램을 수강하는 15명의 어르신과 함께 장묘 문화 체험을 위해 '춘천 안식공원'을 방문하였다. 이곳에서 먼저 떠나간 분들의 묘지를 둘러보며, 우리도 세상을 떠나기 전에 해야 할 일들과 마음의 준비를 하는 시간을 가졌다.

안식 공원에는 벽장 같은 작은 공간에 마련된 1인 안치소, 부부가 함께 안치되는 부부 안치소, 땅에 분골을 묻고 평평하게 잔디를 심어 훗날 흙으로 돌아가게 하는 잔디 묘 등 다양한 안치 방법이 있었다. 각 방법은 고인을 기리는 의미와 가족의 선호에 따라 선택된다고 한다. 묘지 앞에는 사진과 조화, 고인이 평소에 즐기던 음료수 등이 놓여 있었고, 가족들의 애절한 마음을 느낄 수 있었다.

안식 공원에서의 체험은 우리에게 죽음을 두려워하는 것이 아닌, 삶을 더욱 충실히 살아가



야 한다는 중요한 메시지를 전달했다. 삶의 마무리를 준비하는 과정은 결코 끝이 아니라, 새로운 시작을 의미한다는 것을 깨달았다. 우리가 남은 시간 동안 어떤 가치를 추구하며, 어떻게 사랑하는 이들과의 기억을 소중히 간직할지를

고민하는 시간이 되었다. 존엄한 삶의 마무리를 위해 각자의 길을 걸어가며, 남은 여정도 의미 있게 살아가기를 바란다.

김순화 기자  
(hereme50@naver.com)



# 잊혀가는 역사의 현장을 찾아서, '홍천군 화촌면 군업리 지석묘군'



지석묘란 고대의 무덤 형태로, 주로 청동기 시대에 사용된 돌로 된 무덤을 의미한다. 일반적으로 두 개의 큰 돌로 지붕을 덮고, 그 아래에 여러 개의 작은 돌들이 배열되어 있는 구조를 가지며 탁자식, 기반식, 개석식 등으로 구분된다.

돌의 크기를 통해 사람들의 신분 차이를 추측할 수 있다. 땅속에 있는 무덤은 크게 두 가지로 나뉜다. 첫째, 돌널은 큰 돌로 만든 상자 같은 구조물로, 안에 사람의 시신을 넣는다. 이 무덤은 외부의 침입으로부터 보호하는 역할을 한다. 둘째, 돌덧널은 돌널보다 간단한 형태로, 땅속에 구멍을 파고 그 위에 돌을 덮어 만든 무덤이다. 이 역시 시신을 보호하지만, 구조가 비교적 간단하다. 이곳에서는 주로 인골(사람의 뼈), 돌 도구, 청동기 시대의 비파형 동검 같은 무기와 토기들이 발견된다.

한반도의 지석묘군은 대체로 규모가 크고 구조도 여러 가지로 4만여 기가 분포하고 있다. 지금까지 발견된 세계 최대 규모의 고인돌은 경남 김해시 구산동에서 발견된 4-5세기경 가락곡으로 추정되는 350t 규모의 지석묘군이다.

### 홍천의 지석묘군과 주민 인식

홍천군 화촌면 군업2리에 있는 지석묘는 개석

식 고인돌로 분류되어 있다는 안내판이 있었다. 그곳을 찾을 때 군업1리에서부터 여러 집을 방문하며 수소문했지만, 지석묘군에 대해 아는 사람이 별로 없었다. 주민들조차 귀중한 문화유산에 이토록 무관심한 모습을 보니, 홍보가 부족한 것은 아닌지 생각하게 된다. 또한, 다른 지석묘군과는 달리 그곳에는 현대식 민묘가 함께 있는 것을 보면서, 이곳이 묘 임자의 땅이었거나 지석묘군인지도 모르고 묘를 썼을 가능성도 엿보인다. 이러한 사실이 안타까움을 더해준다.

청동기 시대의 지석묘군과 현대의 민묘가 함께 공존하는 모습은 어찌 보면 청동기 시대나 현대나 죽으면 땅속에 묻힌다는 순리와의 연결된다. 이러한 점에서 고개가 끄떡여지기도 했다. 지석묘군 울타리 밖에서도 돌들이 발견되는데, 이 돌들도 석묘일 가능성이 있다는 생각이 들었다.

### 문화유산 보존의 필요성

지석묘군의 중요성은 단순한 역사적 유물이 아니라, 우리 선조들의 삶과 신앙을 엿볼 수 있는 귀중한 자료라는 점이다. 고인돌은 단순히 무덤의 기능을 넘어, 당시 사람들의 세계관과 조상 숭배의식을 반영하고 있다. 따라서 이들 문화유산을 보존하고 알리는 것은 후손에게 그



의미를 전하고, 지역 정체성을 확립하는 데 필수적이다.

이러한 역사적 가치를 지닌 만큼, 지역 주민들이 더욱 관심을 가지고 보호하려는 노력이 필요하다. 학교와 지역 사회가 협력하여 지석묘에 대한 교육 프로그램을 마련하거나, 문화재 탐방 행사를 주최하는 것도 좋은 방법이 될 것이다. 이를 통해 주민들이 지석묘의 가치를 인식하고, 자연스럽게 문화유산 보호에 동참할 수 있을 것이다.

김화영 기자  
(kimhy45021@daum.net)



인물 탐방

# 흥천군 경로당 분회장을 찾아서 7탄 (내촌면 박영섭 분회장)



### 경로당 나들이 계획과 다짐

이번 가을에는 경로당의 축제이자 회원들이 하나로 뭉치는 나들이를 계획하고 있으며, 각 회장과 총무들이 여행지 선정 등의 책임을 지고 있다. 박 분회장은 여러 행사가 있지만, 어르신들이 함께 힘을 모아 나들이를 즐기고 있다는 점에서 큰 의미가 있다고 말했다.

끝으로 박영섭 분회장은 매월 29일, 14개 경로당 회장 및 총무들과 함께 건강한 모임의 장을 만들고자 하며, 어르신들을 위해 최선을 다할 것이라고 다짐했다. 찾아와 주신 모든 분에게 감사의 뜻을 표하며 마무리했다.

이러한 노력들이 모여 내촌면의 경로당이 더욱 활성화되고, 어르신들의 삶의 질이 지속적으로 향상되기를 바란다. 앞으로도 지역 사회의 많은 관심과 지원이 필요하며, 경로당이 지역 사회의 중심으로 자리잡아 더 많은 어르신에게 행복과 쉼터가 될 수 있기를 희망한다. 각 경로당이 서로 협력하며 나아가는 모습이 기대되며, 앞으로도 이러한 긍정적인 변화가 계속 이어지기를 간절히 바란다.

안태수 기자

(taesu9110@naver.com)

2024년 10월 2일(수), 내촌면 분회 사무실에서 박영섭 분회장과 내촌면 14개 경로당 회장 및 사무장이 모여 회의를 진행하였다. 이번 회의에서는 경로당 활성화를 위한 앞으로의 계획과 각자의 의견, 지난달 성과를 공유하며 자유롭게 토론하는 시간을 가졌다. 특히, 각 경로당의 애로사항과 앞으로의 할 일들을 화기애애한 분위기 속에서 논의하였다. 회의의 유익한 대화들이 어르신들의 삶의 질 향상에 기여할 것이라는 기대감을 느끼며 취재하게 되었다.

활발히 운영되고 있는 곳으로는 서곡리, 물결1리, 화상대1리가 있다. 이들 경로당에서는 스마트폰 교육을 주로 진행하며, 요가는 우수한 강사진과 함께 이루어져 신체 유연성과 심신의 건강을 유지하는 데 큰 도움을 주고 있다. 프로그램에 참여한 어르신들은 삶의 질이 향상되고 긍정적인 마음가짐을 갖게 되어 생활의 활력소로 작용하고 있다.

### 내촌면 분회장의 걸어온 길과 앞으로의 과제

박영섭 분회장은 경기도 화성시 출신으로 이전에 4대 김종국 분회장의 사무장으로서 14개 경로당의 주 업무를 맡아 활발히 활동했으며, 현재 제5대 내촌면 분회장으로서 책임을 다하고 있다. 앞으로의 과제로는 경로당 활성화, 다양한 프로그램 개발, 그리고 회원 간의 소통을 강화하여 더욱 살기 좋은 공동체를 만드는 데 집중할 계획이다.

### 내촌면 경로당, 행복한 쉼터로 자리매김

내촌면의 경로당을 취재하면서 서곡리, 도관1리, 화상대리 등 다양한 곳에서 노인들이 화기애애하게 생활하는 모습을 보았다. 경로당이 단순한 모임 공간을 넘어 행복한 쉼터로 자리잡고 있다는 점에서 뿌듯함을 느꼈다.

특히, 내촌면 14개 경로당 중에서 프로그램이



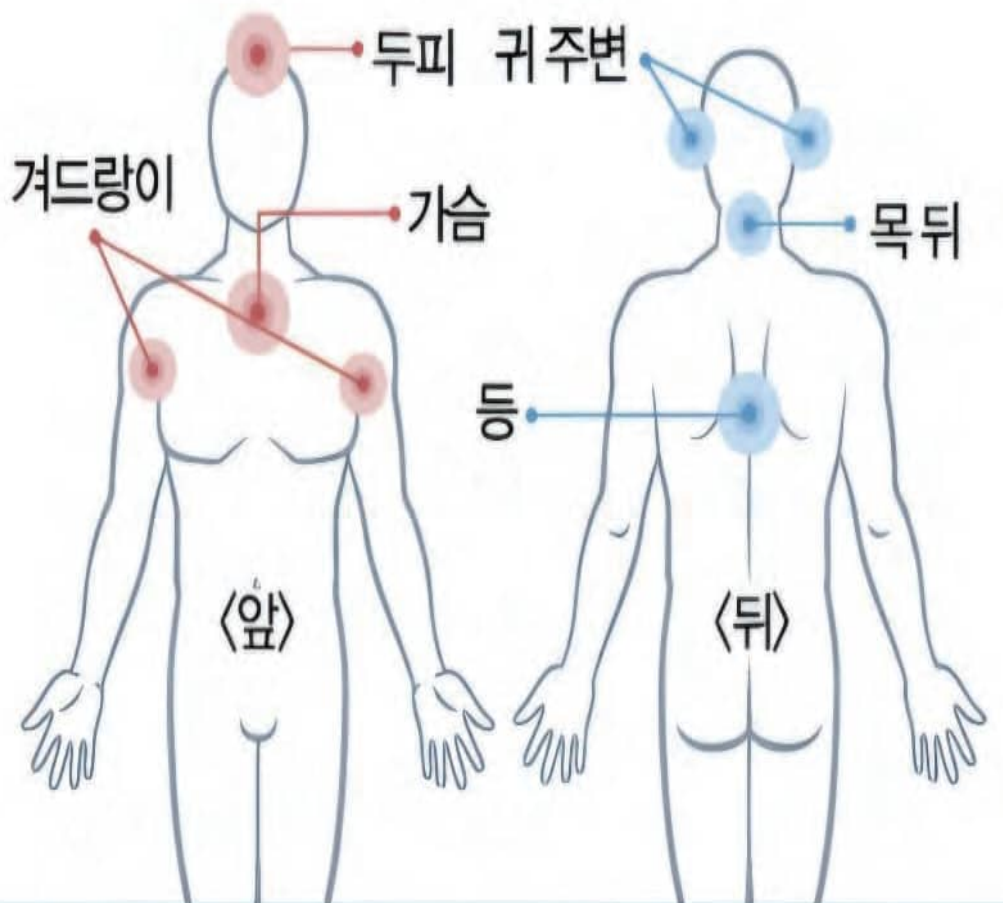


# 나이가 더해진 냄새, 가령취란 무엇인가?

## 가령취를 없애려면

- 가령취가 발생하는 주요 부위(그림 참조)를 중심으로 매일 샤워한다.
- 샤워 시 약산성 물비누를 사용하고 물기가 마르기 전에 보습제를 바른다.
- 땀이 많이 나는 부위는 방취제(데오드란트)를 사용한다.
- 냄새를 유발하는 물질은 옷에도 묻으므로 자주 세탁한다.

## 가령취 발생에 주의해야 할 부위



나이가 드는 것은 서럽고, 나이가 들수록 젊었을 때 느끼지 못했던 특유의 냄새가 나기 때문에 일상생활에 어려움을 겪는 사람들이 많다. 이 현상을 ‘가령취’라고 하며, 나이가 들면서 체내 변화와 피부, 땀 성분의 변화로 발생한다.

이 냄새는 단순히 개인의 위생이나 건강 문제와는 별개로, 노화 과정에서 자연스럽게 나타나는 현상이다. 그로 인해 사회적 활동이나 대인 관계에서 위축될 수 있는 경우도 많다.

### 가령취란 무엇인가?

가령취는 나이 령(齡), 더할 가(加), 냄새 취(臭)의 뜻을 합쳐 ‘나이가 더해진 냄새’라는 의미를 가진다.

이는 노인에게서 나는 특유의 체취로, 과학적으로 밝혀진 현상이다. 1999년 일본의 시세이도에서 고령자에게서 발생하는 냄새를 분석해, 노

넨알데하이드(2-Nonenal)라는 성분이 발견되었다.

이는 노화 과정에서 자연스럽게 나타나는 현상으로, 나이가 들수록 더욱 뚜렷해지는 냄새를 가령취라고 명명하게 되었다.

### 가령취의 원인과 해결방법

가령취의 원인으로는 첫째, 피부의 피지가 산화되면서 냄새가 생기고, 둘째, 중년 이후 피지선 활동이 증가하여 화합물이 더 많이 분비된다. 셋째, 여성의 경우 폐경 후 호르몬 변화로 인해 냄새가 발생할 수 있다. 넷째, 기름진 음식 섭취와 부적절한 생활습관도 영향을 미치며, 마지막으로 음주는 노넨알데하이드 생성을 촉진하고, 흡연은 이 성분의 분해를 억제한다.

가령취를 해결하기 위해서는 자주 씻는 것이 가장 효과적인 방법이다. 그러나 노인의 피부는

노화로 인해 건조해지기 쉬우므로, 잦은 샤워가 피부 질환을 유발할 수 있다. 따라서, 샤워 후 물기가 마르기 전에 보습제를 발라 수분을 유지하고, 약산성 비누를 사용하여 정상 피부균종을 유지하는 것이 중요하다.

또한, 규칙적으로 샤워하고 기름진 육류의 섭취를 줄이며, 운동으로 신진대사를 촉진하고 주거 공간을 자주 환기하는 것도 중요하다.

정신적인 스트레스는 체내 호르몬 불균형을 초래하고 가령취의 원인이 될 수 있으므로, 마음의 여유를 가지고 스트레스 관리에도 힘써야 한다.

이러한 노력을 통해 보다 건강하고 쾌적한 노년기를 보낼 수 있을 것이다.

서행연 기자

(bonbon2202@naver.com)



건강 사회 (2)

# 당뇨병 예방과 관리, 건강한 삶을 위한 길



현재 우리나라의 당뇨병 유병률은 30세 이상 성인 중 7명 중 1명에 이를 정도로 흔하다. 2020년 기준으로 국내 당뇨병 환자는 600만 명을 넘는 것으로 알려져 있다. 이와 함께 당뇨병 고위험군인 전 단계 인구는 약 1,583만 명에 달한다. 즉, 우리나라 국민 중 약 2,183만 명이 당뇨병에 걸릴 위험에 처해 있다는 의미다.

2012년 대한당뇨병학회는 2050년까지 당뇨병 환자가 600만 명에 이를 것으로 예측했으나, 실제로는 그보다 훨씬 빠른 속도로 증가하고 있다. 이러한 점을 인지하고 홍천군의 실태를 조사하기 위해 홍천군 보건소 고혈압·당뇨병 등록 교육센터를 방문했다.

### 홍천군 고혈압·당뇨병 등록교육센터

2012년에 개소한 '홍천군 고혈압·당뇨병 등록 교육센터'는 고혈압과 당뇨병약을 사용하는 환자들을 대상으로 관리 교육을 제공하며, 경계영역의 고위험군 및 정상군에도 해당 질병에 대한

교육과 함께 운동요법, 영양요법 등의 예방 의료 서비스를 제공하는 센터다.

**65세 이상의 고혈압·당뇨병 환자분들이 진료를 받을 때마다 월 1회 진료비 1,500원과 약제비 2,000원을 지원한다. 또한, 지속적으로 약을 사용할 수 있도록 관련 교육과 개인별 상담도 진행한다. (문의 : 033-434-2458)**

센터가 사업을 진행하기 전 홍천군의 당뇨병 건강 지표와 현재를 비교해 보면, 지역사회 건강 조사 결과 혈당 수치 인지율이 2011년 8.9%에서 2023년 29.7%로 20.8% 증가했으며, 치료율은 2011년 89.1%에서 2023년 95.2%로 6.1% 향상되었다. 지속적인 관리와 예방을 위한 노력이 지역 주민들의 건강 의식을 높이고, 조기 진단 및 치료로 이어지고 있는 것으로 판단된다.

### 당뇨병의 원인과 개선 방안

당뇨의 발병 원인은 일반적으로 노화, 가족력, 비만, 운동 부족, 나쁜 식습관 등으로 잘 알

려져 있다. 이 중 체중 관리, 흡연, 음주 등은 우리가 통제할 수 있는 요소이므로, 건강 관리를 통해 예방할 수 있다. 이러한 생활 습관을 개선하면 당뇨병의 위험을 줄이는 데 도움이 될 것이다.

그렇다면 당뇨병을 개선하려면 어떠한 노력을 해야 할까? ADA(미국당뇨병협회)에 의하면 운동이 가장 효과적인 방안으로 일주일에 중간 강도의 운동을 150분 정도로 목표를 설정해야 한다고 한다. 평소 운동을 안 하는 사람이라면 150분이라는 시간이 부담스럽거나 어렵게 느껴질 수 있다. 하지만 무엇보다 중요한 것은 꾸준히 하는 것이다. 작은 변화부터 시작해 건강한 습관을 기르는 것이 중요하다. 우리 모두의 건강한 삶을 응원하며, 함께 건강한 미래를 만들어 나갈 수 있길 바란다.

이복여 기자  
(boy1145@hanmail.net)



# 알쏭달쏭 카페 메뉴, 내 취향에 맞는 커피 찾는 법



우리나라에서도 현대 사회화가 진행되면서 커피를 선호하는 인구와 카페 숫자가 증가하고 있다. 식사 후 카페를 방문할 때 외국어 메뉴를 보며 당황하거나 내 취향에 맞는 커피를 찾기 어려운 경우가 많다. 커피 이름을 보고 재료를 확인하고, 내 입맛에 맞는 메뉴를 찾아 멋진 커피 생활을 즐기자.

## 1. 에스프레소 (Espresso) :

### 빠르게 추출한 커피 농축액

이탈리아에서 처음 만든 커피로, 'Express (신속한)'라는 뜻이다.

강한 증기 압력으로 약 30초 동안 빠르게 추출된 농축액이다. 주로 블랜딩 원두를 사용한다.

## 2. 아메리카노 (Americano) :

### 에스프레소에 물을 첨가한 메뉴

2차 대전 중 미국인들이 에스프레소에 물을 추가해 만든 음료다. 뜨거운 물에 타면 뜨거운 아메리카노, 얼음물에 타면 아이스 아메리카노가 된다.

## 3. 카페 라떼 (cafe latte) :

### 에스프레소에 우유를 첨가한 메뉴

'라떼'는 이탈리아어로 '우유'를 의미한다. 우유에 에스프레소를 탄 메뉴로 기본적으로 시럽이 들어가지 않으며, 우유의 고소함과 커피의 균형 잡힌 맛을 즐길 수 있다.

※ 초코라떼, 녹차라떼 등은 커피가 없는 우유 기반 메뉴다.

## 4. 카푸치노 (Cafe Cappuccino) :

### 에스프레소에 거품 많은 우유를 첨가한 메뉴

라떼보다 더 많은 거품을 가진 커피로, 거품의 양(2센티 이상)이 특징이다. 그래서 카페 라떼보다 커피 향과 맛이 더 진하다.

※ 정통 카푸치노에는 계피 가루가 포함되지 않는다.

## 5. 카라멜 마끼아또 (Caramel Macchiato) :

### 에스프레소에 우유와 카라멜 시럽을 첨가한 메뉴

'마끼아또 (Macchiato)'는 이탈리아어로 'Marking(점)'을 의미한다.

우유와 설탕 시럽을 먼저 넣고 마지막에 에스프레소와 카라멜로 마킹한다. 달콤한 커피를 선호하는 분들에게 적합하다.

## 6. 카페모카 (Cafe Mocha) :

### 에스프레소에 우유와 초콜릿 시럽을 첨가한 메뉴

'모카'는 예멘의 모카 항구에서 유래한 이름으로 부드러운 초콜릿과 커피의 조화가 특징이다.

※ 정통 카페 모카는 초콜릿 가루나 조각이 올라간다.

## 7. 드립/브루잉 커피 (drip/brewing) :

### 필터를 이용한 커피

손으로 내리면 핸드드립, 기계로 내리면 필터 커피라고 한다. 드립 커피는 필터와 중력을 이용해 추출해 깔끔한 맛을 제공한다.

이 정도의 커피 정보라면 자녀, 손주들과 함께하는 카페 출입도 어렵지 않고, 자식들에게 메뉴를 선택할 때 도움을 줄 수도 있지 않을까? 매일 마시는 커피 한잔을 내 입맛에 맞는 커피와 멋진 커피 문화를 즐기는 시간이 생활에 활력소가 될 수 있다고 생각한다.

정미진 기자  
(pearlchong@naver.com)



노년기 삶

# 노인의 강점을 찾아서



〈노인 일자리 사업〉

요즘 노인의 기준 연령을 높이자는 논의가 많이 일어나고 있다. 65세를 노령수당 수혜자로 정한 노령 수당제가 1991년에 시행되었다. 노령 수당은 소득 대체효과는 미미했지만, 65세를 노인의 출발 연령으로 본 제도이다. 그 후 경로연금, 기초노령연금, 기초연금으로 변경되면서 혜택의 범위와 소득 대체효과가 확대되어 오늘에 이르렀다.

### 65세 이상? 70세 이상? 높여도 문제, 안 높여도 문제

노인의 나이를 65세 이상으로 한 시기는 한참 거슬러 올라간다. 무려 제1차 경제개발계획 때 65세를 노인 연령 기준으로 도입하였다. 1960년대 한국인의 평균수명이 55세였으니, 65세가 노인 대접을 받기에 아무 문제가 없었다. 그리고 1981년에 제정된 '노인복지법'에 65세를 노인의 연령 기준으로 정했다. 이를 기준으로 한다면 40년 넘게 65세를 노인 연령 기준으로 삼아온 것

이다.

세월과 시대가 변했다. 이에 따라 여러 가지 근거를 제시하며 노인 연령을 상향 조정해야 한다는 목소리가 거세지고 있다.

### 소소한 것이 때로는 노인에게 위로와 기쁨을 준다.

H 씨(67세, 강원 홍천)는 몇 번 망설이다 요즘 노인 일자리에 나가게 되었다. 아직 수족이 멀쩡한데 무슨 그런 일에 나가야 싶어서 망설였던 것인데, 막상 나가보니 노인들이 같이 어울리니 좋고, 동네 청소하니 보람도 있고, 게다가 월급처럼 꼬박꼬박 통장에 수고비가 들어오니 여유가 생겨 좋다. 남들이 보면 하찮은 것 같지만 그 속에 그들이 모르는 위로와 기쁨이 있다.

### 부족한 점도 많지만, 강점도 많은 존재

보험개발원이 올해 초 발표한 '경험생명표'에 따르면 여성의 평균 수명은 90.7세, 남성의

평균 수명은 86.3세이다. 이는 60년 만에 30년 이상 평균 수명이 늘어난 놀랍고 감사한 일이다. 지금 노인의 부모 세대는 환갑이 되면 장수한다고 축하하고 기뻐하며 큰 잔치를 벌이지 않았던가.

그러나 지식을 뽐내고 능력을 자랑하는 세대에서 노인은 부정적인 존재이고 골칫덩어리로 치부되곤 한다. 하지만 그 노인들이 팍 흘러 일군 토대 위에 지금의 우리나라가 있는 것이다.

왜 세상은 노인을 하나의 덩어리로 묶어 부정적으로 바라보는가? 노인 한 사람 한 사람이 살아온 경험, 지혜와 전문성을 제대로 활용하지 못하고 대우하지 않는 것을 세상이 자책해야 하지 않을까? 노인의 부족한 점만 보지 말고, 눈에 잘 보이지 않지만, 분명히 존재하는 노인의 강점도 바라봐야 한다.

성문영 기자  
(sunggoodnews@naver.com)



**인생 칼럼**



**석도익**  
소설가

낚시는 인류가 선사시대부터 이어져 온 생계 활동의 하나로 현대에는 레저 스포츠로도 주목받고 있기도 하다. 낚시는 물고기 낚는 것 외에도 고자질, 도둑질, 쌈질, 샷대질, 이간질 등의 의미로 사용되기도 한다.

잔잔한 물에 낚시를 내리고 고요한 지평선을 바라보며 무상무념으로 유유자적하고 있는 모습이야말로 강태공이고, 신선이 아니겠냐는 생각에 젖을 수도 있

다. 누군가는 시절을 기다리며 세월을 낚고, 또 다른 누군가는 세월을 그냥 흘러보내기도 하겠지만, 낚시대에 미끼를 달지 않은 빈 줄만 물에 담그고 물고기가 아니라 세월을 낚은 것으로 유명한 강태공(姜太公). 그는 주나라 문왕의 간곡한 요청으로 문왕을

보좌하게 되었다.

강태공은 고기를 잡으려는 게 아니라 위수에서 낚싯바늘이 없는 낚시질을 하다가 대어로 문왕이 낚였으니, 낚시하면서 정치(政治)의 이치를 깨닫고 때를 기다린 정치가이로다. 진정한 낚시꾼이 아니었고, 낚시 또한 고기

만 낚는 일이 아닌 옳지 못한 수단이나 꾀를 써서 이득을 취하는 짓을 비유적으로 이르는 말인 낚시질이였다.

사람들이 물고기를 잡기 위한 낚시가 아는 무형의 낚시로 낚시질을 많이도 하는 세상이다. 남의 털만 뽑기 위해 사기 치려는

**낚시질**

각종 사기꾼도, 내 털을 스스로 뽑아주도록 수법이 진화되어 세계적으로 기승을 부리는 낚시질의 원조인 보이스피싱도, 제 털도 안 뽑고 표만을 노리는 정치꾼도, 남의 털을 높은 가격에 팔아 먹으려는 장사꾼도 서로 낚시질에 여념 없다. 저마다 좋은 낚시

에 먹음직한 미끼로 유혹한다.

사람을 대상으로 하는 낚시질에도 크고 먹음직한 미끼를 매달아 잘 보이게 흔들고 있으니, 가난하고 배고픈 사람이나, 욕심이 커진 사람들은 미끼에 군침 돌고, 욕심에 눈이 멀어 낚시에 미끼를 덥석 물 수밖에 없다. 순간 입에 물린 낚싯줄에 끌려가게 되면, 많은 것을 빼앗기게 되기도 하지만 목숨마저 위험할 수 있으며, 범법자들의 낚시에 걸려 대신 누명을 쓰고 교도소에 가야 하는 일도 있다.

사람을 낚으려는 수많은 낚시질에 걸려 고생하든가 인생을 망치는 사람이 부지기수로 일어나고 있으니, 낚시에 걸리지 않도록 조심하고, 사람 낚는 낚시질 보다는 물고기를 잡는 낚시만 하였으면 하는 바람이다.

**인생 칼럼**



**강정식**  
시인

한 번 지나간 세월은 돌이킬 수 없는 현실이다. 우리는 과거를 잊지 않으면서도 앞으로 다가올 미래를 바라보며 살아간다. 한 사람의 일생은 부모로부터 생명을 받아 유년 시절을 보내고, 청소년과 청장년기를 지나, 마지막으로 노년기에 접어든다.

우리나라에서 법적으로 노인이 되려면 65세 이상이어야 하며, 여기에 건강이나 재산, 권력과 같은 조건은 따르지 않는다. 좋은 직장이나 권력이 있든, 정년이 되면 일터에서 퇴직하고 65세

가 되면 노인이 된다. 이후의 삶은 상대적으로 자유로운 시기로 여겨지지만, 많은 이들이 이 시기를 어떻게 보내야 할지 고민하게 된다.

최근 은퇴자들은 과거의 40대, 50대 못지않은 체력과 건강한 정신을 지닌 젊은 노인들이 많아졌다. 이와 함께 정치권에서는 노

인의 나이를 70세나 75세로 늘려야 한다는 목소리도 나오고 있다. 일본이나 유럽에서도 정년을 없애거나 노인의 나이를 대폭 높인다는 소식이 전해지면서, '100세 인생'이라는 말이 흔해진 지금 우리나라에서도 이러한 변화에 대해 진지하게 고민해 볼 필요가 있다.

우리나라의 직장인 평균 퇴직 나이는 60세 전후로, 이는 좋은 직장이나 힘든 직장, 모두에서 공통으로 나타나는 현상이다. 만약 60세에 은퇴하면 90세에서 100세까지의 긴 시간이 남는다. 이 긴 시간을 어떻게 보낼 것인지에 대한 고민이 필요하다.

은퇴 후의 삶을 위해 저축과 연

**희망과 추억**

금으로 노후를 준비한 이들도 있지만, 그렇지 못한 노인들도 많다는 것이 현실이다. 이들은 스스로 생활비를 마련하거나 국가와 지방자치단체의 도움을 받아야 한다. 노후 생활의 활력은 경제적 안정과 정서적 안정에서 비롯된다.

우리가 겪었던 유년 시절, 학

창 시절, 그리고 젊은 시절의 열정적인 추억들은 시간이 지나면서 더욱 소중하게 다가온다. 특히, 나이가 들면서 유년 시절의 기억이 새록새록 떠오르는 것은 인생의 큰 위안이 된다. 이 모든 기억은 인생의 황혼기를 맞이하며 더욱 값진 추억이 된다.

사람은 나이가 들수록 희망이 차츰 색이 바래지기 마련이다. 그러나 희망이 없다면 무기력함과 나태함이 우리의 정신을 갉아 먹는다.

그러므로 우리는 아름다운 추억과 희망을 마음에 품고 살아야 한다. 건강한 노후를 위해 현재와 과거, 미래를 잘 조화롭게 엮어 삶의 질을 높여야 하겠다.

이와 같은 노력이 각 세대가 서로의 경험을 나누며 풍요로운 노후를 만들어가는 기반이 되기를 소망한다.