

법인 소식

사회복지법인 홍천군사회복지협의회 제9대 오주희 회장 취임 인터뷰

지난 1월 17일(금) 오전 11시, K컨벤션 웨딩홀에서 홍천군사회복지협의회 제9대 회장 취임식이 성공적으로 개최되었다. 이날 취임식에서 오주희 회장은 홍천군사회복지협의회가 복지 소외계층과 함께 손을 맞잡고, 더 나은 미래를 향해 동행할 것임을 강조했다.

취임식 후 3일이 지난 1월 20일(월), 오주희 회장을 만나 취임 소감과 향후 계획에 대해 더 자세히 들어보았다.

기자 : 먼저 취임을 축하드립니다. 간단히 본인 소개와 소감을 부탁드립니다.

회장 : 저는 홍천군 남면에서 태어나 초, 중, 고등학교에 다닌 후, 춘천에서 대학교를 졸업했습니다. 이후 일본과 독일에서 각각 2년 6개월씩 직장 생활을 이어갔습니다. 그 후, 고향인 홍천으로 돌아와 개인 사업을 시작하며 여러 분야에서 봉사 활동을 했고, 2016년부터 홍천군사회복지협의회 이사로 활동했습니다. 이번에 2025년에 회장직을 맡게 되어 큰 책임감을 느끼고 있습니다.

기자 : 이번 취임을 통해 협의회를 어떻게 이끌어 나가고 싶으신가요?

회장 : 약 1년 전부터 시니어클럽과 홍천군노인복지관을 수탁 운영하면서 협의회가 운영하는 사업 외에도 더 넓은 분야를 다뤄야 한다는 점을 깨닫게 되었습니다. 시니어클럽은 어르신들이 가진 경험을 최대한 활용해, 어르신들이 만족할 수 있는 일자리를 창출할 계획입니다. 또한, 노인복지관은 지역 어르신들이 만족할 수 있는 프로그램을 만들어 맞춤형 복지를 실현해 갈 수 있도록 하겠습니다.

기자 : 현재 협의회가 가장 중요한 과제는 무엇이라고 생각하며, 이를 해결하기 위한 계획은 무엇인가요?



회장 : 가장 중요한 과제는 투명한 운영입니다. 모든 과정에 명확한 기준을 두고 실력과 역량에 맞는 객관적인 운영이 이루어져야 합니다. 인사, 후원, 배분 문제 등에서 오해가 생기지 않도록 합리적으로 처리할 것입니다. 또한, 지역사회와의 협력을 강화하기 위해 후원금 활용 내용을 CMS로 활성화하여 투명하게 공고하고, 기부금 영수증 발급을 간소화할 수 있는 매뉴얼을 마련할 계획입니다.

기자 : 협의회 운영에서 가장 핵심적인 가치는 무엇이라고 생각하시나요?

회장 : 복지에 대한 인식 전환이 핵심이라고 생각합니다. 예를 들어 지역사회의 어려운 이웃을 돕기 위해 후원품을 전달할 때, 단순한 동정심이 아니라 부모의 마음으로 돕는 것이 중요합니다. 부모님들이 자식을 도울 때, 동정심보다는 사랑의 마음으로 도와주는 것처럼, 복지 활동도 진심으로 상처를 주지 않고 도움을 주는 것이 가장 중요합니다. 또한, 부족한 부분은 포럼을 통해 지역사회와 공유하고, 서로의 생각을 나누는 기회를 마련할 것입니다.

로 상처를 주지 않고 도움을 주는 것이 가장 중요합니다. 또한, 부족한 부분은 포럼을 통해 지역사회와 공유하고, 서로의 생각을 나누는 기회를 마련할 것입니다.

기자 : 마지막으로 인터뷰를 통해 전하고 싶은 메시지가 있다면 말씀해 주세요.

회장 : 우리 지역의 복지는 우리 주민이 책임을 진다는 생각을 가지고, 서로 협력하며 상생하는 구조를 만들고 싶습니다. 각종 단체와 네트워크를 통해 정보를 공유하고, 공인된 사례관리사가 권역과 분야별로 배정되어 체계적인 사례관리가 이루어지기를 바랍니다. 또한, 우리 지역 복지를 발전시키기 위해 모든 주민이 힘을 모아 협력하는 문화를 만들어 가도록 노력하겠습니다.

이복여 기자
(boy1145@hanmail.net)

CONTENTS



01 - 법인 소식

02 - 복지관 소식, 대한노인회 소식

03 - 지역 소식(1)

04 - 지역 소식(2), 지역 소식(3)

05 - 문화 탐방, 명소 탐방

06 - 단체 탐방(1), 단체 탐방(2)

07 - 노년의 삶(1)

노년의 삶(2)

08 - 인생 칼럼



복지관 소식

2025년 정월대보름행사

내 뜻대로 만사형통 (萬巳亨通)

2025. 02. 12.(수) 10:00 / 본관일대

프로그램명	장소 및 비고
접수대 제기 및 한글 체험 글감보청기 부스행사	본관 1층
복 주머니 거울 만들기 퓨전 윷놀이 오자미 던지기 운세 낚시	새일터 2층
접수대 (상품수령) 달 부침개 오곡볼링 태어날걸림(단체전)	예술극장 3층
2천냥 분식(모금행사) 떡볶이/ 순대/ 오뎅/ 식예	마외 * 현금결제입니다 *

55년 사회복지법인 홍천군사회복지협의회

홍천군노인복지관

2025년 정월대보름 행사

2025년 2월 12일(수), 홍천군노인복지관에서 ‘정월대보름 행사’를 개최한다. 다양한 전통놀이와 체험 프로그램이 준비되어 있어 풍성한 대보름을 즐길 수 있다.

복지관 강당과 프로그램실에서는 제기 및 한글 체험, 복주머니 거울 만들기, 퓨전 윷놀이, 오자미 던지기, 운세 낚시, 달 부침개 뒤집기, 오곡 볼링 등 다채로운 활동을 즐길 수 있으며, 외부에서는 맛있는 분식도 판매된다. 새해의 건강과 행복을 기원하는 뜻깊은 자리이니 많은 참여를 바란다. 즐겁고 의미 있는 시간을 보낼 수 있는 기회가 될 것이다.

2025년 노년사회화교육 1학기 운영

2025년 1월 6일(월)을 시작으로 5월 30일까지 복지관 노년사회화교육 프로그램 1학기를 운영한다. 이번 노년사회화교육은 이용회원의 다양한 욕구와 특성을 반영하여 신규 프로그램과 기존 프로그램으로 구성되었으며, 홍천읍에서 52과목, 북방면에서 24과목, 총 76과목을 운영한다.

다양한 프로그램들은 어르신들의 신체적 건강과 정신적 안정을 증진하는 데에 큰 도움이 될 것으로 기대되며, 자세한 내용은 홍천군노인복지관 홈페이지 또는 전화로 문의하면 된다.

(문의 : 홍천읍 033-430-8711/북방면 033-430-8782)



2025년 노인일자리 및 사회활동 지원사업 발대식 개최

2025년 1월 13일(월)과 16일(목), 이틀간 진행된 2025년 노인일자리 및 사회활동 지원사업 발대식에는 총 368명이 참여하여, 사업에 대한 상세한 설명과 함께 안전 교육 및 직무 교육이 진행되었다.

이번 발대식을 통해 참여자들은 사업의 목적과 활동 내용에 대해 이해하고, 각자의 역할을 명확히 인식할 수 있었다.

발대식을 마친 후에는 노인공익활동사업, 노인역량활용사업, 공동체사업단 3개의 분야별로 일자리 활동을 활발히 이어가고 있다.



대한노인회 소식

대한노인회 홍천군지회 ‘2025년 경로당 활성화 프로그램’ 강사 간담회 개최



대한노인회 홍천군지회(회장 이형주)는 12월 12일(목), 홍천군 노인대학실에서 ‘2024년 노인 자원봉사단 평가회’를 개최했다.

홍천군지회는 2025년 4월부터 11월까지 7개월 동안 14개의 노인자원봉사단을 운영하며 지역 사회에 다양한 봉사활동을 펼쳤다.

이날 열린 평가회에는 각 봉사단의 단장들이 참석하여, 한 해 동안 진행한 활동 내용을 공유

하고, 우수 사례를 발표하는 시간을 가졌다. 참석자들은 서로의 경험을 나누며 2025년의 봉사 활동의 개선된 방향을 모색했다.

이형주 회장은 “초고령 사회를 맞은 지금, 노인들이 봉사활동을 통해 사회에 적극 참여하는 것은 진정한 어른다움의 표현이며, 사회의 참된 가치를 만들어가는 중요한 일”이라며, 노인들의 봉사 정신과 사회적 역할을 강조했다.

지역 소식 (1)

출생의 소중함을 다 같이 축하하는 마을 (홍천읍 결운2리)

요즘 농촌에서는 점차 사라져 가는 소리가 많다. 봄이 되면 들리던 쟁기질 소리, 상엿소리, 일요일마다 울려 퍼지던 예배당 종소리, 무당 굿 소리, 읍내에서 저녁이면 들리던 찹쌀떡 장사의 외침 소리조차 이제는 기억 속에서 희미해지고 있다. 절구질 소리, 다듬이질 소리, 콩대 두드리는 소리, 들깨 까부는 키향 소리는 어머니들의 삶을 상징하던 소리였다. 그런 소리가 이제는 사라져 그림고 아쉽다.

개구리와 매미 울음소리는 여전히 변함없이 들리지만, 아기의 울음소리는 너무 오랜만이라 언제부터인지 잊고 살아온 것 같다. 그런데 최근, 홍천읍 결운2리라는 마을에서 30년 만에 아기 울음소리가 들려왔다는 기쁜 소식이 전해졌다. 마을 주민이 다 함께 기뻐하며 축하했다는 소식은 그 이야기를 듣는 이들마저도 흐뭇하게 했다. 그 기쁨의 현장을 확인하고자 마을을 찾아가 보았다.

출생을 온 가정의 경사로 여기는 마을

옛 어르신들은 집에서 아기 울음소리가 들려야 그 집안이 부유하고 다복하다고 여겼다. 이러한 전통적 가치가 여전히 살아 숨 쉬는 홍천읍 결운2리는 주민 간의 유대감이 강하고, 마을 공동체가 단단히 뭉쳐 있다. 심지어 마을에는 사무장까지 두고 체계적으로 운영될 만큼 자립도가 높은 곳이다.

이장님에 따르면, 이 마을도 한때 인구 감소로 고민이 깊었지만, 몇 해 전 젊은 부부가 귀촌해 마을에 활력을 불어넣었다고 한다. 이 부부는 적극적으로 마을 일에 참여하며 주민들의 칭송을 받았고, 얼마 전에는 귀한 아기가 태어났다. 30년 만에 마을에서 들려온 아기의 울음소리는 온 마을의 경사가 되었다. 마을 주민들은 축하 현수막을 걸고, 미역과 쇠고기, 기저귀 등을 선물하며 아기의 탄생을 축하했다. 작은 잔치가 열려 주민들이 함께 웃고 즐기는 모습은 마을 공동체의 따뜻함을 보여줬다.

주민들은 이번 축하를 계기로, 앞으로 출산 가정에는 같은 방식으로 축하를 이어 나가겠다는 결의를 다졌다. 이는 단순히 한 가정의 경사



를 넘어 마을 전체에 활기를 불어넣는 계기가 되었다.

국가 및 지역사회의 공동 과제

우리 사회에서 시급한 문제 중 하나는 저출산과 인구 감소다. 이러한 문제는 농촌에서 특히 심각하게 나타나고 있다. 젊은이들은 농촌을 떠나고, 남겨진 마을에는 고령화만 가속화되고 있다. 이러한 문제를 해결하기 위해 많은 지방자치단체가 출산 장려 정책을 시행 중이다. 출산 장려금 지급, 세제 혜택, 육아 물품 지원 등 다양한 방안을 도입하고 있지만, 경제적 지원만으로는 한계가 있다.

출산과 육아가 삶의 가치 있는 선택이라는 인식 전환이 함께 이루어져야 한다. 특히 농촌에서는 젊은 세대가 돌아올 수 있는 환경을 조성해야 한다.

농업 외에도 다양한 일자리를 창출하고, 교육

과 문화시설을 확충해 도시민들이 농촌으로 정착할 수 있는 기반을 마련해야 한다.

작은 마을에서 시작된 큰 희망

홍천읍 결운2리에서 30년 만에 들려온 아기의 울음소리는 단순히 한 가정의 경사가 아니라, 마을 전체의 희망이며 농촌이 여전히 살아 숨 쉬고 있다는 증거다. 작은 마을이 보여준 따뜻한 공동체 의식과 출생을 축하하는 문화는 우리 사회에 큰 메시지를 던진다.

농촌과 도시를 막론하고 사람은 결국 함께 어울려 살아가는 존재다. 결운2리에서 시작된 작은 기적이, 더 많은 지역으로 확산하여 새로운 희망의 씨앗이 되기를 바란다. 이는 단순히 인구 문제 해결을 넘어, 더 나은 사회로 나아가는 변화의 시작이 될 것이다.

심연흠 기자

(simmusic@naver.com)

지역 소식 (2)

홍천시네마 신축 이전 개관, 새로운 문화 공간에서 영화로 활력 찾기



2024년의 다사다난한 시간이 저물고, 새롭게 2025년이 밝았다. 요즘 옛날 영화를 다시 보는 것이 유행이라는데, 영화는 많은 사람에게 희로애락을 선사하며 대리만족을 제공하고, 향수를 자극하며 재

미와 감동을 함께 나누는 특별한 경험을 준다. 홍천에서는 그동안 전국 동시 개봉 영화를 보기 힘들었고, 기존의 연봉리 홍천문화원 1층의 상영관은 공간이 협소해 불편함이 있었다. 그러나 2024년

11월 2일, 홍천군민들의 다양한 문화생활과 복지 향상을 위해 군립 영화관 홍천시네마가 이전하여 신축 개장했다.

예매와 현장 구매가 가능하며, 48개월(4세 이하) 미만 아동의 관람 요금은 보호자 자녀 동반 시 1인 1좌석 착석 시 무료이다. 48개월 이상은 청소년 요금이 적용되며, 보호자가 48개월 미만 자녀 2인 동반 시, 1인은 청소년 티켓을 구매해야 한다. 자녀의 나이를 확인할 수 있는 증명서(건강보험증, 등본, 여권 등)를 지참해야 확인이 가능하다.

영화 속에서는 내가 가보지 못한 곳과 경험하지 못한 것들을 눈으로 습득하며 상상의 나라를 펼칠 수 있어 관점과 시야를 넓힐 수 있다. 특히, 영화는 어르신들에게도 좋은 취미와 여가 활동이 될 수 있다. 영화를 통해 나만의 여유로운 시간을 보내고, 문화생활로 삶의 활력을 되찾을 수도 있다.

홍천시네마가 이전하여 신축 개장함에 따라 기존의 아쉬웠던 점을 많이 보완하였으니 높은 만족감으로 군민들이 더 많은 영화를 즐기게 되기를 기대한다.

서행연 기자
(bonbon2202@naver.com)

지역 소식 (3)

홍천어린이도서관 개관



2024년 11월 2일, 홍천어린이도서관이 복합문화센터와 함께 어린이를 위한 공간으로 문을 열었다. 이곳은 책 속에서 꿈을 펼치고 창의적인 생각을 발현할 수 있는 비전을 담고 있다.

홍천어린이도서관은 다양한 정보와 이미지를 통해 어린이들을 꿈과 희망의 세계로 안내하며, 책 읽는 놀이터로서 어른들과 함께 성장하는 도서관을 목표로 시작되었다. 어린이 전용 도서관이라는 오

랜 염원을 담아, 이곳에는 영아 도서 12,000여 권을 비롯해 아동 도서, 유아 도서, 정기간행물 등 다양한 자료가 갖춰져 있다. 또한, 쾌적한 환경에서 아이들이 쉬며 독서할 수 있는 공간이 마련되었다.

도서관은 계절별로 다양한 프로그램을 통해 아이들과 함께하며, 공연과 체험 활동을 즐길 수 있는 공간을 제공한다. 전시와 더불어

여러 활동이 가능한 복합 공간으로, 아이들이 직접 느끼고 경험하며 성장할 수 있는 환경을 조성했다. 이뿐만 아니라, 어른들을 위한 문해교실을 운영해 학력 인정 문해교육을 제공함으로써 글을 모르는 어르신들에게 배움의 기회를 주는 교육기관의 역할도 담당할 예정이다.

요즘처럼 디지털 AI가 발달하며 문자 책과 멀어지는 시대일수록, 어린 영아 시기부터 책 읽는 습관

을 형성하는 것이 중요하다. 이는 인지적, 관계적, 정서적 공감 능력을 키우고, 상상력과 창의력을 자극하며, 아이들이 세상을 넓게 바라볼 수 있는 안목을 길러준다. 또한, 유아 독서는 언어 능력 향상과 문제 해결 능력 증진에 도움을 주며, 이해력, 사고력, 관찰력을 키우는 데 중요한 역할을 한다. 이러한 독서 경험은 유아기의 책 읽기가 자연스럽게 아동기의 독서로 이어지도록 하며, 아이들이 다양한 지식을 바탕으로 창의적이고 주도적인 인재로 성장하는 데 큰 밑거름이 된다.

책을 통해 꿈을 키우고 세상을 넓게 바라볼 기회를 얻고 싶다면, 홍천어린이도서관을 적극적으로 이용해 보길 권한다. 도서관은 어린이들에게는 상상력과 창의력을 키워주는 공간이자, 어른들에게는 배움과 새로운 기회를 제공하는 곳이다. 모두가 함께 성장할 수 있는 이 공간을 통해 풍요로운 독서 경험을 만들어가길 바란다.

이선숙 기자
(ds2sia@hanmail.net)

문화 탐방

잊혀 가는 역사의 현장을 찾아서-괘석리 사사자 삼층석탑(홍천읍 희망리)

홍천에서 살아가는 주민이라면 누구나 군의회 근처를 오가며 볼 수 있는 괘석리 사사자 삼층석탑. 이 석탑을 볼 때마다 그 정교한 조각과 예술성에 매료되어, 그 섬세함에 감탄하지 않을 수 없다. 이 석탑은 보물 제540호로 지정되어 있으며, 높이는 약 350cm로, 2단의 기단 위에 3층의 탑신이 올려진 형태이다.

이 석탑은 원래 두촌면 괘석리에 있었으나, 1969년 보존상의 문제로 홍천읍 희망리로 옮겨졌다. 가장 큰 특징은 이름 그대로, 기단부의 네 귀퉁이에 돌사자 조각상이 한 개씩 감석을 받치고 있다는 점이다. 사자들은 탑을 받치는 구조적 역할을 하면서도, 부처님의 지혜와 위엄을 상징하며, 입을 벌린 모습으로 인간의 희로애락을 표현한다고 전해진다. 돌사자 조각은 시간이 지나면서 일부 마모되었지만, 여전히 그 특유의 존재감을 발산하고 있다.

중앙의 연화좌와 탑신부 양식으로 미뤄보아, 고려 초기의 작품으로 추정된다. 강대덕 문학박사의 말에 따르면 중앙에 위치한 8엽의 연꽃잎을 새긴 자리는 공간의 높이를 감안할 때 원래 불상이 있었던 자리였으나, 불상이 사라진 것으로 추정된다고

한다.

가까이에서 감상하니 전체적으로 파손된 부분도 있고 닳거나 변색한 곳이 보여 안타까움을 자아냈다. 이 석탑은 단순한 문화재가 아니다. 그 안에 담긴 역사와 신앙의 의미를 지니고 있다. 그렇기에 단순히 과거의 유물이 아닌, 오늘날에도 그 가치를 되새기며 후대에 전해줄 필요가 있다. 원형을 복원하기보다는 현재의 지형과 환경을 고려하여 잘 보존했으면 하는 바람이다.

괘석리 4사자 삼층석탑을 보며 우리는 잊혀 가는 역사와 문화를 되새기고, 그것을 잘 보존하며 후대에 전하는 일의 중요성을 다시 한번 느낄 수 있었다. 이 탑을 바라보며 그 안에 담긴 깊은 역사적 의미를 되새기고, 우리의 소중한 문화유산을 지키기 위한 노력의 필요성을 절실히 느낀다. 지금, 이 순간에도 그 존재감을 발산하고 있는 괘석리 4사자 삼층석탑은 우리가 지켜야 할 문화유산임을 잊지 말아야 한다.

김화영 기자
(kimhy45021@daum.net)



명소 탐방

홍천의 명소, 송학정과 인도교 (홍천읍-북방면)

송학정은 홍천강이 송학산을 휘감아 흐르는 절경 속에 자리 잡은 정자이다. 절벽 아래로 유유히 흐르는 강물과 송학산을 뒤덮은 노송들이 어우러진 풍경은 마치 한 폭의 동양화를 떠올리게 한다. 이 름처럼 소나무와 학이 많아 붙여진 이곳은, 자연과 어우러진 조화로운 아름다움으로 보는 이의 마음을 사로잡는다.

송학정이 자리한 절벽 위에 있는 무궁화테마파크는 특히 5월이면 작약꽃이 만개해 장관을 이룬다. 계절마다 다양한 꽃들로 물든 공원은 사진을 찍는 이들에게는 작품 같은 풍경을, 산책을 즐기는 이들에게는 잊지 못할 여유를 선물한다. 홍천의 숨은 보석 같은 이곳은 홍천 토박이가 아니면 알기 어려운 명소로, 외지인들 사이에서도 아는 사람만 아는 특별한 장소로 알려져 있다.

송학정교 개통

지난해인 2024년 8월 13일, 홍천읍과 북방면을 연



결하는 송학정교가 드디어 개통되었다. 그전까지는 홍천읍 연봉리에서 강 너머 북방면 하화계리를 멀리서 바라볼 수밖에 없었고, 실제로 접근하려면 북방면을 크게 돌아 작은 마을을 지나야만 했다. 이 불편한 길은 송학정교의 개통으로 마침내 개선되었으며, 2022년 시작된 3년간의 공사를 통해 완성된 이 다리는 주민들의 오랜 숙원을 풀어준 상징적인 성과로 자리 잡았다.

송학정교는 길이 157m, 폭 2.5m의 보도 전용 현수교이다. 다리의 가장 큰 특징은 무궁화를 본뜬 1

개의 주탑이다. 홍천의 상징인 꽃이자, 우리나라 꽃 무궁화를 지킨 고장답게, 주탑 아래에서 올라다 보거나 다리의 어느 면을 보더라도 무궁화의 형상을 떠올릴 수 있는 독창적인 조형미를 자랑한다. 단순한 교량을 넘어 하나의 예술작품으로 손꼽을 만하다.

2024년 12월 18일에는 송학정교에서 점등식이 열렸다. 밤하늘을 밝히는 화려한 조명은 마치 무궁화가 어둠 속에 피어난 듯한 모습을 연출했다. 조명이 밝혀진 다리는 적막했던 거리에 생기를 불어넣으며 홍천 주민들에게 색다른 쉼터로 자리 잡았다.

송학정교를 따라 무궁화테마파크까지 이어지는 이 길은 산책하며 자연을 즐길 수 있는 코스로, 적당한 거리와 홍천강을 가로지르는 풍경이 건강과 힐링을 동시에 선사한다. 2025년에는 이 길을 걸으며 몸과 마음을 새롭게 시작해 보는 건 어떨까?

김순화 기자
(hereme50@naver.com)

단체 탐방 (1)

‘식생활교육 홍천네트워크’, 우리 농산물을 활용하기 위한 노력

요즘 잘못된 식습관과 서구화된 식단으로 비만, 당뇨 등의 성인병이 증가하고 있다. 경제적으로는 연간 4조 원에 달하는 음식물쓰레기 문제가 발생하고 있으며, 이는 환경오염의 주요 원인 중 하나로 지적된다. 이러한 문제들을 해결하고자 바른 식생활 교육을 통해 인식 전환을 촉진하고 있는 식생활교육 홍천네트워크의 이희숙 사무국장을 만나 이야기를 나누었다.

기 자 : 식생활교육 홍천네트워크는 어떤 활동을 하는 곳인가요?

이희숙 : 2018년에 김동성 대표 외 6명의 이사와 9명의 활동가로 결성되었으며, 홍천군 식생활 조례에 따라 2019년부터 예산 지원을 받아 활동을 시작했습니다. 유아부터 고령자까지 홍천군민을 대상으로 식품 생산부터 소비까지 에너지와 자원 사용을 줄이는 환경 교육, 전통음식을 기반으로 한 한국형 식생활 건강교육 등을 제공하여 지속 가능한 농촌을 만드는 것을 목표로 운영하고 있습니다.

기 자 : 결성 이후 어떤 활동을 하셨나요?

이희숙 : 2019년부터 본격적인 활동을 시작하여 매년 4월부터 11월까지 다양한 연령대와 계층을 대상으로 농장 텃밭 체험 캠페인, 자립형 식생활 홍보 캠페인, 식생활 활동가 양성 교육, 지역 농산물 요리 교실, 오감으로 만나는 미각 교육 등 연령별 맞춤형 프로그램을 운영하고 있습니다. 매년 꾸준히 참여 인원이 증가하고 있으며, 활동의 범위와 효과도 점차 확대되고 있습니다.

기 자 : 어르신을 위한 프로그램도 준비되어 있나요?

이희숙 : 어르신들은 배고픔을 해결하기 위해 간단히 식사하는 경우가 많습니다. 이를 개선하기 위해 5대 영양소를 골고루 섭취하는 방법과 지역 농산물로 균형 잡힌 식사를 할 수 있도록 교육하고 있습니다. 또한, 냉장고 관리법, 식품 보관법 등 위생과 영양소 섭취를 돕는 실생활 교육도 병행하고 있습니다.

기 자 : 프로그램 신청은 어떻게 하나요?

이희숙 : 보건소 보건지소장을 통해 공문을 보내고



신청을 받습니다. 이후 각 마을 이장이나 노인회장과 협의해 일정과 시간을 조정해 진행합니다.

이번 인터뷰를 통해 식생활교육 홍천네트워크가 진행하는 다양한 프로그램들을 자세히 알 수 있었다. 특히, 지역 농산물을 활용한 교육과, 환경 보호 및 건강한 식습관 실천을 목표로 하는 활동은 단순한 교육을 넘어 지역 사회의 지속 가능한 발전을 위한 중요한 역할을 하고 있다. 이들의 열정과 노력에 많은 응원을 보내고 싶다.

정미진 기자

(pearlchong@naver.com)

단체 탐방 (2)

2024년 (사)한국예총 홍천지회 활동 총결산 및 2025년 전망



〈백금산 지회장〉

2024년 한 해 동안 (사)한국예총 홍천지회는 음악과 예술을 통해 군민의 삶의 질을 높이고 희망을 전달하는 다양한 행사를 성공적으로 개최했다. 백금산 지회장과 이명진 사무국장과 인터뷰를 통해 2024년의 주요 활동과 성과를 돌아보고, 2025년의 계획과 목표를 들어보았다.

2024년 주요 행사 및 성과

6월 28일 : 국악콘서트

토리숲 특설무대에서 한국국악협회 홍천군지부가 주최한 용문~홍천 광역철도 조기착공 염원 국악콘서트가 열렸다. 전통 민요, 판소리 공연, 풍물놀이, 참여자 전원의 합창으로 진행된 이번 행사는 철도 사업 추진에 대한 군민의 염원을 하나로 모으는 계기가 되었다.

12월 2일 : 송년콘서트

홍천문화예술회관에서 홍천가수협회 송년콘서트가 사랑의 성금 전달식과 함께 열렸다. 공연과 이벤트를 통해 군민들에게 행복과 희망을 선사했으며, 가수 이진, 진방방, 꽃송이 등 지역 가수들의 열정적인 무대가 큰 호응을 얻었다.

12월 7일 : 악기동아리 페스티벌

홍천군국민체육센터에서 열린 제5회 홍천군 악기동아리 페스티벌은 많은 관객의 뜨거운 반응을 끌어들였다. 초청 가수 황민호와 악기동아리의 합주곡이 어우러져 군민들에게 큰 감동을 선사했으며, 합동 공연으로 마무리하며 2025년의 희망찬 시작을 기원했다.

12월 28일 : 무궁화합창단 정기연주회

홍천문화예술회관에서 무궁화합창단 정기연주회가 열렸다. ‘가족, 사랑, 희망’을 주제로 한 이번 공연은 군민들과 함께하는 감동적인 무대로 자리매

김했다. 무궁화합창단은 군민의 날, 장애인의 날 등 지역 행사에서도 활발히 활동하며 지역 사회에 음악적 기쁨을 전하고 있다.

2025년을 향한 다짐

백금산 지회장은 “2025년에는 더 풍성하고 새롭고 다양한 프로그램으로 군민의 삶의 질을 높이며, 지역 문화의 발전에 이바지하겠다.”라고 밝혔다. 그는 한 해 동안 군민들에게 기쁨과 활력을 선사한 예술인과 관계자들에게 감사의 말씀을 전하며, 앞으로도 예술이 군민의 삶에 힘이 되는 동반자가 될 것임을 강조했다.

앞으로도 한국예총 홍천지회는 풍성하고 새로운 예술 활동을 통해 군민들과 함께 희망을 나누고, 지역 문화를 더욱 풍요롭게 만들어갈 것이다. 밝아오는 새해에는 군민들과 함께 더 많은 감동을 선사할 활기찬 예술의 장이 펼쳐질 것으로 기대된다.

안태수 기자

(taesu9110@naver.com)

노년의 삶 (1)

활력 넘치는 장밋빛 인생의 건강체조 동아리

노년기에는 일반적으로 신체적 노화 현상을 겪게 된다. 급격한 체력 저하와 더불어 운동기능이 둔화하고 심지어 정신적인 노화가 나타나기도 한다. 시간을 거슬러 젊을 때의 건강을 완전히 되찾을 수는 없겠지만, 꾸준한 유산소성 운동으로 지구력 저하와 근력 감소의 완화 속도를 늦추고 균형감각과 유연성 등을 어느 정도는 되찾을 수 있다.

운동은 규칙적이고 꾸준히 해야 신체에 도움을 줄 수 있다. 이러한 운동을 통해서 심장, 호흡 기계의 건강을 증진하고 근력, 지구력 유연성을 길러주는 것은 신체를 균형 있게 유지하며 상해를 예방할 수 있다.

장밋빛 인생 동아리 활동

장밋빛 인생(회장 권태순) 동아리는 북방면의 건강지킴이 팀으로 60대에서 80대까지 다양한 계층의 어르신들로 구성되어 있다. 장밋빛 인생은 홍천군 평생교육 동아리에 등록하여 자체적으로 운영하며 북방면 건강증진센터에서 수업을 진행한다. 총인



원은 17명으로 화요일, 목요일 주 2회 13시 30분부터 1시간가량 건강체조 수업을 하고 있다.

음악에 맞추어 손동작과 발동작을 일사불란하게 맞추는 모습은 많은 연습과 열정의 흔적이 보인다. 그러나 무엇보다도 회원들의 표정에서 음악과 체조 자체를 즐기며 행복해하는 모습이 가장 인상 깊었다. 회원들은 다소 소화하기 어려운 라인댄스 동작도 무리 없이 소화할 수 있을 만큼 경력과 능력을 소유하고 있다. 이러한 열정과 실력을 기반으로 장

밋빛 인생은 북방면 체육대회 식전 공연, 걷기대회 식전 공연, 홍천군 어르신 체조대회, 강원특별자치도 경로당 대회 등 많은 공연을 소화하며 다수의 상을 받기도 했다.

한 번의 결석 없이 서로의 안부를 챙기며 단합되고 돈독한 모습은 장밋빛 인생의 성공 배경이다. 권태순 회장은 앞으로도 회원 간의 화합을 최우선으로 하고 회원들의 신체적, 정신적 건강을 위해서 최선을 다하겠다고 다짐했다. 수업을 맡고 있는 강홍옥 강사는 어르신들의 건강과 행복한 삶을 위해 방학도 없이 지도하며 어르신들의 연령대에 맞는 음악 선정과 율동으로 신체적 건강은 물론 정신적 건강도 함께 고려해서 지도하고 있다. 앞으로도 어르신들이 무리가 없도록 운동의 페이스 조절을 잘 하며 안전하고 즐겁게 수업을 진행하여 행복한 북방의 장미꽃 어르신들이 될 수 있게 지도하고 싶다고 밝혔다.

전금순 기자

(sang2062@naver.com)

노년의 삶 (2)

노인 연령 상향에 대한 평가

2024년 10월 21일, 19대 대한노인회장으로 취임한 이종근(83세) 회장은 취임사에서 ‘초고령화 사회로 접어든 대한민국의 근본적인 노인 인구 관리를 위해 노인



연령을 매년 1년씩 상향하여 75세로 조정할 필요가 있다’라고 밝혔다. 이번이 노인연령 상향 조정에 대한 논의 및 제안을 처음 한 것은 아니다. 이미 2012년 기획재정부는 노인연령을 70세 또는 75세로 상향하려는 계획을 제시했으나 예산상의 문제로 보류되었다. 이후로도 이 문제는 지속적으로 논의되고 있다.

스스로 노인이라고 생각하는 연령

제도와 법규에 따라 다르지만, 대체로 65세부터 노인으로 간주한다. 하지만 실제로 60대의 많은 사람은 여전히 건강하고 일할 수 있는 나이라며 ‘이 나이에 무슨 노인이나?’라고 반응한다. 예를 들어, 경로당에서 65세 이상에게 회원가입을 권유하면

‘두 손 두 발 멀쩡하고 벌어먹고 있다.’라고 거부하는 경우가 많다. 2023년 한국보건사회연구원의 조사에 따르면, 노인이 스스로 노인이라고 생각하는 연령은 평균 71.6세로 나타났다. 이는 60대를 노인으로 간주하지 않는다는 뜻이다.

노인 연령과 은퇴 연령 상향

노인 연령과 마찬가지로 은퇴 연령을 높이는 정책 제안도 있다. 공무원의 정년을 60세에서 65세로 늘리는 법안도 제출되었다. 하지만 노동 현장의 현실은 녹록지 않다. 세대 간 갈등이나 생산성 저하가 우려되며, 기업들이 이를 수용하기 어려울 수 있다. 또한, 지나치게 오래 일해야 한다는 자괴감도 문제로 지적되고 있다.

노인 연령 상향에 대한 의견

C 씨(76세, 홍천)는 노인 연령에 도달하지 못하고 은퇴하는 사람들이 노인복지의 사각지대에 놓일 우려가 크다고 지적한다. 그들은 값싼 노동력으로 내몰리거나 빈곤에 빠질 위험이 크다고 한다. 특히, 우리나라의 높은 노인 빈곤율이 이 문제를 더욱 심화시킬 것으로 전망한다.

P 씨(63세, 경기 수원)는 75세까지 노인이 되지 못하면 어정쩡한 상태에서 일자리를 찾아 헤맬 수밖에 없다며, 기초연금 등 노인복지혜택을 기대했던 것이 불가능해질 수도 있다는 점에 우려를 표명한다.

노인이 불편해지는 사회

우리나라는 오랫동안 유교적 전통에 따라 노인을 공경하는 문화가 뿌리 깊게 자리 잡고 있었다. 그러나 최근에는 세대 간 갈등을 넘어 일부에서는 노인 혐오가 나타나고 있다. 예전에는 지하철 무임승차권 카드를 사용할 때 ‘행복하세요’라는 말이 민망하게 여겨졌던 경우도 있었고, 지금은 노인들이 무시되거나 심지어 조롱당하는 일도 있다. 이는 사회적으로 해결해야 할 문제이다.

우리는 오랫동안 경제적 어려움 속에서 살아왔지만, 지금은 세계에서 손꼽히는 경제적 강국이 되었다. 하지만 경제적 풍요가 행복의 기준이 되어서는 안 된다. 행복은 존중, 배려, 양보에서 비롯되며, 이를 실천하는 사회가 우리가 지향해야 할 사회이다.

성문영 기자

(sunggoodnews@naver.com)

인생 칼럼



석도익

소설가

늙어 갈수록 먹는 약은 많아지고 식사량은 줄어드는 듯하다. 지난날, 어머니께서 고령으로 접어들면서 밥맛을 잃고 식사를 제대로 못 하실 때가 있었다. 밥맛을 돋우는 약을 사다 드렸더니 끼니마다 식사를 잘하시게 되어 참 좋았다. 하지만 약에만 의존하다 보면 몸이 스스로 해야 할 일을 게을리할 수 있다는 의사의 조언을 듣고, 밥을 약이라고 생각하며 식사

를 꾸준히 하시라고 자주 말씀드리곤 했다.

연세가 들면 소화력이 약해지고 근력이 떨어지며 신진대사가 둔화하여 식욕이 감소할 수 있다. 또한, 몸의 여기저기 아픈 곳이 많아지면서 소화제를 시작으로

면 자연스레 식사량은 줄어들기 마련이다.

너나 할 거 없이 웬만하면 밥 굶지 않고 사는 세상이 되어 수명이 100세 시대라 불린다. 과거에는 병이 나도 의료시설이 부족하고 제대로 된 약이 없어서 치료를 못

면 그 뜻이 참으로 깊다. ‘약’ 자의 아래에는 나무 ‘목(木)’ 자가 있고, 그 위에는 흰 ‘백(白)’ 자가 자리하며, 양옆을 실 ‘사(糸)’ 자가 감싸고 있다. 그 위에는 초두 머리 풀 ‘초(艹)’ 자가 덮고 있는 모양이다. 이를 풀이하자면, 나무로 된 관 속에 수의를 입은 백골이 있고 그 위를 풀이 덮고 있는 형국이니, 묘지를 연상케 한다. 이는 성주풀이 한 대목을 떠올리게 한다. “낙양성 십리 허에 높고 낮은 저 무덤은 영웅호걸이 몇몇이며 절세가인이 그 누구냐 우리네 인생 한 번 가면 저기 저 모양이 될 터이니.” 사람은 약으로 병을 고치기에 약에 의해서 살기도 하지만, 약에 의해서 죽는다는 뜻의 경고 아닌가 싶다.

약이 되고 독이 되는 약

혈압약, 당뇨약은 기본이고 심장약, 관절염약까지 먹어야 할 약들이 하나둘 늘어난다. 이뿐만 아니라 자식들이 연로하신 부모님의 건강을 챙기려 비타민, 영양제, 건강보조식품 등을 사다 드리기도 하니, 이 모든 약을 챙기다 보

해 아까운 생명을 잃는 일이 많았지만, 현대 의학의 발달로 못 고치는 병이 거의 없을 정도가 되었다. 그러나 약이 넘쳐나는 세상에서 오히려 약 중독으로 생명이 위협받는 경우도 늘고 있다.

‘약(藥)’이라는 글자를 살펴보

인생 칼럼



강정식

시인

사람은 평생 젊음을 유지할 수 없다. 젊을 때는 직장이나 사업 때문에 정신없이 바빠 인간관계를 깊이 생각할 여유가 없다. 그러나 세월이 흘러 나이를 먹으면 상황이 달라진다. 직장인은 승진을 생각해야 하고, 사업자는 사업을 키워야 하는 때가 온다. 이런 바쁜 일상에서 인간관계를 깊이 들여다보는 일은 쉽지 않다. 하지만 직장이나 사업에서도 인간관계는 매우 중요하다.

직장에서는 동료나 상사와의 관계가 나쁘면 근무 환경이 나빠진

다. 사무실에서 동료 직원이나 상하 간의 의사소통이 안 되면 갈등이 생기고, 일이 제대로 돌아가지 않는다. 직장도 하나의 공동체다. 서로 협력하며 움직여야 일이 제대로 굴러간다.

요즘은 모든 일이 컴퓨터로 돌아간다. 계획서나 결산서 같은 중

의 업무는 다른 사람의 일과 연결돼 있다. 서로 협력해야만 일이 제대로 된다. 여기에서 인간관계가 생겨난다.

업무에 따라 혼자 해야 하는 일도 있고, 밤새워야 하는 일도 있다. 그러나 대체로는 서로 돕는 게 더 효율적이다. 인간관계란 결

해도 나에게 좋은 일을 하게 된다는 뜻이다.

사는 동안 별의별 일을 다 겪는다. 실수할 수도 있고, 잘못을 저지를 수도 있다. 누군가를 욕하기도 하고, 칭찬하기도 한다. 어쩌면 이런 게 인생의 재미일지도 모른다.

인간관계에서는 ‘역지사지’라는 말을 가슴에 새기며 상대를 대해야 한다. 상대가 오해할 말을 삼가고, 진심 어린 말로 대하면 인간관계는 좋아진다.

결국 사람 사이에서 중요한 것은 서로를 배려하고, 함께 협력하는 것이다. 어르신들, 직장에서 퇴직 후 새롭게 인생을 시작한 분들, 혹은 다른 지역으로 이사 온 분들 모두 관계 속에서 살아간다. 인간관계는 우리 삶의 근본적인 부분이고, 나이가 들어서도 여전히 중요한 가치가 된다.

사람 사이의 정, 관계가 답이다.

요한 문서도 컴퓨터를 통해 작성한다. 하지만 아무리 컴퓨터가 발달해도 그 컴퓨터를 다루는 것은 사람이다. AI가 사람의 일을 대신하는 시대라지만, 아직 인간의 생각을 모두 대신할 수는 없다. 한 사무실에서 자기 일만 잘하면 된다고 생각할 수 있겠지만, 대부분

국 사람과 사람 사이의 관계를 말한다. 관계가 좋으면 사회생활도 편안하고 원만해진다.

사람 사이에는 높고 낮음이 없다. ‘사람 위에 사람 없고, 사람 밑에 사람 없다.’라는 속담처럼, 모든 사람은 평등하다. 내가 먼저 상대를 위해 좋은 일을 하면, 상