

홍천실버신문

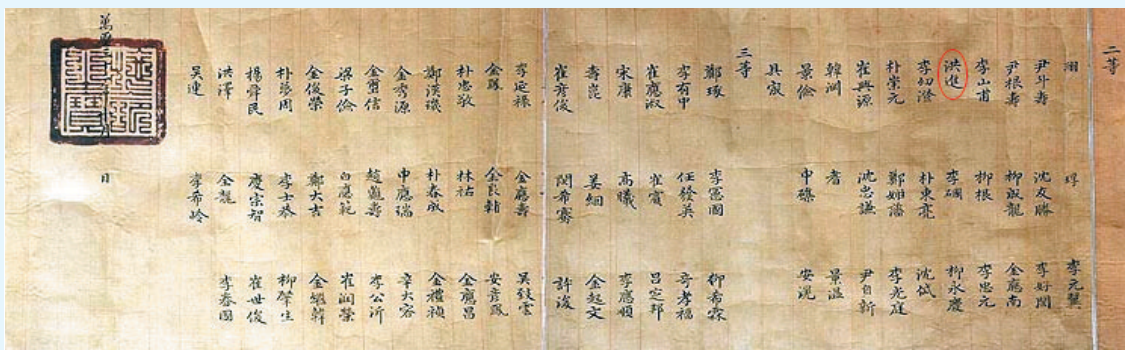
건강한 노후 · 활기찬 노후 · 일하는 노후 · 행복한 노후



2017년 10월 (제41호)

발행처 홍천군노인복지관 발행인 자월스님 주소 강원도 홍천군·읍 태학여내길 80-3 전화 033-430-8700 FAX 033-430-8790 홈페이지 www.hcknowin.org/

개인이 국가보물인 선조교서 400년 동안 보관



◇ 국가보물 1308호 선조교서

남양 홍씨 예시공과 14대 종손 홍계원 씨 “가문의 긍지” 선조 호송한 홍진 등 호성공신책봉 내용 한석봉 글씨

국가보물 1308호(2001.2.23.제정)인 조선시대 선조교서를 홍천에 살고 있는 남양 홍씨 종손집에서 400년 동안 계승하고 있어 화제가 되고 있다.

이 선조교서는 당대의 서예대가인 한석봉의 글씨로 임진왜란 때 난을 피해 의주로 피난길에 오른 선조를 호송한 홍진 등을 난이 끝난 후 호성공신에 책봉하고 당흥부원군에 봉하면서 선조 37년(1604)에 내린 교서이다.

이 교서를 보관하고 있는 사람은 남양 홍씨 예시공과 14대 종손인 홍계원(80) 씨다. 홍 씨는 40여 년 동안의 공직생활을 은퇴한 후 홍천향교 전교(2007~2010)를 역임하는 등 덕망과 학식을

겸비한 원로 유림이다.

교서 속에 있는 홍진은 조선중기의 문신으로 선조 3년(1570) 식년문과에 급제하여 홍문관 박사, 현령응교 등을 역임하고 임진왜란 때 호군으로 선조의 어가를 호종했다. 그 후 우부승지, 한성판윤, 이조판서, 판의금부사 등을 역임했다.

이 교서는 홍진은 물론 처자의 품계를 올리고 적장(장자)에게 군호를 계승하게하며, 반당(호위병) 6인, 노비 9명, 구사(말을 몰거나 가마를 메는 사람) 4명, 전 80결, 은자 7량, 옷감 1단, 말 1필 등을 상으로 내린다는 내용이다. 또 공신 명단으로는 1등 공신에 이항복 등 2명, 2등 공

신에 유성룡 등 31명, 3등 공신에 허준 등 53명 (이상 86명)이고, 홍진은 2등 13번째 기록되어 있다.

선조의 호성공신에 대한 자세한 기록이 있어 귀중한 자료적 가치를 지니고 있다. 교서 크기는 가로 190.7cm, 세로 30cm의 한지 비단으로 두루마리 형태이다.

특이할 만한 내용은 임진왜란 직후 선조가 백성들을 진휼(기아와 가난구제)하라며, 한성판윤(서울시장)을 제수한 것이다.

홍진의 산소와 사당 영정은 경기도 여주군 대신면 계림리에 모셔져 있고 영정(200cm×115cm)은 경기도 문화재(2001.9.17.제정)이다.

홍진(퇴촌·1554~1646)의 본관은 남양이다. 부친 홍진우(체재공)는 경기지방의 뛰어난 학자로 경기도 기천서원에 배향되어 있다.

홍계원 씨는 “국립중앙박물관이 여러 차례에 걸쳐 선조교서에 대한 기증요청을 했지만 매번 거절했다”며 “후손들이 선조교서를 보면서 가문의 긍지와 영광으로 삼겠다”고 말했다.

박세구 기자

◆ 홍천군노인복지관 10월 행사일정

일 시	장 소	내 용
2017.10.10.(화) 13:00~	중앙소규모요양시설	실버공연단 공연봉사
2017.10.20.(금) 10:00~	춘천남부노인복지관	노인복지관 교류사업 “사진반”
2017.10.23.(월) 09:00~	홍천군노인복지관	2018년 쿨한 1학기 평생교육 수강신청
2017.10.31.(화) 10:00~	홍천군노인복지관	이동치과 교육 및 진료

* 홍천실버신문에서 홍천관내의 다양한 정보 및 원고를 모집하고 있습니다. 많은 참여 부탁드립니다.

* 홍천실버신문은 55세 이상 어르신 기자단이 만들어 가는 신문으로 지역사회와의 유대를 강화하고 나아가 노인복지 증진 및 지역사회 통합에 기여하기 위하여 매월 정기발행하고 있습니다. 이에 다양한 정보와 이야기를 제공받고 싶은 분은 구독신청 바랍니다. 홍천군노인복지관으로 구독신청서를 제출해주시거나 전화로 신청하세요!

* 홍천실버신문은 개인 및 단체 광고를 받고 있습니다. 매월 1일자 2,000부가 발송되고 있으니 광고를 원하시는 분은 연락 바랍니다. 광고료는 공익성 유무 확인 후 홍천실버신문 광고료 규정을 기준으로 책정합니다.

CONTENTS



02 - 홍천군노인복지관 NEWS

03 - 귀농·귀촌인 이야기

04 - 경로당 탐방

05 - 다문화가정이야기

06 - 유적지/전설

07 - 우리 직장 칭찬릴레이

08 - 독자기고

- 인생칼럼



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.

사회복지법인월정사복지재단
홍 천 군 노 인 복 지 관

손자·동료들과 소통 ‘좋은 인연’ 맺는 최고의 선물

책 + 이야기 + 자신의 경험 = 최고의 명품이야기 탄생
일부회원, 자격증 취득 후 치매치료 도움 보람 느껴



◇ 홍천군노인복지관 책이야기 양성반

“잠든 책을 깨워서 생동감 있는 스토리로 구현하면 재밌고 생생한 이야기가 탄생된다.”

책이야기 양성반원(반장 전길순·75)들은 책이야기의 매력을 이렇게 표현했다. 홍천군노인복지관 평생교육프로그램인 책이야기 양성반은 유인자 강사의 지도로 매주 목요일(오후 1시~2

시 50분) 별관 1층 배움터3 교실에서 열린다.

전 반장은 “이야기 속 등장인물을 각각 특징 있게 구현하다 보면 어느새 동심으로 돌아가 있기도 하고 배우가 된 것 같아서 너무 즐겁다”고 했다. 그는 때로는 아이들 앞에서, 때로는 같은 또래들 앞에서 책이야기를 읽어 가다보면 다들

재미있으며 웃고 박수갈채까지 받는다고 했다. 무엇보다 동료들과 소통하며 서로 좋은 인연을 만들어가는 것이 행복하며 정신건강과 치매예방에 최고라고 했다

김경혜(73) 씨는 “유 강사의 열성적인 지도로 책이야기 자격증을 따서 지금은 노인복지관 기억키움학교에서 치매를 가진 분들에게 책이야기와 만들기를 통해서 머리를 쓰게 하고 기억 살리기 지도를 한다”며 “반복 학습효과로 호전되는 모습을 보면 일의 보람을 느낀다”고 했다. “아이들에게 흥미 있는 책이야기를 시작하면 하던 동작을 멈추고 열린 자세로 듣게 됩니다. 짧은 동화일지라도 창의력과 상상의 나라를 마음껏 펼 수 있게 해주죠. 그것이 책이야기를 들려주는 목적이 아닐까요? 무릇 어린이뿐만 아니라 나이와 성별을 불문하고 모든 사람들이 이야기 듣기를 좋아합니다.” 좀 더 공부하고 연구해서 훌륭한 실버 책이야기꾼이 되고 싶다고 했다.

유 강사는 “책이야기는 음성과 손동작을 통해 이야기하는 것은 상대방에게 알리고자 하는 바를 설득력 있게 전달하는 가장 효과적인 커뮤니케이션”이라고 했다. 육체에 영혼을 담듯이 전달하고자 하는 의미에 이야기라는 옷을 입혀서 자신의 경험을 실감나게 실어야 명품 이야기가 되는 것이라고 했다.

유 강사는 다년간 책이야기 전문가로 활동해오고 있다.

조정철 기자



홍천시니어예술단 댄스반, 춘천댄스대회 4개 부문 1위

2017년 춘천시민생활대축전 댄스스포츠대회에서 홍천군노인복지관 시니어예술



단 댄스스포츠반 이종식·정경희 조가 라틴 단종목(P)에서 장년부 1위를 수상했다. 또 이연옥·백신혜 조는 노년부 1위에 올랐다. 라틴 단종목(R)에서는 유한성·최경자 조가 노년부 1위를 차지했고, 유한성 등 5명은 단체전에서 노년부 1위에 올랐다.

실버공연 봉사단 ‘흥따라 소리따라’ 팀 요양원서 공연



홍천군노인복지관 실버공연 봉사단 ‘흥따라 소리따라’ 팀은 9월 5일 홍천군 중앙소규모요양시설을 방문해 아코디언, 민요, 기타 공연을 펼쳐 어르신들을 위로했다. 실버공연 봉사단은 11월까지 소규모이용시설 어르신들을 위한 공연을 진행한다.

노인사회활동지원 참여자 전쟁기념관 방문



홍천군노인복지관 소속 노인사회활동지원사업 및 노인소득보장증진사업 참여자 360명은 9월 13일 용산구 전쟁기념관으로 문화 활동을 다녀왔다.

귀농·귀촌인 이야기(10) 홍천군 귀농귀촌연합회 1박 2일의 선진지 견학

“귀농 성공은 ‘자신과의 싸움 이긴 결과물’이었다”

홍천군 귀농귀촌연합회가 지난해 통합 창립 후 처음으로 9월 5~6일 당진시 백석마을, 예산군 은성농원과 둔리 버섯돌이농원 등 1박 2일 선진지 견학에 참가했다.

첫날 오전 9시 홍천종합운동장을 출발해 오전 11시 조금 넘어서 당진 백석마을에 도착했다. 가는 도중 차내에서 자신이 현재 하고 있는 사업설명회가 있었다. 서로의 정보 교환과 경험담을 공유하는 시간이었다. 장기 자랑도 가져 지루하지 않고 재미있게 시간을 즐길 수 있었다. 거의 4시간을 버스로 이동한 후 점심 식사는 백석 올미식당에서 했다.

백석 올미영농조합법인 김금순(69) 대표의 6차 농업 운영 사례를 들었다. 그가 처음 당진에 정착하게 된 것은 형님 댁이 있어 내왕한 것이 계기가 되었다고 한다. 형님 댁에 나무, 호박을 심어 보다 보니 농사에 취미를 붙였다고 했다. 남편이 암 판정을 받아 서울에서 당진으로 내려 왔다. 처음에는 아파트에서 살았으나 남편 요양을 위해 공기와 주거환경이 좋은 백석마을 산꼭대기에 집을 지었다. 블루베리, 매실을 심어 소득 사업을 해 보았다. 논농사(3500평)는 특수미를 재배해 가마당 35만 원의 높은 가격을 받기도 했지만 한계를 느껴 그만 두었다. 1년 후 마을 부녀회장을 맡았다. 젊은 사람들은 서로 말지 않으려 하고 나이가 많은 할머니들은 할 수가 없어 어쩔 수 없이 맡았다. 말으면서 조건을 달았다. 이장 부인을 총무로 선임해 동참을 이끌어내는 조건이었다. 이장 부인과 함께 노인회 봉사 및 마을의 잔치와 귀농인 협회조직, 반별로 봉사활동을 벌여 생활 폐기물 분리수거부터 시작했다. 신망이 높은 노인회장과 이장 부인인 총무와 함께 하는 마을일은 수월했다.

당진은 논농사가 많았다. 그런데 5000평의 논농사를 지어 봐야 순수입은 1000만 원도 되지 않았다고 한다. 김금순 대표는 여러 가지 고민을 하던

중 쌀이 많이 나오는 지역특성을 살려 한과를 만들어 팔면 부가가치를 높일 수 있지 않을까 해서 대기업 간부로 퇴직한 남편의 조언을 구했다. 남편에게 사업계획서를 부탁해 한과사업의 첫발을 내딛게 되었다. 법인을 만드는데 반대도 많았다. 100가구 중 36가구만이 참여했다. 자기자본 200만원과 지원금으로 시작했다. 포천까지 다니며 6개월간 한과의 역사와 제조의 전반적인 기술을 배웠지만 첫 시작 후 한 트럭분의 한과를 버려야 했다. 초기제품은 각 조합원 할머니들에게 할당해 팔았다. 대개 자식들과 친지들이 고객이었다.

지금은 기반시설이 정상으로 되어 마을로 유입되는 돈이 1년에 4억1000만 원이나 된다고 한다.

고 있다고 한다. 주로 와인과 사과, 잼, 파이 등 많은 제품을 생산하고 있었다. 방문객만 1년에 4만 명 가까이 된다고 한다. 오코통을 준비하게 쌓아 놓은 저장고와 발효 탱크를 둘러보며 시음회도 가졌다. 사과를 갈아서 효모를 넣어 발효를 시키고 있는 탱크는 15도의 온도에서 3~4년의 발효를 거친다. 사과 따기 체험과 요리 만들기 등 다양한 프로그램으로 높은 수익을 올리고 있었다.

시설과 농장의 견학을 마친 후 한화 리조트로 이동해 여장을 풀었다. 저녁 식사 후 제일 큰 방에 모여 오늘 견학한 내용을 토론하며 단합대회도 가졌다. 모두가 의미 있고 보람 있는 하루였다고 입을 모았다. 토론회가 끝난 후 노래방에서 흥겨운 시간을 보냈다. 선진지 견학 2일 일정은 수덕사 인근에 위치한 버섯돌이 체험농장의 견학이었다. 수덕사는 한번쯤 오고 싶었던 절이었다. 수덕사는 백제 위덕왕 554-597 재위시 창건이 되었다고 기록이 되어 있었다. 1시간 30분간 경내를 돌아보고 곧바로 근 거리에 위치한 버섯돌이 농장으로 가 버섯의 재배와 제품 설명을 들었다. 유근영(68) 대표의 불굴의 의지로 버섯농장과 교육농장을 이루는데 성공했다며 운영사례 그리고 농가 맛 집 운영 등에 대해 상세한

성공담을 들었다. 수라간이라는 맛 집 이름은 오는 손님을 임금님처럼 정성을 다 해 모신다는 의미로 이름을 지었다고 한다. 점심 식사를 그곳에서 했는데 반찬이 16가지가 나왔다. 모두 맛이 있었다. 그 옛날 수라상보다 더 많은 반찬 수였다. 반주로 사과 와인을 내놓아 맛 좋은 와인을 마시며 모두 즐거워했다. 버스로 오는 귀가 도중에도 보고 느낀 소감 발표 시간도 가졌다. 이번의 귀농귀촌의 견학은 값이한 모든 회원들의 삶에 긍정적인 도움이 되었을 것으로 믿어졌다.

김정현 기자



◇ 홍천군 귀농귀촌연합회는 선진지 견학 탐방을 위하여 지난 5일 1박 2일로 당진시와 예산군을 다녀왔다.

당진 백석마을-주민 비협조 수없는 실패 이겨내 한과 대박 예산 은성농원-사과와인·잼 생산, 체험·요리 등 고소득 올려 버섯돌이농장-버섯교육장 맛 집 수라간 운영 최고의 맛 승부

최고의 배당을 받는 사람은 권 씨 할머니로 370만원이 넘는다. 올해 매출 목표는 7억 원이다. 2011년부터 시작한 할머니들의 소득 사업이 할머니들의 대 반란이라고 극찬이 이어지고 있다. 지금은 사업이 잘 되니 영농조합에 반대했던 비조합원들도 서로 다투어 가입해 마을의 단합도 잘 이루어지고 있다고 한다.

설명회가 끝난 후 우리는 예산의 은성농원으로 옮겨 성공사례를 들었다. 정재민 부사장은 성공은 뼈를 깎는 자신과의 싸움과 고통을 극복했을 때 찾아온다고 강조했다. 은성농원에 들어서자 붉게 물든 사과가 4000평이 넘는 밭에 조밀하게 달려 있었다. 고밀도 밀식 재배로 단위 면적당 수확을 높이

고 있다고 한다. 주로 와인과 사과, 잼, 파이 등 많은 제품을 생산하고 있었다. 방문객만 1년에 4만 명 가까이 된다고 한다. 오코통을 준비하게 쌓아 놓은 저장고와 발효 탱크를 둘러보며 시음회도 가졌다. 사과를 갈아서 효모를 넣어 발효를 시키고 있는 탱크는 15도의 온도에서 3~4년의 발효를 거친다. 사과 따기 체험과 요리 만들기 등 다양한 프로그램으로 높은 수익을 올리고 있었다.

경로당 탐방시리즈 (40) 화촌면 성산2리 경로당

한 달에 4번 점심 먹는 등 화합과 건강쉼터



◇ 화촌면 성산2리 경로당(회장 이춘재(76)·앞줄 왼쪽에서 세번째)

최고령 허정봉 씨, 아들 부부 2대 경로당 회원 ‘효의 모범’ 1-2반 중간에 경로당 이전·마을회관 건립이 ‘희망사항’

홍천군 화촌면 성산2리 경로당은 1993년 군에서 60%, 마을에서 40%를 부담해 현 위치에 40평 규모로 건립됐다.

초대회장인 허덕봉 씨를 거쳐 현재는 이춘재(76) 회장과 박희명(72) 사무장이 운영하고 있다.

대한노인회 홍천군지회 지원으로 노래교실 프로그램이 운영되고 있으며, 보건소에서는 치매교육 및 건강교실을 지원하고 있다. 또 게이트볼장에서 건강을 단련하고 살고 닦은 실력을 발휘하여 2015년

화촌농협조합장배 우승 등 각종대회에서 좋은 성적을 거뒀다. 게이트볼장을 올해 3개월에 걸쳐 보수하여 현재는 게이트볼클럽 리그대회를 진행하고 있다.

경로당 회원들은 주1회씩 주변 청소와 거리에 꽃밭을 만들고 있다. 회원들의 주업이 농업이기 때문에 3월부터 11월까지는 한 달에 4번 모여 점심을 먹어 화합을 이루고, 불편하지 않게 항상 개방하여 쉼터로 활용하고 있다.

회원 최고령자인 허정봉(101) 씨

는 아들 허남주(68) 부부와 생활하고 있다. 2대가 함께 경로당에서 활동하는 모습에 부모를 섬기는 효의 모범으로 꼽히고 있다. 여성 최고령자 서봉수(92) 씨는 회원들과 유대관계가 돈독하고 꽃길 가꾸는 봉사 일에 참여하고 있다.

부부 금실이 좋아 항상 밝은 웃음을 주는 김옥순(90)·박희옥(90) 부부는 7남매를 키우고 고향으로 내려와 생활하고 있다. 부부는 경로당에 매일 나와 회원 간 돈독하게 지내고 있으며, 식사를 잘

하고 항상 긍정적으로 생각하면 건강하다고 말했다.

경로당 행사 때마다 김광수(50) 이장, 박경화(61) 부녀회장, 허남일(69) 새마을지도자 등이 앞장서서 경로당을 지원하고 있다.

경로당은 남자 22명, 여자 26명 총 48명의 회원으로 구성되어 있으며, 남자 6명, 여자 25명은 일자리에 참여하고 있다.

성산2리 경로당은 지난해 무궁화 축제 때 화촌면 경로당의 종합우승 상금을 18개 경로당으로 분배해 지원받은 150만 원으로 안마의자를 구입해 회원들의 건강을 지키는데 사용하고 있다.

이춘재 회장은 “성산2리는 1~4반의 거리가 멀어 경로당에 모이는데 어려움이 있다”며 “1,2반 중간에 경로당과 마을회관이 건립되었으면 좋겠다”고 말했다.



안태수 기자

◇ 경로당 임원 현황

직책	성명	연령	직업
회장	이춘재	76	농업
부회장	원순옥	77	주부
감사	최승복	74	농업
사무장	박희명	72	농업

☎ 033-432-6919

고시조

秋江(추강)에 밤이 드니

- 월산대군(1454~1488)

추강(秋江)에 밤이 드니 물결이 차노매라
 낚시 드리우니 고기 아니 무노매라
 무심(無心)한 달빛만 싣고 빈배 저어 오노매라

·해설: 월산대군은 성종의 친형. 정치적인 고려에 의해 왕위가 동생 성종에게 돌아가자, 월산대군은 현실을 떠나 자연 속에 은둔하여 조용히 여생을 보내야만 하였다. 아무런 욕심이 없는 달빛만 싣고 빈 배를 저어온다는 구절에는 물욕을 벗어나 자연인으로서 풍류를 즐기던 그의 태도가 잘 나타나 있다.

조정철 기자

사자성어

貧賤之交(빈천지교)

가난하고 어려울 때의 친구는 언제까지나 잊어서는 안 된다. 빈천은 가난하고 천함의 뜻이고 교는 사귀는 뜻이다. 그러므로 ‘가난하고 어려울 때의 친구는 부자가 된 뒤에도 언제까지나 잊어서는 안 된다’라는 뜻을 갖고 있는 말이다. 본래는 ‘어려울 때에 사귀 친구는 잊어서는 안 되며, 함께 고생한 아내는 소홀하게 대해서는 안 된다’라는 말에서 비롯되었다.

조정철 기자

다문화가정이야기 (39) 홍천군 남편 하 티중(27) 씨

시어머니·남편, 혹독한 훈련 한국어 유창



◇ 하 티중(27·뒷줄) 씨가 친정어머니(앞줄 왼쪽)와 시어머니(오른쪽) 등 자녀와 함께 웃고 있다.

남편 해외근무로 한때 우울증... 요양병원 취업이 꿈 양덕원서 영양탕집 시어머니·친정어머니와 공동운영

“말이 다르고 생활이 다르고 음식의 취향이 다르잖아요!”

베트남에서 시집와 홍천군 남편 유목정리에 살고 있는 하 티중(27) 씨는 “서로의 문화가 다름을 이해해줬으면 좋겠다.”고 했다. 또 “한 사람의 잘못을 베트남사람 전체를 싸잡아 헐뜯을 때는 속상하다.”고 했다.

그녀는 베트남 북부 하이퐁에서 아버지 하 반티엔(52) 씨와 어머니 팜 티리엔(52) 씨의 2남 2녀 중 셋째로 태어났다. 아버지는 농사를 지었으나 9년 전 사망했고 어머니는 농사를 지으며 공장에 다녀 자녀들을 공부시켰다. 그녀는 고등학교를 졸업하고 어머니와 함께 돼지를 키우며 농사를 지었다. 옆집에 한국남자와 결혼한 사람이 있었는데 그 집에 가끔씩 한국 사람들이 놀러왔다. 그 집에서 남편 엄준호(46) 씨를 만났다. 어머니는 딸의 혼담을 염려했지만 남편의 성격이 좋아보였고 마음에 들어 2009년 12월31일 결혼하고 2010년 2월2일 한국에 왔다.

남편은 아버지 엄익식(75) 씨와 어머니 박영자(65) 씨의 3남중 맏이다. 아버지는 300여 마리의 개를 기르고 있다. 남편은 부산해양고등학교를 졸업하고 20여 년간을 외항선을 타고 있다.

지금은 부산 진우선박(주)에서 크레인 오세아노

(Crane Oceano)의 선장으로 일한다. 8개월~1년 일하고 1~3개월 정도 집에 와서 쉬었다 간다.

처음 시집오자 시어머니는 그녀에게 볶음밥을 해주고 시금치나물, 숙주나물 등 맵지 않은 반찬으로 신경을 써주었다. 그러면서 며느리에게 밥상에 놓인 반찬을 한국어로 가르치기 시작했다. “배추김치, 오이김치, 열무김치, 총각김치, 깍두기...” 그녀는 “네! 네!”하고 대답했다. 시어머니는 바로 되물었다. “이것 뭐야?” “김치요!” “무슨 김치?” 그녀는 식사 때만 되면 가슴이 두근거려 밥상 앞에 앉기가 두려웠다. “식사를 한 끼 거를까?”도 생각했다.

남편은 더욱 혹독했다. “내가 집에 있을 때 배워야지! 나 떠나면 혼자 아무 말도 못한다.”면서 집안의 모든 가구나 제품에 메모지로 이름을 써서 붙여놓고 하루 4시간씩 초등학교 학생처럼 한국어 말하기, 받아쓰기 교육을 강행했다. 배우다가 너무 스트레스를 받아 말도 않고 집을 나가 시부모가 개를 키우는 농장으로 갔다. 나중에 집에 와서 남편에게 항의했다. “나도 빨리 배우고 싶지만 시간을 줘야지! 단시일에 어떻게 알겠느냐?”고 했다. 남편은 2시간으로 줄여 가르쳤다.

“외국에서 온 사람 중 우리 며느리가 한국어 제일 잘한다.”고 시어머니는 자랑했다. 그녀는 “불편없이

말하는 거지 잘하는 건 아니다!”고 겸손했지만 그녀의 한국어실력은 수준급으로 전혀 막힘이 없다.

2010년 10월 첫째 현지(8)를 조산했고 이어 아들 태현(3)을 낳고 지금 셋째 아이 임신 8개월째다. 셋째가 태어나면 시부모님, 시동생 등 식구가 10명인 대가족이 된다.

2012년 12월 운전면허를 취득했고 2013년 3월 한국어능력 3급, 사회통합프로그램을 수료하고 한국국적을 취득했다. 2013년부터 2014년까지 홍천군 다문화가족지원센터에서 베트남어 통역사로 일하다 둘째아이를 임신해 일을 놓았다.

그녀는 지난해 4월 양덕원에 식당 ‘백세 영양탕’을 내고 시어머니, 친정어머니와 함께 운영하고 있다.

친정어머니가 첫째아이 돌잔치 때부터 한국에 나와 몇 년 동안 일을 하고 지난해 8월 귀국했다가 셋째아이 임신해서 금년 4월 다시 한국에 나와 그녀의 식당에서 일을 돕고 있다. 가끔씩 식당이 쉬는 날은 시어머니와 친정어머니가 홍천읍내에 있는 한의원이나 시장에 나들이도 한다. 시어머니가 비닐하우스 1동을 내주어 친정어머니는 고추나물 등 고국의 향신야채들을 심어 베트남 이주민들과 나뉘먹기도 한다.

대사에 긍정적이고 소탈한 성격의 소유자인 그녀도 한때는 우울증으로 고생했다. 남편은 일본, 중국, 대만, 태국 등지에 화물을 실어 나르는 외항선 선장으로 1년에 한번 씩 집에 오기 때문에 아플 때나 외로울 때는 말을 할 상대가 없고 친정어머니에게도 속상할까 봐 말을 못해 많이 힘들었다. 때문에 이유 없이 화가 나고 눈물이 나고 새벽 먼동이 틀 때까지 잠을 못 이루곤 했다. 그럴 때 남편에게서 전화가 오면 화를 냈다. “나를 여기 데려다 놓고 지금 뭐하는 거냐?” 남편도 속상해 술을 먹곤 했다. 여러 날을 고생하다 홍천읍내 신경외과를 찾았다. 의사가 “약으로 고칠 병이 아니고 자신이 마음을 잘 다잡아야 한다. 잠을 못자니 우선 수면을 취할 수 있는 약을 처방하지만 가능하면 약을 안 먹는 게 좋다.”고 했다. 그녀는 배를 타는 남편이 술 먹고 사고날까봐 마음을 고쳐먹고 긍정적으로 생활하기로 했다.

남편이 여름에 휴가를 올 때는 시댁식구들과 함께 남노일 강변에 가서 2박 3일씩 텐트를 치고 야영을 한 적도 있지만 “몇 년 동안 고국을 가보지 못해 베트남에 가보고 싶다.”고 했다.

2012년 한림성심대 사회복지과에 입학했다가 얼마 후 자퇴했다. “애들을 키우고 난 후에 요양보호사 자격을 취득해 요양병원에 취직하고 대학에 진학해 공부를 하고 싶다.”고 했다. 그녀는 “아직은 괜찮지만 애들이 커서 상급학교에 진학하면 다문화가정의 자녀라서 ‘왕따’로 따돌림을 받을까봐 걱정된다.”며 “국가에서 강력하게 법으로 막아줬으면 좋겠다.”고 했다.

이옥희 기자



유적지 탐방(20) 수타사 대적광전

용마루 청기와 2장 왕실보호 사찰 표식



◇ 홍천군 수타사 대적광전

대적광전은 불교 사찰에서 비로 지나불을 본존으로 모시는 건물이다. 수타사의 대적광전은 1971년 12월 16일 강원도 유형문화재 17호로 지정되었다. 조선 인조 14년

(1636)에 공잡대사가 중건하였고, 그 후 1683년(숙종 9년)까지 여러 건물들을 계속 지어 지금의 모습을 갖추게 됐다. 정면 3칸, 측면 3칸의 단층 겹처마 팔작지붕의 다포양식

건물이다. 잘 다듬은 3별대 기단과 자연석 주초석 위에 민흘림 원형기둥으로 조서되어 있다. 주두(공포를 구성하는 건물에서 기둥 상부에 올려놓은 뒷박 모양의 네모난 부재)는 폭에 비해 약간 높은 비례를 이루고 있으며 초제공의 쇠서는 완만한 곡선의 양서로 되어 있다.

특히 쇠서의 위치가 밑으로 처져 있는 점이 조선 중기의 모습을 잘 보여주고 있다.

내부는 전체 바닥을 우물마루로 하고, 고주 사이에 불벽을 쳤으며 그 앞에 부처님을 모셔두는 단을 마련하여 1구의 불상을 모셨다. 불상 위로 설치한 단집은 용, 봉황 등이 섬세하게 가공되어 있다.

천장은 우물천장으로 불전이 있는

곳은 한 층 높게 꾸몄다.

지붕의 기와 중 용마루 한 가운데 청기와 두 장을 올려놓고 있는데 이것은 왕실의 보호를 받던 원당 사찰을 나타내는 표식이라고 추정되고 있다.

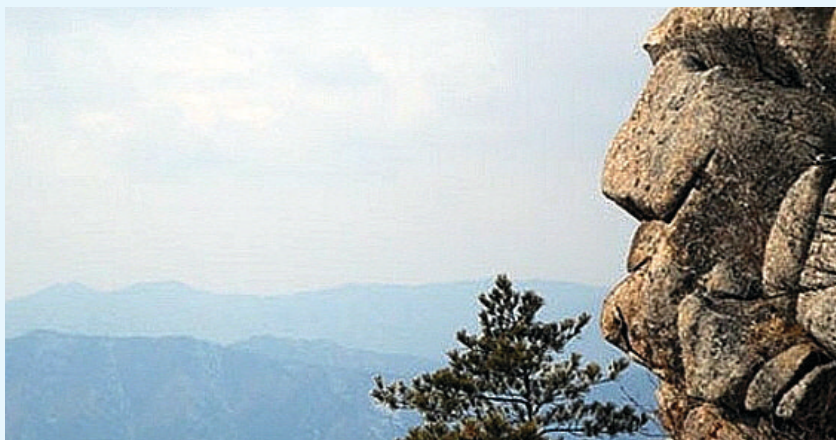
조선 중기의 모습을 보이는 공포(목조건축 조립 부분)와 조선후기 특징을 보이는 내부 살미첨차의 판재화, 연봉 장식 등이 함께 나타나고 있으며 비교적 작은 규모임에도 불구하고 기단, 지붕, 몸체 등이 잘 조화되어 단아한 모습을 보여 주고 있다.

박영권 기자



전설(20) 홍천 가리산 큰 바위 얼굴

산 맨 윗자리에 무덤 만들어 후대가 천자등극



◇ 두촌면 가리산 큰 바위 얼굴

홍천군 두촌면 천현리에 한씨 성을 가진 총각이 살고 있었다. 어느 날 지나가던 스님이 총각에게 며칠만 묵어가기를 청했다.

어느 날 스님이 총각에게 감자 3개를 부탁했다. 총각은 스님이 간식으로 감자를 먹으려고 한 줄 알고 하나는 삶고 두 개는 날것으로 가져다주었다. 아무것도 모르는 스님은 밤이 되자 감자 3개를 들고

가리산으로 들어갔다. 그 뒤를 총각이 미행을 했다. 스님은 언덕배기에 이르자 감자 3개를 땅에 묻고 기다렸다. 그때 땅속에서 큰 울음 소리가 나면서 감자에서 싹이 돌아났는데 하나는 싹이 돌아나지 않자 스님은 혼자 중얼거렸다. “이상하다. 맨 윗자리가 좋은 자리인데 어찌하여 싹이 돋지 않은 것이지! 맨 윗자리는 불라국의 천자가 태어날

명당이고 가운데는 해동국의 임금 이 태어날 명당이고, 맨 아래는 강남국의 삼정승이 태어날 명당인데 하필 불라국의 천자가 태어날 자리만 싹이 트지 않다니 애석하다”하고 독백처럼 중얼 거렸다. 이 말을 들은 총각은 그 길로 어머니에게 달려갔다. “혹 스님이 밋자리를 준다고 하거든 맨 윗자리를 달라고 하세요.”하고 당부했다.

그 다음날 스님은 어머니께 세 자리 중 어떤 자리를 원하느냐고 물었다. 어머니는 아들이 시킨 대로 맨 윗자리를 달라고 하자 스님은 “그 자리에 묘를 쓰려면 금관에 살아 있는 목숨 천을 희생해야하고 관을 묻을 때는 갑옷을 입고 투구를 쓴 장군이 무덤가에서 곡을 해주어야하오. 할 수 있겠소?”하고 말했다.

어머니는 금관 대신 노란 귀리짚으로 관을 만들고 집안의 벼룩이며 이를 1000마리나 잡아서 관을

묻을 때 마을 청년을 시켜 장군 차림에 술뚜껑을 뒤집어쓰게 해서 천하의 명당자리에 무덤을 만들 수 있었다.

그 후 총각은 결혼을 하게 되었고 어머니가 돌아가시자 중국으로 떠났다.

중국에서는 마침 천자가 죽고 새로운 천자를 구하고 있었다. 그때 홀연히 한 노인이 나타나 짚으로 된 복을 만들어 놓고 똥똥 울리며 소리를 낼 수 있는 자가 천자가 될 것이라고 예언했다. 그래서 지나가는 사람들을 붙들고 복을 치게 했다. 마침 지나가던 한씨 가족도 복을 쳤다. 그런데 어린 아들이 복을 쳤더니 신기하게도 복이 똥똥 울리며 소리를 내었다. 결국 노인의 예언대로 한씨의 아들이 성장해 천자가 되었다고 한다.

이광명 기자



우리 직장 칭찬릴레이 (41)

효제요양병원

가족처럼 환자 돌보는 보건복지부 인증기관

효제요양병원(원장 이영우)은 ‘부모처럼~ 가족처럼’이라는 따뜻한 마음으로 환자돌보미를 실천하고 있다. 또 지역과 함께하는 병원, 사회 변화에 동참하는 병원을 만들기 위해 30여 명의 직원이 70병상의 환자를 돌보며 내과, 외과(원장 김대성·원주 기독병원 외과 과장 역임), 한방과(원장 박광옥)를 운영하고 있다. 홍천읍 변영로(진리)에 있어 접근성이 좋다.

2009년 7월 효제병원으로 개원해 지역 주민의 의료 진료와 의료 혜택을 받지 못하는 열악한 지역을 찾다니며 종합검진 등을 펼치다 2012년 11월 효제요양병원으로 변경했다. 이영우 원장은 평소 어르신들의 의료와 관련된 사회적 문제들에 관심을 가져왔고, 병원에서 고생하는 어르신들에게 도움을 드리고자 요양병원으로 변경했다.

너그러운 성격으로 자상하게 환자를 돌보는 평을 듣고 있는 이영우 원장을 비롯한 전 직원의 노력으로 2015년 12월 의료보험공단 심사평가원의 의료업무 평가에서 보건복지부 인증기관으로 선정되었다. 사무실에 직원들이 모여 칭찬릴레이를 시작했다.

이영우 원장은 미화부에서 일하는 지복순(57) 씨를 칭찬했다. 강릉 출신이지만 남편이 KT 홍천지사에 근무하는 이유로 홍천에서 살아온 지 38년이 되었다. 이제는 이사람 저사람 홍천에서 모르는 사람이 없을 정도로 마당밭이기도 하다. 2011년도에 입사한 이래 굶은일을 마다하지 않고, 앞장서서 병원 분위기를 밝게 해주고 남자처럼 화끈한 성격으로 직원들 간 소통을 하고 있다. 한마디로 말하자면 환자 어르신들과 직원들 사이에도 없어서는 안 될 분위기 메이커다. 항상 즐겁고 재미있게 하루하루를 임원 어르신들과 지내고 있고, 환자복이나 침대 시트가 지저분하다

고 생각되면 어김없이 세탁물 박스로 가져가서 항상 병상이 깨끗하기 이를 데 없다.

지복순 씨는 방사선실에서 근무하는 이재승(59) 영상 실장을 칭찬했다. 2014년도에 입사한 이 실장은 부드러운 성격으로 이 분야에서 35년

로그를 담당하면서 사회복지사 활동도 하고 있어 어르신들에게 인기가 많다. 친화적인 성격으로 직원들의 애로사항을 적극 해결해 주며, 남을 이해하고 끝까지 책임지는 성격이기에 인기만큼이나 김 실장을 찾는 사람도 많다. 바쁜 업무 중

에도 시간을 내서 만나 요양원, 흥성 재가노인 복지센터 등의 시설을 찾아다니며 봉사 활동(색소폰 연주)도 하고 있다. 홍천문화원 원장과 사무국장, 홍천군탁구협회장 등을 역임했다. 김 실장은 김선영(35) 영양사를 칭찬했다. 2014년도에 입사한 김 영양사는 군인인 남편을 따라 10년 전에 홍천으로 오게 되었으며, 학창시절부터 음식 만들기를 좋아해 영양사 자격증까지 취득하게 되었다. 사람이 살아가면서 먹는다는 것이 큰 행복 중에 하나인 만큼 김 영양사는



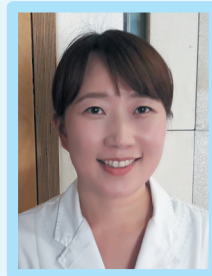
지복순 씨



이재승 실장



김병국 실장



김선영 영양사

지복순 씨 - 환자와 직원 화합분위기 메이커 병상청결 1등 공신

이재승 실장 - 방사선영상 분야 베테랑 환자 말벗 웃음 제조기

김병국 실장 - 직원 애로사항 해결 사회봉사 활동 앞장서 인기

김선영 영양사 - 환자 찾다니며 의견 청취하는 맞춤형 식단

이 넘게 근무해서 동료 선후배 사이에서는 방사선 영상분야의 베테랑으로 손꼽히고 있다. 힘이 세서 병원 내에서 버거운 일을 해야 할 때는 꼭 필요한 사람이다. 때로는 덩치에 맞지 않게 엄살도 부리지만 양증맛을 정도로 귀엽다. 주위 사람들과 같이 있으면 항상 웃음이 떠나지 않고 즐겁게 해 주는 그런 사람이다. 즉흥 유머도 잘해서 서울 사람인데도 홍천 출신인양 같은 동문, 같은 고향 선후배라며, 홍천에 대해 아는 척도 꽤나 잘하는 편이어서 모르는 사람은 속기 일쑤다. 어르신 환자들에게는 자식처럼 또는 친구처럼 말벗이 되어 주고 친근하게 다가서는 아주 모범적인 일꾼이다.

이 재승 실장은 김병국(64) 행정 기획실장을 칭찬했다. 홍천 태생으로 2015년도에 입사한 김 실장은 행정 업무, 직원 직무교육, 소방관리, 시설관리 등을 담당하고 있다. 환자들의 뇌기능 회복을 위한 프로그램, 음악을 통한 정신 치료 프

환자들의 행복을 위해 식단을 짜는데 보람을 느낀다. 어르신 환자를 보면 부모님같이 느껴져 식단 하나하나에 골고루 영양 평가를 하고, 어르신들의 입맛에 맞게 조리하도록 조리사에게 주문을 한다. ‘먹어야 산다’는 말이 있듯이 환자 어르신들은 식사를 잘해야 되는데 음식을 조금이라도 남긴 것을 보면 환자를 찾아가 직접 살펴보기도 하고, 환자 어르신들의 얘기도 들어서 개선할 점을 찾아 조리사와 한마음이 되어서 맞춤형 식단을 만들고 있다.

사무실에 모인 직원들은 입원한 어르신들을 부모처럼, 가족처럼 생각하고, 어르신들이 여생을 더 건강하고 행복하게 보낼 수 있도록 정성껏 간호하고 돌봐드리는데 합심해서 최선을 다할 것을 다짐했다.



최정규 기자

독자기고



이 형 주

얼마 전 사람들에게 큰 인기를 끌었던 100세 인생이라는 노래가 있었다. 25년 무명이었던 홍천출신 '이애란'이라는 여가수를 일약 스타로 만들어준 노래다. 많은 사람들이 왜 이 노래를 좋아하고 즐겨 불렀는지 생각해 보면, 아마도 노인들의 건강과 삶에 대한 자신감을 노래로 표현한 것이 공감대를 형성하게 된 것 같다.

몇 십 년 전만해도 환갑이 가까이 오면 현역에서 은퇴하고 사랑채에 앉아 노인행세를 했던 시절이 있었다. 장수의 기준이 환갑이라 생각했기에 그때가 되면 성대하게 잔치도 열고, 그 이후에는 자식들이 부모를 봉양하는 것이 효도라고 생각했다. 어찌 보면 60세를 기준으로 자의반 타의반으로 '뒷방 늙은이'가 되어야 했던 것이다. 지금 기준에서 생각해 보면 하던 일을 그만두고 무료한 날을 보내게 되어 마음과 몸이 함께 쉽게 늙어 간 것이 아닌가 하는 생각이 들기도 한다.

그렇게 뒷방 늙은이 취급받던 노인들이 현대의 학의 발달 등으로 수명이 연장되면서 우리는 말 그대로 인생 100세 시대에 성큼 다가가 있다. 올해 60세 이상 인구가 처음으로 1000만 명을 넘어선다고 하니 이제 '인생 60부터'라는 얘기가 전혀 어색하거나 더는 호기로운 얘기로만 들리지 않는다. 우리나라 노인인구는 이미 20%가 넘어서 초고령사회로 접어들었다.

하지만 100세 시대는 준비하지 않으면 마냥 즐거운 일은 아니다. 평균수명이 늘어난다는 것이 준비되지 않은 상태에서 맞이하면 수명 연장에 따른 노인들의 건강, 여가활동, 사회 심리적 고립, 소외문제 등이 동시에 수반되기 때문이다.

우리나라 노인 10명 중 9명이 관절염, 치매 등과 같은 만성질환을 한 가지 이상 앓고 있다는 사실은 노인건강 문제의 심각성을 잘 보여주고 있다. 또 나이가 들면 으레 우울해지는 법이라고 치부하고 그 심각성을 간과해 버리기 쉽기에 노인 우울증은 자살로 이어지는 사례가 빈번하다고 한다. 실제로 우울증을 앓는 노인들이 많아지면서 자살률도 높다.

2014년 보건복지부의 노인실태조사 결과에 따

100세 시대 더디게 늙는 비결은?

르면 노인 10명 중 1명은 자살을 생각해 본 적이 있고 이 가운데 12.5%는 실제로 자살을 시도한 것으로 나타났다. 특히 강원도의 경우 자살을 생각해 본 비율은 6%로 전체 평균보다 낮지만 실제로 자살을 시도한 비율은 18.8%로 제일 높게 나타났다. 정리하면 강원도의 경우 자살을 생각해 본 노인 10명 중 2명은 실제로 자살을 시도했다는 말이다.

노인들이 자살을 시도하는 이유는 경제적 어려움, 건강문제, 외로움, 가족 및 친구와의 갈등 및 단절 순이다. 도시에 거주하는 노인일수록 경제적 어려움의 응답이 높았고, 시골에 거주하는 노인들은 건강과 가족, 친구와의 갈등 및 단절이 높았다. 이런 현상이 비단 개인의 삶에만 국한되는 것이 아니라 가족과 주변사람, 나아가 지역사회

에 미치는 영향이 크다는 점이다.

노인의 삶의 질을 결정짓는 열쇠는 여가활동과 운동이다. 노인은 다른 연령층에 비하여 상대적으로 여가시간이 상당히 많기 때문에 노인들의 여가활동은 노년기 삶의 활력과 의욕을 제공할 수 있는 중요한 수단이 될 수 있다.

이것은 노년기 생활에 긍정적인 영향을 준다. 그래서 많은 노인들이 겪고 있는 만성퇴행성질환, 치매, 중풍 등의 질환에 대한 예방과 치료가 대부분 음악활동, 레크리에이션, 공예활동, 체육활동 등의 형태로 이루어지고 있다. 이러한 여가활동은 개인의 신체 및 정신건강, 삶의 질을 향상시키고, 사회적으로는 노인에 대한 긍정적인 이미지를 형성하여 세대 간의 단절을 막아주는 긍정적인 결과를 기대해볼 수도 있다.

특히, 체육활동에 적극적으로 참여하면 신체적, 심리적, 의학적 건강이 좋을 뿐 아니라 행복감과 생활만족도가 높고, 사회활동 참여에도 적극적이다.

인생 100세 시대를 맞아 노인들이 뒷방 늙은이 취급받으며 가족과 지역사회가 부담스러워하는 존재로 살 건지, 인생 2막의 삶을 건강하고 당당하게 꾸며 살아갈 건지에 대한 답은 너무도 명확하다. 그리고 그 출발점은 스스로의 노력과 자세에 있다. 현재 여가활동을 위한 취미가 없거나 운동을 하지 않는다면 더 늦기 전에 새로운 취미도 만들고, 여럿이 어울리는 체육활동도 참여하고, 지속적으로 간단한 운동을 해야 한다. 거창하지 않아도 된다. 좋아하는 소일거리나 취미활동으로 몸과 마음에 활력을 불어넣는 것이 더디게 늙는 비결이다.

〈홍천읍노인회장〉

인생칼럼

어디만치 왔니?



석 도 익

홍천 문인협회회장

일 가신 아버지나, 오시기로 한 친척이 도착할 때 쯤이면 어머니 등에 업혀서 동구 밖까지 나와서 기다리며, “어디만치 왔니?” 하고 어머니가 물으시면 “삼거리 느티나무 까지 왔다”하고 신중하게 대답했다. 어머니의 기다림에 지루함을 털어버리려는 문답 놀이다.

“어디만치 왔니?” 계속되는 어머니 물음에 거리는 차차 좁혀져서 “마당까지 오셨다.” 정말이지 그제 귀신같이 맞아떨어져 아버지가 사립문을 열고 들어오신 적도 있긴 했었다.

어린 아이들은 세대에 때 묻지 않고 순수하기 때문에 비가 올 거라든가 어디만치 왔는지 알 수 있다 하며 아이들의 능력을 키워주신 것이다.

날이 갈수록 변화하는 시대 정말 우리는 어디만치 와 있을까?

사람과 동급인줄 알고 있는 개와 함께 살아가고 있는 시대, 먹는 음식도 유효기간이 몇 년까지 가는 주부 행복시대다.

동양의 예의지국에서 어른신을 틀닥이(틀니를 한 노인)라 부르고, 삼강오륜(三綱五倫)을 윤리에 기초로 삼았던 시대를 잊고 제일 큰 강(江) 세 곳을 말하고 오륜은 세계인의 올림픽 깃발이라 생각하는 세계화로 누구든 소리칠 수 있는 평등화 민주화 시대다.

까만 머리가 아니고 노랑머리면 아이노꼬 라고 놀림 받던 시대도 있었지만, 빨강 파랑 하얀 머리가 이상하지 않고, 남자가 여자처럼 하고 다니고 동성애로 살아도 땃땃한 개성 시대다.

조상은 말 타고 달렸었지만 후손은 비행기 타고 날아다니고, 계수나무에 옥토끼가 사는 달나라에도 여행하게 되었다.

편지를 배달해 주어야 하는 우체국도 있지만, 인터넷 전자우편인 이메일은 실시간으로 편지 보내고 받는가 하면, 수만리 외국에 있어도 서로 바라보며 이야기하는 영상통화 시대다.

장애인이 우선이고 비장애인이 나중인 인식은 잘 된 일이나, 어른신을 공경한다고 무임승차 하는 경로우대같이 공짜가 만연해 정치인들의 선심의 무상복지가 게으름과 의지심리만 증폭시켜 놓는다.

선임은 하느님보다 높고 거꾸로 매달려도 3년은 견뎌야 했던 강인한 군대는, 어떻게 하든 군대생활 잘

하고 제대해 주는 게 다행으로 바뀐 지 오래여서 과거에 군대이야기는 호랑이가 담배 피우던 이솝우화가 되었다.

힘의 상징인 남자는 약해지며 예뻐지고 있고, 힘은 없지만 아름다움의 상징인 여자는 날이 갈수록 여권을 확장하며 세어져만 간다.

근엄하고 든든하던 아버지는 없고, 같이 놀아주는 아빠가 있을 뿐이며, 한없이 자애롭지만 엄격히 훈육하던 어머니는 없고, 무엇이든 다해주는 엄마만 있다.

개천에서 용 나던 시대는 개천물이 맑아서 가능했는데 지금은 개천물이 너무 오염돼서 용이 날수 없다.

애국이란 말은 국어사전에 나라 사랑이란 단어로만 머물러 있고, 국산품 애용이란 말은 없어진지 꽤 된, 세계화 글로벌 시대다.

우리는 지금 정답이 무엇인지 헷갈리는 시대에 와 있는 것 같다.

하지만 물은 높은 곳에서 낮은 곳으로 흐르고 아이들이 자라서 어른이 되고 어른이 늙어서 노인이 되어, 남녀노소 함께 여기에 살고 있음으로 달라질 건 없을 것이다.

“어디만치 왔니?” “여기까지 왔단다.”