홍천실버신문

건강한 노후 · 활기찬 노후 · 일하는 노후 · 행복한 노후

2018년 4월(제47호)

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

"홍천군노인복지관 탁구반 실력 도내 최고"

태백산배 남자와 여자부 단체전 우승… 이옥희 씨 2관왕

하루종일 시간 구애받지 않고 연습하는 것이 최대 장점

홍천군노인복지관 탁구반이 도내 각종대회에서 잇따라 우승하는 등 최고의 실력을 자랑하고 있다.

홍천군노인복지관 탁구반은 3월 23일 태백시에서 열린 제2회 태백산배 생활체육 탁구(라지볼부)대회에서 남자와 여자 모두 단체전(70대부문)에서 우승을 차지하는 등 역대최고의 성적을 올렸다. 남자 1위팀은 원명수, 권병수, 정성기, 이완형 씨가, 여자 1위팀은 이옥희, 장순애, 김정숙, 송영월 씨가 참여했다. 남자단체전 70대부문은 1~3위를 독차지했다.

단식 여자부에서는 이옥희 씨가 1위(70대부문), 송영월 씨가 2위(70대부문), 한영자 씨가 3위(60대부문)를, 남자부는 원명수, 김봉조, 조광현 씨가 3등(70대부문)을 차지했으며, 이옥희 씨는 단체전과 개인전에서 2관왕에 올랐다.

◇ 홍천군노인복지관 탁구반이 태백산배 탁구대회에 참가하여 남자·여자부 단체전 우승을 차지했다.

또 지난해 9월 인제에서 열린 도지사기 생활체육종합탁구대회에서는 남자 단체전 라지볼 70대부문에서 우승, 여성부는 준우승을 차지했다. 개인전에서는 권병수 씨와 한영자 씨가 각각 3위에 올랐다.

홍천군노인복지관 탁구반이 도내 최고의 실력을 갖추게 된 것은 회원들의 열의가 밑바탕이 됐다. 탁구반은 교육프로그램이 아닌 회원 스스로 배우는 자율반으로 운영되고 있으며, 회원 130여 명 대부분이 노인복지관의 업무가 시작되는 오전 9시 전부터 미리 와서 기다렸다가 문을 열자마자 탁구를 하기 시작해 하루 일과가 끝나는 시간까지 열심히 운동하고 있다.

특히 다른 프로그램들이 정해진 시간에 진행되는데 비해 탁구반은 시간에 구애받지 않고 즐길 수 있는 것이 최대 장점으로 꼽히고 있다. 주말과 휴일을 제외한 평일에는 언제나 나와 탁구를 즐길 수가 있다. 초보자들은 재능기부를 하는 강사(10명)에게 레슨을 받을 수 있다.

탁구반은 회원 모두가 운동을 통해 건강하고, 화합하는 소통의 장으로 노년의 건강, 노년의 행복을 선물받고 있다. 이곳은 모두가 나이를 잊고 아이들처럼 즐거운 시간을 보내고 있다.

박정남(77)·이길례(72) 씨 부부는 홍천으로 이사온 후 2012년부터 탁구를 배우는 잉꼬부부이다.

이 부부는 "농사일을 하다가도 탁구를 치고 싶어서 탁구반에 오곤 하는데 반원들과 어울려 땀을 흘리면 도시보다 더 재미있고, 외로움도 사라져서 즐겁다"고 말했다.

최고령자인 이종해(85) 씨는 "젊은 회원들과 어울려 놀다보면 나이를 잊는다"고 했고, 바리스타인 한영자(66·여) 씨는 "하루 종일 서서 일을 하고나면 피곤하지만 탁구를 하면 다리, 허리가 말끔하게 낫는 것 같다"고 했다.

역도 국가대표 출신인 윤병기(62) 씨는 "몇 년 전 교통사고를 당해 건강이 악화되었을 때 운동만이 살 길이라는 생각으로 2016년 8월 탁구반에 입문했다"며 "탁구를 하면서 건강이 많이 호전되었고, 점점 매력을 느껴 하루도 빠짐없이 탁구를 즐기고 있다."고 말했다. 그는 탁구 기술 하나 하나를 연구하고 분석하면서 운동을 하고 있어 단기간에 상당한 실력을 갖췄다.

김봉조(70) 반장은 "이렇게 좋은 운동을 허리, 무릎 아프지 않고 오래도록 하는 것이 바람"이라며 "탁구로 즐겁고 건강한 나날을 보내는 것이 행복하다"고 했다.

허남영 기자

◆ 홍천군노인복지관 4월 행사일정

일 시	장 소	내 용
2018.04.04.(수) 오후 3시 30분	홍천군노인복지관	'실버바리스타' 프로그램 진행
2018.04.05.(수) 오후 2시 30분	홍천군노인복지관	'제과제빵' 프로그램 진행
2018.04.16.(월) 오전 9시	홍천군노인복지관	평생교육프로그램 수강신청
2018.04.17.(화) 오후 12시	한림정	재가어르신 생신잔치
2018.04.26.(목) 오전 10시	홍천군노인복지관	노인사회활동지원사업 간담회 및 활동교육
2018.04.27.(금) 오전 11시	호국사	경로잔치
2018.04.30.(월) 오전 10시	홍천군노인복지관	홍천군보건소 혈압·혈당 측정 및 상담

CONTENTS

02 – 홍천군노인복지관 NEWS
03 – 귀농·귀촌인 이야기
04 – 경로당 탐방
05 – 유적지 / 기자칼럼
06 – 다문화가정이야기
07 – 우리 직장 칭찬릴레이
08 – 건강칼럼
– 나도 시인

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 홍천군노인복지관

홍천군노인복지관 NEWS 약용식물자원관리사자격증반

‘모르면 잡초, 알면 약초’ 실생활 최고의 상식

홍천군노인복지관이 운영하는 교육프로그램인 약용식물자원관리사자격증반은 농촌중심지활성화사업의 일환으로 ㈜농촌NET와 함께 진행하고 있다. 매주 금요일 오후 1시부터 5시까지 별관 배움터3에서 7주동안 열린다. 약용식물 프로그램 종료 후 시험에 응시할 수 있으며, 시험에 통과하면 약용식물자원관리사 자격증이 지급된다.

이 프로그램은 식물이 갖고 있는 약효와 사용방법 및 시기를 알 수 있다. 이를 통해 사람의 체질개선과 허약한 신체를 보완해 줄 수 있는 약초를 사용할 수 있다. 과일이나 약초를 활용하여 한방차나 발효제품을 개발 및 제조해 상품화 할 수 있는 장점이 있다.

박미숙(63) 씨는 “지인을 통해 프로그램에 참여한 후 약초나 식물에 대해 전혀 알지 못했던 지식들을 해박하게 알아가고 있어 강의가 재미있다.”고 했다. 또 “자격증을 취득해 자신감을 갖고 싶다. 많은 사람들이 약용식물관리를 알았으면 좋겠다.”고 했다.

◇ 홍천군노인복지관 약용식물자원관리사자격증반

식물약효 알아 허약한 체질개선 상품화도 가능
산야초 다양한 지식습득 일자리창출에도 도움

김용봉(64) 씨는 “원래 약초에 관심이 많아 프로그램에 참여했는데 생활상식 등 많은 지식을 쌓고 있다. 시간을 더 할애해 다양한 교육기회를 갖게 해주면 좋겠다.”고 덧붙였다.

김경미(60) 씨는 “주변에 산야초를 바로 알고 활용하고자 프로그램을 신청했다. 실생활에 적용할 수 있는 다양한 지식을 습득하고, 산야초 복용 시 배운 지식을 활용하여 건강한 생활을 할 수 있다. 산야초를 활용한 일자리를 창출하고 싶다. 그리고 이론 강의도 좋지만 실습과정이 필요하다.”고 했다.

이금열(63) 씨는 “호기심에 프로그램에 참여했는데, 무심코 먹던 즙도 알고 먹을 수 있어 유익하다. 집 주변에 잡초가 많은데 잡초도 유익한 약초가 될 수 있다는 점이 흥미롭다. 지역주민을 위한 더욱 다양한 정보를 제공해줄 수 있는 교육봉사자가 많았으면 좋겠다.”고 했다.

약용식물자원관리사자격증반을 맡고 있는 배흥섭 강사는 “약용식물을 자원화 하여 국민의 건강을 보전하고, 농촌에 거주하는 노인들에게 역량과 전문성을 확보할 수 있는 교육제공이 필요하다. 나아가 배운 지식들이 노인인력을 활용할 수 있는 취업활동에 도움이 되길 바란다.”고 했다.

한편 배 강사는 단국대 약용식물·발효효소 과정, 고려대 평생교육원 약용식물 전문가 과정을 맡고 있으며, 도서 민간요법 집필 등 다양한 활동을 하고 있다.

노인재능나눔활동지원사업 발대식 개최

홍천군노인복지관은 3개 활동단 60명이 참여한 가운데 3월 30일 노인재능나눔활동지원사업 발대식이 개최됐다.

또한 사전 및 안전교육 진행으로 6개월간 사회활동에 참여한다.

퀵퀵 업체 후원품 전달

퀵서비스 업체인 ㈜퀵퀵(대표 이필잎)은 3월 2일 홍천군노인복지관에 250만 원 상당의 비타민 50박스를 기탁했다.

귀농·귀촌인 이야기(14) 남면 제곡리 복우근 씨

비닐하우스생활 3년 올해 농작물 첫 수확 기대

퇴직 전 귀농하기로 마음먹고 어떤 작물이 좋을지, 정부지원사업은 어떤 것이 있는지 알아보고, 귀농귀촌교육도 받았다. 심사숙고 끝에 다년생이고 비교적 노동력이 적은 아스파라거스로 결정했다.

그 후 재배법을 배우기 위해 작목반을 찾아가 숙식을 하며 3개월 동안 실습과정을 거쳤다. 그 다음 땅을 마련해야 하는데 최적의 땅을 구입하기가 쉽지 않았다.

부동산을 찾아가지 않고 마음에 드는 휴경지를 발견한 후 주인을 찾아 매입하기까지 8개월이 걸렸다.

마음에 드는 땅은 구입했으나 땅이 고르지 않아 인근 토목공사장에서 나온 흙 9만5000t으로 메웠다. 인근에 토목공사가 없었다면 난감했을 것이다.

2016년 홍천군 남면 제곡리로 귀농해 4860평에서 비닐하우스 4동과 노지 600평에 아스파라거스를 재배하는 복우근(62) 씨의 귀농생활은 마음고생의 연속이었다. 그는 귀농하고자 하는 지역과

◇ 복우근 씨는 3년 전 홍천군 남면으로 귀농하여 올해 농작물 수확을 앞두고 있다.

철저한 준비 후 시골행 아내와 큰딸 지지가 큰 힘
귀농인에 "가진 척, 배운 척, 잘난 척하지 말라" 당부

농사품종, 정착지원금 등에 대한 각종정보를 취득하는 등 준비하는데 몇 년을 보냈지만, 이런 준비가 귀농정착에 정말 유익했다고 말했다.

그는 회사를 정년퇴직한 후 평소 꿈꾸어 왔던 시골생활을 단행했다. 시골생활을 결정할 때 아내와 큰딸(32)의 지지가 큰 힘이 됐다. 또 막내딸(12)의 교육에 대한 부담감도 컸다고 한다. 그래서 아내인 이미경(52) 씨는 막내딸과 함께 수원에서 살고 있다. 막내딸이 초등학생이고 아내가 일하고 있기 때문이다. 큰딸은 현재 서울에서 직장생활을 하며 대학원을 다니고 있다. 아내는 남편이 귀농한 후 생활비와 교육비 충당을 위해 안정적인 수입이 필요하다고 생각해 수원에서 미용실을 그대로 운영하고 있다.

2016년 비닐하우스 4동을 지어 아스파라거스를 심었다. 일부는 비닐하우스를 만들지 못해 노지에 심었다. 물 공급은 관수시설과 스프링클러로 공급하는데 작물이 자라 움이 나오면 병충해 방지를 위해 관수로만 공급해야 한다고 했다. 작목반에서 배운 농사기술을 따라 시작한지 올해로 3년째로 접어들었다. 아스파라거스는 심은 후 3년이 되면 수확한다. 올해가 첫 수확하는 시기라 기대가 크다.

그는 가족을 떠나 혼자 비닐하우스에서 지내면서 많은 어려움을 겪었다고 했다. 전기도 물도 없고 화장실은 7km 떨어진 남면사무소를 이용했다. 밥은 등산버너로 해결했고 겨울을 난방 없이 지낼 때 두꺼운 이불과 등산용 파카를 입고 잠을 자야 했다.

여름에는 시원한 물도 먹을 수 없고 바람 쏘일 선풍기나 냉장고는 꿈도 못 꾸는 참으로 열악하기 그지없는 환경 속에서 지냈다. 빨래는 빨래방을 이용할 수 있어서 그나마 다행이었다고 한다. 먹을 물과 심은 작물에 물을 공급할 때 마을회관과 남면사무소 등에서 매일같이 하루 종일 물을 받아서 트럭으로 실어 날랐다. 육체적 힘든 것보다 남면사무소 직원들에게 미안한 마음이 들었다. 이웃집 수도에 호스를 연결해 물을 해결하기도 했다. 그 후 홍천군에 관정 신청(농업 경영체 등록한 농업인만 해당)을 해 물이 해결되고, 전기가 들어오는데 1년이 걸렸다고 했다. 이렇게 보낸 3년은 고난의 연속이었다. 그래서 이 기간을 군대 한 번 더 갔다 왔다고 생각해 마음 편히 일할 수 있었다고 했다.

끝으로 귀농을 준비하는 사람들에게 이런 말을 들려줬다.

"처음에 집부터 짓는 사람이 많은데 그렇게 하면 농사자금이 묶이게 되므로 집은 어느 정도 규모가 잡힌 후 형편에 맞게 짓는 것이 좋다. 또 농촌으로 왔으니 농촌사람들과 잘 지내려면 3가지 '척'을 하지 않는 것이 좋다. 3척은 가진 척, 배운 척, 잘난 척이다. 이런 행동은 농촌 사람들의 자존심을 상하게 할 수 있기 때문이다. 또 인사를 잘하면 이웃들과 가장 쉽게 친해진다. 술을 마시고 어울릴 경우에는 말실수하기 쉬우니 술을 되도록 많이 마시지 않는다면 말과 행동을 잘못할 일도 없다."

그는 초등학생인 막내딸이 중학교 진학할 때 홍천으로 오기로 했다. 지금은 생활이 고되지만가족이 모여 살게 될 날을 손꼽아 기다리고 있다.

김순화 기자

경로당 탐방시리즈 (46) 홍천읍 희망8리

생활 어려운 어르신들에 주5일 점심대접

◇ 홍천읍 희망8리 경로당(회장 김종배·앞줄 왼쪽에서 두번째)

회원 29명 쉼터의 장, 하루를 즐겁게 하는 명소
건물 노후 협소하고 재래식화장실 등 개선 시급

홍천읍 희망8리 경로당은 연합경로당(6-8리)으로 운영되다가 2009년 구옥인 건물을 홍천군청으로부터 무상 임대받았지만 건물 자체가 오래됐고 화장실이 재래식으로 밖에 있어 회원들이 사용에 불편함이 있다.

김종배(83) 씨가 회장을 맡아 회원 남자 13명 여자 16명 등 29명의 작은 미니경로당으로 운영되고 있다. 초대회장에는 김규진(86) 씨, 2대 회장은 노봉춘(82) 씨가 맡았다. 아직 사무장과 부회장이 선임되지 않았다.

김 회장은 올해부터 보건소에서 운영하는 웃음치료와 한방치료 강의, 노래교실을 신청해 내실있는 경로당으로서의 본모습을 찾게 하겠다고 의욕이 대단하다.

노봉춘(82) 전 회장은 홍천군노인복지관에서 발효액을 만드는 일자리를 하는데 남자 4명, 여자6명의 경로당회원들과 함께 자신의 차량을 이용해서 홍천군노인복지관에 다니고 있다. 발효액 완성품은 거리에서 홍보를 하고 필요한 사람에게는 한 병씩 무료로 제공해 군민에게 좋은 반응을 얻고 있으며 10여 명의 회원과 함께 발효액 홍보대사 역할을 톡톡히 하고 있다. 발효액을 만드는 과정은 쌀뜨물과 설탕, 소금 발효액을 혼합해 일주일간 발효시켜 완성하고 플라스틱 통에 담아 사용법이 적힌 표지를 붙이면 된다.

엄승옥(89) 회원은 독도알림이로 유명하다. 그는 '독도는 우리 땅'이라는 현수막을 직접 제작해 경로당 벽에 걸어 많은 사람들에게 홍보하고 있다.

하종화(89) 씨는 고향이 경남 거창으로 6·25 전쟁 때 군 생활을 한 홍천을 제2의 고향으로 여기고 정착하게 되었다. 아들과 딸 각각 2명씩 4남매를 잘 키워 출가시키고 아내(76)와 행복하게 지내고 있다.

건강의 비결은 몸에 맞게 하는 운동과 하루 세 번의 식사를 한 번도 거르지 않는 것과 경로당에 나와 친우들과 함께 덕담을 나누는 것이라고 했다.

지난 정월 대보름날 이웃 경로당 회원들과 함께 척사대회와 장기, 그리고 장기자랑까지 어울리면서 행복한 시간을 보냈다고 한다.

희망8리 경로당은 리어카나 자전거로 파지와 빈병을 주워 생활하며 어려운 나날을 근근이 살아가는 어르신들을 위해 김 회장과 회원 그리고 희망8리 김영봉 이장이 월요일부터 금요일까지 5일 동안 점심대접을 하고 있다. 점심대접을 받는 어르신들은 하루 10-20명 정도 된다고 했다. 이들은 점심식사 후 감사의 인사를 한다고 한다. 하지만 경로당에 혈압계와 운동기구가 없어 회원들의 건강관리에 미흡한 면이 있어 개선되기를 바라고 있었다.

김 회장은 "경로당은 회원들이 함께하는 쉼터의 장으로 회원들 간 건강하고 밝은 마음으로 하루하루 즐거운 장소가 되었으면 좋겠다. 경로당이 구옥이고 오래되어 장소도 협소하고 화장실이 건물 밖에 있어 어르신들이 불편해 빠른 시일 내에 새롭게 건축되었으면 좋겠다"고 말했다.

일자리 창출 참여자는 남 5명 여 2명 등 7명이다.

안태수 기자

◇ 경로당 임원 현황

직 책	성 명	연령	직 업
회장	김종배	83	무
감사	장동주	84	침술원

☎ 033-432-3786

유적지 탐방(24) 홍천 물걸리 삼층석탑

통일신라시대 전형적인 양식 1971년 보물로 지정

◇ 보물545호 물걸리 삼층석탑

통일신라 후기에 제작된 것으로 추정되는 홍천 물걸리 삼층석탑은 이중기단위에 삼층탑신을 올린 높이 4.5m의 방형 석탑으로 홍천군 내촌면 동창마을에 위치하고 있다.

장대석으로 구성된 지대석 위에 하층기단석을 설치하고 하대중석 면에는 각각 1주의 버팀기둥과 모서리기둥이 새겨져 있다.

하대갑석은 상부에 각이 진 모양의 중석받침이 구성되어 있다.

상대중석은 5개의 판석으로 이루어져 있는데 각 면에 모서리 기둥과 버팀기둥을 두었으며 상대갑석은 2개의 판석으로 이루어져 있다.

탑신부는 각 층의 탑신석과 옥개석이 각각의 돌로 구성되어 있다. 각 층의 탑신석에는 양쪽 모서리 기둥이 새겨져 있다.

탑신 1층은 2, 3층에 비해 높게 제작돼 안정된 체감을 보이고 있다. 3층 탑신 윗면에는 사리공이 있으나 그 내용물은 전하지 않는다.

옥개석탑은 1, 2층에서 5단을 두고 있으나 3층에서는 4단으로 줄어들고 있다.

처마선은 수평을 이루다가 모서리 끝부분서 살짝 반전을 이루고 있다.

상륜부는 노반만 남아있고 윗면에는 찰주를 꽂았던 원형 구멍이 남아 있다.

이 석탑은 기단부의 버팀기둥이 줄어들고 지붕받침이 5단에서 일부 4단으로 줄어든 점 등 전형적인 통일 신라 석탑의 양식을 지니고 있으며 1971년 7월 7일에 보물 545호로 지정되었다.

박영권 기자

기자칼럼

김 순 화

홍천실버신문 기자

홍천과 부탄의 공통점은?

선진국 보다 후진국들의 행복지수가 높은 나라가 많다. 물질적으로 풍요롭고 자연이 아름답고 살기 좋은 나라로 알려진 캐나다, 뉴질랜드, 호주, 유럽국가 보다 우리 눈으로 보기에 가난해 보이는 나라들의 행복지수가 높다.

부탄이란 나라는 행복지수가 97%라고 하는데 미국의 경제지원도 마다하고 온 국민의 행복을 침해하는 모든 게 금지된 나라이다. 신호등도 없고 공장도 없고 패스트푸드도 없다.

경제적 풍요를 추구하려면 가족과의 시간이 줄어들고 자연과 접하는 기회가 줄면 건강을 해친다고 생각하며 근대화는 부작용을 초래한다고 믿는 나라이다.

나는 은퇴 후의 삶을 홍천 산골에서 살려고 결정하고 이사 온 지 9년이 지났다. 홍천에 살면서 좋은 점이 많다. 첫째 차가 막히지 않아 교통체증에 대한 부담이 없어서 좋다. 둘째 거의 비슷한 삶의 형태라서 상대적 빈곤을 느끼지 않아서 좋다. 셋째 대형 마트나 백화점이 없어서 쇼핑 유혹을 느끼지 않아서 좋다. 넷째 자연과 가까이 있어서 사계절의 변화를 피부로 느낄 수 있어서 좋다. 다섯째 도시에 사는 친구들이 오면 시골 풍경을 보고 부러워해서 좋다. 여섯째 이웃이나 친구들에게 우리가 농사지은 것들을 나눠 줄 수 있어서 좋다.

그러나, 홍천으로 이사 온 후 처음에는 당황스러웠던 부분도 많았다. 홍천시내에 차를 몰고 들어갔는데 앞에 오던 사람이 창문을 열고 손가락질을 했다. 일방통행길인데 역주행을 했기 때문이라는 걸 그 후에야 알았다. 또 홍천터미널 앞에서 택시를 타고 홍천읍 연봉까지 갔는데 운전기사가 매우 불친절했다. 후에 그 거리가 너무 가깝다는 걸 알았고, 터미널 앞에는 주로 먼 거리를 가는 승객들이 많다는 것을 알았다.

홍천에는 가게에 들어가도 무뚝뚝하고 친절하지 않은 곳이 많았다. 가게를 둘러보고 사고 싶으면 사라는 듯했다. 처음엔 낯설었으나 이젠 친절보다 익숙하고 오히려 편해졌다.

홍천에는 민속5일장이 선다. 장날이면 홍천읍 시가지 어디에나 차가 많아서 주차하기가 매우 어렵다. 일요일이 장날이면 사정이 다르다. 사람들이 현저히 적다. 일요일에는 일반 가게들도 문을 닫는 곳이 많다. 급하게 물건을 사려고 읍내에 오면 거의 문을 닫았다. 공휴일도 그렇다. 이제 출근을 하지 않아도 되는 삶이라서 무심코 물건을 구입하러 나왔는데 공휴일 문 닫은 가게들로 인해 어쩔 수 없이 원하던 물건을 구입하지 못한 채 돌아가야 했던 경험들이 많다.

홍천은 인구도 많지 않고 땅은 넓다. 서울과 가까우며 교통편도 전국 어디든지 가기가 편하다. 해가 지면 가게들이 거의 문을 닫는 것은 여행했던 선진국의 밤 모습과 비슷하다. 새로운 카페가 자꾸만 생겨나고 손님이 없는 곳이 별로 없다.

자동차가 많지 않아도 속도를 내지 않고 천천히 다닌다. 무뚝뚝한 불친절에 익숙해지고 지나치게 경쟁하지 않고 경쟁할 대상도 그리 많지 않아서 자족하고 사는 농촌의 모습은 오히려 평화롭다. 오랫동안 살아온 홍천읍내 중심부에 살고 있는 사람들은 스스로 도시민임을 자부한다.

이제 우리나라는 도시와 농촌간의 격차가 많이 줄어들었고 농촌이라도 불편한 것이 거의 없는 그래서 균형적으로 발전한 나라임이 틀림없다. 자신의 삶에 만족감이 높고 국가에서 베푸는 노인복지가 잘 되어 있고 병원을 자주 다녀도 부담이 적은 나라이다. 홍천은 부탄이라는 나라와는 비슷한 점이 많다. 공장이 많지 않고 돈벌이를 할 수 있는 곳도 별로 없다. 열심히 자연속에 살면서 자족하는 홍천 사람들은 행복지수가 높은 지역임에 틀림이 없는 듯하다.

다문화가정이야기 (45) 홍천군 동면 오명화(47) 씨

2017년 홍천군다문화가족 '잉꼬상' 주인공

"현재 생활에 만족하고 행복하다. 시어머니가 건강하게 오랫동안 사셨으면 좋겠다."

중국에서 시집와 홍천군 동면 월운리에 살고 있는 오명화(47) 씨는 가족의 건강과 화목을 바라는 대한민국의 평범한 40대 가정주부였다.

그는 중국 지린성(吉林省) 투먼시(圖們市)에서 아버지 오정록(76) 씨와 어머니 정선자(70) 씨의 1남1녀 중 맏이로 태어났다. 부모는 농사를 지었으며 조선족이다. 조부모 때 중국으로 건너가 살았고 연변조선족자치주에 살아 한국어를 사용했다. 그는 옌지(延吉)상업고등학교를 졸업하고 옌지시(延吉市)에서 무역회사에 6년, 백화점에 4년을 다녔다.

한국으로 시집올 생각은 전혀 없었지만 한국으로 시집온 이웃집 언니의 소개로 남편(강정원·47)을 알게 됐다. 인물 좋고 특히 전화 목소리가 너무 좋아 2003년 12월 22일 처음 만났다. 남편의 말에 진실함이 보여 주저하지 않고 결혼을 결심했다.

그의 부모는 아들이 북경대학을 졸업하고 일본에서 컴퓨터 회사에 다니고 있어 딸까지 외국으로 보내기 싫어 반대했다. 고모는 "계란에서 생선뼈를 고르냐? 네가 뭐가 부족해서 그러냐?"며 말렸다. 그러나 그는 한국드라마에 집도 예쁘게 짓고 잘사는 나라로 알았고 남편과 한국이 좋아 마음을 굳혔다. 남편이 한옥에 산다기에 어떤 집인지 몰라 막연히 괜찮은 집으로 생각했다.

◇ 오명화(47) 씨가 시모, 아들과 함께 밝게 웃고 있다.

2004년 6월 9일 한국에 왔다. 공항에 내려 보니 한국은 잘사는 나라 같았다. 그러나 점점 꼬불꼬불 산을 타고 시골동네로 들어서고 주변에 집도 없어 실망했다. 집에 차도 2대씩 있다고 해서 괜찮은 줄 알았는데 직장생활 하던 연길시보다 시골이고 낡은 한옥이어서 처음에는 많이 울었다.

남편은 아버지 강대진(사망) 씨와 어머니 장광옥(78) 씨의 2남1녀 중 막내다. 홍천농고를 졸업하고 가축인공수정사로 일하고 있다. 2005년 우사를 짓고 한우 3마리로 시작해 현재 25마리를 키우고 있다. 만삭인 소가 송아지를 낳으면 올해 30여 마리로 늘어난다. 또 임차농지를 포함해 3000여 평에 옥수수를 심어 한우사료용으로 쓰고 있다.

2005년 5월 5일 친정부모를 초청해 홍천관광호텔에서 결혼식을 올렸다. 어머니는 2개월 머물다 건강이 안 좋아 중국으로 가고 아버지는 서면 동막에 있는 황토벽돌세상에서 1년 동안 일하다 귀국했다.

시집와서 5년간은 구옥에서 살았지만 지금은 앞터에 정원을 꾸미고 현대식으로 새집을 지어 살고 있다. 2015년 5월에 친정부모가 그의 집에 와서 2016년 8월까지 한우관리와 농사를 도왔다. 남편은 집 옆 빈터에 장인장모가 거처할 조립식 주택을 지어 머물게 했다. 재작년 홍수로 두만강이 넘쳐 친정집에 수해를 입었다는 연락을 받고 친정부모가 서둘러 중국으로 돌아갔다.

그는 시집와서 시간이 있을 때마다 여러 자격증을 취득했다. 2005년 4월 9일 운전면허(1종 보통), 그해 12월 9일 한식조리사, 2014년 4월 바리스타 2급, 2016년 9월 요양보호사 자격증 등을 취득했다. 그는 취득한 자격증을 실생활에 적절하게 활용했다. 운전면허 취득 후 중고 경차를 구입해 1주일에 2~3회, 위와 대장이 안 좋은 시어머니를 병원에 모시고 다니며 진료를 받게 했다.

2008년 2월 4일 아들(성현·11)을 낳았다. 아들을 키운 후 직장생활을 시작했다. 2011년 5월부터 홍천다문화사회적기업 어울림에 1년간 다녔다. 그 후 홍천군종합사회복지관 청춘식당에서 조리사로 2년, 홍천군학교급식지원센터에서 식재료 배분을 1년간 했다. 지난해 11월 1일부터 홍천군 노인돌봄기본서비스사업에 참여하여 남면에 살고 있는 해당 독거노인들의 전화문안, 방문안전 확인, 병원동행 등 돌봄을 담당하고 있다. 그는 "담당구역에 90세 어르신도 있다."며 "방문을 하면 반갑게 맞는 어르신들을 보며 누군가에게 도움을 주는 일을 하고 있어 보람을 느낀다."고 했다.

2014년 12월 12일 동면사무소에서 주선한 다문화가족 모국방문지원 혜택을 받아 시어머니를 모시고 남편, 아들과 함께 10일간 중국 친정을 다녀왔다. 그는 시어머니와 친정식구들이 함께 고향인근에 있는 북한과의 국경을 접한 도문변경선(두만강 국경) 관광을 했다.

남편의 부부모임으로 해마다 해외관광을 하고 있는데 2005년 2월 대만, 2016년 2월 중국 제1호 국가삼림공원이며 세계자연유산으로 등록된 후난성 장자제(張家界), 2017년 2월 베트남 하롱베이 등을 다녀왔다. 앞으로도 계속 관광을 다닐 계획이라고 했다.

그는 시어머니 잘 모시고 남편, 아들과 함께 즐겁게 살아가는 공로를 인정받아 지난해 11월 4일 열린 제7회 홍천다문화가족 한마음축제에서 잉꼬상을 받았다.

동면의용소방대원, 생활개선회원 등으로 활동하고 있는 그는 "앞으로 어려운 이웃들을 도와주는 봉사를 할 계획"이라며 "다문화가족 및 어려운 사람들이 편히 쉬어가는 커피숍을 열어 함께 잘살아가는 쉼터를 제공하고 싶다."고 했다.

이옥희 기자

요양보호사자격증 취득 후 노인돌봄관리사 보람 느껴
여성단체활동, 어려운 사람 쉼터인 커피숍 운영이 꿈

우리 직장 칭찬릴레이 (47)

홍천경찰서

친절한 미소로 '10분 더 듣고 10분 더 설명하기' 호평

홍천경찰서(서장 김진환)는 1945년 10월 국립경찰 창설로 홍천 보안서로 개서하였고, 1946년 4월 홍천경찰서로 개편되었다. 190명의 직원들이 1819.83㎢의 면적(전국 1위), 7만117명(경찰관 1인당 369명 담당)의 안전과 생명을 보호 하고 있으며, 희망지구대, 2개 치안센터(북방, 동면), 7개 파출소(남면, 내면, 내촌, 두촌, 화촌, 서석, 서면)를 관할하고 있다. 조직은 6개 부서로 구성되어 있는데, 그 중 생활안전과는 범죄예방활동 및 방범업무, 민생치안, 가정폭력·아동학대·노인학대 수사 및 피해자 보호업무, 112신고 처리 등을 담당하고 있다. 수사과는 5대 범죄(살인, 강간, 강도, 절도, 폭력) 수사 및 우범자 관리, 보이스피싱(전화금융사기)등 사이버범죄, 지능범죄 수사를 담당하고 있다. 경비교통과는 중요시설 경비업무, 다중 범죄 진압훈련, 의경 관리, 교통 지도단속, 교통사고 조사 및 처리 업무를 맡고 있다.

이승종 순경

임현재 순경

김원석 순경

진기연 경위

이승종 순경 - 손자와 이웃의 마음으로 각종노인범죄 예방에 최선

임현재 순경 - "노인학대 범죄 단 한건도 놓치지 않겠다" 열정 대단

김원석 순경 - 보이스피싱 수사 담당 '베스트 수사팀' 선정에 기여

진기연 경위 - 2017년 강원베스트 교통경찰관 3번 수상한 전문가

홍천경찰서는 신속(Speed) 만족(Satisfaction) 명품(Special)등 3S 운동을 통해 지역주민들에게 고품격 치안서비스를 제공해 왔으며 친절한 미소로 10분 더 듣고 10분 더 설명하기 운동 등을 펼쳐 호평을 받고 있다. 3급경찰서 전국 최초로 2015년, 2016년 2년 연속 치안성과평가 최우수관서인 S등급을 받는 영예를 얻기도 하였다. 직원들이 사무실에 모여 칭찬릴레이를 시작했다.

허창영 전 경무계장(횡성경찰서 보안계장)이 생활안전과에 근무하는 이승종(29) 순경을 칭찬했다. 지역경찰(지구대·파출소), 범죄예방 업무를 담당하고 있는 이 순경은 홍천 출신으로 노인범죄가 발생할 때마다 손자의 마음, 이웃주민의 마음으로 함께 아파하며 단 한 건의 노인범죄도 발생하지 않도록 끊임없이 범죄예방에 힘쓰고 있다. 순찰 팀별 담당구역을 지정, 수시로 홀몸 어르신 가구를 방문하여 안전 확인 및 방범진단을 실시하는 '홀몸어르신 문안순찰'을 추진하여 건강식품 사기성 판매, 전화금융사기 등 노인대상 범죄예방에 크게 기여하고 있다"고 말했다.

이 순경은 임현재(26) 순경을 칭찬했다. 임 순경은 2017년 7월 생활안전과 여성청소년계로 발령받아 현재 아동·노인학대 및 실종업무를 담당하고 있다. 젊은 패기와 적극적인 성격으로 노인들에게 동네 주민같이 때로는 손자같이 다가서며, 도움을 필요로 하는 노인들을 위해서라면 언제 어디서나 먼저 발 벗고 나서서 일을 도맡아 하고 있다. 가정이나 요양원에서 학대당하는 노인을 발견하고 보호하는 업무를 하는데, 지난 1월에는 70대 노부부가 조현병을 앓고 있는 아들에게 1년 동안이나 학대를 당하고 있다며 신고를 해왔는데, 아들을 신고하는 노부모의 마음을 헤아려 아들을 바로 정신병원에 입원시켜 우선 치료를 받도록 하고 노부부를 노인보호전문기관과 함께 상담 및 보호를 했다. 항상 밝은 모습으로 남을 위해 열정적으로 일하며 홍천군에서 발생하는 노인학대는 단 1건도 놓치지 않고 없애겠다는 각오로 일하고 있다.

임 순경은 김원석(27) 순경을 칭찬했다. 2017년 1월 수사과 지능범죄수사팀에 발령받아 홍천 보이스피싱 수사를 담당하고 있다. 홍천경찰서에 접수된 모든 보이스피싱 사건을 담당하고 있으며, 전화번호 추적 및 범행에 이용된 금융계좌 추적으로 보이스피싱 사범 총 27명을 검거하여 검찰에 송치했다. 축제장 및 홍천 전통시장을 방문하여 보이스피싱 피해예방을 위한 홍보활동도 하고 있다. 이러한 노력으로 지난해 1월과 8월에는 김 수사관이 속해있는 홍천경찰서 수사과 지능범죄수사팀이 강원지방경찰청 수사과에서 주관하는 베스트 수사팀에 선정되기도 했다. 그는 "홍천군민의 재산을 지킬 수 있어 영광이고, 앞으로도 끊임없는 노력을 하여 관내 보이스피싱 예방에 최선을 다하겠다."고 말했다.

김 순경은 진기연(48) 경위를 칭찬했다. 경찰 입문 3년 후인 1996년부터 홍천경찰서에 근무하고 있는 진 경위는 교통순찰요원, 교통외근반장, 경비교통과 교통관리계장(2016년부터)에 이르기까지 교통부서에만 10년 이상 근무한 교통 분야의 베테랑 경찰관이다. 교통사고 예방을 위해 지난 2년간 어르신, 군인, 전세버스, 사업용 차량 및 농기계 운전자 등을 대상으로 교통안전교육(총 300회 6,000명), 교통사고예방 캠페인(33회) 등을 실시했다.

특히, 어르신 교통사고 예방을 위해 경로당 및 게이트볼장 등을 수시 방문하여 친근하게 다가가 야광반사지 및 지팡이 등을 배부하여 지난해 어르신 보행자 사고가 40% 감소하였으며, 사고예방을 위한 다양한 시책과 적극적인 교육·홍보활동으로 2017년 4월, 6월, 10월 총 3회 강원청 베스트 교통경찰로 선정되었다. 올해도 대한노인회 홍천군지부, 농업기술센터 등과 협업하여 좀 더 많은 어르신을 만나기 위해 10개 읍·면을 직접 순회하며 교통안전교육 등 사고예방에 힘쓰고 있다.

이들은 "주민을 내 가족처럼 생각하고 어르신들이 살기 좋은 가장 안전한 홍천, 행복한 군민을 만들기 위해 앞으로도 최선의 노력을 다하겠다."고 다짐했다.

최정규 기자

건강칼럼

윤 성 일
윤성일정형외과의원 원장

골다공증(骨多孔症) 예방법

우리나라의 고령화 추세가 급속도로 빨라지면서 고령화 사회로 진행하고 있습니다. 이러한 고령화 사회는 다양한 질병이 발생하고 있으며, 그 중에 최근 문제가 되고 있는 골다공증에 주의를 기울여야 합니다.

골다공증이란? 뼈의 양이 감소하고 질적인 변화로 인해 뼈의 미세구조가 파괴되고 강도가 약해져서 사소한 외력에 의하여 쉽게 골절이 일어나는 전신 질환입니다.

우리의 뼈는 20~30대까지 골밀도가 가장 높고 그 이후로는 조금씩 감소합니다. 여성의 경우 폐경기인 50대에 급속도로 골밀도가 약해집니다. 국민건강영양조사의 2008~2011년 통계자료에 의하면 골다공증 유병률이 70대 이상에서 남성은 2배, 여성은 7배 이상 증가하여 여성이 남성보다 증가폭이 큰 것으로 나타났습니다.

왜 골다공증에 걸릴까요? 뼈는 일생 동안 지속적으로 변하는 장기로 1년마다 10%의 뼈가 교체되고 10년이 지나면 우리 몸의 뼈는 모두 새로운 뼈로 교체되는 과정에서 균형이 깨져 발생합니다. 비타민 D 부족시 뼈로 가는 칼슘이 부족해 골다공증이 생길 수 있으며 술, 담배 과다 시 주요 원인이 됩니다.

주요 증상은 초기에는 외모나 방사선 검사 상 특이한 소견이 없으며 척추에서 골절이 서서히 진행되면서 키가 작아지고 등, 허리가 구부러지면 골다공증을 의심해볼 수 있습니다.

골다공증의 진단을 위해서는 환자에게 자세한 병력과 과거력 청취, 키와 몸무게의 변화가 있는지, 체질량지수, 영양 상태는 어떤지, 운동이나 술, 담배 여부, 골절의 가족력이나 병력, 약물복용의 과거력 등을 다양하게 조사하여야 합니다. 혈중 비타민 D 농도, 부갑상선호르몬 농도, 갑상선 검사 등 다양한 검사를 선행해야 합니다. 뼈에 함유된 무기질이 30~40%이상 소실되어야 방사선 소견이 나타나므로 단순 방사선 촬영으로는 진단이 어렵습니다.

그러므로 최근에는 골밀도 측정 방법으로 이중에너지 방사선측정법이 주로 사용되고 있습니다. 이 검사 결과에서 젊은 성인(20~30대)의 정상 최대골밀도와 비교한 값인 T-값이 -1.0에서 -2.5까지는 골감소증으로 T-값이 -2.5 이하면 골다공증으로 진단, T-값이 -3 이하면 심한 골다공증으로 진단합니다.

치료는 어떻게 하나요? 약물치료는 칼슘과 비타민 D, 에스트로겐 및 선택적 에스트로겐 수용체 조절제, 비스포스포네이트(알렌드로네이트, 리세드로네이트, 이반드로네이트)가 처방이 되며, 서로 작용기전이 다른 약제를 병합하여 처방하기도 합니다. 골다공증 치료제는 장기간 복용해야 하며, 중단할 경우 골다공증의 상태가 악화될 수 있습니다.

무엇을 먹으면 좋을까요? 우유는 칼슘 함량이 많을 뿐 아니라, 유당 및 카제인을 함유하고 있어 칼슘 흡수에 도움이 됩니다. 또한 어류, 해조류, 두부, 녹황색 채소에도 칼슘이 풍부합니다. 그리고 유제품, 계란노른자나 버섯 등의 식품에는 비타민 D가 함유되어 있습니다. 하지만 인산이 들어있는 식품은 체내 칼슘을 배출시키는 작용을 하므로 인산이 많이 든 가공식품, 인스턴트식품, 청량음료 등은 섭취를 줄여야 합니다.

규칙적으로 하루 30분 정도 햇빛을 받으면서 운동하는 것이 충분한 비타민 D 생성을 위해 중요합니다. 운동은 뼈에 지속적인 스트레스로 작용하는데 뼈는 자신을 향한 공격으로 받아들여 최대한으로 골밀도를 높이고 자신을 방어하려는 습성을 갖는데 이것을 이용해 골밀도를 높여 뼈를 튼튼히 할 수 있습니다.

나도 시인

효자아들

장 명 숙

눈이 오고 추우면
추워서 엄마 걱정

비가 오고 더우면
더워서 엄마 걱정

우리 아들은 걱정이 많습니다.

엄마 목소리만 들어도
엄마 기분을 아는
효자 아들입니다.

나는 행복한 사람입니다.
내 노년이 이만하면
괜찮은 것 같습니다.

효자 아들이 있어서
나는 행복합니다.

구순(九旬)의 문턱에서

곽 성 호

90성상, 세상풍파 쓰고 단맛 가릴 길 없이
순종하며 걸어온 험한 인생길
압제와 궁핍의 일제치하
안성의 두메산골 반농의 맏이로 태어나
열다섯에 조실부하고
편모와 4남매의 호구를 담당한
어린 가장이 됐다.

해방의 기쁨도 잠시
초근목피 가난 속의 모진 세파
소년가장에게 가혹한 형벌 같았지만
좌우 이념 대결이 부른 동족상잔의 전쟁터
피바람 부는 그곳에서 용케도 살아남은
행운아였네.

"잘 살아보자!"
이 악물고 외친 값진 노력의 대가는
오늘의 이 풍요로움을 이루었으니
그 주역들이 우리 세대란 것에
지금도 어깨에 힘이 솟는다.

세월 따라 해 바뀌며 늘어난
복 받은 우리 20여 대가족
오늘도 신의 가호에 감사할 따름이네
이제, 내가 바라는 것은
화합과 자유·민주·평화뿐일세.