

홍천군노인복지관 치매 인지재활 프로그램 확대

‘고령사회 접어들며 치매인구 계속 증가’

통계청의 ‘2017년 인구주택총조사 전수집계 결과’에 따르면 65세 이상 고령인구는 14.2%인 711만 5000명으로 고령화사회(65세 이상 인구 비중이 7%)에 진입한지 17년 만에 고령사회(65세 인구 비중 14% 이상)로 들어섰다고 한다.

고령사회로 접어들면서 치매환자도 함께 늘어나고 있는 실정으로 우리나라 치매 환자는 지난해 말 기준으로 72만 5천 명을 넘어섰다.

치매 환자는 75세 이상이 되면 증가하기 시작하여 80세가 넘으면 급격하게 증가하고 있어 전체 치매 환자 중 80세 이상이 66%를 차지하고 있다.

지금과 같은 추세면 치매환자는 2030년에 127만 명으로 지속적인 증가와 함께 비용 또한 15조에서 34조로 증가될 전망이다이라고 한다.

이로 인하여 ‘치매국가책임제’라는 국가정책이 화두가 될 만큼 치매는 국가적, 사회적인 문제로 대두되고 있다.

‘도내 치매 노인 현황과 증가에 따른 대안’

중앙치매센터가 지난 4월에 발표한 ‘대한민국 치매 현황’에 따르면 도내 65세 이상 치매 유병률은 10.5%(2만 7,477명)로 전국 평균 9.8%보다 높게 나타난 것으로 65세 이상 10명중 1명이 치매를 앓고 있다고 한다. 치매 노인 증가에 따른 치매 환자 치료, 가족들의 부양부담 문제, 돌봄비용 문제와 사회적 비용 증대에 따른 문제 해결을 위한 치매의 근본 원인과 예방, 관리법에 대한 대안을 위하여 홍천군 노인복지관에서는 치매 진행 단계에 따른 치매 맞춤형 서비스를 제공하고 있다.

치매 원인을 예방하기 위해 치매 고위험군 어르신에게 중점을 두고 치매 예방 프로그램을 통해 스스로 관리할 수 있도록 총명학교, 생명숲기억키움학교를 운영하고 있으며 치매 진단을 받은 경증치매 노인을 대상으로 치매 지연을 위한 ‘두뇌톡톡’ 인지지원 프로그램을 지원하고 있다.

‘치매 고위험군 어르신의 치매예방을 위한 총명학교, 생명숲기억키움학교 운영’

총명학교는 KB금융그룹의 지원으로 치매예방에 관심을 갖고 있는 어르신들을 대상으로 건강한 생활을 실천하고 인지기능 강화, 신체기능 및 사회성 강



◇ 생명숲기억키움학교

화, 건강한 생활습관을 형성을 위한 프로그램을 제공하여 치매예방의 필요성과 중요성을 느끼고 치매에 대한 인식을 개선할 수 있도록 치매예방 프로그램을 제공하고 있다.

또한 참여 대상자에게는 치매예방을 위한 생활습관 형성에 중점을 두고 치매 문제 관련해서 어디에서 어떻게 도움을 받을 수 있는지를 학습할 수 있도록 하여 본인이나 주위의 치매 노인 발생시 어떻게 도움을 받을 수 있는지를 알고 대처할 수 있도록 하고 있다.

생명숲기억키움학교는 생명보험사회공헌재단의 지원으로 치매예방을 필요로 하는 치매 고위험군 어르신을 대상으로 전산인지재활시스템 코트라스, 인지치료, 원예치료, 미술공예, 물리치료, 건강체크, 노래체조, 건강체조, 도자기공예, 웃음치료, 생신잔치 등 인지지원, 건강지원, 여가·정서를 위해 체계적으로 구성된 프로그램을 제공한다.

‘경증치매 어르신의 치매지연을 위한 인지지원서비스 두뇌톡톡 운영’

치매 진단을 받은 경증치매, 인지지원등급 노인을



◇ 총명학교

위해서는 치매지연 및 건강을 유지할 수 있도록 ‘두뇌톡톡’ 프로그램을 진행하고 있다.

‘두뇌톡톡’은 2018년 1월 인지지원등급 신설로 건강보험공단의 시범사업으로 7월부터 운영하고 있는 인지지원프로그램으로 사회, 두뇌, 신체, 영양 영역의 프로그램을 제공하여 인지지원등급자의 인지기능 악화방지 및 일상생활, 대인관계 등 사회활동에 따른 적응력, 자존감 유지, 사회참여와 사회활동 촉진, 인지기능 향상, 신체활동과 기능향상, 식생활 유지관리 등에 도움이 될 수 있도록 하고 있다.

홍천군노인복지관은 치매예방과 지연을 위한 다양한 프로그램 확대 운영을 통해 치매라는 질환에 대해 부정적인 인식과 편견으로 치매 노출을 꺼리고 정보 부족으로 진단과 관리가 이루어지지 못하는 사례가 발생하지 않도록 지속적으로 대상자 발굴과 치매 인프라를 구축하여 경증치매, 치매 고위험군 노인들이 지역사회에서 편안하고 안전하게 살아갈 수 있는 복지사회 구현을 위해 노력하고 있다.

홍천군노인복지관 이현정

◆ 홍천군노인복지관 11월 행사 일정

일시	장소	내용
2018.11.15.(목)~11.16.(금) 10:00~	홍천군노인복지관	아삭아삭 김장담그기
2018.11.20.(화)~11.21.(수) 10:00~	크리스탈웨딩홀	2018년 하반기 노인사회활동지원사업 평가회의
2018.11.23.(금) 17:00~	홍천군노인복지관	2018년 너브나래인의 날

CONTENTS



02 - 홍천군노인복지관 NEWS

03 - 약초이야기, 노인관련기사

04 - 경로당 탐방

05 - 송화게이트볼클럽

06 - 문화 관련 행사

우리 동네 자영업 소개 및 칭찬

07 - 자원봉사단체 소개

08 - 독자기고



속초 가을 나들이, 홀몸 어르신 돕기 활동 펼쳐



◇ 속초 앞 바다를 배경으로 단체사진 촬영



주거환경 개선 건강한 노후생활 보장

‘반갑다 친구야’ 15명 참여 속초서 즐거운 시간

케이블카 타고 설악산 오르고
바다 배경 단체사진 촬영 함박웃음

지난 10월 25일(목) 2018 홍천군노인복지기금지원사업 사회적관계망형성을 위한 프로그램 반갑다 친구야 참여자 15명이 함께 강원도 속초시 설악산 국립공원 소공원에 위치한 설악케이블카를 타고 올라가 속초 앞 바다 전경을 한눈에 바라보았다.

반갑다 친구야 참여자들은 모두 입을 모아 “평소에 홍천에만 있다, 이렇

게 복지관에서 함께하는 친구들과 함께 속초 앞 바다도 볼 수 있고, 가을을 맞이하여 단풍이 가득한 설악산을 보고 있으니 매우 설렌다.”라는 말과 함께 “꿈에서라도 다시 보고 싶은 모습이다.”는 말을 전하였다.

이번 가을 나들이를 통해 참여자들에게 삶의 활력소 제공과 사기 증진에 도움이 될 수 있었고, “동년배와 함께 하는” 나들이 활동을 통해 서로에게 의지하며 관계 또한 더욱 돈독해질 수 있는 기회가 되었다.

홍천군노인복지관 최보람

한서라이온스클럽과 협력 도배·환경위험 요소 제거

한서라이온스클럽과 홍천군노인복지관이 서로 협력하여 지난 10월 22일부터 23일 저소득 취약계층을 대상으로 주거환경개선사업에 나서 관심을 끌고 있다.

홍천군노인복지관에서는 주거환경개선사업을 위하여 내부사례회의를 통해 경제적 어려움을 겪는 독거노인을 사례관리 대상으로 선정하였다.

이번 주거환경개선사업 대상으로 선정된 독거노인은 질병과 경제적인 이

유 등으로 집안 정리정돈 및 청소를 못하고 살고 있는 열악한 상황이었다.

이번 주거환경개선을 통해 도배 및 환경의 위험요소를 제거하였으며, 쾌적하고 깨끗한 주거환경 조성으로 건강한 노후 생활을 보장하고자 하였다.

내년 홍천군노인복지관에서는 주거환경개선사업을 점차 확대할 것이며, 낡고 불량한 농어촌주택의 개량을 추진하는 등 농촌 주거환경 개선을 통해 주거복지 실현하고 농어촌 활성화를 도모하기 위해 추진될 것이다. 앞으로도 어려움에 놓여 있는 이웃에게 희망의 징검다리가 되고자 한다.

홍천군노인복지관 손민지

제1회 홍천군노인복지관장배 수상자

바둑	1위	2위	3위
A그룹(1~3급)	박경복	박재혁	-
B그룹(4~6급)	최원웅, 장재필	박성기, 이종경	-
C그룹(7~10급)	명제운	문정자	-
당구	1위	2위	3위
250이상 개인전	이승남	서영범	왕재규
200이하 개인전	박계선	이준근	유영천
단체전	김완기, 유영천	박계선, 정규종	박관선, 왕재규
게이트볼	1위	2위	3위
단체전	복지관A팀 (민경옥, 황보창, 박재민, 이창현, 권오석)	삼포팀 (이상달, 차정자, 차순재, 김하옥, 최기병)	동부팀 (홍성분, 김영복, 이준근, 최금숙, 윤영순)

탁구	1위	2위	3위
단식 A그룹	권병수	이상설	이완형, 조광현
단식 B그룹	안중익	김학래	이윤희, 한금자
복식 A그룹	김청, 조우연	이상설, 원장희	권병수, 이관의, 손진하, 민경길
복식 B그룹	이연자, 이윤희	안중익, 황은순	방원자, 심우호, 한금량, 허정녀
단체전	공영철, 이옥희, 이윤희, 조광현	권병수, 민경길, 이광호, 안중익	김학래, 원명수, 유순주, 최영숙, 김 청, 정성기, 최문규, 허정녀

제8회 아름다운 노년의 행복 수상자

수상분야	수 상 자
홍천군수상	김영주 과장, 박금숙 회원
홍천의장상	임수경 물리치료사, 조순녀 강사
국회의원상	이길례 회원

수상분야	수 상 자
사회복지법인월정사복지재단 대표이사	민연옥·윤영숙 노인돌보미
홍천군노인복지관 운영위원장	유영전 강사, 황보창 회원

약초이야기

당귀(當歸)

여러해살이 풀로 혈액순환 개선·지혈작용 효과

어린순은 나물로 먹어... 1~2m까지 자라
과다복용땀 피부발진 두통 설사 부작용

당귀는 미나리과에 속한 다년생 식물인 승검초의 뿌리이다. 이 식물은 2~3년생 초본으로 1~2m정도 곧게 자라며 전체가 자주빛이 나고 뿌리는 굵고 향기가 강하다.

8~9월에 꽃이 피고 9~10월에 열매가 달리는데, 어린순은 나물로 먹기도 한다.

성질은 따뜻하고 독이 없으며 맛은 맵고 달면서 쓰다.

당귀는 임상에서 가장 흔히 쓰이는 약초중의 하나이다.

〈당귀의 효능〉

- ① 지혈작용
- ② 피를 맑게 하고 혈액순환을 개선
- ③ 빈혈 예방 및 치료
- ④ 몸을 따뜻하게 해주는 작용
- ⑤ 변비해소 및 치료
- ⑥ 여성 자궁 건강에 효과적
- ⑦ 탈모에 좋고 머리를 검게 하는 작용
- ⑧ 자궁 수축기능에 도움을 주어 출산시 수월
- ⑨ 생리불순, 생리통 등 여성질환에 효과적

〈부작용〉

- ① 자신의 체질에 맞지 않게 과다복용했을 때 나타난다.
- ② 자신의 체질이 따뜻한 분들은 당귀 섭취를 자제한다.
- ③ 피부발진, 가슴답답, 두통, 속쓰림, 설사
- ④ 당귀를 차로 드시려면 대추를 같이 달여 마시면 부작용을 줄일 수 있다.
- ⑤ 설사가 날 때와 숨이 막혀 있어서 배가 더부룩할 때에는 쓰지 않는다.
- ⑥ 석창포, 곤포와 배합 금기이다.
- ⑦ 비허증으로 설사하는 데와 입맛이 없는데 소화가 안 되는데 그리고 몸뽕 뒤에는 쓰지 않는다.
- ⑧ 차고 냉한 나쁜 기운이 남아 있는 관계로 오한이 나며 열이 날 때에는 쓰지 않는다.



한국산림자원관리연구원 배흥섭 지도교수

노인관련 기사 스크랩보도자료

남면 금낭화 힐링마을 대동제·주민화합 잔치



◇ 신대1리 금낭화 힐링마을 개발추진위원회 '2018년 농촌 현장포럼 선진지 견학'

홍천군 남면 신대1리(이장 이상연, 노인회장 이광호)에서는 오는 11월 3일 마을 앞산 키바위 일원에서 나라의 평화와 마을발전과 풍년을 기원하는 마을 대동제와 귀농·귀촌인과 원주민간의 친목도모와 갈등해소를 위한 주민화합잔치를 개최한다.

이날 행사로는 창조마을 만들기 사업의 일환으로 추진하는 키바위에서

지내는 대동제, 마을주민의 과거와 현재모습을 비교해 볼수 있는 “어제와 오늘”이라는 주제의 사진전, 만장세우기 행사, 마을발전계획수립을 위한 “금낭화 힐링마을 100년 계획, 주민 의견 적기 행사” 노인회의 합창, 노래자랑, 추억의 행운권 추첨행사 등 다양한 행사를 진행할 예정이다.

남면 신대1리 이장 이상연

박영권 시조시인 동시조집 ‘너랑 나랑 시조랑’ 출간

시조시인 민화(旻禾) 박영권씨가 아이와 어른이 함께 읽는 동시조집 ‘너랑 나랑 시조랑’을 홍천문화재단 지원금



◇ 박영권 시조시인

으로 펴냈다. 전통문학으로 민족의 얼이 스며있는 시조를 어린이의 눈높이에 맞춰 100여 편의 동시조를 담았다.

박 시조시인은 아이와 어른이 함께 읽는 동시조를 통해서 “세대 간의 갈등을 해소하고 서로를 이해하며 배려심이 향상되길 바란다. 또한 우리 문학의 우수성을 알고 자부심과 긍지를 가지고 시조 읽기 저변 활동에 동참해 주었으면 한다.”라고 했다.

또한 전국 자치지역 중에 면적(1,818,60km²)이 가장 넓으나 산이 많고 골이 깊어 오지와 문화 소외 지역이 많은 홍천군 7만 여 군민이 책을

가까이하는 계기로 소통의 장을 마련하고 싶단다.

동화 작가 전상기씨는 교직을 천직으로 여기고 38년 간 몸담고 있던 교단에서 어린이와 일귀 놓은 동심을 맛깔스럽게 빚은 동시조라고 평했다.

홍천실버신문 편집실

지우개로 지워야지

박영권

남·북 정상 손잡고 남쪽 북쪽 땅 밝기
가슴 아픈 허리 띠 풀어 놓고 넘어 봐

휴전선
내 지우개로
지워야지 짹짹

백두산 천지에서 한라산 정상까지
함께 가자 탈탈라 우리 모두 툴툴루
한반도
우리는 하나
지워야지 분계선

경로당 탐방시리즈 홍천읍 장전평1리

휴경기지 경작으로 건강지키고 소득도 올려



◇ 홍천읍 장전평1리 경로당 회원

정기적으로 마을 주변 환경정리 호평 회원 모두 한가족… “일자리 늘었으면”

장전평1리 경로당은 오래전부터 내려오던 마을 회관을 개보수하여 현재 회장 안상수(78세)씨와 사무장 이덕기(71세)씨가 54명의 회원들(남자 26명, 여자 28명)과 함께 운영하고 있다.

장전평1리 경로당은 새마을 부녀회와 하나가 되어 창조마을로 선정이 되어 이장인 이세진씨를 필두로 경로당 회원과 단합됨을 과시하고 있는 모범이 되는 경로당이기도 하다.

또한, 매년 3월 15일, 6월 15일, 9월 15일은 전체 회원이 모여 주변 환경정리를 실시하는 모범적인 모습을 보이고 있다.

그리고 경로당 운영에 보탬이 되도록 휴경지를 운영(벼농사)하여 건강도 지키고 소득도 올리는 보람된 생활을 하고 있다.

현재 대한노인회 홍천군지회의 지원으로 댄스, 노래, 게이트볼 등의 프로그램을 운영하여 회원들의 건강에 많은 도움이 된다고 했다.

지난 농협장배 게이트볼대회에서는 열심히 연습하여 참여하여 4등을 했지만 대회를 준비하고 참여하며 즐거운 시간이 되었다고 하였다.

또한, 평소 노래를 좋아하는 회원이 ‘KBS1 노래가 좋아’라는 프로그램에 참여하게 되어 함께 즐거운 이야기와 노래를 하는 시간도 가졌다고 하였다.

회원 중에 최고령자는 현 장전평 1리 이장 이세진씨의 어머니 신양구(92세)씨며 항상 경로당에 나와 큰 언니의 역할을 하고 있으며 건강의 비결은 항상 긍정적인 마음가짐으로 지내는 것이라고

◇ 경로당 임원 현황

직책	성명	연령	직업
회장	안상수	78	농업
남자 부회장	안춘순	75	농업
여자 부회장	김정자	75	주부
사무장	이덕기	71	농업
감사	안상열	75	농업
감사	정찬복	71	농업

☎ 033-434-0926

했다.

끝으로 회장 안상수(78세)씨는 경로당 어르신들이 항상 건강하고 가정에 웃음과 행복이 함께 했으면 한다고 하였으며, 경로당을 위해 최선을 다하겠다고 했다.

그리고 노인사회활동지원사업에 참여하는 어르신이 전체회원 54명 중 6명밖에 없어서 일자리가 많이 늘었으면 하였다.

안태수 기자



송화게이트볼클럽

비닐하우스서 시작 5년전 현대식 건물 증축



읍장기 2년 연속 우승한 강팀 “겨울철 난방비 걱정 없었으면...”

송화게이트볼클럽은 20여년 전 비닐하우스로 지어진 곳에서 운영을 시작하여 5년전 현 실내게이트볼장을 새롭게 증축하여 현재까지 운영하고 있다. 유병우 회장(60세)을 중심으로 20명의 회원들로 구성되어 있다.

“생업은 중단해도 게이트볼 중단은 못할 것 같아요.” 유병우 회장(60세)은 10년 전 한옥건축 도판수로 건축일을 하러 흥천에 왔다가 우연히 게이트볼 스틱을 잡았었는데 지금은 게이트볼의 매력에 푹 빠져 생활의 일부로 자리 잡았다고 했다.

▶단체활동, 연습, 그 밖의 활동

“할일 없으신 노인들이 심심풀이로 하는 장난거리인줄 알았어요. 그런데 매우 재미있고 할수록 점점 빠져드는 중독성이 있습니다.” 최영자 송화게이트볼장 총무(67세)는 4년전 봉사활동차 이곳을 찾았다가 맹렬 회원이 됐다고 하며 이런 운동은 중독될수록 건강에 좋다고 활짝 웃으며 자랑을 했다.

“우리 팀이 읍장기 쟁탈 단체전에서 2년 연속 우승을 했지요.” 전옥매 회원(76세)은 구력 15년의 베테랑으로 회원 상호간의 친선교류가 매우 소중하다고 강조했다.

“경로당에 우두커니 있거나 쪼그려 앉아 화투를 치는 것보다 넓은 코트에서 마음껏 공을 치고 웃고 소리치는 것이 스트레스 푸는데 최고입니다. 이보다 즐거운 것이 없어요.” 이순영 회원(86세)은 이 나이에 이렇게 재미있는 생활을 하게 된 것이 큰 복

▶조직구성

직책	이름	나이
회장	유병우	60
부회장	전옥매	76
부회장	배문환	79
총무	최영자	67
운영위원	최산옥	68
감사	유한성	70

이라고 했다.

“게이트볼로 건강이 좋아지셨다며 아내, 아들, 며느리, 손자 등 온 가족이 적극적으로 밀어줘서 매우 기분이 좋습니다.” 대가족을 이루고 있는 안동훈 회원(84세)은 자신의 건강이 가족의 행복이라고 강조했다.

“게이트볼 치고 따뜻한 차 한잔 마시면 사는 보람이 납니다. 게이트볼로 건강해지고 친구 사귀고 여기서 뭘 더 바라겠어요?” 이금순 회원(85세)은 집보다 더 친근한 곳이라고 했다.

▶개선 및 건의사항

“전기료와 난방비라도 좀 지원이 됐으면 회원들 어려움을 덜 수 있을텐데 겨울이 다가오면 그것이 걱정이예요.” 양종옥 회원(77세)은 회원들 월회비 1만원 씩으로는 난방비가 턱없이 모자라 회원들이 땀감을 모으고 장작을 패야 하는데 매우 힘들다고 했다.

▶희망 및 포부

지난 10월 27일 흥천게이트볼협회(회장 김주용)와 청소년 단체가 협약식을 맺었다.

게이트볼은 남녀노소 모두가 즐기는 운동으로 변



◇ 유병우 회장



◇ 최영자 총무

모하고 있으며 어르신들이 봄을 일으켜 청소년과 일반인에게 보급되는 스포츠가 되도록 보탬이 되는 것이 포부라고 하였다.

또한, 난방비 걱정없이 겨울에도 운영할 수 있도록 지원이 되었으면 한다고 하였다.

▶마치며

송화게이트볼장의 회원들 얼굴에는 항상 미소가 번지고 있었다. 몸이 아프다가도 게이트볼 경기에 임하면 생기가 나고 힘이 샘솟는다고 했다.

지난 10월 23일~24일 열린 김좌진배 전국대회에서는 유병우 회장(60세)등이 참여하여 3위에 입상하는 쾌거를 이루었다.

앞으로 전국의 최강으로 일컬어지는 흥천의 중심에 송화게이트볼 팀이 자리잡길 바라본다.

▶클럽칭찬(다음호 취재)

연봉게이트볼클럽(윤수동 클럽장)을 추천합니다. 가족처럼 따뜻한 분위기로 운영을 하고 있으며, 하나되는 마음으로 구장을 아끼고 사랑합니다.

허남영 기자



문화 관련 행사

미술 전시와 고유의 춤사위를 선보이며 전국 청춘제 참가



전국 청춘제는 복지기관에서 문화예술진흥기금으로 전문 예술강사가 육성한 프로그램으로 전국에서 참가하여 한 해 동안 즐기고 익힌 문화예술 활동의 경험을 나누는 축제의 장이다.

일상생활을 새롭게 눈뜨게 한 미술

미술(이재민 강사) 전(展)에서는 우리들의 생각, 마음, 숨씨가 어떻게 피어나는지 그 과정을 감상할 수 있다 전시는 '배움의 싹을 피우다', '감성의 꽃을 피우다', '욕구의 열매를 피우다'의 3개 주제로 구분하였다. 이 모든 활동은 우리의 일상생활에서 찾고 우리 주변의 색, 형체들이 미술이 아닌 것이 없다는 새롭게 눈을 뜨게 한 수업이다

뽐뽐 뽐뽐 재능의 설렘 한국 무용

한국무용(최현주 강사)은 '홍천 장날'과 '잔칫날'을 주제로 공연을 하였는데 홍천 5일 장날의 지역적

특수성을 살린 '홍천 종택'인 전을 부치는 모습, 떡메로 수리취 찰떡을 만들고 생선 야채 장사들과 장보러 온 사람들, 각설이타령으로 시끌벅적하여 불거리, 먹을거리, 즐길 수 있는 모습들을 팀별로 안무를 짜서 리듬에 맞춰 덩실덩실 춤을 추며 홍천이 살아 있음을 느낄 수 있었다.

'두근두근 청춘제' 나 자신에게 도전하는 무대

한국문화예술교육진흥원 수업은 일상에서 삶의 이야기를 스스로 풀어내고 예술을 부담 없이 접하

고, 즐기며, 자연스럽게 향유할 수 있게 진행되는 수업이었다.

또한 예술 활동을 통해서 완성된 서로의 성과물을 함께 공유하고 감상하며 격려하는 동안 우리들의 행복지수는 자라났다.

우리들이 행복한 삶을 경험하는 것은 우리에게 내일을 꿈꾸는 희망이 된다. 이것은 바로 예술 활동에 녹아있는 인생의 경험과 풍부한 삶의 지혜를 통해 세대를 뛰어 넘는 공감과 소통의 장이 될 것이다.

박영권 기자



◆ 11월 문화행사

행사 및 축제	일 정	장 소
홍천사와 축제	2018.11.02~11.04	도시산림공원 토리숲
이광재 개인전	2018.11.01~11.10	홍천군예술문화회관
페인팅공연	2018.11.21~11.30	홍천군예술문화회관
자선음악회(가수협회)	2018.11.26	홍천군예술문화회관

우리동네 자영업 소개 및 칭찬

희망8리 김영봉 이장

경로당 수시 방문 노인 건강 살피며 간식 제공



모친도 20여년간 급식봉사 활동 노래방 운영 어르신 50% 할인

강원도 홍천군 홍천읍 너브내길 19번지에 거주하는 김영봉 씨는 희망 8리 이장을 재임하면서 희망 8리 경로당을 수시로 방문하여 필요한 물품이 무엇인가 관찰하여 제공하고 어르신들의 건강과 섬기는 자세로 매월 간식을 제공하고 있다.

김영봉 이장의 모친은 어르신들을 존경하고 섬기는 자세로 20년간 밥 봉사하는 습

은 봉사자다. 한국의 신사임당과 같은 분이 다. 김영봉 이장은 이웃을 사랑하는 마음으로 병문안은 물론 가난한 자, 소외당한 자, 난관에 봉착한 자들의 일을 해결하고 돕는 지혜로운 박애정신이 강한 이장이다.

이 소문과 선행이 강원도 이·통장 연합회에 공적이 상신되어 지난 2018년 10월 12일에 표창을 수상하였다.

김영봉 이장은 관동대학교를 졸업하고 육군1군단 헌병대에서 병장으로 만기 전역하였다.

인간이 노년이 되면 상실감에 우울해지

는 자들에게 기쁨을 주기 위하여 홍천읍 희망리에 K-POP 노래방을 경영하고 있으며 어르신들이 이용할 시 50% 할인해 드린다고 하였다.

우리나라에 경사가 나면 영화관이나 노래방 또는 주점을 많이 찾는다. 김영봉 이장은 '헌신 봉사하는 삶을 영위하겠다'고 하면서 '인간의 사리사욕에 치중해 살지 않고 이타주의로 남을 돕는 자로 살겠다'고 말했다.

이광명 기자



자원봉사단체 소개 및 칭찬

대한적십자사 홍천봉사회

58년간 도움 필요한 곳 어디든 달려가 봉사실천



◇ 대한적십자사 홍천봉사회 회원들

35명 회원 회비 모아 묵묵히 사랑 나눠 작은 사무실 마련 다양한 활동하는게 꿈

대한적십자사 홍천봉사회가 수타사 경내를 청소하기 위해 회원들이 모였다.

갑자기 추운 날씨지만 뜨거운 차를 나누며 서로 챙기는 모습이 정겹다.

회장 이순옥(59)씨와 회원들의 봉사내용과 회원 관리, 친목과 봉사단의 결성에 대해 이야기를 나눴다. 대한적십자사 홍천봉사회는 1961년 6월 21일에 결성되었으니 58년이 되었다.

그 시절을 생각하면 가난하고 스스로 가정을 돌보며 살기도 바쁜 시대였음에도 이런 봉사정신으로 살아온 여성들이 있었다는 사실은 다시금 오늘 우리들의 삶을 돌아보게 만든다.

▶ 나누고 싶은 사례

유난히도 더웠던 올해 여름 80대의 홀로 계시는 어르신에 더위를 이기지 못해 편찮으실 때 3,500원 짜리 삼계탕 한 그릇을 방문하여 드렸다고 한다.

후에 안부차 방문했을 때 기운을 차리시고 경로당에 출입할 수 있어 감사하다며 봉사원의 손을 잡고 눈물을 흘리셨다고 한다.

앞으로 봉사원들의 손길이 필요한 곳이면 조금이라도 도움이 되기를 바란다고 했다.

▶ 단체의 정신

세계적인 구호단체로 재난이 있는 곳이면 어디든 달려가는 적십자 정신이다. 위기가정 긴급 지원 및 맞춤형지원으로 도움이 필요한 곳을 찾아가 봉사한다.

홍천에는 11개 읍면과 회사(비발디 파크) 1곳을 포함하여 총 16곳이 있다.

▶ 회원

현재 35명이며 연령은 평균 62세 정도이다. 임원진은 회장, 부회장, 총무, 재무, 감사 2명으로 구성되어 있다.

회원들은 연령에 관계없이 봉사할 수 있으며 15년 이상, 3,000시간 이상 봉사한 회원에게는 퇴임할 때 대한적십자사 홍천봉사회 이름을 새긴 금반지 한 통을 기념으로 드린다고 한다.

이런 규정들은 근래에 만든 회칙이다.

초대회원이 퇴임할 때 이 기념품을 드렸는데 90세가 넘으신 회원께서 감사와 감격의 눈물을 흘리셨다고 한다.

운영은 회원들의 회비로 운영되며 회비는 월 10,000원이다.

월 1회 간단한 식사를 하고 나머지 회비는 적립하여 연말에 독거노인들이나 어려운 이웃들에게 연탄 2,000장을 후원한다.

▶ 봉사내용

화요일	월·금요일	매 월	매 년
홍천군 정신건강 복지센터 (우울증, 정신문제자 서예보조, 보조교사)	홍천군 노인복지관 (저소득 독거노인 도시락 배달)	홍천군 정신건강 복지센터 (풍물놀이 및 종이접기 보조)	노인의 날 / 장애인의 날 (휠체어 봉사)
홍천군 노인복지관 (식당봉사)			홍천군정신 건강복지센터 (우울증 선별검사 보조 및 상담)
			김장봉사
			각종행사 지원

그 외 다문화 가정 돌보미도 진행하고 있는데 언어 장벽의 어려움으로 일방적인 임차계약, 이웃에게 당하는 차별 등에 도움을 주고 있다.

▶ 희망 사항

사무실은 현재 종합사회복지관 3층을 사용하고 있고, 신청하면 월 1회 2시간 사용가능 하다.

사무실이 있어서 회의와 봉사 등 다양한 사업을 할 수 있기를 간절히 바란다고 하였다. 또한 1년에 한 번씩 내는 적십자 회비는 중앙으로 올라가서 물품으로 내려온다고 한다. 이를 홍천 적십자사에서 사용하는 것으로 잘못 알고 계시는 분들이 있기 때문에 알려 드리며 적십자 회비를 잘 내주시면 더욱 열심히 어려운 이웃을 위해 나누어 드리겠다고 했다.

김순화 기자



독자기고



석도익

소설가

“산에 정상은 없다.
올라와 보면 바로 옆산이
더 높아 보이고
그 높은 산에도
파란 꿈의 하늘이 더 높게 있다.
우리네 삶은 마치
산에 오르는 것과 같다.”

우리네 삶에는 굴곡도 많다. 산에 오르는 등산과도 같이 높게 오르려는 꿈과 기대하는 희망도 있고, 천길 아래로 굴러 떨어지는 것 같이 절망할 경우 또한 있을 것이다.

한 가지 분명한 것은 가난하면 먹을거리를 찾아 산으로 가고, 부유해지면 건강해지려고, 산으로 간다는 것이다.

요즘은 건강해지려고 많은 사람들이 산으로 간다. 등산을 하기 위해서, 때로 또는 호젓하게, 혹은 혼자서 산을 오른다.

저 높이 하늘과 맞닿은 것 같은 높은 산, 정상을 향하여 숨을 몰아

바로 옆 산이 더 높아 보이고, 그 높은 산에도 파란 꿈의 하늘은 더 높게 있어 끝이 없는 지평선이다.

이제 몸은 탈진되니 꿈을 깨고, 희망은 포기하고, 올라왔던 곳으로 다시 내려가려 하나 내리막길에서는 더욱 여유도 없고 내 의사와 반하여 제어장치가 들어주지 않아 더욱 가속도가 붙어 내려 달리게 된다.

언제 어느 험한 비탈길을 만나

가끔은 그늘이나 편편한 바위에 걸터 앉아 하늘에 흘러가는 한 점 구름에 무거운 마음도 실어 보내서, 가벼운 몸으로 힘을 축적하며 정상에 오른다면, 그 시원한 바람을 맞으며, 시야에 들어오는 세상에 대고 “야! ~ 호!” 힘차게 외치는 순간에 성취감은 흐뭇하게 쌓이고, 자신과 용기가 갈무리될 것이다.

이제 내려가야 할 때는 흘러진 쓰레기가 없나 살펴보고 챙겨서 높은 산에 태양이 둥글게 이글거릴 때 여유롭게 내려오면서도 올라갈 때 못다 본 아름다운 산하를 맘껏 음미하며 쉬엄쉬엄 내려와 평지에 다다른다면 오늘의 산행은 몸도 마음도 풍성하게 좋은 것만 얻어지는 등산이 아니겠나 싶다.

그러나 허겁지겁 산에 오르고, 내일도 그렇게 등산에 미쳐 오르다가는 관절에 연골도 다 닳아빠지고, 몸은 과부하 되어 병원에 자주 가야 하는 일이 자주 생긴다면 안 될 일이니, 우리네 삶이 꼭 산을 오르는 것 같지 않은가 하는 생각이 든다.

삶은 등산과 같다

쉬며 후들거리는 다리에 힘을 가하고 앞만 보고 오른다. 정상정복이라는 성취감과 호연지기(浩然之氣)를 기르기 위한 훈련일 수도 있다.

우리가 가난했던 지난날 꿈과 희망을 가지고 언젠가는 잘살 수 있다는 꿈과 희망을 가지고, 높은 산과 같은 꿈을 향하여 주위도 돌아볼 시간도 여유도 없이 앞만 보고 올라왔다.

그러나 정상은 없다. 올라와 보면

미끄러지든가. 벼랑길에서 추락하든가. 평지에 다 내려와서도 퍼져 누게 되는 것이 인생이 아닌가 싶다.

무엇이 그리 바빠서 주위도 둘러보지 못하고 학학 대며 정상만을 향하여 올라가야 하는 걸까? 삼삼오오 함께 이야기도 하고 주위에 나무며 야생화도 보고 자연과 교감도 하며, 가끔은 지난 일도 떠올리며, 신선한 공기도 힘껏 마시고 이웃과 손잡고, 쉬엄쉬엄 올랐으면 좋겠다.

독자기고



김정현

홍천문인협회 회장

“행복은
누가 거저 가져다 주는
물건이 아니다.
자신이 가꾸고 꾸려가야 한다.
자기가 즐겁게 하는 일
한 두가지만 있으면
그 사람은 행복한 사람이다.”

행복이라 하면 세상에 태어나서 모두가 추구하는 지상과제일 것이다. 알랭의 행복론에 따르면 나의 행복뿐만 아니라 남의 행복도 중요함을 말하고 있다.

내가 행복해지기 위해서는 예의, 관용, 배려, 친절 등을 실천해야 한다. 그런 미덕을 실천함으로써 우리는 진정한 행복에 도달할 수 있으며 적극적인 의지의 힘이 필요함을 갈파하고 있다.

아내와 함께 행복론에 대해 강좌를 들었다. 나나 아내 역시 삶의 목표가 행복의 추구이기 때문이다. 강당은 꽤 큰 편에 속했으나 빈 의자가 없을 정도로 꽉 찼다. 그만큼 행복이라는 추상적인 개념을 현실에 어떻게 접목시켜야 하는 어려운 문제를 제기하며 해답을 구하려고 왔던 사람들이 대부분일 것이다. 나 역시 마찬가지로 마음으로 강좌를 들었다.

행복론을 요약하는 연사는 버지니아 울프의 행복했던 시간의 이야기를 이렇게 말하고 있다.

그녀는 글을 쓰는 시간만이 행복했다고 한다. 감사의 결론은 자기가 하고 싶은 것을 하는 시간이 제일 행복하다는 것과 항상 꿈을 잃지 않고 살아가는 것이라고 했다. 맞는 말이다.

나의 경우를 보더라도 자기가 좋아하고 원하는 일을 하고 있을 때

이 든다. 하긴 작품은 자기 혼자만의 소유하기 위한 것이 아니기 때문이다.

90세에 시를 쓰기 시작하여 98세에 등단한 시바타 도요는 2010년 3월 “약해지지만”란 시집을 출간해 베스트셀러가 되었다.

“불행하다고 한숨짓지 마. 햇살과 바람은 어느 한쪽 편만 들지 않아. 살아 있어 좋았어.”라고 썼다.

우리의 삶이 너무나 인간관계에만 치중해 거기에서 오는 스트레스를 감내하기 힘들어 하고 있지는 않는지? 살아 있어 행복하다는 시구처럼 마음껏 누릴 수 있는 대자연이 우리와 함께하고 있다.

살랑대는 바람과 그리고 따사로운 햇살, 마음껏 들이킬 수 있는 공기와 그리고 움직일 수 있는 육신은 우리의 영혼을 행복으로 안내할 것이다.

행복은 누가 거저 가져다주는 물건이 아니다. 자신이 가꾸고 꾸려가야 할 몫이다.

이렇게 말하는 나 역시 행복과 불행을 분간을 못하는 경우가 많이 있다. 늘 계속되는 일상의 행복을 제대로 느끼지 못한 탓이기도 하다.

자기가 즐겁게 하고 있는 일이 한 두 가지만 있으면 그 사람은 행복한 사람이다. 취미를 한두 가지 갖는 것도 행복의 비결이 되지 않을까?

나의 행복론

영국의 여류 시인인 버지니아 울프의 생애를 조명하며 그녀의 삶과 문학을 설명하기도 했다. 버지니아 울프의 어린 시절 의붓 아버지에게서 난 오빠에게 성적인 희롱을 당했으며 13살이 되었을 때에도 마찬가지로의 추행을 당해 일생동안 성을 저주하며 정신분열증으로 살아야 했다고 한다.

그녀의 나이 59세에 주머니에 돈을 잔뜩 넣고 오즈강에 투신해 생을 마감했다.

그녀의 일생은 행복해 보이지만 았지만 그녀의 유서에는 행복한 생을 살았다고 썼다.

무엇이 그녀로 하여금 행복했다고 썼을까?

가장 높은 행복 지수를 느끼는 것 같았다.

이는 것보다 좋아하는 것이 낮고 좋아하는 것보다 즐기는 것이 낮다고 공자님은 말하고 있다. 즐기면서 하는 일은 흥이 난다.

자신이 하는 일에 흥이 나면 일하는 재미는 배가 된다. 나는 글을 쓰는 것이 즐겁다. 잘 써지지 않을 때가 많아 힘겹기도 하지만 한 편의 시나 수필을 완성했을 때의 기쁨은 크다.

아마 그런 성취감에 글을 쓰는 것 같다. 글을 쓴다는 것은 자기완성과 성취감일 것이다.

그리고 남에게 자신을 내보이려는 과시욕구도 작용을 한다고 생각