

홍천실버신문

건강한 노후 · 활기찬 노후 · 일하는 노후 · 행복한 노후

2021년 1월 (제80호)

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

신년인사

“새해에도 어르신 행복한 노후를 위해 최선을 다하겠습니다”



◇ 홍천군노인복지관 직원들이 복지관 앞에서 어르신들에게 새해 인사를 하고 있다.

사랑하는 홍천실버신문 구독자 여러분!

2021년 신축년(辛丑年) 새해가 밝았습니다.

홍천실버신문 창간 80호를 발행하기까지 변함없는 사랑과 성원을 보내주신 구독자 여러분께 깊은 감사의 인사를 드립니다.

홍천지역 어르신들의 소통 창구 역할로 시작하여, 전국 유일의 실버기자단 발행 신문으로 자리매김하기까지 부단히 노력하신 원로 및 현직 실버기자님들의 노고에 감사드립니다.

지난해 2월 우리는 코로나19라는 새로운 국면을 맞이하였습니다.

유례없는 감염병 확산과 장기화로 마스크를 착용하고 서로 거리를 두는 일상이 익숙해졌습니다.

우리의 삶은 이전과는 달라졌지만 고통은 나눌 수록 작아지고, 사랑은 나눌수록 커진다고 하였습니다.

신축년은 모두가 한 마음으로 노력하여 코로나19가 종식되기를 기원합니다.

우리 복지관도 홍천군 어르신들의 건강한 노후, 활기찬 노후, 일하는 노후, 행복한 노후와 건전한 노년문화 향유를 위해 앞장서서 노력하겠습니다.

홍천실버신문 창간 80호를 함께 해주심에 감사드리며, 시대의 변화 속에서 홍천실버신문이 세대 간의 소통의 장이 될 수 있도록 더욱 정진하겠습니다.

가내 두루 평안하시기를 기원합니다. 새해 복 많이 받으세요.

홍천군노인복지관 직원 일동

홍천군노인복지관 ‘비대면 콘텐츠’

이젠 집에서 200% 즐기자!!!



밴드

- * 복지관 소식
- * 홍천실버신문
- * 다양한 비대면 사업
- * 노년사회화교육 수업 안내



유튜브

- * 복지관 소식
- * 노년사회화교육 강의



홈페이지

- * 복지관 소식
- * 궁지사항
- * 홍천실버신문



CONTENTS

02 – 홍천실버신문 80호를 펴내며
03 – 새해 설계

04 – 코로나19
05 – 랜선투어
06 – 4차 산업혁명 시대

07 – 기자칼럼
08 – 인생칼럼
건강정보



홍천실버신문 80호를 펴내며

“사랑받는 실버신문 만들기 위해 고민하고 발로 뛰겠다”

취약계층 보호하고 신뢰성 확보 읽고 찾는 신문 되어야 독특한 색깔과 다양성 제공 ‘코로나19’ 극복도 도움을

2021년 신축년 1월 홍천실버신문이 지령 80호를 맞았다. 지령 80호에 걸맞게 경륜을 쓸어 누구나 외면하지 않고 소식이나 상식 그리고 의견을 읽어 볼 수 있는 신문이 되어야 한다는 것을 기자들은 잘 알고 있다. 독자들이 싫증 내지 않고 찾는 신문이 되어야 한다. 요즘은 정보가 홍수처럼 넘쳐나는 세상에 살고 있다. 핸드폰 액정에 뜨는 세상의 소식들은 불과 10여 년 전에는 상상도 못 할 일이었다. 실시간으로 전해지는 각종 소식은 활자매체의 영역을 초월한다.

그러나 영상으로 스치는 소식들은 오래가지 않는다. 신문은 그런 취약한 부분을 보완하며 독자들에게 다가간다. 실버신문은 그동안 홍천의 소식과 경로당의 탐방 소식과 문화예술 분야 4차 산업의 AI 시대 홍천의 가볼 만한 곳을 찾아가는 코너를 마련해 독자들에게 알려줌으로써 도움을 주고 있다. 인생 칼럼을 연재하며 의학 상식을 연재하기도 한다. 독자란을 마련해 독자들의 기고를 기다리기도 한다. 자유롭게 글을 게재할 수 있는 독자란은 독자들과의 거리를 좁히는 좋은 기회가 될 것이다. 독자들의 제안이나 산문도 좋을 것이다. 감성을 자극해 코로나로 힘겨운 삶에 훈훈한 봄바람 같은 시 한 편의 감상도 독자와의 소통의 아름다운 가교로 이어질 것이다. 작금의 사회는 사람들의 정서가 불안정하다. 코로나19의 영향도 크지만, 배금사상의 병폐가 아닌가 여겨진다. 돈이면 무엇이든 할 수 있다는 황금만능이 사회의 혼탁을 가져와 정신을 피폐하게 만든다. 이런 때일수록 단 한 줄의 글이 척박한 사막의 오아시스 같은 시원한 물줄기와 그늘을 만들어 줄 수 있다면 우리는 다시 삶의 희망을 얻을 것이다.

실버신문의 소명

신문은 새로운 소식을 빠르고 정확하게 독자들에게 전달하는 것이 가장 중요한 사명이요 존재 이유다. 일간 신문처럼 그날그날의 새로운 소식을 전달할 수 없어 안타깝다. 실버신문 월간의 한계다. 일간 신문처럼 매일매일 일어나는 사회의 각종 소식이나 정치 뉴스를 다루기는 어렵다. 실버신문은 홍천 노인복지관에서 발행하는 한정된 지역의 기관 신문이기 때문이다. 그럼에도 신문의

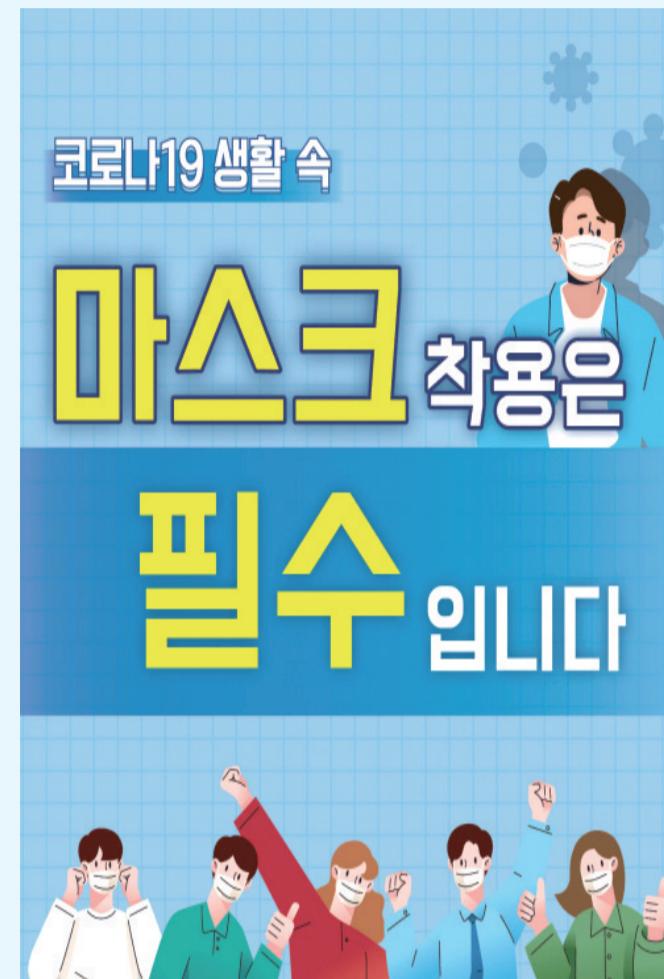
구실을 간과해서는 안 된다. 비록 월간이지만 독자들에게 새로운 소식이나 유용한 의견이나 오락을 끊임없이 제작하여 연속성을 가짐으로써 독자들과의 신뢰성을 확보해야 한다. 노인의 인구가 20%의 초고령 사회를 맞고 있는 강원도는 그만큼 독자층의 확보도 어렵지 않다고 본다. 주 구독층이 노인이기 때문에 콘텐츠를 독자층에 맞추어야 한다. 지금은 코로나 정국이기 때문에 코로나에 취약한 노인들의 일상은 답답하고 불편하기 짹이 없을 것이다. 첫 유행이 되던 2월과 3월을 지나면서 느슨해지기도 했다. 6-7월은 거의 소멸이 되는가 싶었다. 그러나 다시 3차 유행되어 지금은 연일 최고치의 확진자가 뉴스로 전해지고 있는 형국이다. 홍천만 해도 얼마 전 확진자가 계속 늘어 활동 자체가 불안했다. 수도권의 2단계 격상과 코로나19의 차단을 위해 방역을 강화해 가고 있다. 이럴 때 일수록 실버신문은 코로나19의 팬더믹으로부터 취약계층을 보호하고 설명하는 글을 써서 독자들에게 도움을 주어야 한다.

더욱 노력하는 신문

읽고 찾는 신문이 되기 위해서는 신문을 발간할 때마다 늘 고민을 해야 한다. 비록 일간지처럼 다양하게 그날그날의 새로운 소식을 전할 수 없다 해도 실버신문만의 독특한 색깔과 다양성을 확보해 독자들에게 읽을거리를 만들어 제공해야 한다. 지령이 거듭할수록 충분한 경험과 노하우로서 실버신문의 가치를 높여 나가야 한다. 지금은 7명의 기자들이 기사를 담당하고 있지만 기자를 더 충원해 외연을 더 넓혀야 한다. 홍천의 아름답고 유서 깊은 곳을 재조명하고 홍천을 다른 지역의 독자들에게 널리 알려야 한다. 지금은 광고의 시대다. 잊혀 지기 쉬운 시대에 살고 있다. 보고 듣고 스치는 것이 많기 때문이다.

이러한 변화의 시대에 맞게 실버신문도 기획과 편집도 시대에 맞게 맞추어나가야 한다. 사랑받는 실버신문이 되기 위해서는 끊임없이 신문을 잘 만들려는 노력이 함께 할 때만이 가능할 것이다.

김정현 기자(kjh8639@hanmail.net)



생활 속 거리두기 기본수칙

개인방역 5대 핵심수칙

<핵심 수칙 메시지>

제1수칙 어디든 3~4m 김에 머물기	제2수칙 사람과 사람 사이 두 팔 긴격 건강 거리 두기	제3수칙 30초 손 씻기 기침은 옷소매	제4수칙 매일 2번 이상 할기 주기적 소독	제5수칙 거리는 멀어져도 마음은 가까이

개인방역 (4개 보조수칙)

- (제1수칙) 마스크 착용
- (제2수칙) 환경 소독
- (제3수칙) 65세 이상 어르신 및 고위험군 생활수칙
- (제4수칙) 건강한 생활 습관

집단방역 (5대 핵심수칙)

- (제1수칙) 공동체가 함께 노력하기
- (제2수칙) 공동체 내 방역관리자 지정하기
- (제3수칙) 공동체 방역지침 만들고 준수하기
- (제4수칙) 방역관리자는 적극적으로 역할 수행
- (제5수칙) 공동체의 책임자와 구성원은 방역관리자에게 적극 협조하기

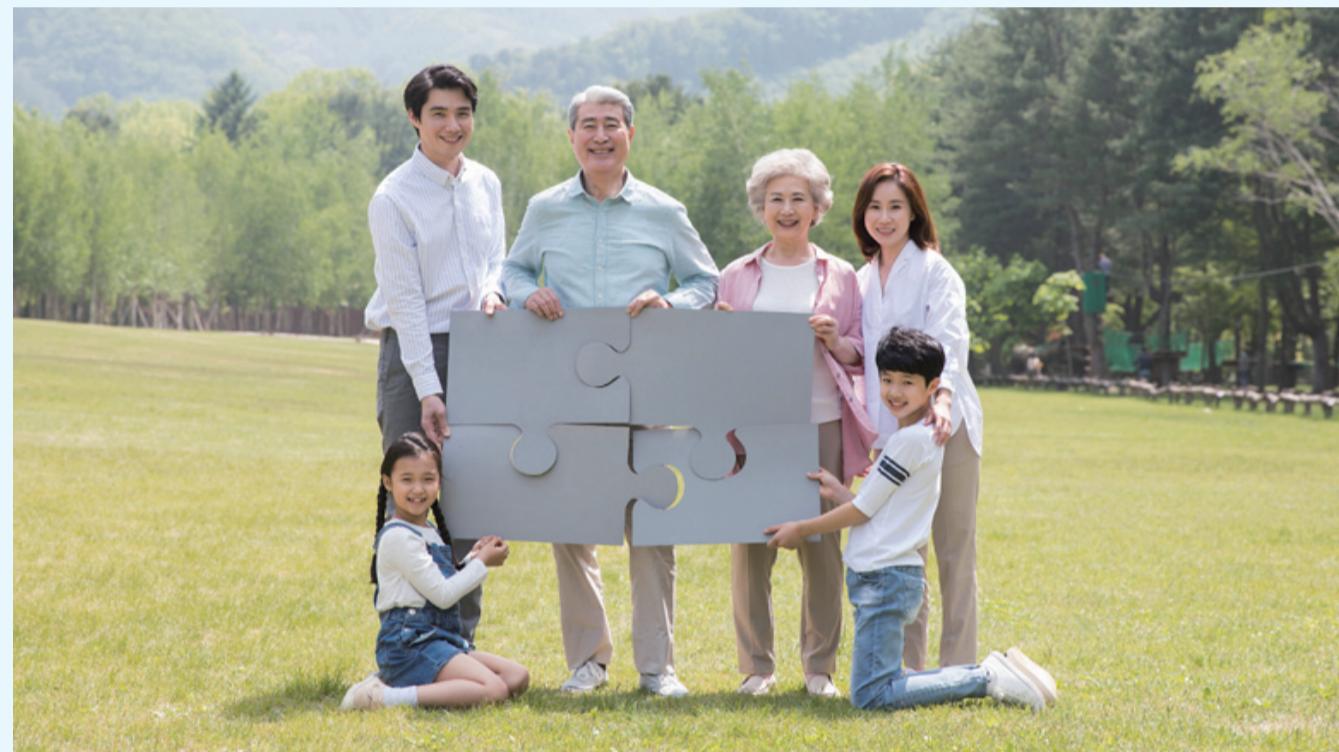
홍천군 제 난 안전 대책 본부

2021년 바뀌는 정부의 정책제도를 통한 실버세대의 새해 설계

기초연금 소득과 관계 없이 월 최대 48만원 지급

노인일자리 10만개 확대, 당뇨 관리기기 구입비 지원

노인돌봄사업 통합, 만 65세 이상 농지·주택연금 시행



신축년(辛丑年) 새해를 맞이하여 새롭게 바뀌는 정부의 주요한 정책, 제도를 미리 알아봄으로써 코로나19 사태에 신속하고, 능동적으로 대처해 나가는데 조금이나마 도움이 되었으면 한다.

기초연금 이렇게 바뀐다.

기초연금이란 만65세 이상 어르신들 중 노인 전체인구 하위70%에 지급되는 연금으로 65세 생일부터 받을 수 있다. 기초연금은 본인이 만65세 생일 한 달 전에 반드시 면사무소나 주민센터에 신청을 해야 되며 2021년부터는 소득수준과 상관없이 혼자 사는 경우 최대30만 원까지 받을 수 있고 부부합산은 최대 48만 원을 받을 수 있게 바뀐다. 참고로 기초연금을 받지 못하는 사람은 만65세미만인 경우와 고급승용차, 회원권 소유자, 해외 60일 이상 체류자, 공무원·사학·군인연금 수령자 등이다.

(보건복지부 복지로 홈페이지 참조)

농지연금제도

농지연금제도는 만65세 이상의 농업인이 소유한 농지를 담보로 인정된 노후생활을 위해 도입된 제도로 주택연금은 주택을 담보하는 역모기지 제도이며, 농지연금은 농지를 담보로 하는 역모기지 제도이다.

가입조건을 살펴보면 신청자 본인이 신청연도

말일기준 만65세 이상이며, 신청 당시의 배우자의 나이가 60세 이상, 영농경력 5년 이상이며 담보농지는 지목이 전, 담, 과수원으로 실제영농에 이용되는 농지여야 한다. 2020년 1월1일 이후 취득한 농지는 농지보유기간 2년 이상과 거리제한 30km 이내 농지여야 하며, 상속받은 농지는 피상속인의 보유기간이 포함된다.

농지연금제도의 장점은, 농지연금을 받던 농업인이 사망할 경우 배우자가 승계하면 배우자 사망 시까지 계속해서 농지연금을 받을 수 있는 평생연금이며, 연금을 받으면서 경작이나 임대가 가능하여 연금 이외에 추가소득을 얻을 수 있다.

연금채무 상환 시 담보농지 처분으로 상환되며, 남은 금액이 있으면 상속인에게 돌려주고, 부족액이 발생해도 더 이상 청구하지 않는다. 또한 6억 이하 농지는 재산세가 전액 감면된다.

(농지은행, 농지연금 참조)

영세 상인의 부가가치세

현재 간이과세대상자는 직전연도 공급대가 4,800만 원 미만인 개인사업자가 대상이나, 2021년부터는 직전연도 공급대가가 8,000만원 미만이다. 다만, 부동산임대사업자와 과세유형장소 사업자는 4,800만 원으로 동일하다.

2021년 1월 1일부터 공급대가금액이 4,800만원 미만인 경우 부가가치세 납부의무가 면제된다. 또

한 2021년 7월 1일부터 간이과세자가 2가지 부류로 나뉜다.

기존부터 간이과세자였던 공급대가 4,800만 원 간이과세자와 새로운 간이과세자인 직전연도공급 대가 4,800만 원 이상 8,000만 원 미만인 간이과세자로 나뉜다. 그리고 간이과세자중 직전연도 공급 대가가 4,800만 원 이상 8,000만 원 미만인 간이과세자는 세금계산서 발급의무 대상자가 된다.

2021년 7월 이후부터는 간이과세자중 직전연도 공급대가가 4,000만 원 이상 8,000만원 미만인 간이과세자는 예정부과기간(매년 1월 1일~6월 30일)의 부가가치세를 7월 1일~7월 25일까지 신고·납부해야 한다.

(국세청 홈페이지 참조)

그 밖에 바뀌는 제도·정책

이 밖에도 2021년에는 노인일자리가 64만개에서 74만개로 10만개가 확대돼 어르신들에게 사회 참여 민간취업, 창업 등의 기회를 더 많이 제공한다. 공익활동기간을 9개월에서 최대12개월까지 연장해 저소득 어르신의 소득공백을 최소화하고, 사회서비스형 일자리도 지난해 2만개에서 새해 3만7천개로 확대, 특히 사회서비스형, 노인일자리 참여기회를 확대하기 위해 참여기준을 만65세 이상 기초연금수급자에서 만65세 이상으로 완화할 계획이다.

보건·의료에서는 제1형 당뇨병(소아당뇨) 환자에게 당뇨병 관리기기 구입금액을 환자들은 국민 건강보험을 통해 지원받을 수 있다.

기존의 노인돌봄사업도 노인맞춤형 돌봄 서비스로 확대·개편하여 기존의 6개로 나눠졌던 노인 돌봄 서비스를 1월부터 하나로 통합 개편해 노인의 욕구에 따라 맞춤형으로 다양한 서비스를 제공한다.

(대한민국정책브리핑 참조)

손주들의 2021년 대입 수능정시전형 이렇게 바뀐다.

2021학년도 대학입학시험의 정시전형은 2020학년도 정시모집정원에 비해 모집 인원 감축된다.

수시모집인원이 소폭 감소된 77%의 인원을 수시전형으로 모집하고 23%를 정시전형으로 모집할 예정이라고 한다. 기술계고졸(예정)자중 학교장 추천으로 지방직 공무원으로 특별채용 되는 제도도 있으니 조금 더 알아보고 손주들의 진학과 미래의 도전에도 한축 참여해 보는 홍천 실버 세대의 지혜와 용기도 필요한 시기인 것 같다.

(교육부, 강원생활과학고 참조)

전소열 기자 (silverhong21@naver.com)

코로나19에 솔선수범 행동하는 실버세대

마스크 쓰기, 거리두기 동참 지역사회 전파 차단

홍천지역 환자 지속 발생 주민 불안감 확산
현 상황 슬기롭게 대처땐 성공적 방역 가능

지난해 우리 인류는 코로나19 바이러스 감염증이라는 특이한 감염병의 발생으로 현시대를 살아가는 세대가 이전에는 전혀 경험하지 못한 사태를 극복하기 위해 사력을 다해 총력을 기울이고 있다.

우리나라는 이 사태에 나름 잘 대처해 선진국들까지 모범국가로 칭찬을 아끼지 않으며 우리의 대처 시스템을 배우려 하고 있다.

이 사태에 청정지역이던 우리지역 홍천도 얼마 전부터 확진자가 늘어나는 추세로 사회적 거리두기 2단계를 실시하고 있다.

보건당국의 발표에 따르면 우리나라는 코로나19 백신 제조업체와 백신공급계약서에 서명했으며 개별 백신 개발사 등과 협상이 마무리되면 전체 계약현황과 확보 물량 등을 발표할 계획이라고 한다.

여러 가지로 어려운 상황이고 특히 코로나19 사태가 심각하지만 새해에 백신과 치료제가 공급되면 이 사태도 종식을 고할 것이 분명하다. 현 상황에 홍천의 실버세대가 이 사태를 슬기롭게 헤쳐나가는데 솔선수범 했으면 좋겠다.

본지는 지난 호에 대한노인회 서석분회 탐방기



사에서 동학혁명의 한축을 홍천에서 마무리했음을 보도한 바 있다. 이와 같은 사례에서 우리 홍천이 국난이 닥쳤을 때 선도적으로 대처했음을 되새기며, 현 상황에 홍천의 실버세대가 모범적으로 마스크쓰기, 거리두기 동참 등 코로나 방역에 모범적으로 대처할 수 있다고 본다.

전소열 기자(silverhong21@naver.com)

코로나 블루 극복, 슬기로운 집콕 생활

“방역수칙 준수하면 몸도 마음도 건강해 진다”

인스턴트 음식 피하고 건강식 즐기며 규칙적인 운동
전화로 이웃·친구와 비대면 소통하며 무기력증 탈피

작년 한 해는 지루한 54일간의 긴 장마와 코로나19로 인해 국민 모두가 참고 견디기에 어려움이 많았던 한 해가 아닌가 한다. 연일 확진자가 늘고 있는 가운데 단합된 모습으로 방역수칙 준수와 슬기로운 집콕 생활에 적응해 나갈 때가 아닌가 싶다.

코로나 블루(Blue)라는 말이 등장할 정도로 코로나19와 함께 하는 일상이 당연하면서도 도무지 적응되지 않는 요즘 우울감을 느끼는 사람들이 증가하고 있다.

불확실한 미래에 대한 불안과 매일 접하는 코로나 관련 뉴스, 전염병에 대한 긴장과 공포는 생활에 무기력을 더하고 불면증과 우울증을 야기하게 된다.

그러나 인간은 적응의 동물이라고 하지 않던가, 코로나 블루를 극복하고 혼자서도 할 수 있는 슬기로운 집콕 생활 방법을 소개하고자 한다.

첫 번째, 건강한 식단과 운동

몸이 건강하면 마음도 건강해 진다고 한다. 요즘은 집에서도 스마트폰만 있다면 온라인 홈트레이닝, 요가 등 다양한 운동을 배울 수 있다. 여기에 더해 인스턴트 보다 직접 요리한 건강한 식사, 과일 등으로 기분 전환을 한다면 건강은 자연스럽게 유지될 것이다.

두 번째, 주변과 소통하기

사회 구성원으로서의 안정감이 사라진 요즘, 사람을 직접 만나는 것이 가장 좋겠지만 스마트폰을 활용한 영상통화는 어떨까? 휴대전화만 있으면 사랑하는 가족, 친구와 언제든 얼굴을 보며 대화할 수 있으니 혼자 무기력하게 있기보다 정기적인 안부전화를 통해 영상이나 목소리라도 자주 보고 듣다 보면 기분 전환에 도움이 될 것이다.



무엇이든 시작이 반이라고 하였다. 이번 코로나19 사태를 계기로 그동안 소홀했던 나에 대해 돌아보며, 사소한 일들이지만 나 자신을 위해 작은 것부터 하나씩 도전해 보는 것이 어떨까.

안태수 기자(taesu9110@naver.com)



코로나19에도 여행은 간다 '랜선투어'

여행지의 모습을 담은 시각자료를 통해 가이드와 소통하며 투어

코로나19 상황이 장기간 지속되면서 유례없는 바이러스 확산에 우리는 한 번도 경험하지 못한 일상을 살아내고 있다. 사회적 격리 기간이 지속되면서 집 밖을 나가지 못하는 이들에게 창문 밖에 펼쳐지는 풍경은 작은 탈출구나 다름없다. 무료한 일상 속에 어디론가 떠나고 싶은 여행자들의 갈망은 점점 깊어지고 있다.

해외여행은 물론이고 국내여행조차도 불안해진 요즈음, 우리는 단절 속에서 여행에 대한 열망을 달랠 수 있는 새로운 소통법을 터득하고 있다.

넷플릭스 등 OTT 이용에 의지하기 시작했고, 여행도 '랜선'과 '라이브 커머스'를 통해 즐기며 불특정 다수와 소통하고 있다.

어디까지 볼 수 있을까?

요즘 TV 채널을 돌리다 보면 과거에 방영한 여행 프로그램을 심심치 않게 볼 수 있다. 굳이 채널을 돌릴 필요 없이 온라인상에서 간단한 검색만으로 수많은 여행 관련 영상을 언제든 찾아볼 수 있지만, 다른 사람의 여행기를 보는 것만으로 여행 기분을 내기란 쉽지 않다. 이런 땐 라이브 캠과 구글의 숨어 있는 서비스를 이용한 가상 여행이 도움이 된다.

라이브 캠은 원하는 장면을 실시간 관람할 수 있어 편집된 영상과 다른 현장감을 느낄 수 있다. 유명 관광지부터 아쿠아리움 속 물고기, 국립공원의 야생동물, 평화로운 해변, 원한다면 우주정거장에서 바라보는 지구의 모습까지 라이브로 감상할 수 있는 것이다.

현재 여행업계가 제공하는 랜선투어의 핵심은 단연 '실시간 서비스'다. 여행플랫폼 마이리얼트립은 화상회의 플랫폼인 'Zoom'을 활용해 실시간 투어 서비스를 제공한다. 여행지의 모습을 담은 시각자료를 통해 가이드와 실시간으로 소통하며 투어를 즐길 수 있다.

실제 여행에서 경험하는 감각과 감정을 전부 충족시키기는 어렵지만, 하늘 길 막힌 요즘 실시간 채팅으로 자유롭게 감탄, 질문도 가능해서 더욱 재미있고 유익하게 패키지여행 기분을 낼 수 있다.

모니터 너머로 엿보는 누군가의 창밖 풍경부터 여행지의 거리, 국립공원의 광활한 자연, 멀게는 지구 밖 우주정거장의 모습까지 집에서 즐기는 랜선투어의 다양한 방법을 만나본다.

실시간 체험부터 VR투어까지

첫째, 라이브 스트리밍 영상의 시청이다.

유튜브에서 하나의 주제에 동시 접속한 네티즌들이 실시간으로 시청하는 것이다. 모든 것은 실시간 생중계, 실시간 채팅으로 이루어진다.

만일 세계 공통의 관심거리라면 다국적 사람들이 세계 각국의 언어로 인사를 나누며 채팅도 할 것이다. 예를 들어 미국 뉴욕의 타임스퀘어 현장이나 일본 도쿄 시부야 거리, 이탈리아 베네치아, 영국 런던 등 세계 곳곳을 마우스 클릭 한 번으로 다녀올

유튜브 라이브방송 보기 (모바일, PC)

모바일로 보는 법

1. 스마트폰에서 YouTube 실행
2. 우측 상단에 있는 “돌보기” 터치
3. 검색창에 검색제목 쓰기
4. 오른쪽 상단에 검색필터 터치
5. ‘실시간’ 터치와 ‘적용’ 터치하기
6. 영상의 우측 하단에 “실시간”이라고 표시되어 있으면 라이브 방송 중

PC로 보는 법

1. 컴퓨터 유튜브 홈 검색창에 제목 쓰기
2. 화면의 왼쪽 하단에 “실시간” 클릭
3. 영상 우측 하단에 “실시간”이라고 표시되어 있으면 라이브 방송 중

수 있다. 랜선 여행객들과의 가벼운 채팅은 여행을 더욱 풍성하게 하는 요소 중 하나이며 집콕시대에 새로운 여행 트렌드로 떠오르고 있다.

둘째, VR(가상현실)과 Walk 영상은 실제로 여행 간 기분을 낼 수가 있다.

만일 프랑스 파리(paris)로 가서 곳곳의 사람들과 유적지를 살살이 구경하는 랜선투어를 다녀오고 싶다면 방법은 간단하다.

유튜브에 'VR paris', 'VR 파리'로 검색했을 때 맨 상단에 나온 영상을 클릭하면 된다. VR 화면을 통해 360도 영상을 제공하고 있어서 스마트폰을 회전하면서 시청하면, 현장에 있는 것처럼 자유롭게 둘러볼 수 있을 뿐 아니라 주요 작품에 대한 설명까지 들을 수 있어서 유용하다.

다른 여행지로도 쉽게 떠날 수 있다. 유튜브에 'VR'과 '가고 싶은 해외여행지(예:로마, rome)'를 붙여 검색하면 된다.

여행 콘텐츠를 시청하며 대리만족하는 방법도 있다. 하지만 일반적인 여행 브이로그(자신의 여행 체험기를 동영상으로 촬영한 콘텐츠) 말고 좀 더 색다른 콘텐츠를 원한다면 유튜브에 '걷다'를 뜻하는 'walk'에 희망 여행지를 붙여 검색해보자. 실제 여행지를 거니는 느낌을 안겨줄 것이다.

이탈리아 베네치아(venice)를 예로 들어 설명하자면, 'walk venice'를 검색해서 나오는 영상을 보면 된다.

셋째, 가이드와 함께하는 랜선투어이다.

'라이브 트립'은 가이드가 실시간으로 현지를 누비면서 시청자에게 영상을 보여주고 채팅을 한다. 궁전의 옆모습을 보여달라, 석양을 클로즈업해서 보여달라, 바람이 많이 부는지 알려달라는 시청자의 다양한 요구에 가이드는 실시간으로 답을 준다. 사람들은 멋진 풍경에만 돈을 내는 것이 아니다. 내가 경험한 유대감, 친밀감, 공감에도 돈을 낸다.

국내 여행 정보가 궁금하다면 한국관광공사가 운영하는 여행 정보 웹사이트 '대한민국 구석구석(korean.visitkorea.or.kr)'을 참고할 것! 언택트 여행을 도와줄 '꿀팁'이 가득하다. 화상 통화를 통해 온라인 여행 서비스를 제공하는 '포트'(www.theportapp.com)에서는 서울, 케이프타운, 암스테르담, 타이베이 등에 거주하는 가이드와 함께 온라인 여행을 떠날 수 있는 플랫폼을 마련했다.

온라인, 그중에서도 생생한 라이브 스트리밍으로 여행지나 가이드를 취향에 맞게 선택해서 함께 둘러보면 코로나19 팬데믹 시대의 답답한 마음도 조금은 트이고 좀 더 알차게 여행을 마친 기분이 들 수 있을 것이다.

참고: 아주경제신문 (2020. 11. 06.)

허프포스트코리아 (2020. 09. 01.)

론리플래닛매거진코리아 (2020. 12. 08.)

조하경 기자(jok9621@daum.net)

4차 산업혁명 시대

집안의 개인 비서 AI 스피커

코로나19 시대가 길어지고 있다. 사람들이 실내 환경에 오래 머물게 되면서 답답하고 무료한 시간을 효율적으로 보내는 여러 가지 방법들을 터득해 가고 있다. 극장에서 보는 것처럼 영화 즐기기, 온라인 콘서트로 음악 감상 즐기기, 온라인 쇼핑으로 스트레스 해소하기. 심지어는 운동도 피트니스 클럽 대신에 ‘홈트레이닝’으로 체력을 다지고 있다. 여기에 실내에 있는 것을 무료하지 않게 하는 집안의 비서 AI 스피커를 효율적으로 이용하는 사람들이 늘고 있다. 우리 대부분은 외출한 후 현관문이 제대로 닫혔는지, 집 안이나 사무실에서 휴대전화를 어디에 놓았는지 몰라 난처했던 경험이 있었을 것이다. 이럴 때 나만의 비서 AI 스피커는 코로나 시대를 살아가는 사람들에게 유용한 기기로 다가올 수 있을까.

**AI 스피커?**

AI 스피커는 말 그대로 기존 스피커에 AI(인공지능)의 기능을 더한 스피커다. 음악 감상이나 라디오를 청취하는 기능 외에 음성인식, 음성검색, 음성변역, 음성 비서 등의 기능을 제공한다. AI는 인간이 가지고 있는 인지·학습·추론 능력을 컴퓨터 알고리즘을 활용해 실현하는 기술이다. AI는 이미 이미지 분석, 즉 사람이나 사물의 얼굴을 인식하고 이를 알려주는 수준으로까지 발전하고 있다. 즉 시각·청각·자연어 처리가 가능한 수준으로 사람이나 사물을 인식하고 인간과 어느 정도 유사한 수준



의 언어를 이해하고 대화할 수 있다. 이런 기술을 이용하여 기존의 스피커에 AI가 제공하는 기능을 부가한 것으로서 사람이 가전제품을 제어하는 ‘허브’ 역할까지 한다. 이를테면 사물인터넷(IoT)의 허브 역할이다. 가장 먼저 선보인 제품은 아마존의 ‘알렉사’와 구글의 ‘구글홈’이지만 지금은 여러 통신사들이나 반도체 기업, 인터넷 기업에서 유사한 제품을 내놓고 있다. 애플의 ‘시리’, 마이크로소프트의 ‘인보크’도 있고 우리나라의 삼성의 ‘갤럭시 홈 미니’, 통신 3사인 KT의 ‘기가 지니’ SK텔레콤의 ‘누구’ LG U+의 ‘U+우리집AI’가 있고, 인터넷 포털 업계인 네이버의 ‘클로바’와 카카오의 ‘헤이 카카오’가 있다. 이들 회사들은 반도체 제조 및 인터넷 기업이며 방대한 데이터를 갖고 있다. 한마디로 사람들의 욕구를 맞추기 위한 AI 스피커가 되려면 반도체 소프트웨어 기술과 축적된 데이터가 필수적임을 말해주고 있다.

AI 스피커는 나의 개인 비서

우선 정보를 얻는데 탁월하다. 스마트폰과 연동된 이 AI 스피커는 모든 것을 알고 있는 나의 박사 비서인 셈이다.

오늘 날씨가 어때? 하면 날씨에 대한 세세한 정보를 들을 수 있다. 날짜, 뉴욕의 현재 시간, 달력 확인, 삼성전자 주식 가격, 스포츠 중계 일정, TV 프로그램 일정 등 정말 못하는 게 없다. 어학 사전에서 ‘기후변화’가 영어로 뭐야?, environment는 무슨 뜻? 하고 물으면 똑똑한 AI 스피커는 대답할

수 있다.

다음으로 우리의 사소한 명령에 반응할 수 있다. 내 스마트폰 어디 있지?, 낮잠을 자다 일어나고 싶다면 ‘오후 5시에 깨워줘.’라고 말할 수 있다. 뉴스 틀어줘. 내일 일정 등록해줘, 우울할 때 음악 틀어줘, 에어컨 온도 낮추어줘, 거실 전등 꺼줘 등. 우리 집에 하인이 있다면 바로 AI 스피커가 현대식 하인이다.

배달에도 편하다. 번거롭게 음식점을 찾아 전화하는 수고를 우리의 개인 비서가 하고 있는 것이다. ‘피자 시켜줘’의 명령에 동네에서 최고 맛집에 할인까지 되는 피자집으로 주문을 할 것이다.

또한 집안의 모든 전자 제품 기기들은 AI 스피커와 연동되어 사람의 음성만으로 모든 것이 제어될 수 있다.

코로나19는 많은 것을 변화시켰지만 언젠가는 우리들 앞에 놓이게 될 기술들을 앞당겼다고 할 수 있다. 비대면 문화에서는 어떤 것이 더 필요하고 합리적인가에 사람들이 고민하기 시작했다. AI 스피커는 아직 TV처럼 모든 사람이 사용하는 대중화 단계라고는 할 수 없지만 실내 생활을 많이 하게 됨으로서 보다 발전된 기술로 우리에게 다가오는 것은 아닐까한다.

참고: 한경비즈니스(2020. 09. 15.)

김민호 기자(minho215@hanmail.net)

기자칼럼

“욕심 없고 끊임없이 배우는 사람이 행복한 사람”

사람은 누구든지 행복하기를 원한다. 이 세상에 불행하기를 원하는 사람은 단 하나도 없다.

행복하게 살기를 누구나 원하므로 새해가 되면 인사할 때 ‘새해 복 많이 받으세요.’라고 말한다. 사람들이 추구하는 5복은 수(壽), 강명(康寧) 유호덕(攸好德), 고종명(考終命) 부유하게 건강하게 많은 사람들에게 칭송과 존경을 받으며 제명대로 살다가 가족들 앞에서 죽는 것이다. 세상 말로 하면 (9988, 1234) 99살까지 팔팔하게 살다가 1~4일 앓다가 죽는 것이다. 이것을 5복이라 하고 행복한 사람이라고 한다. 또한 지식이 있고 건강하고 젊음이 있다 하면 행복하다고 한다. 그러나 혹자는 원수가 (적)이 없어야 행복하다 한다.

사람은 누구나 장점과 단점이 있다. 사람의 단점만 보고 살면 다 적이요, 원수가 된다. 정치가들을 보면 야당은 항상 단점만 봄으로 잘 된 내각도 실망스럽다 하고 반대 투쟁을 하고 싸운다. 이 세상에 적이 없는 사람은 행복한 사람이라고 한다. 또한, 욕심이 없어야 한다. 물욕이 많으면 사기꾼, 도적, 강도가 되기 쉽고, 재물이 많으면 그것을 지키려고 울타리를 높게 하고 그것도 안심이 안 되면 도적이 못 오도록 유리조각과 쇠꼬챙이를 울타리 위에 박아 놓는다. 돈을 이 주머니 저 주머니에 분산하여 놓았다가 국제적 중립국 은행이나 국내 은행에 보관하여 그 돈을 지킨다. 사욕이 없어야 한다. 명예욕이 많아 감투싸움을 하고 한번 올라간

모든 사람은 행복하길 원한다

**대부분의 노인들은 아마도
99살까지 팔팔하게 살다가
1~4일 앓다가 죽기를 원할 것이다**

**사람은 누구나 장·단점이 있다
이 세상을 살다보면 자기 뜻대로
되지 않는 일들이 많다.
적이 없으면 그것도 행복이다**

자리는 쉽게 내려오기 싫어한다. 정욕에 사로잡혀 강간, 성추행이 일어나 보궐선거를 치르는 현상은 가슴을 아프게 한다. 기타 욕심이 있다. 욕심이 임태하므로 죄를 넣고 철창 신세를 지는 이도 있다.

법정 노인이 되면 늙어 빠졌다고 무엇을 할 수 있겠느냐며 사기를 저하시킨다. 연세대학교 명예 교수인 김형석 교수는 100세를 살아보니 65~75세가 제일 좋았다고 하였고, 미국의 하버드 대학 교수였던 롱펠로우는 시집에서 인생은 공허한 꿈이요 슬픈 사연으로 말하지 말고 끊임없이 성취하라 하였

다. 세상에서 누가 영웅인가 끊임없이 배우는 자가 영웅이다. 구 소련의 문호 톨스토이(1817~1875)는 전쟁과 평화 등 다수의 작품을 남겼다.

행복론 중에 반체제로 몰려 사형 언도를 받고 사형 집행 1분 전에 집행 정지로 풀려나 톨스토이는 삶을 예찬하였다. 세상에서 제일 부귀영화를 누렸던 솔로몬은 산개가 죽은 사자보다 낫다고 하였다.

중국의 진시황제는 삼신산에 불로초를 먹으면 죽지 않고 장수한다고 하여 삶을 위하여 삼신산에서 불로초를 구했으나 허사였고 그토록 장수하기를 바랐으나 만 49세에 죽었다. 외부에 적을 막으려고 만리장성을 쌓았으나 내부적 늙음을 막지 못했다. 세상에 절세미인이었던 양귀비도 고려사 배나무에 목매달려 죽었다. 왜 이는 자살하였나. 젊었을 때는 미인이었기에 많은 사람에게 추앙받는 미인이었지만 늙으니까 찾아 오는 이가 없고 인기가 떨어지니 자살하였다. 누가 이들을 행복한 사람이라고 말할 수 있을까.

프랑스의 나폴레옹은 내 사전에는 불가능이 없다 하였지만 전 세계를 점령하지 못하여 불가능이 있다고 자백하고 죽었다. 행복한 사람은 원수가 없는 사람, 욕심이 없는 사람, 끊임없이 배우는 사람이 행복한 사람이라 생각한다.

이광명 기자
(shout1700@hanmail.net)



인생칼럼



석 도 익

소설가

사람이 살아가다 보면 본의 아니게 거짓말을 하게 되는데 때론 내게 손해되는 선의에 거짓말도 하게 되기도 하지만, 자신의 잘못을 인정하기 싫어서 변명하려니 거짓말을 하게 되는 경우가 많다. 그러나 이 거짓말로 인하여 인간관계가 신뢰를 잃게 되고 사회질서가 무너질 수 있으며 국가도 혼란에 빠질 수도 있는 엄청난 결과를 가져오기도 한다.

요즘에 우리사회에서는 이 거짓이 너무 많이 생성되고 유통되고 있어서 어떤 것이 참인지 분간하기 어려워 가짜가 진짜로 우화되고 있다.

거짓으로 남을 헐뜯어 자기의 잘못이나 흉을 감추려 함이고, 거짓으로 남을 속여서 자신의 이익을 취하려고 하기도 한다.

사전적으로는 거짓말이란 “사실이 아닌 것을 사실처럼 꾸며서 말함”이다.

필자는 거짓말이란 거지가 하는 말이 아닐까도 생각해본다. 일본에 36년간 착취당하고, 김일성이 6·25 남침으로 잣더미가 된 땅에서 구사

유발시켜 도움을 받아야 하니, 자신의 신세를 불쌍하게 만들어야 하기 때문에 사실과 다른 말로서 동정을 사야 했다.

“어서 부모님을 여의고 어린 동생과 함께 살아가는 고학생입니다. 선생님 사모님 형님들께서 저희가 저녁밥이라도 먹을 수 있게 조금씩만이라도 도와주세요.”하며 울먹이기까지 하는, 예전에 많이 들어본 말이다.

거지들이 하는 말 즉 거짓말을 거지도 아닌 대단한 지도자나 정치인들이 밥 먹듯이 하여 사회 질서를 문란시키고, 범죄를 은폐하며, 나라를 혼란 속에 빠트리고 있는데, 문제는 거짓말을 자주하다 보면 자신이 한 거짓말을 자신이 참 말로 믿게 된다는 것이다.

사람에게는 양심이 있어서 사실이 아닌 거짓말을 할 때는 몸에 변화를 일으키므로 범죄를 수사하기 위해서 거짓말 탐지기까지 등장하기도 한다.

지나간 세월에는 거지들도 패를 이루어 함께 모여 살았다. 이들을 각설이라고 했는데, 구걸을 하면서도 거짓말을 안 하고 뜻뜻하게 집집마다 돌아다니며 “이집에 밥시키고 갑니다.”라고 크게 외치고 가면 손님(각설이)의 밥을 준비하여 두었다가 늦은 아침에 가지러 오면 주는데, 각설이는 따듯하게 대해준 이 집에 행운이 있으라고 타령을 불러주는 것으로 고마움을 표했다고 한다.

그런데 현대에 잘나고 잘살면서도 거짓말하는 사람들은 거지만도 못하지 않나 싶다.

거짓말은 거지가 하는 말이다

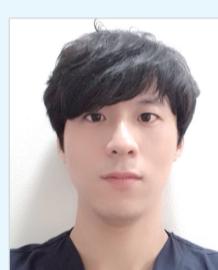
일생으로 살아남은 사람들이 살아가기란 원초적 몸부림이었다.

아무것도 할 수 없는 사람이 살기위해서 할 수 있는 일이란 구걸이었다. 구걸을 하기 위해 동냥을 하는 사람을 거지라고 했다. 지금은 삶이 넉넉해지고 복지혜택이 많아져 거지가 없지만 얼마 전까지만 하더라도 구걸을 하는 사람들이 많았다.

구걸을 하기 위해서는 동정심을

해진 옷과 땃국이 흐르는 얼굴을 해가지고 부모님이 진짜 없게 보이며 데리고 나온 아이는 친동생이 아닐 것이다, 이렇게 연출을 해서 동정심에 동기부여를 해주면 마음이 짠하고 눈물이 날 것 같아 가진 돈이 있다면 선뜻 구걸깡통에 넣어주게 된다. 이렇듯이 거지가 말한 것은 사실은 아니지만 사실같이 전달되었기 때문에 거짓말이 된 것이 아닌가 싶다.

건강정보

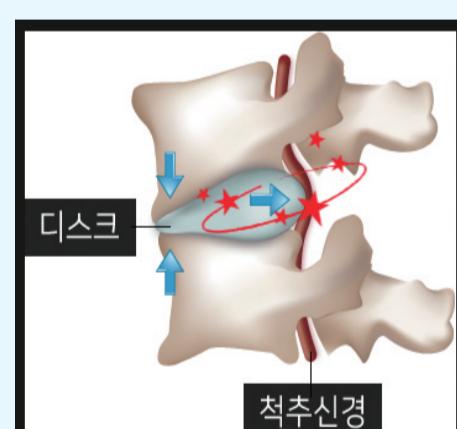


김 홍 일

삼성마취통증의학과의원 과장

허리디스크 예방을 위한 실내 운동법

허리디스크는 척추 뼈와 뼈 사이의 구조물인 디스크가 탈출된 증상을 말합니다. 보통 디스크의 역할은 탄력성이 뛰어나 외부로부터의 물리적 충격을 완화시켜 주고 딱딱한 뼈끼리 직접 부딪히는 현상을 막아줍니다. 쉽게 말씀드리면 구조의 역할을 하고 있는 구조물입니다. 이러한 역할을 하는 디스크가 외부의 큰 충격이나, 잘못된 자세 등으로 인해 튀어나오게 되면 염증이 생기고 신경을 눌러 요통, 방사



통 등의 통증을 유발하는데, 이를 허리디스크라고 합니다.

원인으로는 보통 잘못된 자세나 습관으로 인해 척추가 비뚤어진 상태로 오랜 시간 지속적인 압박을 받게 되면 척추 뼈와 뼈 사이에 있는 디스크가 눌리면서 벌어진 쪽으로 밀려 나오게 됩니다. 마치 물풍선의 한쪽을 누르면 다른 한쪽으로 물이 밀려서 커지는 것과 같은 원리입니다.

이러한 과정으로 신경이 눌리는

건강한 허리

현상이 발생되면서 통증이 유발됩니다.

또한 디스크가 심하게 밀려 나온 상태에서 지속적으로 자극을 받게 되면 디스크를 감싸고 있는 섬유테가 봇고 찢어지거나, 안에 있는 수핵이 섬유테를 찢고 터져서 밖으로 밀려 나오기도 합니다. 그럴 경우 우리 몸의 면역 세포들은 터진 수핵을 이물질로 인식하고 공격을 가하는데 이 과정에서 발생하는 여러 가지 물질들이 통증을 일으키는 원인으로 작용하기도 합니다.

허리 디스크는 치료보다 예방이 매우 중요한데 디스크 예방을 위해서는 과도한 허리 움직임을 조심하기, 쪼그려 앓지 않기, 무거운 것 들 때 조심하기 등이 있지만 척추 기립근을 강화 시키는 것이 가장 좋습니다.

그럼 허리 디스크를 예방에 좋은 운동 동작을 소개해 드리겠습니다.

[허리 디스크 운동 회수 및 강도]

- ① 하루 1~2회 실시
- ② 4~6초간 자세유지
- ③ 반복 3~5회 실시

