

복지관 소식

수타사 신도회

## 수타사 신도회 연계 주거환경 개선사업



◇저소득층 어르신들 대상으로 주거환경 개선사업으로 도배 및 장판, 전기공사 등을 지원했다.

홍천군노인복지관(관장 현운재)은 3월 8일부터 3월 24일까지 대한불교조계종 수타사 신도회(회장 오승훈)와 연계해 저소득층 어르신들 17명을 대상으로 주택 노후, 긴급성, 보수범위 등을 고려하여 내면 외 6개지역의 안정된 주거환경 제공을 위한 활동을 진행하였다.

해당 가구 중 허리가 많이 굽은 대상자를 위해 낙상사고 예방 및 안전하게 통행할 수 있도록 아파트 계단에 안전손잡이를 설치하였고, 그 외 대상자들에게는 도배 및 장판, 전기공사, 외풍막이 설치, 샷시 등을 지원했다. 주거환경개선을 지원받으신 이○○ 어르신

은 “수리 전에 비도 새고 외풍이 많았는데 수리하니 집이 너무 깨끗해지고 바람도 안 들어 올 것 같아요. 또 창문이 생겨 빛도 들어오고 겨울엔 따뜻할 것 같아 너무 마음에 들어요.” 라고 매우 만족해 하였고, 김○○ 어르신은 “벽지가 말도 못하게 너무 지저분했는데 노인복지관이랑 수타사 신도회에서 좋은 일을 해주셨어요. 너무 감사해요.”라며 감사인사를 전했다.

대한불교조계종 수타사 신도회(회장 오승훈)는 “홍천군 내 취약계층 어르신들의 주거환경개선을 위해 항상 관심과 노력을 기울이겠다.”라고 말했다.

홍천군노인복지관(관장 현운재)은 “취약계층 주거환경개선에 도움을 주신 수타사 신도회 봉사단체의 관심과 온정에 대해 감사드리고, 대상 어르신들의 열악한 주거환경 개선을 위해 앞으로도 이어나갈 예정이다.”라고 말했다.

게이트볼

## 홍천군노인복지관 게이트볼팀 홍천군민생활체육대회 우승

홍천군노인복지관(관장 현운재)의 게이트볼팀은 지난 3월 17일 금요일 홍천군체육회가 주최하는 제12회 홍천군민생활체육대회 및 제23회 체육회장기게이트볼대회에서 우승하였다.

참여인원은 동호회의 선수 및 임원진을 포함한 약 320명이 참여하였다. 게이트볼 회장인 민경욱어르신은 “홍천군노인복지관 게이트볼장에서 그동안 갈고 닦은 실력을 맘껏 발휘할 수 있어 행복한 시간이었다.”라고 소감을 밝혔다.

홍천군노인복지관 현운재 관장은 “대회의 승패를 떠나 홍천군노인복지관의 게이트볼을 이용하는 어르신들이 기량을 발휘하고 몸과 마음이 건강해질 수 있도록 게이트볼에 대한 지원을 아끼지 않겠다.”고 말했다.



◇제12회 홍천군민생활체육대회 및 제23회 체육회장기게이트볼대회에서 우승하였다.

CONTENTS

- 02 - 밀반찬도시락과 실버세대
- 03 - 홍천군노인복지관 탁구장을 찾아서
- 03 - 치매예방교육
- 04 - 베이비붐세대, 은퇴후 재정문제
- 05 - 귀농·귀촌인이 한자리에
- 06 - 좋은 말투, 안 좋은 말투
- 07 - 한국의 금융과 자본(4)
- 07 - 인생칼럼
- 08 - 시낭송 예찬, 인사말



**밀반찬도시락과 실버세대**

# 사랑가득, 정성듬뿍. 저소득 재가노인식사배달사업

저소득재가노인식사배달사업은 홍천군노인복지관에서 진행되고 있는 사업으로 2012년 7월부터 북방면을 시작으로 해서 2012년 10월부터는 홍천읍에서도 시작되었다. 저소득재가노인 식사배달사업으로 거동이 불편하신 홀몸 어르신에게 균형잡힌 식사제공을 통해 어르신이 평상시에 건강한 식생활을 유지하실 수 있도록 돕고 있으며 그로 인해 건강하고 활기찬 노년생활에 앞장서고 있다.



지난 3월 13일, 화요일 아침에도 홍천군노인복지관 경로식당은 밀반찬 도시락반찬 만드는 손길로 분주했다. 주 2회, 총 50여 명 홀몸 어르신 대상으로 밀반찬 도시락 서비스를 제공하고 있으며 지금 현재도 홍천읍과 북방면을 중심으로 이루어지고 있다.

밀반찬도시락 배달자원봉사자가 어르신 댁에 방문하여 처음으로 인사드릴 때에 어르신께서는 환하게 웃으시며 반갑게 맞이하신다. 그렇지만 어르신의 환한 미소 뒤에는 한 줄기의 외로움도 감추어져 있다고 한다. 지금부터 어르신의 외로움을 달래기 위한 자원봉사자의 아낌없는 노력에 대해 인터뷰해 보았다.

**기 자 :** 봉사자님~ 바쁜 일정 가운데서도 매주 시간을 내셔서 밀반찬도시락 배달 자원봉사활동에 참여하고 계신데 봉사활동에 참여하게 된 계기는 무엇일까요?

**봉사자 :** 평소에도 지역 내 봉사활동에 관심이 많았고 특히 노인에 대해 관심이 많아서 이곳저곳 수소문 끝에 노인복지관

에서 봉사활동에 관심을 가져보게 되었습니다.

**기 자 :** 지역 내 아동, 청소년, 노인, 장애인 등 다양한 봉사분야 중 어르신을 대상으로 진행하는 밀반찬도시락 배달을 지금까지 지속적으로 할 수 있었던 가장 큰 이유는 무엇이라고 생각하시나요?

**봉사자 :** 밀반찬도시락 가방을 손에 들고서 어르신 댁 초인종을 누르면 어르신께서는 반갑게 저를 맞이해 주십니다. 가끔씩 찢어진 달력의 하얀 종이 위에 “대단히 고맙습니다” 라고 적혀 있는 메모가 눈에 띄기도 한답니다.

**기 자 :** 도시락 배달 자원봉사에 참여하면서 어려움은 없으셨는지요?

**봉사자 :** 아뇨... 특별히 어떠한 어려움보다는 어르신께서 밀반찬 도시락을 전달받으

시면 너무 행복해하십니다. 어떤 날에는 제 손을 꼭 잡고서 눈을 지그시 감습니다. 어르신께서 감사하고, 고맙다는 말씀을 하실 때에 자원봉사로서 더욱 힘이 생기고 행복하답니다.

**기 자 :** 마지막으로 지역 어르신 또는 홍천군 노인복지관에 바라는 점이 있으신가요?

**봉사자 :** 홍천군노인복지관에서 진행하는 저소득재가노인식사배달사업이 지속적으로 확대되어 운영되면 좋겠습니다. 지역 내 홀몸 어르신은 매 끼니 식사를 챙겨드시기 힘든데 건강을 책임지기 위해 반드시 필요한 사업이라는 생각이 듭니다.

자원봉사자, 직원, 참여 어르신 모두가 하나 되어 어르신의 건강한 노후, 행복한 노후를 위해 노력하면 좋겠습니다.

이복여 기자(boy1145@hanmail.net)



◇자원봉사자가 밀반찬도시락을 만들고 포장하는 모습.

홍천군노인복지관 탁구장을 찾아서

# 노년의 건강 지수를 높이는 2.7그램의 탁구공

봄이 성큼 다가온 3월 13일 13시경 노인복지관 2층에 위치한 탁구장을 찾았을 때는 식사를 끝낸 회원분들 몇 분이 가벼운 옷차림으로 준비 운동을 하고 있었다. 탁구장 내부에는 5대의 탁구대와 레슨용 2대, 1인 연습용 탁구대 총 8대의 탁구대가 있었고 다수의 상패와 주의사항 등을 볼 수 있었다.

먼저 눈빛이炯炯하신 정한관 회장님을 만나 뵙고 운영 상황을 물어보니 90명의 회원중 60대는 20명, 70대는 64명, 80대도 6명의 회원분들이 계시고, 일반 레슨은 오전9시부터 오후6시까지 사용 가능하고 강사 레슨은 월, 수 13시부터 15시까지이며, 이용조건은 노인복지관 회원 가입하신 분은 누구나 가능하고, 회비는 6개월 공값으로 15,000원을 받는다 하셨습니다.

탁구화는 필수이고 20분마다 교대로 서로 화합하고 건강하게 즐거운 분위기에서 운영 중이라고 말씀하시며 올해도 작년도처럼 좋은 성적을 거두기 위해서 맹연습 중이며, 우승을 잘하는 이유에 대해 물어보니 노력도 필요하지만 운도 따라주었고, 기량이 뛰어난 선수분이 계셔서 가능하다고 전했다.

올해 4월 21일 군대표 삼척 경기 단체전 우승을 목표로 연습을 게을리하지 않고 있다고 도전 의지를 불태웠다.

이해성 탁구 강사님은 월·수요일 무료봉사로 수업을 진행해주시며 인원이 많아 강사님 교습을 받기 어렵겠다고 하자 각 10분 정도 개인 교습을 하여 기다려 주시고 배려해 주셔서 탁구장을 찾아오신 분들은 모두 받을 수 있게 시간을 안배한다고 하며 “운동은 사람마다 받아들이는 특색이

달라 가르치는 것도 달라야 한다. 중요한 것은 즐겁게 운동하는 것이 목적이다. 본인 힘으로 찾아와서 운동에 참여할 수 있는 건강이 있다는 것에 감사해야 하며, 같이 땀내고 같이 이야기하며 건강도 얻고, 정보도 알아가고, 노인복지에 대한 많은 정보를 얻을 수 있어 복지관 이용을 적극 권장한다.”고 하며 노인복지관에서 1년 정도 가르치면서 강사님도 느끼는 부분이 많다고 전했다.

인터뷰 도중에 연배가 있으심에도 불구하고 유난히 실력이 월등하신 여성분이 있어 인터뷰 요청을 했다.

- 기 자 :** 성함과 나이가 어떻게 되시나요?
- 어르신 :** 77세 이옥희이고 희망리에 살고 있습니다.
- 기 자 :** 그전 하시던 일을 물어봐도 될까요?
- 어르신 :** 홍천이 고향이고 우체국 공무원으로 정년 퇴임했습니다.
- 기 자 :** 눈이 침침할 연세이신데 어떻게 공을 끝까지 볼 수 있으신가요?
- 어르신 :** 공을 놓치지 않으려고 안구 운동을 계속 하니 눈도 좋아지는 것 같습니다.

**기 자 :** 탁구를 꼭 권하고 싶은 이유가 있을까요?  
**어르신 :** 날씨와 상관없이 언제든지 올 수 있고 계속 몸을 움직이니 젊은이 못지 않은 활력이 생겨 적극적으로 권하고 싶은 운동입니다.

노년기 4대 고통으로 빈곤, 질병, 역할상실, 고독을 말하고 있다.

통계에 의하면 전체 노인의 13.5%가 우울 증상을 가지고 있는 것으로 조사되고 있고, 어르신들이 우울감과 스트레스를 완화시키는 것만으로도 삶의 질이 높아지고 성취감과 만족감이 늘어나며 행복지수가 올라간다고 한다.

이중 질병은 노년시기에 누구도 피할 수 없는 것으로 2.7그램의 작고 하얀 탁구공으로 몸의 건강함을 지키고 나아가서 정신 건강도 찾을 수 있다면 내일이라도 노인복지관 탁구장의 문을 두드려 보는 것이 한걸음 노년의 행복으로 나아가는 길일 것이다.

서행연 기자(bonbon2202@naver.com)



◇회원분들과 함께



◇정한관 회장님과 이옥희 회원

치매예방교육

## 치매예방과 치매안심센터의 역할

북방면소재 성동1리 회장(심주황)은 치매안심 강사로서 홍천군 보건소 치매안심센터에서 교육을 이수하였으며 홍천군 치매교육 강사로 관내 10개읍면 206개 경로당을 순회하며 치매교육을 실시하는 등 바쁜 일정을 보내고 있다고 했다.

강의를 듣는 경로당 이용 어르신들이 교육 중이라도 인식이 바뀌어야 하는데 부모로서 자식들에 대한 부담이 되는 것으로 생각을 해서 노인들의 인식전환이 우선 문제가 있다고 보며 치매 교육은 그래서 50-60대부터 중요한 것 같다고 전하였다. 치매교육은 지속적이며 반복적으로 교육이 필요하다고 했다.



홍천군 보건소 치매안심센터장(홍영미)은 요즘의 추세가 지속된다면 앞으로 불과 몇 년 사이에 치매가 점차적으로 늘어날 예정이다. 그리고 치매 성인병은 초기부터 잘 관리하여 나도 치매를

미리 예방할 수 있다는 마음가짐이 먼저이며 음식 섭취에는 고혈압, 당뇨병 등 예방이 최우선 되어야 한다고 한다. 어르신들은 하루에 한 번 더 간편한 음식으로 소식을 하는 것이 무엇보다 건강을 유지하고 장수하는데 비결이 있다고 한다.

건강한 지역사회를 만들기 위해서 홍천군민에게는 누구나 치매안심 교육 및 인식전환이 필요하다고 본다. 심주황 강사는 군민을 위해 최선을 다하며 열의를 가지고 임하는 보건소 치매안심센터에 감사드리며 치매강의를 통하여 군민의 건강을 돌보겠다고 하며 마쳤다

안태수 기자(taesu9110@naver.com)

**베이비붐세대, 은퇴 후 재정문제**

# ‘나 어떡해?’ - 은퇴 후 재정문제

2022년 우리나라 65세 고령자 수가 900만을 넘어섰다. 전체 인구의 17.5%인 셈이다. 가장 큰 요인은 베이비붐 세대가 고령층에 흡수되기 시작했고 평균수명이 높아졌기 때문이다. 앞으로 2년 후에는 고령층 인구 비중이 20%를 상회하게 되어 ‘초고령사회’로 진입하게 된다.

노인인구의 증가는 우리 사회에 많은 과제를 안겨주고 있다. 노인은 국가복지 수혜대상인 상당 부분을 차지하고 있고 그 비용도 만만치 않다. 그러나 무엇보다 심각하고 중요한 문제는 노인의 빈곤으로 인한 삶의 질 저하와 존엄성의 문제이다.

## 인생 2모작?-생활비를 벌어야 하는 노년



◇취업원서를 제출하려고 줄서 있는 노인들

나이 50에 들어서면 은퇴를 고민해야 할 상황이 된다. 위에서 누르고 밑에서 치받치는 신세가 된다. 평생직장은 물 건너 간지 오래다. 은퇴 후 어찌어찌하다 보면 금세 노인이 된다. 그리고 기나긴(?) 노년의 삶이 시작된다.

그 삶이 삶 다워지게 하는 것은 뭐니 뭐니 해도 머니(money)다. 물론 그 외에 노년을 가치 있게 하는 것들이 많이 있다. 취미생활도 있고, 여행도 있고, 다양한 교제도 있고, 의미 있는 봉사도 있다. 그러나 생계로 허덕이게 되면 그런 가치 있는 것들에 접근할 여유가 없다. 인생 2모작? 이런 것은 먼 나라 이야기가 된다.

2022년 통계청 발표에 의하면 65세 이상 고령자의 생활비 마련 방법이 본인과 배우자 부담이 65%이고 그 수입원은 근로·사업 소득이 48.3%로 거의 절반에 육박하고 있다. 노인의 상당수는 생활비를 마련하기 위하여 일하지 않을 수 없다는 것이다. 경제협력기구(OECD)는 ‘한국의 노인 빈곤율은 굉장히 놀라운 수치’라고 평가하고 있다.

## 나이가 좀 많으시네요.- 내 나이가 어때서?

정부는 2023년 예산안에 공공형 노인일자리를 10%나 대폭 줄이고 대신 민간 사회서비스형 노

인일자리를 늘린다고 발표했다. 노인일자리의 질과 효용성을 높이고 소득을 증대한다는 것인데 민간 사회서비스형 노인일자리는 아무나 갈 수 있는 일자리가 아니고 소위 ‘젊은 노인’에게나 해당되는 것이다. 능력과 힘이 떨어지는 상노인은 집에 붙어 있으라는 말이다. 결국 상노인은 길거리에 쭉그리고 앉아 나물이나 팔든지 폐지나 줍고 다니라는 것이다.

취업문의를 하면 먼저 나이부터 물어본다. 스펙도 묻지 않고 능력도 묻지 않는다. 나이만 물어본다. 대답은 거의 같다. ‘나이가 많으시네요.’ 그래 나이 많다. 젊었으면 이런데 오겠냐? 내 나이가 어때서?

2020년 통계청의 발표에 의하면 61세부터 적자가 나기 시작한다고 한다. 은퇴하자마자 혹은 은퇴 후 몇 년 지나지 않아 지출이 소득을 초과하는 적자인생에 들어선다는 것이다. 적자를 메우는 방법은 자식들로부터 도움을 받거나 저축에서 빼내야 한다. 그러나 이 방법은 불안정하고 불안한 요인이 많다. 결국 소득을 늘리는 방법을 취하지 않을 수 없다. 그렇기에 노인층이 산업전선에 뛰어들어 돈을 벌 수밖에 없다.

2022년 금융감독원의 자료에 의하면 60세 이상 노인 다섯 명 중 한 명은 금융권에서 가계대출을 받았다고 한다. 이는 60세 이상 노인 180만 명이 은행 빚을 지고 산다는 것을 의미한다.

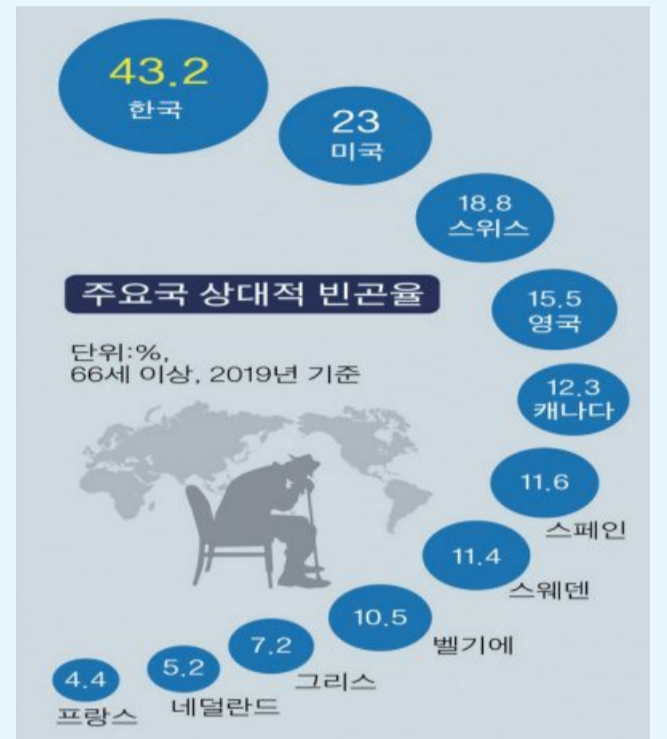
## 개미처럼 살았는데 벼랑이 됐다.

전부는 아니겠지만 대부분 개미처럼 일만 하며 살아온 인생이다. 무슨 대단한 목표가 있었던 것도 아니다. 그저 자식 가르치고 집 한 칸 마련하고 부모님 모시면 된다고 생각했다. 그렇게 살았는데 그 끝은 벼랑이 신세다. 경비든 청소든 공공노인일자리를 가릴 처지가 아니다. 말은 ‘손주 과자 사줄 돈’ 벌려고 일한다고 하지만 실상은 내 목구멍이 포도청이다.

## 나라가 부자면 뭐하나, 나는 이렇게 가난한데.

우리나라는 이제 선진국으로 자부해도 될 만 해졌다. 국민소득이 3만 3천 달러다. 국민소득 1천 달러 시대가 열렸다고 좋아하던 때가 엇그제 같은데 놀라운 일이다. 그런데 노인들은 더 빈곤해진 것 같다. 물론 상대적 빈곤이다. 상대적 빈곤율이 좀 산다는 나라 중에 우리나라가 꼴찌다.

개미처럼 열심히 일했고, 산업역군으로 조국의 근대화를 이룬 세대인데 노인들에게 달린 꼬리표는 빈곤이고 부담이요 애물단지다. 누가 이 세대를 이렇게 만들었는가!



## 빈곤한 노인 - 외롭고 우울하다



노인 빈곤은 단지 배고픔으로 끝나지 않는다. 외로움과 우울증 그러다 자살로까지 이르게 된다.

우리나라가 OECD 회원국 중 65세 이상 노인 자살률이 1위이다. 부끄럽고 참담한 현실이다. 아무리 나라가 잘 살게 되고 K-팝이 세계문화를 선도한다고 한들 노인의 삶이 이렇다면 무슨 의미가 있는가! 청장년들의 앞날이 이렇다면 어찌 대한민국을 잘 사는 나라라고 할 수 있겠는가!

노후의 삶을 제대로 대비하지 못한 노인세대의 우매함을 탓해야 하나? 일단 파이를 키워야 나눠 먹을 게 있다고 귀에 못이 박히도록 떠들어 대던 정책당국의 말을 끝이곧대로 믿은 멍청함을 불쌍히 여겨야 하나?

하지만 이제 와서 그런 것들을 탓해야 무엇 하겠는가. 마주한 현실은 암담하지만 그대로 주저앉을 수는 없지 않은가.

이 시점에서 가용할 수 있는 수단들을 최대한 활용하여 최고조에 달한 상대적 노인 빈곤율로 대변되는 노인 세대, 특히 베이비붐 세대의 재정문제의 해소를 모색해 보아야 한다.

성문영 기자(sunggoodnews@naver.com)

귀농·귀촌인이 한자리에

# 마을의 화합 및 귀농·귀촌 분위기 조성위해

홍천군농업기술센터는 지역 주민들과 귀농·귀촌인 간의 공감대 형성 및 더불어 사는 공동체 조성을 위한 『2023년 귀농·귀촌 화합 프로그램 지원사업』을 공고하였습니다.

이 사업을 진행하는 목적은 홍천군에 신규 전입해 온 귀농·귀촌인을 환영하는 마을 환영회 및 귀농·귀촌인과 주민이 함께하는 화합 프로그램 활동 지원을 통한 마을의 화합 및 귀농·귀촌 분위기 조성을 위해 2018년 이후(5년 이내)에 10가구 이상인 마을을 중심으로 귀농·귀촌으로 전입한 분들을 취합(대부분 마을 이장)하여 귀농·귀촌인과 마을주민들의 화합을 위한 프로그램을 추진하기 위해 그 소요 비용을 지원한다고 한다.

## 1단계로 마을 환영회 지원으로 70만 원 이내의 한에

마을에 이사 온 귀농·귀촌인이 안정적으로 정착하고 마을주민과 화합하기 위한 마을 환영회를 한다. 비용지원(8,000원/1인 기준), 마을 환영회에 필요한 식비(카드결제 필수, 사업자등록증 첨부), 행사 운영 물품을 사용한다.

## 2단계로 화합 프로그램 지원: 130만 원 내외

귀농·귀촌인과 지역 주민의 융화 및 화합을 위한 다양한 형태의 체험프로그램, 귀농·귀촌인 갈등관리 교육, 지역 주민과 함께하는 재능기부 등 프로그램 운영에 드는 경비를 지원하며 활동에 드는 감사비는 해당 마을 주민이 감사일 경우에는 재능기부로 하며, 프로그램 운영 시 소모비용은 경비로 처리한다.

이에 따라 읍면 이장은 신청 기간: 2023. 1. 27.(금)~2. 15.(수), 20일간 사업신청서에 의해 참가자명단, 귀농·귀촌인 주민등록초본(이전 주소지 포함) 등 주민의 동의하여 주소, 세대수, 전입 일자, 세대원 수를 직접 확인하여 귀농·귀촌 화합 프로그램의 필요성과 프로그램 내용 그리고 일정별 세부 추진계획을 세워 농업기술센터로 제출해서 홍천군 5개 마을이 선정되어 마을에 최대 200만 원씩을 지원하게 됐다.

그 지원 대상은 두촌면 원동1리 이장(대표자) 김효식 외 4개 남면 시동1리, 영귀미면 덕치리, 내촌면 서곡리, 서석면 수하2리에서 마을 환영회를 시작으로 단오맞이 떡 만들기, 갈등 관리

교육, 김장 축제, 주민화합을 위해 걷기 문화 등 주민화합 한마당 잔치 그리고 농사 체험 등을 통하여 귀농·귀촌인과의 화합의 장을 만드는 데 큰 목적을 두었다.

그 중 두촌면 원동리의 세부 추진 계획은 마을회관에서 귀농·귀촌인 13명과 지역 주민 32명 총 45명이 지역문화 공감을 통해 마을주민과의 갈등 해소를 위해 지역 주민과 함께하는 공동체 문화 조성으로 마을 화합을 위해 2023년 3월에 지역 주민과 귀농·귀촌인 환영 인사와 갈등 관리 교육을 통한 화합 도모를 하고, 2023년 10월 귀농·귀촌인과 함께하여 김장축제를 통해 김장 1통씩을 독거노

인 및 주변인에게 기부하기로 한다. 그러하기에 올 초부터 원동리 주민들은 이장과 협의하여 지역에서 배추 1포기 더 심기, 고추, 과, 마늘, 갖 등등으로 우리 주민이 직접 재배하여 함께 화합하여 나누는 마음으로 김장 한 포기에 주민 모두의 정성이 담긴 김장을 준비한다.

또한, 농업기술센터에서는 귀농인의 집에서 체험할 수 있도록 입주자를 모집하여 귀농 희망자가 일정 기간에 영농기술을 배우고 체험할 수



있도록 임시 거주시설을 제공하여 주택 및 영농경작지 물색 등 정주기반 탐색 기간(1년)동안 임시 거주할 수 있는데 목적이 있다.

신청접수는 홍천군 농업기술센터 귀농·귀촌팀 E-mail : 2709codi@korea.kr로 하면 된다. 이처럼 홍천군은 귀농·귀촌인의 정착을 위해 지역 주민과 잘 화합하여 정착하도록 할 수 있게 최선을 다하는 모습이 타군에 모범이 된다.

김명국 기자(kookcore@naver.com)



◇ 귀농·귀촌을 위한 제2의 인생 모색, 홍천귀농교육센터(홍천군 서석면 구룡령로 2733)

## 좋은 말투, 안 좋은 말투

## 사랑과 공감 가득한 말투를 사용해야

대화를 지배하는 것은 내용이 아닌 말투다. 말투는 의사전달 수단을 넘어 곧 그 사람의 인격을 드러내는 그릇이고 꼴이다. '마음에서 넘쳐나는 것을 입이 말한다'라는 외국 속담이 있다. 말이란 말하는 사람의 마음에 담긴 의지를 구체화하고 자신 안에서 일어난 속마음의 내용을 상대방의 마음에 전달하는 수단이 된다. 상대방의 입장이 아닌 오로지 자신의 위치에서만 일방적으로 표현하는 말투는 듣는 사람에게 거부 반응을 일으킨다. 그것도 모르고, 아니 알려하지도 않고 자신의 말이 무슨 현인의 말이라도 되는 것처럼 쉽게 내뱉고는 '왜 반응이 안 좋지?'라고 의아해한다면 상대방의 듣는 귀를 닫기 전에 자신의 기본적인 말투부터 점검해야 한다. 소통의 목적을 달성하기 위해서라도 자신이 어느 위치에 있는지 그리고 상대방은 어디에 있는지를 살핀 후 자신의 말투를 돌아보도록 해야 한다. 사랑과 공감 가득한 말투를 사용하는 사람만이 대화를 통해 자신이 원하는 것을 얻을 수 있다. 말의 내용이나 화려한 언변보다 표정, 목소리, 태도, 말투와 같은 대화의 분위기를 부드럽게 만드는 요소들이야말로 내가 하고자 하는 말에 힘을 실어 주는 역할을 한다. 또한 상대방에게 나의 생각과 감정을 올바르게 전달하는 데에도 효과적이다.

'때문에'가 아닌 '덕분에'라는 표현은 누군가와 관계를 개선함은 물론 상대의 신뢰를 얻어내기 위한 최적의 단어다. 물론 그 과정에서 자신의 자존감을 강화하고 세상과 정면으로 부딪힐 수 있게 만들어 주는 힘이 되어주기도 한다.

쉽게 말해 낄 때 끼고 끼지 말아야 할 때 끼지 않는 것이다. 특히 타인의 사생활에 대해 아무렇지도 않게 대하는 말투는 상대의 분노를 일으키기 마련이다. 타인의 사생활은 조심스럽고 엄격하게 지켜져야 할 심리적 거리인 셈이다.

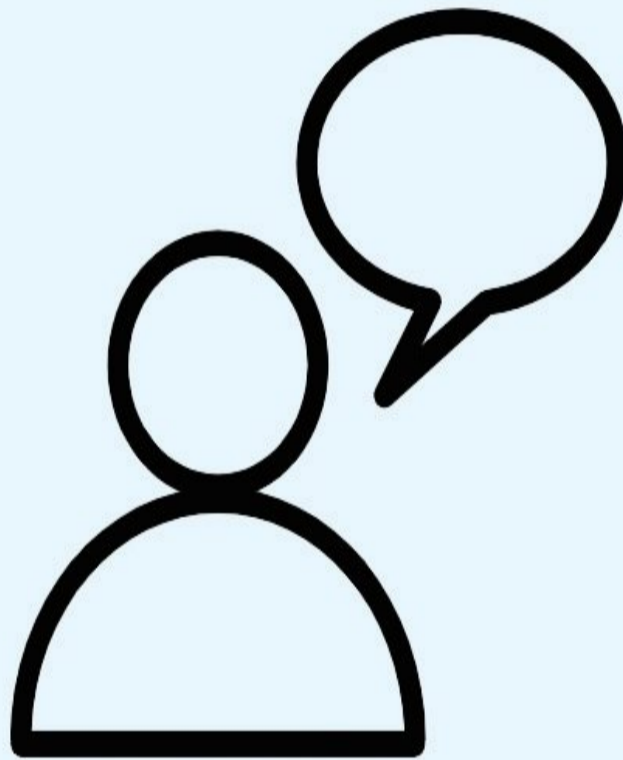
개인의 사생활을 함부로 말한다는 것은 개인의 사생활을 무시한다는 것과 같은 말이다. 절대 삼가야 할 말투다. 타인의 사생활 영역조차 존중해 주지 못하는 사람에게 되돌아올 것은 딱 하나, 사생활이 침해된 사람의 치밀어 오르는 분노뿐이다. 말은 살아 있는 생명체다.

나를 지키는 말투는 잔머리를 굴리는 말의 기술이 아니다. 그 자체로 선이며 아름다운 일이다. 자기 자신을 지키는 말투, 당신은 지금 사

용하고 있는가. 오늘 하루 자기 자신이 제대로 된 말투를 사용함으로써 얼마나 자기 자신을 아끼고 사랑하며, 세상의 고통들로부터 자신을 지켜왔는지 확인해 보자.

태도는 나에게서 비롯되지만 좋은 태도의 말들은 관계를 향한다. 마침내 일상을 지킬 수 있게 도와주는 공감의 말들이 지혜의 밑알이 된다.

88세이신 용재덕 어른신이 생각하시는 말투는 어떤 것들이 있는지 여쭙는다.



**기 자:** 용재덕 어른님은 살면서 사람들의 오가는 대화 속에서 말투 때문에 벌어진 에피소드가 있으세요?

**어르신:** 일평생을 살면서 당연히 있을 수 있는 일이지요. 말이란 것은 아주 조심해야지 말이 같이 되어 생명을 죽일 수도 있고 살릴 수도 있어요.

**기 자:** 그렇지요~

**어르신:** 또한 상대방을 슬프게 하는 말투, 강요하는 말투, 감정을 상하게 하는 듯한 말투, 이런 것들을 거르지 않고 내뱉는 사람이 상대를 아프게 하는 경우도 많이 봤어요.

**기 자:** 말을 잘하면 말 한마디로 천 냥 빚도 갚는다고 하는데 말을 잘하고 살아야 겠습니다.

**어르신:** 상대방은 열심히 말하는데 듣는 동안 듣는 동안 딴짓을 하는 사람이 있어요. 그것은 결국 '나는 당신에게 별 관심 없습니다.'라는 무시의 표현과 별반 다름없지요.

**기 자:** 맞아요. 그런 사람이 있더라고요.

**어르신:** 누구든지 내가 좋아하는 말투로 상대방에게 대하면 거부 반응이 없어요. 그러나 나도 싫어하는 말투를 상대방에게 사용한다면 싫어하기 마련이지요.

**기 자:** 그렇겠네요.

**어르신:** 상대의 감정을 상하게 하는, 결국 분노에 이르게 하는 경우가 생기더군요. 그것이 바로 커뮤니케이션의 잘못된 사례가 되기도 하더군요.

**기 자:** 용재덕 어른님께서서는 누구나 사용했으면 하는 말투가 있으신가요? 어떤 말투가 좋다고 생각하시는지요?

**어르신:** 칭찬에 발이 달렸다면 험담에는 날개가 달려 있다는 말이 있어요. 칭찬을 하면 고래도 춤춘다고 하잖아요.

**기 자:** ㅎㅎ 그러게요. 사람에게 칭찬을 하면 더 아름다운 춤을 출 수도 있을 텐데 말이죠.

**어르신:** 또 말을 독점하면 적이 많아질 수도 있어요. 적게 말하고 많이 들을수록 내 편이 많아지는 법이지요. 앞에서 할 수 없는 말은 뒤에서도 하지 말아야 되고, 내가 하고 싶은 말보다 상대방이 듣고 싶은 말을 하는 대화가 부드럽지요. 사람들은 자신의 좋은 점을 이야기해 준 상대방에게 마음을 열기 마련이에요.

**기 자:** 네!! 맞습니다. 용재덕 어른신의 깊은 뜻이 담긴 말씀 감사합니다.

모든 이들을 밝은 미소와 친절한 말씨 그리고 즐거운 마음으로 대하며 살면 밝은 세상 아름다운 세상이 되겠다.

이경희 기자(kyung-hee@hanmail.net)

한국의 금융과 자본(4)

# 1970년대 1차 오일쇼크, 주식시장 활성화



1960년대 1,2차 경제개발5개년계획을 목표치보다 초과 달성한 정부는 자신감을 얻고 1970년대 들어 제3차 경제개발5개년계획(1972~76)을 추진하였다.

유신헌법(1972년)으로 장기집권의 길을 연 박정희 정부는 보다 더 경제 발전에 온 힘을 기울일 수밖에 없었다. 자유를 갈망하는 국민들에게 넉넉한 빵이 나와 공급해야 했기 때문이다.

3차 경제개발의 주안점은 성장위주보다는 개발 성과가 온 국민에게 골고루 과급되고, 자립적 경제 구조를 확립하고 지역 개발 균형을 이루는 것이었으나 실상은 누가 뭐래도 당연 수출의 확대였고 이를 위한 중화학공업의 육성이었다. 당시 중화학공업의 육성 6대 종목은 철강, 비철금속, 기계, 조선 전자, 화학이었다. 성장을 가속화하던 중에 1973년 중동전쟁이 터졌다. 친미 성향의 이스라엘이 아랍 내 팔레스타인을 침공함으로써 아랍 국가와 대치하게 되었다. 당연히 아랍 산유국들은 보복으로 원유 공급을 줄이고 가격을 올렸다. 우리나라로서는 막뚝을 달고 출항하려는 배에 예기치 않는 돌풍이 불었다고 할 수 있겠다.

그러나 우리나라에 끼친 영향은 앞으로 있게 될

2차 오일쇼크(1978~79)에 비하면 일회성의 지나가는 강풍으로 비교적 무난하게 넘겼다. 한창 지어지던 아파트는 아직 석탄, 연탄을 쓰고 있었고, 단독 주택들이 대부분이어서 개인들로서는 감당할 수 있는 수준이었다. 대외 교역 수준이 낮은 시기여서 기업들로서도 감내할 수 있었다. 3차 경제개발5개년계획이 끝나는 해에는 중화학공업 비중이 30%대로 높아졌고 수출액은 100억 달러, 1인당 국민소득은 1,000 달러에 이르게 되었다.

주식시장 상황은 어떠했을까. 1974년 5월 29일은 증권 시장에 의미 있는 해다. 당시 대기업들은 기업의 주식 상장을 꺼렸다. 기업은 회사를 상장시키면 정부에 기업을 빼앗긴다는 막연한 불안감을 가졌고, 가족 기업 형태인 회사를 주주들에게 공개해야 한다는 부담감도 있었기 때문이다. 정부는 1973년 1차 오일쇼크로 경기회복이 필요했고 이를 위해 대기업의 상장을 종용하게 되니 이것이 74년 5.29 기업 '강제 상장' 사건이었다. 먼저 상장한 쌍용양회에 이어 삼성전자가 공모를 통해 상장하고 이후 3년간 현대, 선경(現 SK), 럭키금성(現 LG) 등이 계속 기업을 공개했으며 무려 300여 개 사가 상장했다. 증시를 통한 자금 조달은 1972년 247억 원에서 1976년에는 2,622억 원으로 무려 10배나 증가하였다. 현대종합상사, 선경합섬(現 SK케미칼), 반도상사(現 LX인터내셔널), 한국비료(現 롯데정밀

화학), 농심, 대림산업 등 오늘날 글로벌 기업으로 성장한 회사들이 잇달아 기업을 공개하고 투자를 확대하였다. 기업들이 공모하는 날은 개인들이 공모주를 사기 위해 새벽부터 증권사에 줄을 서서 사는 일이 벌어져 가히 공모주 시대가 도래하게 되었다. 일단 공모 주식을 청약 받으면 가격제한폭까지 뛰게 되니 경쟁률도 치열하였다. 실질적 개인 투자 시대가 열리고 여러 회사들이 상장했으니 주식 매수에 대한 선택폭도 넓어졌다. 이는 주식시장을 활성화시켜 국내 자본 동원을 효율화시키는 계기가 되었다. 거래대금도 1972년 700억 원대에서 1976년에는 6,000억 원대를 넘어섰다. 당시 서울 한복판 아파트 30평형 1채 값이 5,000여만 원 할 때이니 어림잡아 지금 가치로 40조에 해당이 된다. 대기업들의 기업 공개는 투자가 확대되고, 가족기업에서 투자자 중심의 기업으로 거듭나긴 했으나 여전히 지배구조가 문제였다. 즉, 상호출자, 순환출자, 대기업의 자회사 일감 몰아주기. 오너(owner) 일가의 작은 지분으로 회사를 실제 경영하기, 특권을 위해 회사 자본을 활용하기(불분명한 비자금 마련하기) 등 이중 일부는 현재 진행형이기도 하다. 이는 국외 투자자들이 우리나라 기업에 대한 가치를 평가절하하는 이유이기도 하다. 여하튼 당시 주식 시장은 활황을 띠었다.

김민호 기자(minho215@hanmail.net)

인생칼럼



석도익  
소설가

‘늙으면 애 된다’는 말이 있다. 동물 중에서 성장이 가장 느린 사람은 유아기 때 돌봄이 필요하고, 성장기에는 사회생활에 필요한 많은 교육을 받고 경험함으로써 구성원의 한 사람으로 제구실을 하며 살아간다. 언젠가는 돌아가야 하는데, 삶을 마감하는 과정 또한 아이로 돌아가는 것이 순서인 것 같다.

나이가 많아지면 육체의 움직임이 늦어지고 인지능력도 떨어지며 청각 후각 시각들이 제 기능을 다 못하기 시작하고 서서히 아이로 돌아간다는 것이다.

동네한바퀴 둘러보기 위해 기동하려고 집을 나서는 할머니는 본인의 어린아이 때는 타보지도 못했을 유모차를 밀고 나온다. 유모차는 어린 아이를 태우고 다니는 용도에서 끝나지 않고 걷기 불편한 노인의 노모차가 되는 것을 보아도 아이가 되는 것이고, 종국에는 대소변도 가릴 수 없는 아이로 돌아간다.

필자가 오랫동안 함께 지내기도

람에게 기저귀를 채워주며 화장실에도 가지 말라 하더라는 것이다. 아무리 움직이기가 어눌하다 하더라도 기어서라도 내 불일을 봐야지 사지 정신 멀쩡한 사람이 누워서 오줌똥 싸고 어찌 있겠는가? 견디다 못해 거짓말하고 퇴원해 왔다고 한다. 병원에서 너무했다 싶지만 그것도 일방적인 생각이지 병원 측이나 간병인 또한 그렇게 해야 할 이유가 있었을

는 것이라 생각되기도 할 것이다.

이는 어린애들을 보살펴주는 유아원에서 아이들을 오래 재우고 하는 것과 다를 바 없을 것이다. 신진대사가 원활하지 못하고 운동량이 부족한 노인에게 그나마 화장실에 가는 움직임까지 자제시킨다면 수일 내에 운동근육이 풀어지고 기동력이 떨어져 점차 자력으로 움직이기 어려워질 것이다.

사람은 누구나 태어나서 살다가 수명이 다하면 돌아가야 한다. 돌아가기 위해서는 다시 아이같이 되기도 하고, 망령이라는 치매에 걸려 자신이 누구인지 모르기도 하는가 하면 몸을 움직이지 못하는 경우도 있어 오줌똥도 가리지 못하게 되다 모 든 신체기능이 하나 둘 정지되면 돌아가는 것이다.

오줌똥을 가릴 수 있어야 사람구실을 한다 했듯이 사람구실의 마지막 막을 예고하듯이 오줌똥을 못 가리게 강제로 기저귀 채우는 것은 당사자에게는 마지막 날을 앞당기는 것으로 생각할 수도 있다는 것을 염두에 두어야 할 것이다.

## 늙으면 아이 된다

하고 존경하던 어르신이 돌아가셨다. 얼마 전까지만 하더라도 연세가 높으시지만 좋아하시는 운동을 같이 하며 지냈는데 근자에 들어서 날이 갈수록 행동이 느려지고 보폭이 짧아진다고 느꼈는데 수주 동안 안 오다 나오셨는데 많이 수척해 보였다. 그동안 어르신이 허리가 아파하는 것을 본 자녀들이 병원으로 모셨는데 병원에서는 간병인이나 간호사들이 움직이지 말라며 멀쩡한 사

것이다.

만약 환자가 혼자서 화장실이라도 가다가 넘어져 다치기라도 한다면 보호자들의 원망이나 사회적인 질타를 오롯이 받아야 될 것이기 때문에 움직이지 못하게 하고 기저귀를 사용하는 편이 훨씬 안전하기 때문이다.

또한 자녀들이나 병원 측에서도 대소변까지 수발을 헤드림으로써 연세 높으신 어르신을 엄청 위해드리

**시낭송 예찬**

# 감동과 감흥을 줄 수 있는 아름다운 장르의 예술

매주 수요일에 있는 시낭송 수업이 기다려진다. 나는 손주를 돌보면서 차츰 나이가 많아져 가는 세월의 무게를 느끼곤 한다. 더 나이가 많아지기 전에 나에게 알맞은 취미 생활이 무엇일까 생각하기에 이르렀다.

그러나 딱히 무엇을 해야 할지 마음의 결정이 쉽지 않았다. 선택은 자유지만 결과에는 책임이 따른다는 어느 신문의 칼럼이 생각났다. 잠깐의 잉여 시간을 어떻게 보낼까 하고 고민하고 있었다.

나는 복지관의 프로그램을 찾아보기로 했다. 마침 개강 일에 맞춰 많은 프로그램이 나의 시선을 사로잡았다. 그중에서 시낭송의 프로그램이 눈에 띄었다. 학창 시절의 문학소녀적인 감상에 잠시 사로잡혔다. 누구나 청소년기의 예민한 감성은 시인을 만들기도 하며 그 당시 시낭송에도 관심을 가져보기도 했지만, 공부에 매달리느라 간과하고 말았다.

지금은 생활의 여건이 나아짐에 따라 100세의 시대로 접어들어 긴 노후를 자신의 개발을 위해 투자를 해야 한다. 불과 반세기 이전 1970년대 우리나라의 평균 수명은 여자의 경우 62.3세였다. 여자의 평균 나이가 86.5세로 20여 년이 늘어났다. 지금은 평균 나이를 이야기하지 않는다. 자신이 행복하게 살 수 있는 기대 수명을 이야기한다. 생활 수준이 높아지고 의료수준도 시대와 함께 발전하여 OECD 국가에서 5번째의 장수 국가로 우리나라는 블루존의 나라로 바뀌어 가고 있다.

이제는 장수의 시대에 지나간 노년을 어떻게 행복하고 보람 있게 보낼 수 있을까 하는 인생 이

모작의 설계는 자기 삶의 성공과도 직결된다고 본다. 그런 맥락에서 나의 시낭송의 취미 활동은 참으로 선택을 잘했다고 본다. 시낭송은 작가의 시를 시낭송가가 낭송을 함으로써 많은 청자들에게 감동과 감흥을 동시에 줄 수 있는 아름다운 장르의 예술이다. 지금은 각 지자체에서 시낭송은 활발하게 전개되고 발전하고 있다.

시낭송 수업 시간에 강사의 설명에 의하면 흥천은 낭송의 불모지라고 한다. 아마도 낭송의 발전이 더딘 것은 시낭송의 토양이 미흡한 탓일 것으로 생각이 된다. 현대 사회에서의 예술 활동은 다원화되고 다양해지고 있다.

시낭송의 효용론은 그런 사회의 요구에 편승해 사람들의 사랑을 받고 있다. 현대인의 피로해지기 쉬운 감성을 치유하는 시 치유가 좋은 예가 되고 있다. 환자에게 아름다운 시를 낭송해 줌으로써 마음의 정화와 정서의 안정으로 자가 치유와 몸의 활성화를 돕는 도파민의 생성이 활발해진다는 연구 결과도 있다.

우리나라는 급작스러운 산업화로 인해 물질의 풍요를 누리며 세계 10위권의 무역 대국으로 잘사는 나라로 자리매김하고 있다.

그러나 물질의 풍요는 누리지만 정신은 따라가지 못해 많은 사회의 부조리와 병폐를 낳고 있다. 작금의 이러한 불안정한 정서의 치유는 시낭송이 이러한 시대적인 결핍에 동참하고 부응해야 한다고 본다. 우선 시낭송을 하게 되면 여러 가지 장점이 있다. 우리나라의 언어인 한글을 아름답게 가꿀 수 있으며 언어를 정확히 구사할 수 있다. 시낭송가는 낭송을 발표함으로써 사회생활에 자



신감을 기를 수 있는 환경을 갖는다. 시낭송은 지적 수준과 교양을 쌓아가는 좋은 계기가 되기도 한다. 한 편의 시를 낭송하기 위해서는 자신의 정서에 맞는 시를 선택한다. 선택된 시는 충분한 트레이닝을 거쳐 자신의 몸과 마음에 일체가 되어야 한다. 학창 시절에 나름 시를 읽는다고 해도 한두 번의 읽기로 끝나는 경우가 다반사였다.

그러나 낭송을 하게 되면 한 작품을 끝없는 노력으로 기교를 쌓아야 한다. 감동을 주는 것이 시의 리듬이기 때문이다. 그렇기에 오히려 작가보다 낭송시를 더 깊이 있게 이해하고 미학적인 천착이 이루어진다. 시낭송은 노래이며 종합예술이다. 가수가 아름다운 노래로 청중을 사로잡으며 감동을 주듯이 시낭송도 낭송가가 작가가 쓴 아름다운 시를 이해하고 육화시켜 영혼의 노래로 청자들의 공감대를 이끌어내야 한다. 교양과 기품 있는 예술의 분야로 사람들의 삶 속에서 많은 사랑을 받으리라 믿는다.

신순금 기자(sungum@hanmail.net)

●●● 인사말 ●●●

## 주거생활에 불편함이 없도록 최선을 다하겠습니다

존경하고 사랑하는 어르신 여러분 안녕하십니까?

65세 이상의 저소득 고령자께 주거와 함께 건강, 돌봄, 문화 등 다양한 복지서비스를 제공하는 홍천북방 고령자복지주택 주거행복지원센터장으로 근무하게 된 김주호입니다.

이렇게 고향 어르신들을 보살피며 근무하게 되어서 행복하다는 말씀을 올립니다.

어르신들이 주거생활에 불편함이 없도록 주거안전과 주거행복에 소홀함이 없도록 최선을 다하고 또한, 이웃 간의 갈등과 다툼 없는 공동체 질

서유지 회복에 최선을 다해 어르신들의 걸을 지켜주는 든든한 주거행복지원센터가 되겠습니다.

안전하고 행복한 홍천북방 고령자복지주택을 만들어 가는 것은 주거행복지원센터만의 노력만으로는 어려움이 있으니, 어르신들께서 음으로 양으로 도와 주셔야 될 것으로 생각됩니다.

어르신들께 또 다른 소중한 가족으로 기억되는 홍천북방 주거행복지원센터가 되겠습니다.

홍천북방 주거행복지원센터장 김주호 배상



## 홍천북방

## 고령자복지주택 아파트

2023년 4월 1일부터  
홍천군 북방면 소재  
고령자복지주택 아파트  
내에서 다양한 노인복지  
프로그램 및 공간을  
준비하여 지역어르신을  
찾아갑니다.



많은 관심과 참여 부탁드립니다.

홍천군노인복지관 직원일동