

## 어르신 활기차고 건강한 노후생활 보장한다



◇ 홍천군노인복지관에서는 올해도 노인일자리사업과 사회활동지원사업을 적극 펼친다. 사진은 사회활동과 휴카페, 휴쿠키 사업에 참여한 어르신 모습.

### 노인일자리·사회활동지원사업

홍천군노인복지관에서는 어르신이 활기차고 건강한 노후생활을 영위할 수 있도록 일자리를 지원하여 노인복지 향상에 기여하고 있습니다.

노인일자리 사업은 사회서비스형과 시장형으로 나뉘며 노인사회활동은 공익활동과 재능나눔활동으로 나뉩니다.

2019년부터 홍천군에 노인일자리 전담센터가 개소하여 대부분의 일자리를 전담하고 있으며 노인복지관에서는 시장형(30명)과 재능나눔활동(70명)을 진행하고 있습니다. 시장형 일자리는 노인에게 적합한 업종 중 소규모 매장 및 전문 직종 사업단 등을 공동으로 운영하여 일자리를 창출하는 사업으로 연중으로 운영됩니다.

홍천군노인복지관에서는 휴카페(2017년)와 휴쿠

### 일자리 창출 사업 연중 운영 휴카페, 휴쿠키 외부 개설 계획 노인 재능나눔 사업도 적극 지원

키(2018년)를 운영하고 있으며 각 15명이 파견되어 있습니다.

현재 노인복지관의 휴카페와 휴쿠키는 이용률이 높고, 다양한 커피나 음료와 다과를 찾고 있습니다. 이에 일자리사업으로 카페와 쿠키 운영에 있어서 이용회원 및 인근 유관기관의 이미지 개선에 큰 효과를 주고 있다고 판단되며, 참여자 또한 서비스와 수익에 대한 창출에 새롭게 변화되는 모습을 볼 수 있을 것으로 판단됩니다.

현재는 복지관 내에서만 운영되고 있지만 앞으로 외부에도 개설하여 더욱 활발히 운영되도록 노력하고자 합니다.

노인재능나눔활동지원사업은 재능을 보유한 노인에게 재능나눔 활동 기회를 통해 사회참여를 통한 자기만족과 성취감 향상, 지역사회 공익증진을 위해 자발적으로 참여하는 사업입니다.

홍천군노인복지관은 70명의 참여자가 2019년 2월 26일(화) 15:00 재능나눔 사전 교육을 시작으로 2019년 9월까지 월 10시간 이하 총 6개월 동안 참여하게 됩니다.

활동은 상담안내로 노인학대예방 및 인권지킴 캠페인 활동, 노인 자살예방을 위한 게이트키퍼(생명지킴이), 복지관 이용상담안내 활동이 진행되고, 학습지도분야로 전문지식을 갖춘 노인들이 동년배 대상으로 당구, 탁구, 바둑, 악기 등 학습지도 활동을 진행합니다.

홍천군노인복지관에서는 앞으로 진행되는 일자리 및 사회활동 지원사업에 최선을 다해 어르신들과 함께하도록 하겠습니다.

#### CONTENTS



- 02 - 홍천군노인복지관 NEWS
- 03 - 동면 수타사
- 04 - 경로당 탐방

- 05 - 약초이야기
- 06 - 축제 관련 행사  
기자칼럼

- 07 - 자원봉사단체 소개
- 08 - 독자기고



**홍천군노인복지관 NEWS**

## 정월 대보름 맞이 행사



홍천군노인복지관에서는 지난 2월 18일(월) 정월 대보름을 맞이하여 예전에 즐겨하였던 건전한 놀이 문화인 윷놀이 진행으로 점점 사라져가는 우리의 전통문화를 다시금 되새길 수 있는 자리를 마련하였다. 이 날 행사에는 어르신 310명이 참여하여 함께 윷놀이를 진행하였습니다. 승패를 떠나 어르신들이 모여서 즐거운 시간이 되었다.

## 재가복지 어르신 생신잔치



홍천군 노인복지관에서는 홀로 거주하는 재가 어르신께 행복한 추억을 전달하기 위한 생신잔치가 매월 1회 열린다.

홍천의 한림정에서 점심 식사, 웨스트우드 홍천점에서 생신 선물, 푸레쥬르 홍천중앙점에서 후원해준 케이크와 홍천 여자고등학교 인터렉트 동아리에서 직접 쓴 손편지를 지원받고 있다.

생신잔치는 담당자가 대상자를 송영하여 식사를 한 후 생신잔치 노래와 케이크 커팅식, 선물 전달 순으로 진행된다.

생신잔치를 진행하며 같은 생신이신 어르신들끼리 내년에 또 만나자는 약속을 하며 친목을 도모하고 있다.

류\*\*어르신은 “자녀들도 생일을 안 챙겨주는데 복지관에서 이렇게 자리를 마련하여 다 같이 생일을 축하해주니 너무 좋고 감사하다”라며 감사 인사를 전했다.

홍천군 노인복지관에서는 생신잔치를 통하여 재가 노인의 행복한 삶을 보낼 수 있도록 지원하고 있다.

이처럼 지역사회 후원으로 격월마다 진행되는 ‘재가 어르신 생신잔치’ 사업은 지역사회단체 및 업체 어느 곳이든 후원이 가능하며, 후원 업체에서 지원하는 식사 및 선물비용(후원금)은 연말정산 시 소득공제 혜택을 받을 수 있다.

홍천군노인복지관 손민지 사회복지사

## 참여자를 모집합니다

### ‘두뇌톡톡’ 인지지원

홍천군노인복지관은 인지지원등급의 경증치매 어르신을 대상으로 인지지원프로그램에 참여할 대상자를 모집한다.

- ◎ 기 간 : 2019년 1월~
- ◎ 장 소 : 홍천군노인복지관
- ◎ 일 시 : 주 3회(월, 수, 금요일) 10:00~14:00
- ◎ 대 상 : 인지지원등급 판정 경증치매 어르신
- ◎ 이용료 : 무료
- ◎ 내 용 : 인지지원·건강지원·여가정서지원·기타

### 생명숲기억키움학교

생명숲기억키움학교란?

생명보험사회공헌재단의 지원으로 노인장기요양보험제도에서 소외된 고연령, 치매 고위험군 어르신들께 인지 향상 및 건강지원을 위한 다양한 프로그램을 제공한다.

- ◎ 기 간 : 2019년 2월~
- ◎ 대 상 : 고연령, 치매 고위험군 어르신
- ◎ 장 소 : 홍천군노인복지관
- ◎ 일 시 : 평일(오전반 10:00~12:00, 오후반 13:00~15:00)
- ◎ 이용료 : 무료
- ◎ 내 용 : 인지지원·건강지원·여가정서지원·기타

문의 : 홍천군노인복지관 033-430-8700

홍천의 재발견, 홍천 여기를 가보자!

동면 수타사

## 1300여년전 창건된 고찰... 생태 숲 탐방로 인기

야외 활동하기에는 몸이 움츠러드는 요즘. 하지만 방안에만 있기에는 답답한 겨울 끝자락에 나는 가끔 겨울 산사를 찾는다. 강원도 홍천군 동면에 위치한 수타사(壽陀寺)가 바로 그곳이다. 수타사는 홍천군민들이 매우 자부심을 갖고 있는 천년 고찰이다.

수타사는 선덕왕 7년(708) 원효대사가 창건한 절이다. 창건 당시는 우적산 일월사였다가 1568년에 지금의 자리로 옮겼고 임진왜란 때 화재로 소실되었다가 인조때 중건하여 지금의 고색창연한 절의 모습을 갖추었다. 또한 고종15년(1878) 일월사란 이름은 정토세계에서 무량한 수명을 누리라는 뜻으로 지금의 사찰 명으로 바뀌었다고 한다.

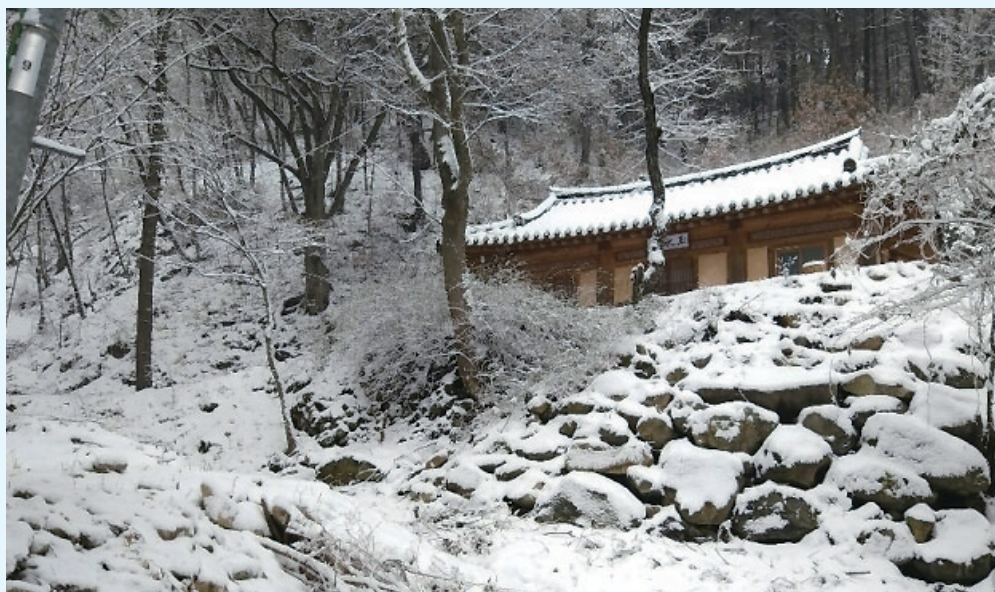
수타사의 산문 봉황문으로 들어서면 좌우로 소조사천왕상의 부리부리한 눈과 만나게 되고 봉황문을 넘어서면 설법을 위한 강당 홍회루가 있다. 홍회루를 지나 경내에 들어서면 중앙 위쪽에 원통보전이 있고 왼쪽에 비로자나불을 모신 대적광전이 모습을 드러낸다. 사이에 삼성각, 종무소로 사용하던 백연당, 그 맞은편에 심우산방이라고 부르는 동선당 요사채가 있다. 1459년 세조 때의 <월인석보>를 보관한 박물관 보화각도 꼭 둘러보아야 할 곳이다. 경내를 이곳저곳 둘러보고 잠시 산방 뒷마루에 걸터앉는다. 늘 사람들로 북적이던 곳이지만 지금은 차분히 겨울 산과 대면하고 있다. 무한 시간대에서는 '없는 것이 있는 것이고, 있는 것이 곧 없는 것이다.'라는 이 구절이 홀로 산사를 찾은 나로서는 참으로 와 닿는다.

사실 이 산사를 찾는 이유는 따로 있다. 걷기를 유독 좋아하는 나로서는 산소길을 만나기 위해서다. 경내를 한 번 더 둘러보고 천천히 봉황문을 나선다. 사천왕상을 다시 보니 오히려 부리부리한 통방울눈이 귀엽스럽기도 하다.

경내를 나오면 공작산생태숲으로 들어선다. 생태숲은 수타사산소길과 함께 강원도 18개 시·군이 협심하여 조성한, 면적이 무려 163ha에 이르는 넓은 화원이자 공원 같은 곳이다. 산수유, 산철쭉, 백당나무, 벌개미취 등 다양한 꽃과 나무들이 앞 다투어 필 때가 이곳을 찾을 좋은 시기다. 느릿느릿 숲을 거닐다 보면 본격적 산소길이 시작된다. 왼쪽으로 수타사계곡을 끼고 숲속에 자연스럽게 난 숲길은 가벼운 트레킹 코스로 일품이다. 여름철 넘실거리던 계곡의 물은 지금은 잔설과 살얼음에 덮여 잔잔히 흐르고 있다. 겨울날 숲은 모든 것이 메마른 상태이지만 봄에 온 숲은 싱그럽고 청량하다. 층층나무, 귀룽나무, 물푸레나무, 말채나무, 졸참나무 등 공작산 숲에 뿌리를 내리고 자라는 나무들이 만들어내는 싱그러움 공기로 숨을 들이쉴 때마다 맑은 산소가 코와 입으로 가득 들어와 이 길이 왜 산소길인지 절로 실감하게 된다.

이렇게 구불구불한 길을 걷다보면 이 곳의 최고 절경이라 할 수 있는 귀소에 닿는다. '귀'는 여물통을 일컫는 강원도 사투리로, 통나무를 파서 만든 여물통처럼 생겨서 붙은 이름이다. 조금 더 걸어가면 계곡 사이를 잇는 출렁다리가 나오는데 이 곳이 반환점인 셈이다. 온 길을 되돌아 갈수도 있지만 출렁다리를 건너면 다소 등반 기분도 낼 수 있는 산길을 걸을 수 있다. 역시 왼쪽으로 계곡을 끼고 계곡물을 따라 내려오는 코스다. 계곡물을 더 가까이서 볼 수 있고 계곡으로 내려가서 맑은 물을 한 모금 마시면 그 시원한 물맛을 잊을 수 없다. 수타사에 거의 도달하면 용이 승천했다는 용담이 보인다. 넓적한 바위와 아래로 흐르는 물, 주변의 소나무 그리고 용담은 함께 어우러져 한 폭의 진경산수화가 된다.

지금 이 시기 이 곳을 걷는 이는 별로 없지만 봄이면 생태숲의 잔디밭 위에 만개한 꽃들과 초록의 나무들로 생명의 기운을 느끼게 되고, 여름이면 울창한 숲속을 거닐며 산소 가득 품은 나무들과 숲길 아래로 제법 소리를 내며 흐르는 계곡물 소리와 마주하게 되며, 가을이면 오색의 단풍과 청아한 물소리를 즐기게 될 것이다.



◇ 홍천 동면 덕치리에 위치한 수타사는 신라시대 원효대사가 창건한 고찰이다. 최근에는 인근에 생태숲이 조성돼 주말이면 관광객들로 북적이다.

### 이곳에 오려면?

홍천읍내에서 자가용으로 444번 국도를 이용 10여분 거리  
홍천시외버스터미널에서 1일 3-4회 운행하는 버스 이용 (30-40분 소요)

김민호 기자

## 회원 대부분 청솔아파트 거주 화합 최고



◇ 2000년 9월 설립된 연봉8리 경로당은 회원 대부분이 청솔아파트 입주주민이다. 100여명의 회원이 매주 건강백세 운동교실을 운영하는 등 화합을 가장 중요시 한다.

### 여성회원 회장 맡아 매주 건강 100세 운동교실 운영 100여명 회원 점심 제공... 남녀 화합 경로당 활성화

**“여성 노인회장을 젊은 이장이 총무를 맡아  
보좌하는 이색 경로당”**

연봉8리 경로당은 홍천읍 연봉8리(이장 김선지)에 있는 청솔 아파트(627세대) 관리사무소 건물 내에 위치하고 있다.

아파트 입주자인 2000년 9월에 경로당이 구성되어 현재 여성인 박희생(71세) 어르신이 작년 3월부터 회장직을 수행하고 있으며 젊은 여성인 마을이장이 총무일을 맡아 봉사해주는 특이한 구조로 운영되고 있다. 연봉8리 경로당은 청솔 아파트 단지내에 거주하는 어르신들로 구성된 경로당으로 홍천군의 일반적인 농·산촌 경로당과는 차이가 있다.

농·산촌이 아닌 홍천읍내 도시지역의 아파트 단지내에 위치하여 여느 농촌 경로당과 달리 1년 12개월 내내 경로당을 개방하고 있다. 또한 어르신들은 물론 자식들도 농사를 거의 짓지 않다 보니 식자재 구입을 시장, 또는 마트에서 하므로 비용이 좀 더 많이 든다는 것과 소일거리가 별로 없다는 점이다.

최고령 회원인 96세 양재규 할머니와 91세 동갑이신 장옥성, 김귀례 할머니가 그다음 연장자로 모든 일에 술선수범 하고 있다고 한다.

현재 회장직을 맡고 있는 박희생 어르신께서는 전임 회장께서 작년 3월 별안간 이사를 가는 바람에 회장직을 맡게 되었는데 벌써 1년을 보냈으며 올해의 구상 및 애로 사항 등을 말씀하셨다.

인터뷰 중에 ○○○(세), ○○○(세) 어르신 두 분이 음료수를 찬조로 가지고 오셔서 나누어 주셨다.

**“남녀회원간의 갈등해소 목표”  
“회장이 직접 맛있는 음식 만들기”**

Q. 지난 해 마무리와 새해 계획을 말씀해 주세요.  
사업관계로 자주 서울에 가다보니 경로당에 자주 나오질 못하였는데 별안간 공석이 된 회장직을 맡아 수행하느라 작년을 얼떨결에 보냈다.

올해엔 작년 경험을 바탕으로 우선 경로당의 활성화를 위해 남자 회원들과 여성 회원들간의 갈등해소의 일환으로 갈등관리 교육 등을 관계기관 등에 요청하고 파악된 문제점을 시정, 개선하여 노인회 스스로 자성, 화합하는 것을 1차 목표로 하고 있다

또한 회원들의 점심식사 제공에 조리사의 잦은 교체로 인한 음식 맛의 차이와 조리할 사람이 없어 식사평크로 생기는 회원들의 불만 등 점심제공에 애로 사항이 많았는데 올해엔 내가 직접 식자재를 구입하여 정성을 다해 음식을 만들어 회원들께 맛있는 점심을 제공하려는 소박한 목표를 실천하려고 한다.

Q. 여성 회장으로 어려움이 있으시다면 말씀해주세요.

전체 100여명의 회원 중 여성회원이 많은데도 이제까지는 남자들이 회장직을 수행하는 것을 당연시한 것이 사실인데 여자가 처음으로 회장을 맡다보니 나 스스로도 쑥스러워하고 남자 회원들 중에도 적응을 못하는 회원들이 있었는데 올해엔 이점을

극복하여 보다 적극적으로 남자회원들에게 다가가 많은 협조와 동참을 구할 생각이다.

**보조금 정산시 간이계산서 인정 등 전향적 행정 기대  
노점 상인들과 경로당의 상호이익에 부합되는 행정  
펼쳐주길**

Q. 경로당 업무에 개선해야 할점이 있다면?

식자재 구입비를 절약하려고 재래시장이나 노점에서 구입하면 이곳엔 카드를 사용할 수 없어 현금을 사용하는데 보조금 증빙에 애로가 있다. 관계기관에서 너무 형식에 매달리지 말고 현실을 감안해 노점의 간이계산서도 인정하는 등 전향적인 행정을 검토해 주었으면 좋겠다.

이점이 개선된다면 여타 경로당 등이 홍천군 관내 재래시장이나 노점상들을 이용할 수 있어 경로당은 싼값에 물건을 구입해 좋고 노점상들은 물건을 많이 팔 수 있어 누이 좋고 매부 좋은 상생하는 홍천군이 될듯하다.

**노인회가입 자격 생긴 분들이 신규 회원으로  
많이 가입해 주길**

Q. 경로당을 이용하면 어떤 좋은 점이 있을까요?

경로당에 비치된 혈압계를 이용하여 혈압을 관리할 수 있고 매주 수요일마다 건강백세 운동교실을 열어 회원들의 건강관리를 위해 노력하고 있으며 쓰레기 줍기 등의 일자리창출도 하고 있다.

또한 매년 봄에는 꽃놀이를 가을엔 단풍놀이를 통해 친목을 도모하고 있으며 점심 식사를 회원들께 무료로 제공 하고 있으니 금년에 노인회가입 자격이 생긴 분들이 많이 회원으로 가입해 경로당을 통해 건강하고 즐겁게 지내면 좋겠다.

전소열 기자 (silverhong21@naver.com)

약초이야기

청미래덩굴(망개나무), 생약명: 토복령(土茯苓)

## 뿌리 달여 먹으면 암세포 억제, 중금속 중독 예방



◇ 온갖 중금속을 해독하는데 효과가 많은 것으로 알려진 청미래덩굴 열매와 말린 뿌리.

### 수은, 카드뮴 등 온갖 독 푸는데 특효... 종양도 차단 항암작용, 만성피부병, 관절염, 금연에도 효험

청미래덩굴과에 속하는 청미래덩굴의 뿌리줄기와 잎을 약용으로 한다.

맛은 습습하며 성질은 평하고 위, 간경에 작용한다. 열을 내리고 습을 없애며 독을 푼다.

옛날 중국의 어떤 사람이 부인 몰래 바람을 피우다가 매독에 걸려 죽을 지경에 이르렀다. 아내는 남편이 미워서 업어다 산에 버리고 돌아왔다. 남편은 허기가 져서 산을 헤매다 청미래덩굴을 발견하고 그 뿌리를 부지런히 캐먹었다니 자기도 모르는 사이에 매독이 다 나아 버렸다. 그는 건강한 몸이 되어 마을로 내려왔고 다시는 아내 몰래 못된 짓을 하지 않았다고 한다.

그래서 그 뒤부터 사람을 산에서 되돌아오게 했다고 해서 이 나무 이름을 산귀래(山歸來)라고 부르게 되었다.

#### 초기 매독이나 임질

청미래덩굴만을 달여 먹는 것으로 큰 효험을 볼

수 있다. 매독으로 의심이 갈 정도이거나 매독균이 잠복되어 있는 상태이거나 겉으로 심하게 드러나지 않았을 때에는 청미래덩굴 뿌리 30~60g을 물 1되를 붓고 물이 반으로 줄어들 때까지 약한 불로 달여 2개월쯤 복용하면 효과를 본다.

특히 어린이나 청소년의 선천성 매독에는 청미래덩굴 뿌리 30g에 금은화(인동꽃), 생지황, 백선피(백선의 뿌리껍질), 감초 각 10g씩을 넣고 달여서 하루 3회 복용하면 매독으로 인한 여러 증상이 없어질 뿐만 아니라 혈청검사에서도 매독균이 나타나지 않게 된다.

#### 수은중독을 푸는데 최고의 명약

요즘 사람의 몸은 거의 모두가 수은에 오염되어 있으며, 또 요즘 발생하는 갖가지 암이나 당뇨병 같은 만성병들이 거의 수은중독이 그 원인이라고 할 수 있을 만큼 수은은 사람의 건강에 가장 치명적인 피해를 입히는 물질 중 하나이다.

#### 항암작용 강력다

민간에서 위암, 식도암, 간암, 직장암, 자궁암 등의 갖가지 암에 용구(까마중), 권백(부처손 전초), 꾸지뽕나무 등과 함께 달여서 먹고 좋은 효과를 본 보기가 적지 않다. 항암본초에도 청미래덩굴을 달인 물이 암세포를 억제하는 힘이 있다고 하였고, 중국이나 북한에서는 암치료에 청미래덩굴 뿌리를 흔히 쓴다. 동물실험 결과 청미래덩굴이 암에 걸린 흰 생쥐의 종양억제효과는 30~50%, 생명연장률은 50% 이상이었다고 한다. 청미래덩굴의 어린잎을 그늘에서 말려 두었다가 차를 끓여 복용하면 몸 안에 있는 온갖 독이 없어질 뿐만 아니라 수은중독을 비롯한 갖가지 중금속독을 예방하고 치료한다.

#### 청미래덩굴 말린 잎을 금연 약으로 사용

청미래덩굴 말린 잎을 담배처럼 말아서 불을 붙여 피우면 니코틴독이 풀리고 한 두 달쯤 피우면 금단증상 없이 담배를 완전히 끊을 수 있다.

이 밖에도 풍습성 관절염, 신장염, 방광염, 소화가 잘 되지 않고 설사가 날 때, 간염, 간경화증, 지방간 등에도 효과가 있다.

한국산림자원관리연구원 배흥섭 지도교수

# 남녀노소 누구나 즐기며 한해 풍년 기원

## 마을 윷놀이 대회

홍천군 동면 죄운 2리에서는 대보름을 맞아 윷놀이 대회를 가졌다.

게이트볼장의 전전후 시설에서 마을의 남녀노소 한바탕 마을의 축제로 해마다 즐거운 한마당이 되고 있다. 해마다 돼지를 잡아 넉넉하게 안주와 점심까지 부녀회에서 제공하여 마을의 따뜻한 인정을 나누는 화합의 장이 되고 있으며 마을 사람들의 친목과 소통의 기회가 되고 있다.

대보름 윷놀이 대회는 누구나 스스럼없이 즐기는 오랫동안 내려온 우리의 전통 민속놀이이다.

주로 명절에 가족끼리 편을 만들어 윷판을 놓고 쌍방이 각각 4개의 윷을 던져 4개가 최종점을 먼저 통과하는 편이 이기는 게임이다.

## 윷놀이의 유래

윷놀이의 유래에 대해 몇 가지의 설이 전해 내려오고 있다. 첫째는 부여족 시대에 다섯 가지 가축(도는 돼지, 개는 개, 걸은 양, 윷은 소, 모는 말)을 다섯 마을에 나누어 주고 그 가축을 경쟁적으로 번식시킬 목적에서 비롯되었다고 한다.

둘째는 삼국시대에 생겼다는 구전으로 내려온 설이다.

셋째는 옛날 어느 장수가 적과 대전 중에 적군의 야습을 경계하여 진중의 병사들의 잠을 막기 위하여 이 놀이를 창안하였다는 민간 설화도 있다.



## 윷판

윷판 설에 따르면 '윷판의 바깥이 둥근 것은 하늘을 본뜬 것이고, 안의 모진 것은 땅을 본뜬 것이다.'

즉 하늘이 땅바닥까지 둘러싼 것이다. 윷판은 29개의 동그라미로 되어 있다.'는 인터넷 자료를 옮겨 봤다.

## 윷놀이대회의 의미

한자어로는 척사라고 한다. 척(擲)은 던지는 것을, 사(柶)는 윷을 뜻한다. 척사 대회는 윷놀이 대회를 뜻한다. 윷놀이 대회는 삼국시대 이전부터 전해 내려오는 우리나라 고유의 민속놀이이다.

남녀노소 누구나 함께 어울려 함께 즐길 수 있는 민속놀이로서 친목과 화합을 도모하는 놀이로 각광을 받고 있다.

겨우내 이웃조차 가까이 하지 못하고 지내던 동안거에서 벗어나 커다란 솔에서 맛깔스럽게 끓여낸 순댓국을 안주삼아 한 잔의 술잔으로 정을 나누며 "모야 게야 걸로 엮어 윷으로 내야지." 우리 편이 이겼다.

소리치는 훈수로 윷놀이 대회는 흥겨움과 마을의 축제 분위기로 가득했다. 서로 이웃의 정을 나누며 올해의 풍년도 미리 기원해 보는 의미 있는 정월 대보름의 윷놀이 대회의 한마당이였다.

마을 사람들이 모처럼 모인 자리에 몇 가지 재미있는 놀이를 더해서 즐거움을 배가할 수 있는 방법도 생각해 보는 것도 괜찮을 것이라는 생각도 들었다. 노래자랑 그리고 가벼운 게임도 윷놀이 대회에 같이 한다면 더 큰 즐거움으로 발전해 나가리라 믿는다.

김정현 기자



## 기자칼럼



**이 광 명**

홍천실버신문 기자

인간이 태양을 중심으로 월력을 만들어 그 해를 측정한다. 태양을 중심으로 지구는 자전한다. 그 주변에는 금성, 화성, 수성, 목성, 토성, 천왕성, 해왕성, 명왕성이 돌고 있다. 규칙에 따라 마찰없이 충돌하지 않고 돌고 있다. 자기 자리를 지키는 것이 신비롭다.

태양은 빛과 열을 가져다준다. 태양을 중심으로 여러 행성이 궤도를 따라 돌고 있다. 지구에다 1㎡당 10만 렉스의 빛과 약 1km 열을 지구에다 1㎡당 10만 렉스의 빛과 약 1

km의 열을 보내고 있는데 그 빛이 자외선, 적외선, 감마선, X선이다. 이 빛은 썩지도 않고 가감하지도 않는다. 일본의 히로시마, 나가사키에 미국이 투하한 원자탄의 열이 1억 도라고 한다. 모든 사물이 녹는다고 한다. 지금도 원자폭탄의 후유증으로 앓고 있는 사람도 있다고 한다. 태양과 인간은 너무 가까워도 안 되고 너무 멀어도 안 된다. 적당한 거리를 유지해야 한다. 이

면 한 톨의 쌀도 수확할 수 없는 쪽정이가 되어 농사를 폐농케 한다. 태양열은 곡물에 탄산동화작용을 하여 작물에 영향을 주어 잘 여물게 한다.

특히 콩이나 고구마는 그 영향이 크다. 콩이나 고구마는 태양열의 혜택을 많이 받는 작물이다. 설악산, 금강산 강원도 바위산위에 서식하는 나무를 볼 수 있다. 태양열이 탄산동화작용을 일으켜 뿌리에서 콜로이

## 태양의 신비

일정한 거리유지로 4계절이 매년 생기게 된다. 4계절을 누릴 수 있는 나라는 행복하다.

태양의 크기는 지구의 130만 배이다. 어마어마한 불덩어리로 형성되어 있다고 한다. 태양은 불덩어리로 형성되어 있어 농사짓는데 없어서는 안 된다. 쌀 한 톨이 여무는 동안 6천도의 열이 가하는 태양열을 받아야 한다. 태양열이 부족하

드란 진액이 나와 바위를 뚫고 들어가 바위에서 서식하게 한다.

태양열은 치료하는 광선이다. 환자가 태양열을 많이 쏘이므로 질병의 고침을 받고 이브자리와 윷을 태양열에 소독하기 위해 걸어 놓는 것도 칠의 광선 때문이다. 88올림픽 때에 유럽인들은 윷통을 벗고 태양열을 쏘이려고 하는 것도 이 이유에서다.

유럽인들은 아침에 흐려지면 태양열이 없기에 절망적이다. 아침에 날이 좋으면 태양열이 비추이기에 좋은 아침이라고 인사한다. 가난한 나라는 '식사하셨어요?', 왜적의 침입이 많은 나라는 '밤새 안녕하셨어요?' 라고 인사한다.

지구에서 태양까지의 거리는 1억 5천만km라고 한다. 이는 KTX열차로 시속 1,000km로 가면 170년이 걸리는 거리라고 한다. 지구는 태양을 중심에 두고 자전하면서 지구의 온도를 조절한다. 지구와 태양이 충돌하지 않는 것이 신비롭다. 유럽, 그리스, 이태리 등의 나라들은 동네 산위예다 아폴로 폴리스란 태양신전을 만들어 신처럼 모신다. 한국 강화도 침성단에도 태양열을 채취하여 올림픽 성화로 사용하였다. 홍천은 전국에서 제일 넓은 땅으로 전국 최초 전원도시로 지정하였으나 해마다 인구가 줄어들고 있다. 홍천의 Vision은 철도와 대학이 들어오는 것이 Vision이다. 남녀노소가 홍천을 동경하는 전원도시가 되기를 희망한다.

## “80여명 회원 매월 회비 적립 어려운 이웃 도와”



◇ 조영재 회장

### 노인복지관 식당서 배식, 설거지 봉사 5년전부터 본격 활동 언론에서 소개도

재홍호남향우회장 조영제씨를 휴카페에서 만나 향우회모임과 봉사에 대한 이야기를 나누는 시간을 가졌다.

향우회란 어느 지역 사람들의 모임일 텐데 호남향우회에서는 어떤 봉사를 하는지 궁금했다.

- 호남향우회는 언제부터 모임을 가지게 되었는지?

1955년부터 시작되었으나 중간에 맥이 끊어졌다가 1980년도부터 다시 시작되었다고 한다. 단순한 친목모임으로 시작했으나 홍천에 와서 살면서 홍천에서 받은 고마움을 우리도 갚을 길이 무엇인지 고심했었다고 한다. 보람 있는 일을 해보자 하는 마음으로 시작한 일이 올해로 5년차라고 한다. 홍천군으로부터 표창도 받고 도민일보와 강원일보에 소개되면서 알려지게 되었다고 한다.

- 회원은 몇 명 정도인지, 어떤 곳에 도움을 주고 있는지?

정규회원은 약 50명 정도이며 비정규회원까지 약 80명 정도라고 한다. 월 1회 정해진 날짜에 모임을 가지면서 회비의 일부를 적립하였다가 연말에 소년

소녀가장이나 어려운 분들을 위해 사용하도록 군청 담당부서에 전달한다고 했다.

처음엔 회원들 중에도 어려운 가정이 있는데 회원들에게 하는 것이 옳지 않겠나 하는 의견도 있었지만 공식적으로 하는 일과 분리하게 되었다고 한다.

그러면서 돈으로 하는 봉사는 오히려 쉬울 수 있지만 몸으로도 하면 좋겠다는 의견이 있어서 회의를 통하여 가결하고 현재는 노인복지관 식당 봉사를 하고 있다고 한다.

얼핏 남자 분들이 식당봉사를 어떻게 하는지 궁금하여 물어보았다.

조리, 배식, 설거지, 청소까지 한다고 했다. ‘조리? 조리도 한다니 조리사가 있는가?’ 하고 생각했는데 조리과정에 감자 깎기, 야채 다듬기, 씻기 등에 참여하고 있다니 많은 도움이 되고 있다는 것을 느꼈다.

당일 참여인원은 7-8명이며 언제나 하는 사람이 더 많이 하게 된다고 한다.

‘봉사하는 활력소이다, 봉사하는 사람만이 느끼는 즐거움이 있기 때문에 더하게 되는 것 같다’는 말을 했다.

- 재홍호남향우회를 홍천에서 할 때 어떤 모임으로 이끌어 가는지?

정규회원과 비정규회원까지 80명 정도가 고향 떠난 회포도 풀며 야유회도 하고 연말엔 부모모임으로 컨벤션을 빌려서 큰 모임을 가진다고 한다.

야유회 때나 연말 모임에서는 회비를 주로 사용하지만 찬조금이 들어와서 풍족하게 하는 편이라고 한다.

- 홍천에 살면서 불편한 부분이 있다면?

1. 물가가 비싼 점.
2. 외지인에게 흡수력이 부족한 점

- 홍천이 좋은 부분이 있다면?

1. 공장이 없어서 청정지역이란 점.
2. 지리적으로 서울이 가깝고 교통이 편리한 점
3. 1시간 거리에 속초, 강릉 등 바다가 있어서 신선한 해산물 구입이 용이한 점 이라고 했다.

노블레스 오블리주(받은 만큼 사회에 환원하는)의 마음으로 홍천에 와서 행복하게 사는 것에 대한 보답으로 그리 큰 것이 아닐지라도 함께 하고 나누겠다는 마음이 귀하다는 것을 느끼는 시간이었다.

돈이 많다고 나누는 것이 아니며, 시간이 많다고 봉사하는 것이 아니며, 건강하다고 모두가 남을 돕는 것이 아니기에.

김순화 기자



## 독자기고



석도익

소설가

손발이 뚱고 허리가 휘도록 일하는 것은 오직 자식들을 잘 키우고 공부 많이 시켜서 훌륭한 사람 만들려는 모든 부모의 욕심이다. 부모세대 때는 가난해서 굶주려 자라고 못 배웠기에 내 자식들에게만은 무엇이든지 잘해주고 싶었기 때문일 것이다.

자식들이 부모의 은혜로 잘 자라고 많이 배웠는데, 늙어가는 부모가 힘들게 일하는 것이 안 돼 보였는지 이제는 일하지 말고 놀란다. 일안하고 논다고 즐겁고 행복해지는 것도 아닐 것 같은데 보기만 하면 그 말이 효도 인양 하곤 한다. 나 역시 부모님에게 그렇게 했었으니까. 그래도 그때는 부모님의 일을 돕고 거들어드리며 그 뻔했지만, 요즘은 거들어 주지도 않으면서 말로만 그런 것 같다. 일 안하

게 하는 게 부모가 자식에게 바라는 것이 아니란 걸 알았으면 좋겠다.

우리나라는 좋은 나라다. 어르신을 위한 경로당이 마을마다 있다. 마을 회관도 있지만 그 옆에 경로당을 지었다. 경로당엔 노인들이 모여들어 하루하루 재미있게 보낸다. 고스톱도 치고 바둑, 장기도 두며 자식들이나 마을젊은이들이 사온 술이며 과일들이 있어 마음까지 넉넉하고 점심도 함께해먹고, 겨울에는 따뜻하게 보일

를 이룩한 어르신들을 위한 경로정책이라 할 수 있겠지만 과연 이러한 것이 어르신들을 공경하고 존경해주는 대책이 될까 하는 것이다. 행여 민의에 표를 의식한 정책 인기 유지를 위한 복지에 하나라면 안 될 일이다.

삼강오륜(三綱五倫)을 생활에 덕목으로 하는 동방예의지국(東方禮儀之國)인 우리나라는 대중교통인 버스나 전철에는 어르신들을 위한 경로좌석이 준비되어 있고, 전철은 무임승차

지난날 젊은이들이 어르신을 위해 기꺼이 자리를 내주던 시절이 존경이고 공경이었다. 제도화되고 법제화된 존경과 공경은 어르신을 귀찮은 존재로 추락시키고 있다. 진정한 경로도 아니요 사랑도 아닌 어쩔 수 없이 해주는 행동에 불과한 것이기 때문이다.

군대 역시 사병들의 인권을 존중하고 민주화된 군대를 육성시키려고 하는 것은 바람직하지만 군대란 나라를 지키는 최후의 보루다. 목숨을 바쳐 적을 물리쳐 국가와 국민을 보호해야 하는 것이 군인의 사명이다. 그러므로 적을 물리칠 수 있는 진짜사나이의 강한 군대를 만들려면 혹독한 훈련과 엄격한 군기가 요구된다.

허약한 병사, 기강이 빠진 군대는 전쟁에서 승자가 될 수 없고 많은 희생만 따른다. 강한 군사와 체계적인 지휘명령과 복종의 군율을 엄격하게 해야 군 기강이 바로 선다.

부모와 집을 떠나 병역의무를 수행하는 병사를 강하게 훈련시키고 일당 백의 전사로 만들기 위해 현역생활을 하고 전역할 때까지 관리해야 하는 부대장이나 관리자가 혹여 자신의 신변을 생각하며 병사들을 위해주고 관리한다면, 이는 국가와 국민을 보호해야 할 군대가 될 수 없는 오합지졸을 만들 수도 있다는 것을 걱정해야 할 것이다.

## 누구를 위하여 종을 울리나

려가 답히고, 여름에는 시원하게 에어컨이 돌아간다.

노인인구증가로 경제활동이 둔화되어 어지거 되어 국민소득이 점점 떨어질 거라는 염려가 언론방송에서 연일 걱정거리가 뉴스다. 그러나 대부분의 노인들은 일을 하고 싶어 한다. 그것도 보람 있는 일이라면 그것 하나로 만족할 것이고, 가끔씩 귀여운 손자들에게 과자 한 봉지 사들고 들어갈 수 있는 정도의 보수라도 일거리가 있다면 그것이 경로당에서 일없이 보내는 시간보다 더 즐겁게 일할 수 있을 것이다.

지난날 열심히 일해서 부강한 나라

로 모신다.

그러나 이를 이용하는 어르신들은 과연 노인을 공경하려는 제도인가 하는 생각에 혼돈을 느낀다. 공짜가 어르신을 공경하고 존경하는 것이 전부일 수는 없고 오히려 짐스럽게 하는 것 같다는 생각을 안 할 수 없다.

어르신의 위치에서 존경과 공경을 자랑스럽게 받으며, 무임승차해서 몇몇하게 노약자석에 앉아가려면 노약자석에는 많은 노인들 때문에 이미 빈자리는 없고 일반석에 앉아 가려면 젊은이들의 눈총을 받아야 하니 오히려 경로석이 가시방석이니 좌불안석(坐不安席)하게 된다.

## 독자기고



이세현

전 춘천시 학교운영위원장 협의회장

구정 하루 전 입춘이 지났지만 아직 쌀쌀한 날씨는 웃거리를 여미게 한다. 정월 대보름날은 한해의 건강과 풍년을 기원하며 달에게 소원을 비는 날이기도 하다.

옛 문헌에 정월대보름을 상원(上元)이라고도 한다. 상원을 도가(道家)에서 말하는 삼원(三元)의 하나로 삼원이란 상원(1월 15일) 중원(7월 15일) 하원(10월 15일)을 말한다.

정월의 절일로는 설과 대보름이다. 태고적 풍속은 대보름을 설처럼 여기기도 하였다. 한편 중국에서는 한나라 때부터 대보름을 8대 축일의 하나로 중요하게 여겼던 명절이다. 대보름의 풍속은 농경을 기본으로 하였던 고대사회로부터 풍농을 기원하는 의

미에서 유래되었다고 볼 수 있다. 올해도 각 지방, 지역마다 대보름행사가 이어질 터인데 올해도 연례행사처럼 찾아온 구제역 발생은 차량, 인력 통제로 차질이 우려된다. 하지만 세시풍속을 즐기려는 사람들의 마음을 다 막지 못할 것 같다. 우리 조상들은 예부터 달이 초승달에서 점점 커져 보름에 만월이 되고 다시 작아지는 것을 농사 곡식과 연관 지어 씨를 뿌리고 자라서 여물고 다시 씨로 돌

안녕 무탈을 기원하는 의식으로 보아진다. 음식으로는 오곡을 섞어 지은 오곡밥, 약밥, 복쌈, 솔떡 등 지방마다 특색 있는 음식을 해먹기도 한다. 특히 전체식이라 하여 고사리, 호박, 가지, 버섯, 취나물 등 9가지나물을 해먹는다.

또 아침 일찍 일어나 부럼을 깨물었다. 부럼은 껍질이 단단한 땅콩, 밤, 호두, 잣, 은행 등을 깨물어 먹으면 일년내내 부스럼이 안 나고 이

해놓고 장난을 치기도 했다. 그밖에 세시놀이 행사로 널뛰기, 윷놀이, 쥐불놀이, 달집태우기, 석전놀이, 고싸움, 줄 싸움, 갈전 놀이, 뚝타리밧기, 액막이 연날리기 등 놀이가 여러 지방에서 행해지곤 했다. 또 한가지 더위팔기 매서(賣暑)가 있다. 보름날 해뜨기 전에 다른 사람에게 한해 더위를 판다는 의식이다. 아침에 일찍 일어나 남보다 먼저 더위를 팔아 한해의 더위를 모면해 보려는 속심으로 매서라고 불렀다. 필자도 아침 일찍 일어나 이웃 친구 집에 가 친구 이름을 부르며 내 더위 사가라 외친 기억이 난다. 이렇게 대보름날의 세시풍속이 여름철 더위에 영향을 준다고 믿기 때문에 사람뿐 아니라 심지어 가축들의 더위도 막을 예방책으로 소나 돼지 몸에 원새끼를 꼬아 걸어 주거나 또는 동쪽으로 뻗은 복숭아나 못가지를 꺾어서 둥글게 엮어 목에 걸어 주기도 한다. 정말 올 한해는 나라와 국민 모두가 무탈하고 모든 것이 풍요로웠으면 하는 바람을 가져 본다. 이제 더 이상 구제역, AI가 번지지 않아 양축농가의 근심을 덜어 주었으면 좋겠다. 특히 우리 청정강원도에서 발병되지 않기를 간절히 바란다. 필자가 바라건대 도민 모두 금년 소망을 달집에 태워 날려 보내고 소원 성취하시길 바란다.

## 정월 세시풍속(歲時風俗)

아기는 것과 같다고 생각했다. 그래서 달은 풍요와 다산을 상징하였고 농사를 시작하는 첫날이 가득 차는 정월 대보름을 대명절로 여기며 한해의 풍년과 가족의 안녕을 기원하였다. 그러하기에 각 지방, 지역마다 축원의 복을 비는 행사가 진행되어왔다. 각 지방마다 차이는 있지만 대개 대보름날 자정을 전후로 마을 안녕을 비는 마을 제사를 올렸다.

전남 해남의 도독잡이 굿, 충남연기의 장승제, 우리 강원도 삼척 해신당 남근제 등이 있다. 이 모든 제(祭)의 의미는 풍년, 풍어, 지역의

가 단단해진다고 했다. 필자가 어릴 적 만해도 왜 그리 부스럼들이 많이 났는지 모르겠다. 그밖에 이명주(耳明酒)라 하여 귀밝이술을 먹으면 귀가 밝아지고 귀병이 생기지 않으며 일년동안 좋은 소식을 듣는다고 하는 속설이 있다. 또 조선후기(동국시세기)에 의하면 집안에 등불을 켜놓고 밤을 지새운다는 기록이 있다. 필자도 어려서 보름날 잠을 자면 눈썹이 희어 진다는 어른들 말을 듣고 졸리운 눈을 비비며 잠을 못자고 뒤척이던 것이 생각난다. 형제간에 누가 먼저 잠이 들면 눈썹에 밀가루를 칠