

죽음에 대한 인식 변화 성숙한 노년 맞는다



◇ 홍천군노인복지관은 노년기 죽음에 대한 이해를 돕는 새로운 프로그램을 마련, 매주 월요일 복지관 별관 1층 배움터에서 진행하고 있다.

2019년 홍천군노인복지기금사업 ‘내 인생 최고의 오늘’ 프로그램

홍천군청 연령별 인구현황에 의하면 2019년 2월 (말) 기준 총 인구수 69,675명 중 65세 이상 16,553명으로 총 인구수의 23.7%를 차지하고 있다.

이에 홍천군노인복지관은 노인들이 직면하고 있는 죽음에 대한 올바른 문제 인식 및 이해를 도와 성숙한 노년기를 맞이할 수 있는 “내 인생 최고의 오늘”을 계획하여 3월 4일 월요일 1회기를 시작으로, 매주 월요일 홍천군노인복지관 별관 1층 배움터 1프로그램실에서 진행 중이다.

참여자 1순위는 독거노인 10명이고, 이 중 최근 6개월 이내 배우자와 사별한 노인 및 독거노인과 부부노인 20명 중 건강한 부부노인 10명, 1명 이상이 병력을 가지고 있는 노인 부부 10명이 함께 하여 총 30명이 함께 참여 중이다.

성숙한 노년기 맞이란 무엇일까? 내 인생 최고의 오늘 사업 목적은 다음과 같다.

첫째, 자신의 죽음에 대해 깊이 있게 생각하여 자신의 죽음을 스스로 준비시킨다. 둘째, 배우자, 친구, 가족 등 사랑하는 사람의 죽음을 경험하는 사람의 마음을 이해하고자 노력하며 옆에서 슬픔을 극복할 수 있는 방법을 제시한다.

셋째, 죽음을 인간의 삶의 일부분으로 받아들이고, 자연스러운 종결과정으로 보도록 돕는 교육을 통해 지나친 죽음에 대한 공포와 불필요한 부정적 감정에 대해 해방시키고, 심리·정서적 안정을 돕는다.

는다. 내 인생 최고의 오늘 참여자 개개인에게 인간의 가치에 대해 새롭게 방향을 정립하도록 돕고 시간의 중요성을 깨닫게 할 수 있도록 도움을 주고자 한다.

프로그램의 참여자 30명이 참여한 가운데 독거노인과 부부노인에게 “죽음준비도”, “노인우울감” 검사 및 자신이 살아온 인생주기를 되돌아보고 인생을 얼마만큼 수용하고 있는지에 대한 “자아통합감” 척도 검사를 통해 프로그램의 효과성 입증에 위한 1차 사전 척도 검사를 진행하였고 이와 함께 죽음준비도에 대한 필요성 정도 파악, 프로그램 참여 계기, 참여 의지, 경제수준, 학력, 건강 상태 등이 개인별 죽음 태도에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 결과를 보기 위한 세부사항에 대한 조사가 함께 진행되었다.

독거노인과 및 부부노인 참여자 30명은 “품위있는 죽음” “홀로서기” “법률정보 공유” “내 삶의 멋진 마무리” “그룹별 자조모임” 등 죽음 준비에 대한 긍정적 태도 변화에 가장 적합한 각 5회기별

죽음에 대한 긍정적 태도 변화에 도움이 될 수 있는 프로그램 총 25회기로 참여한다.

참여자들 직접 제작한 엔딩노트를 프로그램 관심과 참여도를 제고시키고 본인의 지난 삶을 기록하고 남길 수 있는 활동과 함께 “내 주먹 석고 손 만들기” 등 다채로운 프로그램 등에 함께 참여하여 진행될 예정이다.

또한 모든 프로그램의 종료 이후에도 참여자들간의 의사소통 활성화와 정서적 안정감을 도울 수 있도록 지속적인 자조모임을 함께 진행하여, 노인우울감 극복과 정서적 안정감에 도움이 되고자 한다.

사전 척도 검사 및 개인별 초기 면접의 결과를 바탕으로 내 인생 최고의 오늘 프로그램 참여를 통해 죽음에 대한 긍정적 태도 변화와 심리·정서적 안정감 등 사후 검사 결과 확보를 통해 프로그램의 효과성을 입증하고, 참여자들의 알 권리를 제공하고자 개인별 사후 변화에 대한 상담이 이루어질 예정이다.

사회복지사 최보람

사전 검사 진행 “노인우울감”, “자아통합감”, “죽음준비도”			
A그룹	독거노인	최근 6개월 이내 배우자와 사별한 독거노인 10명	
B그룹	부부노인	1명 이상이 병력을 가지고 있는 부부노인 참여자 10명	
C그룹		건강한 부부노인 참여자 10명	
프로그램 소개			
3월~11월	품위있는 죽음	나만의 엔딩노트 만들기	정원 30명 총 25회기 진행
	홀로서기		
	법률정보 공유	자조모임 진행	
	내 삶의 멋진 마무리		

CONTENTS



02 - 홍천군노인복지관 NEWS
03 - 숲속의 동키 마을
04 - 경로당 탐방

05 - 살만한 홍천
06 - 문화행사
체육행사

07 - 자원봉사단체 소개
08 - 건강 코너



홍천군노인복지관 NEWS

노인돌봄종합사업 연중 시행

혼자 힘으로 일상생활을 영위하기 어려운 노인에게 가사·활동지원 서비스를 제공합니다.

▶ 서비스 대상

- 만 65세 이상의 노인(독거노인) 노인장기요양등급 외 A,B 판정자로서 가구 소득이 기준 중위소득 160% 이하
- 시군구청장이 인정하는 장애 1~3등급 및 중증질환자 중 차상위계층 이하자
- 장기요양등급 판정서 유효기간은 최근 3년 이내로 함

서비스	활동내용
방문서비스 (월 27시간, 36시간)	- 식사도움, 세면도움, 옷 갈아입히기, 구강 관리, 신체기능의 유지, 화장실 이용 도움, 외출 동행, 목욕보조 등 ※ 목욕보조서비스는 보호자가 입회하는 경우에만 가능
주간보호서비스 (월 27시간-9일, 36시간-12일)	- 심신기능회복서비스, 급식 및 목욕서비스, 송영서비스 등
단기가사지원서비스 (월 24시간)	- 취사, 생활필수품 구매, 청소, 세탁, 식사 도움, 옷 갈아입기, 외출동행 등

사회복지사 정은지

만 원의 힘! 밑반찬 배달

홍천군 노인복지관에서는 매월 만 원씩 65명의 식구들이 후원을 해주시는 작은 마음이 모여 큰 행복으로 변하는 “만 원의 힘” 식구들이 계십니다. 올해 3월부터 만 원의 힘 식구들께서 후원해주신 후원금으로 재가복지 대상자에게 밑반찬을 후원하게 되었습니다.



만 원의 힘에서는 홍천읍 대상자 6분과 교통 환경이 열악한 환경에 계시는 두촌면 4분 총 10분의 밑반찬을 담당해 주시기로 하셨습니다.

이번 밑반찬 배달은 독거 남성 노인 요리 프로그램인 ‘요리쿡 조리쿡’에서 매월 마지막주 수요일에 직접 만든 밑반찬을, 영양부족이 되기 쉬운 독거노인에게 전달해 건강한 식생활에 도움이 되는 봉사활동을 이어갈 예정입니다.

홍천군노인복지관에서는 복지사각지대의 어르신을 발굴하여 복지서비스를 제공하기 위하여 노력하고 있습니다. 밑반찬 서비스, 도시락 서비스, 주거환경개선사업, 지속적인 상담 및 후원품 지원 등 다양한 복지서비스를 제공하고 있으니 많은 관심 부탁드립니다.

사회복지사 손민지

‘벗과 green(그린) 향기텃밭’ 주말농장 분양& 방문체험

홍천군노인복지관에서는 지역 주민을 대상으로 직접 싹 채소와 친환경 농작물을 재배하고 수확할 수 있도록 주말농장 분양과 방문체험을 운영하고 있으니 가족, 친구, 기업, 어린이집의 많은 관심과 신청을 바랍니다.

분야	내용	운영기간	체험비	접수
“3평의 행복” 주말농장	쌈채소·친환경 농작물 직접 재배 및 수확하는 체험활동 (밭갈이, 밑거름, 농기자재 기관에서 제공)	3월~11월 (9개월)	1구좌 8만원 (3평)/선착순 접수	
방문체험	A체험: 텃밭관찰+허브 캔들만들기+중식	3월~12월	10,000	내방 및 이메일 접수 (hcknowin1@hanmail.net)
	B체험: 허브캔들만들기+쿠키체험+중식		15,000	
	C체험: 텃밭관찰+허브 포푸리만들기+쿠키체험+중식		10,000	
	D체험: 농작물수확체험+중식 (감자, 고구마 등)		10,000	

사회복지사 김서연

참여자 모집

‘두뇌톡톡’ 인지지원

홍천군노인복지관은 인지지원등급 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·여가정서·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·여가정서·기타

사회복지사 이현정

홍천의 재발견, 홍천 여기를 가보자!

숲속의 동키마을

당나귀·미니 돼지·칠면조 등 동물 20여종 사육



◇ 숲속의 동키마을에는 야생 당나귀, 미니 돼지 등 20여종의 동물을 사육, 연중 관광객의 발길이 끊이지 않는다. 이곳에서는 대자연에서 뛰노는 동물들의 재롱을 마음껏 만끽할 수 있다.

체험장도 갖춰 가족단위 관광객 연중 방문 귀엽고 깜찍한 동물 애교 올 1,200명 예약

3월 중순의 날씨치고는 차가운 바람이 겨울 날씨를 방불케 한다. 눈발이 강한 바람에 날리고 있는 숲속의 동키 마을을 찾았다.

홍천 쪽에서 며느리고개를 지나기 전에 우회하여 44번 국도의 터널을 지나야 한다. 터널을 지나니 예사롭지가 않았다. 골짜기를 유원지처럼 꾸며 마치 당나귀 공화국의 요새처럼 뽕 둘러선 그리 높지 않은 산들로 둘러싸인 풍경이 이채롭고 흥미로운 느낌을 갖게 했다. 순환 산책로를 따라 여러 종류의 동물들이 쌀쌀한 날씨임에도 아랑곳하지 않고 먹는 것에 정신이 팔려 있었다.

“이곳에는 당나귀뿐 아니라 여러 동물들도 볼거리를 제공하기 위하여 사육하고 있습니다.”

이용수 숲속 동키마을 사장의 설명이다. 한 번도 구경하지 못했던 몽골리안 저빌이라는 애완용 황무지 쥐이과의 작은 동물도 있었다. 저희들끼리 오밀조밀 모여 있어 귀엽고 깜찍했다. 이곳에서 사육되는 동물의 종류도 20여 가지가 넘는다고 한다. 미니 돼지는 작고 생김새도 귀엽고 독특했다. 체형이 우아하고 섬세한 유산양 그리고 칠면조는 머리에서 목까지 피부가 드러나 있고 살이 늘어져

있었다. 그 빛이 붉은색이나 파란색 등 여러 색으로 변하여 칠면조라는 이름이 붙여졌다고 한다.

이용수 사장은 2010년에 한우를 사육하기 위해 귀농의 계획을 세웠다고 한다. 그 해 구제역에 많은 소가 쓰러지고 살처분 당하는 것을 보고 포기하고 당나귀 체험에 도전을 했다고 한다.

병에 강한 말과에 속하는 길들여진 야생 당나귀(들 당나귀)는 아프리카의 들 당나귀의 자손이라고 한다.

B.C. 4000년부터 유목민들의 짐을 나르는 데 이용된 것으로 알려져 있다. 서식지는 에리트리아, 소말리아 사막의 황무지이다. 어깨까지의 키가 평균 102cm쯤 된다고 한다. 임신 기간은 평균 364일로서 말보다 약 2개월 길다고 한다.

사막 지역처럼 건조하고 무더운 기후에도 잘 적응하고 질병에 대한 면역력도 높다고 한다. 이곳에 있는 당나귀는 야생의 당나귀가 아니다. 사람이 가면 사람한테 먹이를 달라고 고개를 쳐들고 다가온다. 과자도 잘 받아먹어 재미를 더해 준다. 당나귀를 타고 트랙을 도는 체험장도 잘 갖추어 있었다.

주로 호기심 많은 어린이 손님이 많다고 한다. 어렸을 때 불렀던 동요 한 구절이 생각났다.

아버지는 나귀 타고 장에 가시고 ~ 옛날 자가용이 없었던 한가롭고 낭만이 가득했던 정경이 떠오르는 그야말로 옛날 타제 석기 시대의 얘기로만 느껴지는 동요다.

넓은 산골짜기여서인지 가운데를 가로질러 개울물이 흐르고 있다. 추운 날씨에도 불구하고 캠핑카로 장기 야영을 하는 가족도 눈에 띈다. 새봄이 되면 관광객이 많아져서 무척 바빠진다고 한다. 그 때쯤이면 겨우내 앙상하던 나무들도 푸른 잎으로 단장하여 힘찬 생명의 박동을 들을 수 있을 것이다. 벌써부터 유치원, 초등학교 학생 1,200명이 예약이 되어 있다고 한다.

이용수 사장은 오신 손님들이 놀이를 마치고 만족한 모습으로 돌아갈 때가 제일 보람을 느낀다고 한다. 앞으로도 오신 손님들의 최고의 만족도를 위해 힘쓰겠다며 결의를 나타내 보였다.

천방지축 뛰노는 아가 유산양의 머리에 난 뿔이 조금 더 자라 있을 새봄에는 나도 가족들과 다시 한번 찾아 와보고 싶은 곳이다.

산책로를 돌아 내려오는 발바닥이 간지럽다.

쑥쑥 올라오는 봄내음이 자꾸만 내 발바닥을 간질이고 있다.

호호호...

하하하 ...

조하경 기자



“노인회·주민 화합 행복한 ‘무릉도원 마을’ 만든다”



◇ 회원이 많지 않아 가족처럼 지내는 홍천군 북방면 역전평리 경로당 회원들이 모처럼 자리를 함께 했다.

28명 회원 콩 경작, 공예품 제작 판매 소득 창출 요가 등 건강 증진 프로그램·마을 발전 기여 계획

마을 이장과 함께하는 경로당

역전평리는 북방면 북서쪽에 위치한 곳으로 마을 유래는 홍천에서 서울 가는 길목으로 이곳이 평지가 많아 말먹이가 풍부해 말먹이를 먹여 갔다고 하여 역전평(驛田坪)으로 불리워졌다고 하며 행정리 명칭은 1914년 행정구역 병합에 의해 역전평리로 정해졌다.

홍천실버신문이 역전평리 경로당을 방문했을 때는 마침 마을이장(최옥정 65세)이 어르신들과 환담을 나누고 있어 마을에 대하여 자세한 얘기를 해주었다.

매년 마을의 자비로 꽃가꾸기 사업 등을 진행했으며 마을주민들이 마을사업에 적극 협조해 주어 주민들의 성원에 보답하기 위해 각종 공모 사업을 추진하고 있으며 작년에 몇 가지 사업에 도전했지만 경쟁이 심해 고배를 마셨는데 올해 다행히 “농촌현장 포럼” 및 “풍요로운 마을 가꾸기 사업” 등에 선정되어 사업의 성공을 위해 노인회와 함께 열심히 추진하겠다고 하며 또한 폐교용지를 무상 임대받아 경관작물을 심어 노인회 등 마을에 보탬이 되려 한다는 포부를 밝혔다.

2018년에는 마을 경계인 춘천시 동산면 열병합 발전소로부터 받은 피해 보상금으로 토지를 매입해 태양광발전소를 건립하여 금년 1월 부가가치세

를 제외하고 210만원의 첫 수입이 발생했다고 하며 점차적으로 수입이 증대될 것이며 태양광발전소 건립에 타 지역은 반대자가 많지만 단 1명의 반대자도 없이 주민 전체의 뜻으로 건립했으며 인허가도 마을에서 직접 진행하여 약 1억원 정도를 절감했다고 자랑한다.

최옥정 이장은 어르신들의 일자리 창출 및 건강관리를 위해 마을차원에서 최선의 노력을 할 것임을 재차 강조했다.

노인회 콩심어 두부 만들고 공예품도 만들 계획

홍천실버신문은 이장의 마을 얘기를 들은 후 노인회 회장 업무를 3년째 맡고 계신 최중순(77세) 어르신으로부터 역전평리 경로당에 관련된 얘기를 들었다.

경로당의 최고령 어르신은 85세이신 변병필씨이고, 남자 최고령은 83세이신 김성학 어르신이며 여자회원 15명, 남자회원 14명이 오순도순 지내고 계시단다.

회원이 많지 않아 가족처럼 지낼 수 있어 오히려 장점이며 올해 밭을 임대해 콩을 심어 두부를 만들어 팔 예정이고 농한기에는 공예품을 만들 계획이라고 하시며 꼭 돈을 벌겠다는 것보다 무료함도 달래며 건강을 위해서도 움직여야 한다면, 옆의 이장을 가리키며 이장이 노인회를 위해 다방면

으로 열심히 노력하고 있어 고맙다며 노인회에서 마을발전을 위해 마을별칭을 “무릉도원마을”로 정하는 등의 마을 일에 적극적으로 참여했단다.

경로당, 마을회관 부지 기증 등 기증자가 많은 자랑스런 마을

마을 인구가 50여 가구 90여 명으로 한가족처럼 정말 사이좋게 지내며 마을일에 주민모두가 내일처럼 동참해주고 노인회에서도 적극적으로 성원해주고 있다고 말씀하시며 특히 마을회관 부지를 금학산 관광농원을 운영하는 안양호씨가 기증해 마을회관을 새롭게 건립했고 경로당부지는 이재수씨가 기증해 주었다며 이렇듯 노인회와 마을에 토지는 물론 많은 물품들을 기증해주는 분들이 많으며 마을자랑을 더하셨다.

또한 마을에 북방면 유일의 강원도 문화재 제 118호인 조선중기의 무신으로 중종반정 공신인 원천군 변수(1444-1524)영정이 있으며 금학산 관광지가 이곳에 있어 주말에 관광버스가 통상 10대 이상이 오는 등 많은 관광객이 온다고 한다.

작년부터 진행해온 노인일자리 창출 사업을 올해도 진행하여 어르신들 일자리와 소득창출에 도움이 되려 하고 노인회장 임기중에 경로당에 더 많은 어르신들이 함께 즐기며 식사를 하고 건강증진을 위한 요가 등 다양한 프로그램을 운영할 계획임을 말씀하시며 마을개발 사업을 이장이 추진하는 바 마을 발전에 조금이나마 도움이 되도록 적극 협조하여 후대에 모범이 되도록 하겠다고 밝힌다.

전소열 기자 (silverhong21@naver.com)

살만한 홍천

달리는 인생, 가수 이진

어르신 경로잔치 열어 기쁨 전하는 행복전도사



◇ KBS 전국노래자랑을 통해 가수로 데뷔한 이진 홍천가수협회 회장은 지역 곳곳을 찾아 경로잔치를 여는 등 어르신들이 즐겁고 건강하게 사실 수 있도록 앞장서고 있다.

‘보석같은 사랑’ ‘달리는 인생’ 인기몰이 KBS 전국노래자랑 최우수상 수상 데뷔

홍천가수협회초대회장 가수 이진
“어르신을 위한 봉사 즐거워요.”

이진 (56) 홍천가수협회 초대회장은 27명의 협회 회원과 함께 어르신들을 즐겁게 해 드리고 건강하게 사실 수 있도록 어르신을 위한 봉사에 힘쓰고 있다.

홍천군 북방면에서 출생하여 홍천에서 중·고등학교를 졸업한 가수 이진은 1987년 KBS 전국노래자랑에서 최우수상을 타고 가수에 데뷔한 실력과 가수이다.

가수 이진은 노래 뿐 아니라 진행자로서도 인기 만점이며 트럼펫 연주도 수준급이다. 홍천문화예술회관 대공연장에서 열린 ‘따뜻한 사랑을 전해요’ 자선콘서트에 600여명의 군민이 성황을 이룬 가운데 ‘달리는 인생’을 불러 큰 호응을 받기도 했다.

2015년 길거리음악회를 구성하여 활동하던 그는 2016년에 ‘보석 같은 사랑’과 ‘달리는 인생’을 수록한 1집을 발표했다.

건강물리침술원 원장이기도 한 장상섭 작사 작곡의 보석같은 사랑은 ‘나는 너를 너는 나를 좋아하고 있나봐’로 시작되며 인연과 약속을 소중히 여기는 애절한 곡이다.

‘달리는 인생’은 ‘세월이 흐르고 흐른다 해도 젊음은 가슴에 있네 ~ 달리는 인생아 인생아 너무도 야속 하구나’의 가사처럼 인생무상의 한이 담

겨 있으며, ‘모습이 변하고 변한다 해도 내 꿈은 마음에 있네’라며 한 편으로는 세월의 흐름 속에서도 희망을 추스르고 있어서 애절함을 준다.

이름 있는 가수로 큰 봉사하는 게 꿈
“어르신 위하는 장소면 어디든 달려가”

가수 이진은 가수로서 더욱 성장하기 위해 부단히 연습하고 준비하면서도, “어르신을 즐겁게 해드릴 수 있는 행사가 있으면 생업을 포기하고 어디든 달려간다. 그것이 나의 소명처럼 느껴진다.”며 일정을 소개했다.

3월 18일 내촌면 생활개선회 주관 어르신 잔치
3월 21일 홍천군노인복지관 홍천로타리클럽 주관 어르신 잔치

3월 28일 서면 어르신 경로잔치
4월 23일 장애자의 날 행사 총 진행 겸 초대가수 공연 등 어르신을 위한 공연 계획이 짜여 있다.

지난 1월 31일에는 MG 새마을금고 요양원에 가수협회 봉사단과 함께 참여하여 공연했고, KBS 아침마당 도전 꿈의 무대에 출연하기도 했다.

2018년도에는 장상섭 작사 작곡 김덕영 편곡의 ‘내 친구야’ ‘젊어집시다’가 수록된 2집을 발표했다.

‘친구야 친구야 내 친구야 ~ 우리의 우정을 간직하세나’의 ‘내 친구야’는 인생이 고달프더라도 친구의 우정으로 헤쳐 나갈 수 있다는 긍정의 메시지를 담고 있다.

‘마음이 젊어져야 몸도 젊어집니다’의 ‘젊어집시다’는 후회 없이 살아 온 인생인데 몸과 마음을 젊게 살자는 흥겨움을 가미한 노래이다.

“홍천은 살만한 고장, 즐거운 건강놀이터
남을 위하고 내가 대우 받을 때 기쁨 커”

가수 이진이 발표한 곡의 공통점은 남을 배려하고 인정하며, 더불어서 즐겁게 살아가자는 휴머니즘이 묻어난다. 노랫말과 같이 남을 위하고 어르신을 공경하는 장소에 때를 가리지 않고 참여 한다.

‘홍천강 인삼송어 쏜죽축제’ ‘홍천 찰옥수수축제’ 등 우리 고장 홍천5대 축제에 빠짐없이 참여하여 봉사한다.

때마침 홍천군은 ‘대한민국 대표 건강놀이터’를 표방하고 타 지역 주민들이 홍천의 아름다운 자연 속에서 마음껏 건강 운동과 놀이를 할 수 있도록 좋은 정책을 펴고 있다.

이에 맞춰 가수 이진은 홍천군가수협회 회원들과 이 고장을 찾는 관광객들에게 노래를 선사하여 건강놀이터의 구색을 맞추고 있다.

가수 이진을 아는 다수의 주민들은 “이진의 노래는 들으면 들을수록 애잔하면서도 즐겁고 힘이 난다. 우리 고장에서 낳은 훌륭한 가수인 만큼 우리가 아끼고 성원해야 한다. 그동안 봉사활동에도 감사한다.”고 고마워했다.

가수 이진은 “종교 활동에도 열심히 참여하여 모범을 보이려고 한다. 노래 연습도 더 열심히 하여 이름 있는 가수가 되는 게 꿈이고 그래야 더 큰 봉사를 할 수 있을 것 같다. 홍천은 정말 살만한 곳이다. 마음껏 즐겁게 살 수 있어서 좋다.”고 포부를 밝혔다.



허남영 기자

문화행사

김종희 화가

나라꽃 그리는 무궁화 화가… 홍천 서울서 개인전 열어

무궁화는 우리나라의 꽃이다. 초등학교 때 무궁화 무궁화 우리나라꽃 삼천리 강산에 우리나라꽃 고운 노랫말로 부르던 시절이 생각났다. 무궁화는 아욱과로 분홍 붉은 색이 주종을 이루며 7월부터 10월 개화기를 가지며 꽃말은 섬세한 아름다움이다.

나라꽃인 무궁화를 그려 우리나라는 물론 전 세계로 알려 국위 선양을 하고 있는 김종희 화가를 찾아 인터뷰를 했다. 김종희 화가는 올해 나이가 55세이며 올진 후포가 고향이다.

- 무궁화 우리나라꽃을 그리게 된 동기는?

남편은 직업군인 소령으로 예편했다. 인제에서 근무할 때 아침 운동을 나갔다가 활짝 핀 무궁화를 보았다. 아침 이슬을 달고 햇살에 반짝이는 무궁화가 그렇게 아름다울 수가 없었다. 그 아름다움을 그림으로 그려야겠다고 말하자 남편도 멋진 작품이 되겠다며 응원을 해 주었다. 군인 아파트의 무궁화를 처음 그리기 시작을 하면서 남편의 격려와 성원의 힘이 컸다.

- 주로 어디에서 활동을 하시는지?

서울과 홍천 그리고 해외에서도 전시회를 개최하고 있다. 홍천에서의 첫 개인전은 문화예술회관에서 무궁화 그림으로 개최했다. 개인전만 47회를 하고 있다.



◇ 나라꽃 무궁화를 전문으로 그리는 김종희 화가.
(사진 오른쪽)

- 무궁화를 그리면서 보람을 느꼈던 일은?

일반 그림과 달리 잘 팔리지 않은 그림을 그린다고 지인들이 말하기도 하지만 300여 종의 무궁화를 표현 기법을 다양하게 그려 사람들이 나라꽃인 무궁화에 관심을 가질 때 긍지를 느끼며 무궁화를 그린 보람을 느낀다. 전화로 격려를 해주며 무궁화를 사진으로 보내올 때 기쁨을 느낀다.

무궁화를 쉽게 그리는 기법을 개발하여 초·중·고교에 무궁화 그리는 기법을 부교재에 실어 학생들의 무궁화 사랑에 앞장서기도 했다. 해외 전에서도 체험, 도안, 삽입의 기법으로 체험을 하도록 했으며 작년 중국에서 직접 그리기 체험으로 그린 그림을 나누주어 환영을 받았다.

- 전시회에 잊지 못할 일화나 추억이 있다면?

러시아 모스크바 국립미술관에서 한 아이가 무슨 꽃이냐고 물었다. 대한민국의 나라꽃이라고 설명을 하자 사진을 찍으며 사인까지 부탁을 했다. 추운 지방이라 무궁화를 볼 수 없어 신기해하며 관심을 갖는 것을 보았다. 아름다움에 흥미를 느끼는 것을 보고 나라꽃인 무궁화에 더 많은 애착을 느꼈으며 자긍심을 느꼈다.

- 무궁화 그림을 설명한다면?

색과 선을 사용하여 조형 예술로서 여러 가지 형상을 표현했다. 무궁화의 그림에서는 배경으로 무지개의 여러 색이 나타내는 화려함과 꿈과 아름다움을 나타내려 힘썼다. 성경의 노아의 방주 때 무지개를 띄워 희망을 나타냈으며 더 나아가 나라의 안녕과 번영을 상징하기도 했다.

- 앞으로의 계획이 있다면?

3월 10일부터 6개월 파주 자란다 어린이 미술관에서 “무궁화 꽃이 피었습니다.”의 주제로 전시하며 4월 1일부터 국회의 원 회관 1층 전시실에서 “임시정부 100주년 기념 독립의 빛”의 주제로 입상 작품과 같이 전시한다.

김정현 기자



체육행사

“노인에게 적합한 배구, 홍천에도 팀 창단 기대”

김경수 강원도배구협회장 인터뷰

- 강원도에서 배구를 하는 목적은?

배구 동호인과 상호 친목을 도모하여 우대를 증진시키는데 그 목적이 있습니다.

- 왜 홍천에서 이 대회를 개최하게 되었습니까?

나라꽃 무궁화의 중심도시 고장이므로 홍천의 이미지를 강화시키고 지역경제를 강화시키고자 홍천에서 이 대회를 개최합니다.

- 대회의 추진 계획과 근거는 무엇입니까?



◇ 김경수 회장

민간행사로 사업비 보조금은 전액 지원받았습니다.

- 추진내역은?

2019.2.19. 참가마감

2019.2.27. 전용체육경기장 설치

2019.3.8.~10 예선경기 실시 및

결선 라운드 경기 진행

- 실버배구의 효과는 어떻습니까?

나이가 들면 운동량이 줄어드는데 친목도 다질 수 있고 과격하지 않으므로 적합한 운동이라 생각합니다.

- 마지막으로 하실 말씀은?

나이가 들어도 할 수 있는 운동이므로 홍천에도 실버배구팀이 결성되었으면 좋겠습니다. 다음 달에는 인제에서 실버배구팀의 활동을 참관하게 됩니다.

단 신

홍천군민 생활 체육대회 15일 개막

제 8회 홍천군민 생활 체육대회가 15일 개막되어 17일까지 홍천 종합체육관을 중심으로 홍천 관내에서 열렸다. 참가선수 중 최고령자는 게이트볼 선수 황보창(남94), 이옥수(여87)이고 최연소자는 태권도에 김현(남6), 양지원(여7)이다.

강원도민체육대회 홍천서 개최

전국 지방 자치 중에서 제일 큰 그린 전원도시 특구로 전국에서 최초로 명명하고 홍천 정명1001년을 맞이하여 강원도민체전을 홍천에서 개최하게 됨은 홍천인의 긍지이며 강원도민의 자치한마당이다. 홍천은 체전 준비에 한창이다.

이광명 기자



◇ 강원도협회장배 생활체육 남녀 배구대회가 지난 3월 홍천에서 열렸다.



자원봉사단체 소개 및 칭찬

한민족통일여성협의회 홍천군지회

탈북 새터민·청소년 돕는 전국단위 봉사단체



◇ 탈북한 새터민의 정착을 지원하는 한민족통일여성협의회 홍천군지회는 34명 회원들이 서로 화합하고 봉사하는 단체로 널리 알려져 있다.

연 1회 사랑의 바자회 개최 생필품 등 전달 34명 회원 봉사 실천 ‘자원봉사단체상’ 수상



◇ 민경란 지회장

람과 단체를 이끌어 가는 리더십에 대하여 이야기를 나누었다.

한민족통일여성협의회란 어떤 단체인가?

통일부에서 만든 사단법인이라고 한다. 전국 각 지역에서 탈북한 새터민 돕기, 새터민 청소년 돌보기 등을 하기 위하여 만든 전국단위의 여성단체라고 한다. 중앙회가 있으며 시, 도, 지부로 구성되어 있다.

새터민 돕기는 어떻게 하고 있는지?

홍천에 와서 살고 있는 새터민들은 자영업을 하기도 하고 기타 자신의 노력과 능력으로 잘 살아가고 있다고 한다. 그들은 가정을 이루고 밝고 행복

하게 살지만 북한에 두고온 가족들로 마음속 깊은 곳엔 그리움과 걱정이 많다고 한다.

새터민들 돕기는 연 1회 사랑의 바자회를 열어 수익금 전액을 도지부를 통하여 전달한다.

회원들은 이 바자회에 출품하기 위하여 자기집 물건은 물론 이웃의 사용하지 않는 물품도 모아 두었다가 세탁이며 다림질하고 깨끗이 하여 바자회에 낸다. 이렇게 모인 기금은 도지부에 전달되면 생필품 등 여러 가지 물품으로 전달된다.

새터민들은 자신들이 노출되는 것을 꺼려하는 부분도 있어서 드러내어 돕거나 도움을 받는 것을 원하지 않을 수 있기 때문에 개별적으로 하지는 않고 있다.

회원 관리는 어떻게 하시는지?

민경란 회장은 회장으로 봉사한 지 이제 7년으로 접어들었다고 한다.

회원들은 34명이며 연령층은 40대~70대까지 다양하다. 회원으로 가입하려는 사람을 다 받아들이지 못할 만큼 지원자는 많다고 한다.

회원들이 서로 기쁘게 봉사하고 회원들간 결속이 잘 되어 작년에는 홍천군 노인복지회관과 종합사회

복지관, 사회복지협의회에서 자원봉사단체상을 받기도 했다.

또한 홍천군에서 개최되는 행사에 요청이 들어오면 봉사활동에 참여하고 지역봉사도 한다.

봉사란 말은 쉽지만 언제나 책임이 따르고 꾸준히 하여야 한다. 노력과 시간과 물질과 마음이 함께 하여야 하는 것이기에 리더의 역할이 중요하다.

회장으로서 어떤 리더십이어야 한다고 생각하는지?

단합이 가장 중요하다고 말했다. 단합은 서로의 마음을 감싸주는 정과 이해, 관심이 가장 중요하다고 말한다. 회원들간 서로 돕고 나누며 격려와 칭찬, 함께하는 마음이 중요하다고 했다. 6년이 넘는 기간 동안 서로 정이 쌓여서 더욱 결집이 잘 되는 것 같다고 한다. 처음 단체를 만들 때 사단법인으로 출발은 했지만 회원모집이 쉽지 않아서 잘 진행이 되지 않고 있었으나 민경란 회장의 봉사활동 경력과 “마당발 인맥”이 큰 역할을 하였던 것 같다.

앞으로 어떤 봉사활동 계획이나 꿈이 있는지?

“홍천군 여성단체 협의회”에 가입하는 것이라고 했다. 회원이 30명 이상, 2년 이상 봉사한 경력이 있으면 가입요건은 된다고 한다. 여성단체 협의회에 가입하면 각종 행사에 참여하여 봉사할 수 있고 그에 따른 사업을 하여 기금이 모이면 새터민 돕기에 더 활발히 참여하고 그들을 도와줄 수 있으면 좋겠다고 말했다.

김순화 기자



전조 증상 없는 ‘침묵의 병’... 정기 골밀도 검사 필수



요즘 골다공증으로 고생하는 분들을 많이 볼 수 있습니다. 골다공증이란 말 그대로 “뼈에 구멍이 많은 증상”을 의미하며 뼈의 양이 감소하고 질적인 변화하여 뼈의 강도가

약해지는 상태를 말합니다.

뼈의 강도가 약해져 있으니 골절이 일어나기 쉬우며 염증에도 쉽게 노출되는 상태입니다. 골다공증은 남녀 모두에게 발생하기 쉽습니다.

특히 여성의 경우는 여성호르몬의 결핍이 주원인이고, 남성의 경우는 흡연, 운동부족, 칼슘과 비타민D 섭취 감소 등이 주원인이라고 합니다.

이번에는 치료보다 예방이 쉽고 도움이 되는 골다공증의 원인과 예방법에 대해 알아보도록 하겠습니다.

■ 골다공증의 원인

1. 폐경기 이후 골다공증

여성의 경우 폐경기 후 여성 호르몬(에스트로겐)의 결핍이 골다공증의 주된 원인이며, 약 6~10년간 급속도로 골량이 감소하게 됩니다. 45세 이전 조기 폐경이나 자궁 적출 수술 이후 골다공증이 발생합니다.

2. 노인성 골다공증

노인성 골다공증은 나이가 들면서 장내 칼슘 흡수가 적어지고, 기전과 골 형성에 관여하는 조골세포가 감소하여 발생합니다.

3. 그 밖의 원인

유전적 요인, 스테로이드 과용, 류머티스 관절염, 저체중 또는 과거 골절력이 있는 경우, 흡연, 과도한 음주, 낮은 골밀도 등의 원인으로 발생할 수 있습니다.

■ 골다공증 예방

골다공증을 확인하기 위한 골밀도 검사는 65세 이상의 여성, 70세 이상의 남성은 보편을 적용받을 수 있는 항목입니다.

특히 여성분들의 경우 폐경 이후 골다공증 증상이 심화되는 경향이 있으므로 필수적으로 검사를 받으시는 것이 좋습니다.

골다공증은 증상으로 알아차리기 쉽지 않으며

골다공증 위험성 자가 진단법

- 1 나이가 65세 이상이다.
- 2 45세 이전에 폐경이 되었다.
- 3 성인이 된 이후에 작은 충격에도 골절을 경험한 적이 있다.
- 4 어머니나 여자 형제가 나이가 들면서 등이 굽었다.
- 5 체중이 적게 나가는 편이다.
- 6 양측 난소를 절제하는 수술을 받은 적이 있다.
- 7 활동량이 적고 주로 앉아서 생활하는 편이다.
- 8 칼슘, 비타민D의 섭취가 부족하다.
- 9 스테로이드 호르몬 제제를 주기적으로 복용하고 있다.
- 10 음주, 흡연, 과도한 커피의 습관을 가지고 있다.



위 항목 중 하나라도 있으면 골다공증이 발생할 위험이 있다는 것으로 보다 정확한 진단을 위해 전문의 상담을 받아 보는 것이 좋습니다.

골다공증을 예방하는 4가지 방법



담배는 반드시 끊으세요.

흡연은 장의 칼슘 흡수율을 떨어뜨리며, 여성 호르몬을 감소시켜 골밀도를 낮춥니다. 또한 흡연을 하는 여성은 하지 않는 여성에 비해 골밀도 감소가 빠르게 진행되고 골절위험도 증가합니다.



술은 하루에 1~2잔으로 줄이세요.

술의 종류와 관계없이 하루 3잔 이상 마시는 경우 뼈 건강에 해롭습니다. 특히, 여성은 적은 음주량에도 골밀도 감소가 뚜렷이 나타나기 때문에 더욱 조심하는 것이 좋습니다.



비타민 D로 뼈 건강을 충분히 섭취해주세요.

햇빛에서 생산되는 비타민D는 골격 형성에 필요한 칼슘 흡수를 돕습니다. 겨울이라고 추워서 밖에 나가지 않는 것은 뼈 건강을 해칩니다.



칼슘이 풍부한 식사와 꾸준한 운동이 중요합니다.

충분한 칼슘을 섭취해야 칼슘 부족에 의한 골다공증의 악화를 방지할 수 있으며 빨리 걷기, 조깅 테니스 등 근육과 뼈에 힘을 주는 운동(체중부하운동)을 꾸준히 하는 것도 골다공증 예방에 도움이 됩니다.

뼈가 점점 약해져서 골절이 된 이후에나 발견하는 경우가 많습니다.

전조증상이 없으므로 미리 알고 관리하기 위해서는 평소 신경을 써서 예방해 주시고 골밀도 검사도 받아 보시길 바랍니다.

튼튼한 뼈 관리는 노화로 찾아오는 다양한 질환을 예방하는 데 있어 아주 중요하다고 할 수 있습니다.

삼성마취통증의학과의원
김홍일 팀장

