

용문~홍천 철도 유치 다시 나선다

군, 태스크포스팀 구성 본격 활동 서명운동 전개 등 지역 여론 형성

홍천군은 2019년 2월 1일자로 철도유치추진단 태스크포스(T/F)를 구성하고 용문~홍천 철도유치를 위한 재시동에 나선다. 국토교통부의 제4차 국가철도망 수정계획 용역이 예정되어 있는 만큼 홍천군민의 숙원사업인 용문~홍천 간 철도망 구축사업이 용역에 반영될 수 있도록 총력 대응해 나갈 계획이다.

이번에 구성된 철도유치추진단 T/F는 현 김승거 경제국장을 단장으로 사무관 2명을 철도유치·철도시설반장으로 임명하는 등 홍천군 간부 공무원을 T/F팀 전면에 배치해 반드시 철도망 구축을 실현한다는 홍천군의 의지를 밝혔다.

군 관계자는 “철도유치추진단이 구성된 만큼 강원도와의 공조를 통해 중앙부처와 국회에 철도유치 당위성을 적극 피력하고 민간 주도 철도유치위원회 구성 서명운동을 전개하는 등 지역분위기와 여론도 함께 조성해 나가겠다”고 말했다.

1. 국가철도망에 홍천노선 반영계획

〈목표 : 제4차 국가철도망 수정계획에 T자형 철도노선 반영〉

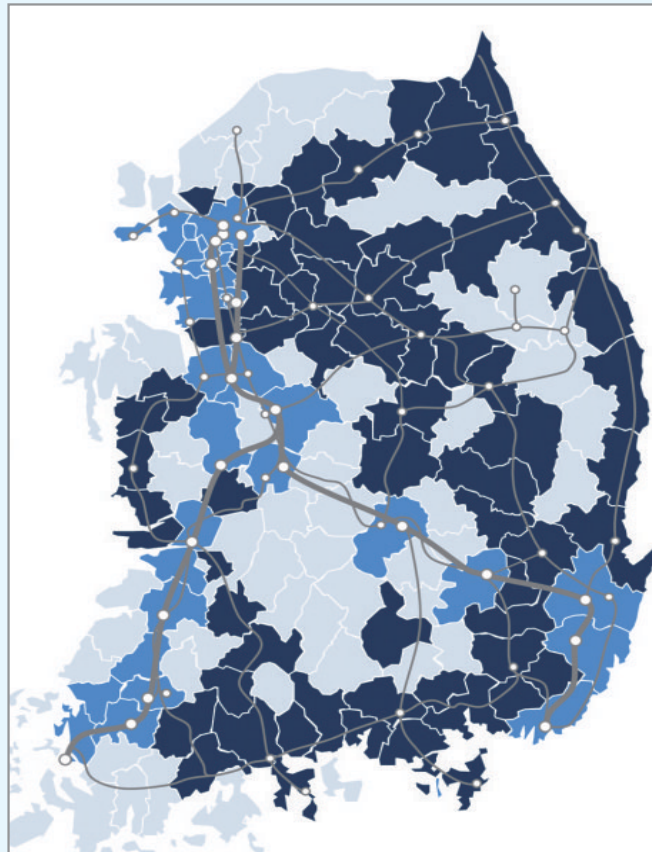
○계획 반영요구 노선

- ① 수도권광역 전철망(용산~용문...홍천) : 34km
- ② 강원내륙 종단철도망(원주...홍천...춘천) : 51km

2. 계획 반영요구 논거(철도유치 당위성)

① 기존 수도권역(서울, 경기)에 강원영서지역을 포함한 광역수도권역중 유일하게 철도가 미설치된 지역(광역전철망의 연장(용문~홍천)으로 균형발전 유도)

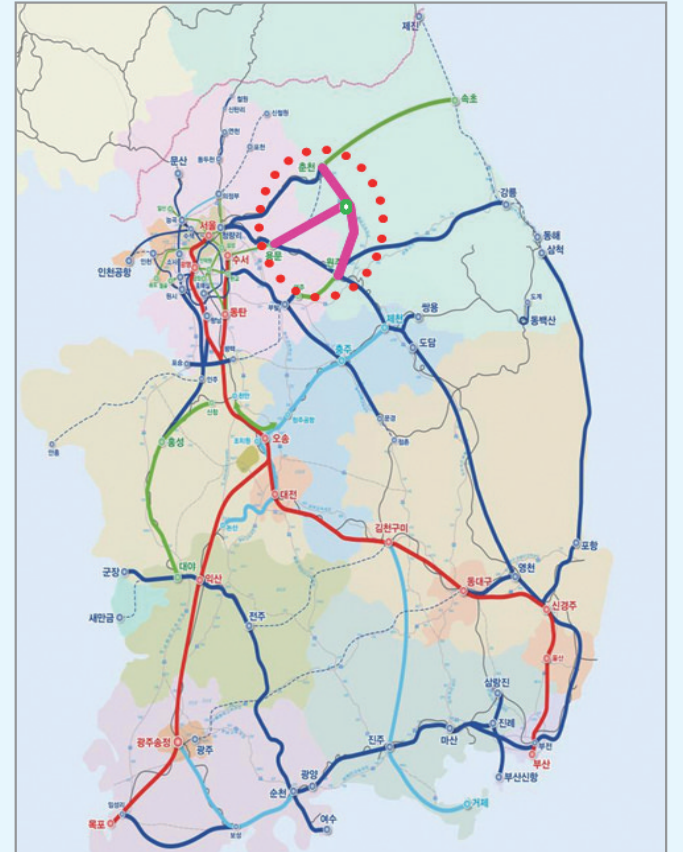
② 서울, 경기, 강원을 아우르는 광역수도권역 중심부의 남북을 연결하는 내륙종단(원주~홍천~춘천) 철도망의 구축은 권역내 균형발전과 동서간 30분대 철도망 접근체계를 제공⇒ 광역전철망의 연장과 강원내륙종단 철도망의 구축은 수도권 광역철도망의 미연결 부분을 T자형 연결고리로 이어줌으로써 1시간대 생활권의 실현과 더불어 수도권 광역철



◇철도 영향권(홍천군 철도 없음)

도망의 완성을 의미하는 대한민국 철도교통의 역사적 전환점이 될 것임.

※ 아울러, T자형 연결고리로 완성되는 수도권



◇T자형 철도망 구축

광역철도망은 “교통시설 공급이 교통수요를 창출한다”라는 발상의 전환도 필요함.

홍천군노인복지관

지병임 회원, 홍천군노인복지관에 소나무 기증



3월 29일 지병임 회원님께서 소나무를 기증해 주셨습니다. 홍천군노인복지관은 푸른 소나



무처럼 항상 변함 없는 모습으로 어르신들 곁에서 함께 하겠습니다. 홍천군노인복지관

CONTENTS



- 02 - 행복한 부부 이야기
- 03 - 한서 남궁역 기념관
- 04 - 경로당 탐방

- 05 - 홍천게이트볼
- 06 - 문화행사
체육행사

- 07 - 자원봉사단체 소개
- 08 - 건강 정보



행복한 부부 이야기**홍천군 내촌 장인수(65)씨****‘보석같은 아내’와 ‘보석같은 홍천’서 만족한 생활**

◇공직생활을 마무리하고 건강원을 운영하며 행복한 노후생활을 보내고 있는 장인수씨 부부.



◇건강원 내부에 진열된 과목들.

젊은 시절 모범 공무원으로 훈장 받고 퇴직 후 건강원 운영하며 어르신 공경

홍천이 좋아 홍천을 떠나본 적 없어
“살수록 친구 같은 아내의 정 느껴”

장인수(65)씨는 공직에서 퇴직한 후 건강원을 운영하며 아내와 함께 홍천에서 살아가는 노후생활이 매우 행복하다고 했다.

그의 사무실에는 내촌향우회 회원 일동이 전달한 ‘송공패’와 대통령이 수여한 ‘훈장증’이 가지런히 진열돼 있다.

내촌에서 출생한 후 홍천군청 관내 공무원으로 근무하는 동안 친구와도 같은 아내가 자영업을 운영하여 현재의 건강원 건물과 터를 마련해 주었다.

해외여행도 다녀보고 국내의 여러 고장을 둘러봐도 홍천만큼 아늑하고 편안함을 느껴보지 못했고 홍천 사람들처럼 인정으로 화목하게 살아가는 것을 느끼지 못해서 홍천을 떠나 본 적이 없다고 한다. 살아갈수록 홍천이 살기 좋은 고장으로 느껴지고, 세월이 지날수록 아내의 사랑과 고마움이 절절하여, 자신의 건물의 노래방에서 노래를 부를 라치면 아내를 떠올리며 ‘보석 같은 친구’를 열창하며 살아온 날들을 회상한다.

장인수씨의 훈장증에는 ‘귀하는 공무원으로 재직하는 동안 직무를 성실히 수행하여 국가 사회 발전에 이바지한 공로가 크므로 대한민국 헌법에 따라 훈장을 수여합니다.’라고 되어 있다.

나도 행복하고 모두가 살만한 홍천
“아침이면 기대되고 저녁이면 만족”

장인수씨는 공직을 퇴직했으나 남을 위해 일하는 습성이 몸에 배서 혼자 조용한 생활을 하기가 힘들다고 했다. 그러다가 아내의 건강과 여러 사람들 건강에 일익을 하고 특히 어르신들 건강 도움에 관심을 갖게 됐고 부단히 연구하고 실천하는 노력을 하게 됐다고 한다.

‘약용식물관리사’ 공부를 하는 등 항상 배우는 자세로 임하고 새로운 교육 장소가 있다면 어디든 참여한다. 내촌향우회 회원들로부터 ‘35년 성상을 공직에 수행하는 기간 사명감과 봉사정신으로 고향과 지역사회 발전에 기여함’을 송공패에 담아 전달받은 것처럼, 앞으로도 봉사하며 인생의 보람을 느끼는 것이 삶의 목표이다.

지난날의 생활이 만족했던 것처럼 홍천에서의 삶은 항상 기대되고 기쁨이 넘친다는 장인수씨는 일상의 평범함 속에 어디든 행복이 담겨 있다고 느낀다면서, “내 고장 홍천에서 친숙한 선후배 지인들과 어울리고, 사랑하는 아내와 서로 존중하며 신뢰하는 일상은 누구나 이룰 수 있다. 아침이면 기대되고 저녁이면 만족하는 매일 매일이 행복하다. 홍천의 맑은 강과 푸른 산이 우리의 기분을 좋게 한다.”고 설파한다.

홍천은 살만한 고장, 즐거운 건강놀이터
“아내와 함께 어르신 봉사할 때 기쁨 커”

장인수씨는 ‘공직 35년 간 아내가 헌신적으로 뒷바라지 해줬으니 이제부터 35년간은 아내의 행복을 위해 헌신하겠다. 그러기 위해 아내의 건강부터 챙겨야 되겠다.’는 생각에 산약초 연구에 몰입하다가 건강원을 차리게 되었다고 한다.

장인수씨가 공무원으로 봉직할 때 아내는 가정생활을 해나가는 한편으로 가게에 보탬을 주고자 음식점을 시작했고 각고의 노력으로 소문난 명품 식당으로 만들었다.

불철주야 몸을 돌보지 않고 일하던 아내는 그로 인해 ‘안 아픈 곳이 없는 몸’이 되어 고생을 하게 되었다.

그러던 중 홍천군 노인복지관을 다니면서 어르신들 건강과 노후생활에 관심을 갖게 됐고 아내와 함께 건강의 방법을 찾다가 다른 사람에게도 도움을 주고자 건강원을 시작하게 되었다.

이제는 아내의 건강도 좋아지고 아내가 마련해 준 건물에서 서로가 존중하며 행복한 나날을 보내고 있다.

아름다운 산야에서 사랑하는 가족과 마음껏 즐길 수 있는 ‘대한민국 대표 건강놀이터’ 홍천이 고맙고 자랑스럽다는 장인수씨는 “노후를 건강하고 즐겁게 지내고 싶은 분들은 홍천으로 오라. 서로 도우며 함께 보람 있고 가치 있는 인생을 영위하자.”며 홍천을 예찬한다.

허남영 기자



홍천의 재발견, 홍천 여기를 가보자!

한서 남궁억 기념관

나라 꽃 무궁화 보급한 한서 선생 자료 전시



◇한서 남궁억 유원지에는 선생의 동상과 기념관, 예배당, 묘소가 있어 관광객들의 발길이 이어지고 있다.

일제가 강제 폐쇄한 예배당 복원 수만송이 무궁화 활짝 장관 연출

임시정부 탄생 100주년인 올해는 나라를 위하여 몸 바친 애국지사과 독립 운동가를 추모하고 기리는 행사가 여기저기서 많이 진행되고 있다.

이에 독립운동가로 활동하며 무궁화를 널리 보급하기 위해 힘쓴 한서 남궁억 선생의 고귀한 민족 사랑 정신의 발자취를 문득 돌아보고 싶었다.

홍천군 남면에서 44번 국도를 따라 승용차로 25 km쯤 가다 보면 모곡 밤벌 유원지 진입로 인근에 위치한 한서 남궁억 유적지가 나온다.

한서 남궁억유적지는 기념관과 예배당 및 묘소(한서초등학교 뒤 유리봉)가 있다. 기념관에는 남궁억선생의 약력 및 업적에 대한 자료와 사진자료를 소개하고 있으며, 전시실 옆에는 일제에 의해 강제 폐쇄되었던 예배당을 복원해 놓았다. 국사 교과서에서 한 번쯤은 보고 배웠을 인물을 살아생전에는 만나보지 못했지만 그를 조금 더 알아가고 싶다면 둘러보기에 좋은 곳이다.

7월이 되면 수 만송이의 무궁화가 활짝 피어 감탄을 자아내게 하면서 그늘진 푸른 나무들이 많아 여름에 잠시 쉬어가기 안성맞춤이다.

한서교회의 옛 이름인 모곡예배당에는 남궁억 선생의 정신이 표현된 유물이 전시되어 있는데, 가운데 흰 천을 중심으로 남녀가 따로 앉아 예배를 드리던 모습이 인형으로 재현되어 있어 그 시절의 세태를 잘 표현해 주고 있는 것 같았다.

한서 남궁억(1863~1939년)선생은 서울 정동에서 태어나셨으며 고종황제 영어통역관, 황성신문 주필, 독립협회 활동 등 일제 강점기에 많은 정치, 교육활동을 했다. 그는 대표적인 개화파의 한사람으로 정치보다도 교육에 더 많은 관심을 갖고 있었으며, 민영환이 세운 홍화학교에 강사로 나가 학생들에게 개화사상과 애국정신을 가르쳤다. 독립협회에 가입하여 개혁운동에도 참여하였으나 독립협회운동이 실패로 돌아가자 남궁억 선생은 언론계에 투신하게 된다. 독립신문을 편집한 경험을 살려 황성신문 사장으로 취임한 남궁억은 1902년 일본이 러시아와 한반도 분할 안을 토의하는 것을 폭로하여 일제의 침략야욕을 백일하에 폭로하였다. 그 때문에 심한 고문을 받아 병약한 몸이 되었고 황성신문 사장직을 사임하였다.

1905년 을사조약이 체결되자 남궁억은 무엇보다 자기 분수에 맞게 각자 할 일에 충실한 것만이 살 길이라고 믿고 여성교육의 일선에 나서 무궁화를 통한 애국심의 함양과 여권의 신장에 온 힘을 기울였다.

그러나 이 때문에 그는 교단을 떠나야 했고 고향에 내려온 남궁억은 먼저 모곡리 고향 마을에 교회를 짓고 주일학교를 시작하였다. 남궁억 교장은 학교 뒤뜰에 무궁화밭을 일구어 7만주나 되는 많은 무궁화 묘목을 길러서 몰래 나누어주기 시작하

였다. 그는 또 무궁화 노래를 지어 널리 퍼뜨려 민족정신을 일깨웠다. 나라꽃 무궁화처럼 독립운동을 하는데 무난한 상징물은 달리 없었다. 또한 무궁화만이 아니라 국어와 국사 교육을 통해 민족정신을 고취시켰다.

남궁억 선생은 찬송가 371장 '삼천리반도 금수강산'을 비롯한 여러 가지 노래와 역사책 <동사략>을 비롯한 여러 가지 책을 저술하는 등 왕성한 활동을 하였다. 남궁억 선생의 지치지 않는 민족혼은 1922년 9월 마태복음 9장 35~38절을 묵상하고 드린 기도문에서도 잘 나타나 있다. "주여, 이 나 이 환갑이 넘은 기물이오나 이 민족을 위해 바치오니! 젊어서 가진 애국심을 아무리 혹독한 왜정하 일지라도 변절하지 않고 육으로 영을 감당할 수 있는 힘을 주옵소서." 그러나 1933년 남궁억 선생이 지은 <무궁화동산>이란 노래가 학생들 사이에 불리지게 되자, 일제는 보안법 혐의로 체포한다. 1936년 옥중에서 병들어 보석으로 석방된 74세의 남궁 선생은 결국 1939년 소천하였다.

"죽거든 무덤을 만들지 말고 과수나무 밑에 심어 거름이 되게 하라"라고 남궁 선생은 유언했지만, 후손들은 그가 늘 새벽기도 하던 유리봉에 무덤을 만들었다.

무궁화의 "무궁"은 "목근"이라는 한자음이 변한 순우리말로 "영원히 피고 또 지지 않는 꽃" "영원 무궁토록 빛나 겨레의 환한 등불이 될 꽃"이란 의미를 지니고 있다.

무궁화는 국내 품종만 100종이 넘는다. 무궁화는 생명력이 강하고 1년에 한 그루에서 오래도록 많은 꽃을 피운다. 무궁화는 5천 년 우리 민족 시작과 함께했는데 일제 강점기에는 구국정신의 표상이었다. 남궁억 선생은 우리 꽃 무궁화로 우리 민족의 광복에 대한 의지를 승화시켰고 민족혼 고취에 큰 공헌을 하였다.

유적지를 돌아보고 내려오면서 아직은 꽃을 볼 수 없었지만, 100일 동안 무궁화가 연이어 피어 있는 7월에서 9월 즈음에는 지인들과 다시 한 번 찾아오고 싶다는 생각이 들었다. 임시정부 탄생 100주년인 올해만큼 무궁화 그늘에서 민족시 한편씩 낭송하며 조국의 독립을 위해 애쓰신 분들을 기려 보고 싶다.

한서 기념관은 매주 월요일은 휴관하며, 화요일부터 일요일 오전 9시부터 오후 6시까지 운영된다. 이용 및 궁금한 사항은 기념관 ☎ (033)430-4488로 문의하면 안내받을 수 있다.

조하경 기자



“침체된 분위기 쇄신 위해 경로당 신축 절실”



◇서면 굴업리 경로당은 46명의 회원이 활동하고 있다. 그중 11명이 특별회원이다.

원주민 대부분 이주 마을 활기 잃어 노인 일자리 제공, 건강교실도 운영

홍천 실버신문은 경로당 탐방 60회를 맞이하여 개별 경로당 소개 위주의 기사에서 주변지역과 함께 홍천강 400리의 역사와 문화, 관광자원을 소개하여 홍천군의 홍보와 관광에 보탬이 되는 기사를 싣고자 한다.

홍천군에 현재 경로당이 204개소에 이르는 데 경로당 시리즈 기사가 홍천군 관내의 경로당 소개는 물론 홍천군의 역사, 문화, 관광자원 등을 아우르는 자료가 되어 군민들에게는 내 고장을 다시 한번 되새기는 기회로 방문객들에게는 관광자원 이용에 길잡이가 되기를 기대한다.

서면 굴업리 경로당 취재와 함께 서면지역을 소개하는 것으로 그 첫걸음을 내딛어 본다.

굴업리 경로당은 박수안 회장(73세)이 젊은 이재현 총무(63세)를 특별회원으로 영입해 이끌고 있다.

대개의 경로당은 할머니들이 최고령자가 많은데 굴업리는 특이하게 고재봉(94세) 할아버지가 최고령이시고 강점룡(90세), 박영매(89세)어르신 순이다.

경로당 회원이 46명인데 특별회원이 11명인 것도 특이하다.

굴업리 경로당은 약 10여년 전만해도 마을이 부촌이어서 경로당도 덩달아 활기차고 운영이 잘되었는데 지금은 원주민들의 이주 등으로 마을 자체가 어렵다보니 경로당도 같이 침체되어 있는 것이 안타깝다고 말했다.

옥수수 농사를 주로하며 박회장 등 2가구가 한우를 소규모로 키우고 있는 것도 특색이며 마을에 자랑거리도 특별히 내세울 것이 없다며 겸연쩍해 하시며 이상기 이장이 어르신들을 위해 노력하고 있지만 역부족이라고 말했다.

군에서 지원하는 노인일자리 창출 쓰레기 줍기와 건강체조 교실을 충실히 진행하고 있다며 식사 도우미를 맡아 주시는 이재월 회원에게 감사해 했다.

그리고 현재 경로당이 36년 되어 낡고 비좁아 회원이 다모이면 앉을 자리도 없다며 경로당 신축이 제일 시급한 문제라며 군에서 이 문제를 해결해 줄 것을 꼭 기사에 써줄 것을 부탁하셨다.

홍천군 서면 소개

1. 서면 개요

홍천군의 서부에 위치한 면으로 면적은 123.38km이며 인구는 3,861명(2019년 1월 현재)이고, 17개 행정리(12개 법정리)에 동쪽으로는 남면 서쪽으로는 경기 가평군 설악면, 남쪽으로는 경기 양평군 단월면, 북쪽으로는 춘천시 남면에 접해 있다.

2. 교통

서울 양양 고속도로가 북서부 끄트머리를 지나지만 나들목이 없어 강촌IC나 남춘천IC 이용해야 한다. 국도는 없고 70번, 68번, 403번, 494번 지방도가 있다. 서울에서 직선거리 62km로 서울에서는 홍천군과 제일 가깝다.

3. 관할리

- 반곡리가 면소재지이며
- 굴업리 : 서면의 최남단이다. 70번 지방도를 통해 경기 양평 단월면, 494번 지방도를 통해 남면과 연결된다. 1914년 행정구역 폐합 때 경기 양평 하북면(단월면) 분지리의 일부 편입 버덩말, 송골, 뺑치, 장거리를 병합 굴업리라고 함.
- 어유포리, 팔봉리, 대곡리, 중방대리, 갈곡리, 동막리, 모곡리, 마곡리, 개야리, 두머리 등 12개의 법정리와 61개 반이 있다.

4. 역사, 문화, 관광자원



홍천 1경 팔봉산

조선시대에 홍천현 감물약면이던 것이 1917년 서면으로 개칭되었다.

팔봉리에 있는 팔봉산이 홍천 9경중 1경으로 8개의 암봉과 홍천강이 어우러진 아름다운 명산으로 홍천군에서 직접 관광지로 운영하고 있는데 겨울철에는 결빙으로 폐쇄되니 이용에 유의해야 하며 올해는 지난 3월 1일 개장하였고 주변에 대명 비발디파크와 오션월드가 있다.

모곡리는 일제강점기 한서 남궁익이 모곡학교를 세우고 무궁화 보급운동을 펼친 곳으로 홍천군이 무궁화의 고장이 된 유래이기도 하다.

5. 기타

서면 사무소(팔봉산로617. 033-434-0454), 팔봉산 관리사무소(033-434-0813)

홍천군노인복지관 게이트볼클럽

“매일 오후 1시에 모여 친목 다지며 건강 지켜”



◇지난해 1월 창설된 홍천군노인복지관 게이트볼클럽 회원들은 매일 오후 1시면 모여 경기를 하며 친목을 다지고 있다.

지난해 창설 60명 회원 한가족 처럼 친근

이번에 소개할 게이트볼클럽은 홍천군노인복지관 게이트볼클럽이다.

2018년 1월 5일 창설되었으며, 60명의 회원이 활동하고 있다. 현 홍천군 게이트볼연합회장이자 초대회장인 민경옥(87세)은 과거 교사 및 사업을 하였

다. 매일 오후 1시에 모여 활동하고 고독함을 퇴치시키고 회원간 친목이 두터워 나이가 들어도 금지를 느끼며 게이트볼이 즐겁다고 하였다.

최고령자 황보창(남 94세)씨는 게이트볼 치는 것이 인생의 낙이라고 말

하며 5년 전에 아내를 잃고 혼자 산다고 하였다. 손수 밥을 지어 먹고 있으나 즐겁다고 하였다. 제일 애로사항은 반찬 만드는 것이 제일 어렵다고 하였다. 5시에 기상하지만 잠이 많아 7시가 되어 일어난다고 하였다.

최연소는 황은순(여 63세)이고 회장 민경옥은 1996년도에 홍천군 연합회장직을 2대, 3대 회장을 지냈다고

하였다.

앞으로도 홍천지역에 게이트볼 경기장을 많이 건립하여 소외당한 노인들의 복지 향상에 이바지 하는 것에 보람을 느낀다고 하였다. 한국에 핵가족이 되어 고독사를 많이 볼 수 있으나 고독한 노인들에게 용기와 소망을 주는 게이트볼장이 필요하다고 생각한다고 말했다.

제4회 홍천군협회장기 게이트볼대회 성료



◇제4회 홍천군협회장기 게이트볼대회가 지난 4월 11일 화천공설운동장에서 83개팀이 참가한 가운데 성황리에 열렸다.

서석가구A팀 우승 차지

홍천군 협회장기 게이트볼 대회가 2019년 4월 11일 화천공설운동장에서 홍천군 군의회와 홍천체육회 후원으로 개최되었다. 홍천군 게이트볼 연합회 회장 김주용은 농한기에 어르신

들이 도박이나 음주로 여가를 이용하므로 이러한 퇴폐문화를 근절하고자 농촌에 게이트볼장을 후원하여 건립하고 어르신들의 복지 향상을 증진하고자 장려하고 있다.

홍천 연합장기 게이트볼 경기에는 10개 읍, 면에 총 83팀이 참가하고 선

수연령층은 70세 이상이 70%이고 최연소 연령은 19세로 10%였다. 중식은 다함께 화천면 종합운동장 식당에서 식사를 하면서 담소를 나누며 친목을 나누었다. 이날 협회장기 게이트볼 대회 결과는 우승에 서석가구A팀이 차지하였고 준우승은 내촌면 와야팀

이, 공동3위는 화촌팀과 내면팀이었다. 최고령자는 박만석(103세)이고 동면 노천1리 클럽이었다. 게이트볼 대회는 남녀노소의 운동이라 할 수 있다.

이광명 기자



문화행사

서양 미술 2만 년 전

“르네상스시대 거장 예술세계 한자리서 관람 감동”

홍천군 문화재단에서는 “한 시간에 보는 서양 미술 2만 년 전”을 홍천 미술관에서 4월 5일부터 4월 21일까지 개최했다. 16일간 열린 전람회 동안 원시 미술에서 신고전주의 미술까지 한 시간 내에 관람할 좋은 기회를 제공하고 있었다.

먼 옛날 구석기 시대 원시인들이 동굴 벽면에 그림을 그리기 시작한 이후 화가들은 오랜 시간 고통스러운 훈련을 통해 다양한 미술 기법들을 발전시켜 왔다. 레오나르도 다빈치, 미켈란젤로, 라파엘로 같은 16세기의 대천재들이 그리지 못할 주제가 없었으며 표현하지 못할 형태가 없을 정도였다. 15~16세기 르네상스 화가들이 구축한 사실주의 미술을 토대로 바로크, 로코코, 신고전주의, 낭만주의, 사실주의를 거치며 더욱 굳건해졌다. 4백여 년간 서양의 미술은 공간, 물체, 운동, 빛, 중력 등이 지배하는 현실 세계를 완벽하게 옮기는 데 성공을 하였다. 19세기 대부분 화가들의 수입원은 상회였으나 그림보다 더 정묘한 사진의 출현으로 현실과 똑같이 그리는 사실주의 미술은 쇠퇴하고 자연의 순간적인 현상을 묘사하는 인상주의 미술과 인간의 내부의 감정과 감정에 대하여 그리는 그림 화풍으로 발전하게 되었다.

20세기 이후 현대 미술은 과거와 같이 현실을 실감나게 재현하기 위해 요구했던 원근법이나 해부학, 명암법, 채색법이 아닌 그림 내부의 조형원리를 중요시하고 있다.



인상주의 빛과 색채의 미술 : 19세기 후반 태양 빛이 내리쬐는 야외에서 빛에 따라 미묘하게 변하는 색채를 그리는 화가들이 등장하며 그들을 인상파라 불렀다. 인상파는 빛으로 시시각각 변하는 색조 형태를 재빨리 그리고자 하였다.

빛의 분석 인상주의 신인상주의 미술가들은 색이 혼색 되면 탁해진다는 사실을 발견하고 그것을 방지하기 위하여 색이 서로 섞이지 않게 원색의 물감을 점으로 찍어 칠했다. 색을 점으로 찍어 칠했다 하여 그들의 그림을 점묘파라고도 부른다.

로코코 미술의 행복과 향락 : 18세기 자유스럽고 탐미주의적인 감정이 존중되기 시작한 풍토 속에서 만들어진 미술이다. 로코코 미술가들은 귀족의 연애와 우아한 연회를 주제로 많은 작품을 그렸으며 시간이 지나면서 로코코 미술은 향락적이고 퇴폐적으로 나아갔다. 감동과 생동감의 바로크 미술은 17세기 미

술의 중심지였던 이탈리아가 서서히 쇠퇴하고 영국, 프랑스, 스페인, 네덜란드, 벨기에 등이 새로운 문화의 중심지로서 등장하였다.

휴머니즘과 현실의 재발견 15세기 세상의 중심이 신의 세계에서 인간의 세계로 바뀌자 사람들은 현실 세계에 많은 관심을 가졌다. 인간 중심의 사고와 휴머니즘과 현실에 관한 관심은 새로운 발견으로 이어지고 르네상스 미술이라는 새로운 미술이 만들어진 다. 마사치오의 뒤를 이어 만테나, 보티첼리, 가를란다요 등 15세기 주요 미술가들은 시각의 다양화, 색채의 명암법, 동적인 움직임을 통해 더욱 극적인 장면을 연출하였다.

조화와 균형의 르네상스 미술 16세기 르네상스의 발상지인 피렌체가 서서히 쇠퇴하고 로마와 베네치아가 부상한다. 16세기 이탈리아 문화는 15세기 소박한 객관주의를 버리고 위대함을 추구하는 방향으로 전환하였다. 이러한 상황 속에서 16세기 미술의 3대 천재 레오나르도 다빈치, 미켈란젤로, 라파엘로가 등장하고 마침내 이탈리아의 르네상스 미술은 정점에 달했다.

한 시간에 보는 서양 미술 2만년의 전시회도 르네상스 시대의 거장들의 예술 세계를 한눈에 볼 수 있는 좋은 기회로 자리매김 되었다.

김정현 기자



체육행사

“강원도민체육대회 많은 홍천군민 참여해야 성공”

• 제54회 강원도민체육대회

홍천 정명천년. 새로운 천년 시작을 알리는 2019년 풍요의 땅, 생명의 꿈, 행복한 창조도시 홍천에서 펼쳐진다. 활짝 펼쳐라 건강놀이터 홍천, 대한민국대표 건강놀이터 홍천에서 300만 강원도민의 미래가 시작된다. 문화, 예술, 스포츠가 어우러진 강원도민 대화합의 한마당이 2019년 5월 31일부터 6월 4일까지(5일간) 홍천에서 펼쳐진다.

• 강원도 300만 도민의 대 화합 큰 잔치

강원도 18개 시군이 참여하는 도민체전이 홍천에서 개최된다. 35개 종목 중 28개를 유치하고, 춘천시에서 3개 종목 강릉시1, 동해시1, 횡성군1, 양양군1개 종목씩 분산 개최하며 홍천군의 최대 목표는 2018년 성적 순위 6위를, 2019년 제54회 도민체육대회에서는 3위 목표로 선정하여 군민 모두와 체육인이 힘을 합하여 꼭 달성하리라고 본다.

• 제12회 강원도 장애인 체육대회

강원도 장애인 체육대회도 홍천군에서 유치하여 2019년 6월 12일부터 14일까지(3일간)을 14개 종목

으로 나누어 승리보다는 정정 당당하게 임원 선수가 최선을 다하는 모습에 홍천군민은 큰 박수를 보내야 한다.

• 제54회 강원도민체전 성화채화 및 봉송

2019. 5. 30~ 5. 31(2일간)

성화채화는 태백산 천제단에서 홍천강 미악골

채화식 봉송은 2019. 5. 30 11시에 홍천강발원지 미악골 테마공원에서 이루어지며 홍천군 향교 유림들의 집도로 제례, 7선녀 무용, 태양열 채화(우천시 부싷돌)로 한다.

성화영접은 5. 30 오후 1시 북방면에서 이루어지고, 봉송구간은 413.05km(차량 및 주자봉송/10개 읍면 순회), 안치식은 2019. 5. 30 오후 5시 군청 광장에서 치러진다.

개회식은 2019. 5. 31 오후 8시이며 기타 부대행사로 미스강원 선발대회, 강원 무형문화대전 등 홍천의 짚풀공예 체험을 할 수 있으며, “강원도 식문화를 말한다” 심포지엄을 6. 1(토) 오후 2시 대명비발디파크 회의실에서 개최한다.

또한 많은 내방객이 참석하므로 수송에 필요한 셔틀 버스를 운영할 것이며 주차공간 확보를 2,000

대 이상을 운동장 주변 야구장 일원 등 인접거리에 확보하여 불편함이 없도록 진행부에서는 최선을 다할 것이다.

경기장은 종합안내센터를 운영하여 연락체계는 물론이고 경기장 및 화장실의 청결관리 등, 자원봉사, 의료지원, 환경미화원, 경기진행 보조요원 관리 등을 철저히 하며 경기도우미 등을 통해 임원 선수들이 최선을 다할 수 있도록 준비에 만전을 다하고 있다.

살기 좋은 홍천군으로 많이 찾아 오시길 기원한다. 홍천군의 명품 5가지 인삼, 홍천수라쌀, 옥수수, 잣, 홍천늘푸름한우, 먹을 거리에 빼놓을 수 없는 시장에 총떡 등 한국 100대 명산의 하나인 가리산과 그리고 수타사가 자리하고 있으며 화이트 맥주 공장이 있어 홍천군은 먹을거리, 즐길거리가 있는 살기 좋은 고장이다.

강원도 18개 시·군 임원 선수여러분께 감사드리며 홍천군 7만 군민이 도민체전을 위해 최선을 다하였으나 부족한 것이 있어도 넓게 헤량하여 주시고, 끝으로 강원도 18개 시·군 임원 선수는 한마음으로 단합된 모습이 되어 활기찬 경기를 통해 함께 우정을 나누며 많은 추억을 남기고 다음을 약속하는 홍천군이 되었으면 한다.

안태수 기자



자원봉사단체 소개 및 칭찬

웅사회

“우리 이웃도 내 부모님처럼 섬겨 드리겠습니다”



◇홍천군사회복지대학 총동문회 회원들로 구성된 ‘웅사회’는 꼼꼼히 열심히 봉사하자는 뜻으로 만들어진 단체이다.

사회복지대학 총동문회 회원 15명이 주축 소외된 어르신 가정 방문 청소·말벗 활동

5월이 온다. 어버이날! 우리에게 찾아와 봐야 할 부모님이 세상에 계시지 않음을 안타까워하거나 계셔도 찾아가 뵙지 못하는 자식들이 죄스러움을 안고 살아간다.

부모님들은 오직 자식들만을 위해 허리띠 졸라가며 열심히 뒷바라지를 하셨다. 이제 자식들은 부모 곁을 떠나 타지로 나가 살면서 물이 아래로 흐르듯 제 자식 돌보기에 바쁘고 마음은 고향에 계시는 부모님을 자주 찾아 뵙고 싶지만 현실은 쉽지 않다.

홍천군 사회복지 봉사대학 총동문 회원들로 구성된 봉사단체인 웅사회(熊社會)는 꼼꼼히 열심히 일하자는 뜻으로 만든 봉사회 이름이다. 회원은 현재 15명이며 사업을 하거나 직장생활을 하는 혼성 봉사단체이다.

3대 회장인 복희삼 회장은 자신의 부모님도 요양원에 계시지만 자주 찾아뵙지는 못하고 있다고 했다. 또한 우리도 노년이 멀지 않았다는 생각이 들어서 “이웃 부모님을 섬겨드리자”는 마음으로 가까이 계시는 어려운 이웃들을 돕게 되었다고 한다.

적십자사에서 선정해서 허락이 되면 어르신들의 가정을 방문하여 무엇을 도와 드려야 할지, 필요한 물품은 무엇인지 대화를 통해 알아본다.

거동이 어려우신 분들의 청소며 고장난 기구들을 손봐드리고 필요한 부분을 찾아 도와 드린다. 심야 전기 보일러가 있어도 전기료 아낀다고 보일러 가동을 거의 안 하시는 분도 계시고 텃밭이 있지만 허리가 아파서 가꾸지 못하시기도 한다.

몸이 불편하여 요강을 사용하는데 비우지 못해 어려움을 겪는 안타까운 분도 있었다. 연탄이 필요한 가정에 연탄을 들여 놓기도 하고 쌀이나 라면을 드릴 때도 있다. 이런 물품들은 적십자사를 통해서 조달이 가능하다고 한다.

회원들이 일을 마치고 돌아오려고 하는데 회원들에게 뭐라도 대접해 주시겠다고 이웃에 가서 커피를 얻어다 대접해 주시고 대문 앞에서 보이지 않을 때까지 손을 흔들며 서 계시는 어르신들을 보면 마음이 뭉클해지고 발길이 떨어지지 않는다고 했다.

곳곳에 소외된 노인들이 많이 있다. 자식이 있거나 농토가 있다는 이유로 도움을 받지 못하는 분들이 많은 것 같다고 한다. 소외되시는 분은 없는지 늘 귀를 세우고 기록하고 정보를 나누며 월 1회 모임을 가지면서 어떤 어려운 이웃이 있는지 서로 소통한다. 월 2만원의 회비 중 이웃돕기에 사용되고 자금을 모으기 위해 저렴한 식사를 한다.

연말에는 모여진 회비를 남김없이 현금이나 물품으로(약 100~200만 원) 기관에 기탁한다. 때로 회원들 중 좋은 일이 있다는 핑계로 식사비 전액을 부담하는 일은 자주 있는 기분 좋은 핑계이다.

월 1회 봉사를 나가지만 노인복지관에서 월 1회 식당 봉사도 한다. 또 봉사하기로 약속된 단체가 사정이 어려워 빠지는 곳을 채우기도 한다.

봉사는 힘든 일이지만 돌아가는 발걸음은 뿌듯하고 보람을 느낀다. 우리를 필요로 하는 도움의 손길을 잡아주고 작은 도움이 어르신 분들께 위로가 되었다는 사실 하나만으로도 기쁨이 된다.

찾아가 뵙는 노인분들의 가장 큰 고통은 몸이 아파서 거동이 불편한 이유로 이웃과 소통하지 못하고 있는 점과 삶이 여유롭지 않다는 점 등이 있지만 그 보다 더 큰 고통은 외롭다는 점이다. 자식, 이웃, 모두 “너무 먼 당신”이 아닌가 하는 생각이다.

사람은 사람과 함께 살아가야 하지만 그럴 수 없는 현실은 누구를 막론하고 슬픈 현실이다.

이제 노년의 시대가 오고 있고, 이미 우리 곁에 와 있다.

외로움 이 문제를 해결할 묘책은 어디에 있는가? 시골 동네를 다니며 건강 보조식품을 판매하는 분들에게 주머니돈을 털어 구입하시는 노인들은 알파한 상술이지만 친절함과 외로움을 이해하고 달래주는 그 시간에 대한 감사가 아닐까를 생각해 본다. 외롭지 않은 노후 그것은 어떻게 이룰 수 있을까?

김순화 기자



초기 증상 근육통과 비슷... 어깨 아프고 팔 저리면 중증

목디스크는 목 뼈 사이의 디스크가 밀려나오거나 뼈 조직이 비정상적으로 자라서 목을 지나가는 척추신경을 압박해 통증이 발생하는 질환이다.

■ 목디스크의 원인

목통증은 원인에 따라 크게 3가지로 구분된다.

1. 경부통증

고개를 들어서 위를 올려다 볼 때 심해지는 경우가 흔하며, 원인은 목에 있으나 통증은 목뿐만 아니라 어깨 주위, 견갑부, 뒤통수까지 유발될 수 있다.

2. 신경근이 눌리는 경우

신경근증은 튀어나온 물렁뼈나 뼈가 신경근을 눌러서 발생하는 증상이다.

거의 모든 신경근 환자에게서 나타나는 매우 흔한 증상인 감각신경 증상과 운동신경 증상으로 나눌 수 있다.(저림, 당김, 심한 경우에는 칼로 찌는 듯한 통증)

3. 척수가 눌리는 경우

척수증은 돌출된 디스크나 뼈가 척수를 압박하여 팔과 다리에 마비를 일으키게 되는 것을 말합니다. 대표적인 초기 증상인 단추 끼우기, 젓가락질, 타자, 글씨쓰기 등이 둔해지는 것입니다.

■ 목디스크의 증상

목디스크의 초기 증상은 근육통과 많이 다르지 않다. 목디스크가 아니라도 목이 빠근하고 아픈 경우가 많기 때문에 아파도 목디스크 초기 증상이라고 생각하지 않고 방치하는 경우가 많아 허리디스크 환자에 비해 목디스크 환자는 병이 상당히 진행된 후에 병원을 찾는 경우가 많다. 의심증상으로는

1. 뒷목이 빠근하고 불편한 통증이 생길 경우
2. 목과 어깨를 포함하여 팔이나 손까지 저릴 경우
3. 간혹 팔이나 손만 아프거나 감각이 둔해질 경우
4. 팔과 손에 힘이 빠지는 증상이 나타날 경우

특히 목디스크가 중기 이후로 넘어가면 목만 아픈 게 아니라 어깨까지 아프고 팔까지 저리기 시작한다.

특히 평상시에는 안 저리다가 특정 자세를 취할

때 저린다면 목디스크를 의심하고 병원을 찾아 검사를 받아 보는 것이 좋다.

우리가 흔히 하는 일상행동들도 목 건강을 해칠 수 있는데 잘못된 자세들이 반복되면 척추에 무리를 주어 나쁜 영향을 주게 된다.

아래는 목 디스크를 유발하는 우리가 하는 나쁜 자세이다.

1. 핸드폰을 보는 자세

핸드폰을 볼 때 아래로 내려다 보는 건 목에 필요하지 않은 힘을 계속 가하게 한다.

손에 항상 1~2kg짜리 물건을 들고 다닌다고 생각해보면 처음엔 모르지만 시간이 지나면 팔이 떨어져 나갈 것 같은데, 목에는 오랜 시간 노동을 시키게 되는 것과 같다. 되도록 핸드폰을 볼 때 눈높이를 같게 해주는 것이 좋다.

2. 한쪽으로 전화 받기

전화를 받을 때 한쪽으로 고개를 기울인 채 받거나 한 쪽으로 목을 돌린 채 앞드려 자는 습관은 한 쪽 방향의 근육만 지나치게 긴장하도록 하기 때문에 목 통증은 물론 심하면 두통이나 피로의 원인이 될 수 있다. 전화받을 때나 잘 때는 정자세로 자는 것이 좋다.

3. 발에 맞지 않는 구두, 샌들 신기

발에 맞지 않는 신발이나 벗겨지기 쉬운 샌들을 신으면 무릎, 허리를 곧게 펴지 못하고 구부정하게 걷기 쉽다. 구부정한 자세는 목을 앞으로 내밀게 하므로 목 근육에 무리가 가며 어깨도 결리게 된다.

4. 아이 앞으로 안기

아이는 앞으로 안기보다는 등에 업거나 배낭 타입의 아기 포대기로 어깨에 메는 것이 좋으며, 젖을 먹이기 위해 아이를 안을 때는 등받이에 몸을 기대어 먹이도록 하는 것이 좋다.

5. 소파 팔걸이에 기대거나 베기

소파의 팔걸이에 기대거나 팔걸이를 베고 잠을 자는 행동은 목뼈가 앞으로 꺾일 수밖에 없다.

또한 이런 자세에서 책을 읽거나 TV를 보게 되면 목 뒤 근육과 어깨 근육이 긴장을 하면서 통증이 발생하고 목디스크에 직접적인 원인이 된다.

지금까지 목디스크의 원인과 증상, 나쁜 자세에 대해 알아 보았다.

이러한 목디스크를 예방하기 위해 틈틈이 좋은 운동을 해주어야 목 근육을 강화시키고, 안정적으로 쓸 수 있다.

■ 목디스크에 좋은 운동

머리의 균형을 잡기 위해서는 목 근육에 힘이 매우 중요하다. 목 근육을 키워주는 운동으로 관절을 튼튼하게 하는 것이 좋다.



1. 목 유연운동

양손을 깍지 끼고 뒤통수에 올린 후 고개를 천천히 숙인다.

오른손을 머리의 옆으로 올린 후 머리를 옆으로 기울인다. (10-15초간 유지)



2. 등척성 목근육 강화운동

손바닥을 이마, 뒤통수에 대고 손바닥과 이마, 뒤통수를 양방향으로 서로 힘을 주어 밀어준다. (5초간 유지/10회 반복)



3. 상하좌우로 목 젓히기

머리에 힘을 뺀 후 앞, 뒤, 좌, 우로 천천히 젓혀준다. (5초간 유지)

삼성마취통증의학과 경희곤 실장