

“노인복지관 풍물놀이패 지도·문학 발전 최선”



김명옥 홍천군민대상 문화예술부문 수상자 인터뷰

2019년 제36회 홍천군민의 날을 맞이하여 홍천군민대상 문화예술부문을 수상하셨는데 수상소감한 말씀 부탁드립니다.

문화예술 분야에서 활동하시는 분들을 대표하여 홍천군민대상이라는 큰 상을 받게 되어 어깨가 무겁습니다. 홍천군 발전의 원천이 문화예술이 될 수 있도록 이번 수상을 기회로 더욱 겸손함을 잃

지 않고 홍천군의 문화예술 발전을 위하여 최선을 다하겠습니다.

현재 어떤 단체에서 활동 중이신가요?

한국예술문화단체총연합회 홍천지회에서 2005년 사무국장을 지냈으며 지난 2019년 4월까지 부회장직을 역임했습니다. 홍천지회는 홍천군의 문화 창달과 국제교류 및 예술·문화발전에 기여하고자 설립되었으며, 전국에 10개의 회원 협회와 광역시·도와 시군에 137개의 연합회 및 지회로 구성되어 있습니다.

한국문인협회 홍천지부에서는 1990년부터 활동을 시작하였으며 1991년 「월간 문학세계」에서 시로 등단하였습니다. 등단 후 회원으로 활동을 이어오다 2010년부터 부회장으로 활동하고 있습니다. 한국문인협회 홍천지부는 홍천군의 문학발전을 위해 다양한 방면으로 활동하고 있으며 전국 18개 지회와 180개 지부, 49개의 위원회가 함께하고 있습니다.

각종 축제나 경로당 등 다양한 곳에서 자원봉사를 하고 계시는데 구체적으로 어떠한 활동들을 하

고 계신가요?

2006년 무궁화악단 민요가수로 활동을 시작하여 2007년 경로당 활성화 사업의 민요강사로 활동하였습니다. 현재는 홍천군노인복지관 풍물강사로 활동하며 수강생들과 무궁화축제, 정월대보름, 단오 등 홍천관내에서 풍물놀이 공연을 필요로 하는 곳은 어디든지 방문하여 공연하고 있습니다. 2019년에는 신바람세상 봉사단을 창단하여 홍천군종합사회복지관 청춘식당에서 월 1회 정기 공연을 하고 있습니다.

또한 홍천문화재단 문화예술 지원사업 “찾아가는 문화예술 강좌 및 교육프로그램” 강사로 너브내노인전문요양원, 중앙노인복지센터, MG요양원, 홍천군종합사회복지관에서 민요, 아코디언, 마술 등의 공연을 하고 있습니다.

앞으로의 계획이나 포부가 있다면?

현재 활동하는 홍천군노인복지관의 풍물놀이패 지도와 문화예술 강좌에 최선을 다하고 봉사활동도 꾸준히 이어갈 생각입니다. 홍천군의 문화예술과 문학발전을 위해 미력하지만 항상 겸손한 자세로 최선을 다하겠습니다.

“전통 계승·새로운 것 수용하는 대학만들겠다”



강철인 홍천문화원 문화대학 초대학장 인터뷰

홍천문화원 문화대학 초대학장으로 위촉되신 것을 축하드립니다. 소감 한 말씀 부탁드립니다.

먼저 고향이나 다름없는 홍천에서 지역사회를 위해 헌신할 수 있는 기회를 주셔서 감사합니다. 문화의 질이 높아지면 홍천군민의 삶의 질 또한 높아질 것이라 생각합니다. 전 세대가 다양한 문화기회 제공을 누릴 수 있는 기반 마련을 위해 노력하고 숨김없이 소통하면서 일하겠습니다.

홍천문화원 문화학교가 문화대학으로 승격이 되었는데 앞으로의 계획이나 방향에 대해서 말씀 부탁드립니다.

지난 7월 강원도에서는 홍천군이 처음으로 문화

대학으로 승격되었습니다. 현재 홍천문화원 문화대학에는 32개 강좌가 운영되고 있으며 자격취득반, 야간반, 주말반 등을 신설할 예정입니다. 홍천군민의 참여로 문화대학이 지역 내 문화 발전의 축이 되고자 합니다.

마지막으로 홍천군의 문화발전을 위해 하시고 싶은 말씀이 있으신가요?

문화와 함께하는 즐겁고 건강한 삶이 되었으면 합니다. 전통은 계승하고 새로운 것은 수용할 줄 아는, 군민들과 함께할 수 있는 문화대학이 되도록 항상 노력하겠으니 많은 조언과 격려 부탁드립니다.

CONTENTS



02 - 홍천군노인복지관 NEWS
03 - 홍천의 재발견,
홍천 여기를 가보자!

04 - 경로당 탐방 시리즈
05 - 스포츠 및 행사관련
게이트볼 시리즈

06 - 문화행사
07 - 자원봉사단체 소개 및 칭찬
08 - 건강정보, 독자칼럼



4월부터 “반갑다 친구야” 프로그램 운영 호평



◇홍천군 노인복지관에서는 매주 수요일 독거노인 사회적 관계망 형성 프로그램인 “반갑다 친구야”를 운영, 호평을 받고 있다. 행사에 참가한 노인들이 미술, 텃밭 가꾸기 등을 통해 우정을 나누고 있다

재가대상자·복지관 이용 독거노인 20명 참가 미술·원예·요리 행사도 진행 우정나누며 친화

홍천군노인복지관에서는 매주 수요일 10시만 되면 본관 2층 북과 벼루실에서 끊임없는 해맑은 웃음소리가 울립니다. 바로 강원도청 노인복지증진사업 독거노인 사회적 관계망 형성 프로그램 “반갑다 친구야!”가 4월 3일을 시작으로 첫 회기를 맞이하였는데요.

“반갑다 친구야”는 재가대상자와 복지관을 이용하는 독거노인 20명이 매 회기마다 모여 미술, 원예, 요리프로그램을 진행하며 사회적 관계망을 형성하는 프로그램입니다. 또한 하반기에는 나들이

도 계획되어 있어 더욱 더 친해질 수 있는 계기가 되고자 합니다.

첫 회기를 시작한 후 회기가 진행될수록 수업 분위기는 점점 고조되며 흥겹게 노래를 부르시며 활동이 진행되고 있습니다. “반갑다 친구야”는 조별 활동으로 이루어져 있어 동년배들과의 친밀감 형성에 매우 도움이 되며 지속적인 친밀관계를 유지시킬 수 있습니다.

동년배 교류프로그램은 홍천군내 유일 사업이며 미술심리센터와 연계하여 전문적인 미술프로그램

을 진행하고 있으며, 원예, 요리 전문 강사를 고용해 프로그램이 보다 독창적이고 효율성 있게 진행되고 있습니다.

홍천군노인복지관에서는 사회로부터 소외되기 쉬운 어르신들의 정서적 문제들을 예방하며 지역 사회 복지 증진에 기여하고자 합니다. 또한 사회적 관계망이 결여되어 있는 독거노인을 발굴한 후 프로그램을 진행한 후 홍천군내에 독거노인 사회적 관계망 형성 프로그램을 보급하고 있습니다.

독거노인이라는 공감대가 있어 더욱 더 친근하게 마음을 열어 서로의 마음을 보듬어 주며 울다 웃으며 진정한 친구가 된 20명의 반가운 친구들! 항상 감사하며 우정 이어가시길 바랍니다.

손민지 사회복지사

홍천우체국과 함께하는 ‘더위야 가라~!’ 중복행사



홍천우체국(국장 : 최낙인)은 지난 7월 19일 중복을 앞두고 홍천군노인복지관을 이용하는 어

르신들과 지역의 어르신 800여 분을 초청하여 삼계탕을 대접하였다.

이날 행사는 무더위로 심신이 지친 어르신들이 기력을 회복하고 올 여름을 건강하게 보내시길 바라는 마음에서 자리를 마련했다.

이날 행사에는 홍천우체국(국장 최낙인)을 비롯해 직원들과 봉사회(회장 복희삼), 3기갑여단 90기계화 보병대대 태극봉사단(대대장 중령 장훈)이 삼계탕 배식봉사에 나서는 등 어르신들의 건강한 여름나기에 동참했다.

홍천군노인복지관

홍천의 재발견, 홍천 여기를 가보자!

두촌면 이색 카페 '호카다코코'

수제 초콜릿 공방, 유럽 도자기 전시 볼거리 가득



◇홍천군 두촌면 가리산길에 위치한 카페 '호카다코코'. 보랏빛 지붕과 조화를 이루는 아기자기한 정원과 30여개국에서 수집한 찻잔(사진 오른쪽)이 눈길을 끈다.

아기자기한 정원에 고풍스런 소품 감탄사 연발 동화 속 주인공 처럼 차 한잔 나누기 안성맞춤

홍천에 분위기 좋은 카페가 있다는 지인분의 추천으로 찾아가게 된 호카다코코. 멀리서도 눈에 들어오는 보랏빛 지붕! 산속의 여유롭고 조용하고 평화로운 곳이었다.

카페의 주차장 입구에서부터 반듯한 바닥의 조경석과 잘 손질되어 있는 나무, 정원의 각종 동상들. 그리고 건물 주위로 둘러진 울타리에는 연예인들의 손도장으로 장식한 철제 펜스가 눈에 띄었다.

이정재, 박수홍, 고아라, 하지원 등...

주변이 산으로 둘러싸여 있고 정원 구석구석에 한참씩 눈길이 머물 만큼 잘 꾸며진 풍경과 보랏빛 지붕의 카페 건물이 조화로우며 더한다.

산수 좋은 곳에 위치한 이곳의 주인장이 어떤 분인지 매우 궁금해 하며 카페 건물 내부로 들어섰다.

진열장의 화려한 찻잔들과 예쁜 자수가 그려진 접시부터 티포트까지 값비싸고 귀한 도자기들이 고급스러운 인테리어와 어우러져 눈을 땔 수가 없었다. 안으로 들어가면 쇼케이스와 진열대가 있어 다양한 수제초콜릿이 있고, 입구쪽에는 판매중인 제품들을 진열해 두었다.

엔틱한 소품들이 여기저기 놓여 있어서, 엘레강스하고, 고풍스러운 느낌에 감탄사만 연발 터져 나왔다. 내부로 들어가면 거의 박물관 수준으로 연도, 브랜드 별로 진열해 둔 유럽도자기와 예쁜 식기들로 가득하다. "와!" 탄성이 절로 나올 수밖에 없었다. 영국 황실의 느낌이란 것이 아마도 이런 것이 아닐까 싶다.

사장님을 찾으니 후덕해 보이는 여주인이 주방에서 반겨주셨다.

HOCADA COCO는 직접 카카오빈을 수입해서 로스팅과 콘칭을 거쳐서 수제 초콜릿을 만들고, 직접 생두를 로스팅해 사이폰을 이용해 커피를 추출한다고 한다. 인터뷰를 극구 사양하며 구석구석 돌아보고 촬영은 얼마든지 해가도 좋다는 말만 남긴다.

1인 1메뉴 주문은 필수!

주문을 하고 1층과 2층 내부를 구경하고 내려오면 차를 준비해 놓는다. 주문 후 직접 만들려면 시

간이 다소 걸려서 나오는 동안 카페를 돌아보라는 주인장의 배려인 것 같다. 늘 손님들이 방문하면 똑같은 절차를 거쳐 차 맛을 음미하도록 하는 듯하다. 안으로 들어가니 기품있는 다양한 찻잔들이 반겨준다. 여기저기 포토존이 눈에 띄었다. 꽃이나 소품으로 잘 꾸며져 있어서 어디서 찍든지 사진이 예쁘게 나온다. 이렇게 아름다운 곳에서는 여성은 물론이거니와 남성들도 인증샷 한 장쯤은 남겨두고 싶은 충동이 일 것 같다.

보랏빛 지붕 아래 가득 담겨 있는 엔틱 인테리어! 마치 동화 속 주인공이 된 듯한 기분을 느낄 수 있었다. 특히 도자기그릇을 좋아하는 분들은 구경하는 재미도 쏠쏠할 듯하다.

1층에 이어 2층에도 빼곡히 들어 찬 다양한 그릇이나 도자기로 박물관을 방불케 한다.

사진 촬영을 하고 1층으로 내려오니 주문한 차가 서빙 되었다.

초콜릿 전문점에서 빼놓을 수 없는 진한 초코음료 '빈투바코코'와 홍차잎을 신선한 우유에 냉침 숙성시킨 '밀크티' 한 잔이 고급스러운 찻잔에 담겨 나왔다.

음료 7천원에 2천원만 추가하면 세트메뉴로 진한 풍미가 느껴지는 생초콜릿 두 개가 함께 나온다.

초코음료와 수제 생초콜릿을 함께 먹으니 더욱 진한 초코맛을 느낄 수 있고, 밀크티와 생초콜릿을 음미하니 각각의 맛이 입안에서 부드러운 조화를 이룬다.

또 직접 로스팅한 커피를 증기의 압력과 물의 삼투압 현상을 이용해 추출한 사이폰 커피도 있다.

커피의 산미를 좋아하는 분이라면 무조건 사이폰 커피를 추천하고 싶다.

이색적인 메뉴라면 '바이올렛 헬시 주스'가 있는데 자색당근과 홍천 향암사과, 레몬 등을 착즙하여 안토시아닌이 듬뿍 담긴 천연주스라고 한다. 커피를 꺼려하시는 분들이나 아이들이 먹기에도 괜찮을 것 같다.

향긋한 차 한 잔과 함께 여유를 즐기기에 딱 좋

은 호카다코코!

초콜릿 전문 카페 상호답게 음료도 초코 드링크가 있고, 쇼케이스 안에는 초콜릿이 가득하다.

개당 구매도 가능하고 카카오빈을 가져오면 볶아주기도 하고 볶은 카카오빈 구입도 가능하다.

수제 초콜릿의 부드러운 단맛과 예쁜 그릇을 좋아하는 분이라면 무조건 추천하고 싶다.

산이 있어 공기도 맑거니와 카페 입구의 정자에서 바라보면 용소폭포가 보인다. 산풍경과 어우러진 여름 정취로는 더할 나위 없을 것 같다.

사장님이 인터뷰를 극구 사양하는 바람에 옆 테이블에 자리한 중년부부에게 귀동냥으로 들은 바에 의하면, 주인장께서 세계 곳곳을 여행하면서 30여 년간 취미로 고급 찻잔과 티포트 등을 수집하여 전에 수련원이었던 이곳을 리모델링해서 박물관처럼 예쁜 카페로 꾸며 놓으셨다고 한다.

이미 데이트코스로도 인기가 급 상승중이고, 주말에는 가족단위로 찾는 분들이 많다.

카페에서 300여 미터 올라가면 삼림욕장과 함께 레포츠시설을 활용한 다양한 체험도 즐길 수 있으며 가리산 자연휴양림에 준비된 숙박시설과 함께 이용할 수도 있다고 한다.

커피 맛도 좋았지만 직접 만들어 판매하는 수제 초콜릿 맛도 달콤한 카페, 한적하고 여유로운 시간 세계 여러 나라의 다양한 찻잔들을 구경하며 고품격 인테리어에서 향긋한 커피 한 잔을 원하신다면 "호카다코코" 꼭! 추천하고 싶다.

홍천에 이런 품격있는 카페가 있다는 걸 알게 되어 친구들과 꼭 다시 오고 싶다는 생각을 하며 생초콜릿의 쫄쫄한 달콤함이 입안 가득 고인다.

동홍천IC에서 인제방면으로 가다가 가리산 쪽으로 들어가서 입구 오른쪽에 있는 곳, 홍천 시내에서 25분정도 거리의 용소폭포 앞 힐링 쉼터

강원도 홍천군 두촌면 가리산길 408

운영시간 : 월, 화, 목, 토 11:00~19:00

(수요일 휴무)

금, 일 11:00~20:00

전화번호 : 033-434-3311



조하경 기자

산신제·야유회·초복 경로잔치... 연중 행사 다양



◇치매예방 교육을 받고 있는 북방경로당 회원들.

주 1회 모여 체조·율동하며 화합·건강 다져 최고령 92세... 회원 모두 건강 노익장 과시

북방 경로당(노인회장 고만수 77세)을 기자가 방문한 날은 마침 대한 노인회에서 주관하는 치매 예방 교육을 받고 있는 중이었다.

강사(강홍옥)가 경로당을 방문하여 치매예방에 따른 체조 등의 치매예방 프로그램을 매주 1회씩 11월까지 진행할 예정이다.

이 프로그램 진행에 따른 율동과 체조도 하고 노래를 부르다 보면 기분이 한껏 좋아지고 건강도 좋아져서 저절로 치매가 예방되는 것 같으며 좋은 프로그램이라고 만족하고 계셨다.

북방경로당은 이 프로그램 외에도 정월에 마을 성황당의 200년 된 소나무 아래에서 산신제를 지내는 것을 필두로 야유회, 초복 경로잔치 등을 진행하고 있다고 한다.

현 고만수 회장은 이 마을 토박이로 평생을 농사를 주업으로 했으며 2018년에 회장에 취임하여 임기 2년차이며 초대회장은 1989년에 김희년 어르신께서 맡아 봉사를 하셨다고 한다.

현재 최장수 어르신은 92세이신 박정근 어르신이며 다음으로 86세이신 김의진 어르신으로 건강을 하셔서 경로당에 빠짐없이 나오시고 계시단다.

현재 회원이 40명으로 할머니회원이 25명으로 다른 경로당과 마찬가지로 할머니들이 많았다.

북방리는 원래 사랑말로 불리었는데 유래는 마을의 골마루, 장자터 두 곳에 귀양을 온 사람들이 계곡을 따라 살다보니 자연스럽게 마을이 형성되

었고 마을사람들이 모여 담소와 모임장소로 사랑채 두 칸을 지어 짚신도 만들고 새끼도 꼬며 모이는 장소로 사랑채를 이용하게 되었고 마을 사람들이 서로 저녁이면 사랑말로 놀러 가자고 하여 마을이름이 자연스레 사랑말로 불리게 되었다고 한다.

북방리는 현재 57가구 107명이 살고 있고 귀농/귀촌인들 보다 토박이들이 많다고 한다.

현재 이장은 김영길(63세)씨로 진행하는 마을사업은 없고 벼, 옥수수, 깨 등을 주로 심고 있고 홍천군내에서 잣나무가 제일 많을 것이라고 한다.

이장을 역임하였고 8대째 살고 있다는 최규현 어르신(85세)께서 알고 계신 잣나무에 대한 사연을 말씀해 주셨다.

일제시대에 일본인 회사가 잣나무를 집단적으로 심었고 광복후에는 국유림으로 산림청과 강원대 전신인 춘천농대에서 대부 계약을 맺어 관리해 왔다고 한다. 잣을 많이 따서 마을이 번성했을 때는 140호가 살았고 강원대와 계약을 하여 수천 가마의 잣을 수확하여 소득도 좋았다고 한다.

그러던 것이 주민들이 고령화 되어 잣을 수확할 수 있는 능력이 안되다 보니 차츰 마을 인구가 줄어들었다고 한다. 현재도 주민들이 잣 낙과를 주워서 부업으로 삼고 있단다.

북방리는 연엽산 아래 완만한 산지로 이루어진 마을이다. 동쪽으로 성동천이 흐르고 자연마을로

홍천군 북방면 소개

- 면사무소 : 북방면 영서로 2698(상화계리 931)
전화 033-435-6006
- 위 치 : 강원도 홍천군 북서부
- 면 적 : 146.47km²
- 인 구 : 3,857명 (2017년 기준)
- 세 대 : 1,896가구 (2017년 기준)
- 법 정 리 : 18(구만리, 굴지리, 노일리, 능평리, 도사곡리, 본궁리, 부사원리, 북방리, 상화계리, 성동리, 소매곡리, 역전평리, 원소리, 장항리, 전치곡리, 중화계리, 하화계리, 화동리) 행정리 20
- 연 혁 : 고려시대에는 별력천현에 속했고 신라시대엔 화산현, 1143년(고려 인종21년) 홍천현 북방면이라 칭함. 조선태조2년 화계면으로 개칭, 1917년 행정구역개편으로 다시 북방면으로 개칭. 1973년 춘성군 동산면 북방리를 편입함.
- 개 요
 - 북쪽으로 춘천시 신동면, 동산면, 서쪽으로 서면, 남쪽으로 남면과 홍천읍, 동쪽으로 홍천읍, 화촌면과 접한다.
 - 면소재지인 상화계리, 중·하화계리 일대와 홍천강 북안의 평야지역이 주 생활무대이다. 주요농산물로는 잣, 옥수수, 콩 등이 있다.
 - 서울양양 고속도로와 중앙고속도로가 교차되는 교통의 관문으로 태극문양을 볼 수 있는 금학산, 동양최대의 하이트맥주공장, 수려한 홍천강과 장항리 오토캠핑장이 있는 자연생태의 휴양지이다.
 - 또한 전문 인력 양성 기관인 강원인력 개발원, 살신성인의 희생정신을 기리는 강재구공원, 국내 최대 규모의 아미타불이 있는 연화사, 무궁화 테마파크와 무궁화수목원, 자연생태 환경을 보고 체험할 수 있는 자연환경연구공원이 있는 수도권에서 1시간대의 생태 휴양관광의 일번지이다.
- 문 화 재
 - 원천군변수영정(강원문화재118), 용수사지

는 사랑말, 매주정, 양짓말, 연엽 등이 있다.

사랑말은 면의 북서쪽에 있는 마을로 북방리의 중심이 되는 마을이다.

또한 춘성군 동산면 소속이었던 것이 1973년에 홍천군에 편입되었다.

전소열 기자 (silverhong21@naver.com)

스포츠 및 행사 관련

수상레포츠 무료체험 행사

카약·제트스키 즐기며 한여름 더위 훌훌

7월 6~7일 홍천읍 강변둔치 일원서 열려

홍천군 읍 체육회(회장 남궁호선)은 7월 6일부터 7일까지(양일간)을 홍천읍 강변둔치 수중보일원에서 수상레포츠와 제트스키와 노를 저어 타는 배의 무료 체험 행사를 성대하게 실시하였다.

홍천군은 읍의 체육행사를 통해 건강 놀이터와 수상 레포츠의 산 고장을 찾는 많은 내방객들에게 홍천군을 추억의 장소로 만들 수 있도록 홍천군과 읍 체육회장(남궁호선)은 안전을 위해 최선을 다했다.

‘건강놀이터·수상레저 도시 홍천’ 홍보 기회

제트스키는 수상 스키의 오토바이라고도 불린다. 수심이 얕아도 30cm 이상 인 곳이라면 어디든 타고 갈 수 있는 기동력이 좋고 조작법이 간단하므로 안전하며 누구나 쉽게 탈 수 있는 기구이다.

제트스키는 균형을 잘 잡고 속도를 줄여서 타는 것이 좋고 속도가 빠르므로 달리는 과정에서 물에 빠질 수 있는 단점이 있어 제트스키를 즐기는 사람들은 안전을 최우선으로 하여야 한다.

해병전우회·53포병대대 장병 봉사활동 돋보여

또한 홍천군 읍 체육회를 주관하고 봉사하며 안전에 만전을 기하여 없어서는 안 될 홍천군의 자랑스러운 보배인 해병전우회(회장 박재혁) 사무국장(변상일)을 비롯해 약 50여 명의 한번 해병은 영원한 해병들과 53포병대대원들의 아낌없는 지원으로 참여한 많은 학부모님들과 학생들의 양일간 수상레포츠와 제트스키 무료체험으로 인해 홍천군이 한층 더 업그레이드 되었고, 아낌없는 박수와 찬사를 받았다.



◇홍천 해병전우회 회원과 53포병대대 장병들이 홍천읍 강변둔치 수중보 일원에서 열린 수상레포츠 무료 체험행사에서 봉사활동을 펼치고 있다.

해병전우회 회원들과 53포병대대원들께서는 학부모님들과 어린 학생들에게 구명조끼를 입혀 행사진행에 안전하게 통제해 주었으며 한 사람의 낙오자나 불상사가 없이 양일간의 행사가 마무리되도록 해주셨기에 홍천군을 널리 알리는데 큰 몫을 하였다고 본다.

끝으로 홍천읍 체육회장(남궁호선), 상임부회장(동승호), 이장협의회장(이건록), 생활개선회와 새마을회에서는 이번 체험장에서 부족했던 점을 보완하여 2020년에는 더욱더 안전하고 홍천군이 건강 놀이터와 수상스키의 고장으로 거듭날 수 있도록 홍천군을 찾는 모든 분들에게 좋은 기억에 남을 수 있도록 만반의 준비를 하기로 약속하고 내년을 기약했다.

안태수 기자



게이트볼 시리즈

제19회 협회장기 도 여성게이트볼대회 개최



강원도 여성 게이트볼 대회가 2019년 7월 2일 10시 30분에 시작하여 7월 3일 오후 4시 30분까지 홍천 종합운동장에서 개최되었다.

총 64개 팀 386명의 선수가 출전하여 열띤 경쟁 속에서 예선 리그전을 거쳐 본선 토너먼트 전으로 순위를 결정하였다.

선수 구성요건은 연령 차이 없이 기혼 여성과 약간의 미혼 여성으로 구성

되었다. 대회 결과는 금상 원주팀, 은상 정선팀, 동상 평창팀, 장려상 홍천팀 춘천팀이 각각 차지하였다.

여성 게이트볼 대회의 목적은 여성이 폐경기에 이르면 체력이 급속도로 쇠약해지고 정신 건강이 좋지 않아 우울증 증세에 휩싸이지만 여성도 할 수 있다는 긍지를 가지고 참여하여 육체적, 정신적 건강을 증진시키는 데 있다.

24명 회원 똘똘 뭉친 중앙게이트볼 클럽

홍천 중앙 게이트볼장은 홍천읍 회당3리에 위치하고 홍천 체육공원이 옆에 있다. 회원은 24명 남 16, 여 8명이다. 매월 첫째, 셋째주 토요일에는 정기전이 있다. 상호 친목도 다지고 건강도 다지는 운동으로 마지기 소나무 숲속에 위치하고 있어 힐링 장소로도 적합하다.

정영환 회장은 중앙 게이트볼 회원을 살피며 솔선수범 정신으로 통솔하는 모범회장이다. 북방 면장 등 4개 면장을 역임하였다. 미래를 보는 안목이 있어 게이트볼장 설계가 심판과 선수가 경기하기에 어렵다는 것을 알고 설계를 변경하여 건립토록 하였다.

정 회장은 홍천농고를 졸업하고 월남맹호부대 장교로 파병하여 월남전에 참여하였다. 공무원 당시 초지를 조성하고 뉴질랜드 쫓소를 들여와 방목 사육을 하였고, 불량한 사람을 삼

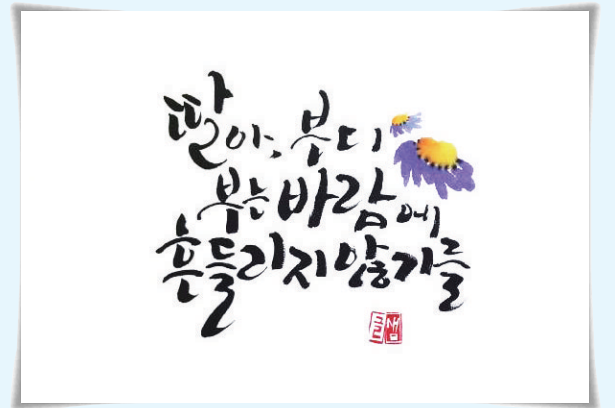


청교육대에 보내 새사람으로 만들었다. 사람들이 살아가는데 꼭 필요한 것을 농업에서 얻는다는 사실과 홍천 농업고등학교에 대한 강한 자긍심을 갖고 살아오다 보니 자연스럽게 홍천이 전국에서 최초로 전원도시가 되었다고 한다. 역시 홍천 중앙 게이트볼장 클럽회장이며 미래를 보는 눈이 각별하다.

이광명 기자



“이젠 글씨와 그림이 어우러진 캘리그래피 시대”



◇제1회 동화 캘리그래피 회원전이 지난 7월 4일부터 10일까지 홍천미술관에서 열렸다.

‘마음’ 주제로 6일간 홍천미술관에서 열려 호평 서예 회화 디자인 음악과 조화 종합 예술 도약

사단 법인 한국 수묵 캘리그래피 협회 강원지회에서는 “이젠 수묵 캘리그래피 시대”라는 새로운 가치를 내걸고 제1회 동화 캘리그래피 회원전을 2019년 7월 4일부터 10일까지 홍천 미술관에서 열렸다. 마음이란 주제로 한국 수묵캘리그래피 담묵 최남길 이사장과 회원들의 작품이 전시되어 찾아오는 사람들의 눈길을 끌었다. 캘리그래피란 어원도 생소해 인터넷으로 찾아보았다.

캘리그래피(caligraphy)란 손으로 그린 그림문자라는 뜻으로 글씨를 아름답게 쓰는 기술을 말한다. 아날로그적 느낌과 미미한 글자들이 가지고 있는 평범함을 넘어선 독특하고 창조적인 표현을 하는 글씨라고 되어 있다. 글씨와 회화적인 기법이 어우러진 독특하고 창조적인 예술 장르였다.

담묵 최남길 이사장의 말을 옮겨 본다. 캘리그래피의 본질은 이야기와 소통이다. 캘리그래피의 전

시회를 가보면 글씨와 그림이 함께 어우러지는 작품을 많이 보게 된다.

캘리그래피 태동기에는 아무래도 캘리그래피 세계를 정립해나가는 과정에서 글씨 선질의 변화 위주로 발전이 이루어졌다면 이제는 이야기가 중심이 되어 글씨와 그림이 함께 나오는 등 다양한 접목을 시도하고 있다.

보통 캘리그래피를 시작하는 많은 분의 동기를 살펴보면 “어렵지 않아서”, “공감하고 어울릴 수 있어서”, “나의 이야기 할 수 있어서”, “힐링이 되어서” 등의 이유를 내세운다.

바로 이 점이 다양한 분야와 접목, 융합, 발전할 수 있는 배경이 된다. 결국, 캘리그래피는 “아름다운 손 글씨” 어원에서 출발했지만 이야기와 소통이 중심이 되어 글씨로만 한정을 지을 수 없고 글씨와 그림의 조화로운 세계 즉 수묵 캘리그래피 시대로

나아간다.

이제 캘리그래피는 서예, 회화, 공예, 디자인, 색채, 심리, 인문학, 음악 등과 어우러져 종합예술로서의 발전을 하리라 믿는다.

다음은 주막이라는 작품에 나오는 글을 하나 소개하기로 한다. “주막” 마음 한 칸에 주막 하나 들여야겠다. 언제 찾아도 마음 터놓을 수 있는 곳 다친 맘 보듬어 주고 내일로 이끌어 준 그곳 나만의 카렌시아~

카렌시아의 어원은 긍정적인 의미로는 휴식을 위한 쉼터를 의미하며 부정적인 의미로는 뭔가 모자라는 결핍의 의미도 있다고 한다. 한 편의 멋진 단형의 시를 감상하며 공감하는 힐링의 행복감을 느껴보는 좋은 전시회였다.

세상은 더 많이 보고 배우고 즐길 것으로 가득 차 있다는 말을 캘리그래피를 감상하면서 절실히 느꼈다. 캘리그래피는 위에서 기술한 것처럼 다양한 접목이 가능한 예술의 장르로 무한한 발전이 엿보이는 예술 세계라고 생각이 되었다.



김정현 기자

자원봉사단체 소개 및 칭찬

서석면 여성의용소방대

화재·봉사현장 언제 어디든 달려가는 안전 지킴이



◇화재현장과 각종 행사장에서 안전지킴이 역할을 하는 서석면 여성의용소방대.

소화기 사용법 알리고 화재경보기 부착도 척척 재난현장서 묵묵히 급식봉사... “힘들어도 보람”

홍천군여성의용소방대연합회장 김용식(62)씨가 서석면 소방대원으로 봉사를 시작한 지 올해로 12년이 되었다. 처음 대원으로 봉사를 하다가 홍천 10개 읍면의 연합회장으로 봉사한 지는 2년이 된다. 서석면에 있는 회장택을 방문하여 의용소방대의 역할과 활동에 대한 이야기를 나누었다.

안전하게 지킨다는 자부심

의용소방대란 소방공무원을 돕는 지역 안전 지킴이이다. 서석면의 회원은 남성 30명, 여성 25명이다.

대원들은 심폐소생술과 골절환자를 이송할 때 부목(신체를 고정할 수 있는 나무판) 방법 등의 훈련을 받아 환자이송도 돕는다.

화재 시에 소방호스를 끌어서 물이 원활히 공급될 수 있게 하고 호스의 물을 어떤 각도와 방향으로 뿌리는지, 안전교육 등 소방교육을 받았고 현장에 투입되어 화재를 진압하기도 한다. 남성 회원들은 소방차를 직접 운전할 수 있도록 면허를 받은 사람도 있어서 비상시에 운전을 하기도 한다. 여성 회원들은 보조역할을 맡고 음료와 식사 등을 준비한다.

자신의 지역에 화재가 발생하면 밤낮을 불문하고 의용소방대 전원에게 지번이 찍힌 메시지가 온다. 회장은 먼저 현장으로 가서 아직 도착하지 못한 소

방대원의 할 일을 도와서 화재진압에 나설 수 있도록 준비한다. 봉사 분야별로 보급반장은 음료수와 물, 식사 등을 준비하고 진압팀들은 소방복을 입고 줄을 당겨서 화재진압을 직접 돕기도 한다.

화재예방 활동으로 가정에 비치된 소화기 사용법을 알려주고 화재경보기를 달아 주기도 한다.

여름철에는 물놀이장이나 안전을 요하는 곳에서 안전 캠페인을 벌이고 재난현장에 달려가 활동 보조역할도 한다.

군수의 이취임식, 무궁화축제, 체육대회 개회식 기술경연대회 같은 군 행사와 면 단위 행사에 정복을 입고 참여하고 일할 때는 기동복을 입는다. 봉사단체이지만 위험한 곳에서 봉사하는 일이 많으므로 기강이 서 있고 조직적으로 움직인다.

김용식 회장은 밭 1,000평을 자신의 힘으로 농사하면서 소방대봉사를 이어 오고 있다. 처음부터 각오하고 시작한 일이기 때문에 농사철에는 힘들어도 책임감과 보람으로 봉사에 임하고 있다고 했다.

그러나 항상 직업병처럼 긴장감이 있는 것은 “십여 년간 봉사해 와서 당연하게 생각되기 때문이 아닐까 싶다”고 했다.

농사철 힘들어도 책임감으로 봉사

화재신고가 들어와서 보니 마침 현장과 가까운

지역에 있어서 급히 현장에 도착하여 비치된 소화기로 불을 끌 수 있었다. 그리하여 집을 살릴 수 있었고 손해를 최소화할 수 있었다. 또 산불이 났을 때 민가를 살리고 화재를 진압한 일들은 수없이 많아서 모두 보람 있는 기억들이라고 한다.

현장 활동을 하면 출동비가 지급된다. 월 회비는 수당으로 지출되므로 부담은 없다.

열심히 참여하지 못하면 자비로 회비를 내야 한다. 그러나 회원들은 출동비로 장학금을 만들어 내기도 하고 여러 단체에 찬조금도 내면서 보람을 느낀다고 한다.

열심히 참여한 보람이 크기 때문에 행복을 덩으로 얻고 스스로 잘하자고 다짐한다고 했다.

모두가 한마음 한뜻

바쁘지 않은 사람이 없다고 할 만큼 모두 열심히 살아가는 이 시대에 남을 위해 일하는 사람이 있다는 것은 살만한 세상임을 말해준다.

회원 모두가 함께 마음을 모으기 힘들 때도 있지만 열심히 봉사해준 회원들을 생각하면 더 힘이 난다고 한다. 이번 옥수수, 맥주 축제 때도 식당 봉사를 맡았다.

그늘도 없는 햇볕 아래 오직 천막 하나로 햇살을 막고 더운 불 앞에서 국수를 삶고 음식을 조리하는 회원들이 대단히 고맙고, 귀한 풍경이라며 “이런 회원들이 있는 한 홍천은 영원히 발전하고 살기 좋은 지역이 될 것을 믿고 바라고 확신한다.”고 했다.



김순화 기자

외출시 햇볕 차단하고 물 충분히 섭취해야

♣ 여름철 나의 신체 상태 ♣

- 높은 외부 온도로 인해 무기력증 발생하여 소화, 흡수기능이 저하될 수 있습니다.
- 체온조절이 잘 되지 않으며 두통, 설사, 현기증 등의 증상이 나타나기도 합니다.

♣ 여름철 질병과 대처방안 ♣

고온질환	- 원인 : 실내외의 온도차가 과도할 경우 발병 - 증상 : 두통과 근육통, 감기증상 등의 증상이 나타나며 쉽게 피로감을 느낌 - 대처방안 : 실내온도를 25℃ 이상으로 하고 실내외의 온도차를 5℃ 이내로 합니다.
열사병	- 원인 : 과도한 고온의 환경에 오랜 시간 노출, 육체노동이나 운동을 지속할 경우 발병 - 증상 : 두통, 피로, 현기증을 시작으로 갑자기 의식을 잃고 쓰러지거나 몸에 경련을 일으킵니다. - 대처방안 : 체온을 떨어뜨리는 것이 중요하며 환자를 서늘한 곳에 옮기고 머리는 낮게 해야 합니다.
식중독	- 원인 : 살모넬라식중독, 포도상구균 식중독, 장염비브리오 식중독이 빈번히 발생 - 증상 : 설사, 발열, 메스꺼움, 구토 등 - 대처방안 : 증상이 있다면 의사의 진단을 받도록 하고 식품을 가급적 조리하여 섭취, 조리전과 식사 전에 반드시 손을 씻어야 합니다.

♣ 폭염대비 건강수칙 ♣

1. 물을 충분히 섭취합니다.
- 신진대사가 증가하고 땀을 많이 배출하므로 갈증을 느끼기 전에 주기적으로 수분섭취를 해주세요.
2. 과일을 섭취합니다.
- 여름철 떨어지는 식욕을 돋우고 수분공급을 위해 과일을 섭취합니다.
3. 체온을 유지 합니다.
- 밝은 색의 가벼운 옷을 입고 외출 시 햇볕을 차단합니다.
(양산, 선글라스, 모자, 쿨토시 등)
4. 더운 시간대에는 휴식합니다.
- 낮 12시~오후 5시까지의 가장 더운 시간대에는 야외활동을 자제하세요.
5. 체력을 보충해주는 단백질 식품을 섭취합니다.

출처 : 영양사 정보 공유 사이트 영양사도우미

독자칼럼



석도익
소설가

한번 돌아가서, 오고 와서 끝이 없고 가고 가서 끝이 없는데, 가는 시간은 세월이 되어 흘러가 지구의 나이가 45억 여년이 되었다고 하는데 지금까지 단 1초도 쉬지 않고 돌아가고 있다.

그 좋다는 스위스제 시계도 오래 되면 고장나는데 이 거대한 지구덩이는 한 번도 고장 없이 정확하게 돌아가고 있다는 것이 불안하다. 어느 날 갑자기 덜컥 서버리지 않

똑같이 주어지는 시간 그 시간은 하루를 늘릴 수도 줄일 수도 없이 누구나 시간에 따라서 살아야 하기 때문에 시간은 변함없고 누구에게나 공평한 것이다.

두 번째는 공기다. 우리는 쉽 없이 공기를 들이마시고 내뿜어가며 몸에 산소를 공급하고 있으면서도 항상 하는 것이기 때문에 자신의 행동을 잊기도 한다. 이 공기 또한 이 지구상에 존재하는 기체로서 내

하는 물은 비가 온다고 늘어나고 가문다고 줄어들 것 같지만, 이 지구상에 있는 물은 한 방울도 늘어나거나 줄어들지 않고 하늘과 땅을 순환하며 생물에 생명을 이어주고 있다.

이 모두가 생명을 위해 존재하는 것이요. 이를 더 잡아 살아가는 모든 생물은 주어진 시간을 활용하여 저마다 종족을 번식하며 흘러가는 세월 속에 살아가는 것이다.

하루의 시간은 24시로 나누고 1시간을 60분으로 나누었으며, 다시 촌음을 아껴 쓰고자 1분을 60초로 나누어 놓았다.

이 같은 시간을 아끼고 잘 활용하여 열심히 일한 사람의 일생과, 시간을 낭비하고 쫓기다 허송한 사람의 일생의 시간은 똑같지만 그들의 인생은 똑같지 않을 것이다.

시간이 금이라고 한다면 그 금 중에서도 황금이 아니라 지금이라는 금이다. 바로 지금 이순간이야말로 가장 값진 시간이기 때문이다. 지금 이 시간은 나 자신이 있기 때문에 존재하고, 나 자신에게 보이고, 나 자신이 생각하는 모든 것이 존재하고 있는 것이다.

외상도 에누리도 안 되고, 사정도 타협도 할 수 없는 시간은 언제나 틀림없고, 어김없이 가고 있다. 어느 누구에게나 아주 공평하게 똑같이 주어지는 시간이지만 너무 느리게 가는 것 같고, 어떤 때에는 빠르게 가는 것 같이 느껴지는 “시간은 간다하고 세월은 흐른다.”고 한다.

서양에서도 시간을 금으로 표현했듯이. 젊은이들의 시간은 황금보다도 더 귀중한 것이고, 나이 많은 노인들에게 빠르게 가는 시간은 아까운 것이다.

우리가 살고 있는 지구는 하루에

시간은 ‘간다’ 하고 세월은 ‘흐른다’ 고 한다

을까 하는 생각이지만, 이 세상에서 변하지 않고 누구에게나 평등하게 나눌 수 있는 것이 세 가지가 있다.

그 첫 번째가 시간이다. “시간을 절약하면 생명을 연장한다”고 했듯이 시간은 곧 생명이다. 어제 죽은 사람은 오늘을 맞이할 수 없기 때문이다. 죽은 자들의 변명이 있다면 “시간이 없어서 죽었다” 할 것이다. 산 자들에게는 누구에게나

가 마셨다고 줄어들지 않고 바람이 불어온다고 한 줌 늘어남이 없이 늘 똑같은 양으로 변함없이 존재한다. 어쩌다 사람들의 잘못으로 오염되기는 한다.

세 번째는 물이다. 지구상이나 사람 몸 속에 70% 이상을 차지하고 있는 것이 물이다.

지구상에 살아있는 모든 생물체는 물이 있어야 탄생하고 물이 있어야 살아간다. 하늘과 땅을 순회