

대한노인회 홍천군지회 신축 이전

노인대학, 카페 등 입주 노인 삶의 질 향상 기대



◇대한노인회 홍천군지회가 홍천읍 희망로 17길 1번지로 신축 이전하였다. 신축한 건물은 지하 1층 지상 5층 규모다.

대한노인회 홍천군지회 신축 이전 하다

대한노인회 홍천군지회(지회장 이형주)가 지난 2월 4일에 새롭게 건물을 신축하여 홍천읍 희망로17길1번지로 이전하였다.

신축 노인회관이 홍천강변 홍천강공공축제, 찰옥수수축제 등이 열리는 행사장 바로 앞에 위치하여 회원들이 이용하기에 편리할 것 같다.

홍천군지회 건물은 지하1층, 지상5층으로 대지가 1,154㎡, 연면적 1,638㎡로 건축물용도가 노유자 시설 및 제1종 근린생활시설로 되어 있다.

주요시설을 살펴보면 지하1층은 주차장과 통신실이며, 1층은 노인일자리 전담센터 사무실이 있다.

2층은 홍천군지회 사무실과 컴퓨터 교육실이 있으며, 3층은 노인대학 강의실과 회의실, 4층은 카페, 매장, 노인일자리 사업장, 5층은 기계실이 위치하고 있다.

이형주 지회장님 설명으로는 노인회관은 홍천군 공유재산으로 군으로부터 홍천군노인회가 관리재산 행정위탁을 받아 위탁운영을 하고 있다고 한다.

홍천노인대학 자체 강의실을 마련하다

신축 건물로 이전하면서 노인대학이 3층에 위치한 자체 강의실에서 강의를 하고 있다.

3개 반으로 각 반별로 50명 정원인데 올해는 지원자가 많아 20명을 추가로 합격시켜 170명이 입학하였다. 당초의 정원은 각 반 50명인데 홍천군의 지원확대로 각 반 60명으로 증원되었다고 한다. 강의는 매주 화요일에는 오전/오후반으로, 목요일에는 오전반 강의로 운영하고 있다. 현재 코로나19사태로 휴강중이지만 사태가 안정되면 바로 개강할 것이라고 한다.

이영옥 노인대학장은 홍천 동면 출신으로 평생 교직에 있던 분으로 홍천고 등 도내 학교의 교장과 교육장 등을 역임하였고 홍천신문에 “이영옥의 세상보기”를 19년째 기고하고 있는 등 홍천을 위해 활발하게 활동하고 있다.

이학장은 자체강의실 마련과 정원 증원 등으로 노인대학이 좀 더 알차고 내실 있게 운영되고 활성화되어 홍천군 노인들의 삶의 질 향상에 이바지할 것으로 기대한다고 했다.

사무국의 경로당 지원업무 열기로 코로나19도 도망간다

기자가 노인회관을 방문할 당시 노인회 사무실에는 내방객과의 상담이 진행중이었고 직원들은 관내 경로당 지원 업무에 열중이었다.

올해 홍천군 노인회에서는 강원도 게이트볼대회에 남녀 각 1팀이 출전하며 작년에 여자팀이 우승하여 올해도 기대가 크다고 한다.

또한 어르신정보화 교육도 코로나19가 안정화 되면 예정이고 노인지도자교육도 무주 우정 교육관에서 1박2일로 진행 예정에 있다.

코로나19 사태로 단체 사진촬영도 마스크를 착용한 채 진행하였지만 최금옥 사무국장을 비롯한 사무국직원들의 파이팅 넘치는 열기로 인해 코로나19 바이러스도 도망갈 것처럼 느껴졌다.

신축 노인회관 건립과 더불어 노인회관이 관내 205개 경로당의 구심점 역할을 할 것을 기대해보며 홍천군 지회 탐방을 마무리 해본다.

전소열 기자(silverhong21@naver.com)

CONTENTS



02 - 홍천의 재발견,
홍천 여기를 가보자!

03 - 경로당 탐방시리즈, 스포츠

04 - 문화예술

05 - 4차 산업혁명 시대

06 - 홍톡 : 홍천군 이모저모 이야기

07 - 우리 마을, 인생칼럼

08 - 독자기고, 건강칼럼



홍천의 재발견, 홍천 여기를 가보자!**홍천군 서면 반곡리 풀잎이슬농촌교육농장**

생태 환경 주제로 오감만족 프로그램 진행



◇홍천 풀잎이슬농장 김진수 대표가 농업기술센터 지원을 받아 올해 처음 재배한 딸기를 설명하고 있다. 사진 오른쪽은 풀잎이슬농장에서 생산한 딸기.

실내외 교육장, 전통놀이 체험장, 텃밭 등 갖춰 올해 딸기 시설현대화 사업 시행 새소득원 부상

코로나19 속에서도 자연의 섭리에 순응하는 마음

팔봉산 관광지를 돌아 유유히 흐르는 홍천강변에 자리한 반곡리 마을, 봄철 농사 준비에 트랙터의 엔진소리가 힘차게 들린다. 최근 신종 코로나 바이러스로 '사회적 거리두기' 캠페인이 한창인데, 봄 햇살 속에 묵묵히 절기를 찾아가는 농부들의 손길은 바쁘기만 하다. 농촌의 운치가 펼쳐지는 이곳 반곡리의 이장으로서 10년째 교육농장을 운영하고 있는 홍천 풀잎이슬농장 김진수 대표가 있다.

발상의 전환으로 얻은 농촌교육농장의 기쁨

풀잎이슬농장은 홍천군이 2010년 선정한 농촌교육농장으로 고구마를 주제로 사계절 생태·환경에 대한 오감만족 프로그램을 진행하는 곳으로 실내·외 교육장, 전통놀이 체험장, 미니텃밭 및 다양한 체험시설을 갖추고 있다. 강원도 농촌교육농장 경진대회에서 대상을 수상하면서 차별화된 프로그램으로 홍천뿐 아니라 춘천, 수도권 지역 유치원, 초·중학생에게 인기 있는 체험 현장으로 자리매김이 되었다. 봄에는 '고구마에 싹이 났어요.'를 통해 생명의 신비를 교육하고, 여름에는 농산물과 채소류를 대상으로 '열매를 찾아라'를 통해 줄기의 변화를 알려주고 있다. 또 가을에는 고구마 수확을 통해 '이웃과의 나눔'을 실천하고 있으며, 겨울에는 고구마를 이용한 요리 프로그램 등 연간 1~4회 씨앗 심기에서 수확까지를 체험하는 완전 학습 교육현장이다. 교과 과정과의 연계도 좋지만, 교육

시간을 1일 4시간으로 맞춰 충분한 학습체험도 하고 사계절 반복학습을 하는 까닭에 진정한 농촌의 가치를 알게 한다. 김대표는 "어린 학생들이 흙을 다루다 보니 남을 배려하는 이해심이 높아졌다."며 가족단위 참가자들도 부쩍 많아져서 더욱 보람을 느낀다고 말한다.

전문컨설팅 지원으로 딸기 체험농장 활성화

지난해 홍천군농업기술센터에서는 홍천군 처음으로 딸기를 새로운 소득화 모델로 육성하고자 2억 1천만 원을 투자하여 시설현대화 사업을 추진하였다. 그 결과 첫 번째 농가로 선정되었던 풀잎이슬농장(대표 김진수)의 딸기농사가 올봄 성공적인 작황을 거두었다. 품종은 '설향'으로, 저온에서 강하고 수경방식인 양액재배의 새로운 기술과 자연별 수정 등 친환경적인 농법으로 색상과 당도가 뛰어난 '명품 딸기'로 명성을 얻고 있다. 이에 따라 홍천군은 금년 중에 선진지역 벤치마킹 등 8회의 현장 컨설팅을 진행할 계획이며, 이미 3월 3일부터 첫 회를 시작으로 풀잎이슬농장과 금년에 선정된 2농가를 포함하여 3농가를 대상으로 딸기 체험농장 활성화를 위한 컨설팅을 진행한다. 또한 그동안 양평군 등 타 지역으로 유출되고 있는 유치원·어린이집의 딸기수확 체험 활동을 홍천군에 유치하는 등 6차 산업의 집중육성과 새 소득원 정착을 위해 행정지원을 아끼지 않을 방침이다. "교육농장이 농가에 큰 소득을 만드는 일은 아니지만, 홍천군농업기술센터로부터 50%를 지원받으니 학교는 재정 부담을 낮출 수 있고, 농가에서는 안정적인 교육수

풀잎이슬농장 (농촌교육/체험)

강원도 홍천군 서면 팔봉산로 662-44

Tel. (033) 434-3468

요를 창출해 농가소득 안정화에 크게 기여를 하고 있습니다. 실제로 농업기술센터 지원금과 홍천군의 지원, 자체 생산소득을 합하면 연간 1억여 원의 소득을 얻고 있는데, 이는 일반 농가소득 2,000~3,000만원에 비하면 감사한 일이지요." 풀잎이슬농장 김대표는 지난 일년의 결과물을 이렇게 말한다.

면역력 강화 '봄의 여왕' 딸기

최근 코로나19 예방과 지역사회 감염 확산을 막기 위한 '사회적 거리두기' 캠페인이 연장되며 피로감을 호소하는 이들이 많아졌다. 건강이 가장 큰 화두가 되면서 바이러스 대응 면역력 강화에 도움이 되는 식품으로 딸기가 제안되었다. 딸기는 천연 비타민C의 보고이며 레몬의 2배, 사과 10배가 넘는 비타민C를 함유하고 있어 기미나 주근깨 예방, 항암 작용, 콜레스테롤 수치 개선, 면역력을 높이며 노화 방지, 스트레스 감소 등 여러 방면에서 효과가 뛰어나다. 맛은 물론이고 건강에도 좋은 과일로서 하루에 7~8개 정도면 비타민C 하루 권장량인 200mg을 충분히 섭취할 수 있다. 신종바이러스로 사회활동이 줄어 봄기운을 만끽하기 어려운 상황 속에서 봄을 대표하는 영양만점 딸기를 매일 섭취할 것을 권장하면서, '설향'은 꼭지가 뒤로 젖혀져서 먹기에 좋다고 풀잎이슬농장 김진수 대표는 살짝 귀띔을 해준다. 봄별에 그을린 얼굴에 하얀 이를 드러내며 웃는 그의 미소만큼 빨갛게 익어가는 하우스안의 딸기가 싱그러운 봄날이다.

조하경 기자(jok9621@daum.net)



경로당 탐방시리즈

대한노인회 홍천군지회 내촌면분회

14개 경로당서 800여명 회원 활동 활발

“무보수 경로당 회장직 기피 기본 경비 지원 바라
50~60가지 야생화 만발 척야산 관광지 육성해야”



◇대한노인회 홍천군지회 내촌면분회를 이끄는 김종국 회장과 김순전 여성부회장, 박영섭 사무장.

현재 전 세계적으로 맹위를 떨치고 있는 코로나 19 바이러스 감염 확대에 따른 범세계적인 재난사태로 홍천군 관내 경로당이 무기한 폐쇄됨에 따라 부득이 이번호부터 당분간 대한노인회 홍천군 지회 탐방을 필두로 홍천군지회 산하의 분회 탐방 기사를 싣기로 한다.

내촌면분회 소개

홍천군 지회 탐방을 마치고 바로 내촌면분회를 탐방하였다. 내촌면 분회가 위치하고 있는 내촌면 면사무소를 기자가 찾아가니 김종국 분회장님이

입구에서 반갑게 맞아 주셨다.

마침 사무실에는 김순전 여성부회장(77세)과 박영섭 사무장(79세)이 함께 하셨다.

내촌면분회에는 14개 경로당이 있으며 노인회 등록회원이 803명으로 매월 각 경로당 노인회장들의 모임을 갖고 노인일자리 일지 등을 취합하고 있다고 한다.

김종국 분회장(82세)은 젊은 시절 서울에서 약 7년 간 도매상을 운영하다가 고향에 돌아와 새마을 지도자를 71년부터 30년 8개월 하였고 이장을 17년간 맡아하신 분으로 군의원도 역임한 화려한

경력력을 가지고 계셨다. 또한 83년에 새마을 훈장을 서훈 받은 바 있고 작년부터 대한노인회 홍천군지회 부회장직을 맡고 있다.

김순전 여성부회장은 내촌면분회 부회장을 10여 년 수행하고 있으며 물결1리가 고향으로 여성 회원들의 권익 신장을 위해 조그마한 힘이라도 되고 싶다고 하신다.

노인회장 기본경비 지급 절실하다

박영섭 사무장은 20여 년 전 경기도에서 내촌면으로 귀농하였고 현재 내촌면분회 사무장으로 노인회 활성화를 위해 최선을 다하고 계시다며 각 경로당의 노인회장들이 무보수로 일하고 있는데 대개 회장들의 차량으로 회원들 이동에 이용함은 물론 소소한 경비도 개인이 지출하고 있는 등 애로사항이 많아 서로 회장직을 맡지 않으려고 하는 바 노인일자리 차원에서라도 회장들에게 일정 금액의 기본경비를 지원해주면 경로당 회장직을 고사하는 풍토도 조금이나마 개선되지 않겠냐며 기사화 해주기를 부탁한다.

척야산 일대 가족 관광, 여행지로 최적

김종국 분회장은 “노인일자리 증대, 각 경로당 활성화가 좀 더 진전되기를 바라며 본인도 최선을 다하겠다는 말씀을 하시며 물결리 척야산에 4월 중순부터 5월 중순경에 철쭉 등 50-60가지 각종 야생화가 장관이라며 다시 한 번 방문해 홍천의 관광지로 소개해 주기를 바란다.”고 하였다.

이곳에는 기미만세공원과 충훈비. 각종 비문 등 청로각 등 유적지가 있어 볼거리가 많다고 하니 가족과 함께하는 나들이 장소로도 손색이 없겠다.

전소열 기자 (silverhong21@naver.com)

스포츠

홍천FC

45년전 창단 홍천에서 가장 오래된 조기축구회

홍천군 조기축구회의 산 역사

낡은 앨범 속에서 젊음을 발견하다. 바로 홍천조기축구회 창립 초창기의 기억이었다. 1971년 7월 1일 이병우 초대회장을 포함한 7인의 발기인이 주축이 되어 홍천조기축구회가 탄생하였고, 45년이 지난 현재 홍천FC로 거듭나면서 여전히 군민 건강 지킴이로 왕성한 활동을 펼치고 있다.

오랜 전통과 역사를 자랑하는 홍천조기축구회는 수십 년을 지나오는 동안 각종 대회 우승은 물론이거니와 새마을 봉사활동에도 적극 참여해 우수단체 표창을 받기도 하였으며, 면단위 클럽 활성화를 위한 노력도 아끼지 않았다. 홍천조기축구회는 1년 365일 홍천고등학교 운동장에서 활기찬 새벽을 깨우고, 매월 청, 홍, 백 정기전을 개최해 기량 발휘 및 경기력 향상에 힘쓰고 있다.

또한 각 선수들의 능력 향상을 위해 자체 프로그램을 만들어 운영해 나가고 있다. 20대부터 50대까지 다양한 연령층으로 구성된 100여 명의 동호인을 이끌고 있는 제20대 송인석 회장은 꾸준한 조기축구 실천으로 건강을 지키고 실력을 키워나가는 일석이조의 효과를 강조하면서 선대의 열정을 잘 이어 가겠다고 힘주어 말했다.

안태수 기자(taesu9110@naver.com)

일상의 소소한 애환 즐거움으로 극화 감동 선사

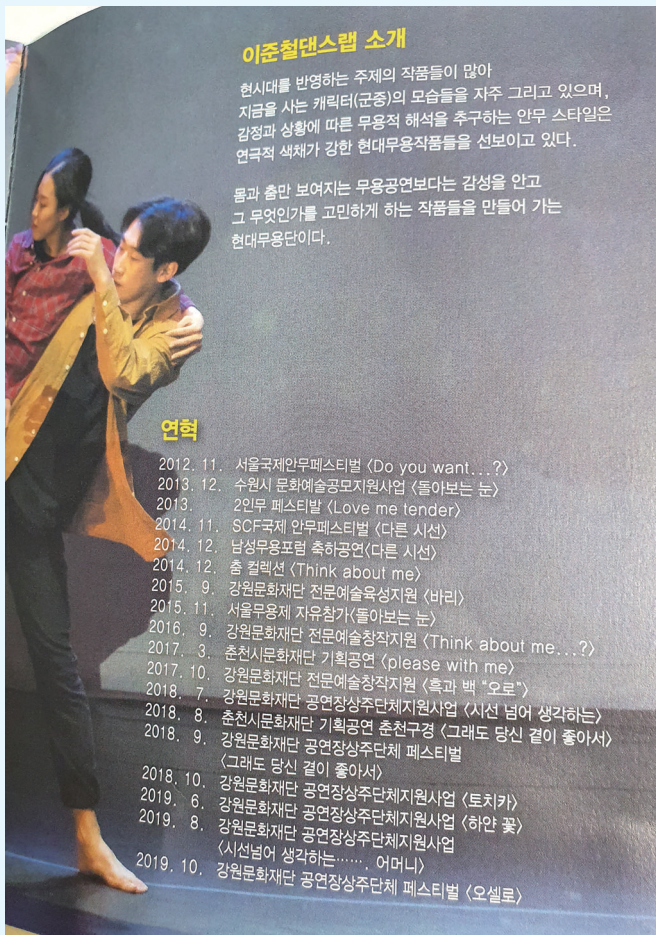
군민 참여 기획공연인 “꿈꾸는 춤”은 홍천문화재단의 주최로 2018년에 이어 2019년에도 홍천문화예술회관에서 공연을 가졌다. 주로 연말에 공연이 이루어졌으며 이준철 댄스랩과 홍천군민이 함께 했다. 홍천군민 8명이 이준철 댄스랩 단원들과 약 한 달간 오후 시간대에 연습했다.

나도 운 좋게 같이 공연을 하는 멤버에 끼어 한 번도 해보지 않았던 연극이라는 장르를 접해 봤다. 퍼블릭 교육 프로그램으로 진행된 누구나 댄스 아카데미와 청소년 댄스 스쿨은 여러 사람과 만나고 즐거운 시간이었다고 이준철 댄스랩 대표의 말처럼 어울림에 의미와 가치를 두는 연극이라고 말할 수 있다.

일상의 소소한 애환과 즐거움을 극화하는 이색적이고 다채로운 무대의 전개는 사람들의 공감을 주기에 충분했다. 무대의 막이 오르기 전에 신비감을 잃는다며 연습실을 벗어나면 안 된다는 감독의 주문은 인상이 오래 남았다. 무대의 막이 오르고 발랄하고 경쾌한 음악이 무대의 조명과 함께 흐른다. 서서히 암장이 걷히고 조명이 밝아 오니 우리 팀원들의 청소하는 장면이 클로즈업 된다.

평범한 생활이 주는 편안함과 함께 각자의 배역에 따라 걸레를 밀고 있는 사람 먼지떨이로 먼지를 털는 사람 빗자루 들고 바닥을 쓸며 청소하는 사람 다양하게 자신의 맡은 배역에 따라 청소열중하고 있을 때 잔잔하던 음악이 커지면서 스포트라이트를 받으며 한 남자가 강렬한 몸짓으로 춤을 추면서 등장한다. 청소열중하던 여자들이 놀라서 한참을 휘둥그레 쳐다보며 그 광경에 매료된다. 뒤이어 한 사람씩 청소도구를 든 채 가벼운 율동이 시작된다. 그러자 대여섯 명의 여자와 단원들이 한데 어울려 신나게 춤판을 벌인다. 신나는 춤사위가 무르익어갈 즈음 귀여운 손자 손녀들이 나와 할머니 할아버지를 모시고 들어가고 본 이준철 댄스랩의 단원들의 광기에 가까운 춤의 도가니로 관객들을 몰아넣는다. 패기만만한 젊은 무희들의 봄여름가을겨울이라는 사계절을 나타내는 연출은 무대 배경과 함께 많은 볼거리를 제공하고 있었다.

봄은 시작을 나타내었으며 여름은 삶의 충만함을 나타내려 애썼다. 푸른 바다의 휘몰아쳐 오는 격랑처럼 젊은 무희들의 춤의 열정은 시원스러웠다. 가을의 서정은 낙엽이다. 인생도 가을이면 기우는 시점이라. 누리며 춤추며 거둔 삶의 이삭을 수확한 계절을 표현한 것이 백미라는 생각이 든다. 남녀가 낙엽 지는 가로등 아래서 서정이 듬뿍 담긴 시낭송은 가을의 정서를 절정으로 올려 놓았다. 그 남자의 낭송은 가을의 여유라는 제목이었다.



이준철댄스랩 소개

현시대를 반영하는 주제의 작품들이 많아 지금을 사는 캐릭터(군중)의 모습들을 자주 그리고 있으며, 감정과 상황에 따른 무용적 해석을 추구하는 안무 스타일은 연극적 색채가 강한 현대무용작품들을 선보이고 있다.

몸과 춤만 보여주는 무용공연보다는 감성을 안고 그 무엇인가를 고민하게 하는 작품들을 만들어 가는 현대무용단이다.

연혁

- 2012. 11. 서울국제안무페스티벌 <Do you want...?>
- 2013. 12. 수원시 문화예술공모지원사업 <돌아보는 눈>
- 2013. 2인무 페스티벌 <Love me tender>
- 2014. 11. SCF국제 안무페스티벌 <다른 시선>
- 2014. 12. 남성무용포럼 축하공연 <다른 시선>
- 2014. 12. 춤 컬렉션 <Think about me>
- 2015. 9. 강원문화재단 전문예술육성지원 <바리>
- 2015. 11. 서울무용제 자유참가 <돌아보는 눈>
- 2016. 9. 강원문화재단 전문예술창작지원 <Think about me...?>
- 2017. 3. 춘천시문화재단 기획공연 <please with me>
- 2017. 10. 강원문화재단 전문예술창작지원 <흑과 백 "오로">
- 2018. 7. 강원문화재단 공연장상주단체지원사업 <시선 넘어 생각하는>
- 2018. 8. 춘천시문화재단 기획공연 춘천구경 <그래도 당신 곁이 좋아서>
- 2018. 9. 강원문화재단 공연장상주단체 페스티벌 <그래도 당신 곁이 좋아서>
- 2018. 10. 강원문화재단 공연장상주단체지원사업 <토치카>
- 2019. 6. 강원문화재단 공연장상주단체지원사업 <하얀 꽃>
- 2019. 8. 강원문화재단 공연장상주단체지원사업 <시선 넘어 생각하는... 어머니>
- 2019. 10. 강원문화재단 공연장상주단체 페스티벌 <오셀로>

출연진

누구나댄스랩 참여자 :

강희정, 김상자, 김영란, 김정현, 박금숙, 박영권, 박은애, 조기정, 김현순, 최명연



이준철댄스랩 소개

이은경, 윤승진, 김지영, 임홍준, 김민화, 서다현, 박기훈, 전성민, 오정환, 이충조



스텝

군민 8명 한달 연습 무대 올라 전문 배우와 하나돼 열연 호평 초로의 남녀 낭송 장면 인상적 홍보 미흡 관객수 적어 아쉬워

햇살이 넉넉하게 비추니

마당 앞 주렁주렁 달린 사과

빨갭게 타오르는 태양을 닮아간다.

건너편 논에는 벼 이삭이

황금빛으로 물들어 가고

산은 서서히 색을 바꿔

알록달록 고운 옷을 제철에 입으려 서둔다

나는 한가로이 앉아 서늘한 바람을 맞는다

지나가는 바람이지만 애써 태연해한다

잡으려 해도 잡을 수 없는 것

어디 바람뿐인가

계절도 마찬가지로

이왕에 보낼 바엔 미련 없이 보내야지

억지 여유라도 부리면서

인생의 황금기를 지난듯한 초로의 두 남녀가 낙엽이 푹푹 날리는 가로등 아래서 주고받는 낭송의 장면은 오래오래 기억에 남을 것 같다.

겨울의 장면도 춤은 빠지지 않는다. 아마 계절을 빚대어 우리의 인생이 사계절을 노래하고 춤추는 연출이기에 나 역시 의미심장한 느낌으로 연극에 몰입할 수가 있었다.

겨울의 한 장면은 겨울의 삭막함과 회색의 얼어붙은 마음들을 위무하는 서로를 안아주고 스치는 모든 것에 따스한 온기를 전하려는 휴머니스트가 된 배역진들의 마음이 관객들에게 잘 전달이 되었으리라 믿어졌다. 두 번에 걸친 군민 참여형 기획공연은 발상이 좋았으며 상당히 성공적이었다고 믿어진다. 아쉬움이 남는다면 홍보가 제대로 되지 않았는지 관중석이 많이 비어 있어 아쉬움이 느껴졌다.

현시대를 반영하는 주제의 작품들이 많아 지금을 사는 캐릭터의 모습들을 그리고 있으며 감정과 상황에 따른 무용적 해석을 추구하는 안무 스타일은 연극적 색채가 강한 현대무용작품들을 선보이고 있다.

몸과 춤만 보이는 무대 공연보다는 감성을 안고 그 무엇인가를 고민하게 하는 작품들을 만들어가는 현대 무용단이라고 이준철댄스랩 대표는 말하고 있었다.

김정현 기자(kjh8639@hanmail.net)



4차 산업혁명 시대

코로나19가 앞당긴 4차 산업혁명 기술들

코로나19의 파괴력은 엄청나다. 정치, 경제, 사회, 문화 모든 영역을 가리지 않고 커다란 영향력을 보여주고 있다. 사실 대역병이나 세계대전 급의 전쟁은 그 이후의 사회를 엄청나게 변화시켰다. 14세기 중세시대의 흑사병은 막대한 인구감소로 임금 노동이 보편화되면서 농노제가 해체되고 유럽의 근대화를 앞당겼으며 급기야는 종교개혁의 씨앗이 되기도 했다. 19세기 초 영국의 대역병과 1918~20년 사이 유럽을 포함한 전 세계를 초토화시킨 스페인 독감은 공중위생의 중요성과 세균과 바이러스를 연구하는 병리학, 면역학 등 의료분야에서 이후 커다란 진보를 이루기도 했다. 이러한 역병뿐만 아니라 큰 전쟁도 기존의 것을 변화시켰다. 1,2차 세계대전은 처음 군대에서 필요로 되던 첨단 기술·과학들이 발전하는 토양이 되었다. 트랜지스터, 운송도구인 배와 항공기의 발달, 핵의 이용, 무선통신 등.

그렇다면 코로나19 이후는 어떨까? 4차 산업혁명의 관점에서 본다면 지금 변화하고 있는 것은 무엇이고 향후 변화될 것은 무엇일까?

코로나19가 바꾼 일상

코로나19는 우리의 일상을 확실히 바꾸고 있다. 이 미증유의 감염병은 남녀노소, 국경을 구분하지 않고 공격하며, 그동안 생태계에 나쁜 영향을 끼친 인류에게 보복이라도 하고 있는 듯 맹위를 떨치고 있다. 세계보건기구(WHO)도 급기야는 세계적 대유행이라 진단하고 팬데믹(pandemic)을 선언하기에 이르렀다. 코로나19는 예전 대역병처럼 정치, 경제, 사회, 문화, 교육, 의료 면에서 우리 사회에 많은 변화를 주고 있고 또 더 많은 변화를 가져올 것으로 예상된다. 이는 말콤 글래드웰(Malcolm Gladwell)이 저술한 '티핑 포인트(Tipping Point)'로 설명할 수 있는데, 티핑 포인트는 급변하는 구간을 뜻하며, 어떤 사건이 사회적으로 큰 변화를 가져온다는 뜻으로 코로나19 이후의 사회를 설명하는 적합한 말이기도 하다.

의료과학의 변화

먼저 의료적 측면에서 살펴보면, 캐나다 스타트업 '블루닷(BlueDot)'은 이미 지난해 12월 코로나19의 가능성을 예상한 바 있다. 블루닷이 코로나19를 가장 빠르게 예측할 수 있었던 배경에는 AI(인공지능)의 역할이 컸다. AI 시스템의 자료는 뉴스부터 시작해 동식물 전염병 현황, 항공 데이터 등을 포함하고 있다. 즉 빅데이터가 AI에 내장되어 우리가 보아왔던 감염에 대한 모든 정보를 바로바로 알 수 있게 하였다. KT는 아프리카 케냐와 협력해 '감염병 확산 방지 플랫폼(GEPP)'을 지난해 12월에 구축했는데 이는 해당 플랫폼 사용자가 감염 위험 지역에 갔을 때, 전염병 위험 정도를 알람 메시지로 알려주며, 전염병 위험 정도는 발병지역, 노출 현



황 등 각종 데이터를 AI로 분석해 정보가 제공된다. 이제 이러한 AI는 여러 질병에 대해서도 유전자정보를 활용한 난치병에 해당되는 각종 암의 치료기술로도 발전할 수 있고 영원히 늙지 않는 기술로까지 발전할 수 있을 것이다. 그런가 하면 로봇의 역할도 클 것이다. 지금도 위험하고 힘든 곳에 쓰이는 로봇은 코로나 방역과 검진에도 활용되어 죽음과 직면하고 있는 의사들과 간호사들, 그리고 의료, 방역 요원들의 안전을 담보할 것이다.

언택(Untact)문화-비대면문화의 변화

다음 코로나19가 바꾼 일상중 가장 커다란 것은 비대면(非對面)문화, 즉 언택(Untact) 문화 현상일 것이다. 한마디로 사람 만나는 것이 두려운 세상이 되었다. 다중시설 이용이 금지되고, 회중이 모인 곳에 가는 것이 꺼려지며 심지어는 직장에 가는 것도 위험을 감수하는 일이 된 것이다. 이제 재택근무, 원격수업, 온라인 구매, 드론 택배, 화상회의 등은 익숙한 용어가 되었다.

현재도 재택근무는 일부 시행되고 있지만 그 기반시설의 미비로 인해 확산되지 못하였다. 이제 5G와 클라우드 컴퓨팅을 기반으로 한 기술은 빠른 데이터 요구 전송과 공유데이터가 요구되는 재택근무의 유용성을 더해줄 것이다. 아직 걸음마 단계인 5G도 속도를 낼 것으로 보인다. 이미 미국을 비롯한 선진국에서는 활성화된 원격수업이 코로나19 사태를 계기로 비로소 대학교를 비롯한 전국 초·중·고에서도 시행이 되었고, 이들 기술도 5G와 공유데이터가 필수적이며 아직 오락게임 수준의 AR과 VR 기술은 교육에 접목되어 상당히 발전할 것이다.

외출이 자유롭지 못하니 온라인 시장은 때 아닌 호황을 맡고 있다. 경제적으로 커다란 충격을 주고 있는 코로나19가 아마존이나 넷플릭스, 구글 그리고 우리나라의 네이버나 카카오 같은 플랫폼 기업들은 오히려 기회가 되고 있으니 아이러니라 할 수

있다. 앞으로는 더욱더 온라인 시장이 발전하리라고 예상될 수 있다.

드론은 어떤가. 택배를 포함한 각종 배달업자들도 비대면의 아픔을 몸소 느끼고 있다. 필히 사람들을 접촉해야 할 그들의 일이고 보니 코로나19는 참으로 야속하다. 감염의 걱정으로 외부인과의 접촉에 냉담해진 고객을 댕할 수는 없는 까닭이다. 이미 아마존은 드론을 배달에 이용하고 있다. 참으로 발 빠른 사업전략이 아닐 수 없다. 현재 우리나라는 여러 제약으로 드론 산업이 실험단계에 있지만 앞으로 많은 기술 발전이 있으리라 예상된다.

포스트 코로나(코로나 이후)의 예견들

이외에도 대전환기를 맞아 4차산업 기술은 나날이 성장할 것이다. 사물인터넷(IoT), 은행에 직접 가지 않아도 되는 핀테크, 자율주행차, 공유경제 시스템, 디지털 헬스케어 기술은 급성장할 것이다.

앞서 대역병과 큰 전쟁들이 사회를 변화시키는 전환점이 되었듯이 코로나19도 인류가 그 동안 경시해온 지구생태계 문제에 대해 보다 심각하게 생각하게 될 것이고 이는 아직 초입 단계인 4차산업혁명의 여러 기술들을 앞당겨 성취시킬 것이다. 또한 요즘 조심스럽게 논의되고 있는 기본소득제는 전 국민 기본재난소득을 시행하면서 앞으로 인공지능에게 일자리를 내준 사람들의 소득원으로 발전하게 될 것이다. 우리나라로서는 성공적인 코로나의 방역시스템으로 미국 중심과 유럽 중심의 기술, 문명 콤플렉스에서 벗어나는 계기가 되기도 할 것이다. 미래학자들의 예견처럼 뉴노멀(New Normal)시대 즉, 코로나19 이전 사회로의 회귀는 어려울 것이며 새로운 시대의 확이 될 것이다. 그리하여 늘 그렇듯 인류는 결정적인 순간에 지혜를 발휘해왔던 까닭에 이번 코로나19 이후도 혁신적인 의료기술 및 과학기술을 이루어내어 잘 대처할 것이다.

김민호 기자(minho215@hanmail.net)

홍특: 홍천군 이모저모에 대한 이야기(Talk)**홍천의 발전을 위한 작은 대화**

“홍천강 둔치 활용 농산물 직거래 장터 개설 판로 개척”

**유명 관광지 특산물판매장 신설
옥수수 출하기 상설매장 운영도
온라인시스템 구축도 지원 필요**

지역발전을 이루기 위한 우리들의 작은 모임은 홍천을 사랑하는 몇 사람들의 모임이다. 그동안 도시에 살다가 퇴직 후 홍천에 귀농하여 살면서 느낀 행복을 이야기하고 때로 낙심하고 좌절도 하면서 지난날 직장생활에서 누리고 얻었던 안정적인 삶의 감사함을 이야기하기도 했다. 그러나 이제 다시 제2의 인생, 제3의 인생이 우리를 기다리고 있다. 그 현실을 받아들이고 힘차게 살아가야 한다는 다짐과 함께 용기를 내는 시간이 되면서 함께 울고 웃으며 돌파구를 모색해 보는 시간을 가졌다. 지역의 발전을 이루기 위한 우리들의 토론은 스스로 놀랄 만한 열정과 관심이 있음을 알게 하였다.

농산물 판매에 관하여

현재 농민들의 농산물 판매는 홍천농협 경제사업소를 통하여 서울농산물 도매시장으로 보내 공판장에서 가격이 매겨지고 그 가격대로 농민의 통장으로 입금된다. 출하 시기는 거의 비슷하므로 물량의 홍수로 가격이 형편없이 낮을 때가 많다. 가령 마트에서 감자 20kg 한 박스에 1~20,000원정도 일 때 실제로는 3~5,000원이 들어올 때가 많다.

이뿐 아니라 거의 모든 농산물이 그렇다. 이것은 유통 구조상 여러 단계를 거치므로 어쩔 수 없다고 차치하더라도 ‘홍천군 산지에서 생산자와 소비자가 직거래하는 시스템이 있으면 좋지 않을까?’ 하는 생각이 들었다. 홍천군에는 다양한 특산물이 있다. 산나물, 옥수수, 인삼, 더덕, 잣, 사과 등 그러나 마트에 가면 이런 농산물이 눈에 띄지 않는다. 유통 구조를 일반인이 다 알 수는 없지만 이런 농산물은 축제 때만 판매하기 때문인 것 같다는 생각이 들 때도 있다. 옥수수만 하더라도 산지임에도 불구하고 잣 수확한 것을 구입하기 위해 많은 수소문을 거친 후에야 직거래를 할 수 있었다. 5일장이 열리고 있지만 생산자 직거래는 찾아보기 어렵다. 농민과 구매자가 쉽게 사고팔 수 있는 직거래장터가 있었으면 한다.

농산물 직거래 번개장터

홍천강 둔치 같은 장소는 주차가 원활하므로 요일과 시간을 정해서 농산물 직거래 장터를 개설한다면 좋을 것이다. 홍보가 잘 되어서 농민들과 주민 모두가 실망하여 돌아가는 일이 없도록 좋은 품질과 적정가격, 공정한 판매시스템이 있다면 좋겠



다는 의견들이 많았다. 시간은 번개 장터처럼 짧은 시간에 이루어져서 농민들은 농사일에 지장이 없고 주민들에게는 싱싱하고 저렴하다는 인식을 심을 수 있으면 좋은 장터로 인식이 될 것이다.

농산물의 출하시기에 따라 계절별로 나누어서 번개시장의 개장 일자와 시간을 정해두어 이것이 활성화되면 주변 다른 지역까지 영향을 줄 것이다. 또 소량의 농산물을 생산하는 농민도 자급하고 남는 농산물을 적당한 가격으로 판매하여 소득을 올릴 수 있다면 소득이 없는 농가에 도움이 될 것이다. 이런 장터는 삶에 즐거움과 생동감을 주기도 한다. 오프라인 시스템도 좋지만 온라인 시스템을 만들어서 이용하도록 기반을 만들어 주면 많은 도움이 될 것이다.

관광지에서 현지 농산물 직거래

홍천으로 여행을 왔다가 현지의 좋은 농산물을 구입해 돌아간다면 홍천여행이 행복한 추억이 될 것이라는 생각이 든다. 주부들은 해변으로 여행을 가면 시장에 들어서 해산물을 사가지고 오는 것이 거의 기본으로 자리잡혀 있다. 그만큼 산지에서 판매되는 특산품에 대한 관심이 높다는 것이다.

홍천9경과 더불어 수타사와 대명비발디파크 등 다양한 관광지가 있다. 관광지에서 돌아갈 때 질 좋은 지역특산물을 판매하는 코너가 있었으면 하는 아쉬움이 있다고 말하는 사람들이 있다. 여행 왔다가 돌아가서 바로 식탁에 올릴 수 있는 반찬도 좋을듯하다는 의견도 많았다. 지인들 중 대명콘도에 갔다가 돌아오는 길에 동네 옥수수 밭에서 마침 옥수수를 따는 현지인에게 옥수수를 사가지고 가서 맛있게 먹었다고 좋아했다. 이런 일들은 여행의 행복한 기억으로 오래도록 남는다.

여행의 추억과 함께 기억되는 현지의 농산물

다른 지역으로 여행 갔을 때 현지인들이 특산물이나 농산물을 판매하는 사람들이 있을 때 질 좋은 물건을 현지 가격으로 판매한다면 좋은 이미지를

심어 주게 될 것이다. 지나가는 길에라도 들리게 되고 다시 찾을 수 있는 중요한 요인도 된다. 이런 시스템도 마을 단위로 조직적으로 운영할 수 있어서 생산자가 적당한 가격으로 판매할 수 있으며 소비자도 만족하여 윈윈(win-win)할 수 있을 것이다.

만약 품종이 홍천지역의 특산물이라면 그로 인한 관광객도 올 수 있도록 상품화 하는 방법도 생각해 볼 수 있다. 도로변에 포장을 움막처럼 치고 농산물을 판매하는 장사꾼들이 있다. 이것은 지역 농산물을 지나가는 길에서라도 구입해 가려는 사람이 많다는 뜻이기도 하다. 그들은 1년 내 그 포장을 치우지 않고 뒀다가 때가 되면 펴놓고 장사를 하는데 이것은 도로 교통 상 매우 위험할 뿐 아니라 정비되고 가꾸어진 도로의 미관을 해치는 경우가 많다.

옥수수 직판장의 상설화

옥수수 축제의 아쉬운 부분은 옥수수의 특성상 수확할 시기에 맞게 출하되지 못하면 너무 영글어서 딱딱하거나 덜 영글어서 질이 떨어질 수도 있다. 옥수수가 가장 많이 출하되는 시기에만 상설매장을 운영하면 그런 불편함을 덜 수 있지 않을까? 또는 온라인으로 생산자와 소비자를 연결해 주는 시스템도 좋을듯하다는 의견이 있었다.

모든 일이 쉽지는 않지만 조금 생각하고 논의를 거치면 좋은 방법이 없지 않을 것이다. 그러므로 이런 일에 관심과 애정으로 변화와 발전을 이루려는 의지와 노력이 있으면 농민들을 잘 살게 하고 행복하게 하는 길은 열린다고 생각된다. 이와 같은 1차 산업 외에도 단계적 산업으로 발전시켜 생각의 폭을 넓히면 일자리 창출과 농민의 소득 성장에 도움이 되리란 생각이 든다. 이런 일들을 추진하는 것은 홍천군민과 담당관의 역량일 것이다.(위 내용은 우리들의 작은 모임에서 나온 의견을 기록한 것입니다.)

김순화 기자(hereme50@daum.net)



우리 마을

홍천군 서면

팔봉산, 오션월드 등 4계절 관광명소 홍천의 자랑

홍천군 서면은 지방도 494번과 국가 지방도 70호선과 80호선이 춘천시 남산면을 연결하는 70호선과 연결하여 원활한 교통망이 구축되어 있다. 토지 면적은 123.4km², 농경지 14.7km²(답6km², 임야7km², 대지 12.8km²)이고 인구 3,843명이다. 생업은 홍천의 관광 명소가 밀집되어 있으므로 주로 관광업에 종사하는 마을이다.

생활권은 춘천과 양평이 가깝고 편리하여 춘천과 양평이라 한다. 전국 관광명소 중 팔봉산, 소노벨 비발디파크, 오토캠핑장, 수산강변, 밤벌강변, 개야강변, 한서 남궁 역 선생 기념관, 배 바위 카누마을, 청삼골 돌배 마을 등이 있는 홍천의 명소이다.

특히 한서 남궁 역 선생은 독립투사로서 무궁화를 심어 보급하고 대한민국의 독립을 외치다 일제강점기에 갖은 심문과 옥고를 치루고 투철한 신양심과 애국심으로 77세의 일기로 서거하였다. 조상을 잘 섬기는 효도심이 많아 선조가 살던 홍천 모곡에 낙향하여 여생을 보냈다. 내가 죽거든 과일나무 아래 묻어 거름이나 되게 하라 하였고 홍천군 북방면 상화계리에 남궁 씨가 많아 씨족 사회를 이루었다. 그 중에 남궁 권 씨는 전 북방면장과 노인회장을 역임하였고 남궁 진 씨는 전 초등학교 교장을 역임하였다. 홍천군에서는 홍천군 북방면 능평리 원



◇남궁 역 선생 기념관과 서면고개.

풀에 소재한 땅에 무궁화 수목원을 조성하여 남궁 역 선생의 무궁화를 예찬하고 무궁화 수목원 광장에 남궁 역 동상을 세웠다. 한국에서 무궁화를 테마로 한 수목원은 이곳이 유일하다. 해마다 많은 관광객이 찾는 곳이고 나라 꽃 무궁화 교육장으로 활용하고 있다.

홍천 (구)대명 비발디파크에서 소노벨 비발디파크로 이름을 바꾼 소노벨 리조트는 유럽 프랑스 몽블랑 샤머니 평장에 버금가는 곳이다. 겨울엔 스키장으로 많은 국내의 스키어들이 모여들고 여름엔 오션월드로 해수욕장을 방불케 해 국내의 관광객들



이 많이 찾는 홍천의 랜드마크이다. 팔봉산은 해발 327.4m의 나지막한 산이다. 여덟 개의 봉우리와 기암괴석이 어우러져 있고 100대 명산 중 하나이므로 등산 애호가들이 많이 찾는 명소이다. 여덟 개의 봉우리가 홍천강과 더불어 미묘한 조화와 균형을 갖추고 있어 한 폭의 동양화를 연상케 한다. 4계절 홍천의 관광지로 각광받고 있다. 홍천 서면은 홍천의 자랑이자 전천후 4계절 힐링 장소이다.

이광명 기자
(shout1700@hanmail.net)



인생칼럼



석도익

소설가

한자의 천자문에서 하늘은 높이 있어서 겹겹이 보이고 땅은 아래에 있어 누르며 우주는 넓고 거칠며 해는 서쪽으로 기울고 달도 차면 기운다고 했다. 검은 하늘은 하루에 반을 해가 밝혀주고, 어두운 밤은 달이 비쳐주며, 또한 별들도 찬란히 빛나게 했으니, 삼라만상을 이 세상에 창조한 위대하고 오묘함을 지구상에 영물로 창시된 인간으로서도 감탄만 할 뿐이다.

이 아름다운 세상에 사람이 만물에 영장으로 군림했으니, 신의 위대한 발명품인지 아님 잘못 쏘아올린

오발탄인지는 잘 모를 일이지만 천지의 질서 정연한 흐름은 더함도 덜함도 넘침도 없고, 줄지도 늘지도 아니하는 생태계는 신의 전지전능함이라고, 아닐 수 없다.

다만 창조주가 있다면 지금에 와서 후회할 듯하다. 그것은 사람을 만든 것이리라, 사람에게에는 너무나 명석한 두뇌와 끝이 없는 욕심을 준 것에 대하여 염려하고 있을 법한데, 인간에 의해 갈수록 파괴되어 가는 지구를 살리기 위하여 관리자격을

다 수명이 다하면 무덤이나 한 줌의 재로 공중분해 될, 그래서 흔적 없이 왔던 곳인 자연으로 되돌아가는데 이 땅이 누구의 것이라고 할 수는 없을 것이다.

사람의 두뇌는 가히 창조주를 능가하려는 듯 가공할 과학의 첨단은 한 순간에 이 지구상의 모든 것을 파괴할 수 있는데까지 와 있다.

지구라는 큰 빵 덩어리에 살아있는 종은 다 텃밭들어 파먹고 구멍 뚫고 집 짓고 배설하니 이제는 볼품

에 바쁘다.

허나 다행히 땅이야 떼어내서 가지고 갈 수 없어 늘 제자리에 있으니 역시 창조주는 전지전능했다.

흔히들 말한다. “인생에 정답은 없다”고. 그러나 없는 것이 아니고 인생의 정답은 많은 것 아닌가 한다. “모로 가도 서울만 가면 된다.”고 했듯이...

장기를 두는데 훈수드는 사람이 더 잘 둘 것이라는 생각은 착각이다. 또한 각 부문에 평론가들이 작가들보다 더 잘해서 그들의 작품을 가지고 난도질을 하는 것 같지만 실은 그들도 본인들이 평한 작품보다 더 우월한 작품을 만들어내지 못할 수도 있다는 사실이다.

몸이 튼튼해지려고 우유를 먹는 사람보다 우유를 배달하는 사람이 더 건강해진다는 말도 있다.

“인생 뭐있어?”라고 말하기도 하는데 인생은 허투루 사는 것이 아니다. 사람의 삶은 귀중한 것이고 대단한 것이며, 모두의 인생이 이 세상을 만들어가는 역사이기 때문이다. 농담이라도 담지 말아야 할 말이다.

인생에 정답은 많다

박탈하면 어쩌나 두려워진다. 사실이 지구상에서 살고 있는 생물 중에서 가장 이기적이고 파괴적인 것이 사람일 것이다.

태초에 사람이 이 땅에서 살게 되었을 때 누구에게 이 땅을 영구히 임대 받은 일없고 누구의 몫으로 기록되어 있는 것도 아닐 것이다.

사람은 사람이 그리워 이웃을 찾고 다니다보니 길이 트이고 정을 나누고 협동하며 더불어 살았고 그러

없이 구멍이 숭숭 뚫리고 비쩍 말라 비틀어지고 각종 오물이 썩어가고 있지 않는가? 하는 생각이 든다.

이 땅위에 사람이 만물의 영장으로 선택받았다고 자부하며 자기들이 살고 있는 주위를 영역으로 삼으니 이때부터 땅은 자기 것으로 알고 국가는 개인에게 땅을 떼어 팔고 개인은 재화의 가치로 팔고 사며 자기영역에 선긋기로 넓히고 문서화하여 자손에게 물려주는 재산으로 만들기

독자기고



이 세 현

전 춘천시 학교운영위원장 협의회장
현 국제장례지도사교육원장

세계 각처에서 수 만년 이전 것으로 추정되는 유적 등에서 인골(人骨)이 묻힌 것으로 추정되는 고분(古墳)등이 많은 것으로 보아 옛 사람들이 죽은 자에 대하여 매장이나 화장 등을 하였을 것이라는 사실을 유추할 수 있다. 고대인들은 삶과 죽음을 단절로서가 아니라 연속으로 보았다. 그들은 유한한 생명의 관념적 연장 형태로서 사후 세계를 믿었다. 비록 육체는 죽더라도 영혼만은 멀하지 않고 살아 있는 것으로 믿었다. 그렇기 때문에 죽은 사람의 시체를 매장하는데 특별한 주의를 기울였다. 즉 풍수지리라는 학설을 통하여 매장자의 사후 편안한 안식과, 남은 자들의 안위와 발복을 기원했던 것이다.

특히 왕이나 장군의 영혼은 나라를 진호(鎭護)하고 재앙(災殃)을 물리치고 환난(患難)을 구하는 것으로 믿어졌기 때문에 장례식이나 제사의식은 아주 중요하였다. 대표적인 예가 삼국을 통일한 통일신라 문무왕(661~680)이다. 문무왕은 분묘를 치장하는 것은 사책에 비방만 남길 것이니 장례절차는 힘써 검약하게 하라고 유언을 남겼고, 그의 유언대로 법류사 남쪽에서 불사르고 유골은 동해에 뿌렸다고 옛 문헌은 전한다. 이곳을 지금도 대왕바위라 하여 전

석식 등의 3종류로 분류한다. 고인돌이 만들어진 시점에 대해서는 아직 의견이 일치되지 않고 있다. 학자에 따라 방사성 탄소 연대 측정을 근거로 신석기시대에 이미 고인돌이 사용되었다고 주장하기도 하고 기원전 7~8세기 이전에 시작되었다거나 아무튼 이르게 보아도 기원전 5세기를 넘을 수 없다는 주장을 하는 등 이견이 분분하다. 그러나 고인돌이 마지막으로 사용된 시기에 대해서는 대체로 초기 철기시대의 대표적인 묘재인 움무덤(土壙墓)이 등장하기

그러나 많은 고인돌에서는 유물이 전혀 없거나 있어도 매우 미미해 고인들이 세골장(洗骨葬) 혹은 이차장(二次葬)용의 무덤일 가능성도 언급되고 있다. 또한 고인돌 축조에 필요한 거대한 돌은 몇 백 킬로에서 큰 것은 몇 십 톤에 이른다. 이러한 돌을 운반하는데도 대규모 인력이 필요로 했을 거라는 유추에 이것이 족장(族長)등의 지배 계급들의 묘라는 주장도 있다.

아무튼 이러한 궁금증과 사적 가치를 지니고 있는 고인돌을 춘천시에서는 15억 3,000만원을 투입해 고인돌 테마공원이라는 미명아래 한군데 모아 전시하는 계획을 세웠다. 고인돌 테마공원은 유적의 학술적 중요성과 유적가치에 대한 이해 증진을 위해 추진된다는 이유를 달고 있다. 그러나 분명한 것은 문화재 유적은 그 자리에 있을 때 사적가치가 있는 것이다. 인위적으로 옮기어 그 자리를 훼손하면 이미 유적으로서의 가치를 잃어버리는 것이다. 이미테이션 가짜 모조품이 되는 것이다. 고인돌이 축조된 그 자리는 선사인들의 생활터전이었기 때문에 세울만한 타당한 이유가 있었던 것이다. 혈세를 낭비하며 유적을 훼손해서야 되겠는가? 좀 더 숙고하여 문화재 유적관리를 해줄 것을 촉구하는 것이다.

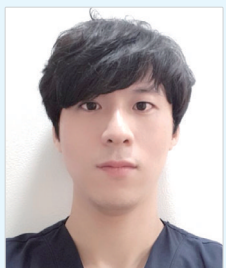
문화재 유적관리 이대로 되나

해지고 있다. 구석기시대부터 초기 철기시대까지의 선사시대는 역사적 기록이 없다.

따라서 유적이나 유물, 고분을 통하여 당시의 사상이나 신앙, 풍습, 사회제도, 장묘방법 등에 관해 살펴볼 수밖에 없다. 이 시대를 전후하여 나타나는 장법들은 주로 거석문화(巨石文化)와 함께 돌을 쌓거나 땅을 파서 시체를 묻는 장법이다. 고인돌(支石墓)은 한국 청동기시대의 대표적인 무덤양식이다. 고인돌의 연구에서는 지하 묘실구조와 축조방법에 따라 북방식, 남방식, 개

이전인 기원전 2세기경으로 보는 것이 고고학계의 일반적인 견해이다. 우리나라 고인돌은 제주도를 포함하여 전국에 분포하나 황해도 전라도에 가장 밀집되어 있으며 한곳에 수백기의 고인돌 군(群)을 이루는 곳도 있다. 북방식 고인돌은 한강이남 지역에서는 거의 발견되지 않는데 전북고창에서 발견된 북방식 고인돌이 최남단의 것이다. 남방식 고인돌은 전라도 지방에 밀집 분포되며 경상도 충청도 등 한강이남 지역에서도 많이 보인다. 한편 개석식(蓋石式)고인돌은 전국적으로 분포한다.

건강칼럼



김 홍 일

삼성마취통증의학과의원 과장

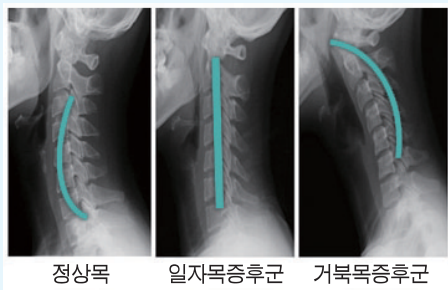
안녕하세요. 이번에는 거북목증후군(일자목증후군)에 대하여 알려드리고자 합니다. 거북목 증후군이란 목이 구부정하게 앞으로 나오는 자세를 오래 취해 목이 일자목으로 바뀌고 뒷목, 어깨, 허리 등에 통증이 생기는 증상을 말합니다.

목 척추가 원래는 전방을 향해 C자형으로 나와 있어야 함에도 불구하고 일자 형태로 쭉 펴진 채 앞으로 기울어진 상태를 말합니다. (우측 사진첨부)

거북목증후군은 다양한 원인에서 발생합니다. 흔히 나이가 들면 퇴행성의 변화로 인해 목과 척추의 근육이 없어지면서 거북목이 발생하였지만 최근에는 과도한 TV시청과 스마트폰 또는 컴퓨터의 사용으로 인하여 젊은 층에서도 쉽게 나타나는 질병이 되어가고 있습니다.

이는 근육이 과도하게 긴장하는 상태가 오래 지속되어 근육이 굳어 딱딱해져서 통증을 유발하게 되는 것입니다.

최근 사회적 거리두기 운동으로 야외활동이 줄어들고 실내생활이 많이 지는 요즘 가정에서의 거북목 예방



방법으로는 가능한 높은 베개를 피하고, 스마트폰이나 TV시청 시 장시간 고개를 내려다보는 자세를 장시간 유지하지 않도록 주의 하셔야 합니다.

아래로 내려다보는 자세는 목에 필요 없는 근육의 긴장상태를 지속적으로 유지하게 하여 오랜 시간 운동을 시키게 되는 것과 같은 것입니다.

다. 또한 간단한 스트레칭으로 목의 긴장상태를 풀어주고, 목의 근육강화운동을 통하여 목 뒷부분의 근육을 강화시켜 주시는 것이 좋습니다.

과도한 스트레칭과 운동은 몸에 오히려 부담감을 줄 수 있으므로 한번에 장시간 실시하는 것보다 가볍게 자주 해주는 것이 건강한 목을 유지하시는데 좋은 방법입니다.

거북목을 완화하고 예방해주는 스트레칭

 1.목 유연운동 양손을 깍지 끼고 뒤통수에 올린 후 고개를 천천히 숙입니다. 오른손을 머리의 옆으로 올린 후 머리를 옆으로 기울입니다. (10-15초간 유지) 왼쪽도 동일하게 반복	 2.등척성 목근육 강화운동 손바닥을 이마, 뒤통수에 대고 손바닥과 이마, 뒤통수를 양방향으로 서로 힘을 주어 밀어줍니다. (5초간 유지/10회 반복)	 3.상하좌우로 목 젖히기 머리에 힘을 뺀 후 앞, 뒤, 좌, 우로 천천히 젖혀줍니다. (5초간 유지)
--	---	--