

홍천군노인복지관 소식

코로나19 극복, 실버카 지원 노인 맞춤형 사업 계속된다

노인맞춤돌봄서비스 대상자 '한 걸음 함께 걷는 실버카' 지원

홍천군노인복지관은 사단법인 이웃, 보혜사에서 지원한 실버카를 지난 5월 13일부터 노인맞춤돌봄서비스 대상자 59명에게 전달하였다.

실버카(보행보조기)는 노인·퇴행성 질환으로 보행에 불편을 겪는 어르신들의 심신 재활을 도우며, 낙상사고 예방과 보행 편의에 도움을 준다.

실버카를 전달받은 한 어르신은 "실버카를 사용하니 허리도 편하고 다리가 저절로 걷고 있는 것 같아서 멀리까지도 걸어갈 수 있을 것 같다."며, "오랜만에 통증 없이 걷게 되어 너무 고맙고 감사하다."고 연신 고마워 하셨다.



홍천군노인복지관은 현재 47명의 생활지원사가 활동하고 있으며, 491명의 노인맞춤돌봄서비스 대상자에 대하여 지역사회 서비스를 제공하고 있다.

'마음방역 캠페인' 6월에도 계속

홍천군노인복지관(관장 자월스님)은 지난 3월 말부터 한국노인종합복지관협회, 사랑의 열매와 함께 하는 '마음방역 캠페인'을 통해 홍천관내 독거노인을 대상으로 위생키트 전달 및 정서 안정을 위한 유선 상담을 지속하고 있다.

홍천군노인복지관장 자월스님은 "복지관은 휴관 중이지만 모든 직원들이 어르신의 건강과 감염예방을 위해 노력하고 있다"며, "하루 빨리 코로나19가 종식되길 기원한다."고 말했다.



이·미용 봉사자 모집합니다

홍천군노인복지관에서는 홍천군 관내 어르신들의 깔끔하고 단정한 용모와 다양한 후생복지서비스 제공을 통한 이용 편의 증진을 위하여 월 2회 이·미용 서비스를 제공하고 있습니다.

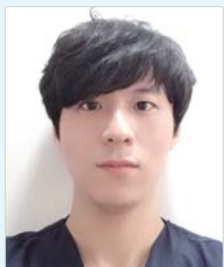
홍천군 어르신들의 삶의 질 향상을 위하여 이·미용 봉사자를 모집하고 있사오니 많은 관심과 애정 부탁드립니다.



- ◇ 일 정 : 2020년 6월부터
- ◇ 장 소 : 홍천군노인복지관 이·미용실
- ◇ 기 타 : 월 2회 활동, 요일 및 활동시간 추후 상의

건강칼럼

대표적 어깨질환 '오십견' 증상과 예방



김 홍 일

삼성마취통증의학과의원 과장

어깨 통증이 생기는 대표적인 원인은 유착성 관절낭염입니다. 흔히 '오십견'이라 불릴 만큼 50대의 발생률이 높은 질환이지만, 최근에는 삼십견이란 표현이 생길 정도로 젊

은 층에서도 안심할 수 없는 질환이 되었습니다.

오십견은 관절을 감싸는 주머니에 염증이 생겨 주변 조직이 딱딱해져 어깨가 굳고, 운동 범위가 줄어드는 질환으로 뼈나 인대의 문제가 아니다 보니 시간이 지나면 저절로 낫는다고 생각하는 사람들도 많은데 오십견이 저절로 낫기까지 2년 정도의 시간이 걸려 통증이 심해 참기 어려워므로 적극적인 치료를 받아야 합니다. 오십견은 정식 의학용어로 유착성 관절낭염 또는 동결견이라고 하지만 50대 전후로 흔하게 나타나는 어깨 통증이라 흔히 오십견이라



고 불리지만 비슷한 증상을 보이는 회전근개손상과 구분할 필요가 있습니다. 회전근개손상과 오십견을 구분하기 위해서는 다른 사람의 도움으로 팔을 들어 올려 보면 확인이 가능합니다. 팔이 올라간다면 회전근개손상이지만 어깨 관절이 굳어 있어 다른 사람이 억지로 팔을 올리

려고 해도 올라가지 않는다면 오십견을 의심해볼 수 있습니다. 통증을 예방하기 위해서는 굳은 어깨를 풀어주는 스트레칭을 꾸준히 하는 것이 좋습니다. 배드민턴, 테니스, 수영 등 어깨를 무리하게 사용하는 스포츠 활동 전에는 충분한 준비운동을 해야 하고 또 장시간 운전, 집안일, 컴퓨터 작업 등을 할 때는 틈틈이 스트레칭을 하면서 어깨와 팔의 긴장을 풀어주는 것이 좋습니다. 어깨를 무리하게 사용한 후에는 온찜질을 해주는 것도 도움이 되겠습니다.

CONTENTS



- 02 - 홍천의 재발견, 홍천 여기를 가보자!
- 03 - 경로당 탐방시리즈

- 04 - 문화예술
- 05 - 4차 산업혁명 시대
- 06 - 홍톡 : 홍천을 사랑하는 사람들의 이야기

- 07 - 스포츠, 우리 마을
- 08 - 인생칼럼, 독자기고



홍천의 재발견, 홍천 여기를 가보자!

홍천생명건강과학관

생명·건강 주제 국내 첫 전시관... 2008년 개관



◇지난 2008년 생명·건강을 주제로 개관한 홍천생명건강과학관 전경(사진 왼쪽)과 기획전시실에서 운영중인 해저탐험전.

인체 신비 체험 프로그램 가장 인기 '생활속 거리두기' 실천하며 관람 가능

봄을 지나 어느덧 신록의 초여름 문턱에서 그 어느 때보다도 '건강'이라는 단어만큼 우리에게 소중히 여겨진 것은 없었던 것 같다. 해마다 봄이 되면 미세먼지로부터 우리의 몸을 보호하려고 착용했던 마스크가 지금은 바이러스를 차단하기 위한 용도로 쓰임이 바뀌었다.

특히 코로나19는 전염성이 높아서 면역력이 약한 노약자나 호흡기 질환자들이 감염되면 치사율이 높다고 한다. 이렇게 건강에 대해 잠시라도 긴장의 끈을 놓을 수 없는 요즈음 자연과 하나 되어 생명을 이해하고, 건강을 지키는 숲속 건강놀이터가 있어 찾아가 보았다.

홍천군은 코로나19 확산방지 및 고강도 사회적 거리두기와 관련하여 운영을 중단하였던 홍천생명건강과학관을 정부의 생활 속 거리두기로 전환함에 따라 지난 5월 9일(토) 재개관하였다.

코로나바이러스감염증-19(COVID-19) 인체 신비로움 탐색하며 이겨내자

2008년에 개관한 홍천생명건강과학관은 국내 최초의 생명·건강을 주제로 한 전시관이다. 참여학습을 통해 건강실천의 동기부여와 물, 생명, 건강에 대한 과학적 지식을 전달한다. 또한 관람객들에게 우리 인체에 관한 흥미와 호기심을 유발해 놀라움과 신비로움을 안겨준다.

홍천생명건강과학관은 세포로 만들어진 몸, 유

전공학의 실체, 인체구조 빅북, 몸의 사령탑 뇌 등에 관한 정보가 전시된 '제1전시실'과 생활과 질병의 이해, 자연에서의 치유, 건강한 식사에 관한 지식을 얻을 수 있는 '제2전시실'로 구성되어 있다. 이밖에 인체관련 애니메이션을 관람할 수 있는 '4D 영상관', 과학도서, 과학실험기구 등을 체험할 수 있는 '과학체험교실' 등으로 구축되어 있다. 이는 복합체험을 통해 학생들에게 자신의 몸과 생명, 존중을 깨닫게 해줌으로써 건강의 소중함을 깨우고자 하는 공간이라고 할 수 있다.

전시물이 어린이 눈높이에 맞춰져 있긴 하지만 남녀노소 관람이 용이하며, 누구나 흥미를 느끼고 몰랐던 생명과 건강에 대해 배우고 체험할 수 있는 볼거리가 다양하다.

홍천강의 물에서 시작하는 생명의 기원을 따라 가볍게 혹은 심도 있게 인체의 신비와 오감을 느껴보기도 하며 상설 전시실과 기획전시실, 체험과학교실 등 다양하게 체험을 할 수 있는 공간이 많으니 꼭 한번 들러 보면 좋다.

입구에 들어서자 생활방역 수칙을 준수하여 시설을 이용하라는 안내문이 눈에 띄었다. 친절할 직원 안내로 생명건강 과학관답게 철저한 방역이 이루어지고 있었다.

◆ 시설이용 안내

- 모든 방문객 발열체크, 마스크 착용, 손 소독, 방문대장 작성

주소 : 강원 홍천군 홍천읍 생명과학관길 78
(홍천세무서 뒤)

홈페이지 : <http://www.hongcheon.gangwon.kr/sciencecenter/index.do>

문의 : 홍천생명건강과학관 전화(033-430-2836)

- 발열체크 37.5℃미만 입장 가능, 37.5℃이상 입장 불가
- 클린 강원 패스포트 어플 확인 후 입장
- 전시관 내에서도 마스크 착용
- 기획전시(해저탐험전) 및 영상관 입장은 회차별 10명으로 제한
- 좌석 간격 유지

◆ 기획전시실

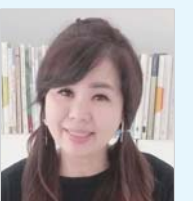
- 운영기간 : 2020. 6. 14(일)까지
- 1일 6회 운영, 1회당 30분소요, 1회당 10명 입장
- 운영시간 : 1회차 10시, 2회차 11시, 3회차 13시 30분, 4회차 14시 30분, 5회차 15시 30분, 6회차 16시 30분

◆ 영상관

- 운영기간 : 상시
- 1일 15회 운영, 1회당 15분 내외 소요, 1회당 10명 입장
- 운영시간 09:00~18:00(매주 월요일 휴관)

- ◆ 관람료 : 성인 1500원, 청소년 및 어린이 1천원(홍천군민, 군인 50%할인)

조하경 기자(jok9621@daum.net)



경로당 탐방시리즈

대한노인회 북방면분회

20개 경로당 1063명 회원 왕성한 활동



◇대한노인회 북방면분회를 이끌고 있는 심우홍 분회장(사진 오른쪽)과 김화순 사무장.

국비 지원 시장형사업으로 콩 재배 짝잡한 수입 노인일자리사업, 봉사활동 등 참여 '언제나 청춘'

북방면 공설운동장내 분회 사무실 개소

코로나19사태가 진정국면에 접어들어 정부의 방역 방침이 생활형 거리두기로 전환하는 시기에 방문한 북방면분회는 북방면 공설운동장내의 복지회관 1층에 자리하고 있어 조용하고 아늑한 분위기였다.

북방면분회 사무실은 올해로 8년째 분회장직을 수행하고 있는 심우홍 회장(80세)이 7년 전 분회 사무실이 없는 애로사항을 당시 북방면장에게 건의하여 현재 위치에 자리잡게 되었다.

처음에는 면사무소 부속건물을 제시하였으나 주차시설, 편의성 등의 문제로 난색을 표하니 마침 공설운동장의 복지회관 자리에 있던 폐예식장의 신부대기실을 제안하여 방문해보니 주차장도 넓고 사무실도 1층에 있어 노인회원이 방문하는데 편리한 구조라 이곳에 사무실을 마련하게 되었다고 한다.

기자가 분회사무실을 방문하는 날이 마침 노인일자리 사업의 일환인 콩심기 사업을 시작하는 날이라 인터뷰가 끝나는 대로 밭에 가보아야 한다고 하여 기자도 동행하여 취재하기로 하였다.

심우홍 분회장은 현재 대한노인회 홍천지회 부회장을 겸하고 있다. 북방면 능평리에서 태어나 군생활 3년을 제외하고는 평생을 고향에서 생활하고 있으며 1969년부터 약 20년간 도정업을 해왔다고 한다. 지금도 5천여 평의 농지에 농사를 짓고 있다.

자리를 같이한 김화순 사무장(78세)은 서류정리로 바쁜 가운데도 보충설명을 열심히 해주었다. 김사무장은 도시에서 직장생활을 하다가 은퇴 후 20년 전에 고향으로 귀촌하였다. 현재는 노인회 등에서 컴퓨터 업무를 비롯한 재능기부와 능평리 노인회장으로 봉사활동을 하며 큰 보람을 느끼고 있다고 한다.

북방면 노인일자리사업 전개 현황

북방면분회는 20개리 경로당에 회원이 1,063명으로 분회장(심우홍·80세), 부회장(최광옥·79세), 사무장(김화순·78세)이 꾸려가고 있다.

회원 282명이 노인일자리사업에 참여하고 있으며, 분회에서 매월 25일 각 마을의 노인일자리 집행현황을 취합하여 홍천군 노인일자리 전담센터에 보고하고 있다.

콩 재배 사업

북방면분회에서는 국비지원의 시장형 사업으로 콩을 재배하고 있다. 작년 1,400평에 농사를 지어 콩 10가마를 수확하였다. 회원 12명이 9개월간 월 22만원의 소득을 올리고 나머지는 공동기금으로 조성하였다.

콩 재배 사업은 작년 90세 아버지를 모시고 있는 62세 아들의 일자리를 마련해달라는 부탁을 받고 고심하던 중에 홍천군 노인일자리 전담센터에 문의하니 기초연금을 받지 못하거나 65세 이상의

노인이라는 참여기준이 있지만 이 사업은 65세 미만이라도 기초연금 수령자가 아니라 참여조건에 부합된다고 하여 시작하게 되었다.

심회장은 전업농이지만 콩은 처음 재배하는 것이라 고민과 걱정도 많았지만 회원들의 노력으로 수확에 큰 어려움이 없었다고 한다. 수확된 콩은 춘천의 일자리형 두부공장에 전량 좋은 가격에 판매되었다. 올해도 10명의 회원이 참여하여 농사를 지을 것이며 작년의 경험을 바탕으로 콩 재배에 대한 자신감을 표했다.

왕대추 사업

올해로 3년째인 왕대추 농사사업은 북방1리, 2리에 해당되는 사업으로 수자원공사에서 소양강댐 피해지역 손실보전차원에서 진행하는 노인일자리사업이다. 20명의 회원이 3,000평의 밭에 왕대추 1,000여 그루를 심어 재배하는 사업으로 올해까지는 토지임차료, 퇴비, 농약, 인건비 등을 보조금으로 지원받았으나 내년부터는 수확한 왕대추를 판매하여 소득 창출을 통해 운영할 계획이다.

60대 회장들 대다수 활기차고 단합 잘 돼

인터뷰를 하면서 느낀 것은 심회장께서 연세가 있으신데도 불구하고 얼굴도 젊어 보이지만 진취적이고 능동적이며 젊은 사고력이어서 듣는 이도 반성케 하고 같이 젊어지는 기분이 들었다. 북방면분회는 20개 마을 중 14개 마을의 노인회장들이 60대의 젊은 회장들(?) 이어서 분위기가 활기차고 단합이 잘되고 회원들의 갖은 심부름은 물론 각종 봉사활동을 활발하게 하는 회장들이라고 자랑하신다.

전소열 기자 (silverhong21@naver.com)

“고즈넉한 산사에서 시화 즐기세요”



◇문인협회 홍천지부는 매년 동면 수타사에서 시화전을 개최해 호평을 받고 있다. 올해는 ‘수타사 숲길에서 시를 만나다’란 주제로 오는 6월 10일 까지 열린다.

매년 수타사에서 전시회 개최 관광객에 호평 한 편의 시와 그림 감상하며 지친 일상서 탈출

수타사 숲길에서 시를 만나다

전대미문의 신종 바이러스 코로나19로 인해 나라와 전 세계가 패닉 상태가 되어 전전긍긍하고 있다. 다행히 우리나라는 정부의 선제적이고 적극적인 방역과 의료진들의 헌신적인 활동으로 진정국면으로 접어들고 있다. 코로나 19로 인해 그동안 모든 모임이나 행사가 취소되거나 연기되었다. 5월에 접어들면서 생활 방역으로 전환되어 홍천 문인협회에서는 수타사 산소길에서 제10회 공작산 생태숲 문예축전을 “수타사 숲길에서 시를 만나다”란 주제로 5월 10일 개최했다. 이 행사는 6월 10일까지 이어진다.

오솔길에서 시를 감상하며 힐링하다

홍천 문인협회에서는 해마다 공작산자락인 산소길에서 시화전으로 많은 사람이 시를 감상하고 힐링을 하는 장소로 자리매김되고 있다. 산소길은 공작산으로 가는 등산객들로 늘 붐빈다.

공작산은 전국의 100대 명산의 하나로 높이가 887.4m로 산정에서 뻗은 능선이 공작의 모습을 닮았다 하여 공작산이라 한다. 신록이 무르익어가는 산소길은 주말이면 울긋불긋 등산객 차림의 사람들로 꽉 찬다.

홍천 문인협회에서는 회원들의 작품을 3월부터 출향 문인과 함께 시화를 제작해 전시하여 많은 사

람의 호응을 얻고 있다. 시화집도 발간하여 정문 부스에서 원하는 사람들에게 배포하고 있다.

천년 고찰 수타사를 구경하며 시를 만나다

수타사는 708년(신라 성덕왕 7년) 원효 스님이 창건하여 우적산 일월사라 이름지었다고 한다. 창건 이후 영서지방의 유명 사찰이 되었다. 1568년(선조 2년) 현 위치로 이전하면서 지금의 공작산 수타사로 바뀌었다고 한다. 수타사를 구경하며 생태숲 산소길에서 시를 접해보는 것은 어떨까? 시끌시끌한 시정의 코로나19로 인한 거리 두기로 인해 바깥의 활동을 못 하니 답답하고 일상이 지루하게 느껴질 것이다.

이번 공작산 생태숲 일환으로 실시되고 있는 생태숲 시화전은 숲길에서 전시되고 있어 생활속 거리두기를 통한 관람이 가능하다. 또한 많은 공감대가 형성되리라 생각된다.

시는 그 시대의 거울이다

작금의 시대는 인문학이 들어설 틈이 없다. 눈만 뜨면 매스 미디어의 홍수처럼 범람하는 정보로 인해 사람들은 시를 접할 기회를 박탈당하고 있다.

더구나 비주얼 시대의 찰나적이고 감각적인 것에 익숙해지다 보니 독서는 자연히 멀어지게 된다. 자

본주의 속성인 물질 만능과 배금주의도 한몫하고 있다고 볼 수 있다.

한 편의 시는 마음의 평강과 영혼의 안식을 가져다줄 수 있다. 프랑스에서는 초등학교에 입학하면서부터 시를 외우고 암송을 하게 한다고 한다. 학생들이 졸업할 때는 100편의 시를 자유롭게 낭송을 할 수 있다는 것이다. 문학은 그 시대의 산물이다. 작가들이 그 시대의 사람이기 때문이다. 그 시대의 정서와 시대정신을 담아 작품으로 표현하고 있기 때문이다.

한 권의 책이나 한 편의 시가 인생을 바꿀 수도 있다

태어나 자라면서 우리는 교육을 받으면서 성숙한 인간으로 성장을 한다. 가정에서는 부모의 교육과 학교에서는 선생님의 교육 그리고 사회적인 교육이 한 사람의 인격을 형성해 사회의 구성원으로 살아가게 하는 것이다.

고등교육까지 받았어도 인격이 제대로 형성되지 않아 사회적인 물의를 일으켜 지탄받은 경우가 허다하다. 교육은 많이 받았는데도 인성교육이 제대로 이루어지지 않았기 때문이다.

무엇보다 인성교육이 필요한 시점이라고 본다. 책 속에는 앞서간 현인들의 삶과 인생의 지침이 담겨 있다. 시도 마찬가지로 아닐까?

시화전시회를 한 번쯤 눈여겨보며 한 편의 시라도 읽으며 맑은 영혼을 수타사 산소길에서 담아 보았으면 하는 바람과 함께 이 글을 마친다.

김정현 기자(kjh8639@hanmail.net)



4차 산업혁명 시대

코로나19와 의료기술의 혁신

코로나19는 우리의 일상을 바꾸었다. 사람을 만나고 같이 식사하고 담소를 나누던 지극히 평범한 우리의 삶은 그 어느 때보다도 더 이상 일상적이지 않게 되었다. 학교는 개학이 미루어지고 직장은 자주 폐쇄되고 있다. 정치, 경제, 사회, 문화 모든 영역을 가리지 않고 커다란 변화를 보여주고 있지만 그 중 의료계는 더욱더 많은 변화가 이루어지고 있는 것 같다. 4차 산업혁명은 의료부분에서도 혁신적 기술 발전을 가져오고 있는 중인데 이번 코로나 사태로 인해 시험단계의 여러 기술들이 이제 수면으로 떠오르고 있는 중이다.

VR을 이용해서

코로나19 사태로 가상현실(VR)을 이용한 의료서비스가 주목을 받고 있다. VR은 가상현실이라는 시스템을 통해 유사 지각 자극을 생성하여 이미 미국과 유럽에서는 트라우마 치료나 재활 치료에 활용되고 있다. VR 의료 기술은 1990년대 미국에서 참전 군인들의 외상 후 스트레스 장애를 치료하기 위해 처음 개발됐다. 이후에 공포증 치료에 편리하게 이용되고 있었는데 국내에서도 지난 2005년 정신건강의학과에서 공포증을 치료하기 위해 도입을 시작했다. 전황수 한국전자통신연구원(ETRI) 연구원은 “VR을 이용하면 보다 안전하고 통제된 환경에서 질병이나 장애의 원인을 살펴보고 재현하며, 사람의 인지구조에서 절대적인 시각과 뇌의 연계가 용이하고, 게임 요소를 가미해 치료 효과를 높일 수 있다”고 말했다. VR은 게임과 교육부문에서만 사용할 수 있다는 인식을 깨고 의료시설에 인지평가와 훈련 앱, 운동 기능 앱, 통증 관리 앱, 행동 앱 같은 VR 의료 앱을 통하여 실시간으로 환자 데이터를 분석하고 환자의 회복상태를 확인할 수 있어서 의료진의 업무 부담도 덜어주는 동시에 이번 코로나19 확산으로 의료체계가 붕괴되고 이동제한이 생기면서 원격의료를 제대로 수행할 수 있는 기술로 VR이 주목받고 있는 중이다. 모바일 애플리케이션(App)을 통해 과거에는 질병치료를 위해 알약이나 주사제가 처방됐지만 이제 디지털기술로 질병을 치료하는 세상이 왔다. 디지털치료제는 질병이나 장애를 예방·관리·치료하기 위해 사용되는 소프트웨어 의료기기로 모바일 애플리케이션을 활용한다.

아직은 서비스개발 초기단계이지만 인구고령화로 급증하는 만성질환과 신경정신질환 등 그간 부족했던 치료영역을 디지털 치료제가 충족시킬 것으로 전망된다. 이들은 기존약품과 유사한 효과를 보여 치료제로 분류되어 기존약품처럼 식품의약품안전처(식약처)로부터 임상시험 → 치료효과 검증 → 규제당국 허가 → 의사처방 → 보험적용 등의 과정을 거쳐야한다. 혁신 산업에 대한 규제가 풀린다면 보다 더 빨리 발전하게 될 것이다.

디지털 치료제는 신약에 비해 개발속도와 비용이



크게 절감되고 환자의 건강데이터를 지속적으로 축적할 수 있어 기존신약의 경우 제한된 기간만 수집할 수 있었지만 이는 맞춤형 서비스 제공을 위해 암호화된 진료기록 등 의료데이터, 개인생활습관, 유전데이터를 지속적으로 축적할 수 있기 때문에 환자 개인별 몸 상태를 디지털로 관찰해 약 투여량을 계산하고, 재활 치료 등 행동 요령을 알려줄 수도 있다. 개인의 민감한 정보가 데이터화되지만 생명을 살리는 것이 우선적이라면 개인정보를 다소 희생시키는 것이 이번 우리나라에서 코로나19를 빠르게 극복한 사례가 답일 수 있다.

현재 디지털 치료제는 치매, 알츠하이머, ADHD(주의력결핍 및 과잉행동장애) 등 신약개발이 쉽지 않은 중추신경계질환, 행동교정을 통해 치료효과를 거둘 수 있는 암, 고혈압, 당뇨, 호흡기질환 등 만성질환, 금연, 약물중독, 조현병, 우울증, 불면증, 자폐증 등 신경정신과 분야에서 활발하게 개발되고 있다.

센서를 통하여

초소형 센서도 의료에 이용된다. 조현병 알약에 센서를 넣어 복용하면 이 센서가 위액을 만나 전기신호를 만들고, 이 신호가 환자가 착용한 전자기기로 의사에게 전송된다. 미국과 일본에서는 이미 만들었고 우리나라에서는 생산을 준비하고 있는 중이다. 미국 MIT(매사추세츠공대) 연구진은 역시 센서를 넣은 위출혈 감지 알약을 만들어 위에 들어가 위출혈 여부를 감지하여 뇌압과 뇌 온도를 재고 기능을 다하면 뇌 속에서 자동 분해되는 무선 센서도 개발하였다. 이 센서는 뇌뿐만 아니라 다른 몸 속 여러 기관의 상태를 파악하는 데도 활용할 수 있어

질병의 진단과 치료에 새로운 돌파구가 될 것으로 기대되고 있다.

미국 워싱턴대 의대(세인트루이스) 연구진은 “이번에 개발한 무선 센서의 장점은 시간이 지남에 따라 분해돼 몸속에 아무 것도 남지 않음으로써 임플란트가 삽입된 곳에서 나중에 감염이나 만성 염증 심지어 폭발과 같은 사고 발생 위험이 없다는 점”이라며, “삽입된 도구를 다시 제거하는 수술을 할 필요가 없어 수술에 따른 감염이나 합병증 위험이 그만큼 줄었다”고 언급했다.

신경외과 의사들은 외상성 뇌손상 환자가 오랜 약물을 사용해 뇌압을 줄이려고 한다. 그래도 뇌압이 떨어지지 않으면 때로 뇌수술을 시도하는데, 개발된 센서들은 이런 수술을 할 때 뇌의 여러 부위에 삽입해 뇌에 관한 정보를 전달받게 된다. 또한 의료진은 “연구의 최종 목표는 뇌나 혹은 다른 신체 기관에 이 센서를 완전하게 이식해 친화적으로 연결시킴으로써 그 기관의 건강관련 정보를 얻어 필요시 더 큰 문제를 예방할 수 있도록 하는 것”이라고 말했다. 이외에도 센서는 피부에 부착되어 해당 센서가 질병의 진행, 상처 치료, 일반적인 건강 및 체력 모니터링에 사용돼 환자를 더 잘 이해하는 데 도움이 될 수 있다.

코로나19 이전에도 의료 과학 기술 분야는 가장 혁신적이었지만 이 후로도 아마 가장 빨리 발전하는 분야일 것이다. 의사를 만나 진단을 받고 처방이나 치료, 수술을 받던 기존의 대면 방식은 앞으로는 보기 어려울 것이다. 비대면이 일상화된 코로나19 이후 이러한 디지털의료 기술은 나날이 발전할 것이고 원격 치료는 일상화 보편화 될 것이다.

김민호 기자(minho215@hanmail.net)

“모두에게 친절함이 더 큰 감동을 불러온다”

**사소한 불친절은 홍천 이미지만 먹칠
원주민·외지인 더불어 사는 사회 구현
살고 싶은 홍천 오고 싶은 홍천 만들자**

‘홍천은 홍천강이 동에서 서로 유유히 소리 없이 흐르고 산은 높지 않고 능선은 부드러우며 험하지 않아서 산자락에서 농사짓고 살기가 좋았다. 강과 산의 부드러운 정기가 흐르는 홍천은 들판 한가운데로 강물이 흐르니 기름진 땅에 농사짓기가 수월하였고 인심 또한 순박한 사람들이 사는 마을이었다고 한다. 사람들 간 다툼이 없고 통치하기가 쉬워 예로부터 와치현(臥治縣)-누워서도 통치하리만치 순박한 마을-이란 이름이 있을 정도였다.(석도익 저-넓은 내 이야기)’고 했다.

그러나 그 말은 옛말이 되었다. 지금의 홍천은 외지인들의 귀농이 활발한 곳이다. 살기 좋아 외지인들이 많이 들어왔다는 의미이기도 하지만 그만큼의 애환을 안고 살아가야 한다. 요즘 세상의 인심은 예전만 못하고 이웃 간의 인사조차 나누기 어려운 시절이 되었다. “산은 옛 산이로되 물은 옛물이 아니로다.”는 황진이의 시조에서 말한 것처럼 물 흐르듯 변하는 세상을 그 누가 막을 수 있을까 싶기도 하다.

홍천을 사랑하는 사람들의 모임은 이번 호에도 변함없이 수다와 웃음과 애환을 말하며 긴 시간 동안 대화를 나누었다. 지금 같은 정보화 시대, 눈에 보이지 않는 네트워크를 통해 온 세상이 지구촌이 되어 있는 이 시대에 어찌 인심이 변하지 않을 수 있으며 옛날을 그리워하는 말도 안 되는 이야기를 나누는가? 그러나 우리는 제2, 제3의 고향 홍천에서 잘 살기를 바라는 마음에서이다.

홍천의 원주민을 이해하기

어떤 형편에서건 홍천에 와서 살고 있는 외지인들이 느끼는 똑같은 고민은 도대체 이해할 수 없는 이곳 사람들의 불친절한 행동이다. 예를 들면 외지인에게 홍천 시장은 길 찾기가 어렵다. 위치가 가늠이 어렵고 도로도 바둑판형 일방통행형식이다 보니 헛갈릴 때가 있다.

한 번은 사거리 교차로에서 가판대를 놓고 있는 사람에게 “~를 가려면 어디로 가면 되지요?” 하고 물었다. “좌측으로 가세요.” 하고 알려 줬는데 그 좌측이란 어느 방향을 보느냐에 따라 다를 수 있어서 “이쪽인가요?” 하고 다시 물었더니 “아줌마는 좌우도 구분 못해요?” 하고 면박을 주는데 어이가 없고 나중엔 분하기까지 했다는 이야기를 털어놓



으며 모두들 웃다가 공분하기도 했다. 어쩌면 그분은 길 알려주는 것이 귀찮고 싫었는데 다시 또 물으니 짜증이 났었을 수도 있다.

미용실에서 머리를 커트하고 비용을 물으니 12,000원 이라고 해서 카드를 내밀자 카드는 13,000원이라고 했다. 그 금액에 카드 수수료가 1,000원이라는 것이 말이 되지 않아 현금으로 2만원을 주니 사실 커트 값이 13,000원이라며 거스름돈을 7,000원을 주었다고 했다. 터무니없는 수수료 때문에 다시 말다툼해서 기분이 상하지 않으려고 그냥 미용실을 나왔지만 기분이 나쁜 건 마찬가지였다.

시장에서 물건 값을 물어만 보고 사지 않고 돌아서니 “그것도 못살 거면 시장에는 왜 돌아다니느냐?”고 뒤에다 쏘아붙이더라고 했다. 너무 분하고 억울하여 싸울 수도 없고 눈물이 핑 돌았다는 이야기도 있었다.

행복하기 위하여 참아내는 불편

헌법10조에 “모든 국민은 인간으로서의 가치를 가지며 행복을 추구할 권리를 가진다.”고 명시되어 있다. 그러므로 우리는 만족한 삶, 행복한 삶을 이루기 위해 노력하고 기대하며 산다. 누구라도 개인의 행복을 파괴하지 못하도록 법률로 보호하고 있지만 이런 불친절이나 작은 불합리한 일로 법의 보호를 받을 수는 없다. 각자 사회적 양심과 도덕으로 살아가는 것이다. 그러나 비용을 지불하고 자신의 행복을 사려고 할 때는 그 대가로 지불하는 비용만큼의 요구를 할 수 있는 것이다.

홍천군민들은 홍천인심이 외지인들이 들어오므로 나빠지게 되었다고 한다. 어느 지역인들 그 지방 사람들만 모여 살겠으며, 외지인 없이 발전을 이룰 수 있었겠는가? 시장은 그 지방의 모든 경제의 발원지이고 그 지역의 인심과 수준을 대변하는 곳이다.

친절은 기본일 뿐 아니라 사업가 정신으로 친절과 편의를 제공하는 곳이어야 함에도 불편함과 불합리함을 토로한다. 서울의 경동시장같이 별별 사람들이 다 모여드는 재래시장에 가서도 듣지 못한 불친절한 말과 행동을 경험한 우리들은 홍천 시장 상인들 대부분이 친절하지만 그렇지 못한 몇몇 사람들로 인하여 기막힌 불친절을 경험하고 기분이 상하고 언짢았던 경험들을 이야기 하게 되었다. 홍천을 사랑하는 사람들의 모임에서는 이곳 상인들은 대충 장사해도 잘 되었고 진짜 경쟁이 어떤 것인지 모르고 있다는 결론을 내렸다.

홍천에 살고 있는 이유

그럼에도 불구하고 우리들은 지금도 홍천에서 살고 있다. 홍천을 떠나지 못하는 이유는 여러 가지겠지만 그중 가장 좋은 것은 ‘건강놀이터 홍천’이란 대표적인 표현에 조금도 손색이 없기 때문이다.

건강을 위해서 할 수 있는 시설 중 없는 것이 없다. 궁도장과 테니스장은 그 시설과 수준이 국제대회를 치를 수 있을 만큼 잘 되어 있다고 한다. 노년층에게 필요하고 유익한 배울 거리며 취미 시설 또한 없는 것이 없다. 또 차를 운전할 때 막히지 않아서 시내에 다닐 때 조금도 불편함이 없다는 점을 꼽았다.

그리고 홍천시네마가 생기면서 영화 또한 전국 동시 상영으로 관람할 수 있다. 우리의 자녀들은 서울에서 여러 불편함을 감수하는 대신 홍천의 부모님 댁에 온 김에 편하게 영화를 관람하고 간다고 한다.

홍천이 워낙 넓어서 볼거리도 많고 특별한 장소도 많다. 잘 알려지지 않아서 못가기도 하고 너무 먼 곳이어서 안가기도 한다. 그러다 손주들이 갈만한 곳을 찾아 가봤지만 웬하니 사람이 없어서 도무지 분위기가 나지 않기도 했다고 한다. 친지들이 방문했을 때 특별한 장소나 관광지에 관한 예비지식도 필요하다는 이야기도 나누었다.

그리고 우리는 앞으로도 계속 살아갈 홍천이 오고 싶고 살고 싶은 좋은 지역으로 발전하길 간절히 바라는 마음에는 변함이 없다고 입을 모았다.

김순화 기자(hereme50@daum.net)



스포츠

홍천군 스포츠클라이밍센터

사시사철 날씨와 관계 없이 등반 즐길 수 있어 인기

외지 등산 동호인도 정기 방문

홍천군 스포츠클라이밍센터는 군민의 건강증진과 건전한 여가활동, 복지향상을 위하여 2013년 3월에 개관해 많은 동호인들이 참여하는 스포츠 건강 놀이터가 되고 있다. 개관 당시 지자체 여가 시설 중 실내와 실외 클라이밍을 동시에 즐길 수 있는 유일한 클라이밍 센터로서 사시사철 계절과 날씨에 관계없이 등반을 즐길 수 있는 최적의 장소라 할 수 있다.

최초에는 생소한 스포츠라 생각하고 많은 군민들이 방문하여 운동을 하였지만 시간이 흐른 지금은 일일 평균 20명 정도의 꾸준하게 클라이밍을 해 온 이용자들이 이용하고 있다.

종목 특성상 대도시 인구와 대비하여 적은 이용인원은 아닌 것으로 나타나 꾸준한 호응을 받고 있음을 알 수 있다.

특히, 2013년도 전국체전에서 남자 일반부 정식 종목으로 채택된 것에 이어 2020년에는 여자 일반부까지 정식 종목과 지금은 연기된 도쿄올림픽의 정식종목으로도 채택되었다.



직장인·군인·동호인들이 즐겨 찾아

직장인, 군인 등 취미활동 뿐만 아니라 지역아동센터, 청소년수련관 등에서 스포츠 프로그램으로도 클라이밍센터를 이용하고 있다. 주말에는 수도권을 포함한 관외지역에서 등산관련 5개 팀 동호인들이 정기적으로 방문하고 있으며, 소방서

채용 시험 장소 등으로 활용되고 있다.

그러나 홍천 관내에서의 인지도는 낮은 편이라 다양한 자체 프로그램의 개설이 필요할 것으로 보인다.

청소년 대상 체험강습, 지도자 양성, 자격증 취득 등 다양한 프로그램 운영을 통해 인지도를 높이고 관내 등산 및 암벽등반 이용자들의 안전교육을 실시해 안전한 취미라는 인식개선 또한 필요하다.

스포츠클라이밍은 이용자가 꾸준히 증가하고 있으며, 스포츠 분야 정식 종목으로의 채택 빈도가 높아지고 있다. 홍천군은 스포츠 클라이밍센터 홍보 및 이용자 저변확대에 노력하여 앞으로 많은 남·여 선수를 배출 하였으면 한다.

주소: 강원도 홍천군 홍천읍

태학리 145-14

문의: 033-432-1773

안태수 기자

(taesu9110@naver.com)



우리 마을

홍천군 서석면

동학 농민군, 반공 투사 넋 잠든 애국애족의 고장



◇홍천군 서석면에 위치한 동학군 위령탑.

서석면은 서울-양양고속도로를 잇는 동홍천IC와 내촌IC의 개통으로 수도권과 영동권으로의 접근성이 좋으며, 56번과 19번과 56번 국도의 최종 종착지이기도 하다.

총면적은 225.566㎡(밭 10,661㎡, 논 6,830㎡, 대지 10,545㎡)이고 법정 8개리와 행정 14리가 되었고, 인구 4,267명(남 2,016, 여 2,251)이고 개천은 생곡천34 산은 아미산 외 6개가 있는 태고의 신비를 갖추고 있는 청정마을이다. 미약골은 홍천강의 발원지이다.

1894년 동학 농민혁명이 전북 고부에서 시작하여 전국으로 확산되자 그 해 10월 22~23일 양일간에 걸쳐 서석면 풍암리 자작 고개 일대에 모여든 동학농민군과 관군이 전투를 벌이면서 무기의 열세였던 동학 농민군이 많이 희생되었다. 불의를 묵과할 수 없는 의분의 혁명이었다.

또한 북괴군과 싸우다 희생된 지역 반공투사의 애국정신을 기리고자 후손 없이 희생된 유골을 각처에서 서석면 자작 고개로 이장하여 동학군 위령탑 내의 부지에 10인을 이장하여 묘역을 조성하였다.

묘역 이장은 홍천반공연맹에서 시비석의 제작비용을 지원하였고 이장 비용은 주민이 부담하였다.

서석면 검산2리에 고려장터로 추정되는 무덤이 발견되었다. 음촌 지역 큰 가동골에서 대장골 넘은 산길을 가던 나무꾼이 옛 고려장터로 추정되는 동굴에서 울림이 있어 도끼로 깨보니 입구가 사람이 들어갈 수 있을 정도로 뚫려 있었고 안에는 그릇과 수저가 있었다고 한다. 이곳은 옛 고구려 시대에 고려장으로 추정된다.

태고적 신비의 역사를 지닌 서석면은 깊은 역사를 간직한 고장이다. 옛날에는 70세가 되어 병들면 자식들이 고려장을 해 죽으면 장례식을 지냈다. 현대판 고려장은 나이에 관계없이 병들고 생산성이 없어져 자식들 직장 생활하기에 불편하면 요양시설로 모시고 죽으면 장례식을 치르는 것으로 볼 수 있다. 효자는 지극정성을 다하여 끝까지 부모를 모시는 예도 많다.

이광명 기자

(shout1700@hanmail.net)



인생칼럼



석도익

소설가

우리나라 사람들은 누구나 소나무를 무척 좋아한다. 애국가에 무궁화가 있지만, 소나무도 있는 것을 보더라도 알 수 있다.

사철 푸르른 소나무는 대나무와 함께 송죽지절(松竹之節)이라고 칭송한 소나무는 우리나라 산에 널리 분포되어 있는 대표적인 나무로 역사와 삶을 같이 해왔다.

동네 어귀에 소나무는 서남으로 무병장수의 소원을 들어주는 신이 되기도 하고 천하대장군과 지하여장군 장승이 되어 마을로 들어오는 재앙을 막아주며, 청순하고 강인한 기풍과 습성 또한 우리 민족성을 닮아서 더욱 친근하게 사랑을 받아 왔다.

남아선호와 장자우선 사상이 특별했던 우리민족은 장손이 집안의 대를 이어야 한다는 뿌리의 개념에서다. 형제 중 맏이를 귀히 여기고 우선 하듯이 소나무도 나무의 중심부에 있는 장순은 둘레에 여러 형제결가지와 함께 자라지만 장순이 더 많이 곧게 자라고 다음해 장순에서 다시 장순과 가지가 자라기를 계속하는데, 장순이 꺾이거나 잘못되면 옆에 있던 결가지가 장순을 대신하여 위로 곧게 자라려고 하지만 굽어지

가 함께 살아가며 잎은 두 개로 짝을 이루어 살다가 낙엽이 되어도 썩을 때까지 둘은 떨어지지 않으니 부부 금슬의 상징이 되기도 한다.

흙 한줌 물 한 방울이 없을 것 같은 바위벽 틈새에 뿌리내리고 살지만 청록색의 소나무는 오히려 더욱 강인한 자태로 의연하게 서있다

소나무는 잘리면 다른 나무처럼 움이 나오지 않고 절개를 지키듯이 죽어버린다. 결코 생에 연연하지는 않는다. 그래서인지 가지가 잘리면

기름 한 방울도 땅에서 나오지 않는 우리나라지만, 소나무에서 기름이 나온다. 때문에 일제강점기에 사람만 식민으로 착취당한 것이 아니라 소나무도 껍질을 벗기고 송진을 착취해서 그 기름으로 전투기를 띄우기도 했다.

가난에 떨감이 되고, 쇠다리로 이뿔을 이어주고, 송피로 기근을 면하고 송화다식 송엽차 등으로 굶주림에 먹을거리가 되었으며 송진으로 상처를 치료하고 관솔로 어두운 밤을 밝혔다.

소나무는 죽어서도 그 진액이 복령이 되고 그늘에서 송이가 자라나 사람을 이롭게 하였으며 가난한 시대에는 생명에 버팀목이었다. 사람들이 굶주리고 산이 험박하면 어김없이 싹을 틔우고 자라나는 소나무는 가난에 생명을 살리고 힘을 주었다. 이제 산은 풍요로워져서 솔 씨는 싹을 틔우지 않고 있으며 활엽수만 울창하고, 기온은 아열대로 변해가서 소나무가 멸종되지는 않을까 염려한다.

“남산위에 저소나무 철갑을 두른 듯 바람서리 불변함은 우리 기상일세.” 우리 민족성을 닮은 소나무가 언제나 푸르길 기원한다.

우리민족 정서를 닮은 소나무

거나 위로 자라지 못하여 목재로서는 쓸모가 없게 된다.

소나무는 탈피과정 또한 효도사상과 모태보호가 유별나다. 모든 나무는 자람에 따라 새 껍질이 계속 생기는데, 소임을 다한 묵은 껍질은 나무에서 떨어져 나가지만 소나무껍질은 젊은 껍질이 늙은 껍질을 버리지 않고 엮고 살기 때문에 나무에 추위를 막아주고 위험에서도 보호된다. 또한 푸른 솔잎도 삼대가 구분되어 함께 살고, 솔방울 역시 삼대

잘린 부분에 즉시 송진이 나와서 외부와 차단시켜 놓음으로써 더 이상 세균이나 빗물이 침범하여 나무가 썩어 들어오지 못하도록 사전 조치를 취한다.

사람들의 살림이 가난하면 산이 험박하다. 비옥한 산에서는 밭이 되지 못하는 솔 씨는 험박한 땅이 되거나 바위 절벽 틈새에서 또는 도로를 만들기 위해 절개한 절개지에 언제 어디에 있었는지 싹을 틔워 잔솔밭이 되는 것을 볼 수 있다.

독자기고



이세현

전 춘천시 학교운영위원장 협의회장
현 국제장례지도사교육원장

유월의 산야는 빠르게 푸르름을 더해가고, 생각하고 싶지 않은 6.25의 상흔이 우리 민족의 가슴을 애절함으로 물들이고 있다.

올해로 휴전 70주년을 맞이하는 동족상쟁의 비극의 여운이 눈물 되어 유월을 적시고 있다. 휴전 반세기를 넘었지만 아직도 우리 대한민국의 산야에는 6.25 전장의 포성 속에 쓰러져간 호국영령들의 마지막 숨결이 비목이 되어 자유대한민국의 길목을 지키고 있다. 종전이 아닌 휴전이라는 별명이 우리 민족의 한을 풀지 못한 채 우리 곁을 맴돌고 있다. 다행히 남북한 정상의 만남이 이루어져 비핵화라는 미명 아래 화

해의 무드가 조성되고 있다. 그러나 저들의 예고 없는 변심은 우리 국민들로 하여금 놀라움과 실망 분노케 하고 있다. 잦은 미사일 발사로 이제 남북 간의 신뢰를 깨는 일은 더 이상 있어서는 안 될 것이다. 우리 대한민국에 진정한 비핵화가 이루어지고 휴전이 종전으로 선포되는 그날 산야에 잠들지 못한 호국영령들은 편히 가족의 품에 안장될 것이다. 또 하나의 서글픈 현실은 우리 민족, 부모형제가 하나 되고자 하는

길 바란다. 민초들은 그 모습이 진정성 있는 새로운 국회 모습이길 바라는 것이다. 선거 때 반짝 1회성 외식의 모습이 아니었으면 좋겠다.

진정으로 국민을 사랑하고 도민을 사랑하고 시민을 사랑하고 군민을 사랑하고 지역주민을 사랑하는 위정자들이 되길 바란다. 그러한 마음이 집만이 오직 조국을 풍전등화 같은 위기에서 구하고자 하는 영령들의 숭고한 희생에 보은하는 길이라 생각한다. 이제 올해로 70주년 현충일

가를 위해 공헌한 분들의 업적을 기리고 보답한다는 의미인 것이다. 그러나 현실은 그러한지 다시 한 번 깊이 생각해 보아야 할 것이다. 나라를 위해 자기의 목숨을 초개와 같이 바친 숭고한 희생보다 더한 것은 없다. 어느 누가 자기 목숨 귀한 줄 모르겠는가? 우리 모두는 후세들에게 이 숭고한 희생을 선양하고 가르칠 책무가 있는 것이다. 달력에 붉은 숫자가 휴일이요 유월의 날로 인식하고 있는 젊은이들이 많다는 것은 우리 기성세대들의 직무유기라 아니할 수 없다. 대한민국의 산야에는 아직도 가족의 품에 안기지 못한 6.25 전사자들의 유해 발굴 소임에도 소홀함이 없어야 할 것이다. 매년 맞이하는 호국보훈의 달이지만 언제나 그 의미가 새로움을 더하는 것은 나라와 민족을 위해 목숨을 바친 이들이 있었기에 오늘 우리가 존재한다는 것을 항상 잊어서는 안 되기 때문이다. 이번 현충일에는 자녀들의 손을 잡고 국립묘지나 충혼탑을 찾아 참배하고 나라의 미래를 짊어질 청소년들에게 나라와 민족을 위한 민족정신 고취와 민족 정체성에 대한 가르침을 주었으면 좋겠다. 마지막으로 보훈처의 유가족에 대한 세심한 관심을 기대해 본다.

모란꽃 피는 유월이 오면

데 이웃 강대국들의 눈치를 보며 만야 하고 그들의 중재를 받아야 된다는 사실이다. 그러하기에 막강한 국력은 우리의 자위권 행사에 우위를 점하는 것이다. 세계에서 단 하나인 분단국가의 비애를 종식시키는 것은 위정자들의 투철한 국가관과 국민들의 단합된 힘이 발동될 때 가능한 것이다. 얼마 전만 해도 거리에는 선거 입후보자들의 현수막이 거리를 도배하고, 조석으로 허리를 굽혀 인사하기에 정성을 쏟는다. 더도 말고 덜도 말고 그 마음 변치 않

을 맞이한다. 동족상쟁의 피 흘림의 상흔이 고회를 맞이한다. 그러나 현충일을 맞이하는 국민들의 마음이 아픈 기억이 퇴색되어 가는 것 같아 안쓰럽다. 집집마다 걸려야 하는 태극기는 그 펄럭임이 줄어들고 있다. 구국이란 일념 아래 총탄이 쏟아지는 전장에 자기의 목숨을 주검으로 조국의 산하를 감췄던 호국영령들. 우리 후손들은 그들의 마지막 절규에 국가안보, 국가번영으로 답할 때다. 호국이란 나라와 민족을 지키고 보호한다는 뜻이고, 보훈이란 국