

홍천군노인복지관 소식

“거동불편 어르신 편리하게 걸으세요”

인천국제공항공사, 홍천군노인복지관에 실버카 5대 지원

인천국제공항공사 지원 한국노인종합복지관협회가 실시한 ‘2020 실버카 지원사업’으로 홍천군노인복지관 사례관리대상자 5명에게 실버카(보행보조기)가 전달되었다.

지원된 실버카는 선정된 관내 거동불편 어르신을 대상으로 사용법 안내 및 안전교육과 함께 전달되었다.

홍천군노인복지관장 자월스님은 “평소 외부활동에 위축된 거동불편 어르신들에게 도움을 드릴 수 있어 기쁘다.”, “사회공헌에 힘써주신 인천국제공항공사와 한국노인종합복지관협회에 감사드립니다.”고 말했다.



◇인천국제공항공사는 거동이 불편한 어르신을 위해 실버카(보행보조기) 5대를 지원했다.

저소득 홀몸 어르신 150명 대상 지역농산물 ‘마음꾸러미’ 전달

수타사 월인봉사단 후원

수타사 월인봉사단의 후원으로 지역농산물로 구성된 ‘마음꾸러미’가 홍천군노인복지관의 저소득 홀몸 어르신 150명에게 전달되었다.

마음꾸러미를 전달받은 두촌면의 한 어르신은 “그동안 시장에서 들고 오는 게 힘들어 엄두도 못 낸 감자랑 가지를 한 박스나 보내줘 고맙다.”, “계란도 보관하기 좋게 나눠져 있어 배려에 감동했다.”고 말했다.

홍천군에서 생산된 농산물로 채워진 마음꾸러미에는 와동리 감자와 가지, 야시대리 계란으로 구성되어 코로나19로 침체된 지역경제 활성화에 도움이 되었다.

홍천군노인복지관장 자월스님은 “무더운 여름 외출이 어려운 어르신들에게 도움을 드릴 수 있어 기쁘다.”, “홍천군의 홀몸 어르신과 지역농가 상생을 위해 힘쓰시는 월인봉사단에 감사드립니다.”고 말했다.



◇수타사 월인봉사단 후원으로 홍천지역 농산물을 전달받은 어르신들.

休 CAFE 휴카페

모든 음료는 어르신들의 정성으로 만들어졌습니다.

커피

아메리카노	1000원
카페라떼	1500원
카푸치노	1500원
바닐라 라떼	1500원
카페모카	1500원
카라멜마끼아또	1500원

라떼

녹차라떼	1500원
초코라떼	1500원
블루베리라떼	1500원
미숫가루라떼	1500원

* 샷추가, 아이스 변경은 500원이 추가됩니다.

주스/차

생강차 / 대추차 / 자몽차	
녹차 / 유자차 / 청귤차	1500원
우영차 / 도라지차	1000원
복숭아아이스티	2000원
석류아이스티	2000원
주스 ICE (오렌지/망고/토마토)	1000원

스무디/에이드

요거트스무디	2000원
딸기 스무디	2000원
망고 스무디	2000원
청포도/비트자몽 에이드	2000원
석류/레몬 에이드	2000원

* 테이크아웃 +100원입니다

사회복지법인 월정사재단
홍천군노인복지관 033-430-8700 / 8719

휴쿠키 休cookie

모든 쿠키는 어르신들이 직접 만드신 수제 쿠키입니다.



쿠키 (2개입) - 1,500원

초코칩쿠키 ♡ 파이만쥬 ♡
마들렌 ♡ 머핀 ♡ 호두쿠키

그 외

미니머핀(4개)	1,500원
에그타르트(1개)	1,500원
생크림 스콘(1개)	1,500원



케익 & 스페셜

오렌지파운드	7,000원
쉬폰케익	5,000원
초코렛케이크 & 치즈케이크	小 12,000원, 大 22,000원
☆ 쿠키 선물 세트	5,000원 이상



사회복지법인 월정사재단
홍천군노인복지관
033-430-8700 / 8719

* 구입문의: 별관 쿠키실 및 사무실
* 예약단체주문: 최소 3일전에 부탁드립니다.

CONTENTS



02 - 관내 행사

03 - 경로당 탐방시리즈

04 - 문화예술

05 - 4차 산업혁명 시대

06 - 흥톡: 홍천을 사랑하는

사람들의 이야기

07 - 우리 마을

인생칼럼

08 - 건강정보



전통 방식으로 성년 축하... “책임과 도리 다하겠다”



◇홍천향교가 주최한 제30회 전통 관·계례식이 지난 6월 성년을 맞은 29명이 참석한 가운데 열렸다. 이날 행사는 고유례, 수훈례 등 전통 방식으로 진행돼 관심을 모았다.

고유례 등 전통예법 따라 진행 의미 남달라 “부모에 효도하고 지역사회 발전 최선을” 당부

지난 6월 28일 성년의 날 기념 제30회 전통 관·계례식이 홍천향교에서 열렸다. 홍천향교 주최, 홍천향교청년유도회 주관으로 진행된 관·계례식은 7명의 큰손님을 모시고 만19세를 맞은 성년자 29명(남 12.여 17)이 주인공이 되어 우리 전통적인 성년의식인 관·계례식이 주민들의 관심 속에 재현됐다.

시작에 앞서 성년대상자 29명은 대성전에서 성년의 날 고유례를 봉행하고 관자 및 계례자 입장으로 시작된 관·계례식은 엄봉선 장의 사회로 문묘향배, 상견례와 3가례축사, 의관접시, 초례축사, 음복례, 성년선서, 성년선언, 수훈례, 자명례 등 전통예법에 따라 엄숙히 진행됐다.

상투를 틀어 갓을 쓰고 지어 비녀를 꽂은 성년자 29명은 성년으로서의 결의를 낭독하며 책임과 도리를 다하는 성년이 될 것을 엄숙히 선서했다.

홍천향교 최수옥 전교는 오늘 이후로는 성년으로서 책임과 의무를 다하고 조상과 부모님을 공경하는 마음으로 지역사회와 국가발전에 이바지해 달라고 당부했다.

또 관자인 엄찬우 군에게는 호당, 계자 안솔이 양에게는 횡당이라는 아호(고광환 전 성균관 부관장 지음)가 내려졌고, 다른 성년자들에게도 아호와 함께 성년을 축하하는 도장을 기념품으로 전달했다.

엄찬우 군은 “전통적인 방법으로 성년을 맞이할

수 있어 뜻깊었다. 역할과 책임을 다하는 훌륭한 성인이 되도록 노력하겠다.”고 말했다.

이 날 관·계례식에는 최수옥 홍천향교 전교, 허필홍 홍천군수, 박종구 홍천교육장, 박주선 홍천문화원장, 안상호 유도회지부장, 이규대 청년유도회장, 김정숙 여성유도회장이 큰어른과 원로유림 및 신영재 강원도의원, 신도현 강원도의원, 최이경 홍천군의원, 민병하 홍천농업고등학교장, 고광환 전 성균관 부관장, 최승두 춘천향교 전교, 김동성 홍천교육청교육과장 등 각 기관단체장과 가족 300여명이 참석한 가운데 성료하였다.

끝으로 홍천향교 최수옥 전교와 청년유도회 여성유도회 유림들과 마음을 모아 2021년도에는 더욱더 알찬 계획으로 홍천 군민이 함께하는 성년 관·계례식이 되도록 하겠다고 했다.

안태수 기자(taesu9110@naver.com)



* 성년의 날 유래

예부터 우리나라는 이웃나라로부터 동방예의지국 군자의 나라로 불려왔으며, 이것을 우리 민족의 긍지로 삼았습니다. 가정의례를 계승 발전시켜 부모님에게 효도하고 조상을 숭상하며, 나라에 충성하는 충효와 유교사상이 뿌리내린 나라입니다.

가정에서는 관·훈·상·제의 사례를 지켰습니다. 소년기를 벗어나 청년기를 맞이하는 일정한 나이에 남자는 상투를 틀고 그 위에 관을 씌우는 관례를, 여자는 머리를 올려 쪽을 찌고 비녀를 꽂는 계례라는 전통적인 의식을 거행하였습니다.

성년식을 베푸는 풍습은 세계 여러 나라에서 볼 수 있습니다.

우리나라에서도 고려 광종 16년(965) 봄 2월에 아들 주에게 관례를 하고 왕세자를 삼았다는 공식 기록이 고려사에 있고 그 후 조선시대에는 관례를 인생의 첫 예식을 올리는 행사로 여겨 지금의 생일잔치보다 더 중요시하여 가정의례에 포함하여 왔습니다.

외세의 침략과 일제 36년의 혼란 속에 퇴색되어 오다가 1973년에 국가에서 매년 셋째 주 월요일을 성년

의 날로 제정하고 2013년부터 민법 개정으로 만 19세가 되는 젊은이에게 성년의 자부심과 책임감을 일깨워 주는 성인으로서의 자각과 긍지를 심어주기 위하여 성년의 날 행사를 기관(단체) 또는 회사에서 개최하고 있습니다.

홍천군은 성년례를 1991년부터 시작하여 홍천향교 청년유도회가 30년째 주관하여 오고 있습니다. 가정에서도 부모님과 존경하는 어른을 모시고 행한다면 더욱 큰 관례의 참뜻이 있다고 할 것입니다.

* 성년으로서의 우리의 결의

부모님과 사회의 따뜻한 보살핌 속에서 성장한 우리는 이제 성년이 되어 긍지와 보람을 갖고 여러 어른들을 모신 자리에서 다음과 같이 엄숙하게 결의 한다.

1. 우리들은 독립된 인격을 지닌 사회인으로서 항상 도덕적 책임을 다하고 바른 몸가짐으로 인격 함양에 성심으로 노력하겠습니다.
2. 우리들은 항상 부모님을 지성으로 공경하고 형제간에 우애를 지키며 이를 바탕으로 화목한 가정을 이루어 믿음과 사랑으로 이웃과 더불어 성실한 삶을 누리도록 하겠습니다.

3. 우리들은 이제 자랑스런 후배들을 정성스런 마음으로 선도 하겠으며, 모든 일에 솔선수범하겠습니다.
4. 우리들은 민주 국민으로서 권리와 의무를 성실히 이행하겠으며 항상 봉사하는 마음가짐으로 모든 일을 성실히 해 나가겠습니다.
5. 우리들은 유구한 역사와 전통을 지닌 문화 민족의 후손임을 자랑스럽게 여기며, 민족문화를 슬기롭게 계승 창조함으로써 영광된 조국의 미래를 선도해가는 주체적 실천인이 되겠습니다.
6. 세계의 평화와 인류의 복지는 우리의 의지와 노력에 의해 이루어진다는 것을 깊이 인식하고 이 목표를 이룩함에 우리 모두 앞장서겠습니다.

* 성년선서

나는 이제 성년이 됨에 있어서 오늘이 있게 하신 조상과 부모님의 은혜에 감사하고 자손의 도리를 다할 것을 맹세하며 완전한 사회인으로서 정당한 권리에 참여하고 신성한 의무에 충실해 어른으로서의 도리를 다할 것을 참마음으로 엄숙히 선서합니다.

단군기원 4353년 6월 28일

경로당 탐방시리즈

대한노인회 홍천군지회 화촌면분회

장학금 전달·불우 이웃돕기 등 후원사업 활발



◇대한노인회 홍천군지회 화촌면분회를 이끌고 있는 임원진(왼쪽 세 번째가 이상섭 회장, 오른쪽 두 번째가 박덕유 사무장). 사진 오른쪽은 화촌면 릴레이 후원 인증패.

한국전쟁 중 희생자 기리는 위령제 매년 봉행
경로당마다 마을 환경개선 사업도 진행 호평

화촌면 릴레이 후원 캠페인의 11번째 후원자로 참여

기자가 대한노인회 화촌면 분회 사무실을 찾아가니 이상선 분회장을 비롯한 8분의 각 마을 회장님들이 반갑게 맞이해 주셨다. 코로나19 사태로 각 마을 경로당 탐방이 아닌 분회를 탐방한 지도 홍천군 지회를 필두로 벌써 4번째 분회 탐방으로 접어들고 있는데 현재까지 탐방한 분회 가운데 화촌면 분회 사무실이 가장 넓고 컴퓨터도 14대가 설치되어 있는 등 규모와 시설 면에서 단연 으뜸이었다.

이상섭 분회장(38년생)은 외삼포2리 노인회장을 겸직하고 있다. 화촌면 이장협의회장을 역임하였으며, 현재 화촌면 분회장을 7년째 연임하여 이끌고 있었다. 홍천 토박이로 20세 이후 건축 사업을 30여 년간 운영하였다고 한다.

선옥동 부회장(36년생)은 현재 장평2리 노인회장이며 화촌면 이장협의회장을 역임하였다. 벼농사와 호프농사를 주로 하다가 현재는 인삼을 재배하고 있다.

박덕유 사무장(44년생)은 외삼포1리 노인회장을 겸하고 있으며, 화촌면 이장협의회장을 역임하였다. 특이하게 통일벼 다수확 재배 공로로 대통령 표창을 수상한 바 있다.

이춘재 성산2리 노인회장(41년생), 야시대1리



◇자리를 함께한 각 마을 경로당 회장들

이상길 노인회장(53년생), 구성포2리 최한도 회장(43년생), 장평1리 박순흥 회장(45년생), 김송강 여성 부회장은 성산1리 부녀회장을 역임하였다고 한다. 굴운리 박제한 회장은 경력을 말씀해 달라고 하니 쑥스러워 하시며 그냥 평범한 농업인으로 소개되기를 바라셨다.

함께 자리를 한 각 마을 노인회장님들은 화촌면에서 진행되는 릴레이 후원 캠페인에 십시일반으로 동참하여 11번째 후원자로 인증패를 받았고, 몇 년 전 외삼포2리 김진한 어르신께서 화재사고를 당해 어려움에 처했을 때도 솔선수범으로 성금을 전달하였다. 노인회의 성금 전달을 시작으

로 화촌면의 각 단체에서도 성금을 전하는 시발점이 되어 보람을 느꼈다고 한다.

이밖에도 각 마을 노인회장님들이 십시일반으로 후원하여 불우 학생 및 이웃돕기 등의 후원활동을 진행하고 있다.

각 마을 노인회의 다양한 사업 전개

올해 각 마을 노인회에서 추진하는 사업 중 장전평2리 경로당은 무궁화를 포함한 다양한 꽃을 심어 화단을 조성하고 있으며, 야시대1리 경로당에서는 도로변에 소나무와 단풍나무 등을 식재하는 등 마을경관개선 사업을 진행하고 있다. 굴업1리 경로당에서는 약 1,500평의 밭에 옥수수 재배를 하고 있다.

본받을 만한 자랑거리로는 야시대리 “자유수호 위령제”를 매년 음력 7월 13일에 지내고 있다. 이 위령제는 한국전쟁 발발 직전 무장공비가 침투하여 무고한 주민 열 세분을 희생시키고 스물두분이 부상당한 사건을 잊지 않기 위해 화촌면 사무소 주관으로 매년 진행하고 있다고 한다.

분회 운영비 1천만원 후원자 강신호 어르신

몇 년 전 외삼포리에 사는 강신호(77세) 어르신께서 저녁식사나 하자고 하여 만났는데 후원금 봉투를 주셨다. 그 자리에서 차마 확인을 못하고 집에 와서 확인을 해보니 거금 1,000만원이 들어있어 깜짝 놀랐다. 이상섭 분회장은 화촌면 분회의 운영비를 후원해 주신 어르신과 그 당시 상황을 아직도 잊지 못하며, 감사하다고 하였다.

전소열 기자 (silverhong21@naver.com)

“여든 나이에 첫 전시회… 가족 잃은 아픔 치유”



◇지난 7월 7일 홍천미술관에서 열린 문정자 회화전 개막식에 참석한 주요 인사들이 개막 테이프를 자르고 있다.

각종 미술대전, 판소리 경연대회 수상한 실력과 5년전 홍천 정착 노인복지관서 바둑협회장 맡아

지난 7월 7일부터 7월 12일까지 열린 문정자 화가의 회화전을 찾았다. 홍천 미술관에서의 개막식에 많은 사람이 생애의 처음이자 마지막이라는 전시회를 관람하기 위해 찾아왔다. 문정자 화가는 여든의 나이에 건강해 보여 마지막이라는 어휘가 주는 뉘앙스와는 어울리지 않았다. 왜냐면 나이 때문이라는 설명이 있었기에 그랬다.

- 반갑습니다. 회화전 전시회를 축하드립니다. 이번이 몇 번째의 전시회가 되는지요?

개인 전시회는 처음이자 마지막입니다. 그동안 여러 가지 사정으로 인해 그림을 못 그리다가 코로나19로 바깥 활동을 못 하면서 집에서 그림만 그렸습니다. 3일에 한 편 이상을 그렸습니다. 목포 고향 집에서 가져온 대작(100호) 두 편과 4개월여에 걸쳐 60점을 그린 그림과 같이 전시를 했습니다.

- 도록에 이력이 화려합니다. 그림도 그리고 판소리 부문도 좋은 상을 많이 탔으며 현재는 홍천바둑협회의 중책을 맡고 있는데요?

저는 목포 사범학교를 나와 줄곧 초등학교에서 교편을 잡았습니다. 초등학교 재직 시 연구학교를 운영했는데 그때부터 사군자를 그리기 시작했지요. 처음에는 미술 강사님을 찾아가 배우면서 학생들을 가르쳤습니다. 그 이후 한국 미술대전 사군자 부문에서 1985년 입선, 1986년 특선, 1986년 동상, 1987년에는 종합대상을 수상하기도 했습니다.

판소리는 남편이 위암 판정을 받은 후 시작했지요. 남편의 뒷바라지를 하면서 고통을 이기기 위해 배운 뒤로 몇 번의 상을 탔습니다. 2014년 해남 전국 경연대회 장려상을 비롯해 두 번의 대상과 장려상을 수상하기도 했습니다.

- 그림은 언제부터 그렸으며 어떠한 계기가 주어진지요?

처음 사군자로 시작해 한국화를 그렸고 병풍에 화조(꽃과 새)를 그렸습니다. 40년간 근무하던 초등학교 퇴직 후 유화와 서양화를 그려 남도 미술대전 입상과 전남 도전에 입상하기도 했습니다.

- 고향이 전남 목포라고 되어 있는데 홍천에 연고라도 있는지요?

남편과의 사별이 가져온 힘든 마음을 치유하기 위해 고향인 목포를 떠나고 싶었습니다. 그래서 생각한 곳이 여동생이 사는 홍천을 택했습니다. 그 여동생은 홍천에 산지가 7년이 됐으며 저는 5년째 살고 있습니다.

- 현재 홍천군노인복지관 바둑협회장과 홍천군 바둑협회 부회장을 맡고 있는데 소개를 해 주세요. 문정자 화가님의 바둑 실력은 몇 급인지요?

홍천군노인복지관 바둑협회장과 홍천군 바둑협회 부회장을 맡고 있지요. 바둑의 급수는 없어요. 9급 정도의 실력이라고 보면 됩니다.

어려서 할아버지가 바둑을 두실 때 어깨너머로 본 것이 바둑을 두게 된 동기가 된 것 같아요. 아버지도 오빠도 그 영향인지 바둑을 즐겨 두셨어요.

- 다양한 재능을 가지셨는데 앞으로의 계획은 무엇인지요?

제 나이가 80입니다. 이제 나이도 많고 모든 것을 내려놓고 훌가분하게 사는 것이 저의 바람입니다. 남도의 멋진 판소리는 계속하고 싶습니다.

미술관에 걸린 작품들이 하나같이 밝고 활달해 보였다. 사랑하는 아들을 뇌출혈로 먼저 보낸 다음 남편은 아들을 보내지 못하고 가슴에 묻어놓고 홀로 보냈다고 한다. 화감에 마신 술이 남편마저 저세상으로 데려가 그 쓰라린 마음을 달래려 그림에 매달렸다고 한다. 슬픔을 달래려 밝고 활달한 아크릴 색을 덧칠하지 않았을까?

김정현 기자(kjh8639@hanmail.net)



4차 산업혁명 시대

고령화 시대와 돌봄 로봇

인류가 장수(長壽)시대에 접어든 것이 갑작스러운 것은 아니다. 이웃나라 일본은 이미 20여 년 전에 인구의 고령화가 시작되었고, 우리나라도 이런 일본의 고령화를 따라가고 있는 중이다. 오히려 더 심각한 수준의 노령화가 진행되고 있다. 한국조세재정연구원에 따르면 우리나라는 2025년에는 65세 이상의 인구가 25%를 차지하며, 2065년이면 전체 인구의 75%가 65세 이상의 인구가 되는 초고령 사회가 된다. 이는 OECD 국가 중 가장 노령 인구 비중이 높은 수준이다.

노령화는 그 나라의 역동성을 가로막는 요인이기도 하지만 개인으로서는 건강의 문제(특히 치매와 거동불편 등)와 배우자의 사별로 인한 외로움이 주된 문제일 수 있다. 이런 이유로 반려 동물을 키우는 경우도 많지만 그 대안으로 요즘 불편한 노인들을 챙겨주는 돌봄 로봇과 반려 로봇이 부상하고 있다. 국내외 몇 가지 사례를 보면서 돌봄 로봇의 쓰임을 알아보자.

KT가 원더풀플랫폼과 손잡다

원더풀플랫폼은 독거노인을 위한 AI 로봇 '다숨이'와 AI 비서 '아바딘' 등을 출시한 인공지능 전문 기업이다. KT 또한 많은 가입자를 기반으로 한 AI 비서 '기가지니'를 보유하고 있어 두 기업은 서로 상생 협업하며 독거노인과 어린이를 위한 새로운 AI 돌봄 서비스 로봇을 출시하는데 시너지 효과를 낼 것으로 기대하고 있다. '다숨이'의 경우를 보면 귀여운 외모를 가지고 있으며 홀로 있는 노인들에게 편리함과 소통의 창구를 제공하고 있다. 긴급 상황에 바로 연락하여 빠르게 대응할 수 있고, 멀리 있는 자녀와 영상통화를 할 수 있어 소통을 도와주며, 또한 말벗이 되어주기도 한다. 사용하기 전에 소유자의 정보를 먼저 입력해둔다면 정말로 훌륭한 개인 비서 역할을 기대해도 좋다.

오스트리아의 Project Amigo(친구 프로젝트)

오스트리아도 다른 서구 선진 국가들처럼 의료기술의 발달에 따른 기대 수명 증가로 고령화 문제가 심각해지고 있다. 고령화 시대에는 우리나라와 마찬가지로 치매 환자의 증가가 수반된다.

치매 환자의 경우 요양원 등 관련 시설보다는 집에서 '돌봄'을 받기를 원하는 것은 당연하다. 이러한 상황에서 치매 환자 돌봄을 위해 시작된 프로젝트명이 'Project Amigo'다. '페퍼(Pepper)'라 불리는 인공지능 로봇은 치매환자의 돌봄에 활용되고 있는데 신장 1.2m에 무게 29kg의 크기로 말하기, 듣기, 동작하기, 춤추기 등의 기능을 갖추어 상대방의 행동이나 대화를 분석해 적절한 반응을 보인다.



'페퍼'는 치매환자 가정에 3주 기간으로 파견돼 환자와 같이 생활하면서 환자의 인지능력, 기억력 향상 등을 위한 여러 가지 연습 프로그램과 가벼운 운동들을 수행하게 된다. 이러한 교육 활동 이외에 식사 및 투약시간, 방문시간 등의 알리미 기능, 질문에 대한 답변을 통한 정보 전달 기능도 담당한다. 이러한 일련의 과정들을 통해 환자의 상태와 관련된 유용한 정보를 수집하고, 같은 기간 매주 한번씩 '인간 담당자'가 방문하여 환자로부터 수집된 정보를 바탕으로 프로그램을 수정 혹은 업그레이드하여 돌봄 서비스의 질을 향상시킨다. 이 프로그램은 점점 고령화되고 그에 따른 치매환자가 증가하는 한국 사회가 벤치마킹하기 좋은 사례라 할 수 있다.

재활, 돌봄 로봇이 환자·고령노인을 돌본다

거동이 불편한 환자나 노인들은 여러 가지 돌봄이 필요하다. 2022년쯤 상용화 될 예정이지만 상당한 진척을 보이고 있다. 배설보조 로봇은 거동이 힘들어 거의 누워 지내는 환자들이 편안하게 대소변을 해결하도록 돕는다. 특히 정확한 주야간 배설일지를 로봇이 자동으로 생성하여 환자 개인 특성을 분석하고 이를 기반으로 맞춤형 돌봄 서비스도

가능하다.

식사보조 로봇은 팔을 들어 올려 식사가 어려운 환자들이 혼자 식사할 수 있도록 식판이 환자 입 위치를 감지하여 로봇 팔이 자동으로 반찬과 밥을 환자 입에 가져다준다. 또한 환자의 식사보조 이력을 관리하고 식사판 음식물을 정해진 알고리즘에 따라 환자 입으로 향하게 한다. 이들 로봇들은 일상생활의 보조 로봇으로도 활용될 수 있어 요양원이나 병원뿐만 아니라 집에서 돌봄을 필요로 하는 사람들에게는 기쁜 소식이다.

이전의 로봇에 대한 환상은 로봇이 모든 것을 할 수 있다는 생각 때문에 실패하고 좌절한 경험이 있다. 하지만 로봇은 이제 분야별로 특화되어 가고 있다. 특히 노령화 사회에서 노인들의 건강문제와 외로움 문제를 해결하는데도 거기에 특화된 로봇이 필요할 것이다. 아울러 몸이 불편한 사람은 다른 사람의 도움을 필요로 할 때 감정적 괴로움을 느낄 수 있다. 이런 경우 돌봄 로봇은 그들에게 커다란 희망이 될 수도 있겠다.

참고: 매일경제 (2019.6.30.)

김민호 기자(minho215@hanmail.net)

홍특: 홍천을 사랑하는 사람들의 이야기(Talk)

홍천도심 신장대리 도시재생 100인 토론회

주거환경, 문화예술, 지역경제 활성화 방안 모색



◇홍천읍 신장대리 도시재생 활성화를 위한 홍천군민 100인 토론회가 지난 6월 15일 홍천읍 K컨벤션 웨딩홀에서 열렸다. 참석자들이 주제별로 토의내용을 발표하는 모습.

빈 상가 등 급속 증가 침체기 맞아 홍천만의 특성 살려 옛 영화 되찾자 전문가·자문가 토론 좋은 결론 기대

지난 6월 15일 홍천군 K컨벤션 웨딩홀에서 도시재생 활성화를 위한 토론회가 열려 신장대(場新垔)리를 활성화 시킬 다양한 아이디어가 제기될지 관심이 모아졌다. 신장대리란 어원은 도시가 새롭게 형성되면서 새로운 장터라는 의미로 신장대리라는 이름이 붙여졌다. 이날 토론회는 신장대리 일원의 과거와 현재를 진단하고 각 그룹별로 문화, 예술, 주거, 환경, 공동체, 화합, 세대협력, 지역경제 등의 주제를 나눠 진행되었다.

홍천읍 신장대리는 과거 가게관리금이 수 천 만원에 이르는 등 상권이 활성화 되었으나 최근에는 빈상가들이 증가하는 등 침체되고 있어 홍천군이 지난해 9월부터 신장대리 도시재생을 위해 마을 재학교, 주민공청회, 설문조사 등을 진행하고 있다.

신장대리 도시재생사업은 '홍천구도심 Turn-On

1. 홍천만의 특성, 색깔을 살리자 : 도시재생으로 홍천만의 색깔을 찾는데 의견을 모으고 새로운 동력원이 되려면 골목마다 꽃을 가꾸고 문화 콘텐츠를 확대하자는 목소리가 나왔다.
2. 차 없는 거리와 신도불이 공간, 젊은 층을 위한 테마거리 등을 갖춰 신장대리를 문화예술 관광형 시장으로 격을 높여야 한다고 제안했다.
3. 빈 상가들이 증가하는 만큼 기존상가들이 도시재생의 주체로 나서야 한다는 의견이 있었다.
4. 도시재생으로 월세 인상 등 세입자가 피해를 보지 않는 정책 마련이 필요하고 이를 위해 행정적 추진력을 보여 달라는 목소리도 있었다.

(강원도민일보 권재혁 기자)

! 삶의 새 빛으로 도시재생의 뜻을 올린다.'라는 비전으로 추진되고 있다.

주민 100인 토론회라는 이름으로 열린 이 자리는 참석자 모두 같은 열정과 마음으로 도시재생으로 변화될 미래를 상상하며 각자의 의견을 피력했다.

지역주민들은 주거환경, 문화예술, 지역경제, 세대협력, 공동체 화합 등 자신이 관심 있는 분야에 참여해 2시간 동안 의견을 나눴다.

홍천군에서는 이 프로젝트가 중요하고 큰 사업이며 이 사업의 성공은 곧 홍천의 발전을 의미하고 살기 좋은 홍천이 될 것이라고 생각된다.

그러나 이번 100인 토론회는 주민 여러분들의 의

견을 청취하는데 역점을 둔 듯하다. “첫 술에 배부르랴”는 말처럼 쉽게 결론을 도출해 낼 수 있는 쉬운 문제가 아니다.

더구나 시장이란 개인의 사업과 장래의 삶이 직결된 너무나도 미묘한 여건들이 엉켜져 있으므로 갈등과 분란의 소지가 많을 수 있다.

여러 전문가와 자문단이 모여 좀 더 구체성과 전문성과 건물주와 세입자들 간에 합의가 더해지면 좋은 결론을 도출해 내리라는 기대와 희망을 가져본다.

김순화 기자(hereme50@daum.net)



우리 마을

홍천군 두촌면

홍천 9경중 2경 위치, 명품 찰옥수수 주생산지



◇사진 왼쪽부터 줄 장루이 공원, 옥수수연구소, 홍천 명품 미백2호 찰옥수수.

두촌면은 국도 44번 국도면에 인접하고 있어 교통이 편리하다. 법정 7개리와 행정 15개리로 50반 49자연 마을이다. 인구 2,406명(남성 1,207명·여성 1,199명)이며 면은 140.8km²이며 85%에 해당하는 임야면적을 가지고 있는 산간지역이다.

두촌면은 천혜의 관광지로 홍천9경중 2경이 두촌면에 있다. 가리산 2경, 용소계곡 7경이 그것이다. 가리산 레포츠 파크, 자연휴양림을 지니고 있는 오지마을인 패시기 마을도 있어 가족 여행으로 찾기가 좋다.

두촌면 장남리에는 한국전쟁 시 프랑스 의무대장으로 참전한 줄 장루이 소령을 기리는 공원이 있어 방문해볼만 하다. 줄 장루이 소령은 1950년 11월 26

일 의무대장으로 참전하여 남성리 전투, 지평리 전투, 1037고지 탈환 전투 등 5개 전투에 참전하였고 1951년 5월 8일에 홍천군 두촌면 장남리에서 지뢰를 밟아 짧은 생을 장렬히 산화하였다. 이를 기리기 위한 줄 장루이 공원에서 매년 추념식을 거행하고 있어 자녀에게 역사의식을 길러줄 수 있는 장소이다.

또한 홍천 명품 미백2호 찰옥수수의 가장 큰 생산지이기도 하다. 찰지고 단맛이 좋은 최고 품질을 자랑하는 홍천 찰옥수수는 껍질이 얇아 씹는 맛이 부드럽고 토종 찰옥수수를 개량, 육성하여 우리 입맛에 딱 맞다. 옥수수 줄기가 튼튼하여 잘 쓰러지지 않고 병충해에 강해 재배가 쉽다.

홍천 찰옥수수가 맛있는 이유는 두촌면 장남리에

있는 강원농업기술원 옥수수 연구소의 끊임없는 노력 때문이다. 김문종 옥수수연구소장은 한 품종 종자를 보급하기까지 10년이 걸린다고 한다. 우수한 종자를 과종해 맛 좋은 찰옥수수를 생산하기까지 수 많은 시행착오를 거쳐 탄생하였기에 홍천 찰옥수수가 맛있는 이유이기도 하다.

매년 7월말경에서 8월 초순에 찰옥수수 축제가 홍천에서 열린다.

금년에는 코로나19로 인해 드라이브스루 판매를 한다고 하니 한 번 방문해 보는 것은 어떨까?

이광명 기자

(shout1700@hanmail.net)



인생칼럼



석도익

소설가

천지를 창조하고 만물에 생명을 불어넣어 종족을 번식 보존하며 살아가게 한 것이 신이라면, 하늘을 믿으며 땅을 이용하여 곡식을 심고 가축을 키워가는 일이야말로 생명을 준 신이나 생명을 가꾸는 농민은 맥을 같이 하는 것이 아닐까 한다.

하늘을 우러러 원망은 할지언정 노하지 아니하며 땅에 생명을 가꾸기를 나와 같이하며, 흘린 땀만큼 거둘 수 있다고 믿는 진실이 농심의 삶에 있다.

“콩 심은데 콩 나고 팥 심은데 팥이 나온다.”

뿌린 대로 나오고 가꾼 만큼 거두고 거둔 만큼 값어치가 있다면 농사는 천하지 대본일터, 바라건대 생산되는 만치 소중한 땅이 되고, 소비량만큼 값어치가 있었으면...

곡식은 내가 심었으니 하늘이 보살피고 땅이 길러내는 것이라 믿는 농심의 진한 사랑의 진리가 평원을 녹색으로 채색해 평화롭고 황금색 들판은 풍요롭다.

농자천하지대본(農者天下之大本)은 씨앗을 심을 때부터 나눔으로 시작된다. 곡식 한 포기를 키우려면 씨앗 1개만 심으면 되는데 농부는 넉넉하게 3개 이상을 심는다. 싹이 잘 안 나올 것을 염려해서 여별로 심었을 수도 있겠지만 그 3개 중에 하나는 새의 먹이고 또 하나는 곤충의 애벌레 뚫이며 나머지 하나가 농부의 묵임을 농심은 선천적으로 알고 나눔으로 씨앗을 뿌린다.

또한 감나무에서 감을 따더라도

높은 가지에 젖은 다 따지 아니하고 까치밥이라 하여 굶주린 새의 먹이로 남겨두는데 이 또한 나눔의 미덕이다.

농사의 근본은 나눔이다. 농사지는 곡식은 서로 나누어 먹으며 더불어 살아왔다. 일을 도와주면 곡식으로 고마움을 표하다가 물물교환으로 이어지고, 화폐가 만들어지고 쓰여지면서 거래물품이 값어치가 매겨지

게 되고 농산물도 돈으로 환가되어 거래되고부터는 나누어 먹는 곡식이 아닌 상품이 되니 농심에는 욕심이 자라나게 되었다.

돈에 욕심은 사람에게 해로운 농약을 사용하여 많이 생산하려 하고, 불량한 먹거리를 만들어 이익을 챙기려 하고, 심지어는 소에게 고기사료를 먹여서 살찌우려 하니 자연생태계를 파괴한 대가로 광우병이 생기게 되는 우를 범하기도 했다. 순박하고 아름다운 심성으로 자연에

순응하며 살아온 우리민족의 농심은 가족같이 아끼는 소와 같이 하루 종일 힘들게 일하고 집으로 갈 때도 우마차를 끌고 가야 할 소에게 무게를 덜어주고자 자신도 지게에 짐을 나누어지고 소와 나란히 집으로 향한다. 소도 사람보다 더 힘든 일을 함께했는데 그 소가 끄는 수레에 짐을 다 싣고 자신도 수레를 타고 편하게 간다는 건 있을 수 없는 것이 우리의 농심이다.

농심은 “올게심니”에서부터다.

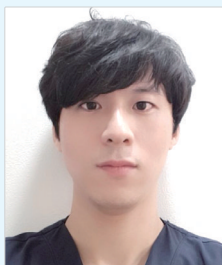
농사꾼이라 함은 하늘에 도움을 받고 땅에 덕을 빌리며 가축의 도움을 받아 땀 흘리며 일해서 얻은 곡식을 제일먼저 가장 잘된 씨앗을 조금씩 거두어 안전한 곳에 매달아 보관했다가 다음해 씨앗으로 쓴다. 이것을 “올게심니”라 하며 이 씨앗은 어떠한 경우에도 먹거나 축내지 아니하고 종자로 이어져 온 것이 농자천하지대본의 역사이며 일용할 양식을 가꾸는 마음 또한 농심이다.

하나님을 못 보신 분은 논밭에서 일하는 농부를 보라 그가 바로 생명을 키우는 하나님을 꼭 닮은 분일까 한다.

올게심니의 농심(農心)

건강칼럼

극심한 통증 **대상포진** 예방과 극복법


김 홍 일

삼성마취통증의학과의원 과장

안녕하세요.

삼성마취통증의학과 과장 김홍일입니다.

지난 호에서 대상포진에 대하여 알려드렸습니다. 이번에는 ‘통증의 왕’이라 불리는 대상포진의 예방법에 대하여 이어서 이야기 하도록 하겠습니다.

우선 대상포진이란 다시 간단히 설명하면 어릴적 걸렸던 수두 바이러스가 몸 안에 잠복해 있다가 면역력이 저하되었을 때 다시 나타나게 되면서 발생하는 질환입니다.

초기에는 발열, 오한, 근육통을 일으키며 빠른 치료가 이루어지지 못하였을 경우 극심한 통증을 주며, 이후 신경통을 남기게 됩니다.

가끔 대상포진이 발생하였을 때 많이들 질문하시는 내용이 ‘샤워를 해도 되나요?’ 하고 많이들 문의하시는데, 물집이 터진 뒤, 아물기 전까지는 샤워하게 될 경우 2차적인 감염이 생길 수 있으니 주의하셔야 하고, 수포가 터지고 딱지가 생기면 떨어지지 않게 조심하여 샤워를 하는 것이 좋습니다.

만일 딱지가 자연스럽게 떨어진 경우는 샤워를 해도 괜찮습니다.

그럼 이런 극심한 통증을 남기게 되는 대상포진을 예방하기 위해선 어떻게 해야 할까요?



대상포진 후 신경통 위험군



- ✓ 60세 이상 고령자
- ✓ 면역체계가 약할 경우
- ✓ 만성 질환자
- ✓ 초기 통증이 심한 경우
- ✓ 대상포진 치료를 늦게 시작한 경우

대상포진 예방법

1. 유산소 운동

운동을 하면 혈액순환이 좋아지고 대사기능이 향상되면서 백혈구가 늘어난다. 백혈구는 면역기능을 수행하는 혈액세포로, 체내에 침입한 바이러스나 세균을 공격한다.

스트레칭, 요가, 산책, 걷기 등 중년 관절에 무리가 가지 않는 선에서 하는 유산소 운동은 면역력을 키우는 가장 좋은 방법이다.

최소 30분 이상은 해야 효과가 나타나고 근력 운동을 병행하면 효과가 배가된다.

2. 수면법

하루 동안의 피로를 풀고, 각종 세포들이 재생하는 순간은 바로 잠자는 시간이다. 하지만 갱년기가 오면 수면과 관련된 세로토닌, 멜라토닌 등 호르몬에 불균형이 생긴다. 가능한 한 11

시 이전에 잠자리에 누워 밤 1~2시 사이 멜라토닌이 활발히 분비될 수 있도록 해야 한다. 숙면 시간은 7시간 이상이 되도록 한다.

3. 비타민D 섭취

비타민D는 몸 속 면역세포의 기능을 돕는 대표적인 영양소다. 하지만 햇볕 쬘 시간은 적고 그나마도 선크림을 바르는 현대인들의 체내 비타민D 농도는 현저히 낮다. 오전 11시부터 오후 2시 사이에 20분 이상 충분한 양의 비타민D를 합성해야 한다. 일광욕만으로 충분치 않다면 영양제로 비타민D를 보충하는 것이 좋다.

4. 스트레스 해소

스트레스를 받으면 아드레날린이 분비되는 동시에 림프구가 감소해 더욱 면역력이 떨어지기 쉽다. 혈액순환과 호르몬체계에도 문제가 생겨 대사기능이 떨어진다. 이때 억지로라도 웃으면 뇌는 진짜 웃을 때처럼 부교감신경을 활성화해 몸과 마음을 편안하게 만든다. 가늘고 길게 5초 동안 들이마시고 내쉬는 복식호흡을 병행하면 스트레스 해소에 더욱 효과적이다.

5. 대상포진 예방접종

면역력 관리도 중요하지만 가장 확실한 대상포진 예방법은 대상포진 예방접종을 받는 것이다. 가족력이 있거나 대상포진이 걱정된다면 예방접종을 하는 편이 좋으며 한 번의 예방접종으로 50~60% 예방이 된다고 한다.

대상포진 예방 위한 면역력 증강법

- 영양가 있는 식단 챙겨먹기
- 규칙적인 수면으로 신체리듬 유지하기
- 음주 흡연 과로 삼가기
- 하루 30분 정도 규칙적인 운동 (빠르게 걷기, 등산, 조깅, 스트레스 등)
- 비타민D 생성 위해 하루 20분 햇빛 쬘기
- 엔도르핀 생성을 위해 스트레스를 줄이고 긍정적인 사고하기

대상포진에 좋은 음식

1. 양파

양파는 대상포진에 좋은 음식으로 손꼽히는 식품입니다. 항산화물질이 풍부하게 들어있으며 비타민과 다양한 미네랄이 들어 있어 노폐물을 체내에서 배출시켜 주는 역할을 한다. 또한 대상포진으로 인해 손상된 피부의 재생을 돕는 역할도 한다.

2. 버섯

몸 안의 백혈구 생산을 활발하게 만들어주므로 바이러스 감염에 맞서 싸울 힘을 만듭니다. 버섯을 꾸준히 섭취하면 면역력 향상에 이르기 때문에 대상포진 예방에도 좋다.

3. 파프리카

면역력 향상에는 비타민C도 중요한 역할을 합니다. 질병을 일으키는 활성산소를 제거하며,

감염된 세균이 물리적으로 전염되는 것은 물론, 세균이 세포로 들어오는 것을 막아준다.

비타민C가 풍부한 식품은 파프리카·피망·브로콜리와 같은 채소와 오렌지·귤 등의 감귤류입니다. 특히 파프리카에는 오렌지보다 많은 비타민C가 들어 있다.

4. 홍삼

홍삼은 특히 사포닌 성분이 다량 들어 있어 면역력 증진에 효과적인 것으로 알려져 있습니다. 실제로 홍삼의 면역력 효능은 국내외 다양한 연구 결과로 입증된 바 있습니다. 또한 혈류 개선이나 피로회복에도 도움을 준다.

이상으로 대상포진을 이겨내기 위한 방법들을 알아보았습니다. 무더운 여름 항상 건강에 유의하시고, 더운 기온으로 인하여 냉방중인 실내에서만 생활하지 말고 건강을 위해 가벼운 일광욕과 계획적인 운동을 생활화 하여 더욱 건강하고 즐거운 삶을 보낼 수 있도록 합시다.