

홍천군노인복지관 소식

독거노인·장애인 응급안전안심서비스 신규 장비 보급

65세 이상 어르신 등 517대 전달 건강관리, 치매예방 응급상황 대처

응급안전안심서비스 수행기관인 홍천군노인복지관은 11월 중 독거노인 대상 응급안전안심서비스 차세대 장비 총 571대 중 367대를 최신 ICT기술을 적용한 신규 장비로 교체하고, 150대는 신규 보급할 예정이다.

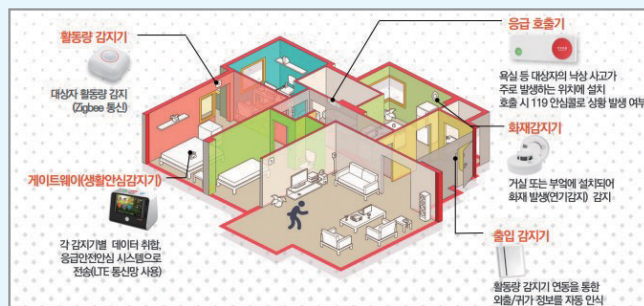
차세대 장비는 65세 이상 독거노인에게 총 5개의 장비를 설치해 활동을 감지하고 응급상황에 대

구분	현재 장비	신규 장비
게이트웨이	전화기	모니터+거치대(태블릿PC기반)
활동감지기	적외선 감지	적외선 감지+레이더 감지
콘텐츠(치매예방, 노래 등)	-	모니터 내장
설치 및 A/S	응급관리요원	통신사
이용요금	2,200원/월(통신료)	10,000원/월 이내(통신료 외 임대료, 장비 A/S 등)
공급방식	지자체 구매 및 보급	통신사 임대

처하고, 활동 패턴과 수면상태 분석을 통한 건강관리, 치매예방 콘텐츠, 생활정보 등 서비스를 제공한다.

신규보급 장비의 경우 노인맞춤돌봄서비스 대상

자 중 상시 안전 확인이 필요한 독거노인 가정에 설치되며 읍·면 주민센터와 노인맞춤돌봄서비스 수행기관에서 대상자를 발굴하여 홍천군의 승인절차를 거치면 서비스를 제공받을 수 있다.



◇신규ICT

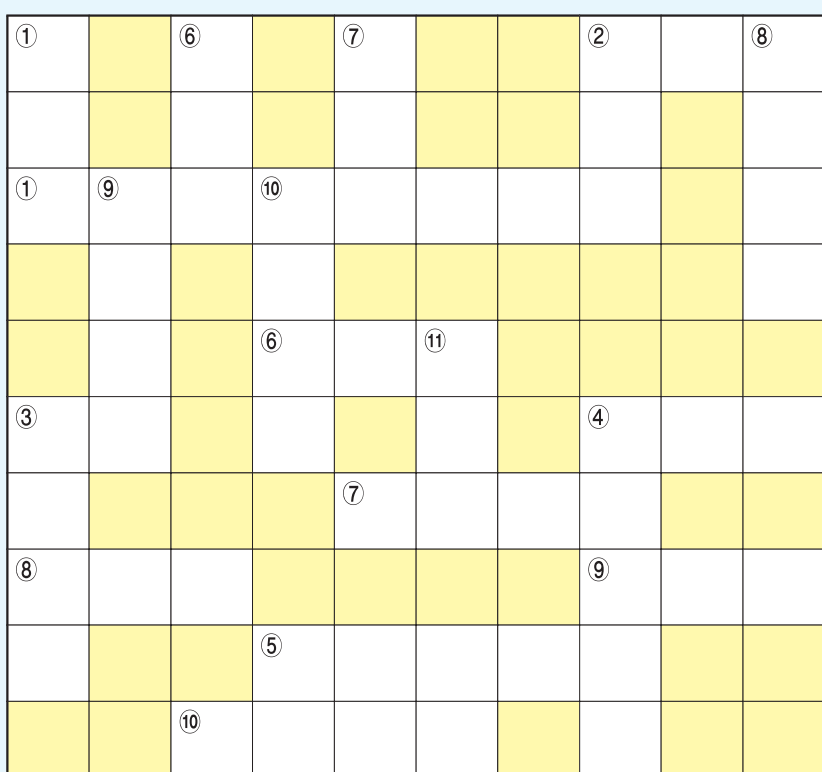


◇차세대장비

응급안전안심서비스란?

독거노인 등 안전 사각지대에 있는 취약계층에게 화재·가스·활동감지기·응급호출기 등을 설치해 화재·가스사고 등 발생에 대해 안전한 생활 보장과 함께 삶의 질 향상을 통하여 사회 안전망을 구축하는 서비스이다.

한가위 이벤트 - 가로세로 낱말 맞추기!



◇가로힌트

- ① 우리 복지관의 명칭
- ② 앞으로 실현되거나 성장할 수 있는 성질이나 정도
- ③ 쾌, 불쾌 등의 감정을 느끼는 상태
- ④ 원동기를 이용하여 농업에 사용하는 기계
- ⑤ 사회복지에 관한 전문지식과 기술을 가지고 사회사업에 종사하는 직업인
- ⑥ 옷과 음식과 집을 통틀어 이름, 인간 생활의 기본 요소
- ⑦ 공격하기가 어려워 좀처럼 함락되지 않음
- ⑧ 태양계에서 태양으로부터 일곱 번째 행성
- ⑨ 물을 끌어올리기 위하여 펌프 위에 댄 물
- ⑩ 가벼운 물체나 물결 따위가 바람에 조금씩 흔들리거나 움직이는 모양

★추첨을 통해 5분께 소정의 상품권을 드립니다.

◇세로힌트

- ① 초롱꽃목 국화과의 한해살이풀로 백일초라고도 함
- ② 가치에 대한 관점
- ③ 생각이나 착상이 보통 사람은 상상할 수 없을 정도로 엉뚱하고 기발함
- ④ 손, 도구로 경락을 마사지하여 질병을 치료하거나 외모를 가꾸는 일
- ⑤ 다른 사람을 애뜻하게 그리워하고 열렬히 좋아하는 마음
- ⑥ 중종반정으로 폐위된 조선의 제10대 왕
- ⑦ 물건을 사들여서 건네받는 사람
- ⑧ 동쪽에서 소리를 내고 서쪽을 치다라는 뜻의 사자성어
- ⑨ 하늘에서 미리 정해 준 것처럼 꼭 맞는 부부 인연
- ⑩ 경로효친 사상을 양양하고, 전통문화를 계승 발전시켜온 노인들을 노고를 치하하기 위해 제정한 법정 기념일
- ⑪ 소설, 연극, 영화 등에서 사건을 이끌어 가는 중심인물

★제출방법 1) 홍천군노인복지관 밴드 접속
2) 홍천실버신문 제77호 발행 게시물 클릭
3) 게시물 댓글에 낱말풀이 정답 게시

CONTENTS



- 02 - 홍천의 재발견,
홍천 여기를 가보자!
03 - 독립운동가 후손을 만나다

- 04 - 스포츠, 기자칼럼
05 - 4차 산업혁명 시대
06 - 문화예술

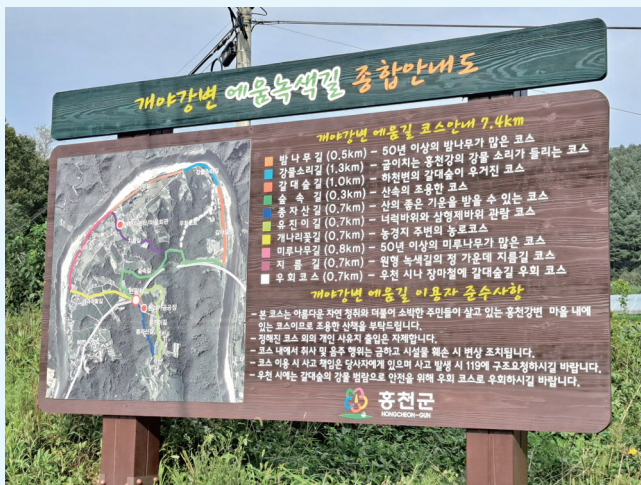
- 07 - 우리 마을
08 - 인생칼럼
건강정보



홍천의 재발견, 홍천 여기를 가보자!

서면 개야리 에움녹색길

원시림과 계곡 어우러진 대자연의 향연 사시사철 펼쳐져



◇개야강변 에움녹색길 종합안내도



◇녹색길 여행자센터



◇미루나무길

행안부 전국 친환경 걷기길·홍천 5대 트레킹 선정 홍천강변 따라 숙박시설 준비, 처녀 뱃사공 전설도

홍천의 유구한 역사와 함께 유유히 흐르고 있는 홍천강 400리길을 따라가면 그 긴 여정의 끝머리에 홍천군 서면이 자리하고 있다. 팔봉산 관광지를 시작으로 반곡, 개야, 모곡, 수산, 밤별, 마곡 등 넓고 긴 강이 흐르면서 사시사철 수려한 경관을 자랑한다. 그 중에서도 행정안전부가 선정한 전국의 친환경 걷기길 중 하나이면서 홍천군의 5대 트레킹 코스인 서면 개야리의 에움녹색길을 소개한다.

개야리(開野里)는 이름처럼 평지가 너른 마을이다. 이 마을을 보듯듯 휘돌아 나가는 홍천강이 더해져 말 그대로 산 좋고 물 좋은 곳이다. 우거진 원시림과 계곡물이 곳곳에 흐르며 비경을 간직한 대자연의 향연이 사계절에 펼쳐지는 곳으로 방문객과 트레커의 발길이 끊이지 않는 곳이다.

마을 입구에는 건강장수마을이라고 쓰여진 장승한 쌍이 마을의 수호신으로 서 있다. 그 옆에는 '에움녹색길' 초록색 팻말이 금방 눈에 띄었다. 길의 시작은 마을 중심에 자리한 여행자센터다. 원래는 모곡초등학교 강야 분교였는데, 아이들이 없어 여행자센터로 용도를 변경했다. 한여름엔 숙박도 가능했다는데 지금은 코로나로 인해 운영을 중단했는지, 지키는 이 없이 문이 잠겨 있었다. 그 옛날 아이들의 함성이 들릴법한 운동장 한쪽에 주차를 하고 정문 안에 있는 종합안내도를 보았다.

50년이상 된 나무가 우거진 밤나무길, 미루나무길, 굽이치는 홍천강의 강물소리길, 하천변의 갈대숲길, 숲속의 정취를 느낄 수 있는 숲속길, 오랜 유래와 농촌의 풍경을 간직한 종자산길, 유진이길, 봄이 되면 개나리가 흐드러지게 피어 노오란 물결이 사방에서 출렁이는 개나리꽃길과 미루나무길, 그리고 마을을 질러가는 지름길 등이 있다.

정미소를 지나 밤나무, 개암나무, 싸리나무, 가

죽나무, 이름 모를 야생화 등 한적한 시골풍경을 감상하며 걷다보면 잡지에서 봤을법한 예쁜 펜션과 모텔 등 숙박시설이 곳곳에서 도심의 지친 영혼들을 반겨주고 있다. 장마가 끝나 깊은 수심과 물고기가 손에 잡힐 듯 맑은 물의 홍천강 모곡유원지에서 카약을 즐기는 동호인들이 눈에 들어왔다. 코로나19로 사회적 거리두기가 필요한 요즈음 각광받는 레저스포츠라고 한다.

이 강물은 홍천강 400여리의 첩첩산중을 돌고 돌아온 물이다. 그 물이 개야마을에 이르러 모래밭과 자갈밭을 만든다. 자연 속에서 아름답고 고요한 길을 걷다보니 그 속에 묻어 있는 처녀 뱃사공의 애절한 전설이 떠오른다.

전설속의 처녀뱃사공 이야기

아름드리 밤나무 20여 그루가 마을을 에워싸고 있는 초가 오두막에는 곱사등이 흠아비가 어린 딸과 둘이서 살고 있었다. 초가를 개야강변에는 갈대꽃이 피었다. 부녀는 갈대로 밭도 만들고 자리도 만들었다. 솜씨가 좋아서 마을 사람들이 하나씩 돌씩 시주했다. 그러나 곱사등이네 형편은 조금도 나아지지 않았다.

가끔 분토골 뒷고개 너머 산속을 오르는 곱사등이네 딸을 볼 수가 있었다. 어느덧 곱사등의 딸은 처녀로 자라났다. 처녀는 아버지를 대신해 나룻배를 짓기도 했다. 처녀는 종자산에 올라 약초를 뜯었다. 등 굽은 아비가 몸져 누운 것이다. 산삼과 약초가 많아 산을 오르는 사람마다 건강해진다고 소문난 종자산이지만 처녀의 아비에겐 백약도 소용이 없었다.

그러던 어느 날인가부터 곱사등이가 나루터에 나타나지 않았다. 마을사람들 누구도 그의 행방을

몰랐다. 처녀조차도 아비가 간 곳을 알지 못했다. 아비가 젖던 노를 쥔 채 처녀는 마을사람들을 실어 날랐다. 처녀의 눈에서 눈물이 마를 날이 없었다. 사람들은 곱사등이가 유진이길 쪽으로 갔을 거라고 했다. 거기서 옛날부터 적군을 막기 위해 군대가 진지를 치고 있었던 곳이라 마을에서도 더 외진 곳이다. 처녀는 그 말을 들었는지 못 들었는지 그저 노를 저을 뿐이었다.

유진이길에서 처녀의 집에 이르는 길은 여러 갈래 길이다. 처녀는 유독 붓도랑을 따라 걷는 길을 좋아했다. 봄이면 개나리가 지천으로 피는 길이다. 처녀는 마을사람들과 함께 모내기도 하고 김매기도 했다. 그러나 처녀의 아버지가 마을에서 사라진 후 처녀는 이 길을 지나다니지 않았다. 언제부턴가 처녀도 더 이상 보이지 않았다. 이 아름다운 풍경을 두고 처녀는 어디로 갔을까? 빈 나룻배만이 주인을 기다리고 있었다.

에움길!

그 이름만큼이나 사방을 빙 둘러 마을을 에워싸는 강물 따라 굽이굽이 얼마나 많은 삶의 이야기가 흘러갔을까? 코로나19로 지금까지 한 번도 들어보지 못한 흠어져야 산다는 말을 새겨보면서, 이번 추석에는 가족들과 함께 가을내음 가득한 개야리 에움녹색길을 걸으며 건강과 힐링의 시간을 가져보면 어떨는지...

홍천강의 아름다운 수변경치를 따라가다 보니 물빛을 받아 반짝거리는 미루나무 앞의 사각거리는 소리와 함께 멀리 전설속의 처녀 뱃사공이 나룻배를 저으며 유유히 건너 올 것만 같다.

조하경 기자(jok9621@daum.net)



독립운동가 후손을 만나다

홍천기미만세공원과 순국 팔열사기념비

1919년 항일 만세운동 주도 애국지사 8명 추모



◇김덕원의사 충혼비(오른쪽은 후손 김창묵회장, 왼쪽은 전영균열사 후손 신장대3리 전창수 노인회장)



◇순국팔열사 기념비
(전영균열사의 후손 신장대3리 전창수 노인회장)



◇기미만세상

3,4월 홍천에서 전개된 독립만세운동을 기념하기 위해 1991년 기미만세공원건립위원회에서 내촌면 물걸리 만세운동과 순국한 8열사의 뜻을 기리기 위해 건립하였다.

내촌, 화촌, 서석, 내면, 인제지역 1천명 구국운동 기념비, 기미만세상, 수목원 등 건립 열사 뜻 기려

광복 75주년을 맞은 현재 대한민국은 중진국을 넘어 GDP 1조7,280억9천만 달러의 선진국 반열에 살고 있다. 현세대가 반만년 역사 이래 가장 풍족하게 살고 있다고 하면 지나친 주장일까.

지난 호 기사 취재를 위해 홍천읍 신장대3리 경로당을 탐방하면서 홍천의 독립만세운동 당시 일제의 총탄에 순국한 전영균열사의 후손 전창수 회장으로부터 내촌면 물걸리에 1919년 홍천기미만세운동 당시 순국한 팔열사탑과 기미만세공원이 조성되어 있으며, 이와 별도로 동창만세운동 기념사업회가 독립만세운동의 참뜻을 널리 알리고 후대로 이어가기 위해 수목원 조성 등 다양한 사업을 진행하고 있다는 말에 전회장의 안내로 내촌면 물걸리 현장을 탐방하게 되었다.

우리는 지금이라도 역사를 바로 알고 후세에 제대로 된 역사와 국가관을 심어 주어야 하는 전환기 세대일 것이다.

홍천실버신문 독자들도 이번 기회에 우리 고장 홍천의 독립만세운동 발자취를 되새겨 봄으로써 우리 고장의 자랑스러운 역사를 바로알고 홍천인으로서의 자긍심을 갖고 이웃에도 널리 알리는 계기로 삼으면 좋을듯하다.

물걸리 항일 의거는 1919년 4월 3일 장두 김덕원 의사의 주도로 내촌면, 화촌면, 서석면, 내면, 인제 등 5개 면민 1천여 명이 집결하여 생명을 바쳐 항일 봉기한 역사적 구국운동이었다. 이 구국운동은 해방될 때까지 역사의 뒤편길에 묻혀 있었으나 해방 이듬해인 1946년 당시 마을대표 채희석(봉석)이 최택성의 협조로 팔열사추모보국회를 결성하여 희생자 8명을 추대하고 이를 기념하기 위한 탑을 건립기로 하였으나 한국전쟁으로 인해 실현되지 못하다가 1963년에야 내촌면 물걸리 순국팔열사기념비가 건립되었다.

또한 홍천 기미만세공원과 기미만세상은 1919년

척야산 문화수목원, 동창리 만세운동기념사업회

척야산 문화수목원은 물걸리, 동창리 만세운동을 주도한 김덕원 의사의 후손인 김창묵 회장이 사재를 털어 조성했다고 한다. 김회장은 동창리 만세운동기념사업회를 주도하며 현재도 공원입구에 화장실을 건립하는 등 노익장을 뽐내며 활기차게 기념사업을 전개하고 있다.

기자가 방문한 날은 유난히 날씨가 덥고 땀벌이 내리쬐는데도 아랑곳 하지 않고 100세를 바라보는 김회장이 공원 이곳저곳을 직접 안내해 주었다. 설명을 듣다 보니 홍천기미만세공원과 척야산 문화수목원, 이웃의 6.25유적지 등을 한데 묶어 이곳 일대를 홍천의 역사문화를 함께하는 공간으로 체계적으로 개발 조성한다면 홍천의 명소가 되어 많은 이들의 발길이 잦을 것 같다는 생각이 들었다.

이 공원에는 김덕원 의사 충혼비, 청로각을 비롯하여 만세운동기념비, 시비, 광개토대왕비 등이 조성되어 있으며, 사계절 다양한 꽃들이 만발한다고 하니 자녀들 손잡고 역사문화유적도 보고 잠시나마 애국심도 생각해보고 자연경관과 함께하는 이 공원으로 가족이 나들이를 해보면 어떨까?

전소열 기자 (silverhong21@naver.com)

스포츠

제60회 대통령배 전국 남·녀 펜싱대회

전국서 선수 등 1천여명 참가… 코로나19 딛고 성황리 폐막



◇제60회 대통령배 전국 남·녀 펜싱대회가 지난 8월 10일부터 5일간 홍천종합체육관에서 열렸다.

제60회 대통령배 전국 남·녀 펜싱대회가 지난 8월 10일부터 14일까지 5일간 건강놀이터 홍천종합체육관에서 진행되었다.

전국 남·녀 펜싱선수 620여명, 임원 200여명 심판진 100여명, 학부모 200여명이 참여하였으며, 이번 대회는 코로나19로 인해 사회적 거리두기를 준수한 체육관 수용 인원에 맞춰 대회 일정별로 입장 인원을 제한하였다.

홍천군 지역 경제 활성화에 큰 도움

대한펜싱협회 사무처장 오완근은 매체와의 인터뷰에서 '홍천 찰옥수수와 감자가 간식으로 제공되었으며, 대회에 참여한 분들의 직거래 수요가 있었다고 전해 들었다. 조금이나마 홍천군의 경제 활성화에 도움이 되어 기쁘다. 더 많은 도움이 되지 못하고 대회를 마치게 되어 미안하다.'고 하며 끝으로 오완근 사무처장은 '코로나19로 인해 주춤

측인 홍천군체육회와 대한펜싱협회 측에서도 많은 어려움이 있었으나 철저한 방역수칙 준수와 지역의 협조로 무사히 대회를 마쳤다. 앞으로도 펜싱 종목에 대한 국민의 많은 관심과 격려 부탁드립니다.'고 하였다.

안태수 기자(taesu9110@naver.com)



기자칼럼

“내촌면 물결·동창리 독립운동 역사문화관광단지 조성”

지금 대한민국이 이렇게 잘살게 된 것은 특수한 계층이나 몇 사람만의 노력이 아닌 대다수 국민들의 피와 땀의 결과일 것이다.

특히 당대뿐만 아니라 선열들의 나라를 되찾기 위한 노력, 전쟁에 참가하여 목숨을 내놓고 싸운 분들의 헌신이 밑바탕이 되었다고 해도 과언이 아니다.

정부에서 늦게나마 이들 순국 팔열사들에게 훈장을 포상한 것은 잘한 일이지만 훈장을 받은 것이 후손들에게 명예는 될 수 있을지언정 경제적으로 어려운 분들에게는 훈장이 무슨 소용이겠는가, 삶을 영위하는데 실질적인 도움이 될 수 있도

록 훈장과 더불어 연금지급 등 처우를 개선해 준다면 나라를 위해 헌신하면 나라에서 후손도 책임진다는 전통이 확립돼 군말이 필요 없는 교훈이 될 듯싶다.

매국을 하면 3대가 잘살고, 애국을 하면 3대가 망한다는 통탄할 말이 더 이상 회자되지 않도록 나라가 선진국 대열에 있는 만큼 훈장이라는 걸 치레가 아닌 실질적인 도움의 방법을 강구해야 할 것이다.

그 일환으로 지방정부인 홍천군에서 타 지역 및 중앙정부에 모범이 될 수 있는 이런 전통을 세우는데 밑거름 역할이 되는 애국애족의 표상이

되는 정책으로 선도적 지방정부로 발돋움하길 기대해 본다.

한발 더 나아가 홍천의 독립만세운동에 대한 연구가 활발하게 진행되어 홍천, 물결리, 동창리 만세운동 등 여러 가지로 불리는 통일되지 못한 용어의 재정립과 기미만세공원 내에 팔열사 묘역 조성 등 물결리, 동창리 일대가 독립운동 역사문화관광단지로 조성되어 역사와 관련된 행사를 통해 홍천의 새로운 자랑거리로 자리매김 되길 바란다.

전소열 기자 (silverhong21@naver.com)

4차 산업혁명 시대

‘게임’이 치료제로 각광받는 시대가 성큼 다가온다

코로나19의 재확산으로 집안에 머물러야 할 시간이 늘었다. 1차 코로나19 유행 때도 많은 사람들이 외출이 자유스럽지 못함으로 인해 우울감을 호소하였다. 이듬하여 ‘코로나 블루(코로나우울증)’를 경험한 사람이 많았다. 다시 코로나19 확진자와 환자가 늘면서 정부는 옥외 활동을 자제시키고 있다. 자연스럽게 또 다시 코로나 우울감을 호소하는 사람이 많아졌다. 집에 머무르는 시간이 많다면 사람들은 어떻게 시간을 보낼까. 우선 영화를 많이 볼 테고, TV시청 시간도 많아질 것이며, 독서 활동도 할 것이다. 헬스클럽을 못가니 집에서 하는 운동인 ‘홈트레이닝’ 시간도 만들 것이다. 그리고 게임을 하는 시간도 늘 것이다. 이 중에서 게임에 대하여 말해보자. 게임에 대해서는 상반된 견해가 있다. 즉, 게임중독이란 말에서 느끼듯 게임은 많은 사람들이 부정적으로 보는 시각과, 게임이 오히려 스트레스 해소와 마음과 정신의 치유 효과가 있다는 많은 연구 논문들로 증명하듯 긍정적 시각이 존재한다. 그 중 게임의 긍정적 효과로 치료 목적의 게임에 어떤 것들이 있는지 살펴보자.

닌텐도사의 ‘모여봐요 동물의 숲’

이 게임은 일본의 닌텐도에서 출시한 아이들을 위한 힐링 게임이다. 무인도에서 생활하는 설정의 이 게임은 낚시나 곤충 채집, 정원 가꾸기 등 집 밖에서 즐길 수 있는 요소부터 집 꾸미기, 패션까지 다양한 취미를 즐길 수 있다.

이 무인도로 이주하면 하나하나 내 손으로 꾸려나가는 새로운 생활이 시작되는데, 생활에 필요한 도구나 가구는 나뭇가지나 돌맹이 등 섬에서 구할 수 있는 것을 재료 삼아 DIY(Do It Yourself)로 직접 만들 수도 있고, 가구는 실내뿐 아니라 실외에 배치할 수도 있으며 마음 가는 대로 섬을 꾸며 볼 수 있다. 또한 함께 이주한 동물들과도 다양한 교류를 통해 친해질 수 있다. 이러한 과정을 통해 정서적으로 안정되며 다른 사람과 친화하는 법을 배우고, 특히 ADHD(주의력결핍 과잉행동장애)를 겪는 아이들의 치료에도 많은 효과를 보이고 있어 일종의 디지털 치료제라 할 수 있다.

아키리사의 ‘인테버RX’

인테버RX는 미국의 스타트업 아키리 인터랙티브 랩스(Akili Interactive Labs, 이하 아키리)가 개발했다. 비행접시 같은 보트를 탄 주인공이 길을 따라 여행하는 도중 강과 얼음, 동굴, 불길 위를 달리며 장애물을 통과하는 비디오게임이다. 이는 특정 정신계(인지, 집중, 멀티태스킹)를 자극, 활성화시키는데 목표를 두고 있다. 그런 이유로 어린이용 게임처럼 보이지만 어른들에게도 아주 효율적인 인



지기능 개선 게임이라 할 수 있다. 미국 FDA에 의해 디지털치료제로 승인을 받은 이 게임은 8~12세 사이의 ADHD 진단을 받은 아이들을 대상으로 실험한 결과 ADHD 개선에 상당한 효과를 본 것으로 알려졌다. 이는 게임이 유발하는 고도의 집중 상태를 ADHD의 치료에 응용한 것으로 유사한 주의력 결핍, 우울감, 과도한 스트레스를 극복함은 물론 마음의 안정감을 주는 효과도 있어 어른들이 즐겨도 좋은 게임이라 할 수 있다.

YG 엔터테인먼트사의 ‘비트이보(BeatEVO) YG’

이 ‘비트이보(BeatEVO)’ 게임은 미국 아키리사에서 개발한 ADHD 치료용 태블릿 PC게임을 YG 엔터테인먼트가 엔터테인먼트 영역과 결합시켜 출시한 모바일 리듬게임이다. 이 게임은 사용자가 YG의 매니저가 되어 빅뱅, LEE HI, iKON, 악동뮤지션 등 YG 아티스트를 키워 데뷔 시킬 수 있다. 매니저의 레벨과 아티스트의 성장 상황에 맞게 스테이지 모드인 ‘로드쇼’, 다양한 보상 획득을 위한 연습 모드인 ‘트레이닝’, 아티스트의 초상 수집 모드인 ‘갤러리’ 등 세 가지 핵심 시스템을 즐길 수 있고, 그 과정에서 게임의 스토리를 즐길 수 있으며, 다양한 요구사항이 추가돼 여러 가지 재미를 느낄 수 있다. 이 게임도 역할을 수행해나가는 과정에서 조증, 우울증, 돌발행동과 같은 치매 초기 단계의 여러 증상을 호전시키는 것으로 알려져 있어 역시 디지털치료제로 평가받고 있다.

게임에 VR을 적용한다면

VR 기술은 게임을 하기에 최적화된 기술이다.

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. 이러한 인식 때문에 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 있다. VR 장비 이용은 뇌전증(간질) 발작 측정이나, 물리적 통증 완화 등의 개발 영역을 확대하고 있고 뇌신경계 질환, 고혈압, 당뇨 등 꾸준한 행동습관 변화를 요구하는 질병 치료의 대안으로 자리잡아가고 있다. 여러 가지 게임을 VR을 통해서 즐긴다면 이미 언급한 게임들이 VR과 시너지 작용을 일으켜 훨씬 더 효율적인 디지털치료제 역할을 할 수 있다.

알약, 캡슐로 생각되었던 1세대 치료제를 지나 항체, 세포, 단백질 등을 구성분으로 하는 2세대 치료약이 바이오의약품이라면 앞으로는 디지털치료제가 3세대 치료제가 될 것이다. 강동화 교수는 ‘칼이 위험한 흉기이지만 사용하기에 따라 유용한 도구가 되는 것처럼 게임도 그 자체가 나쁜 것이 아니라 얼마든지 효율적인 치료제로 역할을 할 수 있다.’고 발표했다. 다행히 우리나라는 IT와 게임 강국이다. 의료 기술 또한 세계를 선도하고 있다. 코로나19 이후로 변한 비대면 문화 속에서 원격 의료도 강조되고 있으며 3세대 디지털치료제의 요구도 강해지고 있다. 때문에 게임을 활용한 치료제는 더욱 더 각광을 받을 것으로 기대된다.

김민호 기자(minho215@hanmail.net)

“판소리의 오묘한 맛과 멋에 취해 코로나 시름 잊어보자”

우리 겨레 혼과 맥이 살아 숨쉬는 구비 서사문학 진수 ‘사회적 거리두기’로 강의·연습실 등 임시 폐쇄 아쉬워

지금 세계는 미증유의 코로나 바이러스로 인해 몸살을 앓고 있다. 어디를 가더라도 코로나바이러스의 공포에서 벗어날 수 없다. 우리나라도 예외는 아니어서 잠시 주춤하던 코로나 바이러스가 8.15 광화문 집회 이후 다시 재확산되어 방역 당국의 비상이 걸렸다. 지금은 비상시국이다. 정부의 방역 지침에 따라 모든 행사가 취소되거나 연기되기도 하고 약식으로 치러지기도 한다. 생전에 듣지도 못했던 사회적 거리두기의 새로운 신조어가 익숙한 언어가 됐다. 사람은 사회적인 동물로서 서로의 관계망 속에서 모든 발전이 이루어지고 삶 또한 존속해 나가기도 한다. 개인적인 친구들의 모임도 올해 들어 단 한 번도 할 수 없었다.

좋아하던 판소리 연습도 정부의 방역 수칙에 의해 잠시 연습실의 문을 닫아 할 수 없다. 지난 4월부터 판소리 아카데미 개강과 함께 나 역시 수강 신청을 해 판소리 수업을 해오고 있다. 사회적 거리두기의 강화된 정부의 시책으로 잠시 문을 닫아 당분간은 휴강이다. 지금은 예전과 달라 자신의 취미 활동을 마음만 갖고 노력하면 얼마든지 즐기고 성취할 수 있는 좋은 시대가 됐다.

지금 수강하는 판소리는 국악지부장겸 판소리 진흥회 김옥순 회장의 남다른 애정으로 이루어지고 있다. 흥천은 판소리의 불모지나 다름없다. 판소리의 저변 확대와 발전을 위해 김옥순 국악 회장의 열정은 남다르다. 9월 4일에 있을 경연대회를 열심히 준비를 해오고 있었다.

그런데 8.15 광화문 집회의 여파로 코로나 바이러스의 재확산이 가져온 피해를 고스란히 떠안은 결과가 됐다. 수강생 모두 행사에 대비해 열심히 연습을 해오고 있었다. 그런데 취소가 되어 아쉽고 다음을 기약해야만 했다. 빨리 코로나 바이러스가 진정이 되어 판소리 수강이 이루어졌으면 한다.

판소리는 우리 겨레의 혼과 맥이 살아 숨쉬는 민족 고유의 노래인 셈이다. 판소리의 구성은 소리꾼의 소리와 아니리와 발림을 하면서 고수가 앉아서 추임새를 하며 북 장단을 하는 판놀음의 한가지다.

판소리를 배우기 전에는 그저 트로트가 제일인 줄만 알았다. 판소리를 배우면서 판소리의 가사와 북장단의 흥취에 매료되어 우리의 선조들의 정한과

멋에 흠뻑 빠질 수 있었다. 판소리는 구비 서사문학의 독특한 발전형인 동시에 우리 민족이 지녀온 갖가지 음악적 언어의 표현 방법이 총 집결된 민속악의 하나이며 현장연회에서는 일부 연극적인 표현 요소까지 구사하는 종합예술이다.

다음은 판소리 사철가의 판소리 음악 가사다.

-이산 저산 꽃이 피니 진정코 봄이로구나.
봄은 찾아왔건만은 세상사 쓸쓸하구나. 나도
어제 청춘일러니 오늘 백발 한심하구나. 내
청춘도 날 버리고 속절없이 가버렸으니 왔다
갈 줄 아는 봄을 반겨 한들 쓸 데 있나. 봄아
왔다가 갈려거든 가거라. 니가 가도 여름이
되면 녹음방초 승화시라. 옛 부터 일러있고
여름이 가고 가을이 돌아오면 한로작풍 요란
해도 제 절개를 지키지 않는 황국 단풍은 어
떠한가? 가을이 가고 겨울이 돌아오면 낙목한
천 찬바람에 백설만 펄 펄 휘날리어 은 세계
가 되고 보면 월백 설백 천지백하니 모두가
백발의 벗이로구나. 무정세월은 덧없이 흘러
가고 이내 청춘도 아차 한번 늙어지면 다시
청춘은 어려워라. 어화 세상

벗님네들 이내 한 말 들어보소. 인생의 모
두가 백 년을 산다고 해도 병든 날과 잠든 날
걱정 근심 다 제하면 단 40도 못사는 인생 아
차 한번 죽어지면 북망산천의 흙이로구나. 사

후에 만반진수는 불여 생전에 일배주만도 못
하나라. 세월아 세월아 세월아 가지 말아라
아까운 청춘들이 다 늙는다. 세월아 가지 마
라. 가는 세월 어떨거나 늘어진 계수나무 끝
끝터리에다 대량 매달아 놓고 국곡투식하는
놈과 부모 불효하는 놈과 형제 화목 못하는
놈 차례로 잡아다가 저 세상으로 먼저 보내
버리고 나머지 벗님네들 서로 모아 앉아서 한
잔 더 먹소. 고만 먹게 하면서 거드령 거리고
놀아보세~

판소리 사철가의 전문을 실어 봤다. 인생의 여정
에 부딪히는 희노애락을 판소리의 음악적 가락으로
인생을 사계절로 잘 압축한 노랫말이라 소개해 봤
다. 판소리의 오묘한 맛과 멋이 아니겠는가? 오랜
세월 구전으로 내려온 우리 민족의 정한과 골개미
를 보여 주는 압권이다. 현시대를 살아가는 우리의
애한과도 일맥상통한다. 인생의 무상감과 정한을
노래하며 삶의 덕목 중에 가장 중요한 지침까지도
노래하며 일깨워 주고 있다. 마지막 소절의 거드령
거리고 놀아보자는 다소 해학적인 가사의 전달은
들을수록 판소리의 정수를 느끼게
한다. 하루빨리 코로나 바이러스를
퇴치해 평화로운 일상의 복귀가 이
루어졌으면 하는 바람이 간절하다.

김정현 기자(kjh8639@hanmail.net)



생활 속 거리두기 기본수칙

개인방역 5대 핵심수칙

<핵심 수칙 메시지>

제1수칙	제2수칙	제3수칙	제4수칙	제5수칙
아프면 3-4일 집에 머물기	사람과 사람 사이 두 팔 길이 건강 거리 두기	30초 손씻기 기침은 옷소매	매일 2번 이상 환기 주기적 소독	거리가 멀어져도 마음은 가까이

개인방역 (4개 보조수칙)

(제1수칙)	마스크 착용
(제2수칙)	환경 소독
(제3수칙)	65세 이상 어르신 및 고위험군 생활수칙
(제4수칙)	건강한 생활 습관

집단방역 (5대 핵심수칙)

(제1수칙)	공동체가 함께 노력하기
(제2수칙)	공동체 내 방역관리자 지정하기
(제3수칙)	공동체 방역지침 만들고 준수하기
(제4수칙)	방역관리자는 적극적으로 역할 수행
(제5수칙)	공동체의 책임자와 구성원은 방역관리자에게 적극 협조하기



홍천군 재난안전대책본부

우리 마을

홍천군 북방면

시통팔달 교통 요충지, 도시·농촌 삶 동시 향유 최적지



◇강재구소령 추모탑



◇한서 남궁익 동상



◇홍천 무궁화 수목원

شط다리·사랑말 한우-국화 축제 등 매년 열려 인기 만점 강원도자연공원, 무궁화 수목원, 강재구 공원 등 볼거리

홍천군 북방면은 홍천 북쪽에 위치하여 북방면이라고 한다. 북방면은 법정17개리와 20개의 행정리 68개 반으로 구성되어 있으며 2,039가구와 인구 3,918명(남2,067명, 여1,851명)이 살고 있다. 서울~양양 간 고속도로와 춘천~원주 간 5번 국도가 북방면을 지나가고 있고 서울까지 약1시간 정도 소요된다. 대도시와 근거리 생활권으로 접근성이 용이해 도시와 농촌의 삶을 함께 향유할 수 있다는 장점이 있다.

옛날 전통을 이어온 노일리의 쫄다리 축제는 온 농민들이 매년 10월에 축제를 연다. 천년바위(천낭바위)는 천낭빛을 탕감해준 전설과 변하지 않고 우뚝 서있는 바위라 하여 붙여진 이름이다. 매년 여름이면 중·고등학생과 일반인이 캠핑과 낚시를 즐기는 곳으로 유명하다. 천년바위 아래는 홍천강이 유유히 흐르고 주변에는 백사장과 자갈이 있다.

북방면에는 민중 5인 의사비와 무궁화 수목원, 강재구 추모공원 등 역사를 보존한 볼거리도 많다. 능평리 능골에 위치한 민중 5인 의사비는 1919년 4월 1일 자주 독립운동을 하다가 명을 달리한 신여군, 전원봉, 최승혁, 김복동, 한용성의 애국혼을

추모하고 그 얼을 이어가기 위하여 세워졌다.

나라꽃이 있는 무궁화 수목원은 능평리 원골에 위치하고 있으며 국가에서 2017년에 국립수목원으로 등록하였다. 북방면 하화계리(작고개)는 소나무가 울창하고 학이 울었다고 하여 송학정이라 하며 학생들의 소풍장소로 많이 이용되고 있다. 홍천군에서 이 일대에 무궁화 공원을 조성하여 각종 행사 장소로 활용하고 있다.

무궁화수목원은 각종 나무와 특히 무궁화와 야생화 화초가 많으며 광장에는 남궁익 동상이 있다. 한서 남궁익 선생은 일제 강점기에 무궁화를 재배하고 보급하였다고 일본 경찰에 체포되어 취조를 받고 서대문 형무소에 수감되었다. 그 후유증으로 내가 죽더라도 독립은 반드시 온다고 하면서 “내가 죽으면 과실나무 밑에 매장하여 거름이나 되게 하라”는 유언을 남기고 77세에 서거하였다.

북방면 성동2리에는 강재구 추모 공원이 있다. 강재구 대위는 1965년 10월 4일 맹호1연대 제3대대 제10중대장으로 월남 파병을 앞두고 수류탄 투척 훈련 중에 이등병 하나의 실수로 수류탄이 중대원 쪽으로 떨어지는 것을 보고 자신의 몸으로 수류탄

을 덮쳤다. 강 대위가 폭음과 함께 장렬히 산화하면서 중대원을 모두 살린 이 성지에 고인의 숭고한 희생정신을 후세에 전하고자 추모탑 및 기념관을 세웠다.

군부대와 홍천군에서 조성한 이 기념관은 후대에 살신성인의 정신을 본받는 국민정신의 도장으로 길이 보존되고 있다. 묘는 서울특별시 동작구 동작동 산44-1 국립서울현충원 51묘역에 안장되었고 1계급 추서하여 강재구 소령이 되었다.

북방면 화동리 화동저수지 부근에서는 해마다 사랑말 한우·국화 축제가 열린다. 전국 애주가들에게 사랑받는 하이트 맥주를 만드는 맥주제조공장이 북방면 하화계리(도둔)에 위치하고 있다.

또한, 동양 최대의 아미타대불 연화사가 북방리에 소재하여 많은 불교인들이 찾아온다. 대룡 저수지는 한국의 보릿고개 시절 홍천군 출신 이재학 국회의장의 추진으로 저수지를 만들어 북방면에 쌀농사를 가능하게 도왔다. 북방면 성골에 위치한 강원도 자연공원은 56역을 들여 조성하였으며 생태 동물과 곤충들이 서식하는 모습을 볼 수 있어 후세의 교육 도장으로 사용되고 있다.

홍천의 북방은 애국혼이 있는 마을이자 다양한 볼거리와 행사가 공존하고 있는 마을로 가족여행으로 한 번 찾아볼 만 한 곳이다.

이광명 기자
(shout1700@hanmail.net)



인생칼럼



석도익

소설가

사람에게는 마음이 있다. 그 마음에는 기쁘고 슬프고 아프고 억울하고 밍고 그리운 것 등 많고 많다. 이러한 마음들은 어디서 나오고 어디에 있는 것인지 선뜻 말하기는 쉽지 않다. 마음이란 보이는 것이 아니기 때문이다.

마음에는 보고 느끼고 생각하는 감정들이 모두 저장되고 실행되는데 사람들은 내 마음을 누가 알아주겠냐며 “가슴을 열어 내 마음을 보여줄 수 있다면 좋겠다.”며 가슴을 두드리기도 한다.

마음(心)은 심장이란 뜻이라 그런

가보다. 하지만 꼭 가슴에만 있는 것이 아닌 듯싶다. 손가락 발가락 그 어떤 곳에도 마음이 생성되어 머리에 뇌로 전달되어 생각하고 판단하여 결정하여 해결하려 하지만 실은 느낌으로 나타나는 건 가슴이기 때문일 것 같다. 가슴이 뭉클해지고 어떤 때는 빠근해지고 답답해지기도 하니 말이다.

이와 같이 형체 없는 마음이 인체의 어느 한 장기(臟器)에 있다고 할

중심을 잡으라고 충고하는 말이 있는 것일 아닐까 한다.

자기만을 생각하고 남을 해롭게 하는 마음을 가진 사람은 오히려 자신의 육신을 오래 건재하지 못한다. 남을 먼저 위하고, 그 누구의 험담에도 마음이 꿈쩍이지 않은 사람은 진정 건강하고 복되게 오래 사는 것을 볼 수 있다.

이와 같이 사람의 마음은 슬플 때는 눈물로 울고, 기쁠 때는 웃음으로

그리울 때가 있고 세상 모든 것이 보일 때나 있을 때는 무심했던 것이 눈에서 멀어지면 보고 싶고 그리워 지는 것이다. 누구나 마음속에는 외롭게 피어난 상사화 같이 밀어 올리지 못한 꽃대 하나 가슴에 간직한 채 그 무언가 그리워하며 살아간다. 그 그리움을 해결하는 방법으로 사진을 꺼내 본다든가 노래를 부른다든가 하지만 가장 그리움을 직접 해결하는 방법으로는 그림을 그리는 것이 아닌가 생각한다.

지난 70년대에 사랑하는 이들의 심금을 울려주었던 가요가 있었다. 방주연이 부른 당신의 마음이다.

그리움을 그리다

때 물질적 실체로서 추상(抽象)될 수 있는 곳이 심장이다. 심장은 우리 몸 중앙에 있으며 그 형태가 태극을 상징하는 콩과 같은 모습이고 음양이 공존하는 것을 잘 보여 주기 때문이다.

그러므로 괴로울 때나 기쁠 때나 슬플 때나 혹은 갈등이 일어날 때는 중심(中心)을 유지하기 위해 항상 마음이 생성되는 것이며, 인간의 정신에는 중심이 존재한다. 그러니까

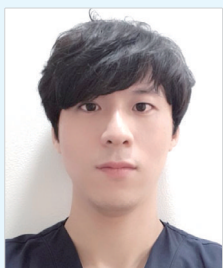
나타내고 억울할 때는 분노로 화를 풀어주고 아플 때는 손으로 만져주어 아픈 곳과 마음을 달래주는데, 그리울 때는 그림을 그린다.

그리움에는 이루지 못한 첫사랑일 수도 있고, 젖을 물고, 처다 보던 어머니의 따듯함일 수도 있고 느티나무같이 든든한 그늘이었던 아버지도 있고 나대신 어머니께 야단맞던 형일 수도 있으며 누이 누나일 수도 있다. 꼬리 흔들며 반기던 강아지도

바닷가 모래밭에 손가락으로 / 그림을 그립니다. 당신을 그립니다. 코와 입 그리고 눈과 귀 턱밑에 점하나 / 입가에 미소까지 그렸지만-은마지막 한 가지 못 그린 것은 / 지금도 알 수 없는 당신의 마음 -

그리움을 그리는 것이 그림이다. 마음에 그리움이 쌓일 때는 고향으로 가고, 미술관으로 간다.

건강정보



김홍일

삼성마취통증의학과의원 과장

류마티스 관절염 알아보기

일상에서 관절이 아프고 시린 느낌이 들어도 나이가 들어서 생기는 퇴행성 관절염이라 생각하고 그냥 넘기는 사람들이 의외로 많습니다. 결국 시간이 지나 병원을 찾고 나서

야 류마티스 관절염이라는 것을 알게 되는 것인데요.

이 두 가지 관절염 모두 관절의 통증을 동반한 염증 질환이다 보니 차이점을 구분하기 어렵습니다. 하지만 원인도, 증상도 다르기 때문에 반드시 구분하고 치료로 달리해야 합니다. 이에 따라 오늘은 퇴행성 관절염과 구분되는 류마티스 관절염 증상 및 자가 관리의 필요성에 대해 다뤄보는 시간을 가지겠습니다.

류마티스관절염이란 자가면역질환으로 관절을 감싸고 있는 활액막에 염증이 발생하고 점차 주위 연골과

뼈에 퍼지는 질환을 말합니다.

관절의 파괴와 변형을 초래하며 더 나아가 전신을 침범하기 때문에 조기치료가 중요하다고 할 수 있습니다.

류마티스 관절염은 전세계적으로 2억명이 고통 받고 있는 질환으로 한국인의 약 0.5~1%가 앓고 있는 질환으로 전형적인 만성 염증성 관절염인 류마티스 관절염은 관절 부위의 통증, 부종, 그리고 관절움직임 저하와 관절의 변형을 초래하게 되는데 흔히들 퇴행성관절염과 많이들 헷갈리시는 경우가 많습니다.

류마티스 관절염의 증상

류마티스관절염은 면역체계의 잘못된 인식으로 관절을 공격하는 자가면역질환입니다. 퇴행성관절염에 비해 손목과 손가락 사이의 관절과 발의 작은 관절에 주로 호발. 아침에 일어났을때 관절이 뻣뻣하게 굳으면서 통증이 동반되는 현상이 한시간정도 지속된다면 전문의의 도움을 받아보는 것이 좋고 류마티스는 관절에만 통증이나 염증을 나타내는 것이 아니라 피로감, 미열, 식욕저하, 구강건조 등 전신에서 증상이 나타나며 이런 염증은 심장이나 폐로 침범할 위험성을 가지고 있어 합병증을 초래하는 경우도 있습니다. 류마티스관절염은 조기에 치료할수록 치료결과가 좋아지기 때문에 조기에 정확한 진단과 치료가 필요합니다.

류마티스관절염 I

류마티스관절염과 퇴행성관절염의 차이점

류마티스관절염	특징	퇴행성관절염
전 연령층에서 발생	발생연령	45세이상 주로 고령층에서 발생
면역기능 이상 또는 유전, 환경	발생원인	노화, 외상
손목, 발목 등 전신의 관절부위	발생부위	무릎, 허리, 고관절, 손가락 마디
약물치료	치료방법	약물, 수술, 운동 등

*류마티스관절염과 퇴행성 관절염은 모두 관절에 염증을 유발하는 질환이라는 점은 비슷하지만 발병원인이나 치료방법 등에서 차이가 있는 전혀 다른 질환입니다.

