

홍천군노인복지관 소식

“봉사자 덕분에 집이 깨끗해져 생활하기 편리해요”



◇홍천군노인복지관은 진달래로타리클럽의 도움으로 저소득 홀몸 어르신을 위한 주거환경개선사업을 실시했다.



◇집안을 청소하고 있는 진달래로타리클럽 회원들.

홍천군자원봉사센터 연계 진달래로타리클럽 도움으로 저소득 홀몸 어르신 주거환경 개선

홍천군노인복지관(관장 자월스님)에서 홍천군 자원봉사센터(센터장 조계춘)와 연계하여 진달래로타리클럽(회장 김옥경)의 도움으로 저소득 홀몸 어르신 주거환경개선사업을 실시하였다.

홍천군자원봉사센터 조계춘 센터장은 “사회적 거리두기 1단계 방역수칙에 따라 자원봉사활동에 힘쓰는 진달래로타리클럽에 감사드린다. 홍천군노인복지관과의 협력을 밑거름으로 자원봉사활동이 더욱 활성화되기를 바라며, 지역사회 자원연계 활성화에 힘쓰겠다.”고 하였다.

봉사활동에 참여한 홍천 진달래로타리클럽(회장 김옥경)은 “이번 활동을 통해 코로나19로 침체된 봉사활동이 활기를 띠었으면 한다.”며 주거환경개선과 더불어 생필품을 후원하는 등 아낌없는 봉사활동을 펼쳤다.

주거환경개선 대상 어르신은 “깨끗해진 집을 보니 기분이 좋지만 도움을 주신 봉사자분들께 미안

한 마음도 든다.”며 “앞으로 잘 유지할 수 있도록 노력하겠다.”고 말했다.

홍천군노인복지관 자월스님은 “저소득 홀몸 어

르신의 복지 사각지대 해소에 앞장서 적극적인 관내 지역자원 연계를 통해 보다 질 높은 복지서비스 제공을 위해 노력하겠다.”고 하였다.

2020년 10월(제77호) 한가위 이벤트 정답 및 당첨자

① 백		⑥ 연		⑦ 매			② 가	능	⑧ 성
일		산		수			치		동
① 흥	⑨ 천	⑩ 군	노	인	복	지	관		격
	생		인						서
	연		⑥ 의	식	⑪ 주				
③ 기	분		날		인		④ 경	운	기
상				⑦ 난	공	불	락		
⑧ 천	왕	성					⑨ 마	중	물
외			⑤ 사	회	복	지	사		
		⑩ 살	랑	살	랑		지		

!!!축하합니다!!!

홍천읍 신옥자
홍천읍 한금자
홍천읍 이소연
홍천읍 짬뽕할매
대전광역시 홍복순

* 홍천군노인복지관 밴드에
게시해 주신 닉네임으로
표기합니다.

* 당첨되신 분께는 개별 연락
드리겠습니다.

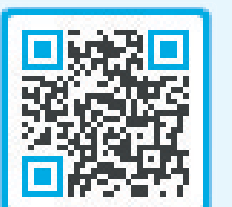
CONTENTS



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

04 - 스포츠
05 - 4차 산업혁명 시대
06 - 기자칼럼

07 - 우리 마을
08 - 인생칼럼
건강정보



홍천의 재발견, 홍천 여기를 가보자!

피콕빌리지

공작산 자락서 여유로움 속에 맛과 멋 즐기기 제격



◇홍천 동면 공작산 자락에 위치한 피콕빌리지 전경.



◇피콕 카페 내부에는 영국, 프랑스제 느낌의 찻잔세트가 전시돼 있다.

유럽풍 펜션, 카페, 식당 등 가족나들이 장소 적합 주변 계곡과 어우러져 외지 관광객들도 많이 찾아

공작산 예쁜 카페

홍천의 공작산 자락에는 붉게 물든 단풍보다 더 강렬한 가을빛으로 발길을 멈추게 하는 곳이 있다.

홍천군 동면의 공작산로를 따라가다 보면 동면 생활체육공원에서 수타사 가는 길과 갈라져 오른 쪽으로 10km 되는 곳에 이국적인 풍경이 펼쳐진다. 아름다운 자연 속에 펜션과 일식 다이닝, 카페를 함께 운영하고 있는 피콕빌리지이다. 산세의 아름다움이 공작새와 같다 하여 붙여진 공작산의 이름을 따서 상호를 피콕(Peacock은 공작새) 빌리지라고 지었다고 한다.

펜션은 붉은색 벽돌을 사용하고, 카페와 레스토랑은 흑색 벽돌로 지붕 끝과 벽이 맞닿은 높은 박

공 형식의 유럽풍 건물이 주변의 산과 계곡과 함께 잘 어우러지는 곳이다. 입구의 너른 마당에는 조각상과 모래공원 등 아이들이 좋아할 만한 공간이 있고, 건물주변이나 계곡의 개울가에는 파라솔 달린 야외석과 벤치가 나란히 놓여 있어 맑은 공기와 맛있는 차를 마시며 담소를 나눌 수 있는 여유로운 힐링의 장소가 있다.

다이닝 룸은 박공지붕 입면을 내부에도 그대로 살려 공간이 한결 넓어 보이고, 서양식 엔틱 인테리어 가구들과 장식으로 일식 음식점의 정갈함과 묘한 조화를 이루고 있어 분위기 좋은 고급 레스토랑에 앉아 있는 편안함을 준다. 식사는 메밀정식과 초밥정식, 그리고 각종 회와 아이들이 좋아하는 메뉴가 골고루 있어 가족들과 즐기기에도 부담이 없

- ▶ 주소 : 강원도 홍천군 동면 공작산로 1485
- ▶ 전화 : 033-434-3666
- ▶ 휴일 (카페) : 매주 월요일 휴무
- ▶ 운영시간 : 오전 11시 반~오후 10시
(마지막 주문: 9시 반)

다. 피콕 카페 내부는 곳곳의 포세린과 벽면을 가득 채운 로열 코펜하겐 찻잔, 그리고 영국이나 프랑스제 느낌의 엔틱 찻잔 세트가 자연과 어우러지는 운치를 더해준다. 이곳에서 직접 만드는 통식빵과 마카롱 등 카페 메뉴도 다양하다.

맛과 멋을 즐기다 보니 풍광 좋은 곳에 위치한 피콕빌리지의 건축 동기가 궁금해진다. 주인장은 산 좋고 물 좋은 공작산 아래에서 10여 년 전에 전원주택을 짓고 살았다. 하지만 여름철이면 집 앞 천변에 휴양객들이 북새통을 이뤄 시끄러워서 살 수가 없을 정도였다. 이곳을 떠날까도 고민했지만 그러기엔 이곳이 무척 좋았다. 고민 끝에 천변 부지를 매입해 가족 빌리지를 조성하기로 했다. 천변 부지 2600여 평을 매입하고 미국에서 레스토랑 헤드 셰프로 일하던 양식·일식 요리사인 딸과 사위가 한국으로 돌아와 함께 카페와 레스토랑, 펜션을 운영하게 되었다고 한다.

시원한 개울물이 흐르는 공작산의 붉은 단풍과 서양식 높은 박공지붕의 통유리로 내다보이는 여유로움 속에서 맛과 멋을 즐기고 싶은 날, 피콕빌리지를 찾으면 어떨까? 코로나19로 여러 가지 불편하고 복잡한 도심을 벗어나 잠시 늦가을의 정취를 맛볼 수 있는 힐링의 휴식 공간이 되기 바람 소 개해본다.

조하경 기자(jok9621@daum.net)



경로당 탐방시리즈

대한노인회 홍천군지회 두촌면분회

노인인구 중 91% 가입 16개 경로당 875명 활동



◇두촌면분회 임원진(가운데 임한천 회장,홍일점 이효순 사무장)



◇두촌면분회 임원진(왼쪽 2번째는 홍천군지회 전승월 부장)

옥수수 재배 등 일자리사업, 봉사활동 활발
철정2리 거주 19세대 독거노인 한명도 없어

물들어 가는 홍천의 가을 정취에 취해 보자

가을이 깊어가는 10월에 대한노인회 두촌면분회를 탐방 가는 길 차창에 보이는 하늘은 기자의 어렸을 적 70년대 우리나라의 전형적인 맑고 드높은 가을 하늘과 거의 같다는 느낌이 들었다. 잠시나마 무게구름과 함께 동심으로 돌아가 상쾌한 기분으로 두촌면분회가 있는 두촌면사무소에 도착하였다.

약속시간보다 조금 이른 시간에 도착하여 두촌면사무소 앞마당의 휴게 공간인 觀稼亭(관가정) 의자에 앉아 바라보는 면사무소 주변의 정취는 나지막한 산 아래 관공서답지 않은 모습으로 여행이라든가 온 듯이 한 폭의 그림처럼 다가왔다.

앞마당 왼편에는 1937년 두촌면민들이 세운 김시명 홍천군수 송덕비가 있다. 안내문을 보니 김시명 군수가 친일인명사전 수록 예정자 명단에 포함되어 있음에도 송덕비가 존치되고 있는 것은 그가 친일인사임에도 비석의 역사적 가치와 화전민 7,000여 명의 끼니를 연명하게 하는 등 면민들을 위한 헌신에 대한 고마움에 비석을 세운 선조들의 의견을 존중하는 차원에서 보존한다는 2006년에 세운 안내문의 글귀가 눈에 들어온다.

대한노인회 두촌면분회 현황

약속시간이 되어 대한노인회 두촌면분회 사무실로 향하니 임한천(1941년생) 분회장께서 반갑게 맞이해 주었다. 대한노인회 두촌면분회는 16개 경로당에 875명이 회원으로 할머니가 489명, 할아버지는 386명인데 이는 두촌면 인구의 약 38%라고 한다. 임원 구성은 회장 1명, 부회장 2명, 감사 2명, 사무장 1명으로 총 6명이다. 이수철 부회

장(1939년생)은 철정3리 노인회장이며, 한상윤 부회장(1942년생)은 정남2리 노인회장, 이영훈 감사(1948년생)는 천연1리 노인회장, 이남수 감사(1947년생)는 자운2리 노인회장, 이효순 사무장(1949년생)은 철정1리 노인회장을 겸임하고 있다. 홍일점인 이효순 사무장은 서울출신으로 20년 전에 남편의 고향인 철정으로 귀촌 하여 각종 봉사활동을 하고 있으며, 임한천 회장은 홍천이 고향으로 젊어서는 서울에서 한전에 근무 하였고, 정년퇴직 후 20여 년 전 귀향하여 현재는 철정에서 민박과 식당을 운영하고 있다.

복지사각지대 없이 사회활동에 적극적 참여 유도

임한천 회장은 작년에 두촌면 분회장에 선임되어 4년의 임기 중 올해가 2년차로 나름 일자리 창출 등 회원들의 복리증진을 위해 노력하고 있다.

올해 노인일자리 창출 현황은 일반형 329명, 시장형 40명, 서비스형 7명 등 총 376명으로 두촌면 노인회 회원의 38%가 일자리 사업에 참여하고 있다. 시장형 옥수수재배 사업은 철정, 자운, 장남, 원동 등 4개 마을이 참여하고 있고 옥수수 수확 후 들깨, 무시래기를 심어 2모작을 하며 수입의 30%는 일자리센터에 적립하고 있고 70%를 참여한 회원들에게 분배 한다.

임회장은 철정2리 2반 아호동마을의 특이한 점을 알려 주셨는데, 19세대 중 독거노인이 단 한세대도 없이 마을 전체 가구의 부부가 모두 함께 생존하여 행복한 삶을 영위하고 있어 특이한 마을로 몇몇 언론에 보도 되고 방송사에서도 취재해 갔다고 한다.

취재를 마칠 무렵 대한노인회 홍천군지회 전승

월 부장이 두촌면분회를 방문하여 두촌면 분회는 두촌면 노인인구의 91%가 노인회에 가입하였고 회원들이 사각지대 없이 복지 혜택을 누릴 수 있도록 하고 임원들이 적극적으로 유도하고 있고, 회원들이 봉사 및 사회활동에도 적극적으로 참여하고 있음을 추가적으로 알려 주었다.

찰옥수수 주산지 홍천! 강원도 옥수수 원종지 홍보강화 필요

홍천의 두촌면은 강원도 찰옥수수 원종지가 있음에도 홍보가 제대로 되어 있지 않아 이는 이가 별로 없는 듯하다.

두촌면이 홍천의 찰옥수수 주산지이고, 강원도 찰옥수수 원종지가 있음을 홍천군 차원에서 홍보를 좀 더 강화하여 두촌면은 물론 홍천 찰옥수수 이미지 제고에 노력해주었으면 한다.

두촌면에는 옥수수 공동 선별장이 면사무소 옆 부지에 대단위로 조성되어 있다. 홍보 강화와 더불어 홍천 찰옥수수축제를 개최하는 시기만이라도 두촌면 옥수수 공동 선별장 체험과 가리산 레포츠파크, 홍천7경인 용소계곡 등을 연계 관광하는 셔틀버스를 운영하면 어떨까?

여기에 더해 홍천 9경 전체와 하이트맥주공장 체험 등 우리고장의 각종 체험시설 프로그램 등을 잘 편성하여 이를 활성화하기 위한 방편의 일환으로 이들 시설을 연계하는 셔틀버스 운행으로 확대한다면 옥수수 축제장을 잠깐 둘러보고 가는 일일 관광에서 좀더 머물다가는 관광지로 발돋움하는 밑거름이 될 듯하다. 또한 노인들의 옥수수재배도 더불어 홍보하여 노인들의 일자리 창출의 일환으로 전국유일의 시장형 일자리로 활발하게 전개하고 있음도 홍보하면 금상첨화가 아닐까.

스쳐가는 관광지에서 머물다가는 관광지로의 변모는 농산물 판매증대는 물론 음식점, 숙박시설, 재래시장 등의 활성화로 이어져 홍천군 경제가 좀더 활성화 되지 않을까 하는 생각을 해본다.

전소열 기자 (silverhong21@naver.com)

비인기종목 설움 딛고 전국·도민체전서 수차례 입상



◇올해 설립 30주년을 맞은 홍천군유도회는 훌륭한 선수보다 훌륭한 인간을 꿈꾸며 선수들을 육성하고 있다. 사진은 각종 대회에 참가한 홍천군유도회 선수들.

승자의 배려 패자의 승복 배우다

2020년 코로나19로 인한 단체 스포츠 암흑기의 검은 구름이 점점 사라져 가고 있는 가운데 활성화에 박차를 가하고 있는 홍천군 유도회를 찾아가 보았다. 스포츠를 통해 승자의 배려와 패자의 승복을 배우고, 공정과 정의의 협력과 화합이야말로 스포츠가 지니고 있는 진정한 가치가 아닐까 생각한다는 홍천군 유도회 김영권 회장의 말에서 예의를 중시하는 무인의 진솔함을 느낄 수 있었다.

유도는 어떤 경기인가?

올림픽의 효자종목인 유도는 일반인들이 접하기 쉽지 않다고 생각되는 종목이다. 유도경기는 가로, 세로 8m의 경기장 내에서 남대/일반 5분, 여대/일반 4분, 남고부4분, 여고부 4분, 남중부 4분, 여중부 3분, 남초/여초부 3분 동안 체급별 경기로 치러진다. 경기 중 한판이 선언되면 기술을 건 선수가 이긴다. 절반 기술이 두 번 선언되면 합하여 한판이 된다. 판정의 우선순위는 한판-절반 순이다. 절반의 점수는 두 번 획득하면 한판으로 경기가 끝나게 된다.

유도 경기의 꽃은 바로 한판승이다. 주심은 다음과 같은 경우 한판을 판정한다. 즉 한 선수가 상대선수를 상당한 힘과 속도로 자신이 컨트롤 하여 등 전체가 닿도록 메쳤을 때 누르기가 선언되

고 나서부터 20초 동안 상대가 풀려 나오지 못하도록 제압당하고 있을 때 한 선수가 누르기 또는 조르기 꺾기 기술로 제압하고 있는 동안 선수가 손 또는 발로 두 번 이상 자리나 몸을 쳤을 때 혹은 항복이라고 말했을 때 꺾기 또는 조르기 기술이 성공하여 그 효력이 충분히 발휘되었을 때 상대방이 반칙패 당했을 때이다.

올해 설립 30주년 맞아

홍천군 유도 활성화의 시초는 1976년 홍천초등학교 유도부(감독 조성호)로 정규 유도 팀이 창설되었으며, 1978년 팔월중학교 유도부(감독 강진석), 1981년 홍천중·고등부 유도부(감독 유경연), 1983년 홍천경찰서 청소년무도관(지도자 심종화), 1984년 홍천 유도관(관장 강진석)이 홍천 농업고등학교 학생들을 지도하여 20여 년간 강원도민체전에 출전하기도 하였다. 안타깝게도 현재는 삼포초등학교, 구성초등학교, 화촌중학교 유도 선수 25명만이 삼포초등학교 내 유도 전용체육관에서 수련을 하고 있다.

이와 함께 홍천국민체육센터 내에 유도관을 운영하여 40여명의 회원이 수련 중에 있다. 홍천군 유도는 2005년 강원도민체전에서 종합3위를 하는 쾌거를 이루었으며, 강원도소년체전에서도 홍천군 효자 종목의 역할을 톡톡히 해 내고 있다.

특히 지난 2021년 전국소년체전 강원도 대표 선발전에서는 결승전에 5명이 진출하여 2명이 도 대표가 되었으며 2019년 강원도 회장기 유도대회에서 남자 초등부 단체전 우승, 여자초등부 3위, 남중부 단체전 3위 등의 빛나는 성과를 이루어낸 바 있어 앞으로 홍천유도의 전망을 밝게 하고 있다.

현재 홍천군 유도회 지도자 역할을 30여 년간 수행하고 있는 이명주(강원도유도회 부회장, 홍천군 유도관장)은 훌륭한 선수보다 훌륭한 인간이 되기를 꿈꾼다는 말로 자신의 유도 철학을 표현하였다. 또한 홍천군의 유도 발전을 위해 함께 노력하고 있는 홍천군 유도회(회장 김영권)의 든든한 지원이 있어 우리 아이들이 늘 밝게 운동에 전념할 수 있어서 행복하다고 말하였다.

현재 40명의 이사진으로 구성된 홍천군 유도회는 올해 설립 30주년을 맞이하는 단체로 오랫동안 함께해온 이사진들의 끈끈함이 타 단체의 부러움을 사고 있으며 비인기 종목이라는 설움을 딛고 한걸 같은 길을 걸어와 많은 스포츠 단체의 귀감이 되기에 충분하다.

홍천군 유도에 뜻이 있으신 분은 홍천군 유도관(관장 이명주 010-8918-5153)에 문의 바랍니다.



안태수 기자(taesu9110@naver.com)

4차 산업혁명 시대

시계가 스마트해진다

스마트폰이 필수품이 되고 사방에 시계가 널려 있어 이제 손목시계를 차고 다니는 사람은 별로 없다. 하지만 그것이 스마트워치(Smart Watch)라면 이야기는 달라진다. 이름에서 보듯 손목시계가 똑 똑해진 것이다. 스마트워치란 무선통신 기능을 갖춘 시계로 블루투스와 와이파이로 스마트폰, 스마트패드 등과 연동한다. 통화는 물론 SNS 확인, 날씨 등 간단한 정보를 얻을 수 있는 시계다. 이는 웨어러블 기기의 하나이기도 하다. 그렇다면 이 스마트워치는 어느 정도까지 진화했을까?

스마트워치의 진화는 현재진행형

처음 스마트워치는 스마트폰과 연동·연계하지 않고 자체 통신 모듈을 이용해 직접 셀룰러망에 접속하는 방식으로 1999년 삼성전자가 출시한 'SPHWP 10'이 대표적이다. 이것이 1세대 스마트워치다.

2000년대 후반 등장한 2세대 스마트워치는 1세대 스마트워치와 비교하여 발전된 형태로 스마트폰과 연동되는 형태였다. 2008년 LG전자가 내놓은 '프라다 링크'가 그 예인데 사실 액세서리에 지나지 않았다. 2013년 삼성전자는 '갤럭시 기어'라는 제품을 선보였는데 이는 보다 발전된 형태의 스마트워치로서 3세대 스마트워치가 된다. 이후로 오늘날 스마트워치는 삼성전자의 '갤럭시워치3', 애플의 '애플워치6', 중국의 '샤오미 미밴드4' 등의 신제품으로 비약적 발전을 하게 되었다.

헬스 케어 역할을 하다

스마트워치를 차고 다니면 심장 박동 센서를 이용하여 사용자의 혈압을 측정할 수 있다. 또한 혈중 산소 포화도를 측정하여 천식, 심부전 등의 건강관리에 개인의 데이터를 활용하고 코로나19나 독감 같은 호흡기 질환의 초기 신호를 잡아낼 수도 있다.

수면 활동 측정 면에서 사용자가 수면을 취할 때 수면 중 깬, 렘 수면, 얇은 수면, 깊은 수면의 4단계로 구분하여 측정하고 이를 바탕으로 질 높은 수면이 이루어질 수 있는 활동을 함으로써 수면의 질을 제고할 수도 있다. 그런가 하면 사용자의 스트레스 수치를 자동으로 측정할 수 있고 수치 이상으로 올라갔을 때 호흡 가이드 등을 통해 스트레스 수치를 낮출 수 있도록 유도한다.

운동 기능을 담당하다

스마트워치는 여러 가지 운동을 할 때 그 기능이



빛난다. 건강 도우미로서의 기능을 함으로써 앞서 언급하였듯이 혈압, 심박수, 스트레스 수치 등의 데이터는 운동을 할 때 서로 연동되어 걷기, 달리기, 자전거타기, 테니스, 수영 등의 활동에 그 편리성과 효율성을 더해주고 있다. 운동량의 개선은 바로 건강과 직결되기 때문이다.

즉 사용자의 운동 시간과 운동 양을 토대로 칼로리 소모량을 계산하여 이 데이터를 정기적으로 추적하고 운동 현상을 분석하면 보다 사용자맞춤의 운동 시스템을 마련할 수 있다. 마치 프로 운동선수들이 감독과 팀닥터의 도움을 받아 보다 경기력을 향상시킬 수 있는 것과 같다. 즉 스마트워치는 내 손목의 운동 코치이자 감독이고 나만의 주치의인 셈이다.

기본적 기능은 필수

스마트워치는 사실 스마트폰을 사용할 수 없는 환경이나 사용자로서 보다 편리한 환경의 추구에서 출발한다. 스마트폰의 기능을 스마트워치에 옮겨 놓는 과정이라 할 수 있다. 그러므로 휴대폰을 꺼내지 않고도 전화, 문자 메시지, 이메일이 왔음을

확인할 수 있고 간단한 답장을 할 수 있으며, '애플 워치'는 애플 페이 기능이 있어 카드 대신 사용함은 물론이다. 교통수단 이용에 스마트워치를 대면 비용이 차감되는 형식이다. 넘어짐 감지 기능도 있어 사용자가 넘어져 심하게 다쳤을 때 현재위치에 기반을 두어 각국의 긴급전화(119나 미국의 911 등)에 자동으로 연결해준다. 이 외에도 자잘한 여러 기능들 - 계산, 번역, 게임, FM라디오 기능, 오디오나 비디오 파일 재생 기능, 카메라 기능, 나침반, 캘린더, 지도 표시 기능 등 수도 없이 많다. 물론 시계도 볼 수 있다.

디지털 정보화 기기의 발전은 이제 사물인터넷(IoT)의 발달을 가속화시키고 있다. 사용하는 모든 사물(TV, 냉장고, 시계, 전기, 수도, 자동차 등)에 컴퓨터가 들어 있다고 보면 된다. 컴퓨터의 기능들이 스마트폰에 옮겨졌듯이 모든 사물에 스마트폰의 기능이 옮겨지는 셈이다. 스마트워치가 그 출발점에 있다고 할 수 있다. 스마트워치의 기능이 어디까지 향상될까 기대된다.

김민호 기자(minho215@hanmail.net)

“마스크 반드시 착용하고 생활속 거리두기 실천하자”

“오늘이 힘들다고 절망하지 말고 희망찬 내일의 밝은 해를 더욱 간절하게 온몸으로 받아들이며 코로나19를 극복하자”

아침에 일어나자마자 인터넷 뉴스를 훑어 본다. 확진자 두 자릿수로 여러 날 지속되면 생활 방역으로 전환한다는 정부의 발표가 있었기 때문이다. 하루 빨리 생활의 규제에서 벗어나 자유로운 사회 활동이 가져다주는 활기찬 삶이 우리의 곁에 돌아와 주기를 바라는 마음에서이다.

작금의 사회는 사회적인 거리두기란 듣지도 겪어보지도 않았던 낯선 단어가 우리의 삶을 옥죄고 있다. 마스크 착용은 필수로 미착용 시 행정명령 위반으로 10만원의 벌금이 부과된다. 벌금이 무서운 것이 아니다. 코로나19에 걸리면 사회 지탄의 대상이 된다. 확진자가 되어 완쾌돼도 후유증으로 고생을 한다고 하니 코로나19를 감히 무서워하지 않는 사람이 있겠는가? 폐뿐만 아니라 심장도 나빠진다고 하니 코로나19의 위력을 알만하다.

8.15 광장 집회가 있기 전 한 자릿수로 뚝 떨어진 확진자로 곧 코로나19의 힘들고 답답한 일상이 종지부를 찍을 줄 알았다.

그런데 8.15 집회 이후 우리는 코로나19의 무서운 확산에 또다시 불안에 떨어야 했다. 우리나라의

4대 명절 중 제일로 여기는 중추절도 가족과 함께 하기도 힘들었다. 많은 사람의 이동으로 더 이상의 확산을 막아 코로나의 종식을 가져오기 위한 조치였다.

시골의 마을마다 “어서 오십시오. 고향 방문을 환영합니다.” 추석마다 마을에 붙어 있던 현수막의 글귀가 “올해는 부모를 찾지 않는 것이 효도”라며 현수막을 길가에 내걸었다. 많은 사람의 이동자체로 또다시 소강상태의 코로나19의 강한 전염성으로 확산되면 안 되기 때문이다.

전 세계를 쥐락펴락한 코로나19로 인해 경제도 말이 아니다. 나라 안과 나라 밖의 사정은 대동소이하다. 특히 중소 상공인의 경제 활동이 많은 타격을 받고 있다. 자영업은 가게를 정리하고 싶어도 인수할 사람도 나타나지 않는다는 것이다.

그러다 보니 권리금도 못 받고 처분하는 상황이 벌어지고 있다는 뉴스를 접할 때는 많은 걱정이 앞선다. 사람은 사회적인 동물로서 서로의 관련을 맺음으로써 발전하고 살아갈 수 있는 것이다.

집콕이란 신조어가 생기면서 카리브해나 지중해

의 외딴 섬이 잘 팔린다고 한다. 우리나라는 그런 뉴스를 접해보지 않았지만 코로나19의 감염때문에 돈 많은 사람들이 섬을 사서 전염의 노출을 피한다는 것이다. 그러한 뉴스를 접할 때 코로나19의 팬데믹을 피해 산다고는 하지만 사람도 살지 않는 무인도의 삶이 과연 행복할까? 사람은 서로의 관계망 속에서 살아가는 사회적인 동물인데 하는 생각에 씁쓸했다.

10월로 접어들면서 소강상태를 보이면서 10월 12일 거리두기 2단계에서 1단계로 하향 조정됐다. 어디를 가더라도 마스크는 모두가 쓰고 있다. 이제는 마스크를 쓰지 않는 사람이 외계인인양 보인다. 어서 빨리 확진자가 나오지 않는 나라가 되어 우리의 일상이 예전으로 돌아가 개개인의 삶의 행복을 추구해 나갔으면 간절한 소망을 해본다.

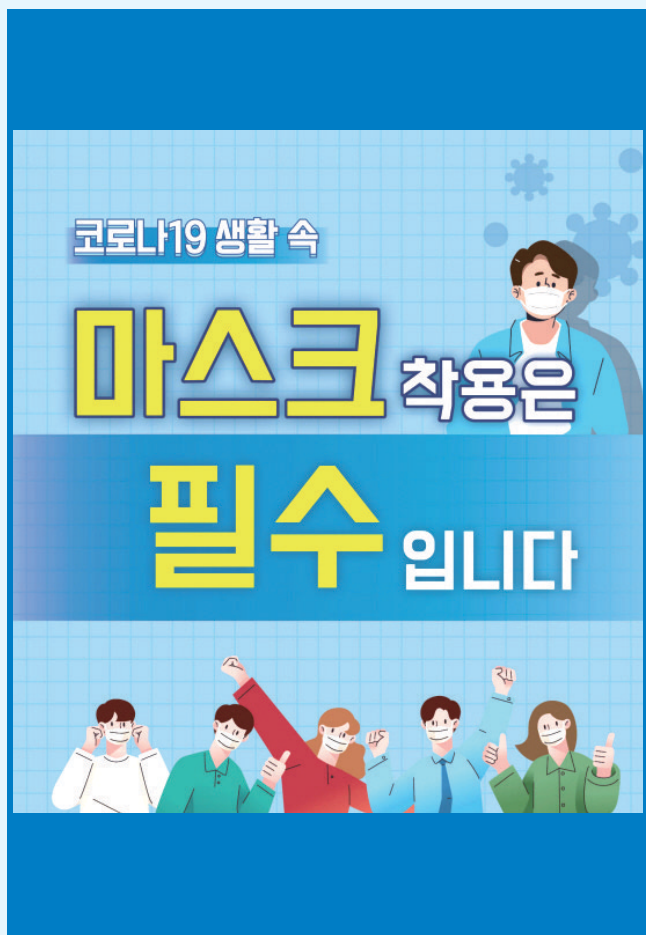
10월의 가을 햇살이 황금빛처럼 눈이 부시다. 자연은 차분히 그리고 어김없이 우리에게 가을의 여유로움을 선사하고 있다. 인간의 세상만이 숨 가쁘게 돌아가고 코로나19의 팬데믹으로 전전긍긍하고 있다는 것은 우리 인간들이 스스로 만든 자업자득이 아닐는지 모른다.

얻는 것이 있다면 잃는 것이 있다고 한다. 올해 봄부터 미세먼지 나쁨이란 예보를 보지 못했다. 마스크를 쓰는 일이 일상화 되다보니 감기 환자도 없어졌다는 것이다. 참으로 아이러니하다. 세상은 모든 것을 한꺼번에 얻기는 어렵다는 것을 보여주는 것은 아닌지 모른다. 시정의 코로나가 요란해도 조만간 평정이 되리라 믿는다. 시간과 상황은 모든 것을 해결하는 해결사가 되기도 한다. 인간에게 위기는 새로운 기회를 제공해 주기도 하기 때문이다.

가을 들뜬 황금빛으로 물들어 출렁이는 벼이삭을 바라보면 마음 가득 채워지는 기쁨을 느끼기도 한다. 나의 것이 아닌데도 넉넉한 마음은 삶의 기쁨을 가져다주기도 한다.

시골시골한 도회지의 탁한 공기의 그늘에서 벗어나 한적한 시골길의 코스모스 한들거리는 길을 걸어보는 것은 어떠할까? 추석과 바캉스를 합성해 새로운 신조어인 추캉스도 지났다. 답답하고 질식할 것 같은 코로나19의 종식될 때가 조만간 올 것이다. 오늘이 힘들다고 절망하지 말고 희망찬 내일의 밝은 해를 더욱 간절하게 온몸으로 받아들이자. 무서운 위력으로 모든 것을 집어삼킬 것 같던 올해의 몇 번의 태풍도 우린 슬기롭게 이겨내며 살아오고 있지 않은가?

김정현 기자(kjh8639@hanmail.net)



생활 속 거리두기 기본수칙

개인방역 5대 핵심수칙

< 핵심 수칙 메시지 >

제1수칙 아프면 3~4일 집에 머물기	제2수칙 사람과 사람 사이 두 팔 간격 건강 거리 두기	제3수칙 30초 손 씻기 기침은 옷소매	제4수칙 매일 2번 이상 환기 주기적 소독	제5수칙 거리는 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 재난 안전 대책 본부

우리 마을

홍천군 화촌면

농특산물 재배 적합·역사적 볼거리 많은 ‘축복의 땅’



◇홍천동키마을



◇알파카 월드

동키마을, 알파카월드 전국적인 관광지로 부상 주춤치리 말고개전투 6·25전쟁 격전지중 하나

화촌면은 44번 국도와 56번 국도가 교차되며 서울 양양 고속도로 중 홍천IC가 있는 곳이다. 1개 법정리와 18개 행정리로 구성되었으며 인구 4,663명(남2462, 여2,201)이 살고 있다. 주 작물은 벼, 찰옥수수, 감자, 인삼, 더덕, 고추 등이다. 구성리와 풍천리 일대는 잣 생산지로 유명하다. 또한 야시대리에는 자유수호전적비와 성산리 고인돌, 군업리지석묘군 등 다양한 역사적 볼거리가 있다.

화촌면 주춤치리는 말고개 전투로 유명하다. 1950년 6·25 개전 초 과죽지세로 남하를 시작한 북한군은 의도대로 3일 만에 서울을 점령했으나, 중부전선에서는 국군 6사단의 완강한 저항으로 초기 작전에 차질을 빚고 있었다. 6사단은 춘천에 7연대, 홍천 북동쪽에 2연대를 배치하고 19연대를 예비로 해 전방을 방어함으로써 북한군의 선제타격 계획을 저지하고 있었다. 이에 북한군 7사단은 전차를 앞세워 인제 남면을 거쳐 과상공격을 감행했다. 6월 26일 김주형(2연대)소령은 대전차 돌격대를 조직해 자은리에서 적 전차 2대를 격파해 기세를 꺾은 후 철정리로 돌격해 오는 적 전차와 보병을 분리하는데 성공했다.

다음 날인 27일 오후 민병권(19연대)대령은 육탄 공격으로 전차를 파괴하기로 결정하고 육탄특공대 11명을 선발한다. 28일 30여명의 지원자 중 조달된 일병을 포함한 11명이 최종 선발됐다. 대부분 일등병으로 구성된 이들은 위기에 놓인 조국을 지키자는 신념 하나로 투지를 불태웠다. 전차 파괴 요령을 익히고 81mm 박격포탄 1발, 수류탄 2개씩을 지급받은 특공대원들은 말고개 굽잇길에 매복해 있다가 전차에 뛰어올라 해치를 열고 수류탄을 집어넣어 파괴시켰다. 당황한 적들이 주춤한 사이 화염병을 던지고 박격포탄을 궤도 밑에 밀어 넣어 적 자주포 1대와 전차 9대를 파괴, 노획하는 큰 전과를 올렸다. 개전 초 최대의 전차 격멸전이었던 이 전투에서 특공대는 육탄으로 적 전차를 공격하는 용맹과 투지를 발휘해 국군의 사기를 높였을 뿐 아니라 30일까지 홍천을 사수해 적의 남진을 3일간 지연시켰다. 육군 76사단 내의 육탄용사 전적비는 그 날의 전과와 호국정신을 기리기 위해 1975년 육군 6사단과 홍천 군민이 건립했다.

풍천리 산53-2번지에 알파카월드가 있다. 사장 허영철은 대구 출신으로 7년전 11만평을 매입, 산

수 좋은 홍천으로 이거하여 알파카 70마리와 독수리 등 자연에서 뛰놀 수 있는 환경의 알파카월드를 조성 및 운영하고 있다.

구룡령로 149번지에는 동키마을이 있다. 동키마을 사장 김도형은 홍천출신으로 양, 염소, 당나귀 등 동물을 사육하여 어린이, 가족 중심으로 동물과 농촌 체험, 만들기 등 다양한 프로그램을 운영하고 있다. 화촌은 미래의 관광지가 되기 위해 노력하고 있다. 또한, 홍천 철도망이 들어온다 하여 기대가 크다.

한편, 풍천리에는 양수발전소가 조성될 예정이다. 이에 대한 찬반 의견이 갈려 2019년 3월 21일에 홍천예술회관에서 양수발전소 설명회가 있었다. 찬성측은 양수발전소가 건립되면 일자리 창출 등 각종 혜택으로 경제적 효과가 높아질 것으로 예상하고 있다. 하지만 반대 측에서는 조상으로부터 상속받은 지역을 떠날 수 없고 생태계 파괴가 심할 것을 우려하고 있다. 아직 이 문제가 해결되지 못하고 양측의 입장이 대립되고 있는 상황이다.

인간 장수촌 특징이 해발 600고지에 위치하고 있다고 한다. 풍천리는 해발 592m로 적합하다. 홍천군 화촌면은 역사적인 문화와 다양한 자연관광지로의 발전과 함께 장수촌으로도 기대되는 곳이다.

이광명 기자
(shout1700@hanmail.net)



인생칼럼



석도익

소설가

우리가 살고 있는 이 지구상에 존재하는 생물종은 일반적으로 150만 종이라고 학계에 보고돼 있다. 그러나 대다수 생물종들은 아직 발견되지 않은 상태라고 한다.

과학자들은 지금 우리가 지구상의 생물종에 대해 알고 있는 것은 이 세계를 공유하는 전체 생물종 중 10~20%에 불과하다는 데 대체로 동의한다고 한다.

1,000~2,000만종의 보물이 자연이라는 거대한 금고 속에서 뚜껑이 열리지 않은 상태로 존재하고 있다는

말이다.

인류의 존재는 지구 생태계를 크게 바꾸어 놓은 대형 사건이 아닐 수 없다. 현재 지구에 생물종으로서 인간과 경쟁할 수 있는 생물종은 없을 것이다.

이토록 사람이 만물의 영장으로 군림할 수 있는 것은 머리는 하늘을 향하고 두 다리는 땅을 딛고 바로 설 수 있음이다.

관심을 가지고 그들과 이야기 할 때마다 사람은 “된 사람, 든 사람, 난 사람”이 되어야 한다고 지도해 왔으며 이것은 나의 좌우명이기도 했다.

사람도 태어날 때부터 우수한 종을 얻기 위해 수많은 경쟁을 통해 우성인자가 선택되었고, 태교에서부터 인성이 배양되고 수없는 인지를 통해 사람의 도리를 전수받으므로 사람으로 된 것이다.

서 어른들에게서 보고 듣고 따라하고 학교에서 지식을 배우게 되는데 이것이 든 사람이 되는 과정이다. 머리에 많은 지식을 배워 넣음으로써 필요한 양식을 많이 쌓아 두었다가 살아가면서 필요할 때마다 유용하게 쓰는 것이다.

그러나 아무리 된 사람이고 모르는 것 없이 많이 배운 사람이라 하더라도 사람들을 위하여 일하지 않으면 무용지물이다, 남을 위해 앞장설 수 있는 난 사람이 되어야 하는 것이다. 그런데 요즘에 와서는 난 사람이 너무 많다. 저마다 최고학부까지 배웠다고 서로 잘났다고 난리니 배가 산으로 갈 지경이다.

사람이 좀 배웠다고 든 사람 행세하며 돈 좀 벌었다고 난 사람이라 큰 소리 쳐봐야 된 사람이 아니라면 아무쪼록 못 쓰는 사람 같지도 않은 사람일 수밖에 없다.

많이 배우고 잘난 사람 너무 많아 서로 높게 오르려고 누르고 밟으니 존경하는 사람 하나 없고, 영웅호걸 지위버리려 하니 위대한 우리나라 망칠까 염려된다.

된 사람 든 사람 난 사람

그로 인해서 사리를 분별하는 능력이 생기고, 옳고 그름을 판단할 수 있고, 좋고 나쁨을 알 수 있는데서 비롯되었다 할 것이다.

사람의 이기와 영악은 근래의 하루가 원시인류 몇 백 년과 맞먹을만큼 끝도 없는 변화무쌍의 최첨단으로 치닫고 있지만, 어디까지나 사람은 사람이여야 한다.

필자는 오랜 기간을 청소년교육에

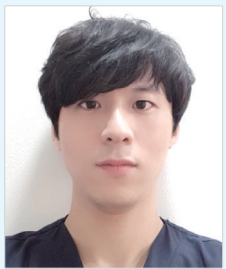
사람 같지 않은 사람이 아니라 사람 같은 사람이 되기 위해서는 인성이 들어 있는 된 사람이 되는 것이 첫 번째로 중요하다. 하지만 많고 많은 사람들 중에는 사람 같지 않은 합량 미달인 사람 또한 없지 않다.

이는 선천적으로 되어지지 못함으로써 후천적으로 인성교육 등을 통해서 된 사람으로 만들어지는 것이다.

태어나면 가정에서 가족과 마을에

건강정보

류마티스관절염 II



김홍일

삼성마취통증의학과의원 과장

관절이 약한 류마티스관절염 환자는 같은 자세를 오래 취하는 것만큼은 피해야 한다. 글씨 쓸 때는 5분에 한 번씩 손목과 팔을 쭉 뻗어 풀어주고, 소파에 앉아 TV를 볼 때도 30분에 한 번은 일어나 조금 걸어주는 게 좋다.

④ 될 수 있는 대로 큰 관절과 근육을 이용한다

몸을 움직일 때는 되도록 큰 관절을 쓰고, 작은 관절에 바로 압력을

편이 좋다. 하지만 류마티스관절염의 증상에 따라 운동 강도를 조절하여야 한다. 관절 염증이 심한 상태에서 운동을 무리하게 하면 오히려 관절에 나쁜 영향을 줄 수 있다. 관절이 붓고 통증이 심한 급성기에는 휴식시간을 늘린다. 그러나 너무 오랫동안 쉬게 되면 관절 주위 근육과 인대가 약해지고 관절이 뻣뻣해질 수 있기 때문에 관절의 운동 범위를 유지시켜 주는 운동은 꾸준히 해야만 한다. 주로 무릎을 굽히고 펴기, 손목을 천천히 돌리거나 굽혔다 펴기, 손가락을 쭉 폈다가 주먹을 쥐었다가 하는 것 모두 관절을 정상 운동

관절이 붓고 심한 통증이 2시간 이상 지속되면, 운동을 중단하고 다음부터는 운동량을 줄이고, 운동이 끝난 후 얼음찜질을 하는 것이 좋다. 운동으로 인한 관절 염증을 줄이고, 통증도 가라앉힐 수 있다.

음식

류마티스관절염은 활동성이고 진행성이라 질병 자체로 인한 체력 소모가 많다. 그렇기 때문에 정상인보다 더 많은 영양이 필요할 수 있다. 게다가 류마티스관절염 환자는 여러 종류의 약물을 복용하는 경우가 많다. 이로 인해 위장 장애가 생기면 식사를 제대로 못해서 영양 불균형이 초래될 수 있으므로, 식사 조절을 균형 있고 계획적으로 실시해 자신의 키와 몸매에 알맞은 체중을 유지시키도록 한다.

등푸른 생선 섭취하면 염증 완화에 도움

생선 기름을 섭취하면 류마티스관절염 같은 염증성 질환을 치료하는데 도움이 된다. 생선에는 오메가3 지방산이 들어 있어 염증과 통증을 완화해주는 효과가 있다. 이러한 성분은 고등어, 청어, 연어 등에 많다. 구워서 먹으면 되는데, 청어는 잔뼈를 함께 씹어 먹는 게 좋다.

하지만 아직까지 류마티스관절염을 예방할 수 있는 확실한 방법이 없기 때문에 조기진단이 가장 중요한 치료법이 된다는 것을 잊지 않도록 유의하도록 합시다.

류마티스관절염 예방을 위한 습관들

① 관절 보호를 위한 습관

일상생활에서 관절에 부담을 줄이는 것만으로도 증상이 호전되는 데 도움이 된다.

② 변형을 일으킬 수 있는 자세를 피한다

좋은 자세를 취할 때 관절 연결 또한 자연스럽게 부담을 줄인다. 나쁜 자세는 관절의 연결이 매끄럽지 않아, 쉽게 피로해지고 통증이 심해지게 된다. 나쁜 자세를 계속 취하면 관절 연결 조직이 늘어나거나 관절 변형이 초래하게 된다. 예를 들어 접시를 닦거나 씻을 때는 손가락을 편 채 한다. 손가락이나 연필을 쥘 때는 손목이나 손가락 끝에 부담을 주지 않도록 한다.

③ 같은 자세로 오래 있지 않는다

주는 것을 피해야 한다. 방바닥이나 의자에 앉았다가 일어설 때 보통 손가락에 체중을 받치고 일어나는 경우가 많다. 이때 손가락 대신 손바닥을 받치면 손가락 관절 대신 손목 관절에 체중이 실려 부담을 훨씬 줄일 수 있다.

운동

류마티스관절염 환자와 운동은 뗄 수 없는 관계이다. 적절한 운동은 관절 주변 근육을 강화시키고, 관절이 굳는 것을 방지할 수 있기 때문이다. 가벼운 체조, 걷기, 수영같이 관절 가동범위 내에서 가볍게 운동하는

적절한 운동이 류마티스관절염 예방

범위 내에서 움직이는 것이다. 이러한 작은 운동을 매일 하면 근육이 약화되는 것을 막을 수 있다. 급성기에서 경과가 호전되면 점차 운동량을 늘려가는 것이 좋다. 환자 자신에게 알맞은 운동을 하려면 물리치료사 등 전문가에게 조언을 받는 것이 중요하다.

운동 중간에 쉬면서 하되, 운동 후 얼음찜질하자

운동할 때 너무 과도하게 하면 관절 피로를 초래해서 증상이 나빠지게 된다. 그래서 운동 중간에 휴식을 취해 주어야 한다. 운동을 하고 나서