홍천실버신문

건강한 노후 · 활기찬 노후 · 일하는 노후 · 행복한 노후

2021년 2월 (제81호)

발 행 처 홍천군노인복지관
발 행 인 자월스님
주 소 강원도 홍천군·읍 태학여내길 80-3
전 화 033-430-8700 FAX 033-430-8790
홈페이지 www.hcknowin.org/

홍천군노인복지관 소식

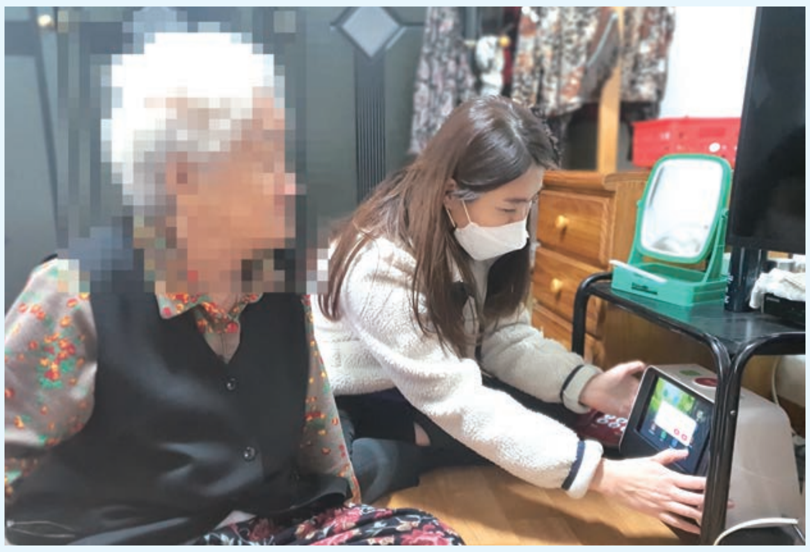
"홀로 사는 노인 비대면 돌봄 사업 본격 시행"

댁내 안전장비 519대 설치 응급상황 신속 대처

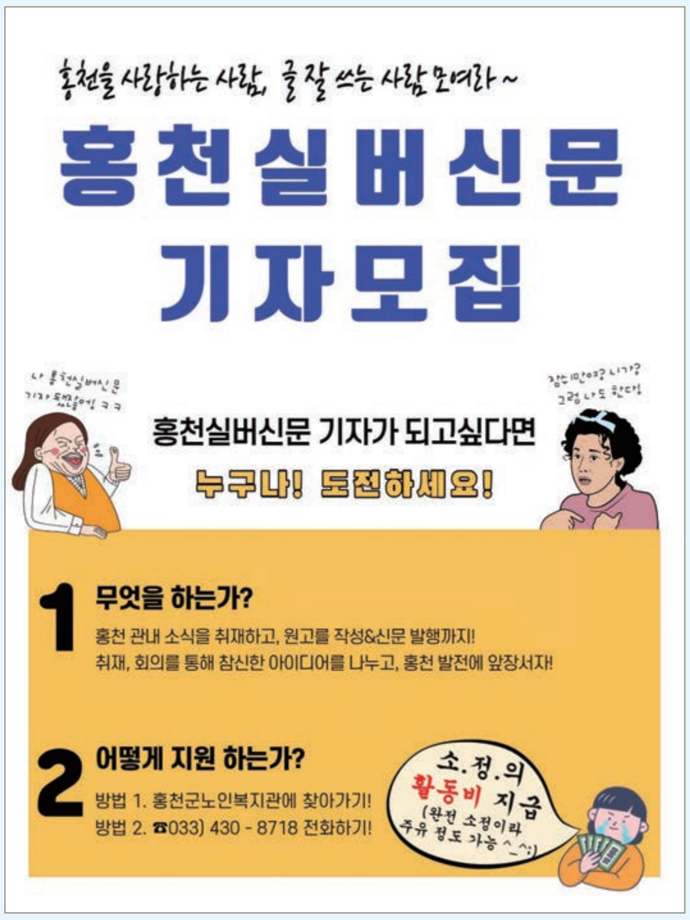
홍천군노인복지관은 1월 한 달간 ICT 기술을 적용한 응급안전안심서비스 차세대 댁내 안전장비 519대를 설치해 비대면 돌봄을 본격적으로 시작한다고 밝혔다.

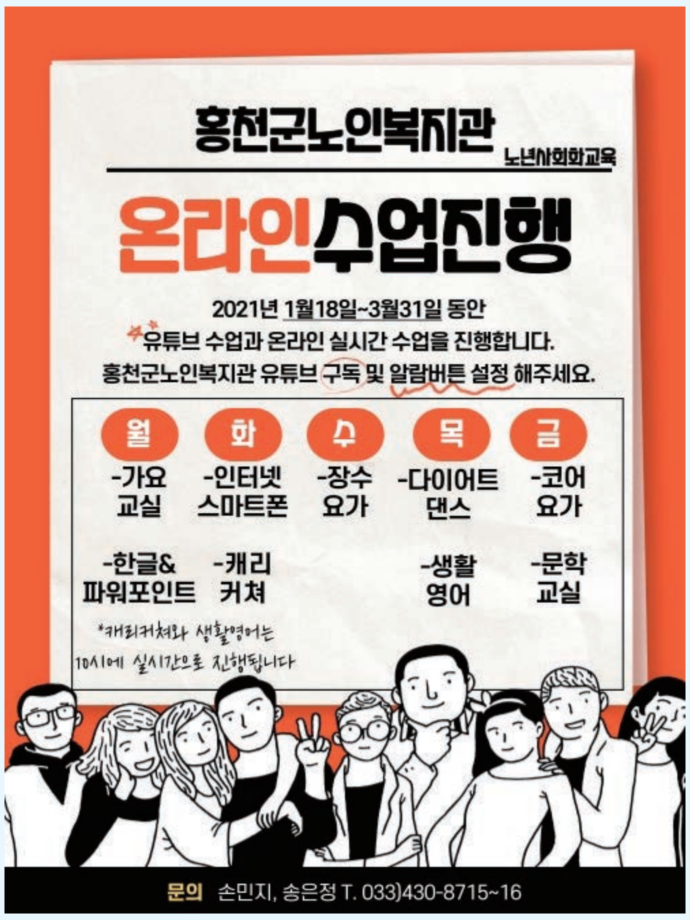
응급안전안심서비스는 홀로 사는 노인 가정에 화재·가스·활동감지기·응급호출기 등의 댁내 안전장비를 설치해 응급상황 발생 시 신속하게 119에 연결하는 서비스다. 차세대 댁내 안전장비는 태블릿 PC 형태로 기기에 내장된 센서를 통해 대상자의 댁내 활동, 심박·호흡, 수면시간을 확인할 수 있으며 영상전화 기능과 날씨·음악듣기 등 생활서비스도 제공한다. 또한, 코로나19로 인해 대면서비스가 어려워진 생활지원사 등 사회복지종사자가 비대면으로 안전을 확인할 수 있고 자녀들과 비상연락을 신속히 할 수 있으며, 말벗기능, 치매예방 운동, 각종 교육동영상, 날씨정보, 노래 콘텐츠, 음성인식기능 등 활용할 수 있는 알찬 부가기능도 제공된다.

이번에 설치를 통해 기존 대상자 369명 교체, 신규 대상자 150명 총 519명 설치로 사업의 본격 추진하고, 2021년 말까지 56명의 신규 대상자를 발굴하여 ICT 장비를 추가 설치 진행할 예정이다. 또한 댁내 장비가 설치된 노인맞춤돌봄서비스 대상자에게는 기기에 내장된 체조 영상 및 치매예방 콘텐츠 등을 활용해 생활지원사들의 1:1 생활교육을 진행하고, 영상전화 기능을 활용해 방문하지 못하는 상황에서도 소통과 안부 확인을 이어나간다.



서비스 지원 대상은 주민등록상 거주지와 동거자 유무와 상관없이 실제로 혼자 살고 있는 65세 이상의 △기초생활수급자 또는 차상위 계층에 속하는 노인으로서 치매·치매고위험군 △노인맞춤돌봄서비스 대상자 중 상시 안전 확인이 필요한 대상자 앞으로 서비스 지원이 필요한 경우 홍천군노인복지관 및 읍·면 주민센터에서 신청할 수 있다.





홍천군노인복지관 '비대면 콘텐츠' 이젠 집에서 200% 즐기자!!!

밴 드
* 복지관 소식
* 홍천실버신문
* 다양한 비대면 사업
* 노년사회화교육 수업 안내

유튜브
* 복지관 소식
* 노년사회화교육 강의

홈페이지
* 복지관 소식
* 공지사항
* 홍천실버신문

CONTENTS

02 – 김영진 서영화가와의 대담
03 – 대한노인회 홍천군지회 남면 분회
04 – 아시아 각국의 설맞이 풍경
05 – 홍천군태권도협회
06 – 4차 산업혁명 시대
07 – 기자기고
08 – 인생칼럼 건강정보

후원계좌 : 국민은행 313501-04-161305 농협 301-0084-3440-11 우체국 200238-01-006584
※보내주신 후원금(물품)은 기부금공제법 제 25조에 의하여 소득공제 혜택을 받으실 수 있습니다.

사회복지법인월정사복지재단
홍 천 군 노 인 복 지 관

김영진 서양화가와의 대담

“사실주의 그림 미학적으로 승화, 나만의 작품 만들죠”

중학교때 만화가 좋아 그림 시작 대학생때 홍천서 화실 운영
카페 실패 등 인생 험로 딛고 화폭 마주하며 새로운 삶 개척

홍천미술관에서 김영진 서양화가를 만났다. 작년 11월 26일부터 12월 4일까지 서양화 전시회가 진행되었으며, 그에게 직접 자신의 작품세계와 자신의 인생관에 관해 이야기를 들어 볼 기회를 가졌다.

- 안녕하세요? 반갑습니다. 작년 전시회에서 만나 뵙고 해가 바뀌었습니다. 신축년을 맞이했는데 요즘은 어떻게 지내고 계시는지요?

작금의 코로나19의 엄중한 시기인지라 집안에서만 보내고 있습니다. 사회적인 거리 두기로 소소한 일상도 사라지고 말았습니다. 실내장식과 집 짓는 일을 하고 있습니다. 일이 끝나거나 일이 없는 날이면 저녁 시간에 그림을 그리고 있습니다.

-서양화를 그리게 된 계기가 있다면 무엇인가요?

중학교에 다니면서부터 만화에 취미를 가져 만화를 그리기 시작했습니다. 고등학교 때는 전국 경연대회에 입상하기도 했으며 학교 수업이 끝나자마자 만화방으로 달려가 만화를 읽으며 그리기도 했습니다. 아마 그때부터 그림을 그리겠다는 마음이 생긴 것 같습니다.

-서양화를 그리는 본인만의 작품세계는 무엇인가요?

작가들은 지신의 생각과 마음을 표현합니다. 사실을 그대로 화판에 그리는 것이 아니라 사실을 왜곡 변형시켜 마음속의 내재한 심상을 그림으로 나타냄으로써 그림의 해석을 감상하는 사람의 자유롭고 개성에 따라 다르게 이해하도록 노력하고 있습니다.

- 작년의 전시회는 코로나로 인해 어려움이 따랐으리라 믿는데 그런 와중에도 소기의 목적을 만족하신지요?

강원대학교 재학 시 4년을 완행버스로 통학을 하면서도 홍천에 화실을 차려놓고 아이들을 가르쳐 왔었습니다. 사정 때문에 계속 이어오지 못했지만 제가 그린 그림들을 홍천 군민에게 보여드리고 싶습니다. 홍천문화재단의 도움으로 전시회를 열어 홍천 군민들이 미술을 감상하며 행복 지수를 높이는 데 일조했으면 합니다.

◇김영진 서영화가(사진 왼쪽)와 김정헌 기자.

- 전시회를 준비하면서 생긴 에피소드가 있을까요?

전시회를 하기 위해서는 오랜 시일이 걸립니다. 몇 달 아니면 몇 년이 걸릴 수도 있습니다. 재룟값도 무시 못 합니다. 이번 전시회에서는 페이스북에 올린 그림을 보고 사겠다는 사람이 연락해 왔습니다. 중년의 여자분인데 자신은 지병으로 수술을 여러 번 받았는데 악화하여 다시 수술을 받아야 한다고 했습니다. 페이스북의 그림을 보고 전화를 했다면서 그림을 사겠다고 제의를 해왔습니다. 재룟값만 받고 팔았는데 그 그림으로 인해 편안한 마음으로 수술을 잘 받아 호전됐다며 감사의 인사를 해왔습니다. 그림을 그려도 팔기도 어렵고 돈도 되지 않지만 이렇게 알아주는 사람이 한 사람이라도 있다는 것에 큰 보람과 위안을 얻곤 합니다.

- 서양화를 그리면서 가장 보람을 느꼈던 일은 무엇인가요?

회화를 순수하게 그리고 있으며 남을 의식하지 않고 나만의 독창적인 기법으로 5년 동안 혼자 그리기 시작했습니다. 돈을 벌면 적금을 넣어 그 돈으로 유럽의 미술관을 돌아보며 안목을 넓혀 나가고 있습니다. 3년 전에 운영하던 카페와 집마저 빚으로 넘어가는 바람에 스트레스로 인해 병을 얻어 수술까지 받는 어려움을 겪어야 했습니다. 그림을 그리면서 암울했던 시기를 이겨낸 것 같습니다.

- 작년의 전시회는 3회째였는데 올해는 어떠한 계획을 세우고 있는지요?

올해도 전시회를 계획하고 있습니다. 문화재단에 연락해 지원사업을 확인해봤습니다. 올해도 지원사업이 있다고 해 희망을 갖고 열심히 그리고 있습니다. 문화재단의 지원으로 그림도 판매할 수 있어 재료비 정도지만 어려운 가운데도 도움이 되고 있습니다.

김영진 화가는 자신의 미술 여행의 소회를 작가노트에 이렇게 소개하고 있습니다. 몇 년 전 아드리아해의 진주라 불리는 두브로브니크를 여행할 때가 있었습니다. 작고 아담한 숙박 집의 아주머니는 우리가 묵고 있는 방에 한 점의 인물화를 걸어놓았는데 소박하지만, 연필로 그린 누드화가 있어서 몹시 반가웠습니다. 크지 않는 소도시의 웬만한 숙박 시설에 비싸지 않을 듯한 그림들이 한두 점씩 걸려 있는 것이 부러웠고 구경 다니다 보면 골목의 작은 집들도 그림을 그리고 싶을 정도로 예쁜 곳이 많았다는 생각이 들었습니다. 소품 한두 점씩이지만 살면서 벽에 그림 한 점 걸어놓고 살아가는 그들의 여유 있는 마음이 얼마나 좋았던지 오랜 시간이 지난 지금도 그 생각이 나면 마음이 설렙니다. 그리고 지금 나는 그림을 그리면서 혼자 중얼거립니다. “내가 그리는 그림도 누군가가 사랑을 해줄 수 있는 작품이 될 수 있다면 얼마나 좋을까?”

김영진 화가 예술혼은 유별나다. 어려운 가운데도 포기하지 않고 힘든 집 짓는 일을 하면서 일이 끝나면 저녁 시간을 이용해 그림을 그린다. 운영하던 카페와 집마저 날려 버린 스트레스에 병까지 얻어 암 수술을 받았다. 우여곡절의 암담한 현실을 좌절하지 않고 그림을 그리면서 이겨냈다고 한다. 그는 고흐나 뭉크 그리고 밀레의 그림을 좋아한다고 한다. 사실주의 그림을 미학적으로 승화시켜 감상자들의 흥미를 불러일으키고 있다. 사실을 있는 그대로 그리지 않고 은유와 비유의 옷을 입혀 문학에서의 낯설기 기법으로 감상자들의 마음속의 감흥을 얻고 내고 있다.

김정헌 기자(kjh8639@hanmail.net)

대한노인회 홍천군지회 남면분회

22개 경로당 1,230여 명 회원 왕성한 활동

◇왼쪽부터 조병호 남면장, 조형원 분회장, 전종만 사무장.

◇조병호 남면장.

면단위중 회원수 최다… 노인일자리사업 410명 참가
행정기관도 다목적센터 건립 등 복지사업 적극 추진

신축년 새해의 태양이 힘차게 솟아올라 대지를 밝히고 있다. 코로나19라는 전대미문의 바이러스로 5인 이상 집합 금지가 발령된 가운데 기자가 찾은 남면 분회는 별도의 사무실이 없는 관계로 남면 면장실에서 인터뷰가 이루어졌다. 홍천 관내 대한노인회 분회를 취재하면서 면장이 함께 동석한 것은 이번이 처음이었다.

작년부터 남면 분회장직을 수행하고 있는 조형원 분회장(1947년생)은 5인 이상 집합 금지 방역지침을 준수하느라 전체 임원이 참석하지 못하고 전종만 사무장(1946년생)만이 참석하게 된 점을 매우 애석하게 생각하였다.

조형원 분회장은 주위의 권유로 분회장직에 출마하게 되었지만, 임기 동안 회원들을 위해 미력하나마 최선을 다해 봉사하기 위해 노력하고 있다고 하였다. 남면 분회는 관내 분회 중 홍천읍 다음으로 회원이 많아 22개 경로당에 약 1,230여 명의 회원으로 구성되어 있으며 할머니 회원이 약 60%라고 한다.

작년 약 410여 명의 회원이 노인일자리사업에 참여하였으며, 회원들의 협조로 아무런 사고 없이 무사히 사업을 하였다며, 이 기회를 통해 회원 여러분께 고마움을 표하고 싶다고 하였다. 올해 홍천군에서 처음 시작하는 지역봉사지도원 활동지원 사업과 같은 신규 사업에도 적극 참여하는 등 올 해도 회원들을 위해 뒷바라지를 하겠다며 열의를 비쳤다.

홍천군 남면, 2021년 주요 추진계획

남면은 지자체의 관심도가 높은 곳이었던 만큼 함께 동석한 조병호 면장에게 2021년 새해의 남면 주요 추진계획을 직접 들어볼 수 있었다.

조병호 남면장은 '남면은 교통요충지로 서울 잠실에서 약 1시간대에 진입이 가능하고, 양평에 비해 지가가 낮아 귀농·귀촌인이 증가하고 있다. 또한 군인 가족, 면회인 등 유동 인구가 많아 타 면과 비교해 시장경제가 활성화된 편이다.'라고 하면서 2021년 새해를 기점으로 새롭게 생기거나 바뀌는 것에 대하여 상세히 설명해주었다.

첫 번째, 다목적 종합센터 설립

남면 기초생활 거점 육성사업의 일환으로 면사무소 뒤편에 다목적 종합센터가 건립되며 여기에 수영장, 영화관, 공연장, 복지관 등이 들어설 예정이다. 면 내 초·중·고등학생이 약 700여 명이고 어르신과 귀농·귀촌인들이 많아 적은 이용자로 인한 운영 문제는 없을 것으로 보고 있다. 특히 노인과 차가 없는 면민들의 이용에 불편함이 없도록 셔틀버스를 운행할 예정이며, 남면 오일장 활성화에도 많은 도움이 될 것으로 기대한다.

두 번째, 관광, 편의, 공원 조성사업 완공

남노일리, 명동리, 용수리, 제곡리 일원에서 진행되고 있는 태극권역 종합정비사업(총책임자 고종준 남면 이장협의회장/제곡리 이장)에 총 45억 원이 투입되었으며, 올해 집라인 설치사업이 마무리되어 지역주민의 이용은 물론 홍천의 관광자원으로써의 기대가 크다. 신대1리(이장 이상연, 추진위원장 이상용, 노인회장)에서 진행하는 산림휴양치유마을사업, 강원도 기업형 새농촌 도약마을사업, 소공원 설치, 다목적실(헬스장, 탁구장, 목공예실)건립, 힐링 공원, 산책로, 경관조성, 지역역량 강화사업 등이 올해 마무리될 것이라고 한다.

세 번째, 신대공공하수처리시설 설계 착수

양덕원천의 수량이 적고 수질오염원이 상대적으로 밀집되어 환경오염 예방 및 수질개선을 통한 주민 삶의 질 개선 사업으로 진행하는 신대공공하수처리시설사업은 2021년부터 2023년까지 약 3년간에 공공하수처리시설에 약 23,346백만 원이 투입되는 사업으로 올해 설계용역에 착수한다고 한다.

또한, 현재 홍천군의 최대 숙원사업인 용문~홍천 간 철도 유치는 범군민추진위원회를 필두로 허필홍 군수가 제4차 국가철도망구축계획 반영을 위해 정세균 국무총리, 이낙연 민주당 대표 등을 면담하는 등 사업 추진에 박차를 가하고 있어 곧 좋은 소식이 있을 것으로 기대하고 있다.

전소열 기자 (silverhong21@naver.com)

아시아 각국의 설맞이 풍경

새 옷 입고 전통음식 나누며 가족 건강 평안 기원

고향 방문 대이동, 세배·세뱃돈 문화 우리와 비슷

2021년 신축년 새해가 시작되었다. 새해 시작과 함께 보신각에서 종을 치는 '제야의 종' 타종 행사가 67년 만에 취소되었다. 1953년 처음 시작된 이 행사는 평소 같으면 타종 행사를 보러 몰려든 인파로 가득했을 텐데 올해는 코로나 사태로 취소되었고 대신 온라인을 통해 사전 제작한 타종 모습이 공개되었다. 전 세계 78억 인구가 신종 코로나바이러스의 대유행 속에 올해는 대부분의 나라가 신년 행사를 대폭 축소하며 조용한 가운데 2021년 새해를 시작하고 있다.

아시아 국가들의 설 풍경은 한국과 대체로 비슷하다. 집을 청소하고 새 옷을 입고 가족과 전통 음식을 나누어 먹으며 새해 복을 빈다. 다만 시기가 조금씩 다르다. 종교와 종족의 전통에 따라 3월, 4월, 9월을 새해의 시작으로 여기는 국가들도 있다. 서양의 영향에 따라 일본, 필리핀 등 양력 1월 1일을 기념하는 국가도 많고, 전통적인 설날이 존재하지만, 의미가 퇴색된 곳도 있다.

음력 1월 1일, 설날을 맞이하는 나라들

아시아에서 음력 1월 1일에 설을 쇠는 나라는 한국을 비롯하여 중국, 싱가포르, 말레이시아, 베트남, 몽골 등으로 알려져 있다. 우리와 비슷한 모습의 설날을 보내는 나라들의 명절 풍경을 둘러보기로 하자.

한국은 음력설을 쇠며 '설날'이라 부르고 보통 2월에 설날을 맞이한다. 웃어른들을 찾아뵙고 세배를 하며 가족 간에 덕담이 오간다. 오랜만에 모인 친척들과 둘러앉아 떡국을 먹기도 한다. 어릴 때부터 익숙하게 봐왔던 설날 풍경으로는 윷놀이, 연날리기, 널뛰기, 제기차기, 투호 등이 있고 복이 들어오기를 비는 마음으로 복조리를 걸어둔다. 또한, 아이들에게 가장 신나는 일은 설빔을 얻어 입고 웃어른들에게 세뱃돈을 두둑이 받는 것이다.

중국에서는 설을 '춘절(春節)'이라고 부른다. 중국에서도 큰 명절이다 보니 고향 방문을 위해 몇 날 며칠에 걸쳐 대이동이 시작된다. 이날은 우리의 떡국처럼 중국식 전통 만두가 들어간 '쟈오쯔'를 먹고 차례 후엔 친지들에게 세배도 한다. 이때 덕담과 세뱃돈이 오가는데 '홍바오'라고 부르는 빨간색 봉투를 사용한다. 대표적인 설 풍습으로는 폭죽의 요란한 소리가 액을 쫓아내고 행운을 불러온다고 생각하여 폭죽놀이와 여럿이 어울려 사자 탈춤을 추기도 한다. 또 공명등이라고 해서 붉은색 등을 만들어 그 안에 소원을 담아 하늘로 올려 보내는 풍습이 있다. 제갈공명이 전장에서 포위되었을 때 구조신호를 날렸던 등에서 유래되어 공명등이라 불린다. 그 외 뒤집어진 복자를 걸어둔 상점, 집을 볼 수 있다.

홍콩과 **대만**의 경우 설 풍습은 중국 본토와 거의 같지만, 홍콩에서는 설 전날 수선화와 국화, 복숭아꽃을 집안 곳곳에 장식하고, 대만에서는 설 다음 날 시집간 색시가 남편과 함께 친정을 방문하는 날로 정해놓기도 했다.

싱가포르는 다민족 국가다. 중국계 인구가 가장 많고, 말레이시아계, 인도계, 그리고 세계 각국 사람들이 모여 사는 도시 국가다. 그래서 언어도 4가지, 쇠는 명절도 다양하다. 각 민족의 명절을 지내려니 매달 명절이 하루씩 찾아온다. 명절 수가 많으니 대부분의 명절(인도의 설날, 말레이 사람들의 라마단 시작과 끝날 등)은 보통 하루씩 쉰다.

그런데 딱 일 년에 한 번 공휴일이 이틀인 날이 바로 음력 설, Chinese New Year다. 그만큼 사람들이 중요하게 생각하는 날이다. 크리스마스 다음 날 상점들은 빨간색으로 가게를 꾸민다. 식당들은 가족이 모여 저녁을 먹는 명절 전날 특선 메뉴를 내놓는다. 비싸고 화려한 'CNY dinner'라는 메뉴다. 미용실이나 네일숍에서는 2주 전부터 가격을 올린다. 그만큼 때 빼고 광내어 가족을 만나는 날이란 걸 알 수 있다. 또한, 설이 가까워지면 4~5일간 '칭가이 축제'를 여는데 온 거리에 붉은색 족자와 깃발을 내걸어 놓는다.

말레이시아는 다인종·다종교 국가로서 무슬림이 절반이상을 차지하지만, 중국계 말레이시아인들도 인구의 25%를 차지하고 있어 음력 설날인 '춘절'(현지에서는 흔히 'CNY'로 불린다)을 공휴일로 기념한다. 말레이시아 내에서 대다수의 상권을 장악한 중국 상인들이 짧게는 3~4일, 길게는 1개월간 문을 닫기 때문에 말레이시아의 경제를 마비시킬 정도의 큰 파급력을 갖고 있다. 이날에는 멀리 떨어져 있던 식구들이 모두 모이고 부모들이 자녀나 친척들에게 '앙빠우'라 불리는 돈이 담긴 붉은 봉투와 행운, 부를 상징하는 중국의 만다린 귤을 나눠준다.

중국계 거리에서는 전통 사자춤과 용춤을 공연한다. 설 전날엔 오픈하우스 행사를 열어 친구들과 지인들을 초청하기도 한다. 쿠알라룸푸르와 페낭에서의 축제는 많은 이들에게 인기가 많다.

베트남에서도 음력 1월 1일을 '뗏(Tet)'이라 부르며 음력 12월 23일부터 명절이 시작된다. 공식적으로는 4일 정도가 휴일이지만 민간 기업이나 학교에서는 2주 정도 쉴 정도로 큰 명절이다. 조상에게 제사를 지내고 친척 등을 방문해 덕담을 나누고 어린아이들에게 세뱃돈을 주는 풍습도 비슷하다. 뗏의 풍습으로 바잉쯩, 바잉자이라는 두 가지의 떡을 만들어 먹는다. 둘 다 찹쌀로 만든 떡이지만 바잉쯩은 땅, 바잉자이는 하늘을 상징한다. 이 떡을 바나나 잎에 싸서 먹는데 잎에 싸는 이유는 부모와 자식 간의 관계를 상징한다. 안에는 푸른 콩, 돼지고기 등이 함께 들어간다. 두아하우(수박)를 잘라 먹기도 한다. 뗏 기간에 새 옷을 입고 '바오추아', '냄천', '다가' 등의 게임을 즐기며 보낸다. 어른들은 빨간 봉투에 돈을 넣어 아이들에게 돈을 준다. 새해 첫 날의 첫 방문자가 누구인가에 의해 그해의 길흉화복이 결정된다고 생각하기 때문에 소중한 사람을 미리 초대하기도 한다.

몽골도 음력설을 기념한다. 하지만 태음력을 사용해 한국과 차이가 있을 때도 있다. 몽골에서는 설날을 '차강사르'라고 부른다. 이는 하얀 달이라는 뜻으로, 몽골에서 흰색은 길상, 풍부, 순결을 상징한다. 차강사르는 몽골 최대의 길일로 이날 한 해의 집 운이 좌우된다고 믿는다. 최대 명절이자 성대한 축제를 위해 석 달 전부터 설날 준비를 시작한다. 설날에는 보통 집집마다 1000개 이상의 '보츠'(몽골식 양고기 만두)를 만든다.

몽골에는 한국과 비슷한 세배 문화가 있다. 설날 아침, 해 뜨기 전 일어나 아침에 집안 어른들에게 세배를 한다. 이때 '하닥'이라고 불리는 흰 천을 들고 서서 세배를 하며 연장자에게 세뱃돈을 드리는 것이 한국의 세배와는 다른 점이다.

코로나19 바이러스가 팬데믹 현상으로 가면서 세계 각국에서는 백신을 맞는 사람들이 점차 늘어나는 추세다. 우리의 고유 명절인 설날을 앞두고 이번 설에는 고향에서 친지들과 환한 웃음으로 만날 수 있기를 간절히 기대해 보며 음력설을 맞는 아시아 몇몇 국가의 풍습을 알아보았다.

참고 : 아시아엔 (2013.02.10.)

조하경 기자(jok9621@daum.net)

홍천군태권도협회

1964년 창립 유망선수 발굴 각종 대회서 우수한 성적

◇홍천군 태권도시범단 도복전달식.

◇홍천군 태권도 지도자회.

국가대표 다수 배출 국위 선양 홍천 태권도 힘 과시
남녀 고교생대회 지속 유치 지역경제 활성화도 한몫

◇노봉용 회장

홍천군태권도협회는 1964년 유원선 초대회장으로부터 시작하였다. 그 후 크고 작은 태권도장에서 수련을 거듭하여 오던 중 2017년 홍천군태권도협회와 홍천군태권도연합회가 통합되어 이정학 회장을 초대회장으로 다시 시작되었다. 현재는 홍천군태권도협회 2대회장인 노봉용 회장이 협회를 이끌고 있다.

홍천군태권도협회는 어려운 역경 속에서도 홍천군의 태권도 활성화에 힘쓰며, 홍천군 출신의 국가대표 선수 양성에도 노력을 기울였다. 2012년 김태현, 권혁진 선수 2016년 양태양 선수, 2017년 허성주 선수, 2018년에는 유태진 선수 등이 국가대표 선수로 활약했으며 정민규, 이기범 등 많은 선수가 각종 대회에서 활약하며 국위를 선양하는 등 홍천군 태권도를 빛내고 있다.

경희대학교 총장기 전국 남녀 고등학교 태권도대회 지속 유치

홍천군의 태권도가 날로 발전하는 가운데 홍천군은 지난 2006년 제18회 대회를 시작으로 경희대학교 총장기 전국 남녀 고등학교 태권도대회를 지속 유치하고 있다. 지속적인 대회 유치로 지역 경제 활성화에 큰 이바지를 하고 있으며, 한국을 대표하는 유망 선수 발굴과 생활체육으로서의 저변 확대를 위해 노력하고 있다.

2020년 코로나19로 인해 어려운 가정에 따듯한 손길 전해

홍천군태권도협회에서는 매년 한부모 가정 및 저소득 학생 가구를 물심양면으로 지원하고 있다. 작년에는 코로나19로 인해 어느 때보다 어려움을 함께 하고자 십시일반으로 힘을 합해 성금 100만원을 기탁하였다. 또 홍천군태권도지도자회에서도 사랑의 연탄 1,500장을 지정 기탁하는 등 지역사회 내에서 따듯한 손길을 전하고 있다.

홍천군 태권도 실업팀 창단을 바라며

지속적인 대회 유치, 활발한 선수 양성과 대외활동에도 불구하고 홍천군에는 태권도 실업팀이 없다.

그러나 이제는 홍천군 태권도 실업팀 창단으로 유망 선수와 인재를 양성하여 기량을 발휘할 수 있는 발판을 만들 필요가 있다. 국위를 선양할 수 있는 선수들이 선수생활을 포기 하는 일이 없도록 수일 내 홍천군 태권도 실업팀이 창단될 수 있기를 바란다.

◇태권도 수업하는 모습.

홍천군태권도협회 소속 태권도장

경희대태권도장, 남산태권도장, 대한태권도장, 미르나래태권도장, 서석태권도장, 용인대태권도장, 용인대블랙벨트 갈마태권도장, 용인대블랙벨트 동그라미태권도장, k-마스터태권도장, 홍천태권도장

안태수 기자(taesu9110@naver.com)

4차 산업혁명 시대

로봇 안내견과 산책을

해가 바뀌었지만, 코로나19는 아직도 잡히지 않고 있다. 오히려 변종의 새로운 코로나바이러스가 나타나기도 한다. 거의 한 해를 '집콕' 생활하느라 우리들의 일상은 이제 실외 생활이 아니라 실내 생활이 정상이 되었다. 반려견을 데리고 동네를 산책하던 시절이 정말 소중한 일상이었다는 것을 사람들은 이제야 느끼고 있다.

하지만 코로나가 진정되고 날이 따뜻해지면 다시 반려견과 나들이하는 날도 올 텐데, 그렇다면 말티즈, 진돗개, 골든리트리버 같은 반려견 대신 로봇 안내견은 어떨까?

가까운 미래에 사람들은 인공지능이 탑재된 4족 보행의 로봇 안내견을 데리고 다니며 동물 안내견이 미처 하지 못하는 여러 가지 일의 혜택을 누릴 것이다.

4족 보행 로봇 '스팟(Spot)'

스팟(Spot)은 세계적 로봇 기업인 보스턴 다이내믹스가 2015년 선보인 소형 상업용 로봇이다. 스팟은 인지기술을 활용해 장애물이 나타나면 스스로 피해서 걷고, 계단을 오르내린다. 심지어는 모터가 달린 관절을 자유롭게 움직이며 춤을 추기도 하고 강아지나 고양이처럼 몸을 비비 꼬며 애교도 부린다.

스팟은 처음에는 원격의료, 구조 등을 목적으로 개발되었지만, 미국과 일본 등지에서는 시각장애인 안내견이나 인명구조용으로도 연구되고 있다.

1999년 일본에서 선보인 로봇개 '아이보'는 터치에 반응하고 음성명령을 수행하는 반려견 역할을 담당했지만 스팟의 현재 기술에 비해보면 장난감 수준이라 할 수 있다.

스팟은 로봇 기업뿐만 아니라 반도체 제조 기업, 통신 기업, 인터넷 기업 등 인공지능에 관심이 있는 모든 기업이 관심을 보이고 있다.

진화하는 로봇 안내견

골든리트리버는 시각장애인 안내견으로 유명하다. 또한 세인트버나드는 알프스에서 잃은 여행자를 구출하는 스위스 구조견이다. 하지만 가까운 미래에는 네발로 걷거나 뛰어다니는 구조·돌봄 로봇이 골든리트리버와 세인트버나드 역할을 대신할 것으로 전망된다.

로봇 안내견의 시장은 상당한 잠재 고객을 갖고 있으므로 모든 회사가 이 로봇 개발에 신경을 쓰고 있다. 이 로봇 개발 역시 인공 지능이 절대적이어서 반도체 기업 및 인터넷 기업, 통신 기업이 각자 혹은 협업을 통해서 그 발전을 가속하고 있다.

4족 보행의 다양한 로봇들이 도로를 다니게 될 날도 멀지 않았다. 하지만 문제가 발생할 수도 있다. 정해진 일의 반복이 아니라 예측하기 어려운 도로 사정상 다른 사람과 차량, 장애물과 상호작용을 해야 하기 때문이다.

SF 영화에서 보는 똑똑한 로봇 개의 시대는 아직 멀었기 때문에 당장 미끄러운 길을 알아채고 조심스럽게 걷는 일조차 현재의 로봇개에게는 어려운 일이다.

그래도 다른 사람들에게 다소 위협을 가하는 무서운 안내견을 데리고 다니는 것보다 더욱 스마트해진 로봇 안내견을 데리고 강변이나 숲길, 시내를 돌아다니는 일은 가까운 미래가 될 것이다. 더욱이 소통이 가능하고 사람들로서 버거운 일까지 해주는 로봇 안내견은 이제 꿈이 아니다.

참고: 매일경제(2020. 12 . 18.)

김민호 기자(minho215@hanmail.net)

기자기고

이목구비(耳目口鼻)

사람은 눈에 보이는 장기와 눈에 보이지 않는 장기가 있다. 인체의 장기가 하는 기능이 다르다. 장기는 다 중요하다. 보이는 장기만 중요하지 않다. 보이지 않는 장기도 중요한 기능을 가지고 있다.

첫 번째로 귀(耳)

귀는 듣는 기능이다. 속담에 쇠귀에 경 읽기, 마이동풍, 귓불이 두껍고 귓밥이 넉넉한 사람은 경제력이 있고 건강에도 좋아 장수한다고 한다. 석가의 귓불은 길었던 모양이다. 부처의 모습은 나라마다 약간씩 다르지만, 귓불은 길었던 모양이다. 현대 여성들이 귀걸이 하는 것을 볼 수 있다. 옛날 무덤에서 출토된 방울 귀걸이, 금귀걸이는 부유한 여인들의 장식품이다. 건강에 좋다는 속설이 있어 귀를 뚫어 귀걸이를 하는 여성을 많이 본다.

두 번째로 눈(目)

눈은 보는 기능이다. 마음의 창이요 희, 로, 애, 락을 표현할 수 있다. 사람의 인격과 성품을 표현하는 기능이다. 눈총을 준다. 눈치 챈다.

찬란한 눈길로 남의 마음에 기쁨을 준다. 눈에서 흐르는 눈물은 물 98%와 2%의 염분이다. 슬픔과 기쁨 감격을 표현한다.

소련이 경제가 어려워 720만 불을 받고 알래스카를 미국에 판 것도 근시적인 구소련의 처사였다. 원시안을 가지고 있던 미국은 먼 장래를 내다봤다. 미래를 보는 눈을 가졌다. 그 결과 알래스카는 현재 미국의 3대 관광지가 되었다.

세 번째로 입(口)

입은 먹고 말하는 기능을 한다. 우리 민족은 먹는데 포원진 백성이다. 금강산도 식후경. 나이도 더위도 먹고 욕도, 골탕도 먹고 과부에게 남편 잡아먹고 왜 나를 못 잡아먹어 야단이야, 우리 민족은 과거에 배고팠던 민족의 후손임을 입증한다. 치아는 단단하다. 혀는 부드럽다. 혀는 맛을 보는 기능이다. 앞니는 장검 같고 어금니는 군도 같다고 하는 것은 입속에 이를 표현하는 용어이다. 입안에 혀는 부드러워 식단에서 혀의 요리는 기름도 없고 뼈도 없고 힘줄도 없어 가장 연하고 부드러워 사람에게 인기 있는 식품이다. 강하고 부드러운 지체가 동시에 입안에 들어있어 조화를 이룬다.

> "사람은 눈에 보이는 장기와 눈에 보이지 않는 장기가 있다. 몸의 모든 장기가 조화를 이룰 때 우리는 건강한 삶을 영위할 수 있다."

네 번째로 코(鼻)

코는 숨 쉬는 것과 냄새 맡는 기능을 한다. 입 앞에 있어 숨 쉬고 냄새를 맡아 입속으로 들어가는 것을 검사하는 것과 같다. 에스키모인들의 인사법은 코끼리 맞대는 것이 인사다. 온몸을 싸매는데 코는 싸맬 수 없어 노출되었기에 코끼리 맞대는 것이다. 사람의 죽음을 표현할 때 숨졌다고 한다. 기능이 다를 뿐 서로 원망하지 마라. 귀는 눈을 입은 코를 원망할 수 없다.

마지막으로 보이지 않는 장기도 중요하다. 사람의 간은 에너지의 저장고와 같으므로 신경이 미약하여 서서히 힘을 못 쓰고 죽는다.

심장은 계속 펌프질을 쉬지 않고 계속한다. 폐는 계속하여 숨을 쉰다. 이처럼 몸 안과 밖의 모든 것이 소중하고 조화를 이루고 있어 생을 이어갈 수 있는 것이 아닐까.

이광명 기자
(shout1700@hanmail.net)

인생칼럼

석 도 익
소설가

잃어가는 가장(家長)의 자리

남자는 열 사람의 식구를 능히 부양하여야 한다. 하여 男(口+力)子라고 한다. 남자는 부모를 모시고 아내를 맞이하여 자식을 낳아 한 가정을 책임지고, 식구를 부양함으로써, 당연히 가정에서는 가장으로서 모든 일을 결정하고 수행함은 물론, 이웃과 더불어 사는 사회에 일원으로 참여하고, 나가서 지도자의 역할도 능히 해야 함으로써, 남자에게 주어진 힘과 용기를 유감없이 발휘하여 왔다고 할 것이다.

옛날엔 사람이 살아가기 위해서는 오로지 힘이 있어야 하였으니 힘이 강한 남자가 가정에서는 당연하게 가장이었고, 가장으로 지혜와 위엄과 힘으로 경제활동이며, 가정에 대외의 모든 일을 대표하여 총괄함으로써 가장의 권위를 지켜왔다.

그러나 적당히 게으르고 힘들게 일하기 싫어하는 남자는 편하게 살기 위해 기계문명을 발달시켜 왔으므로, 많은 힘을 들이지 않고 일하게 됨으로써, 경제활동의 주체가 힘이 있는 남자만이 아니라 남녀 누구나 일을 할 수 있게 되었으니 남녀동등으로 경제도 권위도 양분되게 이르렀으니 남자가 언제까지나 힘만을 믿고 가장의 자리에 장기집권을 할 수는 없게 되었다.

사람에게 꼬리가 필요 없어 진화됐듯이 남자가 힘쓸 일이 없어지니 이 또한 자연히 힘은 퇴화되어가고 여인과 같이 예뻐지고 있다. 한편 누구나 경제활동을 할 수 있으니 남자 혼자 벌어서 가지고는 삶의 질을 논하는 현실에 온 식구를 부양하는 책임을 질 수 없는 시대에 이르고 있음을 실감하지 않을 수 없게 되었다.

우리의 전통적 가치관에 따르면 가계의 존속이 극히 중요시되었기 때문에 가족생활을 잘 다스려야 하는 책임이 있는 가장의 권위가 특히 강조되어 왔다. 이런 점은 전통사회에서 각급 교육기관에서 사용된 수많은 교재들에 명백히 지적되어 있다. 즉, 가장은 가족원들을 엄격히 통제해야 하고 가족원들은 가장에게 절대적으로 복종해야 할 것이 요구되었다.

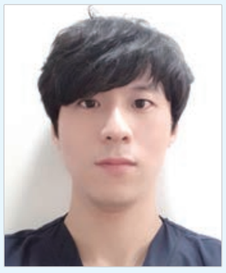
이와 같이 오랜 전통으로 내려온 가부장제도에서 가장의 역할은 가정에 질서와 교육이 바르게 이어지고 가정과 사회나 국가에 효예의충(孝禮義忠)에 바탕이 되어왔음은 부인할 수 없다. 그러나 인격과 양성평등 가정폭력 등에 끼친 단점도 적지 않아 민주화에 따라 가족법이 개정되고 호주제도가 폐지되었다.

산업사회와 가정의 민주화에 호주제도까지 폐지되고부터 가정 또한 핵가족으로 분열이 가속되어 인구는 줄어드는데 가구세대는 많아지니 계속 집을 지어도 부족한 현실이다.

한편 지난날 가부장제도에 대한 보상심리가 봇물처럼 터져 각종 미디어에서 앞다투어 가정에서의 남자의 역할을 비하하는 코미디를 연출하고, 사회는 빠르게 유행으로 물드니, 가정에서는 가장이 실종되고, 아버지는 어머니에게 물어보라며 가장을 포기하고, 아버지가 아닌 아빠로 아들 딸과 잘 놀아주는 친구정도이니 위엄이나 존경 따위는 사전에도 찾기 힘들어지고, 가장이 없으니 질서 또한 기준이 없고 기껏해야 어른 애 없이 "사랑한다."는 말이라도 주고 받고 있는 가정이라면 다행이다.

국가나 기관 사회단체 그 어떤 곳이든 대표가 있고 대표는 구성원들의 권익을 보호하기 위해서 의견을 들어 결정하여 해결해 나가야 하고 그 구성원은 각 가정에서부터 이루어지는 것인데, 가정에 가장이 있는지 아니면 누구인지 모르는 시대에 우리는 산다.

건강정보



김 홍 일
삼성마취통증의학과의원 과장

손목 건초염 자가 진단과 예방

사회적 거리두기로 인해 집안에서 생활하는 시간이 더욱 늘어나게 되면서 집안일을 하는 시간도 늘어나게 되어 손목을 사용하는 일이 더 많아졌는데요. 반복적인 요리, 설거지, 청소 등 관절의 사용이 잦을 경우 손목에 통증이 생기기도 하는데, 증상이 잘 낫지 않고 통증이 지속된다면 손목건초염을 의심해 볼 수 있습니다. 우리 몸에서 가장 움직임이 활발한 손목은 건초염이 더욱 쉽게 발생하는 부위입니다.

건초염은 힘줄을 감싸고 있는 얇은 막인 건초에 염증이 생기는 것으로 손목, 발목뿐 아니라 어깨, 무릎 등 전신의 힘줄에 발생하게 됩니다. 활막염이나 건막염이라 부르기도 하는데, 관절의 사용이 잦을 경우 힘줄주위의 마찰이나 부분적인 파열로 인하여 발생하며, 힘줄 부위에 통증이 발생하는 특징이 있습니다. 손목건초염의 경우, 손목 안쪽 두 개의 힘줄 사이에 염증이 발생하여 엄지손가락이 잘 펴지지 않고 쥐기와 비틀기 등의 동작이 어려워집니다.

그렇다면 손목건초염의 자가 진단법과 예방 치료법은 어떻게 되는지 알아보겠습니다.

〈자가 진단법〉

1. 팔을 뻗은 상태에서 엄지를 주먹 안으로 말아 쥐고 아래로 당겼을 때 심한 통증이 있다.
2. 엄지손가락과 손목 사이의 패인 부분을 눌렀을 때 통증이 심하다.
3. 엄지손가락이 잘 펴지지 않고 쥐기와 비틀기 등 동작이 어렵다.
4. 손목이 전기가 오는 듯 찌릿한 느낌이 든다.
5. 아픈 부위가 손목 위아래로 옮겨 다닌다.
6. 무거운 물건을 들거나 힘을 줄 때 마다 손목 부위가 붓거나 딱딱해 진다.
7. 아픈 부위에 열감이 느껴지며 피부색이 빨갛게 변하거나 붓는다.
8. 손목이 자주 저리고 떨리는 증상이 있다.

※ 위 증상이 있으시다면 가까운 병원에 방문하셔서 전문의에게 정확한 진단을 받으시기 바랍니다.

〈예방법〉

손목건초염을 예방하기 위해서는 반복 동작을 하게 되는 손목 부위를 가벼운 스트레칭을 통해 관절과 근육을 강화하는 것이 좋습니다. 또한, 반복적인 동작을 피하는 것이 좋습니다. 어쩔 수 없이 반복동작을 해야 한다면 틈틈이 휴식을 취해주어야 합니다. 또한 통증이 있을 때는 엄지 부위를 같이 고정해 줄 수 있는 손목 보호대를 착용하는 것이 좋습니다.

〈치료법〉

손목 건초염이 의심되면 적어도 하루나 이틀은 통증 부위를 사용하지 않고 찜질을 해주는 것이 좋습니다. 붓기나 열감이 있으면 냉찜질을 하시고, 뜨거운 느낌 없이 아픈 통증만 발생한다면 온찜질을 해야 합니다.

이러한 방법에도 상태가 호전되지 않고 통증이 지속되거나 자주 나타날 경우 국소마취제를 섞은 스테로이드 주사로 치료를 하게 됩니다. 건초염의 환자의 60%는 주사치료로 치유효과를 볼 수 있습니다. 또한 이미 만성질환으로 진행되어 주사치료로 회복이 되지 않는다면 수술적 치료가 필요하게 되기 때문에 초기에 잘 예방하고 치료하는 것이 중요합니다.

손목 건초염에 좋은 스트레칭

1. 편안한 자세에서 양 손을 가슴 앞으로 쭈욱 펴주세요.

2. 왼쪽 손목은 고정한 상태로 손바닥이 앞으로 보이게 손등을 가슴쪽으로 젖혀주세요.

3. 그리고 오른손은 왼쪽 손가락 마디를 잡아 더 욱더 가슴쪽으로 잡아 당겨주세요.