

## 홍천군노인복지관 소식

# “노년의 삶에 대해 생각해 보는 소중한 시간이었다”

‘노인인식개선캠페인’ 5행시 공모전 진행  
미취학아동서 80대 어르신까지 참가 성황  
지역사회 노인에 대한 관심 제고 계기 마련

홍천군노인복지관은 노인인식개선사업의 일환으로 홍천지역주민 대상 ‘노인인식개선캠페인 5행시 공모전’을 3월 한 달간 진행하였다.

1세대에게는 삶을 되돌아볼 수 있는 기회를 가지고, 2·3세대는 앞으로 맞이할 노년에 대해 생각해 보면서 초고령 사회에서 노인에 대한 긍정적인 이미지와 올바른 인식개선의 기회를 가지고자 지역주민을 대상으로 진행한 이번 행사는 미취학아동에서 80대 어르신까지 참여하여 총 120여개의 작품이 응모되었다.

홍천군노인복지관 문학작품반 이호일 강사와 홍천실버신문 김정현 기자가 심사를 맡았으며 대상 1명, 최우수상 3명, 우수상 5명을 선정하였다.

응모자 중 한 명은 “마음은 더 잘 쓰고 싶었는데... 오랜만에 학생 때로 돌아가 설레는 마음을 잠시라도 가질 수 있었고, 행복한 고민에 잠길 수 있는 시간이어서 좋았다.”고 소감을 남겼다.



◇홍천군노인복지관이 주최한 노인인식개선 캠페인 5행시 공모전 시상식이 지난 4월 9일 열렸다.

지난 15일 열린 공모전 시상식에서 대상을 수상한 배영민 씨는 “주위에 어르신이 많이 계시기에 관심이 많았는데 이번 기회를 통해 다시 한 번 노년에 대해 생각해 볼 수 있는 시간이 되었다.”고 소감을 말하였다.

홍천군노인복지관 자원 관장은 “홍천군은 타 지역에 비해 노인인구가 급속도로 증가하고 있고, 현

재 초고령 사회에 진입하였다. 노인은 누구에게나 찾아오는 계층인 만큼 지역공동체와 지역사회에 속해 있는 우리 모두가 관심을 가져야 되고, 특히 지역 주민인 1·3세대가 모두 참여한 이번 공모전 행사를 통해 노인에 대한 관심을 높이고 긍정적인 인식개선의 계기로 꾸준히 이뤄지길 바란다.”고 말했다.

**노인인식개선캠페인 5행시 공모전**

**대상 배영민**

일 하고 있는 나 그리고 그대  
어느덧, 완갑을 지나서 칠 손 그리고 팔손  
하 고 싶은 일을 마음껏 하면서, 내 남은 일생을  
살아갈 수 있다는 것.  
그것만큼... 기쁘고, 행복한 일이 또 어디 있을까?  
는 다, 늘어만 간다. 한 해를 거듭할수록...  
주름살이 하나 둘 씩 더 늘어만 가지만,  
노 인이 된다는 것은 “노인”이라는 또 다른 뜻.  
후 반, 내 인생의 후반부를 살아가면서 가장 큰 행복은  
노인이 되어서도 이 사회에 기여할 수 있다는 것.

**노인인식개선캠페인 5행시 공모전**

**최우수상 김재욱**

건 강했던 시절도 있었지요.  
강 신도 변할만큼 많은 세월이 흐른 지금  
한 게 없는 게 아닌, 한계없는 나는 노인입니다.  
노 련하게 세월을 헤쳐나온 지대로  
후 회없는 삶을 살아갈 노인입니다.

**노인인식개선캠페인 5행시 공모전**

**최우수상 손동호**

활 로 쏘아진 것처럼 빠르게 지나 온 세월이었지요.  
기 역을 돌아켜보면 어두웠던 시절도 있었고,  
찬 란하게 빛나던 순간도 있었지요.  
노 정은 아직 끝나지 않았어요.  
후 반부는 이제 막 쓰기 시작했으니까요.

**노인인식개선캠페인 5행시 공모전**

**최우수상 최보라**

건 강하고 어렸던 나도, 어느 새 나이가 들고  
강 했던 내 체력도 어느 새 조금씩 약해지고,  
한 없이 길 것만 같았던 이 삶도,  
어느새 끝자락에 가까웠다.  
노 인이라 불릴만큼 외모는 늙었지만, 마음만큼  
그 시절 소년이고, 이런 나는 아직도 염마가 보고싶다.  
후 회없이 살아라. 내가 걸어왔던 이 인생길이 앞으로  
너의 인생이니, 너도 지금의 이 삶이 행복하기를...



- 02 - 그냥그럭회 봉사단체를 찾아서  
03 - 대한노인회 홍천군지회 내면분회  
04 - 기자기고

- 05 - 4차 산업혁명  
06 - 체육  
06 - 기자칼럼

- 07 - 인생칼럼  
07 - 건강정보  
08 - 국민연금 Q&A



**그냥그럭회 봉사단체를 찾아서****아무런 가식이나 꾸밈없이 가족같은 마음으로 이웃 사랑**

◇한동희 부부의 사랑의 물품 전달식.



◇그냥그럭회 봉사 단체 회원들의 사랑의 연탄나눔 봉사.

## 마을 어려운 이웃돕기서 출발 30여명 회원 활동 독거 어르신 식사 제공 등 한달 10여 차례 봉사

그냥그럭회라는 봉사 단체를 찾았다. 한동희 회장을 통해 그냥그럭회 봉사단체에 대해 많은 이야기를 듣고 실버신문을 통해 알리고 싶었다.

- 회장님 안녕하세요? 그냥그럭회 봉사 단체에 대해서 알고 싶습니다. 어떤 계기로 설립하게 되었는지요?

그냥그럭회 봉사회는 자생적으로 순수한 목적을 가지고 태동을 했습니다. 동네 어려운 이웃의 자녀들이나 어른들에게 관심을 두고 생일이나 크리스마스, 명절 때 작은 선물이나 먹을 것을 나누며, 따뜻한 정감 어린 말 한마디라도 더 나누며 서로 소통하고 함께 살아가는 사람들이 한 사람이라도 더 행복했으면 하는 마음에서 이심전심으로 모이기 시작해 지금은 30여 명의 회원이 활동하고 있습니다.

- 봉사 단체의 이름이 독특한데요. 이름을 그렇게 지은 이유라도 있는지요?

그냥그럭회라는 어원처럼 아무런 가식이나 꾸밈없이 회원들의 마음이 전달되는 봉사를 하고자 하는 마음으로 이름을 지었으며, 창설 목적 또한 단체명에 내포된 의미와 같습니다.

- 회장님은 언제부터 봉사 단체를 이끌어 왔는지요?

저는 그냥그럭회 봉사회 창립 구성원이었습니다. 처음 1년 동안은 총무를 맡았습니다. 전임 회장이 갑자기 다른 지역으로 이사하게 되어 그냥

그럭회를 이끌게 되었습니다. 현재 5년째 회장직을 맡고 있습니다. 우리가 도울 수 있는 것이 어떤 것이 있는지, 어떤 사람이 도움이 필요한지를 늘 생각하며 도움을 받는 사람들이 편한 마음으로 받아지도록 노력하고 있습니다.

- 단체의 운영은 어떻게 하고 있는지요?

그냥그럭회 봉사회는 뜻을 같이하는, 순수하고 자발적인 봉사를 목적으로 하는 단체입니다. 입회를 권유하지도 봉사를 강요하지도 않습니다. 봉사회 구성은 정회원, 준회원, 후원회원, 봉사회원으로 나누어져 있습니다. 정회원만 회비 만원을 내고 있습니다.

- 행사는 어떻게 꾸려가고 있나요?

한 달에 10번 정도 봉사 활동을 하고 있습니다. 독거 어르신들께 반찬이나 식사(짜장면)를 제공하고 있으며 겨울에는 연탄을 지원하고 있습니다. 독거노인이나 소외된 이웃들에게 따스한 사랑과 밝은 마음을 한때나마 즐길 수 있도록 작은 음악회를 개최하고 있습니다. 명절에는 떡을 만들고 반찬을 만들어 어려운 이웃들에게 나누어 주는 즐거움에 큰 보람을 봉사회 회원들과 함께하고 있습니다.

- 봉사 단체를 이끌면서 어떤 때에 가장 보람을 느끼는지요?

앞에서도 얘기해 드렸지만, 생각보다 어려운 사람들이 많다고 느꼈습니다. 회원들의 따뜻한 마음

으로 그늘진 이웃들을 돕고 있습니다. 그 마음이 이심전심 작은 행복이라도 느낄 수 있으리라 생각됩니다.

- 앞으로의 계획이 있다면 어떤 것이 있나요?

저의 목표는 작고 단순합니다. 지금의 그냥그럭회의 이름처럼 우리 회원들과 함께 꾸준히 작은 봉사 활동을 지속할 것입니다. 서로의 마음이 통한 사람들이 사는 행복한 사회에서 행복한 사람의 모습을 한 사람이라도 더 보는 것이 저희의 꿈입니다.

- 끝으로 하고 싶은 말씀이 있다면 무엇이 있을까요?

어려운 이웃을 돕고 그들이 기뻐하면 저희 봉사 회원들의 마음은 더 행복해집니다. 순수한 봉사 정신으로 초심을 잃지 않겠습니다. 저는 2남 1녀를 둔 다둥이 아빠입니다. 아이들에게도 항상 봉사하는 마음의 중요함을 깨우쳐 주려 힘쓰고 있습니다. 지금은 어리지만, 아이들이 자라면 온 가족이 함께 봉사 활동을 할 것입니다. 어렵고 소외된 이웃이 한 사람이라도 더 행복해지는 세상이 되도록 힘쓰겠습니다.

어렵고 소외된 이웃이 한 사람이라도 더 행복해지는 세상을 꿈꾸며 순수한 마음으로 봉사 활동을 하는 한동희 회장은 2남 1녀를 둔 가장이다. 중국 집을 경영하면서 바쁘고 힘든 일상 속에서도 어려운 이웃을 위해 짜장면을 직접 대접하며 진정한 봉사 정신으로 사람들의 귀감이 되고 있다.

김정현 기자(kjh8639@hanmail.net)



대한노인회 홍천군지회 내면분회

# “고랭지 채소 재배 부촌... 노인회원 마음도 넉넉”

울긋불긋 꽃 천지 내면 가는 길...코로나블루 위안 받는 길 되었으면...

홍천군이 넓다는 것을 새삼 또다시 느끼게 하는 것은 대한노인회 산하 홍천관내 1읍 10면의 지부 탐방의 마지막 지역인 내면분회를 가는 길이 남면에 서도 약 1시간30분 정도가 소요되면서 더욱 실감을 하게 된다. 봄기운이 완연한 가운데 내면 체육공원으로 향하는 길은 온 산천이 진달래, 개나리는 물론 목련과 산벚 등 온갖 꽃들이 만발한 그야말로 꽃 천지였다.

심지어 길가에 핀 벚꽃 앞이 흐트러 퍼지는 장면은 흡사 눈이 내리는 것 같았다. 꽃눈이 내리는 가운데 1시간 30분 거리가 오히려 짧은 생각마저 드는 내면으로 향하는 길가의 풍경은 잠시나마 봄소풍을 나온 소녀의 마음으로 돌아가게 만드는 환상의 드라이브 코스였다. 코로나19 사태로 힘든 이즈음 관내 드라이브로 무력감과 답답함을 달래보는 것도 한 방편이 되었으면 한다.

신흥군 내면 분회장(1942년생)과의 대담은 분회 사무실이 별도로 없어 체육공원 내에 위치한 게이트볼장에서 이루어졌다.

## 항상 겸손한 마음으로 분회장직 수행

내면 분회는 20개 경로당에 약 820명의 회원을 구성되어 있으며 노인일자리 사업에 참여하는 인원은 200명 정도라고 한다. 여타 지역에 비해 참여 인원이 적은 것은 내면이 워낙 넓은 측면도 있지만 고랭지 채소 재배 등으로 부농들이 많고 조금만 노력을 하면 노인일자리 창출로 참여 수입보다 더 많은 수입이 생기기 때문이라고 한다.

신흥군 분회장은 이곳 지역 진고개에서 출생하여 6살 때 부모님이 춘천으로 이사를 하여 약 10여간 지낸 것을 제외하곤 졸골 출생지역인 내면에 거주하며 농업에 종사하고 있다.

자운2리 원자운 경로당 회장을 6년 역임했고, 이장을 6년간 맡아 봉사하였으며, 80년대에 이장직을 수행하면서 마을주민들과 함께 마을공동체 활동을 전개하여 7,200만원을 마련한 경험이 있다.

내면분회 총무를 3년차 임기 중에 전임 회장의 유고로 추대되어, 분회장으로 4년임기를 마치고 연임되어 올해가 8년째이며 임기 마지막 해라고 한다.

신 분회장은 여러 가지로 부족함에도 회원들이 추대해 주어 과분하게 회장이 되어 항상 죄송한 마음과 고마운 마음을 간직하고 있다고 한다.

자녀는 딸이 없고 아들만 5형제이며, 큰아들은 내면농협에 재직 중이며, 둘째는 신 회장과 함께 농사를 짓고 있고 쌍둥이 2명은 춘천에 거주하고 있다.

옆에 있던 김용환 사무장(여, 1951년생)이 우리 회장님은 공부하기를 좋아하셔서 왕복 몇 시간이 걸리는 춘천으로 2년간 노인대학 강의를 다니는 등 배움에 대한 열의가 대단하다고 거들면서 항상 겸손해 하시고 업무추진비도 한 푼도 사용하지 않아 오히려 민망하다고 하였다.



◇왼쪽부터 김상년(84세)어르신, 김용환 사무장, 신흥군 분회장, 권영옥(78세) 어르신.



◇故박정열 여사 추모상.

## 20개 경로당서 820명 활발한 활동을 해 노인일자리사업 200여명 참가고 박정열 여사 살인성인 정신 귀감성금 모아 대구 코로나 방역도 지원

### 코로나-19 대구 집단 감염 시 성금모금 운동전개 큰 보람

김용환 사무장은 이름만 보면 남자 이름 같아 별도로 여성임을 표기했는데 자운2리에 거주하며 귀촌인으로 신 회장의 권유로 사무장직을 수행하고 있고 대구가 코로나19 사태 집단감염으로 어려움에 처했을 때 모금운동을 전개하여 각 경로당 회장님들의 도움으로 822만원의 성금을 모아 내면사무소를 통해 대구지역에 기부하는 활동을 진행하였다. 당시 내면 과출소장님은 성금모금운동이 원주민이 아닌 굴러온 돌이 주도했기 때문에 오히려 좋은 성과를 가져왔다고 생각된다는 소감을 피력했다고 한다. 김 사무장은 평소에도 다양한 봉사 활동을 생각했지만 실천을 못하다가 코로나19 대구 집단 감염 때 실천에 옮기게 되어 큰 보람으로 삼고 있다고 밝혔다.

### 권대감 집으로 불리는 성황당

내면의 특징점을 말씀해 달라고 하니 신 회장이 다른 지역에서는 성황당(城隍堂)으로 불리는 서낭당이 내면 지역에서는 권대감을 모시는 마을당으로 불리고 있다며 특이한 것이라고 하여 조사를 해보았다.

권대감은 안동권씨 부정공과 판한성부사 권전의 아들로 이름은 자신이며 문종비인 현덕왕후의 아우이다. 1452년(문종2년) 좌부승지에 이어 우승지가 되고 1455년 호조참판으로 승진하였다. 그 해 세조가 왕위를 찬탈하자 단종의 외숙부로 세조의 즉위에 협력하지 않았다. 1456년(세조2년)성삼문, 박팽년 등과 단종복위를 도모했으나 김질에 의해 고변으로 발각되어 사육신과 함께 형벌을 당하였다. 1513년

(중종8년) 관직이 복구되어 영월의 장릉에 배향되었고 시호는 중민이다. 1456년 오대산으로 낙향하였는데 축지법으로 홍천 내면 일대를 다녔다고 한다. (한국향토문화전자대전, 한국학 중앙연구원) 이런 점으로 미루어 기자의 생각으로는 홍천 내면 지역에서는 성황당(서낭당)을 권대감을 모시는 마을당으로 불리는 것 같다는 생각이다.

## 고랭지 채소 재배로 부농이 많은 지역 내면, 모성애의 표상 고 박정열 여사 시연

내면은 일교차가 심하여 고랭지 채소(무, 배추)가 잘되며 이로 인해 2~3만평을 경작 하는 부농들이 많다고 한다. 이런 내면에 남편의 채무를 변제하고자 제주도에 가서 돈을 벌며 전대에 돈을 담아 겨울에 6살 먹은 딸을 데리고 친정인 이곳 내면 자운리로 오다가 눈보라 속에 딸은 살리고 본인은 동사를 한 정열 여사에 대한 추모공원이 근처에 있다고 하여 찾아가 보았다.

여기 눈보라 몰아치던 불발령 고갯길 어린 딸을 살리고 숨겨간 거룩한 어머니의 영혼이 잠들어 있다. 1978년 3월12일 친정에 다니러 오던 박정열 여사(38세, 북제주군 좌동면)가 1m쯤 쌓인 눈 속에 파묻혀 숨졌으나 딸 인숙 양(6세)은 어머니의 헌신적이고 희생적인 안간힘 속에 살아 있었다. 인숙 양은 어머니의 웃옷에 쌓인 채 품속에 간신히 살아있었던 것이다. 출가 전 이곳 자운리에 살던 박 여사는 4년 전 남편을 따라 제주도로 이주했다가 평창군 봉평면 흥정리를 거쳐 극심한 추위와 싸워가면서 밭길을 재촉하여 그리던 친정집으로 오던 길이었다. 어머니라는 거룩한 이름 아래 최후의 순간까지 자식을 위해 고귀한 생명을 불사른 고 박정열 여사의 살신정신은 영원히 기려지고 추모될 것이다. 흰 눈 위에 피고 진 송고하고 애절한 모정을 기리며 고인의 명복을 비는 정성을 모아 모든 여성의 귀감으로 삼고자 여기 이 돌을 세운다.

1978년 10월 1일 홍천군여성단체협의회가 세운 위령탑 건립문의 애절한 사연과 귀감 됨이 영원히 기록되면서 비문을 옮겨 본다.

전소열 기자 (silverhong21@naver.com)

## ‘시’에서 추억을 만나다

봄이면 생각나는 찹레꽃 향기 품은 시  
어린시절 친구와 하교길 추억 새록새록

### 꽃 피고 새 우는 봄이다!

산수유, 진달래, 목련을 시작으로 개나리, 벚꽃, 라일락이 피었다가 지면서 아카시아, 찹레, 조팝꽃 등 그야말로 봄꽃이 지천으로 피어 있다.

여느 때 같으면 지역 곳곳의 봄꽃 축제로 한창 일 텐데, 작년에 이어 올 봄까지 줄줄이 취소되거나 축소되었다. 각 지자체에서는 지역경제를 살리기 위해서 관광객이 와주어야 하는데, 상춘객이 한꺼번에 몰려오면 코로나 확진자 발생이 우려되어 부분통제나 폐쇄 구간을 조성하는 등 그야말로 웃픈 현실이 되어버렸다.

하지만 장기간 집콕 생활에 지친 사람들은 가까운 유원지의 꽃이 핀 산책로를 걷거나 잔디밭에 돛자리를 깔고 봄 햇살의 여유를 즐기는 모습이다. 잠시 피었다가 져버리는 짧은 봄의 아쉬움을 그렇게라도 달래야만 하는 것이다. 마스크와 너른 채양의 모자를 쓰고 눈만 빼꼼히 내놓은 조금 우스꽝스러운 모습으로 꽃의 군락을 찾아 추억이 될 사진을 찍기도 한다.

### 꽃구경 가던 날

각종 봄꽃이 만개하고 5월의 신록이 연둣빛으로 물들 때쯤에는 부모님 생각이 난다.

시집오기 전 대전에 살 때의 일이다. 아마도 그때 어머니는 지금의 내 나이쯤 되셨던 것 같다.

봄꽃 만발하던 날, 교통수단으로 늘 자전거를 타셨던 아버지는 자전거 뒤에 어머니를 태우고 대전 시내에서 계룡산까지 꽃구경을 가셨다. 가는 도중에 상점에 들러 음료수를 마시고 잠시 쉬었다가 자전거 뒷자리 손잡이를 잘 잡으라고 당부하면서 다시 출발을 했다. 가로수 꽃구경을 하면서 이런저런 이야기를 하며 한참을 가고 있는데, 아무런 대답과 반응이 없어서 뒤를 돌아보니 뒷자리에 타고 있어야 할 아내가 보이질 않았다. 열심히 자전거 페달을 밟으며 모처럼 아내와 함께하는 나들이가 마음 뿌듯해서 더 큰소리로 신나게 이야기에 열중하느라 미처 돌아볼 겨를이 없었던 것이다. 달리는 자전거에서 떨어져 크게 다쳤을 거란

### 봄날 피고 진 꽃에 대한 기억

신동호

나의 어머니에게도 추억이 있다는 걸  
참으로 오래 되어서야 느꼈습니다  
마당에 앉아 봄나물을 다듬으시면서  
구슬픈 콧노래로 들려오는 하얀 찹레꽃

나의 어머니에게도 그리운 어머니가 계시다는 걸  
참으로 뒤늦게야 알았습니다  
잠시 고개를 가우뚱하시며 부르는  
찹레꽃 하얀 잎은 맛도 좋지  
손은 나물을 다듬으시지만 마음은 저편  
상고머리, 빗바랜 사진 속의 어린 어머니

마루 끝에 쪼그려 앉아  
어머니의 등근 등을 바라보다 울었습니다  
추억은 어머니에게도 소중하지만  
자식들을 키우며 그 추억을 빼앗긴 건 아닌가 하고  
마당의 봄 때문에 울었습니다

- 「문학청춘」 (2020, 겨울호)



생각에 지나는 행인들에게 이런 사람 봤냐고 물으며 정신없이 가던 길을 되돌아 달렸다. 병원에 실려 갔을 거라는 걱정으로 제발 목숨만은 살려달라고 기도를 하며 대로변에 있는 경찰서에 사고 접수를 하였다.

어머니를 찾아 사방 두리번거리며 한참을 집으로 달려오는데 저만치에 누가 반가운 기색으로 불렀다. 어머니였다. 아뵤싸! 음료수를 먹고 쉬던 상점 앞에서 당연히 뒷자리에 탄줄 알고 아버지는 출발을 한 것이다. 뒤에서 어머니가 부르는 소리는 듣지도 못하고 신나게 꽃바람 스치며 내달린 것이다.

“출발한 자리에 꼼짝 않고 서 있으면 당연히 데리러 오겠지. 지금 같으면 휴대폰으로 전화라도 했었을 텐데...” 하시며, 살아생전에 몇 번을 말씀하시던 어머니의 모습이 두 분의 깊은 사랑과 함께 찹레꽃 내음으로 새록새록 피어난다.

### 해마다 찹레꽃 피는 오월이면 생각나는 시

강원도가 고향인 신동호 시인의 〈봄날 피고 진 꽃에 대한 기억〉시를 읊조리다 보면, 어린 시절 아이들과 하교 길에 따먹던 찹레순 생각이 난다.

깨물면 약간 텁텁하면서도 달짝지근한 맛이 났다. 지금의 아이들에겐 특별할 것이 없겠지만, 늘 배고픔을 달고 살던 옛날 아이들에겐 그 배고픔을 잠시 잊게 해주던 친근한 주전부리였었나 보다.

“엄마 일 가는 길에 하얀 찹레꽃  
찹레꽃 하얀 잎은 맛도 좋지  
배고픈 날 가만히 따 먹었다오  
엄마 엄마 부르며 따 먹었다오”

이 노래는 어릴 적에 아주 많이 불렀던 정겨운 동요이다. 어른들이 옛 추억을 더듬으며 읊조리기도 한다. 보릿고개가 절정인 모내기철에 피는 하얀 꽃무리와 찹레꽃 향이 배고픈 사람들의 정서를 더 자극하여서 인지 ‘찹레꽃’ 노래는 대중가요로도 많이 불리어 언제 들어도 구슬프고 애잔하다. ‘찹레꽃’ 꽃말이 고독·가족에 대한 그리움이라 한다.

대가족 살림살이에 고생을 하면서도 자식들만큼은 좋은 것 먹이고 입히려고 애쓰셨을 어머니. 상처로 가득한 가시를 뚫고 피어난 하얀 찹레꽃의 향기가 어머니의 고귀한 사랑으로 가슴을 울리는 꽃피는 봄날이다.

조하경 기자·시낭송가(jok9621@daum.net)

4차 산업혁명

# 청소는 내게 맡겨, 로봇청소기

## 1997년 영국에서 시제품 첫선 후 2001년 상용화 자율주행자동차 발전따라 고기능 제품 속속 출시

‘집안일은 해도 해도 끝이 없고 티도 안 난다.’ 이 말은 보통 주부들이 공통적으로 체감하는 말이다. 그 중 집안 청소는 말할 것도 없다. 먼지를 털고 바닥을 쓸고 닦는 일은 말 그대로 단순한 노동이지만 힘도 들고 일한 티도 안 난다. 이제 은퇴를 하고 집에서 아내와 생활할 시간이 많아진 남자들은 이러한 집안 일이 정말로 시간을 많이 들이면서도 아내에게 생색도 못 낸다는 사실을 몸소 느끼는 것을 경험할 것이다.

청소할 시간만이라도 누군가에게 맡기고 그 시간은 한 잔의 커피를 즐기면서 가벼운 독서를 할 짬을 낸다면 얼마나 좋을까. 그래서 우리의 청소도우미 청소로봇을 소개 해볼까 한다.

### 로봇이 청소한다

로봇청소기는 요즘 청소도우미 혹은 청소이모로 불리기도 한다. 모양은 동그란 원반형을 상상하면 된다. 로봇청소기는 사물을 인식하고 상황을 판단하는 지능형이며 청소 작업을 자율적으로 수행하는 가정용 서비스 로봇이라고 정의된다. LG나 삼성에서 나온 금년의 청소기를 보면, 자동 먼지 비움 시스템을 들 수 있는데 이는 레버를 당겨 먼지통 내부에 있는 먼지들을 하단에 모이게 하여 깨끗하고 편리하게 비울 수 있다. 청소기는 집안 구석구석을 돌아다니면서 먼지들을 흡입해야하는 만큼 흡입력은 아주 중요하다. 또한 먼지 흡입과 물걸레질을 동시에 할 수 있는 파워드라이브 기능이 있다. 고정밀 레이더센서는 집안 공간을 정확히 맵핑하여 카펫 등 장애물을 탐지하고 추락 방지 센서를 통해 계단 아래로 떨어지는 것을 방지하기도 한다. 로봇청소기를 움직이는 것은 각 회사마다 내놓은 청소기 애플리케이션을 통해 알맞게 설정해두고 사용할 수 있다.

### 로봇청소기의 단계별 유형

세계 최초의 로봇청소기는 스웨덴의 일렉트로룩스가 제조한 트릴로바이트(Trilobite)로 1997년 영국에서 시제품이 공개되고 2001년 스웨덴에서 출시되었다. 청소에서 해방되고자하는 욕구는 동서양이 다르없다. 로봇청소기는 기능에 따라 단순동작형, 중기능형, 고기능형으로 분류된다.

단순동작형은 단순한 충돌감지용 스위치와 약간의 센서를 통해 벽면이나 장애물과 충돌 시 방향을 전환하면서 청소하는 범퍼방식을 사용한다. 먼지 흡입을 위한 모터 없이 단순히 정전기를 통해 먼지나 머리카락 등을 부착하는 식이다. 흡입모터가 있더라도 아주 저출력이다.

중기능형은 초음파, 적외선, 범퍼 등 다양한 센서를 장착하고 이를 통해 장애물을 감지하며 장애물에 대한 거리를 판별하고 대부분 충돌을 피한다. 자동충전 기능을 갖추고 있는 흡입모터를 장착하고 있으며 주로 무작위로 이동하는 랜덤방식을 취하고 있어 여러 곳을 신속히 이동하면서 청소하는 것이 장점이지만 중복청소의 문제와 청소 사각지대에 취약하다.

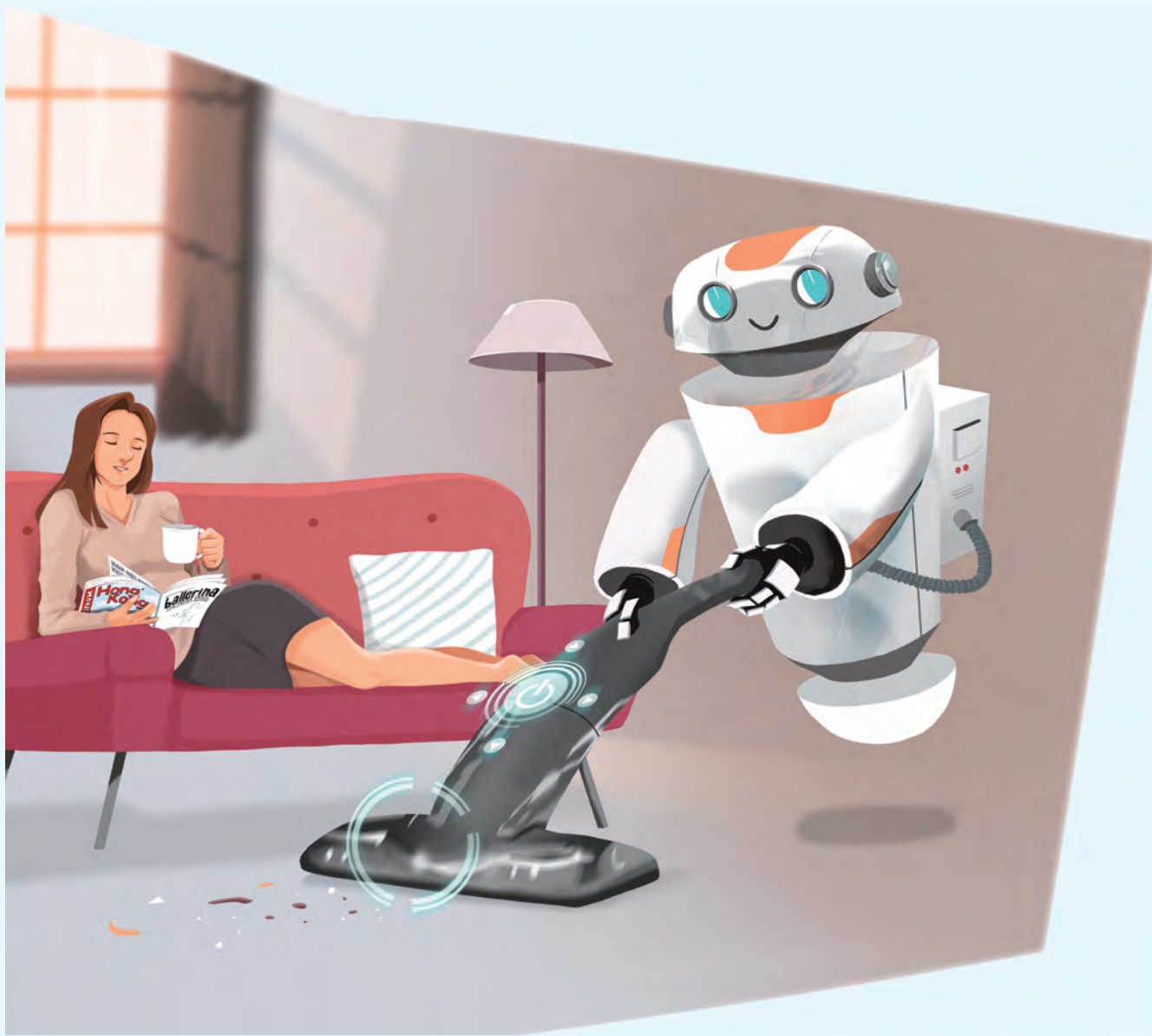
고기능형은 공간인식을 위한 센서와 카메라 등이 추가로 장착되어 로봇이 자체 판단능력에 따라 주

행 도중 자신의 위치를 정확하게 수정하는 것이 특징이다. 실내공간의 지도를 작성하여 청소경로를 설정하는 내비게이션 방식을 사용한다. 중복청소를 피하고 구석구석의 먼지까지 제거할 수 있어 아주 효율적이다. 하지만 공간 정보수집에 다소 시간이 걸린다. 현재 나온 가장 혁신적 단계의 청소기라 할 수 있다.

로봇청소기는 계속 진화중이다. 자율주행자동차의 발전과 그 궤를 같이한다. 로봇청소기는 스마트 기능, 진공흡입 방식의 흡입력 등 다양한 기능과 성능을 갖추게 되었다. 아울러 유리창 청소용, 수영장 청소용 로봇청소기도 등장하고 있다. 지금 당장은 가장 발달된 고기능형을 일반 대중이 사용하기에는 다소 비싼 편이나 머지않아 대중화 될 것이다. 인류는 계속하여 단순한 노동으로부터 탈출해가고 있는 과정이다. 이러한 노동의 자유 시간은 보다 창조적인 쓰임의 시간으로 활용될 것이다.

참고: 디지털데일리(2021.4.5.)

김민호 기자(minho215@hanmail.net)



## 홍천군 수영연맹

## 수영은 전신운동으로 체력단력 적합 저변 확대 노력

매월 리그전 개최 클럽간 화합 도모·학교 체육 지원  
도민생활체전, 도지사기 대회 등 참가 상위권 입상

홍천군수영연맹(회장 권현철)은 지난 17일 권현철 회장, 신승우 상임부회장, 이미선 전무, 박유경 재무, 염춘화 사무국장 등 신임 실무 임원진 첫 모임을 가졌다.

이어 19일에는 지역 학교의 수영지도교사와 간담회를 개최한 가운데 지속적인 간담회를 통해 수영인들의 의견을 청취하고 반영하겠다는 포부를 밝혔다.

권현철 회장은 “각 클럽 활성화를 위해 노력하는 홍천군 수영인에 감사하다.”면서 “코로나19로 인해 다소 분위기가 침체되어 있으나 금년에는 각 클럽의 화합과 상호 교류할 수 있는 방안을 강구해 홍천수영이 더욱 활성화될 수 있도록 계획을 수립하고 홍천 학생들의 수영이 새롭게 비상할 수 있도록 후원하고 노력하겠다.”고 말했다.

홍천군 수영연맹은 2017년 통합 출범하여 그해 7월 홍천강 별빛음악 맥주축제와 맞춰 홍천강에서 수영대회를 개최하였다. 또한 매월 리그전을 통해 각 클럽 간 단합을 도모하고 있다.

홍천군 소속 수영 선수들의 활약도 대단하다.

1917년 제25회 도민 생활체육 대회에 참가하여 강원도 18개 시·군에서 3위, 2018년 강원도 지사기에서 또 한 번 3위에 입상하는 등 좋은 성적을 낸 바 있다. 2019년 강원도지사기에서는 당당히 1위라는 좋은 성적을 거두어 홍천군 생활체육의 위상을 드높였다.



◇권현철 회장

## 수영의 종목 소개와 어제 오늘

물의 저항을 극복하기 위해 상당한 수준의 근력이나 에너지를 필요로 하는 전신운동으로서 종합적인 체력단련에 적합하다. 영법으로는 자유형, 평형, 배형, 접영 및 인명구조나 놀이에 쓰이는 횡형 등이 있으며. 관절에 부담 없이 운동을 할수 있다는 장점이 있어 어르신들의 참여율이 높고 칼로리 소비량이 많아 다이어트에도 아주 좋은 운동 이랍니다.

수영은 자유롭게 할 수 있는 운동으로 어르신들



◇홍천수영연맹은 홍천강 별빛음악 맥주축제에서 수영대회를 개최하는 등 홍천군 수영발전을 위해 앞장서고 있다.

의 무릎 관절 효과의 공신으로 수영장을 잘 이용하시어 어르신들의 무릎 관절을 편하고 부드럽게 해 수영을 못하시는 초보자들도 물속에서 가볍게 걷는 운동으로부터 육체의 피로와 더불어 관절에 큰 효과가 있다고 한다.

안태수 기자(taesu9110@naver.com)



## 기자칼럼



이 광 명

홍천실버신문 기자

세계의 관광지는 바위, 소나무, 풀(눈)이 있다. 히말라야산맥은 암벽으로 구성되어 있고 만년설로 뒤덮여 있다. 스위스의 마터호른과 융프라우 산악열차는 많은 관광객에게 각광을 받고 있다. 유럽의 최고봉 몽블랑은 흰 눈이 쌓인 설산으로 프랑스에 속해 있고 많은 펜션과 마을이 조성되어 있다. 미국의 그랜드캐니언, 나이아가라폭포, 알래스카는 바위, 물(눈, 얼음)로 되어 있다. 일명 '아름다운 나라'라 해서 미국이라 한다.

남미의 안데스산에서 서식하는 알파카들의 뛰노는 모습, 동양의 중국 암벽 장가계, 필리핀의 바고는 바위와 소나무가 서식하므로 많은 관광객과 환자들의 휴양 장소이다. 기후는 한국의 초가를 날씨다.

세계의 많은 관광지가 저마다 장관을 이루고 있지만 그중 한국은 4계절이 있어 세계 관광 자원의 다양성을

라폭포와 같은 웅장함을 보여주고, 태백 매봉산에 설치 계획 중에 있는 산악열차는 스위스 산악열차를 연상케 한다.

서면에 위치한 비발디 파크는 국제 스키연맹(FIS)이 공인하는 스노보드 대회가 열릴 정도로 좋은 시설이 갖춰져 있다.

홍천에는 명품 작물이 많은데 이는

모두 가지고 있다고 할 수 있다. 평창 동계 올림픽, 서울 올림픽, 월드컵 축구, 세계 육상 선수권을 모두 개최할 정도로 다양한 환경 조건과 관광 여건을 갖추고 있다.

홍천 서면의 팔봉산은 유럽 최고봉 몽블랑을 방불케 하며 철원의 순담계곡은 미국의 그랜드캐니언을 떠올리게 한다.

내촌의 가령폭포는 미국의 나이아가

지역의 비옥한 토질이 한몫하고 있다. 흙에 마사토가 섞여 인삼 재배에 있어 씩음을 막아준다. 홍천 찰옥수수는 기름진 땅과 기후가 잘 맞아 그 맛이 탁월하다. 홍천에는 이 옥수수를 특화시켜 세계에 수출하기 위해 연구 단지를 갖추고 있다. 이곳에서 다양한 품종 실험을 통해 더 좋은 종자를 홍천 군민들에게 보급하고 있다.

홍천 북방면에 위치한 강원도 자연

환경연구공원은 많은 종류의 희귀한 동식물과 멸종 위기에 처한 동식물, 나비와 잠자리, 자연습지 등 다양한 공간으로 채워져 있어 생명의 소중함을 직접 느껴볼 수 있는 곳이다.

홍천군은 온대성, 아열대성, 한대성 기후를 모두 가지고 있어 감도 잘 자라고 당도 높은 사과도 재배하여 동남아시아(베트남)로 수출하고 있다. 홍천 사과는 지금도 많은 호평을 받고 있다.

매년 8월에는 무더운 여름을 이길 홍천강 별빛음악 맥주축제가 토리숲에서 개최되어 많은 애주가들의 호평을 받고 있다.

홍천 두개비산의 울창한 소나무와 잣나무는 많은 이들의 힐링 장소로 적합하다. 강재구 공원은 살신성인을 고취하여 나라에 대한 충성심을 심어주는 곳이다. 홍천은 이모저모로 건강 놀이터로 발돋움하고 있다. 용문~홍천 간 철도망이 구축되면 사통팔달의 홍천이 많은 국내외 사람들이 찾아오는 건강 놀이터로 더욱 확장될 것으로 기대된다.

## 건강놀이터 홍천군

인생칼럼



석도익

소설가

우리가 살고 있는 지구상에는 생명이 있는 생물과 생명이 없는 무생물로 구성되어 있고, 생물에는 움직이는 동물과 움직이지 못하는 식물로 구분하고 있다.

움직일 수 있는 동물은 다리로 걸어 다니거나 날개로 날아다니고 지느러미로 헤엄쳐서 살아가지만, 식물은 뿌리를 땅속으로 내려야 살기 때문에, 한번 싹을 틔우고 뿌리내려 그곳에 살기시작하면, 죽을 때까지 거기서 살아가야 한다. 다행히 좋은 땅에 선택되었다면 좋으려만 그 식물에게 좋은 조건의 땅이 아니라면, 일생 힘들게 살아야 할 것이다.

식물에게 소원이 있다면 “조금만이라도 다른 곳으로 가 보는 게 소원이

다.”라고 할 것이다. 그러나 그건 하늘이 두 쪽이 나도 스스로 할 수 없는 일이다. 그러므로 식물은 그 소원을 자신의 자식인 씨앗에게 이루어 주기 위해서 기상천외한 방법으로 진화해 왔다.

씨앗에 날개 같은 것을 달아주는가 하면, 솜털을 달아주어 바람 부는 날 씨앗을 달고 훨훨 날아서, 산 넘고 바다건너 머나먼 여행을 떠나게 하였는가 하면, 씨앗이 물에 잘 떠내려가도록 공기주머니를 만들고, 잘 뜨도

털 달고 날아서 지구의 반대편인 우리나라까지 이주해 와서 귀화해 살다 보니 토양과 기후에 적응되고, 토종 민들레와 나란히 같이 살다가 눈 맞아 2세 3세 자라나니 어느 게 토종인지 분간기 어렵다.

하얀 접시에 둥글게 펴놓은 흰자와 가운데 동그마니 놓인 노른자에 계란 프라이 같아 보여 계란 꽃이라고도 하는 개망초는 북아메리카가 원산지인데 바람에 날려 왔을지도 모르고, 또는 나무(미송)를 수입할 때 껍질에

되고 사람의 이동이 번거로워졌다.

모래먼지가 많이 날아서 코와 입을 보호하기 위해 수염이 무성한 사막주변사람이나, 추위에 차가운 공기가 코의 터널을 지나가면서 더워지라고 코가 긴 추운지방 사람이나, 열대지방에는 공기가 뜨거우니 바로 들어가고 되니까 코가 짧은 열대지방 사람들이나, 햇빛을 적게 받아 피부색이 하얀 사람이나, 이글거리는 열대에서 피부가 검어진, 까만 사람이나, 이제는 어디서라도 함께 모일 수 있고, 어디라도 가서 살 수 있는 조건이 완성되었다.

원래 인류는 하나인데 토양과 기후에 적응하기 위해서 조금씩 다르게 진화했을 뿐이다.

움직이지 못하는 식물은 벌써부터 이루어지던 이주귀화는 사람이 늦은 것이다. 우리주변에도 급속히 많아지는 이민귀화한 사람들이 함께 살고 있는 다문화 시대다.

“이런들 엇더며 저런들 엇더료 / 만수산 드렁칫이 열거진들 엇더리 / 우리도 이치 열거져 백년까지 누리이라.”

이방원의 “하여가”다. 역사적으로는 안 좋게 평가되었지만, 지금에는 참 좋은 글이 아닌가 싶다.

## 이주귀화(移住歸化)와 다문화시대

록 가볍게 하는가 하면, 씨앗을 맛난 열매로 만들어 새나 동물들이 먹고 다니다가 배설할 때 나와서 그곳에 터를 잡고 살게 하는 등 자신이 못이룬 꿈을 씨앗에게 멀리멀리 가서 좋은 곳에서 살게 하여 소원을 이루려고 한다.

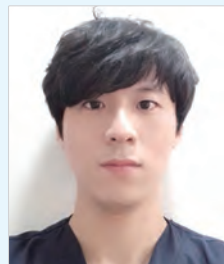
이토록 식물은 발이 없는데도 자신이 아닌 자식들에게 멀리 멀리 떠나서 살게 하는 이주귀화의 역사는 태곳적부터 이루어져 왔다.

서양민들레는 언제부터 와서 살고 있는지도 모르지만, 작은 씨앗에 솜

뿔이 들어왔다는 설이 있는데, 이 개망초는 우리나라 전역에 널리 퍼져 자생하고 있다. 군락을 이루고 피어 있는 이 꽃을 밤에 바라보노라면 이 효석의 메밀꽃 필 무렵에 “소금을 뿌려놓은 듯하다.”는 생각이 든다. 이 역시 귀화식물이다.

그리고 보면 사람은 생활 활동환경이 적었기에 씨족사회로 오물오물 모여 살다가 차차 축력에 의존하여 범위를 넓히다 근대에 이르러 차를 만들고, 철도를 놓고, 새를 보고 날개 달린 비행기를 만들어서 세계가 연결

건강정보



김홍일

삼성마취통증의학과의원 과장

치매, 뇌졸중과 함께 3대 노인성 뇌질환으로 꼽히는 파킨슨병은 뇌의 중뇌에 존재하는 ‘흑색질’이라고 불리는 부위의 도파민 세포가 점점 줄어들면서 발생하는 대표적인 퇴행성 뇌질환입니다.

치매의 경우 기억력이나 판단력, 계산능력, 행동장애 등의 주요 증상들이 나타나지만 파킨슨병의 경우 몸의 움직임이 비정상적으로 느려지거나, 손이나 발이 떨리고, 근육과 관절이 뻣뻣해지는 경직이 생기게 됩니다.

초기증상으로 단추를 끼우거나 글씨를 쓰는 등 미세한 움직임들이 점점 둔해지면서 눈을 깜빡이거나 얼

## 3대 뇌질환 ‘파킨슨병’ 원인과 증상



파킨슨병을 의미하는 4대 주요 증상 및 징후들로는 **안정떨림 경직 느린 운동 자세불안정성** 등이 있습니다.

| 초기 증상         |             | 중기&말기 증상   |         |
|---------------|-------------|------------|---------|
| 한쪽만의 증상       | 목소리의 변화     | 변비         | 피부 발진   |
| 내부떨림(진전)      | 섬세한 동작의 어려움 | 이상 발한증     | 수면장애    |
| 경미한 떨림        | 구부정한 자세     | 성기능 장애     | 기립성 저혈압 |
| 성적인 흥분        | 몸의 움직임이 힘겨움 | 배뇨장애       | 치매      |
| 감각 이상         | 몸의 불균형      | 침 흘림과 삼킴장애 |         |
| 발의 경련(근긴장 이상) | 우울증과 무력감    |            |         |
| 무표정한 얼굴       | 불안신경증       |            |         |

굴 표정 등이 점점 줄어들게 됩니다. 또한 근육이 뻣뻣해지는 증상들

도 나타나게 되는데 파킨슨병의 초기증상을 관절염으로 오인하는 경우

도 종종 있습니다.

파킨슨병이 진행됨에 따라 경직이 근육이 조이거나 당기는 느낌의 근육통증으로 느껴지는데, 부위에 따라 허리통증이나 다리 통증 또는 저리는 증상을 나타냅니다. 그리고 수면장애 또한 생기게 되는데 깊은 잠 자리에 들기가 힘들어지고 수면 중 잠꼬대가 심해지기도 합니다.

아직 파킨슨병의 정확한 원인이 밝혀져 있지 않기 때문에 초기에 인지하고 예방을 하는 것이 중요할 수밖에 없습니다.

파킨슨병을 예방하기 위해 평상시에 가벼운 운동을 규칙적으로 하고, 딸기, 사과 체리 등에 함유되어 있는 플라보노이드라는 성분이 파킨슨병 예방에 좋다는 연구결과가 있습니다.

‘예방이 가장 좋은 치료입니다.’ 미리미리 규칙적이고 활동적인 생활로 건강한 노후를 준비하는 것이 좋습니다.

# 국민연금 언제까지 내고 언제부터 얼마나 받나요?

- 만 60세까지 납부, 만 61세부터 수령 (출생연도별로 61~65세부터 수령)
- 본인의 국민연금 가입기간과 가입 중 평균소득액 따라 연금수령액 달라

국민연금은 18세 이상 60세 미만 국민이면 가입대상이 되고, 최소 가입기간 10년을 채웠을 때 수급 연령이 되면 노령연금을 받으실 수 있습니다.

노령연금을 받으시는 연령은 1952년생까지는 만 60세였습니다. 하지만 고령화 추세를 반영하여 1953~1956년생은 61세, 1957~1960년생은 62세, 1961~1964년생은 63세, 1965~1968년생은 64세, 그리고 1969년생 이후 출생자는 65세부터 노령연금을 수령하도록 1998년 말에 법이 개정되었습니다.

이때 받으시는 연금액은 본인의 가입기간 및 가입 중 평균소득액, 전체 가입자의 평균소득액을 기초로 계산됩니다. 수령액 산식은 다소 복잡하기 때문에 자세한 사항은 국민연금 홈페이지(내 연금 알아보기)

에서 예상연금액을 조회하시어 향후 받게 될 금액을 확인하시기 바랍니다. (공인인증서 필요)

이 밖에 소득이 없을 경우 조기노령연금을 받으실 수도 있고(출생연도에 따라 조기연금수급 가능연령 상이함), 또한 장애를 입거나 사망했을 경우 일정요건 충족 시 장애연금이나 유족연금을 지급받을 수 있습니다.

또한 2008년 1월 1일 이후 둘 이상의 자녀를 얻었거나(출산, 입양 등) 현역병 또는 사회복무요원 등으로 군복무를 한 경우에는 가입기간을 추가로 인정해 드리고 있습니다.

☎ 문의: 국민연금공단 1355 / 국민연금공단 홍천지사 033-439-5430

홍천을 사랑하는 사람, 글 잘 쓰는 사람 모여라~

## 홍천실버신문 기자모집



홍천실버신문 기자가 되고싶다면  
**누구나! 도전하세요!**



### 1 무엇을 하는가?

홍천 관내 소식을 취재하고, 원고를 작성&신문 발행까지!  
취재, 회의를 통해 참신한 아이디어를 나누고, 홍천 발전에 앞장서자!

### 2 어떻게 지원 하는가?

방법 1. 홍천군노인복지관에 찾아가기!  
방법 2. ☎033) 430 - 8718 전화하기!



질병관리청 KMA 대한의사협회

## 예방접종 후 이상반응에 대한 안내



### 이럴 땐, 이렇게 하세요.

- 접종 후 접종부위 부기·통증이 있는 경우, 깨끗한 마른 수건을 대고 그 위에 냉찜질을 하세요.
- 접종 후 미열이 있는 경우, 수분을 충분히 섭취하고 휴식을 취하세요.
- 접종 후 발열, 근육통 등으로 불편할 경우, 해열·진통제를 복용하시면 도움이 됩니다.
- 예방접종 전에 미리 아세트아미노펜 성분의 해열·진통제를 준비하고, 예방접종 후 몸살 증상이 있으면 해열·진통제를 복용하세요.



### 이럴 땐, 의사 진료를 받으세요.

- 접종 후 접종부위 부기, 통증, 발적이 48시간이 지나도 호전되지 않는 경우
- 접종 후 4주내 호흡곤란, 흉통, 지속적인 복부통증, 다리 부기와 같은 증상이 나타난 경우
- 접종 후 심한 또한 2일 이상의 지속적인 두통이 발생하며, 진통제에 반응하지 않거나 조절되지 않는 경우 또는 시야가 흐려지는 경우
- 접종 후 갑자기 기운이 떨어지거나 평소와 다른 이상 증상이 나타난 경우
- 접종 후 접종부위가 아닌 곳에서 멍이나 출혈이 생긴 경우



### 이럴 땐, 119에 신고 또는 응급실을 방문하세요.

- 접종 후 숨쉬기 곤란하거나 심하게 어지러운 경우
- 접종 후 입술, 얼굴이 붓거나 온몸에 심한 두드러기 증상이 나타나는 경우
- 접종 후 갑자기 의식이 없거나 쓰러진 경우

