

홍천군노인복지관 소식

개관 10주년·어버이날 기념 쌀 2,200kg 전달

홍천군노인복지관(관장 자월스님)이 개관10주년 및 어버이날을 맞아 관내 저소득 홀몸 어르신께 쌀 2,200kg를 전달하였다.

대한불교조계종 수타사의 후원으로 홍천군노인복지관 사례관리 대상 어르신 110명에게 쌀 20kg, 카네이션, 감사카드가 전달되었다.

홍천군노인복지관은 개관 10주년을 맞아 '함께 수놓은 10년, 아름다운 노년의 시작'이라는 슬로건으로 어르신들의 활기차고 행복한 노후를 위해 더욱 증진하겠다는 포부를 밝혔다.

관장 자월스님은 "2011년 개관하여 지역사회와 함께 성장한 홍천군노인복지관이 어느덧 개관 10주년을 맞이하였다. 이는 홍천군민 모두의 도움이 있었기에 가능한 일"이라며, "고령화 사회에 발맞춰 어르신들의 아름다운 노년을 위해 노력하는 복지관이 되도록 힘쓰겠다."고 말하였다.

수타사 후원으로 사례관리대상 어르신 110명에 온정 '함께 수놓은 10년, 아름다운 노년의 시작' 최선 다짐



◇홍천군노인복지관은 개관 10주년을 맞아 동면에 위치한 수타사의 후원으로 어르신 110명에게 사랑의 쌀 2,200kg를 전달했다.

5월 가정의 달 '사랑의 꽃' 활짝 피었다



◇홍천군노인복지관은 사회적 교류가 적은 요보호 취약노인에게 '야크 효 박스'를 선물했다.



홍천군노인복지관은 5월 가정의 달을 맞이하여 사회적 교류가 적은 요보호 취약노인에게 어버이날을 맞아 후원물품 제공을 통한 정서 지지 제공 및 경제적 지원이 필요한 취약노인 가정에 의류, 식료품 등을 지원함

으로써, 저소득 취약노인 영양지원 및 경제적 부담을 경감을 위해 블랙야크강태선나눔재단에서 독거노인종합지원센터를 통해 25개의 '야크 효(孝)박스'를 지원 받았다.

독거노인 25명 '야크 효 박스' 선물 "여름 겨울 필요한 물품 지원 감사"

홍천군노인복지관은 지난 2021년 5월 3일 노인맞춤돌봄서비스 동해광역에서 물품을 전달받았으며, 6·7월 노인맞춤돌봄서비스 이용자 중 경제·정서적으로 지원이 필요한 독거노인 25명에게 생활지원사를 통해 전달하였다.

'야크 효(孝)박스'는 블랙야크 제품인 넥워머·쿨토시와 김, 국수, 황도 등 9종으로 제작한 장바구니에 담겨 구성돼 있다.

효박스를 전달받은 어르신은 '여름 겨울에 사용할 수 있는 것을 두 개 주고, 어버이날을 따뜻하게 보낼 수 있게 해줘서 고맙다.'라고 전했다.

한편, 홍천군노인복지관은 코로나19 예방을 위한 사회적 거리두기로 인해 몸과 마음이 지쳐 있는 홀몸 어르신들께 노인맞춤돌봄서비스 생활지원사가 직접·간접 서비스를 제공하고 있다.

CONTENTS



- 02 - 줄·장루이 소령 추념식을 가다
- 03 - 홍천군농업기술센터
- 04 - 기자기고

- 05 - 사물인터넷 세상
- 06 - 체육
- 06 - 인생칼럼

- 07 - 국민연금 Q&A
- 07 - 건강정보
- 08 - 광고



줄·장루이 소령 추념식을 가다

한국전쟁 파병 자원 부상당한 국군 구하다 전사



◇줄·장루이 소령 추념식



◇줄·장루이 소령 동상

1951년 31세 나이로 두촌면 장남리서 영면 매년 추념식 거행 송고한 박애정신·충혼 기려

올해로 70주년을 맞는 줄·장루이 소령의 추념식에 참석하기 위해 아침부터 서둘렀다. 하늘은 잔뜩 구름이 끼어 금방이라도 비가 쏟아질 것 같은 날씨에 바람도 심하게 불었다. 줄·장루이 소령은 6·25 한국전쟁에 참전해 전사했으며 해마다 홍천문화원의 주최로 추념식을 거행하고 있다. 임시 천막을 설치해 우중의 날씨에 대비했지만, 비바람에 역부족이었다. 추념식에 군수를 비롯한 각 기관장과 프랑스 측의 관계자들 그리고 많은 추모인들이 참석했다. 행사가 진행되는 동안 다행히 비는 소강상태로 접어들었다. 줄·장루이 소령은 1951년 5월 8일 홍천 두촌면 장남리에서 부상병을 구출하다 지뢰를 밟아 전사했다. 올해도 5월 7일을 기해 그의 송고한 박애 정신과 충혼을 기리기 위해 차가운 빗방울이 세차게 내렸지만 많은 추모인들과 함께 행사가 진행됐다. 식전 행사로 줄·장루이 업적을 기리는 영상물이 있었다. 홍천문인협회 안원찬 회장이 낭독한 추모시를 소개한다.

- 줄·장루이 소령 70주년 추모에 붙여

당신은 갔습니다/ 사랑하는 어머니와 어여쁜 동생을 두고/ 34세의 짧은 생애를 마감하셨습니다./ 위대한 정신과 현충의 용감한 당신은/ 영영 돌아올 수 없게 되었습니다.

당신은 1950년 한국전쟁 파병을 지원했습니다./ 1951년 지뢰밭에서 다친 우리 국군을 구하고 지뢰 폭발로 전사되었습니다./ 장루이 소령님!/ 34세의 청춘이 아깝지도 않았습니까/ 사랑하는 어머니와

어여쁜 여동생을 두고 왜. 먼저 가야만 했습니까

당신은 우리에게 영웅 중 영웅으로 기억되고 있습니다/ 뜨거운 열정으로 분단의 얼음벽을 녹이기 위해/ 용감하게 자원 파병하셨습니다

-중략-

아아, 사랑하고픈 당신은 갔습니다. 의인 중의 의인이며 영웅 중의 영웅으로 존경받는 당신은 어머니와 어여쁜 여동생을 두고 피안의 강을 건넜습니다/ 하지만, 우리는 당신을 보내지 않았습니다/ 아직 분단의 벽이 평화적으로 철수되지 않았기 때문입니다.

다음은 허필홍 군수의 추념사를 거두절미하고 요약해 본다.

먼저 故장루이 소령의 영전 앞에 머리 숙여 경의를 표하며 삼가 고인의 명복을 빕니다. 故줄·장루이 소령은 1950년 11월 한국전쟁에 참전하여, 1951년 5월 8일 치열한 전투가 벌어졌던 이곳 두촌면 장남리에서 지뢰를 밟아 부상당한 한국군 수색대원의 목숨을 구하고 자신은 장렬히 산화하셨습니다. 소령께서 보여주신 강인한 군인정신과 살신성인의 고귀한 희생정신은 우리가 6·25 전쟁의 상처와 폐허를 딛고 눈부신 경제 발전을 이룩할 수 있었던 디딤돌이 되었습니다. 우리 군에서는 故줄·장루이 소령을 영원히 기억하고자 한·불 수교 100주년을 기념하여 1986년 동상을 건립하고 추모공원을 조성하였고, 2008년 12월에는 6·25 전쟁 프랑스 참전용사 공훈과 희생정신을 추모하는 부채

뜰 전투 기념비를 세웠습니다.

이어 박주선 문화원장은 줄·장루이 소령 추념식 경과보고를 했다.

- 줄·장루이 소령 추념식 경과보고

줄·장루이 소령은 1916년 10월 16일 프랑스 앙리 베르시에서 출생하여 1933년 해군 군의학교에 입학, 1939년 의학박사 학위를 받았으며 2차 세계대전에도 참전하여 많은 고초를 겪으셨으며 1950년 10월 한국전쟁에 군의관에 참전하시어 저희 지역에서 인도주의 정신으로 우리 군 장병은 물론 각종 질병에 시달리는 지역 주민까지 돌보시며 막중한 책임과 임무를 수행하시고 1951년 5월 8일 전쟁터에서 부상당한 한국 병사들을 손수 구하고 나오던 중 적군이 매설해 놓은 지뢰를 밟아 안타깝게 34세의 젊은 나이에 생을 마감하셨습니다. 이후 프랑스 정부에서는 줄·장루이 소령에게 십자 훈장을 5번이나 수여했으며 프뤼제시 육군 병원을 장루이 병원으로 바꿀 만큼 그의 고국 프랑스에서도 높이 추앙받아 오고 있습니다. 이에 저희 군에서도 한·불 수교 100주년과 줄·장루이 산화 35주기 되던 해인 1986년 10월 25일 당시 전사지였던 이곳 두촌면 장남리에 공원 조성과 동상을 건립하게 되었으며 고귀한 희생정신을 기리고 넋을 추모하게 되었습니다. -하략-

행사가 진행되는 동안 비는 눈물처럼 줄곧 내렸다. 34세의 아까운 나이로 이역만리 타국에서 사랑하는 가족을 두고 영면한 줄·장루이 소령의 슬픔이 가슴으로 전해지는 듯했다.

그의 박애 정신과 인류애는 자유를 사랑하는 모든 사람에게 두고두고 귀감이 될 것이다.

김정현 기자(kjh8639@hanmail.net)



앞서가는 홍천군농업기술센터 ①

새 영농기술 보급 모두가 잘사는 농촌 만든다



◇홍천군농업기술센터



◇최근 준공하여 시험가동중인 스마트농업 테스트베드 교육장 및 시험포



◇홍천군농업기술센터 박승영 소장

홍천군의 원주민은 물론 귀농·귀촌인들에게 농업과 농촌생활에 도움이 될 사항들을 전문적으로 취급하는 홍천군농업기술센터에 대해 특화분야별로 4회에 걸쳐 소개해 보고자 한다.

홍천군농업기술센터 현황

홍천군농업기술센터의 조직현황을 살펴보면 소장(박승영)산하에 농촌사회과(과장 민구홍)와 기술보급과(과장 윤선화)로 편제되어 있다.

농촌사회과는 지도기획, 교육경영, 생활문화, 농기계, 귀농·귀촌업무, 대표음식T/F팀 및 동부지소, 서부지소, 남부지소, 내면지소가 운영되고 있으며, 철정지소가 개소예정에 있다. 기술보급과는 작물환경, 원예기술, 소득작목, 과학영농 분야로 구분되어 있다.

청사에는 교육시설로 제1교육장, 제2교육장, 제3교육장, 정보화교육장, 회의실이 있으며, 과학영농시설로는 친환경종합분석센터, 농산물가공지원센터 2동, 농생물이용연구실, 친환경액상-입상미생물센터, 쌀품질분석실이 있다. 농기계시설로는 농기계임대사업소, 부속창고, 농기계실습교육장이 있고, 체류형 농업지원센터에는 기숙시설과 교육관 및 식당, 체육시설, 농자재 보관창고 등이 있다.

또한 과학영농실증시험포로 과수실증시험포, 실증시험하우스, 자원식물전시포, 기타(창고)가 있고, 부대시설로, 들꽃원(야생화하우스), 원예활동실, 무궁화품종전시포 등이 운영되고 있다. 최근에 스마트농업 테스트베드교육장 및 시험포가 준공되어 스마트농업 관련 분야를 강화하였다.

홍천군의 농업 현황

홍천군은 행정구역이 1개 읍, 9개 면, 198개 리로 구성되어 있으며, 면적이 1,819㎢로 전국에서 가장 넓은 행정구역을 보유하고 있다. 농업여건은 경지면적이 11,168ha로 밭이 8,448ha, 논이 2,720ha이며 농업인구는 전체인구 약 7만 명 중 24.5%인 17,031명이다.

해발 60~1,000m의 다양한 농경지가 분포되어 있고, 평균기온이 10.3℃이며, 강수량은 1,405mm로 1급수 홍천강의 풍부한 자원과 수도권에서 1시간대로 진입 가능한 교통이 용이한 곳이다.

홍천군의 명품 농산물은 홍천쌀, 홍천 찰옥수수, 홍천장, 6년근 홍천인삼, 늘푸름 홍천한우, 홍천단호박, 홍천오미자, 홍천사과 등 8개 품목이 있으며 향후에는 대홍 복숭아도 홍천 명품 특산물로 기대된다.

홍천군농업기술센터의 중점업무 및 목표

홍천군농업기술센터에서는 첫째, 식량작물의 안정적

다양한 정보·기술 제공 호평 귀촌·귀농인 안정적 정착 지원 최근 스마트농업 시험포 준공

생산기술보급을 위해 드론을 활용한 저비용, 노동력 절감과 안정생산 기술보급 확산으로 경쟁력을 높이고, 발작물비용 절감, 생산성 향상 및 지역명품 찰옥수수 종자보급을 확대하고 있으며, 기후변화에 따른 병해충 적기방제로 안전한 농산물을 생산할 수 있도록 심혈을 기울이고 있다.

둘째, 원예·특작 신기술 및 경영비 절감기술을 보급하고, 친환경 고품질 농산물 생산을 통한 경쟁력확보와 고랭지 기후를 활용한 다양한 지역 특화작물 생산과 고급산채, 오미자, 구기자 생산 및 가공기반을 조성하여 지역우위의 전략 작목을 육성한다.

셋째, 기후변화에 대응해 소득작목 및 특화작목 육성을 위해 기후 온난화와 농촌인구 고령화에 대비한 저투입 고소득 작목을 발굴하고, 실습교육과 현장기술지원을 통해 적정규모의 특화작목으로 육성하여, 소득증대와 지역경제 발전을 도모하고 있다.

넷째, 과학영농 기술지원 체계강화를 위해 토양 이화학성 및 재배환경 중 유해화학물질을 신속하고 정밀하게 분석할 수 있는 시스템을 구축하고, 분석데이터를 기반으로 농가현장 모니터링 원스톱 서비스를 제공하고 있다.

또한 고효율의 유용미생물을 배양·공급함으로써 지속가능한 친환경 농업기반을 마련하고 안전한 농산물의 생산·공급을 가능하게 하고 있다.

다섯째, 농촌자원 소득화와 농산물 가공활성화를 위해 지역 농산물을 연계한 향토음식 관광 상품화와 컨셉 있는 농촌체험, 치유모텔 사업을 추진하고, 활력 넘치는 농촌마을조성, 가공, 제품생산, 창업교육 등을 통한 농특산물 가공 활성화를 도모하고 있다.

여섯째, 농업·농촌 발전전인, 농업전문인력 육성을 위해 농업인의 요구와 기술수준에 적합한 단계별 맞춤형 교육추진과 홍천농업을 이끌어 갈 농촌리더 및 분야별 전문농업인 육성으로 홍천 농업 발전을 견인하고 있다.

일곱째, 농업인 학습단체, 품목농업인 연구회 육성 분야로 꿈이 있는 희망농업, 더불어 잘사는 활력 있는 농촌을 선도할 전문농업인을 육성하고 있다.

여덟째, 현장밀착형 농기계 사업 강화로 농업인에게 농기계를 임대하여 농기계 구입 부담을 경감하고, 농가

경영비 절감과 농업 생산성 향상을 위해 노력하고 있으며, 고령농업인, 여성농업인 등 취약계층을 대상으로 농작업 서비스를 시행하고, 오미자를 중심으로 자가정비능력 배양을 위한 농기계 순회 정비 교육 및 농기계 안전교육을 하여 안전한 농작업을 지원한다.

아홉째, 안정적인 귀농/귀촌지원을 위해 체류형 농업창업지원 센터를 운영, 신규 농업인 선도농가 현장실습 등 도시민 유치를 위한 체계적인 교육 운영으로 귀농/귀촌인의 안정적인 정착을 지원하고, 마을주민과의 지역공동체 문화조성에도 노력하고 있다.

박승영 소장 “농가 수익증대 앞장”

홍천군의 농정을 책임지는 양대 축인 본청의 농정과와 더불어 그 한축을 담당하는 농업기술센터를 이끌고 있는 박승영 소장은 홍천군만의 차별화된 미래전략 비전을 뒷받침하고 군정 목표를 잘 받들기 위해 직원들과 함께 미래전략을 설계하고 있다.

농촌이 당면하고 있는 고령화, 노동인구 저하에 대응하기 위해 즉 고령농, 소규모농을 위한 전략으로 홍천군만의 차별화된 키 작은 사과나무에 대한 ‘저수고 재배법’을 내년도부터 본격적으로 보급하여 노동 강도를 줄이고 안정적인 농가수입에 일조하려 하고 있으며, 전국적으로 인기가 많지만 경작면적이 적어 도매시장 진입이 어려운 대홍복숭아의 대량 수확을 위해 손이 많이 가는 봉지 싸는 일을 해소하고자 ‘무봉지 재배기술’을 널리 보급하여 기술적·노동적 측면 타개를 위해 노력하고 있다.

또한 엄나무순을 틈새 소득작목으로 발굴하였고, 감초도 금년 서면에 시범사업으로 진행하고 있다. 내년도에는 신규 소득작물로 두릅, 엄나무를 시범사업으로 진행한다.

박승영 소장은 농업이 침체되고 농업인이 줄어들면 농업직 공무원도 감소하게 된다는 생각으로 홍천군의 농업 활성화를 위해 직원들과 함께 많은 생각과 고민을 하고 있다고 한다. 홍천 화촌면 외삼포리 태생으로 대학 시절을 제외하곤 줄곧 홍천에서 공무원으로 평생을 보내고 있는 박소장에 대한 평가는 그동안 농림축산식품부장관 표창, 강원도지사 표창 2회, 농촌진흥청장 표창 2회, 홍천군수 표창 등을 받은 것으로 그가 홍천군의 농업 발전을 위해 얼마나 노력하였는지 알 수 있었다.

본지 애독자들이 홍천농업기술센터의 슬로건인 농촌의 미래, 홍천의 새로운 희망을 만들어가는 기술센터의 문을 두드리 농사일에 대하여 한 차원 높은 다양한 정보와 기술, 교육, 농기계 임대 등을 잘 활용하여 홍천군민으로서의 혜택도 받기를 권유해 본다.

전소열 기자 (silverhong21@naver.com)

‘시’에서 그리움을 만나다

유년의 뜰에서 만난 향수(鄉愁)

신록의 웃이 초록물을 더하는 유월이 오면, 어린 시절 고향마을의 모내기 풍경이 생각난다. 좀 더 정확히 말하자면 우리집 모를 심는 날 들에서 먹던 점심 밥맛이 그리워진다고 해야 할 것이다. 초등학교 1학년 때의 일이다. 방과 후 신작로를 따라서 집으로 가는 길에 멀찍이 우리 논에서 엄마가 손질을 하며 부르는 소리가 들렸다. 모내기 일손을 잠시 멈춘 어른들이 서낭당 느티나무 그늘에서 점심 식사를 하고 계셨다. 감자국이 담긴 박 바가지 그릇에 밥을 말아 계는 감추듯이 허기진 배를 채웠다. 추가로 더 먹고 싶었지만 나의 어린 시절엔 여러 사람 앞에서 그런 말을 할 수 있을 정도로 숯기가 있지는 않았다. 얼마나 맛이 있었기에 아직도 그때의 기억이 생생하게 남아있는지 모를 일이다.

초여름 한낮의 따가운 햇살이 서산에 걸칠 즈음이면 저녁먹자고 부르는 엄마의 소리가 담장 너머로 들려온다. 언니와 나는 쏜살같이 달려와서 키보다 더 큰 멍석 두개를 마당에 깔고 상을 놓았다. 해마다 여름이 되면 마당에서 멍석을 펴고 둘러 앉아 저녁식사를 하는 풍경이다. 우리 집은 1남3녀로 맏이인 오빠는 초등학교 때부터 공주 읍내에서 하숙을 하며 학교를 다녔던 터라 집안일을 거드는 모습은 한번도 본적이 없었던 것 같다. 농사처가 많아서 인지 건너방에는 일꾼들이 함께 기거를 하면서 식사 시간은 늘 잔칫집 분위기였다. 그중에서도 귀머거리 김씨 아저씨는 알아듣지 못할 소리로 시끄럽기는 하였으나, 늘 따듯하게 웃어주던 모습이 좋아서 우리 자매들은 아저씨를 많이 따랐던 것 같다. 또한 밥상머리에는 동네 사람들이 두세 분씩은 늘 함께 식사를 하였다. 지금 생각하니 아마도 춘궁기에 입하나 덜러고 식사 때가 되면 마실을 온 것이 아니었나 하는 생각이 든다. 저녁 식사 후 어머니는 보리쌀을 삶아 몇 개의 소쿠리에 담아서 장독대 여기저기에 올려 놓았다. 아침이 되면 소쿠리는 온데간데 없어지고 아버지는 신이 나서 도둑맞은 이야기를 하셨다. 왜 웃으면서 말씀하실까 하고 그때는 이해가 되질 않았다. 나중에 안 일이지만 지금은 한센병으로 불리는 문둥병 환자들이 산속에 있다가 밤이 되면 내려와서 보리밥 소쿠리를 가져갔다고 한다.

그 후, 선생님들의 도시 이직률이 많아지면서 시골학교에 담임 공백기간이 길어지자 아버지께서는 우리 사남매를 대전으로 전학을 시키셨다. 방학이 되어야 고향집으로 돌아올 수 있었던 시절이라서 향수병과 엄마에 대한 그리움으로 초등학교 나의 어린 시절은 늘 외롭다는 생각뿐이었다.

그때부터는 담장 너머에서 밥먹으라고 부르는 엄마의 반가운 목소리도 들을 수 없고, 대가족의

얼굴 반찬

공광규

옛날 밥상머리에는
할아버지 할머니 얼굴이 있었고
어머니 아버지 얼굴과
형과 동생과 누나의 얼굴이 맛있게 놓여 있었
습니다
기쁨 이웃집 아저씨와 아주머니
면 친척들이 와서
밥상머리에 간식처럼 앉아 있었습니다
어떤 때는 외지에 나가 사는
고모와 삼촌이 외식처럼 앉아 있기도 했습니다
이런 얼굴들이 풀잎 반찬과 잘 어울렸습니다

그러나 지금 새벽 밥상머리에는
고기 반찬이 가득한 늦은 저녁 밥상머리에는
아들도 딸도 아내도 없습니다
모두 밥을 사료처럼 퍼넣고
직장으로 학교로 동창회로 나간 것입니다

밥상머리에 얼굴 반찬이 없으니
인생에 재미라는 영양가가 없습니다

— 시집 『말뚝 한 덩이』 (실천문학사, 2008)

공광규 (1960년~)

- 충남 청양 출생
- 단국대, 대학원 문창과 석사
- 1986년 [저녁1]으로 등단
- 저서: [소주병] [담장을 열다] [얼굴 반찬] 등
- 수상: 현대불교문학상, 김만중문학상, 윤동주문학상, 녹색문학상, 신석정문학상 등

확하지결한 밥상도 받을 수 없었다. 한참 부모님 사랑을 받아야하는 여덟 살 때부터 철이 들어야 했던 이유인 것이다.

현대인의 쓸쓸한 혼밥

그때의 절실함 때문이었을까? 결혼 후 나의 아이들은 대학에 들어가기 전까지는 함께 생활을 했다. 이제는 핵가족화로 어린 시절 고향집의 정취는 어디에서도 찾아 볼 수가 없고, 가족들도 직장으로 일터로 모두 뿔뿔이 흩어져 언제부턴가 혼밥이라는 말이 자연스럽게 유통되고 있다. 네 식구 밖에 안 되는데도 아침이나 저녁에 온 식구가 모여서 밥을 같이 먹을 때가 별로 없었다. 특별한 날 생일이나 무슨 기념일이면 서로 날짜와 시간을 맞추고, 또 맞추어서 몇 번의 조율 끝에 겨우 한

1인 가구 비율 곧 40%...
4인 가구 이상은 첫 10%대

우리나라 인구는 지난해에 이어 올 들어서도 지속적으로 감소하고 있고, 1인 가구 비율이 전체의 40%를 눈 앞에 두고 있다. 4인 가구 이상 비율도 10%대로 떨어지고 있다. 혼자 사는 가구가 많이 늘어나면서 ‘소셜다이닝(Social Dining)’ 프로그램이 늘고 있다. 생면부지의 사람들끼리 식사를 하며 새로운 사회적 관계망을 형성하는 문화적 흐름이다. TV에서 ‘한끼 줍쇼’라는 프로도 같은 맥락일 것이다.

공광규 시인은 이렇게 말한다. “저는 혼자 밥 먹는 사람이 많은 사회는 나쁜 사회라고 생각해요. 혼자 사는 친구, 학교와 사회에서 왕따가 된 사람들, 홀로 계시는 부모님께 밥 같이 먹자고 전화하고 찾아가서 얼굴 반찬이 되어 주는 사회가 되었으면 좋겠어요. 소셜 다이닝(Social Dining) 보다는 ‘얼굴 반찬 운동’ 이런 말이 더 좋지 않을까요.”

참고: 교보문고 북뉴스

끼의 밥을 나눌 수 있는 것이다.

혼자 먹는 밥, 이런 풍경처럼 쓸쓸한 모습은 없으리라. 우리의 어린 시절, 집안 식구들이 모두 모여야 밥상이 차려지고, 할아버지께서 수저를 드셔야 나머지 식구들도 비로소 수저를 들어 밥을 먹었다. 생각해 보면 그때의 그 풍경, 할머니, 할아버지, 아버지, 어머니, 형, 동생, 누나 모두가 참으로 잘 어울리는 우리의 밥상이기도 했다. 밥상머리의 얼굴 밥상, 그래서 정말 밥 같은 밥, 얼굴반찬을 먹으며 우리는 노릇노릇 토실토실 익어갈 수가 있었다.

향간에는 코로나19 덕분에 화목해진 가정이 많아졌다고도 한다. 활동의 제약으로 일찍 귀가한 식구들이 가족위주의 식사 자리가 많아지면서부터 생기는 현상이다. 같이 있는 시간이 많아지다 보니 서로 투닥거리기도 하면서 정들고, 또 먹다가 정들어서 식구(食口)로서 더욱 끈끈해지는 느낌이 든다고 한다.

아무리 영양가 많고 좋은 음식의 풍성한 식탁이라든가 사람만한 음식은 없다고 시에서는 말하고 있다. 얼굴이 곧 맛있는 반찬인 것이다. 하루빨리 코로나가 종식되어 홀로 계시는 어르신들의 밥상머리에 얼굴반찬의 가짓수가 많아지기를 간절히 바란다.

조하경 기자(jok9621@daum.net)

홍천군 족구협회

전용 인조 잔디구장 마련 동호회 활동 활발

2003년 결성 각종 대회 참가 수차례 입상
“‘코로나’로 많은 경기 치르지 못해 아쉬워”

홍천군 족구협회의 발전

홍천군 족구협회는 2003년 홍천군 족구연합회로 발족하여 초대회장인 이완영 회장을 시작으로 2대 허운영 회장, 3대 김명선 회장을 거쳐 왕성한 활동으로 수많은 쾌거를 이뤄내기도 하였다. 네트 하나면 언제 어디서나 박진감 있는 경기를 펼칠 수 있는 족구는 직장 또는 친구, 선후배 체육대회 등의 행사에 빠지지 않는 프로그램으로 활용되고 있다.

2003년부터 2015년까지 족구인을 위한 체육시설이 미비하여 마음고생을 해오던 중 2015년 김상근 회장이 취임하고 2016년 인조 잔디구장 개장으로 한층 더 쾌적한 경기 환경을 조성하게 되었으며, 지금은 여건이 좋은 구장에서 대회도 유치하는 등 동호회 활성화를 위해 열심히 뛰고 있다.

초청경기와 친선경기 등 많은 동호인과 선수들이 참가할 수 있는 경기를 개최하고 있다. 홍천군의 족구는 짧은 역사에도 불구하고 2003년부터 지금

현재까지 강원도대회 등 각종 대회에 참가하여 우수한 성적을 거뒀다.

특히 족구협회 대회에서 홍천군은 전국대회 우승 1회, 강원도대회 우승 8회, 강원도대회 준우승 14회, 강원도대회 3위 36회 등 많은 수상 경력으로 위상을 높였다.

다만 희망사항이 있다면 각 구장별 조명시설에 대한 지원이다. 또한 겨울철 실내체육관을 이용할 수 있게 하여 동호인들의 활동 여건을 마련하는 것이 시급하다.

잿골 체육공원에서 매일 아침(05:00~07:30) 운동을 하며, 태학리 전용구장은 매주 화요일과 목요일 18시부터 야간 운동을 하고 있다. 현재는 코로나19로 인해 동호인끼리만 철저한 방역 수칙 준수 하에



◇김상근 협회장



◇2003년 결성된 홍천군족구협회는 전국대회에서 우승을 차지하는 등 각종 대회에서 우수한 성적을 거두고 있다.

동호회 활동을 이어가고 있다.

끝으로 지금은 족구협회의 임원진이 확정되지 않은 상황으로 다소 아쉬움이 있으나, 빠른 시일 내에 코로나19 종식과 함께 홍천군 족구협회의 무궁한 발전이 있기를 바란다.

안태수 기자(taesu9110@naver.com)



인생칼럼



석도익

소설가

일 나가신 아버지나 오시기로 한 친척이 도착할 때쯤이면 어머니 등에 업혀 동구 밖까지 손님맞이 가서 기다린다. 사람을 기다리는 시간은 마음도 조급하고 긴장되며 지루하기만 하다. 기다리는 시간에 어머니는 아이에게 말을 시킴으로써 무서움과 지루함을 함께 달래며, 만날 사람이 다가옴을 점점 느끼게 하여 진득해지는 정이 더 고이게 되었을 문답놀이가 있었다.

“어디만치 왔니?”

“서낭당 밑에까지 오셨다.”

계속되는 어머니 물음에 거리는 차가 좁혀져서

“개울까지 오셨다.”

“어디만치 왔니?”

“거의 다 오셨다.”

정말이지 그게 귀신같이 맞아떨어져 아버지가 저만치 오시는 모습이 보인 적도 있었다.

어린 아이들은 세태에 때문지 않고 순수하기 때문에 신통하여 비가 올 거라든가 어디만치 왔는지 알 수 있다. 하며 아이들의 예지능력을 키워주기 위한 의도 또한 있었을 것이다.

날이 갈수록 변화하는 시대, 정말 우리는 어디만치 와 있을까? 애원건

다. 까만 머리가 아니면 튀기라고 놀림 받던 시대도 있었지만, 빨강 노랑 하얀 머리가 이제는 이상하지 않고, 남자가 여자처럼 하고 다니고 동성(同性)끼리 부부로 살아도 몇몇한 개성시대다.

손 전화 하나로 전 세계 어디든지 얼굴 보며 이야기하고, 편지 보내고 뉴스보고 사진 찍고, 은행 일을 보는 등 못하는 게 없는 시대에 와 있다.

장애인이 우선이고 비장애인이 나중인 질서인식은 잘된 일이나, 허리

어디만치 왔니?

이 사람과 동급인줄 알고 있는 개와 함께 살아가고 있는 시대, 먹던 음식도 냉장고에 넣으면 유효기간이 수개월까지 가는 주부 행복시대다.

동방예의지국(東方禮儀之國)이라고 자부했었는데, 어르신을 틀딱이(틀니를 한 노인)라고 하는가 하면, 삼강오륜(三綱五倫)을 생활윤리로 했었는데, 제일 큰 강(江) 세 곳이 아닌가 하고, 오륜은 세계인의 올림픽 깃발이라 생각하는 세계화로 누구든 소리칠 수 있는 평등화 민주화 시대

때 졸라매가며 이루어낸 부강(富強)과 국민의 혈세를 자기돈 인양 선심 쓰는 정치의 무상복지가 게으름과 의지심리만 증폭시켜 놓느라 나라곳간은 비어간다.

거꾸로 매달려서도 3년은 견딘다 했던 강인한 군대는, 어떻게 하든 군대생활 무사하게 지내다가 제대해 주는 것이 천만다행으로 바뀐 지 오래여서 과거의 군대이야기는 호랑이가 담배 피던 이솜우화가 되었다.

힘의 상징인 남자는 힘을 쓰지 않

음으로 퇴화되어서 여자같이 예뻐지고, 꽃을 대신하는 아름다움의 상징인 여자는 날이 갈수록 여권을 확장하며, 허약한 남자에 기대기보단 홀로서기 위해 힘과 세를 늘려가고 있다. 근엄하고 든든하던 아버지는 집에 없고, 같이 놀아주는 아빠가 있을 뿐이며, 한없이 인자하지만, 엄격히 훈육하던 어머니는 없고, 무엇이든 다 돈으로 해결해주는 엄마만 있을 뿐이다.

개전에서 용 나던 시대는 개천물이 맑아서 가능했는데 지금은 개천물이 너무 오염돼서 용이 자랄 수도 없다.

애국이란 말은 국어사전에 나라사랑이란 단어로만 머물러 있고, 국산품 애용이란 말은 없어진 지 꽤 오래된 세계화 글로벌(global) 시대다.

우리는 지금 정답과 오답이 어느 것인지 헷갈리는 시대에 있는 것 같다. 하지만 물은 높은 곳에서 낮은 곳으로 흐르고, 아이들이 자라서 어른이 되고 어른이 늙어서 노인이 되어, 지금 여기에 함께 살고 있으므로 달라질 건 아무것도 없다.

“어디만치 왔니?” “여기까지 왔단다.”

국민연금 Q&A / 국민연금공단 홍천지사

국민연금에서 대부도 받을 수 있다?

- 2012년 5월부터 연금수급자 대상으로 대부(국민연금실버론) 실시
- 전·월세자금, 의료비, 배우자 장제비, 재해복구비 등 긴급자금 필요한 경우
최고 1,000만 원 한도 내에서 대출

국민연금 수급자를 대상으로 대부(국민연금실버론)를 실시하고 있습니다.

만 60세 이상 국민연금수급자에게 전·월세자금, 의료비, 배우자 장제비, 재해복구비의 긴급한 자금이 필요한 경우 일정한도 내에서 낮은 금리로 대출하여 안정적인 노후생활 지원과 실질적인 복지 혜택을 제공해 드리고 있습니다.

사회조사 결과에 의하면, 60세 이상 고령자 % 이상은 갑자기 긴급한 자금을 빌릴 일이 생길 때 도움을 받을 사람이 없고, 비록 소수가 금융기관에서 긴급자금을 빌리더라도 낮은 신용도로 인해 고금리의 대출을 이용할 수밖에 없다고 합니다.

국민연금에서는 이러한 어려움을 해소하기 위하여 우선 국민연금수급자를 대상으로 국민연금 실버론을 실시하고 있습니다.

• 국민연금실버론

- 대 상 : 만 60세 이상 국민연금수급자
- 대부금액 : 연간 연금수령액의 2배 이내에서 실 소요비용
(최고 1,000만 원 한도)
- 대부용도 : 전·월세자금, 의료비, 배우자 장제비, 재해복구비
- 대부이자 : 5년 만기 국고채권 수익률
- 대부상환 : 최대 5년간 원금균등분할상환
(거치 1~2년 선택, 최장 7년)

※ 세부사항은 국민연금콜센터(국번없이 1355 유료) 또는 가까운 국민연금공단 지사에 문의하시기 바랍니다.

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

건강정보

걷기 전 스트레칭

홍천군노인복지관 물리치료사 임수경



발등 누르기

발등을 누르며
10초 유지,
반대쪽도 운동



허벅지 앞쪽 늘이기

한손으로 발등을 잡고
발 뒤꿈치가
엉덩이에 닿게 당겨서
10초 유지,
반대쪽도 운동



종아리 늘이기

한발을 뒤로 하고
발뒤꿈치와 발을
바닥에 바로 대고
10초 유지,
반대쪽도 운동



고관절 스트레칭

한쪽 다리를
가슴에 뒹도록 당기고
10초 유지,
반대쪽도 운동



어깨관절 풀기

손을 어깨 위에 올리고
팔꿈치를 크게 돌린다.
10회
반대쪽으로 돌린다.
10회



옆구리 스트레칭

팔을 올려 머리 뒤에
깍지를 끼고
앞으로 내려간다.
10초 유지,
반대쪽도 운동

홍천실버신문 신규 기자 모집

활동내용 홍천 관내 소식 취재 / 원고 작성 / 교정회의 등

지원자격 60세 이상 / 홍천군민 / 컴퓨터 활용 가능자

신청문의 ☎ 033) 430 - 8700 / 8718

접수방법 유선 / 내방

건강한 노후 · 활기찬 노후 · 일하는 노후 · 행복한 노후
사회복지법인 월정사복지재단 홍천군노인복지관

홍천군노인복지관

어르신을 찾아요! 청춘교실 모집

박민선 사회복지사 ☎ 033-430-8713

활동내용 기억력 높이기 뇌자극 수업
다양한 미술수업
건강관리 및 기능회복실 무료이용

참여방법 만 60세 이상 신청가능
월 3만원 납부
무료 송영서비스 이용

자원봉사자 모집

자원봉사는 단순한 자선 또는 도움이 아니라 그 도움을 수단으로 하여 사랑과 사회를 변화시키는 활동입니다.

- * 모집대상 : 자원봉사 활동에 관심과 열의가 있는 홍천군민
- * 모집기간 : 연중
- * 활동내용 : 이·미용 봉사(커트, 파마)
프로그램 지도(실버미술, 인지치료, 건강체조, 종이접기 등)
- * 활동혜택 : 자원봉사 시간 인정(vms 실적 입력)

문의 : 사회복지법인 월정사복지재단
홍천군노인복지관(033-430-8714)

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, 예방 접종 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 4주 내 호흡곤란, 흉통, 지속적인 복부 통증, 다리 부기와 같은 증상이 나타난 경우
- 접종 후 심한 또한 2일 이상의 지속적인 두통이 발생하며, 진통제에 반응하지 않거나 조절 되지 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

2021.04.12.