신바람-260X372도큐-0927 2016.9.27 12:20 PM 페이지1 더나은-정

제23호 | 발행일 · 2016년 10월 1일
창간일 · 2011년 10월 1일

꿈을 여는 소통의 門 동대문구

신바람

실버 동대문

2016 10/11/12월

목 차

02 정보마당
03 참여마당
04 평생교육
05 건강백세
06 문 화
07 여 행
08 실버일자리



전통을 지키며 일하시는 어르신

03 어르신들의 우정이 돋보이는 '고황경로당'을 찾아서



05 '폼볼'로 마사지하며 건강과 즐거움을 얻다



06 '실버베테랑밴드'의 아름다운 연주에 빠지다



07 조선시대 왕실의 도서관에 가다!!!



발행인 동대문구청장 유덕열 | **편집인** 홍보담당관 강용일 | **주소** 서울 동대문구 천호대로 145(용두동) 우. 02565 | **전화** 2127-5068 | **팩스** 3299-2666

신바람-260X372도큐-0927 2016.9.27 12:20 PM 페이지2 더나은-정

구민 한마음 걷기의 날

- 일 시 : 2016. 10. 22.(토) 07:00 ~ 09:30
- 장 소 : 배봉산공원(야외공연장 출발)
- 문 의 : 동대문구 문화체육과 ☎ 2127-4709

서울약령시 한방문화축제

- 일 시 : 2016. 10. 07.(금) ~ 10. 08.(토)
- 장 소 : 서울약령시 약령문거리
- 문 의 : 동대문구 경제진흥과 ☎ 2127-4277, 4288

독감(인플루엔자) 예방접종 안내

- 대 상 : 만65세(1951.12.31. 이전 출생) 이상 어르신
- 기 간 : 2016.10.04. ~ 11.15.
- 장 소 : 전국 협약 병의원(동대문구 141개소)
  ※ 구청 홈페이지 참조
- 준 비 물 : 주민등록증, 운전면허증 등 사진이 부착된 신분증
- 문 의 : 동대문구 보건소 지역보건과
  ☎ 2127-5186, 5264, 4928

어르신 폐렴 무료 예방접종 안내

- 대 상 : 만65세(1951.12.31. 이전 출생) 이상 어르신
  ※ 65세 이상 어르신 중 과거 '폐렴구균 23가 다당질 백신'을 접종 받은 경우 접종 불필요, 평생 1회 접종
- 기 간 : 연 중, 월 ~ 금, 오후 2시 ~ 5시까지
- 장 소 : 동대문구 보건소 1층 예방접종실
- 방 법 : 폐렴구균 23가 다당질 백신
- 준 비 물 : 주민등록증, 운전면허증 등 사진이 부착된 신분증
- 문 의 : 동대문구 보건소 지역보건과 ☎ 2127-5378~9

2016 제26회 청룡문화제

- 일 시 : 2016. 10. 22.(토) ~ 10.23.(일)
- 장 소 : 용두근린공원
- 주 최 : 동대문문화원, 청룡문화제보존위원회
- 후 원 : 서울특별시, 동대문구
- 내 용
  - 1일차(10월 22일) : 지역 연고단체 공연, 개막 기념식, 전야콘서트
  - 2일차(10월 23일) : 어가행렬, 동방청룡제향, 진상미 전달, 전통 민속공연 등
- 문 의 : 동대문구 문화체육과 ☎ 2127-4709

가을철 광견병 예방접종 안내

- 대 상 : 생후 3개월 이상의 모든 개, 고양이
- 기 간 : 2016.10.10. ~ 10.24.
- 장 소 : 관내 지정 동물병원 (구청 홈페이지 참조)
- 비 용 : 두당 5,000원(소유주 부담)
- 문 의 : 동대문구 경제진흥과 ☎ 2127-4274

제5회 '효행장학회 장학금 수여'

- 어르신들의 푼돈으로 나라를 짊어질 인재를 키우다 -



지난 8월 9일 동대문구청 2층 강당에서는 구청장과 지역 국회의원 및 시·구의원 등 내빈들이 참석한 가운데 (사)대한노인회 동대문지회 주관으로 동대문지역 130개 경로당에서 모금한 장학금 전달식이 있었다.

이날 효행장학금을 받은 학생들은 초등학생 20명, 중학생 9명, 고등학생 11명 등 모두 40명이었다. (사)대한노인회 동대문지회 김강석 회장은 인사말씀에서 '효'문화가 소홀해지는 현실 속에서 '충효의식 제고'의 취지를 담아 시작한 행사가 5년이 된 감회와 폭염으로 무더운 날에 학생과 학부모님을 오시게 해놓고 이렇게 조그만 성의밖에 표현할 수 없음에 죄송하다는 말씀을 거듭하여 참석한 사람들의 가슴을 저미게 하였고 축사에서 유덕열 구청장은 "비록 규모는 크다고 할 수 없지만 경로당 회원님들이 푼푼히 모아서 행하는 뜻 깊은 행사에 찬사를 드린다"며 "내년부터는 구청장도 구의회와 힘을 모아 동참하겠다"는 의지로 분위기를 돋구어 많은 박수를 받았다. 또한, 학생대표 답사에서는 효행으로 받은 마음을 소중히 간직하여 '효'문화 지속에 앞장설 것이며 나라를 위한 젊은이로 성장하겠다는 다짐을 하여 모두를 흐뭇하게 했다. 화기애애한 분위기로 행사가 진행되었고 준비된 오찬을 마치고 나오는 발걸음이 모두들 가벼워 보 였다.

실버기자 · **김병식**

신바람-260X372도큐-0927 2016.9.27 12:20 PM 페이지3 더나은-정

우리경로당 최고

어르신들의 우정이 돋보이는
이문동 '고황경로당'을 찾아서

입추가 지났건만 섭씨 34~36도의 찜통더위가 수그러들지 않은 지난 8월 말경, '어르신들은 이 더위를 어떻게 견뎌내실까' 하는 걱정을 안고 경희 중·고등학교 정문 맞은편에 위치한 이문동 고황경로당을 찾았다.

우선 경로당 현관문을 보니 '무더위 쉼터'라고 큰 글씨가 붙어 있고 그 밑에 '폭염에 취약한 어르신들에게 6월부터 9월까지(오전9시~오후6시) 운영한다'는 부연설명이 있었다. '내 걱정이 괜한 걱정이었구나' 하는 마음으로 현관문을 들어서니 첫째 방은 '할머니 방', 다음 방은 '할아버지 방'이라고 표시되어 있는데 정말 시원했다.

대부분의 경로당은 할머니 방과 할아버지 방이 1층과 2층으로 나뉘어져 있는데 이곳은 방 위치부터 서로가 격의없이 대화를 나눌 수 있도록 배치되어 정답게 느껴졌다.

정해종(남, 82세)회장을 중심으로 자연스럽게 대화를 나누면서 상의하는 모습들이 친오누이들처럼 정다워 보였다.

고황경로당은 이문1동과 2동이 통합되면서 기존 이문2동 청사를 1층은 경로당, 2층은 어린이독서실로 리모델링하여 면적이 넓고 쾌적했다. 이곳에 나오는 어르신들은 총 73명(남 30명, 여 43명)으로 최고령 어르신은 96세(남)로 아주 정정하시다고 하였다.

정회장은 "2층 독서실 사용 어린이들을 방해하지 않기 위해 노래나 사교댄스 등 소음을 유발하는 프로그램은 삼가고 주로 바둑과 장기를 두거나 복도에 비치된 엑스바이크 등을 통한 운동이나 유익한 이야기를 나누면서 즐겁게 지내고 있다"고 하였다.



또 이곳은 경희 유치원부터 경희 남녀 중·고교와 대학교까지 가까이 있어서 어버이날이나 명절 등엔 학생들이 꽃도 달아주고 재롱잔치와 안마도 해주어 너무도 사랑스럽고 고맙게 생각한다고 하였다.

이날 특별한 이벤트로 사기완 기자님이 한 시간여 동안 불꽃을 장미꽃으로 바꾸는 등 10여 가지의 신기한 마술을 보여 주면서 분위기를 띄워주니, 모두가 동심으로 돌아가 감탄과 박수가 이어졌다.

언제나 지금과 같이 어르신들이 건강하고 우정을 돈독히 하면서 유익하고 즐거운 프로그램으로 더 행복해지는 경로당이 되기를 기원해 본다.

실버기자 · **조규린, 사기완**

■ 위 치 : 동대문구 이문로9길 52 (이문1동)
■ 문 의 : 고황경로당 ☎ 968-0005

우리 동네에서는 무슨 일이 있었을까?

용신동



용신동(동장 이춘자) 희망복지위원회(위원장 조영채)에서는 민족 고유의 명절 추석을 맞아 지난 9월 12일 추석맞이 「정」나눔 선물꾸러미 전달식을 진행했다. 이번 행사는 추석을 맞아 자칫 소외되기 쉬운 국민기초수급자 홀몸어르신 등 관내 저소득가정을 위해 송편·한과세트, 생필품세트까지 추석 안성맞춤 선물을 준비하여 100가구에게 직접 전달하였다.

청량리동



청량리동(동장 유병택) 희망복지위원회(위원장 고승주)에서는 지난 9월 9일 기초생활 수급자 가구, 장애인가구, 새터민 가구 등 저소득 가구를 가가호호 방문하여 쌀(65가구)과 송편(50가구), 결연가구 후원 지원금(20가구, 100만원)을 전달했다. 이번 행사의 후원은 청량리승무사업소 이웃사랑회(회장 유권규)에서 백미650kg(65포)를 기탁했다.

전농1동



전농1동(동장 손재권) 희망복지위원회(위원장 최승열)에서는 지난 9월 12일 관내 저소득 100가구에 추석 음식(송편, 식혜 등)과 초코파이를 전달하는 행사를 개최했다. 명절이 되면 더 외롭고 쓸쓸한 소외계층에게 넉넉한 추석을 맞이할 수 있도록 희망복지 위원들이 추석 음식인 송편과 식혜, 그리고 초코파이를 한가위 보름달처럼 넉넉한 사랑의 마음과 함께 전달하였다.

회기동



회기동(동장 채수명) 희망복지위원회(위원장 신강수)는 지난 9월 12일 회기동 남원추어탕에서 저소득층 어르신 35명을 초청하여 『사랑 가득 담은 추어탕 나눔 행사』를 개최하였다. 이번 행사는 남원추어탕 사장이면서 희망복지위원인 이효진 위원의 후원으로 마련된 행사로 매년 명절과 여름철, 겨울철이 시작될 쯤에 저소득층 어르신들의 건강을 위해 추어탕 식사를 대접하고 있다.

답십리1동



답십리1동(동장 양옥섭) 자원봉사캠프(캠프장 장순복) 회원 15명은 한가위를 맞이하여 지난 9월 10일 송편과 전을 만들어 홀몸어르신, 장애인, 다문화, 한부모가정 등 총 58가구에 전달하는 행사를 개최했다. 이번 행사는 우리 고유의 명절인 한가위를 맞이하여 평소 어렵게 살고 있는 소외계층을 돌아보고 위로하고자 마련되었으며 봉사자들은 가가호호 직접 방문하여 따뜻한 송편 등을 전달하였다.

휘경2동



휘경2동(동장 이재학) 희망복지위원회(위원장 정동해)는 지난 9월 12일 저소득 가정 160가구에 사랑의 사과(160box)를 전달하였다. 명절에 더 소외감을 느끼고 외로운 저소득 가구에 매년 작은 선물을 준비하여 전달하고 있다. 이번 한가위에는 희망복지위원과 복지플래너가 2인 1조가 되어 거동이 불편한 저소득 홀몸 어르신 댁을 가가호호 방문하여 정을 나누는 시간을 가졌다.

신바람-260X372도큐-0927 2016.9.27 12:20 PM 페이지4 더나은-정

우울할 때는
친구보다 따뜻한 마음 건강 상담소를 찾으세요 !!!



성큼 가을이 눈앞에 다가왔다. 세월은 어김없이 제 갈 길을 간다. 이루어 놓은 것도 없이 속절없이 보낸 세월이 허무하다. 어디론가 훌쩍 떠나고 싶어도 막상 마땅하게 갈 곳도 없고 가까운 지인들이 하나, 둘 먼 여행을 떠났다는 소식이라도 들리면 정말 상실감에서 빠져 나오기가 힘들다. 바쁘게 살고 있다는 이유로 손주들도 자주 볼 수 없으니 더 우울하다.

한숨 섞어 내뱉는 독백이 "에휴! 이제는 돌아가야 할 텐데…" 그렇게 우울한 감정에 빠져 힘든 시간을 보내는 실버들이나 여성들을 위한 상담소가 구청 보건소에 마련되어 있다. 이름하여 **'라이프 키퍼(생명존중 자살예방 리더)'** 라고 불리는 이 자원봉사단체는 이미 지난 2015년에 문을 열고 자원봉사자들을 양성 및 보건소에 파견하여 적극적으로 봉사하고 있다.

동대문구청은 '찾아가는 행정'의 일환으로 각 경로당을 찾아가 개인 상담 및 강의를 통해 외로움을 많이 타거나 상실감에 젖어있는 실버들을 위로하고 격려해 주며 캠페인도 실시하고 있다. 하지만, "자신의 마음을 감추려는 한국인의 성품 때문인지 선뜻 다가오는 사람들은 많지 않다"며 김순애(여, 68세) 라이프 키퍼 자원봉사자는 안타까워한다.

통계에 의하면, 자살자의 90% 정도가 사전에 자살을 암시하는 신호를 보낸다고 한다. 주위의 세심한 배려가 상당수의 자살을 예방할 수 있다는 얘기다. 마음이 울적하거나 대화 상대가 없어 스스로 외롭다고 느끼는 사람, 누구라도 대화를 나누고 싶다면 구청 보건소에는 그러한 사람들을 위해 언제든지 함께 대화할 수 있는 친절한 **'자원봉사자'**들이 대기하고 있다고 김순애 자원봉사자는 귀띔해 준다.

지난한 삶을 오직 앞만 보고 살아온 지금의 실버세대, 이제 그 황혼의 삶을 마음의 여유로움으로 풍요롭고 아름답게 장식할 수 있도록 모두의 배려가 필요한 때가 아닌가 싶다.

실버기자 · **홍윤기, 이영도**

배움의 창

– 자원봉사 전문교육(심화과정) 교육생 모집 –

- ▣ **기 간 :** 2016.10.10. ~ 11.10. (5주간 월,수/화,목)
- ▣ **장 소 :** 동대문자원봉사센터 교육장(홍릉문화복지센터 4층)
- ▣ **인 원 :** 100명 내외(강좌별 25명)
- ▣ **수 강 료 :** 무 료(단, 교재 및 재료비 본인 부담)
- ▣ **강 좌 :** 실버레크리에이션, 풍선아트, 페이스페인팅, 숲 해설
- ▣ **접수방법 :** 2016.10.05 까지 전화 접수(선착순)
- ▣ **문 의 :** 동대문자원봉사센터 ☎ 2171-6208~10

– 고혈압 · 당뇨병 관리센터 운영 안내 –

- ▣ **기 간 :** 연 중
- ▣ **장 소 :** 동대문구보건소 2층 고혈압 · 당뇨병 관리센터
- ▣ **대 상 :** 고혈압 · 당뇨 질환자 및 관심 있는 주민 (선착순)
- ▣ **내 용 :** '내 혈압 · 내 혈당 알기' 및 상담 (오전 9~11시), 소그룹(5~10명), 건강교실 정기 운영(오후 2~4시)
- ▣ **문 의 :** 동대문구 보건소 보건정책과 ☎ 2127-5427

– 저염식이 싱(겁게) 싱(그럽게) 요리교실 –

- ▣ **일 시 :** 2016.10.13.(목) / 10.27.(목) 10:00 ~ 13:00
- ▣ **장 소 :** 동대문구 제1여성복지관 3층 조리실
- ▣ **대 상 :** 바른 먹거리에 관심 있는 주민 누구나
- ▣ **접 수 :** 매회 선착순 25명 전화 접수
- ▣ **내 용 :** 신선한 식품을 이용하여 가족 건강을 위한 저염식 밥상 만들기 (버섯들깨탕과 부추샐러드 / 우엉잡채와 두부샐러드)
- ▣ **강 사 :** 요리전문가 이소희, 보건소 영양사 등
- ▣ **문 의 :** 동대문구 보건소 지역보건과 ☎ 2127-4360

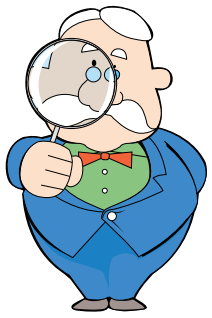
– 2016 하반기 동대문구 마을 아카데미 –

- ▣ **신청기간 :** 2016.10.17.(월) 까지
- ▣ **교육일자 :** 2016.10.18.(화), 10.19.(수), 10.25.(화), 10.26.(수), 11.01.(화)(마을 탐방)
- ▣ **교육시간 :** 14:00 ~ 16:00 (2시간)
- ▣ **대 상 :** 마을 공동체에 관심이 있거나 마을사업을 계획 중인 주민 (30~50명 내외, 희망자 누구나 참여 가능)
- ▣ **장 소 :** 동대문구청 지하 2층 사내아카데미
- ▣ **신청방법 :** 구 홈페이지 인터넷 신청, 이메일 (thebigblue1@ddm.go.kr), 유선신청
- ▣ **교육내용**

교육일시	강의내용
【1차시】 10.18(화) 14:00~16:00	동대문구 마을 어디까지 가봤니? – 동대문구 마을공동체 소개 – 마을에 대한 이해
【2차시】 10.19(수) 14:00~16:00	우리가 만들어가는 마을 – 마을학교, 골목 만들기 사례 소개
	나를 만들어준 마을 – 마을 모임 '시작부터 여기까지' 사례 소개
【3차시】 10.25(화) 14:00~16:00	마을기금, 마을계획, 마을과 마을 – 정릉마을 사례를 통해 본 찾아가는 동주민센터 마을 사업
【4차시】 10.26(수) 14:00~16:00	마을사업에 대한 이해 – 마을공동체 사업설명 및 사업계획서 작성 – 컨설팅 진행
【5차시】 11.1(화) 14:00~17:00	마을 탐방 – 성북 정릉마을(예정)

- ▣ **문 의 :** 동대문구 자치행정과 ☎ 2127-4044, Fax 3299-2615

신바람-260X372도큐-0927 2016.9.27 12:20 PM 페이지5 더나은-정



건강 100세를 위한 관절염 통증 완화 생활수칙 10가지

사람은 나이를 먹으면서 크고 작은 병과 싸우기도 하고, 허리 · 무릎 · 손목 등 관절 통증으로 고통 받기도 한다. 그중에서도 무릎 관절은 손보다 활동량이 더 많고 항상 체중을 받치고 있는 부위로 신체의 활동과 운동에 매우 중요한 역할을 하는데, 무릎에 통증이 생기면 거동에 불편을 주기 때문에 정상적인 생활이 힘들게 된다. 관절염의 증상은 갑자기 발생하기도 하지만, 일반적으로 점진적으로 발생하게 되며 경직되고 부기가 생겨 무릎을 움직이는데 많은 어려움이 나타난다. 기압 차이로 인해 날씨가 춥거나 비가 오면 관절염의 통증에 영향을 줄 수 있다. 흔히 관절염은 노화로 인한 퇴행성관절염만을 생각하는 경우가 많지만, 무릎 관절에 영향을 미칠 수 있는 관절염은 퇴행성관절염, 류마티스 관절염, 외상 후 퇴행성관절염 등 세 가지로 구분된다.

관절염 통증 완화 생활수칙 10가지

1. 적당한 운동과 규칙적인 생활을 한다.
장시간 한꺼번에 운동하기보다는 짬짬이 시간 나는 대로 가볍게 적당한 운동을 하는 것이 바람직하다.

2. 가볍고 따뜻한 이불을 덮고 숙면을 취한다.
관절염 환자는 통증 때문에 수면에 방해를 받게 되는데 잠을 제대로 자지 못하게 되면 스트레스가 쌓여 관절염에 부정적인 영향을 미친다. 스트레스는 염증의 고통을 증가시킬 뿐 아니라 합병증을 부르는 요인이기 때문이다.

3. 더위, 추위, 습기 등에 주의한다.
관절염 환자는 더위, 추위, 습기 등에 무척 민감하므로 너무 덥거나 추운 곳, 습기가 많은 곳에서 오래 있는 것은 좋지 않다.

4. 무리한 성생활은 하지 않는다.
건강한 사람이라도 지나친 성생활을 하게 된다면 몸에 무리가 올 수 있다. 따라서 자신에게 편안한 체위로 무리하지 않는 범위 안에서 적당한 성생활을 하는 게 좋다.

5. 무릎을 꿇지 말고 의자에 앉는다.
무릎 관절에 무리를 주지 않게 무릎 꿇고 앉기보다는 될 수 있으면 의자에 바로 앉는 게 좋다.

6. 편한 옷과 신발을 착용한다.
착용감 좋고 입고 벗기 좋은 편한 옷을 입고, 굽이 높지 않으며 바닥이 두꺼운 신발이 좋다.

7. 좌변식 화장실을 사용한다.
좌변식 화장실에서 편안하게 용변을 보고, 미끄러짐으로 인한 충격 등을 방지하기 위해 욕실 바닥에 카펫을 까는 것도 좋다.

8. 세면과 집안일은 가능한 한 앉은 자세에서 편안하게 한다.
불편한 자세로 오래 서 있거나 구부정한 자세로 일에 몰두하는 것은 관절에 좋지 않으므로 피한다.

9. 비만하지 않도록 과식에 주의한다.
비만은 체중을 증가시켜 관절에 무리를 가할 수 있으므로 과식으로 인한 비만은 특히 주의해야 한다.

10. 통증과 경직을 줄이기 위한 찜질을 한다.
류마티즘 관절염엔 냉찜질을, 퇴행성 관절염엔 온찜질을 하는 것이 도움이 된다. 냉 · 온 찜질은 관절염으로 인한 통증과 경직을 줄이기 위해 유용하며, 다른 통증 완화 요법과 같이 사용될 때 큰 효과를 볼 수 있다.

건강생활현장

'폼볼'로 마사지하며 건강도 지키고 즐거움도 얻는 어르신들



100세 시대를 맞이하여 많은 건강 프로그램들이 있지만 그중 좀 생소하지만 우리 구에서 유일하게 운영되고 있는 '어르신 야외 체력 관리 교실'은 어떤 것인지 알아보았다. 동대문구민회관 앞 장평 근린공원에서 월 · 금요일 10시에서 12시까지 일주일에 2회씩 실시되고 있다기에 장평 근린공원을 찾았는데 폭염으로 인해 구민회관 3층 강당(실내)으로 옮겨 운동 중이었다.

작년에 이어 금년 3월에 시작해서 12월까지 운영되는데 60세 이상부터 90세까지 20여명이 '폼 볼'이라는 공으로 온몸을 마사지하는 운동을 열심히 하고 있다.

어르신 야외 체력 관리 교실은 대한 체육회에서 주관하는 어르신 체육 활동 지원 사업으로 구 생활체육회에서 시행하고 있다. 노인들이 손쉽게 참여 할 수 있는 저강도 걷기, 건강 체조, 스트레칭, 기구운동, 가벼운 근력 운동 등을 통해 기분 전환과 근력의 유연성을 키워 건전한 여가 선용 기회를 제공하고 건강한 노후 생활을 위해 운영되는 사업이다.

어르신 야외 체력 관리 교실은 상기와 같이 체조 운동만 하는 것이 아니라 특별한 것이 하나 더 있는데 2개월에 1회씩 '기능체력 검사'를 실시하여 노인들의 신체적 특성 및 건강 평가를 하고 건강 상태 설문 조사 및 체지방율, 근기능 유연성, 심폐지구력 등을 측정해 체력 수준별 운동 프로그램을 운영하고 있다고 한다.

이 교실의 최고령 90세 어르신은 3개월간 한 번도 빠짐없이 열심히 따라 하셨는데 체력측정을 해본 결과, 근육량이 1kg 증가 된 것으로 나와 체육 지도 강사와 회원들이 깜짝 놀란 일도 있다고 한다. 우리 구의 어르신들이 더 많이 참여하여 건강하고 즐거운 노후생활을 하셨으면 좋겠다는 바람이다.

실버기자 · **오승훈, 안동국**

신바람-260X372도큐-0927 2016.9.27 12:20 PM 페이지6 더나은-정

문화공간 탐방

도심 속의 풍요로운
문화 공간 '수림아트센터'를 가다



지난 6월에 동대문구 관내에 그림 및 사진 전시회 등을 개최하는 아트센터가 개관하였다고 하여 지난 8월12일, '서울 동대문구 홍릉로 118'에 소재한 수림아트센터를 찾았다. 입구에서 안내직원이 반갑게 맞이하며 전시실 및 기념실, 공연실, 다목적 홀 등을 안내하여 둘러보고, 4층 건물 옥상에 위치한 하늘전망대에서 국립산림과학원과 세종대왕기념관, 영휘원, 숭인원 등을 내려다보며 주변 분위기에 젖어보았다.

도심 속 문화공간인 수림아트센터는 2009년 수림문화재단 이사장을 역임한 설립자 김희수 선생께서 2013년 당시 영화진흥위원회가 부산으로 이주한 뒤, 그 건물을 매입하여 건물의 역사성은 그대로 간직한 채 예술적 및 미학적, 현대적 감각을 살려 문화소통의 공간으로 리모델링하여 현재에 이르렀다. 개관한 이래 매월 프로그램에 따라 전시 및 공연, 회의 등을 개최하여 문화의 향기를 찾을 수 있도록 하고 있다고 한다. 기자가 찾은 날은 김용욱의 작품과 자유롭고 교묘해서 마음을 빼앗는다는 무용가 최승희의 사진 전시 등이 관람에 매력을 느끼게 하고 있었다.

설립자 김희수 선생의 유지를 받들어 하정웅 이사장이 함께 하는 재단의 상징은 인간, 사랑, 문화, 창조, 미래, 가치실현 중시 등 문화 소통에 기여하겠다는 취지로 사회계층간의 격차해소 및 다문화의 이해 등의 소중한 뜻을 담아 이행하고 있음을 읽을 수 있었다.

일일 평균관람객은 10~20명이지만, 공휴일 포함 주말에는 주변의 국립산림과학원과 세종대왕기념관, 영휘원 등을 둘러본 단체관람객까지 포함하여 많이 붐빈다고 한다.

월요일은 휴관이며 찾아오는 교통편은 지하철 1호선 청량리역 2번 출구에서 홍릉 방향(도보 30분)으로 버스에 탑승하여 세종대왕기념관 정류장에 하차하면 바로 옆쪽 수림아트센터 입구를 찾을 수 있다.

도심 속에서 잠시 문화공간이 필요한 주민들에게 좋은 휴식처가 되리라 기대해 본다.

실버기자 · **김병식, 차명화**

〈 수림아트센터 이용 안내 〉

- ◆ **관람일시 :** 화 ~ 일, 오전 10시 ~ 오후 6시
- ◆ **입장시간 :** 관람종료 1시간 전까지 가능
- ◆ **입 장 료 :** 무 료
- ◆ **주 소 :** 서울 동대문구 홍릉로 118 수림아트센터
- ◆ **오시는 길**
  - 지하철1호선 청량리역 2번 출구 도보 15분
  - 지하철6호선 고려대역 3번 출구 도보 10분
  - 버스 201번 세종대왕기념관 하차
- ◆ **문 의 :** ☎ 962-7911 (홈페이지: www.soorimcf.or.kr)

어르신 문화생활 소개

어르신들만의 '실버베테랑밴드'의 아름다운 연주에 빠지다



동대문구에 실버들이 무대에 서서 연주하는 밴드가 있다는 소식에 일명 '문화학교'라고도 칭하는 답십리동에 위치한 동대문문화원을 찾았다. 연습실로 들어가 보니, 단원들의 악기 연주 소리가 실내에 가득 울려 퍼져 더위도 멈춘 것 같이 느껴졌다. 마침 오늘이 일주일에 한 번씩 연습 하는 날이라고 한다.

동대문문화원에서는 실버세대의 문화 활동을 활성화하는데 많은 노력을 하던 중, 악기 연주 분야의 은퇴 실버 세대들이 노후의 여가를 보람찬 연주 활동으로 할 수 있게 해주면 좋을 것 같아 실버밴드를 구성하게 되었으며 경력이 있는 실버 악기 연주자들을 공모해 2016년 5월에 결성하게 되었다고 한다. 단원은 60세 이상 남자 14명, 여자 1명, 총 15명이다. 색소폰을 연주하는 어르신이 80세로 최고령 단원이며 연주 경험이 있는 은퇴하신 어르신들의 모임이라 교육보다는 일주일에 2시간씩 공연 대비 연습을 한다고 한다.

구성된 지 얼마 지나지 않았는데도 주변공원 등에서 벌써 3차례 공연을 가졌다고 하며, 앞으로도 계속 공연을 통해 일반 주민들에게 음악을 들려줌으로써 정서적인 면에서 많은 기여를 하고 싶다고 한다.

단원들도 혼자서 악기를 연주할 때는 잘 안되고 적적한 감이 있었지만 함께 모여 화음을 맞춰 갈 때는 집중하게 되고 더 잘하게 되며 이것이 보람된 노후라고 느껴 만족하고 행복감을 느낀다고 한다. 앞으로는 지역사회에 각자의 재능을 환원할 수 있도록 공연도 자주하여 주민들의 문화적 삶의 질이 향상될 수 있도록 하겠다는 흐뭇한 계획을 가지고 있다고 한다.

실버기자 · **오승훈, 안동국**

신바람-260X372도큐-0927 2016.9.27 12:20 PM 페이지7 더나은-정

왕실의 도서관에 가다!!!

조선시대 '왕실의 도서관에 가다!!!'

옛 선인의 발자취를 따라 **그 시대에 잠시 머물러 보다 ~**

무더위가 한창 기승을 부리던 지난 여름날, 경복궁 안에 조선왕실의 도서관이었던 '집옥재'를 취재하기 위해 경복궁을 찾았다. 경복궁의 중심 건물인 근정전(勤政箭)에 이르기 위해서는 3개의 문을 통과해야 하는데, 그 첫 번째 문이 광화문이며, 웅장한 광화문을 지나면 두 번째 문인 흥례문이 있고 세 번째로는 근정문이 있다. 광화문과 흥례문 사이의 널찍한 광장에서는 마침 경복궁을 지키는 수문장 교대의식이 거행되고 있었다. 평소에 볼 수 없는 진기한 볼거리다. 청색, 홍색 등 형형색색의 전통복장을 한 대원들이 피리, 나팔 등 전통악기를 불며 큰 북소리와 지휘자의 구령에 맞추어 교대 장소인 광화문 쪽으로 행진한다.

장내에는 내국인들보다 외국 관광객들이 더 많이 모여 있었고 내국인은 물론이고 외국 관광객들이 모두 신기한 듯 삼복더위도 잊은 채 뙤약볕을 맞으며 구경하기에 여념이 없었다. 우리나라의 독특한 문화가 외국인들의 마음을 사로잡는가 싶어 슬며시 뿌듯해지며 자긍심이 느껴지기도 하였다.

어느 서양 관광객은 "뷰티풀! 컨츄리!"라고 소리치며 즐거워한다. 수문장 교대의식을 구경하고 왕들의 휴식처인 경회루를 지나 서북쪽으로 향하여 한적한 궁궐 경내를 걸었다.

이윽고 끝 부분에 자그마하고 아담한 건물이 눈에 들어온다. 이곳이 바로 집옥재이다. 안에 들어가 살펴보니 고풍스러운 모습으로 꾸며져 있고 진귀한 서책들이 서가에 가지런히 정리되어 있었다. 고종 황제의 숨결이 느껴지는 듯하다. 황제는 이곳에서 많은 연구를 하고 개화정책 구상을 가다듬었으리라는 생각이 드니 가슴이 뭉클하였다.


〈 경복궁 광화문 〉


〈 경복궁 흥례문 〉


〈 경복궁 근정문 〉


〈 경복궁 근정전 〉


〈 경복궁 경회루 〉


〈 경복궁 집옥재 〉

집옥재의 역사는 1881년(고종 13년) 창덕궁에서 시작된다. 당시 고종의 명으로 창덕궁의 '수정전'을 '함령전'으로 이름을 바꾼 뒤 그 뒤편에 별장으로 지은 것이 집옥재이다. 1885년(고종 22년) 창덕궁에서 경복궁으로 환궁한 고종은 집무공간과 거처를 두었고, 서구열강에 맞서 자주적인 입장에서 개화정책을 추진하고자 하였다. 이러한 생각으로 황제만의 조용한 공간의 필요성을 느껴 1891년 7월 창덕궁의 집옥재를 경복궁의 향원정 북쪽 전청궁의 서편인 지금의 위치에 옮겨지은 것이라 한다. 책을 통한 새로운 정보의 습득과 개화정책의 구상을 위해 '집옥재'라는 왕실도서관을 건립하였던 것이다. '집옥(潗玉)은 옥같이 귀한 보배를 모으다'라는 뜻으로 그 이름에 걸맞게 이곳에 4만권이 넘는 서책들을 모았다고 한다. 도서는 대부분 서구의 근대문물에 관한 것이었다. 집옥재는 을미사변 이전까지 개화정책 추진의 중심장소로 기능했다.

집옥재의 도서는 1908년경 고종이 대한제국의 황실도서관을 만들기 위해 재식도서로 지정하였으나, 1925년 총독부 도서로 전환되었다. 이후 경성대학 부속도서관과 이왕직으로 분산된 뒤 현재의 서울대학교 규장각에 보존되어있다.

집옥재 전역은 1990년 말까지 대통령 경호대가 주둔하면서 일반인의 접근이 불가능하였다. 1996년 말 경복궁 정비계획에 따라 주둔부대가 철수하고 경복궁 관리영역으로 들어왔고 현재는 작은 도서관으로 조성되어 시민의 독서 및 역사체험공간으로 개방되고 있다. 집옥재가 지금의 자리에 들어선 것은 건천궁의 위치와 관련이 있다 한다. 1876년 경복궁에 큰 화재가 일어나 고종은 창덕궁으로 거처를 옮겼다. 이후 1885년 1월에 다시 경복궁으로 환궁한 고종은 복원공사가 진행 중인 내전에서 떨어진 건청궁에 거처하게 됨에 따라 건청궁 영역은 경복궁의 새로운 중심공간으로 자리 잡게 된다. 이때는 고종이 서구열강에 맞서 자주적인 개화정책을 추진하고 있던 시기였다. 또한 집옥재가 건청궁의 서편에 나란히 세워진 것은 보기에 편리한 점도 있지만 그만큼 고종의 특별한 관심이 있었음을 말해준다.

최근에 시민에게 개방하여 선조의 전통과 얼을 전달하는 역할을 하고 있는 조선시대 황실도서관 집옥재를 방문하여 조선말의 도서관의 이모저모를 살펴보는 것도 매우 뜻있는 일이라 여겨졌다.

실버기자 · **이성철, 이영도**

신바람-260X372도큐-0927 2016.9.27 12:20 PM 페이지8 더나은-정

실버일자리

없어진 줄로만 알았던 대장간이 동대문구에는 아직도 존재하다

동대문구에는 대장간이 살아있다 !!!



어릴 적 아련한 추억으로만 여겨졌던 대장간이 동대문구에 있다고 하여 전농동 떡전사거리 인근에 위치한 '동광대장간'을 찾아가 보았다.

베트남에서 들여온 무연조개탄을 화독에 넣고 그 위에 쇠를 넣어 달구느라 비지땀을 흘리는 이흔집(67세) 어르신이 반갑게 맞아 주었는데 첫 인상에서 쇠를 자유자재로 다루어 내는 장인임을 한눈에 알 수 있었다. 10대에 경남 진양군에서 대장간을 운영하던 삼촌에게서 쇠붙이 다루는 기술을 배운 후 1975년에 상경하여 대장간을 차렸고 한길로만 걸어온 것이 어느덧 41년이 되었다고 한다.

현재와 같이 제철공업이 고도로 발달하여 대량으로 생산하기 이전인 1970년대까지만 해도 전국에 대장간이 있어서 각종 농기구 등을 수작업으로 만들고 날이 무뎌지거나 고장이 나면 대장간을 찾아가 다시 만들고 고쳐서 사용하곤 하였다.

그랬던 대장간이 기계에 의한 대량생산에 밀려나고 힘든 극한직업으로 여겨지면서 점차 자취를 감추어 왔기에 아직도 이를 버리지 않고 묵묵히 대장간을 지키는 것은 우리의 전통을 이어가고자 하는 투철한 사명감이 없으면 불가능한 것이라 여겨져 검게 탄 얼굴이 더 없이 존경스러웠다.

30평 정도의 건물에 포항제철에서 들여왔다는 철판을 만들고자 하는 제품의 크기로 자르는 기계(프레스)와 잘려진 쇠를 달구는 화덕, 화덕에서 달구어진 쇠를 다듬는 망치 틀(옛날에는 달구어진 쇠를 전부 직접 망치로 두들겼으나 지금은 기계에 부착된 망치가 자동으로 두들김) 등 각종 도구와 원료인 철, 만들어진 각종 농기구 등 제품들(낫, 곡괭이, 호미, 도끼, 톱, 삽, 식칼, 집게, 망치, 특수칼 등 각종 농기구와 어선용 갈고리 등)이 빼곡히 걸려있었다.

대장간이 삼국시대부터 우리민족의 유물로 이어져 온 가치를 높게 평가하여 2015년 '동광대장간'을 '서울시미래문화유산'으로 지정하였음은 매우 다행스러운 일이다.

이흔집 어르신은 "아들이 다른 업에 종사하면서 10년째 틈나는 대로 대장간 일을 익히면서 도와주고 있어 가능하면 이어받게 하려고 하는데 보존운영에 필요한 지원이 있었으면 한다"는 바람을 피력하였다.

요즘의 젊은이들도 대장간의 기능을 배우고 익혀서 우리조상들의 지혜로운 전통인 대장간의 정신과 얼을 우리문화유산으로 길이 계승해 나가기를 권해 본다.

실버기자 · **조규린, 사기완**

대한노인회 동대문구지회
어르신취업알선 안내

○ **구인 · 구직 알선**
- 60세 이상 어르신 취업알선
- 미화원, 경비원, 지하철택배, 식당보조, 요양보호사, 전단지배부 등 각종 분야에 취업을 알선

○ **담당자 : 대한노인회동대문구지회 이 상 헌**
☎ 2212-8058 HP 010-5603-8985

○ **사무실 주소 :** 서울 동대문구 망우로6길 24 (수복경로당 2층)

청필(靑筆)코너 – 명언 · 명구 한마디



道吾善者는 是吾賊이요
(도 오 선 자) (시 오 적)
道吾惡者는 是吾師니라
(도 오 악 자) (시 오 사)

道 : 길 도, 말할 도　　吾 : 나 오
善 : 착할 선　　者 : 사람 자
是 : 이 시, 옳을 시　　賊 : 해칠 적
惡 : 악할 악　　師 : 스승 사

해석 : 나의 선함을 말해주는 사람은 나를 해치는 사람이며, 나의 잘못을 말해주는 사람은 나의 스승이다.

뜻 풀이 : 명심보감(明心寶鑑)에 나오는 경구로 인생을 살아가는데 커다란 가르침을 제시해 주는 동양고전(東洋古典)의 문구라 할 수 있다. 나를 칭찬해주는 것은 결과적으로 나를 해치는 것이 되고, 나의 잘못을 지적해주고 충고를 해주는 것은 나를 성공의 길로 안내해 주는 것이 된다. 즉, 나에게 바른 말을 해주는 사람이 진정한 벗이고 나에게 이로움이 된다는 뜻이다.

실버기자 · **이성철**

독자코너 – 퀴즈 맞춰보세요

동대문구 홍릉로 118에 위치한 OOOOOO는 그림 및 사진 전시회 등을 개최하는 문화 공간으로 지난 6월에 개관하여 8월에는 최승희 사진전 등을 개최하는 등 동대문구의 도심 속 문화공간으로 자리 잡아 가고 있다.
OOOOOO은?
(6면 문화 참조)

[퀴즈 정답 및 지난 호 기사 정정을 원하시면]
- **우편 및 방문 시**
  (02565) 서울시 동대문구 천호대로 145
  동대문구청 홍보담당관 실버동대문 담당자 앞
- **이메일 이용 시** pamimi@ddm.go.kr
- **홈페이지(ddm.go.kr) 이용 시**
  홈페이지 → 하단 왼쪽 중간의 실버소식지
  → 실버퀴즈응모
- **응모마감 :** 2016.11.30.까지

지난호 정답 : 푸른어머니학교
지난호 정답자 : 최♣창, 김♣숙, 한♣희