

# “따뜻한 온정, 사랑의 향기 솔솔”

## 포천썬, 불우이웃에 사랑의 연탄 3천장 배달

포천경찰서(서장 양종렬)는 12월 2일 양종렬 서장을 비롯해 전 직원이 참여한 가운데 관내 불우이웃을 위한 ‘사랑의 연탄(3000장) 배달’ 행사를 가졌다. 이날 전달식은 군내면 정모(중)1군 등 모두 15곳 불우이웃에 연탄 3000장을 전달하는 것으로 각 읍, 면 곳곳에 사랑의 향기가 솔솔 전파될 예정이다.

양종렬 포천경찰서장은 “직원들이 이웃사랑 실천을 위해 심시일 반 기금을 모은 것에 훈훈함을 느낀다”며 “직원들의 이 같은 정성이 불우이웃에 사랑의 향기를 솔솔 전파되어 추운 겨울을 훈훈히 보낼 수 있었으면 좋겠다”고 말했다.

김영복 기자 best114@paran.com



포천경찰서는 12월2일 양종렬 서장을 비롯해 전 직원이 참여한 가운데 관내 불우이웃을 위한 ‘사랑의 연탄(3,000장) 배달’ 행사를 가졌다.

### 詩

#### 겨울이 오는 소리



이 중희  
포천문인협회 회장

떠나기 싫어하며 투정하던  
겨울이 떠난 순간은

마지막 정열을 쏟아낸  
붉어진 낙엽이 흩어져 있다.

비람소리 들으며  
쌓인 낙엽을  
즈러밧고 걸어가면

주춤거리고 오고 있는  
겨울의 소리가 들린다.

마지막 남은  
달력 한 장에서도  
겨울이 오고 있는 모습이  
보인다



### 고령화 사회를 준비한다

## 노인성 질환 음악으로 치료

노인에게 노년 장애의 심각도에 따라 크게 3가지로 나눌 수 있습니다. 첫째, 재활치료를 통해 사회에 복귀하도록 돕기 위해 음악치료를 사용하는 경우입니다. 대상 노인은 가벼운 뇌혈관 발작으로 인해 언어나 신체 움직임에 장애가 있는 경우이며 언어치료나 물리치료의 도움으로 다시 사회적 활동을 할 수 있는 가능성을 가진 사람을 위해 재활의 목적으로 음악치료를 하는 것을 말합니다. 특히 노래하는 실어증을 가진 사람을 위한 중요한 치료수단으로 고려되고 있는데, 합당한 호흡, 발성, 정확한 음 읽기 같이 올바르게 노래를 부르기 위해 필요한 행동들을 말하기를 위해서도 중요한 것입니다. 또한, 노래하는 실어증 환자들에게 언어 표현을 향상하도록 돕는 리듬적 기반을 제공해줄 수도 있어 뇌손상으로 인한 언어장애를 극복할 수 있는 좋은 수단이 됩니다. 신체적 활동을 강화하기 위해 음악치료를 사용하는 것은 물리치료사와 더불어 협동 작업을 할 때 보다 효과적이라고 할 수 있습니다.

둘째, 잔존기능의 유지 및 강화를 위해 음악치료를 사용하는 경우입니다. 두 번째의 경우는 첫 번째 경우 보다 장애의 정도가 심각한 노인들에게 적용이 됩니다. 즉, 질병에서 완전히 회복이 되어 다시 사회적 활동을 하는 것이 불가능하고 독립적으로 self care가 되지 않아 타인의 도움을 받아야 하는 활동이 제한된 경우를 말합니다. 이런 노인 환자를 위한 음악치료의 가장 큰 목표는 삶의 질 향상 즉, 의미 없이 죽을 날만을 기다리게 하는 것이 아니라, 여생을 보람되고 가치 있게, 적극적으로 살 수 있도록 돕는 것입니다. 이때는 집단 음악치료가 보다 효과적이라고 볼 수 있습니다. 그 이유는 음악치료라는 만남의 장을 통해 같은 처지의 사람들과 교류할 수 있기 때문에 질병에 걸림과 동시에 잃어버린 사람들과의 관계를 대신 해 줄 새로운 만남이 가능해 집니다. 또한 만나고 즐기기 쉬운 시간을 가지므로써 외로움을 극복할 수 있습니다. 그리고 여러 사람들 속에서 사회적인 행동 방식을 배우는 기회를 줍니다. 이 단계에 있는 노인들을 위한 음악치료에서 중점을 두어야 할 부분은 노인들이 음악치료를 통해 즐거움, 만족감, 행복감을 느낄 수 있도록 하고, 노래하기, 악기연주, 시각적 자료 사용, 음악에 맞춰 움직이기 등 다각각각 자극을 통해 인지, 신체, 사회, 정서적 잔존기능 유지 및 향상시키도록 하고 그들의 독립심 및 자긍심을 강화할 수 있게 하는 것입니다.

셋째, 임종을 편안하게 맞이하는 것을 돕기 위해 음악치료를 사용하는 경우입니다. 세 번째의 경우에 음악치료는 임종을 맞이하는 환자 뿐 아니라 이를 지켜보는 가족을 위한 심리적 지지를 제공하는 역할을 주로 하게 됩니다. 죽음은 매우 고통스런 변화에 직면해야 하는 끔찍한 경험일 수 있지만 반면에 따뜻하고 친밀한 나눔의 시간이 될 수도 있습니다.

이 시기에 음악치료는 환자에게 표현할 수 있는 출구를 제공하며, 다른 사람들과 의사소통을 하고 관계를 맺도록 유도한



신재숙  
포천노인복지센터 소장  
전화: 534-4777, 534-8880

## 여성들의 축구사랑 소홀음여성축구회 창단

소홀음여성축구회 창단식이 11월29일 오후6시 소홀음주민자치센터 2층에서 이종효 포천시의회 의장을 비롯해 강명호 포천시축구협회장, 이주석 도의원, 정종근 부의장, 김성남, 김종천 시의원, 연제남 소홀음장, 이건호 소홀음축구협회장과 선수 등 200여 명이 참석한 가운데 열렸다.

포천여성축구단에 이어 두 번째로 창단식을 가진 소홀음여성축구회는 초대 이경숙 회장 등 30명으로 구성됐다.

이날 소홀음여성축구회 창단에 기여한 공로로 소홀음축구협회의 이진호 회장, 예원건설 이두원 대표 등 5명에게 감사패와 공로패가 주어졌다.

강명호 포천시축구협회장은 “포천시에서 두 번째로 창단식을 갖게된 소홀음여성축구회 출범을 진심으로 축하한다. 여성축구회 창단은 지역의 화합을 도모하고 포천시의 발전을 앞당기는 견인차 역할을 하리라 확신한다. 여성들의 축구사랑이 확산돼 그로 인해 밝고 건강한 가정의 토대가 만들어졌으면 한다”고 밝혔다.

김영복 기자 best114@paran.com

## 목회 단상



## 아름다운 마무리



김창성  
내촌감리교회 목사

12월 모든 것에 결산을 위해 정리를 해야 하는 순간이 왔다. 아름다운 정리를 해야 새로운 시작을 할 수 있기 때문이다.

테네시 주 멤피스에 사는 오스카라는 고등학생이 있었다. 그는 뛰어난 800m 육상선수였다. 그의 목표는 테네시 주에서 일인자가 되는 것이었다. 불철이 되어 육상경기 시즌이 되었다. 그의 컨디션은 완벽했고 시예선, 지역 예선을 거치는 동안 계속 신기록을 수립하며 우승을 차지해 드디어 생애 최고의 목표 달성을 할 수 있는 테네시 주 육상경기의 날이 되었다.

경기장에 나온 그는 스타트 신호가 울리자 맨 선두그룹으로 뛰어 나갔다. 트랙의 첫 바퀴를 돌았을 때 그는 이미 다른 주자들을 뒤로한 채 혼자서 앞서 달리게 되었다. 이런 상태로 달린다면 주 최고기록 달성은 물론 우승은 분명한 것이었다. 그런데

그때 그의 품이 산산조각이 나는 일이 벌어졌다.

그가 선두로 마지막 바퀴인 트랙을 달려 피니시 라인에 가까이 오자 경기를 보던 관중들이 흥분한 나머지 모두 일어나 환호하고, 또 어떤 사람은 운동장 난간 너머로 손을 내밀고, 사진사들은 플래시를 터트리며 소동을 벌여 혼란이 일어난 것이었다.

그때 오스카는 순간적으로 자신이 코스를 완주하였다 착각하고 피니시 라인을 10m 넘겨 두고 그만 그 자리에 멈추고 만 것이다. 그 뒤를 따라 오던 다른 주자들이 그의 옆을 모두 스치고 그는 결국 꼴찌를 하고 말았다.

한해를 시작할 때 우리는 새로운 다짐과 새로운 기분으로 힘차게 달리기 시작했다. 처음부터 순조롭게 시작하는 사람도 있고, 처음부터 넘어지는 사람도

있었다. 힘차게 달리다 보면 지쳐서 잠시 쉬어갈 때도 있고, 더 이를 악물고 달리는 사람도 있었다.

처음에 얼마나 힘차게 시작했는지도 중요 하지만, 가장 중요한 것은 얼마나 아름답게 마무리하는가이다. 내가 좀 더 내뉘어야 할 사랑, 내가 좀 더 관심을 가져야 할 사람, 이제라도 화해를 청해야 할 많은 것들을 돌아보고 아름다운 마무리를 하며 희망의 새해를 준비하는 자세가 되었으면 한다. 성서는 이렇게 권면하신다.

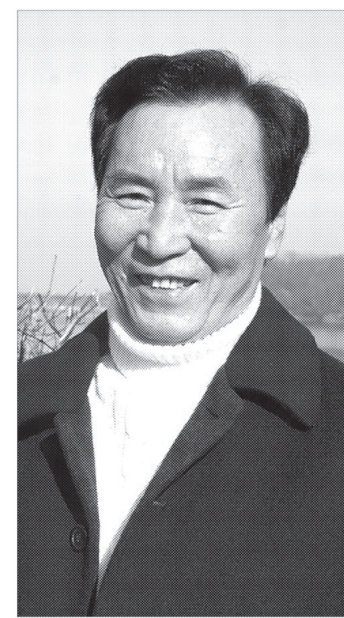
사도행전20장24절에서 “나의 달려갈 길과 주 예수께 받은 사명 곧 하나님의 은혜의 복음 증거하는 일을 마치려 함에는 나의 생명을 조금도 귀한 것으로 여기지 아니하노라”고

문의) 031-532-2489

## 인터뷰 ... 완전노령연금수급자 황중기 씨

## “노후에 더욱 든든한 국민연금 좋아요”

### 20년간 1천723만4천100원 납부 매월 60만원씩 평생 받아



“며느리나 자식들에게 대접받을 수 있어서 좋습니다.”

20년 가입 노령연금 수급시대 첫해인 2008년부터 매월 57만7천450원의 연금을 매달 받고 있는 황중기(사진·60)씨는 자식들에게 용돈을 받을 이유가 없기 때문에 마음이 편안하다고 밝혔다.

황씨는 현재 포천시 소홀음고모리 전원주택에서 부인과 함께 살고 있다. 국민연금 가입 기간 241개월에 그동안 납입한 국민연금은 1천723만4천100원이다.

1988년1월에 가입해 지금까지 단 한 차례도 거르는 일 없이 국민연금을 납부해온 황씨는 앞으로 목숨이 다하는 그날까지 매월 60여만원을 받게 된다.

그동안 납부한 1천723만4천100원은 2년6개월이면 모두 받게 된다. 그 이후에는 국민연금이 더욱 고맙게 느껴질 것 같다는 게 황씨의 마음이다.

“며느리나 자식들에게 대접받을 수 있어서 좋습니다.”

황씨는 또 “비록 어려운 시기이지만 국민연금 납부하면 나중에 혜택을 받을 수 있다”고 밝히고 “10여만원의 국민연금은 있어도 살고 없어도 사는 돈이지만 나중에는 큰 힘이 될 것”이라고 강조했다.

특히 국민연금공단에서 노후 생활을 설계하는데 공단으로부터 도움을 받아 보람 있는 노후 생활을 하고 있다.

동네에서도 황씨는 술을 좋아하기 때문에 서로 술을 대접하는 데도 큰 부담 없이 생활을 즐기고 있어 국민연금이 든든한 힘이 되고 있다고 밝혔다.

황씨는 노후를 준비하는 세대에 대해 “국민연금이 매월 지정된 통장에 입금되는데 1개월이 너무 빨리 돌아온다”며 “미리미리 준비하는 자세로 국민연금을 이용하는 지혜가 필요하다” 말했다.

김영복 기자 best114@paran.com

# 자연과 함께하는 유럽식 목조주택 『프라임 리조트』

명성산과 산정호수가 어우러져 자연의 아름다움을 마음껏 느낄 수 있는 곳!

**다양한 객실**

60평형(1개동), 40평형(6개동), 35평형(8개동), 30평형(2개동), 25평형(3개동), 22평형(6개동), 15평형(3개동)

**부대시설**

세미나실/바베큐요정/재즈카페/체육시설/산책로/명성산등반/야외공연장/정원

**리조트**

먹거리/레저/이벤트/주변여행지

자세한 내용은 홈페이지 참고 [www.primeresort.co.kr](http://www.primeresort.co.kr)  
on line reservation 실시간 예약 예약문의전화 (031)531-7988