



어르신들이 만드는 농어촌 희망 이야기



들어가기

우리나라는 고령화 사회를 넘어 초고령화 사회로 가고 있습니다. 농어촌의 고령화는 도시보다 한층 빠르게 진행 중입니다. 노인인구는 하루가 다르게 늘고 있음에도 우리 사회가 이분들의 가치를 제대로 조명하지 못하고 있는 것이 현실입니다.

65세 이상의 어르신들은 근대화를 거쳐, 우리나라가 지금의 발전을 이뤄내는데 중추적인 역할을 한 세대입니다. 또한 이분들은 마을에 대한 열정과 역사·문화 지식, 전통기술을 가지고 있는 귀중한 무형자원이자, 인적자원이기도 합니다. 이분들이야말로 농어촌마을의 새로운 경제·사회문화적 활동을 이끌고, 나아가 농어촌마을에 활력을 되찾아 줄 수 있습니다.

다행스럽게도 의료기술과 식생활의 발달로 어르신들의 활약이 곳곳에서 나타나고 있습니다. 농어촌마을의 어르신들은 오랜 세월 농사일을 해온 강인함과 활동력을 바탕으로 도시의 어르신들 보다 훨씬 왕성하게 활동하기도 하십니다.

경제·사회문화적 자립 지원을 통해 농어촌 어르신들의 삶의 질이 향상된 의미 있는 사례들이 많아 이번 사례집을 발간하게 되었습니다.

사례집에 소개된 농어촌 어르신들은 경제·사회문화적 활동을 통해 지역사회의 당당한 구성원으로 인정받으며, 자신의 역할을 회복하고 있습니다. 어르신들 스스로 마을 공동체의 주체가 되어 농어촌 활력화를 위해 상당한 기여를 하고 계십니다.

사례로 소개된 농어촌 어르신분들께 감사의 말씀을 전합니다. 아울러, 이 사례집을 통해 농어촌 어르신들의 경제·사회문화적 가치를 다시금 되새기고, 이분들의 역할이 마을의 화합과 발전에 얼마나 중요한지 깨닫는 기회가 되기를 바랍니다.

농어촌정책국장 이 준 원

목 차

| | |
|--|----|
| 색깔있는 마을 이해 | 8 |
| 1장. 농어촌 어르신들 활동 사례 | 11 |
| Part 1. 체험프로그램 운영 | 12 |
| 1. 잘사는 마을 만든 일등공신 어르신들 경기 양평군 보릿고개마을 | 14 |
| 2. 마을의 명성을 되찾아준 노(老) 뱃사공의 힘 강원 인제군 냇강마을 | 18 |
| 3. 양반 자존심, 유교문화의 품격을 되살리다 경북 고령군 개실마을 | 22 |
| 4. 어린시절 추억 선물하며 소득 올리죠 경북 김천시 옛날솜씨마을 | 26 |
| Part 2. 소득창출 | 30 |
| 5. 꽃상여 만들어 아름다운 마무리 돕지요 충북 영동군 황주동마을 | 32 |
| 6. 주민 전체가 함께여야 진정한 마을 발전이죠 경남 남해군 문항어촌체험마을 | 36 |
| 7. 민박사업으로 지리산 둘레길 필수코스 됐죠 전북 남원시 지리산매동마을 | 40 |
| 8. 매실 본고장에서 만드는 매실가공식품이죠 전남 광양시 월빙전통식품사업단 | 44 |
| 9. 재래닭이 낳아준 소득 제주 서귀포시 서홍동노인회 | 46 |
| Part 3. 나눔활동 | 50 |
| 10. 어르신들의 미소 신키 달리는 자전거 인천 옹진군 시도마을노인회 | 52 |
| 11. 이웃 돕는 나눔의 쌀 생산하지요 강원 철원군 생창리 노인회 | 56 |
| 12. 미래의 주역에게 충·효·예를 가르치는 충남 천안시 신밤나무골노인회 | 60 |

| | |
|---|----|
| Part 4. 사회문화활동 | 64 |
| 13. 건강과 화합을 이뤄준 61어르신의 봉황춤 강원 동해시 봉정마을 | 66 |
| 14. 짚풀공예 솜씨 덕에 노년이 풍성해졌죠 충북 음성군 수리뜰마을 | 70 |
| 15. 한글 배우니 행복한 노년이 저절로! 전북 진안군 행복한 노인학교 | 74 |

| | |
|---|----|
| 2장. 해외 사례 | 78 |
| 1. 어르신들 간의 도움이 곧 자신들의 소득이 되는 일본 치바현 나가레야마시 니시하치이시마을 | 80 |
| 2. 랭가베이커리를 운영하는 어르신들 일본 기류시 랭가베이커리 | 81 |
| 3. 나뭇잎을 상품화 해 소득을 올리는 일본 도쿠시마현 가미카쓰마을 | 82 |
| 4. 오야키를 세계화한 할머니들 일본 나가노현 쇼가와마을 | 84 |
| 5. 어르신들이 나선 츠키지 시장 투어 사업 일본 도교 주오구 츠키지 시장 | 85 |
| 6. 전통 수공예를 보존, 판매하는 에스토니아 노인 공동체 오마비 | 86 |
| 7. 외롭지 않게 인생을 살아가는 핀란드 헬싱키 노인 공동체 로푸키리 | 87 |

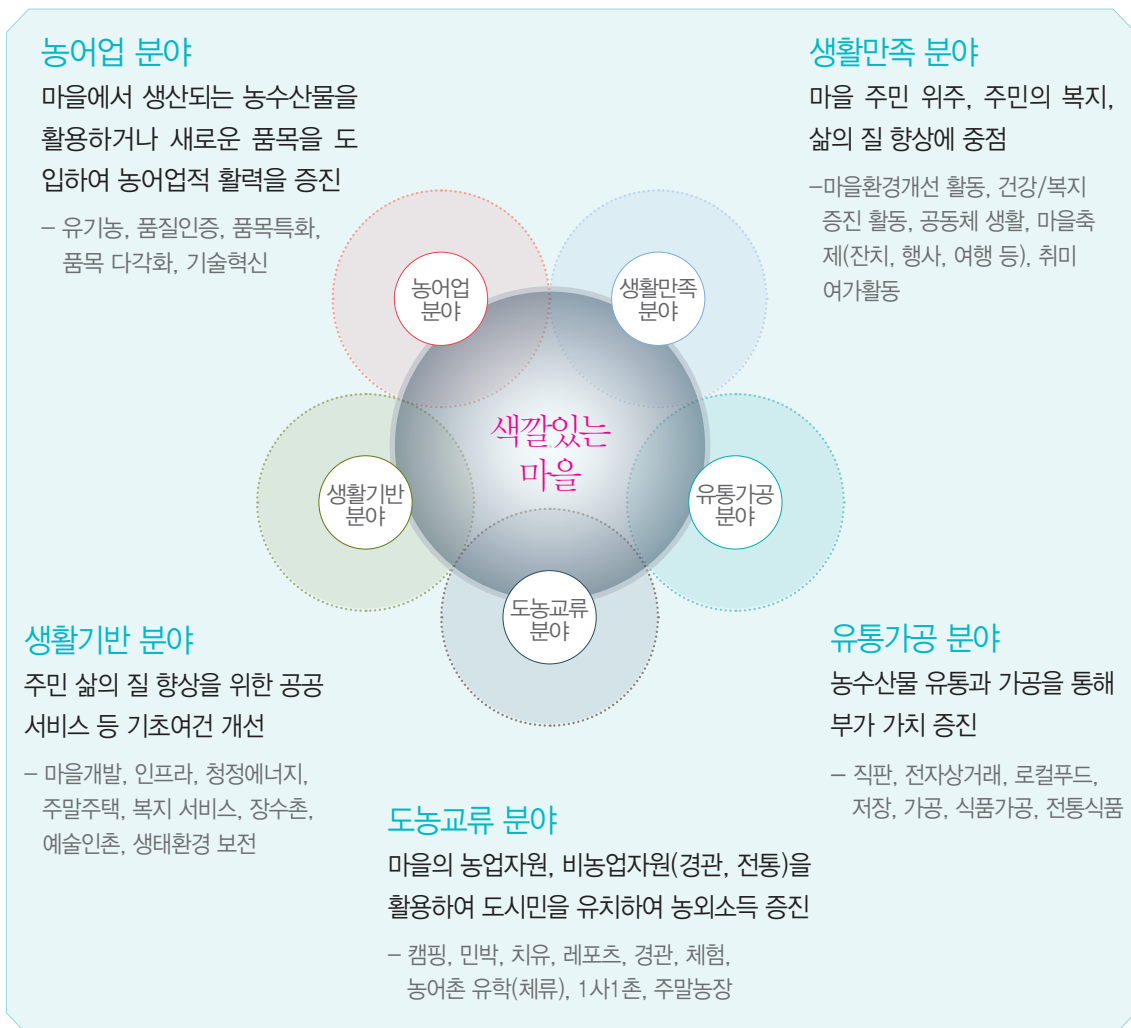


색깔있는 마을 이해

○ 색깔있는 마을이란 무엇인가?

색깔있는 마을은 농어촌 마을이 지닌 다양한 유·무형의 자원을 활용하여 마을의 경제적·사회적 활력을 높이는 마을입니다. 즉, 마을의 자원을 활용하여 새로운 일자리를 만들고, 소득을 증대하는 등 경제적 활력뿐만 아니라 복지, 문화수준 향상 등 주민의 삶의 질을 제고하기 위한 활동을 하는 모든 마을을 포함합니다.

마을의 색깔은 농어업 생산, 유통가공에서 도농교류, 농어촌 개발 및 생활여건개선에 이르기까지 농어촌 주민의 삶의 질 향상을 위한 모든 형태의 마을 발전 요소를 포괄합니다.



○ 색깔있는 마을 조성 체계

색깔있는 마을 조성은 마을 주민이 주도하고 다양한 전문가가 참여하여 마을발전계획을 수립하여 단계적으로 실행합니다.





1 장

농어촌 어르신들 활동 사례

Part 1. 체험프로그램 운영

1. 잘사는 마을 만든 일등공신 어르신들 | 경기 양평군 보릿고개마을
2. 마을의 명성을 되찾아준 노(老) 뱃사공의 힘 | 강원 인제군 냇강마을
3. 양반 자존심, 유교문화의 품격을 되살리다 | 경북 고령군 개실마을
4. 어린시절 추억 선물하며 소득 올리죠 | 경북 김천시 옛날숨씨마을

Part 2. 소득창출

5. 꽃상여 만들어 아름다운 마무리 돕지요 | 충북 영동군 황주동마을
6. 주민 전체가 함께여야 진정한 마을 발전이죠 | 경남 남해군 문향어촌체험마을
7. 민박사업으로 지리산 둘레길 필수코스 됐죠 | 전북 남원시 지리산매동마을
8. 매실 본고장에서 만드는 매실가공식품이죠 | 전남 광양시 월빙전통식품사업단
9. 재래닭이 낳아준 소득 | 제주 서귀포시 서흥동노인회

Part 3. 나눔활동

10. 어르신들의 미소 신고 달리는 자전거 | 인천 옹진군 시도마을노인회
11. 이웃 돕는 나눔의 쌀 생산하지요 | 강원 철원군 생창리 노인회
12. 미래의 주역에게 충·효·예를 가르치는 | 충남 천안시 신밤나무골노인회

Part 4. 사회문화활동

13. 건강과 화합을 이뤄준 61어르신의 봉황춤 | 강원 동해시 봉정마을
14. 짚풀공예 솜씨 덕에 노년이 풍성해졌죠 | 충북 음성군 수리뜰마을
15. 한글 배우니 행복한 노년이 저절로! | 전북 진안군 행복한 노인학교

체험프로그램 운영



1. 잘사는 마을 만든 일등공신 어르신들

| 경기 양평군 보릿고개마을

2. 마을의 명성을 되찾아준 노(老) 뱃사공의 힘

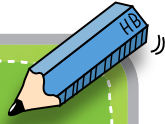
| 강원 인제군 냇강마을

3. 양반 자존심, 유교문화의 품격을 되살리다

| 경북 고령군 개실마을

4. 어린시절 추억 선물하며 소득 올리죠

| 경북 김천시 옛날솜씨마을



- 위치 : 경기도 양평군 용문면 연안길 24
- 마을규모 : 230명
- 65세 이상 인원 : 195명
- 주요활동 : 체험프로그램 운영

잘사는 마을 만든 일등공신 어르신들



경기 양평군 보릿고개마을

“양평군에 위치한 보릿고개마을은 어르신들이 살아온 지난 보릿고개 시절을 테마로 보릿고개마을에서 이루어지는 모든 체험프로그램을 어르신들이 중심이 되어 운영하고 있습니다.”





보릿고개마을은 어르신들이 직접 운영하는 체험마을로 유명한 곳

보릿고개마을은 마을주민이 백여 명도 되지 않은 작은 시골마을입니다. 65세 이상 노인이 85%나 되는 고령화된 마을이지요. 마을 어르신들은 고령화된 마을에 활력을 되찾고 소득을 올릴 방안으로 지난 2005년부터 체험마을을 운영하기 시작하였습니다.



1. 보릿고개마을 이장님과 체험지도사
2. 활짝웃어보이시는 솟대만들기 체험진행자
3. 아이들에게 솟대만들기를 설명중인 어르신
4. 다정하게 솟대 포장을 도와주시는 위원장님

어르신들이 살아온 지난 보릿고개 시절을 테마로 하여 다른 마을에서 찾아보기 힘든 개떡 만들기, 전병 만들기, 보리빵 만들기, 솟대 만들기, 썰매타기 등의 체험프로그램을 개발하여 운영하고 있습니다.

다른 지역에서는 체험할 수 없는 유익한 프로그램은 보릿고개마을만의 자랑거리지요. 다양한 체험프로그램도 인기가 높지만, 방문객들에게 친할아버지 할머니 같은 친근감을 선사하는 것도 꾸준한 방문의 비결입니다.





놀라운 건 보릿고개마을에서 이루어지는 모든 체험프로그램이 어르신들을 중심으로 운영되고 있다는 점입니다. 주민의 대부분이 60대 이상이다 보니 자연스럽게 어르신들이 체험프로그램을 운영하게 된 것이지요.

모든 주민이 참여해 내가 잘 할 수 있는 일을 하는 곳

대부분의 체험마을은 사무장이 중심이 되어 체험프로그램을 운영하고 있습니다. 사무장이 진행을 하고 몇 명의 어르신들이 준비과정을 도와주고 일당을 받는 시스템입니다.

그러나 보릿고개 마을은 이와 달리 내가 하고 싶은 곳에서 다양한 역할을 할 수 있습니다. 전체 일정을 책임지는 체험지도사, 식사준비, 시설관리, 프로그램 시연, 체험을 준비해주는 체험도우미 등 다양한 분야에서 각자 하고 싶은 일들에 참여하게 됩니다.

프로그램별로 보면 재료준비와 시연을 해야 하는 두부 만들기 12명, 솥대 만들기 16명, 그 외의 체험도우미로 14명이 참여하고 있습니다.



1. 세끼꼬는것을 열심히 듣고 있는 아이들
2. 솥대에 대해 설명하시는 위원장님
3. 보릿고개마을 어르신들이 만든 솥대



체험프로그램 참여자 60명 중 6명을 제외하고는 모두 60대 이상 노인, 그 중 70대 이상이 50%나 되지만 언제나 활기칩니다.

연 5백만원 이상 농외소득 신나는 일

농사를 짓지 못하는 어르신들은 체험프로그램에 참여하면서 신나는 일이 생겼습니다. 그동안 별다른 소득이 없던 어르신들에게 일거리가 생겼고, 일을 통해 새로운 소득이 생긴 것입니다. 그리고 여기서 나온 소득으로 마을어르신들 모두가 풍요롭게 살고 있습니다.

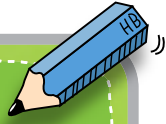
“손자 손녀같은 아이들이 할아버지 하면서 잘 따라주니 즐겁고, 연 6백만원 정도의 수입도 생기니 참으로 좋다” 는 김동복(73세) 할아버지, “집에서 해먹던 두부 만드는 일로 수입도 생기고, 나이가 들어도 할 일이 있고 나를 찾는 곳이 있다는 생각에 행복하다” 는 여중순(74세) 할머니, 이분들의 열정은 젊은이 못지않습니다.

보릿고개마을은 젊은 사람들이 도시로 떠나고 노인들만 남았지만, 나이와 상관없이 얼마든지 일하고 소득을 올릴 수 있다는 것을 보여주고 있습니다. 배고프고 힘든 시절을 테마로 한 양평 보릿고개마을. 하지만 마을 이름과는 반대로 이곳에선 농촌 어르신들의 행복하고 풍요로운 노후생활이 펼쳐지고 있습니다.



1. 개떡만들기를 도와주시는 어머님들
2. 숯대를 만드시는 보릿고개마을 어르신
3. 함께하는 농어촌운동 시상
4. 아이들에게 떡메치는 방법을 알려주신 할머니





- 위치 : 강원도 인제군 북면
 넙강마을로 144
- 마을규모 : 240명
- 65세 이상 인원 : 120명
- 주요활동 : 체험프로그램 운영

마을의 명성을 되찾아준 노(老) 뱃사공의 힘



강원 인제군 넙강마을

"넙강마을 뗏목은 마을 어르신들이 되살려낸 소중한 전통입니다. 넙강마을에서 가장 인기 있는 프로그램도 당연 어르신 뱃사공이 노를 젓는 뗏목체험인데요, 뗏목의 가치를 알아본 어르신들의 지혜 덕분에 모든 마을이 부러워하는 넙강마을을 만들어 낸 것이지요. "





2

뗏목 타는 어르신들의 땀방울이 최고마을 만들어

북한강 상류인 냇강이 절경을 이루는 강원도 인제군 북면 월학1리, 240여명 마을주민 중 65세 이상 인구가 절반을 차지하는 고령화된 마을입니다.

냇강마을은 6.25 이전까지 뗏목을 운송수단으로 삼았다고 합니다. 마을 노인회가 역사적 문헌자료를 찾고 또 찾아 이를 밝혀냈지요. 여기에 크고 작은 폭포, 마을 앞으로 흐르는 큰 냇강, 그 안에 사는 1급수 어종을 활용해 뗏목체험을 시작하게 됩니다. 김창연(74세) 위원장이 마을 어르신들과 함께 여름철이면 뗏목의 노를 젓게 된 사연이기도 합니다.



3

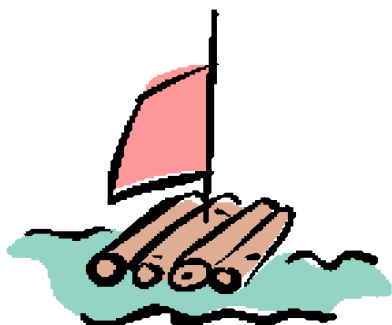
1. 아이들에게 냇강마을에 대해 설명중인 김위원장

2. 냇강마을의 자랑거리 뗏목타기 체험

3. 감자캐기 설명을 듣고 있는 아이들

체험프로그램은 내린천 래프팅, 숯대 만들기, 냇강 물고기 탐사, 선사 뗏목타기, 야외 영화상영, 생태체험, 민물낚시, 누에고치체험, 비석치기, 삼림욕 등 그야말로 다채롭고 폭 넓습니다. 가장 인기 있는 프로그램은 당연히 어르신 뗏사공이 노를 젓는 뗏목체험입니다.

마을의 뗏목사랑도 대단합니다. 2005년 어르신들이 직접 뗏목연구소를 설립하고 각종 자료를 수집해 옛 모습 그대로 뗏목을 복원했을 정도니까요. 그 덕분에 뗏목 만들기, 뗏목타기, 뗏꾼 할아버지로부터 뗏목아리랑 배우기 등의 특별한 체험프로그램도 나올 수 있었습니다. 냇강마을 뗏목은 마을 어르신들이 되살려낸 소중한 전통입니다.





1. 환하게 웃으시는 김창연 위원장
2. 김창연위원장 우수지도자 선정

70대 리더, 마을 주민과 함께 마을을 변화시켜

넷강마을의 가능성을 열어준 이는 김창연 위원장입니다. 넷강마을 주민과 함께 활기찬 제2의 인생을 열고 있는 김 위원장의 활약상은 대단하지요. 매년 6월부터 9월까지 하루 평균 1백명이 넘는 관광객들을 처음 맞는 일도 그의 몫입니다. 넷강에서 진행되는 뗏목타기 체험부터 뗏목역사 강의, 고(古)공예품 전시장 투어와 목공예체험장 안내원으로도 맹활약 중입니다.

넷강마을을 방문하는 연간 체험객은 1만~1만 3천명 정도, 여기서 연간 3억원정도의 소득을 올리고 있습니다. 케케묵은 옛날 얘기로 치부하지 않고, 소중한 전통으로 되살린 뗏목이 큰 수입원이 된 것이지요. 마을의 모범적인 프로그램 운영이 알려지면서, 체험객 뿐만 아니라 귀농인까지 늘었습니다. 지금은 마을에 어린아이들도 40여명이 넘을 정도죠.

이러한 공로를 인정받아 김 위원장은 지난 2012년 11월 전국테마마을연찬회 및 총회에서 우수지도자로 선정되는 영광을 안기도 했습니다. 전 주민의 할 수 있다는 도전 정신과 김 위원장의 리더십이 합쳐져 모든 마을이 부러워하는 넷강마을을 만들어 낸 것이지요.

넷강마을 주민들은 옛것을 소중히 여긴 덕에 뗏목체험이라는 소중한 수입원을 얻을 수 있었습니다. 그리고 뗏목의 가치를 알아본 어르신들의 지혜 덕분에 오늘도 풍요로운 생활을 하고 있습니다.

쉬어가기
하나!

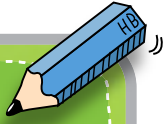


장수 10계명이란?

미국에서 대대적인 연구를 통해 증명된 장수 10계명을 다 지키면 최소한 10-15년은 더 무병장수할 수 있다고 합니다. 얼마나 더 오래 살려고 그러느냐고 하시는 분이 계시겠지만 오래 사는 것이 문제가 아니라 죽는 날까지 건강하게 살자는 것입니다.



1. 절대 금연을 해야 합니다.
2. 지나친 음주를 피해야 합니다.
3. 규칙적으로 운동을 합니다.
4. 규칙적인 식사와 다양한 음식을 골고루 섭취합니다.
5. 정기적으로 혈압을 측정하고 이상 시 치료합니다.
6. 예방주사를 맞습니다.
7. 지나친 스트레스를 피해야 합니다.
8. 불건전한 성생활을 피합니다.
9. 안전벨트를 꼭 매야 합니다.
10. 하루 7-8시간의 수면을 취합니다.



- 위 치 : 경북 고령군 쌍림면
개실 2길 1
- 마을규모 : 40가구 50명
- 65세 이상 인원 : 20명
- 주요활동 : 체험프로그램 운영

양반 자존심, 유교문화의 품격을 되살리다



경북 고령군 개실마을

“김종직 선생의 6대손이 집성촌을 이뤄 양반가문의 자존심 하나로 버텨내며 유교전통과 문화를 지켜온 개실마을. 350여년간 굳건히 단혀 있던 보수적인 이 마을이 우리나라 전통을 체험하고 알리는 역할을 하는 체험마을로 변모하였습니다.”





1. 고령개실마을의 대표 체험인 옛만들기를 하고 있는 체험객
2. 개실마을 전통 한옥

전통문화가 숨 쉬는 개실마을

개실마을은 불과 몇 년 전까지만 해도 21세기에 이런 마을이 존재한다 말인가 할 정도로 보수적인 곳이었습니다. 마을에서 여자 웃음소리가 나는 것도 금물이고, 여자들이 5일장에도 함부로 나가지 못했을 정도였지요.

그러던 개실마을이 2001년 ‘아름다운 마을’ 로 지정되면서 외부인에게 문을 열게 됩니다. 그리고 놀라운 일이 일어납니다. 350여년간 굳건히 닫혀 있던 보수적인 이 마을이 외부인과 한데 어우러져 시끌벅적한 체험마을을 운영하기로 한 것입니다.

한 마을 전체가 고택인 개실마을은 유교문화를 심분 체험할 수 있는 체험프로그램으로 빼곡히 채워져 있습니다. 웃놀이, 굴렁쇠 굴리기, 충·효·예절 익히기, 전통혼례재현 등을 체험할 수 있습니다. 내국인 관광객도 많이 찾지만 외국관광객도 좋아하지요.

김병만(71세) 위원장은 “체면을 접고 방문학생을 손자·손녀처럼 대하고 정성스레 음식을 내놓으면서 마을에 기대 이상의 변화가 찾아왔다” 면서 “소득이 늘어나자 자연스럽게 마을이 활기를 띠게 됐고, 최근 2~3년 사이에는 대도시에서 정년을 마친 일가친척 등 5가구가 귀농했을 정도로 유망한 농촌마을이 됐다” 고 말합니다.

어르신들, 학교 다니며 농촌관광 공부해

이곳을 아는 이들은 개실마을이 농촌관광으로 성공하는 건 불가능하다고 입을 모았습니다. 절대 그럴리 없다는 얘기였지요. 하지만 지금 마을은 곳곳에서 풍물판이 벌어지고, 부녀자들의 웃음소리가 떠나질 않습니다.

이런 변신이 가능했던 것은 개실마을의 풍부한 자원 때문이기도 하지만 특히, 인적자원이 뛰어나기 때문에 가능했습니다. 바로 어르신들이 있었기 때문입니다.

김 위원장은 먼저 머리를 깨치기 위해 농촌벤처대학을 졸업했습니다. 그때부터 교육이 있다고 하면 만사를 제쳐놓고 교육을 다니기 시작했지요.

지금도 일흔을 넘긴 어르신들이 농촌관광대학에 매년 3명씩 다니고 있습니다. 농촌사랑운동연수원, 농업벤처대학 등 농촌관광에 대해 배울 수 있는 곳이라면 어디든 마다치 않고 찾아가 공부한 어르신들이 벌써 여럿입니다.

교육을 받으면서 주민들이 바뀌기 시작했습니다. 지금까지 마을에만 살던 주민이 세상공부도 하면서 마침내 세상을 보는 눈이 뜨인 겁니다.



1. 아이들과 함께 연만들기를 하고 있는 개실마을 위원장님
2. 계란꾸러미를 만들고 있는 개실마을 할머니
3. 외국인들과 함께하는 계란꾸러미 만들기
4. 개실마을에서 옛만들기 체험중인 아이들
5. 연만들기에 열중하고 있는 외국인들





4



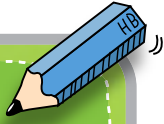
5

전통체험으로 가구당 1천만원 소득 올려

체험프로그램과 농산물 직거래 등을 통해 한 가구당 올린 수익이 평균 1천 2백만원이나 됩니다. 70대 어르신들이 대부분인 이 마을을 찾는 체험객만도 1년에 5만 명으로 이들이 쓰고 간 돈은 무려 3억 4천만원에 달하지요. 가족단위부터 인근 학교에서 온 학생들, 체험프로그램을 배우고자 온 지자체관계자까지 주말이면 마을 전체가 북적거릴 정도입니다.

500년 전통 종가 한과는 개실마을 할머니들이 직접 만드는 수제품으로 엿, 곶감, 약과, 호도, 유과 등이 포장되어 설날 선물용이나 제수용품으로 인기가 많아 전국에서 주문이 밀려들고 있다고 합니다. 종택에서 전승되는 요리법으로 만든 한과와 엿은 서울에 있는 백화점에 납품을 하고 있습니다. 농산물도 제법 팔리는데요. 35년 넘게 재배하고 있는 딸기를 잼으로 만드는데 무농약 딸기잼이라 만드는 족족 팔려나갑니다. 모두 어르신들이 만들어낸 성과입니다.

전통과 현대가 공존하는 개실마을, 이곳 개실마을은 조선시대의 전통을 체험하려는 남녀노소의 발길이 사시사철 끊이지 않습니다. 따뜻한 정을 나누고 한국의 문화를 알리는 어르신들이 있기 때문입니다. 오늘도 개실마을 어르신들은 마을을 찾는 체험객들에게 우리나라 전통을 알리는 홍보대사역을 톡톡히 하고 계십니다.



- 위 치 : 경북 김천시 증산면
평촌3길 36-1
- 마을규모 : 25가구 55명
- 65세 이상 인원 : 26명
- 주요활동 : 체험프로그램 운영

어린시절 추억 선물하며 소득 올리죠



경북 김천시 옛날솜씨마을

“일흔이 넘은 연세에도 부자소리 듣는 비결은 바로 어르신들의 솜씨입니다. 한평생 같고
닮은 음식솜씨, 공예품 만드는 손재주가 경제적 자립이 가능한 노후생활을 열어준 것입
니다. 오래 묵은 솜씨와 오래 살아온 삶의 지혜가 수익으로 연결된 사례라 할 수 있지요.”



청년 못지않은

도전정신으로 일군 '벤처마을'

해발 1,317m 수도산 아래로 굽이굽이 흐르는 계곡이 절경을 이루는 경북 김천 증산면 평촌리. 한 여름에도 서늘한 이곳 해발 700m에 자리한 마을에는 멋진 숲씨로 이름난 어르신들이 살고 계십니다. 이름부터 남다른 김천 옛날숨씨마을입니다.

옛날숨씨마을에서는 목공예, 짚풀공예, 전통떡만들기, 찌뽕만들기, 두부만들기, 천연염색, 새총만들기, 햅쌀방아찧기, 메뚜기 잡기 등 살아 숨 쉬는 자연에서 즐겁게, 신나게 농촌 체험을 할 수 있습니다.

마을에서 저마다 숨씨를 자랑하는 어르신들을 내세워 도시 사람들에게 체험 기회를 제공하는 프로젝트를 가동한 덕에 주말마다 2백여명이 넘는 체험객이 마을을 찾습니다. 그중에서 가장 인기 있는 프로그램은 손예현(73세) 할머니의 찌뽕만들기 체험, 박종수(80세) 할아버지의 옛날이야기입니다.

생각해 보면 평촌마을은 다른 농촌과 다를 게 없습니다. 가장 젊은 마을이장을 제외하면 대부분 60세를 넘긴 어르신들입니다. 다른것이 있다면 어르신들이 숨겨진 숨씨를 발휘하게 되면서 마을에 생기가 돌게 된 것이지요. 이쯤 되면 모험도 불사하는 청년벤처가 부럽지 않습니다.



1. 아이들과 떡메치기를 하고 있는 김위원장
2. 김천옛날숨씨마을 입구 전경



1

부자할아버지 · 부자할머니 소리 듣기 좋아

옛날솥씨마을을 찾는 이들은 연간 1만여명에 이릅니다. 시작 첫 해인 2003년에 9백여명에 불과하던 체험객이 2천명, 3천명으로 늘기 시작하더니 몇 년 전부터는 연 평균 1만명이 찾아오는 유명체험마을이 된 것이지요.

마을 어르신들은 부자할아버지 · 부자할머니로 불립니다. 전국 평균치를 훨씬 웃도는 마을 가구당 소득이 이를 증명해 줍니다. 마당 한쪽에 걸어놓은 칠판에 체험 예약자 명단을 보니 11월, 12월 주말은 거의 만원에 가깝습니다. 불경기 소리가 전국을 휘감는데 평촌마을 어르신들은 설 틈이 없으니 대박에 가까운 겨울을 맞고 있는 셈입니다.



2

1. 김천마을에서 즐기는 두부만들기 체험

2. 두부체험을 위한 전통 맷돌

최병술(71세) 위원장은 “개인적으로는 이 나이에 일이 있다는 자체가 좋고, 일흔이 넘었어도 자식에게 손 벌리지 않아도 되니 경제적으로 독립적인 생활을 할 수 있어 마음이 편하다” 고 하십니다. 참여 어르신들은 “건강 때문에 빠지지 않는 이상 마을 활동에 계속 참여를 하겠다” 고 입을 모으며, “마을 이미지가 부자할아버지, 부자할머니가 사는 동네로 인식돼 어깨가 으쓱하다” 며 즐거워 하십니다.

옛날솥씨마을은 누가 만들어준 것이 아닌, 스스로 갖고 계신 재주를 십분 활용해 소득으로 연결시킨 의미 있는 사례입니다. 10년이 지났지만 여전히 에너지가 넘치는 마을 어르신들의 모습을 보니, 10년 후에도 여전히 이곳을 찾는 이들이 많겠구나 라는 생각이 듭니다.

쉬어가기
둘!



이가 흔들리면 건강도 흔들린다!

1. 칫솔은 부드러운 모를 가진 것을 사용합니다.
2. 입안이 건조하면 세균이 번식하기 쉽고 잇몸질환을 유발하므로 물을 자주 마셔 입안을 촉촉하게 유지하는 것이 좋습니다.
3. 틀니를 사용하는 분이라면, 틀니용 칫솔로 세정제를 이용해 흐르는 물에 깨끗하게 세척합니다.
4. 술과 담배를 자제하도록 합니다.
5. 치실을 사용해 칫솔이 닿지 않는 잇몸 경계의 아래와 치아 사이의플라그를 제거합니다.
6. 하루 3번, 식후 3분 이내에 3분 동안 칫솔질을 해주며, 아랫니는 아래에서 위로, 윗니는 위에서 아래로 칫솔질을 하도록 합니다.
7. 당질과 지방질이 많은 음식은 피하고 신선한 채소나 과일 등 치아 세정에 도움이 되는 섬유질 식품을 섭취하도록 합니다.
8. 치약은 향균제와 불소가 함유된 것을 사용합니다.
9. 1년에 두 번 치과를 방문하여 정기검진을 받도록 합니다.

소득창출



1. 꽃상여 만들어 아름다운 마무리 돕지요

| 충북 영동군 황주동마을

2. 주민 전체가 함께여야 진정한 마을 발전이죠

| 경남 남해군 문향어촌체험마을

3. 민박사업으로 지리산 둘레길 필수코스 됐죠

| 전북 남원시 지리산매동마을

4. 매실 본고장에서 만드는 매실가공식품이죠

| 전남 광양시 월빙전통식품사업단

5. 재래닭이 낳아준 소득

| 제주 서귀포시 서홍동노인회



- 위치 : 충북 영동군 황간면
신흥길 5
- 마을규모 : 60가구 220명
- 65세 이상 인원 : 43명
- 주요활동 : 꽃상여 사업

꽃상여 만들어 아름다운 마무리 돕지요



충북 영동군 황주동마을

“하얗고 빨강고 노란 색색의 한지가 순식간에 종이꽃이 됩니다. 쓱쓱 접어 철사로
휩 접었을 뿐인데 1분도 채 되지 않아 크고 탐스러운 종이꽃으로 피어나네요.
꽃다발을 만드는 중이냐고요? 아닙니다. 생의 마지막을 장식할 꽃상여에 올라갈
종이꽃 입니다.”





1. 상여꽃을 들고 활짝웃으시는 황주동 할머니들
2. 알록달록 꽃상여를 장식중이신 어르신들

장례문화의 맥 잇는다는 자부심

황주동마을 어르신들은 지금은 찾아보기 힘든 상례문화의 꽃, 꽃상여를 만들고 있습니다. 더불어 우리 고유의 전통상례 문화의 맥을 잇고 있지요. 상례는 삶의 마지막을 장식하는 통과 의례입니다.

이중 틀을 세우고 색색의 예쁜 종이꽃을 아름답게 장식한 꽃상여는 마지막 가는 길에 누리는 최고의 호사이지요. 가시는 분의 일생이 아름답게 마무리되도록 꽃상여를 쓰는 것입니다.



황주동마을 어르신들이 꽃상여 등 장의용품
을 제작·판매하기 시작한 것은 지금으로부터
20년 전입니다. 처음엔 영동군의 농가소
득사업으로 시작했습니다. 자급자족의 기반
도 마련하고 노인회의 단합도 꾀하고자 한
것이지요. 무엇보다 노인들만의 지식과 경
험을 살릴 수 있는 일이기엔 마을 어르신들
이 적극적으로 참여하게 된 것입니다.

종합장례사업으로 키우는 게 꿈

목관과 꽃상여를 만드는 작업은 철저히 분
업화되어 있습니다. 지나온 세월이 20년이
니, 예전보다 체력적으로는 힘들지 몰라도
숨씨만큼은 각각의 분야에서 가히 최고라
할 수 있지요. 꽃상여는 여럿이 힘을 합쳐
만들어야 하는 일이라 이 사업을 시작한 이
후로 더 자주 얼굴을 보고 서로서로 챙기게
되었다고 합니다.

마을 어르신들은 꽃상여 제작이 완성됐을
때뿐만 아니라 계약이 성사되고 꽃상여를
납품해 좋은 평가를 받을 때면 뿌듯하다고
하십니다.

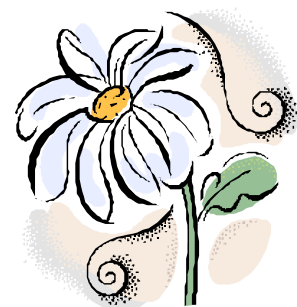


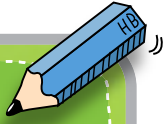
1. 주문 제작된 꽃상여
2. 꽃상여에 사용되는 목제
- 3,4. 꽃상여를 만들고 계신 어르신들



그리고 언제부턴가 농촌에서도 보기 힘들어진 꽃상여의 명맥을 이어간다는데 자부심을 가지고 있지요.

황주동마을 어르신들은 꽃상여 제작이나 목관 짜는 실력, 그리고 지금까지의 공급망을 활용해 종합장례 사업으로 확장해 나갈 계획을 가지고 오늘도 생의 아름다운 마감을 바라는 이들을 위해 정성껏 목관을 짜고 세심한 손길로 종이꽃을 만들고 있습니다.





- 위 치 : 경남 남해군 설천면 강진로 206
- 마을규모 : 80가구 150명
- 65세 이상 참여인원 : 48명
- 주요활동 : 장화대여 사업

주민 전체가 함께여야 진정한 마을 발전이죠



경남 남해군 문항어촌체험마을

“노인회의 장화대여 사업 참여는 어르신들에게는 여름철 마을주민이 고생하고 있다는 것을 알게 해주고, 마을 젊은 사람들에게는 어르신을 돕고 공경하는 것을 배우는 좋은 기회가 되고 있습니다.”



어르신들 제외하고 체험프로그램 운영, 결국 문제

푸른 바다를 곁에 두고 80가구가 모여 사는 문항 어촌체험마을. 마을주민의 1/3은 70대 이상 어르신입니다. 문항어촌체험마을은 바닷가, 특히 갯벌이라는 우수한 자원을 가지고 있습니다.

이를 활용한 어촌체험프로그램이 활발히 진행 중이지요. 한평생을 바다와 함께 한 어르신들의 경험과 지혜도 여기에 한 몫 하고 있습니다.

하지만 처음부터 그랬던 건 아닙니다. 처음에는 연세가 많다는 이유로 어르신들을 배려해 젊은 사람들만 마을공동사업에 참여하였습니다. 나이가 들어 어려운 일을 못한다, 할 일이 없다고 어르신들도 뒷짐을 지고 멀리서 지켜보기만 했었지요.

마을에서는 어르신들을 배려한 일이었지만, 마을소득 중 인건비를 제외하고 남은 이익금을 마을주민 전체가 나눠가지다 보니, 체험에 참여하지 않는 노인들에게도 배당이 되어 여기에 불만을 가지는 마을주민이 나오기 시작했습니다.

어르신들의 마음도 편치 않았습니다. 앞서서 이익금을 받자니 다른 주민이 마음에 걸렸으니까요.



2

1. 화이팅을 외치고 있는 문항어촌마을 부녀회
2. 갯벌체험객과 함께 신이나신 할머니
3. 장화대어에 참여하신 어르신



3



그러다보니 마을에 갈등이 생기기 시작했습니다. 외부인에게 즐거움을 주기 위해선 마을주민 사이에서 웃음이 나와야 하는 일. 뭔가 방법을 찾아야 했습니다.

이 문제를 해결하기 위해 체험마을 위원장은 노인회장과 여러 차례 이야기를 나눴고, 노인회가 장화대여 사업으로 마을공동 사업에 참여하기로 했습니다.

어르신들 마을공동사업 참여를 통해 마을발전 이뤄

현재 노인회는 장화대여 사업에 참여하고 적절한 인건비를 받고 있습니다. 워낙 참여하는 인원이 많다보니 여름한철 평균 10회 정도 참여하는 것만으로 40여만원의 돈도 벌고 있습니다.

1. 문향어촌체험마을 장화대여소
2. 갯벌체험을 위한 장화
3. 어촌체험마을 전진대회 대상을 받은 문향어촌체험마을





더욱 반가운 건, 어르신들까지 체험프로그램에 참여하면서 마을발전이 속도를 내게 됐다는 점입니다. 지난 2012년 어촌체험마을 전진대회에서 대상도 받았습니다. 총괄운영팀·청년회·부녀회와 함께 노인회가 역할을 분담한 결과이지요. 주민 모두가 함께 할 때 진정한 마을발전이 이뤄진다는 걸 보여준 겁니다.

그리고 노인회의 장화대여 사업 참여는 어르신들에게는 여름철 마을 주민이 고생하고 있다는 것을 알게 해주고, 마을 젊은 사람들에게는 어르신을 돕고 공경하는 것을 배우는 좋은 기회가 되고 있습니다.

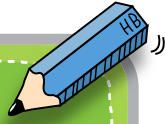
이를 통해 연륜에서 나온 풍부한 경험이야말로 마을발전에 큰 힘이 된다는 걸 이제는 마을주민 모두가 잘 알게 됐습니다. 어르신들의 경험과 지혜가 마을의 미래를 결정하는데 얼마나 중요한지 잊어서는 안 될 것입니다.



2



3



- 위치 : 전북 남원시 산내면 매동길 15
- 마을규모 : 65가구 113명
- 65세 이상 인원 : 80명
- 주요활동 : 민박사업

민박사업으로 지리산 둘레길 필수코스 됐죠



전북 남원시 지리산매동마을

“조용하기만 했던 마을이 언제부턴가 왁자지껄 사람냄새 가득한 민박마을이 됐다는데요,
깔끔한 마을에 젊은 방문객들의 웃음소리가 더해져 마을에는 활기가 넘칩니다.
덩달아 마을 어르신들까지 젊어진 것 같다며 좋아하십니다.”





2



3

둘레길로 열린 지리산 매동마을

사계절 찾는 이들이 끊이지 않는 지리산에는 자연을 벗 삼아 쉬엄 쉬엄 걸을 수 있는 둘레길이 있습니다. 그리고 둘레길을 찾는 이들이라면 누구라도 한번쯤 들르고 싶어 하는 마을도 있지요. 무려 36개의 민박집이 있어 민박마을이라고 불려도 손색없는 남원시 산내면 매동마을입니다.

매동마을에는 팔십이 넘어 홀로 생활하는 할머니까지 민박을 할 수 있는 집은 모두 손님을 받고 있습니다. 나이가 많아 마을일에 참여하지 않던 어르신들이 마을 가꾸기에 자발적으로 참여하여, 찾아오는 방문객들이 불편하지는 않은지 수시로 마을 곳곳을 살피고 다니십니다. 이런 변화는 마을주민조차 놀라울 정도라고 하네요.

처음부터 민박사업이 잘되었던 것은 아닙니다. 건강상의 이유로 이영수(76세) 위원장이 젊은 사람들에게 마을운영을 맡겼던 적이 있었지요.

- 1. 안내판으로 시작되는 매동마을 입구
- 2. 우수민박인증을 받은 외갓집민박
- 3. 정겨운 매동마을
- 4. 돌담집 민박



4



건강상의 이유로 위원장이 젊은 사람들에게 마을운영을 맡겼던 적이 있었지요. 농사와 개인적인 일로 바쁜 젊은 사람들은 민박사업에 신경을 쓰지 못했고 민박객들의 불만은 늘어만 갔습니다. 이래선 안되겠다 생각한 이영수 위원장이 지난해 다시 민박사업을 맡았습니다.

민박하면서 젊어졌다니까, 참 놀라워

이 위원장은 민박객에게 편의를 제공하기 위해 마을청소부터 시작했습니다. 마을 곳곳에 안내기둥과 안내판을 설치했고, 고사리할머니·지리산 친구들·호두나무집 등 손님들이 쉽게 다가갈 수 있도록 정겨운 이름을 지어 붙였습니다. 민박집 내부시설도 방문객들이 이용할 때 불편이 없도록 구석구석 손봤습니다.

그 결과 마을은 지리산 둘레길 제 1의 민박촌으로 면모를 드러내게 되었습니다. 깔끔한 마을에 젊은 방문객들의 웃음소리가 더해져 마을에는 활기가 넘칩니다. 덩달아 마을 어르신들까지 젊어진 것 같다며 좋아하십니다.

“민박 손님이 오면 내가 한 번 더 씻고, 집안도 더 깨끗하게 하다 보니까 손님을 받을 수록 내가 더 젊어 지는거 같더라” 라고 말씀하시는 매동마을 어르신. 매동마을 민박사업은 둘레꾼들과의 교감을 통해 어르신들의 삶에 활력을 불어넣고 있습니다.



1. 매동마을 이영수 위원장
2. 한상 차려진 매동마을 민박집 밥상
3. 활짝웃으시는 매동마을 할머니들



쉬어가기
셋!

소도둑놈 마을을 아시나요?

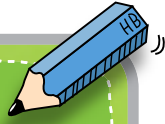


강원도 평창군 진부면에 '소도둑놈 마을'이 있습니다.

원래 마을의 별칭은 직동마을이었는데, 마을 이름을 바꾼
사건이 무엇일까요?

예부터 직동마을은 강원도 평창에 있는 산골마을로 숲 속
에 숨어 있던 산적들이 겨울철에 이곳으로 내려와 마을을

약탈하는 일이 많았다고 합니다. 특히 산적들이 가장 탐내는 것이 소였는데, 소는 버릴 것 하나 없고, 돈으로
쉽게 바꿀 수 있기 때문이었습니다. 직동마을에서 소를 약탈한 산적들은 바로 소도둑놈들, 즉, 그들의 아지트로 소
를 끌고 갔습니다. 그래서 이 마을에서는 아이들에게 다른 글자기는 몰라도 저 소도둑놈골에는 멀신거리면 안 된
다고 어렸어부터 가르쳐왔다고 합니다. 이러한 마을 글자기의 이름에 걸린 내용에 착안해 마을 이름을 소도둑놈
마을로 바꿨는데, 그 과정에서 어른들의 강력한 반대에 직면하게 됩니다. 소도둑놈마을명이 경솔하고 방
정맞은 짓이라고 반대를 한 것이지요. 결국 서로 한발 양보를 해서 '도시민의 마음을 배어아가는, 평창 소도둑
놈마을'로 명칭을 변경하게 된 것입니다. 지금은 사라진 산적문화와 역사를 고스란히 간직하고 있는 소도둑놈마
을 산적체험을 통해 삶의 활력을 얻고 아이들에게 유익한 교육의 장이 되고 있습니다.



- 위 치 : 전북 광양시 광영동
- 65세이상 참여인원 : 8명
- 주요활동 : 전통식품 제조 판매

매실 본고장에서 만드는 매실가공식품이죠



전남 광양시 웰빙전통식품사업단

“일년 내내 먹지만 가공식품으로 만들 수 있는 기간이 6월로 한정된 매실. 매실의 본 고장 광양에서 제일의 맛 솜씨 할머니들이 매실가공품을 만들어 전국의 소비자들에게 안전한 먹거리를 판매하고 있습니다.”



사업단 개소식에 참여한 어르신들

건강한 먹거리를 책임지는 광양의 할머니들

알이 탱글탱글한 초록 매실의 본 고장은 누가 뭐래도 전남 광양입니다. 해마다 6월이 되면 매화 나무마다 주렁주렁 초록빛 매실이 달리지요. 웰빙식품으로 인기가 좋으니 찾는 이는 더 많습니다. 하지만 매실에는 열이 많은 특성이 있어 생것으로는 저장할 수 없지요. 그래서 매실장아찌로 많이들 먹습니다.

6월에 재배된 매실을 광양의 할머니들이 일년내내 먹을 수 있도록 매실가공식품을 만들어 전국의 소비자들에게 판매 하고 있습니다. 생산 공장 두 곳과 판매장 한 곳 등 번듯한 사업공간까지 갖춘 웰빙전통식품사업단 입니다.

매실이라면 눈 감고도 고르는 수십년 경력의 베테랑이지만, 해마다 꼼꼼히 살피고 골라서 만듭니다. 장인정신이 이런 거구나 싶습니다. 이렇게 만든 매실장아찌와 농축액은 광양시 광영동 상설시장 아래에 자리한 판매장으로 갑니다. 지난 2011년 문을 연 이후 단골고객도 꾸준히 늘고 있지요.

이곳에선 매실가공품 외에도 김, 고추장, 된장, 부각 등 각종 맛깔스런 먹거리를 살 수 있습니다. 하나같이 밥도둑 들입니다. 8명의 솜씨 좋은 할머니들이 이 지역의 건강한 밥상에 한 몫 단단히 하고 계신 것이지요.

판매 쑥쑥 늘 때까지 힘을 내야지

그런데 안타깝게도 경기불황 탓인지 판매가 좀처럼 늘지 않아 걱정입니다. 그렇다고 이대로 주저앉을 분들이 아니지요. 지역 농산물로 고품질 농산가공품을 제대로 만든 지도 1여년, 올해는 더욱 각오를 단단히 하고 있습니다.

올해는 홍보를 더 적극적으로 할 예정이라는 할머니들, 광양 제일의 엄마 손맛 먹거리로 확실히 자리 잡겠다며 의욕이 넘치십니다.

오랜 세월 기다려야 비로소 제 맛을 내는 전통장, 매실농축액처럼 할머니들의 솜씨와 열정은 머지않아 만족스런 소득으로 돌아올 거라 믿습니다.



- 위 치 : 제주 서귀포시 흙담솔로 17-7
- 65세이상 참여인원 : 30명
- 주요활동 : 재래닭 소득사업

재래닭이 낳아준 소득



제주 서귀포시 서흥동노인회

“재래닭을 키우면서 노인회의 분위기가 한층 밝아지고 어르신들은 생활에 활력이 넘칩니다. 적은 금액이지만 스스로 무언가를 하여 돈을 번다는 것이 어르신들의 의욕을 불러일으키고 있습니다.”





2

제주 재래닭 키워 노인일자리 창출

서귀포시 서흥동노인회는 제주에만 있는 재래닭을 키워 닭과 달걀을 판매하고, 아이들 체험프로그램과 연계하여 소득을 창출하고 있습니다. 지난 2011년 서흥동노인회 주관아래 행정과 합심해 기반시설정비, 양계장 축사 등을 신축하고 재래닭을 입식했습니다.



3

사업초기 재래닭을 키워본 경험이 없던 어르신들은 많은 시행착오를 겪기도 했습니다. 사료와 물을 주는 방법도 몰랐으니까요.

하지만 어르신들은 이 사업이 자신들의 새로운 자립기반 마련은 물론 삶의 활력을 가져다 줄 것이라는 믿음을 가지고 묵묵히 일했습니다. 그리고 입식 3개월 만에 결실을 보게 됐습니다. 양계장 신축공사 마무리와 함께 입식한 재래닭들이 알을 낳기 시작한 것입니다

1. 재래닭을 키우시는 서흥동노인회
2. 서흥동노인회회장
3. 사업장 부지마련 중인 어르신들
4. 황금알을 낳아줄 제주 전통 재래닭



4

아직 큰 소득을 올리지는 못하고 있지만, 지역 내 유치원과 학교에서 친환경 유정란을 찾는 곳이 조금씩 늘어나고 있고, 재래닭도 적당한 출하처를 찾고 있는 중이지요. 첫 술에 배부를 수 있나요. 점차 노하우가 생기면 재래닭의 관리도 수월해지고 유정란이나 닭 생산량이 늘어 안정적인 소득이 생길 거라 미리부터 걱정하진 않습니다.



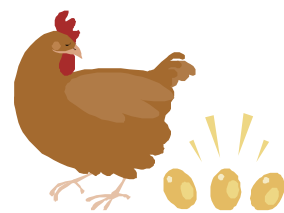
1. 재래닭이 나온 친환경 달걀
2. 달걀 홍보중인 어르신들

재래닭을 통해 어르신들 삶에 활력 생겨

재래닭을 키우면서 노인회의 분위기가 한층 밝아지고 어르신들은 활력이 넘칩니다. 적은 금액이지만 스스로 무언가를 하여 돈을 번다는 것이 어르신들의 의욕을 불러일으킨 것이지요. 또한 달걀을 구입하는 연령대가 예상보다 젊어, 이들 젊은 소비자들과 소통하고 인정받는데서 느끼는 성취감도 큼니다.

재래닭을 보면서 어르신들에게 이것저것 여쭙보는 어린 체험객들과의 대화도 빠질 수 없는 즐거움입니다. 그래서 작년까지 유치원생들을 대상으로 하던 어린이체험을 올해는 초등학교까지 확대하기로 했습니다.

그동안 기반을 닦느라 고생한 어르신들, 곧 재래닭을 먼저 팔아야 할 지 계란을 먼저 팔아야 할 지 행복한 고민을 하게 될 것 같습니다. 올해는 그 어느 때보다 풍성한 소득이 기대됩니다.



쉬어가기
넷!



낙상예방 근력운동 1



1. 발목 굽히고 펴기

양손을 등 뒤 바닥에 대고 무릎을 펴고 앉는다.
발목을 세워 몸쪽으로 구부리고 펴는 동작을 반복한다.



2. 한쪽 발 들어 무릎 굽혀 펴기

한쪽 다리를 들어 올려 무릎을 펴고 구부리는 동작을 반복한다.
같은 방법으로 양 다리를 번갈아 반복 한다.



3. 양쪽 다리 들어 무릎 번갈아 굽혀 펴기

양쪽 무릎을 구부려 앉아 가볍게 들어 올린다.
양발을 들어 올리고 무릎 굽혀 펴기 동작을 연속적으로 한다.



4. 발바닥 붙여 들어 올려 내리기

양 발바닥을 서로 마주보게 붙인다.
양발을 붙인 자세에서 들어 올리고 내리는 동작을 반복한다.

나눔활동



1. 어르신들의 미소 싣고 달리는 자전거

| 인천 옹진군 시도마을노인회

2. 이웃 돕는 나눔의 쌀 생산하지요

| 강원 철원군 생창리 노인회

3. 미래의 주역에게 충·효·예를 가르치는

| 충남 천안시 신밤나무골노인회



- 위치 : 인천광역시 옹진군
북도면 시도로 86번길
- 마을규모 : 400명
- 65세 이상 인원 : 70명
- 주요활동 : 자전거 대여, 섬투어

어르신들의 미소 싣고 달리는 자전거



인천 옹진군 시도마을노인회

“생각만 해도 낭만적인 자전거 섬 여행.
여기에 “조심해서 타거라” 하는
할아버지의 푸근한 미소가 더해진다면?”



시도 노인회에서 운영·관리하는 무료 자전거 대여사업



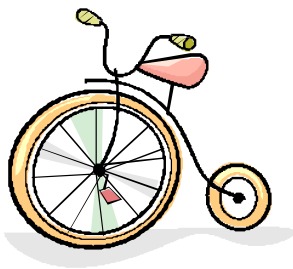
1. 섬투어 설명중인 시도노인회 어르신
2. 시도마을 무료 자전거
3. 무료 자전거 대여소

인천국제공항이 있는 영종도 근처에 나란히 자리한 섬, 시도·시도·모도. 예전에는 배를 타야 왕래가 가능했지만 연도교가 생기면서 세 개의 섬이 하나의 생활권이 되었습니다. 당일 코스로도 충분히 돌아 볼 수 있는 거리가 되면서 많은 사람이 시도를 찾고 있습니다.

시도에서는 자전거를 타고 섬 전체를 둘러볼 수 있습니다. 시도마을노인회에서 자전거를 대여해주고 있기 때문입니다. 섬을 찾는 사람들이 증가하면서 방문객에게 편의를 제공하기 위해 마을발전협의회에서 자전거를 지원한 것이 계기가 되었습니다. 마을을 위해 무엇인가 하고 싶었던 어르신들이 스스로 나서 자전거 대여를 하게 된 것이지요.

자전거 대여는 무상으로 이루어지고 있습니다. 지금까지 무상으로 자전거를 대여할 수 있었던 것은 모두 시도마을 어르신들 덕분입니다. 8년이란 세월동안 섬을 달린 자전거는 세월의 흔적만큼 낡아 빠걱거리고 고장 나기 일쑤지만 어르신들은 내 것처럼 기름칠을 하고 고장 난 곳을 수리합니다.

연세 지긋한 어르신들에게 건네받은 자전거에서 안전을 생각하는 어르신들의 따뜻한 마음이 전해지는 것만 같습니다.



사회적 경험과 지식을 활용한 섬투어 해설가로 활동 중

시도마을 어르신들의 활동은 여기서 그치지 않습니다. 노인회에서 관광객을 대상으로 섬투어를 안내하기 시작한 것입니다. 어르신들의 사회적 경험과 지식을 활용해 전문해설가 못지않게 활약 하시면서 좋은 반응을 얻고 있습니다.

못보고 가면 서운하다는 섬의 아름다운 풍경과 마을 이야기, 전설, 드라마촬영 세트장 등 시도의 흥미 진지한 이야기는 방문객의 귀와 마음을 사로잡기에 충분합니다. 해설가로 활동하는 어르신들이 시도를 알리는 홍보 역할을 톡톡히 하고 있는 것이지요.

시도 어르신들, 고령화로 인해 새로운 것을 시도하지 못했던 섬마을에 새로운 바람을 불러오고 있습니다. 두 바퀴 자전거에서 시작된 섬마을 어르신들의 활약, 어디까지 이어질지 몹시 기대됩니다.

촬영장에 대해 설명 중인 어르신



쉬어가기
다섯!



어질어질 핑~ 노인어지럼증 주요 원인은 귀

눈 내린 다음날엔 무엇보다 빙판길이 가장 걱정입니다. 특히 노인 중에는 괜찮다가 어느 순간 '어질어질' 하거나 '핑~' 도는 경우가 종종 있어 빙판길 낙상사고를 각별히 조심해야 합니다. 보통 노인들이 어지러움을 느끼면 뇌질환이나 빈혈을 의심하지만 실제로는 귀에 원인이 있는 경우가 많습니다.

TIP. 겨울철 낙상사고 예방법 10가지

1. 잘 넘어지는 사람은 등산용 스틱이나 지팡이로 균형을 잡습니다.
2. 손이 시리다면 손을 호주머니에 넣지 말고 장갑을 낍니다.
3. 어지럼증이 있다면 치료를 합니다.
4. 옷차림은 가볍고 따뜻하게 합니다.
5. 굽이 낮고 폭이 넓으며 미끄러지지 않는 신발을 착용합니다.
6. 보폭을 좁게 하고 천천히 걷습니다.
7. 물건을 손에 들고 다니지 않아야 합니다.
8. 비틀거릴 정도로 과음을 하지 않습니다.
9. 어두운 곳과 그늘진 곳을 피하고 양지나 미끄럼방지모래가 뿌려진 길로 다니세요.
10. 야외운동을 피하고 실내에서 스트레칭 등 가벼운 운동을 합니다.



1



- 위 치 : 강원도 철원군 김화읍
생창길 481-1
- 마을규모 : 250가구
- 65세 이상 인원 : 125명
- 주요활동 : 공동농장 운영,
기부활동

이웃 돕는 나눔의 쌀 생산하지요



강원 철원군 생창리노인회

“나이도 잊은 채, 이웃을 위해 구슬땀을 흘리는 생창리노인회.
나누는 삶이야말로 진정 향기롭고 행복하다는 것을 몸소
보여주고 있습니다.”



나이 들수록 함께하는 즐거움 더 커

일흔이 넘은 50여명의 김화읍 생창리 노인회 어르신들이 공동농장을 운영하고 있습니다. “이 나이에 힘든 농사일을 또 한다고?” 이런 생각을 하시는 분은 한분도 없습니다. 모두 기꺼이 나서서 구슬땀을 흘리십니다. 그리고 여기서 생산된 쌀은 이웃을 위해 쓰여 집니다. 벌써 15년째 계속 이어 오고 있는 아름다운 선행입니다.



김영기(77세) 노인회장은 “일흔이 넘은 나이에 농사짓는 게 결코 쉬운 일은 아니지만, 어려운 이웃을 도울 수 있다는 생각에 모두 힘을 내고, 나이가 들수록 뭔가를 함께하는 데서 즐거움과 보람을 느낀다” 며 같이 농사짓고 여기서 나온 이익을 이웃과 나누는 일이야말로 행복해지는 일이라고 강조하십니다.

1. 쌀 기부 후 기념사진을 찍은 생창리 어르신들
2. 생창리노인회 공동농장 농사일
3. 독거노인에게 쌀을 기부중인 어르신
4. 김화읍사무소 면장님과 함께

여기에서 나오는 수익금은 지역 내 각종 성금기탁 등 불우 이웃돕기에 쓰입니다. 지난해에는 김화읍내 생활이 어려운 독거노인들에게 쌀을 기부했고, 지역 초등학교 학생에게 장학금을 전달하기도 했습니다.

생창리노인회는 기부활동을 위한 농사일 틈틈이 도움이 필요한 이들을 돕는 일도 합니다. 저녁이면 경로당에 모여 마을 대소사를 해결하는데 적극적으로 참여하고, 회원들이 아프면 진심 어린 걱정을 나누고 말벗이 되어주는 등 상생을 실천하고 있지요.





이웃사랑 실천 15년, 진정한 어른

보통 노인회는 나눔의 대상이라 생각합니다. 하지만 생창리노인회는 나눔의 대상이 아닌 주체입니다. 철원군 내 120개 경로당 중 유일하게 봉사활동을 통해 나눔을 실천하고 있지요. 그렇다고 거창한 의미를 부여하지도 않습니다.

아무것도 하지 않고 하루하루 보내는 노인이 아니라, 이웃사랑 실천에 앞장서는 진정한 어른입니다. 올해는 오이, 고추, 파프리카 등 시설하우스 작물도 재배할 예정입니다. 보다 많은 수익을 바탕으로 폭넓게 나눔을 실천하기 위해서입니다. 전국 최고의 모범노인회를 목표로 다양한 프로그램을 추가할 계획도 있습니다.

나이도 잊은 채, 이웃을 위해 구슬땀을 흘리는 생창리노인회. 나누는 삶이야말로 진정한 행복하다는 것을 몸소 보여주고 계십니다.



1. 생창리노인회에서 받은 표창장
2. 생창리노인회 어르신들

쉬어가기
여섯!

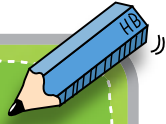


고성군 간성읍에는 소똥령 마을도 있습니다.



소똥령마을은 지금으로 치면 '국도 1번지'에 해당하는 한양가는 길목의 작은 동네였습니다. 마을 안에는 사람들이 소똥령이라고 부르는 고개가 있는데 이름에 걸린 설은 두 가지입니다. 과나리 뱃짐 메고 라게보러 가는 선비들의 발걸이 끊이지 않은 탓에 그만 산 생김새가 소똥모양이 되어버려 소똥령이 됐다는 설도 있고, 고개 정상에 주막이 있었는데 원통시 장으로 팔려가는 소들이 주막 앞에다 똥을 많이 누어 소똥령이라 부르기 시작했다는 주장도 있습니다.

소똥령마을도 이름 덕을 톡톡히 보고 있는데요, 주민들은 마을 인근에 위치한 백벽대간 동쪽의 소똥령을 '소똥령'으로 부르며 소달구지 타기, 설피 만들기, 산천어 잡기, 솥대 깎기 등의 체험프로그램을 선보였고 그 결과 1만명 가량의 관광객을 불러들이고 있습니다.



- 위치 : 충남 천안시 신안동
- 마을규모 : 364가구 908명
- 65세 이상 인원 : 150명
- 주요활동 : 충·효·예 교실

미래의 주역에게 충·효·예를 가르치는



충남 천안 신남나무골노인회

“농촌마을이면 어디에나 노인회가 있지만 신남나무골노인회는 주민의 존경을 한 몸에 받고 있습니다. 오랜 세월 살아오면서 쌓은 지식과 경험을 바탕으로 지역 초등학교 학생들에게 진정한 효를 가르치고 있기 때문입니다.”





1, 2. 아이들에게 예절교육을 가르치고 있는 신밤나무골노인회
어르신들

오랜 세월 살아오면서 쌓인 경험과 지혜를 오롯이 담아낸 충·효·예 교실

“하늘 천 따 지 검을 현 누를 황...”

매서운 눈으로 회초리를 들고 앉아 있는 훈장님이 떠오르지 않으시나요? 마을 어르신들이 아이들에게 효를 가르치는 것도 이런 모습이지 않을까 생각하신다고요? 그렇다면 아직 천안 신안동 노인회 효 수업을 못 보신 거네요.

신밤나무골노인회 어르신들은 매해 여름방학 기간을 이용해 충·효·예 교실을 열고 있습니다. 지역 청소년들이 효행과 예절을 몸소 실천하며 반듯하게 자라나도록 이끌어주기 위한 수업입니다. 또한 올바른 심성을 배양하고 충·효·예 정신을 계승·발전시키는 주역이 되었으면 하는 바람도 담고 있습니다.

수업은 보통 10일 단위로 1일 4시간씩 총 40시간을 운영합니다. 충·효·예 정신을 함양시키는 하나의 목표에 맞춰져 있지만 수업내용과 방식은 다채롭습니다. 어르신들은 수업효과를 높이기 위해 반짝이는 아이디어를 내놓기도 합니다.

‘충·효·예 인성인증제’가 그것입니다. 부모님께 3번 이상 효를 실천하고 그 수기를 제출하거나, 사회복지시설과 어려운 이웃을 방문해 8시간 이상 봉사활동하기, 3권 이상의 책을 읽고 독후감 1편 이상 제출하기 등입니다. 이를 잘 실천한 학생들에게는 효행·봉사·독서인증서를 수여함으로써 충·효·예 교실에서의 학습효과와 성취감을 높이고 있습니다.



수업에 열중하고 있는 충효예교실 아이들

수업 내용이 충실하고 프로그램이 유익하다 보니 참여하려는 학생은 물론 학부모 사이에서도 인기가 높습니다. 더불어 주민의 존경을 한 몸에 받고 있지요. 오랜 세월 살아오면서 쌓인 경험과 지혜를 오롯이 담아낸 수업 덕분에 지역청소년들이 진정한 충·효·예를 배우게 됐기 때문입니다.

경험과 지식 전달하고, 삶의 활력 받아

신밤나무골노인회의 충·효·예 교실은 기대 이상의 호응을 얻고 있습니다. 일흔이 넘은 연세에도 여름방학 20일의 수업을 위해 몇 달 전부터 학생들에게 꼭 필요한 내용은 무엇인지 어떤 방식으로 수업을 해야 흥미를 잃지 않을지 고민하고 또 고민하십니다. 때로는 도서관에서 책도 보고 방송도 모니터하면서 열심히 준비를 하십니다.

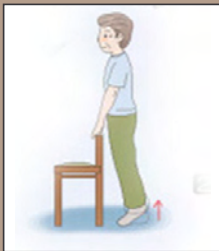
우리나라는 초고령화 시대에 접어들면서 노인은 많아졌지만 젊은이들에게 삶의 방향을 제시해주는 어른은 많지 않습니다. 건강이 허락지 않아, 혹은 요즘 젊은 사람들이 어디 우리말을 듣겠나 해서겠지요.

그런 의미에서 신밤나무골노인회의 충·효·예 교실은 아이들은 물론 학부모인 중장년층과 주변 다른 어르신들에게도 진정한 어른상을 보여주는 좋은 사례입니다. 돈으로도 살 수 없는 귀한 지식과 경험을 기력이 다하는 날까지 후손에게 전달하고 싶다는 어르신들, 신밤나무골노인회 어르신들은 마을의 아이들에게 진정 값진 유산을 물려주고 계십니다.

쉬어가기 일곱!



낙상예방 근력운동 2



1. 의자 잡고 서서 뒤통치 들어 올리기

의자를 잡고 바르게 선다.
양발을 모으고 뒤통치를 들어 올리고 내린다.



2. 의자 잡고 서서 무릎 굽히기

의자를 잡고 바르게 선다.
양발을 모아 뒤통치를 들어 올리고 내릴 때 무릎을 가볍게 구부린다.



3. 한쪽 다리로 무릎 굽혀 펴기

한쪽 다리를 옆으로 들어 올리고 한발로 선다.
한발로 선 채로 무릎을 가볍게 굽히고 편다.



4. 한쪽 다리 옆으로 들어 올리기

한쪽 다리를 옆으로 들어 올려 잠시 멈추었다 내린다.
양발을 번갈아 들어 올려 내린다.

사회문화 활동



1. 건강과 화합을 이뤄준 61어르신의 봉황춤

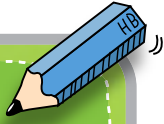
| 강원 동해시 봉정마을

2. 짚풀공예 솜씨 덕에 노년이 풍성해졌죠

| 충북 음성군 수리뜰마을

3. 한글 배우니 행복한 노년이 저절로!

| 전북 진안군 행복한 노인학교



- 위 치 : 강원도 동해시 진천로 257
- 마을규모 : 93가구, 300명
- 65세 이상 인원 : 70명
- 주요활동 : 봉황춤, 어르신 학교

건강과 화합을 이뤄준 61어르신의 봉황춤



강원 동해시 봉정마을

"봉정마을 어르신들은 하나같이 표정이 아주 밝고 건강한 점이 인상적입니다. 초고령 마을인 봉정마을에 하하호호 어르신들의 웃음소리가 끊이지 않는데요, 봉정마을 어르신들이 함께 어우러져 추는 봉황춤과 어르신 학교 덕분입니다."





- 1. 봉정마을을 대표하는 봉황춤
- 2. 봉황춤 시연을 하는 봉정마을 어르신들
- 3. 날개 짓을 하는 봉정마을 봉황

61명의 어르신이 만들어 가는 봉황춤

강원도 동해시 북평동에 위치한 봉정마을, 하늘에서 내려다보면 마을 형세가 봉황새처럼 생겼다고 하여 봉정마을이라 불립니다. 마을주민 300여 명 중 65세 이상이 70여명인 이곳에서, 몇 명을 제외한 65세 이상 노인 61명이 한데 어우러져 추는 춤이 있으니, 바로 마을이름과도 관련 깊은 봉황춤입니다.

봉황춤은 마을의 상징인 봉황과 비슷한 학을 중심으로 농사에 사용되는 도리깨, 바구니, 호미, 소를 춤사위로 선정하여 60여명의 어르신들이 강원도 아리랑 선율에 맞추어 추는 봉정마을만의 춤입니다. 봉황춤을 통해 주민끼리 푹푹 뭉치게 되었고 웃음소리가 그치지 않는 마을로 변했습니다.

봉황춤은 만들어진 사연이 참 특별합니다. 기차길이 마을을 관통하게 되면서 기차길을 중심으로 마을이 나뉘게 되었지요. 기차길로 인해 마을 간 왕래가 단절 되면서 언제부턴가 웃음을 잃어버린 마을이 되었습니다. 이러한 마을 사연을 들은 강원도립무용단의 김영주 단장이 주민의 화합을 위해 2007년 춤사위를 개발해 주민에게 전수를 하게 된 것입니다.



매일 저녁 동네 소공원에서 춤 연습공연이 열릴 때면 농사를 마친 주민이 하나둘씩 강원도아리랑 노랫가락에 이끌려 나옵니다. 그러다 보면 어느덧 동네 주민이 한 몸으로 어우러지게 되지요. 매일 쉬지 않고 춤사위를 연마하니 실력이 느는 것은 당연합니다. 전국 동아리 대회에서 2등을 한 것은 물론, 동해시 농민대회, 차 없는 거리 행사공연 등에 참여하면서 마을의 위상을 높이고 스스로 결속을 다져 자긍심을 높이고 있습니다.

1. 봉황탈을 쓰고 봉황춤을 연습중인 어르신들
2. 어르신학교 할머니들 생신파티
3. 생일준비 꼬깔모자 만들기 수업
4. 어르신학교 2기 수료식



봉정마을의 또 다른 자랑, 어르신 학교

봉정마을에는 75세 이상 어르신을 대상으로 음악, 취미, 건강 등에 관련된 다양한 활동을 하는 어르신 학교도 있습니다.





전직 교사인 최종석 선생이 어르신 학교를 맡아 운영하고 있습니다. 최종석 선생은 어르신 학교는 내가 가르치는 것이 아니라 어르신들과 함께 즐겁게 노는 수업이라고 말합니다.

어르신 학교에 나오시는 할머니 한분은 “이런 쓸모없는 송장을 어디에다 쓰려고 나오라 하나 싶었는데, 지금은 북도 치고 그림도 그리고 이 나이에 할 게 너무 많다” 며 활짝 웃으십니다.

소리를 배우는 할머니는 “왜 이제야 가르쳐줘, 내가 젊었을 때 배웠으면 더 잘했을 텐데...” 라며 즐거운 투정을 부리시기도 합니다.



어르신 학교는 스스로 새로운 프로그램을 개발하고 참여를 독려하여 봉정마을 뿐만 아니라 인근마을 주민과 함께 활동하려 합니다. 그리고 봉황춤의 활동내용을 기록해 후손에게 전승할 계획도 가지고 있습니다.

건강과 웃음을 되찾아준 봉황춤, 배우는 즐거움을 선사한 어르신 학교.

이 든든한 두 바퀴가 있어 오늘도 봉정마을은 건강장수 마을을 향해 순항 중입니다.





- 위치 : 충북 음성군 생극면
차생로 766
- 마을규모 : 77명
- 65세 이상 인원 : 24명
- 주요활동 : 짚풀공예

짚풀공예 솜씨 덕에 노년이 풍성해졌죠



충북 음성군 수리뜰마을

“만드는데 드는 정성보다 실용성에 더 가치를 두는 현대사회에서 짚풀공예가 사라지는 것이 안타까워 복원사업을 시작한 음성수리뜰마을 노인회. 이들은 짚풀공예를 통해 농촌문화를 계승하는 동시에 정감 있는 민속생활용품과 제작기술을 널리 보급해 나가고 있습니다.”



1

공예품 만들며 두런두런 사는 낙이 생겼어

복조리, 망태기, 도롱이, 디딜방아, 초가집... 이것들을 만들 수 있는 단 하나의 재료. 가을 추수가 끝나고 버려질 수도 있는 짚풀로 놀라운 예술작품을 만들어 내는 분들은 수리뜰마을 어르신들입니다.

수리뜰마을은 마을주민이 77명뿐인 충북 음성에 자리 잡은 자그마한 농촌마을입니다. 별다른 일 없이 하루하루를 보내던 어르신들에게 삶의 활력소가 생긴 것은 지난 2005년입니다. 어린 시절부터 벼를 베고 난 뒤 생긴 짚을 이용해 농한기에 소일거리 삼아 만들던 짚공예를 가치 있는 일로 만들어 보자는 생각에 짚풀공예 복원을 시작하게 된 것입니다.

마을어르신들의 손끝에서 완성된 7백여 짚풀공예품 중에는 짚풀공예 공모전에서 최우수상을 수상한 둥구미세트를 비롯해 노인회가 심혈을 쏟아 제작한 용마루 등은 마을 최고의 자랑거리가 되었습니다.

마을 어르신은 “짚풀공예품을 만드느라 매일같이 노인회관에 모이니까, 살아온 얘기도 두런두런 나눠가며 즐거운 시간을 보내게 되더라”며 “그 사이 복조리, 망태기, 도롱이 등 작은 것들부터 둥구미세트, 디딜방아 같은 제법 큰 짚풀공예품이 속속 완성되니 보람도 생기고...”라며 웃으십니다.



1. 목공예부문 최우수상 작품
2. 전시되어 있는 망태기 등의 짚공예품





농촌문화 계승의 깊은 뜻 이어가야지

수리플마을 어르신들이 짚풀공예를 시작한 지도 어느덧 8년째를 맞이했습니다. 3년간 진행됐던 장수마을사업이 끝난 이후로 예전만큼 짚풀공예를 많이 하지는 않지만, 전통의 맥을 살리겠다는 의지만큼은 변함이 없습니다.

2011년에는 마을어르신 중 한분인 김동일 할아버지가 직접 만든 전통한옥 두 채를 유엔사무총장인 반기문 기념관에 기증하기도 했습니다.

보다 많은 사람이 보고 전통을 느낄 수 있도록 하기 위해서였지요. 짚풀 전통한옥은 기념관을 찾는 이들이 모두 입을 모아 감탄할 정도여서, 짚풀공예 전통의 맥을 잇고 있는 수리플마을에 대한 관심과 방문도 다시금 늘어나는 중입니다.



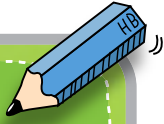


1. 수리틀마을 어르신들이 만드신 망태기 등의 짚공예품
2. 목공예품과 삼태기 전시품
3. 전시되어 있는 많은 상장과 삼태기
4. 각종 시상식에서 받은 자랑스러운 상장들



김동봉(80세) 노인회장은 “만드는데 드는 정성보다 실용성에 더 가치를 두는 현대사회에서 짚풀 공예가 사라지는 것이 안타까웠다”면서 “우리가 할 줄 아는 것이니 하나씩 복원해서 계속 이어 가자는 마음이 모여 지금까지 온 것이다”고 이야기 합니다.

농촌에서 특별한 일거리가 없는 노인들이 시간도 보낼 겸 시작했던 일이 짚으로 민속 공예품을 만들면서 전통의 맥을 이어가고 있습니다. 음성수리틀마을 노인회는 짚풀공예를 통해 앞으로도 농촌문화를 계승하는 동시에 정감 있는 민속생활용품과 제작기술을 널리 보급해 나갈 예정입니다.



- 위치 : 전북 진안군 동향면
 봉곡길 7-16
- 마을규모 : 36가구 50명
- 65세 이상 인원 : 20명
- 주요활동 : 행복한 노인학교

한글 배우니 행복한 노년이 저절로!



전북 진안군 행복한 노인학교

“늦게 배운 도둑질에 날 새는 줄 모른다 했던가요?

일흔이 넘으니 하루하루가 더 즐겁다는 어르신들이 있습니다.

50여명이 모여 사는 작은 마을, 전북 진안군 동향면의 행복한 노인학교 어르신들입니다.”



어르신들 배움의 열기에 후끈후끈

행복한 노인학교는 농한기 무료한 시간을 보내는 어르신들을 위해 삶에 여유를 찾고 배움에 대한 갈증을 풀어드리고자 유승용(44세) 목사가 지역의 뜻있는 사람들과 합심하여 지난 2007년 문을 열었습니다.

행복한 노인학교는 겨울철 3개월과 여름장마철 2개월 계절학기를 운영하고 있습니다.

노래교실, 종이공예, 도예교실, 노인건강체조 등 전체모임반과 개인별 취미나 특기에 맞게 선택할 수 있는 한글반, 컴퓨터반, 당구반, 서예반 등이 준비되어 있습니다. 해가 가도 변함없이 인기 좋은 한글반은 연중 운영됩니다.

어르신들이 흥미를 가질 수 있도록 자서전 쓰기 수업이 진행되기도 했고, 배덕임(75세) 할머니를 비롯해 70세 이상 어르신들이 동향면 중심가에서 심청전 연극공연을 하기도 했습니다. 관객들의 반응은 ‘놀랍다’, ‘어르신들이 참 멋지시다’ 등 칭찬일색이었지요.



1. 심청전 공연중인 행복한 노인학교 어르신
2. 도예반 수업
3. 원예반 교실
4. 게이트볼반 어르신들
5. 이야기반 할머니들



어르신들 “행복지수가 높아졌다니까”

이곳의 할머니들은 이제 와서 무슨 공부냐 하는 주변 노인들도 있었지만, 못 배운 한을 비로소 풀게 돼 감격스럽다며 연극무대에 섰을 때는 자신이 자랑스럽고 앞으로도 신나게 살 수 있겠다는 생각이 들었다고 하시네요. 하루하루 할 일 없이 보내는 노인이 아니라, 농사일 틈틈이 한글공부를 하는 행복한 노년이라고 좋아하십니다.

수업을 들은 어르신들은 “이전보다 행복해졌다”, “한글반 수업을 통해 못배운 한을 비로소 풀 수 있었다” 고 입을 모으십니다. 노인학교 관계자들에게 답례의 표시로 김치나 각종 농산물을 선물해주시기도 하지요.

박 목사는 한 글자라도 더 배우려는 어르신들의 열의를 보고 한글반을 상시운영하게 됐다면서 행복한 노인학교라는 이름처럼 어르신들의 행복지수 상승에 도움이 된 것 같아 보람된다고 말합니다

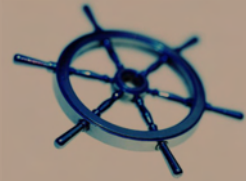
가족을 위해 사느라 제대로 배울 기회가 없으셨나요? 하지만 지금은 100세 시대잖아요. 마음만 있다면 방법은 얼마든지 있습니다. 행복한 노인학교 어르신들처럼요.



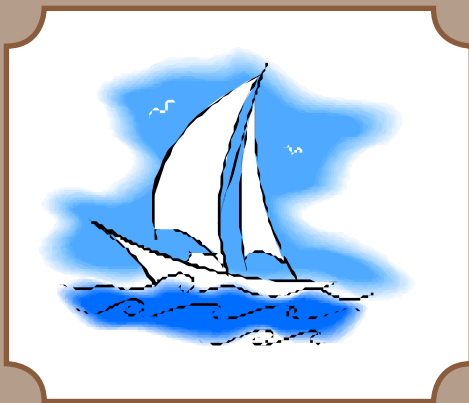
1. 연극반 연습중인 할머니
2. 활짝웃으시는 행복한 노인학교 어르신들
3. 다함께 즐기는 마을잔치
4. 행복한 노인학교 종강식



쉬어가기
여덟!



강진 도룡마을의 '하멜 이야기'



하멜의 고장인 강진군 병영면. '하멜 표류기'의 저자인 헨드릭 하멜이 1653년 일행 36명과 함께 제주도에 표류한 뒤 1656년부터 1663년까지 살았던 곳입니다. 하멜은 네덜란드 동인도회사 소속의 선원이자 서기로 일본 나가사키로 가던 중 폭풍을 만나 제주도 산방산 앞 바다에서 좌초하게 됩니다.

이중 하멜을 포함한 생존자 8명이 13년 만에 네덜란드로 돌아

가게 되었고 하멜표류기를 작성했는데 조선에서 체험한 것들이 상세히 기록되어 있습니다.

이러한 이색자원을 가진 도룡마을은 하멜이라는 자원을 활용해 스토리텔링화하여 관광자원과 연계함으로써 하멜과의 새로운 만남을 통해 문화와 소통의 마을로 변신하고 있습니다.

도룡마을은 이 같은 인프라를 토대로 도룡리를 대표적인 외국인 관광지로 만들겠다는 각오를 다짐하고 있습니다.





2 장

해외 사례

1. 어르신들 간의 도움이 곧 자신들의 소득이 되는 |
일본 치바현 나가레야마시 니시하치이시마을
2. 랭가베이커리를 운영하는 어르신들 | 일본 기류시 랭가베이커리
3. 나뭇잎을 상품화 해 소득을 올리는 | 일본 도쿠시마현 가미카쓰마을
4. 오야키를 세계화한 할머니들 | 일본 나가노현 쇼가와마을
5. 어르신들이 나선 초키지 시장 투어 사업 | 일본 도쿄 주오구 초키지 시장
6. 전통 수공예를 보존, 판매하는 | 에스토니아 노인 공동체 오마비
7. 외롭지 않게 인생을 살아가는 | 핀란드 헬싱키 노인 공동체 로푸키리



어르신들 간의 도움이 곧 자신들의 소득이 되는

일본 치바현 나가레야마시 니시하치이시 마을

일본의 치바현 나가레야마시 니시하치이시 마을에는 독특한 단체가 있습니다. 바로 '시민서로돕기넷'이라는 단체인데요, 미래에 대한 걱정과 함께 주민의 어려움을 스스로 해결하자는 취지에서 카타오카 코유이치(72)씨가 지난 2004년 단체를 설립했습니다.

마을주민은 은퇴자들로 대부분이 65세 이상의 고령자들입니다. 이 단체는 상부상조 조직이며 어르신들의 일자리사업이기도 합니다. 특히 회원 간의 도움은 곧 자신들의 소득이 되며, 회원들은 병원 진료 도우미, 청소, 외출지원, 애완동물 관리, 정원관리 등의 활동을 상호 주고받으며 일에 따라 책정된 비용을 주고 받습니다.

서비스를 받는 대상자들은 75세 이상의 어르신들, 서비스 제공자는 65세 전후의 어르신들입니다. 회원들은 상호간 도움을 주고받는 일자리를 통해 월 평균 2만~3만 엔 수준의 소득을 올리고 있다고 하네요.

이러한 단체의 활동은 어르신들의 일자리 창출뿐만 아니라 고령자들이 겪고 있는 소외감과 고립화를 해결하는 역할까지 하고 있다고 합니다.



1. 시민서로돕기넷을 통해 할아버지가 할머니를 도와 주고 있는 모습
2. 실버인재센터 직원
3. 시민서로돕기넷 쿠폰
(기사/사진제공:완도신문)

2

랭가베이커리를 운영하는 어르신들

일본 기류시 랭가베이커리

기류시는 일본의 우수한 방직업 도시로 나라 시대부터 견직물의 명산지로 잘 알려져 기류 직이라는 고급 직물로 역사가 오래되고 문화재가 많은 지역입니다.

현재 시의 인구는 12만여 명으로 65세 이상이 27.5%를 차지하고 있는 초고령 지역입니다.

섬유제품을 만들었던 공장을 빵집가게로 개조시킨 ‘랭가(빨간벽돌)베이커리’는 토시오 다께다(68)씨가 운영하는 가게로 토시오 대표를 비롯해 대부분 어르신들이 직원으로 근무하고 있습니다.

빵 뿐만 아니라 카페 형태로 운영되고 있는 이 가게는 커피나 음료 등을 판매하고 있어 손님들이 많이 찾고 있습니다. 어르신들은 잼, 식빵, 케익 등 80여 종류의 상품을 만들기도 하고 판매도 하고 있습니다.

빵집의 건물은 90여년이 된 오래된 건물로 시의 유일한 벽돌 건물인데요, 시에서 허물려고 하자 지역 어르신들의 고장 문화유산을 지키자는 노력에 의해 지금의 랭가 빵가게가 있게 된 것입니다.



1. 랭가베이커리에서 일하고 계신 어르신

2. 일본의 어르신들이 만들어 가는 랭가베이커리

(기사/사진제공 : 장성신문)



나뭇잎을 상품화 해 소득을 올리는

일본 도쿠시마현 가미카쓰마을

일본 도쿠시마현 가미카쓰마을은 2명 중 1명은 65세 이상인 고령인구가 많은 산촌마을입니다. 하지만 이 마을이 나뭇잎을 팔아 연간 2억5천만 엔(약 24억 원)의 소득을 올리고 있다고 하면 쉽게 믿지 않을 것입니다.

마을 방문자들은 사다리를 놓고 낙엽을 따는 90세 넘는 할머니, 팩스로 주문을 받고 컴퓨터로 판매 상황을 점검하는 83세 할머니를 볼 수 있습니다.

이들이 산과 계곡에서 채취하는 갖가지 나뭇잎과 들꽃이 상품인 것인데요. 단풍잎에서부터 감나무 잎, 땃잎, 연잎 등 종류만 320여 가지에 이릅니다.

할머니들이 매일 채취하는 나뭇잎은 가까운 오사카와 교토, 멀리는 도쿄와 요코하마까지 대도시 지역으로 팔려 나갑니다. 누가 고작 나뭇잎을 사간단 말이야...

일본에서는 고급요리 장식물을 ‘츠마모노’ 라고 통칭하는데, 가미카쓰 마을 할머니들이 채취하는 나뭇잎은 일본 츠마모노 시장의 70%를 점유하고 있습니다. 할머니들은 산골짜기와 들판에 널린 나뭇잎을 상품화해 가구당 매월 27만~30만 엔의 소득을 올리고 있다고 하네요.



1. 나뭇잎을 따는 마을 주민들
2. 18년째 나뭇잎 사업을 하고 있는 쇼부마키코 할머니
3. 가미카쓰마을 이도리 상품
(기사/사진제공 : 커뮤니티비즈니스 연구소)





1



2



3



70대, 80대의 할머니도 컴퓨터로 자신의 성과를 확인할 수 있고 마을 내 매상고순위를 알 수 있기에 스스로가 주체가 되어 즐겁게 일하며 새로운 삶의 보람을 새록새록 맛보고 있습니다. 가미카쓰 마을의 사례는 지역주민들이 단순한 행정적인 수혜자를 넘어 지역사업의 주체로 활약할 때 얼마나 큰 시너지 효과를 낼 수 있는지 보여주고 있습니다.

1. 며느리와 PC로 나뭇잎 시세와 주문정보를 확인하는 하리키 할머니
 2. 단풍입을 들고 활짝웃으시시는 할머니
 3. 컴퓨터를 사용하는 쇼부마키코 할머니
- (기사/사진제공 :커뮤니티비즈니스 연구소)



4

오야키를 세계화한 할머니들

일본 나가노현 쇼가와마을

일본 혼슈 나가노현 북서부촌, 인구 3,700명 중 65세 인구비율이 39%되는 초고령화 지역입니다. 이 마을은 20년 전만 해도 볼품이 없었지만 지금은 한해 백만명이 넘는 관광객이 찾는 명소가 됐습니다.

나가노현에 위치한 쇼가와 마을은 전통적인 역사를 자랑하는 소규모 도시 내의 농촌 마을이었습니다. 역사는 오래 되었지만 마을에서는 특별한 자원도 없고, 특성화된 작물도 없어서 마을이 점점 황폐화 돼 가고 있었습니다.

이런 쇼가와 마을에서 풍요로운 삶의 터전을 만들기 위해서 마을 구성원인 용기 있는 어르신들이 나서서 우리 마을에서 가장 특색 있는 사업을 만들어보자고 의견을 같이 했다고 합니다.

마을에서 거주하는 여러 어르신들이 모여서 머리를 맞대고 생각한 결과, 우리 마을에서 성공할 수 있는 사업은 전통 음식인 ‘오야키’ 를 만들어서 파는 것이 좋을 것 같다고 생각을 같이해 사업을 시작하게 되었다고 하는데요

이렇게 해서 시작한 쇼가와 마을의 공동사업은 지역의 소규모 마을에 생산공장을 마련하고 주변에 거주하는 60~80세 연령대의 할머니들이 걸어서 출근하며, 이웃끼리 서로서로 어울려 즐겁게 웃으며 일하고 있는 기업을 만들었다고 합니다.



1. 오야키를 만드는 쇼가와 마을 할머니들

2 쇼가와 마을 오야키
(기사/사진제공 : 완주커뮤니티비즈니스센터)

어르신들이 나선 츠키지 시장 투어 사업

일본 도쿄 주오구 츠키지 시장

츠키지 시장이 강 건너로 이전하는 안이 마련되자 시장을 살리는 일이 상인들의 과제로 떠올랐습니다. 츠키지 프로젝트는 에도시대부터 내려온 시장의 전통 문화를 알리고 시장도 살리자는 목적이었는데요.

60세 이상 어르신들이 참여해 시장 내·외를 가이드하며 알리는 것이었습니다. 참여 노인들은 시장의 역사, 마구로, 생선상식 등 3개월의 가이드 교육을 통해 자격을 얻습니다. 현재 83세 노인을 포함해 30여명의 공인가이드가 인증됐습니다.

하지만, 이들은 돈을 벌려는 것이 목적이 아닙니다. 무더운 여름날에도 마다하지 않고 시장 가이드에 최선을 다하며 최소한의 경비를 받고 츠키지시장을 더 많은 사람들에게 알리고 있는 것입니다.

이 일은 이익을 내는 비즈니스가 아니기 때문에 노인들이 최소한의 경비를 받으며 사회에 기여할 수 있다는 데 만족하고 있습니다.



(기사제공 : 완도신문)

전통 수공예를 보존, 판매하는

에스토니아 노인 공동체 오마비

에스토니아의 공동체 오마비는 작은 가게와 식당을 운영하면서 공동체 회원들이 서로 어울리고, 수공예품을 만들어 팔고 있습니다. 이 공동체는 몇몇 어르신들이 수공예품을 함께 만들어 팔면서 시작되었는데, 이 공동체가 중요한 이유는 에스토니아의 전통 수공예를 보존하고 다음 세대에 물려준다는 데 있습니다.

공동체가 생산하는 수공예품은 지방에서 생산된 재료를 이용해 전통적이고 친환경적인 방법으로 제작되고 있는데요.

오마비 공동체는 소비자에게 전통수공예품을 저렴한 가격에 판매하는 동시에, 회원들에게 사회활동의 기회, 값싼 음식 그리고 자립의 기회를 제공합니다.

어르신들은 오마비 공동체 안에서 풍부한 경험과 건재한 체력을 바탕으로 적극적인 사회활동을 통해 사회에 공헌하고 있는 것입니다.



1. 오마비 공동체 할머니들이 만든 수공예품
(기사/사진제공 :커뮤니티비즈니스 연구소)
2. 차를 마시고 있는 로키푸리 노인들
3. 저녁 식사를 함께하는 로키푸리 노인들
4. 로키푸리 공동주도 정원



7

외롭지 않게 인생을 살아가는

핀란드 헬싱키 노인 공동체 로푸키리



핀란드 헬싱키 외곽의 한 아파트 단지. 이곳엔 다른 곳에서 보기 힘든 특별한 아파트가 있습니다. 평균 나이 70세가량인 58가구 69명의 주민이 모여 사는 곳으로 얼핏 보면 어느 요양원과 다를 게 없는데요.

어르신, 어르신들에 의한, 어르신을 위한 공간입니다. ‘로푸키리’, 우리말로 ‘마지막 전력질주’라는 뜻의 이 아파트는 지난 2006년 만들어진 실버공동체입니다. 로푸키리가 만들어지기까지 6년이라는 제법 긴 세월이 걸렸는데, 2000년에 할머니 10여 명이 “노인요양시설에 가지 말고 노인 공동체를 만들자”고 의기투합한 게 그 시작이었습니다.

서로 도와가며 외롭지 않게 인생을 살아보자는 취지에서 아이디어를 낸 것이죠. 입주자들은 매주 월~금요일 오후 5시 공동 식당에 모여다 함께 저녁을 먹는데, 6개 조로 나눠 매주 돌아가며 밥을 짓습니다.

더불어 세탁실·관리실·사우나·체조실·회의실 청소도 이런 방식으로 해결합니다. 입주자들은 합창단·요가클럽 등 15개 동아리를 조직했습니다.

문학클럽은 공동 문집을 냈고, 연극클럽은 전문 극단의 도움을 받아 극장에서 공연했으며, 소말리아 이주 여성을 불러 수영을 가르치고 대신 영어를 배우는 식의 재능을 나누고 있습니다.



어르신들이 만드는 농어촌 희망 이야기

- _ 발 행 / 농림수산식품부
- _ 발 행 일 / 2013. 01
- _ 총 괄 / 김정희, 윤광일
- _ 기 획 / 박종훈, 이훈구, 이진, 정철안, 박종윤, 신종갑, 윤정식
- _ 문 의 처 / 경기도 의왕시 안양판교로 98번지 한국농어촌공사
T. 031-420-3647 성기서
- _ 제 작 / (주)초록넷

본 책은 함께하는 우리 농어촌 운동 색깔있는 마을 만들기를 위해
농림수산식품부 · 한국농어촌공사에서 발행하였습니다.

이 책은 저작권법에 따라 보호받는 저작물이므로 무단전제와 복제를 금지합니다.

