

시니어코리아양재봉사단
서초프레스

뉴실버시대

All Rights Reserved

2021년 12월
통권 제 45호

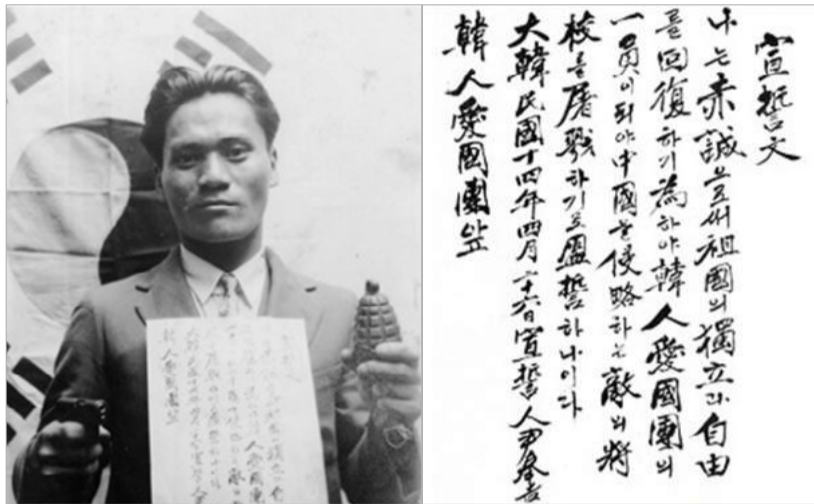


*뉴실버시대란? 'Elder but Golden Opportunity'. 나이가 들었지만, 새로운 기회와 경험을 만들어가며, 경험과 삶의 지혜를 사회에 환원하는 적극적인 세대를 가르키는 신조어.
제호 : 초현 김창현(서초프레스 기자)

발행일 2021년 12월 | 발행인 전경아 | 발행처 서초구립 양재노인종합복지관 | Tel 02-578-1515 | Fax 02-578-1503 | 주소 서울시 서초구 강남대로30길 73-7(양재동) | 디자인 인쇄 이팩토리

윤봉길의사와 카이로선언 그리고 대한민국의 독립

기고 : 사단법인 매한윤봉길의사기념사업회 상임이사 이성섭
정리 : 허영준기자(yjun2351@naver.com)



19세의 나이에 이미 농촌계몽운동에 뛰어든 윤봉길 의사는 야학당을 개설하여 한글 교육 등 문맹 퇴치와 민족의식 고취에 심혈을 기울였다. 하지만 계몽운동만으로는 독립을 이룰 수 없다는 한계를 인식하고 중국으로 망명길에 오른다. 그곳에서 백범 김구를 만나서 의열투쟁에 뜻을 모아 한인애국단에 가입하고, 중국 상하이 흥구공원 거사를 계획한다. 1932년 4월 29일 윤봉길 의사의 의거는 전 세계의 이목을 집중시켜 독립운동과 한국의 독립에 지대한 영향을 미쳤다. 25세의 나이로 조국의 독립을 위해 산화한 매한 윤봉길 의사를 기린다.

“카이로 회담”은 세계2차 대전의 연합국수뇌(首腦)들이 한국의 독립국가 보장을 약속한 최초의 국제회의였다.

중국의 장제스는 일본의 상해침공의 수괴(首魁)들을 윤봉길의사가 일거에 제거하여 4억만명 중국인들의 원수를 통쾌히 갚아준 윤봉길의사에 대한 고마움의 보답으로 연합국수뇌들을 설득하여 한국의 독립보장을 동의를 얻어냈다.

“카이로 선언”은 한국독립의 이정표 이었고, 윤봉길의사의 피의 대가였다. 한국독립의 단서가 된 윤봉길의사의 공훈을 결코 잊어서는 아니 된다.

1943년 세계2차대전이 연합국들이 승리가 예상되면서 11월22일부터 26일까지 미국 영국 중국의 연합국수뇌들이 이집트 카이로에서 연합국의 세계대전의 수행과 전후처리문제 등을 다루는 “카이로회담”이 열렸다. 세계2차대전의 연합국들은 한국을 일본의 통치에서만 벗어나게 하고 자기들이 국제공동관리 하려고 했었다.

“카이로회담”은 한국의 독립에 각자의 입장이 달랐다. 미국의 루즈벨트는 새로

운 국제질서를 재편하려는 의도였고 영국의 처칠은 대영제국을 유지할 속셈으로 부정적이었다. 소련의 스탈린도 1941년 일본과 맺은 중립조약 때문에 주저했다. 중국이 한국을 지배할 욕심이라는 의심을 받기도 하였다.

루즈벨트와 장제스가 만찬회담 후 최종적으로 3대 강국은 한국국민의 노예상태에 유념해 “적절한 절차를 거쳐(in due course) 한국이 자유롭고 독립적으로 해방할 것을 결의한다”고 11월27일 카이로선언을 확정하였다.

11월28일부터 12월1일까지 이란 테헤란에서 미국과 영국의 수뇌들이 소련의 스탈린과 회의에서 카이로선언을 추진 받아 한국의 독립을 보장한 역사적인 최초의 국제회의였다. 카이로선언은 공식적으로 12월1일 발표하였다. 세계의 100여국가가 식민지였으나 한국만이 독립국가로 해방시킨다는 카이로선언문 특별조항에 포함시켰다는 것은 한국독립의 이정표이었다.

미국 펜실베니아대학 이정식교수가 항일독립투사 김성숙 장건상 정화암 이강훈과 면담한 내용을 김학준교수가 편집해설 한 “혁명가들의 항일회상”에서 윤의사의 의거가 없었으면 임시정부라는 것은 거기서 끝나게 되었고, 윤의사의 의거가 있기 전에는 장제스는 임시정부를 아무것도 아닌 것으로 알고 동전 한푼 안 도왔다고 했다. 윤의사 의거 후에 장제스가 전적으로 도와 임정이 살아났으며 윤의사의 피의 결과로 자금지원과 낙양군관학교에 한국인 특별반을 설치해 주는 등 임시정부를 살렸다고 증언하였다.

2015년 8월 독립기념관이 개최한 “동아시아에서 항일투쟁의 전개와 역사적 위상” 국제학술심포지엄에서 자오이(趙藝) 중국 인민항일 전쟁기념관 연구원은 윤의사 의거 이후 중국공산당도 종전의 태도를 바꿔 상해임시정부를 협력하기 시작했다고 발표하였다.

1936년1월에 프랑스 파리에서 발행한 구국시보(救國時報)에 윤봉길의사를 상해 보위 전(上海保衛戰) 순국열사로 등재하여 중국인민의 영웅으로 칭송하였다. 2015년 4월에 중국의 유명여류시인 샤넨성(夏犇生)이 보낸 ‘영원한 기념비-항일 영웅 윤봉길 의사에 바치는 시’(永遠的豐碑- 寫給抗日英雄尹奉吉)에서 중국인민의 영웅뿐이 아니라 아시아의 영웅이라고 칭송하였다.

중국의 항일전쟁승전70주년을 맞아 중국에서 영웅으로 존경하는 윤봉길의사를 취재차 2015년 8월에 매한기념관을 방문한 인민일보 완유(萬宇) 서울지국장도 중국에서 중학교 2학년 역사교과서에서 윤봉길의사의 영웅적인 상해의거를 배워 윤의사를 평소 존경한다고 했다.

우리 조국광복에 결정적인 영향을 준 “카이로 선언”이 윤봉길의사의 피의 대가로 한국독립의 이정표가 되었다는 것을 잊어서는 아니 된다.

윤봉길의사 기념관은 서초구 양재시민의숲역 근처에 있으니 방문하여 숭고한 애국정신을 기려보시기 바랍니다.

※ 윤봉길의사 기념관은 양재시민의숲역 1번출구에 위치해있습니다.

허준 선생 후에 허 박사한테 듣는다. 건강백서

기고 : 濟元韓醫院 (제원한의원) 원장 허만희 정리: 신중성 기자(123jsshin@naver.com)

젊거나 늙거나....

활력을 불어 넣어주는 간편 체조가 있다. 아침에 일어나 약 1시간가량 체조를 한다면, 몸에서는 어떠한 반응을 보일까? 직접 저자가 실행을 해 보았다. 2개월 동안 하고 나니 눈에 띄게 몸에서 반응을 일으키는 것을 체험할 수 있었다. 젊거나 늙거나 언제나 필요하고, 열심히 하고나면 신체에 좋은 반응이 일어난다. 사실 젊어서는 완전 등한히 했던 체조 운동이다. 저자가 체조운동을 할 때에는 항상 엄지발가락에 힘을 주고 하는 것을 원칙으로 한다. 다섯째발가락 중심으로 하는 발 외측 측면으로 힘주거나 발뒤꿈치에 힘을 주고 하면 안 된다. 엄지발가락에 힘을 주고 발의 내측 측면에 힘을 주어서 모든 운동을 하고, 걸을 때도 엄지발가락에 힘을 주고 걷도록 해야 한다. 체조순서는 발끝에서 머리끝까지 하는 것으로 하고, 신체 구성구석을 골고루 하는 것을 원칙으로 한다.

- ① 발뒤꿈치 들어올리기: 2분간(120회)
- ② 발목, 무릎, 골반 돌리기: 각 좌우회전(20회씩)
- ③ 팔을 어깨높이로 올려, 손목 돌리기, 팔꿈치 돌리기, 어깨 돌리기: 좌우 각20회씩

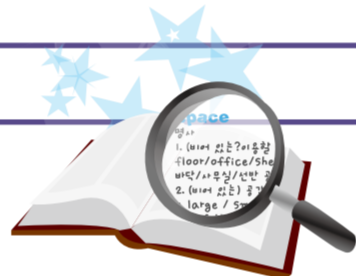
- ④ 옆구리운동: 고개를 똑바로 하고 한쪽 팔을 옆으로 천천히 올려가면서 몸통 옆구리를 옆으로 구부리기 -발과 팔이 일직선이 되도록 한다.(좌우 10회씩)
- ⑤ 등배운동: 팔을 옆구리 골반에 올리고 뒤로 제치기와 등을 굽혀 엄지발가락 앞 땅 짚기(10회씩)
- ⑥ 팔운동: 팔을 들어 올렸다가 천천히 내리기 앞, 옆 모두 실시(20회씩)
- ⑦ 두피 두드리기(조탁법): 10분간 실시
- ⑧ 어금니 두드리기(고치법): 10분간 실시
- ⑨ 뒷목마사지하기
- ⑩ 흉쇄유돌근 마사지하기: 귀 뒤 등글게 나온 유양돌기에서부터 턱을 따라 내려와 흉골. 쇄골까지 마사지하기.
- ⑪ 복직근 마사지하기.
- ⑫ 푸쉬업 10회부터 30~40회 하기: 본인에게 맞는 높이를 찾아서 실시할 것. (건통과 오십견에는 필수)
- ⑬ 하프 스쿼트자세 유지하기: 기마자세와 동일. 스쿼트를 실시하는 게 아니고, 기마자세를 유지한 채, 처음에는 1분간 자세유지로 시작한다. 3분 또는 5분 5분까지 자세유지(가장 중요)

알아두면 유익한 외래어

정리: 허영준 기자(yjun2351@naver.com)

- 부스터 샷 (Booster Shot) : 백신의 효과를 높이기 위해 일정 시일이 지난 뒤 추가 접종을 하는 것
- 엠지(MZ)세대 : Millennials와 Generation 을 합친 용어로 M세대:1981년~2000년대 초에 출생한 세대 Z세대: 1994년~2000년대 초에 출생한 세대
- 인싸(Insider) : 각종 행사나 모임에 적극적으로 참여하면서 사람들과 잘 어울려 지내는 사람을 이르는 말 (반대어: 아웃사이더)

- 코호트(Cohort) 격리 : 동일 집단 격리 (코호트 원래 뜻은 로마 군대 100인 단위 조직을 말 함)
- 팬데믹(Pandemic) : 세계적으로 전염병이 대 유행하는 상태
- 페미니즘(Feminism) : 성별 차이로 인해 발생하는 정치, 경제, 사회, 문화적 차별을 없애야 한다는 견해 (남성과 여성이 권리와 기회가 평등해야 한다는 주장)



그리운 제철 음식

자료출처 : <http://cafe.naver.com/2bab/1> 정리: 안소연 기자(syeunan8@naver.com)

향으로도 맛으로도 으뜸인 굴 국

- 굴은 인체 내에서 빠르게 에너지원으로 사용되며 필수 아미노산의 함량이 높다. 남성 호르몬 분비를 촉진시키는 아연의 함량이 어패류 중 가장 높고 비타민과 미네랄이 풍부하여 여성들의 미용식품으로도 좋고, 성장기의 어린이의 발육과 학습능력 향상에도 효과가 높다고 한다.
- 12월~2월의 수온(水溫)이 굴 성장에 적당한 시기여서, 굴이 토실해지고 커져서 이때의 굴이 가장 맛있다 (이경섭 박사: 알고 먹으면 약(藥)이 된다)

【준비물】(2인분)

굴 150g 정도, 소금(굵은) 1컵, 무우 80g,
물 3컵, 국물 멸치 5~6개, 다시마 2장, 국 간장 1큰술, 참치액 1큰술,
마늘 1큰술, 청양고추(빨강,초록 각 1mm정도 동글 썰기)

【만드는 법】

- ① 굴 손질하기
굴을 굵은 소금 1 스푼을 넣고 살살 흔들어서 씻는다. 손으로 헹굴 때 굴껍데기가 남아 있지 않도록 골라낸다. 같은 방법으로 세 번 정도 씻어서 체에 바쳐 물기를 빼 준다.
- ② 무우는 사방 1.5 cm 두께 3mm정도로 얇게 나박썰기한다.
- ③ 국물 만들기
물 3컵, 국물 멸치 5~6개, 다시마 5cm 정도크기 2장을 넣고 끓인다. 5~6분 지나면 다시마를 건져 낸다. 15분 정도 지나면 국물멸치도 건져낸다. ※굴을 넣어 끓이면서 생기는 거품은 수시로 걷어낸다.
- ④ 간 맞추기
마늘 1큰술, 국 간장 1큰술, 참치액 1큰술로 간을 한다. 마지막으로 간을 볼 때 간이 부족하면 참치액을 약간씩 더 넣어가며 조절한다.
- ⑤ 준비해두었던 빨강색 파랑색 청양고추 넣어 상에 낸다.



충효사상 길라잡이의 봉사실천 서초구 아름다운 사람

정리 : 허영준 기자(yjun2351@naver.com)

가을이 깊어가는 10월말에 복지관에서 천기수선생님(71세,남)을 만났다. 선생님은 양재노인 복지관에서 한문강사와 IT서포터즈,서초프레스 등에서 봉사활동을 하고 있으며, 우면복지관에서도 활발하게 봉사활동을 하고 있는 분이다.

경상북도 상주 교욱자 집안에서 9남매의 맏아들로 자라서 곧고 성실한 심성을 갖춘 따뜻한 이웃이다. 36년간 대기업에서 큰 업적을 이루고 사회에서 재능 기부로 방과 후 학교강사를 모색하던 중 양재노인복지관에서의 봉사활동에 인연을 맺은지 7년이 넘는다. 봉사활동을 위해 한자능력자격을 취득하는 등 자기계발에도 정진하는 부지런함은 모든 봉사자의 귀감이다.

우리사회에 만연한 물질주의에서 조금이라도 인간다움을 회복하고 품위있는 세상을 위해서는 충효사상을 바로세우는 것이 중요하다는 생각으로 봉사활동을 시작한 선생님의 훌륭함이 가을빛의 단풍보다도 영롱하게 가슴에 닿는다.

동양문화 전통 속에서 충효는 인간의 기본적 도리로서 반드시 실천해야할 윤리 덕목이었다. 충효사상이란 충효의 규범을 실천함으로써 인간의 자아실현과

사회통합의 목적을 이루고자 하는 사상이라 할 수 있다. 충(忠)의 기본적인 뜻은 성실성의 극진한 실천이다. 효(孝)는 어버이에 대한 인간다움(仁義禮智信)의 실천이다. 따라서 태어나면서부터 충효사상의 실천을 통해 천박한 물질만능주의를 변혁하고, 인간다움이 자연스럽게 구현되는 '품위 있는 세상'을 이룩하는 것에 그 의미가 있다. 개인의 인격 성숙과 국가의 품격 제고를 위해서도 충효사상의 계발과 확산이 필요하다.

좌우명을 묻는 질문에 조용히 송우(松牛)를 설명한다. 소나무처럼 항상 변함 없이 맑고 청렴하며 소처럼 성실하고 부지런하자는 의미이다. 독실한 천주교 집안에서 자녀 1남1녀를 충효사상을 바탕으로 훌륭히 키워낸 천선생님의 온화한 얼굴에서 화목한 가정의 따뜻함을 느낀다.

코로나 사태의 기간에도 도서관에서 공부를 하고 지금도 포토샵과 중국어를 배우며 수준높은 봉사활동을 위해 노력하는 천기수 선생님에게 변함없는 모습으로 봉사자들의 길라잡이가 되시기를 부탁드립니다.



청년세대와 실버세대 소통의 필요성과 코로나19로 달라진 라이프스타일

정리 : 서초구자원봉사센터 홍보기자단 착한안테나 장시원

실버세대를 겨냥한 프로그램들과 직업들이 새로 생겨날 만큼 시니어들이 활발하게 활동하고 있는 2021년에도 나이가 어린 청년들과 학생들은 실버세대와 어색함을 느낀다. 코로나로 인한 비대면 활동이 많아지고 실내에서 모일 수 있는 인원수에 제한이 걸리면서 더욱더 같은 연령대가 아니면 교류를 하기가 어려워졌다. 공공 캠페인과 기업 프로그램 등은 어르신들에게 다양한 활동을 권장하고 능동적인 라이프스타일을 유지하라고 말하지만 정작 바뀌는 세상에 적응하기 위한 가장 중요한 점인 소통과 교류에 대해 집중하지 않는다.나이별로 묶어 진행되는 프로그램이 잘못된 것은 아니지만 어르신들의 활동이 제한적이어서는 안 되고, 특히 코로나로 인해 사적 모임이 통제되는 요즘 같은 시기에는 공공기관이나 기업들이 나서서 주제 프로그램을 넓히고 새로운 연령대들을 서로 소개시켜 주면 긍정적인 효과를 기대해 볼 수 있을 것이다. 서로가 더 이상 상관없다고 느껴질 수도 있는 세대차이지만 그럴수록 우리는 왜 서로가 교류를 해야 하고 서로의 일상에 대해 더 배워야 하는지 알아야만 한다. 청년층과 중노년층의 대화가 단절이 되어갈수록 이해할 수 있는 부분들이 줄어들고 사회에서 다 같이 어울려야만 하는 상황에서 갈등이 도드라지기 때문이다. 빠르게 디지털화와 자동화가 진행되는 사회에서 어르신들은 어려움을 겪을 수 있고, 사회에서 소외된다는 느낌을 받을 수 있으며, 청년들은 노년층을 이해하지 못하고 답답하며 세대갈등이 한층 더 심해질 수 있기 때문이다.실버세대는 청년들의 활기, 바쁜 세상의 흐름, 새로운 기기나 교통수단 사용법, 취미 등을 배울 수 있으며 청년들도 실버세대로부터 지혜, 공부나 직장에 대한 조언, 인생사 등을 배울 수 있다. 공통점이 라면 두 세대 다 경험해보지 못했던 새로운 취미나 정보를 알아가며 세상을 바라보는 시야를 넓힐 수 있다는 점이다.



서초 구민 이러지 맙시다!

김창현 기자의 쓴소리 letshyun@hanmail.net

서초구민 뿐만 아니라 모든 국민에게 해당되는 문제일 것 같아 우리 모두 이 문제에 대해 고민해봅시다. 우리 민족의 배달문화가 세계최고(?)라 자랑하는데 최고가 배달한 것 중 음식배달이 많은 비중을 차지하고 있다. 그런데 그 음식을 담은 그릇이 2종류가 있는데 사진 (1)처럼 일회용 그릇이 있고 사진(2), (3)처럼 영구 사용 그릇이 있다. 문제는 (2), (3)번 그릇이 다 식사를 끝낸 그릇을 사진처럼 사무실 앞이나 건물 입구에 그냥 내놓는데, 길거리 모든 먼지는 다 뒤집어쓰고 식당 조리대에서 얼마나 위생적으로 세척되어 다시 그 그릇에 음식을 담아 우리 앞에 올까? 우리 함께 어떤 방법이 위생적일지 고민해 볼 일이다.





알고보면 너무쉬운 스마트폰

정리: 정상욱 기자(swj7701024@naver.com)

사진에 글씨 넣기

- 1 편집아이콘 누르고 사진/편집선택
- 2 텍스트선택
- 3 글 작성 -> 색, 글씨체 선택
- 4 원하는 위치/크기 조정
- 5 글씨쓰기 완성
- 6 저장

단축번호 만들기

- 1 메뉴바에서 단축번호 클릭
- 2 원하는 연락처 입력
- 3 단축번호/이름지정
- 4 단축번호 길게누름 -> 통화

추회 秋懷 한시감상

정리: 천기수 기자(chunks8@naver.com)

한 용 운 (1879~1944)

법명은 용운(龍雲), 법호는 만해(萬海)이며 충남 홍성에서 태어나 독립운동을 한 독립운동가 겸 승려, 시인으로 저항문학에 앞장서 "님의 침묵"을 출판했고 투옥되어 옥중에서 가을벌레소리 들으며 고문의 아픔을 표현한 시임.

十年報國劍全空(십년보국검전공)

只許一身在獄中(지허일신재옥중)

捷使不來虫語急(첩사불래충어급)

數莖白髮又秋風(수경백발우추풍)

십년간의 보국에도 칼집은 텅 비고(허사가 되고)

겨우 한 몸(있을만한)옥중에 갇혀 있으나

승리의 사신은(이겼다는 소식; 해방) 오지않고 벌레소리만 요란한데

몇 줄기 남지 않은 백발에는 또 가을바람이 이는구나.

<註> 只;다만, 겨우 許;가량, 쯤 捷;이길첩, 빠른첩 莖;줄기경

數;셀수, 자주삭, 촘촘할촉 數莖;촘촘한 그물

약간, 두서넛

만평 실버시대

그림: 김성영 기자

윤봉길 의사

꿈은 이루어진다.
이루어질 가능성이 없었다면
애초에 자의인이 우기는
꿈꾸게 하지도 않았을 것이다.
- 존 업다이크 -



알림 수상 축하

2021년 노인의날 모범어르신 수상 : 안소연 봉사자

* 소중한 의견이나 제보를 기다립니다. yeonkim0710@naver.com

* 뉴실버세대는 서초구 은퇴자들이 만들어가는 계간 신문입니다. 웹진을 통해 보다 다양한 소식을 접할 수 있습니다. <http://blog.naver.com/msjoli>