



◇복지관이나 자치단체가 마련한 컴퓨터교실에 인터넷 사용법을 배우려는 노인들의 발길이 줄고 있다. 도봉노인종합복지관에서 컴퓨터를 배우고 있는 노인들.

초고속 인터넷 보급률 세계 1위, 인터넷 사용자수 1천670만명. 초등학교부터 노인들까지 이메일을 주고받고 인터넷에서 자료를 검색하는 것은 이제 일상이 됐다. 자치단체나 복지관에서는 '노인 컴퓨터 경진대회'가 잇달아 열리는 등 노인 인터넷 사용자 수가 날이 증가하고 있다.

컴퓨터를 켜고 끄는 것조차 모르던 정보화 사회의 소외계층이었던 노인들에게 이제 인터넷은 또 하나의 여가활동 공간으로 자리잡고 있다. 단순히 이메일을 주고받는 수준을 넘어 사이버 공간을 이용한 다양한 취미활동을 즐길 수 있기 때문이다.

1992년에 개설된 하이텔의 '원로방'은 대표적인 실버 동호회. 60세 이상만 가입할 수 있으며, 현재 1만여 명의 회원이 있다. 실버 동호회라고 해서 게시판에 고루한 신변잡기들이 가득할 것이라고 생각하면 착각. 커뮤니티를 만들어 컴퓨터 사용법을 가르쳐 주기도 하고 직접 찍은 가족사진을 올려놓기도 한다.

'원로방' 회원인 이현자(64)씨는 좋아하는 음악을 인터넷에서 내려받아 듣고 개인 홈페이지도 운영하고 있다. "손자들이 '할머니는 컴퓨터 몰라도 된다'고 한 말에 오기로 배우게 됐다"는 이 씨는 "이제 하루라도 인터넷에 접속하지 않으면 금급할 정도"라고 말한다.

유니텔 동호회 '실버타운'이나 천리안 '원로통신 동호회'도 실버들을 위한 동호회다.

인터넷 또 다른 경로당

'노인 정보화 소외' 옛말... '취미도구' 자리 매김

e메일 수준 넘어 개인 홈페이지 운영

실버 스포츠·치매 예방 등 사이트 수두룩

이들 모임에서는 매달 회비를 모아 복지시설에 기부하거나 소년소녀가장에게 장학금을 주는 등 사회봉사 활동에 앞장서고 있다.

노인병원 길라잡이, 실버 재테크 등의 정보를 제공하는 스위트케어닷컴(www.sweetcare.com)에서는 다양한 컴퓨터 게임을 즐길 수 있는 '치매예방 게임방'이 눈길을 끈다. '벽돌깨기', '풍선터트리기' 같은 간단한 게임도 있고, 젊은이들에게 인기가 높은 '스타크래프트' 동호회도 있다.

인터넷 사이트 실버월드(www.silverworld.co.kr)는 옛친구찾기, 전화발벗서비스, 회고록

사이트	내용
실버넷 www.silvernet.net	55세 이상의 연령층에게 무료 인터넷 교육 실시
노인정보교육센터 www.9988.or.kr	노인을 위한 컴퓨터 및 인터넷 교육 제공
굿실버 www.goodsilver.net	실버세대를 위한 건강, 복지, 문화, 테크 정보 제공 전문상담실과 대화방 운영
스위트케어 www.sweetcare.com	노인병원 길라잡이, 실버 재테크, 치매예방 게임방
실버월드 www.silverworld.co.kr	옛친구찾기, 전화발벗서비스, 회고록집필대행, 응급경보서비스, 실버미팅서비스
실버클럽 www.silverclub.co.kr	발관리 동호회, 여행 동호회, 먹거리 동호회, 이성 동호회
김기후의 실버스포츠 http://user.chollian.net/~kkhoo99/	실버 스포츠의 종류와 유의할 사항 등산, 게이트볼, 배드민턴, 치매예방운동 등
한국노인평연구소 www.gerweb.com	노인 건강지수와 식이, 복지
대한노인회 www.koreapeople.co.kr	노인복지정책과 노인관련법, 건강생활상식
시니넷 www.seni.net	50세 이상을 위한 복지정보 제공
프롬50 www.from50.com	50세 이상의 고령자와 가족을 위한 커뮤니티 사이트

등을 소개해 놓았다.

한국노인병원연구소(www.gerweb.com) 홈페이지에는 노인 건강지수와 식이, 복지에 대한 내용들이 담겨 있으며 대한노인회(www.koreapeople.co.kr) 홈페이지에서는 노인복지정책과 노인관련법, 건강생활상식을 볼 수 있다.

이 밖에도 50세 이상을 위한 복지정보를 제공하는 시니넷(www.seni.net), 종합 인터넷 사이트 실버클럽(www.silverclub.co.kr), 50세 이상의 고령자와 가족을 위한 커뮤니티 사이트 프롬50(www.from50.com) 등이 운영되고 있다. 또 실버세대가 주요 소비층으로 부상하면서 노인들을 위한 전용 인터넷 쇼핑몰인 실버메디칼쇼핑몰(www.mism.co.kr)나 실버리아(www.silveria.co.kr) 등도 등장했다.

지난해 4월 마포노인복지관에서 컴퓨터를 배운 이규상(67) 씨는 손자들과 이메일을 주고 받고 싶어 컴퓨터 교실에 등록했다. "똑같은 과정을 배우고 그것을 얼마만큼 활용하고 응용하느냐에 따라 더욱 다양하게 쓸 수 있다"는 이 씨는 "이제 미국에 있는 친구들과 이메일도 주고받고 인터넷 뱅킹도 사용할 수 있다"고 말한다.

컴퓨터 사용법과 인터넷 활용법 등은 지방 자치단체나 복지관 등에 마련된 컴퓨터 강좌에서 무료로 배울 수 있다.

여수령 기자 snoopy@buddhania.com

한문 익히고 사찰예절도 배우고

대흥사 등 단기출가형식 한문학당 열여



◇지난 여름방학 해남 미황사에서 열린 한문학당 입제식 모습.

겨울방학을 맞아 아이들이 한문과 사찰예절을 함께 배울 수 있는 한문학당이 문을 열었다.

해남 대흥사는 초등학교 4~6학년생을 대상으로 단기출가형식의 한문학당을 연다. 수심보경과 불교경전을 배우는 한문교실 외에도 어린이들의 인성교육을 위해 생활예절, 발우공양, 참선, 다도 등의 문화체험과 생태체험을 할 수 있다. 35명을 모집하며 내년 1월 5일~12일, 15일~22일 두 차례 실시한다. 12월 30일까지 인터넷(www.daeheungsa.com)으로 신청을 받는다. 참가비는 15만원.061535-5775.

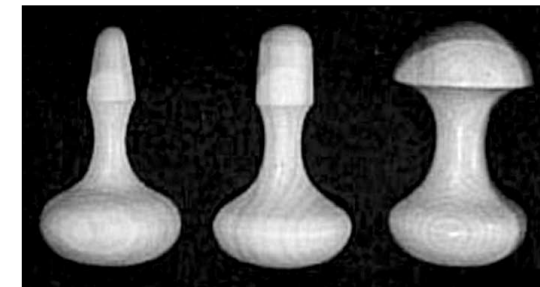
해남 미황사도 1월 4~11일, 15~22일까지 재심자(초등과정과 중학생 과정)의 한문학당을 운영한다. 미황사 주지 금강 스님과 대흥사 수련원장 법인 스님이 강의를 맡는다. 각각 35명과 30명을 모집하며 참가신청서를 홈페이지(www.mihwangsang.com)에서 다운 받아 작성한 후, 메일이나 우편

<불교계 한문교실>

시설명	연락처
서울 백련사	02)306-0288
부산 보타원	051)243-0048
해남 미황사	061)533-3521
해남 대흥사	061)535-5775
길음사회복지관	02)985-0161
과천사회복지관	02)507-6319
육수사회복지관	02)282-1100
자양사회복지관	02)458-6796
공창사회복지관	051)363-2063
모전사회복지관	054)555-0108

으로 접수하면 된다. 061533-3521 서울의 백련사(02-306-0288)와 강남포교원(02-539-2631), 부산 보타원(051-243-0048)에서도 한문교실을 운영한다.

단기출가형식의 한문학당이 부담스럽다면, 가까운 불교계 복지관에서 마련한 한문교실을 찾아보자. 서울의 길음·육수·자양복지관, 부산 공창복지관, 부천의 원종복지관 등에서도 한문과 예절교육을 연다.



통증 부위 자극 고통 덜어줘

건강봉

클릭 / 불교문화상품
www.mahamall.co.kr

건강봉은 생활의학을 추구하는 제3의학연구소가 개발한 물리치

료 기구로, 통증이 있는 곳을 자극해 통증을 해소해 준다.

은행나무로 만들었으며 값은 1만6천원(3종 1세트). 홈페이지(www.ggmanager.com)를 통해 자세한 사용법을 동영상으로 볼 수 있다.

집에서 만드는 사찰음식

무채두부찜

두부 2모, 표고버섯 10장, 무 1/3개, 홍고추 3개, 미나리 100g, 고춧가루 1큰술, 진간장 3큰술, 식용유, 소금, 통깨 약간씩

1. 두부는 1cm 두께로 썰어 소금을 약간 뿌려 기름 두른 팬에 노



릇노릇하게 지진다. 표고버섯은 불려 밑동을 떼고 채썰어 기름 두른 팬에 볶는다.

2. 무는 곱게 채썰고, 홍고추는 반으로 갈라 씨를 빼고 채썬다. 미나리를 줄기만 씻어 4cm 길이로

썬다.

3. 무채에 고춧가루를 넣고 버무린 후 표고버섯, 미나리, 홍고추, 통깨를 넣고 진간장으로 무친다. 간장으로만 간을 하면 색이 검어 지므로 소금을 함께 넣는다.

4. 잘 달군 냄비에 양념한 무채를 깔고 그 위에 두부를 얹는다. 냄비가 달궈진 상태에서 무를 넣어야 아삭하다. 무채를 무쳤던 그릇에 물을 두세 숟가락 부어 그 물을 냄비 가장자리에 둘러가며 붓고 뚜껑을 덮어 살짝 끓인다.

자료제공·선재사찰음식문화연구원

건강단신

'명상통한 금연교실' 운영

서울 도봉구는 매주 목요일 구보건소에서 '명상을 통한 금연교실'을 운영한다. 덕성여대 건강심리학 과 김정호 교수가 강좌를 진행한다. 선착순 20명 모집. (02)901-5426

비만·혈당·혈압 무료측정

서울 강서구는 한국건강관리협회와 함께 매주 수요일 오후 1시 30분부터 4시까지 이마트 가양점에서 비만도 검사를 무료로 실시한다. 비

만도 측정, 혈당검사, 혈압측정, 혈액형 검사 등을 통해 현장에서 즉시 비만상태를 확인할 수 있다. (02)657-0131

초중생 체지방·간기능 검사

안산시 보건소는 내년 2월까지 매주 일요일마다 비만어린이 건강진단을 실시한다. 고대안산병원 소아과 외래로 진행되며, 초등학교 3~6년생과 중학교 1~2년생에게 혈압·체지방 측정, 간기능, 혈당, 복부초음파를 통한 지방간 유무 등에 대한 종합적인 검진을 해 준다. (031)412-5096