2nd

판교 새참북

일하다 먹는 달콤한 새참처럼
새참북을 보며 잠시 쉬어가세요

사회복지법인 대한불교조계종봉은
판교노인종합복지관

목 차

1. 톡톡! 퀴즈 대잔치 1, 12, 15p

2. 이달의 책을 소개합니다 2 - 4p

3. 알아두면 쓸데있는 시 한 편 5 - 6p

4. 왕초보가 배우는 스마트폰 7 - 11p

5. 시니어 웰빙 스트레칭 13 - 14p

톡톡! 퀴즈 대잔치

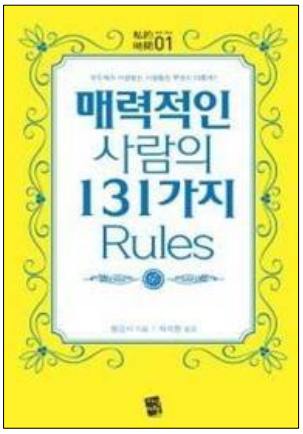
○ 재미있는 속담이야기

□□에 들어갈 알맞은 말에 선을 연결해 보세요

낫 놓고 □□ 자도 모른다	☺	☺ 나는
뛰는 놈 위에 □□ 놈 있다	☺	☺ 태산
가는 말이 고와야 □□ 말이 곱다	☺	☺ 기역
갈수록 □□ 이다	☺	☺ 새우
고래 싸움에 □□ 등 터진다	☺	☺ 오는

이달의 책을 소개합니다

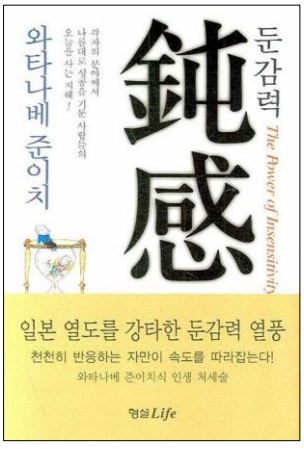
<매력적인 사람의 131가지 Rules> 행운사



시니어들은 연륜과 경험을 핑계 삼아 상대를 존중하지 못하는 경향이 더러 있어 이 책을 소개한다. 책의 구성은 느낌이 좋은 사람의 화법, 말투, 행동, 마음가짐, 삶의 자세 순으로 되어있다. 이 책에서 소개하는 131가지 규칙은 느낌이 좋은 사람으로의 변화를 이야기한다. 느낌이 좋은 사람은 표현할 수 없을 만큼 전폭적인 호감이 가는 사람이며 함께 있어도 마음이 가벼우며, 초조하지 않으며, 봄바람처럼 따뜻한 사람이다.
이 책을 통해 타인에게 느낌이 좋은 사람이 될 수 있는 계기가 되었으면 한다.

- 재능나눔 참여자 이동좌 글 -

<둔감력> 와타나베 준이치



이 책은 의학적인 시각에서 인간의 심리를 예리하게 파헤치는 인간관계나 세상에 대해 발휘되는 인간의 둔감함에 대해 적나라하게 제시하는 책이다. 성공한 사람들은 공통점이 있는데 그가 가진 재능의 바탕에는 좋은 의미의 둔감력이 있다는 것이다. 우리 사회에서 둔하다는 말은 대체로 좋지 않은 선입견이 있지만 지나치게 고민하지 말고 기분 나쁜 말을 들어도 곧 잊어버리는 것 즉, 좋은 의미의 둔감함이 필요하다는 것이다.
현대 사회에서 바쁘게 생활하는 직장인이나 모든 사람들은 반드시 느긋하게 생각하고 둔감하게 행동하는 것을 제시하는 책이다. 사람 들은 누구나 나이가 들기 마련이다. 길고 긴 인생을 살면서도 그 인생 뒤에는 숨겨진 멋진 내용이 있음을 사람들은 잊기 쉽다. 사는 동안 실질적으로 가장 큰 힘이 되었던 것이 둔감력 이었음을 다시 한번 새겨 주고 인생의 지혜를 가르쳐 주는 꼭 읽어야 되는 책이다.

- 재능나눔 참여자 최호석 글 -

이달의 책을 소개합니다

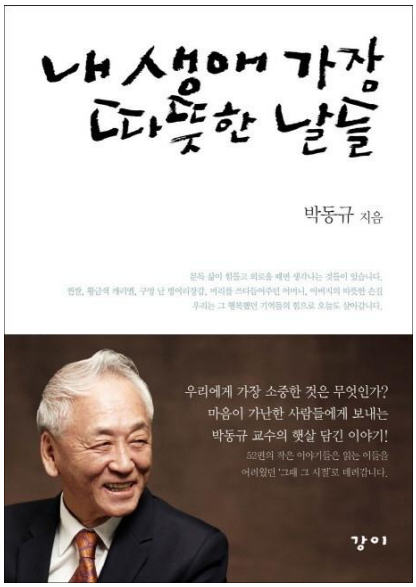
<어른이 되어 처음 만나는 한자> 이명학

남편이 보는 책을 곁눈으로 보다가 읽게 되었는데 재미있어서 추천한다.
성균관대학교 한문학과 교수를 퇴임한 이명학 교수가 쓴 책인데 우리가 자주 쓰면서도 사실 본 뜻을 잘 모르고 있거나 잘못 사용하는 예를 들어서 한자어를 통하여 우리말을 돌아보게 한다는 저자의 의도에 미소를 머금게 하는 책이다.

"정해진 바"의 뜻인 소정 (所定)을 小情이라고 쓴 젊은 직원에게 물으니 작은 정성이라는 뜻으로 쓰는 게 아닌가요 했다는 얘기, 용수철의 한자가 龍鬚哲로 용의 수염 모양으로 구부러진 쇠라는 얘기도 재미있다. 은행의 行은 간다는 뜻은 아니니 무슨 뜻일까요? 우리말인 줄 알았는데 한자어인 것들 (급기야, 대관절, 도대체, 심지어, 어중간, 기어이, 지금, 단지, 역시) 또한 재미있다.
유럽을 구라파라고 쓰는데 왜 유라파가 아니고 구라파가 되었는지, 미국을 한자로 美國 또는 米國이라고 표기하는데 아메리카가 왜 미국이 되었는지 등등 소소하나 재미있는 예를 많이 들어서 쉽게 읽을 수 있는 책이다.
초등학교 시절에 한자를 배운 한자 세대라 한자가 아주 낯선 것은 아니나 한글 전용의 시대에서 한자의 설자리가 점점 좁아지는 때에 이 책이 주는 의미가 깊다. 우리말의 약 75% 정도가 한자어라고 하는데 그런 한자어의 배경과 본 뜻을 알도록 도와주는 좋은 책이라고 생각한다. 특히 한자 세대가 아닌 젊은이들에게는 더욱 도움이 될 것이다. 할아버지 할머니가 손자 손녀에게 한자어의 뜻을 재미있게 알려 줄 수 있는 참고서의 역할도 할 것 같다.

- 재능나눔 참여자 김상희 글 -

<내 생애 가장 따뜻한 날들> 박동규



이 책을 읽고 있으면 정말 마음이 따뜻해진다. 작가는 1950년대 이후의 성장기에 있었던 일화와 가정에 애를 중심으로 훈훈한 추억거리를 담고 있다. 인간이 살아간다는 것은 혼자만의 삶이 아닌 부모, 나, 자식 그리고 주변의 사람들로 연결고리를 이루며 살아가고 있다. 작가의 할머니는 어린 손자가 고향에 내려오면 온 동네를 다니며 어른들께 인사를 시키면서 뿌리의 연결을 단단히 하고 동시에 즐거움을 느끼셨다.

작가는 그 사랑을 알기에 늙어가는 할머니의 모습에서 안타까운 마음을 나타내고 있다. 요즈음 아이들의 무관심과는 비교되어 부러움을 자아내고 있다. 어려웠던 60년대와 70년대를 거치면서 근검절약과 이웃에 대한 따뜻한 마음을 품고 있다. 교과서에 실렸던 '군고구마 장수'와 '골목길 가게 아저씨' 이야기는 힘들게 살면서도 이웃에 대한 훈훈한 사랑을 베푸는 내용을 담고 있다.

작가가 광화문 근처의 학교로 등교하던 학창 시절 이야기에서는 나의 단벌 교복 시절과 광화문 근처를 지나던 소녀 시절의 고민, 친구들의 모습이 떠올랐다.

이 책이 용산의 원효로를 배경으로 하고 있는데 나 또한 어린 시절 부모님과 그 근처에서 셋방살이를 하였었다. 동생들과 놀러 다니던 효창 공원도 있고, 기차가 다니던 철도에서 위험한 줄도 모르고 장난치며 놀던 때도 있었다. 홍수가 나면 나의 아버지도 나와 동생들을 데리고 가까운 한강으로 구경 갔던 추억이 있다.

이 책이 주는 교훈은 '한발 양보로 마음의 즐거움을 얻는다면 얼마나 행복한지 아느냐!'를 알려주고 있다. 부자만이 남을 위해 베풀 수 있는 것이 아니라, 바로 가까이 있는 내 가족과 형제 이웃들에게 도움을 줄 수 있다면 얼마나 좋은 일이겠는가!

- 재능나눔 참여자 이재연 글 -

알아두면 쓸데있는 시 한 편

○ 오우가(五友歌) - 윤선도

내 벗이 몇이나 하니 수석(水石)과 송죽(松竹)이라.
동산에 달(月) 오르니 긔 더욱 반갑고야.
두어라, 이 다섯 밖에 또 더하여 무엇하리.

구름 빛이 좋다 하나 검기를 자로 한다.
바람 소리 맑다 하나 그칠 적이 하노매라.
좋고도 그칠 뉘 없기는 물뿐인가 하노라.

꽃은 무슨 일로 피면서 쉬이 지고
풀은 어이하여 푸르는 듯 누르나니.
아마도 변치 아닐손 바위 뿐인가 하노라.

더우면 꽃 피고 추우면 잎 지거늘,
솔아, 너는 어찌 눈서리를 모르는다.
구천(九泉)에 뿌리 곧은 줄을 글로 하여 아노라.

나무도 아닌 것이, 풀도 아닌 것이
곧기는 뉘 시기며, 속은 어이 비었는다.
저렇고 사시에 푸르니 그를 좋아하노라.

작은 것이 높이 떠서 만물을 다 비취니,
밤중에 광명이 너만한 이 또 있느냐.
보고도 말 아니 하니 내 벗인가 하노라.

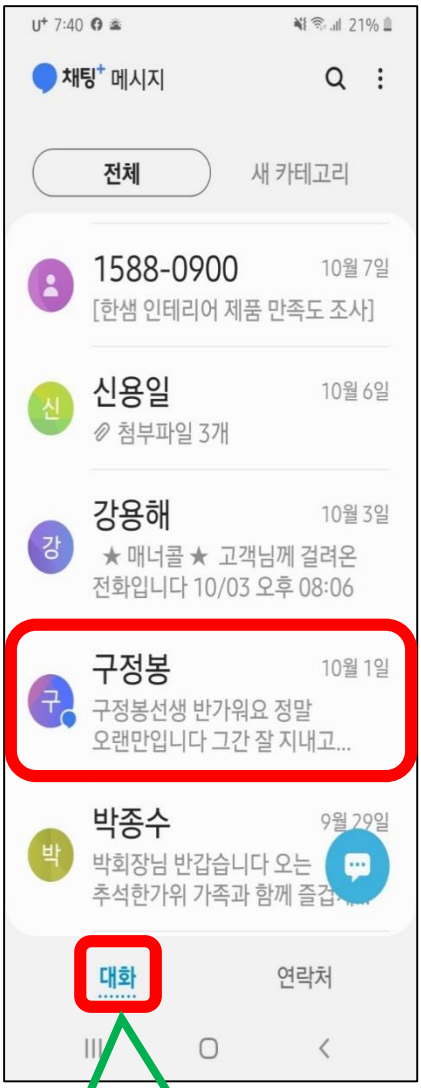
☺ 깜짝 퀴즈!!

- 관련 있는 글자를 서로 연결 해 보세요

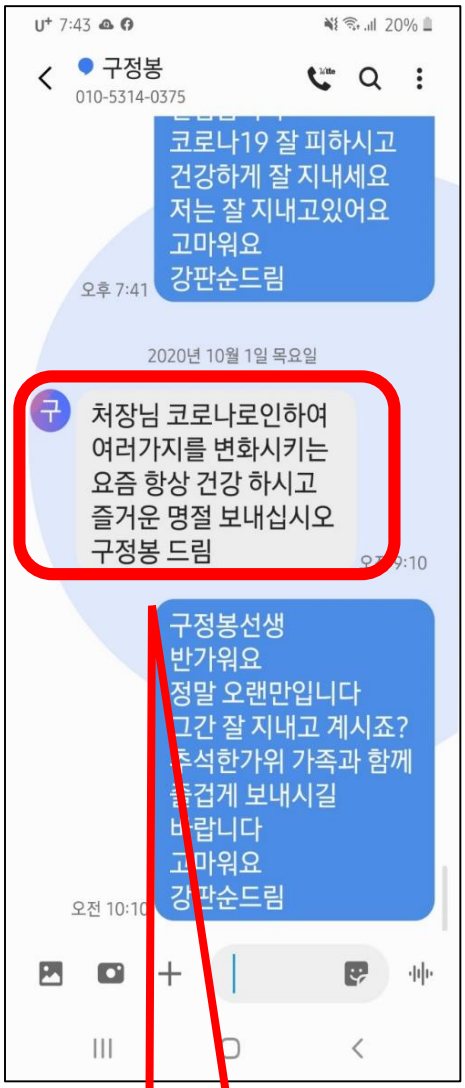
水 ☺	☺ (송) 솔, 소나무
石 ☺	☺ (월) 달, 달빛
松 ☺	☺ (수) 물, 강물
竹 ☺	☺ (석) 바위, 돌
月 ☺	☺ (죽) 대, 대나무

○ 메시지 활용하기 – 받은 메시지 보기

받은 메시지 보기 누르기



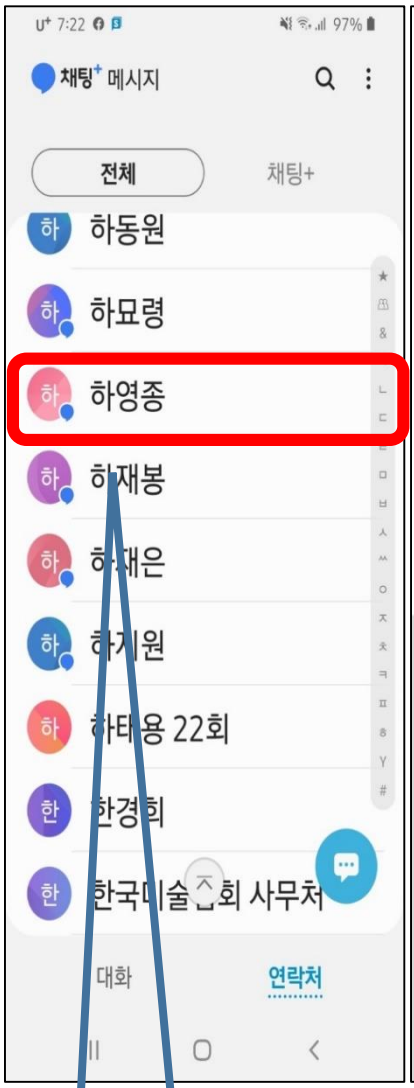
대화 를 선택하고 보낸 사람 누르기



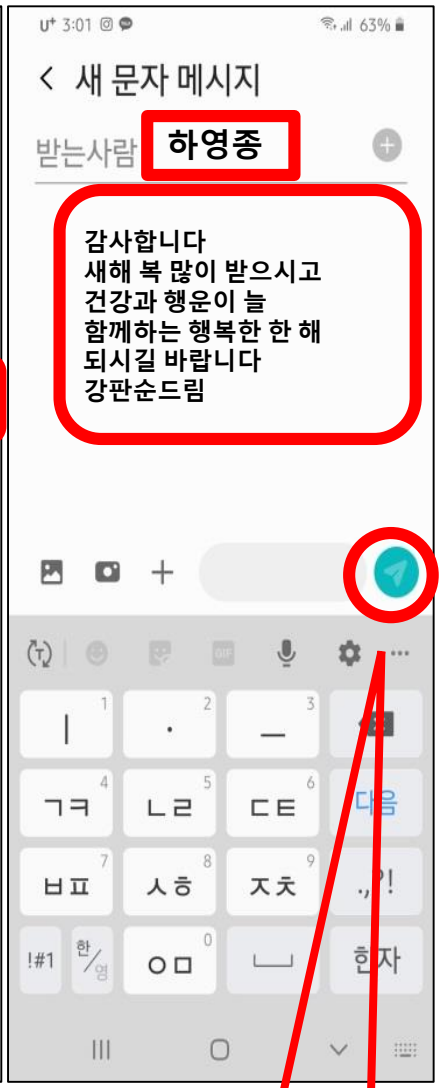
받은 메시지 내용 보기

○ 메시지 활용하기

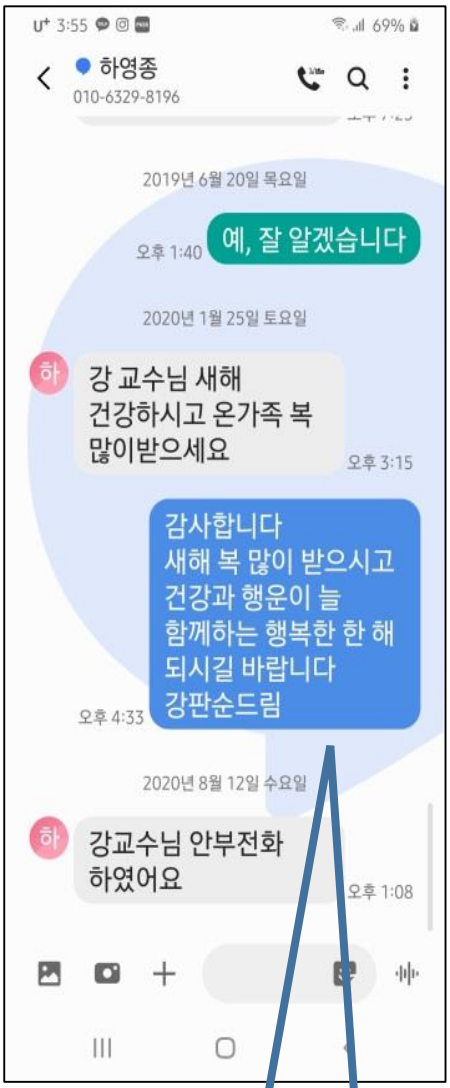
– 메시지 보내기



메시지 보낼 사람 누르기

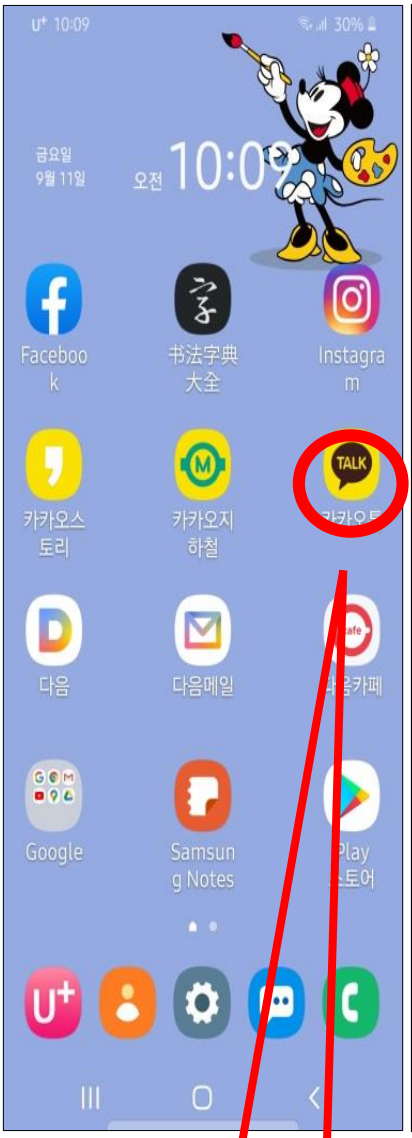


메시지 내용 입력 후 눌러 보내기

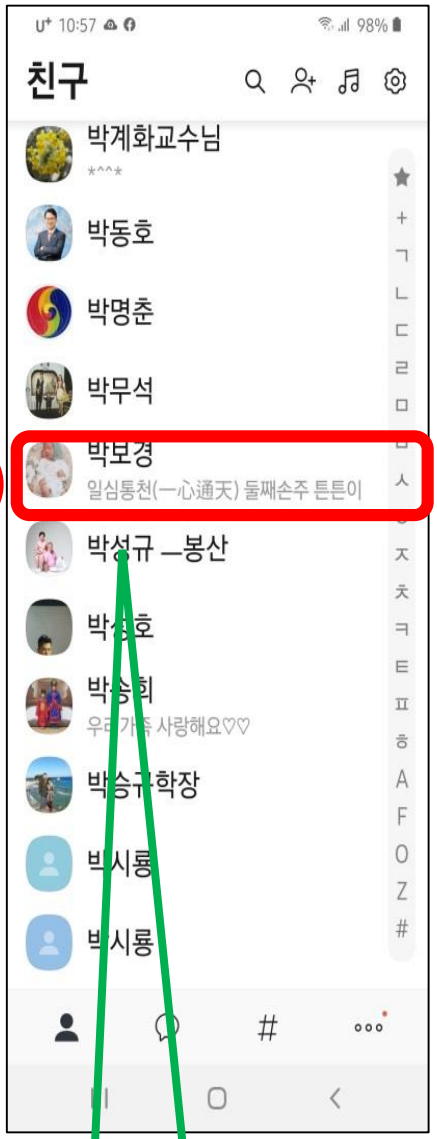


보낸 메시지 확인

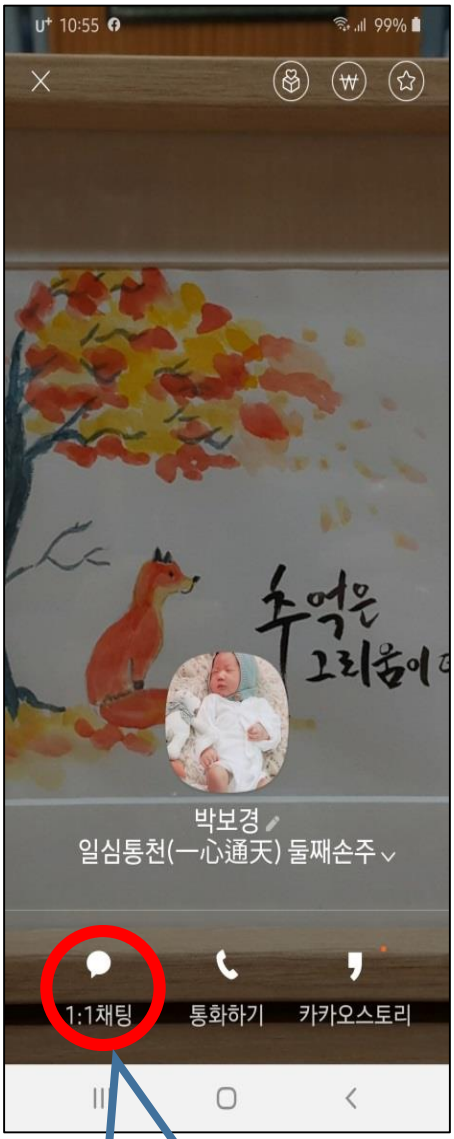
○ 카카오톡으로 소통하기 – 카카오톡 보기



카카오톡
TALK 누르기



보낼 친구 선택

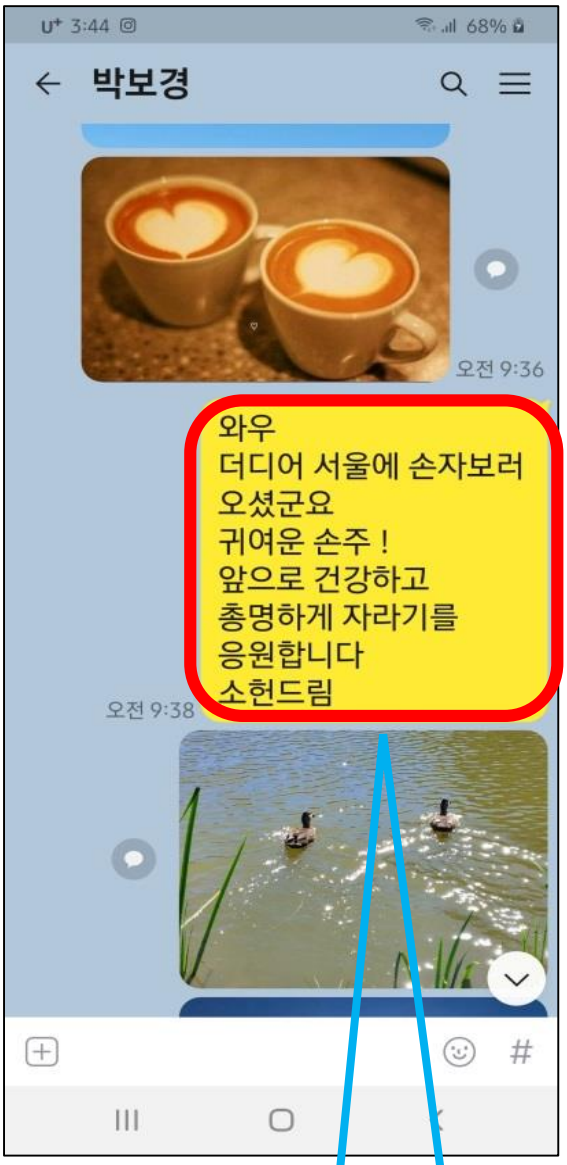


선택친구 카톡
1:1채팅 누르기

○ 카카오톡으로 소통하기 – 메시지 보내기

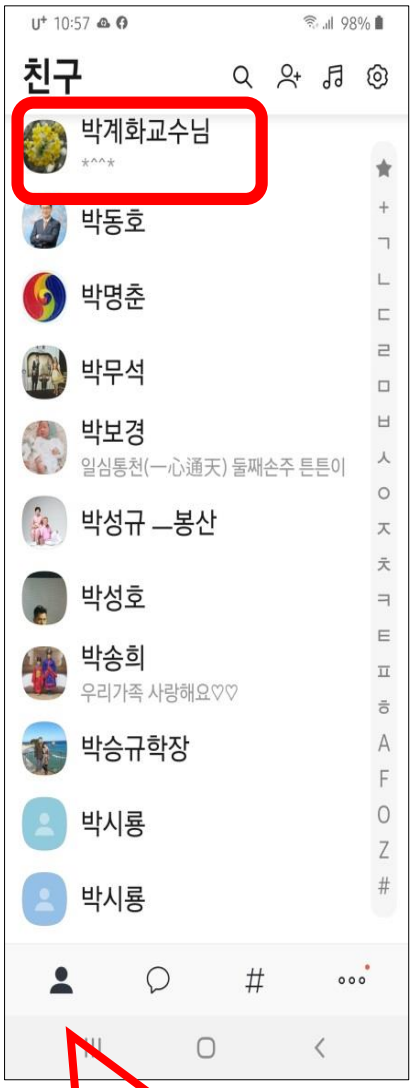
카톡 내용 [ ] 에 작성

보내기 누르기

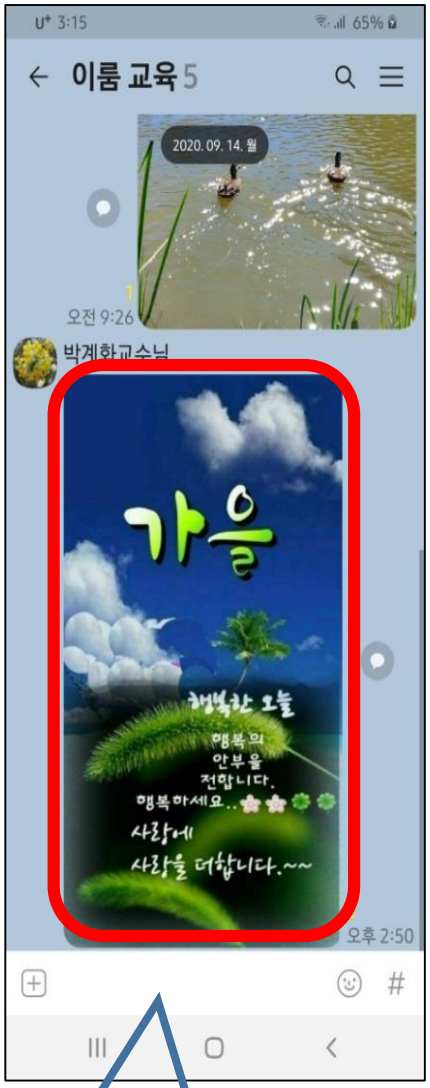


보낸 내용 확인하기

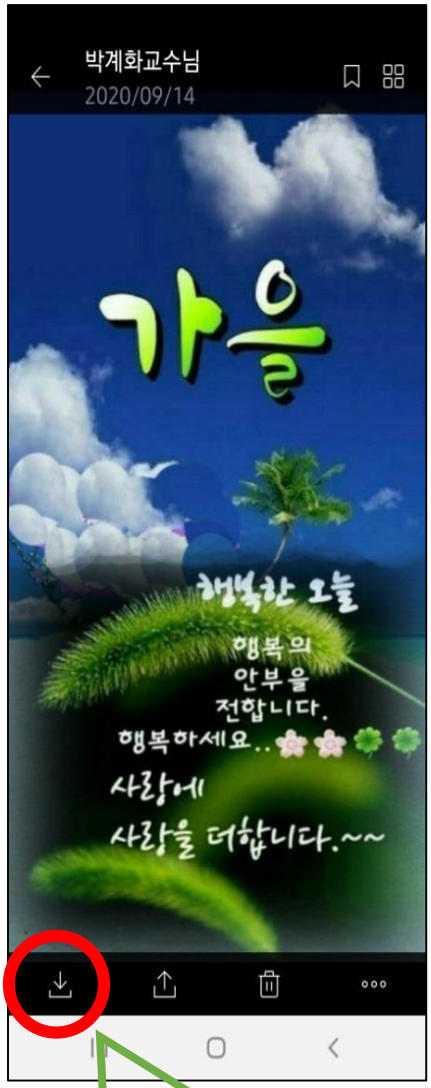
○ 카카오톡으로 소통하기 – 카톡내용 저장하기



친구 선택



저장내용 선택



누르기

갤러리 [사진] 또는 [앨범]에서 확인

톡톡! 퀴즈 대잔치

○ 숫자 퍼즐

- 도형에 들어갈 알맞은 숫자를 써 보세요

1	♥	3	4
3	4	1	★
2	1	■	3
◆	3	2	1

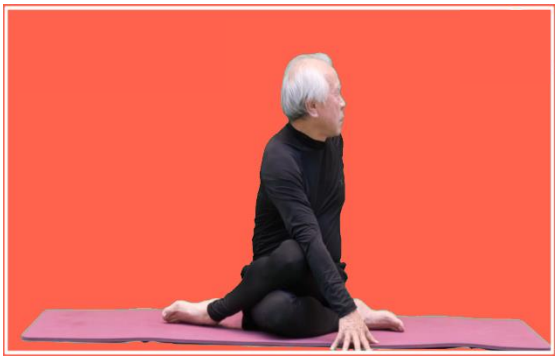
<정답> ♥= 2, ★= 2, ◆= 4, ■= 4

시니어 웰빙 스트레칭

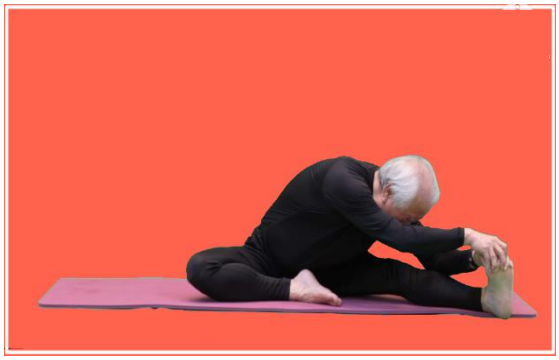
- 스트레칭은 일상생활에서 긴장완화, 신체활동 용이, 근육이완, 부상 예방, 유연성 향상 및 운동효과 증진에 도움을 줍니다. 시니어들은 자기 능력의 50~60% 범위 내에서만 운동을 수행하여야 하며, 질환이 있을 시 전문 의사 지시에 따라야 합니다.
- 각 동작 별 정확한 자세로 약 10초간 머물러야 합니다.

1. 발가락 찢기와 발목 스트레칭

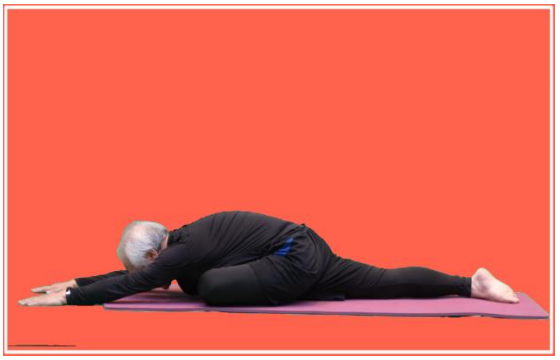
2. 무릎 교차 후 상체 비틀기



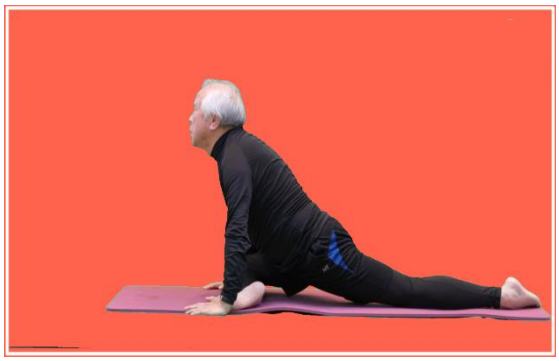
3. 다리 벌어 발 잡고 상체 숙이기



4. 앞다리 구부리고 뒷다리 펴 상체 숙이기

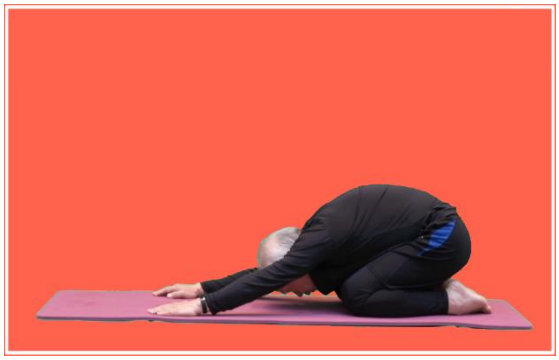


5. 앞다리 구부리고 뒷다리 펴 상체 펴기

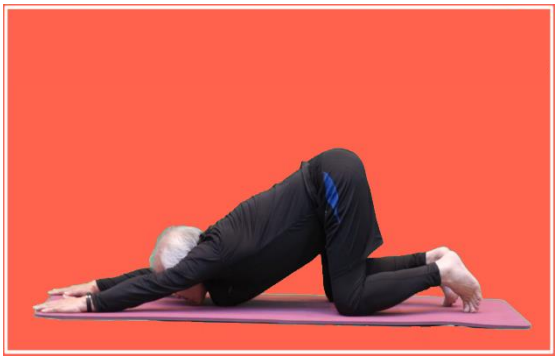


6. 캣·카우 동작하기

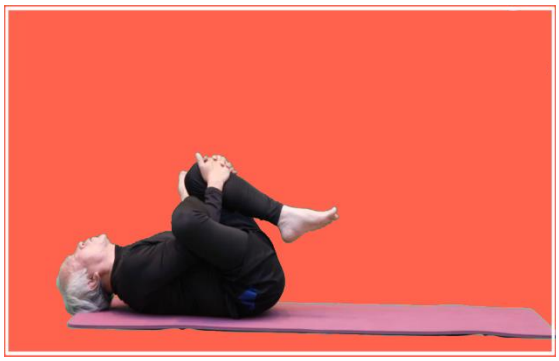
7. 아기 자세하기



8. 힙 들어올려 상체 숙이기

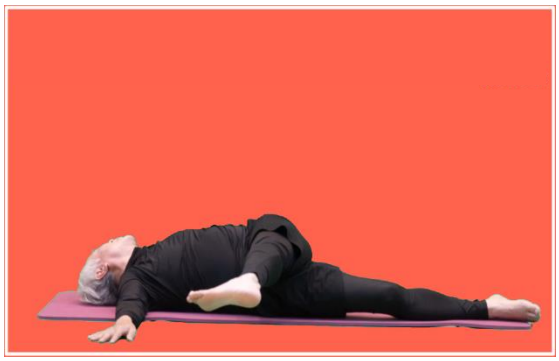


9. 무릎 가슴으로 당기기

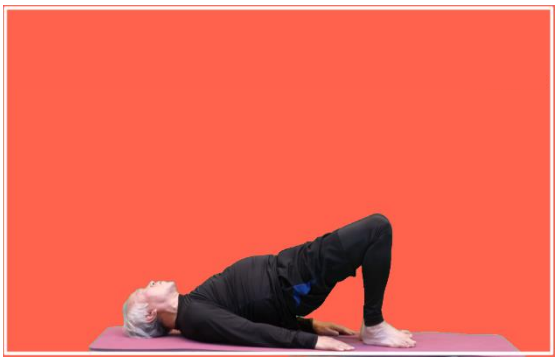


10. 다리 뻗어 발목 잡고 꺾기

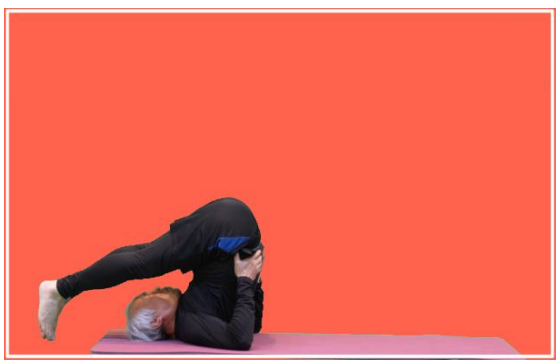
11. 반대편으로 다리 넘겨 몸 비틀기



12. 브릿지 자세하기



13. 쟁기 자세 하기



14. 겨드랑이 임파선 두드리기

톡톡! 퀴즈 대잔치

○ 노래로 풀어보는 퀴즈

- □에 들어갈 알맞은 말을 적어보세요

<동백 아가씨>

헤일 수 없이 수 많은 □을

내 가슴 도려내는 □□에 겨워

얼마나 울었던가 □□ 아가씨

□□□에 지쳐서 울다 지쳐서

꽃잎은 빨갛게 □이 들었소

<정답> 밤 / 아픔 / 동백 / 그리움 / 멍

< 판교 새참북을 만든 사람들 >

1. 발행일: 2020.12.14(월)
2. 콘텐츠 제작
   - 톡톡! 퀴즈 대잔치: 김영이, 문상분, 이숙자
   - 이달의 책을 소개합니다: 김상희, 이재연, 이동좌, 최호석
   - 알아두면 쓸데있는 시 한 편: 감순규
   - 왕초보가 배우는 스마트폰: 강판순
   - 시니어 웰빙 스트레칭: 곽윤근, 박용생, 방준영, 이성철, 조웅진
3. 편집: 허승연 사회복지사
4. 발행처: 판교노인종합복지관

선 시 - 서산대사

踏雪野中去 답설야중거 눈 내린 들판을 밟고 갈 때는
不須胡亂行 불수호란행 모름지기 어지러이 걷지 마라
今日我行跡 금일아행적 오늘 내가 걸어간 발자국은
遂作後人程 수작후인정 반드시 뒷사람의 이정표가 되리니

- 재능나눔 참여자 감순규 추천 글 -

사회복지법인 대한불교조계종봉은
판교노인종합복지관