

보살의 길

2009년 가을호 제 39호



5월 담장 벽화 작업



사회복지법인 혜명복지원
혜명불교양로원



양 보 gum
생활지도원

어르신들을 처음 만났을 때가
생각이 납니다.

낯설고 어색하게 첫인사 드렸던 기억을 생각하며 파노라마처럼 그 동안 많은 일들을 떠올립니다.

어르신들에게 감사드리고 오늘도 행복했으면 하면서...

아침 출근과 함께 어르신들 방에 일일이 문안 인사를 드리는 것으로 하루 일과가 시작된다.

첫 번째 방

"안녕하십니까? 어르신" 하면 어르신도 "안녕하세요?" 지금 오는 길이세요? 대답하시며 꼭 마무리 인사는 "사랑합니다."라고 하신다. 그러면 저는 하트모양을 하면서 답변을 해 드리곤 하는데 문득문득 가슴이 따뜻해 오는 전율을 느끼며 방문을 나서곤 했다. 그런데 어느 날부터 같은 방에 계신 어르신 마무리 인사가 바뀌었다. 항상 옆에 어르신의 인사말이 부럽기도 하고 시샘도 나서 좋은 인사말을 생각하셨는지 방문을 나오려는 순간 "행복하세요." 라고 하신다.

놀라움을 뒤로 한 채 "네 할머니 감사합니다. 할머니도 행복하세요." 라고 답변을 드리고 나오면 정말 감사하고 행복했습니다.

평상시에도 어르신 건강관리를 위해서 정원에 새벽운동, 오후에 걷기운동, 그리고 체조프로그램 끝나면 땀 뻘뻘 20개씩 꼭 하신다. 새벽에 일어나 과일도 건강 챙기시고 93세에 지금도 그렇게 열심히 노력하고 계신다. 그리고 다음 방

"안녕하세요? 할머니" 인사드리면 "아 우리 누구누구 선생님 오셨어요? 라고 반갑게 큰 웃음을 지으며 인사를 하신다. 항상 표정이 밝으시고 큰 인사로 맞이해 주시니 어찌 하루가 행복하지 않을 수 있겠습니까? 어르신의 에너지를 받아 오늘 하루도 모든 어르신에게 행복이 전파 될 수 있도록 최선을 다 해야겠다는 마음을 다 저칩니다. 또 다른 방

인사드리면 "안녕! 왔어 하하" 하고 호탕하게 웃으시며 반기신다. 항상 깔끔하시고 신체적으로 어려운 분 많이 챙겨주시고 도와 드리는 모습을 보면 아주 좋아 보이신다. 그런데 얼마 전 실과 바늘처럼 꼭 같이 다니시는 어르신이 병환으로 돌아가셨다. 정말 힘들다며 다시는 사람들과 정을 안 주겠다고 담배 한 모금 피워 연기를 풀어내시는 모습이 생생하다. 얼마나 힘드셨으면 그런 생각이 드셨을까 안타깝고 가슴이 아린다. 그런 구멍 난 가슴을 달래드리지 못해 미안한 마음이 든다.

많은 어르신들이 계시니 서로 어려운 점은 있지만 조금만 마음을 바꿔 나 혼자가 아니라 다행이다 옆에 사람이 있어 말동무도 할 수 있고 좋다. 그렇게 작은 생각만 해도 입가에 미소가 맺힐 수 있는 가슴이 행복으로 꽉 찬 그런 삶을 살았으면 좋겠습니다.

우리 어르신들 마음에 행복이 한가득 채워 질 수 있도록 노력하며, 밝게 웃으며 즐겁고 행복하게 지낼 수 있으면 하는 바람이다.

인생의 값지고 소중한 경험을 해보다.



성주경
부산디지털대학교

내가 태어나며 살아온 곳인 금천구 시흥동에 위치한 혜명양로원은 항상 스쳐 지나쳐 가는 곳이었다. 봉사나 후원이 아니면 섣뚱 들어가 보지 못한 곳이었었는데 실습을 통해 처음 경험해 보는 공간이었다. 실습을 위해 아침마다 양로원을 가면서 신선한 가을 아침을 맞이했던 좋은 추억을 잊을 수 없을 것 같다. 어르신들이 밤새 잘 주무셨는지 궁금해 하며, '오늘도 반가운 모습으로 어르신들께서 맞이해 주시겠지'라는 설레임을 느끼며 실습을 하러 갔다. 여가 프로그램 시간에 나오시던 어르신들이 다 나오셨는지, 몸이 갑자기 편찮으신 어르신이 계신지, 아침 인사를 드리며 하루를 시작했다.

어르신들의 방에서 나뉘는 파스나 약냄새가 처음에는 어색했는데 실습하는 동안 익숙해져서 아무렇지도 않고 오히려 자연스러웠다. 요즘은 고령화 사회에 노인복지 대책이 크게 대두되고 있고 그 분야에 관심이 많았었다.

실제로 어르신 케어 실무를 접해보았으로써 어르신들의 특성과 성향을 잘 알 수 있었고 나이는 숫자에 불과하고 젊고 신나게 사시고 싶으신 어르신들의 마음이 이해가 잘 되었다. 몸이 좀 아프시더라도 규칙적인 운동과 생활을 통해서 다시 회복하시고 공동 시설에서도 지겨워 할 에티켓 및 규칙을 잘 아시고 적응하며 사연도 다르고 고향도 다르며 상황도 하나하나 다 다른 동료와도 가족처럼 지내시는 어르신들이 대단하고 행복해 보였다.

함께 서로 맞추고 의지하며 어우러져 사는 모습이 보기 좋았다. 시설이다 보니 후원과 자원봉사자들이 많았는데 꾸준한 봉사와 꾸준한 후원을 하시는 분들이 정말 존경스러웠고 그런 분들이 계시기에 시설이 잘 운영되고 어르신들이 편안히 계실 수 있는 것 같아서 중요하다고 느꼈다.

실습을 하면서 배운 것 중에 어르신 케어가 단순히 어르신에게 잘 해드리는 것이 아니라 시설에서 유익하고 건강하게 잘 지낼 수 있는 방법이나 체제가 있었다. 어르신들이 아무 생각 없이 시간을 보내는 것이 아니라 예를 들어 여가 프로그램의 참여로 운동도 규칙적으로 하시고 동료와도 유대감 및 친밀감을 형성 할 기회를 만듦과 프로그램 기록카드를 통해서 출석률을 확인하고 동료간의 선의의 경쟁도 하며 날짜도 하루하루 꼭 인식하며 끝까지 모르던 어르신도 이름표와 출석카드를 통해 본인의 이름을 모양으로라도 인식하여 외출 수 있도록 인지력 향상 부분까지 하나하나 세심하게 배려하신 부분들을 실습을 하면서 많이 배우고 느꼈다.

혹여나 마음의 의지와 다르게 몸이 마음대로 안 되는 현상이 있다하여도 어르신들에게 수치심을 느끼시지 않도록 배려하고 어르신과 한뜻으로 노력하면서 생활습관이나 몸의 상태도 변화 시킬 수 있음을 지지하고 격려하며 가족 같은 따뜻한 보살핌 속에 차가운 얼음과 같은 마음도 녹일 수 있는 인간다움의 미를 알게 되었다.

계절은 어김없이 세월의 변화와 함께 찾아온다. 우리도 모두 어르신처럼 나이가 많아지게 된다. 시설 뿐 아니라 주위의 소외된 계층의 어르신들을 보면서 늘 존경하고 관심을 갖고 작은 부분이라도 도우려고 노력하며 살아야겠다고 다짐한다. 세상은 조그만 정성이나 관심에도 밝은 빛으로 발하고 작은 손길이라도 큰 기쁨으로 전달 될 수 있다는 사실을 늘 염두에 두고 인생을 살아 가야겠다. 세상을 살아가는데 보고 싶은 곳만이 아닌 남들이 잘 보지 못하는 곳과 보려고 하지 않는 부분까지 잘 살피는 천리안이 되어야 한다는 인생의 진리를 몸소 깨달은 뜻 깊은 실습이었다.



조 기 환
물리치료사

뇌졸중 바로 알기

1. 뇌졸중이란?

뇌졸중은 우리가 흔히 중풍이라고 부르는 뇌혈관 질환의 일종이다. 뇌졸중은 우리나라 성인 사망원인 중 상위를 차지하는 흔한 질환의 하나이다.

뇌졸중은 뇌혈관이 막히거나(뇌경색), 뇌혈관이 터지거나(뇌출혈), 뇌손상이 되거나, 뇌기능이 저하되거나, 마비되는 질환이다.

2. 뇌졸중의 여덟 가지 경보(전조 증상)

- ① 한쪽 팔 다리에 힘이 빠진다.
- ② 갑자기 발음이 어눌해진다.
- ③ 치매증상을 보인다.
- ④ 중심 잡기가 어렵고 비틀거린다.
- ⑤ 물체가 두 개로 보인다(복시).
- ⑥ 한쪽 얼굴이 갑자기 저리거나 먹먹하다.
- ⑦ 갑자기 표현 능력이 떨어지고 말을 잘 이해 못한다.
- ⑧ 한 쪽 팔다리가 다른 사람 살처럼 느껴진다.

3. 뇌졸중의 응급조치법

- ① 전조증상이 보이면 가능한 빨리 119로 연락한다.
- ② 환자가 쓰러지면 편안한 자세로 눕히고 목을 약간 뒤로 젖힌다. 손톱 밑, 발톱 밑을 소독된 바늘로 찔러서 피가 3~5 방울 이상 나오게 한 다음 우형청심환을 먹인다. 이때 환자의 의식이 흐리거나 물 또는 침 사래가 드는 경우에는 합병증(예를 들어)을 막기 위해 약 복용을 시키지 않는다.
- ③ 고혈압환자의 경우는 혈압을 재서 혈압이 높으면 평소에 드시던 혈압 약을 먹인다.
- ④ 당뇨병환자의 경우는 혈당을 측정하여 고혈당이면 인슐린 주사나 당뇨 약을 먹이고 일시적 저혈당

이면 설탕물을 먹여야한다.

- ⑤ 구토를 하는 경우에는 재빨리 옆으로 눕게하여 구토물이 기도로 들어가는 것을 방지한 다음 구토가 멈추면 입안을 따뜻한 물로 깨끗하게 씻어낸다.
- ⑥ 얼마나 빨리 적절하고 신속하게 대처하느냐에 따라 환자의 예후가 결정된다.
- ⑦ 당신의 신속하고 침착한 행동이 가족이나 이웃의 생명을 구할 수 있습니다.

4. 뇌졸중 위험을 줄이는 10계명

- ① 규칙적인 운동을 합시다. 적어도 1주일에 4일은 하루에 30분 이상 달리기, 빨리 걷기, 자전거 타기, 수영 등을 한다.
- ② 혈압 관리를 잘하자. 규칙적으로 혈압을 측정하자. 고혈압만 잡아도 뇌졸중 위험률을 50% 이상 줄일 수 있다.
- ③ 과도한 음주를 삼가자.
- ④ 담배를 피우지 말자. 위험인자가 있는 사람이 흡연하면 뇌졸중 발생률이 최고 17배까지 높아진다.
- ⑤ 당뇨 치료를 잘하자.
당뇨는 뇌졸중 발생률을 2~3배 높인다.
- ⑥ 심장병이 있으면 항응고제로 미리 조절하자.
노인에게 많은 심방세동의 경우 뇌졸중 발생 위험률이 5~18배나 된다.
- ⑦ 과로와 추위를 피한다. 따뜻한 곳에서 추운 곳으로 나갈 때에는 반드시 보온한다.
- ⑧ 마음의 안정과 여유를 찾는다. 충분한 수면과 휴식이 최선의 보약이다.
- ⑨ 건강한 식사 습관을 갖자.
- ⑩ 정기적인 진료가 꼭 필요합니다.

해명한마당



[책읽어 주는 실버문화봉사단]

8월20일 한국문화복지협의회에서 실버 문화봉사단이 방문하여 어르신들에게 재미 있는 동화구연을 해주셨습니다.



[레크리에이션]

6월27일 생신잔치 2부로 이병우선생님의 즐거운 레크리에이션시간이 있었습니다. 어르신들에게 재미있는 시간을 만들어 주신 선생님께 감사드립니다.



[보건소영양교육]

6월9일 금천구 보건소에서 어르신들에게 올바른 식생활교육을 하였습니다. 음식궁합과 식이요법 등 유익한 교육이었습니다.



[수지침 자원봉사]

매주 일요일 오후 2시 고려수지침협회에서 조경길, 임영희, 안현숙, 한군자 자원봉사 분들이 나오셔서 증상에 맞게 수지침과 뜸 치료를 해주시고 계십니다.



[제5회 노인의 날 기념 운동회 개최]

10월8일 지역의 어르신들을 모시고 노인의 날 기념 '마음은 청춘 즐거운 운동회'를 하였습니다. 원장님의 개회사를 시작으로 뛰고, 나르고, 던지며 동심으로 돌아간 어르신들이 하나가 되어 즐거운 시간을 가졌습니다.



[우담바라]

매월 1회 우담바라팀이 나오셔서 오보호 어르신들과 원예치료, 나들이 다양한 미술 활동 등을 하고 있습니다. 8월달엔 부채꾸미기를 하여 어르신께 즐거움을 드렸습니다.



[옛 노래 부르기]

매월 1회 최숙자선생님께서 어르신들이 젊은시절에 부르던 옛 노래를 장고가락에 맞춰 함께 노래합니다. 지난시절의 추억과 함께 부르는 노래는 어르신들을 회상에 젖게 하여 즐거움을 드리고 있습니다.



[용마예술단 공연]

8월30일 용마예술단이 방문하여 화성곡, 환관무, 창부타령, 노래 등 다양한 레퍼토리로 어르신들에게 즐거움을 선사했습니다. 감사드립니다.



[하반기 소방교육]

10월7일 시흥안전교육센터에서 어르신들과 직원에게 소화기 사용법, 화재시 대피 요령, 완강기 사용법 등 화재 시 대책에 관한 유익한 교육을 받았습니다.

해명동정



시설개요

- 시설명 : 해명양로원
- 운영재단 : 대한불교 조계종 도선사
- 개원일 : 1982년 4월 10일
- 설립자 겸 시설장 : 박재근 (현성큰스님)
- 정원 : 64명 (남28명/여36명)
- 소재지 : 서울시 금천구 시흥2동 241-7

입소구비서류

1. 주민등록등본
2. 가족관계증명서
3. 수급자증명서
4. 건강진단서(보건소발행)
5. 증명사진 4장
6. 우리은행 통장
7. 주민등록증, 도장



9월28일 추석을 맞아 금천구 의회에서 방문하여
허본품을 전달했습니다.

입소대상 (무료입소)

- 입소대상 : 65세이상 국민기초생활수급자
- 입소신청
거주지동사무소(상담 및 신청)
관할구청(심사 및 의뢰)
금천구청(심사 및 의뢰)
양로원(상담 및 입소결정)



9월 29일 피서 경하 현성큰스님이 회장이신 민주평화통일자
비대문구협의회에서 방문하여 입소가 전원에게 평안원의 승과
점심대중공양을 해주셨습니다.

직원현황

▶ 총 16명

원장1명 / 사무국장 1명 / 시설과장 1명 /
간호사 1명 / 영양사 1명 / 사회복지사 1명 /
생활지도원 5명 / 위생원 1명 / 서무 1명 /
조리원 3명

현재 입소인원

▶ 총 60명(9월 30일 기준)

• 할아버지 : 28명 • 할머니 : 32명

자 원 봉 사 자

2009년 7월 1일~ 9월 30일

이승희·강은향, 민경숙, 소미숙, 최윤금, 박영숙, 유미애, 유른경, 한미정, 양영진, 김경은, 최의자 (일그림색칠), 문덕녀(대림미용실), 전일도, 장경수(영등포교도소이발), 금천문화원무용반, 임호순외 6명 (치과진료), 금천보건소, 윤순재(사랑의모임국악팀), 조규용, 고병득, 윤소원, 조맹영, 김용기(그신대 칠솔봉사팀), 조기환(물리치료), 임지현(건강체조), 백련사울림회, 김하늘(차명댄스), 묵향법사, 지영옥, 최미자, 이순교, 김덕순, 정지윤, 황득효, 지오스님, 임길자, 황복순, 이금분, 민귀남(찬불가봉사팀), 이현옥, 배규인, 장소영, 한봉옥, 이선영, 한미정, 이영옥, 최금옥, 임은영, 안영미, 지춘자(반야회3기), 하정자, 송길숙, 오유리, 박미자, 엄숙희, 심은숙, 권태숙, 김진화, 이은경, 박애하, 마경숙, 이은경 (반야회4기), 이유숙, 이미화, 송영순, 주양희, 신종일, 박현주, 박향자, 신경이, 황현숙, 박지혜, 정진숙(반야회5기), 박미란(말벗), 한은옥, 한정옥, 남미영, 최소희, 고영수, 전초이, 안성수(우담바라), 김도연(이야기시간), 이정순, 고병님, 전선순, 소미숙, 한종님(민들레모임), 조청길, 임영희, 안현숙, 장미숙(수지침), 여은경(맺돌체조), 최숙자(민요), 오정자(아코디온), 대한적십자사

*진한색은 신규자원봉사자입니다. 반갑습니다.

후 원 자

*혹시 소식지에 기재되지 않으신 후원자님께서는 넓은 이해를 바랍니다.

물품후원

금천푸드뱅크, 서서울생활과학고, 영등포교도소, 복천선원, 흥인규, 독지가, 백련사, KBS, 올레인, 홍정주, 원각스님, 반야회 4기, 반야회 3기, 반야회 5기, 보명사, 금천구청, 문백초등학교, 권태인, 찬불가해명회, 보라매법당, 사랑의실천운동본부, 민주평화통일서대문구협의회, 금천구청구의회

지로후원

김송희 25,000	안정희 30,000	백송룡 30,000	윤재순 12,000	채병윤 130,000
문금자 40,000	박세진 30,000	이정호 15,000	구봉순 20,000	임옥수 200,000
구충수 200,000	은선사 30,000	류본선 10,000	서현중스님 30,000	

아이에이치브레인(주) 50,000

현금후원

이은희 400,000	황준순 15,000	황형순 15,000	유석하 10,000	이상윤 10,000
이경옥 25,000	안성순 10,000	이복자 20,000	복천선원 500,000	이화정 300,000
한진택 300,000	양보금 10,000	이순자 60,000	박혜정 30,000	안효주 600,000
유구동 20,000	마희전 40,000	박성수 120,000	최형기 30,000	권가상 150,000
황선일 5,000	이명희 60,000	이옥희 2,832,244	이은정 10,000	구희전 30,000
구 산 10,000	조성한 20,000	한태규 100,000	서경면 20,000	청담어린이집 100,000
보명사 300,000	이현자 10,000	독지가 10,000	강윤호 100,000	남분식 50,000
반야회4기 300,000		반야회5기 300,000		영등포교도소 300,000

한국증권선물거래소 600,000

따뜻한 손길을 기다립니다

자원봉사자모집

- 모집대상 : 개인 및 단체 누구나
- 모집내용 : 노력봉사 - 어르신 숙소 청소, 목욕, 식당보조
프로그램 진행 및 보조 - 치매예방·여가프로그램 진행 및 보조
의료봉사 - 의료 관련 서비스 실시
정서지원봉사 - 말벗, 책 읽어드리기, 무연고 어르신 결연

후원자모집

- 후원내용 : 현금후원 - 일반후원 1,000원 이상, 결연후원 5,000원 이상
물품후원 - 생활에 필요한 의류, 생활용품, 쌀 등
식품후원 - 어르신들 입맛에 맞는 신선한 반찬류 및 간식류(과일, 빵 등)
가전후원 - 대형텔레비전, 김치냉장고, 재봉틀, 카세트 등
생필품후원 - 라스, 피죤, 옥시크린, 각종 세제 류

정성을 기다리는 후원금 계좌번호

- ❶ 지로번호 : 7655940
- ❷ 우리은행 : 1005-901-011284
- ❸ 예금주 : 해명양로원

자원봉사자와 후원자들에게 드리는 혜택

1. 해명양로원의 모든 행사에 참여할 수 있다.
2. 해명양로원의 모든 간행물을 받아 볼 수 있다.
3. 법인세법 제18조와 소득세법 제34조에 의하여 연말 정산 시 비용인정 및 세금공제 혜택을 받을 수 있습니다.

양로원 오시는 길



- 지하철 1호선: 시흥역 마을버스 금천1번 법원운수중점 하차
- 지하철 2호선: 구로디지털역 5617번 중점 하차
신림역 5413번 중점 하차

양로원 홈페이지
www.hmtown.co.kr

발행처 : 사회복지법인 해명복지원 해명양로원

발행인 : 박 재 근(현성 큰스님)

주 소 : 서울시 금천구 시흥2동 241-7번지

연락처 : TEL 02)802-6765

FAX 02)892-2068