

보살의 길

2009년 봄호 제 37호



주5회 건강체조 진행



사회복지법인 예명복지원
예명불교양로원



진관 시무국장

희노애락 喜怒哀樂 의 다른 의미

기쁨과 즐거움, 슬픔과 적적함, 노함과 분노 등을 간략하게 표현하자면 희노애락(喜怒哀樂)으로 말할 수 있을 것이다. 우리들에게 기쁨과 즐거움을 가져다주는 것에는 어떤 것이 있을까? 이러한 감성은 여러 가지가 있을 것이다. 그중에 보편적으로 인식하는 것은 남녀의 혼인이 있을 것이고 그로인해 새 생명이 탄생 하는 벅찬 기쁨과 즐거움이 있을 것이다. 새 생명이 가져다 주는 기쁨은 우주의 섭리를 알게 하며 즐거운 책임감을 느끼게 한다. 또 농부가 마른논에 물을 대며 물 흐르는 소리에 즐거움을 느낄 것이며, 부모가 자식의 목구멍으로 밥 넘어가는 소리에 기쁨과 즐거움을 느낄 것이다. 그 외에도 여러 가지가 있겠으나 한 가지만 더 얘기하자면 가족과 가정이 변성하는 것일 것이다. 그렇다면 노(怒)함은 어떤 것이 있을까?

성냄과 울분을 느끼게 하는 것은 이 또한 많으나 그중에서도 우리를 화나게 하는 것은 귀한 생명을 여럿 죽이고도 하늘을 보고 다녔다는 살인자의 행위가 사회를 노하게 하고 우리들로 하여금 인간의 잔혹함에 소름이 끼치도록 울분을 느끼게 한다. 또한 국가(國家)와 국민을 기만하고 낯 두껍게 국민을 위해서라고 떠벌리는 이 나라의 정치인 일부의 행위는 우리로 하여금 분노케 한다. 사회의 지도층에 있는 사람들이 뇌물을 주고 받고 하며 그 알량한 자리보존이나 축재(蓄財)를 하는 몰염치한 행위는 우리를 분노케 하고 실망을 안겨준다. 다른 나라의 지도층이 국민 앞에 서서 숭선수범(率先垂範)의 리더는 우리에게겐 없는 것일까?

애(哀)는 슬픔이 아닌가! 애간장 끊어진다는 뜻은 마음

을 아프게 하고 슬픔이 가슴을 후벼 판다는 감성일 것이다. 부모가 세상을 떠난 자식들의 애간장 끊어지는 슬픔이고 부모가 자식을 앞세우는(사망)것은 부모의 가슴에 자식을 묻고 그 슬픔을 견뎌 나간다는 애간장 끊어지는 일이 될 것이다. 또한 자연환경에서 느끼는 고독(孤獨)과 슬픔은 오히려 낭만일 수도 있다. 늦가을에 스산하게 내리는 비가 처마 끝에서 떨어지는 소리는 우리의 감성을 애잔(哀慫)하게 한다. 그믐달이 떴을 때 그 달을 바라보라 창문으로 스며드는 달빛에 무엇인가 가슴을 치는 울적함을 느낄 수 있을 것이다. 이러한 때 멀리서 기적소리라도 들려오면 허무함에 가슴이 시러오며, 고향을 떠난 객이라면 더욱 적적하고 애잔 할 것이다.

락(樂)은 무엇인가? 바로 즐거움이다. 다시 말하면 즐길 수 있는 어떤 일이다. 죽마고우(竹馬故友)가 멀리서 찾아와서 술상을 차려 그간의 회포를 풀며 회회낙락 하는 것이며, 부모형제 한 처마 밑에서 오순도순 사는 즐거움도 낙이라고 할 수 있을 것이다. 낯빛을 강가에 드리워놓고 세월을 낚는다는 이태백의 여유 있는 삶도 옛사람들은 즐거움이라 하지 않았는가!

부자가 재산을 쌓아놓고 회회낙락 하는 것은 낙(樂)이 아니고 낙(落)이다. 그 재산을 좋은 곳에 쓰면 즐겁지만 쌓아놓고 욕심만 부린다면 그 삶은 아무가치가 없는 사실 것이다. 우리가 살아내는 인생은 이러한 회노애락이라 할 수 있을 것이니 강물이 위에서 아래로 흐르듯 순리(順理)대로 살아간다면 우리내인생도 괜찮을 것이다.

행복의 섬



김정희 사회복지사

할머니! 저희 왔-어-요~

목요일 오전에 바쁜 아침일상을 뒤로 하고 주부자원봉사자 5명의 우렁찬 목소리가 양로원에 울려 퍼진다. 기다리고 있던 우리 할머니들은 앞서 나가 서로 반갑게 인사를 나누며 포옹을 한다.

어르신과 민들레모임 회원들과의 뜨거운 재회의 모습이다.

민들레 모임은 한글교실의 또 다른 이름이다. 한글교실은 어르신과 자원봉사자와의 결연을 위해 2008년 2월에 시작한 모임이다. 자원봉사자와 어르신이 지속적으로 만남을 가져 양로원에서 채워 줄 수 없는 가족의 따스함과 사랑을 느껴 정서적 안정과 노후생활에 안년을 도모하고자 많은 작지만 뜻 깊은 사업의 일환이다. 처음 한글교실 인원을 모집하기엔 어려움이 많았다.

채면이나 타인의 눈을 의식하는 어르신들은 단체생활에서 혹시나 있을 “무시”가 무서워 한글을 배운다고 나서지 못했다. 설득에 설득을 반복하여 감사하게도 할머니 5명이 신청을 했다. 만남을 자연스럽게 유지하고 친분을 형성하기 위해 이름 쓰기를 시작하였다. 모음, 자음을 하나씩 익힐 때 마다 어르신과 봉사자의 관계도 점점 무르익어 갔다. 당신의 옛날이야기를 하나씩 자연스럽게 꺼내기 시작하시는 어르신들, 우리도 미처 알지 못했던 이야기들을 자원봉사자들에게 듣게 되기도 하였다. 날씨가 좋은 날은 점심 외식도 하고, 집에서 직접 만들어 온 간식을 나눠 드시고 또 간단한 공작활동도 하며 처음의도 했던 것 보다 더욱 소중한 만남으로 이어지고 있다.

우리 어르신들은 만나고 헤어지는 것에 익숙해져 있다. 이분들의 삶이 그랬고 양로원의 생활도 어쩔 그런 것이다. 익명의 자원봉사들이 썰물처럼 왔다가 밀물처럼 빠지는 것이 일상이니 말이다. 이런 생활에서 일주일에 한 시간 이분들에게 특별한 만남의 섬이 있어 그 섬 안에서는 다른 이들이 느낄 수 없는 행복을 느끼며 서로가 서로에게 위안을 주며 행복을 나누고 있다.

자원봉사자 결연사업은 이제 시작이다. 비록 지금은 5명이지만 이제 머지 않아 10명, 20명으로 늘어나 우리원에 계신 모든 어르신들이 딸이나 조카를 갖게 될 것이다. 빨리 그날이 오기를 바라며 바쁜 일손을 재촉한다.

지금이라도 시작하세요!

내가 근처 복지관에 나가 영어자원봉사를 한지 벌써 10년이 가깝다.

영어회화반 강의를 할 때 마다 수업을 열심히 따라 오는 학생들을 보면 령이나 기특한 생각이 든다 "돌아서면 금방 잊어 먹어요" 라고 말하는 학생들도 많다.

나는 말한다.

젊은 사람들 한두 번에 외울 수 있는 것을 우리는 네 번 다섯 번 읽어서 암기해야 한다고 말이다. 가끔 영어 노래를 가르쳐 드리면 학생들이 단어로 우스개 소리를 하여 교실 안이 한바탕 웃음꽃이 피기도 한다.

나는 학생들에게 강조한다.

"나이를 수록 두뇌를 써야 한다" 고 무엇인가 공부하고 연구하고 해서 두뇌를 녹이지 않게 하는 것이 치매예방의 지름길이라고 말이다.

'Better late than never'

(아무것도 안하는 것 보다 무엇인가 늦어도 시작하는 것이 더 좋다)



박용찬어르신은 현재 81세이며 본원엔 1999년에 입소했습니다. 노인복지관에서 영어강사로 8년째 자원봉사를 하고 있습니다.

해명한마당



건강체조

매주 월요일, 금요일은 국민생활체육협의회에서 이쁜 강사님이 나와 어르신들에게 건강체조를 지도해 드리고 있습니다. 다양한 스트레칭으로 어르신들의 건강한 삶을 위해 노력해주어 감사드립니다.



만두빚기

1월23일 설 명절을 앞두고 만두를 만들었습니다. 익반죽을 빚어 속을 알차게 넣었습니다. 할머니들의 솜씨로 만든 만두맛이 꿀맛이었습니다. 고맙습니다.



만물레모임

매주 목요일 결연자원봉사자들이 어르신들을 찾아 와 할머니들과 글씨도 쓰고 미술 활동도 하고 책도 읽어주셔서 즐거운 시간을 보내고 있습니다.



금천구 지역사회복지협의체

3월24일 지역사회복지협의체 노인분과에서는 지역시설 순회프로그램으로 어르신들을 위해 체조와 레크레이션 활동으로 어르신들에게 즐거운 오후시간을 선물했습니다.



직원교육

3월13일 코미직원교육이 있었습니다. 많은 사실이 코미차트에 관심을 갖고 사용하고 있어 코미에 대해 알아보고자 교육시간을 가지습니다. 교육은 동명노인센터 심성보팀장님이 기꺼이 해주셨습니다.



정월대보름 놀이 대회

2월9일 정월대보름을 맞아 전통놀이를 했습니다. 윷을 던지며 윷고 담소하여 기분 좋은 시간을 가졌습니다. 올해도 할아버지들이 우승하여 아쉬움이 남지만 오랜만에 건강함을 느끼며 즐거운 기분이었습니다.



백련사 컷트봉사

사대문에 위치한 백련사에서는 월 1회 할머니 컷트봉사를 나오시고 계십니다. 마음씨가 따로 없어 배란사에서 활동을 하고 계시나 20년이 라는 긴 세월동안 빠지는 일 없이 성실이 봉사를 나오시고 계십니다.



구의원 방문

1월 20일 설과 추석명절이던 바쁜시간에도 잊지 않고 금천구 구의원여러분은 양로원을 방문하여 물품을 전달해주고 계십니다. 지면을 통해 다시한번 감사드립니다.



정프공연관람

3월17일 할아버지들을 모시고 정프공연을 관람했습니다. 무술과 코믹이 섞여 할아버지들이 관람하기 너무나 즐겁게 시간이었습니다. 다양한 공연예술관람 기회를 주고 있는 신나는 예술문화기행에 감사드립니다.

혜명동정



시설개요

- 시설명 : 혜명양로원
- 운영재단 : 대한불교 조계종 도선사
- 개원일 : 1982년 4월 10일
- 설립자 겸 시설장 : 박재근 (현생관스님)
- 정원 : 64명 (남28명/여:36명)
- 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

입소대상 (무료입소)

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

현재 입소인원

- ▶ 총 63명(3월 31일 기준)
- 할아버지 : 27명
- 할머니 36명

직원현황

- ▶ 총 16명
- 원장1명 / 사무국장 1명 / 시설과장 1명 / 간호사 1명 /
영양사 1명 / 사회복지사 1명/ 생활지도원 5명/
위생원 1명 / 서무 1명 / 조리원 3명

지역현황

서울특별시

종로	중구	용산	성동	광진
·	1	1	2	3
동대문	중랑	성북	강북	도봉
·	1	2	1	·
노원	은평	서대문	마포	양천
6	·	2	·	3
강서	구로	금천	영등포	동작
1	3	15	2	1
관악	서초	강남	송파	강동
10	·	·	2	2

기타 지역

5

총 계

63

입소자 연령 현황

구분	남	여	계
65~69세	3	·	3
70~74세	6	4	10
75~79세	6	4	10
80~84세	10	9	19
85~89세	1	13	14
90~94세	1	4	5
95~99세	·	1	1
100세이상	·	1	1
총 계	27	36	63



자원봉사자

2009년 1월 1일~ 3월 31일

이승희·강은향, 박은주, 이정순, 민경숙, 윤숙녀, 소미숙, 고병남, 최운금(일그림색칠), 문덕녀, 홍순자, 박상화(대림미용실), 이푸름, 김병호(영동포교도소이발), 금천문화원무용반, 임호순외6명(치과진료), 김미경(종이접기), 금천보건소, 윤순재(사랑의모임국악팀), 조규용, 고병득, 윤소원, 조맹영, 김용기(그신대침술봉사팀), 조기환(물리치료), 임지현(건강체조), 백련사울림회, 김하늘(차명댄스), 묵향법사, 지영옥, 김상영, 묵향, 신세왕, 최미자, 이순교, 김덕문, 정지윤, 황득효, 지오스님(천불가봉사팀), 홍은석, 황숙희, 김영희, 선재심, 윤명심, 손정숙, 배현순, 장소순, 이호경, 전별문, 최정혜, 최현임, 마정임(반야회1기), 이현옥, 배규인, 장소영, 한봉옥, 이선영, 한미정, 이영옥, 최금옥, 임은영, 안영미, 지춘자(반야회3기), 박미란(말벗), 한은옥, 한정옥, 남미영, 최소희, 고영수, 전초이, 안성수(우담바라), 김도연(이야기시간), 이정순, 고병남, 전선순, 소미숙, 한종님(한글교실), 조청길, 임영희, 안현숙, 장미숙(수지침), 여은경(햇돌체조), 최숙자(민요)



후원자

*혹시 소식지에 기재되지 않았신 후원자님께서서는 넓은신 이해를 바랍니다.

●●● 물품후원 ●●●

윤숙현, 해명보육원, 금천구청, 박재근, 금천푸드뱅크, 백련사, 해명회(천불가), 금천구의회, 인천보살님, 해명회(차공사), 사랑의실천운동본부, 한마음회(구청여직원회), 박월서, 봉원사, 서서울과학고등학교, 계성초등학교, KBS, 마장어린이집, 반야회4기, 서울시청, 방옥자, 색칠봉사팀

●●● 지로후원 ●●●

윤순수 60,000	문금자 30,000	구봉순 10,000	이정호 20,000	서현중스님 20,000
김기영 300,000	구충수 200,000	백승동 10,000	안정희 10,000	임옥수 200,000
은선사 10,000	김해광 20,000	박세진 20,000	이장원 10,000	구충수가족 200,000
아이에이치브레인(주) 50,000				

●●● 현금후원 ●●●

윤숙현 300,000	한노협 66,600	박성수 90,000	최형기 30,000	권기상 150,000
한태규 200,000	한진택 300,000	영동포교도소 300,000		한국감정원 400,000
강운호 100,000	박해정 30,000	양보금 30,000	금천구청 100,000	이복레 500,000
조성환 20,000	유규종 30,000	마희진 60,000	안호주 600,000	증권선물거래소 600,000
이순자 60,000	박종필 30,000	유석하 46,930	손경원 10,000	이명희 100,000
이은희 60,000	이종림 60,000	유복진 50,000	이명진 30,000	이종분 10,000
채윤나 10,000	황형순 5,000	황준순 5,000	전공무원 700,000	

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 - 락스, 피죤, 욕식크린, 각종 세제 류

정성을 기다리는 후원금 계좌번호

- ① 지로번호 : 7655940
- ① 우리은행 : 1005-901-011284
- ① 예금주 : 혜명양로원

자원봉사자와 후원자들에게 드리는 혜택

1. 혜명양로원의 모든 행사에 참여할 수 있다.
2. 혜명양로원의 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 범일운수 종점 하차
- 지하철 2호선: 구로디지털역 5617번 종점 하차
신림역 5413번 종점 하차

양로원 홈페이지

www.hmtown.co.kr

발행처 : 사회복지법인 혜명복지원 혜명양로원

발행인 : 박 재 근(현성 크스님)

주 소 : 서울시 금천구 시흥2동 241-7번지

연락처 : TEL 02)802-6765

FAX 02)892-2068