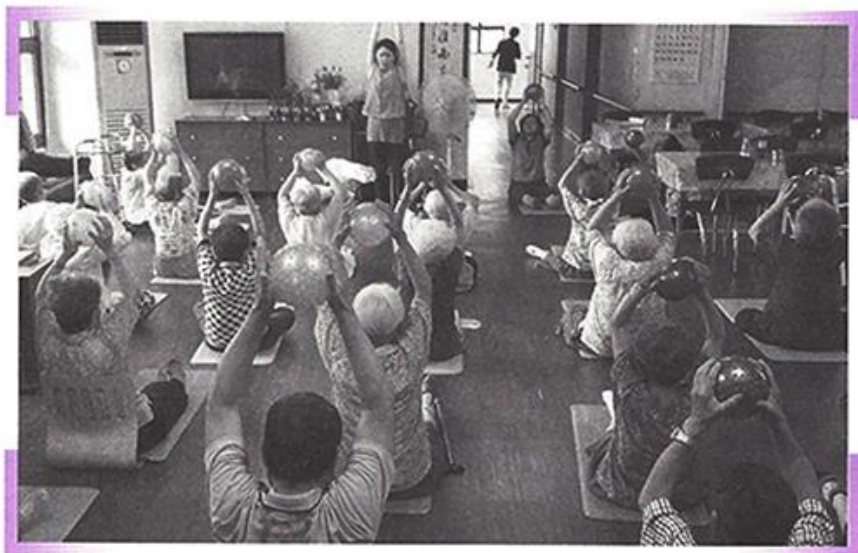


보살의 길

2014년 상반기 제 56호



국민건강보험공단지원 화.목 실버체조



사회복지법인 혜명복지원

혜명양로원

행복을 실천하는 시간

조수미
(독서치료 자원봉사자)

한 달에 한번 혜명양로원을 찾는 시간은 행복을 실천하는 시간입니다.

혜명양로원과는 자원봉사자 대상 행복강의를 하면서 처음 인연을 맺게 되었습니다. 행복은 멀리서 찾을 것이 아니고 어려운 것이 아니라, 내가 갖은 것을 타인과 함께 나누는 것이 바로 행복임을 자원봉사자 여러분을 통해 새삼 느끼게 되었습니다. '시간이 나면 좋은 일 해야지', '돈을 더 많이 모은 후에 좋은 일 해야지' 하고 그 동안 봉사하는 삶을 미뤄왔던 제 자신이 부끄러웠습니다. 이제부터라도 내가 할 수 있는 일을 통해서 봉사를 해야겠다고 결심하고 작년 가을부터 독서치료 프로그램으로 양로원 어르신들을 만나고 있습니다.

독서치료 프로그램은 지난해 12회에 걸쳐 1차 프로그램이 종료되었고, 올해는 총 10회 예정으로 2차 프로그램이 진행 중입니다. 독서를 통한 치매예방을 목적으로 다양한 전래, 창작 그림책을 함께 읽으며 인지력과 주의력 향상, 무력감과 우울감 감소, 사회성 향상을 돕고 있습니다.

처음에는 질문에도 웃기만 할 뿐 대답을 잘 안 하시던 어르신들이 회차가 거듭될수록 제법 많은 말씀을 통해 지난 시절의 회상, 현재의 느낌과 생각을 적극적으로 표현하고 계십니다. 지난 일을 회상하실 때는 함께 웃기도 하고, 꾹꾹 혀를 차며 안타까워하기도 하고, 현재의 느낌과 생각을 말씀 하실 때는 서로 의견을 주고받으시는 등 다 같이 경청하면서 공감하는 시간을 보내고 있습니다.

무엇보다 젊은이가 찾아와 시간을 할애해 주는 것만으로도 고맙다며 칭찬하고 웃어주시는 어르신들의 모습에서 제가 그분들께 드리는 것 보다 받는 것이 훨씬 많다는 생각이 듭니다.

행복학의 대가 마틴 셀리그만 박사는 '최상이 해보
한 삶은 의미 있는 삶'이라고 정의합니다. '의
삶'이란 '남과 나누는 삶', 즉 '봉사하는 삶'을
말합니다. 저에게 최상의 행복을 실천할 수
있는 기회를 주신 혜명양로원과 어르신들
에게 감사할 따름입니다. 앞으로도 오랫동안
행복을 함께 나눌 수 있기를 바라며,
며칠 후면 또 그림책 한 권 옆에 끼고 설레
는 마음으로 어르신들을 찾아 뵈겠습니다.



배려와 인내 배우고 갑니다.



김관우 사회복지요원

2011년 2월 저는 시흥동에 위치한 혜명양로원에 들어가면서 23개월에 공익근무요원 생활을 시작하였습니다. 훈련소에서 만났던 1월의 추위와 함께 짧은 머리를 한 채 양로원에 온게 불과 몇 일전 같은데 벌써 소집해제를 앞두고 이 글을 쓰고 있자니 만감이 교차하네요.

당시 모든 것이 낯설고 어색했습니다.

양로원이라 어르신들과 관련되는 일을 할 것이라고 생각했지만 처음 업무를 받아보니 생각과는 다르게 경비, 시설관리에 관한 일이었습니다.

처음 일을 시작 할 때는 서투르고 실수도 많이 했지만 하나 둘 일을 배워가면서 보니 일상 생활에서도 유용할만한 많은 일들을 배우게 되고 조금씩 익숙해지면서 양로원에서의 생활도 잘 적응해갔습니다.

시간이 지나고 할머니 할아버지와 병원도 가고 가까운 식당이나 이발소 같은 곳들을 동행하며 어려워만 보였던 어르신들과도 가까워지게 되었습니다.

이렇게 도움을 드리면서 얻은 것은 인내와 배려인 것 같습니다.

정신적이나 육체적으로 어려움을 가지신 분들을 도와드리면서 상대방의 입장에서 생각하는 배려하는 마음과 참고 기다리는 인내를 배운 것 같습니다.

조금은 급한 성격이었던 저는 여기와서 한 번 더 생각하고 상대방의 입장을 생각할 수 있는 좋은 마음을 얻은 것 같아서 행복합니다.

이제 양로원에서의 복무기간이 끝나갑니다.

앞으로 사회생활로 나가는 저에게는 이곳에서 복무했던 경험은 많은 도움이 되었습니다.

끝으로 사무실, 의무실 선생님, 생활지도원 선생님, 과장님 너무 잘해주시고 잘 봐주셔서 감사합니다!

금천구 치매지원센터 작업치료를 마치며.

김정희 사회복지사

해명양로원에서는 지역사회 연계사업의 일환으로 금천구치매지원센터에서 작업치료를 받았다. 임성은 작업치료사의 진행으로 2014년 3월부터 6월까지 7명의 어르신을 대상으로 총 12회기로 실시되었다. 회기가 거듭 될수록 원내에서는 느끼지 못한 참여자의 다양한 모습을 발견하며 전문치료사의 역량으로 이루어지는 재활프로그램이 얼마나 중요한지 다시 한번 느끼게 되었다. 7명의 어르신들은 각각의 성향에 맞게 작업치료를 받으셨고 그 결과는 원에서 이루어지는 다양한 재활이나 치료 프로그램에 반영되어 치매진행 속도를 늦추고자 한다. 작업치료 전과 후에 어르신들에 대한 향후 계획은 아래와 같다.

1. 작업치료 전

1	** 철	기억과 인지 양호하나 원내 사회적 관계망 약하고 성격이 예민하여 한 방에 계신분들과의 갈등으로 피해의식이 있어 스트레스가 많으시다. 프로그램에 참석시켜 스트레스에 집중되지 않도록 유도할 필요성 있어 참석하게 되었다.
2	** 화	원내 사회적 관계망 약하고 하루 종일 앉아 조시며 생활하고 있다. 워커가 c의 인지도 파악에 어려움 있는 상태이다. 특별히 당신의 욕구나 의지를 표현하지 않으나 하고자 하는 일은 불시에 실행하는 성향이 있다.
3	** 순	기억과 인지는 양호하나 공격적인 성향있고 타인에 대한 배려심이 없으시다. 동기저하로 평소 소그룹활동에 참여 독려 어려움 있으시다. 활동엔 어려움 없이 흥미를 가지고 참석하리가 예상된다.
4	** 이	치매가 심해 직전일 기억하지 못하신다. 활동 시 평소에 가지고 있는 긍정적 에너지가 소그룹에 영향을 주리라 생각한다. 인지력이 떨어지며 활동 시 1:1도움을 드려야 할 것이다.
5	** 준	동기저하로 프로그램 참여 없으시다. 치매로 인지력, 협응력 떨어져 도움이 예상된다. 작업치료에 동기부여를 받아 원내 프로그램도 긍정적인 측면을 기대해 본다.
6	** 완	모든일에 분위기가상 적극적이거나 한 템포 늦게 상대를 따라하시는 성향이시다. 인지력 떨어지거나 활동은 적극적으로 접근하리라 예상된다.
7	** 식	급격하게 기억력 저하 진행 중이며 그로인해 c자신도 우울감이 있으시다. 작업치료하는 동안 워커와 밀도 있는 관계를 형성하여 생활에 긍정적 에너지를 이끌어 드리고자 한다.

2. 작업치료 후 (2명의 어르신은 정상범위로 수록하지 않았다)

1	** 식	치매로 투약중이며 향후 행동변화를 지속적으로 관찰하고 재활프로그램을 실시하여 치매진행의 속도를 늦추고자 한다.
2	** 이	치매로 일상생활에 어려움이 많은 상태이다. 일상생활 기능훈련과 투약으로 치매관리를 한다.
3	** 완	치매이나 일상생활에 아직 어려움은 없는 상태이다. 지속적인 일상생활 기능훈련으로 치매의 속도를 늦추고자 한다.
4	** 준	작업치료 활동시엔 소근육활동이 심각하게 문제였다. 다양한 기능훈련 프로그램으로 협응력 및 소근육 활동에 지장이 생기지 않게 한다.
5	** 화	뇌기능 손상으로 걷기와 손, 목 등 운동신경의 손상이 있으나 활동에 대한 인지력은 높은 편이었다. 지속적인 약물치료를 악화되지 않도록 관리할 필요성이 있다.

혜명한마당



| 이침테라피 |

매달 1회 어지르신들 대상으로 이침테라피를 통해 만성질환 관리를 하고 있습니다. 귀 옆 자리를 자극하는 건강관리로 쉽게 처치를 받을 수 있어 어르신들이 무척 좋아 하시고 있습니다.



| 알송달송 공연 팀 |

매달 셋째주 토요일 구연동화, 스트레칭, 악기연주 등 다양한 공연을 보여주는 알송달송팀은 6월엔 원예치료를 실시하여 입소어르신들에게 색다른 즐거움을 선사해 주셨습니다.



| 서울사회복지협의회 걷기대회 |

4월18일 제 10회 서울사회복지협의회 제 10회 걷기대회에 10명의 어르신들이 참석 하였습니다.



| 직원소방교 |

5월28일 시설화재에 대한 경각심을 갖고 안전한 생활을 유지하고자 직원과 입소어르신들 대상으로 화재안전교육과 모의 훈련을 실시하였습니다.



| 한국페스티벌앙상블 공연 |

6월18일 생신잔치 공연으로 신나는 예술여행의 한국페스티벌앙상블 실내악 공연을 관람했습니다. 기타리스트 서정실님의 사회로 악기와 선곡의 대한 설명을 들으며 재미있게 관람하였습니다.



| 물리치료 |

치료가 필요하신 어르신에게 열, 전기, 공기압, 운동치료를 제공하여 통증을 관리하고 재활에 도움을 드리고 있습니다. 보행이 불안정하신 최** 어르신에게 도움이 되는 중둔근 운동을 진행했습니다.



| 영양급식 |

정월대보름을 맞이하여 지역 경로당어르신을 초청하여 척사대회 결승전을 치른 후 간식으로 죽발과 막걸리를 드시며 지역 어르신들과 화목한 시간을 가졌습니다.



| 미술치료 |

생활지도원은 치매진단 받은 어르신 중 6명에게 총 12회기로 다양한 미술도구를 활용한 미술치료 활동으로 인지력향상과 소근육활동에 도움을 드렸습니다.



| 생활인 건강교육 |

4월17일 전립선관리협회 후원으로 전립선 무료검진 및 배뇨장애(여성 요실금 포함) 건강교육을 지역의 경로당 어르신 5명도 참석하여 함께 진행하였습니다.

혜명동정



시설개요

- 시설명 : 혜명양로원
- 운영재단 : 사회복지법인 혜명복지원
- 개원일 : 1982년 4월 10일
- 설립자 겸 시설장 : 박재근 (현성큰스님)
- 정원 : 64명 (남28명/여:36명)
- 소재지 : 서울시 금천구 금하로 29길 36

직원현황

- ▶ 총 16명
- 원장 1명/ 사무국장 1명/ 시설과장 1명
- 간호사 1명/ 영양사 1명/ 사회복지사 1명
- 물리치료사 1명/ 생활지도원 5명
- 사무원 1명/ 위생원 1명/ 조리원 2명

현재 입소인원 (6월 30일 기준)

- ▶ 총 56명 (할아버지 : 27명 할머니 : 29명)

입소대상 (무료주거복지시설)

- 입소대상 : 일상 생활이 가능한 65세이상 국민기초생활수급자
- 입소절차 : 거주지 주민센터 신청
관할구청(심사 및 의뢰)
금천구청(심사 및 의뢰)
양로원(상담 및 입소결정)

입소구비서류

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



4월13일 용마교동창회에서 방문하여 후원품 전달과 봉사활동을 하여 양로원과 새로운 인연을 맺으셨습니다. 반갑습니다, 자주 뵙겠습니다.



6월14일 탐동초 7기 동창회에서 방문하여 점심공양과 청소, 노래봉사를 하여 어르신들에게 즐거운 시간을 선물해 주셨습니다. 감사드립니다^^

2014년 상반기 후원금 수입·지출 내역

수입		지출	
후원금 종류	금액	지출내역	금액
전기이월	30,411,476	사무비	9,342,727
지정후원금	0	재산조성비	1,308,350
비지정후원금	12,242,220	사업비	10,298,677
잡수입	11,963	프로그램사업비	2,239,570
		차기이월	19,476,335
합계	42,665,659	합계	42,665,659

자원봉사자

2014년 1월 1일 ~ 6월 30일

밀그림색칠 화사회(이승희, 민경숙, 한상애, 서상숙, 김용래) / 대림미용실(문덕녀, 박소선, 최혜영) / 치과진료(임호순 외 6명) / 한방침술(조규용, 김용기) / 건강체조(오정은, 유인유, 이유미) / 백련사울림회 / 민들레모임(이정순, 박계남, 전선옥) / 알송달송구연동화(임효정, 한미옥, 이승희, 이정애, 진명자, 이금자, 김복희, 이이숙, 노경숙, 신인자, 하일순, 설인숙, 임영금) / 자비나눔예술봉사단(신숙례, 고준자, 이원자, 이득남, 이정옥, 김명숙, 김오복, 김철호, 김원욱, 한승우, 엄희원, 안중용) / 메아리에술공연단(손인평, 봉순이, 문용희, 박상권, 김귀남, 신부섭, 황창선) / 중부운수삼운회(성낙권, 조용대, 백영일, 오명열, 윤병희, 우명희, 정정식, 손선이) / 남부교도소 재소자 / 남부교도소 교정위원장(박노원, 조국현, 이승호, 황두연, 최상만, 송기섭, 권선옥, 이정희, 송희순, 김경자, 박승주, 이상준, 김종일, 유동승, 이성민, 이규덕) / 서비스에이스 정희 외 / 이침테라피(마경화, 이영미, 이정순, 이희경) / 문백초 6학년 4반(이상호선생님) / 대한적십자금천지구(박천순, 최경애, 조정식, 이기자, 황영옥, 한화춘, 김순자, 김경자, 박영희, 박진선, 고숙자, 사성옥, 박연화, 정제인, 이윤옥) / 안양교도소 재소자 / 독서치료(조수미) / 삼화양행(전영자, 김동호, 김재만, 서현우, 정광국) / GS리테일/방진배, 박은택 / 대림성모병원(전영준, 배영미, 김미경, 김경옥, 이미연, 이진관, 박태호, 홍석윤, 김기덕, 김상임) / 탐동초 7회 동창회(김수자, 황금선, 구현옥, 김종한, 조인석, 신현상, 김용철, 박규남, 최미옥, 김재곤, 이숙희, 박경식, 오덕인, 송인신, 김숙, 전호중, 신남희, 손애경, 이준여, 진애자) / 난곡중학교 / 용마교 / 삼정학교 / 김정상 / 레크리에이션(유화순, 신서영, 이정남, 손순화, 고은림, 이정희) / 하하어울림봉사단(변국희, 남궁봉선, 이승희, 김세원, 고종녀) / 실버체조 (이경숙) / 흥사랑 / 금천문화원 / 지란지교 / 화요가락회.

물품 후원자

※ 혹시 소식지에 기재되지 않으신 후원자님께서도 넓은 이해를 바랍니다.

금천구생활체육협의회, 자비나눔예술봉사단, 현성크스님, 벽산2단지 입주자대표회, 어울림레크리에이션, 서서울생활과학고, 난곡중학교, 탐동초7기 동창회, 삼화양행, 문백초6-4, 이경숙, 독지가, 김정상, 삼정학교, 금천푸드뱅크, 신인중, 이지준, 셋별어린이집, 은정엄마, 최석봉, 박노원, 남부교도소교정위원, 이규덕, 백련사, 대림성모병원, 이윤분, 마을공동체, 묵향법사, 금천구의회, 흥사랑, 청담종합사회복지관, 윤경자(정윤찬), 입소자지인, 서울노인복지시설협회, 채움터, 송진희, 용마교(용산고 동창회), 한복원, 이침테라피, 금천구청, 롯데건설, 채명석, 양보금, 윤숙현, 박혜정, 향곡서당, 행복열차, 삼운회, 치과혜명회, 이성민, 혜명보육원실습생, 이정옥, 서대문구민주평화통일협의회

금품 후원자

윤재순150,000	박성수180,000	최형기60,000	권기상300,000	구봉순60,000	이정호20,000
김연숙120,000	한진택200,000	강운호100,000	이복자20,000	이명희60,000	양보금50,000
김선금100,000	박세진50,000	이순자120,000	한영화60,000	유복진20,000	김택규299,000
조방희25,000	박성자5,000	한미옥50,000	이의안120,000	이종민60,000	임명선300,000
김애순60,000	홍순의60,000	박분여60,000	하미숙60,000	한고운18,000	윤시균18,000
송은지30,000	송준우30,000	문권화60,000	추영상60,000	김홍수60,000	송진희60,000
김은숙120,000	이기옥1,109,209	김평식50,000	양서연60,000	एको푸드1,492,750	정용희1,305,257
최혜영54,000	(주)해다미313,794	김정열119,010	이창열60,000	박혜정280,000	이성현50,000
박혜순60,000	오선미50,000	박민호50,000	이해진60,000		
한국보건복지정보개발원88,000		(주)한국거래소1,200,000			
*가족후원-구충수600,000 임옥수(부인)600,000 박두영(사위)700,000 구수미(딸)600,000					

후원 · 자원봉사 안내

자원봉사 안내

- 모집대상 : 개인 및 단체 누구나
- 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

후원안내

- 현금후원 - 일반후원 1,000원 이상, 결연후원 5,000원 이상
- 물품후원 - 생활에 필요한 의류, 생활용품, 쌀 등
- 간식후원 - 빵, 떡, 과자, 계절 과일 등
- 가전후원 - 텔레비전, 냉장고, 벽걸이 선풍기, 히터 등
- 생필품후원 - 락스, 피죤, 옥시크린, 각종 세제 류

후원계좌 안내 예금주 : 혜명양로원

○ CMS : 후원자님 계좌에서 후원금을
금융전산망을 통해 매월
약정일에 자동이체

○ 지로번호 : 7655940

○ 우리은행 : 1005-901-011284

※ 후원금은 법인세법 제24조 제1항 및 소득세법 제34조 제1항에 의해 연말정산시 세금공제 혜택을 받으실 수 있습니다.

오시는길



- 지하철 1호선: 금천구청역 마을 버스 1번 범일운수 종점 하차
- 지하철 2호선: 구로디지털역 5617번 종점 하차
신림역 5413번 종점 하차

발행처 : 사회복지법인 혜명복지원 혜명양로원

발행인 : 박 재 근(현성 큰스님)

주 소 : 서울시 금천구 금하로 29길 36

홈페이지 : www.hmtown.co.kr

이메일 : rhddid2@hanmail.net

연락처 : TEL 02)802-6765

FAX 02)892-2068