

변화를 누리다

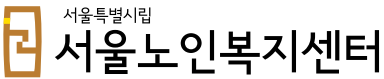


COVER STORY

나만의 방식으로 변화를 즐기는 어르신의 모습이 담긴 인물일러스트입니다.
때로는 두려울지도 모를 이 변화들을 어떻게 즐겨나갈지,
그 과정을 바라보며 나만의 '누리다'를 만들어가세요.

어떤 상황에서도 마음껏 누릴 줄 아는
태도의 한 곳 차이가
당신의 또 다른 전환점이 될 수 있습니다.

온전히 자신만의 방식으로 즐겁게 누려가는
어르신의 모습을 이번 표지로 전합니다.



온라인에서도 서울노인복지센터 친구가 되어주세요!
facebook www.facebook.com/seoulnoin
YouTube www.youtube.com/channel/UCjN-vXNFhKoB5kGUa17_CSg
kakao http://pf.kakao.com/_ZrQxhT



자유로운 만남
활기찬 미래

서울 만남의 거리

새로움을 만나기에

- 02 마음을 이어가는 글_ 모두에게 즐거움을 줄 수 있는 멋진 향기로 주변을 맑히는 배움이길...
- 04 노년을 설계하는_ 배움의 즐거움이 넘치는 시니어의 놀이터, 취업교육포털
- 06 새로운 오늘을 만드는_ 선택 아닌 필수
- 08 넘나드는_ 책으로 잇는 연결고리, 세대를 잇다

즐길 수 있기에

- 12 한데 어우러진_ 집밥이 주는 따뜻한 온기
- 14 추억이 넘실대는_ 서울노인복지센터 공간의 변화
- 16 나를 아는_ 아주 오랜 미움과의 작별 ‘집단상담-화해하기’
- 18 즐거움을 여는_ 오늘의 주인공은 당신입니다
- 20 이야기가 만들어지는_ 나의 추억이 자리한 골목, 을지유람
- 22 관계를 만드는_ 초록잎으로 건네는 인사
- 24 건강한 나를 만나는_ 건강을 누리는 곳, 여기는 만발식당입니다
- 26 관점을 묻는_ 말하는 즐거움, 듣는 즐거움
- 28 내 마음이 향하는_ 마음이 향하는 카페, 나를 온전히 즐기는 곳

당신이 있기에

- 32 지금이 설레는_ 우리의 매일이 즐겁도록
- 34 그곳에서 우리는_ 한국지멘스와 함께하는 노인의 날孝실천
- 35 변화를 돕는_ 거리의 변화를 돕는 사람들,
우리는 종로통지킴이입니다
- 36 쉬어가는: 건강한 당신_ 체조하는 할머니
신정임 어르신들의 유쾌한 도전!
‘나의 에너지는 온전히 내 것으로
만드는 경험에서 나온다.’



통권 제68호 발행처 서울노인복지센터 발행인 최유
발행월 2021년 11월 편집인 함상원 진행 서정민
주소 서울시 종로구 삼일대로 467 전화 02.6220.8500
홈페이지 www.seoulno.or.kr 디자인 디자인공작소
서울[만남]미래는 서울노인복지센터에서 펴내는 소식지입니다.

삶에서 어떤 크고 작은 변화를 마주했는지
그때의 당신은 어땠는지를 묻고 싶습니다.
우리는 지금도 셀 수 없는 변화를 겪어 가는 중이며
그것을 대하는 태도 또한 다양합니다.
자의이거나, 타의이거나, 시작은 다를지라도
거쳐가야 할 삶의 일부라면
좀 더 즐겁게 누려보는 건 어떨까요?

‘누리다’는 생활 속에서
마음껏 즐기고 맛보는 것을 말합니다.
나의 기억 한편엔 생각만 해도 웃음이 지어지는
즐거움이란 감정이 자리하고 있습니다.
좋아하는 누군가와 함께했기에,
무언가에 몰입하기에...
그 순간이 즐거웠던 이유는 참으로 다양합니다.

68호 <변화를 누리다>는 그 모든 이유로
즐거운 변화를 경험해가는 노년의 순간을 담고자 합니다.
어떤 방식으로 변화하는 삶을 누리고 있는지,
그 속에서 자신만의 즐거움을 찾아가고 있는
어르신들의 이야기를 바라보며
나만의 ‘누리다’를 완성해가시길 바랍니다.

모두에게 즐거움을 줄 수 있는 멋진 향기로 주변을 맑히는 배움이길...

처음 코로나가 발생하였을 땐 ‘뭐지?’라는 생각과 ‘어떻게 대처해야 할까?’라는 생각이 많았습니다. 지금은 위드 코로나로 일상이 되긴 했지만, 그 일상 속에서 코로나는 여전한 것이니 걱정입니다. 센터는 많은 어르신이 이용하는 곳이다 보니 더욱 긴장의 끈을 놓을 수가 없기 때문이지요. 이런 세월이 벌써 2년째 흐르고 있는 가운데 어르신들에게도 많은 교육이 이루어졌고 온라인 수업이 자리를 잡고 있습니다.

어렵게만 느껴졌던 첫 온라인회의와 수업들이 이제는 메타버스라는 가상공간에서 회의도 하고 오락도 하는 등 현실에서 만날 수 없었던 친구들을 만나는 증강현실이 우리의 일상 속으로 들어와 있습니다. 이런 기술력들이 우리 어르신들의 일상에서도 도움이 되길 바라면서 얼마 전 탑골미술관의 전시를 메타버스로 활용하기도 했습니다.

아직은 익숙지 않아 우왕좌왕하며 참여했지만, 조만간 우리의 삶에 밀접하게 들어오게 될 것으로 생각합니다. 어르신들께 이런 세상도 있음을 알려드리고 삶 속에서 녹아날 수 있도록 다방면으로 교육과 실습을 병행하고 있습니다.

메타버스라는 가상현실도 혼자 하는 것보다는 여러 사람이 함께하는 것이 더욱 즐겁듯이 함께 배우고 익히는 즐거움은 더 말할 나위가 없는 것 같습니다. 즐거움을 누리는 것도 혼자보다 함께 하면 배가 되는 것이 당연한 일입니다. 배움에 대한 즐거움을 이야기하니 논어에 이런 구절이 떠오릅니다.

“배우고 때맞춰 익히니 이 또한 기쁘지 아니한가(子曰 學而時習 不亦說乎), 친구가 멀리서 찾아오니 이 또한 즐겁지 아니한가(有朋自遠方來 不亦樂乎)?”

‘배우고 익히니 즐겁고, 멀리서 친구가 찾아오니 이 또한 즐겁다’라는 말입니다. 논어 속 말이 우리 센터에서 매일매일 일어나고 있으니 일상이 즐거울 수밖에 없습니다.

한날은 어르신과 복도에서 마주치니 “센터는 새로운 프로그램이 많아서 배우는 것이 너무 신나고, 친구도 사귄 수 있어 더욱 즐겁다”라는 말을 전하셨습니다. 이런저런 것도 만들어 주면 좋겠다고 말씀을 하시는데 그 표정이 너무나도 아름다웠습니다. 이런 대화가 오갈 때 사회복지사는 힘이 나는 것이지요. 센터를 이용하는 어르신이 건강하고 활기차게 배움의 즐거움을 만끽하고 그것을 나눌 줄 아는 선배시민이 많아질 때 보람을 느끼게 됩니다. 이런 보람은 지역 사회 구성원이 함께할 때 빛을 발하고 즐거움을 누리게 되는 것일 테지요.

불교경전 중 잡아함경에 “세상의 모든 향기 중에서 가장 훌륭한 향기가 세 가지 있으니, 첫째가 지계(持戒)의 향기이요, 둘째가 배움의 향기요, 셋째가 보시(布施)의 향기이다.”라는 구절이 있습니다. 모두가 훌륭한 향기를 발하는 사람이 되기를 희망하며 늘 법을 잘 준수하고(持戒), 배움을 향한 열정을 잃지 말고, 배운 것을 나눌 줄 아는 그런 사람이 되어 훌륭한 향기로 퍼져 나갈 수 있기를 기도합니다. 멋진 향기로 주변을 맑힐 수 있어서 모두에게 즐거움을 줄 수 있는 그런 사람이길 희망해 봅니다. 서울 만안동 미림

서울노인복지센터 관장 희유(希有) 함장

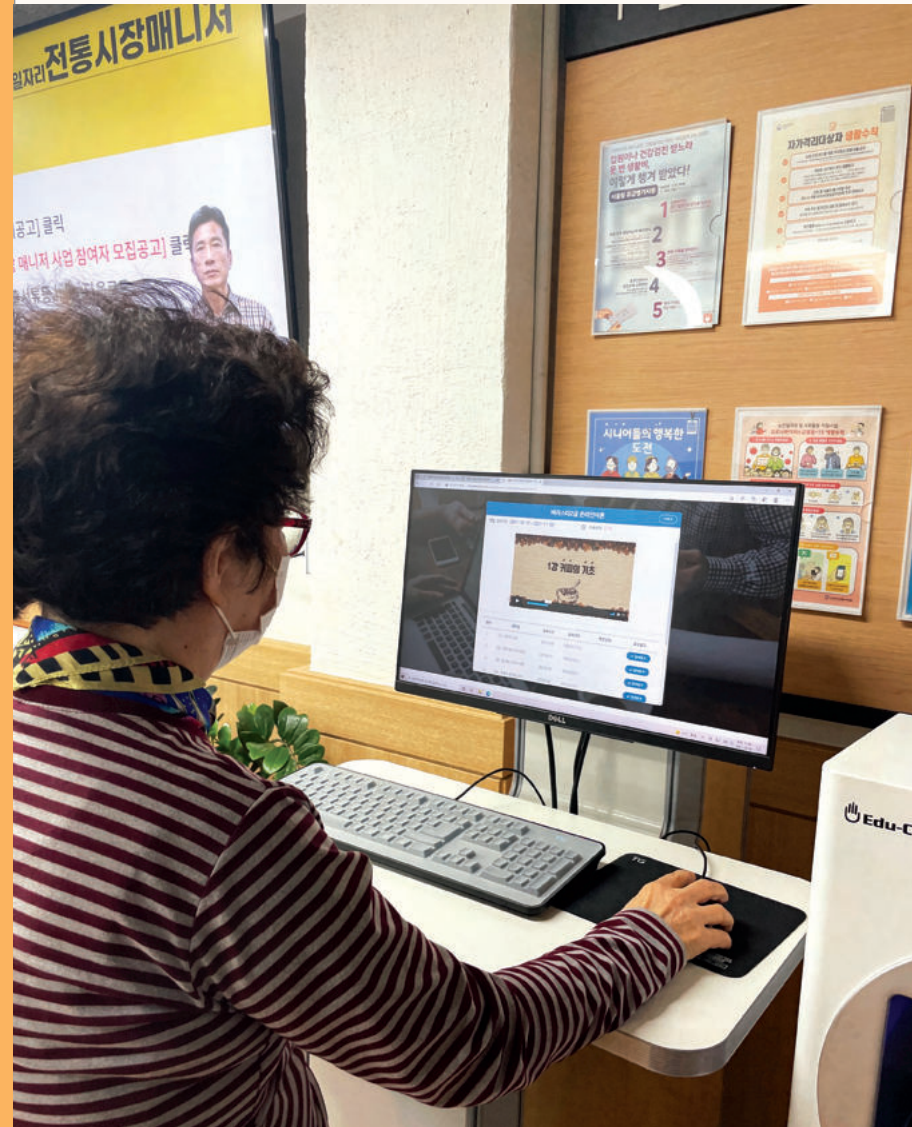
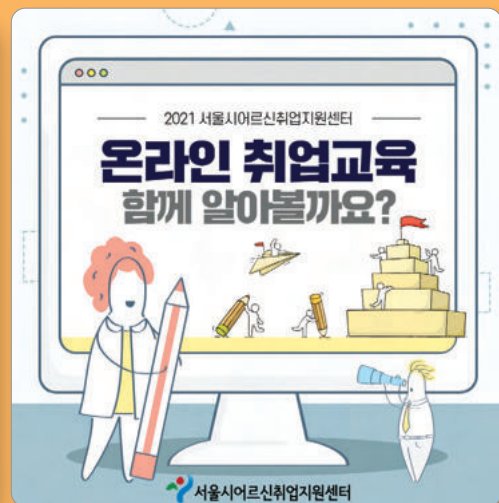
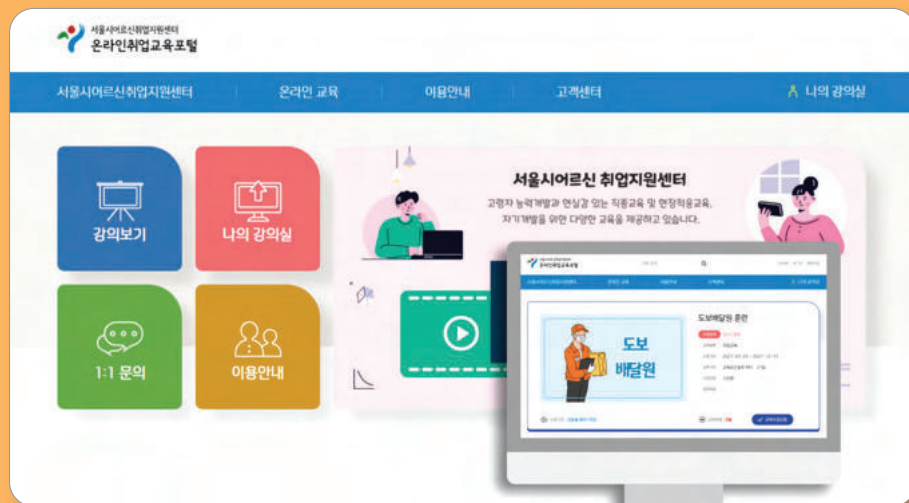


배움의 즐거움이 넘치는 시니어의 놀이터, 취업교육포털

글 서울시어르신취업지원센터 박희주

취업, 이 한마디가 여러분에게 어떤 의미를 가져다주나요? 첫 취업, 그때의 즐거운 감정은 시간이 흘러도 변함없이 마음 한켠에 남아있습니다. 노년을 지나고 있을 사람들에게도 취업은 여전히 새로운 도전이며 또 하나의 전환점입니다. 활기찬 노년을 위한 변화, 그 지점에 자리했을 때 어떤 마음 가짐이 필요할까요?

내가 잘하는 일, 좋아하는 일을 찾고 새로운 배움에 도전하는 것, 그보다 더 즐거운 일은 아마 없을 것입니다. 서울시어르신취업지원센터에서는 시니어의 즐거운 변화를 위해 맞춤형 온라인 교육 포털을 운영하고 있습니다. 구직자의 빠른 재취업을 응원하는 취업교육포털, 지금 소개합니다.



장기화되고 있는 코로나 19에도 배움에 대한 즐거움을 이어가기 위해 2021년 4월, 서울시어르신취업지원센터 취업교육은 색다른 변화를 맞이했습니다. 시간과 장소에 구애받지 않고 인터넷만 가능하면 개인의 적성과 일자리를 탐색하며 취업교육을 수강할 수 있는 '온라인취업교육포털'을 개설하였습니다.



취업교육포털 바로가기



어떤 교육이 있을까요?

온라인취업교육포털에는 시니어 맞춤 취업교육 강좌로 크게 소양 교육과 취업교육으로 나뉘어 있습니다.

소양 교육에는 직장 내 의사소통 방법, 온라인취업 준비교육, 채용 지원서류 작성법 교육, 재취업 육 하원칙 등으로 구성되어 있습니다. 이곳에는 고령 구직자의 재취업에 필요한 기초 소양 교육 내용이 담겨 있습니다. 자기 이해와 직종 이해를 바탕으로 적극적으로 주도적인 구직 활동을 하실 수 있기를 바라며, 기존의 경력은 잠시 내려놓고 성공적인 재취업에 다시 내디딜 수 있도록 돕고 있습니다.

취업교육에는 바리스타, 도보 배달원, 웨딩쇼퍼 교육 등이 있습니다. 이는 새로운 직종에 대한 이해를 높이고, 직무 역량을 강화하여 취업에 자신감을 얻을 수 있도록 합니다. 또한, 여러 자격증 과정을 추가하여 폭넓은 직업 생활을 해나가실 수 있도록 준비 중입니다.

온라인 교육? 전혀 어렵지 않아요!

온라인취업교육포털 홈페이지(lms.goldenjob.or.kr)에 접속하여 로그인만 하시면 모든 강좌를 무료로 수강하실 수 있습니다. 온라인 교육의 최대 장점은 원하는 장소, 원하는 시간에 교육을 들으실 수 있다는 것, 여러 차례 반복 수강하실 수 있다는 점입니다. '질문하기'를 통해 궁금증을 해결하실 수 있으니 언제든지 문의를 남겨주셔도 좋습니다.

더불어 활용 가이드 영상을 제작하여 회원가입부터 교육 신청, 수료 후 수료증 발급까지 차근차근 설명해 드릴 예정입니다.

어렵게 느껴졌던 온라인 교육이 쉽고 즐겁게 느껴지실 수 있도록 취업교육포털은 오늘도 다양한 배움을 만들어가고 있습니다. 온라인취업교육포털과 함께 새로운 배움, 즐거운 노년을 설계해보세요!



선택 아닌 필수

글 서울노인복지센터
운영위원 주재근

13세기 중세 유럽에서 인구의 30% 이상 목숨을 앗아간 흑사병, 즉 페스트로 인해 봉건주의와 경제의 몰락으로 르네상스의 출현과 근세의 시작, 상업과 유통의 발달로 자본주의 탄생 등 대전환의 계기가 되었습니다. 페스트와 코로나(COVID 19)는 많은 부분 세계사에 유사한 변곡점이 되고 있다고 학자들은 예측하고 있습니다.

지금의 세계 또한 코로나 팬데믹으로 근로자의 정치, 경제, 사회, 문화 등 우리의 일상을 평균 30% 재택근무, 거리 두기, 화상회의 강의 등 4차 산업 시대 디지털 인터넷 기반의 인공지능 시스템으로, 그리고 비대면 시대로 빠르게 변화시키고 있습니다.

언택트 시대 서비스가 증가하면서 마주 보며 대화를 나누고, 따뜻한 손길에 익숙했던 어르신들은 과연 어떤 감정을 느끼시게 될까요? 이제는 가상공간에서의 비대면 동아리 활동과 ZOOM을 활용한 비대면 돌봄서비스, 실시간 대화방 그리고 무인 키오스크(터치스크린 방식의 주문 또는 정보시스템)를 활용한 주문 방법 등 뉴노멀 노인복지 시대가 확대되고 있습니다. 여러분이라면 이런 변화들을 계속 관망하며 소위 말하는 '집콕'할 것 인가요, 일상을 누릴 것 인가요?

그 변화의 폭은 각자의 생각과 인연에 따라 정도의 차이는 있겠지만 변화가 빠르게 진행되고 있음은 분명한 현실입니다. 자연스럽게 변화를 받아들이며, 위드 코로나 전환시대는 이제 선택이 아닌 필수 일상이 되고 있습니다.

그동안 대면과 익숙함의 한계를 극복하고 3차원의 가상세계인 메타버스에서 세대 간 지역 간 시공간을 초월하는 만남, 새로운 즐거움을 시작하려 합니다. 우리가 갖고 있었던 축적된 경험과 연륜이 발현 되어 다양성과 확장성을 즐기는 공간과 만남의 장이 열려 있습니다.

노년의 단편적인 일상이 아닌 디지털 대항해 시대 즉 인공지능을 기반으로 한 메타버스의 신세계에 동참하는 것을 누리시는 선배시민분들의 모습을 기대해 봅니다. 사회환경이 변화하며 여러 혁신기업이 새로움을 확장하려는 것처럼 우리도 미래의 운명적인 변화에 동참해 즐거움을 더해야 할 때입니다.

**변화를 두려워하지 않고 열정적으로 살아가는 노년의 아름다움,
나 자신을 위해 스스로 해주고 있는 것이 무엇인가요?**

그 변화를 즐기는 자는 누구인가요? 서울 만남의 거리

- 창덕궁 담장 넘어 붉게 물든 가을 단풍과 저녁노을 바라보며 북촌에서 -



책

으로 잇는 연결고리, 세대를 잇다

글 지역복지1팀 강민지

책을 좋아하는 사람들, 책을 통해 소통하고 싶은 사람들이 모인 이곳은 '탐골북클럽'입니다. 청년과 어르신, 일상 속 큰 접점이 없던 이 두 세대가 처음 마주했습니다. 서로 다른 삶을 살아온 이들이 책이라는 사물을 통해 세대를 넘나들기 시작했습니다. 그들의 대화 속에서 만나는 즐거운 넘나들, 궁금하지 않으신가요?

※ 본 프로그램은 세대공감 프로그램
활성화를 위해 상명대학교와 협약을 맺은 후
상명대학교 문헌정보학과 연합동아리
FOS 학생들과 함께 진행하고 있습니다.



서울노인복지센터는 어르신과 다양한 이들의 교류를 위해 여러 프로그램을 진행하고 있습니다. '탐골북클럽'도 그중 하나인데요, 청년과 어르신이 함께 책을 읽고 생각을 나누며 세대 속 공감대를 높이고자 합니다. 이름만 들어도 설레는 두 글자, '여행'이라는 주제로 첫 모임이 시작되었습니다.

“어르신, 호캉스라는 단어를 들어본 적이 있으신가요?”

“어디서 들어본 것 같기는 한데... 바캉스가 들어간 말인가?

아! 호텔로 가는 바캉스의 줄임말 아닌가요?”

여행에 대한 이야기로 시작된 대화는 서로가 생각하는 여행의 의미를 소개하기 시작합니다.

“여행은 어떤 의문이나 목적을 가지고 그 목적을 해결해 나가는 과정인 것 같아요.”

“제가 생각하는 여행이란 유희이예요. 그리고 모든 유희도 여행이라고 생각합니다.”

때로는 새로운 접근으로, 때로는 나의 경험을 발판으로 자유롭게 오가는 이 대화가 꽤 흥미로워 보입니다.



“평소에 책에 관심이 많아 책을 자주 읽으면서도 생각을 정리하지는 못한 채 그저 읽기만 해왔는데, 이번 기회를 통해 내 생각을 정리하고 다른 세대와 함께 나눌 수 있어서 정말 좋았습니다.”

- ○○○ 어르신 -

“처음에는 많이 긴장했는데, 오히려 어르신들이 적극적으로 많은 이야기를 나눠주셔서 여러 가지로 배울 수 있었습니다. 어르신들의 이야기를 듣는 것만으로도 재미있었어요.”

- ○○○ 학생 -

요즘에는 1년만 있어도 '세대 차이'라고 합니다. 우리는 이 모임을 통해 차이를 극복하고 오직 책을 좋아하는 '사람과 사람'으로 만날 수 있다는 것을, 다른 이들에게 전하고 싶습니다.

여행을 다니다 보면, 인종, 국적, 성별 등 무언가 하나쯤은 나와 다른 타인을 마주합니다. 서로 다르지만, 그 다름이 기다리고 있기에 여행이 좀 더 설레고 재미있는 것 아닐까요? 대화를 나누다 보면 다름에서 오는 즐거움을 찾아가고, 그 사이에 자리한 공통점을 발견하기 마련입니다. '탐골북클럽'의 어르신들과 청년도 이 모임을 통해 서로 다른 두 개의 시선이 하나가 되어가는 중입니다. **여러분의 넘나들 사이에는 어떤 것이 자리하고 있으신가요? 책을 통해 서로 다른 두 세대가 함께 넘나드는 '탐골북클럽', 앞으로도 많은 관심 바랍니다.**

서울 만남의 거리



“아이들 놀이터는
주로 가까운 창경원과
대학로 마로니에 공원
당시에는 어린이 놀이터가 없어
주로 공원에서 놀았다.

나는 직장 가고
아내는 양장점을 보고 있으면,
의상실과 의상실 앞
짬가게 건물 계단도
아이들 놀이터가 되곤 하였다.”

- 강태호 어르신 -

그 시절엔 동네를 누비던 웃음소리가 있었고,
자신만의 놀이터를 만들어가던 이들이 있었습니다.
세월이 지난 지금, 웃음이 피어나는 여러분의 ‘놀이터’는 어디인가요?

강태호 作

2021 서울 지역특성화 문화예술교육지원사업 <종로의 풍경들 : 사진 콜라주로 만드는 그 시절의 종로>
지원 (재)서울문화재단 진행 (주)미닝오브-서울노인복지센터

집밥이 주는 따뜻한 온기

‘마음이 지치고 힘들 때 제일 먹고 싶은 음식이 뭐야?’라고 묻는다면 어떤 음식이 떠오르시나요? 저는 집밥이라고 늘 대답하곤 합니다. 음식을 먹는 사람과 해주는 사람 정성이 담겨서일까요, 별다른 반찬이 아니더라도 ‘집밥’을 떠올리면 언제나 마음이 든든하고 따뜻해집니다.

글 지역복지1팀 윤빛나



코로나 19 상황이 길어지면서 집에서 밥을 먹는 시간이 많아진 요즘, 다문화가정에 맛있는 집밥과 마음의 온기를 함께 나누기 위해 어르신들이 나섰습니다. 오랜 세월 가족을 위해 정성스럽게 만들며 익힌 한식 레시피를 통해 어르신과 다문화가정이 함께 어우러지는 ‘할매집밥’을 소개합니다.



유튜브 '탐골 TV'
손맛장인 오늘의 요리 1편,
평양온반



‘할매집밥’은 어르신들의 ‘손맛’을 담은 집밥 레시피를 다문화가정에 전수하는 비대면 요리교실로, 대한불교조계종사회복지재단 시설협의회와 우수 비대면 프로그램으로 선정되어 종로구건강가정·다문화가족지원센터와 함께 진행하고 있습니다.

“송편을 만들어 본 적이 있으려나? 간단하고 쉽게 해야겠지? 명절에 다 같이 만들면 더 좋을 텐데”
“내가 사투리가 있어서 못 알아들으면 어쩌지? 표준말로 바꾸면 뭐였더라? 최대한 천천히 해볼게~”

직접 만나 요리를 알려줄 수는 없더라도 그 마음과 정성만은 오롯이 전달되기를 바라며, 매월 온라인 콘텐츠와 밀키트를 통해 다문화가정을 찾아가고 있는데요. 어르신들은 처음 하는 일들이 힘들 법도 한데도 어떻게 하면 다문화가정에서 좀 더 쉽게, 맛있게 한식을 만들어 먹을 수 있을지 고민하며 함께 영상을 찍고, 정성스럽게 밀키트를 포장하여 다문화가정에 보냅니다.

우리는 “안녕하세요”, “반가워요”라는 말 대신에 “식사는 하셨어요?”, “밥 잘 챙겨 먹어요”라며 인사를 건네곤 합니다. 밥을 잘 챙겨먹기를 바라는 그 마음은 상대가 잘 지내기를, 편안하기를 바라는 마음 아닐까요? 몸도 마음도 지치기 쉬운 요즘, ‘할매집밥’을 통해 어쩌면 한식이 조금 낯설 수도 있는 다문화가정에 조금 더 특별한 안부를 전하며 함께 어우러지기를 바랍니다. 서울 만남의 거리



공간의 변화, 지나온 순간을 누리다

2001년 4월, 서울노인복지센터가 개관한 이후 곳곳에는 많은 변화가 있었습니다.
우리는 세월의 흐름을 사람, 그리고 공간을 통해 체감한다고 합니다.
새로운 무언가를 배우고, 친구와 담소를 나누고 있는
이 즐거운 순간들 속에는 항상 공간이 배경처럼 자리했습니다.
'어르신들이 새로운 변화를 누리는 터전과도 같은 이곳이 한때는 어땠을까?'를 떠올려보며
지나온 순간을 사진으로 바라봅니다. 더없이 즐겁고 아름다운 그들의 표정 너머에
자리했을 공간을 통해 그 시절을 상상해 보시기 바랍니다.

2001 서울노인복지센터 개관

2001 진료실

2001 게이트볼장

2001 정보검색대

2004 서울시어르신취업지원센터 개소

2009 서울시어르신상담센터 개소

2009 TOP방송국 오픈

2009 TOP독립영화관 개관

2013 탑골미술관 개관

2013 옥상 텃밭정원 찬들마루

2015 꿈나눔카페 개점

2015 서울노인복지센터 본관 개관

2015 본관 체력단련실

2015 본관 탑골작은도서관

2016 본관 요리교실 공유부엌 시작

2019 은빛행복가게 공방 오픈

2019 더드림 사랑방 정보화교실

2019 만발식당 내진 보강

2020 키오스크 설치

2021 온라인콘텐츠 제작실
비콘스페이스 오픈

2021 건강놀이터

2021 안내데스크 보강

글 지역복지2팀 서정민

아주 오랜 미움과의 작별 집단상담 화해하기

글 서울시어르신상담센터 김효선

우리는 '나라'는 사람을 얼마나 잘 알고 있을까요? 항상 다른 누군가를 이해하고 바라보다 정작 돌아보지 못한 '나 자신'이 있지는 않으신가요? 그 속에는 미움, 후회, 분노 등 지금껏 살아오며 마음속에 풀어내지 못했던 응어린 감정들을 담고 살아가는 경우가 있습니다. 참는 것이 미덕이라 여기며 지나온 어르신들은 감정을 겉으로 표현하기보다 스스로 억압하며 지내오시는 경우가 많았을지도 모릅니다.

건강한 노년을 누리기 위해서는 무엇보다 이러한 마음을 아는 것, 그리고 적절히 풀어내고 대처할 수 있는 것이 중요합니다. 온전한 나를 바라보며 아주 오랜 미움과 작별하는 시간, '화해하기'를 소개합니다.



9월부터 시작된 '화해하기' 집단상담에는 미랑이, 덕수, 꼭대기, 잼나라, 복돌이, 탐진강, 나비 7명의 어르신이 함께하고 있습니다. 프로그램에 참여한 동기는 다르지만 각자가 살아온 이야기를 나누고 공감하며 마음에 담아왔던 세월만큼이나 풀어내지 못한 감정들을 이야기할 수 있도록 옆에서 응원해주며, 한발씩 오랜 미움과 작별을 시작합니다.

서울시어르신상담센터 소개

서울시어르신상담센터는 어르신들이 일상에서 겪는 고민과 문제를 해결할 수 있도록 돕기 위해 정서·심리 상담을 진행하고 있습니다.

- **대상** 서울시 거주 60세 이상 어르신 및 가족
- **상담내용** 우울예방, 가족갈등(부부, 부모자녀), 분노조절, 웰다잉, 노년설계 등
- **이용방법** 내방상담, 전화상담(02.723.9988) 온라인상담(www.seoulfriend.or.kr)
- **이용시간** 월~금 9:00~17:00 (※사전 상담예약 후 진행)

화해하기에는 어떻게 참여하게 되었나요?

탐진강 혼자 있다 보니 외롭기도 하고, 오래전부터 가지고 있는 아들에 대한 미움을 풀어내고 싶었습니다.

복돌이 이전에 잠깐 명상을 배우며 사람의 마음에 관심이 생겼습니다. '화'라는 것도 사람의 마음이기엔 이것을 이해하면 다른 사람들과의 관계에도 도움이 될 것 같았습니다.

화해하기에 참여하며

미랑이 나이가 들어가는 만큼 이러한 감정들이 잊혀졌다고 생각했는데 집단상담에 참여하면서 나를 돌아볼 수 있어 좋았습니다. 이런 경험들이 앞으로 살아가는데 있어 또 다른 힘이 되고 같은 상황이나 스트레스가 오더라도 잘 이겨낼 수 있을 것 같습니다.

잼나라 프로그램을 통해 하지 못했던 이야기를 해보니 시원한 느낌이 듭니다. 다른 사람들의 이야기를 들으며 배우는 것도 많았고, 생활에서 실천하면 좋을 것 같습니다.

'화해하기'를 한마디로 표현해 본다면?

미랑이 '마음에 있는 것을 풀어내는 것'

덕수 '나에 대해 생각하는 것'

앞으로도 어르신들의 마음의 걸림돌이 희망의 디딤돌로 바뀌어 행복한 노년을 보내실 수 있도록 서울시어르신상담센터도 항상 응원하겠습니다. 서울시어르신상담센터



오늘의 주인공은 당신입니다

글 교육복지과 백가람

이야기가 피어나는 곳에는 웃음과 행복, 그리고 즐거움이 가득합니다. 평소와는 다른 구성진 노랫소리가 센터에 울려 퍼집니다. 노인의 날을 맞이하여 개최한 <오늘은 내가 주인공> 온라인 가요무대 현장에서 들려오는 어르신들의 노래입니다. 노래 속에는 저마다의 이야기가 있습니다. 그리웠던 만큼 반가운 가요무대를 즐기기 위해, 친구와 가족에게 고마움과 사랑을 전하기 위해, 항상 함께했던 동료와 부르기 위해.... 저마다 다른 이유를 가지고 무대에 올랐지만 즐거움의 현장을 여는 것도, 보는 이에게 즐거움을 주는 것도 모두 어르신이었습니다. 목소리, 표정, 손짓.... 당신이 할 수 있는 모든 것으로 즐거움을 나누었던 그 날의 주인공들을 만나보세요.

“이순신 장군의 자손으로서 늘 위풍당당하게! 자신있게!”

<행성 오티>를 멋있게 부르고 이순신 장군 자랑까지 하고 내려오니 더 뿌듯했죠. 가요무대 하면 늘 웃음이 가득했었던 강당이 생각나는데 하루 빨리 다시 했으면 좋겠어요.

- 이○○ 어르신

“마음먹기 나름이잖아요!

마지막이어도 너무 즐겁기만 했어요”

오랜만에 가요무대를 한다고 해서 가장 먼저 신청을 했어요. 한동안 친구들을 만나기도 힘들었는데 가요무대 하던 날 친구들도 보고 예쁜 사진도 찍었어요. 유튜브로 실시간 생방송은 처음 봤는데, 너무 신기한 거예요. 친구들한테 여기저기 소문도 내고 링크도 보내줬는데 내가 제일 마지막 순서이지 뭐예요.... 1등으로 신청했는데.... 속이 조금 상하려는데 마음가짐을 다르게 해봤어요. ‘원로가수들은 항상 마지막에 나오잖아! 그래서야!’라고 생각하니깐 오히려 기분이 좋아졌어요. 단체 채팅방에서 그날 영상을 본 친구들이 잘 봤다고 너무 잘한다고 이야기해줘서 더 좋았어요!

- 황○○ 어르신

“가족 채팅방에 올렸더니 남편도 가족들도 다 좋아했어요”

노래 부르는 모습도, 인터뷰로 남편에게 사랑한다고 말하는 것도 친구가 찍어준 동영상에 들어있었는데 그걸 가족 채팅방에 올렸더니 너무 좋아했어요. 이번 기회 덕분에 남편에게 마음을 전한 것 같아요.

- 손○○ 어르신

“친구야 이 자리를 소개해줘서 너무 고마워, 덕분에 즐거웠어”

나는 노래도 잘할 줄 모르는데 친구가 가져와 한번 해보자고 해서 용기를 냈어요. 근데 해보니깐 너무 재밌더라고! 좋은 시간이었어요! 친구 말 듣길 잘했지.... 맨날 만나도 고맙단 이야기 잘 못 했었는데 그 자리를 통해 고마움을 전할 수 있어서 더 좋았던 것 같아요.

- 노○○ 어르신

“나는 말이야, 가요무대가 너무 좋아요”

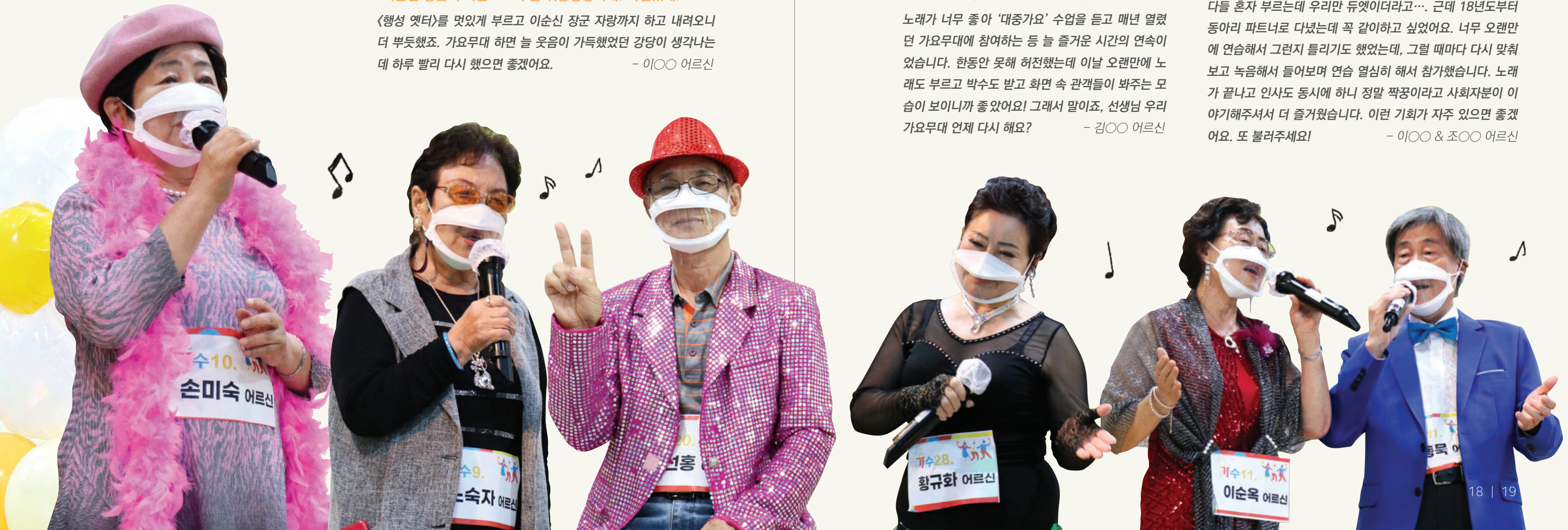
노래가 너무 좋아 ‘대중가요’ 수업을 듣고 매년 열렸던 가요무대에 참여하는 등 늘 즐거운 시간의 연속이었습니다. 한동안 못해 허전했는데 이날 오랜만에 노래도 부르고 박수도 받고 화면 속 관객들이 봐주는 모습이 보이니까 좋았어요! 그래서 말이지, 선생님 우리 가요무대 언제 다시 해요?

- 김○○ 어르신

“우리아 뭐 환상의 파트너죠. 연습 또 연습했어요”

다들 혼자 부르는데 우리만 듀엣이더라고.... 근데 18년도부터 동아리 파트너로 다녔는데 꼭 같이하고 싶었어요. 너무 오랜만에 연습해서 그런지 틀리기도 했었는데, 그럴 때마다 다시 맞춰보고 녹음해서 들어보며 연습 열심히 해서 참가했습니다. 노래가 끝나고 인사도 동시에 하니 정말 짝꿍이라고 사회자분이 이야기해주셔서 더 즐거웠습니다. 이런 기회가 자주 있으면 좋겠어요. 또 불러주세요!

- 이○○ & 조○○ 어르신





글 교육복지과 임현주

나의 추억이 가득했던 골목, 다양한 사람들이 스쳐 지나간 자리에는 여러 이야기가 담겨 있습니다. '옛날'이라는 시간 속에 잠겨 있던 이야기들을 '을지유람'을 통해 다시 세상 밖으로 꺼내 보고자 합니다. 그곳에 자리했던 그 시절 당신의 이야기에는 어떠한 추억이 있나요? 그곳을 기억하는 또 다른 이는 누구인가요? 흑백 속 을지로에 자리했던 사람들의 추억을 한자리에 모아 이야기를 시작해 봅니다.

나의 추억이 자리한 골목, 을지유람

종로를 40여 년 살아왔지만 구석구석 구경해

본 적이 없었어요. 을지로에 대해 탐방해

보는 '을지유람'은 굉장히 호기심을 자극해

참여하게 되었죠. 오랜 시간 함께 모일 수

없었던 동년배들과 만남도 좋았지만 더불어

옛 추억을 새록새록 떠올려 보고 이야기해

보는 시간이 즐거웠어요. 직접 을지로를

두 발로 걸으며 탐방했다면 더 다채로운 경험을 해볼 수 있었겠지만, 관련 영상과 함께 각자 개별

적으로 탐방하는 것은 또 다른 즐거움을 선사했죠. 개별적으로 주어진 미션 수행을 위해 찾아간 을

지로는 평소였다면 아무 관심도 없이 지나쳤을 텐데 이번에는 유심히 살펴볼 수 있었어요. 셔터마

다 그려진 갤러리 거리, 미싱 거리, 노가리 골목 등을 둘러보게 되었지요. 직접 골목

들을 다니면서 사진을 찍는 것은 또 다른 즐거움을 느껴보는 기회였어요. 사진을

잘 찍지는 못하지만, 카메라에 비친 을지로의 새로운 모습을 담아볼 수 있었어요.

2~3년 전부터 역사의 유물이라고 볼 수 있던 을지로가 20, 30대 젊은이들의 아이디어로 새롭게 창

작되는 모습은 정말 신선하게 다가왔어요. 을지로가 당시 높은 건물이 들어섰던 것으로 기억하는데,

이번 기회에 제각각 세워진 건물에 대한 나름의 역사와 이야기를 접할 수 있었죠. 젊은 사람들이 말

하는 '힙지로'라고 불리는 을지로가 우리의 젊은 시절 때의 것들을 좋아해 주는 모습을 보면 옛것을

옛것대로 소중히 해주는 것 같아 뿌듯한 감정도 들어요. 내가 젊은 시절부터 보아온 옛 을지로가 다

시 활력이 넘치고 새로운 감각들로 채워지는 것을 보니, 특별한 장소로 변화된 것 같아 뿌듯하기도

해요. 새로운 것과 옛것이 공존하는 을지로가 앞으로도 미래유산으로 지켜지면서

많은 사람이 찾아오는 장소로서 오래오래 기억되었으면 좋겠어요.





초록잎으로 건네는 인사

글 지역복지1팀 윤빛나

싱그러운 초록잎이 바람에 흔들리는 모습이 마치 손 인사를 건네는 듯합니다. 이 잎처럼 서로에게 인사를 건네는 이곳은 텃밭 가꾸기를 배우고 관계를 만들어 가는 '헬로초록'입니다. 자그마한 모종이 자라 꽃을 피우고 열매를 맺어 튼튼한 채소로 자라듯, 첫 만남의 어색함이 무색하게 관계를 키워이 쌓아가는 어르신들의 이야기를 소개합니다.

헬로초록은 여성 어르신들이 삼삼오오 모여 텃밭 가꾸기에 대해 알고 관계를 형성해가는 프로그램으로 센터 옥상 꿈나무농장에서 진행되고 있습니다. 고추, 호박, 가지, 상추, 오이, 배추 등 다양한 농작물을 키우고 있으며 수확한 채소는 센터 내 은빛행복가게를 통해 어르신들과 나누며 수확의 즐거움을 더하고 있습니다.

도심 한복판에서 농사를 짓고 친구도 사귀는 일석이조 프로그램이라며, 매주 목요일 빠짐없이 참석하여 새로운 관계의 즐거움을 누리고 있습니다. 함께 텃밭을 가꾸던 어르신들은 친구들과 더 자주 소통하고 싶다는 오픈채팅방을 만들기로 하셨는데요. 그 훈훈한 소통의 현장을 살짝 공개합니다.

농사일이 그렇듯 때로는 힘이 들기도 어렵기도 하지만, 혼자가 아니라 함께 쏟은 정성과 사랑으로 자란 채소들이기에 더 싱싱하고 맛있게 자라났다고 부듯해하십니다. 선선한 가을, 친구와 함께 서울노인복지센터 옥상에 놀러 오셔서 자라나는 채소를 보며 힐링하시는 건 어떠세요?



오후 1:45

60%



황 어르신

우리 집 화초 혼자 보기 아까워서~ 감사합니다♡♡♡



오후 1:20



최 어르신

와 너무너무 예쁜 꽃 잘 보았습니다. 화초 키우는 재주가 남다른신가 봐요.

오후 1:25



조 어르신

저도 눈 호강 잘했어요. 고마워요. 꽃사진도 보여주세요!

오후 1:27



황 어르신

쌈채소의 끝판왕! 다섯가지 상추로 나만의 성찬을 즐겼답니다! 아삭아삭, 씹쓸 상큼, 신선하고 향기로운 자연 그대로의 맛! 잊지 못할 점심식사!



오후 1:35



신 어르신

부산에선 콩잎을 돛나물처럼 풀물로 해서 마늘 약간의 간을 해서 먹어요. 썩갠 두부를 꼭 찌서 마늘 깨소금 약간의 참기름으로 무쳐서 먹어요 ^~

오후 1:41



황 어르신

신여사님! 좋은 정보 생유베리!

오후 1:43

건강을 누리는 곳, 여기는 만발^{萬鉢}식당 입니다

글 영양지원팀 김영지

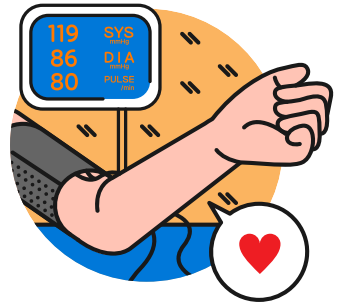
‘건강한 나’를 만나기 위해 어떤 것을 할 수 있을까요?
운동, 취미생활 등 다양하지만 그중 가장 중요한 것은
건강한 음식을 섭취하는 것이 아닐까요?
어르신의 89.5%는 한 가지 이상의 만성질환을 앓고
있다는 통계가 있습니다. 만성질환 예방관리는 영양
상태와 상호 영향을 주고받고 있어 균형적인 영양식
사가 건강관리에 핵심적이라 할 수 있습니다. 서울노
인복지센터 만발식당은 매주 수요일 만성질환 예방식
을 제공합니다. 고혈압, 당뇨, 치매 등 대표적인 만성
질환이자 두려운 질병이기도 합니다. 매주 수요일 건
강한 나를 만나는 시간, 질환 예방 식사를 소개합니다!



고혈압>

고혈압 식생활지침

- 조리 시 소금 간을 최소화하고 향신료로 간을 조절하기
- 국물이 아닌 건더기 위주의 식사하기
- 포화지방, 콜레스테롤 섭취 피하기
- 장아찌, 장류 등의 염분이 다량 함유된 식품 섭취 피하기
- 무지방, 저지방의 유제품을 섭취하기



만발식당이 추천하는 고혈압 예방식

- 렌틸콩현미밥, 감자양파국, 닭가슴살구이, 참나물무침, 연두부찜·토마토올리브소스, 배추김치
- 검정콩현미밥, 배추된장국, 임연수레몬구이, 당근두부찜, 가지나물무침, 배추김치, 바나나
- 클로렐라현미밥, 아욱된장국, 돼지수육, 부추겉절이, 양배추&다시마쌈&새우젓무침, 배추김치, 조각키위
- 현미밥, 순두부백당, 삼치통후추구이, 컬리플라워양송이볶음, 파프리카푸시리샐러드, 배추김치

당뇨>

당뇨 식생활지침

- 규칙적인 시간에 다양한 식품을 일정량 섭취하여 혈당을 조절하기
- 단순 당질의 섭취 피하기 *단순당: 설탕, 꿀, 사탕, 탄산음료, 초콜릿
- 육류의 지방 섭취는 최소화하고, 살코기 위주로 섭취하기
- 튀김, 조림과 같은 조리방법은 피하고 구이로 조리하기
- 식이섬유가 풍부한 채소, 해조류 섭취 공복감 해소하기
- 알코올은 영양가는 없이 열량이 높으므로 섭취 제한하기



만발식당이 추천하는 당뇨 예방식

- 귀리현미밥, 시금치된장국, 갈치구이, 느타리양파볶음, 당근무생채, 배추김치
- 우영밥, 콩가루배춧국, 콩치레몬로즈마리구이, 버섯들깨무침, 양파오이무침, 배추김치
- 보리밥, 대구맑은탕, 메추리알곤약조림, 가지나물, 비름나물무침, 배추김치
- 검정콩흑미밥, 미역국, 닭가슴살구이, 고사리나물, 컬리플라워마늘볶음, 배추김치



“매주 수요일에 건강식이 나온다는 것을 알고 있어요.
올해는 질환 예방식이라고 하니 약이 된다고 생각하고
수요일은 꼭 경로 식당을 이용하려 해요.”

“평소보다 간이 싱겁게 느껴졌는데, 현수막을 보고 질환
예방식인 걸 알았어요. 평소 고혈압이 있어 식단관리에
신경 쓰는데 이렇게 건강식을 먹을 수 있어 좋아요.”

- 만발식당 이용어르신

사회적 거리 두기로 인해 제한적으로 운영을 하고 있지만, 단계적 일상회복이 서서히 찾아오는 만큼 센터를 이용하는 많
은 어르신과 건강한 식사로 만나볼 그 날을 기다립니다.



말하는 즐거움, 듣는 즐거움

글 교육복지과 임현주



매주 화요일, 수요일 10시가 되면 서울노인복지센터 1~3층 곳곳에서 라디오 방송이 울려 퍼집니다. 몇 년간 센터의 라디오DJ로 활동해 온 김원철, 원정란 어르신들의 친숙한 목소리가 방송을 통해 회원들의 귀를 즐겁게 하는 다양한 사연을 읽어주고 있습니다. 노년들에게 유익한 권익정보를 전하기도 하며, 때로는 사회적 이슈가 되는 정보를 센터 내에서 전하고 있습니다. 어르신들이 가지는 정보는 권익정보가 되기도, 사회적으로 이로운 정보가 되기도 합니다.

서울노인복지센터는 지난 5월부터 한 주에 2회씩 생방송 라디오 방송을 진행하여 내방하는 회원들이 다양한 정보를 접할 수 있도록 목소리로 전하고 있습니다. 오랜 기간 운영되지 못한 라디오실은 활기를 되찾아 가고 있으며, 오랜만에 방문하신 어르신들은 즐거운 노랫소리와 함께 센터를 이용하고 있습니다. 수많은 정보들로 넘치는 현대사회에서 동년배 어르신들이 유용한 정보를 알고 누릴 수 있도록 라디오DJ 어르신들은 성실히 방송에 임하고 있습니다.



라디오DJ 원정란 어르신

“라디오 방송을 통한 봉사활동은 굉장히 보람차고 즐거운 일입니다. 회원분들이 유익한 정보를 알아갈 수 있도록 저희는 다양한 분야에 관심을 가지고 스스로 공부하고자 노력하고 있어요. 간혹 대본을 준비하는 것에 있어 부담이 될 때도 있지만 지속적인 활동을 통해 나 자신도 정신적으로 건강해질 수 있어 열심히 활동하고 있습니다. 이렇게 활동할 수 있음에 감사할 뿐입니다.”

라디오DJ 김원철 어르신

“매주 방송하는 화요일이 신나고 좋습니다. 재능나눔 활동으로 관내 방송을 진행하고 있으며, 10여 년 가까운 시간동안 센터 회원들에게 좋은 음악과 정보를 제공하는 역할로서 활동하니 뿌듯합니다. 하고 싶은 일을 기쁘고 즐겁게 할 수 있어 보람칩니다.”

라디오 방송은 단순히 어르신들의 즐거움만 선사하는 것이 아닌 라디오DJ 어르신들이 건강한 식생활을 지킬 수 있도록 건강정보부터 활기찬 노년을 보낼 수 있도록 노후설계까지 다양한 정보를 제공하고자 노력합니다. 동년배를 위한 눈높이 맞춤 라디오 방송은 회원들의 활기를 되찾을 수 있었습니다.

센터의 활기를 되찾아가기 위해
오늘도 라디오 DJ 어르신들은 즐겁게
달려나가고 있습니다.
오랜 기간 함께 했던 라디오 방송으로
다시 돌아가고자 노력하고 있는
라디오 DJ 어르신들을 응원해 주며,
즐겁게 청취 바랍니다. 서울 노인복지센터

마음이 향하는 카페

나를 온전히 즐기는 곳

글 사회참여팀 정두혁



매일 아침 8시 30분, 누군가 방문하기엔 아직 이른 시간, 익숙하고 가벼운 발걸음으로 찾아와 향기를 여는 어르신들이 계십니다. 이들은 센터 1층에 있는 꿈나눔카페의 실버바리스타입니다. 부지런히 물품을 정리하고 본인의 이름이 각인된 앞치마를 꺼내어 능숙하게 허리끈을 묶는 어르신을 보고 있으면 그들의 손에서 만들어지는 향긋한 커피를 빨리 맛보고 싶은 마음입니다.

실버바리스타 12명이 각각의 개성에 맞게 스타일을 뽐내며 카페 이용객에게 다양한 음료를 제공하고 있습니다. 올해 상반기에는 새로 출시된 달고나라떼 레시피를 공부하고 적극적인 홍보를 해주신 덕분에 어르신들 사이에서 최고의 인기 메뉴로 등극했습니다. “주위에서 한창 유행이라길래 먹어봤는데 모양도 맛도 너무 예쁘네요.”라는 이용 어르신의 말씀 한마디에 기분이 좋아집니다. “비록 카페메뉴가 다 비슷하다고 할지라도 좀 더 예쁘게, 맛있게 만들고 싶은 의욕이 생겨요.”라고 얘기하시는 어르신의 모습에서 바리스타로서의 열정과 애정이 느껴집니다. 은은한 커피향, 그리고 이따금 책을 넘기는 소리, 오랜만에 만



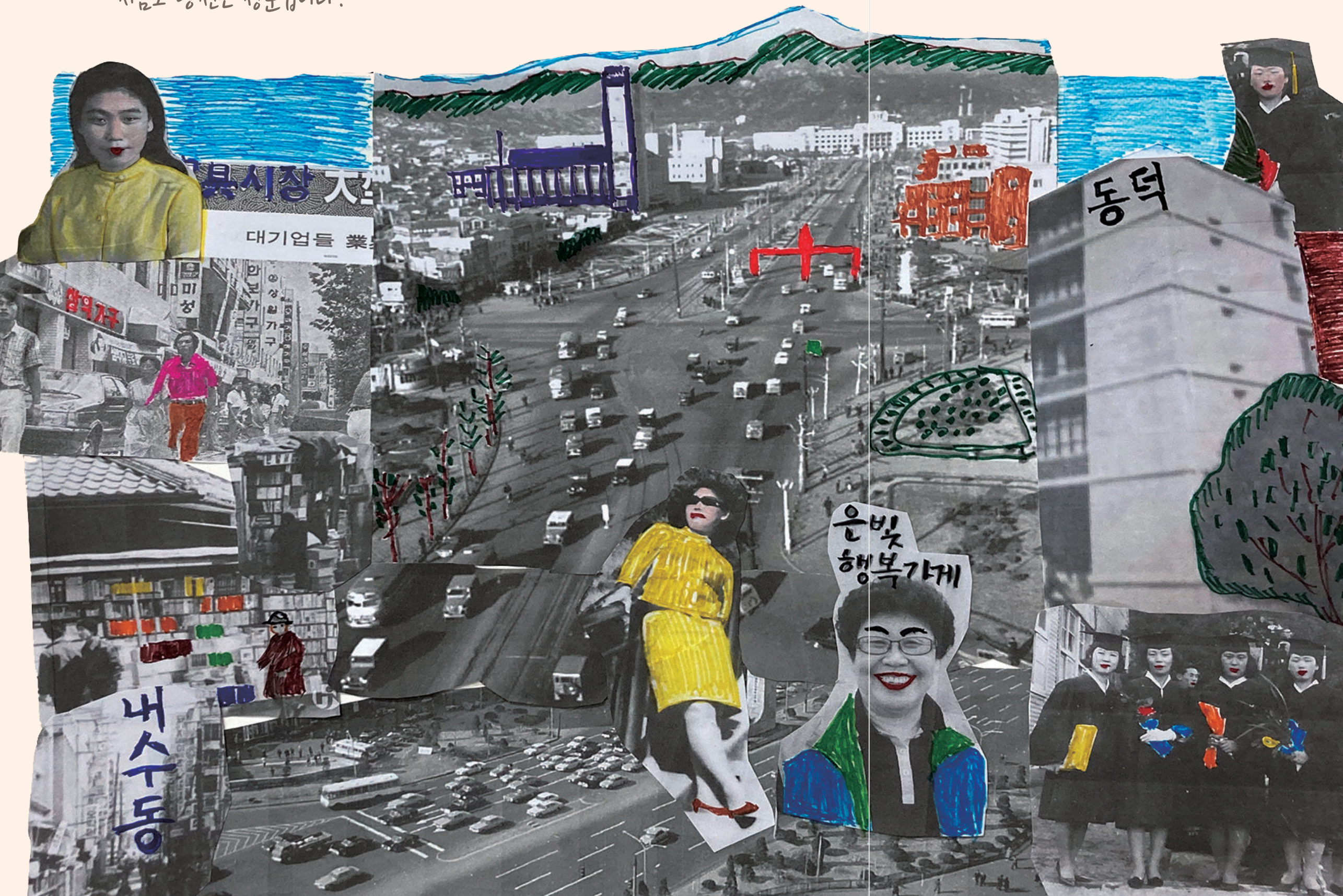
난 두 사람이 나누는 대화... 이 모든 향과 소리를 가만히 느껴보면 그 순간을 각자의 방식으로 즐기는 모습이 가득합니다. 너나 할 것 없이 즐거운 분위기가 감도는 것은 어쩌면, 내 마음이 온전히 이곳으로 향하기 때문인지도 모르겠습니다.

“카페 앞마당 초록 잔디가 펼쳐진 야외 공간은 지금처럼 좋은 날씨에 손님들이 앉아 담소를 나누십니다. 그 장면을 보노라면 손님과 함께 소풍을 온 기분이 들어요.”라고 얘기하시는 바리스타 어르신의 얼굴에는 학창시절 소풍을 떠날 때처럼 해맑은 미소가 피어오릅니다.

“가끔 방문하는 젊은 손님들이 대형 프랜차이즈 커피보다 맛있다는 이야기 해주실 때면 뿌듯함을 느낍니다.”
오늘은 또 어떤 손님께 맛있는 음료를 대접해드릴 수 있을지 설레며 출근을 한다는 어르신의 이야기가 종종 들려옵니다. 카페라는 공간, 그리고 그 안의 소리와 향기를 온전히 즐길 줄 아는 그들이 있기에 오늘의 커피 맛이 더 좋은지도 모르겠습니다. 서울 만남의 거리



그리움에는 지난날의 추억, 청춘, 시간이 있습니다.
어떤 일에도 당당해지고 무얼 하든 즐거움을 알아간다면,
지금도 당신은 청춘입니다.



“면 옛날
돌을 먹어도 탈이 없다는 청춘
물, 불 가리지 않고
달려온 세월
어언 60년 세월...
누가 뭐라해도
떳떳하고
자랑스러운 시간
그립고 그립다.”

- 문성자 어르신 -

* 사진은 코로나 19 이전에 촬영되었습니다.

우리의 매일이 즐겁도록

글 서울노인복지센터 박명일 어르신



저는 7년 전, 급성 폐렴으로 병원에서 한 달 반을 고생하며 살아왔습니다. 이제 “돈 버는 건 끝났구나...” 하고 모든 걸 내려놓고 나를 위해 살자며 아내와 여행, 영화, 음악회 등을 다녔습니다. 안국동 일본문화원에서 일본 영화를 한 달에 5편씩 상영하며 오가던 중 우연히 맞은편에 있는 ‘서울노인복지센터’가 눈에 띄었습니다. 그렇게 발을 디딘 이곳과의 인연은 벌써 7년이 되었습니다. 참 좋은 인연의 연속입니다.

요리, 춤바 댄스, 스페인어, 화해하기 우정 교실 등 열심히 배우며 스스로 ‘나는 대단하다’라고 되뇌며 하루하루를 즐겁게 시작합니다.

70세를 넘긴 우리 세대는 평생을 변화하는 시대 속에서 살아왔지만, 여전히 디지털 시대라는 단어에 낯설을 느끼며 살고 있습니다. 이제는 대부분의 교육이 ‘ZOOM’, ‘온라인배움터 도시락’ 등을 거쳐 가고 있습니다. 처음에는 ‘그 사이에 나의 존재감은 없는 것 같다’라는 생각이 들며 어색하기도, 혼란스럽기도 했습니다.

하지만 지금의 저는 그런 변화들에 서서히 적응해서 즐거움을 알아가는 중입니다. ‘요리연구소’ 프로그램을 통해 음식을 만들고 아내와 세상 이야기를 주고받으며 맛있는 즐거움을 배웁니다. ‘우정 교실’에서 대학생들과 추억 사진 들여다보기, 술래잡기 등을 하며 세대 교감의 즐거움을 알아갔습니다. ‘화해하기’에서는 화를 풀어내는 과정과 실제 생활에서의 경험을 이야기하며 나를 알아가는 즐거움을 깨달았습니다. 어찌 70살 평생 꽃길만 걸을 수 있을까요? ‘모든 사람이 나와 다르다’라는 것을 인정하는 출발점에서 살아야 하며 모두 ‘그럴 수 있어’라는 마음가짐으로 살아야 내가 즐겁고 편하다고 생각합니다.

요즘 저는 쿠바라는 나라에 가서 ‘살사댄스’를 취보는 즐거움을 꿈꾸며 살고 있습니다. 우리 세대의 친구들을 포함한 모든 이들도 날마다 즐겁게 살아가길 바랍니다.

어느 날 꿈에 저승사자가 찾아오거든 뒤돌아보지 말고
“이승에 와서 즐겁게 한판 잘 놀다 갑니다!”라고 말하는 날까지
우리 모두 매일 후회 없이 즐겁게 누리봅시다!

서울 노인복지센터

한국지멘스와 함께하는 노인의 날 **孝**실천

지멘스에서는 코로나19로 인해
어르신을 직접 마주할 수는 없지만
노인의 날을 맞아 특별식과 개인방역키트로
따뜻한 마음을 전하였습니다.

글 지역복지2팀 장세진

코로나 19로 몸과 마음의 거리가 멀어진 요즘, 보이지 않는 곳에서 어르신의 일상을 응원하고 함께할 새로운 변화를 만들기 위해 기꺼이 마음을 보태고 있는 기업이 있습니다. 센터와 몇 년째 꾸준히 인연을 이어오고 있는 지멘스에서는 노인의 날을 맞아 특별한 '孝' 실천을 진행했습니다. 올해는 1,000만원을 센터에 후원하며 비대면으로나마 그 마음을 전하였습니다. 지멘스(주), 지멘스 헬시니어스, 지멘스 에너지에서는 10월 노인의 날 효실천으로 어르신들의 건강한 식생활과 안전한 일상을 지원하기 위해 한우갈비탕과 반찬들로 구성된 특별대체식과 개인방역키트를 준비하여 센터 회원 어르신 426명에게 전하였습니다. 어르신의 일상이 긍정적으로 변화할 수 있도록, 따뜻한 마음으로 온기가 전해질 수 있도록 센터와 함께하고자 마음을 더하였습니다. 오늘도 보이지 않는 곳에서 즐거운 변화를 누리기 위해 함께하고 있을 그들과 어르신의 모습을 응원하겠습니다. **서울 만남 미래**



우리를 위한 시간, 다시 흘러가다

서울의 중심 종로통 거리를 바쁘게 다니는 사람들 사이 아무도 관심 없는 작은 표지석에 머물며 열심히 표지석을 닦고 있는 어르신들이 있습니다. 파란 조끼를 입은 이들은 '종로통지킴이'입니다.

글 사회참여팀 정두혁

지킴이라는 이름처럼 이들은 삼삼오오 모여 거리 곳곳을 즐겁게 누비며 변화를 만들고 있습니다. 한 행인이 관심을 보이며 “어떤 일을 하는 거예요?”라고 궁금한 듯 묻습니다. “종로의 역사가 담긴 비석들을 보존하고자 닦으며 주변 환경정리도 함께하고 있는 겁니다”라고 웃으며 말씀하십니다. 그의 말에 행인은 그냥 지나쳤던 비석을 한 번 더 들여다보며 적힌 글씨를 읽어 내려갑니다. 어르신의 작은 행동에 종로통 거리를 지나는 사람들에게도 변화의 씨앗이 옮겨지고 있는 듯 합니다. “우리가 닦고 있으니까 한두 명의 사람들이 관심을 보이더라고요, 그럴수록 우리는 더 열심히 비석을 닦아요” 종로통지킴이 활동을 하는 한 어르신이 말씀하십니다. 깨닫게되는 비석만큼 우리의 역사와 문화에 관한 관심 또한 높아지기를 바랍니다. **서울 만남 미래**



체조하는 할머니 신정임 어르신의 유쾌한 도전!

‘나의 에너지는 온전히 내 것으로 만드는 경험에서 나온다.’

글 건강지원팀 문희정



서울노인복지센터
유튜브 탐골TV
건강 콘텐츠 중 가장 많은
사랑을 받은 것은
당연코 ‘찐레꽃 체조’입니다.
영상 속
‘가운데 서 있는 어르신’에
대한 반응도 뜨거웠는데요,
체조하는 할머니
‘신정임’ 어르신의
유쾌한 도전전 이야기가
궁금하지 않으신가요?



유튜브 '탐골 TV'
찐레꽃 체조



처음 체조를 시작하셨을 때의 이야기가 궁금해요!

지금 제 나이가 80세인데, 2017년 서울노인복지센터 건강지킴이로 활동하며 운명의 ‘건강체조’를 만나게 되었죠. 경력이 있다 보니, 단번에 체조반장이 되었어요. 그때가 시작이었죠. 체조에 대해서는 남들보다 스펀지처럼 흡수력이 좋았어요.

‘찐레꽃 체조’가 유튜브에서 큰 인기를 얻었는데, 일상에 어떤 변화가 있었나요?

유튜브에 올리겠다고 해서, ‘뭐 보는 사람이 많이 있겠어?’ 싶었는데, 웬걸 생각보다 반응이 좋아서 놀랐어요. 나는 뭐가 올라왔는지도 모르는데, 우리 아들, 딸이 보고서는 내가 다시 보인다고 하더라고요. 괜히 어깨가 으쓱해졌죠. 집 안에서는 살림이나 사는 엄마였지만, 밖에서는 항상 재주꾼이었거든요. 한날은 노원구 어딘가 전광판에 제가 하는 체조가 틀어졌다는 소문을 친구한테 들었어요. 잘하더라고 하는데, 기분 나쁠 사람이 어디 있겠어요. 항상 저의 재능에 대해 자부심이 있는 편이라 이러한 관심이 보람찼어요.

어르신들이 좋아하는 건강체조란 무엇일까요?

노인 건강체조에서 가장 중요한 건, ‘재미’예요. 찐레꽃 체조에서도 노래 자체가 익숙하고 흥겨워 가만히 있어도 어깨를 들썩이게 하잖아요. 여기에 더해져야 하는 건 노인이 따라 할 수 있는 동작이에요. 사실 제가 생각했을 때, 운동 효과를 위해서 정확한 동작을 하는 것보다 몸을 움직이고 즐거움을 느끼는 것이 가장 중요해요. 틀리고 말고는 중요한 것이 아니라는 것이죠. 내가 그렇게 전문적인 사람은 아니지만, 소소하고 따라 하기 쉬운, 즐거운 체조 그것이 가장 중요한 것이 아닌가 생각해요.

새로운 경험을 주저하지 않고 즐기시는데, 이러한 에너지는 어디에서 나오나요?

줄바덴스, 우슈, 기타, 피아노 등 센터에서 정말 많은 것들을 배웠는데 배워서 써먹지 않은 것이 하나도 없어요. 보통 배우는 것까지만 하지 내 것으로 만들기 위해 노력하는 힘들이 약하거든요. 한번 배운 것은 내 것으로 만들어 내는데 그게 쌓여 또 다른 도전을 끌어내거든요. 여러분도 온전히 내 것으로 만드는 경험을 꼭 해보셨으면 좋겠어요. 서울특별시 노인복지센터

지.2.시

지금보다 더 나은 노년의
그 시간으로 한 걸음 나아가기 위해 만든 변화

2021년 계속되는 위기와 거리 두기로 몸은 멀어졌지만
그럴수록 더해지는 서로에 대한 관심이 마음의 거리를 좁혀왔습니다.
따뜻하고 건강한 일상회복을 응원하는 마음들을 모아
이 변화에 천천히 스며들 수 있도록 노력하겠습니다.



후원신청하기