

표지이야기

“본 작품은 장지에 채색물감과 먹으로 그려진 한국화입니다.

꽃이 피어나 화엄과 극락을 만들 듯,

밥 먹는 일은 생명을 피워내는 일이자 희망을 보듬는 일입니다.

밥과 함께 자라나는 커다란 꽃. 그 아름다운 생명이 사뭇 감동스럽기도 합니다.”

임영숙

〈밥〉, 2009. 장지에 혼합재료, 91X72.7cm

서울특별시
서울노인복지센터

온라인에서도 서울노인복지센터 친구가 되어주세요!

facebook www.facebook.com/seoulnoin

twitter www.twitter.com/seoulnoin



2018년 겨울호 | 12월발행 | 동국대출판부 | 서울특별시 중구 남대문로 467 (경동동) | 서울특별시 서울노인복지센터 | TEL. 02-6220-8500 FAX. 02-6220-8908 www.seoulnoin.or.kr | 부설 서울시(아르노인복지지원센터, 서울시(아르노인복지지원센터, 활기찬미래연구소



2018. Vol. 60

존중하고 존중받는 선배시민

서울
자유로운 만남 활기찬 미래
Seoul No-in

이것저것 욕심내고 무엇이던지 더 가지려고 할 뿐,
내려놓을 생각을 못하고 사는 우리들은
살아가면서 얼마나 자신의 삶에 만족하고 살아갈까요?

‘초발심자경문’에 이런 글이 나옵니다.

“삼일수심(三日修心)은 천재보(千載寶)요, 백년탐물(百年食物)은 일조진(一朝塵)이라.”

‘삼일 동안 마음을 닦는 것은 천 년 동안 쓸 보배요,
백년간 물질을 탐하는 것은 하루아침의 티끌이로다’

천 년 동안 쓸 보배를 가지기 보다는
하루아침의 티끌을 더 선호하는 모습으로
살아가고 있지는 않은지 돌아봐야 할 시기입니다.

- 더 이상(理想)한 복지관, 서울노인복지센터 관장 희유(希有) -



이영자 아르신의 수채화 작품

Special
존중하고 존중받는 선배시민

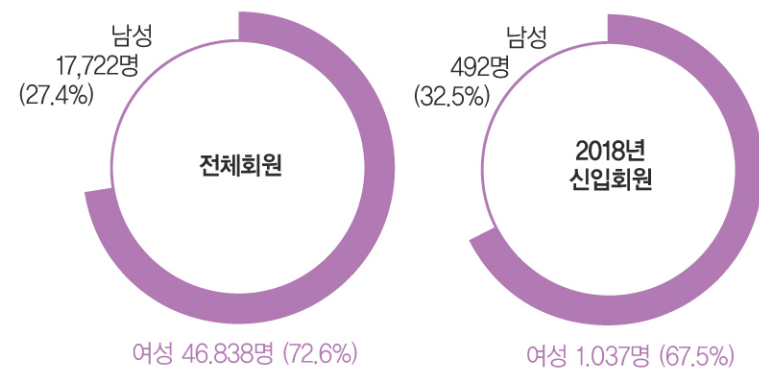
- 02 더 이상(理想)한 복지관 숫자로 보는 2018 서울노인복지센터
- 04 시선이 머무는 공간 사진으로 보는 센터 소식
- 06 열정이 있는 선배시민 조나단
- 08 확장된 공간 속 선배시민 북^{BOOK}적북적 콘서트
- 10 배움이 확장된 선배시민 2018 서울노인영화제
- 12 지역사회에 다가가는 선배시민 교통안전 베테랑 교실 캠페인
- 14 존중하고 존중받는 선배시민 좋은 인연
- 16 세대 간 존중 자원봉사학교
- 18 자기 존중 탑골대동제
- 20 인간 존중 탑골노인자원봉사단 성과발표회
- 22 일상 존중 치매극복선도기관, 서울노인복지센터
- 24 함께 여는 창 나는 여배우다



본 결과는 2018년 10월 6일부터 11월 26일까지 서울노인복지센터 이용 어르신 중 323명을(2018년 1차 전수조사 기준, 하루 이용자 2,323명 중 약 14%) 대상으로 조사 한 것에 기초하였으며, 그 중 307건을 분석에 사용하였습니다

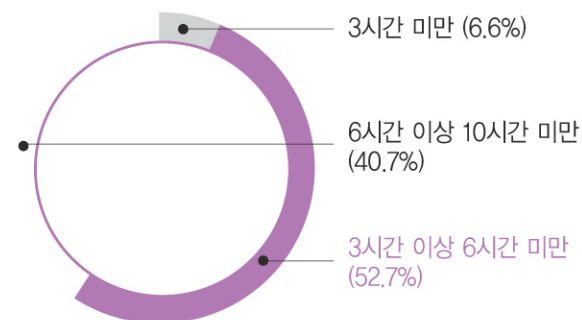
2018년, 서울노인복지센터 선배시민 여러분의 존중하고 존중받는 일상은 어떠셨나요?

2018년 한 해 동안 새로이 서울노인복지센터를 찾은 선배시민



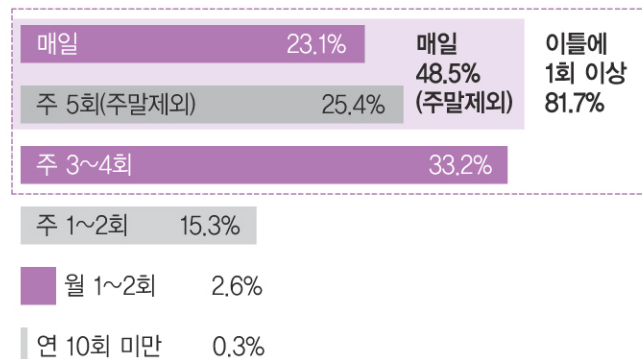
- 전체 회원 수 **64,560명** 중 2018년 센터 신입회원 총 **1,529명**
- 전체회원 대비 여성 신입회원의 비율 증가

선배시민이 하루 동안 센터에 머무는 시간



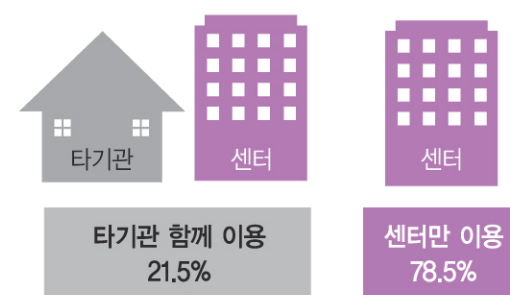
- 약 **52.7%**의 선배시민이 센터를 **3~6시간** 이용
- 전체 선배시민은 **평균 5시간** 동안 센터 이용

선배시민의 센터 이용 빈도



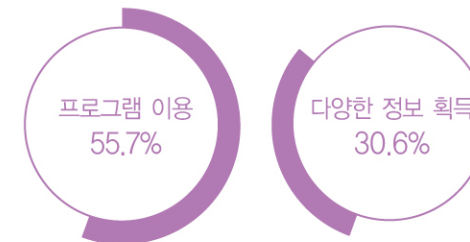
- 10명 중 8명이 이들에 **1회 이상** 센터 이용

다른 기관 중복 이용 여부



- 10명 중 8명 정도가 **서울노인복지센터만** 이용

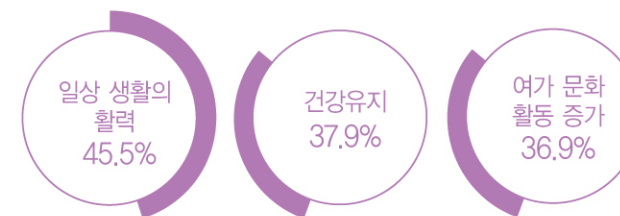
선배시민들의 센터 이용 이유



- 일자리 정보 및 상담 (10.4%)
- 새로운 노인들과 사귀고자 (13.7%)
- 달리 갈 곳이 없어서 (16.0%)
- 알고 있던 노인들과의 만남 (15.0%)
- 무료한 시간을 보내고자 (26.4%)
- 급식서비스 이용 (26.1%)

- 정보 획득 및 프로그램 참여를 위해 센터를 이용하는 어르신이, 달리 갈 곳이 없어 무료한 시간을 보내거나 급식 서비스를 주된 이유로 찾는 어르신의 비율보다 높음

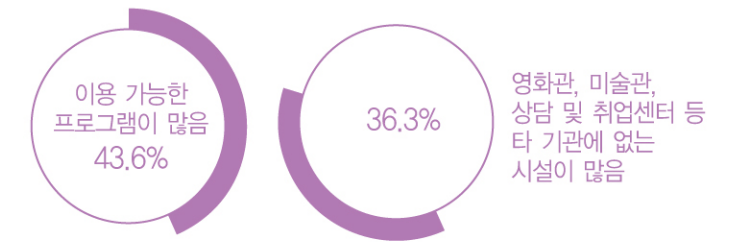
서울노인복지센터를 이용하면서 찾아온 변화



- 지식 및 정보탐색 능력 증진 (22.9%)
- 심리정서적 안정 (12.6%)
- 규칙적 시간활용 (19.9%)
- 개인적 관심분야 확대 (7.3%)
- 대인관계 유지 (14.3%)

- 서울노인복지센터를 이용하면서 **여가 문화 활동**이 증가하고, **일상 생활의 활력**이 생겼으며, **건강을 유지**하게 되었음

서울노인복지센터가 다른 어르신 이용 장소에 비해 특별히 좋은 점



- 다른 복지관에 없는 프로그램이 많음 (27.7%)
- 교통이 편리함 (34.0%)
- 노인들이 많이 모여 있음 (24.1%)
- 다른 노인들의 텃세가 없음 (3.3%)
- 잘 모르는 노인이 많아 오히려 편함 (6.9%)
- 오랫동안 이용해서 익숙함 (19.5%)

- 서울노인복지센터에는 영화관, 미술관, 도서관, 상담센터, 취업센터 등 다른 기관에 없는 시설이나 이용 가능한 프로그램이 많아, 한 곳에서 다양한 여가 문화 생활을 즐기는 데서 나아가 필요한 정보들을 손쉽게 얻을 수 있음

앞으로 참여하고 싶은 활동

- 노년기 유지, 관리 활동 (33.8%)
- 센터에서 배운 내용이나 사회경험 알려주는 활동 (20.3%)
- 경험해 보지 않았던 새로운 도전 (17.0%)

- 개인관심분야 지식 증진 교육 (14.4%)
- 젊은 세대 함께 할 수 있는 활동 (4.3%)
- 기부, 후원 활동 (3.3%)
- 종로지역 및 인근지역 위한 봉사활동 (2.6%)
- 지역 문제 해결 활동 (2.3%)

- 노년기 생활을 유지하고 관리하는 활동, 센터에서 배운 내용이나 사회 경험을 다른 사람들과 나누는 활동, 지금껏 경험해 보지 않았던 새로운 도전을 하고자 하는 욕구가 상대적으로 높게 나타남

서울노인복지센터는 앞으로도 센터를 이용하는 어르신들의 목소리에 귀 기울이며, 어르신들이 선배시민으로서 나아가는 길을 존중하고 지원하겠습니다.

사진으로 보는 서울노인복지센터

글 지역복지과 이수진

7월



연세대학교 콜라주와 함께하는 할매브런치



치매예방교육 기억친구 되기



탐골미술관 연은희 작가와의 대화, 체험공방



1.3세대가 함께하는 요들송 교실

8월



참여미술프로젝트 <광장: 말, 소리>, 유영주 작가



시대공간 인문학그림, 북촌기행



연극반 동아리(오색단비) 공연

9월



전통문화답사 선운사



시니어 일자리 포럼



추석맞이 세시풍속

10월



탐골문화예술학교 가을소풍



시니어예술제



2018 서울노인영화제 개막식

11월



동행수라 업무협약식



서울시의회방문



어르신문화프로그램 성과발표회



'사는기쁨' 출판기념회



LG U+, 바라봄사진관과 함께하는 사진촬영



보현행원과 함께하는 따뜻한 겨울나기 목도리 나눔



한국은행과 함께하는 사랑의 동지팔죽 나눔



코리아레거시커뮤니티 양말, 장갑 나눔

12월

- 타워비노기과 협약 8.16
- 한국도박문제관리센터 협약 8.31
- 국제라이온스협회 협약 9.1
- 영화제 문화예술사업 협약 9.12

- 서울노인복지센터 소방안전 대피훈련 9.14
- 한방연계진료처 약뜸한의원 협약 9.20
- 어르신 교통안전 안전보행다짐대회 감사장 수상 10.25
- 나는 여배우다, 작품상영회 11.24



서울시민이 함께하는 반.짝.체.조! 조나단 플래시몹

글 권익옹호와 김민우

아침(조朝)에 나타나는 탑골체조단 '조나단'은 매일 아침 9시 15분이 되면 서울노인복지센터 곳곳에서 흥겨운 노래와 함께 체조를 하며 나타나 센터의 활력을 불어넣습니다.

지난 10월 11일과 19일, 조나단은 선배시민의 열정을 서울시민들에게 보여주고자 아주 특별한 시간을 가졌습니다. 일명 '조나단 플래시몹!' 어르신들은 플래시몹을 반짝 나타났다 사라진다고 '반 짝체조'라고 부르시는데요, 반짝체조는 서울노인복지센터를 시작점으로 인사동의 남인사마당, 북인사마당, 탑골공원 삼일문까지 4곳에서 진행되었습니다. "조나단, 모여라!"라는 구호와 함께 즐겨져 있던 어르신들이 여기저기서 모여 대형을 갖추고 흥겹고 신나는 노래에 맞춰 체조를 시작하니, 지나가던 어르신들과 서울시민, 관광객, 상인들이 박수를 치시기도 하고 함께 체조를 즐기시는 분들도 계셨습니다.

조나단 어르신 중 한 분께서는 "우리의 이런 열정을 센터 안에서만 보여주기에 아까워. 이런 활동이 자주 있으면 재밌겠어"라고 말씀하시며 두 눈을 반짝이셨습니다.

열정을 갖고 체조를 즐기는 선배시민 조나단. 조나단은 오늘도 건강한 체조문화 보급을 위해 힘쓰고 있습니다. 어르신들의 건강과 활력을 책임질 뿐만 아니라 시민들의 건강도 책임지는 조나단과 함께 체조하시며 유쾌·상쾌·통쾌한 하루 보내세요. 서울 만나는 미래



국민방송KTV 서울노인복지센터 조나단 영상

민화(民畵)는 우리 선인들의 삶이
오롯이 담긴 자유분방한 형식과 익살스런
표현방법의 그림이다.

까치와
호랑이



머리 위 까치의 참견에 아랑곳 하지 않는 호랑이의 대범한 모습은 세상 풍파를 다 겪은 듯 웅만한 일에 동요하지 않는 듯하다.

남산에서 내려와 소나무 아래로 걸어드는 커다란 호랑이 모습에
세상 악귀는 다 사라질 것ियो,
여기에 까치가 기쁜 소식을 더해주어
새해에는 좋은 일만 있기를 바랄 뿐이다. 김문호 어르신작



선배시민이 만들어가는 새로운 문화공간, 종로통 어르신문화특화거리

북BOOK적북적 콘서트

어른이 놀이터 & 02콘서트

어린 시절 즐거운 시간을 보냈던 추억의 공간 놀이터,
당신에게 놀이터란 어떤 곳인가요?
혹시, 서울노인복지센터의 '어른이 놀이터'를 알고계신가요?

글 문화복지과 백가람



종로·탑골공원 일대, 일명 '종로통'에서만 볼 수 있는 북BOOK적북적 콘서트 '어른이 놀이터'와 '02콘서트'를 소개합니다. 서울노인복지센터 어르신들은 취미와 여가활동, 그리고 다양한 교육과 경험을 통해 쌓아온 재능을 종로 일대 곳곳에서 공연하며 지역사회의 다양한 세대와 소통하고 있습니다.

선배시민의 버스킹, 무대도, 관객도 없는 공연?!

'어른이 놀이터'

무대도 관객도 없는 버스킹은 어르신들에게 생소하면서도, 젊은 이들의 문화에 공감할 수 있는 경험이었습니다. 어르신들은 선배시민으로서 지역사회에 전하고 싶은 메시지가 담긴 자작시나 도서를 낭독하거나 배움을 통해 쌓아온 재능을 나누는 공연을 할 뿐만 아니라 다른 세대의 버스킹 공연도 관람하며 지역사회와 공감하고 소통하는 시간을 가졌습니다. 탑골공원의 삼일문, 북문 그리고 락희거리와 송해길에서 펼쳐진 버스킹은 지나가던 많은 이들의 발걸음을 멈추게 하며 모두에게 즐거움을 선사했습니다.

서로를 공(0)감하고 이(2)해하는 '02콘서트'

책과 공연을 매개로 다양한 세대가 서로를 '공감하고 이해하는 02콘서트'가 종로의 남인사마당, 다시세운광장, 탑골공원에서 열렸습니다. 02콘서트에서는 1-2-3세대가 도서를 낭독하는 시간과 더불어 서로의 취미와 재능을 나누는 공연을 펼치며 어르신에게는 추억을 선물하고, 시민에게는 어르신들의 문화를 이해하고 공감해볼 수 있는 자리를 가졌습니다. 공연 외에도 종로구 사회적기업의 단청과 팔찌만들기 체험, 어르신들이 직접 만든 캘리그라피 책갈피 선물 등 다양한 참여와 재능 나눔으로 더욱 풍성했던 02콘서트였습니다.

서로 다른 시대적 배경을 살아왔지만, 한자리에 모여 공감하고 소통하며 즐거워하던 모두의 모습을 다음에도 꼭 만나고 싶습니다!



남성실버합창단 플라이데이 공연



영화가 있다,
시선을 한 자리에 있다,
세대를 잇다,
앞으로를 잇다.
있다, 잇다

있다, 잇다. 2018 서울노인영화제

글 지역복지과 박동선

2001년, 미디어교육을 통해
영상을 만들던 어르신들이
이제는 11회를 맞이한 서울노인영화제에서
본인의 이야기를 다양한 세대에게 전해주는
어엿한 영화감독이 되었습니다.

국제영화제로 발걸음을 내딛은
'있다, 잇다' 2018 서울노인영화제,
그 생생한 현장을 돌아봅니다.



시선을 한 자리에 잇다

서울노인영화제는 노년에 대한 노인세대와 청년세대의 시선을 하나로 잇는 역할을 하고 있습니다. 이번 영화제에서는 노인과 청년이 서로 이해하고 공감하는 과정을 담은 개막작 '꽃손'을 필두로 총 81편의 영화를 상영하면서 노년에 대한 다양한 시선을 한 자리에 모았습니다. 그 중 노인감독이 세상을 바라보는 시선과 청년감독이 노년을 바라보는 시선을 담은 단편경쟁 부문에는 역대 최다인 203개의 작품이 출품되었으며, 특히 청년감독 부문의 출품작 증가를 통해 청년들이 가진 노인에 대한 관심과 소통의 의지를 엿볼 수 있었습니다.

이번 해는 서울노인영화제가 '국제영화제'로써의 시작을 알린 해이기도 했습니다. 단편경쟁작의 해외송출, 13개국 17편의 해외초청작, 그리고 외국감독과의 트레일러 작업은 서울노인영화제가 국내 뿐 아니라 다양한 국가의 노년에 대한 시선을 한 자리에 모을 수 있음을 보여주었습니다.

세대를 잇다

특히, '서로 다른' 두 세대가 '우리'로서 협업해 만든 어르신들의 영상자서전 'Know-ing: 노인영상자서전 <영화로 기억되는 우리들>' 섹션과 어르신 영화 도슨트가 문화생산자로서 직접 기획하고 진행하는 '도슨트 초이스' 섹션은 영화를 통해 서로 다른 세대가 만나 교류하는 즐거운 장이 되었습니다.

이번 영화제에서는 청소년, 청년, 어르신이라는 3세대가 함께 단편경쟁 부문 시스프렌드상을 선정했습니다. 함께 심사를 하며 즐거웠다는 소감과 함께 심사평을 전하는 모습은 그들이 영화를 매개로 서로 이어졌음을 보여주었습니다.

영화 상영에서 나아가, 서로의 문화를 공유하고 함께 즐길 수 있는 부대행사의 인기도 상당했습니다. 시니어 공방, 캘리그래피, 엽서 컬러링 등 다양한 부대행사가 진행되었던 가운데, 가장 인기가 많았던 '노인과 청년, 서로를 묻다.' 코너에서는 어르신과 청년이 평소 서로에게 궁금했던 점을 메모에 적어 묻고 답하면서 서로를 이해하는 기회를 가졌습니다.

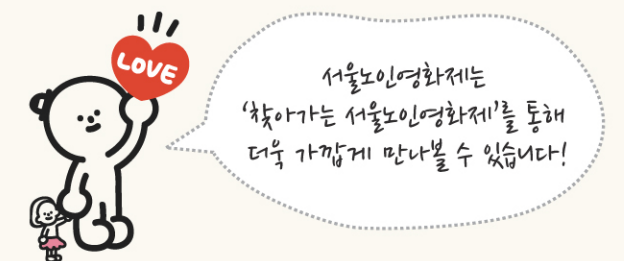
앞으로를 잇다

"이 상을 받으실 분은 제가 아니라 풍정리에 사시는 40명의 어르신들입니다." (청년감독 부문 대상작 '풍정라디오', 박원달 감독)

"감독으로써 첫 작품이었는데 이렇게 큰 상을 수상하게 될 줄 몰랐습니다. 앞으로도 좋은 작품 만들겠습니다." (노인감독 부문 '아버지와 아버님', 김애송 감독)

실제 풍정리에 거주하는 어르신들의 삶을 담은 청년감독 부문 대상작 '풍정라디오'의 박원달 감독은 제작과정을 통해 그들의 삶을 이해하게 되었음을 알리며 작품에 출연하신 어르신들에게 공을 돌렸고, 노인감독 부문 대상작 '아버지와 아버님'을 연출한 김애송 감독은 노년기 새로운 도전을 통해 내면에 있던 열정을 일깨웠다는 소감을 밝혔습니다. 두 감독의 수상소감은 앞으로 서울노인영화제가 나아가야 할 방향과 취지, 그리고 의미를 다시 한 번 되새기게 했습니다.

노년의 시선을 담는, 노년을 바라보는 청년의 시선을 담는 서울노인영화제가 2019년에는 어떤 모습으로 선보여질지 기대하면서 앞으로의 행보를 함께 응원해주시기 바랍니다. 서울 만남의 거리



지역사회 교통안전은
우리가 지킨다.

교통안전 베테랑 교실 캠페인

교통안전 베테랑 교실을 수료하신 어르신들이 종로경찰서 직원들과 함께 탑골공원, 인사동, 안국역 곳곳을 돌아다니며 교통안전 인식개선 캠페인을 펼쳤습니다. 지역사회의 교통안전을 책임지고 있는 베테랑 어르신들의 이야기를 들어볼까요?

글 문화복지과 유재철



안전보행교육에서는 어르신들이 직접 교통안전수칙을 만들고, 지역사회의 교통 환경을 모니터링 하며 교통안전의 중요성에 대해 다시 한 번 생각해보는 시간을 가졌습니다.

“횡단보도를 건너려고 신호 대기 중에 있는데 젊은 친구가 자꾸만 안전선 안으로 들어가 차도에 발을 걸치고 있는 거야. 내가 배운 게 있어서 그런 꼴은 보지 못해. 그래서 위험하니 안전선(노란선) 밖으로 나와 차분하게 기다리라고 했지”

— 안전보행교육 참여한 윤○○ 어르신

안전운전교육에서는 교통사고 예방교육과 인지적성 검사를 통해 안전운전의 중요성을 배우고 현재 자신의 운전기능 상태를 점검했습니다.

“나는 센터에서 TOP마을이동도서관 차량 운전을 하고 있는데 처음에는 그런 교육이 필요 없다고 생각했어. 그런데 안전운전교육을 듣고 나니까, 나이를 먹다보니 점점 무뎠던 내 운전 기능에 대해서 생각도 해보게 되고 더 조심하게 됐지.”

— 안전운전교육 참여한 유○○ 어르신

교통안전 서포터즈에서는 동년배에게 교통안전의 중요성을 알리기 위해 직접 강의를 만들고 강의를 하면서 교통안전의 중요성을 다시 한 번 상기하는 기회를 가졌습니다.

“나랑 비슷한 연배의 강사가 강의를 하니 내용이 더 와 닿았습니다. 서로가 모범을 보이고 선수범하면 좋겠습니다”

— 서포터즈 강의를 수강한 최○○ 어르신

“어르신이 어르신을 대상으로 강의를 하시는 모습을 보고 감동 받았어요. 강의 수준도 여느 전문 강사와 다르지 않아 놀랐습니다. 더 많은 분들이 교통안전에 대한 이런 활동을 이어갔으면 좋겠습니다”

— 종로경찰서 이○○ 경사

서울노인복지센터에서는 어르신의 교통사고를 예방하기 위해 ‘교통안전 베테랑 교실’이라는 이름으로 안전보행교육, 안전운전교육, 교통안전 서포터즈 양성교육 과정으로 이루어진 교통안전 교실을 운영하고 있습니다. 앞으로도 종로구의 교통안전을 부탁드립니다.





좋은 인연

봉사와 후원을 통해
크고 작은 만남이 모여 인연을 맺다!

서울노인복지센터와 인연을 맺고 빛내주시는 자원봉사자·후원자님들의 발자취를 살펴보고,
그 간의 활동에 대한 격려 및 감사의 마음을 전하는 봉사·후원축제 '좋은 인연', 평소보다
조금 더 특별했던 좋은 인연을 소개합니다.

글 지역복지과 이윤기

이번 '좋은 인연'은, 우리 센터에서 오랜 기간
급식 봉사활동을 하고 계신 191명의 봉사자님
들을 모시고 강원도 일대로 나들이를 다녀왔습
니다. 자원봉사자님들과 서울노인복지센터가
함께 하는 첫 나들이인 만큼 설렘 가득한 마음
으로 힐링 가득한 시간을 가졌습니다.

먼저, 천 년 이상의 아름다움을 유지하고 있는
낙산사에 들렸습니다. 이 날 낙산사는 살포시
내리는 비에 풀내음이 진해져 더욱 운치가 있
었습니다. 봉사자님들은 산과 바다가 조화를
이루는 절경을 여유롭게 즐기기도 하고 그 중
불자님들은 108배와 보시를 하시기도 하며 행
복한 시간을 보내셨습니다. 낙산사에서의 아쉬
움을 뒤로하고, 강원도 오대산을 발원으로 하
여 동해까지 길게 하천이 형성되어 있는 남대
천생태관찰로를 찾아 청정한 수질과 드넓은 억
새풀이 사이로 아름답게 조성되어 있는 산책로
를 자유롭게 만끽하기도 했습니다.



마지막으로는 봉사자님들이 가장 기대했던 속초관광수산시장을 들렸습니다.
봉사자님들은 삼삼오오 모여 다니시며 서로를 알아가는 시간을 가졌습니다.
매일 2,000여명의 어르신들이 편안하게 식사를 하실 수 있도록, 늘 어르신들
을 존중하며 나눔을 실천하시는 자원봉사자님들께 행복한 하루를 선물해드리
고 싶었습니다. 이번 나들이를 통해 새로운 인연을 만들기도 하고, 좋은 기운
도 얻었기를 바라겠습니다.

항상 존중하기만 했던 자원봉사자님들께 이번 '좋은 인연'이 존중받는 경
험이었기를 바라며, 나들이에서의 마음을 그대로 가지고 센터에서도 어르신
들과 서로 존중하고 존중받는 인연이 되어주시기를 바라겠습니다. 서울 만남의 거리

급식자원봉사 문의 : 02.6220.8543

선배시민과 청소년이 함께하는 자원봉사학교

글 지역복지과 홍지현



어르신과 청소년이 함께하는 자원봉사학교를 들어보셨나요?
자원봉사학교는 선배시민과 청소년이 함께 어우러져
이해와 소통 아래 서로 존중하는 시간을 갖고,
동시에 나눔의 의미에 대해 함께 고민하는 만남과 나눔의 장입니다.

지난 2003년부터 이어져 온 자원봉사학교.
이번 자원봉사학교에서는 서울노인복지센터의 문화애호봉사회,
은빛행복가게 어르신 20명과 호텔신라 사회공헌 프로젝트 「드림메이커」
소속 학생 56명이 함께 자원봉사 교육과 더불어 친환경 캠페인, 급식자원봉사,
반찬 만들기, 공방체험활동에 참여했습니다.



친환경 캠페인

우리 센터를 이용하시는 3,000여명의 어르신을 대상으로
빈그릇 운동과 일회용품 사용 줄이기 캠페인을 펼치며 최
근 사회적으로 이슈가 되고 있는 환경문제에 대해 1~3세대
가 함께 공감하고 동참하는 시간을 가졌습니다. 환경보호
의 의미와 가치에 대해 서로의 생각을 나누면서 캠페인에
사용할 피켓을 어르신과 학생들이 직접 만들어 더욱 의미
가 있었습니다. 많은 어르신들께서 호응과 독려를 해주셨
고, 총 255명의 어르신께서 빈그릇 운동에 동참하시겠다는
서명을 해주셨습니다.

급식봉사활동

센터 전관에서 친환경 캠페인이 진행되는 동안, 식당에서
는 배식과 식기세척, 테이블 정리 등 2,000여명의 어르신
들이 편안하게 점심을 드실 수 있도록 도와드리는 급식봉
사활동이 진행되었습니다. 몸은 고단했지만, 고맙다고 말씀
하시는 어르신들 덕분에 오히려 에너지를 얻으며 활동할
수 있었습니다.

반찬 만들기

오후에는 청소년과 어르신들이 모여 센터 어르신들께서 점
심으로 드실 동그랑땡을 만들었습니다. 조리, 제과·제빵을
전공하는 학생답게 능숙한 손놀림으로 동그랑땡을 만드는

청소년들, 그리고 그런 청소년들과 도란도란 이야기를 나누며
함께하시는 어르신들.
함께하는 봉사활동을 통해 서로에 대해 이해할 수 있는 시간
을 가졌습니다.

업사이클링 소품만들기 체험

시니어공방에서는 어르신들과 함께 업사이클링 소품만들기를
체험했습니다. 시니어공방에서는 버려질 수도 있었던 자투리
천이나 끈을 모아 다양한 생활소품을 만들고 있는데요, 청소
년들은 공방 어르신께 병아리모양 장식품과 매듭팔찌 만들기
를 배우며 업사이클링에 대해, 또 환경보호에 대해 생각하는
시간을 가졌습니다.

선배시민과 청소년이 함께 '나눔'의 가치를 나눈다

자원봉사학교를 시작하면서 청소년들에게 '어르신' 하면 떠오
르는 이미지를 물었습니다. '힘이 없고 도움이 필요하신 분
들', '약자', '지팡이', '불편한 몸', '외로움'을 이야기하던 학
생들은 어르신과 하루를 보낸 후 '지혜', '경험', '인자함' 이
라는 단어를 이야기하며 생각이 바뀌었다고 이야기하였습니
다. 함께 활동하고 소통하며 서로를 이해하는 시간을 가질 수
있었던 이들 간의 자원봉사학교, 선배시민과 청소년들이 앞으
로 함께 펼쳐나갈 활동이 기대됩니다. 서로 나누는 미래





100만 선배시민의 나눔과 존중, 탐골대동제



탐골문화예술학교
우쿨렐레반 공연

어르신들은 센터 안에서 만큼은 누군가의 어머니와 아버지, 그리고 할머니와 할아버지가 아닌 온전한 자기 자신이 되어 일상을 즐기고 계십니다. 젊었을 때부터 즐기시던, 혹은 좋아하지만 시간이 없어 즐기지 못했던 것들을 배우며 자기를 존중하고 계시는 선배시민. 센터의 선배시민들이 한 자리에 모여 한 해 동안의 배움의 성과를 나누며 하나되는 축제, 탐골대동제를 소개하고자 합니다.

글 문화복지과 장세진



3일간 열린 탐골대동제 공연, 어르신들은 설레는 마음으로 무대에 올라 다양한 공연을 펼치셨습니다. 공연을 하는 친구를 응원하기 위해 걸음한 많은 어르신들의 박수와 격려는, 긴장하고 있던 공연자들이 더욱 즐겁게 공연을 펼칠 수 있는 원동력이 되었습니다.

공연 마지막 날 어머니의 오카리나 연주를 보러 온 한 관객은 “우리 엄마가 이렇게 공연하는 모습을 보니 너무 뿌듯하고 자랑스러워요. 사랑합니다.”라며 마음을 울리는 소감을 주셨습니다. 친구를 응원하기 위해 온 어르신은 “친구가 열정적으로 사는 모습이 보기 좋았다”며, “나도 내년에는 꼭 해보고 싶어요.”라는 마음을 비추시기도 했습니다.

탐골대동제의 전시는 ‘노년, 열정을 그리다’라는 주제로 진행되었습니다. 붓과 펜으로 어르신들의 배움의 열정을 느낄 수 있었던 탐골대동제 전시에는 서예와 서화, 서양화, 아크릴화, 유화, 수채화, 드로잉, 캘리그래피 등 어르신들의 다양한 작품들이 전시되었습니다. 작품들을 통해 어르신들의 고민과 열정, 그리고 이를 바라보는 어르신들의 따뜻한 시선 느낄 수 있었습니다.

자기를 존중하는데서 시작해

서로의 노력과 취미를 존중하는 시간이 되었던 탐골대동제.

내년에는 더 많은 어르신들이 우리 센터 안에서

함께 배움의 즐거움을 나누기를 기대합니다. 서울 만남의 미래



90세 고령의 미술사 조용서 어르신

2018년 탑골노인자원봉사단과 함께 한 성과발표, 그리고 화합의 장

지난 2월에 있었던 탑골노인자원봉사단 발대식을 시작으로, 올 한 해 동안 선배시민으로서 '존중'을 몸소 실천하신 봉사자 어르신들과 지난 1년 동안의 성과를 나누고 화합하는 시간을 가졌습니다.

“나는 마라톤상이야? 그 상은 어떤 의미지??”
“어르신, 마라톤 하시듯 17년을 꾸준히 봉사해주신 분들에게 드리는 상이에요~”
“그래? 내가 벌써 그렇게 됐나~?”

글 사회참여과 최선희



시상식과 성과발표 시간에는 주요 8개 봉사단체 대표 분들을 모시고 활동에 대한 소감과 에피소드를 들어보았습니다. 상담봉사자 손양숙 어르신은 “입회상담을 하면서 다양한 분들을 만나는데 대한 어려움이 있지만, 우리 센터를 잘 이용할 수 있도록 하는 그 첫 시작을 열어주는 역할로서의 보람도 있었어요”라며 봉사활동에 대한 애정과 책임을 보여주셨습니다. 시상식에서는 누구보다 열심히 시간과 마음을 내어주신 18명의 어르신께 감사장을, 장기 봉사자에게 마라톤상을, 고령의 연세임에도 여전히 봉사의 열정을 불사르고 계신 봉사자께서는 9988상을, 가장 많은 시간을 봉사하신 분들께 분골쇄신상을, 그리고 가장 자주 나오셔서 일상에서 틈틈이 봉사해주신 분들께 열혈봉사상을 시상하였습니다. 화려한 시상식은 아니었지만 묵묵히 자신의 자리에서 선배시민으로서 활동하시는 분들을 소개하고 감사하는 따뜻한 자리였습니다.



특별한 장기를 가진 봉사자분들의 특별 공연과 장기자랑 시간에는 센터에서 가수로 불리우는 최재선 봉사자와 90살 고령의 미술사 조용서 봉사자, 시조창으로 각종 대회를 휩쓸고 계신 이서동 봉사자를 포함하여 많은 분들이 풍요롭게 시간을 만들어 주었습니다. 미술사인 조용서 봉사자는 다양한 소품으로 무대를 알차게 꾸며 많은 관객들의 환호를 받으셨고, 진료실 앞 안내봉사를 해주고 계신 3인조 여성 어르신들도 노래에 춤을 곁들인 공연을 펼쳐 박수갈채를 받았습니다. 백영자, 박수자 봉사자는 피아노 연주와 시낭송으로 따뜻한 시간을 만들어 주시기도 하였습니다.

이번 탑골노인자원봉사단 성과발표회는 지난 한 해 동안의 봉사활동에 대한 마무리를 화합하는 시간으로 가져가고 싶었던 어르신들의 마음을 채워 드리는 신나고 알찬 시간이었습니다.

다시 한 번, 누구보다 서울노인복지센터를 아끼고 사랑하는 마음으로 일상 속에서 존중을 실천하고 계시는 탑골노인자원봉사단에게 감사드리고 내년에도 건강한 모습으로 함께 할 수 있길 기대합니다. 2018 탑골노인자원봉사단, 수고하셨습니다. 감사합니다. 그리고 사랑합니다. 서울 만남 미래



치매극복선도기관, 서울노인복지센터의 치매예방 로드맵!

글 권익옹호와 문희정

2018년 올해, 정부에서는 치매국가책임제를 대표적인 공약으로 내세우며 치매에 대한 경제적·심리적 부담을 국가와 지역사회가 나눠지겠다는 입장을 밝혔습니다. 이러한 정책시행에 발맞추어 우리 센터에서는 어르신들의 치매에 대한 올바른 인식과 조기발견을 위한 다양한 서비스를 일상 속에서 제공하고 있습니다.



어르신들의 일상을 존중하기 위한 치매예방 로드맵! 지금부터 함께 따라 가보시겠습니다.

치매인식개선을 돕는 정보제공

- 기억을 지키는 다양한 방법
경도인지장애 바리스타의 음료, 정보제공
- 치매바로알기 건강강좌
- 기억친구 양성교육
542명의 기억친구리더 탄생!

불안감을 해소한다! 일상 속 치매상담

- 간호사 치매상담 (주중 월~금)
- 치매 간이검사기계(키오스크) 운영

치매조기발견을 돕는 검진

- 릴레이 치매검진
610명의 어르신 적극 참여! / 종로구치매지원센터 연계



영양으로 꺾히는 치매예방

- 수요일의 치매예방식 (매주 수요일)
치매예방식 및 예방정보 제공

치매예방 집단프로그램

- 치매예방학교 종로구치매지원센터 연계
- 맑음학교 경도인지장애 어르신 대상
- 총명학교 사후모임 경도인지장애 어르신 대상



운동으로 꺾이는 치매예방

- 아침건강체조, 120체조 (주중 월~금)
- 치매예방운동반
우슈를 통한 치매예방운동

치매어르신 실종예방을 위한 사전지문등록!

- 사전지문등록제 소개 및 등록 종로구경찰서 연계

치매극복선도기관 지정!

- 전직원 기억친구 교육 이수로 전문성강화!
- 치매극복선도기관 현판전달식
중앙치매센터, 종로구치매지원센터 연계

선배시민 김희복 어르신의 치매예방 깨알정보제공!

“치매검사는 치매에 걸렸을 때 하는 것이 아니라, 1년에 한 번 예방적으로 진행해야 합니다! 늦었다 생각할 때가 가장 이른 때입니다. 각 지역구 치매지원센터 또는 서울노인 복지센터 2층 진료실로 방문하셔서 검사받아보시고 다양한 프로그램 함께 참여해요! (^o^)”



2018년 한 해 동안 500선배시민 어르신과 함께 그려온 서울노인복지 센터 로드맵, 어떠셨나요? 치매로부터 안전한 복지관이 되기 위해서는 우리 모두의 이해와 배려가 중요합니다. 치매에 대해 바로알고, 치매환자와 가족의 입장에서 공감하기 위한 일상 속에서의 치매예방활동은 앞으로도 계속됩니다!

서울 노인 복지 센터

나는 여배우다

지금의 '나'는 누구인가?
지금의 '나'는 정말 '나' 일까?
그렇다면,
지금의 '나'를 만든 원동력은 무엇인가?



지난 세월, 내 삶의 주인공은 과연 나였을까?
가부장적 사회분위기 속에서 누군가의 어머니, 혹은 아내로 자신을 정의했을 여성 어르신.
어쩌면 조연 역할을 자처하며 살아왔던 지난 삶과 현재의 삶을 찬찬히 살펴보면
사실 내 삶의 주연은 '나'였음을 알아가고, 지금의 '나'를 만든 원동력을 찾아
청년들의 시선으로 담은 단편영화 모음. '나는 여배우다'

“이 순간만큼은 내가 주인공입니다, 아니 내 삶의 주인공은 나입니다.”

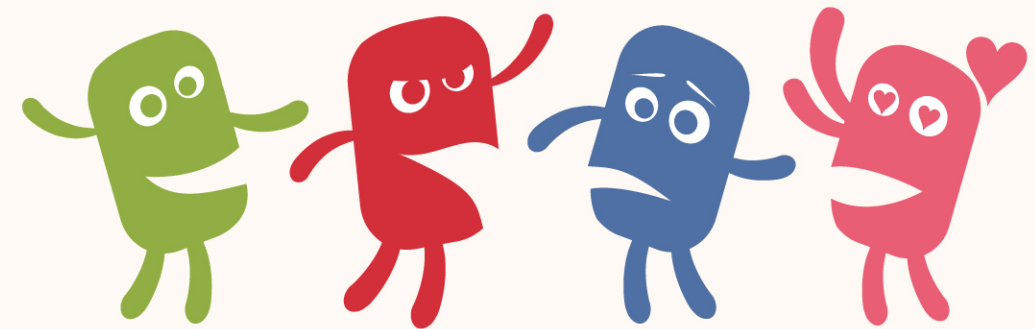


나는 여배우다

주연 : 강혜령, 김귀련, 박상례, 배충현, 서조자, 송영희, 송혜경, 심광섭 이봉년, 이인숙, 진순자

서울시어르신 상담센터

어르신과 그 가족에게 전문적인 상담 및 프로그램을 제공하여
건강한 노후와 행복한 가정생활을 지원합니다.



어르신의 근심걱정을 서울시어르신상담센터가 덜어드리겠습니다.

- 갑자기 사는 게 막막하고, 우울해요.
- 이렇게 살아서 뭐하나 자살충동이 들 때가 있어요.
- 주변의 소중한 사람이 먼저 떠나 힘들어요.
- 법률, 세무, 소비자 상담을 받고 싶어요.
- 자주 화가 나고 감정조절이 힘들어요.
- 가족 또는 주변 사람들과 잘 소통하기 어려워요.
- 건강, 경제적 어려움으로 상담을 받고 싶어요.
- 폭력이나 학대로 힘들어요.

개인상담

역할상실, 치매건강, 노년설계, 중독, 생활정보, 심리인지검사
민생피해상담, 법률·세무·소비자 등 연계전문상담, 우울·자살 상담
가족갈등 상담, 성상담, 화상담

집단상담

행복시소 : 행복하고 시원한 소통능력 향상을 위한 프로그램
화해하기 : 분노조절능력 향상을 위한 프로그램
사는기쁨 : 임종준비, 여생을 잘 준비하기 위한 프로그램

이용방법

이용대상 : 만 60세 이상 서울시민과 가족
내방상담 : 월~금, 09:00~18:00, 서울시 종로구 삼일대로 467
서울노인복지센터 1층 지하철 3호선 안국역 5번 출구 도보 2분
전화상담 : 02.723.9988
온라인상담 : www.seoulfriend.or.kr 상담게시판
찾아가는 상담 : 탑골·종묘공원 등 이동 상담버스 '빨강상담소'