

# 일상을, 채움

서울 만남 미래

자유로운 만남  
활기찬 미래 Vol. 77

서울특별시립·대한불교조계종사회복지재단  
서울노인복지센터

<https://www.youtube.com/feed/you>

<https://www.instagram.com/seoulnoin/>

<https://blog.naver.com/seoulnoin2001>



서울노인복지센터 도약의 단초11 강세운 작가 <사람이 많은 전경1>

우리는 하루를 어떻게 채우며 살아가고 있을까요.  
 무심히 흘러가는 시간 속에서도,  
 누구와 함께하고, 무엇을 향해 나아가는지에 따라  
 그 하루는 전혀 다른 색을 띠니다.  
 나이가 든다는 것은 어쩌면  
 단순히 시간을 건디는 것이 아니라  
 그 시간 안에서 '나만의 의미'를 찾아가는 여정인지도 모릅니다.

서울노인복지센터는  
 어르신들이 배움과 도전을 멈추지 않고,  
 누군가에게 손 내밀고, 또 서로를 보듬으며  
 스스로의 삶을 풍요롭게 채워가는 공간입니다.  
 이곳에서 마주한 작은 기쁨과 연결의 순간들이  
 어르신들의 하루를, 그리고 인생을 더욱 빛나게 만듭니다.  
 이번 77호 기관지 <일상을, 채움>에서는  
 그 의미 있는 하루하루를 담았습니다.

새롭게 시작한 만남, 나누고 배우는 시간,  
 그리고 어르신 한 분 한 분의 이야기를 통해  
 우리의 일상이 얼마나 단단하고 따뜻할 수 있는지를  
 함께 느껴보시길 바랍니다.

### 02 마음을 이어가는 글

작은 인연이 큰 의미가 되는 순간,  
 관장 스님의 따뜻한 인사

### 04 나에게 서울노인복지센터란?

센터에서 보낸 10년,  
 어르신의 눈으로 담아낸 '이곳'의 이야기

### 06 두 번째 인생을 시작한 곳

처음은 낯설었지만,  
 지금은 하루가 기다려지는 어느 어르신의 고백

### 08 함께, 채워가요

2025 신입직원이 전하는 반가운 첫인사와 다짐

### 10 오늘도, 맛있게

일상의 활력, 맛있는 레시피 소개

### 12 당신의 보물은 무엇인가요

제17회 서울국제노인영화제 '보물찾기'

### 14 나누며 채우는

2025 나눔축제, 나눔 그리고(GO) 그 현장

### 16 배움으로 채우는

평생교육 수강생 어르신에게 물었습니다.  
 “배움이란 어떤 의미인가요?”

### 18 나를 즐겁게 하는 것

한글 서예 동아리 어르신의 붓 끝에서 피어난 하루

### 20 나의 활력소

노인공익활동, 일상이 활력이 되는 이야기

### 22 함께이기에 더없이 좋은

외부문화체험, '그 날의 설렘을 기억합니다'

### 24 “평범한 일상이 가장 귀한 이야기입니다”

작가와 어르신이 나눈 삶과 책

### 26 일상을 스마트하게

마이페이지 나.비 하나면 OK, 어르신 맞춤 디지털 안내서

### 28 오늘도 잘 지내고 있습니다

센터에서 생활하는 어르신의 하루 밀착취재

### 30 이게 바로 멋진기라

어르신 OOTD, 멋진 나이에 상관 없습니다.

### 32 세대 상담소: 우리 고민 좀 나눌까요?

청년들이 겪는 고민들을 어르신들과 나누기

### 34 이 단어, 무엇이 떠오르나요?

한 단어로 떠올린 추억을 그림으로 풀어내다

### 36 나의 하루를 채우는 것들

허은순 어르신의 기고,  
 삶을 따뜻하게 채우는 사소하지만 귀한 이야기



일상의 채움은 단순히 시간을 채우는 일이 아닙니다.  
 어느 하루든 의미 있게 살아내고,  
 그 안에서 나답게 빛나는 순간을 마주하는 것,  
 그것이 진정한 채움일 것입니다.  
 아침 햇살처럼 따뜻한 인사 한마디, 마음을 열고 배우는 시간,  
 누군가에게 먼저 손을 내미는 용기...  
 이 모든 순간들이 모여 우리의 일상은 조금씩 채워지고,  
 또 풍요로워집니다.  
 서울노인복지센터는 그런 순간들이 머물고 자라는 공간입니다.

불교에서는  
**“한 송이 꽃에도 온 우주의 인연이 깃든다”**고 말합니다.  
 하루하루를 정성껏 살아가는 이 채움의 여정은,  
 나를 돌보는 길이자 서로를 살피는 길이며, 결국 우리 모두가  
 함께 걸어가는 연기(緣起)의 길이기도 합니다.  
 센터 안에서 이루어지는 작은 실천과 따뜻한 나눔이  
 어르신들의 삶에 다시금 활력을 불어넣고,  
 스스로에게 ‘괜찮다’고 말할 수 있는 하루가 이어지길 바랍니다.  
 이 책을 여는 모든 분들이 오늘도 스스로의 하루를  
 온전히 채워가는 중이라는 것을 기억하며,  
 서울노인복지센터가 그 여정에  
 작지만 든든한 힘이 되길 소망합니다. 서울 만남의관

# 나에게 서울노인복지센터란? “안방이자, 낙원입니다”



10년 전 어느 날, 친구가 서울노인복지센터를 소개해주었습니다.  
“노래도 부르고, 영화도 마음껏 볼 수 있는 곳이야.”  
노래와 영화를 좋아하는 저에게는 귀가 솔깃할 수밖에 없는 말이었죠.  
그렇게 처음 센터에 발을 디딘 순간부터, 이곳은 제 일상의 큰 부분이 되었습니다.

지금은 안전도우미로 노인공익활동 참여하고 있고,  
분관에서는 바둑도 두고 가끔은 영화도 관람하며 시간을 보냅니다.  
무엇보다 좋은 건, 이 모든 활동을 자유롭게 즐길 수 있다는 점입니다.  
누군가 정해준 스케줄이 아니라, 내 하루를 내가 선택하고 채워갈 수 있는 공간.  
그게 참 고맙고 소중한합니다.

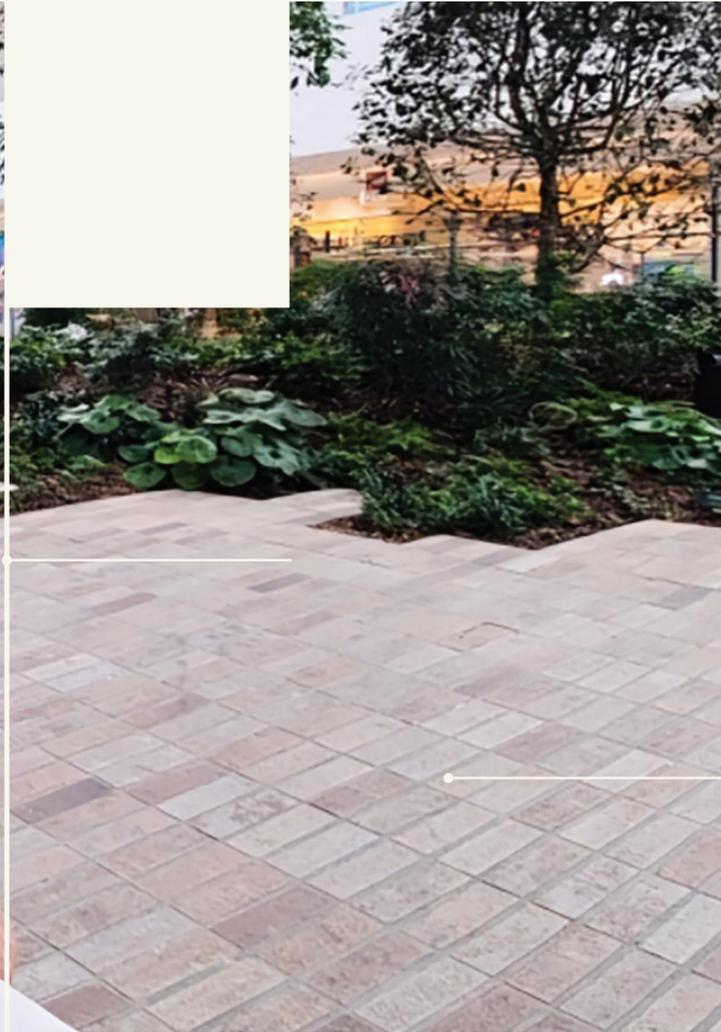
서울노인복지센터의 가장 큰 장점은 ‘편리한 접근성’입니다.  
안국역 바로 앞이라는 위치 덕분에 오가기가 너무도 편하고,  
센터 안에는 다양한 프로그램과 공연, 교육, 동아리 활동까지  
정말 다채로운 즐길 거리들이 가득합니다.

특히 혼자서는 하기 어려운 것들, 예를 들면 바둑 한 판, 노래 한 곡,  
영화 한 편 같은 것도 이곳에서는 늘 함께 할 사람이 있어 외롭지 않습니다.

그리고 또 하나, 직원분들 모두가 정말 친절하세요.  
바쁘신 와중에도 항상 따뜻하게 맞아주시니, 센터에 들어서는 순간 마음이 안정되  
고, 나도 존중받고 있다는 느낌이 듭니다.

센터를 한마디로 표현하자면요?  
저에게 서울노인복지센터는 ‘안방이자 낙원’입니다.  
힘들 때도, 기쁠 때도 언제나 편히 쉬고, 또 새로운 도전을 할 수 있는 용기를 주는 곳  
그게 바로 제가 10년째 이곳을 찾는 이유입니다. 서울 만남의 거리

최영식 어르신  
글 기획개발팀 김이서



# 두 번째 인생을 시작한 곳

“처음이라는 두근거림, 그리고 다시 시작되는 하루”  
 처음이라는 단어는 언제나 설렘과 망설임을 동시에 안고 있습니다.  
 특히 인생의 후반부에서 ‘새로운 시작’을 선택하는 일은,  
 조심스럽고 낯설지만 그만큼 용기 있는 일이기도 합니다.  
 서울노인복지센터에는 매년 수많은 신입회원 어르신들이 찾아오십니다.  
 누군가는 오랫동안 이어온 익숙한 삶에서 벗어나 새로운 환경에 적응해야 했고,  
 누군가는 오랜 고요 끝에 다시 사람 속으로 들어오는 여정을 시작했습니다.  
 처음 마주한 북적이는 복지관, 낯선 얼굴들, 익숙지 않은 일정들.  
 하지만 그 어색함을 지나 마주한 건 따뜻한 인사, 함께 웃는 사람들,  
 이곳은 일상을 새롭게 써 내려가는 두 번째 인생의 무대입니다.

## interview

### “두 번째 인생을 시작한 곳”

남편과의 사별, 그리고 오랜 시간 함께했던 사업의 중단.  
 삶의 큰 변화는 누구에게나 찾아오지만, 그 시기를 지나오는 일은 결코 쉽지 않았습니다.  
 몸도 마음도 지친 어느 날, 아들이 조심스레 말했습니다.  
 “엄마, 문화센터라도 한번 다녀보세요. 밖에 나가보면 조금은 괜찮아질 거예요.”  
 그렇게 시작된 문화센터 생활을 통해, 서울노인복지센터도 알게 되었습니다.  
 처음엔 모든 것이 낯설었어요.  
 너무 많은 사람들, 처음 보는 얼굴들, 북적이는 공간...  
 솔직히 말하면 ‘나 같은 사람이 여기 와도 괜찮을까’ 하는 마음도 들었습니다.  
 그런데 조금씩 달라졌습니다.  
 익숙하지 않았던 공간이 점점 편안해지고,  
 말 한마디 건넨 인연이 새로운 친구가 되기도 했습니다.  
 지금은 오히려 이곳에서 보내는 시간이 기다려질 정도입니다.  
 센터에서는 지금,  
 칠학년 교실 수업에도 참여하고, 연극반 수업도 듣고 있어요.  
 게이트볼 동아리 활동까지 하면서 몸도 마음도 활기치게 움직이고 있습니다.  
 혼자였던 일상에 활력이 생기고, 나 자신을 다시 바라보게 되는 시간을 보내고 있어요.  
 혹시 아직 서울노인복지센터에 오지 않은 분들이 있다면,  
 저처럼 망설이던 시간을 짧게 줄이셨으면 좋겠습니다.  
 저도 처음엔 “복지관은 할 일 없는 사람들이 오는 곳 아니야?” 하고 생각했어요.  
 하지만 이곳은 ‘열정으로 가득한 어르신들’이 삶을 빛내는 곳이었습니니다.  
 센터에 오면서 저는 다시 희망을 갖게 되었어요.  
 “앞으로는 제2의 인생을 더 즐겁게 살아갈 수 있겠다.”  
 그리고 이제는 배운 것을 나누고 싶다는 생각까지 듭니다.  
 처음은 조금 낯설 수 있어도, 그 낯섬을 지나면 정말 따뜻한 하루들이  
 기다리고 있습니다. 서울 만남의 거리

정무용 어르신  
 글 기획개발팀 김이서

# 처음 만나는 우리

## 2025 신입직원이 전하는 반가운 첫인사와 다짐

### 어르신의 스마트한 하루를 위해 나.비처럼 곁에 함께 하겠습니다

안녕하세요. 스마트 지원팀 장성재 복지사입니다. 스마트플랫폼 안내 부스를 처음 맡았을 때 모든게 익숙하지 않아 부족한 점이 많았는데 그런 저에게 손을 꼭 잡고 “고마워요”라고 말해주신 어르신의 따뜻한 온기가 아직도 제 마음에 남아 있습니다. 그 한 마디에 큰 위로와 용기를 얻었던 순간처럼, 저도 어르신들께 도움이 되고 기뻐할 수 있는 복지사가 되고 싶습니다. 앞으로 어르신들이 더 쉽고 편하게 디지털 서비스를 이용하실 수 있도록 늘 곁에서 함께하겠습니다.

스마트지원팀 **장성재** 사회복지사

01



### 어르신의 새로운 도전을 응원하겠습니다

안녕하세요, 서울노인복지센터 취업지원팀 이승민 사회복지사입니다. 25년 2월 입사하여 어느새 5개월이라는 시간이 흘렀습니다. 학생 시절부터 노인복지 실천을 꿈꿔왔던 터라 이렇게 서울노인복지센터의 일원으로 함께할 수 있어 기쁩니다. 아직은 신입이기에 서툰 부분도 있지만, 차근차근 배워가며 성실하고 따뜻한 사회복지사로 거듭나겠습니다. 취업을 원하시는 어르신들, 저희 취업지원 사무실 많이 찾아주세요!

취업지원팀 **이승민** 사회복지사

02



### 어르신 곁에 다정하게 머무는 사람이 되겠습니다

안녕하세요. 2025년 새롭게 서울노인복지센터에서 함께하게 된 분관 교육여가문화팀 강혜림 사회복지사 강혜림입니다. 따뜻하고 활기찬 이곳에서 어르신들을 처음 뵈고 인사드릴 수 있어 정말 반갑고 기쁩니다. 아직은 모든게 낯설고 배워야할 것도 많지만, 하루하루 센터에서 어르신들과 마주하는 시간이 제게 큰 배움이 되고 있습니다. 앞으로 저는 어르신들의 삶이 더욱 즐겁고 의미 있는 방향으로 나아갈 수 있도록 늘 열린 마음으로 다가가고 소통하겠습니다. 앞으로도 잘 부탁드립니다!

교육여가문화팀 **강혜림** 사회복지사

03



### 함께 나누는 하루가 어르신의 기쁨이 되길 바랍니다

안녕하세요. 평생교육팀에서 동아리 담당을 맡고 있는 사회복지사 장서연입니다. 동아리 활동을 통해 많은 어르신들과 인사를 나눴지만, 이렇게 공식적으로 서울노인복지센터의 모든 어르신들께 인사드리는 건 처음이라 무척 설레고 기쁩니다. 처음 면접을 보러 왔을 때, 센터 곳곳에서 삼삼오오 모여 담소를 나누시고, 여가와 교육을 즐기시는 어르신들의 모습이 인상 깊었습니다. 그 따뜻한 풍경을 보며, 꼭 이곳에서 어르신들과 함께하고 싶다는 마음이 커졌던 기억이 납니다. 그렇게 인연이 되어 지금은 사회복지사로서 어르신들과 마주하고, 복지 서비스를 함께 만들어갈 수 있게 되어 참 감사하고 행복합니다. 앞으로도 늘 웃는 얼굴로 먼저 다가가며, 어르신들과 즐거운 추억을 많이 쌓아가고 싶습니다. 서울노인복지센터 어르신 여러분! 늘 건강하시고, 센터에서 오래오래 밝은 얼굴로 뵈 수 있기를 바랍니다. 감사합니다. 서울 만남의 거리

평생교육팀 **장서연** 사회복지사

04



# 따라만 해도 똑딱! 맛있는 집밥 레시피 추천

어르신도 거뜰히! 보고 따라만 해도 똑딱 완성되는 요리 비법 공개!  
스마트폰으로 QR코드를 찍으면 영상과 레시피북이 나옵니다.  
건강한 밥상 만들기에 직접 도전해보세요!



## 조리 시 기억하면 좋은 Tip

- 소금이나 합성 조미료보다는 천연 조미료(다시마, 멸치, 표고버섯, 건새우 등)를 활용하세요.
- 치아나 소화 기능이 약한 어르신은 야채나 고기를 충분히 익혀 부드럽게 조리하세요.
- 뼈째 먹는 생선이나 두부, 시래기 등을 활용하여 뼈 건강을 챙기세요.
- 설탕 대신 천연 단맛을 내는 과일인 양파, 사과, 단호박 등을 사용해보세요.
- 기름지고 자극적인 음식보다는 위에 부담이 없는 찌기, 삶기 등의 조리법을 선택하세요.

## QR코드 이용 Tip

- 1 스마트폰 카메라 앱을 켜세요
- 2 카메라를 QR코드에 가까이 갖다 대세요
- 3 화면에 뜨는 링크를 누르면 영상이 열립니다!

글 영양팀 김은애  
출처 식품의약품안전처, 이밥차

### '삼삼한 밥상', '나트륨·당류 저감 레시피'

추천  
1

식품의약품안전처에서 운영하는 식품 관련 정보 포털로, 올바른 식습관 형성과 건강한 식생활 실천을 위한 다양한 자료를 제공합니다. 특히 '삼삼한 밥상'과 나트륨·당류 저감 레시피 코너는 짜거나 달지 않으면서도 맛있고 건강한 요리법을 소개하고 있어, 고혈압·당뇨 등 만성질환이 걱정되시는 어르신이라면 더욱 추천드립니다.

(출처:식품의약품안전처)  
QR코드를 찍고 천천히, 즐겁게 요리해보세요.

마이뉴스(동영상)



식품안전나라(레시피북)

Food식품안전나라



### 이밥차 '2,000원으로 밥상 차리기'

추천  
2

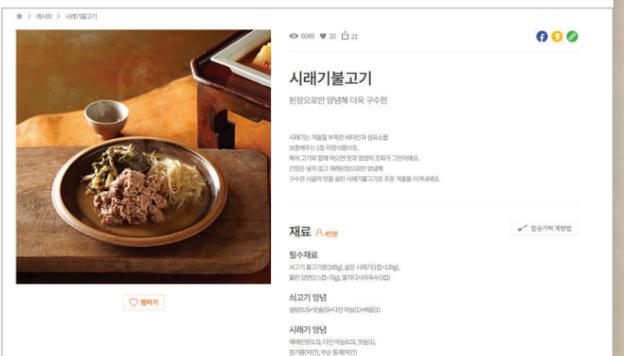
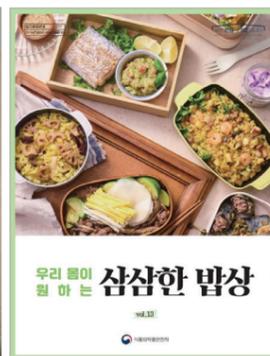
이밥차는 '2,000원으로 밥상 차리기'를 제공하는 요리 전문 사이트로, 초보자도 따라 하기 쉬운 간단하고 실용적인 요리법을 중심으로 구성되어 있습니다. 사진과 함께 밥 숟가락 계량법으로 설명되어 있어 요리 초보자도 활용하기 좋습니다. 영상 하나면 나도 요리사! 요리 초보자 어르신들 부담없이 도전해보세요! 서울 만남의 거리

(출처:이밥차)  
QR코드를 찍고 천천히, 즐겁게 요리해보세요.

이밥차(동영상)



이밥차(레시피)





# 삶의 순간을 담다: 어르신과 청년 감독이 전하는 영화의 이야기

## 제17회 서울국제노인영화제 '보물찾기'

이승영, 차준호 감독  
글 세대통합팀 이행복

제17회 서울국제노인영화제는 "보물찾기"라는 주제를 통해, 관객과 감독 모두가 삶 속에서 가장 소중한 순간을 발견하는 여정이 되기를 바랍니다.

올해 영화제는 544편의 작품이 출품되어 그중 본선에 47편이 진출하였으며, 총 80편의 국내외 작품을 상영하며 성황리에 막을 내렸습니다. 6월 9일부터 13일까지 CGV 피카디리 1958에서 개최된 올해 영화제는 SISFF 단편경쟁을 비롯해 특별초청프로그램인 한국장편초청, 국제장편초청, 고전영화전, 번사프로그램, SISFF명예의 전당, 기억아카이빙 프로젝트 인생교환, 도슨트초이스, 대만 가오슝영화제와의 국제교류전 등 다양한 프로그램을 통해 관객과 감독이 함께하였습니다. 그중 '지금 이 순간'의 삶을 이야기한 어르신 감독 이승영과, 노인의 삶을 존중의 시선으로 담아낸 청년 감독 차준호의 이야기를 전합니다.

서울국제노인영화제에 대한 자세한 내용은 우측 QR코드를 통해 확인할 수 있습니다.



## 영화는 가족의 선물입니다.

### 〈눈 가리고 멍멍〉 이승영 감독

**Q. 자기소개와 영화제 참여 계기를 들려주세요.**  
제 이름은 이승영, '승리와 영화로움'이라는 뜻을 가지고 있습니다. 센터와는 영화 강좌를 통해 인연을 맺었고, 현재는 영화 도슨트로 활동 중입니다. 좋은 영화를 함께 보고 이야기 나누는 시간이 제게는 참 큰 즐거움입니다.

**Q. 이 영화를 만들며 느낀 점이 있다면요?**  
무엇보다 가족 모두가 하나의 목표를 위해 뭉쳤다는 점이 가장 인상 깊었습니다. 외손녀들이 강아지 루루와 함께 영화 시작을 알리고, 가족 전원이 루루가 그려진 티셔츠를 입고 극장에 왔던 그 날은 제 인생 최고의 순간이었습니다.

**Q. 앞으로의 계획은 무엇인가요?**  
앞으로도 영화 도슨트로서 좋은 영화들을 더 많이 보고, 그 감동을 많은 분들과 나누고 싶습니다. 그리고 이번 작품처럼 가족과 함께 의미 있는 순간들을 영상으로 남기는 일을 계속하고 싶어요. 영화를 통해 세대 간 이야기가 이어지고, 서로를 이해하는 다리가 되길 바라는 마음도 큼니다. 앞으로도 이런 기회를 자주 만들면서 즐겁게 활동할 계획입니다.



### 제17회 서울국제노인영화제 수상작

**대상** 한국단편경쟁 노인감독 부문 〈내 이름을 불러주었을 때〉, 신춘몽  
한국단편경쟁 청년감독 부문 〈버섯이 피어날 때〉, 이종서  
국제단편경쟁 〈Last Round〉, 빈첸초 아이엘로

## 오늘이 제일 행복하다!

### 〈작은거인 박복남〉 차준호 감독

**Q. 자기소개 부탁드립니다.**  
저는 독립영화와 다큐멘터리를 제작하는 차준호입니다. 개인 유튜브 채널과 다양한 기관에서 강의 및 콘텐츠 제작 활동을 이어가며, 감동과 메시지를 담은 영상을 만드는 데 힘쓰고 있습니다.

**Q. 이 작품을 만들게 된 계기는 무엇이었나요?**  
올해로 80을 앞둔 박복남 어르신의 에너지와 삶의 태도에 깊이 매료되었습니다. 주변 사람들에게 인기가 많고, 열정도 대단하신 분이예요. 새마을운동부터 지금까지 다양한 활동을 이어오시고 있는데, 다큐멘터리 주인공으로서 너무나 매력적인 인물이었죠.

**Q. 영화를 만들며 개인적으로 달라진 점이 있다면요?**  
어르신의 삶을 가까이서 지켜보면서, 일상의 소중함과 작은 실천의 힘을 다시 생각하게 되었어요. 누구나 각자의 자리에서 '작은 거인'이 될 수 있다는 확신도 생겼고요. 이 영화를 만들 수 있게 도와주신 영화제와 센터에도 깊이 감사드립니다. 서울 만남 미래



**우수상** 한국단편경쟁 노인감독 부문 〈웨딩드레스〉, 김만재  
한국단편경쟁 청년감독 부문 〈갤로퍼〉, 오한울  
국제단편경쟁 〈Basia: Three Shorts Stories〉, 마테우시 피에트라크

**특별상** 심사위원 특별상 〈우리 엄마는 달라서 더 빛나요〉, 차경미  
시스프렌드상 〈국도 7호선〉, 전진웅



# 2025 나눔축제, 나눔, 그리고(GO)의 시작

인터뷰 이춘자 이순완 박영인 어르신  
글 기획개발팀 전지은

2025년 4월 14일, 서울노인복지센터 1층에 운동회에서나 볼 법한 동그란 박이 걸렸습니다. 삼삼오오 같은 점퍼를 맞춰 입은 회원들이 관장님을 중심으로 둥그렇게 모여 한마음으로 줄을 당기며, 올해 나눔축제의 활기찬 막을 열었습니다. 서울노인복지센터의 나눔축제는 선배시민과 지역사회가 함께 나눔의 의미를 되새기기 위해 시작된 행사로, '등'을 매개로 이어져 온 전통 깊은 상징성을 지니고 있습니다.

올해는 “나눔, 그리고(go)”라는 주제로 진행되었으며, ‘달go(등모금)’, ‘먹go 사go 하go(알뜰바자회)’, ‘그리go(미술관 체험)’ 등 다양한 프로그램이 마련되었습니다.

이 주제 속 ‘그리고(go)’는 단순한 연결 이상의 의미를 담고 있습니다. ‘나눔 이후의 이야기(and)’를 확장해 나가고, 앞으로 나아가자는 의지(go)를 동시에 표현하며, 보다 역동적이고 긍정적인 나눔 문화를 전하고자 했습니다.

올해 등모금 활동은 센터 동아리 어르신들이 주축이 되어 운영하였습니다. 오랜 시간 나눔을 실천해 온 등모금단 어르신들은 익숙한 손길로, 그러나 변함없는 따뜻한 마음으로 누구보다 적극적으로 참여해주셨습니다. 특히 활약이 돋보였던 ‘실버싱어즈’ 어르신의 인터뷰를 통해 그 진심을 엿볼 수 있었습니다.



## interview

**Q 나눔축제에 참여하게 된 계기는?**

“좋은 일에 동참할 수 있고, 이웃을 돕는 모금활동이라 참여하게 되었어요.”

**Q 참여 후 어떤 마음이 드셨나요?**

“모금활동을 해보니까 너무 좋아요! 복지관에서 만나는 어르신들과 인사도 나누고, 더 가족 같은 분위기가 느껴졌어요.”

**Q 앞으로도 나눔활동에 참여하실 생각이 있으신가요?**

“당연하죠. 이런 뜻깊은 활동은 계속 함께하고 싶어요. 내년에도, 또 그다음에도 기회가 있다면 꼭 참여하고 싶습니다.”



4월 24일에 열린 알뜰바자회는 나눔축제의 또 다른 하이라이트였습니다. 센터 주차장과 입구에서 진행된 바자회는 애장품을 모아 판매하는 장터와 부추전, 떡볶이, 순대 등 먹거리 부스, 그리고 누구나 즐길 수 있는 체험존으로 구성되어 있었습니다. 센터 어르신들은 구경도 하시고, 직접 만든 음식도 드시며 축제 분위기를 만끽하셨습니다. 특히 이번 바자회는 신입직원들이 기획단으로 활약하며 처음부터 끝까지 이끌었고, 수익금의 일부는 긴급구호기금으로 전달되어 더욱 뜻깊은 나눔으로 이어졌습니다.

또한 ‘그리go’ 프로그램으로 진행된 미술관 체험은 실팔찌 만들기, 연등 만들기 등 누구나 쉽게 즐길 수 있는 활동들로 구성되어, 미술을 통한 나눔과 치유의 시간을 제공했습니다.

축제 기간 동안 어르신들의 애정 어린 관심과 주도적인 참여는 많은 이들에게 감동을 안겨주었습니다. 누구보다 먼저 앞장서 주신 동아리 어르신들, 자발적으로 모금에 동참해주신 센터 회원들, 그리고 보이지 않는 곳에서 함께 축제를 준비해온 직원들 모두가 진정한 주인공이었습니다.

이번 나눔축제를 통해 우리가 함께 나누는 따뜻한 마음과 연대의 힘이 오래도록 이어지길 바랍니다. 서울 나눔 마당



배움은 일상을 환기시키는  
바람이 되기도 하고,  
각자의 삶에 조용히 스며들어  
새로운 의미로 피어나기도 합니다.  
지금 이 순간에도 각자의 속도와 방식으로  
일상에서 배움을 채워나가고 있는  
어르신들을 직접 만나보았습니다.

## 배움이란 어떤 의미인가요?



“  
배움은 내 삶을  
다시 움직이게 만든  
여정이에요.  
”

이민산 어르신은 오랜 시간 봉사활동에 힘써온 분이지만 이제는 삶의 우선순위를 자신에게 두기로 결심하고 복지관의 다양한 평생교육 프로그램에 적극 참여하고 계십니다. “이러다 아무것도 못 배운 채 늙겠다”는 생각에 시작한 수업들이 지금은 난타, 피아노, 무용 등으로 이어지며 어르신의 일상에 활력을 불어넣고 배움의 즐거움으로 삶의 방향을 넓혀가고 있습니다.

어르신은 수업을 통해 따뜻한 공동체를 경험했습니다. 난타 공연 준비 중 낯선 사람들과 마음을 맞추고, 수업 중 소소한 해프닝에 함께 웃으며 사람과 사람 사이의 관계를 배워나갔습니다. 가장 큰 변화는 일상에 ‘리듬’이 생긴 것입니다. 무미하게 흘러가던 하루가 계획되고, 손주 생일에 연주할 곡을 준비하는 설렘까지 생겼습니다.

“배움은 인생의 여정이에요. 언젠가 도착해야 할 목적지가 아니라 그 자체로 의미있는 여정이에요. 아직도 나는 그 여정 한가운데 있고 앞으로도 멈추지 않고 계속 나아갈 거예요.”

이민산 어르신의 말처럼 서울노인복지센터의 평생교육은 어르신들에게 단순한 수업 그 이상의 의미를 가집니다. 다시 ‘할 수 있다’는 자신감, 오늘 하루를 살아낼 이유, 그리고 누군가와 함께 웃고 성장하는 기쁨. 배움은 어르신들의 삶을 여전히 움직이게 하는 힘입니다.

이민산 어르신  
글 평생교육팀 우지선



“  
누구든지 사정은 있죠.  
그래도 배움은 나를  
잊지 않게 해줘요.  
”

평생교육 수업을 듣는 매주 수요일과 금요일 오전, 강동구에서 종로까지 한 시간 넘는 거리에도 오화식 어르신의 발걸음은 가볍습니다. 37년간 피킨슨병을 앓는 아내를 간병하며 하루하루를 보내는 삶 속에서, 오화식 어르신에게 배움은 오롯이 나만을 위해 몰입할 수 있는 환기의 시작이자, 또 다른 하루를 버틸 수 있는 충전의 시간이기도 합니다.

우연한 계기로 접하게 된 파워리더 영상편집 프로그램은 “나도 해볼 수 있지 않을까?” 하는 호기심에서 시작해, 이제는 가족들에게 직접 전하지 못한 마음들을 담아 영상으로 전달합니다. “영상편집이라는 게 뭔가 나만의 기록을 남길 수 있다는 점에서 좋았어요. 아이들에게 직접 말로 하지 못한 이야기를 영상에 담아 보내주기도 했고, 그걸 딸이 칭찬해 주더라고요.” 앞으로는 일상의 기록뿐만 아니라, 산도 틈틈이 다니며 예쁜 사진을 수집하여 동영상으로 만드는 것이 오화식 어르신의 작은 소망입니다.

“배움은 탈출구죠. 집에서는 온종일 묶여 있으니, 이곳에 오는 오전 시간은 ‘나’를 위한 시간이에요. 배움에 집중하면 딴 생각도 안 들고, 마음이 좀 나아져요.”

배움이라는 것은 어르신들 한 분, 한 분께 모두 다른 색과 모양을 가진 꽃으로 피어나고 있는 것 같습니다. 삶의 자락마다, 각자의 의미들이 모여 ‘배움’이라는 이름 아래 빛나고 있는 것은 아닐까요. 앞으로도 어르신 한 분 한 분의 일상 속에서 작지만 단단한 용기가 되어 소중한 추억이 피어날 수 있도록 다채롭고 즐거운 평생교육 수업들을 계속해서 만들어가겠습니다. 서울 만남의 거리

오화식 어르신  
글 평생교육팀 김민주



# 서예를 사랑하는 남자

“나는 여기가 내 직장이라고 생각해요”



## 서예를 만나기 전, 그리고 그 후

은퇴 전부터 서예에 관심이 많았습니다. 일을 마치고 나니 시간이 생겼고, 그 시간을 나를 위한 배움에 쓰고 싶었습니다. 서예 학원에 다니기 시작했고, 더 아름다운 작품을 위해 미술 학원에도 등록했습니다. 특히 ‘ㅇ’을 쓰는 연습만 만 번은 넘게 했던 것 같습니다. 하루 하루 붓을 들고 연습을 하다 보니 서예는 제 삶의 중심이 되었고, 어느새 작품을 출품하게 되었으며, 초대작가로도 이름을 올리게 되었습니다. 그렇게 서예는 단순한 취미가 아닌, 저의 길이 되었습니다.

## 서울노인복지센터, 나의 두 번째 직장

노인이 된다는 건, 때론 외로움과 우울함을 받아들이는 일 같습니다. 그런 감정이 들 때마다 저는 마음속으로 다짐합니다.  
 “여긴 내 직장이야. 오늘도 출근하자.”  
 서울노인복지센터는 저에게 단순한 여가 공간이 아닌, 삶의 활력을 주는 일터입니다. 같은 동아리 어르신들과 생각을 나누고, 함께 활동하며 소속감과 책임감을 느낍니다. 매주 센터로 가는 발걸음이 마치 직장으로 향하는 출근길 같아 즐겁고 설렙니다.  
 가끔 주위에서 묻습니다. “이 나이에 공부해서 뭐 하게?”  
 그럴 때 저는 말합니다. “목표가 있어야 오늘이 의미 있지요.”

## 한글동아리와 함께 하고 싶은 분들께 한마디

서예는 단순한 글씨 쓰기를 넘어 제 마음을 다스려 줍니다. 붓을 들고 있으면 잡생각도 사라지고, 정신이 맑아집니다. 몸과 마음이 건강해지는 걸 느끼면서, 저는 매번 ‘이 길이 옳구나’ 생각하게 됩니다. 또한 동아리 활동을 하며 서로의 작품을 보고 배우며 나눌 수 있는 것이 큰 기쁨입니다. 나름 열심히 한다고 생각했지만, 함께 활동하는 어르신들의 수준을 보며 감탄한 적도 많습니다. 잘하는 부분은 서로 배우고, 나누며 함께 성장하는 시간이 되고 있습니다.

한동안 중단되었던 한글동아리가 최근에 다시 부활했습니다. 한글은 우리나라의 정신이고, 우리가 지켜야 할 소중한 문화입니다. 정식 동아리 승인이 났던 날, 동아리원들의 환호와 박수는 지금도 잊히지 않습니다. “이건 잔치 열어야 하는 거 아니야?” 하는 말에 회장으로서 저도 큰 기쁨을 느꼈습니다. 이 길을 함께 걸어주시는 모든 어르신들께 감사드립니다.  
 많은 어르신들이 아직은 한글 서예보다 한문 서예에 더 익숙하시지만, 사실 두 글씨의 본질은 다르지 않습니다. 한글이 어렵게 느껴지신다면, “낙서하듯이 시작해보세요.”라고 말씀드리고 싶습니다. 그렇게 마음의 부담을 내려놓고 시작하면 어느새 자연스럽게 한글이 손끝에 익습니다.

## 마무리를 하며

곽경식 어르신의 말씀처럼, 서울노인복지센터는 단순히 여가를 보내는 공간이 아니라, 일상의 공백을 채우고 삶의 활력을 더해주는 소중한 쉼터입니다. 이곳에서 또래 어르신들과 함께 웃고, 공통의 관심사를 나누는 시간들은 ‘나를 즐겁게 하는 것’이 무엇인지 다시금 생각하게 만듭니다. 기계처럼 반복되는 하루가 아니라, 내가 주체가 되어 선택하고 의미를 만들어가는 삶. 서울노인복지센터는 그런 일상 속에서 작지만 단단한 기쁨을 채워갈 수 있는 공간입니다. 선배시민으로서 서로의 삶에 귀 기울이고, 더 나은 미래를 함께 그려나가는 이 여정은 우리 모두에게 소중한 경험이 될 것입니다. 앞으로도 어르신들이 하고 싶은 일을 마음껏 표현하고 주도적으로 참여할 수 있도록, 서울노인복지센터 동아리 활동에 많은 관심과 지원을 부탁드립니다. 나를 즐겁게 하는 무언가로 일상을 채워가는 이 여정에, 여러분도 함께하길 바랍니다. 서울 만남의 마당

## 곽경식 어르신 클 평생교육팀 장서연



## 서울노인복지센터 동아리

<b>음악·악기</b> 종3 풍물단   백학화합창단   통기타 종로남성실버합창단   종로하모필   금빛예술단 피아노   실버싱어즈   아코디언	<b>스포츠</b> 까뭉   흥백	<b>무용</b> 비천무   한마음
	<b>서예</b> 서우회   안목회   한글서예	
<b>인문·학습</b> 잉글리쉬 클럽   시와 수필의 만남   문화애호 한문   공감팝송   팝송	<b>미술</b> 서양화, 수채화	<b>미디어</b> 컴사랑, DM



# 작아진 나에게 보내는 응원

친환경지킴이  
하공이 어르신

서울노인복지센터는 어르신들의 활동적이고 생산적인 노후생활을 지원하기 위해 '노인일자리 및 사회활동지원사업'을 진행하고 있습니다. 노인공익활동 사업단에는 '종로통지킴이', '영상지원단', '안전도우미', '디지털도우미', '포래지킴이', '친환경지킴이'가, 공동체사업단에는 '은빛행복가게'가 든든히 자리를 지키고 있습니다. 오랜 시간 일터에서 삶을 일궈온 어르신들께 노인일자리는 또 다른 시작점이 됩니다. 다시 한번 하루를 채워가는 이 여정 속에서, 어르신들은 어떤 마음을 품고 계실까요?



오늘은 출근하는 날이에요. 준비하고 즐겁고 기쁜 마음으로 나는 출근합니다. 마음은 여전히 청춘인 할머니입니다. 이웃의 인연으로 노인일자리를 알게 되었고, 그걸 듣는 순간 '나도 도전해 봐야겠다.'고 다짐했지요. 9년간 손자 돌봄을 마치고 허전해하던 나는 취미생활을 하며 시간을 보내던 때에 센터 소개를 받았어요. 오랜만에 화장도 하고, 단정하게 차려입고, 설레는 마음으로 안국역 5번 출구앞에 있는 서울노인복지센터를 찾았습니다. 건물에 들어서서는 순간! 마음은 조금 어색했지만, 자연스러운 척을 했어요. 그때, 어색해하는 저에게 "어떻게 오셨어요?"라고 물으며, 유니폼을 입으신 분이 친절하게 사무실로 안내해 주셨어요. 그 무렵은 코로나가 거의 끝나갈 즈음이었고, 2층 로비에는 사람들이 거의 없었고 의자만 많이 있었지요. 낯선 사람은 나 혼자뿐이었기에 복지사 선생님도 나를 유심히 보셨던 것 같아요. 마침 그분은 일자리 담당 선생님이셨고, 저는 사무실 옆자리에 안내되어 서로 질문을 주고 받았어요. 그 다음엔 1대 1 면접도 보았어요. 센터를 알게 된 경위, 가정환경, 이력, 건강 상태 등을 묻고 답했지요. "추후 연락드리겠습니다."라는 말씀을 듣고 집으로 돌아왔어요. 며칠 후 출근하라는 연락을 받고 얼마나 기뻐했는지 몰라요. 제 삶에서 젊음과 중년을 지나 이제 정리해야 할 인생의 황혼기에 얻게 된 소중한 출근의 기회였거든요. 시간을 지키며 사는 삶, 정말 오랜만이에요. 출근! 저는 규칙과 질서 있는 삶을 좋아하는 것 같아요. 그동안 무료했던 저는, 이제 제 시간을 채워줄 사회활동을 할 수 있다는 생각에 기뻐합니다. 출근과 퇴근, 멋진 삶이에요.



이제는 같은 시대를 살아온 분들과 함께 한 달에 열흘 근무하고 있어요. 친구도 사귀고, 예쁜 옷도 입을 수 있고, 손주들과 부담 없이 '다이소'도 갈 수 있는 능력 있는 할머니가 되었답니다. 벌써 3년 6개월이 지났어요. 시간이 참 빠르네요. 제가 직장을 퇴직하고 나서는 주부로서 살림하고, 아이들과 손주까지 보며 살았는데요. 퇴직하고 집에 있다가 처음 이 센터로 출근하는 날, 오랜만에 출근한다고 생각하니 기분이 정말 좋았습니다. 새롭고, 내가 살아있는 느낌이 들었습니다. 저의 개인적인 소망은 건강 관리를 잘해서 지금 함께 하는 분들과 오래도록 동행하는 것이에요.

이 원고는 노인공익활동 '친환경지킴이'의 하공이 어르신의 노인일자리 참여 수기와 인터뷰를 재구성하였습니다. 하공이 어르신 글 사회참여팀 강민지



# 고요와 흥겨움 사이, 강원을 걷다



어르신들과 함께한 5월의 특별한 하루  
5월 27일, 복지관 어르신들과 함께 강원도로  
나들이를 다녀왔습니다. 아침 일찍 출발한 길.  
차창 밖으로 펼쳐지는 초록빛 풍경을 따라  
어르신들의 얼굴에도 설렘이 피어났습니다.  
낙산사에서 푸른 바다와 고요한 사찰의 경관에  
감탄하며, 천천히 산책하듯 경내를 둘러보셨고,  
해수관음상 앞에서는 가족과 이웃의 안녕을 기원하며  
조용한 기도를 올리셨습니다.  
강릉단오제에서는 창포물 머리 감기, 수리취떡 시식 등  
오감을 채우는 전통 체험을 통해, 어르신들께서  
어린 시절 마을 단오놀이를 떠올릴 수 있었습니다.  
무엇보다 이번 나들이는 함께이기에 더욱 특별했습니다.  
그 특별한 순간을 이인재 어르신이 나눠주셨습니다.

### Q. 이번 나들이를 통해 예전의 어떤 추억이 떠오르셨나요?

2005년 큰 화재가 나기 전, 낙산사를 다녀온 기억이 있습니다. 오랜만에 다시 찾은 낙산사에서는 예전의 모습이 자연스럽게 떠올랐습니다. 그때도 의상대 앞에서 사진을 찍었는데, 이번에도 같은 자리에서 사진을 찍게 되어 감회가 새로웠습니다. 과거 사진과 지금 사진을 나란히 비교해보는 것도 또 다른 즐거움이 될 것 같아요. 또 젊은 시절 강원도에서 군 복무를 했던 기억도 이번 나들이를 통해 생생하게 되살아났습니다.

### Q. 특별히 기억에 남는 순간이 있으셨다면요?

평소 여행과 역사에 관심이 많습니다. 낙산사 사찰의 곳곳을 둘러보며 유서 깊은 문화 유산을 직접 마주할 수 있어 무척 뜻깊은 시간이었습니다. 특히 바다 위 절벽에 아슬하게 세워진 '홍련암'에 도착했을 때는 눈을 뗄 수 없는 절경에 감탄이 절로 나왔습니다. 조용한 경내를 거닐다가 홍련암에 서서 탁 트인 바다를 바라보는 순간, 마음 깊숙이 평온함이 찾아왔고, 삶의 여유를 다시금 느낄 수 있었습니다.

### Q. 이번 나들이를 함께 하며 친해진 어르신이 있을까요?

센터 작은 도서관에서 책을 좋아한다는 공통점으로 친해진 이광연 어르신과 함께 다녀왔습니다. 평소에는 눈인사를 나누며 안부를 묻는 정도였는데, 이번 나들이를 통해 더 깊은 대화를 나누며 가까워질 수 있어 기뻐했습니다. 같은 세대, 같은 관심사를 가진 분과 함께한 여행이라 더욱 의미 있고 특별한 시간이었습니다.



이인재 어르신  
글 평생교육팀 하늘



앞으로도 어르신들의 일상에  
따뜻한 바람을 불어넣는  
특별한 하루들을 이어갈 수 있도록  
더욱 정성껏 준비하겠습니다.  
서울노인복지센터는 어르신들과  
더 많은 이야기를 나누며,  
마음이 머무는 순간들을  
함께 만들어가겠습니다.  
함께이기에 더없이 좋은 오늘처럼,  
앞으로도 어르신 곁에서 소중한  
하루하루를 이어가겠습니다. 서울 만남의 거리



# 작가와 어르신이 나누는 삶과 책

“평범한 일상이 가장 귀한 이야기입니다.”  
 이 문장은 서울노인복지센터 탐골작은도서관에서 열린  
 ‘작가와 대화’ 프로그램 중 한 작가가 건넨 말입니다.  
 조용하던 공간이 이 말 한마디에 무척이나 따뜻해졌습니다.  
 서울노인복지센터 탐골작은도서관은 책을 매개로  
 사람과 사람을 잇는 특별한 공간입니다.  
 그중에서도 ‘작가와 대화’ 프로그램은 매회 다른 주제로,  
 다른 작가의 삶과 글 이야기를 나누는 자리입니다.



‘작가와 대화’는 단순한 강연이 아니라, 작가가 직접 자신의 이야기를 들려주고 청중들과 생각을 나누는 소통의 자리입니다. 문학, 수필, 인생 이야기 등 다양한 주제를 담아 매회 새로운 이야기를 나누어 왔습니다. 지난해부터 여러 차례 진행된 ‘작가와 대화’에는 다양한 분야의 저자들이 참여했습니다. 소설가가 글을 쓰게 된 이유를 진솔하게 털어놓는가 하면, 시인이 삶의 아픔을 어떻게 시로 치유했는지 나누기도 했습니다.

한번은 어르신들 중 한 분이 손을 들어 질문하셨습니다.

**“이런 글은 어떻게 쓰세요? 나도 예전에 일기를 썼는데..”**

작가는 웃으며 답했습니다.

**“그게 바로 시작이에요. 기록은 거창한 게 아니라, 오늘 내 마음을 적는 거죠.”**

이 대화가 오가자, 다른 어르신들도 “나도 한번 써봐야겠다” “우리 손주에게 편지나 써볼까” 소곤소곤 이야기를 나누셨습니다. 참여하신 어르신들은 “글이 어렵게만 느껴졌는데, 이야기를 들으니 나도 써보고 싶어졌다”고 웃으셨습니다. 또 다른 분은 “젊은 시절 책을 좋아했는데, 다시 도서관에 오게 됐다”며 감사를 전하셨습니다.

‘작가와 대화’는 단순히 책을 읽는 프로그램이 아닙니다. 마음속 이야기를 꺼낼 수 있게 하고, 타인의 경험을 통해 위로를 얻으며, 새로운 배움의 기회를 제공합니다. 탐골작은도서관은 어르신들과 지역사회 주민, 대학생까지 서로의 이야기를 경청하고 공감하며 관계를 맺을 수 있는 문화적 사랑방이 되고 있습니다. 서울노인복지센터 탐골작은도서관은 앞으로도 더 많은 작가를 모시고 다양한 이야기로 어르신들을 찾아 뵈는 계획입니다. 누구나 편안히 오셔서 책을 읽고, 대화하고, 배우며 참여하시길 바랍니다. 서울 만남의 거리

글 교육여가문화팀 정두혁



# 일상을 스마트하게

나로부터 비상하는 삶  
Another Travel from Na.vi



2022년 3월 나.비(나로부터 비상하는 삶)가 생기면서 서울노인복지센터 어르신들의 일상에도 많은 변화가 생겼습니다. 기존 플라스틱 회원증을 '스마트회원증'으로 전환하였을 뿐 아니라, 센터에서의 활동내역, 내가 듣고 있는 프로그램의 시간표, 나의 건강 정보, 센터소식 등을 통해 어르신들의 일상 정보 접근성이 증가하였는데, 스마트한 센터생활 나.비에 대해 알아보겠습니다.



## 어르신들이 많이 이용하는 기능 Top3



- 1 스마트 회원증** 서울노인복지센터의 필수품 스마트 회원증으로 메인화면에 (스마트 회원증)을 누르면 됩니다.
- 2 식단표** 커뮤니티에서 식단표를 선택하면 매일 만발식당의 식단표를 알 수 있습니다.
- 3 공지사항** 커뮤니티에서 공지사항을 누르면 서울노인복지센터의 다양한 정보를 한눈에 볼 수 있습니다.

서울노인복지센터를 자주 이용하는 어르신들 사이에서 스마트회원증, 식단표, 공지사항 기능이 특히 인기가 높습니다. 이 가운데 센터를 방문하기 전 꼭 확인하는 기능으로 식단표가 가장 많이 활용되고 있습니다.

실제로 한 어르신은 “나.비 앱에서 가장 자주 쓰는 기능이 식단표예요. 센터에 가기 전에 꼭 식단부터 확인해요. 예전에는 식단표를 사진으로 찍어두거나, 센터에 직접 와서야 확인할 수 있었는데, 지금은 앱으로 바로 볼 수 있으니 정말 편리해요”라고 만족감을 전해주셨습니다.

## 스마트한 나.비 기능 Top3

서울노인복지센터는 어르신들께 도.시.락 바로가기, 일정표, 그리고 건강수첩 기능을 추천드립니다.

이 세 가지 기능을 통해 어르신들이 보다 스마트하게 학습하고, 일정을 스스로 챙기시며, 건강도 손쉽게 관리하실 수 있기를 바라는 마음입니다. 나.비를 알려드릴 때, 어르신께서 이런 말씀을 하셨습니다.

- 1 도.시.락** 메인화면에서 (도.시.락 바로가기)를 누르시면 「도.시.락」을 로그인 없이 바로 이용할 수 있습니다.
- 2 일정표** 나의 활동에서 일정관리를 누르시면 어르신의 5일간 센터일정을 한 눈에 볼 수 있습니다.
- 3 건강수첩** 센터 내 진료실을 통해 어르신의 활력 징후를 주기적으로 체크하여 건강 데이터가 그래프 추이로 나타나 나.비를 통해 주체적으로 건강관리가 가능합니다. 또한 지속적인 건강관리를 위해 건강 코칭 서비스가 제공되고 있습니다.

“나.비를 쓰니까, 매번 사무실에 찾아가서 이것저것 안 물어봐도 돼서 참~ 좋더라고요. 너무 편리해요.”  
그 말씀처럼 모든 어르신들께서 나.비를 편리하게 이용하실 수 있도록 앞으로도 꾸준히 안내드리고, 더 나은 방향으로 개선해 나가겠습니다. 어르신 한 분 한 분의 일상에 든든하게 함께하는 디지털 친구, ‘나.비’가 되겠습니다. 서울 만남의 거리

글 스마트지원팀 장성재

# 오늘도 잘 지내고 있습니다.

나이듦은 멈춤이 아니라,  
내 안의 가능성을 다시 여는 일입니다.

햇살이 닿는 아침,  
천천히 걸음을 옮기고 익숙한 길 끝에서  
또 다른 하루를 맞이합니다.

서울노인복지센터에서 시작되는 어르신들의 하루  
배우고, 도전하고, 함께 웃으며 채워가는 시간속에서  
나이듦의 의미를 다시 써 내려갑니다.

반짝이는 순간들이 모인 하루를,  
그 일상의 걸음 함께 따라가 봅니다. 서울 만남의 거리

김희자 어르신  
촬영 및 편집  
영상서포터즈 정준영 권지우





# 이게 바로 멋인기라

멋은 나이가 아닌  
 '나를 아끼는 마음'에서 시작되는 것 같습니다.

서울노인복지센터의 어르신들이  
 자신만의 스타일로 삶을 이야기합니다.

지금 이 순간도  
 당당하고 아름다운 어르신들의  
 진짜 '멋'이 전해지기를  
 바랍니다. 서울 만남 미래

김동수, 이순완, 김정숙, 박영인 어르신  
 촬영 및 편집  
 영상서포터즈 임효빈, 박시은



# 세대상담소

## 우리 고민 좀 나눌까요?

“요즘 청년들은 무슨 고민을 하며 살까요?”  
“어르신들은 어떤 삶의 길을 지나오셨을까요?”

하나의 질문으로 시작된 대화는  
서로 다른 시간을 살아온 두 세대의 마음을 이어줍니다.  
한 사람의 인생을 진심으로 듣고,  
또 한 사람의 물음에 따뜻하게 답하며  
우리는 함께 살아가는 이유를 조금 더 알아갑니다.  
서울노인복지센터의 어르신과 청년이  
서로를 향해 건넨 작은 용기와 큰 위로의 순간을 전합니다. 서울 만남 마라

김점덕 어르신

“

천천히 열심히 살다보면  
무엇이든지 다 잘될 겁니다.

”

“

지금 많이 힘들어도  
지나고 나면 여러분에게  
가장 많은 교훈과 추억이 될 거예요.

”

이정남 어르신



이정남, 김점덕 어르신  
촬영 및 편집  
영상서포터즈 추현수, 임효빈, 박시은, 한유민



이 단어,  
무엇이  
떠오르나요?



단어 하나를 들었을 뿐인데,  
오래전 그날의 냄새와 온도가 문득 되살아납니다.  
'봄', '친구', '학교'...  
그리움 가득한 추억을 꺼내어,  
그림으로 마음을 담아봅니다.

서울노인복지센터의 어르신들이  
자신만의 언어와 붓끝으로 전하는  
조용하고 따뜻한 추억의 이야기를 전합니다. 서울 만남의 거리

유선자, 황성희 어르신  
촬영 및 편집  
영상서포터즈 임혜림, 권지우, 정준영



# 나의 하루를 채우는 것들

---

매일 아침, 내가 선택한 작은 습관들이 모여  
나만의 하루를 만들고,  
그 하루들이 쌓여 인생이 됩니다.  
책을 읽고, 걸으며, 배우고, 나누는 시간들—  
서울노인복지센터와 함께 살아내는  
허은순 어르신만의 단단한 하루 이야기를 소개합니다.



글 허은순 어르신

아침에 눈을 뜨면 우리가 선택한 습관으로 하루를 시작하여 그 습관들이 모여져 자신만의 인생이 만들어집니다. 그래서 인생은 B(Birth)와 D(Death) 사이의 C(Choice)라고 하지요.

한 번만 왔다가는 왕복표 없는 참으로 귀하고 소중한 시간들을 그냥 메꾸어 가는 삶이 아닌 우리가 선택하여 새롭게 태어나는 시간이 되어야 진정한 삶의 의미와 가치를 제대로 찾을 수 있습니다.

이른 아침 휴대폰의 음악 소리와 함께 알람이 잠을 깨우면 전자도서관 채널을 고정하고 오디오북을 청취합니다. 책 읽기 시간을 늘리기 위한 선택입니다. 독서는 우리에게 삶의 지혜와 용기를 주는 네비게이션으로 독서를 하는 것은 법정 스님의 말씀처럼 사람은 늘 새롭게 꽃처럼 태어나기 위한 노력입니다.

나만의 아침 시간을 보내고 서둘러 부지런히 노인센터로 향해 걸어갑니다. 건강은 최우선순위. 웬만한 거리는 걸기로 다리의 근력을 키워나갑니다. 운동 삼아 걷다보면 마음도 가벼워지고 만나는 사람들에게 유쾌한 인사로 하루가 시작됩니다. 작은 일이지만 어르신들에게 휴대폰 기본 활용법을 가르쳐드리는 일은 자신이 사회에 조금이라도 이바지할 수 있다는 자부심과 함께 일의 즐거움은 노년의 활력소로 작용합니다.

일이 끝나고 나면 시니어들을 위한 교육 프로그램을 선택하여 수업을 받습니다. 언제나 호기심을 잃지 않고 마지막까지 배우고 익히는 生則學.(생즉학) 산다는 것은 곧 배우는 일입니다.

이러한 선택들이 하루를 즐겁고 행복하게 만듭니다. 행복은 하루하루 순간순간 우리들의 삶속에 숨어있는 즐거움을 느끼는 것이지요. 저녁에는 즐겁고 유쾌했던 감사한 일들을 일기장에 써 내려갑니다. 돌아보면 온통 감사한 일들 뿐입니다. 이렇듯 자신의 일을 즐기며 사는 자주적인 행동은 건강한 원동력이 되어 이웃과 사회에 선한 영향력으로 쓰일 때 우리는 진정한 삶의 의미와 보람을 느끼며 한층 더 건강하게 잘 살아갈 수 있습니다.

“행복의 비결은 더 많이 찾는 데 있는 것이 아니라 사소한 일상 속에서 더 즐길 수 있는 능력을 키우는 데 있다.”라는 소크라테스의 명언처럼 나이들어 쓸모없는 NO 사람이 아닌 지혜로운 정신과 향기로운 덕을 나누어 주는 KNOW 사람이 되고 싶어 오늘도 읽고 쓰고 배우며 걸어갑니다. 서울 만남의 거리