

# 보살의 길

2004년 가을호 제 19호



사회복지법인 해명복지원

해명양로원

## 웰빙(Well Being)



생활지도원 **백승미**

웰빙(Well Being) 바람이 불고 있다. 의, 식, 주를 포함한 여가생활 등에서도 사람들은 웰빙을 찾고 있다. 그럼 웰빙은 대체 무엇일까? 웰빙이란 사전적 의미로는 행복이나 안녕이라는 뜻으로 건강한 육체와 정신을 말하는 것이

다. 건강이란 질병이 없거나 허약하지 않다는 것만을 말하는 것이 아니라 신체적, 정신적, 사회적 및 영적으로 안녕한 상태에 있는 것이다. 즉 자신이 처한 위치에서 자신의 능력을 최대한 발휘할 수 있는 상태를 말하는 것이다.

웰빙이 새로운 문화로 떠오르면서 건강과 음식에 대해 많은 관심을 가지게 되었는데 우리 어르신들에게 좋은 음식 몇 가지를 소개하고자 한다.

연어는 염증, 알레르기, 피부 트러블 등을 막아주는 오메가3 지방산을 다량 함유하고 있다. 이 성분은 혈중 콜레스테롤을 낮추고 동맥경화증 등의 심혈관계 병을 예방한다. 국제암연구소는 생선을 정기적으로 먹는 사람은 암에 걸릴 확률이 3분의 1로 줄어든다고 한다.

달걀은 단백질의 중요한 공급원이다. 특히 유기농으로 생산한 달걀은 오메가3 지방산이 더 많다. 콜레스테롤 수치를 높이는 것으로 알려져 있지만, 최근의 연구에 따르면 오히려 콜레스테롤 흡수를 감소시킨다고 하며 눈병 예방 성분도 함유하고 있다.

수박은 남자들의 전립선 관련 질병을 예방한다. 소변의 배설을 촉진하는 아미노산의 일종인 시트룰린이 많이 함유돼 신장 등이 나빠 몸이 자주 붓는 증상이 있는 사람들에게 더할 나위 없이 좋은 음식. 암 발생 비율을 낮춰주며 동맥 속에

이물질이 쌓이는 것도 방지한다.

사과는 폐를 보호하고 특히 흡연자에게는 필수적인 음식이라는 사실이 최근 영국, 네덜란드 등에서 잇달아 발표됐다. 섬유질이 많은 것은 물론이고 콜레스테롤도 낮춘다.

아보카도는 심장마비를 예방하고 비타민 C와 B를 공급한다. 아보카도 반개의 열량은 160kcal 밖에 되지 않으므로 다이어트에도 그만이다. 당분 함량 역시 약 1%로 당뇨병 환자를 위한 높은 에너지 음식으로 추천될 수 있다.

카레 가루는 염증을 방지하고 관절염의 통증을 완화하는 성분과 항암 물질도 들어 있다. 노란 빛을 내는 '강황'이라는 식물이 인도에서는 만병통치약으로 통하고 있으며 항암치료 효과가 있고 치매 예방과 치료에 탁월한 효과가 있다

고추는 비타민 C가 풍부하다. 매운맛을 내는 성분인 캡사이신은 신진대사를 증진시키고 다이어트에도 좋으며 체지방을 줄여 비만 예방과 치료에 큰 도움이 된다. 고추의 비타민 A는 호흡기 계통의 감염에 대한 저항력을 높이고 면역력을 증진시켜, 질병의 회복을 빠르게 하며 비타민 C가 꺾의 2~3배나 함유되어 있다.

7가지의 음식을 알아보았는데 위에서 말하지는 않았지만 나는 개인적으로 키위를 추천하고 싶다.

키위는 비타민 E가 사과의 6배이고, 섬유소가 바나나의 5배, 비타민C가 레몬의 2배라고 한다. 노인의 대부분이 만성변비를 앓고 있는데 하루에 한 개씩 키위를 먹으면 고질병인 변비가 없어지고 또한 노화방지와 더불어 시력도 좋아진다고 한다. 인생의 큰 즐거움 중 하나가 먹는거라 생각되는데 몸에 좋다고 해서 어떠한 특정한 음식을 먹는 것보다는 골고루 먹는게 웰빙의 제일 좋은 방법이라고 생각된다. 건강한 정신(여유로운 마음과 긍정적인 사고방식)과 건강한 육체(음식과 가벼운 운동의 조화)가 하나가 되었을 때 우리 어르신들의 진정한 웰빙이 될 것이다.

아자 아자 화이팅!

## “실습을 마치며...”

양순남 / 실습생

양로원 어르신들을 보면 올 1월에 돌아가신 나의 아버지와 미래에 내 모습이 교차된다. 나의 아버지께 못다한 효도 때문에 노인들을 더 이해하고자 개호복지 공부를 선택했다. 이론과는 달리 실습이라 조금 힘들었다. 생활지도원들이 더 존경스럽게 느껴지고 무료하게 하루를 보내실 것 같은 어르신들을 위해 무엇을 해야하나 다시한번 생각하게 하는 계기가 되었다. 내 아이의 동화책에 있는 전남 영암교 전설

에 의하면 저승에는 사람마다 창고가 하나씩 있는데 이승에서 착한일을 많이 하면 그대로 저승창고에 쌓인다고 했다.

짧으면 짧고 길면 길게 느껴질 시간들이지만 항상 최선을 다하고 좋은 마음으로 좋은 일을 하며 살아야겠다.

어르신들에게 드리고 싶은 말이 있다.

“어르신들 너무 외로워 마세요”

그래도 뒤돌아 보면 좋았던 날들도 있었잖아요. 항상 좋았던 그때를 생각하시고 오늘도 즐거운 마음으로 사세요.

아자! 아자! 파이팅.

최금순 / 실습생

노인요양원이나 복지관이 아닌 해명양로원이라는 말에 조금은 낯설기도 했지만 오히려 더 호감이 갔다. 처음 해명양로원에 들어 왔을 때 중풍이나 치매환자들이 있을 거라 생각했는데 어르신 모두 건강하고 시설도 조용하고

무척 깨끗하였다.

어르신들이 처음엔 실습생을 으레히 봉사자로 생각하더니 하루, 이틀 시간이 지남에 따라 마음을 여시고 얘기도 하시고 쉬었다 하라며 격려도 하셨다.

어르신 모두 건강하시고 그동안 이쁘게 봐 주셔서 감사합니다.

김정옥 / 실습생

만나 뵙게 되어 반갑습니다.

양로원이 어떤 곳인지 말로만 들었지 실제로 경험해보니 그래도 잘 왔다는 생각이 듭니다.

열심히 하느라고 했지만 짧은 시간과 경험 부족으로 청소하는 일과 어르신들과의 잠깐 말벗이 되어 드리는 것밖에 많은 도움을 못드리고 떠나게 되어 아쉽습니다.

잠시였지만 양로원에 계신 분들이라서 그런지 어르신들도 직원분들도 따뜻하시고 착하신 것 같습니다.

좋은 기관에서 일하시는 분들을 보니 부럽기도 합니다.

앞으로 어떤 기관에서 일하든 어르신들께 도움되는 일과 매사에 최선을 다하며 열심히 하겠습니다.

## 인생의 또 다른 느낌

이충열 일병(213부대 3대대 본부중대)

중대장님으로부터 혜명양로원에 갔다 오라는 지시를 받았는데 대충 무엇을 하는 곳인지 짐작이 갔었다. 아마도 독거노인이나 외로이 홀로 계시는 분, 그리고 몸이 좋지 않는 분을 찾아 봉사 활동하러 가는구나 그렇게 생각했다. 처음엔 가기가 조금 싫었는데 양로원이라는 곳을 막상 가 보니 그렇게 생각되지는 않았다. 가족도 없이 혼자 사시는 분을 보니 오히려 도와야겠다는 생각이 들었다. 왜 그렇게 생각되었냐 하면, 노인들 여럿이 웃으면서 얘기해도 마음속에는 가족이 그리울 것이라 생각이 되었고, 가고 싶은 곳이 있어도 가족 하나 없으니 누구한테 그런 말도 꺼내기 힘들 것이라 생각했다. 우리들처럼 단체로 가서 봉사활동을 하거나 자원봉사 하는 분들이 외에는 방문하는 사람이 없을 것이기 때문에 우리가 더 자주 가서 도와주고 웃어줘야 할 것이다. 그런 것을 보고 많은 걸 느꼈다. 군대에서 끝이 아니라 사회생활을 할 때도 나보다 더 어려운 사람, 몸이 불편한 사람, 가족이 없이 혼자 사는 노인들을 많이 도와야겠다는 생각을 해 본다. 만약 내가 군대에 오지 않았다면 양로원 같은 시설에 와 본다는 것을 전혀 생각하지 않았을 것이고, 개인주의로 나 혼자만의 이득을 생각하며 살고 있을 것 같다. 봉사활동을 하면서 많은 것을 배운 것 같다. 사회에서 꼭 필요한 사람이 아닐지는 몰라도 그렇게 되려고 노력을 해야겠다. 그리고 그런 기회를 주신 중대장님께 감사하게 생각하며 살 것이다.



| 서예강습(8.17) |

매주 수요일 문영자강사님의 지도로 서예강습이 있습니다. 할아버지 대상으로 진행되는 서예는 많은 분들이 참석하진 않았지만 많은 의미를 가진 프로그램이었다고 봅니다. 어렵게 봉사해 응해주신 문영자강사님께 감사드립니다.



혜명양조원

| 발맞사지(9.13) |

월1회씩 진행되는 발맞사지. 어르신들이 무척 좋아하시는데 자주 하지 못해 무척 아쉬운 프로그램입니다. 빨리 횟수를 늘려 더 많은 분들이 서비스를 받으실 수 있도록 해야겠습니다. 봉사는 김병보선생님의 은행나무팀이 나오시고 계십니다.



| 즐거운 나들이(8.31) |

양로원 어르신, 직원, 봉사자 50명이 청와대와 서울 타워나들이를 다녀왔습니다. 한 시간 남짓한 청와대 관람과 맛있는 점심 식사, 서울타워 전망대 관람까지 즐거움으로 가득했던 나들이였습니다. 이번 나들이는 SK C&C에서 후원해주시고 직원봉사까지 해주셔서 잘 이루어졌다고 생각합니다.



| 원예치료(7.15) |

월1회 SK C&C에서 원예치료를 해주시고 계십니다. 많은 어르신들이 관심을 보이셔서 진행될 때마다 성황리에 이루어지고 있습니다. 작은 정원을 만드시는 할머니 손길이 무척 진지합니다. 양로원에 많은 도움을 주시고 계신 SK C&C에 감사드립니다.



| 송편만들기(9.23) |

양로원의 절기행사로 송편만들기를 했습니다. 모두 깨끗하게 손을 씻고 햅쌀로 마련한 반죽을 주물주물~. 처음 송편을 만드신다는 할아버지도 계셨는데 무척 잘 만드셨습니다. 무뚝뚝한 분이셨는데 송편을 너무 이쁘게 잘 만드신다고 말씀드리니 어린아이처럼 좋아하셨습니다. 그날 만든 송편은 이제까지 먹어본 송편중에 제일 맛있었습니다. 우리 어르신들 정말 대단해요~



| 한인수 구청장 방문(9.22) |

추석을 맞아 한인수 구청장님이 우리어르신에게 위로금을 전달하셨습니다. 늘 명절때마다 잊지 않고 찾아주셔서 감사드립니다.



| 모범재소자지원봉사(9.6) |

안양교도소 모범 재소자 20명이 출소전 사회봉사를 나왔습니다. 원장님 법회를 시작으로 노력봉사와 점심공양으로 이루어진 일정은 재소자 여러분들에게 큰 의미로 다가왔을 것으로 생각합니다. 사회에 나가서도 어려운 사람에게 작은 도움이 될 수 있는 삶이기를 기원합니다.



| 생신잔치 |

7월 생신잔치 주인공입니다. 푸짐한 음식이 없어도 고깔모자 하나로 즐거운 생일잔치를 늘 기쁨으로 맞이해주는 우리 어르신들에게 감사합니다. 그리고 생신잔치 2부에 다양한 공연을 보여주시는 여러 단체에게 감사드립니다.



| 동국대한방진료 |

매월 1회 동국대한방병원에서 진료를 나옵니다. 의사선생님 2명, 간호사1명, 진행자1명이 나오셔서 어르신들 침도 놓아드리고 약도 드리고 계십니다. 벌써 6년째 나오시며 우리 어르신들에게 큰 도움이 되고 있습니다. 늘 한결같은 모습으로 봉사를 나오셔서 감사드립니다.

# 혜명동정

## ● 시설개요

- 시설명 : 혜명양로원
- 운영재단 : 대한불교 조계종 도선사
- 개원일 : 1982년 4월10일
- 설립자 겸 시설장 : 박재근 (현성큰스님)
- 정원 : 80명 (남:40명/여:40명)
- 소재지 : 서울시 금천구 시흥2동 241-7

## ● 입소대상

### ■ 무료입소

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

### ■ 실비입소

- 입소대상 : 중산층 이하 가정으로 부득이한 사정  
 으로 가정 내에서 보호가 불가능한 어  
 르신 20%  
 입소비용 : 보증금 : 5,056,590원  
 월생활비 : 311,000원

## ● 현재 입소인원 (9월30일 기준)

### ■ 총 83명

- 할아버지 : 25(1)명  
 할머니 : 36(3)명  
 희망의 집(노숙인 쉼터) : 23명  
 ※()는 실비입소자입니다.

## ● 직원 현황

### ■ 총 20명

- 원장/사무국장 1명/간호사1명/영양사 1명  
 사회복지사 1명/전문상담원1명/생활지도원 6명  
 위생원 1명/서무1명/관리인 1명/조리원 5명

## | 직원교육 |

- 7.26 식품위생교육-김은숙영양사
- 8.11 노인요양보장체계 시안 공청회-김정희사회복지사
- 9. 7 전국사회복지대회 - 진관사무국장
- 9.21 기능보강사업 효율화 교육실시 계획-김정희사회복지사



## | 후원자 구충수님 감사패 전달 |

어버이날 닭꼬치로 양로원 어르신들에게 잔치를 열어 주시고, 온가족이 후원자이신 구충수님에게 감사의 마음을 듬뿍 담아 감사패를 전달해 드렸습니다.

## | 자원봉사자 감사장 전달 |

영등포 교도소 이발병 송지섭 수교에게 전역을 앞두고 감사장을 전달했습니다.

# 따 · 뚝 · 한 · 손 · 길 · 을 · 기 · 다 · 립 · 니 · 다

## 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 : 현금 후원 - 일반후원 1,000원 이상, 결연후원 5,000원 이상  
물품 후원 - 생활에 필요한 의류, 생활용품, 쌀 등  
식품 후원 - 어르신들 입맛에 맞는 신선한 반찬류 및 간식류(과일, 빵 등)  
가전 후원 - 대형텔레비전, 김치냉장고, 재봉틀, 카세트, 카메라 등  
생필품후원 - 락스, 피죤, 옥시크린, 각종 세제류

지로번호 : 7655940

지로계좌(우리은행) : 711-046904-13-012

우리은행 : 145 - 05 - 095018

예금주 : **혜명복지원**

### 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 연말정산시 비용인정 및 세금공제 혜택을 받을 수 있다.

### 양로원 오시는 길



- 지하철 1호선: 시흥역 마을버스금천 01번 범일여객 종점 하차
- 지하철 2호선: 구로공단역 5617번 범일여객 종점 하차 신림역 5413번 종점하차

발행처 : 사회복지법인 혜명복지원 혜명양로원

발행인 : 박재근(연성 큰스님)

주 소 : 서울시 금천구 시흥2동 241-7번지

연락처 : TEL 02)802-6765

FAX 02)892-2068

# 자·원·봉·사·자

2004년 6월 15일~2004년 9월 30일

f.g.t.g.(단체봉사팀), 동국대한방병원, 이승희(미술교실), 문덕녀(대림미용실), 금강정사학생회  
 안양교도소이발(이동욱,김상일), 영등포교도소이발(정민기,이범석,김진우), 문일고, 동일고, 금천고,  
 시흥중 동일여고, 임호순외 6명(치과진료), 김미경(종이접기), 금천보건소, 불자연수지침팀(이정조,  
 김명숙,송안순,박경희), 윤순재(사랑의 모임 국악팀), 강남성모안과, 동일여상, 민병렬(한방침술),  
 조기환(물리치료), 대한적십자회원들, 윤숙희(미술치료), 황은영(음악치료), 건강체조(최순남,서현  
 정), 백산초등학교 6-2반, 문백엔젤스, 배미경(실버요가), 한국야쿠르트, 백련사 신도님들, 금천문  
 화원, 김병보외 은행나무팀(발맞사지) 씨네티아정보통신, 신숙례(노래부르기)

# 후·원·자

\* 혹시 소식지에 기재되지 않으신 후원자님께서서는 넓은 이해를 바랍니다.

## 물품후원

김병열. 던킨도너츠. 백산초6-2. 고은영. 정준산업. 서서울고등학교. 금천푸드뱅크. 구충수. 김상  
 범. 조석의. 한순문. 독지가. 백련사. 보명사. 이승희. 순대나라. 페리카나. 정호곤. 송충효. 한독병  
 원. 성산유통. 보병연대. 금천문화원. 대한적십자사. 이택종. 우리은행구로지점. 금천구의회. 대림  
 성모병원. 보라매법당. 대영정공. 금천구약사회. 동일여상. 남부경찰서. 213부대. 셋별어린이집.  
 금천우체국. 씨네티아. 새마을운동중앙본부회. 김주숙. 사랑의 실천국민운동본부

## 지로후원

구회근450,000	이은정20,000	구산5,000	안정희30,000	연홍구30,000	장영애90,000
윤재순60,000	윤중영120,000	이정조30,000	이정호20,000	이애자40,000	안희숙20,000
명법사200,000	한창현5,000	임옥수150,000	구충수150,000	이재임9,000	은선사10,000
문금자30,000	백승풍20,000	석일현30,000	조관우15,000	황형성20,000	명법사60,000
윤영미5,000	석혜영20,000	서현종스님 40,000			

## 현금후원

동국대부속고400,000	한태규450,000	한노협결연금95,000	청담어린이집70,000
김주현90,000	박성수90,000	김상범100,000	국영호800,000
권기상20,000	고영빈40,000	김은인40,000	박정진40,000
배승진40,000	황재기40,000	구수미200,000	박두영200,000
한미ANT60,000	증권거래소1,200,000	박혜정40,000	한국까르푸266,880
금천여성인력센타90,000	유화영60,000	김은혜20,000	강명선20,000
이송노100,000	영등포교도소300,000	복지부공보관200,000	금천구약사회300,000
금천우체국200,000	성산식품100,000	대교눈높이1,000,000	강윤호200,000
국민은행금천지점100,000	김성원300,000	이정균10,000	안호영10,000
홍순학134,690	서울복지재단30,000	평통장학회1,000,000	
한국산업단지공단300,000	대림라이온스클럽900,000		

양로원 홈페이지가 개설되었습니다. [www.hmtown.or.kr](http://www.hmtown.or.kr)  
 많은 관심 부탁드립니다.