

보살의길

2004년 봄호 제 17호



▲ 정월대보름 척사대회



사회복지법인 해명복지원

해명양로원



즐거워 식사가 보약이다!

영양사 | 이미란

즐거워보는 역사극 <대장금>의 내용중에 종종 음식 담당했던 정상궁은 음식을 하는 사람의 덕목으로 음식솜씨는 물론이요, 음식을 먹는이에게 즐거움도 제공해야 한다며 종종이 수리를 드실때면 여러가지 재미있는 이야기로 기쁨을 주었습니다.

음식을 만지는 이로써 평생 깊이 간직해야 할 말이 아닌가 싶습니다.

노년기의 식생활...

학교에서 책으로 배운 이론과는 많이 다르고 어려운 부분이 많았습니다. 그 동안 제가 필요하다 느낀 점을 정리해 보았습니다.

1. 운동량, 활동량이 너무 부족하다.

겨울철이라 더 활동량이 줄어든 원인도 있지만 드시는 음식량에 비해 활동이 부족해 필요없는 살들이 각종 질병 - 관절염, 당뇨병, 고혈압, 허리통증, 다리통증 등을 호소하고 있습니다.

노화의 원인도 있지만 비만을 해결하면 통증이 크게 완화될 수 있다는 것이 전문가의 의견입니다. 가급적 원내에서 시행하는 프로그램에는 모두 참석해주시고 산책도 자주 다니면서 활동량을 늘리시기 바랍니다.

2. 편식이 심하다.

예전에 먹었던, 어렸을때 부터 먹고 자라온 음식만 찾으시는 경향이 강해 색다른 음식, 색다른 맛을 거부하십니다. 간혹 싫어하는 음식이 나왔다고 "싫다, 맛없다"하시면 먹으려고 하시던 분들도 선뜻

손이 가지 않는게 사람의 마음입니다. 식품들은 각각이 가지고 있는 영양성분이 달라 골고루 음식을 섭취해야 몸의 균형이 이루어진다는 것은 다들 알고 계시는데 실천이 어려우신 것 같습니다. 조금씩이라도 여러 가지 음식을 드시기를 권해드립니다.

3. 짜게 먹지말자.

짜게 드시는 분들이 너무 많습니다. 90여분의 식성을 다 맞출 수 없어 식탁에 간장을 비치하였으나 습관처럼 드시는 분들이 많습니다. 나이가 들면 미각과 후각의 감각이 떨어져 더 자극적인 것을 찾게 되고 각종 질환의 원인이 됩니다. 음식은 싱겁게 생각되게 드시고 그러다 보면 어느새 그 맛에 익숙해질 것입니다.

4. 식사는 즐겁게 하자.

즐겁게 먹는 밥이 살이되고 보약이라고 하였습니다. 끼니마다 재미있는 얘기를 들려드릴 순 없지만 함께 식사하시는 분들과 다정한 말 한마디, 진심어린 걱정이 오간다면 식사시간이 즐거운 것입니다. 저도 그럴 수 있도록 노력하겠습니다.

즐거운 봉사



문덕녀 | 대림미용실 원장

세월은 유수와 같다더니

제 나이 47세 젊은 나이에 백련사 운경스님과 함께 이곳을 찾아온 세월이 어느덧 20년이 되었습니다. 참, 빠른 세월 속에 혜명양로원 할머니, 할아버지들과 정이 들어 한달에 한번씩 꼭 봉사를 나가지 않으면 도저히 정상적으로 생활 할 수 없는 것 같은 것을 보면 부처님의 뜻이요 인연이라고 생각합니다.

20년 전 이곳 혜명양로원 건물은 무척 허술했고 생활하기에 불편한 곳이 이었습니다. 그러나 지금, 새로 지어 입주한 건물은 얼마나 깨끗하고 편리하며 포근한 분위기인지 행복하고 따듯한 정이 넘치는 집이라고 생각합니다. 부처님 감사드립니다. 제가 이곳에 와서 머리를 깎아 드리고 구수한 이야기와 웃음을 함께 나누면서 즐거운 시간을 갖는 것도 저는 부처님의 가피력이라고 항상 생각하면 마음이 무척 즐겁고 행복합니다.

저는 34년 전 미용에 뛰어들어 뒤늦게 미용기술을 배우면서 갖은 고생을 말도 못하게 많이 했습니다. 그러나 부처님 가피력으로 기술도 배웠고 경제력으로도 어느덧 여유가 있게 되어 부처님 전에 회향하는 마음으로 혜명양로원 할머니 할

아버지들과 인연을 맺게 되었고 지금도 봉사를 나온 날이면 맨 먼저 법당에 들려 할머니 할아버지들의 건강을 비는 기도를 올리는 것으로 봉사를 시작합니다.

이곳 양로원 봉사를 계속하게 된 것은 오로지 운경스님께서 한결같이 이끌어 주셔서 20년 봉사가 변함없이 이어질 수 있

었다고 생각합니다. 백련사 운경스님께 항상 감사들이며 아울러 봉사단원(정재원보살, 홍순자보살, 박상화보살, 김경희미용사)들께도 항상 고맙게 생각하며 앞으로 더욱더 보람된 봉사를 하기를 부탁드립니다. 또한 항상 저희들을 기다려 주시고 만나면 손을 꼭 잡아 주시면서 반가워하시는 그 순박한 미소의 할머니들께도 고마움으로 답례드립니다. 할머니 할아버지들께 간절한 부탁은 항상 감사에 기도를 부처님께 올리면서 건강을

유지하시고 노후에 서로 돕고 서로를 아끼면서 한 가족이기에 서로 소중하게 여기면서 웃음으로 살아가시길 바랍니다.

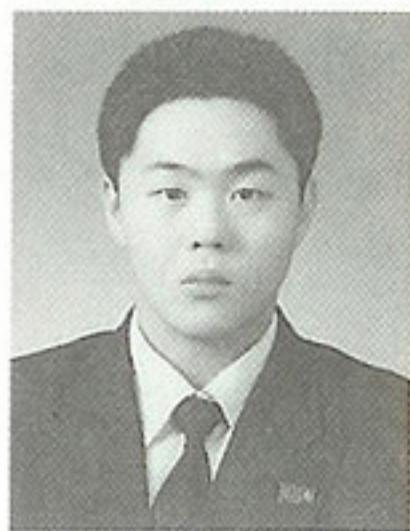
저희 봉사단들은 건강이 허락하는 한 한달에 한번씩 찾아뵙기를 꼭 약속드리면 건강하시길 바랍니다



• 1985년부터 매달 1회씩 할머니 커트봉사를 하시고 계십니다.

마음에서 우러나는

진정한 봉사자가 되자!



조 관 우(강서고 3학년)

고등학교에 입학하여 성실히 하고 솔선수범하며 또한 다양한 봉사활동을 통하여 더불어 사는 사회의 밑거름이 되고 싶어 노력하는 대한민국의 청소년입니다.

서울시 양천구 목동에 있는 강서고등학교 3학년에 재학 중인 조관우입니다. 저의 봉사활동을 하게 된 동기와 봉사내용은 중학교 2학년 겨울방학 때 목동에 살고 계시는 외할아버지 집에 놀러 갔다가 텔레비전에서 우연히 스포츠마사지 시범을 보게 되었습니다. 마침 할아버지 다리를 주무르다가 문득 스포츠마사지를 배우고 싶은 마음이 생겼습니다. 배우겠다니까 부모님께서 공부하기 싫어서 그런다면서 적극 반대하셨으며, 스포츠마사지를 가르치는 한국스포츠마사지협회에서도 나이가 너무 어리고 체육학과 대학생이나 성인들이 배운다면서 반대하셨습니다. 저는 공부를 열심히 하겠으며, 어른들 만큼 힘을 키우겠다고 약속하고 가장 어린 나이로 배우게 되었습니다. 그리고 200여 시간 이상 소정의 수료과정들을 마친 후 스포츠마사지1급 자격증을 고등학교 1학년 7월에야 따게 되었습니다. 저는 봉사활동이 무엇인지 몰랐습니다. 동사무소나 노인정에 친구들과 함께 가서 청소를 하고 확인만 받아와서 학교에 제출하는 줄로만 알았습니다.

중 3때 부터 제가 각종 공인 된 마라톤대회에

참가한 참가증이 봉사활동으로 인정받았을 때 몹시 기뻐했습니다. 고등학교 1학년 때는 봉사활동을 어디서 해야 할지 모르는 친구들이 많았습니다. 저는 우리반 친구들과 “효를 찾아서” 라는 모임을 만들었습니다. 현재는 20명의 회원으로 서울시 금천구 시흥동에 있는 혜명양로원에서 회원2~3명씩 매월 주 2회 이상 찾아가서 화장실, 식당, 복도 청소와 양로원의 직원누나가 시키는 굿은 일들을 봉사하고 있습니다.

막상 주말만을 이용하여 봉사하므로 한정된 시간에 봉사한다는 것이 직원들이나 양로원에 계시는 노인분들에게 부끄러울 때가 많습니다.

또한 저는 작년과 올해 태풍으로 피해를 입은 지역에서 봉사 활동을 하였습니다.

2002. 8. 22~23 여름방학기간 중에는 루사 태풍 피해지역인 경남 김해시 한림면에서 서울시 새마을 운동 지도자들과 수해 복구작업과 방역 활동을 하였으며, 2003. 10. 3~10. 4일에는 개천절과 우리학교 개교기념일을 이용하여 태풍 매미로 인한 피해 지역인 강원도 정선군 동강 지역인 신동읍 운치리 에서 수해로 인한 피해지역에서 쓰레기, 잔목, 비닐 등 수해 잔재물 처리하였습니다. 저 자신이 누구를 위해 보여 지거나 나타내기 위한 봉사라 비취질까봐 두렵기도 하고 부끄러울 때도 있지만 봉사하는 자체가 즐겁고 일상 속의 일부분이라고 생각합니다. 또한 다양한 봉사활동 속에서 저 자신이 발전하고 있음을 발견하게 되었습니다. 자원봉사는 말로 자랑하는 것이 아니라 몸으로 실천하는 것으로 오른손이 하는 일을 왼손이 모르게 하라는 것처럼 묵묵히 보여 지지 않는 음지에서 실천하는 자원봉사가말로 더불어 사는 진정한 사회의 밑거름이라고 생각합니다.

혜명 한 마 당



| 영화관람 |

매월 마지막주 토요일엔 씨네티아 정보통신에서 나와 어르신들에게 영화상영을 해주시고 계십니다. 영화관에서 영화 관람하기 힘든 어르신들을 위해 커다란 스크린에서 영화 관람을 재미나게 할 수 있도록 해주신 씨네티아사에게 감사드립니다.



| 2.5 율동이대회 |

대보름을 앞두고 할아버지, 할머니 토너먼트식 율동이대회가 있었습니다. 첫썰날은 예선을 치루고 둘째날 준결승 결승으로 진행되었는데 한 치의 양보도 없이 팽팽한 긴장감 속에 진행되었습니다. 우승은 이쁜 할머니 팀에서 하셨습니다. 상품은 맛난 음식이었는데 어르신들 모두 함께 나눠 드시면서 즐거운 시간을 보내셨습니다.

| 목리치로 |

매주 목요일 저녁이면 어르신들이 물리치료를 받기 위해 1층 의무실로 한 두 분씩 내려오십니다. 저녁식사를 마치면 핫 팩을 하시려는 어르신들의 서두르는 모습을 볼 수 있습니다. 그런 우리 어르신들을 반가이 맞는 분은 병원근무를 마치고 피곤도 잊은 채 봉사를 나오시는 조규환물리치료사 선생님입니다. 사랑방 같은 의무실에서 즐거이 봉사를 하시는 선생님 앞으로는 너무 봉사활동만 하지 마시고 차도 한잔 드시며 쉬엄쉬엄 하세요. 부~락드립니다~



| 요가 |

매주 월요일 아침이면 어르신들이 요가를 시작하여 쿵쿵거리는 소리가 조용히 메아리칩니다. 평소에 쓰지 않는 근육과 호흡운동을 하느냐 힘들기도 하고 시원해서 나는 소리이지요. 어르신들 우리 요가 열심히 해서 젊었을 때의 몸매로 돌아가요~~
아침! 배미경강사님 감사합니다.



| 혜명양로원 제1회 송년모임 |

어르신과 직원들이 함께 즐거운 송년회를 가졌습니다. 떡으로 만든 케이크로 어르신의 건강과 양로원의 번영을 빌며 모두 한마음으로 점화를 하기도 했으며 떡 먹고 돌아오기·노래자랑·장기자랑 등 어르신과 직원이 모두 한마음으로 어우러져 흥겨운 시간을 보냈습니다.



| 미용서비스 |

매월 1회 백련사 신도와 대림미용실에서 할머니 컷트 자원봉사자가 나오십니다. 벌써 10년이 넘게 지속된 봉사입니다. 오실 때 마다 맛있는 간식까지 준비해서 어르신들이 기다리는 컷트날이기도 하지요. 우리 이쁜 할머니들 잊지 마시고 앞으로도 10년, 20년 아름다운 모습으로 봉사가 지속될 수 있기를 바랍니다.



| 만두만들기 |

설을 앞두고 어르신과 직원 모두가 만두만들기 작전에 총출동했습니다. 김장김치로 만든 맛있는 속과 우리 할머니들의 멋진 솜씨로 만들어진 만두 정말 정말 기가 막혀습니다. 예전 솜씨가 있어 젊은 직원들에게 강의를 하면서 만두를 만드시는 손놀림이 예사롭지 않았습니다. 젊은 시절 곱게 앉아 만두를 빚던 할머니의 모습이 눈에 선합니다.

| 시흥라이온스클럽 경로잔치 |

시흥라이온스클럽에서 3월20일 경로잔치를 열어주셨습니다. 부채춤, 품바타령, 장고춤 등으로 흥겨운 불거리와 출장부페로 맛있는 떡거리를 제공하여 주셨으며 1,500,000원 상당의 세제류를 후원하여 주셨습니다. 어르신들에게 행복한 시간을 주신 라이온스 관계자 여러분께 감사드리며 지역사회를 위해 좋은 일 많이 많이 해주시기 바랍니다.

혜명동정

① 시설개요

- 시설명 : 혜명양로원
- 운영재단 : 대한불교 조계종 도선사
- 개원일 : 1982년 4월 10일
- 설립자 겸 시설장 : 박재근(현성큰스님)
- 정원 : 80명(남:40명/여:40명)
- 소재지 : 서울시 금천구 시흥2동 241-7

① 입소대상

■ 무료입소

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

■ 실비입소

- 입소대상 : 중산층 이하 가정으로 부득이한 사
 정으로 가정 내에서 보호가 불가능
 한 어르신 20%
 입소비용 : 보증금 : 3,732,000원
 월생활비 : 311,000원

① 현재 입소인원 (3월26일 현재)

- 총 83명
- 할아버지 : 28명
- 할머니 : 36(3)명
- 희망의 집(노숙인 쉼터) : 19명
- ※()는 실비입소자입니다.

① 직원 현황

- 총 20명
- 원장/사무국장 1명/간호사1명/영양사 1명
- 사회복지사 1명/전문상담원1명/생활지도원 6명
- 위생원 1명/서무1명/관리인 1명/조리원 5명

① 신규 기능 자원봉사자

- 신숙례-노래부르기
 배미경-어르신 요가
 김정환-한방침술
 이은한-음악치료
 씨네티아 정보통신-영화상영
 김병보외 은행나무팀 - 발맞사지
 환영합니다. 가정안에 만복이 깃들기를 바랍니다.

입 소 현 황

계	계	남	여
65세미만	64(3)	28	36
65~69세	3	2	1
70~74세	6(1)	4	2(1)
75~79세	18	11	7
80~84세	7	4	3
85~89세	12	4	3
90~94세	13(1)	3	9
95세이상	5(1)	4	9(1)
노숙인쉼터	19	·	5(1)
		19	·

() 실비입소자



혜명양로원
 홈페이지가 개설되었습니다.
 앞으로 따끈따끈한 양로원
 소식 올리겠습니다.
 많은 관심 부탁드립니다.
 홈페이지 주소 : www.hmtown.or.kr

자원봉사자

2003년 12월 16일 ~ 2004년 3월 15일

f.g.t.g.(단체봉사팀), 동국대한방병원, 이승희(미술교실), 문덕녀(대림미용실), 송복심외(발맞사지), 안양교도소이발(정재현·최건우), 영등포교도소이발(이동훈·송지섭), 문일고, 동일고, 금천고, 시흥중동일여고 임호순외 6명(치과진료), 김미경(종이접기), 금천보건소, 불자연수지침팀(이정조·김명숙·송안순·박경희), 윤순재(사랑의 모임 국악팀), 강남성모안과, 강서고, 동일여상, 민병렬, 박희영(한방침술)조기환(물리치료), 대한적십자회원들, 소하고등학교, 윤숙희(미술치료), 이은하(음악치료), 건강체조(최순남·서현정), 백산초등학교 6-5반, 문백엔젤스, 봉천놀이마당, 배미경(요가), 한국야쿠르트, 백련사 신도님들, 우리은행구로지점직원, 씨네티아정보통신

물품후원

* 혹시 소식지에 기재되지 않으신 후원자님께서도 넓은 이해를 바랍니다.

정회원. 금천푸드뱅크. 독지가. 대영정공. 금천구의회. 현성정사. 박보라. 백련사. 박희영. 보명사. 이보리. 심보살. 농협하나로. 남양유업. 한마음회. 사랑의운동본부. 한독병원. 강성원우유. 남양유업. 한마음회. 사랑의 운동본부. 한독병원. 강성원우유. 시청. 강운호. 213보병연대. 혜명보육원. 강기석. 까르푸. 성산유통. 김호철. 보덕암. 우리은행. 한마음선원. 한국효소. 비젠의료기. 문수암. 백련사. 보라매법당. 금천구청. 던킨도너츠. 이귀자. 인천보살. 한순문. 한국상호저축은행. KBS아나운서실. 김근의사. 서서울고등학교. 박혜숙. 경남아파트. 성문사. fgtg 남부경찰서. 백승풍. 성희모피. 백산초등학교. 한국고속철도. 이정하. 엠마 베이커리. 흥인기

후·원·자



지로후원

이재임 3,000	윤중영 60,000	김연숙 40,000	조관우 15,000	정해창 100,000	이정호 5,000
구봉순 10,000	이애자 20,000	안희숙 10,000	이종립 30,000	석일현 30,000	한창현 10,000
한진택 300,000	문금자 20,000	김선진 20,000	서현종 30,000	명법사 20,000	은선사 30,000
윤재순 60,000	황형성 40,000	정금희 15,000	정영애 90,000	정옥화 10,000	민병천 20,000
박갑수 10,000	박두영 60,000	구수미 40,000	이정조 30,000	임옥수 150,000	구충수 150,000
구봉순 20,000	김기영 300,000	김옥선 20,000	이정호 10,000	길종인 10,000	안정희 20,000
백승풍 20,000	정성현 40,000	독지가 10,000	법안정사 수종 30,000		

현금후원

KT금천지점 300,000	한노협결연금 105,000	국영호.국중남 400,000	박혜정 10,000
한태규 110,000	김주현 90,000	최형기 10,000	박성수 90,000
문선열 10,000	표기정 40,000	김봉식 350,000	묵산스님 50,000
영등포교도소 700,000	윤중영·이명옥 200,000	이승섭 1,000,000	김성원 300,000
이정균 10,000	박혜정 20,000	유화영 60,000	김금순 500,000
증권거래소 600,000	한국사업단지공단 300,000	음식업중앙회금천구지회 400,000	

따뜻한 손길을 기다립니다

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

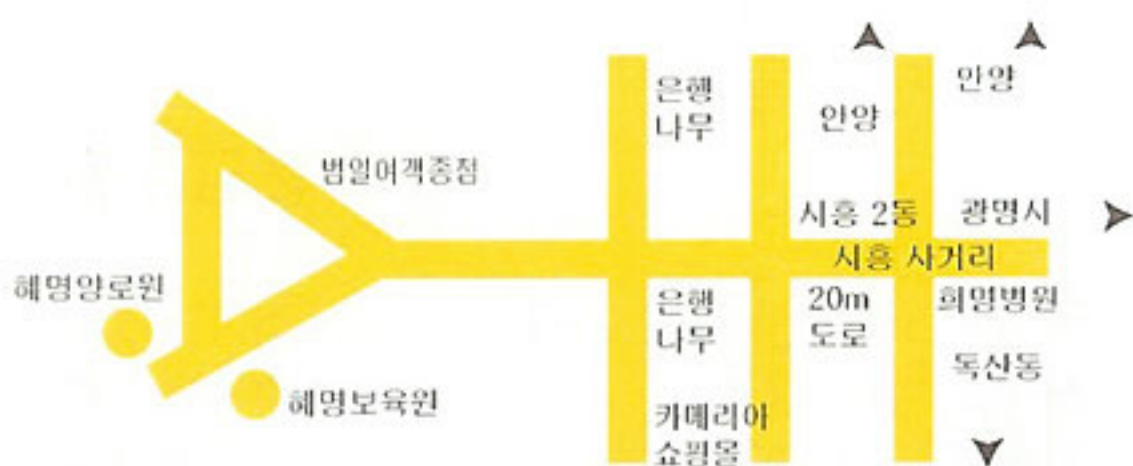
우리은행 : 145 - 05 - 095018

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 마을버스 1번 범일여객 중점 하차 / 시흥사거리 마을버스 1-3번 양로원 앞 하차
- ❖ 지하철 2호선 : 구로공단역 76, 108번 중점 하차

발행처 : 사회복지법인 혜명복지원 혜명양로원

발행인 : 박재근(현성 큰스님)

주소 : 서울시 금천구 시흥2동 241-7번지

연락처 : TEL 02)802-6765

FAX 02)892-2068