

보살의 길

2007년 여름호 제30호



2007년 5월 8일 어버이날 행사



사회복지법인 예명복지원
예명불교양로원

웃으면 건강해져요.



박혜정 생활지도원

웃음은 행복한 사람만이 웃는 것이 아니라, 웃기 때문에 행복합니다.

정말 이 말이 옳은지는 모르겠지만 억지로라도 웃으면 근육이 풀려 얼굴 표정이 바뀐다고 합니다. 그 밝은 표정을 다른 사람에게 보여주면 웃음은 전염된다고 합니다. 웃음은 자기 자신을 표현하고 이를 통해, 인간에게 내재되어 있는 밝고 즐거운 본능을 깨워 인간의 삶을 운덕하게 하는 역할을 합니다. 인간에게 긍정적인 역할을 제공하는 즐거움의 감정을 느끼고, 표현하는 과정을 통해 인간은 자신감의 회복과 더 많은 자신감의 생성으로 일상에서의 스트레스를 감소시킨다고 합니다.

웃음치료란 무엇인가? 라는 제목으로 교육을 받았습니다.

웃음을 통한 치료는 병의 예방과, 병을 치료하는 2가지 역할이 있다고 합니다.


첫째 예방적인 면을 보면, 인간의 뇌는 즐거운 경험을 인식하면, 정서적으로 안정감을 갖도록 유도하도록 지시한다고 합니다. 웃음에는 큰 웃음, 작은 웃음, 박장대소 등이 있는데, 박장대소를 하듯 크게 웃으면 우리 뇌 속에선 엔돌핀과 같은 행복 호르몬이 분비되어 우울감이나 고통을 감소시키면서 삶의 활력을 되찾게 된다고 합니다. 분노나 긴장을 완화시키는 신경을 자극해 몸을 편한 상태로 만들기도 해 심장병 발병률을 낮추기도 합니다.

둘째 웃음치료는 웃는 행위의 반복을 통해 인간의 상처를 치료하는 효과도 있다고 합니다. 웃음의 건강 효과는 다양하다고 합니다. 어르신들께서는 젊은 사람들보다 감기에 잘 걸리는 편입니다. 그 원인은 어르신들께서는 침이 잘 분비되지 않아서라고 합니다. 웃음을 웃게 되면 침의 분비량이 늘게 되고, 그 침을 삼키게 되면 면역력이 강해져 감기에 잘 걸리지 않는다고 합니다. 하루 3번 15초 동안 몸을 뒤로 젖히면서 웃으면 수명이 늘고, 45초 동안 웃으면 스트레스성 현대질환치료가 가능하다고 합니다. 행동과 웃음을 겸하면 더욱 효과적이라고 합니다.

웃는 것도 습관입니다. 웃음을 웃을 때 예쁘게 보이지 않는 웃음이 있습니다. 이것은 너무 웃지 않아 근육이 굳어져 그렇다고 합니다. 억지로라도 거울보고 웃는 연습을 하다 보면 근육이 부드러워지는 것을 느낄 수 있을 것입니다.

스스로 웃으려고 노력하면 웃음은 노력으로 만들어 진다고 합니다. 웃는 얼굴 만드는 방법을 보면

1. 근육 풀어주기: 아, 예, 이, 오, 우를 입을 크게 하고 정확하게 발음한다.
2. 입술 근육에 탄력주기: 거울앞에서 입술 주위근육을 최대한 수축하거나 늘어나도록 반복한다.
3. 미소 만들기: 긴장을 풀 상태에서 작은 미소, 보통미소, 큰 미소로 나누어 훈련한다.
4. 미소 유지하기: 일단 원하는 미소를 찾으면 그 표정을 30초간 그대로 유지하는 훈련을 한다.
5. 미소 수정하기: 웃는 얼굴이 불편하다면 원인을 찾아야 한다. 예를 들어 입 꼬리가 비뚤어졌으면 나무젓가락을 물고 입 꼬리의 균형을 맞춘다.
6. 멋진 미소 다듬기: 미소는 자신감이라고 합니다. 거울 앞에서 활짝 웃으며 자신의 미소를 만들어 봅시다.

입 꼬리가 위로 올라가야 복을 받을 수 있다고 합니다. 아래로 처진 입 꼬리는 복을 받을 데가 없어 못 받는다고 해요. 우리 모두 즐겁게 웃으면서 건강하게 오래 살 수 있도록 해요. 오늘부터 시작해보세요. 

봉사를 하는 이유



김 아 영(f.g.t.g)

혜 명양로원에 처음 발걸음을 하기 시작한 때는 2001년 가을쯤 이었던 거 같다. 그 때는 우리 모임의 새내기로 어리버리 다른 사람들 쫓아가기 바빴었다 그후 얼마간의 시간 동안 잠시 모임을 떠나 있었고 다시 모임에 참여하면서 혜명양로원에 다시 찾은 건 약 2년 전이었다.

다시 찾은 혜명양로원은 놀라우리만큼 많이 변해 있었다.

우선 건물로 새 건물도 바뀌었고 하나였던 건물은 두 개로 늘어났고 선생님들도 새로운 분들로 바뀌어있었다. 할머니, 할아버지들도 처음 뵙는 분도 많았고 무엇보다 깨끗해진 시설에 호뭇한 생각이 들었던 기억이 난다.

어느새 낮이 익은 할머니, 할아버지께는 스스럼없이 말도 붙이고 인사도 하게 된다. 개인적으로 참 공들여서 하는 것이 있는데 그것은 할머니들 목욕봉사다.

한 번에 평균 세 분의 할머니들을 씻겨드리는데 그렇게 한꺼번에 여러 할머니들을 씻겨 드려야 하니깐 더 깨끗이 씻겨 드리지 못하는 점이 참 죄송하고 아쉬운 부분이다. 처음에는 목욕봉사가 참 힘들었는데 자꾸 하다 보니 할머니들을 더 가깝게 여길 수 있어서 좋고 마치 우리 친할머니 같은 느낌도 들어서 다른 거보다 목욕봉사에 더 공을 들이게 된다.

하지만 정작 당사자이신 할머니들은 마음에 드실지 모르겠지만…….

그리고 개인적으로 불교를 믿다보니 법당 청소도 소홀히 하지 않게 된다. 청소기로 밀기 보다는 빗자루로 쓸게 되고 밀대로 밀기 보다는 걸레질을 직접 하는 게 마음이 편하다.

청소를 하기 전과 한 후 삼배를 들이는 것이 개인적인 의식처럼 되기도 했지만 바쁜 일상 때문에 자주 절에 가지 못하기 때문에 그렇게나마 부처님을 뵙는 게 참으로 고마운 일이다.

봉사 후 모임 사람들과 가지는 점심시간…….

마을버스를 타고 시흥사거리쪽으로 내려와 자주 들리는 식당에서 먹는 샤브샤브와 물냉면은 별미다. 1층과 3층을 오가며 땀 흘린 보람을 느끼게 해준다고 할까…….

한 달에 한 번씩 만나는 모임 사람들과 식사 중 수다는 피곤마저 싹 사라지게 한다.

이젠 결혼을 하게 돼서 일요일 아침에 남편을 혼자 집에 두고 나와야되는게 좀 미안하지만 결혼 전부터 해 오던 일을 그만 두기 싫었다. 남편도 이해를 해주는 덕분에 마음 편히 봉사를 올 수 있게 되었다.

그렇게 다시 봉사에 참여한지 2년여~ 이젠 의무가 아닌 일상이 되어버린 봉사!

첫째 주 일요일은 당연히 혜명양로원에 오는 것이 되었고 어떤 약속도 봉사 날엔 잡을 수 없게 된다.

할머니, 할아버지들의 “수고했다, 고맙다”라는 말씀 한마디가 다른 무엇보다 우리가 봉사를 하는 이유다. **322**

얼씨고, 지화자 좋다!



천 종 임
(경기민요강사)

아리랑 선생왔어! 목청 좋으신 어르신소리에 점심식사 후 나른한 오후를 즐기던 할머니가 쇼파에서 일어나시고 불편한 몸을 이끌고 여기 저기방에서 모입니다.

비록 한달에 한번 있고 기억을 하지 못해 새로운 민요를 가르쳐 드리지는 못해도 누군가 찾아와 함께 시간을 보내드리는 것만으로도 어른들의 얼굴에 화색이 돕니다. 이곳저곳 방을 다니며 함께 나와서 노래부르자며 이끄는 손엔 따뜻함이 느껴집니다.

늘 반복하며 부르는 각 지역의 아리랑 노래 가락이 구슬프기보다 흥겹게만 들립니다.

몇몇분은 글씨를 몰라 나눠드린 프린터물을 민요시간 내내 손에 쥐고 앉아 그저 듣기만 해도 좋다라는 얼굴로 지지를 보내주시는 분들도 계십니다.


늘 감사할 따름입니다.

해명의 어르신이 가장 좋아하시는 진도아리랑과 함께한 시간들은 정원의 라일락과 장미의 피고 짐과 함께 세월속에 묻혀가고 나또한 자원봉사의 나누는 기쁨속에 보람된 삶을 보냅니다.

우리가 살고 있는 사회는 하루가 다르게 복잡해지고 있습니다. 아직 노인대열에 끼지 못한 저도 새롭게 쏟아지는 정보에 정신이 없습니다. 하지만 양로원에 오면 예전 시골 외가댁을 찾아뵙는 것처럼 늘 한결같은 모습으로 반겨주시고 끝나면 문 앞까지 따라나오서 손을 흔들어 주시는 것이 일상의 복잡함을 잠깐 잊게 합니다.

어른들께 민요를 가르쳐 드리는 것 이상으로 제자신이 많은 것을 얻어 가고 있는 것 같습니다.

제가 이곳에 있는 동안은 민요봉사를 계속하겠습니다. 어르신들도 건강하게 지금처럼 아리랑을 힘차게 부르셨으면 좋겠습니다.

모든 어르신들 건강하게 오래오래 사세요! 

혜명한마당



| 상반기 전체나들이 |

4월30일 봄꽃이 활짝 피었을 무렵 포천 제일유형온천과 부 식물원으로 양로원 어르신들이 신나는 나들이를 다녀왔습니다. 좋은 물로 온천도 하고 부 식물원의 넓은 벌판에 핀 꽃도 보며 즐거운 시간을 가지며 친목을 도모했습니다.



| 서울역사박물관 관람 |

5월 31일 서울역사박물관 관람을 다녀왔습니다. 가이드의 상세한 해설이 있어 더욱재미 있었으며 같은 곳에서 중국국보전이 있어 더욱 다양한 볼거리가에 한층 유익한 시간이었습니다.



| 연극관람 |

5월 25일 늙은 부부이야기 연극 관람을 하였습니다. 중견배우의 넉살스러운 연기로 어르신들 울고 웃으며 잘 관람 하였습니다. 이런 공연이 낯 시간에 근거리에서 자주 있었으면 좋겠습니다.



| 구강교육 |

남서울대학 치위생과에서 구강교육을 해주었습니다. 두 차례로 이루어진 교육은 틀니세척과 잇몸관리 등 어르신들에게 필요한 직접적인 교육으로 유익한 시간이었습니다. 어르신들의 이해를 돕기 위해 준비를 잘해 온 학생들에게 감사드립니다.



| 소방교육 |

상반기 소방교육을 하였습니다. 화재의 위험성, 화재 시 대피사항, 소화기, 완강기 사용법 등 유사시 필요한 사항들에 대해 듣는 시간이었습니다.



| 어버이날 어동림 행사 |

5월8일 지역어인과 함께 어버이날 행사를 하였습니다. 자칫 더 외로울 수 있는 날 다함께 어우러져 식사도 하고 공연관람도 하며 흥겨운 시간을 가졌습니다. 이번행사를 통해 지역 사회에 양로원의 이미지를 개선 하는데 일조하였다고 봅니다.



| 요보호어른소규모 나들이 |

6월15일 집중케어어르신들을 모시고 안양예술공원으로 나들이를 다녀왔습니다. 연철암 관람 후 집에서 식사를 하고 공원산책으로 이루어진 일정은 날씨가 좋아 더욱 좋았습니다. 어르신들 건강하게 오래오래 사세요.



| 색학체육축제 참가 |

7월3일 구별로 이루어지는 어르신 생활체육축제에 우리어르신들이 노래로 장기자랑부분에 참가하여 3등을 하였습니다.



| 백산지구대 밴드봉사 |

백산지구대 하모니봉사단이 양로원에 왔습니다. 흥겨운 옛 노래 경음악을 연주하여 어르신들께 추억을 회상하게 하였고 노력봉사를 열심히 하여 원내를 환하게 만들어 주셨습니다. 봉사해 주신 백산지구대 봉사단에게 감사드립니다.

혜명동점

◎ 시설개요

- 시설명 : 혜명양로원
- 운영재단 : 대한불교 조계종 도선사
- 개원일 : 1982년 4월 10일
- 설립자 겸 시설장 : 박재근 (현성큰스님)
- 정원 : 64명 (남: 28명/ 여: 36명)
- 소재지 : 서울시 금천구 시흥2동 241-7

◎ 입소대상

■ 무료입소

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

◎ 현재 입소인원 (6월 30일 현재)

- 총 63명
- 할아버지 : 28명
- 할머니 : 35명

◎ 직원 현황

- 총 16명
- 원장1명/사무국장1명/시설과장1명/간호사1명
- 영양사1명/사회복지사1명/생활지도원5명
- 위생원1명/서무1명/조리원3명

2007년 상반기 후원금 수입·지출내역 (2007년 1월~6월)

후원금종류	수입		지출	
	금액	지출내역	금액	
지역사회후원금등	9,187,990	사무비	5,907,797	
		사업비	6,648,360	
		프로그램사업비	1,324,870	
합계	9,187,990	합계	13,881,027	

◎ 2/4분기 직원교육

- 서울노인생활시설 생활지도원 교육
 - 5월 28일 ~ 5월 29일
 - 하미숙·홍순의·박혜정 생활지도원
- 제 3기 사회복지시설 평가과정
 - 6월 18일 ~ 6월 21일
 - 김정희 사회복지사
- 전국생활복지사 연수회
 - 7월 2일 ~ 7월 4일
 - 김정희 사회복지사
- 사회복지 재해예방안전관리교육
 - 6월 29일
 - 백승미 생활지도원
- 노인요양시설 서비스교육
 - 7월 5일 ~ 7월 6일
 - 양보금 생활지도원

자원봉사자

2007년 4월 1일 ~ 2007년 6월 30일

공경진, 장영숙, 김아영, 신경숙, 김정아(f.g.t.g), 동국대한방병원, 이승희·김향신, 박은주, 임진빈, 민경숙, 윤숙녀, 이상수, 안정희(필그림색칠), 문덕녀, 홍순자, 이미애, 박상화(대림미용실), 이푸름, 김병호(영등포교도소이발), 금천문화원무용반, 임호순외 6명(치과진료), 김미경, 권연숙(종이접기), 금천보건소, 윤순재(사랑의모임국악팀), 조규용, 고병득, 윤소원, 조맹영, 김용기(그신대침술봉사팀), 조기환, 고다현(물리치료), 대한적십자사 시흥동 회원님들, 임지현(건강체조), 백련사신도님들, 천종임(경기민요), 최승묵, 김병오, 김용기, 박정근, 양희충, 유문식, 김진환(국민건강보험공단 금천지사), 김하늘(차밍댄스), 묵향법사, 지영옥, 김상영, 묵향, 신세왕, 최미자, 이순교, 김덕문, 정지윤, 황득효, 지오스님(찬불가봉사팀), 홍은석, 황숙희, 김영희, 선재심, 윤명심, 손정숙, 배현순, 장소순, 이호경, 전별문, 최정혜, 최현임, 마정임(반야회 1기), 김순옥(식당봉사), 박미란(말벗), 한은옥, 한정옥, 남미영, 최소희, 고영수, 전초이, 안성수(우담바라), 전공원(목욕봉사), 조장현, 송백섭, 김운봉, 김민석, 이교환, 조영관(기업은행 강서지역), 윤기봉, 한경열, 한성우, 박병훈, 김희정, 김소희, 최그림김윤경, 이민애, 김문기(행복병원), 김도연(이야기시간)홍덕신, 채명훈, 장진하, 위진영, 신수진, 김도진, 강선권, 송한별, 송예슬, 박가현, 박지현, 김혜미, 권지현, 유재윤, 신수정, 신수진, 홍은지, 권지연, 박윤미, 이원근(금강정사 학생회), 한미정·정소영·이숙희·이현옥·이영옥·배규인·한봉옥·임은영·이춘자·안영미·이선영·지춘자·이관영 (반야회 3기)

후원자

*혹시 소식지에 기재되지 않으신 후원자님께서도는 넓은 이해를 바랍니다.

♥ 물 품 후 원

금천푸드뱅크, 해명보육원, 치공사해명회, 델리게이트, 안효주, 찬불가해명회, 사랑의실천운동본부 금천구의회, 반야회, 보명사, 인천보살님, 문재호, 국민건강보험공단금천지사, 금천구청, 이윤분, 궁중떡집, 기업은행, 이수정, 삼진섬유, 이귀자, 서서울생활과학고, 법인, 백련사, 도열스포츠허센타, 금빛복지회, 현성정사, 국기원, 푸른희망연대, SBS, 한국노인복지관협회, 황숙희, 홍석표
5/24 혜자스님(도선사 주지) 갈비찜 대중공양
5/30 동국대학교사범대학부속고등학교 박장옥 교장 쌀 10가마(50kg) 공양
6/17 현성정사신도 김이환, 신능인행 떡 2회 대중공양

♥ 지 로 후 원

서현종 40,000 이정호 15,000 문금자 40,000 구봉순 20,000 백송풍 20,000 안정희 20,000
장영애 20,000 구충수 50,000 임옥수 50,000 은선사 20,000 이영자 20,000 윤재순 30,000
윤영미 5,000

♥ 현 금 후 원

한노협 103,500	대림라이온스 600,000	증권선물거래소 400,000	미래에셋 90,000
북천선원 300,000	윤명하 10,000	한진택 300,000	박혜정 30,000
유규동 20,000	윤숙현 300,000	최형기 30,000	권기상 150,000
안영옥 30,000	김선금 100,000	유태황 100,000	조대영 100,000
김평소 360,000	오태운 260,000	이복자 30,000	조성한 40,000
유규동 10,000			방주석 300,000

♥♥♥ 늘 양로원을 잊지 않고 정성껏 후원금을 내주시는 후원자님, 어르신들의 생필품, 간식, 부식등 후원품을 가져다 주시는 후원자님, 또 하루 일과에 활력을 불어 넣어 주는 자원봉사님 모두 모두 감사드립니다. 가정 내 두루 건강하고 화목하시기를 부처님께 진심으로 기원 드립니다.

따뜻한 손길을 기다립니다

자원봉사자 모집

- ▶ 모집대상 : 개인 및 단체 누구나
- ▶ 모집내용 : 노력봉사 - 어르신 숙소 청소, 목욕, 식당 보조
프로그램 진행 및 보조 - 치매예방·여가 프로그램 진행 및 보조
의료봉사 - 의료 관련 서비스 실시
정서지원봉사 - 말벗, 책 읽어드리기, 무연고 어르신 결연

후원자 모집

- ▶ 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

- ① 지로번호 : 7655940
- ① 우리은행 : 1005-901-011284
- ① 예금주 : **혜명양로원**

♣ 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 금천01번 범일여객 중점 하차
- 지하철 2호선: 구로디지털단지 5617번 범일여객 중점 하차
신림역 5413번 중점 하차

양로원 홈페이지

www.hmtown.or.kr

발행처 : 사외복지법인 혜명복지원 혜명양로원
 발행인 : 박재근(연성 큰스님)
 주 소 : 서울시 금천구 시흥2동 241-7번지
 연락처 : TEL 02)802-6765
 FAX 02)892-2068