



게이트볼



도서실



해맞이춤



당구장



서예실

## 서울 노인 복지 센터 배움과 건강과 쉼의 문화공간



식당



이발소



진료실



바둑

"청춘을 돌려 드립니다." 조계종 사회복지재단 조계사에서 위탁 운영하는 서울노인복지센터에 가면 노년이 결코 인생의 황혼이 아님을 실감할 수 있다.

탑골공원 인근 종로구 경운동 (옛통계청 자리)에 위치한 서울노인복지센터. 이 곳을 찾는 노인들은 하루 평균 5천여명.

대체 이 곳에는 무엇이 있길래 이렇게 많은 어른들이 모이는 것일까. 총 건평 2천여평에 지하 1층, 지상 3층 규모의 복합문화 공간을 한 층씩 올라가면서 이런 의문이 조금씩 풀리기 시작한다. 노인복지센터란 말만 듣고 장구나 바둑 정도를 즐기는 동네 노인정과 무료 급식소 수준으로 생각했던 선입견이 판단 착오임을 아는 데는 그리 오랜 시간이 걸리지 않았다.

현관을 지나 2층으로 올라가니 구석진 방 쪽에서 '하나, 둘, 셋...' 하는 힘찬 구름소리가 들려왔다. 살며시 문을 열어보니 정면에 거울이 설치된 무용 연습실에서 1백여명이 나란히 앉아 열심히 춤을 배우고 있었다. 상당히 생소한 동작이었다. 이것이 바로 건강체조인 해맞이 춤이란다. 이방인의 갑작스런 출현에 놀라면서도 얼른 걷는길 하

며 어슬픈 자세를 교정하는 할아버지의 귀여운(?) 모습이 눈에 띈다. 이 연습실에서는 월요일에서 금요일까지 해맞이춤, 레크리에이션댄스, 포크댄스, 댄스스포츠 등의 강습이 열린다. 한 달에 한 번 등록 신청을 하면 전문 강사들이 1시간에서 2시간씩 춤을 가르쳐 준다.

동적인 분위기의 댄스 강습실과는 달리 옆방은 아주 정적이다. 20대의 컴퓨터 앞에 앉은 노인들의 표정이 사뭇 진지하다. 한글과 인터넷을 가르치는 컴퓨터 교실이다. 젊은 사람들도 배우기 힘든 컴퓨터를 60세 이상의 노인들이 과연 배울 수 있을까 하는 선부는 판단은 금물. 25개 정도 개설된 서울노인복지센터의 문화 프로그램 중 가장 먼저 마감될 정도로 인기가 높다.

컴퓨터 교실 만큼이나 자주 찾는 곳이 또 있다. 당구와 탁구, 체력단련실이 바로 그 곳이다. 런닝머신, 역기 등 10여개의 헬스기구가 놓여 있는 체력 단련실에서는 환갑을 넘긴 나이가 무색할 정도로 노익장을 과시한다. 특히 탁구실에서 만난 김능주(72) 할머니는 "아침 9시부터 문닫는 오후 6시까지 하루종일 탁구를 즐길 정도로 탁구는 내가 새로 사온 애인"이라며 "사람들이 너무 많아 2-3시간에 15분씩 밖에 못 치는 것 빼놓고는 너무 좋다"고 아이처럼 즐거워 한다.

3층으로 발걸음을 옮기는 길에 들른 바둑과 장기 교실에서는 요즘 젊은이들 사이에서 유행하고 있는 '알까기'의 열풍 못지 않을 정도로 바둑과 장기 삼매경에 빠진 노인들을 만날 수 있다.

3층에 오르자 어디선가 흥겨운 노랫소리가 들려왔다. 소리를 따라 소강당으로 가보니 낮 12시부터 3시까지 운영되는 '노래방' 프로그램이 진행되고 있었다. 흥겨운 어깨춤을 추는 할아버지에서부터 그동안 갖고 두는 댄스 실력을 유감없이 발휘하는 할머니까지 말 그대로 신명의 현상이었다.

이렇게 서울노인복지센터에는 다양한 시설과 프로그램을 갖추고 새로운 노인 문화를 가꾸고 있다. 서예교실과 도서관, 게이트볼 게임장, 사위실, 온돌방 수면실, 양·한방 진료실, 이·미용실을 비롯해 현재 극장가에서 선풍적인 인기를 끌고 있는 '친구'와 '공동경비구역(USA)' 등 한국영화는 물론 외화까지 매일 화제작을 상영하는 영화관도 마련돼 있다. 시설을 이용하는 사람들이 노인일 뿐 얼핏보면 강남의 시설들은 복합문화센



탁구

하루 5천여명 시설이용  
2천명만 급식 "모자라요"  
자치운영단서 질서유지



헬스

### "새로운 노인여가문화 창출"

복지센터운영 지 흥 조계사 주지

"서울노인복지센터의 주인은 이용하는 어르신들과 센터 자원봉사자, 그리고 직원들입니다. 이 분들 모두가 의견을 나누고 힘을 모아 나간다면 노인복지의 새로운 모델이 창출될 것이라고 생각합니다." 서울노인복지센터의 운영을 책임지고 있는 조계사 주지 지흥 스님.

스님은 다목적 시설을 갖춘 서울노인복지센터가 우리나라 노인복지의 새로운 지평을 열어 줄 수 있을 것이라고 자신있게 말했다. 처음에 하루 적정 인원을 1천2백명으로 예상하고 문을 열었다는 지흥 스님은 개관 두 달만에 네 배 이상 되는 숫자로 늘어나자 분산 대책의 일환으로 구민회관이 나 지역 경로당 등을 활용한 지역 연계 프로그램을 구상중이다.

지흥 스님은 노인문제에 대한 세미나의 회의 개최는 물론 노인문제를 연구할 수 있는 공



간으로 개방할 뜻도 밝혔다. 무료 급식 확대를 위해 불자들의 후원을 당부하는 지흥 스님은 서울노인복지센터를 통해 절고 신선한 새로운 노인 문화를 일궈나가겠다는 각오를 밝혔다.

김주일 기자

터라는 착각이 될 정도로 다양한 시설이 갖춰져 있다. 또 이곳에 근무하는 40여명의 직원들도 복도에서 노인들을 마주치더라도 손을 잡고 환한 웃음을 지을 정도로 친절하다.

이런 이유 때문일까. 5월18일 문을 연 이후 두 달이 조금 넘었지만 입소문을 타고 모여든 회원이 벌써 7천명을 돌파했다. 서울은 물론 의왕시, 과천시, 남양주시 등 수도권에 사는 노인들이 전철1호선 종로3가역, 3호선 안국역에서 5분 거리를 타고 접근 아닌 접근을 할 정도다.

점심 시간이 되면 오전에 입장할 때 나눠준 식권을 가지고 1층 식당에 내려가 점심공양을 한다. 하지만 아직 모든 이용자들이 무료 급식 혜택을 받는 것은 아니다. 하루에 급식 할 수 있는 인원이 2천명으로 한정돼 있다 보니 나머지 약 2천명-2천5백명 정도가 급식 이용을 못하고 있다. 이것도 운영 주체인 조계사가 당초 무료급식 인원을 1천명으로 잡았다가 시설 이용자들이 몰리자 급식인원도 함께 늘린 것이다. 사정이 이렇다보니 오전 9시에 식권을 나눠주면 1시간이 채 못돼 모인다.

송화진 사회복지사는 "2천여명의 어르신들이 점심 한끼에 먹는 식사량은 80kg 분량의 쌀 다섯가마니 정도"라며 "무료 급식 인원을 늘리기 위해

서는 불자들과 시민들의 후원이 절실 하다"고 말했다. 점심 공양시간에 2천여명의 많은 인원이 질서정연하게 식사하는 것을 보고 질서유지의 비결을 묻자 직원의 대답은 간단하다. 80여명의 자치운영단 덕분이라는 것이다. 회원들중에서 질서유지와 자원봉사 역할을 하는 자치 운영단을 선발해 자율적으로 운영해 나가고 있으며, 당구와 탁구 대회도 개최하는 등 복지센터를 합력적으로 운영해 나가는 데 한 몫을 하고 있다. 솔직히 개관 초기에는 어르신들끼리 서로 먼저 시설을 이용하려고 억지 부리고 싸우는 일들이 많았는데, 자치운영단이 생기구부터는 질서 지키기가 정착했다.

서울노인복지센터에는 외부로 자원봉사를 나가는 모임도 있다. 지난달 11일에 구성된 '어르신 봉사봉사단'은 '한국방문의 해'를 맞아 경북공 동서울시내 관광문화시설에서 외국인들의 통역안내와 문화재지킴이 봉사를 할 계획이다. 또 문화예술포럼사회도 구성해 전국 양로원과 복지시설에 위문공연도 나설 예정이다.

02)739-9501, 후원계좌=국민은행 006-25-0022-389, 농협 053-01-246395

김주일 기자 jim@buddha.com



정세채와 떠나는

### 선·식·기·행

도라지잡채

동해 가에 자리 잡은 울진 마을에, 초라한 행색의 스님 한 분이 누군가에게 쫓기듯 황급히 달리고 있었다.

잠시 후 일본군의 헌병들이 그 뒤를 쫓았으나 다행히 스님은 마을 어귀를 벗어나 산모퉁이를 돌아가고 있었다. 그곳에선 어린 소녀와 동생이 토끼풀을 뜯어 목걸이를 만들어 놓고 있었다.

"아! 지금 이곳으로 달려온 사람 어디 갔어." 소녀를 향해 헌병 20여명이 성화를 해댔다. 겁에 질린 동생은 놀라 울음을 터뜨렸고 소녀는 어린 동생이 본 대로 말을 할까 봐 불안했다.

조급 전 쫓겨온 스님의 눈빛은 소녀에게 간절히 도움을 청하고 있었다. 그날 밤, 헌병에게 쫓기던 스님은 도라지 밭에 몸을 숨긴 채 꼬박 밤을 새

### 여름철 호흡기 질환에 효능

왔다. "스님, 어디 계세요?" 소녀가 스님을 찾는 소리가 들려왔다. 주먹밥에 된장을 싸가지고 온 소녀를 보자 스님은 안도했다.

스님은, 전날 커다란 도라지 뿌리를 뽑아서 물 하나를 겨우 솟였는데, 다행히도 헌병의 눈을 피할 수 있었다. 이 본 대로 말을 할까 봐 불안했다. 조급 전 쫓겨온 스님의 눈빛은 소녀에게 간절히 도움을 청하고 있었다. 그날 밤, 헌병에게 쫓기던 스님은 도라지 밭에 몸을 숨긴 채 꼬박 밤을 새

이 밭에서 밤새 도라지를 먹고 난 후, 호흡기병이 말끔하게 나았다. "여기는 우리 할아버지가 심은 도라지 밭인데, 벌써 25년이 넘었어요." "그럼, 약이겠구나. 나는 만세운동을 하러 가게 되겠다."

소녀는 그 후 비구니 스님이 되었고, 지금은 강원도 횡계의 암자에서 정진하고 계신다. 후일, 그 날의 스님이 고암 스님이시라는 것을 뒤늦게 알았다.

■ 약선식연구가 <신세계가면 특별한 식단이있다>저자

만드는 법(1-2인분)

재료 도라지 200g, 풋고추 4개, 붉은 고추 1개, 불린 당면 50g, 붉은 소금, 들기름, 간장 1큰 술, 초창 1큰 술, 참기름 1큰 술, 볶은 깨.

① 도라지는 잘게 썰어 소금에 주물러 찬물에 헹군 뒤, 물기를 짜서 후라이팬에 볶는다. ② 고추는 반으로 갈라 도라지와 같은 길이로 채를 썰고 고운에서 소금을 넣고 잘 볶는다. ③ 후라이팬에 간장·초창·들기름·볶은 다음 팔팔 끓으면, 당면을 넣고 물이 자작 자작해질 때까지 졸여, 참기름을 넣고 불을 끈다. ④ 위 재료를 잘 섞어 골고루 버무리면, 후깨를 뿌려서 낸다.