



올해 74세인 김소향·조영자씨가 유치원을 방문해 성북노인복지관에서 배운 동화구연을 하고 있다.

일이 있어 행복한 황혼

사례2=99년 경제 한파 이후 일자리를 찾아 나선 김소향(74·서울시 정릉4동)씨. 작년 11월말 진각복지재단의 성북노인종합복지관(대표 최세정)에서 동화구연가 2명을 뽑는다는 이야기를 듣고 무릎을 탁 쳤다. 평소 손녀들이 할머니 이야기를 세상에서 제일 재밌어"라고 말해왔기 때문이다.

동화구연가는 교육이 필요한 전문직. 그래서 김씨는 복지관에서 실시하는 교육과정을 수료한 뒤 지금은 2인 1조 동화구연가로 활동하는 중이다. 김씨는 요즘 인생을 다시 사는 기분이다. 일이 있어서이다.

'번역가', '동화구연가', '술·문화해설가' 등의 직업은 뽑는 인원이 적을 뿐 아니라 늘 구직자들이 몰리는 인기직종이다. 따라서 평소 그에 관련된 정보들을 늘 수집해야 한다. 사회복지관과 노인복지관 등이 주로 이러한 '교육형' 일자리를 소개한다.

교육형 일자리는 14주 144시간(24회, 주2회 6시간) 동안 전문가와 교수로부터 이론과 현장교육을 받은 후 현장실습(4주)을 거쳐 각 복지관 소속으로 현장에 배치된다. 월급은 평균 20만 원선. 지방에서는 전국 약 30곳에 설치된 노인인력지원센터와 복지관이 교육 사업을 펼치고 있으며, 그 중 불교계노인인력지원기관은 8곳이다.

저소득이지만 일 자체에서 만족을 찾을 수 있고 채용된 뒤에도 꾸준한 학습과 자기관리에 충실할 수 있는 사람이라면 누구든지 지원가능하다.

직업 편견 없애고 평소 건강관리 잘해야 복지시설 통한 교육형 일자리도 한 방법

노인재취업 '정보' 없나요

통계청이 발표한 '2004년 고령자 통계'에 따르면 현재 우리나라는 만65세 이상 노인이 전체인구의 7%를 넘는 '고령화사회'다. 그러나 정년퇴직한 노인들을 위한 일자리는 턱없이 부족하다. 막상 새로운 일자리를 찾으려 해도 어디서 찾아야 할지 막막하다. 행복한 노후도 준비하는 사람에게만 오는 법. 노인재취업으로 은퇴는 '끝'이 아니라 제2의 '시작'임을 증명하는 어르신들을 만나보았다.



불교계 노인재취업 알선 하는 곳

서울노인복지센터	(02)739-9501
서울은평노인종합복지관	(02)385-1351
서울성북노인복지관	(02)929-7950
서울광진노인종합복지관	(02)466-6242
고양일산노인종합복지관	(031)919-8677
수원서호노인복지관	(031)291-0911
대전서구노인인력지원기관	(042)471-5545
춘천시노인종합복지관	(033)255-8866
춘천노인인력지원기관	(033)256-0007
전주서원노인복지관	(063)227-7483
광주남구노인복지회관	(062)366-3677
여주시노인복지회관	(061)685-2381
여수노인인력지원기관	(061)692-4555
경주노인인력지원기관	(054)775-1950
의성노인복지회관	(054)833-6006
울산남구노인복지회관	(052)265-5221
대구남구노인인력지원기관	(053)471-8090
부산서구노인인력지원기관	(051)244-6700
부산금정노인인력지원기관	(051)516-3045

사례1=박명호(70·경기도 고양시)씨는 요즘 아침 6시 30분까지 아파트 경비사무소로 출근하고 아파트 입주자들의 안전을 책임진다. 한때 여러 회사의 대표 이사자리까지 지냈던 박씨지만, 이제는 '아파트 경비'로 당당하고 활기찬 제2의 인생을 살고 있다.

박씨는 서울노인복지센터(관장 장만 스펀내)에 있는 '중앙고령자취업알선센터'를 통해 재취업에 성공했다. 센터에 구직신청을 하고 상담복지사와 과거 경력과 직업, 희망 직종, 원하는 급여 수준 등에 대해 상담하면 원하는 일자리를 소개받을 수 있다.

박씨는 제2의 취업을 위해 적극적으로 움직였다. "새로운 기술을 습득하고 있으면 취업에 도움이 된다"는 취업담당 사회복지사의 말에 따라 컴퓨터로 이력서를 작성했고, 가족들에게 취업준비 중이라는 사실을 알려 전폭적인 지지도 얻었다. 건강도 취업을 좌우하는 중요한 요소였다. 박씨는 면담 시 "10년 전 담배·술을 끊고 꾸준히 건강관리를 해왔다"고 말해 노인 채용을 조심스럽게 생각했던 담당자들을 설득했다.

현재 이 같은 불교계 노인 재취업 사업은 대형복지관을 중심으로 이루어지고 있다. 약 6개월간 일하는 임시직이 대부분이며 월평균 20~60만원의 소득을 올릴 수 있다. 주로 지하철 택배나 텔레마케터, 세탁소 운영, 도시락 배달 등의 일자리를 제공한다.

각 지역 노동부의 고용안전센터와 산업인력공단의 고용촉진센터에서도 원하는 취업정보를 얻을 수 있다.

노인 취업준비 요령 10가지

1. "나는 할 수 있다"는 자신감을 갖는다. 나이는 단지 숫자에 불과하다.
2. 고령자의 건강상태를 걱정하여 채용을 꺼리는 회사도 많다. 평소 건강관리를 충실히 한다.
3. 자신을 객관적으로 평가하고 자신이 원하는 직무나 분야를 결정한다.
4. 채용전 전 가족의 이해와 협조를 구한다. 가족들이 든든한 후원자가 되어 줄 것이다.
5. 자신을 객관적으로 평가하고 자신이 원하는 직무나 분야를 결정한다.
6. 해당분야에 대한 정보를 수집하고 신문을 꼼꼼히 읽으며 취업 트렌드를 파악한다.
7. 정부정책에 관심을 갖고 혜택을 받을 수 있는 방법을 찾는다.
8. 공공취업알선기관을 방문하여 취업정보는 물론 각종 취업지원 서비스를 제공한다.
9. 취업에 도움이 되는 자격증을 따거나 노인인력지원기관에서 훈련과정을 이수한다.
10. 이력서와 자기소개서는 자신의 기술과 능력을 발휘해 깔끔하고 간결하게 작성한다.

(서울시중앙고령자취업알선센터 제공) 이은비 기자 renvy@buddhapia.com



김재일 교수의 티베트의학 산책 (15)

릉 때빠 왜겐, 정신·성정에도 적용

셋째, 감미왜겐(感味酸)은 혀와 구강에 위치하여 음식물의 단맛 신맛 짠맛 쓴맛 매운맛 그리고 짙은맛을 감별한다. 이 왜겐의 기능이 이상이 생기면 맛감각을 상실할 수 있다. 넷째, 만족왜겐(滿足酸)은 머릿속 시상하부에 자리하여 오감 즉, 시각 미각 후각 청각 및 촉각으로부터 회·로·애·락 등의 여러 감정을 느끼고 만족시키는 기능을 한다. 사교로 이 왜겐이 위치한 시상이 손상되면 막으로 다섯째, 연결왜겐(連結酸)은 모든 관절에 존재하며 관절이 원활하고 신축성 있게 잘 움직이도록 한다. 연결왜겐에 이상이 생기면 운동기능의 장애를 유발할 수 있다.

지금까지 티베트의학의 중요한 이론적 근간이 되는 세 기본에너지에 대하여 살펴 보았다. 세 기본에너지는 신체의 생리 및 생화학적 과정으로 이해할 수 있다.

릉(氣)은 일반 대사 활동으로 뿐 아니라 신경계의 활동으로 볼 수 있고, 때빠(膽)는 먼저 룡형은 위에 언급한 룡의 본성을 기본으로 몸이 새우등처럼 구부정하고 호리호리하며 안색이 파르스름하게 창백하며 관절에서 뼈겨대는 소리를 잘 낸다. 룡형의 사람은 노래하고 떠돌고 웃고 심지어는 다른 사람과 논쟁이나 말싸움을 좋아한다. 그리고 저항력이 떨어지고 감기에 잘 걸리며 신맛과 쓴맛 나는 음식을 즐겨먹는다. 다음 때빠형의 사람은 역시 때빠의 공통적인 본성을 기본으로 갈증과 허기를 잘 느끼고 머리카락이 노란색이며 보통 키에 안색이 불그스레한 특징을 지닌다. 때빠형은 푹푹 하지만 다소 우쭐대는 성향이 있다.

마지막으로 왜겐형은 왜겐의 기본 본성에 몸이 차고 냉하며 키는 평범하고 안색이 창백한 특징을 지닌다. 왜겐형은 신 음식을 좋아하고 정수와 부를 누리며 기질적으로 명랑하고 낙천적이다.

이들 세 유형의 특징들이 각기 독단으로만 존재하는 것은 아니다. 서로 이리저리 다

서로 섞여 우세한 특징이 사람 고유 유형 결정 일곱가지 인체 구성성분 균형 이뤄야 건강

분해 대사과정과 왜겐(酸)은 구성 대사과정과 더 긴밀한 관련이 있음을 알 수 있다. 세 기본에너지가 제자리에 적당량 알맞게 균형을 이루면 건강이 유지된다.

세 기본에너지는 각각 다섯 유형으로 분류되어 고유한 기능을 하고 있지만 결코 독립적으로 존재하는 것은 아니다. 그것들은 다음과 같은 공통적인 성질을 함께 지닌다.

룡의 본성은 거칠고(粗) 가볍고(輕) 차고(寒) 연약하고(微) 딱딱하고(硬) 움직이는(動) 여섯 가지 성질이다. 때빠는 기름지고(膩) 격렬하고(銳) 뜨겁고(熱) 가볍고(輕) 냄새나고(臭) 씻어내고(瀉) 축축한(濕) 일곱 가지 성질을 가진다. 마지막으로 왜겐은 기름지고(膩) 서늘하고(涼) 무겁고(重) 둔하고(鈍) 한결같고(穩) 부드럽고(柔) 끈적끈적한(粘) 성질들을 가지고 있다.

이 세 기본에너지의 본성은 광범위하게 티베트의학에 두루 적용된다. 생리적으로나 병리적으로나 비단 신체뿐 아니라 정신구조와 성정을 기술할 때도 세 기본에너지를 적용한다. 그래서 사람도 그 세 가지 유형으로 분류해 볼 수 있다.

특징들이 섞여서 그중 우세한 특징이 그 사람의 고유 유형을 결정하는 것이다. 예를 들면 룡형의 특징과 왜겐형의 특징이 섞인 사람은 항상 키가 중간 정도의 보통 키인 반면, 때빠형과 왜겐형의 특징이 혼합된 사람은 예외 없이 키가 크다. 티베트의학에서는 이러한 사람의 고유 유형에 따라 가장 효과적인 치료 방법을 선택하고 임상에서도 항상 자신의 체질과 어울리게 생활하도록 강조하고 있다.

세 기본에너지가 일단 균형을 이루고 있으면 일곱 가지 인체의 구성성분과 세 가지 인체의 배출기능도 균형을 이룬다. 티베트의학에서는 이러한 인체가 기본적으로 일곱 가지의 구성성분으로 이루어지며, 각 구성성분이 일정량 정확한 균형을 유지해야 건강이 보장된다고 본다. 그 일곱 가지 기본 성분은 음식물의 소화로부터 시작되는 일련의 대사과정을 통해 만들어지는 필수영양소 혈액 근조직 지방 골격 골수 그리고 정액을 말한다. 이 일곱 가지 인체의 구성성분이 만들어지는 과정은 다음회에 살펴보고자 하겠다.

■아주대교수·한국티베트의학원장

실기 훈련을 위주로 하는

설법 연수

- 교육목표: 각 개인별 특수성을 파악하여 설법의 실기 연수과정을 통한 능력배양, 자료를 재구성할 수 있는 수준으로 향상 시킬 것을 그 목적으로 한다
- 교육내용:
 1. 가치관의 체계화 및 성격
 2. 단전호흡의 이론과 실제
 3. 전법의 개념 및 부처님의 5종 설법
 4. 전법 및 훈련자료에 의한 연수
 5. 음성언어와 몸짓언어의 이론 및 실제
 6. 원고 작성법(문장구성 및 내용구성)
 7. 표현상의 修辭 및 논리상의 修辭
 8. 상담적 대화의 이론 및 실제
 9. 회의진행법, 토론 및 각종 사회진행 요령
 10. 인사말, 축사, 격려사, 주례사 등 요약

※ 특징: 비디오 촬영·모니터링
※ 모집: 수시모집(주선식 개인지도) - 총 8회과정

◆문의 및 신청◆
TEL 02)747-1567
H·P 011-248-1567

한국설법연수원

서울 종로구 종로 3가 20(영흥 B/D 4층)

불교

제7회 흥천사 경로잔치

- 일시: 2005년 5월 7일(음, 3월 29일) 토요일 오전 11시 ~ 오후 3시
- 장소: 흥천사 경내 및 흥천사 앞 광장
- 초청대상: 군산 거주 65세 이상 노인 1,500명 (선물증정)
- 내 용:
 - 1부 - 점심식사
 - 2부 - 기념식
 - 3부 - 공연
 (사물놀이, 각설이타령, 반야재롱, 장기자랑 등)

대한불교보문종 흥천사
회주 지환
주지 법희
신도일동합장

전북 군산시 금동 / 전화 063)445-3769

최면-전생-빙의치유상담

- 개인상담 및 치유, 교육 및 세미나 -

일상생활에서 경험하는 아래와 같은 각종 스트레스, 심리적 문제, 인생문제, 고민에 대해 직접 개인상담과 교육 및 세미나를 해드립니다.

- 불안증
- 우울증
- 각종 중독증 (담배, 알코올, 음식, 약물)
- 각종 알레르기 문제
- 섭식장애 (비만문제)
- 핏병 및 각종 신경성 장애
- 업장과 관련한 전생문제
- 빙의 문제

●상담지도전문가-
설기문 박사: 상담심리, 최면 및 전생치료, NLP치료 전문가, (전)동아대 학교 교수로서 "인간관계와 정신건강", "최면과 최면치료", "최면과 전생여행", "NLP의 원리"와 같은 다수의 의 전문서적을 저술하였음.

한국 최면-전생상담 연구원

경기도 안양시 만안구 안양9동 1062-2번지
031-442-5598, 011-1762-4598
www.mindcoach.co.kr kmseol@daum.net

불화,선묵화 공모합니다

금번 현대미술대전 공모전에 불화,선묵화 부문이 채택 되어 작품을 공모합니다
혼자 공부해오신 스님, 불자들님께서 사회적 인정을 받을 수 있는 기회이오니 많은 참가 바랍니다.

■접수기간: 2005년 6월 1일 ~ 6월 2일(2일간)
■전시일시: 2005년 6월 4일 ~ 6월 8일
■전시장소: 서울국제디자인 프라자 예술관
■문의처: 02)745-0210 현대미술사무국

※달마도(선묵화) 제대로 배우실분 동선 지도합니다
속리산 달마선원 (선묵화예술원)
원장 뱀주스님 054)535-0378