



1박2일 함께 하니 세대공감 저절로

서울노인복지센터 난타반 어르신들이 운동회 시작 전 열띤 공연을 벌이고 있다.

9988운동회 · 노락당 과거제

3대가 함께 사는 집을 쉽게 찾아 볼 수 없게 된 요즘, 손자·손녀부터 할머니·할아버지까지 한데 어우러져 세대 간 소통을 나누고 즐거운 시간을 보내는 자리가 마련됐다.

“우리는 이 자리에 모인 세대가 화합하고, 협력하는데 노력하겠습니다!”

“우리는 경기를 정당당당히 참가하겠습니다!”

“우리는 노년의 건강하고 활기찬 노인상을 만들고, 전하겠습니다.”

이곳은 한 초등학교 대강당. 할머니, 아빠 그리고 딸이 운동회 시작 전 활찬 목소리로 선서문을 읽는다.

서울노인복지센터(관장 가섭)는 8월 28-29일 '세대 간 통합을 위한 9988 운동회 및 노락당 과거제'를 서울 교동초등학교 대강당과 서울노인복지센터에서 개최했다.

주말에 내린 폭우로 더운 열기는 식었지만 강당 안은 그렇지 않았다. 5세 어린이부터 84세 어르신까지 237가족의 남녀노소 80여 명이 한마음 한 몸이 돼 운동회에 참여했다.

서울노인복지센터는 지난해까지 다양한 연령대와 함께 진행하던 어르신 운동회를 올해에는 가족들이 모여 1박 2일 캠프형 행사로 진행했다.

젊은 세대와 노인세대가 함께 참여하는 세대 공감 프로그램인 이 행사는 2010 서울특별시 사회복지기금(노인복지계정) 지원 사업으로 선정됐다.

가섭 스님은 인사말에서 “가족 간의 사랑이나 효사상은 가족의 결속력이 끈끈했던 전통사회보다 산업화, 핵가족화로 인한 소외현상이 문제인 현재사회에서 계승해야 할 자랑스러운 정신이고 해법이다”며 “이번에 마련한 다양한 가족체험 프로그램을 통해 평소 표현하지 못했던 가족애를 느끼고 친밀감이 더해질 바란다”고 말했다.

참가자들은 화복·무지개·공감·풍경 등 4개 팀으로 나뉘어 가족운동회, 세대공감 과거제, 도심 속의 캔들 파이어, 가족 캠프 등에 참여했다.

첫날 참가자들은 운동회 시작에 앞서 준비운동과 조별 응원으로 몸을 풀었다.

배운지 몇 년이 지났지만 국민체조 음악이 흘러나오자, 할머니, 할아버지, 엄마, 아빠 모두 자연스럽게 척척 동작을 이어나갔다. 아이들은 가족들과 함께하는 시간이 좋으니 까르르거렸고, 노년층과 장년층은 동심의 세계로 돌아간 듯 표정들이 밝았다.

“무지개 팀이 승리했습니다! 화복팀은 바짝 긴장하고 있네요. 공감팀 준비됐나요? 할머니 할아버지 엄마 아빠가 호흡을 잘 맞춰야 이길 수 있는 게임입니다!”

사회복지사의 진행에 모두들 주의를 집중하고 ‘하늘높이 솟’ ‘풍

선기둥 만들기’ ‘협동제기차기’ 게임에 열중했다. 말 그대로 세대가 통합하는 화합의 한마당이였다.

참가자 중 최고령자인 송애순 할머니(84)는 “두 팔과 손주들이랑 왔는데 재밌고 참 좋다”고 말했다. 큰 딸 박종임(53)씨는 “핵가족 시대에 친목도모도 되고 좋다. 이런 행사가 한 번에 끝나는 것이 아니라 지속적으로 참여해 많은 핵가족들이 참여했으면 좋겠다”고 말했다.

운동회가 끝나고 참가자들은 서울노인복지센터로 이동해 가족별 린트를 만들고 가족 대항 오목, 알까기, 탁구, 세대 간 찰떡, 사진 찍기 등 1~3세대가 함께 하는 게임에 참여했다. 이들은 또한 라디오 DJ 체험과 영상물·활동사진 등을 통해 노인들의 건강 활동상을 공유했다.

이후 참가자들은 가족들에게 그동안 표현하지 못했던 마음을 담거나 칭찬하는 ‘칭찬 상장만들기’를 체험하고 ‘아식 만들기’ ‘도심 속 캔들 파이어’ 등으로 첫날을 마무리했다.

이튿날, 참가자들은 종로공원에서 탐골공원, 허리우드극장, 서울노인복지센터에 이르는 노인문화거리인 종로 실버문화벨트 지역을 산책했다.

둘째 날 행사의 하이라이트는 ‘세대공감 과거제’다. 서예를 즐기

가족운동회 · 과거제 · 캔들 파이어 · 가족캠프 2010 서울시 사회복지기금 지원 사업 선정

는 노인세대와 전통문화에 낯선 젊은 세대가 함께 어울려 정답을 맞춰가며 공감대를 형성해 나가는 취지를 살린 행사라 그 의미가 깊었다.

행사는 개별전으로 시작해 최후 5인이 남을 경우 가족이 함께 참여해 답안을 작성하고 설명하는 식으로 진행됐다. 사회자가 역사속의 인물, 사자성어, 속담 및 신세대 용어 등이 문제로 출제하면 가족들은 붓으로 화선지에 답을 적었다.

이후 시상식 및 해산식을 끝으로 서울노인복지센터의 첫 가족캠프행사는 막을 내렸다.

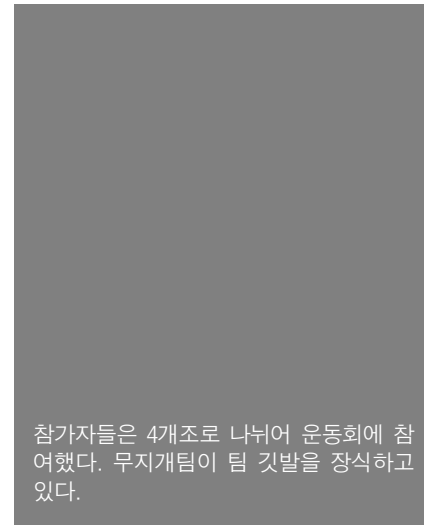
부인, 아들내외와 손주들과 왔다는 정시태 할아버지(68)는 “가족끼리 이렇게 모일 기회가 없는데 이런 행사에 참여하게 돼 좋다. 게임 등을 하면서 협동심도 키우게 되고 서로 재밌는 추억을 공유하게 돼 기쁘다. 앞으로 또 참여하고 싶다”고 말했다.

가섭 스님은 “서울노인복지센터는 2001년 탐골공원 성역화에 따라 설립돼 어르신들의 전통과 지혜가 전승되고 세대와 함께 할 수 있는 주제적이고 역동적인 노인문화창출사업에 주력해왔다”며 “이번 세대공감 1박 2일 캠프도 어르신들과 젊은이들이 많이 찾는 인사동 인근 실버문화벨트에서 가족간의 화목을 도모하고 세대간 교감을 나누어보고자 마련했다”고 취지를 설명했다.

글=이은아 기자 · 사진=박재완 기자



‘세대공감 과거제’ 모습. 사회자가 문제를 내면 가족들은 붓으로 화선지에 답을 적는다.

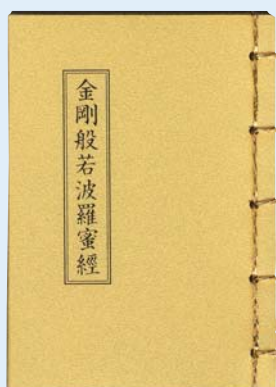


참가자들은 4개조로 나뉘어 운동회에 참여했다. 무지개팀이 팀 첫발을 장식하고 있다.



참가자들이 공 던지기 게임을 하고 있다.

불경 금책, 금병풍, 달마액자, 족자



금강 불교예술원에서 세계최초로 99.9%의 금을 나노화 하여 조성된 초소형 경전인 불경금책을 제작보급 하고 있습니다. 부처님 복장용으로 장엄하며 단체 주문시 발원문, 가족명단을 인쇄하여 드립니다. 또한 영가전도, 불사, 소장 및 휴대용으로 가능하며 기타 용도로 사용 가능합니다. 순금경전을 휴대하는 것만으로도 부처님의 공덕과 불심으로 가피를 입을 수 있으며 호신용으로도 최고입니다. 큰스님 법어, 법구경도 크기별로 주문제작 합니다.

실물크기 (소) 3.5 × 5cm (중) 5 × 7cm

복상불소영
장의량장가
의식식사천
도

(불사인연 공덕을 맺으시며 세세생생 선근의 인연공덕을 쌓으시길 바랍니다)

금강경 현수경 반아성경
지장보살본원경요품
관세음보살보문품
묘법연화경 요품

부처님께서 사용하시던 흑단목 기가 발산되는 신비의 흑단목염주, 포대화상항로



흑단목 108염주, 단주
흑단무늬목 / 흑단무늬목천주
크기 : 8mm×10mm×12mm 55,000원
10mm×10mm×12mm 65,000원
12mm×10mm×12mm 85,000원
흑단무늬목염주는 가격이 저렴하여 보시용으로 많이 사용됩니다.



흑단무늬목 포대화상항로
(대) 26×16×16cm 155,000원
→ 할인가 125,000원
예술조각품으로 보는 것만으로도 마음이 편안해지고 있는 사람과 나눌 수 있는 미덕과 복안을 마음대로 이루어 주며 일에서 향이 뿜어져 나와 예술품에도 사용됩니다.

부처님께서 즐겨 사용하시던 흑단목은 지구상에 존재하는 나무중 유일하게 기가 발산되고 최고로 단단하며 자연 문양이 은은하여 아름다우며 동남아 국가에서 소량만 생산되는 나무중 최고의 명품인 흑단목입니다.
◆문의전화 02-722-1850 농협 053-12-125418 김환영

건강백세 아직도 차고 시린 배를 참고 계십니까?

“암은 열에 약하고” 배를 차게하면 질병의 원인이 됩니다.

열침의 효능 금강약돌 온열복대

원칙외선 ‘열침’의 효능! 신비로운 금강약돌 온열복대
북한에서 소량만 생산되는 북한3대 특산품인 금강약돌을 주성분으로 만든 기능성 건강치료기 금강약돌 온열복대입니다.
본 제품은 34개의 금강약돌 육각불이 80℃이상의 고열이 발생되어 착용시 배속(오장육부) 깊숙한 부분부터 강력한 복사에너지가 전달되어 **원칙외선 ‘열침’**을 맞는 효과로 신체 어느 부위든 아픈 곳마다 착용하고 편안하게 얹거나 누워서 휴식을 취하면 **장속의 노폐물 배출, 소화불량, 만성위염, 장염, 생리통, 변비, 허리통증완화, 고관절, 어깨결림, 고혈압, 전립선**등을 자연적 치유하며 체질개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.

온열복기 의료기기인증, 의료용전자개발기기 전기용품 안전인증, LG 배상보험 가입 전저파 장애실험, 전저파 환경인증, 실용성실험인증
신약청 의료기기 05-0626호 인증

허리에 차기만 해도 **오장육부**를 건강하게 **허리**를 편안하게 하며 각종 질병을 예방하세요

속담의 불편함을 해소 가격은 최저 기능은 최고
오장육부를 치유함에 있어 속담을 권장하지만 많은 시간이 소요되며 **홍티 및 뜨거움을 이겨내야 하는 고통과 냉새가 강하기** 때문에 가족 및 주위 분들에게 피해를 줄 수 있다. 그러나 이 모든 불편함을 해결한 **금강약돌 온열복대**는 속담(최고60℃)보다 높은 고열(80℃이상)의 **원칙외선 ‘열침’**이 배속(오장육부) 깊숙한 부분부터 침투하여 자연적 치유되며 높은 열로 **복대를 하여도 화상 및 홍티 걱정 없이** 치유 됩니다. **차가운배, 허리통증, 발바닥은열지않, 어깨결림, 무릎통증** 등 온도를 조절하여 안전하고 편리하게 사용합니다. 가격은 최저 기능은 최고인 **금강약돌 온열복대**는 건강도 지키고 양과 질병등을 예방하며 건강하게 장수하세요.

◆아랫배가 냉하거나 손,발이차차신분 ◆오심건, 고관절, 당뇨, 전립선
◆생리통, 변비, 냉증, 산후조리 (특히 여성에게 필수적입니다.)
◆하복부 지방분해 효과로 다이어트에 최고이며 다음과 같이 건강이 약하신분께서는 3-4일 먼저 신체적 후 구매여부를 결정하세요. 많은 스님, 불자들에게서 체험 후 좋은 치유 효과를 보고 있습니다.

◆문의전화 : 금강약돌 (02)723-0099
입금계좌 : 농협 053-12-125418 김환영 / 일일금 공휴일도 상담 합니다.