

# 폭염에 지친 어르신 '무더위 쉼터' 찾으세요

불볕더위가 계속되는 가운데 폭염에 취약한 어르신들을 위해 전국 시, 도가 나섰다. 지자체에서 '무더위 쉼터'를 지정해 노인 등 폭염취약계층이 쉬 수 있는 장소로 마련한 것.

노인복지관, 경로당 등 어르신들이 평소 자주 이용하는 장소가 무더위 쉼터로 지정돼 9월 30일 까지 운영된다.

전국에는 3만7218곳의 무더위 쉼터가 있다. 가까운 무더위 쉼터가 어디 있는지 알기 위해서는 시청이나 구청 등 각 지자체 사회복지과에 문의하면 된다.

이와 함께 독거노인이나 거동이 불편한 분을 돕는 재난도우미도 추가 확보됐다. 전국 6만9247명의 도우미는 방문건강관리사업 전문인력, 노인돌봄비, 간호사, 사회복지사로 구성됐다. 이들은 폭염이 예상될 경우 방문건강관리사업 전문인력과 동행해 폭염 취약계층을 방문하거나 전화를 걸어 건강을 관리하게 된다.

경기도는 폭염대책 전담팀을 운영해 △무더위 쉼터 운영 △폭염 특수구급대 운영 등 폭염대비 종합대책을 마련하고 적극대처에 나선다.

불교계 복지관도 폭염에 대비한 사업을 진행한다.

광진노인종합복지관(관장 화평)은 지역 내 독거노인 6874명에 대한

## 복지관, 경로당 등 쉼터로 운영

전국 3만 7218곳 9월 30일까지

## 불교계 복지관도 폭염대비

## 보호자 선정 등 지원사업 다양

전수조사를 실시하고 폭염대비 특별보호대상자 517명을 선정했다.

복지관은 광진구청과 함께 대상자들의 안전 확보를 위해 노인돌봄미와 재가관리사 등 총 64명을 폭염재난도우미로 지정, 폭염 특보 발령 시 수시로 독거노인들을 방문, 건강

상태 확인 및 폭염 대비 행동요령을 전하고 있다.

성북장애인복지관(관장 현관)은 취약계층이 건강한 여름을 날 수 있도록 '새봄 성북 하온(夏溫)하우스'를 진행한다.

복지관은 10월 31일까지 여름기간 동안 모기장설치, 전자파리채 배부, 방역약품 살포 등 질병예방사업을 실시하며 배수로정비, 침수피해방지지원, 차광막설치 등 폭우폭염지원사업도 한다.

서울노인복지센터·종로노인종합복지관 등 서울·경기를 비롯한 대구·부산 등 불교계 복지시설 등도 '무더위쉼터'로 선정돼 시원한 안식처 역할을 할 것으로 기대된다.

서울노인복지센터 측은 "폭염특보가 발표되는 경우 자치구에서 비상연락망을 통해 냉방기를 미리 가동해 어르신들이 무더위를 피할 수 있도록 돕고, 입구에는 간판을 부착하여 누구나 쉽게 찾을 수 있도록 했다"고 말했다.

이아은 기자 oasis1983@hyunbul.com



노인복지관, 경로당 등 어르신들이 평소 자주 이용하는 장소가 무더위 쉼터로 지정돼 9월 30일 까지 운영된다. 더위를 피해 서울노인복지센터에서 쉬고 있는 어르신들. 사진=박재만 기자 wanholl@hyunbul.com

## 무더위 건강보호 9개 수칙

1. 식사는 가볍게 하고, 충분한 양의 물을 섭취한다. 운동 할 경우 매시간 2~4잔의 시원한 물을 섭취한다. 수분섭취를 제한해야하는 질병을 가진 경우 주치의와 상의해야 한다.
2. 땀을 많이 흘렸을 때는 염분과 미네랄을 보충한다. 스포츠 음료는 염으로 소실된 염분과 미네랄을 보충한다. 염분섭취를 제한해야하는 질병을 가진 경우도 주치의와 상의해야 한다.
3. 험령하고 가벼운 옷을 입는다. 기법고 밝은 색의 조끼가 없는 험령한 옷이 좋다.
4. 무더운 날씨에는 야외활동을 삼가며 햇볕을 차단한다. 야외 활동 중에는 자주 그늘에서 휴식한다. 청이 넓은 모자와 선글라스 착용, 자외선 차단제를 바른다.
5. 급급적 실내에서 활동하며 냉방기기를 적절히 사용해 실내온도를 적정수준(26~28℃)으로 유지한다. 에어컨이 작동되는 공공장소를 이용한다.
6. 자신의 건강상태를 살피며 활동의 강도를 조절한다. 우리 몸이 적응할 수 있도록, 신체활동을 제한하고, 적응시간을 확보한다. 또 스스로 몸의 이상증상을 느끼면 즉시 휴식한다.
7. 주변 사람의 건강을 살핀다. 노인, 영유아, 고도 비만자, 야외 근로자, 만성질환자(고혈압, 심장질환, 우울증 등)는 특별한 주의가 필요하다. 주변에 거동이 불편한 독거노인이 있으면 이웃과 친인척이 하루에 한번 이상 건강상태를 확인한다.
8. 주정차된 차에 어린이나 동물을 혼자 두지 않는다. 창문을 일부 열어두더라도, 차안의 온도는 급격히 상승한다.
9. 응급환자가 발생하면 119나 1339에 전화 후 다음의 응급처치를 취한다. 환자를 그늘진 시원한 곳으로 이동시키고, 가능한 모든 방법을 동원해 재빨리 환자의 체온을 낮춘다. 시원한 물을 섭취토록 한다.(의식이 없는 환자는 제외)

# 사지마비 · 뇌출혈로 쓰러져

## 생명나눔 8월 치료비지원 선정환자



사지마비 · 뇌출혈 진단을 받은 성원씨는 귀찮게 치료받으면 나아질 수 없다고 한다.

성원(48세·남) 씨는 대학 졸업 후 20년간 인쇄·광고디자인 프리랜서로 일하며 아들과 딸, 아내와 함께 단란한 가정을 꾸리며 살았다. 그러다 지난해 9월, 성원 씨는 뇌출혈로 사지마비 상태가 됐다. 움직일 수 없는 몸이 절망스러웠던 성원씨는 극도로 예민해졌고 우울증까지 얻게 됐다.

남편의 발병 직후 직장을 그만두고 재할을 돕는 부인은 전과 다르게 신경이 날카로워진 남편 때문에 상처도 받고 많이 울었다.

그러나 대학생 딸과 함께 적극 간병하자 남편의 닫힌 마음이 열리기 시작했다.

이제 성원씨는 재활치료사들과도 친해질 정도로 밝은 성격을 되찾았

다. 가족을 위해 일어나야 한다며 치료 의지를 불태운다.

하지만 걱정되는 것이 한 가지 있다. 악화된 경제 상황이다. 설상가상으로 아내는 전직장에서 4개월치 월급과 퇴직금을 받지 못했다. 성원 씨가 1년 가까이 재활병원에 입원해 있는 동안 모아 놓은 통장잔고도 텅 비었다. 자녀 학자금 대출로 인해 부채도 1200만 원이 넘는다. 친정 부모에게도 도움을 요청했지만 막막하긴 마찬가지다.

병원에서는 환자의 재활의지가 높아서 꾸준히 치료받으면 더디지만 나아질 수 있다 한다. 불자들의 따뜻한 관심과 정성이 필요하다.

후원계좌 통번 053-01-243778 예금주:생명나눔 (02)734-8050

# 1억여 원 난치병 어린이 지원

## 조계종 복지재단 3000배 철야정진 기금전달식

조계종 사회복지재단(대표이사 자승)이 각 지역 사찰에서 3000배 철야정진을 통해 모인 1억여 원을 난치병 어린이들을 위해 지원했다. 사회복지재단은 7월 31일 조계사 대웅전에서 '제12회 국내·외 난치병어린이지원 3000배 철야정진 기금전달식'을 봉행했다.



금으로 생계를 유지하고 있다.

이날 전달식에는 약 1억997만원이 전달됐으며, 기금은 34명의 난치병 어린이들의 치료비와 수술비로 쓰일 예정이다. 전달식에는 중증 구순구개열과 청각장애를 앓고 있는 전민성(1) 군이 대표로 참여했다. 전 군은 이미 4차례의 수술을 받았으며, 아직도 수차례의 수술이 더 필요한 상황이다. 전 군의 아버지 또한 청각장애인이며, 필리핀 출신 어머니는 안과질환을 앓고 있어 이들 가족은 다문화 기초수급보조

사회복지재단 상임이사 종선 스님은 "3000배 철야정진에 동참해 주신 많은 불자들에게 감사드립니다. 하지만 환우들에게 도움이 될 수 있어서 기쁘다"며 "앞으로 하루빨리 건강이 완쾌되길 바란다"고 말했다.

조계사 주지 도문 스님은 "앞으로도 많은 분들의 동참이 이어져 어려운 이웃과 함께 살아가는 행복 한 사회가 되길 바란다"고 말했다.

이은영 기자 soe84@hyunbul.com

## 우리복지관 주력사업

수원영동종합사회복지관 '슈마스쿨'

# '말' 과 교감통해 안정감 OK



영동종합사회복지관(관장 수안)은 장애청소년의 신체적·심리적 기능향상을 위한 재활승마교실 '슈마스쿨'을 저소득층 아동과 장애아동을 대상으로 7월부터 매주 금요일마다 진행하고 있다.

재활승마(therapeutic riding)가 '주의력결핍과잉행동장애(ADHD)' 등 정서장애를 겪고 있는 청소년들에게 도움이 되면서 주목받고 있다.

청소년들이 말과의 교감을 통해 신체적, 정신적인 안정감을 찾고 건강한 사회생활을 영위할 수 있기 때문이다.

말을 매개로 한 동물치료인 재활승마는 신체회복반응 향상, 평형감각 유지, 심폐기능과 근력강화 효과가 있다. 또한 심리적인 효과로 주의집중력을 높이고 동물과 교감을 함으로써 장애아동 청소년의 재활치료에 효과가 있음은 다양한 논문과 학술지를 통해 나타나고 있다.

영동종합사회복지관(관장 수안)은 장애청소년의 신체적·심리적 기능향상을 위한 재활승마교실 '슈마스쿨'을 저소득층 아동과 장애아동을 대상으로 7월부터 매주 금요일마다 진행하고 있다.

2009년부터 한국마사회(KRA) 수원지점(지점장 김영필)으로부터 체험비 전액을 후원받아 프로그램을 진행한 복지관은 장애아동의 특성과 장점 그리고 개별 아동에게 필요한 발달과제에 알맞

게 재활승마 프로그램을 적용하고 있다.

감상적인 특징을 갖고 있는 말과의 교감활동은 아이들의 따뜻한 친구가, 아동들의 다양한 표현을 받아주는 상담자가 돼주고 자신감을 증진시켜 주며 동반자가 돼주고 있어 인기가 많다.

집중력이 저하된 아동에게는 실습위주의 학습으로 집중력 향상을 도울 수 있다. 또 말을 탈 때 기다리는 시간 등을 조절해 인내심을 가르칠 수 있다. 이와 함께 잘 훈련된 승용마를 아이들이 사용할 때 자신감을 북돋아주고 나아가 레벨에 맞는 교육을 실시하면서 칭찬과 격려를 많이 해주면 자존감도 높일 수 있다.

수안 스님은 "실제로 아이들은 약 10회기의 승마체험 후에 자존감 및 자신감이 향상되는 모습을 보였으며, 장애청소년들에게는 집중력을 높이는 효과도 나타났다"며 "앞으로도 영동종합사회복지관과 수원 KRA PLAZA는 지속적인 유대관계를 형성하여 보다 질 좋고 효과적인 프로그램을 여러 대상층에게 전달할 수 있도록 노력할 것"이라고 말했다. (031) 201-8311 이아은 기자

## 베트남 세종학당 기공식 12월 12일 낮 12시

베트남에 한국형 복지교육타운을 조성하기로 한 국제연꽃마을(이 사장 각현)이 오는 12월 12일 낮 12시(현지시간)에 세종학당 기공식 갖는다.

국제연꽃마을은 "국제연꽃마을 대표단은 베트남 랑방성 탐키시 측

한국형사회복지시설 건립위원회(위원장 탐키 시장)와 협의하고 세종학당 기공식을 갖기로 잠정합의했다"고 밝혔다.

대표단은 7월 22~26일 베트남 탐키시청 회의실에서 탐키 시장과 부위원장 등 현지 대표단과 함께 국제연꽃마을 베트남 현지 활동승인 NGO 법인 설립 등 국제관계상 필요한 행정적인 상호 협조방안을 논의했다. 이아은 기자

Health Food Prescription Counselor

# 보건식품처방사

보건식품처방사란? 국가에서 인정한 식품 원재료를 활용하여 보건식품을 개발하고 개인의 체질에 따라 식품을 맞춤 처방하는 전문가로서 보건식품처방원을 개원할 수 있음

보건복지가족부공익법인 대한보건의료진흥회 (자격검정)

자격과정	교육기간
인체생리학(인체해부학), 자연치유의학, 식품영양보충학, 식의학(동양의학, 양생학, 변증), 중탕이론 및 실습(법제론), 보건식품처방론(변증학, 방제학), 약용식품학, 총 7개 과목 ※ 특강 : 자연건강법(자세교정, 기공, 양자과동), 식품위생법규, 약초기행실습, 보건식품 효소발효액	14주 과정 토요일 반

접수처 서울시 서대문구 충정로 2가 130-1 신한은행빌딩 5층

문의 02)3147-2020 www.kile.or.kr

지부교육원

창원 055-543-6155 호남 063-288-5623 전북익산 063-854-1060 부산 051-441-0111  
울산 052-260-1037 충청북부 043-263-9966 대구 053-566-1116 해운대 051-757-9990  
강원서부 033-252-3682 경남 055-932-5877

교육과학기술부허가공익법인/한국평생교육기구  
**한국보건교육원**  
KOREA EDUCATION CENTER FOR HEALTH

# 탱화 청동불상 전문 [ 1,000불 3,000불 10,000불 ]

## 四代傳統

계룡산파 계보도

금호당 약호 → 보응당 문성 → 회응당 상균 → 원만당 석운

### 해동불교미술원

010-3219-7180 / 010-3743-5167

신중탱화