

“노화증세라 방심... 노인우울로 악화”

서울시어르신상담센터 ‘노인우울예방과 행복’ 세미나

최근 들어 경제적 어려움과 외로움 등으로 우울증을 겪는 노인들의 자살소식이 잇따르고 있다. WHO(세계보건기구)에 따르면 우리나라 노인 자살률이 1995년에 65세 이상 노인 인구가 10만 명당 127.1(0.13%)명에서, 2005년에는 480.4(0.48%)명, 2009년에는 4,071(4.07%)명으로 기하급수적으로 증가했으며 현재도 지속적으로 자살률이 높아지고 있는 추세다. 이런 자살률이 증가하고 있는 원인 중 큰 부분은 우울증과 관련이 있다고 보고되고 있어 노인 우울에 대한 대책이 시급한 실정이다.

이런 가운데 서울시노인복지센터 부설 서울시어르신상담센터(센터장 정원)는 11월 26일 한국불교역사문화기념관 2층 국제회의장에서 노인우울이 발생하지 않도록 해주는 보호요인과 복지현장에서 적극적으로 개입할 수 있는 방법을 모색하는 자리를 가졌다.

‘노년을 살아가는 힘 우울예방과 행복’을 주제로 열린 세미나에서는 안준희 교수(호서대 노인복지학과)가 ‘노인 우울의 심각성과 예방의 중요성’을 주제로 기초강연을 맡았다. 안준희 교수는 “한국의 노인 우울증 질환자는 2004년에 8만9000여 명이었으나 2009년에는 14만7000여 명으로 늘어나 5년 새 약 65.9%가 증가했고 진료비는 295억 원에서 659억 원이 소요돼 123.4%가 증가했다”며 “노인의 우울증을 관리하는 것은 국가의 중요한 정책 사안이 돼야 한다”고 강조했다.

안 교수는 이 같이 노인우울증이 증가하고 있음에도 불구하고, 우울증 치료 서비스지원이 어려운 것은 노인 스스로와 주변인이 우울증을

지각하지 못하기 때문이라고 지적했다.

그는 “노인 우울증의 증상은 가슴 통증, 마비, 소화불량 등 신체적 증상으로 표현되는 경우가 많아 노인 스스로가 우울증으로 지각하기 어렵다”며 “가족 및 주변인들도 노화로 인한 자연스러운 현상으로 판단해 적극적 치료의 필요성을 인식하지 못한다”고 덧붙였다.

또한 안 교수는 “우리나라는 우울증 등 정신장애에 대한 사회적 편견 때문에 치료를 거부하는 경향이 있다”며 “노인전문 정신과 의사, 심리학자, 사회복지사 등 노인 정신과

노인우울 5년새 66% 증가

마비 등 신체증상 노화로 오인

명상·종교생활해야 우울 막아

강 관련 전문 인력의 부족도 서비스 접근성을 낮추는 요인”이라고 설명했다.

안 교수는 노인 우울증 개선에 대한 방안을 제시했다. 그는 “노인만을 특화한 정신보건센터를 더 확충해야 하며, 지역사회 내 장기적 우울 예방 치료프로그램을 개발해 보급해야 한다”고 말했다.

이어 안 교수는 “지역사회에 발굴된 우울 사례를 정신보건센터 및 의료기관과 공유하는 긴밀한 협력체계를 구축하고 노인 우울예방과 자살예방사업을 유기적으로 연계해야 한다”고 강조했다.

이어서 이명희 서울시노인복지센터 부관장이 ‘노인상실경험 극복을 통한 우울예방’을 주제로 발표를 했



서울시어르신상담센터는 11월 26일 한국불교역사문화기념관 2층 국제회의장에서 노인우울예방을 주제로 한 세미나를 개최했다.

다. 이명희 부관장은 서울노인복지센터 이용노인 453명으로 설문조사를 실시, 우울에 영향을 미치는 요인을 분석했다.

이 부관장은 “조사를 통해 연령이 높고 주관적으로 경제상태가 낮고 건강상태가 낮을수록 우울 수준이 높으며, 관계와 소득, 그리고 역할을 상실한 경험이 클수록 우울이 증가했다”고 말했다.

그는 “어르신들에게 회고(회상) 집단프로그램을 통해 삶에 대한 수용을 할 수 있도록 자아통합감을 향상시키고 가족, 친척, 동년배 노인 등 사회적지지자를 통해 우울을 감소시켜야 한다”며 “서울시어르신상담센터는 동년배 상담가를 통한 상담사업을 실시하고 우울감을 호소하는 노인들의 자조모임을 활성화해 지원하고 있다”고 말했다.

이 밖에 이 부관장은 상실경험극복을 위해서는 명상·종교프로그램 등 정서적 순화상태를 이룰 수 있는 프로그램도 있어야 한다고 덧붙였다.

한편 세미나에서는 노인우울개선 위해 진행 중인 복지단체들의 프로그램 사례발표도 있었다.

박한옥 대리(서울시어르신상담센터)는 ‘노인우울예방 집단상담프로그램’을

그럼’을, 유승호 팀장(연세대 가양4종합복지관)이 ‘우울예방을 위한 지역사회 네트워크 구축 프로그램’을, 정현주 대리(영등포노인종합복지관)가 ‘독거노인의 노년기 우울관리를 위한 사례발표’를 소개했다.

서울시어르신상담센터는 우울감 호소 어르신을 위한 ‘자아 신회 감싸안기 프로그램-자신감’이라는 프로그램을 운영하고 있다. 이 프로그램은 신체에서 느껴지는 감각각각을 있는 그대로 알아차리고 변화를 수용하는 자기 인식 및 정서적 치유를 경험하는 ‘포커싱 체형심리치료’가 주가 돼 진행된다.

연세대 가양4종합사회복지관은 노인우울증을 보이는 어르신들을 모아 자조모임을 만들어 집단프로그램과 영성프로그램 및 맞춤형 건강 컨설팅을 제공해 호응을 얻고 있다.

또한 영등포노인종합복지관은 독거노인의 노년기 우울관리를 위한 ‘함께 같이(가치)’ 프로그램을 운영하고 있다. 이 프로그램은 우울증 발병위험이 높은 독거노인에게 미술치료와 개별 심리상담 및 캠프활동을 제공해 노인우울증 환자를 집중 관리했다는 평가를 받았다.

이나는 기자

조계종 복지재단, 자비나눔대축제

월도 스님, 안신권 소장 등 20명 수상

불교계 자비나눔 실천자들이 한 해를 돌아보고 격려하는 자리가 마련된다.

조계종 총무원(원장 자승)은 조계종 사회복지재단(상임이사 종신)의 주관으로 12월 6일 오후 2시 AW 컨벤션센터에서 ‘제14회 불교사회복지대회-2012년 한국불교자비나눔대축제’를 개최한다.

행사에는 자승 스님과 정·관계 인사 및 불교자원봉사자, 후원자, 불교사회복지시설 종사자 등 1000여 명이 참석할 예정이다. 1·2·3부로 나누어진 행사는 불교사회복지의 나아갈 방향을 정립하는 불교사회복지포럼과 자비나눔 실천가들을 발굴·포상하는 자비나눔 대법회 및 만찬으로 구성됐다.

1부 불교사회복지포럼은 ‘사회적 양극화 해소’를 위한 불교사회복지의 역할’을 주제로 전문가들이 발제를 맡는다. 최경구 교수(영국대 사회복지학과 교수)가 좌장으로 유승무 교수(중앙승가대 포교사회학과)가 ‘사회적 양극화 실태: 주요 3가지 현황을 중심으로’를, 이성기 교수(인제대 사회복지학과)가 ‘사회적 양극화 해소를 위한 정책적 대안’을, 조기풍 조교수(동국대 불교문화연구원)가 ‘사회적 양극화 해소를 위한 불교사회복지의 역할’을 발표한다.

2부 자비나눔기념대법회에서는 자비나눔 유공자 시상과 조계종자원봉사단 찬불가동아리 ‘울림’의 축하공연 등이 진행된다.

불교사회복지실천가들의 노고를 치하하고 격려하는 2부 자비나눔대법회에서는 한 해 동안의 불교계 자비나눔 현황을 공유하고, 불교사회



월도 스님



안신권 소장



윤기혁 부원장



고경환 실장



김준준 은행장



오육환 회장

복지발전을 위해 헌신한 불교사회복지유공자를 발굴해 포상하는 시상식이 열린다.

불교사회복지유공자시상에는 지난 10월 유공자 선정심의위원회를 통해 20명의 유공자가 선정됐다. 2012년 불교사회복지 발전에 이바지한 공로로 복지시설단체운영부 4명, 자비나눔봉사활동부 4명, 공로상 3명이 총무원장상을 수상한다. 보건복지부 장관상은 나눔의집 안신권 소장과 상락정 배산실버빌 윤기혁 부원장, 대한불교조계종자원봉사단 황옥순 자원봉사자가 수상하며 문화체육관광부 장관상은 천대중복지재단 사무총장 월도 스님, 영통종합사회복지관 자원봉사팀인 수원 KRA Plaza가 수상한다.

특히 공로상에는 불교복지 발전을 위해 활발한 학술활동을 펼치는 한

승려노후복지제도의 기반 구축에 크게 기여한 고경환 연구실장(한국보건사회연구원 사회재정통계 연구실)과, 지속적인 사회공헌 실천과 함께 불교사회복지 종합전산시스템 구축을 적극 지원하고 있는 김준준 은행장(하나은행), 2000년부터 현재까지 소년소녀가장 및 재가자 자녀에게 장학후원을 하며 미래의 인재 양성에 힘써온 오육환 회장(서울지방변호사회)이 선정돼 눈길을 끈다.

자승 스님은 “양극화의 위기 속에 사회통합과 중생구제의 기대가 날로 확대되고 있으며, 종단은 나눔 결사 추진에 발맞추어 자비나눔 실천을 위해 최선을 다한 한 해였다”며 “자비나눔활동에 헌신해 온 불교복지실천가들의 노고에 감사의 마음을 전하고자 자비나눔대축제를 마련했다”며 많은 참여를 당부했다. (02)723-5101 이나는 기자

법타 스님, 중립종합사회복지관서 강연

중립종합사회복지관(관장 이용갑)은 11월 28일 동국대 정각원장 법타 스님을 초청해 교양강좌를 진행했다.〈사신〉

법타 스님은 지역주민들에게 ‘당당하고 아름다운 Gold 인생을 위하여’라는 주제로 꿈과 희망을 잃어하는 이에게 새로운 희망과 용기를 북돋아주고 진정한 삶의 의미를 생각하는 자리를 마련했다.

중립종합사회복지관측은 “두 번째 열린 강좌에는 130명 이상의 주



민들이 참여할 정도로 호응이 좋았다”며 “지역주민들의 욕구를 반영하여 지역주민들을 위한 힐링 강좌를 지속적으로 진행할 계획”이라고 말했다. 이나는 기자

아름다운동행, ‘자비나눔 후원의 밤’

12월 5일, 전통문화예술공연장서 첫 행사 열여

공익법인 아름다운동행은 12월 5일 오후 6시 한국불교역사문화기념관 전통문화예술공연장에서 ‘제1회 자비나눔 후원의 밤’ 행사를 개최한다.

각계에서 활동 중인 불교신자들이 친목 모임 ‘불교포럼’과 함께 마련하는 이날 행사는 1, 2부로 나뉘어 아름다운동행 활동 동영상 시청과 나눔&동행 콘서트, 축하 공연

으로 진행된다. 가수 최백호씨와 다문화 가정 어린이들로 구성된 ‘레인보우코리아합창단’이 무대에 오른다.

한편 아름다운동행은 옮겨올 때도 후원자들이 저소득층 어린이들에게 희망의 메시지와 함께 선물을 전달하는 ‘선재의 선물 보내기 캠페인’을 실시한다. (02)737-9595 이나는 기자

종로노인복지관, 로터스월드 캄보디아 방문

개관 5주년 기념, 현지 어린이에 후원품 전달

종로노인종합복지관은 개관 5주년을 기념해 캄보디아 어린이에게 후원품을 전달했다.

종로노인종합복지관 관장 정관 스님과 직원 20여 명은 캄보디아 ‘로터스월드’를 방문해 후원금(약 100만원)과 아동복 60여벌, 칫솔 70개 등의 후원품을 지원했다.

개관 5주년을 기념해 마련된 이번 직원 해외연수는 3박 5일간 캄보디아와 베트남에서 진행됐으며, 각



종로노인종합복지관은 개관 5주년을 기념해 캄보디아를 방문해 후원품을 전달했다.

지역의 전통문화를 체험하고 앙코르와트 등 문화유적도 살펴보는 견문을 확대할 수 있는 기회가 됐다. 정관 스님은 “캄보디아의 아이들

이 재난과 굶주림에 고통 받지 않도록 바라며, 복지관에 꾸준히 관심을 갖고 지원토록 노력하겠다”고 밝혔다. 이나는 기자

10·27 법난 재조명과 명예회복을 위한 세미나

■ **취지**
10·27법난의 역사적 의미와 불교계가 입은 피해를 되돌아 보고, 현재 진행중인 10·27법난의 명예회복의 방안을 재점검하여 조속한 진상규명과 진정한 명예회복의 방안이 무엇인지 밝히고자 합니다. 더불어 10.27법난과 관련한 국가 법령의 개정 방향을 제시할 것입니다

■ **장소** : 한국불교역사문화기념관 2층 국제회의장

■ **일시** : 2012년 12월 18일(화) 15시

■ **주관** : 총무원 사회부, 중앙종회 사회분과위원회, 불교신문사

■ **주최** : 대한불교조계종

10·27 법난 재조명과 명예회복을 위한 대구·부산 법회

■ **취지**
전국의 불자들이 10·27법난의 역사적 의미와 10·27법난으로 인하여 불교계가 받은 피해를 바르게 이해하는 계기를 만들고, 10·27법난의 진상규명과 피해회복에 대한 불자들의 관심과 뜻을 하나로 모으고자 합니다.

■ **부산법회** : 2012년 12월 16일(일) 17시 코모도 호텔 대연회장 그랜드볼룸

■ **주최** : 대한불교조계종 ■ **주관** : 총무원 사회부, 중앙종회 사회분과위원회, 불교신문사, 제9교구본사 동화사, 제14교구본사 범어사

대한불교조계종

문의 : 대한불교조계종 총무원 사회부 02)2011-1824