

# 공공 앓지 말고 복지관 찾으세요

## 불교계 복지관

### 우울증 상담 치료

우울증을 앓는 환자가 늘고 있는 가운데 70대 여성의 우울증 환자 비율이 다른 세대에 비해 높게 나왔다.

국민건강보험공단(이사장 이종대)이 최근 5년간(2007~2011년)의 건강보험 진료비 지급자료를 분석해 발표한 내용에 따르면 '우울증'으로 인한 건강보험 진료환자가 2007년 47만 6000명에서 2011년 53만 명 5000명으로 늘었다.

성별로 이 기간의 연간 평균 환자 수를 비교하면 여성(34만6000명)이 남성(15만 2000명)의 2.3배였다. 특히 2011년을 기준으로 10만 명당 환자는 70대 여성(4178명)이 가장 많았다. 60대 여성(3217명)과 80대 이상 여성(2990명)이 뒤를 이었다. 건보공단 관계자는 "경제력 상실, 신체기능 저하, 배우자 사별로 인한 여성 노인의 스트레스가 극심한 수준이다"고 설명했다.

이같이 여성노인의 우울증이 심각하지만 어르신들은 스스로 우울증에 걸렸다고 지각하지 못한다. 노인 우울증의 증상은 주로 가슴통증, 마비, 소화불량 등 신체적 증상으로 표현되는 경우가 많아 본인과 주변인들 모두 노화의 자연스러운 현상으로 판단해 적극 치료의 필요성을 인식하지 못한다는 것이 전문가들의 의견이다.

교계 복지관들은 어르신들을 위해 우울증진단과 상담서비스를 진행하고 있다. 개별·집단·방문 상담을 비롯해 문화 활동을 곁들여 우울증을 해소하는 프로그램, 사별로 인한 스트레스를 받는 여성어르신들을 위한 프로그램 등 다양하다.

서울노인복지센터에서 운영하는 서울어르신상담센터(02-723-9988)는 내방, 전화, 사이버, 이동순회 등 다양한 경로를 통해 1:1 상담을 하고 있다. △심리상담 △가



속초노인복지관이 진행하는 '위풍당당 할머니'의 참여자들은 미술심리치료를 통해 우울감을 감소시킨다.

### 우울증 환자 70대 여성 최다 우울증세 노화증세로 착각 적극치료해야 예방할 수 있어

족상담 △학대상담 △정서상담 (소외감, 우울감, 사별후 적응 등)이 주된 내용이다.

특히 센터는 풍경소리와 함께 4월 3~12일 4회에 걸쳐 대인관계와 감정다루기에 어려움이 있는 어르신들을 위한 명상집단상담 프로그램 '마음챙김기'를 진행한다. 프로그램은 마음챙김명상을 행선과 좌선 및 호흡법으로 자신의 마음을 조절하는 방법을 찾아가는 방식으로 진행된다. 서울어르신상담센터는 "자신의 통찰과 생(生)을 주도할 수 있는 힘을 키우고, 우울, 분노 등 부정적 감정조절과 자아통합감 향상을 도모할 것"이라고 설명했다. 참가 희망자는 4월 2일까지 접수받는다.

중로노인종합복지관(02-742-9500)은 우울감이 있는 홀몸어르신들의 노년생활 지원프로그램인 '이웃사촌'을 진행하고

있다. 복지관은 홀몸어르신 20명을 대상으로 매주 화·금요일 웃음치료와 건강체조로 심신에 활력을 불어넣고 아침고요수목원 탐방과 텀플스테이, 사진찍기, 문화공연 관람 등 취미활동을 함께 함으로써 자신의 삶을 성찰하고 이웃관계를 형성해 건강한 노년기 삶을 유지하도록 지원한다.

성북노인종합복지관(02-922-6090)은 부설기관으로 어르신정서지원센터를 월·금요일 오전 9시부터 오후 6시까지 운영한다. 일반상담(생활상담, 각종 노인복지정보 제공)과 전문상담(우울증상담, 치매상담, 법률상담)을 실시하며, 전문상담은 각 분야의 전문기관과 연계해 진행하고 있다.

연천군노인복지관(031-834-6080)은 무한돌봄네트워크를 실시하고 있다. 연천 북부지역내 집중사례관리대상을 선정해 노인자살 위기개입 및 우울상담을 필요로 하는 어르신을 대상으로 심리검사를 진행하고 노인자살예방교육 및 노인우울증 진료비 지원사업(진료비, 약제비, 임상심리검사 무료지원)을 실시하고 있다.

부천시원미노인복지관(032-667-0261)

## 송산노인복지관, 무료합동결혼식 연다

의정부 송산노인복지관(관장 법민)은 가정형편이 어려워 혼인식을 하지 못한 저소득층 시민을 대상으로 5월 11일 무료합동 결혼식을 개최한다.

이번 합동결혼식은 송산실버문화센터 강당에서 실시되며, 신부드레스, 식비, 사진 인화료, 피로연 등 일체 경비를 행사주최회에서 무료로 제공하고 결혼식 참가자에게는 선물도 증정한다.

참가를 희망하는 부부는 4월 19일까지 송산노인복지회관(031-852-2595)로 문의하거나 직접 방문하여 상담 후 신청서를 작성하면 된다. 이나은 기자

## 한국다문화센터, 합창대회 개최

한국다문화센터(공동대표 무원)는 6월 12일 건국대 새천년기념관에서 제4회 전국다문화어린이 합창대회를 개최한다. 한국다문화센터와 여성가족부가 공동주최하는 이번 대회는 50%이상 다문화자녀가 포함 된 중장년, 합창단을 대상으로 열린다.

참가 희망자는 4월 1일~5월 21일 대회 참가팀을 접수한 뒤 예비심사를 거쳐 6월 12일 건국대 새천년기념관에서 대회를 치르게 된다. 수상은 대상(상금 300만원)을 비롯해 금·은·동상 등의 상장과 상금이 수여된다. (02)737-0467

## 우리은행, 종로노인복지관에 후원금 전달

종로노인종합복지관(관장 정관)은 3월 21일 우리은행 종로구청점과 '미소나눔 전달식'을 진행했다.

이날 전달식에서 운영만 우리은행 종로구청점 지점장이 정관 손님에게 희망나눔 후원금으로 써달라며 50만원을 전달했다. 전달식 이후 우리은행 임직원들은 복지관 청소 봉사활동을 했다.

이나은 기자



정관 손님(오른쪽)과 운영만 지점장(왼쪽)

〈알림〉 3월 20일자 7면 'A등급 불교복지관 437개소 중 49곳'에 실린 '2012년도 사회복지시설 평가결과(A등급 불교계시설명단)' 노인복지관 명단 중 종로노인복지관이 누락됐음을 알려드립니다.

## 중립종합사회복지관, 무료 썩뜸서비스 실시

을 12월까지 매주 금요일 10시부터



썩뜸 서비스를 받는 복지관 이용자들

중립종합사회복지관(관장 이용강)은 어르신들의 신체·정서적 안정을 위해 썩뜸 서비스를 제공한다.

중립종합사회복지관은 2013년 12월까지 9개월간 매월 2~4째주 금요일 10시부터 15시까지 복지관 5층 으뜸터에서 썩뜸 서비스를 실시하며 썩뜸서비스는 썩뜸봉사단인 진보회의 봉사활동을 통해 제공된다.

진보회는 대한불교조계종사회복지재단 소속의 봉사단으로 전문적인 지식과 자격을 가진 사람들로 구성된 단체다.

썩뜸서비스 대상자 선정은 의료비 지원을 받지 못하는 저소득층, 의료비 지원에

택이 낮은 의료보호 2종 수혜자, 기초생활수급자, 경로식당 이용자, 거동가능하며 본 사업에 욕구가 있는 대상자의 순으로 선정이 이루어지며 매주 20명씩 매월 40명에게 서비스를 제공할 예정이다.

지난 8일 썩뜸서비스를 이용한 김명진(77세, 72세) 어르신은 "요즘 혈액순환이 잘 안돼서 손발도 차갑고 손도 저렸는데 썩뜸치료를 받고 나니 손이 많이 따뜻해진 것 같다"며 "앞으로 꾸준히 썩뜸서비스를 이용하면 손발시림이 많이 사라질 것 같다"고 하면서 기대감을 표했다. (02)362-3348

이나은 기자 oasis1983@hyunbul.com

## 생명나눔, 이사회 개최...사업계획 승인

### 제주도 신임지역본부장에 제용 스님

생명나눔실천본부(이사장 일면)는 3월 21일 본부회의실에서 제34차 임시이사회 및 제32차 정기총회를 열어 2013년도 사업계획을 승인했다.

임시이사회는 재적인원 20명 중 19명이 참석해 2012년도 회계감사 결과 보고, 2012년 사업 및 회계 결산 보고, 2013년 사업 계획 및 예산 심의 승인에 대한 주요 안건을 논의했다. 이밖에 신임지역본부장

으로 제주도 제용 스님과 강유주 경남본부장 선출 심의 승인을 진행했다.

이사회는 2013년도 사업 예산을 14억 9181만원으로 확정 결의하고 △장기계획 및 조별모세포기종 희망등록사업통한 사회복지 선조직 역할 △효율적 회원 및 후원자 관리 △환자 치료비 지원 △자살예방센터 운영 △직책별 직무의 전문화 등을 진행한다. 이나은 기자

## 뇌병변 장애 노인 위한 죽음준비프로그램

### 홍천군복지관, 오는 9월까지 진행

지체·뇌병변 장애를 가진 노인을 대상으로 죽음에 대한 불안감을 해소하는 '죽음준비프로그램'이 마련됐다.

홍천군장애인복지관(관장 최유)은 "3월부터 6개월간 24회에 걸쳐 '죽음준비프로그램'을 진행한다"고 밝혔다.

복지관은 3월 13일 복지관 이용 어르신을 모시고 오리엔테이션을 시작으로 2월에는 죽음교육의 필요성에 대해 알아보는

시간을 가졌으며, 24회에 걸쳐 죽음에 대한 이해, 인생그래프, 노년기건강관리, 용서와 화해, 감사하는 삶, 상실과 슬픔의 치유 등 다양한 주제로 프로그램이 진행된다.

홍천군장애인복지관은 "참여자들이 죽음에 대한 불안감과 부정적인 태도를 감소시키고 자신의 삶을 돌아보며 정리함으로써 정신적 여유와 안정을 찾을 수 있도록 많은 관심을 가져달라"고 전했다. (033)435-7031 이나은 기자

경 대한민국 중요 무형문화재 50호 **축**

“태고종 영산재”  
유네스코 세계 문화유산등재

### 전통 범음범패(바라작법) 과정 학인모집

■ 교육 과정

(1) 초·중급과정

- ◆ 조석예불 ◆ 사시불공, 각단불공, 시달림
- ◆ 바라춤 : 요잡(막바라), 관음바라, 천수바라
- ◆ 나비춤 : 사방요신, 도량계
- ◆ 49재, 천도의식

(2) 상급과정 - 초·중급 이수자에 한함

- ◆ 사다리나바라, 화의재바라,
- ◆ 신중작법(104위, 39위), 육건이
- ◆ 다계나비춤작법, 운심계작법
- ◆ 가지계

■ 강주스님 : 교무국장 성우

- ◆ 교육시간 : 초·중급 - 목요일 오전 10시 ~ 1시
- 상 급 - 목요일 오후 2시 ~ 6시
- ◆ 수 강 료 : 입학금 10만원 (교재비 포함), 3개월 30만원
- ◆ 제출서류 : 수강신청서 1부 (본 교육원에서 교부), 반명함사진 1매
- ◆ 접수기간 : 상시모집
- ◆ 연 락 처 : 054)975-4339

□ 접수처 및 강의장소  
한국불교태고종 경북교구종무원 (전화접수 가능)  
경북 칠곡군 왜관읍 왜관리 1123-1번지 HD빌딩 2층

한국불교태고종 경북교구종무원

교직자 양성 전문교육

## 제 83기 佛敎儀式(범음·범패)學人모집

본 대략 불교의식 교육원에서는 학인을 모집합니다.

◆ 과정(야간 및 통신생)

기본과정(3개월)	사물(목탁, 요령, 태징, 법고) 다루는법, 도량서, 첫충, 상단예불, 각단예불, 천수경, 행선축원, 불공시식 등
중급과정(3개월)	상주권공, 대령관육, 신중작법, 지장청, 관음시식, 다비식 등
작법반(1년)	요잡바라, 천수바라, 도량계, 다계작법(나비춤) 등
신행과정(1년)	기본·중급 수료자에 한 함
특수작법(1년)	기본·중급 수료자에 한 함

◆ 모집인원 : 30명 (선착순)      ◆ 원서접수 : 2013년 4월 중

◆ 개강일시 : 매주 (화, 금) 오후 5시 ~ 6시 30분 (1시간 30분)

◆ 제출서류 : 입학원서 1통, 주민등록등본 1통, 반명함판 사진 3매

※ 본원은 초종파 교육도량으로서 수료증을 수여하며, 승려 후보생의 수계득도, 포교원(사찰)창건의 지도와 편의를 제공합니다.

※ 초심자라도 여법하게 불교의 전통의식을 병행할 수 있도록 지도합니다.

※ 전화·서신 문의하시면 안내서를 보내드립니다.

海東佛敎儀式教育院  
海東佛敎梵音大學

서울 종로구 낙원동 243-3 탑골공원 뒷편 ☎ 02)741-0495, 0496