

심리적 어려움 복지관서 해결해요

불교계 복지관 상담·명상 프로그램 실시

지난 4월 4일은 '정신건강의 날'이었다. 보건복지부(장관 문형표)는 정신건강의 날을 맞아 4월 한 달 동안 정신질환 인식개선과 정신건강에 대한 일반인의 관심을 촉구하기 위해 각종 행사를 개최하고 있다. 특히 최근 늘어나고 있는 자살과 관련해 자살·중독 예방을 위한 상담을 비롯해, 아동·청소년, 성인, 노인 등 생애주기별 정신건강 정보제공 및 정신가정의학과 의사와의 무료상담 등을 지원하고 있다.



옥수복지관은 지난 해 RHM감정조율 명상프로그램을 통해 중년여성의 우울증을 예방하고 스트레스 해소방법을 찾을 수 있도록 진행했다.

옥수복지관...명상프로그램 특화
요가·다도·노래 명상 등 다각화
서울어르신상담센터...화해하기
분노조절 겪는 어르신 위해 실시

옥수종합사회복지관 김정연 사회복지사는 "각박해져 가는 현대사회와 급변하는 지역사회의 특성으로 심리적 어려움을 겪는 분들이 많다. 2년간 복지관에서 진행한 프로그램을 통해 이용자들이 큰 호응을 보여 올해에도 명상프로그램을 진행할 것"이라며 "또한 직원 스스로가 마음을 다스리고 행복감으로 복지서비스를 제공할 수 있도록 직원 특화 명상프로그램을 8회기에 걸쳐 진행할 것"이라고 설명했다.

서울시어르신상담센터(센터장 최희유)는 소통과 감정 다루기에 어려움을 느끼는 어

르신들을 위해 화다루기 능력향상을 위한 '화(火)해(解)하기' 프로그램을 2012년부터 실시하고 있다.

올해에는 5월 12일부터 6월 4일까지 매주 화·목요일 8회기에 걸쳐 프로그램을 진행한다. △화 알아가기 △내 안의 화 △생활 속의 화 △내가 느끼는 화 △나도 모르는 화 △화 바라보기 △내 마음 전하기 △화와의 만남 등 주제별 과정을 통해 어르신들이 삶 속에서 경험하는 해소하지 못한 채 방치돼 있는 다양한 부정적 정서를 해소할 수 있도록 지원할 계획이다. 센터는 화해하기 외에도 어르신들이 노년에 겪을 수 있는 심리, 정서적 어려움을 극복할 수 있는 상담 프로그램의 주제를 다각화시킨다. 의사소통 능력향상을 통해 가족 관계 개선을 도모하는 '행복시소', 헤어집의 아픔을 극복하고자 하는 어르신을 대상으로 진행하는 애도 집단상담프로그램 '겨자씨', 임

종에 대한 이해와 통찰을 통해 지나온 삶을 돌아볼 수 있도록 하는 교육인 '사는 기쁨' 등이 개설된다.

서울 목동청소년수련관(관장 경륜)은 청소년 상담복지센터를 운영하고 있다. 평일과 토요일에는 면접·전화·사이버 상담을 실시, 개인상담을 통해 진로, 학업, 성충동, 비행, 성격, 생활습관, 대인관계, 가족관계 등을 주제로 상담한다. 또한 만6세부터 초등학생을 대상으로 놀이치로도 실시한다.

특히 목동청소년수련관은 청소년 동반자(Youth Companion: YC) 프로그램을 진행하고 있다. 위기(가능) 청소년을 돕기 위한 전문적인 서비스로 청소년이 있는 현장에서 직접 찾아가 일대일 관계를 맺고 정서적 지지, 심리상담, 지역자원 연계를 제공하고 있다.

송산노인종합복지관(관장 최재혁)은 노인자살예방센터를 운영하고 있다. 노인을 대상으로 면접상담 및 심리검사를 실시해 우울감 있거나 자살 위험이 있는 어르신을 분류하고 심리상담과 복지서비스를 지원하고 있다. 또한 대상별 교육서비스를 실시하고 있다. 일반시민들에게는 노인자살예방을 위한 게이트키퍼 교육을, 공무원 및 노인관계기관 직원에게는 노인자살 위험군을 관리하는 역량강화 교육을 진행하고 있다.

이밖에 **종로노인종합복지관(관장 정관)**은 '이웃사랑'이라는 프로그램을 진행하고 있다. 우울감이 있는 홀몸어르신들이 건강한 노년을 이해하고 자신의 삶을 성찰하는 과정을 통해 건강한 노년의 삶을 유지할 수 있도록 지원하는 사업이다. 이나은 기자

용호복지관, 어르신 700명에 짜장면 보시

4월 7일, 사랑의 나눔 행사 열어



용호종합사회복지관(관장 이춘성)과 (사)한국중식봉사나눔회 부산남구지부(지부장 이상춘)는 4월 7일 '사랑의 짜장 나눔' 행사를 열어 이웃사랑을 실천했다.

용호종합사회복지관(관장 이춘성)과 (사)한국중식봉사나눔회 부산남구지부(지부장 이상춘)는 4월 7일 '사랑의 짜장 나눔' 행사를 열어 이웃사랑을 실천했다.

복지관은 이날 행사에 지역 내 저소득 어르신 및 장애인 700여명을 초청해 짜장면과 간식거리 등 다양한 음식을 제공했다.

특히 (사)한국중식봉사나눔회 부산남구지부는 남구 지역의 깨끗하고 쾌적한 환경을 위해 용호종합사회복지관 앞 이기대 입구 일원에서 녹색캠페인도 실시했다. 하성미 기자

(사)한국중식봉사나눔회 부산남구지부 이상춘 지부장은 "저희가 가진 재능으로 나눔 실천을 실천하기 위해 매년마다 지역민들을 위한 사랑의 짜장나눔 행사를 진행하고 있다. 즐겁게 드시고 행복하시길 바란다"고 말했다.

한편, (사)한국중식봉사나눔회 부산남구지부는 남구 지역의 깨끗하고 쾌적한 환경을 위해 용호종합사회복지관 앞 이기대 입구 일원에서 녹색캠페인도 실시했다. 하성미 기자

본동복지관, 어울림 한마당 축제열어

4월 4일 어르신 난타 공연도 선보여

본동종합사회복지관(관장 김종성)은 4월 4일 노랑진동 단체 및 지역주민과 함께 한 '벗이랑 꽃이랑 어울림 한마당'에 참가해 지역나눔 사회공헌활동을 실시했다.

이번 '벗이랑 꽃이랑 어울림 한마당' 축제에는 복지관 이용자 및 지역주민들이 참석한 가운데, 동아리 '한울림'의 난타 공연이 진행됐다.



이번 '벗이랑 꽃이랑 어울림 한마당' 축제에는 복지관 이용자 및 지역주민들이 참석한 가운데, 동아리 '한울림'의 난타 공연이 진행됐다.

난타공연을 관람한 지역 주민들은 "동작구 본동종합사회복지관에서 이렇게 많은 지역주민들을 위해 즐거운 공연을 보여 주어 즐겁게 관람했다"며 웃음을 지었다.

본동종합사회복지관은 "이번 노인특화 사업 오아시스 동아리 '한울림'의 공연활

동을 통해 어르신들의 여가문화 활동 기회를 넓혔으며, 자긍심과 성취감을 형성해 지역사회 소통 및 화합을 도모했다"고 설명했다. 이나은 기자

"불교 강점인 지역 네트워크 강화시켜 재난 대비"

성기환 교수, 4월 9일 열린 미래복지포럼서 발제

세월호 침몰사고가 발생한지 어느덧 1년이 됐다. 사고가 발생하자 불교계는 곧바로 재난 현장으로 달려가 실종자 가족들을 위로하는 등 다양한 지원활동을 펼쳤다.

조계종을 대표해 봉사단을 파견했던 조계종 사회복지재단(대표이사 자승)은 세월호 참사 1주기를 앞두고 4월 9일 한국불교역사문화기념관 국제회의장에서 '세월호 침몰사고 이후 정부의 재난관리체계 이해 및 불교계의 역할'을 주제로 정부의 변화된 재난관리체계를 살폈다.

이날 발제에 나선 성기환 서일대 사회복지학과 교수는 "기상과 기술의 변화로 재난은 지속적인 증가 추세에 있다"며 "이에 따라 국가의 재난구조 활동은 더욱 확대되고 있다"고 설명했다.

성 교수는 "또한 재난의 증가와 국민안

전에 대한 요구가 높아지자 국가는 물론 종교단체의 역할도 더욱 커지고 있다"며 "특히 유가족들의 마음을 보듬어줄 정신적 지원 확대는 국제적인 추세"라고 말했다.

성 교수는 불교의 강점인 '지역 네트워크'를 꼽으며 지역 사찰과 불자들이 자원봉사를 기반으로 재난에 대비할 수 있다고 강조했다.

성 교수는 "조계종 복지재단 내 여러기관과 종단 관계기관간의 연계와 함께 이웃종교, 민간단체, 정부 등 각 기관들이 네트워크를 형성해 통합 관리체계를 확보해야 한다"며 "중장기적으로는 통합적 관리체계를 관리하고 봉사자와 관리자 및 현장전문가 육성을 위한 교육을 통해 인적·물적 역량기반을 조성해야 한다"고 덧붙였다.

한편 포럼에 앞서 조계종 사회복지재단



조계종 사회복지재단은 세월호 참사 1주기를 앞두고 4월 9일 한국불교역사문화기념관 국제회의장에서 '세월호 침몰사고 이후 정부의 재난관리체계 이해 및 불교계의 역할'을 주제로 정부의 변화된 재난관리체계를 살폈다. 성기환 서일대 사회복지학과 교수가 발제를 하고 있다.

상임이사 보경 스님은 참가자들과 함께 세월호 참사로 목숨을 잃은 무고한 생명들의 극락왕생을 발원했다.

보경 스님은 "오늘 이 포럼은 담보상태에 있는 정부의 책임 있는 조치와 완전한

해결을 원하는 한국불교와 조계종, 그리고 조계종 사회복지재단의 마음이기도 하다"며 "앞으로 더욱 높인 국민들의 기대치를 충족시키기 위한 노력과 연구를 지속해 나갈 것"이라고 말했다. 이나은 기자

건강백세

아직도 차고 시린 배를 참고 계십니까?
 "얇은 열에 약하고" 배를 차게하면 질병의 원인이 됩니다.

식약청 의료기기 05-0626호 인증

식약청의료용구 개인용온열뜸기 : A83060호
 식약청 의료용 전자기 발생기 : A85020호
 전기용품 안전인증 : HH07236-5004A호
 전자파 장애실험필, 전자파 환경인증
 LIG화재 배상보험 가입
 특허청 실용신안 출원

열침의효능 헬스벨트 금강약돌 온열복대

원적외선 '열침'의 효능 신비로운 금강약돌 온열복대

북한에서 소량만 생산되는 북한3대 특산품인 금강약돌을 주성분으로 만든 기능성 건강치료기 금강약돌 온열복대입니다. 본 제품은 34개의 금강약돌 육각볼이 80℃이상의 고열이 발생되어 착용시 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 강력한 복사에너지가 전달되어 원적외선 '열침'을 맞는 효과로 신체 어느 부위든 아픈 곳마다 착용하고 편안하게 앉거나 누워서 휴식을 취하면 장속의 노폐물 배출, 소화불량, 만성위염, 장염, 생리통, 변비, 허리통증완화, 고관절, 어깨결림, 고혈압, 전립선 등을 자연적 치유하며 체질개선 및 원활한 신진대사가 이루어집니다.

오장육부를 치유함에 있어 썩음을 권장하지만 많은 시간이 소요되며 흉터 및 뜨거움을 이겨내야 하는 고통과 냄새가 강하기 때문에 가족 및 주위 분들에게 피해를 줄 수 있다. 그러나 이 모든 불편함을 해결한 금강약돌 온열복대는 썩뜸(최고60℃)보다 높은 고열(80℃이상)의 원적외선 '열침'이 뱃속(오장육부) 깊숙한 부분부터 침투하여 자연적 치유되며 높은 열로 복대를 하여도 화상 및 흉터 걱정 없이 치유 됩니다. 차가운배, 허리통증, 발바닥온열지압, 어깨결림, 무릎통증 등 온도를 조절하여 안전하고 편리하게 사용합니다. 가격은 최저 기능은 최고인 금강약돌 온열복대는 건강도 지키고 암과 질병등을 예방하며 건강하게 장수하세요.

◆문의전화 : 금강의료기 (02)723-0099

- *입금계좌 : 농협 053-12-125418 강현영
- *일요일 공휴일도 상담합니다.
- *대리점 및 딜러모집 (조합자극건강매트, 오심견조기, 요추베개등 자매품다양)

허리에 차기만 해도 오장육부를 건강하게 허리를 편안하게하며 각종 질병을 예방하세요

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