

“자기자비 통한 노화에 종단연구 필요”

서울노인복지센터 송년모임 ‘좋은 인연’ 서

남석인 교수, ‘노인의 삶’ 주제로 발제

“불교철학이 종교적 의미를 떠나 생활과 문화 속에 상식으로 스며들어 있는 한국적 상황을 고려할 때, 자기자비 향상 프로그램은 한국노인에게 보다 큰 효과가 있을 것으로 기대된다. 노인의 고독감이 자기자비를 경우해 성공적 노화에 이르는 경로를 파악하기 위해서는 종단적 연구를 통한 뒷받침이 필요하다.”

남석인 연세대 사회복지학과 교수(사진)는 12월 2일 동국대 중앙당에서 열린 서울노인복지센터(관장 최유) 2015 자원봉사자·후원자 송년모임 ‘좋은 인연’ 1부 세미나에서 노인의 성공적 노화를 위한 종단연구의 필요성을 강조했다.

남 교수는 서울 시내 노인종합복지관 이용자 중 만65세 이상 303명을 대상으로 조사한 연구결과를 바탕으로 ‘노화와 노인의 삶의 질’을 발제했다. 그는 발제에서 성공적 노화를 위한 중요한 요소로 긍정적 자기



자비를 꼽았다.

남 교수는 “자기자비는 자신을 불쌍히 여기고 고통과 자신을 동일시하는 자기연민과는 달리 경험을 통해 새로운 깨달음을 얻는다는 점에서 긍정적인 요소를 더 많이 갖고 있다”면서 “자기자비의 긍정적·부정적 차원이 서로 다르게 고독감과 유의한 관계를 나타낸다”고 주장했다.

남 교수의 연구결과에 따르면 노인은 스스로 고독하다고 느낄수록 자신에게 친절히 대하는 감정으로 대변되는 긍정적 자기자비를 챙기기 어려웠다. 이에 따라 남 교수는 고독감을 해소하기 위한 노력이 필요하다는 점을 강조했다.

남 교수는 “자기자비의 뿌리는 불교의 자비사상이다. 따라서 노인의 고독감이 자기자비에 어떠한 영향을 미치는지 종단연구를 통해 검증하는 것이 필요하다”며 “더불어 한국노인의 궁극적인 성공적 노화를 위해서도 자기자비 관점에 기반한 프로그램을 도입해야 한다. 특히 사회적 활동이 어려운 노인을 대상으로 연구를 해야 한다”고 설명했다.



관장 최유 스님과 공로자들이 시상식 후 기념촬영을 하고 있다.

남 교수는 노인의 고독감 해소를 위해 현재 국내에서 시행 중인 △노인인력개발원 시범사업 노인재능나눔 △경북 의령군이 시작한 신 공동제사업 △보건복지부 독거노인 친구만들기 등을 예로 들며 “한국노인의 자기자비를 강화하기 위한 노력을 확대해야 한다”고 말했다.

한편 2부 송년모임은 조계사 풍물패의 여는 마당을 시작으로 봉사활동 및 후원활동 공로자 시상식이 진행됐다. 서울노인복지센터는 이날 총 158명에게 조계종사회복지재단 대표이사상·보건복지부장관

상·종로구청장상·노인복지공헌상 등을 수여했다.

관장 최유 스님은 “서울노인복지센터의 오늘은 하루 평균 112명의 자원봉사자와 500여 명의 정기후원자, 기업을 포함한 지역사회와의 소중한 인연이 있었기 때문에 가능했다”며 “평소 노인복지에 관심을 갖고 계시는 후원자와 봉사자, 유관기관 등 많은 분들에게 1년간의 발자취를 알려드리고 서로 감사의 마음을 전하는 뜻깊은 자리가 됐다”고 밝혔다.

윤호섭 기자 sonic027@hyunbul.com

김흥국장학재단, 23명에 1300만원 지원

오는 12일, 제16회 장학금 전달식

불자가수 김흥국 씨가 경제적 문제로 인해 학업에 어려움을 겪고 있는 어린이들을 위해 16년째 보시행을 이어간다.

김흥국장학재단(이사장 김흥국)은 12월 12일 오전 12시 서울 대한가수협회 사무실에서 ‘제16회 장학금 전달식’을 연다.

올해 장학금 수혜자는 지난해 대비 2배 가량 늘어난 23명(초등학생 20명·원로가수 3명)이다. 지원금액은 총 1300만원으로 초등학생 각 50만원, 원로가수 각 100만원이 지원된다. 특히 초등학생 대상자는 수도권뿐만 아니라 전국단위 교육청·초등학교 등의 추천을 통해 모집했으며, 가정형편에 따라 선정했다. 김흥국장학재단은 올해까지 초등학생과 원로가수 포함 총 168명에게 장학금을 지원했다.

김흥국 이사장은 “아이들 학업을 돕기 위해 16년째 장학금 전달식을 이어오는데 쉽지 않았다. 하지만 아이들이 겪고 있는 어려움을 뒤로할 순 없었다”면서 “장학금을 받는 아이들 모두 가슴 아픈 사연을 갖고 있다. 더 많이 도와줄 수 없어 미안하다”고 밝혔다. 그러면서 “앞으로도 장학금이 계속 지원될 수 있도록 노력하겠다”고 덧붙였다.

한편 김흥국 이사장은 지난 8월 제5대 대한가수협회장에 당선됐다. 윤호섭 기자

“복지관 텃밭서 수확한 농작물 경로당에”

은평노인福, 심심텃밭 나눔

지난 8월 서울 은평구가 공모한 사회복지시설 내 심심텃밭사업에 선정된 은평노인종합복지관이 그간 팍 훌쩍 결실을 맺고, 지역사회에 기쁨을 나눴다.

은평노인종합사회복지관(관장 김승자)은 11월 26일 관내 심심텃밭에서 배추·무·갓·상추·쪽파·시금치 등을 수확해 지역 경로당(수색할머니경로당·충암경로당)에 전달했다.

은평노인복지관은 지난 9월 17일부터 7주간 복지관 내 유휴공간 214㎡(약 65평)에 텃밭을 조성해 원예치유 프로그램 장소로 활용했다. 20여 명의 어르신들은 전문 원예치료사의 지도 아래 텃밭 관리 구획을 정하고 텃밭 이름, 작물명 등을 적어 팻말을 꽂았다. 이후 어르신들이 직접 텃밭을 관리하며 작물을 수확하는 결실을 맺었고, 작물 일부는 점심식사 인원이 많은 경로당에 전달해 정을 나눴다.

은평노인복지관은 지난 9월 17일부터 7주간 복지관 내 유휴공간 214㎡(약 65평)에 텃밭을 조성해 원예치유 프로그램 장소로 활용했다. 20여 명의 어르신들은 전문 원예치료사의 지도 아래 텃밭 관리 구획을 정하고 텃밭 이름, 작물명 등을 적어 팻말을 꽂았다. 이후 어르신들이 직접 텃밭을 관리하며 작물을 수확하는 결실을 맺었고, 작물 일부는 점심식사 인원이 많은 경로당에 전달해 정을 나눴다.



복지관 어르신들이 직접 수확한 작물을 지역 경로당에 전달해 온정을 나눴다.

심심텃밭에 참여한 한 어르신은 “복지관에서 운동프로그램에 5년 동안 참여하다가 관절염이 심해져 운동을 못해 적적했는데 텃밭에서 채소를 키우며 새로운 즐거움을 얻었다”고 소감을 밝혔다.

복지관 관계자는 “심심텃밭에서 어르신들이 정정머거리로 얻을 수 있고, 수확의 기쁨을 통해 건강한 여가생활과 정서 안정에 도움이 될 것으로 기대한다”고 말했다.

윤호섭 기자

복지법인 연화원 13일 수화사랑음악회

한국불교역사문화기념관서

연화원(이사장 해성)은 오는 12월 13일 한국불교역사문화기념관 전통예술문화공연장에서 ‘2015 수화사랑음악회 후원자의 밤’을 개최한다.

수화사랑음악회는 문화생활에서 소외된 장애인들에게 수화를 포함한 음악회를 제공해 삶의 질을 높여준다는 취지에 마련됐다. 이를 통해 장애인과 비장애인이 함께 음악을 즐기고, 서로의 편견을 해소해 장애인의 자존감을 형성시키고자 했다.

행사는 1부 축하의 마당(후원의 밤)과 2부 수화사랑음악회로 구성됐다. 1부는 조계종 총무원장 자승 스님을 비롯한 종단 중진 스님들의 축사·격려사, 점자〈묘법연화경〉시각장애인 불자회 전달식, 자비의 쌀 및 장애인 자녀 장학금 전달식 등이 진행된다. 2부 음악회는 △체중관리법 강의(스포츠트레이너 손리) △이삼 스님 대담연주 △수화사랑합창단 수화공연 △삼진·지허·농인·정행 스님 찬불가 공연 등이 펼쳐진다.

윤호섭 기자

생명나눔, 백사마을에 솜이불 200채

제2회 생명나눔 정 나누기 마가 스님·아웃사이더 동참

장기기증의 대중화·생명존중교육 등 공익사업을 펼치고 있는 생명나눔실천본부(이하 실천본부)가 달동네 주민들의 겨울나기에 힘을 보탰다.

생명나눔실천본부(이사장 일면)는 11월 27일 서울 노원구에 위치한 달동네 백사마을에서 ‘제2회 생명나눔과 함께하는 따뜻한 정 나누기’ 행사를 열고, 지역주민들에게 솜이불 200채를 전달했다.

오전 10시 30분 시작된 행사는 동대부고의 현현중 전달식으로 문을 열었다. 박재원 동대부고 교장과 김승원 학생회장 등은 지난 1년간 모은 현현중 298장을 생명나눔실천본부에 전달하며 생명을 살리는 소중한 일에 써달라고 당부했다.

행사에 동참한 생명나눔실천본부 홍보대사 마가 스님과 가수 아웃사이더·주병선 씨는 “백사마을 주민들과 온정을 나눌 수 있게 돼 기쁘다”고 소감을 밝힌 뒤 백사마을 주민들에게 이불을 전달했다. 특히



생명나눔실천본부 이사장 일면 스님을 비롯한 참가자들이 백사마을 주민들에게 솜이불을 전달하기 위해 이동하고 있다.

학인스님들은 거동이 불편한 어르신들을 위해 직접 가정을 방문해 이불을 전달하기도 했다.

한편, 백사마을은 성인 2명이 함께 서있기도 좁은 방에 홀로 거주하는 어르신이 주민의 절반에 달한다. 마을에 도시가스조차 들어오지 않아 한겨울에도 전기장판 하나로 버텨야 하는 소외계층이 많다. 생명나눔실천본부는 지난해에도 백사마을에 솜이불 150채를 전달한 바 있다. 윤호섭 기자

중림복지관, ‘희망마차 식품나눔’

저소득어르신 100명 대상

중림종합사회복지관(관장 이수경)은 서울시·서울특별시사회복지협의회와 11월 27일 이마트가 후원하는 ‘희망마차 식품나눔행사’를 실시했다.

희망마차사업은 시민참여 주도를 통한 지역복지네트워크를 지향하는 희망은들사업의 일환이다. 푸드뱅크에 기부된 물품을 활용해 지역 내 취약계층의 경제적 어려움을 해소하고, 자원봉사활동을 도모하는 사업이다.

이날 희망마차에는 이마트 본사직원 20명이 동참해 지역 저소득 어르신 100

명 대상으로 물품을 전달했다. 행사에 참여한 어르신들은 1인당 7품목씩 자유롭게 물품을 선택했으며, 불가피하게 참석하지 못한 대상자에게는 직접 물품을 포장해 배달했다.

복지관 관계자는 “희망마차를 통해 어르신들이 다가오는 겨울을 따뜻하게 보내고, 건강한 식생활에 도움이 되길 바란다”고 말했다.

한편 중림복지관은 같은 날 스크린에이치디코리아 임직원들과 ‘사랑의 감정김치 나눔’을 실시, 지역 저소득 가정 30곳에 김장 300kg을 전달했다.

윤호섭 기자

교직자 양성 전문교육

제91기 佛敎儀式(범음·범패)學人모집

본 대학 불교의식 교육원에서는 학인을 모집합니다.

◆과정(야간 및 통선생)

기본과정(3개월)	사물(목탁, 요령, 태징, 범고) 다루는법, 도량석, 첫송, 상단에불, 각단에불, 천수경, 행선축원, 불공시식 등
중급과정(3개월)	상주권공, 대령관옥, 신중작법, 지장청, 관음시식, 다비식 등
신행과정(1년)	기본·중급 수료자에 한 함
특수작법(1년)	기본·중급 수료자에 한 함

◆모집인원 : 30명 (선착순) ◆원서접수 : 2015년 12월 중

◆개강일시 : 2015년 11월 23일

매주 (월, 수) 오후 5시 ~ 6시 30분 (1시간 30분)

◆제출서류 : 입학원서 1통, 반명함판 사진 2매

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

※ 초심자라도 여법하게 불교의 전통의식을 봉행할 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

지리산 다슬기 진골드

지리산과 덕유산 일대의 자연다슬기와 국내산 약재로 정성껏 만들었습니다.

1개월 60팩
80ml×60팩 (IBOX)

선조들의 지혜가 듬뿍 담겨 있는 지리산 다슬기 진 골드로 생활의 활력을 찾으시길 바랍니다.

신장과 시력보호에 탁월한 효과를 지닌 다슬기를 주 재료로 하여 맑은 지리산 계곡물과 함께 각종 약재를 함께 넣어서 정성껏 달였습니다. 장시간 책을 많이 보시는 분들과 수행에 지친 분들께 원기를 복돋아 줄 수 있는 아주 좋은 선물입니다.

제품문의 : 02)879-2007
입금안내 : 농협 1282-17-003433 (주)한메소프트
입금금액 : 125,000원 (무료배송)