천연 조미료·저염식… 복지관 식당의 변화

노인복지관에도 '착한 식당' 들이 있다. 2천원대의 저렴한 가격, 양질의 메뉴, 영양섭취를 고려한 건강식단으로 가정식 못지않은 정성을 자랑하며 어르신들의 입맛을 사로잡고 있다.

강북노인종합복지관(관장 소지)은 어르신들의 건강을 책임지는 식단으로 유명하다. 밥 종류만도 완두콩밥, 보리밥, 수수밥, 발아현미밥, 서리태밥, 기장밥, 차조밥, 굴무밥 등 10여개를 훌쩍 넘고 5대 영양소를 골고루 섭취할 수 있도록 식단을 조절한다.

중점을 두는 부분이 있다면 어르신들의 근력과 면역력을 강화하기 위한 단백질 섭취다. 노인들의 근육 손실은 80세가 되면 최대 근육량의 절반 수준으로 떨어진다. 40대 이후부터는 1년에 1%씩 근육이 감소한다는 연구결과도 있을 정도다. 때문에 살코기와 생선같은 양질의 단백질을 먹으며 몸을 보충하고싶다면 강북노인종합복지관으로 갈 일이다. 하루씩 번갈아 가며 돈육된장볶음, 가자미구이, 버섯불고기, 코다리강정 등 육류와 생선류로 메뉴를 구성한다.

이와 더불어 일반 조미료는 전혀 쓰지 않는다는 것도 장점 중 하나다.

류금선 영양사는 시간이 걸려도 멸치, 무, 양파, 파 등을 넣고 우려낸 국물을 사용하기를 고집한다. 멸치 속 칼슘도 섭취하시라고 믹서에 갈아 가루로 만드는 수고도 마다하지 않는다. 일반 식당에서도 하기 힘든 정성이다.

그 덕분에 어르신들은 "복지관 덕분에 건강관리 잘 하고 있다. 병원에서 영양섭취 잘 하고있다고 칭찬받을 정도"라고 흡족해 한다. 당뇨를 앓던 어르신 역시 복지관 다니고서부터 건강이 많이 좋아졌다고 이야기한다. 어떤 어르신은 집에서 복지관까지 오려면 걷다가 10번은 쉬어야 하는데 복지관에서 챙겨주는 밥을 먹고나서부터는 쉬는 횟수도 줄어들었다고 말할 정도다.

이뿐만이 아니다. 복지관 식당에서는 노인 일자리 사업과 연계, 어르신들의 취업도 일정부분 담당하고 있다. 14명의 어르신들은 재료를 다듬고 썰고 깎는 전처리를 주로 담당한다. 한 두명이 하는 것보다 재료손질에 들어가는 시간을 대폭 줄일 수 있어 식당 및 어르신 모두 사업에 만족스런 반응을 보이고 있다.



일산노인종합복지관내에 위치한 북레스토랑. 좌측에 구비된 서적들을 읽으며 밥을 먹을 수도 있다. 일산노인종합복지관 식당의 하루 이용객은 1천여명이다.

어르신 영양 맞춤 식단
식품영양학과 교수 자문도
"건강 좋아졌다" 호평

또 일산노인종합복지관(관장 성화)에는 경로식당이라는 이름 대신 호수 레스토랑이라는 이름을 내걸고 식당을 운영중이다. 식당안에는 책을 보며 밥을 먹을 수 있는 책레스토랑과 음악이 흘러나오는 음악레스토랑이 운영되고 있다. 호수가 내려다 보이는 곳에서 밥을 먹을 수 있으니 복지관 인근에 사는 어르신들에게 인기다. 입소문을 타고 복지관 밥맛을 보러 전철을 타고 오는 어르신들도 있을 정도다. 하루 이용객은 1천여명.

분위기만 좋은 것이 아니다. 이곳도 메인메뉴하면 빠지지 않는다. 1주일에 3번 정도는 어르신들 입맛에 맞는 토속음식을 제공한다.

안양시노인종합복지관(관장 박양숙) 식당의 메뉴는 저염도에 초점이 맞춰져있다. 나이를 먹을수록 미각이 둔감해져 짠 맛을 찾게 되는데, 그럴수록 어르신들 몸은 전해질 불균형이나 혈압 이상이 생기기 마련이다. 때문에 복지관에서는 나트륨을 가장 많이 섭취하게 되는 국의 염도를 낮췄다. 보통 국의 염도는 0.8~1.2%. 이보다 낮으면 보통 사람들은 싱겁다고 느낀다. 안양시노인종합복지관의 국 염도도 평균치 보다 낮게 유지하고 있다. 또 어르신들에게 최적의 영양을 제공하기 위해 식품영양학과 교수들에게 자문을 받아 식재료를 선정하고 있을 정도로 심혈을 기울인다.

성남시 중원구에 위치한 황송노인종합복지관(관장 일운) 역시 위치상 어르신 비율이 높다는 점을 고려, 어르신 식생활 지킴이로서의 역할에 충실하다. 복지관은 지난해 '심신청정(心身淸淨)' 이라는 프로그램을 통해 어르신 스스로 일상 속 건강관리 능력을 향상시킬 수 있도록 건강학교를 운영하기도 했을 정도로 어르신 건강관리에 남다른 관심을 기울인다. 매일 천연 조미료를 사용해 육수를 우려내고 복지관에서 직접 채소를 재배하기도 한다. 다만 채소는 식당에 공급하기에는 한계가 있어 만성질환을 가진 취약계층 어르신 도시락 배달 사업에 사용된다. 어르신들의 식당 만족도와 메뉴 선호도를 조사해 이를 반영하기도 한다.

배현진 기자 linus@hyunbul.com

파일럿·승무원… 방학맞이 항공 직업 체험

목동청소년수련관, 진로탐색 · 직업체험 프로그램 운영

서울시립목동청소년수련관(관장 맹길재)은 동계방학기간동안 청소년들을 대상으로 항공 관련 직업 체험 및 교육 기회를 제공하는 '청소년이 준비하는 직업박람회' 프로그램을 진행한다. 평소 항공 쪽에 관심있었던 청소년들이 스스로의 진로 및 적성에 대해 알아볼 수 있는 기회다. 교육 및 체험이 종료되면 직접 항공 직업 박람회를 개최하게 된다.

참가 청소년은 자아탐색과 직업이해를 시작으로 각종 검사를 통해 진로탐색을 할 수 있다.

이어 항공 직업 및 비행의 원리에 대한 교육을 받고 인천공항, 김포공항, 한국항공직업전문학교, 항공대학교 항공우주박물관 견학을 통해 항공 관련 체험을 하게 된다.

이를 바탕으로 청소년들은 2회에 걸쳐 직접 항공 직업 박람회를 기획해 프로그램에 참가하지 못한 청소년들을 대상으로 박람회를 열게 된다.

2월까지 매주 금요일과 토요일 오후 2시에 열리게 되며 항공 관련대학교, 학과, 직업분야, 항공사 등 진로에 필요한 자료도 제공된다. 15~19세 청소년이면 누구나 참여가능하며 참가비는 5만원이다.

이와 함께 2월 6일부터 8일까지 목동청소년수련관 강의실에서는 예비 중1, 2학년 청소년 20명을 대상으로 진로탐색 프로그램 '꿈잡(꿈을 잡았니? 굿잡!(Good Job)' 이 운영된다.

심리검사를 통해 '나' 에 대해 알아보고 자신의 강점과 장점을 발견하는 시간을 가진 후 다양한 직업에 대한 영역과 특성 탐색을 통해 자신만의 미래 목표를 설정하고 전략을 수립하는 기회를 갖는다.



항공정비사 체험을 하고 있는 청소년들

자신이 좋아하고 잘하는 일이 무엇인지 알아봄으로써 청소년들이 그동안 막연하게 생각했던 꿈과 진로에 한 발 다가가는 시간이 될 것이다.

사실 중고등학교에서 자체적인 적성검사 및 진로체험이 많이 이루어지고는 있으나 실질적인 진로에 대한 고민을 나누는 상담은 많이 진행되지 못하고 있는 것이 현실.

이번 프로그램에서는 소그룹을 형성하고 직업 및 심리상담전문가이자 청소년상담사인 전문강사와 함께 자신의 진로에 대해 심도깊은 대화를 나눠보는 시간을 가질 예정이다.

프로그램 참가비는 3회 전 과정에 2만원이다. 두 프로그램 모두 참가 신청은 수련관으로 전화하면 된다. (02)2642-1318

배현진 기자

팝송 배우고 연극도 하고…

은평노인, 무료 프로그램 운영

서울시립은평노인종합복지관(관장 김승자)은 2월 3일부터 17일까지 사회교육 프로그램 수강생을 모집한다.

모집강좌는 건강증진(뉴스포츠, 필라테스, 양생체조 등), 문화예술(한국무용, 가곡, 난타, 풍물 등), 정서생활(동요와 함께하는 핸드벨, 종교활동 등), 평생교육(한글, 중국어등), 취미여가(바둑, 포켓볼 등) 등 프로그램별로 접수가 진행된다. 올해는 지난해와 달리 팜송반, 연극반 등이 신설됨으로써 어르신들의 문화예술 욕구를 십분 충족할 계획이다.

참여대상자는 서울시 거주 만 60세 이상 어르신으로 신청방법은 복지관 회원인 경우 회원증을 지참해 수강신청서 작성 후 2층 안내데스크에서 접수하며, 비회원은 주민등록증과 사진 1매를 지참하여 복지관 회원 등록 후 신청하면 된다. 수강료는 무료다. (02)385-1351

배현진 기자

한부모에게 교육 콘텐츠 무상 지원

서울시한부모가족지원센터-엠디엔피교육 업무협약 체결

서울특별시한부모가족지원센터(센터장 이영호)는 전문교육그룹 ㈜엠디엔피교육(대표이사 조훈제)과 1월 15일 업무협약을 체결했다.

이 협약에 따라 학업이 중단된 한부모의 계속학습 및 미래설계에 도움을 줄 수 있게 됐다.

서울시한부모가족지원센터 측은 "출산 및 양육으로 인해 학습기회가 단절된 한부모에게 사회적 능력을 키워주고 자신의 미래설계에 적극적으로 참여시키기 위해 이번 협약을 추진하게 됐다"고 밝혔다.

본 사업을 통해 ㈜엠디엔피교육은 EBS 검정고시 및 공무원 시험 대비 교육 콘텐츠를 무상으로 지원하여 한부모에게 교육기회를 확대하고, 한부모의 안정적 사회자립기반 마련을 돕기 위해 '좋은부모 미래설계 장학금' 을 지원한다. 또 매년 교재 판매수익의 일부를 후원금으로 기부해 어려운 상황 속에서 재기하려는 한부모가 자립할 수 있도록 기여할 예정이다.



서울특별시한부모가족지원센터 이영호 센터장(사진 오른쪽)과 1월 15일 협약을 맺은 엠디엔피교육 강성은 본부장

올해부터 EBS(한국교육방송공사)는 ㈜엠디엔피교육 그룹에 EBS검정고시, EBS 공무원콘텐츠 및 교재 제공사업을 위탁해 사업대행을 진행하고 있다.

㈜엠디엔피교육 강성은 본부장은 "최근 한부모가정이 늘어나는 반면 그에 대한 지원은 턱없이 부족한 상황이다. 앞으로 한부모가정이 사회적으로 소외받지 않고 나아가 변화된 미래를 만드는 핵심인재로 성장하는데 우리 교육그룹이 기여할 수 있어 보람있다"며 "기업의 사회적 책임에 앞장서겠다"고 밝혔다.

이영호 센터장은 "어려운 경제 여건 속에서도 좋은부모가 되기 위해 노력하는 한부모들을 응원하며, 교육지원과 사회공헌에 앞장서시는 ㈜엠디엔피 그룹에 감사하다"고 전했다.

이날 협약식에서는 서울특별시한부모가족지원센터 이영호 센터장과 ㈜엠디엔피교육 강성은 본부장이 참석했다.

배현진 기자

일본군 위안부 피해자 영문 동화 발간

1권당 1만원…전 세계 배포예정

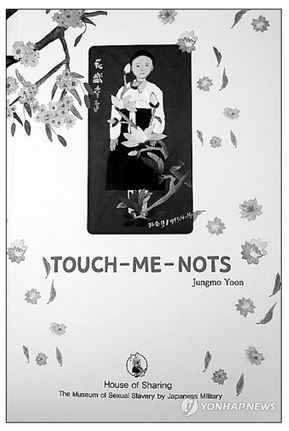
일본군 위안부 피해자 문제를 다룬 동화 〈봉선화가 필 무렵〉을 영문 번역한 〈TOUCH ME NOTS〉 이 출간됐다.

원작 동화는 윤정모 작가가 일제 강점기 때 일본군 성노예 피해자로 끌려간 조선 여인들의 이야기를 담아 지난 2008년 펴냈다. 영문번역은 유학생과 자원봉사자들의 도움을 받았다.

동화책에 실린 그림은 위안부 피해 할머니들이 직접 그린 그림이다. 나눔의 집 부설 일본군 위안부 역사관에 전시되어 있는 200점 중 14점이 실렸다.

책에는 최초로 자신이 일본군 위안부 피해자였음을 밝힌 김학순 할머니가 주인공 '순이' 가 되어 이야기를 들려준다.

나눔의집 측은 "당당히 우리 앞에선 피해자 할머니들의 용기에, 따뜻한 가슴으로 안아줄 수 있는 어린이가 단 한명이라도 있길 바라는 마음에서 기획했다"며 "전쟁이 얼마나 끔찍한 고통을 주는지, 평화가 얼마나 소중한지 일깨워주고 싶다"고 밝혔다.



일본군 위안부 피해자들의 이야기를 다룬 영문 동화책 〈TOUCH ME NOTS〉 표지.

책은 미국을 비롯한 전 세계로 배포될 예정이다. 기부자가 1권당 1만원을 입금하면 책을 받을 수 있으며 모아진 기부금은 재인쇄 비용에 사용된다. (031)768-0064, y365@chol.com

배현진 기자

아주 특별한 영치유의 세계!!

제67기 최면 전생요법 · 빙의치유법 강좌

"한마디 말로 三生을 꿰뚫고 영혼의 아픔을 치유한다"



한국최면과학원 임 재 형 원장 직강

세계보건기구(WHO)가 인정한 최면요법!
잠재의식 직접조절 – 강력한 개선효과!

※ 누구나 과학적인 방법만 익히면 자기개선은 물론 타인을 돕는 최면전문가가 될 수 있습니다.

전생 요법 : 도데체 전생에 무슨일이 있었던걸까?
무의식 속에 숨겨진 원인모를 심리적, 신체적 고통의 단서를 찾아내어 제반 문제를 해결하고 통찰력을 높혀 지혜로운 삶을 찾게한다.

빙의 치유 : 몸은 왜 이렇게 이유도 없이 아픈것일까?
빙의된 영가를 직접 불러내어 어떤 영가가 들어와있는지 당사자나 가족들이 알 수 있으며, 언제, 어디서, 어떻게 들어왔는지, 들어와서 어떤 영향을 미치고 있는지, 원하는 건 무었인지를 정확하게 알아내어 천도할 수 있다.

사주 명리 : 전생, 사주팔자, 빙의에 얽힌 삼각관계를 아십니까?
전생의 성적표인 사주팔자는 빙의와도 밀접한 관계를 갖고있다.
사주팔자는 전생의 업보로 정해지는데 백호대살은 저승사자 달고다니니 횡사 악사요…

KBS 굿모닝 대한민국 / MBC 생방송 오늘아침
SBS 미워도 다시한번 / JTBC 부모찾기
채널A 그 여자 그 남자 / TV조선 가족 두개의 문
MBN 현장르포 특종세상 / YTN 사이언스 과학향기
tvN 심령솔루션 엑소시스트 외 각종 케이블 방송에 다수 출연

tvN 심령솔루션 엑소시스트 출연 화제!

실전위주의 피워풀한 강의!!

지금 접수중 – 1회 무료수강 후 결정!!

▶ 매주 화요일 오전 10시~오후 5시까지 (7회 과정)
▶ 참가비 : 200만원 (과정별 교재 및 수련 CD제공)
▶ 최면지도사협회 가입 후 전생상담사 이수증 수여

※ 개인상담 및 공·사 기업체 출장강의 가능

www.hypnos114.com
한국최면과학원
대전광역시 중구 석교동 13-1
042) 222-0737