우리 복지관은 지금 | 7. 화성시아르딤복지관

로봇과 다시 걷는 일상, 재활 훈련 새 장



화성시아르딤복지관 관장 도선 스님과 복지관 관계자들이 지난해 3월 웨어러블로봇(H10) 도입을 기념해 기념촬영하고 있다.

장애인의 재활은 병원이나 치료실 안에서 끝나지 않는다. 일상 속에서 얼마나 꾸준히 이어질 수 있는지가 기능 회복과 자립에 중요한 영향을 미친다.

이러한 관점에서 화성시아르딤복지관은 첨단 기술을 접목한 '로봇재활사업'을 통해 재활의 공간을 확장하며, 지역사회 장애인의 삶을 변화시키는 새로운 재활 모델을 구축해 나가고 있다.

화성시아르딤복지관은 2019년 '로봇활용 사회적약자 편익지원사업'을 통해 전국 장애인복지관 최초로 로봇재활사업을 도입했다.

이후 보행, 상지, 웨어러블, 스마트재활 등 다양한 영역으로 사업을 확장하며, 재활의 접근성과 효과성을 동시에 높이는 데 주력해 왔다.

로봇재활은 '워크봇(Walkbot)', 상지재활로봇(U30A), 웨어러블로봇(H10)' 등 다양한 재활로봇을 활용해 이용자의 기능 수준에 맞춘 맞춤형 재활 훈련을 제공하는 것이 특징이다.

반복적이고 정밀한 훈련을 통해 보행 능력 향상, 관절 가동성 및 근력 증진, 일상생활 수행 능력 개선 등 전반적인 신체 기능 회복에 기여하고 있다.

특히 웨어러블로봇은 실제 생활 환경에서의 보행 훈련을 가능하게 해 재활의 효과를 일상으로 자연스럽게 확장하고 있다.

이와 함께 복지관은 이용자 스스로 건강을 관리할 수 있는 환경 조성에도 힘쓰고 있다. 2019년부터 운영 중인 '스마트재활실'은 다양한 재활 기기와 운동 장비를 통해 누구나 자유롭게 이용할 수 있는 공간으로, 재활 치료 대기기간 장기화 문제를 해소하고, 자기 주도적 운동 습관 형성을 통해 신체 기능 저하를 예방할 수 있도록 지원하고 있다.

또한 2026년부터는 '리블레스 홈 재활' 사업을 새롭게 추진하며 재활의 연속성을 한층 강화하고 있다. 이 사업은 단일관절 운동 장비 '리블레스(Rebless)'를 가정에 대여하고, 치료사가 원격으로 사용법 안내와 운동 피드백을 제공하는 방식으로 운영된다.

이를 통해 이용자는 복지관 방문 없이도 집에서 꾸준히 재활 운동을 이어갈 수 있으며, 재활 공백기를 최소화해 치료 효과를 높일 수 있다.

이처럼 화성시아르딤복지관의 로봇재활사업은 단순한 장비 도입을 넘어, 이용자의 삶 전반을 고려한 통합적 재활 서비스로 발전해 왔다.

특히 비영리기관으로서 의료비 부담을 낮추면서도 양질의 재활 치료 기회를 제공한다는 점에서 지역사회 장애인들에게 실질적인 도움이 되고 있다.

기술은 사람을 대신하기 위한 것이 아니라, 사람의 삶을 돕기 위해 존재한다. 화성시아르딤복지관은 로봇기술과 복지 서비스의 결합을 통해 재활이 일상 속에서 자연스럽게 이어질 수 있도록 돕고 있으며, 앞으로도 장애인의 자립과 사회참여를 지원하는 포용적 복지 환경 조성에 앞장설 계획이다.



조성창 사회복지사

남산에서 묻는 마음의 안부 | ③ '남산-숨, 쉼' 새로운 시작

새출발을 위한 숨 고르기

3월은 '새로운 시작'이라는 말이 가장 어울리는 계절이다. 그러나 많은 이들에게 새로움은 설렘과 함께 긴장과 부담을 동반한다.

새 학기와 새 업무, 달라진 관계와 역할 앞에서 사람들은 어느새 '잘해야 한다'는 마음을 먼저 꺼내 들고, 그 마음은 몸과 호흡을 조급하게 만든다. 시작부터 숨이 가빠지면 새출발은 곧 피로로 이어지기 쉽다. 그래서 새로운 시작 앞서 필요한 것은 속도를 높이는 결심이 아니라, 숨을 고르고 자신의 리듬을 회복하는 일이다.

서울 남산 충정사가 3월에 마련한 선명상 프로그램 '남산-숨, 쉼'은 바로 그 회복의 시간을 제안했다.

2월의 '정월마중'이 한 해의 마음을 정돈하는 자리였다면, 3월의 '남산-숨, 쉼'은 그렇게 정돈된 마음을 다시 일상에 심는 과정이었다.

이 프로그램은 '새로운 시작'이란 무언가를 더 채우는 일이 아니라, 자신의 감각과 리듬을 되찾아 삶을 다르게 살아갈 여지를 마련하는 일임을 보여주기 위한 것이었다.

3월 프로그램이 특히 인상 깊었던 이유는 '시작'을 하나의 방식으로 규정하지 않았다는 점이다.

소리, 호흡, 움직임, 그림책, 대화라는 다양한 매개를 통해 참가자들은 각자에게 필요한 시작의 문을 스스로 찾아갔다.

조급함 내려놓고 리듬 되찾는 시간
소리·호흡으로 나만의 '시작' 찾아야
작은 결심이 일상 이어질 때 변화로

누군가에게 '시작'은 다시 깨어 있는 감각을 회복하는 일이었고, 또 다른 누군가에게는 지친 마음을 돌보는 일이었으며, 어떤 이에게는 관계를 새롭게 바라보는 것이었다.

같은 공간에 머물렀지만 삶의 자리와 마음의 결은 각자 달랐다. 충정사의 선명상은 이러한 차이를 억지로 하나로 묶지 않고, 각자의 속도와 언어를 존중하는 방식으로 진행됐다.

특히 큰 호응을 얻은 것은 소리와 몸의 감각을 중심으로 한 명상들이었다.

싱잉볼 명상은 울림을 따라 현재의 감각에 머무는 시간을 열어 주었고, 치유 비니요가와 리본(RE:BONE) 명상은 굳어 있던 몸의 중심과 허리의 긴장을 천천히 풀어내며 쌓인 피로와 감정을 내려놓도록 도왔다.

참가자들은 "명상하기 전에는 마음이 힘들었는데, 끝나고 나니 기분 전환이 돼 가벼워졌다. 나를 돌아볼 기회가 됐다"고 소감을 밝혔고, 또 다른 참여자는 "집에서도 호흡명상을 해 보고 싶다"고 전했다.

치유는 거창한 사건이 아니라, 이처럼 일상으로 이어지는 작은 결심에서 시작된다. 남산에서 고른 숨이 집과 직장, 관계 속으로 이어질 때 '새로운 시작'은 비로소 말이 아니라 삶의 변화로 자리 잡는다.

3월 프로그램이 마무리된 후 충정사는 또 다른 준비에 여념이 없다. 인테리어 공사로 4월과 5월은 프로그램을 잠시 쉬게 됐지만, 다음 만남을 준비하며 조용히 숨을 고르고 있다.

한층 더 새로워진 충정사, 그리고 여덟 명의 명상 안내자들과 다시 만날 시간은 머지않아 찾아올 것이다.

남산에서 함께 고른 숨은 사라지지 않았다. 그 숨은 각자의 일상에서 조용히 이어지며 다시 만날 계절을 준비하고 있다.

봄의 한복판에서 '시작'을 연습했던 기억이 다음 계절에는 더 깊은 쉼으로 이어지기를, 그리고 그 쉼이 다시 삶을 살아갈 힘이 되기를 기대해 본다.



덕운 스님
서울 충정사 주지

스마트폰에 담은 사찰 꽃문 | ⑫ 진달래꽃 피면

이제 곧 진달래꽃이 피면, 하루에도 몇 번씩 '연분홍 치마가 꽃바람에…'를 흥얼거릴 것이다.

우리 어머니 세대는 성황당 길이 아니라 봄꽃 놀이를 가도 한복을 차려입었다. 한복을 입지 않으면 나들이로 치지 않았다. 그 시절 어머니들에게 한복을 입는다는 것은 당신들 스스로에 대한 선물이었고, 일상 탈출 선언이었다.

내 어머니에게 한복은 평상복이었다. 그렇다고 해서 구식 여성도 아니었다. 어느 날 한복에는 썩 어울리지 않는 머리 모양을 보고 눈을 동그랗게 하니까, "어제 네 아버지랑 극장에서 '닥터 지바고' 보고 미장원에 가서 여주인공 머리처럼 해 달라고 해 봤다"고 하시던, 좀 엉뚱한 구석도 있는 분이었다.

어머니의 한복 입은 모습이 떠오르면 생각나는 절이 도갑사다. 도갑사는 내 어머니의 절이었다. 매달 초하루나 보름이면 도갑사에 가서 하룻밤 묵었다 오곤 하셨다. 지금 생각해 보면, 도갑사는 어머니의 해방구였다.

어머니는 절에 가기 전날이면 쌀이나 양초, 향 같은 것을 보따리에 싸서 빈 장독에 담아 두곤 했다. 가끔씩 방석을 만들어 공양물로 가져가기도 했는데, 방석 아랫면에는 아이들 이름을 수로 놓았다.

도갑사 대웅전 꽃살문에서, 방석에 자식들 이름을 수놓던 어머니의 마음을 본다.

손영자 작가



도갑사 대웅전.

