우리 복지관은 지금 14. 서울노인복지센터

문화예술로 마음 치유, 주체적인 삶 열다



서울노인복지센터의 '나의 자화상 그리기' 시간에 어르신이 직접 그린 자화상.

조계종사회복지재단이 위탁 운영하는 시립 서울노인복지센터는 법령상 '문화복지' 개념이 명확해지기 이전인 2003년부터 문화복지사업을 도입했다. 센터는 어르신을 지혜와 역량을 지닌 '문화생산자이자 선배 시민'으로 세우는 데 앞장서 왔다. 탑골미술관과 서울국제노인영화제, 28개의 자조 동아리 활동, 다양한 문화예술 프로그램들은 어르신들이 지역사회 속에서 자존감과 효능감을 깨닫게 하는 든든한 기반이 돼 왔다.

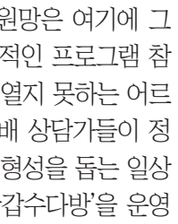
특히 센터는 고립과 우울을 겪는 어르신 문제에 대응하기 위해, 지난 3년간 공동모금회 공모사업인 고독사 예방 및 사회적 고립가구 지원사업을 수행하며 단절된 어르신들을 다수 발굴했다. 이 과정에서 일회성 물품 지원이나 단기 개입만으로는 정서적 고립을 해소하기 어려워, 정기적인 관계 형성, 감정 표현의 기회, 사회적 역할 회복이 반드시 병행돼야 한다는 현장의 결론을 확인했다.

이에 센터는 진단·치료 중심의 마음건강지원사업의 한계를 극복하고자, 지난해 서울공동모금회의 신규 기획사업인 '마음온열매'로 새로운 통합 지원 체계를 구축했다. 종로 생활권 어르신들을 조기에 발굴해 맞춤형 정서지원을 제공하고, 미술·글쓰기·사진 등 문화예술을 통해 감정 표현과 자기 해석을 돕는 '생활권 기반 복지'를 실천했다. 나아가 결과물을 발표·공유함으로써 어르신들이 사회적 역할을 회복하는 주체로 자리매김하도록 이끌었다.

실제로 우울과 불안, 수면 장애 등을 호소하던 어르신 24명을 대상으로 총 24회에 걸친 집단 프로그램을 진행한 결과, 정서적 안정뿐만 아니라 놀라운 사회적 회복의 성과가 나타났다. 그 결실은 8월 7일까지 서울노인복지센터 1층 탑골미술관에서 열리는 특별전시 '월상(月相): 다시 차오르다'를 통해 공개되고 있다. 이지러진 달이 다시 둥글게 차오르듯 마음의 상실감을 극복해 낸 어르신들은 전시 기간 동안 누구보다 본인의 작품을 뿌듯해하며 지인·동료에게 직접 작품을 소개하는 등 주체적인 삶의 모습을 보이고 있다.

센터의 정서 지원망은 여기에 그치지 않는다. 정기적인 프로그램 참여에 선뜻 마음을 열지 못하는 어르신들을 위해 동년배 상담가들이 정서적 지지와 관계 형성을 돕는 일상관리 프로그램 '반갑수다방'을 운영 중이다. 또 집중 사례관리가 필요한 대상자에게는 의료, 영양, 건강, 주거 등 맞춤형 자원을 연계하고 있다. 특히 시립 복지기관으로서 서울시 25개 자치구의 유관기관 종사자들과 협력 네트워크를 구축해, 거주 지역에서도 안정적·지속적인 복지 서비스를 받을 수 있도록 광역적 지원 체계를 가동하고 있다.

누구나 살아가며 뜻하지 않게 마음의 부침을 겪는 순간이 있다. 그 순간을 잘 회복하고 다스리기 위해 가장 큰 용기를 내야 하는 사람은 스스로이지만, 그 곁에서 따뜻하게 손을 잡아줄 동반자가 있다면 회복은 한 층 더 가까워진다. 치료와 의료 중심의 통제된 관리에서 벗어나, 문화예술을 통해 내면을 치유하고 세상과 다시 당당하게 소통하고자 한다면 서울노인복지센터의 문은 언제나 열려 있다.



최선희
서울노인복지센터
복지사업2부 부장

대만불교 포교일기 ⑦ 새의 두 날개: 승속이 함께하는 불교

평등한 역할 분담으로 정토 열어가야

불교계에서 끊이지 않고 제기되는 해묵은 과제가 있다. 바로 사부대중 공동체의 회복과 재가자의 역할 확대에 대한 논의다. 이에 대한 해답을 대만 불광산사와 재가 불자들의 세계적 조직인 '국제불광회(BLIA)'의 유기적인 상생 관계에서 찾고자 한다.

창건주 성운 큰스님께서는 생전 불광산(출가자 영역)과 국제불광회(재가자 영역)의 관계 설명 시 늘 두 가지 비유를 드셨다. 하나는 하늘을 날아오르는 새의 '두 날개'요, 다른 하나는 앞으로 나아가는 수레의 '두 바퀴'였다. 두 날개 중 하나만 꺾이거나 수레바퀴의 균형이 깨지면 결코 온전히 전진할 수 없듯, 불교의 도약 역시 출가자와 재가자가 동등한 무게와 책임감으로 결합할 때만 가능하다는 철학이다.

이 철학을 바탕으로 큰스님께서 제시하신 교단 운영 지침은 매우 파격적이면서도 명확했다. "전통적인 것은 스님들에게, 현대적인 것은 재가자들에게 속한다. 제도적인 것은 출가인에게, 활동적인 것은 재가인에게 속한다." 이 한 구절의 가르침은 교단 내에서 두 집단이 맺어야 할 건강한 파트너십의 본질을 꿰뚫고 있다.

법의 뿌리이자 정신적 지주인 불광산의 스님들은 전통적인 계율을 수호하고 수행과 교육에 전념하며 불교의 중심을 잡는다. 반면 법을 세상에 퍼뜨리는 손과 발이 되는 국제불광회의 재가자들은 복지, 문화, 교육, 환경 등 사회 각 분야에서 자신들이 가진 현대적 전문성을 발휘해 불교를 대중화한다. 스님들은 법문과 수행으로 재가자들에게 마르지 않는 정신적 양식을 제공하고, 의사, 변호사, 교사, 경영자, 예술가인 재가 신도들은 각자의 전문 지식과 사회적 역량으로 세상을 정화하는 주역이 되는 구조다.

출가·재가, 동등한 책임으로 불교 일궈야

수행·교육은 스님, 사회적 활동은 재가자

한국불교 발전 위해 재가자 역량 적극 수용

중요한 것은 이 관계가 결코 위아래가 있는 수직적 계급이 아니라, 서로의 영역을 100% 인정하고 존중하는 평등한 '역할 분담'이라는 점이다. 실제로 전 세계에 지부를 둔 거대 조직인 국제불광회의 최고 총회장 소임은 창립자인 성운 큰스님 이후 사회적 덕망이 높은 재가 리더들이 이어받아 조직을 주도적으로 이끌고 있다.

스님들은 행정과 소유권을 독점해 권위를 내세우는 대신, 지도 법사로서 재가자들의 헌신을 격려하고 법의 중심을 잡아주는 서포터의 역할에 집중한다. 출가인이 스스로를 낮춰 재가자를 교단의 진정한 주인공으로 세워줄 때, 재가자는 무한한 자부심과 책임감을 느끼며 전법사로 거듭나게 된다.

부처님 당시에도 빈바사라 왕이나 급고독 장자 같은 위대한 재가 포교사들이 있었기에 교단이 굳건히 뿌리를 내릴 수 있었다. 불광산사가 1000여 명의 스님들로 세계적인 사찰로 성장할 수 있었던 배경에는 수많은 재가불자들의 노력이 함께했다. 한국불교에서도 스님 중심의 사찰에서 벗어나 세상 속에서 치열하게 살아가는 재가자들의 혜안과 전문성을 과감하게 수용해야 한다고 생각한다. 이는 출가인 부족으로 고민 중인 한국불교계에도 새로운 방향이 될 것이다.

서로가 서로를 향해 하심(下心)하며 법의 날개와 활동의 날개를 나란히 펼칠 때, 불교는 비로소 산속을 벗어나 온 누리를 비추는 진정한 정토의 빛이 될 수 있다. 서울 불광산사 역시 출가와 재가가 계급을 넘어 아름답게 조화를 이루는 건강한 사부대중 공동체의 모범이 되기 위해, 오늘도 수레의 두 바퀴를 힘차게 맞물리며 전법의 길을 걸어갈 것이다.



혜호 스님
서울 불광산사 주지

스마트폰에 담은 사찰 꽃문 ㉖ 꽃살문에 핀 어떤 꽃

잘 익은 여름은 수박 속에만 있는 게 아니다. 백일홍 선홍빛으로도 여름이 익어간다.

오래된 절집 마당에는 으레 백일홍이 있다. 작열하는 햇볕을 눈살 하나 찌푸리는 법 없이 고스란히 받아내는 꽃. 사실 그 꽃은 백일 동안 피어 있는 것이 아니라 백일 동안 피고 지기를 거듭한다. 겨울 양식을 쌓아가는 모든 생명을 위한 축원이다. 만연사 대웅전 앞에도 커다란 백일홍이 있다. 대웅전 꽃살문엔 여름 내내 꽃물이 든다.

만연사는 무등산에서 솔가한 만연산 자락에, 산이 태어날 때부터 그곳에 있었던 듯하지만, 고려 말인 1208년(희종 4) 만연 스님이 지었다 한다. 만연 스님—만연산—만연사. 산도 절도 만연 스님의 뱃속에서 나온 것 같다.

전라도 화순 골짜기 절에 경상도 사투리가 꿀벌 날갯짓 소리처럼 경쾌하게 울린다. 사연인즉, 만연사 주지 행선 스님이 선방 정진하던 수좌 시절 울산에서 맺은 인연들이 기도도 하고 스님도 뵐 겸, 관광버스 빌려서 수학여행 가는 아이들처럼 만연사를 찾은 것이다. 그 마음씨 좋은 보살님들은 이 할머니를 자기들 반에 끼워주었다. 덕분에 그날 점심 공양 시간은 아주 즐거웠다. 그래서 그날 꽃살문 대신, 꽃살문을 배경으로 하여 단체 사진을 찍었다. 그래서 알게 됐다. 사찰 전각의 문이 왜 꽃문인지를.

손영자 작가



만연사 대웅전.



윤인수 원장 연구개발

겨우살이환
재료명 : 겨우살이, 느릅나무뿌리껍질, 도라지, 마가복열매, 더덕, 모과, 천문동, 맥문동, 비파잎, 삼백초, 뽕나무뿌리껍질, 둥굴레뿌리, 무화과, 탱자, 대추, 산사나무열매, 맥아
비염이 있습니까? 숨이 차십니까? 기침,가래가 힘드십니까? 천식에 힘드십니까?

여주환
재료명 : 여주, 돼지감자, 바나바잎, 민들레, 복분자, 옥수수수염, 오미자, 구기자, 천문동, 창출, 뽕나무뿌리껍질, 음나무줄기, 독활, 작약, 칡뿌리, 감초, 산사나무열매, 맥아
당뇨 있으신 분 혈당수치관리에 좋습니다. 다이어트가 필요하신 분은 꼭 드세요.

전복껍데기환[석결명 스틱]
재료명 : 전복껍데기, 마리골드, 국화, 민들레, 엉겅퀴, 백작약, 다시마, 톳, 산사나무열매, 맥아
노안, 안구건조증, 백내장, 녹내장, 황반변성, 당뇨망막병증 등 눈에 문제가 생기면 석결명환으로 해결하세요.
세종대왕께서도 드셨다고 세종실록에 나와 있습니다. 추사 김정희 선생도 제주도 유배시 석결명환을 드셨다고 방송되었습니다.

폐청소법, 치매·중풍, 고혈압 잡는 방법은
윤인수 원장의 경혈자극요법을 활용하세요.

기침, 가래, 기관지염, 비염, 폐렴, 기관지폐렴, 폐 화농증, 편도선염, 축농증, 천식, 불면증, 수면장애, 어지럼증, 두통, 이명(귀울림), 구안와사, 조현병, 협심증, 위염, 위경련, 변비, 어깨·관절통증, 발목관절통증, 오십견, 목이 쉬었을때, 전립선 질환, 요실금, 콩팥 위축, 방광염, 신장염, 황달, 간경화, 피부가려움증, 다이어트, 생리불순, 백내장, 각막염, 결막염, 녹내장, 황반변성, 야맹증, 원형탈모증, 삼차신경통(상지, 중지, 하지) 등



전화주시면 간략하게 설명드립니다

골담초환
재료명 : 골담초분말, 쇠무릎뿌리, 황칠나무, 두충, 가시오피, 참당귀, 울금, 덩이뿌리, 쇠비름, 독활뿌리, 개다래열매, 천마뿌리, 율무, 질경이, 음나무줄기, 왕느릅나무껍질, 엉겅퀴, 산사나무열매, 맥아
허리, 다리가 불편하십니까? 오래 걷기 힘드십니까? 계단 오르기 힘드십니까?

산수유환
재료명 : 산수유, 호박씨앗, 옥수수수염, 복분자, 사상자, 토사자, 구기자, 오미자, 천궁, 우슬, 복령, 산청목, 질경이, 뽕나무뿌리껍질, 두충, 산사열매, 맥아
소변때문에 밤에 몇번씩 일어나십니까?

어성초환
재료명 : 어성초, 적하수오, 자소엽, 측백나무잎, 서목태, 원지, 우슬, 천문동, 마가목열매, 복분자, 솔잎, 뽕나무뿌리껍질, 녹차잎, 창출, 구기자, 산사나무열매, 맥아
머리카락이 많이 빠지십니까?

하지·아이케어센터 | 구입문의 : 02-969-9007 / HP.010-3245-0118
농협 : 301-0234-9633-61 / 예금주 : 윤제하

민속죽염 30년 전통
조상의얼과혼이담긴 우리민족의대표죽염

인체건강의 4대 요소는 "맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질좋은 소금" 인데 이 중 "질 좋은 소금" 자색죽염은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

① 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
② 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
③ 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
④ 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.



생명 에너지를 굳건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낫는다.
환인동 요가마을

"죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다"



◈ 9번 구운 민속죽염 ◈
가루자죽염 125g 45,000원
가루자죽염 230g 82,000원
알갱이자죽염 125g 50,000원
알갱이자죽염 230g 90,000원
휴대용 알갱이자죽염 20g 9,000원

◈ 2번 구운 민속죽염 ◈
◆ 음식조리용 · 양치용 · 피부미용
보급형 민속죽염 500g 20,000원
250g 10,000원

※ 단체 선물용으로 적합합니다. ※ 구입가 5만원 미만은 배송비 3천원 적용됩니다.

주문 및 상담 010-2823-0483
입금 : 농협 150012-56-086122 예금주 : 김용희(민속죽염)
경북 영덕군 지품면 속곡길381-4 www.msjy.co.kr