우리 복지관은 지금 13. 자양종합사회복지관

"다시 지역사회 주체로" 남성 어르신 지원



'에코할배가 그린(Green)건강' 이라는 부제 아래 정기적인 혈압 · 혈당 체크, 근력강화 운동 등의 프로그램이 진행된다. 사진은 그린 식단교육 및 실습 모습.

서울 광진구 자양종합사회복지관은 1993년 10월 개관 이래 '나누는 기쁨! 누리는 행복!'이라는 슬로건 아래 불교사회복지를 실천하며 지역사회 복지 증진에 앞장서 왔다.

특히 퇴직 후 상실감을 겪는 남성 어르신의 사회 참여를 촉진하고자 2012년부터 현재까지 취약계층 남성 어르신을 대상으로 정서지원 프로그램을 지속해서 운영 중이다.

본 복지관은 2012~2019년 긍정적 관계 형성 및 일상 관리 능력 향상을 위한 '지기지우(知己之友)'를 시작으로, 목공예로 사회 환원까지 진행하는 '뚝딱뚝딱 나무꾼(2020~2021, 사회복지공동모금회 지원)', 업사이클링 물품 제작 환원 활동인 '에코할배(2022~2024)'를 통해 남성 어르신이 지역사회의 기여 주체로 성장하도록 지원해 왔다.

2025년부터는 환경오염에 대한 대안을 모색하는 친환경 활동을 진행했다. 일상 속 아크릴 수세미, 합성 세제, 비닐 랩 등의 사용과 환경오염 문제를 살피고 대체재인 천연 식물 수세미와 밀랍 랩을 제작해 지역사회 나눔 활동을 진행했다.

아울러 플로깅과 천연 살림용품 사용 권장 캠페인을 병행하며 남성 어르신 간 관계망을 형성하고 환경보호 인식을 제고했다.

올해는 노년기 신체 기능 약화 문제에 대한 대안을 마련하고자 '에코할배가 그린(Green)건강'을 추진 중이다. 이 프로그램은 세 영역으로 나뉜다.

첫째, '그린 건강체크'로 혈압과 혈당을 정기 측정해 개인별 건강 상태를 점검한다.

둘째, '그린 식단교육'을 통해 '톳 유부솥밥', '오이물김치' 등 저염·저탄소 메뉴를 참여자들이 직접 조리하며 건강한 식습관을 다진다.

셋째, '그린 피트니스'에서는 '맨즈요가'를 주제로 밴드와 요가링을 활용한 근력 강화 운동과 신체 균형 개선 프로그램을 병행해 허리·무릎 건강 증진 등 전반적인 신체기능 향상을 도모한다. 이러한 규칙적인 신체 활동은 참여자들의 정서적 안정과 일상의 활력 증진에도 기여하고 있다.

아울러 저탄소 식생활을 주제로 한 지역사회 캠페인과 봉사활동도 활발히 전개하고 있다. 지난 6월 24일에는 지역 주민을 대상으로 OX 퀴즈를 진행하며 올바른 식생활 정보를 전달했고, 일상에서 실천 가능한 건강관리 식습관을 적극 홍보했다. 이러한 활동은 어르신들이 단순한 프로그램 참여자를 넘어 지역사회에 긍정적인 영향력을 미치는 주체로 발돋움하는 계기가 됐으며, 사회적 역할 회복과 자긍심 향상에도 기여했다. 앞으로도 자양종합사회복지관은 지속적인 프로그램 운영을 통해 남성 어르신 간 교류를 활성화하고 사회참여 기회를 확대함으로써, 어르신들이 다시 지역사회의 주체적인 일원으로 당당히 자리매김할 수 있도록 적극 지원할 방침이다.



김우리
자양종합사회복지관 서비스제공1팀 사회복지사

남산에서 묻는 마음의 안부 ⑥ 차 한잔에 담긴 초여름의 숨

내 안의 고요 되찾아 삶의 결 바꾸다

초여름의 문턱에서 남산 충정사는 바쁜 일상에 지친 이들에게 잠시 멈추어 숨을 고를 수 있는 자리를 내어주었다. 6월에 진행된 '남산-숨, 쉼' 선명상 클래스는 몸과 마음을 돌보는 여덟 가지 프로그램으로 구성됐다. 그중 차명상과 마음챙김소통명상은 삶의 중심을 다시 자신에게 돌리는 수행이라는 점에서 깊이 맞닿아 있다.

차명상은 차를 우리고 마시고 내려놓는 일을 통해 감각을 깨우고 호흡을 가다듬는 시간이었다. 또 바깥으로 향한 시선을 조용히 안으로 돌리게 했다. 찻잔을 감싸 쥔 손끝의 감각, 차향이 퍼지는 순간의 미묘한 떨림, 한 모금 머금으며 길어지는 호흡은 참가자들로 하여금 지금 이 순간을 더욱 선명하게 알아차리도록 이끌었다.

참가자들의 소감 역시 그 의미를 잘 보여준다. 한 참가자는 "행다와 음다를 실천하며 바쁜 일상에서 잠시 멈추어 호흡을 가다듬고, 자신을 돌보는 실천의 중요성을 새롭게 느꼈다"고 전했다. 이명화 강사는 차명상에 대해 "단순히 차를 마시는 시간이 아니라, 바쁘게 흘러가는 삶에 쉼표를 찍고 자신을 정성껏 돌보는 법을 다시 배우는 수행"이라고 설명했다.

마음챙김소통명상은 또 다른 방식으로 참여자들의 내면을 비추었다. 이 수업은 마음이 무엇에 주의를 보내고 있는지, 또 감정이 몸 안에서 어떻게 느껴지고 변화하는지를 섬세하게 관찰하도록 안내했다. 참가자들은 평소 자주 느끼는 감정으로 '불안'을 가장 많이 꼽았다. 고단함, 외로움, 막막함, 야속함 같은 감정들도 뒤를 이었다. 평소에는 스쳐 지나가던 감정들이 사실은 각자의 일상 깊숙이 자리한 마음의 신호였음을 확인하는 순간이었다.

차명상, 시선 돌려 내면 고요 발견케 하고
마음챙김소통명상, 자기 이해·돌봄 폭 넓혀
삶의 태도 바꾸는 실제적 수행임을 보여줘

특히 인상 깊었던 것은 명상 이후 감정이 몸에 어떻게 자리하고 있는지를 알아차리는 과정이었다. 어떤 이는 속상함이 배에서 느껴진다고 했고, 또 어떤 이는 자신의 몸이 지금까지 버텨온 노력에 감사함을 느꼈다고 했다. 불안이라 여겼던 감정이 사실은 외로움이나 약해진 마음의 표현이었음을 깨달았다는 나눔도 있었다. 감정을 몸의 감각으로 만나고 받아들이는 경험은 참가자들에게 깊은 울림을 남겼다.

한 참가자는 "자신에게 집중하는 시간이었다"고 했고, 또 다른 이는 "삶이 정리되는 느낌이 들었다"고 전했다. 진수명 강사는 "명상은 감정을 없애는 일이 아니라, 그것을 알아차리고 다룰 수 있는 여유를 회복하는 일"이라고 말했다.

차명상과 마음챙김소통명상은 서로 다른 문을 통해 같은 자리에 이르게 했다. 차명상이 감각과 호흡을 통해 내면의 고요를 발견하게 했다면, 마음챙김소통명상은 감정과 관계를 통해 자기 이해와 돌봄의 폭을 넓히게 했다. 두 수업 모두 선명상이 삶의 태도를 바꾸는 실제적인 수행임을 여실히 보여주었다.

명상은 특별한 사람들만의 것이 아니라, 바쁜 일상에서 숨이 가빠진 누구에게나 필요한 삶의 연습이다. "명상을 할 수 있는 이런 공간이 있어 행복하다"는 한 참가자의 말은 오늘의 우리에게 왜 이러한 수행의 자리가 필요한지를 잘 보여준다.

차 한잔의 고요와 마음을 돌보는 대화 속에서 참가자들은 잠시 삶의 속도를 늦추고, 자기 자신에게로 돌아오는 길을 배웠다. 그 조용한 배움은 일상을 살아가는 깊은 힘으로 이어질 것이다.



덕운 스님
서울 충정사 주지

스마트폰에 담은 사찰 꽃문 ㉔ 동네 절, 지상에 구현된 정토

좋은 '동네 절'은 세상의 한 부분인 동시에 방외의 장소다. 그런 절에서는 때때로 세간의 시곗바늘이 가리킬 수 없는 일이 벌어진다.

남고사에 간 때는 여름 한복판이었다. 그곳에서 이틀을 보냈다. 하루로는 아쉬웠다. 절 마당에서 벌어지는 동화 같은 밤 풍경에 사로잡혔기 때문이다. 생애의 마지막을 이런 곳에서 보낼 수 있다면, 아름다운 기억만을 간직한 채 눈을 감을 수 있겠다는 생각이 들었다.

한낮의 열기가 땅거미 속으로 잦아들 때, 부엉이 울음소리를 따라 산바람이 절 마당으로 내려온다. 절 마당가 느티나무 아래로 동네 사람들이 모여든다. 강아지도 지정석이 있는 듯 몸에 익은 자세로 한 자리를 차지한다. 평상 가운데서 수박 향이 피어오른다. 떡을 감싸고 있던 참기름 냄새도 수박 향기와 인사를 나눈다. 사람들은 손금같이 익숙한 서로의 일상을 처음인 양 털어놓는다. 사이사이로 정교하게 통제된 개구리 울음소리가 끊어졌다 이어지기를 반복한다. 별빛이 지상에 내려앉을 때의 소리인가 싶기도 하다. 대자연의 교향악이다. 그 선율 속에서 사람들의 평범한 하루는 다시없을 내일이 된다.

남고사는 전주시 완산구에 있는, 후백제의 견훤이 쌓았다는 남고산성 안에 있다. 현재의 전각은 668년(문무왕 8)에 창건된 옛 절터에 1970~1990년대에 걸쳐 새로이 지었다. 절 서쪽 아랫마을이 전주시 완산구 서서학동과 동서학동이다.

손영자 작가



남고사 대웅전.

현대불교신문

구독료 자동이체 신청 & 신규구독 감사 이벤트

더 편리한 구독, 더 좋은 인연

지로 독자 자동이체 전환
매월 구독료 납부를 위해 직접 방문하거나
지로 납부하시는 번거로움을
구독료 자동이체(CMS)로
간편하게 이용해 보세요

신규 독자 선물
현대불교신문 신규 구독 신청 시
감사의 마음을 담은
특별 선물을 드립니다

자동이체 전환 및 신규 구독시
지구사랑실천 '친환경 EM 비누 세트'를 선물로 드립니다.

감사 선물



대상 자동이체(CMS) 전환 독자 / 신규 구독 독자

문의 02-2004-8212