우리 복지관은 지금 11. 구립 수락노인종합복지관

저소득 어르신들에 무료 아침 식사 제공



수락노인종합복지관은 월요일부터 금요일까지 오전 8시 기초생활수급자와 차상위계층 어르신 50명에게 무료 조식을 제공하고 있다.

구립 수락노인종합복지관은 서울시 노인복지관 중 가장 먼저 문을 여는 복지관이다. 따뜻한 아침밥을 준비하는 식당 직원들은 아침 일찍부터 어르신들을 위해 밥을 짓는다. 하루를 시작하는 한 끼는 누군가에게는 건강이고 누군가에게는 안부이며, 또 누군가에게는 삶의 힘이 되기 때문이다.

2023년 7월 7일 개관한 복지관은 지역 내 저소득 어르신들의 건강한 식생활 형성과 결식 예방을 위해 같은 해 8월 1일부터 무료 조식 사업을 운영하고 있다. 특히 저소득 어르신 대상의 무료 급식은 다른 복지관과 다양한 민간 기관에서도 운영되고 있으나, 대부분 점심 식사만 제공하고 있어 어르신 대상 무료 조식 제공 사례는 서울시 복지관 최초라는 점에서 더욱 의미가 크다.

현재 복지관은 월요일부터 금요일까지 주 5일 동안 오전 8시에 기초생활수급자와 차상위계층 어르신 50명을 대상으로 무료 조식을 제공하고 있다. 이른 시간 식사를 준비하기 어려운 어르신과 경제적 어려움·건강상의 이유로 아침 식사를 거르기 쉬운 어르신에게 따뜻한 한 끼를 제공함으로써 노년기 건강 유지와 안정적인 일상생활에 도움을 주고 있다. 특히 혼자 거주하는 어르신의 경우 불규칙한 식생활로 인해 영양 불균형이 발생하기 쉬운 만큼 규칙적인 아침 식사 지원은 건강관리 측면에서도 중요한 역할을 하고 있다.

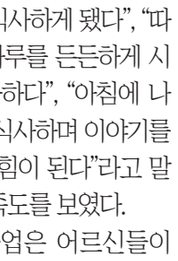
무료 조식 사업은 단순히 한 끼를 제공하는 데 그치지 않고 어르신들의 사회적 고립감 완화와 정서적 안정에도 긍정적인 역할을 하고 있다. 아침 시간 복지관을 찾은 어르신들은 함께 식사하며 자연스럽게 안부를 나누고 서로의 건강 상태를 살피는 시간을 보내며, 이를 통해 지역사회 안에서 사회적 관계망을 형성하고 소속감을 느끼고 있다. 또한 규칙적인 외부 활동과 식사 참여를 통해 일상생활의 활력을 되찾고 건강한 생활 습관 형성에도 도움을 받고 있다.

이용 어르신들은 "혼자 있으면 아침을 자주 거르게 되는데 복지관 덕분에 규칙적으로 식사하게 됐다", "따뜻한 밥 한 끼로 하루를 든든하게 시작할 수 있어 감사하다", "아침에 나와 사람들과 함께 식사하며 이야기를 나누는 시간이 큰 힘이 된다"라고 말씀하시며 높은 만족도를 보였다.

이처럼 조식 사업은 어르신들이 서로 소통하고 교류하며, 지역사회 안에서 함께 살아가는 공동체 문화를 만드는 데에도 긍정적인 역할을 하고 있다.

이와 함께 복지관은 음식물 쓰레기 감소와 건강한 식사 문화 조성을 위해 '잔반 없는 날'을 운영하고 있다. 불교의 발우공양 정신을 바탕으로 어르신 스스로 실천 가능한 잔반 줄이는 법을 안내하고 줄어든 잔반량을 지속적으로 홍보하면서 적정량 배식과 잔반 줄이기 실천을 독려하고 있다. 어르신들이 환경 보호의 주체로 일상을 살아가고 더 나아가 친환경 복지관으로 운영될 수 있게 앞장서고 있는 것이다.

초고령사회로 접어들며 노인 식생활 문제나 사회적 고립은 중요한 과제가 되고 있다. 복지관은 앞으로도 어르신들 일상 가장 가까운 자리에서 따뜻한 한 끼와 안부를 나누는 공간이 되고자 한다.



홍지현
구락노인종합복지관
사회복지사

남산에서 묻는 마음의 안부 ⑤ 몸 풀며 마음 만나는 시간, RE:BONE 명상

본래 가벼움으로 돌아가다

서울 도심 한가운데 자리한 남산 충정사에서 몸과 마음을 다시 연결하는 명상 프로그램 '남산-숨, 쉼RE:BONE 명상' 이 진행되고 있다.

이 프로그램은 단순히 조용히 앉아 마음을 가라앉히는 명상에 머물지 않는다. 몸의 움직임과 호흡, 감각 알아차림을 통해 일상에서 쌓인 긴장과 감정을 부드럽게 풀어내는 체험형 명상 프로그램이다.

'RE:BONE 명상'은 이름 그대로 몸의 중심을 다시 세우고, 굳어진 몸의 감각을 회복하는 데 초점을 둔다. 몸의 긴장은 마음의 긴장으로 이어지고, 마음의 긴장은 다시 몸에 쌓인다.

특히 고관절과 허리, 요추는 신체의 중심이자 균형의 축으로, 오래된 피로와 감정적 긴장이 쉽게 머무는 부위다. 이 프로그램은 몸의 중심 부위를 천천히 움직이고 알아차리며, 억지로 풀어내기보다 자연스럽게 풀리도록 돕는다.

'RE:BONE 명상'은 몸과 마음을 따로 보지 않는다. 숨의 흐름과 몸의 움직임에 따라 마음이 어떻게 변화하는지 관찰하고, 그 과정에서 자신의 몸과 마음을 새롭게 이해하도록 안내한다.

참가자들은 바쁜 일상의 속도에서 잠시 내려와 자신의 호흡과 감각을 느끼며, 몸에 쌓인 긴장과 마음의 반응을 차분히 살펴본다. 또한 타이치 기반의 느리고 섬세한 움직임을 통해 허리에 쌓인 긴장과 불안을 탐색하고, 몸과 마음이 본래의 가벼움으로 돌아가는 시간을 경험한다.

몸 중심 다시 세우고 감각 회복에 중점
숨 흐름·몸 움직임 따른 마음 변화 관찰
몸 통해 자신 돌보는 조용한 쉼의 자리

프로그램을 이끄는 이지우 명상지도자는 몸을 "억지로 고치는 대상"이 아니라 "스스로 풀릴 수 있도록 허용해야 하는 존재"로 바라본다. 그래서 수업은 운동을 잘해야 한다는 부담 없이 진행된다.

참가자들은 자신의 몸 상태를 있는 그대로 느끼고, 무리하지 않는 움직임 속에서 자연스럽게 명상에 들어간다. 움직임은 명상이 되고, 명상은 다시 깊은 쉼으로 이어진다.

참가자들의 반응도 긍정적이다. 한 참가자는 "명상이라고 하면 가만히 앉아 있어야 한다고 생각했는데, 몸을 움직이면서 오히려 마음이 더 잘 보였다"고 소감을 전했다. 또 다른 참가자는 "고관절을 풀었을 뿐인데 마음까지 편안해지는 느낌이 있었다. 평소 내가 얼마나 몸을 긴장시키고 살았는지 알게 됐다"고 말했다. 허리 명상에 참여한 참가자는 "불안하거나 스트레스를 받을 때 허리에 힘이 많이 들어간다는 것을 처음 알았다. 수업 후에는 몸이 가벼워지고 숨이 깊어진 느낌이었다"고 밝혔다.

'RE:BONE 명상'은 소규모 인원으로 진행된다는 점도 특징이다. 이를 통해 참가자 한 사람 한 사람의 몸 상태와 감각에 보다 세심하게 다가갈 수 있다. 프로그램은 남산 충정사 1층 선명상실에서 진행되며, 바쁜 일상 속에서 자신을 돌볼 수 있는 조용한 쉼의 자리로 마련되고 있다.

현대인에게 필요한 명상은 특별한 수행이 아니라, 다시 자신의 몸으로 돌아오는 일인지도 모른다. 숨을 느끼고 굳어진 관절을 풀며 몸의 중심을 알아차리는 시간 속에서 우리는 마음을 돌보는 또 하나의 길을 배운다. 남산 충정사의 'RE:BONE' 명상은 몸을 통해 마음을 만나고 움직임을 통해 쉼을 회복하는 새로운 명상 프로그램으로 자리 잡아가고 있다.



덕운 스님
서울 충정사 주지

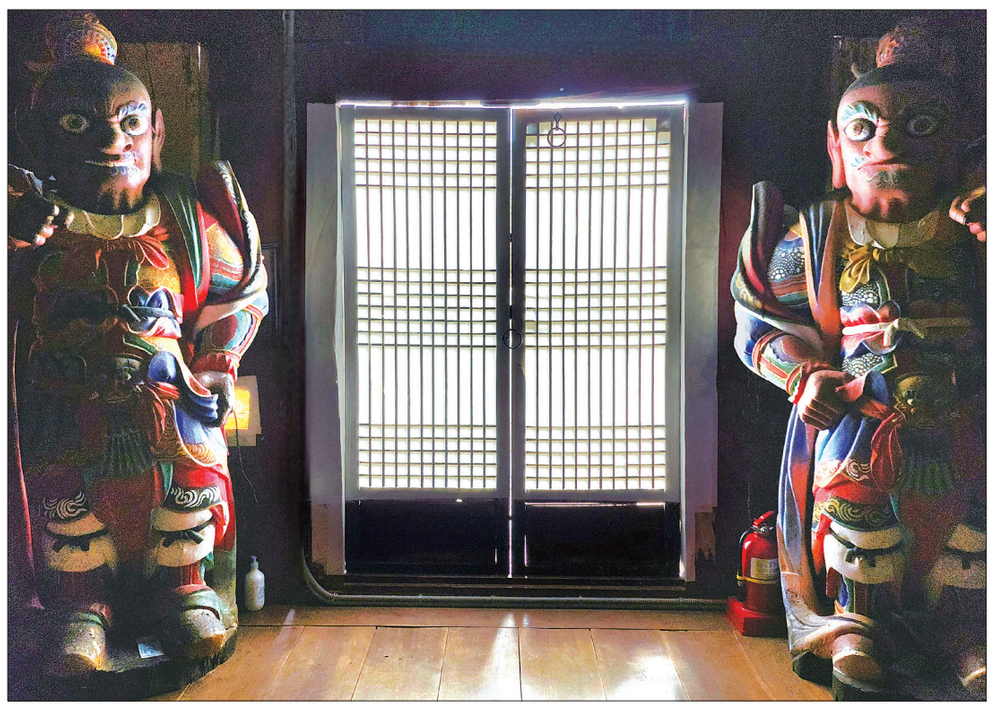
스마트폰에 담은 사찰 꽃문 ⑳ AI시대, 인간의 위엄

지금 세상은 'AI 천지개벽'을 앞두고 있는 것 같다. 돈에는 눈이 없다는데, AI 앞에서는 그렇지 않은 모양이다. 주식 시장을 선두로, 세상의 모든 돈이 그쪽으로 달려가는 듯하다. 마치 인류의 미래가 AI에 달려 있기라도 한 것처럼. 그런데도 사람들의 시선은 관망, 환호, 불안 사이에서 서성인다. 직업의 소멸 같은 생존 문제 때문만은 아닐 것이다. 가 보지 않은 세상은 언제나 두려움의 대상이었지만, 이번에는 그 양상이 다르다. 예측 가능한 미래와 통제 가능성에 대한 의심의 간극 때문일 것이다. 누가 알까. 그 틈이 작은 균열일지, 누구도 건널 수 없는 거대한 크레바스가 될지. 아니면 친AI 계층과 아닌 계층, 둘로 갈라놓을지.

AI 즉 '인공 지능'으로 초래된 세상의 변화는 인간의 고유성, 정체성에 대한 고민이 더 정교해질 것을 요구한다. 언어, 논리, 추론 능력 등은 더 이상 '인간다움'의 표지가 아니다. 미래 예측은 인간이 AI에 의탁하는 형국이다. 과거의 대한 기억과 해석 능력 또한 AI는 주문자(인간)의 의도에 맞춰 줄 정도로 진화(?)했다. 그렇다면 우리는 어떻게 인간다움을, 인간의 위엄을 지킬 수 있을까.

실상사 명부전에서, 삶의 지평에 발을 딛고 '과거-현재-미래'를 조망하는 '인간'을 본다. 역사를 공업(共業)으로 인식하는 성찰적 인간. 현재의 선택 앞에서 망설이는 인간. 알 수 없는 미래를 두려워하는 인간. 성찰, 망설임, 두려움을 빼고는 인간의 위엄을 말할 수 없을 것 같다. AI시대에는 더욱.

손영자 작가



실상사 명부전.

