우리 복지관은 지금 9. 해남군장애인종합복지관

이웃 돌봄, 재가장애인의 기반 잇다



해남군장애인종합복지관은 지역 봉사자와 재가장애인을 일대일로 연결해 일상을 함께하는 '주민활동가 사업'을 운영하고 있다. 사진은 3월 27일 열린 재가장애인 주민활동가 발대식 모습.

재가장애인의 일상은 집 안에 머무는 시간이 길고, 외부 활동이 제한되는 경우가 많습니다.

현장에서 사례관리를 하며 가정을 방문하다 보면, 필요한 서비스가 제공되고 있음에도 불구하고 여전히 외로움과 단절을 경험하는 이웃들이 적지 않다는 것을 확인하게 됩니다.

특히 정기적으로 안부를 묻고 관계를 이어가는 일이 부족할 경우, 일상생활 유지에도 어려움이 이어지는 경우가 많습니다.

이러한 일상의 공백을 채우기 위해 해남군장애인종합복지관은 주민이 직접 참여하는 '주민활동가 사업'을 운영하고 있습니다.

이 사업은 지역 봉사자와 재가장애인을 일대일로 연결해 정기 방문으로 안부를 확인하고 생활을 살피는 지역 기반 돌봄 활동입니다. 현재 15명의 주민활동가가 50명의 재가장애인과 만나며 관계를 이어가고 있습니다.

주민활동가들은 단순한 방문을 넘어 이웃의 일상 속에 함께하는 역할을 합니다. 가정을 방문해 건강 상태와 생활 환경을 살피고, 말벗이 되어주며 정서적인 지지를 제공합니다. 또한 병원 방문, 장보기, 산책 등 혼자서는 어려운 외출을 함께하며 일상의 균형을 유지할 수 있도록 돕고 있습니다.

이러한 활동은 2025년 재난 예방 프로그램을 시범적으로 운영하는 과정에서 그 필요성과 효과가 확인됐습니다.

안전 점검을 위해 시작된 방문이 자연스럽게 관계 형성으로 이어졌고, 주민의 작은 관심이 대상자의 일상에 긍정적인 변화를 만들어내는 모습을 현장에서 확인할 수 있었습니다.

이를 바탕으로 올해는 주민활동가 사업으로 확대해 한층 체계적으로 운영하고 있습니다.

또한 주민활동가들은 생활에 필요한 부분을 살핀 뒤 추가 지원이 필요한 경우 복지관과 연계해 도움을 받을 수 있도록 뒷받침하고 있습니다. 가정 내 안전 상태 점검과 계절별 안부 확인도 함께 이뤄지며, 이웃 간 돌봄이 생활 속에서 자연스럽게 이어지고 있습니다.

사업에 참여한 한 주민활동가는 "작은 관심이 누군가에게 큰 도움이 된다는 것을 느꼈고, 그 경험이 이어져 지금도 참여하고 있다"고 말했습니다. 이러한 경험은 돌봄이 일방적인 지원이 아니라 서로의 삶을 이어주는 과정임을 보여줍니다.

주민활동가 사업은 전문적인 서비스만으로는 채우기 어려운 일상의 빈틈을 지역 주민의 참여로 보완하는 활동입니다.

이웃이 이웃을 돌보는 작은 실천이 모여, 재가장애인이 지역사회 안에서 함께 살아갈 수 있는 기반을 만들어가고 있습니다.

지역사회 돌봄은 공공의 역할에 주민의 참여가 더해질 때 더욱 안정적으로 유지될 수 있습니다.

앞으로 주민활동가 사업이 지역 곳곳으로 확산돼 서로의 안부를 자연스럽게 묻는 일상이 이어지기를 기대합니다.



곽영하
해남군장애인종합복지관 사회복지사

남산에서 묻는 마음의 안부 ④ 그림책으로 시작하는 선명상

나를 읽게 하는 '그림책 마음명상'

지난 1월부터 3월까지 서울 남산 충정사에서 '그림책 마음명상'을 진행하며 가장 많이 들은 질문은 "그림책으로도 명상을 하나요?"였다. 참가자 대부분은 호기심으로 프로그램을 신청했다. 그림책은 아이들을 위한 것이고, 명상은 어려운 수행이라는 인식이 여전히 크기 때문이다. 그러나 몇 차례 함께하고 나면 표정과 말이 달라진다. 그림책을 읽으러 왔다가, 어느새 자기 마음을 들여다보게 되기 때문이다.

그림책을 선명상의 매개로 택한 이유도 여기에 있다. 선명상은 자신의 마음을 고요히 들여다보며 깨달음으로 나아가는 수행이다. 하지만 처음 접하는 이들에게는 다소 낯설고 어렵게 느껴질 수 있기에 징검다리가 필요하다고 생각했다. 어린이부터 어른까지 누구나 쉽게 다가설 수 있는 매개가 무엇일까를 고민하다 선택한 것이 바로 그림책이다.

그림책 마음명상은 먼저 호흡을 가다듬고 지금의 몸과 마음을 알아차리는 데서 시작한다. 그런 다음 그림과 글을 천천히 따라간다. 유난히 마음에 남는 장면이나 문장을 만나면 그 자리에서 잠시 멈춘다. 왜 그 장면이 오래 남는지, 어떤 감정이 올라오는지, 섣불리 판단하지 않고 가만히 느껴 본다. 마지막에는 떠오른 생각과 감정을 함께 나누고, 마음에 남은 문장 하나를 삶의 자리로 가져가 본다.

마음 알아차리고 분별 내려놓은 채
한 장면 앞에 머물며 생각 비춰 보기
자기 성찰부터 자비로 나아가게 해

이 과정은 단순해 보이지만 그 의미는 가볍지 않다. 그림책을 읽는 행위는 사람을 현재에 머물게 한다. 익숙한 판단을 잠시 멈추고, 자기 안에서 일어나는 반응을 찬찬히 바라보게 한다. 그러는 사이 오래 눌러두었던 감정이 드러나고, 미처 몰랐던 상처나 바람이 모습을 보이기도 한다. 어떤 이는 등장 인물에게 자신을 비추어 보며 위로를 얻고, 어떤 이는 잊고 지냈던 마음을 다시 만나며 조용히 눈시울을 붉힌다. 그림책은 정답을 주지 않지만, 그렇기에 오히려 나의 삶 앞으로 데려다준다.

이러한 변화는 단순한 정서적 위로나 심리적 안정에만 머물지 않는다. 불교적으로 본다면, 그림책 마음명상은 자신의 마음을 있는 그대로 알아차리고, 분별하던 습관을 잠시 내려놓은 채 한 장면 앞에 머무는 연습이 된다. 곧바로 판단하거나 설명하기보다, 자기 안에서 일어나는 감정과 생각을 가만히 비추어 보는 일은 선명상이 지향하는 자기 성찰의 첫걸음이기도 하다. 그렇게 사람들은 그림책을 통해 자기 마음을 더 자세히 보고, 나아가 자신과 타인을 조금 더 따뜻하게 이해하는 자비의 마음으로 한 걸음 나아가게 된다.

무엇보다 뜻깊은 것은 이 시간이 충정사라는 공간 안에서 이어졌다는 점이다. 남산 자락에 자리한 충정사는 여러 부침을 겪어 왔지만, 최근 다양한 선명상 프로그램을 통해 시민들의 쉼터로 자리매김하고 있다.

지난 몇 달간 그림책 마음명상을 통해 참가자들은 분명한 변화를 경험했다. 처음의 낯섦은 머묾으로 바뀌고, 머묾은 성찰로 이어졌으며, 성찰은 삶을 대하는 새로운 태도로 확장됐다. 자기 마음을 조금 더 천천히 바라보게 되는 변화, 자기 삶을 조금 더 따뜻하게 읽어내는 변화는 작지만 깊다. 사람들은 그림책을 읽으러 왔다가 결국 자기 자신을 다시 읽고 돌아간다. 어쩌면 그것이야말로 선명상으로 향하는 가장 부드럽고도 단단한 첫걸음일 것이다.



덕운 스님
서울 충정사 주지

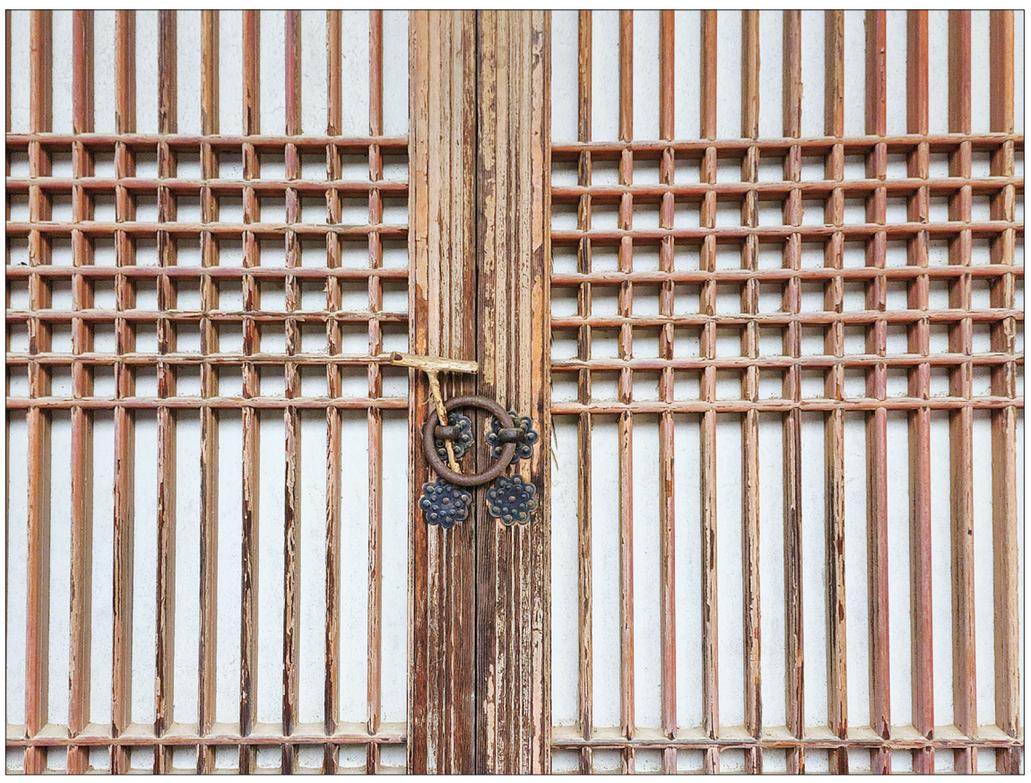
스마트폰에 담은 사찰 꽃문 ⑯ 어떤 '환대'

수덕사 대웅전 앞마당 서쪽 '백련당'의 띠살문이다. 살림집에서도 흔히 볼 수 있었던 문살이다. 그 문 앞에서 한참 동안 시선과 걸음을 멈추었다. 문고리 걸쇠에 끼워진 나뭇가지 때문이다. 분명히 잠긴 문인데, 역설적이게도 활짝 열린 듯한 개방감을 느낀다. 내게 개방감이란 나를 '잠재적 강도'로 보지 않을뿐더러 나에게 비밀번호나 열쇠를 건네준다는 느낌을 말한다. 나는 문고리에 걸린 저 나뭇가지를 환대의 메시지로 읽는다.

사찰은 누구에게나 열린 공간이다. 불교 신자인지 아닌지, 묻지 않는다. 물론 성당이나 교회도 그렇긴 하지만, 비신자가 그곳에 들어가기는 쉽지 않다. 사찰 공간은 그렇지 않다. 법석이 펼쳐지는 마당은 외부화된 내부다. 법당 앞문을 개방하면 안팎의 경계가 사라진다. 처마 아래는 평소에도 내외부가 중첩된 공간이다. 비 오는 날 그곳에 서 있으면 느티나무 그늘만 한 챙 넓은 모자를 쓰고 봄비 내리는 숲에 든 것 같다. 하지만 현실은 동화의 세계가 아니다. 그걸 모르는 어른은 없다(여기서 어른이란 순전히 나이를 두고 하는 말이다).

앞으로 우산 없이 폭풍우를 만나는 그런 날이 오면 나는 수덕사 백련당 문고리에 꽂힌 나뭇가지를 떠올릴 것이다. 관습, 편견, 체면 따위의 꼬챙이를 빼고, 직관에 문고리 주도권을 넘길 것이다. 그렇게 열린 또 다른 세상 나들이를 해 볼 것이다.

손영자 작가



수덕사 백련당.

