

여명

여명노인복지센터 「여명」 통권 제22호

발행처 : 여명노인복지센터 ● 발행인 : 도성숙 ● 편집인 : 최 현

전 화 : (063) 224-5673 ● F A X : (063) 224-6896

560-860 전주시 완산구 효자동 3가 1678-9

● E-mail : careym@hanmail.net ● 카페 : <http://cafe.daum.net/careym>

● 인쇄·디자인 : 대흥정판사 063)254-0056



행복 10계명

(중노년이 되면 지켜야 할 행복 10계명)

- 1 일일이 따지지 말고 (일일이 알려고도 하지 말고)
- 2 이해하고 살며 (이말 저말 여기 저기 옮기지 말고)
- 3 삼삼오오 모여 식사하고 (가끔 계산도 하고)
- 4 사생결단 하지 말고
- 5 오기부리지 말고..OK (오라하면 오고 / 가라하면 가고)
- 6 육체적인 스킨십을 자주하고
- 7 칠십%에 만족하고
- 8 팔팔하게 살고 (누구 만나면 아프다는 말 하지 말고)
- 9 구질구질한 것은 정리하고 (구구한 변명 늘어놓지 말고)
- 10 10%는 남을 위해 살면....

여명노인복지의 3대목표

- 노인들의 삶의 질 향상
- 가족기능의 회복
- 노인복지 정책 발전



초청잔치 장기자랑을 준비하여...

여명노인복지센터는

독거노인들의 삶의 질 향상을 위해 전문요양보호사를 파견하여 우애서비스, 가사서비스, 일상생활지원 서비스 및 기타서비스를 제공하고 있으며, 건강체크 서비스와 운동치료를 실시하고 있습니다.

CONTENTS

- 02 아름다운 글이 있는 곳
- 03 contents
- 04 여는 글
함께 기뻐하고 함께 아파합니다 / 최 현 간사 (본서 편집인)
- 05 현장의 소리 ①
섬김! 행복이라는 이름으로 / 최명순 영양보호사
- 06 절기지원
설명절 물품지원, 난방유, 난방용품, 동절기내복 지원
- 08 정기활동
재가방문요양, 노인돌봄서비스, 밑반찬 및 죽지원, 생신축하, 노노케어, 장애인도시락지원
- 10 현장의 소리 ②
자원봉사자 글 - 영상미디어고교 1년 학생들
- 12 전북재가노인초청 효도큰잔치
- 13 자원봉사자 단합대회
- 14 후원처 방문
(주) "다복술 식품"을 방문하여...
- 15 노인상식
노인성 질환 "심뇌혈관 질환"
- 16 여명어르신일거리마련센터
- 17 기타동정 및 2011하반기 사업계획
- 18 어르신 소그룹 봄소풍
- 20 도움의 손길



표지설명

"어르신들과 함께 한 봄소풍 나들이"

온 마당이 마치 꽃 이불을 덮은
듯한 저희센터에 3일 동안 어르
신들을 초대하여 즐거운 시간을
가졌습니다.

함께 기뻐하고 함께 아파합니다

21세기의 사회적 이슈된 개념 중의 하나가 바로 "사회복지(social welfare -)"입니다.

그 단어를 분석해 보면 social & well & fare(not 운임, but 지내다, 살아가다)인데 사회복지의 사전적 개념은 사회적으로 행복한 생활상태 즉, 물리적 조건(번영, 풍요), 신체적 조건(건강), 정신적 조건(안정, 편안함)이 모두 갖추어진 상태를 뜻합니다. 다시 말해 사회적인 이상상태와 이상상태를 지향하는 사회적인 실천 활동이 바로 복지입니다.

그러나 초고령사회에 근접하고 있는 지금!

현장에서 뛰는 저희 복지사들의 눈에 보이는 우리 어르신들의 삶은 그렇게 이상적이지만은 않으신 듯 합니다.

빠른 경제성장 속에 물질적 풍요를 누리고 있는 듯 하나 의외로 많은 어르신들이 고독과 가난과 질병으로 인해 힘든 노후를 보내시는 것을 알 수 있습니다.

자녀가 없는 독거어르신은 물론이거니와 자녀가 있다 하더라도 수발을 받지 못한 채 혼자 지내시다 갑작스런 위급상황이 벌어지면 멀리 있는 자녀보다 인근의 복지센터나 119 응급차의 도움을 입을 때가 더 많은 게 현실입니다.

몇 달 전 저는 자원봉사를 하러 온 고등학생들을 데리고 어르신댁을 방문했다가 그야말로 생사가 위험한 상태에 있었던 어르신을 발견하여 조치한 사례가 있었습니다.

주말 오전 학생들과 함께 어르신댁에 도착했는데 방문은 닫혀있고 전화 통화도 되지 않았습니다. 전날 이미 약속이 되어 있으니 안계실 리가 없어 수차례 방문을 두드리는데 안에서 희미한 인기척이 들렸습니다. 한참이 지나 겨우 방문이 열렸는데.....

열린 방문 사이로 저희가 맞닥뜨린 광경은 지금 생각해도 끔직한 모습였습니다.

어르신 이마의 큰 상처 사이로 피가 계속 흐르고 있

었고 온 몸과 방 전체는 온통 피투성이였습니다. 순간 저는 너무 놀랐지만 마음을 가다듬고 신속히 119에 연락하였습니다.

출동한 119대원들도 과다출혈로 인한 손상을 염려해서인지 사뭇 긴장한 모습였고 급히 대학병원으로 이송하였습니다. 알고보니 어르신은 이른 아침 화장실에 가려다가 어지러움에 넘어졌는데 하필 유리로 된 밀창문에 머리를 부딪혀 심하게 찢어져 출혈이 된 것입니다. 만약 그날 저희 자원봉사팀이 방문하지 않았더라면 아무도 찾아오는 이 없어서 과다출혈로 생명이 위험할 수 있었다고 합니다. 학생들과 함께 피범벅이 된 방의 이불가지와 살림도구들을 씻고 청소하고 시간이 좀 흐른 후에야 저도, 학생들도 놀랐던 가슴을 내려 놓을 수 있었습니다.

예전처럼 먹고 사는데는 큰 어려움이 없었지만 갈수록 혼자 사시는 어르신들이 많아지는 요즘! 정기적으로 어르신들을 방문하여 그 분들의 신변을 살피고 일상생활 서비스를 지원하는 재가복지!

사회적인 이상상태와 이상상태를 지향하는 사회적인 실천활동인 복지분야에 몸을 담은 사람으로서 저희가 감당해야 할 몫이 더 커지고 있음을 매일 더 실감해 갑니다.

본서 편집인 **최 현**



서기!! 행복이라는 이름으로...

생각해 보니 요양보호사로 활동을 시작한지도 만 4년! 처음에 저는 여명노인복지센터를 통하여 몇몇 어르신들댁을 방문하여 문안을 드리고 간단한 집안 정리와 심부름을 해 드리는 자원봉사로 시작했습니다. 그러다 4년 전 요양보호사로 활동을 시작하면서 자원봉사보다는 좀더 전문화된 서비스("대상자 어르신을 매일 서너 시간씩 집중적이고 지속적으로 그 분들의 전반적인 일상생활의 손과 발이 되어드리는 서비스")를 하게 되었습니다.

어르신들을 섬기는 면에서는 기존의 자원봉사와 비슷했지만 매일 서너 시간의 좀 긴(?)서비스...

처음 시작할 때 저는 과연 잘 해낼 수 있을까하는 염려도 없지 않았습니다.

방문하게 될 어르신의 건강은 어떤지... 성격은 어떤지... 약간의 두려움을 가지고 그렇게 시작한 저는 어르신들과의 하루하루 만남을 가지면서 그 생각이 얼마나 어리석었는가를 알게 되었습니다.

처음에는 제가 어르신들께 도움을 주고 서비스를 해드린다고 생각했지만 1년, 2년 어르신들과 만나면서 그 분들이 아니라 도리어 제가 그 분들로부터 사랑과 섬김을 받고 있다는 것을 알게 되었습니다.

서비스 해 드리는 어르신 중 어느 한 분은 거동이 매우 불편하여 혼자서는 외출을 아예 생각조차 할 수 없고, 저희 센터에서 지원하는 점심 도시락 외에는 음식을 만들어 드실 수도 없는 난감한 상태였습니다.

그러나 장기요양을 시작하면서 병원동행도 해 드리고, 같이 산책도 하고, 간혹 함께 장보기도 하는 등 조금씩 삶의 안정과 마음의 평안을 찾아가고 계십니다. 빨리 죽고 싶다고 늘 입버릇처럼 말씀하던 분이 지금은 오래 오래 살고 싶다고 할 정도이니깐요^^

하지만 불편한 신체 때문에 놀란 일도 여러 번 있었습니다. 방안에서도 문턱에 걸리고 화장실을 오가다가도 턱에 걸려 넘어질 때가 있는데 혼자 힘으로는 일어날 수가 없다보니 넘어진 채로 겨우 119구조원을 부르거나 제게 전화를 하십니다. 그 때마다 저는 놀라서 다



요양보호사 최명순

급히 어르신댁에 달려가곤 했던 일이 생각납니다.

지난 겨울에도 새벽녘에 어르신으로부터 위급한 목소리로 전화가 와서 마음조리며 급히 달려가 집에 넘어져 계신 어르신을 일으켜 세워드린 일도 있었습니다.

이런 일들이 있어서일까요? 매일 방문할 때마다 저는 현관의 신발이 가지런히 놓여있는지를 꼭 살피게 됩니다. 만약 흐트러져있다면 간밤에 119구조원이 다녀갔다는 뜻이기 때문이니까요.

하지만 꼭 이런 경우만 있는 건 아닙니다. 한번은 새벽녘에 또 전화벨이 울리는 겁니다. 저는 어르신에게 무슨 일이 일어났나 싶어 몹시 놀라 받았는데 어르신께서는 밝은 목소리로 웃으시며 하시는 말씀이 잠이 안와서 전화기를 만지작거리다가 전화를 했다는 겁니다. 저는 그제야 안도의 숨을 내쉬며 어르신과 한참을 통화했습니다. 그 이른 새벽에 말입니다. 후훗^^

이제는 어느새 어르신들과 한 가족이 되어 이런저런 살아가는 주변 이야기들을 나누며 웃기도 하고 때론 눈시울을 적시는 어르신들을 보며 저의 마음이 얼마나 따뜻해지는지...

저보다 훨씬 긴 인생을 살아오신 인생 대선배로서 그분들께 저는 많은 것들을 배우고 귀한 지혜를 얻습니다. 이제는 서로가 작은 도움에도 감격하고 기뻐하며 고맙다고... 고맙다고... 마음을 표현합니다.

그럴 때마다 저는 제가 할 수 있는 한 조금이라도 더 도움을 드리고 싶은 바람을 가지며 더불어 제 마음도 행복함으로 가득 차 오르는 걸 느낍니다. 그저 감사할 따름입니다.

절기지원



설 명절 물품지원

우리의 고유 명절인 설날! 시대의 흐름에 따라 명절의 비중도 조금씩 약해져 가지만 아직도 우리 어르신들에게 있어 구정 설은 애타게 기다리던 자녀들을 볼 수 있는 의미 있는 날이 아닐까요! 명절 훨씬 전부터 한껏 설레이는 마음으로 집안을 정리하고 음식을 준비하면서 어르신들의 몸과 마음은 기쁜 분주함에 들떠 계십니다. 그래서 저희 센터에서는 명절에 쓰일 고기, 생선, 가래떡, 김 등을 선물상자에 가득 담아 미리 찾아보았습니다. 그나마 찾아 올 자녀조차 없어 명절에도 홀로 지내시는 어르신들께는 외로움까지 함께 나누는 섬김이었습니다. 매년 이렇게 섬기다보니 이제 우리 어르신들도 저희 직원들과 봉사자들을 친자녀 맞듯 기뻐하며 안으십니다. 얼싸안은 서로의 가슴이 따뜻한 사랑의 불로 데워지는 날이었습니다.



난방용품긴급지원사업

한국에너지재단지원



기름값이 천정부지로 올라 혹한에도 온열장판에만 의지하여 한 겨울을 지내시는 어르신 8분께 상당의 난방유를 지원해 드렸습니다. 어르신들은 방에서 방에서 온기를 느낄 수 있겠다며 거듭 고마워 하셨습니다.



내복지원

겨울에 감기 걸리지 말고 건강히 지내시라고 전 대상자 어르신께 내복을 지원해 드렸습니다. 얇으면서도 따뜻한 내복이네요^^ 건강 온도가 3도는 올라가겠죠? 후후



재가노인난방비지원사업

신한아름다운카드 지원

중화산동 김OO어르신께 따뜻한 겨울이불을 지원해 드렸습니다. 추운 겨울 포근히 보내세요~~



어르신들에게 항상 **기쁨**과 **행복**을 전해 드려요~

● 재가방문요양서비스

홀로 외롭게 사시는 어르신들 가정을 매주 지속적으로 방문하여 어르신들의 일상과 필요를 살피고, 신체증진을 위해 건강을 체크하며 개인활동 및 가사와 말벗 서비스를 지원하고 있습니다. 특히 혼자하기 힘든 외출과 병원 진료시 차량을 지원하여 동행해 드리고 약타다 주기 등의 서비스는 홀로 사시는 어르신들께 자녀의 역할과도 같은 친근한 서비스로써 행복한 노후를 위한 활력이 되고 있습니다.



● 노인돌봄종합서비스사업(바우처)

65세 이상 어르신들 중 장기요양 등급판정 결과 등급외자(A, B등급)에게 노인돌봄종합서비스(바우처)를 시행하고 있습니다. 신변활동과 일상생활지원, 가사와 우애 등 어르신의 전반적인 삶에 돌봄 서비스를 시행하고 있습니다.



● 밑반찬 지원 서비스

어르신들의 욕구와 필요에 맞춰 생물 및 조리한 밑반찬을 월 2회 제공해 드리고 있습니다. 어르신들의 가족과 같은 마음으로 그 분들의 건강한 삶을 생각하여 충분한 영양 보충과 건강 증진을 위해 힘쓰고 있습니다. 또한 어려운 경제 부담을 덜어 드리는 세심한 관심으로 어르신들의 삶을 가꿔드리고 있습니다.

● 장애우 도시락 배달사업

전주시 거주 장애우 약 50명에게 매일 도시락과 밑반찬을 지원해 드리고 있습니다. 영양소를 고루 생각하여 정성을 다해 요리하여 맛있는 점심을 드실 수 있도록 배달하고 있으며 그 분들의 질병이나 건강 등을 배려해 드리고 있어 매우 만족스럽고 고마워하십니다. 특히 정기적으로 음식 조리와 배달에 수고해 주신 자원 봉사자분들에게 감사드립니다.





● 영양죽 지원 서비스

매주 건강 상태가 나쁘신 어르신이나 기력이 약해지신 어르신들에게 맛있고 영양 만점의 풍부한 죽을 배달 해 드리고 있습니다. 센터에서 지원해 주는 죽이 그 어떤 약보다 아픈 몸을 낫게 해주신다며 변함없이 고마워하십니다! 우리의 깊은 관심과 사랑이 외로운 어르신들의 몸과 마음을 위로해 드리기를 소원 합니다.



● 노노케어 사업

'노인이 노인을 케어 한다'는 목적으로 60세 이상의 봉사자들이 어르신들의 가정을 찾아가 말벗과 집안일 돕기, 일상생활 도우미가 되어 친구처럼 가족처럼 어르신들을 돌봐 드리고 있습니다. 젊은이들처럼 많은 보탬은 되어 드리지 못하는데도 작은 봉사에 고마워하시는 어르신들 모습 속에 큰 보람을 느끼게 된다는 봉사자들의 환한 미소가 오래 동안 간직되시기를 바랍니다.



● 생신축하

Happy Birthday To You

누구나 모두에게 축하받고 싶은 날! 저희는 찾아갑니다. 그리고 말합니다. "어르신! 생신 축하드려요! 그리고 축복합니다! 당신은 오늘도 사랑받고 계십니다~~"





- ♥ **강초원** 처음 봉사활동을 하러 방문하였을 때 할머니께서 심하게 다치신 상태여서 그 다음 방문 날 가기가 좀 꺼려졌다. 하지만 지금은 할머니가 잘 계신지 걱정되기도 하고, 우리가 찾아갈 때마다 반갑게 맞아주셔서 봉사활동의 즐거움과 보람을 느끼게 되어 좋다.
- ♥ **고유진** 할머니가 많이 편찮으셔서 즐겁게 해드리진 못했지만, 다음에는 더 적극적으로 놀아드리고 싶다.
- ♥ **권수빈** 할머니 댁에서 청소하고, 할머니들이랑 이야기를 나누면서 할머니와 친해졌다. 재미있었고 나중에 또 기회가 있으면 하고 싶다.
- ♥ **김나연** 하고싶어도 방법을 몰라 하지못하던 봉사활동을 하게 되어 좋았다. 우리는 할머니와 대화를 해보진 못했지만 청소를 하며 부듯함을 많이 느꼈다.
- ♥ **김명진** 힘들었지만 보람 있었다.
- ♥ **김세은** 처음 해보는거라 떨리고 긴장되었는데 할머니가 너무 좋으셔서 즐겁고 재미있게 봉사활동을 할 수 있었다. 또 뵙고 싶다.
- ♥ **김예린** 처음에 봉사활동에 대한 고정관념 때문에 귀찮고 하기 힘들것 같아 걱정이었는데 막상 가보니 너무 정이 많은 할머니를 만나서 처음부터 즐겁게 봉사활동을 했었다. 우리가 너무 행사가 많아서 할머니 댁을 자주 못갔는데 빨리 2학기가 되었으면 좋겠다.
- ♥ **김은영** 할머니 집에서 여러 가지 일을 하였다. 청소도하고, 빨래도 널고 할머니랑 이야기도 하고, 봉사활동이 보람차게 느껴졌다. 할머니 댁에 가서 이야기를 또 나누고 싶다.
- ♥ **김은정** 할머니 댁에서 청소를 했다. 깨끗해진 걸 보고 부듯함이 생겼고, 할머니와 이야기를 나누면서 할머니에 대해 더 알게 되어서 좋았다. 나중에 할머니 댁에 가게 되면 더 잘해드려야겠다.
- ♥ **김현순** 봉사활동이라고 해서 힘들고 짜증만나고 귀찮을 줄 알았지만 어르신들과 만나고 같이 놀아드리고 청소도 해드리니 기뻐하시고 즐거워하셔서 보람을 느꼈다.
- ♥ **남윤지** tv에서만 보던 봉사활동을 직접 체험하게 되니 정말 부듯했고 기분이 좋았다. 할머니도 정말 좋은분이셔서 좋은 말씀도 많이 해주셔서 갈 때마다 기분이 좋고 행복한 마음이 든다.
- ♥ **문영규** 처음엔 힘들고 어색했지만 점차 친근해지고 즐거워졌다. 봉사활동을 하고자 하는 다른 사람들에게 추천해주고 싶고, 앞으로도 꾸준히 봉사활동에 임하고 싶다.
- ♥ **박소민** 한 달에 한번 봉사활동을 해야 한다는 말을 들었을 땐 아무런 생각이 없었는데 처음으로 봉사활동을 해보니 기분이 색달랐다. 편찮으신 할머니 댁에서 청소도 하고 할머니께 안마해드리며 할머니의 벗이 되어드렸다. 힘들긴 했지만 좋은 경험이 되어 좋았다. 나중에는 학교에서 하는 봉사활동이 아니더라도 개인적으로도 봉사활동을 해야겠다.

- ♥ **소인영** 이번 기회를 통해 할머니께 도움이 많이 된 것 같아서 기쁘다.
- ♥ **승예린** 지금까지 세 번 다녀왔지만 할머니와 많은 얘기를 나누어서 정이 들었다. 청소는 싫지만 깨끗해진 집을 보면 뿌듯하고 즐거웠다.
- ♥ **오기쁨** 처음에는 막막하고 걱정되었는데 몇 번 가지도 않았는데 할머니가 보고 싶을 정도로 정이 들어버렸다. 얼른 또 가고 싶다.
- ♥ **이덕규** 할머니 집에가서 청소도 하고 말동무도 되어드렸다. 재미있었다.
- ♥ **이선용** 할아버지 집에가서 청소하고 일해서 무척 힘들었는데 나름 보람있는 일이라고 생각하니 기쁘다.
- ♥ **이세록** 처음에는 재미없어 보였지만 지금은 봉사활동이 재미로 하는 것이 아니고 어르신들을 돕는 것이라는 생각을 하게 되었다.
- ♥ **이윤미** 봉사활동은 처음 해보는거라 걱정반기대반이었다. 하지만 내 생각과는 달리 그냥 집에서 하는 것처럼 열심히 청소하면 되고 우리 외할머니 같이 생각되어 더 친근해졌다. 정말 보람차고 이제 봉사활동을 귀찮은 일로 생각하지 않게 되었다.
- ♥ **임미진** 한 달에 한번 뿐이었지만 갈 때마다 할아버지가 반겨주셔서 좋았고, 청소하는 게 힘들었지만 다 끝낼 때면 기분이 좋았다. 앞으로도 봉사활동에 많이 참여해야겠다.
- ♥ **임지훈** 흑석골에서 봉사활동을 하다가 서곡마을로 옮겼는데 할머니를 한번도 만나 뵈지 못했다. 그래서 조금 아쉬웠지만 마을회관에서 다른 할머니들을 만나서 안마도 해드리고 이야기도 들어드릴 수 있어서 좋았다.
- ♥ **장연주** 처음에는 힘들도 재미도 없었는데 몇 번 가니까 해야 할 일도 알고 보람있는 일을 한다는 생각에 즐거웠다.
- ♥ **정은혜** 처음엔 어떻게 해야 될지 막막하기만 했는데 처음으로 할아버지를 만나 뵈고 일을 하고나니 보람있고 너무 뿌듯했다. 다음엔 더 열심히 참여해야겠다.
- ♥ **천희은** 처음에는 힘들었는데 몇 번 해보니깐 보람 있었고 다시 가서 하고 싶다.
- ♥ **최경은** 봉사활동을 하는 날이 될 때마다 하기 싫지만 막상 할머니덕에 가서 청소를 할 때마다 뿌듯하고 기분이 좋다.
- ♥ **최선영** 이런 봉사활동은 처음 해보았다. 평소에 했던 봉사활동과는 달라서 조금 신기했다. 조금은 힘들었지만 재미있고 정을 많이 나눌 수 있었던 것 같다. 다음엔 더 열심히 해야겠다.
- ♥ **최소인** 언제나 우리를 반갑게 맞이해주시는 할머니 덕분에 편하게 청소할 수 있었다. 내 작은 수고가 그분들에게 큰 도움이 된다는 생각을 하니 뿌듯하고 내 자신이 대견스럽게 느껴졌다.
- ♥ **최한별** 처음 봉사활동을 간다고 했을 때는 남의 집을 치워야 한다는 생각에 별로 기분이 좋지는 않았지만 할머니도 착하시고 다 청소한 모습을 보면 되게 뿌듯해서 좋다.

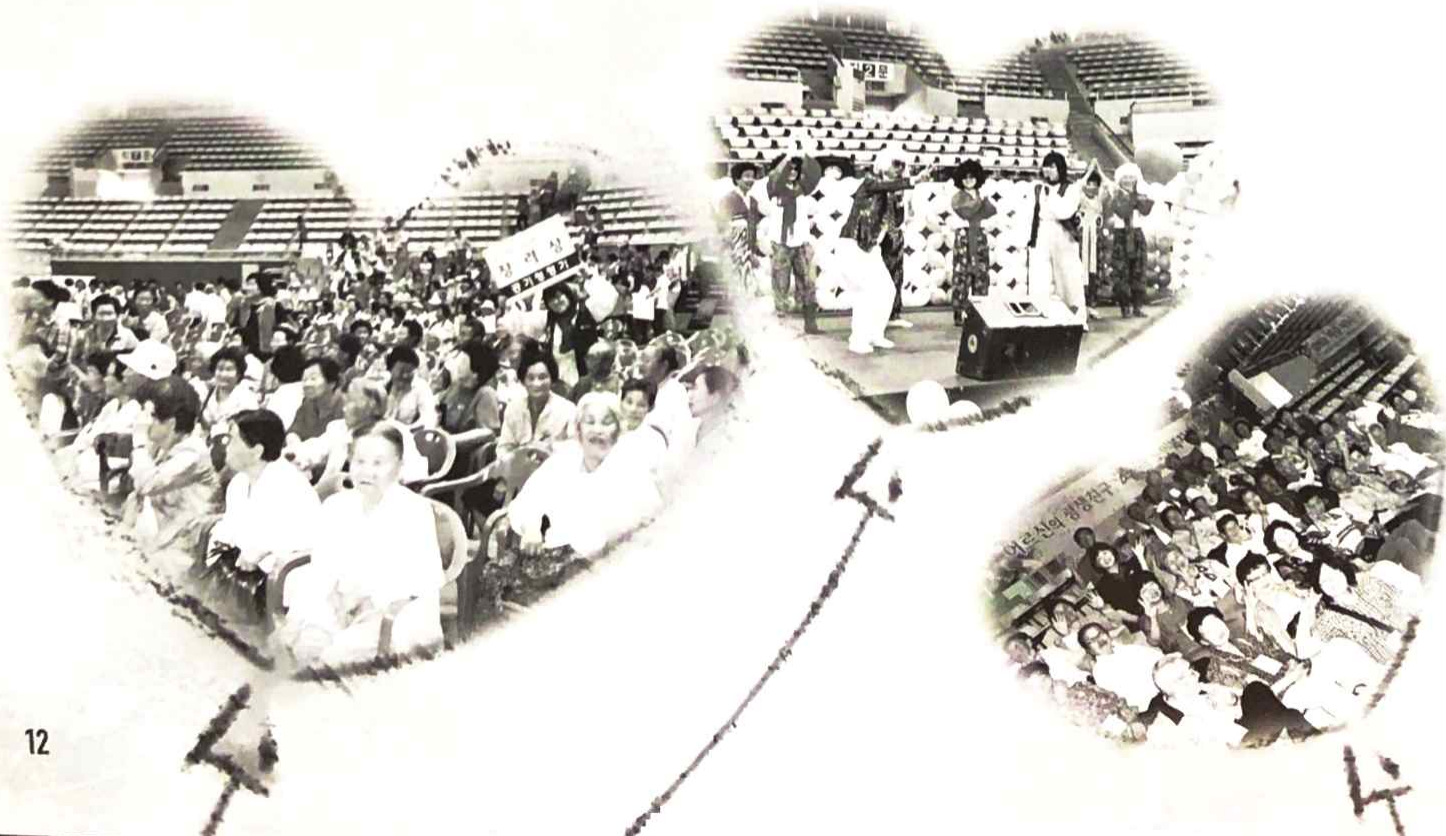


전북 재가노인초청 효도큰잔치

6월 2일 익산 실내체육관에서 전북 재가노인 초청 효도큰잔치가 열렸습니다.
 각 센터 직원들과 봉사자들은 삼삼오오 어르신들을 모시고 정해진 자리에 착석하였고
 협회에서 준비한 오프닝 축하공연을 시작으로 잔치의 풍악이 울렸습니다.
 행사를 축하하기 위해 오신 도지사님의 축사를 비롯하여
 여러 내빈의 격려 속에 어르신들의 어깨는 함꼐 올라갑니다.



점심식사로 순두부백반을 따까지 흘리며
 맛있게, 고맙게 식사를 하시는 어르신들!
 저희가 드리는 것은 뭐든지 맛있다고
 하십니다.
 어르신들의 사랑에 감동 감동^^
 설레이며 기다린 어르신 장기자랑시간!!
 저희도 어르신 몇 분과 함께 코믹한 의상을
 입고 신나는 노래와 춤을 준비했습니다.
 대기실에서 연습할 때 얼마나 재밌게
 했는지 몇 년 웃을 거 다 웃었을 정도입니다.
 비록 준비한 것을 다 보여 드리지 못해
 아쉬웠지만 생각하며 사진을 볼 때면
 피식 웃음이 나오는 건 왜일까요? 후훗





자원봉사자단합대회

신록이 우거진 5월!

저희는 자원봉사자들과 함께 모악산 등반을 다녀왔습니다.

모두가 정상까지 다 오를 수 있도록 서로의
컨디션을 배려하며 천천히 천천히 올랐습니다.

그동안 수고한 봉사자들을 격려하고자
봉사자 가족들과 함께 한 등반이어서
어린아이에서부터 연세가 많이 드신 분까지...
말 그대로 가족적인 분위기였습니다.

서로 손을 잡아주기도 하고,
재밌는 말과 웃음으로 힘을 주며
모두가 정상까지 오를 수 있도록 배려했습니다.
조금은 힘들게 오른 정상에서 마시는
맑은 공기와 산 밑으로 한 눈에 내려다 보이는
전주 시내를 바라보며 서로의 어깨를
도닥입니다.

이 때 먹은 간식은 한 마디로 꿀맛 그 자체^^

하산하여 함께 점심을 먹으며 담소를 나누고...

푸르른 오월의 자원봉사자 단합대회는
그렇게 무르익어갔습니다.



(주) 다복솔식품

“깨끗하고 좋은 원료로
정성까지 더하여
제품을 만듭니다”



본 센터의 든든한 후원기관인 다복솔식품은 고객님들의 성원에 힘입어 2006년 12월에 전통떡류 및 빵류만을 전문적으로 생산하기 위해 다복솔식품이라는 명칭의 자회사로 새롭게 거듭났습니다.

후원기관 인터뷰라는 말에 “뭐 한게 있어야지요? 너무 부족한데 부끄럽네요~~” 라며 겸손히 전화를 받으시던 사장님을 본지가 만났습니다.

- **편집인** : 어떻게 저희 센터에 후원을 하게 되었나요?
- **(초대대표)고형석님** : 허허허~ 사실은 제가 후원을 시작하기 전부터 여명노인복지센터를 알고 있었어요 몇 년 전 어느날 홀로 사시는 어르신들을 초청한 잔치가 열렸다는 현수막을 보고는 지나다 들르게 되었는데, 마당에 천막을 치고 꽤 많은 어르신들을 모신 잔치가 아주 인상 깊었지요. 아마도 그게 계기가 된 것 같군요 허허~
- **편집인** : 그 후 수년간 저희 센터의 행사 때마다 매번 후원해 주셨지요. 경기가 어려웠을 때에도 언제나 흔쾌히 말이죠.
- **(현 대표)고운주님** : 혼자 어렵게 사시는 분들께 드린다는 취지가 아름답잖아요! 마땅히 해야 할 일인데 저희를 대신해서 해 주신다니 도리어 저희가 감사한걸요 ^^

초대대표 이신 아버지 고형석님의 사업을 이어받아 설립시 첫 마음을 잊지 않고 더 나은 먹거리를 제공하기 위해 오늘도 열심히 땀을 흘리는 고운주대표님의 환하고 푸근한 웃음에 저도 함께 미소를 지어봅니다.

| 회사소개 |

1987년 제과제빵의 원료인 양곡 전문회사 "삼남양곡"으로 시작된 (주)다복솔식품(대표:고운주)은 1992년에 완주군 이서면 현 공장부지로 확장 이전하여 찹쌀떡, 빙수떡, 감자떡 등의 신제품을 연이어 출시하면서 고객에게 최상의 제품만을 공급한다는 이념으로 양질의 원료를 깐깐하게 엄선하고, 최신 자동화설비로 철저한 품질관리와 위생적인 공정을 거쳐 보다 나은 제품을 생산하고자 끊임없는 노력을 기울이고 있습니다. 위치: 전북 완주군 이서면 은교리 755-7 ☎ 063-221-8844

노인성 질환 “심혈관 질환”



① 뇌혈관 질환이란

뇌혈관질환이란 우리의 뇌에 혈액을 공급하고 있는 혈관이 막히거나 터짐으로써 그 부분의 뇌가 손상되어 나타나는 신경학적 증상을 말합니다.

② 뇌혈관 질환의 분류

뇌혈관질환은 발증 형태에 따라 두개(頭蓋)내의 혈관일부가 파손되어 출혈하는 출혈성과 혈관속의 혈액흐름이 나빠지거나 막히기도 하는 허혈성뇌혈관질환으로 구별됩니다.

심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 수칙

01 담배는 반드시 끊습니다.



- 흡연자는 심근경색증, 뇌졸중에 걸릴 위험이 비흡연자에 비해 2배 정도 높습니다.
- 금연한지 1년 정도 지나면 심뇌혈관질환의 위험성이 절반으로 낮아집니다.

02 술은 하루에 1-2잔 이하로 줄입니다.



- 우리나라는 음주율이 해마다 꾸준히 증가하고 있으며, 고위험음주자의 비율이 높습니다.
- 과도한 음주는 부정맥과 심근증을 유발하는 원인이기도 하며, 뇌졸중의 위험을 증가시킵니다.

03 음식은 싱겁게 골고루 먹고, 채소와 생선을 충분히 섭취합니다.



- 우리나라사람의하루평균소금섭취량은13.4g으로, 세계보건기구(WHO)/세계식량기구(FAO) 목표수준인 5g보다 훨씬 많은 양입니다.
- 채소에는 비타민, 무기질, 섬유소, 각종 항산화 물질이 들어있어 심뇌혈관질환의 예방에 도움이 됩니다.

04 가능한 한 매일 30분 이상 적절한 운동을 합니다.



- 적절한 신체활동은 혈압과 혈당을 낮추고, 체중을 감소시켜 심뇌혈관질환 관련 사망위험을 줄여줍니다.

05 적정 체중과 허리둘레를 유지합니다.



- 비만은 고혈압, 당뇨병, 고지혈증의 위험을 증가시키며, 심뇌혈관질환의 발생률을 높이는 것으로 알려져 있습니다. 비만의 진단기준은 체질량지수를 기준으로 25 kg/m² 이상입니다.

06 스트레스를 줄이고, 즐거운 마음으로 생활합니다.



- 경쟁적이고, 성취욕이 강하며 남에게 지기 싫어하는 성격을 가진 사람들은 그렇지 않은 사람보다 심뇌혈관질환에 걸릴 가능성이 높습니다.
- 스트레스는 혈압을 상승시키고, 부정맥을 유발하며 동맥경화를 촉진하여 심뇌혈관질환의 위험요인이 됩니다.

07 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 측정합니다.



- 고혈압, 당뇨병, 고지혈증은 심뇌혈관질환의 중요한 원인으로 알려져 있으나, 이들 질환은 진행되어 합병증이 생기기 전까지 뚜렷한 증상이 없습니다.
- 검사 상 이상이 의심되면 방치하지 말고 의사의 진료를 받는 것이 중요합니다.

08 고혈압, 당뇨병, 고지혈증을 꾸준히 치료합니다.



- 고혈압, 당뇨병, 고지혈증의 약물 치료는 반드시 의사 처방에 의해 이루어져야 하며, 약물 변경이나 중단 등을 임의로 결정해서는 안됩니다.

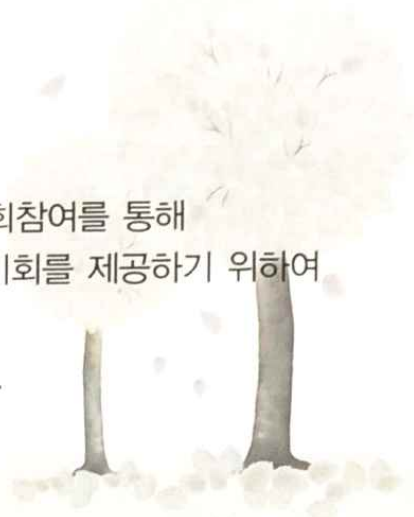
09 뇌졸중, 심근경색증의 응급 증상을 숙지하고 발생 즉시 병원에 갑니다.



- 갑작스런 반신마비나 감각이상, 언어장애, 의식저하 등이 나타나면 뇌졸중을 의심해 볼 수 있습니다.
- 가슴을 쥐어짜는 듯한 통증이 지속되는 경우 심근경색증을 의심해 볼 수 있습니다.
- 이런 증상이 발생하면 즉시 응급실에 내원하여 적절한 치료를 받는 것이 중요합니다.

여명어르신일거리마련센터는

어르신들의 적성과 능력에 맞는 일거리를 마련하여 경제생활과 사회참여를 통해 활기차고 안정된 노후생활을 준비하고 여가 선용 및 소득 창출의 기회를 제공하기 위하여 전주시에서 위탁받아 2003년 7월부터 운영하고 있으며 많은 어르신들이 센터를 통하여 삶의 기쁨과 활력을 얻고 계십니다.



◎ 어떤 분들이 참여하실 수 있습니까?

전주시에 거주하시는 55세이상 노인으로서 저소득 생활자를 우선으로 합니다.

◎ 작업 내용과 작업 시간은 어떻게 됩니까?

어르신들이 하실 수 있는 간단한 소일거리이고 주로 네 일아트(인조손톱) 포장, 실밥정리, 상자접기, 조립 등의

일을 전북지역 20여개 업체에서 수주하여 제공하고 있습니다. 월요일에서 금요일까지 주5일 오전9시에서 오후 5시까지 작업하십니다.

◎ 센터는 어디에 위치하고 있습니까?

교회에서 이서방향으로 500m 떨어진 선화학교 옆 만지마을에 위치하고 있습니다.

◎ 자원봉사자로 함께 해주세요.

- 차량봉사 : 어르신을 출퇴근 시켜줄 차량봉사자가 필요합니다.
- 작업보조 : 어르신이 하기 어려운 작업을 도와주고 불량검사를 해줄 도우미가 필요합니다.
- 작업장 시설 보수 : 동절기 준비 및 장마철 대비 노후된 지붕 수리 등등에 봉사자가 필요합니다.

◎ 홍보활동

경로당 방문과 생활정보지를 통해 어르신을 모집하고, 전화 · 인터넷 · 방문 조사를 통해 업체를 발굴합니다.

여명어르신일거리마련센터는 외로운 어르신들에게 **친구가 되어 드립니다**
여명어르신일거리마련센터는 잃어버린 기쁨과 건강을 **찾아 드립니다**.
여명어르신일거리마련센터는 어르신을 **사랑합니다**♥



직원야유회



매화가 활짝 만개한 봄날에 저희 직원들은 섬진강 줄기에 있는 매화마을에 다녀왔습니다. 온통 매화꽃으로 수놓아진 마을 어귀들을 돌며 행복한 시간을 보냈습니다.



선진기관 방문

4월 20일(수) 대구 광역시 효경노인복지센터와 진명재가노인복지센터를 방문하였습니다.

직원 전문화 과정

직원전문화과정인 6월 7일~8일 시설장과정, 8일~9일에는 종사자과정으로 경주 코모도호텔에서 있었습니다.



2011 하반기 사업계획

- 정기적 사업
 - 방문요양서비스, 노인돌봄서비스, 재가노인지원서비스, 생신축하 영양죽/밑반찬지원서비스
 - 직원월례회 및 교육, 운영위원회 모임, 노노케어
 - 요양보호사 및 봉사자 간담회/ 보수교육/ 단합대회
 - 장애인도시락 및 밑반찬지원서비스
 - 방문요양 대상자 발굴 및 후원과 자원봉사 수시모집/홍보



○ 월별 주요사업

7월

- 복날 물품지원

8월

- 운영위원회
- 하반기 소식지 발간 및 발송

9월

- 추석물품지원
- 자원봉사자 간담회/ 단합대회

10월

- 어르신 소그룹 나들이
- 자원봉사자 간담회

11월

- 어르신 해수찜나들이
- 전국 재가복지대회

12월

- 성탄절/동절기 난방 관련 지원
- 자원봉사자 해넘이축제
- 사업평가 및 사업계획 수립회의

어르신 소그룹 봄소풍



사계절이 뚜렷한 덕에 우리는 자연이 안겨주는 다양한 선물에 행복의 환호를 터뜨리곤 합니다.

그 중 봄이란 계절은形形色색의 화려한 꽃으로 사계의 시작을 알리며 모두의 가슴에 따뜻한 기운을 불어 넣습니다. 그래서 저희가 봄기운이 온 몸으로 느껴질 때 쯤 꽃구경하고픈 마음에 들떠 있는 어르신들을 소그룹으로 모셨습니다. 잘 가꾸진 정원에 여러 다양한 봄꽃들이 한참 만발하게 핀 저희 센터 마당으로 소그룹 봄나들이!!

3일에 걸쳐 나들이를 했는데, 온 정원을 가득 메운 꽃잔디는 마치 보라색 이불을 덮은 듯했고, 봄꽃의 대명사인 철쭉은 소나무의 푸른 빛과 어우러져 반짝반짝 빛을 발했습니다.

어르신들은 꽃들의 향연에 옛 고향을 그리기도 하며 얼마나 좋아하시는지... 멀리 나가지 않고 저희 센터에서 나들이를 하니 참 좋은 게 있더라고요! 연세가 많거나, 몸이 불편하여 타지까지의 여행이 힘든 분들까지 다 모실 수 있었다는 겁니다.

심지어 시각장애 어르신들도 봄향기라도 맡고 싶다며 오셨구요. 정원 이곳 저곳을 다니며 사진도 찍고, 벤치에 앉아 차를 마시고! 눈앞에 펼쳐진 꽃그림에 흠뻑 취해서 행복한 그리고 참 따뜻한 봄날이었습니다. 뜨끈하게 준비된 돌솥밥을 맛있게 드시고 난 후 신나게 노래부르며 음악에 맞춰 춤을 추고, 함께 박수치며 우리 어르신들 간만에 모든 시름을 내려 놓습니다.





어르신과 함께하는
행복한 나들이
여명노인복지센터



우리의 작은 사랑을 어려운 이웃들과 함께 나누고자 하시는 분들의 많은 참여를 기다립니다.

| 물질후원 |

강미현, 강원봉, 권오희, 권태균, 권현정, 김경숙, 김관선, 김기현, 김수진, 김요셉, 김인순, 김현석, 노영숙, 노인숙, 도성숙, 문영석, 박래승, 박은영, 박일주, 백종일, 소점례, 소효례, 송현주, 신순미, 신은경, 신향순, 안세웅, 안영선, 양승자, 양은희, 오정순, 유 미, 유덕순, 유순임, 유영숙, 유정자, 이국진, 이금자, 이기룡, 이상례, 이석길, 이석연, 이세라, 이소영, 이수영, 이정우, 이정후, 이현미, 이현심, 이희준, 임선아, 임은희, 장한나, 정숙희, 주미애, 진정택, 차진석, 천홍지, 최규홍, 최명순, 최미선, 최성자, 최승호, 최재호, 최정애, 최종호, 최현, 한현숙, 홍옥숙, 황은희, 전북은행리스크관리팀, 이-마트, 여명교회제2청년부, 신한아름다운카드, 한국에너지재단,

| 물품후원 |

낙원떡집, 다복술, 대주상사, 대흥정판사, 동일농장, 박진만(시의원), 본죽중화산점, 봉유통, 송천건어물, 승현상사, 전북도립노인복지회관, 진보식품, 코코호도금암점, 푸드뱅크, 하나로떡집, 하림완산대리점, 형제유통, 원불교회관

| 자원봉사자 가족 |

권태균, 김옥례, 노영숙, 도성숙, 박래승, 박지숙, 윤미례, 이수영, 임은희, 장옥심, 정숙희, 조계석, 전북은행리스크관리팀, 작은봉사큰기쁨봉사팀, 석유품질관리원전북지사, 영상미디어고등학교 1-4반, 상산고등학교 봉사동아리

※ 물심양면으로 도와주신 모든 분께 깊은 감사드립니다.
혹 기록상 착오로 누락된 분이 있으시면 꼭 연락 주시기 바랍니다.

예금주 : 여명노인복지센터

전북은행 510-13-0310192
국민은행 501-01-0601-523

우 체 국 400010-01- 011708
농 협 658-01-002798

