

우리 마을의 소통 플랫폼, 방배노인종합복지관!

# 라운누리

Vol.23



서초  
구립

방배노인종합복지관



**『방배노인종합복지관은 지역 어르신 교류의 장으로  
하루 400명 이상이 찾는 공간입니다.』**

2023년에는 긴 터널을 빠져나온 느낌으로 직원들 모두가  
한마음으로 어르신들의 건강과 활기찬 노년기를 위해 노력한  
한해였습니다.

다양한 프로그램을 운영해주신 유능한 강사진과, 소중한 시간과  
마음을 내어 도와주신 자원봉사자·후원자 여러분, 그리고 주변  
의 좋은 인연에 항상 고마운 마음을 가집니다. 아울러 건강하고  
활기찬 모습으로 지역사회의 모범이 되어주시는 어르신에게도  
감사와 존경을 보냅니다.

노년기 삶의 질은 신체적 건강뿐만 아니라 적극적인 사회참여를  
통해 향상됩니다. 지역 어르신들의 주체적이고 능동적인 참여가  
선배시민으로써 새로운 가치와 의미를 찾을 수 있을 것으로  
기대합니다.

올해는 어르신들의 다양한 끼와 열정을 펼칠 수 있도록 70여 개의  
노년사회교육 프로그램과 건강관리를 위한 노인성 질환 예방 프  
그램 '뉴런두런', 어르신과 청년이 소통하고 공감하는 세대통합  
프로그램 '은화', 디지털 시대 어르신의 스마트 능력 향상을 위한 IT  
교육 프로그램 등으로 다채롭게 운영하였습니다. 또한 근로를 희망  
하는 어르신에게 일자리를 제공해 드리고, 보호가 필요한 어르신에  
게는 개별적 욕구와 상황에 맞게 서비스를 제공해 드리는 노인맞춤  
돌봄서비스와 지역사회연계사업을 통해 우리 서초구 지역 안에서  
언제나 보호받고 도움받을 수 있는 든든한 울타리를 만들어가고  
있습니다.

우리 복지관은 그동안 쌓아올린 전문성을 바탕으로 어르신들이  
선배시민으로써 우리 사회에서 더욱 존중받으실 수 있도록 지역  
주민과 함께 최선을 다해 노력하겠습니다.

복지관을 아껴주시고 응원해주시는 모든분들이 2024년 청룡의  
기운으로 건강하고 힘찬 한 해가 되시기를 바랍니다.

**방배노인종합복지관장 이 창 열**



# 라운누리 Vol.23

소중한 일상을 되찾아 건강하고 활기찬 모습으로 지역사회에 모범이 되어주는 방배어르신들의 모습을 담았습니다. 2024년에도 청룡의 기운으로 건강하고 힘찬 한해가 되기를 바랍니다.

발행 : 방배노인종합복지관 온라인소식지 TF팀  
홈페이지 : [www.bbsenior.org](http://www.bbsenior.org)

QR코드 :



유튜브  
바로가기



카카오톡 채널  
바로가기



우리 마을의 소통 플랫폼, 방배노인종합복지관

# contents

## I. 사업 및 프로그램

- 1. 배움이 가득한 방배, 끝없는 도전의 기회를 열다 ..... 7
  - 1) 어르신들의 열정과 꿈을 가득 품은 '노년사회교육' 프로그램 ..... 9
  - 2) 재미와 유익함을 담은 방배 특강프로그램 ..... 11
  - 3) 사진 속에 담은 나의 인생스토리 '사람사람' ..... 12
  - 4) 재능나눔활동 '방배시니어봉사단' ..... 13
  - 5) 우리동네 역사 문화 탐방프로그램 '서초탐방단' ..... 15
  - 6) 방배골 문화 예술제 "다시만난 우리 배움으로 물들이다" ... 16
- 2. 방배에서 함께 어울리고 마음을 나누다 ..... 17
  - 1) 정원에서 행복을 찾는 '정원놀이사를 소개합니다' ..... 19
  - 2) 나 자신과 본연의 행복을 찾는 정서지원프로그램 '도반(道伴)' ..... 21
  - 3) 우리동네 이야기 채널 '온화(On:화)' ..... 22
  - 4) 나눌수록 커지는 즐거움! 즐거움이 넘치는 방배 '다락(多樂)방배바자회' ..... 23
  - 5) 개인을 넘어 공동체를 위한 '선배시민 자원봉사단' ..... 24
  - 6) 방배골인건기축제 ..... 25
- 3. 돌봄과 관심으로 방배의 애정이 피어나다 ..... 27
  - 1) 정서적지지 및 돌봄지원 '사회공헌활동 기부은행' ..... 29
  - 2) 방배 삼삼오오(三三五五) 봄 나들이 ..... 30
  - 3) 노인맞춤돌봄서비스 폭염대비 꾸러미 나눔 ..... 31
  - 4) 홀몸어르신 문화체험 프로그램 '행복한 하루' ..... 32
  - 5) 마음을 나누는 산책 '마음마실' ..... 33
  - 5) SPC와 함께하는 '안전하고 건강한 주거환경 만들기' ..... 35
- 4. 일상 속 꾸준한 관리로 건강과 활력이 넘치다 ..... 37
  - 1) 남성 어르신 식사자리를 위한 '식(食)식(食)한 한 끼' ..... 39
  - 2) 물리치료사와 함께하는 '전문 GX프로그램' - 바른자세, 바른복세 ..... 40
  - 3) 만성질환 관리교실 '너Do! 나Do! 고당물레스' ..... 41
  - 4) 어르신들의 인지향상을 위한 치매예방 프로그램 '뉴런두런 시즌2' ..... 42

## II. 건강 및 안전정보

- 1. 노년기 영양섭취의 중요성 ..... 43
- 2. 근골격계질환 예방을 위한 스트레칭 ..... 44

## III. 데이케어 소식

- 1. 데이케어 프로그램 소개 ..... 45
- 2. 데이케어 시설 변화 ..... 46

## IV. 결산보고

- 1. 2023년 결산보고 ..... 47
- 2. 2023년 후원금 현황 ..... 49

## V. 아름다운 동행

- 2023년 후원자 및 자원봉사자 명단 ..... 51

## VI. 홍보

- 1. 시니어노후 준비 지원사업 소개 ..... 53
- 2. 후원업체 광고 ..... 54







늘푸른대학 입학식



한식·양식 쿠킹클래스



작품전시회  
영원한 행복 - 이춘자



작품전시회  
부귀영화 - 정희춘



작품전시회 마을설경 - 조규술



어르신 작품전시회



우리 마을의 소통 플랫폼, 방배노인종합복지관!

배움이 가득한 방배  
끝없는 도전의  
기회를 열다



## 어르신들의 다양한 끼와 열정을 펼칠 수 있는 『노년사회교육』 프로그램을 소개합니다.

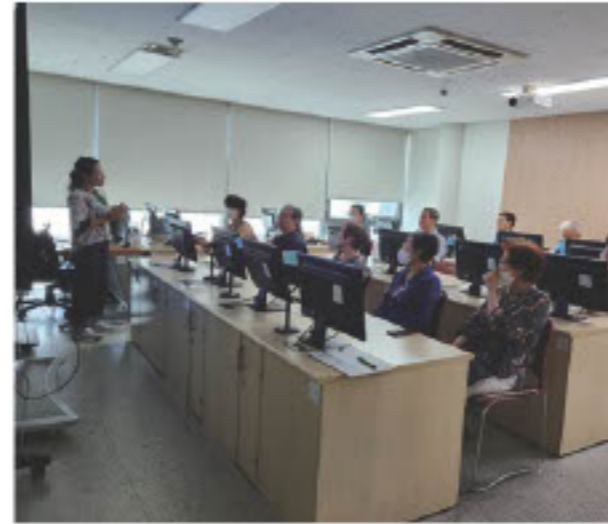
글. 송민수 사회복지사

방배노인종합복지관에서는 어르신들의 다양한 끼와 열정을 펼칠 수 있는 **노년사회교육 프로그램**을 운영하고 있습니다.

어학·미술·음악·교양·건강·IT분야 등 총 72개 과목을 운영하여 지속적인 자기계발과, 활기찬 노후의 삶을 지원하였고 그 결과 2023년 한해 총 3,404명(실인원 1,251명)의 어르신이 수업에 참여하였습니다.

수강생 어르신께서는 "일상 회복 후 많은 사람과 함께 수업을 들으니 더 재미있고 다시 활기가 생기는 것 같아요. 앞으로도 다양한 프로그램을 통해 활력있는 삶을 살아갈 계획입니다."라는 말씀과 함께 만족감을 나타냈습니다.

방배노인종합복지관에서는 정규 프로그램 외에도 욕구에 맞춘 다양한 특강을 지속 운영할 예정이오니 많은 관심과 참여 부탁드립니다. ♥





## 재미와 유익함을 담은 특강 프로그램

글. 권선영 사회복지사



**제 6호 태풍**  
**카는 피해없이**  
**포심하세요**



수강생 활동작품



이용회원 어르신에게 다양한 분야의 취미 여가 및 학습의 기회를 제공하고자 정규과목 외 특강을 개설하여 진행하였습니다.

특강프로그램 수강생은 "새로운 것을 배우는 것은 삶에 활력이 된다. 좋은 기회로 컴퓨터 디자인을 배웠는데 쉽고 재미있게 알려주셔서 정말 유익했다."

"은퇴 후 공허함과 무료함을 느끼던 할나 평소에 관심 있었던 캘리그래피를 배우게 되어 좋았다. 앞으로도 복지관에서 다양한 취미생활을 즐기고 싶다."며 참여 소감을 전해주었습니다.

병배노인종합복지관 어르신들의 멋진 노후의 삶을 응원하며, 앞으로도 어르신의 욕구를 반영한 다양한 프로그램으로 찾아뵙겠습니다♥



건강분야 - 소도구 필라테스



IT분야 - 콘텐츠 디자인



미술분야 - 캘리그래피

## 사진 속에 담는 나의 인생스토리 「사담사담」

글. 문다빈 사회복지사



### 사담사담이란?

'사' 진 속에 '담' 는 '사담(私談)' 이라는 뜻으로, 문화예술활동을 통해 삶의 활력을 얻고 사진을 매개로 나의 인생 이야기를 만들어가는 예술가로 자리매김하는 프로그램입니다.

### 어르신의 새로운 도전, '사진전문가'



오리엔테이션

아직은 어색한 서로이기에 나에게 대한 이야기, 사진을 찍어본 경험을 공유하며 일아가는 시간을 가졌습니다. 올해 사진반 수업이 어떻게 진행되는지 알고 앞으로의 기대감을 파악할 수 있는 시간이었습니다.



외부출사

강의실에서만 배우는 수업이 아닙니다! 배운 내용을 바탕으로 밖에 나가 직접 사진을 촬영해보고 똑같은 피사체라도 다른 사람들은 어떻게 남겼는지 공유하며 사진영향도 쑥쑥 키워나갔습니다.



전시의 관람

볼 것도, 배울 것도 많은 전시회 관람~ 실제 사진 작가들이 만든 예술작품을 관람하며 나만의 예술 세계를 만들어가고 시각을 넓혀나갔습니다.



아직 끝나지 않은 '사담사담'의 여정

더 많이 배우고 경험하여 발전해나갈 어르신들, 앞으로도 자체적인 전시 등 다양한 활동이 남아있으니 많은 관심 바랍니다



## 어르신 재능나눔활동, 방배 시니어 봉사단

글. 문다빈 사회복지사



"은퇴하고 뭐를 하겠어요. 봉사활동으로 남한테 도움이나 줘야지."

그렇게 이것저것 시도하고 움직이니,  
지역 내 어린이집이나 요양원, 마을축제까지..  
주민들과 직접 소통하며 응원하고,  
지역내 재능나눔 활동의 폭을 넓혀갔습니다.

'방배 시니어 봉사단'은 여러 재능을 봉사활동으로 환원하여 지역사회의 다양한 구성원에게 나누는 봉사단입니다. 코로나19가 완화된 후, 본격적인 활동을 위해 6개의 봉사단 단원이 모여 발대식을 진행했습니다.



우쿨렐레, 하모니카, 풍선아트, 동화구연, 아코디언과 올해 신규로 만들어진 스마트 소통 봉사단까지 봉사자로서의 마음가짐을 담아 선서한 후 올해 활동에 대한 포부를 공유했습니다

방배 시니어 봉사단이 준비한 공연, 지식 나눔, 행사 부스 운영 등 기쁜 마음으로 주민들에게 재능을 나누는 시니어 단원들이  
지역사회에서 우리의 도움이 필요한 그 때에는 우리가 할 수 있는 최선을 다해 활동해보려 합니다.  
오늘도, 내일도, 더 많은걸 나누기 위해 고민하고 실천하는 방배 시니어 봉사단이 되보려 합니다



봉사활동으로 재능을 뽐내고, 지역사회의 발전에 이바지하고자 노력하는 방배 시니어 봉사단 단원들이  
부푼 기대를 안고 본격적인 활동에 돌입했습니다.





## 우리 동네 역사 문화 탐방프로그램 서초탐방단

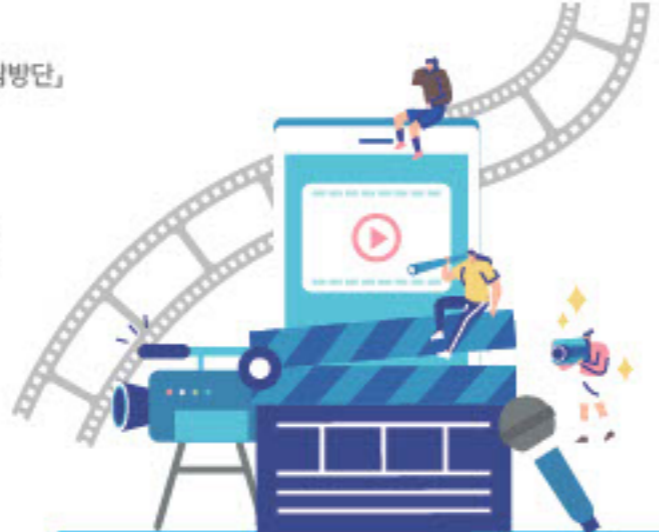
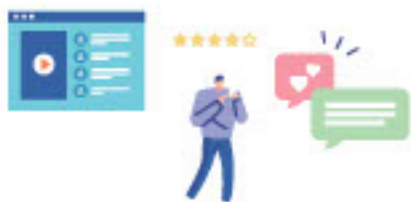
글. 김예지 사회복지사

우리 동네 역사 문화 탐방프로그램 『서초탐방단』은 태블릿 PC를 활용하여, 나를 표현하는 캐릭터 및 로고 만들기, 우리 동네 역사문화 카드뉴스를 만드는 활동으로 진행됐습니다.

상반기는 생소하지만 유익했던 영상 편집, 스톱모션 애니메이션 등의 기술을 습득하는 시간을 갖고, 하반기에는 습득한 영상편집기술을 활용해 우리 동네에 역사가 깃들여 있는 장소 2곳(청권사, 관문사)를 방문하여 직접 사진 및 영상촬영을 진행 해봤습니다.

촬영된 사진과 영상은 참여자들이 직접 내레이션까지 달아 하나의 작품으로 만들어보니 정말 멋진 작품이 완성됐습니다

다함께 제작한 역사문화 지도와, 명소를 소개하는 영상은 복지관 홈페이지, 유튜브에 업로드되어 있으니 많은 시청과 관심 바랍니다!



## 방배골 문화 예술제 "다시 만난 우리, 배움으로 물들이다"

글. 김예지 사회복지사



방배노인종합복지관 노년사회교육에서는 한 해동안 끊임없이 배우고, 열정적으로 프로그램을 수료하신 어르신들을 대상으로 프로그램 발표회·작품 전시회를 진행했습니다.

이번 프로그램 발표회·작품 전시회는 방배골 문화 예술제 "다시 만난 우리, 배움으로 물들이다."를 주제로 총 14팀이 발표회에 참여했으며, 26점의 작품이 전시됐습니다.

프로그램 발표회는 이창열 관장님의 기념사를 시작으로 축하 영상 상영과, 줄리하프의 식전공연으로 막을 열었으며, 비바체합창단, 동화구연, 일본어 고급반 외 11개의 발표팀, 100여명의 어르신이 공연을 준비해 발표회가 성황리에 진행됐습니다.

2023년 한 해 동안 어르신들이 노년사회교육을 통해 배우고 익힌 것들을 발표하며 재능과 기량을 뽐낼 수 있던 즐거운 시간인 만큼 이번 행사에 참여한 어르신들은 '오랜만의 공연에 설레서 잠을 설쳤다.', '나만 보던 작품을 다른 사람들에게 보여줄 수 있는 자리가 있어 감사하다.', '오랜만에 공연에 활기가 들었다.' 등의 소감을 남겨주셨습니다.







감탄서포터즈  
- 페우유갑 수거활동



서초라온봉사단  
- 찾아가는 복지상담소



시니어정원농이사  
- 감사파견활동



세계물의 날 기념-환경보호 캠페인



제 7회 방배골 1080어울림 축제  
- 방배골(Goal) 인(In) 걷기축제

우리 마을의 소통 플랫폼, 방배노인종합복지관!

방배에서 함께  
어울리고  
마음을 나누다!



# 정원에서 행복을 찾는, 시니어정원놀이사를 소개합니다!



글. 장주연 사회복지사

방배노인종합복지관에서는 정원문화연구소와 지역 내 어린이집과 협약하여 추진하는 노인일자리 사업단 '시니어정원놀이사'를 운영하고 있습니다.

시니어정원놀이사는 전문 이론 및 실습교육, 심화교육을 이수하고 정원놀이사 자격증을 취득 후 복지관과 연계된 어린이집에 파견되어 다채로운 정원놀이교육을 진행함으로써 지역사회 아이들이 식물을 알아가고 자연과 교감할 수 있도록 지원하며, 이와 같은 활동으로 자연스럽게 1·3세대가 소통하고 화합을 이루어가는 모습을 기대하고 있습니다.



노인일자리 참여자 조○○어르신은

"정원놀이사 자격시험을 통해 갖춘 지식과 경험을 지역사회와 어린이를 위해 환원할 수 있는 소중한 기회인 것 같다."라고 활동 소감을 말씀하셨습니다.

지역사회 어린이집 종사자에 따르면 시니어정원놀이사 선생님들이 배치된 이후 자연물을 활용한 음악 미술 요리 등 프로그램을 진행함에 따라 아이들이 다양한 영역을 경험해 볼 수 있는 접근성이 강화되었고, 정원놀이사가 파견되는 날에는 일상적이었던 교실의 분위기가 환기되고 어르신과 아이들의 시너지가 향상되었다고 하셨습니다.

올해 신규사업 '시니어 정원놀이사'가 성공적으로 마무리되어 내년에는 확대 운영 계획을 가지고 있습니다. 방배노인종합복지관은 앞으로도 어르신 일자리 창출을 위해 노력하겠습니다.



## 나와 우리의 행복을 찾아 떠나요!

# 나 자신과 본연의 행복을 찾는 전통문화 프로그램 '도반(道伴)'

글. 권선영 사회복지사



방배노인종합복지관에서는 어르신들의 마음건강을 위한 심리정서지원 프로그램 '도반(道伴)'을 운영하고 있습니다.

마음을 나누는 벗과 함께 '그림채색, 명상, 다도' 등 전통문화를 결합한 활동으로 우울한 기분을 전환 시킬 수 있도록 진행하였습니다.

프로그램 참여 어르신은 "도반에서 맺은 인연과 여러 활동을 하면서 어린시절 힘들고 속상했던 일들을 위로받는 시간이 되었다."  
"집에서 혼자 보냈던 시간을 많은 사람과 함께 어울리게 되어 기쁘고 오랜만에 학교를 다니는 기분을 느껴 즐겁다." 등 밝은 미소를 보이며 참여 소감을 전해주었습니다.

앞으로도 마음을 나누는 벗 도반(道伴)에서 맺은 소중한 인연을 계속해서 이어나갈 수 있도록 다양한 주제의 활동으로 가득 채워나가겠습니다.



어르신들의 마음건강을 위한 심리정서지원 프로그램 '도반(道伴)'은 **HYUNDAI MOTOR GROUP**가 후원하고 **호림재단** 과 **사랑의일매** 가 지원합니다.

## 2023 우리동네 이야기 채널 온화(On:話)

글. 박윤수 사회복지사



### Q. 우리동네 이야기 채널 '온화(On:話)'란?

동시대를 살아가는 어르신과 청년의 이야기를 영상·사진으로 제작하여 지역사회에 알리고 소통하는 세대통합 프로그램입니다.

### Q. 온화는 어떤 뜻인가요?

노년과 청년세대의 따뜻한 이야기를 꽃피우자라는 뜻을 가지고 있습니다!

지난 5월, 우리동네 이야기 채널 '온화' 2기 발대식을 통해 올해 새로운 시작을 알렸습니다.

문화예술강사 연계 스토리텔링 교육 10회기, 지역사회 기업 연계 전문가 특강 5회기, 팀별 콘텐츠 제작 및 촬영을 통해 어르신과 청년의 이야기를 담은 정기모임을 진행하고 있으며 10월 지역주민을 초청하는 온화상영회가 진행됩니다. 많은 기대와 응원 바랍니다

### 참여자 반응

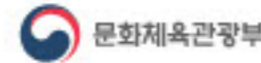
"이 나이 되어도 처음은 어렵습니다"  
처음에는 무슨 역할을 충분히 할 수 있을까 걱정 이 많았지만 젊은 대학생과 함께 하는 시간을 통해 새로운 도전과, 세대간의 편견을 해소할 수 있는 시간이었습니다.



처음에는 청년세대가 어르신들을 행복하게 해 드려야겠다고 생각했는데 되려 어르신들의 이야기를 들으며 청년세대가 도움을 받고 있다는 생각이 들었습니다.



"젊은 청년들의 아이디어와 열정에 같이 걸어드는 기분이에요, 앞으로 우리의 이야기들이 어떻게 담겨질지 기대가 됩니다."





# 즐거움이 넘치는 방배! 다락(多樂)방배바자회 나눔의 즐거움을 함께해요!



글. 고금희 사회복지사

방배노인종합복지관의 나눔행사 '다락(多樂)방배바자회'가 '봄, 여름, 가을' 세 번의 계절과 함께 진행되었습니다.

CJENM과 CJ프레시웨이의 후원으로 의류부터 가전, 생활잡화, 화장품, 액세서리, 그리고 식품까지 다양한 물품판매로 복지관 어르신과 지역주민의 높은 참여를 이끌었습니다.

또 다른 계절과 함께 다시 돌아올 다락(多樂)방배바자회 많은 관심을 부탁드립니다 앞으로도 함께해주세요♡



봄맞이 다락(多樂) 방배바자회



여름맞이 다락(多樂) 방배바자회



가을맞이 다락(多樂) 방배바자회

방배노인종합복지관 나눔행사 '다락(多樂) 방배바자회'는



과 함께합니다.



# 개인을 넘어 공동체를 위한 선배시민 자원봉사단

글. 송대식 사회복지사



우리 복지관은 보건복지부가 주최하고 한국노인종합복지관 협회가 주관하는 프로그램으로 현대사회의 문제를 어르신들이 직접 발굴하고 해결하기 위한 '선배시민 자원봉사단'을 운영하고 있습니다.

그 중 일상생활 속 탄소중립 실천을 통한 필(必)환경운동가 '김탄서포터즈'는 버려진 커피찌꺼기를 활용한 천연탈취제 제작 및 나눔, 폐우유갑 수거 활동, 환경 캠페인 등을 통해 지역사회에 탄소중립과 환경개선 운동의 필요성을 전파하였습니다.

또한, 노년기 우울·자살 예방을 위한 생명존중실천가 '서초리온봉사단'은 전문 상담교육, 지역주민 대상 생명존중캠페인, 우울증 스크리닝 등 전문적인 활동을 통해 어르신들의 고독과 외로움을 방지하기 위한 심리·정서적 지원과 함께 지역사회의 노인 우울 자살의 심각성에 대해 함기시키는 계기가 되었습니다.



앞으로도 지역공동체의 발전을 위해 선두에서 활동하는 우리 복지관의 선배시민 자원봉사단을 기대해주세요♡



## 지역주민과 함께하는 환경보호 프로젝트! '방배골(Goal) 인(In) 걷기 축제'

글. 권선영 사회복지사



방배노인종합복지관은 지역주민과 함께 일상 속 환경보호 실천을 독려하는 취지로 걷기축제를 진행하였습니다.

방배골(Goal)인(In) 걷기축제는 지역주민과 함께 방배2동 골목길 일대를 걸으며 쓰레기를 줍는 플로깅으로 진행되었고, 걷기코스 안에 '올바른 분리배출 OX퀴즈', '환경보호 챌린지' 등 스탬프 부스를 운영하여 지역사회를 위한 환경보호 실천의 의미를 더했습니다.

또한 미션을 완료한 참여자에게는 축제를 기념할 수 있는 완주 선물과 기념사진을 제공하였습니다.

복지관 앞에서는 어린이와 학생을 포함한 일반 주민을 대상으로 '커피찌꺼기로 천연 달취제 만들기', '재활용 컵으로 미니화분 만들기', '친환경 천연비누 만들기' 체험 활동을 진행하여 환경보호의 필요성과, 자원순환의 중요성을 일깨우는 시간도 마련했습니다.



행사에 참여한 주민은 "평소 환경보호의 중요성을 알면서도 실천을 하지 못했는데 이렇게 좋은 취지의 행사에 동참하여 기쁘다. 앞으로도 환경보호를 위해 일상 속에서 할 수 있는 것부터 차근차근 실천하겠다."고 말했고, 플로깅에 참여한 주민은 "생각보다 골목길에 담배꽂초와 쓰레기가 많다는 것을 알았고 스스로 반성하는 계기가 되었다. 앞으로는 건강과 환경을 모두 챙기는 플로깅을 생활화 하겠다."고 말하며 환경보호 실천의 의지를 나타냈습니다.

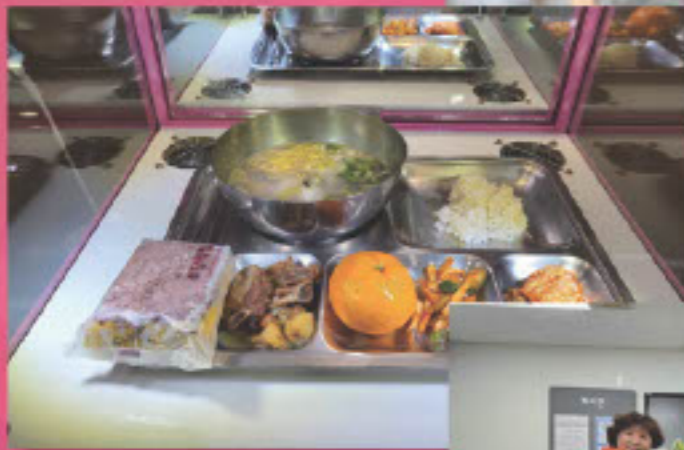
환경보호에 관심을 가지고 행사에 참여해주신 지역주민께 감사드리며, 방배노인종합복지관은 지속적인 환경보호 활동을 통해 지역사회 환경문제 해결과 시민의식 개선에 보탬이 될 수 있도록 앞으로도 지역주민이 체감할 수 있는 ESG경영 실천과 가치 확산을 위해 노력하겠습니다.







마음을 나누는 산책,  
마음마실 프로그램



CJENM과 함께하는  
'사랑의 떡국 나눔 행사'



사회공헌활동  
'기부은행' 출범활동



방배3동 무더위 극복을 위한  
'한여름 밤의 쿨(COOL)잠옷나눔'



무병장수 기원을 위한  
'추억담은 인생네컷'

9999 like  
#방배노인종합복지관 #라온누리



방배2동 문화활동 프로그램 '행복한하루'

# 돌봄과 관심으로 방배의 애정이 피어나다!



## 돌려받는 봉사활동, 돌봄하는 봉사하자! '사회공헌활동 기부은행'

글. 우지민 사회복지사



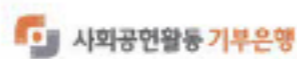
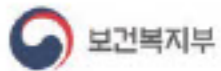
방배노인종합복지관과 함께하는 사회공헌활동 기부은행에서는 어르신들의 정서적 지지와 돌봄을 지원하고 있습니다.

지난 어버이날을 맞이하여 돌봄 봉사자가 어르신 가정에 방문하여 고소한 두유 제공과 함께 카네이션 미니화분 만들기 활동을 함께 하였는데요,

카네이션 미니화분만들기에 참여한 이00 어르신은  
"고마워요, 어버이날을 잊고 살았는데 이렇게 챙겨주니 좋네요.  
화분은 두고두고 볼 수 있으니 잘 키워볼게요. 색깔이 정말 고와요."

함께한 돌봄봉사자는  
"만들기 쉽고 간단한 활동이지만 함께하는 시간을 즐거웠고 완성된 화분을 보고 기뻐하는 어르신을 보니 뿌듯한 마음이 들었습니다.  
앞으로도 봉사활동을 꾸준히 하여 지역의 어르신과 기쁨을 나누고 싶습니다."  
라고 활동소감을 말씀해주셨습니다.

"본 사업은,



에서 함께 합니다!"



## 방배 어르신과 함께하는 삼삼오오(三三五五) 봄 나들이

글. 우지민 사회복지사



따뜻한 봄을 맞이하여 방배노인종합복지관 이용 어르신들과 함께 경기 파주시에 위치한 벽초지 수목원과 임진각 평화누리공원으로 봄나들이를 다녀왔습니다.

자연이 전해주는 아름다움과 눈이 즐거운 예술 조경을 통해 코로나19로 외부활동이 힘들었던 어르신들에게 일상에서 벗어나 활력을 주는 좋은 시간이되었습니다.  
정원을 둘러싼 화사한 꽃과 나무들의 향연은 어르신들의 감탄을 자아냈습니다.  
사진을 찍고, 간식을 먹으며 한 어르신께서는 "같은 동네 사람들과 여행을 오니 서로 친해진 거 같고 너무 즐겁다."고 말씀하시며, 행복한 이야기를 나누었습니다.

봄나들이에 함께 참여해주신 방배3동주민센터와 방배3동 지역사회보장협의체위원분들께 감사드리며, 다음에 진행될 나들이도 어르신들의 노년기 삶의 활력소가 될 수 있도록 노력하겠습니다.





## 노인맞춤돌봄서비스 폭염대비 꾸러미 나눔

글. 이경아 사회복지사



### "여름철 무더위 조심! 어르신들의 여름은 우리가 책임진다!"

노인맞춤돌봄서비스 이용 어르신께 다가오는 폭서기에 대비할 수 있는 폭염대비 물품 및 계절 특식을 전달하여 건강한 여름나기를 보낼 수 있도록 하였습니다.

꾸러미를 받으신 어르신들께서는 긍정적인 반응과 함께 좋은 말씀들을 해주셨습니다. "올해 여름은 너무 더운데, 매일 막국수와 쿨패치를 주신 덕분에 시원하게 보낼 수 있었어요."라며 좋아하시는 어르신도 계셨고, "마침 살충제가 필요했는데, 어떻게 아시고 딱 주시네요. 감사합니다"라며 필요한 물품을 받았다고 감사 인사를 전하신 어르신도 계셨습니다.

올여름에 전달해드린 폭염대비 꾸러미는 매일 막국수, 유기농 ABC 주스, 살충제, 쿨패치, 팔토시로 구성되었습니다. 감사한 마음과 좋은 말씀들을 해주신 어르신들과 물품을 전달해드린 생활지원사 선생님들 덕분에 훈훈하게 꾸러미 전달을 완료하였습니다.



## 홀몸 어르신 문화체험 프로그램 '행복한 하루'

글. 박원희 사회복지사



### "2023년 어르신 여가 증진을 위한 만들기 프로그램"

방배노인종합복지관은 방배2동 지역사회보장협의체와 협력하여 홀몸 어르신의 여가선용과 정서지원을 위한 문화체험 프로그램 '행복한 하루'를 진행하고 있습니다.

"행복한 하루"는 사회복지공동모금회 지원사업으로써 지역 내 문화 소외계층을 적극 발굴하고, 어르신의 여가생활에 대한 만족도를 향상시키고자 마련되었습니다.

참여 어르신들은 "휴을 빔을 때 옆 친구와 나눴던 재미있는 이야기들이 그릇에 담겨 계속 생각날 것 같아요.", "울퉁불퉁한 작품이지만 정성을 쏟아 만든 작품이어서 그런지 애뜻한 마음이 생겨요."라며 소감을 전했습니다.

본 기관의 사회복지사와 주민센터 복지플래너, 지역사회보장협의체위원 등 전문가가 투입되어 프로그램의 전문성을 강화했다는 점에서 의미가 있었습니다.

'행복한 하루'는 한옥마을 전통체험, 서울스카이 전망대 투어, 천연 화장품 만들기 등 다양한 활동을 2024년 2월까지 펼쳐갈 예정입니다.





# 함께 '마음' 나누러 '마실' 가실래요? 마음을 나누는 산책, '마음마실'

글. 박원희 사회복지사



함께 사는 마을에서 서로에게 친구가 되어주고,  
마음을 나누며 행복한 시간을 보낼 어르신들과의 만남이 시작되었습니다.

독거어르신을 위한 심리·정서지원프로그램 '마음마실'은 참여자 간  
사회적 지지망을 형성하여 우울감과 고립감을 감소하고자 준비하였으며,  
6월 첫 만남을 시작으로 지금까지 9회째 진행되었습니다.

그동안 원예치유 프로그램부터 무드등 만들기, 컵받침 만들기 등  
어르신들의 숨겨진 솜씨와 재능을 마음껏 살려 멋진 작품을 만들어보았습니다.

"복지관에 와서 나만의 작품을 만들어보는 시간이 더없이 소중한고,  
다른 사람들의 작품도 감상할 수 있어 즐겁다.", 계속해서 손으로  
무언가를 만드는 활동을 하니 치매 예방에 효과적일 것 같다." 등  
참여 어르신들께서는 긍정적인 소감을 전해주었습니다.

앞으로도 남은 회기 동안 어르신들이 일상에서의 작은 설렘과  
즐거움을 느낄 수 있는 시간을 마련하겠습니다.



1회 : 오리엔테이션



2회 : 화분 만들기



3회 : 리스 만들기



4회 : 꽃바구니 만들기



5회 : 압화꽃 부채 만들기



6회 : 쿠키 만들기



7회 : 무드등 만들기



8회 : 타일공예 - 컵받침 만들기



9회 : 자개공예 - 그림책 만들기

"함께 사는 마을에서 서로에게 친구가 되어주고,  
마음을 나누며 행복한 시간을 보내니 참으로 소중한 인연입니다."



## 방배노인종합복지관·SPC행복한재단·서초구자원봉사센터가 함께한 『어르신 안전 주거 환경 조성』 프로젝트

글. 권현준 사회복지사



올해 5월, SPC의 사회복지법인 SPC행복한재단과 서초구자원봉사센터와 협력하여 지난 4월~5월 약 한 달간 서초구 내의 주거환경이 취약한 독거 어르신 가정을 대상으로 『안전 주거 환경 조성』 프로젝트를 실시하였습니다.

이번 『어르신 안전 주거 환경 조성』 사업은 대상자 선정부터 주거환경개선활동 계획, 업체 연계까지 3개 기관이 모두 참여하여 함께 기획하였으며, 취약계층의 안전사고 예방과 쾌적한 주거생활을 지원하는 것에 초점을 맞추었습니다.



주거환경이 열악하고 작년 폭우의 영향으로 침수 피해를 입은 독거 어르신 4가구를 선정하여 벽 도배지와 장판 교체, 내부 청소와 정리, 화장실 안전 손잡이 설치 등의 활동을 수행하여 성공적으로 프로젝트를 마무리하였습니다.

주거환경개선 지원을 받은 어르신은 "작년 여름 폭우로 집에 물이 들어쳐서 장판과 가구가 모두 젖는 피해를 입었지만 수습할 여력 없어서 지금까지 그냥 살고 있었어요. 이번에 도배지와 장판을 모두 교체하고 정리와 청소까지 해주셔서 새 집에 들어와 살고 있는 것 같아요. 올해 여름은 쾌적하게 보낼 수 있을 것 같아 너무 감사해요."라고 감사한 마음을 표현하였습니다.







튼튼백세운동교실



바른자세운동교실



남성어르신 요리교실



만성질환 관리교실  
'고당클래스'

우리 마을의 소통 플랫폼, 빙베노인종합복지관

일상 속 꾸준한 관리로  
건강과 활력이  
넘치다!



## 남성 어르신들의 식사자리를 위한 요리교실 '식(食)식(喰)한 한끼! 쿠킹클래스'

글. 장복순 영양사



방배노인종합복지관은 어르신들의 건강한 한 끼를 위해 전문 셰프에게 요리를 배우는 쿠킹클래스 '식(食)식(喰)한 한끼!'를 진행하였습니다.

평소 요리에 관심은 있지만 배워볼 기회가 없던 어르신들이 모여 특별한 추억을 만들었습니다.

매회 전문 셰프님이 식재료 손질 및 조리방법, 조리도구 사용방법 등 참여 어르신이 쉽게 이해할 수 있도록 직접 시범을 보이며 설명해 주었습니다.

쿠킹클래스에 참여한 어르신은 셰프님에게 배운 기술을 활용해 서툴지만 성취감을 느끼면서 보기만 해도 침 고이는 먹음직한 요리를 만들었습니다.

'나도 할 수 있어' 자신감을 뽐내며 소불고기, 오이냉국, 토핑유부초밥등 건강한 웰빙요리를 완 to the 벽하게 탄생시킨 '시니어 셰프'들이 열정을 쏟아내었습니다.

어르신들의 건강을 지켜주는 요리교실은 큰 호응을 얻어 내년에도 어르신들에게 도움이 되는 프로그램을 제공하도록 하겠습니다.



## 물리치료사와 함께하는 '전문 GX프로그램' 바른자세 운동교실, 튼튼백세 운동교실

글. 고수진 물리치료사



방배노인종합복지관에서는 고령층에서 발생 할 수 있는 근감소증과 신체노화로 인한 다양한 근골격계 질환을 예방하고자 통증완화 및 체형교정을 위한 재활운동프로그램 [바른자세 운동교실]과 후기노인(75세이상 어르신)의 자립능력향상을 위한 [튼튼백세 운동교실]을 개설하였습니다.

본 프로그램은 루프밴드, 미니짐볼, 스모비, 폼롤러 등의 다양한 소도구를 활용하여 대상자에 따른 맞춤 GX 프로그램을 통해 신체활동을 증가시켜 노인성 만성질환의 위험요인을 감소시킬 수 있도록 하였습니다.

'운동 후 허리통증이 줄어들었어요', '어깨가 점점 펴지는 것 같고 몸이 균형을 잡아가는 것 같아요', '혼자는 운동하기 힘들었는데 도래들과 운동하니 아주 좋아요' 등의 프로그램 참여 소감을 밝혔습니다. 이에, 방배노인종합복지관에서는 어르신들의 건강한 노후를 위하여 다양한 건강프로그램을 제공하도록 하겠습니다.





# 어르신들이 직접 관리하는 고혈압·당뇨 만성질환 관리 프로그램 만성질환 관리교실 '너Do! 나Do! 고당 클래스'

글. 유희진 간호사

국민건강보험공단 서초북부지사의 지원을 받아  
2023년 '너Do! 나Do! 고당 클래스'가  
운영되었습니다.

만성질환 관리프로그램 [너Do! 나Do! 고당클래스]의 수업  
은 어르신들에게 고혈압·당뇨의 질환을 이해하고 미리 예방  
할 수 있는 여러 강의들이 진행되었는데요.

이 프로그램을 통해 어르신들이 쉬운 방법으로 스스로  
관리할 수 있도록 운동, 영양, 식습관과 관련된 다양한 정보를  
제공하고 체계적인 운동요법과 생활 속에서 변경이 가능한  
식습관 및 식이요법에 대해서도 알아보는 시간을 가졌습니  
다.

수업에 참여하신 최00 어르신께서는 "평소 당뇨에 대해  
관심이 많았는데 이렇게 유익한 주제로 프로그램에 참여할  
수 있어서 기뻐요"라며 소감을 표현하셨습니다.



# 60세이상 어르신들을 위한 인지향상 프로그램 뉴런두런(New Learn! Do Run!) 시즌2!

글. 유희진 간호사

작년에 이어 올해도 치매예방을 위해 어르신들이  
주체적으로 참여하는 3색실습(인지·운동·영양)  
프로그램 "뉴런두런 시즌2"가 서초구보장협의체의  
지원을받아 진행되었습니다.

'뉴런두런'은 어르신들의 인지기능 활성화를 위해 3색실습  
을 제공하여 치매를 예방하고 건강한 자립을 할 수 있도록  
기획된 프로그램입니다.

본 사업에 참여한 최00 어르신은 "치매라는 한가지 주제로  
유익하고 다양하게 뇌를 깨워주는 것 같다" 라고 참여소감  
을 전했습니다.

어르신들이 이 프로그램을 통해 뇌의 활동량을 증진시키고  
사회적 교류를 활성화시켜 건강한 노후를 보내셨으면 좋겠  
습니다.





## 노년기 영양섭취의 중요성



글. 장복순 영양사

### ① 노년기 영양 섭취, 왜 중요할까요?

세계적으로 평균수명의 연장과 출산율의 저하로 노인 인구가 증가하고 있습니다. 인생의 황금기인 노년기를 건강하게 지키는 방법은 연령 증가로 인한 기능저하 방지 노력을 통하여 삶에 대한 만족, 독립성, 생산성을 유지하는 것입니다. 생활 습관과 규칙적인 운동, 금연과 사회 경제적 요인 이외에도 영양이 무엇보다 중요합니다.

2013-2015년 국민 건강영양 조사결과에 따르면 일일에너지 필요추정량 기준 미만으로 섭취하는 노인이 전체 63.8%입니다. 우리나라 65세 이상 노인들의 영양 상태가 심각한 수준인 것을 알 수 있습니다. 또한, 칼슘 섭취가 부족한 노인이 전체 약 82%, 단백질 부족 노인 비율이 30.1%로 확인됐습니다.

영양섭취가 부족하게 될 경우 몸의 여러 대사 기능이 떨어지게 되며 면역체계도 약화되어 독감이나 폐렴 같은 급성 감염성 질환뿐만 아니라 만성질환에도 걸리기 쉬워지며 병의 회복 속도도 느려져서 사망률 또한 증가하게 될 수 있다고 알려져 있습니다.

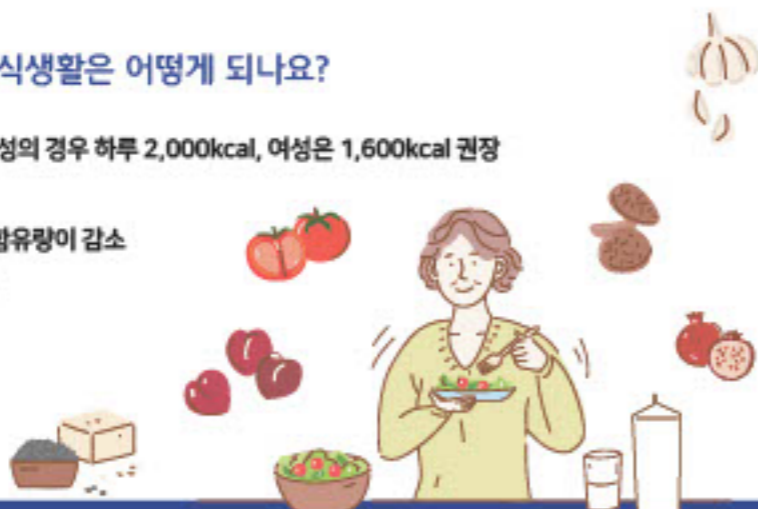
그렇기 때문에 노인영양식을 챙겨 섭취하는 것이 가장 중요합니다.

### ② 노년기 영양섭취 부족 원인은 무엇인가요?

- 노화에 의한 신체적 변화: 미각, 후각 기능 감퇴, 치아문제, 흡수 및 대사 기능의 이상
- 만성질환으로 인한 기능 장애
- 균형적인 식사 필요성에 대한 무지
- 약물 복용으로 인한 식욕 감퇴와 소화 기능 장애
- 경제적 어려움 등

### ③ 노인 영양섭취를 위한 올바른 식생활은 어떻게 되나요?

- 칼로리는 줄이고, 영양의 질 올리기: 노인 남성의 경우 하루 2,000kcal, 여성은 1,600kcal 권장
- 적절한 영양 섭취와 단백질 섭취
- 충분한 수분 섭취: 나이가 들면서 체내 수분함유량이 감소
- 비타민B 섭취 및 칼슘, 비타민D 섭취해주기



## 근골격계질환을 예방하기 위한 스트레칭

글. 고수진 물리치료사

### 관절염 자가진단 (※ 3가지 이상 해당된다면 무릎 관절염 의심!)

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 무릎이 시큰거린다.              | <input checked="" type="checkbox"/> 앉았다 일어서는 동작이 불편하다. |
| <input checked="" type="checkbox"/> 뻣뻣한 느낌이 든다.             | <input checked="" type="checkbox"/> 무릎 주변에 부종이 생긴다.    |
| <input checked="" type="checkbox"/> 무릎이 잘 펴지지 않는다.          | <input checked="" type="checkbox"/> 걸음걸이가 이상하다고 느낀다.   |
| <input checked="" type="checkbox"/> 다리를 굽혔다 펼 때 '딱' 소리가 난다. |  |



### 관절염에 좋은 운동법



1. 척추를 똑바로 세운 상태에서 한쪽 다리를 천천히 들어올려 수평을 만듭니다.
2. 3초간 유지 한 후 내리고 반대쪽 다리를 같은 방법으로 들어 올립니다.
3. 양쪽 10회 3세트 이상 실시합니다.



1. 누운 상태에서 무릎이 굽어지지 않게 다리를 들어 올립니다.
2. 10초간 유지하고 천천히 내리고를 10회 반복 합니다.



1. 의자를 잡고 한쪽 무릎을 구부려 무릎 위쪽의 근육이 당기는 느낌이 들도록 당겨줍니다.
2. 당기는 느낌을 10초간 유지 후 풀었다 놓았다 10회 반복 합니다.

스트레칭 & 운동은 가능한 범위와 통증이 유발되지 않는 범위내에서 시행하세요!



## 어르신과 함께하는 다채로운 문화행사

글. 서습기 사회복지사



만성질환 관리프로그램 [너Do! 나Do! 고당클래스]의 수업은 어르신들에게 고혈압 당뇨의 질환을 이해하고 미리 예방할 수 있는 여러 강의들이 진행되었는데요.

이 프로그램을 통해 어르신들이 쉬운 방법으로 스스로 관리할 수 있도록 운동, 영양, 식습관과 관련된 다양한 정보를 제공하고 체계적인 운동요법과 생활 속에서 변경이 가능한 식습관 및 식이요법에 대해서도 알아보는 시간을 가졌습니다.



수업에 참여하신 최00 어르신께서는 "평소 당뇨에 대해 관심이 많았는데 이렇게 유익한 주제로 프로그램에 참여할 수 있어서 기뻐요" 라며 소감을 표현하셨습니다.

## 내 집처럼 편안한 센터 조성!

글. 강원희 사회복지사



방배노인데이케어센터는 '내 집처럼 편안한 센터'를 신조로 안락하고 편안한 전문 돌봄 서비스를 제공하기 위해 쾌적한 환경 개선을 진행하였습니다.

노후된 집기류를 교체하고, 가구 배치에 변화를 줌으로써 어르신들이 효율적으로 프로그램에 참여하고 생활할 수 있는 환경을 조성하였습니다.

또한, 종사자의 휴게공간을 마련하여 종사자의 휴식 공간을 보장함으로써 친절을 기반하는 좋은 돌봄 서비스를 제공할 수 있도록 하였습니다.

앞으로도 어르신과 종사자 모두에게 쾌적한 환경과 편안한 서비스 제공을 위해 노력하는 방배노인데이케어센터가 되겠습니다!







# 2023년 결산서 총괄표

(2023. 1.1 ~ 12.31)



사업명 : 서초구립방배노인종합복지관

(단위 : 원)

세 입				세 출			
구분	예산액	결산액	증감	구분	예산액	결산액	증감
총계	6,354,194,000	6,227,946,480	-126,247,520	총계	6,354,194,000	6,227,946,480	-126,247,520
사업수입	455,363,000	515,527,974	60,164,974	사무비	1,320,553,000	1,315,613,280	-4,939,720
보조금수입	5,581,350,000	5,392,075,358	-189,274,642	재산조성비	66,030,000	65,530,000	-500,000
후원금수입	148,623,000	153,691,285	5,068,285	사업비	4,961,996,000	4,596,967,319	-365,028,681
법인전입금	24,000,000	24,000,000	0	잡지출	5,497,000	1,175,880	-4,321,120
이월금	142,411,000	142,410,358	-642	예비비 및 기타	118,000	52,716,155	52,598,155
잡수입	2,447,000	241,505	-2,205,495	차기이월금	-	195,943,846	195,943,846







## 2023년 후원금 현황

(2023. 1.1 ~ 12.31)



사업명 : 서초구립방배노인종합복지관

(단위 : 원)

구분	수입	구분	지출
지정후원	108,635,335	저소득 노인 지원	43,006,510
비지정후원	45,435,795	노인복지 프로그램	20,190,830
후원금 전년 이월금	59,657,074	후원개발 및 관리	4,099,660
		공모후원 프로그램	73,348,717
		잔액	73,082,487
<b>총 계</b>	<b>213,728,204</b>	<b>총 계</b>	<b>213,728,204</b>

## 2023년 후원품 현황

구분	수입	지출	잔액
<b>총 계</b>	<b>481,577,414원 상당(총 105건)</b>	<b>466,011,414원 상당</b>	<b>-</b>





소중한 나눔을 통해 희망을 전달해주시는 자원봉사자님과 후원자님께 감사드리며, 건강과 행복을 기원합니다.

## 2023년 후원자 명단

글. 고금희 사회복지사

### 개인 후원자

강태우, 강현성, 강혜경, 광기현, 권오석, 김가자, 김난숙, 김명희, 김민주, 김상호, 김성태, 김순애, 김연숙, 김은경, 김용희, 김주희, 김하령, 김혜숙, 노선우, 문홍섭, 민태선, 박남주, 박민자, 박상봉, 박애숙, 박영숙, 박영신, 박영옥, 박원희, 박윤수, 박정우, 박정희A, 박정희B, 박종균, 방이정, 배길녀, 손해랑, 송아람, 신경자, 안선희, 안영원, 오정준, 오혜종, 용성자, 윤문엽, 은채원, 이대생, 이만희, 이명순, 이보현, 이순덕, 이영자, 이용표, 이은주, 이주원, 이호형, 이희신, 임서연, 장미희, 장서영, 전경원, 정손숙, 조미연, 정유리, 조정혜, 주동숙, 최현주, 한복재, 황규홍

### 단체 후원자

CJ ENM, CJ프레시웨이, ㈜hy, Jhaus, 김밥천국, 대검찰청, 메리츠화재, 브레덴코 방배점, 빛교회, 서울시사회복지공동모금회, 서울시노인종합복지관협회, 서울시사회복지관협회, 서초구지역사회보장협의체, 서초구지회 자원봉사단, 어린이재단, 오봉집 교대점, (사)우리농업지키기운동본부, 제주옥탑 방이점, 초록우산, 하이트진로, 한국노인종합복지관협회, 한국마사회, 한국사회복지협의회, 한국자유총연맹, 한살림 서초지구, 화영종합물산(주), 회상건설(주)

### 후원 안내

나눔 · 참여 · 보람이 있는  
행복한 방배

- 참여방법: 현금후원, 현물후원, 후원행사참여
- 입금계좌: 우리은행 1005-001-449339
- 참여문의: 지역복지팀 (02-581-7992)

## 2023년 자원봉사자 명단

### 정기 개인 자원봉사자

강미숙, 강하나, 구도연, 김리안, 김명숙, 김명주, 김민정, 김민주, 김보민, 김서은, 김선애, 김선희, 김성민, 김성환, 김세준, 김순영, 김순옥, 김순임, 김영애, 김영옥, 김영주, 김영진, 김윤주, 김정하, 김주수, 김지우, 김현수, 김홍아, 남궁영수, 남궁혜진, 남현조, 노병원, 노재웅, 문복희, 민동미, 박건도, 박기영, 박덕주, 박명희, 박민서, 박상우, 박재관, 박정미, 박정순, 박주연, 박춘선, 백대현, 백지원, 서인임, 서지웅, 설화숙, 손평정, 송기재, 송명애, 송소영, 송옥현, 송윤화, 송진희, 신선희, 심말남, 안서광, 양혜원, 오미임, 유성연, 유정원, 윤인영, 이남희, 이미란, 이선영, 이수민, 이순덕, 이순례, 이순자, 이윤주, 이은숙, 이은정, 이정길, 이지현, 이진환, 이혜림, 임신자, 장몽금, 장유진, 정정원, 정정임, 정계숙, 정미향, 정복례, 정은희, 정정임, 정진화, 정화옥, 조성완, 조성자, 최지철, 추향선, 한민재, 허진혁, 홍준영, 황규홍, 황성준, 황연숙

### 정기 단체 자원봉사자

국립외교원, 국제라이온스협회 송파클럽, 대한적십자 서울지사 남부봉사관, 방배3동 자원봉사캠프, 방배롯데캐슬아르떼 북카페, 서초구바르게살기위원회, 서초구새마을부녀회, 시니어정원놀이사, 코레일관광개발 용산승무지사 사회봉사단, 하이서울라이온스클럽, 한국자유총연맹 서초구지회, 한국전분당협회



