

라온누리

2026

어르신의 일상에 ——— 가치를 더합니다 —

| 오시는 길 |



대중교통 이용시

- 지하철** 2, 4호선 사당역 11번 출구에서 도보 5분
4, 7호선 총신대입구역 6번 출구에서 도보 10분
- 버스** 11-2, 11-5, 350, 502, 540번 버스 이용 시,
방배노인종합복지관 정류장 앞에서 하차

주소 서울특별시 서초구 방배천로48 (우06677)

전화 02-581-7992

팩스 02-581-7991

홈페이지 www.bbseior.org



Contents

특집

광복 80주년 기념행사 「빛나는 발걸음, 새로운 길」 04

방배 in Story

전통을 배우고, 세대를 잇다 06
함께 나선 하루가 마음을 움직이다 08
제 8회 방배골 1080 다어울림 축제 10
텃밭에서 피어나는 세대 공감 ‘시니어 정원놀이사’ 12
스마트 기술, 따뜻한 돌봄 14
복지관의 하루가 더 안전해지기까지 16

방배人 Story

2025 방배 어워즈 18
안전한 일상을 다시 짓다 20
지구를 살리는 ‘감탄’, 세대와 미래를 잇다! 22
나에게는 행복의 가치를, 이웃에게는 나눔의 가치를 24
식(食)식(識)한 한 끼 26
카메라로 맞잡은 두 손, 세대를 잇는 '온화(On:話)'한 소통 28

라운누리

2026 Vol.27

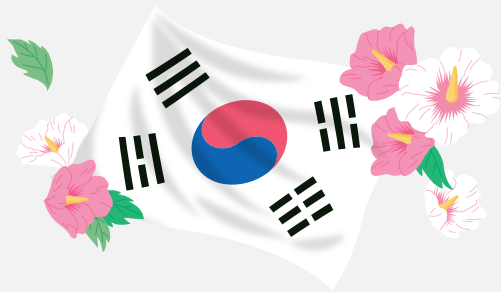
방가온 홍보단 칼럼

이 남자가 사는 법 허필원 32
내 나이 70이 되어서야 이종문 33
병상에서 일상으로 김해심 34
길 박명자 35

방배 News

기쁜날엔 이웃사랑 36
후원·자원봉사 안내 38
이용 안내 39

발 행 인 이창열
발 행 처 서울특별시 서초구 방배천로48 방배노인종합복지관
대표전화 02-581-7992
편 집 인 문다빈
홈페이지 www.bbsenior.org
발 행 일 2026년 1월



광복 80주년 기념 캠페인

- 빛나는 발걸음으로 그려낸 자유와 평화의 길: 「빛나는 발걸음, 새로운 길」 -

과거의 기억을 넘어 미래의 희망으로

2025년, 광복 80주년을 맞이하며 우리는 찬란한 발전의 역사를 기념하고 있지만 한편으로는 세대 간 역사 인식의 차이와 공동체 의식의 약화라는 과제 앞에 서 있다. 역사의 산증인인 어르신 세대와 미래를 이끌어갈 어린이 세대가 ‘광복’이라는 소중한 가치 아래 함께 어우러질 기회가 점차 줄어들고 있기 때문이다. 이에 방배노인종합복지관은 잊혀가는 역사를 되새기고 세대 간의 벽을 허물어 지역사회를 하나로 묶는 따뜻한 소통의 장을 마련하였다.

어르신과 세대가 함께 만드는 ‘새로운 길’

이번 캠페인 「빛나는 발걸음, 새로운 길」은 어르신을 단순히 도움을 받는 대상이 아닌, 지역사회의 지혜로운 ‘선배 시민’이자 역사의 주체로 모시기 위해 기획되었다. 어르신들이 직접 역사적 경험을 공유하고 미래 세대를 이끄는 과정을 통해 노년의 삶이 우리 지역사회에 전하는 깊은 울림과 공공의 가치를 널리 알리고자 하였다.



▶ 광복절 특강 ‘우리는 무엇을 할 것인가’



▶ 태극기 그리기 체험

태극기 물결 속에 피어난 소통의 장

역사의 거울로 미래를 본다: 황진수 박사(한국노인복지정책 연구소장)의 특강을 통해 일제강점기부터 산업화, 민주화를 거쳐 오늘날 선진국에 이르기까지 어르신들의 헌신이 일궈낸 역사를 복기하였다. 특히 저출산·고령사회라는 시대적 위기 속에서 어르신들이 사회의 지혜로운 등대로서 어떤 역할을 해나가야 할지에 대해 깊은 담론을 나누었다.

함께 채워가는 평화의 문양: 어린이 체험 부스에서는 어르신들이 아이들의 서툰 손길을 다정하게 이끌어주며 함께 태극기 부채를 만들었다. 태극 문양을 완성해가는 과정 속에서 자연스럽게 대화의 꽃이 피어났으며 어르신들은 미래 세대에게 “조국을 절대 잊지 마라”는 간절한 당부를 담은 희망 메시지 카드를 전하며 묵직한 감동을 선사했다.



▶ 미래 세대에게 전하는 광복 80주년 메시지



▶ 태극기 포토존

지역사회를 하나로 묶는 평화의 이정표

이번 캠페인은 어르신들에게 역사의 전달자로서 자긍심을 심어주었으며 지역 주민들에게는 복지관이 공동체의 역사와 가치를 공유하는 소중한 거점임을 다시 한번 확인시켜 주었다. 특히 어르신과 아이가 머리를 맞대고 협력하는 모습은 세대 갈등 해소를 위한 아름다운 실천 모델이 되었고 단순한 행사를 넘어 지역 통합의 밝은 가능성을 보여준 귀중한 성과였다.

다시 세우는 노년의 공공성

광복 80주년은 어르신들의 삶 속에 녹아있는 인내와 희생의 시간이 만든 결실이다. 이번 특강과 캠페인에서 어르신들이 보여주신 열정은 노인복지관이 나아가야 할 세대 통합과 사회적 역할 강화의 정석을 보여주었다.

우리는 이제 그 빛나는 발걸음을 이어받아 새로운 평화의 길을 만들어가고자 한다.

전통을 배우고, 세대를 잇다

- 청화백자드로잉 '금상청화'로 이어진 세대의 만남 -

세대가 멀어진 시대, 전통을 건네는 새로운 방법

핵가족화와 디지털 환경의 확산으로 세대 간 교류의 기회는 점점 줄어들고 있다. 특히 전통문화는 일상에서 접하기 어려워지며 경험과 계승의 연결고리 또한 약해지고 있다. 이에 본 복지관은 전통문화를 단순히 보는 교육이 아닌 직접 배우고, 만들며 전하는 과정으로 풀어낸 청화백자드로잉 프로그램 '금상청화'를 운영하였다.

손끝에서 이어지는 전통, 배움의 과정

청화백자드로잉은 안료를 붓에 머금고 선을 쌓아가며 완성하는 집중과 인내가 필요한 전통 기법이다. 처음 붓을 잡았을 때는 생각보다 쉽지 않은 과정에 어려움을 느끼는 참여자도 많았다.

그러나 회기를 거듭할수록 작품에 몰입하는 시간이 늘어나고 그릇 하나하나에 각자의 이야기가 담기기 시작했다. 컵과 접시, 샬러드볼 등 다양한 생활 그릇을 완성해 가는 과정은 배움의 결과를 눈으로 확인하는 경험이 되었고 자연스럽게 성취감과 자신감을 회복하는 계기로 이어졌다.



▶ 청화백자



▶ 세대교류 캠페인



함께 만들고, 함께 나누는 세대교류

금상청화는 어르신들의 배움에서 멈추지 않고 지역사회 아동·청소년과 함께하는 세대교류 활동으로 확장되었다. 아이들과 함께 붓을 들고 문양을 그리고 이야기를 나누는 시간 속에서 전통문화는 설명이 아닌 경험과 관계를 통해 전달되었다.

이는 세대 간 소통의 장을 넓히는 동시에 전통을 현재의 삶과 자연스럽게 연결하는 계기가 되었다.

지역사회로 확장된 배움의 결과

완성된 작품은 노인의 날 기념 전시를 통해 지역사회에 공개되었다.

참여자에게는 배움의 과정을 돌아보는 시간이었고 관람객에게는 전통문화가 세대를 넘어 이어질 수 있음을 체감하는 계기가 되었다.

앞으로도 본 복지관은 세대가 자연스럽게 만나고 관계를 맺을 수 있는 프로그램을 통해 전통과 일상이 이어지는 경험을 지속적으로 만들어가고자 한다. 이러한 만남들이 쌓여 지역사회 안에서 세대 간 공감과 연대의 기반이 형성되기를 기대한다.



1·3세대 교류프로그램 '금상청화(靑華)'
김예지 사회복지사

함께 나선 하루가 마음을 움직이다

- 방배2동·3동 연계 나들이를 통한 정서적 연결의 경험 -

집 안에 머문 시간이 길어질수록 멀어진 마음의 거리

외출이 줄어든 일상엔 어르신들의 마음을 가장 먼저 위축시킨다. 특히 경제적·신체적 제약이 있는 저소득 어르신에게 ‘나간다’는 일은 단순한 이동이 아니라 큰 결심이 된다. 현장에서 만난 어르신들은 “집에만 있으니 하루가 너무 길다”, “사람 만날 일이 없어 말할 기회도 줄었다”고 이야기하곤 했다. 정서적 고립과 우울감은 이렇게 일상의 사소한 단절에 서부터 시작되고 있었다.

‘밖으로 나가는 경험’ 자체를 정서지원으로

이러한 어려움을 마주하며 기획된 것이 정서지원 프로그램 방배2동·3동 연계 나들이였다. 기존의 정서지원이 실내 프로그램 중심이었다면 이번 나들이는 밖으로 나가는 경험 자체에 의미를 두었다. 단순한 관광이 아니라 이동부터 체험까지 전 과정을 함께하며 자연스럽게 관계가 형성되도록 설계했다. 주민센터와 지역사회보장협의체가 함께 참여해 어르신들이 혼자가 아니라 지역과 함께하고 있다는 감각을 느낄 수 있도록 한 점도 중요한 기획 의도였다.

함께 걷고, 보고, 웃는 과정 속에서 열린 마음

나들이 당일, 방배2동 어르신들은 안성팜랜드에서 가을 풍경을 즐기며 동물 관람과 체험활동에 참여했고 방배3동 어르신들은 대부도에서 서커스 공연 관람과 수목원·해변 산책을 경험했다. 이동 중 버스 안에서는 자연스럽게 안부를 묻는 대화가 오갔고 체험 활동 중에는 서로의 손을 잡아 주거나 “이건 이렇게 하면 돼요”라며 도와주는 모습도 자주 포착되었다. 일정이 진행될수록 표정은 한결 부드러워졌고, 웃음소리도 점점 커졌다.



> 안성팜랜드



> 보석비누 및 핸드크림 만들기 체험



> 바다향기 수목원



> 동춘서커스 관람

“같이 와서 더 좋았다”는 말이 남긴 변화

이러한 변화는 참여 어르신들의 말 속에서도 확인되었다. “혼자였으면 나오기 힘들었을 텐데 같이 와서 마음이 놓였다”, “사람들하고 같이 웃고 걸으니 집에만 있을 때랑은 다르다”는 반응이 이어졌다. 나들이 이후 진행된 만족도 조사에서도 일정, 체험, 식사, 이동 전반에 대해 높은 만족도가 나타났고, 무엇보다 다시 참여하고 싶다는 의사가 공통적으로 확인되었다. 이는 외출 경험이 어르신 개인의 기분 전환을 넘어 관계와 일상에 긍정적인 영향을 주었음을 보여준다.

곁에 머무는 사회복지, 연결로 남다

이번 나들이는 정서지원이 반드시 상담실 안에서만 이루어지지 않아도 된다는 점을 다시 한번 확인하게 한 사례였다. 함께 이동하고, 같은 풍경을 보고, 같은 경험을 나누는 과정 속에서 어르신들의 마음은 자연스럽게 열렸다. 사회복지사의 개입은 앞에 나서기보다 곁에 머무는 역할에 가까웠고 그 안에서 어르신들은 서로에게 가장 큰 정서적 지지가 되어 주었다. 앞으로도 이러한 현장 중심의 정서지원 실천을 통해 어르신들의 일상에 작은 변화와 연결의 계기를 계속 만들어가고자 한다.

정서지원 프로그램 방배2동·3동 연계 나들이
이준호 사회복지사

제8회 방배골 1080 다어울림 축제

- 어르신이 주체가 되어, 마을이 함께 어울린 하루 -



▶ 어린이집 연계 플로깅

‘참여자’가 아닌 ‘주인공’으로

지역사회에서 어르신의 일상은 점점 개인화되고 있다. 복지관 안에서는 다양한 활동이 이어지고 있지만, 일상으로 돌아 가면 이웃과 자연스럽게 관계를 맺거나 세대가 함께 어울릴 수 있는 기회는 쉽게 만들어지지 않는다. 특히 어르신과 아이, 주민이 한 공간에 머무르며 서로를 알아갈 수 있는 자리는 점점 줄어들고 있다. 이러한 변화 속에서 어르신은 지역 안에 살고 있으면서도 관계에서는 뒤로 물러나게 되고 일상 속 역할 또한 제한되기 쉬운 상황에 놓여 있다.

‘제8회 방배골 1080 다어울림 축제’는 어르신이 단순히 행사에 참여하는 사람이 아니라 지역 주민을 맞이하고 관계를 만들어가는 주체로 설 수 있도록 기획하여 어르신이 직접 활동을 소개하고 이웃을 맞이하도록 기획되었다. 축제라는 열린 공간 안에서 아이와 어른, 주민이 한자리에 머무르며 어르신의 삶과 경험을 매개로 관계가 이어지기를 기대했다.

현장에서 만난 세대의 풍경

축제 현장에서는 어르신과 아이가 함께 청화백자 물컵을 만들며 전통문화를 나누는 모습이 눈에 띄었다. 감탄! 서포터즈 활동에서는 어르신과 아동이 함께 동네를 걸으며 쓰레기를 줍고 환경을 지키는 실천에 동참했고 풍선아트 봉사단의 재능 나눔은 아이들의 웃음을 끌어냈다. 또한 뜨개질 모임 ‘오손도손’의 수세미 나눔은 어르신의 손길이 지역의 따뜻한 나눔으로 이어지는 순간이었다. 이와 함께 지역 내 의료기관 연계 부스를 통해 무료 구강검진과 통증 관리 상담이 진행되며 어르신의 삶과 지역 자원이 자연스럽게 연결되는 과정을 보여주었다.



▶ 지역사회 연계 활동

마을의 한 구성원으로 서 있는 순간

무엇보다 인상 깊었던 것은 축제 곳곳에서 마주한 어르신들의 표정이었다. 주민을 맞이하고 활동을 설명하며 웃음을 건네는 모습 속에서 어르신들은 도움이 필요한 존재가 아닌 마을의 한 구성원으로 서 있었다. 아이와 주민 역시 어르신과의 만남을 통해 세대 간 거리를 자연스럽게 좁혀가고 있었다. 제8회 방배골 1080 다어울림 축제는 어르신과 지역이 함께 만들어간 하루였으며, 함께하는 마을의 힘을 다시 한번 느낄 수 있는 시간이었다.

이번 축제를 통해 확인한 것은 어르신의 삶에 필요한 것은 새로운 프로그램보다 관계를 맺을 수 있는 자리라는 점이다. 어르신이 역할을 가지고 누군가를 맞이할 때 일상은 달라지고 단 하루의 축제였지만 그 안에서 만들어진 만남은 어르신과 주민 모두에게 관계의 가능성을 남겼다. 방배노인종합복지관은 앞으로도 어르신이 지역 안에서 주체로 살아갈 수 있도록, 일상 속 관계를 회복하는 실천을 이어가고자 한다.

제8회 방배골 1080 다어울림 축제
문다빈 사회복지사

텃밭에서 피어나는 세대 공감, '시니어정원놀이사'가 일구는 초록빛 위로

텃밭에서 마주한 세대 단절과 고립의 해법

현대 사회의 급격한 핵가족화는 어르신들에게는 사회적 역할 상실을, 아이들에게는 조부모 세대와의 정서적 교감 부재라는 결과를 초래했다.

특히 노년기 어르신들이 느끼는 고독감과 무력감은 단순히 개인의 심리적 위축을 넘어 사회적 활력을 저해하는 요소로 작용하고 있다.

이러한 단절의 틈을 메우기 위해 기획된 '시니어정원놀이사'는 흙과 생명을 매개로 어르신의 지혜를 지역사회에 환원하고 세대 통합의 실천적 대안을 제시하고 있다는 점에서 그 의미가 깊다.

배움과 나눔이 공존하는 상호돌봄의 현장

시니어정원놀이사는 단순한 노동 지원 사업이 아니라 전문성을 바탕으로 한 교육 및 정서 지원 프로그램이다. 한 달 20일간 이어지는 활동은 현장 활동과 자가 성장을 위한 자조모임으로 밀도 있게 구성되어 있다. 주 4회는 어린이집 현장에서 직접 텃밭을 가꾸고 아이들을 대상으로 생태 수업을 진행하며, 나머지 하루는 복지관에 모여 자조모임을 갖는다. 이 모임에서 어르신들은 다음 수업 내용을 예습하고 서로의 경험을 공유하며 단순한 일자리를 넘어 동료 간의 깊은 연대감과 공동체적 지지를 경험하게 된다.

미래를 향한 단단한 뿌리

결국 시니어정원놀이사는 어르신들에게는 사회적 역할을, 아이들에게는 정서적 안정을 제공하는 양방향의 돌봄을 실현하고 있다. 텃밭이라는 작은 공간에서 시작된 이들의 활동은 세대 간의 벽을 허물고 지역사회를 더욱 따뜻하게 연결하는 단단한 뿌리가 되고 있다. 단기적인 일자리 창출을 넘어 관계를 통한 자아 회복과 세대 간 통합이 이루어지고 있다는 점에서 시니어정원놀이사가 전하는 초록빛 변화는 앞으로도 지속될 것으로 기대된다.



▶ 어린이집 연계 활동

세대를 잇는 초록의 연대,

'시니어정원놀이사'가 남긴 결실

시니어정원놀이사가 보여준 세대 통합의 가치와 정서적 회복의 가능성은 대외적으로도 그 우수성을 인정받고 있다. 흙을 매개로 아이들과 교감하며 노년의 사회적 역할을 재정립한 이 일자리는, 단순한 노인 일자리 사업을 넘어 지역사회 내 '상생의 돌봄'을 실현했다는 점에서 높은 평가를 받는다.

시니어정원놀이사는 단순한 정원 가꾸기 활동이 아니다. 어르신 개개인이 자신의 존재 가치를 깨닫고 아이들과 동료라는 소중한 인연을 재발견하는 통로이다. 이 프로그램은 자연이 주는 치유의 힘과 인간 관계의 회복력을 결합하여 어르신들이 고립에서 벗어나 공동체의 주역으로 성장하도록 설계되었다.

앞으로도 시니어정원놀이사를 통해 어르신들이 아이들에게는 따뜻한 스승이자 동료들에게는 든든한 벗이 되어주는 경험을 일상 전반으로 확장하고자 한다. 텃밭에서 시작된 이 작은 연대가 안정된 사회적 지지망으로 뿌리 내림으로써 어르신들이 삶의 활력을 온전히 회복하고 존엄한 노후를 향유할 수 있는 지속 가능한 지역사회 돌봄체계를 견고히 구축해 나갈 것이다.

노인일자리 및 사회활동지원사업 '시니어정원놀이사'
함윤정 사회복지사

스마트 기술, 따뜻한 돌봄

- AI 기반 건강관리로 달라지는 복지관 서비스 -

초고령사회, 예방 중심 건강관리의 전환이 필요

초고령사회로 진입한 우리 사회에서 노인의 신체 기능 저하와 만성질환 증가는 중요한 사회문제로 대두되고 있다. 특히 근감소증, 자세 불균형, 낙상위험, 관절 통증 등은 노인의 일상생활 자립도를 크게 저하시켜 의료비 증가와 삶의 질 저하로 이어진다.

정부는 「노인복지법」, 「제4차 노인보건복지 종합계획」, 「스마트 돌봄(Smart Care)정책」 등을 통해 ICT·AI 기술을 활용한 예방 중심의 건강관리 체계 구축을 강조하고 있어 단순 치료중심이 아닌, 사전 진단·맞춤형 관리·지속적 모니터링이 가능한 스마트 헬스케어 서비스의 필요성이 점차 커지고 있다.

AI로 한 걸음 더 가까워진 건강 돌봄

본 복지관은 기존의 일률적인 운동 프로그램의 한계를 인식하고 어르신 개개인의 신체 상태를 반영할 수 있는 AI 기반 건강지원 서비스를 도입했다. AI기기는 신체 상태를 객관적으로 분석하고 개인별 특성에 맞춘 운동을 제공하여 무리 없는 참여와 안전한 운동 환경을 조성하는 데 목적이 있다.

특히 어르신들의 요통 완화를 목적으로 진행한 ‘바른자세 운동교실’은 물리치료사가 직접 운영하는 프로그램으로, 시작 전 AI 체형분석 결과를 바탕으로 전문 상담을 실시하여 어르신의 자세 상태와 통증 요인을 설명하고 맞춤형 운동 상담을 진행하였다. 이후 요통 완화를 위한 개인별 맞춤 운동을 직접 지도하고 올바른 자세와 움직임을 유도하여 체형 교정을 통해 요통을 완화할 수 있었다.

이를 통해 어르신들은 평소 느끼던 통증과 불편함의 원인을 이해하게 되었고 프로그램에 대해 흥미롭고 유익하다는 반응을 보였다. 또한 자신의 신체 상태를 인식하며 규칙적인 운동과 예방 중심 건강관리의 필요성을 느끼는 긍정적인 변화도 나타났다.



▶ AI 체형분석 ‘바디 솔루션’



▶ 맞춤형 GX프로그램 ‘바른자세 운동교실’



▶ AI 실내사이클링 ‘얼티레이서’



▶ 건강 챌린지 ‘AI 라이딩 챔피언’

AI 기술이 만든 건강한 변화의 시작

AI 기반 건강지원 서비스 도입은 단순히 새로운 기기를 활용하는 데 그 목적이 있는 것이 아니라 기술을 통해 어르신의 삶을 더 세심하게 살피고 건강한 노후를 함께 만들어가기 위한 변화의 시작이다. 그중 얼티레이서는 어르신 스스로 속도와 움직임을 조절하며 참여하는 게임형 운동 기기로 화면 속 미션과 코스를 따라 움직이며 판단하고 반응하는 과정에서 자연스럽게 신체 활동과 인지 자극이 함께 이루어지는 것이 큰 특징이다. 이 과정에서 집중력과 반응력, 균형 감각을 동시에 강화 시킬수 있어 단순 반복 운동과는 다른 경험을 제공한다. 처음에는 화면과 조작 방식이 낯설어 조심스럽게 접근하는 모습도 있었으나 점차 익숙해지면서 짧은 시간임에도 불구하고 땀이 나고 몸이 가벼워지는 느낌을 받았다는 반응을 보였다. 함께 ‘AI 라이딩 챔피언’이라는 챌린지에 참여하며 흥미와 성취감을 보였고 자신의 페이스에 맞게 운동할 수 있다는 점에서 긍정적인 반응을 보였다.

어르신이 주도하는 건강관리의 새로운 방향

우리 복지관은 어르신의 주체성을 존중하는 건강 프로그램을 통해 즐겁고 지속 가능한 건강관리 환경을 만들어가고자 하며, AI 기반 맞춤형 건강관리 프로그램 운영을 통해 그 가능성을 현장에서 확인하고 있다. 이는 단기적인 운동 효과를 넘어 어르신 스스로 건강을 관리하려는 인식 변화와 생활습관 개선으로 이어질 가능성이 크다는 점에서 예방 중심의 건강지원으로서의 의미 있는 시도라고 생각되며, AI 기반 맞춤형 건강관리프로그램을 통해 어르신의 건강한 삶에 장기적인 성과로 이어질 것으로 기대된다.

AI 건강돌봄
고수진 물리치료사

복지관의 하루가 더 안전해지기까지

- 어르신의 움직임을 먼저 생각한 환경개선 이야기 -

일상의 작은 불편에서 시작된 필요성

복지관을 이용하는 어르신들의 하루는 특별한 프로그램보다 반복되는 이동과 머무름의 순간으로 채워진다. 주차장에서 차량을 세우는 일, 보행기를 밀고 이동하는 짧은 동선, 대강당에서 오랜 시간을 함께 보내는 환경까지. 이러한 일상 속 불편과 불안은 작아 보이지만 누적될수록 복지관 이용 자체를 망설이게 만드는 요인이 된다. 현장에서는 이중주차로 인한 보행 불안, 경사진 이동로에서의 부담, 밀폐된 공간의 공기질에 대한 걱정이 지속적으로 제기되어 왔다.

‘이용할 수 있는 공간’에서 ‘안심할 수 있는 공간’으로

기존의 시설은 기능적으로는 갖추어져 있었지만 어르신의 실제 이용 동선과 안전을 충분히 반영하지 못한 한계가 있었다. 이에 부분적인 보수가 아닌 어르신의 시선에서 공간을 다시 바라보는 환경개선을 추진했다. 단순히 시설을 정비하는 것이 아니라 왜 이 공간이 어르신에게 부담이 되는지, 어떻게 바뀌어야 일상이 달라질 수 있는지를 중심에 두고 개선 방향을 설정했다.

이용 흐름을 바꾼 환경개선의 과정

먼저 주차장 환경개선을 통해 복지관 이용의 시작 지점을 정리했다. 이중주차와 무단주차로 혼잡했던 공간을 차량과 보행자의 동선이 자연스럽게 구분되도록 재구성하고 소방차 전용구역은 주차가 불가하도록 표시해 안전을 우선했다. 이어 주차장 뒤편에는 보행기와 보행자가 부담 없이 이동할 수 있도록 오르막과 계단을 설치하고 이동 중 잠시 머무를 수 있는 데크 공간을 마련했다. 지하 1층 대강당 역시 장시간 이용을 고려해 공기청정기와 필터를 교체하고 공기순환기를 함께 운영하며 보이지 않는 환경까지 세심하게 관리하고자 했다.



➤ 개선전 불편한 보행로



➤ 보행자 통로 개선

일상 이용에서 체감되는 변화

환경개선 이후 어르신들의 복지관 이용 모습에도 변화가 나타났다. 주차 질서가 정착되며 차량과 보행자의 동선이 겹치는 상황이 줄었고, 보행기를 이용하는 어르신도 주차장 뒤편 이동로를 보다 안정적으로 이용할 수 있게 되었다. 데크 공간에서는 프로그램 전후로 잠시 앉아 쉬거나 대화를 나누는 어르신들의 모습이 자연스럽게 이어지고 있다. 대강당에서는 쾌적한 공기 환경 속에서 보다 편안하게 프로그램에 참여할 수 있다는 반응도 들려오고 있다. 시설의 변화가 곧 이용 경험의 변화로 이어진 것이다.

이번 환경개선은 눈에 띄는 성과보다 어르신의 하루를 조용히 지탱하는 기반을 다지는 과정이었다. 사회복지 실천에서 환경은 단순한 물리적 조건이 아니라 어르신의 선택과 참여를 가능하게 하는 중요한 요소다. 안전하게 이동할 수 있고, 안심하고 머무를 수 있을 때 비로소 어르신의 일상은 확장된다. 방배노인종합복지관은 앞으로도 어르신의 이용 경험을 세심하게 살피며 일상 속 불편을 줄이고 안전을 더하는 환경을 지속적으로 만들어가고자 한다.



➤ 데크에서 휴식하는 모습



방배노인종합복지관



2025 방배 어워즈



한 해 동안 방배노인종합복지관을 빛낸 사람들

종사자 수상 부문



표창장

사회복지법인 연꽃마을 우수종사자표창

권선영 팀장 04.18



표창장

서초구청장 표창

고금희 주임 09.05



감사장

서울서초경찰서 감사장

이창열 관장 10.21



표창장

한국노인종합복지관협회장 표창

박원희 주임 10.30



표창장

서울특별시 표창

임승민 사회복지사 11.20



표창장

서초구청장 우수종사자표창

김하령 부장, 정유리 과장, 김애리 사무원 11.28

사업·프로그램 부문



우수상

불교사회복지 우수프로그램

심리정서지원 프로그램
'도반(道伴)'

05.09

협력·참여 부문



표창장

서초구청장상 어르신 복지기여자상

최영선 어르신 12.16



표창장

서초구청장상 우수 기부자상

희상건설(주) 12.16



표창장

서초구청장상 우수 기부자상

(주)씨앤에이치커뮤니케이션즈 12.16

이 모든 수상은 현장에서 함께해 주신 종사자, 자원봉사자, 후원자 여러분의 응원 덕분입니다.

진심으로 감사드립니다.

안전한 일상을 다시 짓다

- 희상건설과 함께하는 제11회 따뜻한 보금자리 만들기 -

안전을 되찾기 위한 첫 걸음, 주거환경개선사업

본 주거환경개선사업은 주거 취약 환경에 놓인 독거어르신들의 안전과 생활 안정을 돕기 위해 마련된 사업으로 희상건설(주)의 후원으로 진행되고 있다. 희상건설(주)은 후원과 함께 임직원들의 자원봉사 활동을 통해 사업에 참여하고 있으며 복지관은 대상자 발굴과 과정 조율을 맡아 어르신이 안정적으로 변화를 경험할 수 있도록 지원하고 있다.

이번 사업은 총 두 명의 어르신을 대상으로 진행되었고, 두 어르신 모두 반지하 주택에 거주하며 매년 장마철마다 침수 피해와 위생·안전 문제를 반복적으로 겪고 있는 상황이었다.

함께 살피며 이야기를 나누는 시간

어르신의 집은 물을 먹은 장판이 축축하게 내려앉아 있었고 집 내부 폭과 길이에 맞지 않아 곳곳이 울어 있었다. 장판 아래에는 물기를 막기 위해 신문지를 깔아두어야 했고 어르신은 냄새가 날 때마다 이를 교체해야 했다.

공사가 시작되던 날, 희상건설(주) 임직원과 담당자는 집 안을 함께 살피며 어르신의 이야기를 들었다. 어르신은 불편했던 지점을 하나씩 설명했고 그 말을 바탕으로 작업 방향이 정해졌다. 이 과정에서 어르신은 자신의 어려움이 존중받고 있다는 느낌을 받았다고 전했다.



> 습기와 냄새 속에서 버텨야 했던 일상 공간



> 함께 손을 보태 완성한 어르신의 보금자리

작은 변화가 만든 큰 안심

기존 장판을 걷어내고 방수 성능이 강화된 두꺼운 장판이 집 구조에 맞게 시공되자 집 안의 공기와 분위기가 눈에 띄게 달라졌다. 바닥에 남아 있던 습기와 냄새가 사라졌고 어르신은 맨발로 집 안을 걸으며 바닥 상태를 확인했다.

“이제 장판에 신문지를 덧대지 않아도 되니 생활이 한결 편해졌다.”라는 어르신의 말에는 안도와 기쁨이 담겨 있었다. 담당자와 희상건설(주) 임직원들이 함께 마무리를 확인하는 동안 어르신은 달라진 집을 한참 바라보며 여러 차례 고마움을 전했다.

집이 ‘머무는 공간’이 되었을 때

집의 변화는 어르신의 일상에도 변화를 가져왔다. 비 소식이 들려도 바닥부터 살피던 습관이 줄었고 넘어질까 조심하던 걸음에도 여유가 생겼다. 무엇보다 집이 불안의 공간이 아니라 머물 수 있는 공간이 되었다는 점이 큰 변화였다. 이번 주거환경개선사업은 단순한 집수리를 넘어 지역사회 구성원들이 함께 어르신의 삶을 지지하는 연계 활동이었다. 기업의 전문성과 복지관의 역할, 그리고 어르신의 삶이 하나의 과정 안에서 연결되며 의미 있는 변화를 만들어 냈다.

11년간 이어진 약속, 지역사회의 힘

매년 희상건설(주)의 후원을 받아 진행되는 주거환경개선사업은 올해로 11년째를 맞이했다. 후원에 더해 임직원들의 자원봉사 활동이 함께 이어지며 이 사업은 지역사회 어르신을 위한 지속적인 사회공헌사업으로 자리매김했다.

올해 희상건설(주)은 독거어르신 가정의 주거환경개선을 위한 재능기부를 꾸준히 실천해 온 공로를 인정받아 서초구청장상 우수기부자 표창을 수상했다. 11회 동안 이어진 이 따뜻한 보금자리는 오늘도 어르신의 일상 속에서 조용히 힘이 되고 있다.

주거환경개선사업 ‘희상건설과 함께하는 제 11회 따뜻한 보금자리 만들기’
박원희 사회복지사

지구를 살리는 ‘감탄’, 세대와 미래를 잇다!

감탄! 서포터즈 참여자 한 사람의 변화 이야기

평소 동네를 오가며 환경에 관한 생각을 자주 하곤 했다. 길가에 버려진 쓰레기를 보며 마음이 불편해지기도 했지만 무엇을 어떻게 해야 할지 몰라 그 생각은 오래 이어지지 않았다. 환경을 위한 실천이 중요하다는 건 알았지만 혼자서 시작하기엔 막막했고, ‘나 하나 한다고 달라질까’라는 마음이 앞섰다.

그러던 중 복지관에서 일상 속 탄소중립 실천을 위한 ‘감탄! 서포터즈’ 활동을 알게 됐다. 거창한 구호보다는 생활 속에서 직접 움직이며 환경을 지키는 활동이라는 점이 눈에 들어왔다. 무엇보다 세대가 함께 참여한다는 점이 참여자의 마음을 움직였다. 환경을 매개로 사람을 만나는 활동이라면 해볼 수 있겠다는 생각이 들었다.

낮섶에서 시작된 첫걸음

늦가을 어느 무렵, 노란 조끼를 입은 많은 사람들이 복지관 앞에 서있다. 어린이집 아이들과 감탄! 서포터즈가 함께하는 플로깅 활동이었다. 아이들은 아직 말이 서툴렀고, 집중 시간이 길지 않았다. 서포터즈 역시 아이들과 어떻게 호흡을 맞춰야 할지 조심스러운 모습이었다.



▶ 어린이집 연계 플로깅(줍깅)



활동은 ‘함께 걷기’에서 시작했다. 아이들은 집계를 들고 주변을 살폈고, 눈에 띄는 쓰레기를 발견하면 손으로 가리키거나 짧게 소리를 냈다. 서포터즈는 아이들의 속도에 맞춰 걸음을 늦췄고 아이가 멈추면 함께 멈췄다. 특별한 설명이 나 대화가 없어도 자연스럽게 역할이 만들어졌다.

기억에 남은 순간들

골목을 따라 걷는 동안 아이들은 쓰레기를 줍고 서포터즈는 아이들의 손짓을 따라 움직였다. 아이가 집계로 쓰레기를 집어 들면 “잘했어요”라고 짧게 말하며 웃었다. 아이는 그 말에 다시 주변을 살폈다. 말은 많지 않았지만, 행동과 표정으로 충분한 교감이 오갔다.

특히 인상 깊었던 건 활동이 끝날 무렵의 모습이었다. 처음엔 금세 지칠 것 같던 아이들이 끝까지 쓰레기봉투를 들고 있었고 서포터즈는 “생각보다 힘들지 않네”라며 웃음을 보였다. 깨끗해진 골목보다 더 또렷하게 남은 건 함께한 시간에 대한 만족감이었다.

마음에서 행동으로

감탄! 서포터즈 활동을 이어가며 마을을 바라보는 시선도 달라졌다. 예전에는 그냥 지나쳤을 거리의 풍경이 이제는 다르게 보였다. 작은 쓰레기 하나에도 발걸음이 멈췄고 자연스럽게 몸이 먼저 움직였다. 활동은 정해진 날에만 끝나는 것이 아니라 일상으로 이어졌다.

무엇보다 ‘환경 실천은 어렵다’는 생각이 바뀌었다고 느꼈다. 특별한 지식이나 대단한 결심이 아니라 함께 걷고, 함께 줍는 것만으로도 충분하다는 걸 경험했기 때문이다. 아이들과 함께한 그 시간은 환경을 지키는 일이 혼자가 아닌 ‘함께 하는 일’임을 보여주었다.

지금의 마음

올해의 감탄! 서포터즈 활동을 떠올리며 이렇게 말하고 싶다.

“쓰레기를 주운 시간이었지만, 사람을 더 많이 보게 된 시간이었어요.”

환경을 위한 실천은 결국 사람의 마음에서 시작된다는 걸 알게 됐고 작은 행동이 관계와 동네를 바꿀 수 있다는 것도 느꼈다. 감탄! 서포터즈는 환경운동 이전에 마을 안에서 서로를 다시 바라보게 한 경험으로 남았다.

앞으로도 이 작은 실천들이 일상 속에서 계속 이어지기를, 그리고 오늘처럼 아이들의 짧은 발걸음과 어른들의 느린 걸음이 함께하는 장면이 동네 곳곳에서 계속되기를 조용히 바라고 있다.

일상 속 탄소중립 실천을 통한 필(必) 환경운동가 ‘감탄! 서포터즈’
최예리 사회복지사

나에게는 행복의 가치를, 이웃에게는 나눔의 가치를

-풍선으로 건네는 행복의 시간-



이름	최영선
복지관 가입	2010년~현재
봉사단 활동	2016년~현재

노인의 재능을 사회로 잇는 첫걸음 「방배시니어봉사단」

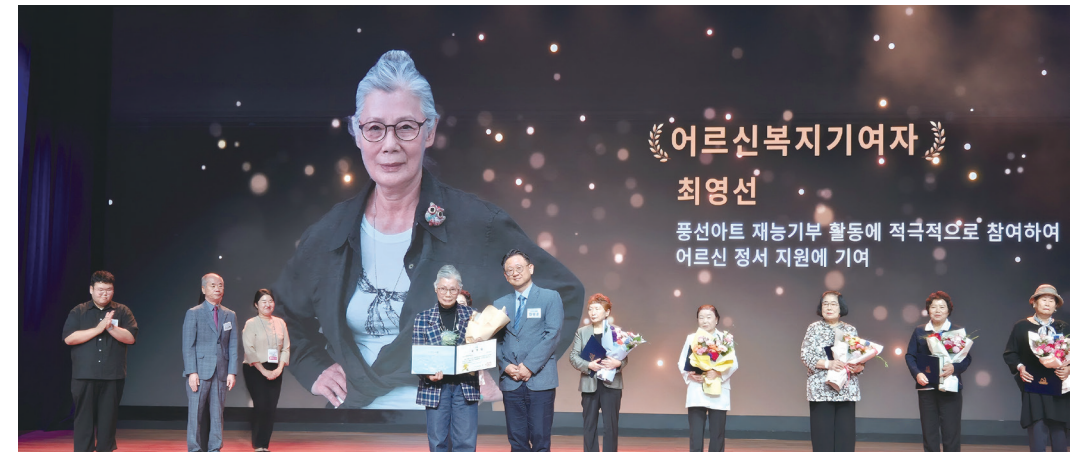
노인의 재능은 여전히 사회 곳곳에서 쓰일 수 있다. 노인전문자원봉사 '방배시니어봉사단'은 각자의 삶 속에서 쌓아온 재능을 다시 사회로 연결하고 노년기 사회참여의 또 다른 가능성을 만들어가고 있다. 봉사단의 활동은 거창한 구호보다 일상의 나눔에 가깝다. 자신의 재능으로 이웃을 만나고 그 만남이 다시 지역사회와 이어지는 과정 속에서 노년의 역할은 자연스럽게 확장된다.

일상이 된 재능 나눔, 삶의 일부가 되다

방배시니어봉사단에서 활동 중인 최영선 참여자는 2015년부터 현재까지 풍선아트 재능을 바탕으로 지역 곳곳에서 나눔을 이어오고 있다. 행사장에서 풍선을 건네며 아이들의 웃음을 이끌어내고 어르신들과는 자연스럽게 말을 건네며 세대 간 거리를 좁혀왔다. 참여자의 손에서 만들어진 풍선은 단순한 장식이 아니라 처음 만나는 사람 사이의 긴장을 풀어주는 작은 매개가 되었다.



> 지역사회 연계활동



> 2025년 제29회 노인의날 어르신복지기여자 서초구청장 표창 수상

재능 나눔은 준비의 시간까지 포함된다. 최영선 참여자는 풍선아트 교육과 반복된 연습을 통해 스스로의 재능을 다듬어 왔고 만나는 사람과 상황에 맞춰 활동의 속도와 방식을 조정해 왔다. 기다림과 배려가 쌓이면서 활동은 점차 관계 중심의 나눔으로 깊어졌고 그 과정은 참여자 자신에게도 삶의 활력이 되었다.

노인의 재능, 지역사회의 복지 자원이 되다

이러한 꾸준한 실천은 서초구청장상 표창으로 이어졌다. 이번 표창은 단순히 봉사에 참여했다는 사실을 넘어 풍선을 매개로 정서적 교류를 이끌어내고 공동체의 유대를 강화해 온 활동 전반을 공식적으로 인정한 결과다. 최영선 참여자의 사례는 노인의 재능이 지역사회 안에서 충분히 의미 있는 복지 자원으로 기능할 수 있음을 보여준다.

표창 소식을 전하며 최영선 참여자는 담담하게 말했다.

“봉사는 대단한 사람이 하는 줄 알았는데, 지금은 그냥 제 삶의 일부가 됐어요.”

풍선을 들고 사람을 만나는 시간이 오히려 자신을 사회 안에 더 단단히 연결해 주었다는 이야기다.

최영선 참여자의 활동은 특별한 헌신이 있어야만 가능한 봉사가 아님을 보여준다. 일상 속에서 자신의 재능을 꺼내 이웃과 나누는 것, 그 작은 실천이 지역사회를 조금씩 변화시킨다. 방배시니어봉사단의 이름 아래 이어지고 있는 이러한 이야기들은 노년의 재능이 여전히 사회와 연결될 수 있다는 가장 현실적인 증거다.

노인전문자원봉사 '방배시니어봉사단'
송대식 사회복지사

식(食)식(識)한 한 끼, 함께 웃고 배우며 건강한 한끼를 완성하다!!

방배노인종합복지관에서는 어르신들의 건강한 한 끼를 위해 전문 셰프에게 요리를 배우는 쿡킹클래스 ‘식(食)식(識)한 한 끼!’가 진행 되었다.

첫 번째 수업, 바삭불고기와 꽃감말이의 향연

남성 어르신 12명이 모여 ‘식(食)식(識)한 한 끼!’ 쿡킹클래스 첫 번째 시간을 가졌다. 이날의 메뉴는 바삭불고기, 꽃감말이, 레몬생강청. 전문 셰프의 안내에 따라 어르신들은 직접 재료를 손질하고 조리도구를 다루며 요리를 완성했다. 처음에는 칼질이 서툴러 웃음이 터지기도 했지만, 서로 도와가며 불판 앞에 서자 금세 활기가 돌았다. “내 손으로 불고기를 굽다니 신기하네”라는 말에 모두가 고개를 끄덕이며 성취감을 나누었다. 꽃감말이를 말아 올리며 모양을 비교하는 장면에서는 자연스레 웃음꽃이 피어났다. 셰프님은 ‘요리는 완벽보다 즐거움이 먼저’라며 격려해주셨고, 그 말에 힘입어 우리 모두가 자신감을 얻었다.

두 번째 수업, 전복죽과 해물냉채로 이어진 우정

이어 10월 29일에는 전복죽과 해물냉채를 함께 만들었다. 전복을 손질하며 서로의 경험담을 나누고, 해물냉채를 버무리며 “이 맛이 딱 시원하다”며 서로의 손맛을 칭찬하는 모습이 인상적이었다. 요리 과정은 단순한 기술 습득을 넘어 어르신들 사이의 관계를 더욱 돈독하게 만드는 시간이 되었다. 수업이 끝난 뒤 함께 만든 음식을 나누어 먹으며 “우리도 할 수 있다”는 자신감이 식탁 위에 가득했다.



일상 속 작은 변화

쿡킹클래스 이후 어르신들은 집에서도 직접 요리를 시도하며 생활에 활기를 더하고 있다.

한 참여자는 “아내와 함께 레몬생강청을 나눠 마시며 이제는 내가 직접 만들어보겠다고 했다”며 웃음을 지었다. 또 다른 참여자는 “혼자 식사를 준비할 때 두렵지 않고 오히려 즐겁다”고 소감을 전했다. 작은 변화지만, 스스로 요리를 할 수 있다는 자신감은 일상에 큰 힘이 되고 있다.

이번 쿡킹클래스는 신선한 식재료를 후원해주신 CJ프레시웨이의 도움으로 더욱 풍성하게 진행됐다. 건강한 재료 덕분에 요리가 맛있었을 뿐 아니라 어르신들의 건강에도 큰 보탬이 되었다. 복지관과 후원처의 따뜻한 마음이 모여 어르신들의 ‘한 끼’를 특별하게 만들어주었다.

방배노인종합복지관의 ‘식(食)식(識)한 한 끼!’ 쿡킹클래스는 단순한 요리 수업을 넘어 함께 웃고 배우며 성취감을 나누는 자리였다. 어르신들의 건강한 식사자리를 위한 이 프로그램은 큰 호응 속에 진행되었으며, 앞으로도 계속 이어져 더 많은 어르신들에게 힘이 되어줄 예정이다.



남성 어르신 식사자립 쿡킹클래스 ‘식(食)식(識)한 한 끼!’
장복순 영양사

카메라로 맞잡은 두 손, 세대를 잇는 ‘온화(On:話)’한 소통

이야기를 매개로 잇는 다리, ‘온화(On:話) 프로젝트’

세대 간 진정한 이해와 공감에 필요한 시대적 흐름에 발맞춰 방배노인종합복지관은 CJ ONSTYLE의 지원을 받아 우리동네 이야기채널 ‘온화(On:話) 프로젝트’를 기획했다. 이 사업은 단순히 어르신의 영상을 찍어주는 기술적 지원에 그치지 않고 청년과 어르신이 한 팀이 되어 대화의 불을 켜고 어르신의 삶을 한 편의 콘텐츠로 빛어내는 과정을 통해 세대 간의 벽을 허무는 데 목적이 있다. 청년의 열정과 어르신의 지혜가 만나는 지점에서 진정한 의미의 세대 통합을 실현한다.

따뜻했던 ‘서로의 진심’을 기록하다

함께한 시간 동안 청년과 어르신들은 카메라 렌즈라는 매개체로 서로를 마주 보았다. 처음에는 낯설었지만 인터뷰를 진행하고 편집 방향을 논의하며 이들은 어느새 서로를 응원하는 인생의 동료가 되었다. 기술적인 완성도보다 중요한 것은 그 과정에서 피어난 ‘존중’과 ‘환대’였다. 청년들은 어르신의 삶에서 미래의 자신을 보았고 어르신들은 청년들의 눈동자에서 빛나는 과거의 열정을 되찾았다. 이제 그 뜨거웠던 시간의 기록, 그 인연의 이야기를 시작하고자 한다.



▶ 영상제작을 위한 기획회의



▶ 영상공유를 위한 작품상영회

서로 다른 속도로 살아가던 두 세대는 ‘인생 기록’이라는 공동의 목표를 위해 서툰 첫 발걸음을 뒀다. 본격적인 제작 과정은 역동의 연속이었다.

매주 어르신을 만나 인터뷰를 하고, 복지관이나 카페에 앉아 영상편집 프로그램과 씨름했다. 자막 한 줄을 넣기 위해 몇 번이고 영상을 돌려보고, 어르신의 목소리가 잘 들리는지 이어폰을 나눠 끼며 확인했다. 어르신들은 그런 청년들을 위해 간식을 챙겨주며 인생의 조언을 아끼지 않았다. 상영회 날, 긴장한 나머지 진행이 매끄럽지 못해 당황하던 청년들을 향해 어르신들은 환한 미소와 격려를 보내주셨다. 완벽한 영상보다 소중한 것은 서로의 실수를 보듬어주는 ‘진심 어린 관계’임을 깨닫는 순간이었다.

함께했던 시간이 흐른 지금, 청년들은 어르신을 ‘대상’이 아닌 ‘인생의 선배이자 최고의 파트너’로 마주한다.

처음엔 영상 편집 기술을 알려드려야 한다고만 생각했어요. 그런데 알고 보니 제가 인생을 편집하는 법을 배우고 있더라고요. - 참여자 김○비 -

내 평범한 이야기가 젊은 친구들에게 영감이 될 줄은 꿈에도 몰랐지. 나도 아직 누군가에게 쓸모 있는 사람이라는 걸 알려줘서 고마워. - 참여자 이○안 어르신 -

나이 차이라는 숫자는 진심 어린 대화와 공감 앞에서 더 이상 장벽이 되지 않았다. 이들은 서로의 삶을 기록하며 동시에 자신의 내면도 함께 성장시켰다.

“우리는 이제 서로의 가장 든든한 ‘인생 감독’이자 ‘응원군’입니다”

청년들과 어르신이 맺은 인연은 복지관 유튜브를 타고 지역사회 곳곳에 온기를 전하고 있다. 함께였기에 가능했던 이 ‘온화(On:話)’한 행진은 이제 방배의 거리 곳곳에서 서로의 안부를 묻는 다정한 인사로 계속 이어질 것이다.

우리동네 이야기채널 ‘온화(On:話)’
고금희 사회복지사

단상

斷想

방가온이 전하는
시니어의 시선



방가온 홍보단 칼럼 ①

이 남자가 사는 법

어두운 새벽, 끝자락의 밤공기 속에서 하루를 시작합니다. 코끝에 느껴지는 은은한 향기(단향)가 상쾌함으로 온몸의 혈관을 깨웁니다. 새벽 6시 기상과 함께 컴퓨터를 켜고 운동과 학습을 마친 후 오전 일과를 준비합니다.

7시 30분, 첫 번째 업무인 도시락 배달을 위해 길을 나서는 이 시간은 저에게 주어진 자유와 해방의 순간입니다. 어느 날은 운무가 피어나는 강. 나는 가려진 안개 속에서, 지나간 영광과 좌절의 순간들을 떠올리기도 합니다. 매일 마주하는 자연의 순간들. 비가 오고, 안개가 피어오르고, 고요히 눈이라도 날리며, 혹은 졸음을 부르는 따뜻한 햇살까지. 이 모두가 조화로움으로 나를 감싸면, 이미 나는 우주의 중심에서 미래의 행복을 누리고 있는 것은 아닐까요?

지나온 시간들에 대한 성찰

동작대교 끝자락에 잠시 차를 세웠던 어느 날의 회상입니다. 노을 카페 옆에서 바라보던 일몰은 아스라하고도 꽤 숙연하게 거창했던 기억으로 남아 있습니다. 잊혀진 듯 묻힌 과거, 내 삶을 거슬러 올라왔던 시간들. 때론 비겁하였고, 때로는 오만하였으며, 건방짐을 무기로 살기도 하여 잘못된 판단으로 주변에 피해를 주기도 했던 부끄러움의 시간들. 이러한 성찰의 시간 끝자락을 잡고, 오늘의 풍경으로 오전 일과를 정리합니다. 이제 본업을 위해 휴식 공간을 거쳐 서초동 사무실로 힘차게 나아갑니다.

끝나지 않은 나의 이야기는 늘 그랬듯이 미래를 향해 진전합니다. 어제보다 나은 오늘, 그리고 명료한 내일을 보기 위해 확고한 삶을 이어갈 것입니다. 결핍과 치열함을 화두로 삼아 이 땅에 남겨질 후손들을 위해 살고자 합니다.

나는 매 순간 위협과 만나지만, 더 나은 내일에 집착합니다. "서산에 해 기울었다"고 말하지 맙시다. 갈 수 있는 곳까지 더 나아가야 하는 것이 우리의 삶, 운명 같은 것이 아닐까요?

저는 삶의 모든 상황들을 분석하고, 남은 인생 추후 10년의 여정 그림을 완성했습니다. 2026년 병오년(丙午年)의 해여, 밝아라! 저는 선명함과 희망으로 26년을 맞이할 것입니다. 목표는 뚜렷하고 세상의 흐름에 익숙하며, 관용의 시각으로 타협하고 내려놓고 바라보며 저의 목표에 굳건히 다가갈 것입니다.

‘이 남자’는 1958년, 무술생 개띠입니다.



시니어 기자 허필원

방가온 홍보단 칼럼 ②

내 나이 70이 되어서야

내 나이 70이 되어서야 알게 되었다.

사람은 나이가 들수록 “이제는 그냥 이대로 살아도 괜찮지 않을까?”라는 생각을 하게 된다는 것을. 아프지 않고 큰 걱정 없이, 하루하루 무사히 지내는 것만으로도 충분하다고 여기는 마음. 그 마음이 얼마나 자연스러운지도 이제는 이해하게 되었다.

나는 오랜 시간 꽃과 함께 살아왔다. 1979년부터 시작한 꽃집 일은 내 삶의 중심이었고, 매일이 바쁘고 분주했다. 그러다 5년 전, 가게 문을 닫게 되었다. 매일 열던 가게가 사라지자, 마음 한켠이 허전해졌다. 그때 문득 이런 생각이 들었다.

“이제는 조금 쉬어도 되지 않을까”

처음에는 그렇게 지내도 괜찮을 것 같았다. 하지만 시간이 지나면서 가만히 있는 것이 꼭 편안하지만은 않다는 것을 알게 되었다. 그래서 나는 내 나름의 방식을 선택했다. 큰 가게는 없지만 집에서 주문이 들어오면 여전히 꽃을 만진다.

규모도 작아졌고, 눈에 띄는 변화가 있는 것도 아니지만, 가끔은 “재능 기부”도 한다. 그저 예전보다 천천히, 내가 감당할 수 있는 만큼만 이어가고 있다. 요즘 나는 새로운 것들을 조금씩 받아들이고 있다. 스마트폰을 배우고, AI를 익히고, 세상이 어떻게 바뀌고 있는지 관심을 가져본다.

처음에는 낯설고 어렵지만, 완벽하게 잘하려는 마음은 없다. 다만, 너무 빨리 멈춰 서지는 않으려는 마음이다. 이런 노력이 당장 눈에 보이는 결과를 가져오지는 않는다. 돈이 더 벌리는 것도 아니고 삶이 극적으로 달라지는 것도 아니다. 하지만 한 가지는 분명하다. 이 노력 덕분에 나는 뒤로 물러서고 있지는 않다는 것이다.

세상과 완전히 멀어지지 않고, 여전히 연결되어 있다는 느낌이 내 하루를 단단하게 만들어준다. 나이가 들면 선택지가 줄어들다고들 말한다. 하지만 나는 70이 되어서야 알게 되었다. 앞으로 나아가는 속도는 느려질 수 있어도 삶의 중심에 ‘나 자신’을 두는 일은 여전히 가능하다는 것을.

어떻게 살든 관계없다고 생각하는 순간, 삶의 주도권을 나도 모르게 내려놓게 된다는 것을. 지금도 충분히 잘 살아왔고, 앞으로도 내 방식대로 살아갈 수 있다는 사실을.

꽃은 남과 비교하지 않고, 자기 속도로 핀다.

서두르지 않고, 남과 비교하지도 않는다.

지금의 나는 그저 내 속도로, 오늘의 세상 안에서 조용히, 그리고 담담하게 나아가고 있다.



시니어 기자 이종문

방가온 홍보단 칼럼 ③

병상에서 일상으로

복지관 수업을 같이 듣던 박경희 선생님이 교회에서 쓰러져 중환자실에 실려가신 후 한 달 만에 의식을 회복하셨다는 소식을 들었다. 마침 소식지 원고를 위한 취재 일정이 있어 그녀를 직접 만나 인터뷰하게 되었다.

그녀는 쓰러진 후 한 달 동안 중환자실에서 사경을 헤맸고, 뇌출혈로 산소 공급이 원활하지 않아 의식을 되찾더라도 식물인간이 될 수 있다는 진단을 받았다. 그 절박한 순간, 딸은 “엄마가 식물인간이 되어도 좋으니 우리 곁에만 있게 해달라”며 간절히 기도했다고 한다.

이후 기적처럼 한 달 만에 의식을 되찾았고, 이후 또 한 달 동안 재활치료로 물을 반 숟가락 삼키는 것부터 다시 배웠다고 한다.

하지만 그런 과정을 겪은 사람이라고는 믿기 어려울 만큼 그녀의 집은 정갈했고 말투와 표정은 놀라울 정도로 밝았다. 문득 궁금해졌다. 그녀의 무한한 긍정과 자신감은 과연 어디에서 오는 것일까.

그녀는 경북 경산의 작은 시골에서 자라 초등학교를 졸업한 뒤 서울로 올라와 학업을 마쳤고, 농림부에서 근무하다 남편을 만나 가정을 이루며 47세까지 안정된 결혼생활을 이어갔다.

그러나 남편이 퇴직 후 건축사무실을 열면서 점차 어려워졌고, 결국 큰 위기를 맞았다. 힘든 시기에도 그녀는 신앙 안에서 옥상 텃밭의 채소를 나누며 이웃을 섬기던 중, 갑작스럽게 쓰러졌다. 몸이 완전히 회복되기까지는 남편과 딸이 직장까지 내려놓고 헌신한 간병이 있었기에 가능했다. 그들의 깊은 가족애는 오래도록 마음에 남았다.

그 긴 시간을 견뎌낸 그녀는 지금 복지관에서 새로운 일상을 만들어가고 있다. 그리고 나 또한 같은 공간에서 그녀를 만나게 되었다.

나도 가까운 곳에 복지관이 있는지 관심조차 없었는데 남편 은퇴 후 건강 관리를 위해 함께 복지관에 다니게 되었다. 그렇게 발걸음을 옮기다 보니 박경희 선생님을 만난 것도 우연이 아닌 듯하다. 스쳐 지나가는 말처럼 들렸지만 그녀의 말에는 또렷한 ‘선택과 집중’이 있었다. 힘든 상황을 지혜롭게 극복하고 현재는 복지관에서 여러 수업을 들으며 일상을 단단하게 채우고 있다.

복지관은 아늑한 쉼터이자 배움터, 그리고 만남의 장소가 되어 서로의 아픔을 극복하는 이야기를 나누는 어울림의 장소가 되었다. 그 안에서 흐릿함과 보람을 함께 느낀다.

이제 그녀는 남은 여생 동안 주변에 빛이 되는 삶을 살아가기를 간절히 소망하고 있다.

시니어 기자 김해심



방가온 홍보단 칼럼 ④

길

'길'이란 단어 자체만으로도 문학적, 철학적, 사유적이다.

도로나 거리가 주는 어감이 아니다. 길이란 밟고 지나다니는 것만을 의미하는 것은 아니다.

‘내 갈 길’을 가야겠다는 표현, 삶의 방법이거나 인생 그 자체다.

불교나 유교, 동양사상에서 공통적 이념인 '道'라고 하는 길이다.

누군가는 해매고 누군가는 잘 못 된 길을 가고, 누구는 한 길로 묵묵히 간다.

오르막길이 있으면 내리막길도 있고, 탄탄대로가 있다면 막다른 골목길도 있는 것이 인생사다.

세상에 같은 길은 없다. 나와서 길이 있을 뿐.

네 방식의 길이 있고 내 방식의 길이 있다.

길은 웬지 낭만적이고 애잔하다. 우리는 길 위에서 물으며 살아간다.

그게 입신양면의 길이거나 고행길이거나, 득도의 길이거나 등산길이거나 둘레길이거나...

인생이 곧 길이요, 우리의 삶이다.

혼자 가는 길이다.

오늘도 내가 택한 길을 잘 가고 있는지

아리송하고 가우뿔하며 조용히 터벅 터벅 길을 걸어간다.

시니어 기자 박명자



당신의 나눔을 통해 특별한 기적을 선물합니다

사랑을 만드는 사람들

총 115명(기관)

강원준 강은영 강태우 강현성 강혜경 박기현 권오석 김가자 김기순 김난숙 김명희 김민주 김상호
김순애 김영심 김예지 김은경 김응희 김주희 김하령 김혜숙 나병기 남우종 문경근 문영덕 문찬웅
문홍섭 민승기 박남주 박민자 박상봉 박영숙 박영욱 박원희 박정우 박정희 박종균 박해례 방이정
서의영 서정자 서재형 손해랑 손화석 송대식 신경자 안영원 오정준 오혜종 용성자 윤문엽 은채원
이대생 이보현 이복희 이영자 이용표 이은주 이주원 이창호 임복희 임서연 임승연 장미희 장민경
장서영 전경원 정순숙 정유리 정이분 조정혜 주동숙 최영준 최현주 한복재 허윤주 황규홍

대검찰청과학수사부 대한건설기계안전관리원 대한적십자 서울지사 남동봉사관 사회복지공동모금회 서리풀성모
정형외과 서울시노인종합복지관협회 서울시사회복지관협회 서울시새마을부녀회 서초구지역사회보장협의체
서초구청 복지정책과 서초동성당 씨제이프레시웨이주식회사 오순도순 이수제일정형외과의원 (주)넥스트온
(주)신한은행 (주)씨제이이엔엠 (주)씨앤에이치커뮤니케이션즈 초록우산 카카오같이가치 킹덤장남 통영바다
풍경 한국노인종합복지관협회 한국마사회 한국사회복지협의회 함께하는 사랑밭 햇살숲화과자공방 허필원
홈푸드캐터링 황인남 희상건설(주) 휴먼피부임상시험센터 ROTC중앙회 HDC랩스 KBS강태원복지재단
KB국민은행 사당동지점

마을을 가득 채워준 온기

총 38건/22,026개 440,031,604원

식품류(백미, 빵, 감자, 음료수, 된장찌개, 김장김치 등) 화장품 상품권 건강식품 스마트폰 생필품 안마기 등

복지관과 함께 한 사람들

김순옥 안지현 이진환 정계숙 임신자 정여해 황규홍 윤영란 백대현 송호준 이복희 노경자 김영숙
성민교회 방배 롯데캐슬아르떼 북카페 방배2동 새마을부녀회 한국여성정치연맹 서초지회 봉사활동단 서초구
바르게 살기 위원회 하이서울라이온스클럽 한마음부녀회 회장단 우함회 대한적십자 서울지사 남동봉사관
방배3동 자원봉사캠프 푸른환경실천단 방배3동 새마을부녀회 한국자유총연맹 서초구지회 코레일관광개발
용산승무지사 사회봉사단 ‘그루터기’ 한국마사회 오성라이온스클럽 서울뉴가원라이온스클럽 한국세무사회

따뜻한 마음을 나눈 시간

1,333명 / 7,706시간

2025년도 방배노인종합복지관 결산서

(2025년 1월 ~ 12월)

(단위: 원)

세입

구분	예산액	결산액	증감
총계	7,821,014,000	7,740,526,564	-80,487,436
사업수입	643,355,000	624,018,800	-19,336,200
보조금	6,697,849,594	6,633,359,340	-64,490,254
후원금	172,300,431	176,461,577	4,161,146
법인전입금	52,400,000	52,400,000	0
잡수입	1,780,556	958,428	-822,128
이월금	253,328,419	253,328,419	0

세출

구분	예산액	결산액	증감
총계	7,821,014,000	7,740,526,564	-80,487,436
사무비	1,455,266,009	1,434,851,640	-20,414,369
재산조성비	48,740,000	45,692,200	-3,047,800
사업비	6,256,894,576	5,840,178,038	-416,716,538
잡지출	3,843,691	807,000	-3,036,691
예비비 및 기타	56,269,724	124,618,760	68,349,036
차기이월금	0	294,378,926	294,378,926

후원·자원봉사

후원으로 사랑 표현하기

- 정기후원(CMS)

정기적으로 매월 약정일에 맞춰 후원자님의 계좌에서 후원금 자동인출
※ 후원계좌 : 국민은행 437601-01-452005 (예금주 : 방배노인종합복지관)
- 기금후원 · 물품후원

- 복지관 행사 및 노인복지사업(어버이날, 노인의날, 바자회 등)
 - 명절 행사 및 프로그램 지원(설, 추석, 정월대보름 등)
 - 지역 내 취약가구 계절 지원(혹서기·혹한기 등)
- 캠페인후원

- **재난·재해 긴급지원**: 지역 내 폭우, 침수, 화재 등의 피해를 입은 어르신들의 생계유지 및 주거개선을 위한 기금 및 물품 지원
 - **기쁜날엔 이웃사랑**: 소중한 기념일을 맞이하여 기부를 통해 더욱 특별한 나눔과 기적을 기부하는 캠페인

자원봉사로 인연 맺기

- 행사·캠페인 진행보조

바자회, 명절행사 등 복지관 행사 진행보조
- 프로그램 보조

각종 프로그램 진행보조
- 서리플레스토랑 급식보조

급식보조, 배식활동 등
- 개인 및 단체

신청 절차

문의 및 신청 > 신청서 작성 > 후원 및 자원봉사 시작

후원 및 자원봉사 문의

지역복지팀
02-581-7992

이용 안내

회원증 발급은 어떻게 하나요?

- 가입대상

주민등록등본상 주소지가 서울시이며, 만 60세 이상 어르신
- 회원가입 절차

복지관 내방 > 회원신청서 작성 > 회원증 수령
- 필요서류

3개월 이내 발급한 주민등록등본 ※ 기초생활수급자 및 장애인, 국가유공자 증빙서류(해당자)
- 발급비용

첫 1회 무료(재발급 시 수수료 5,000원)

복지관 소식을 받아보고싶어요~

 카카오톡 kakao Talk

방배노인종합복지관의 모든 소식을 가장 빠르게 알아볼 수 있는 카카오톡!
카카오톡 채널 ‘방배노인종합복지관’을 친구 추가하여 복지관의 다양한 소식을 알아보세요.



- 방법1

카카오톡 채널 ‘방배노인종합복지관’을 검색하여 ‘친구 추가 버튼’을 누른다.
- 방법2

카메라에 QR코드를 인식하여 ‘친구 추가’ 버튼을 누른다.

 유튜브 채널 ‘방배골테레비’

방배노인종합복지관의 행사, 사업, 어르신 이야기를 생생한 현장 분위기를 담아 업로드하는 ‘방배골테레비’.
다양한 IT지식과 재미있고 유익한 쇼츠 영상까지 업로드되는 ‘방배골테레비’를 구독해보세요!



- 유튜브 채널 구독 방법

유튜브에 ‘방배골 테레비 검색’ > ‘구독’ 버튼을 눌러 영상 시청하기!