



사회복지법인 연꽃마을

방배노인종합복지관

라온누리

2025 Vol.26

어르신들의 일상에
가치를 더합니다

| 오시는 길 |



대중교통 이용시

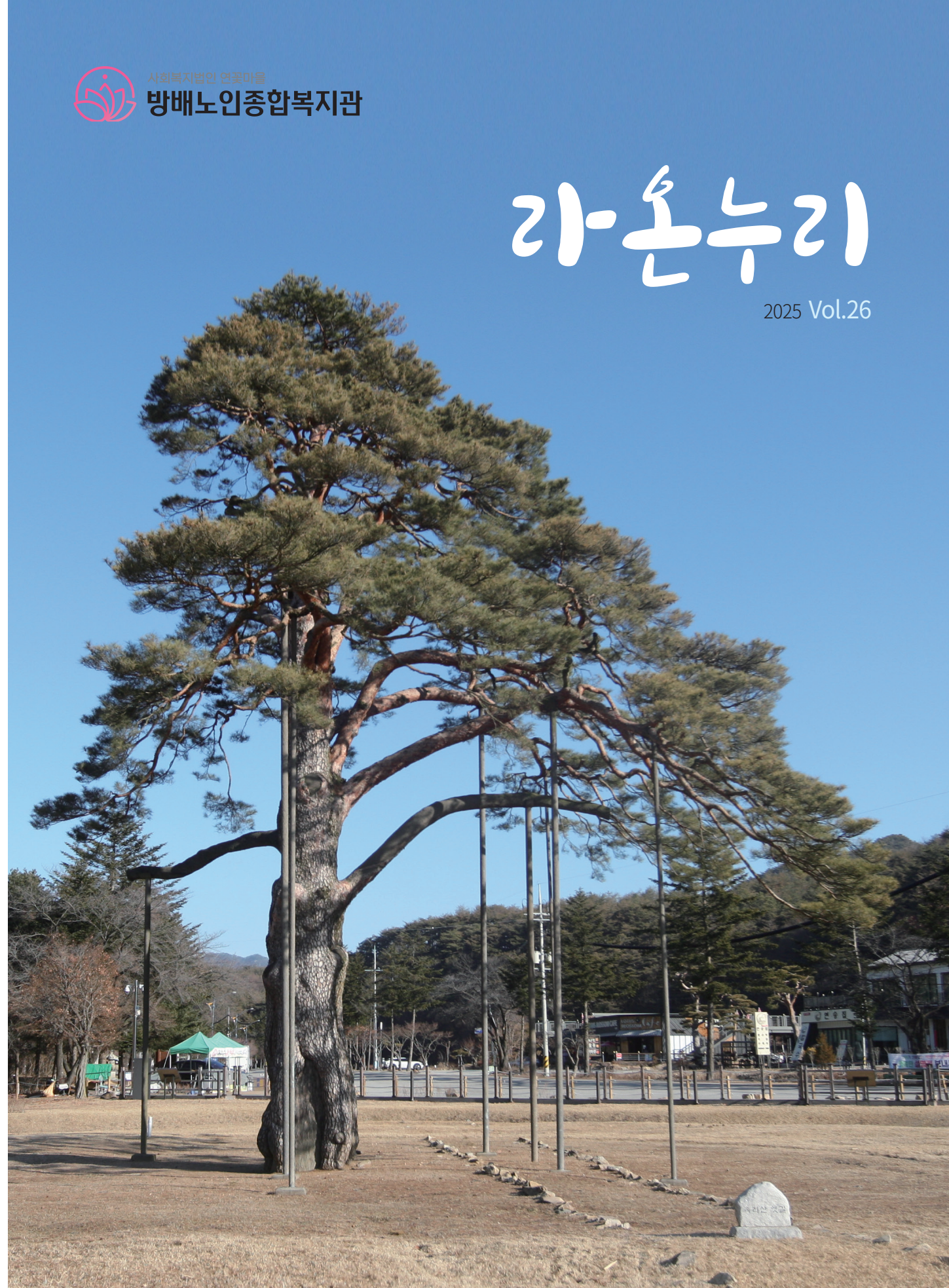
- 지하철** 2, 4호선 사당역 11번 출구에서 도보 5분
4, 7호선 충신대입구역 6번 출구에서 도보 10분
- 버스** 11-2, 11-5, 350, 502, 540번 버스 이용 시,
방배노인종합복지관 정류장 앞에서 하차

주소 서울특별시 서초구 방배천로48 (우06677)

전화 02-581-7992

팩스 02-581-7991

홈페이지 www.bbsenior.org



Contents

방배 in Story

함께 마음을 다스리고 행복을 찾는 길	04
사랑으로 돌보고 행복을 나누는 케어뱅크(CareBank)	06
치매를 막는 건 지식이 아니라 일상의 실천이다	08
느려도 안전하게, 교통안전 베테랑의 길	10
정답비: 손끝에서 피어나는 행복과 내일	12
안전과 존엄을 지켜가는 손길	14
디지털 포용을 향한 첫걸음 ‘AI’	16
효(孝), 오늘을 살아가는 우리 모두의 약속	18

방배人 Story

다시보기, 사회복지 실천을 영상으로 기록하다	20
실로 엮은 우리의 이야기	22
365건강밥상, 어르신의 건강한 한 끼	24
함께하는 우리, 내일의 복지를 만든다	26

방가온 홍보단 칼럼

신종 보이스피싱, 알고 대처합시다	이지안	30
어르신들의 작은 손끝에서 지구가 숨을 쉽니다	정희선	31
늘어가는 것이 아닌 익어가는 삶	이경숙	32
유산(遺産), 후손들에게 물려줄 가장 아름다운 책임	천복심	33
따뜻한 밥 한끼, 따뜻한 마음 한 조각	양순희	34
마음을 잇는 작은 다리	양남열	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 강원준 김주원 문다빈 박현순 장주연 최숙희
홈페이지 www.bbsenior.org
발 행 일 2025년 8월

표지사진 정이품송(正二品松) 천연기념물 제 103호 | 사진제공 : 국가유산청



함께 마음을 다스리고 행복을 찾는 길

통계로 마주한 마음의 거리와 고립의 현실

코로나19가 남긴 사회적 단절과 고립의 그림자는 특히 저소득 독거 어르신에게 깊은 상처를 남겼다. 실제로 서울시 노인실태조사에 따르면 독거노인의 우울증상 비율은 비독거노인 대비 약 3.5배, 자살 생각을 한 경험은 약 4.6배 더 높은 것으로 나타났다. 그럼에도 불구하고 정작 전문적인 심리지원을 받는 어르신은 10명 중 1명에 그치고 있어 노년기 우울증·자살률·정서적 고립·정신건강 위기가 더는 개인의 문제가 아닌 지역사회가 함께 해결해야 할 구조적 과제를 보여준다.

마음을 잇는 다리 ‘도반(道伴)’

이러한 시대적 필요성에 응답하여 기획된 심리정서지원프로그램 '도반(道伴)'은 불교의 자비·이타정신을 토대로 어르신들 스스로 내면을 마주하고 서로의 관계를 회복하며 삶의 의미를 재발견하도록 돕는 프로그램이다. 단순한 심리치료 프로그램이 아니라 참여자가 직접 누군가의 좋은 벗이 되어 주는 상호돌봄 경험을 설계함으로써 자아존중감과 공동체적 지지의 가치를 몸소 체득하도록 한 점이 가장 큰 특징이다.



> 고요 속에 스며든 마음의 쉼표 '봉선사 템플스테이'



> 마음을 열어 나와 만나기 '그림채색'

우리는 모두 누군가의 ‘도반(道伴)’

도반이 보여준 상호돌봄의 가치와 정서적 회복의 가능성은 외부에서도 높이 평가받아 2022년 청호불교복지대상 장려상과 2025년 대한불교조계종사회복지재단 우수상이라는 의미 있는 성과로 이어졌다.

또한 상호돌봄의 가치는 현장에서 자조모임 ‘친목도반’으로 이어져 프로그램 종료 후에도 어르신들이 스스로 지지망을 확장·강화하는 토대를 마련했다. 이에 기존 참여 어르신들은 친목도반이라는 이름 아래 새로운 자조모임을 구성하여 한동안 느슨해졌던 관계를 다시 잇고 일상 속에서 정서적 지지체계를 더욱 단단히 다져가고 있다. 이를 통해 프로그램 종료 이후에도 지속적인 상호돌봄 관계를 유지하며 공동체 안에서의 소속감과 유대감을 이어갈 수 있도록 지원하고 있다.

심리·정서지원 프로그램은 단순한 활동 나열이 아니라 참여자 개개인이 ‘나’를 이해하고 우리를 재발견하는 통로이다. 특히 도반은 이러한 근거 기반 프로그램을 불교적 자비와 결합하여 개인의 내적 성장과 더불어 상호돌봄의 공동체를 형성하도록 설계되었다. 앞으로도 본 프로그램을 통해 어르신들이 서로의 좋은 벗이 되어 주는 경험을 일상 전반으로 확장하고 안정된 사회적 지지망 속에서 삶의 활력을 온전히 회복할 수 있는 지속 가능한 돌봄체계를 구축해나가고자 한다.

정서적 치유와 공동체 회복을 위한 실천

도반은 정서적 회복과 더불어 상호돌봄의 공동체를 경험할 수 있도록 설계되었으며 지난해 프로그램에 참여한 어르신 30명을 대상으로 사전·사후 심리검사를 실시한 결과 이러한 목적에 부합하는 유의미한 성과를 확인할 수 있었다. 자아존중감은 평균 3.14점 상승했고, 우울감 점수는 평균 3.8점 감소했다. 특히 “내가 누군가의 도반이 된 것이 큰 자부심을 느꼈다.”, “매주 만날 기대감으로 일상의 활력이 생겼다.”는 긍정적 반응이 다수 확인되었다. 특히 단기적인 지표 변화뿐 아니라 관계를 통한 자아 회복이 이루어졌다는 점에서 성장이 있었다고 평가된다.

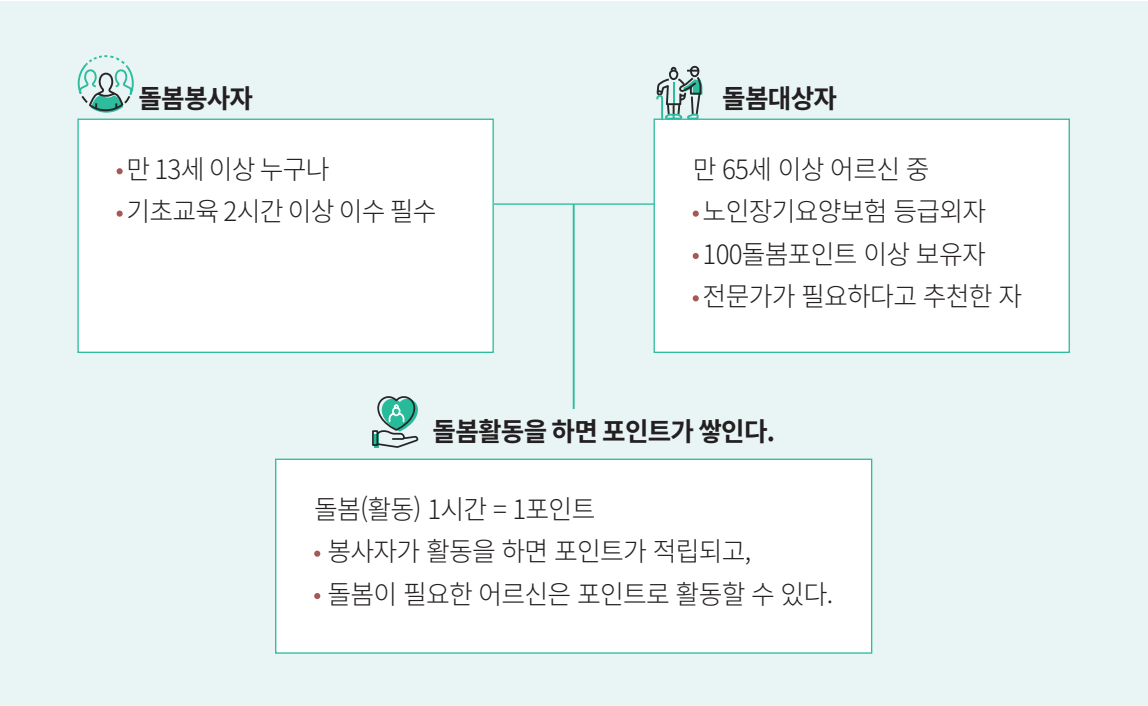
나 자신과 본연의 행복을 찾는 심리정서지원 프로그램 ‘도반(道伴)’
박원희 사회복지사

사랑으로 돌보고 행복을 나누는 ‘케어뱅크(CareBank)’

급격한 고령화와 사회적 고립은 우리 사회에 큰 과제이다. 특히 1인 고령가구의 증가로 인해 돌봄 수요는 빠르게 늘고 있으나 공공자원만으로는 이를 온전히 감당하기 어렵고 복지제도 이용이 어려운 독거노인의 경우 사각지대에 놓이기 쉬워 더 큰 위험에 쉽게 노출되고 있다.

‘케어뱅크(CareBank)’는 이러한 문제를 해결하고자 2015년 시범사업을 통해 시작되어 기존 공공돌봄서비스의 한계를 보완하고 돌봄이 필요한 대상자와 돌봄을 제공하고자 하는 돌봄봉사자를 연결하여 맞춤형 돌봄활동을 제공한다.

케어뱅크란?



방배노인종합복지관은 노인맞춤돌봄서비스, 돌봄아쿠르트, 출동핸디맨 등 다양한 독거노인지원사업을 활발히 수행해 온 기관으로, 지역 내 돌봄 취약 대상의 발굴 및 지원체계 구축에 강점을 가지고 있다.



> 돌봄봉사자 말벗 정서지원 활동



> 사랑나눔봉사단 생신잔치 꽃다발 제작

이러한 기반 위에 케어뱅크 사업이 더해져 ‘사랑나눔봉사단’과 ‘말벗 돌봄봉사자’가 정서지원, 말벗활동, 프로그램 보조 등 다양한 활동을 전개하고 있다.

사랑나눔봉사단은 ‘이어가는 우리 이야기, 친목 도반(道伴)’ 보조로 방배4동 주민센터와 함께 생신잔치 꽃다발을 직접 제작·전달하고, 말벗 돌봄 봉사는 정서 지원, DIY 키트 만들기, 말벗 활동을 하고 있다.

돌봄대상자 중에서 대부분 가족이 챙겨주지 못하거나, 없는 경우가 많다. 프로그램에 참여하면서 때로는 가족이 아닌 누군가에게 축하를 받고, 가족 같은 따뜻한 분위기 속에서 정서적 지지를 받으며 행복했던 과거를 떠올리는 시간을 가진다. 돌봄봉사자는 역시 “가족이 아닌 나도 누군가에게 감동을 줄 수 있구나” 하는 뿌듯함과 함께, 앞으로 더 따뜻한 마음으로 다가가야겠다는 다짐을 보여주었다.

사회복지사로서 케어뱅크 사업은 단순한 돌봄을 넘어서 공동체가 함께 돌보고 연결되는 돌봄연대의 문화를 만들어 갈 수 있는 중요한 전환점으로 느껴진다. 또한, 돌봄봉사자에게 의미 있는 보상을 제공함으로써 지속 가능한 돌봄서비스의 동력이 될 수 있으며, 이는 곧 우리 사회의 복지서비스 전반의 질적 향상으로 이어질 것이다.

앞으로도 방배노인종합복지관이 더욱 촘촘하고 실질적인 돌봄 안전망을 구축하며 중심적 역할을 수행해 나가길 기대한다.

치매를 막는 건 지식이 아니라 일상의 실천이다

조기치매예방, 뉴런두런(New Learn Do Run!) 프로그램으로 함께하다

치매는 먼 미래의 문제가 아니라 우리 사회가 당면한 현실적 과제이다. 2025년 기준 65세 이상 고령 인구는 전체의 20%를 넘어섰으며 2035년에는 국내 치매 환자 수가 약 136만 명에 이를 것으로 예상된다. 특히 많은 어르신이 치매 초기 증상이나 위험요인을 인지하지 못한 채 일상생활을 지속하다가 증상이 심화된 이후에야 병원을 찾는 경우가 많다.

이에 방배노인종합복지관은 단순한 지식 전달이 아닌 실천을 통한 예방을 중심으로 한 통합형 치매예방 프로그램 ‘뉴런두런(New Learn Do Run!)’을 기획·운영하고 있다. 이 프로그램은 인지, 운동, 영양이라는 세 가지 축을 바탕으로 어르신 스스로 건강한 노화를 배우고 실천할 수 있도록 설계된 생활 밀착형 프로그램이다. 현재 ‘뉴런두런’은 지역사회 내 치매예방을 위한 효과적인 모델로 자리 잡고 있다.

작지만 단단한 변화, 복지관에서 시작되다

기존 치매예방사업은 1회성 강의나 단편적인 검사 중심으로 운영되는 경우가 많아 어르신들이 자신의 건강 변화를 체감하거나 지속적인 관리를 받기에는 한계가 있다. 이에 반해 뉴런두런은 간호사가 중심이 되어 사업을 총괄하고 물리치료사, 영양사, 치매안심센터 등 전문 인력과 협력해 통합적 관리 체계를 구축한 프로그램이다.



> 영양프로그램



> 인지프로그램

이 프로그램은 사전·사후 검사를 통해 참여 어르신이 자신의 변화를 수치로 확인할 수 있으며 정기적 피드백을 제공하여 참여 지속성과 자기 관리 동기를 높이고 있다. 또한 서초구 치매안심센터 등 공공기관과의 협업을 통해 실효성과 신뢰성을 확보하였으며 타 복지관에서도 벤치마킹하는 유용한 모델로 주목받고 있다.

치료와 사람 사이, 인지건강을 잇다

뉴런두런의 가장 큰 특징 중 하나는 사람 간의 관계 회복을 통한 인지 자극이다. 인지 프로그램의 일환으로 운영되는 보드게임은 단순한 놀이가 아니라 조원들이 서로 도우며 함께 문제를 해결하고 성취를 나누는 협동의 장이다. 규칙이 낯설어 어려움을 겪는 참여자에게는 조원들의 자연스러운 설명과 격려가 제공되며 경쟁보다는 협동, 지식보다는 관계 중심으로 운영되고 있다. 이러한 경험은 인지 자극뿐 아니라 정서적 안정감과 소속감 증진 효과로 이어지고 있다.

2024년 뉴런두런 프로그램 결과에 따르면, 인지 분야는 사전 평균 21.5점에서 사후 22.2점으로 0.7점 향상(약 3.3%), 운동 분야는 5.9%, 영양 분야는 2.0% 향상했다. 이는 단기간의 활동에도 불구하고 참여자들의 전반적인 건강 인식과 행동에 긍정적인 변화가 있었음을 보여주는 지표이다. 단순한 지식 전달이 아닌 관계 기반의 협동과 실천 중심의 구조가 프로그램의 효과성을 높이는 기반이 되고 있다.

다음 시즌을 향한 실용적인 기대

뉴런두런은 단순한 교육 프로그램이 아니라 어르신이 스스로 건강을 돌보는 실천의 장이다. 다음 시즌에는 더 많은 참여자 확보와 치매안심센터, 보건소 등과의 협력을 통해 실질적인 인지건강 지원 체계를 확대해 나갈 계획이다.

치매 예방은 특별한 지식이 아니라 일상 속 작은 실천이 핵심이다. 퍼즐이나 보드게임과 같은 인지활동, 색깔 채소를 활용한 균형 잡힌 식사, 규칙적인 운동, 가족 및 이웃과의 교류, 충분한 수면과 스트레스 관리는 뇌 건강을 지키는 중요한 습관이다.

치매가 의심되거나 초기 증상이 나타나는 경우에는 가까운 치매안심센터를 통해 인지검사, 전문 상담, 가족 교육 등 맞춤형 지원을 받을 수 있다. 본 복지관에서도 월 1회 간호사가 치매 선별 검진을 실시하고 있어 조기 확인과 예방적 개입이 가능하다. 치매안심센터 앱이나 보건소 누리집을 통해 관련 정보를 확인할 수도 있다.

복지관은 앞으로도 이러한 실천과 연결의 장으로서 역할을 수행하며 지역사회에서 ‘일상의 치매예방’이 자연스러운 문화로 자리 잡도록 기여할 것이다.

인지향상을 위한 치매예방프로그램 ‘뉴런두런 시즌4’
김주원 간호사

느려도 안전하게, 교통안전 베테랑의 길

급증하는 고령 운전자 사고, 안전대책은?

최근 통계청과 도로교통공단의 자료에 따르면 65세 이상 고령 운전자가 관련된 교통사고 건수는 2018년 28,000건에서 2023년 약 38,000건으로 35% 이상 증가하였다. 이 중 사망사고의 비율도 다른 연령대보다 높아 고령자의 교통안전이 지역사회 전체의 중요한 과제로 떠오르고 있다.

그러나 고령자의 운전면허 자진 반납 비율은 아직 전체 고령 운전자 중 약 4% 수준에 머물고 있어 여전히 많은 어르신들이 높은 위험을 감수한 채 운전대를 잡고 있다. 이에 단순히 면허 반납을 권유하기보다는 안전한 운전을 돕고 스스로 결정을 내릴 수 있도록 하는 인식 개선이 선행되어야 한다.

브레이크 ON! 안전운전 스쿨

‘교통안전 베테랑 교실’은 현대자동차그룹, 사회복지 공동모금회, 한국노인종합복지관협회가 함께 추진하는 고령자 대상 교통안전 인식 개선 사업이다. 고령 운전자의 안전운전 의식 향상, 나눔 서포터즈 활동을 통한 사회참여 기회 확대, 지역사회 교통안전망 구축을 주요 목표로 하며 한국도로교통공단과 서울방배경찰서 등 유관기관과의 협력을 통해 교육의 전문성과 효과성을 높이고 있다.

이론 교육뿐만 아니라 운전전문학원 실습을 통해 실제 운전 상황에 대한 이해를 돕고 있으며 교육 이후에는 어르신들이 직접 교통 취약지역을 발굴하고 지역사회 캠페인을 진행하는 등 교통안전의 주체로서 활동을 이어 나가게 된다.



▶ 한국도로교통공단 연계 교통안전교육



▶ 서울방배경찰서 연계 교통안전교육

교육을 통한 작지만 의미 있는 변화들

프로그램에 참여한 어르신 상당수가 현재는 운전을 하지 않지만 교육을 통해 교통안전은 운전자 뿐 아니라 보행자 모두가 주의해야 한다는 점을 인식할 수 있었다. 실제 사례를 통해 운전자가 자주 저지르는 부주의, 고령 보행자의 위험 행동 특성 등을 살펴보면 “나만 조심한다고 되는 게 아니구나”, “나도 그렇게 행동했었는데 위험한 행동이었구나” 등 서로를 이해하며 자신을 되돌아 보았다.

또한 지역 내 위험지역에 대한 개선을 요구하거나 운전면허 반납 절차에 대해 문의하는 어르신들이 늘어나며 단순한 정보 전달을 넘어 교통안전에 대한 실질적인 관심과 행동의 변화로 나타났다. 이러한 반응을 통해 그동안의 교육이 어르신들의 교통안전 의식을 향상하는 데 기여했음을 체감할 수 있는 부분이었다.

교육을 넘어 실천으로, 지역과 함께 만드는 교통안전망

상반기에는 한국도로교통공단, 서울방배경찰서 등과 어르신 대상 교통안전교육을 진행하여 교통안전의 기본이 되는 이론들을 학습하고 자신의 보행 또는 운전 습관을 되돌아보며 교통안전에 대한 인식을 새롭게 하는 계기를 마련했다.

하반기에는 나눔 서포터즈를 조직하여 교통 취약지역을 발굴하고 안전 맵핑과 안전신문고를 활용한 실질적인 개선 활동을 이어 나갈 예정이다. 더불어 고령 운전자에 대한 긍정적인 인식 개선을 위한 지역사회 캠페인도 진행할 예정으로, 어르신이 지역 교통안전의 주체로 참여하며 유관기관과의 협력을 통해 지속 가능한 교통안전 환경을 조성하고자 한다.

운전면허증 반납, 이렇게 하세요!

서울시는 운전면허증을 자진 반납하는 70세 이상 어르신을 대상으로 20만원이 충전된 선불형 교통카드를 지급하고 있다. 지원 대상은 서울시에 주민등록을 둔 70세 이상 어르신이며 기존에 운전면허 자진 반납 혜택을 받은 적이 없는 어르신 중 소지하고 있는 운전면허증을 거주지 동주민센터에 반납하면 1인당 20만원이 충전된 교통카드를 받을 수 있다.

만약 운전면허증을 분실한 경우에는 가까운 경찰서 민원실이나 정부24 누리집에서 발급하는 운전경력증명서와 신분증(주민등록증, 여권)을 제출하면 발급받을 수 있다.

정담비 : 손끝에서 피어나는 행복과 내일

고령사회, 그 안의 잠재력

우리나라는 초고령사회로 진입하면서, 퇴직 후의 어르신들이 지닌 소중한 경험과 능력이 활용되지 못하고 있다. 이로 인해 어르신들은 무기력함과 소외감을 느끼고, 이는 개인의 삶뿐만 아니라 지역사회에도 부정적인 영향을 주게 된다. 따라서 노인 일자리는 단순한 생계 보조를 넘어, 어르신들이 자신의 가치를 재발견하고 사회에 다시 참여할 기회를 제공하는 중요한 역할을 한다. 이는 지역사회에 활력을 불어넣는 사회적 투자이자, 고령화 시대에 필수적인 지속 가능한 복지 전략이다.

어르신의 손에서 자라나는 내일

정담비 수제비누는 플라스틱 용기를 사용하지 않고 자연 분해되는 재료로 만들어 환경을 보호하는 상품이다. 참여 어르신들이 환경 보호라는 사회적 가치 실현에 앞장서는 주체로 거듭나고 있다. 지속 가능한 소비문화를 만들어 가는 활동은 환경 문제 해결과 어르신의 삶을 새롭게 변화하는 계기가 되고 있다.

어르신들은 단순한 노인일자리 참여를 넘어, 스스로 삶을 설계하고 지역사회에 기여할 기회를 가지게 된다. 여전히 배우고 나누며 어르신들이 가진 가능성을 꽃피워 지역 공동체의 소중한 자산이 되는 긍정적인 변화를 만들어가고 있다.

비누를 만드는 어르신의 손길에서 어르신의 내일과 사회의 내일이 자라나고 있다.

함께 나누는 수제비누에 담긴 이야기와 가치

정담비 비누는 단순한 생활용품을 넘어 어르신들의 손길과 이야기가 담긴 결과물이다.

어르신들은 가족을 생각하는 마음으로 좋은 성분과 재료를 가지고 정성을 다해 비누를 만들고 있다. 또 매일 서로 배우고 소통하면서 실수를 줄이며 함께 성장하고 있고, 학창시절 소녀들처럼 돈독한 우정을 쌓아가며 일하고 있다. 동시에 이런 활동을 통해 스스로 수입을 얻는 것에 대해 자부심을 느끼고 있다.



“우리가 만든 카네이션 비누를 선물하는 마음은 사랑이잖아요. 사랑하는 사람에게 감사와 사랑의 마음을 전달하고 싶어서 드리는 선물인걸 아니까 정말 정성을 다해 만들고 있어요!”

그린라이프 유경숙 참여자

문제 해결을 넘은 성숙한 변화

그린라이프는 단지 제품을 만들어 파는 일자리가 아닌 환경, 고령화, 지역 침체라는 세 가지 문제를 동시에 마주하며 해답을 모색하는 복합적 모델로 나아갈 수 있는 사업으로 더욱 성숙해져 나갈 것이다. 어르신들은 일상에 활력을 얻고 자신이 정성스럽게 만든 제품이 누군가의 삶에 쓰이고 사랑을 주고받게 한다는 경험을 통해 자존감과 성취감을 되찾게 될 것이다. 지역사회에서는 단절된 노년 세대와의 관계를 회복하고 함께 환경 문제를 고민하는 작은 실천의 공동체로 변화할 것이다.

어르신이 곧 변화의 주체가 될 수 있다는 믿음!

그리고 그 변화를 통해 사회 전체가 조금 더 성숙해져 가는 가능성을 본다.

관계를 잇고, 가능성을 설계하며 돕는 복지관

방배노인복지관은 어르신들의 잠재력을 발견하고, 그린라이프 사업을 통해 이를 사회적 가치로 연결하고 있다.

사회복지사는 단순히 자원을 연결하는 역할을 넘어, 어르신들의 눈높이에 맞춰 교육하고 지역사회와 교류를 돕는다. 그린라이프 사업에서 사회복지사는 기획자이자 조정자이며 때로는 상담자이자 동료이다. 비누 하나를 만드는 과정에는 단지 제조 기술만이 아니라 참여자의 삶의 이야기와 함께하는 서로의 관계와 날마다 성장하고자 하는 마음이 녹아 있기 때문이다.

앞으로도 우리 복지관은 어르신들의 빛나는 관계와 가능성을 키워나가는 데 집중할 것이다.



작은 비누 하나에 담긴 손길,
그 안엔 오늘을 살아가는 어르신의 삶과
지속가능한 지역사회의 내일이 함께 녹아 있습니다.

노인일자리 및 사회활동 지원사업 ‘그린라이프’
백혜영 사회복지사



안전과 존엄을 지켜가는 손길

고령화 시대, ‘안전’이 위협받고 있습니다

최근 몇 년간 서울 지하철에서 발생한 에스컬레이터 사고는 257건(5년 기준)으로 이 중 많은 사고가 고령자나 보행 보조기구 사용자의 낙상으로 발생했다. 특히 서초구는 65세 이상 고령 인구가 전체의 17%를 넘는 고령화 지역으로 안전사고에 취약한 시민들이 늘어나는 상황이다.

우리 사회는 ‘고령자도 일할 수 있는 사회’를 만들기 위해 노인일자리 및 사회활동지원사업을 추진하고 있으며 그 중 사회서비스형 일자리는 단순 노동이 아니라 전문적 역할을 통해 지역에 기여하는 형태로 운영된다. ‘시니어승강기안전단’은 이러한 사회적 흐름과 지역 현실을 함께 반영해 시작된 노인 일자리 사업이다.

어르신이 지키는 어르신의 안전

지하철을 이용하는 어르신이 많아지면서 동년배의 눈으로 더 잘 살필 수 있는 안전이 필요해졌다. 시니어승강기안전단은 교육을 받은 어르신들이 직접 에스컬레이터의 위험 요소를 점검하고 고령자 및 시민의 안전한 이용을 안내하는 활동을 통해 지역 내 생활 안전망을 강화하고 승강기 사고 예방을 중심으로 한 안전 문화를 정착시켜 나가고자 한다. 더불어 고령자의 사회 참여를 확대하고 자존감을 회복할 수 있도록 지원하고 있다.

승강기 안전, 어르신이 함께합니다

시니어승강기안전단은 서울시에 거주하는 60세 이상 어르신 51명이 참여하며 고속터미널역, 이수역, 사당역, 서초역 등 주요 지하철역에서 근무하고 있다. 주로 에스컬레이터의 발판, 손잡이, 하부 콤 등의 시설을 점검하고, 안전한 탑승을 유도하며 안내하고 교통약자에게는 엘리베이터 이용을 안내한다. 모든 참여자들은 사전에 직무, 소양, 안전에 대한 교육을 이수한 전문가이며 활동 중에는 사회복지사가 월 2회 이상 현장을 방문하여 점검·모니터링을 실시해 보다 전문적이고 안전한 환경을 지원하고 있다.

안전은 늘 조용히, 그러나 확실하게

시니어승강기안전단은 단순히 어르신의 일자리만을 위한 사업이 아니다. 그동안 시민들이 무심코 이용하던 공간에 경각심을 높이고 낙상사고를 줄이는 예방적 효과를 거두고 있다. 실제로 활동이 이루어진 현장에서는 고령자 안전사고가 감소한 것으로 보고되었고 시민들을 대상으로 한 승강기 안전에 대한 인식 또한 향상되었다. 즉, 노인의 문제를 노인 스스로 해결하는 구조를 가지고 있어 지역사회 전체가 함께 안전망을 강화하는 선순환 효과를 만들어내고 있다.

사회복지사의 시선으로 본 시니어승강기안전단의 가치

우리 사회는 백세 인생을 말하면서도 실제로는 60세 전후부터 노인이라는 인식이 빠르게 씩씩지고 있다. 많은 어르신들이 몸은 아직 건강한데도 ‘일할 수 없다’는 사회적 시선 때문에 점점 역할과 자리를 잃어가는 현실에 놓여 있다. 그런 점에서 시니어승강기안전단은 단순한 일자리를 넘어 어르신에게 책임감을 부여하고 사회 속 자신의 위치를 다시 확인하는 계기가 되고 있다. 시민들에게 도움을 주고 고맙다는 말을 들으며 ‘내가 아직 누군가에게 필요한 사람’이라는 감정을 느껴 자존감이 회복되고 사회적 역할을 다하게 된다. 나아가 ‘노인이지만 할 수 있다’가 아니라 ‘노인이기에 잘할 수 있는 일’이라는 인식 전환에 앞장서고 있는 선도적 모델로서의 가치를 가지고 있다.



> 지하철 안내자 시니어승강기안전단



> 역사 내 에스컬레이터 안전 관리

노인일자리 및 사회활동 지원사업 ‘승강기안전단’
이 름 사회복지사

디지털 포용을 향한 첫걸음 ‘AI’

AI, 낯설지만 필수가 된 디지털 동반자

4차 산업혁명의 가속화로 스마트폰 음성비서, 생성형 AI 서비스(ChatGPT 등)는 정보 접근과 활용의 주요 수단으로 여겨진다. 그러나 이러한 기술 발전은 세대 간 디지털 역량 격차를 심화시키고 있으며 특히 고령층의 경우 정보 소외와 심리적 위축, 사회적 단절 등의 문제가 복합적인 문제를 야기하고 있다.

2024년 「디지털 정보격차 실태조사」에 따르면, 65세 이상 고령자의 디지털 정보화 수준은 전체 평균 대비 72.6%에 불과하며 절반가량(47.5%)이 스마트기기 활용에 어려움을 호소했다.

이에 방배노인종합복지관은 고령층의 디지털 소외를 사회적 불평등의 복지 의제로 보고 AI 기반 디지털 역량 강화 프로그램을 통해 기술 습득뿐만 아니라 일상 속 실질적인 도움과 자기효능감, 사회적 관계 회복까지 지원하고 있다.



> AI 인공지능 특강

디지털 기술을 통한 경험의 전환

방배노인종합복지관은 다양한 AI 기반 프로그램을 통해 고령자의 신체적·인지적 기능 향상, 사회적 연결, 디지털 역량 강화를 동시에 추구하고 있다.

이들 프로그램은 단순한 기기 조작 교육을 넘어서 어르신이 주체적으로 콘텐츠를 만들고 공유하는 참여 중심의 학습 구조로 구성되어 있다는 점에서 특징적이다.

AI 활용 운동특강은 참여자의 관절 가동 범위, 근력 상태 등 개별 신체데이터를 인공지능으로 분석하여 맞춤형 운동을 제공한다. 이를 통해 근골격계 기능 유지, 신체적 자율성 강화에 실질적인 도움을 주고 있으며, 과학적 건강관리를 가능하게 한다.



> AI 활용 운동특강

AI 인생광고 ‘인생극장’은 어르신의 삶을 AI를 활용한 짧은 영상 콘텐츠로 제작하는 프로그램으로, 단순한 영상 제작을 넘어 세대 간 공감과 사회적 연결을 촉진하는 데 중점을 둔다.

또한 기술이 인간의 삶을 따뜻하게 조명할 수 있다는 것을 보여주는 사례로 노년의 이야기를 현대적으로 기록하고 미래 세대와 이어주는 혁신적 복지 프로그램이다.

AI 인공지능 특강에서는 AI 프로그램 ‘ChatGPT’와 대화를 나누며 세계 여러 나라를 간접 여행하거나 노래·사진을 제작하는 등 AI 체험 활동을 진행한다. 단순 조작을 넘어 인지기능 자극, 창의성 발현, 디지털 매체에 대한 주체적 경험을 유도하며 고령자의 디지털 접근성과 활용 능력 강화를 촉진한다.

AI 프로그램은 단순 기기 조작 교육이 아니라 어르신이 직접 콘텐츠를 기획·생산하며 사회적 경험을 확장하는 참여형 학습 구조로 운영된다. 사회복지사는 조정자의 역할로 참여자의 디지털 역량과 정서적 욕구를 통합적으로 사정하고 개별 맞춤 학습 경로를 설계해 AI 기술을 매개로 한 자기표현, 관계 형성, 삶의 질 향상 지원한다.

또한 운동처방사, 콘텐츠 전문가 등 전문 인력과 협력체계를 통해 전문성을 강화하고 어르신들이 수혜자에서 능동적 디지털 시민으로 전환할 수 있도록 지속 가능한 환경을 조성한다.

AI 시대, 복지관이 가야 할 길

AI는 이제 단순한 기술 도구를 넘어 사회 구성원 모두의 삶의 질을 결정짓는 핵심 인프라로 자리 잡고 있다. 이러한 변화 속에서 방배노인종합복지관은 AI 기술을 단순히 ‘새로운 시도’로 받아들이는 데 그치지 않고 기술을 매개로 한 삶의 접근성 회복과 주체성 강화를 실현하는 복지 실천으로 발전시키고자 한다.

제53회 어버이날 기념행사

감사해孝

사랑해孝



효(孝), 오늘을 살아가는 우리 모두의 약속

초고령사회, ‘효’에 대한 재해석이 필요한 때

우리나라는 2025년 1월을 기준으로 65세 이상 인구가 전체의 20%를 넘어 서며 초고령사회에 공식 진입했다. 고령화는 단순히 숫자의 문제가 아니라 빈곤, 고독, 돌봄 공백 등 다양한 사회문제로 이어져 노년의 삶의 질을 위협하고 있다.

이러한 현실 속에서 ‘효(孝)’의 의미는 단지 전통적 윤리를 넘어 사회적 책임과 공동체적 연대의 가치로 재조명되고 있다. 과연 지금 우리 사회에 필요한 ‘효’는 무엇일까?

어버이날, 고마움이 꽃피는 날

지난 5월 8일, 서초문화예술회관 아트홀에서는 어르신 700여 명이 함께한 가운데 제53회 어버이날 기념행사 ‘사랑해孝 감사해孝’가 진행되었다.

이번 행사는 방배노인종합복지관과 서초구가 함께 기획하여 세대 간 공감과 기술·문화가 결합된 복지 실천의 장이 됐다.

시상식에서는 효행상·장한어버이상·아름다운 가족상을 수여하며 삶의 귀감이 된 어르신을 조명하고 어린이전통연희단, 트로트 가수 공연, AI 로봇 ‘실벗’과 어린이합창단의 협연 등 세대 간 소통 무대를 연출했다. 체험부스에서는 스마트 돌봄 기술을 직접 체험할 수 있는 기회를 제공하여 미래형 효 실천의 방향을 제시하였다.



“살아온 세월이
다 소중한 선물이었다는 걸
오늘 처음 느꼈어요”

-수상 어르신의 소감 중

기념행사 그 이상, 지역문제를 풀어가는 첫걸음

현대 사회에서 ‘효’는 더 이상 가족만의 책임이 아니다. 노인 고독사 증가, 1인 가구 확산, 가족 돌봄의 한계, 세대 간 단절과 무관심 등 다양한 사회문제가 대두되는 현실 속에서 어버이날과 같은 지역 기반 기념행사는 단순한 기념을 넘어선다. 이러한 행사는 노인 존중 문화를 확산하고 스마트 돌봄 정책과의 연계를 강화하며 세대 간 연대를 통해 지역 공동체를 회복하는 다층적 사회적 기능을 수행한다.

실천 현장에서 바라본 ‘효’의 가치

“효는 유교적 미덕을 넘어서, 사람을 사람답게 존중하는 사회의 기초입니다. 복지현장에서 효는 곧 ‘존엄한 삶을 위한 권리’이며, 오늘의 기념행사는 그 실천의 장이었습니다.”

효(孝), 일상 속에서 이어집니다

방배노인종합복지관은 앞으로도 효의 가치를 지역 속에 일상으로 녹여내는 다양한 실천을 이어갈 예정이다. 기술과 사람이 함께하는 스마트 돌봄, 세대가 소통하는 공동체 문화, 그리고 어르신이 돌봄의 대상이 아닌 삶의 주체로 존중받는 환경 조성에 앞장설 것이다.

어르신, 늘 건강하시고, 행복하세요.
존경하고 사랑합니다.

제53회 어버이날 기념행사 「사랑해孝 감사해孝」
강원준 사회복지사

다시보기, 사회복지 실천을 영상으로 기록하다

실천의 과정을 기록하는 새로운 시도

사회복지사의 실천에서 기록은 필수적이지만 기존 문서 중심의 방식은 실천 현장의 맥락이나 분위기를 충분히 담기 어렵고 정보 접근성 또한 낮아 일반 주민들이 사회복지 현장을 이해하기 어렵다는 한계가 있다.

이에 방배노인종합복지관은 사회복지사들이 영상 기록 역량을 강화하여 실천 과정을 입체적으로 담고 외부와 효과적으로 공유하기 위해 ‘다시보기’ 프로젝트를 기획하였다.

영상 기록은 여전히 현장에서 생소하고 부담스럽게 여겨지므로 이를 실제로 활용할 수 있도록 교육과 지원을 제공하는 실천형 네트워크 사업으로 운영한다.

실천기록에 대한 인식과 기술, 나는 이렇게 성장했다.

‘다시보기’ 참여 초기에는 영상기록 자체가 낯설고 기획·촬영·편집도 막연했지만 12개월간 진행된 역량강화교육과 소모임을 통해 ‘잘 찍는 법’이 아니라, ‘왜’, ‘무엇을 찍을지’를 고민할 수 있었다.

특히 현장을 가장 잘 아는 실무자가 기록의 주체가 되어 직접 영상을 제작할 수 있음을 확인했고, 그 과정에서 실천 성찰과 동료 간 사례 공유를 통한 시야 확장이 이뤄졌다.



> 소모임



> 역량강화 교육

기록을 영상으로 전환하며 고민한 것들

사회복지사의 기록은 흔히 글로 남겨지지만 영상은 현장의 분위기, 대상자의 반응, 관계의 흐름을 더 효과적으로 전달할 수 있다.

이를 바탕으로 기획된 ‘다시보기’를 통해 어떤 장면을 담고, 어떤 맥락과 방식으로 공유할지를 고민하며 실천 과정을 깊이 성찰하게 되었고 일상적인 업무도 새로운 시각으로 바라보게 되었다.

특히, 한 어르신의 “내가 이런 모습으로 나오게 될 줄은 몰랐네”라는 말은 대상자를 존중하면서도 실천의 의미를 잘 전달하는 기록의 중요성을 다시금 일깨워 주었다.

내일의 기록을 꿈꾸며 1년간의 교육과 소모임을 마친 후 지난 6월에 진행된 성과 공유회는 단순히 결과발표가 아니라 성장과 향후 실천 방향을 점검하는 자리였다.

한 참여자는 “영상기록이 단순히 기억을 남기는 게 아니라 실천을 돌아보고 정리하게 만든다는 걸 느꼈다”며 영상 기록이 기억 보존을 넘어 실천을 성찰하고 정리하는 도구임을 깨달았다.

본 사업은 2차년도까지 이어질 예정이며 방배노인종합복지관은 영상 기록 매뉴얼을 기반으로 실무자·신규 직원 교육, 지역 기관 연계, 어르신 활동 기록 및 가족·기관 공유 등 다양한 방식으로 활용할 계획이다. 영상을 매개로 일상적인 실천을 조금씩 기록하고 공유하는 작은 시도가 사회복지의 현장을 더 넓고 깊게 보여주는 출발점이 될 것으로 기대된다.



> 성과 공유회

다같이 시작하는 보편적 사회복지실천 영상 기록 ‘다시보기’
김예지 사회복지사

실로 엮은 우리의 이야기

실로 이어진 첫걸음, ‘오손도손’

노인맞춤돌봄서비스는 돌봄이 필요한 어르신에게 안부 확인, 생활지원, 정서·사회적 관계 형성 등을 지원하여 안전하고 건강한 노후를 돕는 국가 복지서비스이다.

‘오손도손’ 자조모임은 맞춤돌봄서비스를 받고 있는 대상으로 정서적 소외를 겪는 독거 어르신과 지역주민을 ‘실’처럼 이어주는, 관계 중심 자조모임이다.

자조모임의 참여자와 취미·여가활동인 뜨개질을 통해 ‘나도 누군가와 연결되어 있다’는 감정을 되찾아가는 정서 돌봄 프로그램이며, 손을 활용한 다양한 활동들로 사회적 관계망 형성 및 정신적 건강 증진을 목표로 한다.

오손도손 모임은 2024년부터 이야기를 이어오고 있으며, 앞으로 함께 뜨개질을 하고, 강사를 초빙해 다양한 작품을 만들며, 서로의 일상을 나누는 활동을 통해 참여자들이 스스로 ‘내가 속한 자리’를 만들어갈 예정이다.

또한 뜨개질로 만든 작품은 바자회에서 판매하고, 그 수익금은 지역 아동복지기관에 기부할 예정이다.



▶ 뜨개질 자조모임



손끝으로 맺은 인연

“이런 모임은... 참 처음이에요.”

처음엔 조금 어색했지만 이제는 이 모임이 기다려져요.

웃고 이야기 나누며 몰랐던 방배동 이웃들과도 가까워졌죠.

나이가 들어도 배울게 계속 있다는 건 참 행복한 일이에요.

손으로 하는 일을 좋아해서 뜨개질을 함께 만들고,

서로 도와가며 작품을 완성할 때마다 큰 보람을 느껴요.

도움만 받는 게 아니라 제 손으로 만든 걸 나누며 아이들을 위해 기부도 하고, 이웃에게 선물도 할 수 있다는 게 얼마나 힘이 되는지 몰라요

오손도손 자조모임을 하면서 시간이 훌쩍 지나가고

서로 의지하게 되어 외롭지 않아요.

앞으로도 이 따뜻한 만남이 오래오래 이어졌으면 좋겠어요.

‘오손도손’이라는 이름, 정말 잘 지은 것 같아요.

- 오손도손 참여자 문춘자 어르신

‘오손도손’을 사랑하는 담당자의 마음

2024년, 처음 인연이 된 우리는 매주 화요일 서로의 안부를 묻는 사이가 되었다.

2년간의 사업 운영으로 확실히 알게 된 것은,

어르신들이 가장 필요로 하는 것은 단순한 서비스나 프로그램이 아니라

지속적으로 연결되고, 존중받으며 함께하는 경험이라는 사실이다.

말없이 함께 앉아 있던 순간들, 무심코 시작된 작은 이야기들이

어느새 우리를 이어주는 끈이 되었고 서로를 돌보는 마음을 넘어 진짜 관계를 만들었다.

앞으로도 서로에게 기대며 따뜻하게, 천천히, 오래도록 함께 걸음을 이어가고자 한다.

‘오손도손’ 모임에서 맺어진 이 인연이 더 많은 웃음과 따뜻한 마음으로 방배동 곳곳에 퍼져나가길 바란다.

노인맞춤돌봄서비스 자조모임 ‘오손도손’
장주연 사회복지사

365건강밥상, 어르신들의 건강한 한 끼

방배노인종합복지관의 서리풀 시니어 레스토랑은 어르신들의 건강한 식생활을 위해 매일 정성을 다해 365건강밥상을 준비하고 있다. 우리는 매일의 식사가 단순한 끼니를 넘어서 어르신들의 몸과 마음을 지키는 첫걸음이 되기를 바라는 마음으로 식단을 구성하고 있다.

365건강밥상은 매일 다양한 메뉴와 균형 잡힌 영양소를 고려한 식단으로 제공되며 저염식 조리법을 기본으로 하고 있다. 사용되는 식재료는 제철 식품과 향산화 성분이 풍부한 채소를 중심으로 구성되어 있어 만성질환 예방과 면역력 강화에 도움을 주고 있다. 특히 음식의 맛뿐 아니라 색감과 구성에도 세심한 배려를 더해 식사 시간이 어르신들에게 작은 힐링의 순간이 되도록 노력하고 있다.

또한 매달 1회 특별한 건강 테마 식단을 마련하여 즐겁고 의미 있는 식사 시간을 함께 만든다. 매일 차려내는 한 끼지만 그 속에는 어르신들이 안심하고 건강한 식사를 할 수 있도록 매일 최선을 다하고 있다.

특별 건강 테마 식단으로 더해지는 행복

서리풀 시니어 레스토랑은 매달 다양한 건강 테마 식단을 통해 어르신들의 식사 시간을 더욱 특별하게 만들고 있다.

채식의 날에는 식물성 식품을 중심으로 한 채식 식단을 제공해 몸과 마음이 한결 가벼워지는 하루를 선사하고 환경 보호와 건강한 식습관을 실천할 수 있어 만족도가 높다.

빠트튼DAY에는 칼슘과 비타민D가 풍부한 식재료를 활용해 골다공증 예방에 힘쓰고 있다. 실제로 관절통증으로 고생하던 어르신이 “이후 보행이 한결 편해졌다”라며 긍정적인 변화를 전했다.

당·나트륨 저감 식단은 과도한 당과 나트륨 섭취를 줄여 만성질환 예방에 기여하고 있다. 당뇨와 고혈압을 앓던 어르신이 꾸준히 복지관 식사를 이용한 뒤 혈당과 혈압 수치가 안정되는 변화를 경험하였다. 이와 같은 특별 건강 테마 식단은 단순한 식사를 넘어 어르신들의 건강한 삶을 지켜주는 든든한 힘이 되고 있다.



“저염·저당 식단 덕분에 혈당이 더 이상 올라가지 않고,
혈압도 안정적으로 유지돼서 병원에서도 수치가 많이 좋아졌다고 하더라고요.
몸이 훨씬 가벼워졌고 이렇게 좋은 식사를 받을 수 있어 정말 감사하고 고맙습니다.”

- 서리풀 시니어 레스토랑 이용 어르신 曰



영양사의 건강 식사 팁

가정에서도 건강한 식사를 실천하고 싶으시다면, 다음과 같은 작은 실천을 추천합니다.

- 매 끼니에 채소 반찬을 2가지 이상 포함하세요. 색이 다양한 채소일수록 좋습니다.
- 국이나 찌개는 간을 약하게 하고, 국물보다는 건더기를 중심으로 드세요.
- 가공식품보다는 제철 식재료를 활용한 자연식 위주의 식단을 구성해 보세요.
- 하루에 한 번은 칼슘이 풍부한 두유, 멸치, 우유 등을 챙겨 드시는 것도 좋습니다.
- 식사 전후로 가벼운 스트레칭이나 산책을 병행하면 소화와 활력에 도움이 됩니다.

방배노인종합복지관의 ‘365건강밥상’은 영양과 정서, 그리고 공동체적 가치를 아우르는 복지 서비스로서 어르신들의 삶에 건강과 활력, 따뜻한 연결을 더하고 있는 사업이다. 앞으로도 복지관은 어르신들이 매일 건강하고 행복한 식사를 누리실 수 있도록 정성과 마음을 다해 지속적으로 함께할 예정이다.

서리풀 시니어 레스토랑
장복순 영양사



함께하는 우리, 내일의 복지를 만든다

함께 성장하기 위해 준비한 시간

2025년 직원 연수를 기획하며 ‘함께하는 우리, 내일의 복지를 만든다’라는 주제를 설정했다. 이번 연수는 지역사회 복지 서비스의 질을 높이기 위해 사회복지사로서 필요한 소통 능력과 전문성을 강화하고 변화하는 환경 속에서 스마트하게 업무를 수행할 수 있는 역량을 기르는 데 초점을 맞춘 연수였다.

이번 연수는 소통, 스마트, 변화, 도전이라는 4가지 핵심 역량 강화를 위해 직원을 4개 팀으로 나누어 진행했다. 각 팀은 주제에 맞는 사진을 촬영하고 팀별 미션을 수행하면서 협력하고 주제별 활동을 통해 사회복지사로서 필요한 다양한 역량을 실질적으로 익힐 수 있었다. 서로의 생각을 공유하고 문제를 해결하는 과정에서 변화와 도전을 두려워하지 않는 성장의 시간을 보냈다.

AI 교육으로 여는 스마트 복지의 미래

이번 연수의 핵심 중 하나는 AI 활용 교육이었다. 직원들은 AI 기반 데이터 분석과 업무 자동화 도구 활용법을 배우며 행정업무의 효율성을 높이고 프로그램 기획과 운영에서 데이터를 기반으로 한 의사결정을 내릴 수 있는 역량을 강화하였다. 이를 통해 복지관은 향후 AI 기술을 적극적으로 활용하여 어르신들에게 보다 맞춤형 서비스를 제공하고 행정 부담을 줄여 현장 활동과 상담에 더욱 집중할 수 있는 기반을 마련하게 되었다.

특히 AI가 복지 현장에서 어떤 방식으로 적용될 수 있는지 구체적으로 이해하며 단순히 시간을 절약하는 수준을 넘어 데이터 기반의 과학적 의사결정과 효율적인 업무 프로세스를 구축할 수 있는 가능성을 확인하였다.

연수를 통해 강화된 역량

이번 연수를 통해 직원들은 사회복지사로서 필요한 소통, 스마트, 변화, 도전의 핵심 역량을 고르게 강화하였다. 팀별 미션과 활동을 통해 협력하며 문제를 해결하는 과정에서 소통 능력과 협업 역량이 향상되었고 변화와 도전에 유연하게 대응할 수 있는 적응력을 키웠다.

특히 AI 활용 교육을 통해 스마트 복지 실현을 위한 기술적 자신감을 얻어 데이터 기반 서비스 설계와 자동화 도구 활용으로 효율적·체계적인 업무전환의 기반을 마련했다.

결과적으로 이번 연수는 직원들이 함께 배우고 성장하며 팀워크와 스마트 복지 역량을 동시에 강화하는 계기가 되었고 향후 지역사회 복지 서비스의 질적 향상을 이끌 중요한 밑거름이 되었다.

단상 斷想

방가온이 전하는
시니어의 시선

방가온 홍보단 칼럼 ①

신종 보이스피싱, 알고 대처합시다

최근 보이스피싱 범죄가 점점 더 정교하고 대담해지고 있다. 단순 사기 전화를 넘어 공공기관을 사칭하고 피해자를 심리적으로 압박해 고립시키는 방식으로 발전하고 있다. 필자는 지난 5월 이러한 신종 수법에 실제로 노출되는 경험을 하였고 평생 잊을 수 없는 충격을 받았다.

우체국 등기 배달원을 사칭한 전화로 시작해 금융감독원과 검찰청까지 사칭하는 연속적인 연락을 받았다. 이들은 명의도용과 구속 심사 등을 언급하며 개인 자산 검수를 요구했고 외부인과 통화하면 공범으로 간주하겠다고 협박까지 했다. 극심한 불안 속에서 새 휴대전화를 개통하도록 유도당했으나 은행 확인 결과 이는 치밀하게 설계된 보이스피싱 사기였다.

범죄 조직은 우체국 직원, 저축은행 사고팀, 금융감독원, 검찰청, 보험사 직원 등으로 역할을 분담하고, 발신자명과 전화번호까지 조작해 피해자를 철저히 속였다.

실제 피해로 이어지지는 않았지만, 조금만 더 상황이 지속됐다면 금전을 송금했을 가능성이 컸다. 이번 일을 통해 보이스피싱이 얼마나 정교한지 깨달았으며, 누구나 피해자가 될 수 있음을 느꼈다.

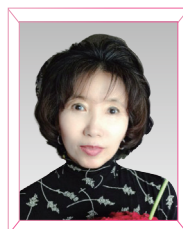
이와 같은 피해를 예방하기 위해 반드시 기억해야 할 사항들이 있다.

- 공공기관에서 걸려온 전화라도, 긴급 상황을 이유로 개인정보나 자산 이전을 요구할 경우 반드시 의심해야 한다.
- 금융감독원, 검찰, 경찰 등은 전화로 자산 동결이나 송금을 요구하지 않는다.
- 피해가 의심될 경우 즉시 112에 신고하고, 계좌 지급정지 요청을 해야 한다.
- 통신사에서 제공하는 ‘안심 차단 서비스’ 및 ‘시니어 피싱 범죄 보호 제도’를 적극 활용해야 한다.
- 휴대전화에 신분증 사본이나 비밀번호 등을 저장하는 행위는 매우 위험하므로 삼가야 한다.

이 글을 읽는 독자들 또한 유사한 상황을 겪게 될 경우, 결코 혼자 감당하려 하지 말고, 반드시 가족이나 지인에게 알리며 경찰과 금융기관 등 관련 기관의 도움을 받을 것을 권한다.

우리 모두가 지혜롭고 안전하게 일상을 지켜나가기를 진심으로 바란다.

이지안 기자



방가온 홍보단 칼럼 ②

어르신의 작은 손끝에서 지구가 숨을 쉽니다

탄소중립을 위한 첫걸음, 지금 여기서부터

기후변화와 환경 문제는 더 이상 먼 미래의 이야기가 아닌 현실이다. 기온이 달라지고 계절이 이상하게 흘러가며, 주변 자연이 예전 같지 않다는 것을 누구보다 먼저 체감하는 분들이 바로 우리 어르신들이다.

요즘 곳곳에서 ‘탄소중립’이라는 말을 자주 듣게 되는데, 그 의미는 의외로 간단하다. 인간이 배출하는 이산화탄소(CO²)를 줄이거나 흡수하여 지구에 남는 탄소를 ‘0’으로 만드는 것. 즉 지구가 편히 숨 쉴 수 있도록 돕는 일이 바로 탄소중립이다. 탄소중립은 거창한 일이 아니라 누구나 실천할 수 있는 일상 속 작은 변화에서 시작된다.

작은 실천 하나하나가 지역사회와 지구 전체에 큰 울림을 줄 수 있다.

함께 실천할 수 있는 ‘탄소중립 생활 습관’

- **장바구니 들고 시장 보기**: 일회용 비닐봉투 대신 장바구니를 사용하면 1년에 수십 개의 비닐을 줄일 수 있는 실천이다.
- **가까운 곳은 걷거나 대중교통 이용하기**: 걸으면 건강에도 좋고 자동차보다 훨씬 친환경적이다. 멀리 갈 때는 대중교통을 이용하는 것이 좋다.
- **전기 절약하기**: TV 플러그 뽑기, 냉장고 문 빨리 닫기, 여름에는 선풍기를 먼저 켜는 작은 습관들이 모이면 큰 효과를 만들어낼 수 있다.
- **음식 남기지 않기**: 음식물 쓰레기에서도 탄소가 발생한다. 먹을 만큼 덜어 남기지 않는 습관은 지구도 지키고 가정경제에도 도움이 되는 실천이다.
- **화초 가꾸기, 나무 심기**: 베란다나 마당에 작은 초록 식물 하나만 있어도 공기는 맑아지고 마음도 맑아진다. 손주와 함께 나무를 심는 것도 좋은 경험이 될 수 있다.



지구를 위한 작은 습관은 건강도 챙기고 환경도 지키는 일석이조의 실천이다.

우리 모두가 함께 참여할 때 더 깨끗하고 살기 좋은 세상이 만들어진다.

푸른 내일은 바로 우리 손끝에서 시작된다.

정희선 기자



방가온 홍보단 칼럼 ③

늙어가는 것이 아닌 익어가는 삶



사회활동과 봉사에 참여하고 싶다는 마음으로 지인의 소개를 받아 노인일자리 사업 ‘그린라이프’에 지원하게 되었다. 처음에는 일자리에 참여할 수 있다는 사실이 기뻐지만 시간이 지날수록 이 일자리는 단순한 일터를 넘어 삶에 활력과 새로운 의미를 주는 소중한 공간이 되었다.

이곳은 참여를 원하는 어르신이 많아 늘 대기자가 있을 정도로 인기가 높다. 주로 7080세대가 모여 천연비누를 만들고 판매하며, 때로는 지인들에게 선물하기도 한다. 우리가 만든 비누를 사용한 분들이 “향이 좋다”, “머리가 덜 빠진다”, “피부가 좋아졌다”는 말을 들려줄 때면 큰 보람과 자긍심을 느낀다.

하지만 이 일자리의 가장 큰 가치는 경제적 보상만이 아니다. 7080세대가 모여 대화를 나누다 보니 여러 가지 정보도 교환하고 기쁜 일, 슬픈 일을 함께 하며 서로에게 힘이 되어준다. 마치 학창 시절 반 친구를 그리워하듯 보고 싶고, 활동하는 날이 기다려지기도 한다.

‘시니어는 늙어가는 존재가 아니라 조금씩 익어가는 사람’이라는 말처럼, 노인일자리 참여를 통해 능력 없는 노인이 아니라 여전히 사회에 기여하고 경제활동에 참여할 수 있는 주체라는 자신감과 뿌듯함을 얻고 있다.

활동을 마치고 나누는 다정한 인사 한마디, “사랑한다”, “반갑구나”, “예쁘구나”는 말은 마음을 씻어주는 향기로운 비누 같아 서로를 존중하고 배려하는 문화를 만들어낸다.

이 소중한 일자리를 마련해 주신 모든 분들께 깊이 감사드리며, 앞으로도 노인일자리 사업을 통해 더 많은 어르신이 활력을 얻고 건강하고 희망찬 노년을 살아가길 바란다.

이경숙 기자



방가온 홍보단 칼럼 ④

유산, 후손들에게 물려줄 가장 아름다운 책임



나이가 들면 추억을 먹고 산다는 말이 있다. 우리 부부에게도 추억은 유산 같은 선물이다. 노년의 삶도 각자의 생활에 바빠 함께할 시간이 줄어들지만, 우리는 주말이면 과천 대공원으로 산책을 나서며 추억을 쌓는다.

집에서 지하철로 몇 정류장만 가면 만날 수 있는 이 공원은 우리에게 작은 정원과도 같다.

이곳이 아파트 숲으로 변하지 않고 아름다운 숲길로 남아 있다는 사실이 감사하고 후손들에게 이 자연을 물려줄 수 있다는 생각에 뿌듯하기까지 하다.

젊은 부부가 밀어주는 유모차에 곤히 잠들어 있는 천진한 아이들을 바라볼 때마다 ‘이 나라를 젊어지고 나갈 너희들에게 물려줄 소중한 자산이란다.’라는 뉘즈리를 중얼거리며 파아란 하늘과 아름다운 숲속을 내 집 정원인 듯 걸어간다. 최근에는 ‘100세 노인 건강 체조’를 시작했다. 주 2회 운동하는 이 시간이 내 몸의 보약처럼 근육이 쌓여가는 듯 힘이 난다. 튼튼한 몸도, 새로운 친구도 만들고 즐겁게 큰 소리로 웃을 수 있는 여유를 찾아가며 행복한 시간을 보낸다. 복지관은 우리 시니어들의 천국이다. 복지사님들의 세심한 배려와 따뜻한 마음이 노년의 삶을 충진해 주며 내일을 힘차게 살아갈 수 있게 한다.

며칠 전, 복지관 게시판 앞에서 식사비 조정 안내문을 바라보는 어르신들의 조용한 표정을 보았다. 순간 마음이 살짝 내려앉았지만, 불평보다 이해와 배려의 마음을 먼저 보이는 그 모습에 오히려 고개가 숙여졌다. 우리 세대는 나라가 어려웠던 시절 허리띠를 졸라매며 나라의 발전을 위해 묵묵히 노력해 온 세대이다. 작은 변화에도 서로를 먼저 생각하고 배려하는 마음은 우리 세대가 만들어온 가장 큰 보람이다.

비록 세월이 흘러 몸은 늙어가지만, 우리는 여전히 파란 하늘 아래, 맑은 공기 속에서 함께 웃고 걷고 살아가고 있다. 후손들에게 물려줄 자연과 마음의 여유를 지켜간다는 자부심, 그것이 오늘 우리 세대가 품고 가야 할 가장 아름다운 유산이 아닐까 싶다.

전복심 기자



방가온 홍보단 칼럼 5

따뜻한 밥 한 끼, 따뜻한 마음 한 조각

요즘 나는 ‘명동 밥집’이라는 무료 급식소에서 봉사를 하고 있다. 이곳은 하루 평균 1,000명 가까운 분들에게 따뜻한 식사를 제공하며 형편이 어려운 분들과 노숙인에게 하루 한 끼의 따뜻함을 전하는 공간이다.

배식은 오전 11시에 시작되지만 이른 아침 9시부터 번호표를 받기 위해 줄을 서는 분들이 많다. 출거나 더운 날씨에도 긴 기다림을 마다하지 않고 찾아오시는 모습을 볼 때마다 안타까움과 동시에 이 한 끼가 얼마나 소중한지 절실히 느끼게 된다.

이곳의 식사는 무한리필로 제공된다. 배불리 드시고 가시길 바라는 것이 봉사자 모두의 마음이다. 그러나 환경이 열악한 분들이 많아 음식은 철저히 위생 관리되며 식중독 등 위험을 예방하기 위해 포장은 금지되어 있다.

봉사에는 50명에서 많게는 60명까지 함께 참여한다. 요리·배식·설거지·뒷정리까지 맡은 역할에 따라 질서정연하게 움직이며 신부님과 수녀님, 회사 단위로 온 봉사자들과 개인 봉사자까지 모두 각자의 자리에서 묵묵히 최선을 다한다. 이런 모습은 늘 깊은 감동을 준다.

몸은 힘들지만 마음은 늘 뿌듯하다. 짧은 시간 내 몸을 조금 움직여 누군가에게 큰 도움이 될 수 있다는 사실은 말로 표현하기 어려운 기쁨이다. “오늘도 잘 살아냈다”는 생각으로 하루를 마무리할 수 있다.

신부님께서 종종 하시는 말씀이 있다.

“처음 올 때와 돌아갈 때, 사람들 얼굴이 달라져요. 뭉가를 내려놓고 가는 듯한 표정들이죠.”

그 말씀처럼 봉사를 마치고 돌아갈 때면 나 역시 마음이 한결 가벼워지는 것을 느낀다.

‘명동 밥집’은 매주 수요일, 금요일, 일요일에 운영된다.

앞으로도 건강이 허락하는 한,

이 봉사에 꾸준히 참여하며 따뜻한 마음을 나누고 싶다.

이 글을 읽는 분들도 마음을 나누는 작은 행동이

누군가에게 큰 위로와 희망이 될 수 있음을 기억해 주길 바란다.

양순희 기자



방가온 홍보단 칼럼 6

마음을 잇는 작은 다리

봉사 속에서 배운 삶의 깊이

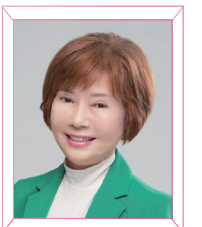
처음 복지관의 문을 열었을 때, 마음은 설렘과 두려움으로 가득했다. 누군가에게 작은 도움이 되고 싶다는 단순한 바람뿐이었지만 과연 이곳에서 어르신들께 진심 어린 도움을 드릴 수 있을지 걱정이 앞섰다. 그날 밤은 잠조차 설칠 정도로 마음이 무거웠다.

그러던 중 한 어르신과 나는 대화가 지금도 잊히지 않는다. 그분은 젊은 시절 겪었던 인생의 굴곡을 담담히 들려주셨는데, 단순한 회상이 아니라 삶의 지혜와 희망을 전하는 깊은 메시지였다. 그분의 눈빛과 목소리에서 전해진 따뜻함은 그 동안 당연하게 여겼던 일상의 소중함을 다시금 깨닫게 해주었다.

어르신 한 분 한 분의 이야기는 마치 한 편의 소설을 읽는 듯 했다. 젊은 시절의 고난과 역경, 그리고 현재 누리는 소소한 행복까지... 그 진솔한 대화 속에서 나눔의 참된 의미를 배우게 되었다. 어르신들의 따뜻한 미소를 마주할 때마다 마음이 스르르 녹아내리는 것 같았고 오히려 내가 더 많은 것을 얻어가는 소중한 시간이었다.

봉사는 누군가를 돕는 행위를 넘어 서로의 마음을 잇는 작은 다리다. 이 다리를 건너며 우리는 삶의 의미를 되새기고 진정한 나눔이 무엇인지 배울 수 있다. 봉사는 결국 서로에게 행복과 희망을 선물하는 아름다운 여정이라는 것을 전하고 싶다.

양남열 기자



당신의 나눔을 통해 특별한 기적을 선물합니다

사랑을 만드는 사람들

총 103명(기관)

강태우 강현성 강혜경 광기현 권오석 김가자 김기순 김난숙 김명희 김민주 김상호 김순애 김영심
김은경 김응희 김주희 김하령 김혜숙 나병기 문영덕 문홍섭 박남주 박민자 박상봉 박영숙 박영옥
박원희 박정우 박정희 박종균 방이정 서정자 손해랑 송대식 송아람 신경자 안영원 오정준 오혜종
윤성자 윤문엽 은채원 이대생 이보현 이복희 이영자 이용표 이은주 이주원 이창호 임서연 장미희
장서영 전경원 정손숙 정유리 조정혜 주동숙 최현주 한복재 허윤주 허필원 황규홍 황인남

(주)씨앤에이치커뮤니케이션즈 (주)씨제이이엔엠 (주)넥스트온 (주)신한은행 HDC랩스 KBS강태원복지재단 SPC
구룡사 남유에프엔씨 대한건설기계안전관리원 대한적십자 서울지사 남부봉사관 브레덴코 방배점 빛교회
서울노인복지센터 서울시노인종합복지관협회 서울시사회복지공동모금회 서울시사회복지관협회 서초동성당
씨제이프레시웨이 양재종합사회복지관 온누리교회 우리금융미래재단 이수제일정형외과의원 킹된장남
한국노인종합복지관협회 한국사회복지협의회 한솔어린이집 홈푸드케터링 휴먼피부임상시험센터

마을을 가득 채워준 온기

총 40건 / 25,268개 652,768,969원

식품류(빵, 야채, 백미, 된장찌개, 라면 등) 책상 및 의자세트 CD 과일선물세트 설선물꾸러미
건강식품류(유산균 등) 우비 핸드크림 조명 가정용품 등 (총 40건/25,268개)

복지관과 함께 한 사람들

총 1,279명(단체)

성민교회 방배 롯데캐슬아르떼 북카페 방배2동 새마을부녀회 한국여성정치연맹 서초지회 봉사활동단
서초구 바르게 살기 위원회(방배2동) 하이서울라이온스클럽 한마음 前부녀회 회장단 우함회
서초구 바르게 살기 위원회(회장단) 대한적십자 서울지사 남부봉사관 방배3동 자원봉사캠프 푸른환경실천단
방배3동 새마을부녀회 한국자유총연맹 서초구지회 외 개인봉사자 64명

따뜻한 마음을 나누는 시간

4,975시간

2025년도 방배노인종합복지관 상반기 결산서

(2025년 1월 ~ 6월)

(단위: 원)

세입

구분	예산액	결산액	증감
총계	7,589,657,000	4,071,217,347	3,518,439,653
사업수입	609,715,000	285,265,893	324,449,107
보조금	6,539,099,000	3,444,771,184	3,094,327,816
후원금	141,834,000	74,017,211	67,816,789
법인전입금	44,000,000	13,000,000	31,000,000
잡수입	1,680,581	834,640	845,941
이월금	253,328,419	253,328,419	0

세출

구분	예산액	결산액	증감
총계	7,589,657,000	4,071,217,347	3,518,439,653
사무비	1,505,646,969	693,613,148	812,033,821
재산조성비	45,540,000	21,483,930	24,056,070
사업비	6,034,616,265	2,365,225,765	3,669,390,500
잡지출	3,853,766	540,000	3,313,766
예비비 및 기타			
차기이월금		990,354,504	△990,354,504

후원·자원봉사

후원으로 사랑 표현하기	
정기후원(CMS)	정기적으로 매월 약정일에 맞춰 후원자님의 계좌에서 후원금 자동인출
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 어르신의 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 **QR코드**를 인식하여 **‘친구 추가’ 버튼**을 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!