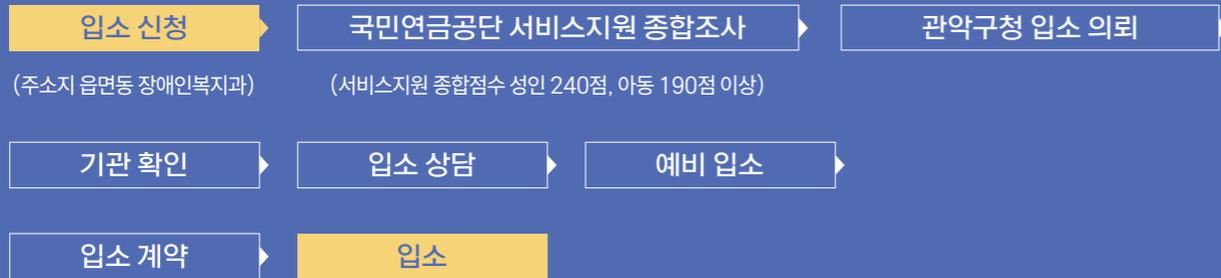


가온다솜



실로암효명의집은 장애인복지 발전을 위해 앞장서며
입소장애인 개인의 능력을 최대한 신장하여
사회에 통합될 수 있도록 지원합니다.

입소절차



어둠 속에서도 서로의 빛이 되어,
함께 걸어가는 길이 더욱 밝고 따뜻합니다.
우리가 함께하는 이 순간들이 서로에게 큰
힘이 되어
더 나은 내일을 만들어갑니다.

실로암효명의집은
거주인 중심의 장애인 복지서비스
지원체계를 시행하고 있습니다.
장애인을 보다 세심하게 고려하고
양질의 장애인 복지서비스
지속적이고 단계적으로
확대해 나가겠습니다.





원장 김무경

안녕하세요. 실로암효명의집 원장 김무경입니다.

2011년 4월, 평직원으로 이곳에 발을 들이며 시작된 저의 여정이 어느덧 15년의 세월을 지나고 있습니다. 이제 올 6월 30일, 원장직은 내려놓지만, 이곳에서 함께한 시간 동안 배운 섬김의 가치를 계속 이어가기 위해 원목으로 거주인들을 섬기는 사명을 이어가고자 할 것입니다.

실로암효명의집은 고령의 시각장애인과 중증장애인들이 함께 생활하는 가족공동체입니다. 이곳은 단순한 거주시설이 아니라 서로를 이해하고, 고통을 나누며, 사랑을 실천하는 공간으로, 천국의 기쁨을 경험할 수 있는 공동체로 만들고자 노력해왔습니다. 섬김을 통해 사랑이 어떻게 실천으로 드러날 수 있는지 배웠습니다.

출판한 책, “천국의 징검다리”는 이곳에서 만난 어르신들의 애환과 감동적인 순간들을 담고 있습니다. 삶의 끝자락에서 고통을 이겨내며 천국을 향한 희망을 되찾은 어르신들의 이야기는 큰 울림을 주었습니다. “127세까지 건강하게 살다가 천국에서 만납시다”라고 웃으며 말씀드릴 때마다 어르신들이 보여주신 미소는 그 자체로 천국의 메시지였습니다.

특히 코로나19 팬데믹은 우리 모두에게 큰 도전이었지만, 이곳에서는 서로의 소중함을 더욱 깊이 깨닫는 시간이었습니다. 외부 출입이 통제된 가운데, 직원들은 창문 너머로 비대면 만남을 주선하고, 방역에 만전을 기하며 거주인들의 안전과 마음의 평안을 지키기 위해 최선을 다했습니다. 이러한 노력은 서로를 지탱하는 커다란 힘이 되었고, 어려운 순간 속에서도 웃음과 위로를 나누는 시간이 되었습니다. 이 모든 경험은 섬김의 본질을 더 깊이 이해하는 계기가 되었습니다.

원장으로서의 역할을 내려놓더라도, 원목으로서 이곳 거주인들과 함께하며 그들의 삶에 희망과 천국의 소망을 심어주는 사명을 이어갈 것입니다. 실로암효명의집이 존재하고 제힘이 다는 한, 매일 말씀과 기도로 어르신들의 마음을 위로하고, 사랑으로 그들의 고통과 슬픔을 나누며 천국의 기쁨을 발견할 수 있도록 돕는 일을 멈추지 않을 것입니다. 이곳에서 섬김은 직책이나 역할로 결정되는 것이 아니라, 그 자체로 우리의 삶이 되어야 한다고 믿습니다.

지금도 함께 이 길을 걸으며 사랑을 실천하고 계신 실로암효명의집 선생님, 여러분께 감사의 마음을 전합니다. 우리는 각자의 자리에서 섬김과 나눔으로 하나님의 사랑을 전하며, 이 공동체를 더욱 따뜻하게 만들어가야 할 책임이 있습니다. 이러한 동행을 이어가며, 거주인들의 삶에 희망과 소망을 더 하는 데 흔들림 없이 나아갈 것입니다. 여러분의 따뜻한 관심과 사랑 속에서 실로암효명의집이 더 풍성하고 아름다운 공동체로 성장하기를 간절히 소망합니다. 감사합니다.

지역사회동참활동지원사업 : 우리동네 프로그램



농촌치유 프로그램



효명의집 발달장애거주인을 대상으로 양주시에 있는 원학농장을 방문하여 농작물을 심고 기르며 수확하는 과정을 통해 자연의 순환을 직접 체험하고 계절에 따라 자라는 다양한 농작물에 대한 관심과 체험하는 기회 제공을 목적으로 진행하였습니다. 농장에 있는 작물들을 직접 수확하여 음식을 만들거나, 자연물을 이용해 미술 활동을 하는 등 여러 가지 체험 활동이 진행되었습니다. 이러한 활동들은 오감을 자극하여 참여자들이 시각, 촉각, 후각, 미각 등을 통해 자연과 더 가까워지고, 창의적이고 탐색적인 학습을 할 수 있도록 도와주었습니다. 다양한 감각 활동을 경험함으로써 거주인들은 더욱 풍부한 경험을 쌓을 수 있었고, 자연과의 연결을 깊이 느낄 수 있었습니다.



원예치료 프로그램



시각장애거주인 대상으로 흙을 만지고 식물을 심고 돌보는 과정을 통해 인지 기능을 자극하고 스트레스 완화에 도움을 주며 특히 치매예방에 효과적인 활동으로 거주인들이 적극적으로 참여하는 모습이 보였던 활동입니다. 양주시 생활꽃공간에서 거주인들이 원하는 다양한 식물을 가져와 식물의 키우는 방법, 효과 등을 배워가며 직접 허브향과 흙 내음을 맡으면서 화분을 만들고, 흙을 만지며 화단을 조성하는 모습은 스스로 작물을 일구던 시절을 회상하고 공감대를 형성하여 잠깐이지만 젊음으로 돌아감을 느끼는 기분 좋은 활동이었습니다.



효명의집 이모저모

■ 나들이

효명의집 거주인들이 7월부터 12월까지 여러 장소를 방문하여 소규모나들이를 즐겼습니다. 소요산 산책길, 청평자연휴양림, 포천 사과따기 체험, 자작나무 공원 등 자연과 함께 계절을 느낄 수 있는 다양한 장소를 다녀왔습니다. 거주인들의 바램을 기반으로 다양한 곳을 다녀옴으로 특별한 하루를 만들었습니다.



■ 오감교실

효명의집의 발달장애인들을 대상으로 오감을 활용하여 다양한 경험과 학습을 통해 자기표현 능력을 키우고, 일상생활에의 적응력을 높이기 위하여 오감교실을 운영하였습니다. 플레이콘 활용 작품만들기, 가을 낙엽을 이용한 작품만들기, 낚시 게임, 바람개비놀이 등 다양한 놀이로 재미있는 일상을 보낼 수 있었습니다.



■ 생일잔치

생신을 맞이하여 어르신께 생일잔치는 단순한 축하를 넘어 웃음과 기쁨이 가득한 날이 되도록 어르신들이 원하는 것을 함께 나누며 일상의 활력을 더해주는 특별한 시간을 가졌습니다.



이영태(8월)

이순희(11월)

전성권(11월)

여경자(11월)

■ 특별행사

하반기 동안 거주인들과 함께한 특별한 순간들은 일상의 소중함을 다시 한번 일깨워 주었습니다. 7월 19일 개원 14주년 기념식, 8월 하계 수련회, 9월 추석 행사, 12월 송년 행사 등은 한 해를 마무리하며 즐거운 추억으로 남았습니다. 함께 웃고 나누는 순간들이 평범한 날들을 특별하게 만들어 주었고, 2024년의 소중한 기억들이 마음속에 오래도록 간직되기를 바랍니다.



개원 14주년 기념식(7월 19일 금요일)

하계수련회(8월 7일 수요일 / 8월 16일 금요일)



추석 명절 행사 (9월 12일 목요일)

송년 행사 (12월 20일 금요일)

■ 자원봉사활동

2024년에도 효명의집은 많은 자원봉사자들과 함께 뜻깊은 시간을 보냈습니다. 대광교회 자원봉사, 반야월예술단 공연, E1직원자원봉사, 부르신 교회 등 다양한 단체와 함께하며 거주인들과의 소중한 교감을 나눴습니다. 이러한 활동을 통해 올 해 동안 더욱 따뜻하고 의미 있는 시간을 보낼 수 있었습니다.



현장포커스

2024 실로암 효명의집 직원 워크숍이 10월 7일과 11일 이틀간 나누어 진행되었습니다. 본격적인 워크숍 일정에 들어가기 전에 볼링게임을 하며 몸을 풀고 직원들이 단합하는 시간을 마련하였습니다.



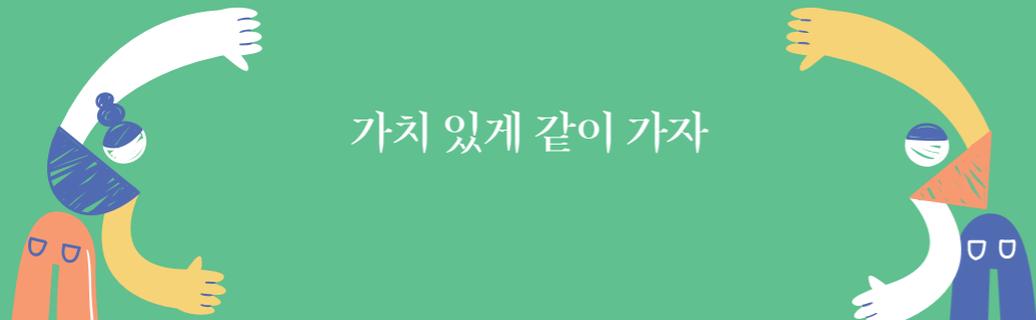
볼링게임이 끝나고 양주 카렌시아 캠핑 카페에 모인 직원들은 본격적인 그룹활동으로 시작하였습니다. 2024년 직원 워크숍은 특별히 효명 의집의 비전을 되새기는 새로운 슬로건을 만들기 위하여 팀으로 구성하여 아이디어를 내고 토론하는 시간을 가졌습니다.



토론과정에서 기발한 아이디어가 다양하게 나와 많은 웃음을 유발하기도 하였으며 모든 직원이 공통적으로 마음을 모은 가치는 '거주인 과 직원들 모두 함께 이루어가는 행복한 복지'의 마음을 담았습니다. 조별로 나온 다양한 슬로건은 워크숍 이후 투표를 통해 선정하였으며 2025년 실로암효명의집 슬로건은 「가치 있게 같이 가자」로 선정되었습니다.



직원 워크숍이 직원들에게는 맛있는 음식과 레크리에이션으로 한 해의 스트레스를 풀어내는 즐거운 시간이었기도 하지만 효명의집의 발전을 위해 다양한 고민을 하고 토론을 통해 길을 찾아가는 의미 있는 시간이기도 하였습니다. 이번 기회를 통해 직원들 모두 서로를 격려하고 응원 하며 거주인들의 편안하고 행복한 생활을 위해 더욱 노력할 수 있는 뜻깊은 시간이 되었습니다.



가치 있게 같이 가자

2025년 신규프로그램 소개

다글로 프로그램



나의 인생을 말하며 글로 표현하고 나누는 “다글로 프로그램”은 어르신들이 일생 동안 겪은 소중한 순간들을 글로 표현하는 시간입니다. 글짓기가 가능한 어르신들은 스스로 글을 쓰고, 글짓기가 어려운 분들은 이야기를 녹음하여 앱을 통해 글을 완성할 수 있도록 지원합니다. 이후, 서로의 글을 듣고 나누는 시간을 통해 각자의 인생을 이해하고 위로하며 공감하는 뜻깊은 시간을 갖고자 합니다.



지역체험활동 프로그램

계절의 변화를 느끼며 사는 “지역체험활동프로그램(과일따기체험)”을 진행하려합니다. 작년 어르신들의 요청으로 사과따기체험을 다녀왔는데 어르신들에 호응이 매우 좋았습니다. 이러한 호응을 바탕으로 25년도에는 프로그램으로 이어나가 운영하려 합니다. 연세가 많아질수록 실내에서의 생활하는 시간이 늘어나는 어르신들을 위해, 계절의 변화를 느끼고 생동감을 되찾을 수 있으며 계절에 맞는 과일을 직접 따는 체험을 통해 자연과의 연결을 느끼고, 신체적, 정서적으로 활력을 되찾을 수 있도록 지원하고자 합니다.



양궁체험 프로그램



2025년에는 양주시장애인체육회 사업으로 발달장애 거주인들을 대상으로 새로운 양궁체험 프로그램이 진행될 예정입니다. 이번 프로그램은 이미 양궁 가능 여부를 테스트 완료한 상태로, 운동성이 있는 발달장애 거주인들에게 양궁을 통해 새로운 스포츠를 경험하고 체력과 집중력을 향상시킬 수 있는 기회를 제공합니다. 또한 거주인들이 함께 성취감을 느낄 수 있도록 지원할 계획입니다.

신입직원을 소개합니다.



김영화 조리원 ★

새롭게 효명의집 식구가 된 조리원 김영화입니다. 어르신들께 건강하고 맛있는 식사를 제공하기 위해 항상 정성과 마음을 다해 준비하고 있습니다. 매일 거주인들의 식사 시간이 더욱 따뜻하고 행복한 시간이 될 수 있도록 최선을 다하겠습니다. 앞으로 많은 응원과 관심 부탁드립니다. 함께 좋은 시간을 만들어가도록 하겠습니다.

★ 김수정 영양사

안녕하세요.

실로암효명의집 영양사로 함께 할 수 있음에 감사드립니다. 거주인분들을 만나면 반갑게 답해주시고 격려해 주시면서 자식같이 염려해 주시는 마음으로 운전 조심하고 추운 날씨에 따뜻하게 입고 다니라고 말씀해 주실 때 마음이 뭉클해집니다.

거주인분들의 이야기에 더욱 귀 기울이고 그분들의 살아온 삶의 여정을 존중하겠습니다. 거주인분들의 건강하고 행복한 삶에 긍정적인 영향을 주는 직원이 될 수 있도록 노력하겠습니다. 감사합니다.



박수현 생활지도원 ★

처음 효명의집에 발을 내디뎠을 때, 낯선 환경과 새로운 사람들에 대한 기대감과 함께 긴장감도 느꼈습니다. 하지만 직원과 거주인분들의 따뜻한 미소와 환영 인사에 금세 마음이 편안해졌습니다.

효명의집 모든 이들이 행복하고 편안한 삶을 살 수 있도록 최선을 다할 것입니다. 또한, 이곳에서 배운 소중한 가치들을 잊지 않고, 사회에 이바지하는 사람이 되고 싶습니다. 모두 진심으로 감사드리고 앞으로도 함께 만들어갈 따뜻한 추억들을 기대하며, 이 글을 통해 실로암 가족들과 마음을 나누고 싶습니다.

보호자의 마음속 이야기

아이스크림 40개 그리고 흥어 무침

조영순 보호자 이민숙

엄마 전화다. 목음으로 해 놓은 전화기에 ‘엄마’라는 단어가 여러 번 나타났다 사라졌다. “엄마, 왜 이렇게 전화를 자주 해? 오전에도 했잖아!” 목소리에 짜증이 섞여 있어 스스로 움찔했다. “전화를 안 받으니까 무슨 일이 있나 해서지” 엄마의 목소리는 주눅이 들어있었다. “회사에서 일하는 딸에게 무슨 일이 있겠어, 잘 있으니까 걱정하지 말아요” 나의 목소리는 여전히 통명스러웠지만, 엄마는 “전화해 줘서 고맙습니다”라고 전화를 끊었다. 살갑지 않은 딸의 목소리에 고맙다라니. 앞을 못 보는 엄마에게 고맙다는 단어가 입에 붙어 있었다.

치매 초기인 엄마는 목소리에 힘이 없고 말도 느려졌다. 전화 단축 버튼을 의지해 전화를 거는 엄마는 받을 때까지 전화를 했다. 일하느라 못 받았다고 하면 돌아오는 말은 걱정돼서였다. 또 목음 전화기가 움직였다. “엄마, 조금 전에 했는데 왜 자주 해?” 이번에는 “삼촌에게 하려고 했는데 너에게 했네” 이제는 안 받겠다고 강하게 이야기했다. 그리고 또 몇 번의 전화기 진동이 울렸다.

엄마는 15년 전에 시력을 잃었다. 거의 1년에 한 번은 병원에 입원해야 하는 남편 병간호는 언제나 엄마 몫이었다. 어릴 때부터 아버지는 아픈 사람이었다. 숨가파 하며 기침과 가래를 뱉는 아버지의 모습은 내가 기억하는 가장 일상적인 모습이였다.

엄마가 시력을 잃은 시기에 아버지의 상황은 더 나빠져서 응급실에 입원했다. 다행히 호전되어 일반병실로 옮기긴 했지만 더 큰 문제가 발생했다. 이번에는 병간호에 지친 엄마가 입원했다. 열은 떨어지지 않았고 의사는 패혈증이라는 진단을 내렸다. 치사율이 50%에 달한 패혈증은 혈액을 통해 독소가 움직이므로 심장이나 뇌로 옮겨가기 전 차단해야 한다고 했다. 입원 후 병원균의 원인은 잡았으나 독소는 눈으로 들어갔다. 설명할 수도 있다는 의사의 말에 아버지와 우리 삼 남매는 암담했다.

결국 암담함은 현실이 되었다. 엄마는 그때 완전 시력을 잃었다. 당뇨가 있는 사람들은 이런 경우 기름에 물을 부은 격이었다. 두 분이 온전히 충격적인 상황을 견뎌야 했다. 일 년 뒤 아버지는 세상을 떠나셨고, 엄마는 막내네와 일 년을 같이 지내다가 양주에 있는 시각장애인 시설로 옮겼다.

두 달 만에 만난 엄마는 그사이 더 왜소해 보였다. 아직은 코로나 영향 탓으로 가까운 곳에 외출해서 엄마와 점심 한 끼 그 것이 그녀와 데이트 전부였다. “엄마, 뭐 먹고 싶어, 고기를 먹을까, 추어탕을 먹을까?” 엄마는 우리가 먹고 싶은 곳으로 가자고 했다. 양주 시내는 일요일이라 음식점들이 대부분 문을 닫아 선택의 폭이 좁았다. 다행히 찾은 음식점은 맛이 좋았다. 나와 동생 부부는 엄마 식사를 도왔다. “계란찜이 맛있는데”, “어머니, 상추쌈 한 번 더 드세요” 교사인 막내 덕은 살갑게 엄마를 챙겼다. “엄마, 뭐 사갈까, 뭐 먹고 싶는데!”. 엄마는 알아서 사라고 했고 날씨가 더워 아이스크림을 사기로 했다. 우리는 마트에서 아이스크림 40개를 샀다. 40은 관리하시는 선생님들을 포함해서 그곳에 계신 분들 숫자다.

엄마는 큰손이었다. 팔 남매 맏이인 엄마는 남을 잘 챙겼다. 맏이라 동생들을 보살펴야 하는 책임감도 있지만 외가의 공통점인 것 같다. 한 번은 명절쯤에 남원 한과를 먹고 싶다고 전화가 왔다. 주문하라 했더니 이십만원 어치는 사야 여기 있는 사람들과 나눌 수 있다. “헉!, 한과 이십만원이라니”. 엄마 덕분에 짚순이인 나는 효명의집에서는 큰손이 되었다. 이번에는 사과를 먹고 싶었는데 이왕이면 목사님꺼도 챙겨달란다. 사과 세 상자를 보냈다. 가끔 먹고 싶다는 것을 주문하면서 뒤에 따라오는 것은 “여기 있는 사람들이 하나씩 먹으려면”이었다. 가끔은 그런 엄마의 주문에 직장 다니는 맏딸을 과대평가하는 것이 아닌가 하는 생각이 들 때도 있지만 내가 할 수 있을 때 해야지 하고 바로 맘을 고쳐 먹는다.

서해랑 무안길을 2일 동안 견고 서울로 출발하는 고속버스에 2시간 여유가 있어 장터에 갔다. 흥어 무침, 파김치 등 반찬을 파는 곳에 유난히 많은 사람들이 모여있었다. 젊은 아내는 주문을 받고 남편의 손은 반찬을 담느라 분주했다. 다음 주에 등산모임이 있는데 흥어무침을 가져가면 좋아하겠네. 파김치를 좋아하는 남편도 생각났고, 근처에 사는 선배 언니도 생각나서 여러 종류를 담으니 양쪽 손에 든 봉지가 팔이 아플 정도로 무겁다. ‘이런 오지랖은...’엄마가 생각나서 버스를 타기 전 전화를 했다. “엄마 잘 지내지. 엄마 목소리 듣고 싶어 전화했지!”. 엄마는 오늘도 산엘 갔다고 물으면서 맨 끝말은 전화해줘서 고맙단다.

거주인의 따뜻한 이야기

효명의집 거주인 이남기

관악구 실로암시각장애인복지관이 존재하고 있다는 것은 본인에게는 그야말로 크나큰 행운이었습니다. 문화, 등산, 헬스장, 문예 창작, 정보교육, 댄스 등등 많은 프로그램을 이용을 하면서 장애인으로 살아갈 근본적인 설계를 해 나갔습니다. 하모니카나 단소를 배우며 신음을 울리는 은은한 단소 소리에 어머니 흔적을 싫어서 마음을 달래기도 했다. 또한 실로암시각장애인복지관을 통하여 또 다른 새로운 세상에 눈을 뜨게 되었으며 장애의 살아가는 방법을 알게 되었습니다. 봉사하는 비장애인분들의 도움을 받으며 프로그램을 함께하면서 장애의 벽도 부서 냈으며 도전하고 도전하며 참고 또 견디며 끈질긴 노력으로 시각장애를 극복하고 좋은 삶을 살게 되었습니다.

여기저기 한동안 이런저런 많은 일을 겪으면서도 실로암장애인복지관 테두리에서는 벗어 날수가 없었습니다. 기계도 오래 되면 부식되고 사람도 오래 살면 노화가 오는 것은 누구나 떼어 낼 수 없는 자연의 이치이기 때문입니다. 어느새 저도 80대를 바라보는 나이다 보니 성인병은 물론이고 인지 능력이나 공간 능력이 떨어졌습니다. 한평생 저의 뒤바라지 했던 아내에게는 자유를 주고 성인이 되어버린 자녀는 본인들의 길길 찾아가고 가까운 지인들 역시 멀어지니 외로움이나 우울증이 생길 수밖에 없었습니다. 산새 좋고 공기 좋은 양주시 시각장애인 어르신들의 건강하고 행복한 웃음이 넘치는 실로암효명의 집에 자리 잡고 뿌리를 내리게 되었습니다.

효명의집 목사님 수준 높은 성령 충만한 하나님 설교를 들으며 많은 은덕을 쌓아가고 있습니다. 새벽 예배 시간 함께 생활하는 어르신들과 모여서 찬송하며 은혜받는 새벽 기도 자리는 화합의 자리며 영광스러운 자리가 되기도 합니다. 요즘같이 각박한 세상에 콩이나 떡, 음료 등을 거침없이 나누어 먹는 훈훈한 인심은 효명의집에서만 볼 수 있는 정이 넘치는 현실입니다. 또한 가슴이 터지도록 서로서로 노래하고 색소폰이나 하모니카를 부르며 나름대로 자신들의 장기를 펼칠 때는 스트레스 해소되고 사랑이 넘쳐 흐릅니다. 하루 세끼를 바쁘게 움직이며 케어해 주는 선생님들과 웃음이 넘치는 규칙적인 식사 시간은 마냥 즐겁기만 합니다.

요즘같이 바쁜 세상에 부모자식 간에도 효도하는 것이 어려운데 참사랑을 주고 호강의 대접받는 식사 시간입니다. 대체로 가릴 것 없이 골고루 분쇄기처럼 먹어대는 본인의 식사는 그야말로 노후에 생명줄 이어가는 넘치는 에너지 창고인 것 같습니다. 눈을 크게 뜨고 안전을 목적으로 24시간을 넘어질까 다칠까 걱정하며 관리하는 생활지원원 선생님들이 믿음직스럽습니다. 또한 자녀들도 하기 어려운 몸이 아픈 환자들을 돌보시는 건강지원팀장님 및 팀원이야말로 없어서는 안 될 분들이십니다. 언제부터인가 꿩일 수 없이 함께 물고 다니던 고지혈증이나 고혈압 고혈당하며 거기다 우울증까지 낮아 지며 치료가 되고 있습니다. 시각장애인은 소리 없이 걷다 보면 어느 장소나 어느 곳에서 부딪칠 염려가 아주 많습니다. 영이란 영원한 것, 하지만 지구상에 잠깐 머물다가는 몸도 소중하니 숨 쉬고 있는 동안은 열심히 운동하며 건강관리 잘 해야 할 듯합니다.

효명의집에 입소하여 서투른 행동에 터덕거리고 안절부절 못하던 저에게 사랑과 배려로 이끌며 많은 것을 가르쳐주고 슬픔과 기쁨을 같이 나누셨던 누님 동생 동료들에게 그동안 고맙고 감사함을 전합니다. 끝으로 효명의집 입소를 힘들게 도와 주신 실로암시각장애인복지관 김미경 관장님과 홍성현 사회서비스팀장께도 일년을 맞이하여 진심을 모아 감사를 올립니다. 오늘도 효명의집 주어진 모든 환경에 만족하며 감사함을 되새김질 하면서 편안한 잠자리에 들어갑니다.

입소문의 : tel) 031-876-2900

건강칼럼

감기에서 낙상까지, 겨울철 노인 건강을 지키는 비법

추운 겨울은 특히 노인들에게 건강 관리가 중요한 계절입니다.

기온이 떨어지면 면역력이 약화되고, 빙판길로 인해 낙상의 위험이 증가하는 등 다양한 건강 문제가 발생할 수 있습니다.

겨울철 노인들의 건강을 지키기 위해 어떤 점에 주의해야 하는지, 구체적인 방법들을 소개합니다.



겨울철 노인 건강을 위협하는 주요 요인

감기와 독감

겨울철에는 감기와 독감이 기승을 부립니다. 노인은 면역 체계가 약해져 있어 감염에 더 취약하며, 이는 폐렴과 같은 심각한 합병증으로 이어질 수 있습니다. 특히 실내 공기가 건조해지는 겨울에는 호흡기 질환 예방이 중요합니다.

예방 팁

- 실내 온도를 적정 수준(18-22°C)으로 유지하고, 가습기를 활용해 습도를 40-60%로 관리합니다.
- 독감 백신과 폐렴구균 백신을 접종받아 예방 효과를 극대화합니다.
- 외출 후에는 반드시 손을 씻고, 사람이 많은 장소 방문을 피합니다.

낙상 사고

빙판길과 눈 덮인 도로는 낙상의 주요 원인입니다. 노인 낙상은 골절, 특히 대퇴골 골절로 이어질 가능성이 높아 조심해야 합니다. 낙상 사고는 회복이 더디고 생활의 독립성을 잃게 할 위험이 큼니다.

예방 팁

- 미끄럼 방지 신발을 착용합니다.
- 지팡이나 보행기를 사용하는 경우, 미끄럼 방지 패드를 추가합니다.
- 거주지 주변의 눈을 제때 치우고, 빙판길에는 염화칼슘을 뿌립니다.



겨울철 건강을 지키는 생활 수칙

균형 잡힌 식단 유지

겨울철에는 몸을 따뜻하게 하고 면역력을 높이는 음식이 필요합니다. 비타민 C가 풍부한 과일과 채소, 단백질과 칼슘이 많은 식단은 건강 유지에 큰 도움이 됩니다.

추천 음식

- 감귤, 브로콜리, 고구마
- 생강차, 녹차
- 생선, 달걀, 우유

적절한 운동

겨울에는 활동량이 줄어들기 쉬워 근육이 약해지고 관절이 경직될 수 있습니다. 이를 예방하기 위해 실내에서 할 수 있는 가벼운 스트레칭과 운동을 꾸준히 이어가야 합니다.

운동 팁

- 매일 20-30분간 걷기 운동을 하거나 실내 자전거를 이용합니다.
- 요가와 같은 균형 감각을 향상시키는 운동을 추천합니다.
- 운동 전후에는 충분히 몸을 따뜻하게 합니다.



지역사회와 가족의 역할

지역사회와 가족의 역할

노인의 겨울철 건강 관리는 개인만의 몫이 아닙니다. 가족과 지역사회가 협력하여 안전하고 건강한 환경을 제공해야 합니다.

가족의 지원

- 정기적으로 노인의 건강 상태를 확인합니다.
- 외출 시 동행하여 빙판길 사고를 예방합니다.
- 겨울철 의류와 방한용품 준비해 줍니다.

지역사회의 노력

- 공공장소의 제설 작업을 철저히 행합니다.
- 노인을 대상으로 한 건강 교육 프로그램을 운영합니다.
- 지역 복지관에서 방한용품과 따뜻한 식사를 제공합니다.

겨울철은 노인 건강 관리에 각별한 주의가 필요한 시기입니다.

감기와 독감 예방, 낙상 사고 방지, 균형 잡힌 식단과 운동은 모두 건강을 유지하는 데 중요한 요소입니다.

가족과 지역사회가 함께 노력한다면 노인들이 겨울을 안전하고 건강하게 보낼 수 있을 것입니다.

작은 관심과 실천이 큰 변화를 만들어냅니다. 지금 바로 주변 어르신들을 위한 따뜻한 도움을 손길을 내밀어 보세요.

도움의 손길

“

사랑을 나눌수록 행복이 커진다고 합니다.
한분 한분의 정성들이 모여 큰 사랑을 이루며 그 큰사랑이
우리 효명의집 거주인의 행복한 삶을 만들어 가는 힘이 됩니다.

”



후원 안내 ☎ 031-876-2900 계좌번호 : 793901-00-052667 (국민은행) 실로암효명의집

후원하신 금액은 법인세법 제24조에 의해 연말정산 시 세금공제를 받으실 수 있습니다.

일반 후원 치료, 교육 등의 재활서비스 지원과 기관운영에 필요한 사업비로 사용
계좌번호 : 793901-00-052667 (국민은행) 실로암효명의집

결연 후원 장애인과 1:1로 결연을 맺고 정기적으로 후원하는 방법으로, 후원금 전액은 결연 장애인의 재활 및 자립을 위해 사용

물품 후원 금전적 후원 외 생활용품, 의류, 가구, 운동기구 등

해피빈 <http://happylog.naver.com/silwelnh.do>

후원금 납입방법

CMS후원 (출금이체서비스) ·CMS는 후원자 계좌에서 자동으로 출금되어 복지관의 지정 계좌로 입금되는 후원 방식입니다.
·효명의집에 비치된 후원신청서나 홈페이지 후원 신청에서 CMS 자동이체를 신청하실 수 있습니다.

자동이체 ·자동이체를 신청하시면 매달 은행에 가시는 번거로움을 덜 수 있습니다.
·통장과 도장, 신분증을 가지고 거래 은행에 가서 한 번만 신청하시면 됩니다.

나눔이 있어 행복한 세상, 더불어 사는 이야기

(단위: 원)

후원금 결산보고(2024년 7월~12월)

세입		세출	
이월금	-	사무비	13,317,999
지정후원금	341,900	재산조성비	10,360,310
비지정후원금	36,176,545	사업비	2,312,160
합계	36,518,445	합계	25,990,469

후원자 현황(7월~12월) 관심과 사랑으로 후원해 주신 모든 분들께 진심으로 감사드립니다.

후원자(2024년 7월~12월)

단체 CU양주삼밭골점, GS파주방축점, 교회개혁평신도행동연대, 국민은행 양주테크노지점, 로템교회, 마트킹 양주점, 부르신교회, 서울특별시장애인복지시설협회, 씨제이프레시웨이주식회사, 아워홈, 알파문구, 큰종로온누리약국, 태원엘리베이터, 한국기독교시각장애인연합회, 한국전력공사 경기북부본부, 한양족발, 해피빈

개인 Judy Ishii, 강인규, 계속경, 고선화, 곽예은, 권수진, 권순현, 김경민, 김경애, 김광훈, 김도현, 김무경, 김미경, 김병규, 김선태, 김성민, 김수, 김숙현, 김순희, 김영서, 김영화, 김은철, 김은희, 김재훈, 김정은, 김진희, 김춘호, 김태웅, 김태훈, 김현정, 김호직, 나병택, 노형지, 도윤희, 마지안, 명재석, 민지숙, 박대삼, 박성일, 박솔, 박수현, 박영순, 박옥희, 박용순, 박은애, 박인수, 방민희, 윤보라, 윤성재, 윤찬호, 이강일, 이봉희, 이영숙, 이영순, 이영태, 이용석, 이정원, 이종열, 이지영, 이진용, 이창진, 이한나, 이혜지, 임영희, 장수진, 장은경, 장혜승, 전승미, 정구연, 정진아, 조성일, 조영수, 조은지, 조재훈, 조정희, 주안성, 지석봉, 진순복, 최동익, 최영훈, 최은희, 최준호, 최향기, 한승진, 한재근, 한재준, 함요한, 함은창, 함지훈, 함현식, 허강우, 홍성현, 황선교, 황진향

자원봉사 안내

자원봉사자(Volunteer) - 세상을 움직이는 1% 힘입니다.
자신이 가지고 있는 특별한 재능과 시간의 자발적 나눔, 당신은 무엇을 할 수 있습니까?
보상을 구하지 않는 봉사는 남을 행복하게 할 뿐 아니라 우리 자신도 행복하게 합니다.

신청 대상 중·고등학생, 대학생, 주부, 직장인이 대인이나 단체로 참여할 수 있습니다.
·노력봉사 : 시설, 환경관리를 위한 보조(생활실청소, 안내보행, 말벗 서비스, 식당보조활동 등)
·문화행사봉사 : 거주인을 위한 문화행사 보조 (건강산책, 야외나들이, 현장체험등)
·전문봉사 : 전문기술 소유자의 능력을 활용한 봉사 (이미용봉사, 운전봉사, 사진봉사 등)
·교육지원 : 거주인을 위한 교육훈련 보조 (음악활동, 미술활동, 원예활동, 웃음치료 등)

신청 방법 01 모집분야 확인 > 02 내방 및 전화상담 > 03 봉사영역 확인 > 04 봉사일정 협의 > 05 신청서 작성 및 교육 > 06 활동진행 및 평가 > 07 인증서 발급