

#2



회 상

사 회 복 지 법 인 열 린 가 람

**“가장 의미있는 기억에
대해서 써주세요”**

편집자의 주

어르신들의 글을 하나하나 읽으면서 저는 그들의 소중한 추억이 담긴 단순함에 깊은 감동을 받았습니다. 그들의 기록을 읽기 전에 나는 위대한 업적이나 기념비적인 인생 사건에 대한 이야기를 접할 것이라고 기대했습니다. 그러나 내가 만난 것은 훨씬 더 심오한 것, 즉 언뜻 평범하고 거의 사소해 보였던 시절의 추억 모음이었습니다.

이 어르신들은 자신의 경력의 정점, 자신이 받은 상, 도달한 이정표에 대해 글을 쓰지 않았습니다. 대신 가족과 함께한 3일간의 휴가, 버섯 재배의 따뜻함, 간단한 식사를 통해 나누는 웃음 등 조용한 순간을 이야기했다. 이러한 기억은 비록 그 사건이 그렇게 소박했음에도 불구하고 내가 이전에 충분히 이해하지 못했던 의미로 스며들어 있었습니다.

이유빈
편집장

그들의 글을 통해 내가 배운 것은 삶의 진정한 풍요는 비범한 데 있는 것이 아니라 평범함에서 발견된다는 것입니다. 가장 큰 무게를 지닌 작은 일상의 순간들이야말로 큰 사건이 과거 속으로 사라진 후에도 오랫동안 우리와 함께 남아 있습니다. 그것은 함께 엮어질 때 의미와 만족의 삶을 창조하는 조용한 기쁨, 온화한 연결, 평화의 사례입니다.

이러한 깨달음으로 인해 나는 내 삶에 접근하는 방식을 재평가하게 되었습니다. 저는 모닝 커피의 맛, 바람에 나뭇잎이 바스락거리는 소리, 하루를 밝게 해주는 사랑하는 사람들과의 짧은 대화 등 작은 것들에 더 많은 관심을 기울이기 시작했습니다. 저는 이러한 순간이 간과하기 쉽지만 삶의 진정한 아름다움이 존재하는 곳이라는 것을 배웠습니다.

내 인생 북실북실

저희 복지관 에서 지난 4월에 “내 인생 북실북실”의 개강을 알렸습니다. “내 인생 북실북실”은 동화책을 매개로하여 오래 전, 그리고 지금의 ‘나’의 이야기를 친구들과 함께 회상하고 말하면서 글과 그림으로 표현하는 활동을 통해 스트레스를 해소하는 프로그램 입니다.

조용하던 교실을 강사님이 들어서면 시끌벅적해집니다. 일주일간 잘 지냈는지 안부 인사부터, 일주일 사이에 어떻게 이렇게 예뻐졌는데, 오늘은 무슨 책을 읽어줄지... 일주일을 궁금한 것들로 가득 채워 기다리셨나 봅니다. 강사님이 책을 펴 읽어주기 시작하면, 저는 책 속으로 빠져듭니다. 혼자 읽는 책은 지루하기만 한데 강사님이 읽어주는 책은 왜 이렇게 재미있는지 모르겠습니다. 친구들과 함께 들으니 더 재미있는거 같습니다.

처음에는 옛날에 있었던 나쁜 이야기는 하기 싫었습니다. 저는 글을 예쁘게 못 써서 글은 못 쓰고, 이야기만 하고 싶었어요. 제 자신의 이야기를 남들에게 내비춘다는 것이 쉽지만은 않은 일입니다. 하지만 강사님이 대화의 물꼬를 트기 시작하면 저는 의자에 등을 딱 붙이고 기대어 앉아 있다가도 어느새 이만치 앞으로 다가가 제 이야기를 털어놓기 시작했습니다. 못 믿을수 있겠지만, 제가 젊을 때는 피부도 백옥 같았고 몸매도 늘씬하니 인기가 많았어요.

예쁜 꽃이 피는 봄날이면 내가 가장 좋아하는 꽃들로 나에게 주는 꽃다발을 그려보고 여름이 되면 매미울음 소리를 들으며 어머니 아버지를 회상해봅니다. 알록달록 낙엽이 지는 가을이 오면 낙엽을 주워 다가 종이에 붙이며, 아들과 내연산에 간 이야기를 써내려 가보았습니다. 나의 봄, 여름, 가을, 나의 가족, 나의 삶. 온전한 나의 이야기로 써내려간 추억들이 추운 겨울과 함께 한권의 책으로 엮어졌습니다.

제가 그림을 못 그리는줄 알았는데, 이렇게 책으로 만들어 놓으니 너무 근사했습니다. 바로 우리 아들내미, 딸내미 한테 내 책 나왔다고 자랑하러 가고 싶었어요.

그림 그리기 싫다, 이야기 하기 싫다 하던 제가 막상 제 이야기로 만들어진 책을 받아보니 매주 화요일마다 올라오길 좋았던 생각이 듭니다.

내 인생에 가장 행복한 생일

평생 생일인지도 모르고 지나왔는데 이런 생일상을 처음 받아봤았지요. 작년에 가람재가노인통합 지원센터에서는 어르신들에게 생신 서비스를 제공하고 있다는것을 처음 들었습니다. 어느덧 해가 지나서 제 생일이 찾아왔을때, 미역국, 잡채, 불고기, 나물, 케이크, 과일 등을 준비하여 직접 댁으로 방문하여 생일상을 차려주었지요.

함께 생일 축하 노래를 부르며 눈물이 흘렀습니다. 자식도 못 챙겨준 저의 생일을 이렇게 정성스럽게 준비해주니 어떻게 감사의 마음을 표현해야 할지 모르겠었지요. 밥을 먹으며 저의 이야기를 들어주시고, 함께 울고 웃으며 마음의 온기를 느꼈어요. 머리띠와 선글라스 등의 생일 소품을 준비하여 사진을 찍으려 하였을때 부끄러웠지만 덕분에 활짝 웃으며 생일 사진을 찍을수 있었습니다. 하트와 브이를 같이 그려 보이니 다시 아이처럼 웃었습니다. 처음으로 느끼는 가장 행복한 생일날 이였습니다.



책임감으로 이어져온 봉사활동

가람재가노인통합지원센터 밀반찬서비스에서 조리팀 반장을 맡고 있는 김미선입니다. 저는 14년 전 지인을 따라 첫 봉사활동을 시작한게 지금까지 이어지고 있네요. 그냥 한번 따라가 보자는 생각으로 왔는데 재미도 있고 어르신들이 우리가 만든걸 맛있고 즐겁게 드셔주시는 걸 보니 보람도 있어서 지금까지 계속하게 됐어요.

예전에 밀반찬 조리 후에 저희 집 근처에 계신 어르신들께는 직접 배달을 했던 적이 있었어요. 밀반찬 배달을 가면 그 어르신은 항상 맛있게 잘 먹었다며 감사하다는 말씀을 잊지 않던 분인데, 어느 날 댁에 가니 방에 누워 계신 채로 아무리 불러도 인기척이 없으셔서 담당 사회복지사님께 급히 연락드려 같이 확인 해보니 어르신이 돌아가신 상태였던 거예요. 마음이 너무 아프더라고요.



특별한 계획은 없지만 건강이 허락하는 날까지 계속 봉사활동을 할 것 같아요. 봉사라는 것은 시간이 남으니 대충 와서 하고, '나 하나쯤 안가도 가른 사람이 와서 하겠지' 하고 생각하는 사람들이 많은 것 같은데 절대 그건 아니에요. 봉사활동도 진실함과 책임감이 꼭 동반되어야 한다고 생각해요. 앞으로 봉사활동을 하시는 분들께 꼭 책임감을 갖고 봉사활동에 임하라고 말하고 싶네요.

마지막으로 어르신들께서 김미선님에게 전하는 말입니다. 오랜 기간 인연을 맺고 봉사를 하고 계시는 김미선 자원봉사자님께 깊은 감사의 인사를 드립니다. 책임감을 가지고 열심히 활동하는 자원봉사자분들이 계셔서 덕분에 오늘 한 끼도 든든합니다.

행복을 찍어드립니다!

저는 예전부터 '추억 속의 움직이는 가족 사진관' 사업을 통해 장애인 이용자 분들께 무료로 가족사진을 촬영해 드리고 있습니다.

제가 어린 시절에 가정 형편이 넉넉하지 못했습니다. 굿네이버스 등 외부 기관들을 통해 지원도 받았었고, 중학교 2학년 때에는 아버지께서 뇌병변 장애 판정을 받으시기도 하셨습니다. 이로 인해 저희 집에는 흔한 가족사진도 한 장 없었던 것이 기억납니다. 이러한 상황들이 지금의 저를 만들어주었고 사진 촬영 봉사를 통해 많은 기쁨을 느끼고 있습니다. 장애인분들은 우리와 상황이 다를 뿐이지 다른 사람이 아닙니다. 얼마든지 기쁨과 행복을 누릴 권리가 있다고 생각하고, 그중 하나가 가족사진이라고 생각합니다.

정말 많은 분들이 기억에 남는데, 한 가족을 꼽자면 연세가 많으신 어머니와 아들 분이 함께 오셨던 날이 생각납니다. 아들 분께서 지적장애를 가지고 계셨던 걸로 기억하는데, 어머니께서 자신이 세상을 떠나면 혼자 남겨질 아들을 위해 차근차근 준비 중이라고 오늘 사진 촬영도 그 중 하나라는 말씀을 하셨던 것이 기억이 납니다. 사진 촬영은 한 두 시간 남짓이지만, 촬영 한 사진을 통해 행복한 순간을 언제든지 꺼내보실 수 있다는 데에 대해서 많은 보람과 기쁨을 느낍니다.

저는 앞으로도 꾸준히 봉사를 이어갈 계획이고 언제든지 촬영을 하고자합니다. 올해는 더욱 다양하고 많은 분들에게 추억을 선물하고 싶습니다.



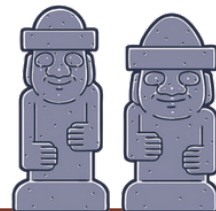
제주 버킷리스트

저희 가족들은 손자들이 많으니 가족끼리 어디 놀러 가기가 쉽지 않죠. 금액적인 부분도 그렇고 계획적인 부분도 고려할게 많으니까요. 하지만 손자들에게 함께한 추억을 많이 쌓아 주고 싶었어요.

저희 가족은 보통 다른 가족이나 친척들이랑 같이 여행을 다녔었고 보통 목적지만 생각하고 나머지는 계획 없이 즉흥적으로 여행을 다녀왔는데, 여행 계획을 하나하나 짜다 보니 이동 시간부터 소요시간까지 하나하나 생각할게 많더라고요. 하지만 그런 것들 하나하나 함께 계획해 나가면서 같이 시간을 많이 보냈어요.

기억에 남는 순간은 너무 많았지만 너는 초코릿랜드, 여미지 식물원, 투명카약을 타던 순간이 가장 기억에 남습니다. 손자들과 함께 초콜릿을 만드는데 막내 손녀도 별다른 도움 없이 초코릿을 만드는 걸 지켜보며 대견하기도 했고, 식물원이랑 카약은 저도 그렇고 선자들이 볼거리가 많아서 재미있게 즐겨서 기억에 남네요.

여행 이후 손자들은 또 여행을 가고 싶어하고요. 저희는 자신감을 많이 얻었습니다. 손자들과의 소통도 많아지고 우리 가족이 점점 좋은 방향으로 나아가고 있고 앞으로도 나아갈 수 있다고 확신할 수 있었어요. 나아갈 힘 또한 이번 여행을 통해 리프레시 하면서 얻을 수 있었어요.



예쁜 머리로 행복한 하루를 선물합니다!

저는 대한미용사회 포항시북구지부 지부장을 맡고 있는 이애원이라고 합니다. 저희는 미용인의 전문기술 향상을 위한 교육과 더불어 해당 기술을 지역사회로 환원할 수 있는 봉사활동 꾸준히 진행하고 있는 단체입니다. 포항시북부장애인종합복지관에서는 매월 셋째주 수요일마다 이용 장애인 분들을 대상으로 이미용 봉사활동을 진행하고 있습니다.

미용업계에 종사하며 거동이 불편하거나 여건이 되지 않아 미용실 방문을 망설이는 분들을 뵈는 적이 많습니다. 이런 공통된 고민들이 모여 미용실 접근성이 취약한 장애인 분들을 대상으로 저희의 기술을 나누고자 시작하게 되었습니다.

몇년 전 가장 기억에 남는 에피소드가 있습니다. 복지관 봉사활동에서 자주 뵈는 이용자 분께서 제게 미용을 받고 그 하루가 너무 행복했다고 말씀해주셨을 때가 기억에 남습니다. 먼저 알아봐 반갑게 인사해주시고 전담 미용사라고 지목해주시면 자부심과 큰 에너지를 받게 됩니다.

제게 자원봉사활동은 '에너지원' 입니다. 봉사활동을 마치면 몸은 고되지만 마음은 풍족하게 채워지는 느낌을 받곤 합니다. 그 에너지로 다시 열심히 일하는 원동력이 되는 것 같습니다. 여러분들도 자원봉사활동으로 많은 에너지를 받고 그 에너지를 많은 분들에게 돌려주실 수 있으셨으면 합니다.

버섯 딸들아, 무럭무럭 자라라

얼마전 가람재가노인통합지원센터에서는 노인맞춤돌봄서비스
어르신들을 대상으로 '표고버섯 키우기' 키트를 활용한 우울예방
교육을 실시하였습니다.

처음에는 '이게 될까?' 반신반의 하며 호기심에 키우기 시작했는
데 자다가 화장실 갈때도 한번 더 들여다보고 조심히 기도까지 하
며 키웠었죠. 처음에는 엄마 젓꼭지만큼 나오더니 다음은 담배 곱
방대 만큼 자라더라요. 따는게 아까워 그냥 뒀더니 너무 웃자랐어
요. 요즘 제 사랑과 관심은 모두 버섯이 독차지하고 있는 중입니
다.

뭔가를 키운다는 것 자체가 너무 좋으며 하나씩 올라올때마다
기분이 너무 좋습니다. 하룻밤 자고 나면 조금씩 더 자라있어 아침
이 즐겁고 몸에 좋은 표고버섯을 조금씩 따서 반찬으로 해 먹으니
키우는 재미가 더 있었습니다.

설명들은 대로 아침마다 “버섯딸들아 잘 잤니? 무럭무럭 자라라.”
라고 말을 건네니 꽃 피듯 자라나는 게 얼마나 신기한지 이쁘고 참
재미있어 우울할 틈이 없습니다.



상상하라 로타리

안녕하세요. 27대 회장직을 맡고 있는 신평향로타리 클럽 규희경입니다. 처음에는 회원모집부터 모든 게 쉽지 않았지만 회원들 간에 서로 존중하고 협력하면서 27년이라는 단체 역사에 누가 되지 않도록 모두가 노력한 덕분에 지금에 이르렀습니다. 현재는 다양한 활동을 하고 있지만 대표적으로 다문화가정 아이들이 어려운 환경 속에서 공부하고 있는 지역 아동센터에서 정기적으로 봉사나 후원을 하고 있고 또 다른 아동복지시설에도 아동들과 직접 함께 참여할 수 있는 운동회를 주최하고 소품을 가기도 합니다. 겨울철에는 연탄은행과도 업무협약을 맺어 저소득가구에 연탄 기부 및 배달을 합니다.

주변의 저소득 이웃에게 연탄 배달을 한 뒤, 함께 앉아 대화를 하다보면, 대부분은 연탄 때는 집들이 독거 어르신가정이 많다보니 외로울 때 찾아와주고 도와준 것에 대한 고마움, 반가움에 눈물을 흘리거나 좋아하시는 모습을 보면서 보람을 느끼곤 합니다. 장학 사업을 하며 장학금을 지원했던 결손 가정 및 저소득가정에서 자란 학생들이 의젓한 성인이 되어 자신들도 봉사활동을 통해 주면 이웃에 도움을 주고 있다는 소리를 들었을 때 가장 보람을 느낍니다.

이제 저도 나이를 먹으니 건강이 최고라고 생각하게 됩니다. 모든 부원하고 두루두루 쓰이면 좋겠지만 여름철, 겨울철에 시원하고 따뜻하게 지내면 하는 바람이 가장 큼니다. 여름철에 경우 모기약, 모기향, 선풍기 등등 용품 지원 등에 도움이 되었으면 좋겠고, 겨울철의 경우에는 난방기구 및 난방유 지원 등으로 따뜻한 겨울을 보내서 건강을 유지하셨으면 좋겠습니다. 무엇보다 모두의 얼굴에 웃음을 띄울수 있으면 좋겠습니다.

고단한 인생길에서 만난 소중한 인연

제가 태어나고 자란 곳은 부산이며 결혼 후 남편을 따라 포항에 오게 되었고 남편의 폭력과 구타로 두 아들을 데리고 도망 나와 기초생활수급자가 되었습니다. 남편의 폭력으로 인해 큰아들은 머리를 크게 다쳐 지적장애로 7살 정도의 인지 수준을 가지게 되었고 식사 등 기본적인 것도 혼자서 하기 힘든 상황입니다. 최근 무릎 수술 후 건강상태가 급격히 나빠져서 주위에 아무런 도움도 받지 못한 절망적인 상황에서 저의 사정을 딱하게 여기고 아는 분 소개로 가람재가노인통합지원센터의 서비스를 받을수있게 되었습니다. 지적수준은 낮지만 신체발달은 건장한 성인 아들의 끼니를 챙기는 것이 많이 힘들지만 목요일마다 배달되는 반찬이 아들과 저에게 큰 도움이 되고 있습니다. 그리고 반복되는 자살생각과 혼자라는 고독감으로 힘들었던 저는 지푸라기도 잡는 심정으로 이 프로그램에 참여하게 되었습니다.

저의 상황이 힘들다보니 작년 겨울, 자살생각이 심해지고 삶의 의욕이 없어진 상태에서 특화서비스 초기 상담을 받게 되었습니다. 평소에 손재주가 좋고 무엇이든 배우는것을 좋아하는 저에게 향기치료는 단비와 같은 시간입니다. ‘살아서 무엇하냐...멋지고 젊은 날은 다 지나가고 껍데기 같은 삶만 남았구나...’ 하는 우울한 생각으로 혼자 있으며 고통스러워 자살 생각에 사로잡혀 일상생활이 불가능할 때도 있었으나 프로그램에 참여하면서 매주 만나는 선생님의 따뜻한 한마디가 큰 위로가 되었습니다.

개별상담을 통해 나 자신에 대해 알아가는 계기가 되었습니다. 평소 성격이 급하고 사소한 일에도 가슴이 떨리고 차분하지 못한 성격이었는데 상담치료 후 급하지 않게 행동하고 무엇이든 한번 더 신중하게 생각하고 잘못된 것이 있으면 고치려고 노력하고 있습니다.

이 나이 먹도록 살면서 사연 없는 사람이야 있겠냐만은 굴곡진 인생을 살아온 저에게 가람재가 선생님들의 따뜻하고 세심한 배려와 말 한마디가 큰 위로가 되었습니다. 그동안 절망 속에서 하루하루 버티며 살아온 저에게 소중한 인연으로 함께 해주셔서 감사한 마음뿐입니다. 가슴속에 맺힌 하소연들을 잘 들어주는 선생님들을 보면서 약한 생각하지 않고 이겨내야겠다는 마음이 들었습니다. 상황이 좋지 않아 친구도 이웃도 없이 혼자인 저에게 프로그램을 통해 사람들과 만날 수 있도록 도와주는 따뜻한 마음이 외롭고 아픈 저에게 큰 힘이 됩니다.

요즘은 특화프로그램에 참여하는 날만 기다리며 하루하루 지내고 있으며 그 시간만이라도 나의 삶의 짐을 내려놓고 오롯이 나와 마주하는 시간을 보내고 있습니다. 가람재가는 저에게 사연 많은 고단한 인생길에서 만난 소중한 인연입니다.

안전은 우리가 지킨다

35년의 직장생활 은퇴 후 시작한 사업이 실패하면서 경제적 어려움은 물론 정신적으로도 힘든 나날이 계속되었습니다. 몇 년간 일정한 직업이나 소득원 없이 지내다보니 생계를 꾸려나가도 힘들었을 뿐만 아니라 엄청난 스트레스로 인해 정신건강에도 적신호가 켜지고, 나태한 일상으로 활동량이 줄다보니 육체건강도 점점 나빠지는걸 느꼈습니다. 모임이나 교류도 줄어들면서 혼자 지내는 시간이 많아졌고, 외로움도 많이 느끼곤 했습니다. 무엇보다 하는 일 없이 무위도식하는 일상에 짜증과 권태만 쌓여갔습니다. 그러던 중 2019년에 우연히 노인일자리사업을 알게 되었고, 다행히 자격조건이 충족되어 2년간 공익활동사업에 참여하기에 이르렀습니다. 일 3시간, 월 10일의 길지않은 활동기간과 월 27만원의 적은 임금이었지만 꾸준히 고정적으로 일을 할수 있을 뿐만 아니라 비슷한 연배의 다른 활동자와 이 교류를 통해 외로움도 덜 수 있고, 일을 통한 자아성취의 만족감도 느낄수 있어 기쁜 마음으로 참여했습니다.

코로나19 감염으로 1주일간 격리되었다가 다시 나온 동료들 따뜻하게 맞아주고, 그 동료는 미안한 마음을 감추지 못해서인지 준비해온 음료와 초코파이를 나눠주는 모습은 참으로 동병상련의 마음으로 함께 일하는 아름다움 그 자체입니다. 또한 다른 공익활동 어르신들의 안전을 모니터링 하며 그 분들이 서로 격려하고 배려하면서 일하시는 모습, 스쿨존에서 교통지도를 하면서 등교하는 아이들과 다정한 인사를 주고받는 모습, 이런 모습들이야말로 우리같은 노인들이 일을 통해 얻을수있는 '소확행'이 아닐까 싶습니다. '파랑새는 결코 멀리 있지 않다. 우리들 가까이에, 우리들 자신의 마음속에 있다' 는 사실을 저는 노인일자리사업 참여를 통해서 절감하고 있습니다.

