

우리 마을의 소통 플랫폼, 방배노인종합복지관!

# 라운누리

Vol.21



방배노인종합복지관



방배생달상권

## 知己之友(지기지우) : 서로 뜻이 통하고 가장 친한 벗

인생을 살아가면서 나의 옆을 든든하게 지켜주는  
'친구'를 만나보신 적이 있나요?

그러한 친구가 있다면, 우리는 더욱 반짝이고 빛나는  
인생을 살아갈 수 있을 것입니다.

올해도 방배노인종합복지관은 복지관을 사랑해주시는  
모든 분들에게 소중한 친구가 될 수 있도록 힘차게 달려  
왔습니다.

나 자신과 본연의 행복을 찾는 '도반(道伴)'과 다채로운  
특강들, 치매·고혈압 등 노인성질환 예방을 위한 건강  
프로그램을 통해 어르신들의 건강과 활력이 넘쳐날 수  
있도록 지원했습니다.

또한, 어르신뿐만 아니라 지역주민, 상인들과 만날 수 있는  
방배골 1080 다어울림축제, 다락多樂방배바자회, 기적  
같은 특별한 후원 '기브미라클' 자리를 마련하여 모두 함께  
어울리고 마음을 나누고자 노력했습니다.

조금 더 특별하게는 시스마트 맞춤형돌봄, 사회공헌활동  
기부은행의 정서프로그램, 노인맞춤돌봄서비스를 제공하여  
'돌봄과 관심'의 양분으로 애정이 가득 피어날 수 있도록  
다가갔습니다.

앞으로도 우리 복지관의 직원들은 모든 분들의 옆에 우뚝  
서서 기쁠 때는 함께 행복을 느끼고, 슬플 때는 위로해주며  
기댈 곳이 필요할 때는 어깨를 내어주는 가장 친한 친구가  
되고 싶습니다. 여러분들의 친구가 더욱 정진할 수 있도록  
많은 응원 부탁드립니다.

끝으로 건강한 몸과 마음가짐을 통해 코로나19를 이겨내고  
행복이 물씬 풍기는 아름다운 나날 보내시길 기원합니다.  
감사합니다.

**방배노인종합복지관 관장 이창열**

# 라운누리 Vol.21

코로나와의 싸움에서 힘들어하는 지역 주민과 상권을 위해 지역의 어른이자 선배인 어르신들의 지혜를 빌어 함께 고민하고 어우러질 수 있는 '방배골(Goal)인(In) 걷기축제'를 개최했으며 하단 그림은 축제의 모습을 형상화했습니다.

발행 : 권현준, 박슬기, 장현정, 정은경  
홈페이지 : www.bbseior.org

QR코드 :



유튜브  
바로가기



카카오톡 채널  
바로가기



# contents

## I. 연말인사

방배노인종합복지관 직원이 전하는 '사랑 가득한 인사' ..... 8

## II. 사업 및 프로그램

1. 배움이 가득한 방배, 건강과 활력이 넘치다! ..... 10
  - 1) 나 자신과 본연의 행복을 찾는  
심리정서지원 프로그램 '도반(道伴)' ..... 12
  - 2) 재미와 유익함, 모두 담은 '방배 특강프로그램'  
- 체조, 수공예, 박물관 문화체험 ..... 14
  - 3) 우리들의 마음을 합창으로 전한다! '비바체합창단' ..... 16
  - 4) 날아라! 스마트시니어  
- 온라인콘텐츠, 스마트시니어경진대회 ..... 18
  - 5) 「서울시지원사업」 고혈압 및 당뇨바로알기 프로그램  
- 너DO! 나DO! 고당클래스 ..... 20
  - 6) 치매예방 프로그램 '기억청춘학교' ..... 21
2. 방배에서 함께 어울리고 마음을 나누다! ..... 22
  - 1) 제5회 '방배골 1080 다어울림축제'  
- 방배골인건기축제/방배골인건기주간/방배문학제 방방곡곡 ..... 24
  - 2) 특별한 날, 나와 누군가를 위한 기적같은 선물 '기브미라클' ..... 28
  - 3) 나눌수록 커지는 즐거움 '다락多樂방배바자회' ..... 30
  - 4) 개인을 넘어 공동체를 위한는 민주시민 '선배시민 자원봉사단'  
- 생활안전보안관 / 서초라운봉사단 ..... 31
3. 돌봄과 관심으로 방배의 애정이 피어나다! ..... 32
  - 1) AI로봇을 활용한 어르신 맞춤형 프로그램 '스마트 맞춤형돌봄'  
- 복동이 소개, 요리프로그램, 별이 빛나는 방 진행 등 ..... 34
  - 2) 사회공헌활동 기부은행 정서프로그램 '구피를 키워줘!' ..... 36
  - 3) 노인맞춤돌봄서비스 행복꾸러미 지원사업 ..... 38
  - 4) CJENM과 함께하는 사랑의 김장나눔 '김장은 사랑을 싣고' ..... 39
  - 5) 희상건설과 함께하는 어르신가정 주거환경개선사업  
'마음도 몸도 따뜻한 보금자리 되세요!' ..... 40

## III. 건강정보

1. 우리의 건강을 책임질 으뜸 보양식 ..... 42
2. 우리를 지키는 코로나19 백신의 중요성 ..... 44

## IV. 데이케어소식

1. 데이케어 프로그램 소개 ..... 46
2. 2022년 장기요양의 변화 ..... 48

## V. 결산보고

2021년 하반기 결산보고 ..... 50

## VI. 복지관 이용안내

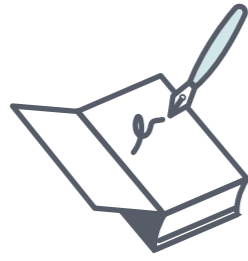
복지관 프로그램 및 시설 이용안내 ..... 52

## VII. 아름다운 동행

2021년 하반기 후원자명단 ..... 54

## VIII. 홍보

2022년 노인맞춤돌봄서비스 홍보 ..... 56



# 방배노인종합복지관 직원이 전하는 '사랑 가득한 인사'

## 지역복지팀



웃는 모습으로 건강하게 다시 만날 날을 기원합니다!  
올 한해도 어르신들 옆에서 늘 함께 하겠습니다.

## 복지지원팀



활짝 웃는 얼굴, 기쁘고 긍정적인 마음을 가지고  
언제나 어르신들과 동행하도록 하겠습니다.

## 사례관리팀



"어르신 올해도 행복하시고 건강하세요!"  
2022년에도 어르신들에게  
따뜻한 햇살이 되어드리겠습니다.

## 건강복지팀



방배 어르신들의 건강과 활력을 위해  
달리도록 하겠습니다. 늘 건강하세요!

## 운영지원팀



방배노인종합복지관과 함께 항상 건강하고  
행복하시길 바라겠습니다.



기억청춘학교



너DO 나DO 고당클래스 건강캠페인



심리정서지원프로그램 도반(道伴)



2021년 서초구 온택트 스마트시니어 경진대회

배움이 가득한 방배,  
건강과 활력이  
넘치다!

## 나 자신과 본연의 행복을 찾는 심리정서지원 프로그램 '도반(道伴)'

글. 복지지원팀 고금희 사회복지사



도반 프로그램  
QR코드



평소 본인 스스로와 타인에게 감사하는 마음을 자주 갖는 '감사성향이 높은 사람'은 최고의 '심리적 백신' 효과를 볼 수 있다는 점을 알고 계신가요?

이에 코로나19 상황 속 어르신들의 마음건강과 행복을 찾아드리기 위한 심리정서지원 프로그램 '도반(道伴)'을 진행하였습니다. 본 프로그램은 자기주도 활동을 통해 자연스럽게 나를 사랑할 수 있는 마음을 가지고, 앞으로 함께 할 나의 특별한 친구 '도반'을 만나는 것을 가장 중요하게 여겼습니다.

**'도반'들과 함께한 다채로운 활동을 소개합니다!**



**"색(色)으로 나를 물들이다"** 풍선에 나의 얼굴과 가장 떠오르는 사람의 얼굴을 그려보면서 나의 인연을 되새겨 봤으며, 10대부터 70대까지 인생을 색깔로 표현하여 내 삶의 희로애락을 도반들과 공감하는 시간을 가졌습니다. 특히, 감사한 '나의 손' 석고 모형을 만들어 고생했던 나의 손, 감사한 나의 손을 쓰담아 주기도 했습니다.

**"차(茶)의 온기를 나누다"** 다기에 대한 이해, 차를 마시는 자세와 방법 등을 알아보고, 단순하게 차를 마시는 것보다 자연스러운 대화를 위한 수단으로 활용할 수 있도록 관심을 가져보았습니다.

**"명상으로 나와 우리를 빛다"** 나의 내면을 들여다보고 몸의 긴장을 완화시킬 수 있도록 했으며, 일상 속에서도 언제나 자유롭게 해볼 수 있는 명상법을 배워본다는 점에서 인기가 높았습니다.

프로그램에 참여한 봉○○어르신은 "코로나 시기에 꼭 필요한 프로그램인 것 같다.", "온전히 나에게 집중 할 수 있어서 의미있었다." 박○○어르신은 "도반과 손을 잡고 이야기하는 시간을 가지니 온기가 전해지며 마음이 따뜻해졌다.", "같은 동네에서 오고가며 지나친 인연을 만나게 되어 행복하다." 라고 참여 소감을 전해주셨습니다.

우리 모두, 나 자신뿐만 아니라 함께 길을 걷어가는 사람들의 소중함을 느끼고 행복한 나날을 보낼 수 있길 기대하며 앞으로도 진행될 '도반(道伴)' 프로그램에 많은 관심과 응원을 보내주세요!



## 재미와 유익함을 담은 방배 특강프로그램!

글. 권현준 사회복지사



방배 특강프로그램  
QR코드

어르신께 특별한 프로그램을 선보이고자 '방배 특강프로그램'을 시범운영하였습니다. 코로나19로 단축된 어르신의 취미여가시간을 활성화하고, 어르신 세대가 경험하기 어려운 새로운 체험기회를 제공하고자 절편모양의 비누 만들기부터 라탄 수공예, 바른자세 체조, 냉장고 수납정리, 박물관 문화예술체험까지! 다양하고 유익한 특강프로그램들이 운영되었습니다.



'비누 원데이 클래스'와 '라탄 수공예', '손뜨개질 수공예' 특강을 수강하신 어르신들께서는 "나를 위해서 무언가를 만드는 취미활동 속에서 만드는 즐거움을 느낄 수 있었고 가족과 지인들에게 선물도 해줄 수 있어서 뜻깊은 시간이 되었다."고 하시며, "코로나시대 제한된 외부활동으로 인해 다양한 교육을 수강할 수 없어 아쉬웠는데, 복지관의 특강 프로그램을 통해 새로운 경험들을 할 수있어 기뻐다."고 전하셨습니다.



## 노년층 세대가 접하기 쉽지않은 새로운 프로그램 제공

## 국립중앙박물관과 연계한 '빛나는 은빛시선' 문화예술체험프로그램

또한, 국립중앙박물관과 연계하여 박물관으로 떠나는 예술여행 "빛나는 은빛시선" 문화예술 체험프로그램을 진행했습니다. 박물관 전시물품을 관람하고 감상평을 그림으로 표현하기, 조형 교육 및 나만의 천연향기 만들기 등 재미있고 특별한 활동으로 어르신들의 큰 호응을 받았습니다.

참여하셨던 박○○ 어르신께서는 "국립중앙박물관을 이번에 처음 방문하였는데 경치와 풍경이 너무 아름다워 좋았고 이렇게 유익한 프로그램을 박물관에서 직접 체험할 수 있어서 너무 즐거웠다."고 하시며, "다음 프로그램에도 꼭 참여하겠다."고 전했습니다.

2022년에도 유익하고 즐거운 방배노인종합복지관만의 특강으로 찾아뵙 예정이오니 어르신의 많은 관심과 참여를 부탁드립니다!



## 우리들의 마음을 합창으로 전한다! '비바체 합창단'

글. 고금희 사회복지사

### "나의 살던 고향은~ 꽃 피는 산골♫"

매주 금요일만 되면 복지관은 아름다운 화음으로 가득했습니다. 바로 문화예술교육지원사업 '비바체합창단' 어르신들의 즐거운 연습 시간이었기 때문입니다.

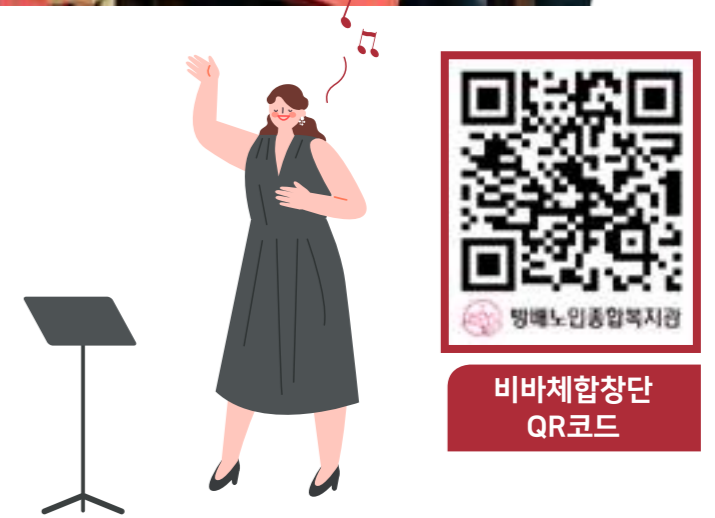
직접 얼굴을 마주하며 노래를 부르고, 서초구 내·외 행사에서 특별 공연했던 지난 날과는 달리 2021년은 코로나19로 인해 비대면이라는 새로운 문화를 익히며 합창에 대한 열정을 이어갔습니다. 릴레이 발성, 파트별 노래 부르기 등 각자의 목소리를 낼 수 있는 시간을 할당하여 수업을 진행했으며, 부끄러움보다는 용기를 얻을 수 있도록 서로에게 칭찬과 박수를 보내기도 했습니다.



### 우리가 직접 만날 수 있는 날이 오다!

사회적 거리두기 완화에 따라 대면교육으로 잠시 전환되어 운영된 시기에는 한국노인종합복지관협회에서 진행되는 '두근두근 청춘제'를 위한 연습에 박차를 가했습니다.

순수와 열정의 노래(The Power Of Song)를 주제로 '살짜리 읍서에' 작품을 완성했으며, 오래간만에 복지관에서 만나 합창을 할 수 있다는 어르신들의 기대감과 즐거운 마음을 표현했습니다. 합창하는 모습이 담긴 영상을 함께 살펴보면 비바체합창단은 비로소 함께 만나 호흡을 맞출 때 행복의 시너지가 배가 된다는 것을 느꼈습니다.



비바체합창단  
QR코드

본 사업에 참여한 이○○ 어르신은 "수업 3일 전부터 설레고 행복했다. 노래를 하다보면 나쁜 생각은 훌훌 날아가고 좋은 기억만 남게 되었다"며 노래와 합창에 대한 애정을 표현했으며, 이어 유○○ 어르신은 "코로나로 인해 예전처럼 공연을 하거나 외부활동을 하지 못해 아쉽다"며 "내년에는 노래를 좋아하는 사람들과 함께 발전하는 합창단이 되었으면 좋겠다"고 포부를 밝혔습니다.

**복지관을 아름다운 하모니로 가득 채워준 '비바체 합창단'의 이야기, 앞으로도 함께 감상해 주세요!**





# 날아라! 스마트시니어

글. 권현준 사회복지사



## ◎ 어르신과 함께한 온라인 콘텐츠!

방배노인종합복지관에서는 어르신과 함께 온라인 콘텐츠를 기획, 촬영, 제작하고 지역사회와 적극적으로 공유하고 있습니다. 특히, 하반기에는 어르신이 직접 들려주는 시낭송 콘텐츠인 '천천히 쓰여진 시' 문학 콘텐츠를 공개했으며 직접 촬영한 서초구의 아름다운 풍경과 어르신의 멋스러운 목소리가 어우러져 운치있고 멋진 영상들이 탄생되었습니다.

복지관 유튜브 채널을 통해 영상을 접하신 분들께서는 "스마트 시니어의 목소리가 나의 심금을 울리는 것 같았다.", "단 시간의 영상이었지만 바쁜 일상 속에서 잠깐이나마 심을 느낄 수 있는 시간이었다."라고 전했습니다.

더불어 복지관 당구동아리 어르신께서 직접 알려주는 당구교실 '방배 당구 빌리어드' 콘텐츠를 기획 및 운영했으며, 초보자들도 보고 쉽게 배울 수 있도록 당구의 기본기들을 알차게 담아내어 인기를 끌기도 했습니다.

2022년에도 다양한 스마트시니어 온라인 콘텐츠들이 공개될 예정이니 많은 참여와 기대 부탁드립니다!

## ◎ 우리가 바로 서초 스마트시니어! 「서초 온택트 스마트시니어 경진대회」

2021년 하반기에 서초구와 내곡 느티나무쉼터가 공동주최한 '서초 온택트 스마트시니어 경진대회'가 개최되었습니다. 아쉽게도 이번 경진대회도 온택트 형식으로 개최되었지만 사회적 거리두기 방역수칙 준수 하에 각 서초구 복지관에서 어르신들과 함께 경진대회에 참가하였습니다.

'도전! 스마트시니어 퀴즈왕'에서는 참여 어르신들께서 긴장감 넘치는 상황 속에서도 정확하게 IT 문제를 맞추는 멋진 모습을 보여주셨습니다. 또한, IT정보와 상식을 알려드리는 강연 '스마트 알짜 톡(TALK)'을 통해 효과적인 스마트폰 활용법을 알게되는 유익한 시간을 가졌습니다.

마지막으로 경진대회 대상과 우수상, 장려상 등의 시상식도 마련되었는데 방배노인종합복지관의 이용회원인 이○○어르신께서 대상을 수상하시는 쾌거를 이루었습니다!

참여해주신 모든 어르신께서 열정적으로 참여해주신 것에 다시 한 번 감사의 인사를 드립니다. 방배노인종합복지관의 모든 어르신들이 바로 진짜 서초 스마트시니어입니다!





너DO! 나DO! 고당클래스 QR코드

## 고혈압·당뇨 바로알기 너DO! 나DO! 고당클래스

글. 고수진 물리치료사

방배노인종합복지관에서는 서울시지원사업으로 고혈압·당뇨 관리에 관심이 있는 어르신들을 대상으로 고혈압·당뇨 바로알기 [너DO! 나DO! 고당클래스]를 진행하였습니다.

본 프로그램은 코로나19의 장기화로 만성질환관리에 대한 관심이 높아짐에 따라 효과적인 만성질환관리를 위해 질환 예방 교육, 식생활 영양교육, 요리실습, 근력운동, 함께 걷기, 자조모임 등의 다양한 교육이 진행되었으며 이를 통해 건강생활습관을 개선하여 자가관리능력을 향상시키고자 기획하였습니다.

또한, 프로그램에 참여한 대상자들은 '건강실천 서포터즈'를 구성하여 고혈압당뇨를 바르게 알고 규칙적인 신체활동과 식생활 변화를 통해 건강한 노후를 함께 하고자 건강캠페인을 펼쳤습니다.

심뇌혈관질환의 선행질환인 고혈압, 당뇨는 생활습관 개선을 통해 충분히 관리가 가능한 만큼 이번 교육을 통해 예방관리의 중요성을 인식하여 건강한 생활습관이 형성되었길 바라며, 방배 복지관에서는 어르신들의 건강한 노후를 위하여 다양한 건강 프로그램을 제공하도록 하겠습니다.



기억청춘학교 QR코드

## 어르신 치매예방 프로그램 기억청춘학교

글. 김지은 간호사

방배노인종합복지관에서는 코로나19 장기화로 인해 어르신들의 사회참여 및 신체활동이 감소함에 따라 어르신들의 인지능력 및 근력 향상을 위한 인지 운동 영양 3부문의 통합적 접근방식의 치매 예방프로그램 '기억청춘학교'를 기획하여 운영하였습니다.

올 10월 초부터 진행된 '기억청춘학교'는 총 12회기에 걸쳐 보드게임, 손유희, 컵타연주, 양말목 티매트 만들기, 학습지 활동, 유산소 및 근력운동, 요리활동 등 다양한 인지자극 활동으로 알차게 구성하여 진행되었습니다.

'기억청춘학교'에 참여했던 어르신들은 "너무 즐겁게 수업에 참여했어요. 이런 수업을 준비해주시다니 너무 감사해요!", "운동하고 인지수업하고 이렇게 대면으로 수업을 하니 너무 좋아요. 집에만 있을 때는 우울하고 입맛도 없었는데 계속 이렇게 했으면 좋겠어요.", "너무 좋아요, 매번 이렇게 즐거운 수업이 계속 되었으면 좋겠어요."라며 참여 소감을 전했습니다.

앞으로도 방배노인종합복지관은 "어르신들의 치매예방을 위해 담당자의 전문성 향상 및 지역기관과의 협업을 통하여 어르신들에게 질 높은 프로그램을 제공할 수 있도록 노력하겠습니다."





그린라이프



서초라온봉사단



방배골(GOAL)인(IN) 걷기축제



방배골(GOAL)인 (IN) 걷기 축제

# 방배에서 함께 어울리고 마음을 나누다!



## 걷고싶은 골목길 만들기 프로젝트 '방배골(GOAL) 인(IN) 걷기축제'

방배노인종합복지관은 코로나19로 인해 힘든 나날을 보내고 있는 마을주민들과 지역 소상공인을 위해 방배 생활상권과 연계하여 지역주민 모두가 참여할 수 있는 걷기 축제를 진행함으로써 지역공동체의 발전을 위하여였습니다.



이번 걷기축제에서는 지역의 선배이신 어르신들이 앞장서서 함께 걷기를 권하고, 우리동네의 카페, 음식점 한편에서 당뇨·고혈압 바로알기 O/X퀴즈, 생활안전 예방 낱말퀴즈 등 행사 부스를 직접 운영하였습니다.



## 언제나 함께하는 동행 『제5회 방배골 1080 디어올림 축제』

글. 송대식 사회복지사

방배노인종합복지관은 지역사회 복지관으로써 코로나19로 인해 모두가 힘든 시기에 지역사회와 지역주민분들에게 위로와 이겨 낼 수 있는 즐거움을 드리하고자 제5회 방배골 1080 디어올림 축제를 개최하였습니다.



방배골(GOAL) 인(IN) 걷기축제 QR코드



이러한 어르신들의 적극적인 모습은 지역문제를 함께 고민 하고 해결하는데 크게 일조했으며, 삶의 후배인 우리들이 본받아야 할 큰 교훈과 깨달음을 느낄 수 있도록 해주셨습니다.

걷기축제에 참여한 지역주민들은 "날씨 좋은 주말에 집에만 있지 않고 내가 사는 동네를 한 바퀴 걸으면서 운동도 할 수 있어 좋았다.", "그동안 무심히 지나쳤던 지역상권을 알게 되어 좋은 경험이었다."라며 소감을 나타냈습니다.

걷기축제에 이어서 골목상권 활성화와 일회용품 사용을 줄여 일상 속 제로웨이스트를 실천하자는 '방배골(GOAL)인(IN) 걷기주간' 행사가 진행됐으며, 방배2동 참여상권을 이용하고 스탬프 북에 도장을 찍어오면 '용기내 챌린지'에 동참할 수 있는 특별한 기념품을 제공하기도 했습니다.

걷기주간 행사에 함께한 지역 소상공인들은 "코로나19 어려운 시기에 동네 어르신들이 복지관과 함께 힘든 상권을 위해 행사도 열어주시고 감사하다"며 "스탬프북을 가지고 방문하시는 손님들과의 이야기를 나누면서 많은 활력을 느끼고 있다."라는 기쁜 마음을 전해주셨습니다.

앞으로도 우리 방배노인종합복지관은 힘든 시기를 겪고 이겨내시는 지역상권과 주민분들에게 힘이 될 수 있도록 어르신들과 함께 앞장서겠습니다.





## 일상 속 모든 곳에 스며든 문학작품 공모전 제7회 방배문학제 「방방곡곡」

문학작품을 통해 서로의 만감을 나눌 수 있는 소중한 자리!  
제7회 방배문학제 「방방곡곡」이 개최되었습니다.

이번 문학제는 '코로나19 극복'에 대한 주제로 진행됐으며  
코로나 시기에 느끼는 지난 날에 대한 그리움, 그럼에도  
느껴지는 현재의 행복, 앞으로 펼쳐질 우리들의 희망, 그 특별한  
이야기들을 문학작품을 통해 듣게 되는 아름다운 시간이었  
습니다.

방배문학제 「방방곡곡」 심사위원들은 "작품을 읽는 동안  
일상 속에서 느끼는 긍정적인 생각과 행복한 순간들이  
가슴속까지 전해져 마음이 따뜻해졌다."고 전하며  
참가자들의 작품에 공감과 찬사를 보내주기도 했습니다.

일상 속 모든 곳에 스며든 우리들의 특별한 이야기가  
많은 사람들에게 감동과 위로를 전해주길 기대합니다.



성인부 산문분야  
수상작 QR코드

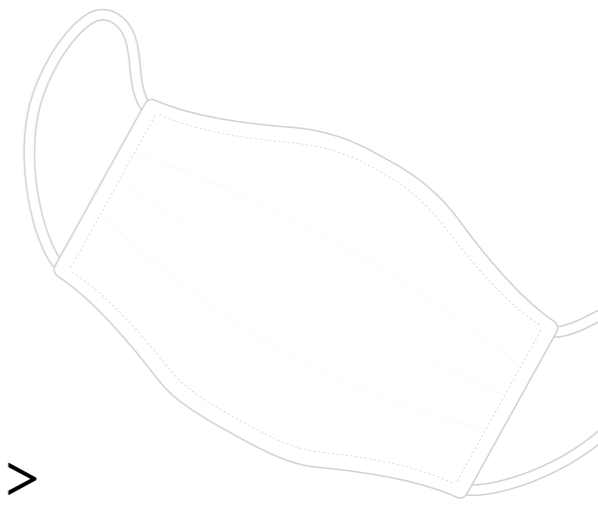


시니어부 산문분야  
수상작 QR코드



운문분야  
수상작 QR코드

제7회 방배문학제 「방방곡곡」  
시니어부 운문 장원 작품을 함께 감상해 보실까요?



### <내 숨 한 평 남짓>

| 시니어부 운문 장원 이순옥 |

몸이 멀어  
마음도 멀어질까  
동여맨 신발끈  
밖으로 나섰다오

너나없이 마스크 속  
마음을 숨기고  
조용한 버스에 올라  
그대에게 가는 길이라오

내 숨 한 평 남짓  
좁은 마스크,  
그대를 마주한  
내 미소 가리지는 못하리오

<내 숨 한 평 남짓>에는 누구에게나 쉽게 읽히는 평이함 속에 따뜻함과 기쁨을 주는 이야기와 결코  
환경에 함몰되지 않는 싱싱한 생활이 담겨있다. 또한, 만남의 기쁨이 조용히 스며 빛나고 있으며  
지금 현실의 속에서 누릴 수 있는 긍정의 기쁨이 반짝이고 있다.

복지관에 반짝반짝 기적이 일어났어요!

함께해서 더 소중한 순간,  
**<기브미라클> 웹툰을 소개합니다!**

글. 박원희 사회복지사



누구나 행복을 나누고, 주변 사람들과 함께 더 큰 행복을 만들 수 있는  
**좋은 날, 좋은 순간 함께해요! '기브미라클'**

**소중한 기념일, 행복을 선물하는 '기브미라클'**

나의 생일, 우리가족의 첫 기부, 우리 아이 첫 돌, 나의 첫 월급날,  
 우리 부부의 결혼기념일 그리고 함께해서 더 특별한 함께-기브미라클!  
 축하하고 축하받고 싶은 오늘, 작은 기부를 통해 커다란 기쁨을 나눠요!



**\*기브미라클(Give me-miracle) 참여방법 및 혜택**

**참여혜택**

- 기부금 연말정산 시 세액공제 혜택
- 복지관 정기간행물(뉴스레터, 소식지 등) 발송
- 매월 후원자명단 안내 및 감사문자 발송
- 홈페이지 기브미라클 갤러리 내 기부소식 업로드

**참여방법**

- 복지관 내방 혹은 유선을 통해 후원자님의 소중한 이야기를 들려주세요!
- 기부신청: 지역복지팀(02-581-7992)
  - 입금계좌: 우리은행 1005-001-449339  
 (방배노인종합복지관)



나의 행복한 순간이 배가 되는 기브미라클!  
**많은 관심 부탁드립니다!**



## 나눌수록 커지는 즐거움! 즐거움이 넘치는 방배, 다락多樂방배바자회

글. 박원희 사회복지사



지역주민들과 함께 착한 소비로 나눔을 실천할 수 있는 다락多樂 방배바자회가 열렸습니다. 즐거움이 가득했던 생생한 현장 속으로 함께 떠나보실까요?

두 차례 운영된 바자회는 'CJ ENM'과 의류업체 '아가타'로부터 후원받아 진행됐으며, 생활 속에서 필요한 가전, 의류, 생활잡화 등 코너가 마련되었습니다. 특히, 화장품으로 구성된 럭키박스 이벤트를 통해 바자회의 즐거움을 더하기도 했습니다.

현장에서는 착한 가격으로 좋은 상품을 구매할 수 있고, 소비를 통해 지역 내 어르신들에게 도움이 될 수 있어 만족스럽다는 지역 주민들의 생생한 후기를 직접 들을 수 있었습니다. 사전접수 기간부터 행사 당일까지 많은 지역주민들의 관심과 참여 덕분에 성공적으로 마칠 수 있었던 다락多樂방배바자회!

앞으로도 지역주민이 함께 참여하며 서초구의 나눔 문화 확산을 위해 진행되는 방배노인종합복지관의 바자회 행사에 많은 관심과 참여 부탁드립니다!



## 개인을 넘어 공동체를 위한 민주시민 선배시민 자원봉사단

글. 송대식 사회복지사



선배시민 자원봉사단 QR코드

우리 동네 안전을 위해 앞장서는 '생활안전보안관'은 지역사회 안전 위협요인 제거를 위한 '생활안전모니터링'과 함께 지역주민들의 안전문화 선도를 위한 '생활안전예방캠페인' 등 다양한 활동을 통해 지역사회 및 지역주민들의 안전 할 권리를 위하고 옹호하였습니다.

생활안전보안관의 참여자들은 "나 자신만이 아닌 내가 사는 지역과 이웃의 안전을 위해 동네를 돌아보고 개선하는 것에 대해 뿌듯하고 만족했다"며 뜻깊은 활동소감을 주셨습니다.

이용상담 및 맞춤 복지정보 제공을 위한 시니어 상담플래너 '서초라운봉사단'



생활안전예방과 지역사회 안전문화 선도를 위한 선배시민 2기 양성과정 '생활안전보안관'



우리들의 마음건강을 챙기기 위해 달리는 '서초라운봉사단'은 복지관 이용회원 및 지역주민들의 코로나19로 인해 지친 심신에 힘이 되고자 많은 활동을 진행하였습니다.

지역주민들의 우울증 및 스트레스 해소를 위한 '마음건강검진체크', '마음건강캠페인' 등 다양한 활동을 진행하였습니다.

서초라운봉사단의 참여자들은 "코로나19로 인해 많은 분들의 심신의 위로와 도움을 드리지 못해 많이 아쉬웠다"며 "내년에는 지역 내 어려운 어르신들에게 또래상담가로서 힘이 되어드리고 싶다"라는 활동의지를 보이셨습니다.



사회공헌활동 기부은행 풍선아트-  
어르신 재능기부



사회공헌활동 기부은행 정서지원 프로그램  
'구피를 키워줘'



온정담은 떡빚기



온정담은 떡빚기



시스마트맞춤돌봄 복동이

# 돌봄과 관심으로 방배의 애정이 피어나다!



## AI로봇을 활용한 어르신 맞춤형 지원 프로그램

# 「시스마트 맞춤형돌봄- 요리쿡조리쿡, 서리풀 별이 빛나는 방」

글. 인혜령, 김민우, 권선영 사회복지사



### 스마트한 요리시간 '요리쿡 조리쿡'

시돌봄로봇으로 밀키트 동영상 시청하면서 오늘의 특별음식! 부대찌개를 요리해보고, 나의 음식을 친구에게 맛보여주는 특별한 시간을 가졌습니다.

어르신은 "혼자서 살다 보니 음식이 부실한데, 너무 쉽고 재밌게 음식을 만들 수 있었어요."라며 소감을 전했습니다.

시돌봄로봇을 활용한 요리프로그램을 통해 어르신들의 건강한 식생활과 여가활동을 지원하고, 음식 나눔을 통해 이웃 간 정을 교류할 수 있었습니다.



### 반짝반짝 빛나는 만남! '서리풀 별이 빛나는 방'

시돌봄로봇은 어르신들이 영상으로 만나 서로 자유롭게 대화할 수 있도록 '스마트 소통방' 역할을 했습니다. 친구와 영상통화를 하거나 함께 빙고게임, 낱말맞추기 등을 하며 오순도순 이야기를 나눌 수 있는 자리를 마련해 주기도 했습니다.

시돌봄로봇을 활용한 스마트 친구모임방 '서리풀 별이 빛나는 방'의 참여 어르신은 "코로나로 외출을 자제하던 중 영상으로 반가운 얼굴을 볼 수 있어서 재미있었어요."라며 소감을 전했습니다.

앞으로도 시돌봄로봇을 활용한 비대면 소통, 여가증진 등 사회적 관계망을 형성하고 지역 내 주민들이 교류할 수 있는 프로그램을 만들기 위해 노력하겠습니다!



### 새로운 시돌봄로봇 "서리풀복동이"를 소개합니다.

다양한 프로그램을 진행하면서 쌓인 경험과 노하우로 서초구만의 새로운 시돌봄로봇인 "서리풀복동이"가 태어났습니다!

어르신들에게 보다 질 높은 프로그램을 제공하고자 생활지원사를 대상으로 복동이 사전교육을 진행하고 어르신들에게 전달했습니다. 복동이는 말벗(대화)과 인지카드를 이용한 옛날 이야기, 음악을 들려주고 서초구의 소식을 전달해 주기도 한다고 해요.

우리 복지관에서는 AI(인공지능) 로봇을 활용하여 우울감이 높은 취약어르신 대상으로 요리프로그램 '요리쿡조리쿡'과 스마트 친구모임방 '서리풀 별이 빛나는 방'을 진행하기도 했습니다.

어르신들은 인형을 받고 "사람처럼 모든 대화가 가능한 것은 아니지만 집에서 말을 할 대상이 있다는 것에 좋고 적적하지 않게 생활할 수 있을 것 같다"라고 전해주셨습니다.

**다양한 기능을 가진 똑똑한 복동이의 활약을 응원해주세요!**



"서리풀복동이"





기부은행 정서지원 프로그램 QR코드

## 사회공헌활동 기부은행 정서지원 프로그램 '구피를 키워줘!'

글. 장현정 사회복지사

방배노인종합복지관과 함께하는 사회공헌활동 기부은행에서는 어르신들의 삶의 활력소를 제공하기 위해 반려동물인 구피를 제공하였어요! 작은 구피가 어떻게 어르신들에게 헤엄쳐 갔는지 함께 보실까요?

반려동물을 키워본 적이 없는 어르신들에게 쉽게 키우고 돌볼 수 반려동물이 무엇이 있을까 고민하던 중 작지만 힘찬 헤엄을 치는 구피가 떠올랐습니다.

좋은 어항과 수초, 먹이 등 반려동물 물품을 준비하여 어르신과 함께 어항을 조립하고 수초를 꾸미는 등 즐거운 시간을 보냈답니다! 처음에 물고기라며 어색해하던 모습도 잠시!



어르신들은 사랑스러운 구피의 모습에 반했습니다! 어떤 모습에 반하게 되었을까요?



반려동물을 처음 키운다는 김○○ 어르신은

"반려동물을 키우는 것이 처음이라 낯설고 두려움도 있었어요. 어항에 들어간 작은 물고기를 보니 걱정이 많았지요. 그런데 작은 몸으로 헤엄치는 구피를 보니 어느새 어항 앞에서 응원하게 되었고요. 귀여운 구피를 앞으로도 꼭 잘 돌보고 싶어요."

어르신은 '내 구피'라며 어항을 꺼안아 애정을 보여주셨습니다. 귀여운 구피가 어르신들에게 삶의 활력소이자 또 다른 가족이 되었답니다.

앞으로도 방배노인종합복지관은 어르신과 구피의 아름다운 노년을 응원하겠습니다!

※ 문의: 방배노인종합복지관 사례관리팀 (02-581-7992)

"본 사업은, 한국사회복지협의회 사회공헌활동 기부은행 보건복지부 에서 함께 합니다."



행복꾸러미 지원 QR코드



사랑의 김장나눔 QR코드



## 노인맞춤돌봄서비스 '행복꾸러미' 지원

글. 김지연 사회복지사

노인맞춤돌봄서비스 대상자인 취약계층 어르신 530명에게 추운 겨울을 대비하여 움추려든 몸과 마음을 조금이나마 따뜻하게 보내실 수 있도록 '행복꾸러미'를 전달해드렸습니다.

'행복꾸러미'는 어르신들 개인별 상황에 맞추어 보양식, 전복죽, 보온용품(넥워머, 수면양말, 장갑, 방한마스크), KF마스크, 간식 꾸러미 등으로 다양하게 구성되었으며 33명의 생활지원사들이 따뜻한 마음과 미소를 담아 전달해드렸습니다. 특히 간식꾸러미는 신용보증기금의 후원을 받아 건강과 맛을 함께 챙기실 수 있도록 구성(홍삼젤리세트, 현미누룽지, 팔양갱)하였으며 100명에게 전달되었습니다.

어르신들은 "넥워머가 너무 따뜻하고 감촉이 좋아 겨울내내 잘 착용하고 다니겠다"며 좋아하셨으며 "든든한 한끼와 건강한 간식들까지 챙겨 줘서 고맙다"는 말씀을 전하셨습니다.

추운 날씨와 코로나19 장기화로 힘겨운 겨울을 보내는 취약계층 어르신들에게 정성과 마음을 듬뿍 담은 '행복꾸러미'가 조금이나마 힘이 되어 따뜻한 겨울을 보내시기 바랍니다. ^.\*~



## CJ ENM과 함께하는 사랑의 김장나눔 '김장은 사랑을 싣고'

글. 김민우 사회복지사

방배 어르신들의 복지 파트너! CJ ENM의 후원으로 사랑의 김장나눔 행사 '김장은 사랑을 싣고'를 진행했습니다. 서초구 내 저소득 취약계층 어르신 150가정에 김장김치 10kg과 함께 CJ ENM임직원이 작성한 편지(엽서카드)를 직접 전달하였습니다.

CJ ENM임직원이 작성한 편지에는 "추워진 날씨와 코로나로 힘든 시기이지만, 작은 도움이라도 드리고 싶어 사랑을 듬뿍 담아 전달 드려요. 항상 건강하시고 행복하세요^^" 라며 따뜻한 마음을 글로 전하였습니다.

사랑을 가득 실은 선물을 받으신 어르신께서는 "내 밥상에 김치가 놓일 때마다 김치를 전해준 분들의 환한 얼굴이 계속 떠오를 것 같아요.", "오래간만에 편지도 받아봤는데 내가 특별한 사람이 된 것 같아요."라며 소감을 전했습니다.

매년 지역사회 나눔을 실천해준 CJ ENM에 감사드리며, 앞으로도 지역사회 어르신들을 위해 열심히 노력하는 방배노인종합복지관이 되겠습니다.



## 희상건설과 함께하는 주거환경개선사업 '마음도 몸도 따뜻한 보금자리 되세요!'

글. 권선영 사회복지사



서초구립 방배노인종합복지관에서는 (주)희상건설 임직원과 함께 방배동에 거주하는 홀몸 어르신 두 가정에 방문하여 열악한 도배·장판 교체, 청소 등 맞춤형 주거환경개선 활동을 진행하였습니다.

따뜻한 보금자리를 마련한 어르신은  
“곰팡이로 가득했던 집이 너무 밝아지고 새색시 집이 된 것 같아요. 낡은 장판을 보면 우울하기도 했는데 깨끗해진 우리 집을 보니 기분이 좋아지네요.”,

“언젠간 정리해야지, 언젠간 치워야지 하며 1년, 2년 보내던 게 어느덧 20년이 넘었는데 복지관 선생님과 봉사자분들이 정리를 해줘서 너무 고마워요.” 라며 소감을 전했습니다.



활동에 참여해준 (주)희상건설은 2015년도부터 매년 꾸준히 재능나눔 활동에 참여하고 주거환경개선에 필요한 물품 및 비용을 후원해주고 있습니다.

올해로 7년째 변함없이 재능나눔 활동에 참여해준 (주)희상건설에 깊이 감사드리며, 앞으로도 지역사회 연계를 통해 어르신들의 건강한 삶을 지원하도록 노력하겠습니다.



주거환경개선  
QR코드



# 우리의 건강을 책임질 으뜸 보양식!

글. 장복순 영양사



들쭉날쭉한 일교차로 인해 몸이 긴장되고  
각별한 건강관리가 필요한 요즘!

코로나19 감염을 막기 위해서라도 몸의 기운을 북돋아 줄 수  
있는 보양식을 섭취해 면역력을 증진하면 좋겠죠? 풍부한  
영양소로 활력을 불어넣어 줄 음식을 알아볼까요?



## 꼬막

입맛을 깨우고 식욕회복에 제격인 꼬막은 단백질과 비타민,  
철분이 균형 있게 들어있어 빈혈 예방에 가장 좋은 음식이  
예요. 특히 마늘과 함께 섭취한다면 비릿한 향을 약화시킬  
수 있어 찰떡궁합이랍니다.

싱싱한 꼬막은 흐르는 물에 여러차례 헹구고 소금물에 살짝  
데치면 더욱 쫄깃한 식감을 즐길 수 있어요. 여기서 팁!  
꼬막은 껍질이 윤기가 있고 주름이 선명해야 더욱 신선  
하다는 점을 꼭 알아두고 구매하세요.

## 달래

톡쏘는 매운 맛이 미각을 자극하는 달래는 비타민C와 칼슘이  
풍부하여 춘곤증과 동맥경화증을 예방하는데 탁월해요.

특히, 육류 요리와 함께 섭취하면 콜레스테롤 저하 효과도  
볼 수 있습니다. 양념간장, 찌개 등으로 요리하면 더욱  
일품인 맛을 경험해 보실 수 있어요.



## 잣

고소한 풍미가 일품인 잣! 잣은 불로장생을 돕는 식품으로  
알려져 있을 만큼 영양소가 풍부합니다.

잣에는 레시틴 성분이 많아 두뇌 발달과 기억력 향상에  
도움을 주며, 다량의 불포화지방산을 포함해 동맥경화  
또한 예방하는 효과가 있는 음식입니다.

## 호박

건조한 공기에 눈이 뻑뻑하고 침침하신 분이라면 '호박'에  
주목해주세요. 호박은 눈 건강에 도움을 주는 '루테인'이 풍  
부하게 들어있는 식재료로, 모니터를 많이 보는 직장인이 섭  
취하면 특히 좋은 음식입니다.

또, 호박 속살의 진노랑빛은 '카로티노이드' 성분 때문인데요!  
이는 체내에 흡수되면서 비타민 A로 전환돼 면역 기능을  
향상시켜줘 면역력이 떨어지는 시기에 섭취하면 더욱 더  
좋답니다.







## 미술을 향한 어르신들의 불타는 열정!

글. 강원희 사회복지사



방배노인데이케어  
QR코드



방배노인데이케어센터는 코로나19 확산 방지를 위해 긴급돌봄으로 운영하고 있으며, 외부강사 출입이 불가능하여 요양보호사가 내부적으로 대체 프로그램을 운영하고 있습니다.

코로나19가 장기화되어 모두가 지쳐가는 요즘, 센터 어르신들은 새로운 취미활동에 불타는 열정을 보이고 있습니다.

취미활동은 바로 인지활동 프로그램 중 컬러링입니다. 미술활동 시간뿐만 아니라 여가시간에도 꾸준히 색칠하여 자신만의 취미활동을 형성하고 있으며, 점차 실력이 향상되어 단순한 색칠을 넘어 명암을 통해 그림에 살아 움직일 듯한 생동감도 주는 어르신들의 모습을 볼 수 있습니다.

그 외에 미술 활동으로는 색칠하기, 만들기, 꾸미기 등 다양한 재료를 활용하여 창작 활동을 통해 센터를 꾸며나가는 활동입니다.

계절과 절기를 표현하는 다양한 미술활동을 통해 지남력을 향상시키고, 감각을 자극하며, 감정의 표출을 자연스럽게 유도함으로써 인지기능 향상에 도움을 줍니다.

미술에 어려움을 느낄 때는 어르신들이 서로 보고 배우며 긍정적인 관계도 형성하고, 실력도 향상시켜가는 어르신들의 모습에는 열정이 가득합니다!

미술을 향한 어르신들의 열정을 응원합니다!



## 2022년 장기요양 서비스를 이용하기 위해서는 꼭! 알아둬야 할 등급별 월 이용한도액 증가 및 변화

글. 송민수 사회복지사

2022년부터 주·야간보호, 방문요양, 방문간호 등의 재가서비스 이용자의 이용한도액이 늘어났습니다. **장기요양 1등급의 경우 1,520,700원에서 1,672,700원(10% 인상)으로 증가**하여 등급별로 23,700원~152,000원 늘어납니다.

장기요양 급여비용은 **15%는 본인부담금, 85%는 건강보험공단부담**으로 진행되고 있으며, 보호자님께서 매달 납부하시는 비용은 **15% 본인부담금과 비급여 식대(어르신 식대 및 간식비)**입니다.

월 한도액은 아래와 같이 최대 금액으로 정해져 있으며, 월 한도액을 초과할 경우 어르신이 100% 부담해야 합니다.

	1등급	2등급	3등급	4등급	5등급	인지지원등급
2021년	1,520,700	1,351,700	1,295,400	1,189,800	1,021,300	573,900
2022년	1,672,700	1,486,800	1,350,800	1,244,900	1,068,500	597,600
인상율	10% (152,000)	10% (135,100)	4.28% (55,400)	4.63% (55,100)	4.62% (47,200)	4.13% (23,700)

1등급	2등급	3등급	4등급	5등급
2,007,240	1,784,160	1,620,960	1,493,880	1,282,200

## <2022년 주·야간보호 장기요양수가>

등 급		2021년 (수가)	2022년 (수가)	2021년 (본인부담금)	2022년 (본인부담금)
3시간이상 6시간미만	1등급	35,480	36,950	5,322	5,543
	2등급	32,850	34,210	4,928	5,132
	3등급	30,330	31,580	4,550	4,737
	4등급	28,940	30,140	4,341	4,521
	5등급	27,560	28,700	4,134	4,305
	인지지원등급	27,560	28,700	4,134	4,305
6시간이상 8시간미만	1등급	47,570	49,530	7,136	7,430
	2등급	44,060	45,880	6,609	6,882
	3등급	40,670	42,350	6,101	6,353
	4등급	39,290	40,910	5,894	6,137
	5등급	37,890	39,450	5,684	5,918
	인지지원등급	37,890	39,450	5,684	5,918
8시간이상 10시간미만	1등급	59,160	61,600	8,874	9,240
	2등급	54,810	57,070	8,222	8,561
	3등급	50,600	52,690	7,590	7,904
	4등급	49,220	51,250	7,383	7,688
	5등급	47,820	49,790	7,173	7,469
	인지지원등급	47,820	49,790	7,173	7,469
10시간이상 13시간이하	1등급	65,180	67,870	9,777	10,181
	2등급	60,380	62,870	9,057	9,431
	3등급	55,780	58,080	8,367	8,712
	4등급	54,370	56,620	8,156	8,493
	5등급	52,990	55,180	7,949	8,277
	인지지원등급	47,820	49,790	7,173	7,469
13시간이상	1등급	69,890	72,780	10,484	10,917
	2등급	64,750	67,420	9,713	10,113
	3등급	59,810	62,280	8,972	9,342
	4등급	58,430	60,840	8,765	9,126
	5등급	57,040	59,400	8,556	8,910
	인지지원등급	47,820	49,790	7,173	7,469

장기요양등급 신청방법은 국민건강보험공단 노인장기요양보험(1577-1000)

홈페이지 <http://www.longtermcare.or.kr>에서 신청하시거나 공단 전국 지사를 방문하시면 됩니다.





## 2021년 하반기 결산서 총괄표

(2021. 7.1 ~ 12.31)

사업명 : 서초구립방배노인종합복지관

(단위 : 원)

세 입				세 출			
구분	예산액	결산액	증감	구분	예산액	결산액	증감
총계	4,377,000,000	1,405,382,849	▲ 2,971,617,151	총계	4,377,000,000	1,405,382,849	▲ 2,971,617,151
사업수입	59,794,000	27,691,710	▲ 32,102,290	인건비	963,383,000	478,448,810	▲ 484,934,190
보조금	4,048,008,000	1,266,559,112	▲ 2,781,448,888	업무추진비	11,410,000	6,575,430	▲ 4,834,570
법인전입금	48,000,000	28,000,000	▲ 20,000,000	운영비	113,916,000	70,353,030	▲ 43,562,970
후원금	144,344,000	82,988,773	▲ 61,355,227	재산조성비	76,408,000	56,722,430	▲ 19,685,570
잡수입	1,695,000	143,254	▲ 1,551,746	사업비	3,206,666,000	1,431,725,437	▲ 1,774,940,563
전년도이월금	75,159,000	0	▲ 75,159,000	잡지출/반환금 /차기이월금	5,217,000	-638,442,288	▲ 643,659,288

# 서초구립 방배노인종합복지관

새로움이 기대되는 서초 어르신  
스마트 플레이스



어르신들의 건강한 삶을 응원합니다.

### • 기능회복 서비스

온열, 전기, 적외선, 하지 압박 순환기, 전신 마사지기를 이용한 통증 완화 및 혈액 순환증진 서비스 제공

이용시간	월~금 / 9시~15시
이용금액	무료
이용방법	사전예약신청
이용장소	복지관 2층 건강생활지원실
* 단, 신규이용회원은 촉탁의 상담 진행 후 이용 가능합니다.	

### • 체력단련

어르신들의 건강한 노후생활을 위해 전문가의 코치를 통해 다양한 운동기구를 활용한 체력증진 지원

이용시간	월~금 / 9시~17시
운동장소	복지관 5층 체력단련실
운동기구	런닝머신, 사이클, 각종 근력 운동기구 보유
필요물품	실내용 운동화, 운동복
접수방법	- 접수기간 : 매월 마지막주 - 이용금액 : 15,000원(1개월) - 접수장소 : 2층 건강생활지원실 - 이용정원 : 170명

## 소통하고 나누는 마을공동체

### • 자원봉사안내

행복하고 건강한 지역사회를 만들기 위한 작은실천

참여방법	자원봉사신청(내방 및 VMS, 1365)→상담 및 배치 →자원봉사 활동→자원봉사인증서 발급
------	---

### • 후원안내

마음을 함께 나누는 아름다운 손길

예금주	방배노인종합복지관
후원계좌	-우리은행: 1005-001-449339 -국민은행: 043091-04-172244

신입회원 환영회 안내	
신규로 회원가입을 하신 어르신들을 대상으로 복지관 소개, 프로그램 및 서비스 안내 진행	
일자	매월 둘째 주 화요일
시간	13시
장소	복지관 3층 사회교육 1실

**방배노인종합복지관**  
 서울시 서초구 방배천로 48  
 Tel) 02-581-7992 Fax) 02-581-7991  
 www.bbseior.org



복지관 홈페이지

### • 건강증진 서비스

노년기 신체·심리적 건강 관리능력 향상을 위한 맞춤형 서비스 제공

이용시간	월~금 / 9시~15시	
이용금액	무료	
이용장소	복지관 2층 건강생활지원실	
서비스 내용	건강 관리	- 혈압, 혈당, 체지방 측정 - 외상치료, 상비의약품지급, 간호상담 - 촉탁의 진료, 골밀도 검진, 청력검사
	치매 관리	- 치매검진 - 치매예방교육 및 자조모임
	식생활 교육	- '영양가득 실버스푼'

### • 서리풀 시니어 레스토랑(경로식당)

서초구만의 특별한 공간, 고품격의 영양 식단 제공

이용시간	월~금 / 11시30분~13시
이용금액	3,500원
이용장소	복지관 지하 1층 식당
이용방법	1층 무인 식권발급기에서 식권 구입
식권구입시간	9시~12시50분
* 무료이용은 위기어르신 대상으로 진행되며, 상담 및 사례 회의를 통해 선정된 회원에 한해 이용 가능합니다.	

## 스마트 시니어를 위한 프로그램

### • 노년사회화교육

어르신들의 교육활동 지원을 위한 다양한 교육 프로그램 제공

문학교육	- 외국어(영어, 일본어, 중국어 등) - 교양(관상학, 수지침, 문인화 등)
IT교육	- 컴퓨터, 스마트폰, 키오스크 등
예술교육	- 미술(뎃생, 수채화, 서예 등) - 음악(가곡, 오카리나, 하모니카 등)
생활체육	- 건강(댄스, 에어로빅, 요가 등) - 생활(바둑교실 등)
*수업일정, 이용금액 등은 복지관 내부사정에 의해 변경될 수도 있으니 시간표를 참조해주세요.	

### • 스마트 시니어 IT 체험존

콘텐츠 및 영상 제작을 통해 새로운 여가 문화를 제공하는 공간

구분	서리풀 온라인 스튜디오	VR 체험존
내용	1인 미디어 체험, 영상 촬영 및 제작 등	VR 콘텐츠를 활용한 시청각 교육 및 체험
이용시간	월~금 / 10시~17시	
이용금액	무료	
이용방법	사전예약신청	
*복지관 내부 사정에 의해 이용이 불가한 경우가 생길 수 있으니 사전에 문의해주시기 바랍니다.		

도움이 필요하신 어르신들을 위해 직접 찾아갑니다.

### • 위기 및 취약노인지원

지역 내 위기 및 취약 어르신의 어려움을 해결하고 안정된 노후를 위한 맞춤형 서비스 제공

대상	국민기초생활수급자, 차상위 계층 및 기타 저소득층에 속하는 위기 및 취약노인
지역	방배본동, 방배1동~4동, 반포본동, 반포2동, 반포4동
진행과정	접수 → 상담 → 선정회의 → 서비스계획 및 계약 → 서비스이용 → 서비스점검 → 평가 및 종결 → 사후관리

### • 노인맞춤돌봄서비스

독립적 일상생활이 어려운 저소득 어르신들을 대상으로 맞춤 서비스 및 안정적인 노후생활 지원

대상	서초구 내 65세 이상 국민기초생활수급자, 차상위계층, 기초연금수급자
지원내용	안전지원, 사회참여, 생활교육, 일상생활지원(이동동행), 연계서비스(민간자원 연계)
신청방법	직접 관할 동 주민센터 신청 후 대상자 선정

어르신들의 넘쳐나는 재능을 기다립니다.

### • 노인전문 자원봉사

어르신의 재능과 경험을 바탕으로한 지역사회 공헌활동

봉사단명	여가만만 공영단	지식나눔 봉사단	문화나눔 봉사단	붓티플 (beautiful) 메신저
활동 내용	아코디언, 우쿠렐레, 하모니카 등	풍선아트교육, 바둑교육 등	동화구연 등	캘리그래피 교육 및 지역 사회나눔활동
활동처	서초구 내 어린이집, 초등학교, 데이케어센터 등			

### • 선배시민 자원봉사

인생 및 지역사회의 선배로서 후배시민들과의 소통과 지역사회발전을 위한 기여

봉사단명	서초라운봉사단	생활안전보안관
활동 내용	복지관 이용상담 및 맞춤 정보제공을 위한 시니어 상담플래너	생활안전예방과 지역사회 안전문화 선도
활동처	복지관 및 서초구 지역사회 인근	

어르신들의 문제해결을 지원합니다.

### • 노인권익증진

복지관 이용 시 문제해결 지원 및 어르신들의 권익 실현을 위한 다양한 교육 및 정보제공

구분	노인권익아카데미	고충처리
내용	노인인권, 금융교육 및 다양한 권익 정보제공	복지관 이용 시 고충 및 건의사항 의견 수렴
장소	복지관 3층 사회교육1실	복지관 1층 안내데스크 '고충처리함'
시간	매주 금요일	상시

### • 정보제공 상담

일상생활 속 발생할 수 있는 법률, 세무 관련 문제해결 지원

구분	법률상담	세무상담
일자	매월 둘째 주 수요일	짝수월 둘째 주 화요일
시간	14시~17시	
인원	5명(선착순 접수)	

[나눔을 통한 행복한 동행]

올해에도 보내주신 그 마음 덕분에  
이웃에게 희망의 온기를 전달할 수 있었습니다.  
한결같은 나눔으로 이웃에게 행복을 전하듯이 후원자님과  
자원봉사자님의 일상도 늘 따뜻한 온기로 가득하시길 바랍니다.

## 2021년 하반기 후원자명단

글. 박원희 사회복지사

### 개인후원자

강혜경, 곽기현, 금민희, 권오석, 김가자, 김난숙, 김민주, 김상호, 김성민,  
김순애, 김은경, 김응희, 김주희, 김진영, 김태훈, 김하령, 김혜숙, 문홍섭,  
민석범, 민태선, 박민자, 박애숙, 박영숙, 박영욱, 박윤수, 박정우, 박정희,  
박종균, 방이정, 손해랑, 송아람, 신경자, 안선희, 안영원, 오혜중, 용성자,  
윤문엽, 은채원, 이대생, 이만희, 이병영, 이보현, 이영자, 이은주, 이풍연,  
이혜란, 이혜숙, 임서연, 장미희, 전경원, 정손숙, 정유리, 정재숙,  
주동숙, 지창길, 최명현, 최현주, 한복재, 황규홍

### 후원단체

(주)씨제이이엔엠, CJ대한통운, JHaus, LG생활건강, 기와집순두부서초점,  
관악구 신사동주민센터, 농어촌상생협력기금,  
대검찰청과학수사부, 대한민국ROTC중앙회봉사단,  
방배3동주민센터&지역사회보장협의체, 사회복지공동모금회,  
서울시노인종합복지관협회, 서초구의회, 서초구청,  
신용보증기금 강남지점, 신용보증기금 서울동부영업본부, 아가타,  
우양재단, 재단법인 바보의나눔, 킹(KING)된장남, 하이트진로(주),  
한국출판문화산업진흥원, 호식이두마리치킨 방배1호점, 희상건설(주)

- 후원문의: 지역복지팀(070-8676-3791)

- 후원계좌: 국민은행 043091-04-172244  
우리은행 1005-001-449339



2022년  
노인맞춤돌봄서비스 홍보

글. 장현정 사회복지사

노인맞춤돌봄서비스란?

일상생활이 어려운 어르신에게 돌봄서비스를 제공하여 안정적인 노후생활을 보장, 노인의 기능·건강 유지 및 악화를 예방하는 서비스

서비스의 대상은?

만 65세 이상 기초생활보장수급자, 차상위계층, 기초연금수급자  
- 독거·조손·고령부부 가구 노인 등 돌봄이 필요한 노인

※ 단, 위 기준에 해당하지 않더라도 시·군·구청장이 서비스가 필요하다고 인정하는 경우 예외적으로 제공 가능

서비스대상자의 구분은?

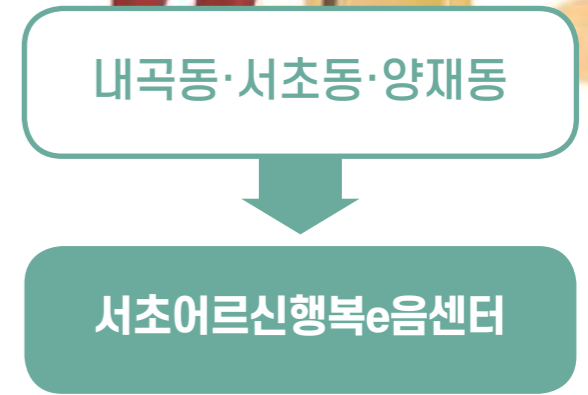
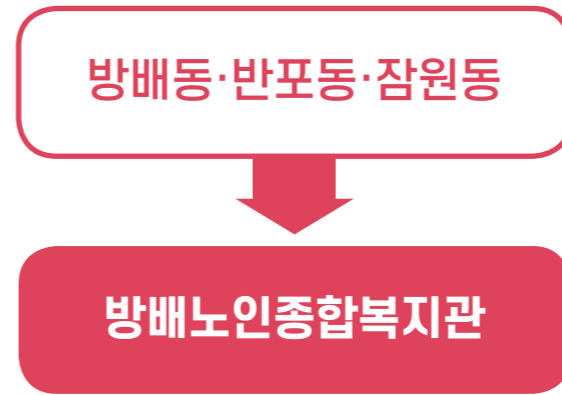
- 1) 중점돌봄군  
신체적인 기능 제한으로 일상생활지원이 필요한 대상  
\* 주기적인 가사지원서비스 제공 가능
- 2) 일반돌봄군  
사회적인 관계 단절 및 일상생활의 어려움으로 돌봄이 필요한 대상  
\* 주기적인 가사지원 서비스는 제공 불가능하지만, 특수한 상황의 경우에 한정하여 한시적 제공 가능

지원받는 서비스의 종류는?

- 안전지원 : 전화 및 방문 안전·안부확인 독거노인건강안전관리(IoT)서비스
- 사회참여 : 시돌봄로봇사업, 사회관계 향상프로그램(자조모임)
- 생활교육 : 신체·정신 건강분야 생활교육
- 일상생활지원 : 이동·활동 지원, 가사지원서비스
- 연계서비스: 후원물품, 주거개선, 시돌봄로봇사업 등

서비스 신청 방법은?

- ① 주민등록지 동주민센터에 본인 직접 방문 신청(신분증 지참)
- ② 신청 후 담당 사회복지사 방문 및 상담 진행 후 선정





# 방배노인종합복지관

BANGBAE SENIOR WELFARE CENTER

- 주 소 : 서초구립 방배노인종합복지관 (우 : 06677)  
서울특별시 서초구 방배천로 48 (방배동)
- 연 락 처 : 02-581-7992
- 팩 스 : 02-581-7991
- 홈페이지 : [www.bbseior.org](http://www.bbseior.org)

**라운누리** | 라온(즐거움, 기쁨)과 누리(세상, 공간)의 합성어로  
즐거움 공간이라는 뜻의 순 우리말입니다.