

# 대화

DAEHWA 2021 • Vol.18



2022 HAPPY NEW YEAR

임인년 흑호랑이해 새해 복 많이 받으세요



함께하면 힘이 됩니다

사회복지법인 효샘과 고양시대화노인종합복지관이 여러분을 응원합니다!

공감하고 공유하며

더불어 사는 세상

안녕하십니까?

모든 세대가 존엄한 삶을 사는 고령친화행복공동체를 꿈꾸는  
고양시대화노인종합복지관 최윤정입니다.

어느 날 갑자기 다가온 코로나19로 인해 일상의 멈춤과 디지털 사회로 전환이라는  
큰 변화를 맞이한 지 벌써 2년이 되었습니다. 그동안 저희 대화노인종합복지관은 변화의  
소용돌이 속에서 우리 선배님들이 변화된 환경에 적응하며 안전한 일상을 주도적으로  
누리실 수 있도록 돕는 것을 목표로 삼고 새로운 도전과 다양한 노력을 해 왔습니다.

2021년 한 해 동안 ‘스마트 복지관 구축’, ‘노인의 디지털 환경 적응을 위한 디지털 역량  
강화’, ‘디지털 환경에서 노인의 삶의 주도성 강화’에 중점을 두고 외부공모와 자원연계를  
통해 질적 운영변화를 꾀하였습니다. 대표적인 변화로 디지털 체험존(D+세권)을 구축  
하여 노년층의 디지털 리터러시 향상을 도모하였고, 노인친용 온라인 배움터 개발을  
통해 교육 접근성과 학습권을 보장하고 정보제공 및 자조모임 공간으로 확장하였습니다.  
또한 스마트 웨어러블, 스마트 두뇌활동, AR 건강운동 등 비대면 자가 건강관리 프로그램  
개발을 적극 추진하였습니다. 그 밖에도 코로나19라는 한계에서도 취약계층 어르신의  
돌봄 강화와 지역사회와 동료, 후배 등 공동체를 위한 주도적 선배시민 활동을 적극적  
으로 지원하였습니다. 그 결과 경기도노인종합복지관협회 우수프로그램 공모전에서  
최우수상을 수상하였고, 경기도 선배시민 정책대회에서 제안한 의견이 대표정책으로  
선정되는 성과를 얻었습니다.



2022년에는 ‘스마트 역량 강화를 통한 사회변화 적응력 향상’, ‘시민주도의  
찾아가는 복지 강화’, ‘취약계층 노인을 위한 맞춤형 서비스 강화’를 운영  
방향으로 정하고 새로운 도전을 이어가고자 합니다.

지난 한해 대화노인종합복지관의 성장과 고령친화행복공동체를 만들기  
위해 함께해 주신 모든 분들께 감사드리며 앞으로도 저희 대화노인종합  
복지관은 모든 세대가 공존하는 지역 공동체를 실현할 수 있도록 앞장  
서겠습니다. 감사합니다.

고양시대화노인종합복지관장 **최윤정**

# Contents

여는글 03

## CHANGE DAEHWA\*변화하는 대화

포스트 코로나 운영방향 06

팀별 새해다짐 및 2022년 주력방향 07

## TALK SMART\*S.M.A.R.T로 대화하다

스마트 마을 D+세권 만들기 12

온라인 대화선배시민 배움터 14

스마트 헬스 모니터링 16

치매! 스마트하게 예방하자 18

## COVID19, ACTIVITY\*몸은 멀어도 마음은 하나

설 명절 마을행사 20

어버이, 선배시민 되다 22

개관 7주년 기념행사 24

추석맞이 플라워 감사 콘서트 25

노인의 날 기념 공모전 28

## SENIOR, CITIZEN\*선배시민 이야기

경기2권역 선배시민 자원봉사단 교육지원센터 30

선배시민 정책대회 32

선배시민봉사단 34

## SENIOR, SELF CARE\*나 스스로를 위한 시간

시니어 자가 건강관리 프로젝트 '나.혼.돌' 40

비대면 집단 상담 42

우울예방 프로그램 44

어르신 인생노트 46

취약계층 세탁지원사업 48

## HAPPY VILLAGE\*마을알기

노인의 날 수상작 소개 50

온라인 자택봉사 '월별 SNS캠페인' 54

온라인 주민만나기 '대화와 대화해' 58

마을과 대화해! 대화동 탐방 60

2021 Glory of Daehwa 64

2021년을 빛낸, 2022년을 빛낼 후원자·자원봉사자 66

### Cover Story



#### 대화 톡톡톡 18호

대화 톡톡톡 18호 커버스토리는

경기도 문화조성사업 '가족 여행 노트'의 한 장면입니다.

변화하는 대화 ● 첫 번째  
포스트 코로나 운영방향 06  
팀별 새해다짐 및 2022년 주력방향 07



대화톡  
Talk

CHAGE DAEHWA

변화하는 대화를 소개합니다



## 포스트 코로나 운영 방향

변화하는 대화노인종합복지관을 소개합니다!



스마트 역량  
강화를 통한  
사회변화  
적응력 향상

- 노인맞춤 디지털 교육 확대
- 상시적 디지털 기기체험 기회 확대
- 기초중심 보편적 평생교육 확대
- 다양한 노년기 인문학 강좌 확대

시민주도의  
찾아가는  
복지 강화

- 고양형 공동체 돌봄 확산을 위한 시민참여(복지크루)<sup>1)</sup> 프로그램 개발
- 시민과 함께 즐기는 문화공연 ‘실-버스킹’ 확산
- 자기돌봄 강화를 위한 ‘찾아가는 스마트 헬스 관리’ 확대
- 거점중심 세대통합형 배달강좌 ‘찾아가는 평생교육’ 보급
- 교육 접근성 강화를 위한 비대면 ‘노인전용 평생교육 플랫폼’ 활성화

취약계층  
노인을 위한  
맞춤형  
서비스 강화

- 지역 연대를 통한 취약계층 노인돌봄 강화
- 나눔과 공동체 의식 확산을 위한 세대공존 프로그램 개발
- 우울, 자살, 치매, 죽음준비 등 대상 맞춤형 프로그램 개발
- 독거, 노인부부, 초고령, 중장년 등 유형별 맞춤 프로그램 개발

1) 크루(crew)는 공통된 목적을 위해 모인 사람들의 집단으로 복지크루는 지역사회복지향상을 위해 모인 사람들의 집단을 뜻함.

# 사례관리팀

## K-사례관리, K-서비스



안녕하세요. 어르신들의 노후의 존엄한 삶을 돕는 사례관리팀입니다. 급격한 사회환경 변화로 취약계층이 더욱 소외되지 않도록 돌봄을 확대·강화하고, 생애 주기별 맞춤형 소집단 프로그램과 사회공헌형 일자리를 발굴·확대하여 건강한 노후를 위한 맞춤형 복지서비스를 지원하겠습니다.

### 사례관리팀 2022년 주력 방향

#### ① 돌봄 노인 지원 서비스 확대 및 self care 내재화

- 맞춤 사례관리를 통한 자원 개발 및 연계
- 돌봄 노인 잔존 기능 유지 및 자기 관리 인식을 위한 지원 (신체, 정신, 영양 관리 등)

#### ② 취약계층 디지털 접근성 향상

- 취약계층 가정 내 스마트 환경 구축 (스마트 기기 보급, 와이파이 설치 등)
- 시니어 1:1 맞춤 디지털 교육지원

#### ③ 노인 자가 건강관리 능력 향상 및 응급상황 대처 시스템 구축

- 건강 모니터링 및 건강정보 제공을 통한 자가 건강관리 중요성 인식
- 응급안전 기기 보급을 통한 실시간 응급 상황 대처 (ICT, IOT 등)

# 평생교육팀

우린 간부잖아~  
선배님들의 간부!



안녕하세요, 저희는 선배님들 청춘의 순간을 함께하고 있는 평생교육팀입니다. 평생교육팀에서는 코로나19로 인해 변화한 환경에 맞춰 대면·비대면 프로그램을 운영하였으며, 노인주도형 선배시민 자원봉사단을 통해 학습 및 토론, 실천 문화 조성을 위해 노력하였습니다.

2022년에도 변화한 환경에 맞춰 다양한 대면·비대면 강좌 운영, 이용자 주도성 및 주체성을 강화할 수 있는 프로그램을 통해 선배님들의 건강하고 활기찬 노후생활을 지원하도록 최선을 다하겠습니다.

## 평생교육팀 2022년 주력 방향

- ① 체계적 회원관리를 통한 개별 맞춤 프로그램 연계
  - 전산시스템을 통한 복지관 회원 관리
  - 분기별 회원 욕구조사를 통한 신규 프로그램 운영 (단기특강, 인문학 강좌 등)
- ② 변화한 환경에 맞춘 평생교육 재편성
  - 보편적 평생교육 및 온라인 평생교육(대화선배시민 배움터) 운영
- ③ 생애주기별 프로그램 개발 및 보급
  - 욕구별 집단 상담, 대상별 맞춤 프로그램
- ④ 노인 주도형 프로그램 운영
  - 이용자 모니터링 위원회
  - 실-버스킹 활동(재능나눔 봉사)
  - 선배시민대학

# 마을지향팀

마을에 진심인 편... by.마을지향팀



안녕하세요. 지역사회와 소통하고 연대하는 사회복지를 실천하는 마을지향팀입니다. 지난 2년간 부득이 온라인과 비대면으로 선배님과 지역주민분들을 찾아뵈었는데, 2022년에는 다시 찾은 일상에서 그동안 쌓아왔던 이야기를 나눌 수 있길 바랍니다. 올해도 고양시대화노인종합복지관과 고령친화 행복공동체를 만들어가는 복지파트너로 함께 해주시길 바라며 새해 복 많이 받으세요.

## 마을지향팀 2022년 주력 방향

### ① 지역사회 연대를 통한 다양한 자원개발 활성화

- 마을활동·마을공동체 참여 및 협업
- 인적·물적 자원개발 활성화
- 복지관 공간 및 내·외부 자원공유

### ② 시민참여 활성화를 통한 지역사회와의 동반성장

- 고양형 공동체 돌봄 확산을 위한 시민참여 프로그램
- 마을탐방, 주민만나기, 사업공유회 등 마을교류 활동
- 마을중심 선배시민 봉사단 활동 관리

### ③ 스마트 역량 강화를 통한 사회변화 적응력 향상

- 키오스크, 인지로봇, A반려인형, 태블릿PC 등 고령친화 디지털 체험 존 운영
- D'봉사단 주도의 1:1 디지털 교육 활동
- 디지털 취약계층 와이파이 및 통신비 지원
- 찾아가는 디지털 교육 연계

## 사회참여팀

"1자리 지원! 저희만 믿으세요~"

안녕하세요 저희는 노인일자리 참여로 활기찬 노후 생활을 실천하고 계신 선배님들과 함께하고 있는 사회참여팀입니다. 2021년 더울때나 추울때나 성실하게 지역사회를 위해 일해 주신 선배님들을 보며 열정을 배울 수 있었습니다. 2022년에는 일산서구 내 공공시설과 길거리의 청결과 안전을 위한 일자리와, 아동과 청소년들을 위한 일자리, 그리고 변화하는 시대에 맞춘 디지털을 활용한 스마트 시니어 일자리 등을 선배님들과 함께 하고자 합니다. 2022년에도 지역사회에 기여하는 일자리를 제공해 드리고 안정적이고 활기찬 노후 생활을 지원할 수 있도록 노력하는 사회참여팀이 되도록 하겠습니다.

### 사회참여팀 2022년 주력 방향

- ① 나눔 문화 확산을 위한 고령친화 일자리 창출
  - 공공형 일자리 사업 창출을 통한 참여기회 확대
- ② 맞춤형 일자리 연계를 통한 소득창출 및 참여기회 제공
  - 재능나눔형 일자리 제공
- ③ 환경변화에 따른 노인일자리 제공
  - 비대면 시대 및 철저한 방역시스템을 위한 노인 일자리 활동 참여기회 제공

## 운영지원팀

"선배님들을 위해 열정! 열정! 열정!"

안녕하세요, 고령친화복지관을 만들어가기 위해 노력하고 있는 운영지원팀입니다. 운영지원팀에서는 코로나 19로 인해 뵈지 못했던 시간 동안 변화된 환경에 발맞추어, 복지관의 공간을 보다 안전하고 쾌적한 환경으로 조성하기 위해 노력해 왔습니다. 2022년에는 새롭게 변화된 복지관으로 인사드리겠습니다. 코로나 19로 인해 어려움이 많은 현실이지만, 모두 슬기롭게 극복하길 기도하며, 조만간 웃으며 만날 그날을 기다리겠습니다. 새해 복 많이 받으세요.

### 운영지원팀 2022년 주력 방향

- ① 투명한 예산관리 안정된 기관 운영관리
- ② 안전한 방역과 청결한 시설 유지 관리
- ③ 균형 있는 영양식 제공을 통한 영양 불균형 예방
- ④ 안전하고 쾌적한 셔틀버스 운영을 통한 접근성 강화

TALK SMART ● 첫 번째  
스마트 마을 D+세권 만들기 12

TALK SMART ● 두 번째  
온라인 대화선배시민 배움터 14

TALK SMART ● 세 번째  
스마트 헬스 모니터링 16

TALK SMART ● 네 번째  
치매! 스마트하게 예방하자 18



대화톡 

# Talk

TALK SMART  
S.M.A.R.T로 대화하다

디지털 앞에서 당당한 선배시민!

# 스마트 마을 D<sup>+</sup>세권 만들기

고령층 디지털 리터러시 향상을 위한 스마트 마을 D<sup>+</sup>세권 만들기



글 • 마을지향팀 김좌진 팀장



## D<sup>+</sup>세권이란?

[디지털+역세권]으로 디지털 리터러시 향상을 위한 교육환경을 갖춘 권역을 말합니다.

※ 디지털 체험존은 **고양시와 경기북부사회복지공동모금회** 지원으로 구축 되었습니다.



키오스크 체험존



AI 반려인형 체험존



인지로봇 체험존



정보검색 체험존



태블릿 PC 체험존

이용대상 : 고양시 만 60세 이상 선배시민   이용방법 : 전화 및 온라인 예약 접수  
이용시간 : 매주 월~금요일 / 오전 10시~오후 3시 (점심시간 12:00~13:00, 공휴일 제외)

코로나19 확산 장기화로 인해 디지털 사회로 전환되면서 인터넷, 컴퓨터, 스마트폰 이용에 어려움을 겪는 디지털 소외계층이 고령층을 중심으로 발생했고 디지털 리터러시 필요성이 대두하였습니다. 하지만 고령친화 디지털 교육기관이 부재하고, 개인별 디지털 역량 차이로 인한 집합교육에 한계 등 디지털 역량을 키우기 위한 환경이 부족했습니다. 이를 해결하기 위해 대화노인종합복지관은 「스마트 마을 D+세권 만들기」 사업을 시작했습니다.

많은 참여로 디지털 앞에서 당당한 선배시민이 되기를 응원합니다!



선배시민 배움터  
바로가기



# 즐거로운 온택트(ON-tact) 생활

## 온라인 대화선배시민 배움터

글 • 평생교육팀 장혜정 사회복지사



선배시민 배움터란?  
어르신 맞춤형 온라인 교육 홈페이지입니다.

영어, 일본어, 중국어, 하모니카, 통기타, 스마트폰 활용..... 다양한 수업을 듣기 위해 복지관에 모여 다 같이 학업에 열중하던 시절이 있었습니다. 만나서 배우는 것이 교육이었습니다. 코로나19는 ‘교육의 미래’로 여겨지던 온라인 학습을 단숨에 일상으로 만들었습니다. 그리고 비대면 열풍이 불기 시작한 2021년, 온라인 학습을 위한 대화 선배시민 배움터가 오픈했습니다.



영어, 일본어, 중국어, 하모니카 등 기존 진행하던 대면 강좌를 비대면으로 수강할 수 있도록 녹화를 통해 그대로 온라인으로 옮겼습니다. 그리고 더 많은 선택권을 드리기 위해 온라인에 특화된 강좌도 새로이 개강했습니다.

갑작스런 코로나19 및 사회적 거리두기로 인해 유튜브, 카카오톡 실시간 온라인 강좌로 전환 운영되었으나 재시청의 어려움과 비대면 소통의 한계로 아쉬움이 있었습니다.

이를 보완하고자 제작된 온라인 전용 홈페이지 ‘선배시민 배움터’는 전문 촬영 및 녹화로 영상 내 다양한 학습 자료가 함께 반영되었고, 원하는 시간대에 자유로운 반복학습이 가능한 장점이 있습니다. 또한 ‘질문하기&소통하기’ 게시판을 통해 질의응답 및 학습 자료를 보다 쉽게 공유할 수 있어 복지관에 방문하지 않고도 다양한 교육을 집에서 안정적으로 접할 수 있습니다. 뿐만 아니라 복지관 관련 정보를 홈페이지에서 확인할 수 있으며, 봉사단 및 각종 자조모임을 위한 소통 공간을 통해 비대면으로 다양한 활동이 진행될 수 있도록 구축되었습니다.

2022년에는 대면 강좌와 온라인 강좌를 병행하여 새로운 ‘노년기 평생학습’의 장을 펼칠 예정입니다. 중요한 것은 어르신들이 평생학습을 접하고 선택할 기회를 확대하는 것입니다. 맞춤형 교육이 필요한 기초교육은 대면 강좌로, 어느 정도 수준이 올라 주도적인 학습이 가능한 교육은 온라인 강좌로 진행됩니다. 앞으로 선배시민 배움터는 온라인 강좌 수강만을 위한 홈페이지 기능에서 확장하여, 수강 신청부터 온라인 강좌 수강, 온라인 소통, 강의 평가, 복지 서비스 예약 등 종합 교육관리 플랫폼으로 탈바꿈할 예정입니다.



### 2021년 선배시민 배움터 온라인 강좌

에세이로 배우는 일본어 · 이야기로 만나는 중국어 · 고사성어로 배우는 지혜와 한자 · 영화보며 speaking 하실래요? · 우쿨렐레 · 트로트 오카리나 · 아코디언 · 스마트폰 초급, 중급 · 컴퓨터 초급, 활용 · 한문과 고전 · 중국어 회화 · 일본어 회화 · 팝스 잉글리쉬 · 월드뮤직 · 오카리나 · 통기타 초급, 중급 · 영어회화 · 하모니카 초급, 중급 · 선배시민 기본교육 · 잘 늙어가는 행복한 노년의 삶 · 실용만점 미술특강 · 스마트폰 합리적으로 구입하기 · 선배시민 배움터 100% 활용하기 · 생애주기 맞춤 안전 교육 · 슬기로운 디지털 생활 · 키네마스터로 영상 편집하기 · zoom 배우기 · 디지털 기기 사용 교육 · 건강체조 및 스트레칭 · 모두 함께 노년기 건강 운동 · 스마트에 건강을 더하다

# 건강관리에 스마트를 더하다!

스마트한 도구와 시스템을 활용하여 건강관리를 실천하는 대표 프로그램인 '스마트 웨어러블 건강관리', AI·AR 건강운동 콘텐츠 '사'을 소개합니다.

글 • 사례관리팀 박찬호 물리치료사

## 스마트웨어러블 건강관리 체계



'스마트 웨어러블 건강관리'는 스마트 워치를 활용한 건강관리 프로그램입니다. 스마트 워치는 시계 기능뿐만 아니라 하루 중 활동했던 보행 수, 보행 시간, 활동 거리, 칼로리 소모량, 수면 시간을 분석합니다. 분석을 통한 결과는 앱으로 확인할 수 있으며, 활동 결과 정보를 복지관으로 전송하여 건강관리 도우미들과 함께 건강관리에 대한 계획을 논의합니다.



스마트 웨어러블 교육



비대면 운동 교육



신체검사

**스스로 건강관리를 할 수 있도록**

**고양시대화노인종합복지관은 다양한 방법을 제공합니다**

- ① 스마트 웨어러블 활용에 대한 지속적인 교육을 제공합니다.
- ② 건강수첩을 제공하여 자신의 기초건강체크(혈압, 혈당) 및 변화를 파악할 수 있도록 합니다.
- ③ 운동을 통한 건강관리를 위해 비대면 운동 교육 영상, 소그룹 운동 등을 실시합니다.
- ④ 신체 계측 및 체성분 검사를 통해 신체적 변화를 점검할 수 있도록 합니다.
- ⑤ 스마트 웨어러블에 참여한 분 중 월별로 가장 우수하게 건강관리를 하신 분에 한하여 월 별 우수건강관리자도 선정합니다.



우수 건강관리자 시상

건강수첩

**'A+' 프로그램 | AI(인공지능)+AR(증강현실) 기술을 접목한 건강운동 콘텐츠입니다.**

'A+' 프로그램은 EBS와 씨에스리(인공지능기술), 빅토리아프로덕션(증강현실)이 함께 AR(증강현실)과 AI(인공지능)기술을 접목하여 개발한 치매예방 콘텐츠로 전국 노인복지관 최초로 고양시대화노인종합복지관에서 시범 운영하게 되었습니다.

'A+' 프로그램은 6가지 콘텐츠(드랍 더 비트A, 드랍더 비트 B, 마사지 체조, 라떼는 말이야, 스트레스 안녕, 슈퍼맨 체조)를 증강현실 속 운동 강사에 동작에 맞추어 따라 하는 프로그램입니다. 우리에게 잘 알려진 '미스터 트롯' 출신 가수 '신인선' 씨가 증강현실 속 운동 강사로 등장하여 더욱 즐겁게 참여할 수 있었는데요, 코로나19로 운동은 하고 싶는데 감염의 불안감 때문에 운동할 수 없는 분들에게 예약제로 혼자만의 스마트한 건강관리 공간을 제공하여 코로나19로부터 안전하게 운동을 즐길 수 있도록 하였습니다. 참여하신 선배님들은 "코로나19 감염의 걱정 없이 운동할 수 있어 마음 편히 운동했다"라고 하며 즐겁게 참여했습니다.

**'스마트 건강관리'는 코로나19로 인해 임시방편으로 운영하는 건강관리가 아닙니다.**

**변화하는 사회에 맞춘 건강관리의 새로운 접근입니다. 선배님들의 건강한 노후를 위하여 항상 함께 하겠습니다.**



# 치매, 스마트하게 예방하다!

건강을 위한 스마트 습관

2021년 1월 우리나라 전체인구 중 65세 이상 노인인구수는 16.6%, 70세 이상은 11%입니다. 이에 따라 치매 환자 수가 지속적으로 증가하여 개인 및 국가적 질병부담이 커지고 있습니다. 치매 노인이 늘어남에 따라 노인복지현장에 있는 복지관의 고민이 있었고 예방적 차원으로 치매를 조기 발견, 조기 검진, 조기 예방하기 위해 노력한 결과 치매 예방 프로그램을 운영하게 되었습니다.

코로나19의 장기화로 일상생활의 모든 면이 변화되었습니다. 선배님들도 집에 있는 시간이 늘어나다 보니 “나 이리다 치매가 더 빨리 생기면 어쩌지?” 라는 걱정이 많았습니다. 이러한 선배님들을 위하여 치매를 예방하고 두뇌운동을 시키는 프로그램을 시행했습니다.

치매는 조기 검진, 조기 발견, 조기 예방만이 최선의 치료 방법입니다. 앞으로도 우리 복지관은 다양한 프로그램으로



글 ● 사례관리팀 최현아 간호사

선배님들에게 가까이 다가갈 수 있도록 노력하겠습니다.

우리 복지관은 우울감이 높고 돌봄이 필요한 독거 어르신을 대상으로 비대면 ‘AI 돌봄 프로그램’을 통해 반려인형 대어 서비스를 제공하고 있습니다. 반려인형은 머리를 쓰다듬거나 등을 토닥이면 음성으로 반응하면서 안부인사, 상호교감, 식사, 기상, 약 복용 시간 등 알람기능과 함께 노래, 퀴즈, 음악, 치매예방체조 등의 프로그램을 제공하고 있습니다.

또한, 인지인형 센서를 통해 어르신의 움직임을 감지하며 지정된 시간 동안 동작 감지 범위 내에서 움직임을 인식하지 않으면 보호자 또는 담당자에게 자동 연락이 가도록 되어 있어 응급 상황에서 어르신들을 1차적으로 보호하는 역할을 합니다. 앞으로 독거어르신의 돌봄 공백을 최소화하는 프로그램으로 자리매김하도록 하겠습니다.



‘스마트하게 치매 예방하다’는 경기도 광역치매센터 지원사업으로 태블릿PC와 치매예방 어플을 사용하여 식이, 운동, 사회성, 인지강화 훈련 등의 활동으로 구성되었습니다.

COVID19, ACTIVITY ● 첫 번째  
2021 설 명절 마을행사 20

COVID19, ACTIVITY ● 두 번째  
어버이, 선배시민 되다 22

COVID19, ACTIVITY ● 세 번째  
개관 7주년 기념행사 24

COVID19, ACTIVITY ● 네 번째  
추석맞이 플라워 감사 콘서트 25

COVID19, ACTIVITY ● 다섯 번째  
노인의 날 기념 공모전 28



대화톡 ^^  
Talk

COVID19, ACTIVITY  
몸은 멀어도 마음은 하나

## 2021 설 명절 마을행사 대화와 함께 행복하이소

고양시대화노인종합복지관에서는 2월 9일(화) 설 명절을 맞이 하여 마을과 함께하는 <대화와 함께 행복하이소>를 진행하였습니다. 이번 행사는 코로나19 장기화로 침체되어 있는 모두가 함께 즐길 수 있는 자리로 기획되었으며 '따뜻한 정을 나누소', '마음과 마음을 잇는 소소한 라디오', '소원을 이루어 드리겠소' 크게 3가지로 나뉘어 진행되었습니다.

글 • 사례관리팀 성기는 사회복지사

### 따뜻한 정을 나누소

매번 명절마다 이렇게 챙겨줘서, 고마워서 어떻게 해. 복지관 덕분에 혼자 사는 나도 명절인 게 제법 실감이 나~ \*독거노인 이OO 어르신

'따뜻한 정을 나누소'는 지역에서 저소득 어르신들을 위해 물품을 기부하고 그 물품들을 키트로 만들어 어르신 가정에 전달하는 행사로 지역주민뿐만 아니라 지역 업체 12곳의 적극적인 참여로 약 700여 개의 물품을 후원 받아 일산서구 내 많은 어르신에게 지역 사회의 따뜻한 정을 전달할 수 있었습니다.



## 마음과 마음을 잇는 소소한 라디오

언택트 행사가 이렇게 즐거울 수 있다니!  
나이 70 넘어 새로운 경험을 해봅니다!

기운 없는 요즘, 모처럼 유쾌한 시간이었습니다.  
복지관의 기발한 아이디어에 감사! \*라디오 청취자



‘FM대화: 마음과 마음을 잇는 소소한 라디오’는 유튜브 실시간 라이브로 진행되어 지역주민의 다양한 사연 소개와 더불어 세대별 게스트 참여를 통한 대화오락관, 실시간 청취자 깜짝퀴즈 등 소소한 즐거움을 선사했습니다.



## 소원을 이루어 드리겠습니다

나와는 전혀 관계없다고 생각했던 노인복지관!  
이번 소원을 이루어 드리겠습니다 행사를 통해  
복지관에 관심을 가지게 되었습니다.

나중에 기회가 되면 봉사활동도 꼭 하고 싶어요.

지역주민으로서 지켜보며 응원하겠습니다. 대화노인종합복지관 화이팅! \*지역주민 이00님

‘소원을 이루어 드리겠습니다’는 지역주민의 새해소원을 접수받아 이 중 10개의 소원을 선정하여 이루어주는 것으로 총 112명의 참여가 이루어져 지역사회의 복지관에 관한 관심을 엿볼 수 있었습니다.

## 행사를 함께 해 주신 여러분~ 모두 모두 감사드립니다!

비대면 상황 속 다양각색의 유쾌한 행사 진행으로 많은 지역주민과 회원분들의 호평 속 성황리에 마무리되었습니다. 대화노인종합복지관에서는 앞으로도 다양한 행사 진행을 통해 많은 분에게 소소한 행복을 드릴 수 있도록 하겠습니다. 행사에 참여해주신 분들에게 감사 인사드립니다. 이후에도 많은 참여와 관심 부탁드립니다!



# 5월 가정의 달, 온·오프라인 지역주민과 함께하는 어버이, 선배시민 되다

글 • 마을지향팀 김유라 사회복지사



제 49회 어버이날과 5월 가정의 달을 기념하여 고양시 지역주민 누구나 참여하는 비대면 행사를 진행하였습니다. 코로나19 확산세 속에서 온라인 참여를 병행하여, 바쁜 일상으로 소홀해지기 쉬운 가족의 소중함을 느끼는 시간을 마련하기 위해 기획하였습니다.



## 넘치는 사랑과 은혜에 감사드려요



먼저 '온라인 SNS 카네이션 달기 캠페인' 활동으로, 복지관에서 배포한 엽서와 카네이션을 소중한 사람에게 전한 후 활동 모습을 개인 SNS 또는 복지관 카카오톡 채널에 사진을 공유하는 이벤트가 진행되었습니다. 그리고 두 번째 행사는 '인생두컷 사진전'으로 가족 또는 부모님의 과거 사진을 재연하여 사진촬영 하는 이벤트가 진행되었습니다.

참여자 한 분은 이번 활동을 통해 “주변 사람들에게 감사의 마음을 전달하고, 행복한 추억 사진을 남길 수 있어 뜻깊은 시간이었다”라며 복지관에 감사의 인사를 전해주셨습니다. 의미있는 추억들을 선물해 드릴 수 있어서 감사드리며, 본 행사에 참여해주신 모든 분들께 감사드립니다.

또한, 어버이날을 기념하여 일산서구에 있는 어린이집과 유치원, 자원봉사센터와 연계하여 카네이션을 지역사회에 나눔하는 활동도 가졌습니다. 손수 만든 카네이션을 후원받아 인근 지역사회 어르신들에게 직접 달아 드리며 사랑을 전할 수 있던 시간이었습니다.

앞으로도 대화노인종합복지관에서  
다양하고 재미있는 활동들을 통해 여러분과 다시 만나기를 기대하고 있습니다.  
앞으로도 대화와 함께 해주세요~!



# 대화야! 7번째 생일 축하해!



글 ● 평생교육팀 임지혜 과장

대화가 지역사회에서 선배님들과 함께 한지 어느덧 7년이 되었습니다. 대화의 7번째 생일은 선배님들과 지역사회와 복지관에서 함께 할수 없는 상황으로 온·오프라인으로 소소하게 진행하였습니다.

함께 걸어온 7년에 감사하며, 마음을 담아 지역 내 유관기관에 기념선물 전달과 선배님들과 지역주민이 함께 참여할 수 있도록 온라인 소소한 이벤트를 진행하였습니다. 온라인 소소한 이벤트는 복지관 카카오플러스 게시글에 대화의 생일 축하 글을 작성하는 것으로 많은 지역주민과 선배시민이 함께 해주셨습니다.

앞으로도 지역사회와 선배님들과 함께 하겠습니다.

# 소리피움과 함께하는 플라워 감사 콘서트

## 추석맞이 '소소한 대화 한 달 행사'

세대가 함께 누리는 추석! 2021년 대화에서는 청년 공연단 소리피움과 대화 시니어 아코디언 클럽의 콜라보 '플라워 감사 콘서트'를 온라인으로 진행하였습니다.

글 ● 평생교육팀 장혜정 사회복지사





“아빠! 벌써 9년이라는 세월이 지났네요.

아빠가 위암 진단받고 힘들게 병마와 싸워 이겨낸 시간이요. 잘 버텨 주시고 항상 긍정적으로 생각해주셔서 감사합니다. 앞으로도 가족들과 즐겁고 행복한 시간 많이 보내요. 사랑합니다. 그리고 감사합니다.”

아버지께 보내는 지역주민 정현진님의 사연

청년 공연단의 열정과 아름다운 음색에 정겨운 아코디언 트로트 연주가 더해져 열기가 차오르는 콘서트였습니다.

또한 지역주민을 대상으로 ‘추석에 전하고 싶은 감사’, ‘추석에 함께하고 싶은 사람’이라는 주제로 375개의 감사 사연을 받아 소개하고, 깜짝 퀴즈로 서로에





대해 알아가는 시간을 가졌습니다. 특히 아버지에게 사연을 보내신 지역주민 정현진님께서  
 는 직접 콘서트 현장에 참여하여 아버지께 영상편지를 보내며 감동의 눈시울을 불렀습니다.

이 외에도 소소한 대화 한 달 행사 ‘대화GO챌린지’, ‘행복한 나눔’ 행사를 통해 한 달 동안  
 지역주민과 함께 했습니다. ‘대화GO챌린지’는 워크온 어플을 통해 지역주민과 걸음 수를  
 공유하고, 걷던 길을 사진으로 함께 나누었습니다. 열심히 참여한 15명께 소정의 상품도  
 전달하여 독려하였습니다. ‘행복한 나눔’은 1개월간 복지관 1층 야외에서 휴면 도서 2,000여 권  
 나눔 및 바자회가 진행되어 나눔을 실천하며 다양한 이웃들을 만나는 시간이었습니다.

코로나19, 사회적 거리두기가 우리의 사이를 멀게 했지만,  
 마음 한 켠에 간직한 감사를 아낌없이 표현하여 온정을 잃지 않기를 소망합니다.

# 노인의 날 기념 Know인과 함께 하는 세상 영상·사진·그림 공모전

글 • 사례관리팀 김정희 과장



## 후원단체

고양신문, EBS 신사업기획부,  
킨텍스, 송포농협,  
한국마사회 일산지사



## 수상작

본 소식지 p50~53에서  
관람 할 수 있습니다.

2021년 노인의 날을 기념하여 지역 사회 노인에 대한 인식 개선과 고령친화 행복공동체 문화를 조성하기 위해 'Know인과 함께하는 세상' 작품 공모전을 개최하였습니다. 이번 행사는 고양시민 누구나 참여할 수 있고 '내가 기대하는 Know인'에 대한 영상, 사진, 그림으로 자유 표현 작품을 공모 받았습니다. 100여 작품이 출품되었으며, 세대 간 화합을 표현하고, 긍정적인 노인상과 선배시민의 의미를 담은 작품에 비중을 두고 전문 심사를 거쳐 총 14개 작품이 수상하게 되었습니다.

그림부문 대상은 고양시립대화소망어린이집 원아와 교사들이 함께 그린 '선배시민과 함께 만드는 아름다운 우리 사회'가 수상했으며, 사진부문 대상은 최동혁님의 '나이를 잊은 노인장 자랑하는 할아버지' 라는 작품이 수상했습니다.

이번 행사에 대해 사회복지법인 효샘 이순이 이사장은 "코로나19로 힘든 시기를 보내고 있는 이때 의미 있는 행사에 힘을 얻기를 소망하며, 참여해준 고양시민에게 감사하다"는 인사말을 전했습니다.

대화노인종합복지관 최윤정 관장은 "노인에 대한 부정적 인식을 변화시키고 세대가 더불어사는 통합적인 인식을 이끌어 내는 계기가 된 것 같아 기쁘다"며, "며 앞으로도 지역사회와 시민들이 참여해 노인의 인식변화를 널리 알릴 다양한 기회를 만들어 가겠다는 각오를 전하였습니다."

앞으로도 다양한 행사를 통해 지역주민과 소통하고 세대가 더불어사는 공동체 문화를 조성하도록 노력하겠습니다.



선배시민 이야기 ● 첫 번째

경기2권역 선배시민 자원봉사단 교육지원센터 30

선배시민 이야기 ● 두 번째

선배시민 정책대회 32

선배시민 이야기 ● 세 번째

선배시민봉사단 34



대화톡

Talk

SENIOR CITIZEN

선배시민 이야기

삶에 대한 지혜와  
앞선 경험을 가진 사람

→ 시민 사회를 구성하는 시민

# 선배시민 자원봉사 교육지원센터

권역 내 선배시민자원봉사의 원활한 사업운영을 지원하는 센터

글 • 평생교육팀 임지혜 과장

## 경기권역 선배시민 자원봉사단



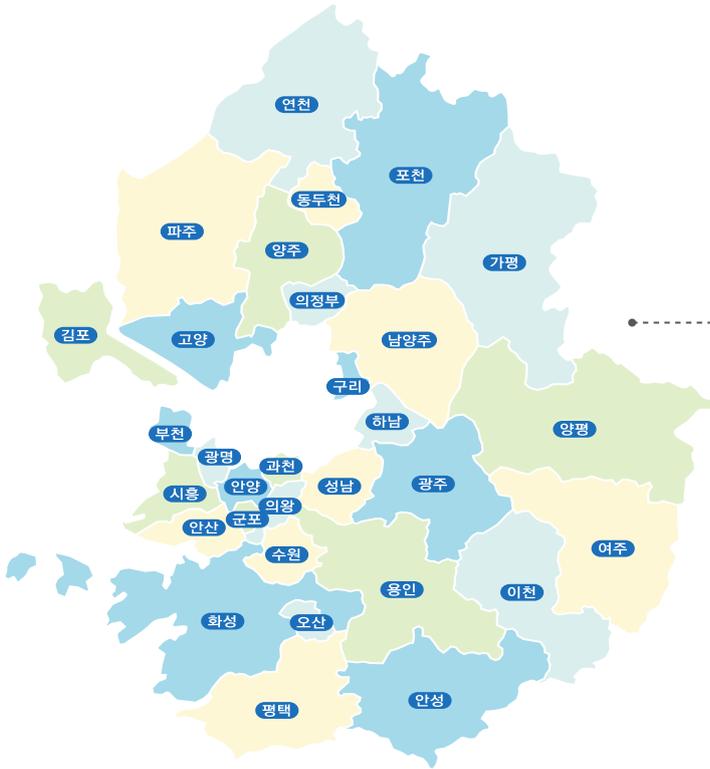
수행기관  
50개소



봉사단체  
72개



참여봉사자  
1,124명



## 선배시민 자원봉사단 경기권역 현황

경기 1권역 교육지원센터

중원노인종합복지관

경기 2권역 교육지원센터

고양시대화노인종합복지관

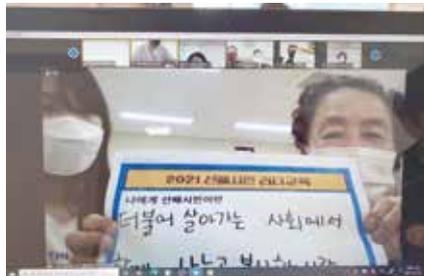
권역구분	기관명	담당기관	봉사단	참여자	실무자
경기1권역	중원노인종합복지관	31개	38개	641명	41명
경기2권역	고양시대화노인종합복지관	19개	34개	483명	19명

## 경기권역 교육지원센터의 역할

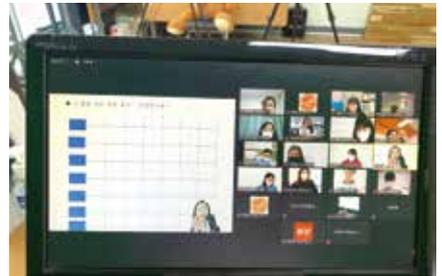
선배시민 자원봉사단 수행기관의 네트워크 형성 및 운영지원을 통한 효율적인 사업수행 도모



실무자 간담회



봉사단 리더교육



온라인 실무자 토론문화의 날



경기권역 선배시민 정책대회



경기권역 선배시민 정책대회

### 선배시민 자원봉사 교육지원센터

“더 좋은 우리, 더 나은 사회를 위해 동료 선배시민과 후배시민을 위해 개인이 아닌 우리로서 선배시민 기관을 연결”

# 우리가 꿈꾸는 세상이 다음 세대의 미래입니다!



## [ 경기권역 선배시민 정책대회 ]

공동체와 후배시민을 돌보기 위해 사회문제에 관심을 갖고, 일상에서 정책을 논의하는 과정을 통해 지역사회에 기여하기 위한 경기권역 선배시민 정책대회가 2021년 10월 14일(목) 온·오프라인으로 진행되었습니다. 경기도 50개 선배시민 자원봉사단 수행기관 중 45개 기관에서 제안한 58개의 정책 중 5개의 정책을 사전 심의회의를 통해 선정하였습니다.

경기권역 선배시민 정책대회 당일 사전 심의회의 30%, 사전 투표 30%, 현장 투표 40%를 통해 고양시대화노인종합복지관 정책모니터링단에서 제안한 ‘디지털 강사 양성을 통한 정보 소외계층 지원’이 경기도 대표 정책으로 선정되었으며, 한국노인종합복지관협회에서 주최하는 전국 선배시민 정책대회에서 경기도를 대표하여 정책을 발표하였습니다.

45개 경기 선배시민 자원봉사단의 정책제안은 ‘2021 경기권역 선배시민 정책대회’ 책자로 발간하였으며 경기도 선배시민 자원봉사단 수행기관과 유관기관, 고양시의회 등에 전달하여 정책으로 반영될 수 있도록 할 예정입니다.

### 선배시민 정책대회란?

전국 8,000명의 선배시민 자원봉사단이 사회문제에 관심을 갖고, 공동체와 후배시민을 돌보기 위해 지역사회에 기여하는 건강한 민주시민의 정책대회



열린광장 '선배시민과의 만남'



선배시민 정책발표



## 디지털 강사 양성을 통한 정보 소외계층 지원

### 경기도 선배시민 정책 제안

- ① 지역 내 공공 와이파이 설치 확대
- ② 취약계층 디지털 교육 참여를 위한 핸드폰 요금 지원
- ③ 디지털 역량강화 교육 지원

고양시대화노인종합복지관 정책모니터링 봉사단

### [ 전국 선배시민 정책대회 ]

전국 선배시민들이 공동체와 세대 화합을 위한 정책제안에 직접 참여하는 축제의 장이 지난 2021년 11월 4일 열렸습니다. 한국노인종합복지관협회 선배시민위원회가 주최·주관하고 지역신문과 보건복지부 등이 후원한 행사는 전국 8,000명의 선배시민이 제안한 정책 286개 중 권역별 15개 대표정책이 발표되었습니다.

이날 고양시대화노인종합복지관 정은승 선배시민이 경기도를 대표해 '디지털 강사 양성을 통한 정보 소외계층지원'을 제안한 것을 비롯하여 환경, 통신, 교통, 복지·노인 등 5개 분야에서 지역사회를 위한 정책들이 다양하게 발표되었습니다. 정책제안과 더불어 기조강연, 선·후배 시민 선문 낭독, 사회복지사와 선배시민이 한데 모여 대화를 나누는 열린 광장도 진행되었습니다.

선배시민들의 정책제안이 온 세대가 살기 좋은 대한민국을 만드는 변화의 마중물이 되었으면 좋겠습니다.

# 대화 선배 시민 봉사단



## 자원봉사활동으로 지역사회 돌봄을 실천하는 선배시민봉사단

대화노인종합복지관에는 삶에 대한 지혜와 앞선 경험을 가진 선배님들이 학습, 자각, 실천을 통해 나와 나를 둘러싼 공동체를 위한 선배로서의 사회적 역할을 수행하는 선배시민 봉사단이 있습니다. 지역사회를 돌보는 선배로서 다양한 역할을 통해 활기차고 행복한 노후를 보내고 있는 대화 선배시민 봉사단 활동을 소개합니다.

글 ● 평생교육팀 김다정 사회복지사

### 선배시민

노인의 부정적 이미지를 대체하는 용어로서 지혜와 경륜이 있는 노인이 공동체와 후배시민을 돌보며 지역사회문제에 관심을 갖고, 공동체의 발전에 기여하는 건강한 노인을 의미

### 선배시민봉사단

전국 239개 노인복지관에서 노인자원봉사 활동을 통해 정책의제 발굴, 토론 활동, 공동체 문제 조사, 실천, 지역현안 문제 발굴 등 공동체를 돌보는 선배 시민 활동



## D+ 봉사단

디지털 더 이상 두려워 하지 말자!

평소 키오스크를 어려워하는 우리에게 동료가 1:1로 가르쳐준다는 게 가장 큰 장점인 것 같습니다

● 1:1 키오스크 교육 수강생

나도 사실은 똑같은 노인이라 디지털이 어렵지만 어려운 걸 함께 나누고 배울 수 있다는 게 참 좋았습니다

● D+ 봉사단

D+ 봉사단은 스마트폰, 컴퓨터 등 디지털 역량강화 교육 이수 후 디지털 소외계층을 대상으로 찾아가는 키오스크 교육 및 11 맞춤 교육을 진행하고 있습니다.



## 정책모니터링 봉사단

우리가 꿈꾸는 세상이 다음 세대의 미래입니다!

정책모니터링 봉사단은 지역사회와 공동체를 위한 정책의제 발굴·토론 활동을 통해 공동체 문제를 조사하고 지역현안 문제를 논의하였습니다. 함께 논의한 내용을 바탕으로 경기도와 전국 선배시민 정책대회에 참여하여 '디지털 강사 양성을 통한 정보 소외계층 지원'이라는 정책을 제안하였습니다.



# 마실봉사단

실로 마음과 마음을 잇는다!

마실봉사단은 장기간 사회적 거리두기로 인해 재택에서 뜨개물품을 제작하여 지역 내 나눔활동을 진행하였습니다.



설 날	어버이날	취약계층 나눔활동	선배시민 정책대회
후원업체 및 개인 후원자대상 복수세미 160개 나눔	지역사회 유관기관 4개소 꽃수세미 200개 나눔	다함봉사단 수세미 400개	경기선배시민자원 봉사단 수행기관(50개소) 컵받침 50개

코로나19상황에서 다양한 봉사활동을 진행하였으며, 고양시에 거주하는 미등록 외국인 거주자를 위한 '다함봉사단'을 통해 손뜨개 물품을 전달하는 등 다양한 계층을 위해 활동하였습니다.





## 상담서포터즈, 실버경찰대

대화선배시민복지관 우리가 지킨다!

실버경찰대와 상담서포터즈 봉사단은 복지관 개관에 따라 회원 입·출입 관리를 통한 질서유지 안내와 복지관 이용 정보제공 봉사 활동을 진행하였습니다. 사회적 거리두기로 인해 다양한 외부활동은 진행하지 못했지만, 복지관 내에서 질서유지 활동으로 선배시민 활동을 실천하였습니다.



코로나19 상황 속에서도 선배시민봉사단 덕분에 지친 일상 속 후배시민에게 나눔과 배려로 가득한 한 해를 보낼 수 있었습니다. 선배시민과 함께, 우리가 걸어가면 길이 됩니다. 앞으로도 지역 내 다양한 선배시민 활동을 기대합니다 ♥

나 스스로를 위한 시간 ● 첫 번째  
시니어 자가 건강관리 프로젝트 '나.훈.돌' 40

나 스스로를 위한 시간 ● 두 번째  
비대면 집단 상담 42

나 스스로를 위한 시간 ● 세 번째  
우울예방 프로그램 44

나 스스로를 위한 시간 ● 네 번째  
어르신 인생노트 46

나 스스로를 위한 시간 ● 다섯 번째  
취약계층 세탁지원사업 48



대화톡  
Talk

SENIOR SELFCARE  
나 스스로를 위한 시간

### 자기돌봄(=셀프케어)란?

자신의 신체, 정신, 사회적 관계 등에 대해  
객관적으로 인지하고 이를 예방하는 것



# 나 혼자 스스로 돌본다

시니어 자가 건강관리 프로젝트 [ 첫단계 건강한 식습관 ]

시니어 스스로 모든 영역에서 나 혼자 스스로 돌보는 그날까지!  
자가 건강관리 프로젝트는 주욱 계속됩니다!

글 • 사례관리팀 성기은 사회복지사

## [ 자기 돌봄의 7가지 영역 ]



01 건강정보 이해능력



02 신체적 · 정신적  
상태에 대한 지각



03 신체활동



04 건강한 식습관



05 위험 회피 또는 완화



06 깨끗한 위생



07 제품 · 서비스 · 진단 및  
의약품의 합리적이고  
책임감 있는 사용

※ 출처 : ISF(International Self-care Foundation) 홈페이지. [셀프케어재단(ISF)은 영국 NHS에 링크되어 있는 비영리 단체]



“제가 건강상태가 안 좋아서 집에서 항상 아내가 식단관리를 해주고 있는데 저 스스로 저의 몸을 챙기기 위해 몸에 맞는 음식을 조리하는 방법을 배우러 왔습니다.”

대화노인복지관에서는 총 7개의 자기돌봄 영역 중 하나인 건강한 식습관을 위해 복지관 이용회원인신 황상흠 선배님을 모시고 다음 과정을 진행했습니다.

- STEP 1 전문가 상담을 통한 본인의 식습관 확인
- STEP 2 식습관에 따른 부족한 영양소 및 잘못된 식단 파악
- STEP 3 본인에게 맞는 식단표 작성을 통한 자가 영양관리 지원

**Q. 현재 선배님의 건강 상태는?**

2017년 전립선암 수술, 복부둘레 비만, 양쪽 무릎 관절염

**Q. 영양상담 결과는?**

- ① 식습관은 우수하나 지속적인 관리 필요
- ② 아내의 도움 없이 영양섭취 불가
- ③ 올바른 식사방법에 대한 정보 부족으로 무분별한 음식섭취

황상흠 선배님의 암 병력 및 조리능력을 고려한 면역력을 높이는 음식 활용 간편 일품요리 표고버섯 무밥과 닭가슴살 미역국 만들기 도전!

**여기서 꿀팁!** 칼슘의 체내 흡수율을 높이고 혈관기능을 개선하여 암 증식을 억제하여 예방 및 치료에 효과적!

영양사 선생님의 다양한 조리팁 전수를 통한 요리완성~!

“이번 프로젝트 참여를 통해 스스로 음식을 만들 수 있게 되어 기쁩니다. 이번 시간이 앞으로 제 삶에 많은 도움이 될 것으로 생각합니다.”

선배님과 영양사 선생님이 함께한 셀프쿡방이 궁금하다면? 대화TV로 고고~!



**70대 후반 남자 어르신(부부거주)**

**2017년 전립선암 수술, 양쪽 무릎 관절염**  
최근 무릎 통증이 심해져 관리가 필요하며  
**복부둘레 비만** 등 암 병력 및 체중조절  
식이관리가 필요한 상태라고 판단되어 방문

**“ 한국영양학회의 어르신(만 65세 이상)용 영양지수 조사지를 사용하여 상담 진행 ”**

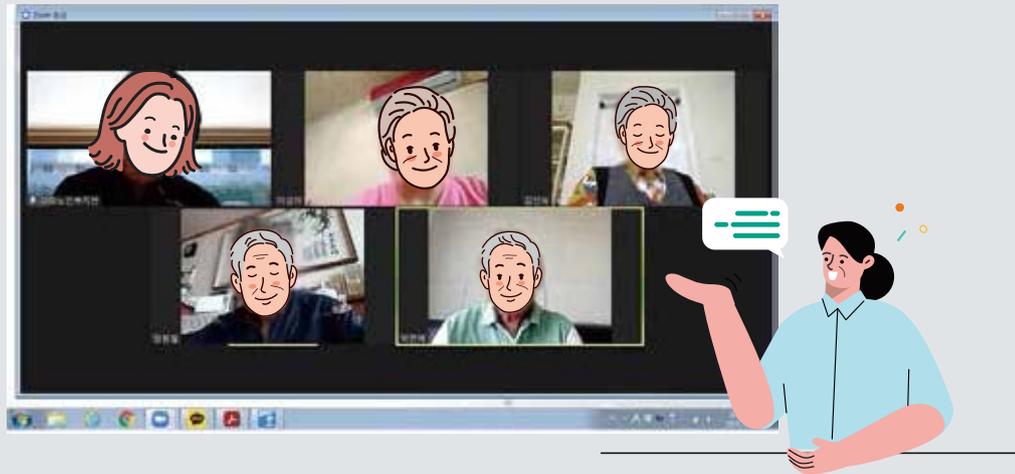


Online Service 비대면 집단상담  
**온택트로**  
**지금-여기, 마음-이음**

카카오톡 단체방에 올리고, ZOOM에서 공유하기

글 • 평생교육팀 임지혜 과장

3/22  
개강



대화노인상담센터에서는 코로나19 장기화로 고독감과 우울감으로 힘들어하는 어르신들을 위해 스마트 기기를 활용한 비대면 집단상담 ‘지금-여기, 마음-이음’을 진행하였습니다.

사회적 거리두기로 고립되어 우울감이 깊어지는 어르신을 대상으로 카카오톡 단체 방에 주제별로 사진과 글을 올리고 온라인 화상회의 ZOOM으로 함께 내용을 공유하는 새로운 시도의 집단상담으로 개인적 활동을 높이고 연대감을 증진해 우울감 감소와 삶의 활력을 찾기 위한 프로그램으로 진행되었습니다.

디지털 기기에 익숙하지 않는 어르신들은 카카오톡, ZOOM 사용법에 대한 교육 후 프로그램이 진행되어 온라인으로 진행되었음에도 매회기 마다 적극 프로그램에 참여해 주셨습니다.

이번 집단상담을 통해 어르신들이 서로의 관계를 향상하고, 상담을 받는 어르신 서로가 심리적, 정서적 지지를 받아 코로나블루로 노인우울증을 조금이나 예방할 수 있었습니다.

앞으로도 심리적 어려움이 있으나 복지관에 직접 방문하기 어려운 어르신들을 위해 온라인을 활용한 비대면 상담 프로그램을 진행할 예정입니다. 많이 참여해 주세요!

## 상담 안내

상담예약 : 전화예약 또는 복지관 내방, 온라인 접수 (홈페이지 온라인 상담실)

상담시간 : 내방상담 월~금요일 / 오전 10시~ 오후 5시 (점심시간 12:00~13:00, 공휴일 제외)

상담내용 : 우울, 불안, 관계갈등, 치매염려, 분노조절 등 개별 및 집단상담

**문 의 : 김진화 상담사 031)917-1329 / 24시간 전화 상담 : 1833-2255**  
**온라인 상담실 (대화노인종합복지관 홈페이지-온라인 심리상담실)**



QR코드 찍고  
온라인 상담실로 입장!



## 몸과 마음을 토닥이는 따뜻한 치유의 시간

글 • 평생교육팀 김태진 사회복지사

마음의 감기라고 불리는 우울증, 코로나19가 앓아간 우리들의 일상을 회복하기 위해서는 몸도 마음도 건강해야 합니다. 대화노인종합복지관에서 진행했던 우울 예방 프로그램 [우리들의 행복한 시간]과 [원예 캘리그래피] 를 소개합니다.



Don't worry 🌸 Be HAPPY 🌸

여름 공기가 무르익던 6월, 복지관이 휴관중임에도 10명의 어르신들이 도란도란 복지관에 찾아왔습니다. 우울 감소 프로그램 '우리들의 행복한 시간에 참여하기 위해서입니다. 다원 예술 문화 활동을 통해 춤과 음악, 그림을 활용한 프로그램은 그동안 조용했던 복지관을 어르신들의 흥으로 떠들썩하게 만들었습니다. 코로나19 대규모 확산으로 프로그램이 중단, 재개되는 와중에도 어르신들은 마지막까지 즐겁게 참여하시며 마음의 감기를 치유하였습니다.

2020년부터 시작된 장기간의 사회적 거리두기로 인해 어르신들의 여가 활동량이 크게 줄었습니다. 집에 있는 시간이 길어지고 우울감이나 무기력증이 자신도 모르게 쌓이는 코로나 블루(코로나 우울)가 큰 문제가 되었습니다. 위드 코로나가 시행된 11월, 복지관이 본격적으로 재개관하면서 코로나 블루를 해소하는 '원예 캘리그래피' 프로그램을 새롭게 진행했습니다.

아름다운 향기가 나는 꽃과 마음을 울리는 좋은 글귀를 통해 코로나19로 인해 지친 마음과 몸을 위로하는 시간을 가졌습니다. 참여하신 어르신들께서는 하나같이 이렇게 말씀 하셨습니다.

‘집에 있는 오랜 기간 동안 복지관이 그리웠어.’

그리웠던 마음은 원예 캘리그래피 프로그램의 열정으로 바뀌었습니다. 짧은 시간이었지만 한순간 한순간 소중한 추억들을 만들었습니다. 참여하신 어르신들께서는 서로의 글귀를 보여주며, 격려와 칭찬을 아끼지 않았습니다. 마지막 시간에는 아쉬움을 뒤로한 채 새해에도 꼭 만나기를 기원 하며 마무리 하였습니다. 앞으로도 어르신들의 마음을 담아 상처를 치유하는 프로그램들을 듬뿍 제공해 드리겠습니다.

# 여(생) + 행(복)

웰다잉 교육

인생노트 제작

## 가족 여행 노트

가족 : 가족처럼 느끼는 친구 또는 이웃 참여가능



우리 복지관에서는 경기도 노인상담종합센터 지원으로 2021년 경기도(Well-dying) 문화조성 사업 ‘경기도 어르신 인생 노트 사업’을 진행하였습니다. ‘가족·여행노트’로 어르신들의 여생을 가족과 함께 행복하게 공감하고 소통할 수 있는 시간을 마련하였습니다. 웰다잉 교육을 통해 지난날의 행복을 찾아보고 나를 돌아볼 수 있는 인생노트를 제작하고 가족과 함께 나누고 공감하는 시간이 되었습니다.

글 ● 평생교육팀 김다정 사회복지사

### 웰다잉 교육

#### 잘 죽겠습니다, 잘 살겠습니다!

웰다잉 교육시간 이렇게 인사를 했습니다. 웰다잉은 죽음을 긍정적이고 아름답게 맞는 것뿐만이 아닌 현재의 삶을 능동적으로 충분히 아름답게 잘 살겠다는 다짐입니다.

웰다잉 교육 시간에 어르신들은 사전연명 의료의향서, 호스피스 완화 의료, 장기기증, 시신기증에 대해 정보를 얻기도 하고 자신이 원하는 장례식에 대해서 생각해 보며 유언장도 쓰는 등 ‘행복한 삶, 행복한 마무리’를 위한 해피엔딩노트를 작성하며 앞으로의 미래에 대한 삶을 건강한 마음으로 준비해 보았습니다.





## 인생노트 작성

### 나의 인생을 정리해보는 시간

“인생노트 작업? 이게 뭐지?” 다소 낯선 이름에 어리둥절하고 어색하게 시작했던 우리 선배님들. 하지만 그런 어색함이 무색하게 시간이 지날 때마다 선배님들의 지난 삶의 흔적을 남기려는 작업에 전부 진지하게 임했습니다.

어르신들의 탄생, 코흘리개 어린 시절, 까까머리와 단발머리의 학창시절, 푸르고 찬란했던 청춘 시절, 알콩달콩 연애와 결혼 시절, 행복감을 충만하게 해 준 자녀와의 시간들 그리고 모든 시절을 열심히 보낸 지금의 시절까지를 돌아보며 한순간, 한순간, 사진으로 또는 글과 그림으로 인생노트를 채웠습니다.

## 인생사진

### 지금 이 순간 나의 모습 간직하기

‘지금 이 순간이 제일 젊은 날!’을 남기기 위해 사진관에 가서 멋진 인생 사진도 찍었습니다. 사진 찍을 준비를 하시며 웃음소리가 끊이지 않았고 행복해하셨습니다. 그 시간은 찬란했던 지난 추억을 떠올리며 다시 청춘으로 돌아간 시간 여행이었습니다.





# It's OK 고양이

[ 취약계층 세탁지원사업 ]

글 • 사례관리팀 김정희 과장

고양시사회복지협의회 지원으로 코로나19 장기화 및 여름철 장마로 위생에 취약한 홀몸노인 대상으로 쾌적한 생활환경 조성을 위해 기획된 취약계층 세탁지원사업이 70가정 대상으로 진행되었습니다.

평소 겨울옷과 이불은 무겁고 비용이 많이 들어 세탁을 미루었던 세탁물을 수거하여 깨끗이 빨아드려 만족도가 높았습니다. 또한 혹한기 대비 따뜻한 겨울나기를 위한 '선배님에게 산타가 되어주세요' 모금 행사를 통해 낡고 보온성이 떨어진 이불을 구매하여 새것으로 교체해 드렸습니다.

앞으로도 정기적인 세탁서비스를 통해 취약한 생활환경에 노출된 돌봄노인에게 청결함을 유지 할 수 있도록 돕고 건강한 노후를 보내시도록 돕는 대화노인종합복지관이 되겠습니다.



마을알기 ● 첫 번째  
노인의 날 수상작 소개 50

마을알기 ● 두 번째  
온라인 자택봉사 '월별 SNS캠페인' 54

마을알기 ● 세 번째  
온라인 주민만나기 '대화와 대화해' 58

마을알기 ● 네 번째  
마을과 대화해! 대화동 탐방 60



대화톡  
^^  
Talk

HAPPY, VILLAGE  
마을알기

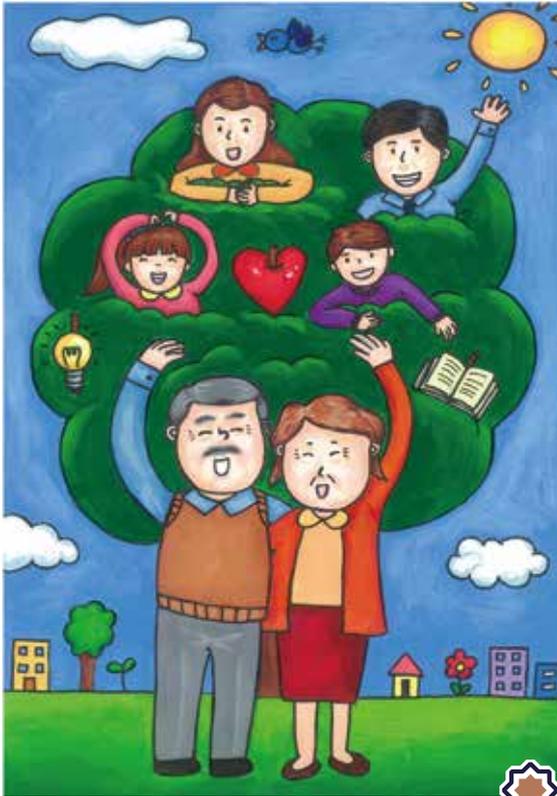
# know 사람과 함께하는 세상

노인의 날 기념

## [ 노인의 날 기념 공모전 수상작 ]

그림	대상	대화소망어린이집	선배시민과 함께 만드는 아름다운 우리 사회
	최우수상	이소정	지혜약방
		주영창	함께 세상을 보다
	우수상	조혜정	행복 길 찾기
		김은영	매력적인 know 人
		김정희	아름다운 노부부
사진	대상	최동혁	나이를 잊은 노익장 자랑하는 할아버지
	최우수상	이영희	아직도 청춘이다
	우수상	조현숙	88세 미술 수강생
		박정순	오늘
영상	우수상	한기찬	우리의 청춘 회고록
		정민혁	청춘 노인에게 묻다
	참가상	이재용	노인과 배움도 함께하는 세상
		홍우일	노인들의 키오스크 알기

그림부문



**[ 대상 ]**

선배시민과 함께 만드는 아름다운 우리 사회  
대화소망어린이집 작



**[ 최우수상 ]**

함께 세상을 보다 주영창 작



**[ 최우수상 ]** 지혜약방 이소정 작



**[ 우수상 ]** 행복 길 찾기 조혜정 작

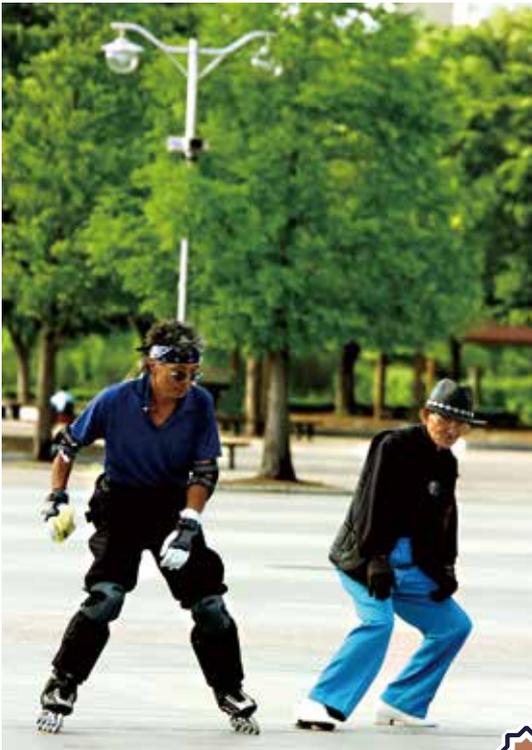




**[우수상]** 매력적인 know 人 김은영 작



**[우수상]** 아름다운 노부부 김정희 작



**[대상]**  
나이를 잊은 노익장 자랑하는 할아버지  
최동혁 작



사진부문



**[최우수상]** 아직도 청춘이다 이영희 작





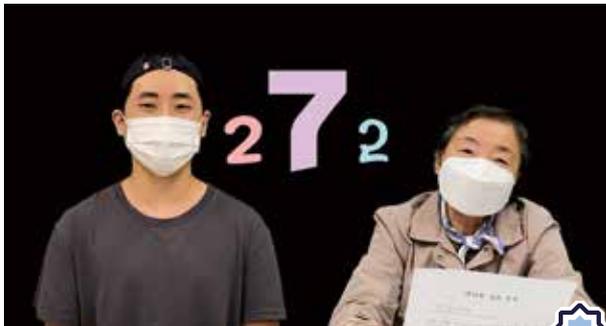
**[우수상]** 88세 미술 수강생 조현숙 작



**[우수상]** 오늘 박정순 작



스마트폰으로 QR코드 스캔하여 즐거운 영상작품 감상하세요.



**[우수상]**  
우리의 청춘 회고록 한기찬 작



**[우수상]**  
청춘 노인에게 묻다 정민혁 작



**[참가상]**  
노인과 배움도 함께하는 세상 이재용 작



**[참가상]**  
노인들의 키오스크 알기 홍우일 작

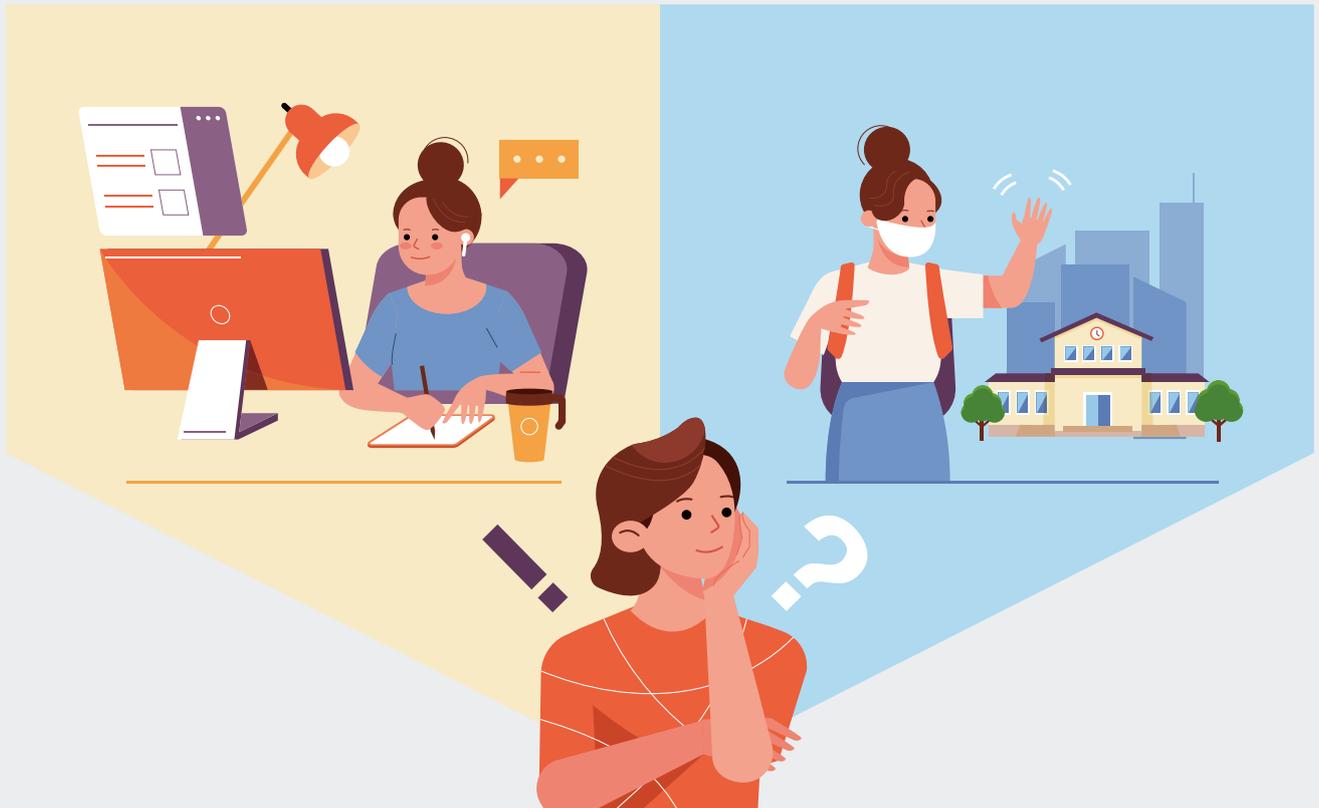


## 새로운 봉사활동의 탄생!

# 월별 SNS캠페인

[ 비대면 봉사활동 - 월별 SNS캠페인 ]

글 • 마을지향팀 김유라 사회복지사



비대면 상황이 일상인 지금  
다채롭게 진행할 수 있는 비대면봉사활동이 없을까?



식중독 예방법 캠페인



재활용 캠페인



노인의 날 홍보 캠페인

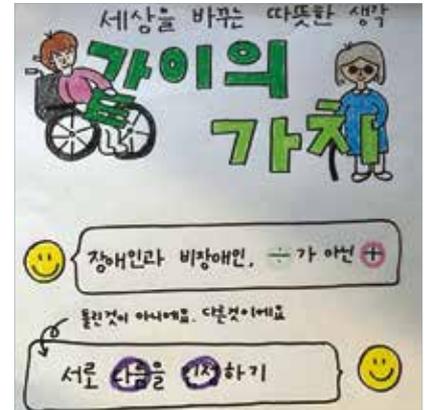


## 월별 SNS캠페인 기획 배경

코로나19 이후 비대면 상황이 일상화되면서 우리의 삶에는 많은 변화가 나타났습니다. 특히 감염증으로 외부활동에 제한이 생겼으며, 안전상의 이유로 바깥 외출을 삼가하는 경향도 많아졌습니다. 또한 변화된 환경으로 인해, 지켜야 할 수칙들도 늘어나고, 그로인해 야기되는 다양한 사회문제 등이 나타났습니다. 이러한 부분들을 본인이 가지고 있는 정보들을 조금씩 공유하고 나눈다면 조금 더 해소되지 않을까? 고민을 하게 되었습니다. 동시에 바깥활동이 제한된 환경적인 상황을 고려해 보았습니다. 그렇게 자택에서 안전하고 또 다채롭게 진행할 수 있는 봉사활동의 방법에 대한 고민을 바탕으로 비대면 봉사활동을 기획하게 되었습니다.



장애인 인식 개선 캠페인



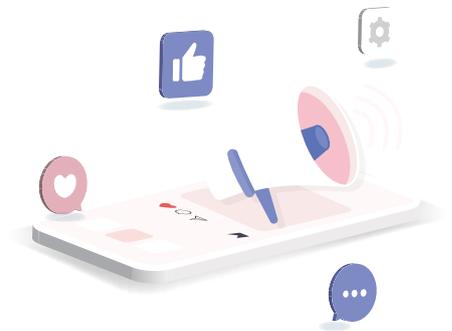
장애인 인식 개선 캠페인



치매예방 캠페인



생활습관 개선 캠페인



## ‘월별SNS캠페인’이 뭔가요?

‘월별SNS캠페인’이란 SNS 상에 봉사자가 공익적인 주제를 지닌 포스터를 온라인 상 게시를 통해 홍보하는 캠페인 활동입니다. 매월 주제를 제시하며 참여봉사자가 주제에 맞는 포스터를 자유제작 합니다. 제작 후, 정해진 해시태그와 함께 SNS 게시를 통해 정보공유 및 캠페인을 진행하는 새로운 비대면 봉사 활동입니다.



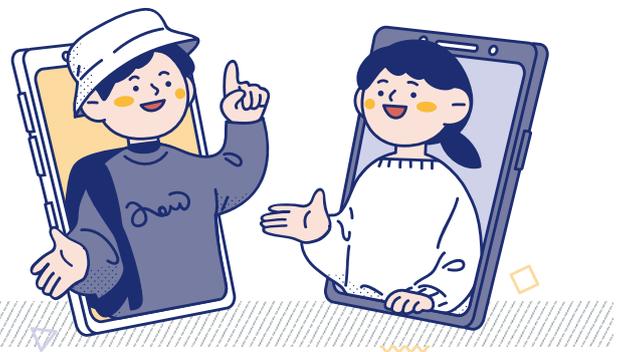
이 활동은, 유익한 정보전달을 주변과 함께 공유하는 것에 목적을 두고 있으며, 개인 또는 주변 사람들과 함께 참여할 수 있습니다. 활동과정 속에서 알지 못했던 정보를 습득할 수도 있고, 주변 사람들과 함께 하면서 이야기를 나누며 친목을 도모할 수도 있습니다.

또한 포스터를 SNS상에 게시함으로써 주변사람들에게 유익한 정보를 공유할 수 있는 등 다양한 이점을 가져다줄 봉사활동이라 생각됩니다. 무엇보다 자택에서 안전하고, 편안하게 진행될 수 있는 비대면 봉사 활동이라는 점이 큰 장점 중 하나입니다.

봉사자들이 직접 제작한 활동 게시물은 #월별SNS캠페인, #대화선배시민복지관, #대화노인종합복지관이라는 해시태그를 통해 볼 수 있습니다. 간편하게 검색을 통해 다른 봉사자들의 활동모습을 보는 것도 또 하나의 재미입니다!

새롭게 시작한 비대면 봉사활동이 본인 뿐만아니라 주변사람들에게도 유익한 시간을 가져다주는 봉사활동이었길 바라며, 또 다른 즐거운 봉사활동을 기획하여 만날 수 있도록 하겠습니다!

비대면으로 친목도모도 하고  
유익한 정보전달을 함께 공유하는 봉사활동!

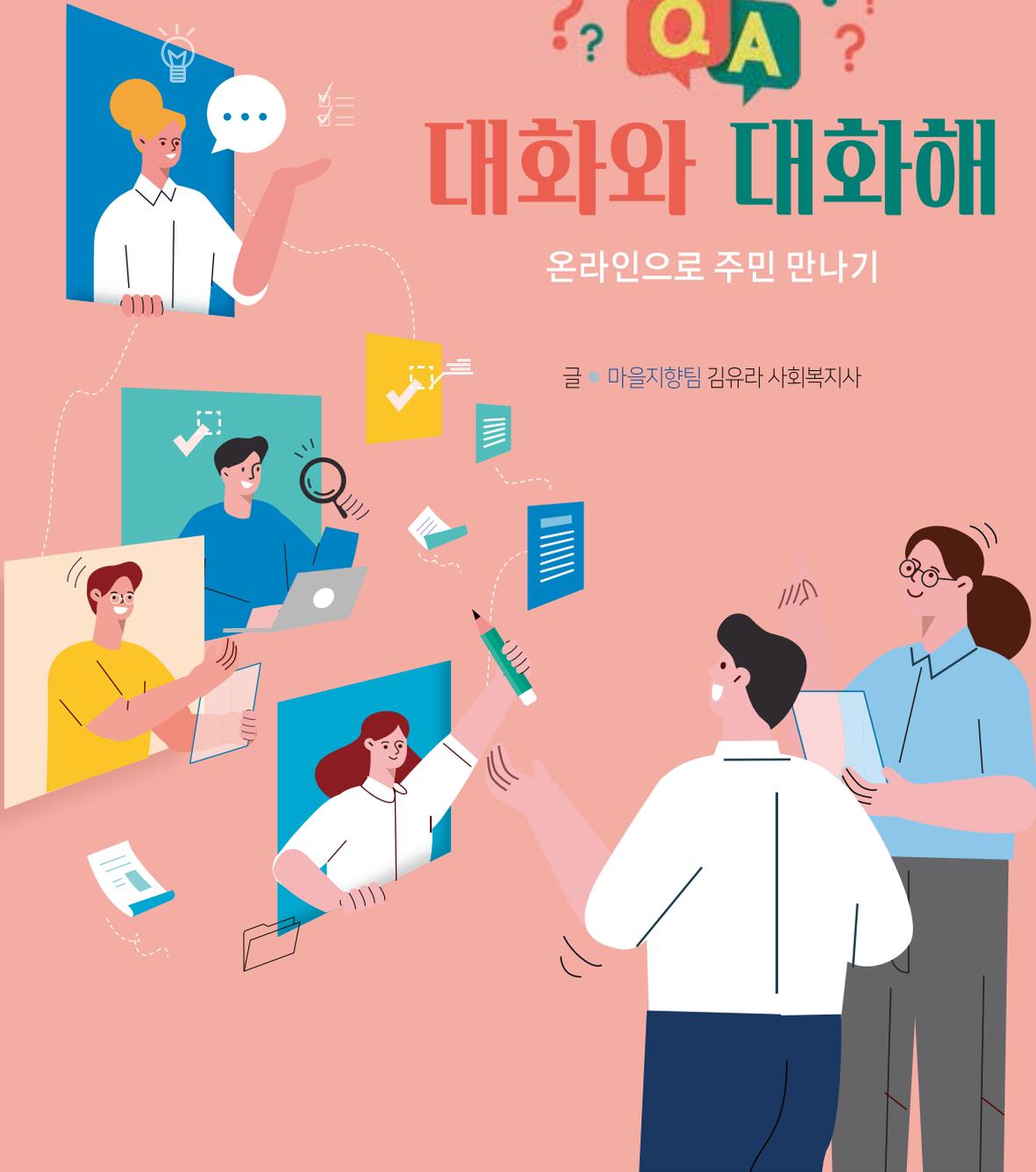




# 대화와 대화해

온라인으로 주민 만나기

글 • 마을지향팀 김유라 사회복지사



복지관 소식을 퀴즈로 풀어보고 지역주민과 소통하는 온라인 주민 만나기 ‘대화과 대화해’



10월 노인의 날 기념 이벤트

Know-人은 [?]이다!

노인은

노마지지의 경험을 바탕으로 후배와 함께 가야하는 삶의 길잡이

깊은 통찰과 연륜으로 다른 세대의 어려움을 알고 공감해주는 사람

새로운 청춘의 시작

함께 공동체의 길을 만들고 묻는 지혜를 갖춘 사람 이다.

### 온라인으로 주민 만나기 대화와 대화해

복지관의 다양한 소식을 퀴즈로 만나보고, 지역주민과 소통하는 교류의 장! 온라인 주민 만나기 ‘대화과 대화해’를 소개해 드립니다!

지역주민과 지속해서 교류하고 소통하기 위해 대화노인종합복지관에서는 온라인을 활용한 주민 만나기가 진행되었습니다. 매월 1회 노인관련 주요 이슈를 퀴즈 문제로 선정하여 정답을 맞히면 추첨을 통해 경품이 제공되며, 지역주민의 이야기를 들어보는 소중한 교류의 장으로 거듭났습니다. 복지관의 활동 모습을 알리고, 또 지역주민의 다양한 의견들을 확인할 수 있어 유의미한 시간이라 생각합니다.



우리 복지관은 지역과 지속적으로 소통하기 위해 노력하는 마을지향 복지관으로, 전달해주신 다양한 의견들은 복지관의 앞으로의 활동 방향에 참고하는 수단으로 활용될 예정입니다!

매월 적극적으로 복지관과 함께 해주시는 모든 지역주민에게 감사드리며, 앞으로도 많은 참여 기다리고 있습니다.



## 마을과 대화해! 대화동 탐방

여러분은 내가 사는 마을과 마을공동체에 대해  
얼마나 알고 계신가요?

글 • 마을지향팀 오승혜 사회복지사

‘마을, 마을공동체’ 과거에는 같은 동네, 골목에서 태어나 함께 자라고 삶을 공유하던 공동체를 의미했지만, 오늘날에는 서로 공통된 관심사로 모인 이웃주민들이 마을의 미래를 결정하고 지역의 문제를 해결하며 서로 소통하고 더불어 사는 마을을 의미합니다.

대화노인복지관은 마을과 연대한 마을공동체의 씨앗이 잘 성장하여 지역사회와 동반성장할 수 있도록 마을 지향적 복지관을 꿈꾸고 있습니다.

우리 마을에 이런 곳이 있었어?! 라는 생각이 드는 내 주변의 마을공동체! 지금부터 소개합니다.



## 카페 메리앤

‘카페 메리앤’은 평생학습카페로 출범하여 마을공동체 사업에 참여하고 있는 카페입니다. 메리앤의 사장님은 여가를 생산적이고 성취감을 느끼며 다 같이 재밌는 공간을 만들고자 공방카페를 운영하고 있다고 합니다. 메리 앤은 꽃차, 홈카페, 민화, 스케치, 자화상, 도자기, 인형만들기, 뜨개질, 바느질, 톨페인팅, 색소폰, 천연 비누, 천연화장품 등 다양한 동아리 수업을 운영하고 있으며 밴드 또는 블로그를 통해 참여할 수 있습니다. 특별한 점은 여러 가지 직업을 가진 사장님인데, 바리스타이자 공방운영자·마을활동가이며 동네 어르신들의 일상을 돕는 헬퍼로서 활동하고 있습니다.

대화동에는 꽃과 식물을 잘 키우는 어르신들이 많다고 합니다.

오가며 친해진 사장님께 식물들을 선물해주시다 보니 가게 입구를 짝 채울 정도로 많아졌다고 합니다. 동네 어르신들은 왜 메리앤을 좋아하실까요? 아마 메리앤에서 느낄 수 있는 정 때문일 것 같습니다. 메리앤은 커피를 마시는 공간을 넘어서 어르신들이 할 수 없는 인터넷 대리주문, 스마트폰 문자 보내기, 가전제품 조립 등 일상 속 어려움을 해결해주고 있었고 사장님이 바쁠 때는 손님들이 대신 도와드린다고 합니다.

대화동의 사랑방 ‘카페 메리앤’

숨씨좋은 사장님의 커피맛과 함께 정을 느끼러 가보는건 어떨까요?



📍 고양시 일산서구 대산로 226번길 16-2

블로그 blog

<https://blog.naver.com/stefany88>



# 행복한 책방을 소개합니다 *Happy Bookstore*

차 한 잔이 생각날 때 쉬었다 갈 수 있는 곳!



“행복한 책방이 지역 주민에게 선물같은 공간이 되었으면..”  
-행복한 책방 한상수 대표-

우리 동네에 연령, 개인 취향에 맞춰 책을 추천해주는 동네 책방이 있다는 걸 알고 계신가요? 오늘은 복지관 인근에 위치하며, 꾸준히 인연을 이어가고 있는 아담하고 정겨운 동네 책방 <행복한 책방>을 소개해드리려고 합니다.



**책방은 책만 구입 또는 읽는 곳이다? NO!**

지금은 코로나 19로 인해 많은 활동이 제한되어 있지만 사실 이곳은 지역 주민의 온기가 끊이지 않던 자칫 마을 사랑방이었습니다. 작가와의 만남, 북 콘서트, 글쓰기동아리, 북워크숍 등 책을 매개로 한 다양한 프로그램의 시도를 통해 자칫 어렵게 느껴질 수 있는 책에 대한 편견을 깨 어린이부터 노인까지 전 연령의 발걸음이 끊이지 않는 동네 사랑방이랍니다.

동네 산책을 하다가 편하게 발걸음할 수 있는 곳  
커피, 차 한 잔이 생각날 때 쉴 수 있는 곳  
내가 읽은 책을 누군가와 함께 공유하는 곳

새해에는 행복한 책방에서 책 한 권의 여유를 가져 보는건 어떨까요?

 고양시 일산서구 일산로741번길 13 1층

 [블로그 blog https://blog.naver.com/happybookshop](https://blog.naver.com/happybookshop)



## 집중! 2021년을 빛낸 대화의 자랑입니다!

코로나19 장기화로 다들 지쳐가고 있지만, 위기를 기회 삼아 각자의 자리에서 최선을 다하고 재능을 발휘한 대화의 자랑을 소개합니다.

코로나19임에도 불구하고 대화를 빛내주신 수상자분들께 다시 한 번 축하의 인사를 드리며, 앞으로도 선배님들과 자원봉사자·후원자·직원들이 더 멋진 기량을 펼칠 수 있도록 노력하는 대화복지관이 되겠습니다.



김명희 영양사 어버이날 고양시장 표창



김원지 후원자 어버이날 고양시장 표창

경기도 노인종합복지관협회  
코로나19 대응 우수프로그램 최우수상





이희정 봉사자 어버이날 고양시장 표창



최윤정 관장 사회복지의날 고양시장 표창



2020년 공동모금회 나눔과 꿈 단기사업 '골든서클' 우수 수행기관 선정



정은승(경기도 대표) 선배시민 정책대회 '우리가 꿈꾸는세상이 다음 세대의 미래입니다' 선정

**제49회 어버이날 고양시장 표창**

김명희 영양사, 이희정 봉사자, 김원지 후원자

**2021년 1분기 자원봉사 유공자 고양시장 표창**

홍정자 봉사자

**2021년 제10회 경기도노인종합복지관협회 우수프로그램 공모전 최우수상**

선배시민을 위한 온라인 플랫폼 '선배시민 배움터'

**2020년 공동모금회 나눔과 꿈 단기사업 '골든서클' 우수 수행기관 선정**

**제 22회 사회복지의 날 고양시장 표창**

최윤정 관장

**제 25회 노인의 날 고양시장 표창**

서경순 조리사, 남기연 봉사자

**2021년 전국 선배시민 정책대회 '우리가 꿈꾸는 세상이 다음 세대의 미래입니다' 선정**

정은승(경기도 대표)

**2021년 3분기 자원봉사 유공자 경기도지사 표창**

박영섭 봉사자

**'2021년 후원자 자원봉사자 감사문화행사' 노인·사회복지 유공자 고양시장 표창**

김광순 봉사자, 정태현 봉사자, 최태순 후원자

**2021년 노인일자리 및 사회활동지원사업 유공자 고양시장 표창**

양의홍 참여자

**2021년 고양시복지관연합회 송년행사 고양시의회의장 표창**

석진경 과장

**사회복지법인 효샘 우수 직원 으뜸수행상 표창**

임지혜 과장

**라이브 심화직무교육 한국보건복지인력개발원장상 수상**

김도현 사회복지무요원

**2021년 노인보호 및 권익증진 유공 경기도지사 표창**

김정희 과장, 허준은 사회복지사

# 사랑더하기+

2021년을 빛낸, 2022년을 빛낼,  
고양시대화노인종합복지관 후원자 & 자원봉사자

## 개인 기금 후원자

강지송, 고수미, 고우리, 광경자, 권명옥, 권성진, 권오서, 김경애, 김기순, 김다정, 김두재, 김명희, 김민정, 김성, 김소희, 김수인, 김애리, 김용섭, 김원지, 김유라, 김윤철, 김은숙, 김은지, 김일한, 김정숙, 김정희, 김좌진, 김진하, 김진화, 김학배, 김현기, 김현부, 김현숙, 김현웅, 김현진, 김화림, 김희숙, 남시정, 남혜원, 도정희, 류영강, 명현비, 민대순, 박경자, 박상계, 박상미, 박소영, 박울이, 박정오, 박정우, 박지명, 박지순, 박직자, 박찬호, 박철성, 박현배, 배영희, 백형기, 서란희, 서범석, 서영애, 서영임, 석진경, 성은경, 성지민, 손윤재, 손희원, 송덕령, 송혜순, 신금희, 신유남, 신인경, 안문자, 안정애, 양선순, 양영희, 양정자, 엄동신, 오민철, 오영화, 오효순, 우재경, 우종희, 유선휘, 유양현, 유영숙, 유정순, 윤순임, 윤영식, 윤이나, 윤혜준, 이경우, 이근다, 이근영, 이다혜, 이상민, 이상수, 이상학, 이선이, 이성훈, 이소영, 이숙자, 이순애, 이신재, 이영숙, 이영애, 이재연, 이정숙, 이정애, 이정옥, 이정우, 이종석, 이채은, 이한택, 이해숙, 이해경, 이해석, 이효정, 임산, 임수연, 임지은, 임지혜, 임채식, 임태경, 장혜정, 전윤옥, 전해진, 정병일, 정성애, 정은경, 정은선, 정지은, 정한호, 조기현, 조옥란, 조혜정, 주도빈, 주현수, 차화자, 최계정, 최공옥, 최대호, 최윤정, 최태순, 최희경, 추수민, 추창호, 한재화, 허준은, J, 익명(20명)

## 단체기금후원

경기사회복지공동모금회, 이랜드, 송포농협 협동조합, 고양시사회복지협의회, (주)킨텍스, 한국주택금융공사, 팩앤틀, 윤슬합창단, 대기순두부

## 물품후원

(주)더좋은물, (주)에이스코드, (주)영광상사, (주)킨텍스, (주)트루라이프, (주)팜틱, (주)효돌, 경기도노인종합복지관협회, 경기사회복지공동모금회, 고양시새마을회, 고양시니어클럽, 고양시덕양노인종합복지관, 고양시문촌9종합사회복지관, 고양시사회복지협의회, 고양시약사회, 고양시원흥종합사회복지관, 고양시청, 고양영남향후회, 군포시노인복지관, 농협경제지주, 대화동행정복지센터, 명장10, 브레드앤밀, 사단법인 한국잡지협회, 사회복지법인 효샘, 새고양로타리클럽, 성민실업, 송포농협 협동조합, 신한은행, 쌍방울, 아름다운가게, 아이쿱생협, 이도옥설령탕, 이상진(새은교회), 인천국제공항공사, 일산새중앙교회, 일산서구청소년수련관, 장수떡집, 주엽2동지역사회보장협의체, 최태순, 파란세상, 파리바게트 대화역점, 하늘빛 광성교회, 한국노인인력개발원, 한국출판문화산업진흥원, 한국화훼농협협동조합, 향동종합사회복지관, KB국민카드 일산지점

※ 사랑을 나눠주신 모든 분들께 감사 인사를 드립니다!

# 마음나누기

[ 2021년 1월 ~ 2021년 12월 ]

## 개인 자원봉사자

강대완, 강민아, 강민재, 강응희, 공옥순, 공일숙, 광제은, 권규유, 권명옥, 권지민, 권찬용, 기옥순, 김경록, 김계림, 김계태, 김광선, 김광순, 김기순, 김달진, 김덕성, 김동우샤인, 김미순, 김순옥, 김순환, 김영숙, 김재희, 김정희, 김주완, 김지한, 김진수, 김창현, 김한솔, 김효영, 남기연, 류영용, 맹윤덕, 문종철, 박서연, 박소민, 박소영, 박여남, 박영섭, 박용진, 박종희, 박주호, 박직자, 백명숙, 백숙경, 백영주, 백형기, 변종선, 설규리, 손미희, 손유진, 송금이, 송영희, 송재복, 신재훈, 신향숙, 신현준, 심언자, 심장진, 안소희, 안순녀, 안형규, 엄혜선, 오승훈, 오준택, 오춘자, 왕수정, 우종희, 유병후, 유영진, 유옥희, 유원직, 유준혁, 윤수경, 윤영식, 이경자, 이명규, 이명숙, 이미란, 이선희, 이세진, 이수성, 이신영, 이연빈, 이연수, 이연진, 이영혁, 이윤경, 이은택, 이재용, 이정애, 이정우, 이준자, 이진규, 이화용, 이희정, 임가연, 장재식, 전춘자, 전현빈, 정규명, 정민혁, 정성원, 정순자, 정용식, 정은승, 정진우, 정태현, 정하은, 정희준, 조용호, 조은석, 조중현, 주도빈, 주요안, 진실, 차화자, 채지선, 최공옥, 최길숙, 최민혁, 최수옥, 최영순, 최영임, 최예인, 최은교, 최현주, 최효원, 추경원, 한송희, 한천경, 현명식, 홍우일, 홍정자, 홍화용, 황상흠, 황인숙

## 단체 자원봉사자

고양도시관리공사, 한국수자원조사기술원,  
장성중학교(행복배달부 동아리), 꾸미누리(비영리민간단체)

## 선배시민봉사단

디지털봉사단, 마실봉사단, 상담서포터즈, 실버경찰대



사랑을 더하고  
마음을 함께 나누어요

※ 후원자 및 자원봉사자 명단은 가나다 순서이며, 누락되신 분 또는 업체가 있다면 양해를 부탁드립니다.

DAEHWA 2021  
Vol.18

# 대화



오시는 길

