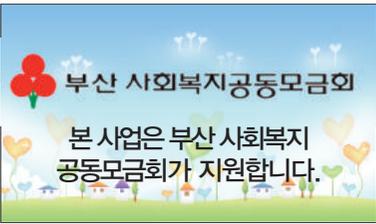




월간 실버저널

Newspaper SILVER JOURNOR



제 2017 02호

발행인 중구노인복지관 윤원찬 편집국장 임금칠 편집위원 이승희 박한선 인쇄 샘프로세스



- 02 - “따.숨”
- 03 - 찾아가는 문화활동
- 04 - 제 10회 효 문화축제
- 05 - 치매의 싹
- 06 - 영주산의 옛생각
- 07 - 동양철학

여러분의 나눔을 기다립니다.

함께 만드는 행복한 세상 중구노인복지관

◆ 사랑을 나누는 “후원자”가 되어주세요.

	구분	후원내용	후원계좌
후원 내용 및 후원계좌	현금후원	중구노인복지관에서 실시하는 사업을 위한 후원 및 기타 복지관 운영을 위한 기금후원	<본관>부산은행 092-01-014284-0 <분관>국민은행 106901-04-084875
	물품후원	식품류(쌀 등), 가전제품, 생활용품 등을 기부	

◆ 행복을 실천하는 “자원봉사자”가 되어주세요.

자원봉사활동 분야	• 전문봉사: 이미용, 의료, 교육 등
	• 노력봉사: 경로식당(급식보조), 주간보호센터 프로그램 보조, 프로그램 진행보조 도시락 배달, 행정업무 및 행사보조 등

중구노인복지관에서는 여러분들의 따뜻한 관심을 기다리고 있습니다. 지역사회 안에서 이웃들에게 사랑을 실천해주실 분들은 중구노인복지관 ☎ 241-2591~2)으로 연락 부탁드립니다.

따뜻한 숨결을 나누는 시니어 문화나눔 조직 '따.숨'



지난 5월 24일 중앙공원 밑 금수현 음악사롱 앞, 대청 하늘 전망대에서 지역주민들을 위한 '따.숨' 찾아가는 문화행사가 펼쳐지고 있었다. 주민 편의를 위해 공영주차장에 설치된 엘리베이터가 그지없이 고마울 뿐이다. 중구노인복지관에서는 시니어 문화나눔 조직 '따.숨'을 만들어 중구 산복도로와 문화 소외지역을 찾아 따뜻한 숨결을 전하고 주민들과 함께하는 문화 활동을 시작하였다.

'은빛나래봉사단', '행복두드림', '종이공예동아리', '사진동아리' 총4개 동아리의 작품전시와 공연이 시작되었다. 아름다운 목소리의 공연과 알록달록한 색종이를 접어 동심의 세계로 안내 하면서 노인들의 지역을 위한 활기찬 활동을 영원히 남겨줄 중요하고 아름다운 영상들을 사진동아리 회원들이 분주히 준비하고 있다.

복지관 직원들이 행사준비에 땀을 흘리며 분주히 돌아다니고 사진동아리 회원들이 전시할 사진들을 이리저리 준비하고 있고, 종이공예동아리 회원들은 작품들을 '어떻게 하면 더 잘 보이게 진열 할 수 있을까' 지도강사님과 연신 논의를 한다.

드디어 첫 무대가 시작되었다. 은빛나래봉사단원들이 화려한 의상으로 변신하여 아름다운 목소리를 가다듬기 위해 연습에 연습을 거듭하고 있다.

9명의 행복두드림 봉사단의 팽과리, 징, 장구, 북, 우리기락으로 살아있는 전통소리를 신명나게 전해야 한다며 연습에 여념이 없다.

시니어 문화나눔 조직 '따.숨' 단원 40여명은 평균 나이 70여세의 시니어들로 대접만 받으려는 노인들의 모습이 아니고, 아작은 젊은 열

정과 나눔의 아름다운 마음을 가진 재능 기부자들이다.

소외되고 쓸쓸한 우리 이웃들을 위해 갈고 닦은 기량으로 중구 산복도로의 곳곳에 찾아가 위로하며 함께 기뻐하고 즐거워하는 등 감동을 퍼 나르는 시니어 문화나눔 조직 '따.숨'의 활동을 크게 기대해 마지않는다.

뉘엿뉘엿 해가 지는 중앙공원 자락에 울려 퍼지는 우리기락과 온 동네 주민들의 즐거운 박수소리와 웃음소리가 따뜻하고 늘 함께 숨쉬는 즐거운 중구 산복도로가 될 것이다.

활기찬 시니어 문화나눔 조직 '따.숨' 여러분의 무한한 발전을 기원한다.

김계리아 기자



찾아가는 문화 활동 따.숨



1. 동아리 '행복두드림'의 찾아가는 문화공연 이야기
4월 중순, 중구노인복지관 분관 강당에 행복두드림 동아리 회원들이 모였다.

5월에 있을 찾아가는 문화 활동을 준비하기 위해서다. 처음 찾아가는 곳은 대청동 산복도로에 위치한 노틀담노인주간보호센터 어르신들이다. 건강문제로 인해 문화공연 활동을 잘 관람하지 못하는 어르신들을 위해 정기적인 공연활동을 실시하기로 했다. 40여분 동안 어떤 내용으로 공연을 할지 서로 의견을 나누고 연습을 진행하였다. 5월 2일 화요일, 노틀담주간보호센터의 어르신들을 만났다. 반기운 얼굴로 맞이하는 어르신들 앞에서 사물놀이 가락, 하모니카연주, 민요에 따라 장

단을 맞추며 약 40여분 동안 공연을 선보였다. 연주에 맞춰 박수치고 어깨춤을 추는 어르신들의 모습을 무척이나 즐거워 보였다. 공연 후반부에는 몇몇 분은 일어서 춤을 추기도 하였다. 공연을 관람한 어르신들에게 소감을 물어보니 다들 "신나고 즐거웠다."고 한다. 행복두드림의 회원들 또한 "어르신들의 즐거워하는 모습, 행복해 하는 모습을 보니 뿌듯하다, 이러한 활동을 1회적으로 하지 말고 정기적으로 할 수 있도록 노력해야겠다."는 소감을 전하였다.

2. 종이공예 동아리 찾아가는 문화체험 활동 이야기



종이공예 동아리에서는 5월 문화체험 활동으로 어머니와 아이가 함께하는 종이공예 체험을 준비하였다. 홍보를

통해 신청한 6가족과 함께 영주 2동 산복도로 끝에 위치한 카페 밀다원에서 5월 15일 오후 4시에 체험활동을 진행하였다. 어머니와 아이가 함께 만들 작품은 꼬꼬 닭 연필꽂이로 귀여운 모양이 아이들의 호기심을 불러 일으켰다. 종이공예 동아리 회원의 인사로 활동은 시작되었다. 체험활동은 동아리 회원들이 주도적으로 진행하였다. 함께 한 사회복지사는 옆에서 사진 촬영과 활동 준비, 정리 등을 도왔다. 아이들이 어머니의 도움으로 작은 손을 사용해 천천히 하나하나 접어가는 모습이 매우 진지해 보였다. 1시간 정도의 체험활동에도 힘든 내색 없이 집중하는 모습이 대견하였다. 종이공예반 회원들도 초반에는 긴장된 모습을 보였지만 활동이 진행될수록 차분히 설명하고 접는 법을 알려주었다. 완성된 작품을 들고 기념사진도 찍고, 상으로 받은 사탕과 과자를 들고 기뻐하는 아이들의 모습이 순수해 보였다. 첫 체험활동에 참여한 어머니들도 정기적으로 체험할 수 있다면 좋겠다고 할 정도로 반응이 좋아보였다. 월 1회 정기적으로 체험 또는 전시활동을 진행한다는 종이공예 동아리의 다음 활동도 기대해본다.

윤순심 기자

깨끗한 문화도시 중구를 만들기 위한 어르신들의 환경 캠페인 활동 '건강한 걸음, 깨끗한 거리'

중구노인복지관의 시니어 문화 나눔 조직 활동 '따.숨'에서는 지난 5월 11일 목요일, 오후 2시, 중구내 문화 공간 환경개선을 위한 환경캠페인을 실시하였다.

본 환경 캠페인은 중구 어르신들의 건강을 위한 걷기와 함께 우리 지역 문화공간을 깨끗이 만들기 위해 년 4회 실시되는 활동이다. 홍보를 통해 참여한 어르신 10명과 캠페인 활동 모습을 촬영할 사진동아리 회원 2명이 이번 캠페인에 함께하였다.

중구청 앞에서 활동 내용을 간략히 설명하고 캠페인 어깨띠와 피켓을 들고 캠페인에 참여한 어르신들 모두 함께 '건강한 걸음, 깨끗한 거리!'를 크게 외치고 출발하였다. 중구청에서 대청동 인쇄골목을 지나 40계단 문화거리까지 도보로 약 60여분의 거리를 걸으며 주변 쓰레기를 줍고, '건강한 걸음, 깨끗한 거리'라는 캠페인 구호도 함께 외쳐보았다.

어르신들이 캠페인 문구가 새겨진 어깨띠를 두르고 열심히 캠페인 활동에 임하는 모습이 인상적

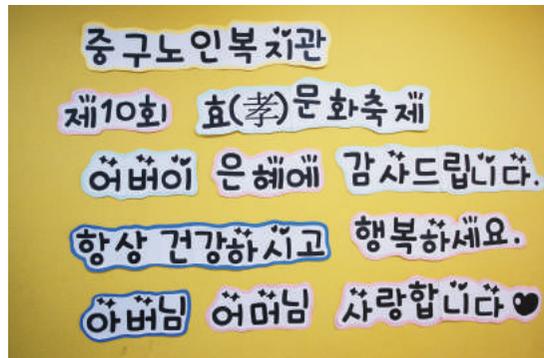
이었다. 참여한 어르신들 또한 "걷기가 운동이 되어서 좋고, 걸으며 곳곳에 놓인 담배꽂이나 쓰레기를 주워 거리가 깨끗해져서 좋았다. 이런 기회가 또 있다면 다시 참여하고 싶다."는 소감을 전하였다. 어르신들의 건강한 걸음마다 실천되는 환경개선 활동이 중구의 거리를 보다 깨끗하게 변화시키는 데 도움이 되길 바래본다.

김충수 기자



지역사회 내 효문화 실천 및 확산을 위한

중구노인복지관 제10회 효(孝)문화축제



지난 5월 16일(월)에 부산 중구에서 큰 잔치가 열렸다. 어버이날을 맞이하여 중구노인복지관에서 진행되는 효(孝)문화축제이다. 이는 올해로 벌써 10회 째를 맞이하였으며 매년 어버이날이 가까워지면 지역사회 내 노인과 지역주민들을 위해 큰 잔치를 벌인다. 올해는 여러 국가적인 상황을 고려하여 어버이날을 조금 넘겨 진행되었다.

중구노인복지관의 효(孝)문화축제는 말 그대로 노인들을 위한 축제이다. 이 축제는 중구노인복지관 문을 들어오면서부터 바로 시작된다. 1층과, 6층 출입구에서 복지관을 방문하는 모든 분들에게 직접 카네이션을 달아드리는 것으로 시작해서 이미용부스(네일아트, 머리손질), 건강부스(혈압·혈당체크, 체지방검사, 골밀도검사), 먹거리부스(솥사탕 만들기, 부추전 나눔, 떡메치기), 체험부스(투호체험, 과우치 만들기), 중식나눔, 영화상영 등 다양하게 진행되었다. 특히 하나인상깊었던 것은 노인들의 가슴에 달고있던 카네이션인데 이 카네이션은 돈을 주고 산 것이

아니라 김해대학교 간호학과 자원봉사동아리인 '가온누리'에서 약 한 달간의 시간을 들여 700개를 직접 만들어 준 것이라 한다.

이 날 중구노인복지관 내·외부는 지역주민 및 노인들로 가득했다. 저마다 흥미 있는 부스를 찾아가서 예쁘게 단장하기도 하고, 건강과 관련해서 검사하는 시간을 가지거나, 맛있는 음식을 먹거나.. 저마다의 모습에서 활기찬 노인의 모습을 확인 할 수 있었다. 내·외부 중간 중간 간이 의자를 설치하여 쉬어갈 수 있도록 만들어 놓은 공간 또한 인상적이었다.

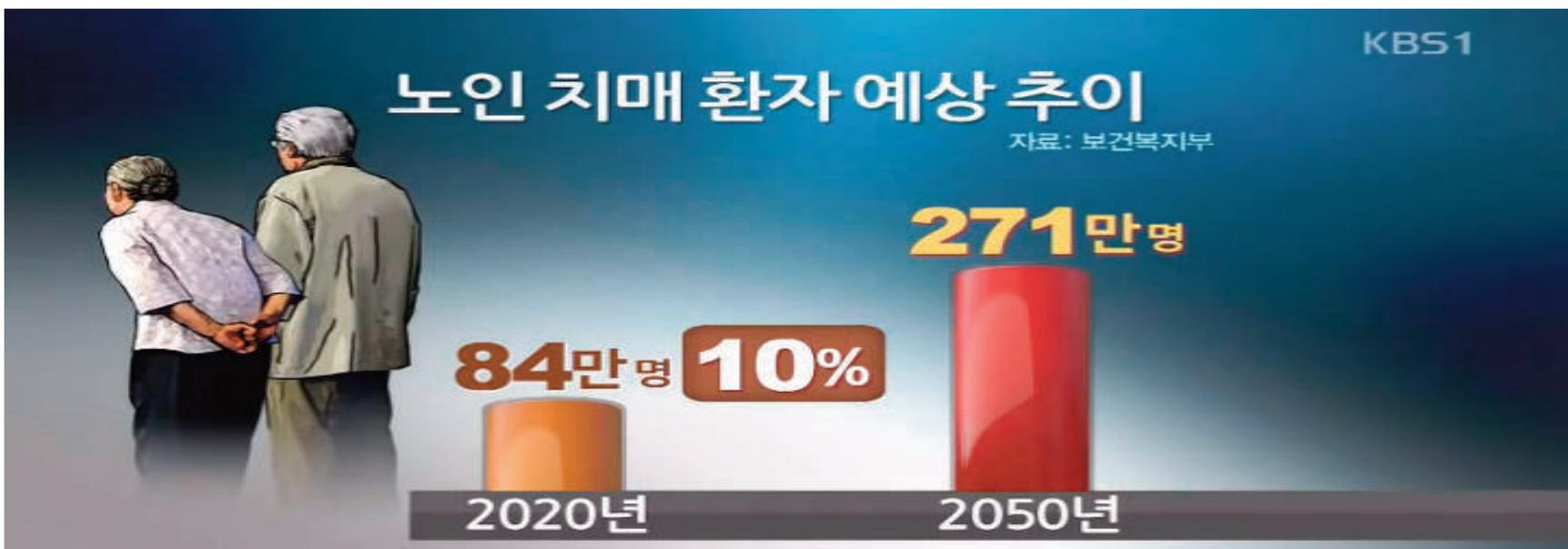
이 축제에 직접 참여하면서 느낀 점은 자원봉사자가 많다는 점이었다. 담당사회복지사에게 문의를 해보니 한국전기안전공사, 부산울산지역본부 부산항만공사, 한국중식봉사나눔회, 부산광역시지회 중구지부, 국민건강보험공단 중부지사, 중구여성자원봉사원, 동주대학교 미용계열, 김해대학교 간호학과 자원봉사동아리 가온누리, 개인자원봉사자외 지역사회 유관기관 등 많은 분들의 도움을 받아 행사를 진행 할 수 있게 되었다고 한다.

지역사회 내 노인들을 위해 이렇게나 많은 사람들이 뜻을 모아 큰 축제를 진행 할 수 있음에 감사하다는 생각이 들었고, 이런 기획으로 노인들에게 즐거움을 주는 중구노인복지관이 있어 든든한 마음이 들었다.

복지관 내부 벽에 아이들이 그림이 붙어있었는데 이는 지역사회 안에서 아동들을 대상으로 '효'와 관련된 시화전을 진행한 것이라고 한다. 생각보다 훌륭한 글과 그림들이었고 그 중에서는 마음을 울리는 감동적인 시들도 많이 있었다. 40개가 넘는 작품 중 6개 작품에 대한 시상식도 진행한다고 하니 이야말로 '효'를 실천하고 효문화를 확산하는데 중요한 마중물 역할이 되지 않을까.. 하는 생각이 들었다. 아이들이 생각하는 할머니, 할아버지의 모습, 부모님에 대한 사랑을 그림으로 보니 뭉클한 감정까지 드는 것이다.

지역사회 안에서 많은 사람들이 관심과 노력으로 중구노인복지관의 효(孝)문화 축제가 20년, 30년.. 이어나가지기를 기대해본다.

오늘도 깜빡깜빡 하는 당신, ‘치매의 싹’ 못 자라게 하려면 초로기 생활습관 고치기와 뇌 건강에 유익한 영양분을 섭취하자



누구나 나이가 들면 깜빡깜빡하기 마련이다. 젊을 때 그렇게 총명하던 머리가 금방 놓아둔 텔레비전 리모컨도 찾지 못하여 방구석구석 헤맨다. 더 나이가 매우 중요하게 여기는 물건이나 서류 등을 평소에 찾기 쉬운 곳에 조심스럽게 보관해 놓았는데, 며칠이 지나 그것을 찾으려면 어디에 두었는지 머리가 새하얗게 되니 이젠 분명 건망증이 아닌 치매 증상이 아닌가? 건망증은 단순히 기억력이 떨어지는 것이고 여기에 조금만 힌트를 주면 다시 기억해 낸다. 반면에 치매 환자는 암시해도 전혀 되살리지 못한다. 기억을 담당하는 신경 세포가 죽어아예 정보를 받아들이지 못하기 때문이다. 고령화 사회에서 치매는 누구든지 거절하기 힘든 예약 손님이다. 처음에는 가벼운 기억장애로 시작하다 시간이 지나면서 말이 어눌해지고 판단능력이 떨어진다. 한번 망가진 뇌세포는 이전으로 되돌릴 수 없다며 대수롭지 않게 여기거나 부끄럽다고 숨길수록 치매에 대처하기 힘들다. 이 단계에서 예방에 들어가야 치매의 진행 속도를 늦추 중증으로 악화하는 것을 막을 수 있다.

치매는 어느 날 갑자기 찾아오지 않는다. 무려 25년 전부터 발병 징조를 보인다는 연구결과도 있다.

2008년 국제치매연구조직인 디안(DIAN)은 미국·영국·호주의 가족성 알츠하이머 환자를 대상으로 연구를 진행했다. 그 결과, 치매 유전자가 있는 사람은 이미 증상 발현 25년 전부터 뇌척수액에 변화가 나타났다. 예를 들어 75세에 치매 증상이 나타났다면 50대 초·중반부터 치매의 싹이 자라고 있다는 의미다. 치매에 걸리면 자기는 물론이고 가족 전체가 혼란에 빠지고 마침내 가정이 파괴되는 경우를 종종 보아왔다. 그래서 누구나 예외 없이 걱정하고 거부하려는 치매의 싹을 잘라 버리려면 치매 전 단계인 경도인지장애 시기부터 생활습관을 교정하고, 뇌 건강에 유익한 영양성분을 섭취해야 한다. 건망증이 심해지고 치매가 걱정된다면 매일 하는 일을 반복적으로 하기보다는 일상생활에 변화를 주면서 활동을 하고, 손놀림 운동이나 친구 만나기, 독서와 새로운 공부에 도전하기 등 머리를 자주 회전하는 습관을 기른다. 그리고 그룹을 지어 하

는 운동이나 걷기와 팽박질, 등산 같은 자기 체형에 맞는 운동을 병행하고 뇌에 영양을 주는 음식물이나 건강보조식품을 꾸준히 섭취하는 것이 좋다.

건강보조식품인 *포스파티딜세린(PS)은 뇌의 세포막을 구성하는 중요한 성분으로 몸속에서 뇌신경세포 간 신호전달 매개체인 수상돌기 밀도를 높여준다. 다만 치매를 유발하는 *아밀로이드를 직접 없애지는 않지만, 뇌세포 활성을 도와 간접적으로 치매를 예방하는데 도움이 된다. 포스파티딜세린은 나이가 들면 몸속에서 충분히 합성되지 않아 식품 등을 통해 섭취해야 한다. 콩·당근·쌀·우유·감자 같은 식품에 포스파티딜세린이 들어 있어 인지기능을 높여준다. 하지만 식품 속에는 극소량 들어 있어 하루 권장 섭취량 300mg을 식품으로 섭취하기는 쉽지 않다. 이럴 땐 건강기능식품을 통해 효율적으로 섭취하는 것이 대안이다. 아래 초로의 치매 증상을 참고하여 치매의 싹을 초기에 잘라 치매 걱정 없는 건강한 사회를 이룩하자.

장상구 기자

❖ 초로기 치매 증상

1	기억력 장애	최근 일어난 사건이나 만난 사람을 기억하지 못한다.
2	언어능력 감퇴	주변 사람의 이름이나 사물이 잘 생각나지 않는다.
3	날짜 감각 저하	시간의 흐름에 둔감하고 날짜를 기억하지 못한다.
4	수행능력 저하	세탁기나 믹시기 등 기기 사용법을 몰라 찢찢 맨다.
5	성격 변화	별거 아닌 일에 성격이 예민해져 짜증을 잘 낸다.
6	우울증	사람을 만나거나 대외적인 활동을 꺼린다.

- 포스파티딜세린(PS) : 대두(콩)에서 추출하며, 미국이나 일본에서는 이미 오래전부터 기억력 감퇴 예방과 치매개선에 효능이 있는 안전한 성분으로 알려져 있다.
- 아밀로이드 : 만성염성 질환으로 뇌, 신장, 췌장 등에 형성되는 당단백질의 일종



시니어 문화 나눔 조직 '따.숨' 활동 소식

1. 찾아가는 문화 활동 : 사진동아리 사진전시회

사진동아리에서는 찾아가는 문화 활동으로 사진전시회를 엽니다.

사진으로 만나는 세상을 통해 마음이 따뜻해지는 시간을 가지시길 바랍니다.

❖ 일시 : 2017년 6월 22일(목) ~ 6월 28일(수) 10시 ~ 17시

❖ 장소 : 가톨릭센터 마음밭 갤러리

2 '건강한 걸음, 깨끗한 거리' 환경개선 캠페인 참여자 모집

❖ 모집기간 : 6월 19일(월) ~ 7월 14일(금)

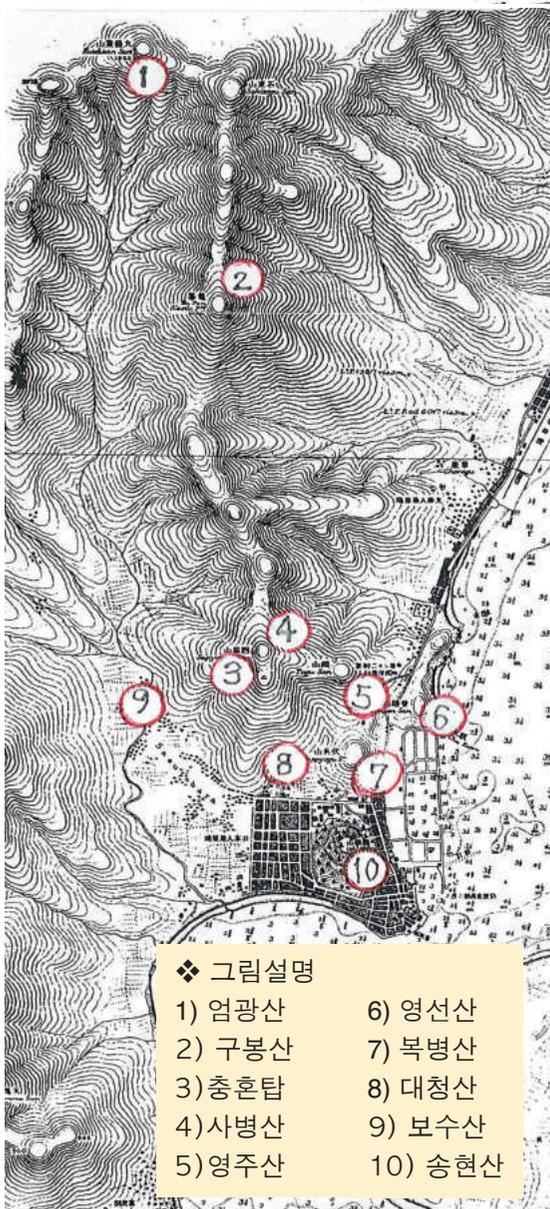
❖ 활동일시 : 7월 19일 수요일 (오후 4시 ~ 5시)

❖ 활동내용 : 중구 내 건강걷기와 함께 쓰레기 줍기 & 캠페인 진행

❖ 신청문의 : 담당 사회복지사 박 한 선 (☎462-0316)

영주산의 옛 생각

港 山 釜



❖ 그림설명

- | | |
|--------|---------|
| 1) 엄광산 | 6) 영선산 |
| 2) 구봉산 | 7) 북병산 |
| 3) 충혼탑 | 8) 대청산 |
| 4) 사병산 | 9) 보수산 |
| 5) 영주산 | 10) 송현산 |

영주, 삼신산의 하나로 동해안에 있으며, 신선이 살고 있는 곳이라 했다. 참 명예로운 마을이 아니겠는가!

엄광산 아래 구봉산 봉수대가 있고, 그 밑으로 산봉우리 몇 점 내려와 충혼탑 부근에서 솟아오른 사병산 줄기가 네 갈래로 나뉘어, 동쪽에서 차례로 영주산, 북병산, 대청산, 보수산으로 제각기 나뉘어 부산항 앞바다를 굽어보며 백사창송의 해변을 만들기도 하고 이질한 낭떠러지를 연출하면서 그 뒤편을 동해 바다에 담겼다.

영주산과 북병산이 산허리를 삼각으로 껴안으면서 완만하게 경사를 유지한 비탈진 언덕배기를 동래부 말기에 시중면 산이라 불렀다.

현재 초량동과 영주동을 아울러 중구와 동구의 경계를 이루고 있는 곳은 오랜 옛날부터 소나무 숲으로 조성된 산림지대로, 한낮에도 햇빛을 볼 수 없는 어두침침한 산길이긴 해도 산꼭대기로 오르는 길이 나 있어, 초량동쪽에서 대신동 고분도로나 다박골로 용무가 있을 때, 빠르고 편한 전차는 요금도 고액이라 이용하지 못하고, 어쩔 수 없이 이 산길을 드나들곤 했다.

비오는 날 밥길에는 등잔불을 켜고 앞서거나 뒤서거나 춤추는 모양새의 다급한 걸음걸이로 오르니 수목들이 저절로 가리개가 되어 등불이 등에 번쩍, 서에 번쩍 여기저기에서 명멸을 거듭하므로 흡사 도깨비불처럼 요사스럽기도 하여 아이들은 무척 놀라기도 했다.

아파트 단지 중간쯤 거리 산중턱에 칠불암이라는 아담한 사찰이 있다. 이 절터 자리가 그 옛적 영주산 숲속 폭포가 한여름 시원스레 물보라를 피우면

서 쏟아져 내리던 그곳이 분명하였고, 절터 밑 쪽 내려앉은 주차장 마당이 폭포수가 떨어지던 연못자리였다. 그리고 그 맞은편 언덕의 경로당 건물이 바로 팔각정 쉼터가 자리 했던 곳이 틀림없었다. 여러 차례 찾아온 발품으로 겨우 확인하게 된 결과로 정말 감개무량하였다.

주마등같이 지나가는 것들 중에 기억하기 부끄러운 이야기도 있다. 영주산이 박간이산이라는 이야기가 바로 그러하다.

부산항 개항 무렵에 일확천금을 노리고 부산으로 찾아왔던 일본인 무리들 중에 하자마 후사타로라는 젊은 원이 뒷날 조선 제일의 약덕 재벌이 되기까지 모략과 사기, 협박과 폭력으로 부동산의 왕자로 군림했고, 우리의 명산 영주산을 김쪽같이 전부 자기 소유로 만들었다. 지금의 삼육초등학교 자리에서 서양식 건물 두 동을 내란히 세운 저택과 정원이 꽤나 크기도 했다. 그의 성이 하자마(佐馬)라 우리 발음으로 박간이라 하였다.

또 영주산 기슭에서 살았던 인물로 부산 군부의 제일 인자로 위수지 사령관을 겸한 헌병대좌(대령) 노다이(乃台)란 자는 민족교육을 차별한 악명이 높은 자로 동래고보와 부산상고 학생들의 저항을 받은 노다이 사건의 주인공이었다.

그들이 이 땅에서 물러간 지도 어언 칠십여 년이 지났건만 아직도 우리의 상처는 아물지 못한 채 응어리로 남아 있다. 일제 잔재 청산으로 평화의 길이 열리기를 소망해 본다.

이영근 기자

중구 보건소를 찾아가다.

보건소는 질병의 예방, 진료 등 국민의 건강을 지키기 위해 각 시·군·구에 설치한 공공 의료 기관으로 국민보건의 향상과 증진에 관한 전반적인 사항을 맡아서 하고 있다.

중구 보건소는 지역주민과 노인들을 위한 다양한 보건사업을 실시하고 있는데 이 중 노인과 관련된 사업들을 취재해보았다.

1. 건강생활신천사업

- 1) 원로의 집 청춘교실
 - 노인들이 스스로 운동할 수 있는 능력을 길러 건강증진을 도모하기 위해 관내 원로의 집 12개소를 방문하여 건강교실 집단교육을 실시.
- 2) 실버 수중운동교실
 - 물의 부력을 이용한 수중운동 프로그램을 실시하여 노인들의 효과적 신체활동 증진으로 생의 활력과 삶의 질 향상을 돕는다.

- 일정 및 방법 : 5월 ~ 10월 중 신청 기간에 직접 방문하여 접수
- 대상 : 관내 60세 이상 어르신 20명(비만도가 높은 대상자 모집)

2. 치매예방관리사업

- 1) 치매상담센터 운영
 - 대상 : 60세 이상 치매노인과 가족

- 내용 : 치매노인 등록 및 관리, 치매노인 및 그보호자에 대한 상담, 지원 치매노인 가족 모임, 배회가능 어르신 인식표 보급, 위생용품 등 제공
- 간병요령 등에 관한 교육, 노인전문요양시설 등에 입소 안내

2) 치매조기검진센터

- 대상 및 비용 : 60세 이상 노인(무료)
- 내용 : 치매선별검사, 치매진단 및 감별검사, 전문의 진찰, 치매신경인지검사 등

3) 치매치료관리비지원

- 대상 : 중구민 중 만 60세 이상
- 진단기준 : 의료기관에서 치매로 진단 받은 분, 보건복지부에서 정한 소득기준 충족, 기타 보건소장이 예산의 범위 내에서 지원이 필요하다고 인정되는 분, 반드시 보건소에 치매환자로 등록되어 있어야함.
- 지원내역 : 치매치료관리비 보험급여 분 중 본인부담금에 대해 처방 개월 수에 따라 일괄지급(36만원 한도 내), 의료급여 수급권자 상이함.

중구 보건소 : ☎ 600-4741, 홈페이지 - <http://www.bsjunggu.go.kr>

천명지위성



주역(周易)은 우주를 포괄한다고 합니다. 주(周)는 주나라때 만들어 졌다고 해서 주역이라고 하기도 하고, (두루 周) 즉 사방을 뜻하는 공간적인 의미와 易은 태양과 달의 형상을 합친 것으로, 바뀔역, 쉬움이 의 뜻이 있으므로 때에따라 변화 한다는 시각적 의미와 누구나 쉽게 알수있다는 보편적 의미가 있습니다. 인간은 자연의 일부이기 때문에 자연의 변화에 순응하는 삶이, 심신이 가장 건강하게 사는 방법입니다. 현대인들이 심신이 고달픈 것은 자꾸만 자연의 순리를 거스르기 때문입니다. 옛날 인도사람들은 중년에는 명상의 삶을, 노년에는 바람을 메고 길을 떠나는, 신과의 교감을 나누는 삶을 살았습니다. 우리들의 삶을 보면 언제나 청년기적인 삶에 머물러는, 자연의 순리를 역행하는 삶을 살려고 하니, 물질과 명예에 집착하고 이기주의가 팽배하는 집단 무의식이 매몰되어 버리는 것입니다. 고대 인류는 자연의 변화에 잘 순응하였기 때문에 나이에 관대하였고, 그나이에 맞는 의식

동양철학 - 2(연재물)

이 밝아 항상 기쁨이 충만하였고 그것이 오래도록 유지되었다. 그러했던 인류가 청동기 시대와 철기문명을 만나 기존 인류의 패러다임이 완전 바뀌게 되었다. 철기로 인해 편리하고 단단한 기구들이 생산됨으로 생산성은 급격히 향상되었고, 그로인해 빈부의 차이가 생겨 났으며 그 빈부의 차이는 권력을 잉태하게 되었다. 인간은 물질세계의 형평이 붕괴될 때 시야가 급격히 좁아지게되어 극단적인 이기주의와 분노와 두려움에 빠져들었다. 이때에 동반되는 것이 정신적, 도덕적, 타락이 일어납니다. 인류 역사문명의 사이클을 보면 물질문명이 어떤 극점에 도달 했을때 한편의 정신문화가 태동 됩니다. 적당한 비유가 될는지 모르겠지만 지구의 사계절을 볼때 봄은양의 기운이 점점적겨가다가, 여름으로이어져 갑니다, 초여름은 부레이크가 없는 자동차처럼 달려가지만 하는, 양의기운이 한없이 발산만하는 것처럼 느껴 집니다, 이런 현상이 계속 지속된다면 지구는 벌써 불덩이가되어 어떤 생물도 살수 없었을 것입니다. 그런데 묘하게도 음력 9월이 되면 작은 음 하나가 나타나 엄청난 양의 기운을 몰아내는 것입니다. 우리는 이것을 위대한 자연의 힘이라고 하기도 하고 신(神)의 능력이라고도 합니다. 이러한 현상은 인류사회에도 적용된다는 것입니다.

기원전 8세기경 소경인 호메로스에 의해 전해지는 일리아스를 보면 아득히 먼 옛날에도 인간들의 팽배했던 배신과 탐욕과 분노가 인류사회를 얼마나 처참하게 만들었는지 잘보여 줍니다. 이럴 때 오딧세이를 통해서 본 그의 생각은 인간의 가치는 무엇인가에 대해 고뇌했다는 것입니다. 그의 이런 사조는 BC약 500년 소크라테스와 그의 제자 플라톤과 크세노폰 또 그의 제자 아리스토텔레스, 인도에서는 석가와, 동양의 공자와 맹자가 같은 생각을 했다는 것입니다. 마침내 AD 1세기경 예수님께서 그정점을 찍게 되었지요. 이러한 위대한 성인들의 정신이 약2000년 동안 인간들의 삶을 지탱시켜 왔던 것입니다, 그럼에도 불구하고 한편으로는 인간들이 끈임없이 물욕 색욕 명예욕등, 과충류적, 생존본능이 행복 내지는 만족의 가치척도로 변이되어 생각, 감정, 오감이 물들게 하였으며 그것이 시기,질투, 탐욕등 우리의 기질을 병들게 만든 것입니다. 개인이 행복해 질려면 우리모두가 행복할 때, 개인의 행복이 달성됩니다. 그래서 주역을 집대성한 공자께서 중용이라는 책을 통해, 가장 먼저 하신 말씀이 “천명지위성(天命之謂性)”이라고 하셨습니다. 이 말뜻은 다음호에 이어 가겠습니다.

청하명리연구소
이태형 소장

골다공증

감수 : 경희의료원
핵의학과

