실버*소식

2020 YEONSU

연수실버소식은 빛나는 실버세대의
건강한 삶을 응원하는 연수구청의 소식지입니다.



싱그러운 희망의 줄기가
자라납니다.

푸르게 돋아났던 싹이 성큼 자라나
줄기가 되었습니다.
청량한 하늘과 닿을 만큼 자라난 줄기는
활기찬 소식 가득한 여름을 알립니다.

夏
여름호

02 실버사랑방
03 제2의 인생
04 시니어플러스
06 문화소식
07 실버게시판
08 튼튼건강

발행처 연수구 홍보미디어실 | **발행일** 2020년 6월 25일 | **발행인** 연수구청장 | **편집인** 부구청장 | **기획·디자인** 웨스트코(주)

몸은 멀리 마음은 가까이

연수구 내 3개 복지관 비대면 프로그램 소개

코로나19의 장기화에 따라 사회 속 거리두기, 생활 속 거리두기가 계속되고 있다. 시니어 세대의 활기찬 일상을 책임졌던 경로당과 복지관 모두 장기간 휴관을 진행하고 있어 시니어의 몸과 마음이 절로 지쳐있는 상황. 연수구는 복지관과 경로당을 방문하지 않고도 시니어 세대가 활기찬 일상을 보낼 수 있게 다양한 비대면 프로그램을 진행 중이다.



[연수구노인복지관]



연수구노인복지관

연수구노인복지관 공식 유튜브 채널에는 집안에서 손자녀와 즐길 수 있는 다양한 놀이와 취미 생활 강습 영상 등이 주기적으로 업로드 되고 있다. 손자녀와 함께하는 재밌는 동화구연지도, 전래놀이지도 등과 같이 손자녀와 함께 있는 시간이 많은 시니어 세대들을 위한 영상과 우쿨렐레, 태권도, 홈 트레이닝, 클래식 명곡 이야기 등처럼 시니어의 취미를 위한 영상이 가득하다.



송도노인복지관

송도노인복지관 공식 유튜브 채널에는 시니어의 취미 및 일상 밀착 영상들이 주기적으로 업로드되고 있다. 펜 드로잉, 악기 연주와 같은 취미 생활 강습 영상과 면역력 증진에 좋은 음식 및 요리법을 알려주는 요리교실 게시물, 건강 관련 지식으로 꾸며진 퀴즈풀기 게시물 등 다채로운 콘텐츠를 통해 코로나19 극복을 응원한다.



청학노인복지관

재치 있는 영상 편집으로 보는 내내 웃음을 멈출 수가 없는 청학노인복지관의 영상 또한 공식 유튜브 채널로 확인할 수 있다. 영상의 내용은 집에서 즐기는 체조 및 운동이지만 여타 다른 운동 강습 영상과 느낌이 사뭇 다르다. 복지관 직원들의 꾸밈없는 생생한 운동 모습들이 짧은 영상 길이에 담겨 있어 간결하고 재미있게 끝까지 감상할 수 있다.

영상주소

연수구노인복지관 : 연수구노인복지관 홈페이지(http://www.yeonsusenior.or.kr/) → '미디어 스쿨' 팝업창 '보러가기' 클릭
청학노인복지관 : 청학노인복지관 홈페이지(http://www.cheonghak.or.kr/) → 홈페이지 오른쪽 하단 '동영상 자료실' 클릭
송도노인복지관 : 송도노인복지관 홈페이지(http://www.songdosenior.or.kr/) → '평생교육 온라인 강의' 팝업창 '수업 바로가기' 클릭

"나의 또 다른 이름은 여장부, 전설입니다."

대한노인회 연수구지회장 이경자 님의 이야기

글·사진 조기숙 연수실버 기자

연수구 여성 대한노인회장이 탄생했다. 전국에서는 7번째, 인천에서는 최초 여성 대한노인회 지회장이다. 대한노인회 연수구지회장 이경자 님의 열정은 78세의 나이를 무색하게 하는 근면함과 학구열을 통해 알 수 있었다. 이경자 회장의 삶을 들어보니 지금 그가 가진 또 다른 이름은 당연했다.

이경자 회장의 열정은 남달랐다. 어려서부터 연수구 농촌지도자로 종자 씨를 연구했던 아버지를 따라 다니며 다양한 사회 활동을 경험했다. 부지런한 가장이었던 이 회장의 아버지는 농번기에는 다양한 종자의 씨를 인천시 농협 종묘에 납품하고, 농기인 겨울에도 쉬지 않고 조개를 잡아 생계를 이어갔다. 그런 아버지를 보고 자란 덕분인지 이 회장 역시 달걀 장사부터 농사, 김치 공장, 메주 공장, 가구 공장, 제재소 등 24개에 달하는 사업으로 지금까지 쉼 없이 달려왔다. 물론 그 과정에서 우여곡절도 많았다. 사업실패와 암 투병은 칠흑 같은 어둠이었지만, 지금은 이 회장 인생에 기억 될 소중한 자산이다.

현재는 CJS교육(창조, 점프, 서비스) 센터 회장과 연수구 노인대학 학장을 역임하며 얻은 경험을 살려 주부대학, 노인대학에서 강의하고 있다. 지금보다는 여성의 지위가 인정받지 못하던 시절을 견뎌 오로지 근면함으로 일궈낸 그녀의 발자취가 더욱 의미 있는 이유다.

이 회장은 67살에 방송통신대학교 입학을 시작으로 교육학 학사, 인하대학교 사회복지학 석사, 평생교육사2급, 사회복지사2급, 심리상담사, 한국생애설계사, 서울벤처대학원 융합산업경영학 박사과정까지. 그야말로 다방면에서 배움을 게을리 하지 않았다. 여러 분야를 아우르는 학구열은 지금의 모습을 선물한 것과 다름없다.

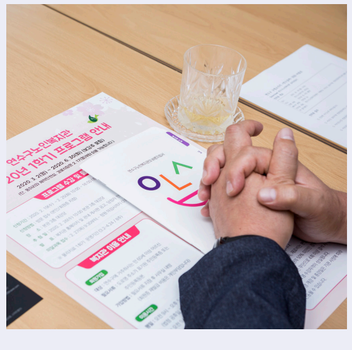
이 회장은 지금껏 쌓아온 지식과 경험을 바탕으로 작가로도 등단했다. 「사랑은 영원히」, 「영혼을 울리는 진실한 사랑」, 「국제 리더쉽」, 「느슨하게 살자」, 「변화와 혁신」까지 5권의 책을 발간하기에 이르렀다. 지금은 「생각이 바뀌면 인생이 바뀐다.」라는 6번째 책을 집필 중이다. 이 회장이 이렇게 글을 쓰는 이유는 분명하다. 본인의 이야기로 이 시대의 여성 모두의미 있는 역할을 할 수 있다는 용기를 전하기 위함이다. 그동안 배우고 얻은 지식과 경험을 많은 사람들에게 돌려주고 싶다는 그녀의 바람 또한 담겨있다. 이 회장은 다년간의 사업 경험과 다방면으로 쌓은 지식을 바탕으로 대한노인회 연수구지회 운영에 경영 철학을 도입했다. 여풍 당당 리더십을 발휘할 이경자 회장의 제2의 인생을 응원해본다.



노년기의 우울증, 고독사는 더 이상 개인의 문제가 아니다.
사회구성원이 관심을 기울이고 대안을 찾아야 할 사회적 문제다.
연수구노인복지관은 이런 사회적 문제를 정면으로 바라보고자 한다.
청취, 그리고 소통. 온전히 당신의 마음을 듣기 위해
이곳의 문은 언제나 활짝 열려있다.

당신의 마음을 듣겠습니다

연수구노인복지관의
어르신 심리지원을 위한 전문상담서비스



누구에게도 터놓을 수 없던 이야기도,
오늘의 사소한 고민과 걱정도,
여기에 내려놓고 가시길 바랍니다.

+ 어르신 심리지원을 위한 전문상담서비스

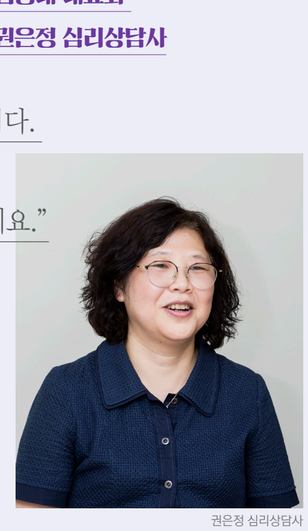
운영기간 2020년 6월~12월
지원대상 연수구 거주 60세 이상 노인
상담내용 우울감, 고독감, 자살충동, 가족관계, 대인관계 문제, 화병(한) 등
상담방법 사전 상담 예약 후 복지관 내 상담실에서 진행
신청방법 ☎ 811-2660 혹은 방문 신청
상담비용 무료
문 의 연수구노인복지관 ☎ 811-2660

노인 전문상담은 왜 필요할까?

노년기는 신체, 심리, 사회적 노화로 일상생활 능력이 감퇴한다. 사회적 관계, 정서적 유대감 또한 약화되어 노년기에 고독과 소외를 경험할 가능성이 높다. 경제적 불안과 조기퇴직, 건강악화 등은 심리·정서적 문제에 노출될 가능성을 높이기 때문에 더욱이 노인 전문상담이 필요하다. 이에 연수구노인복지관은 6월부터 12월까지 전문상담소(전문상담사)와 협력해 어르신 전문상담서비스를 진행한다. 연수노인복지관은 노년기의 정서적인 삶의 질 향상을 도모하고 사회적으로 심각한 노인 문제에 대해 직면하고 예방하고자 사업을 기획했다.

마인드앤 심리상담센터 김성태 대표와
마인드앤 심리상담센터 권은정 심리상담사

"이곳의 문턱은 낮습니다.
언제나 방문해서
편히 이야기 들려주세요."



권은정 심리상담사



김성태 대표

안녕하세요, 마인드앤 심리상담센터 대표 김성태, 심리상담사 권은정입니다. 저희는 일반 심리상담과 특화 심리상담을 주로 하고 있는 데요, 우리가 관심을 가지고 귀를 기울여야 할 대상 중에 노인이 중요하다는 걸 깨닫고 연수구노인복지관과 함께 이 사업을 진행하게 되었습니다. 노인 심리상담이라고 해서 특별히 다른 방식으로 접근해야 한다고 생각하지 않습니다. 심리상담이라는 건 내담자와 상담자의 만남이고, 신뢰감을 쌓으며 개인에 맞춘 올바른 방향을 함께 찾아가는 것이며 노인 심리상담의 과정 또한 같습니다. 다만, 이 자리에 찾아오시기까지 과정이 힘이 드실 거라고 생각해요. '지금껏 혼자서 잘 견디고 잘 버티며 살아왔는데, 굳이 남에게 내 이야기를 털어놓아야 할까? 그렇게 해서 얻는 의미가 뭘까.'라는 생각이 크실 것 같습니다. 사실이죠. 누군가에게 내 속을 터놓는다는 건 굉장히 용기가 필요한 일입니다.

괜히 심리 상담을 가리켜 '문고리 잡고 3년'이라는 말이 나온 게 아닌 것처럼 말이죠. 하지만 저희가 이 사업을 통해 이루고자 하는 건 모두가 건강한 노년기를 보내는 것이고, 그러기 위해서는 용기를 가지고 저희를 만나러 오시는 겁니다. 상담을 통해서 '나의 삶은 이런 모습이었고, 이런 과정에서 나는 이렇게 변하고 버티며 견뎌냈구나. 그래서 지금의 내 모습이 되었구나.' 하며 자신을 인정하고 수용하며 건강한 마음을 가지실 수 있는 것. 그것이 야말로 저희가 가장 바라는 방향이고 내일의 모습입니다.
아주 작은 호기심이라도 좋을 것 같아요. 그렇게 많은 분이 자주 발걸음 해주시면 좋겠습니다.
'별거 아니네. 상담 어렵지 않고, 오히려 좋기만 하더라.'하며 이야기를 들려주시면 좋겠습니다. 이곳은 언제나 열려있으니 이야기를 들려주세요. 여러분을 기다리고 있겠습니다.

CULTURE INFO

알아두면 편리해지는
문화정보

※ 공연 일시, 장소 및 공연내용은 코로나19 및 주최 측의 사정으로 변경될 수 있습니다.

공연

문화가 있는 날 런치콘서트

일 시 매월 마지막 주 수요일 12:30~13:00
장 소 송죽원(연수구청 1층)
공연내용 팝, 재즈, 대중음악, 영화 OST 등 다양한 주제로 공연
문 의 문화체육과 ☎749-7293

연수구 향토문화유적탐방 〈연수시티투어〉

일 시 2020. 7. 25.(토) 09:00~13:00(4시간)
장 소 문학산 동남부와 승기천 일대(버스투어)
참 가 비 무료(연수문화원 회원가입 필수)
접수방법 전화 및 연수문화원 방문접수(청학문화센터 2층)
문 의 연수문화원 ☎ 821-6229

트롯은 인생을 싣고

모집기간 선착순 마감
일 시 2020. 7. 3.(금)~2020. 11. 20.(금)/매주 금요일 14:00~16:00(총 20회 과정)
장 소 연수문화원
대 상 신중년 세대(50세~64세)
내 용 자신의 인생 이야기를 담은 트로트 작사·작곡 프로그램
접 수 자세한 모집 내용은 연수문화원 홈페이지 (www.yeonsu.or.kr) 참조
문 의 연수문화원 ☎ 821-6229

오페레타 전문가 양성 심화과정

모집기간 2020. 7. 13.(월)~선착순 마감
일 시 2020. 8. 10.(월)~2020. 11. 23.(월)/ 매주 월요일 10:00~13:00(총 16회 과정)
장 소 연수문화원
대 상 오페레타를 통해 연수구의 향토이야기를 함께 만들어 갈 시민 20명
내 용 연수구의 향토 이야기 소재의 오페레타 (작은 오페라) 공연을 위한 전문 교육과 공연
접 수 선착순 유선 및 방문접수(청학문화센터 2층)
문 의 연수문화원 ☎ 821-6229

연수문화재단
공연일정

연수문화재단 7~9월 공연일정 안내

토요문화마당 〈#플레잉연수〉 : 팀 퍼니스트
서커스, 비눗방울 아티스트와 '서커스 밴드'의 라이브 연주

일 시 7. 4.(토)
장 소 청학근린공원
출 연 진 팀 퍼니스트

금요예술무대 〈#플레잉연수〉 : 오브제 가족극 "나라 세운 호랑이"
관객이 공연에 참여하는 소통형 공연, 주인공 호랑이의 운명을 함께 결정하는 시간!

일 시 7. 31.(금)
장 소 연수아트홀
출 연 진 극단 해보마

토요문화마당 〈#플레잉연수〉 : 노선택과 소울소스 meet 김율희
한국을 대표하는 레게밴드와 판소리 소리꾼 김율희의 퓨전국악 공연

일 시 8. 8.(토)
장 소 센트럴파크 UN광장
출 연 진 노선택과 소울소스, 김율희

금요예술무대 〈#플레잉연수〉 : 정크, 클라운
아이에겐 상상의 놀이터, 어른에게는 유쾌한 휴식을 주는 넌버벌 코믹놀이극

일 시 8. 14.(금)
장 소 연수아트홀
출 연 진 극단 현장

금요예술무대 〈#플레잉연수〉 : 역사 음악 이야기 "근대 음악 콘서트"
대한민국 근대 역사 이야기, 그 속에 숨겨진 음악이 함께하는 공연

일 시 8. 28.(금)
장 소 연수아트홀
출 연 진 인천콘서트챔버

토요문화마당 〈#플레잉연수〉 : 서울밴드x고릴라크루
시인들의 명시를 폭넓게 즐길 수 있는 공연과 인문학의 결합

일 시 9. 5.(금)
장 소 선학공원
출 연 진 서울밴드, 고릴라크루

NOTICE INFO

알아두면 편리해지는
생활정보

복지

노인요양시설 신규입소자 코로나19 진단검사

대 상 노인요양시설 입소 예정자
검사기관 보건소 및 선별진료소(연수구 보건소, 나사렛국제병원, 인천적십자병원) 등 건강보험 급여 적용 청구가 가능한 의료기관
적용기간 별도 안내 시까지 한시적 적용
검사의뢰 ①입소당일 또는 전일
(결과 확인 시까지 시설 내 1인실 또는 자택에 임시격리)
②요양시설에서 발급한 진단검사의뢰서 지참 후 진료소 방문
(자택 임시격리 후 시설 이동 시, 자가격리대상자 수칙 준수)
③진단검사 의뢰대장 시설 작성·보관
지원비용 신규입소, 재입소, 전원 등 포함하여 입소 일당 1회 한해 검사비용의 50% 지원
- 검사비용 외 진찰료 등 추가 환자 본인 비용 발생 가능
문 의 노인장애과 ☎ 749-7724

치매 예방 인지 자극 생활 꾸러미 제공

대 상 연수구치매안심센터 등록 치매 어르신 등 400명
기 간 수량 소진 시까지
신청방법 전화신청
지원수량 1인 1SET
SET 구성 워크북, 크레파스, 클레이, 물티슈, 물파스, 파스, 강낭콩 기르기 키트, 손 세정제, 손 지압기 등
문 의 연수구보건소 연수구치매안심센터 ☎ 749-8952~8



행정

저소득 노인 틀니·임플란트 본인부담금 지원사업

대 상 만 65세 이상의 의료급여수급자·차상위본인부담경감대상자 (※ 연수구 1년 이상 주민등록 자)
지원내용 틀니·임플란트(2대) 시술 시 본인부담금(급여대상) 지원 (※ 2019. 1. 1. 이후 시술 신청자)
신청장소 동 행정복지센터 및 연수구청
문 의 사회보장과 ☎ 749-7695

효드림복지카드사업 안내

대 상 연수구에 거주하고 있는 만 75세 이상 어르신들 중 국민기초생활수급자 및 차상위계층(차상위계층확인, 차상위본인부담경감, 차상위장애(차상위 장애인연금, 차상위 장애수당) 대상자
신 청 일 2020. 7. 10.(금) ~ 2020. 9. 29.(화)
신청장소 주민등록지 관할 동 행정복지센터
문 의 각 동 행정복지센터 및 노인장애인과 ☎ 749-7716

기타

어르신을 위한 희망 열(悅)기

가족, 이웃과의 관계가 단절된 채 혼자 살아가며 우울감과 자살 충동 등이 있는 노인을 발굴하여 상담, 나들이, 치료, 후원물품 연계 등을 지원합니다.

대 상 사회관계가 단절된 어르신
가족, 이웃 등과 관계가 단절되고 생계비, 의료비 수급 제외한 복지지원이 연결되지 않은 만 65세 이상인 어르신
자살 위험 또는 우울증 어르신
자살시도 후 생존자 또는 우울증 진단을 받고 자살시도 가능성 높은 만 65세 이상인 어르신

문 의 연수구재가노인복지센터
김지원 사회복지사 ☎ 070-4559-4653

55세부터 가입이 가능한 주택연금 안내

조기 은퇴 후 소득 공백이 발생한 중장년층의 소득창출 지원 및 안정적 노후생활 보장을 위해 2020년 4월 1일부터 가입 가능 연령이 만 60세에서 55세로 완화됐습니다.

대 상 **대상주택 부부 기준 9억 원 이하 주택**
- 9억 원 초과 2주택자는 3년 이내 1주택 팔면 가능
- 다주택자라도 합산가격이 9억 원 이하면 가능
- 부부 중 1명이 기초연금수급자이고, 부부 기준 1.5억 미만 1주택자는 우대형 연금 가입 가능

문 의 한국주택금융공사 인천지사 ☎ 420-2139, 2154

뙤약볕 아래에 선 우리, 여름은 이렇게 대처하세요!

[일사병과 열사병의 차이점?]

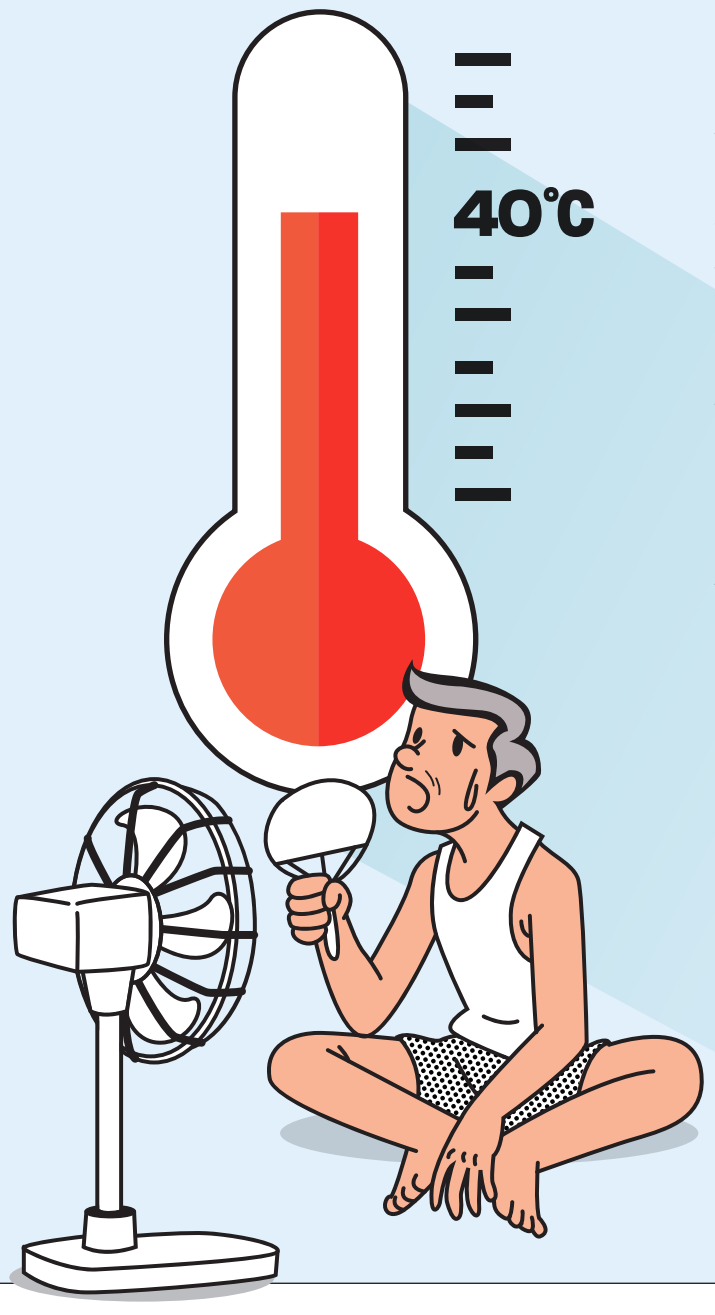
무더운 여름, 때아닌 건강 적신호가 켜졌다.
무섭도록 내리쬐는 뙤약볕에 땀은 비 오듯 쏟아지고 기운 내기도 쉽지 않은 이 계절.
여름이면 시니어의 건강을 위협하는 온열 질환 중 우리가 혼동하기 쉬운 질환이 있다.
일사병과 열사병, 같은 듯 다른 이 질환에 대해 알아보자.

일사병이란?

높은 온도에 노출되어 심부 신체의 온도가 37℃에서 40℃ 사이로 상승한 상태를 말한다. 보통 30분 이내에 회복되는 어지럼증과 약간의 정신 혼란, 즉시 회복되는 실신 등의 증상이 나타난다. 그 밖의 증상으로는 두통, 구역감, 피로 등이 있으며 중추신경계에 큰 이상이 나타나진 않는다.

왜 일사병과 열사병에 유의해야 할까?

질병관리본부는 일사병과 열사병을 포함한 온열 질환을 조심해야 하는 대상으로 어린이, 65세 이상 노인, 심뇌혈관계 환자 등을 꼽았다. 노인의 경우, 노화로 인한 땀샘 감소로 땀 배출량이 줄어들어 체온을 낮출 수 있는 기능이 저하된다. 그리고 고혈압, 심장병, 뇌졸중과 같은 심뇌혈관계 질병과 당뇨병과 같은 성인병은 온열 질환의 증상을 악화시키는데, 이와 같은 질병은 노인이 흔히 가진 질병이므로 더욱 유의해야 한다.



열사병이란?

과도하게 높은 온도에 노출되거나 높은 온도에서 작업, 운동 등을 시행하면서 신체의 열 발산이 원활하지 않아 심부 체온[1]이 40℃ 이상으로 상승한 상태를 말한다. 중추신경계에 이상이 발생해 섬망[2], 발작, 의식소실, 경련 등이 나타나고 저혈압과 함께 맥박이 빨라지는 증상도 나타난다. 심한 탈수증세로 여러 장기를 손상시켜 구토, 설사, 심인성[3] 쇼크 등이 올 수도 있다.

---

1) **심부 체온**
우리 몸 깊은 부위에서 측정되는 체온

2) **섬망**
심한 과다행동과 생생한 환각, 초조함과 떨림 등이 자주 나타나는 상태

3) **심인성 쇼크**
심장에서 조직에 적절한 양의 피와 산소를 공급할 수 없을 정도로 심장 박출량이 감소해 나타나는 쇼크

온열 질환 예방 수칙

충분한 수분 섭취하기
목이 마르지 않더라도, 틈틈이 물을 마시며 수분을 보충해야 한다.

야외 활동 시간대 조절하기
폭염 특보가 내려진 날은 12~17시 사이는 야외 활동을 삼가는 것이 좋다.

야외 활동 시 쾌적한 옷차림 유지하기
불가피한 야외 활동 시 헐렁한 옷과 챙이 넓은 모자를 착용해 쾌적함을 유지해야 한다.

알코올과 카페인 줄이기
과음 혹은 커피와 녹차 같은 카페인 음료를 과다 섭취 후 야외 활동을 하는 것은 위험하다.