

면목,
마을에 살다.

2025년 실천 기록

<면목, 마을에 살다> 발간사

면목종합사회복지관 관장 김영례

매주 목요일 오후가 되면 복지관 사무실은 유난히 조용해집니다. 벌써 9년째 이어지고 있는 면목종합사회복지관의 익숙한 풍경입니다. 용마산 중턱, 면목아파트 단지 가장 안쪽에 자리한 복지관은 아늑하고 편안한 공간이지만, 가만히 앉아서는 주민을 만나기 쉽지 않은 곳이기도 합니다.

그래서 매주 목요일, 직원들은 사무실을 나서 우리 복지관이 관할하는 마을의 놀이터와 시장으로 향합니다. 이제는 낯설지 않습니다. 인사를 나누는 주민들이 생겼고, 먼저 이름을 불러주는 분들도 늘어났습니다. 하지만 마음을 모아 안부를 묻고, 함께 무언가를 해낸다는 일은 결코 쉽지 않습니다. 날씨의 영향을 크게 받고, 춥고 더운 날에는 체력의 한계를 느끼기도 합니다.

사무실을 나설 때면 “오늘은 또 어떤 일이 벌어질까”, “밀린 문서는 언제 마무리하지” 하는 걱정과 주저함이 앞서기도 합니다. 그럼에도 하루의 활동을 마치고 돌아온 직원들의 얼굴에는 환한 웃음과 생생한 에너지가 담겨 있습니다. 목요일이면 우리를 기다려주는 주민들이 있고, 마을 활동을 통해 새롭게 맺어지는 인연이 있으며, 기대하지 못했던 환대와 도움의 손길을 경험하기 때문입니다.

이 책에는 2025년 한 해 동안 면목3·8동, 면목4동, 면목7동에서 주민들과 함께 만들어 온 마을 활동의 이야기가 담겨 있습니다. 새롭게 시작된 모임과 자연스럽게 마무리된 오랜 모임, 건강체조와 나들이, 축제와 캠페인까지 그 모든 과정은 ‘사람들에게 힘이 되는 지역사회, 주민과 함께 이룹니다’라는 면목종합사회복지관의 미션을 현장에서 실천해 온 기록입니다.

이 책자가 면목의 마을을 천천히 들여다보는 계기가 되기를, 그리고 이웃의 삶에 한 번 더 마음을 기울이는 작은 출발점이 되기를 바랍니다.

관심과 응원을 부탁드립니다.

목차

발간사	2
기획 의도 및 마을 지도	9

1장 정 없이 되겠어?

[면목3·8동] 마을에서 주민과 단체를 만나다!	17
[면목4동] 마을활동 시작! 안녕하세요~잘 부탁드립니다!	19
[면목7동] 책에 실린 우리들의 이야기 공유	21
[면목3·8동] 소파공원 어르신과 신나는 건강체조!	23
[면목4동] 열정! 열정! 열정! 화요종이접기	25
[면목3·8동] 몸도 마음도 튼튼, 어르신 건강돌봄 동네모임	27
[면목7동] 혼자보다 함께 할 때 더 재미있는 것은?	29
[면목4동] 이리와방 면목다방 이야기!	33
[면목3·8동] MAY 엄마 소모임에 초대합니다	37
[어르신] 찰칵사진모임 출사 기록	42
[면목7동] 정은 아이스크림을 타고 흐른다!	49
[면목3·8동] 탁구의 고수를 찾아서	52
[면목4동] 주민의 목소리를 들으려면...!무엇이든?	61
[면목3·8동] 뜨거운 안녕~소파공원 어르신 종파티	63

2장 해보거나 했어?

- [면목7동] 함께 돋보이는 오거리노래방'에 놀러 오세요! .. 68
- [면목7동] 놀러 오세요! '오거리 노래방' 두 번째 오픈 73
- [면목4동] 화요종이접기 어르신과 함께 만드는 '다정다감한 하루' 78
- [면목4동] 주민간담회! 함께 만드는 재미, 같이 하면 다 된다!
..... 82
- [면목7동] 어르신들의 봄맞이 특별활동 86
- [어르신] '행복한텃밭'의 시작! 95

3장 마을, 축제가 되다!

- [면목4동] 우리 동네, 봄을 그려요! 샘터공원에서 열린 따뜻한 마을축제 이야기 100
- [면목4동] 아이들이 직접 준비하는 생일파티! 111
- [면목4동] 제4회 가을행복잔치 122
- [면목3·8동] 우리가 직접 만드는 축제, 문화 축제! 124

4장 함께 살리는 환경

[면목4동] 우리는 환경을 생각하는 ‘채송화 모임’입니다	134
[면목3·8동] 면동초 써니텐, 환경을 생각하다!	138
[면목7동] 깨김이 정신부활! 아동 환경 소모임 시작!	140
[지구돌봄] 그린피꼬리 환경리더의 활동기	149
[면목7동] 종이팩 착한 순환 캠페인 정기 감사 나눔	156

5장 동네가게, 따뜻한 이웃

[면목7동] 마을에 하나뿐인 아이스크림가게 게시판!	160
[면목7동] 신선한 고기를 두고 우리가 머리를 맞댄 이유는?	161
[면목4동] 이음가게 & 면목지역아동센터의 생활복지캠페인 ‘덕담 비누 이야기’	162
[면목3·8동] 사가정 시장 사장님들의 따뜻한 이야기	165
[면목3·8동] 이웃과 이어지는 따뜻한 공간, 이음가게를 찾아서	170
[어르신] 노인맞춤돌봄서비스 팔구순 잔치!	175

6장 서로 돌보는 마을

[면목7동] 딱 저희가 만나고 싶은 분이예요!	183
[면목7동] 서로 돌보는 면목7동을 향한 첫걸음	184
[면목7동] 함께해요! ‘서로 돌보는 면목7동 캠페인’	186
[면목7동] 서로 돌보는 면목 7동 캠페인_우리는 ‘이웃’ 사이다~!	191
[면목7동] 우리 동네를 행복하게 만드는 가장 쉬운 방법!	193
[어르신] 봄바람 따라 동네산책 시작합니다!	205
[어르신] 어르신들과 함께하는 따뜻한 변화, ‘해 봄’ 인지프로 그램 이야기	208
[면목3·8동] 든든한 동반자 참사랑교회 업무협약	210
[어르신] 어르신들께 전하는 따뜻한 마음, 식료품 꾸러미	212
[면목7동] 오늘은 고시원으로~!GO!GO!	214
[면목4동] 우리 동네 키다리 아저씨 찾기 캠페인과 문고리 안부 인사	215
[면목4동] 면목품앗이 캠페인, 본격적으로 시작합니다! ...	218
[면목4동] 면목품앗이로 만난 소중한 인연	223
[면목3·8동] 어려움을 겪는 주민을 찾기 위해 마을로 나갔어요	225
[면목3·8동] 면동초 써니텐, OB와 YB의 만남!	227
[면목3·8동] 우리 주변 이웃에게 닿기 위한 문고리 홍보	229

[면목4동] 여러분의 외로움과 고립감은 어떠신지요?	230
[면목7동] 2025년 결산! 면목7동 올해의 인물 인터뷰	231
[면목4동] 살맛나는 우리동네 이음가게, 2025년 감사인사	235

7장 세대를 잇는 마음

[면목4동] 욕구조사 속 따뜻한 이야기	239
[면목3·8동] 동네모임 어르신과 면동초 써니텐 아동들의 요리 활동 이야기	240
[면목7동] 어르신도 아이들도 신났던 시간	244
[어르신] 우리동네 마을선생님과 요리해요	245

8장 틈만 나면 나들이

[어르신] 문학하는할매의 특별한 외출	251
[면목3·8동] 어르신 건강돌봄 동네모임 나들이	254
[면목4동] 동네 일꾼 면목다방! 즐거운 나들이를 다녀오다!	256
[면목4동] 화요종이접기 나들이 다녀왔어요~	258
[면목4동] 낙엽, 하늘, 그리고 무소유를 찾아 떠나는 여정 '채 송화 모임'	261

기획 의도

이 책은 면목3·8동, 면목4동, 면목7동에서 직원들이 직접 마을로 나가 주민들을 만나며 겪은 경험을 기록한 이야기입니다. 일상 속에서 마주친 장면들을 홈페이지에 하나하나 써 내려간 글들을, 다시 에피소드별 주제로 묶어 한 권의 책으로 엮었습니다.

1장 「정 없이 되겠어?」는 주민과의 관계 속에서 자연스럽게 쌓여온 ‘정’을 담은 이야기이고, 2장 「해보거나 했어?」는 주민의 주도성과 참여가 드러나는 기록입니다. 3장 「마을, 축제가 되다」에서는 마을 축제와 다양한 이벤트를 주민들과 함께 기획하고 운영한 과정을 담았습니다.

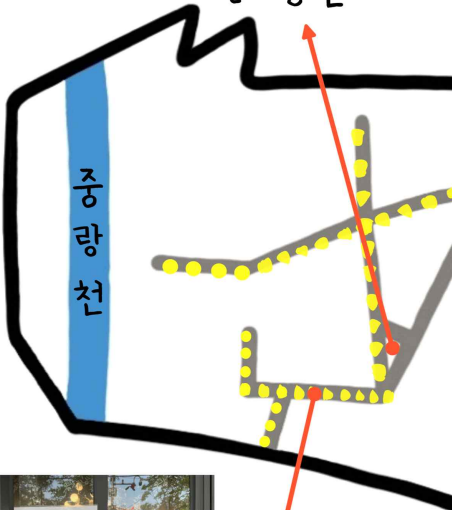
4장 「함께 살리는 환경」은 환경을 주제로 한 마을 활동, 5장 「동네가게, 따뜻한 이웃」은 마을 안 이음가게들과 함께하며 이어진 이야기들, 6장 「서로 돌보는 마을」은 서로 돌보는 마을을 만들어 가는 과정, 7장 「세대를 잇는 마을」은 세대 간의 만남과 관계가 이어진 순간들, 8장 「틈만 나면 나들이」는 주민들과 함께 다녀온 나들이의 기억을 담고 있습니다.

각 장마다 담긴 이야기는 특별한 누군가의 성과가 아니라, 주민과 함께 웃고, 고민하고, 시도했던 마을의 일상입니다. 이 책이 면목의 마을을 조금 더 가까이 들여다보고, 이웃의 삶에 한 번 더 마음을 건네는 계기가 되기를 바랍니다.

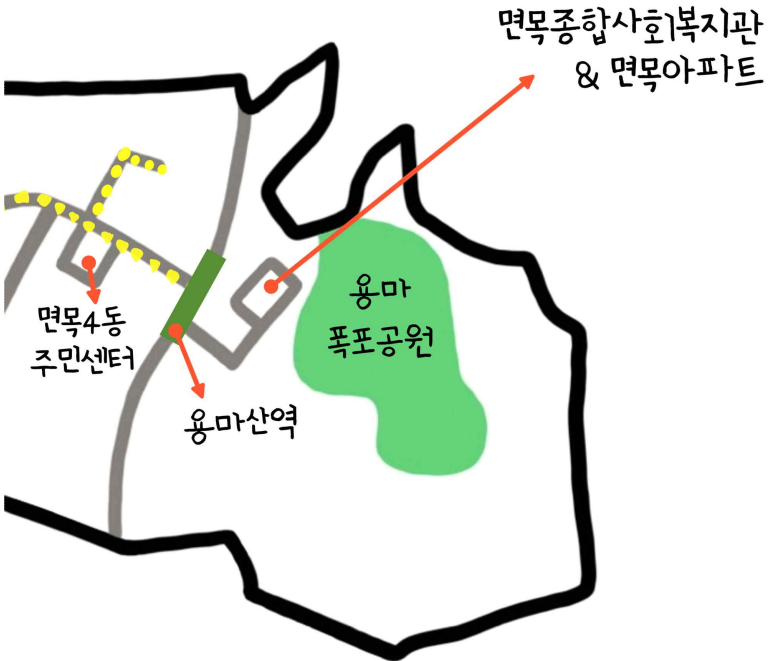
면목4동



샘터공원

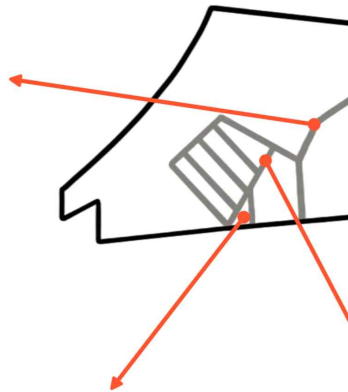


이음가게
34개점



면목7동

면목7동 주민센터



오거리공원





면목3



까치공원



면동초등학교

녹색병원

3·8동 주민센터



까치공원 인근 이음가게



사가정역



참사랑교회

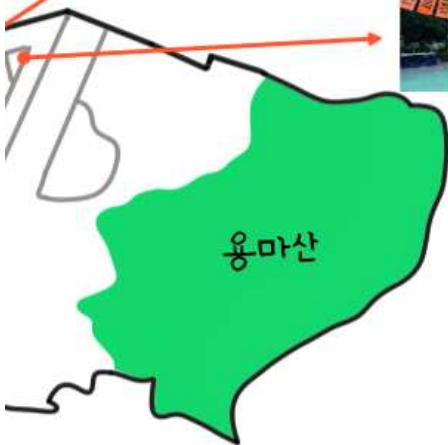


사가정 시장 이음가
& 복지상담소

• 8 동



동명교회



소파공원

1장

정 없이 되겠어?

관계 속 정으로 이루어지는 따뜻한 이야기

[면목3·8동] 마을에서 주민과 단체를 만나다!

면목종합사회복지관은 마을과 가까워지기 위해 목요일마다 마을로 나가고 있습니다. 오늘은 마을활동 첫날, 면목3·8동에서 함께 하는 주민들과 기관들을 만나고 왔답니다!

첫 번째, 청소년들의 공간 희망유스나래. 작년 축제에서 남녀노소 좋아하는 K-간식, 떡볶이도 만들어 주고 축제 공연과 놀이부스도 운영하며 협력한 든든한 기관입니다! 여운을 나누며 힘을 얻고 왔답니다.



소파공원에는 어르신들이 종종 모여계십니다. 날씨가 좋을 땐 공원에서 모여 함께 활동하지만 덥거나 추울 땐 실내에서 하고 싶은데, 복지관은 거리가 너무 멀어 감사하게도 장소를 제공해 준 곳이 있습니다. 바로 두 번째 방문한 동명교회인데요. 동명교회에서는 올해도 복지관의 다양한 활동들을 함께 지원해 주시기로 했습니다.

다음은 소파공원 어르신들을 만났습니다.

“공원 정자에 앉아 있지 않고 왜 여기 계세요?”

“햇빛이 오는 곳에 따라 움직이고 있었어~~”

“왁자지껄 도란도란 동네 이야기? 아니, 언니! 우리가 여기 책에 나왔네!”

긴 겨울을 지나 2개월 만에 만나지만 어색함 없이 반겨주셨습니다.



마지막은 까치공원 상점들과 사가정시장 이음가게들을 들렸습니다.

“어머 오늘 목요일이야?”

“이쁜이들 왔어? 새로운 홍보지? 붙여줄게~~”

목요일 알림이가 되어 인사드리니 반갑게 맞이해 주십니다. 올해도 함께 하는 활동이 있는지 먼저 물어보시는 곳도 있습니다. 복지관을 생각해 주시고 감사한 정을 나눠주신 덕분에 아직 준비된 건 사실 없지만 앞으로 준비해야겠습니다!

#복지2팀 #문호성 #희망유스나래 #동명교회 #소파공원 #까치공원
#사가정시장

[면목4동] 마을활동 시작! 안녕하세요~ 잘 부탁드립니다!

면목4동 마을활동을 시작합니다~ 복지관의 새로운 소식이 가득 들어있는 소식지도 챙기고, 부서 이동으로 인해 새로운 인물도 인사해야 하는 중요한 날입니다.

마을활동하기 딱 좋은 날씨라 걷는 데 어려움도 없습니다. 따뜻한 별이 좋은 날이었습니다! 출발! 출발~



가파른 계단을 올라도 오래간만에 만난다는 생각에 설레는 마음이 앞섭니다. 반갑게 맞이해 주시는 이음가게 사장님, 지나가면 만나는 동네 주민과도 반갑게 인사합니다.

“봄이 오긴 왔나 봐요, 이렇게 얼굴 보니 반갑네요.”

“안녕하세요? 새롭게 합류한 면목4동 팀장입니다.”

오래전부터 관계를 맺고 있었던 사장님과 오래간만에 만나니 더없이 반가웠습니다. 새로운 이음가게 사장님과는 잘 부탁드립니다며 연신 인사하며 명함을 건네기도 했습니다. 올해가 마무리될 때쯤 얼마나 주민들과 친숙해질지 기대가 되었습니다.



새로운 사업을 시작하는 시기이니만큼 주민들에게 안내할 것도 많았습니다. 홍보지 부착을 요청하니 흔쾌히 자리를 내어주었습니다. “나도 신청할 수 있나? 허허허~” 좀 더 자세히 안내해 드리니 주변 지인에게 카톡을 보내시겠다는 응원의 말도 건네주었습니다~



알찬 마을활동을 끝내고 돌아오는 길은 에너지 드링크가 한 아름답습니다. 먹고 힘내라며 응원해 주시는 지역주민 덕에 다음 활동을 좀 더 성심성의껏 계획해 봅니다.

#복지1팀 #윤석호 #새로운팀 #새출발 #응원 #반가움 #설렘 #의기투합

[면목7동] 책에 실린 우리들의 이야기 공유

3번째 「면목, 마을에 살다」 책이 나왔습니다! "이거 보여드리면 되겠다." 팀원 모두 설레는 마음으로 딱딱딱한 신간을 들고 마을로 향했습니다! 공원으로 향하던 중 우연히! 학교 앞에서 '깨킴이'로 활동했던 아이들과 부모님을 만났습니다. 아이들이 나온 부분을 보여주자, 저마다 책을 가지고 가서 본인 얼굴을 찾고, 친구 얼굴도 찾고, 엄마한테 자랑도 하고, 추억을 되살리며 그때의 이야기들을 늘어놓았습니다.



“이거 가져갈 수는 없어요? 돈을 내고라도 사고 싶어요!”

책의 주인공인 귀여운 친구가 이야기했습니다. 기록하길 참 잘했다는 생각이 절로 들었습니다. 우리의 이야기가 복지관 기록으로만 남지 않고 지역 안에 스며들고 흘러가서 주민들의 삶에 소중한 기억으로 남게 되는 것 같아서 흐뭇한 미소가 마음속에 아주 진하게 새겨졌습니다! 길거리에 서서 모두가 우하하하, 와아아아 웃고 떠들며 유쾌한 만남의 시간이었습니다!

책의 주인공으로 우리 어르신들을 빼놓을 수 없죠!

“나도 나왔어? 내 사진도 있어?”

모두 책 속으로 들어갈 것 같은 모습이었습니다. 함께 책을 보며 지난 이야기들을 다시 나누고, 우리의 이야기와 사진이 실린 것에 즐거워하며 웃었습니다!

긴 겨울 방학을 끝내고 올해 두 번째 어르신 활동이었는데 책 덕분에 올해 모임도 더 열심히 참여하고 싶은 마음이 샘솟게 되지 않았는지 생각해 봅니다~ 아주 좋은 동기부여와 활력을 불어넣는 시작이 되었습니다.



#복지2팀 #이주영 #기록 #주민이주인공

[면목3·8동] 소파공원 어르신과 신나는 건강체조!

따스한 햇살이 내리쬐는 소파공원 한편에서 어르신들과 즐겁게 건강 체조를 합니다.

으쓱으쓱 몸도 풀어주고! 신나는 노래에 맞춰 덩실덩실 체조도 하면서! 활력이 쑥쑥 솟아나는 기분을 느낍니다! 신명 났던 체조가 끝나면 잠시 숨을 고르고 삼삼오오 가져오신 간식을 나누어 먹습니다.



꽃샘추위 끝자락에 아쉬움을 담은 맛있는 겨울 간식 붕어빵과 강순자 어르신이 노릇노릇 맛있게 부쳐오신 부침개와 방울토마토, 이화자 어르신이 따끈하게 같이 나눠마시려고 챙겨오신 천마차까지! 풍성한 다과상과 도란도란 나누는 대화에 웃음꽃도 피어나고, 배도 든든히 채워집니다.



“다음 주면, 여기 산수유꽃이 활짝 피겠어요!”

“그럼~ 다 피고 말고~”

“다음 주에는 예쁘게 핀 산수유나무 아래서 우리 같이 사진 찍어요!”

살금살금 피어나는 산수유 꽃잎을 보며 설레는 마음을 담아
다음 만남도 기약해 봅니다!

#복지3팀 #이예진 #소파공원 #어르신 #건강체조 #간식나눔 #봄꽃

[면목4동] 열정! 열정! 열정! 화요종이접기

“우리는 방학 없이 가면 안 되나요? 다른 수업 모두 방학해서 심심한데...”

매주 복지관 2층에서는 누구나 참여할 수 있는 화요종이접기가 진행됩니다!



“선생님 우리 예전에 입으로 후~불면 공 만들어지는 거 접었었는데, 어떻게 했는지 기억이 안 나네요? 다음에는 공 접어보는 거 어때요?”

한 어르신 말씀에 추억의 공 접기를 바로 도전해 보았습니다! 열심히 접고 접어서 마지막에 후~! 불어야 할 차례가 다가왔습니다.

“공기를 가득 모아서 후! 불어주세요!”

너도나도 후후 불면서 공이 부풀려지니,

“그렇지, 이거지!” 하시며 아이처럼 좋아하셨습니다.

공을 만들기만 하면 섭섭하죠! 열심히 만든 공으로 멀리 보내기 게임 START~!(게임 방법: 정해진 선에 가장 가깝게 던지면 승리!)



우승자에겐 담당자의 맛있는 간식을 나누기로 했습니다!
잠시 간식을 가지러 간 사이,
이럴 수가!
어르신들의 보물 주머니에서 간식이 하나둘씩 모여 잔치가 되었습니
다! 서로서로 간식을 나눠 먹으면서, 어릴 적 추억도 이야기 하며
오늘의 화요종이접기를 마쳤습니다.

#복지1팀 #양지현 #열정!열정!열정! #간식나눔 #따뜻한정 #마음만은청춘

[면목3·8동] 몸도 마음도 튼튼, 어르신 건강돌봄 동네모임

혼자 있는 시간이 많아질수록 마음 한편이 허전하고 ‘몸도 마음도 더 쉽게 지치는 것 같다...’라는 어르신들이 요즘 주위에 많은데요. 그런 어르신들을 위해 마을에서 열리는 모임이 있습니다!

바로 어르신 건강돌봄 동네모임! 몸도 마음도 튼튼하기 위한 면목3·8동 어르신 모임입니다.



모임에서 어르신들의 재치 있는 말 덕분에 함께 유쾌하게 웃을 수 있었습니다.

“다들 어떻게 지내셨는지 궁금해요~ 연락은 서로 하셨어요~?”

“(송 어르신)근황~? 그래도 겨울 동안 내가 여기 있는 사람들한테 다 전화 한 번씩은 돌렸어~남자들만 빼고”

“(채 어르신)왜? 분란이 있을까 봐? 우리도 해도 되는데~”

생신인 어르신들 축하도 해드렸습니다.

“1분기 태어나신 분들을 축하드리기 위해 제가 어르신 성함으로 3행시를... ‘전’세계가 함께 축하하는 날, ‘경’사스러운 오늘...”

“선물도 줘? 나도 이번 주 생일인데~?” (사실 8월임)

작년에 있었던 재미난 일화들도 나눴습니다. 배밭공원으로 나들이를 가며 어르신들은 호기심에 찬 표정으로 기구를 살펴보았습니다. 그중 한 어르신이 운동 기구를 들고 흔들어 보셨습니다.

“기계가 꼼짝도 안 하네.”

“그게 기운이 없는 게 아니라 기계가 망가진 거야”

어르신들 특유의 재치와 넉살이 느껴지시나요? 정겨운 동네모임입니다.

#복지3팀 #문효성 #참사랑교회에서 #면목동어르신건강체조

[면목7동] 혼자보다 함께 할 때 더 재미있는 것은?

벚꽃이 활짝 핀 오거리공원! 어르신들과 체조도 하고, 악기도 연주하고, 노래도 부릅니다. 음악이 함께 하는 즐거운 날입니다.

“혼자보다 여럿이 함께할 때 더 재미있는 건 뭐가 있을까요?”

“노래! 같이 해야 더 재미있지~”

“춤추기! 혼자 추면 창피한데 다 같이 하면 나도 할 수 있어.”

“밥 먹는 거지. 혼자 먹으면 맛이 없는데 같이 먹으면 더 맛있게 먹을 수 있잖아.”

한 치의 망설임도 없이 바로 ‘노래’를 말씀하시는 어르신! 이 한마디를 시작으로 갑자기 한 분이 노래 한 소절을 부르시더니 여기저기서 한 소절씩 따라 부르기 시작합니다. 어느새 다 같이 노래 한 곡을 완창했습니다.

평소에 앉아만 계시던 어르신의 노래 하는 목소리와 팔을 이리저리 휘저으며 리듬을 타시는 춤 선까지 보게 된다니요!

어르신들에게 노래는 함께할 때 더욱더 즐겁게 만들어 주는 것이 확실하다는 생각이 들었습니다.



“야외 노래방 열면 노래 부르러 오실 거예요?”

“당연하지!”

“노래방 안 간지도 오래됐어. 노래방 너무 비싸기도 하고.”

“난 목소리가 잘 안나와... 노래는 못 불러도 춤은 출 수 있어!”

노래가 끊이지 않고 꼬리에 꼬리를 물며 여러 곡으로 이어지던 시간. 조만간 오거리 노래방을 오픈해야겠어요!



“혼자 하면 어려운데 같이 하면 좋은 것이 또 있을까요?”

“밥 먹는 거지.”

“밥도 혼자 먹으면 맛이 없고 먹기 싫는데 같이 먹으면 더 맛있게 먹을 수 있잖아.”

각자 집에서 혼자 점심을 드시고 오거리공원에서 만나는 어르신들, 어르신들의 이야기처럼 같이 맛있게 밥 먹는 시간을 가져보면 어떨까요?

어르신들이 원하는 것, 하고 싶은 것이 무엇인지 이야기에 귀 기울이며 올해도 함께 즐거운 사계절을 지내봐야겠어요.

| 마라카스가 노래방 마이크로 변하는 마법!

비가 왔다가 그쳐서 그런지 오거리공원 나무 그늘 밑을 지키는 어르신들이 많지 않았습니다. 그럼에도 오늘은 분위기가 가장 좋고 노래가 끊이지 않은 시간이었습니다!

평소대로 마라카스 악기로 신체활동을 하려고 나눠 드렸는데... 마라카스가 마이크로 변하는 마법이 이뤄졌습니다! 마라카스를 손에 쥐니 어르신들 입에서 노래가 절로 흘러나옵니다~



한 사람이 “닐리리야 닐리리~” 부르자 다른 어르신들 모두 “닐리리 맘보~” 너무나 자연스럽게 합니다. 한 소절 시작하면 이어서 다 같이 완창하는 순간이 계속 이어졌습니다.

곡도 아주 다양합니다. 정말 신기한 건 모두가 가사를 알고 계신 것입니다!

“옛날 노래니까 다 알지. 옛날 노래는 우리 다 부를 수 있어.”

흥을 더 즐기기 위해 일어서서 춤까지 추는 어르신!

모든 말에 음을 붙여서 노래 부르듯이 이야기하는 어르신!

“즐거운 날이야. 너무 재미있다. 사람은 적어도 신나! 너무 신나!”

지난번에 이어 오늘까지! 노래는 어르신들을 춤추게 합니다.

| 얼쑤~ 오늘도 참! 신났네~ 선생님들이 오는 게 선물이지!

빨간 마라카스에서 풍겨오는 흥겨운 분위기 느껴지시나요? 오거리공원 어르신 체조&음악 활동의 분위기! 바로 확인이 가능하실 거예요~



서로의 손을 맞잡고 ‘개나리처녀’ 노래에 맞춰 덩실덩실~! 춤을 추시는 김종엽 어르신과 박복례 어르신! 한주 한주 지날수록 흥이 넘쳐나시는 어르신 덕분에 저희도 신나는 하루였습니다.

어르신들께서는 “선생님이 오는 것이 ‘선물’이지!”라고 하셨지만, 저희는 어르신들이 흥겨워하시는 모습, 저희를 반겨주시는 따뜻한 미소가 저희에게는 오거리공원의 소중한 선물입니다. 다음 주에는 오거리공원 선물 박스 안에 어떤 것이 들어 있을지 두근두근! 기대됩니다~

#복지2팀 #이주영&최영주 #나무밑을지키는어르신들
#노래가끊이지않는마법 #즐겁다신난다재미난다 #함께하면더재밋다

[면목4동] 이리와방 면목다방 이야기!

“1동 엄마! 2동 엄마! 3동 엄마! 4동 엄마! 차 한잔하고 가세요~”

오늘 가장 많이 들은 말입니다. 이렇게나 동네 주민에게 애정이 많은 분들이 있을까요?

“에이~ 뭐 고생이에요. 이렇게 얼굴 한 번 더 보는 거죠”
참 인정이 많다고 다시금 느낍니다.



날씨가 완전히 풀려 조금 땀이 나는 시간에 다들 우르르 차 한 잔씩 하러 모입니다. 근황을 서로 물어봅니다.

“수술한 건 잘 됐어요? 이제는 좀 걸어 다닐 수 있겠네요?”

“뭉치야~(강아지 이름) 이리 와봐~많이 컸네?”

서로의 안부를 물으며 소소한 일상을 나누는 면목다방.

본격적인 주민 만남의 장을 펼쳐볼 예정입니다! 아자아자!

| 면목다방을 기다리는 사람들

“다음 주 수요일에 면목다방 하는 거 맞지요?”

전임 어머니가 재차 확인하십니다. 이유를 물어보자 삶은 계란을 좀 싸 오겠다는 거였습니다.

“인사만 하기에는 뭔가 좀 아쉬워서 그래요. 내가 먹는 거로 다툼 안 나게 잘 생각해서 올게요.”



며칠이 지나 면목다방을 하는 날이 되었습니다.

“선생님~ 저 1층에서 기다리고 있어요. 오늘 면목다방 하는 날 맞지요?”

지난 3월 면목다방에서 만난 주민분이었습니다.

“내가 약속은 지킨다니깐요~”

준비하는 과정이 이렇게 뿌듯하고 넉넉할 수가 없습니다.

“이봐~ 3동 엄마, 삶은 계란 하나 먹고 가요.”

“저~쪽, 다리 불편한 아저씨들은 내가 배달하고 올게요.”

인심 넉넉한 면목다방 참여자들입니다. 신규 주민까지 참여하니 더욱 힘이 났습니다.



특별히 오늘은 고리 던지기 게임도 준비하였습니다. 그냥 하면 재미없으니 1개라도 넣으면 사탕을 드렸습니다. 맛있는 계란과 커피, 그리고 재미난 놀이까지 더해진 면목다방입니다.

| 갈증엔 면목다방 수박화채가 최고!



“여기 수박화채에 얼음도 잔뜩 넣었으니까 시원하게 드세요~”
“커피 좋아하시는 분들 냉커피도 준비했어요. 한 잔씩 하시고 가세요!”

무더위가 기승을 부리는 여름, 면목다방 주민 4인방이 정성껏 준비한 시원한 수박화채와 냉커피가 면목아파트 이웃과 이용자

분의 발걸음을 멈추게 했습니다.



“와, 직접 과일까지 썰어서 이렇게 준비하시다니 대단하세요!”

“더운데 이런 자리 마련해줘서 너무 좋아요. 잠깐이라도 시원하게 쉬었다 가요.”

과일을 자르고 얼음을 띄운 수박화채 그릇을 들고 지나가는 주민들에게 인사를 건네며, 웃음꽃을 피웠습니다.

“요즘 어떻게 지내세요?”

“날씨 너무 덥죠? 그래도 이렇게 만나니까 좋네요.”

서로 안부를 묻고, 일상 속 소소한 이야기들이 오가며 정겨운 정이 한층 깊어진 시간이었죠. 면목다방은 이웃 간의 따뜻한 정과 소통을 이어가며, 우리 동네에 푸른 여름의 활기와 따뜻함을 더했습니다.

#복지1팀 #윤석호 #주민만남 #일상나눔 #넉넉한인심 #정없이되겠어?

#수박화채는진리 #삶은계란 #배달서비스

[면목3·8동] MAY 엄마 소모임에 초대합니다.

면목3·8동에서는 한 달에 두 번 이른 아침, 미취학 아동을 키우는 엄마들의 작은 모임이 열립니다. 바로, ‘소파공원 엄마모임’입니다. 면목3·8동에 있는 동명교회 목사님께서 지역사회의 주민들을 위해 예쁜 공간을 내어주고 계세요. 마치 카페에 온 듯한 분위기 속에서 감사한 마음으로 모이고 있습니다.



처음 모임 때는 어색하지 않게 간단한 보드게임도 하고, 만다라트로 서로를 알아가는 시간을 가졌습니다. 각자 느끼는 행복한 순간을 적어 보면서, 나만의 행복한 순간을 찾아보았습니다.



“엄마랑 쇼핑갔을 때 행복해요~”

“남편이랑 육아 마치고 ‘나는 솔로’ 같이 보는 게 행복해요”

“성동구에 있는 책마루에서 실 때 행복해요”

“아기가 곤히 잠잘 때 행복해요”

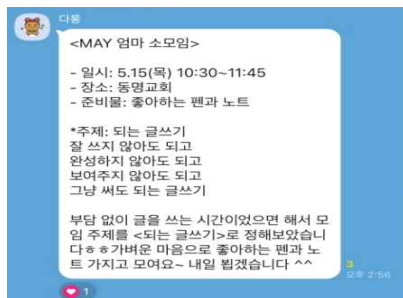
“아기를 아침에 깨울 때 행복해요”

“온 가족이 모여 즐겁게 식사할 때 행복해요”

소소하고 작은 행복을 나누며 서로 가까워졌고, 다음 모임에선 어떤 주제로 만나볼까? 고민도 할 수 있었습니다.

| 5월 다롱님의 ‘되는 글쓰기’

엄마들이 돌아가며 모임을 이끌기로 합니다. 5월의 모임은 다롱님이 진행을 맡아 초대장을 보내주셨습니다. 띠링~ 하고 엄마 모임 단톡방에 도착한 초대장!



되는 글쓰기...

잘 쓰지 않아도 되고, 완성하지 않아도 되고, 보여주지 않아도 되고, 그냥 써도 되는 글쓰기. 글쓰기가 종종 부담스럽게 느껴질 때가 있는데, 배려하고 적어주셨는지 부담스럽지 않게 참여하며

마음이 한결 편안해집니다.

원래는 배밭공원에서 자연을 벗 삼아 글을 쓰려했지만, 보슬보슬 비가 내리는 날이라 장소는 동명교회로 바뀌었습니다.



아이를 키우는 엄마라면 누구나 아는 음료를 마시며 조금 아쉬운 마음을 달래봅니다. 창밖으로 내리는 비를 바라보며 글을 쓰는 시간은 그 자체로 낭만이었어요.

나누고 싶은 글의 주제를 정했습니다. 주제에 맞게 써 내려간 글들 속엔 서로의 생각을 알 수 있는 글이 담겨 있었고, 이야기를 나누면서 몽글몽글해지고 따뜻해지는 시간이었습니다.

수다를 나누다 보니 어느새 시간이 훌쩍!

“다음에 또 한 번 하면 좋겠어요.”

“맞아요~”

매번 모임의 순간들을 인스타그램에 정성스럽게 기록해 주시는 유유님 덕분에, 다른 엄마들도 “다음엔 뭐해요?” 하고 관심을 두신다고 해요.

소박하지만 감동 가득한 날이었습니다. 진행해 주신 다롱님 감사합니다.

| 6월 오리님의 '아이들 수학 교육'

본격적인 모임 전 미리 정한 주제로 대화를 나눕니다. 오늘 주제는 바로 '자주 사용하고, 추천하고 싶은 어플'입니다.

“이렇게 유용한 앱들이 있었다니!”

“저 이번에 여행 가는데, 이 앱 꼭 사용해 볼게요!”

추천 받은 어플들로 하루가 바빠질 예정이에요. 당장 다운로드 해야겠어요~

그리고 이어진 손길 나눔 시간. 오늘의 주제는 바로! 아이들 수학교육입니다.

“수학, 아이들에게 어떻게 알려주는 게 좋을까?” 막막한 이 질문에 대해, 오늘의 진행자 오리님께서 그간의 육아 경험과 꿀팁을 아낌없이 나눠주셨어요. 다양한 교구를 활용한 수학놀이, 생활 속 수학 적용법, 엄마표 수학교육의 현실적인 팁까지!



“이 교구 살까 말까 너무 고민했는데, 무조건 사놔야겠네요”

“처음 참여했는데, 그냥 이야기만 하다 끝나는 자리인 줄 알았거든요. 근데 진짜 유익하고 즐거웠어요!”

서로의 육아 노하우가 쌓이고, 따뜻한 공감의 시간이 오갔던 시간♥
엄마도, 아이도 함께 성장하는 우리 동네 엄마 모임! 모임은 언제나 열려 있습니다.

#복지3팀 #강예정&이다은 #아이도엄마도 #함께성장 #육아 꿀팁
#일상속작은심포 #글쓰기치유 #수학교육 #어렵지만 #고민해결

[어르신] 찰칵사진모임 출사 기록

찰칵! 사진 찍기를 좋아하는 어르신들이 모임을 꾸렸습니다.

지난봄에는 꽃을 배경으로 사진을 찍어서 엽서를 만들어 보았다면, 요즘에는 주제를 정해서 공원으로 출사 나가고 있습니다.

이번 주제는 바로, '프레임을 통해 본 세상'입니다. 놀이터에는 여러 가지 구멍이 있지요! 가까이 다가가거나 멀찍이 서는 거리에 따라 풍경도 다르고, 방향에 따라 보이는 것과 보이지 않는 것이 있습니다.

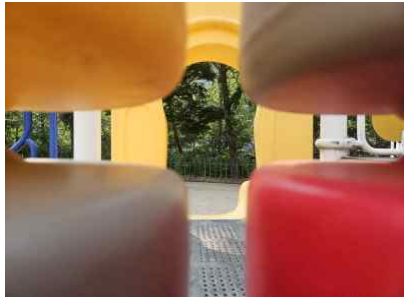
색다른 시선으로 바라보기의 첫 번째 순서는?



짠! 오늘의 사진작가 셋 등장~

“좋아, 그러면 우리가 제일 먼저 들어가야지~ 이리로 와봐 다들!”

동그란 구멍 사이로 어르신들의 장난기 넘치는 모습이 담깁니다.



“여기도 틈이 있네. 이것도 찍어봐.”

“어머니, 어떤 게 보이세요?”

“나무가 아주 푸른 게 너무 예뻐.”



역시 용마폭포공원이라서 그런지 푸른 나뭇잎이 많이 보였습니다. 프레임 모양대로 자른 듯한 모습이 재미있지요? 네모 속에 들어간 담당자도 찾아주셨네요! 그리고 빠질 수 없는 그네 타기~ 소녀 시절로 돌아갑니다.

더불어, 원근법을 활용한 재미있는 사진도 찍어보았습니다~ 모임이 끝난 후 춘자 어머니의 편집을 통해 탄생한 소인국 사진 ver.2!



| 코모레비, 나뭇잎 사이로 비치는 햇빛



이번에는 용마폭포공원 경로당 뒤편에 있는 평상에서 만났습니다. 오늘의 주제는 '코모레비(木漏れ日). 즉, 나뭇잎 사이로 비치는 햇빛입니다.

일본어에만 있는 표현이라고 하는데, 아름다운 장면을 한 단어로 말할 수 있다니! 새로운 표현에 어르신들이 모두 고개를 끄덕이셨지요.

“아파트 지어졌을 때 처음에는 아무것도 없었어. 그랬는데 지금은 이렇게 울창해졌네.”

키 큰 나무가 만들어 준 그늘 아래, 일단 따끈한 커피 한 잔 마시며 시작합니다.

경로당에 좋은 커피머신이 들어왔는데 그 맛이 아주 일품이라면서 춘자 어르신이 종종걸음으로 가져오셨습니다.

바람도 살랑 불어오고, 흔들리는 나뭇잎이 만들어 준 그림자가 어른거리는 모습이 꽤 멋집니다. 그래서 오늘은 그 햇빛과 그림자를 발견해서 촬영해 보기로 했습니다!



“어머, 그러게. 이렇게 찍으니까 멋지다.”

“한 번도 이렇게 하늘 높이 카메라 들고 찍어본 적이 없었어. 구름이랑 나뭇잎이 같이 나오니까 좋다.”

“저번에 줌으로 가까이 찍는 거 했었잖아. 그거 뭐 누르는 거였지?”

지난봄 배웠던 줌 촬영도 복습해 보았습니다. 찍은 사진을 들

러보며 감상도 하고, 포즈의 달인 을순 어르신을 따라서 다리도 꼬아보았어요.

어르신들이 발견한 햇빛과 그림자 사진, 너무 멋지지요?

“이렇게 보니까 꼭 바다 물결 같아 보인다. 파도가 넘실넘실~ 그치?”

“내가 찍은 사진 어때? 난 이런 게 좋더라. 단순하면서도 멋이 있잖아.”

마무리는 순자 어르신이 한의원 다녀오는 길에 '찰칵사진모임'을 위해 사 오신 야쿠르트 건배로 끝맺었습니다.

| 다시 모인 찰칵방 이야기

기발한 합성 사진 한번 보고 가세요~! 우리 어머님들의 작품입니다.



9월이 되어 '찰칵사진모임'이 다시 모였습니다. 카카오톡 채팅방에서 일상 사진을 나누다 보니 줄여서 '찰칵방'이 되었는데요. 8월 한 달간 모임은 쉬었지만, 재미난 일들이 많았습니다. 여름을 어떻게 냈는지 사진에 이야기를 더해 돌아보니 1시간이 훌쩍

갔습니다.

“그래, 이거 아이가 너무 귀여웠어.”

“해지는 모습이 너무 예쁘더라.”

더위를 식히고 싶은 마음을 유머로 전하기도 하고 그날의 하늘도 기록해 보았지요.



'어떻게 포착하셨을까?' 싶게 주변 동물과 식물을 관찰해서 사진으로 남겨보기도 했습니다.

“고양이가 이렇게 서서 쳐다보더라니까~”

“매미가 와서 매앰매앰매앰 울더라~ 요즘에는 이제 밤에 귀뚜라미 소리 들리지.”

방학 전, 초점을 어디에 두느냐에 따라 다른 사진을 찍을 수 있다는 것도 알아보고, 타이머를 활용해서 셀프카메라 촬영하는 방법을 연습했는데요.

특히 타이머 기능을 기억하고 다른 모임에서 써먹었다며 신이 나서 말씀해 주셨습니다.

“선생님! 오늘도 사진 한번 찍어야지~!”

“그럴까요? 그러면 10초 맞춰 놓고 찍어볼까요?”

“그래, 선생님이 여기 가운데 들어와. 우리 둘, 둘씩 붙어서 포즈 잡고 오늘 못 온 을순이는 내가 합성해서 올릴게!”

하반기에도 신나고 즐겁게 모여보기로 하며 기념사진 찰칵!

사진 찍을 때마다 카메라를 등지고 손사래를 치시던 유 어르신은 이제 손 하트 포즈까지 섭렵하셨고요.

어느덧, 우리 모두 일상에서 사진이 빠질 수 없게 되었습니다.

#복지4팀 #박민아 #찰칵 #작가의시선 #즐거운 #사진기록 #일상나눔

[면목7동] 정은 아이스크림을 타고 흐른다!

:

면목시장에서 '서로 돌봄 캠페인'을 진행하며 한 주민을 만났습니다! 자전거를 끌고 지나가다 자전거를 옆에 세워놓고 캠페인에 적극적으로 참여해 주셨습니다.

Q. 면목7동이 서로 돌보는 동네가 되려면 무엇이 필요할까요?

“인사하기요! 우리 집 밑에도 어르신이 사시는데 인사를 나눠야 서로 관심도 갖고, 챙길 수 있어요.”

Q. 이웃들과 인사를 하면서 지내시나요?

“그럼요, 아랫집 어르신이랑도 인사하고 음식도 나누고 그래요.”, “요즘 혼자 사는 어르신들이 너무 많다 보니 관심 가지는데 정말 필요해요. 고독사도 막을 수 있고.”

캠페인 참여 후에 웃으며 "고생하세요~"하고 유유히 떠나셨습니다. 그런데!



갑자기 다시 나타나셔서 아이스크림을 전해주고 가셨습니다!

“더운데 너무 고생 많아요, 이거 먹고 힘내요!”
전해주신 마음이 너무 뜨거워서 아이스크림이 다 녹을 뻔했어요~ 감사합니다.

| 말하지 않아도 알아요~

즐거운 마을 활동, 하지만 무더위만큼은 즐겁지 않습니다. 본격적으로 활동하기 전 잠시 숨을 돌리고자 준비를 하고 있는데...!

아동 소모임에 참여하고 있는 아이가 와서 인사했습니다.

“아니 오늘은 혼자 왔네?”

“아 OO이는 지금 방과후 하고 있어요”

얘기를 하다가 아이가 저희를 손으로 가리키며 숫자를 세더니 어디론가 달려갔습니다. 그리고 얼마 지나지 않아 아이스크림을 사 와서 저희에게 전해줬습니다!



“아니 뭐야~ 너무 감동이야~”

“네. ㅎㅎ”

쑥스러운지 별말 안 하고 사진만 찰칵! 찍은 후 바로 도망갔지만, 아이스크림 4개가 초등학생한테는 큰돈일 수 있는데 저희를

위해 사줬다는 것이 너무 감동이었습니다. 덕분에 마을 활동을 힘차게 끝낼 수 있었습니다.

| 그래도 말을 해야 알지!

저희가 가장 많은 아이스크림을 얻어먹은 분은 오거리공원 어르신들이지 않을까요? 여름에는 매번 활동이 끝나기 5분 전쯤 한 어르신이 요양보호사 선생님을 손짓으로 은밀하게 부르십니다. 그러고는 ‘속닥속닥’ 지폐를 건네주십니다. 그럼 끝나는 시간에 맞춰 아이스크림이 한 아름 도착합니다. 저희가 아이스크림을 다른 분들께 양보하면 더 많은 양을 사오시고, 슬쩍 먹지 않으면 ‘왜 저 선생님은 손에 아이스크림이 없어!’ 매의 눈으로 아이스크림을 챙겨주십니다. 말하지 않아도 알게 되는 마음도 있지만, 말로 챙길 때 더 훈훈한 정도 있습니다. 그 온도 차이에 미소가 지어집니다.



#복지2팀 #이주영&이준선&권수민 #주민의정은 #아이스크림을타고흐른다

[면목3·8동] 탁구의 고수를 찾아서...

면목3·8동 참사랑교회 목사님의 제안으로 새롭게 구상하고 있는 소모임이 있습니다.

이름하야... 탁구 소모임!

군대에서, 젊을 적 한 번씩 쳐보았던 탁구를 매개로 주민 모임을 하면 즐거운 모임이 되지 않을까 상상하며, 먼저 참사랑교회 목사님께 계획을 공유해 드리고자 방문했습니다.



참사랑교회 목사님이 탁구대 2대 모두 사용이 가능하고 탁구채도 빌려주시기로 했습니다.

“모임을 시작하려면 홍보를 잘해야 돼요!”

“탁구 알려줄 분은 있어요? 알려주는 사람은 칭찬을 아~주 잘해야 합니다! 그래야 못 쳐도 재미나게 칠 수 있어요!”

목사님께서 첫 모임을 걱정하시며 여러 조언을 해주셨습니다. 탁구를 알려줄 수 있는 분을 찾아봐야겠습니다. 혹시 안되면 목사님께 부탁드려야겠다고 생각했습니다.

아래 직접 내려가서 탁구대를 펼쳐보다가 별안간 시작된 탁구!

라켓도 처음 잡아보고 룰도 잘 모르지만, 핑퐁핑퐁하며 왔다 갔다 하니 재미납니다!



“너무 재미있다!!”

“탁구를 잘 못 쳐도 같이 치면 재미있을 것 같아요!”

“주민 모임 되겠는데요?”

팀원들의 반응이 긍정적입니다.

이제는 탁구를 잘 알려줄 수 있는 분을 찾아봅니다. ‘남들보다 조금 잘 치는’ 고수님을 찾으러 갔습니다. 얼마 전 주민센터에서 동장님의 귀뜸으로 용마산 경로당 회장님이 탁구에 관심이 있다는 걸 알았습니다. 용마산 경로당 회장님 연락처가 없어 일단 발로 찾아갔습니다.

“안녕하세요. 회장님이 탁구를 좋아한다는 소문이...”

“어우~ 탁구 좋아하지~! 내가 4동에서도 회장, 탁구장에서도 회장, 탁구연합회에 소속도 되어 있고...”

찾았다! 고수님!

말 속에 탁구를 사랑하는 마음이 느껴졌고, 탁구를 잘 알려주실 것 같았습니다. 주민 모임에 대해서 말씀드리고 혹시 다른 사람들을 소개해 주실 수 있는지를 물어보았을 때 흔쾌히 동의

하셨습니다.

회장님은 “탁구 바꾸니는 있어요? 그물망 같은 거 있으면 좋은데, 좁는 기구 있어야 해요.”하며 준비물을 알려주셨고,

“라켓은 몇 개 있어요? 예전에 3·8동 주민센터에 있었는데... 있어 봐봐!”하며 동장님께 바로 전화로 물어보셨습니다.

“가만 보자~ 언제가 날짜라고?” 큰 달력에는 '탁구'라고 하나 하나 적으셨습니다.

들뜬 마음이 옆에서도 느껴졌습니다. 재미난 활동을 기대하는 소년같달까...

“회장님 시작하기 전에 한번 같이 장소도 보시러 가시죠!”

“좋습니다”

소모임이 호기롭게 시작되는 것 같습니다.

| 드디어 시작된 탁구 소모임!

“탁구 모임 홍보지 보고 연락했어요~ 해보고 싶어서요!”

“동네에 제가 아는 이웃이 있는데, 모임에 같이 가도 되나요?”

주민센터에 홍보지를 붙이고, 면목3·8동 주민 밴드에도 홍보지를 올렸더니 총 네 분의 주민이 연락을 주셨습니다.

탁구 고수 회장님께도 연락드려, 모임이 진행되는 참사랑교회 장소에 미리 답사도 다녀왔습니다.

드디어 시작되는 탁구 모임 첫날!

새로 시작하는 모임에 설레는 마음을 가득 안고, 참사랑교회에서 만났습니다. 책상과 의자를 치우며 장소를 정돈하고, 탁구대

를 펴고 탁구 칠 준비를 했습니다.

때마침 회장님도 오셔서 함께 인사 나누었습니다. 탁구에서 가장 중요한 것! 탁구의 철학에 대해서도 알려주셨습니다.

“제가 강사 자격증은 없지만, 탁구를 좋아하고 동호회 회장직도 맡고 있어요~”

“탁구의 기본은 인사하기! 내가 먼저 인사를 건넨다~ 그리고! 상대를 존중해야지요~!”

“떨어진 공도 내가 먼저 줍는다! 줍는 시늉이라도 같이하면서 배려해야 해요~”

만나면 반갑게 인사하고, 상대방을 배려하고 존중하며 탁구를 치다 보면 탁구 모임으로 함께하는 이웃과 금방 친해지고 정이 들 수 있을 것 같습니다.

탁구의 기본에 대해 간략히 배운 후에는 한 명씩 돌아가며 회장님이 맞춤형으로 코칭도 해주셨습니다.

“공이 나한테 와서 떨어지면 기다렸다가 그때! 치는 거예요~”

“보니까 선생님은 탁구공 감각을 먼저 익혀야겠다! 공을 이렇게 튕기면서 연습을 먼저 해보세요~!”



“와! 너무 잘하시는데요? 평소에 탁구를 좀 치셨군요?!”

“두 분이 같이 대결하시면 되겠어요~”

“너무 재밌다! 땀이 엄청 났어요~ 운동 된다!”

회장님의 맞춤 코칭에 조금씩 실력이 느는 것이 벌써 보입니다. 탁구를 치며 몸을 움직이니 금세 송골송골 땀이 맺힙니다. 돌아가며 떨어진 공도 줍고, 서로 대결도 하고, 하하 호호 웃으며 첫 번째 탁구 모임이 활력 있게 진행되었습니다.

“탁구 잘 못 치는데, 해보니까 재미있고 좋네요~”

“땀이 엄청 나더라구요~ 너무 재밌었어요.”

다음 모임에 대한 기대가 벌써 피어납니다. 3·8동 탁구 모임 힘찬 스타트를 끊었습니다!

| 탁구 모임은 신나게 진행 중

이제는 매주 진행되는 탁구 모임! 탁구채 잡는 법과 기본자세를 익히고 본격적인 탁구 게임을 시작합니다. 탁구 경기에 한껏 몰입해 다들 표정이 진중합니다.

“안녕하십니까~!” 함께하는 이웃과 반갑게 인사 나누고, 통통~! 신나게 치다 보면 어느새 이마에 땀이 송골송골 맺힙니다. 2:2 복식 경기도 무리 없습니다! 잘 치는 것보다 더 중요한 것은 함께하며 즐겁게 치는 것이기 때문이죠!

“복식은 서로 번갈아 가면서 쳐야 해요. 본인이 친 후에는 옆사람이 또 칠 수 있게 비켜주면 좋아요!”

“이번에는 두 분이 자리를 바꿔서 병인님이 서브 넣어주세요~”

“자! 듀스입니다! 먼저 2점을 내시는 팀이 이기는 거예요!”

장소 뒷정리와 음료수를 걸고 탁구 내기도 했습니다! 하지만
통 크게 한턱 내신 순식님 덕분에 더욱 맛있고 시원한 음료 타
임을 가졌습니다!



“아유, 오늘도 너무 재밌었어요~”

“한 시간은 너무 짧네! 조금 더 치고 가요~”

조금씩 모임에 재미를 붙여가는 우리 탁구 모임! 다음 모임에
서는 또 어떤 즐거움이 우리를 기다리고 있을까요?

| 마무리, 내년을 기약하며

그동안의 모임을 마치며 종파티를 가졌습니다. 근처 중식집에서
맛있는 짜장면과 탕수육 먹으며 도란도란 이야기 나누었습니다.
각자 보내는 일상을 나누며 마지막 모임에서까지 서로 더 친밀
해지는 시간이 이어졌습니다.

아쉽게도 개인 일정으로 순식님이 함께하지는 못했지만, 잠시
탁구 모임을 쉬고 있었던 현수님을 오랜만에 다시 만날 수 있었
습니다.

“병인님이 못 오셔서 아쉬워요. 전화가 안 되어서요. 근처에 사

신다고 하셨는데...”

“내가 집을 알아요. 알려줄게! 같이 가 봐요~”

지난 모임에 못 오셨던 병인님이 짜장면 종파티 일정을 잘 기억하고 계실지 걱정되었습니다. 다행히 용우님이 예전에 모임 마치고 대화를 나누면서 병인님의 집이 어디인지 들었다고 하셨습니다. 음식을 주문하고, 잠시 함께 다녀와 보기로 했습니다.

“여기인데, 집에 있으려나 모르겠어. 다른 곳들을 많이 다닌다고 했거든요.”

“병인님~ 병인 선생님~ 댁에 계세요~?”

옛날 옛적 함께 놀자고 친구를 부르듯 집 앞에서 이름을 외칩니다. 만화처럼 병인님이 문을 열고 나타나지는 않았지만, 식사 이후 탁구 모임에서는 모습을 보이셨습니다.

“와~ 병인님! 오셨군요!” 덕분에 두 배로 반갑고 애뜻한 만남이 되었습니다.



든든히 배를 채운 후에는 간식을 나누어 먹으며 그동안의 소감을 나누었습니다.

“젊은 사람들이랑 함께 어울리는 게 참 좋고 재미있었지요~”

“사람들 만나는 것을 조금 어려워하는데, 이렇게 나와서 탁구

치니까 좋았어요.”

“아유, 당연히 좋으니까 우리는 매번 이렇게 오는 거지요~”

“원래 탁구를 배워보고 싶었어요~ 근데 다른 곳에서는 돈을 내야 하더라고.”

“알려주는 사람이 없어도 기본만 익히면 다 연습하면서 칠 수 있는 것 같아요!”

모임에서 함께 어울리며 운동하고, 웃음과 재미를 나눌 수 있었다는 말씀을 들을 수 있었습니다. 비록 전문 강사 선생님은 없지만, 집과 가까운 곳에서 별도의 비용 없이 탁구를 즐길 수 있다는 것도 모임의 큰 매력이었습니다.

겨울방학 이후 내년에는 어떻게 모임을 이어가면 좋을지 의견도 나누어 보았습니다.

‘우리들의 탁구 모임’을 이루려면 서로의 더 역할이 필요한 부분도 짚었습니다.

“사람이 좀 더 모이면 더 좋겠지요. 몰라서 못 오는 사람들도 분명 많을 거예요.”

“나는 여기 오래 살았지만, 아는 사람이 잘 없어요. 선생님들이 도와주셔야 해요~!”

“그럼요~ 저희 어디 안 가요! 같이 모집해야죠~!”

서로 의견을 나누며 내년에도 모임을 이어간다면, 함께하는 이웃을 더 많이 모으고 탁구치는 시간도 더 늘리면 좋겠다는 의견이 있었습니다.

모임 이름과 규칙, 반장도 정하고 장소 세팅과 정리정돈 마무리까지 모임 안에서 담당해 보기로 했습니다.

사회복지사가 모임에 내내 함께하지 않더라도 모임을 진행할 수 있다고 말씀드리자, 신규 인원 모집에 대해 걱정이 되었던 용우님은 꼭 도와달라는 말씀도 덧붙이셨습니다.

“집 앞에 차에 메모 붙여놔 주면, 제가 확인할 수 있어요~”

전화 연락이 어려운 병인님은 집 앞에 있는 차에 쪽지를 붙여 내년 모임 시작을 알려보기로 했습니다.



맛있는 점심 식사와 내년 계획도 나누었으니 이제 탁구를 쳐야겠지요! 탁구대 두 대에서 단식과 복식 경기가 아주 활발하게 진행되었습니다.

한껏 집중한 표정과 중간중간 피어오르는 미소를 통해서 모임의 즐거움을 더욱 나눌 수 있었습니다.

다음 모임을 기약하며 셀카 사진도 남겨보았습니다. 함께하는 모임을 이루며 즐거웠습니다. 내년에 더욱 즐거운 모임이 벌써 기대됩니다. 내년에 꼭 다시 만나요~!

#복지3팀 #이에진 #찾았다! 숨은 탁구고수 #중장년 탁구 모임
#모임의 기본은 인사 #열정 #친구야 놀자~ #시작부터 종파티까지

[면목4동] 주민의 목소리를 들으려면...! 무엇이든?

면목종합사회복지관은 주민 복지 향상을 위해 정기적으로 욕구 조사를 실시합니다. 균형 있는 욕구 파악을 위해 남녀노소 모두 알아봐야 합니다.

그러던 중, 중장년 남성의 욕구를 파악할 필요가 있었습니다. 어디에 가야 중장년 남성을 만날 수 있을까 이리저리 다니며 고민하던 중 바로 여기! 당구장에 들러보기로 하였습니다.

안 되면 되게 하라! 아자아자! 당구장에 들어가 사장님께 취지를 설명해 드리고 협조를 구하였습니다.

“네~ 지금은 조금 한가한 시간이니 부담 갖지 않도록 조심히 안내해 주세요!” 사장님의 긍정의 말 한마디에 힘이 불끈! 어디 한번 해보자~!



조심스럽게 다가가 안내해 드리자, “저도 면목동 살아요!”, “애도 면목동 주민이에요” 마치 우리를 기다렸다는 듯 손을 들어주셨습니다.

마치, 마법이라도 부린 듯 순식간에 당구장은 도서관처럼 설문지에 몰두하는 장소로 변해버렸습니다! 덤으로 온기이음 프로젝트

트 ‘집밥식당’ 또한 홍보하고 돌아왔습니다.

당구장 사장님의 협조와 열화와 같은 성원으로 오늘도 주민의 의견을 잘 모았습니다! 두둑이 적힌 설문지를 들고 내려오는 발걸음은 깃털보다 가벼웠습니다. 룰루랄라~

#복지1팀 #윤석호 #육구조사 #주민의견 #당구장이면어때? #모두얼음
#사장님의협조 #이음가게?

[면목3·8동] 뜨거운 안녕~ 소파공원 어르신 종파티

매주 목요일 오후 4시. 면목3·8동 소파공원 정자에서는 어르신들의 웃음소리와 함께 체조하는 모습이 익숙하게 펼쳐지곤 했습니다. 그런데 “오늘 소파공원 어르신들이 안 오셨어요.”라는 카톡을 받고, 가슴이 철렁 내려앉았습니다. 올해 상반기까지는 잘 모였고, 배발공원 나들이도 다녀오며 즐거운 시간을 보냈기에, 더 믿기지 않았습니다.

며칠 전, 한 어르신께서 “이제 걷지를 못하니 못 나오겠어. 눈치도 보여서...”라고 하셨던 말이 떠올랐습니다. 작년만 해도 함께 황톳길을 걷던 분이었는데, 병원을 몇 군데 다니셔도 차도가 없으셨죠. 그래서, 부담 갖지 마시고 얼굴 보고 싶을 때 편히 나오시라고 말씀드렸습니다. 사실 하계 실습생이 오면 어르신들과 특별한 추억을 만들고 싶었습니다. 하지만 상황이 이렇게 흘러갈 줄은 몰랐습니다. “그래도 마지막으로 한번 설득해 보자.”라는 마음으로 어르신들께 전화를 드렸습니다.

“무릎이 아파서...”

“팔이 부러진 이후로 계속 통증이 있어서...”

“내일 발 수술이에요.”

“남편 병간호 때문에 시간이 없어요...”

“파킨슨 진단을 받았어요.”

이렇게 한 분, 두 분 빠지시더니 “10년 넘게 함께한 분들이 안 나오는데, 나 혼자 나가서 무슨 재미로 해요?”라며 마지막 남은 어르신도 나오지 않겠다는 말씀을 전하셨습니다.

그렇게... 그다음 주에도 아무도 나오지 않으셨습니다. 혹시나 싶어 꽃자 할머니께 전화를 드렸고, 똥개 할머니도 우연히 만나게 되었습니다.

“어르신~ 차 한잔해요.”

“우리 집에서 먹을까?”

“좋아요!”

“그럼 떡볶이도 먹자.”

“좋아요~!”

그렇게 시작된 작지만 따뜻한 종파티. 실습생 이야기, 모임의 현재 상황도 솔직하게 말씀드렸습니다.

모임을 마무리해야 하는 상황을 받아들이는 게 쉽지는 않았지만, 다른 길을 찾아야겠다는 생각이 들었습니다.

이야기를 나누던 중, 꽃자 할머니께서 지난 추억을 떠올려주셨습니다.



“그때 공명 실로폰 공연할 때 어렸을 때로 돌아간 기분이었어. 정말 즐거웠었어. 이번에도 분명 재미있을 텐데... 추억이 될 걸 알지만 참여 못 해서 미안해.”

이 말에 마음이 찢혔습니다. 함께했던 이들이 있기에 어르신들

도 주도적으로 참여하실 수 있었고 서로가 서로에게 힘이 되어 주었던 시간이었습니다.



종파티 마지막엔 “잔~”하며 잔을 부딪치고, “어디 좋은 데 놀러 갈 때 또 불러줘.,” “부탁 있을 때 또 연락해도 되죠?”라는 말로 이 인연의 끈을 이어가 주셨습니다.

그리고 어르신들께서 조심스럽게 하셨던 말씀...

“선생님이 바뀌어서 안 나가는 거 아니야. 정말 미안해.”

“즐거웠는데 결실이 맺어지지 않아 아쉽네.”

그 미안함이 오히려 큰 고마움으로 다가왔습니다. 헤어질 땐 뜨거운 포옹도 해주시고 악수도 해주셨습니다. 돌이켜 보니 어르신들께 참 도움 많이 받았습니다. 우여곡절도 있었구요. 이 모임이 가장 즐겁다며 다른 선생님에게 자랑 해주셨던 것도 기억에 남고, 맨날 모였을 때 멀리서 오는 것에 감사함도 표현해 주시고 또 이 모임을 좋아해 주시고, 부탁하면 함께 해주겠다며 거들어 주시고. 그랬던 순간들이 스쳐 지나갔습니다. 토이의 뜨겁게 안녕이라는 노래의 한 구절이 생각이 납니다.

소중했던 내 사람아~ 이젠 안녕
찬란하게 반짝이던 눈동자여

사랑했던 날들이여 이젠 안녕

떠난다면 보내드리리

뜨겁게 뜨겁게 안녕

시작이 있다면 끝이 있겠죠. 이번 모임의 ‘끝’은 어찌면 또 다른 ‘시작’이겠지요. 모임의 끝맺음 또한 중요하다는 것을 새삼 생각하게 됩니다. 어르신들이 건강해지셔서 다시 뵈 수 있기를 바랍니다. 그동안 함께 해주셔서, 정말 감사했습니다.

나오는 길에 초코 할머니를 만났습니다. 어르신께 상황을 말씀드리니 연신 미안하다고 하십니다.

“내가 자유로워지면 같이 활개를 칠 텐데 미안해.”

건강히 잘 지내시기를 말씀드렸어요.

“초코 보러 올게요! 어르신도 건강히 지내세요! 또 만나요!”

#복지3팀 #강예정 #소파공원 체조모임 #뜨겁게 안녕

#헤어짐 #종파티 #감사함 #인연

2장

해보거나 했어?

주민들과 참여자가 주도적으로 이뤄간 일들

[면목7동] 함께 돋보이는 ‘오거리노래방’에 놀러 오세요!

| 오거리노래방 초대 가수를 찾아서

마을활동을 하며 노래에 거리낌이 없고, 노래로 하나 되는 어르신들의 모습을 보고 오거리공원 노래방을 조만간 열어보기로 했었습니다! 어떻게 노래방을 열면 좋을까 고민하던 중 면목7동 주민센터에서 소개받았던 분이 딱! 생각났습니다.

바로 이근수 아버님입니다. 아버님은 노래 부르는 것을 좋아하시고, 아주 유머러스하셔서 오거리노래방의 포문을 열 첫 가수가 되어주실 수 있을 것 같았습니다.

“개나리, 진달래, 벚꽃이 다 모였네~”

아버님께서 저희를 보시고 반갑게 맞이해 주시고 예쁘게 봐주셨습니다.

“아버님~ 아버님이 워낙 노래자랑도 많이 다녀 보셨고, 노래도 좋아하시는데 노래방 열 때 어떻게 하면 좋을까요?”

노래와 관련된 아버님의 경험을 듣고, 그를 바탕으로 노래방을 어떻게 운영하면 좋을지 여쭙보았습니다.

“MC는 남녀 듀엣으로 해도 좋고~ 노래 부르기 전에 노래 취향을 드러내거나 자랑하고 싶은 분도 있을 수 있으니까 자기소개 시간이 있는 것도 좋지. 무대를 좀 만드는 것도 괜찮을 것 같고...”

“우와 좋은 아이디어가 많네요. 저희는 생각도 못 했어요!”

“살다 보니 이렇게 인정받을 때도 있고 그러네”

겸손하게 잘 모를 수 있다고 말씀하셨습니다, 의견을 내시는 족족 번뜩이는 아이디어를 내주셔서 도움이 많이 되었고, 노래방의 포문을 여는 노래를 선뜻 불러주시겠다고 하셔서 든든했습니다!

이런 저런 얘기를 하며 내린 결론은 ‘자연스럽게’입니다. 아버님 말씀처럼 억지로 끌고 가는 것이 아니라, 어깨동무하며 자연스럽게 준비해 보기로 합니다.

“어깨동무 사이! 우리 손잡고 사진 찍어요~”



“좌청룡 우백호네!”

아버님 양 옆으로 쏠르륵 앉은 저희에게 아버님이 해주신 말씀! 하루 종일 아버님만의 매력 있는 작명 센스로 웃음이 가득합니다.

“오늘 7동에 사시는 주민분이랑 점심 먹기로 했는데 같이 가시면 어때요?”

오거리공원 근처에 있는 식당에서 ‘서로 돌보는 면목7동 캠페인’을 통해 알게 된 주민분과 함께 점심을 먹었습니다. 두 분은 노래를 좋아한다는 공통점이 있어서 초면인데도 도란도란 얘기를 나눌 수 있었습니다. 주민분은 식사 후 캠페인 진행에 선뜻 도움을 주셨고, 이근수 아버님과 다음 만남을 기약합니다.

| 오늘을 위해 염색까지!

오거리노래방이 오픈하는 날! 약속한 시간, 저 멀리서부터 웬 낮선 분이 걸어오십니다. “누구지?” 했는데, 자세히 보니 바로 이근수 아버님이셨습니다. 오늘 사회를 보기 위해 머리를 까맣게 염색하신 것이었습니다! 몰라볼 정도로 젊어진 모습에 모두 놀랐습니다. 염색하고 찬물로 머리를 행구니 감기 기운이 있다며 컨디션 걱정을 하셨지만, 밝은 모습으로 함께해 주셨습니다.



| 누구나 노래할 수 있게

다른 사람들이 민망해하지 않도록, 처음 포문은 이근수 아버님이 열어주셨습니다. 아버님 덕분에 한 분 한 분 자연스럽게 마이크를 잡습니다.

한 분 한 분 노래하실 때마다

“아주 훌륭하십니다.”

“면목7동 할머니 가수님입니다.” 하시며 노래 부른 분들을 재치 있게 격려해 주시는 말씀도 덧붙여 주셨습니다.



아버님의 노래 사랑은 다른 분들이 노래를 부르실 때 더 진가를 발휘했습니다. 노래를 신청할 때 노래 제목이 기억이 안 나 노래 가사를 흥얼거리면 아버님은 노래 제목으로 바꿔 얘기해 주십니다.

“내가 아는 곡이 3,000곡이 넘거든~”

뿐만 아니라 노래하는 분들이 박자와 음정을 잘 맞출 수 있도록 옆에서 박수로 박자를 맞춰주시거나, 음정을 어려워하시는 분들은 그 부분만 짧게! 따라 불러 도와주시기도 했습니다. 덕분에 노래를 도우면서도 노래하는 분들이 더 돋보일 수 있었습니다. 완전 베테랑이시죠~



그 덕에 어머님들은 노래도 하시고 춤도 추시고! 동네에 이렇게 노래 잘하는 분들이 많다니, ‘와~ 저 분께 저런 실력이!’ 절

로 감탄이 나왔습니다! 마이크 음질로 실력이 제대로 드러나기 어려울 때는, 듀엣 무대로 목소리를 합해 더 멋진 무대를 만들어 갔습니다. 그 덕에 노래를 좋아한다면 누구나 함께 웃고, 노래하고, 춤출 수 있었습니다.

#복지2팀 #이주영&권수민 #노래방사장님덕분에
#누구나즐길수있는 #오거리노래방 #자연스럽게 #어깨동무하고

[면목7동] 놀러 오세요! ‘오거리노래방’ 두 번째 오픈



선선한 봄에 시작된 오거리노래방! 벌써 한 달이 지나고 여름이 다가오는 듯 햇살 가득한 날에 다시 돌아왔습니다. 지난번 외부에서 진행하다 보니 마이크 음질이 좋지 않아 이번에는 내부에서 한층 더 노래방 느낌으로 업그레이드해서 돌아왔습니다!

이번에도 오거리노래방의 포문을 열어주신 이근수 아바님! 가수 남인수의 '항구의 청춘 시'로 분위기를 띄웁니다. 아바님이 노래를 부르시는 동안 다른 분들이 바로 노래를 부를 수 있도록 신청곡을 받았습니다.

“얼~씨~구 타는 가슴 요놈의~ 봄~바~람~아”

서로 어깨동무하며 얼씨구나~ 노래를 부르는 모습이 정말 노래방 같지 않은가요? 모두가 박수도 치고, 호응도 하고, 앞으로 나와서 춤도 추고 시끌벅적하니 밖에 계신 분들도 궁금해서 구경하러 오시고 노래도 같이 부릅니다.

“아 저는 망우동 사는 사람인데요. 앞으로 노래방에 같이 참여해도 되는지요?”

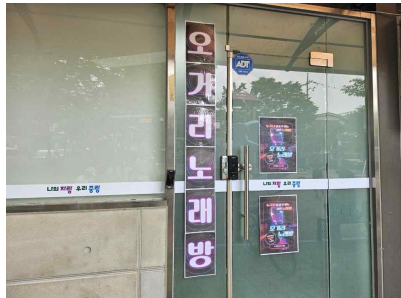
“그럼요~ 출연료만 달라고 하지 않으면 오셔도 됩니다~ 허허”

노래 부르고 춤추는데, 돈이 뭐가 중요한가요~ 누구나 오셔서 흥겹게 즐기다 가면 되는 노래방입니다.

“우리 이렇게 오늘은 헤어지지만 불교에는 환생이 있고, 기독교에는 부활이 있고...(생략) 다음 달에 다시 만나요~”

아버님의 투머치 토크를 곁들인 진행으로 오늘도 다음을 기약하며 즐겁게 마무리했습니다.

| 복적이는 오거리노래방, 성장하는 사장님들!



지난 번 노래방에 오신 남자 분들이 노래에 대한 애정이 남달랐습니다. 그래서 이근수 아버님과 빠르게 친해지게 되었습니다. 장난처럼 “사장님~”하며 서로를 부르다 보니 세 분이 정말 사장님이 되어 적극적으로 노래방을 운영하십니다!

오거리노래방의 첫 번째 사장님, 이근수 아버님의 인사와 함께 힘차게 노래방이 시작합니다. 분위기 살리고! 살리고! 모두가 흥겹게 즐기고 마무리할 무렵, 사장님들께서 한 가지 고민이 생겼습니다. “이렇게 재밌고 신나는 노래방, 더 많은 주민들이 와줬으면 좋겠다...”

그리고 이어진 10월 오거리 노래방, 깜짝 놀랐습니다!

또 다른 노래방 사장님인 이은필님은 주민들을 위해 작은 물티슈를 챙겨와 나눠주시고, 정무진님은 노래하다 목이 아플까봐 물을 준비해 주시는 센스를 뽐내셨습니다!

“노래 못하던, 잘하던 여기서는 다 상관없어~! 나도 못해! 괜찮아!” 사장님들의 명쾌한 응원에 쑥스럽고, 자신감 없는 주민분들께 용기를 불어넣었습니다!



사장님들의 진심은 통한다! 한두 명씩 모이던 오거리노래방이 주민분들로 북적입니다.

모두가 함께 즐겼던 10월 오거리노래방!

“겨울에는 추우니까 1월과 2월에는 겨울 방학을 가지자고.”

“그럼, 3월부터 홍보지를 돌리면 되겠네.”

다음 행보를 계획하는 모습이, 이제는 누가 봐도 영락없는 노래방 사장님입니다.

| 사장님 세 분의 노래방 운영기

노래를 잘 불러도, 조금 서툴러도, 안 불러도! 누구나 올 수 있는

오거리노래방! 오늘은 올해 마지막 모임입니다. 마지막 날인데 곳은 날씨 탓에 노래방 손님이 적었습니다. 하지만 노래방 사장님 세 분 덕분에! 노래방은 성황리에 운영되었습니다.



첫 번째 사장님! 이근수 사장님입니다. 가장 먼저 도착하셔서 노래방 세팅을 함께 준비하셨습니다. 가을부터 컨디션이 좋지 않으셔서 이전처럼 노래 솜씨를 뽐내진 못하시지만, 손님들이 노래를 부를 때면, 최선을 다해! 함께 노래를 부르며 박자를 맞추고 가사를 알려주십니다. 오거리노래방에서 든든함을 맡고 계신답니다.



두 번째 사장님! 정무진 사장님입니다. 오늘 한 손님이 “여긴 노래방 책이 없나?” 물으셨습니다. 그런데 잠시 후! 정무진 사장님이 오셔서 가방에서 종이 뭉치를 꺼내 한 장씩 돌립니다!

바로바로 직접 타이핑한 희망곡 목록!! 마치 짠 것처럼 준비해 오셨

습니다. 그때 그 시절 사람이라면 모를 수 없는 명곡들만 추려주신 덕에 그 목록을 보며 다들 한 곡씩 부를 수 있었습니다.

노래방 책을 요청하신 손님은 아주 꼼꼼하게 목록을 살펴보고서 평소보다 더 많은 노래를 부르셨답니다! 게다가 모과와 생강을 우려 직접 차까지 준비하신 덕에 노래하러 온 사람들과 나눠 마실 수 있었습니다.

마지막 사장님! 이은필 사장님입니다. 이은필 사장님은 우리 오거리 노래방의 분위기 메이커입니다.

일단 노래방에 사람이 입장하면? “아유 형님 인사 좀 합시다.”

노래를 마치고 나면? “노래를 잘하셨으니까 비타민C를 드립니다!”

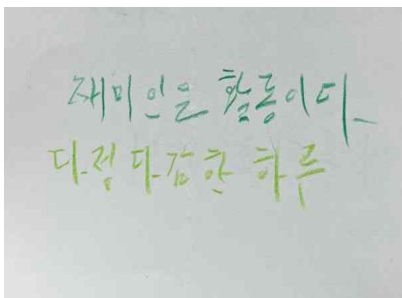
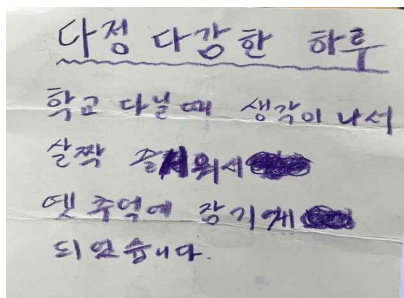
노래를 듣고 있는 사람에게는? “아유 형님 차 한잔하세요.”

누구든지 오는 이들을 반기고, 노래방이 신나게 운영될 수 있게 춤추고 박수 쳐 주신답니다. 세 분 사장님 덕분에 오거리노래방은 웃음과 노래로 원활하게 운영되었습니다. 사람은 적지만, 노래방을 향한 애정이 가득 느껴지는 잊고 싶지 않은 소중한 장면이었습니다.

#복지2팀 #이준선&조혜수&권수민 #노래방사장님 #어느새세분이나!

[면목4동] 화요종이접기와 함께 만드는 ‘다정다감한 하루’

‘다정다감한 하루’ 하면 어떤 장면이 떠오르시나요? 저는 따뜻함과 즐거움, 평화로움이 떠오릅니다. 화요종이접기 어르신들은 어떤 모습을 떠올리셨을까요?

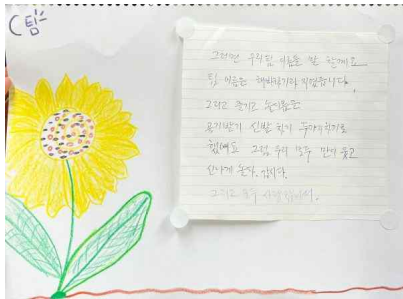
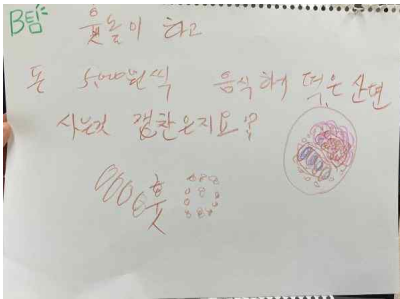
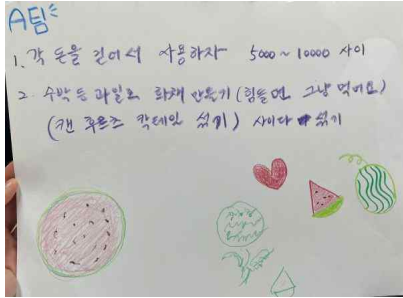


친구들과 옛 추억을 회상하며 즐거운 하루를 보내는 것! 바로 어르신들이 생각하시는 다정다감한 하루입니다. 복지1팀에서는 묻고, 듣고, 의논하고, 부탁하고, 감사하기를 직접 실천해 보기 위해서 사회복지 현장실습 선생님들이 어르신 10분을 열심히 만나 뵈어서 화요종이접기 어르신과 함께 만드는 다정다감한 하루를 기획하고 있습니다.

점심시간마다 경로식당 앞에 앉아계시는 어르신들과 조금이라도 가까워지기 위해 옆에 앉아서 도란도란 이야기를 나누는 모습도 볼 수 있었습니다.

각 팀에서 다 같이 했으면 하는 활동을 준비해서 7월 23일에 용마폭포공원에서 다정다감한 하루를 보낼 예정입니다. 하나부터 열까지 직접 준비해야 한다는 점에 어려움도 있고 부담도 있지만 다음처럼 이야기 주셨습니다.

“내가 지금까지 복지관 다니면서 이런 모임 한 적 없었는데, 몇 년 만인지 모르겠네! 새롭고 좋다~”라고 말씀하면서 열심히 준비해 주시는 어르신들을 보니 다정다감한 하루가 기대됩니다!



| 화요종이접기 어르신들의 특별한 나들이, “다정다감한 하루”

무더위가 절정이었던 7월, 화요종이접기 모임 어르신들이 직접 기획하고 준비한 '다정다감한 하루'를 용마폭포공원에서 진행하였습니다. 실습생들과 함께 약 3주간 함께 준비한 나들이였기에 더욱 감격스러운 하루가 되었습니다. 특히 이번 나들이는 처음부터 끝까지 어르신들의 아이디어와 손길로 완성된, 정말 ‘우리의 하루’였습니다. 그날의 준비부터 마침까지 들려드릴게요~



처음에는 “선생님이 그냥 해주세요~”라고 하시던 분들도 있었지만, 몇 번의 만남을 거치며 서로의 생각을 나누고 역할을 정하다 보니 점점 “이건 우리가 해볼게요!”라는 목소리가 커졌습니다. 이렇게 준비된 세 팀!

장미팀! 시원한 수박화채와 수박으로 무더위를 날려주고,
 행복팀! 신나는 윷놀이와 음악·춤으로 흥을 돋우고,
 해바라기팀! 추억의 신발 던지기와 공기놀이로 웃음을 선물하기로 했죠.

해바라기팀 김OO 어르신이 몰래 준비해 온 ‘전’을 꺼내 놓으며 “이건 깜짝선물이에요”라고 하셨습니다. 모두 다 고맙고 수고가 많았다는 칭찬으로 화기애애한 분위기가 만들어졌습니다! 최고~!



그렇게 준비한 하루가 드디어 시작됐습니다. 용마폭포공원에 도착하자마자 시원한 폭포 앞에서 단체 사진을 찍고, 각 팀이 정성껏 준비한 화채와 전을 나누며 이야기를 나눴습니다.

이후에는 웃이 날아다니고, 공깃돌이 탁탁 튀어 오르며, 어르신들의 웃음소리가 공원 가득 번졌습니다. 게임 중간에는 흥겨운 음악이 흐르고, 자연스럽게 춤이 시작되기도 했죠.



이번 나들이에서 어르신들은 누가 시켜서가 아니라, 스스로 제안하고 준비하고 나누는 즐거움을 경험했습니다. 각자의 솜씨를 살려 팀을 이끌고, 서로를 배려하며 하나의 모임처럼 똘똘 뭉쳤습니다.

활동이 끝난 뒤에도 “같이 준비해서 즐거웠다”, “이런 놀이 자주 했으면 좋겠다”라는 말이 이어졌습니다. 그 한마디 한마디가 바로 이번 ‘다정다감한 하루’를 잘 보여주는 모습이 아닐까요? 앞으로도 어르신들의 손끝에서 만들어지는, 따뜻하고 활기찬 하루들이 계속 이어질 수 있도록 함께하겠습니다!!

#복지1팀 #양지현 #처음해보는것! #해보기나했어? #배려와존중 #인생추억
#다정다감 #할미꽃포레버 #즐거움 #친구 #옛추억 #도란도란

[면목4동] 주민간담회! 함께 만드는 재미, 같이 하면 다 된다!



“안녕하세요~ 2025년 11월 13일(목) 오늘! 오후 4시부터 면목 사회복지관 2층 강당에서 주민간담회를 실시합니다!”

반복되는 아파트 안내 방송이 우리의 마음을 전하였는지, 많은 주민분이 복지관 2층 강당을 짝 채워주었습니다.



주민간담회는 평소 자주 이용했지만 복지관에서는 무슨 일을 하는지 알 수 있도록 구체적으로 소개하였습니다. 복지관의 미션과 비전, 복지관에서는 무슨 일을 하는지, 평소 궁금했던 것은 무엇이 있는지 살뜰히 소개하고 물어보는 시간이었습니다.

주민간담회의 하이라이트! 여러분의 의견을 듣고 싶어요~~
 “얼마 전 실시했던 면목아파트 ‘가을행복잔치’ 기억나시죠?”
 생생했던 그날 일을 떠올릴 수 있도록 안내하며, 이러한 이벤트를 더 자주 하면 좋겠다는 의견을 전하니 모두 표정이 좋아졌습니다!
 “그러니~ 여기 계신 분들이 많은 의견을 주셔야 해요!” 모둠별로 테이블을 세팅한 이유가 바로 여기 있었습니다~



각 조 이름도 정하고, 조장도 정하고, 발표자도 정하는 역할을 모둠별로 하였습니다. 왜 조 이름을 그렇게 정했는지도 직접 조장이 설명해 주었습니다. 그렇게 마이크는 참여 주민들에게로 넘어갔습니다.

규칙은 이랬습니다. 비난하지 않기, 경청하기, 그럴 수 있지, 3분 이내로 발언하기!(주민간담회가 끝나고 보니 정말 모두 규칙을 지켜주었습니다.)

“면목아파트 주민을 위한 날을 정해볼게요! 면목아파트 OO데이”



각자 종이에 OO데이를 적어보았습니다. 사뭇 진지한 표정으로 적어 보고 옆 사람이 살짝쿵 물어보면 설명도 해주었습니다. 각자 1~2개 정도 적어 보니 전지에 종류별로 채워질 수 있었고 풍성한 의견이 모였습니다. 살펴보니 건강(산책), 인사, 노래&댄스 이렇게 크게 3가지였습니다.

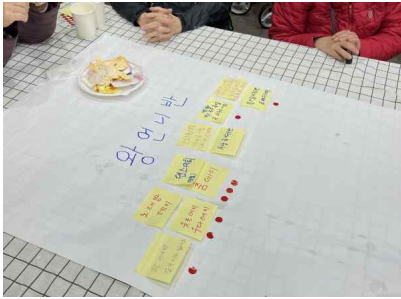
“건강해지려면 무조건 즐거운 마음을 가져야 해요. 스트레스가 만병의 근원이죠!”

“그래, 그래! 그러려면 한바탕 노래도 부르고 춤도 춰야 해!”

“다 같이 모여 폭포공원 산책하면 좋을 것 같아요!”

“인사하며 지내요. 안부도 서로 묻고, 요즘 너무 각박해~”





종이에 적어보는 것도, 의견을 교류하는 것도, 발표하는 것도 ‘주민들이 잘할 수 있을까? 잘 될까?’ 걱정과 염려가 컸지만 너무나도 즐겁게 참여하는 모습에서 주민의 힘이 정말 대단하다는 것을 또 느꼈습니다. 내년엔 마을에서 무슨 일을 할지, 우리끼리 (직원) 고민하지 않고 이렇게 의견을 모아보니 우리가 해야 할 일이 무엇인지, 또 그 일을 함께할 주민이 얼마나 많은지를 알 수 있었습니다. 그렇게 또 주민에게서 힘을 얻었습니다! 주민의 의견을 잘 살펴보고 함께 만들어보겠습니다♥

#복지1팀 #윤석호 #주민의견수렴 #주민간담회 #주민의힘 #함께만드는재미
#같이하면다돼

[면목7동] 어르신들의 봄맞이 특별활동

| 마칩, 쪽파!

면목7동 오거리공원의 ‘나무 밑을 지키는 어르신들’과 따뜻한 봄을 맞이해서 특별한 활동을 해보기로 했습니다! 어르신들과 봄 이야기를 함께 나누려고 봄 음악 수다와 음식 수다를 준비해 갔는데 어쩔 이렇게 어르신들과 마음이 통했는지! 어르신들을 만나러 갔더니 모여서 함께 쪽파를 다듬고 계시지 않겠어요?! 그 틈새를 놓치지 않고, 이것저것 물어보며 이야기를 나눴습니다~

“쪽파로 뭐 만드시려고요?”

“파김치 하려고. 지금이 딱 맛있게 먹을 수 있을 때야.”

“다른 봄 제철 음식은 뭐가 있어요?”

“나물이지!”

“냉이, 쪽파, 달래, 두릅”

“지금은 밭에서 나는 나물이 나올 때야. 깊은 산에서 나는 건 좀 더 있어야 해.”

아주 많은 봄 제철 재료 이야기들이 나왔습니다.

“냉이 무침은 어떻게 하는 거예요? 어머님 하실 수 있으세요?”

이 질문을 하는 순간 각자만의 레시피들이 쏟아져 나왔습니다. 간장 양념, 고추장 양념, 소금을 넣는지, 깨소금을 넣는지, 얼마나 넣어야 하는지 등등 순간 입에 침이 고일 정도로 만드는 모습이 상상되었습니다!

“같이 만들어서 먹으면 어떨까요?”

한 번도 해보지 않은 거여서 조금 머뭇거리는 모습도 보이셨지만 만드는 법 알려달라고 하고, 아직 냉이 무침 안 먹어본 사람들도 있다고 하니 모두가 흔쾌히 하자고 하셨습니다!

“양념 만들 때 뭐가 있어야 해요? 다음 주에 같이 옆에 시장 가서 장 보는 것 함께 해주실 수 있으세요? 얼마나 사야 하는지 잘 몰라서요.”

“이만큼 사면 돼. 뭐 별 거 안 들어가.”

우리 이야기에 어르신들은 뭐가 어렵냐고 하시면서, 별 거 필요 없다고 하시며 다다다다 이야기를 쏟아놓으셨습니다. 다음 주에 어떤 재미난 일들이 일어날지 벌써 기대가 됩니다!



| 공원의 모두가 함께 장보고 다듬고

면목7동 오거리공원의 ‘나무 밑을 지키는 어르신들’과 봄맞이 특별활동 준비를 시작합니다. 냉이 무침을 만들고자 재료를 사기 위해 면목시장을 돌아다녔습니다!

냉이 무침에 어떤 재료가 필요한지 잘 몰랐었는데, 어르신들께

서 흔쾌히 장보기에 동참해 주셔서 감사했습니다!



넓은 시장을 해마다 드디어 냉이를 파는 곳을 찾았습니다.

“냉이 찾기가 쉽지 않네요. 여기가 유일하게 파는 곳인가?”

“그러면 여기서 사야지”

“내가 사람들 데려왔잖아 삼촌이 싸게, 많이 줘~”



어르신의 귀여운 입김 한 번에 사장님이 미소가 번지며 훈훈하게 장을 볼 수 있었습니다. 냉이 무침만 만들기 심심하니, 파김치도 만들 겸, 지난 번 어르신들이 다듬고 계셨던 쪽파도 샀습니다.

“일단 사 왔는데 어떻게 다듬는지 알려주실 수 있어요?”

“이렇게 끝에 뿌리 부분을 자르고 나머지 흙이 묻어 있는 부분을 칼로 다듬으면 돼”

“이렇게요?”

“뿌리 부분을 너무 많이 자르지 말고! 그게 맛있는 거야~”

열심히 손질하고 있는 중 오거리공원에 있는 아이들도 무엇을 하나 궁금했는지 같이 손질을 도왔습니다. 이때 만난 한 아이는 나중에 올해 가장 인상 깊은 활동으로 ‘쪽파 다듬기’를 꼽았답니다! 어느새 다같이 모여 재료 손질을 마쳤습니다.

다음 활동 때 냉이 무침과 같이 먹을 밥을 데울 곳이 없어 전자레인지로 빌리고자 이음가게 엄마손반찬 가게에 방문합니다.



“사장님 혹시 다음 주에 저희가 전자레인지로 밥을 데워서 갈 수 있을까요?”

“일회용 밥 먹으면 소화 안 돼. 그냥 쌀 주면 내가 해줄게!”

사장님의 인정이 느껴지시나요? 서로 돌보는 면목 7동의 모습을 직접적으로 확인할 수 있었던 따뜻한 시간이었습니다♥

| 과학 시간? 냉이 데치기

지난 활동 후, 공원에서 불 사용이 어려워 어른신들과 다듬은 냉이를 데쳐야 하는 특명이 저희에게 내려졌습니다.

“냉이는 찬물에 담가만 뒤. 먼저 씻으면 안 돼”



“30초만 데쳐. 냉이 한 움큼 넣고 15초, 뒤집어서 15초”

힐레벌떡 복지관으로 돌아와, 어르신들의 조언을 꼼꼼히 받아 적은 메모를 보며 데치기 시작합니다. 물이 끓기를 오도카니 기다리는 저희의 모습이 너무 웃겼습니다. 팀장님이 “무슨 과학 실험하는 것 같아”라고 하자 다 같이 빵 터졌습니다. 그렇게 불명을 하다가 드디어 물이 끓기 시작합니다! 냉이를 한 움큼 집어 넣고, “일, 이, 삼, 사, 오...” 요리에 감이 없는 저희는 정확한 공식에 맞춰 냉이를 데쳐내는 데 성공했습니다. (하지만 어르신들께 “덜 익었다”라는 평가를 받았다는 후문이...)

| 사공이 많다!

그렇게 데친 냉이를 들고 오거리공원으로 갔습니다. 두 분의 어르신이 일어서서 냉이를 무치려는데, 앉아 계신 어르신들이 이렇게 저렇게 의견을 더합니다.

“저건 저렇게 해야 해”

“사공이 많으면 안 돼”

우물쭈물 망설이고 있던 저희에게, 어디선가 한 아버님이 등장합니다. “손가락 쥐봐요” 하시고는 빠르게 양념을 하고 능숙한 손길로 냉이를 무칩니다.



| 모두의 힘을 모아

냉이를 무치는데 전혀 거침없는 모습! 옆에 계신 친구분이 아버님을 촬영하며 한 마디 합니다.

“이 사람이 유명한 요리사였어요~” 아버님께서 간은 못 보신다기에, 앉아 계신 어르신들이 한 입씩 맛을 봅니다.

“좀 짠데 괜찮아! 맛있어!”

이 아버님은 도대체 누구신지 궁금해서 이것저것 여쭙보니, “같이 이렇게 모여서 먹으면 좋죠. 멀리서 보고 있다가 내가 도와줘야겠다고 해서 왔어요.”라며 더는 밝히지 않고 홀연히 사라지셨습니다... 아버님께 술 냄새가 살짝 나서 긴장했는데, 아버님의 따뜻한 말에 마음이 놓였습니다.

그 사이, 김원화 어머니는 “그냥 하자”는 저희의 만류에도 불구하고 “풀 죽 썰 올게!” 하며 사라지셨고, 잠시 후 ‘막냉이 아

드님’을 통해 풀 죽을 보내오셨습니다.



“뜨거울 때 넣으면 안 돼. 식혀서 넣어야 해”

어떻게 식히나 한 어르신들의 말씀에 고민하려던 찰나, 양념을 맡으신 박복순 어르신께서 빠르게 풀 죽을 휘휘 저으며 식힙니다. 그 사이에 시장의 엄마손반찬 사장님께서 지어주신 밥이 도착합니다!

| 어르신들이 좋아하는 냉이, 덕분에 함께 맞는 봄



뽕튀기 그릇에 파김치 세 줄, 냉이 무침 조금을 얹고 밥을 얹어 전달합니다. 간이 조금 짠 파김치가 밥과 딱 어울립니다. 평소 음악 활동을 할 때 눈을 감고 가만히 계시던 한 어르신이

냉이를 보자 눈을 번쩍 뜨고 두 그릇이나 드셨습니다. 그 모습을 본 요양보호사 선생님이 신나 하셨습니다.

“어머, 우리 어르신 이렇게 잘 드셔~!”

맛있으시냐는 물음에 어르신이 손가락으로 따봉을 날려주셨습니다. 어르신이 손과 입을 움직이시는 걸 처음 본 지라! 깜짝 놀랐습니다.

| 세 분 정도만 같이 해주시면 좋겠다...

평소 오거리공원 정자에 앉아 계신 어르신들과 다른 장소로 이동하기가 어려웠습니다. 어르신들이 좋아하시는 활동을 하면서, 활동 반경도 넓혀보고 어르신들이 움직이실 수 있는 활동을 하고 싶다는 생각에서

“두세 분 정도만 같이 일어나서 함께 해주시면 좋겠다.” 생각했습니다. 그런데 이번 활동을 하며 서너 분 어르신이 적극적으로 움직이며 도와주셨습니다. 처음엔 “이렇게 맛있는 거 해와 줘서 고마워”하며 직원들에게 감사하던 어르신들은

“그래도 어른들이 하니까 맛있지”라며 당신들의 솜씨를 인정하셨습니다. 장보기를 적극 도와주신 김종엽 어르신은 “다음에 시장 내가 또 갈게” 하였고,

처음에는 “난 안 해”라며 무심한 눈길을 보내셨던 한 어르신도 드신 후 “이렇게 다 같이 먹어야 맛있어” 하셨습니다. 다른 어르신께서는 “옛날에 정자 아래서 노래 부르고 보리밥 먹던 추억이 떠올라” 하셨습니다.

한 어르신께서는 남편과 헤어지시고 난 후 시골에 내려가지 못해 냉이를 먹은 지 오래되었다고 하셨는데, 다 같이 먹을 수 있어 감사했습니다. 냉이와 파김치를 나눠드리며 정자 옆에 계신 어색한 남자 어르신들과도 인사를 나눌 수 있었습니다.

| 높은 계단만큼 감사합니다♥



풀 죽을 썰주신 김원화 어르신은 정작 파김치와 냉이를 못 드셨습니다. 슬쩍 파김치를 챙겨 집으로 찾아갔습니다. 방문했을 때 아주 깜짝 놀랐습니다. 계단이 이렇게 높다니! 덕분에 어르신 댁에 처음 방문하며, 어르신의 노고와 정성을 더 느낄 수 있었습니다. 같이 먹는 거니까요, 내 일처럼 모두가 함께 할 수 있습니다.

#복지2팀 #이주영&이준선&권수민 #어르신들께익숙한 #냉이무침
#모두의손길을더해 #완성!

[어르신] '행복한텃밭'의 시작!



복지관 옆 연둣빛 상자 텃밭에도 봄이 왔습니다~ 올해 고추, 깻잎 농사를 위한 첫걸음! 지난가을부터 좋은 흙이 되라고 과일 껍질, 낙엽 등으로 덮어두었는데 이제 새 흙과 거름을 고루 섞어서 모종을 심을 준비를 합니다.

“우리끼리는 어려운데 도와줄 사람 없을까? 힘을 써야 하니 남자면 좋겠어.”



평소에도 복지관에 우편물을 자주 가져다주시는 주민 한 분께 말씀드리니 흔쾌히 “도와줄게! 몇 시까지 오면 돼?” 하십니다. 급히 열면놀이터 대학생 자원봉사자에게도 도움을 청했습니다. 일사불란하게 움직이는 우리 ‘행복한텃밭’ 어르신들!

“바가지 없어? 바가지 좀 가지고 와봐~”

“거름 두 번에, 흙 세 번 퍼서 원래 있던 흙이랑 고루 섞어~”

“신발이 더러우니까 밖에서 털고 집에 곧장 가~ 복지관 들어가면 그 바닥 누가 다 청소할 거야~?”

흙이 잔뜩 묻은 장갑도 짤~! 허리를 구부려야 해서 고된 작업이지만 올해 농사를 떠올리면 미소가 번집니다. 마무리 후에는 간식이 빠질 수 없지요? 차 어르신과 이 어르신이 가져와 주신 요구르트 한 병씩 나누어 마시고 폭신한 오란다 과자도 한입 하면서 서로를 격려했습니다.

“오늘이 제일로 힘든 날이었어. 이런 날엔 다 같이 함께해야지~”

잘 다져진 상자 텃밭에 작물이 자라나는 모습, 기대해 주세요~

| 행복한텃밭, 수확의 기쁨을 누려요!



“참 잘 자랐다~! 이 재미에 하는 거야.”

‘행복한텃밭’ 어르신들의 입가에 미소가 활짝 걸립니다.

우리 텃밭에 드디.어! 수확의 계절이 돌아왔습니다. 푸릇한 깻

앞과 고추를 보세요~ 엄청 싱싱하지요?



지난 5월부터 깨 씨를 정성껏 뿌리고 새싹이 돋아나기를 염원했습니다. 비둘기가 날아와서 씨를 쪼아 먹는 탓에 혹시 새싹이 안 나지 않을까 노심초사했지요.

“아이고, 새도 먹고 살아야지~ 우리는 그냥 남는 것 중에 새싹 나는 것만 농사 하자~”

다 같이 살자고 마음을 넓게 먹자 이야기하시는 어르신을 보며 삶의 지혜를 또 하나 배웁니다.



‘행복한텃밭’은 모임 어르신들뿐만 아니라 우리 모두 지켜보고 관심 두는 텃밭입니다.

고추 잘 키우라고 지지대를 할 수 있는 기다란 대를 모아다가 기부해 주신 어르신도 계십니다.

“이렇게 서로 의지하고 껴이지 말라고 묶어주는 거야.”

어느덧 키가 훌쩍 큰 고추 가지가 바람에 휘지 않도록 다시 끈으로 매어주었습니다. 이웃들과 함께 서로 기대고 사는 우리들의 모습과도 닮아있습니다. 수확의 기쁨은 인원별로 나누어 가질 때 확 다가옵니다. 혹시나 먼저 가거나 못 오는 사람이 생기면 그 몫도 꼭 싸서 전해드립니다.

첫 수확의 결실을 복지관에도 한가득 주셨습니다.

점심시간이 덕분에 더욱 풍성해졌습니다.

맛있게 잘 먹었습니다!

감사합니다!



#복지4팀 #박민아 #애정가득 #행복한텃밭 #모이면할수있다
#이곳에깨를심었습니다 #아삭이고추 #청양고추 #일반고추 #나눔 #기쁨

3장

마을, 축제가 되다!

동네마다 축제로 어울렸던 순간

[면목4동] 우리 동네, 봄을 그려요! 샘터공원에서 열린 따뜻한 마을축제 이야기

| 샘터공원 사생대회 ‘우리 동네, 봄을 그려요!’ 연합회의

씩이 움트는 초봄! 꽃이 활짝 피는 완전한 봄을 떠올려 봤습니다. 샘터공원에는 어떤 활력이 불어올까??

“봄을 그려보자! 아이들의 상상력으로 샘터공원을 표현해 보면 어떨까?”

“뜻을 모을 수 있는 곳과 함께하면 더욱 풍성해지겠죠?”

그렇게 샘터공원의 봄 축제는 아이들과 가족이 완전한 봄을 느낄 수 있도록 만들어 보기로 하였습니다!

면목4동 회장님께 요청하니, 많은 아이디어가 있었습니다. 그동안 책축제 참여하면 쌓은 경험이었지요. 다른 새마을문고 회장님들도 관심이 많을 거예요! 그렇게 하여 면목4동, 면목7동, 면목3·8동 새마을문고 회장님과 함께 첫 회의를 하게 되었습니다.

복지관 안내를 시작으로 회의는 시작되었고, 행사장 사진 곳곳을 보여드리며 놀이부스, 체험부스 위치는 어떤 곳인지 또 무엇을 하면 좋을지 많은 의견을 나누었습니다.



“친환경을 주제로 한 목걸이 만들기 체험을 생각해 봤어요”

“축제면 뭐니 뭐니 해도 먹거리 아닐까요? 떡볶이는 어떨까요?”

“예전에 양말목으로 키링 만드는 체험부스를 운영했는데, 인기가 좋았어요!”

회장님들의 적극적인 아이디어로 당일 풍성한 행사가 점점 더 선명해졌습니다~

“저희 즐겁게 만들어 보아요! 참여하는 주민뿐만 아니라 우리도 즐겁게 하면 좋겠습니다!”

모두 모두 즐기면서 하자며 이구동성 입을 모았습니다. 회의가 끝난 이후에도 다과를 즐기며 두런두런 축제에 대한 많은 이야기를 나누었습니다. 오늘에 만남을 출발로 참여자 모집을 본격적으로 해보고자 합니다! 끝까지 화이팅!

| 샘터공원 사생대회 마을 홍보, 새로운 사장님 이야기

오늘도 어김없이! 면목4동 샘터공원 사생대회 홍보를 위해 나섰습니다. 뚜벅뚜벅 이음가게 사장님들 찾아뵙고 사생대회 소식

도 전하고 우리 마을 축제이니 크고 작은 부분 함께 부탁드립니다.
수 있을까 여쭙보았습니다.



“봄이라 사생대회를 하는구나 오랜만이네요. 날짜가 4월 29일이면 정월 초하루 날 다음이네요. 상황을 좀 보고 한번 어떤 걸로 도와줄 수 있을까 생각해 볼게요!”

“홍보지요? 요기 앞에다가 붙여도 돼요. 물 드릴 수 있죠. 그쯤에서 한 번 들리세요~”

“사생대회 입상하는 친구들이 얼마나 되어요? 인원이랑 정해지면 한번 다시 오세요. 무얼 좋아할까 싶은데 그쯤 정해보죠!”

“저번에 애들 사탕 준 것 괜찮았어요? 그래요. 이번에도 사탕 한번 준비해 볼게요!”

“사생대회에 꽃이 많이 없으면 그럴 수 있죠. 어떻게 진행할지 한번 다음에 다시 설명해 주실래요? 거기에 맞춰서 준비하는 게 좋을 것 같아서요~”

우리 마을, 아이들을 위한 사생대회 연다고 하니 십시일반 함께 홍보도 해주시고 도와주실 수 있는 것 찾아 도와주시기도 합니다. 사회적으로 어려운 상황이지만, 그럼에도 서로 힘이 되어 지역에서 좋은 일 이뤄보고자 하는 마음이 적지 않습니다. 참으

로 감사할 따름입니다.

“어? 사장님이 바뀌셨어요?!”

면목4동 이음가게 16호점으로 있었던 마미김밥에 새로운 사장님이 계셨습니다! 전에 있던 사장님은 다른 곳으로 가게를 옮기셨다고 해서 앓아 이야기를 나누었습니다.

“전에는 오래 회사에서 일하다가 가게를 시작했어요. 그래도 좋아하는 거니까 이렇게 할 수 있는 거죠~”

면목4동 이음가게로 있었던 전 사장님이 이음가게 현판 액자를 두고 가서 복지관이 있다는 것을 아셨다고 합니다. 혹시 좋은 마음이어서 이음가게 계속 이어가실 수 있을까 부탁드렸습니다.

“그럼요. 한번 해볼게요. 서툴긴 하겠지만 한번 해봐요”



감사합니다. New 16호점 마미김밥 사장님~ 앞으로 좋은 동네 함께 만들어가요~! 쫄쫄 김밥 마시는 손길이 아주 맛나 보이죠??! 새로운 사장님과 함께 면목4동 이음가게는 오늘도 순항 중입니다~

| 우리 동네, 봄을 그려요! 이음가게 사장님들의 출동!

면목4동 제1회 샘터공원 사생대회가 며칠 앞으로 훌쩍 다가오고 있는 즈음, 사생대회를 기대하며 준비하는 아이들만큼이나 지역 주민들의 손길도 분주해졌습니다.

“안녕하세요! 사장님, 저희 이번 4월 29일 화요일에 샘터공원에서 진행하는 사생대회가 있는데요!”



“오 재미있겠네요~ 어떻게 하세요?!”_이음 34호점 해늘당 사장님
“그래요? 좋네요. 뭐를 좀 도와드리면 좋을까요?!”_이음 8호점 한우리문구 사장님

“너무 좋다~! 아이들은 몇 명이나 와요? 내가 좀 도와줄게요~ 뭐가 좋을까요?!”_이음 31호점 소미경전통한복 사장님

이음 32호점 카페인코너 사장님은 음료 쿠폰도 마련해 주시고 사생대회 홍보지도 부착해 주시고 26호점 소소데일리커피 사장님은 아이들 전할 굿즈도 선물해 주셨습니다. 이음 20호점 하나슈퍼와 13호점 CU중랑그랑데점 사장님은 아이들 마실 물도 전해주셨지요.



이음 1호점 우리 부동산과 6호점 용융떡볶이, 11호점 꽃풍선 위시아이, 29호점 아리따미용실, 30호점 뽕다방 사장님은 아이들 간식도 준비해 주시는 등 아주 분주합니다. 더운 날씨 아이들 목이라도 마를세라 34호점 해늘당 사장님은 아이스티를 내어주시기로 하였습니다~ 샘터공원에 가면 보이는 면목4동부녀 자율방범대에서도 아이들 간식과 심사를 위한 장소를 준비해 주시기로 하여 얼마나 큰 힘이 되었습니다~!

무엇보다 대회인데 시상에 그냥 지나치면 아쉬울 부분, 21호점 꽃들의이야기 사장님께서 꽃다발을 만들어주시기로 했습니다!



<고생 많으시죠 하며 내어주신 소금빵에 더 힘차게 준비할 수 있었다는 후문이...>

다음 주면 곧 사생대회가 시작될 텐데요. 사장님들의 한 땀 한

땀 준비해 주시는 손길이 모여 아이들에게 봄(春) 더욱 푸르고
행복한 하루를 만들어가길 소망해 봅니다. 다 적지 못해도 알음
알음 입소문 내어주시고 함께 해주시는 이음가게 사장님들 모두
감사합니다♥♥♥

| 우리 동네, 봄을 그려요! 샘터공원에서 열린 따뜻한 마을축제 이야기

4월의 어느 따뜻한 오후, 샘터어린이공원에서 아주 특별한 봄
축제가 열렸습니다. 바로바로~ ‘우리 동네, 봄을 그려요!’ 사생
대회 미취학 아동부터 초등학생, 그리고 가족과 이웃들까지! 봄
을 그림으로, 마음으로 가득 채운 마을 이야기.

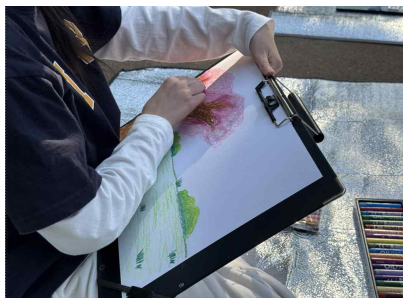
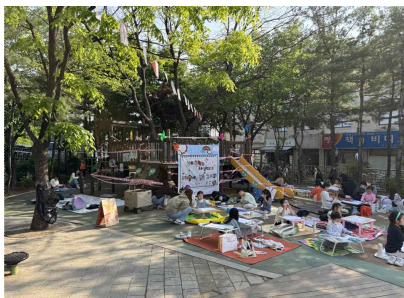
축제를 준비한 숨은 손길들 행사 전, 실무자들은 머리를 맞대
고 어떻게 하면 아이들과 가족, 이웃 모두가 즐겁고 의미 있는
시간을 보낼 수 있을지 고민했답니다.

“주민이 주도하는 부스 운영을 어떻게 해보지?”

“상장은 어떻게 만들지?”

“주민이 참여하는 이벤트는 의미 있을 것 같아”

아이들의 눈에 비친 우리 동네 도화지 위에 핀 봄, 아이들의
그림 솜씨가 어찌나 귀엽고 창의적이던지~ 사생대회 시간엔 모
두 집중모드! 엄마 아빠는 사진 찰칵 아이들은 그림 쓱쓱 정말
보기만 해도 마음이 포근해지는 순간이었어요.



샘터공원 아동들이 직접 준비한 놀이부스! 페이스페인팅/ 핸드폰 그림톡 만들기/ 랜덤퀴즈/ 사랑의 엽서 쓰기/ 미니 전시회/ 양말목공예/ 나무 목걸이 만들기까지! 무엇보다 더욱 뜻깊었던 것은 새마을문고의 적극적인 협조로 부스가 풍성하고, 또 먹거리까지 준비해 주었던 것이죠!





아이들은 눈을 반짝이며, 부모님은 또 찹찹 찹찹 그리고 빠질 수 없는 무대 가야금과 오카리나, 방송댄스 공연까지, 봄날의 선율이 공원 가득 울려 퍼졌답니다



인기상? 최우수상? 시상식도 풍성하게! 공정한 심사 후, 각 부문별로 상장과 상품이 수여되었어요! 특히 인기상은 주민 투표로 뽑았다는 사실~ 그리고 축제를 만든 우리 모두에게 박수! 9명의 샘터공원 아동이 직접 부스를 운영하고 주민 봉사자, 새마을문고 회원이 함께 만든 진짜 마을축제! 참여자 150명! 샘터공원 가득 웃음꽃이 피었습니다.



| 안녕하세요~ 사생대회 액자 왔습니다!

멋진 사생대회를 준비할 수 있도록 면목4동 이음가게에서도 아낌없는 손길을 보태어 주셨지요.

“사장님들이 와보고 싶어도 가게를 비우고 올 수가 없으니까 작품을 구경도 못 해본 것 같아요...!”

아이들의 작품을 어떻게 이음가게 사장님들께도 보여드릴지 고민하다가 액자로 만들어 전달해 드리기로 하였습니다!

“어머나! 이게 뭐예요?! 아이들이 직접 그린 그림이에요?”

“세상에 액자로 만들어서 보니 정말 작품 같아요. 너무 잘 그렸네요 아이들이~”

“행사도 바쁘셨을 텐데 언제 또 이렇게 만들었어요~ 너무 수고 많으셨습니다”



받아본 이음가게 사장님 모두 아이들의 그림에 놀라움과 감탄,
웃음꽃이 피어났습니다!

“여기다가 잘 게시해 둘게요. 오는 손님들도 한 번씩 보시고
가면 좋겠어요”

“감사합니다~! 다음에 또 좋은 소식으로 인사드릴게요~!”

전달을 마치고 팀원들 모두 이음 32호점 카페인코너에 모였습
니다. 이유는 곧 6월 26일에 있을! 아이들이 직접 기획하는 생
일파티를 논의하고자 하였습니다. 기대가 가득하였습니다.

#복지1팀 #윤석호&허준호 #샘터공원사생대회 #가족과봄그리기 #이음가게
#지역사회연대의힘 #나눔 #풍성함 #정성가득 #십시일반

[면목4동] 아이들이 직접 준비하는 생일파티!

매주 목요일, 샘터공원에서는 소소한 만남이 이루어지고 있습니다. 이번 만남은 특별히 생일파티를 준비하고 있습니다. 생일은 누구에게나 특별하고 모두가 기대하는 날이죠. 아이들과 함께 기억에 오래 남을 기쁜 날을 만들기 위해 생일파티를 준비하고자 합니다!

먼저, 샘터공원 사생대회에서 부스를 운영한 친구들과 모여 생일파티에 관한 이야기를 나누었습니다.



“저는 공주세트하고 사진 꼭 찍고 싶어요!”

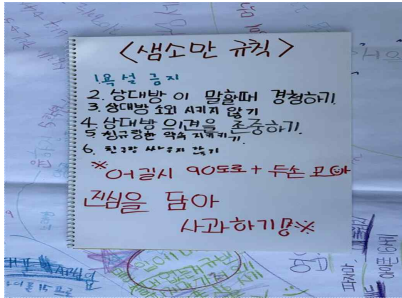
“저는 제 생일 때, 수영장 가서 놀 것이 가장 기억에 남아요!”

아이들의 생일파티 경험을 바탕으로, 즐거웠던 일화를 나누고 생일파티에 함께할 친구들이 즐거워할 거리가 무엇인지 함께 고민해 보았습니다.

그다음에는 샘터공원에 방문한 친구들에게 생일파티를 소개하고 함께 준비하였습니다. 처음에는 생일파티를 직접 계획하는 것을 꺼렸습니다. 하지만 함께 생일 때 있었던 행복했던 기억을 떠올리고, 생일파티를 한다면 무엇을 하고 싶은지 나누었습니다.

그러자, “저 생일파티 만들어 볼래요!”, “저도! 저도 할래요!” 하고 외치며 적극적으로 의견을 냈습니다.

그렇게 생일파티를 만들어 갈 파티플래너, 아동기획단이 만들어졌습니다!



앞으로 생일파티를 만들어갈 때, 서로 지킬 규칙도 함께 정하였습니다! 욕설 금지, 경청하기, 상대방 소외 시키지 않기, 의견 존중하기, 약속 지키기, 싸우지 않기!

하나하나 서로 의견을 나누고 존중하며 규칙을 세웠으니, 앞으로의 모임도 잘 만들어 갈 수 있을 것이란 기대감이 듭니다.

| 아이들이 직접 준비한 6월의 특별한 생일파티

매주 목요일마다 아이들과 만나 어떤 생일파티를 하고 싶은지 이야기하고 또 어떻게 초대할지 궁리했습니다. 순서는 1부와 2부로 나누어 준비되었습니다. 1부는 생일인 친구들을 위한 생일 파티, 2부는 열심히 뛰어놀고 싶다는 생각을 바탕으로 올림ピック을 준비했습니다. 1부 순서의 준비와 진행은 4명의 초등학교 파티 플래너가 맡고 2부 순서는 5명의 중학생 파티 플래너가 맡게

되었습니다. 당일까지 열심히 준비하고 또 연습도 하고 설레는 마음으로 드디어 맞이한 디데이!!



복지관 1층 열면놀이터에 준비하고 생일 아이들을 위해 준비한 포토존에서 한 장 찰칵!! 많은 아이들의 생일을 축하해 주면 좋겠지만, 파티 플래너 친구들과 이야기 나누며 정한 것은 선착순 5명까지만 신청받기! 시간이 되자 6월 생일 친구들 4명이 열면놀이터에 찾아왔습니다.

사회복지사 MC와 1부 순서의 MC를 맡은 아이들이 함께 생일 파티 시작을 선포하고 본격적으로 순서를 진행했습니다. 첫 순서로 처음 온 친구들과 친해지는 시간을 위한 '쓸데없는 선물 보고 웃음 참기 게임!'으로 포문을 열었지요. 생일인 아이들도 각자 생각한 '쓸데없지만 친구들을 웃길 수 있는 물건'을 가져왔

고 하나씩 꺼내었습니다. 4명의 생일 친구 중 3명의 친구는 웃음을 잘 참았지만... 한 친구는 결국 웃고 말아 1라운드 게임의 승리는 3명의 친구에게 돌아갔습니다.



“어떻게 그 선물을 준비했어요?”

“그냥 눈에 보이길래 가져왔어요! 저는 제가 좋아하는 물건이에요. 제일 쓸데없어 보여서 가져왔어요!”

보통의 생일파티라면 응당 축하받는 자리로 끝나지만, 이번 생일파티 만큼은 생일인 친구들도 주도적으로 참여하는 것이 관건! 각자의 생각을 두고 준비한 물건이라 재미가 있었습니다.



그리고 이어진 1부의 먹는 순서! 요아정 만들기! 요아정을 좋아하는 초등학교 파티플래너 덕분에 마련된 순서로 요아정을 만들 때도 각자 좋아하는 토핑을 가져와 직접 만들어 먹는 것이

관건!! 각자 좋아하는 초코볼, 아몬드 등을 챙겨 와 파티 플래너 MC의 안내에 따라 쓱쓱 찌꺼기 만들어 먹었습니다.

“저 초코 좀 더 주세요!! 저도 초코볼 더 넣고 싶어요~!” 준비한 파티 플래너뿐만 아니라 생일인 친구들도 이렇게 요아정을 좋아하는지 물었습니다. 각자 열심히 비벼 먹는 요아정 타임에 1부 세 번째 순서였던 과자 케이크 팀이 열심히 케이크를 만들기 시작했습니다.



“자~! 이제 정말 생일친 친구들을 소개하고 축하하겠습니다~!” 파티 플래너 친구들의 소개에 불이 꺼지고 생일축하 노래가 퍼졌습니다.

‘생일 축하합니다~ 사랑하는 친구들의 생일 축하합니다~’ 요즘 이슈인 노래하는 연꽃초가 활짝 펴지며 각자 바라는 소원을 빌며 불을 켜했습니다. “생일 축하합니다!”

아이들마다 언제 생일인지 소개도 하고 생일 축하 꽃다발을 선물해 주었습니다.



아이들의 생일 축하 소식을 듣고 면목4동 이음12호점 피자스쿨 용마산역점 사장님께서 불고기피자 4판을 선물해 주셨습니다! 덕분에 요아정, 생일 과자 케이크, 불고기피자까지! 먹부림 생일 파티가 되었습니다~♥

생일파티 1부에 이어 이제부터는 본격적인 활동이 필요한 2부!! 2부 순서는 중학생 파티 플래너 친구들이 계획한! 올림픽 게임이 준비되었습니다~! 몸으로 움직이는 게임이다 보니! 팀도 나누고, 파이팅 넘치게! 시작을 외쳤습니다.

팀은 A팀(생일 아동팀) / B팀(중학생 파티 플래너팀)으로 나누어 팀vs팀 대항으로 게임을 시작했습니다. 본격적인 게임 시작에 앞서, 2부의 메인 중학생 플래너 MC의 규칙 설명도 있었습니다.

“제일 중요한 것은 올림픽 룰입니다~! 첫째! 서로 존중하며 임하기, 졌다고 비난하면 안 됩니다~! 둘째, 서로 욕하지 않기! 셋째 서로 싸우지 않기~! 오늘의 시간은 서로 재미있게 어울리며 함께 하는 시간으로 즐기는 거예요~!”

서로 공정한 것도 좋지만, 즐기며 다치지 않는 순서를 당부하며 막을 올렸습니다.



| Round 1. 타일 뒤집기 게임

첫 번째 게임은 타일 뒤집기 게임!! 팀별 색상을 정해 제한 시간 1분 안에 가장 많은 타일을 확보한 팀이 승리! A팀은 파란색, B팀은 흰색을 팀 색상으로 정하고 심판의 외침에 시작했습니다~!

“이긴 팀이 우리 팀! 아싸라 아싸~!”

“자~ 10초 남았습니다~ 10, 9,...”

중학생 플래너 MC의 지휘 아래 손과 발이 분주하게 움직입니다. 1부의 생일파티 분위기가 완전히 바뀌어 협력하여 함께 일사불란하게 움직이는 현상이 되었습니다. 2번의 타일 뒤집기 게임 결과! 1라운드는 A팀(생일자) 승리로 끝났습니다! (B팀도 열심히 하였으나... 생일인 기쁨의 버프 덕분인지... A팀이 승기를 잡았다는...)



| Round 2. 신문지 면목동 덩~크 게임!



두 번째 게임은 신문지 덩크 게임으로 버려지는 신문을 재활용하여 준비한 게임입니다!! “자! 이 게임의 룰은 팀 별 한 명이 받는 사람! 나머지는 골인시키는 사람입니다. 선은 여기고요~”

리허설 때의 박진감보다 2배는 더 흥미진진한 게임이 시작되었습니다. 2라운드 순서를 맡은 MC의 지휘 아래 1분의 시간 동안 양 팀 모두 최선을 다해 신문을 던졌습니다.

열심히 임한 만큼, 중요한 골인 개수 계산! 결과는... 이번에도 A팀(생일자 팀)이 간발의 차로 승리했습니다!

| Final Round. 뛰어 뛰어! 단체 줄넘기!

마지막 게임은 샘터공원에 놀러 와 본 분이라면 한 번은 해봤을 단체 줄넘기입니다. 실내에서 할 수 있는 게임인가 싶지만, 든든한 파티 플래너 아이들과 함께라면 어려움이 없답니다.

“연습 경기는 2번, 본선은 3번 뛰어 최종 점수가 높은 팀이 이기게 됩니다! 자 A팀 먼저 연습 들어오세요~”

마지막 라운드 MC를 맡은 플래너의 설명에 팀별로 예선을 뛰었습니다. 예선에서 앞선 팀은! B팀(파티 플래너 팀)!

“이제부터 본선입니다. 시작!”

본격적으로 본선을 시작하니 팀별 개수가 비등비등했습니다. 그러다 본선 3차에서 앞서가는 B팀!!

“결과는! B팀이 승리인데요! 잠시만요...!”

결과는 B팀의 승리였지만, 심판의 재량으로 A팀의 부모님이 펼 수 있는 특별 기회를 부여하였습니다! 부모님과 사회복지사 팀이 함께 뛴 결과, A팀이 5개 더 앞서게 되면서 A팀의 역전승이 될 수 있었습니다~!



모든 올림픽을 마치고 최종 우승한 A팀에게 파티 플래너와 복

지관이 준비한 선물을 전달하며 오늘의 소감을 묻는 시간

Q) 제일 재미있었던 게임이 뭐예요?

A) “타일 뒤집기, 요아정 만들기!, 피자 먹은 거요~~!”

Q) 오늘 생일이었던 친구의 이름은?

A) “최OO, 김OO, 마OO, 김OO!”

Q) 생일에 소원이 있다면?

A) “지금도 행복하고 충분해요, 우리 가족이 건강하고 돈을 만
들어주기, 부자 되기”

Q) 오늘 파티를 준비해 준 친구들에게 한 마디 전한다면?

A) “재미있었고 좋았어요”, “파티 준비해 줘서 고맙고 사랑해!
언니 오빠들 ♥”

파티 플래너도 기획 아이들도 소감을 나누었습니다.

"진행하다 보니 배가 고팠지만, 재미있었고 다음에 또 해보고
싶습니다"

보통의 생일은 누군가에게 축하받고 끝나는 자리이지만, 6월
우리들의 생일은 조금 더 재미있고 추억에 남았습니다. 생일인
친구들을 초대해서 어떻게 축하해 줄까 고민했던 파티 플래너
기획단 아이들의 수고로움이 녹아져 있었고 그런 아이들이 준비
한 생일파티에 참여하면서 각자의 생일 사연과 온몸으로 즐기며

처음 만난 아이들이 친구가 되어가는 모습.



혹시 내 생일에는 어떤 하루를 보내고 싶으신가요? 때로는 내가 직접 파티 플래너가 되어 생일을 준비해 볼 수 있다면? 생일을 통해 오가는 정을 느낄 수 있었던 시간, 준비했던 아이들과 사회복지사 그리고 생일파티에 참여할 아이들을 열심히 알아봐 주신 중곡초등학교 지역복지전문가 선생님, 생일인 아이들 뭐라도 더 좋은 것 먹이라며 간식 보태주신 피자스쿨용마산역점 사장님. 덕분에 잊지 못할 하루를 만들었습니다. 감사합니다!!

생일 친구들도 다시 한번 축하해요~♥

#복지1팀 #원형주&허준호 #샘소만 #샘터공원 #생일파티 #아동기획단
#파티플래너 #아동주도 #내가생일 #피자스쿨사장님감사합니다♥

[면목4동] 제4회 가을행복잔치

10월 23일은? 가을행복잔치하는 날~ 지난 한 달 동안 가을행복잔치를 준비하기 위해 열심히 노력해 주신 주민분들이 계십니다. 바로 잔치준비위원회! 8명의 주민이 모여서 직접 아이디어도 내고 연습도 해보면서 다채로운 부스를 준비해 주셨습니다.



가을행복잔치 당일! 놀이체험 부스에서는 윷놀이, 비석 던지기, 봉숭아 물들이기를 진행했는데요, 윷놀이의 인기가 하늘을 찔렀고 옛 생각을 하면서 봉숭아 물들이기를 하는 주민들도 있었습니다.



먹거리 부스에서는 주민들에게 후원받은 쌀로 만든 가래떡과 뽕튀기, 매실차를 나누기도 했습니다.



노래방 부스에서는 10명이 넘는 주민분들이 참여해 주셨는데요! 마음을 울리는 노래부터 신나는 뽕짝 노래까지 다양한 노래를 불러주셨습니다. 캠페인 부스에서는 "안녕하세요~ 우리 서로 사랑합니다!"를 외치면서 면목아파트 주민이 서로 인사하는 시간을 가지기도 했습니다. 가을행복잔치 덕분에 면목아파트의 소중한 주민들을 만나고 즐거운 하루를 보낼 수 있었습니다.

#복지1팀 #양지현 #잔치 #즐거움 #소통 #인사 #면목아파트 #나눔

[면목3·8동] 우리가 직접 만드는 축제, 문화 축제!

| 문화축제 첫 회의 현장

면목3·8동 마을축제인 문화축제를 만들기 위해서 협력기관들이 모였습니다. 동원지역아동센터, 참사랑지역아동센터, 희망유스나래, 면동초등학교 4개 기관과 첫 회의가 진행되었습니다. 서로 안부도 묻고 근황도 물으며 인사를 나눈 뒤, 작년에 진행했었던 내용을 함께 돌이켜보았습니다.

“작년에 엄청 사람이 많았던 것으로 기억나요!”

“많이 붐벼서 어려웠던 것이 생각이 납니다.”

“이번엔 자원봉사를 많이 배치하면 좋을 것 같아요.”

“작년에 어르신들이 많이 와서 이야기했던 게 생각나요.”

그때의 어려움을 이야기하며 올해는 어떤 축제를 만들어볼지 논의했습니다.

“요새 케데헌(케이팝 데몬 헌터스)가 인기잖아요. 그 콘셉트로 가져가면 좋을 것 같아요.”

“너무 좋아요! 요즘 문화도 할 수 있고, 옛날 문화도 할 수 있고...”

“올해는 아이만 체험하기보다는 어른도 참여할 수 있는 지역축제로 진행해 보면 좋겠습니다.”

“부스에 다 참여하지 않고 올해는 스탬프 찍고서 빙고를 만드는 방식으로 해보면 어떨까요?”

이야기를 나누니 더 풍성한 아이디어들이 나옵니다. 주제와 콘

셉이 잡히니 각자 어떤 부스를 해야 할지 더 고민이 필요하시다고 했습니다. 부스는 어느 정도 윤곽이 나오고 난 뒤에 무대에 함께할 수 있는 친구들이 있는지 물어봤습니다.

“희망유스나래에는 댄스팀이 있는데 댄스팀 아이들에게 한번 물어볼게요.”

“이번에 작년의 참여했었던 참사랑지역아동센터의 그 아동은 올해도 노래할 수 있을까요?”

“한번 물어볼게요!”

“면동초등학교 사물놀이는 없어져서 올해는 참여가 어려울 것 같아요.”

“올해도 작년처럼 면동초등학교 아이들이 MC가 되어서 진행해볼까 합니다. 그 외에도 혹시 추천해 줄 만한 공연팀이 있다면 편하게 알려주세요!”

이렇게 첫 회의가 끝났습니다. 협력 기관들이 오래간만에 모여서 다시 진행한다고 하니 설레기도 하고 떨리기도 합니다.

| 면동초 씨니텐, A부터 Z까지 우리가 만들어가는 축제 부스!

문화축제의 ‘놀거리 부스’를 책임진 주인공은 바로 면동초 씨니텐 친구들! 이번 하반기에는 어떤 즐거운 부스를 운영했는지, 그 준비 과정부터 축제 현장까지 그 비하인드를 지금부터 공개합니다!



“얘들아~ 이번 축제에서는 어떤 부스를 운영해 보고 싶어?”
질문이 끝나기도 전에 아이들의 아이디어가 폭죽처럼 터졌습니다!

“격파요!”

“저는 페이스페인팅이요! 저 그림 잘 그려요!”

“병뚜껑 컬링 어때요?”

“어른분들은 전통놀이 좋아하시니까... 윷놀이? 신발던지기?”

“탁구공 게임도 재밌을 것 같아요!”

아이들의 아이디어가 마구마구 튀어나오는데요! 여러 아이디어 중, 투표를 통해 최종 3가지 부스가 선택되었습니다!

- 격파/ 타투스틱커 & 페이스페인팅 부스 / 탁구공 게임 부스

이제 본격적으로 ‘운영자 모드’ ON! 부스를 어떻게 운영할지, 난이도는 어떻게 조정할지, 어떤 준비물이 필요한지 아이들이 직접 회의하며 하나씩 정리해 나갔습니다.

“우리는 시간제로 해서 운영하는 거 어때? 한 번에 너무 많은 사람 못 받으니까!”

“탁구공 게임은 토너먼트 하면 더 재밌겠다! 1:1, 2:2 대결 구

“미션 성공하면 간식 주자! 어르신들은 홍삼캔디·쌀과자 좋아하시고, 아이들은 말랑카우·마이썸 좋아할 듯!”



127

| 문화로 이어지는 우리동네 문화축제

드디어 D-DAY! 까치공원 문화 축제가 밝았습니다! 만국기를 달고 있으니 보고 있던 주민들이 관심을 보였습니다.

“오늘 무슨 행사 있어요?”

“이렇게 달아야지~”

“줘봐봐 내가 도와줄게요.”

주민들의 관심과 도움 덕분에 배너와 가랜드를 설치하고 나니 제법 축제 당일이라는 것이 실감이 납니다. 가장 중요한 테이블과 의자는 면목3·8동 주민센터에서 빌려주셔서 행사를 잘 준비할 수 있었습니다. 감사했습니다.



동원지역아동센터는 ‘김밥 키링 만들기’, 참사랑지역아동센터는

‘디폼블럭 헌트릭스 응원봉 만들기’, 희망유스나래는 ‘생일로 보는 나의 컬러, 성격 알기’ 체험부스를 운영해주었습니다. 체험 부스는 늘 인기가 좋습니다! 각 기관에서 체험 부스를 한 개씩 맡아주시니 체험거리가 많아 아이들이 좋아합니다. 2년 차 축제다 보니 진행도 척척 잘하십니다.

복지관의 환경리더로 활동 중인 꼬꼬리 분들은 사업 성과를 소개하고, 간단한 환경 퀴즈를 직접 내주었습니다. 환경뿐만 아니라 진행까지~ 베테랑이 따로 없습니다.

다음은 놀이부스!

축제가 시작되기 전, 면동초 아이들과 서둘러 부스를 최종 점검하는 시간을 가졌는데요.

“선생님 막상 진행하려니까 조금 떨려요.”

“부스에 사람들이 많이 왔으면 좋겠어요!”



축제가 시작되자 아이들 부스에는 주민들의 발걸음이 하나둘 모여들었습니다. 귀여운 아이들 손에 그림을 그려달라고 요청하는 꼬마 친구들, 격파 도전에 진지하게 참여하시는 중장년분들, 탁구공 토너먼트로 웃음소리가 끊이지 않는 어르신들까지! 처음엔 조금 서툴렀지만, 한 분 한 분 정성껏 안내하고 진행하는 사

이 면동초 써니텐 친구들은 눈에 띄게 성장해 갔습니다. 아이들의 목소리도, 손놀림도 점점 더 능숙해졌고 부스는 어느새 축제의 인기 명소가 되었답니다.



축제가 끝나갈 무렵, 아이들은 조용히 말했습니다.

“선생님, 페이스페인팅 받는 아이들이 활짝 웃으니까 너무 행복했어요.”

“처음엔 긴장됐는데, 부스를 운영할수록 점점 자신감이 생겼어요. 저 자신을 꼭 칭찬해 주고 싶어요!”

“선생님, 저한테 오래오래 기억에 남을 제일 기쁜 하루가 된 것 같아요!”

공연 시간이 되자 꼬마 MC들이 나왔습니다. 면동초 써니텐 친구들이 사회를 준비하여 공연을 소개하고 진행하였습니다. 많은 주민 앞에서 많이 떨릴 텐데 주민들의 호응과 반응을 끌어내는 모습이 꼬마 친구들답지 않게 너무 잘하더라고요! 그래도 가끔 틀려주는 귀여운 실수는 주민들도 웃으며 응원했답니다.

문화를 주제로 주민과 주민이 만난 이 시간이 소중합니다! 주민들과 지역의 유관기관들이 함께 했기에 193명의 주민이 참여할 수 있었습니다! 아이들은 까치공원 문화축제 부스를 직접 기

획하고, 회의하고, 운영하며 아이들은 값진 경험과 배움, 나눔의 재미를 얻지 않았을까 싶습니다. 올해도 까치공원을 가득 채운 따뜻한 축제, 내년에는 또 어떤 상상이 현실이 될지 벌써 기대가 됩니다!



| 함께 하는 이유

문화축제를 마치고, 팀원들과 이야기를 나누며 올해 협력이 잘 이루어졌는지, 잘된 점과 아쉬운 점 등 평가회 때 어떤 이야기들을 나눌지 의견을 모았습니다. 복지관에서 협력하고자 하는 마음이 다른 기관에서도 동일할까? 억지로 하는 건 아닐까? 등의 궁금증이 있어 이번에 평가회 때 한번 이야기를 나눠보기로 했습니다.

“우리 기관이 올해 9주년이나 되었는데, 아직도 모르는 주민이 많아요. 행사를 통해서 이름을 알리고, 기관 홍보 차원에서 도움이 되었어요.”

“지역사회 연계프로그램은 늘 어려운 과제였어요. 축제가 생기면서 센터에도 큰 도움이 됩니다. 꾸준히 축제를 진행하면 좋겠

고, 기쁜 마음으로 참여하고 있어요.”

“2~3년 전부터 복지관의 일이라면 늘 협력해 왔어요. 아이들에게 이익이 된다고 생각해요. 작년부터 축제 규모가 커져서 정말 좋아요. 지역사회 인지도가 높아지고 인식이 개선되고 지역이 발전하는 느낌이 들었어요.”

“까치공원에 대한 인식이 위험한 공원으로 인식이 되었는데 축제를 통해서 인식이 변화되고 있다고 생각해요. 홍보지에 협력기관의 이름이 있으니 안전하다는 느낌이 들고, 아이들이 MC 맡은 것도 큰 경험이라고 생각해요”

유관기관들의 이야기를 들으니 각 기관에 도움이 된다는 것을 알게 되었습니다. 복지관도 유관기관도 WIN-WIN하는 이 축제를 계속 이어갈 이유가 생겼습니다. 아동, 청소년, 주민들에게 부스를 운영할 기회를 줌으로써 주도성의 기회를, 그리고 이 축제를 즐기는 주민들에게는 즐거움과 마을을 사랑하는 마음을 키울 수 있다는 점에서 이 축제를 지속해야 할 이유가 생겼습니다. 내년에는 많은 주민과 함께 할 수 있는 장으로 만들어보아겠습니다.

#복지3팀 #강예정&이다은 #문화축제 #면목3·8동
#협력기관 #기쁜마음으로 #동참 #주민의 주도 #WIN-WIN #함께할 이유

4장

함께 살리는 환경

마을에서 함께한 환경 실천 이야기

[면목4동] 우리는 환경을 생각하는 ‘채송화 모임’입니다~

2025년 새해를 맞아 ‘채송화 모임’ 첫 활동이 있었습니다. 이번에는 어떤 활동을 해볼지, 각자 어떻게 지내오셨는지 이야기를 나누는 시간이었습니다.



모이는 사람이 많은데 먹을 것을 빼놓고 이야기 나누면 섭섭하지요~? 혼자 먹기에 아쉬워 가져오셨다며 멀리서 오셔도 두 손 가득 들고 오시는 분, 누군가는 먹을 것 챙겨 올 것 같아 마실 것 챙겼는데 괜찮냐며 권하시는 분, 건강 챙기자며 건강에 좋은 것 챙겨 오시는 분, 준비하고 정리하는 것 도와주시는 분. 십시일반 함께 준비하고 나누니 이야기도 풍성해질 수밖에 없었습니다.

“올해는 양말목 만들기 계속하면서 5월 동네축제에는 EM발효액 나눔 준비해요.”

벌써 5월 가정의 달 맛이 복지관 큰 축제, 동네축제 참여할 궁리하고 가을쯤 있을 아파트 축제에서는 무엇을 할지 논의하였습니다. 만으로 한 달을 조금 넘긴 3월 다시 모였습니다.

“안녕하세요! 저는 2동에 사는 000라고 합니다. 저는 000친

구 OO이라고 합니다.”

채송화 모임에 신규 참여자가 2명이나 생겼습니다. 알음알음 소개로 오신 분, 채송화 모임이 어떤 곳인지 오가다가 듣고 관심 생겨 오신 분 모두 환영입니다. 채송화 이름¹⁾도 소개하고 활동도 안내하고 서로 가져오신 간식도 나눠 먹으며 즐겁게 지냈습니다.

“다음에 꼭! 또 오셔야 해요~ 또 봐요. 꼭!”

새로운 주민이 반가운 탓에, 다음에도 또 만나고 앞으로도 계속 만나고 싶은 마음 담아 다음 모임을 기약하며 헤어졌어요.

| 환경을 생각하는 우리, 나눔의 향기가 가득했던 하루

채송화 주민들이 삼삼오오 한자리에 모였습니다. 다가오는 5월 22일 제11회 동네축제에 부스로 참여하기 위한 준비 모임이었는데요. 이날에는 쌀뜨물을 활용한 EM발효액을 만들고, 양말목 공예품 제작을 위한 재료도 정성껏 손질했답니다. 축제에서 즐겁게 참여할 주민들을 생각하며 모두가 정성을 다하는 모습이 참 아름다웠습니다.

무엇보다 이날 가장 훈훈했던 것은 바로 회원분들의 정성 가득한 ‘십시일반 간식 나눔’이었어요! 멀리서 오신 한 분은 정성스럽게 모시떡과 노랑고 달콤한 찐 옥수수까지 준비해 오셨어요. 먼 거리에도 불구하고 모임을 위해 정성을 다하는 모습이 감동

1) 채송화 모임의 유래 : 참여자 제안으로 들에 핀 형형색색의 채송화 꽃처럼 누구든 함께 모여서 예쁘게 피어가자는 뜻으로 정함.

이었습니다.



또 다른 회원분은 영양 가득한 두유와 쫄쫄한 찹쌀떡을 예쁘게 꾸러미로 포장해서 한 분 한 분 나눠주셨습니다. 그리고 과일을 좋아하는 분이 있을까 싶어 달콤한 참외와 상큼한 토마토, 시원한 음료수와 과자까지 준비해 주신 분까지! 덕분에 우리의 활동 시간이 맛있는 간식과 함께 더욱 즐거워졌습니다!

| 오늘도 또 모였네~

5월에 있었던 ‘동네축제’에 환경 나눔 부스로 참여했던 소감도 나누고 그동안 어떻게 지내셨는지 덕담도 나누었습니다.

“오다가 아파트 앞에 사람들이 모여서 살구를 따고 있더라고요~!”

“더워 보였는지 몇 개 챙겨주길래 채송화모임 가서 먹어야지~ 하고 챙겨왔어요!”

“나는 시원하게 먹으려고 망고 젤리 좀 가져와 봤어요,”

“저는 참외 조금 썰어왔어요~ 아참 이건 덤으로...”

“나는 저번에 장미축제 하는 날 비가 너~무 많이 와서 죽다

살았어요. 퍼레이드 나가느라고. 그래도 잘 마치고 얼마 뒤에 있었던 지역 에어로빅 대회에서 3등 했어요~!”

“나는 조금 아팠는데 오늘 몸이 좀 나아져서 나올 수 있었어요~”

“나는 오늘 빈손으로 왔어~ 그래도 건강하게 왔으니까 괜찮지~?!”

“그럼요, 빈손으로 오셔도 행복~! 무엇 들고 오셔도 감사, 모이고 만나는 것이 우리 모임 제일인 걸요~!”



오늘은 양말목으로 꽃 키링과 사슬 동백꽃 브로치를 만들었어요. 강○○님이 일일 선생님을 맡아주셨습니다. 너무 예쁘죠?

“우리 다음에는 어떻게 모일까요? 봄나들이도 못 간 것 아쉬운데...”

“여름이기도 하니 밥이나 한 끼 먹어요 우리!”

다음 모임은 함께 EM 발효액 나누고 점심 식사하기로 하였습니다.

#복지1팀 #허준호 #채송화 #환경사랑 #십시일반 #이웃 #즐거운만남
#축제준비 #정성 #양말목키링 #행복만땅 #건강기원

[면목3·8동] 면동초 써니텐, 환경을 생각하다!

면동초 써니텐 친구들의 활동 주제는 바로! 지구를 위한 작은 실천, 환경실천활동!

1탄. '미래를 상상해 보다!'

환경 실천에 대해 영상을 함께 보고, “30년 뒤 우리의 미래는 어떤 모습일까?” 친구들 각자의 시선으로 미래의 지구와 나의 삶을 상상해 보는 시간을 가졌어요. 이후 멋진 작품 소개 발표까지! 환경에 관한 생각이 쑥쑥 자라는 뜻깊은 시간이었어요!



2탄. 재활용 지갑 만들기 & 실천 체크리스트



이번엔 직접 재활용(Upcycling) 지갑을 만들었어요! 버려질 뻔

한 재료가 멋진 물건으로 다시 태어나는 마법 같은 경험!

“저 지갑이 필요해서 지갑 사려고 했는데, 안 사도 될 것 같아요~”

환경도 살리고, 지갑도 생기고! 일석이조 성공! 그리고 일상에서 할 수 있는 환경 실천 방법을 체크리스트에 정리해 보고, 일주일 동안 직접 실천해 보는 미션도 도전했어요! 인증샷 미션으로 단체 채팅방에 붙이 난 줄 알았다는 후문... 반나절 채팅 수 300건 돌파!! 작지만 의미 있는 한 걸음, 써니텐이 해냈어요! 환경을 아끼는 마음도 쑥쑥 자라는 써니텐입니다.



#복지3팀 #이다운 #써니텐 #면동초 #마을활동 #미래의지구 #새활용
#업사이클링 #지구사랑 #작은실천 #큰변화 #열정가득 #환경챌린지

[면목7동] 깨킴이 정신 부활! 아동 환경 소모임 시작!

‘선생님 예전처럼 즐겁하면서 다니고 싶어요. 우리 다시 모이면 안돼요?’

매주 마을 활동을 나가면 예전에 환경 활동을 했던 (전)깨킴이 아이들이 저희와 마주칠 때마다 했던 말입니다. 예전 활동을 했을 때 아이들이 서로 시간이 잘 맞지 않아 정기적인 활동을 하기 어려웠기에 역사 속으로 사라져 아쉬움이 있었지만, 결국 시간이 지나 당시 1학년이었던 친구들이 4학년이 되고, 마음 맞는 4명을 모아 다시 깨킴이 정신을 부활하고자 이렇게 모였습니다.



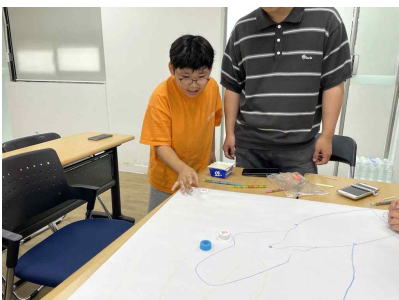
“너희들이 각자 하고 싶은 활동을 포스트잇으로 붙여보자~~!”
아이들은 예전에 했던 ‘즐거움’부터 ‘알까기’, ‘땡따먹기’ 같은 게임과 요리 활동 등 다양한 의견을 내주었습니다.

“그럼 의견 준 걸 토대로 너희들이 길에 버려져있는 병뚜껑을 주워서 다음 시간에 병뚜껑으로 할 수 있는 게임을 하는 거 어때?”

“네~!”

“병뚜껑 주운 거 인증 사진 올려줘~”

그렇게 헤어지자마자 채팅방에 빠르게 올라오는 인증 사진, 아이들의 기대감에 저도 다음 주가 기다려졌습니다. 기다리고 기다리던 다음 주!! 드디어 첫 활동을 시작했습니다. 아이들이 가져온 병뚜껑으로 땅따먹기를 하기로 했습니다.



“아아악~! 이게 떨어져!”

“가쟈!”

병뚜껑 하나에 온 소리를 다 내며 열정적으로 게임을 하는 아이들을 보며 동심으로 돌아간 듯한 느낌이 들었습니다.



“다음 시간에는 모임 이름도 정하고, 우리 모임의 월별 반장을 정해볼 거야”

“저는 진격의 깨킴이요!”

“응... ^^”

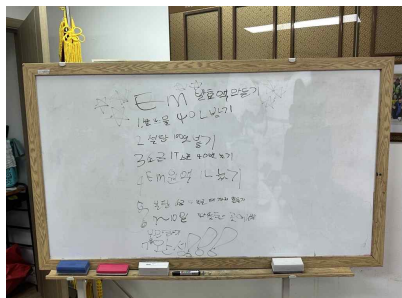
아직 첫 활동이기에 앞으로 정해 나가야 할 부분도 많지만, 파
랏파랏한 아이들의 창의적인 생각을 잘 녹여낸다면 재밌는 모임
이 될 것 같아 기대됩니다.

| ‘대빵건빵’ 우리 동네가 함께 살아가는 방식

우리 모임 이름은 대빵이 선생님과 건빵이 아이들이 있는 ‘대
빵건빵’으로 정해졌습니다. 대빵건빵 아이들과 면목7동을 돌아
다니며 줍깅을 한지 2개월이 지났습니다. 날씨가 추워져 매주
줍깅만 하는 것도 힘들고, 아이들도 새로운 활동을 하길 원해서
뭐가 좋을까 생각하다가 아이들한테 EM 발효액을 만들어 보자
고 제안해 봤습니다.

“애들아, 우리 EM 발효액 만들어 볼까?”

“그게 뭐예요?”



아이들이 직접 찾아본 EM 발효액 만들기 재료와 과정을 보며
왜 발효액이 필요한지, 어떻게 쓰일지 배워보는 시간을 가졌습
니다. 쌀뜨물이 EM과 만나면 냄새를 없애고, 배수구를 깨끗하
게 하는 자연 친화적 세정제로 변신한다는 사실을 알게 되며,

오늘도 어린이 환경 소모임의 지식이 늘어났습니다.



(쌀뜨물을 찾아서...)

이런 환경친화적이고 좋은 걸 저희만 알고 쓰기엔 아까워서
면목시장 사장님들께 EM 발효액의 재료인 쌀뜨물을 부탁드립니다
고, 완성된 EM 발효액을 다시 면목 시장 사장님들께 나눠드리
고자 면목시장을 돌아다니며 쌀뜨물을 얻으러 다녔습니다. 시장
에서 받은 쌀뜨물이 발효액이 되어 다시 시장으로 돌아가는 정
겨운 모습! 우리 동네가 함께 환경을 실천해 가는 순환의 힘 아
닐까요?



(쭈꾸미부대)



(엄마손반찬)

“사장님, 혹시 쌀뜨물을 좀 나눠 주실 수 있나요?”

“응 그래~ 이걸로 뭘 만드는 거야~?”

귀여운 아이들의 목소리에 사장님들이 눈웃음을 지으며 반겨주셨고, 바쁜 와중에도 관심을 두시며 준비해 주셔서 감사드립니다. 또 사진엔 없지만 쌀뜨물을 제일 많이 준비해 준 ‘제일떡집’과 이번엔 준비하진 못했지만, 나중에라도 필요하면 부탁드리라는 ‘서울마님죽’ 사장님까지 감사드립니다!



짜잔~ 이렇게 사장님들에게 얻은 쌀뜨물로 EM발효액을 만들었습니다! 이제 7~10일 발효 후에 완성이 되면 병에 소분해서 다시 면목시장으로 돌아가 사장님들에게 나눠드릴 예정입니다! 사장님들과 함께 만든 작은 환경 실천이, 시장 골목 곳곳에 더 깨끗한 변화로 퍼져가길 기대하며 곧 완성된 EM 발효액으로 찾아뵙겠습니다~!

| 대빵건빵 직접 만든 EM발효액! 다시 시작으로!

:

지난번 면목시장에서 싼뜨물을 모아 만들었던 EM 발효액. 10일의 발효를 거쳐 드디어 완성됐습니다! 2~3일에 한 번 발효 가스를 빼기 위해 발효액 통을 열 때마다 잘못 만들지 않을까... 노심초사하며 열었었는데 드디어 마지막 완성 예정일 날 통을 열어보니 달콤한 막걸리 향이 느껴지며 발효가 성공적으로 이루어졌음을 확인할 수 있었습니다(아이들은 막걸리 향을 모르기에 요구르트 향이 난다고 하더라고요). 이제 남은 건 하나! 시장에서 얻은 싼뜨물로 EM 발효액을 만들었으니 다시 돌려드리러 가야겠죠?



2L짜리 병을 20개 준비해서 소분하고 포장하는 시간을 가졌습니다! 생각보다 시간이 오래 걸릴 줄 알았는데 아이들이 역할을 나누어 척척 잘 나누더라고요. 병마다 일정하게 양을 맞추기 위해 진지하게 얘기하는 모습도 너무 귀여웠습니다. ㅎㅎ 카트가 무거워도 직접 끌겠다고 하며 끌고 가는 모습...

“선생님 이거 어디에 드릴까요?”

“일단 우리한테 싼뜨물 주신 가게 드리고, 나머지는 너희들이

드리고 싶은 곳을 직접 정해봐~”

“그럼 친환경 세정제니까 주방 있는 곳을 알아볼게요~”

소분한 EM 발효액을 싣고 면목시장으로 출발~! 총 20명으로 아이들이 직접 나눠주고 싶은 가게를 골랐습니다.



“사장님 저희가 직접 만든 쌀뜨물(?) 받으세요!”

“응...뭐라고?”

아이들이 주고 싶은 마음은 앞섰지만 EM 발효액을 설명하는 게 처음이다 보니 초반엔 귀여운 실수도 했습니다. 몇 번 설명해 주니 나중에 가선 우리 복지관 소개, EM 발효액 효과와 나누는 것에 대해 말도 술술 잘하고, 자신감이 붙었는지 저보다 먼저 가게에 들어가서 인사하더라고요. 시장이더라도 모르는 사람들에게 선뜻 말을 걸고 다가가는 것이 어려운데, 이번 나눔

활동으로 아이들한테 긍정적인 영향이 되었으면 좋겠습니다. 반대로 시장에 사장님들도 아이들이 발효액을 나누는 모습을 보며 “고마워~”, “너희들 크게 될 애들이다~”, “기특하네” 등 갑작스러우실지 모르는 상황에 선뜻 받아주셨고, 면목시장에서 얻은 쌀뜨물로 만들었던 EM 발효액임을 설명했을 때 좋은 취지로 받아주시며 나중에도 또 이런 활동이 있으면 좋겠다고 하시며 응원했습니다.



그리고 나눔활동을 돌아다닐 때 사장님들이 아이들을 향한 응원과 격려의 마음으로 용돈을 건네주셨습니다. 아이들도 받지 않고 나눔 활동이라고 얘기했지만, 완강한 모습으로 맛있는 거 사 먹으라고 주시길래 기쁜 마음을 거절하는 것도 도리가 아닐까 싶어 받았고, 그 돈을 모아서 다들 고생했다는 의미로 어묵과 닭강정을 사 먹었습니다.

선의를 베푸는 진심이 오갈 때, 그 진심이 모여, 이 동네는 ‘도움 주는 곳’이 아니라 ‘서로 돌보는 곳’이 되어가지 않을까 생각 든 순간이었습니다.

“다음에도 또 하고 싶다.”

“다음에는 내가 사장님들한테 말하면서 다닐래.”

“선생님 내년에도 또 만들면 안 돼요?”

오늘 EM 발효액을 두 손 가득 들고 다녔던 아이들의 하루에는 마을과 더 가까워진 기억 하나가 남았습니다. ‘아이들이 재밌어했구나!’ 느껴져서 저 또한 뿌듯함이 남는 하루가 되었습니다.

#복지2팀 #이준선 #아동소모임 #깨김이정신
#EM발효액 #나눔 #서로돌보는 #선의를베푸는진심

[지구돌봄] 그린피꼬리 환경리더의 활동기

| 냉장고 정리 ·수납 활동기!

꼬리에 꼬리를 무는 탄소제로! 동네에서 이웃과 함께 기후위기에 대응하고자 15명의 ‘그린 피꼬리’ 환경리더가 모였습니다.



먼저 1차 양성교육을 들으며 기후위기의 개념과 저탄소 환경 실천에 대해 배우고, 냉장고 정리수납을 통해 에너지를 절약하고 식재료 낭비를 줄이는 방법에 대해 배웠습니다.



교육에서 배운 내용을 어떻게 실천할지! 그린 피꼬리 준비 회의를 통해 세부적으로 계획도 세우고, 의견도 나누었습니다. 피

꼬리답게 아름다운 목소리로 세운 계획에 대해 발표도 진행했습니다. ♪♪

“복지관에서 왔다고 먼저 인사하면서 그린 피꼬리라고 소개해야지요~”

“어떻게 부르면 좋을지 호칭에 관해서도 얘기 나눠볼까요?”

“교육에서 배웠듯이 냉장고는 70~80% 정도 채우고, 냉동고는 꽉 채우는 것이 좋으니, 아이스팩이나 물병 같은 거라도 넣어놓으라고 말씀드리려고요!”



“우리는 ‘그린 피꼬리’로 모여 기후 위기에 대응하고 건강한 내일을 함께 만들어 가고자 합니다!”

그린 피꼬리로서의 힘찬 시작! 발대식에서는 그동안 열심히 교육을 들었던 그린 피꼬리 서로를 격려하고 칭찬하며 상장도 받고, 앞으로의 활동에 대한 설레는 마음도 나누었습니다. 자, 이제는 실천만이 남았습니다! 그린 피꼬리 환경 리더가 2인 1조로 짝을 지어 매칭된 가정에 직접 방문해 냉장고 정리수납 멘토링으로 활동을 진행했습니다.



가정당 냉장고 정리수납 멘토링은 총 3회기로 진행되었는데요. 1회기에서는 냉장고 정리수납, 2회기에서는 냉동고 정리수납, 마지막 3회기에서는 저탄소 식재료 소분 및 보관으로 진행되었습니다. 활동을 통해 냉장고 정리수납으로 환경을 지키는 방법과 올바른 식재료 보관법, 분리배출 방법에 대해 배우는 시간이었습니다.

“자주 드시는 음식은 눈에 잘 보이는 곳에 두는 것이 좋아요!”

“냉장고도 전력이 소비되니까 최대한 문을 자주 안 여는 게 좋거든요~”

정리수납을 진행한 후에는 앞으로 냉장고 관리를 어떻게 해야 하는지 배운 대로 알려드렸습니다. 환경 꿀팁 설명도 놓칠 수 없죠!



“요걸로 두부 유부초밥을 만들어 먹을 수 있어요~ 애기들이 좋아하니까! 같이 만들어서 먹어봐요~”

“배달 음식 시키고 남은 단무지 같은 거 있으면 같이 넣어봐요~ 식감이 살고 좋더라고!”

냉장고 정리수납 멘토링을 마치며 마지막 회기에서는 친환경 식재료를 전달했습니다. 집에 남은 자투리 식재료를 활용하는 방법, 저탄소 두부 유부초밥 레시피도 알려드렸습니다. 앞으로는 냉장고 정리수납 멘토링으로 만난 분들과 앞으로는 동별 소그룹으로 저탄소 밥상나눔을 진행해 보려고 합니다!

| 함께 차리고, 함께 나눈 저탄소 밥상나눔

“일상에서 쉽게 실천할 수 있다면, 환경 실천이 더 오래 지속될 수 있지 않을까?”

지구돌봄 꼬꼬제로 사업에서는 이 질문에서 출발해 저탄소 밥상 나눔을 준비했습니다. 냉장고 정리수납으로 함께했던 이웃들과 함께 후속 모임으로 만나 일상의 식탁에서부터 환경을 생각해 보는 시간을 가져보기로 했습니다.



먼저 그린 피꼬리 환경 리더가 먼저 동별 저탄소 밥상나눔을 준비했습니다. 제철 식재료를 활용한 요리, 에너지를 절약할 수 있는 요리, 채식 요리 등 저탄소 밥상나눔 메뉴와 세부 레시피를 정하고, 밥상나눔으로 함께하는 이웃에게 안내할 환경 정보도 정리했습니다. 저탄소 밥상나눔에서 함께 요리하고, 먹고, 이야기 나누는 시간을 통해 저탄소 실천이 ‘일상에서 쉽게 할 수 있는 일’임을 자연스럽게 전하고자 했습니다.



7월부터 9월까지, 동별로 총 7차례 저탄소 밥상나눔이 진행되었습니다. (6회기로 계획했었지만, 만족도가 높아 1회기가 추가로 진행되었답니다!) 들기름 막국수, 제철 나물 비빔밥, 두부면 샐러드 파스타, 떠먹는 감자피자까지! 모든 메뉴는 제철 및 저탄소 식재료를 중심으로 준비되었습니다.



먼저 그런 꾀꼬리 환경 리더가 환경 정보를 안내하는 시간을 가졌습니다. 저탄소 식생활을 어떻게 실천할 수 있는지! 왜 실천해야 하는지! 알아보았습니다.

“제철 음식은 가격도 저렴하고, 영양소도 풍부할 뿐 아니라 맛도 좋습니다!”

“장 볼 때 비닐 대신 장바구니를 사용하는 것으로도 저탄소 실천을 할 수 있지요~”

“앞으로도 건강에도 좋고, 환경에도 좋은 저탄소 식재료를 많이 이용해 봅시다!”



이제 본격적인 요리 시간! 요리하는 과정은 분주했지만, 분위기는 참 따뜻하고 정겨웠습니다.

“같이 하니깐 더 재밌네!”

“집에서는 잘 안 해 먹게 되는데, 여기서 같이하니깐 좋네요!” 서로 간을 봐주고, 역할을 나누고, 함께 식탁을 정리하며 처음 만난 사이도 어느새 웃으며 안부를 나누는 사이가 되었습니다.



아이와 함께 참여한 가족, 어르신의 요리 경험이 빛났던 순간, 조용히 옆에서 돕던 손길까지! 저탄소 밥상 위에는 우리의 소중한 이웃 관계도 차곡차곡 쌓였습니다. 저탄소 밥상 나눔을 통해 그린 꾀꼬리 환경리더들은 직접 배운 환경 이야기를 이웃에게 전하며 지역의 환경 리더로 한 걸음 성장하고, 참여 주민들은 집에서도 한번 해보고 싶다며 저탄소 밥상이 일상 속 실천으로 이어질 가능성을 보여주었습니다. 작지만 지속 가능한 변화가 이어지는, 저탄소 환경 실천을 매개로 사람과 사람을 잇는 소중한 시간이었습니다!

#복지1,2,3,4팀연합활동 #이에진 #꾀꼬리 #일상속실천
#이웃과함께 #냉장고정리 #저탄소요리 #행복한시간

[면목7동] 종이팩 착한 순환 캠페인 감사 나눔



복지관 1층에는 종이팩을 재활용하기 위해 마련된 ‘팩모아 정거장’이 있습니다. 매주 이곳을 들러 깨끗이 씻고 잘 말린 종이팩을 모아주시는 어르신들의 손길 덕분에, 큰 변화를 만들어 가고 있어요. 캠페인에 참여해 주시는 모든 분들께 직접 감사 인사를 전해야 하는 것이 도리지만, 오늘은 매주 종이팩을 모아오며 착한 순환 캠페인에 꾸준히 참여해 준 어르신들과 아름다운 도서관에서 감사의 마음을 나누는 시간을 가졌습니다!

2025년 상반기에만 무려 22,661개!

2023년부터 현재까지 총 90,313개의 종이팩이 모였습니다!!

"우와 많이 모였네 이제 곧 10만개가 되겠네~(짝짝짝)"

작년 간담회 때 의견이 나왔던 내용이 올해 어떻게 반영이 되었는지 공유도 하고, 종이팩이 하나하나가 모여 만드는 큰 변화처럼 캠페인에 참여하며, 소중한 의견과 소감을 나누는 시간! 이렇게 환경을 생각하는 주민분들인 만큼 감사한 마음을 담아

친환경 수세미와 주방 비누 세트를 선물로 드리며 마무리했습니다~!

“우리 10만개 되면 파티해야 하는 거 아니야?”

앞으로도 착한 순환의 손길이 더 널리 퍼질 수 있도록 우리 함께해요! 10만개까지 파이팅~!

| 함께 모은 10만개의 마음, 종이팩 착한순환 캠페인 축하식



지난달 종이팩 착한 순환 캠페인 정기 참여자 분들과 간담회를 진행했을 때 이런 저런 얘기를 나누며 나왔던 10만개 돌파 축하식! 드디어 기다리던 순간이 찾아왔습니다.

예상으로는 올해 말에 10만개를 넘을 수 있을 것이라 생각했는데, 주민 분들이 열심히 모아준 덕분에 한 달만에 돌파를 해 버렸습니다! (짝짝짝)

마음 같아선 캠페인에 참여하신 모든 분을 모아 감사 인사를 전달해 드리고 싶지만, 1층 참여자 명단에 성함을 적지 않고 조용히 참여하신 분들도 있고, 주민분들이 수거 개수를 보고 참여하는 것이 아닌 오직 환경을 생각하며 참여하시기 때문에 복지

관이 더욱 기쁜 날입니다.



그래서 이번엔 캠페인 참여를 안 하는 분들도 함께 축하식에 초대해서 종이팩이 일반 종이가 아닌 '종이팩'으로 분류해야 하는 것과 1층에 수거함이 있다는 것을 알려 드리며 많은 주민분들이 환경 실천을 동참할 수 있게 독려하는 시간을 가졌습니다!

“환경도 살리고, 이렇게 좋은 일에 함께 할 수 있어 기쁩니다”

“오늘은 역사적인 날입니다.”

정기 참여자분들의 소감을 묻는 시간도 가졌습니다. 부끄러워서 말쑼을 안 하는 분들도 있었지만, 환경 실천을 위한 마음만은 충분히 알고 있기에 감사드립니다!

“함께 모은 종이팩 10만개, 함께 만든 변화, 기쁨”

이번 종이팩 10만개는 달성이 아닌 '돌파'입니다. 앞으로도 캠페인은 항상 이어집니다! 주민들과 함께 종이팩 하나 하나가 모여 더 깨끗한 동네, 자원 순환과 환경을 지키는 착한 실천에 동참해주세요! 20만개, 30만개, 100만개까지 화이팅~!

#복지2팀 #이준선 #종이팩착한순환캠페인

#작은실천이 #큰변화를만들어요 #10만개돌파! #착한실천 #함께

5장

동네가게, 따뜻한 이웃

동네 가게와 함께한 따뜻한 이야기

[면목7동] 마을에 하나뿐인 아이스크림 가게 게시판!

소식지 배부 차 면목7동 이음가게를 방문했습니다. 오랜만에 방문한 아이스크림 가게 게시판에 ‘일자리를 구합니다’는 종이가 붙어 있었습니다.

“어렸을 때부터 가게에 왔던 친구인데 일자리를 못 구해서 저에게 아르바이트 자리 있는지 물어보더라고요. 그래서 제가 적어서 붙여줬어요. 참 성실한 친구인데 안타깝잖아요”

사장님의 따뜻한 마음에 다시 한번 놀랐습니다. 아이스크림 가게 게시판은 정보만이 아니라 주민의 이야기, 따뜻한 마음도 담아낼 수 있는 마을에 하나뿐인 게시판이었습니다.



#복지2팀 #최영주 #마을게시판 #서로돌봄 #사장님감사해요

[면목7동] 신선한 고기를 두고! 우리가 머리를 맞댄 이유는?

‘서로 돌보는 면목7동’을 만들기 위해 생활복지캠페인을 준비하고 있습니다. 주민들의 참여가 중요한 만큼 무엇보다 주민들의 접근성 정도에 대해 파악할 필요가 있었습니다. ‘우리가 만든 홍보물, 주민들이 잘 활용할 수 있을까?’ 고민이 되었습니다.

그래서 우리의 가장 든든한 지원군인! 이음가게 사장님께 자문을 구하기로 합니다. 시장 가장 첫 번째 가게! 항상 밝은 미소로 맞이해 주시는 오거리정육점을 찾아갔습니다. 당장 구워 먹고 싶을 정도로 신선하고 맛있어 보이는 삼겹살을 포장하는 바쁘신 와중에도 저희의 이야기에 귀를 기울여주시며 끼고 계시던 장갑도 벗어 던지셨습니다.

QR코드를 스캔하여 각 문항에 직접 응답해 보시면서 주민들이 더 쉽게 작성이 가능한 방법들을 알려주셨습니다. 사장님께서 벗어 던지신 장갑만큼 사장님과 저희와 관계도 한 꺼풀이 더 벗겨지고 더 가까워진 기분이 들었습니다. 감!사!합!니!다!



#복지2팀 #최영주 #관계 #이음가게 #생활복지캠페인 #돌봄

[면목4동] 이음가게 & 면목지역아동센터의 생활복지 캠페인 '덕담 비누 이야기'

면목동에는 저희의 든든한 동역자, 이음가게가 있다는 걸 아시나요?! 복지관과 마을을 이어주고, 항상 마음을 모아주시는 이음가게 사장님들께 감사하는 마음을 전하고자, 면목지역아동센터 아이들과 함께 특별한 이벤트를 준비했습니다.



“이음가게는 어떤 것을 하는 곳일까요?”

“동네 사람들을 서로 이어주는 곳이에요!”

처음에는 어느 가게 이름으로 알 정도로 잘 몰랐지만, 이제는 무엇을 하는 곳인지 잘 알게 되었네요~ 그렇다면 이음가게로 활동하는 가게는 어디일까요?

“저 한우리문구 사장님 알아요!! 친해요!!!”

“CU다! 라면 먹으러 자주 가요!”

“면목떡집 엄마랑 가봤어요!”

아이들 모두 신이 나서 동네 곳곳에 알고 있는 가게를 말하였습니다. 이음가게 사장님들이 우리 마을을 위해 활약한 모습을

아이들과 사진으로 공유했습니다. “감사한 마음이 들어요~”라며 내가 아는 가게가 의미 있는 일을 하고 있다는 것을 새롭게 알아가는 시간이었습니다.

그래서 우리 마을을 위해 애써주시는 이음가게 사장님들께 감사한 마음을 담아 비누를 만들었습니다. 비누 재료를 하나둘 섞고 모양이 흐트러지지 않도록 조심스레 틀에 담아냅니다. 손수 만들었기에 만지고 싶고 가지고 싶은 마음도 꼭 참은 채 비누가 예쁘게 굳도록 기다립니다. 선생님이랑 췌췌췌 놀이도 하고, 이음가게와 복지관에 관한 문제를 풀며 의미 있게 시간을 보냅니다. 짠~! 어느덧 비누 완성! 정성스러운 마음으로 만드니 귀엽고 예쁘게 잘 만들어졌어요.

“저는 이걸 사장님께 드릴 거예요~!”

아이들이 직접 만들었으니, 하나는 가지고 하나는 사장님께 드리기로 하자, 더 곱고 예쁜 것을 골라 선생님께 내는 아이들입니다. 사장님도 이 마음을 아시면 더 기뻐하시겠죠?

마음을 전하는 손편지도 준비했습니다. 글씨가 서툰 친구는 한 글자 한 글자 정성껏, 그림 그리기를 좋아하는 친구는 편지지에 색연필을 꺼내 들었습니다.

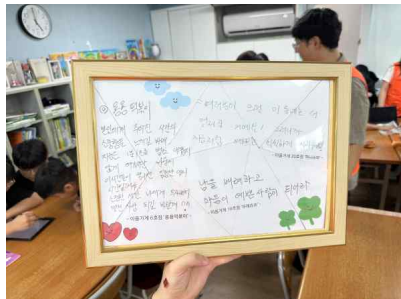


드디어 기다리던 전달의 시간, 아이들은 비누와 편지를 손에 들고 직접 정한 가게로 향했습니다. 사장님은 환한 웃음으로 아이들을 반겨주셨습니다.

“우리 가게 메로나는 얼마일까요?”

“사장님은 언제부터 이 가게를 하셨을까요?”

간단한 퀴즈로 사장님과 아이들이 눈을 마주치며 이야기를 나누었어요. 이음가게 사장님들이 아이들에게 덕담을 한가득 적어 주셨습니다.



이번 캠페인을 통해 아이들은 다시 가게를 찾아갈 때 조금 더 자신감 있게 문을 열 수 있을 겁니다. 문을 열고 자신 있게 인사를 드릴 수 있을 겁니다. 또 사장님들도 너그럽게 반겨 맞아 주실 겁니다. 어떤 아이가 가게를 찾더라도요.

그렇게 면목4동 우리 동네에는 서로가 감사하고 서로가 인사하고 서로가 반겨주는 첫 마중물, 7월의 덕담비누 생활복지캠페인이 새겨졌습니다.

#복지1팀 #허준호 #이음가게 #면목지역아동센터 #생활복지캠페인
#덕담 #비누 #손편지 #감사인사 #더불어삶

[면목3·8동] 사가정 시장 사장님들의 따뜻한 이야기

| 동네 길고양이가 사랑하는 안방다방!



사가정시장에 위치한 안방다방에서 사장님을 만났습니다. 카페를 운영하시는 사장님의 이야기를 듣고자 사랑의 스케치북을 준비했는데요! 사장님의 이야기를 들으면서 안방다방의 매력을 알게 된 시간이었습니다.

안방다방의 매력! 고양이가 낮잠을 자던 안방다방의 아늑한 평상 공간! 아늑하고 포근한 공간에 관해 이야기하고 있는데, 사장님께서 지금도 고양이 손님이 찾아와 여섯 시간 쯤 자리를 지키고 있다고 말씀했습니다.

사장님 말씀을 듣고 안쪽 공간으로 들어가자, 고양이는 금세 도망가 버렸지만... 고양이를 향한 사장님의 애정에 대해 들을 수 있었습니다.

“고양이들 밥 챙겨주시는 분들이 많은가 봐요. 제가 챙겨주는 간식은 안 먹더라고요.”

“지난번에 물 주려다가 두 번 손 긁혔어요...”

무심한 듯 그 누구보다 고양이를 챙기셨던 안방다방 사장님!
이제 안방다방을 찾을 때마다 지금도 고양이가 있는지 먼저 여
쭈게 됩니다.



다음번 방문 때 사장님이 지난번엔 건물 밖 마당에 네 마리가
찾아왔었다며 귀여운 사진을 보여주셨습니다. 옹기종기 네 마리
가 사이좋게 모여서 누워있는 모습이 참 귀엽지 않은가요?! 고
양이 사진을 찍으며 행복한 미소를 지었을 사장님의 모습이 그
려지는 것 같습니다.

동네 길고양이도, 주민들도 사랑하는 안방다방의 매력!
따스한 햇살이 드리우는 아늑한 공간에서의 쉼이 필요할 때,
안방다방으로 놀러오세요-!

| 이불처럼 포근한 마음, ‘아방스데코침구’ 사장님 이야기!



면목3·8동 사가정 시장을 걷다 보면, 포근한 이불처럼 마음을 덮어주는 가게가 있습니다. 바로 ‘아방스데코침구’ 랍니다! 여기는 그냥 이불 파는 가게가 아니에요. 몸도 마음도 덮어주는, 진짜 포근한 공간입니다. 얼마 전, 아방스데코침구에서 참 뭉클한 일이 있었어요. 단골 어르신 한 분이 파킨슨병 진단을 받고 “딸들한테 이불 하나 못 사준 게 마음에 남아서...” 조심스레 가게 문을 열고 들어오셨다고 해요. 지극한 딸의 사랑이 느껴지는 한 어르신의 에피소드였어요. 사연을 들은 아방스데코침구 사장님은 어르신의 마음에 깊이 공감하며, 결제를 도와드리는 것에 그치지 않고 정성껏 여쭙보셨습니다.

“혹시, 드시고 싶은 음식은 없으세요?”

그리하여, 그날 어르신은 이불 두 채, 마음 한가득, 그리고 뜨끈한 밥 한 그릇까지 챙겨 가셨답니다. 사장님의 따뜻한 마음은 그날 어르신의 식사뿐 아니라, 저희의 마음까지 데워주었습니다. 이런 가게가 바로 이음가게! 사람과 사람 사이를 이어주는, 우리 동네의 따뜻한 연결고리입니다.

오늘도 면목동이 유난히 따뜻한 이유, 바로 이런 사장님들 덕분 아닐까요?

| 이음가게 사장님들의 정으로 배불러진 하루

면목3·8동이 지역도 넓고 범위도 넓다 보니 실습생들과 하루에 많은 지역을 돌아다닐 수가 없었습니다. 그래서 이번엔 사가정시장을 한 바퀴 둘러보기로 하였습니다. 사가정 회장님께 인사도 드리고, 복지상담소가 있는 곳도 소개했습니다. 지도를 보며 이음가게로 활동하고 있는 가게들을 소개하고 직접 인사를 나갔습니다.



“오늘 목요일이 아닌데 어떻게 왔어?”

“목요일이 너무 바빠서 수요일에 왔어요!”

“날도 더운데 콩국물 한 잔씩들 해~!!”

그 자리에서 바로 뜯어주신 콩국물, 실습생들에게 흔쾌히 내어 주셨어요.

“아이고 오래간만이네! 이쁜이들 이제 안 오는 줄 알았어~”

다모포차 사장님의 인사! 5월에는 욕구조사로, 다른 활동으로

인해서 얼굴을 뵙지 못했더니 더 반갑게 맞아주셨어요.

“어서 와서 간식 먹고 가~”



(달달구리 설탕에 절여진 토마토)

손님보다 더 반갑게 맞아주셨던 사장님들! 더운 날씨에도 사장님들의 정 때문에 인사할 맛 납니다!

#복지3팀 #이예진, 이다은, 강예정 #안방다방 #카페 #햇살맛집 #고양이
#아방스데코침구 #사장님마음까지포근 #인심 #면목동따뜻주의보

[면목3·8동] 이웃과 이어지는 따뜻한 공간, 이음가게를 찾아서

강렬한 햇살이 내리쬘던 7월, 태양만큼 뜨거운 열정을 가득 품은 대학생 사회복지현장실습 선생님들과 이음가게 사장님을 만났습니다.

“가게의 시그니처 메뉴는 무엇인가요?”

“복지관과 어떤 활동을 해오셨나요?”

“사장님께 이음가게란 무엇인가요?”

이음가게 사장님의 이야기를 듣고, 특별한 추억과 영상 기록물을 만들어 보기 위해서입니다. 사장님들은 낯선 실습생 선생님들을 따뜻한 미소로 맞아주시며 질문 하나하나 정성껏 답해주셨습니다.

1. 안방다방



커피 한 잔의 여유, 고양이가 쉬어가는 안방다방입니다!
이곳의 인기 메뉴는 ‘바스크 치즈케이크’와 꾸덕한 ‘브라우니’!

맛있는 음료와 함께 달콤한 디저트를 즐기며 잠시 쉬어갈 수 있는 공간입니다. 안방다방 사장님은 아이들과 함께하는 ‘면담정’ 활동에 참여해 주셨어요! 동네 아이들과 함께했던 추억을 소중히 간직하고 계셨습니다.

“아이들이 웃는 얼굴을 보면 뿌듯해요.”

동네 고양이도 잠시 들러 쉬어가는 안방다방으로 놀러오세요!



안방다방 홍보영상

2. 덕이네반찬



다음은 든든한 집밥이 그리울 때 찾게 되는 덕이네반찬입니다. 덕이네반찬 사장님은 복지관 ‘면담정’ 활동에도 함께해 주셨는데요~ 사장님은 이곳의 인기 반찬으로 ‘나물’과 ‘간장게장’을 소

개해 주셨습니다.

“단골손님들은 멀리서도 잘 오셔~ 인천에서도 오고, 구리에서도 오고! 먹어봤던 사람들은 맛있으니까 멀리서도 찾아오시는 거지~”

맛있는 한 끼를 잘 챙겨 먹을 수 있도록 정성스럽게 반찬을 준비했던 사장님의 마음이 통했기 때문일까요? 맛있는 덕이네반찬을 먹으러 멀리서도 찾아오시는 단골손님이 많이 있다고 합니다.

“어르신들, 어려운 분들이 복지관으로 찾아가시도록 돕는 일을 하지!”

이음가게로서 동네 이웃에게 관심을 갖고, 복지 정보를 소개해주는 덕이네반찬 사장님의 따뜻한 마음이 느껴집니다!



덕이네반찬 홍보영상

3. 시즌카페



다음은 감각적인 인테리어와 다양한 메뉴가 돋보이는 시즌카페입니다. 시즌카페는 까치공원과 녹색병원 사이에 있어 늘 손님들로 북적이는 인기만점 카페인데요~ 이곳의 시그니처 메뉴는 ‘코코넛 커피 스무디’와 ‘코코넛 코코아 스무디’입니다!

더운 여름날 시원하게 즐기기 딱 좋은 음료가 많이 있었습니다. 시즌카페 사장님은 복지관과 ‘한글날’ 이벤트와 ‘면담정’ 활동 두 차례나 함께해 주셨습니다.

“그때 아이들이 가게에 찾아와서 퀴즈를 맞혔는데, 함께하면서 뿌듯했어요!”

복지관과 함께하는 마을활동에 관심을 두고 물어보는 시즌카페 사장님에게 이음가게란 ‘연결’이라는 답변을 해주셨습니다.

“복지관과 주민을 이어주는 역할을 하니까 이음가게는 ‘연결’인 것 같아요.”

짧지만 진심이 담긴 사장님의 말에 그동안 이어온 따뜻한 관계와 정이 고스란히 느껴집니다!



시즌카페 홍보영상

4. 마을과 함께하는 이음가게

세 분의 사장님들께 공통으로 들어볼 수 있었던 것은 ‘연결’이라는 키워드였습니다. 단순한 상업 공간이 아닌, 마을 주민과 이웃이 함께 모이고 정을 나눌 수 있는 이음가게! 이음가게는 마을과 이웃이 만나는 깊은 울림이 있는 공간이었습니다.

#복지3팀 #실습생 #이음가게 #안방다방 #시즌카페 #덕이네반찬 #연결

[어르신] 노인맞춤돌봄서비스 팔구순잔치!

2025년 노인맞춤돌봄서비스 첫 번째 팔구순잔치가 진행되었습니다. 총 12명 어르신이 생신을 맞았습니다. 건강상의 이유, 개인 사유로 4명 어르신은 불참하였지만 소중한 선물을 가정으로 직접 전달해 드렸습니다.

올해 새롭게 두 군데! 상점에서 후원을 해주셨는데요, 사가정 시장에 있는 ‘낙원떡집’과 면목3·8동에 있는 ‘With마카롱’입니다. 맛있는 인절미 준비해 주시며 좋은 일에 동참할 수 있어 기쁘다고 하셨습니다. 마카롱! 우리 어르신들께 마카롱을 맛보실 수 있게 되다니! 꿈인지 생시인지 모르겠습니다. 새롭게 함께 해주신 두 곳의 상점 사장님께 깊은 감사 인사드립니다. 더불어 후원처 발굴에 힘써준 복지3팀 감사합니다. (공교롭게 이미 후원해주고 계신 면목7동 떡집과 상호가 같습니다^^)

“자식도 안 챙겨주는데 이렇게 챙겨주니 얼마나 고마워”

“아이고 선생님들 잘 먹겠습니다. 우리 사장님들 고마워요”

올해 1분기는 작년보다 많은 어르신들이 팔구순을 맞으셨습니다. 혹 상점 사장님들께서 부담되진 않을까 조심스레 연락드렸는데,

“괜찮습니다! 준비해 드릴게요^^”

“아이고 걱정마. 그 정도는 할 수 있어!”

“안 그래도 소식이 없어 궁금하던 참이었는데 준비할게요~”



배 2025 - 18호

우주의 기운을 드리겠습니다!

최 ♥♥

귀 어르신은 구순임에도 불구하고 무엇이든 스스로 하려고 노력하시고 항상 생활지원사가 최고야!라며 격려해주시는 인정이 많은 분입니다. 요즘 기력이 약해져 계시기에 모든 우주 만물의 기운을 담아 건강을 회복하시길 바라며, 감사와 사랑의 마음을 듬뿍 담아 이 상을 드립니다.

2025년 3월 19일

문암구민회 · 사회복지법인 사랑매인 운영
면목종합사회복지관

요즘 시장 상권이 좋지 않아 걱정했는데, 우리 면목동 사장님들은 오히려 저희를 격려해주었습니다. 올해도 역시 면목동 상점 사장님들이 계셔서 상다리 부러질 듯 풍성한 팔구순잔치를 진행할 수 있었습니다. 이번 행사 결과를 보시고 모두 따뜻한 마음 가지셨으리라 생각합니다. 이렇게 저희도 훈훈하게 오늘의 팔구순잔치 마무리합니다. 감사합니다!

| 2분기 팔구순 잔치!

노인맞춤돌봄서비스 6월 10일(화) 2분기 팔구순 잔치를 진행하였습니다. 이번에도 역시 면목동에서 많은 상점과 주민분들의 도움으로 잔치상을 차려드릴 수 있었습니다. 선물 받으러 가기 전 상점 사장님들께 연락드리면

“그럼요 얼마든지, 양이 많아도 괜찮아요”, “준비해 놓겠습니다. 언제든 오세요”

마치 기다리셨다는 듯 답변을 주십니다. 시장 경기가 좋지 않아 항상 조심스럽게 여쭙고 있는데, 사장님들의 시원스러운 답변을 들으면 가끔 머쓱할 때가 있습니다. 이번 행사는 총 일곱 분의 어르신이 팔순, 구순을 맞으셨습니다. 멋스럽게 선글라스를 끼고 오신 황 어르신, 진분홍빛 옷을 입고 오신 장 어르신까지 뜻깊은 날이니만큼 어르신들이 꽃단장하고 오셨습니다. 정성스럽게 준비해주신 선물을 누가 주셨는지 하나하나 알려드렸습니다. “하이고”, “우매~고마워라” 어르신들도 두 배 세 배 감탄하셨습니다.



이번엔 모두 여자 어르신들이 생신을 맞으셨네요.

“아니, 내가 처음에 생활지원사가 연락하고 그러는 걸 싫어했어요. 근데 이게 너무 좋은 거야. 그래서 지금은 연락이 오는게 너무 좋아요”

“우리 선생님 참 좋아요. 내가 연락 안되면 두 번이고 연락을 줘 얼마나 고마운지 몰라요”

“이렇게 생일을 챙겨주니 정말 고맙습니다. 고마워요.”

식사를 마치고 모아진 선물이 꽤 무거웠지만 어르신들의 뒷모습은 가벼워 보였습니다. 지금처럼 어르신들의 건강한 모습, 활기찬 모습 기대합니다. 더불어 늘 주변 이웃들에게 관심 가지며 뜻깊은 선물 보내주시는 면목동 상점 사장님들 감사합니다.

| 4분기 팔구순 잔치!

노인맞춤돌봄서비스 올해 마지막 팔구순 잔치입니다. 총 네 번의 잔치이지만 올해는 유난히도 빠르게 지나간 것 같습니다. 이번에도 어김없이 면목동 이음가게 사장님들은 어르신들께 전해줄 선물을 미리 준비해 주셨습니다. 선물 받으러 가면 준비하는 틈틈이 사장님들과 스몰토크하며 경제 이야기도, 가족 이야기도, 소소한 근황 이야기를 나누는 시간이 너무 좋습니다. 시간이 지난 만큼 제법 사장님들과 가까워진 것 같은 느낌? 아니! 가까워졌습니다.

그리고 선물 받으러 가면 늘 응원해 주는데요, 덕분에 저는 더 힘차게, 기쁘게 어르신들을 만날 수 있게 힘을 얻습니다.

“아이고, 오늘도 수고해주세요.”

“이런 뜻깊은 일이 또 어땠겠어요. 고마워요”

“화이팅!”



4분기는 총 여섯 분의 어르신이 팔순, 구순을 맞으셨습니다. 한 분은 병원에 다녀오시느라 늦게 오셨지만, 함께 식사하시며 행사를 마무리했습니다.

“속 빈 강정이야 우리는. 그래도 이렇게 생일도 챙겨주고 정말 고맙습니다.”

속 빈 가정이 아닌 지난 세월을 살아오신 만큼 속이 짝 차 있는 우리 어르신들입니다. 건강히, 감사하는 마음으로 지금 만나 이야기 나누고, 생신을 축하해 드릴 수 있어 기쁩니다. 면목동 사장님들 덕분에 올해 팔구순 잔치 잘 마무리했습니다.

함께 마음 모아주시는 분들

- 면목3·8동 [위드마카롱]
 - 면목4동 [CU중랑그랑데], [뚜레쥬르용마산], [맘찬], [강성길님], [파리바게뜨용마산], [철민이네과일가게]
 - 면목시장 내 [수정BYC], [엄마손반찬], [간지네과일가게], [낙원떡집](까멜리아쇼핑몰 내)
 - 사가정시장 내 [형제야채], [즉석손두부], [낙원떡집]
 - 면목복지관 [채송화] 주민모임
- 모두 감사드립니다.

| 이음가게 감사인사 왔는데 사랑만 듬뿍 받고 왔네

노인맞춤돌봄서비스 어르신을 대상으로 분기별로 팔순, 구순을 축하해 드리고 있습니다. 어르신들의 특별한 선물은 동네 상점 사장님들께서 준비해 주는데요, 벌써 4년째 어르신들께 팔구순 축하해 드리고 있는데 이렇게 지속할 수 있었던 이유는 면목 이음가게! 사장님들의 따뜻함 덕분입니다. 작게나마 감사의 마음을 전해보려 진짜 작은 선물을 준비해 보았습니다.



요로케 진짜 손바닥만한 쇼핑백을 어렵게 구해 요로케 진짜 작은 수제 과일청을 정성스럽게 담았습니다. 요래 쪼매난 선물들이 모이니 마치 커보입니다. 줄 세워 사진 찍어도 한 뼘. 귀엽게 정중하게 살며시 전달해 드렸습니다.

"어머 뭐가 이렇게 귀엽대요"

"아니 이렇게 작은 것도 있어요?"

여기저기 귀엽다는 피드백을 연신 주셨습니다.



뭘 이런 걸 또 가져왔냐며 고맙다고, 수고가 많다고 격려를 해주셨습니다. 순수하게 선물 드리고 감사 인사드리러 갔는데 순수하지 못하게 사장님들이 주신 선물을 거절하지 못하고 무더위로 땀을 닦으며 냉큼 받아 마셔버렸습니다. 떡집 사장님은 "떡 좀 가져가요", 빵집 사장님은 "커피 한 잔 드릴까요?" 너무 많은 선물이 오히려 벅차 몇몇 분께는 거절할 수밖에 없었습니다.

상점에 방문할 때마다 밝은 웃음으로 맞아주시는 분들이 계셔서 부담 없이 놀러 가고 인사드리러 가게 됩니다. 다시 한번 감사드립니다. 우리 이음가게 사장님들뿐 아니라 보이지 않는 곳에서 주변을 살피어 도움을 주고 계신 분들이 많습니다. 75년 만에 폭염이 많은 분들을 지치게 하고 있는 요즘, 따뜻한 마음을 전해주시는 모든 분께 감사드립니다. 부디 기록적인 무더위 잘 이겨내길 바라봅니다.

#복지4팀 #김정연 #노인맞춤돌봄 #팔순구순 #마음이함께
#상다리부러진다 #면목동이음가게는사랑 #어르신건강하세요!

6장

서로 돌보는 마을

마을에서 함께 돌보는 관계

[면목7동] 딱 저희가 만나고 싶은 분이예요!



면목7동에서는 상반기에 돌봄캠페인을 진행했습니다! 캠페인을 통해 ‘내가 할 수 있는 것’으로 동네를 돌볼 수 있는 여러 활동을 소개해 드렸는데요. 내 상황에서 할 수 있는 소소한 일을 소개해 드리려고 노력했습니다.

마침, 면목시장에서 만난 한 주민분께서 집에 우유팩을 모아두셨다고 합니다. 따로 날을 잡아 이만큼이나 많이! 우유팩을 전달해 주셨습니다. 얘기를 나눠보니, 바쁜 와중에도 우리 동네에 대한 애정도 많고, 돌보고 싶은 마음도 있으신 분이셔서 너무 반가웠습니다.

“딱 저희가 만나고 싶었던 분이 어머님 같은 분이예요!”

어머님의 마음을 잘 받아 더운 여름이 지나고 나서, 하반기에 어머님의 마음만큼 동네를 돌볼 방법을 제안해 보기로 합니다.

#복지2팀 #권수민 #서로돌봄 #내가할수있는만큼 #마음만있다면야!

[면목7동] 서로 돌보는 면목7동을 향한 첫걸음

본격적으로 ‘서로 돌보는 면목7동’을 위해 마을로 나갔습니다. 오전에는 주민센터를 방문했습니다. 연말부터 논의하여 진행하고 있던 ‘사각지대 발굴을 통한 지역사회 안전망 구축’이라는 큰 목표를 위해 각자 노력했던 부분들을 공유하고 협력체계를 더 공고히 하기 위한 시간을 가졌습니다.

“문고리 홍보지 어떤가요? 어느 통부터 홍보가 필요할까요?”

“발굴된 사례에 대한 진행, 처리 사항을 어떻게 공유하면 좋을까요?”

구체적인 실행 방법들을 나누면서 더 단단해질 수 있는 시간이 되었습니다.



두 달 만에 공원에 있는 어르신들을 만났습니다. 새로운 복지2팀의 식구가 된 이준선 선생님 소개와 함께 오랜만에 불러보는 ‘당신은 누구십니까’, 그리고 새로운 노래 ‘나성에 가면’까지, 오랜만에 공원이 노래와 박수 소리로 가득 찼습니다. 공원에 있는 아이들도 어느새 곁에 와서 함께 체조하기도 했습니다.

지난 2월에 갓 발간된 소식지를 들고 이음가게 사장님과 소식

지 내용을 함께 보았습니다. 종이팩 수거 활동에 관심을 보이고 동참하기로 한 아이스크림 가게와 주꾸미&부대찌개 가게를 다시 방문하여 ‘서로 돌보는 면목7동’을 위해 계획하고 있는 사업 소개와 양파망에서 말리고 있던 종이팩을 수거해왔습니다.

그리고 이미 가게에 찾아와 고민을 나누는 주민들 마음에 파스를 붙여주고 있는 사장님의 이야기도 들을 수 있었습니다.

“동네 사람들 고민을 들어주게 된 건 사실 내 경험에서 나온 거예요. 그래서 처음 보는 분 이야기지만 더 공감되었어요.”



지역에는 이미 어려운 이웃에게 마음의 파스를 붙여주고 있는 주민들이 있습니다. 함께 나누는 공감 어린 대화 속에서 파스를 붙인 것만큼 마음 시원해지는 경험을 하게 됩니다. 지역의 따뜻한 정을 느낄 수 있는 누군가가 있기에 더 살만하고, 그래서 더 살아가고 싶은 것이 아닌가 싶습니다.

#북지2팀 #최영주 #서로돌보는면목7동 #함께해요
#지역사회안전망구축 #마음파스

[면목7동] 함께해요! ‘서로 돌보는 면목7동 캠페인’



면목7동 주민센터 앞에서 ‘서로 돌보는 면목7동 캠페인’이 열렸습니다!

면목7동을 위한 좋은 아이디어가 있다면!

내가 가진 시간으로 돕고 싶다면!

아주 작고 소소한 일이라도 도움이 되고 싶다면!

어려운 이웃을 소개하고 싶다면!

서로 돌보는 면목7동을 돕는 일에 조금이라도 관심이 있다면!

누구나 참여할 수 있습니다!



더 많은 면목7동 주민들이 함께하면 좋겠다는 마음으로 이음

가게 사장님들께 홍보를 요청했어요! 흔쾌히 상점 안에 홍보지도 부착해 주시고, 손님들에게 적극적으로 제안해 보겠다고 해주신 쌍둥이반찬/아폴로미용실/닭강정/엄마손반찬/오거리정육점/이모네식당/동일교회/조은꽃 사장님들! 덕분에 돌봄의 정이 흘러갑니다.

“너무 좋다! 어려운 이웃에게 도움을 주고 싶어도 자존심 상하게 하는 일일까 봐 조심스러웠어.”_엄마손반찬

“손님들한테 뭐 필요한 거 없는지 물어보면서 살짝 홍보지 내밀고 관심 가지면 얼른 해보라고 해야지. 캠페인도 나도 가볼게!”_이모네식당

“공용 화장실 앞에도 붙여 놓으면 어때요?”_오거리정육점



“캠페인 참여하시고 룰렛 돌리셔서 상품 받아 가세요~!”

“오거리공원에 맨발로 걸을 수 있는 돌길이 있었으면 좋겠어요!”

“가족, 친구와 함께 음식을 만들어 주변의 어려운 이웃과 함께 나누는 프로그램이 있었으면 좋겠어요~”

“주변에 혼자 쓸쓸히 사시는 분이 있는데 좀 어려워 보여요.”

평소 생각을 말할 기회가 없었던 분들, 주변에 어려운 이웃을

어떻게 도울 수 있을지 고민하셨던 분들, 캠페인 참여를 약속하고 일 처리를 보고 다시 오신 분들, 사소한 것이라도 의견을 적어주신 주민분들 덕분에 ‘서로 돌보는 면목7동’을 만들기 위한 열의가 넘치게 되었습니다! 용마중학교 학생회 친구들도 캠페인에 참여해 주었어요. 너무 자세하게 잘 적어주시고 여러 의견을 볼 수 있어서 든든했습니다!



“다들 고생 많으셨어요. 짠~”

면목7동 주민센터에서 복지관 직원들 고생하신다고 음료를 주셨습니다! 남녀노소, 세대 가리지 않고 캠페인에 참여해 주셔서 뜻깊은 시간이 되었습니다! 서로 돌보는 면목7동 파이팅~!

| 우리 주변의 외로운 이웃을 소개해 주세요.

하반기를 맞아 ‘서로 돌보는 면목7동’ 캠페인을 다시 시작합니다. 이번에도 면목7동 주민센터에서 적극 협조해 주셔서 명당자리에서 캠페인을 진행합니다.

외롭거나 혼자라고 생각이 될 땐 없는지, 내 주변에 그런 분들이 있는지는 않은지 찾으려 노력합니다. 나의 외로움 정도는 어느

정도인지 스스로 점검해 볼 수도 있습니다.



이쯤 되면 면목7동을 거의 다 돈 것 같은데요! 문고리 홍보도 멈추지 않았습니다. 덕분에 하루 만 보는 거뜬합니다.

| 서로 돌보는 면목7동 캠페인 - 하반기 주제 “인사”

오거리공원에서 어르신들과 신나는 체조를 마친 후 추석 명절을 앞두고 시끌벅적해진 면목시장으로 이동했습니다.



상반기 동안 진행된 ‘서로 돌보는 면목7동 캠페인’에서는 우리 동네가 서로 돌보는 마을이 되기 위해 가장 필요한 것이 무엇인

지 주민분들께 여쭙었습니다. 많은 주민이 공통적으로 말씀해주신 답은 바로 ‘인사’였습니다.

이에 하반기 캠페인의 주제를 ‘인사’로 정하고 본격적인 준비를 시작했습니다. 첫 번째 단계로는 주민들의 따뜻한 인사 모습을 영상에 담았습니다. 오거리공원에서 늘 주민들과 함께하는 어르신들의 정겨운 “안녕하세요.”, 2학년에서 4학년으로 훌쩍 자란 아이들의 환한 “반가워요.”, 그리고 저희 활동을 늘 지지해주시는 면목시장 상인회 회장님의 힘찬 “어서오세요!”까지 다양한 인사 장면이 촬영되었습니다. 주민분들께서 자연스럽게 참여해주신 덕분에 촬영 현장은 웃음이 가득하고 화기애애한 시간이 되었습니다.

이어 두 번째 미션으로 인사 챌린지 영상을 촬영했습니다. 마이크를 주고받으며 “안녕하세요!”, “반갑습니다!”, “감사합니다!”, “화이팅!”을 함께 외치는 장면이 이어졌습니다.

“인사는 마음을 잇는 첫걸음입니다. 웃으며 인사하는 우리 동네, 함께 만들어 가요.”

#복지2팀 #권수민&최영주&이주영 #인사 #캠페인 #서로돌봄
#어려운이웃을소개합니다 #새로운주민만나기 #돌봄의정

[면목7동] 서로 돌보는 면목7동 캠페인_우리는 "이웃" 사이다~!



10월 20일 오거리공원, 주민자치회 환경봉사분과와 함께 하는 환경 축제에서 인사 캠페인을 진행했습니다! “안녕하세요.”라는 한마디 인사를 통해 서로의 마음을 열고, 이웃 간의 따뜻한 관계를 만들어 가기 위해 진행된 캠페인에서 지역 주민들이 함께 참여하며 오거리공원이 인사로 가득해졌습니다~!

“내가 할 수 있는 인사가 무엇이 있을까요?”

‘웃으며 눈인사하기’, ‘손 흔들며 안녕하세요~’, ‘밝게 좋은 하루 보내세요!’ 3가지 중 주민들이 스스로 실천할 수 있는 인사 방법을 고르고, 스티커를 붙였습니다!

가장 많이 나왔던 것은 ‘손 흔들며 안녕하세요~’였어요. 캠페인에 참여해 주신 대부분이 평소에 인사를 잘하고 실천하고 있다고 해서 마음이 따뜻해지는 순간이었습니다!

두 번째로 여러 면목7동 주민분들이 도와주셔서 만든 인사 영상을 시청했습니다! 화면 속에 등장하는 여러 주민이 인사하는

모습을 보며 마이크를 들고 “안녕하세요!” 따라 외쳤습니다! 아
이부터 어르신까지 즐겁게 참여했어요.



Great~! 영상에 나온 인사를 다 따라 한 당신은 최고입니다!
마지막으로는 딱지 뒤집기를 했습니다. 딱지의 뒷면에는 ‘무관
심’, ‘냉담함’ 등 인사와는 반대되는 말이 적혀있고, 참여자들은
이 딱지를 뒤집으며 ‘무심함을 뒤집고 인사하는 면목7동’을 표현
했습니다. 인사는 받는 사람도 하는 사람도 기분이 좋은 멋진
말입니다.

#복지2팀 #권수민 #안녕하세요 #반가워요 #좋은하루보내세요
#오거리공원 #주민자치회 #이웃사이다

[면목7동] 우리 동네를 행복하게 만드는 가장 쉬운 방법!

예상하지 못한 순간에 받은 친절로 하루가 더 따뜻해진 경험이 있으신가요? 돈이 드는 일도 아니고, 거창한 행동도 아닌데 웃음이 나고 그 사람과 관계가 생겼다는 느낌이 들었던 것 같습니다.

그런 친절 중 가장 쉬운 것이 바로 ‘인사’ 아닐까요? 상반기 돌봄 캠페인에서도 면목7동 주민들은 인사가 관계와 돌봄의 시작이라고 말씀해 주셨어요. 그래서 오늘 저희는 ‘인사 요정’이 되어! 면목7동 곳곳을 돌며 만나는 모든 분께 인사를 건넸습니다.



요정 날개와 요술봉 덕분에 동네 아이들뿐만 아니라 다니는 많은 분이 관심 가지고 쳐다봐 주셨습니다. 덕분에 인사하기 아주 좋은 구실이 되었습니다.

“안녕하세요, 반갑습니다, 좋은 하루 보내세요, 파이팅!”

‘안녕하세요!’ 문구가 적힌 이음가게 사장님들의 캐리커처를 전

달하며 이전보다 더 힘차게 인사해 주시길 부탁드립니다.

“인사 안 하는 사람도 있나요?”

평소에도 밝게 인사하신다는 어느 가게 사장님과 “안녕하세요!” 인사 나누었습니다. 사장님은 지나가는 지인에게 “언니! 언니! 안녕하세요~ 이렇게 인사하래. 안녕하세요~” 하며 인사의 달인 같은 모습도 보여주셨습니다.

얼마 전 알게 된 사장님께도 인사드렸습니다. 종이팩 착한순환 캠페인에 참여해 주시기로 했습니다.

“저희 앞으로 자주 봐요. 안녕하세요!”

25년간 시장 입구를 지켜오신 사장님께는 마지막 인사를 드렸습니다. 곧 폐업을 앞두고서 인사를 나누는데 눈시울이 붉어집니다.

“우리 같은 사람들에게겐 화이팅이라는 인사가 필요하죠.”

사장님, 화이팅입니다!



이음가게 사장님들뿐만 아니라 지나가는 주민들에게도 인사 나눴습니다. 버스 안 사람들, 하원하는 아이들, 요정은 없다고 외치는 아이들, 오거리공원 어르신들까지~ 99%! 웃으며 화답해 주셨습니다. “이게 뭐야?”라고 하며 경계하던 분들도 웃으며 저

회를 경계(?)하셨습니다. 역시 인사를 나누면 금세 기분이 좋아 집니다!

| 인사 요정들이 찾아갑니다!

오늘은 지난주에 이어 면목시장을 돌며 사장님들과 지나가는 주민분들께 “안녕하세요!”, “좋은 하루 보내세요!”라고 인사를 드렸습니다. 쑥스러운 듯 미소로 고개를 끄덕여 주시는 분들, 저희에게 함께 인사를 건네주시는 분들까지 주민 여러분의 긍정적인 반응에 저희도 더 큰 목소리로, 더 환한 미소로 인사를 드릴 수 있었습니다.

사회복지사를 보고 다가온 주민 한 분께서는 면목7동주민센터에 감사인사를 전하고 싶다는 이야기도 해주셨습니다.

“주민센터에서 한의사 강의를 듣고 있는데, 정말 너무 좋아요. 건물이 새롭게 멋지게 바뀐 뒤로 이렇게 다양한 활동을 하더라고요. 늘 감사한 마음입니다. 특히 한의사 선생님 강의를 들으며 제 건강을 다시 돌아보게 되어 더욱 좋습니다.”

면목7동을 한 바퀴 돌며 인사를 나눈 뒤, 릴레이 인사캠페인을 이어가기 위해 상반기 주민간담회에서 만났던 주민분을 찾아 면목7동주민센터로 향했습니다. 저희 복장을 보고 깜짝 놀라시기도 했지만, 여전히 온화한 표정으로 반겨주셨습니다.

“평소 인사를 전하고 싶은 곳이 있으신가요?”

“우리 동네에 인사가 필요한 곳은 어디일까요?”

새벽마다 택배 일을 하는 부부, 환경정비 활동을 하시는 주민,

건강이 좋지 않아 매일 운동을 다니시는 주민분께 늘 미소로 인사를 건네서 ‘해바라기’라는 별명도 있다는 이야기를 들려주셨습니다. 또 이렇게 말씀하셨습니다.

“경로당이요. 거동이 불편한 어르신들에게 찾아가 인사만 드려도 참 좋아하실 것 같아요.”

“소상공인이요. 요즘 많이 힘들잖아요. 힘내시라고 인사를 건네면 좋겠어요.”



그 이야기에 힘을 얻어, 남은 시간에는 해바라기님이 말씀해주신 가게들을 찾아 응원의 인사를 전하기로 했습니다.

“우리 마을의 주민 해바라기님이 상인분들 힘내시라고 인사를 드리면 좋겠다고 하셔서 찾아왔습니다! 화이팅!”

가게 문을 열고 들어섰을 때 처음엔 경계의 눈빛이었지만, 사연을 들으신 사장님들은 이내 환한 미소로 화이팅을 외쳐주시고, 인사 요정들에게 음료를 건네주시기도 했습니다.

짧은 한마디의 인사 속에 따뜻한 마음과 정이 오갔고, 다시 한번 ‘인사의 힘’이 얼마나 큰지 느낄 수 있는 시간이었습니다.

우리 동네를 행복하게 만드는 가장 쉬운 방법! 오늘 주변을 살짝 둘러보며, 먼저 인사를 건네보는 건 어떨까요?

| 인사 요정과정이 넘치는 골목!

미용실과 철물점도 다시 찾았는데요. 처음엔 조금 경계하시던 모습이었지만, 이번엔 여유로운 표정으로 먼저 손을 흔들어주시는 사장님들의 미소가 무척 따뜻했습니다. 골목을 따라 더 안쪽으로 들어가 만난 ‘세방사우나’는 손님들로 북적이는 인기 만점 장소였어요! 비록 사장님은 자리에 없으셨지만, 분주한 직원분께 힘찬 인사를 건네며 작은 에너지를 전했습니다.



골목 곳곳을 돌아다니며 인사를 전하던 중, 정말 반가운 얼굴도 만날 수 있었습니다. 오랜 기간 가게 문을 닫아 안부가 궁금했던 별빛다방 사장님을 다시 뵙게 된 것이죠! 사장님께 안부를 전하며 혹시 마음을 전하고 싶은 분이 계신지 여쭙보니, 그간 중랑구를 위해 힘써주신 중랑구 서영교 국회의원님께 응원의 인사를 보내고 싶다고 하셨습니다. 마침 의원실도 가까이에 있어, 저희 인사 요정들이 직접 찾아가 따뜻한 마음을 전해드렸습니다!

사무실로 조심스럽게 찾아뵙고, 저희 ‘인사 요정’이 어떤 역할을 하고 있으며 왜 면목7동 곳곳에 인사를 전하고 있는지 설명해 드렸습니다. 직원분들께는 의원님께 대신 인사를 전달해 주

시길 부탁드립니다. 비록 바쁜 일정으로 직접 뵙지 못했지만, 저희의 따뜻한 마음이 잘 전해졌기를 바랍니다.



면목7동에 이렇게 정이 넘치는 골목이 있다는 사실, 알고 계셨나요? 저희 인사 요정들도 놀랄 만큼 훈훈함이 가득한 곳! 바로 ‘국수랑’ 가게에서부터 이어지는 작은 골목입니다. 발걸음이 닿는 대로 인사를 전하다 보니 ‘실과 바늘’이라는 수선집을 방문하게 되었고, 어느 가게에 힘 나는 인사를 전하면 좋을지 여쭙보니 바로 옆 ‘만나분식’을 추천해 주셨어요! ‘만나분식’ 사장님은 다시 ‘하이타코’를, ‘하이타코’는 건너편 ‘국수랑’에게 따뜻한 인사를 전하길 바라셨습니다! 서로서로 마음을 이어가는 모습이 참 따뜻했습니다.

처음 방문한 가게들이었지만 사장님들의 온기와 배려가 자연스레 저희에게도 전해졌습니다.

| 뜻밖의 단골 손님

비가 많이 와서 사람도 없고 덩달아 의욕이 꺾이는 날이었습니다. 그런 저희를 반갑게 맞아주시는 어르신 한 분이 계셨습니다.

다. 비가 오지만 그래도 체조 모임을 한다는 소식을 듣고 오셨다고 합니다. 체조 대신, 평소 나누지 못했던 얘기를 나눴습니다. 어느 쪽에 사시는지, 어떤 곳에서 사시는지, 근처 이웃은 어떤 분이신지도 들을 수 있었습니다.

“집에만 있어서 몰라.”, “주변에 관심 없어.” 하시면서도, 여쭙보는 것마다 흥미롭게 이야기를 풀어내시는 반전 화법 덕분에 웃음이 날 수밖에 없었습니다. 어르신 댁 골목에 함께 가보고 싶었으나! 비가 오는 날 가기 어려울 것 같아서 대신 다른 제안을 했습니다.

“저희 저쪽 미용실에 인사드리러 가려는데, 같이 가실래요?”



같이 요정으로 변신한 후 함께 우산을 쓰고 출발합니다. 가는 길 어르신께서 “나 이쪽에 미용실 다니잖아~”하셨습니다.

“앗, 혹시 같은 미용실 아닐까요?”

“현정미용실이야~”

“와, 현정미용실~! 저희가 가려던 곳이에요!”

방문한 지 얼마 되지 않아서 미용실 이름은 정확히 몰랐는데, 어르신이 말씀하신 그 미용실이 등장하니 퍼즐이 맞춰진 듯 신이 났습니다. 어르신과 함께 미용실 문을 여니 사장님과 서로

아는 체를 하십니다.

“오늘은 단골 손님이 아닌 인사 요정으로 인사드립니다~”

저희도 사장님께 인사드리니 “알지. 여기 세 번째 오는 거잖아.”하고 기억해 주셨답니다! 마침 손님 한 분도 계셔서, 그 주변으로 둥그렇게 둘러앉으니, 작은 미용실이 순식간에 ‘동네 토크쇼’가 되었습니다.

먼저 계신 손님은 경기도에서 일부러 오셨다고 합니다.

“우리 아들이 초등학생 때부터 다녔어. 지금은 50대야~~”

지난 세월만큼 면목동을 떠난 분들이 많지만, 예전의 추억과 관계를 끊기보다는 계속해서 이어가고 계신 모습이 정답게 느껴졌습니다.

또 이런 이야기도 나눴습니다.

“같은 아파트라도 동마다 달라. 저번에 친구 만나러 옆동에 갔는데, 엘리베이터에서 어떤 젊은이가 인사를 하더라구. 우리동은 그렇지 않거든.”

“인사하는 한 사람만 있어도 분위기가 바뀌네요!”

“받아주는 사람이 중요해. 나도 인사 한번 해봤는데, 받아주질 않으니깐 그다음부터는 못 하겠더라고.”

그 말에 공감이 되었습니다. 인사는 ‘하는 사람’도 중요하지만, ‘받아주는 사람’도 참 중요하다는 걸 다시 느끼는 순간이었습니다.

“이렇게 얘기하니 금세 시간이 가지? 내가 말을 너무 많이 했는지 몰라.”

“이런 정다운 얘기를 듣고 싶었어요. 재밌게 들었습니다~”

뜻밖의 단골 손님과 함께한 짧은 동행이었지만, 어르신과 사장님, 그리고 저희와의 관계에 특별함이 더해졌지 않았을까 싶은 순간이었습니다.

| 릴레이 인사

지난번 만났던 주민 해바라기님이 소상공인과 경로당에 인사를 드리면 좋겠다고 추천해 주셨습니다. 그 의견을 따라 면목7동의 골목을 이곳저곳 다니며 이전에는 뵈기 어려웠던 많은 주민분을 뵈 수 있었습니다. 그 덕에 새롭게 알게 된 인정 넘치는 골목도 있었고, 새로운 관계도 맺어갈 수 있었습니다.



지난주 인사드린 ‘만나분식’에서 간식을 먹는데, 사장님께서 음료 서비스를 주셨습니다~ 와~~ 감사합니다♥

어릴 적에 먹던 바로 그 추억의 맛인 줄로만 알았는데 어린이, 학생들이 끊이질 않았습니다. 만나 분식에서 만난 학생들이 먼저 관심 가지고 저희에게 말 걸어주었습니다. “멋있는 것 같아요.”라며 엄지를 척! 올려주었습니다.

추천해 주신 두 번째 장소! 경로당에도 다녀왔습니다.

“경로당이요. 거동이 불편한 어르신들에게 찾아가 인사만 드려도 참 좋아하실 것 같아요.”



식사 시간 이후라 어르신들이 많이 계시진 않았지만, 해바라기님의 인사를 대신 전하고, 다음에 인사드릴 장소를 추천받았습니다. 경로당이 있는 아파트 단지에서 알고 지냈던 주민분도 만나게 되어 ‘이 아파트에 좋은 주민분들이 많이 계시는구나!’라고 느낀 시간이었습니다.

| 속이 따뜻해야 마음도 따뜻하지

한 달 넘게 인사 요정이 되어 인사를 하러 다니니 이제 인사를 받는 분들도 저희가 익숙해진 듯 반갑게 인사합니다.

특pecially 종이팩 착한순환 캠페인에 도움을 주시고, 어르신들에게 캐리커처도 선물로 주시는 등 복지관과 연이 깊은 주민 박신자님이 오늘의 일일 인사 요정으로 함께 다녔어요! 박신자님이 먼저 제안한 곳은 ‘아폴로 미용실’이었습니다!

박신자님의 평소 단골 가게이기도 하고 복지관과도 인연이 있어 미용실 문을 열자마자 반가운 인사가 오셨습니다.



“반갑습니다~~ 좋은 하루 보내세요~~!!”

미용실에 계시는 손님들도, 사장님도 함께 인사하며 웃음이 가득했습니다. 요정들이 예쁘다며 개인적으로 사진을 찍으시는 사장님. 예뻐해 주셔서 감사합니다! 익숙한 장소에서 만나는 익숙한 사람들, 그 따뜻한 연결이 이웃 사이의 힘이란 걸 다시 느끼는 순간이었어요.

이번에 인사 캠페인을 통해 새롭게 알게 된 ‘만나분식’ 사장님께도 인사드리러 갔습니다. 이곳에서 정말 우연히 반가운 얼굴을 만났습니다. 바로 오거리 노래방 이근수 아버님이 분식집에 있었습니다. 저희는 아버님이 계신 줄 모르고 지나쳤는데 아버님이 지나가고 있는 사회복지사들을 붙잡고 분식집으로 데리고 들어오셨어요.

“이렇게 만난 것도 반가운데 내가 떡볶이 사줄게. 먹고 가~~”

“감사합니다~~! 아버님 평소에 여기 자주 오시나요??”

“그럼 자주 와서 포장해 내가 원래 이런 음식 잘 안 먹는데 여기 떡볶이 맛있어.”

예상치 못한 만남이었는데, 면목7동에서 각자 만난 인연들이 하나의 흐름처럼 연결되어 있을 수 있다는 걸 발견하게 되며 추

운 날씨였지만 동네가 더 따뜻하게 느껴졌습니다.



분식을 다 먹고 든든하게 길을 걸으며 우연히 보았던 간판. 오늘의 마을활동을 대변하는 말인 것 같았어요. 오늘의 인사 요정이 방문한 마지막 장소! 면목7동주민센터입니다. 맨날 가볼 생각만 하고 부끄러움이 앞서 용기 내기 어려웠는데 박신자님이 먼저 가보자고 제안해 주셔서 방문하게 되었습니다. 주민센터 모든 직원이 일어나 저희를 반갑게 맞아주셨고, 주민센터 한쪽 벽면을 보니 상반기 캠페인 때 만든 ‘면목7동 이웃 사이다’ 로고가 있더라고요. 주민센터에서도 서로 돌보는 면목7동 캠페인에 한마음으로 함께 해주고 계신 것 같아 뿌듯하고 감사했습니다.

“좋은 하루 보내세요~! 일찍이 와야 했는데 지금 왔어요.”

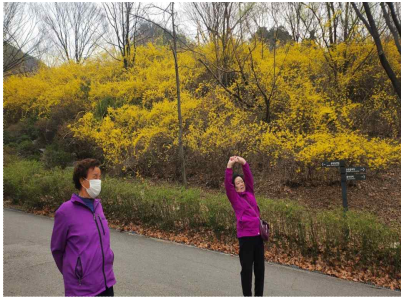
“면목동에 요정들이 다니고 있다는 건 알고 있었습시다.”

서로를 기억하고, 인사를 건네고 이어주는 힘이 있는 면목7동 오늘 우리 동네는 마음이 따뜻한 하루였습니다.

#복지2팀 #최영주&조혜수&권수민&이준선 #인사캠페인 #작은관심
#정이넘치는골목 #따뜻한 #깊어지는 #관계 #웃는얼굴에침뱉는다!

[어르신] 봄바람 따라 동네 산책 시작합니다!

봄바람이 살랑이던 어느 날, 노인맞춤돌봄서비스 이용 어르신들이 용마폭포공원에 모였습니다. 생활지원사 선생님들과 작은 소그룹을 이루어 월 1회 동네 산책을 나오셨어요. 개나리가 활짝 피어서 기분이 좋았습니다. 스트레칭을 하며 몸을 쭉 펴니 마음까지 시원해지는 기분이었답니다.



어르신 한 분이 클라이밍 기구를 보시더니, “저렇게 운동할 수 있는 나이로 돌아가고 싶다~”라고 하셨어요. 생활지원사 선생님이 “저두요~” 하시면서 함께 웃음을 나누었답니다. 그렇게 웃음이 가득한 시간을 보냈어요.



하루는 산책하려고 날을 어렵게 잡았는데 미세먼지가 많아서 할 수 없이 커피숍으로 향했습니다. 서로 처음 만난 사이라서 어색할 수 있었는데 차를 마시며 담소를 나누니 분위기가 좋아졌습니다. 함께 약속합니다. 꼭 뚝방길을 산책합시다~! 다음 달엔 날씨가 좋기를!



사가정공원도 함께라면 더없이 좋은 산책 장소입니다. 봄꽃 이름을 하나씩 외치며 건강 박수를 쳐보았어요.

“개나리! 산수유! 진달래!”

자연스럽게 서로를 소개하며 웃음도 오갔습니다. 이어서 운동 기구를 이용해 근력도 키워보았는데, 노랑게 편 산수유와 지지귀는 새소리가 기분 좋게 들렸습니다. 이렇게 운동도 하고 봄의 기운을 느끼니, 절로 건강해지는 기분이었답니다. 겨울이 지나고 봄이 되어 다시 만나니, 어르신들께서 반가워하셨어요.

함께라면 인근 아파트도 산책하기 좋은 장소지만, 미세먼지가 많아 실내로 계획을 바꾸었습니다. 그래서 홈플러스로 가서 구경도 하고, 필요한 식료품을 구매했어요. 고기와 오징어도 사며 돌아오는 길, 아파트 안에 산수유 꽃망울이 조금씩 피어나는 모습을 보았습니다. “봄은 봄이다”, “햇살도 따스하니 참 좋다”며, 즐거운 산책을 마쳤습니다.

매달 한 번, 이렇게 함께 걷는 이 시간이 어르신들께 작은 활력과 기쁨이 되기를 바라며, 앞으로의 산책도 기대해 봅니다.

#복지4팀 #박선자 #동네산책 #사가정공원 #건강박수 #봄꽃산책
#생활지원사와함께 #어르신과함께 #소소하지만확실한행복

[어르신] 어르신들과 함께하는 따뜻한 변화, ‘해 봄’ 인지프로그램 이야기

우리 복지관 노인맞춤돌봄서비스 사업에서는 어르신들의 건강한 일상과 인지 기능 향상을 위해 다양한 노력을 하고 있습니다. 그중 하나로, 생활지원사 선생님들과 함께하는 ‘해 봄’ 인지프로그램을 진행하고 있습니다.

매주 1회, 어르신 가정을 직접 방문하여 신체, 사회, 영양, 정서 영역을 고루 담은 활동을 함께하며, 일상에서 자연스럽게 인지 자극이 이루어지도록 구성하였고, 활동은 색칠하기, 만들기, 건강 체조 등 소근육을 사용하는 다양한 활동을 통해 인지 능력뿐 아니라 신체 조절력 향상에도 도움을 주고 있습니다. 처음에는 “내가 이런 걸 할 수 있을까?” 하시던 어르신들도 어느새 능숙하게 색을 골라 칠하시고, 정성스럽게 오리고 붙이며 프로그램에 집중하는 모습을 보여주시곤 합니다.



무엇보다도, 어르신들의 반응이 참 따뜻합니다.

“유치원에 다니는 손주가 하는 공부 같아서 재밌어요.”

“혼자서도 다시 꺼내 해보고, 복습도 해요.”
 “선생님이랑 같이하니깐 기다려지고 더 좋아요.”



이처럼 프로그램은 단순한 인지 훈련을 넘어 정서적 안정과 즐거움, 관계 형성의 기회까지 함께 제공하고 있습니다. 생활지원사 선생님들은 어르신 한 분, 한 분의 속도와 감정을 존중하며 따뜻한 마음으로 동행하고 있고, 어르신들 역시 그 진심을 느끼며 마음을 열어주십니다.

어떤 일은 굳이 일어나지 않더라도,
 ‘해 봄’ 그 자체만으로 충분히 의미 있고,
 이미 기적이 일어난 것과 같습니다.
 우리 어르신들의 소중한 ‘해 봄’을 진심으로 응원합니다.
 #복지4팀 #최진주 #인지향상 #노인맞춤돌봄서비스 #해봄

[면목3·8동] 든든한 동반자 참사랑교회 업무협약

면목종합사회복지관에 반가운 손님이 찾아오셨습니다. 바로 참사랑교회 목사님이신데요, 이날의 방문은 단순한 인사를 넘어, 참사랑교회와 복지관이 MOU(업무협약)를 맺기 위한 뜻깊은 자리였습니다.

관장님과 마주 앉아 다과를 나누며 따끈따끈한 책 한 권을 조심스레 건넸습니다. 함께하는 고마움을 전할 수 있었던 소중한 순간이었습니다.

“목사님, 저희 직원들이 마을에서 활동한 내용을 담은 책이 나왔어요. 참사랑교회에서 함께한 모습도 담겨 있어요.”



그동안 면목3·8동은 복지관과 거리가 있어 주민 모임 장소를 마련하는 데 늘 어려움이 있었는데요. 그때마다 가장 먼저 손 내밀어주신 곳이 참사랑교회였습니다. 특히 매주 목요일 진행되는 어르신 건강돌봄 동네모임은 참사랑교회의 공간 나눔 덕분에 어르신들이 쉽게 참여하실 수 있었습니다.

“지역사회를 위한 일이라면 언제든지 도와드리겠습니다. 말씀하십시오!”

목사님의 한마디에 참사랑교회의 따뜻한 마음이 고스란히 느껴
졌습니다. 앞으로도 우리 지역에 참사랑의 바람이 불어오길 기
대합니다.

#복지3팀 #강예정 #손을내어준 #든든한협력자
#면목3·8동활동장소 #참사랑교회

[어르신] 어르신들께 전하는 따뜻한 마음, 식료품 꾸러미



노인맞춤돌봄서비스를 이용하시는 어르신들을 위해 새마을금고 후원으로 진행되고 있는 식료품 꾸러미를 전달했습니다. 매달 정기적으로 진행되는 내용으로, 식료품 지원이 필요한 어르신 17명에게 간편하게 드실 수 있는 레토르트 식품과 제철 과일을 담은 ‘정성 가득 꾸러미’를 전달해 드리고 있습니다.

이번 달에는 노란 참외를 함께 준비해 드렸습니다. 혼자 사시는 어르신들은 과일을 사 먹기 쉽지 않아 더욱 반가운 선물입니다.

“내 돈 주고는 과일을 생각하지도 못하는데, 정말 고마워요.”

“한 달에 한 번 기다려지는 날입니다, 선생님~~”

생활지원사 선생님들이 꾸러미를 들고 직접 어르신 댁을 방문해, 식료품을 전해드리며 안부도 묻고 따뜻한 정을 나누는 소중한 시간이 이어졌습니다. 전달해 드릴 때마다 어르신들의 환한 웃음에서 감사와 보람을 느낍니다.

이다음에는 어떤 과일이 담긴 꾸러미가 어르신들을 찾아갈까요? 시원한 복숭아? 건강을 채워줄 블루베리? 아니면 새콤달콤한 자두? 작지만 정성 가득 꾸러미, 다음 달에도 어르신들 댁을 찾아갑니다.

#복지4팀 #최진주 #식료품꾸러미 #제철과일 #후원 #새마을금고

[면목7동] 오늘은 고시원으로~! GO! GO!



오늘은 사각지대 발굴을 위해 면목7동 내 고시원을 다녀왔습니다. 오래전부터 복지관과 함께 지역 내 사각지대 발굴을 위해 힘써주고 계신 원장님께 고시원에 거주하시는 분들 방문 고리에 홍보지를 걸어두는 것에 대해 안내해 드렸습니다.

선뜻! “오케이~!”라고 이야기해 주시는 원장님의 답변에! 우리가 하는 일들에 의미를 더해주시는 것 같아서 힘이 났습니다. 주민의 말 한마디에 사회복지사들은 더 의미를 가지고 일하게 되고 그래서 더 힘을 내는 것 같습니다~!

#복지2팀 #최영주 #사각지대발굴 #고시원#주민#의미

[면목4동] 우리 동네 키다리아저씨 찾기 캠페인과 문고리 안부 인사

면목4동 동네를 어떻게 더 살기 좋은 동네로 만들고 함께 해볼지 열심히 궁리하고 준비한 결과, 복지1팀의 3분기 가장 주력 활동은 우리 동네에 있는 키다리 아저씨를 찾는 ‘면목품앗이’ 캠페인과 ‘문고리 안부인사’ 활동이 되었습니다.

‘면목 품앗이’가 무엇인지 궁금하시지요? 품앗이라는 말 그대로 마을 공동체에서 힘든 일을 서로 거들어 주면서 서로 간에 품을 지고 갚고 하는 일과 관련된 사연을 모으는 캠페인입니다!

이웃과 주고받았던 ‘도움’ 이야기로 우리 동네의 정감 있는 순간을 나누는 것! “도움? 내가 무슨 도움을 주었지?”, “이렇게 했던 것도 도움받았던 것인가?” 싶은 모든 것이 사연일 수 있습니다. 예를 들어 길을 가다가 무거운 수레를 보고 밀어주신 경험, 길을 모르는 분에게 길을 알려줬던 경험, 목이 마른 학생에게 물 한 잔 전해주셨던 경험 등 생각하는 모든 곳에는 고마운 일들이 숨어져 있을 수 있습니다.

그런 경험을 모아보고자 제일 먼저 찾아간 면목4동 늘푸른교회! 늘푸른교회에서는 매주 금요일마다 복지관의 어르신들이 건강을 지키고 삶의 활력을 찾기 위한 모임을 위해 장소도 내어주시고 에어컨도 틀어주시고 TV도 내어주시고 시원한 물과 커피도 내어주시는 곳이었습니다. 우리가 만난 품앗이의 경험을 살려 제일 먼저 찾아뵙고 교회 사모님께 캠페인을 설명해 드렸습니다.

“그렇군요~! 무척 좋은 일이에요. 도움이라... 어떤 것이 도움일
까요? 많은 도움을 드리고 있지 못한 것 같아요.”



저마다 도움에 대한 기준선이 다르기에 내어주시는 공간부터
모든 준비 과정, 그 속에 담긴 모든 것들이 도움이었고 감사할
일이었음을 나누었습니다.

“마땅히 할 수 있는 일이었어요. 또 다른 도움 일이 있다면 알
려주세요.”

사모님의 환한 미소에 캠페인을 소개하러 오길 잘했다는 생각이
들었습니다.

“혹시 늘푸른교회가 면목 품앗이 캠페인의 오프라인 접수처가
되어 주실 수 있나요?!”

“좋아요. 더 잘 보이는 방법이 있으면 좋을 텐데 싶어요~!”

‘면목 품앗이’ 캠페인 첫 삽을 흔쾌히 시작할 수 있어 기쁨 가
득히 교회 문을 나설 수 있었습니다.

“그래, 우리도 하나 놓아도 돼. 내가 열심히 홍보해 볼게!”

면목4동 이음가게 1호점인 우리부동산에도 오프라인 홍보 접수
대를 놓을 수 있게 되었습니다. 이어서 방문한 또 다른 이음가
게 파불고기면목점, 용용떡볶이, 한우리문구, 푸레쥬르용마산역점

에서도 면목 품앗이 캠페인 취지에 모두 공감해 주시고 함께 홍보해 주시기로 하였습니다.



이어서 시작한, 면목4동 가가호호(家家戶戶) 안부 프로젝트! 문고리 홍보지를 게재하러 발로 뛰었습니다. 도움이 필요한 이웃이 있을 때, 내가 도움이 필요하다고 생각될 때! 먼저 손을 내밀기 어려운 때! 마을에서 속속들이 다니고 있는 복지1팀을 찾아주시면 함께 궁리하고 좋은 방법을 찾아보려고 합니다.

혹시! 내 집 우편함에, 문에 사진과 같은 문고리 홍보지가 걸려있다면?! 더우나 추우나 발로 뛰는 사회복지사가 다녀갔다는 사실! 백지장도 맞들면 낫듯이, 더운 날에도 서늘한 그늘이 있으면 쉬어갈 수 있듯이 면목4동팀 복지1팀을 찾아주세요~♥

#복지1팀 #허준호 #품앗이 #문고리안부 #서로안부 #살맛나는우리동네
#지금땀이난다는것은그만큼발로뛰고있다는것!

[면목4동] 면목품앗이 캠페인, 본격적으로 시작합니다!



늘푸른교회의 큰 도움으로 면목품앗이 캠페인을 본격적으로 시작하였습니다! 지난번에는 온라인 사연 접수처를 마련하여 주셨는데, 이번에는 캠페인과 인터뷰를 진행할 장소를 제공해 주셨습니다. 덕분에 시원하고 차분한 공간 속에서 이야기를 나누었습니다~

| 첫 번째 인터뷰의 주인공, '따뜻한 밥상 지기'님

먼저 온라인으로 사연을 접수하신 '따뜻한 밥상 지기'님과 만나, 인터뷰를 진행했습니다.

Q) 이웃에게 도움을 주고받은 경험이 있으신가요?

A) 교회 모임 이후에 직접 만든 찌개와 반찬으로 사람들에게 점심식사를 대접해요. 오늘도 재료 손질하느라 이렇게 손이 까맣게 됐어.

Q) 쉽지 않으실 텐데 어떻게 그런 나눔을 하고 계세요?

A) 사랑하는 마음으로!



수줍은 얼굴로 까매진 손끝을 보여주신 ‘따뜻한 밥상 지기’님의 손은 따뜻한 마음과 사랑이 묻어났습니다. 혼자 드실 때보다 여럿이 함께 먹으면 마음도 풍성해지고, 남편과 사별한 슬픔도 잠시 잊을 수 있었다는 ‘밥상지기’님. 그 모습에서, 나눔은 때로 부담이 아니라 위로와 행복이 될 수 있음을 다시금 느낄 수 있었습니다.

Q) 앞으로 이웃에게 도움을 줄 기회가 생긴다면 어떤 방식으로 돕고 싶으세요?

A) 지금처럼 맛있는 식사 대접이요!

짧은 시간이었지만 따뜻한 마음이 고스란히 전해졌던 만남이었습니다. 앞으로 이웃에게 도움을 전하는 일에 대해 이야기를 나누자 약속하며 다음을 기약하였습니다~

| 골목 속 이웃과의 만남

이제 골목길을 걸으며 캠페인을 이어갔습니다. “이웃과 도움을 주고받은 적 있으신가요?”라는 질문에, 주민분들의 다양한 이야기를 들을 수 있었는데요.



“비 오는 날, 전을 파시는 할머니의 전을 모두 샀어요. 그리고 그 전을 도움이 필요한 분께 나누었어요.”

“친구 자전거에서 떨어진 물건을 주워 다시 주었어요.”

앞으로 이웃을 돕고 싶은지에 대한 질문에는, “당연하죠! 저는 특히 한국말 교육이 필요한 학생들에게 한국어를 알려주고 싶어요.”, “간단한 집안일을 도울 수 있어요.”라고 답하셨습니다.

이를 통해 이웃과 더불어 살아가고자 하는 주민분의 마음을 알게 되었고, 서로 도우며 품앗이하는 우리 동네를 꿈꾸게 되었습니다! 앞으로 이웃과 도움을 주고받는 기회를 함께 만들어보면 좋겠다고 이야기를 나누며 다음을 기약하였습니다~

| 우리 동네의 힘, 이음가게 사장님들

우리 동네에서 ‘도움’하면 빠질 수 없는 분들이 계시죠. 바로 이음가게 사장님들입니다! 용용떡볶이, 한우리문구, 금천이발소, 해늘당 등등 이음가게에 방문하여 캠페인 취지를 전해드리자, “동네에 좋은 일이네~ 나도 많이 알려볼게요.”라며 흔쾌히 동참을 약속해 주셨습니다.

사실 사장님들은 평소에도 지역주민과 복지관을 연결하여 복지관 정보를 나누고, 지역 행사가 있으면 먼저 나서 주시는 분들이시기에, 저희도 알고 있는 이야기가 많았으나! 혹시 개인적으로 ‘도움’ 일화가 있으신지 여쭙봤습니다. 크린토피아 사장님은 단체나 개인적으로 지역사회를 위해 많은 선행을 실천하고 계셨는데요!



“주기적으로 자원봉사도 하고, 이사 온 분들에게는 우리 동네 학원, 맛집을 알려주기도 해요. 앞으로도 지금처럼 꼭 이어가고 싶어요.”

바쁜 일상에서 꾸준히 선행을 이어가며 우리 동네의 큰 힘이 되어 주시는 사장님들, 이웃과 동네를 위한 마음이 정말 감동적

이고 든든합니다. 저희도 사장님들의 따뜻한 마음을 이어가기 위해 더 노력해야겠다고 다짐했습니다! 첫걸음을 떼면서 많은 주민분의 이야기를 듣고, 이웃의 따뜻한 마음을 다시금 알아가는 시간이었습니다.

#복지1팀 #원형주 #면목품앗이 #도움이야기 #인터뷰 #사랑의밥상나눔
#이웃과도움나눔 #선행 #새로운만남

[면목4동] 면목품앗이로 만난 소중한 인연

일기예보에는 비 소식이 있었지만, 주민을 만나러 나서는 길에 하늘은 환한 햇살로 반겨주었습니다. ‘면목 품앗이’로 주민을 찾아다닌 지도 어느덧 한 달이 넘었습니다. 오늘은 또 어떤 주민과 동네 이야기를 나누게 될지 기대를 안고 발걸음을 옮겼습니다.



오랜만에 찾은 샘터공원. 2017년, 마을활동을 처음 시작할 때부터 ‘엄마모임’의 일원으로 함께했던 주민을 만났습니다. 벌써 10년 가까이 인연이 이어지고 있습니다. 지금은 통장으로, 또 자원봉사 캠프의 일원으로 지역 곳곳에서 활발히 활동하고 있습니다. 처음에는 자녀의 학교생활을 돕기 위해 엄마모임에 참여했지만, 시간이 지나면서 동네 사람들과 관계를 맺고 좋은 영향을 나누는 일에 매료되어 지금까지 지역의 일꾼으로 헌신하고 있다고 합니다.

면목복지관과 앞으로 어떤 일을 함께할 수 있을지 묻자, “힘든 상황을 겪고 있는 이웃을 복지관에 소개하는 일을 하고 싶어요.”라는 따뜻한 답을 들을 수 있었습니다. 그동안 이어온 인연

을 소중히 여기며, 앞으로 더 깊이 있는 협업을 위해 다양한 이야기를 나눠볼 예정입니다. 오늘도 ‘면목품앗이’를 통해 소중한 지역 일꾼을 만나는 뜻깊은 시간이었습니다.

#복지1팀 #원형주 #면목품앗이 #소중한인연
#좋은영향력 #무엇을함께할지 #협력

[면목3·8동] 어려움을 겪는 주민을 찾기 위해 마을로 나갔어요!

면목3·8동주민센터·까치어린이공원 앞에서 고립·외로움으로 어려움을 겪는 주민들을 찾고 돕기 위한 작은 캠페인을 진행했습니다.

“혹시 주변에 혼자 지내며 외로움을 느끼는 분은 없을까?”, “주민들은 평소 어떻게 지내고 이웃들이랑 만날까?” 등 사회복지사로서 궁금점들을 생각한 채 주민들과 직접 마주 앉아 이야기를 나누고 체크리스트도 함께 해보았어요.



복지관을 처음 보는 주민들은 속마음을 나누기 어렵지 않을까 걱정도 했지만 주민들은 자신의 일상을 솔직히 털어놓으셨고 이렇게 나누고 말할 수 있는 시간이 고맙다는 말씀도 하십니다. 이야기를 나누다 보니 주머니 속에서 고맙다며 슬쩍 알밤 한 알을 꺼내 주시기도 합니다.

단순히 이야기를 나누는 시간만이 아닌 고립·외로움으로 어려움을 겪는 주민들을 찾고 돕기 위한 자리이기도 했습니다. 짧은

대화 속에서 여러 주민을 알 수 있었고 도움이 필요하다면 앞으로도 이어가려고 합니다.



#복지3팀 #문효성 #고립예방 #온기이음 #이웃돌봄 #면목3·8동주민센터

[면목3·8동] 면동초 써니텐, OB와 YB의 만남!

아이들과 함께 만드는 마을활동 면동초 써니텐이 하반기에도 힘차게 출발했습니다! 지난 상반기에는 마을 어르신께 요리를 배우며 오므라이스, 김밥, 떡볶이까지 직접 만들어 보고, 다양한 체험으로 친구들과 즐거운 시간을 나누었는데요. 이번 하반기에는 우리 마을 문화축제 부스 운영, 요리활동, 재능나눔활동 세 가지 주제로 더 풍성한 시간을 준비했습니다~!

첫 만남 자리에서는 상반기부터 함께한 ‘OB’ 친구들과 새롭게 합류한 ‘YB’ 친구들이 어울리며 서로를 맞이했습니다.



“오므라이스랑 김밥, 떡볶이를 배워봤어요! 선생님, 이번에도 요리활동 하나요?”

“저 사진은 제가 마을 어르신께 인터뷰한 사진이에요! 엄청 쑥스럽긴 했지만, 뿌듯했어요!”

“환경실천활동 때 새활용 지갑을 만들어봤어요!”

아이들의 기억 속 반짝이는 순간들이 이야기로 쏟아져 나왔고, 새로운 친구들은 눈을 반짝이며 앞으로의 활동을 기대했습니다. 이어진 이름 빙고 게임에서는 호기심 가득한 질문들이 오가며

웃음꽃이 피었습니다.

“네가 제일 좋아하는 과목은 뭐야?”,

“자주 쓰는 어플 있어?”,

“좋아하는 머리 스타일은?”

처음 만난 친구들의 낯붉은 금세 사라지고, 교실 안은 웃음소리로 가득 찼습니다.

마지막으로 진행된 컬링컵스 게임에서는 팀을 나누어 응원하며 손에 땀을 쥔 대결이 이어졌습니다. 컵이 쓰러질 때마다 아이들은 환호성을 지르며, 어느새 하나의 팀처럼 서로를 격려하고 웃어주었습니다.



써니텐은 아이들이 함께 배우고, 나누며, 마을 속에서 따뜻한 관계를 키워가는 공간입니다. 이번 하반기에도 아이들의 활기찬 웃음과 도전으로 빛나는 미래를 맞이하기를 바라봅니다!

빛나는 SUNNY10, 우리 잘 지내보자 ♥

#복지3팀 #이다은 #빛나는 #10대 #SUNNY10 #하반기 #시작

[면목3·8동] 우리 주변 이웃에게 닿기 위한 문고리 홍보

우리 복지관은 마을의 주민들이 도움이 필요하지만 드러나지 않는 사각지대에 놓이지 않도록 직접 동네 골목과 상가, 주택가를 찾아가 ‘문고리 홍보’를 진행하고 있습니다.



이번 복지관에서 진행한 문고리 홍보는

- ✓ 도움이 필요해요
- ✓ 도움이 필요한 이웃이 있어요

라는 메시지를 자연스럽게 전하기 위해 주택 골목 곳곳, 상가 주변 등 평소 복지관이 닿기 어려운 공간을 중심으로 홍보를 진행했습니다.

작은 문고리 하나에서 시작되는 안부 인사가 도움이 필요한 이웃에게 닿을 수 있기를 바랍니다.

#복지3팀 #문효성 #문고리홍보 #서로돌봄 #도움이필요해요 #면목동도움

[면목4동] 여러분의 외로움과 고립감은 어떠신지요?

면목종합사회복지관에서는 외로움 및 고립위험 체크리스크를 통해 나의 외로움 지수를 알아보는 설문 캠페인을 지난 9월부터 3개 동 주민센터 앞에서 다섯 차례 진행하였습니다.



나의 외로움 지수는? 간단히 테스트해 볼까요?
외로움 및 고립위험 체크리스트 ☒

외로움 점수	3문항	사회적 고립 점수	2문항
Q1 나는 혼자 있을 때 마음이 불편하다고 자주 느낀다. ☐ 거의 없다 ☐ 조금 그렇다 ☐ 자주 그렇다		Q1 나는 혼자 있을 때 도움이 필요할 때 도움을 요청하지 않는다. ☐ 있다 ☐ 없다	
Q2 나는 혼자 남기면 귀찮다고 자주 느낀다. ☐ 거의 없다 ☐ 조금 그렇다 ☐ 자주 그렇다		Q2 나는 이웃에게나 우물에서 이웃이 생겼을 때 도움을 요청하지 않는다. ☐ 있다 ☐ 없다	
Q3 나는 사람과 사귀어서 고립되어 있다고 자주 느낀다. ☐ 거의 없다 ☐ 조금 그렇다 ☐ 자주 그렇다			
거의 없다 1점 조금 그렇다 2점 자주 그렇다 3점		있다 1점 없다 1점	
외로움 점수 6점 이상, 사회적 고립 점수 1점 이상인 경우에는 지원이 필요한 상태이므로 '외로움연선' 120(120)로 전화주세요!			

많은 주민분께 외로움과 우울감, 그리고 고립감이 특별한 사람에게만 있는 것이 아닌 일상에서 흔히 가질 수 있는 감정이며 어려움이 있다면 상담까지 안내해 드렸습니다.

12월, 한파가 찾아와도 고립가구 신규 발굴을 위한 설문 캠페인을 계속 이어갔습니다. 이날 총 20명의 주민을 설문하였고 추후 개별 연락을 통해 외로움 및 고립지수 결과를 안내하고, 또 필요시 상담까지 이어 가보려고 합니다~

#복지1팀 #윤석호 #일상돌봄 #마을돌봄 #민관협력 #캠페인 #주민만남

[면목7동] 2025년 결산! 면목7동 올해의 인물 인터뷰

2025년 한 해 동안 면목7동 곳곳에서 여러 캠페인과 정기 활동, 모임이 활발히 이루어졌습니다. 많은 주민분이 마을에 에너지를 넣어주셨는데요. 올해의 인물을 인터뷰로 만나보겠습니다.

| ‘건빵이’의 인터뷰

먼저 환경 소모임 ‘대빵건빵’에 성실히 참여한 신지후 학생입니다. 모임의 분위기를 이끌어 주고, 환경 실천 활동에 대해 먼저 제안해 주었습니다. 인터뷰 자리가 익숙하지 않기에 부끄럼을 타서 짧은 대답이었지만, 진심 담긴 마음으로 임했습니다.

Q) 어떤 마음을 가지고 모임에 참여했나요?

A) 지구가 쓰레기로 가득하고 점점 오염돼 가고 있는데 활동하면 지구가 깨끗해지니까 좋아요.

Q) 모임을 하면서 가장 재밌었던 건 뭔가요?

A) 샌드위치 만들기가(저탄소 밥상 나눔) 재밌었어요. 한 번도 먹어보지 못한 걸 먹었는데 새로웠어요.

Q) 새로운 활동하는 것을 좋아하나요?

A) 네. 저번에 오거리공원 어르신이랑 쪽파 다듬은 거랑 줍기 하면서 새로운 길을 돌아다니는 게 좋았어요. 원래 동네 돌아다

나는 걸 좋아해요.

Q) 모임을 하면서 변화된 점이 있나요?

A) 음, 지구가 조금 더 깨끗해지지 않았을까요...?

Q) 모임에서 친구들에게 같이 참여하자고 격려해 주었는데 그 이유는 뭔가요?

A) 다른 아이들이 장난을 치는 것이 선생님이 힘들 것 같아서 도와줬어요.

Q) 나에게 ‘대빵건빵’이란?

A) 지구를 지키는 좋은 것.

지후 학생의 말 속에서 지구를 아끼는 마음과 모임을 위해 배려하는 따뜻함을 느낄 수 있었습니다. 담당 선생님도 좋은 사람이라고 수줍게 말하는 모습이 마음을 녹아들게 했어요.

우리 동네의 환경 변화는 거창한 계획보다 지후 학생과 환경 모임처럼 소소하게 앞으로 내딛는 작은 발걸음이 만들어 가는지도 모릅니다. 지구와 마을을 향한 그의 작은 실천이 동네를 빛나게 하고 있습니다.



| 오거리노래방 주민들의 이야기

주민제안사업 ‘오거리노래방’ 이근수, 정무진, 이은필 어르신, 어르신 정기 활동으로 올해 처음 만난 김영희 어르신, 재능을 살린 캐리커처 그림을 동네 어르신들께 전하고 인사 캠페인에 동행한 박신자님과 간단한 다과를 먹으며 이야기를 나눴습니다.

Q) 마을활동에 참여하시면서 어떤 부분이 좋았나요?

A) 동생들과 선생님들을 알게 되었죠!

A) 마을에서 이런 활동을 한다는 것만으로도 참 좋았어요.

A) 나도 이런 것을 할 수 있구나 싶어서 뿌듯하고 기분이 좋았어요.

A) 제가 몇 년 전 넘어지게 되면서 몸이 불편했는데.... 이렇게 나와서 노래도 부르고 운동도 하니깐요.

Q) 내년 더 재미있고 보람된 활동을 위해서 필요한 부분은 무엇인가요?

- A) 더 많은 주민이 참여했으면 해요.
- A) 간단한 간식이나 음향도 보완이 되었으면 해요.
- A) 홍보해야겠네.
- A) 자유롭게 우리가 활동을 꾸려나갈 수 있는 것이 더 좋은 것 같아요.

말씀마다 애정이 느껴졌습니다. 특히 올해의 활동을 돌아보기 보다 내년을 바라보며 보다 적극적으로 의견을 나누는 모습에서, 자신의 ‘일’로 여기며 주인의식을 가지고 있음을 확인할 수 있었습니다.

이에 따라 제안해 주신 의견들을 정리하여, 활동 시작 전인 2월 중 사전 회의를 진행하기로 하였습니다. 나눠주신 소중한 의견에 진심으로 감사드립니다. 이번 자리는 저희에게도 한 해의 활동을 마무리하며 되돌아보는 의미 있는 시간이 되었습니다.

주민 한 분 한 분의 이야기에 더 귀 기울이고, 활동의 의미를 더욱 잘 전하며 같은 방향을 바라보고 함께 움직이는 것이 얼마나 중요한지 다시 한번 배우는 계기가 되었습니다.

모두 2025년 한 해 정말 고생 많으셨습니다. 내년에는 더 건강한 모습으로, 한층 더 나아진 우리의 활동을 기대하며 함께 힘차게 나아가길 바랍니다. 파이팅!

#복지2팀 #이준선&최영주 #올해의인물 #주민인터뷰 #주인의식
#내년을준비하며 #대빵건빵 #오거리노래방 #어르신체조 #캐리커처

[면목4동] 살맛나는 우리동네 이음가게, 2025년 감사 인사

한 해를 돌아보며 마무리를 맞이하는 시기가 되었습니다. 누구를 찾아보면 좋을까 생각하니 떠오르는 이름, ‘살맛나는 우리 동네 이음가게!’ 한결같이 같은 자리에서 가게 본연의 일도 해내지만, 이름처럼 우리 동네를 살맛나게 만드는데 감초 같은 역할을 톡톡히 해내셨습니다.



면목4동 속속들이 이음가게 사장님들을 찾아뵙고 인사를 드렸습니다. 올 한 해, 어떤 1년을 보내셨는지 여쭙보기도 하고 우리 동네 면목 4동의 기대하는 내일을 여쭙기도 하였습니다.

“정신없이 지나갔지요. 복지관이 고생이 많으셨을 거예요. 나날이 경제가 쉽지 않아서...”

“우리 동네는 그래도 정이 많은 동네라 좋지. 정말 이런 동네가 없어. 어디를 가도 우리 동네가 제일 최고지!”

“어르신들도 많고 최근에 이사 온 다문화 가정도 많고 챙겨야 할 분들이 늘고 있을 거예요.”

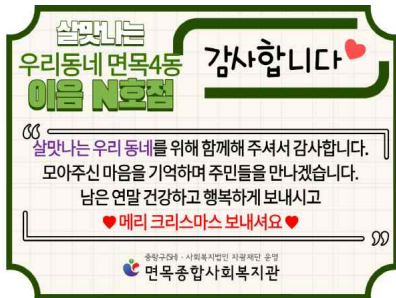
“서로 돕고 지내면 살아지지, 그렇게 서로 지내면 살아져요. 어려운 분들은 복지관 소개해 줄게요!”



우리 동네 이음가게인 카페, 부동산, 과일가게, 철물점, 음식점 곳곳마다 따뜻한 인사와 올해를 돌아보는 축축한 시간이 되었습니다. 생각해 보니 어느새 이음가게로 활동한 지 5년을 훌쩍 넘는 기간이기도 한 지금. 처음 1호점부터 시작했던 것이 벌써 이렇게 퍼지고 커졌습니다.

“이음가게! 또 바뀔 때가 될 수 있지~”

5년이 넘어간다는 이야기에 요즘은 5년이면 강산도 변한다는 만큼 이음가게 활동에 또 다른 준비와 재미있는 일들이 있기를 기대하는 마음도 담겼습니다.



“내년에는 저희 이음가게 사장님들 꼭 한번 모여요~! 잘 준비

해 보겠습니다!”

매년 마음속에 그리던 이음가게 사장님들이 모이는 장에 대한 마음을 살짝 비추었습니다. 서로 얼굴을 모르는 분들도 있고, 좋은 일을 함께하지만 멀리 있어 수고와 감사를 나누기 어려웠기에 함께 모인 자리에 한 번은 초대하고 싶은 마음이었습니다.

2025년도 우리 동네가 정이 넘치고 서로 돕고 챙기는 마을로 잘 살아가기 위해 함께 해주신 모든 이음가게에 깊이 감사합니다. 다가오는 크리스마스와 연말, 또 새해에 더욱 건강하고 행복한 일들만 가~득 하시길 진심으로 소망합니다♥

#복지1팀 #허준호 #면목4동이음가게 #살맛나는 #정이넘치는
#수고하셨습니다

7장

세대를 잇는 마음

작은 손과 굵은 손이 만날 때

[면목4동] 욕구조사 속 따뜻한 이야기

복지관은 주민의 목소리를 묻고, 듣고, 실천하기 위해 3년에 한 번씩 욕구조사를 진행하고 있습니다~ 조사에 참여해 주시는 분들께는 라면 또는 휴지를 상품으로 드리고 있습니다.

오늘은 초등학생 친구들이 설문에 열심히 참여하고 라면을 받아 왔습니다.

“선생님 5개나 주는 거예요? 그럼 저는 하나만 먹고 나머지 4개는 어르신들 나눠드려도 되나요?”

“저도 어르신들께 나눠드릴래요! 저도요!”



“아이고, 이런 건 학생 먹어야지 왜 나한테 줘~”

“애기들한테 어떻게 이런 걸 받아 내가~”

공원에 앉아계시는 어르신과 매주 목요일 투명 페트병을 수거하는 어르신들에게 나현이와 지영이가 라면을 나눠드렸습니다. 두 친구의 따뜻한 마음씨 덕분에 다시금 마을의 온기를 느낄 수 있는 시간이었습니다.

#복지1팀 #양지현 #욕구조사 #나눔 #따뜻함 #세대통합

[면목3·8동] 동네모임 어르신과 면동초 써니텐 아동들의 요리활동 이야기

7월 면목3·8동에서는 특별한 만남이 있었어요. 어르신들과 아동들이 한자리에 모여 함께 요리했는데요, 음식을 직접 만들고 나누며 온기를 더하는 뜻깊은 시간이었습니다.

1차 요리활동은 7월 10일에 진행되었는데요, 처음 만나는 어색함을 풀기 위해 명찰도 나눠주고 다 같이 인사를 하며 시작했어요. 첫날 요리 메뉴는 김밥과 떡볶이로 팀을 나누고 시작했어요. 처음 만나는 어르신과 아이들이라 살짝 어색할 법도 했지만 요리 재료를 함께 손질하고, 김밥을 말고 떡볶이를 만들다 보니 자연스럽게 대화가 이어졌어요.



김밥팀에서는 어르신이 계란 지단을 부치는 방법을 직접 알려주셨고, 아이들은 알려주신 대로 조심조심 지단을 부치며 요리에 집중했어요. 지단을 자르는 방법도 옆에서 하나하나 설명해 주시고, 아이들은 “선생님, 이렇게 자르는 거 맞아요?” 하며 묻고 따라 하면서 서서히 어색함이 없어졌답니다. 김밥을 말다가 자

꾸 풀려서 어려워하던 아이에게 어른이 직접 시범을 보여주며 천천히 도와주기도 했어요.



떡볶이팀은 재료를 썰고 양념장을 만드는 과정이 자연스럽게 이어졌습니다. 한 어른은 각자의 이름에 들어간 같은 글자를 따서 “우린 원원콤비야~”라고 웃으며 아이와 호흡을 맞추셨어요. 또 어떤 어른은 “애는 나보다 더 잘하는 것 같아~~”라며 애정 어린 한마디를 건네기도 했답니다.

떡볶이를 함께 만들 때 국물을 서로 떠먹여 주고 간을 보던 모습도 팀 안에서 관계가 한층 가까워졌다는 걸 느낄 수 있는 순간이었습니다.



2차 활동은 7월 17일에 진행되었어요. 하필 비 소식이 있었던

날이었는데, 다행히도 많은 어르신이 함께해 주셔서 든든하게 활동을 시작할 수 있었어요. 아이들을 위해 일부러 병원 일정을 바꿔 온 어르신도 계셨습니다.

이번에는 만두와 오므라이스를 만들었어요. 만두팀에서는 지난 1차 활동 때 조용히 계셨던 어르신들이 “이번에는 뭐라도 해봐야지” 하면서 먼저 나서 주셨어요. 재료를 썰고 만두소를 만드는 과정에도 적극적으로 참여해 주시고, 아이들도 만두소 다지기를 정말 열심히 참여했답니다.

함께 만두를 빚으며 자연스럽게 이야기도 오갔고, 아이들과 함께 다지기를 돌리며 다정하게 웃는 모습을 보니 명절에 가족들이 모인 착각이 들 정도로 정겨운 모습이었습니다. 어르신들의 정과 아이들의 밝음과 여럿이 둘러앉아 만드는 만두라는 음식 자체가 따뜻한 분위기를 만들어준 것 같아요.



오므라이스팀에서는 지단을 부치고 볶음밥을 만드는 과정을 함께 진행했는데요. 특히 기억에 남는 장면은 한 아이가 하트 모양 볶음밥을 만들어 어르신께 드리고 “제 이름 꼭 기억해주세요.”라고 말했던 순간이었어요. 그 말을 들은 어르신은 “그 친구 말이 오래 기억에 남아요.”라고 소감을 말씀해 주셨답니다.



전체 활동이 마무리될 즈음, 한 아이가 예쁜 그림이 들어간 카드를 어르신께 선물해 드렸어요.

“같이 요리해 주셔서 감사합니다.”

카드를 받으신 어르신은 고맙다고 표현하고 기뻐하시며 다른 어르신들에게도 자랑했답니다. 아이들을 위해 준비한 어르신들, 어르신께 감사를 전하는 아이들 모두 훈훈했답니다.

“다들 고마웠고 나는 로제 떡볶이를 몰랐는데 덕분에 처음 먹어봐~”

“너무 재밌고 덕분에 맛있는 음식들 만들어서 먹었어요!”

앞으로도 어르신과 아이들이 자연스럽게 어울리며 함께 웃고 배우는 이런 만남의 자리를 계속 이어가고 싶습니다~

#복지3팀 #문효성 #면목복지관 #써니텐 #건강돌봄모임
#요리활동 #세대교류 #세대소통

[면목7동] 어르신도 아이들도 신났던 시간

지난주 근로자의 날이 있어 쉬고 2주 만에 마을로 나왔습니다. 서로 반갑게 인사를 나누고 어르신 음악·체조 활동을 진행했습니다.

아이들도 찾아와서 함께 체조하며 공원에 어르신과 아이들의 웃음소리로 가득 찼던 현장! 사진으로 만나보세요!



신나는 노래에 맞춰 위! 아래! 위! 아래! 누구보다 신나게 움직이는 아이들의 몸짓, 표정 보이시나요? 오늘은 아이들 덕분에 마음이 건강해지는 체조가 진행되었습니다. 체조 후에는 어버이 날을 맞이하여 꽃 화관을 쓰고 폴라로이드 사진을 찍어드리며 오늘 활동을 마무리했습니다.

#복지2팀 #최영주 #1-3세대 #어르신 #체조 #함께

[어르신] 우리동네 마을선생님과 요리해요

| 1탄, 떡볶이 만들기!!

동네 어르신에게 삶의 지혜를 배우는 마을선생님 활동이 올해도 활기차게 시작되었습니다. 올해 활동을 위해 사전에 모여 준비하고 아이들의 국민 간식 떡볶이! 매운맛, 짜장 맛으로 아이들과 함께 만들어 보기로 했습니다.

계속 참여한 어르신보다, 올해 처음 참여하는 담당자와 어르신들도 계셔서 기대 반, 걱정 반으로 활동을 준비하게 되었습니다. 작년에 참여한 아이들에게 연락하고, 중랑맘카페에 홍보하여 총 8명의 아이들과 함께하게 되었습니다.

“저는 ~초등학교 1학년 ~반 ~번 누구입니다~!”

각자 이름표 꾸미기 활동부터 시작해 각자 간단한 자기소개 시간을 가졌습니다. 떡, 어묵, 양파, 파 등 아이들이 직접 요리에 참여할 수 있도록 마을 선생님들은 미리 재료를 준비했습니다.



매운맛, 짜장 맛 두 팀으로 나누어서 활동 시작! 방앗간에서 막 만들어와서 따뜻한 쌀떡을 분리하고~ 떡끼리 붙지 않도록

살살 잘 떼어내기 성공!

“와~ 떡이 쫄깃쫄깃 맛있어요.”

어묵도 나만의 크기로 찢~뚝, 찢~뚝!

“칼질을 너무 잘한다~”

마을선생님의 칭찬을 듬뿍 받고 “집에서 엄마랑 요리 많이 해 봤어요”라고 자랑스럽게 대답도 해요!

파를 썰다가 “선생님,~ 눈이 너무 매워요!”라며 눈물을 흘리며 하면서도 열심히 썰던 친구들.

“파가 엄청 싱싱하네. 우리 파는 선생님께 떨어달라고 하자!”

양파와 파는 선생님들께서 안전하게 떨어주셨습니다. 삶은 계란 껍질도 우리 친구들이 벗겼지요.(계란이 깨지기도 했지만 걱정 없어요.)



데이지 양도록 조심조심 떡을 넣고 휘휘 저어도 보고 맛있는

떡볶이 드디어 완성! 매운맛, 짜장 맛 두 가지 다 맛을 보고 싶어 하는 친구들, 한 가지 맛만 먹겠다는 친구들. 각자 취향껏 먹고 싶은 떡볶이를 그릇에 잘 담아서 세팅 준비했습니다.

“맛있게 잘 먹겠습니다~!”

“매운맛 저는 맵지 않아요.”

“와~ 매운 거 엄청나게 잘 먹는구나?”

“떡볶이 많이 있으니깐 부족하면 더 먹어요~”

“네~”, “너무 맛있어요.” 등등 올해도 계속해서 진행될 마을선생님 활동을 통해 마을 속의 아이들이 마을에서 건강하고 행복하게 쑥쑥 자랄 수 있도록 우리 모두 함께해요!

| 2탄, 카레 만들기 이야기 속으로



동네 어르신에게 삶의 지혜를 배우는 마을선생님 활동 2탄! 이번에는 카레 만들기입니다. 4월에 한 번 해보았다고, 우리 어르신들 각자 준비 재료를 챙겨서 사가정 마중 공유주방에서 활동 시작 30분 전에 모두 모였습니다. 아이들이 활동하기 편하게 감자와 당근, 양파 껍질을 벗기고 쌀을 씻어서 밥을 밥솥에 올렸

지요. 그런데 밥솥이 밥을 다 지었다고 말해주어 뚜껑을 열어보니 웬 걸요, 밥이 설익었지 뭐예요~!

우리 지혜로운 마을선생님들 당황하지 않고 쌀을 덜어내고 물을 더 넣고 다시 한번 취사를 진행했습니다.

어머나 세상에! 윤기가 차르르 흐르고 맛있는 쌀밥 완성!

이렇게 밥 짓는 동안 우리 친구들은 마을선생님들이 미리 준비해 둔 감자, 당근을 칼로 깍둑썰기를 했어요. 우리 친구들 열심히, 칼인지 힘인지 알 수 없지만 딱딱한 야채를 각자의 스타일로 자르기 성공!



고기와 야채들을 잘 볶는 과정도 안전하도록 신경 쓰며 우리 마을선생님들과 아이들이 힘을 합쳐 맛있는 카레를 완성했어요. 요리가 완성되기를 기다리는 동안 학 종이접기 달인 친구의 설명대로 멋진 종이학도 접을 수 있었죠. 카레를 좋아하는 친구들이 모인 만큼 시식을 모두 다 두 그릇씩 맛보았어요.



활동 중간중간 친구들에게 다음에 무엇을 만들고 싶은지 물었더니 햄버거, 짜장면, 피자, 스파게티 등 다양한 메뉴가 나왔어요. 마을선생님과 회의를 한 결과 다음 활동은 햄버거로 메뉴 선정 까지! 마쳤답니다.

#복지4팀 #한은정 #마을선생님 #요리 #마을 #어르신 #세대공감

8장

틈만 나면 나들이

하하호호 도란도란 콧바람

[어르신] 문학하는할매의 특별한 외출



따사로운 봄날, 도서관에만 있기 아쉬워서 용마폭포공원으로 특별한 외출을 나왔습니다. 어르신 소모임 ‘문학하는할매’에서 ‘기발함’을 담당하는 윤 어르신! 꽃 모양 썸캐처를 안경 위에 올린 모습에 와하하 웃음꽃이 피어납니다.

실내에서 셀로판지로 썸 캐처를 만들 때만 해도 오늘따라 작품이 마음에 들지 않아 “내 건 월남 갔다 왔어~”, “나도 베트남 갔다 왔어~” 송 어르신과 함께 아쉬움을 농담으로 표현하시더니 햇빛 아래에 서보곤 아까 버렸으면 큰일 날 뻔하셨답니다.



오늘의 사진 주제가 되어버린, 썸 캐처 안경에 쓰기! 네 컷 사진

관이 부럽지 않습니다.

“모자까지 쓰니까 난 인디언 추장 같지 않아?”

“아하하~ 진짜 재밌다. 많이 웃어야 해요~ 이럴 때 웃지.”

“멋지네~ 이게 햇빛 받으니까 색이 달라져~”



어르신들이 싸 오신 짬짬이토마토, 현미과자, 요구르트, 삶은 강낭콩 그리고 봄 경치까지 더해지니 참 좋았습니다.

“신선이 따로 없다~”

“나는 여기 올라온 지가 1년이 넘는 거 같애. 나오니까 좋다~”

“일!”

“이!”

“짜!”

“사!”

“..오!”

“육(짝)!”

이어지는 369 게임에서 너무 집중한 나머지 숫자와 박수를 모두 쳐버린 두 어르신!

노래를 좋아하고 잘하는 이 어르신의 ‘만남’과 조 어르신의 ‘소풍 같은 인생’ 노래를 청해 들었습니다. 함께 많이 웃었던, 따스한 봄날 오후였습니다.

#복지4팀 #박민아 #웃음포인트 #썸캐처 #용마폭포공원 #봄바람

[면목3·8동] 어르신 건강돌봄 동네모임 나들이

날이 좋아지면 가장 먼저 나누는 이야기들이 있는데요. 바로 좋은 날, 좋은 사람, 좋은 시간을 느낄 수 있는 ‘나들이’랍니다. 그래서 오늘은 몸도 마음도 튼튼하기 위한 어르신 모임을 모시고 어린이대공원 나들이를 다녀왔답니다.



어르신들과 여유롭게 천천히 걸으며 예쁜 모습도 남겨보고 준비한 돛자리도 깔고 따뜻한 차를 꺼내니 가방에서 주섬주섬 과일들을 꺼내시는 어르신들 덕분에 소소하지만, 행복한 간식 나눔이 열리게 됩니다.



어린이대공원 안 식물원 꽃도 구경하고, 잉어도 구경합니다.
 “언니는 나이도 많은데 웰케 정정해~? 손잡고 끌고 다녀서 나
 힘들어~~”
 “비가 와서 살짝 추울 줄 알았는데 지금 날이 넘 좋네!”



나들이에 빠질 수 없는 추억 사진 남기기!
 “모두 하트 꽃받침~~”
 “하트 할 때 내 얼굴 가리지 않게 조심해~~”
 좋은 날에 좋은 사람들과 함께하니 어르신들의 따뜻하고 애정
 어린 말 한마디 한마디가 웃음꽃으로 피어납니다.
 #북지3팀 #문효성 #면목동어르신모임 #어르신건강돌봄 #어린이대공원

[면목4동] 동네 일꾼 면목다방! 즐거운 나들이를 다녀오다!

면목다방 동네 일꾼들이 도봉산 창포원으로 떠났습니다! 아침 일찍 복지관에서 모인 우리는 챙겨 온 간식 뚜껑부터 열었습니다. 감, 귤, 사과, 김밥, 주먹밥, 과자, 초콜릿 등 다 외우기도 어려울 만큼 푸짐한 음식이 배낭에 한 보따리 가득하였습니다.

“윤 선생님! 3동 아줌마! 이것들 먼저 좀 드셔봐요~”

“아침 식사 안 하고 왔지요? 출출하면 안 되니 좀 먹고 가죠!” 새벽 일찍 일어나 음식을 준비했다고 하니 더 없이 맛있고 감사했습니다!

“저도 어젯밤에 너무 설레서 잠을 다 설쳤어요~”

감사한 마음에 너스레를 떠니 면목다방 어머니들이 까르르~~ 웃으셨습니다! 그렇게 우리의 나들이는 출발하였습니다~ 형형색색 노오란 은행잎, 빠알간 단풍잎, 아직 아쉬운 마음이 큰지 초록 잎이 안간힘을 쓰고 버티는 것 같았습니다~



“와~ 정말 액자에 담아가고 싶네요!”

“옆을 보면 노오란, 또 그 옆을 보면 빠알간, 앞을 보면 도봉산! 오늘 기분 최고다!”

모두 들뜬 마음을 한껏 풀어냈습니다! 떨어진 단풍잎을 머리에 꽂고 사진도 찍었습니다. 식사를 마친 장소는 도봉산 아래 작은 시골 마을 정취가 묻어났습니다. 한가로이 거닐며 속이야기도 많이 나누었습니다.



“참~ 사연이 많네! 아줌마 얘기를 이렇게 재미있게 들어본 건 처음이에요.”

“저 역시 OO님 어릴 적 이야기부터 지금까지의 이야기를 전부 들은 건 처음이네요.”

관계가 주는 힘! 더불어, 함께 한다는 것은 또 이렇게 다른 감정을 줄 수 있다는 것을 다시금 느낄 수 있었습니다. 잘 다녀왔습니다.♥

#복지1팀 #윤석호 #면목다방 #동네일꾼
#단풍나들이 #더가까워진우리 #관계의힘

[면목4동] 화요종이접기 나들이 다녀왔어요~

화요종이접기에서는 매주 화요일 30분 동안 종이접기를 하고 30분은 우리 모임에서 하고 싶은 것을 생각해 보는 시간을 보냅니다. 가을을 맞이해서 나들이 이야기가 나왔고 함께 논의해 봤습니다.



“우리 다같이 가고 싶은 곳 있으신가요?”

“어린이대공원 가요~ 오랜만에 가고 싶네!”

청계천, 관악산 등 다양한 곳들이 나왔지만, 거동이 불편하신 어르신과 날씨를 고려하여 가까운 어린이대공원에 나들이 다녀오기로 결정했습니다.

“나들이 가서 뭐 할까요?”

“낙엽 주워서 꾸며도 좋겠다!”

어릴 적 백일장에 참여했던 기억을 되살려서 직접 주운 낙엽을 붙이며 작품을 만들어 보기로 했습니다.

“뭐 타고 갈까요?”

“우리 평소에도 지하철 잘 타요. 지하철 타고 가도 돼~”



이번 나들이는 색다르게 지하철을 타고 가보기로 했습니다! 신나는 나들이 날~ 얼른 나들이 가고 싶으셨는지, 직원들을 빼놓고 미리 지하철에 내려가서 기다리고 계셨습니다!! 부랴부랴 내려가서 어린이대공원에 도착했는데, 가장 빠른 길과 하차 번호를 다 알고 계셔서 덕분에 빠르게 이동할 수 있었습니다.



어린이대공원 정문에서 찰칵! 정성껏 가져오신 간식과 함께 찰칵!

“우리 배도 채웠겠다~ 이제 열심히 주운 낙엽으로 작품을 만들어 볼까요?”

떨어진 단풍잎과 열매, 꽃들로 집중해서 도화지에 붙여보았습니다.



“저는요, 열매로 하트를 만들어볼게요! 여러분들을 사랑하는 만큼~”

“가을하면 괜히 슬퍼지고 춥네요, 열심히 꾸며서 따뜻한 마음 표현해 볼래요!”

자연의 재료들로 개성 있는 작품을 만들어 냈습니다. 잠깐! 이 작품 어디서 볼 수 있죠? 면목종합사회복지관 2층 로비에서 매주 업데이트되는 작품을 볼 수 있습니다!

복지관으로 돌아오는 길에는 아쉬움과 고마움으로 가득 찼습니다.

“우리끼리는 못 오는데, 선생님이 데리고 와줘서 고마워.”

“우리 내년에도 이런 나들이 또 올 수 있는 거죠? 간식도 나눠 먹고 재미있었어요.”

화창한 가을날, 어르신들과 또 하나의 추억을 쌓아갑니다.

#복지1팀 #양지현 #나들이 #즐거움 #가을 #나눔
#고마움 #화요종이접기 #작품

[면목4동] 낙엽, 하늘, 그리고 무소유를 찾아 떠나는 여정 '채송화 모임'

오늘은 드디어 기다리던 채송화 모임의 날! 두 분이 참석하지 못해 조금 아쉬운 마음도 있었지만, “가을을 그냥 보내기 아쉬워서 꼭 다녀오자!”라는 말에 모두가 고개를 끄덕이며 활기찬 표정으로 복지관에 모여주셨습니다. 출발 전, 다 함께 첫 단체사진을 딱! 남기고 투표를 통해 가장 많은 표를 받은 성북동 길상사로 떠났습니다.



차 안에서는 “날씨가 많이 추우면 어떡하나...”, “나뭇잎이 다 떨어지지는 않았을까~?”라는 걱정도 있었지만, 이동 중 햇살이 따뜻하게 비춰주어 한결 편안한 마음으로 길을 나섰습니다.

약밥 집을 발견해 맛있는 오리주물럭으로 든든하게 한 끼를 채웠습니다! 식사를 마친 뒤 가게 앞에서 또 한 번 기념사진을 남기고 길상사로 향했어요~

길상사에서는 단풍이 알록달록 물든 길을 따라 천천히 걸으며 서로 사진을 찍기도 하고, 폴라로이드로 즉석 사진도 남기며 즐

겨운 시간을 보냈습니다.



법정 스님의 진영각도 차분히 둘러보고, 잠깐씩 조용히 마음을 가라 앉혀보는 시간도 가져보았어요. 아늑한 풍경, 선선한 바람, 밝은 웃음까지 더해져 역시 나오길 잘했다 싶은 생각이 절로 들었습니다. 나들이를 바로 끝내기엔 너무 아쉬워, 예전에 방문해 좋은 기억이 있었던 망우리역사공원 근처 카페로 이동했습니다!

카페에서는 따뜻한 차를 나누며 올해 채송화 모임에서 함께했던 시간을 하나둘 꺼내 보기도 했습니다.

“이 모임이 제가 복지관에서 해본 첫 모임인데 너무 즐거워요! 덕분에 다양한 활동도 해보고, 집에만 있었으면 정말 몰랐을 것들을 경험했어요~”

“우리가 모인 지 오래됐지만, 그래서 더 반갑고 더 건강해지는

것 같아요~”

“앞으로도 이렇게 함께할 수 있는 시간이 많아지면 좋겠어요!”
어르신들의 이런 이야기들이 이어지며 카페 안 분위기도 더욱
따뜻해졌습니다.



일정을 마치고 귀가하시는 길, ‘채송화’라는 이름처럼 각자 올
한 해를 예쁘게 피워낸 것 같아서 감동이었습니다.

#복지1팀 #허준호 #함께해서기쁨 #나들이가제일좋아
#우리라서행복한 #울긋불긋채송화

면목, 마을에 살다

2025년 실천 기록

발행일 2026년 2월 12일

발행처 면목종합사회복지관

발행인 김영례

편집인 강예정, 권수민, 박민아, 허준호

함께한 사람들 강예정, 권수민, 김정연, 문효성, 박선자, 박민아,
양지현, 원형주, 윤석호, 이다은, 이예진, 이주영,
이준선, 조혜수, 최영주, 최진주, 한은정, 허준호

출판사 유페이퍼

주소 서울시 중랑구 용마산로 228

전화 02-436-0500

홈페이지 www.truem.or.kr

본 책은 저작자의 지적 재산으로서 무단 전재와 복제를 금합니다.