

자원봉사를 통한 노년의 희망창출

WEBVTT

00:00:13.451 --> 00:00:16.473  
-자원봉사를 통한 노년의 희망 창출.

00:00:26.238 --> 00:00:28.773  
-DJ 현과 함께 하는  
지금은 실버시대.

00:00:29.279 --> 00:00:31.130  
안녕하세요? DJ 현입니다.

00:00:31.672 --> 00:00:36.287  
행복해지고 싶으면 남이 은혜  
갚기를 기다리거나 남에게 은혜를

00:00:36.671 --> 00:00:38.758  
모르는 사람이라고 말을 하지 말고

00:00:39.217 --> 00:00:42.186  
남을 도와주는 즐거움만으로  
보람으로 삼도록 하자.

00:00:43.249 --> 00:00:44.595  
데일 카네기의 말인데요.

00:00:45.076 --> 00:00:49.316  
아무리 매서운 추위도 견딜  
수 없는 외로움도 세상이

00:00:49.701 --> 00:00:52.112  
무너질 것 같은 절망도  
모두 이겨낼 수 있게

00:00:52.646 --> 00:00:56.317  
하는 것이 바로 나눔이 아닐까  
하는 생각이 듭니다.

00:00:57.304 --> 00:01:01.402  
자칫 무기력해질 수 있는  
노년기에 자원봉사를 통해 자신의

00:01:01.774 --> 00:01:06.148  
존재 가치를 느끼며 품위 있는  
노년의 삶을 살아갈 수 있다면

00:01:06.431 --> 00:01:08.402  
얼마나 좋을까요?

00:01:08.761 --> 00:01:12.396  
그래서 오늘은 자원봉사를 통한  
노년의 희망 창출이라는 주제로

00:01:12.689 --> 00:01:14.558  
이야기를 나눠볼까 합니다.

00:01:15.019 --> 00:01:18.475  
청취자 여러분 모두가 당당하고  
멋진 노년의 삶을 살아가기를

00:01:19.144 --> 00:01:22.354  
바라면서 DJ 현과 함께  
하는 지금은 실버 시대.

00:01:23.250 --> 00:01:25.170  
오늘도 힘차게 시작해 볼까요?

00:01:31.570 --> 00:01:35.447

자원봉사를 통한 노년의 희망창출

변성식 소장님과 함께 하는 희망  
갤러리 마음 건강 연구소의

00:01:35.922 --> 00:01:40.068  
변성식 소장님을 모셔서 행복한  
노년의 삶을 꾸려가기 위해 알아야

00:01:40.478 --> 00:01:43.320  
할 핵심 쏙쏙 노하우를  
알아보는 시간입니다.

00:01:44.254 --> 00:01:47.480  
오늘은 함께 나누는 노년의  
희망, 자원봉사 활동에 대해

00:01:48.032 --> 00:01:50.245  
이야기를 들려주신다고 하네요.

00:01:50.680 --> 00:01:55.724  
변성식 소장님을 만나고 싶다면  
강의 시작 버튼을 꼭 눌러주세요.

00:02:01.511 --> 00:02:03.287  
-안녕하십니까?

00:02:04.402 --> 00:02:09.867  
은퇴 후의 삶에서 자원봉사와  
기부를 통해서 내가 누군가를

00:02:11.006 --> 00:02:16.101  
무엇인가를 도울 수 있다는  
기쁨과 내 작은 힘이 세상을

00:02:16.587 --> 00:02:19.979  
변화시키는데 도움이 될 수  
있다는 데서 오는 그 흐뭇함은

00:02:20.556 --> 00:02:23.293  
돈으로 살 수 없는  
귀한 경험입니다.

00:02:24.241 --> 00:02:27.980  
자기 자신의 정신적인, 심리적인  
그런 긍정적인 효과는 물론

00:02:28.697 --> 00:02:33.206  
행복감과 자신감 증진에 크게  
도움이 되기 때문입니다.

00:02:34.725 --> 00:02:38.782  
노년기의 삶에서 지속적인 보람을  
찾을 수 있는 귀한 행위가

00:02:39.294 --> 00:02:41.151  
아닐 수 없습니다.

00:02:41.472 --> 00:02:45.912  
소유보다는 삶 자체에서  
보람을 찾는 가장 건강하고

00:02:46.982 --> 00:02:50.059  
현명한 사람만이 선택할 수  
있는 것이기 때문입니다.

00:02:51.237 --> 00:02:55.090  
주고받음은 오랫동안 살아오면서  
익숙해진 우리의 공동체적

자원봉사를 통한 노년의 희망창출

00:02:55.536 --> 00:02:57.252  
생활 방식입니다.

00:02:57.613 --> 00:03:00.695  
가는 점이 있어야 오는  
정도 있다는 그 말도 바로

00:03:01.028 --> 00:03:03.078  
그러한 바탕에서 나온 말입니다.

00:03:04.011 --> 00:03:07.710  
어떤 사람은 퍼주기만 하고  
아무것도 받는 것이 없는 것은

00:03:08.403 --> 00:03:10.049  
허무한 행위라고 말합니다.

00:03:10.385 --> 00:03:14.379  
그래서 자선이나 기부는 아무리  
퍼주어도 티가 나지 않을

00:03:15.685 --> 00:03:19.344  
백만장자나 대기업가만이 할 수  
있는 일이라고 치부합니다.

00:03:19.862 --> 00:03:24.371  
그러나 나눔을 단순한 구도에서  
생각하는 것은 큰 착각입니다.

00:03:25.984 --> 00:03:31.130  
봉사나 기부, 베품, 자선  
이러한 나눔은 관념적인

00:03:31.516 --> 00:03:36.928  
것이 아니라 사람과 사람과의  
나눔, 자연과 사람과의 나눔,

00:03:37.825 --> 00:03:42.433  
세상과 사람과의 만남을 통해서  
아름다운 세상을 만들어가는

00:03:43.202 --> 00:03:45.017  
행동을 말하는 것입니다.

00:03:46.195 --> 00:03:51.174  
철학자 에픽테토스는 인간의  
가치는 자신이 다른 사람에게

00:03:51.827 --> 00:03:56.704  
얼마나 사랑을 받았느냐가  
아니라 자신이 다른 사람에게

00:03:57.152 --> 00:04:01.321  
얼마나 사랑을 베풀었는가에  
결정된다고 설파하였습니다.

00:04:02.119 --> 00:04:05.702  
나눔을 통한 사랑의  
활동은 상처 입고 다친

00:04:06.140 --> 00:04:10.196  
마음의 문을 여는 아름다운  
선택임이 틀림없습니다.

00:04:13.243 --> 00:04:16.800  
노인 자원봉사 활동의 중요성에  
대해서 살펴보겠습니다.

자원봉사를 통한 노년의 희망창출

00:04:18.182 --> 00:04:23.506  
2000년 이후에 지속적인 자원봉사  
활동의 인구 증가 추세와 함께

00:04:24.468 --> 00:04:30.484  
50대 이상의 중고령 자원봉사자  
등이 지속적으로 증가하는

00:04:30.842 --> 00:04:32.814  
경향이 발견되고 있습니다.

00:04:33.786 --> 00:04:37.127  
고학력의 건강한 노인 증가와  
연금 세대의 등장.

00:04:38.176 --> 00:04:41.740  
경험과 지식이 풍부한  
퇴직자들이 증가 하면서

00:04:42.156 --> 00:04:46.222  
노년층의 사회 참여에 대한  
중요성이 부각되고 있습니다.

00:04:48.064 --> 00:04:52.710  
노인 자원봉사 활동의 중요성에  
대해서 강조하는 것과 함께 외국의

00:04:53.056 --> 00:04:59.067  
많은 선행 연구들은 노년기  
봉사활동의 참여가 노화의 감소를

00:04:59.494 --> 00:05:03.794  
비롯해서 노인들의 안정감  
향상에 관련돼 있다는 강력한

00:05:04.117 --> 00:05:05.972  
근거들을 제시하고 있습니다.

00:05:06.510 --> 00:05:11.771  
봉사활동은 보다 나은 신체적인  
건강을 유지하고 정신 건강과

00:05:12.153 --> 00:05:15.559  
주관적 행복감을 증진시키며  
나아가 장수와도

00:05:15.879 --> 00:05:17.941  
관련이 있음이 밝혀졌습니다.

00:05:18.977 --> 00:05:24.992  
자원봉사의 참여는 마음의 평화,  
자기 존엄성, 지역 활동에 대한

00:05:25.965 --> 00:05:27.834  
애정을 가져옵니다.

00:05:29.037 --> 00:05:31.957  
일을 성공적으로 처리한  
후에 오는 성취감으로부터

00:05:32.724 --> 00:05:34.913  
자신감과 즐거움을 맛보게 합니다.

00:05:35.783 --> 00:05:40.058  
또한 정서적인 안정을 가져오며  
개인의 일과 공동의 일을

00:05:40.519 --> 00:05:42.732

자원봉사를 통한 노년의 희망 창출

분별할 수 있는 분별력을 길러줍니다.

00:05:44.320 --> 00:05:48.198

봉사활동을 통해서 자신의  
잠재능력과 소질을 활용해

00:05:48.647 --> 00:05:52.691

볼 수 있을 그런 기회를 가질 수  
있을 뿐만 아니라 정보자료의

00:05:52.975 --> 00:05:58.720

수집과 분석하기 타인을 위한 배려심  
키우기, 도구 사용법 익히기,

00:05:59.642 --> 00:06:02.495

대화의 기술 습득 등을  
배울 수 있습니다.

00:06:05.123 --> 00:06:06.785

봉사활동을 하기로 결정하였을 때

00:06:07.490 --> 00:06:09.305

고려 사항에 대해서 살펴보겠습니다.

00:06:11.027 --> 00:06:12.929

나는 얼마만큼의 시간을  
소요해야 하는가.

00:06:14.966 --> 00:06:17.766

또 단기간의 활동을  
선택할 것인가 아니면

00:06:18.074 --> 00:06:20.096

장기간의 활동을 선택할 것인가.

00:06:21.577 --> 00:06:27.021

또 어떤 소질이나 자질을 요구하고  
있는지 봉사활동을 통해서

00:06:27.393 --> 00:06:30.901

나는 무엇을 배우고 싶은가  
하는 것도 고려사항입니다.

00:06:32.118 --> 00:06:35.366

봉사자로서 본인이 원하지  
않는 것은 또 무엇인지

00:06:36.737 --> 00:06:40.513

그룹 봉사 활동을 선택할 것인지  
아니면 혼자서 하는 봉사 활동을

00:06:40.857 --> 00:06:43.097

선택할 것인지도 고려해야겠죠.

00:06:44.482 --> 00:06:49.447

어떤 종류의 단체 혹은 사람들을  
위해서 봉사활동을 할 것인지

00:06:49.906 --> 00:06:51.392

고려해야 할 것입니다.

00:06:51.687 --> 00:06:55.296

우선적으로 봉사를 하고자 하는  
사람 그 자신은 나는 무엇을

00:06:55.708 --> 00:06:57.945

할 수 있는가를 살펴야만 합니다.

자원봉사를 통한 노년의 희망창출

00:06:59.094 --> 00:07:03.590  
어떤 직업군이었는가 하는 문제와  
자기 자신의 취향을 분명하게

00:07:04.231 --> 00:07:05.614  
알아야 할 것입니다.

00:07:05.907 --> 00:07:10.144  
예를 들어서 교직에서 은퇴하였다면  
누군가를 가르치는 일을

00:07:10.627 --> 00:07:14.299  
할 수 있을 것이고, 행정  
공무원으로 재직했던 사람이면

00:07:15.136 --> 00:07:17.454  
민원안내 등을 할 수  
있을 것입니다.

00:07:18.170 --> 00:07:21.501  
컴퓨터를 잘 다룰 줄 안다면  
노인 복지관 같은 곳에서

00:07:22.534 --> 00:07:25.337  
컴퓨터 교실을 열어서 강좌를  
진행할 수 있을 것이고요.

00:07:28.180 --> 00:07:31.675  
봇글씨에 자신이 있다면 서예  
교실을 열 수 있을 것입니다.

00:07:32.761 --> 00:07:35.834  
따라서 봉사 활동의 내용은  
매우 다양할 수밖에 없으며

00:07:36.563 --> 00:07:40.426  
새로운 형태의 활동이 매년  
늘어나고 있는 추세입니다.

00:07:41.965 --> 00:07:45.933  
전직을 살릴 수 없다고 하더라도  
무료급식소에서 배식 봉사를

00:07:46.264 --> 00:07:51.368  
한다든지 요양원 같은 시설에서  
청소 봉사, 목욕 봉사 등등

00:07:52.181 --> 00:07:57.951  
해야 할 수 없을 만큼 많은 봉사  
거리가 있으니 우선 종교단체

00:07:58.503 --> 00:08:01.104  
같은 곳을 통해서 이와  
같은 일에 동참하는 것이

00:08:01.857 --> 00:08:03.776  
가장 쉬운 방법일 것입니다.

00:08:04.979 --> 00:08:10.035  
경기도에서는 도내 28군데  
시군에 자원봉사센터가

00:08:10.368 --> 00:08:12.670  
활발한 활동을 하고 있습니다.

00:08:13.787 --> 00:08:17.040  
봉사를 원하는 사람 누구나  
참여의 문이 열려 있습니다.

자원봉사를 통한 노년의 희망창출

00:08:18.188 --> 00:08:22.503  
내게 적합한 봉사 활동  
프로그램에 관한 정보는 경기도

00:08:22.898 --> 00:08:28.210  
자원봉사센터 혹은 거주지역 각  
시군에 자원봉사센터를 통해서

00:08:29.081 --> 00:08:33.728  
자원봉사에 관련된 교육은 물론  
봉사활동 전반에 걸친 상세한

00:08:34.278 --> 00:08:36.902  
정보를 볼 수 있을 것입니다.

00:08:37.376 --> 00:08:42.253  
마지막으로 노년들이 많이 참여하고  
계시는 자원봉사를 소개해

00:08:42.688 --> 00:08:44.376  
드리면서 마치겠습니다.

00:08:45.130 --> 00:08:49.588  
노인들의 경우에 비교적 대면적인  
분야에 자원봉사활동을 많이

00:08:50.073 --> 00:08:52.353  
하시는 것으로 조사가 되었습니다.

00:08:52.711 --> 00:08:58.495  
그 주요 분야는 독거노인들을  
방문하고 그 가사를 돕는다거나

00:08:59.458 --> 00:09:02.200  
말벗을 해드리는 이러한  
방법들이 있고요.

00:09:02.809 --> 00:09:08.442  
프로그램을 지도하고 하는 그런  
강사 혹은 그 프로그램에

00:09:09.085 --> 00:09:12.269  
교육 프로그램에서 참여해서  
돕는 이로서 일하는 것.

00:09:13.255 --> 00:09:16.776  
그 다음에 상담자의 역할을 할  
수 있는 것들이 있습니다.

00:09:19.391 --> 00:09:23.076  
또한 복지관이라든가 박물관  
등을 이용을 안내하는

00:09:23.589 --> 00:09:25.239  
그런 봉사활동들도 있죠.

00:09:27.850 --> 00:09:31.319  
마지막으로 비대면적인  
자원봉사활동의 경우에는 식당에서

00:09:32.113 --> 00:09:35.534  
조리를 돕는다거나 배식을 돕고  
혹은 설거지를 하는 것들이

00:09:36.312 --> 00:09:38.091  
있을 수 있겠습니다.

자원봉사를 통한 노년의 희망창출

00:09:43.146 --> 00:09:44.477  
-브라보 실버 라이프.

00:09:44.909 --> 00:09:48.355  
오늘의 주제와 관련하여 노년의  
삶을 성공적으로 꾸려 나가는

00:09:48.714 --> 00:09:51.260  
분들의 이야기를 전달해  
드리고 코너인데요.

00:09:52.208 --> 00:09:55.932  
오늘은 지체 장애인들에게 국어와  
수학을 가르치는 봉사활동을

00:09:56.330 --> 00:09:59.018  
하고 있는 박옥남 씨의  
이야기를 들어볼까 합니다.

00:10:00.375 --> 00:10:04.100  
이분은 지난해에 열린 카리타스  
자원 봉사 나눔 잔치에서

00:10:04.740 --> 00:10:08.912  
200시간 이상 자원봉사자에게  
수여하는 그린색 기념배지를

00:10:09.241 --> 00:10:12.355  
받을 정도로 봉사활동에  
열심이신 분이라고 해요.

00:10:13.152 --> 00:10:17.143  
그러면 어떻게 자원봉사를 처음  
시작하게 되었으며 이를 통해

00:10:17.437 --> 00:10:21.177  
어떤 기쁨을 누리고 있는지 박옥남  
씨의 이야기를 들어보도록

00:10:21.482 --> 00:10:24.541  
할까요? 전화 연결  
버튼을 클릭해 주세요.

00:10:29.431 --> 00:10:31.941  
-안녕하세요? 박옥남입니다.

00:10:34.851 --> 00:10:39.764  
제가 처음 자원봉사를 하게 된  
것은 성북노인종합복지관에

00:10:40.392 --> 00:10:43.370  
늘해랑배움터에서 권유를  
받으면서였어요.

00:10:44.510 --> 00:10:48.375  
제가 교직 경험이 있으니까 한번  
해 보면 어떻겠냐고 하셨거든요.

00:10:50.424 --> 00:10:53.663  
잘할 수 있을까 하는 마음에  
조금 망설이기는 했지만

00:10:54.981 --> 00:10:58.206  
노인들의 사회 참여 욕구를  
충족시키고 장애인들에게는

00:10:58.603 --> 00:11:03.313  
배움의 기회를 제공해서 그들이

사회 구성원으로서 주체적인

00:11:03.648 --> 00:11:06.960  
삶을 살아갈 수 있도록 돕는다는  
취지가 마음에 들었어요.

00:11:08.165 --> 00:11:13.031  
그리고 제가 잘할 수 있는 맞춤  
봉사라고 생각해 자원하기로 했죠.

00:11:14.332 --> 00:11:18.865  
두 달간 전문가들에게 장애인  
교습법도 듣고 현장실습 위주로

00:11:19.183 --> 00:11:22.960  
이루어지는 장애인 역량 강화  
교육을 20시간 동안 받았어요.

00:11:24.663 --> 00:11:28.758  
그 후에 한국노인복지관 협의회의  
지역사회 변화를 유도하는

00:11:29.449 --> 00:11:34.275  
노인자원봉사자 리더로 위촉되어서  
본격적인 활동을 하게 되었죠.

00:11:35.467 --> 00:11:39.702  
물론 고학을 바라보는 나이에  
다시 학생들을 가르치려니

00:11:40.176 --> 00:11:41.661  
쉽지만은 않았어요.

00:11:42.532 --> 00:11:46.168  
그래서 노인 자원봉사에 대한  
강의도 찾아다니며 듣고

00:11:47.061 --> 00:11:50.596  
관련 자료를 살펴보기도 하면서  
철저하게 준비했답니다.

00:11:54.308 --> 00:11:59.057  
그렇게 해서 초등학교 졸업 이하의  
학력을 가진 지체 장애인들에게

00:11:59.542 --> 00:12:01.272  
교육 봉사를 하게 되었죠.

00:12:02.760 --> 00:12:06.839  
그리고 늘해랑배움터 프로그램이  
 끝나고 나서도 경험을 살려서

00:12:07.389 --> 00:12:10.053  
정릉교회 복지관에서 매주 금요일마다

00:12:10.487 --> 00:12:14.096  
초등학생 10명을 상대로  
방과 후 학교수업을 했어요.

00:12:15.274 --> 00:12:19.613  
그러면서 그동안 가까이 하지 못했던  
서예와 독서에 흠뻑 빠져서

00:12:20.049 --> 00:12:24.875  
생활하고 있죠. 그리고 최근에는  
호스피스 봉사 교육을 마치고

00:12:25.603 --> 00:12:28.329

자원봉사를 통한 노년의 희망창출

성당에 장례 봉사 단체  
멤버로 활동하고 있어요.

00:12:30.173 --> 00:12:34.363  
한밤중에도 교인 가족이 상을 당하면  
달려나가서 도와주고 있어요.

00:12:35.818 --> 00:12:40.490  
처음에 시작할 때는 어려웠는데  
막상 경험을 하고 나니까 거기서

00:12:40.861 --> 00:12:45.303  
알게 되는 보람이라든지 뿌듯함,  
이런 것들 때문에 다른 활동도

00:12:45.698 --> 00:12:47.876  
계속해서 하게 되더라고요.

00:12:50.614 --> 00:12:54.966  
그렇게 이순을 넘겨서도  
정력적으로 아이들을 가르치면서

00:12:55.723 --> 00:12:58.244  
많은 보람을 느꼈고  
자신감도 생겼어요.

00:12:59.872 --> 00:13:03.607  
다른 사람을 위해 봉사활동을  
하다 보니 우리 같은 나이에

00:13:04.515 --> 00:13:07.651  
흔히 겪게 되는  
무력감과 소외감 대신에

00:13:08.178 --> 00:13:10.033  
성취감을 얻을 수 있게 되더라고요.

00:13:11.159 --> 00:13:14.015  
또 자아실현을 통해  
자긍심도 느끼게 되고요.

00:13:15.178 --> 00:13:19.094  
처음엔 단순히 남을 위해  
봉사한다고 생각하고 시작했는데

00:13:19.966 --> 00:13:23.600  
결과적으로는 결국 제가 얻은  
것이 더 많은 것 같아요.

00:13:25.392 --> 00:13:29.246  
지금도 저보다 더 훌륭한  
봉사자분들을 통해 많은 것을 배우고

00:13:29.718 --> 00:13:31.408  
느끼고 있습니다.

00:13:32.227 --> 00:13:35.031  
제가 겪은 이 소중한  
경험을 다른 분들도

00:13:35.466 --> 00:13:38.180  
함께 느꼈으면 하는 마음이네요.

00:13:41.570 --> 00:13:43.198  
-출발 밝은 내일.

00:13:44.030 --> 00:13:47.857  
오늘 알아본 내용과 관련하여 실천

자원봉사를 통한 노년의 희망창출

노트를 작성해 보는 시간입니다.

00:13:49.060 --> 00:13:53.323  
나에게 알맞은 봉사활동을 찾아서  
실천한다면 보다 풍요롭고

00:13:54.142 --> 00:13:56.214  
행복한 노년기를 보낼 수 있습니다.

00:13:57.315 --> 00:14:00.976  
그렇다면 내가 할 수 있는  
봉사활동에는 무엇이 있을까요?

00:14:01.912 --> 00:14:05.413  
활동 가능하리라 생각되는  
봉사활동 종류를 생각해 보고

00:14:06.059 --> 00:14:11.010  
그 활동을 시작하기 위해서 어떤  
것부터 시작해야 할지 적어보세요.

00:14:22.161 --> 00:14:24.183  
주목 정보 마당.

00:14:24.643 --> 00:14:27.817  
오늘의 주제와 관련된 정보를  
안내해 주는 코너입니다.

00:14:29.083 --> 00:14:33.696  
오늘은 봉사활동과 관련된 다양한  
사이트 정보가 소개되어 있군요.

00:14:34.615 --> 00:14:38.020  
각 단체에서 하는 주요 활동  
내역을 살펴보고 관심 있는

00:14:38.378 --> 00:14:42.718  
곳이 있다면 마우스로 클릭해서  
사이트를 방문해 보세요.

00:14:43.857 --> 00:14:46.928  
자원봉사를 통해 노년의  
새로운 희망을 창출하시는

00:14:47.401 --> 00:14:49.131  
여러분이 되시길 바랍니다.

00:14:53.009 --> 00:14:55.030  
핵심 정리 마당.

00:14:55.352 --> 00:14:57.667  
오늘 알아본 내용을  
정리해보는 코너입니다.

00:14:58.538 --> 00:15:02.480  
프린트하기 버튼을 클릭하면 내용을  
프린트하여 볼 수 있습니다.

00:15:03.519 --> 00:15:06.998  
내용을 확인하고 마음에  
새겨서 행복한 노년기를

00:15:07.487 --> 00:15:09.572  
만들어 나가시길 바랍니다.