

충양애인 흥부 지리산 허브밸리의 고장

청춘의 꿈

2022년 | 제17호 소식지



사회복지법인 전주가톨릭사회복지회
남원시노인복지관
NamWon Senior Welfare Center

청춘의꿈

2022년 | 제17호 소식지

03

여는 글 | 제목 / 직원 인사말

04~05

특집 | 지구환경 살리기

“지구야 내가 지켜줄게” 한국가톨릭노인복지협의회와 함께하는 지구환경 살리기 교육과 챌린지

06

특집 | 청춘의 꿈을 꾸며 1

어느 노부부의 이야기 “여보, 그때를 기억해요!”

07

특집 | 청춘의 꿈을 꾸며 2

노인일자리 신규 사업 소개

08

지역과 소통하며 1

노인맞춤돌봄서비스 사회참여 프로그램

09

지역과 소통하며 2

힐링장소 그곳, 꿈그린 작은도서관

10

지역과 소통하며 3

문화예술지원사업 - 사진반

11

직원동정

열일하는 우리 직원들 / 신입직원 인사

발행일 | 2022년 8월

발행처 | 남원시노인복지관

발행인 | 장진석

편집인 | 정주원, 최연서, 김수정, 김유리, 하주은, 김선재, 나정, 이솔, 정남주

주소 | 전북 남원시 금동로 50(금동 347-2)

전화 | 063)625-9988 팩스 | 063)625-9987

홈페이지 www.nwsenior.or.kr

12~14

복지관 뉴스

설명절음식나눔 행사

시니어추향선발대회

어버이날 행사

up-드림 청소년 캠프

치매예방교실 행사 소개

물리치료실 진료 개시

15

복지관 홍보

노인상담실 안내

건강증진실 프로그램

김장은행 안내

16~17

사진으로 읽는 복지관 일기

18

알아봅시다

마음건강 챙기기 “5분 스트레스 체크 한번 해볼까요?”

19

후원 안내 및 후원자 명단

20

자원봉사 안내 및 자원봉사자 명단

2022년 상반기 후원금 수입 및 사용내역



커버스토리

국립곡성치유숲에서 달아보는 소원 메달

코로나19 쓰레기 대란 밀려온다 남원시노인복지관 직원들도 지구환경 살리기에 앞장서겠습니다!!

3년째 이어지는 코로나19로 인해 우리들의 삶은 크게 달라졌습니다. 사회적 거리두기 동참을 하다보니 우울감이 커지는 등 정신적인 불안증상을 너도나도 호소하고 있습니다. 하지만, 그보다 더한 문제가 있는데 그것은 우리 지구를 파괴하는 쓰레기가 폭발적으로 늘어났다는 것입니다.

우리 남원시노인복지관 직원들과 이용 어르신들도 외출 자제로 음식을 자주 시켜 먹기도 하니 배달음식에서 나오는 쓰레기가 엄청나다라는 사실을 알 것입니다. “배달음식에서 나오는 쓰레기가 상당해요. 하루라도 안 버리면 집안이 꼭 찰 정도예요”라고 한탄하기도 합니다. 가정에서 나오는 쓰레기도 많지만, 늘어난 택배, 카페, 음식점에서 사용하는 일회용품의 양도 무시하지 못합니다. 이러한 쓰레기들이 발생하면서 지구 환경이 몸살을 앓고 있다고 합니다.



그래서 우리 남원시노인복지관 직원들은 실천하기로 했습니다. 어떻게요?

2022년 직원들의 행동 지침은 다음과 같습니다.

2022 남원시노인복지관 직원 행동지침

- ✓ 점심시간 불필요한 곳 소등하기
- ✓ 화장실 사용시에만 불 켜고 사용 후 소등하기
- ✓ 종이컵 사용하지 않기
- ✓ 잔반 남기지 않기

종이컵 사용을 자제하여 텀블러를 사용하고, 복지관의 화장실도 이용자가 없을 때는 소등합니다. 식당에서는 남은 반찬이 없게 하려고 적당량만 덜어가고 필요하면 더 가져가서 먹습니다.

앞으로 가정에서는 어떠한 실천을 해야 할까요? 택배물이나 배달음식에 나오는 쓰레기를 철저히 분리수거하고, 일회용품 사용 대신 집에서 텀블러나 개인 용품(컵, 빨대 등)을 사용하기로 했습니다. 우리 모두 하나밖에 없는 지구를 지키기 위해 노력하기로 해요!!

글 | 남원시노인복지관 직원 일동



“지구야 내가 지켜줄게”

한국가톨릭노인복지협의회와 함께하는
지구환경 살리기 교육과 챌린지



한국천주교주교회의 산하 한국가톨릭노인복지협의회(약칭 한가노복)에서는 전국 15개 교구 노인복지시설과 기관 종사자 550명을 대상으로 2022년 5월 18일 ‘지구 환경 살리기’ 교육을 진행하였다.

교육에 앞서 한가노복 회장이신 남원시노인복지관 장진석 관장 신부는 프란치스코 교황님의 ‘찬미받으소서’ 회칙을 언급하며 생태계가 심각하게 파괴되어 가는 현시대에 공동의 집인 지구를 보존하기 위해서는 카리타스 현장에 종사하는 우리들부터 함께 마음을 모으고 실천 가능한 것들을 찾아 실행에 옮기는 것이 필요한 때라고 강조하였다.

이날 ‘지구 환경 살리기’ 교육은 대구대교구 샬트르 성 바오로 수녀회 소속 환경전문가이신 권도미나 수녀님이 강의를 맡아 주셨고 지구 환경 파괴의 심각성에 대해 피부에 와 닿는 명강의를 해 주셨다. 교육은 ZOOM으로 진행하였으며 교육을 받은 후 모두 한마음이 되어 지구 환경 살리기에 동참하려는 의지를 보여주었다.

‘지구 환경을 살리기’ 위해 탄소 발자국 줄이기 캠페인과 챌린지를 전국 교구 대표 기관에서 진행하기로 하였

UP-드림 자원봉사 캠프에서 청소년들이 그린 지구환경 살리기 실천 포스터



템블러를 사용하고 있는 직원들



으며 5월에는 전주교구 남원시노인복지관의 탄소 발자국 줄이기 챌린지를 시작으로 6월에는 수원교구와 대전교구, 7월에는 제주교구와 청주교구 등 각 교구가 순차적으로 챌린지를 진행하고 있다.

교황님은 「찬미받으소서」 회칙 2항을 통해 우리의 무책임한 이용과 남용 그리고 폭력으로 말미암아 황폐해지고 울부짖고 있는 ‘우리 어머니인 지구’를 살리기 위해 기도와 실천이 필요하다고 당부하며, 환경파괴에 따른 위기는 인간의 활동에서 비롯된 것이며 우리 삶의 방식을 바꾸는 회심이 필요하다고 강조하셨다. 무엇보다도 하느님과 인간, 그리고 자연의 관계를 하느님이 보시기에 좋았던 ‘창조 질서’를 재정립해야 하는 의무와 책임이 우리 모두에게 있다.

남원시노인복지관 종사자들은 내 자녀와 후손들에게 물려 줄 소중한 지구를 살리기 위해 이용 어르신들과 함께 덜 사고, 덜 쓰고, 더 감사하기를 실천하며 오늘도 동참하고 있다.

글 | 송선희 사무국장

“여보, 우리 항상 행복합니다.”

어느 노부부의 이야기

“여보, 그때를 기억하오!”



요즘 화제가 되고 있는 TV프로그램이 있다. 오은영 리포트-결혼지옥.

육아 대통령으로 불리우며 자녀 교육 멘토로 활동하던 오은영 박사가 최근 부부상담 멘토로 나서며 화제가 된 프로이다. 아이들을 만나며 치료하고 상담을 하지만 정작 변화해야 하는 건 부모이고 어른이라고 항상 강조하던 오박사는 부부가 행복해야 자녀가 행복하고 건강한 가정이 이뤄진다고 이야기한다.

남원시노인복지관에서는 2021년부터 리마인드웨딩 사업을 통해 노년기 부부관계 향상에 관심을 두었으며 2022년에 사업의 방향을 부부상담으로 잡았다. 어르신들에게 상담은 친숙하지 않은 단어일 수 있다.

“부부상담이라니... 그냥저냥 참고 사는 거지. 상담은 무슨...”

대상자를 찾으며 가장 많이 들었던 말이었지만 여러번의 설득 끝에 상담을 받게 하였고 어르신들의 반응은 뜨거웠다. 부부가 함께 첫 상담을 마친 한 부부는 따로 상담을 요청할 정도로 적극적이었고, 한 커플도 약속을 어기거나 지각하는 일 없이 개별 4회기를 모두 마쳤다.

집단 1회기는 4커플이 함께 모여 꽃다발과 다육이를 만들어 서로에게 선물을 주고 마음을 나눴다. 부부힐링여행은 서로 친해진 4커플이 웃으며 힐링하는 최고의 시간이었다. ‘우리만 특혜를 누리는거 같아서 어찌나 싫네.’ 여행을 마치며 어르신들이 한결같이 만족감을 드러내셨고 배운대로 집에서 해보니 배우자가 너무 좋아한다며 사이도 좋아졌다고 하신다.



“상담 전문가에게 부부상담도 받아요”

나이들어서 부부가 함께 지낼 수 있다는 건 큰 축복이다. 남은 생애 동안 즐겁고 행복하게 지낼 우리 부부상담 1기 어르신들을 응원하며 모쪼록 젊은 세대에게 본보기가 되는 좋은 모습으로 남아주시길 바란다.

글 | 정남주 사회복지사

“일자리로 노년을 든든하게 보내요”

건강지킴이, 정류장 지원, 동년배 친구지킴이



우리 남원시노인복지관에서는 다양한 노인일자리사업을 운영하고 있습니다. 우리 복지관에서 운영하는 노인 일자리에 대하여 자세히 안내하고자 합니다.

남원시노인복지관 노인일자리는 공익형, 시장형으로 나뉘져 있고, 공익형은 280명, 시장형은 6명의 어르신들과 함께 활동하고 있습니다. 공익형으로는 새싹보듬이, 복지시설환경관리, 건강지킴이, 정류장지원, 동년배 친구지킴이사업단이 있고, 시장형으로는 실버카페사업단이 있습니다.

건강지킴이사업단은 50명 어르신들이 사랑의 광장(음악분수대공연장, 양림단지 주차장 주변), 광한루 앞 십수정 거리(천변주변), 춘향문화예술회관 주변 등에서 안전관리, 행사안내, 금연홍보 및 캠페인, 주변 환경을 관리하는 환경미화사업과 사회적 취약계층인 노인분들에게 사회적 활동 참여 기회를 제공하고 있습니다.

정류장지원사업단은 60명 어르신들이 이동인구가 많은 시외버스, 역전방향 버스정류장을 중심으로 안전요원을 배치하여 안전관리, 코로나19 방역 지원, 버스노선안내, 남원홍보 및 주변 환경을 관리하고 있습니다.

올해 노인일자리 신규사업으로 시작한 동년배친구지킴이사업단-노노케어는 만 65세이상 참여자 30명 어르신이 2인 1조로 안부 확인, 말벗 및 안전 점검 등 필요한 서비스를 제공하고 있으며, 대상자는 독거노인, 조손가정 노인, 거동불편 노인, 경증치매 노인 등 지역 케어가 필요한 어르신들입니다.

노인일자리 참여 조건은 만65세이상 기초연금수급자이며, 신청 기간은 매년 2022년 11월~12월입니다.

미리 일정을 기억하고 일자리 신청하여 든든한 2023년을 준비해요.

글 | 박은경 사회복지사



"우아한 공예교실"로 어르신을 초대합니다!



사방에서 예쁜 꽃들이 향기와 고운 빛깔로 유혹하던 지난 4월의 어느 날, 생활지원사들의 발길이 분주합니다. 이유는 바로 공예교실을 진행하는 날이기 때문입니다. 이번 공예교실 주제는 ‘수국화분 심기’. 몸도 마음도 지쳐 힐링이 필요한 어르신들을 위해 생활지원사는 만들기 재료를 가지고 어르신 댁으로 찾아갑니다. 어르신과 처음 마주친 순간, 꽃이라면 마다할 이유가 없기에 환한 미소를 지으며 반기는 모습은 마치 수줍음 많은 소녀와 같았습니다.

오손도손 모여앉아 정성스레 꽃을 화분에 옮겨 흙을 붓고 그 위에 까만 돌멩이, 하얀 돌멩이를 한 움큼 담아 나만의 수국화분을 완성했습니다. 평소에 웃음이 없던 어르신들도 천진난만한 웃음을 지으시며 “처녀 시절로 돌아간 기분, 예쁘게 정성들여 잘 키우겠다.”라며 감사함을 전했습니다.

끝으로 노인맞춤돌봄서비스 전체 대상자를 상대로 진행된 이번 프로그램은 어르신들의 반응이 뜨거웠던 만큼 앞으로 남은 프로그램에도 기대감이 크실 텐데요, 힘든 일상을 잠시나마 잊고 생활에 유익하고 창작의 나라를 펼칠 수 있는 2회기의 프로그램이 더 기다리고 있습니다. 참여를 통해 작지만 소중한 추억으로 간직 되는 시간이 되길 바랍니다.

글 | 김현수 사회복지사



2022년 우아한 공예교실 하반기 일정

- 8월 : 천연물파스 만들기
- 10월 : 아로마 디퓨저 만들기



힐링장소 그곳 “꿈그린 작은도서관”



나도 직접 시인이 되기도, 필사도 해보기



주1회 은 김희경 순회사서와 함께 그림책 부채를 읽어보고 예쁜 부채에 색칠해 보기



북코디 선생님의 지도 아래 부채그리기에 열중인 어르신들



우리 복지관 2층에 자리잡은 꿈그린작은도서관에는 91세 김장군(가명) 어르신이 일주일 내내 빠지지 않고 오는 곳이다. 오전 오후 3시간씩 하루종일 곳곳한 자세로 지나간 달력의 뒷장에 한 자 한 자 써내려가며 열독을 하신다. 86세 전직 교육장님과 90세 김जू대(가명) 어르신은 김해강 시인의 ‘마에태자 묘 앞을 지나면서’와 변영로 시인의 ‘논개’를 토씨 하나 빠뜨리지 않고 서로 질세라 낭송하신다. 그 모습을 보면서 어르신들의 젊은 시절의 열정적인 모습을 상상해 본다.

노인복지관 안에 있는 꿈그린작은도서관의 주 고객은 남자 어르신이 대부분이고 상대적으로 여자 어르신은 적은 편이다. 그래서 열심히 책을 읽는 여자 어르신들을 보면 더욱 멋있어 보인다.

더 많은 어르신이 편안하고 다양하게 이용할 수 있도록 프로그램을 진행하는데 기존의 매달 한 편씩 영화관람을 하는 것 외에 새로운 프로그램으로 색칠하여 부채 만들기와, 좋아하는 시를 읽고 시를 종이에 써보는 시 필사를 하게 되었다. 부채 만들기는 부채에 관련된 책을 소개하여 읽어드리고 부채의 도안에 색칠하는

활동을 하였는데, 각자 고른 부채에 개성 있게 색칠을 하면서 부채의 다양한 모양과 쓰임새에 배움의 기쁨을 느끼고, 색칠을 하면서 몰입감을 높이고 색칠을 통해서 새로운 부채가 완성되는 성취감을 느끼며 뿌듯해 하시는 어르신들의 모습을 볼 수 있었다.

어르신들이 대부분 눈의 노화로 인해 예전처럼 책을 읽고 싶어도 못하게 되어 꺼려하시는 것을 고려해 큰 글자 도서와 시집으로 책읽기를 추천해 드렸는데 대부분 좋아하신다.

시 필사는 어르신들이 익히 아는 시인들의 시집을 소개하여 자신이 읽어 보고, 마음에 드는 시를 직접 손글씨로 적어보며 시심을 느끼는 활동이었는데 의외로 많은 분들이 참여하여 주시고 더 나아가서는 학창시절에 외우곤 했던 즉흥 시낭송도 하면서 시에 대한 관심과 지나온 시절의 정서에 젖어드는 것을 볼 수 있었다.

이렇듯, 우리 꿈그린작은도서관은 2층이라 전망이 좋고 쾌적한 환경속에서 좋은 책을 접하는, 어르신들의 편안한 휴식처이자 힐링장소가 되고 있다.



알려드려요!!

해마다 상반기, 하반기 남원시의 지원을 받아 희망도서를 구입하고 있습니다. 평소에 읽고싶은 책이 있으면 도서관에 오셔서 신청하세요. 구입해서 비치해드립니다.



복지시설(노인분야) 문화예술지원사업은?

한국문화예술진흥원이 지원하고 한국노인종합복지관협회에서 운영하는 노인분야문화예술교육지원사업에 우리 기관은 2022년부터 사진반으로 공모하여 진행하기로 했습니다. 사진반은 5월 31일 시작하여 매주 화요일 오후 2시부터 4시까지 2시간씩 총 35회기로 진행될 예정입니다. 현재 10명의 어르신들이 사진반에 등록하여 미래의 사진 작가를 꿈꾸고 있습니다.

카메라 렌즈속에 세상을 담아보는 “꿈꾸는 사진반”

카메라 속에서 “나”를 만나는 시간
바로 꿈꾸는 사진반입니다.

올해 우리 복지관에서 처음으로 개강한
사진반 회원은 총10명으로 이루어져 있고
평균 연령대는 만72세입니다.

같은 취미를 갖고 모인 사진반 어르신들은
함께하는 공부시간이 더욱 즐겁고 행복하다며
매주 화요일 오후2시만 되면 사진반 교실은 열기가 뜨겁습니다.

꿈꾸는 사진반의 하반기 계획으로는
남원 여행지로의 야외출사 및 지역행사(사회복지박람회, 흥부제)에 적극 참여해
자연과 계절을 담은 사진들과 한 컷 한 컷 마음을 담은 사진들로
전시회를 통해 재능활동을 펼치고 싶다고 합니다.

여러분은 나만의 취미생활을 갖고 계시나요?
우리 복지관으로 놀러 오세요.

글 | 최인숙 복지지원1팀장



직원 동정

2022년에도 코로나 19로 인해 노인여가시설인 복지관 휴관이 2월 14일부터 시작되었고, 4월 25일 재개관하면서 어르신들이 복지관에 오시지 못하고 외로운 시간을 보내는 날들이 여전히 반복되었습니다. 그럼에도 불구하고, 우리 남원시노인복지관 직원들은 호수에 떠있는 백조의 발짓처럼 부단히도 애쓰며 지역사회와 함께하는 복지 실천에 게을리하지 않았습니다. 우리 복지관 직원들의 2022년 부지런한 복지 현장을 함께 보실까요?



첫 번째, 열일하는 우리 직원들



운봉의 상추 농가에서 후원해 주신 상추를 소분하고 있어요.
“다음날 경로식당의 맛있는 반찬과, 어르신들에게 드리는 선물로 변신”



여름철 보양식 삼계탕 재료를 키트로 만들고 있는 노인맞춤돌봄서비스 사회복지사, 생활지원사들이른 아침부터 출근해 당일 나갈 음식재료인 닭, 참쌀, 한약재 등을 포장하고 있어요.



주거환경이 열악한 어르신댁의 냉장고를 깨끗하게 청소해드리고 있는 생활지원사들
“어르신 음식을 보관은 이제 걱정없이 하세요.”



정월대보름 부럼나눔 행사에서 어르신들께 부럼을 나누어드리고 있어요.



“어르신들 어버이날 카네이션 달아주기
“어머니, 건강하게 오래 사세요!!”



쌍교동 성당 후원자 모집 지원
“사랑의 마음을 보여주세요”.

두 번째, 2022년 신입직원 소개

안녕하세요. 노인일자리 담당자로 일하게 된 복지지원 1팀 주선경입니다. 남원시 노인복지관에 입사해 어르신들과 함께 소통하고 꿈을 이뤄가는 동반자가 되어 기쁩니다. 시간이 빠르게 흘러 함께한 지 벌써 6개월이 되었습니다. 6개월 동안 어르신들에게 칭찬도 받고 혼도 나며 많은 것을 보고 배웠습니다. 앞으로도 어르신들의 가르침을 몸에 새기며 보다 더 나은 사회복지사가 되기 위해 공부하고 노력하겠습니다. 또한, 노인일자리 어르신들께 공감하고 소통하여 감동 받을 수 있도록 정성을 다하는 또 하나의 가족이 되겠습니다. 어르신들의 삶이 보다 행복해질 수 있도록 최선을 다하겠습니다.



주선경(노인일자리 담당)

2022년 재가지원 신규사업 '명절음식나눔'



코로나 19 감염사태로 복지관은 비상근무(휴관)로 전환되어 어르신들이 복지관에 오실 수 없었지만 복지관 사업은 계속 진행하였다. 설 명절에 외롭게 지내시는 독거, 취약계층 어르신들을 위해 지역단체인 '봉사랑' 봉사단이 바쁜 와중에 손발을 걷어붙였다. 명절에 빠질 수 없는 오색꼬지전, 동태전, 너비아니, 가래떡 등을 다양하게 준비하여 30가정 어르신에게 전달하였다.

여기에서 그치지 않고 명절이 끝난 일주일 후 외로움을 느낄 즈음, '봉사랑' 봉사단은 삼계탕 30인분을 준비하여 명절음식을 전달받은 어르신들에게 추가로 전달해 드렸다. '명절음식나눔'으로 위로받은 어르신들은 따뜻한 삼계탕으로 또 다시 감동받았다고 좋아하였다.

글 | 정미주 사회복지사

제6회 전국시니어춘향선발대회(감동이 있는 신 노년 춘향이야기)



2022년 제6회 전국시니어춘향선발대회는 노년기 새로운 나를 발견하고 주도적이고 열정적인 삶의 주인이 될 수 있도록 신 노년 상 정립을 돕기 위한 대회이다.

본 대회에서 영예의 대상은 광주광역시에서 참가한 61세 최도순님으로 37년간의 초등학교 교사, 장학사, 연구사, 교감, 교장을 역임하면서 교육 발전에 힘써 온 참가자로 아름다운 노년을 시낭송과 인연을 맺어 강의와 공연으로 유튜브 활동을 하고 있다고 한다. 금상은 전남 담양의 김순자(81세)님, 은상은 경기도 안산 이애자(75세)님, 동상은 경기도 구리시 차지현(63세)님, 전민일보상은 광주광역시의 김유임(72세)님, 국민연금상은 인천광역시 김현숙(64세)님이 차지했다.

5월3일 본 행사에서 전년도 선배시니어춘향들의 활약은 빼놓을 수 없는 순간이었다. 전국 각지에서 모인 전년도 시니어춘향들의 화려한 축하공연으로 무대는 더욱 빛났다. 후배시니어춘향들을 응원하고 격려하는 마음에서 몇 달 전부터 SNS를 통해서 춤 연습을 하였고, 한 달에 한 번 정기모임을 통해 서로 소통하며 시니어춘향 5기 모임을 지속해 가고 있다고 한다.

제6회 전국시니어춘향선발대회를 통해 올해도 신노년 문화의 롤모델이 탄생했다. 코로나도 뚫고 탄생한 2022년도 제6회 시니어춘향 열정적인 그녀들의 행보가 기대된다.

글 | 최인숙 복지지원1팀장

어버이날 기념 행사 “감사합니다, 고맙습니다”



남원시노인복지관에서는 5월 4일, 6일(양일간) 어버이날 행사 “감사합니다. 고맙습니다”를 관내에서 진행하였다. 이날 행사는 400여 명(복지관 이용자 230여 명, 경로당 이용자 100명, 달오름작은복지관 이용자 70명)의 어르신에게 카네이션 및 선물 꾸러미를 전달하여 코로나19로 인한 정서적 우울감을 조금이나마 잊을 수 있는 시간이 되었다.

선물꾸러미는 신속항원키트, 파스, 영양간식 등 건강 관련 꾸러미로 구성되었으며, 경로식당에서는 무료급식을 진행하여 감사한 마음을 음식에 듬뿍 담아 전달하였다.

또한 남원지적장애인자립지원센터에서 카네이션, 수제사탕 50개를 후원하여 이용 어르신들에 전달하였다. 이날 행사에 함께 해주신 모든 분들께 감사의 말씀을 전합니다.

글 | 정성규 복지지원2팀장

UP-드림 청소년캠프에서 자원봉사의 참된 의미를 배우다!



“자원봉사가 재미없어요!”

학생들에게 자원봉사에 대해 물어보면 대개 위 말이 공통적으로 나온다. 자원봉사가 재미없다는 인식이 청소년들 사이에서 공공연하게 자리잡은 것 같다. 이러한 인식 때문일까? 점점 청소년 자원봉사자들이 줄어들고 있다. 자원봉사가 왜 재미없는 지 이유를 물어보았다. “지루해요.” “앉아서 시간만 가요.” 학생들의 대답이었다. 어떻게 하면 이런 부정적인 인식을 바꿀 수 있을까? 남원시노인복지관에서는 자라나는 청소년들에게 자원봉사의 참된 의미를 알게 해주고 싶었다.

그래서 열게 된 ‘청소년 자원봉사 UP-드림 캠프’ 2021년에 이어 2022년에도 진행된 자원봉사 캠프에서는 변화를 주기로

했다. ‘몸으로 체험하고 경험하자!’ 체험을 중점으로 프로그램을 진행하였다! 위기탈출체험 119로 다양한 위기 상황이 펼쳐지고 그에 맞는 대응법을 실전으로 익혀보았다.

“자원봉사 재밌었어요!”

까르르 웃는 아이들의 웃음소리가 내내 현장에 울려 퍼졌다. 자원봉사를 처음 해봤는데 이렇게 재밌을지 몰랐다면 기뻐하는 학생도 몇 있었다. 어색하게 인사했던 처음과 달리 귀가시간 아이들은 미소 지으며 복지관을 떠났다. 재밌었다는 말과 함께.

이렇게 자원봉사에 대해 매년 고민하고 진행하는 남원시노인복지관 청소년 ‘UP-드림 캠프’는 2023년에도 진행할 예정이다!
글 | 하주은 사회복지사

매주 목요일 치매예방교실 참여해요



‘하하하하~’, ‘호호호호~’ 교실 밖으로 새어나가는 웃음소리에 수업 중 몇 번씩 문을 열어 빼꼼히 확인하는 어르신들이 계신다. “일주일 내내 했으면 좋겠어요”, “목요일만 기다려요.” 교실 안에서는 언제 이런 것들을 해보겠냐며 어떤 프로그램이든 적극적으로 참여하는 어르신들의 모습이 보인다.

매주 목요일 오전 10시, 복지관 1층 프로그램실에서는 연필을 잡고 수험생보다 더 열심히 공부하는 어르신들의 모습, 팔다리를 짝짝 펴며 어느 스포츠 선수보다도 온 몸을 다해 활동에 임하는 모습, 매서운 눈매로 어느 장인(匠人)보다도 멋지게 무언가를 만

들어내는 모습 등 열정이 넘치는 어르신들의 모습을 볼 수 있다. 이 프로그램은 바로 어르신들의 잔존능력을 유지시키고 인지능력을 향상시키고자 진행되는 “치매예방교실”이다. 치매예방교실에서는 어르신들의 건강한 노후를 위하여 두뇌영역과 신체영역, 사회영역, 영양영역은 물론 다양한 문화체험까지 치매로부터 자유로워질 수 있는 모든 영역을 다루고 있다. 만75세 이상이면서 홀로 거주하시는 독거어르신이라면 누구나 참여할 수 있으며, 연초 모집이 진행되니 꼭 신청하세요!

글 | 김수정 사회복지사

물리치료실에서 시~~원하게 찜질하고 가세요!



남원시노인복지관 물리치료실에서는 복지관을 이용하시는 어르신들을 대상으로 축탁의 진료를 받으시는 분들에 한하여 무료로 물리치료를 실시하고 있다.

하지만 코로나19로 인하여 2월14일부터 복지관이 비상체제전 환운영(휴관)에 들어가면서 진료를 진행할 수 없게 되었다. 그러다 4월25일 재개관을 하면서 어르신들께서 손꼽아 기다리던 무료진료를 5월부터 정상적으로 다시 진행할 수 있게 되었다. 복지관에서 무료진료를 해주시는 강충구 의사 선생님은 남원의료원 병원장으로 퇴직하신 후 2017년 4월부터 현재까지 무료로 진료

봉사를 해주고 계셔서 어르신들도 고마워하시고 담당자로서도 항상 감사한 마음을 가지고 있다.

물리치료는 온열 및 냉치료, 전기치료, 맨술 마사지, 적외선치료, 공기압마사지기를 해드리고 있다. 노화로 인하여 만성통증 때문에 고생하시는 어르신들은 삶의 질 향상을 위해 복지관 1층 물리치료실에 오셔서 치료를 받으시도록 권유해드리고 싶다. 물리치료실 많이 이용해 주세요~^^

글 | 김유리 물리치료사

복지관 프로그램 이렇게 이용하세요

노인상담실

“토닥토닥 위로가 필요한 당신을 위해”
 힐링상담실은 언제나 열려 있습니다.
 마음이 답답할 때, 속상할 때
 혼자 고민하지 마세요~
 힐링상담실에서 상담사가 함께 해 드립니다.
 노인상담사의 따뜻한 위로를 받아보세요.

- 매월 둘째, 넷째 화요일 오전 10시~12시
- 신청은 사무실로
- 담당자 : 복지지원1팀 양희주 사회복지사



건강증진실

여기는 어르신들의 건강을 책임지는
 건강증진실입니다!
 운동은 시간을 거꾸로 돌립니다.
 어르신들의 건강한 노후의 삶을 유지하도록 돕겠습니다.
 언제든지 1층 건강증진실로 놀러오세요!

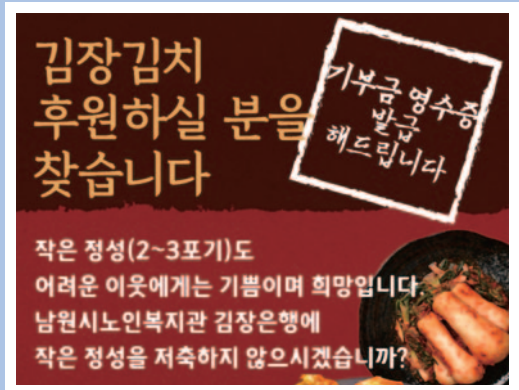
- 단체운동 : 매주 화,목 10시 (30분간진행)
- 인바디검사 : 매일 운영 (무료)
- 체력왕 선별대회 : 4월/10월 진행(남원시체력인증센터)
- 담당자 : 최연서 운동처방사



하반기 사랑의 김장은행

작년에 너무~ 너무 큰 사랑을 주신
 ‘사랑의 김장은행’ 사업이 11월에 다시 진행된답니다.
 ‘사랑의 김장은행’에 김치를 후원하실 후원자님,
 그리고 김장김치를 받고 싶으신 어르신께서는
 복지관 사무실에 오셔서 꼭 신청하시기 바랍니다.
 올해도 후원자들의 많은 사랑과 관심 부탁드립니다~.

- 신청기간 : 2022년 11월 1일 ~ 11월 30일까지
- 담당자 : 복지지원2팀 정미주 사회복지사





복지관일기

사진으로 읽는 복지관 일기

01.03

겨울아카데미 개강



01.27

설 명절 음식나눔 행사



02.09~02.10

물리치료실 촉탁의 무료진료



02.10

사례관리 교육(김제종합사회복지관 정수현 과장)



02.24

노년사회화교육 강사 간담회



03.03

봉사왕 연계 삼계탕 나눔



03.08

소방안전 및 전기안전 교육



04.05

장계노인복지관 기관 견학



05.03

제6회 전국시니어추향선발대회 본선



05.06

어버이날 행사



05.12

종사자 치매 교육 실시(치매안심센터)



05.18 한국가톨릭노인복지협의회 종사자

환경 살리기 ZOOM교육 실시



05.25

2022년 1차 소방훈련

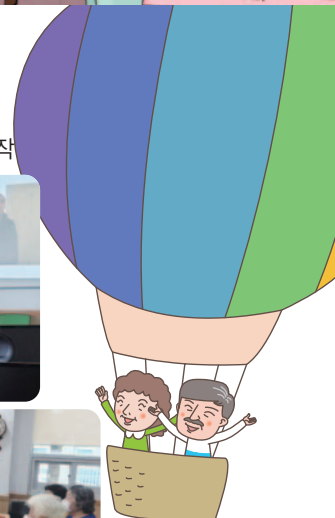


05.25

한글교실 지리산 숲체험 실시



2022년 1월~6월



05.25~26
행복충전소 방문



05.26
이용자 간담회 및 남원시장 후보 대담회



05.31
문화예술지원사업 사진반 수업시작



06.02 한국노인종합복지관협회
전북지회 종사자 워크숍(부안)



06.04/06.11
UP-드림 청소년 캠프



06.09
치매예방교실 시작



06.10
인형극 공연(남원시노인복지관 안마당)

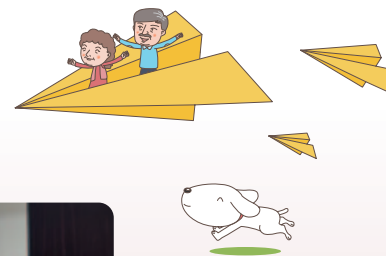


06.13
사회복지공동모금회 지원 미술교실 시작

06.14 선배시민 교육
(노인자원봉사활성화지원사업)



06.20
상반기 외부 자문(박수진 안골노인복지관 관장)



06.30~07.01
법인 중간관리자 연수



06.30
노인맞춤돌봄서비스 전담사회복지사 역량강화교육

“5분 스트레스 체크” 한번 해볼까요?



스트레스 자각 척도(pss)

다음 문항들은 최근 1개월 동안 당신이 느끼고 생각한 것에 대한 것입니다. 각 문항에 해당하는 내용을 얼마나 자주 느꼈는지 표기해 주시기 바랍니다.

- 예상치 못한 일 때문에 당황한 적이 얼마나 있습니까?
① 전혀 없었다 ② 거의 없었다 ③ 때때로 있었다 ④ 자주 있었다 ⑤ 매우 자주 있었다
- 인생에서 중요한 일들을 조절할 수 없다는 느낌을 얼마나 경험하였습니까?
① 전혀 없었다 ② 거의 없었다 ③ 때때로 있었다 ④ 자주 있었다 ⑤ 매우 자주 있었다
- 신경이 예민해지고 스트레스를 받고 있다는 느낌을 얼마나 경험하였습니까?
① 전혀 없었다 ② 거의 없었다 ③ 때때로 있었다 ④ 자주 있었다 ⑤ 매우 자주 있었다
- 당신의 개인적 문제들을 다루는 데 있어서 얼마나 자주 자신감을 느꼈습니까?
④ 전혀 없었다 ③ 거의 없었다 ② 때때로 있었다 ① 자주 있었다 ⑤ 매우 자주 있었다
- 일상의 일들이 당신의 생각대로 진행되고 있다는 느낌이 얼마나 있었습니까?
④ 전혀 없었다 ③ 거의 없었다 ② 때때로 있었다 ① 자주 있었다 ⑤ 매우 자주 있었다
- 일상생활의 짜증을 얼마나 자주 잘 다스릴 수 있었습니까?
④ 전혀 없었다 ③ 거의 없었다 ② 때때로 있었다 ① 자주 있었다 ⑤ 매우 자주 있었다
- 일상생활의 짜증을 얼마나 자주 잘 다스릴 수 있었습니까?
④ 전혀 없었다 ③ 거의 없었다 ② 때때로 있었다 ① 자주 있었다 ⑤ 매우 자주 있었다
- 최상의 컨디션이라고 얼마나 자주 느끼셨습니까?
④ 전혀 없었다 ③ 거의 없었다 ② 때때로 있었다 ① 자주 있었다 ⑤ 매우 자주 있었다
- 당신이 통제할 수 없는 일 때문에 화가 난 경험이 얼마나 있었습니까?
① 전혀 없었다 ② 거의 없었다 ③ 때때로 있었다 ④ 자주 있었다 ⑤ 매우 자주 있었다
- 어려운 일이 너무 많이 쌓여서 극복하지 못할 것 같은 느낌을 얼마나 자주 경험하였습니까?
① 전혀 없었다 ② 거의 없었다 ③ 때때로 있었다 ④ 자주 있었다 ⑤ 매우 자주 있었다

일상생활에서 느끼는 스트레스는 다양합니다. 하루 일과를 끝내면서 신체의 피곤함과 더불어 뭔가 긴장되고 초조한 느낌을 받는다면 좋은 스트레스가 아닌 나쁜 스트레스를 받은 것일 수 있습니다

다음 자각 척도로 일상생활이나 직업 환경에서 경험하는 스트레스 정도를 본인 스스로 진단해 볼 수 있습니다. 스트레스를 평가할 때 가장 중요한 증상은 우울증상과 불안증상인데, 그 중 우울증상도 같이 측정해 보도록 할까요?



채점기준

총점이 높을수록 스트레스가 높다고 할 수 있으며 일반적으로 13~16점은 경도 스트레스, 16~18점은 중등도 스트레스(우울증·불안증 검사 필요), 18점 이상은 심한 스트레스로서 우울증·불안증 검사 및 정신건강 전문가와의 면담이 필요하다고 할 수 있다.

우울증 척도(PHQ-9)

지난 2주 동안 아래 나열되는 증상들에 얼마나 자주 시달렸습니까?

| 질 문 | 전혀 아니다 | 여러날 동안 | 일주일 이상 | 거의 매일 |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 1 일을 하는 것에 대한 흥미나 재미가 거의 없음 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 가라앉은 느낌, 우울감 혹은 절망감 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 잠들기 어렵거나 자주 깨어남, 혹은 너무 많이 잠 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 피곤감, 기력이 저하됨 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 식욕저하 혹은 과식 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 내 자신이 나쁜 사람이라는 느낌 혹은 내 자신을 실패자라고 느끼거나, 나 때문에 나 자신이나 내 가족이 불행하게 되었다는 느낌 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 신문을 읽거나 tv를 볼 때 집중하기 어려움 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 남들이 알아챌 정도로 거동이나 말이 느림 또는 반대로 너무 초조하고 안전부절못해서 평소보다 많이 돌아다니고 서성거림 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 나는 차라리 죽는 것이 낫겠다는 생각 혹은 어떤 식으로든 스스로를 자해하는 생각들 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 총 점 | | | | |



채점기준

9개 문항 점수를 합한 총점이 5점 이상이면 우울증을 의심할 수 있고, 10점 이상인 경우는 정신건강 전문가와의 상담을 요합니다.

함께 해주신 후원자님들 & 자원봉사자님들께 감사드립니다.

아래 명단은 2022년 1월~6월까지 남원시노인복지관에 후원 및 자원봉사해 주신 분들의 명단입니다. 혹, 누락되거나 오류가 있으면 연락 주시기 바랍니다. 다음 소식지에 정정해 드리겠습니다.

후원안내 ※ 보내주신 후원금은 법인세법 제24조 및 소득세법 34조에 의해 연말정산 시 세금혜택을 받으실 수 있습니다.

대상 • 누구나 가능해요!

신청방법 • 전화, 홈페이지, 내방상담 신청 가능

후원종류 • 물품후원 - 쌀, 배추, 식재료 등 모든 물품의 후원

• 계좌후원 - <농협> 355-0019-7932-23, <신협> 131-015-665011, <전북은행> 651-13-0385246

후원해 주신 분들

개인 후원(CMS 이용 후원자 포함)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------|----------|----------|----------|------|------|-----|----------|----------|-----|----------|----------|-----|----------|----------|------|----------|----------|----------|-----|
| 강금숙 | 강당고 | 강만순 | 강만진 | 강명자 | 강문국 | 강병욱 | 강봉엽 | 강선희 | 강성종 | 강신원 | 강아름(이희경) | 강영라 | 강영숙 | 강우석 | 강윤경 | 강인숙 | 강인식 | 강인희 | 강정남 | |
| 강중구 | 강중호 | 강하얀 | 강하정 | 강현숙 | 강효숙 | 고광석 | 고근배 | 고기곤 | 고복순 | 고성민 | 고연자 | 고연애 | 고윤미 | 고조배 | 공금숙 | 공요셉 | 공효열 | 곽선미 | 곽선영 | 곽성기 |
| 곽종진 | 곽지이 | 구경창 | 구민석(이은실) | 구영희 | 구용환 | 구자옥 | 구 진 | 구희순 | 국순덕 | 국제인 | 권남주 | 권민오 | 권봉조 | 권상철 | 권성애 | 권순석 | 권순자 | 권애순 | 권양숙 | |
| 권영숙 | 권일관 | 권찬열 | 권혜리 | 권해정 | 권효석 | 기영옥 | 기영중 | 김건우 | 김경숙 | 김경애 | 김경화 | 김경희 | 김경화 | 김광태 | 김귀순 | 김규민 | 김규환 | 김금희 | 김명옥 | 김명은 |
| 김기성 | 김기순1 | 김기순2 | 김기열 | 김기현 | 김길자 | 김남수 | 김남신 | 김남주 | 김대현 | 김덕조 | 김덕효 | 김동순 | 김동이 | 김동주 | 김두개 | 김명숙 | 김명순 | 김명신 | 김영옥 | 김영은 |
| 김문수 | 김문자 | 김미경1 | 김미경2 | 김미선 | 김미숙 | 김미애 | 김미영 | 김미자 | 김미정 | 김민재 | 김민철 | 김민크 | 김병곤 | 김봉남 | 김봉이 | 김봉준 | 김상동 | 김서화 | 김선미 | 김선옥 |
| 김선재 | 김선주 | 김선희 | 김성룡 | 김성빈 | 김성은 | 김성임 | 김성자 | 김성현 | 김성훈 | 김세진 | 김소영 | 김소희 | 김송훈 | 김수동 | 김수정 | 김수진 | 김숙자 | 김숙자2 | 김숙희 | 김순기 |
| 김순남 | 김순달 | 김순덕1 | 김순덕2 | 김순이 | 김순임 | 김순자 | 김승권 | 김승묵 | 김승용 | 김애숙 | 김양근 | 김연희(서태양) | 김영기 | 김영란 | 김영수 | 김영숙1 | 김영숙2 | 김영숙(이영로) | 김영숙(백선옥) | |
| 김연수 | 김영삼 | 김영애 | 김영옥 | 김영웅(김미자) | 김영의 | 김영일 | 김영재 | 김영철(백은순) | 김영희 | 김영규 | 김요자 | 김옥기 | 김옥선 | 김옥순 | 김옥식 | 김옥자 | 김옥현(백선옥) | | | |
| 김완수 | 김용삼 | 김용상 | 김용식 | 김용자 | 김용철 | 김용현 | 김은미 | 김은영 | 김은희 | 김의철 | 김이경 | 김인구 | 김인자 | 김인희 | 김재성 | 김재평 | 김정관 | 김정남 | 김정민 | |
| 김정숙 | 김정순 | 김정애 | 김정영 | 김정운 | 김정현 | 김정희 | 김정훈 | 김정희 | 김중균 | 김중례 | 김중배 | 김중연 | 김중우 | 김중윤 | 김중환 | 김주연 | 김준이 | 김준호 | 김지연 | 김지윤 |
| 김지홍 | 김 진 | 김진수 | 김진주 | 김진태 | 김초곤 | 김춘애 | 김충현 | 김태성 | 김태수 | 김태주 | 김태훈 | 김택문 | 김필수 | 김하나 | 김학찬 | 김한숙 | 김한진 | 김학병(나정임) | 김현성 | |
| (김금희) | 김현옥 | 김현자 | 김현정1 | 김현정2 | 김형준 | 김혜선 | 김혜숙 | 김혜영 | 김혜춘 | 김효수 | 김화곤 | 김효상 | 김효섭 | 김 훈 | 김희상 | 김희수 | 김희정 | 김희중 | 나연숙 | 나 정 |
| 나종래 | 나현균 | 남미경 | 노소형 | 노시영 | 노시호 | 노은미 | 노의환 | 노현영1 | 노현영2 | 노현희 | 노희환 | 등근간 | 류수경 | 류수정 | 류재일 | 류종규 | 류진우 | 류차남 | 류 훈 | 모동규 |
| 문경이 | 문경일 | 문덕인 | 문병인 | 문성자 | 문운선 | 문자림 | 문지림 | 문철상 | 문판이 | 민수희 | 민수경 | 민정기 | 박갑조 | 박경실 | 박경옥 | 박경희 | 박귀미 | 박기심 | 박남규 | 박남영 |
| 박노성 | 박도준 | 박관희 | 박명규 | 박미애 | 박미현 | 박병기 | 박병두 | 박병배 | 박복례 | 박상연 | 박상용 | 박성숙 | 박성임 | 박성주 | 박성희 | 박소영 | 박수연 | 박숙희 | 박순자 | 박순화 |
| 박순희 | 박순순 | 박양래 | 박양숙 | 박영남1 | 박영남2 | 박영수 | 박영승 | 박영신 | 박원조 | 박윤희 | 박은숙 | 박은실 | 박은영 | 박정식 | 박정자 | 박준근 | 박종남 | 박종자 | 박종채 | 박지현 |
| 박진철 | 박진희 | 박재진 | 박철순 | 박춘수 | 박태수 | 박한용 | 박한철 | 박현숙 | 박홍섭 | 박화서 | 박화신 | 박화자 | 박환재 | 방정혁 | 배강민 | 배길주 | 배란미 | 배병대(김기순) | 배유경 | |
| 배이득 | 배종섭 | 배지우 | 백경순 | 백춘주 | 백영숙 | 백인주 | 변환규 | 복재근 | 사순옥 | 사현진 | 서경이 | 서기석 | 서남수 | 서문규자 | 서상원 | 서석태 | 서선희 | 서성아 | 서연희 | 서우교 |
| 서전기 | 서정현 | 서지민 | 서철승 | 서춘수 | 서춘자 | 서경우 | 석병열 | 석영화 | 선정남 | 선형길 | 성소영 | 성윤례 | 성은정 | 성재민 | 성병수 | 소순진 | 소순석 | 소영임 | 소윤정 | 소은우 |
| 소지현 | 소미혜 | 소옥순 | 손준명 | 손태봉 | 손현배 | 송경훈 | 송금성 | 송진영 | 송선희 | 송아람 | 송우영 | 송윤례 | 송희수 | 송진경 | 송춘희 | 송태섭 | 송향순 | 송현순(신창용) | | |
| 송희수 | 신기중 | 신문식 | 신민호 | 신봉식 | 신상남 | 신상인 | 신상철 | 신석정 | 신석철 | 신선이 | 신영자 | 신영희 | 신유이 | 신은숙 | 신은희 | 신재훈 | 신지선 | 신춘자 | 신현숙 | 심광자 |
| 심연우 | 심재민 | 심재현 | 안강영 | 안금순 | 안명옥 | 안병국 | 안병철 | 안복원 | 안석남 | 안선희 | 안성희(이묘숙) | 안순례 | 안순엽 | 안신순 | 안양선 | 안영미 | 안옥봉 | 안정연 | 안창훈 | |
| 안형숙 | 안경순 | 안규자 | 안기순 | 안기창 | 안명순 | 안문규 | 안미영 | 안명례 | 안명식 | 안수정 | 안순자 | 안인식 | 안영순 | 안완식 | 안용석 | 안우임 | 안윤정 | 안인숙 | 안재호 | 안재주 |
| 안정순 | 안종혁 | 안종훈 | 안종상 | 안종호 | 안종덕 | 이지수 | 이진숙 | 이진순 | 이진영 | 이진우 | 이진주 | 이치영 | 이천희 | 이창수(김정희) | 이철상 | 이추실 | 이태규 | 이태진 | 이한경 | |
| 이행순 | 이현기 | 이현숙 | 이현용 | 이현옥 | 이현주 | 이혜순 | 이화향 | 이효정 | 이희성 | 이희진 | 이희오 | 임경남 | 임경일 | 임경자 | 임국신 | 임금례 | 임미래 | 임미리 | 임병동 | 임병길 |
| 임성진 | 임세란 | 임세량 | 임세진 | 임 숙 | 임용숙 | 임은주 | 임인섭 | 임재복 | 임준후 | 임준길 | 임호진 | 장강희 | 장광수 | 장남순 | 장덕순 | 장명순 | 장미진 | 장병수 | 장부임 | 장소정 |
| 장수정 | 장수찬 | 장순복 | 장연희 | 장옥임 | 장용현 | 장정숙 | 장정숙 | 장정숙 | 장준영 | 장진석 | 장정철 | 전년순 | 전순녀 | 전아름 | 전영선 | 전철순 | 전은경 | 전영성 | 전경순 | 전경순 |
| 장경준 | 장경호 | 장근환(정병식) | 장광현 | 장근주 | 장남근 | 장남보 | 장대성 | 장도경 | 장동진 | 정 립 | 정영순 | 정명자 | 정몽희 | 정미소 | 정미영 | 정미영2 | 정미주 | 정병식 | 정성규 | 정성숙 |
| 정성규2 | 정성은 | 정세영 | 정세운 | 정수경 | 정수진 | 정순자 | 정승용 | 정안순 | 정영애 | 정영옥 | 정윤경1 | 정윤경2 | 정윤태 | 정은정 | 정인기 | 정인옥 | 정일용 | 정자영 | 정재영 | 정재훈 |
| (이진영) | 정주원 | 정주원 | 정지남 | 정철우 | 정태숙 | 정태욱 | 정현옥 | 정혜성 | 정혜자 | 정호영 | 조강환 | 조경자 | 조계영 | 조귀봉 | 조금원 | 조대성 | 조미숙 | 조병구 | 조상기 | 조성근 |
| 조성분 | 조수덕 | 조수연 | 조영애 | 조원인 | 조은덕 | 조재현 | 조주현 | 조현규 | 조희미 | 조혜숙 | 채수혜 | 채영 | 채화영 | 천영주(원영민) | 천정기 | 최강희 | 최경남 | 최경수 | 최경숙 | 최경순 |
| 진순옥 | 진 영 | 진은심 | 차명순 | 차선희 | 차성환 | 차은선 | 차효숙 | 채수혜 | 채영 | 채화영 | 천영주(원영민) | 천정기 | 최강희 | 최경남 | 최경수 | 최경숙 | 최경순 | 최경숙 | 최경순 | 최경순 |
| 최규석 | 최규승 | 최규승 | 최도순 | 최만득 | 최명옥1 | 최명옥2 | 최문규 | 최문성 | 최병남 | 최병선 | 최병순 | 최병영 | 최삼미 | 최삼희 | 최석영 | 최선희 | 최선화 | 최서관 | 최수완 | 최순덕 |
| 최승희 | 최영숙 | 최영자 | 최옥남 | 최완규 | 최용철 | 최은영 | 최은하 | 최인숙 | 최인순 | 최일순 | 최재경 | 최정례 | 최정하 | 최준열(지금수) | 최지순 | 최환식 | 최 한 | 최현희 | 최혜숙 | |
| 최혜영 | 최희숙 | 추송근 | 추현근(김미영) | 표병욱 | 표효진 | 한경호 | 한규성 | 한남희 | 한명숙 | 한명희 | 한병희 | 한상호 | 한서운 | 한성준 | 한승관(김순옥) | 한승아 | 한영희 | 한정선 | 한정선 | |
| 한정희 | 한혜영 | 한호정 | 한경석 | 허귀곤 | 허소희 | 허 준 | 허현숙 | 허흥석 | 형미선 | 형순민 | 형수정 | 홍기준 | 홍동찬 | 홍상기(최환순) | 홍현영 | 홍효정 | 황경자 | 황길주 | 황덕례 | |
| 황명진 | 황수미 | 황영자 | 황의순 | 황인오 | 황인자 | 황정숙 | 황정기 | 황 평 | 황혜리(소영숙) | | | | | | | | | | | |

자원봉사 안내 및 자원봉사자 명단 / 후원금 수입 및 사용내역

단체 후원

(사)대경건설 (주)동양산업 (주)서남엘리베이터 (주)서남환경 (주)전민일보 고산성당 공간애복 국민연금공단 광주지역본부 군산뉴시프라자 대야성당 도통동성당 문래동성당 문정성당 뽀뽀어린이집 사랑의공동모금회 삼례성당 삼천동성당 서일성당 순창성가정식품 순창성당 스마트호 시민기업 신한레저(주)드레곤레이크컨트리클럽 쌍교동성당 아중성당 에이치대남원점 영등소리성당 오수성당 옥봉성당 요촌성당 유아동성당 우전성당 운봉성당 입실성당 장계성당 장수성당 전통성당 전북일보 정담순대 중산성당 지곡성당
 직원단체활동지원사업 팔마성당 한국가스안전공사 전북본부 황등성당 휴스팀코리아영농조합법인

물품 후원

(사)전국한우협회 (주)대한에스엠피 (주)코빅스 가족식품 강귀남 강이레 국립장성숲체원 국민연금공단남원순창지사 김순자 김은자 김현옥 남원농협 남원농협 라이스센터 남원농협시지부 남원시사회복지협의회 남원시자원봉사센터 남원시청(하태욱 부시장) 남원축산업협동조합(강병무 조합장) 노인맞춤돌봄광역기관 독거노인종합지원센터 류홍성 박경도 박도준 박수경 삼삼돈 스타 양해석 예코에너지원(주)남원지점 원불교남원지구 인월성당신자 전주가톨릭사회복지회 종로약국 중앙극장 최연서 최훈 푸드뱅크 하태욱 향토촌영농조합법인

자원봉사 안내

- 대 상 · 청소년, 대학생, 주부, 직장인, 어르신 또는 단체 및 기업
- 신청방법 · 전화, 홈페이지, 내방상담 가능
- 활동분야 · 경로식당, 사회교육, 의료재활, 업무보조, 프로그램 지원, 상담사업, 재능기부



자원봉사 해 주신 분들

강인식 고은수 공금자 김금빛 김기순 김록현 김 산 김서연 김세민 김세연 김세인 김소은 김수현 김순이 김영순 김영희 김진아 김채린 김태순 김하윤 김혜원 문수린 박경자 박정빈 배희남 사근순 사근옥 신지연 오동환 오서운 오완순 오은성 유수연 이상민 이서진 이영순 이옥남 이용순 이윤자 이지오 이형미 임은순 장소남 장수진 장해지 정윤경 진수환 진신영 진주희 차금자 최가인 최민서 최삼임 최소영 태경은 한경순 허미녀 홍인성 황수연 노블리스뷰티아카데미

2022년도 상반기 후원금 수입 및 사용내역 (2022.01.01~2022.06.30)

(단위: 원)

| 후원금수입 | | | 사용내역 | | |
|---------|--------------------------|-------------|-----------|---------------|------------|
| 구 분 | 항 목 | 금 액 | 구 분 | 항 목 | 금 액 |
| 총 계 | | 110,664,846 | 총 계 | | 79,205,450 |
| 후원금수입 | 지 정 후 원 금 | 13,750,000 | 사 무 비 | 계 | 34,539,560 |
| | 비 지 정 후 원 금 | 42,458,354 | | 인 건 비 | 15,272,820 |
| | 공 모 사 업 | 9,000,000 | | 업 무 추 진 비 | - |
| | 법 인 전 입 금 (후 원 금) | 20,600,000 | 운 영 비 | 19,266,740 | |
| | 전 년 도 이 월 금 (후 원 금) | 24,855,103 | 재 산 조 성 비 | 계 | 2,488,500 |
| 이 자 수 입 | 이 자 수 입 | 1,389 | 사 업 비 | 자 산 취 득 비 | 678,000 |
| | | | | 시 설 장 비 유 지 비 | 1,810,500 |
| | | | | 계 | 42,177,390 |
| | | | 사 업 비 | 사 업 비 | 39,465,870 |
| | | | 사 업 비 | 공 모 사 업 비 | 2,711,520 |
| | | | 잔 액 | | 31,459,396 |



사회복지법인 전주가톨릭사회복지회
 남원시노인복지관
 NamWon Senior Welfare Center