



내민 작은 손
 마주하는 밝은 미소
 함께하는 즐거움

충남대안민국의 중심

손길 나눔

아름다운 봉사활동이 묻어나는 행복한 소식지

2007

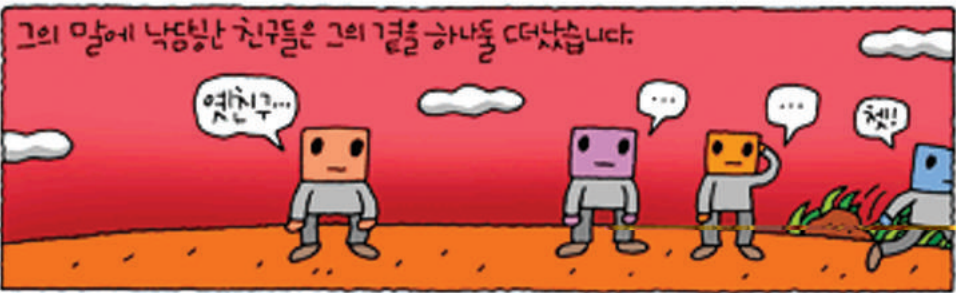
봄호 | 통권30호



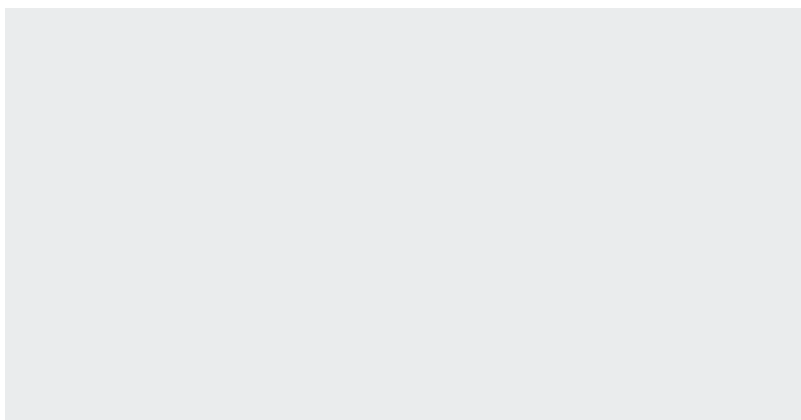
| 충청남도 | Youth Service Center
 청소년 활동진흥센터

충청남도청소년활동진흥센터는

항상 여러분의 곁에 있습니다.



같이 있어주는 것, 친구가 친구에게 베풀수 있는 가장 커다란 덕. 고수생각. DND.





2007년도 활동사업 소개

사업명	사업내용	시기	담당자
청소년자원봉사 관리시스템 운영 (CS, 티권인증제, 마일리지제)	- 봉사활동의 효율적인 수급관리 - 홈페이지 운영 등	연 중	김영이
청소년 또래집단 지원사업	- 스스로 활동하는 청소년 동아리 공모 및 지원	연 중	이영미
자원봉사 협력학교 운영	- 봉사활동 협력학교 지정 및 학교 계획에 의한 봉사활동 실시	연 중	김영이
대학생, 어머니, 세대통합봉사단 운영	- 전문봉사단으로 양성, 청소년활동 현장지도 및 모니터링, 가족단위봉 사활동 실시	연 중	이선열
지역네트워크 강화사업	- 지역사회 네트워크를 위한 청소년 유관기관 지정 및 협력프로그램 운영	연 중	이선열
청소년활동정보 제공	- 통신원 교육 및 청소년활동 정보 수집 및 제공	연 중	김영이
청소년활동인증제 홍보 및 안내 지원	- 인증제 홍보 및 지역설명회 개최 - 인증제 담당자 역량강화 및 교육	연 중	이선열
청소년활동진흥센터 홍보사업 (방송연계)	- 매체를 통한 센터 홍보	연 중	이영미
소외청소년 역량강화 및 사회참여 (멘토링 봉사단 운영)	- 지역사회 소외 청소년 선정, 학습 지 도 및 정서적 지원 등 멘토링 활동	연 중	김영이
해외봉사단 운영	- 문화, 친선, 물품지원 등을 통한 해외봉사활동 운영	미 정	이선열
지역사회 네트워크를 통한 북카페 운영 (도서 교환사업)	- 개인 보유 도서의 재활용을 통한 북카페 운영	연 중	이영미
문화존 및 어울마당 운영실태 모니터링사업	- 문화존·어울마당 프로그램 점검	연 중	이선열
제9회 청소년자원봉사박람회	- 우수봉사자를 선발, 시상 및 전시	미 정	김영이
청소년활동프로그램 운영사업	- 운영·인사 위원회	연 중	이선열
	- 소양교육	연 중	김영이
	- 연수	연 중	이영미
	- 청소년자원봉사활동 교실	연 중	이영미
청소년활동진흥센터 홍보·발간	- 센터 홍보물 및 사업결과보고서 제작·배포	연 중	이영미



청소년활동인증제

1. 인증번호 : 제39호
2. 프로그램명 : 발사랑이야기(발관리 초급자 과정)
3. 인증기간 : 2006년 10월 27일~2010년 10월 26일까지
4. 활동장소 : 충청남도청소년활동진흥센터 교육실, 논산정신요양원
5. 참가자 연령 및 인원 : 14세~19세/16명
6. 지도자 : 8명
7. 기 간 : 2007년 4월 7일~4월 15일 중 4일간
8. 참가비용 : 무료
9. 주요내용 : 발관리 교육 및 실습, 논산정신요양원 가족 발관리 봉사활동 등
10. 프로그램 개발 책임자 : 이선열
11. 진행방법
 - 교육 : 자원봉사 소양교육, 발관리에 대한 강의와 토론
 - 체험활동 : 발관리 실습, 발관리 봉사활동
 - 프로그램 실행 절차 : 청소년 모집→사전교육→교육·실습→봉사활동→평가→정리
12. 목 적
 - 기존의 노동력중심 봉사활동에 참여했던 청소년들을 봉사활동터전에서 요구하는 기능과 특기를 활용한 프로그램에 참여하게 함으로써 기술을 배우고 실천하게 함
 - 프로그램에 멘토링제를 도입하여 관련과목을 배운 청소년들이 그들도 자원봉사자로서 기존 자원봉사활동자들의 도우미 역할을 하게 함으로써 기능 활용도를 높임
13. 발달특성 및 욕구반영
 - 청소년들의 사회성은 자신과 타인 역할 인식과 타인 입장에서 이해하려는 상호 역할 인식을 거쳐 사회적, 관습적, 체계적 역할 인식을 하게 됨
 - 청소년들의 봉사활동은 그 과정이 교육적이어야 한다는데 착안함
14. 프로그램 구성 및 내용
 - 봉사활동 소양교육(4월 7일) : 프로그램에 대한 오리엔테이션, 강의 및 영상자료를 이용하여 봉사활동의 의미를 되새기고 새로운 봉사활동을 계획할 수 있도록 한 교육
 - 발관리 기초교육(4월 14일) : 발관리에 필요한 기초적인 지식을 습득하는 시간
 - 발관리 실습(4월 14일) : 기초교육시간에 배운 것을 직접 체험하며 지식과 기능을 습득하는 시간으로 자원봉사자의 1:2지도로 원활한 기능습득을 도움
 - 발관리 봉사활동(4월15일) : 발관리 실습을 통하여 습득한 기능을 기반으로 전문지도자의 지도와 자원봉사자의 안내에 따라 논산정신요양원가족들에게 발관리 봉사활동을 실시하여 수혜자들의 만족도를 향상시킴
15. 기대효과
 - 노동력중심의 청소년자원봉사활동에서 기능을 활용한 봉사활동으로의 전환
 - 시간때우기식 혹은 채우기식의 봉사활동을 하는 청소년자원봉사자에서 진정한 도움을 주는 청소년자원봉사자로의 육성
 - 시설과 대인과의 봉사활동에서 대인과 대인과의 직접적인 봉사활동유도
 - 정신장애인에 대한 인식의 개선

대학생 · 어머니봉사단 지원 사업 공모

1. 신청자격

- 도내 대학 봉사활동 동아리, 도내 중·고등학교에서 운영중인 어머니 봉사단

2. 공모분야

- 청소년봉사활동의 체계적인 교육과 지도과정이 수립된 동아리
- 새로운 아이디어가 반영된 프로그램, 주제를 명확하게 설정하고 1회성, 행사성, 전시성 사업보다는 연중 지속적으로 추진할 수 있는 사업
- 청소년과 부모 및 가족이 함께 참여하는 프로그램, 비장애인과 장애인, 일반인과 노년층과 함께하는 프로그램
- 청소년 체험 참여형 봉사활동 프로그램

3. 사업추진기간 : 2007년 4월 ~ 11월

4. 동아리 지원 규모(총650만원)

- 1,000,000원×2개 동아리=2,000,000원
- 500,000원×9개 동아리=4,500,000원
- 프로그램별 심사를 실시하여 지원 금액을 확정하여 지원해드립니다.

5. 지원 사업 선정 기준

- 주제를 명확히 설정하고 1회성, 행사성, 전시성 사업보다는 연중 지속적으로 추진할 수 있는 사업 우선권 부여
- 프로그램내에서의 활동횟수, 참여인원수에 따라 차등 점수 반영
- 청소년의 특성과 재능을 활용한 활동
- 동아리의 전문성이 포함된 프로그램운영
- 노동력중심의 봉사활동이 아닌 참여자들과 함께하는 프로그램(지도, 놀이 등)
- 학교내에서의 프로그램은 지양하고 타 기관이나 시설과 네트워크를 형성한 프로그램
- 독창성, 파급효과, 신청예산의 타당성, 최근 청소년관련 활동실적 등

※자세한 사항은 ☎736-9003(담당자:이선열) 문의바랍니다.

청소년 또래집단 지원사업

1. 신청자격

- 도내 중·고·청소년단체 또래집단(동아리)

2. 추진방향

- 청소년의 적성과 요구에 부응하는 다양한 활동 영역에 대한 지원
- 보험가입으로 봉사활동에 대한 안전성 확보
- C/S 프로그램을 통한 체계적인 실적 관리
- 동아리 활동 실적 및 지속성에 따른 보조금 차등 지원

3. 사업추진기간 : 2007년 4월 ~ 11월

4. 동아리 지원 규모(총1400만원)

- 400,000원×10개동아리= 4,000,000원
- 300,000원×20개동아리= 6,000,000원
- 200,000원×20개동아리= 4,000,000원

5. 지원 사업 선정 기준

- 프로그램내에서의 활동횟수, 참여인원수에 따라 차등 점수 반영
- 청소년의 특성과 재능을 활용한 활동
- 동아리의 전문성이 포함된 프로그램 운영 등

※자세한 사항은 ☎736-9003(담당자:이영미) 문의바랍니다.

'HOT 뜨거'는 사회적으로 화제가 된 내용을 다루는 란입니다. 올해 초 우울증으로 인한 연예인들의 잇따른 자살이 큰 충격이었습니다. 그래서 봄호에는 우울증에 대해서 알아보겠습니다.

우울증! 넌 도대체 모아?

... 우울증이란?

진정한 우울증은 질환입니다. 우울증은 일시적으로 우울한 기분이나 개인적인 낙약함이 아니며, 또한 자신의 의지로 좋아지는 상태가 아닙니다. 즉, 우울증을 앓고 있는 사람이 스스로가 좋아지게 하기는 상당히 어려운 일입니다. 우울증이란 신체, 기분, 사고 및 행동의 모든 면에서 나타납니다. 또한 우울증은 식사, 수면, 자신에 대한 느낌, 사물에 대한 생각 등에 영향을 미칩니다.

우울증상이 연령층에 따라 다른 모습으로 나타날 수 있습니다. 소아기에 겪는 상실에 따른 우울증에서는 이별 불안, 학교공포증, 애착행동, 행동과잉, 성적 지하 등을 보일 수 있습니다. 사춘기 때는 반사회적 행동, 기출, 무단결석, 알코올 남용, 약물남용, 성적 문란 등이 나타납니다. 성인에서는 약물남용, 알코올중독, 도박, 정신신체장애 등도 우울증의 한 표현일수 있습니다. 노인에게는 경제적 장애, 배우자 상실, 신체질병, 사회적 고립 등에 의해 우울증이 잘 나타납니다.

... 우울증의 원인

생물학적 취약성을 시사하는 가족력이 있을 경우 발병의 위험성이 있습니다. 이 위험성은 "조울증"인 경우 더 높습니다. 그러나 유전적 취약성이 있다고 모두 발병하는 것이 아닙니다. 명확한 부가요소인 환경적인 스트레스나 다른 정신사회적 요인이 우울증 발병에 관련됩니다. 주요 우울증은 어떤 가계에서는 세대를 거치면서 유전적으

로 나타날 수 있지만 가족력이 없는 사람 에게도 발병할 수 있습니다. 우울증을 앓고 있는 사람은 뇌의 어떤 신경 전달물질의 과소 또는 과다가 있는 것이 분명합니다. 심리적 요인 또한 우울증에 대한 취약성에 큰 역할을 합니다. 낮은 자존심이나 지속적으로 자신이나 세상에 대한 허무감을 갖는 사람, 혹은 심한 스트레스를 받는 사람은 우울증에 잘 걸립니다. 심각한 상실, 만성 질환, 대인관계에의 어려움, 경제적 문제 혹은 일상생활에 있어서 좋지 않은 변화가 역시 우울증을 유발 시킵니다. 결국 생물학적, 심리적, 환경적 요소들이 복합적으로 우울증의 유발에 관련됩니다.

... 우울증의 증상

- 계속되는 우울, 불안, 혹은 공허감
- 절망적인 느낌, 연세적 사고
- 죄책감 무가치 혹은 무기력감
- 즐거웠던 일이나 취미생활에서 의욕 및 흥미상실
- 불면 아침에 일찍 깨거나 과다한 수면
- 식욕 감소나 체중 감소, 과식이나 체중 증가
- 힘이 없고 피로하며 몸이 처지는 기분
- 죽음이나 자살에 대한 생각, 자살 기도
- 초조감, 쉽게 짜증남
- 집중력 및 기억력 저하, 의사 결정을 하는데 어려움
- 두통, 소화기 장애 또는 만성 통증 등 치료에 잘 반응하지 않고 계속되는 신체 증상

일상생활에서 우울증을 극복하는 방법

●●● 말없이 참지 않아야 합니다.

우울한 사람들은 자신의 감정을 누군가에게 말하는 것이 더 나은 삶을 위해 해야 하는 첫째 일입니다. 전문가나, 부모, 친척, 친구, 이웃, 성직자 등 누구라도 자신이 편하다고 느끼는 누군가에게 최대한 도움을 구해야 합니다.

●●● 스트레스를 줄입니다.

스트레스가 쌓였을 때는 좀 기분이 나아질 때까지 큰 결정사항이나 일에 대해 잠시 유보합니다. 그리고 규칙적인 생활과 활동을 하고, 균형 잡힌 식습관을 갖고 운동을 한다면, 정서적인 저항력도 강해 질 것입니다.

●●● 가벼운 소설이나 잡지를 읽습니다.

기분이 우울하고 머리가 복잡할 때는 기술서적이거나 복잡하고 어려운 책보다는 가벼운 소설이나 잡지를 읽으며 기분을 전환하는 것이 좋습니다.

●●● 잠이 안오면 억지로 잠을 청하지 말고 산책을 합니다.

우울증이 있으면 밤에 잠을 잘못 자거나 또는 잠을 자도 새벽에 깨는 일로 인해 괴로움을 많이 겪습니다. 하지만 억지로 잠을 청하려고 하면 그 자체가 스트레스가 됩니다. 잠이 안오면 억지로 잠을 청하지 말고 잠이 올 때까지 산책을 하거나 무언가 다른 일에 몰두하도록 합니다.

●●● 오랜 기간 집에 혼자 있는 것을 피합니다.

집에 혼자 있게 되면 우울한 기분이 더욱 심해질 것입니다. 친구나 애인 또는 모임에 나가 이야기도 나누고 어울리면 기분이 훨씬 좋아집니다.

●●● 즐거운 생각을 합니다.

우울증이 있는 사람들은 한결 같이 부정적인 생각에 빠져 있는 것을 볼 수 있습니다. 부정적인 생각은 모든 일에 흥미를 떨어뜨리고, 자신을 무가치한 사람으로 여기게 합니다. 이러한 생각을 없애려는 노력과 더불어 자신이 할 수 있는 즐거운 생각을 하도록 합니다.

세계 사람들은 알면 알수록 놀라는 문화재가 한글이다.
우리끼리는 처음에는 낯설어서 배척했고, 조금 알고 보니까 우습도록 쉬워서 멸시했고,
나중에는 굳은 버릇을 못 고쳐서 아녀자나 쓰라고 던져 버렸지만,
오랜 세월이 지난 오늘날 글자를 통한 지식의 대량 전달과 처리에 혁명이 일어나는 것을
보고야 비로소 그 참된 값어치를 인정하게 된 문화의 고속도로가 한글이다.
이런 보배를 우리는 얼마만큼이나 바로 알고 있는가?
'세종대왕따라잡기'란 우리의 한글을 바로알고 사랑하자는 뜻에서 매호 계속됩니다~

잘못 쓰기 쉬운 어휘

- 하신 말씀 잘 알겠습니다. (×) → 하신 말씀 잘 알았습니다. (○)
- 다 함께 불러 주시기 바라겠습니다. (×) → 다 함께 불러 주시기 바랍니다. (○)
- 참석해 주시기 바라겠습니다. (×) → 참석해 주시기 바랍니다. (○)
- 지금부터 입학식을 시작하겠습니다. (×) → 지금부터 입학식을 시작합니다. (○)
- 이것으로 입학식을 마치겠습니다. (×) → 이것으로 입학식을 마칩니다. (○)

-겠- [:] [선어말 어미]

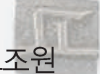
- ※ 동사 어간이나 '이다'의 어간에 붙어, 미래 시제를 나타냄.
⇒ 곧 새 제품을 보시게 되겠습니다.
 - ※ 용언 어간이나 '이다'의 어간 또는 높임의 '-사-'나 시제의 '-았(었)-' 등에 붙어, 추측을 나타냄.
⇒ 아주 재미있었겠다./내일은 비가 많이 오겠다.
 - ※ 동사 어간이나 '이다'의 어간에 붙어, 일인칭 주체의 의지를 나타냄.
⇒ 월말까지는 꼭 갚아 드리겠습니다.
 - ※ 동사 어간이나 '이다'의 어간에 붙어, 가능성을 나타냄.
⇒ 네 힘으로 그 일을 할 수 있겠니?
-
- 정성을 다해 모십니다. (현재) (○)
 - 정성을 다해 모시겠습니다. (미래, 의지) (○)
 - 건강이 회복되기를 빕니다. (현재) (○)
 - 건강이 회복되기를 빌겠습니다. (미래, 의지) (○)



순화 어휘



- 화훼 → 꽃
- 계란 → 달걀
- 식염 → 소금
- 타올 → 수건
- 양갱 → 단팥묵
- 우동 → 가락국수
- 생선묵 → 어묵
- 야유회 → 나들이
- 굴삭기 → 굴착기, 땅파개
- 외람되다 → 분에 넘치다
- 인터체인지 → 나들목
- 시다바리 → 밑일꾼, 보조원
- 무데뽀, 무대포 → 막무가내, 무모
- 품행이 방정함 → 행실이 바름



순우리말사전



- ‘곶깎다’ - 거둬서 깎다
- ‘곶비임비’ - 물건이 거둬 쌓이거나 일이 겹치는 모양
- ‘짜목짜목’ - 조금씩 천천히 나아가는 모양
- ‘언구럭’ - 말을 교묘하게 떠벌리며 남을 농락하는 일
- ‘두남두다’ - 편들다. 가엾게 여겨 도와주다
- ‘온새미로’ - 가르거나 쪼개지 않고 생김새 그대로
- ‘언죽번죽’ - 조금도 부끄러워하는 기색 없이 비위가 좋은 모양
- ‘또랑거리다’ - 눈동자 따위를 아주 또렷하고 똑똑하게 움직거리다.
- ‘하나객담’ - 실없고 하찮은 이야기. ‘하나+객담(客談)’의 짜임새.
- ‘파니’ - 아무 하는 일 없이 노는 모양.
- ‘타니’ - 귀걸이.
- ‘자그럽다’ - 무엇이 살에 닿아 간질이는 느낌이 있다.



숫자와 단위를 나타내는 우리말

- 온 : 100 - 백(百)
- 즘은 : 1,000 - 천(千)
- 거믄, 골 : 10,000 - 만(萬)
- 잘 : 100,000,000 - 억(億)

건강에 대한 내용을 다루는 란으로 매호 계속됩니다.

봄호에는 우리가 잘못 알고 있는 건강속설에 대해 알아봅니다.

건강속설... 제대로 알자!



1. 어두운 곳에서 책을 보면 눈이 나빠진다?

어두운 환경과 시력은 직접적인 연관이 없다는 것이 안과 전문들의 분석이다. 다만 밝은 불빛은 독서를 빠르게 할 수 있도록 도와주고 눈의 피로를 덜어주는 효과가 있다



2. 칫솔질은 아침, 점심, 저녁 3번하면 된다?

칫솔질은 하루 3번만이 아니라 무엇이든 먹은 후에 하는 것이 좋다. 몇 번을 닦느냐가 중요한 게 아니라 어떻게 닦느냐가 더욱 중요하다.



3. 껌을 씹는 것은 치아에 안 좋다?

껌은 단물만 빨아먹고 버리면 치아에 좋지 않고 1분 이상 씹어야 치아에 좋은 영향을 미칠 수 있다. 단물이 빠진 후에도 계속 씹으면 치아 주위에 붙어있는 음식물 찌꺼기가 닦여 나가고 씹는 운동에 의해 잇몸과 턱 근육이 강화된다. 그러나 턱이 아플 때까지 종일 껌을 씹는 것은 턱 근육에 무리를 줄 수 있다.



4. 일찍 자면 뱃살이 빠진다?

수면 중에는 성장호르몬의 영향으로 지방의 대사가 촉진된다. 성장호르몬은 취침 1~2시간 후에 분비량이 가장 많으므로 성장기에는 밤 10시경에 잠자리에 드는 것이 좋다. 성인이라 해도 밤 12시 이전에는 자야 한다. 밤늦게 야식을 먹을 염려도 없고 자는 중에는 지방이 연소되기 때문이다. 하지만 이렇게 소비되는 뱃살의 양은 매우 적으므로 체중조절은 식사조절과 운동이 기본이다.



5. 담배를 피우면 살이 빠진다?

최근 연구결과에 따르면 담배를 피우면 오히려 복부비만이 증가한다는 것이 밝혀졌다. 흡연 여성의 60%는 살을 빼거나 마른 몸매를 유지하기 위해 담배를 피우지만 사실은 이와 다르다. 흡연 여성일수록 복부-둔부 둘레비가 증가하는 비만형 체형을 유지하고 있는 것으로 나타났다. 비흡연 여성의 경우 복부-둔부 둘레비 평균치가 0.82인 반면에 흡연 여성은 0.85로 오히려 높았다.



6. 살이 키로 간다?

영양 섭취가 좋은 것은 성장에 도움이 되지만 지나친 고열량식이나 과식은 결국 비만을 부르고 이는 초경을 앞당기게 된다. 초경 시기가 빠르면 빠를수록 키가 크는 데에는 불리하다. 그 이유는 초경이 시작됨과 동시에 성장판이 닫히기 시작하여 초경 1~2년 후에는 성장이 멈추기 때문이다. 지나친 체중 증가는 성장을 저해하는 요소로 작용하므로 성장기 비만이나 과체중은 주의해야 한다.



7. 20대에도 키가 클 수 있다?

간혹 스무 살이 넘어서도 또는 군대 가서도 키가 크는 사람이 있다는 말을 들어 본 적이 있을 것이다. 그러나 대부분 여자의 경우 초경이, 남자의 경우 겨드랑이에 액모가 나타남과 동시에 성장 속도가 둔화되어 20세가 되면 성장을 멈춘다. 다만 운동을 많이 하면 늦게까지 천천히 키가 크는 경우도 있지만 이는 극히 예외적인 경우이며, 20세에도 키가 크는 사람은 성장판이 늦게 닫히는 질병인 '말단 비대증'이 있을 수도 있기 때문에 성장이 멈추지 않는다면 전문가로부터 검사를 받아보아야 한다.



8. 키 크는 성장 보조제를 먹으면 키가 크다?

성장 보조제는 그야말로 키가 크는 것을 보조하는 역할을 한다. 즉 의약품이 아니라 식품 보조제라는 의미이므로 이에 너무 의존하는 것보다는 성장에 도움이 되는 음식섭취와 운동을 꾸준히 해주는 것이 좋다.



9. 탄산음료를 많이 먹으면 키가 안 크다?

탄산음료는 산성의 성질을 가지고 있다. 콜라의 평균 산도는 2.5이며, 사이다의 평균 산도는 2.9이다. 산도가 높을수록 칼슘이 빠져 나오기 쉽다. 또한 탄산음료는 인 성분이 많아 뼈가 차분하고 치밀하게 형성되는 데 방해할 주기 때문에 성장기에는 도움이 안 된다.



10. 잠은 잘수록 는다?

우리 몸에는 빛과 어둠의 주기를 판단하는 체내시계가 있다. 잠을 많이 자는 버릇이 들면 이를 인식하는 체내시계가 변화되어 잠을 자는 시간이 길어지는 것이다.



11. 잠을 못 자면 살이 빠진다?

잠을 적게 자면 살이 빠진다고 알고 있지만 살이 쪼일 수도 있다. 잠이 부족하면 식욕, 배고픔과 관계가 있는 호르몬 코티솔의 수치가 높아지기 때문이다.



12. 머리는 매일 감는 것이 좋다?

머리를 매일 감으나, 2~3일에 한 번 감으나 탈모증에는 아무런 차이가 없다. 오히려 두피에 쌓인 노폐물·비듬·지방·박테리아 등을 없애려면 머리를 자주 감아 청결하게 유지하는게 좋다.

나에게 특별했던 1시간

금 호 중 학 교 2 학 년 김 영 란

중학생이라면 모두 해보았던 봉사 활동시간 채우기 며칠 전 뉴스에서도 보았듯이 중/고등학생들이 방학 때 봉사활동 시간을 채우기 위해 우체국, 면사무소 등에 찾아가 해야 할 일은 하지 않고 대충 앉아있던 시간만 채우고 온다는 소식을 들은 적이 있다. 안타깝지만 지금의 현실이다. 물론 봉사활동 채우기란 여간 쉽지 않은 일이다. 또한 평소에 하기보단 학년 말에 모아서 한꺼번에 대충대충 하는 모습을 종종 보았다. 그래서 나는 예절실천봉사단이라는 봉사단 모임에 들게 되었다.

1학년 중순쯤에 예절실천봉사단이라는 봉사단 모임을 공지사항을 통해 알게 되었다.

예절실천봉사단에서는 일단 독거노인 댁이나 노인 회관을 방문하여 할머니, 할아버지 말벗되어 드리기, 안마 해드리기, 청소 해드리기, 심부름 해드리기 등 여러 가지 봉사활동을 한다. 봉사활동을 하고 난 후에 예절실천봉사단만의 봉사활동 확인서 양식이 있는데 그 양식을 작성하고 이장님 도장을 받으면 봉사활동 한 만큼의 시간이 채워지는 식으로 진행된다.

처음에 예절봉사단에 들게 된 것은 봉사활동 시간을 빨리 채우고 많이 채운다는 조건으로 들어오게 되었지만 봉사활동을 실천하면서부터 나의 고정관념은 조금씩 조금씩 달라지기 시작했다. 예절실천봉사단에서 봉사활동 할 때에는 모둠을 정해서 활동을 하는데 내가 속해있는 모듬은 현재 용포리 3구 모듬이며 2명이 활동하고 있다.

비록 모듬원은 2명이지만 조그마한 노인 회관에 가면 정말 좋은 대접을 받는다.

그만큼 최선을 다해 열심히 노력하고 또 노력한 결과가 아닐까 나는 생각한다.

내가 1학년 때 선생님께선 모듬이 함께 노인회관이 나 독거노인 댁을 방문하여 인사도 드리고 봉사활동

도 하고 오라며 봉사활동 확인서 양식을 주셨다. 노인 회관에 한 번도 가보지 않았으니 어디로 가서 어떻게 하고 오는지 알 턱이 없다?

거기다 내가 모듬조장이었기 때문에 다들 나만 믿고 있었는데, 나는 긴장한 채로 아파트 단지에 있는 노인 회관을 방문했다.

그리고는 “저희들은 금호중학교에서 봉사활동을 나온 예절실천 봉사단 용포3구 모듬 이에요. 실례지만 이곳에서 저희들이 청소도 해드리고 말벗도 되어드릴 겸 봉사활동 좀 하고 가면 안 될까요?” 라고 여쭙보았다. 그러자 노인 회장님께서 “그래, 그럼 그래라. 안 그래도 할머니, 할아버지들께서 모두 힘도 없으시고 외로워하시는데 잘됐구나!” 라며 답변을 해주셨다. 노인 회장님의 승낙에 나는 어쩔 줄 모르고 좋아하였다. 일단 1학년 때 나의 조는 총 4명으로 구성되었다. 나와 은유, 민지, 윤정이 이렇게 4명이다. 나와 은유는 할아버지들이 계신 방과 거실, 할머니들께서 계신 곳을 빗자루로 쓰는 일을 맡았고 민지와 윤정은 비질을 다한 후 걸레로 먼지를 닦는 일을 맡았다. 생각 외로 방은 정말 넓었다.

처음으로 주어진 봉사활동 과제를 실천하기 위해 무조건 열심히 방을 쓸고 닦았다.

얼마나 했는지 갑자기 허리도 아프고 다리도 끊어질 듯 아파왔다. 그 때 한 할머니께서 잠시 쉬었다 하라고 말씀하셨는데 그 때 참 감사했었다. 그래서 인지 아직까지도 기억에 남는다. 처음 다녀온 봉사활동이라 제대로 한 것 같지도 않고 그래서 참 많이 아쉬웠었다. 긴장도 많이 하고 간 탓인지 몸이 더 아프고 뼈근했다. 다 끝나고 이장님 도장을 받고 나니 기분도 좋고 참 뿌듯하다는 생각을 많이 했다.

이렇게 해서 처음으로 한 봉사활동을 마쳤다. 할머니, 할아버지께 들은 칭찬은 정말 청소하는데 그만큼 큰 힘이 되었다. 칭찬은 고래도 춤추게 한다고

칭찬의 법은 정말 대단했다. 칭찬이 설마 그렇게 대단한 힘을 가졌을까 처음엔 의문도 가졌지만 직접 듣고 실천해보니 거짓은 아니었다.

봉사활동 확인서 양식을 이장님께 받고 선생님께 제출했다. 선생님께선 처음 다녀왔는데 잘 했냐는 말씀을 하셨는데, 어떻게 대답해야할지 몰랐다. 열심히 한다고 하긴 했지만 뭔가 아쉬움이 남는 것을 보다 완벽하게 하고 온 게 아니었기 때문이다. 다음엔 더욱 잘 하고 오겠다는 다짐을 하고 그렇게 하루를 보냈다.

1학년 봉사활동은 자주 가고는 싶었지만 그렇게 하지 못했다. 그래도 1학년 봉사활동 시간은 20시간 채울 수 있었다. 좀 짝짝한 뉘는 있었지만 철없던 그 때는 시간을 다 채웠다는 것만으로도 행복했고 즐거웠었던 것 같다.

2학년이 되어서 다시 들게 된 예절 실천 봉사단

2학년이 되고 나선 예절 실천 봉사단이 클럽활동으로 옮겨졌다. 나는 문예부라는 클럽활동을 하고 있었기 때문에 무엇을 할까 참 많이 망설였다. 많은 망설임 끝에 나는 1학년에 이어 계속 하지는 다짐을 하며 예절실천봉사단에 다시 한 번 들게 되었다. 현재 2학년 재학 중인 나는 역시 예절실천봉사단 용포3구 모듬에 들게 되었다. 하지만 모듬원은 많이 바뀌었고 인원도 2명밖에 없었다.

1학년 때에는 4명이기 때문에 서로 도와주는 일도 많았고 금방 봉사활동도 끝낼 수 있었는데 2학년이 되니 모듬원도 2명으로 줄고 내가 항상 가던 노인 회관도 아니었기 때문에 걱정이 태산이었다. 아파트 단지로 가던 노인 회관 봉사활동을 끝내고 면사무소 주변에 위치한 노인 회관의 봉사활동을 시작하였다.

그 노인 회관은 2층으로 되어 있으며 할머니, 할아버지 방이 아래 위층으로 따로따로 되어있고 할머니들께서는 봉사활동을 하라고 승낙하시지 않았기 때문에 할아버지들 방에서만 봉사활동을 할 수 있었다.

할아버지들 방이라 해도 작은 것은 아니었다. 비록 아파트 단지에 있던 방보단 1.5배 정도는 작지만 옥상으로 가는 계단과 아래층으로 가는 계단, 복도, 화장실 여간 청소할 장소가 많은 게 아니었다. 물론 이 곳도 처음 가는 거니까 기대도 많이 되고 긴장도 많이 되었다.

4월 달인가 5월 달부터 실시된 봉사활동을 딱 한

번 빠지고 열심히 봉사활동을 하였다. 물론 나는 고등은 아닐지 몰라도 정말 정성껏 진실된 마음으로 하고 왔기 때문에 후회나 짜증남 같은 건 느낄 수 없었다.

2학년 때엔 시험기간을 제외한 나머지 주말은 봉사활동으로 보내야 했다.

기끔씩 아주 기끔씩은 가기 싫은 날도 몇 번 있었다. 하지만 나중에야 깨달았다.

봉사활동만 하고 시간만 받고 오는 게 아니라 봉사활동을 하면서 많은 것을 깨닫고 온다는 것도 말이다.

2학년이 되어 처음으로 노인 회관을 찾았다. 이곳에서는 할아버지들께서만 계신 곳이라 그런지 방도 깨끗하지 않고 들어가도 환하게 반겨 주시는 분이 계시지 않았다.

내 기대와는 완전히 달랐다. 전에 갔던 노인 회관과도 전혀 달랐다.

분위기, 방의 상태, 할아버지들의 표정 등등 달라도 많이 달랐다.

이번에도 역시 내가 모듬 장이었기에 내가 먼저 들어가 할아버지들께 말씀을 드렸다. 여전히 굳은 얼굴은 풀어질 생각을 하지 않았다.

“할아버지, 저희들은 금호중학교에서 봉사활동을 하러 온 예절실천봉사단인데 이곳에서 앞으로 1년 동안 말벗도 되어드리고 청소도 해드리면 안될까요?”라고 말씀드렸다.

긴장되고 고조된 분위기 속에서 노인 회장님이 말문을 여셨다.

“음, 일단 이 곳은 할아버지들만 계신 곳이라 쾌쾌하고 학생들이 봉사활동 하는 데에 많이 힘들지도 모르는데 괜찮겠어요?”하고 말이다.

나는 모듬 원과 상의 끝에 “네, 괜찮아요.”라고 대답해드렸다.

할아버지들께서 계신 곳을 청소하다보니 쉽게 친해지거나 그러지는 못했다. 그래도 옆에서 좋은 말벗이 되어드리기 위해 말은 많이 하는 편이다.

할아버지들은 그럴 때 마다 외롭고 쓸쓸했던 마음이 조금이나마 위안을 받는다고 하셨다. 물론 청소도 대화하는 것만큼이나 열심히 한다.

봉사활동은 이렇게 해서 시작되었다. 일단 방에 들어가 방을 쓸고 닦은 후에 복도로 나와 물걸레 2개를 들고 나는 계단을 닦고 또 1명의 모듬원은 복도를 닦는 식으로 해서 봉사활동을 실시하였다. 계단이라고 만만하게 보았는데 몇 분 하지도 않았는데

허리가 걸리는 것이 금방이라도 무너질 것만 같았다. 이번에도 역시 이장님 도장을 받고 선생님께 제출했다.

내가 딱 1번을 제외하고는 노인 회관에서 봉사활동을 하였다. 나는 노인 회관만 가서 인지 새로운 봉사활동에도 도전해보고 싶었다. 그래서 하게 된 독거노인 택 방문 겸 봉사활동.

선생님께서서는 내게 말씀하셨다. 선생님과 함께 독거노인 택 봉사활동을 해보지 않을까? 라는 말씀이었다. 나는 갈까 말까 참 많이 망설였지만 어차피 새로운 봉사활동에 도전해보고 싶었고 이왕 하는 것 가서 열심히 해보지란 생각을 하면서 가게 되었다.

내가 가는 독거노인 택은 영국리에 위치한 현언에 할머니 택이다. 현언에 할머니 택의 입구는 호박잎과 깻잎을 비롯한 많은 풀로 가려져서 들어가기도 힘들 정도였다. 할머니 택에 들어가자마자 쾌쾌한 냄새가 풍겨 나왔다. 그래서 들어가길 꺼려했는데 “어차피 봉사활동 하러 왔으니 들어가자 뭐” 마음속으로 이렇게 생각하며 들어갔다. 할머니는 오랜만에 온 손님이어서인지 정말 친절하게 웃으며 우리를 반겨주셨다. 이번 봉사활동은 나와 아춘이, 효정이, 3학년 현동근 오빠 그리고 선생님 총 5명이 다녀왔다.

선생님을 제외한 우리는 걸레를 하나씩 들고 방의 구석구석을 찾아다니며 정말 열심히 닦았다. 할머니께서는 연세도 많아 보였고 허리도 많이 굽어 있어 혼자 움직이시는 것조차 힘들어 보였다. 그래서 인지 더욱 더 열심히 하게 되었다.

천장구석에는 거미줄로 가득 차 있었고 바닥의 구석에는 거미줄 모기들 등등 각종 벌레들이 많이 모여 있었다. 방바닥에도 역시 먼지가 많이 쌓여 있었다. 어떻게 청소할까? 망설였지만 걸레를 들고 다니며, 금방 구석구석 청소를 했다. 먼지가 얼마나 많은지 별로 닦지도 않았는데 걸레가 새까맣게 코도 많이 아팠다. 방을 두세 번 같은 곳을 닦고, 설거지도 여러 번 했다. 계속 방 닦고 설거지하기를 몇 번이나 반복했고 그 결과 그 전보다 조금 깨끗해졌다는 평을 받았다. 기분 역시 좋았다.

그리고 오늘 신기한 체험을 해 보게 되었다. 과학시간에 코에 대한 것을 배웠는데 코는 예민해서 쉽게 피로해진다고 했다. 처음에 할머니 택에 들어설 때 역시 쾌쾌하고 불쾌한 냄새를 맡을 수 있었지만 오래 있으니까 무슨 냄새인지 맡을 수 없었고 신경 쓰이지도 않았다. 사람의 모든 구조는 역시 신기하고

깊고하게, 모든 것에 잘 적응할 수 있게 생겼다는 것을 오늘에서야 깨닫게 되었다. 그만큼 방도 거실도 마당도 청결하지 않았는데 조금씩 닦고 쓸다보니 전보다는 깨끗해 진 것 같다는 생각에 보람이 가득 차 올랐다. 항상 느끼는 보람찬 그런 느낌과는 달랐다. 내가 했다는 그런 자부심을 가지고 하니깐 평소와는 다른 느낌으로 청소를 하게 되고 더 열심히 하게 되었다.

청소를 다 마치고 우리는 기념으로 할머니와 함께 사진을 찍고 다음에 다시 오겠다는 말씀을 한 후 떠나려 하니 할머니께서는 호박과 깻잎 여러 장을 주시면서 가져가라고 하셨다.

할머니께서는 몸이 많이 말라보이셨고 쌀도 많이 없기 때문에 밥보단 라면을 많이 드시는데 다음번에 올 때에는 쌀을 사가지고 간다는 선생님의 약속과 함께 할머니 택을 떠났다. 청소를 하면서 웬지 할머니랑은 정이 많이 든 것도 같고, 힘들었지만 오늘 할머니 택에서 보낸 1시간은 정말 뿌듯하고 기분도 좋았던 시간이었다. 다음번에도 이러한 기회가 올지는 잘 모르겠지만 다시 한 번 기회가 온다면 다음번에는 오늘보다는 더 정성껏, 오늘 어떻게 하는지 깨달았으니까 다음번엔 완벽히 헤드리고 올 계획이다.

항상 느끼는 것이지만 처음에 봉사활동을 하라고 할 땐 꺼려지고 하기 싫지만 역시 하고나면 뿌듯하고 기분도 좋다. 모두가 그렇게 느낄 것이라 믿는다.

봉사활동을 그냥 시간 채우려고 하는 것 보단 짧은 시간 하더라도 정성껏 하고 외야겠다는 생각을 다시 한 번 하게 되었다.

나는 예절실천봉사단을 계기로 평소에는 곁에 두면 창피했던 할머니에 대해 한 걸음 더 다가가서 말도 많이 하고 요즘에는 같이 산책도 한다. 마을에 큰 고목나무에 모여계신 할머니들께도 이제 마주치면 부끄러워하지 않고 인사도 드리고 기쁨씩 알아서 같이 얘기도 나누곤 한다. 이번 봉사활동 뿐 아니라 항상 해왔던 봉사활동을 통해 나는 그 때마다 많은 것을 느끼고 돌아온다. 앞으로도 나는 봉사활동을 계속 실천할 것이고 끝나고 나서 아쉬움을 느끼지 않을 정도로 정성껏 진실된 마음으로 완벽하게 하고 올 것이라는 다짐을 하며 이 글을 마친다.



청소년자원봉사 인터넷으로 신청하자!

번호	내용	신청기간	신청인원	신청비	비고
1	청소년자원봉사자 등록	2008/1/15 ~ 2008/1/31	100	0원	필수
2	청소년자원봉사자 교육	2008/2/1 ~ 2008/2/28	100	0원	필수
3	청소년자원봉사자 봉사활동	2008/3/1 ~ 2008/3/31	100	0원	필수
4	청소년자원봉사자 봉사활동	2008/4/1 ~ 2008/4/30	100	0원	필수
5	청소년자원봉사자 봉사활동	2008/5/1 ~ 2008/5/31	100	0원	필수
6	청소년자원봉사자 봉사활동	2008/6/1 ~ 2008/6/30	100	0원	필수
7	청소년자원봉사자 봉사활동	2008/7/1 ~ 2008/7/31	100	0원	필수
8	청소년자원봉사자 봉사활동	2008/8/1 ~ 2008/8/31	100	0원	필수
9	청소년자원봉사자 봉사활동	2008/9/1 ~ 2008/9/30	100	0원	필수
10	청소년자원봉사자 봉사활동	2008/10/1 ~ 2008/10/31	100	0원	필수
11	청소년자원봉사자 봉사활동	2008/11/1 ~ 2008/11/30	100	0원	필수
12	청소년자원봉사자 봉사활동	2008/12/1 ~ 2008/12/31	100	0원	필수

있습니다.

www.bongsai.or.kr



충청남도 Youth Service Center

청소년활동진흥센터

(320-802) 충남 논산시 취암동 19-1 공설운동장내
전화 | 041 · 736 · 9003(4)
팩스 | 041 · 733 · 1984

홈페이지 | www.bongsai.or.kr

청소년
활동
진흥
센터