

보람에 산다 - 산성교회 위드(With) 봉사단

## 이웃 섬기기 “사랑의 도시락” 배달



산성교회 위드 봉사단이 지역 어르신들에게 전달해 줄 도시락을 정성껏 마련하고 있다.

매주 수요일 도시락을 무료로 배달해 주는 곳이 있다는 제보를 받고 달려간 곳은 대연1동에 위치한 산성교회(담임목사 허원규). 7월 9일 오전10시, 가만히 서 있거나 해도 진을 빼게 하는 더운 날씨다. 안으로 들어가니 30명 정도의 인원이 바쁜 손길을 놀리고 있다. 금방 만든 반찬을 담고 있는 사람, 호박전을 부치느라 구슬땀을 흘리는 사람, 커다란 가마솥의 국간을 맞추는 사람들... 주방 한 쪽에서는 마늘, 양파 등의 장아찌 간장을 끓이느라 한 증막이 따로 얹다. 장마에 대비해 밑반찬을 준비하는 종이란다. 오전 8시 반에 모여 음식을 준

비해 11시 전에 배달이 시작된다. 현재 수혜가구는 47가구. 남구 관 내의 70세 이상 독거노인이 대상자다. 처음에는 36가구로 시작, 앞으로 100가구까지 늘릴 계획이라고. 주방 책임자 최주임 권사(용호2동·49)는 “이 일을 계기로 시골에 계시는 시어머니께 전화도 자주 하게 됐다. 어르신들로부터 잘 먹었다는 인사를 들을 때마다 오히려 고맙고 수요일이 기다려진다”고 말했다. 반찬은 주로 계절식을 이용하며, 인스턴트는 자제한다고. 오늘 메뉴는 잘 보리를 섞은 쌀밥에 된장국, 호박전, 어묵볶음, 오이

매주 수요일 홀로어르신 가정 찾아  
집수리 건강검진도 해주며 사랑 전해

무침, 김치, 김, 요플레, 사탕 등이다. 두 끼의 식사량으로 충분할 정도다. 동그란 스티븐 찬함에 담아 가방에 넣으면 준비 완료. 구역별로 7개조로 나눠 10시 40분 경 배달이 시작됐다. 취재진이 동행한 곳은 대연6동 고효선(87) 할머니 댁. 보청기를 끼고도 청력이 좋지 않은 고 할머니는 일행을 반갑게 맞이했다. “이렇게 맛있는 도시락을 갖다 주니 정말 고맙다”며 말씀을 흐린다. 아들 2명이 있지만 실질적인 도움을 전혀 받지 못하는 상태라고. 이런저런 생활고를 털어 놓는 할머니의 손을 잡고 조장 김정숙(용호1동·53)씨는 “할머니 건강만 생각하세요. 다 잘 될 수 있게 기도해드릴게요” 하며 위로의 말까지 전한다. 5월13일 처음 시작한 사랑의 도시락 배달은 7월9일 현재 9번 째, 올해 교회의 주제인 가정과 함께, 이웃과 함께, 열방(세계)과 함께 중 “이웃과 함께” 사업의 일환이다. 도시락만 배달하는 것이 아니다. 수혜가구 중 몸이 불편한 분은 병원동행서비스까지 한다. 남구 관내에 위치한 굿모닝 신경외과(박성렬 원장)에서 무료 진료봉사를 하고 있다.

매주 토요일은 청소, 도배 봉사를 나간다. 이때 발생하는 쓰레기 처리부담에 대한 주민자치 센터나 구청의 지원을 간절히 바라고 있다. 위드(With) 봉사단(단장 허원규 목사)의 최초 입안자 중의 한 사람인 서영옥씨는 “최종 목표는 해비타트(사랑의 집짓기행사)다. 1년에 3회 정도 짓는 것이 목표”라고 하면서 “목표에 도달하기 위해 우선 청소, 도배, 형광등 갈기, 한눈·이불 교체 등의 기본적인 봉사부터 차근차근 하는 중”이라고 말했다. 12시가 조금 넘자 각 구역별로 배달을 나갔던 사람들이 수거한 도시락을 들고 나타나기 시작했다. 도시락은 한 가구당 2개가 배치되어 있다. 지난 주 도시락을 열람 소독 후 다음 주에 사용한다. 햇볕에 빨갛게 익어 금방이라도 붉은 땀이 주르르 흐를 것 같은데도 하나같이 밝고 행복한 모습들이다. 드디어 식사시간. 정성에 사랑까지 듬뿍 들어간 탓일까. 지금까지 먹어본 음식 중에서 가장 맛있다는 사실을 숨길 수가 없다. 한정미 명예기자



지난해 문을 연 평화장터에는 의류와 우리 농산물 등을 판매하고 있다. 주민들이 장터에서 값싸고 질 좋은 물건을 고르고 있다.

## 대연성당 평화장터, 나눔의 문을 열다

재활용품 친환경제품 저렴한 가격에 판매  
썩수달 마지막주 수요일 문화공연도 열려

대연성당(담임신부·김희일 안드레아) 내 평화장터는 가정에서 사용하지 않거나 재활용이 가능한 물건, 재고물품 등을 기증받아 판매하고, 가톨릭 우리농촌 살리기 운동본부에서 주관하는 우리농산물(유기농산물)매장을 복합 운영하는 판매장이다. 지난해 8월 문을 연 이곳의 1층을 먼저 살펴보면 기증품매장과 우리농산물 매장이 눈에 띈다. 기증품매장은 새 제품이나 재활용품을 기증받아 저렴한 가격에 판매하고 있다. 또한 우리 농산물 매장에서는 항생제와 성장촉진제를 사용하지 않은 한우와 돼지고기, 우렁이 농법으로 지은 쌀 등이 소비자들을 맞고 있다. 2층으로 올라가면 기증품을 분류, 수선, 세탁하는 작업실이 있다. 또

기증도서, CD, DVD, Tape, LP, Video등을 판매하고 여유롭게 독서도 할 수 있는 도서매장이 자리 잡고 있다. 이곳에서는 책을 살 수도 있고 보고 갈수도 있다. 매주 수요일 오후2시~4시에는 기타교실이 운영되고 있으며 사용하지 않을 때는 회의 장소로도 제공된다. 평화장터에는 문화나눔 공간도 마련돼 있다. 썩수 달 마지막 수요일 오후 7시30분에는 지역주민들과 함께하는 문화공연이 열린다. 6월 문화 공연 때는 400명의 관객이 참여해 성황을 이뤘다. 다음 공연은 8월 마지막 수요일에 열릴 예정이다. 미니 카페는 차 한 잔을 나눌 수 있는 공간으로 이곳의 수익금은 장애인 생활시설인 프란치스코의 집을

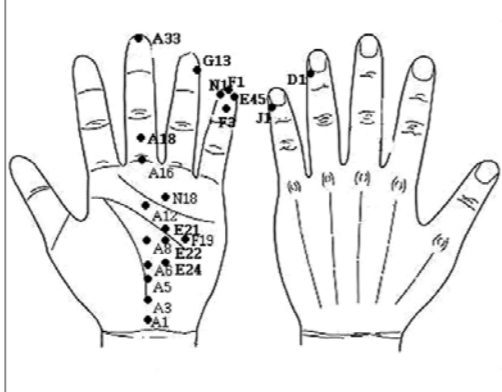
위해 쓰인다. 카페는 매주 월요일과 공휴일은 휴무이다. 이곳의 장점 중 하나는 카페에서 프란치스코 원생들이 자립을 위해 아르바이트를 한다. 사회경험을 쌓기 힘든 원생들에게 기회를 제공하는 것이다. 안드레아 신부는 평화장터 운영 계획에 대해 “기증문화가 부족한 우리사회에 나눔으로 인한 의식을 공유하고 무료 나눔 공연으로 지역문화발전에 보탬이 되기 위해 사업을 운영하게 됐다”고 밝혔다. 평화장터의 수익금은 자진괴해 및 여러 시설에 나누어 후원을 하고 있으며 남구청과 연계하여 도움이 필요한 우리 지역민에게도 후원을 할 예정이다. 하루 평균 100여 명이 이용하는 평화장터는 많은 자원봉사자들의 도움으로 운영이 되고 있다. 622-0991 www.grouppeace.co.kr 공경자 명예기자

## 수치침건강 365일

## 여름철 배달

여름철은 날씨가 더워서 사람들이 땀을 많이 흘린다. 땀은 체액을 지속적으로 발산 시킴으로 인체의 내부 체온이 낮아지는 경우가 많다. 특히 위장이 적당한 온도를 유지하지 못하면 기능이 떨어져 소화력이 약해진다. 이런 상태에서 차가운 곳에 오래 있거나 배에 이불을 덮지 않고 잠을 잘 경우, 또는 담고 찬 음료수나 음식을 계속 먹으면 배탈이 나서 복통과 설사를 하게 된다. 심할 경우는 토하기도 하고 손발도 차가워지며 기운이 없어진다. 이럴 때에는 몸을 따뜻하게 하고 따뜻한 물을 마시면서 안정을 취한다.

서금요법(고려수지침요법)으로는 복부에 뜸질 한약을 대고 손바닥에 기본뜸(A1, 3, 5, 6, 8, 12, 16, 18, 33)과, E21, 22, 24에 뜸을 뜨면 배 아픈 것이 점점 나아지고 설사도 멎게 된다. 그리고 A8, 12, 16, F19, N18, E21, 22, 24에 서암침봉으로 자극을 좀 강하게 준다. 복통이 심하면 E45, J1, D1, N1에 서암침봉으로 강한 자극을 준다. 설사가 심하면 비정방(F1, F3, N1, G13)에 서암침봉으로 자극을



준 뒤 서암봉을 붙이면 효과가 더욱 좋다. 여름철의 건강을 지키기 위해서는 평소에도 지압봉을 손바닥, 손등, 손가락에 교루 부드럽게 비비고 발판도 1회 15분~20분정도 밟고 기본뜸을 1장~2장씩 뜨면 아주 좋다. 최은지(고려수지침요법학회 부산남부지회장)

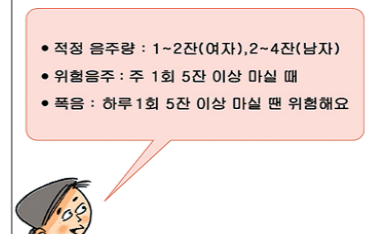
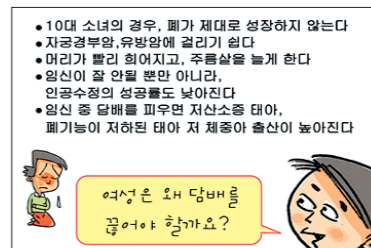
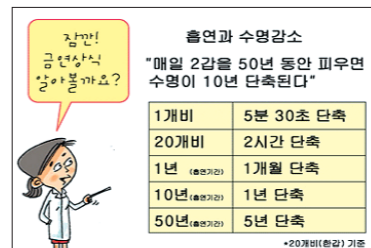
## 손만 잘 씻어도 전염병 예방

손을 깨끗이 씻으면 전염병과 식중독을 예방할 수 있다. 하지만 무엇보다 중요한 것은 손을 잘 씻어야 한다는 것. 그렇다면 손씻는 올바른 방법은 무엇일까? 전문가들은 먼저 비누거품을 충분히 내어 손과 팔을 꼼꼼히 문질러 닦고 미지근하고 깨끗한 물로 헹굴 것을 권하고 있다. 또 손가락 끝과 손가락 사이를 유익해서 씻어야 하며 특히 손톱 밑을 씻을 때는 손톱용 브러쉬를 사용하는 것이 바람직하다.



그런 다음 일회용 종이타올이나 손건조기를 이용해 물기를 말려야 한다. 손 씻는 시기는 음식물을 조리하거나 보관 저장해야 할 때는 반드시 손을 씻어야 하며 화장실을 이용한 후와 코를 풀거나 재채기 등 신체의 일부를 만지고 난 후에도 씻어야 한다. 이밖에도 애완동물을 만지고 난 후와 담배를 핀 후, 외출에서 돌아왔을 때 등에도 손을 깨끗이 하면 전염병과 식중독을 예방할 수 있다.

## ■만화로 보는 금주 금연 상식



## 남구생활체육협의회 프로그램에 참여하세요

	교 실	요 일	시 간	정원	수업장소	수업기간	접수기간			
여성생활체육강좌 국학기공 교실	수영	화·목·토	14 : 00 ~ 15 : 00	30명	단월드대연센터 (중소기업은행5층)	2008. 8. 01 ~ 8. 31	2008. 7. 25 ~ 7. 31			
			A반	12 : 00 ~ 12 : 50	35명			용호레포츠 (용호3동 소재)		
			B반	13 : 00 ~ 13 : 50	35명					
			C반	14 : 00 ~ 14 : 50	35명					
			D반	18 : 00 ~ 18 : 50	30명					
			탁구	월·수·금	E반			12 : 00 ~ 12 : 50	35명	대호레포츠 (대연4동 소재)
					F반			13 : 00 ~ 13 : 50	35명	
	G반	12 : 00 ~ 12 : 50			30명					
	테니스	월·수·금	H반	13 : 00 ~ 13 : 50	30명			(대연3동 소재)		
			A반	10 : 00 ~ 11 : 30	15명				부경탁구장 (대연6동 소재)	
B반			11 : 30 ~ 13 : 00	15명						
배드민턴	테니스	월·화·목·금	09 : 30 ~ 11 : 00	20명	백운포테니스장 (용호동 버스종점)	2008. 8. 01 ~ 8. 31	2008. 7. 25 ~ 7. 31			
			11 : 00 ~ 12 : 30	15명						
	초급반	월·화·목·금	14 : 30 ~ 16 : 00	20명	용호동 비룡산 (용호1동 체육공원)					
			12 : 00 ~ 14 : 00	20명						
	요가	월·수·금	A반	09 : 00 ~ 10 : 00	25명			남구생활체육교육관 (대연6동 소재) ※ 비커스호프집 2층		
			B반	10 : 00 ~ 11 : 00	25명					
			C반	11 : 00 ~ 12 : 00	25명					
			D반	15 : 00 ~ 16 : 00	25명					
			저녁반	화·목	09 : 30 ~ 10 : 30				25명	
				월·수·금	18 : 30 ~ 19 : 30				25명	
아침광장교실	볼링	월·수·금	19 : 00 ~ 20 : 20	25명	우일볼링장 (문현동 소재)	2008. 8. 01 ~ 8. 31	2008. 7. 25 ~ 7. 31			
			10 : 30 ~ 12 : 00	35명						
	태극권	월 ~ 금	07 : 00 ~ 08 : 00	000	용문초등학교					
			06 : 10 ~ 06 : 40	000	성전초등학교					
			06 : 00 ~ 07 : 00	000	황령산바람고개					
			05 : 30 ~ 06 : 00	000	분포초등학교					
			06 : 30 ~ 07 : 00	000	장자산체육공원					
			06 : 00 ~ 07 : 00	000	UN평화공원					
	국학기공	월 ~ 금	06 : 00 ~ 07 : 00	000	환경시설관리공단(2층 체육공원)					
			06 : 00 ~ 07 : 00	000						

※ 접수처 : 남구생활체육협의회 ☎644-7330, 607-4385

## 부경배드민턴클럽 회원모집



http://cafe.daum.net/bugyeongclub

- 기간 : 2008년 8월 1일~10월 31일(3개월)
- 대상 : 40대, 30대, 20대 남,녀
- 조건 : (1)40대-입회비 5만원, 월 회비 2만원

(2)30대, 20대-입회비 면제,

월 회비 2만원

- 장소 : 부경대학교 대연캠퍼스 실내체육관

- 시간 : 주중 06:00~08:00, 주말 07:00~11:00

- 문의 : 총무 : 011-864-3091, 경기 : 011-9507-5071

국민생활체육 부경배드민턴클럽

## 대호레포츠 회원모집 합니다

수영·헬스·에어로빅·아쿠아로빅  
(수시모집)

※ 여름방학특강 학생회원 모집합니다  
방학특강기간 : 7. 28. ~ 8. 31.

위치 : 유엔로터리에서 외국어대학 방향 150m 지점

☎ 627-0027~8

## 2000년~2003년 정보통신부 지정 컴퓨터 교육(개강 8월 4일)

초급반	요일 : 월~금	시간 : 10~11시, 13~14시
중급반	과목 : 컴퓨터 기초, 워드, 엑셀(본인부담 2만원)	시간 : 11~12시(월~금), 11~12시(월~금)
고급반	과목 : 인터넷, 포토샵 사진편집 및 올리기, 자료관리(본인부담 3만원)	시간 : 12~13시
※ 대상 : 주부, 퇴직자, 자영업자, 고령자(본인부담 5만원)	과목 : 홈페이지제작, 블로그관리(본인부담 5만원)	요일 : 월~금

## 노동부 지정 재직자 교육(국비)

정보화Ⅱ	과목 : 파워포인트, 엑셀(시간 : 퇴근 후)
CAD	과목 : 일반 및 조선설계 실무(시간 : 퇴근 후)
자격증 과정	과목 : 엑셀전문가과정(1, 2급) 데이터베이스전문가(시간 : 퇴근 후)
※ 대상 : 현재 재직중인자, 매월 초 개강	

부경정보처리학원 (경성대역 6번출구 622-7296)