목회기고

초고령사회를 맞이하는 교회의 전도 방안! 시니어 사역에 대한 제언

우리가 마주하고 있는 현시대는 고령사회를 넘어 초고령사회에 이미 진입하였다. 이제는 전도의 방향이 바뀌어야 할 시대임을 자각하며, 작금의 시대에 교회의 문을 열고 부흥으로 나갈 수 있는 방향으로 시니어 사역을 소개하고자 한다.

어린이가 떠난 텅빈 마을을 순회하던 중 나무 그늘마다 10여 분씩 모여 간식을 나누거나 식사를 해 드시는 노인들이 눈에 들어왔고, "이분들을 대상으로 성경학교를 해 보면 어떨까?" 하는 생각이 들었다. 그러나 시골교회의 고령 성도들만으로는 스태프 구성이 불가능하기에 "할 일은 많은데, 일꾼이 부족하니 인적 인프라만 돼 주세요"라는 하소연을 하던 중 인적 인프라가 되어 줄 팀을 만났다. 교단은 다르지만, 교회에서 30여 개의 선교팀을 구성하여 섬으로 농, 어촌으로 개척 현장으로 파송하는 서울의 모 교회의 선교팀을 만나게 되어, 내 아이디어를 풀어 놓았다. 큰 교회이다 보니 다양한 일을 할 수 있는 일꾼이 많았다. 그리하여 2박 3일간 소위 '여름 어르신 성경학교'를 개최하였다. 오전에 모이신 어르신들을 대상으로 성경 동화를 들려드리며, 구원 초청 및 전도를 하였고, 점심 식사 접대 후 오후에는 조를 나누어 다양한 프로그램으로 섬긴 결과 첫날 30여 분이 모이셨던 어르신들이 이튿날은 50여 분 마지막 날에는 80여 분이 모이는, 대 성황을 이루었다. 그리하여 임지 이동을 한 현재의 교회에 이르기까지 10여 년이 넘도록 어르신 성경학교를 진행하고 있다. 이 사역을 진행하며, 한편으로는 이 사역을 평

상시 교회에서 상설 학교로 진행하고자 하는 꿈을 키웠다. 시골 마을의 특성상 한글을 모르시는 어르신들이 다수 계시므로 한글 학교를 열었다. 이어 '어르신 행복학교'하는 간판을 걸고 노래교실, 종이접기 교실 등으로 확대하게 되었다. 당장 이 학교에 오신다고 교회에 등록하시는 것은 아니었다. 그러나 한 편으론 평소에 교회를 보면 약간 멈칫거리거나 거리감을 가지고 있던 어르신들이 나의 필요에 따라 스스럼없이 교회 문을 열고 들어와 앉으시고, 간식도 자연스럽게 잡수시는 모습에 그저 감사할 뿐이었다.

이곳 고온교회에 부임하여서는 서두르지 않았다. 전임지에서 쌓은 노하우를 가지고, 당장 서두르기보다는 기대감을 심는 작업을 하였다. 끊임없이 지역사회와 소통하며 친밀감을 쌓았고, 그 친밀감을 자산으로 지역(마을)사회에 스며들며, 어르신들을 위한 학교를 세울 것이라는, 희망을 드렸다. 5년여 준비기간 동안 아내와 12개 정도의 시니어 관련 자격증을 취득하였다. 그리고 수업 커리큘럼을 짜고 수업 자료를 모았다. 그리고 학교를 개교하는 일정을 수립한 후 마을 및 노인회에 일정을 알려드리고 협조를 구한 후, 현수막을 걸고 차량에 홍보물을 부착하고 회관 및 노인정에 안내물을 부착하고 방송을 통해 학교 개설을 알렸다. 학교에 모인 어르신들에게는 교회가 아닌 학교임을 분명히 알려드리며, 명찰을 달아 드리고, 학용품을 나눠드리는 과정을 거치니 어르신들은 학생이 되었다고 행복해 하셨다. 출석을 부를 때에도 학생이라는 호칭을 통해 학생이 된 뿌듯함을 더해 드렸다. 지역 어르신 학교를 개교하며 우리 마을의 특성에 맞게 '어울림학교'라는 이름으로 드디어 2005년 4월 9일 14분의 학생으로 개교를 하기에 이르렀다. 14분으로 시작한 학교가 2달을 지나며 20여 분으로 연말에는 최종 26분의 학생으로 1년을 보냈다. 학생 분포도 너무 좋다. 교우 8분 예비신자 18분이니 이 비율이 얼마나 좋은지 모른다. 지난 1년 동안 수업 일정도 꼼꼼하게 자료도 꼼꼼하게 준비하여 조금의 차질이 없도록 진행하였다. 수업 일정은 1주는 인지 2주는 미술 3주는 음악 4주는 체육의 일정으로 진행하였으며 봄, 가을 두 번의 소풍을 통해 어르신들의 추억 거리를 만들어 드렸다. 시니어 사역을 통해 교회가 지역사회 속으로 스며드는 기회가 되었고, 앞으로도 우리 교회가 내걸고 있는 표어인 '가보고 싶은 교회 와보니 머물고 싶은 교회'가 비전이 아닌 현실이 되는 날을 꿈꾼다.

심상훈 목사
고온교회

고향집 어메

자식들 다 떠나고 홀로 남은 어메
오늘도 그리움에 눈물짓는다
어릴 적 옹기종기 모여 살던 집
이제는 머언 하늘 보며 그리워한다

가는 정 오는 정 그리운 고향
언제나 자식 위해 살아온 세월
에미와 오순도순 놀 때가 엊그제
오늘도 보고 싶어 눈물 적신다

주름진 얼굴 구부정한 허리
바람결에 날리는 하얀 머리칼
행여 오려나 기다리는 마음
자꾸만 대문 밖을 기웃거린다

자식들 떠나고 남은 빈 둥지
어메는 보고파서 사진첩을 꺼내고
아련한 추억 속에 미소 지으며
두 손 모아 주님께 기도드린다

송덕준 목사
독일교회 원로

건강 칼럼

치매 예방법 7가지

치매는 악화되었을 때 사랑하는 가족조차도 못 알아본다는 점에서 그 어떤 병보다 주변인의 슬픔이 큰 병이다. 국내 65세 이상 인구의 치매 유병률은 약 10%로, 모두가 치매에 걸리는 것은 아니지만 환자 수가 증가하고 있고, 무엇보다 발병 연령이 낮아지고 있다. 아직까지 완벽한 치매 치료법은 없지만, 이를 45%까지 예방할 방법은 있다.

1. 눈, 귀, 머리 보호: 시력이 치매와 연관 있다고 생각하기는 쉽지 않다. '치료되지 않은 시력 상실'이 치매의 새로운 위험 요인으로 추가되면서, 근거를 더하고 있다. 요점은 시력이 떨어지는 것이 문제가 아닌, 떨어진 시력을 치료하거나 교정하지 않는 데 있다. 따라서 치매 예방을 위해 매년 정기적인 안과 검진을 받고, 안경이나 콘택트렌즈를 통한 시력 교정이 도움 될 수 있다. 청력의 손실도 치매와 연관이 있다. 청력이 약해지면, 뇌가 소리를 처리하는 데 더 많은 힘을 쏟아야 해서, 인지기능에 더 큰 부담을 초래하기 때문이다. 청력 손실로 인한 뇌 구조 변화가 시간이 흐름에 따라서 인지기능에 나쁜 영향을 미칠 수 있다. 청력 보호를 위해 큰 소음을 피하고, 필요한 경우 귀마개를 사용하라고 조언한다. 뇌 손상도 치매 위험을 높일 수 있다. 특히, 축구(헤더)나 복싱과 같이 머리에 직접적 충격을 가하는 스포츠는 외상성 뇌 손상을 일으킬 수 있어서 주의가 필요하다. 차에 탈 때 안전벨트를 착용하고, 자전거를 탈 때 헬멧을 착용하는 등 일상에서 머리에 가해지는 크고 작은 충격을 보호하는 것도 치매 예방에 도움 된다.

2. 만성질환 관리: 만성질환은 혈관성 치매는 물론 알츠하이머성 치매의 위험도 높인다. 고혈압, 이상지질혈증, 당뇨병, 비만 등의 만성질환은 모두 혈관의 손상을 유발하는 만성질환이다. 만성질환이 지속돼 혈관이 손상되면, 뇌로 가는 혈액이 부족해지고, 결과적으로 뇌 조직 손상을 유발할 수 있다. 고혈압은 뇌 염증을 증가시키고, 염증과 독소가 뇌로 유입되게 하며, 콜레스테롤 수치가 높다면 과일, 채소, 통곡물, 저지방 단백질을 섭취하고 소금 섭취를 제한하는 'DASH 식단'을 고려해 볼 수 있다. 2형 당뇨병이 치매 위험을 증가시키는데 인슐린 저항성은 뇌가 에너지로 사용할 포도당의 분해를 어렵게 만들어 뇌세포 손상을 유발한다.

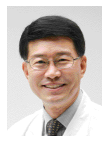
3. 금연과 절주: 백해무익한 음주와 흡연은 치매 예방에도 악영향을 미친다. 지나친 음주는 뇌세포의 손상을 유발하는데, 특히 기억과 인지 능력에 관여하는 뇌세포를 손상시키기 때문에 치매에는 더 치명적이다. 또, 흡연은 1차적으로는 심장과 혈관에 나쁜 영향을 미치게 되고, 잠재적으로 뇌졸중 발생의 원인이 될 수 있다. 이뿐만이 아니라 담배 연기에 포함된 독성 물질은 뇌세포의 염증과 산화 스트레스를 유발해 알츠하이머 치매의 위험을 더 크게 높일 수 있다.

4. 우울증 치료: 우울증이 치매와 어떤 직접적 연관성이 있는지는 아직 밝혀지지 않았지만, 우울증이 뇌의 만성 염증과 연관돼있으며, 치매 위험을 증가시킬 수 있다. 실제로 노년기 우울증을 치매의 전조증상으로 보기도 한다. 우울증 환자가 인지기능의 저하를 예방하기 위해서는 규칙적인 운동과 적당한 사회활동이 도움이 될 수 있다고 조언한다.

5. 규칙적인 운동: 규칙적인 운동은 치매의 위험요소인 각종 만성질환 예방에 도움 되는 첫 번째 생활습관이다. 일주일에 150분 정도의 중강도 운동이 뇌 건강에 도움될 수 있다. 특히 유산소 운동은 뇌에 산소를 더 잘 공급하게 해주어 신경세포를 강화하고, 활성화하는 데 도움이 된다.

6. 꾸준한 사회활동: 꾸준한 사회활동을 통해 사회적인 관계를 유지하는 것도 치매 예방에 도움이 된다. 사회적으로 고립되는 것은 치매의 중요한 위험 인자 중 하나이기 때문이다. 사람들과 교류하지 않으면 인지 자극이 감소할 가능성이 높고, 치매의 또 다른 위험 요인인 우울증의 발병 위험도 높인다.

7. 미세먼지 피하기: 미세먼지를 포함한 대기 오염 물질은 폐와 같은 호흡기 질환뿐만 아니라 뇌 건강에도 영향을 미치고, 치매 위험을 증가시킨다. 대기 오염이 뇌 염증을 유발하고, 심장 박동을 증가시켜 뇌로 가는 혈류량을 감소시키기 때문에 치매 위험이 높아진다. 대기 오염이 심한 지역 방문을 자제하고, 마스크를 착용해야 한다.



조생구 원장
한사랑병원

제43회 예성 부흥사회 정기총회

일 시 2026. 2. 26.(목) 오후 3시 ~ 27.(금) 오후 2시
※등록 및 방 배정은 26일(목) 오후 3시~4시 입니다.

장 소 시흥시 거북섬 웨이브엠호텔 이스트

- 회 비 : 부부동반(10만원), 개인(6만원) 추가 비용은 본 회에서 지원합니다.
- 문 의 : 사무총장 김영국 목사 010-5516-0091
- 연회비 및 회비계좌 : 국민은행 533301-01-172067 예수교대한성결교회예성부흥사회

총재 김신호 목사 벧엘교회
대표회장 고신원 목사 신월동교회
상임회장 이상복 목사 벧엘교회
사무총장 김영국 목사 새에덴교회
기획총무 김성은 목사 사릉중앙교회
서기 홍석영 목사 안디옥교회
부서기 유 신 목사 신암교회
회계 전승환 목사 장호원반석교회
부회계 허상범 목사 삶을변화시키는교회

제42회 예성부흥사회 조직

증경 종재 : 김재용 목사 노태철 목사 이강호 목사 이윤구 목사 고용복 목사 신화석 목사 유흥옥 목사 이병진 목사 노희석 목사 오성택 목사 이동석 목사 김순갑 목사 나세웅 목사 조석근 목사 이기운 목사 이상문 목사 김영일 목사 유광선 목사 노윤식 목사
명예 종재 : 서인원 목사 김문식 목사 이봉범 목사 김부열 목사 윤맹석 목사
자 문 : 홍사진 목사(총회장) 정희석 박사(성결대 총장) 조일구 목사
종 재 : 김신호 목사
상임부종재 : 라건국 목사
부 종 재 : 정성환 목사
연수원장 : 임태진 목사
지도위원 : 곽종원 목사 김정규 목사 이광열 목사 김기용 목사 권순달 목사(현 총무)
대표회장 : 고신원 목사
상임회장 : 이상복 목사
공동회장 : 이종만 목사 전승환 목사 김성은 목사 윤호웅 목사
부 회 장 : 이규헌 목사 박종수 목사 안을수 목사 성승식 목사
사무총장 : 김영국 목사
기획총무 : 김성은 목사
국내총무 : 오효섭 목사
국외총무 : 윤호웅 목사
음악총무 : 박형선 목사
서 기 : 홍석영 목사
부 서 기 : 유 신 목사
회 계 : 전승환 목사
부 회 계 : 허상범 목사
회 원 : 김희신 목사 양만명 목사 이종길 목사 김동환 목사 김영복 목사
감 사 : 정성환 목사 임태진 목사

교단 산하 교회의 영성 회복과 부흥을 위해 함께 하실 신입회원을 모십니다. 많은 관심과 문의바랍니다.

예수교대한성결교회 부흥사회