

노인사역, 왜 필요한가?

한국 사회가 초고령 사회로 공식 진입한 지금, 교회는 '노인 사역'이 절대 필요하다. 물론 교회는 미래 세대를 위한 어린이 사역이나 청소년 사역, 청년 사역에 당연히 투자하고 매우 관심을 가져야 한다.

그러나 현재 세대인 노인 사역을 미뤄서는 안 된다. 노인 사역이 왜 필요한가?

1. 교회의 중심 세대

2025년 한국의 65세 이상 인구 비율은 전체의 20%를 넘어섰다. 그래서 '초고령 사회'라고 부른다.

이 흐름은 교회 안에서도 동일하게 나타난다. 많은 교회에서 주일 예배 출석자의 절반 이상이 60대 이상 성도이다. 노인은 더 이상 사역의 주변부에 있는 '배려 대상'이 아니다. 교회의 중심 세대이다. 노인 사역 없이 교회의 지속 가능성을 논하는 것은 현실을 외면한 채 미래를 말하는 것과 같다.

2. 신앙 전승의 연결고리

노인은 교회의 '산 역사'이자, 자녀·손주 세대에게 신앙을 직접 전달하는 연결고리가 되는 세대이다. 6·25 전쟁과 치열한 삶 속에서도 새벽을 깨우던 신앙, 가난 속에서도 성미와 심일조를 드러낸 헌신, 주일이면 세상잡사를 제쳐놓고 교회로 달려오던 열심, 이 이야기들은 어떤 교육 프로그램도 대체할 수 없는 살아있는 신앙 교육이다.

교회 안의 이런 노인을 영적으로 돌보는 것은 곧 다음 세대의 신앙 토대를 세우는 일이다.



압해중앙교회(신현마 목사)에서 4월~12월까지 열리는 웰다임 아카데미



우리들교회(김양재 목사)에서 4월 16일 열린 시니어사역 컨퍼런스

3. 돌봄의 공백을 메우는 공동체적 안전망

정부는 2026년 3월 27일부터 '통합 돌봄'을 시행한다고 강조하고 미래 노년 세대를 위한 지역에서 돌봄을 강조하지만, 여전히 국가적 노인 돌봄 체계는 충분하지 않다.

이제껏 농촌 지역과 도심의 돌봄 사각지대에 있는 노인들에게 교회는 사실상 유일한 공동체적 안전망이 될 수 있다. 교회가 제공하는 것은 단순한 서비스가 아니다. 이들을 불러주고, 손을 잡아주고, 함께 기도하는 '관계적 돌봄'이다. 그 안에서 노인은 존재로서 존중받고, 외로움과 소외를 극복한다. 이것이 바로 교회만이 할 수 있는 사역이다.

4. 노인의 경험과 은사를 활용

교회 안의 노년 세대는 수십년간 축적된 전문성과 삶의 지혜를 보유한 귀중한 자원이자, 교육자로, 상담자로, 봉사자로, 중보기도의 용사로

섬겨온 노인 성도들은 교회를 섬긴 경험과 은사를 충분히 갖고 있다.

노인을 '돌봄을 받는 수동적 존재'로만 보는 시각은 이 막대한 가능성을 낭비하는 것이다. 그래서 노인 사역은 '노인을 위한 사역'인 동시에, '노인을 통한 사역'이어야 한다.

5. 성경의 명령

노인 사역의 가장 근본적인 이유는 사회적 필요가 아니라 성경적 명령이다. "너는 선 머리 앞에서 일어서고 노인의 얼굴을 공경하며"(레 19:32), "그들은 늙어서도 결실하며"(시 92:14). 성경은 노인을 존중하고 그 삶을 귀하게 여기는 것이 하나님 백성의 마땅한 도리임을 선언한다. 노인 사역은 트렌드에 반응하는 전략이 아니라, 하나님의 말씀에

순종하는 예배적 행위이다. 교회가 노인을 존중하고 세울 때, 세대 간의 장벽이 무너지고 하나님 나라의 가치가 구현된다. 모든 세대가 함께 예배하고, 함께 섬기고, 함께 신앙을 전승하는 공동체, 그것이 성경이 그리는 교회의 모습이다.

6. 노인 사역 어떻게 할 것인가?

노인 사역을 위해 먼저 사역의 방향을 정한다. 총회 홈페이지에 올라진 '노인 사역 가이드'를 참고하면 된다.

두 번째는 사역팀을 조직한다. 노인대학이나, 경로당 사역이거나, 요양원 사역, 실버 노인 사역팀, 교회의 중보기도 팀 등을 예상하고 팀을 만드는 것이다.

세 번째는 전략을 구상한다. 전통적인 노인 사역으로 진행할 것인가? 혹은 창의적인 접근법을 사용할 것인가?

네 번째는 담당 교역자, 사모, 사역자들이 실무교육을 받는다. '웰다임 가이드' '조부모 가이드' '노인 심리상담사 가이드' '통합 돌봄 핵심 가이드' 'Aging Life Care Manager(노인생활돌봄 매니저)' 등의 책자를 요청하여 학습하면 된다.

최종인 목사

평화교회 원로

(commission@naver.com)



스트레스를 관리하자

건강 칼럼

스트레스란 외부나 내부의 요구가 개인의 대처능력을 초과한다고 인지될 때 발생하는 긴장과 압박의 상태를 말한다. 이 세상이 힘들다고 느낀다면 스트레스가 가장 큰 이유일 것이다. 심리적 관점에서 스트레스는 긴장과 압박의 느낌이 크며, 환경 주변의 요구와 개인의 적응 사이의 불균형에서 비롯된다. 인체의 적응 반응은 경고, 저항, 소진 단계를 거치며, 이때 스트레스를 극복하지 못하면 질병으로 이어질 수도 있다.

적절한 스트레스는 동기를 부여하고, 집중력을 향상시키며, 자기 도전을 극복하고 성과를 개선했다. 또한 고감각성이 자극되어 아드레날린이 증가하면 싸움-도피반응으로 흥분되어 심박수 증가, 기관지 확장, 근육 수축, 동공 확대 등의 싸움 또는 도피 모드에 돌입하여 상황에 맞게 대처한다. 손바닥에는 땀이 나지만 집 번비 갑소로 입이 마르는 경험은 우리가 흔히 겪는 일이다. 하지만 과도하거나 장기적인 스트레스는 혈관 벽과 소화기관의 점막 방어막을 무너뜨리고 정상적인 뇌 기능의 정상 유지가 어렵게 된다.

덧붙여 불안, 우울, 심근경색, 뇌졸중, 소화성 궤양 등 질병 위험을 증가시킨다.

스트레스를 받으면 속이 쓰리고 아파서 고통을 받는 환자들이 많은 시절이 있었다. 위산분비가 많아져 심이지장 궤양이 잘 생기고 심하면 천공되는데, 개복수술을 하는 응급환자에서 가장 흔한 원인이었다. 요사이에는 소화성 궤양을 치료하는 약물의 효과가 좋아서 위나 심이지장 천공이 매우 드물다. 대규모 화상이나 외상을 받은 환자가 내원하면 위궤양 형성을 방지하기 위해 위산억제제를 주사한다. 스트레스에 오래 노출되면 장 점막에 손상을 일으키고, 혈관에 염증을 증가시켜 혈액을 끈적하게 만들어 막히게 할 수 있기 때문이다.

심리적 스트레스를 받으면 대뇌의 산소 소모량이 증가할 수 있다.

뇌는 체중의 2% 무게에 불과하지만 산소 소모량은 인체의 20%를 사용한다. 스트레스를 받으면 고감각상태와 시상하부-뇌하수체-부신 축을 활성화하여 뇌 대사 활동을 높이고, 그 결과 산소 소비와 활성산소 생성이 늘어난다. 고감각상태가 활성화되면 노아에 피네프린과 에피네프린이 분비된다. 이 호르몬들은 뇌세포 내 칼슘 유입을 증가시키고, 미토콘드리아 대사를 촉진하여 에너지와 산소 소비량을 증가시킨다.

스트레스는 시상하부-뇌하수체-부신 축을 통해 코르티솔 분비를 증가시킨다. 장기적인 스트레스는 부신에서 분비하는 코르티솔

과 아드레날린, 노아아드레날린을 증가시킨다. 스트레스 호르몬 증가는 뇌와 전신의 대사를 높여 산소소모와 활성산소 생성을 촉진한다. 뇌의 산소 소비가 늘어나면 부신물로 활성산소가 과도하게 생성된다. 세포 수준에서 염증과 인슐린 저항성을 유발하고 종국적으로 세포의 노화를 앞당기는 일이 장기화되면 돌연변이의 증가가 축적되고 악성 종양으로 이어진다.

단기적인 스트레스는 뇌의 각성 상태를 높여 집중력과 반응속도를 향상시킬 수 있지만, 만성적으로 장기간 스트레스를 받으면 뇌의 산소 소비와 활성산소 생성이 지속적으로 증가해 신경세포 손상, 기억력 저하, 신경퇴행성 질환 위험을 높일 수 있고 우울증으로 이어지기 쉽다. 규칙적인 운동을 하면 항산화 방어능력이 증가하고 스트레스에 저항하는 힘을 기를 수 있다. 항산화제가 함유된 야채 과일 등의 섭취가 필요하다.

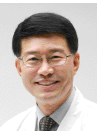
비타민 C는 뇌의 신경세포와 뇌 지지세포에 고농도로 분포하는데 뇌척수액에는 혈액보다 4~8배 많다. 이것은 산소를 많이 사용하거나 중요한 기능을 하는데 보여준다. 뇌의 후질 부위는 비타민 C가 가장 낮으며 파킨슨병 환자는 흑질부 글루타치온 농도가 최하위이고 고갈된다. 그 결과로 산화성 스트레스에 더 취약해지며 비타민 C는 글루타치온 도파민 합성에 필요하다. 비타민 C를 복용하면 혈중 농도가 급상승하고 피로감이 줄고 집중력과 작업능력이 향상됨을 보여주었다.

*스트레스 관리방법

1. 호흡과 이완~호흡을 깊게 들이마시고 천천히 내쉬는 복식호흡은 긴장을 완화하고 심박수를 안정시킨다.
2. 규칙적인 유산소 운동~걷기, 달리기, 자전거 타기
3. 생활습관 관리~규정잡힌 식사 과도한 카페인 과 당분 줄이기, 충분한 수면과 시간관리
4. 사회적 지지와 관계~친구와 가족들과 감정을 나누고, 필요시 전문가와 상담
5. 취미와 휴식 자기 돌봄~음악 감상, 독서, 그림 그리기 등 창의적인 활동
자연과의 교감 등산 산책 여행 꽃 가꾸기 (심리적 안정감)

조성구 원장

한사랑병원



32회(2026년) 전국교역자사모수련회 후원금 내역

교회 찬조			지방회 찬조		
번호	교회명	금액	번호	교회명	금액
1	복된교회(유우열 목사)	3,000,000	33	천안제일교회(유영천 목사)	200,000
2	주남말예배교회(최홍식 목사)	3,000,000	34	큰사랑교회(김영진 목사)	200,000
3	행복교회(최상민 목사)	2,000,000	35	합덕제일교회(유재근 목사)	200,000
4	부평성산교회(사영일 목사)	2,000,000	36	대신성교회(한근기 목사)	200,000
5	영광교회(이정일 목사)	1,000,000	37	실용변화사(노희환 목사)	200,000
6	참길교회(윤택남 목사)	1,000,000	38	담심리교회(민종기 목사)	200,000
7	광은교회(김정주 목사)	1,000,000	39	말결교회(김영덕 목사)	200,000
8	신원동교회(고소원 목사)	1,000,000	40	남부교회(박우섭 목사)	200,000
9	장학원반석교회(전승환 목사)	500,000	41	평화교회(이대은 목사)	200,000
10	성은교회(이규영 목사)	500,000	42	동해제일교회(이종은 목사)	200,000
11	사티미성교회(이규 목사)	500,000	43	문래동교회(김준기 목사)	200,000
12	원정성교회(이근희 목사)	500,000	44	서광교회(최병두 목사)	200,000
13	두란노교회(이성민 목사)	500,000	45	주말성교회(박승범 목사)	200,000
14	고천성교회(김관수 목사)	500,000	46	반월전원교회(김승준 목사)	100,000
15	침례교회(박용철 목사)	500,000	47	예수소망교회(정희평 목사)	100,000
16	안산성교회(박천경 목사)	500,000	48	삼성교회(김정훈 목사)	100,000
17	신광교회(박광일 목사)	500,000	49	죽은이웃성도교회(박기홍 목사)	100,000
18	드림교회(김정일 목사)	500,000	50	성홍교회(임정민 목사)	100,000
19	간양성교회(김대일 목사)	500,000	51	금마제일교회(이유재 목사)	100,000
20	바오로교회(이광일 목사)	500,000	52	보신교회(이영진 목사)	100,000
21	든든교회(한익성 목사)	500,000	53	온수중앙교회(전인규 목사)	100,000
22	시냇가나무교회(신용택 목사)	500,000	54	무든이교회(유재홍 목사)	100,000
23	성령수성교회(이종만 목사)	500,000	55	원정교회(김영준 목사)	100,000
24	주천강교회(홍사진 목사)	500,000	56	안성남부교회(김만수 목사)	100,000
25	비전교회(이정훈 목사)	500,000	57	새문교회(이성택 목사)	100,000
26	김해중앙교회(신현마 목사)	300,000	58	열린문교회(박정순 목사)	100,000
27	익산반석교회(유종욱 목사)	300,000	59	자문우교회(박용근 목사)	100,000
28	신기교회(박병민 목사)	300,000	60	삼정교회(김진현 목사)	100,000
29	말결교회(이성택 목사)	300,000	61	충훈부교회(오홍섭 목사)	100,000
30	하늘빛교회(김영태 목사)	300,000	62	비전교회(김영준 목사)	100,000
31	서울중앙교회(오성택 목사)	300,000	63	광의문교회(이동민 목사)	100,000
32	늘사랑교회(김영근 목사)	300,000			

기관 찬조		
번호	기관명	금액
1	예성부흥사회	500,000
2	총회본부	500,000
3	예성총회유지재단	300,000
4	부천지역사모회	300,000
5	성결대후원	300,000
6	서울남지방회사모회	300,000
7	경기지방회사모회	200,000
8	예은사모찬양단	200,000
9	예성사모찬양단	200,000
10	기성전국교역자부회	200,000
11	머전도회전국연합회	200,000
12	예은부	200,000
13	강원도-여전도연합	200,000
14	장로회전국연합회	200,000
15	서울서지방회사모회	200,000
16	남전도회전국연합회	200,000
17	여도회지회	200,000
18	충북부흥회연합회	100,000
19	성결교신대원	100,000
20	경기남지방회사모회	100,000
21	안산지방회사모회	100,000
22	총회성결교신학교	100,000

개인 후원		
번호	개인명	금액
1	고용목 목사(신용목교회)	1,000,000
2	조혜란 사모(안양성결교회)	500,000
3	김정민 사모(서광교회)	300,000
4	한인숙 사모(중경회장침례교회)	200,000
5	김정연 사모(중경회장침례교회)	200,000
6	황명순 사모(중경회장침례교회)	200,000
7	허윤자 사모(중경회장침례교회)	200,000
8	신태순 사모(대림교회)	200,000
9	박우순 사모(중경회장침례교회)	200,000
10	조연옥 사모(중경회장침례교회)	200,000
11	정진주 사모(안양성결교회)	100,000
12	박경숙 사모(중경회장침례교회)	100,000
13	한금선 사모	100,000
14	서재자 목사(마조교회)	100,000

물품 후원		
번호	후원자	내용
1	한국교회총회(서사)	개별 20개
2	주남말예배교회(최홍식 목사)	신원 1개
3	신원동교회(고소원 목사)	김기 1개
4	침례교회(박용철 목사)	김기 1개
5	주남말예배교회(최홍식 목사)	김기 1개
6	침례교회(박용철 목사)	김기 1개
7	주남말예배교회(최홍식 목사)	김기 1개
8	침례교회(박용철 목사)	김기 1개
9	주남말예배교회(최홍식 목사)	김기 1개
10	침례교회(박용철 목사)	김기 1개
11	주남말예배교회(최홍식 목사)	김기 1개
12	침례교회(박용철 목사)	김기 1개
13	주남말예배교회(최홍식 목사)	김기 1개
14	침례교회(박용철 목사)	김기 1개
15	주남말예배교회(최홍식 목사)	김기 1개
16	침례교회(박용철 목사)	김기 1개
17	주남말예배교회(최홍식 목사)	김기 1개
18	침례교회(박용철 목사)	김기 1개
19	주남말예배교회(최홍식 목사)	김기 1개
20	침례교회(박용철 목사)	김기 1개
21	주남말예배교회(최홍식 목사)	김기 1개
22	침례교회(박용철 목사)	김기 1개
23	주남말예배교회(최홍식 목사)	김기 1개
24	침례교회(박용철 목사)	김기 1개
25	주남말예배교회(최홍식 목사)	김기 1개
26	침례교회(박용철 목사)	김기 1개
27	주남말예배교회(최홍식 목사)	김기 1개
28	침례교회(박용철 목사)	김기 1개
29	주남말예배교회(최홍식 목사)	김기 1개
30	침례교회(박용철 목사)	김기 1개

간사 후원		
번호	후원자	금액
1	강남성결교회	500,000
2	(김만경 목사, 김경숙 사모)	
3	동산교회	300,000
4	(김정희 목사, 한경희 사모)	
5	예수사랑교회	200,000
6	(이영복 목사, 유숙순 사모)	
7	동산교회	200,000
8	(문정민 목사, 박지연 사모)	
9	성은교회	100,000
10	(이윤형 일로목사, 고희순 사모)	
11	안산성결교회	커피 제공 2회
12	(박현경 목사, 이미성 사모)	
13	성성교회	쌀과자
14	(배성길 목사, 김순남 사모)	

예성전국교회 교역자 사모회



* 불상양면으로 후원에 주셔서 감사합니다.