

행복과 희망을 드리는 보건복지콜센터

희망의 목소리

보건복지콜센터 “희망의 전화 129”가 “행복과 희망을 드리는 보건복지콜센터 희망의 목소리”라는 소식지로 매일 여러분을 찾아가고 있습니다.

129보건복지콜센터 상담원의 진솔한 이야기와 국민의 생생한 목소리를 소식지를 통해 들어보세요.

전 국민이 129를 기억하는 그 날까지!!

보건복지콜센터 직원일동

행복과 희망을 드리는 보건복지콜센터

희망의 목소리

C o n t e n t s

1. 상담수기

우리는 독거노인 사랑잇기 나눔천사들입니다	김상희(사회복지정책상담팀)	1
어르신들의 목소리	노혜영(인구정책상담팀)	3

2. 에세이

담배냄새, 이제는 안녕	이세은(보건의료정책상담팀)	5
멀고도 먼 상담원의 길	서소희(위기대응상담팀)	7

3. 보건복지정보

1. 어르신~ 폐렴구균 예방접종으로 100세 건강 키세요!	9
2. 환절기 알레르기 질환, 일상생활에서 관리하세요!	11
3. 입양숙려기간 모자지원사업 안내	13

4. 129소식

이달의 행사 및 활동	14
상담원 교육 / 우수상담원	15

우리는 독거노인 사랑잇기 나눔천사들입니다



김 상 희
| 사회복지정책상담팀 |

보건복지콜센터 상담원들은 독거노인 어르신들께 매주 두 번씩 안부전화를 드려 건강은 괜찮으신지, 도움이 필요하신지를 여쭙고 생활에 필요한 정보를 전달해 드리는 자원봉사를 하고 있다. 이런 활동을 하는 우리들을 ‘독거노인 사랑잇기 나눔천사’라 부른다.

나는 다섯 분의 어르신께 매주 화요일, 목요일 안부전화를 드리고 있다. 처음에는 어르신들과의 대화가 어색해서 “식사하셨어요?, 어디 편찮으신 곳은 없으세요?” 등 이렇게 간단한 안부만 여쭙고 서둘러 전화를 끊었다. 당연히 어르신들도 이런 나의 속마음을 눈치 채셨을 것이고 낯선 사람이 전화하니 경계도 하셨던 것 같다.

그렇게 몇 번의 어색한 통화를 하다가 문득 돌아가신 외할머니가 생각났다. 가끔 외할머니 댁에 놀러가서 할머니와 도란도란 얘기를 나누다보면 새벽녘이 되어서야 잠이 들었다. 할아버지가 먼저 돌아가시고 혼자 계신 할머니의 외로움을 절실히 느낄 수가 있었다.

그래서 나는 마음을 바꿔 우리 할머니, 할아버지라고 생각하고 조금 더 밝게 친근한 목소리로 안부전화를 드리기 시작했다. 어느새 어르신들도 서서히 마음의 문을 여시는 것 같았고, 오히려 이제는 잘 지냈냐며 반갑게 나의 안부까지 챙겨주신다. 또한 친손녀 같다며 집에 놀러오라는 이야기

도 해주시고, 얼굴 한번 보지 못한 나를 예뻐해 주시는 모습에 감사함을 느끼기도 했다.

다가오는 어버이날에는 이런 나의 마음을 담아 어르신들께 손편지를 쓰기로 했다. 편지를 받고 환하게 미소 지으실 어르신들을 생각하며 펜을 들어본다.

어르신, 안녕하세요?

보건복지콜센터 나눔천사 김상희입니다.

매번 전화로 안부를 여쭙다가 편지 받으셔서 조금 놀라셨죠?

직접 찾아뵙지 못해 죄송한 마음을 편지로 담고자 오늘은 수화기 대신 펜을 들어 보았습니다.

처음에는 어르신들께 안부를 여쭙고자 시작한 자원봉사가 저에게 할머니, 할아버지를 만
들어 준 것 같아요. 어르신께서는 늘 고맙다고 말씀하셨지만 오히려 저의 건강을 더 생각해
주시는 어르신이 계셔서 항상 든든하고 힘이 납니다.

봄으로 시작한 이야기들이 여름과 가을, 겨울을 지나 또 다시 봄이 될 수 있게 어르신과의
소중한 인연이 계속되기를 바랍니다. 부디 건강하셔서 재밌는 이야기 많이 들려주세요.

어르신~ 오래오래 건강하시길 바랍니다.

그럼 매주 화요일, 목요일에 전화 드리겠습니다. 안녕히 계세요.

- 나눔천사 김상희 올림 -

어르신의 목소리



노혜영
| 인구정책상담팀 |

“어르신~ 저 노혜영입니다.”라고 말하면 식사를 하시다가도, 누워서 주무시다가도, TV를 보시다가도 무척이나 반갑게 맞아주시는 어르신들과 목소리로 만나게 된지 1년이 되어간다.

맨 처음 어르신들의 전화번호를 받고 연락을 드렸을 때가 생각한다. 서로 낯설어서 어색한 침묵이 흐르거나 짧은 대화만을 한 채 전화를 끊기도 했다. 하지만 일주일에 두 번씩 잊지 않고 전화를 드리니 어느 순간부터 나의 안부도 먼저 물어보시게 되었다. 감기에 걸리지는 않았는지, 일하느라 힘들지는 않은지, 매번 걱정해주는 마음으로 전화를 받으신다. 언제부턴가 어르신과의 전화통화가 일상이 되어버려서 하루라도 전화를 받지 않으시면 걱정부터 앞선다.

내가 아는 것이라고는 어르신의 성함과 나이밖에 없지만 1년 동안 어르신의 목소리를 들으면서 추억을 쌓아가고 있었다.

며칠간 연락이 닿지 않던 중 다시 연락이 되어 반갑게 맞아주셨던 목소리
 지금 바다에 놀러와 계시다며 평소와 다르게 기운 넘치셨던 목소리
 집에서 TV만 보고 있다며 조금은 쓸쓸하셨던 목소리
 몸이 편찮으시다며 병원에 가는 것도 힘들셨다는 목소리
 연휴라고 자녀들이 집에 왔다고 좋아하시던 목소리

직접 찾아뵙고 인사드려야하는데 그렇지 못해 죄송스러운 마음이 크지만 언제나 반갑게 맞아주시는 어르신들의 깊은 마음에 늘 감사하게 생각한다.

얼마 전 다가오는 어버이날을 맞아 독거노인 어르신들께 손글씨로 엽서를 보내드릴 수 있는 기회가 생겼다. 늘 반갑게 전화를 받으시는 어르신들께 조금 더 다가갈 수 있는 시간이 되었으면 좋겠다. 작은 손길 하나가 외롭게 지내시는 어르신들께 힘이 되어줄 수 있는 계기가 될 것이라 믿는다.

작은 엽서, 짧은 통화지만 외로움을 조금이라도 잊을 수 있는 시간이 되길 바라며 오늘도 어르신에게 전화를 드려 서로의 목소리를 들으며 추억을 만들어 볼 것이다.

담배냄새, 이제는 안녕



이 세 은
| 보건의료정책상담팀 |

음식점에 가면 옆 테이블 손님들이 담배를 피는 바람에 음식이 아닌 담배연기를 먹는 것 같고, 옷에는 담배 냄새가 찌들어 즐겁게 외식을 하러 갔다가 기분만 상하고 돌아오는 일이 한 두 번이 아니었다.

그러던 중 작년 12월에 희소식이 들려왔다. 음식점 전체를 금연구역으로 지정하는 건강증진법이 개정된 것이다. 이제는 더 이상 옷에 담배 냄새가 찌드는 일이 생길 염려도 없고 맛을 음미하며 식사를 할 수 있게 되었다.

비록 현재는 영업장 면적 150제곱미터에 한해서 시행 되었고 올해 6월까지 계도기간이 적용되어 아직 음식점에서 흡연을 하는 경우가 있지만, 요즘은 많은 사람들의 인식이 개선되어 타인에게 피해를 주지 않도록 공공장소에서의 흡연을 조심스러워하는 추세이다.

이에 맞추어 여러 지자체에서도 버스정류장, 공원이나 거리 등을 조례에 의해 금연구역으로 지정하는 등 흡연에 대한 규제를 단계적으로 확대하고 있다. 또한 흡연의 규제뿐만 아니라 금연을 할 수 있도록 지원도 점차 늘어나고 있다. 금연 교육진행과 정보제공 및 상담, 금연보조제의 지원은 물론 일부 지자체에서는 금연 성공 시 상품권을 지급하는 곳도 있다고 한다.

이처럼 현재 우리나라는 담배연기로부터 해방되기 위해서 다양한 금연정책을 시행하고 있다, 또한 많은 분들이 보건복지콜센터에 전화하여 금연정책에 대한 관심뿐만 아니라 바람직한 방향으로 정책이 진행되고 있다며 격려도 해주셨다.

그러나 간혹 흡연을 하시는 분들이 금연정책에 대해 불만을 토로하기도 하신다. 본인의 기호에 따라 정당한 비용을 지불하고 흡연을 하는데 왜 흡연을 법으로써 규제 하냐는 것이다. 본인의 자유를 침해하지 말라고 항의하시는 분들도 계셨다.

흡연은 본인 건강뿐만 아니라 가족들, 그 외 주변사람들에게 간접흡연으로 인해 발암물질에 노출될 뿐만 아니라, 어른들이 흡연하는 모습을 보고 청소년들이 모방함으로써 어린나이에 흡연을 시작하게 되는 원인이 될 수 있다. 실제로 흡연의 동기 중, 흡연을 시작한 나이가 19세 이하인 경우 '멋있게 보여서' 라는 모방흡연이 가장 높았다고 한다.

이처럼 금연정책은 타인뿐만 아니라 흡연자의 가족과 자녀들을 위한 정책이라고 이해해주시기 바라며, 본인의 자유를 외치기 이전에 침해되는 타인의 자유를 먼저 생각하고 청소년들의 건강을 지켜주는 어른들이 되었으면 좋겠다.

멀고도 먼 상담원의 길



서 소 희
| 위기대응상담팀 |

끝나지 않을 것 같았던 5주간의 신입상담원 교육이 끝나고 위기대응상담팀에 배치되어 업무에 적응 중이던 나에게 어려운 첫 관문이 다가왔다. 선배님들과 함께 동석근무를 끝내고 혼자서 상담을 하는 것! 그때의 두근거림은 아직도 잊혀 지지 않는다.

“전화 주셔서 감사합니다. 상담원 서소희입니다. 무엇을 도와드릴까요?”
겨우 첫인사를 떨지 않고 말할 수 있을 무렵 심장이 터질 듯한 내용이 전달되었다.

“신입선생님들도 야간근무부터는 자살전화를 받도록 하겠습니다.”
첫 야간근무에 난 경험하고 싶지 않았던 심장이 요동치는 경험을 또다시 하게 되었다. 그 순간 전화벨이 울리기 시작했고 떨리는 마음을 진정시키며 전화를 받았다. 수화기 너머로 떨리는 음성이 들려왔다.

“제가 지금 너무 힘들어서 죽고 싶은 생각밖에 없어요.”
어떻게 해야 할까? 뭐라고 말해야 하지? 나를 공들여 정리해 놓은 자료를 보며 어렵게 꺼낸 한마디,
“선생님께서 지금 자살을 생각하신다는 말씀이십니까?”
이 한마디가 이렇게나 어려운 이야기였는지... 목소리는 사시나무 떨듯 바들바들 떨리고 정신이 없었다.

지금까지 살아오면서 누군가의 이야기를 잘 들어주는 것만은 자신 있다며 친구들의 고민 상담을 도맡아 해오던 나는 깊은 자괴감에 빠지게 되었다. 알면 알수록 하면 할수록 더 어려운 일은 상대

방의 이야기에 귀를 기울이고 상대방의 입장에서 생각하고 내가 도와줄 수 있는 일이 어떤 일인지를 끊임없이 찾고 또 고민하게 되는 것이다.

다시 한 번 위기대응상담팀의 상담원으로서 아직 갈 길이 멀다는 것을 뼈저리게 느끼게 되었다. 비록 지금은 서툴고 부족한 점이 있겠지만, 언젠가는 도와달라고 내민 손을 따뜻하게 잡고 이야기에 귀 기울이며 마음을 어루만져줄 수 있는 상담원이 되기 위해 나는 오늘도 전화를 받는다.

“전화주셔서 감사합니다. 상담원 서소희입니다!”

어르신~ 폐렴구균 예방접종으로 100세 건강 키세요!

♣ 노인 폐렴구균 예방접종 사업 안내

○ 보건복지부에서는 2013년 5~6월에는 만 75세 이상, 11월부터는 만 65세 이상 모든 어르신들로 확대하여 보건소 및 지소에서 폐렴구균 예방접종을 무료로 실시합니다.

【 주요사업내용 】

☞ 접종 시기 및 대상

- 5~6월 : 만 75세 이상 연령 (1938년 12월 31일 이전 출생자)
- 11월부터 : 만 65세 이상 전체 연령 (1948년 12월 31일 이전 출생자)
- 7~10월 : 하반기(11월~) 접종 준비와 인플루엔자(독감) 예방접종으로 폐렴구균 예방접종을 잠시 중단
 - ※ 위의 접종시기 및 연령에 대한 세부 일정은 보건소 상황에 따라 변동될 수 있습니다.

☞ 접종 기관 : 주민등록상 주소지 관할 보건소

☞ 접종 백신 : 폐렴구균 23가 '다당질 백신' (PPSV23) 1회

♣ 예방접종 전에 꼭~ 확인하세요!

○ 65세 이후에 폐렴구균 예방접종을 받은 분 중, 다당질 백신(23가)으로 접종 받은 어르신의 경우에는 추가 접종이 필요 없습니다.

※ 과거 병원에서 단백결합백신(13가)을 접종받은 어르신은 (최소)8주가 지난 후 보건소를 방문해 다당질 백신을 접종하시기 바랍니다.

○ 아래 질환을 가지고 계신 어르신들은 보건소 방문 전에 꼭!! 병원 주치의와 상담 후 폐렴구균 예방접종을 받으시기 바랍니다.

- 뇌척수액 누출자, 인공와우 이식 상태, 기능적 또는 해부학적 무비증 환자
- 면역저하자 : 종양질환, 백혈병, 림프종, 호치킨병, 다발성 골수종 환자, 면역억제제 투여 (스테로이드 포함), 방사선 치료, 조혈모세포이식, 고형 장기이식, 만성 신부전, 신증후군, HIV 감염, 선천성 면역저하

♣ **어르신들~ 안심하고 접종하세요!**

- 폐렴구균 23가 다당질 백신은 전 세계적으로 30년 이상 사용된 안전한 백신입니다.
- 다만, 백신의 특성상 매년 접종하시는 인플루엔자(독감) 예방접종에 비해 접종 맞은 부위의 통증, 부종이 심할 수 있습니다.
 - ※ 접종부위 통증, 발적, 부종 등 경미한 반응이 발생하나, 대부분 48시간 이내 소멸합니다.

환절기 알레르기 질환, 일상생활에서 관리하세요!



아토피피부염

1. 보습 및 피부 관리를 철저히 해야 합니다.
 - 목욕은 매일 미지근한 물로 20분 이내로 합니다.
 - 비누목욕은 2~3일에 한번, 때를 밀면 안 됩니다.
 - 보습제는 하루에 2번 이상, 목욕 후에는 3분 이내에 바릅니다.
 - 순면소재의 옷을 입어야 합니다.
 - 손톱, 발톱을 짧게 깎도록 합니다.
2. 스트레스를 잘 관리해야 합니다.
3. 적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 합니다.
4. 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하도록 합니다.

천 식

1. 금연을 하시고, 담배 피는 옆에도 가지 않습니다.
2. 운동과 사회 활동에 적극 참여 합니다.
3. 정상 체중을 유지하도록 합니다.
4. 감기나 독감 예방을 위하여 손 씻기를 잘하도록 합니다.
5. 실내는 깨끗이 청소하고 청결하게 유지합니다.
6. 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사마스크를 착용합니다.
7. 천식발작에 대비한 약물을 항상 소지하고 정확한 사용법을 익혀두어야 합니다.
8. 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하도록 합니다.



알레르기비염

1. 금연을 하시고, 담배 피는 옆에도 가지 않습니다.
2. 감기나 독감 예방을 위하여 손 씻기를 잘하도록 합니다.
3. 실내는 깨끗이 청소하고 청결을 유지하며, 급격한 온도변화를 피하도록 합니다.
4. 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사마스크를 착용합니다.
5. 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하여, 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방하도록 합니다.

공통 예방관리수칙

- ※ 모유수유가 아토피피부염, 천식, 알레르기비염을 줄일 수 있습니다.
- ※ 아토피피부염, 천식, 알레르기비염은 조기 진단과 조기 치료가 중요합니다.

☞ 자세한 사항은 보건복지부 홈페이지(www.mw.go.kr) 보도자료 참조

입양숙려기간 모자지원 사업 안내

입양특례법 개정('12.8.5 시행)으로 입양숙려제가 도입됨에 따라, 숙려기간 중 머물 수 있는 공간 및 산후조리를 지원할 수 있는 인력 등을 제공하고 있습니다.

입양숙려제란 “입양동의는 아동의 출생일로부터 1주일이 지난 후에 이루어”지도록 (입양특례법 제13조제1항) 하는 제도로, 부모가 출산 후 정서적으로 불안정한 상황에서 양육에 대한 충분한 고려 없이 입양에 동의하는 것을 방지하기 위한 것입니다.

▶ **지원대상 : 출산 후 7일 이내의 미혼 한부모**

*출산(예정)일 전 40일 또는 출산 후 7일 이내에 신청하실 수 있습니다.

▶ **지원내용 : 미혼 한부모가 원하는 서비스 이용 비용 지원(1주일)**

구분	2013년도	
	지원 내용	지원단가
① 가정 내 보호지원	• 산후지원인력 가정방문 서비스 지원	• 500,000원
	• 가족 또는 친구 등 지인의 도움을 받기 원할 경우	• 350,000원
② 미혼모자가족복지시설 내 입소자 지원	• 미혼모자가족시설 입소 시, 산후지원인력 인건비 지원	• 250,000원
③ 산후조리원 보호 지원	• 산후조리원 이용료 지원	• 최대 700,000원

▶ **신청장소 : 미혼모 주민등록상 주소지 관할 시·군·구 입양담당 부서**

▶ **구비서류 :** ① 혼인관계증명서, ② 출산(예정)일 증빙서류(의사진단서, 임신사실확인서, 또는 출생증명서, 산모수첩 등), ③ 통장사본, ④ 미혼모자가족시설 등 입소사실 확인서(미혼모자가족시설 지원 신청의 경우에만 해당), ⑤ 신청인과의 관계증명서(대리 신청의 경우에만 해당)

자세한 사항은
보건복지콜센터(129)로 문의하시기 바랍니다.



각종 행사 및 활동

보고 말하고
듣기 교육-1



보고 말하고
듣기 교육-2



상담원 교육

일자	교육내용	대상
4.22	중앙자살예방센터 '보고듣고말하기'	보건의료정책상담팀 12명
		사회복지정책상담팀 13명
		인구정책상담팀 9명
		위기대응상담팀 24명
		QAA팀 2명
4.25	페렴구균 백신효과 및 예방접종사업 소개	보건의료정책상담팀 등 25명
		위기대응상담팀 2명

우수 상담원

BEST 상담원

이윤진 (보건의료정책상담팀)
 송지나 (사회복지정책상담팀)
 노혜영 (인구정책상담팀)
 이영실 (위기대응상담팀)

JUMP UP

박수연 (보건의료정책상담팀)
 변명숙 (사회복지정책상담팀)
 신민선 (인구정책상담팀)
 박혜진 (위기대응상담팀)

129 기네스

상담건수 최다 : 김수진 (보건의료정책상담팀)
 상담시간 최장 : 이강숙 (사회복지정책상담팀)

