



세상을 행복하게 만드는

100가지 나눔레시피



보건복지부
MINISTRY OF HEALTH & WELFARE

세상을 행복하게 만드는
100가지 나눔레시피



Contents

02	아동	영호에게 즐거운 방학을 선물하세요
04	청소년	굳세어라, 은진아
06	장애인	잃어버린 두 눈이 되어준 내 사랑 안내견
08	노인	“겨울은 너무 춥다, 누군가 말벗이 되어줬으면...”
10	아픈 이웃	“친구들과 맘껏 뛰어놀고 싶어요”
12	어려운 이웃	날아라, 희망아
14	다문화가족	“우리 아기 잘 키울 수 있을까요?”
16	자활공동체	희망의 떡에선 김이 모락모락~
18	노숙자	“이 모습, 딸들에게 보이고 싶지 않아요”
19	미혼모	사회복지사가 되고 싶은 미혼모 승연이
20	해외아동	물 한 모금 때문에 목숨 걸고 사막을 건너다
22	기타	이런 방법도 있어요!

아동

47만 명 아동이 방학 중 급식을 필요로 합니다. 미아, 학대 등 보호가 필요한 아동은 매년 9000명씩 발생합니다.

개인

1. '1% 나눔' 운동을 들어 보셨나요. 월급이든, 연금이든, 용돈이든 다 좋습니다. 자신이 가진 딱 1%만 나눠 보세요. 밥을 굶는 결식아동들에게 든든한 힘이 됩니다.
2. 비행기나 철도 탈 때 세금고지서를 이메일로만 받아도 마일리지가 쌓입니다. 방치해둔 마일리지를 기부하면? 아이들에게 꼭 필요한 학용품, 겨울옷, 크리스마스 선물이 됩니다.
3. 어려운 환경에서도 곳곳이 크는 아이들을 위해 일정 금액을 저축해주는 '디딤씨앗 통장'에 참여해 보세요. 아이들 자립의 마중물이 됩니다.
4. 방학이 무서운 아이들! 급식이 끊기는 방학 동안 우리 이웃의 아이들을 위한 급식비 지원을 하는 것도 좋습니다. 지역 동사무소를 찾아 도움이 필요한 아이들을 찾을 수 있어요.



기업



5. 회사에서 진급한 사람들을 대상으로 화환을 주거나 선물을 주는 대신, 아이들에게 겨울옷을 선물해주는 캠페인을 펼치면 어떨까요. 나누고 베푸는 기쁨이 두 배가 됩니다.



6. 회사 내 직원 휴식공간에 '책 탑'을 쌓아봐요. 집에서 읽는 헌책들이 쌓이면, 인터넷 서점의 '헌책구매'를 통해 기부금으로 바뀌고, 아이들을 위한 훌륭한 선물이 됩니다.



7. 티끌 모아 태산! 매달 받는 월급의 끝전(1000원 미만)을 모아 기부해 봐요. 이 돈으로 시설이 열악한 지역아동센터 어린이를 위한 교육용 교재, 교구를 마련할 수 있습니다.



8. 섬이나 외진 산골마을의 아동 보육시설, 맞벌이 부부를 위한 야간 보육시설, 적자가 생기는 보육시설 운영비 지원까지... 도움을 필요로 하는 곳에 맞춤형 기부를 준비해 보세요.



9. 어려운 이웃들의 행복한 한 끼를 위하여 푸드뱅크를 통해 여유 있는 식품을 나눌 수 있습니다. 결식아동들에게 다양하고 맛있는 음식을 전하고 건강까지 책임져요.

영호에게 즐거운 방학을 선물하세요



썩둑썩둑. 도마 위에서 호박과 감자가 썰리고, 구수한 된장국 냄새가 집안을 가득 채운다.
 “애들아, 밥 먹자~.” 엄마의 한마디에 식탁으로 모여드는 아이들...
 따뜻한 밥 한 그릇만큼의 온기가 퍼진다. 아홉 살 영호가 매일 꿈속에서 그리는 풍경이다. 하지만 학교를 다녀온 영호를 기다리는 것은 썰렁한 방과 침묵뿐이다. 혼자서 TV를 보고 숙제를 한다. 저녁 8시. 배가 고파 냉장고 문을 열어 반찬통을 꺼내고, 밥통에서 밥 한 공기를 푼다. 혼자 먹는 밥이 이제는 익숙하다. 밤 10시가 넘었지만 아무런 기척도 없다. TV만 멍하니 쳐다보다 스르르 잠이 든다. 영호의 하루는 이렇게 저문다.
 영호는 엄마와 단둘이 산다. 늘 화가 나서 때리고 물건을 부수던 아빠는 집을 나갔다. 엄마는 24시간 영업하는 식당에서 일한다. 2교대 근무 때문에 매일 새벽 6시쯤 집에 온다. 영호에겐 그 흔한 생일잔치도, 크리스마스 파티도 없다. 인기 캐릭터가 그려진 학용품을 하나 갖고 싶지만 엄마에게는 말하지 못했다. 친구들과 책장에 가득 찬 전집동화도 없다. 유일한 친구는 TV뿐. 겨울이면 늘 단벌 점퍼 하나로 버틴다. 친구들이 모두 좋아하는 방학이지만, 영호는 방학이 두렵다. 급식이 끊기기 때문이다. 지난 겨울방학처럼 또 추운 방에서 혼자 밥을 먹어야 하는 건 아닌지... 아홉 살 영호의 겨울은 참 춥기만 하다.

청소년

가출청소년 2만 8000명, 범죄를 저지르는 청소년 11만 명 등 위기청소년은 87만 명에 달합니다.

개인

10. 질풍노도의 청소년에게 친구 같은 어른인 '멘토'가 필요합니다. 학습지도, 진로조언, 고민상담 등... 함께 시간을 보내주는 것만으로도 아이들의 마음은 든든해집니다.

11. 쓸수록 착해지는 카드인 '기부전용 카드'를 아시나요. 이 카드를 쓰면 이용액의 일정액을 기부전용 포인트로 적립해 줍니다. 원하는 기부단체를 선택해 아이들을 도울 수 있습니다.

12. SNS를 이용한 '스마트 기부'를 들어보셨나요. 트윗을 하는 만큼 기부를 할 수도 있고, 자신과 함께 특정 NGO를 후원할 사람을 트위터를 통해 모을 수도 있습니다.

13. '행복 주식'을 아시나요. 행복주식 거래소는 도움을 필요로 하는 개인과 단체의 사업을 기부자가 선택해 행복투자 할 수 있는 나눔 전문 사이트입니다. 행복주식 1주는 5000원이니, 행복주주가 되어 보세요.



기업

- 14. 회사 내 쓰지 않고 남아도는 공간이 있나요? 이 공간을 기부하면 청소년들이 문화생활도 하고 학습도 하고 교류도 할 수 있는 훌륭한 센터로 거듭날 수 있습니다.
- 15. 아내나 남편 몰래 '비상금'으로 챙기기 가장 좋은 돈이 회사 안팎에서 받는 각종 시상금이나 강연료 아닐까요? 술값으로 한 톱 내는 대신, 기부하는 건 어떨까요.
- 16. 저소득 청소년에게 뮤지컬 한 편, 콘서트 한 번 보는 게 사치라네요. 공연장, 영화관, 콘서트홀 등 객석의 일부를 이들과 나누는 '객석 나눔'을 통해 사랑을 실천해보세요.
- 17. 연말 회식 시즌입니다. 건강을 해치는 술 폭탄 대신 간소하게 회식을 치르고, 남은 회식비를 기부한다면? 시골 공부방 아이들이 편리하게 학교를 다닐 수 있는 자전거를 갖는답니다.
- 18. 제품을 사면 저절로 기부가 되는 행복나눔 N 캠페인을 해보는 것은 어떨까요. 소비자는 착한 상품을 사고, 기업은 착한 일을 할 수 있는 상부상조 프로그램입니다.

곧세어라, 은진아

열다섯 소녀 은진이의 꿈은 '가야금 병창 인간문화재'다. 엄마에게 용돈 달라고 투정도 부리고, "잔소리 좀 그만하라"고 대들기도 할 법한 나이건만, 은진이는 그럴 수가 없다. 오히려 생활비를 벌기 위해 길거리에서 전단을 돌린다.

은진이가 가야금병창을 배운 건 초등학교 4학년 '방과후 교실'에서다. 가야금의 매력에 푹 빠져 1년4개월 만에 전국학생음악경연대회에서 개인 1등을 차지했다. 그러나 기초생활수급자로 월70만~80만원의 정부보조금을 받는 형편에서, 국악을 배우기란 불가능에 가까웠다. 은진이와 언니, 엄마 셋이서 생활하기도 빠듯한 돈이었다. 이혼한 아버와는 이미 연락이 끊겼고, 유방암 수술을 받은 엄마는 일만 하면 한쪽 팔이 부어올라 돈을 벌 수가 없었다. 그래도 은진이는 좋아하는 국악을 관둘 수 없었다.

이모들이 돈을 모아 사준 가야금으로 주말이면 4~5시간 쉬지 않고 가야금을 뜯으며 노래를 불렀다. 혼자 연습하기를 2년 여. 열정이 통한 것일까. 은진이는 한 NGO의 '나눔지원사업' 장학금을 받게 돼 한 달에 6시간씩 개인 레슨을 받을 수 있게 됐다. 그리고 지난해 5월 호남 지역의 가장 큰 청소년 예술대회인 '호남예술제'에서 금상을 거머쥐었다. 지난해 광주예고 국악과에 수석으로 합격한 은진이. 한 벌에 60만원이 넘는 공연 의상을 살 돈이 없어 주변에서 한복을 빌려 입지만, 눈빛만은 살아있다.

은진이는 꿈을 향해 거침없이 달려가는 그 열정으로 작은 어려움을 뚫고 일어선다.

장애이인

■ 중증장애인의 경제활동 참가율은 17.4%로, 일반 국민의 4분의 1에 불과합니다.

기업

개인

19. 장애인 복지시설에는 할 일이 많습니다. 식사준비 보조, 목욕시키기, 휠체어 밀기까지. 특정한 육체와 나눔에 대한 열정만 있으면 큰 힘이 됩니다.



20. 인터넷 동호회, 아파트 부녀회, 대학 동창 모임 등 어떤 단체라도 좋습니다. 재활용이 가능한 의류, 책 등을 모아 나눔 바자회를 열어보는 건 어떨까요. 재미는 덤이예요!



21. 모금방송 전화응대를 하는 자원봉사자도 열심히 환영받는 존재입니다. 나눔을 원하는 이들에게 방송시간 동안 따뜻한 목소리로 나눔을 권하는 뜻 깊은 프로그램입니다.



22. 생일, 결혼식, 내 아이의 첫돌, 부모님 환갑 같은 행복한 기념일에 축하금을 모아 기부해 보세요. 장애아동의 놀이터도 만들 수 있고, 주말에 방치된 장애아동과 그 형제들을 위한 공부방도 운영할 수 있어요.



23. 기업체 봉사단을 만듭니다. 현직 임직원뿐 아니라 전직 임직원, 가족들까지 봉사단에 참여하면 더욱 좋습니다. 프로그램을 체계화해 지속적인 나눔을 실천해 봅시다.



24. 장애인을 통 크게 돕고 싶다면? CEO나 회사 차원의 기금을 출연해 공익재단을 설립하는 것도 기업이 할 수 있는 큰 나눔입니다.



25. 장애인을 위한 맞춤형 상품을 개발하거나, 장애인 맞춤형 보조기구를 지원할 수도 있습니다. 수익도 창출하고, 기부도 할 수 있습니다.



26. '장애인 인권자문단' 운영에 기업 법률팀 혹은 로펌이 참여할 수 있습니다. 장애인 복지시설의 인권침해사태에 대처하기 위한 인권교육과 법률지원, 상담서비스 등 재능을 기부해 주세요.



27. 장애인의 생계와 자립에 도움이 되는 장애인 전용 금융상품을 개발해 보는 건 어떨까요. 비과세나 세금·이자율 우대 등을 통해 차별화된 연금·보험 상품 개발이 가능합니다.

잃어버린 두 눈이 되어준 내 사랑 안내견



민준씨에게 세상은 소리뿐이다. 열 살 무렵 녹내장으로 시력을 잃은 후 모든 게 암흑으로 변했다. 맹학교에 들어가 처음 흰 지팡이를 받아들고 길거리에 나왔을 때, 온몸으로 몰아쳐오던 공포를 잊을 수가 없다. 차도에서 달리는 자동차 소리는 탱크 소리처럼 크게 들렸다. 길거리의 자동차가 모조리 그를 향해 달려오는 것 같았다. 책을 읽을 수도 없었고, TV에 나오는 연예인들의 얼굴이 어떻게 생겼는지도 알 수 없었다. 남의 도움 없이는 겁이 나서 밖에 나가기가 무서웠다. 화도 나고, 눈물도 났다. 하지만 이제 민준씨는 더 이상 화를 내거나 울지 않는다. 그에겐 친구가 생겼다. 몇 년 전 분양받은 안내견이다. 바깥에 나갈 때나, 산책할 때면 언제든 안내견 덕분에 든든하다. 공원에 핀 아름다운 꽃과 나무를 볼 수는 없지만, 따뜻한 햇볕을 쬐고 꽃향기를 맡으며 불어오는 바람결을 느끼는 것만으로 그는 행복하다. 게다가 최근에는 시각장애인 전용 단말기 덕분에 신문과 책을 들을 수 있게 됐다. 눈이 보이지 않고, 귀가 들리지 않고, 혼자 걸을 수 없고, 어른처럼 생각하지 못하는 이들... 닫혔던 세상은 점점 열리고 있지만, 장애인들에게 세상은 여전히 무섭다. 그래서 대부분 집안에만 갇혀 지낸다. 부모마저 가난하면, 장애아동들은 혼자 방치되기 일쑤다. 이들에게 세상을 향해 따뜻한 사다리를 놓아줄 수는 없을까.

노인

2010년 노인 빈곤율은 45.1%로, OECD 평균(13.3%)보다 3.5배나 높습니다.

개인

28. 독거노인을 위한 맞춤형 자원봉사에 참여하는 건 어떨까요. 독거노인을 위한 집수리 봉사, 김장 담그기 봉사, 가정방문 또는 이동 차량 목욕봉사 등 다양한 프로그램이 있습니다.



29. '나눔 소셜쇼핑' 사이트를 들어보셨나요. 상품도 싸게 구입하고, '온라인 나눔쿠폰'을 통해 어려운 이웃도 도울 수 있습니다. 홀로 사시는 어르신들의 산타가 되어보세요.



30. 돈이나 땅, 건물 등 생전의 소유물을 사회에 물려주는 것은 어떨까요. 형편이 어렵거나 장기 투병 중인 노인을 돕고 자식에게는 돈보다 더 소중한 '나눔 DNA'를 물려줄 수 있어요.



31. 기부도 내 방식대로! 가족들이 기부금을 모았다면 '가족기금'으로, 고인을 추모하고 싶다면 '추모기금'으로 만들 수 있습니다. 이 기부금을 독거노인의 생필품과 치료비 지원에 쓸 수 있어요.



기업



32. '나눔 경매'를 실시합니다. 추석이나 설날 등 명절 선물 중 내게 필요 없는 선물을 모아 사내 경매를 벌입니다. 이 수익금으로 외로운 노인에게 따뜻한 명절을 선물할 수 있습니다.



33. 사내 임직원 생일마다 선물을 주는 대신 그 사람의 이름으로 기부해 보세요. 축하카드와 함께 기부 영수증을 보내면, 선물 그 이상의 기쁨이 돌아옵니다.



34. 회사 내 팀별로 지각하는 직원이 생길 때마다 벌금을 모아 기부해 보세요. 이 기부금은 가난한 독거노인을 위한 연탄이 되고, 한 끼 따뜻한 도시락이 됩니다.



35. '독거노인 사랑 잇기'를 시도해 보세요. 기업체 콜센터 상담원이 독거노인과 1 대 1 결연을 맺어, 주 2~3회씩 어르신의 안부를 확인하고 말벗 서비스를 제공합니다.



36. 기업체에서 생산하는 물품을 기부해 주세요. 노인시설, 복지관, 집 등의 컴퓨터, 의료장비, 방한용품까지 지원해 줄 수 있는 품목은 무궁무진!이에요.



37. 일시적인 어려움을 겪는 차상위계층의 국민연금 체납을 해결해주세요. 국민연금은 노후보장을 위한 수단입니다.

“겨울은 너무 춥다, 누군가 말벗이 되어줬으면...”



서울 용산동2가 언덕배기 집. 구불

구불한 골목길을 한참 지나다 보면 김애자 할머니의 집이 나온다.

옷가지와 이불, 살림도구들 때문에 4평 쪽방은 더 좁아 보인다. 혼자 사는 김 할머니에겐 낯선 손님 한 명이 그렇게 반가울 수가 없다. 4년 전 넓적다리뼈를 다쳤지만, 돈이 없어 수술을 차일피일 미루다 이제는 조금만 걸어도 통증이 밀려온다.

이날은 도시락 배달이 오는 날. “이 나이 되니 찾아오는 사람이 없어요. 그래도 도시락 배달하러 오면 사는 얘기도 하고, 제 다리상태도 봐주니까 고맙죠.” 김 할머니는 사람이 그리워 여름이면 문을 열어놓고 지나다니는 사람 구경을 하며 시간을 보내기도 한다. 홀로 사는 노인에게 겨울은 너무 춥다. 찬바람이 송송 들어오는 쪽방에 누워 하루 종일 혼자서 지낸다. 홀로 밥을 짓고, 홀로 밥을 먹는다. 감기에 걸려도 따뜻한 차 한 잔, 약 한 봉지 건네 주는 가족이 없다. 쓸쓸히 죽어도 아무도 모른 채 며칠이 지나기도 한다.

이 어르신들에게 '도시락'은 한 끼 식사만이 아니라 따뜻한 정(情)의 징표다. 집을 수리해 주고, 김장을 담가 주고, 목욕을 시켜 주는 것도 고맙지만, 무엇보다 누군가와 말을 할 수 있어서 더 좋다. 그래서 문밖을 하염없이 내다본다.

아픈 이웃

백혈병, 소아암으로 고통 받는 아동은 1100명, 희귀난치성 환자는 61만 명입니다.

기업

개인

38. 가장 거룩한 나눔은 생명 나눔이 아닐까요. 1명의 장기기증으로 9명이 새로운 생명을 얻을 수 있습니다. 장기기증 서약을 하고 나면 '살아있다'는 것의 소중함을 느낄 수 있어요.

39. 헌혈도 하고 기부도 하세요. 헌혈 후 받는 기념품 대신 기부권을 선택하면, 1장당 4000원이 원하는 단체에 헌혈자 이름으로 전달됩니다. 이 돈으로 백혈병 환우를 도울 수 있습니다.

40. 카드를 쓸 때마다 현금처럼 쓸 수 있는 포인트가 쌓입니다. 왓치 공짜 같은 이 포인트를 쓰려고 또 쇼핑을 하고 말죠. 아픈 아이들을 위한 '포인트 기부'를 하는 건 어떨까요.

41. 스마트한 사람만이 할 수 있는, 스마트한 기부! 스마트폰 기부 애플리케이션(앱)을 아시나요. 원하는 기부단체를 선택해 기부를 손쉽게 할 수 있습니다. 터치 한 번으로 아이들의 병원비를 지원해요.



42. 백화점·마트 등에서 일정액 이상 쇼핑하면 사은품을 증정하는 이벤트를 벌입니다. 이 사은품 품목에 접시·그릇세트, 1만원권 상품권 같은 흔한 아이템 말고 '소외계층 난치병 돕기 기금' 아이টে를 추가해 보면 어떨까요. 기업 이미지도 좋아집니다.



43. 어려운 이웃을 위한 특별한 제품이나 서비스를 개발할 수 있습니다. 희귀난치병 환자를 위한 저단백혈반, 의료시스템이 낙후된 지역을 위한 휴대용 초음파 진단기 등이 있어요.



44. 신문과 방송을 이용해 난치병 환아를 위한 모금 캠페인을 벌일 수도 있습니다. 홈쇼핑의 경우 특별기부방송을 진행, 주문 한 건당 100원의 적립금을 쌓고 이를 모아 기부해 봐요.



45. 의료서비스 사각지대에 있는 이들은 아파도 치료가 어렵습니다. 섬을 비롯한 소외지역에 병원을 짓고, 적자를 해결하기 위한 운영비를 지원하는 것도 훌륭한 나눔입니다.



46. 취약계층의 건강보험료를 지원할 수 있습니다. 취약계층의 경우 보험료 체납이 많다 보니, 아파도 치료를 미루는 바람에 병을 키우는 경우가 많답니다.

“친구들과 맘껏 뛰어놀고 싶어요”



열두 살 도진이는 한번 피가 나면 멈추지 않는다. 코피라도 한번 나면 하루 종일 피를 흘린다. 수혈을 6팩이나 한 적도 있다. 도진이가 앓는 병은 '특별성혈소판감소성자반증'. 원인을 알 수 없는 혈소판 감소로 몸에 반점이 생기는 희귀난치병이다. 현재 의학 수준으로는 완치가 불가능해서 피가 나지 않도록 하는 수밖에 없다. 도진이의 병은 이것만이 아니다. 적혈구가 조직 내에서 비정상적으로 파괴되는 '후천성용혈성빈혈'이라는 병도 앓고 있다. 현기증이나 구토 같은 일반적인 빈혈 증상에도 간, 비장 비대증이 더해지기도 한다. 3년 전 도진이는 비장 제거 수술을 받았다.

도진이는 엄마, 형과 함께 산다. 부모님은 2002년 이혼했다. 아빠의 알코올 중독과 가정폭력 때문. 도진이와 형을 돌보느라 바깥 일은 업무도 못 내는 엄마는 집에서 작은 부업을 한다. 정기적인 수입이라곤 기초생활수급자로 지정돼 정부에서 받는 55만원의 지원금이 전부다. 갑자기 나타나는 도진이의 병 때문에 엄마는 늘 치료비를 준비해놓고 있어야 한다. 하지만 비상금 마련은 커녕 1년에 한 번 1000만원 가까이 드는 항암치료비 마련에 허리가 된다. 컴퓨터 게임과 동네 놀이터를 좋아하는 도진이. 치료 때문에 1년에 절반가량 학교 수업을 빼먹는 도진이의 소원은 학교에 꾸준히 다니는 것이다. 다른 친구들처럼 맘껏 뛰어놀고, 장난치고, 맛있는 걸 맘껏 먹을 수 있기를, 도진이는 오늘도 내일도 기도한다.



어려운 이웃

기초수급권자, 차상위계층은 320만 명입니다. 우리나라 인구의 6.4%나 되는 이들이 생계에 어려움을 겪고 있습니다.

개인

47. 아파트나 가게 등 자투리 공간에 저소득층 자녀를 위한 '무인 셀프 바자회'를 만드는 것은 어떨까요. 각자 쓰던 물건을 간단한 희망가격과 함께 진열대에 올려두면 됩니다.



48. 1년에 한 번, '가족 나눔 데이'를 실천해 보세요. 바쁘다는 핑계로 대화를 나누지 못했던 가족 간의 애정도 더욱 단단해지고, 이웃을 위한 나눔의 마음도 커진답니다.



49. 한 달에 하루, '나눔 데이'를 정해 보세요. 책이나 학용품 등 기부물품을 모을 수도 있고, 점심 한 끼를 굶어 모은 돈으로 생계비 지원을 할 수도 있습니다.



50. 자녀와 함께 '드림 돼지저금통'을 만드세요. 용돈 중 일부를 떼어도 좋고, 지갑에 넣기 귀찮은 동전을 모아도 좋습니다. 생생하게 살아있는 나눔 교육이 됩니다.



기업



51. 공익펀드를 운용해 보세요. 저소득층을 대상으로 펀드 보수를 할인해 주고, 펀드투자를 통해 재산 형성을 지원하는 공익형 펀드 상품입니다.



52. 기초수급권자의 자산 형성을 돕는 '희망키움통장'을 지원합니다. 열심히 일하는 저소득 가정에 든든한 버팀목이 됩니다.



53. 사내 인트라넷에서 업무지식을 공유하거나 아이디어를 제안해 적절한 지식마일리지로 현금화해 기부금으로 마련해 보세요. 회사의 매칭 기부금을 더하면 금상첨화예요.



54. 저소득층 대학생의 학자금 대출 상환을 도와주세요. 이들이 고금리의 학자금 대출을 상환할 수 있도록 기업이 저금리로 대출을 지원해 주면 좋습니다.



55. 전기료를 체납해 단전된 채로 지내거나, 겨울철 난방비가 없어 공공 연 냉방에서 담요 하나로 버티는 저소득층이 많습니다. 이들의 추운 겨울을 따뜻하게 녹여 주세요.

날아라, 희망아



여덟 살 민희네 가족은 4명이다.
 엄마, 할머니, 할아버지, 그리고 민희. 아버지는 2009년 간암으로 돌아가셨다. 할머니는 청각장애와 치매를 앓고 있다. 올 7월에는 낙상으로 큰 수술까지 했다. 네 가족의 생활비는 기초생활수급비 50만원이다. 이 돈으로 어르신들 병원비를 내고, 네 가족이 먹을 음식을 산다.
 유일한 보호자는 민희 엄마다. 하지만 엄마는 일을 할 수가 없다. 지난해 12월 자궁암 2기말 판정을 받았다. 돈이 없어 치료를 못 받았더니 현재는 3기로 진행됐다.
 초등학교 1학년인 민희도 이제 눈치를 챌 것 같다. 엄마가 고동스러워할 때면 "엄마 배 아파?" 하며 배를 쓰다듬어 주고, 어깨와 팔다리를 주물러 준다. 얼마 전 민희는 학교 현장체험 학습비 900원을 달라는 말을 하지 못하고, 편지로 그 내용을 써서 말없이 전달했다.
 시골의 오랜 버스 정류장에서 홀로 서서 민희를 기다리던 민희 엄마. 버스에서 내린 민희가 엄마에게 와락 안긴다. "세상에서 누가 제일 좋아?" "엄마요!" "얼마만큼 좋아?" 민희는 대답 대신 엄마 품속으로 파고들더니 볼에 뽀뽀를 한다.



다문화가족

개인

56. 다문화가정의 아이들을 위해 재능 나눔을 실천해 보세요. 가족사진 찍어 주기, 집 벽화그리기, 피아노나 마술·한국 요리 가르쳐 주기 등 일반인도 얼마든지 할 수 있어요.



57. 이웃에 다문화가정 아이가 있다면, 집으로 초대해 한국 음식, 한국 문화를 알려주세요. 한글을 알려 줄 수도 있고, 한글 책을 나눠 줄 수도 있습니다.



58. 다문화가정을 지원하는 '바보의 나눔 3종 세트'를 아시나요. 나눔 통장, 나눔 적금, 나눔 체크카드 등 가입할 때마다 100원의 기부금이 출연되는 착한 금융상품입니다.



59. 다문화어린이도서관에서 자원봉사를 해보세요. 결혼이주여성 어머니들이 한글을 배울 동안 어린 자녀들을 돌봐줄 수도 있고, 다문화 어린이들에게 책을 읽어줄 수도 있습니다.



기업

60. 다문화 인식개선을 위한 캠페인, 다문화가정의 자녀 취업교육, 다문화 및 이주노동자를 위한 무료진료 등 다문화 가정을 돕는 NGO에 기부금을 주세요.



61. 연초, 연말 사내 행사를 조촐하게 치르는 대신 기금을 모아 다문화가정의 아이들을 위한 학용품과 교육 기자재를 선물해 주세요. 임직원 마음도 뿌듯해져요.



62. 다문화가족 자녀들의 교육을 위해 장학금을 지원하고, 더 나아가 글로벌한 인재 양성을 돕는 '국제 다문화학교'를 지어 주세요.



63. '다문화센터'를 개설해 다문화가정 초등학생 대상 각국 민속 기행, 다문화 여성을 위한 한국요리특강, 금융거래 기법 및 재테크 등의 다양한 프로그램을 만들 수 있어요.



64. 다문화가족의 생활정보를 다국어로 제공하는 콜센터 운영을 지원합니다. 결혼이민자 창업자금 대출, 다문화가족 자녀 이중 언어 교육도 도울 수 있어요.



“우리아기 잘 키울 수 있을까요?”



“말이 통하지도 않고, 아기의 상태를 알 수가 없어 너무 힘들었어요.”

필리핀에서 온 안나씨는 지난 7월 28주 만에 미숙아를 낳았다. 고통스러운 배를 움켜쥐고 대중교통을 타고 1시간 반 걸려 찾은 대형병원. 7시간 여를 기다린 후에 들은 답은 미숙아를 위한 산소호흡기 시설이 모두 꽉 차 있으니 다른 병원으로 가라는 말이었다.

여러 병원을 전전한 끝에 낳은 아기. 안나씨는 병원비를 아끼려고 출산 다음날 퇴원해 병원 휴게실 의자에서 잠을 잤다. 출산 비용만 2000만원이 들었다. “이렇게 살 수 있는 아기인데, 돈이 없어 그때 정말 포기했다면...”

안나씨는 말을 잊지 못했다.

하지만 안나씨의 걱정은 이제부터다. 한국말이 서툰 자신이 어떻게 아이에게 한국말을 잘 가르칠 수 있을지, 엄마가 피부색이 다르다고 학교에서 친구들로부터 놀림을 받거나 왕따를 당하지는 않을지... 게다가 남편이 공장에서 벌어오는 월급으로는 늘 살림이 빠듯하다. 앞으로 아이가 크면 학원도 보내야 할 텐데... 병원에 가는 것도, 은행에 가는 것도, 학교에 가는 것도 모두 어려운 것 투성이다. 말이 안 통하니 늘 바보 취급을 당한다. 아이에겐 이런 설움을 주고 싶지 않은데, 그럴 수 있을까.

자활공동체

기업

개인

65. 소셜펀딩(Social Funding)을 아시나요. 좋은 아이디어나 프로젝트를 소개하면 SNS를 통해 자금을 모으는 방식입니다. 노숙자·탈북자 등의 자활을 돕는 소중한 첫걸음이 됩니다.



66. 자활공동체에서 만든 제품을 사는 '착한 소비'를 해보세요. 소비하는 것 자체가 장애인, 고령자, 탈북자, 노숙인 등 취약계층의 일자리를 창출해내는 나눔 행위가 됩니다.



67. 매일 100원씩 정기후원을 시작하세요. 1만원의 일시기부보다 매일 1000원씩 정기적인 기부가 자활을 원하는 소외계층 자녀들의 삶에 훨씬 도움이 됩니다.



68. '프로보노(Pro Bono)'에 지원해 보세요. 이는 전문가들이 자신의 지식과 노하우를 기부하는 나눔입니다. 법률·회계·경영·마케팅 지식이 있다면 지금 당장, 도전하세요.



69. '1사 1자활공동체' 같은 캠페인을 벌입니다. 기업, 지자체, 언론 등과 함께 다양한 형태의 자활공동체나 사회적 기업을 육성, 발굴해 소외계층의 일자리 창출 기회를 넓힙니다.



70. 기업봉사단과 자활공동체가 결연을 합니다. 자활공동체에 필요한 취업교육이나 창업 컨설팅 지원, 신용회복 절차를 위한 법률서비스까지... 할 일은 너무 많습니다.



71. 자활공동체를 위해 공간을 기부하세요. 유통기업의 매장·물류센터의 남는 공간을 이용하고, 포장과 택배 등 유통시스템을 활용할 수 있습니다.



72. 홈쇼핑은 기부방송을 통해, 온라인쇼핑몰은 기부쇼핑코너를 만들어 자활공동체 제품 판매를 도울 수 있습니다. 수수료 없이 수익금을 기부하고, 제품 홍보도 돕습니다.



73. 설날·추석이면 단체 구입하는 명절 선물을 자활공동체에서 생산한 제품으로 바꿔보는 건 어떨까요. 취약계층 자활을 지원하는 기부 효과도 있고, 뜻 깊은 선물도 마련해요.

희망의 떡에선 김이 모락모락~



이곳은 참 조용하다. 청소년들이 실 새 없이 수화를 주고받는다. 미래의 떡집 CEO를 꿈꾸는 청각장애인들이 모인 한 자활공동체다. 청각장애인 청소년들이 졸업 후 갈 수 있는 곳이 라곤 철관가공 공장이나 유리절단 공장처럼 소음이 심한 중소기업뿐. 이들은 공장 대신 떡집 사장의 꿈을 꾸다. 떡 만드는 기술을 배우는 게 쉽지만은 않았다. 선생님이 목청을 높여 이름을 불러도 고개를 숙이고 있으면 알아듣지 못하고, 궁금한 걸 물어보고 싶어 수화를 해도 선생님이 모른다. 사회복지사가 통역을 하고, 떡 만드는 순서를 칠판에 일일이 적어야 한다. 월급은 많지 않지만, 자립을 위한 일자리이기 때문에 1000만원보다 더 큰 돈이다. "청각장애인은 청각이 약한 대신 손맛의 감각이 비장애인보다 훨씬 뛰어나다"는 말을 증명하듯, 떡이 맛있다는 소문에 이곳저곳에서 납품주문도 들어온다. 찰떡, 설기, 송편은 물론 컵케이크와 떡샌드위치, 고구마케이크 등 종류만도 30여 가지에 이른다. 자동차 조립부품 일을 하다 이곳에 온 재석군은 "일반 기업에서 장애인에 대한 차별의 벽이 생각보다 높았어요. 월급은 적지만 같은 처지의 사람들과 더불어 생활하는 이곳이 더없이 행복해요. 좀 더 실력을 쌓아서 가장 맛있는 명품 떡을 만들 겁니다." 모은 돈을 저축하려고 통장도 새로 만들었다는 그들. 열심히 돈을 모아 자신보다 더 어려운 이들을 도울 것이라고 한다.

노숙자



74. 노숙자들에게는 자존감을 회복하는 것이 무엇보다 우선되어야 합니다. 인문학 과정을 포함한 다양한 커리큘럼을 짜서, 직원들을 강사로 참여시켜 보는 건 어떨까요.



75. 매년 비슷비슷하게 반복되는 시무식이나 창립기념식 행사를 조촐하게 하고, 행사비용을 기부해 주세요. 노후한 노숙자 쉼터를 살기 편한 곳으로 고치는 데 쓰일 수 있습니다.



76. 노숙자들이 재기의 기회를 잡을 수 있도록, 법률·재무 상담을 통해 신용회복을 도와주세요. 일자리 마련까지 할 수 있다면 금상첨화예요.

“이 모습, 딸들에게 보이고 싶지 않아요”

최선기씨의 꿈은 임대주택에 들어가는 것이다. “두 칸짜리 방이었으면 좋겠다”고 한다. 아내와 세 딸이 함께 밥을 뺨을 수 있고, 함께 모여 삼겹살을 구워 먹는 게 소원이다. 하지만 그는 오늘도 길거리에 쓰러져 잤다. 그는 알코올 중독의 노숙자다. 하루라도 술을 마시지 않으면 견딜 수가 없다. “술을 너무 많이 마셔 여러 번 쓰러졌어요. 정신을 잃고 병원에 실려간 적도 많았죠.” 그도 한때는 건축업을 하던 어엿한 사장님이었다. IMF 당시 사업이 어려워진데다 빚도 중까지 잘못 서 짚막 망했다. 가족은 헤어졌고, 그는 노숙 신세가 됐다. 쓰린 속을 달래려고 한두 잔씩 마시던 술은 이제 그의 밥이 됐다. 사우나, 족탕 등을 전전하다 노숙인 쉼터에도 가봤지만, 답답해 다시 거리로 나왔다. 그도 가끔 ‘이 사회에서 나도 뭔가 쓸모 있는 사람으로 여생을 보내고 싶다’는 생각을 한다. 하지만 일어설 힘도 없고 자신도 없다. 술 먹고 주변 노숙인들과 싸우는 자신의 모습을 세 딸이 본다는 건, 생각만 해도 끔찍하다. 하지만 너무 무섭다. 다시 사회에 첫발을 내딛기가. 그의 술은 마약처럼 또 생의 의지를 흐물흐물하게 한다.

미혼모



77. 미혼모시설에서 태어난 영아를 돕고 싶어요. 출산기념 선물을 기부해도 되고, 기저귀 마련 기금을 만들어도 좋고, 몇 번 입지 않은 자녀의 유아복을 챙겨 기부해도 좋습니다.



78. 일자리 나누기 캠페인을 벌입니다. 미혼모의 경우 경제적 자립을 위해선 일자리가 절대적으로 필요합니다. 미혼모를 위한 직업 체험 교육을 실시해 주세요.



79. 미혼모 산전 후 진료비 지원, 미혼모 미술 치료비 지원, 미혼모 취업지원 등 미혼모의 사회적응을 도와주세요.

사회복지사가 되고 싶은 미혼모 승연이

김승연양은 최근 자신의 아이를 해외로 입양 보냈다. 옛된 그녀의 나이는 고작 열여덟. 초등학교 때 부모님이 갑작스러운 사고로 돌아가신 후 줄곧 고아로 지내왔다. 세상에 유일한 ‘내 가족’이 된 그 아이를 포기하는 건, 마치 심장 한쪽을 도려내는 것 같은 아픔이었다. 하지만 경제적 기반도 없이 혼자서 그 아이를 제대로 키워낼 자신이 없었다. 처음 임신 사실을 알렸을 때 아이 아빠는 연락을 끊었다. 김양은 “주변에 의논할 사람이 아무도 없었다”고 낮은 목소리로 고백했다. 다행히 미혼모 보호시설을 알게 돼 임신 4개월째에 시설에 들어가게 되었지만, 결국 입양을 선택할 수밖에 없었다. 입소 후 김양은 점차 마음의 안정을 찾아갔다. ‘사회복지사가 되고 싶다’는 꿈도 생겼다. 지난 여름 내내 검정고시 학원을 다니며 비지땀을 흘리더니, 고졸 검정고시를 통과했다. “과거의 저와 비슷한 아이들에게 제 이야기를 들려주며 희망을 주고 싶어요.” 희망을 이야기하는 김양. 하지만 여전히 ‘엄마’라는 단어만 들으면 눈물부터 쏜다. 앞으로 학비와 생활비를 혼자 벌어가며 살아야 하지만, 그녀는 더 이상 삶을 포기하지 않기로 했다.

해외아동

기업

개인

80. 1 대 1 아동결연을 합니다. 매달 3만원이면 아프리카 아이들에게 빵과 옷, 학용품이 생깁니다. 아이들에게 새로운 삶을 열어주는 '기적의 사다리'가 됩니다.



81. 상자 위에 빨간 하트가 그려진 '착한 상품'을 구입하세요. 이 상품을 사면 수익금 일부가 지구촌 빈곤퇴치 기금으로 적립됩니다. 빈곤퇴치를 위한 손목밴드 구입도 좋습니다.



82. 뜨개질 캠페인에 참여해 보세요. 한 땀, 한 땀 정성스레 털모자를 뜨면, 저체온증으로 사망하기 쉬운 아프리카와 아시아 신생아들의 생명을 살릴 수 있습니다.



83. 아이들에게 따뜻한 마음이 담긴 편지와 선물을 보내 주세요. 책이랑은 구경하기 힘든 아이들에게 빨강, 노랑, 파랑이 어우러진 영어 동화책을 선물하면 온 세상이 행복해집니다.



- 84.** '해외봉사단'을 만들어 직원들의 해외봉사를 격려해 보세요. 찬바람이 송송 들어오는 아이들의 움막집을 튼튼하고 따뜻한 콘크리트 집으로 바꿔 주면, 애사심도 쑥쑥 커집니다.
- 85.** 기부식단으로 아프리카 어린이를 도울 수 있습니다. 한 달에 한 번, 반찬을 모두 채소로 교체해 단가를 낮춘 식단을 마련해 건강도 챙기고 이 비용을 모아 기부도 해 보세요.
- 86.** 해외지역 아동을 돕기 위한 전문센터를 만듭니다. 아프리카 에이즈 고아를 비롯한 빈곤층 어린이를 위한 학교를 만들고, 기초교육과 영양보급 프로그램을 운영할 수 있습니다.
- 87.** 국내엔 남아도는 물품이 이들에겐 귀합니다. 소독효과가 있는 제품을 기부하거나, 재난 이재민을 위한 긴급키트나 방한 용품을 후원하면 어떨까요.
- 88.** 공적개발원조(ODA) 규모를 확대하도록 돕습니다. 과학기술을 통한 원조 등 새로운 해외 원조모형을 꾸준히 제시할 수 있습니다.

물 한 모금 때문에 목숨 걸고 사막을 건너다

케냐 북부 '코어'지역. 케냐 나이로비 공항에서 꼬박 13시간 동안 차를 달려 도착하는 곳. 섭씨 45도가 넘는, 숨 쉬기조차 힘든 사막이다. 이곳에는 1년에 서너 차례 비가 온다. 하지만 어찌된 일인지 올해는 6개월 동안 비 한 방울 내리지 않았다. 땅이 갈라지고 동물들이 먼저 죽어나갔다. 다음은 아이들 차례다. 60년 만에 겪는 최악의 재난이다. UN은 이 지역의 극심한 가뭄으로 3만 여 명이 숨진 것으로 추산했다. 서울인구와 맞먹는 1200만 명의 사람들이 '굶어 죽는' 위기에 처했다. 가뭄이 가장 극심한 소말리아 남부에서는 주민들이 아예 국경을 넘고 있다. 정치적 불안정으로 구호단체의 손길이 닿기 어렵기 때문이다. 혹시 물이라도 구할 수 있지 않을까, 구호물품이라도 받을 수 있지 않을까. 주민들이 케냐, 에티오피아 등으로 피신하고 있다. 이런 사람들이 무려 86만 명을 넘어섰다. 케냐 북부에만 44만 명이 난민 캠프 3곳에 수용돼 있다. 이미 정원의 3배를 넘긴 다담 캠프에는 매일 1500명이 넘는 사람들이 새로 온다. 이들 중 80%가 엄마와 아이다. 앓을 공간마저 부족해진 캠프는 홍역과 성폭행, 약탈과 폭행 등으로 늘 위기 상황이다. 그나마 캠프에 도착한 사람들은 다행이다. 목적지에 도착하기도 전에 죽는 경우가 비일비재하다. UN은 현재 5초에 1명, 하루 1만8000명의 어린이들이 가난과 굶주림으로 죽어가고 있다고 추산한다. 우리 돈 1만원은 이곳 아이들의 1년치 밀가루 값이요, 10만원은 한 가구가 6개월간 먹을 수 있는 밀가루 6포대 값이다.



이런 방법들도 있어요!



89. '찾아가는 영화관'을 만들어 주세요. 시골에선 영화 보기가 하늘의 별 따기랍니다. 문화 소외지역의 아이들과 함께 5분짜리 짧은 영화도 만들고 '우리들만의 영화제'도 개최해 보세요.



90. 학원 한번 못 가 봤지만 CEO가 되겠다는 당당한 꿈을 가진 소외 계층 청소년을 위해서는 경제교육 프로그램이 필요합니다. 기업 임직원 자원봉사 프로그램으로 실천해주세요.



91. 이동차량 세탁기를 아시나요. 거동이 불편한 분들을 위해 직접 빨래감을 수거하고, 하루 만에 세탁과 건조까지 한 후 집까지 배송해주는 알뜰살뜰 자원봉사 프로그램입니다.



92. 공익적 금융상품을 고민해 주세요. 보험사의 기부보험, 은행의 공익신탁, 증권사의 공익펀드 등 다양한 상품을 개발해 사랑을 실천할 수 있습니다.



93. 우리 동네 '착한 가게'를 늘려 주세요. 1리터에 1원을 적립하는 주유소, 수수료의 1%를 기부하는 공인중개사, 밥을 남기지 않으면 100원씩 기부하는 식당까지 아이디어는 많아요.



94. 자활공동체나 사회적 기업이 홈페이지를 구축할 수 있도록 도와주세요. 인사와 재무, 판매망 구축 등의 각종 절차를 도와 주는 것도 큰 힘이 됩니다.



95. 기부 연금(Charitable Gift Annuity)이 새롭게 도입될 예정입니다. 현금이나 부동산 등 자산을 기부하면, 본인 또는 유족은 기부금의 일정 비율을 연금 형태로 지급받을 수 있어요.



96. 포털의 지도 서비스처럼 '나눔 지도 서비스'를 개발해 보는 건 어떨까요. 집 근처의 도움이 필요한 시설을 소개하고, 나눔의 방법을 한눈에 볼 수 있도록 하면 더욱 좋습니다.



97. 사회복지시설은 반복되는 화재피해가 발생합니다. 시설별 화재안전장치 설치 및 정기적인 화재점검서비스를 받을 수 있도록 지원합니다.



98. 자주 휴대전화를 바꾸다 보니 쓰지 않고 텅구는 기기가 있지 않나요. 폐휴대폰을 지자체 청사나 지하철역 등에 마련된 수거함에 넣으면 이웃을 돕는 기부금으로 바뀝니다.



99. 기부를 장려하는 회사 내 프로그램을 체계화해 보세요. 봉사실적 관리, 사회공헌 지수 측정, 평가와 포상을 통해 팀별 기부경쟁도 유도해 보세요. 착한 경쟁이 시작됩니다.



100. 낡고 오래된 집에서 사는 노인, 장애인을 위해 '사랑의 집수리'에 동참해 주세요. 나누면 행복도 커집니다.





달콤한 음식 맛을 전하는 요리 레시피처럼,
이 나눔 레시피가
도움이 필요한 우리 이웃에게
따스한 행복을 전할 수 있었으면 합니다.

혹시, 나눔 레시피를 실천하고 싶으신가요?
자세한 정보는 아래에서 얻으실 수 있습니다.

- * 나눔기관/단체 정보 나눔넷 www.nanumnet.or.kr
- * 모금기관 사회복지공동모금회 02-6262-3000, www.chest.or.kr
- * 봉사활동 정보 사회복지 봉사활동 인증관리 1688-1090, www.vms.or.kr
- * 보건복지부 보건복지콜센터 129



※ '나눔레시피'의 각 사연과 사진은 조선일보 공익섹션 '더 나은 미래'의 기사와 사진을 바탕으로 재구성 되었습니다.



세상을 행복하게 만드는
100 가지 나눔레시피