

심장이야기

제44호 2019년 5월

재활 · 희망 · 미래로의 동행

오늘보다 더 큰 내일의 행복을 위하여
언제나 함께하는 곳!
횡성군장애인종합복지관

VOICEYE
voiceye.com

● 발행인: 백영선 ● 발행처: 횡성군장애인종합복지관(강원도 횡성군 횡성을 한우로 223) ● www.hsrehab.kr ● TEL: 033-345-7341~2 ● FAX: 033-345-7338

제39회 장애인의 날 기념 “제7회 한마음 걷기대회”

4월 20일 제39회 장애인의 날을 기념하여 횡성청년회의소와 함께 장애인식개선 캠페인 「제7회 한마음 걷기대회」를 진행하였습니다. 제7회 한마음 걷기대회는 횡성관내 걷기(3Km), 미션 문제 풀이(장애인식개선 관련 OX퀴즈), 장애체험 부스(뇌병변(편마비), 시각장애(점자찍기, 흰지팡이), 지체장애(휠체어), 청각장애(수어배우기))의 내용으로 구성되어 장애인이 경험하는 사회생활에서의 불편함을 간접적으로 느낄 수 있도록 진행하였습니다. 더불어 2019년 장애인식개선 공모전 시상식을 함께 진행함으로써 장애인식 개선에 대한 참가자들의 의식을 깨울 수 있는 기회를 제공할 수 있었습니다. 횡성관내 초/중/고등학교 재학생 및 지역주민 약 480여명이 참가한 이번 걷기대회는 걷기와 다양한 장애 체험을 통해 느낀 점을 직접 소감문으로 남겨 장애인식 개선 캠페인의 의미를 더하였습니다. 행사에 참가한 학생들은 ‘장애에 대해 깊이 생각할 수 있는 기회였다’, ‘장애인의 불편함을 간접 경험하여 사회생활의 어려움을 느낄 수 있었다.’ 등의 장애인에 대해 생각해 볼 수 있는 기회가 되었다는 소감을 남겼습니다. 제7회 한마음 걷기대회는 횡성청년회의소를 비롯한 지역 내 다양한 단체 및 기업, 개인 사업자 분들의 후원으로 걷기대회에 참여한 학생 및 지역주민에게 간식, 중식, 기념품 등을 제공할 수 있었습니다. 장애인식개선에 관심을 가지고 도와주심에 감사 말씀 드립니다.



장애인식주간행사
당선작

2019년 장애인식개선 공모전

표어 최우수(권재은)

장애인을 향한
일방적인 도움은
NO!
장애인과 함께
소통하는 배려는
YES!

사진 우수(이윤재)



포스터 우수(박한솔)



제2회 삼행시 경시대회

장원급제(도현지)

장애인에 대한 불편한
눈빛과 차별이 없는 곳
애원하지 않아도
인간으로서의 권리를
누릴 수 있는 행복한
세상을 함께 만들어요.

2019년 장애인식주간행사

“영화를 통해서 만나는! 또 하나의 우리사회!”

제39회 장애인의 날 기념! 장애인식개선 영화를 지난 4월27일(토) 관내 중고등학생들의 참여를 통해 자폐장애인 소년부를 중심으로 일어나는 범정 내용을 담은 “중인”을 함께 관람하였습니다. 영화는 평소 놓이기 쉽거나 관심을 두지 않고 살아가는 우리들의 이야기를 다루고 있었으며, 그 중심에는 일반사람들과 다른 특별한 능력을 갖고 있는 자폐장애인 소년부와 소통 과정을 담고 있었습니다.

어느 사건을 목격 하게 된 소년의 증언을 확인하기 위한 주변 사람들의 행동과 다양한 접근 방법을 통해 우리는 영화 속에 조금씩 빠져들었지만! 장애로 인한 어려움을 이해하기도 쉽지 않았고, 일부 이해를 한다고 해도 우리는 그릇된 편견에 갇혀 또 다른 세상으로 장애인을 묶어 놓고 있다는 생각을 할 수 있는 시간이었습니다. 함께 고민하고 얘기를 나눌 수 있도록 주말시간을 내어주시는 학교 선생님들과 친구들에게 깊은 감사의 말씀을 드리고, 성장하는 과정에서 넘어질 때도 있겠지만 건강하게 일어서길 바라며 20년에 다시 만나 많은 얘기를 나눌 수 있기를 희망합니다.



“재가장애인들에게 특별한 공연을 제공하다”

제39회 장애인의 날 기념으로 상담사례지원팀에서는 장애인주간행사의 일환으로 4월 30일 「재가장애인을 위한 작은 문화여행」을 개최하여 장애인분들께 하루의 힐링을 선물하는 시간을 가졌습니다. 평소 장애 때문에 외출을 할 수 없거나 복지관 이용을 거의 하지 못하는 대상자를 선정하여 작은 문화공연을 보여 주었습니다. 허정님은 전통 판소리 ‘인생의 사계절을 비유한 사철가’, ‘이몽룡과 춘향이 사랑을 하는 춘향가’를 들려 주었고, 가장 많은 감동을 받았다는 팬텀 색소폰 팀의 연주, 멀리 춘천에서 이 자리를 빛내주기 위해 오신 ‘춘천멋쟁이’ 지역 가수 석우님의 열창이 곁들여진 화려한 공연이 2시간동안 이어졌습니다. 공연이 끝나 출연자들과 함께한 단체사진을 통해 즐겁고 유쾌한 하루를 기억할 수 있었습니다. 내년에도 좀 더 다양하고 알찬 내용으로 행사를 진행 할 수 있도록 준비하겠습니다. 감사합니다.

“행복을 가득 담고 제주도로 가요!”



4월 24일(수)부터 26일(금)까지 2박3일 환상의 섬 제주도로 「중증장애인 제주도 문화체험」을 진행하였습니다. 4회째 맞이하는 제주도 문화체험은 신체적이나 경제적으로 어려운 장애인들에게 제주도만의 특별한 여가문화 체험을 제공함으로써 삶의 활력 및 자긍심 고취를 목적으로 진행되는 프로그램입니다.

이번 제주도 문화체험은 24명과 인솔자 10명이 참가하였습니다. 출발 전부터 봄비가 제법 많이 내려서 걱정을 많이 하였지만, 아름다운 섬 제주를 맑은 날씨를 자랑하였습니다. 2박 3일 동안 제주자연사박물관, 고구려 광개토대왕의 일대기를 그린 더마파크, 오설록뮤지엄, 서커스월드, 여미지식물원, 제트보트, 에코랜드 등 다양한 문화체험을 진행 하였습니다. 다양한 볼거리와 체험거리가 가득하여 지루할 틈 없는 하루하루를 보냈습니다. 특히, 수상보트는 우려와 달리 한 명의 낙오자 없이 모든 장애인들이 탑승하였고 다들 너무 즐거워 하셨습니다. 올해는 중증장애인들이 많이 참가하였는데, 다른 사람의 도움 없이 활동하기 어려운 그분들이 마음 놓고 여행을 다닐 수 있었기에 더욱 보람찬 제주도 문화체험이었습니다. 이번 제주도문화체험은 소비자교육중앙회 강원도지부 황성지회에서 인솔 봉사를 도와주셨습니다. 감사합니다.

눈 내리는 3월!!! 취업자 동아리 춘천 나들이

취업자 동아리활동은 2018년부터 취업한 장애인들의 스트레스를 해소 및 근로 능력 향상, 친목도모를 위해 진행하고 있습니다. 올해는 동아리 활동을 주도적으로 이끌어 나가기 위해 동아리 대표를 선출하여 단체 대화방을 통해 하고 싶은 활동에 대해 이야기를 나누는 방향으로 추진하고 있습니다.

2월에는 영화관람 그리고 3월에는 호반의 도시 춘천으로 나들이를 다녀왔습니다. 소양댐 일대를 관람하고 근처 맛집에서 식사를 하였습니다. 닭갈비와 우동사리, 볶음밥까지 순식간에 해치우고 도착한 강원도립화목원은 약간 이르지만 멋진 풍경 볼 수 있었습니다. 이날 날씨가 좀 쌀쌀했는데 아나니 다들까 눈이 펄펄 내리기 시작했습니다. 낭만 가득한 눈과 함께한 화목원 관람은 기억에 많이 남을 것 같습니다. 동아리부원들은 각자 다른 곳에서 일하고 있지만 한 달에 한 번 모임을 통해 서로를 알아가고 있습니다. 평소 하고 일들을 곰곰이 생각하며 주도적으로 활동을 하는 모습에 다음 동아리활동은 어떨지 기대해 봅니다.



초록우산 어린이재단 황성후원회와 함께한 러브하우스

4월 21일(일) 홀로 양육을 하고 있는 장애인의 자녀를 위해 「초록우산어린이재단 황성후원회」와 함께 주거환경개선 활동을 진행하였습니다. 우리 아이들이 깨끗한 환경에서 큰 꿈을 꿀 수 있도록 많은 분들이 참여해 주셨습니다. 자신의 방안이 깨끗하게 변한 것을 본 아동은 매우 좋아하였으며, 고생해준 봉사자님들께 고마워하였습니다. 우리 아동이 사랑이 가득 담긴 방에서 밝은 미래를 꿈꾸며 앞으로 더욱 즐거운 일만이 가득하길 기원합니다.



우리들 자랑

안녕하세요. 저희는 제19회 전국장애인요리경연대회에 참가한 요리교실 “냉장고를 부탁해팀”입니다. 작년에 이어 2번째 참가하였는데요, 올해는 인기상을 탔습니다. 전국장애인들이 다 모이는 대회라 긴장되고 떨리기도 했지만, 강사님께 배운 대로 조리하고, 예쁘게 데코해서 심사장에 제출까지 스스로 해냈다는 것이 정말 뿌듯했습니다. 저희가 만든 요리 한번 구경해 보세요~!



세라밴드를 활용한 자가운동법

“날 따라 해봐요 ~ 이렇게”

※ 운동 시 주의사항 ※

- 의자에 기대지 말고 허릴 곧게 편 상태로 앉으세요.
- 동작을 갑자기 따라하지 마시고, 천천히 따라하세요.
- 동작을 10~15초가량 유지하세요.
- 호흡은 최대한 들이마시고, 내쉬세요.
- 즐거운 마음으로 함께 해주세요.

누워서 하는 세라밴드 운동 “엉덩이 들어올리기(대둔근)”

- ① 누운 자세에서 무릎을 굽혀 세운 후, 양 발을 어깨 넓이로 벌려 바닥을 지지합니다.
 - ② 세라밴드는 골반 위에 올려놓고 양손으로 끝을 고정해 줍니다.
 - ③ 발바닥으로 지면을 눌러서 엉덩이와 뒤통 허벅지에 힘이 들어가도록 골반을 들어줍니다.
 - ④ 1회에 10번, 3회 반복해 줍니다. (힘들면 횟수를 줄이고 3회 반복해 줍니다.)
- ※ 운동의 효과: 엉덩이 근육을 자극해 줍니다. 허리가 불편하거나 수술 등으로 거동이 힘든 사람들도 비교적 안전하게 운동할 수 있습니다.



직원 등 정



4월 23일 황성군 실내체육관에서 진행된 제39회 장애인의 날 행사 기념식에서 복지관 전오현 선생님께서 군수표창을 받으셨습니다. 축하드립니다.

2018년 후원금 결산보고

(단위 : 원)

후원금			
세입		세출	
항목	금액	항목	금액
전년도 이월금	9,222,390	수용비및수수료	254,100
지정후원금	14,130,000	운영지원사업비	3,765,320
비지정후원금	37,905,580	기획지역연계사업비	2,194,500
예금이자	13,182	가족문화지원사업비	4,341,130
		상담사례지원사업비	33,188,030
		기능강화지원사업비	1,972,760
		공동모금회사업비	4,250,000
		차기이월금	11,305,312
합 계	61,271,152	합 계	61,271,152

황성군장애인종합복지관 다시보기

문화공연

▶ 3월 27일(수) 황성군장애인종합복지관은 '2019년 문화공연'을 진행하였습니다. 지역 내 장애인들의 문화접근성 향상을 위해 준비한 올해의 공연은 '강원도 립무용단'의 전통무용입니다. 부채춤, 태평무, 칼춤 등 아름다운 우리가락에 맞춘 멋스런 동작에 이용자 분들도 대만족! 무용이 끝날 때 마다 큰 수소리로 공연단에게 화답해 주셨습니다.



생신상지원

▶ 3월 22일(금) 청일면에 거주하고 계시는 독거어르신인 생신상을 차려드리고자 방문하였습니다. 복지관에서는 상담사례지원팀 직원과 황성군전통음식연구회 자원봉사자들이 함께 어르신 덕을 찾아보았습니다. 마을에 계신 많은 이웃주민들도 참여하여 축하해 주셔서 화기애애한 생신이 되었습니다. 생신상 지원으로 인해 어르신이 1년 중 하루의 기쁨을 가질 수 있는 계기가 되었다 것 같습니다.



활동지원사 단합대회

▶ 4월 11일(목) 2019년도 활동지원사 단합대회를 강릉 주문진 시장과 안목해변에서 실시하였습니다. 시원한 바다와 커피향이 가득한 안목해변에서의 여유로움이 앞으로 활동지원사로서 대상자들과 함께하는 생활에 도움이 될 것 같고, 이런 시간을 배려해 주신 복지관에 감사하다는 인사를 많이 해 주셨습니다. 단합대회의 여유로움이 선생님들의 활동에도 영향을 줄 수 있으리라 기대하며 한 해 동안의 노고에 진심으로 감사드립니다.



자원봉사단체 간담회

▶ 3월 28일(목) 10:30 복지관 2층 강당에서 '2019년 자원봉사단체 간담회'를 진행하였습니다. 복지관에서 활동하는 16개 단체 중 12개 단체가 간담회에 참석해 주셨으며, 봉사활동을 하면서 불편한 점은 없었는지, 부족한 점은 있는지 봉사자님의 의견을 들어볼 수 있는 의미 있는 자리였습니다. 한 분 한 분 말씀 하실 때마다 황성군의 장애인복지, 더 나아가 황성군 사회복지에 많은 관심을 가지고 계시다는 걸 느낄 수 있었습니다.



관내견학

▶ 4월 17일(수) 황성중학교 자원봉사동아리 학생들이 이 복지관을 방문하였습니다. 황성군 내 장애인에 대해 복지관이 어떤 일을 하는 지 안내하였고, 그 간 친구들이 가지고 있는 장애인에 대한 생각을 들어볼 수 있었습니다. 친구들이 직접 만들었으며 전해준 비누는 복지관 이용자 분들께 나눠드렸습니다. 친구들의 따뜻한 마음이 느껴지는 값진 선물이었습니다.



이동복지관(서원면)

▶ 4월 6일(목) 서원면 유천3리 마을회관으로 이동복지관을 다녀왔습니다. 장날임에도 많은 어르신들께서 아침 일찍 찾아와 주셨습니다. 이번 이동복지관은 보정구 수리센터와 이마음, 그리고 한방진료로 진행되었습니다. 여기저기 아프고 휴식 공간의사람께서 친절히 진료를 봐 주시고, 머리도 단정하게 정리하니 참 좋다고 말씀해 주셔서 찾아온 저희도 매우 기분 좋았다는 하루였습니다.



섬강이야기 Quiz!

장애인과 장애우 중 장애를 갖고 있는 사람을 뜻하는 바른 표현은 장애인이다. 맞으면 O, 틀리면 X로 답하세요. (주관식)

정답

이 름 :
연락처 :



- ▶ 정답자 3분을 추첨하여 복지관 **아미카페 음료쿠폰**을 선물로 드립니다. ▶ 제출은 복지관 1층 정수기 추첨상자에 넣어 주세요~
▶ 이름과 연락처를 꼭 적어주세요! (지난호 퀴즈 정답자 강용전, 김육남, 최명화님께 쿠폰을 전달해 드렸습니다. 축하드립니다^^)
▶ 관보퀴즈는 전화를 통해 접수 가능합니다. ☎ 033-345-7341로 전화하여 **성명/연락처/정답**을 말씀해 주시면 복지관 직원이 대신 접수해 드립니다.

“착한 이웃을 소개합니다.”



대법사

3월 13일(수) 황성 대법사(무영스님)에서 쌀 480kg를 전달 해주셨습니다. 평소 지역 내 취약계층에 많은 관심을 가지고 있는 무영스님 및 대법사 신도들은 황성관내 어려운 이웃을 위해 백미, 아통의류, 생필품 후원 등 지속적인 나눔을 실천하고 계십니다. 따뜻한 나눔에 감사말씀 드립니다.



함발식당

3월 18일(월) 황성을 함발식당에서 재가장애인 및 가족 12명에게 불고기 정식을 대접해 주셨습니다. 매년 2-3회 외식지원을 진행해주시는 강남구 대표님의 나눔에 많은 장애인들이 이웃의 따뜻한 정을 느낄 수 있었습니다. 항상 정성 가득한 한끼 식사를 대접해 주심에 깊은 감사 말씀을 드립니다.



운동장해장국

4월 8일, 운동장해장국에서 외식지원이 있었습니다. 서현식 대표님은 항상 장애인들을 잘 이해하시고 한 끼도 최고의 음식으로 대접 해주십니다. 이번 외식지원에도 따뜻한 해장국을 대접해 주시면서 언제든 방문 하시면 정성껏 대접해 드리겠다고 말씀 해주셨습니다. 따뜻한 말씀에 진심을 다해 감사 말씀 드립니다.

3월 ~ 4월 착한이웃 명단

일반후원자

고광열, 고연섭, 고치용, 구승희, 권종순, 김경미, 김길환, 김동교, 김동규, 김동표, 김명화, 김무경, 김문희, 김미숙, 김미영, 김미자, 김상구, 김성오, 김수진, 김승태, 김시현, 김연옥, 김영미, 김영옥, 김옥남, 김완수, 김원정, 김은숙, 김이숙, 김정미, 김정애, 김종곤, 김주영, 김준기, 김준석, 김지윤, 김진숙, 김진우, 김창배, 김필기, 김현철, 김형욱, 김혜령, 김희자, 남기석, 남기재, 남기호, 류기섭, 모금함, 문현숙, 박동선, 박상우, 박종우, 박진동, 방옥열, 배윤희, 백영선, 변상덕, 서정원, 송석구, 송주철, 송지은, 송춘자, 신경순, 신명균, 신비아, 신인섭, 안신영, 안옥선, 양명도, 양준식, 양진주, 오수근, 오원종, 오태환, 오혜인, 원동규, 원영국, 원영석, 원종호, 유경순, 유명숙, 유제호, 윤광호, 윤금순, 윤석윤, 윤은숙, 이정미, 이계화, 이군섭, 이기성, 이대균, 이돈희, 이명옥, 이명희, 이미경, 이병남, 이병진, 이병환, 이상운, 이상진, 이수정, 이슬인, 이승희, 이애숙, 이연숙, 이영규, 이원진, 이은숙, 이일구, 이재용, 이정우, 이종현, 이종재, 이진영, 이철영, 이필덕, 이호근, 장성구, 장유진, 장주옥, 장태종, 전미경, 전승권, 전영규, 전오현, 정막래, 정미향, 정병돈, 정병호, 정영, 정운갑, 정원주, 정윤석, 정진익, 정혜영, 정호태, 정희정, 조만희, 조병래, 조원용, 조운숙, 조인숙, 채수형, 최권식, 최규만, 최동섭, 최승연, 최승진, 최영실, 최정인, 최혜영, 하남신, 하남신, 한동순, 한문희, 한송화, 한유리, 한창수, 해피빈, 허만용, 현정자, 홍기옥, 황순란, (주)강원이앤씨, (주)삼흥이앤씨, BBQ황성점, 강원전기, 강태원복지재단, 대원지업사, 동양방재기술, 목천건설, 사람과환경, 선덕의료재단, 성남초학부모회, 영선카센터, 오픈지마트, 운동장해장국, 장수더덕공관, 현대가스, 화수목관광농원, 황성해장국, 황성민족5일장상인회, 황성신용협동조합

물품후원자

롯데푸드, 대법사, 변용성, 빙그레, 삼성웰스토리(주), 서울에프엔비, 시원상사, 알파황성점, 운동장해장국, 푸드뱅크, 함발식당, 황성빵굽는마을, 홈볼트

자원봉사자

강명희, 강옥자, 강은하, 강주연, 고연순, 고정미, 구분남, 권명주, 김경란, 김경화, 김군자, 김남철, 김남학, 김동성, 김명순, 김민경, 김민섭, 김민숙, 김선애, 김성원, 김숙자, 김순옥, 김순자, 김양섭, 김영선, 김영옥, 김옥주, 김용녀, 김정래, 김정래, 김정순, 김정희, 김준기, 김진희, 김춘희, 김혜란, 김홍선, 남진숙, 노상옥, 명필주, 문순복, 박경희, 박광식, 박군자, 박상우, 박선숙, 박선자, 박수영, 박순자, 박옥자, 박은서, 박준혁, 박현민, 방옥열, 배경숙, 배덕주, 변운자, 석홍기, 송미자, 송영미, 송이진, 송주철, 신경희, 신대인, 신숙녀, 심예순, 안광래, 안명자, 안영순, 안인숙, 오영옥, 오정옥, 오현오, 우금순, 원은혜, 원정연, 유명숙, 유영애, 윤미선, 윤순경, 윤진숙, 이강현, 이경숙, 이경자, 이명자, 이명철, 이민자, 이병남, 이상순, 이수연, 이애숙, 이연숙, 이용진, 이인남, 이재록, 이정림, 이준연, 이진도, 이희윤, 이춘영, 이필덕, 이현선, 이혜자, 이흥진, 이희도, 임재옥, 장남순, 장미선, 장미정, 장민서, 장석자, 장인환, 장지민, 장현숙, 장혜성, 전태순, 정경자, 정금순, 정명옥, 정연숙, 정운현, 정운자, 정은주, 정현정, 조규녀, 조미자, 조영숙, 조예지, 조우림, 조혜정, 최금애, 최기순, 최복순, 최선자, 최성기, 최술일, 최영희, 최윤철, 최은자, 최인순, 최정옥, 최진희, 추홍근, 한동순, 한영주, 한정임, 한창수, 한현정, 함재택, 허승희, 허애자, 허정미, 현은자, 홍근표, 홍기복, 홍미희, 홍복순, 홍성숙, 홍정애, 홍진석

※ 복지관 운영에 도움을 주신 모든 분들께 진심으로 감사드립니다.

후원 종류

일반 후원 장애인을 위한 전제 복지사업
결연 후원 후원자가 직접 장애인에게 생활비 및 물품 지원
지정 후원 특별히 지정된 프로그램 운영을 위한 지원
물품 후원 각종 물품 지원
모금함 후원 제작된 저금통을 관내 유관기관 및 사업장등에 비치

후원 계좌 안내

예금주 황성군장애인종합복지관
농협 301-0019-4889-21
신협 131-014-321594
우체국 200162-01-006284
후원문의 전화 033) 345-7341~2(운영지원팀)

자원봉사 안내

참여대상 학생(중학생·고등학생·대학생), 주부, 직장인, 전문가 등 장애인에게 따뜻한 나눔의 마음으로 다가설 수 있는 개인과 단체, 모두 가능합니다.
참여방법 전화나 방문 또는 인터넷으로도 신청 접수가능 합니다.
활동영역 ▶노력봉사: 관내 운동보조, 식사 및 주방보조, 방과후교실, 계절학교(방학중), 직업훈련 작업보조, 특별활동 지도, 자료실 자료정리, 행정업무지원, 치료보조 등
▶전문봉사: 양방 및 한방진료, 이미용, 발마사지, 특별활동(미술, 음악, 글쓰기, 체육 등)
▶방문봉사: 가사지원(일반찬 조리, 청소, 빨래 등), 방문이미용서비스, 학습지원(학업지도, 컴퓨터지도)

모집기간 연중수시



사회복지법인 황성사랑
황성군장애인종합복지관
Hoengseong-gun Rehabilitation Center

황성군장애인종합복지관은 지역 내 모든 장애인이 이용할 수 있습니다.
복지관이용, 상담 및 접수예약은 전화나 내방하시면 됩니다.
문의 033) 345-7341~2 시간 월-금 (09:30~17:30)