

# 심장이야기

제45호 2019년 7월

재활 · 희망 · 미래로의 동행

오늘보다 더 큰 내일의 행복을 위하여

언제나 함께하는 곳!

황성군장애인종합복지관



● 발행인 : 백영선 ● 발행처 : 황성군장애인종합복지관(강원도 황성군 황성을 한우로 223) ● www.hsrehab.kr ● TEL : 033-345-7341~2 ● FAX : 033-345-7338

## 소중한 나! 사랑스러운 너! 함께하는 나들이♡

5월 17일(금) "소중한 나! 사랑스러운 너! 함께하는 나들이"를 다녀왔습니다. 어느덧 5회째를 맞이한 이번 이용자 전체 나들이는 사진접수를 통해 참가자를 모집하였으며 장애인복지관 및 유관기관 이용자 등 총 217명이 참여하였습니다. 이번 나들이의 중심은 월드아트서커스 관람으로 200명이 넘는 인원이 한꺼번에 움직이는 대이동인 만큼 한시도 마음을 놓을 수 없는 긴장의 연속이었습니다. 선풍과 기대를 가득 안고 출발 당진으로 향하였습니다. 2시간 30분을 달려 도착한 당진 바다공원에서 기념사진도 찍고 머리위로 날아다니는 갈매기들에게 새우깡을 주면서 푸른 바다의 동해와는 또 다른 서해를 느낄 수 있었습니다. 점심 메뉴는 우럭매운탕과 꽃게탕입니다. 맛도 좋았지만 한상 가득 차려진 푸짐한 음식들은 서해의 인심을 알게 해 주었습니다. 식사가 끝나고 드디어 고대하던 서커스관람이 시작 되었습니다. 아찔한 공연을 보여주는 배우들의 모습에 물개박수와 함성이 끊이지 않았고, 특히 마지막 오토바이 공연은 모든 사람들이 이구동성 가장 기억에 남는 순간이라고 말씀을 하셨습니다. 하루의 짧은 일정이었지만 많은 분들이 함께 문화여가생활을 즐길 수 있었기에 의미 있는 나들이였습니다. 이번 나들이는 지역 내 개인후원자를 비롯하여 유관기관(단체) 및 업체에서 후원을 통해 함께 해 주셨습니다. 따뜻한 나눔을 실천해 주신 모든 분들께 감사 인사를 드립니다.



## "우리 딸은 악어, 저는 악어새예요."



안녕하세요. 황성군장애인종합복지관 프로그램 이용자 신하나와 함께 살고 있는 김순자입니다.

제 딸 하나는 식탐이 많고 과체중으로 운동을 시키려고 헬스, 등산 등 여러 가지 운동을 다녀보고 했는데 운동에 집중을 못하고 실증을 많이 냈습니다. 그러던 중 수영장을 같이 다니자고 하나가 먼저 권유를 하였습니다. 맨 처음 시작 할 때만해도 하나와 저는 물이 무서워서 한 달만 다니자는 생각으로 수영을 배웠습니다. 5년이 지난 현재는 매일 빠짐없이 수영을 배우고 있습니다. 이번에 이 일구 사회복지사 선생님 권유로 처음 대회를 나갔는데, 하나가 자유형을 하는 모습을 보니 예전 처음 수영을 배웠던 생각이 나면서 가슴이 뭉클해졌습니다.

소심한 성격의 하나도 이번 대회를 통해 자신감이 많이 생긴 거 같고 보람차게 일상생활을 하고 있는 거 같습니다. 우리 집에서 하나 별명은 '껌딱지' 입니다. 저는 하나를 악어로 저를 악어새에 비유하고 싶습니다. 우리 서로 필요하고 없어서는 안 될 존재입니다.

저는 모든 것을 감사하게 생각하고 장애자녀인 하나를 부끄럽지 않게 생각하고 있습니다. 이 세상에서 살아가는 장애인이나 비장애인 모두 소중한 존재입니다. 우리 아이들이 편견 없이 살아갈 수 있게 다 같이 노력하자는 말을 하고 싶습니다.

\*이 글은 복지관 프로그램 이용자 신하나님의 어머니께서 쓰신 글입니다.

## 2019년 자원봉사자 단합대회 오늘의 미션! 우리 친해지기~

5월 24일(금) 청주 청남대로 "2019년 자원봉사자 단합대회"를 다녀왔습니다. 올해도 자원봉사자간의 단합과 즐거운 추억을 만들기 위해 많은 자원봉사자들이 참여해주셨습니다. 청남대에 가는 길에 마니또와 조별 미션을 위한 조 편성 및 조장 뽑기 등 중간 중간 프로그램을 진행하였습니다. 우리 봉사자님들께서 얼마나 적극적으로 임해주시는지 준비한 담당자가 기쁨의 눈물을 흘렸다는 소문이 있을 정도입니다. 조별로 식사를 하며 몰랐던 분들과 서로 통성명도 나누고 내가 하는 일이 무엇인지 어떤 봉사를 하는지 정보도 공유하는 뜻깊은 시간을 보냈습니다. 올해는 처음으로 조별미션인 "인싸 봉사자"를 진행하였는데, 인터넷에 유명한 인싸 포즈를 똑같이 따라하는 미션이었습니다. 다들 열정 가득한 모습으로 사진과 100%의 싱크로를 보여주셨습니다! 많은 봉사자들이 살면서 이런 포즈의 사진 찍어 본 적이 없다며, 다른 봉사자들과 기분 좋은 추억을 남겼다고 말씀하셨습니다. 이번 단합대회의 미션은 다른 봉사자와 친해지기! 결과는? '대성공! 내내에도 새로운 미션으로 다시 찾아뵙겠습니다.



## 수상을 축하합니다!

지난 6월 강원장애인생활체육대회(6/12~14) 강원지방기능경기대회(6/27~28), 강원도 스포츠폴림픽코리아 강원지역 발달장애인 수영대회(6/22), 강원도장애인IT경진대회(6/29)에 우리 복지관 프로그램 이용자분들께서 참가하셨습니다. 대회에 참가하기 위해 노력하신 모든 분들 수고 많으셨습니다.

강원도장애인생활체육대회 탁구단식 : 윤기복(은메달), 박창복(동메달), 정재훈(동메달)

강원도스포츠올림픽코리아 강원지역 발달장애인 수영대회 : 김충현(배형 금메달, 자유형 동메달), 이준형(자유형 금메달, 평형 은메달)

장제민(자유형 은메달, 킥판자유형 동메달) 신하나(자유형 은메달, 킥판자유형 은메달) 이현모(자유형 은메달, 킥판자유형 은메달)

강원도장애인IT경진대회 모두의 마음 : 안승현(최우수상) 조윤정(우수상) 이건웅(우수상)





## 가정의 날 특집

**"가족이요?  
날 아껴주는 사람들이 다 가족이죠."**

배우자와 사별하고 혼자 지낸지 10년, 혼자인 것이 익숙해지다가도 생일이 다가오면 어쩐지 더 외로워집니다. 청일면에 거주하시는 한 어르신님의 이야기입니다. 5월 우리 복지관은 홀로 계시는 어르신들을 위해 생신잔치를 열었습니다. 이번 생신상의 주인공은 황성이고 향이 아니지만 십시일반 모은 돈을 지역 내 장애인분들을 위해 쓰실 정도로 정이 넘치시는 분입니다. 배우자와 사별이후로 제대로 된 생신상을 받아본 적이 없으시다는 어르신들을 위해 많은 분들이 힘을 모았습니다. 사진 어르신님이 좋아하시는 음식들에 대해 정보를 알아내어 정성껏 준비를 하였으며 주변에 가까이 지내시는 이웃들을 초대하여 조금마한 생신잔치를 열었는데 너무 기뻐하시는 어르신 덕분에 축하하는 사람들도 기분 좋아지는 하루였습니다. 핏줄이 이어지진 않았지만 그 어느 때보다 많은 가족이 참여한 이번 생신상지원은 황성군전통음식연구회의 도움으로 진행되었습니다. 감사합니다.

**"가족사진이요?  
부끄럽기도 하고, 부담스럽기도 하고"**

살면서 가족사진을 찍어보지도 않고 찍을 생각조차 못하시는 분들이 많습니다. 그런 분들을 위해 우리복지관은 가족사진을 촬영해드리고 있습니다. 가정의 달을 맞이하여 가족사진의 욕구가 있는 세 가족을 선정하여 촬영하였습니다. 그 중 한 부모 가정인 영돈이네는 그 어느 때보다 뜻깊은 추억을 남길 수 있었습니다. 모친과 떨어져 진지 벌써 2년, 고사리 손을 가지고 있던 세 아들은 어느덧 부쩍 컸습니다. "엄마없이 무탈하게 잘 자라고 있는 아이들이 고맙습니다" 사진을 찍을 땐 좀 어색하고 이상했는데, 예쁜 액자로 만들어진 사진을 보니 아이들에게 더 잘해야겠다는 생각이 든다며 씩스럽듯 웃는 아버님의 미소가 기억에 오래 남습니다. 사진을 통해 가족 간의 사랑을 확인하고 전달하는 가족사진지원은 고향사진관의 재능기부로 진행되고 있습니다. 감사합니다.



## 이용자의 외식지원 후기



평소 가족끼리 외식 잘 안 해요. 언제 외식을 했는지도 기억이 잘 나지 않고... 가끔 친척들이 오면 하긴 하는데 우리끼리는 안하게 되는 거 같아요. 외식은 저에게 특별한 의미예요. 왜냐하면 "가족들과 함께 식사하면 행복하거든요" 여기는(화수목 식당) 기회가 된다면 또 오고 싶을 정도로 경관이 아름답고 음식 또한 훌륭하네요. 맛있는 음식을 대접해 주신 사장님과 담당 선생님께 고맙다는 말씀을 드리고 싶어요.

복지관 이용자인 장윤자씨는 2017년부터 한글교실에 참여하고 있습니다. 보고 따라 쓰는 것은 되지만 뜻도 모르고 읽을 수도 없었다는 윤자씨는 나 스스로 발전하고 싶은 마음에 한글을 배우기 시작했습니다. 한글을 배워서 제일 좋은 점은 무엇이라는 질문에 한 치의 망설임 없이 "성남사는 언니와 문자 할 수 있어서 너무 좋아요"라고 말씀 하신 윤자씨. 아직도 배워가는 중이지만 윤자씨는 그동안 말로도 글로도 전하지 못했던 마음을 편지로 전해보려 합니다.

## to. 고마운 언니에게

큰언니안녕하세요  
윤자는 잘있어요  
남편 하고 시동생같이 잘있어요  
친정아버지 제사 때뭇가서 미안하고  
큰언니 테도뭇가서 미안해요  
많이 타고싶었고 조카들 보고싶어요  
완두콩을 맛있게 먹었다고 얘기했어요  
큰언니 감자를 먼저 보내줘서 맛있게 먹었어요  
적서 맛있다고 했어요 시동생한테  
고맙다고 얘기하러요 건강하세요

2019년 7월 2일 화요일 윤자



## [집에서 따라하는 자가 운동법]

## 의자에 앉아서 하는 "체자리 발 운동"

1. 의자에 앉아 다리와 발을 가지런히 놓음.
2. 발가락을 바닥에 붙이고 발뒤꿈치를 들어 바닥을 누름.
3. 발뒤꿈치를 내려 발이 모두 바닥에 닿게 함.
4. 발가락만 들었다가 다시 체자리로 돌아옴.
5. 3회 반복한 후 반대쪽 발도 같은 방법으로 실시함.

※발과발목을 통한 균형 운동의 효과 : 발과 발목에 도움이 되고 의자에 앉아서하기 때문에 힘들이지 않고 다리운동을 하실 수 있습니다.





## 우리들자랑

저는 장애인복지관을 이용하는 이현모입니다. 복지관의 많은 프로그램에 참여하지만 요즘 제일 열심히 하는 건 모듬북 교실이에요. 앞에서 열심히 잘 따라 한다고 선생님께서 저를 반장으로 임명해주셨습니다. 두 개의 채로 북을 신나게 두드리다 보면 춤추듯 몸도 흔들고 기분이 좋아져요. 저와 함께 모듬북 하실 분~! 여기 여기 모여라!



## 횡성군장애인종합복지관 다시보기

### 직업적응훈련실 외부견학

▶ 5월 7일(화) 직업적응훈련실은 제천시장애인 종합복지관으로 외부견학을 다녀왔습니다. 제천시장애인복지관의 직업적응훈련실 운영 방법과 훈련생 교육법 등을 직접 눈으로 보고 알아볼 수 있는 시간이었습니다. 직원에게 새로운 훈련방법을 알수 있는 기회였고, 훈련생들에게 직업훈련에 대한 새로운 자극을 받을 수 있는 계기가 되었습니다. 시설 견학에 협조해주신 제천시장애인종합복지관 선생님들께 감사드립니다.



### 요리교실 위생교육

▶ 5월 8일(수) 여성장애인 요리교실 이용자를 대상으로 위생교육을 진행하였습니다. 일일 강사님은 복지관의 급식소를 책임주셔서 계신 김영미 영양사님입니다. 손 씻기 등 기본 일상 생활 속 실천 가능한 내용으로 교육을 진행하였습니다. 요리활동의 기본 에티켓이자 나를 위한 청결의 시작인 건강한 손 씻기로 맛있는 요리도 즐기고 건강한 생활도 함께 할 수 있게 되었습니다.



### 직원소양교육(수어)

▶ 5월 30일(목) 복지관 종사자를 대상으로 제1차 소양교육을 진행하였습니다. 이번 교육의 주제는 '농아인에 대한 이해 및 수어'로 자주 만나 볼 수 없는 농아인분들에 대한 편견과 그동안 몰랐던 사실을 배워가며 농아인분들을 이해할 수 있었습니다. 간단한 수어도 배웠는데도 농아인분들을 만나게 된다면 반갑게 인사는 나눌 수 있을 것 같은 자신감이 생겼습니다. 이번 교육은 횡성군수여동역센터 송민희 선생님과 원주시수여동역센터 김애정 선생님께서 진행해 주셨습니다. 감사합니다.



### 주거환경개선

▶ 6월 2일(일) 공군면 부창리에 거주하시는 어르신댁에 주거환경정리를 진행하였습니다. 독도코리아 녹색운동 횡성지부의 지원으로 집 정리정돈, 주방청소, 화장실청소, 마당청소 등 집 내외부를 깔끔히 정리 할 수 있었습니다. 6월 23일(일)은 사원면에 거주하시는 어르신댁을 방문하였습니다. 연탄보일러 지붕이 낡아서 비가오면 물이 샌다고 마음고생이 심하였는데 행복 나눔 가족봉사단의 도움으로 깔끔하게 재단장 할 수 있었습니다.



### 활동지원사 보수교육

▶ 6월 3일(월) 장애인 인권이란 주제로 활동지원사 보수교육을 진행하였습니다. 이번 교육의 강사님은 실제 지적장애인으로써 2014년도까지 휠체어 펜싱 국가대표로, 현재는 강원도장애인종합복지관 장애인해교육 강사 경험을 토대로 장애인에 대한 이해 및 존중, 인권감수성에 대해 쉽게 설명해 주셨습니다. 현장의 진심이 많이 담긴 이번 교육은 활동지원사분들이 장애인 인권에 대한 감수성을 자각해 볼 수 있는 유익한 시간이었습니다.



### 성인이용자재활교육

▶ 6월 28일(금) 기능강화지원팀은 '쌍반기 성인이용자재활교육'을 진행하였습니다. 의자를 이용해 쉽게 발과 발목, 다리운동을 할 수 있는 방법을 준비하여, 이용자분들이 집에서든 쉽게 운동을 할 수 있도록 안내하였습니다. 실제로 운동을 해보고 어려운 자세는 선생님이 다니며 봐주셔서 더욱 알차고 즐겁게 운동을 할 수 있었습니다. 오늘 했던 운동 잊지 마시고 집에서도 꼭해보시길 바랍니다.



( )은 4년마다 개최되는 발달 장애인들이 참가하는 올림픽입니다. 6월 22일 진행되었던 발달장애인 수영대회에도 이 명칭이 사용되었는데요, 괄호 안에 들어갈 말은 무엇일까요?(객관식)

1) 평창올림픽 2) 패럴림픽 3) 스페셜올림픽 4)유니버시아드

정답

이 름 :

연락처 :



▶ 정답자 3분을 추첨하여 복지관 **아미카페 음료쿠폰**을 선물로 드립니다. ▶ 제출은 복지관 1층 정수기 추첨상자에 넣어 주세요~  
▶ 이름과 연락처를 꼭 적어주세요! (지난44호 퀴즈 정답자 백인순, 홍옥란, 이해자님께 쿠폰을 전달해 드렸습니다. 축하드립니다^^)  
▶ 관보퀴즈는 전화를 통해 접수 가능합니다. ☎ 033-345-7341로 전화하여 **성명/연락처/정답**을 말씀해 주시면 복지관 직원이 대신 접수해 드립니다.



『이용자 전체 나들이』를 도와주신 '착한이웃'을 소개합니다.

금전후원

△공근농공단지 △목계농공단지 △우천농공단지 △우천제2농공단지 △성남초등학교 학부모회 △소비자교육 △BBQ △BYC △대원지업사 △대전전기공사 △델마트 △동성여행사 △목천건설 △미래축산 △민속5일장 △삼보컴퓨터 △새마을금고 △알뜰미용실 △영선카센터 △오렌지팻 △우리치과 △장수더덕공판장 △제일공업사 △현대가스 △화수목식당 △형성보청기 △형성해물 △김옥례 △김정예 △김진숙 △유명숙 △이명옥 △이병환 △이진영 △장주옥 △정병돈 △최성기

금전후원

△갑천방앗간 △동해푸드 △보람원 △췌씨엔케이푸드 △췌에스원 원주지사 △케이프라이드 △한우리작업장 △향교웨딩홀

※ 나들이 진행에 도움을 주신 모든 분들께 진심으로 감사 말씀 드립니다.

5월 ~ 6월 착한이웃 명단

일반후원자

고광열, 고치용, 구승희, 권종순, 김경미, 김길환, 김동교, 김동규, 김동표, 김명화, 김문희, 김미숙, 김미영, 김미자, 김상구, 김성오, 김수진, 김승태, 김시현, 김연옥, 김영미, 김옥남, 김완수, 김원정, 김은숙, 김이숙, 김정미, 김정예, 김종곤, 김종수, 김주영, 김준기, 김준석, 김지윤, 김진숙, 김진우, 김창배, 김춘식, 김필기, 김현철, 김형욱, 김혜령, 김희자, 남기석, 남기재, 남기호, 류기섭, 명필주, 문현숙, 박동선, 박상우, 박종우, 박진동, 방옥열, 배윤희, 백영선, 변상덕, 서정원, 송석구, 송지은, 송준자, 신경순, 신명근, 신비아, 신인섭, 안신영, 안옥선, 양명모, 양용석, 양준식, 양진주, 오수근, 오원종, 오태환, 오혜인, 원동규, 원영국, 원종호, 유경순, 유재호, 윤광호, 윤금순, 윤석윤, 윤은숙, 이정미, 이계화, 이근섭, 이기성, 이대균, 이돈희, 이명희, 이미경, 이병진, 이상진, 이성호, 이수정, 이슬인, 이승희, 이연숙, 이영규, 이원진, 이은숙, 이일구, 이재용, 이정우, 이종현, 이종재, 이진영, 이진옥, 이철영, 이필덕, 이호근, 장성구, 장유진, 장태종, 전승권, 전영규, 전오현, 정미향, 정병돈, 정병호, 정 영, 정운갑, 정운석, 정 진, 정진익, 정혜영, 정호태, 정희정, 조만희, 조병래, 조원용, 조윤숙, 조인숙, 채수형, 최권식, 최규만, 최동섭, 최성기, 최승연, 최승진, 최영실, 최정인, 최혜영, 하남신, 한동순, 한문희, 한송화, 한유리, 한창수, 함승희, 허만용, 허정미, 현정자, 홍기옥, (주)강원이앤씨, 강원전기, KBS강태원복지재단, 공근농공단지, 대한전기안전공사, 델마트, 동성여행사, 동양방재기술, 목계농공단지 운영협의회, 미래축산, 사람과환경, 새마을금고, 선덕의료재단, 소비자교육, 오렌지팻, 우리치과, 우천농공단지, 우천제2농공단지협의회, 제일공업사, 포도청해장국, 해피빈, 황소해장국, 형성BYC, 형성해물

물품후원자

(주)씨엔케이푸드, (주)케이프라이드, 갑천방앗간, 대법사, 동해푸드, 보람원, 삼성웰스토리(주), 에스원원주지점, 푸드뱅크, 향교웨딩홀, 화수목관광농원

자원봉사자

강명희, 강은하, 강주연, 고연순, 고정미, 구분남, 권명주, 김경화, 김군자, 김남철, 김남학, 김동성, 김명옥, 김미조, 김민경, 김민정, 김민주, 김선예, 김소희, 김숙자, 김순영, 김순자, 김슬아, 김영옥, 김예람, 김옥주, 김유진, 김유진, 김인자, 김정래, 김정래, 김정순, 김정희, 김준기, 김지현, 김태희, 김현아, 김혜란, 김홍선, 남진숙, 노연지, 명필주, 문순복, 문하영, 박명식, 박상우, 박수영, 박숙자, 박순자, 박재혁, 박준혁, 박지혜, 박진희, 박현민, 배수민, 봉현숙, 석순근, 송미자, 송영미, 송이진, 송주철, 신경희, 신대인, 심예순, 안광래, 안명자, 안영순, 안윤옥, 안인숙, 양용석, 오분자, 오영옥, 오정옥, 우금순, 원은혜, 원희선, 유영애, 윤미선, 윤예숙, 이강현, 이경자, 이명란, 이명자, 이명철, 이병남, 이상순, 이서하, 이소리, 이수연, 이애숙, 이연숙, 이예림, 이용주, 이용진, 이윤리, 이인남, 이재숙, 이정림, 이정숙, 이진모, 이희운, 이필덕, 이현선, 임재옥, 장길화, 장남순, 장미정, 장석자, 장지민, 장채린, 장혜성, 전태순, 전혜린, 정금순, 정보민, 정숙철, 정순희, 정윤자, 정하영, 정희인, 조규너, 조미자, 조성현, 조영숙, 조우림, 조혜정, 최금예, 최명옥, 최복순, 최선자, 최성기, 최순희, 최영희, 최윤미, 최윤철, 최인순, 최정옥, 한동순, 한수연, 한정임, 한창수, 한채은, 한현정, 함재택, 허애자, 허정미, 홍근표, 홍기복, 홍복순, 홍성옥, 홍진석, 홍재림, 황수린

※ 복지관 운영에 도움을 주신 모든 분들께 진심으로 감사드립니다.

후원 종류

**일반 후원** 장애인을 위한 전체 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 형성군장애인종합복지관  
농협 301-0019-4889-21  
신협 131-014-321594  
우체국 200162-01-006284  
후원문의 전화 033) 345-7341~2(운영지원팀)

자원봉사 안내

참여대상 학생중학생·고등학생·대학생, 주부, 직장인, 전문가 등 장애인에게 따뜻한 나눔의 마음으로 다가가실 수 있는  
개인·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 연중주시



사회복지법인 형성사랑  
형성군장애인종합복지관  
Hoengseong-gun Rehabilitation Center

형성군장애인종합복지관은 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)