

# 심강이야기

제33호 2017년 07월

재활 · 희망 · 미래로의 동행

더 큰 내일의 행복을 위하여  
언제나 함께하는 곳!  
횡성군장애인종합복지관

KOR



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

## "우리 함께 바닷가로 떠나요~"

사랑스러운 나! 사랑스러운 너! 함께하는 나들이

지난 5월 11일 우리 복지관 이용자 및 가족구성원을 대상으로 이용자 전체 나들이를 실시하였습니다.

"소중한 나! 사랑스런 너! 함께하는 나들이"라는 주제로 올해 3회째 진행된 이용자 전체 나들이는 사전접수를 통해 모집한 복지관 이용자 및 가족, 농아인협회, 시각협회, 장애인협회 회원 및 장애인보호작업장 보람원과 한우리작업장 근로자 등 총 200여명이 함께 하였습니다.

나들이 장소는 전년도 이용자 전체 나들이 육구조사 결과 "바다에 가고 싶다"는 다수의 의견에 따라 동해바다를 볼 수 있는 강릉 오죽헌과 정동진 모래시계공원으로 정하였습니다.

버스나 기차를 타면 쉽게 다녀 올 수 있는 바다지만 혼자서는 이동이 어려워 가지 못했던 많은 장애인분들이 오랜만에 느껴보는 바닷바람과 산들거리는 바람에 즐거운 하루를 보냈습니다.

이번 나들이를 위해 개인 및 여러 기관 및 단체에서 후원금 및 후원물품을 보내주셨으며, 보내주신 후원금품은 이용자나들이 중식 및 간식 지원에 사용되었습니다. 장애인복지사업에 관심을 가지고 도움을 주신 후원자분들께 감사 말씀드립니다.



## 꿈과희망을 나누는 어린이한마당

### 제95회 어린이날행사 '달콤함과천연 향기로 추억 만들기'

지난 5월 5일, 제95회 어린이날을 맞아 우리 장애인복지관은 가족이 함께 소통하고 즐길 수 있는 추억의 놀이 '달고나'와 피부에 좋은 천연 비누 만들기 체험 부스를 운영하였습니다. 맑은 하늘아래 아이들이 만끽 뛰어놀며 부모님과 친구와의 추억을 쌓기 위해 많은 분들이 행사에 참석해 주셨습니다.

달고나 만들기는 어릴 적 추억이 담긴 놀이다 보니 아이들보다는 부모님들의 적극적인 참여가 돋보였습니다. 자신의 이름이 써진 종이컵에 스스로 선택하는 색깔과 향을 첨가하는 비누 만들기는 재료가 금방 떨어질 정도로 인기였습니다. 세대는 다르지만 오늘 체험행사를 통해 같은 추억을 만들어 공유할 수 있는 시간이 되었길 바랍니다.



## 강원장애인IT경진대회 & 지방기능경기대회

▶ 6월 10일 춘천한림성심대학에서 "제12회 강원도IT경진대회"가 있었습니다. 우리 정보화교육생 8명도 참가하여 ITQ한글 외 4종목에 참가하였습니다. 이번 대회는 더운 날씨에도 강원도 내 많은 장애인분들께서 참가하였고, 그 가운데서 우리 복지관 이용자분들도 고군분투하며 대회에 임한 결과 정보검색과 카트라이더(게임)부문에서 우수상을 차지하였습니다. 축하합니다~



▶ 6월 29일엔 2017년도 지방장애인기능경기대회가 춘천에서 있었습니다. 복지관에서는 미술교실, 바리스타, 워드프로세서에 참여하였습니다. 올해 처음 바리스타 경기에 출전하신 이용자께서 긴장과 두려움이 섞인 떨림에 잠을 못 이루실 정도였습니다. 그래도 다들 즐겁게 참여하는 모습에 즐거운 추억이 하나 더 늘었다고 좋아 하셨습니다. 이날 미술부문에서 이용자 김차남씨가 3위에 입상하였습니다. 축하합니다.



## 횡성군 양성평등지원사업 『곰빵』 안내문

횡성군장애인종합복지관에서는 제과제빵 전문 자격증 취득이 가능하도록 이론, 실기교육을 병행한 제과제빵 교육 프로그램 『곰빵』을 운영하려고 합니다. 이와 관련 자기능력개발을 희망하고 제과제빵에 관심 있는 여성장애인을 모집 하오니 관심 있는 분께선 적극적인 참여 부탁드립니다.

1. 모집인원 : 8명
2. 모집조건 : 일상생활 및 이동 가능한 여성장애인
3. 문의 : 가족문화지원팀 345-7341~2

담당자 070-4612-9756



## 국민건강보험공단 & 원주세브란스기독병원의 일일 건강검진 “사랑실은 건강천사”

지난 6월 16일 우리복지관과 건강보험공단, 원주세브란스기독병원이 함께 “사랑실은 건강천사”를 진행하였습니다. 유달리 더운 6월의 금요일, 아침부터 열심히 준비하느라 떠들썩했던 복지관은 본격적인 진료가 시작되자 진료를 위해 찾아주신 장애인 분들로 북적거렸습니다. 예상보다 많은 인원에게 접수 받고, 안내하고, 진료까지 다들 맡은 일을 진행하느라 눈코 뜰 새 없이 바빴습니다. 원주 세브란스기독병원에서 7개의 진료과(△내과 △재활의학과 △가정의학과 △외과 △안과 △이비인후과 △치과와 약국, 운동의학센터까지 운영하여 의료취약지역인 횡성 관내 장애인분들이 다양한 의료혜택을 받을 수 있었습니다. 평소 진료보기 어려워 신경 쓰지 못하고 있던 이용자는 이비인후과와 치과 진료를 보시곤 매우 만족스럽다며 함박웃음 같은 미소를 보이셨습니다. 건강보험공단에서도 이용자분들의 의료적 고충을 들어주시며 진료를 잘 받을 수 있도록 친절히 안내해 주었고, 더불어 발 마사지를 복지관에 기증하셨습니다. 참여해 주신 이용자분들에겐 오늘 진행한 사랑실은 건강천사가 특별한 시간이었길 바라며, 의료봉사를 해주신 건강보험공단 직원 분들과 원주세브란스기독병원 의료진 선생님들께 감사말씀 전합니다.



### Q: 자기소개 부탁드립니다.

A: 원주세브란스기독병원 진료협력센터 간호사 기하나입니다.

### Q: 횡성군장애인종합복지관의 첫인상은?

A: 검진 받으러 오신 분들의 접수를 돕는 업무하는 동안 복지관 선생님들께서 장애인분들과 함께 교감하는 모습이 한 가족 같았습니다. 한 분 한 분, 상황과 일정 모두를 함께하는 모습이 그동안 어떤 마음으로 장애인들과 지내셨는지 간접적으로 느낄 수 있었습니다.

### Q: 오늘하루 사랑실은 건강천사를 진행하며 느낀 점을 말씀해 주세요.

A: 사실 처음에는 장애인 대상으로 진행하는 것이라 조금 걱정되고 두려웠습니다. 그런데 한 분 한 분 볼 때마다 그분들이 서로의 자리에서 어떤 마음으로 하루하루를 살아가시는 지 느낄 수 있었고, 그분들에게 단 하루지만 도움을 드릴 수 있음에 감사한 마음이었습니다.



## 더 안전하고 편리하게 복지관을 이용하세요~

우리 복지관에서는 전동보조기구를 사용하여 방문하시는 이용자분들을 위해 복지관 외부에 전동차 충전보관소를 설치하였습니다. 그동안 전동보조기구를 이용하시는 분들이 보관할 장소가 마땅치 않아 많은 불편함을 느끼셨는데 앞으로 전동차충전보관소 사용을 통해 더 안전하고 편리한 복지관 이용에 주시기 바랍니다.



❶ 설치장소: 복지관 입구 좌측



❷ 지정된 구역에 전동차를 주차한다.



❸ 전동차 충전용 케이블을 전동차에 연결한다.

Congratulation!



지난 5월 31일부터 6월 2일까지 열린 강원도장애인생활체육대회 탁구종목에서 우리 복지관 탁구교실 이용자 '김치남'이 여자단식스탠드 금메달, '윤기복'이 남자단식 지적스탠드 은메달, '이금선'이 여자단식 휠체어 동메달을 수상하였습니다. 축하드립니다!

### 세라밴드를 활용한 자가운동법

## “날 따라 해봐요 ~ 이렇게”

### 전면 삼각근 운동

- ① 밴드의 양 끝쪽을 손에 2번 감은 후 양발을 밴드의 중앙부분을 밟고 차렷자세로 서 주세요.
- ② 양팔을 굽히지 않고, 어깨높이까지 천천히 앞으로 들어 올린 후 10초를 세고 천천히 내려주세요.  
(10회 씩 3번 반복)

### ※ 운동 시 주의사항 ※

- 자신에게 맞는 강도의 세라밴드를 사용하세요.
- 운동 전 손톱을 잘라주세요.

- 운동 시 밴드길이의 3배 이상 잡아당기지 마세요.
- 날카로운 물건(반지, 액세서리 등)은 치워주세요.



1

2

3

4



Goodbye my friend

## 형성군장애인종합복지관을 떠나며...

제가 이곳으로 복무를 오게 된 건 2015년 8월 3일이었습니다. 2014년에 사회복지무신침을 넣으면서 장애인복지관이 눈에 띄었던 것이 계기가 되어 이렇게 인연이 되었습니다. 처음에는 걱정이 많았습니다. 사회복지기관이 힘들다는 이야기를 많이 들어서 힘들지 않을까하는 두려움도 있었습니다. 하지만 막상 이곳으로 근무를 오니 생각했던 것과는 많이 달랐습니다. 평소 장애인이라고 하면 어딘가 많이 부족하거나 모자라다는 생각이 많았습니다. 하지만 이곳에서 근무하면서 장애를 가진 분들 중 비장애인과 거의 차이가 없으신 분들도 많았고, 몸이 좀 불편할 뿐 비장애인들과 다를 게 없다는 것을 많이 느꼈습니다. 가끔 이용자를 응대하는 것이 힘들 때도 있었습니다. 그러나 그것 또한 저에게는 새로운 경험이었었고, 장애인에 대한 편견을 깰 수 있는 시간이었던 것 같습니다. 짧은 기간 좋은 경험을 하고 갈 수 있어서 즐거웠습니다. 다들 건강히 잘 지내세요!

-사회복무요원 오서현-



## 형성군장애인종합복지관 다시보기

### 느티나무합창단

▶ 6월 22일(목) 한국장애인문화예술원에서 주관하는 국악공연에 저희 느티나무합창단이 찬조공연에 출연하여 '개똥벌레', '그리운 언덕' 2곡을 불렀습니다. 아름다운 화음에 박수가 절로 나는 공연이었습니다!



### 제1회 교양강좌

▶ 2017년 첫 교양강좌는 '흥에 취해 노닐다'라는 주제로 공연단 한층사모회의 우리가락과 흥을 보여주는 공연을 진행했습니다. 멋스러운 우리 소리에 많은 분들이 흥겨워 하셨습니다.



### 이동복지관

▶ 강림복지회관으로 이미용, 복지상담, 청력검사, 한방진료 등 어르신들께 다양한 서비스를 제공하였습니다. 다음은 청일 봉덕으로 갑니다! 기다려주세요



### 일상생활지원(관내 이미용)

▶ 거동이 불편하거나 경제적인 어려우신 분들을 대상으로 관내 이미용을 진행하고 있습니다. 매월 둘째 주 금요일에 진행 하니 서비스가 필요하신 분들은 문의주세요~



### 활동보조인 보수교육

▶ 2017년 활동지원사업 제공인력 보수교육을 진행하였습니다. 형성장기요양센터 오상숙 원장님께서 응급상황대처법에 관하여 교육해 주셨습니다.



### 관내견학

▶ 상지대학교 사회복지정책 대학원생분들과, 현천고등학교 학생이 우리 복지관을 찾아주셨습니다. 만나서 반가웠습니다! 우리 복지관이 궁금하다면 언제든지 연락주세요^^



### 주거환경정리

▶ 개인봉사자와 함께 갑천면 재가복지서비스 대상자 가정에 방문하여 주방 싱크대 및 냉장고 정리 지원해 드렸습니다. 더불어 독도코리아, 형성을 여성의를용소방대 회원분들과 함께 장애아동 가정 방문하여 집 청소를 지원하였습니다.



### 직원인권 간담회

▶ '아무리 생각해도 난 너를' 5월 23일, 복지관 내 직원인권에 관하여 논의하는 인권 간담회를 진행하였습니다. 이날 많은 분들께서 마음 속 담아두었던 다양한 의견을 내 주셨습니다.



섬강이야기 Quiz!

제3회 이용자 전체 나들이 장소로 조선 중기 천재 화가로 유명한 **신사임당의 생가인 이곳**은 어디 일까요?

## 정답

이름:

연락처:

▶ 정답자 3분을 추첨하여 『아미카페 이용쿠폰』을 선물로 드립니다!  
 ▶ 절취선대로 잘라 반으로 접은 후 복지관 1층 정수기 위 추첨상자에 넣어 주세요!  
 ▶ 이름과 연락처를 꼭 적어주세요!  
 (지나호 퀴즈 정답자 변연희, 배영희, 임선정님께 쿠폰을 전달해 드렸습니다. 축하드립니다^^)



회전교차로

춘천방향

대동여자중학교

회성초등학교

회성군청

회성시내

원주방향

사회복지법인 회성시장  
회성군장애인종합복지관  
Hwangseong-gun Rehabilitation Center

사회복지법인 회성시장  
회성군장애인종합복지관  
Hwangseong-gun Rehabilitation Center

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