

# 심장이야기

제37호 2018년 03월

재활 · 희망 · 미래로의 동행

오늘보다 더 큰 내일의 행복을 위하여  
언제나 함께하는 곳!  
황성군장애인종합복지관



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

## 보람찬 방학생활을 위한 계절학교 “내일로 가는 길” story

2018년 1월 15일(월)부터 26일(금)까지 2주간 지역 내 초·중고 장애학생과 신청을 접수한 비장애학생을 대상으로 겨울방학 계절학교 “내일로 가는 길”을 진행하였습니다. 이번 계절학교는 기초생활습관형성과 한글, 수학 등 기초교육 제공을 통한 일상생활기능 및 자립능력 향상을 목적으로 진행되었습니다. 한글, 수학교육 및 체육활동, 템플스테이 등 다양한 프로그램을 진행하며 2주간 즐거운 추억을 만들어 나갔습니다. 추운 겨울바람을 잊을 만큼 즐거웠던 겨울방학이었기를 바랍니다. 2주간 우리 친구들이 프로그램에 참여할 수 있도록 도와주신 자원봉사자분들께 감사의 말씀드리며, 우리 복지관은 곧 다가올 여름 계절학교에도 함께 즐기고 배울 수 있는 프로그램을 준비하도록 하겠습니다. 우리 친구들 여름에 다시 만나요!



① 원주 폐배공방에서 모자걸이 만들기 체험을 진행하였습니다. 정교함이 필요한 작업이지만 우리 친구들 집중해서 다들 예쁘게 만들었습니다.



② 원주 치악예술관에서 전시중인 <반쪽의 상상력 박물관> 견학을 다녀왔습니다. 재활용 쓰레기로 작품을 만들어 상상력과 창의력을 키우는 활동을 진행하였습니다.



③ 체육활동 통해 우리 친구들과 자원봉사자 친구들, 담당 선생님들 모두가 함께 조별 축구 경기를 진행하였습니다. 서로 합심하여 재미있는 놀이를 통해 협동심을 배웠습니다.



④ 계절학교 참여 학생들이 자립능력을 키우는 목적으로 조별로 반찬을 만들었습니다. 참 맛있게 했습니다.



⑤ 우리 친구들이 초등학교 입학하여 어려움을 겪지 않도록 한글교육 등 기초학습향상 교육을 진행하였습니다.



⑥ 양평군 용문사 템플라이프를 통해 계절을 배우고 몸과 마음을 정리해주는 시간을 가졌습니다.



## “올해는 무엇을 배워볼까나? 2018년 사업설명회”

우리 복지관은 1월 12일(목), “2018년 사업설명회”를 진행하였습니다. 가족문화지원팀, 상담사제지원팀, 기능강화지원팀이 각 사업별 프로그램을 설명 및 안내 하였으며, 설명회가 끝난 후 참석한 이용자분들의 신청서 제출을 통해 프로그램을 접수하였습니다. 올 해 들어 최고 한파를 기록하여 걱정이 앞섰지만 많은 장애인분들이 참석해주셨습니다. 우리 복지관은 항상 이용자와 소통하며 더 좋은 프로그램, 행복한 프로그램, 즐거운 프로그램을 만들기 위해 노력하겠습니다. 복지관 프로그램에 지역 내 장애인분들의 많은 관심 부탁드립니다.

## 2018년도 프로그램 시간표

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
파크골프 교실(10:00~12:00)	미술교실(10:00~12:00)	합창교실(노티나무합창단)(10:00~12:00)	바둑교실(10:00~12:00)	한글교실(10:00~12:00)
손뜨개질 교실(10:00~12:00)	수중운동 교실(13:00~15:00)	종이공예 교실(10:00~12:00)	커피 바리스타(10:00~12:00)	탁구교실(10:00~12:00)
하모니카 교실(10:00~12:00)	요리교실(14:00~16:00)	실버요가 교실(13:00~15:00)	종물교실(13:00~15:00)	방과 후 교실(초등부)(15:00~17:00)
노래교실(13:30~15:30)	방과 후 교실(중고등부)(15:00~17:00)	탁구교실(13:00~15:00)	서예교실(13:00~15:00)	
			방과 후 교실(고등부)(15:00~17:00)	

## 2018년도 신규 프로그램

### ‘하모니카 교실, 이용자들 모집합니다.

하모니카 연주는 들숨, 날숨을 통해 희격막을 발달시키고, 폐기능 향상에 아주 좋은 악기로 꾸준한 연주를 통해 스트레스를 해소하고 생활에 활력을 넣을 수 있는 음악활동입니다. 하모니카 연주에 관심 있는 분들의 많은 참여를 기다립니다.

● 시간 : 매주 월요일 10:00 ~ 12:00(2시간)

● 문의 : 가족문화지원팀

사회복지사 배운희 033)345-7341~2



## 취약계층 보장구 수리센터 안내

황성군장애인종합복지관에서는 2018년부터 횡성군의 지원을 받아 ‘취약계층 보장구 수리센터’를 운영합니다. 기존 보장구 서비스 항목(수리 및 점검, 상담, 대여서비스)에 실버카가 추가되어 아래와 같이 대상자별 연간 수리 지원금을 안내하오니 지역 내 보장구를 사용하시는 분들의 많은 이용 바랍니다.

〈보장구 수리비 지원 안내〉

구분	대상	연간 수리비 지원금	비고
전동/수동 보장구	수급자 · 차상위 장애인	400,000원	
	일반 장애인	150,000원	자부담(50%)
실버카	수급자 · 차상위 노인(65세이상) / 장애인	50,000원	



## “착한이웃이 후원하고 착한이웃이 만든 가장 Happy한 명절지원”

### 함께하면 더 맛있어요! '복을 담은 만두 나눔'

2월 9일(금), 복지관 강당은 많은 인원으로 시끌시끌하였습니다. 우리 복지관에선 설 명절을 맞이하여 “복을 담은 만두 나눔” 체험행사를 진행하였기 때문입니다. 복지관 직업적응훈련실 훈련생, 이용자 분들, 한우리 보호작업장 근로자분들 등 많은 분들이 참여하였으며, 모자란 부분을 채워주기 위해서 횡성군전통음식연구회와 정금자원봉사단 어머님들께서 참여해 주셨습니다. 올해로 3년째 진행하고 있으며 회를 거듭할수록 실력이 상승하시는 분도 계시고, 처음 참여라 조금은 서툰 분도 계셨지만, 서로 부족한 부분을 채우고 격려하며 체험에 임해주셨습니다. 이날 빚은 만두는 복지관 증식으로 제공되었습니다. “혼자 외로이 집에서 하는 만두는 아무리 잘 빚어도 맛이 없더라. 오늘처럼 많이 모여 많이 먹어야지 진짜 설 같지.”라는 어르신 의 말처럼 진짜 명절 분위기를 체험해 볼 수 있었던 즐거운 추억이었기를 바래 봅니다. 추석 때도 재미있는 체험으로 다시 만날 날을 기대합니다.

### 고소한 향기 가득 안고 집으로 찾아 갑니다!

우리 복지관은 2월 13일(화)과 14일(수), 이틀간 ‘횡성청년회의소(cci)와 함께하는 명절지원’을 진행하였습니다. 횡성청년회의소에서 2월 12일 명절지원 후원금 100만원을 전달해 주셨으며, 이를 기반으로 다양한 명절음식을 준비할 수 있었습니다. 모듬전(동태전, 산적, 호박전)과 한과, 사과 배를 비롯한 과일과 명절 상을 빔내줄 불고기 등 많은 음식을 준비하였으며 지역 내 취약장애인 50명에게 전달하였습니다. 후원 및 전달과정에 착한 이웃이 직접 참여하여 실제 만남을 가지고 따뜻한 온정을 나누는 시간을 함께 하였기에 더욱 의미 있는 명절지원이었습니다. 음식 조리에 횡성군전통음식연구회가 음식포장에 군청가족봉사단 목련회에서 봉사해 주셨습니다. 지난 3년간 꾸준히 관심을 가지고 봉사해 주심에 감사드립니다.

무술년 황금개띠 해인만큼 모든 분들이 즐겁고 행복이 가득한 2018년이 되길 기원합니다. 새해 福 많이 받으세요!



### “한 걸음 더 가까이 다가가기”

처음 장애인분들을 접하는 것은 설레임 반, 두려움 반이었습니다. 실습 중 슈퍼바이저께서는 부서별로 모든 프로그램을 참가하게 도와주셨는데, 처음엔 어렵고 힘들다고 투정부렸지만 시간이 지날수록 그 의미를 파악할 수 있는 시간이었다고 생각합니다. 가족문화지원팀에서 운영하는 계절학교에 참가하여 장애청소년들을 보았고, 그들과 함께 많은 프로그램에 참여하였습니다. 아이들의 천진난만한 행동, 프로그램에 잘 참여하는 자세, 선생님에게 잘 보이려고 노력하는 모습들을 보니 이런 예쁜 아이들에게 조금 더 좋은 프로그램 더 많은 것을 교육했으면 하는 바람이 생겼습니다. 상담사례지원팀에서는 재가복지의 중요성을 절실히 느끼는 시간이었습니다. 선생님들께서 일일이 사각지대에 놓은 대상자들을 차가가 개별상담을 진행하고 필요한 부분을 파악하여 원거리 지역의 대상자들을 사회로 이끌어 낼 수 있도록 노력하는 모습에 많이 놀라웠습니다. 저는 횡성지역에 이렇게 열악한 생활을 하는 사람이 많은지 몰랐기에 많은 반성과 내가 무슨 일을 해야할까? 라는 물음에 답을 찾는 기본이었습니다. 실습을 나와 보니 교수님께 배웠던 수업들이 다 점점이 되고 그냥 이론수업 시엔 몰랐던 경험들을 직접 체험하니 더 많은 것을 배운 것 같습니다. 장애인종합복지관에서 실습을 했지만 어려움을 겪는 것은 장애인뿐만 아니라 청소년, 노인 다 똑같다는 생각이 들었고, 사회복지사로서 착각 혹은 선입견을 버리는 일부터 배워야겠다고 생각되었습니다. 장애는 단지 몸이 아프거나 정신이 아픈 사람보다는 우리와 똑같은 사람이구나라는 생각이 들었습니다. 장애인복지관에서 실습을 도와주신 슈퍼바이저 남기석 선생님 정말 감사드리고요, 각 부서의 선생님들 많이 배우고 또 느끼고 갑니다. 선생님들처럼 좋은 사회복지사가 되어 많은 사람들에게 도움이 되는 사람이 되겠습니다.



사회복지 실습생 : 이혜영

### 무술년 시작되는 따뜻한 온정 릴레이



무술년 첫 해의 행복한 나눔은 운동장 해장국에서 시작되었습니다. 평소에도 지역사회에 어려운 분들에게 힘이 되고자하셨던, 서현식 대표님께서 1월 12일 재가장애인 25분을 초대하여 맛있는 음식을 대접해 주셨습니다. 맛도 성의도 가득한 해장국 한 그릇은 주위에 웅크렸던 몸과 마음이 한껏 펴지는 기본이었습니다.

2월 27일엔 조금 특별한 외식지원이 있었습니다. 안흥면에 거주하는 장애가족에게 만찬장이 신미숙 대표님께서 맛있는 칼국수를 대접해 주셨습니다. 한 부모 가정으로 평소 외식이 어려운 이 가족에게 푸짐하게 외식문화를 선물해 주시고 기쁜 추억을 남겨 주셨습니다. 지역 사회 어려운 이웃을 알아주시고 도움을 주시는 착한이웃의 나눔 실천에 감사 말씀 드립니다.

### 세라밴드를 활용한 자가운동법

#### Tip! 선자세 운동을 할 땐

- ① 심폐기능 및 혈압에 좋은 영향을 줍니다.
- ② 근육활동의 기능이 향상됩니다.
- ③ 관절과 근육의 통증도 완화시켜 줍니다.
- ④ 하루에 10분~20분 정도 꾸준히 운동하는 것이 좋습니다.



### “날 따라 해봐요 ~ 이렇게”

#### ※ 운동 시 주의사항 ※

- 자신에게 맞는 강도의 세라밴드를 사용하세요.
- 운동 시 밴드길이의 3배 이상 잡아당기지 마세요.
- 운동 전 손톱을 잘라주세요.
- 날카로운 물건(반지, 액세서리 등)은 치워주세요.

#### < 팔(이두근) 운동 >

- ① 등받이에 기대기 않고 허리를 곧게 편 상태로 의자에 앉아, 밴드의 양 끝을 손에 2~3번 감은 후 무릎 위 허벅지에 올려 놓고 시선은 정면을 보세요.
- ② 허리를 앞으로 숙이면서 밴드를 같이 바닥 쪽으로 당겨주세요 (10회 씩 3세트 반복)



『신규직원 안내』



사회복지사 이재웅  
상담사례지원팀 재가복지사업



수리기사 변상덕  
운영지원팀 위약계충 보장구 수리센터 전담



대리 양진주  
상담사례지원팀 재가복지사업



사회복지사 배윤희  
가족문화지원팀 사회교육 및 문화예술

『인사이드 안내』

횡성군장애인종합복지관 다시보기

2018 시무식

▶ 2018년 무술년 새해가 밝았습니다. 저희 복지관 직원들은 더욱더 노력하는 새해를 다짐하며 시무식을 진행하였습니다. 올 한해도 지역 내 장애인들의 복지 증진을 위해 최선을 다하겠습니다. 모두 새해 복 많이 받으세요~



직원교육(법정의무교육)

▶ 2월 23일(금) 복지관 강당에서 복지관 직원을 대상으로 개인정보보호교육과 직장 내 성희롱 예방교육을 진행하였습니다. 올해는 김혜원 강사님을 모시고 집합교육으로 진행하였습니다. 앞으로도 법정의무교육을 통해 청결한 직장문화를 조성하도록 더욱 노력하겠습니다.



활동보조인 월례회의

▶ 2월 23일 활동보조인 월례회의를 진행하였습니다. 정보를 교환하며 조금 더 나은 서비스를 제공하도록 도움을 주는 자리였습니다. 앞으로도 정기회의를 통해 더 나은 서비스를 제공할 수 있도록 노력하겠습니다.



주거환경정리

▶ 1월 28일, 코리아독도녹색운동 횡성지부에서는 고령의 장애인가정에 방문하여 주거환경정리를 진행하였습니다. 추운 날씨 덕에 묶은 먼지와 각종 폐를 시원하게 청소해 주셔서 어르신들이 깨끗한 집에서 명절을 보낼 수 있게 되었습니다.



촉탁진료

▶ 물리치료 및 작업치료 대상자들과 함께 촉탁진료 기관인 원주 다온 재활의학과를 방문하여 앞으로의 재활 방향에 대한 자문과 보호자 상담, 상처 치료 등을 진행하였습니다.



슬링체험

▶ 상담과 도수 검사를 통하여 필요한 슬링운동 동작을 직접 체험해 봄으로써 슬링운동에 대하여 좀 더 쉽게 이해할 수 있는 시간을 가졌습니다. 슬링운동을 통해 체계적이고 전문적인 재활 관리를 받으시는 건 어떨까요?



2018년 신규프로그램명으로 "직사각형의 틀에 조그마한 칸을 여러 개 만들고, 칸 마다 쇠볼이를 서로 끼워 만든 작은 관악기"를 명칭 하는 이것은 무엇일까요?

① 리코더 ② 단소 ③ 하모니카 ④ 플룻

(정답 : )



- ▶ 정답자 3분을 추첨하여 복지관 **아미카페 커피쿠폰**을 선물로 드립니다! ▶ 제출은 복지관 1층 아미카페 추첨상자에 넣어 주세요~
- ▶ 이름과 연락처를 꼭 적어주세요! (지난 호 퀴즈 정답자 김준기, 유정은, 엄연정님께 쿠폰을 전달해 드렸습니다. 축하드립니다^^)
- ▶ 관보 퀴즈는 전화를 통해 접수 가능합니다. 033-345-7341~2로 전화하여 성명/연락처/정답을 말씀해 주시면 복지관 직원이 대신 접수해 드립니다.



## “착한 이웃을 소개합니다.”



### 착한이웃 4호점 <대성병원>

원주시로 가는 길목에 위치한 대성병원, 신형철 원장님은 2010년 10월부터 복지관에 꾸준한 금전후원을 통해 사랑 나눔을 실천하고 계십니다. 또한 진료 시 복지카드를 지참하시면 의료비 할인 혜택도 받으실 수 있도록 도움을 주시고 계십니다. 지역 내 어려운 장애들의 의료복지를 위해 힘써주셔서 감사합니다.

● 주소: 횡성군 횡성을 횡성로 275



### 착한이웃 5호점 <함발식당>

섬강둔치에 위치한 함발식당, 의 김남규 대표님은 2011년 3월부터 지역 내 취약장애인을 대상으로 진행하는 외식지원에 동참하고 계십니다. 맛있는 불고기를 모자람 없이 가득 담아 주시는 따뜻한 정에 매번 감사한 마음입니다. 변하지 않는 맛처럼 항상 따뜻한 나눔을 실천해 주셔서 감사합니다.

● 주소: 횡성군 횡성을 섬강로 88



### 착한이웃 8호점 <황성보청기>

(주)황성 우측에 위치한 황성보청기, 송주철 대표님은 2010년 4월부터 복지관 감전 프로그램에 참여해 주시고 계십니다. 지역사회 회보간진료를 인연으로 지금은 이동복지관의 청력검사를 담당해 주고 계십니다. 이동복지관이 있는 날이면 항상 본업도 불사하고 참석해 주시는 대표님의 멋진 행동에 항상 감사드립니다.

● 주소: 횡성군 횡성을 횡성로 406

## 2018년 1월~2월 「착한 이웃」 명단

### 일반후원자

고미경, 고연섭, 고은숙, 고지용, 구승희, 권종순, 김경미, 김길환, 김동교, 김동규, 김동표, 김명화, 김무경, 김문희, 김미숙, 김미영, 김미자, 김상구, 김성기, 김성오, 김수진, 김승태, 김시현, 김연옥, 김옥남, 김완수, 김원정, 김은숙, 김이숙, 김정애, 김주영, 김준석, 김진숙, 김진우, 김자남, 김창배, 김필기, 김형옥, 김혜령, 김희자, 남기석, 남기호, 류기섭, 박동선, 박병태, 박상우, 박종우, 박병문, 배윤희, 백영선, 서정원, 손다인, 송석구, 송준자, 신경준, 신명균, 신비아, 신인섭, 안신영, 안옥선, 양명모, 양준식, 양진주, 오상숙, 오연근, 오원종, 오태환, 원동규, 원영국, 원종호, 유경순, 유옥자, 유재호, 윤광호, 윤금순, 윤석운, 윤은숙, 이정미, 이계화, 이광모, 이군섭, 이기성, 이대균, 이돈희, 이명희, 이미경, 이병남, 이병진, 이상진, 이슬인, 이소희, 이연숙, 이영규, 이원진, 이은숙, 이일구, 이정우, 이종현, 이종재, 이종철, 이진옥, 이철영, 이필덕, 이호근, 장성구, 장유진, 장태종, 전미경, 전영규, 전현숙, 정미향, 정병돈, 정병호, 정영, 정은갑, 정윤석, 정혜영, 정호태, 정희정, 조만희, 조병래, 조원용, 조윤숙, 조인숙, 진광선, 채수형, 최권식, 최규만, 최동섭, 최승연, 최승진, 최영실, 최정인, 최혜영, 하남신, 한규호, 한동순, 한문희, 한송화, 한유리, 한창수, 함승희, 허만용, 허애지, 허규순, 홍기옥, 황순란 (주)강원이앤씨, JCI횡성청년회외소, 강원전기, 강태원복지재단, 동양방재기술, 사람과환경, 선덕의료재단, 우리치과, 포도청해장국, 한국장애인복지관협회, 해피빈, 황소해장국

### 물품후원자

대상주식회사, 삼성엘스토리(주), 새마을금고, 에스원원주지점, 운동장해장국, 푸드뱅크, 홈볼트

### 자원봉사자



강명희, 강정길, 고경옥, 고복란, 고연순, 권오성, 김경란, 김남철, 김남학, 김명옥, 김민경, 김민수, 김상호, 김서혜, 김성지, 김세훈, 김숙자, 김순자, 김정래, 김정희, 김종근, 김진호, 김준희, 김태석, 김형선, 김희자, 남은숙, 남정연, 남진숙, 노상옥, 도유진, 명필주, 문순복, 문순화, 박경옥, 박계훈, 박근자, 박선자, 박수영, 박순자, 박진성, 박창현, 박현민, 배영희, 송숙현, 송영미, 송영미, 신경희, 심명숙, 안광래, 안광래, 안인숙, 양용석, 오지영, 우금순, 원은혜, 유창용, 윤영자, 이경자, 이경자, 이덕용, 이명란, 이명철, 이병남, 이상순, 이상순, 이애숙, 이연숙, 이용진, 이윤희, 이인남, 이정림, 이준희, 이지형, 이혜영, 이효림, 임영숙, 장남순, 장인환, 장한별, 장혜성, 전지현, 정금순, 정보민, 정복선, 정애경, 정은자, 조병래, 조영민, 조영숙, 조우림, 조혜정, 주광자, 최금애, 최미숙, 최시일, 최연식, 최옥수, 탁희은, 한동순, 한정민, 한창수, 한현정, 함봉자, 함분숙, 함영숙, 함재령, 함재택, 허애자, 허윤옥, 허정미, 홍근표, 홍기복, 홍성옥, 홍성준, 홍정숙, 홍진석, 홍진숙, 황순덕

※ 복지관 운영에 도움을 주신 모든 분들께 진심으로 감사드립니다.



### 후원 종류

- 일반 후원 장애인에 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

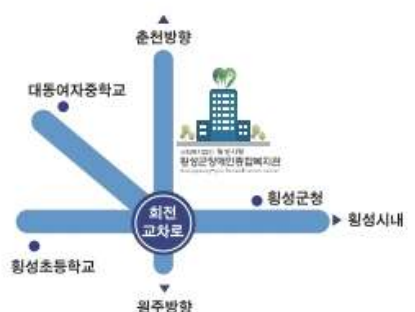
### 후원 계좌 안내

예금주 횡성군장애인종합복지관  
농협 301-0019-4889-21 신협 131-014-321594  
농협(장학계좌) 301-0034-2613-11 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 다가갈 수 있는 개인과 단체, 모두가 가능합니다.
- 참여방법** 전화나 방문 또는 인터넷으로도 신청 가능합니다.
- 활동영역** ▶노력봉사: 관내 운동보조, 식사 및 주방보조, 방과후교실, 계절학교방학준비, 직업훈련 작업보조, 특별활동 지도, 자료실 자료정리, 행정업무지원, 치료보조 등
- ▶전문봉사: 양방 및 한방진료, 이미지, 발마사지, 특별활동(미술, 음악, 글쓰기, 체육 등)
- ▶방문봉사: 가사지원(발반찬 조리, 청소, 빨래 등), 방문이미지서비스, 학습지원 (학업지도, 컴퓨터지도)

모집기간 연중수시



사회복지법인 황성사랑  
황성군장애인종합복지관  
Hwangseong-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)