

심장이야기

제38호 2018년 05월

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

“조금 늦은 너의 마음, 조금 늦은 너의 시선, 조금 늦은 너의 발걸음, 기다려 같이 가자” 제38회 장애인의 날 기념, 장애인식개선 캠페인 제6회 한마음 걷기대회

4월 21일(토) 제38회 장애인의 날 기념 장애인식개선 캠페인을 진행하였습니다. 올해로 6회째 맞이하는 한마음 걷기대회는 장애인도 사회의 한 구성원으로 차별받지 않고 생활 할 수 있다고 알리는 것을 목적으로, 초·중·고 학생들과 지역주민이 장애인식개선 문구가 적힌 어깨띠와 팻말을 들고 횡성을 일대 6km를 걷는 캠페인입니다. 이날 걷기대회에는 6명의 장애인식개선공모전 입상자들에게 상장과 소정의 상품권을 전달하였으며, 황성신협협동조합의 후원을 받아 3명의 장애아동청소년에게 장학금을, 어려운 역경 속에서 자녀교육에 홀몸한 모범이 된 부모 2명에게는 장한 부모 상을 전달하였습니다. 더운 날씨에도 불구하고 걷기대회는 600여명이, 장애체험은 80여명이 참여했습니다. 적지 않은 거리에 학생들이 지치지 않을까 걱정되었지만 씩씩하게 걸으며 “장애인 분이였다면 더 힘들었을 것 같다.”고 말하는 친구들의 모습에 기특함과 동시에 미래 우리 횡성의 장애인 복지에 대한 든든한 기대감을 얻었습니다! “조금 늦은 너의 마음, 조금 늦은 너의 시선, 조금 늦은 너의 발걸음, 기다려 같이 가자” 언제나 이 마음 그대로 배려하는 삶을 사는 우리 친구들이 되길 바랍니다. 이번 한마음 걷기대회에는 많은 지역사회와 더불어 사는 착한이웃의 도움으로 진행되었습니다. 후원 및 자원 봉사를 지원해 주신 모든 분들께 감사 말씀 드립니다.



*** 한마음 걷기대회 다사갈기 ***
인라언스케어트장(종별)
태오아파트, 성복초등학교
황성경찰서 교차로, 연대자동차
황성육원, 문화체육공원
열발식당, 인라언스케어트장(도착)

제38회 장애인의 날 기념 “장애인식주간행사 릴레이~”

우리 복지관은 매년 4월 20일 장애인의 날을 기념하여 장애인과 비장애인의 거리를 좁히고, 암기식 교육이 아닌 함께 공감할 수 있는 방법을 찾는 장애인식주간행사를 진행하고 있습니다. 그중 첫 번째! “삼행시 장원급제, 나야! 나!” SNS를 통해 삼행시 이벤트를 진행하였습니다. 많은 지역 주민들이 참여하였으며, 그 결과 횡성고등학교에 재학 중인 김건 학생이 장원급제하였습니다! 장애인식개선에 대한 명확한 의미전달에서 많은 점수를 획득하였습니다. 이용자 공개투표를 통해 결정이 되었기에 더욱 의미 있는 삼행시였다 생각됩니다. 두 번째! 함께 웃고 웃으며 본 “그것만이 내 세상!” 이 영화 속의 주인공은 서번트증후군을 갖고 있는 친구였습니다. 서번트증후군은 기억, 암기, 계산, 음악 등에서 보통 사람들이 따라갈 수 없을 만큼 엄청난 재능을 갖고 있는 장애를 말합니다. 누구에게 배운 적도 없고 악보도 볼 줄 모르지만, 유튜브를 통해 피아노 연주를 듣고 건반으로 표현하는 주인공은 우리들에게 많은 생각과 고민을 던져주었습니다. 뛰어난 재능을 갖고 있음에도 사회의 편견으로 인해 재능을 개발하는 데 많은 어려움이 있는 주인공을 보며 장애인 스스로의 변화보다 사회의 환경적인 변화와 노력이 더 중요하다는 것을 다시 되새겨 보는 시간이었습니다.

세 번째! “소중한 My Life”라는 주제로 진행된 부모교육을 진행하였습니다. 장애자녀를 둔 부모이전에 내가 현재에 있기까지 과정을 정리해 봄으로써 더 나은 미래의 삶에 대해 생각해 볼 수 있는 시간이었습니다. 소금과 파스텔을 이용하여 형형색색의 예쁜 화분을 만들고 그 시절 나의 꿈과 역경 등을 대입하여 생각해 보았습니다. ‘어디 가서 시원하게 내 마음 속 이야기를 못하고 늘 혼자 가슴에 담아왔는데, 오늘 이렇게 말을 하고 나니 참 좋았다’는 의견처럼 지난 시절은 과거로 보내고 현재에는 행복한 일들만 남길 바랍니다.



제38회 장애인의 날 기념 장애인식개선 공모전

사진 부문



황성초등학교 도움 2반

포어 부문

조금 늦은 너의 마음
조금 늦은 너의 시선
조금 늦은 너의 발걸음
기다려, 같이 가자.

황성초등학교 5학년 김혁

삼행시 부문

장애인에게 존중과 배려를 해주세요.
애정을 가지고 바라봐 주세요.
인간관계에 가장 필요한 것은 존중과 배려입니다.

황성고등학교 2학년 김건

“횡성군 장애인 여러분, 제주도에 어서옵서예~”

우리 복지관은 4월 24일(화)부터 26일(목)까지 2박3일 제주도 문화체험을 진행하였습니다. 제주도 문화체험은 신체적, 경제적으로 취약하여 여가생활이 어려운 장애인들에게 문화체험을 제공하여, 삶의 활력과 자긍심을 고취하는 목적으로 진행되는 프로그램입니다.

이번 제주도 문화체험에는 지역 내 장애인 25명이 참여하였고, 자원봉사자 3명을 포함한 10명의 인솔자가 동행하였습니다. 아름다운 섬 제주를 땅을 밟는 순간부터 즐거움의 연속이었습니다. 첫날 비가 왔지만 아름다운 유라공예도 잔뜩 보았으며, 고구려 광개토대왕의 일대기를 그린 더마파크 공연도 관람하였습니다. 둘째 날은 볼거리가 더 많았습니다. 여지미 식물원, 평화센터, 퍼시픽랜드, 수상보트, 드라마월드로 진행된 투어는 제주를 알아볼 수 있었고, 육지에서는 볼 수 없는 다양한 볼거리들로 가득 찼습니다. 특히, 수상보트는 모든 장애인분들이 너무 좋아하셨습니다. 손가락을 뻗면 돌리면 보트가 돌아가는데, 다들 무서워하지 않고 좋아하셔서 덩달아 같이 즐거웠습니다. 마지막 날은 자연사박물관, 선녀와 나무꾼에 다녀왔습니다. 선녀와 나무꾼은 60~80년대 추억의 물품들을 전시한 곳인데, 관람 중간 고고장 전 시장에서 신나는 댄스로 마지막 날의 아쉬움을 털어냈습니다. 옛날 교복도 입고, 뽕튀기도 사 먹으며 어려웠지만 행복이 깃든 추억을 다시 꺼내보는 시간이었습니다. 내년에도 오고 싶다면 지적장애인의 기분 좋은 흥얼거림이 모두에게 행복한 힘이 되었던 여행이었습니다.



스페셜올림픽? 데플림픽? 2018년은 패럴림픽!!



스페셜올림픽은 지적, 자폐성 장애인을, 데플림픽은 청각장애인을 위한 국제경기 대회이며, 패럴림픽은 신체 장애인의 국제 경기 대회로 올림픽이 열리는 해에 개최국에서 열립니다. 올해 평창동계올림픽이 성황리에 마무리 되고, 이어 평창동계패럴림픽이 개최되었습니다. 동계올림픽만큼 다양한 종목이 있는 것은 아니지만, 국내에서 그리고 우리 지역에서 열리는 올림픽이었기에 장애인분들의 관심은 매우 높았고, 우리 복지관도 120여명이 장애인 휠체어 컬링과, 장애인 아이스하키를 관람하였습니다.

올 해 대한민국을 뜨겁게 달구었던 “영미~” 그 생생한 울림을 되새기며 휠체어 컬링을 관람했습니다. 스톤을 정밀하게 미는 선수들을 보니 정말 대단하다는 생각이 들었습니다. 생소한 게임이기에 규칙을 이해하기 어려웠으나 경기장에서의 열정과 장애인 당사자들의 시합을 보며 함께 흥분하고 합성을 외치기에는 충분했습니다. 비슷한 시간 다른 경기장에서는 아이스하키를 관람하고 있었습니다. 엄청난 스피드와 몸싸움 그리고 빠르게 오고가는 “퍽(볼)”을 따라 우리들의 눈과 목도 바쁘게 움직였습니다. 1시간이라는 시간이 어떻게 흘러갔는지 모를 만큼 긴장감이 가득한 경기였습니다. 평창동계패럴림픽은 많은 장애인분들이 재활에 대한 동기, 그리고 자신감을 갖는데 긍정적인 영향을 주었다고 생각합니다. 이번 패럴림픽 참관을 통해 다양한 스포츠를 알게 되었고, 많은 분들이 관심을 갖게 된 만큼 다음 개최국 중국에서 또 다시 우리 선수들의 당당한 모습과 횡성군에서도 선수가 발굴되기를 기대해 봅니다.

2017년 후원금 결산보고

후 원 금			
세입		세출	
항목	금액	항목	금액
전년도 이월금	4,807,648	수용비및수수료	99,304
지정후원금	14,410,000	운영지원사업비	4,222,820
비지정후원금	37,556,840	기획 지역연계사업비	2,403,480
예금이자	10,846	가족문화지원사업비	3,909,490
		상담사례지원사업비	34,829,850
		보조기구수리센터	2,098,000
		차기이월금	9,222,390
합 계	56,785,334		56,785,334

6월 13일 지방선거! 투표 방법 어렵지 않아요~
투표 전 꼭 챙겨야 할 물건 : 복지카드(신분증)
투표 방법을 모르시는 분은 안내자에게 말씀 하세요!



투표하는 방법

- ① 신분증을 보여줍니다.
- ② 본인 확인기에 이름을 쓰거나 손도장을 찍습니다.
- ③ 투표용지 7장을 받습니다.
- ④ 투표용지에 도장을 찍고 반으로 접습니다. (세로로 접어주세요.)
- ⑤ 투표지를 투표함에 넣습니다.

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”



시작자세



끝자세

< 팔(이두근) 운동 >

- ① 반듯하게 바닥에 누워 운동하고자 하는 쪽의 다리를 90도까지 구부린 후 발에 세라밴드를 고정하고 양손으로 세라밴드를 잡습니다.
- ② 세라밴드를 잡은 상태로 다리를 천천히 펴주세요. 이때 다리가 바닥에 떨어지지 않도록 주의합니다. (10회씩 3세트 반복)

※ 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

복지관 동향

축하합니다!



제 38회 장애인의 날 기념행사에서 우리복지관 백영선 관장님께서 '강원도지사 표창'을 신비아 대라님이 '형성군수 표창'을 수상하였습니다. 축하드립니다.

환영합니다!



언어치료사
오혜인 선생님

수고하셨습니다!



언어치료사
손다인 선생님

횡성군장애인종합복지관 다시보기

이동복지관 (갑천 추동)

▶ 3월 30일 갑천 추동리 당평분교로 이동복지관을 다녀왔습니다. 복지상담, 청력검사, 아미용, 보장구 수리센터, 보행증권 안내 등 다양한 서비스를 제공하였습니다. 멀리까지 찾아와 줘서 고맙다는 어르신들의 말씀에 기분 좋은 하루였습니다. 다음 이동복지관은 인홍면 소사리입니다! 그때 다시 만나요~



직원연수

▶ 4월 6일, 단양군 일대로 상반기 직원연수를 다녀왔습니다. 오전 한국사회복지인권연구소 임동훈 강사님께 장애인 인권교육을 받고 단양으로 출발하였습니다. 만천하스카이워크 및 느림보 강물길 트래킹을 통해 즐거운 휴식시간과, 저녁 후 영화 덕구를 관람하며 문화생활을 즐기기도 하였습니다. 연수를 통해 직원들 모두 재충전하는 시간을 가졌습니다.



활동지원사 단합대회

▶ 4월 13일 복지관에서 활동하시는 활동지원사분들을 대상으로 단합대회를 다녀왔습니다. 원주에 새로 생긴 스금산 출렁다리와 간현 레일바이크를 자유롭게 주변의 경치를 감상하였습니다. 항상 이용자의 지립을 위해 힘써주시는 활동지원사 분들께서 짧지만 즐거운 휴가를 즐기시길 바래 봅니다!



생신상자원

▶ 4월 27일 생신상을 차려 드리고자 횡성읍 반곡리에 거주하고 계시는 독거어르신께 다녀왔습니다. 어르신 생신상자원은 횡성군전통음식연구회에서 도움을 주셨습니다. 어르신은 많은 사람들이 찾아와 음식을 차려주고 같이 식사를 하니 즐겁고 맛있게 잘 먹었다고 하시며 만족해 하셨습니다.



이동세탁

▶ 3월 28일, 이동세탁을 진행하였습니다. 장애인 종합복지관 앞 주차장에서 6가구의 이동세탁을 진행하였으며, 다음 이동세탁은 5월 9일, 5월 23일에 진행할 예정입니다. 보송보송해 지는 세탁물을 보니 이제야 완전한 봄이 온 것 같다는 생각이 듭니다.



주거환경개선

▶ 4월 15일, 갑천면에 거주하시는 장애인 가정에 주거환경개선(도배)을 진행하였습니다. 노후된 벽지를 뜯고 맛있는 실크벽지를 붙이니 마치 새집처럼 느껴지는지 이용자분께서도 매우 만족해 하셨습니다. 이번 주거환경개선은 행복나눔 가족봉사단에서 도움을 주셨습니다. 감사드립니다.



화재훈련

▶ 3월 21일, 저희 복지관에서는 화재대피훈련을 실시하였습니다. 이번 훈련은 복지관에서 발생할 수 있는 화재상황에 대비하여 직원들의 대응 및 이용자의 안전 확보 방법을 파악하고 문제점을 보완하기 위해 진행하였습니다. 조금 서툴렀던 점도 있었지만 만약의 사태에 대해 대처할 수 있는 방안을 배울 수 있는 시간이었습니다.



슬링그룹운동

▶ 2월~3월까지 기능강화지원팀에서는 제1차 그룹슬링운동교실을 운영하였습니다. 슬링이라는 특수한 운동기구를 사용한 전문 운동지도로 증상이 비슷한 이용자들을 대상으로 건강 증진에 도움을 주고, 서로에게 긍정적인 자극을 주어 재활에 대한 의지를 독려할 수 있는 시간이었습니다.



○월 ○○일은 장애인에 대한 국민의 이해를 깊게 하고 장애인의 재활 의욕을 높이기 위해 제정된 대한민국의 법정 기념일인 장애인의 날입니다. 장애인의 날은 몇 월 며 칠 일까요? (주관식)

정답

이름 :
연락처 :

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

A photograph of a two-story building. The upper floor has a red sign with white Chinese characters. The ground floor has a green awning over the entrance. A tree is visible on the left side of the building.

● 주소: 횡성군 횡성을삼일로 79



● 주소 : 횡성군 횡성읍 읍상리 1



● 주소: 횡성군 횡성읍 문화체육로 38



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)