

# 도란

도란은 “여럿이 나직한 목소리로  
정답게 서로 이야기하다” 라는 뜻입니다

행복하길 바라는 복지관  
소통하는 복지서비스로 우리 이웃의 활기찬 삶, 건강한 행복을 만들어 갑니다.  
[www.kjwc.or.kr](http://www.kjwc.or.kr)



‘소중한 \_\_\_\_\_ 님께 드립니다’

통권 제126호 2021.06

# 도란



- 03 여는글 사람, 삶, 마을
- 04 저의 특별한 '장미'님 들에게 김미란 기관장
- 05 사업소개 GIST 수어 협력연구
- 06 마을소식 5월애 산타, 고마워요. 사랑해孝
- 08 마을소식 '마을길 줍깅 "운동화신고" 같이 하실래요?
- 09 마을소식 각화 마을카페로 놀러오세요~!!
- 10 취업 성공수기 그들의 광주교육공무직
- 12 멘토링 수기 이게 웬일이야, 감사라니...
- 14 공간소개 여기는 최종증발달장애인 융합돌봄센터
- 16 운동지도 1:1 생활운동지도 시리즈 1편
- 18 리틀빅히어로를 찾아서 광명앤드 대표이사 선광술
- 20 나눔을 실천하는 리틀빅히어로
- 22 상반기 사업 돌아보기
- 23 수어를 배워봅시다
- 24 이벤트 도란소식지 읽어 보셨나요?

발행일 2021. 6 발행인 김미란

편집인 김호곤, 김선철, 박춘주, 정진선, 정충섭, 정유현, 하덕심, 이은진, 최연서, 서지윤, 염건이

발행처 광주광역시장애인종합복지관 주소 광주광역시 북구 북문대로 219

홈페이지 www.kjwc.or.kr 전화 062-513-0977 팩스 062-513-4700

디자인·인쇄 이미지뱅크

\* 광주광역시장애인종합복지관 홈페이지 내 도란 소식지 코너에서 구독하시면 소식지를 메일 혹은 우편으로 보내드립니다.



소식지 신청 - QR코드



## 사람, 삶, 마을

“살아 있는 한 끝까지 ‘삶’이고 싶었다.  
그 어떤 이유로든 삶의 주연에서 조연으로 떨어지는 것,  
능동적인 의지에서 수동적인 자세로 바뀌는 것,  
그것은 정말 참기 힘든, 더없이 어리석은 짓이었다.”

- 김하인, 국화꽃 향기

우리 복지관은 우리 이웃의 삶이 스스로의 삶의 주인이 되고  
마을에서 함께 살아가도록 항상 곁에서 응원하겠습니다.

## 저의 특별한 '장미'님들에게



지난 5월 법인 채용공고를 통해 관장으로서의 소임을 다시 맡게 되었습니다. 복지관이 지역의 장애인재활 전문기관으로, 주민들과 함께하는 커뮤니티 중심기관으로 자리 잡는 일에 최선을 다하겠습니다.

앞으로의 3년은 우리 복지관의 도약을 위해 매우 중요한 시기가 될 것입니다. 무엇보다 중요한 과제인 복지관 재건축을 위해 이용장애인과 지역사회 모두의 힘을 모아 집중하겠습니다. 복지관의 새 공간은 지역 장애인 뿐 아니라 주민들이 편안하게 여가활동을 즐기고 소통을 이어아가는 모두의 공간으로, 지역사회 커뮤니티 중심기관으로 거듭날 것입니다.

더불어 장애 당사자들이 지역사회에서 동등한 주민으로 어울려 잘 살 수 있는 여건을 만드는 일에 노력하겠습니다. 복지관 중심의 고정된 서비스가 아니라 당사자 중심의 서비스가 유연하게 지원되도록, 역량강화를 통해 지역사회에서 뿌리내리도록 돕겠습니다. '지역사회와 함께하는 광주광역시장애인종합복지관입니다'라는 표현을 더 적극적으로 실천하고자 합니다.

공유의 시대입니다. 복지관 역시 내부의 인적 및 물적 자원을 지역사회와 공유하여 유용하게 활용될 수 있도록 지원하겠습니다. 종사자의 역량강화를 통해 기관의 전문성을 확보하고, 재활서비스 제공에 대한 노하우와 인프라를 함께 활용할 수 있도록 안내하겠습니다. 연대와 나눔의 실천으로 지역의 장애인복지 플랫폼을 지향합니다.

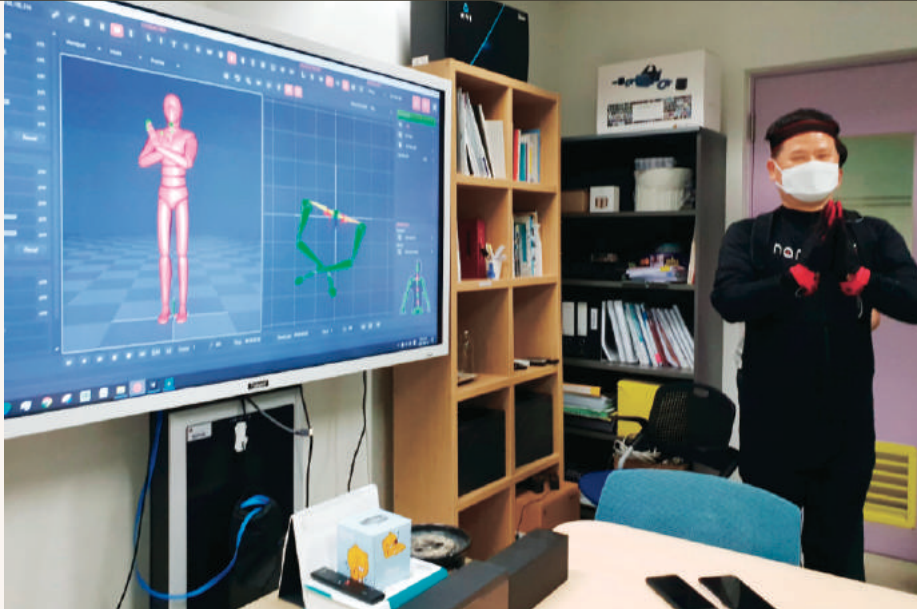
생똥쥐베리의 '어린왕자'에는 장미 이야기가 나옵니다. 장미가 어린왕자에게 소중한 것은 함께 했던 시간들이 쌓여서 그러한 것이지요. 30여년 복지관과 함께한 세월 동안 쌓인 추억과 애정으로 제 소임을 성실히 수행하겠습니다. 저의 장미, 복지관 이용자 여러분들에게 이렇게 인사드리며 각오를 다집니다.

변함없는 관심과 애정으로 늘 함께 해 주시는 분들의 건강과 행운을 기원합니다.

- 광주광역시사회서비스원 광주광역시장애인종합복지관장 김미란



## “청각장애인을 위한 지능형 AI 전시해설 문자/한국수어 변환기술 개발” 협력



복지관 수어지원팀은 지능형 전시해설 문자/한국수어 변환기술을 개발하는 광주과학기술원(GIST)과 함께 청각장애인이 문화시설에서 수어를 통해 ‘문화향유권’을 누릴 수 있도록 협력하고 있다.

변환기술 연구에 참여하는 연구원을 대상으로 농인과 수어에 대한 이해를 높이는 전문가 자문과 전시시설 및 안내방송 DB를 통하여 한국어를 기반한 해설을 수어로 번역하는 영상 촬영에 참여하고 있다.

2020년부터 지금껏 전시콘텐츠 310개와 프로토타입 사용성 평가를 위한 1,309개의 문장을 수어로 번역하였고, 수어번역영상을 바탕으로 수어스크립트를 제작하고 학습 데이터 셋으로 사용하기 위한 작업을 지원하고 있다.

수어에서 중요한 요소인 비수지 기호를 선정하고 데이터 셋을 표준화 할 수 있도록 협력하고 사용성 평가를 통하여, 수어번역을 통한 개별문장에 대한 이해도가 비교적 높다는 결과를 받고 있다.

또한 모션캡처를 통해서 아바타가 수어번역문을 기반으로 수어를 표현하는 것에 대한 수정 및 검수를 함께 지원하여 문화시설의 전시해설이 청각장애인 친화적인 시설로 개선되도록 함께 노력하고 있다.

향후 복지관 수어지원팀은 농아인의 효과적인 정보습득을 위한 수어화면 UI 배치연구 등에 적극 참여하여 보편적 정보공유를 위해 노력 할 것이다.

# 5월愛 산타, 고마워요. 사랑해 孝



## 마을활동가, 문흥골목대장 대표 김영선

저는 예로부터 정(情)이란 단어를 참으로 좋아합니다. 정은 인본의 뿌리라 마을 활동가에게 기본적인 소양이기도 할 뿐 만 아니라 마을에서 함께 살아가는 주민살이에도 큰 도움이 되기 때문입니다.

그런 의미를 배양하고자 복지관과 함께 지난 설명절에 『정나눔 1 - 전부처, 정붙여』를 주제로 장애인 주민과 비장애 주민이 각자 만든 부침개로 서로 나누며 큰 호응을 받은바 있습니다. 이런 호응을 이어 받아 5월 가정의 달 어린이와 어르신의 행복한 『정나눔 2』를 진행하여 성공적으로 마칠 수 있었습니다.

복지관이 마을로 들어와 활동하면서 여러 변화가 조금씩 나타나고 있습니다. 이쁜 경희 샘과 멋진 호석 샘이 뜨거운 햇살을 받으며 마을 이곳 저곳을 누비고, 기쁜 마음과 환한 미소로 장애당사자와 마음을 나누는데 어린이, 어르신 모두에게 감동이 넘치고 있는 것을 알 수 있습니다.

우리는 누구나 마음 한켠에 봉사와 나눔의 마음이 있는데, 어떻게 하는지 어디서 무엇을 할지 몰라 망설이고 있었나 봅니다.

마을에 도움의 손을 내밀 때마다 많은 주민들이 참여하고 다음에도 참여하고 싶다하니 사람살이가 더 좋아지는 것 같습니다.

이렇게 좋은 일은 멈추지 말고 꾸준히 이어졌으면 하고 아직 알려지지 않은 더 많은 복지 사각지대 가정에 나눔이 이어지면 좋겠습니다.

동참해주신 마을 주민과 복지관에 수고의 박수를 보냅니다.

장애당사자 중심으로 함께 마을활동하는 문흥골목대장 대표 김영선입니다.  
지난해 복지관에서 주관하는 장애친화마을에 소극적으로 참여하였지만 금년부터는 대장으로 나서 적극 활동하고자 합니다. 많은 도움과 응원 부탁드립니다.



### 광주장애인증합복지관 사회복지사 윤호석

복지관에게 문흥장애친화마을은 매우 의미있는 공간이다.

주민과 장애당사자가 함께 어울리며 의미있는 활동에 가치를 부여하는 곳이며, 문흥마을에서 장애인과 비장애인이 주민으로 만나 가치·재미·성장을 마을 주민 모두가 누릴 수 있도록 준비하는 곳이다.

이번 행사는 문흥2동행정복지센터 맞춤형복지팀과 협업으로 주민간 정나눔을 통해 커뮤니티케어를 이루어가기 위해 준비하였다.

가장 즐겁고 행복해야 할때 상대적 박탈감과 외로움을 겪는 (장애인) 주민을 위한 정나눔 1. 『전부처, 정붙여』 정나눔 2. 『행복한 문흥』 5월애 산타, 고마워요, 사랑해.를 통해 주민과 주민이 선한 이웃으로 관심을 갖고 우애와 환대가 강물처럼 흘러 넘치기를 바랐다.

예산과 인력이 부족하다고 하지만 문흥마을에서 인사하고, 어떻게 마을활동을 했으면 좋겠는지 여쭙고, 어떻게 가치있는 마을활동을 할 수 있을지 논의했다. 우리의 부족함을 말씀드리고 부탁하니 도움주고 함께 하려는 주민들이 너무 많았다. 복지관이 활동했던 상황을 공유하고 감사해하니 더 많은 주민들이 공감과 활동에 참여하려고 하는 것을 느꼈다. 이번행사를 통해 어떤 자세로 마을 주민을 만나는가에 따라 마을 주민의 마음에 변화의 싹을 만들고 함께 행동하는 마을로 바뀌어갈 수 있다는 희망을 가져보는 기회가 되었다.

‘5월애 산타’는 복지관이 문흥2동지역사회보장협의체와 문흥골목대장이 함께 가정의 달을 맞이하여 문흥마을 내 독거어르신과 어린이들에게 카네이션화분과 간식 꾸러미를 전달하여 주민간의 정나눔을 확산하는 사업입니다.

## 마을길 줍깅

“운동화신고” 같이 하실래요?

운암동림마을 활동가 김미진

지난 5월 30일 오후 5시 운동화를 신은 간편한 복장의 사람들이 운암도서관 앞에 서성인다. 이들은 운암동림동 주민들로 ‘행복한공동체 모다’에서 기획한 마을길을 함께 걸으며 쓰레기를 줍는 ‘줍깅’(줍다+조깅 합성어) 활동에 참여하기 위해 모인 사람들이다.

이날 운암도서관 주변 1km반경을 둘러보며 평소 무심코 지나쳤던 길가의 담배꽂초 등 쓰레기를 줍다 보니 어느새 종량제봉투가 가득 차 있었다. 한 시간 남짓에 준비한 모든 종량제봉투가 채워지는 것을 보니 뿌듯함과 동시에 부끄러운 마음이 들었지만 작은 실천만으로도 지구온난화 방지와 환경지킴이 가능하다고 하니 앞으로 더욱 열심히 참여해볼 것을 스스로 다짐해 보았다.

행사를 기획한 행복한공동체 모다 김현정 대표는 “뜻을 같이한 몇몇 분들과 시도한 작은 일이 광주광역시 북구청 공모사업으로 선정되어 보다 많은 분들이 참여할 수 있는 프로그램으로 확대되었다. ‘운동화신고’라는 프로그램을 통해 마을 주변환경과 건강을 같이 챙길 수 있으니 정말 좋지 않느냐”며 운암동림동 주민들의 관심과 적극적 참여를 요청하였다.

매월 2회씩 장소를 달리해 정기적으로 모인다고 하니 우리가 사는 마을을 주변을 깨끗이 하고 아이들과 함께 봉사과 건강도 챙기고 싶은 주민이라면 즐거운 마음으로 신청하면 어떨까 한다. 이젠 자원봉사 인증까지 가능하다고 하니 코로나 19로 신체활동이 줄어든 이때 내 가족과 함께 한다면 더욱 의미 있는 일이 될거라고 생각한다.



김미진님은 동림마을에서 ‘지니어스 창의보드센터’를 운영하며 아이들에게는 소중한 놀이터를 제공하고 주민들에게는 공동체 거점이 되도록 활동하고 있으며 마을 주민모두가 함께 살아가는데 적극적으로 참여하고 있다.



# 마을공유공간

## 각화 마을카페로 놀러오세요!

각화마을에서 마을활동을 시작한지 반년이 된 어느날, 주민과의 소통공간이 없어 이곳저곳을 떠돌던 복지관 마을활동가에게 주택관리공단 각화센터에서 주민카페를 사용할 수 있도록 흔쾌히 공간을 내주었다. 그곳은 바로 '각화마을 카페'

과거 각화주공 주민카페로 사용되다가 오래 비어있던 공간이라 미안하다는 이야기와 함께, 내어준 공간은 마을활동을 하는 활동가에게는 무엇보다 소중한 공간이 되었다. 마을 주민과 소통을 위해 말끔한 청소부터 시작하여 화사한 화초를 심고, 공유도서 비치, 냉난방 설치까지 쾌적하고 생동감있게 변화시키니 각화마을주민 누구나 언제든지 편하게 들러 대화하고 소통하는 공간이 되고 있다.

2020년 코로나가 한창인 시기, 공유공간에 현수막을 걸고 주민들에게 거리두기와 소통이라는 의미가 다른 단어를 교집합하며 조금씩 마을공유공간으로 자리매김하고 있다. 장애인 세대 실태와 욕구 파악, 주민과 함께하는 역량강화 프로그램 개최, 각화 청년들을 비롯한 유관기관과의 협업을 통해 '장애친화마을만들기'의 인지도를 높이며 다양한 활동을 진행하고 있다.

장애 당사자도 자연스럽게 주민들과 어울리며 마을 안에서 주도적인 삶을 살아갈 수 있도록 각화 마을 사업은 앞으로도 쭉~ 계속된다.

각화 공유공간으로 언제나 편하게 놀러오세요~~!!



각화마을 공유공간  
북구 군왕로207번길 20(각화주공아파트)  
101동 1층 마을카페



최유미

결국,  
꿈은 이루어진다

안녕하세요. 저는 2021년 교육공무직원(중증장애인) 합격자 최유미입니다.

저는 학창시절 이후 버블티가 맛있다고 알려진 '공차' 카페에서 환경미화업무를 했던 적이 있습니다. 카페 청소업무를 하며 달콤한 커피향에 이끌려 커피를 제조하는 바리스타가 되고 싶다는 열망이 가득했습니다. 그러던 중 광주광역시장애인종합복지관에서 운영하는 CGV광주첨단 내 아이갯에브리씽카페에서 중증장애인 바리스타를 모집한다는 공고를 보고 지원을 했지만 저에겐 기회가 쉽게 주어지지 않았습니다. 그렇지만 포기하지 않고 한번 더 도전하여 희망하던 I got everything 카페 바리스타가 될 수 있었고 올해 초까지 즐겁게 근무하였습니다.

바리스타와 CGV 영화관 업무를 하며 안정적인 시간을 보냈지만 출퇴근시간(3교대)이 일정하지 않는 등 근로조건에 따라 개인적인 시간을 갖기가 어려웠기에 정년이 보장된 직장을 가지고 싶다는 생각이 커졌습니다.

사실 2015년 이후 중증장애인 교육공무직 청소보조에 꾸준히 지원하고 있었습니다. 매해 도전과 탈락을 반복하고 있어 포기하고 싶은 마음도 컸지만 면접을 잘 할 수 있도록 도와주신 복지관 선생님과 가족들에게도 부끄러웠습니다.

어느덧 2021 교육공무직 시험이 다가오고 전날에는 잠도 오지 않고 긴장도 많이하여 "또 떨어졌구나..." 하며 포기하고 있었는데 결과 발표일에 제 수험번호가 있는 것을 확인한 후에는 믿기지 않았고 계속 수험번호가 맞는지 수십번 확인을 하였습니다.

5번의 탈락으로 제가 포기하고 또 도전하지 않았다면 올해와 같은 결과를 맞이하지 못했을 것입니다. 한 번의 도전으로 합격한다면 좋겠지만 그렇게 되지 않아도 포기하지 않고 옆에서 용기를 북돋아주며 도움을 주는 사람들이 있다면 결국엔 희망했던 결과를 얻을 수 있다는 것을 깨달았습니다.

저는 지금 새로운 환경에서 새로운 동료와 일하며 적응 중에 있습니다. 청소보조가 쉽지만은 않지만 여러번의 도전으로 합격한 만큼 즐겁게 일하고 가족과 함께 즐거운 삶을 보내도록 노력할 것입니다. 감사합니다.

최유미님은 현재 '신창초등학교'에서 근무하고 있습니다.



## 오재성

### 기회는 만들어 가는 것!

안녕하세요. 저는 2021년 교육공무직원(중증장애인) 합격자 오재성입니다. 코로나 시대에 가장 중요한 업무는 청결이며 다른 단어로 환경미화라고 합니다. 저는 21년 광주지역 교육공무직에 도전하여 코로나 예방의 가장 최일선에서 근무하고 있습니다. 빗자루 쓸기, 대걸레 밀기, 유리창 따기 혹은 화장실 청소, 교무실 청소, 복도 청소 등은 학교에서 중요하지 않은 업무로 분류되기도 하지만 저에게는 소중한 일터이고 다양한 청소 방법을 배워나가며 코로나19를 이겨내는 환경업무에 최선을 다하고 있습니다.

사실 코로나가 아니더라도 학교환경에서의 청소업무는 점점 확대되는 것으로 알고 있습니다. 학생들이 공부에 충실하게 되며 직접하는 청소공간은 축소되고 있어 저희들이 참여하는 환경미화 공간은 넓어지고 있습니다. 점점 청소를 위한 교육공무직원도 확대될 것으로 보이기에 후배들과 새로운 예비동료에게 제가 배운 교육공무직원 합격 노하우를 잘 가르쳐 주면 좋겠다는 생각으로 복지관 선생님이 도와주는 청소훈련에 적극 참여하고 있습니다.

저의 후배들에게 한가지 알려주고 싶은 것은 면접이 매우 중요하다는 것입니다. 면접보기 전에 각자 노트에 자기소개 등 면접에 필요한 이야기를 모두 적어두고 외워야 하는 것입니다. 내용을 외울때는 발표할 내용을 이야기로 만들어 외우면 도움이 된다고 생각합니다. 자기 소개와 지원동기, 평소 청소에 대해 생각하는 것을 자기 경험에 비춰 발표하는 것이 제일 빠르고 정확하게 외우는 방법입니다.

특히 매우 작은 이야기일지 모르지만

- 빗자루 쓰레받기 사용법: 빗자루로 쓸려서 쓰레받기에 넣습니다.
- 청소기 사용법: 코드를 콘텐츠에 꽂아 전원 버튼을 누릅니다.
- 분리수거 하는 방법: 종이는 종이대로 플라스틱은 플라스틱 대로 종류로 분류해서 정리 합니다. 등 작은 일이지만 절차에 맞춰 설명하는 것입니다. 사람들의 생각이 서로 다른 것처럼 면접에서는 준비한 이야기가 아닌 다른 이야기를 할 수 있습니다. 당황하지 말고 면접관에게 '죄송하지만 다시 말씀해 주세요.' 라고 이야기 하며 자신만의 이야기를 말해주세요.

사실 학교를 청소하는 것은 쉽지 않습니다. 규모도 크고 공간이 많기 때문에 쉬는 시간이 별로 없습니다. 하지만 제가 합격한 교육공무직은 매우 좋은 직업이기에 많은 후배들이 도전했으면 하는 바람입니다. 부족한 이야기 있지만 이만 마치겠습니다. 고맙습니다.

오재성님은 현재 '광주서광중학교'에서 근무하고 있습니다.

## 이게 웬일이야, 감사라니...

캘리그래피 강사 최춘옥

평소 장애인복지관을 이용하지만 방문시간에 알맞은 참여프로그램이 없었기에 소원한 관계를 유지하며 본이아니게 복지관과 사회적 거리두기를 하고 있었다.

복지관의 소식을 카카오톡플러스친구로 살펴보던 어느날, 참여가능한 시간대에 재미있는 참여프로그램을 발견하게 되었다. 그중 가장 눈길이 가는 것은 바로 '캘리그래피'

글씨를 아름답게 쓰는 기술이며 손으로 그린 문자라는 뜻을 가진 캘리그래피를 보며 가능할까라는 의문부터 들었지만 평소 글씨를 잘 적는 사람이 너무나 부러웠던 것은 당연한 사실이었다. '나'라는 사람은 글씨를 잘 못 적는 사람이라 글씨 쓰는 것에 자신감이 없고 소소하게 글씨 쓰는 일이 생길때마다 자신감부터 떨어졌던 기억이 떠올랐지만 도전을 해보았다.

캘리그래피가 뭔지도 모르는 상태에서 단순히 글씨를 쓰는 것은 할 수 있겠다 싶어 신청하고, 참여하였더니 '이게 웬일입니까?'

초보 입장에서 글씨를 잘 쓰고 싶어 참가했는데 글씨를 삐딱삐딱 그리는 것 말고 더 이상하게 쓰는 것을 배우러 온 것 같아 한참 웃기도 했다. 하지만 정작 제대로 배우기 시작해보니 너무 재미있고 새로운 경험과 점점 늘어나는 실력에 뿌듯해하며 참 재미있었다.

2019년도 프로그램 참여 후 2020년도에는 자격증에 도전하여 캘리그래피 3급 자격증을 취득하는 성과도 이루었다.

나름 직장생활을 하다보니 회사에서도 가끔 활용하기도 하고 여전히 캘리그래피에 대한 지식도 미흡하지만 조금씩 사람들에게 알려주니 나눔의 기쁨도 느낄 수 있었다.

그러던 중 복지관에서 캘리그래피 멘토링으로 재능기부를 해달라는 부탁을 받았다. 자격증은 있지만 아직 전문가가 아니기에 걱정이 많았지만 이러한 기회가 또 있을까 싶어 멘토링의 멘토로 참여하게 되었다. 막상 시작하게 되니 멘티로 참여한 사람들에게 뿐 아니라 나에게도 도움이 된다는 걸 알았고, 재능기부에 굉장히 보람을 느끼고 있다. 다니는 회사에서도 재능기부를 한다는 것을 알고 근로시간 배려 뿐 아니라 여러모로 지원을 해주니 마음 편하게 더욱 열심히 참여하고 있다.

캘리그래피를 알게해주고 멘토링 참여의 기회를 준 복지관 선생님에게 무척 감사하다는 이야기를 전하고 싶다. 매번 많은 준비해주시는 복지관 선생님들과 더 좋은 여가 생활을 할 수 있게 관심을 기울이는 복지관에 다시한번 고마움을 드린다. 더 열심히 할게요~



“  
멘토링 사업의 멘토로  
활동해보니  
멘티 뿐만 아니라  
나에게도 도움이  
되는 것을 알았어요  
”



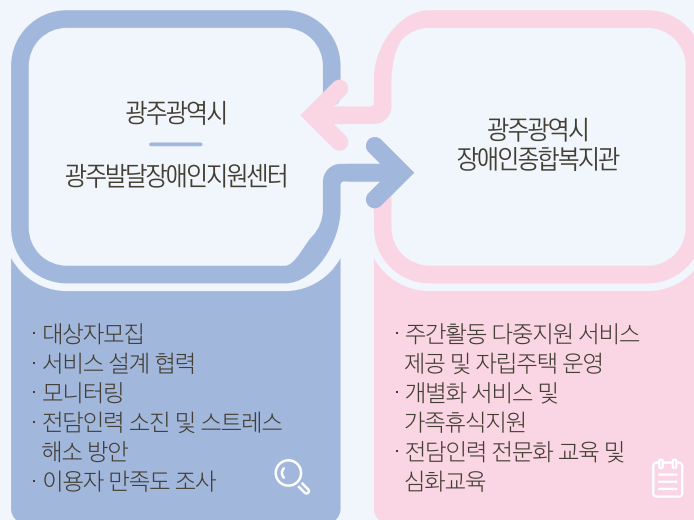
# 여기는 광주광역시 최중증발달장애인 융합돌봄센터



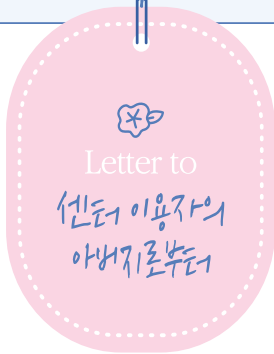
복지관은 최중증 발달장애인과 그 가족이 지역사회에서 보다 행복하게 살아갈 수 있도록 지원하기 위해 2021년 3월 최중증발달장애인 융합돌봄센터(사업)를 개소하였다.

최중증 발달장애인을 위해 광주광역시 인큐베이팅 사업으로 전국 최초로 시행되고 있는 융합돌봄센터는 도전적 행동으로 인해 소외받는 최중증 발달장애인 당사자에게 주간활동 다중지원, 자립생활 Level3 지원주택에서의 맞춤형 활동 서비스를 통해 긍정적인 행동변화와 자립을 위한 지역사회 통합을 지원하고 있으며, 복지관 내에 개별 및 그룹활동실, 심리안정실을 마련하여 서비스를 제공하고 있다.

이와 함께 장애인 가정의 애경사, 병원입원 등 긴급상황에 따라 발달장애인 자녀를 안심하고 맡길 수 있는 주거공간과 긴급돌봄서비스를 지원하고, 자립생활에 대한 막연한 두려움을 해소하며 지역사회에서 포용되어 살아갈 수 있도록 지원하는 일시 주거체험공간을 제공하는 사업을 진행하며 최중증 발달장애인의 삶과 건강한 가족기능회복을 위해 노력하고 있다.



문의 : 복지관 융합돌봄실 T. 062-513-0977



Letter to  
센터 이용자의  
아버지로부터

안녕하세요

저는 광주광역시장애인종합복지관 최종증 발달장애인 융합돌봄센터 이용자 아버지입니다.

저의 아들은 29세 건강한 청년이지만 출생 직후부터 선천적 스펙트럼 질환으로 발달장애인으로 등록되어 있습니다. 장애정도가 매우 심한 증상으로 도전적, 공격적, 과잉행동이 빈번하여 보호자 입장에서도 양육하기가 매우 고통스러워 함께 동고동락하는데 많은 어려움이 있습니다.

이러한 도전행동을 보일때면 보호자 입장에서는 온갖 수단과 방법을 통해 해결하려 노력하지만 아무소용이 없었고 그저 본인 감정이 완화되어 도전행동이 진정되기만 바라보고 있는 상황입니다. 이런 상황에서 전국 최초 광주광역시에서 시행하는 최종증 발달장애인 융합돌봄센터를 이용하게 되었고 3월 16일 서비스의 첫 이용자가 되었습니다.

첫 융합돌봄센터 서비스 이용자이기에 서비스에 대한 기대와 걱정이 교차하며 불안하였지만 서비스를 받기 시작된 날부터 며칠 지나지 않아 기우였다는 것을 알게 되었습니다. 장애인종합복지관 융합돌봄센터 선생님들이 오랜된 가족처럼 환영해주고 발달장애인의 특성을 온전히 이해하고 현장에서 적용하니 빈번히 낯선 사람에게 나타났던 거부감과 도전적 문제행동을 일삼았던 저희 아들도 조금씩 변화하는 것을 느낄 수 있었습니다.

최종증 장애인이 이용하는 공간인만큼 융합돌봄실 안전매트 설치와 적절한 색상배치의 조화가 이용인 중심으로 설계된 것을 확인할 수 있었고 도전행동시 신체의 이완과 안정을 위한 스누젤레스(심리안정실)도 매우 잘 갖춰져서 매우 흡족했습니다.

최종증 발달장애인 융합돌봄 서비스는 보호자의 삶과 서비스 참여자의 삶에 커다란 변화를 보여줄 것이라 기대합니다. 보호자에게는 보통의 삶, 이용자에게는 또 다른 성장의 기회가 될 것입니다. 전국 최초로 시도되는 사업이고 사회적으로 외면 받아왔던 최종증 발달장애인을 위한 프로그램이기에 발달장애인의 권익향상과 관련서비스가 잘 정착되어 추후 타시도의 모범이 되는 기관으로 거듭나길 희망합니다.

끝으로 바보아들 아버지가 바라는 바는 아들이 융합돌봄센터 프로그램을 잘 적응해서 도전행동들이 호전되어 지역사회 내에서 비장애인과 같은 일상적 보통의 삶을 영위 할 수 있으면 하는 바램입니다. 감사합니다.

안녕하세요. ①  
저는 광주광역시 장애인종합복지관 최종증 발달장애인  
융합돌봄센터 이용자 부모입니다  
현재 저의 아들은 29세 건강한 청년이지만  
중생기로부터 선천적 스펙트럼 질환의 발달장애인  
으로 등록되어 있습니다  
발달장애인의 특성상 도전적, 공격적 과잉 행동이  
자주 빈번하게 일어나고 모든 부분에서 아주 광범위하게  
문제행동이 다양하게 나타나며 양육하기가  
일하기 때문에 보호자 입장에서도 양육하기가  
매우 고통스럽고 함께 동고동락하는데 많은  
어려움이 따르고 있습니다.  
이러한 문제 행동들이 일기날마다 보호자 입장에서는  
온갖 수단과 방법을 동원해서 해결해볼려고 노력하면  
아무소용이 없었고 그저 본인의 감정이 완화되어  
문제행동이 진정되기만 바라보고 있는 실정입니다  
이러한 생활 패턴이 이어지는 도중 광주광역시에서  
발행 최종증 발달장애인 자원센터를 운영하면서 지역  
지원 신청하게 되었습니다  
이후 3월 16일 서비스의 시작을 하게  
되었습니다



# 1:1 생활운동지도 시리즈 1편

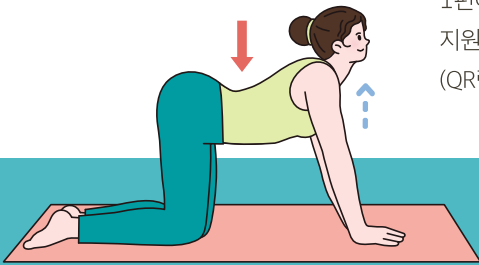
## 어깨.등운동, 팔운동



코로나 19로 체육활동이 어려운 요즘 평생학습지원팀에서는 집에서 쉽게 따라 할 수 있는 1:1 생활운동지도 시리즈를 준비 했습니다.

1편에서는 어깨·등 운동과 팔운동을 준비해 보았는데요. 하루 15분 평생학습 지원팀과 건강한 몸 만들기 함께 해 볼까요?

(QR링크를 클릭하면 영상으로 만날 수 있어요)



### 어깨.등운동



#### 1. 팔 들어올리기

서거나 앉은 자세에서 양팔 또는 한팔을 머리 위로 들어올립니다. 10~15회



#### 2. 롬보이드 플

서거나 앉은 자세에서 허리를 쪽 펴고 두팔 또는한팔을 바닥과 평행하게 올립니다. 팔꿈치를 뒤로 당기면서 어깨뼈가 조이는 느낌으로 운동을 반복합니다. 10~15회



#### 3. 옆으로 팔 올리기

서거나 앉은 자세에서 허리를 펴고 양팔 또는 한팔을 어깨 높이로 올립니다. 10~15회



#### 4. 암 시저스

똑바로 서거나 앉은 자세에서 팔을 어깨 높이로 벌린 후 한 쪽 팔을 다른 팔 쪽 위로 올려 X자를 만드는 동작을 반복해 줍니다. 동작을 너무 빠르게 하지 않도록 주의합니다. 15~20회



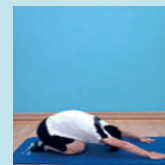
#### 5. 고양이 포즈

- ① 무릎을 대고 엎드린 자세에서 숨을 들이 마시고 배가 아래로 축 내려오게 한 후, 어깨를 뒤로 말아 머리를 천장을 향해 들어 올립니다.
- ② 숨을 내쉬며 등을 곡선으로 만들어 위로 향하게 한 후 머리를 아래로 숙이세요. 20~30초 반복



#### 6. 리클라인 롬보이드 스쿼즈

자리에 앉아 무릎을 살짝 굽히고 상체를 뒤로 약간 기울입니다. 두팔 또는 한팔을 앞으로 쪽 뻗었다가 팔꿈치를 뒤로 잡아당겨 어깨뼈를 조입니다. 10~15회



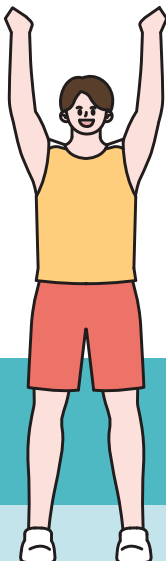
#### 7. 아기자세

무릎을 꿇고 앉아 팔은 머리 위로 한 자세에서 이마가 바닥에 닿도록 숙여줍니다. 가볍게 호흡을 하면서 자세를 유지해 줍니다. 20~30초

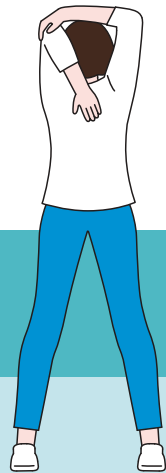




문의 : 062-513-0038 평생학습지원팀



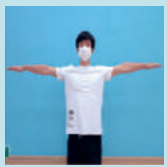
복지관에서는 이용자들의 건강관리를 위해 월별 스트레칭 및 운동자료를 제공하며 필요한 경우 담당자가 직접 운동방법을 지도하는 서비스를 진행하고 있습니다.  
 이러한 서비스를 통해 스스로 면역력을 증가시키고, 코로나19를 함께 이겨나가는 시간이 되기를 바라며, 평생학습지원팀에서는 앞으로도 여러분의 건강지킴이가 되겠습니다.  
 광주광역시장애인종합복지관TV 유튜브에서도 다양한 운동영상을 확인할 수 있습니다.



# 팔운동



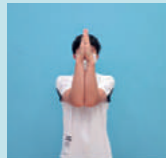
**1. 팔 들어올리기**  
 서거나 앉은 자세에서 양팔 또는 한팔을 머리 위로 들어올립니다.  
 10~15회



**2. 옆으로 팔 올리기**  
 서거나 앉은 자세에서 허리를 펴고 양팔 또는 한팔을 어깨 높이로 올립니다.  
 10~15회



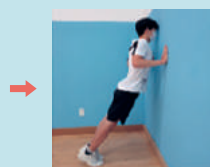
**3. 팔 돌리기**  
 어깨 높이로 팔을 펴고 시계방향과 반시계방향으로 번갈아가며 가볍게 돌려줍니다.  
 20~30초



**4. 가슴 모아 들어올리기**  
 양 팔꿈치를 가슴 앞으로 모아서 N자 모양을 만든 다음 올렸다 내립니다.  
 10~15회



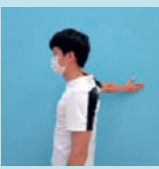
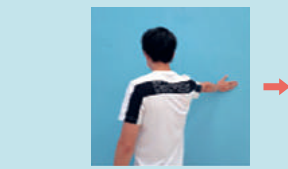
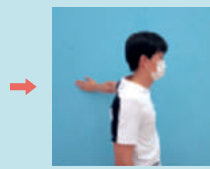
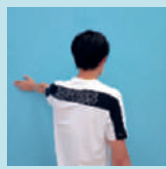
**5. 사선 플랭크**  
 무릎을 바닥에 대고 앞다리 다음 오른쪽 팔과 왼쪽 다리를 함께 듭니다. 반대쪽도 같은 방법으로 실시합니다.  
 10~15회



**6. 벽 푸시업**  
 벽에 마주서서 양팔로 벽을 미는듯 팔굽혀펴기를 실시합니다.  
 10~15회



**7. 삼두근 스트레칭**  
 한쪽 팔을 머리 위로 올린 후 팔꿈치를 구부려 손이 등 뒤로 가게 한 후 반대 손으로 팔꿈치를 잡고 당겨줍니다. 반대쪽도 같은 방법으로 실시합니다.  
 10~15초



**8. 이두근 스트레칭**  
 팔을 쭉 뻗어 손을 벽에 둔 후 서서히 몸을 돌립니다. 이때 팔꿈치가 구부러지지 않도록 주의합니다.  
 10~15회



★  
**리틀빅 히어로는  
나야나**  
이번호 복지관의  
리틀빅히어로  
쥬광명앤드

## 대표이사 **선광술**

가까운 일상속에서 각자의 방식으로 나눔을 실천하는 작은 영웅들이 있습니다. 나눔 리포팅 리틀빅히어로를 찾아서 이번호에서는 나눔을 실천하는 또 한 명의 '작은 영웅 이야기'를 전합니다.

이른 새벽 자연스레 눈을 뜹니다. 전날 현장의 쿵광거리는 소리가 여전히 귓가에 맴돌고 밖은 아직 밤이라는 느낌이 들지만, 누구보다 일찍 하루의 준비를 시작하는 곳이 있습니다.

리틀빅 히어로 선정된 '광명앤드'는 이른 새벽 건설현장에 도착하여 장비를 점검하고, 오늘 공사를 해야 할 곳의 주위를 살펴보는 것으로 하루를 시작합니다. 건설현장의 초석을 다지고 다른 건설작업이 시작하기전 해야 할 일이 많은 만큼 게으름이 허용되지 않으며, 위험한 장비와 고가의 장비들을 다루기에 항상 긴장 속에 작업을 하는 곳입니다. 특히 아파트 터파기 초기 현장은 가장 중요한 작업이기에 현장의 장비들을 살펴보는 일은 매우 중요한 업무입니다.



언제나 새벽을 열어가는 광명앤드는 ‘다함께 더불어 살아가기, 모나지 않고 둥글게 살아가기, 이웃을 사랑하며 살아가기, 화목하고 내실 있게 살아가기’를 매우 중요하게 생각합니다. 이런 생각은 결국 사람들이 지역사회와 소통하고 꿈꾸는 세상이라 할 수 있습니다.

주변의 버려진 담배꽂초, 휴지, 음료수 캔 등을 정리하거나 현장 직원들과 함께 휴탕 물에 젖어가며 삽질을 하시는 관리자를 보며 주변 직원들이 감동을 받았던 훈훈한 미담이 있는 따뜻한 곳입니다.

이런 광명앤드는 지난 2020년, 코로나19가 일으킨 세찬 바람속에서 우리 지역을 되돌아 보았습니다. 얼어붙은 건설작업 현장에도 어려움이 있지만 모두가 함께 살아가는 우리 지역은 더욱 큰 고통으로 다가왔음을 떠올리며 광명앤드의 사훈을 다시 한번 실천하고 있습니다. 더불어 살기 위해 살펴본 주변에서 장애인복지관을 만나고 매월 정기금액을 후원하며 보다 나은 곳을 살피고 있습니다.

늘 한결같은 마음으로 사람을 소중하게 생각하는 광명앤드의 신념이 아름다운 세상을 만들어 갑니다. 항상 낮은 자세로 세상을 바라보고, 나보다는 남을 위하는 마음으로 살아가는 광명앤드를 저희 복지관은 언제나처럼 응원하겠습니다. 고맙습니다.

**광명앤드 선광술 대표이사는 2020년부터 매월 50만원씩 저소득 장애인 가정의 결연후원을 참여하며 장애인가정에 희망을 선물하고 있습니다.**



# 나눔의 손길에 감사드립니다

## 당신이 만드는 소중한 가치, 우리 이웃들이 기억합니다

(2021. 1. 1. ~ 2021. 05. 31.)



### 후원금 46,191,970원/ 174명(기관 포함)

강다연, 고아라, 고은정, 고진희, 고희표, 권혁영, 기광숙, 김경란, 김경태, 김광인, 김난영, 김남희, 김내문, 김다겸, 김대옥, 김명경, 김미라, 김미란, 김미선, 김반석, 김선미, 김선철, 김성아, 김성중, 김소미, 김수빈, 김신이, 김연우, 김영란, 김영순, 김영아, 김영환, 김예결, 김원조, 김유성, 김은우, 김은주, 김은채, 김은효, 김지영, 김재형, 김종천, 김지애, 김진선, 김태영, 김향숙, 김현명, 김현미, 김현우, 김형준, 김혜경, 김호근, 김희남, 나현철, 노경희, 박계분, 박영지, 박재형, 박종록, 박주현, 박창주(미블로), 박춘길, 박춘주, 백선희, 변금섭, 서덕원, 서란희, 서문하, 서미혜, 성현정, 손동혁, 손은숙, 손일순, 송경호, 송기철, 송승경, 송윤호, 송 준, 신대홍 (전라별씨), 신목이, 신윤희, 신은주, 신화진, 심선례, 안나영, 안미현, 안진권, 양대열, 양지원, 양형준, 양희경, 연건이, 염태휘, 오영남, 오유정, 오정우, 오정원, 오혜인, 오호택, 위은희, 유수경, 유점석, 윤경자, 윤유미, 윤호석, 이 강, 이 경, 이경진(음악), 이경희, 이설아, 이성심, 이수진, 이은진, 이준석, 이진희, 이현아, 이화진, 임선심, 임윤희, 장미라, 장승길, 전용성, 전현정, 정순우, 정순희, 정 연, 정용은, 정유현, 정윤지, 정진선, 정효현, 정희윤, 조경희, 조계철, 조옥기, 조혜진, 주선영, 주어진, 채혜정, 최가은, 최병훈, 최선애, 최승화, 최영일, 최원명, 추영이, 허덕심, 한미숙, 한수재, 홍용우, 홍종신, 홍진배, 황기실, 황경숙, 황의홍, 황진희

(사)한국감정평가사협회, (주)광명앤드, (주)대명엘리베이터, (주)영암마트 신창점, 광주푸드시스템, 국민은행 운암동지점, 국토건설, 롯데글로벌로지스(주), 부영



### 후원물품 32,697,064원/ 28명(기관 포함)

김미란, 김우겸, 노윤정, 민소연, 송순희, 정민규

(첨삭사랑농원, 강남물산, 광주무역, 광주채능기부센터, 다미푸드, 롯데글로벌로지스(주), 사단법인 기부천사, 신혜종합ENG, 삼성전자, 어썸마켓, 광주본점, 에스엘그룹, 에쿠스영농조합, 영암마트 각화점, 원광한의원, 장모님반찬, 주식회사 뷰티바인드, 주식회사 에코플랜, 참좋은한방병원, 치킨상사, 한국석유관리원, 한전케이디엔(주), 호밀호두 문홍짐



### 자원봉사자 41명

기기연, 김미희, 김민정, 김민주, 김복희, 김수빈, 김수빈, 김시형, 김영신, 김태규, 김혜림, 문세영, 박수희, 박순례, 박순례, 박영규, 박윤상, 박정현, 박종록, 박진수, 박진아, 손경수, 양영재, 이나린, 이승희, 이시현, 이현정, 장세은, 장수라, 장준휘, 정수경, 정준섭, 주동균, 채봉주, 최기은, 최가현, 최경미, 최미나, 최인숙, 한용훈, 허은서

# 나눔을 실천하는 방법

정기후원, 온라인후원, 물품후원, 자원봉사

## 정기후원

매월 정기적으로 CMS와  
 계좌이체로 후원하실 수 있습니다.

후원계좌(예금주: 광주광역시사회서비스원  
 광주장애인증합복지관)

광주은행 069-107-300775  
 우체국 504050-01-001081  
 농협 601132-51-003083

## 온라인후원

같이가지 with kakao

<http://together.kakao.com/teams/2914>

## 물품후원

다양한 물품을 후원받아 소외계층에게 전달  
 하는 등 장애인지 사업에 사용됩니다.

## 자원봉사

일반분야(환경미화, 식당보조, 프로그램  
 보조, 행사지원 등) 및 전문봉사



여러분의 정성이 담긴 후원금은  
 지역사회 내 장애인의 교육,  
 재활, 자립과 복지증진 사업에  
 소중한게 쓰입니다.

문의 : 후원관련 기획홍보팀 송준 / 자원봉사관련 운영지원팀 김민석 062-513-0977

※ 후원금 및 후원물품에 대한 자세한 내용은 홈페이지(후원 및 자원봉사 게시판)를 통해 확인하실 수 있습니다.

# 2021년 상반기 (5월 까지) 돌아보기

2.10  
실 틱



융합돌봄실 신설

32,673  
명



활동참여(연인원)

16,713  
건



프로그램 진행



▶ 찾아가는 장애인식개선교육



▶ 책이랑보드랑



▶ 장애인의 날 행사통역



▶ 어울림 클라이밍 교실



▶ 생동감학교



▶ 권익옹호 종사자 간담회



▶ 온라인 라탄클래스



▶ 상반기 치료교육 종사자 간담회



▶ 동화발레 관람



▶ 각화종합사회복지관과 역량강화 교육



▶ 5.18자유공원 역사체험



▶ 합창단(임을 위한 행진곡 커버)





# 수어를 배워봅시다

“안녕하세요, 만나서 반갑습니다.  
무엇을 도와드릴까요?”



“안녕하세요”

왼손은 주먹을 쥐고 오른손으로 한 팔을 쓸어준 후, 양 주먹을 위아래로 가볍게 흔들며 허리를 숙인다.



“만나서”

양손의 검지를 세워 서로 만나게 맞댄다.

“반갑습니다”

양손의 손 끝을 살짝 굽히고 가슴에 댄 후 위 아래로 엇갈리며 움직인다.



“무엇을 도와드릴까요?”

한손에 주먹을 쥐고 엄지만 세운 후 다른 한 손을 펴 손바닥으로 가볍게 반대편 손을 두드린다(뚝다). 그 후 한손의 검지를 세워 좌우로 흔들며 물어보듯 몸을 앞으로 살짝 숙이고 고개를 가우뚱 해준다. (무엇).

\* 농식수어는 문법식 수어와 달리(뚝다+무엇)를 사용한다.



저는  
광주사회서비스원  
캐릭터 '살구'입니다



# 도란 소식지 읽어보셨나요?

'도란'소식지 독자 이벤트에 참여해보세요.  
도란 소식지도 읽고, 음료 모바일쿠폰도 받고  
이번 126호 도란의 감상평을 복지관  
카카오톡플러스 친구로 보내주세요.



감상평을 보내주신 분들 중 추첨을 통해 10분에게  
모바일 음료 쿠폰을 보내드립니다.

TALK

## 독자이벤트 참여방법

① 126호 도란 소식지를 살펴본다.

② 복지관 카카오톡 채팅방에  
<도란이벤트참여, 소식지감상평, 이름, 연락처>를  
작성한다.

오직, 광주장애인종합복지관  
카카오톡플러스친구 채팅으로만 접수



-참여기간 : 2021년 7월 1일부터  
8월 31일까지 /2개월

-추첨일 : 2021년 9월 1일  
\* 추첨 당첨자에게는 개별로  
연락드립니다.



이벤트 접수QR코드



광주광역시장애인종합복지관  
Gwangju community inclusion center

우)61266 광주광역시 북구 북문대로 219 H. www.kjwc.or.kr  
T. 062)513-0977 F. 062)513-4700 M. gjwelfare@hanmail.net

