

2024-1호 통판 36호

여럿이 함께



돌봄사랑채 홍보동아리 멤버들의 노력으로
만들어진 소식지입니다!



www.dolbom2014.or.kr



재단법인 사람사랑
Seonjeonwon Foundation for Human Love

독립주거형 공동생활가정 돌봄사랑채는

정신질환자의 독립생활과 취업유지를
지원하기 위하여 2014년 12월 서울시의
지원으로 사단법인 사람사랑이 운영하는
정신재활시설입니다.



정신질환자의 자립을 위해
새로운 길을 개척해 가는

돌봄 사랑채

순서

- ■ 경주 여행
- ■ 요리조리 레시피
- ■ 요리조리 만찬
- ■ 1분기 동아리 활동
- ■ 설날 행사
- ■ 설 연휴 가족과 함께하는 미션
- ■ 도쿄 여행기-최나영
- ■ 미션이의 바리스타 도전기!
- ■ 독립회원 집들이
- ■ 독립회원 퇴소 후 소감
- ■ 신규 직원 및 회원 소개
- ■ 홍보동아리 소감
- ■ 돌봄사랑채를 후원해 주셔서 감사합니다

경주 여행 일정별 소개

<숙소>

1박 2일의 경주 여행 숙소는 켄싱턴 리조트였다. 회원 중 정수님 아버지가 회원권이 있어 저렴한 비용으로 머물 수 있었다. 객실은 주니어 스위트룸 2실을 예약해 7명씩 나누어 숙박했다. 깨끗하고 넓고 안락해서 모두들 만족해했다. 부대 시설도 많아 그중에 하나로 애슐리퀸즈 패밀리 레스토랑 있었는데 그곳에서 저녁을 먹었다. 부대 시설인 애슐리퀸즈는 음식 종류도 많고 다양해 배고픈 회원들에게 푸짐하고 맛있게 저녁을 먹을 수 있게 해주었다. 숙소도 넓어 주니어 스위트룸에 방이 2개씩 있었는데 3명 4명이 자도 불편함이 없었다. 거실도 넓어 모두 앉아서 체조도 하며 휴식을 할 수 있었다. 취사도 할 수 있게 되었으나 우리는 전 일정으로 외식을 하였고 식사를 만들 준비가 안 되어 커피나 생수 정도를 마셨다. 비가 오는 가운데 테라스에서 밖을 보는 경치도 시원하고 상쾌했다. 경주 켄싱턴 리조트에서 편안하고 안락한 시간을 보냈다.

<경주역>

돌봄사랑채 회원들은 서울역에서 KTX를 타고 경주역으로 향하였고 12시경에 도착하였다. 천년 고도의 역사를 지닌 경주에는 봄비가 촉촉이 내렸다. 2010년 11월 1일 영업을 시작한 경주역은 설계 공모전을 통해 지어졌다고 한다. 경주시 성동동 구 경주역은 폐지된 철도역으로 현재 경주문화회관으로 사용되고 있다.



경주역의 승강장과 벽면의 조각들은 한국의 전통적 아름다움이 돋보였다. 경주역은 승강장에 표현된 전통 옥의 곡선미와 현대적 불국사를 연상케 하였고 역사 내부의 한편에는 성덕대왕 신종의 비천상을 재현하였으며 화강암에 새긴 십이지신상의 장식이 신비로움을 자아냈다. 경주역 맞이방 서편에는 경부고속철도 공사 과정에서 발굴된 역사 유물들을 전시하는 경주 역사 문화재 전시관이 있었다. 경주 고속선과 동해선, 중앙선의 철도역인 경주역은 2022년 역대 최고 8,000명이 넘는 이용객의 수를 달성했다고 한다. 경북에서는 구미 다음으로 많은 이용객이 경주역을 이용하고 있다. 돌봄사랑채 회원들도 경주역 고속선을 타고 서울에서 경주로 이동하였다. 돌봄사랑채 전원은 경주역에서 사진을 촬영하였고 다음 장소로 이동하였다.

<대릉원>

천년 왕조 신라의 역사와 찬란했던 문화를 담고 있는 고분군인 대릉원은 신라 제13대 미추왕릉, 거대한 표형분(쌍봉)이 눈길을 사로잡는 황남대총, 고분을 들여다볼 수 있는 천마총으로 구성되어 있다. 대릉원의 중심이자 대릉이라 불리는 미추왕릉은 13대 미추 이사금의 왕릉이다. 천마총은 옥황상제가 하늘에서 타고 다닌다는 천마의 그림이 말다래에 그려져 있는 '천마도'가 나온 곳으로 유명하다. 이날 비가 와서 많은 곳

을 관람하지 못한 아쉬움도 있었지만 대릉원 포토존에서 비를 맞으며 사진 촬영을 하면서 비오는 날의 운치를 즐길 수 있는 또 하나의 추억을 만들었다.



<황리단길>

황리단길은 경상북도 경주시에 위치한 길로 실제 도로명은 포석로이며 35번 국도의 일부이기도 하다. 황리단길은 내남 사거리에서 대릉원 서쪽 담장 따라서 황남초등학교 사거리로 대략 700미터 정도 가야 된다. 황남동과 사정동 일대를 가리킨다고 한다. 젊은이들이 좋아할 만한 카페와 빵집, 음식점, 소품과 기념품가게, 게스트하우스 등이 즐비한 거리였다. 젊은이들이 데이트를 하거나 가족 단위의 나들이객, 관광객으로 길이 붐볐다. 솔직히 발 디딜 틈도 없었다. 1960~70년대 낡은 건물들이 그대로 보존되어 있어 옛 정취를 느낄 수 있었다. 한복대여점도 있어 한복을 대여하여 입는 사람들도 많았는데 마치 영화의 한 장면을 연출하는 것 같았으며 옛 향수를 불러일으켰다.

이렇게 황리단길이 경주시 시민들의 사랑을 받는 이유는 무엇일까? 주변의 관광지와 연결된 통로의 역할 때문인 것 같았다. 인터넷에 황리단길 첨성대와 도보 1분, 대릉원과 안압지 도보 5분, 황리단길 교촌마을 도보 10분이 올라와 있었다. 경주 여행에서 빼놓을 수 없는 필수코스가 되었으며, 인근의 첨성대, 대릉원의 관광지를 함께 둘러볼 수 있어 경주의 명소로 사람들의 눈길을 끌었다. 여기에 인기 먹거리인 황금 십원빵도 한 몫 했다. 줄이 길었다.

둘째 날도 황리단길에 잠깐 들렀다. 날씨가 정말 좋았다. 걷고 또 걸었다. 황리단길 옆의 대릉원 돌담길로 들어서자 떨어지는 꽃잎 사이로 어디선가 음악 소리가 들려왔다. 벚꽃이 만발하여 꽃구경을 위한 수많은 인파가 몰리면서 도로가 인산인해를 이루었고 길게 늘어선 놀이객 차량으로 가득했다. 모두 즐거웠고 잊지 못할 추억거리로 남을 것 같다.



<동궁과 월지, 첨성대, 월정교>

3월28일 경주 여행을 시작으로 9시 57분 서울역에서 KTX 타고 경주역에 12시 10분 도착을 해서 대절 한 버스를 타고 메밀 막국수를 먹은 뒤 황리단길에서 구경한 뒤 카페에서 음료를 마신 뒤 숙소인 켄싱턴 호텔에 들어와 여정을 풀고 애슐리퀸즈에서 뷔페로 저녁 식사를 먹었다. 저녁 식사후 첨성대와 동궁과 월지와 월정교를 구경했다. 비가 추적추적 오고 날씨는 쌀쌀했지만 봄의 시작을 알리듯 새싹이 돋고 있었다. 해가 진 뒤의 첨성대는 핑크빛 조명을 받아 더욱더 아름다웠다. 첨성대는 현존하는 세계에서 가장 오래된 천문대이다. 한반도 고대 건축물 중 유일하게 후대의 복원이나 재건 없이 창건 당시 모습을 그대로 보존된 문화유산이기도 하다. 동궁과 월지는 통일신라시대 궁궐 유적으로 흔히 안압지로도 알려져 있다. 신라의 별궁으로 신라의 태자가 사는 곳이었다.



감포앞바다수중릉, 감은사지3층석탑>

-감포앞바다수중릉-

신라 문무왕은 삼국통일을 완수한 군주이다. 그의 유언에 따라 화장한 유골을 큰 바위에 장사를 지냈으므로 이 묘를 "대왕암"이라고 했으며 이곳을 "문무대왕릉"이라고 부르게 되었다고 한다. 우리 돌봄 멤버들은 지난 3월 29일, 여행 둘째 날 수중릉의 경치를 감상하며 한 시간가량 단체 사진을 찍으면서 우애를 다졌다. 경주 여행 가서 바다를 볼 수 있어서 모두들 행복했다.



-감은사지3층석탑-

감은사지3층석탑은 '은혜에 감사하는 절'이라고 해서 붙여진 이름이라고 한다. 이 역시 문무대왕이 고구려를 징벌하여 지은 탑이라고 한다. 우리 멤버들은 3월 29일 오전 11시경 석탑을 20분 가량 관람했다. 푸른 초원 위에 석탑이 덩그러니 놓여 있어서 초원을 감상하기에 좋았고, 계단 아래를 내려다보니 마을이 보였다.



<석굴암, 석굴암족욕카페>

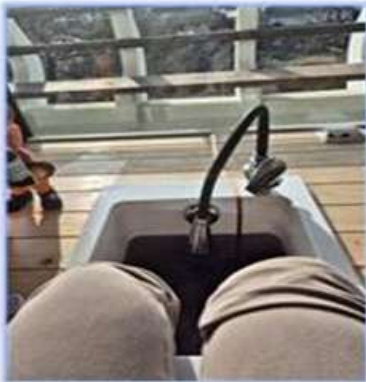
-석굴암-

우리 돌봄인들은 3월 29일 금요일에 경주에 있는 석굴암을 보기 위해 켄싱턴 호텔에서 렌탈한 버스를 타고 석굴암 유적지를 보러 왔다. 석굴암은 사진 촬영을 금지해서 밖에서 찍은 모습이다. 경주 석굴암 석굴은 경상북도 경주시 토함산 동쪽에 있는 남북국시대 통일신라의 김대성이 창건한 사찰 암자이다. 1962년 국보로 지정되었으며 1995년 유네스코 세계문화유산으로 등재되었다. 자연석을 다듬어 만든 인공석굴 구조에 본존 불상을 중심으로 정교한 계단 속에 배치된 아름다운 불상들은 완벽한 불국토를 연출한다. 종교성과 예술성에서 우리 조상이 남긴 가장 탁월한 작품이자 전 세계의 종교 예술사에서도 빛나는 유산이다. 석굴암 주변에 홀로 핀 예쁜 꽃도 신기해서 찍어 보았다. (아래의 꽃 사진)



-석굴암 족욕카페-

돌봄인들은 4월 29일 금요일에 석굴암 구경을 마치고 족욕 카페에 가서 발을 담그고 시원한 음료도 먹으며 힐링의 시간을 가졌다. 라벤더 가루를 넣었더니 색깔이 진한 보라색으로 바뀌었다. 햇볕도 잘 들고 발도 촉촉하니 좋았고, 어깨 마사지 장치도 주셔서 어깨가 시원했다. 행복해서 족욕 카페가 기억에 남는다.



3월28일 경주여행 일정



8시 30분 돌봄사랑채 출발

9시 30분 서울역 도착

10시 KTX 탑승

12시 40분 경주역 도착

1시 메밀막국수(점심식사)

1시 40분 대릉원 관람

2시 20분 경주 한옥마을 관람 및 산책

4시 10분 켄싱턴 리조트 체크인

5시 애슐리(저녁식사)

7시 동궁과 월지 관람

8시 첨성대 관람

8시 20분 월정교 관람

3월29일 경주여행 일정

6시 30분 기상

8시 켄싱턴에서 버스 탑승

9시 전통맷돌순두부(아침식사)

10시 감포앞바다수중릉 관람

11시 감은사지3층석탑 관람

12시 석굴암 관람

1시 경주소반(점심식사)

4시 석굴암 족욕카페

5시 25분 KTX 탑승

8시 루온(저녁식사)

10시 들봄 도착

요리조리 레시피-1월~3월

1월 요리조리 레시피

파리고추 멸치볶음

♣ 재료 : 중간 멸치 500g, 파리고추, 마늘, 진간장(5T), 맛술(5T), 설탕(4t) 식용유, 깨소금

♣ 조리 방법 :

1. 양념장 만들기 : 진간장(5T), 맛술(5T), 설탕(4t)를 섞어 양념장을 만든다.
2. 파리고추는 꼭지를 따고 깨끗이 씻는다.(큰 것은 반으로 자른다.
3. 센 불에 멸치를 1~2분 볶아 수분을 날린다.
4. 팬에 기름을 두르고 편 썬 마늘을 볶다가 파리 고추를 넣고 볶는다.
5. 멸치를 넣고 파리고추와 마늘이 잘 섞이도록 중불에서 볶은 후 양념장을 넣고 잘 섞는다.



2월 요리조리 레시피

꼬막 비빔밥

♣ 재료 : 꼬막(1kg), 쪽파(3대), 홍고추(반개), 미나리(한줌), 깨, 참기름, 간장, 미림, 고춧가루, 다진 마늘, 매실청

♣ 조리 방법 :

1. 꼬막을 소금물에 3시간 담근 후 깨끗이 씻는다.
2. 끓는 물에 꼬막을 넣고 1/3정도 입을 열 때까지 한 방향으로 저으면서 삶는다.
3. 양념장 만들기-쪽파, 홍고추는 다지고 매실청, 간장, 고춧가루, 다진 마늘을 넣는다.
4. 껍질을 깬 꼬막에 미나리를 넣은 후 양념장을 넣어 잘 버무려 준다.
5. 마지막으로 참기름과 깨를 뿌린다.



3월 요리조리 레시피

코다리찜

♣ 재료 : 코다리(4마리), 무(1/3개), 대파(2대), 청고추/홍고추(각 2개), 멸치육수(2컵), 진간장(2/3컵), 고춧가루(4T), 고추장(2T), 액젓(2T), 설탕(2T), 올리고당(4T), 매실청(2T), 맛술(6T), 다진 마늘(4T), 후추, 깨소금

- ♣ 조리방법 : 1. 코다리의 지느러미를 제거한 후 깨끗이 씻는다./무는 큼직하게 썰고 홍고추, 청고추, 대파는 어슷하게 썬 후 분량대로 양념장을 만든다.
2. 냄비에 썰어 놓은 무를 깔고 그 위에 코다리를 놓고 멸치육수(2컵)을 붓고 준비해 둔 양념장을 코다리 위에 올린 다음 센 불로 20분 정도 끓인 후 중불로 20분을 더 끓인다.
3. 마지막으로 뚜껑을 열고 썰어 놓은 대파, 홍고추, 청고추를 올리고 5분 정도 뜸을 들인다.



요리조리 만찬

-요리 16인분 만들기 (과정&소감)-

1월 요리조리 만찬- 볶음밥

1월 31일 수요일 우리 돌봄사랑채에서는 멤버 태희 님이 볶음밥 16인분을 요리하셔서 저녁 6시경 모두가 다 함께 식사했다. 요리 재료는 계란, 케찹, 당근, 애호박, 밥이었다. 회원들은 사진처럼 계란이 위에 있는 오므라이스 형식의 볶음밥을 먹고 매우 부듯했으며 함께 나누어 먹으며 친분을 다졌다.



2월 요리조리 만찬- 한방 영양 닭죽

2월 21일 수요일 멤버 금숙 님이 한방 영양 닭죽을 요리하셔서 저녁 7시경 모두가 함께 식사했다. 회원들은 금숙 님의 영양 닭죽에 한방 재료들이 들어가 있어서 몸보신에 매우 좋으며, 소화도 잘되고 맛도 있어서 많이 칭찬했다. 그날의 셰프 금숙님은 요리 후 회원들에게 음식을 나누어 줄 때에도 미소를 잃지 않고 친절하고 성실하게 임무를 수행하였다.



3월 요리조리 만찬- 우엉마파두부밥

3월 20일 수요일 멤버 나영 님은 우엉마파두부밥을 만들어서 저녁 7시경 모두가 퇴근 후에 402호에 모여 식사했다. 나영 님은 처음에는 마파두부밥이 먹고 싶어서 연구를 하다가 우엉도 함께 먹고 싶어서 우엉을 갈아 넣은 마파두부밥 레시피를 보고 레시피를 상당 부분 변형시켜 요리했다. 우엉, 느타리버섯, 청양고추를 믹서기로 갈아서 양념장과 함께 볶은 후 밥에 버무려서 먹는 형식의 요리였다. 회원들은 항염 작용이 탁월한 우엉을 마파두부와 함께 먹으니 스트레스 해소가 되었다고 칭찬했다. 그날의 셰프인 나영 님도 매우 흐뭇해하며 함께 즐겁게 식사했다.



독서동아리 활동-트렌드 코리아 2024를 읽고

2월의 독서동아리 '금빛노을'이 선정한 책은 '트렌드 코리아 2024'이다. 미영님이 선택한 책으로 소비자들의 트렌드가 2024년도에는 어떠한 추세로 흐를지 예견하는 책이다. 10명의 작가들이 각기 다른 부분에서 현재의 소비 성향과 변화하는 삶의 형태를 반영하고 있다.

올 한해도 인공지능 시가 확산하게 된다. 그러나 상당한 기간 인공지능이 따라올 수 없는 사람만의 영역이 여전히 존재할 것이란 말을 한다. 기계적인 생산성은 월등히 높여줄 수 있겠지만 소비자들의 까다로운 기대 수준에 맞추려면 인간의 역할은 여전히 필수적이라고 작가는 말하고 있다.

분 초를 다투는 요즘 극도로 시간의 가성비를 중요시하며 사용 시간의 노력을 지칭하는 말이다. 시간이 돈보다 중요한 자원이 되었다는 이야기다. 인공지능과 소통하는 채널 방식인 AI와 말을 주고받는 연속적인 질문과 어떻게 AI를 사용할 것인가라는 질문이 등장한다. 이를 알아야 인공지능 서비스를 적재적소에 사용할 수 있다. 우리가 요즘 지향하는 것이 육각형 인간이다. 외모, 패션, 센스, 운동신경, 인성 뭐 하나 빠지는 것 없는 사람을 지칭한다. 요즘 젊은이들이 완벽을 추구한다. 학력, 자산, 직업, 집안, 성격, 특기 등을 모두 중요하게 여기나 역시 나다운 것이 가장 행복하다고 말한다. 인간이 즐거울 때 분비되는 신경세포인 도파민이라는 것이 있는데 인간에게 행복감을 주지만 새로운 자극에만 분비되기 때문에 시간이 지날수록 더욱 자극적인 쾌락을 추구하게 된다고 한다. 이때 필요한 것이 세로토닌인데 명상을 하거나 다른 사람들을 도울 때 나오는 호르몬이다. 진정한 행복을 이루기 위해서는 도파민이 이끄는 삶과 세로토닌이 이끄는 삶에 균형을 이루어야 할 것이다. 패션과 유행을 이어 가는 연예인이나 스타를 자기가 어떠한 부분에서 팔로워로 따르며 디토 소비를 하는 것이 요즘의 추세이다. 또한 요즘 리퀴드 폴리탄이라는 개념이 등장하는데 이는 도시와 지역이 액체처럼 유연하고 다양한 변화를 보이는 가변체라는 점을 강조한다. 이 책을 읽으며 세월의 흐름 속에 급진적으로 변하는 트렌드를 보고 앞으로 무엇에 맞추어야 할지 추세를 알아갈 수 있었다.



나의 문화동아리

영화나 연극 드라마를 좋아하는 나에게 문화 동아리는 새롭고 시원한 사이다같은 청량감 있는 동아리로 시작은 그럴싸하게 시작하고 싶어 혼자 롯데시네마에 가서 현재 상영할 영화나 앞으로 개봉하게 될 전단지들을 가지러 가봤지만 전단지 칸은 빈칸이었고 그렇다고 그렇게 보고 싶은 영화도 없어 빈손으로 와야 했다. 예전 신작 영화를 알리기 위해 늘 있었던 전단지가 이제는 사라지고 있었다. 전단지를 가지고 와서 내용도 정리하고 같이 갈 사람을 모집하여 한 달에 한번 다 같이 모여서 가고 싶었으나 각 동아리마다 등산이 정해져 있고 스케줄이 있어 계획한 대로 실천되기가 어렵다 싶을 때 4월 10일 선거 날 시설장님께서 시간을 내서 어린이대공원이라도 다녀오라고 하셔서 독서동아리 회장과 같이 영화를 보기로 하고 롯데시네마에서 제목 “비키퍼”라는 영화를 보기로 했다. 영화를 보는 동안 다행히 졸린 영화는 아니었고 회원이 보고 와서 재밌다고 했던 만큼 액션이 돋보이는 영화였다. 보이스피싱 사기로 인해 자살하게 된 동네 말동무를 대신해서 예전 국가조직에서 일하던 근성으로 그들의 아지트로 침입해 혼자 힘으로 많은 적들을 물리치고 끝나는 영화로 같이 본 정수 씨는 재미있고 통쾌하다고 했다. 극장에서 보니 더 그랬던 것 같다. 하지만 나의 문화동아리는 극장에서 보는 것도 좋지만 나의 방에서 매월 회비를 내고 있는 넷플릭스나 극장에서 상영했던 영화 중 보고 싶었던 영화가 있다면 한 달에 한번 나의 노트북으로 시설장님이 허락하신다면 같이 영화를 볼 수 있는 시간이 있었으면 좋겠다. 같은 시설에 있는 소중한 회원들의 생각을 보고 듣고 공감할 수 있는 동아리로 자리 잡길 바라며 서로 소통할 수 있는 공간이 되길 바라며 단 한 명의 의견이라도 존중하는 문화동아리가 되고 싶습니다.

보석 십자수 활동

일시 : 2024년 1월 21일(일) 14:00~15:00

활동 내용 : 열쇠고리 나비 세트 진행 / 2월부터 등산동아리 운영 계획

소감 : 지난 연말에 열쇠고리 나비 세트를 만들어 가까운 분들께 선물하였던 것이 반응이 좋아 계속 진행하고 있는데 선물 받은 분들이 좋아하셔서 보석 십자수를 하는 보람을 느낄 수 있었다.



일시 : 2024년 2월 9일(금) 12:30~17:00

활동 내용 : 열쇠고리 나비 세트 진행/아차산 등반/영화 '극한 직업' 관람

소감 : 연휴 기간 동안에 시간을 보람되게 보낼 수 있는 기회였고 조금 즐기는 하지만 아차산 등반도 기분 전환이 되었고 공동체실에서 영화 관람도 좋은 시간이었다.

일시 : 2024년 3월 25일(월) 19:00~20:00

활동 내용 : 열쇠고리 나비 세트 진행/다음 작품 선정

소감 : 연말부터 계속해 오고 있는 나비 세트를 완성하고 4월부터 하게 될 작품을 선정하기 위하여 회원들의 의견을 알아보았는데 아직은 나비 세트 완성에 집중하고 싶다는 의견들이 있어 차기 작품은 4월 모임 때 정하기로 하였다.



- 예쁜 사진동아리 활동 -

사진동아리는 풍경 사진과 인물사진을 촬영하고, 카페나 맛집에 가서 맛있는 음식을 먹으며 즐겁게 이야기도 나눌 수 있는 동아리이다. 사진을 많이 찍음으로써 점점 더 잘 찍을 수 있는 솜씨가 되는 것 같다.

2024년 1분기 사진동아리 활동을 글과 함께 베스트 컷을 올려보았다.♡



1월 13일(토) 13시 30분 ~ 15시 10분 (커먼그라운드)

커먼그라운드 옥상과 트리에서 스마트폰으로 사진 촬영하고, 카페에 가서 수제 딸기 라떼를 마시며 새해 담소를 나누었다.

2월 4일(일) 12시 30분 ~ 15시 (동대문시장)

동대문시장에서 패션 잡화를 구경하고, 싼 가격에 물건을 구입도 하고 사진 촬영도 많이 했다.

2월 18일(일) 12시 30분 ~ 13시 20분 (홀리엔줄리카페)

사진동아리 멤버 이상희 님의 독립을 축하하며 홀리엔줄리카페에서 모임을 가졌다.



3월 17일(일) 12시 ~ 13시 50분 (어린이대공원 식물원)

어린이대공원까지 지하철을 타고 갔고 도착해서 식물원에 들어가서 구경하고 대화도 나누고 사진촬영을 했다.

3월 28일 ~ 29일 (경주 여행) 1박 2일의 경주 여행에서 사진동아리는 유독 많은 사진을 촬영하며 추억의 사진을 남기고 왔다. 경주에서 멋진 배경을 많이 찍었고 우리 돌봄인들의 모습을 담으려고 노력했다.



설날 행사

(제기차기, 윷놀이, 천년 체조, 홀라후프)

청룡이 비상하는 갑진년(甲辰年) 푸른 용띠해 2024년 2월 9일 돌봄사랑채에서 설 연휴 행사로 '전통놀이와 게임'을 하였다. 매년마다 설 연휴 기간 중, 시설장님, 선생님 그리고 회원들이 모여 통합의 시간을 갖는다. 올해에도 전 회원이 한자리에 모여 설 연휴를 기념하는 행사로 새천년건강체조, 홀라후프, 제기차기, 윷놀이를 하였다.

국민체육공단이 개발하여 만든 새천년건강체조로 행사가 시작되었다. 하늘을 가르는 기합소리가 울려 퍼지고 참가자들의 동작이 활기차고 푸른 용의 기운을 받는 듯하였다. 오전 시간, 조금은 찬 기운이 몸을 움추려들게 하지만 돌봄사랑채 회원들은 구령에 맞추어 새천년건강체조를 무사히 잘 마쳤다. 뒤를 이어 위층과 아래층이 편을 나누어 홀라후프와 전통 놀이인 제기차기 대결을 하였다. 평소에 운동에 관심을 갖고 체력단련을 한 회원들이 홀라후프와 제기차기에서 높은 성적을 차지하였다.

마지막 하이라이트는 전통 놀이인 윷놀이였다. 근소한 차이로 윷놀이판의 말이 접전을 치르면서 한때 판가름을 하기 어려웠고 회원들의 긴장이 잠시 고조되기도 하였다. 그러나 그것도 잠깐 위층의 참가자들이 우승을 하였다. 돌봄사랑채의 설 연휴 기간의 기념행사는 참가자들의 화합과 소통을 할 수 있는 좋은 시간이었으며 잊지 못할 추억을 쌓는 즐거운 시간이기도 하였다. 돌봄사랑채 독립회원과 현재의 회원들의 모임에 빠지지 않는 이야기 중의 하나가 바로 명절 기념행사에 관한 이야기다. 좋은 추억을 마음에 담아 갈 수 있었다. 돌봄사랑채 시설장님, 선생님 진심으로 감사드립니다



구청 연휴 귀가 주 미션

2월9일 ~2월12일까지는 설 명절 귀가 주였다.

회원들은 저마다 즐거운 마음으로 가족과 좋은 시간을 보냈다.

회원 중에는 집으로 가지 않고 시설에 머물면서 여가 활동을 하는 회원도 있었다.

미션은 각자 집으로 돌아가 명절 준비를 돕고 가사일을 같이 하며 설 명절을 보내는 장면을 사진으로 올리는 것이었다. 또한 고기와 떡을 시설에서 준비해 주셨다.



위의 사진들은 후원해 주신 고기로 요리한 폭찹이고 후원해주신 떡으로 만든 떡국이다.

그 외의 사진들은 회원들이 각자의 집으로 돌아가 집안일을 돕는 모습이다. 회원들은 미션을 수행하면서 가족들과 관계도 향상되고 신뢰도도 높이는 시간이었다고 소감을 나누었다.



도쿄 여행기-최나영

나는 일본 도쿄에 지난 1월 13일부터 16일까지 3박4일 동안 자유여행을 다녀왔다. 나는 어머니와 단둘이서 여행을 가서 아주 좋은 추억을 남길 수 있었다. 첫날, 나는 니혼바시역 근처의 숙소로 지하철을 타고 이동했으며, 여행 내내 지하철을 탑승하였다. 숙소를 찾는 것이 힘들었지만 금세 찾아내어 며칠간 잘 이용할 수 있었다. 숙소 근처에는 커피숍이 있어서 아침 식사를 하기에 안성맞춤이었다. 첫날 짐을 숙소에 두고 항공으로 갔다. 예전에 항공을 관람한 것이 너무나 좋은 기억으로 남아서 또 항공을 관람하게 되었다. 어머니는 예전 항공을 관람했던 기억을 떠올리며 나와 함께 대화를 나누었다. 항공에는 아주 오래된 소나무와 항공 건물이 있었고 믿기지 않을 정도의 넓은 공간이 있었다. 아래의 사진에 있는 다리가 '안경다리' 라고 불리는 항공의 유적이다. 그다음 우리는 도쿄역 건물 근처 마루노우치 빌딩과 키테 빌딩에서 쇼핑과 식사를 했다. 키테 빌딩 지하2층에 있는 유부초밥도 먹었다.



둘째 날, 긴자에 있는 미쓰코시 백화점에 갔다. 백화점에 사람이 매우 많아서 앉아서 먹을 곳이 없었다.

셋째 날, 지류가오카와 에비스를 관람했다.

넷째 날, 니혼바시 미쓰코시 백화점과 토호시네마에 갔다. 영화를 보고 싶었으나 일본인이 아니어서 회원 로그인에 안 돼서 아쉽게도

영화를 관람할 수 없었다. 백화점 옥상에 있는 신사 같은 곳도 매우 신기했다. 니혼바시 미쓰코시 백화점은 거의 100년의 역사를 자랑하는 곳이었으며, 숙소에서 도보 15분 거리에 있었으나, 나는 일본어를 몰라서 길에 있는 일본 시민에게 간신히 물어봐서 찾아갈 수 있었다.

밤에 귀국 비행기를 타고 다시 김포공항으로 왔다. 오는 길에 너무 힘이 들고 목이 말라서 물을 마셨다. 이번 여행으로 인해 어머니와의 갈등이 조금 해소되었고, 어머니 또한 나에게 대한 마음이 긍정적으로 바뀌게 되었다고 생각했다.



미선이의 바리스타 도전기!

나 김미선은 1월 26일부터 4월 12일까지 동부여성발전센터에서 바리스타 교육을 보람 있게 받고 자격증도 취득했다. 바리스타 교육은 늘 시간 가는 줄 모를 정도로 즐겁고 재밌었다. 교육을 10강까지 다 채웠고 경주 여행 가느라 수업을 한번 빼먹긴 했으나 메뉴 만드는 과정을 같이 교육받는 멤버가 동영상을 찍어 올려놓아서 그걸로 실기 공부를 했다. 실기로는 카푸치노, 카페 마끼아또, 라떼 마끼아또, 카페 콘파냐, 카페 비엔나, 카페모카 등 이다. 제일 만들기 힘들었던 메뉴는 라떼 마끼아또였는데 그 순서가 얼음을 채우고 수평이 되도록 우유를 붓고 우유 거품을 곱게 만든 후 스푼으로 우유거품을 떠서 우유 위에 올리고 준비된 에스프레소를 신속히 부어주어야 한다. 또 카페 콘파냐와 카페 비엔나 만드는 과정에서 휘핑크림 올리는 게 조금 능숙하지 않아 어려웠다. 휘핑크림 입구에 손을 대서 강약 조절해서 휘핑크림이 나오게 하는 거였는데 너무 많이 나와서 연습할 때도 애를 먹었다. 입구를 살짝만 대고 잔의 내벽에 붙여가며 조금씩 또 천천히 하는 과정을 점점 연습할수록 실력이 좋아지는 걸 느끼기도 했다. 자격증 못 딸까봐 얼마나 걱정을 했는지 정말 열심히 여러 번 이론 문제도 풀고, 동영상도 많이 보며 시험에 대비했다. 필기는 120문제에서 20문제 나오는데 모두 맞춰서 100점을 받았고, 실기도 80점 이상을 받았다. 앞으로 기회가 된다면 바리스타가 적성에 맞는 것 같아 도전해 보고 싶다. 행복했던 바리스타 교육이 지나가니 아쉬움을 남긴다.



독립회원 유영희님 집들이

2024년 3월 1일 삼일절 영희씨의 초대를 받아 집들이 방문을 하게 되었다. 겨울이라 날씨는 좀 쌀쌀했지만 영희 씨가 이사한 날처럼 눈이나 비는 오지 않았다. 집들이에 빈손으로 갈 수 없는 회원들은 돈을 걸어 상품권을 사고 영희 씨 집으로 향하였다. 선릉역에서 내려 마중 나온 영희 씨를 따라 계속 가다 보니 빌딩들을 계속 지나치다가 어느 시점에서 편의점이 보이고 영희 씨가 살고 있는 빌딩 엘리베이터를 타고 30층에 도착하여 영희 씨가 살고 있는 집으로 들어갔다. 들어가는 순간 서울의 모든 전망이 다 보이는 전망에 놀랐고 영희 씨가 직접 만든 김밥이 있어 놀랐고 삼겹살도 준비를 하여 고기도 맛있게 먹고, 나름 준비를 많이 했나 싶었다. 시설에서는 못 먹는 라면을 배가 부를 때까지 계속 끓여주어서 정말 배가 빵빵하게 나와 졸리던 순간 영희 씨가 과자도 준비해 주어서 과자도 먹고 어느덧 시간이 흘렀고 서로 소소한 얘기를 하다가 영희 씨 잘사는 모습을 보고 왔다. 영희 씨 앞으로도 행복하게 잘 살기를 바라고 여기 있는 회원들도 같이 응원하겠습니다.



이상희님 퇴소후 소감

퇴소 후 소감 보내드립니다. 2월 26일에 회기동 도시형 원룸 주택 일반계약 행운으로 새집에 오게 되었습니다. 다 모두 시설장님과 효연 선생님, 아름 선생님 덕분에 독립해서 잘 살고 있습니다. 교회에서 미선이, 지원이 언니, 진실이, 금숙씨 그리고 요번에 새로 온 민옥 씨도 매주 볼 수 있어서 너무 좋았습니다. 어머니와 형제들 모두 내가 기특해서 너무 잘해주고 저는 공주처럼 아주 행복하게 잘 지내고 있고, 굿월스토어에서 부모회의 어머니들도 내가 그렇게 잘 산다고 소식을 듣고 있다고 합니다. 그리고 저는 회사에서도 제일 만언니로서 동생들을 모범적으로 잘 돌봐주고 있습니다. 이런 저에게 상사분들께서 무척 감사하다고 해주셔서 저는 너무 행복합니다. 하나님과 주님께도 너무 감사하다는 기도를 하고 있습니다. 시설장님, 선생님들께 모두 너무 감사드립니다. 저는 더할 나위 없이 행복합니다. 감사합니다.



신규직원 및 신규회원 소개

신규직원-서아름



올해 1월부터 일하게 되었습니다. 저는 회원분들과 좌충우돌하며 정말 많은 것을 배우고 있습니다. 웃긴만 스쳐도 인연이라는데...저의 2024년을 이렇게 다채롭게 만들어주셔서 감사합니다. 서로에게 소중한 추억이 되는 존재가 되길 바라며 오늘도 우리 파이팅해요.

신규직원-곽지수



올해 3월부터 일하게 되었습니다. 적응하느라 바쁜 한 달을 보냈습니다. 앞으로 돌봄사랑채 회원들과 함께 만들어갈 추억들이 기대가 됩니다. 잘 부탁드립니다.

신규회원-남민옥



저는 남민옥이라고 하고 41세이며, 부천 성모병원 주사실에서 근무하고 있습니다. 저는 아롬드리 시설장님 소개로 돌봄사랑채를 알게 되었습니다. 규칙도 잘 지키고 독립 자금도 잘 모으며 혼자 살 수 있는 방법을 알고 싶어요. 잘 지내보아요.

돌봄사랑채 홍보동아리 회원 소개



최나영 편집장 :
 좋은 분들과 함께 홍보동아리를
 할 수 있어서 행복합니다. 앞으로
 더욱 노력하여 발전하는 돌봄
 인이 되겠습니다.



조지원 부편집장 :
 어제를 기억하고 오늘을 기록하는 홍보동아리의
 일원으로 활동하게 되어 감사합니다. 돌봄인들의
 살아있는 현장을 사진으로 담는 과정에서 한층
 발전해나가는 우리들의 모습을 볼 수 있어 좋았
 습니다. 앞으로 돌봄인들의 생생한 삶의 모습을
 진솔하게 전하며 내일을 여는 홍보동아리가 되
 도록 노력하겠습니다.



김정수 기자 :
 돌봄에 들어와 많이 깨달은 것이 있다면 사람
 은 혼자 살 수 없다는 것입니다. 혼자 가는 게
 아니라 여럿이 함께 살아가야 한다는 거죠. 홍
 보 동아리를 통해 같이 배우며 토론하며 일을
 작성한다는 것이 너무 큰 배움으로 다가옵니다.
 많은 시행착오를 만들어 가겠지만 발전된 모습으
 로 성장하기를 기원합니다.



어희승 기자 :
 돌봄사랑채 홍보동아리 기자단의 일원으로 구성
 되어 활동할 수 있게 됨을 무한한 기쁨으로 생각
 합니다. '여럿이 함께'하는 돌봄사랑채의 활동하는
 모습을 기록물로 남기며 여러분께 보여드리게 되
 었습니다. 앞으로 저희 활동을 지켜봐 주시면 감
 사드리겠습니다. 홍보동아리의 무궁한 발전을 기
 원합니다.



김미선 기자 :
 홍보동아리 기자가 될 수 있도록 도와주신
 이숙희 시설장님께 감사드리고, 여럿이 함께
 지내고 있는 우리들의 모습을 글과 사진으로
 담아서 정말 좋았습니다. 앞으로 더 좋은
 글을 쓰는 기자가 되도록 노력하겠습니다.



임마영 기자 :
 인생에서 배울 수 없는 배움이라는 가치를
 같이 할 수 있어 좋았고 실천할 수 있는 길을
 같이 가는 동아리 활동을 만나게 되어 다같이
 성장해길 바랍니다.

돌봄사랑채를 후원해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

여러분들의 따뜻한 도움은 돌봄사랑채 운영 및 회원들의 프로그램 활동비로 사용되고 있습니다.

구숙희 김모아 김미숙 김미순 김병신 김숙자 김연하 김정희 김혜진 노재민 박은자
박정미 배수정 손모아 송지영 안영미 오영미 유점순 이강순 이기현 이미순 이미옥
이숙희 이은주 이장원 이혜윤 임문섭 임영희 임희영 전보영 정태선 정혜경 조현구
지민주 최복순 최상숙 최지선 최지애 허량 허은주 황다영

2024년 1분기 후원금 총 2,250,000원 (총 41명)

돌봄사랑채 후원 신청

후원계좌 우리은행 1005-602-708110

* 후원금은 소득세법에 의거 연말정산시 세액공제를 받을 수 있습니다.

2024-1호 통권 36호
독립주거형 공동생활가정 돌봄사랑채 소식지

❖❖ 발행일	2024년 4월 30일
❖❖ 발행인	이숙희
❖❖ 발행처	사단법인 사람사랑
❖❖ 편집	돌봄사랑채 홍보동아리
❖❖ 편집장	최나영
❖❖ 주소	서울시 광진구 아차산로26길 28, 성원하이츠 B동
❖❖ 전화	02-3409-9444
❖❖ 팩스	02-3409-9443
❖❖ 홈페이지	http://www.dolbom2014.or.kr
❖❖ 전자우편	dolbom2014@hanmail.net

이 소식지는 돌봄사랑채 홍보동아리 멤버들에 의해 제작되었으며
저작권은 독립주거형 공동생활가정 돌봄사랑채에 있으므로 무단복제를
금합니다.