

2024-2호 통권 37호

여럿이 함께



돌봄사랑채 홍보동아지
멤버들의 노력으로 만들어진
소식지 입니다!

www.dolbom2014.or.kr

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

- ❖ 돌봄사랑채 가족 모임
- ❖ PEPS 교육 (조현병 당사자 능력 강화 프로그램)
- ❖ 요리조리 만찬 & 요리조리 레시피
- ❖ 2분기 동아리 활동
- ❖ 2분기 운영위원회
- ❖ 상반기 사업평가회
- ❖ 홍보동아리 남대문 탐방 & 단합대회
- ❖ 라인댄스, 아쿠아 휘트니스
- ❖ ITQ, GTQ 시험 후기
- ❖ 뮤지컬 「벤자민 버튼」 을 보고
- ❖ 독립회원 집들이
- ❖ 신규직원 & 홍보동아리 소개
- ❖ 돌봄사랑채를 후원해 주셔서 감사합니다



돌봄 사랑채 가족 모임 소식



2024년 5월 18일 오후 2시부터 오후 5시까지 가족모임이 진행되었다. 우리는 미리부터 치밀하게 가족모임을 준비하였다. 먼저, 돌봄 멤버들이 만기 퇴소 후 독립하게 될 주거지에 관련하여 강의하는 강사님을 초빙하였다. 그리고 카네이션 모양이 새겨진 떡도 주문하여 가족과 돌봄 멤버들에게 나눠 주었다. 여러 영상과 서류 등은 사례관리자 선생님들께서 작업해주셨고, 우리 멤버들은 각자 명찰과 아이스크림, 다과와 현수막 준비, 주차장과 호실 청소, 사진 촬영 등을 진행하였다. 우리는 가족들을 맞이할 마음으로 며칠 전부터 각 호실을 깨끗이 정리하는 등 만전의 준비를 하였다. 드디어 1시 30분 정도 되니 가족들이 각 호실로 먼저 방문하여 각 호실에서 각 멤버들과 해당 가족들은 각각 담소의 시간을 가졌다. 먼저 12시부터 밖에서 식사를 함께 하고 오는 멤버와 가족 분들도 있었다. 가족분들은 1시 50분부터 방명록을 작성한 다음, 402호 공동체실에 입실하여 2시부터 4시까지 가족교육을 듣게 되었다. 4시 30분에 만족도 조사까지 종료되게 되어있었으나 가족분들의 질문이 많아서 5시 정도가 돼서야 끝이 나게 되었다. 우리 멤버들과 가족들은 분주하고 힘든 하루였으나 매우 뜻깊은 시간을 보냈다고 느꼈다.





돌봄사랑채 당사자 건강관리 후기



2024년 3월부터 돌봄사랑채 주최로 공동체실에서 PEPS(Patient Empowerment Program for Schizophrenia, 능력강화프로그램)강연을 돌봄사랑채 시설장님께서 주관하셨다. 돌봄사랑채 회원을 대상으로 진행된 이번 행사는 한 달에 두 차례 진행되었으며 당사자의 건강 관리법에 관한 내용을 주제로 진행되었다. 처음 PEPS 강연이라는 소식을 들었을 때 한 번도 접해보지 못했던 회원들은 어떤 강연인지 몹시 궁금해했다. 그러나 회원들의 궁금증은 시설장님의 강연을 듣는 순간 모두 금방 풀렸다. 결론부터 말하면 정보의 홍수 속에서 사는 우리는 강연을 통하여 PEPS가 무엇을 의미하는지 알 수 있었다. PEPS 교재는 2004년에 처음 사용되었으며 2006년과 2012년에 두 차례 개정되었으며 정신건강관리, 질병관리계획, 개인 능력개발, 신체건강관리를 모듈로 하고 있으며 조현병을 신경계 혹은 정신의 튜닝이 적절하게 이루어지지 않아 마음의 기능에 문제가 생긴 질환이라는 과학적 해석을 은유적으로 표현하고 있다. 시설장님께서 PEPS가 무엇을 의미하는지, 회복이나 조현병에 대한 사실과 편견, 위기 상황 등을 간결하고 이해하기 쉽게 일목요연하게 강연해 주셨다. 회원들은 위기 상황에 대한 자신의 이야기를 서로 나누는 시간을 가졌다. 이 시간을 통하여 당사자인 회원들은 꾸밈없이 위기 상황과 대처 방법 등 서로의 이야기를 진솔하게 털어놓았으며 자신의 경험을 타인과 공유하였으며 소통의 시간을 갖게 되었다. 다시 한번 조현병 당사자에 대한 생각을 깊이 하는 기회를 가졌다. 이야기를 나누면서 회원들은 서로를 잘 이해하게 되었으며 대인관계 능력도 더욱 좋아졌다. 앞으로 계속될 PEPS 강연을 회원들은 하나 된 마음으로 기다리고 있다. 준비해 주신 돌봄사랑채 시설장님, 선생님 깊이 감사드립니다.



요리조리 만찬

-요리 14인분 만들기 (과정&소감)-

4월 요리조리 만찬-오삼불고기

4월 25일 목요일 우리 돌봄사랑채에서는 김O선 님이 오삼불고기 14인분을 요리하셔서 저녁 7시경 모두가 다 함께 식사했다. 요리 재료는 오징어, 삼겹살, 양파, 깻잎, 대파, 당근, 큰양배추 그리고 고추장 등등의 양념장이었다. 재료, 양념장, 조리 순서 방식으로 14인분을 만들었다. 먼저 오징어와 삼겹살을 손질한 후 야채를 썰고 양념장을 만든 다음, 식용유를 두른 팬에 대파를 볶은 후 삼겹살을 먼저 볶고, 익고 난 후 오징어와 야채를 볶아서 완성했다. 만드는 과정에서 O선님은 오징어가 잘 안 잘라져서 애를 먹었지만 O희님과 O례님 그리고 곽O수 선생님께서 도와주셔서 수월하게 만들었다고 한다. 회원들은 행복하게 만찬을 즐겼다.



5월 요리조리 만찬-육개장

5월 22일 수요일 멤버 이O승 님이 육개장을 요리해 저녁 7시경 돌봄 멤버들은 함께 식사했다. O승 님과 선생님은 정성들여 아침에 장을 보고 돌아와 오후 동안 커다란 솥에 육개장을 끓였다. 재료로는 소고기, 대파, 무, 양파, 숙주, 느타리버섯, 팽이버섯, 청양고추, 고춧가루, 국간장, 참치액, 다진마늘, 후추, 맛술, 소금이 있다. 달궈진 팬에 식용유 10큰술과 참기름을 넣어주고 다진마늘과 고기를 넣어 볶아준다. 썰어놓은 무를 넣어 볶다가 고춧가루를 넣어준다. 국간장과 참치액을 넣어주어 육개장의 간을 맞춘다. 볶아준 재료에 물을 넣어준다. 뚜껑을 덮고 강불에서 끓여준다. 육개장에 양파와 느타리버섯, 청양고추를 넣어준다. 숙주와 대파 (팽이버섯을 제외한 모든 재료들)도 넣어 뚜껑을 덮고 끓여준다. 후추를 약간 넣어주고, 맛술 소금을 넣고 간을 맞춰준다. 팽이버섯을 넣고 끓이면 육개장이 완성된다. 회원들은 O승님이 끓인 육개장을 먹고는 밖에서 파는 육개장보다 맛있고 건강에 좋은 재료가 들어갔다고 칭찬했다.



6월 요리조리 만찬-쿠우쿠우 회식

6월 9일 일요일 저녁 6시부터 7시까지 돌봄사랑채 멤버들은 모두 다 함께 강동구에 위치한 쿠우쿠우에 상반기 돌봄사랑채 사업 평가회 회식으로 뷔페를 먹으러 갔다. 가는 길과 식사를 하는 동안 회원들은 많은 대화를 나누며 친목을 다졌다. 메뉴들로는 각종 초밥, 샐러드, 아이스크림, 각종 차 종류, 커피 등이 있었다. 주말인데 사람이 그리 많지 않아서 5분 대기 후 입장할 수 있었다.



요리조리 레시피

4월 요리조리 레시피

소고기 장조림 (임영님)

2024. 4. 20.(토) 14:00~15:00

♣재료 : 소고기 300g, 통마늘(8알 이상), 생강(1개), 홍고추, 다시마 2장, 대파(½), 표고버섯 2개, 간장(종이컵 ½컵), 설탕(종이컵 ¼컵), 맛술(종이컵 ¼컵), 후추(한 바퀴), 물(종이컵 2컵)

♣조리 방법 :

1. 끓는 물에 소고기를 3-10분 정도 익힌다.
2. 고기가 익는 동안 세척한 야채를 손질한다.
3. 고기를 건져 찬물에 행군다.
4. 냄비에 양념장, 통마늘, 생강, 대파, 다시마, 후추를 넣고 끓인다.
5. 양념이 끓어오르면 다시마를 건져내고, 고기를 넣는다.
6. 고기가 익으면 건져내 먹기 좋은 크기로 잘라준다.



5월 요리조리 레시피

고등어조림 (장정님)

2024. 5. 16.(목) 19:00~20:00

♣재료 : 자반고등어(2마리), 무(1/2개), 대파, 홍고추, 간장(6T), 고춧가루(3T), 설탕(1T), 간마늘(1T), 간 생강(1t) 물(5컵)

♣조리 방법 :

1. 무를 먹기 좋은 크기로 썰어 냄비에 깔아 준다.
2. 씻은 고등어를 무 위에 놓고 양념장을 골고루 얹은 후 물을 부어 끓인다.
3. 무가 익을 때까지 중불로 끓이다가 홍고추, 대파를 넣은 후 줄여 준다.
4. 그릇에 보기 좋게 담는다.



6월 요리조리 레시피

두부조림 (김수님)

2024. 6. 15.(토) 14:00~15:00

♣재료 : 두부 1모, 대파(1대), 양파(2개), 홍고추(3개), 청양고추(3개), 고춧가루, 다진 마늘 (2T), 식용유, 올리고당, 간장, 참기름, 통깨

♣조리 방법 :

1. 두부를 가로로 한번, 세로로 여러 번 썰어서 키친타올로 물기를 제거한다.
2. 식용유를 두른 팬을 예열한 뒤 팬이 뜨거워지면 두부를 올려서 양쪽을 다 뒤집어 굽는다.
3. 노릇하게 구워진 두부를 접시에 잠시 놔둔다.
4. 다시 식용유를 두르고 예열한 팬에 납작하게 썬 양파를 올려 굽는다.
5. 구워진 양파 위에 구워진 두부를 올린 후, 양념장을 만든다. 양념장은 대파(1대), 양파(2개), 홍고추(3개), 청양고추(3개), 고춧가루, 다진 마늘 (2T), 식용유, 올리고당, 간장, 참기름, 통깨를 모두 섞어 만든다.
6. 만든 양념장을 두부 위에 올려서 전체를 익힌 다음 10분 정도 졸여 준다.





독서동아리 활동-〈위로의 책〉을 읽고



5월 금빛노을 독서동아리에서 선정한 책은 메트 헤이그의 <위로의책> 이다. 이 책은 <미드나잇 라이브러리>를 통해 전 세계적인 베스트셀러 작가가 된 메트 헤이그의 에세이다. 40대가 된 지금까지 무수히 많은 심리적 시련을 겪을 때마다 그에게 힘이 되어준 말들과 자신과 같은 상황을 겪고 있는 사람들을 위로하는 진솔한 이야기를 담았다. 수많은 경이로움으로 가득 찬 우리의 삶을 찬양하지만 역지로 미화하지는 않는다. 절망과 불안의 가운데에서 흔들리지만 희망과 자신에 대한 믿음을 잃지 않는다. 살아간다는 것의 기쁨과 슬픔 사이를 오가는 그의 글은 바쁘게 살아가느라 지친 현대인들을 위한 글로 기억될 것이다. 이 책은 제목만큼이나 읽는 독자들에게 삶의 위로를 준다. 있는 그대로의 자신을 인정하며 내가 나답게 살 수 있도록 절망과 시련 속에서도 희망을 잃지 않고 감사로 하루하루를 살아갈 것을 권면하고 있다. 우리에게 위로를 주는 것은 역경이고 우리를 하나로 모아 준다고 말한다. 이 책을 통해 삶의 진정한 기쁨을 찾는 것이 어떤 것이며 고통, 슬픔, 억압의 상황에서도 어떻게 대처해야 하는지를 배울 수 있었다.



예쁜 사진동아리 4~6월 활동

4월 6일 토요일 11시40분~14시20분(잠실 석촌호수)

활동 내용 - 잠실역에서 하차하여 석촌호수에 도착하고 둘레길을 걸으며 배경과 인물사진을 촬영하였다. 13시 30분에 건대입구역에 도착하여 홀리앤줄리 카페에서 스무디와 도넛을 먹으며 담소를 나누고 사진 촬영한 것들을 단톡방에 모두 올려서 공유하고, 각자의 카카오톡 프로필 사진 배경을 바꿨다.

느낀 점 - 잠실 석촌호수 벚꽃 축제에 온 사람들이 배경 이미지 사진을 찍고 자연에 아름다움을 만끽하는 것 같았고, 회원님들과 마음 단합이 잘 이루어지고 홀리앤줄리 카페에서 담소도 나누고 뜻깊은 하루였다.



5월 6일 월요일 11시~13시20분(삼성 별마당도서관)

활동 내용 - 11시에 모여서 출발해 삼성역에 도착해서 별마당도서관에서 사진 촬영을 했다. 그리고 건대역으로 다시 돌아와 진김밥 분식집에서 떡볶이와 김밥을 먹으며 이야기를 나누었다.

느낀 점 - 별마당도서관을 둘러보며 사진을 많이 촬영하고 즐거운 시간을 가졌다. 코엑스몰 별마당도서관에 여러 가지 책들이 높은 데까지 진열되어 있고 책들이 많아서 신기했다.

포토존에서 찍은 사진이 잘 나와서 기분이 좋았고 건대역에 도착하여 맛있는 분식을 먹으며 오늘 모임에 대해 이야기 나누는 시간을 가지니 행복했다.



6월 6일 목요일 11시~15시(돈의문 박물관)

활동 내용 - 11시에 모여서 출발하였고, 서대문 4번 출구로 8분쯤 걸으면 일본식 돈가스집이 있어서 갔는데 맛집이었다. 정말 맛있게 돈가스를 먹고 돈의문 박물관을 둘러보며 사진 촬영을 하기 시작했다. 31도까지 올라가는 더위에 시원한 설레임 아이스크림을 사 먹고 즐거운 사진동아리 모임을 가졌다.

느낀 점 -

장O정 - 사진 촬영이 예쁘게 나오지 않아 실망했지만, 맛있는 돈가스를 먹고 와서 배불렀던 것이 좋았다.

남O옥 - 다 같이 모여서 사진을 찍으며 맛있는 돈가스를 먹고 돈의문에 대해 알게 되고 서로 한옥마을의 풍경을 즐겼다.

이O숙 - 서대문에서 사진도 촬영하고 한옥마을 모습이 아름답고 멋져 보이고, 맛집에 가서 식사를 했던 것이 좋았다.

김O선 - 맛있는 일본식 돈가스를 먹고 돈의문 박물관에서 둘러보며 멤버들 사진을 찍어주고, 함께 한 마음으로 일치가 되어 모임을 잘 가졌던 것 같아서 기쁘다.



문화동아리 4~6월 활동

<날짜별로 시청한 영화>

- ① 2024. 4. 20. 비키퍼
임O영, 김O수 관람
- ② 2024. 4. 21. 택배기사
임O영, 이O숙 관람
- ③ 2024. 5. 11. 혹성탈출: 새로운 세계
임O영, 김O수 관람
- ④ 2024. 5. 5. 범죄도시 4
임O영, 이O숙 관람
- ⑤ 2024. 6. 1. 퓨리오사
임O영, 이O숙, 남O옥 관람



문화 동아리가 생긴 지 이제 2달. 영화 본 편수도 5편이나 되고 영화를 보면서 여가 활동 일지도 매달 빠뜨리지 않고 작성하여 제출했다. 가장 재미있었던 영화는 맨 마지막에 본 퓨리오사였다. 퓨리오사의 내용은 핵전쟁으로 물과 자원이 고갈된 45년 후의 황폐화된 무질서 속에서 살아가야 하는 어린 소녀의 성장기이다. 식량부족으로 서로 살기 위해 죽고 죽여 인육으로 만든 소세지를 먹는 장면과 과일을 먹어보고 기뻐하는 장면에서 무한한 질서는 가능할까 하는 의문이 들었고, 지금 우리가 살고 있는 평화가 오래 지속되기 위한 계획과 준비는 어떻게 지켜낼 것인가 하는 생각이 들었다. 문화 동아리 회원을 자처하는 이O숙님과 어찌다 처음 같이 영화를 보게 된 남O옥님, 그리고 독서동아리장으로 활동하기 바쁘지만 같이 영화를 봐준 김O수님. 이렇게 4명이 전부인 문화동아리지만 영화와 산책이나 공연, 관람에 관심 있는 분이 계시다면, 새로운 볼거리를 보고 싶다면 문화 동아리를 찾아 주시기 바란다. 문화 동아리는 앞으로도 계속 활동하기 위해 한 달에 한 번 모이고 싶은 분들을 모시고 영화관에 갈 준비가 되어있다. 여러분의 살아있는 눈빛 속에 기억에 남을 영화를 같이 보고 싶다. 여러분의 인생작을 만나는 그날까지 문화동아리가 계속 유지되길 바란다.

보석십자수 동아리 활동

일시 : 2024년 4월 29일(월) 19:00~20:00

활동 내용 : 열쇠고리 나비세트 진행

소감 : 열쇠고리 세트가 많아 3개월째 계속 진행하고 있어 조금 지루한 감이 있지만 수를 놓을 때마다 집중도 잘되고 잔잔한 음악을 틀어 놓고 수를 놓고 있어 마음도 차분해지고 힐링된다.



일시 : 2024년 5월 12일(일) 13:00~14:00

활동 내용 : 열쇠고리 하트 & 나비세트 진행

소감 : 열쇠고리 세트를 이번 달로 마치고 다음 달에는 새로운 작품을 선정하려고 한다. 새로운 작품을 선정할 때는 큰 작품을 수놓아 독립했을 때 집에 장식용으로 사용할 수 있도록 할 예정이다.



등산동아리 활동

일시 : 2024년 4월 7일(일) 13:00~15:00

활동 내용 : 한양대 캠퍼스 산책

소감 : 젊음을 느낄 수 있는 대학 캠퍼스를 걸으며 학창 시절의 추억을 떠올릴 수 있어서 감회가 새로웠다. 벚꽃이 만개한 캠퍼스에서 자유로움을 느낄 수 있었다.



일시 : 2024년 5월 19일(일) 13:00~15:00

활동 내용 : 어린이대공원 산책

소감 : 일요일 오후에 사람이 적은 어린이대공원을 산책하면서 사람들 사이에서 삶의 활력을 느낄 수 있어 좋았다.



돌봄사랑채 2분기 운영위원회

2024년도 2분기 돌봄사랑채의 운영위원회가 6월 24일(월) 10:30~12:00까지 돌봄사랑채의 공동체실에서 6명의 위원들과 이숙희 시설장님과 이은희 선생님이 참석한 가운데 진행되었다. 2024년도부터 첫진월요일의 최0숙 원장님이 새롭게 운영위원으로 위촉이 되었고 1차 운영위원회에는 개인적인 일정으로 참석을 못하셔서 2차 운영회의를 시작하기 전에 위촉장을 전달하는 행사를 하였다. 운영위원회의 순서에 따라 이숙희 시설장님의 성원보고가 있었으며 1차 운영위원회의 회의록에 대한 동의와 제청이 있었으며 운영 결과보고가 있었다. 위원님들의 돌봄사랑채에 대한 관심과 애정 어린 조언들이 있었으며 특히 최0숙 원장님의 돌봄사랑채 회원들의 퇴소 계획을 세울 때 자립 주택보다는 지원 주택으로의 연계가 필요할 것 같다는 의견이 기억에 남는다. 그동안 누수의 원인으로 추정되었던 4층 발코니 방수 작업을 마치게 되어 누수를 차단할 수 있어서 다행이라는 최0애 위원님의 이야기가 있었다. 독립회원 자조 모임에 대한 칭찬의 말씀도 있었는데 돌봄사랑채를 퇴소한 후에도 계속 연락을 유지하고 사후관리를 하고 있어 바람직하다는 이야기를 하셨다. 끝으로 3분기 사업계획안을 이숙희 시설장님이 발표하는 것으로 운영위원회를 마쳤다.



돌봄사랑채 상반기 사업평가회

우리는 6월 9일 돌봄사랑채 402호 공동체실에서 14시부터 16시까지 상반기 사업평가회를 진행했다. 발표자료인 프레젠테이션 PPT는 이O희 선생님께서 일목요연하게 만들어주셨다. 먼저 인사말 후에 입소자 만족도 평가 결과 보고, 상반기 입소자 욕구 조사 결과 보고, 하반기 발전 방향 및 향후 계획 발표, 입소자 활동 동영상 시청, 마지막으로 소감 나눔 및 마무리의 순서로 진행되었다. 먼저 돌봄사랑채에 대해서 다시 생각해보는 내용으로는 돌봄사랑채의 미션과 비전, 돌봄사랑채의 사업방향, 주간일정표, 직원소개, 입소 현황이었다. 그 다음 상반기 사업 평가 내용을 보았다. 전반적인 입소자 만족도 결과는 5점 만점에 4.64 점으로 전년도 대비 0.01점 상승한 수치를 보여주었다. 세부적인 항목을 보면 시설이용 및 환경관련, 실무자 관련, 재활서비스의 도움 관련 내용이 있었다. 그 다음으로는 입소자 욕구 조사 내용을 보았다. 통합적 사례관리 프로그램 욕구 조사, 자치활동 프로그램 욕구 조사, 입소자 필수교육 욕구 조사, 상반기 가장 도움이 된 프로그램, 개선사항 및 2024년 하반기 희망사항이 그 내용이었다. 일단 당사자의 입소기간 비율을 보면 1년이하가 25%, 1년~2년 이하도 25%, 2년~3년 이하가 17%, 3년 이상이 33%였다. 당사자의 돌봄사랑채 필요 정도로 보면 "꼭 필요하다"가 83%, 어느 정도와 보통이다가 각각 9%와 8%를 기록했다. 그리고 상반기 프로그램 중 개선 사항의 내용으로는 자치회의가 도움이 된다니 기대가 됨(자치회의의 기대감), 프로그램후 사진에 대한 공유를 원함, 주거관리에 좀 더 시간이 할애되길 원함, 요리프로그램은 독립시 이득이 될 것 같아 시간이 더 필요함, 독서동아리 후 회식을 원함, 동아리 활동, 건강, 여가활동 프로그램이 좋아 좀 더 시간이 많길 원함이었다. 그 다음 하반기에 진행을 원하는 프로그램을 조사한 내용을 보았는데, 지금도 충분하며 정신적 육체적으로 만족함, 평화롭고 즐거운 인생을 위해 행복한 생각을 공유하는 시간을 갖길 원함, 회원들과 함께 하는 체조프로그램을 원함, PEPS 교육시간이 많길 원함, 여가활동이 많았음 좋겠음, 뮤지컬 관람을 원함, 요리조리 레시피가 재미있음, 취업준비 및 유지, 개별 여가활동을 원함이 그 내용이었다. 그 다음 내용으로는 하반기 사업 계획과 방향이 있었는데 먼저 개별 프로그램 및 집중 상담에 비중을 두며 가족상담 및 주치의 상담도 중요하게 다룰 생각이며 직장과 돌봄사랑채, 당사자의 협업과 일상생활지원을 통한 독립훈련, 스스로 관리하는 신체건강, 여가활동 및 동아리 활동이 그 내용이었다. 마지막으로 우리들의 활동 동영상을 흐뭇한 마음으로 시청하였다. 우리는 그날 다과로 시설장님께서 직접 사오신 맛있는 타르트를 먹었다. 우리는 상반기 프로그램이 잘 진행된 것에 대해 매우 흐뭇해했고 하반기를 잘 준비할 수 있도록 계획을 세우는 시간을 가졌다. 시설장님은 돌봄사랑채 멤버들에게 많은 질문을 던졌고 우리는 질문 외의 내용에도 많은 관심을 가지며 서로 간의 원활한 커뮤니케이션을 통해 성공적인 사업평가회를 마무리할 수 있었다. 앞으로 돌봄사랑채의 더 많은 발전과 행복을 기원하며 이 기사를 마친다.



돌봄사랑채 홍보동아리 남대문 탐방기

지난 6월 22일 토요일 오후 1시에 돌봄사랑채 홍보동아리의 여가활동으로 서울 남대문 시장을 방문했다. 11시에 시작된 모루 인형 만들기를 마치고 우리들은 곧장 남대문으로 향했다. 장마 시즌으로 비가 추적추적 내렸지만 홍보동아리 회원 모두 즐거운 마음으로 남대문 시장을 둘러 보았다. 지하철을 타고 회현역에서 내리면 곧장 시장이 나온다. 남대문 시장은 우리나라에서 제일 유명하고 큰 대표적인 시장이다. 많은 관광객들과 내·외국인이 방문하고 있다. 많은 상점들과 먹을거리, 다양한 종류의 물품을 도소매로 판매하고 있어 우리의 오감을 만족시켜 주었다. 우리는 먼저 '금강산도 식후경'이라고 점심 식사 메뉴로 남대문 시장의 유명한 칼국수 세트를 골랐다. 이 칼국수 집은 칼국수를 주문하면 냉면과 비빔밥이 같이 나오기에 가성비가 좋았다고 생각한다.



점심으로 맛있게 배를 채운 후 우리는 시장의 이곳저곳을 둘러보았다. 많은 옷 가게도 보고 악세사리 가게, 기념품 가게, 속옷 가게, 그릇 도매시장, 꽃 도매시장 등 많은 음식점과 노점상 들을 볼 수 있었다. 비가 추적추적 왔지만 한국의 대표적 시장 인만큼 많은 방문객으로 활기를 띄고 있었다. 우리는 상가에 들어가서 1층 잡화 코너에서 속옷, 악세사리, 벽시계, 장식품, 기념품을 구경했다. 2층은 그릇 도매 시장이었는데 다양한 아기자기한 그릇들이 있어서 좋았다. 3층은 꽃도매상가여서 다양한 종류의 꽃들을 구경할 수 있었다.

회원들은 꽃을 보며 시설장님이 생각나서 핑크 장미 한 다발을 사기도 했다. 그리고 우리들은 꽃시장에서 나와서 밖에서 걸어가다가 노점에서 파는 그 유명한 남대문 호떡을 먹었다. 남대문 시장을 다녀온 뒤 우리는 카페에 들러 음료를 마시며 재미난 이야기를 나누었다. 먹을거리도 많고 구경거리도 많은 남대문 시장을 둘러보며 홍보동아리가 또 한번 관계를 돈독히 하는 시간 이었고 즐거운 토요일 오후를 만끽하는 시간이었다.



홍보동아리 단합대회(아차산 등반)

지난 5월15일 석가탄신일에 홍보동아리의 단합대회가 있었다. 장소는 아차산으로 그리 높지 않은 코스로 고구려정 까지 등반을 했다. 아차산 일대는 삼국시대 때 고구려, 백제, 신라가 국운을 걸고 싸움을 벌였던 격전지로 지금도 흔적이 남아있다. 낙타 능선에 자리한 고구려정은 일출은 물론 서울의 화려한 야경을 눈에 담을 수 있는 명소이기도 하다. 우리 회원들은 지하철을 타고 아차산역에 내려 도보로 등산을 했다. 봄에 풍경으로 가득한 산은 새싹이 자라나 푸르름을 더하고 있었다. 날씨는 화창했고 그리 덥지도 않아 계절의 여왕처럼 기분 좋은 날씨였다.



등반이 끝나고 우리는 '명륜진사갈비'에서 맛있는 저녁을 먹었다. 고기 뷔페였는데 맛도 정갈하고 푸짐한 양과 사이드 메뉴로 우리의 입을 즐겁게 했다. 모두들 즐거운 시간을 보내며 그동안의 활동을 되돌아보고 앞으로 더욱 열심히 소식지를 완성하리라 다짐하며 홍보동아리 단합대회를 마쳤다.



♡ 라인댄스를 신나게 ♡♡♡

김O선은 6월 한달 동안 동부여성발전센터에서 라인댄스를 배웠다. 수영장 공사로 수영을 못하게 되는 바람에 운동을 하고 싶어서 라인댄스를 배워 본 것이다. 화요일과 목요일 일주일에 두 번 라인댄스를 했다. 라인댄스는 올해 4월부터 개강을 했다고 한다. 그분들과 함께하니 따라가기가 정말 어려웠다. 줄 맞춰서 맨 끝 쪽에 서 봤는데 360도 돌면서 하는 거라 내가 앞이 될 수 있었는데 잘 못 따라 해서 난감했다. 그래도 한 달 끝 무렵엔 스텝이 나아져서 즐겁게 할 수 있었다. 이제야 라인댄스를 잘할 수 있을 것 같은데 그만 배우게 돼 아쉬움이 크다. 처음엔 두리번거리며 하나도 못 따라 해서 사실 이 시간이 안 오길 바랬지만 꾸준히 하루도 빠짐없이 라인댄스 참여하니 어려운 동작도 쉽게 따라하게 돼 하면 할수록 늘 수 있구나 하는 자신감이 생겼다.

라인댄스를 자세히 알아보면 여러 사람이 줄을 맞추어 서서 음악에 맞추어 방향을 바꾸어 가며 다양한 안무를 추는 춤의 한 종류이다. 대열에서 맞춰 춤을 추기 때문에 신체 접촉이 없고, 파트너가 없어도 춤을 출 수 있으며, 쉬운 안무를 반복적으로 수행하도록 구성되어 어렵지 않게 터득할 수 있다. 참여하는 인원 과 공간에 따라 한 줄 혹은 여러 줄이 있을 수 있지만, 두 경우 모두 같은 방향을 바라본 상태에서 시작 하며, 동서남북 방향으로 방향을 바꾸며 노래가 끝날 때까지 동일한 안무를 반복하는 식으로 진행된다. 주로 시계 반대 방향으로 돌며, 대부분의 동작은 가벼운 팔 동작 외에 주로 발동작을 기반으로 하고, 돌기 동작 시에도 팔 동작을 사용한 빠른 회전을 지향하지 않고, 몸통만을 회전시키는 등 간단하게 이루어진다. 신체적으로 크게 부담을 주지 않는 동작들로 구성되어 있기 때문에 남녀노소 누구에게나 적합한 운동으로, 초급자나 노인 인구를 위한 유산소운동으로 다양하게 활용되고 있다.

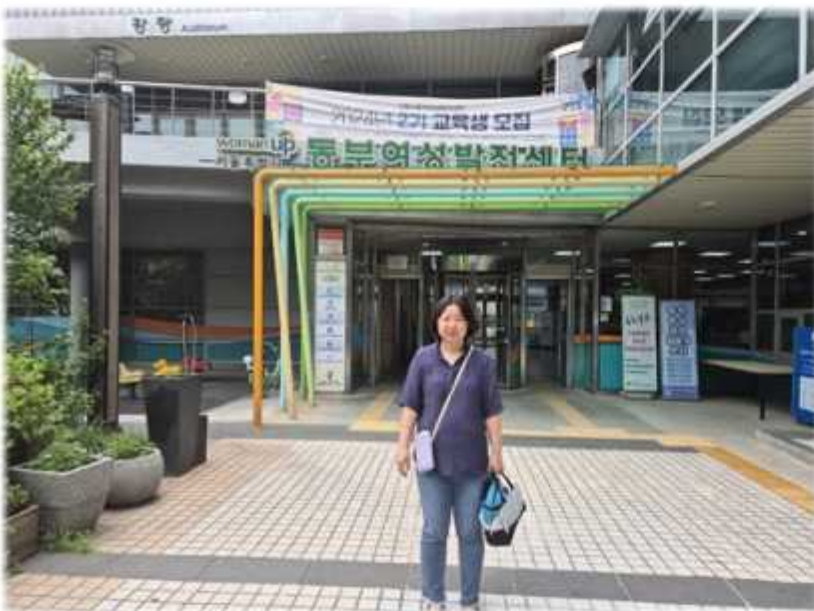




아쿠아 휘트니스를 배우며



나 김O선은 5월 한 달 동안 동부여성발전센터 수영장에서 아쿠아 휘트니스를 배웠다. 월, 수, 금 14시에서 14시 50분 동안 즐겁게 하고 있다. 함께 휘트니스를 하는 분들은 50명 가량 되는 것 같다. 대부분 60대 분들이 많았다. 강사가 수영장 밖에서 음악에 따라 동작하면 그 모습을 보고 물속에서 따라 한다. 물속이라 점프가 쉽게 되고 움직임이 자유롭다. 6월에도 이어서 하고 싶었는데 수영장 공사로 한 달은 수영을 쉬게 되었다. 아쉽지만 7월부터 계속 아쿠아 휘트니스를 할 것이다. 처음엔 물이 무서웠는데 물속에서 운동을 여러 번 하니 무섭지 않아 다행이고, 열심히 하는 회원분들을 보며 나도 열심히 운동해야겠다는 생각이 들었다. 아직 체중 감량을 많이는 못했지만 더 열심히 해서 예쁜 몸매를 만들고 싶다. 스트레스도 풀리고 물에서 하는 운동이라 정말 즐겁다. 회원들도 같이 하면 좋는데 시간이 맞지 않아서 못하고 있는게 아쉽다.



ITQ 자격증반을 마치며

멋진월요일 주최로 지난 3월부터 4월 말까지 ITQ 자격증 대비 컴퓨터 강의가 있었다. 12명의 회원들이 매주 월,수,금(15:30~17:00) 성동50플러스센터에서 컴퓨터 수업에 참여하였다. 대부분이 멋진월요일 회원들과 소망나무의 회원들로 구성이 되었고 돌봄사랑채에서는 이O승, 조O원 회원이 참가하였다. 강의 내용은 ITQ 시험을 위주로 이루어졌으며 문단 정렬하기, 표와 그래프 그리기, 도형을 이용한 문서 작성 등을 배웠다. 기존에 출제되었던 문제들과 출제 예상 모의고사를 중심으로 연습을 하여 시험을 대비하였다. 한국생산성본부에서 주최하는 ITQ 자격 시험은 2024년 4월 13일(토)에 송파구 가락동에 위치한 이젠컴퓨터 학원에서 있었는데 연습을 많이 해서인지 시험이 어렵지 않았다. 2024년 5월 2일 합격자 발표일에 이O승, 조O원 회원은 우수한 성적으로 ITQ 한글 시험에 합격을 하였다. 앞으로 취업을 준비하는 과정에서 ITQ 자격증을 취득한 내용을 올릴 수 있게 되었다.





여가활동- GTQ 포토샵 2급 시험 후기

나 최O영은 지난 4월 27일에 노원 그린 컴퓨터 아카데미에서 진행된 GTQ 포토샵 그래픽 기술 자격 시험에 응시하여 합격했다. 시험시간은 9시부터 10시 30분이었다. 버전은 어도비 포토샵 CC 영문판으로 진행되었다. 시험문제는 총 4문항으로 1번과 2번 문제는 20점씩, 3번 문제는 25점, 4번 문제는 35점 배점으로 총 100점 중 60점 이상 취득하면 합격하는 시험이다. 나는 3번 문제의 필터를 적용하는 부분에서 모르는 부분이 있어 점수가 감점되었다. 시험 그림의 주제는 주로 여행에 관련된 그림들인 짐가방과 비행기, 표지판 그림 등이었다. 내가 평소 좋아하는 주제인데다가 난이도도 어렵지 않아 필터를 적용하는 부분을 제외한 나머지 부분에서는 꼼꼼히 잘 응시하였다.

나는 예전부터 포토샵을 접하게 된 것은 아니고, 2019년 취업 전에 ITQ와 MOS를 취득하게 되면서 추후 GTQ에 응시할 목표를 가지게 되었으나, 취업 이후 시간 여유가 없어서 도전하지 못하였다. 그러다가 2024년 올해 퇴사 후 이직을 계획하게 되었고, 디자인에 관련된 일을 하고 싶어져서 GTQ에 응시하게 되었다. 처음에 가장 어려웠던 부분은 여러 가지 도구들이 너무나 낯설다는 점, 그라디언트 툴 등 클릭하고 드래그를 하는 부분 등이 익히기 어렵고 혼자 공부하기에 어려웠다는 점이다. 독학을 하다가 슬럼프에 빠지게 되어 원격 강의도 알아보기도 하였으나 비용적인 부담으로 인해 계속 독학을 하게 되었다. 합격 결과는 5월 17일에 사이트에 공고되었다. 점수는 70점 이상 취득하였다. 다른 문제는 다 잘 풀었는데 3번 문제의 필터 적용이 아쉬웠다. 지금 멋진 월요일에서 일러스트 강의를 듣고 있는데 일러스트 공부도 하면서 포토샵 공부를 하려 하니 조금 힘들었다. 그리고 앞으로 포토샵 1급 시험에 응시할 예정이다. 바로 합격하기는 어려울 듯하나 몇 개월 후에는 취득할 수 있을 것 같다. 열심히 공부하고 시험에 합격한 다음, 실무에 필요한 기술들까지 공부하여 취업에 성공하고 싶다. 실무는 학원에 다녀야 되지 않을까 하는 생각도 든다. 다음 시험까지도 파이팅하며, 이상 글을 마친다.



뮤지컬 「벤자민 버튼」을 보고

나 최O영은 6월 29일 토요일 오후 3시에 세종문화회관 M시어터에서 진행된 뮤지컬 '벤자민 버튼'을 관람하였다. 나는 예전에는 뮤지컬에 그다지 관심이 없었지만 돌봄사랑채에 입소한 이후로 단체로 엑스칼리버, 레베카와 같은 뮤지컬을 관람하게 되어 자연스럽게 뮤지컬에 관심이 생겼다. 혼자 보러 가기에 망설여졌지만 이번 뮤지컬에는 내가 좋아하는 연예인(동방신기의 최강창민)도 출연하기에 기대가 되어 혼자라도 가기로 마음 먹었다. 예전에 봐왔던 뮤지컬들이 보통 인터미션이 있고 4시간 정도 공연하던 것에 비해, 이번 뮤지컬은 인터미션 없이 2시간 공연이어서 뭔가 형식부터 색다르다고 느껴졌다. 일단 영화 '벤자민 버튼의 시간은 거꾸로 간다'의 내용처럼 내용 자체가 굉장히 깊은 감동을 주었다. 사람이 젊었을 때 얼마나 생기고 행복하며 소중한 시간들을 보내는지, 인생 자체에서 '스윕 스팟'이 갖는 의미가 얼마나 큰지 다시 한번 생각해 보는 계기가 되었다. 벤자민 역 심창민 못지않게 블루 역 박은미 배우의 가창력과 댄스 실력도 인상적이었다. 내가 이제껏 본 뮤지컬 중에 가장 감동적이었다고 해도 과언이 아닐 것이다. 벤자민과 블루의 나이가 35살일 때 이들은 서로 그리워하다가 드디어 만나게 되어 행복한 나날들을 보내는데 이 부분에서 나는 문득 내 또래의 그들이 그토록 행복해하는 모습을 보고 나도 젊은 나날들을 더욱 더 행복하고 의미있게 보내야지 하는 마음이 들었다. 벤자민이 신생아의 모습을 하고, 블루는 노파의 모습을 한 마지막 장면에서 블루는 벤자민을 아기처럼 안고 슬픔을 노래하는데, 벤자민이 죽는 그 장면이 너무나 슬펐다. 벤자민과 블루 사이에 아들이 있었는데 아들도 그 슬픈 장면에 함께 나와 아버지의 임종을 지켜보았다. 나도 울고 관객들이 매우 감동했다. 공연이 끝나자 배우 심창민은 배우 박은미와 함께 관객들에게 감사하다는 말을 하며 끝인사를 하는데 관객들이 모두 기립하여 박수를 쳤다. 나는 뮤지컬이 끝나고 돌아오는 길에 '내가 아직 젊어서 모르는 삶의 애환이 있긴 하구나'하는 깨달음을 얻었고, 며칠이 지난 지금도 그 잔잔한 감동과 함께 앞으로 내가 어떻게 살아야 할지를 고민하고 있다.



독립회원 이O희님 집 방문

홍보동아리 멤버들은 2024년 5월 15일(수)에 동대문구 회기동에 위치한 이O희님 집을 방문하였다. 새로 지은 건물이라 외관이 주변 시설 중에 눈에 띄었고 건물 입구에 소리소문(小里蘇門)이라는 문패가 예술적인 글씨체로 써 있어 인상적이었다. 이O희님이 살고 있는 401호 내부는 흰색으로 인테리어가 되어 있어 깔끔한 분위기였고 생활하기에 편리한 공간이어서 홍보동아리 멤버들의 부러움을 사기도 하였다. O희님이 준비한 열무 비빔밥을 맛있게 먹은 후 간단한 다과를 나누면서 O희님으로부터 독립해서 좋은 점에 관한 이야기를 들을 수 있었다. 독립해서 잘 살고 있는 O희님의 모습이 보기 좋았고 돌봄사랑채에서의 훈련이 도움이 많이 되었다는 O희님의 소감도 들을 수 있었다.



독립회원 최O지 님 댁 탐방

홍보동아리 멤버 임O영, 김O수와 돌봄사랑채 멤버 이O숙은 셋이서 함께 돌봄사랑채 만기 퇴소하여 독립한 최O지 회원의 집으로 취재도 하고 친목도 다질 겸 가게 되었다. 2024년 6월 16일 오전 11시 30분 돌봄사랑채 지하주차장을 출발하여 지하철을 타고 가서 1시에 금천구청역을 하차하여 도보로 20분 걸어가서 최O지 님의 지원주택에 도착하였다. 오겹살 한 팩과 비타500, 콜라, 과자를 사고 금천구청에 마중 나온 최O지를 따라 시장 골목을 누비고 또 누비고 또 누비고 한참을 걷고 나서야 오르막길이 보이고 오르막길을 5분 정도 걷고 나서야 최O지의 집으로 들어갈 수 있었다. 들어가 보니 이름처럼 아늑하고 포근한 원룸이었다. 원룸이라도 방은 생각보다 넓고 쾌적했다. 임O영, 최O지, 이O숙 이렇게 셋이서 사진도 찍고 고기는 김O수님이 맡아서 구워주어서 상추에 쌈장 싸서 배불리 먹고 최O지 님의 일상을 취재하였다.

<최O지 님 인터뷰>

♣면접 잘 본 비결?

- 묻는 질문에 잘 대답했음.

♣집을 장만한 소감?

- 행복하다.

♣나에게 50대란?

- 건강하고 행복하게 잘사는 것 .

♣요즘 물가가 많이 올랐는데 한 달 장보기 비용은?

- 6만원.

♣혼자 살 때 좋은 점?

- 답을 해줬는데 아마도 행복하다고 했던 것으로 기억된다.



그 외 몇 가지 비슷한 질문을 했으나 다 “행복하고 건강하게” 라고 하여 질문 사항에 추가하지는 않았다. 항상 행복하길 바라며 우리들의 바람이기도 한 지원주택에 먼저 입주하여 살고 있는 최O지 님의 행복을 기원한다. 사진 찍고 고기 구워준 김O수님 사진이 없어 좀 아쉽네요~

신규 직원 소개

신규직원-이은희



2024년 6월 1일부터 돌봄사랑채에서 근무하게 된 사회복지사 이은희입니다. 저는 일반 사회 복지 기관에서 근무하던 중 우연히 정신건강사회 복지 분야에 관심을 갖다가 작년에 정신건강전문요원 수련을 거쳐 올 4월 자격을 취득한 후, 첫 근무지로 여성 독립 주거형 공동생활 가정인 돌봄사랑채를 선택해 입사 시험을 통과하고 근무를 시작하게 되었습니다. 돌봄사랑채는 타 공동생활가정과는 다른 형태(2인 1실)의 주거 시설이며, 정신장애인 분들이 모두 직업이 있어야 입소가 가능하다는 것을 알고 관심을 가지고 있었습니다. 주간에 모두 직장 생활을 하고 있음에도 저녁과 주말 프로그램이 루어지고, 재정관리 상담을 포함하여 사례 관리 또한 촘촘하게 진행되고 있다는 점에서 당사자와 종사자 모두의 열정이 느껴집니다. 제가 접하는 당사자분들이 5년의 훈련을 잘 마치시고 원하는 자립, 독립을 이루시길 바랍니다. 입사한 지 한 달도 채 되지 않아 아직 익숙하지 못합니다. 열심히 노력하겠지만, 제가 미숙한 모습을 보이면 바로 언제든지 소통해 주시길 바랍니다. 돌봄사랑채는 회원 당사자 분들의 시설이라고 생각합니다. 직원들은 도움을 주고 지원을 하는 역할에 지나지 않습니다. 회원 당사자 분들이 주도적이며 적극적으로 의사를 표현하고 변화를 위한 행동을 하며 앞으로 나아가셨으면 합니다. 저 또한 이 기관을 통해 정신장애인의 임상에 대해서 많이 경험하면서 전문요원의 역량을 높이고 싶습니다. 서로가 윈윈하는 시설로 함께 성장하길 기원합니다!

돌봄사랑채 홍보동아리 회원 소개



최나영 편집장

우리가 돌봄에서 했던 활동들을 돌아보며 의미를 되새길 수 있어서 매우 뜻깊었다. 그리고 홍보동아리 멤버들의 열의있는 자세를 보며 나도 동기부여가 되었다. 앞으로 더 발전한 내 자신과 돌봄 멤버가 되고 싶다.



조지원 부편집장

홍보동아리를 하면서 소식을 전할 때마다 참 많은 일들을 하고 있다는 사실에 감사하고 돌봄사랑채에 더 많은 애정을 가질 수 있어 좋다. 홍보동아리의 일원이라는 게 자랑스럽고 보람된다. 앞으로 더 생생한 소식, 도움이 되는 정보를 전하도록 하겠다.



김정수 기자

‘나비효과’라는 말이 있다. 나비의 작은 날개짓이 큰 파장을 일으켜 지구 반대편에서 변화한다는 뜻이다. 우리의 삶도 작은 우리의 몸짓이 세상을 밝히리라 믿는다.



이희승 기자

현재 홍보동아리의 기자로 여러 사람이 한 뜻으로 모여 자부심을 갖고 일을 하고 있다. 이들이 모여 일구어낸 작은 땀방울들이 작은 결실을 맺고 작은 결실이 헛되지 않으리라 생각한다. 앞으로, 힘껏 뛰는 홍보동아리의 활동상을 지켜봐 주시길 부탁드립니다. 많은 도움을 주신 사설장님께, 선생님께 깊이 감사드립니다.



김미선 기자

돌봄의 기쁜 소식들을 담아내서 정말 좋았다. 알찬 소식들로 매 분기마다 기사를 적어서 의미가 깊다. 계속 돌봄소식을 전해 드릴 생각하니 설렌다.



임마영 기자

여럿이 함께 홍보동아리 모임을 통해 소식을 나누고 단결된 마음으로 서로 미루지 않고 서로 맡은 바 일을 잘 처리하여 서로 간에 신뢰가 쌓이는 멋진 돌봄인으로서 함께할 수 있어 좋았다.

돌봄사랑채를 후원해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

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

구숙희 김모아 김미숙 김미순 김병신 김숙자 김연하 김정희 김현중 김혜진 박민순
박은자 박정미 배수정 서아름 손모아 송지영 신명진 안영미 오영미 유점순 이강순
이기현 이미순 이숙희 이은주 이장원 이해운 임문섭 임영희 임희영 전보영 정종우
정혜경 지민주 최상숙 최지선 최지애 허량 허은주 황다영

2024년 2분기 후원금 총 2,610,000원 (총 41명)
2분기 후원금 총지출 2,548,370원 (임차료, CMS 수수료)

돌봄사랑채 후원 신청

후원계좌 우리은행 1005-602-708110

* 후원금은 소득세법에 의거 연말정산시 세액공제를 받을 수 있습니다.

2024-2호 통권 37호
독립주거형 공동생활가정 돌봄사랑채 소식지

❖❖ 발행일	2024년 7월 10일
❖❖ 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.