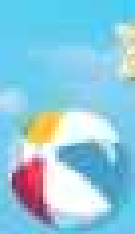
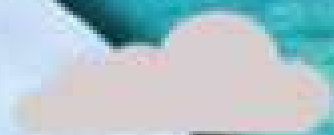


2024-3호 통권38호



# 여럿이 함께



[www.dolbom2014.or.kr](http://www.dolbom2014.or.kr)

독립주거형 공동생활가정 돌봄사랑채는

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



정신질환자의 자립을 위해  
새로운 길을 개척해 가는

# 돌봄 사랑채

## 순서

- ❖ 3분기 운영위원회를 마치고
- ❖ 우리들의 역량강화 활동- 인권교육, 일러스트교육 수료, 동료지원가 수료
- ❖ PEPS 교육 (조현병 당사자 역량강화 훈련) 후기
- ❖ 자양보건지소 건강관리 및 요리실습 후기
- ❖ 요리조리 만찬 & 요리조리 레시피
- ❖ 추석 연휴, 우리들의 미션
- ❖ 3분기 동아리 활동
- ❖ 여가활동 - 뮤지컬 살리에르 관람, '캐리비안베이' 합창경연대회 방청
- ❖ '인사이드아웃2' 영화관람 후기
- ❖ 광진구 청년정책 홍보전, 청춘대로(서울어린이대공원) 가을나들이
- ❖ 퇴소 회원 인터뷰 및 홍보동아리 소개
- ❖ 돌봄사랑채를 후원해 주셔서 감사합니다



## 돌봄사랑채 3분기 운영위원회를 마치고



2024년 돌봄사랑채의 3분기 운영위원회가 2024년 9월 23일(월, 10:30 ~ 12:00) 돌봄사랑채 공동체실에서 개최되었다. 8명의 회원 중 2명의 위원이 개인 사정으로 불참한 가운데 과반수 이상의 참석으로 성원이 되었다. 사업운영 결과 보고가 있기 전에 3분기 동안 있었던 돌봄사랑채의 활동에 대한 영상을 보는 시간이 있었는데 영상을 통해 돌봄사랑채 회원들이 어떻게 생활하고 있는지 볼 수 있어 감명을 받았다는 위원님들의 말씀이 있었다. 이어 이숙희시설장님의 3/4분기 사업운영 결과 보고가 있었다. SH 공사 재계약과 관련된 현장점검을 실시하였고 서울시와 재위탁 협의가 논의 중이라는 보고가 있었다. 특히 302호에 누수가 아직도 해결되지 않고 있는 상태라는 보고와 함께 현재 SH 공사에 누수 보고를 해 놓은 상태이지만 진척이 없는 애로사항을 이야기했다. 이어서 3/4분기 실적과 결산 보고가 있었다. 4/4분기 사업계획으로 돌봄사랑채 10주년 기념 가족 및 당사자 워크숍이 2024년 10월 19일(토) 남산 유스호스텔에서 개최될 예정이라는 보고가 있었다. 3분기에도 열심히 활동한 성과에 대한 위원님들의 격려의 말씀과 함께 돌봄사랑채의 운영위원으로서의 활동이 헛되지 않아 만족한다는 위원님들의 소감을 나누면서 2024년 3분기 돌봄사랑채의 운영위원회를 마쳤다. (글 조지원기자)



# 돌봄사랑채 인권교육을 듣고

우리는 7월 6일 오후1시부터 5시까지 사람사랑법인에서 제공하는 인권교육을 건국대학교 간호학과동 402호 강의실에서 들었다. “WHO 웰리티라이즈 리커버리 워십 중심의 회복 기반 당사자 교육”이라는 제목의 강의였고 총 5시간 소요되었다. 강사는 돌봄사랑채 시설장님과 김숙자 사람사랑법인 회장님이셨다.

다과를 챙겨주셔서 오랜 시간 동안 진행된 강의에 영양 보충이 되었고, 대학교 강의실이라서 빔 프로젝터와 널찍한 공간, 쾌적한 냉방 시설로 인해 매우 편안하고 효과적인 강의를 들을 수 있어서 좋았다.

강의 내용은 QR(Qualityrights) 소개와 인생 경험에 기반한 토론 수업이 먼저 있었는데 우리는 우리 각자 인생의 회복 경험을 이야기했는데, 가장 기억에 남는 토론 내용은 우리들의 인생에서 녹색등과 황색등이 켜졌을 때, 각자의 생활 패턴과 상태에 대해 이야기를 나눈 내용이다. 회원들은 대체로 녹색등일 때 컨디션이 좋았고, 약물을 잘 복용하였으며, 규칙적인 생활을 했다고 이야기했고, 황색등일 때는 약물 복용을 잘 안하고 잠을 잘 못자고 컨디션이 안 좋은 점을 이야기했다.

두 번째 부분에서는 자기결정권과 인권침해에 관한 내용의 강의를 들었다. 자기결정권이란 스스로 결정하고 이에 따라 행동할 수 있는 권리라고 했고, 영화 “55 Steps”에 관한 이야기를 나누었다. 이 영화의 내용은 강제 입원하게 된 주인공과 입원 후 받게 된 인권침해에 맞서는 주인공의 변호사가 나중에 주치의의 고발하는 내용이다. 법원의 계단 개수가 55개라는 것에서 착안한 것이 이 영화의 제목이다.

강의 소감으로는 시간 가는 줄 모르고 잘 들었고, 시설장님 강의가 참 이ro웠다는 이야기가 있었다. 우리는 강의가 끝난 후 돈가스과 떡볶이를 먹으러 건대 입구 근처 식당에 갔다. 우리는 유익한 강의를 들어 매우 기뻐고, 의미 있는 시간을 보냈으며 식사를 하며 친목을 다지고 오랜만에 외식하는 기분을 마음껏 즐겼다. 이런 강의가 있을 때마다 시설에 살게 된 것에 감사하게 되고 모두 회복의 과정에서 행복을 누리는 것이 눈에 보여 기쁘다. (글 최나영기자)

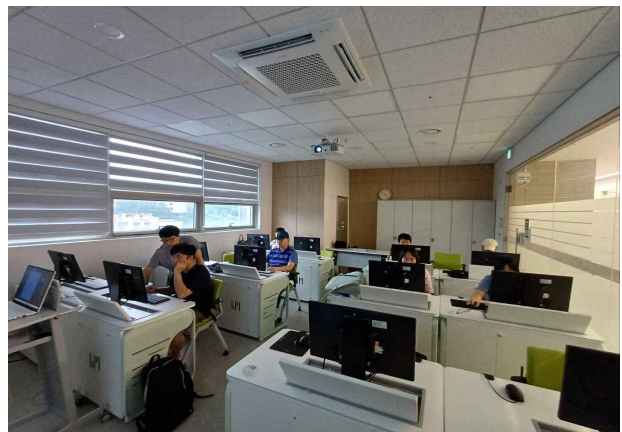




# 일러스트 교육을 마치면서

멋진월요일에서 주관하고 한국장애인고용공단에서 후원하는 일러스트 교육이 2024.04.15.부터 07.31까지 성동 50+센터에서 진행되었다. 그래픽 디자인에 관심이 있는 사람들을 위주로 이력서와 자기소개서를 제출하여 1차 서류 심사를 거쳐 면접을 통해 선발되었다. 참여자의 대부분은 일러스트를 처음 해보는 과정이었는데 교육을 통해 명함, 현수막, 소핑백 등을 제작하면서 각자의 창의력을 표현하고 개인의 전문성과 취향을 발전시킬 수 있었다는 소감들이 있었다. 교육 시간에 완성한 작품들을 매 시간마다 일러스트 단톡방에 올려서 서로의 작품을 평가하는 시간을 가지기도 하였다.

3개월 반 동안 교육을 마치고 2024. 08. 02(금) 10:30분부터 멋진월요일에서 수료식을 진행하였고 일러스트 교육을 주관하셨던 멋진월요일 원장님의 격려사와 일러스트 교육을 맡아 주신 유수연 강사님의 교육 전반에 대한 평가의 말씀이 있었다. 이 자리에서 멋진월요일 원장님으로부터 참여자들에게 수료증과 교육 마지막 시간에 있었던 테스트에서 좋은 작품을 완성한 우수회원 시상식도 있었다. 그래픽 디자인은 시각적으로 정보를 효과적으로 전달하고 마케팅 광고로 시선을 끌고 관심을 유도하는데 중요한 역할을 한다는 사실을 알게 되었고 일러스트 교육을 통해 배웠던 과정을 통해 광고, 출판, 웹 디자인 등 다양한 분야에서 일할 수 있는 기회가 있을 것으로 기대한다. 수료식 이후로 2024. 08. 07일부터 10월 중순까지 디자인 업체에서 현장 실습을 할 예정이다. (글 조지원기자)



# 일러스트 현장 실습 후기

돌봄 회원이자 홍보동아리 멤버인 최O영과 조O원은 8월 19일부터 9월 5일까지 일러스트 디자인팀 현장 실습에 참여하게 되었다. 먼저 19일은 첫날이라서 덕성여대 근처 사회적 협동 조합인 ‘하우올리’에 방문하여 앞으로 실습하게 될 결과물들에 대한 간단한 설명과 함께 회사 안을 둘러보고 일하고 계신 직원 분과 짧게나마 대화할 수 있었다. 그 후 화요일이 되자 멋진 월요일에 9시 출근하여 폭이 5000mm, 높이가 900mm 인 ‘도봉 힐링필링 Day 참여자 교육’에 사용될 현수막을 제작하였다. 일러스트 교육 때 배운 경험이 매우 효과적이라는 생각이 들었다.



그 후 수요일은 멋진 월요일 휴무였으며, 목요일은 배너와 리플렛을 만들었다. 조O원은 배너를 만드셨고, 최O영은 리플렛을 만들었는데, 같은 행사에 쓰일 것들이라서 비슷한 디자인으로 형식만 다르게 만들었다. 결과물들에 대한 피드백을 받고 다시 수정하는 작업이 많았다. 멋진 월요일 시설장님께서 주신 시안과 시파일들을 참고하여 특별히 그림을 그리거나 새로 프리픽에서 그림을 가져올 필요는 없었으나, 색감의 배치, 그림과 글자의 어울림, 가독성과 같은 부분에 많은 노력을 기울였다.

그 후 금요일에는 10월 8일에 진행될 정신건강의 날 행사 포스터를 만들었다. 이 역시 시안과 그림 파일을 받아서 받은 그림을 배치하고 활용하여 제작하였다. 이번 그래픽 디자이너 양성 과정 현장실습은 8월 19일부터 9월 5일까지 진행되었고, 나 최O영과 조O원은 많은 것을 배우는 계기가 되었다. 이로써 문서 작업 뿐 아니라 디자인 작업이 포함되는 업무에도 자신감이 생겼으며, 매일 출근하여 일러스트를 익힘으로써 실력이 매우 많이 향상되었다. 위의 월간 음악 앨범 리플렛은 약간의 수정 작업을 거쳐서 인터넷 신문 기사에 나와서 우리 모두 보람을 느꼈다. 이런 그래픽 디자이너 양성 과정이 많은 취업 준비생들에게 큰 힘이 되었으면 좋겠다. 앞으로 많은 노력과 발전을 거듭해 훌륭한 그래픽 디자이너가 되는 그 날까지 성장하겠다. (글 최나영기자)



# 동료지원가 양성과정을 마치면서

2024년 4월부터 8월까지 3개월간 교육위원회가 한국정신장애인자립생활센터, 송파정신장애인자립생활센터, 마포정신장애인자립생활센터 연합으로 동료지원가양성교육을 진행하였다. 동료지원가양성교육은 총 100시간이 진행되었으며 이론교육 70시간, 실습교육 30시간으로 진행되었다. 이론교육은 여의도 이룸센터 강의실에서 이론교육이 진행되었으며 실습교육은 각 센터에서 진행되었다. 교육을 받으면서 아픔을 겪은 사람이 잘 안다는 말이 크게 수궁이 갔다. 이번 동료지원가 과정을 마치면서 조현병 당사자들의 사회복귀 대열에서 같이 활동할 수 있다는 자신감을 갖게 되었다. 그러나 사회 구조적인 변화 없이는 이러한 일이 불가능할 것이다. '상처를 경험한 치유자', '회복의 조력자'로서 동료지원가라는 호칭이 어깨를 무겁게 하였다. 그러나 사명감을 갖고 장애인의 사회복귀를 돕는 일에 앞장서고 싶다. 장애인과 비장애인의 사회적 교류의 중심에서 조력자 역할을 하는 것이 동료지원가의 일이라고 생각한다. 이번 교육과정과 직장을 다니면서 마치기란 쉽지 않았다. 준비하는 단계에서 시설장님과 선생님의 도움이 없었으면 불가능했을 것이다. 도움을 주신 여러분께 깊이 감사드립니다. (글 이희승 기자)





# 돌봄사랑채 당사자 역량강화훈련 후기(두 번째)

2024년 7월과 8월 두 달간 돌봄사랑채 주최로 공동채실에서 PEPS(Patient Empowerment Program for Schizophrenia, 역량강화프로그램)강연을 돌봄사랑채 시설장님께서 주관하셨습니다. 돌봄사랑채 전체 회원을 대상으로 진행된 이번 행사는 당사자의 건강관리법과 영화관람(인사이드아웃2), 당사자 경험담을 나누는 시간을 가졌다. 이번 행사에서 회원들은 조현병에 대한 새로운 사실을 알게 되었다. 조현병 당사자로서 자신의 감정 조절이 얼마나 중요하며 대인관계에 미치는 파급 효과에 대해 이야기를 나누는 시간을 가졌다. 회복으로 가는 길은 사람마다 다르다. 그 여정도 전부 다르다는 사실도 이미 알고 있다. 누구나 당사자들은 행복을 실현하고자 하는 마음이 간절할 것이다. 그 실천 방법을 자신이 터득해야 할 것이다. 그리고 당사자로서 자신의 병식을 알아야 하며 위기상황에서의 대처법과 위기상황이 닥쳤을 때, 나를 도와줄 수 있는 사람은 과연 어떤 사람이 있는가에 대하여 곰곰이 생각해 보아야 할 것이다.

우리들은 각자의 삶의 주인공이며 운전자이다. 옆에서 조언을 해주시는 전문가들, 정신과 주치의, 시설장님, 사례관리자, 동료들, 가족들과 협력해서 회복을 향한 길이 험하고 멀지라도 회복에 도달하기 위하여 인고의 노력을 해야 할 것이다. (글 최나영기자)





# 자양보건지소 체중 조절을 위한 영양교실을 다녀와서

2024년 9월 24일 화요일 오후 1시 40분에 돌봄사랑채에서 회원들이 1층에서 만나서 광진구 자양보건지소로 함께 출발하였다. 그 곳에서 체중 조절을 위한 영양 교실 강연과 요리 실습이 있었기 때문이었다. 돌봄사랑채에서는 자양보건지소에서 하는 행사를 위하여 반찬 통 2개를 미리 준비해 주었으며 행사 참가비는 1만 5천원 이었다. 영양 교실에서는 식사 및 운동의 중요성, 식사요법의 기본원칙, 주요 영양소 역할, 식품영양표 및 1교환 단위, 건강한 식사 바로 알기 Q&A,의 순서로 강의가 있었다. 강의를 미친 후, “매콤 소고기두부조림”, “오이소박이” 요리 교실이 있었다.

먼저, 체중 조절을 위한 영양 강의에서는 하루에 1400Kcal를 섭취하는 요령을 배웠다. 밥 한 공기에 300Kcal인데, 밥을 밥그릇에 넘치게 가득 담으면 안 되고, 계량컵으로 재듯이 담아야 적당량이라는 것이었다. 또한 인절미 3조각이 100Kcal이므로, 되도록 적게 먹어야 한다는 사실을 배웠다. 생각보다 하루에 1400Kcal를 섭취한다는 것이 말처럼 쉽지 않다는 것을 깨달았다. 하지만 이렇게만 해도 체중이 감소할 수 있다는 희망이 생겼다.

이제 강의는 끝나고 소고기두부조림과 오이소박이 요리 실습이 있었다. 소고기두부조림을 조리하는 사이에 오이소박이를 만들었는데, 시간을 쪼개서 알차게 요리했다.

소고기두부조림을 만들기 시작했다 소고기두부조림은 “쓰유”라는 일본식 간장도 사용해서 만들었다. 먼저 감자를 냄비에 깔고 그 위에 두부와 다진 소고기를 얹은 다음 육수와 양념을 넣고 조리하는 방법으로 만들었다. 두부조림을 조리하는 사이, 오이소박이도 만들었는데 오이를 절일 때 소금과 설탕을 물에 잘 섞어서 절이는 것이 인상적이었다. 오이소박이 소에는 부추와 고춧가루 등등 외에도 매실청, 새우젓, 까나리액젓이 들어가서 더 고소하고 담백한 맛을 내었다.

이번 요리 교실을 통해서 우리의 요리실력과 다이어트 요령은 한 단계 성장하였다. 우리는 매주 요리하는 것 외에도 요리조리 레시피 특강과 요리조리 만찬 프로그램을 통해서 요리 공부에 매진하고 있지만, 이렇게 1년에 한 번씩 보건지소에서 교육을 받으면 정량을 계량스푼으로 계량하여 만들기 때문에 정확한 요리 실력이 느는 것 같다. 우리 돌봄인들은 앞으로 퇴소 후 독립해서도 뭐든지 잘 요리할 수 있을 것이다!

(글 최나영기자)



# 요리조리 만찬

(16인분 상차림 과정 및 소감)

## 7월 요리조리 만찬 - 삼계탕

7월 24일 (수) 오후 6시반에 홍O레 님이 선생님들과 함께 삼계탕 16인분을 만들었다. 수삼도 넣고 고급스럽고 정성스럽게 만들어주셨다. 회원들은 무더운 여름철에 이렇게 큰 힘이 되는 삼계탕을 먹어서 매우 뜻깊고 부듯했다고 좋아했다. 홍O레님은 평소에도 요리를 잘하시는데 이번에도 손맛이 제대로 느껴진다고 칭찬을 많이 했다. 우리는 함께 삼계탕을 먹으며 더위도 식히고 즐거운 한때를 만끽했다.



## 8월 요리조리 만찬 - 물냉면

8월 18일 (수)오후 5시에 402호에 모여서 물냉면과 후식으로 수박을 먹었다. 이번 요리조리 만찬은 시간 여유가 되었던 몇 분(이O숙, 조O원 외)이 모여서 함께 준비했다. 더운데 시원한 냉면이 너무 맛있었다고 회원들이 칭찬했다. 임O영 님이 퇴소를 앞두고 있어서 나름대로의 깜짝파티를 열었던 것이기도 하다. 늦더위에 큰 힘이 되었다고 다들 매우 만족했다.



## 9월 요리조리 만찬 -돼지갈비

9월 11일 (수) 오후 6시에 우리는 회원 모두와 선생님들이 함께 돌봄사랑채 근처에 있는 '명륜진사갈비'에 갔다. 이 고기집은 노론산 시장 골목에 자리잡고 있는 무제한 고기 뷔페 식당인데, 우리 회원들도 동아리 활동을 하며 몇 번 방문해 본 곳이다. 우리는 함께 고기를 구워 먹으며 유대관계를 돈독히 했고 고기를 구워보지 못했던 회원들도 열심히 굽는 경험을 해보았다. 우리는 추석을 앞두고 체력을 보충하며 스트레스도 해소되어 매우 만족했다. (글 김미선기자)



# 요리조리 레시피

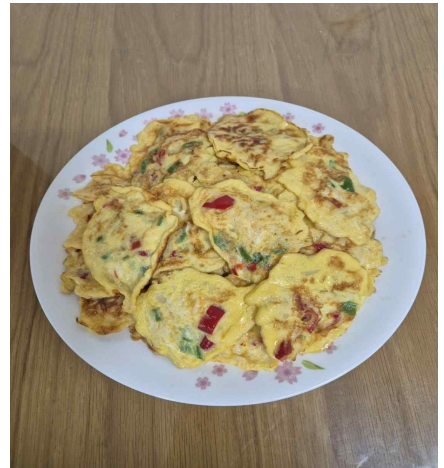
## 7월 진미채 계란전(김O선)

2024.7.20.(토) 14:00~15:00

♣재료준비 : 진미채 반봉지(시장5,000원), 홍고추 4개, 풋고추 4개  
식용유, 계란9개, 소금 조금

♣조리 방법

1. 계란 9개를 깨서 풀어준다. 소금을 조금 넣어준다.
2. 진미채를 칼로 잘 썰어 준다.
3. 홍고추와 풋고추를 갈라서 씨를 빼서 다져준다.
4. 계란풀은 물에 진미채, 홍고추와 풋고추 다진 것을 넣어 섞어준다.
5. 달궈진 후라이팬에 식용유를 두르고 한 숟가락 크기로 부쳐준다.(계란 스펀이용)



## 8월 오이미역냉국(정O희)

2024.08.17.(토) 14:00~15:00

♣재료준비: 오이 1개, 건미역 6g, 홍고추 반개, 청양고추 반개, 양파 1/4 개, 통깨 1큰술, 국간장 1큰술, 멸치액젓 1큰술, 다진마늘 1/2큰술, 물 600 ml, 식초 7큰술, 설탕 4큰술, 소금 3/4큰술, 얼음

♣조리방법:

1. 건미역을 깨끗한 물에 10분정도 불린 다음, 흐르는 물에 세척해서 물기를 짜고 가위로 자른다.
2. 오이와 양파는 채썰고, 홍고추와 청양고추는 반을 갈라 씨를 빼서 썬다.
3. 볼에 오이, 양파, 미역을 담은 후 국간장 1큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 멸치액젓 1큰술을 넣고 버무린다.
4. 물 600ml에 식초 7큰술, 설탕 4큰술, 소금 3/4큰술을 넣고 저어준다.
5. 밀간 해둔 볼에 홍고추, 청양고추, 통깨 1큰술을 더해 준비해 둔 육수를 부어 고루 섞는다.



## 9월 약밥(최O영)

2024.9.14.(토) 14:00~15:00

♣재료준비: 찹쌀 2컵, 밤 7개, 대추 8개, 통깨 1큰술, 참기름 1.5큰술, 흑설탕 10g, 진간장 2.5큰술, 소금 조금, 계피가루 0.5 큰술

♣조리방법:

1. 찹쌀 400g을 씻어서 물을 붓고 1시간 이상 불린다.
2. 대추를 물에 끓여서 우린 다음 버리지 않고 둔다.
3. 대추 우린 물 200ml, 흑설탕 100ml, 계피가루 0.5큰술, 소금 조금을 섞어 놓는다.
4. 불린 찹쌀을 물기를 제거한 후 밥솥에 넣는다.
5. 양념 만들어 놓은 것을 부은 다음, 밤과 대추도 모두 넣는다.
6. 취사를 백미 코스로 누른다.
7. 다 된 다음 뒤적여서 참기름과 통깨를 넣고 비벼준다.

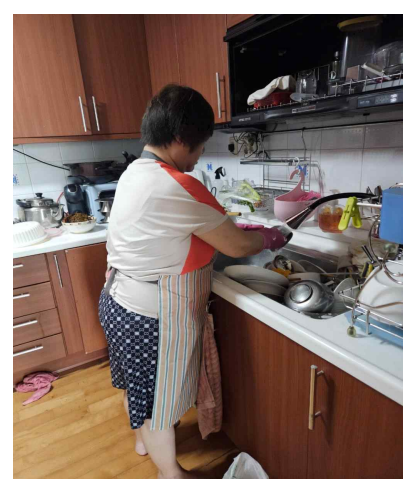
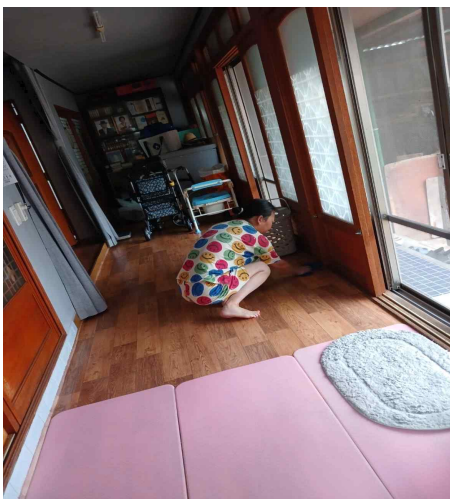
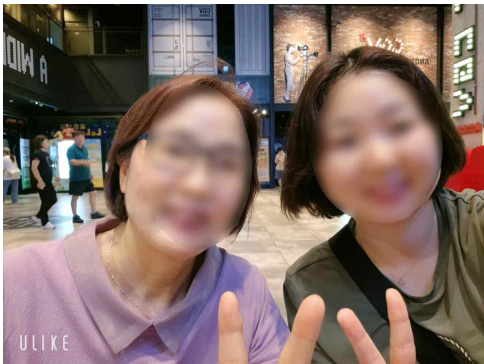
(글 김미선기자)





## 추석 연휴, 우리들의 미션

우리 돌봄인들은 9월 13일 금요일 저녁부터 9월 18일까지 길고 긴 2024년 추석 연휴를 보내게 되었다. 우리는 각자 가족들이 있는 집으로 돌아가서 각자 정해 놓은 미션을 수행하여 우리의 단톡방에 사진을 공유하며 연휴 순간순간을 뜻깊게 보냈다. 고향이 먼 거리에 있는 멤버는 가는 데에만 9시간이 걸렸다고 하며, 농사짓는 가족들 돕느라 힘들었다는 멤버도 있었다. 멤버들은 가족들과 시간을 보낼 뿐 아니라, 본인들의 여가생활도 틈틈이 하였다. 경복궁을 찾은 멤버도 있었고, 뮤지컬과 영화를 본 멤버들도 있었다. 또한 추석 기분을 내느라고 멤버 여럿이서 함께 직접 약밥을 만들어 먹기도 하였다. 우리는 각자 미션을 모두 수행하고 돌아와 9월 20일 금요일 저녁 7시 반에 402호 공동체실에 모여 각자 미션 수행 내용을 돌아가며 발표하는 시간을 가졌다. 시설장님은 우리의 명절은 단순히 휴식하는 시간이 아니라 독립하기 위한 훈련을 하는 시간이라는 것을 당부하셨다. 나도 이번 명절을 보내며 열심히 알차게 보냈지만 뭔가 더 잘했으면 했다는 아쉬움이 들기도 하였다. 멤버 홍O례는 고구마를 다듬느라 힘들지만 보람있었다고 했고, 멤버 이O숙은 무더운 날씨 탓에 농사 돕는 일이 매우 고되어 체력이 소모되었다고 했다. 멤버 김O선은 부모님과 함께 산책도 하고 영화도 관람했다고 했다. 영화 '베테랑2'가 매우 재밌었다고 회원들에게 강력히 추천도 하여 우리는 웃음꽃이 피었다. 멤버 황O숙은 자신의 평소 명절 버킷리스트였던 고궁 방문을 위해 경복궁을 찾았다고 했으며, 언니가 연주회 표가 있어서 저녁에는 연주회도 보러 갔다고 했다. 멤버들 몇 명은 자신이 평소 모아두었던 용돈을 가족들에게 전달하기도 하였다고 해서 우리 모두 매우 흐뭇했다. 우리는 각자의 소감을 모두 나누고 보완할 점은 앞으로 더욱 보완하여 귀가 주나 명절 휴가 때 반영해 나가기로 마음먹었다. (글 김미선 기자)



# 독서동아리 금빛노을 활동

## 7월 활동

일시 : 2024년 7월 19일(금) 19:30

읽은 책 제목: 자본주의/ EBS 자본주의 제작팀

토론과 느낀점:

국부론, 자본주의, 신자유주의 라는 말들은 모두 부자들의 언어라고 생각했는데, 이 책을 읽고는 자본주의야말로 가난에서 벗어날 수 있는 이념이라는 것을 깨달았다. 자본주의 이념의 바탕은 가난한 사람 없이 모두가 행복해지는 사회를 만드는 것임을 알았다. 그리고 아는 것이 힘이라서 금융 지식을 쌓는 것의 필요성을 느꼈으며, 아담스미스는 가난한 사람이나 부자나 부를 추구할 수 있는 평등을 주장했으며, 가난한 자를 돕는 최선의 길은 자유 경제라고 결론지어 이를 강력하게 옹호한 것이라는 것을 알게 되었다.



## 8월 활동

일시 : 2024년 8월 24일(토) 18:30

읽은 책 제목: 기분이 태도가 되지 말자/김수현

토론과 느낀점:

기분이 태도가 되지 않기 위한 방법은 '일기 쓰기'라는 것을 배웠으며, 자존감을 향상시키기 위해서 작은 일을 반복하여 성취하다 보면 자신의 유능함을 믿게 된다고 한다. 그리고 나에 대한 믿음이 생기면 내가 사랑받을 가치가 있는 존재라는 것을 받아들이게 된다. 내가 잘한 것들을 기록하고 스스로를 칭찬하여 행복해져야 한다는 것을 깨달았다.

기분을 관리할 줄 알아야 인생이 관리된다

# 기분이 태도가



혼글 지음

# 되지 말자

## 9월 활동

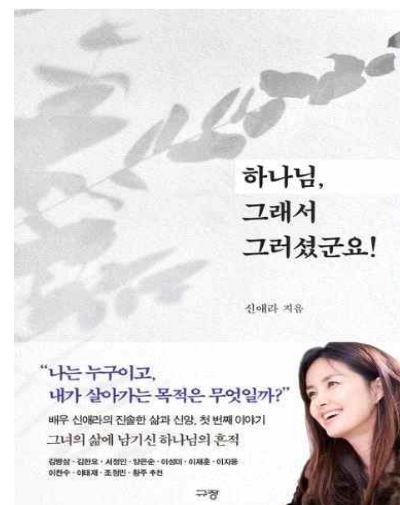
일시 : 2024년 9월 21일(토) 18:30

읽은 책 제목: 하나님, 그래서 그러셨군요!/신애라

토론과 느낀점:

모든 것을 갖고도 행복하지 않았던 지은이는 불우한 아이들을 입양, 양육하며 사랑을 실천하여 행복해졌다고 한다. 이 세상을 따뜻하게 만드는 것은 타인에 대한 봉사이며 이 모든 선행은 창조주이신 하나님의 뜻이라는 것을 다시 한번 느꼈다.

(글 김정수기자)





# 보석십자수 동아리 활동

## 7월 활동

일시 : 2024년 7월 14일(일) 15:00~16:00

내용 : 열쇠고리 나비 세트 진행

지난해 연말에 나비 세트 열쇠고리를 만들어 가까운 지인들에게 선물하여 칭찬을 많이 받았는데 지난해에 이어 올해도 지인들에게 선물하기 위해 계속하고 있다.



## 8월 활동

일시 : 2024년 8월 15일(목) 15:00~16:00

내용 : 열쇠고리 나비 세트, 꽃사슴, 몽셀미셸의 작품

멤버들이 새로운 작품을 시작하였다. 귀여운 사슴을 표현하기도 하고 프랑스 물플뢰르의 해지는 모습을 표현한 작품도 있어 완성했을 때 성취감을 기대하게 한다.



## 9월 활동

일시 : 2024년 9월 22일(일) 15:00~16:00

내용 : 열쇠고리 나비세트, 꽃사슴, 몽셀미셸의 작품

지난달에 이어 같은 작품을 하고 있는데 평소보다 큰 작품을 하게 되어 많은 시간이 소요되고 있다.

한 달에 한 번 모여서 작품을 할 때 음악을 틀어 놓고 하고 있는데 심리적으로 안정되고 담소도 나누면서 멤버들과 더 다정한 관계를 유지하고 있어 서로에게 도움이 되고 있다. (글 조지원기자)





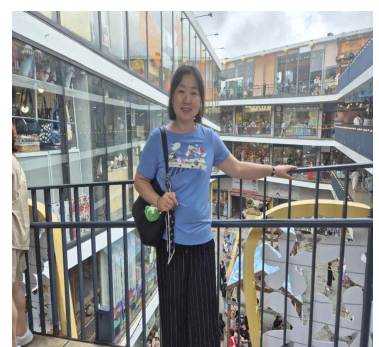
# 예쁜 사진동아리 활동

## 7월 활동 (인사동 쌈지길)

일시 : 2024년 7월 21일(일) 11:30~15:00

내용 : 안국역 6번출구 도착하여 북촌손만두식당에서 물냉면, 비빔냉면, 열무 냉면과 모듬 만두 2인분을 시켜서 맛있게 점심식사를 하고 쌈지길을 둘러보며 배경 사진과 인물사진 촬영을 하고 3시에 건대 입구에 도착하며 마무리하였다.

느낀점 : 무더운 날에 시원한 냉면과 손만두를 먹고, 전통적인 물건들이 보기 좋았으며 셀카봉을 준비하여 멤버들 모두가 함께 사진을 찍어서 좋았다.



## 8월 활동 (명동)

일시 : 2024년 8월 10일(토) 11:00~14:40

내용 : 11시에 모여서 명동으로 이동하고, 명동 교차에서 칼국수와 콩국수를 먹고, 멋진 명동성당에서 사진을 찍고, 맥도날드에서 아이스아메리카노와 아이스크림으로 더위를 식혔다.

느낀점 : 명동 교차에서 칼국수와 콩국수를 맛있게 먹고, 거리를 구경하며 명동성당에서 사진 찍고, 성물방에서 목주 팔찌와 십자가 목걸이를 샀다. 사진동아리 멤버들과 함께해서 매우 즐거운 시간이었다.



## 9월 활동 (조계사)

일시 : 2024년 9월 22일(일) 11:30~15:15

내용 : 11시 30분에 출발하여 12시 20분에 식당에 가서 손수제비와 납작 만두, 감자전을 먹고 1시에 조계사에 도착하여 사진을 촬영했고 절 내부를 관람한 후 시원한 유자차와 레몬차를 마시며 담소를 나누었다.

느낀점 : 비 온 후라 날씨가 청명했고, 조계사는 매우 아름다웠다.

푸른 식물로 부처님을 장식해 놓아서 정말 예뻐고 사진도 가장 많이 찍은 것 같다. (글 김미선기자)



# 돌봄인들의 생일파티

## 8월 생일파티(김정수, 이희승)

일시 : 2024년 8월 24일(일) 14:00~15:00

내용 : 돌봄사랑채 공동체실에서 8월 생일자들의 생일파티를 하였다. 원래는 미스터 피자에서 생일파티를 하려고 하였는데, 회원 두명이 코로나에 걸려 취소되었다. 대신 조각 아이스크림 케익을 시원하게 먹을 수 있었고 우리들의 마음을 담은 작은 선물과 롤링 페이퍼를 생일자에게 전달 했다. 갑작스레 회원 2명이 코로나에 걸려 행사가 변경되었으나 모두 생일자를 축하하고 응원을 아끼지 않았다. 더 긴 이야기를 나누며 생일을 축하해 주고 싶었지만 마스크를 모두 착용한 상태였고, 회원들의 안전을 생각하지 않을 수 없어서 아쉽지만 생일자 두분의 소감만 듣고 파티를 마무리했다. (글 최나영기자)

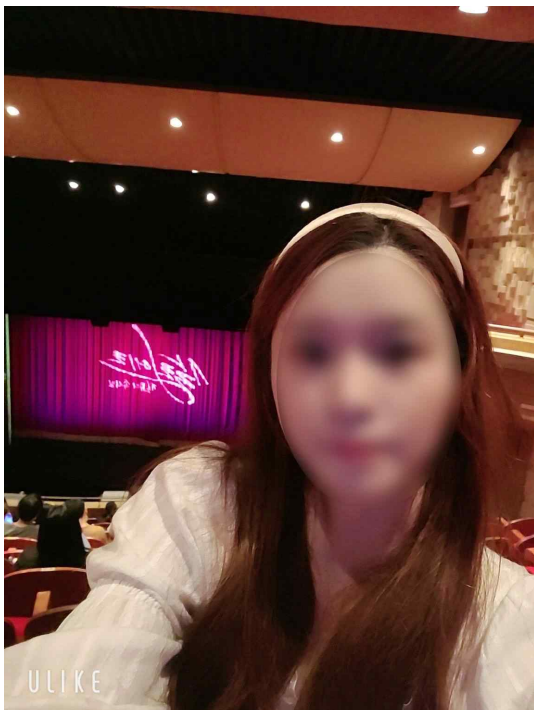




## 뮤지컬 ‘살리에르’를 보고

나는 9월 16일 오후2시부터 시작한 뮤지컬 ‘살리에르’를 관람했다. 지난번 뮤지컬 ‘벤자민 버튼’을 보았던 그 씨어터인 세종문화회관 M 씨어터를 또 찾아갔다. ‘이번에는 어떤 노래들이 나올까’ ‘어떤 피아노 연주가 감동을 줄까’ 하는 기대감이 들었다. 지난번처럼 유명한 배우가 출연한 것은 아니었지만 꽤 즐거웠다. 극 중에서 궁정악장 살리에르와 뛰어난 음악가 모차르트 사이의 경쟁과 질투를 만들어놓는 캐릭터인 젤라스의 연기도 꽤나 실랄했다. 이 극을 보면서 뛰어난 사람들 사이의 질투심은 본인들이 아니라 그 모든 것을 질투하며 지켜보는 사람들이 만들어낸다는 생각이 들었다. 이 시대에도 여전히 그러지 않을까 싶다. 이 극의 주제인 ‘질투의 속삭임’처럼 극의 내용도 살리에르의 모차르트의 재능에 대한 질투심이 내용이었다. 살리에르는 음악의 정확성을 중요시하였는데 이 또한 모든 일에 창의성보다는 정확성을 중요시하는 관행이 모든 것을 뛰어넘을 수는 없다는 생각이 들었다. 나는 평소 정확성보다는 잠재력과 창의적인 방법을 좋아하는데 이 극을 보면서 항상 나에게 정확한 계산을 강요하는 사람들이 머릿속에 떠올랐다. 사람은 행복하려면 질투에서 벗어나야 하며, 그것이 어렵더라도 본인 자신에게 투자함으로써 극복해 내야 한다고 생각한다. 살리에르와 모차르트 사이에 경쟁이 있었다는 것은 반드시 사실은 아니며 실제로 살리에르도 74세의 나이에 사망했을 정도로 그의 인생은 무탈했다고 한다. 그러나 이런 이야기가 떠돌게 되었다는 것을 보면 그들이 행동으로 옮기지 않을 정도의 작은 질투심을 갖고 있지 않았나 하는 의구심이 든다. 나도 무언가 즉흥적으로 질투가 날 때는 스스로 통제하고자 노력한다. 이 세상에 나보다 중요한 사람은 없다고 본인 스스로가 받아들이는 것이다. 어떤 사람들은 ‘젤라스’처럼 남들 간의 경쟁에 끼어들어서 그들을 파멸로 몰고 간다. 이같이 비열한 행동이 때로는 사람들의 환심을 산다. 이런 경쟁을 지켜보는 사람들은 ‘눈치가 빠르다’는 칭찬을 쏟아내기도 한다. 어쨌거나 이런 ‘눈치 빠른’ 사람들은 진정한 행복을 누리기 어렵다. 나는 우리 돌봄 멤버들이 항상 ‘행복’하려고 애쓰며 살고 있다고 느낀다. 남의 인생이 아닌 본인에 충실할 때 인생은 빛이 날 것이다. 오랜만에 뮤지컬을 보고 내 인생도 꽤 행복하다고 인정하게 되었다.

(글. 최나영기자)





# 무더위를 캐리비안베이에서

무더위가 한창인 지난 8월 5일 월요일에 돌봄 회원 김O선, 남O옥, 최O영, 김O수는 함께 캐리비안베이를 다녀왔다. 캐리비안베이에 가기 전 우리는 단톡방을 통해 사전 준비를 철저히 했다. 레쉬가드, 아쿠아슈즈, 휴대폰 방수팩, 스포츠 가방 등 준비해야 할 물품과 찾아가는 방법, 예매 방법, 챙겨야 할 용돈 등에 대해 사전준비를 했다.

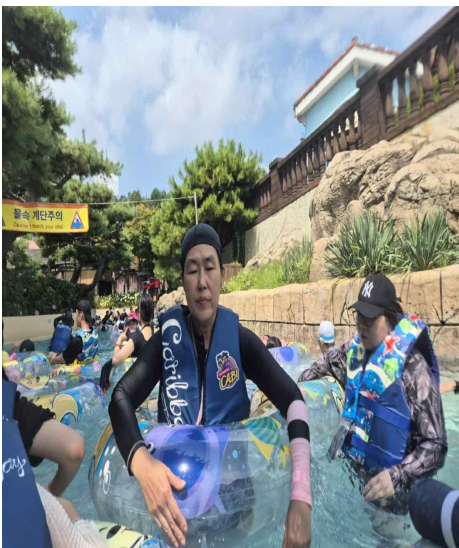
기다리고 기다리던 8월 5일 월요일은 다행히 비도 오지 않고 덥지만 화창한 날씨였다. 김O선 남O옥, 김O수는 아침 일찍 7시에 주차장에 모여서 신논현역으로 향했다. 여기에서 최O영과 만나 간선버스(2층 버스)를 타고 캐리비안베이로 향했고 45분 정도 소요되어 에버랜드 정류장에 도착했다.

우리는 예매 QR코드를 확인받고 베이 코인(캐리비안베이 내에서 사용하는 요금)을 충전하고 탈의실에서 옷을 갈아입은 다음 캐리비안베이 안으로 들어갔다. 굉장히 넓고 다양한 시설과 놀이 기구들이 우리를 기다리고 있었다.

먼저 우리는 구멍 자켓을 빌려서 파도 풀장으로 향했다. 파도가 밀려올 때 파도에 이끌려 해안으로 몸이 휩쓸려갈 때 너무나 재미있었다. 다음으로는 유수풀에서 놀았는데 튜브를 빌려야 하는 줄 알았는데 거기에 놓인 튜브 아무거나 가지고 타면 되는 것이어서 처음에는 튜브 없이 그냥 놀다가 튜브를 얻게 되어 재밌게 놀 수 있었다. 유수풀은 한 방향으로 물이 흐르는 대로 튜브를 타고 흘러가는 것인데 위에서 폭포수같이 물이 떨어지기도 하고 실내동굴같이 어두운 곳도 지나고 물살이 빠르게 흐르기도 해서 아주 재미있었다.

시간이 조금 지난 뒤 우리는 배가 고파져서 츄러스, 소시지와 음료수를 먹으며 간단한 간식을 먹었다. 점심 식사로 햄버거와 콜라 감자튀김을 먹었다. 그리고는 큰 파라솔 안에서 쉬며 에너지를 재충전했다. 우리는 다시 파도풀에서 파도를 맞으며 놀았고 유수풀에서 흐르는 물을 따라 튜브를 타고 놀며 더위를 식혔다. 중간에 우리는 다시 떡볶이와 우동을 먹으며 에너지를 충전했다. 많은 젊은이들과 가족 놀이객들이 와 볼거리도 많았다.

우리는 앉아서 쉬며 날씬하고 이쁜 여자들과 멋있는 남자들을 보며 즐거워하기도 했다. 우리는 살이 꼬들 꼬들해질 때까지 놀며 해가 저물어갈 때쯤인 오후 5시 반 경에 캐리비안베이에서 나왔다. 우리는 퇴장하여 엄청나게 큰 놀이 파크가 조성되어 있는 에버랜드를 지나며 귀갓길에 올랐다. 더운 여름 시원한 워터파크인 캐리비안베이에서 즐겁고 행복하고 더위를 이기는 시간을 보냈다. (글 김정수기자)



# 정신건강 합창경연대회 방청

## -세상을 바꾸는 소리 우리들의 노래-

2024년 9월 25일 수원 경기아트센터 대극장에서 열린 정신건강 합창경연대회를 회원 네 명과 직원 두 분과 함께 '우리도 경연대회에 나갈 수 있을까!' 하는 바램으로 방청을 했다. 그런데 각 팀의 참가 인원이 20명 이상이었고, 생각했던 것보다 실력 수준이 높았다. 지휘자와 반주자는 프로였고, 연습을 아주 많이 한 듯 보였다. 트윙클합창단, 제이어스합창단, 은하수대동합창단, 나빌레라합창단, 온누리합창단, 버블리합창단, 스마트합창단, 에스쁘와르합창단, 그린나래합창단, 둥근소리합창단 10팀이 참여했는데 율동도 넣고 각 2곡씩 불렀다. 하나는 지정곡과 또 다른 하나는 자유곡이었다. 버터플라이, 연예인 등 내가 아는 노래들이 흘러나와 공감할 수 있었다. 합창단들을 순서대로 보면 볼수록 실력들이 좋았다. 합창단들의 목소리가 하나가 된 듯이 대강당이 웅장해 보였고 복장도 통일해서 잘 입었고, 눈을 땔 수 없을 만큼 잘 불렀다. 합창대회를 못 본 분들을 위해 나는 우리 돌봄인들에게 보여주려고 동영상도 찍었다.

초대 가수는 홍경민과 박현빈이었고 내가 홍경민 팬이었는데 직접 보게 돼 정말 좋았다. 경연대회가 끝나고 우리들은 저녁식사를 하러 백소정 식당을 찾아갔다. 맛있는 돈가스와 메밀 등을 먹고, 지하철을 이용해서 왔는데 2시간가량 소요됐다.

모두들 즐겁고 화기애애한 분위기로 잘 다녀온 것 같다. 합창대회를 볼 수 있게 해준 시설장님께 감사드린다.

(글 김미선기자)





## ‘인사이드 아웃2’ 관람 소감

우리 돌봄사랑채 멤버들은 7월 9일 화요일 저녁에 다 함께 디즈니에서 새로 개봉한 ‘인사이드 아웃2’라는 영화를 관람하러 건대 스타시티 건물 안에 위치한 롯데 CGV 영화관에 갔다. 영화를 보기 전에 우리는 팝콘을 구입하며 잠시 영화관 바깥에서 대기하였다. 잠시 후 영화가 시작되어 영화에 집중하게 되었다.

영화의 내용을 살펴보면 다음과 같다. 13살이 된 라일리의 행복을 위해 매일 바쁘게 머릿속 감정 컨트롤 본부를 운영하는 ‘기쁨’, ‘슬픔’, ‘버럭’, ‘까칠’, ‘소심’. 그러던 어느 날, 낯선 감정인 ‘불안’, ‘당황’, ‘따분’, ‘부럽’이가 본부에 등장하고, 언제나 최악의 상황을 대비하며 제멋대로인 ‘불안’ 이와 기존 감정들은 계속 충돌한다. 결국 불안, 당황, 따분, 부럽 등에 의해 본부에서 쫓겨나게 된 기존 감정들은 다시 본부로 돌아가기 위해 위험하고 긴장되는 여정을 시작하고 불안은 라일리의 행동을 더욱더 안 좋은 상황으로 몰고 간다. 아이스하키 고등부에 들고 싶었던 라일리는 코치의 노트를 몰래 보게 되고 실적에 대한 압박으로 점점 더 감정 컨트롤이 안되면서 불안이 극도에 달한다. 그러나 기쁨이와 나머지 감정들의 협력으로 끝끝내 불안은 자신이 나서야 될 때가 아님을 느끼고 기존 감정들인 기쁨, 슬픔, 버럭, 까칠, 소심은 라일리의 행복을 위해 새로운 자아를 심으며 극은 끝난다.

이 영화를 보며 내면에서 충돌하는 감정들을 잘 표현해준 애니메이션 배우들에게 감사했고, ‘감정이란 무엇일까?’ 하는 생각이 들었다. 각각의 감정들의 어울림 속에서 우리는 결정을 하고 때로는 불안해지기도 하고 소심해지기도 한다. 그런 과정을 겪으며 우리는 성장한다. 우리는 늘 기쁠 수 없으며 늘 어른처럼 행동하기도 어렵다는 생각도 들었다. 그리고 유쾌한 애니메이션을 볼 수 있어 감사했다.

우리는 영화를 본 후에 각자의 소감을 나누었고 돌봄 회원들은 대체로 유쾌하고 탄탄한 스토리를 가진 영화에 매우 만족함을 확인할 수 있었다. 앞으로도 우리의 관심사인 내면의 세계에 대한 책이나 영화를 접하는 것도 좋을 것이라는 생각이 들었다. (글 임미영기자)





# 광진구, 2024 청년정책 홍보전 개최

광진구가 청년의 날을 맞아 9월 21일 커먼그라운드에서 2024 청년정책홍보전을 개최하였다. 청년의 날은 청년의 권리보장과 청년발전의 중요성을 알리고 청년문제에 대한 관심을 높이기 위해 지정한 법정기념일로, 매년 9월 세 번째 토요일이다.

올해는 청년의 날인 21일 오후 3시부터 젊은 층에서 인기가 많은 커먼그라운드에서 개최되었다. 광진구 청년정책을 찾아 여행하는 광진마블이라는 콘셉트 분야별 청년정책을 한눈에 알아보고 다양한 문화 행사를 마련했다.

우리 돌봄 회원들도 두 세 사람씩 모여 행사에 참여해 여러 부스를 체험하고 음료수와 기념품을 받았으며 인생네컷 사진도 찍고 즐거운 시간을 보냈다.(글 김정수기자)



# 청춘대로 가을나들이(서울어린이대공원)

9월 서울어린이대공원 일원에서 지역 청년들 및 구민들과 함께 어우러져 즐길 수 있는 축제 「청춘대로」가 열렸다. 「청춘대로」는 다채로운 볼거리와 문화예술 공연을 통해 남녀노소 누구나 직접 참여하여 즐길 수 있는 광진구의 청년문화 종합 축제이다.

김O선, 김O수, 이O승, 이O숙님, 이은희선생님, 이숙희시설장님이 함께 참여했으며 도란도란 이야기를 나누며 어린이대공원까지 걸어서 이동했다. 특별 판매하는 길거리 푸드트럭에서 종류별 음식들을 구입해서 나눠 먹는 재미도 낭만이었다. 아이스크림을 어린아이처럼 물고 여유롭게 공연장으로 향했다.

가수 디셈버 DK, 민경훈의 축하공연, 화려한 조명과 생생한 음향을 통해 더욱 큰 즐거움을 맛보았다. 무르익은 가을 저녁, 시원하고 즐거운 시간을 보냈다. (글 김정수기자)





# 임미영님의 퇴소 인터뷰



## 1. 자립생활주택 면접을 잘 본 비결은?

답변을 목표한 대로 하려고 노력했다. 질문한 요점을 잘 파악하기 위해서 맞는 질문인지 여쭙보고 대답하였다. 그리고 서OO 선생님이 20분간 질문하는 선생님들과 말씀을 나누셨는데, 좋은 말씀을 해 주셔서 도움이 된 것 같다.

## 2. 자립생활주택에 합격한 소감은?

걱정도 앞서고 기쁘기도 하고 잘해야겠다는 생각이 든다.

## 3. 돌봄사랑채를 떠나는 마음은 어떤지?

얼굴을 자주 봐서 정이 들었는데 새로운 곳에 갈 생각을 하니 아쉽다.

## 4. 자립생활주택에 지내면서 앞으로의 계획?

목돈을 모아서 집을 사고 싶다.

## 5. 낯선 룸메이트와 함께 지내야 하는데 마음은 어떤지?

내가 좋은 사람이 돼야 좋은 사람을 만날 수 있다고 생각하기 때문에 상대방의 마음을 맞춰가며 낮은 자세로 노력하고, 싸우지 않고, 무난하게 잘 지내고 싶다. (글 김정수기자)





## 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 밝히려라 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 시설장님께, 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.



임미영 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 박은자  
박정미 손모아 송지영 신명진 신성희 심상운 안영미 오영미 유점순 이강순 이금숙  
이기현 이미순 이숙희 이은주 이은희 이장원 이혜윤 임문섭 임영희 임희영 전보영  
정종우 정혜경 지민주 최상숙 최지선 최지애 허량 황다영 황혜숙

2024년 3분기 후원금 수입 총2,271,843원 (총 42명)  
3분기 후원금 지출 총1,819,395원 (임차료, CMS 수수료)

**돌봄사랑채 후원 신청**

후원계좌 우리은행 1005-602-708110

\* 후원금은 소득세법에 의거 연말정산시 세액공제를 받을 수 있습니다.

2024-3호 통권 38호  
독립주거형 공동생활가정 돌봄사랑채 소식지

❖ 발행일	2024년 10월 31일
❖ 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	<a href="http://www.dolbom2014.or.kr">http://www.dolbom2014.or.kr</a>
❖ 전자우편	dolbom2014@hanmail.net

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