

2023년 하반기

늘품

- 제43호

발행팀: <알리자고!>팀

발행인: 권민정 김광일 박진식 이경철

이미정 이승신 성나연



<알리자고!> 팀의
소식지 제작기를
담은 영상도
보러 오세요!



나는 000입니다.



황효정

디딤돌정신재활시설

나는 000입니다.

당신은 내가 누군지 모릅니다.

당신도 내가 궁금한가요?

나는 장애인입니다.

당신은 나를 궁금해하지 않습니다.

그래도 나는 당신이 궁금합니다.

당신을 궁금해하는 나를 보는 당신의 시선이 무섭습니다.

그래도 나는 당신을 궁금해하려 합니다.

나는 000입니다.



2023 제10회 도봉구 장애인식개선 공모전
최우수상 당선작

발행처: 디딤돌정신재활시설 | 전화번호: 02-954-2279 | 팩스: 02-956-2279
주소: 서울시 도봉구 도당로 27길 47 2층 | 홈페이지: <http://www.ddimdol.biz/>

디딤돌정신재활시설 2023 하반기 소식지



준비팀 권민정, 인터뷰어 윤명화 인터뷰 모습

시설장님의 한마디 준비팀: 권민정 / 인터뷰어: 윤명화

디딤돌 하반기 소식지 발행을 위한 인사말과 2023년 하반기 소감을 주제로 인터뷰를 해보았습니다. 시설장님은 병원에서 근무하며 지역사회에서 정신재활시설을 운영하기로 마음먹으셨다고 합니다. 2023년에는 '공감파트너'라는 변화를 통해 디딤돌 모두가 서로를 배려하고 적극적인 모습이 가장 기억에 남는다고 합니다. 다음으로는 소식지를 받아보는 분들에게 인사말을 요청드렸고 "안녕하세요. 윤명화입니다. 소식지 발행을 위한 우리 당사자의 열정에 감동하며 인사를 전하게 되었습니다. 추운 날씨 모두 감기 조심하시고 항상 건강하시기를 바랍니다."라고 전해주었습니다.

홍열포맨 (with 하우울리)

<홍열포맨> 합창단원의 이야기

7월 ~ 12월 준비팀: 박진식 / 인터뷰어: 김O열

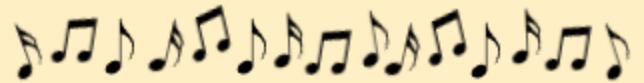
홍열포맨은 사회적협동조합 '하우울리'와 함께하는 당사자 합창단 활동입니다. 합창공연을 준비하며 어땠는지 물어보았습니다. 처음에는 합창단원의 연령대도 다양하고 서로의 노래 실력을 모르는 상태라 4명이 조화를 이룰 수 있을까 걱정이 되었지만 모두 열정이 있고 서로 격려하는 분위기로 연습을 하며 안심되었습니다.

공연을 마친 소감은 실수를 할까 조마조마했지만 관중들의 적극적인 호응을 이끌어 내어 대만족하였고 장애를 떠나 우리도 이렇게 잘할 수 있다는 자신감을 가지게 되었다고 합니다.

공연 관람 소감 인터뷰

9월 ~ 12월 준비팀: 박진식 / 인터뷰어: 장O일

<홍열포맨> 합창단은 삼각산시민청에서 2회(9/20, 11/22), 디딤돌 송년회에서 1회로 총 3회 공연을 하였습니다. 모든 공연을 관람한 당사자에게 공연이 어땠는지 소감을 물어보았습니다. 많은 사람들 앞에 서서 공연하는 용기가 대단하다고 생각하며 감명 깊게 합창공연을 보았다고 합니다. 다른 관중들의 반응도 매우 뜨거웠고 호응도 많이 해주어 즐거웠다고 합니다. 또 노래도 잘 들었다는 칭찬도 해주었는데 인터뷰를 하는 저도 합창단원이어서 기분이 매우 좋았습니다.



<홍열포맨> 합창공연 연습 모습



<홍열포맨> 합창공연 당일 모습

신규직원 인터뷰 준비팀: 김광일 / 인터뷰어: 박형준



부산캠프에서 인터뷰어와 당사자 모습

10월부터 함께한 박형준 실무자에게 소감을 물어보았습니다. 당사자와 매일 만날 수 있는 것이 매우 좋았고 정신건강 영역에 대한 경험을 할 수 있어서 좋았다고 합니다. 우리 당사자도 실무자를 매일 만날 수 있어서 좋았습니다. 당사자들에게 하고 싶은 말이나 바라는 점이 있는지 물어보았습니다. 당사자들이 매우 열심히 사는 모습에 배울 점이 많았다고 하고 앞으로 하루하루 최선을 다하며 늘 행복했으면 좋겠다는 말을 해주었습니다. 당사자를 생각하는 마음을 느낄 수 있는 인터뷰였습니다.

공감파트너

당사자 인터뷰

7월 ~ 12월

준비팀: 김광일 / 인터뷰어: 이호근



상반기에도 진행이 되었던 공감파트너는 하반기에도 인기가 대단한 프로그램이었습니다. 그래서 평소 공감파트너 활동에 애정이 많은 당사자를 인터뷰해보았습니다. 하반기 활동 중 가장 기억에 남는 곳은 어디였는지 묻자 모든 활동이 다 좋았지만 롯데타워와 늘숲(만화방)이 가장 기억에 남았다고 합니다. 공감파트너 활동을 하면서 자신에게 생긴 변화가 있는지 물어보자 소심한 마음이 적극적으로 바뀌었다고 합니다. 활동을 계획하고 발표하고, 진행도 해보는 경험이 호근님에게 도움이 되었나봅니다. 내년에는 광화문에 가서 역사를 배워보고 싶다고 합니다.



공감파트너 활동 사진: 서울역사박물관/롯데타워/무수궁



공감파트너 활동 사진: 경복궁/역수궁

실무자 인터뷰

준비팀: 김광일 / 인터뷰어: 김명진

7월 ~ 12월

당사자들에게 최고 인기였던 프로그램을 1년간 함께 한 실무자에게 함께한 소감을 물어보았습니다. 당사자들의 열정적인 모습을 본 것이 매우 기억에 남았고 이런 열정이 지속되었으면 좋겠다는 이야기해 주었습니다. 2024년에도 공감파트너가 진행된다고 하는데 어떤 생각을 하는지도 물어보았습니다. 2023년에 보여준 열정을 바탕으로 다양한 장소에 방문하여 많은 것을 느끼고 경험하였으면 좋겠다는 격려를 해주었습니다. 2024년이 기대가 되는 인터뷰였습니다.

도봉구장애인체육회 연계활동

준비팀: 이미정 / 인터뷰어: 이승신

7월 ~ 12월

2023년 하반기에는 요가교실, 볼링교실, 주말운동프로그램, 서울시 장애인생활체육대회, 도봉구 장애인생활체육대회 등 도봉구장애인체육회와 함께하는 즐거운 시간이 많았습니다. 매주 화요일 요가를 하고, 매주 토요일 근력운동 또는 걷기운동을 하고, 금요일엔 볼링도 배웠습니다. 서울시 장애인생활체육대회에 참여하여 우리 당사자가 한궁경기 8강에도 진출을 하였습니다. 도봉구장애인체육회와 함께한 많은 프로그램에 모두 참여한 당사자가 있어 인터뷰를 해보았습니다.

도봉구장애인체육회와 함께하는 활동에 매우 성실하게 참여했는데 어땠는지 질문하였습니다. 이승신님은 등이 아팠는데 요가를 하면서 스트레칭을 배웠고 등이 시원해지는 것을 느끼면서 더 열심히 건강 활동에 참여해야겠다고 생각하게 되었다고 합니다. 주말운동이나 행사는 소수 인원일 때가 많아서 당사자들이랑 친해질 수도 있고 운동효과도 좋고, 행사에서는 새로운 것을 많이 경험할 수 있어서 행복했다고 합니다.



볼링교실



주말운동프로그램



서울시장애인생활체육대회

깨알 정보! <혈당과 혈압> 준비팀: 권민정

혈압은 피가 통과하는 신체 혈관의 압력을 의미합니다. 심박, 체온처럼 체크하는 중요한 지표 중 하나입니다. 비만이나 잘못된 생활에 있어서 버릇이 되거나 다양한 이유로 인해 혈관이 좁아지게 되면 혈관 내 압력이 상승하여 고혈압으로 이어질 수 있습니다. 혈압이 높아지면 심각한 합병증을 유발할 수 있기 때문에 정상적으로 유지하기 위해 노력을 해야 한다고 합니다.

혈당은 혈액 속에 있는 당분의 양을 나타냅니다. 몸이 활동하는데 중요한 역할을 하기 때문에 정상 혈당 수준을 유지하는 것이 매우 중요하며 특히 당뇨병과 연관이 큼니다.



관리하고 건강하자!

- 적정체중을 유지하자!
- 매일 30분 이상 운동을 하자!
- 식이섬유를 섭취하자!
- 규칙적으로 식사를 하자!
- 금연/금주를 하자!
- 스트레스를 관리하자!



나도 고혈압일까?

- 빈혈, 두통, 어지럼증이 있다.
- 손, 발이 저리거나 붓는다.
- 쉽게 피로감을 느낀다.
- 밤에 잠을 설친다.



나도 당뇨일까?

- 소변을 자주 본다.
- 물을 많이 마시게 된다.
- 음식을 많이 먹게 된다.
- 식후에 무기력하고 잠이 쏟아진다.

추석행사 준비팀 인터뷰

9월 준비팀: 박진식 / 인터뷰아: 이경철

2023년 추석행사는 오전에는 전통놀이(제기차기, 딱지치기, 윷놀이)를 하였고 오후에는 레크리에이션(컴쌓기, 공놀이)을 하였습니다. 당사자가 게임을 하나씩 맡아 진행하고 실무자도 함께 놀이에 참여하여 하나됨을 느낄 수 있는 시간이었습니다. 이렇게 재미있는 추석행사를 준비해준 준비팀을 인터뷰해보았습니다. 첫 번째로는 추석행사를 알차게 준비할 수 있었던 비결이 있었는지 물어보았습니다. 추석행사준비팀이 10명이나 모여서 많은 아이디어가 나왔다고 합니다. 직접 행사를 진행해본 소감은 모두 다 같이 모여서 즐기는 시간이 좋았고 어린시절로 돌아간 것 처럼 많이 웃었다고 합니다.



윷놀이



컴쌓기



제기차기

1인 가구를 위한 요리 정보! <참치김치찌개와 제육볶음>

9월 ~ 11월 준비팀: 이승신 / 인터뷰아: 유O근/장O일/전O호



내비게이션(사회기술훈련) 시간에 요리실습을 했는데 디딤돌에 맛있는 향기가 솔솔나는 시간이었습니다. 요리하는 방법과 참여 소감을 인터뷰해보았습니다. 유O근님과 전O호님은 제육볶음이 더 만들기 쉽고 맛이 있었다고 했고 장O일님은 반대로 참치김치찌개가 더 좋았다고 했습니다. 집에 돌아가서 연습도 해보았다고 하는데 장O일님은 혼자서 만드는 요리라 걱정이 되었지만 생각보다 맛이 나서 신기했다고 합니다. 유O근님과 전O호님은 어머니의 도움을 조금 받았지만 부듯한 시간이었다고 합니다. 집에서 혼자 연습을 하신게 대단하다는 생각이 들어 어떻게 연습할 생각을 해보았는지 물어보았습니다. 실무자의 권유가 있기도 했고 혼자서 살 수 있는 준비가 필요하다고 느꼈다고 합니다. 다음으로는 참치김치찌개와 제육볶음 만드는 법

을 물어보고 집에서 연습한 사진도 함께 보았습니다.

[유O근님의 참치김찌찌개]

1. 김치를 먹기 좋은 크기로 잘라줍니다.
2. 냄비에 물과 함께 넣어줍니다.
3. 보글보글 푹 끓여줍니다.
4. 참치캔을 조심히 열어 넣어줍니다.
5. 간을 보고 간장이나 소금을 넣어요.
6. 마지막으로 푹 끓이면 완성입니다.



유O근님의 참치김찌찌개

[장O일&전O호님의 제육볶음]

1. 냄비에 고기를 넣고 볶아줍니다.
2. 당근, 양파를 썰어서 함께 볶아요.
3. 칼을 사용할 때는 조심해야 합니다.
4. 시판 양념장을 넣고 다시 볶아요.
5. 양념이나 고기가 타지 않게 잘 보아야 해요.
6. 그릇에 옮겨 담아 맛있게 먹어요.



전O호님의 제육볶음

장O일님의 제육볶음

어렵지 않게 설명을 잘 해주셨어요. 여러분들도 한번 따라 만들어보는건 어떨까요?

2023 제10회 도봉구 장애인식개선 공모전 수상자 인터뷰

12월 5일

준비팀: 이승신 / 인터뷰어: 황효정/정숙

2023 하반기 디딤돌 소식지 표지를 빛낸 최우수상 수상자 황효정님을 인터뷰해보았습니다. 황효정님은 최우수상을 받은 소감을 살짝 얘기해주었는데 상을 받아서 기분이 좋다며 기뻐하셨습니다. 그래서 또다시 장애인식 중 어떤 점이 개선되었으면 좋겠는지를 물어보았습니다. 말로 표현하기는 어렵지만 그에 대한 마음을 작품으로 표현하였다고 합니다. 황효정님의 작품은 표지를 참고해주시길 바랍니다. 다음으로는 장려상에 빛나는 정숙님에게 수상 소감을 물어보았습니다. 다음에도 이런 공모전이 있다면 참여하고 싶고 또 다시 수상을 하고 싶다며 좋아했습니다. 또 황효정님의 작품을 보고 마음에 위로를 받는 느낌이 들었다고 합니다. 구청에서 구청장님에게 상을 받으려니 긴장도 되었지만 굉장히 좋아서 집에 잘 보관을 하고 있다고 합니다. 인터뷰를 하면서 마음에 상처를 받은 당사자가 많을까 걱정이 되었고 함께 어울리며 위로를 주고받으며 잘 지내야겠다는 생각이 들었습니다.

나만 알아주는 장애

정숙

디딤돌정신재활시설

걷지 못하고
말하지 못하고
듣지 못하고
눈에 보이는 장애는 배려의 대상이 된다.

나는 걸을 수 있지만
말할 수 있지만
들을 수 있지만
나에게만 보이는 장애는 슬프고 아픔이 된다.

나도 행복함을 느끼고 싶다.
잘 어울리고 싶다.

2023년을 보내며 & 2024년 계획

준비팀: 이경철 / 인터뷰어: 강진오/김태화

12월

회망찬 2024년을 맞이하며 2023년을 보내주는 소감이 어떤지 물어보았어요. 강진오님은 건강관리를 철저히 하며 보내서 좋았다고 하고 실무자는 시간이 너무 빨라 아쉬웠다고 합니다. 2024년에 계획하고 있는 것이 있는지 물어보았는데 강진오님은 열심히 일해서 돈을 많이 벌고싶다고 하고 실무자는 디딤돌에 즐거운 일들이 많기를 또 긍정적인 변화가 생기기 기대하며 열심히 일을 하겠다는 이야기를 하였습니다. 모두가 2023년을 잘 보내고 활기차고 회망찬 2024년을 맞이하셨길 바랍니다.

2023 우수당사자 수상자 인터뷰



12월 14일 준비팀: 이경철 / 인터뷰어: 유O근

12월에는 송년회준비팀에 계획에 따라 성대하고 즐거운 송년회가 있었습니다. 송년회에서는 4명의 당사자가 우수당사자로 선정이 되어 상을 받았는데 각각 근면성실상, 다정다감상, 책임완수상, 일취월장상 이었습니다. 그 중 '다정다감상'을 받은 유O근님을 인터뷰하고 '책임완수상'을 받은 저의 소감을 담았습니다.

유O근님은 좀 더 나은 세상을 보고 경험하기 위해 디딤돌에 다니고 있다고 합니다. 상을 받은 것도 기분이 좋았지만 많은 당사자들과 실무자들이 함께 기뻐해준 것 같아서 더 좋았다고 합니다. '다정다감상'을 받은 비결은 모두가 O근님을 좋아해줘서 가능했을 것이라고 합니다. 상을 받은 소감을 물어보았을 때는 항상 고맙고 감사하다는 인사를 전해 주었습니다.



저는 저의 미래를 위해서, 저의 삶을 위해서 디딤돌에 다니고 있습니다. 디딤돌은 저의 희망이고 목적과 꿈을 실현할 수 있는 곳이라고 생각합니다. 상을 받은 비결을 생각해 보니 디딤돌의 응원이 아니었으면 불가능했을 것이라고 생각하고 나를 위한다는 생각으로 노력하고 또 노력했습니다. '책임완수상'을 받을 수 있었던 비결은 바로 노력입니다. 상을 수상하니 매우 기쁘고 나도 할 수 있다, 한번은 된다는 생각을 했습니다. 그리고 디딤돌 당사자들과 실무자들에게 감사의 영광을 보내고 싶습니다. 정말 기쁩니다.

■ 2023년도 후원금 입출금 내역

수 입	
전년도이월금	6,224,558원
임대료지정	11,359,000원
비지정후원금	477,000원
전자기기 및 소모품 구입	1,000,000원
도봉나눔네트워크	2,170,000원
이자	977원
총	21,231,535원

지 출	
사무관리비	11,406,000원
수용비 및 수수료	482,625원
노트북 구입	1,000,000원
사회재활사업비	618,000원
도봉나눔네트워크	2,214,381원
총	15,721,006원

■ 2023년도 하반기 후원자 명단

강향화 구정본 국민은행(쌍문점) 김명진 김미리 김복순 김성우 김영숙 김재호 김준형 김지철 김청미 김태석 김태화 김한아 김현정 박경란 서찬이 성나연 성지정밀 손수락 송성우 오대운 오현숙 유정규 윤경호 윤명화 이경주 이성주 이수종 이일수 이혜선 장승연 장운영 장훈기 장태진 정성한 정영범 조송미 조송희 ㈜비앤파트너 ㈜에스제이앤 최경수 최정인

■ 2023년도 하반기 물품 후원 내역

후원자	품명	수량	사용내역
도매빅뱅	노니치약	30개	수요에 맞게 시설 당사자에게 배분함.
도봉구장애인체육회	선풍기	2대	수요에 맞게 시설 당사자에게 배분함.
당사자 오0경	박카스	1박스	시설에 보관하여 필요시 제공함.
당사자 소0영	카스테라	50개	수요에 맞게 시설 당사자에게 배분함.
윤태경	굴	5KG	수요에 맞게 시설 당사자에게 배분함.
당사자 문0일	두유	1박스	수요에 맞게 시설 당사자에게 배분함.
당사자 권0정	굴	5KG	수요에 맞게 시설 당사자에게 배분함.
장운영	황금향	10KG	수요에 맞게 시설 당사자에게 배분함.

■ 디딤돌정신재활시설 후원 안내

후원계좌 농협 351-0216-1645-85 예금주 디딤돌정신재활시설

정기CMS 문의: 02-954-2279 후원담당 김명진 사회복지사

■ 디딤돌정신재활시설 오시는 길



지하철 지하철 1호선 방학역 1번 출구로 나와 횡단보도를 건너서 팜코리아약국과 방학약국 사이로 200m 직진 후 신도봉시장 사거리에서 좌회전하여 다시 60m 직진 후 우측 조아부동산 건물 2층

버스 시내버스 100, 106, 107, 108, 140, 141, 142, 150, 160, 710, 1118, 1151 버스를 타고 신도봉시장 정류장에서 하차한 뒤 위와 동일하게 도보 이동