

12월호

Contents

· 체험 김치담그기 · 후기 2

2015 플래시몹

<12월 3일 세계장애인의 날> 4

한일국제세미나

지적장애인과 자립생활 6

제8회 한국DPI대회를 다녀와서 8

인턴을 마무리하며..... 10

장애인과 유전병 12

불만과 긍정 14

크리스마스 파티 음식 만들기 16

이달의 정보 18

장애인파파라치 20

이달의 시 22

회원가임 23

광고 24



‘체험 김치담그기’ 후기

전난희



벌써 올해로 4회를 맞이하는 ‘김치 담그기’ 행사가 11월 27일에 추운 날씨를 감안하여 강북장애인자립생활센터(이하 강북센터) 1118호 사무실에서 진행되었다. ‘체험 김치담그기’ 행사는 김장김치를 담아 지역사회와 나누어 먹으며 지역장애인과 지역주민이 함께 하는 강북센터의 사업이다.

‘체험 김치담그기’ 행사는 오전 10시부터 시작 이었지만, 강북센터 스텝들은 이용자분들과 회원여러분들이 ‘김치담그기’ 행사에 편하게 임할 수 있도록 아침 일찍 출근하여 그날에 필요한 준비물들을 미리 준비하고 절인 배추와 양념들을 미리 세팅해 놓으며 참가자들을 기다렸다.



참가자들이 오시기 전에 절임배추와 양념들을 미리 준비해 놓으며 소장님께서 손수 김장을 어떻게 담그는지를 보여주시며 열의를 불태우셨다. 그 모습을 보며 올해 김치는 작년 김치보다 맛이 더 있을 것 같다는 느낌적인 느낌이 들었다.



4회째를 맞이하는 2015 '김치담그기'는 실습생인 이형우 쌤도 참가하셨는데 자기는 한 번도 김치를 담가본적이 없다며 재밌겠다는 생각으로 제일 먼저 체험을 시작으로 그 뒤로 형우 쌤은 김치를 지겹게 담그며 그날 행사에 참여하신 분들에게 많은 도움을 주셨다. 아침에 너무 춥게 입고 오셔서 춥지 않냐고 물어봤더니 일부러 버려도 될법한 옷을 입고 왔으며 그날 행사에 형우 쌤의 열의를 엿볼 수 있었다.

올해 '김치담그기' 행사는 장소를 강북센터 사무실에서 진행하여 날씨와 공간적·시간적인 면에서 작년과는 달리 여유가 있었고 시간을 오전 10시부터 오후 6시까지 하여 참여자들이 자유롭게 그 시간 안에서 체험할 수 있도록 하여서 인지 작년과 비교했을

때 참여자분들에 긍정적인 반응이 많았다.

2016년엔 올해에 이런 긍정적인 반응을 고려하여 사업계획을 만들어봄이 좋을 것 같다는 개인적인 생각을 해보았다.

마지막으로 '체험 김치담그기' 행사에 참여해 주신 분들께 감사한 마음을 전하고 수고한 스텝들에게도 고마운 마음을 전하고 싶다.



2015 플래시몹

<12월 3일 세계장애인의 날>

박남주

강북센터에서는 매년 권익옹호 활동의 일환으로 세계장애인의 날에 플래시몹 행사를 합니다. 단체 댄스, 프리허그 등 여러 아이디어들이 나왔지만 최종적으로 선택된 것은 맞춤 제작한 피켓을 들고 장애인당사자주의의 슬로건을 큰 소리로 외치며 파이팅을 하는 율동입니다.



소장님께서 저보고 앞으로 나와 구호를 선창하라고 부탁하셨는데 부끄럽기도 하고 긴장도 됐지만 재미있는 경험이 될 것 같아서 선뜻 앞으로 나서게 되었습니다.

40명이 넘는 인원이 동그랗게 원을 그리며 서서 피켓을 들고 제

가 선창하는 구호를 따라 외치는 광경을 보니 마치 내가 유관순열사라도 된 듯한 기분이었습니다. 장애계에 종사하시는 분들이라면 12월 3일이 UN이 정한 세계장애인의 날이고 4월20일이 우리나라의 장애인의 날이라는 것은 다들 아실 것입니다. UN이 1981년을 '세계 장애인의 해'로 선언하고, 세계 각국에 기념사업을 추진하도록 권장함에 따라 우리나라도 '장애인의 해' 선언 취지를 달성하고자 각종사업을 추진했는데, 당시 보건사회부가 4월 20일에 '제1회 장애인의 날' 행사를 진행했고 그때까지만 해도 법정 기념일은 아니었지만 1991년에 장애인복지법, 장애인고용촉진법이 제·개정하면서 이때 4월 20일을 법정 기념일로 설정했다고 합니다.

강북센터의 플래시몹은 12월 3일, 세계장애인의 날을 기념하여 진행되었는데요 UN에서 소외된 장애인들을 위해 우리들의 조그마한 관심과 장애인의 삶의 질과 권리



보장의 수준을 향상을 위해 세계인이
같이 노력하자고 UN에서 '세계 장애인의
날' 로 정했다고 합니다.

이번 2015 플래시몹은 강북센터의 든
든한 지지군으로 활약하시는 주요멤버
들뿐만 아니라 구로센터, 한국DPI사무
처, 관악센터, 강서센터 등 많은 지역
에서오신 활동가 여러분들이 함께 해
주셨습니다.



강북센터 소장님께서 센스를 발휘하여 구
입해주신 단체모자와 단체조끼가 품질도
좋고 가격대비 정말 예뻐서 다들 칭찬일색
이었습니다. 모자와 조끼는 행사 끝난 후
에도 평상복으로 유용하게 입을 것 같아
매우 만족스러웠습니다.



아무쪼록 이번 2015 플래시몹도 많은 분
들의 지지아래 무사히 끝낼 수 있어서 다
행이었습니다. 내년 세계장애인의 날 플래

시몹을 기약하며 저도이만 글을 줄입니다! 감사합니다~



한일국제세미나

지적장애인과 자립생활

박동렬

발달(지적 및 자폐장애의 총칭)장애인의 자기결정권 및 자립생활이 화두가 되고 있는 요즘. 강북장애인자립생활센터(이하 강북센터)에서 한일국제세미나 지적장애인과 자립생활세미나를 준비, 진행하여 하였으나 메르스라는 돌발변수로 연기되어 지난 12월 11일 여의도에 위치한 이룸센터 이룸홀에서 진행하게 되었다. 준비되었던 세미나의 연기로 인하여 선 섭외되었던 패널의 일정문제로 인해 전면적인 교체가 이루어졌다. 세미나는 한국DPI 김대성회장님, 한국장애인자립생활센터협의회 양영희 회장님 등 많은 내빈들이 참석해 주셨으며, 장애인부모회 및 사회복지기관관계자, 장애인당사자 등 약 80여명의 인원이 함께했다.



일본팀은 세미나를 위해 행사 1일전에 입국하여 강북센터활동가들과 교류의 자리를 갖았는데, 그 속에서 야스이 신이치의 라이프스토리를 들을 수 있는 시간이 있었다. “올해가 자립한지 10년으로 의미가 있는 해이다”는 말을 꺼내며, 자립생활을 하면서 겪은 학대, 폭력등에 관한 이야기를 하는데, 일본이나 한국이나 현실은 비슷하구나 하는 생각이 들었다.

세미나는 삼육대학교 정종화교수가 좌장을, 나사렛대학교 우주형교수가 주제발표, 피플퍼스트제펜 아이치 활동가인 야스이 신이치와 아름다운행동장애인자립생활센터 인턴사원인 우희재가 지적장애인당사자로서 본인의 사례를 발표하게 되었다.

일본팀의 발표는 야스이 신이치가 발표를 하고, 원회진이 동시통역을 하는 순으로 진행되었는데, 야스이 신이치의 장애가 지체, 언어, 발달 중복으로 어려운 내용은 문자판을 통해 의사를 전달하였다. 일본팀 발표내용은 본인이 자립생활을 실천하면서 겪어왔던 과정에 대

한 설명이었다.



“75년 11월 에 태어나 요양학교에 입학, 05년 11월 자립생활을 시작으로 올해가 자립생활을 실천한지 19년입니다.”라는 멘트로 시작된 발표는 요양학교, 고등부졸업, 데이서비스이용, 그룹홈, 자립생활의 과정을 담담하게 풀어내었다. 특히 “그룹홈에서는 침대에 묵어 놓거나, 약을 강제로 먹이는 등의 학대경험”을 이야기 하면서, 자립에 대한 결심을 했다는 부분에 많은 공감이 있었다. 이후 활동보조를 통해 자립생활을 실천하고자 하였으나, 당시 야스이가 받을 수 있던 “활동보조시간인 월 744시간(엔화 160만엔, 한화로 1547만원)이었지만 활동지원인의 검은 주머니로 전부 들어갔다.”라는 부분에서 또 한번의 시련을 겪게 되었다. 장애인의 경우 직접적인 위해를

가하는 것은 명백한 학대지만, 활동지원인이 장애인의 옆에서 상의를 드러낸 채 아령 등의 기구를 활용해 운동을 한다는 것도 직접적인 학대에 버금가는 학대다. 이런 학대를 견디던 중 나고야를 떠나 동경에서 피플퍼스트 활동을 하며 자립의 꿈을 이루었다는 내용으로 사례발표를 하였다.



한국사례를 우희재가 발표를 하였다. 우희재는 현재 아름다운행동장애인자립생활센터에서 서울시중증장애인인턴프로그램으로 인턴활동을 하고 있으며, 본인의 꿈과 희망을 이야기 하였다. 학습과 놀이에 흥미가 많은 희재는 볼링, 수영 등 체육활동 뿐 아니라 바리스타, 컴퓨터 등 다양한 분야에 대한 경험이 많다. 지금은 영어와 일어, 중국어의 관심이 있어 계속 공부하고 있다.



마지막으로 나사렛대학교 우주형교수가 지적장애인의 자립생활에 있어 ‘의료적재활, 심리적재활, 교육적재활 및 상호 통합적 재활서비스’의 필요성을 역설하고, 장애인당사와 조력자 사이의 협력체계를 위한 자조모임이 활성화 되어야 한다고 강조했다.

이번세미나에 참석해 주신 분들께 인사를 드린다.

제8회 한국DPI대회를 다녀와서

허성현



2015년 12월 2 ~ 4일, 2박 3일에 걸쳐 제8회 세계장애인의 날 23주년 기념 행사가 한국DPI 주관으로 대방동 여성 플라자 회의실에서 열렸다. “장애인의 완전한 권리 실현을 위한 제도적 방안”이라는 슬로건을 가지고 진행된 이번 한국DPI 대회는 김종일 법무부 인권정책과 사무관의 <장애인차별금지법과 법무부의 역할>이라는 기조강연을 시작으로 막을 열었고, 총 3가지 섹션과 각각의 사이드 이벤트 및 자유주제발표가

있었다.

2일 첫 섹션에서는 장애인의 사회통합을 위한 국제법제 I <장애판정체계개편을 통한 장애인의 사회통합>이라는 주제로, 김종인 (나사렛대학교 부총장), 서인환(한국장애인재단 사무총장), 이승기(성신여자대학교 사회복지학과 교수), 조한진(대구대학교 사회복지학과 교수), 조운화(한국장애인개발원 정책개발연구부 부연구원), 정가영(한국장애인부모회 경기도지회장), 강운택(우리동작장애인자립생활센터 소장), 이준미(보건복지부장관정책과) 등이 주제발표 및 토론을 하였다. 이 중 한국장애인재단 서인환 사무총장은 장애등급제 폐지에 대해서 장애인당사자 및 학계, 종사자 420명을 대상으로 설문조사를 한 내용을 바탕으로 등급제 찬반입장, 간편등급제 서비스판정도구에서는 의학적 판정의 개선점, 근로능력판정의 개선점, 서비스전달체계 모니터링 등 다양한 주제에 대한 이야기를 발표했다. 이어 저녁 7시부터는 <유엔장애인권리위원회 국가보고서 최종견해 국가별 조항 비교분석발표회>가 있었다. 3일 두 번째 섹션에서는 장애인의 사회통합을 위한 국내 법제 II <장애인 인권을 보장하는 헌법 개정의 필요성>이라는 주제로 최광훈(서초장애인자립생활센터 소장)과 우주형(나사렛대학교 인간재활학과 교수)의 주제발표 및 토론이 있었다. 그 뒤를 이어 <장애인기본법 제정을 통한 장애관련 법 체제정비>라는 주제로 임재현(열린사이버대학교 사회복지학과 겸임교수)의 발표가 있었으며, <지역사회중심의 자립생활을 위한 제도정비>를 주제로 윤두선 (중증장애인독립생활연대 대표)의 발표가 있었다. 이 섹션에서는 다른 나라의 헌법을 우리나라와 비교해 볼 수 있어서 좋았다. 또 국내 장애관련법을 자세히 알 수 있어서 의미가 있었다. 세 번째 섹션에서는 장애포괄적인 재난관리에 관한 체계에 대해 한

국DPI회장 김대성회장을 비롯하여 일본에 이마무라 노보루(일본DPI사무국장장), 김승완(한국장애인개발원 권익증진부 선임연구원), 이주호(선문대학교 교양학부교수), 김세윤(한국척수장애인협회 장애인식개선 교육센터), 최규출(동원대학교 소방안전관리과 교수), 탁일천(한국소방안전권익협회 회장), 이기배(소방시설관리사협회장), 이은영(경기DPI활동가)의 주제발표 및 토론이 있었다. 일본을 비롯하여 국내 재난 안전시설의 실태를 중심으로 이루어진 토론, 주제 발표는 이색적인 주제라서 매우 흥미가 있었다. 주제발표 이후에는 가위바위보, 풍선 돌린 후 짝끼리 터뜨리기 등의 레크리에이션이 있었다. 서로 친밀감을 형성하고 협동심을 유발할 수 있는 즐겁고 유쾌한 시간이었다. 4일 마지막 날에는 <여행은 권리다>를 주제로 전윤선(한국장애인문화관광센터대표), <장애인교육>을 주제로 이경희(화성장애인야간학교 교장), <장애인의 고용>에 대해 김은윤(한국연극배우협회 편집장), 중증장애인 활동보조인 24시간의 필요성>에 대해 배성근(서울사이버대학교 사회복지학과), <뇌병변장애인의 의사소통 그리고 권리 어떻게 할 것인가?>에 대해선 차강석(경희사이버대학교), <뇌병변장애인의 연구> 이달엽(대구대학교 사회복지학과 교수) 등 다양한 자유주제발표가 있었다. 여러 분야에서 활동하고 계시는 많은 분들의 뜻 깊은 이야기를 들을 수 있어서 그 의미가 깊었다.

폐회식에선 한국DPI에서 주관하는 장애인권분야에 대한 시상식이 있었다. 보건복지부장관상에는 강북센터 박동렬 사무국장과 이정근 강원DPI 사무국장이 받았고, 활동가상은 경기DPI 이은영 활동가가 받았다. 시상식에 이어 강북센터 박동렬 사무국장의 <세계장애인의 날 23주년 기념 제 8회 한국DPI대회 선언문> 낭독이 있었다. 세계장애인의날에 진행된 이번 제8회 한국DPI 대회는 즐거운 레크리에이션까지 준비하고 대회진행을 위해 수고를 아끼지 않은 한국DPI와 주제 발표 및 토론에 참여해 열띤 이야기를 들려주신 분들의 수고로 그 어느 때 보다 소중하고 값진 시간을 보낼 수 있어서 감사했다.



인턴을 마무리하며…….

김소연

2015년 04월 01일 서울시중증장애인 인턴으로 들어온 지 엇그제인거 같은데……, 벌써 12월 끝마무리가 다가오고 있습니다.

전에는 자립생활프로그램으로 영화 관람, 스포츠관람 참여를 하면서 센터직원, 활동가분들과 가까워지는 시간을 보낸 것 같은데 인턴으로 들어오게 되면서 다양한 업무와 센터 사업종목을 파악하고 사람들과 어울리는 방법도 배우고 가는 것 같습니다. 매번 포기를 쉽게 했던 제가 서울시중증장애인 인턴 8개월이라는 시간을 즐겁게 보냈습니다.^^



4월에 들어와서 센터사업 6종목 동료상담, 자립생활기술훈련, 권익옹호, 정보제공, 선택사업, 특화사업을 파악하는 시간을 보냈고 5월부터는 서울시센터지원사업 회계 업무를 맡고 10월에는 활동보조인 이용 매칭, 전자바우처시스템 숙지, 단말기 신청 및 등

록방법, 제공인력관리 기타 등 숙지하며 사회서비스 전자바우처 제공기관 업무 매뉴얼을 숙지한 후 활동보조 선생님이 오시면 차 대접하기도 하였습니다.



가장 기억에 사업 중에서는 자립생활기술훈련 체험 김치담그기 프로그램이었습니다. 저에게는 태어나서 처음으로 해보는 김장이었습니다. 센터식구들과 김장을 하면서 활동보조인, 이용자, 활동가분들께 직접

김장은 담은 김치를 드릴 수 있어서 뿌듯하고 즐거웠습니다. 항상 받기만 익숙했던 저였는데^^;; 나눌 수 있다는 것만으로도 너무 뿌듯했고 함께라서 더 행복했습니다. 가끔은 주말에 강북센터 직원 분들이랑 만나서 맛있는 식사와 차 마시는 시간을 보냈던 시간이 떠오릅니다.

좋은 말씀과 때론 가르침으로 인해 많이 배우고 더 정직하고 성실하게 살아 갈 수 있도록 도와주셔서 소장님, 국장님, 팀장님, 간사님, 여러 활동가 분들께 감사드립니다.

여기서 배운 동안 자신감도 많이 얻고 제 자신이 어떤 사람이지를 스스로 돌아보는 시간이 되었던 것 같습니다.

때론 말썽도 피우고 말도 안 들어서 속 섞이게 한 점도 있지만 가족처럼 챙겨주시고 아껴주셔서 제가 여기까지 올 수 있었던 것 같습니다.

앞으로 저는 사회복지사 공부를 해서 훌륭한 사람이 되고 싶습니다. 강북센터 소장님, 국장님, 팀장님, 간사님처럼 성실하고 책임감 있는 사람이 되고 싶습니다.^^



장애인과 유전병

이하용

현재는 감염이나 사고에 의한 장애는 점차 감소하고 유전병에 의한 장애가 많아짐에 따라 유전에 의한 장애에 대한 관심이 모아지고 있다. 유전병은 3,500종류가 밝혀져 있다. 신생아 중 1%에서 1개의 유전자에 의한 결함이 발견되며, 0.5%에서 전체적인 염색체 이상이 발견되며 임신 중인 태아의 5%, 자연유산의 40~50%에서 심각한 염색체 이상이 생기고, 유아사망의 40%, 소아과 환자의 30%, 성인 환자의 10% 정도는 유전에 의해 장애가 생기는 것이다.

선천적 장애는 유전으로 인해 인간이 태어나면서부터 지니고 있는 구조의 이상·기능 장애·질병을 말하며, 엄밀하게는 출생 전의 태아를 침해하여 이미 형성된 구조에 손상을 주는 것을 말하고 매독 같은 질병을 제외한 출생 시의 이상을 가리킨다. 많은 생화학적 결함은 모두 초기에 생긴 일부 효소계의 발달이 실패한 데서 비롯된 것이다. 이런 유전적인 장애는 한 가족에 인생을 유전병으로 낙인을 찍기도 한다.



【근육병】

근이영양증 걸린 사돈 조카 별 되는 초등학교부터 친구의 가족은 우울했다. 20살에 죽는다고 하면 나라도 우울했을 것이다. 1968년에 G.B.A. Duchenne에 의하여 최초로 기술되었으며, 진행성 근이영양증 중 가장 빈도가 높은 유전성 장애다.

유병률은 인구 100,000명당 약 4명이고, 발병률은 출생 남아 3,500명당 한 명이다. 유전 양식은 반성 열성(sex-linked recessive) 유전이며, 1/3 정도는 돌연변이에 의하여 남아에서 발생하나 드물게 여아에서도 발생한다. 유전자위(gene locus)는 X 염색체의 p21이며, DNA에 code된 dystrophin이라는 단백질의 결핍에 기인한다.

여자에서 발병하는 경우는 임상 증상의 정도는 대부분 가벼우나, 개개인에 따라서 증상의 경중의 차이가 있다. 유전적인 장애는 모두 다 현대의학으로 치료가 불가능한 일 아니다



【구순열 아기】

구순열은 유전적 요인으로 태생기의 발육부진에 의해 윗입술이 갈라져 있는 형태를 말하며 '입술 갈림증', '토순', '언청이'라고도 하는데 성형 수술로 100% 치료가 가능해졌다.

따라서 오래 살아야겠다.

참고 사진 및 자료:<http://100.daum.net>

불안과 긍정

전난희



사람들은 누구나 다 자기가 살고있는 현실에는 만족하지 못한다.

불안과 불평투성이지.

하지만, 그런 불안과 불평투성인 현실을 부러워하거나 누리지 못하는 사람들도 있다.

평범함이 허락되지 않은 사람들은 당신에 그 불만투성인 현실을 부러워 할 것이다.

그대는 직장을 다닐 수 있는 체력과 능력을 가지고 있고,

그대의 얘기를 들어주는 친구들이 있으며,

그대를 진정으로 걱정하고 아껴주는 가족이 있지 않은가.

그것으로도 충분하다. 그대의 삶은...

그러니, 그대여...!

더이상 자기의 현실속에서 부정과 불만거리만 찾지말고.

긍정과 행복을 찾는 노력을 하는것이 어떠한가...?

그러면 그대의 삶도 한층 더 운택하게 변화게 될 것이다.

자신에 현실은 언제나 힘들고, 고단하고, 불평불만뿐이다.
그건 당신 현실만에 문제가 아니다.
당신이 아닌 타인에 현실도... 타인에 삶도 마찬가지로 일 것이다.
단지 그대가 타인이 될 수 없으니
그대 아닌 다른 사람들은 다 행복해 보이고 만족하며 사는 것처럼 보일뿐이다.



이미지 출처- <http://www.irepublic.kr>

크리스마스 파티 음식 만들기

박남주

크리스마스 분위기가 물씬 나는 '카나페' 만들기



재료: 로스팜(기호에 맞는 햄) 200g, 크래커 16개, 치즈 4장, 오이피클, 블랙올리브, 치커리(집에 있는 쌈 채소), 방울토마토, 석류, 파프리카, 크림치즈 디핑소스 약간

만들기: ① 크래커에 ¼ 등분한 치즈를 올린다.
② 카나페에 쓰일 로스팜을 0.5cm 미만으로 얇게 썰어 기름을 두르지 않고 노릇하게 구워준다.
③ 노릇하게 구운 로스팜을 치즈가 올려진 크래커에

올려준다.

④ 치커리 등 집에 있는 쌈채소는 적당한 크기로 썰어 주고, 오이피클과 함께 치즈와 로스팜이 올려진 크래커에 올려준다.

⑤ 방울토마토는 예쁘게 저며서 썰어 준 뒤, 석류와 블랙올리브를 ④에 올리고 치즈디핑소스를 약간 뿌려준다.

⑥ 접시 가운데에 놓일 햄 샐러드는 로스팜은 1cm미만으로 썰어주고, 파프리카, 외이피클은 잘게 다진 뒤 마요네즈와 후추, 설탕, 소금을 약간 넣고 잘 섞은 뒤 오목한 그릇에 담은 후 접시 가운데에 뒤집어서 올린다.

⑦ 햄 샐러드 위에 감자 튀김을 올리고 채소 약간, 방울토마토와 석류로 데코레이션 해주면 빨강, 초록이 어울려진 크리스마스 분위기가 물씬 풍기는 카나페 완성~

레시피 출처-

<http://blog.naver.com/PostView.nhn?blogId=decosarang&logNo=220213865465>

에피타이저로 좋은 '감자단호박스프' 만들기

재료: 감자 1개, 단호박 ¼, 우유 3컵, 다진 양파, 다진 마늘, 다진 피스타치오, 소금, 후추, 올리브유

만들기: ① 감자와 단호박은 찐 후 우유와 함께 믹서기로 갈아서 준비한다.
 ② 냄비에 올리브유를 두르고 다진 양파, 다진 마늘을 볶은 후 ①을 넣고 끓여준다.
 ③ 스프가 끓으면 소금, 후추로 간을 맞추고 그릇에 담은 후 다진 피스타치오를 살짝 뿌려 데코레이션 해 준다.



레시피 출처- <http://memo1118.tistory.com/43?srchid=BR1><http://memo1118.tistory.com/43>

감기예방에도 좋은 따뜻한 와인 ‘뱅쇼’ 만들기



재료: 레드와인 1병, 사과 1개, 귤 2개, 자몽 ½개, 레몬1개, 시나몬 스틱 3개, 포도즙이나 포도주스 1~2컵, 설탕이나 꿀 약간

만들기: ① 사과, 귤, 자몽, 레몬은 껍질째 써야 하므로 식초물에 담갔다가 깨끗이 씻어 편으로 썰어준다.

② 냄비에 와인, 포도즙이나 포도주스를 과일이 잠길 정도로 붓고 중간 불로 20~30분 끓여 과일향이 나면 불은 끈다.

③ 시나몬 스틱을 넣고 2~3시간 우리면 먹기가

좋다고 한다.

냉장고에 2주정도 보관이 가능하고 먹기 전에 70도로 다시 데워 마시면 되며, 취향에 따라 포도즙이나 포도주스로 맛을 조절해도 되고 설탕이나 꿀로 당도조절이 가능하다.

레시피 출처-

<http://blog.naver.com/PostView.nhn?blogId=ilikecamping&logNo=220219346925>

이달의 정보

김소연

"2016년 1월 1일부터 쓰레기 종량제봉투 가격이 인상되고, 종량제봉투 색상이 변경됩니다.

□ 그동안 강북구에서는 종량제봉투 가격이 쓰레기 처리원가에 현저히 미치지 못하여 구 재정에 부담이 됨에도 불구하고 95년부터 동결해 왔으나, 서울시의 종량제 수수료 현실화 방안에 따라 25개 자치구가 통일된 가격으로 부득이 인상을 하게 되었습니다. 종량제봉투 가격 인상에 대한 주민 여러분들의 많은 이해와 협조를 부탁드립니다.

□ 인상내역(예시)

- 생활폐기물용 20ℓ : 350원에서 440원으로 인상
- 음식물폐기물용 2ℓ : 70원에서 140원으로 인상

□ 종량제봉투 및 음식물 쓰레기 납부확인증 스티커 색상 변경

- 생활폐기물용 : 주황색에서 흰색으로 변경
- 음식물 폐기물용 : 초록색에서 연청색으로 변경
- 재사용봉투 : 연청색에서 옅은 분홍색으로 변경
- 특수규격봉투 : 연청색에서 흰색으로 변경
- 음식물 쓰레기 납부확인증 스티커 색상 변경
 - 공동주택(가정용) : 빨강색, 파랑색에서 초록색으로 변경
 - 소형음식점용 : 연두색, 노랑색에서 주황색으로 변경

□ 2016년 1월 1일 전에 구매한 종량제봉투는 2월말까지 봉투판매소에서 환불 또는 차액 지불후 새로운 봉투로 교환해서 사용하시면 됩니다.

※ 2016년부터 구매하는 종량제봉투는 강북구 어디서나 사용가능합니다.

□ 종량제봉투 내 재활용품의 분리수거만 잘해도 종량제봉투 값을 30%이상 절약할 수 있습니다. 철저한 재활용품의 분리배출 부탁드립니다.

발달장애인 성년후견 심판비용지원 성년후견선임비용 지원

취약계층의 성인 발달장애인에 대한 성년후견 심판절차 비용과 후견인 선임비용을 지원합니다.

지원대상: 만 19세 이상 발달장애인(지적·자폐성 장애인)을 지원합니다.

긴급하게 후견이 필요하다고 지자체 및 법원에서 판단한 기타 유형의 장애인을 지원합니다.

선정기준: 전국가구평균소득 150%이하의 경우에 지원합니다.

지원내용: 심판절차비용은 최대 500,000 원까지 지원하고, 후견인 선임비용으로는 100,000 원을 지원합니다. 가정법원에서 성년후견인 선정 후 발달장애인 측에 직접 매칭합니다. 법률 및 일상 생활활동 관련 후견인 역할 및 후견인 활동비를 지원합니다.

신청방법: 시/군/구청을 방문하여 신청합니다.

지원절차: 다음과 같은 순서로 지원합니다.

초기상담 및 서비스		사실조사 및 심사		서비스 결정		서비스 제공
신청 시/군/구청에서 초기상담을 받고 서비스 신청	⇒	시/군/구청 담당자가 사실을 조사하고 심사	⇒	시/군/구청 담당자가 서비스를 결정	⇒	시/군/구청에서 서비스 제공

문의처: 보건복지부 장애인서비스과 ☎ 044-202-3348

K-Sale day와 연계한 전통시장 연말大행사 참여시장별 행사 안내

중소기업청과 소상공인시장진흥공단에서는 K-Sale day와 연계하여 전통시장 연말大행사를 실시합니다. 본 행사는 약 500여개 전통시장이 참여하며, 11월 27일부터 12월 25일까지 각 시장별 약 7일간 진행됩니다. 김장행사, 크리스마스 축제, 연말 특별판매전 등 3가지의 테마로 구성된 전통시장의 다양한 연말 행사에 참여해보세요.

* 시장별 추진상황에 따라 추진내용 및 일정은 일부 변동될 수 있습니다.

- 행사 안내 -

1. 행사추진시장: 전국 500여개 전통시장

(시장별 행사 일정 및 내용은 첨부파일을 참조해주세요.)

2. 행사기간: 2015.11.27~12.25

* 시장별 특성에 맞춰 행사기간 내 약 7일간 행사를 실시합니다.

3. 행사내용: 김장행사, 연말테마축제(지역행사 연계, 크리스마스 축제 등), 시장별 연말 특별 판매전 등

* 그 밖에 시장별 다양한 경품행사, 체험행사, 문화공연(거리공연, 노래자랑, 각설이 공연 등) 등이 준비되어 있습니다.

장애인파파라치

이하용



경사로진입을 막는 차량 때문에
휠체어장애인들이 불편을 겪는 상황이 발생할 수 있다.



편의점 내부에 설치된 불필요한 계단 때문에 휠체어장애인이나
보행이 불편한 사람들은 편의점을 이용할 수 없다.



미끄럼 방지 천까지 깔린 완만한 경사로로 휠체어장애인과 보행가능자들 모두 안전하게 접근이 가능하다.



양쪽에 손잡이를 설치한 완만한 경사로와 도움요청 벨도 설치되어 있어서 장애인이 도움이 필요할 시 다양한 편의시설을 사용 가능하다.

내 사람들은 잘 보이는 곳에

순하재

방이나 책상 정리는 잘 안 해도
옷 정리는 꽤 자주 하는 편이다.
워낙 옷이 많아 정리하지 않으면
좋아하는 옷을 입지 못한 채
있고 살기 일쑤기 때문에.

사람도 그렇다.
여러 사람을 만나다 보면
내가 애정하는 이들에 소홀해지는 시간이
있게 마련이다.

가끔 서열 정리의 시간이 필요하지 않을까.
내 소중한 이들이
그저 그런 사람 더미에 가려있지는 않은지
살펴볼 그런 시간.

15년 10월 회비납부 명단

김낙현 김두용 김용자 김은순 김석현 김종민 김종환 김현실 김태환
권윤정 곽삼봉 곽광현 박계형 박시연 박원배 박민숙 박동열 배소영
손연숙 이광섭 이승준 이영석 이영숙 이영훈 이지숙 이태연 이하용
안병훈 임상욱 우의정 오재준 윤두선 예성호 장민정 전난희 정주영
정종남 최윤숙 홍점표

회비 납부에 감사드립니다.

강북장애인자립생활센터CMS자동이체 신청서

◆ 수납업체 및 목적 (수납업체 기재란)

수납업체	강북장애인자립생활센터	수납목적	회원회비
대표자	정종남	사업자등록번호	210-82-68864
주소	서울시 강북구 도봉로 328 (가든타워) 906호		

◆ 자동이체 신청내용 (신청고객 기재란)

신청정보	신청인	예금주와 관계 : ()	연락처	
	납부금액	<input type="checkbox"/> 고정금액 (원) <input type="checkbox"/> 변동(추가 계약내용에 따름)	납부일	매월 25 일 *미납시 일, 일 재출금
금융거래정보	은행명		예금주	
	계좌번호			
	예금주생년월일			
	예금주 휴대전화번호			
개인정보	개인정보 수집 및 이용동의	<p>◇ 개인정보 수집 및 이용 동의 ◇</p> <p>수집 및 이용목적 : 효성CMS 자동이체를 통한 요금 수납 수집항목 : 성명, 생년월일, 연락처, 은행명, 예금주명, 계좌번호, 예금주 휴대전화번호 보유 및 이용기간 : 수집/이용 동의일 부터 자동이체 종료일(해지일)까지 신청자는 개인정보의 수집 및 이용을 거부할 수 있습니다. 단, 거부 시 자동이체 신청이 처리되지 않습니다.</p> <p style="text-align: center;">동의함 [] 동의하지 않음 []</p>		
	개인정보 제3자 제공동의	<p>◇ 개인정보 제3자 제공 동의 ◇</p> <p>개인정보를 제공받는 자: 효성에프엠에스(주), 금융기관(하단 신청가능은행 참조), 통신사(SKT, KT LGU+, CJ헬로비전)등, 자세한 내용은 홈페이지 게시(www.efnc.co.kr/제휴사 소개 메뉴 내) 개인정보를 제공받는 자의 이용 목적: 자동이체서비스 제공 및 자동이체 동의 사실 통지 제공하는 개인정보의 항목: 성명, 생년월일, 연락처, 은행명, 예금주명, 계좌번호, 예금주 휴대전화번호 개인정보를 제공 받는 자의 개인정보 보유 및 이용기간: 동의일부터 자동이체의 종료일(해지일)까지, 단, 관계 법령에 의거 일정기간 동안 보관 신청자는 개인정보에 대해 수납업체가 제 3자에 제공하는 것을 거부할 수 있습니다. 단, 거부 시 자동이체 신청이 처리되지 않습니다.</p> <p style="text-align: center;">동의함 [] 동의하지 않음 []</p>		
<p># 자동이체 동의여부 통지 안내 : 효성에프엠에스(주) 및 금융기관은 안전한 서비스의 제공을 위하여 예금주 휴대전화번호로 자동이체 동의 사실을 SMS(또는 LMS)로 통지합니다. 신청인(예금주)은 신청정보, 금융거래정보 등 개인정보의 수집·이용 및 제 3자 제공에 동의하며 상기와 같이 강북장애인자립생활센터 회원회비 납부를 위해 효성CMS 자동이체를 신청합니다.</p> <p style="text-align: center;">년 월 일</p> <p style="text-align: center;">신청인 : (인) 또는 (서명) (신청인과 예금주가 다를 경우) 예금주 : (인) 또는 서명</p>				

강북센터가 보내는 연하장

어느덧 보름도체 안남은 2015년을 뒤돌아보며 올해 저희 강북센터는 어떠했는지를 생각해봅니다.

이용자 및 회원분들께 부족하지는 않았는지 생각해 보며 2016년에는 조금 더 발전하는 강북센터가 되도록 노력하겠다는 마음가짐을 가져봅니다.

2016년은 병신년(붉은 원숭이띠)인 만큼 지혜로운 한해되시길 기원 합니다.

강북장애인자립생활센터