

09월호

Contents

제10기 광복센터 11약고 7강, 8강, 9강, 10강, 11강을 진행하며.....	2
동료상담 보수교육을 진행하며.....	6
광복센터 5차 자조모임 보치아 경기	8
‘2016 아시아태평양 장애인대회’ 참석 후기	10
故 정양균씨를 추모하며.....	11
추석에 관하여.....	13
(장애인 에티켓) 지적장애	16
(유니버설 디자인)이란.....	18
이달의 정보	20
이달의 시	22
광복장애인자립생활센터CMS자동이체 신청서	23
광고	24



제10기 강북센터 II학교 7강, 8강, 9강, 10강, 11강을 진행하며……

문지수

제 10기 강북장애인자립생활학교가 08월 05일, 12일, 19일, 23일, 26일에 14:00-17:00 (오후 2:00 - 5:00), 강북문화예술회관 3층 세미나실에서 7강, 8강, 9강, 그리고 10강과 11강이 진행되었다.



먼저 08월 05일에 진행되었던 7강은 김창화 나눔장애인자립생활센터의 소장님께서 <시각장애인의 자립생활>이란 주제로 강의해주셨고, 시각 장애인의 보조 기구 (점자 블록, 한손에, 흰 지팡이)를 소개해주셨으며, 영상 자료를 보여주며 자신의 생각을 자유롭게 논의할 수 있는 자리를 마련할 수 있도록 유도하였고, 시각장애인이 취업하면 어디에서 일하는 지 통계 자료도 보여주었는데 대다수가 마사지사로 일한다고 한다.

전에 실무자역량강화워크숍 (상반기) 프로그램 관련하여 대방동 여성플라자에 1박 2일을 하였을 때 1층에 카페 하나가 있었는데 처음엔 몰랐지만 카페 직원이 시각장애인이었다는 걸 나중에 알았다. 이걸 통해 알 수 있는 건 시각장애인이어도 취업 활동의 폭이 넓어질 수도 있는 가능성이 있을 것 같다는 생각이 들었다.



08월 12일에 실시한 8강에는 정종화 삼육대학교 사회복지학과 교수님께서 <자립생활과 장애인활동보조>란 주제로 강의해주셨으며, 자립생활이 지역사회 수준에서 현실화되기 위한 조건은 첫째) 홍보자료의 제작 및 보급, 둘째) 조직화, 셋째) 네트워크 구축, 넷째) 지역사회 IL 인프라 구축, 다섯째) PAS, CIL, 장애차별금지 등, 자립생활지원 시스템의 단계적 구축과정: 준비기 -> 운동기 -> 제도기 -> 개혁기 -> 성숙기를 거쳐 완성 된다고 하셨다.

강사님께서 열정적인 자세로 자립생활지원 시스템의 단계적 구축과정에 대해 중요하다고 하시면서 설명해주셨으며, 장애인 활동보조에 대해서도 열심히 설명해주시고 나니 금방 시간이 지나가는 느낌이 들었고, 질의응답 받고 마무리 되었으며, 이번 8강 강의는 자립생활과 활동보조에 대해 보다 구체적으로 알 수 있는 강의였다고 말 할 수 있다.



08월 19일에 진행되었던 9강 주제인 <장애인과 부양의무제>를 강의하실 강사님은 우주형 나사렛대학교 인간재활학학과 교수님이시고, 우리나라는 현재 빈익빈 부익부 사회가 고착되어가고 있는데 최근 보도에서는 올해 1분기 고소득층의 소득은 늘어난 반면 저소득층의 소득은 감소하여 양극화가 더욱 심해진 양상이며, 그 양극화의 한 예로 2014년 2월 말 송파구에서 세 모녀가 있었는데 어머니가 팔을 다쳐 식당 일을 하지 못하게 되어 경제적인 어려움을 겪어서 끝내 자살을 선택하여 모녀가 숨진 사건을 들 수 있는데, 정부는 기초법 공동행동은 사각지대의 진정한 주범인 부양의무자 기준 전면 폐지 등을 정부에 요구하였다. 공공부조제도에서 공적 부양과 사적 부양의 관계는 공공부조의 두 가지 원리인 최저생활보장의 원리와 보충성의 원리를 근거로 살펴 볼 수 있다. 공공부조제도는 민법상의 가족 부양제도와 구별되는 국가의 복지제도로 보아야 되고 사회법의 원리에 뿐만 아니라 법의 정의를 세우는 것으로 볼 수 있는 것이다.



08월 23일에 진행되었던 10강은 <장애학과 당사자주의> 주제로 전지혜 인천대학교 사회복지학과 교수님이 강의해주셨고, 장애학이란 무엇인가?란 물음에는 ‘장애학은 장애의 문제를 장애인의 관점에서 다루는 학문이다.’라고 답변해 주셨으며, ‘장애학에서는 장애를 다양한 인간의 모습으로 이해하고자 하는 목적이 있다. 기존의 장애관련 학문에는 특수교육학, 재활공학, 장애인복지학, 재활학, 의학 등이 있다. 장애관련 전문가들의 관점을 학문의 중심에 둔다. 장애인의 상태는 수정되어야 하는 비정상적 상태인 것으로 치료와 재활, 특수교육이 중요한 것이다.’라고 전지혜 교수님은 경험담과 함께 내용을 이해하기 쉽게 설명을 해주었다. 특히 Society (사회성)를 잊지 말라는 고인이 되신 이익섭 교수님의 당부가 인상 깊었다. 아직까지 우리나라에서는 비장애, 장애 구분하여 고립되게 하는 것 같다. 사회가 이걸 변화하게 할 수 있도록 해야 된다는 생각

이 들었다.



제 10기 강북장애인자립생활학교 마지막 강의는 08월 26일에 진행되었는데 11강 주제는 <동료상담과 자립생활>이었고, 이성미 강남장애인자립생활센터 소장님께서 강의 하셨습니다. 이성미 소장님께서 동료상담이란? ‘상담가와 내담자와의 대등성과 공감성, 연대성, 그리고 내담자를 신뢰하며 내담자의 말을 성실히 들어주며, 내담자의 감정의 해방 즉 역량강화를 도와주고, 지성의 회복을 하는데 있어서 조력자와 같은 역할’이라고 하셨습니다.

자립생활에서의 ‘자립’이란 무엇인가? 정신적인 자립을 말하는 것일 수도 있고, 신체적인, 즉 집을 얻어서 가족과 따로 사는 것을 말하는 것일 수도 있다고 이성미 소장님은 말씀하셨습니다. 비장애인이더라도 자기가 무얼 원하는지도 모르고, 자기결정권을 행사할 수 없다면 그건 정신적인 자립이 안 되어 있다고 말할 수 있다. 장애인이 비록 가족과 같이 살아도 자기결정권을 행사할 수 있고, 자기가 무얼 원하는지 확실히 알고 있고 말할 수 있다면 그건 정신적으로 성숙되어 있고 정신적 자립이 되어있다고 말할 수 있을 것이다. 즉 자립생활에서 중요한 건 육체적인 자립보다는 정신적 자립이 우선되어야 한다는 것이다. 정신적으로 자립이 되어야 자립에 대한 욕구가 생성되기 때문이라고 말할 수 있다.

“Shall not forget.

We have ourselves and each other is important and that bilateral relations in society (잊지 말아야 합니다, 우리는 우리 자신과 서로가 소중하고 사회에서 상호 작용 할 수 있다는 것을).”

동료상담 보수교육을 진행하며.....

전난희



지난 08월 31일부터 09월 01일 까지 동료상담 보수교육이 대방동 여성프라자에서 진행되었으며, 이번 보수교육에는 정만훈 (피노키오장애인자립생활센터) 소장님께서 교육을 맡아주셨다. 정만훈 소장님께서서는 동료상담가로서의 자질과 심리적으로 안에 갇혀 있는 내담자와 좀 더 가까워지는 여러 가지 방법과 유형들을 소개해 주셨다.

먼저, 동료상담가로서의 자질에 대해 말하자면, 1) 상담자의 진실과, 2) 치료적인 인간으로서의 상담자- ① 자신의 길을 발견한 ② 자기존중감과 안정감이 있는 ③ 강한 사람이 될 수 있고 자신의 힘을 인식하고 수용하는 ④ 변화에 개방적이고 인간적인 자마를 유지하며 자발적으로 모험하는 ⑤ 자신과 타인에 대한 인식을 확장시키는 ⑥ 불확실성을 기꺼이 수용하는 ⑦ 정체성을 가지고 있는 ⑧ 비소유적인 공감을 할 수 있는 ⑨ 생기가 있고 생활 지향적인 ⑩ 진실하고 솔직하며 일치성이 있고 순수하며 정직한 ⑪ 사랑을 주고받을 수 있는 ⑫ 현재에 사는 ⑬ 실수도 하고 그것을 기꺼이 인정하는 ⑭ 자신의 일에 깊이 관여하고 창조적 과제에 몰두하는 ⑮ 자신을 다시 창조할 수 있고 자신의 삶에서 의미 있는

관계를 재창조 할 수 있는 또한 - ① 다른 사람을 위해 자신의 감정을 드러낼 줄 아는 ② 자신의 삶을 조형하는 과정에 있는 ③ 비합리적인 가정이나 자기 파괴적 신념, 태도 등에 굴하지 않고 도전하는 ④ 존경과 배려와 신뢰 그리고 자기에 대한 가



치역식에 바탕을 두고 다른 사람의 복지에 진실한 관심을 갖는 것들을 소개해주셨고, 동료상담의 기본원리에 대해서도 말씀하셨다.

해결 중심적 접근의 기본원리에 대해서 살펴보면, 정신건강에 대한 강조와 활용, 동료상담자는 탈 이론적·비규범적·내담자 견해 중시해야 하고, 간략화와 변화의 불가피성, 그리고 현재와 미래

지향성과 협력이 뒷받침되어야 한다고 말씀하셨다. 또, 중심철학이라 하여 ① 내담자가 문제 삼지 않는 것은 건드리지 말라. ② 일단 무엇이 효과가 있는지를 안다면 그것을 더 많이 하라. ③ 그것이 효과가 없다면 다시는 그것을 하지 말고 그것과는 다른 어떤 것을 행하라. 라고도 강의하셨다.

이번 동료상담가 보수교육을 진행하셨던 정만훈 소장님께서서는 강의 형식이 아닌 서로 서로 자유롭게 얘기를 나누는 형식으로 보수교육을 진행하셨고, 그 자유로움 속에서 깊고 공감되는 사례들에 대해서 질문과 토론을 했던 점은 장점으로 말할 수 있으나, 보수교육에 정리가 안됐다는 점은 단점으로 꼽을 수 있겠다.

마지막으로 동료상담가 보수교육에 참여해주신 여러분께 감사의 인사를 드리고 싶다.



강북센터 5차 자조모임 보치아 경기

박남주



주로 뇌성마비 장애인을 대상으로 한 보치아 게임은 굉장히 심플한 규칙을 가지고 있지만 또 고도의 집중력과 순발력을 요하는 스포츠이기도 하다.

강북센터 보치아 자조모임에 대한 이야기를 하기 전에 간략하게 보치아에 대한 설명을 곁들이자면 (네이버 상식사전 참조) 겨울 종목인 컬링과 비슷한 방식으로 뇌성마비 장애인을

위해 고안된 특수 경기로 감각과 집중력을 요하는 스포츠다. 12.5m X 6m의 평평하고 매끄러운 바닥의 경기장에서 각 6개 이 파란색, 빨간색 공을 가지고 매 회마다 흰색 표적구에 가장 가까이 던진 공에 대하여 1점을 추가하며 6회를 한 다음 점수를 합산하여 많은 득점을 한 팀이 승리하는 방식이다. 장애 특성에 따라 공을 던질 때는 마우스 스틱이나 홈통 등을 이용할 수도 있다.

많은 뇌성마비 복지관 및 센터에서 보치아에 대한 관심이 높고 시합은 물론이고 자조모임 활동이 활발하게 진행 되어왔고 올해부터 강북센터에서도 이용인들의 욕구에 부응하여 보치아 자조모임이 결성되었다.

우리 보치아 자조모임에는 다양한 연령층이 고루 참여한다는 점이 특색인데, 20세 귀염둥이부터 60세까지 분포되어있어 관심사나 세대가 다르지만 보치아 게임에 집중할 때만큼은 모두가 한마음이 되어 시합에 임한다.



이번 보치아 자조모임은 강북센터인턴선생님도 참여를 하셔서 처음으로 게임규칙에 대해서 배우고 직접실전으로 게임을 해보셨는데 평소 말이 없으시고 점잖은 분이 시간이 흐를수록 웃음이 많아지고 말씀을 잘 하셔서 모두가 흐뭇했다.

가든타워에 위치한 강북센터와는 이웃사촌인 20살 서태웅(가명) 군도 아침잠이 많은데도 불구하고 일찍 준비하여 보치아 자조모임에 참가를 해 주었는데, 승부욕이 매우 높아서 마지막 주자로 될 때 마다 매우 긴장하는 모습을 보여 보는 관중들도 손에 땀이 나도록 긴장하게 만들었다.

강북센터 자립생활주택 현 입주자이신 김아저씨도 홈통을 이용하여 보치아 경기에 임하셨고 자립생활주택 선배(퇴거자)이자 보치아 서울시 대표 인 이군도 자조모임 심판으로 참가하여 게임의 질을 더욱 높여 주었다. 이번 자조모임의 꽃이 되 주었던 장귀용(가명) 언니는 왕년 서울시대표 선수였던 이력을 자랑하며 게임에 임했으나 공백기간이 길었던 탓인지 매우 저조한 실력을 보여 아쉬움을 남겼다.

화기애애한 분위기 속에서 무사히 자조모임을 마치고 열심히 운동한 댓 가인 도시락을 점심으로 나누어 주었다. 날씨도 화창하고 도시락도 꿀 맛 이었다. 앞으로도 더 자주 자조모임을 했으면 한다.



‘2016 아시아태평양 장애인대회’ 참석 후기!

문지수



8월 24일 ~ 8월 26일까지 마포역 서울가든호텔 2층 그랜드볼룸에서 하는 APDPO UNITED, 한국 장애인연맹 (DPI), 서울시복지재단, 초한지 등 공동 주최 및 공동 주관으로 하는 ‘2016 아시아태평양 장애인대회’ 행사에 참석하였다.

24일 첫 날, 마포역에 내리고 나서 서울가든호텔을 본 나는 할 말을 잃었다. 고가의 호텔로 추정되어 보

이기 때문이다. 서울가든호텔 내 2층에 올라가서 보이는 건 생각보다 많은 외국인들이 많았다.

첫날은 생소해서 적응 안됐지만 그 다음날부터는 익숙해져서 자연스럽게 외국에서 오신 분들과 소소히 대화를 했다. (번역기 사용했지만…….)

24일 수요일 ‘여성장애인역량강화 정책포럼 - 1. 아태 장애인 교육 현황과 교육정책, 2. 여성장애인 양육과 사회활동’에 대해 주제로 나눠서 각 나라 별로 얘기를 했다.

우리나라는 안타깝게도 여성, 특히 여성 장애인분들을 위한 교육이 없다. 그래서 교육을 통해 사회가 우리나라의 인식 개선 사항이 필요하다.



호주에서는 장애 통합 교육을 제공하고 있고 장애인 여성과 소녀들이 평등성과 접근성을 위해 향상시켜야 교육 측면도 해결된다고 하였다.



우리나라 여성 장애인들에게 필요한 정책은 1순위, 2순위, 3순위 별로 조사한 결과 자녀양육지원서비스가 공통점으로 나왔다.

몽골에서는 가족법 9조항 배우자 양쪽 혹은 한 쪽이 자녀에게 전이될 수 있는 정신 질환을 가진 경우 결혼을 금지하고 있고 이 조항은 심리사회학적 장애인도 자유롭게 결혼을 할 수 있는 권리를 위반하고 있다고 한다.

25일 '서울시복지재단 특별세션', 'UD에 입각한 장애 포괄적 접근성' 주제 발표 진행되었다. 우리나라에는 정신보건법을 비롯하여 법이 많지만 실제로 실행되지 않는 것 같다. 그래서 다른 외국에서 그 점이 이해가 안 되어 그 부분에 대해 질문을 하였었다.

26일 '인천전략 중간평가', '인천전략 향후 5년', 'APDPO 서울선언문', '국제 장애인문화예술컨퍼런스' 에 대해 얘기를 나눴다.

난 개인적으로 네팔이 더 인상 깊었던 것 같다, 이유는 장애인을 위해 편의시설을 좀 더 신경을 쓰고 스포츠를 비롯해 여행 등 할 수 있게 한다는 점이라는 것이다.

네팔 정부는 장애인을 위한 물리적 인프라, 커뮤니케이션 서비스 접근을 보장하는 접근성 가이드라인 채택' 으로 대중에게도 개방 또는 제공된 기타 시설 및 서비스에 대한 접근을 보장하는 적절한 조치를 취한다고 한다.

그리고 선언문에 내용 수정 및 추가 사항에 대해 참여자들로부터 의견을 듣고 작성하는 게 인상 깊었다.

차후에도 아시아태평양장애인대회가 개최되면 꼭 참여하고 싶고 그 외에 유사한 행사나 프로그램이 있을 시 꼭 참여하고 싶다.



故 정양균씨를 추모하며…….

박남주



아직도 내 귓가에는 “ 안녕 하십니까~ ” 하며 웃음기 어린 말투로 나를 반갑게 맞아 주시는 정양균씨의 환한 미소와 밝은 목소리가 어립니다.

너무나 급작스러운 부고 소식에 저를 포함한 모두가 말문에 막혀 놀란 표정 외에 어떤 말도 쉬이 할 수 없었던 것 같습니다. 올해 6월, 그토록 그리던 고향을 방문하여 옛 동무도 만나고 사촌고모님도 뵈고……. 아픈 추억보다는 새롭게 쌓은 기쁜 이야기로 7월 19일 강북센터 주최의 한일 세미나에서 장애인당사자 패널로 발표까지 하셨던 정양균씨는 올 해 영구임대아파트도 신청하여 발표만을 기다리고 계시던 상황이었습니다.

만 49세의 젊은 나이로 급성폐렴으로 불과 하루 이틀사이에 세상을 떠실 줄 그 누구도 예상하지 못 했을 겁니다. 선천적인 심장문제가 있으셨지만 그로인해 본인의 건강문제에 예민하게 신경 쓰시던 정양균씨였던지라 그 충격은 이루 말할 수가 없습니다.

정양균씨가 자립생활주택에 처음 입주하셨던 때가 생각납니다. 2014년 5월……. 30년 이 넘게 계시던 시설에서 벗어나 자립생활주택에 입주하신 정양균씨는 바뀐 환경변화에 불안하여 저와 안 선생님뿐 아니라 시설 팀장님께 이런저런 사소한 일로 전화도 많이 하셨고 반복적인 질문과 요청들로 자립생활에 대한 본인의 걱정들을 표현하셨습니다.

지금 다시 돌이켜 생각해 보면 제가 좀 더 넓은 마음으로 기다려드리고 이해를 해 드렸어야 하는데 그러지 못한 것이 아닌 가 후회도 됩니다. 정양균씨를 위한다는 마음으로 불필요한 전자제품 구입이나 보이스피싱에 걸려 본인에게 해당되지 않는 보험도 가입 하셨을 때는 잔소리도 많이 했고 자립





생활주택 입주 이후 살이 많이 찌셔서 배가 나오신 것 같다며 많이 걷고 가벼운 운동 정도는 하시라고 얼굴만 마주치면 타박을 했던 일들이 왜 이렇게 가슴을 짝 죄어 아프게 하는지 모르겠습니다.

시설에 계시는 동안 여러 차례 수술을 받으시고 건강이상으로 병원비를 많이 지출하신 부분이 있어 모아둔 돈 없이 자립생활주택으로 오셨지만 한 평생 시설에 갈혀 생활하시며 청결과 검소한 생활습관을 익히셨던 지라 기초생활수급비를 아껴 한 푼 두 푼 저축을 하여 불과 3년도 채 안 되는 시간동안 천만원 정도의 금액을 모으셨는데 이 저축액 덕분에 처음에는 연락도 꺼리고 부고소식에 조

금의 고민도 없이 무연고처리를 원하시던 유족을 설득하여 장례를 치러드리게 되었고 그토록 그리워하고 원망하셨던 정양균씨의 친 어머니마저도 정양균씨가 남긴 유품을 보고 아들이 그래도 깔끔하고 좋은 환경에서 생활했던 것 같다며 눈시울을 붉혔습니다.

사실 저는 이 글을 쓰는 지금도 정양균씨가 더 이상 이 세상에 계시지 않는다는 사실이 믿기질 않습니다. 정양균씨가 입원하신 토요일 저녁에 통화를 하며 주말이니 월요일에 찾아뵙겠다는 말을 한 것이 제 가슴을 마릅니다. 일요일 새벽 급작스런 정양균씨의 사망소식에 눈물 한 방울 흘리는 것조차도 미안해서 우두커니 서 있다가……, 유품을 정리할 저녁쯤에야 정양균씨가 자주 입으시던 옷가지들과 옷장에 고이 숨겨놓은 간식거리들을 보자 터지는 눈물을 참을 수 없어 께이꺼이 통곡을 했던 기억이 납니다.

장례를 마치고 화장되신 정양균씨의 유골 속에 까맣게 타버린 조그만 심실기계 장치를 보고 또 얼마나 울었던지요…….

정양균선생님……, 장애인으로 태어나 불우한 환경으로 많은 고생을 하셨던 이 생애에 대한 미련이 크지 않아서 이렇게 빨리 가신 건가요……, 부디 다음 생애에는 저와 고향에 내려가시면서 창 밖 아파트들을 보며 하신 말씀처럼……, 건강한 신체를 가지고 태어나서 결혼도 하시고……, 아이도 낳으셔서 남부럽지 않은 아파트 한 두 채 사서 영영거리며 사시길 바랍니다……, 참 보고 싶습니다.

추석의 놀이방법

김소연

2016년 9월 14일~16일은 추석이다.

추석에는 멀리서 떨어져 사는 친척들을 오랜만에 만나 이야기도 하고 맛있는 음식을 먹으면서 시간을 보낸다. 라고 대부분 사람들은 그렇게 생각할 것이다.

시절음식으로는 송편, 토란국, 화양적, 누름적, 닭찜 등 먹는다고 한다.

사전에 찾아보니 '추석의 정의' 는 음력 팔월 보름을 일컫는 말. 가을의 한가운데 달이며 또한 팔월의 한가운데 날이라는 뜻을 지니고 있는 연중 으뜸 명절이다.

가배(嘉俳) 가배일(嘉俳日), 가위, 한가위, 중추(仲秋), 중추절(仲秋節), 중추가절(仲秋佳節)이라

고도 한다. 가위나 한가위는 순수한 우리말이며 가배는 가위를 이두식의 한자로 쓰는 말이다.



추석하면 가장 떠오르는 놀이 중에 하나가 강강술래가 아닐까 생각한다. 그래서 추석에 할 수 있는 놀이방법을 찾아보기로 했다.

□ 놀이 방법

추석에는 강강술래, 줄다리기, 가마싸움, 소놀이, 거북놀이, 소싸움, 닭싸움 같은 놀이를 한다. 특히 추석과 같은 보름 명절에는 강강술래와 같은 원무(圓舞)가 중

심을 이룬다. 한가윗날 보름달 아래서 노는 원무는 한층 운치가 있다. 추석놀이들은 단순한 놀이일 뿐만 아니라 풍년을 기원하고 예측하는 신앙적인 의미도 내포하고 있다.

① 강강술래: 강강술래는 풍요를 상징하는 달에 비유되는 놀이이다.

농경사회에서 보름달은 풍요를 상징하며 이는 여성과도 관련된다.

여성은 생산의 주체이므로 여성 자체가 풍요를 상징하는 존재이며, 정월대보름의 만월(滿月)은 만삭의 여성으로 비유된다. 따라서 대보름날의 강강술래놀이는 여성들이 풍요의 달

아래에서 논다는 의미에서 풍요의 극치를 의미한다.

강강술래는 여러 가지 형태의 놀이로 이루어지지만 그 중에서도 원무는 보름달의 형상을 상징하여 한층 중요하다. 강강술래는 원무만 하는 것이 아니다. 고사리쟁자(꺅자), 덕석들이, 청어영작(역자), 문열어라, 기와받기, 가마등, 닭살이, 낱생이놀아라 같은 여러 놀이가 있다. 이것을 모두 하는 것은 아니고 몇 개씩 어울려서 한 놀이를 이룬다. 하지만 놀이의 성격을 두드러지게 드러내는 것은 역시 원무이다.

노래는 목청 좋은 사람이 선소리[선창(先唱)]를 하면 다른 사람들이 뒷소리[합창(合唱)]로 받는다. 가사는 시집살이 노래건 베를가건 전해 내려오는 민요나 즉흥적인 작사를 하면 후렴을 '강강술래'라는 합창으로 받는다. 처음에는 느린 가락의 진양조에 맞추어 춤을 추다가 점점 빠른 가락인 중머리, 중중머리, 잦은머리로 바뀌어가고 동작도 빨라진다. 이것을 '뛰다'라고 한다. 이렇게 뛰다가 지치면 쉬고, 쉬었다가 뛰고 하며 즐긴다. 둥글게 원을 그리며 뛰고 노는 늦은 강강술래가 잦은 강강술래로 바뀌고 그것이 끝나고 나면 고사리꺅기가 시작된다.

고사리꺅기는 손을 맞잡고 일렬로 서서 맨 앞에 있는 사람이 다음 사람의 오른손과 맞잡은 왼손 밑으로 차례차례 꿰어가면서 노래를 부르는 것이다.

덕석들이는 일렬로 서서 가장 끝에 선 사람이, 맨 앞에서 있는 사람을 중심으로 큰 원을 그리며 도는 놀이다. 이렇게 몇 번이고 계속하면 한 덩어리로 뭉치게 되는데 이때 "들이들이 덕석들이 늦인늦인 뱅애들이"라며 노래를 부른다. 이렇게 되풀이해서 덕석을 다 돌면 반대로 해서 풀기 시작한다. 이때에는 "벗겨라 덕석들이 늦인늦인 뱅애들이"라며 노래를 부른다. 덕석이 다 풀리면 다시 일렬로 서게 된다.

청어역기의 놀이방법은 고사리꺅기와 거의 같고 노래만 다를 뿐이다. 문열기놀이(문열어라)는 우선 두 사람이 마주 서서 손을 맞잡고 서 있으면, 다른 일렬로 선 사람들이 앞 사람의 허리를 잡고 약간 구부린다. 그리고 일렬로 문을 꿰어간다. 문지기인 두 사람은 맨 끝 사람이 문 속을 꿰어 가려는 순간 손을 내민다. 그때 잡히면 문지기가 되고 문지기였던 한 사람은 맨 앞에 가서 선다. 그러나 끝 사람이 날쌔게 뛰어 나가면 다시 문지기를 해야 한다. 이때에는 "문지기야 문지기야 문열어라(여러 사람) 열쇠없어 못열겠네(문지기)."라며 노래를 부른다.

기와밧기는 놀이꾼들이 허리를 굽혀 앞 사람의 허리를 두 팔로 잡아 기와처럼 엮으면 맨 끝 사람이 엮드린 사람들의 등 위를 밧고 가는 놀이이다. 이렇게 하여 앞 사람들이 다 지나가면 다시 맨 끝의 사람이 올라가 밧고 지나간다. 이런 방식으로 계속 놀이가 이어진다. 가마등은 두 사람이 마주 보고 서서 양팔로 가마를 만들고 그 위에 한 사람을 올려 앉히고 노래를 부르면서 돌아다니며 노는 것이다. 낱생아 놀이라는 낱생이의 흥내를 내며 노는 놀이이다. 놀이꾼 중에서 춤을 잘 추고 사람들을 웃기는 몸짓을 잘 하는 두세 사람이 원 안으로 들어가서 온갖 몸짓을 하며 논다. 이때 몸짓은 급사춤, 궁둥이춤, 아장거리는 춤 등 다양하다.

닭살이는 살랭이가 닭을 잡아가는 시늉을 하는 놀이이다. 가위 바위 보를 하여 끝씨가 된 사람이 살랭이가 되고 그 다음 사람이 닭이 된다. 나머지 놀이꾼들은 손과 손을 잡고 원을 그린다. 이때 닭은 원 안에 있고 살랭이는 원 밖에 서성이면서 닭을 잡는 것이다.

강강술래가 주로 전라도에서 즐기는 놀이인 반면, 경상도에서는 이와 같은 맥락의 놀이로 월월이칭칭, 늦다리밧기가 있다. 또 이 놀이들이 여성원무 중심의 놀이인 반면 남자들이 원무를 중심으로 노는 놀이로 쾌지나칭칭이 있다.



이미지 & 자료출처-

<http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=2081929&cjd=47305&categoryId=47305>

<http://cafe.naver.com/boa/78760>

[유니버설 디자인]이란……?

전난희



‘유니버설 디자인’이란 (영어: universal design, 보편 설계, 보편적 설계)이란 장애의 유무나 연령 등에 관계없이 모든 사람들이 제품, 건축, 환경, 서비스 등을 보다 편하고 안전하게 이용할 수 있도록 설계하는 것으로, 미국의 로널드 메이스에 의해 처음 주장되었다. “모두를 위한 설계” (Design for All)라고도 한다.

이는 배리어 프리나 접근성 디자인, 보조과학기술로부터 나타났으며, 예를 들어 쥐는 힘이 약한 사람들을 위해 레버식 문손잡이 등을 설계하는 것 등을 유니버설 디자인이라 한다.

유니버설 디자인에는 7대 원칙이 있는데 다음과 같다.

1. 공평한 사용 (equitable use)

누구라도 차별감이나 불안감, 열등감을 느끼지 않고 공평하게 사용 가능한가? 모든 사용자들에게 같은 사용 방법을 제공하라. : 가능할 경우 똑같이, 그렇지 않을 경우 동등하게. 가능한 한 언제나 동일하게, 그렇지 못할 때는 그에 상응하게 어떤 사용자든지 분리하거나 비난하는 것을 피하라. 프라이버시와 안전을 위한 규정은 모든 사용자들에게 동등하게 적용되어야 한다. 디자인을 모든 사용자들에게 어필되도록 하라.

2. 사용상의 융통성 (flexibility in use)

서두르거나, 다양한 생활환경 조건에서도 정확하고 자유롭게 사용 가능한가? 사용방법의 선택권을 제공한다. 왼손-오른손잡이의 접근과 사용을 위한 방법을 모색하라. 사용자의 정확성과 정밀도를 용이하게 하라. 사용자의 보조를 맞출 수 있도록 하라.

3. 간단하고 직관적인 사용 (simple and intuitive)

직감적으로 사용방법을 간단히 알 수 있도록 간결하고, 사용 시 피드백이 있는가? 불필요한 복잡함을 제거하라. 사용자의 기대와 직관력에 일치되게 하라. 광범위한 문자

와 언어 기술에 부합되도록 하라. 중요도에 일치하도록 정보를 정리하라. 작업이 완료된 후나 그 진행 중이라도 실질적인 응답과 반응을 제공하라.

4. 정보 이용의 용이 (perceptive information)

정보구조가 간단하고, 복수의 전달수단을 통해 정보입수가 가능한가? 필수적인 정보를 충분히 나타낼 수 있도록 다양한 그림, 언어, 촉감 등을 사용하라. 필수적인 정보와 주변 정보와의 적절한 비교를 제공하라. 필수적인 정보는 최대한 쉽게 알 수 있도록 하라. 묘사될 수 있는 여러 방법으로 그 요소를 구별하라. 즉, 지시하거나 방향을 나타내는 것을 쉽게 하라. 감각에 장애를 가진 사람들이 사용하는 다양한 기구나 기술들에 호환성을 제공하라.

5. 오류에 대한 포용력 (tolerance for error)

사고를 방지하고, 잘못된 명령에도 원래 상태로 쉽게 복귀가 가능한가? 위험과 실수를 최소화하도록 요소를 배열하라. : 대부분 쉽게 알아챌 수 있고 이미 사용된 적 있는 요소를 사용하며, 위험한 요소는 제거하거나 막아 놓을 것. 위험하거나 실수를 유발시키는 것에 대한 경고를 제공하라. 안전성이 실패할 것을 대비하라. 주의를 요하는 일에서 무의식적인 행동을 못하도록 하라.

6. 적은 물리적 노력 (low physical effort)

무의미한 반복동작이나, 무리한 힘을 들이지 않고 자연스런 자세로 사용이 가능한가? 사용자들에게 적절한 자세를 유지할 수 있도록 하라. 합리적으로 작동하는 힘을 사용하라. 되풀이되는 동작을 최소화하라. 지속적으로 힘을 가하는 동작을 최소화하라.

7. 접근과 사용을 위한 충분한 공간 (size and space for approach and use)

이동이나 수납이 용이하고, 다양한 신체조건의 사용자와 도우미가 함께 사용이 가능한가? 중요한 요소들은 앉아있는 사람이나 서있는 사람 모두에게 확실하게 보이도록 하라. 모든 물건이 앉아있는 사람이나 서있는 사람 모두에게 편하게 닿을 수 있도록 하라. 손이나 손잡이 크기의 변동을 고려하라. 보조 장치나 보조원의 도움을 받을 수 있는 적절한 공간을 제공하라.

자료 출처-

https://ko.wikipedia.org/wiki/%EC%9C%A0%EB%88%88%EB%B2%84%EC%84%A4_%EB%94%94%EC%9E%90%EC%9D%B8

이미지 출처- <http://nexonhands.tistory.com/635>

[장애인 에티켓] 지체장애

전난희

- 계단과 턱에서



하지에 장애를 가지고 있는 사람들에게 계단이나 턱 도로의 연석은 이동하는데 커다란 걸림돌이 됩니다. 남의 도움 없이 통과할 수 있는 계단의 그 사람의 장애에 따라 다르니

다. 어떤 사람은 계단이 높지 않으면 휠체어를 타고도 남의 도움 없이 한 개 또는 그 이상의 계단을 올라갈 수 있는 사람이 있는 반면 도움이 꼭 필요한 사람이 있습니다. 이러한 차이는 휠체어 사용자의 힘과 휠체어를 다루는 솜씨 그리고 휠체어 형태에 달려있습니다.

계단을 오를 때는 휠체어를 뒤로 뉘어 앞바퀴가 들리도록 하여 밀고 계단을 내려올 때는 휠체어 사용자에게 앞으로 내려오는 것이 좋은지 뒤로 내려오는 것이 좋은지 물어본 다음 어느 쪽으로 내려오든지 휠체어 앞바퀴가 들리도록 한 상태로 내려오면 됩니다. 이때 휠체어 사용자의 상체가 휠체어 등받이에 붙도록 하여야 합니다.

보행 장애인은 가파른 계단을 이용하기 어렵습니다. 그러나 잡을 수 있는 견고한 난간이 있으면 남의 도움 없이 계단을 이용할 수 있습니다. 보행 장애인의 계단 이용을 도와줄 때는 장애인 옆으로 걸으면서 팔을 뻗어 장애인이 팔을 잡아 의지하고 균형을 유지 할 수 있도록 합니다.

더 큰 도움이 필요 할 경우는 팔로 장애인의 허리를 부축하고 계단을 오르내립니다. 계단을 오르내릴 때 장애인의 팔을 잡는 것은 별로 도움이 되지 않으며 균형을 잃어 넘어지게 할 수도 있습니다.

장애인이 남의 도움 없이 계단을 이용하는 경우 내려올 때는 앞에서 올라갈 때는 뒤에서 만약의 사고에 대비하는 것이 필요합니다. 이렇게 함으로써 장애인이 비틀거리거나 넘어지려고 할 때 잡아 줄 수가 있습니다.

출처-

<http://disability.seoul.go.kr/lifeinfo/etiquette.jsp?Depth=4611&idx=1#conhttp://disability.seoul.go.kr/lifeinfo/etiquette.jsp?Depth=4611&idx=1#con>

이달의 정보

취업을 준비하신다면 실전 면접코칭 먼저 받으세요!

SBA '전문가 면접코칭' 참가자 모집

서울시 일자리 창출의 주역인 중소기업지원기관 서울산업진흥원(SBA)은 중소기업 정보가 취약한 구직자에게 기업 및 직무에 대한 이해도를 높이고 기업의 입사 의지와 역량을 잘 표현함으로써 기업과의 면접 시 취업이 될 수 있도록 지원하는 실전형 면접코칭 프로그램을 운영 합니다.

실전 면접 훈련도 하고 서울기업 채용정보도 받을 수 있는 '전문가 면접코칭'에 많은 참여 바랍니다.

1. 사업개요

○ 사 업 명 : SBA 전문가 면접코칭

「 SBA 전문가 면접코칭 」이란?

기업에서 10년 이상 인사 업무 경력자로 구성된 전문면접관과 모의면접을 통해 면접 피드백 및 면접에 관한 전반적인 상담 지도를 받을 수 있는 실전 면접 코칭 프로그램입니다.

○ 지원 대상 : 전문가 면접코칭을 희망하는 취업 준비자 및 구직 활동자

- 졸업예정자 및 훈련기관 교육생 등 취업 준비생
- 서울시 청년수당 신청 대상자 또는 수혜자
- 경력단절여성, 중장년 퇴직자, 제대군인 등 구직 활동자

○ 참가조건 : SBA 서울인재풀 등록 신청한 자

○ 지원인원 : 최대 450명 내외 (선착순 모집)

○ 지원기간 : 2016년 8월 ~ 12월 중순

○ 지원회수 : 주 3회 (※ 신청 수요에 따라 확대 운영)

- 8월까지 : 주 1회 운영 (매주 화요일 예정)
- 9월 ~ 12월 : 주 3회 운영 (매주 화, 수, 목 예정)

○ 코칭장소 : 서울크리에이티브랩 (3호선 불광역 2번 출구 서울혁신파크 내)

○ 참가비용 : 무료

○ 면접코칭 내용

- 모의면접 : 조직적합성, 직무적합성, 동기적합성 관련 질의응답
- 코칭 : 신청자의 역량별 장단점, 태도, 개선방향 등에 대한 피드백
- 기업정보 : 신청자의 직무에 적절한 서울기업 채용정보 제공

- 기타 안내 : SBA 취업자를 위한 교육정보 제공 등
- 참가자 특전 (서울인재풀 등록자)
 - SBA 서울기업 공동채용관 채용정보 제공
 - SBA 입사캠프 등 취업인재 양성 교육 참여기회 제공
 - 중소기업 요청시 서울인재 추천
 - 채용확정시 취업축하기념품 증정 (단, 채용증빙서류 제출의 경우)

신청		접수확인 및 검토		면접코칭수행		사후지원안내
면접코칭 신청	⇒	서울인재풀 등록여부 확인 및 신청서 검토	⇒	모의면접 후 상담 및지도	⇒	코칭결과보고 및 수행 만족도 확인
이메일 접수 seoulgoodjob@sba.kr		희망일정조율 후 수행일정안내		서울산업진흥원		중소기업 정보 및 교육정보 제공

3. 참가신청

○ 모집기간 : 2016년 7월 25일 ~ 12월 10일까지

○ 제출서류

- (필수) SBA 인재풀 등록신청서
- (필수) 전문가 면접코칭 신청서

※ 단, 자기소개 내용은 신청자가 취업 활동을 위해 작성한 자기소개서, 입사지원서, PT발표자료 등 대체가능

○ 신청방법

- 신청서 작성 후 이메일(seoulgoodjob@sba.kr) 접수

※ 신청서 다운로드 ▶ 서울기업 공동채용관(<http://seoulgoodjob.com>) ▶ ‘전문가 면접코칭’ 게시판 ▶ 공지사항

○ 지원문의 : 일자리본부 일자리전략팀 정지윤책임 t.070-4919-0371

■ SBA전문가면접코칭 【8월 일정 및 모집인원】 자세히 보기

⇒ 서울기업 공동채용관 <http://seoulgoodjob.com> > ‘면접코칭 신청 게시판’ 참조

출처-

<http://www.gangbuk.go.kr/app/boardView.do?key=8177&boardSeq=41&post=331364#>

열심히 노력하다가 갑자기 나태해지고,
잘 참다가 조금해지고, 희망에 부풀었다가
절망에 빠지는 일을 또 다시 반복하고 있다.

그래도 계속해서 노력하면
수채화를 더 잘 이해할 수 있겠지.

그게 쉬운 일이었다면,
그 속에서 아무런 즐거움을 얻을 수 없었을
것이다.

그래 계속해서 그림을 그려야겠다.

- 빈센트 반고흐 -

9차 집단자립생활기술훈련

놀이동산 관람

강북장애인자립생활센터에서는 2016 자립생활기술훈련사업의 일환으로 10월 14일 금요일 오후 02:00 ~ 오후 06:00, 놀이동산(롯데월드)에서 제 9차 집단자립생활기술훈련 관람을 다음과 같이 진행하고자 합니다.

제 9차 집단자립생활기술훈련 놀이동산(롯데월드) 관람에 여러분들의 많은 참여 부탁드립니다.

- ◆ 사 업 명 : 집단자립생활기술훈련(집단ILP)
- ◆ 날짜·일시 : 2016년 10월 14일(금요일) 오후 02:00 ~ 오후 06:00
[날짜는 변경될 수 있습니다]
- ◆ 장 소 : 잠실 롯데월드
- ◆ 대 상 : 센터 내 회원, 이용자 및 지역 장애인
- ◆ 모집 인원 : 10명 (장애인 7명, 활동보조 3명)
- ◆ 모집 기준 : 놀이동산(롯데월드) 관람에 관심이 있는 지역 주민
- ◆ 신청 방법 : 강북장애인자립생활센터 www.kbcil.co.kr에서 신청서 다운로드 후 이메일이나 팩스로 접수
이메일 : kbcil@hanmail.net
팩 스 : 0303) 0799-1758
- ◆ 문 의 : 강북장애인자립생활센터 (02) 991 - 7776

※ 복지카드 소지자는 꼭 지참바랍니다.

※ 위 일정은 상시 일정 상 변경될 수 있습니다.

