

강북장애인자립생활센터

2025년 「배려」

1분기 호



발행처 : 강북장애인자립생활센터 발행인 : 정종남 편집 : 박지훈 발행일 : 2025년 3월 31일

홈페이지 : <http://www.kbcil.or.kr> 전화 : 908-7776 팩스 : 0303-0799-1758

주소 : 서울특별시 강북구 도봉로 328 가든타워 1707호

거주시설 장애인 연계사업 개별ILP '김○호'



▲ 재료를 확인하는 김○호님



▲ 김치국에 간을 하는 김○호님

김광호 참여자는 직접 요리를 해보고 싶다는 의견을 내며, 김치를 활용한 요리 실습을 진행했어요! 이번에는 콩나물 김치국과 김치 계란찜을 만들어보았는데요. 요리 과정에서 직접 재료를 손질하고, 냄새와 촉감을 이용해 식재료를 구별하는 연습을 진행했습니다.

처음에는 계란찜의 물 양을 맞추는 것이 어려웠지만, 강사의 설명을 들으며 차근차근 연습한 끝에 정확한 계량법을 익혔어요! 또, 김치국과 김치찌개의 차이를 배우면서 앞으로는 스스로 원하는 요리를 선택해 만들 수 있을 것 같다는 자신감을 가졌습니다.

거주시설 장애인 연계사업 개별ILP '김○호'

뿐만 아니라, 대중교통 이용 훈련도 함께 진행했는데요. 지하철을 이용할 때 승강장 위치를 찾는 방법, 점자 블록 활용법, 벽 짚기 등을 연습하면서 더욱 독립적으로 이동할 수 있도록 노력했어요. 처음에는 방향을 찾는 것이 어렵게 느껴졌지만, 반복적인 연습을 통해 스스로 길을 찾을 수 있는 능력이 점점 향상되는 모습이 보였습니다.

이번 활동을 통해 김광호 참여자는 요리에 대한 흥미를 더욱 키우게 되었고, 앞으로도 다양한 요리를 배우고 싶다는 기대감을 표현주셨습니다.



▲ 김○호님이 직접 만든 김치국과 계란찜

[소감 한마디!]

"김치찌개랑 김치국이랑 내가 먹고 싶은 거 골라서 만들면 되겠어요!"

"계란찜 계량하는 게 어려웠는데, 이제 200ml 맞추는 법을 알았어요!"

거주시설 장애인 연계사업 개별ILP '오○천'



▲ 서대문형무소역사관 증언을 듣는 오○천님



▲ 서대문형무소역사관 입구와 오○천님

오봉천 참여자는 우리나라 역사에 대해 관심이 많아 박물관을 방문해 보고 싶다는 의견을 전달 해드렸으며 이에 강북 CIL 담당자는 참여자가 즐겨 듣는 드라마 야인시대와 관련이 있고, 독립운동 역사를 깊이 이해할 수 있는 서대문형무소역사관 방문을 추천했습니다.

방문 계획을 세우는 과정에서는 대중교통 이용 방법과 이동 시간을 함께 고민하며 경로를 결정했어요. 예상 소요 시간을 확인하고, 교통수단별 장단점을 비교하면서 스스로 이동 방법을 선택하는 과정을 거쳤답니다. 단순히 박물관을 방문하는 것이 아니라 스스로 계획하고 선택하는 과정을 경험할 수 있는 시간이었어요.

거주시설 장애인 연계사업 개별ILP '오○천'



▲ 일제강점기 고문실을 확인해보는 오○천님

하지만 박물관 관람 시간이 제한적이어서 강북CIL 담당자는 전시관을 중심으로 관람 동선을 조정했어요. 전시물에는 QR 코드가 있어 오디오 설명을 들을 수도 있었지만, 영상 길이가 길어 모든 내용을 듣기는 어려웠어요. 그래서 담당자가 핵심 내용을 정리해 설명해 주었고, 참여자는 이에 맞춰 질문하며 적극적으로 관람했어요.

특히 연도별 역사, 독립운동가들의 수감 생활, 고문 방식과 도구 등에 대한 관심이 높아 관련 전시에서 집중적으로 설명을 들었어요. 또, 독립운동가들의 수감 생활을 청각(오디오 자료)과 촉각(고문 도구 체험)을 활용하여 직접 경험하면서, 기존에 TV나 라디오에서 접했던 역사 정보와는 색다른 느낌을 받았다고 했어요.

[소감 한마디!]

"전철 안내 방송이 너무 작아서 내리는 곳을 놓칠 뻔했어요. 시각장애인들이 이용할 때 이런 점이 불편할 것 같아요."

"설명을 듣고 수감 생활이 얼마나 힘들었는지 알게 되었어요. 유관순 열사에 대한 이야기도 배우고, 추모 장소에 가보니 감회가 새로웠어요."

거주시설 장애인 지역사회 자립지원 '욕구조사서비스'



▲ 오○천님 어떤 서비스를 원하시나요?



▲ 거주시설 장애인 욕구조사서비스 진행 모습

오봉천 참여자는 문화·여가 활동에 대한 관심이 높아 연극 관람이나 박물관 방문을 희망했습니다. 그래서 대중교통 이용법을 익히고, 지역 내 주요 시설과 이동 경로를 연습하는 과정도 함께 진행되었습니다. 이러한 경험을 통해 스스로 이동하는 것에 대한 자신감이 커졌고, 활동에 대한 만족도도 더욱 높아졌습니다.

또한, 건강을 고려한 자립지원도 중요한 부분이었습니다. 당뇨와 고혈압이 걱정되었던 만큼 건강한 식습관을 익히고 싶다는 의견이 있었고, 이에 따라 요리 활동을 통해 저염식 요리법을 배우고, 대린원과 연계해 다양한 요리법을 익히는 과정도 함께 이루어졌습니다. 이러한 변화가 식생활에 긍정적인 영향을 주면서, 보다 건강한 생활을 실천할 수 있는 계기가 되었습니다.

거주시설 장애인 지역사회 자립지원 '욕구조사서비스'

김광호 참여자는 요리 활동과 직업 체험을 중심으로 자립 연습을 진행했습니다. 조미료를 정확히 계량하는 것보다 조미료 사용을 최소화하는 방식으로 다양한 요리법을 익히는 과정이 도움이 되었고, 이를 통해 식습관에 대한 새로운 인식도 생겼습니다. 또한, 직업 체험을 하면서 직업에 대한 관심이 더욱 커졌고, 금전 관리나 직장 생활과 관련된 상담을 받고 싶다는 의견도 전해주었습니다.

앞으로는 참여자의 욕구를 반영해 더욱 실질적인 지원이 이루어질 수 있도록 논의가 이어질 예정입니다. 오봉천 참여자는 건강을 고려한 자립 활동을 지속하기 위해 등산이나 운동과 같은 신체활동을 연계할 계획이며, 대중교통 이용 연습을 꾸준히 하면서 지역사회에서 더욱 자유롭게 이동할 수 있도록 경험을 넓혀갈 예정입니다.



▲ 김○호님의 의견을 들어보고 싶습니다.

참여자들의 의견을 직접 듣고, 원하는 방향으로 지원을 조정할 수 있었던 의미 있는 시간이었습니다. 앞으로도 참여자들이 자립을 향해 한 걸음씩 나아갈 수 있도록, 지속적으로 함께 고민하고 지원해 나가겠습니다.

거주시설 장애인 지역사회 자립지원 '소통간담회'

참여자들의 생각과 의견을 직접 듣는 소통간담회도 열렸습니다. 올해 총 3번 진행된 간담회에서는 그동안의 활동을 돌아보며 좋았던 점과 아쉬웠던 점을 자유롭게 이야기하는 시간이 마련되었고, 서로의 경험을 나누면서 자립을 위한 방향도 함께 고민해보았습니다.

이번 간담회에서는 인권교육, 개별·집단 ILP, 욕구 서비스 조사, 자립생활 체험 등 다양한 프로그램에 대한 참여자들의 솔직한 의견이 오갔습니다.



▲ 거주시설 장애인 소통간담회 진행 모습

가장 특별한 경험으로 꼽힌 것은 자립생활 체험이었습니다. 1박 2일 동안 원하는 지역을 방문하며 숙박, 요리, 장보기 등을 직접 해보는 시간이었는데, 이를 통해 부족한 점을 발견하고 보완할 수 있었습니다. 특히, 직접 요리를 하거나 경제활동을 경험하면서 성취감과 자신감을 느낄 수 있어 의미 있는 시간이 되었다는 의견이 많았습니다.

소통간담회는 단순히 의견을 나누는 자리가 아니라, 참여자들이 직접 프로그램을 돌아보고 앞으로의 방향을 함께 이야기하는 시간이었습니다. 덕분에 참여자들의 솔직한 생각을 들을 수 있었고, 더 나은 자립 지원을 위해 개선할 부분도 확인할 수 있었습니다. 앞으로도 참여자들이 원하는 방향으로 프로그램을 발전시킬 수 있도록 꾸준히 소통하며 함께 만들어갈 예정입니다.

발달장애인 자조모임 '스스로' 1분기 진행 보고



▲ 사과파이 반죽을 만드는 이○재님



▲ 사과파이 퓨레를 짓고 있는 김○환님

발달장애인 자조모임 '스스로'는 1차 02.19(수), 2차 03.19(수) 총 2회 진행되었습니다.

1차 프로그램으로는 제과제빵 체험이 진행되었습니다.

2025년 자조모임에 첫번째 프로그램은 제과제빵 체험 - 사과파이 만들기로 결정되었습니다. 이번 자조모임은 맛있는 중국요리로 점심식사로 진행하고 제과제빵 체험 학원으로 이동하였습니다. 참여자 모두가 앞치마를 두르고 맛있는 사과파이를 만들기 위해 부단히 노력하셨으며 사과파이 만들기 난이도가 상당히 어려워 조력자분들께서도 많은 도움을 주셨습니다. 그래도 완성된 사과파이를 보며 참여자 모두가 뿌듯함을 느낄 수 있는 프로그램이었습니다.

발달장애인 자조모임 ‘스스로’ 1분기 진행 보고



▲ 동굴안에서 포즈를 취하는 최○웅님



▲ 레이저쇼를 관람하는 김○환님

2025년 자조모임 두번째 프로그램으로는 문화유산 체험 - 광명동굴이 진행되었습니다. 사전회의부터 놀이공원, 동물원, 동굴 등이 나오며 외부활동에 대한 큰 욕구를 보여주셨습니다. 광명동굴은 경기도 광명시에 위치하고 있어 사당역에 집합 후 맛있는 햄버거로 점심식사를 진행하고 택시를 통해 체험 진행장소로 이동하였습니다. 광명동굴 내부에 다양한 조형물과 역사적 기록물이 비치되어 있고 레이저쇼도 관람할 수 있어 참여자 모두가 흥미로운 체험이 될 수 있었으나 광명동굴이 과거 광산으로 이용됐던 터라 계단이 많아 힘들었는 평가도 나타났습니다.

다음 자조모임은 04.09(수) 사전회의 진행 후 04.16(수) 프로그램 진행 계획입니다.

다형 장애인자립생활주택 - 1분기 소방안전교육



-
- O,X퀴즈와 모의체험훈련 진행.
 - 대피 시, 몸을 최대한 웅크리고, 젖은 손수건으로 코와 입을 막고 대피한다. (O,X)?

다형 장애인자립생활주택 - 1분기 소방안전교육

03월 13일 (목) 25년 1분기 소방안전교육을 진행하였습니다.

OX퀴즈와 모의대피훈련을 진행함으로써 실제 화재 현장에서 입주자분들이 보다 침착하게, 최대한 신속하게 화재 현장에서 벗어날 수 있는 교육에 초점을 맞추어 진행하였습니다. 그리고 외부의 안전한 공간으로 신속하게 이동하는 방법에 대해서 훈련하는 시간을 가지었습니다.

위 O,X 퀴즈의 답은 무엇이라 생각하십니까. 작년 강북소방서 담당관으로부터 들었던 의견에 비추어 볼 때, 주택 구조와 입주자분들의 장애 정도를 고려할 때 몸을 웅크리는 것보다 그냥 신속하게 주택을 빠져나가는 것이 훨씬 안전하다는 의견을 주었습니다.



▲ 엄○희님 생일 케이크 커팅식 진행 모습

다형 장애인자립생활주택 - 1분기 소방안전교육

하여 이번 모의체험훈련 때는 이 점을 참고하여 진행 하였었습니다. 신속하게 이동만 하다 보니, 입주자들이 놀이라고 여겼는지 참여도와 만족도는 좋았었습니다. 그러나 교육에 의미가 잘 전달되지 않는 듯 해보여, 1회 정도는 손수건을 막고, 대피하는 교육도 병행하였습니다.

다음 교육 때는 광나루안전체험관을 가자는 입주자 강○연님의 의견을 들으며 25년 1분기 소방안전교육을 종료하였습니다.



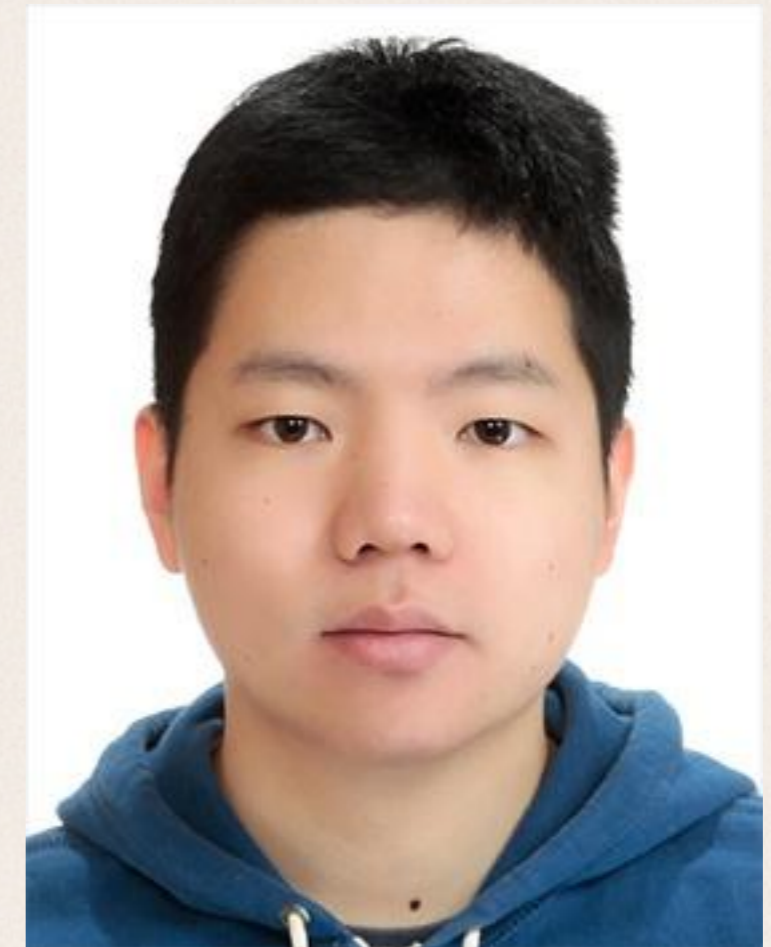
▲ 엄○희님 생일 케이크 커팅식 진행 모습

2025년 강북CIL 중증장애인 인턴을 소개합니다!!

안녕하세요 한줌한줌 경험을 쌓아 큰 산이 되고자 하는 김원상입니다.

저는 강북장애인자립생활센터에서 3월부터 인턴으로 근무하게 되었습니다.

이 센터에 오기 전까지 장애인에 대해 무지하였으나 이 센터에서 일을 하면서 장애인에 대해 세세히 알게 되었습니다. 이렇게 배운 지식들을 바탕으로 장애인을 대하는 일에 대해 한발짝 앞서 가겠습니다. 또한 저는 초심을 잃지 않고 한순간 한순간 최선을 다하자는 마음가짐으로 최선을 다해 저에게 맡겨진 일을 하겠습니다.



▲ 2025년 중증장애인 인턴 김원상

강북장애인자립생활센터에서 일을 하면서 제가 장애인을 도우는 일에 보람을 느끼게 되었습니다. 또한 여러 업무를 통해 경험을 쌓으며 발전해 올 수 있었습니다. 하지만 아직 한참 부족한 인턴 김원상이기에 이 센터에서 더 많은 경험을 하고 실력을 쌓아 올리면서 장애인들에게 양질의 서비스를 제공할 수 있도록 누구보다 더 최선을 다하겠습니다.

이달의 정보

서울시, 휠체어·유아차도 즐기는 ‘무장애숲길’ 올해 총 76km 완성

완만한 경사로 데크가 깔려 장애인, 노약자, 유아차 동반 가족도 편안하게 자연을 즐길 수 있는 ‘무장애숲길’이 올해도 곳곳에 확대된다.

서울시가 올해 남산하늘숲길·수락산(동막골) 무장애숲길 등 11개 자치구, 총 14개소에 6.84km의 ‘무장애숲길’을 신규 조성 및 연장하고 4곳은 재정비에 들어간다고 13일 밝혔다.

이로써 오는 연말이면 서울에는 총 76.16km의 무장애숲길이 조성돼 운영될 예정이다.



▲ 개운산 무장애숲길
©서울시

2025년 01월 ~ 2025년 03월 회비 납부명단

김숙이 김재환 민한나 박동열 박민숙 박지훈 배소영 안해영
윤동현 이동현 이영석 이영훈 장민정 정종남 정주영 주영경
최옥희 최윤숙

회비 납부에 감사드립니다.

2025년 01월 ~ 2025년 03월 물품 후원명단

박혜진 박정희 김영주 손은태 김태희 윤주숙

물품 후원에 감사드립니다.

강북장애인자립생활센터 CMS안내

CMS 계좌안내

CMS계좌

국민은행 694701-01-379943

예금주

강북장애인자립생활센터

문의

02-908-7776