강북장이인자립생활

· 2025년 「내린」



발행처 : 강북장애인자립생활센터 발행인 : 정종남 편집 : 박지훈 발행일 : 2025년 7월 02일 홈페이지 : http://www.kbcil.or.kr 전화 : 908-7776 팩스 : 0303-0799-1758 주소 : 서울특별시 강북구 도봉로 328 가든타워 1707호





▲ 요리 전 깨끗히 손 씻기는 필수죠!

이번 3차 개별ILP 활동으로 요리실습(수제비 만들기)에 참여하셨습니다.직접 손으로 만지고, 만들고, 맛보는 전 과정 을 경험하며, 단순한 조리 체험을 넘어 일상생활 기술 습득과 자립에 대한 자신감을 키우는 의미 있는 시간이 되었습니 다.

본격적인 요리 시간에는 반죽의 질감을 손끝으로 느끼며 조물조물 빚는 과정을 즐기셨고, 재료 하나하나를 감각적으로 익혀가며 요리에 몰입하는 모습을 보여주셨습니다. "두꺼운 게 더 맛있을 것 같아요"라며 수제비를 자신만의 방식대 로 찢어내는 모습에서는 음식에 대한 감각적 이해는 물론, 자기표현의 즐거움까지 자연스럽게 드러났습니다.

▲ 수제비 재료를 손질하는 김○호님

불 조절이나 물 온도 판단 등에서는 다소 어려움을 보이기 도 했지만, 강사의 안내를 차분히 따라가며 조리의 전 과정 을 스스로 마무리하셨습니다. 활동을 마친 뒤에는 "내가 만 든 걸 내가 먹는 게 제일 좋아요"라며 밝고 만족스러운 표 정을 지으셨고, 요리에 대한 관심과 흥미가 이전보다 훨씬 커졌음을 보여주셨습니다.

함께한 강사는 "광호 님은 손으로 만지는 활동에 집중력이 뛰어나고, 자신만의 방식으로 조리하는 감각도 좋습니다. 반복적인 연습과 보조도구가 더해지면, 혼자서도 충분히 조리 가능한 수준까지 도달하실 수 있을 거예요" 라고 평가 했습니다.



이번 활동은 단순한 요리 실습을 넘어, 실제 생활에 적용 가 능한 조리 경험을 통해 자립 역량을 실질적으로 끌어올린 사례입니다.



▲ 직접 만든 수제비를 시식하는 김○호님





▲ 바크 초콜릿 만들기 체험 진행모습

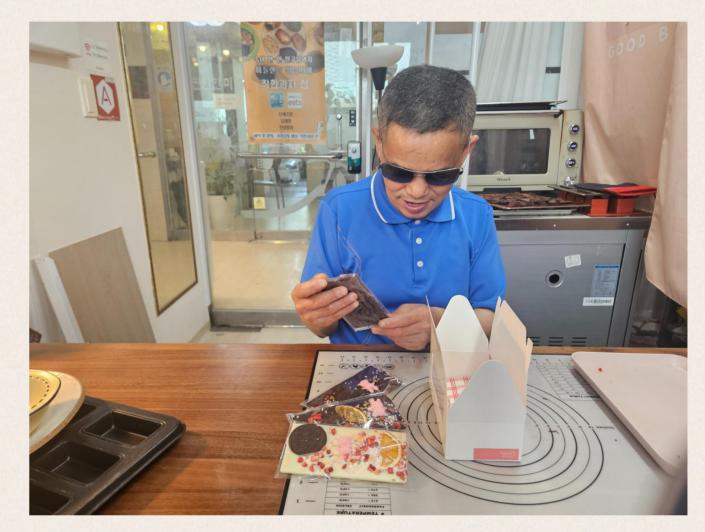
김광호 참여자는 평소 달콤한 디저트를 직접 만들어 보고 싶다는 의견을 주었고, 이에 따라 다양한 토핑을 활용한 바크 초콜릿 만들기 체험을 진행하였습니다.

김광호 참여자는 강사님의 설명을 들으며 재료의 형태와 질감을 손으로 직접 만져보고, 6가지 준비된 토핑을 한 가지 씩 촉감으로 구분하며 원하는 것을 선택했습니다.토핑을 고른 뒤에는 직접 초콜릿 위에 올리며 자신만의 디자인을 완 성했습니다. 활동 중에는 녹인 초콜릿의 온도나 점성 변화를 손끝으로 느끼며 흥미를 표현했고, 강사와의 대화 속에서 "이건 뭔지 맞춰볼래요"라고 적극적으로 참여하기도 했습니다.

▲ 완성된 바크 초콜릿과 김○호님

완성된 바크초콜릿을 포장할 때에도 참여자가 직접 포장지 를 만져보고 접는 방법을 배우며 차근차근 진행했습니다.

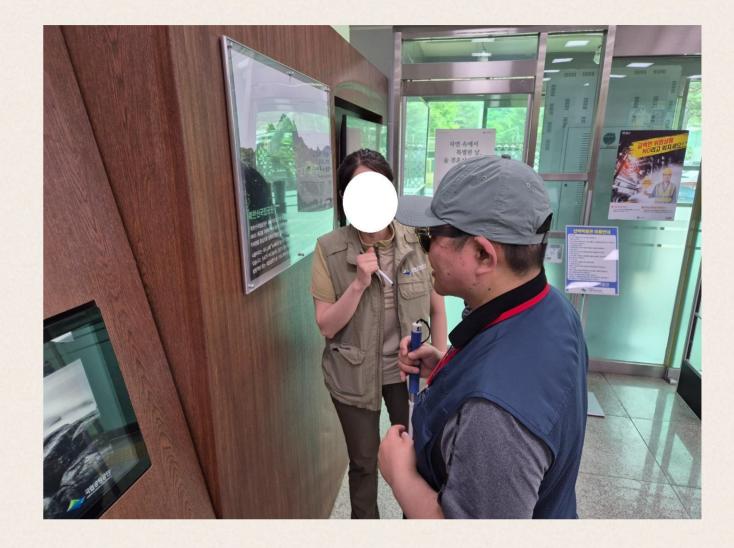
강사님의 안내에 따라 초콜릿을 조심스럽게 넣고 스티커를 붙이는 과정에서도 집중하며 즐거워했으며, 포장이 깔끔하 게 마무리되자 "이건 선물로 주면 좋을 것 같아"라며 뿌듯 해하고 자신이 만든 결과물을 자랑스럽게 바라보았습니다.



[소감 한마디!] "내가 만든 거라서 더 맛있을 것 같아." "만드는 게 재미있었어. 몰랑몰랑한 느낌이 좋아. 또 해보고 싶어!"

▲ 자신이 직접 만든 초콜릿을 포장하는 김○호님





▲ 북한산 국립공원 앞에서 사진을 찍는 오○천님

오봉천 참여자는 이번 3차 개별ILP 활동을 통해 북한산둘레길 트래킹에 도전하셨습니다. 시각장애인으로써 '정말 해 볼 수 있을까?' 하는 고민이 컸지만, 직접 산을 오르며 스스로에 대한 믿음을 되찾는 소중한 계기가 되었습니다.

활동 전에는 국립공원 산악박물관을 방문해 산악 장비와 조난 구조 전시를 관람했습니다. "이렇게까지 준비해도 사고 가 나는구나"라는 반응과 함께, 산에 대한 인식을 새롭게 다지며 트래킹에 대한 긴장감도 자연스레 완화되었습니다.

▲ 북한산 국립공원의 대한 설명을 듣는 오○천님



트래킹은 도봉구 북한산둘레길 18구간에서 진행되었습니 다. 흰 지팡이, 발의 감각, 그리고 가방 뒤에 매단 끈을 잡고 걷는 방식 등 다양한 보행 보조 방법을 시도하며 낯선 산악 지형에서의 이동을 직접 체험하셨습니다.

특히 난간을 잡고 계단을 오르내리거나, 평지를 안정적으로 걷는 연습도 함께 이루어졌습니다. 처음에는 좁고 울퉁불퉁 한 길에서 당황하는 모습도 있었지만, "걷다 보니 괜찮아졌 다"며 점차 자신만의 보행 리듬을 찾아가는 모습이 인상적 이었습니다. 다양한 지형에 직접 적응하며 이동에 대한 자 신감도 한층 높아지는 계기가 되었습니다.

▲ 북한산을 배경으로 오○천님

이번 활동은 단순한 산행을 넘어, 자립 가능성을 직접 확인하고, 새로운 보행 방식을 익히며 자신만의 방법으 로 세상과 마주한 소중한 시간이었습니다.





▲ 큐레이터에게 설명을 듣는 오○천님

오봉천 참여자께서는 서울 도심 속에서 역사적인 장소를 다시 방문해보고 싶다는 의견을 주셨고, 이에 따라 전문 해설 사와 함께하는 덕수궁 투어를 진행하였습니다. 과거 덕수궁을 방문한 적이 있었던 참여자께서는 오랜만에 다시 찾은 공간이 어떻게 바뀌었을지 기대감을 보이셨습니다.

활동 당일에는 지하철을 이용해 현장으로 이동하였으며, 낯선 경로임에도 침착하게 대처하시며 스스로 보행하려는 모 습을 보여주셨습니다. 궁궐 안에서는 손과 발로 돌바닥, 기둥, 창틀과 같은 건축요소들을 직접 느껴보며 공간에 익숙해 지려 노력하셨고, 해설사의 설명에도 적극적으로 귀를 기울이며 궁금한 점을 질문하시는 열정적인 참여 태도를 보이셨 습니다.

▲ 덕수궁 앞에서 포즈를 취하는 오○천님

[소감 한마디!] "예전에 와본 적은 있지만, 이번에는 설명도 듣고 직접 걸어보니까 느낌이 정말 달랐어요. 돌바닥도 밟아보고 상상도 되고요. 다음엔 박물관도 꼭 가보고 싶어요!"

▲ 나무가 정말 싱그럽습니다!~



이번 활동은 단순히 보는 것에 그치지 않고, 직접 몸으로 느 끼며 궁궐의 분위기와 의미를 이해하는 계기가 되었으며,

이를 통해 문화 활동에 대한 흥미와 자신감도 더욱 커지신 것으로 보입니다. 활동을 마친 뒤에는 박물관이나 전시 공 간 등 또 다른 역사 문화 체험에도 참여해보고 싶다는 의사 를 밝히셨습니다.

거주시설 장애인 지역사회 개별ILP '오〇천'

거주시설 장애인 지역사회 자립지원 '2차 소통간담회'





▲ 2025년 상반기 프로그램은 어땠나요?

06.13 (금), 거주시설 장애인의 지역사회 자립지원을 위한 두 번째 소통간담회가 진행되었습니다.

이번 간담회에서는 상반기 동안 진행된 소통간담회, 인권교육, 개별 자립생활 프로그램(ILP) 등 주요 사업의 진행 현황 을 돌아보고, 하반기 운영 계획을 함께 논의했습니다.

참여자들은 이전 체험 활동의 즐거움과 더불어, 금융이용이나 지역사회 참여와 같은 실제 자립생활에 도움이 되는 내용 에 대한 관심을 표현하였습니다. 인권교육은 전문성과 깊이를 갖춘 강의가 필요하다는 의견이 있었으며, 자립생활체험 은 바다 체험 등 새로운 활동에 대한 기대가 공유되었습니다.

▲ 2차 소통간담회 진행 모습

상반기 집단동료상담 '마음반상회'





▲ 상반기 집단동료상담 '마음반상회' 진행모습

2025 상반기 집단동료상담 '마음 반상회'는 04.25 13:30~17:30 진행되었습니다.

이번 집단동료상담은 2024년 집단동료상담을 이끌어 주셨던 주정수 동서울장애인자립생할센터 센터장님께서 맡아주 셨으며 참여자분들이 자신의 이야기를 할 수 있도록 도와주셨습니다.

상반기 집단동료상담은 장애를 가지고 산다는 것?을 시작으로 참여자 모두가 자신의 경험과 억압과 차별 받았던 사례 등을 이야기하며 감정해방을 진행하였으며 비장애인이 주류인 사회에서 살면서 쉽게 하지 못했던 속마음을 이야기 할 수 있어 매우 뜻깊은 시간이었다고 평가해주셨습니다.

▲ 장애를 가지고 산다는 것은?

권익옹호 상반기 인권강좌 '多樂'





▲ 풍선을 사용하여 자신의 기분을 표현하는 모습

올해 상반기 권익옹호 인권강좌 '多樂(다락)'은 강북구 소재 장애인 거주시설인'한마음단기거주시설'과의 협약을 통해 진행되었습니다.

이번 협약은 사업 간 연계성을 강화하고, 지역사회 장애인들의 인권 감수성 향상을 위한 교육 기회를 확대하기 위해 추 진되었습니다.

이번 인권강좌는 해당 시설의 이용자 및 종사자를 대상으로 진행되었으며, 수강생 대부분이 발달장애인으로 구성됨에 따라'나의 인권','몸의 변화 이야기'등 발달장애인의 이해 수준에 맞춘 맞춤형 교육 콘텐츠로 구성되었습니다.

▲ 상반기 인권강좌 '_{多樂}' 진행 모습



권익옹호 상반기 인권강좌 ' 多樂'



▲ 인권강좌 '多樂' 협동프로그램 참여 모습

특히, 지난해 강의 만족도가 높았던 국민강사교육협회 소속 유연옥 강사를 다시 초청하여 더욱 풍성한 강의를 제공할 수 있었습니다. 강의는 풍선에 감정 표현하기, 인권 다트, 협력 활동 등 다양한 신체활동을 병행한 참여형 프로그램으로 구성되어, 발달장애인의 흥미를 유도하고 집중도를 높이는 데 큰 효과를 보였습니다.

참여자들로부터 높은 만족도를 얻은 이번 강좌를 통해 장애 감수성 함양과 인권 인식 개선의 계기가 마련되었으며, 하 반기 인권강좌에서도 이 같은 성과가 이어질 수 있기를 기대합니다.

강의를 위해 애써주신 유연옥 강사님과 적극적으로 참여해주신 수강생 여러분께 진심으로 감사드립니다. 하반기에 또 만나요!

▲ 우리 모두 다함께 해볼까요!!



지역주민의 자발적인 참여로 활기를 띤 1차 캠페인에서는'장애인'에 대해 갖고 있는 인식을 묻는 설문을 진행했습니다.

1 1차 캠페인 일시: 04.03(목) 13:00~17:00 장소: 강북경찰서 부지 주변 주제:"장애인하면 떠오르는 단어는?"

2025년 상반기 장애인식개선 캠페인'ON&OFF'는 총 3차례에 걸쳐 강북구 일대에서 진행되었으며, 회차별 주제와 활 동이 단계적으로 구성되어 지역사회와의 연계 및 참여 유도에 초점을 둔 점이 특징이었습니다.

▲ 1차 장애인식개선캠페인의 참여하는 시민들





권익옹호 1~3차 장애인식개선캠페인 'ON&OFF'

▲ 1차 장애인식개선캠페인 단체사진

권익옹호 1~3차 장애인식개선캠페인 'ON&OFF'





▲ 1차 장애인식개선 캠페인 결과

그 결과:'불편함·약자' 51%,'똑같음·희망·함께' 25%,'복지·법개선' 9%,'보장구' 10%,'피해·잘 모름' 5%이라는 응답이 나왔으며, 장애에 대한 편견 및 수동적 인식이 여전히 높음을 확인할 수 있었습니다. 일부 주민은 관련 단어가 떠오르지 않아 당황해하기도 했으며, 그만큼 이번 캠페인이 인식을 환기하는 계기가 되었음을 보여줍니다.

캠페인 후 활동가들은 강북구 지역주민과 교류하는 시간을 가지며, 장애인 간 교류와 통합의 의미도 되새길 수 있는 뜻 깊은 하루였다고 전했습니다.

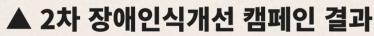
2 2차 캠페인

일시: 04.18(금) 13:00~18:00 장소: 4.19국민문화제 내 부스 운영 주관: 강북구지역사회보장협의체 장애인분과

▲ 2차 장애인식개선캠페인 진행 모습

권익옹호 1~3차 장애인식개선캠페인 'ON&OFF'







이번 캠페인은 대규모 지역 문화행사와 연계하여 진행된 점이 큰 특징입니다. 1차 캠페인 주제를 이어받아 동일하게'장 애인하면 떠오르는 단어는?'을 주제로, 부스를 방문한 주민들과 인식조사를 실시하고, O/X 퀴즈를 통해 장애 관련 상식 을 함께 나누는 시간도 가졌습니다.

타 기관과 함께 부스를 운영하며 지역 내 협력의 기반을 다졌으며, 참여자들은 자연스러운 분위기 속에서 장애에 대한 생각을 나누고, 편견을 줄이는 계기가 되었다는 긍정적인 평가를 남겼습니다.

③ 3차 캠페인

일시: 06.18(수) 13:00~17:00 장소: 강북경찰서 ~ 수유역 거리 순회 특징:'일상 속 차별 찾기' 모니터링 결과와 연계

▲ 강북구 시민과 함께하는 3차 장애인식개선캠페인

권익옹호 1~3차 장애인식개선캠페인 'ON&OFF'





▲ 어떤 불편함이 보이시나요? 함께 해주세요!

3차 캠페인은 센터 자체사업'일상 속 차별 찾기' 모니터링 결과를 바탕으로 지역 내에서 발견된 다양한 차별 사례를 소 개하고, 이에 대한 주민의 의견을 나누는 거리 캠페인 형식으로 진행되었습니다. 수유역까지 이어지는 거리 행진을 통해 시민들과 직접 소통하며 장애인의 일상 속 어려움을 공유하였고, 무더운 날씨 속에서도 활동가·인턴·주민들의 열정적인 참여가 캠페인의 성과를 더했습니다

함께해주신 강북센터 활동가 손〇태, 임〇진님을 비롯해 모든 참여자들께 진심으로 감사드리며, 하반기 캠페인도 많은 관심과 참여 부탁드립니다!

▲ 1~3차 장애인식개선캠페인 진행모습

2025 발달장애인 자조모임 '스스로' 2분기 진행 보고





▲ 삼국시대 유물을 관람하는 이○재님

발달장애인 자조모임 '스스로'는 3차 04.16(수), 4차 05.21(수), 5차 06.18 총 3회 진행되었습니다.

3차 자조모임은 04.16(수) 국립중앙박물관에서 진행되었습니다.

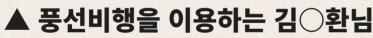
참여자들은 프로그램실에 집결하여 식사 후 대중교통을 이용해 이동하였으며, 고대부터 근대까지의 전시물을 관람하 며 높은 관심을 보였습니다. 일부 유물은 직접 체험할 수 있었고, 영상 해설을 통해 이해를 도왔습니다. 다만 관람 도중 일부 참여자만 영상을 시청하고 나머지는 전시를 이어가며 자연스럽게 두 그룹으로 나뉜 점이 아쉬움으로 남았습니다.

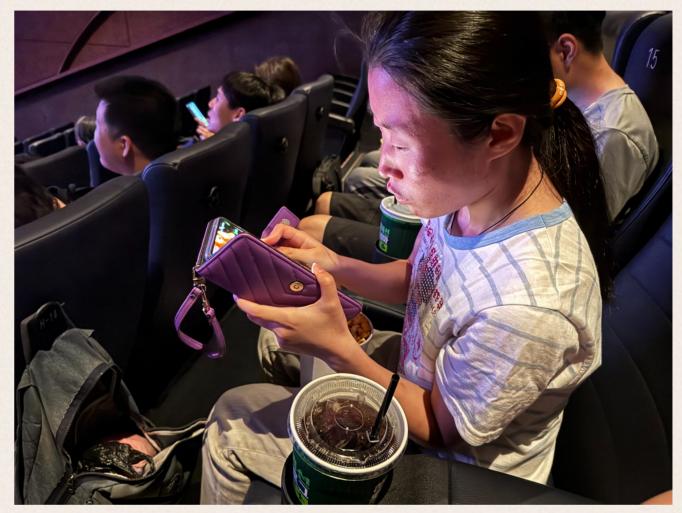
▲ 금관 앞에서 포즈를 취하는 안○빈님



2025 발달장애인 자조모임 '스스로' 2분기 진행 보고







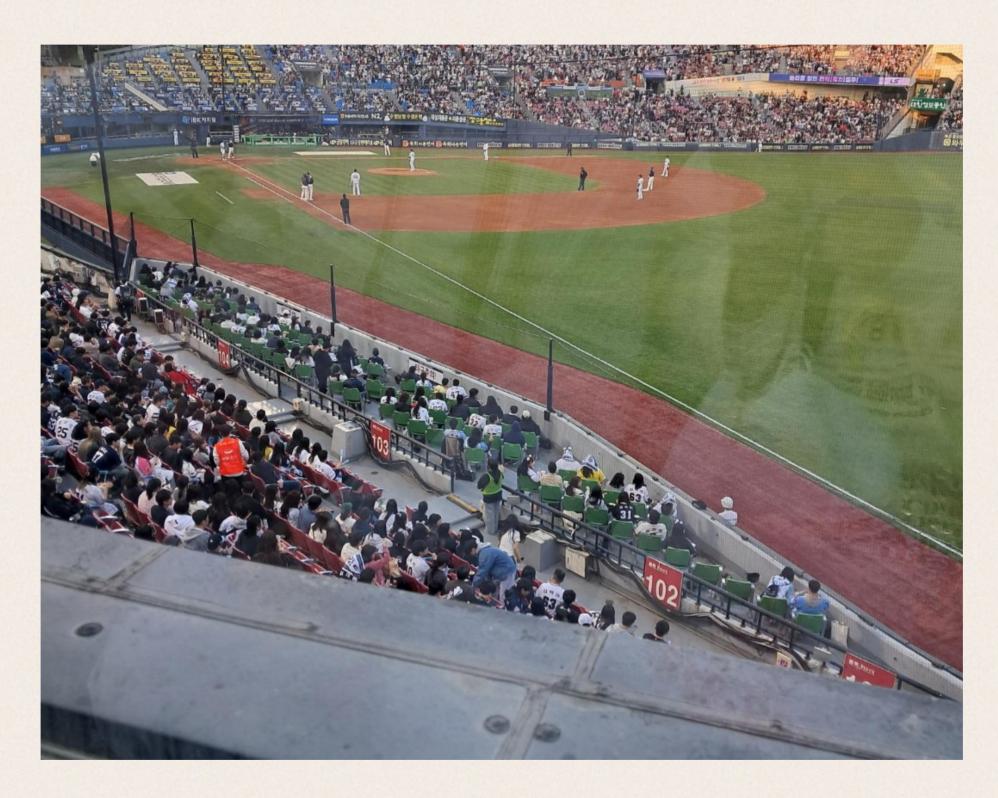
4차 자조모임은 05.21(수) 롯데월드 체험으로 진행되었습니다. 참여자들은 잠실역에서 집결 후 식사하고 입장하였으 며, 퍼레이드 관람과 자유시간을 통해 놀이기구 및 전시 체험을 자율적으로 진행하였습니다. 다만 방문객이 많아 일부 놀이기구만 이용할 수 있었습니다.

5차 자조모임은 06.18(수) 애니메이션 영화 '엘리오' 관람으로 진행되었습니다. 참여자들은 노원역에 모여 식사 후 영 화관으로 이동하였으며, 간식 구매와 출석 체크를 스스로 하며 자기결정권을 실천하였습니다. 영화 관람 중에는 성숙 한 태도를 보였고, 종료 후에는 긍정적인 소감을 표현하였습니다.

※ 위 내용은 서울시 중증장애인 인턴 김원상님께서 작성하였습니다.

▲ 영화관람 전 매너모드로 전환하는 안○빈님

다형 장애인자립생활주택 개별자립지원 <어머니와 함께 야구경기 관람>



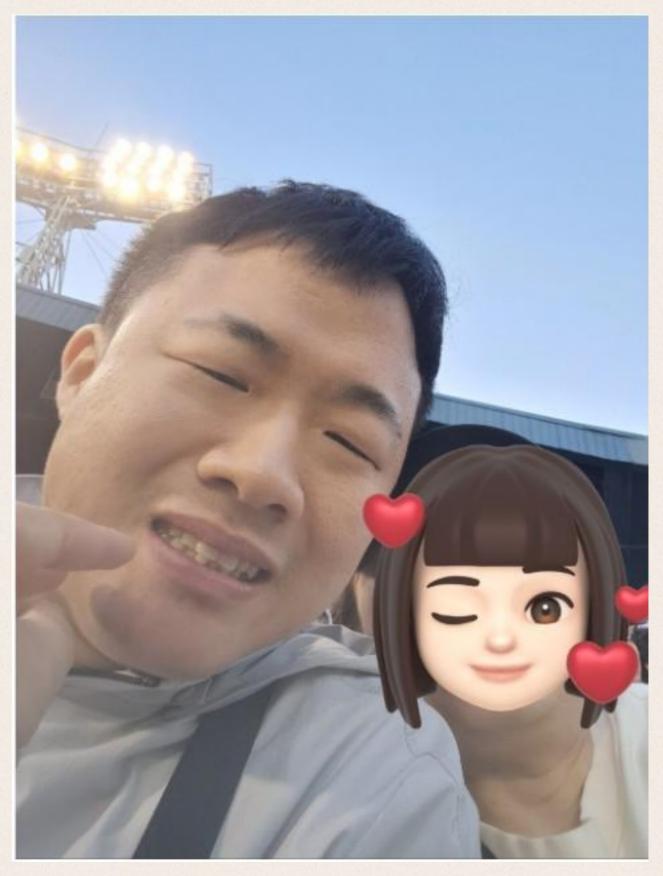
○ 다형 장애인자립생활주택 개별자립지원 - 야구경기 관람

다형 장애인자립생활주택 - 개별자립지원 어머니와 함께 야구경기 관람

04.25 (금) 입주자 강○연님에게 개별자립지원 프로 그램으로 어머니와 함께 하는 야구경기 관람 프로그 램을 지원해 드렸습니다.

야구 보러 온 수천명의 관중들, 길게 늘어선 매표소 앞 대기줄, 지하철에서부터 즐비해 있는 먹을거리들 을 보면서 야구경기를 보기 전부터 입주자분의 흥분 과 설렘을 감추지 못하여셨고, 오히려 너무 늦게 야 구장 방문을 한 것이 아니가 싶을 정도로 죄송한 마 음마저, 느껴졌습니다.

"선생님이랑 야구 같이 볼래요"라는 질문에 단호한 거절과 함께 어머니의 손을 꼭 잡는 입주자의 모습에 서 약간의 섭섭함과 코디네이터로서의 보람을 함께 느끼면서, 어머니에게 입주자 지원을 부탁드렸습니 다. 21시 늦은 시간까지 프로야구를 관람한 이후, 어 머니 주택으로 이동하여 하룻밤을 보낸 후 다형주택 으로 돌아왔습니다.



▲ 어머니와 함께 포즈를 취하는 강○연님

다형 장애인자립생활주택 개별자립지원 <야간 석촌호수 방문>



○ 다형 장애인자립생활주택 개별자립지원 - 석촌 호수 방문





다형 장애인자립생활주택 - 개별자립지원 야간 석촌호수 방문

04.25 (금) 입주자 엄○희님과 개별자립지원 프로그 램으로 야간 석촌호수 방문을 지원해 드렸습니다.

같은 날, 입주아 강○연님은 어머니와 함께 야구장 을 방문하였고, 입주자 엄○희님과는 석촌호수를 방 문하였습니다. 사전 욕구 조사를 통해, 방문 장소, 시 간, 식사 메뉴를 모두 입주자가 정할 수 있도록 하여, 이번 프로그램에 대한 긍정적인 성과가 있었다고 평 가하고 있습니다.

평소 저녁마다 다형주택 앞에 있는 우이천 산책을 즐기고 있으셨기 때문인지, 한 번도 방문해 보지 못 했던, 석촌호수를 방문하여 산책하고, 사진 촬영하는 것을 즐기셨습니다. 그 넓은 석촌호수 둘레길을 두 바퀴나 돌면서, 한 번도 쉬지도 않고 열심히 걸으셨 습니다. 산책을 좋아하시는 것뿐만 아니라, 수많은 사람들과 함께 활동하고 있다는 것에 더욱 만족감을 표현하고 있다고 생각하였습니다.



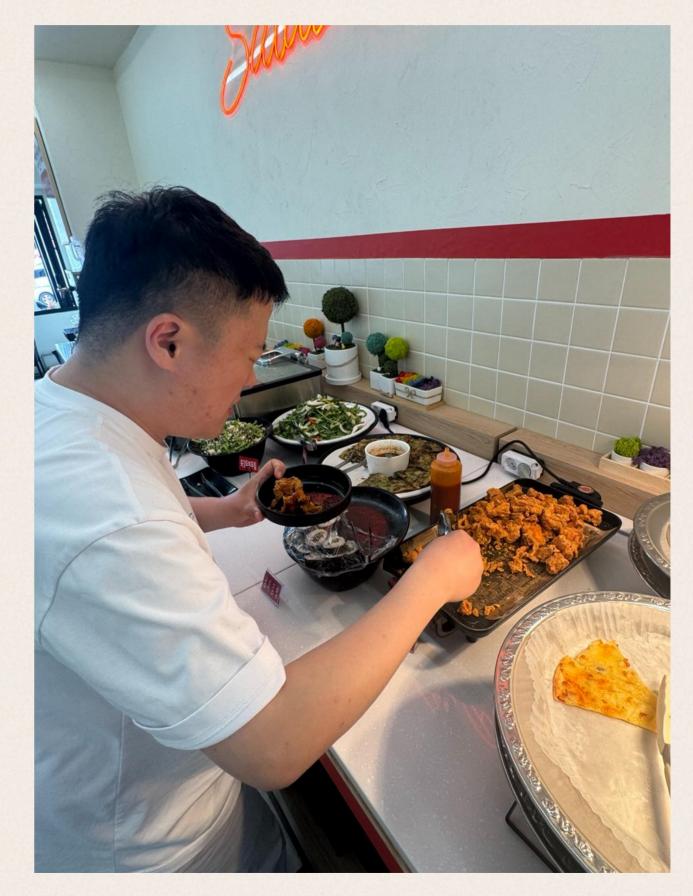
▲ 석촌호수 라○라스와 엄○희님

다형 장애인자립생활주택 개별자립지원 <맛집탐방 - 샤브샤브 전문점>

05.13 (화) 개별자립지원 프로그램으로 맛집탐방_ 샤브샤브 전문점을 다녀왔습니다.

맛집탐방은 입주자분들이 항상 선호하시는 프로그 램 중 하나입니다. 맛있는 식사를 할 수 있다는 것 뿐만 아니라"맛집"이라 불리는곳에 통상 많은 사람 들이 방문하게 되고, 그 장소에 본인들이 함께 즐길 수 있다는 것이, 색다른 경험과 만족감으로 느끼시 는 것으로 판단하고 있기에, 맛집탐방에 대한 꾸준 한 욕구를 하고 있으십니다.

접시에 본인들이 먹고 싶은 음식을 가득 채워오는 입주자분들의 표정에는 만족감을 확인할 수 있었고, 어떤 음식을 가져올지 하염없이 고민하는 모습에 함 께 참여한 지원인력들 모두 웃음을 자아내고, 오랜 만에 즐거운 식사자리를 함께 하였습니다.



▲ 자신이 먹을 음식을 직접 담은 강○연님

이달의 정보

'2025 장애인 미디어 콘텐츠 공모전' 작품 모집··8월 6일까지

청자미디어재단이 오는 8월 6일까지 '2025년 장애인 미디어 콘텐츠 공모전' 지원 작품을 모집 한다.

특히 이번 공모전부터는 운영방식을 개선하고, 공모 분야도 확대할 예정이다. 먼저 기존 영상 중심에서 오디오 콘텐츠까지 출품을 허용해 다 양한 형식의 참여가 가능하도록 방식을 변경했 다. 이를 통해 장애 유무를 불문하고 더 많은 국 민의 참여를 유도할 계획이다.

공모전 출품은 이메일(cc@kcmf.or.kr) 또는 우 편을 통해 접수할 수 있으며, 공모전에 대해 보다 자세한 사항은 재단 누리집 (www.kcmf.or.kr) 또는 재단 담당부서(02-6900-8357)를 통해 확인할 수 있다.



https://www.ablenews.co.kr/news/articleView.html?idxno=222036

애인 미디어 콘텐츠 공모전 ⓒ방송통신위원

2025년 04월 ~ 2025년 06월 회비 납부명단

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

회비 납부에 감사드립니다.

2025년 04월 ~ 2025년 06월 물품 후원명단

김영주 김예순 김은진 박경숙 오현주 정은실

물품 후원에 감사드립니다.

강북장애인자립생활센터 CMS안내





