

머릿글 5월

Contents

제4회 지식배 전국장애학생수업대회를 다녀와서
 장애인자립생활주택 요람시선 : 제4월호
 사랑중심병원(FIC)의 실재 - 제4호 코디네이터고은
 2015년 동8상당가 앙상블
 집다!p 연구 과학은
 장애시작 파랑기
 장애인의 이동권과 편의시설
 장애인들이 알아야 할 상식
 이다의 책방
 장애인학파학자
 이다의 시
 회의가이
 광고

제4회 직지배 전국휠체어펜싱선수권대회를 다녀와서…….

이영훈



제4회 직지배 전국 휠체어펜싱선수권대회가 5월 1일부터 3일까지 3일 동안 전국의 장애인펜싱선수단 120여명이 참가한 가운데 청주맹학교에서 개최되었다.

대한장애인펜싱협회가 주최하고 청주시장애인펜싱협회에서 주관하는 이 대회 of 개최식 행사는 2일 오후 6시 30분에 명암타운컨벤션센터에서 장애인체육 관련 각계 인사들과 휠체어펜싱 관계자 등이 참석한 가운데 열렸다.

이번 대회는 2015년 휠체어펜싱 국가대표 선발전도 겸해 전국 최상위급 선수들이 참가했고 경기종목은 플러레, 에빠, 사브르 3종목이며 각각 남녀 개인전으로 예선은 리그전, 본선은 토너먼트로 진행되었다.

시 관계자는 "2015년 국가대표 선발 포인트를 따기 위해 전국의 실력 있는 휠체어펜싱 선수들이 모두 참가해 열띤 경쟁을 벌일 것으로 전망 된다." 며 "휠체어펜싱 경기력 향상과 지역 장애인펜싱 종목의 활성화에도 기여할 것으로 기대한다."고 말했다.



서울특별시장애인펜싱협회에서 출전한 서울 팀은 이영훈 선수, 김중환 선수, 오재준 선수, 이승현 선수, 정용화 선수, 이영석 선수, 박동렬 선수 그리고, 감독·코치 구성으로 참가하게 되었다.

이 날 김중환 선수가 플러레B 종목에서 15:12로 서울 팀 박동렬 선수를 물리치고 은메달을 목에 걸었다. 같은 팀 오재준 선수는 플러레A 종목에서 충남 박인수 선수에게 15:12로 패해 동메달에 만족해야만했다. 또 이영훈 선수는 사브르A 경기에서 동메달을 목에 걸었고, 박동렬 선수는 플러레B 종목 경기에서 동메달을 목에 걸었다.



제34회 '전국장애인체육대회'에 참여해서 서울특별시장애인펜싱협회가 좋은 성적을 거두길 바라며 서울특별시도 장애인체육의 발전에 기여해야 한다고 말하고 싶다. 이번 대회에 참여한 선수들과 코치·감독들과 더불어 스태프 여러분까지 사흘 동안 수고 많이 하셨다는 말씀전해드리고 싶다.



장애인자립생활주택

요리실습 : 제육볶음

박남주

장애인자립생활주택 입주자들이 가장 선호하는 프로그램은 요리실습이다. 이번 달도 어김없이 입주자들의 자립을 위해 필요한 요리실습 프로그램을 진행하였다.

늘 그렇듯 요리실습을 진행하기 위해 우선으로 생각하는 것은 입주자들이 지역사회 자립 시 혼자서도 쉽게 조리를 해서 먹을 수 있는 요리 또는 경제적으로 넉넉하지 못한 입주자들이 장보기에 부담스러워 평소 구입하지 못했던 재료를 구입해 래시피를 정하는 것이다.

이번 자립생활주택 요리실습은 그동안 입주자들의 채소나 인스턴트 위주의 식단을 보충하기 위해 돼지고기 목살을 주재료로 한 제육볶음으로 결정하였다.



요리실습 재료

돼지고기 목살 3근, 고추장 6T, 고춧가루6T, 간장 10T, 통후추가루 약간, 올리고당 8T, 다진 마늘 5T, 참기름 3T, 대파 2쪽, 양파 2개, 당근 2개, 표고버섯 5개

요리실습 과정

1. 돼지고기는 냄새제거를 위해 통후추를 골고루 뿌려준다
2. 야채는 깨끗이 씻은 후 물기를 제거한다.
3. 돼지고기에 고춧가루, 고추장, 간장, 참기름, 다진 마늘을 넣고 잘 버무려 준 후 냉장고에 30분간 숙성 시킨다
4. 준비한 야채를 먹기 좋게 썰어둔다
5. 프라이팬에 숙성된 돼지고기와 야채를 넣고 완전히 익을 때 까지 볶아준다.



요리를 시작하기 전 입주자의 이해를 돕기 위해 요리실습 진행에 대해 전반적으로 설명을 한 후 입주자와 함께 프로그램을 진행하였다.

그동안 요리실습을 통해 익혀온 재료 다루기는 익숙한지 입주자의 야채 써는 솜씨는 많이 좋아졌지만 재료에 양념을 넣어 간을 맞추는 과정은 아직까지 이해력이 부족했다.

입주자가 처음 쌀과 물의 양을 맞추지 못해 밥 짓기 연습을 수 개월간 반복 수행하여 스스로 밥을 지을 수 있을 때까지 과정을 생각해 보면 아무리 간단한 요리실습이라 해도 지적장애를 가진 입주자에게 요리실습이라는 프로그램은 상당히 어려운 도전이라 할 수 있지만 자립을 위해 입주자에게 필요한 과정이므로 자립생활주택 거주기간 동안 다양한 체험 및 지원을 통해 꼭 지역사회 자립에 성공 할 수 있도록 자립에 대한 확고한 의지를 항상 간직 했으면 한다.

사람중심계획(PCP)의 실제

- 체험홍 코디네이터교육

박남주

○ PCP의 진행

I. PCP의 전체적인 진행 단계

1. PCP회의를 실시하기 전에 각 개인에 대한 서비스 조정자가 PCP정보를 제공하고 그 회의를 진행할 사람을 선정하게 한다.
2. 대상자와 가족은 계획을 위한 모임의 날짜와 장소를 결정하고, 회의를 어떤 사람이 참가했으면 좋겠는가를 말하고, 이들을 초대할 초대장을 작성하여 보낸다.
3. 회의에서 진행자는 대상자와 참여자들이 단기, 장기목적, 희망등을 이야기할 수 있도록 지원해준다.
대상자로부터 이미 확인된 욕구 등 많은 정보들을 바탕으로 개인의 기호, 재능, 흥미, 미래에 대한 희망을 찾아낸다. 회의에 참석한 사람들은 대상자가 분명한 미래의 희망 및 목적을 찾아낼 수 있도록 도와준다.
4. 이러한 목적의 실현을 위해 필요한 지원, 활동, 서비스 자원 등과 관련된 계획을 만들게 된다.
5. 일정 기간이 지난 후 이러한 계획이 잘 수행되었는가의 여부를 평가하고, 이를 수정, 보완하는 회의를 다시 진행하게 된다.

II. PCP회의의 진행 전에 해야 할 일반 사항

- ▶ PCP 관리자는 대상자와 부모를 만나 PCP 회의에 대해 설명하고, 진행자의 결정, 대상자에 대한 사전정보를 수집한다. 또한 누구를 대상자의 PCP 회의에 포함시켜야 되는지에 대해 논의한다. 회의 시간과 장소를 결정한다.

III. PCP회의의 진행시 이루어져야 할 사항

회의진행 초기

- ▶ 회의 진행시에 알아야 할 기본 규칙을 이야기해 준다.
- ⇒ 우리 모두는 회의 끝나는 시간을 지키기 위해 노력하겠습니다 (1시간 30분 혹은 2시간).
- ⇒ 오늘 해야 할 일은 대상자의 바람직한 삶입니다. 여기에서는 장애물이나, 문제를 말하는 것 보다 대상자의 꿈과 좋아하는 것에 더 많은 비중을 두겠습니다. “못 한다”, “문제가 있다”라는 말보다는 “무엇을 배울 필요가 있다”,

1. 회의 진행자의 결정	지역 PCP진행관리자	회의 2-3개월 전
2. 대상자 및 부모와의 면담	PCP 진행자	회의 50일 전
회의에 대한 설명(대상자, 부모)	PCP 진행자	회의 50일 전
회의에 참석할 사람의 결정	대상자/부모	회의 50일 전
회의 장소와 시간의 결정	대상자/부모	회의 50일 전
대상자에 대한 사정	심리평가자/책임담당	회의 30일 전
3. 초대장 발송(참석할 사람)	대상자/부모	회의 1개월 전
4. 회의에 필요한 준비물 마련	PCP 진행자	회의 1일 전

혹은 “고칠 필요가 있다”와 같은 용어로 이야기해주는 것이 중요합니다.

⇒ 회의가 진행되는 동안 서로의 의견에 동의하지 않는 경우가 있을 것입니다. 여기서는 아무도 자신의 의견을 철회할 필요가 없습니다. 동의하지 않으면 동의하지 않는 데로 그것이 기록될 것입니다. 여기서는 그런 갈등 해결하는 것이 아니라 우리가 하고자 하는 바에 초점을 맞추어 진행할 것입니다.

⇒ 모든 사람의 참여가 매우 중요합니다.

회의진행 중기

1단계 : 미래에 대한 청사진을 개발한다.

2단계 : 전략에 대한 브레인스토밍 :구체적인 방법제시

진행자는 한가지 주제를 잡고 이에 대한 토론을 시작하며, 모든 생각들을 기록하고, 이 생각을 말한 사람을 기록.

3단계 : 기회와 장애물 / 기회가 될 수 있는 것과 장애물이 될 수 있는 것을 찾기.

4단계 : 우선순위를 결정하고, 실행을 하도록 한다.

지금까지 그 사람의 목소리를 경청하였고 주변 사람들로부터 그 사람에 대한 많은 정보를 알게 되었다. 다음 단계는 대상자를 구체적으로 어떻게 도울 것인가에 대한 계획을 세우는 것이다. 이 계획은 본인이 변화, 발전, 유지를 원하였던 것으로 이를 바탕으로 앞으로 어떻게 해 나갈 것인가를 결정하는 것이다.

PCP 진행중에 나타나는 문제점

- ▶ 회의의 주인공이 되는 사람이 처음에는 자신이 무엇을 원하는가를 말할 수 없고, 말하지 않으려 한다는 것이다.
- ▶ 의사소통 기술이나, 대인관계 기술, 행동상의 문제로 회의에 참여하거나, 회의에 모인 사람들의 지원이나, 지원 팀을 구성하기가 매우 힘든 경우가 있다.
- ▶ 가족과 지원 인사들이 모두 참여하는 모임의 시간을 정하고 모이는 것이 매우 어렵다

2015년 동료상담가 양성교육

허성현



동료상담가 양성교육 기초과정(2015년 5월 13일~15일)과 심화과정(2015, 05월 20~22일)이 14:00~17:00에 아름다운행동장애인지원생활센터 프로그램실에서 있었다.

이번의 동료상담가 양성 교육은 매년 단독 주최로 진행해 왔던 것과는 달리 강북장애인자립생활센터가 주최 하고 아름다운행동, 나눔, 강북장애인자립센터가 공동주관을 하였다.

동료상담가가 되고 싶어 하는 모든 장애당사자들에게 동료상담의 이론적 교육과 현장실습의 기회를 제공하고자 기획된 동료상담가 양성교육은 이론적 교육을 통해서도 동료상담의 기본적인 이해와 공감대 형성을, 현장실습을 통해서도 동료상담기술의 활용 방법을 습득하도록 구성하였다.

처음 시도한 공동주관이라서 센터와 센터 간에 업무 소통과 일정 조절이 어려운 부분들이 있었으나 스텝들의 노력으로 그런대로 원만하게 교육을 마칠 수 있었다.

13일부터 15일 까지 사흘에 걸쳐 진행된 동료상담가 양성교육 기초과정에서는 강남장애인자립생활센터 소장 이성미 강사님이 강의를 해주셨고 서브리더로는 도봉장애인자립생활센터 김남석 소장님이 자리를 함께 해주셨다. 이성미 강사님은 자기소개하기, 좋았던 것&새로웠던 것 이야기하기, 자신의 장애에 대해 이야기하기 등을 통해 수강생들 간에 친밀감이 형성되도록 유도하셨다. 친밀감을 통한 새로운 인간관계의 재구축과 매번 강의 시작 때마다 좋았던 것 새로웠던 것을 이야기 하게 함으로써 자신이 놓인 상황을 긍정적으로 바라볼 수 있도록 하고, 또 자신의 장애에 대해 이야기하고, 다른 사람의 장애에 대한 이야기를 들음으로써 자신의 장애에 대한 정체성을 확립할 수 있도록 도움을 주셨다.

1:1 개별 상담을 통해서도 상담의 기초 기술인 경청하기를 비롯하여 공감하기, 침묵, 적절한 질문하기 등 다양한 상담기법을 습득하도록 했으며 본인의 억눌렀던 감정을 들어내고 소통하는 시간을 갖도록 했다.



20일부터 22일 까지 진행된 심화과정에서는 피노키오장애인자립생활센터 정만훈 소장이 주강사로 강의를 해주셨고

서브리더로는 권윤정씨와 이경식씨가 참석하셨다. 심화과정은 동료상담의 이론적 교육에 현장실습의 기회를 제공하여 이론적 교육을 바탕으로 하는 현장 실습이 이루어지도록 했다. 참가자들 대부분이 동료상담의 기본적인 이론을 현장에 적용하는 상담기술을 습득해 전문성을 갖추는 계기가 됐다.

이 번 동료상담가 양성교육은 처음 시도한 공동주관이라 다소 손 발 맞추는데 어려움이 있었지만 어려움만큼 공동주관으로 진행된 동료상담가 양성교육을 통해 많은 성과를 거둘 수 있었다.

가장 큰 성과로는 센터와 센터 간의 연대의식 강화와 결속력이 강화됐다는 점이고, 다양한 장애유형의 참가자들이 참여해 서로 다른 장애를 이해하며 동료상담에 대한 공감대를 형성했다는 점이다.

서로 다른 장애유형과 같은 장애유형이라도 서로 다른 상태의 장애를 이해하는 데 많은 도움이 됐다는 것도 빼놓을 수 없는 부분이다..

무엇보다도 어느 참가자 분이 동료상담가 양성교육 중 보내준 문자를 여기에 꼭 적고 싶다. 그 문자가 이 번 동료상담가 양성교육의 가장 큰 의미가 될 거 같다.

<동료상담 교육이 아주 소중한 값진 시간이 되어서 감사합니다. 이런 프로그램이 앞으로도 꼭 계속되기를 바랍니다>

동료상담가 양성교육에 참여해 주신 모든 분들 그동안 수고 많으셨습니다.

연극 ‘술과 눈물과 지킬 앤 하이드’

박계형

지난 5월 23일 토요일 강북장애인자립생활센터에서 진행되는 집단자립생활프로그램의 일환으로 ‘술과 눈물과 지킬 앤 하이드’를 관람하기 위해 13명의 장애인들이 참여하였다.



영국 소설가 로버트 루이스 스티븐슨의 소설로 알려진 ‘지킬 박사와 하이드 씨’가 일본의 희극지왕 미타니 코키를 만났다. 미타니 코키는 웃음이 없는 작품은 단 한 번도 생각해 본 적이 없다고 말할 정도로 코미디에 일가견이 있는 스타작가다. 하지만 마냥 대책 없는 코미디만 쏟아내진 않는다. 코미디 안에 마음을 울리는 메시지를 영민하게 녹여냈다. ‘술과 눈물과 지킬 앤 하이드’도 마찬가지이다.

등장인물들도 화려하다. 정태영 연출을 필두로 연기파 배우들이 모였다. 드라마와 스크린을 오가며 활동하고 있는 배우 정웅인과 6년 만에 연극 무대에 도전하는 배우 최원영이 지킬 박사 역을 맡았다. 연극과 뮤지컬을 오가며 에너지를 뽐어내고 있는 배우 신의정은 지킬의 약혼녀 이브 덴버스를 맡았다. 대학로 블루칩 이시훈이 순박한 무명배우 빅터를 맡았고, 연기파 배우 서현철과 박동욱이 지킬박사의 조수 폴 역할을 맡았다.

인간 본성을 선한 부분과 악한 부분으로 나누고 싶어 하던 지킬 박사의 욕망, 그리하여 악이 제거된 세상을 선함이 지배하게 만들고 싶은 욕망, 그것은 과연 선한 것일까? 하는 생각을 하게 만든 공연 이었다.

‘술과 눈물과 지킬 앤 하이드’는 애초에 그런 연구는 성공하지 못했다는 것에서 출발한다. 선함의 상징이었던 지킬박사는 연구결과를 허위로 보고하려고 하는 속물적인 연구자의 모습을 보여주기도 하고 또 정숙한 약혼녀 이브의 밑바닥 본성을 본 후로 내가 사랑하는 그녀는 정숙한 이브이지 본성 다 드러난 하이디가 아니라고 말하며 밑바닥 본성을 드러냈다.



반면 배우라는 직업을 가진 빅터의 캐릭터는 자킬박사의 악을 가짜로 연기함으로써 이브 그녀의 밑바닥 본성을 드러낼 수 있게 이브의 엉덩이를 찔끔찔끔 때려가며 그녀의 내면 깊숙이 숨어있는 관능을 일깨워준다.

정숙한 이브가 자신의 밑바닥 본성을 드러내고 그런 자신을 온전히 받아들이고 난 후 다시 정숙한 이브로 돌아와 '음... 이제 산책하러 갈래요'라고 하는 것처럼 자유로운 삶이란 가벼운 발걸음으로 자신을 있는 그대로 받아들이게 해주는 딱 2%의 술과 눈물이 필요할 뿐이다.

집단지림생활프로그램의 참여자들이 문화생활을 함으로서 즐거워하는 모습을 볼 수 있었고, 우리 장애인들의 삶도 그렇지 않을까 생각한다.



장애인들이 있는 그대로 받아들이지 않고 색안경을 끼고 보는 세상 사람들을 향해 장애인들을 보는 시각에 딱 2%의 용기가 필요하다고 말하고 싶다.



자료출처- <http://www.vop.co.kr/A00000883355.html>

재래시장 방문기

김남석

강북장애인자립생활센터(이하 강북센터)에서 진행하고 있는 개별자립생활훈련(이하 개별ILP)에 참여하고 있는 난 평소에는 갈 엄두도 못 내었던 재래시장(남대문시장)을 방문해 보기로 했다. 봄과 여름에 입을 티와 프라모델도 구입할 겸 말이다.



▲ 봄, 여름 옷 구입.



▲ 어머니와 같이 한 점심 메뉴는 김치찌개.

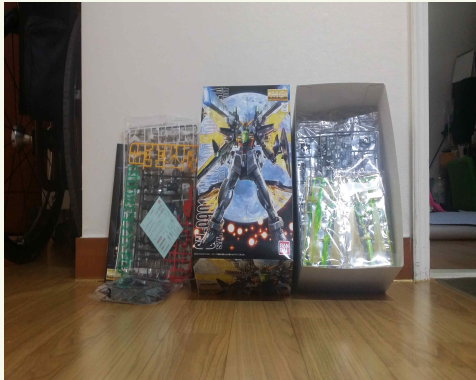
남대문시장을 방문하여 여기저기를 돌아다니며 옷도 구경하고 어머니와 함께 점심으로 김치찌개를 먹으며 평소에 못하였던 얘기도 나누어서 그런지 기분이 한결 좋아지는 것 같았다. 하지만, 전동휠체어를 타고 다니는 나에게 남대문시장을 비롯한 재래시장은 불편하기 그지없었다.

그나마 전동휠체어가 드나들기 편한 노점들은 제품가격을 깎아 준다면서 현금 결제를 요구 하였고 카드결제를 기피하였다. 현금을 우선시 하여 카드결제를 요구하는 소비자 들에겐 노골적으로 나쁜 기분을 드러내기도 하였다. 이것은 소비자들의 당연한 권리를 무시하는 처사라고 느껴졌다.

또 재래시장은 장애인 화장실 찾기가 어려웠고, 화장실을 찾아 큰 건물 안으로 들어가야만 했다. 그나마 찾은 화장실 앞에는 상인들이 물건들을 쌓아 놓은데다가 지나가는 통로까지 좁아서 전동휠체어가 드나들기 매우 어려웠다.

전동휠체어로 인해 복도에 전시한 옷들이 더럽혀질까 봐 조심조심 하면서 다녔지만

복도 자체가 너무 비좁아서 장애인들도 불편 없이 재래시장을 편히 이용할 수 있도록 편의시설이 절실히 필요하다는 생각이 들었다. 역시 재래시장은 편의시설은 물론이고 결재 시에도 애로사항이 많아 장애인들이 이용하기엔 부적절한 곳인 것 같다는 생각이 들었다.



프라모델

나의 취미 생활은 프라모델 조립이다. 이 역시 강북에서 진행하는 개별ilp 지원금을 받아 프라모델이라는 취미를 가질 수 있었다. 그동안에는 선박 프라모델을 하였으나 이번엔 종류를 바꿔 건담 프라모델을 구입하여 조립하는 중이다. 내가 프라모델을 하는 이유는 조립을 하는 동안에는 집중할 수 있어서 걱정이나 잡다한 생각을 멀리할 수 있기 때문이다. 프라모델을 계속함으로써 집중력 향상과 지루한 생활을 조금이나마 벗어날 수 있어서 앞으로도 프라모델이라는 취미에 푹 빠질 것 같다.

강북센터에서 진행하는 개별ILP에 참가하는 동안 나는 프라모델이라는 취미와 소비 생활을 어떻게 해야 하는지를 익히며 자립생활을 좀 더 계획성 있게 할 수 있게 되었다. 아직 부족한 점이 있는 내가 개별ILP에 참가하게 되어 기쁜 마음이다.

앞으로도 개별ILP를 통해 나의 부족한 점을 채워나갈 생각이다.

장애인의 이동권과 편의시설

전난희



이미지 출처- <http://www.irepublic.kr>

우리나라의 장애인 복지는 경제개발 정책에 밀려 1997년 ‘장애인·노인·임산부들의 편의증진 보장에 관한 법’이 제정되면서부터다. 장애인·노인·임산부들의 편의증진 보장에 관한 법에 따르면 ‘장애인은 인간으로서의 존엄과 가치 및 행복을 추구할 권리를 보장받기 위하여 비장애인들이 이용하는 시설과 설비를 동등하게 이용하고 정보에 자유롭게 접근할 수 있는 권리를 가진다.’라고 말하고 있다.

여기서 접근권이란 이동에 필요한 보행로, 도로·지하철을 포함한 교통수단에서부터 정보통신 시설과 주거·공공건축물에 이르기까지 장애인들이 생활하면서 반복적으로 이용 및 사용하는 모든 생활필수시설에 장애인이 접근하는데 지장이 없게 만드는 것이다.

편의시설은 장애인이 정치, 경제, 사회, 문화 등의 모든 영역에 접근하기 위한 기본적인 것이라고 볼 수 있다. 현행되는 각종 법률들에서 장애인의 차별을 철폐하고 이동권을 보장해야 한다는 근거가 마련되어 정책이 시행되고 있으나 그 실효성에 관해서는 여전히 많은 논란되고 있다.

편의시설의 부족은 여전히 장애인들의 접근 그 자체를 무력화시키는 사회적 장벽이 되고 있다.

그 뿐만 아니라 장애인 이동권과 관련한 사고 역시 문제점으로 두각 된다. 지하철, 버스, 장애인 콜택시 등 대중교통의 종류를 불문하고 문제점이 발생하고 있다.

예를 들어 전동휠체어 사고 발생(사람 대 차량) 시 보장구로 간주하지 않고 원동기 (차량 대 차량)로 처리하는 등 관련 법적기준이 명확치 않아 장애인들이 어려움을 겪는 경우가 허다하다.

우리나라에서 장애인 이동권 문제가 논의선상에 오른 지도 거의 15여년이 다 되어간다. 그동안 장애인 이동권을 쟁취하기 위해 이동권 연대의 적극적인 투쟁활동이 이어져 왔으며 장애인계의 요구를 충족시키기 위해 정부의 노력 또한 계속되어 왔다. 그 결과 편의 증진법의 개정과 교통약자의 이동편의 증진법 및 장애인차변금지법이 제정되었다.



이미지 출처- <http://www.irepublic.kr>

이동권과 편의시설이 보장되어야만 장애인이 본인 의지대로 외출을 하고 직업을 선택하여 자신의 능력을 발휘할 수 있는 직장생활이 가능해 질 것이고 사회참여도도 높아질 것이다. 그로 인해서 완전한 자립생활이 이루어질 수 있을 것이다.

참고자료- 장애인 편의시설의 문제점 및 개선방안 연구.

<http://blog.naver.com/anne24/120012119335>

장애인 이동권에 대한 국내 정책의 실태와 개선방향.

[본 글은 본인에 개인적인 생각일 뿐 센터와 아무런 관계가 없습니다.]

장애인이 알아야 할 생활상식(고사성어(故事成語) 편)

이하용

지록위마(指鹿爲馬)-“사슴을 가리켜 말이라 하다.” 윗사람을 농락하고 함부로 권세를 부리는 것을 비유하는 말이다.

이야기- 천하를 통일한 진시황은 자신을 진(秦)나라의 처음 황제라는 뜻의 시황제(始皇帝)라 칭하고 후계자들을 이세 황제, 삼세 황제라는 식으로 호칭하도록 만들어 진나라가 영원히 번영하기를 기원했지만, 제5차 순행 도중에 중병에 걸리고 말았다. 그는 자신의 천수가 다했음을 직감했던지 환관(宦官) 조고(趙高)에게 명하여 큰아들 부소(扶蘇)에게 주는 편지를 만들게 하였다. 편지에는 ‘군사를 몽념(蒙恬)에게 맡기고 함양(咸陽)에서 나의 관을 맞아 장사를 지내도록 하라.’고 쓰도록 했다. 큰아들 부소에게 자신의 장례를 주관케 하라는 유서였던 것이다. 편지가 봉함되어 사자의 손에 전해지기도 전에 시황이 승하하였다. 편지와 옥새는 모두 환관 조고가 지니고 있었다. 시황의 죽음을 아는 사람은 다만 호해(胡亥)와 승상 이사(李斯)와 조고, 그리고 심복 환관 오록 명뿐이었다. 조고는 먼저 호해를 설득한 다음, 회유와 협박을 다 동원하여 승상 이사까지 설득하는 데 성공했다. 세 사람은 비밀리에 담합하여 호해를 황위 계승자로 세우고, 부소와 몽념 장군에게 자결하라는 내용의 유서를 조작했다. 부소는 자살했고, 몽념은 자결을 거부하다가 반역죄로 잡혀 사형을 당했다. 이세 황제(二世皇帝)가 된 호해의 무능을 이용하여 조고는 모든 권력을 쥐었으며, 급기야는 모반죄를 뒤집어 씌워 승상 이사까지 제거해 버리고 자신이 승상이 되었다.

조고는 이에 만족하지 않고 황제의 자리를 노리기에 이르렀다. 하지만 여러 신하들이 따라주지 않을 것이 두려웠다. 하여 조고는 신하들을 시험하기 위해 사슴을 이세 황제에게 바치면서 말했다. “이것은 말입니다.” 이세 황제가 웃으며 말했다. “승상이 잘못 본 것이오. 사슴을 일러 말이라 하는구려.” 조고가 대신들을 둘러보며 묻자 어떤 사람은 말이라고 하며 조고의 뜻에 영합했다. 어떤 사람은 사슴이라고 대답했는데, 조고는 사슴이라고 말한 자들을 암암리에 모두 처형했다. 모든 신하들은 조고를 두려워했다.

와신상담(臥薪嘗膽)-“장작 위에 누워서 쓰디쓴 쓸개를 맛본다”는 뜻의 한자성어. 복수나 어떤 목표를 이루기 위해 다가오는 어떠한 고난도 참고 이겨낸다는 말이다.

이야기- 추시대, 양쯔강 하류에 서로 적대적인 오나라와 월나라가 맞닿아 있었다. 서로 적대

적인데다가, 양국의 바로 북쪽에 위치한 초나라가 오나라가 자신들의 수도를 정복하고 그들을 거의 멸망시킬 뻔한 일들 등 때문에 (진나라(秦)의 지원으로 가까스로 멸망은 모면함) 강국이 자신들의 바로 밑에 있는 것을 꺼려 월나라더러 오나라를 치도록 사주한 덕분에 그들은 항상 전쟁을 벌였다. 그러던 중, 월왕 구천이 병법의 대가인 손무가 오를 떠나고, 오왕 합려가 주색에 빠진 틈을 이용해 계획을 세워 오를 공격했다. 구천의 공격을 받고 반격해 온 오왕 합려와 세자를 죽이고 오에 막대한 손실을 입혔다. 둘째 왕자 부차는 오왕이 되어 그날의 치욕을 갚기 위하여 매일 장작더미 위에서 자며 부하들 더러 인사 대신에 구천에게 원수 갚을 것을 각인시키도록 했다. 그렇게 오자서 등의 도움으로 수 년 간 복수를 다짐하고 부국강병을 이룬 끝에, 오나라는 월군을 몰살시키고 월왕 구천을 생포해 오국으로 압송, 합려의 묘지기 일을 보고 왕후와 함께 석발시키는 등 치욕을 주고, 월나라를 철저히 파괴하고 돌아갔다. 그 수 년 후, 구천은 오자서가 자신의 복수 의지를 알아채고 자신을 죽이려는 것을 부차의 신임을 얻어 구사일생으로 살아나고, 초나라를 경유해 월나라로 돌아가서 복수하겠다고 다짐했다. 그 후, 구천은 공의 쓸개를 활으면서 복수를 다짐하고, 밖으로는 부차에게 경국지색이라고도 불리는 서시를 보내고, 온갖 진귀한 조공품이며 군대를 지원해 주는 등 진실한 신하로 보여서 20년을 기다렸다. 마침내 부차가 제나라와 초 양강을 굴복시키고 마침 또 다른 중원의 강국 진(晋)을 굴복시키고 천자의 자리에 오르려는 틈을 타 오국을 기습, 라오허 산에서 화공과 수전의 대승으로 오나라를 패배시켰다. 이후 구천은 부차를 죽이고 오국을 합병하였다. 이 고사로부터 와신상담은 '장작에 누워 복수를 다짐하고 공의 쓸개를 활으며 노력해서 고난을 이겨낸다.'라는 뜻으로 쓰이게 되었다.

다기망양(多岐亡羊)-“갈림길이 많아 양을 잃다.“ 어떤 일을 할 때 정확한 방향을 잡지 못하고 오락가락하다가 실패하는 것을 비유한 말이다.

이야기- 양자(楊子)의 이웃집에서 양을 잃자 동네 사람들을 이끌고 또 양자의 노복을 청하여 쫓아가려 했다. 양자가 물었다. “양 한 마리를 잃었을 뿐인데 어찌 그렇게 쫓는 사람이 많소?” “갈림길이 많기 때문이오.” 양 주인이 돌아오자 양자가 물었다. “양을 찾았소?” “잃었습니다.” “어째 잃었소?” “갈림길에 또 갈림길이 있어서 어디로 갔는지 알 수가 없어 되 돌아왔습니다.” 양자는 한동안 걱정스런 안색으로 변하더니 종일 웃지도 않았다. 제자들이 이상하게 생각하고 물었다. “양은 귀중한 가축도 아니고 더군다나 선생님의 것도 아닌데, 말 씀과 웃음을 잃는 것은 무슨 까닭인가요?” 양자는 대답이 없었다. …… 심도자(心都子)가 말했다. “대도(大道)는 많은 갈림길로 인해 양을 잃고, 학자는 많은 방법으로 인해 목숨을 잃는다.

자료출처- <http://100.daum.net>

이달의 정보

전난희

광복 70주년, 서울시는 '나의 광복'

광복 70주년, 서울시는 '나의 광복'을 주제로 삼았습니다. 70년이 지나는 동안 전체 인구의 9할이 넘는 사람이 8.15 광복 이후 태어났습니다. 광복의 의미도 세대에 따라, 영역에 따라 다양하게 변화해왔을 것입니다. 서울시는 광복 70주년을 맞아 시민 여러분이 생각하고 있는 다양한 '나의 광복'을 찾고 있습니다. 세대로는 할아버지의 광복, 어머니의 광복, 나의 광복(유치원 어린이에서 돌아가신 분까지) 영역으로는 공간의 광복, 시간의 광복, 말의 광복, 가치의 광복까지를 두루 아우르고자 합니다. 이는 개인과 역사의 만남을 형성시켜내는 특별한 과정이자 기억이 될 것입니다. 광복을 시민 여러분께 돌려드리고자 합니다. 표현에 대한 제약은 따로 없으니 누구나 자유롭게 '나의 광복'에 대해 들려주시기 바랍니다.

시민 여러분이 보내준 '나의 광복'은 서울도서관 외벽에 표현될 것입니다.

·접수개요

·주 제 : '나의 광복은 ○○이다.'

·작성방법 : 본인이 생각하는 광복에 대한 이미지를 자유롭게 기술.

설명) '나의 광복은 청산리다', '나의 광복은 8.15다', '나의 광복은 안중근이다' 같은 역사적 표현만이 아니라, 학생이라면 '나의 광복은 여름방학이다' 같은 유쾌한 표현도 가능하고, 회사원이라면 '나의 광복은 퇴근이다' 같은 주관적 표현도 수용할까 생각하고 있습니다. '나의 광복'을 이렇게 말한 까닭에 대한 이유 또한 간략하게 써서 보내주시기 바랍니다.

·기 간 : 2015년 5월 6일(수) ~ 7월 31일(금)

·접 수 : 서울시 홈페이지에 접수

※ 역사나 특정 개인에게 모욕을 주는 표현이나 지나치게 장난기어린 표현은 삼가주시기를 부탁드립니다.

출처- <http://welfare.seoul.go.kr/archives/37375>

서울시, 직장으로 직접 찾아가 은퇴 후 생활설계 돕는다.

- 도심권인생이모작지원센터에서 5월 ‘찾아가는 생애설계 서비스’ 참여 기업 신청 접수
- 생애설계서비스 교육 수료 후 전문 인력 연계를 통한 지속적인 사후관리 체계 마련
- 은퇴를 고민하는 장년 재직근로자의 인생후반부를 미리 준비할 수 있는 기회 제공

서울시가 은퇴 후 생활을 걱정하고 있는 베이비붐 세대를 위해 직장으로 찾아가는 ‘생애설계’ 서비스를 시작한다. 이와 관련해 서울시는 5월 1일부터 5월 30일까지 상시근로자 50명에서 300명 미만 규모의 중소기업을 대상으로 ‘찾아가는 생애설계 서비스’ 참여 신청을 받는다. 특히, 시는 상대적으로 생애설계에 대해 고민과 상담을 털어놓을 기회가 적은 중소기업에 근무하는 50대 근로자들을 위해 이번 서비스를 준비하게 됐다고 배경을 밝혔다. 뿐만 아니라, 직원의 교육 참여로 인한 업무 공백 및 생산성 차질 등 영향을 최소화하기 위하여 평일 야간(19:00~21:00)과 주말(토요일 10:00~17:00)에 프로그램을 운영하고, 기업 여건에 따라 사내 교육장을 이용하거나 인근지역 주민자치센터 등의 협조를 받아 서비스를 진행할 예정이다. 생애설계 서비스는 ▲6시간(평일2회/주말1회) ▲12시간(4회) ▲18시간(6회) 등 3가지 유형 프로그램으로 운영되며 기본 3시간을 기준으로 진행될 예정이나 주말 교육을 원하는 기업을 대상으로는 토요일 수업(6시간 기준)도 제공한다.

‘찾아가는 생애설계서비스’ 교육일정(주중 야간반)

일정	영역	형식	강의내용
1회차 19:00~22:30	오리엔테이션(0.5h)	개강식	개강식 및 오리엔테이션
	변화관리(1h)	강의	인생 전환기 생애설계 준비 필요성
	건강(2h)	심리극	스트레스 관리 및 심리상담
2회차 19:00~22:00	경력(3h)	강의	경력포트폴리오 작성 - 미래 경력 개발을 위한 현재 경력 점검
3회차 19:00~22:00	재무(3h)	컨설팅	개인 재무설계
4회차 19:00~22:00	인생설계(3h)	강의	생애목표 수립 및 실행계획 작성
5회차 19:00~22:00	관계(3h)	사회극	동료, 친구, 자녀, 부부 등 갈등관리
6회차 19:00~22:00	실천(3h)	실습	Action Plan 실천하기

※ 교육일정은 참여 기업과 협의를 통해 조정될 수 있습니다.

출처- <http://opengov.seoul.go.kr/press/4731886>

장애인파파라치

이하용



역사에 있는 현금인출기가 너무 높아서 휠체어 장애인이나 저신장증 장애인은 사용하기 매우 어려움.



양천향교역 .



양천향교역 엘리베이터에서 내리면 지나갈 수 있는 통로가 있지만 매우 좁음.



통로가 매우 좁아 전동휠체어가 지나가기가 매우 어려움.

혼자 먹는 밥

송수권

혼자 먹는 밥은 쓸쓸하다
손가락 하나
늦젓가락 둘
그 불빛 속 딸그락거리는 소리

그릇 씻어 업다 보니
무덤과 밥그릇이 닮아 있다
우리 생에서 몇 번이나 이 빈 그릇
엮었다
뒤집을 수 있을까

창문으로 얼비쳐 드는 저 그믐달
방금 깨진
접시 하나

2015년 서울시장애인자립생활센터지원사업

한일국제세미나 “지적장애인과 자립생활” 참석 안내

강북장애인자립생활센터는 6월 12일(금) 14:00-17:00, ‘한일국제세미나 지적장애인과 자립생활’을 개최합니다. 이번 세미나는 15년 서울시중증장애인 자립생활센터지원 사업으로 진행되며, 지적장애인의 삶의 질을 높이기 위한 취지로 자립생활의 방향과 일본 및 국내의 사례에 대해 발표할 예정입니다. 관심 있는 분들의 많은 참가를 부탁드립니다.

자세한 일정은 아래 개최 프로그램을 참고하시기 바랍니다.

- 일시·장소 : 2015.6.12.(금) 14:00-17:00 서울유스호스텔 훈훈한 방
- 주 최 : 강북장애인자립생활센터
- 주 관 : 강북장애인자립생활센터, 아름다운행동장애인자립생활센터
- 후 원 : 서울시
- 프로그램내용

구분	시간	주제
개회	14:00-14:20 (20분)	등록
	14:20-14:30 (10분)	개회, 발표자소개
주제발표	14:30-15:00 (30분)	지적장애인의 자립생활
	15:00-15:15 (15분)	(사례발표 1) 국내의 현황
	15:15-15:30 (15분)	(사례발표 2) 국내의 현황
	15:30-16:00 (30분)	(사례발표 3) 일본의 현황
질의응답	16:00-16:30 (30분)	질의응답

- 참가신청
 - 홈페이지(www.kbcil.co.kr)에 기재된 신청서를 작성하여 이메일(kbcil@hanail.net) 혹은 팩스(0303-0799-1758)로 송부해주시기 바랍니다
 - * 참가비 : 무료
- 문의
 - 강북장애인자립생활센터(02-908-7776)

서울특별시 강북구 번동 446-13 가든타워 906호 (지하철4호선 수유역 3번 출구)

Tel : 02-908-7776 FAX : 0303-0799-1758

