

빛을 주는 실로암

2021년 7월부터 12월까지의 이야기



호자나무; 공존

Contents

실로암시각장애인복지관 2021 VOL.150



안녕하세요! 독자 여러분, 만나 뵙게 되어 반갑습니다.

2022년 복지관의 키워드는 바로 '공존' 입니다.



이번 150호 표지에는 호자나무 꽃을 넣었는데요.
호자나무는 꽃과 열매가 동시에 피며 푸른 잎이 어우러져
공존이라는 꽃말이 붙여지게 되었습니다.
재밌는 사실은 나무의 가지가 날카로우 호랑이도 찢린다는 뜻으로
호자(범 호, 찌를 자)나무가 되었다고 하네요.
호자나무의 꽃말처럼 우리 모두가 서로를 돕는
조화로운 세상이 되기를 바라며 이번 소식지를 준비했습니다.
2021년 7월부터 12월까지의 실로암 소식을 지금 바로 만나러 가실까요?
- 감사하는 마음을 담아, 편집자 드림 -



04 우리가 '공존' 할 수 있는 방법!
어떤 것이 있을까요?

- 06 실로암 스케치
- 실로암시각장애인복지관
 - 실로암학습지원센터
 - 설리번학습지원센터 & 실로암시청각장애인학습지원센터
 - 실로암장애인근로사업장 & 효명장애인보호작업시설 & 실로암장애인자립생활센터

12 빛을 주는 실로암 이야기

- 시각장애인가정과 함께하는 우리가족 추억 만들기
- 관현악인전통예술단 창단 10주년 기념연주회 & 경북궁 기획공연 세종의 뜰에서 놀다
- 남산공원 산책길 터치로드 & 남산문학기행
- 최종중 시각발달장애인으로 구성된 드림미예술단 제1회 정기연주회
- 시각장애인의 정보접근성 개선 및 보장을 위한 토론회(키오스크/점자/모바일 앱)

22 효명장학생 그 뒷이야기

강민영(5급 공무원 교육행정 수석)

24 이 기자의 「순간포착」

- 실로암 이련일이
- 제8회 국악캠프
 - 수원지방법원 장애인 미술작품 전시회

26 전문가가 알려주는
알면 쓸데 있는 꿀팁 정보
KBS 홍수정 성우가 알려주는
낭독 잘하는 방법!

28 전자날말카드 활용법 알아보기
by. 한국학생점자도서관

30 눈 건강에 관심 있는
당신을 위한 이야기
백내장 & 녹내장편

32 임인년 특집
호랑이 관련 속담 & 시각장애인 옷놀이

34 후원 안내
2021년 7월~12월
후원자 명단 & 후원금 내역

“빛을 주는 실로암”을 온라인에서 만나는 방법

실로암시각장애인복지관 홈페이지 접속 → 소식알림 → 관보

“빛을 주는 실로암”을 음성으로 만나는 방법

실로암포네 접속 → 로그인 → 2.매거진 → 9.빛을 주는 실로암
ARS 02-880-0900 → 2번 → 9번

“빛을 주는 실로암” 문의

- 1 홍보담당자에게 문의하기
나눔홍보팀 02-880-0864 / 평일: 09:00~18:00(주말, 공휴일 휴무)
- 2 이메일로 문의하기
silwel2@nate.com / 평일: 09:00~18:00(주말, 공휴일 휴무)



카카오톡 채널



인스타그램



해피빈



페이스북

〈빛을 주는 실로암〉 2021년 7월부터 12월까지의 이야기 통권150호

발행일 2022년 1월 24일 이사장 김선태 발행인 김미경 편집인 함요한 이지영, 이하는 발행처 실로암시각장애인복지관 주소 08757 서울특별시 관악구 남부순환로 1717
TEL 02-880-0500 FAX 02-887-1120 E-mail silwel2@nate.com 홈페이지 http://www.silwel.or.kr 문의 나눔홍보팀 02-880-0864

우리가 '공존' 할 수 있는 방법!

어떤 것이 있을까요?



이경선님

요즘, '어둠속의 대화 체험'이나 '어둠속에서 하는 상담'이 인기라고 들었는데요. 시각장애인이 체험 도우미가 되고 상담가가 되면 비시각장애인에게 도움을 줄 수 있지 않을까요?

권오석님

시각장애인과 비장애인이 함께하는 합창, 영화감상 등의 동호회가 많이 생기거나 서로 교류할 수 있는 기회가 될 것 같습니다.

**장애인식개선강사
양성교육 훈련생 모임**

우리가 공존하기 위해서는 지나친 관심과 일방적인 배려, 불필요한 말을 삼가 해야 합니다. 특히 시각장애인은 작은 소리와 접촉에도 놀랄 수 있다는 것을 비장애인들이 알았으면 합니다. 도와준다는 의도는 좋지만 횡단보도에서, 지하철에서, 길거리에서 모르는 사람이 갑자기 소리를 친다거나 말도 없이 팔을 붙잡는 행동은 위협적으로 느껴질 수 있습니다. 시각장애인에게 먼저 말로 물어본 뒤에 도움을 준다면 더 고마울 것 같습니다.

열공모드님(익명)

타인이 나와 다른 점이 있다는 것을 이해하고 개인의 다양성을 존중하면 좋겠습니다.

강민영님

다른 사람들을 이해하려는 자세가 중요하다고 생각합니다. 타인에 대해 편견을 갖지 않는다는 그 사람의 입장에서 어떤 어려움을 겪고 있는지 이해하고 공감해나간다면 공존할 수 있는 밑바탕이 되지 않을까 싶습니다.



권애님

활동지원사로 일하면서 장애인에 대한 사회적 인식이 달라져야겠다는 생각이 들었습니다. 서로의 인격과 자율성을 존중해 장애인과 비장애인이 공존하는 세상이 되면 좋겠습니다.

실로암시각장애인복지관



2021년 실로암시각장애인복지관 지역사회조사연구 보고서 '관악구 시각장애인의 행복지수 향상을 위한 지역사회육구조사' 발간

관악구 거주 시각장애인 124명을 대상으로 조사 연구 진행하여 지역사회조사연구 보고서를 발간했습니다. 향후 이용자의 욕구와 환경변화에 부합하는 복지 프로그램 개발을 위해 사용될 예정입니다.

통합사례관리 초기접수상담



기초재활훈련 원데이클래스

중도실명으로 인해 기초재활교육이 필요한 이용자 5명을 대상으로 기초재활교육 원데이 클래스를 진행했습니다. 점자, 보행, 컴퓨터/모바일 등의 훈련과정을 하루 동안 체험하는 시간을 가졌습니다.

보건복지부 노인복지민간단체 지원사업 '노(령)장(애)인의 뷰티풀 라이프 시즌 3'

수도권 소재 노인시설을 이용하는 노인들을 대상으로 대면, 비대면 영상으로 시각장애의 이해 및 장애인식개선교육, 관련 맹인전통예술단 공연, 상담 및 안검진비 지원 등을 실시하고, 전국 25개 시각장애 복지기관에서 건강증진사업을 진행했습니다.



지역지향사업 '은천동 자원봉사 캠프'와 함께하는 지역나눔활동

지역 내 홀몸가구 및 저소득중증, 노인중증시각장애인 총 56가정에 겨울나기 김장김치를 전달했습니다.



야간 퍼스널트레이닝

주간시간 때 프로그램 참여가 어려운 직장인 10명을 대상으로 운동처방 후 맞춤형 1:1 야간 퍼스널트레이닝을 진행했습니다.



제8회 시각장애인가족 한마음축제

제8회 시각장애인가족 한마음 축제는 코로나19 감염증 예방을 위해 서울시 18개 지회에서 소규모로 자체 행사를 할 수 있도록 지원했습니다.



기초재활훈련 워크숍

기초재활훈련을 수료한 중도시각장애인을 대상으로 1박 2일 워크숍을 진행했습니다.



비대면 온택트 프로그램 '세가지맛 수유미식회'

노인시각장애인이 쉽게 참여할 수 있는 전화기를 활용하여 시원한 맛(셀프마사지), 키우는 맛(콩나물재배), 신나는 맛(음악다방) 프로그램을 진행했습니다.



실로암시각장애인복지관

장애인활동지원



장애인활동지원서비스 대상자에게 활동지원사를 파견하여 사회·가사 활동지원 등의 서비스를 제공하고 있습니다. 또한, 원활한 운영을 위해 활동 지원사 신규·보수교육, 이용자와 활동지원사간의 관계 증진을 위한 야외 프로그램, 간담회, 송년회 등을 실시하고 있습니다.

음악재활아카데미



2021년 보건복지부 장애인식개선교육기관 지정

보건복지부 장애인식개선교육기관으로 지정되어 공증된 기관으로서 학교, 공공기관 대상 장애인식개선 교육을 진행했습니다. 인식개선 교육과 더불어 관현맹인전통예술단이 다문화가정 및 학생을 대상으로 한 민요교실을 진행해 한국문화를 알리고 있습니다.



근로지원인 양성교육



신규 근로지원인 46명을 대상으로 근로지원인의 역량과 전문성을 갖출 수 있는 시간을 마련했습니다.

나눔연주사업

시각장애인과 비장애인이 함께 어우러져 합창, 중창, 솔로 등 다양한 모습의 오프라인 연주활동을 진행할 뿐만 아니라, 효명아트홀 유튜브 채널을 통한 온라인 연주 영상을 통해 폭넓은 관객들에게 다가갈 수 있는 기회를 제공하고 있습니다.



취업소양교육 및 헬스키퍼 역량강화교육

시각장애인 구직자를 대상으로 취업소양 교육을 통해 이력서 작성법, 효과적인 면접법 및 자세교정 특강, 기본 에티켓 교육 등을 실시했고 헬스키퍼로의 취업 및 원활한 업무수행을 희망하는 구직자를 대상으로 역량강화교육을 진행했습니다.



취업자 간담회

현재 재직 중인 시각장애 취업자 30명을 대상으로 간담회를 진행하여 문화생활의 기회 제공 및 직장업무에 대한 스트레스를 경감시키고 상호 교류하는 시간을 마련했습니다.



PC 사무교육

사무보조 직종으로 취업을 희망하는 구직자를 대상으로 한글, 엑셀 등 컴퓨터 활용능력을 향상시키고자 온/오프라인으로 pc사무훈련을 진행 하였습니다.



실로암시각장애인복지관

탄자니아 점자교과서 및 정보화교육지원

탄자니아 교과서 4종(지리 2학년, 역사 1학년, 스와힐리어 문학, 스와힐리어 언어) 점자 교과서를 제작해 총 4천권을 발송했습니다. 시각장애인 교사를 대상으로 정보화 교육도 실시하고, 점자정보 단말기를 지원했습니다.



라오스 주립병원 백내장수술 장비지원



라오스 국립안과병원과 협력해 시양코항 주립병원, 사라반 주립병원에 백내장 수술기기(Phaco)와 인공 수정체(IOL)를 지원했습니다.

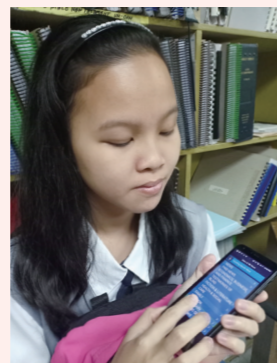
네팔 시각·지체장애인 대상 축산창업훈련지원

네팔 시각장애인협회, 지체장애인협회와의 협력으로 경제적 자립을 희망하는 네팔 장애인 40명에게 염소와 사료를 지원하고 축산 교육을 진행했습니다.



필리핀 모바일정보도서관 '필리핀 포네' 운영지원

1만 여개의 섬으로 이루어진 도서국가 필리핀에 온라인상 뉴스, 도서 등의 정보를 음성으로 제공해주는 모바일정보도서관 '실로암&RBI 포네'의 운영을 2017년부터 지원하고 있습니다.



네팔 수어통역센터 운영지원



네팔 청각장애인의 의사소통을 위한 수어통역센터를 2017년에 설치하고 5년째 운영을 지원하고 있습니다.

실로암학습지원센터



'촉각으로 이해하는 나의 첫 한글점자' 시리즈 제작

누구나 쉽게 점자를 배울 수 있도록 하기 위해 학습용 시리즈 동영상을 제작 했고 유튜브 채널 <실로암탐구 생활>에 업로드 했습니다.



제8회 촉각영화 정기기획전 '행복을 그리는 화가들'

제8회 촉각영화 정기기획전 '행복을 그리는 화가들'을 주제로 세계적인 화가 4명(마크 샤갈, 파울 클레, 호안 미로, 르네 마그리트)의 촉각영화 11점(생일, 노란 새가 있는 풍경, 여자와 새, 골공드 등)을 전시했습니다.



촉각자료를 활용한 시각장애인 맞춤형 문화해설 체험 프로그램



'촉각자료를 활용한 시각장애인 맞춤형 문화해설 체험 프로그램'을 경복궁에서 두 차례에 걸쳐 진행했습니다.

문화여가 프로그램 지원사업 (반려식을 가드닝, 천연화장품 만들기, 라탄공예 교실)

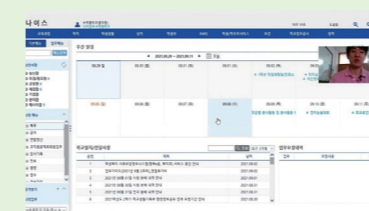


시각장애 전문직 종사자의 직무 역량 강화를 위한 비대면 온라인스쿨 - 업무의 달인되기 프로젝트



온라인 교육사이트인 실로암 이러닝센터를 통해 '메이크업 특강', '관계, 심리학에게 묻다' 등 시각장애 종사자의 직무에 필요한 다양한 교육과정을 VOD 및 실시간 라이브 강의 형태로 제공했습니다.

특수분야 직무연수



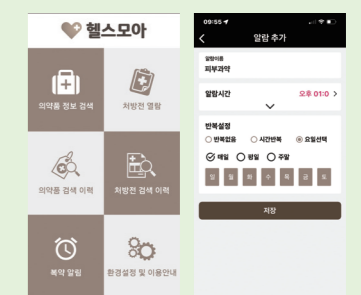
시각장애 교사를 대상으로 '교육행정특강', '맥 OS활용 특강' 등 직무 및 자기개발에 필요한 연수과정을 진행 했습니다.

오디오북 전문 낭독 성우 아카데미 2기 교육

성우 활동자를 대상으로 KBS 전문 성우의 지도를 통해 오디오북 전문 낭독 성우 아카데미 2기 교육을 진행 했습니다.



실로암 헬스모아(아이폰) 앱 기능개선 배포



* 실로암학습지원센터는 복권기금의 지원을 받아 운영되고 있습니다.

설리번학습지원센터 & 실로암시청각장애인학습지원센터

2021년 서울시 사회복지기금(장애인복지계정) 공모사업 시각장애자녀와 함께하는 가족탄력성 강화 프로젝트 '우리 가족 Power Up'

시각장애자녀를 둔 가족을 대상으로 가족과 함께하는 건강관리(체력측정, 점핑교실, 퍼스널 트레이닝, 전문가 강의) 및 체험활동 프로그램을 운영했습니다.



최중증 시각발달장애성인 낮활동지원사업

최중증시각발달장애 성인을 대상으로 가방 정리, 정수기찾아 물마시기 등 일상생활 훈련부터 음식만들기, 할로윈파티, 악기 연주하기와 같은 여가활동을 진행하고 월회 야외 나들이 프로그램을 운영하고 있습니다.



서울맹학교 연계 도서관테마교육

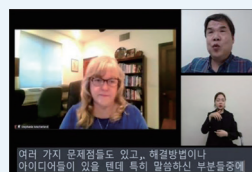


권익옹호지원사업(당사자대회, 온택트세미나, 자유발언대회)



당사자대회

시청각장애인 당사자 간 네트워크를 구축할 수 있는 기회를 제공하고 당사자 대회를 진행했습니다.



온택트세미나

시청각장애인 및 유관기관 종사자들을 위한 온택트 세미나(미국의 시청각 장애인 서비스 현황, 일본 전국맹농인 협회 활동소개)를 진행했습니다.



자유발언대회

원고 심사를 거쳐 선발된 7명의 시청각 장애인이 현장에서 발표를 진행했고 대상부터 특별상까지 상장과 상금을 수여했습니다.

유아촉감탐색놀이교실

(미취학 시각장애유아 촉감탐색놀이를 위한 시각장애 중심적 교재교구 개발사업)



방학특강



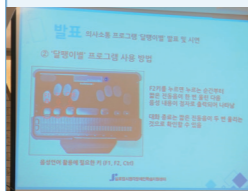
다양한 체험활동을 희망하는 시각장애학생들을 위해 스트레스 완화를 위한 가드닝, 소근육발달과 전통문화 지식 함양을 위한 송편 만들기를 방학특강으로 진행했습니다.

설리번 음악회



의사소통지원사업

시청각장애인을 위한 의사소통지원 세미나를 개최해 국내 최초로 제작한 '한글 손가락점자 가이드북'과 시청각장애인의 의사소통 프로그램 '달팽이별'을 발표 및 시연하고, 토론회를 진행했습니다.



'달팽이별'이란?

점자정보단말기에 비장애인이 음성으로 말을 하면 기기에 점자와 LCD(액정표시장치)로 출력되어 시청각장애인은 점자로 확인하고, 시청각장애인이 기기에 점자로 입력하면 비장애인은 LCD를 통해 확인할 수 있는 프로그램입니다.

* 설리번학습지원센터는 복권기금의 지원을 받아 운영되고 있습니다.

실로암장애인근로사업장 & 효명장애인보호작업시설 & 실로암장애인자립생활센터



하반기 직업능력개발훈련 운영

하반기 직업능력개발훈련으로 6개 공과(바리스타카페창업, 베이커리창업, 안마지압창업, 장애인권·인식개선 전문강사 양성, 장애인점역·교정사양성, 산모마사지양성)를 운영했습니다.

시각장애인 안마사 파견사업 (시니어안마 역량강화교육)

시니어안마 교육영상 제작 및 배포하여 시각장애인 안마사들이 노인성질환을 이해하고 어르신들의 건강 증진을 도모할 수 있도록 역량강화교육을 실시했습니다.



시각장애인의 필요를 반영한 장애인 활동지원서비스 제도 개선 정책 토론회



시각장애인권리보장연대가 주관한 본 토론회에서 실로암장애인자립생활센터 소속 시각장애인 활동가가 '시각장애인의 필요와 활동지원서비스의 제한에서 오는 당사자의 괴리감'이라는 주제로 활동지원사와 함께 발표를 진행했습니다.

영상미디어팀 신설

온택트시대를 선도하는 사회복지서비스 제공을 위해 신설된 영상미디어팀은 영상 콘텐츠를 통해 세상을 향한 장애의 소통, 장애를 향한 세상의 공감을 구현하고자 합니다. 시청각장애인 유튜브가 제작하는 시소TV 유튜브 채널 운영, 장애음악인의 꿈의 무대 효명아트홀 운영, 뮤직비디오, 연주회, 토론회 촬영 등 다양한 영상제작활동으로 시청각장애인의 사회참여와 인식 개선을 도모하고자 합니다.



키오스크 접근권 보장을 위한 국가인권위원회 진정 및 손해배상 청구 소송 제기 기자회견

장애인 등 정보취약계층의 접근성을 보장하지 못한 공공기관 및 민간기업의 키오스크 문제점을 지적하고 정당한 편의제공 의무 준수를 요구하며 즉시 문제를 시정할 수 있도록 시청각장애인 200명과 국가인권위원회에 진정함과 동시에 패스트푸드점, 무인편의점 등 5개 기업을 상대로 손해배상소송을 제기하며 기자회견을 개최했습니다.



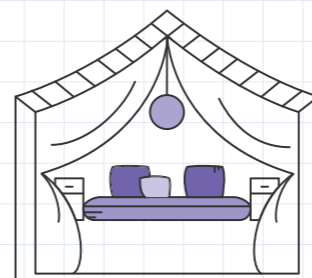
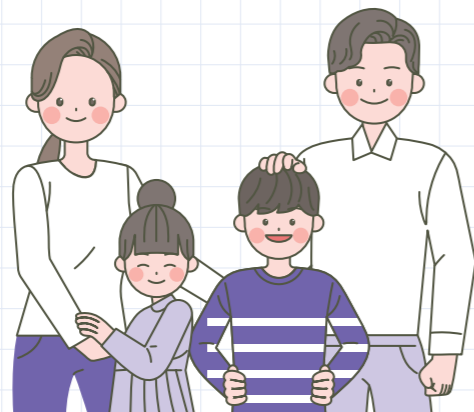
장애인 의무고용 이행 및 고용환경 개선 촉구 기자회견

고용노동부를 통해 확인된 공공기관의 의무고용을 발표에서 서울교육청의 경우 장애인 고용을 최하위라는 결과를 보여주었습니다. 이에 당시 불거진 교육학과 입시에서의 차별, 장애인고용공단의 장애인 의무고용 미이행, 장애인 당사자의 웹접근, 인터넷 접근 문제 등 장애인 고용을 실시하고 유지하는 데 필요한 제반 서비스에 대해 행정부의 관심이 너무 저조한 상황에 대해 실로암장애인자립생활센터를 비롯한 시청각장애인권리보장연대에서는 이를 규탄하기 위한 기자회견을 청외대 앞 분수대에서 실시했습니다.



빛을 주는
실로암 이야기 1

시각장애인가정과 함께하는 우리가족 추억만들기



'우리가족 추억만들기' 영상 보기
<https://www.youtube.com/watch?v=FAJvNMXLn4M>

문의: 스포츠여가지원팀
02-880-0830~4

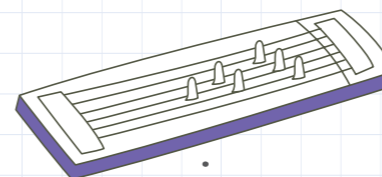
지난여름, 시각장애인가정과 함께하는 '우리가족 추억만들기' 프로그램을 진행했습니다. 본 프로그램은 사회복지공동모금회의 지원을 받아 코로나 상황을 고려해 각 가정에서 가족과 함께하는 '우리가족 요리대회'와 당일 가족여행을 지원하는 '언택트 힐링타임' 두 가지 가족체험활동으로 안전하게 운영되었습니다.

- * 7월 24일, 31일에 실시한 '우리가족 요리대회'는 여름방학을 맞이한 초·중·고등학생 자녀가 있는 시각장애인가정을 대상으로 총 60가정에 밀키트(애슐리 셰프박스)를 지원해 진행했습니다. 또한 요리사진과 사연후기를 보낸 가정 중에서 15가정을 선정하여 선물을 증정했습니다. 8월 12일, 17일, 19일, 26일 네 차례에 걸쳐 실시한 '언택트 힐링타임'은 초등학생 자녀를 둔 시각장애인가정을 대상으로 당일 가족 여행을 지원해 진행했습니다. 총 7가정이 일정을 나눠 강원도 홍천, 철원에서 글램핑과 래프팅 체험을 했습니다.
- * 이번 프로그램에 참여한 가정의 사연 중에는 아이의 스마트폰 과다 사용으로 인해 어려움을 겪고 있다는 시각장애인부모, 안마사라는 직업 때문에 쉬는 날이 없는 아버지와 모처럼 가족여행을 가보고 싶다는 아이의 사연 등이 있었습니다. 참여자들은 "코로나로 인해 참여할 수 있는 프로그램이 제한적이었는데 좋은 기회를 주셔서 감사하다", "가족들과 좀 더 단합할 수 있어서 행복한 시간이었다"라고 소감을 전했습니다.
- * 코로나 상황을 고려해 소수 인원이 참여할 수 있는 프로그램을 운영함으로써 각 가정의 목소리에 더 귀 기울여 프로그램을 운영할 수 있었습니다.



빛을 주는
실로암 이야기 2

관현맹인전통예술단 창단 10주년 기념연주회 & 경복궁 기획공연 세종의 뜰에서 놀다 진행



‘창단 10주년 기념연주회’ 영상 보기
https://www.youtube.com/watch?v=r_geitpPt2w



**경복궁 기획공연
‘세종의 뜰에서 놀다’ 영상 보기**
https://www.youtube.com/watch?v=YmBAKm_wo08



문의: 관현맹인팀
02-880-0690~8

2011년 3월에 창단된 관현맹인전통예술단은 600년 전 세종대왕이 시각장애인 악사들에게 관직과 녹봉을 주며 지원한 관현맹인(管絃盲人) 제도를 계승한 단체입니다. 2021년 창단 10주년을 맞은 예술단은 한글점자의 날인 11월 4일에 국립국악원 예약당에서 기념연주회를 열었는데요.

이번 공연은 관현맹인전통예술단이 주최하며 문화체육관광부, 한국장애인문화예술원의 후원을 받아 진행했습니다. 공연에서는 관악합주 (여민락), 가곡 <태평가>, 설장구 합주 <비상을 향한 공감, 울림>, 민요합창 <정선아리랑>, 통일의 염원을 담아낸 <홀로아리랑> 등의 곡을 선보여 관객들에게 감동의 무대를 선사했습니다.

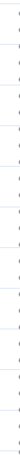
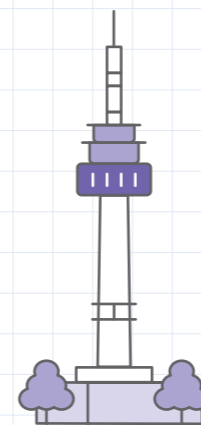
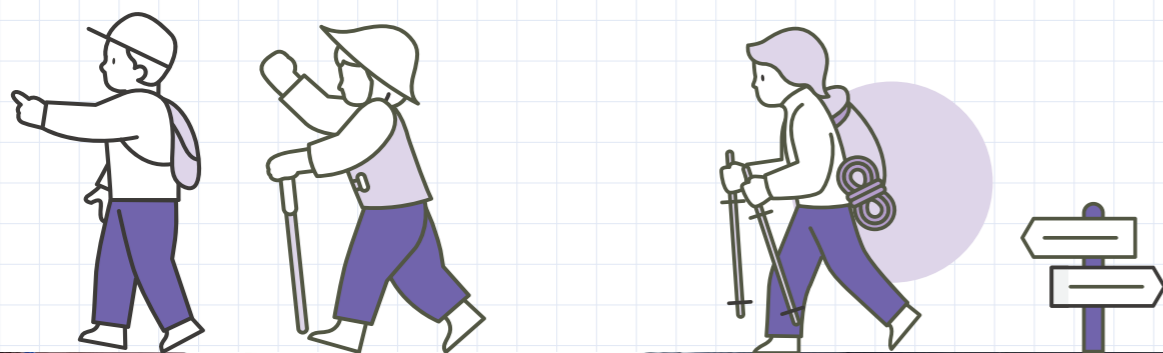
* 문화체육관광부 황희 장관은 관현맹인전통예술단 창단 10주년을 축하하며 “장애문화예술의 예술적·사회적 가치에 더욱 관심을 갖고 장애예술인들이 마음껏 창작활동을 펼칠 수 있도록 지원하겠다”고 축하의 말을 전했습니다. 예술단의 최동익 단장은 “세상의 빛을 받으며 성장해온 관현맹인이 앞으로는 대한민국의 문화유산으로서 세상을 비추는 예술단이 될 수 있도록 노력하겠다”고 전했습니다.

* 10주년을 맞이한 예술단에는 또 하나의 기쁜 소식이 있었습니다. 장애인 예술단으로는 최초로 경복궁에서 공연을 하게 되었는데요. 세종대왕의 전언(“맹인 악사는 앞을 볼 수 없어도 소리를 살필 수 있기 때문에 세상에 버릴 사람은 아무도 없다” 세종 54권, 13년)을 모티브로 관현맹인이 탄생한 역사의 현장에서 11월 10일, ‘세종의 뜰에서 놀다’ 라는 제목으로 특별한 무대를 만들었습니다.

* 공연에서 선보인 곡은 세종 때 작곡된 정악합주 ‘여민락’, 생소병주 ‘수룡음’, 평시조 ‘청산리 벽계수야’ 등입니다. 마지막 곡으로 관현맹인전통예술단과 호산나 합창단(실로암시각장애인복지관 직원 합창단)이 아리랑을 합주하며 경복궁 수정전 앞에 모인 관객들 모두가 하나됨을 느낄 수 있었습니다.

빛을 주는
실로암 이야기 3

남산공원 산책길 터치로드 제작 & 남산문학기행 진행



문의: 촉각교재제작팀
02-880-0620~4

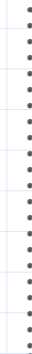
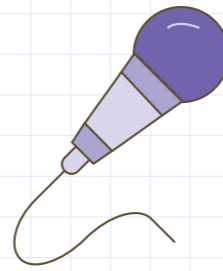
촉각교재제작팀에서는 LG이노텍의 지원을 받아 시각장애인을 위한 남산공원 산책길 터치로드를 제작했습니다. 터치로드란, 시각장애인들이 손끝으로 길의 형태나 정보를 만져볼 수 있도록 제작한 3D 형태의 촉각지도를 말합니다.

- * 이번 제작한 터치로드는 남산둘레길 중에서 무장애길로 조성된 북측순환로를 입체적으로 작업하여 점자로 표기함으로써 시각장애인이 출발지에서부터 도착지까지 주요장소(조시훈시비, 와룡묘, 석호정 등)를 알기 쉽게 파악할 수 있도록 구성되어 있습니다.
- * 지난 11월 11일과 17일에는 터치로드의 활용도를 높이고 이용자의 입장에서 좀 더 보완하기 위해 이용자를 대상으로 한 남산문학기행 프로그램을 운영했습니다. 본 프로그램은 복지관에서 터치로드를 만져보며 산책코스 정보를 사전 탐색한 후에 남산공원을 걸으면서 주요 장소에 대한 해설을 듣는 방식으로 진행되었습니다.
- * 터치로드를 처음 접한 이용자들은 신기해하면서 지도를 만져보았고 남산에 도착해서는 상쾌한 가을 바람을 느끼며 자연을 만끽했습니다. 프로그램에 참가한 한 시각장애인은 "터치로드를 통해 가는 길을 먼저 파악할 수 있어서 매우 도움이 된다"고 소감을 전했습니다. 촉각교재제작팀의 이인애 팀장은 "터치로드가 많은 시각장애인들에게 도움이 되기를 바란다"고 전했습니다.



빛을 주는
실로암 이야기 4

최중증 시각발달장애인으로 구성된 드림이예술단 제1회 정기연주회 개최



최중증 시각발달장애인으로 구성된 드림이예술단이 11월 19일, 효명아트홀에서 제1회 정기연주회를 개최했습니다. 드림이예술단은 2020년 서울형 중증장애인 공공일자리사업의 일환으로 창단되었습니다. 영어로 Dream, 한글로 꿈이라는 뜻을 가진 드림이예술단은 중증장애인들에게 음악은 곧 꿈이자, 음악을 통해 다른 이에게 꿈을 전한다는 희망의 메시지를 담고 있습니다.

* 정기연주회에서는 대중적으로 잘 알려진 곡인 Isn't She Lovely, 비와 당신, 백만송이 장미 등을 연주해 남녀노소 누구나 공감하고 즐길 수 있는

드림이예술단
'제1회 정기연주회' 영상 보기
<https://www.youtube.com/watch?v=nkf7ZZsXJJI>

문의: 음악점역팀
02-880-0660~5

시간을 마련했습니다. 공연에 참석한 한 관객은 “감동적인 무대를 보여준 드림이예술단에 감사하고 덕분에 삶의 큰 용기를 얻었다” 고 소감을 전했습니다. 특히 이번 공연은 위드 코로나시대에 장애인문화예술이 되살아남을 보여주는 동시에 최중증 장애인이 음악을 연주하며 당당한 사회구성원으로서 살아갈 수 있다는 것을 증명하는 무대였습니다.

* 첫 정기연주회를 마친 드림이예술단은 “앞으로 문화나눔 및 장애인 인식개선 공연에 앞장서며 장애인, 비장애인에게 용기와 희망을 주고 싶다” 고 전했습니다. 국악 및 서양음악을 넘나들며 다채로운 음악에 도전하는 드림이예술단은 지난해 8월 <용인시 장애인문화예술 경연대회> 에서 은상을 수상한 바 있으며, 11월에는 <전국 장애인 뮤직페스티벌>, 12월에는 <한국장애인개발원 랜선 장애인식개선 콘서트> 에 참가하는 등 활발한 활동을 펼치고 있습니다. 앞으로 드림이예술단의 멋진 활약을 기대하며 여러분의 많은 관심과 지원을 부탁드립니다.

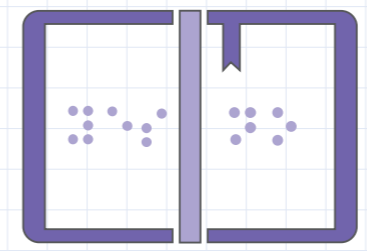
빛을 주는
실로암 이야기 5

시각장애인 정보접근성 토론회 개최 키오스크 / 점자 / 모바일 앱



국민의힘 김예지 국회의원

실로암장애인자립생활센터는 시각장애인의 정보접근성 개선 및 보장을 위한 토론회를 세 차례 개최했습니다. 그 첫 번째로 8월 27일, 많은 시각장애인들이 어려움을 겪고 있는 <키오스크>를 주제로 한 토론회를 열었습니다. 본 센터의 남정환 소장은 4월부터 6월까지 진행한 서울시 내 공공 및 민간 키오스크 모니터링 결과를 보고했습니다. "공공키오스크의 경우 음성안내 및 키패드가 모두 탑재된 기기는 조사한 122대 중 75대로 설치율이 낮은 상황이었으며, 민간키오스크의 경우 조사한 108대의 키오스크 대부분이 전맹 시각장애인에게는 전혀 사용할 수 없는 기기로 확인되었다" 고 밝혔습니다. 미국에서 온라인을 통해 발제자로 참여한 Laura Boniello Miller(Freedom Scientific 기업 비즈니스 개발 매니저)는 미국 시각장애인협회에서 지속적인 권익옹호활동을 펼친 끝에 얻은 결과인 맥도날드 JAWS(화면읽기 프로그램) 키오스크 사례를 설명하며 키오스크 접근성 개선에 대한 공감을 자아냈습니다. 이어 장기용 팀장은(한국전자금융 채널사업본부) 자사에서 개발하고 있는



'실로암장애인자립생활센터'
유튜브 채널을 통해
다양한 정보를 만나보세요.
<https://www.youtube.com/channel/UCJeq7SGX4ZDeEmPZGTTkBVg>

문의: 실로암장애인자립생활센터
02-880-0810~7

베리어프리 ARS 키오스크를 소개하면서 "제조사에 좋은 피드백을 주시면 반영해 장애인 정보접근성이 높은 제품을 개발할 수 있도록 노력하겠다" 고 말했습니다.

*
두 번째로 10월 27일, <점자> 정보접근성 토론회를 진행했습니다. 격려사를 맡은 국민의힘 김예지 국회의원은 "2016년에 점자법이 제정되었음에도 불구하고 시각장애인이 느끼는 점자 접근권은 아직 부족하다" 면서 "이번 토론회를 통해 정책적 지원을 논의하고 다양한 의견을 모을 수 있기를 기대한다" 고 전했습니다. 시각장애인 당사자 이동진·이연경 활동가는 실로암장애인자립생활센터에서 실시한 점자 정보접근성 실태조사(점자간행물, 편의시설, 의약품 등) 결과에 대해 설명하면서 시각장애인 점자 정보접근성 확대에 대한 필요성을 제기했습니다. 좌장을 맡은 오윤진 교수(세종사이버대학교 사회복지학과)는 시각장애인 당사자로서 장애인 접근권은 곧 생존권임 강조했고 "이와 같은 논의의 장이 계속적으로 마련될 수 있기를 바란다" 고 전했습니다.

*
세 번째로 12월 10일, <모바일 앱> 접근성 토론회를 진행했습니다. 세계적 IT기업인 구글의 최영호 시니어 접근성테스트 엔지니어는 미국에서 줌으로 참석해 미국 장애인 접근성 관계법과 구글, 아마존 등의 기업 사례를 설명했습니다. 이어 한승진 팀장(정보미디어팀)과 이경석 활동가는 실로암장애인자립생활센터에서 올해 4월부터 8월까지 실시한 <시각장애인의 모바일 앱 사용성 실태조사> 결과에 대해 설명하면서 자막읽기, OCR(이미지를 텍스트로 자동인식해주는 기술) 등 기술적인 보완점과 더불어 모바일 앱 개발의 기획단계에서부터 장애인 접근성이 고려되어야 함을 강조했습니다. 특별히 이번 토론회에는 장애인 접근성이 우수한 금융 앱 '토스와 남녀노소 대중적으로 사용하고 있는 음식배달 앱 '배달의 민족'의 관계자들이 참석해 각 기업에서 장애인 접근성을 높이기 위해 실시하고 있는 기술적인 노력과 기업마인드에 대해 설명했습니다.

*
올해 진행된 토론회는 코로나 확산 방지를 위해 현장인원을 최소화하고 많은 분들이 참여할 수 있도록 온라인 zoom을 통해 송출되었습니다. 실로암장애인자립생활센터는 "각계각층에서 지속적인 노력을 통해 시각장애인 및 정보소외 계층의 정보접근성 보장이 실현될 수 있기를 바란다" 고 전했습니다.



효명장학생 그 뒷이야기

강민영
(5급 공무원 교육행정 수석)



효명장학생 강민영씨가 시각장애인에게는 최초로 (5급 공무원 공개경쟁채용시험)에 합격했다는 반가운 소식을 전해왔습니다! 민영씨는 고등학생 시절부터 공무원이라는 꿈을 목표로 서울대학교 교육학과에 진학했고, 세 번의 공무원 시험 도전 끝에 무려 '교육행정 수석'이라는 좋은 결과를 얻게 되었는데요. "혼자 힘이 아닌 여러 사람들의 도움 덕분"이라며 감사의 인사를 전하고 싶다는 민영씨와 지난 12월 22일, 복지관에서 인터뷰를 진행했습니다.

Q. 안녕하세요. 독자 여러분께 자기소개를 부탁드립니다.

안녕하세요. 저는 2015년 효명장학생이었던 강민영이라고 합니다. 현재 서울대학교 교육학과 4학년에 재학 중이고, 최근 5급 공무원 시험에 합격해서 연수를 기다리고 있습니다. 그동안 많은 도움을 받았던 실로암시각장애인복지관의 소식지에 나올 수 있게 되어서 기쁩니다.

Q. 실로암과는 어떤 인연이 있나요?

서울맹학교 출신이라 학교에서 복지관과 연계된 프로그램을 많이 접했고, 지난 2015년 대학에 입학하면서 효명장학생이 된 것이 큰 인연이 된 것 같습니다. 복지관에서 총 7번의 장학금을 받은 덕분에 대학생활 동안에 경제적인 어려움 없이 학업에 매진할 수 있었습니다. 그 외에도 학교 시험, 공무원 시험을 준비할 때 점역과 교재 자료 스캔 등의 도움을 많이 받았습니다. 실로암에서 가장 기억에 남는 분은 도윤희 점역사님입니다. 5급 공무원 2차 시험 중에 경제학 과목이 있는데 수석이 복잡하다보니 공부할 때 어려움이 많았습니다. 점역사님께서 바쁘신 와중에도 신경을 많이 써주시고, 답안 첨삭을 받을 때도 소통을 잘해주셔서 큰 힘이 되었습니다.

Q. 공무원이라는 꿈을 갖게 된 이유와 꿈을 이루기 위해 어떤 과정을 거쳐 오셨는지 듣고 싶습니다.

유치원부터 지금까지의 교육과정 속에서 장애 때문에 겪는 정보접근의 문제가 많았습니다. 예를 들면, 점자교재 제작기간이 오래 걸리다보니 학교시험이 임박해서야 책을 볼 수 있었고, 인터넷에서 화면 읽어주는 프로그램이 안 되는 경우도 있었습니다. 이러한 경험을 바탕으로 장애학생을 비롯해 다양한 특성을 가진 학습자들이 좀 더 균등하게 교육을 받을 수 있도록 일조하고 싶어 공무원을 꿈꾸게 되었습니다. 꿈을 위해서는 본격적으로 2018년 2학기부터 휴학을 해 시험 준비를 시작했습니다. 2019년, 2020년에 두 번의 불합격을 거쳐 드디어 올해 최종 합격을 하게 되었습니다.

Q. 합격 후의 심정은 어땠는지, 요새는 어떻게 지내고 계신지 궁금합니다.

일전에 두 번의 시험 모두 1차에서 떨어져 올해 처음으로 2차 시험을 봤습니다. 2차 시험 합격 소식만 들었을 때도 너무 기뻐는데 마지막 최종 합격했을 때의 기쁨은 이루 말할 수 없었습니다. 오랜 시간동안 제 꿈을 위해서 노력해온 것이 이제야 결실을 얻은 것 같아서 뿌듯함을 느낍니다. 시험에 합격하고도 대학에서 막하기 시험과 과제 등으로 바쁜 시간을 보냈고 얼마 전에 종강을 했는데요. 요새는 독서도 하고, 그동안 만나지 못했던 사람들도 만나고, 앞으로 실무에서 필요한 외국어 공부도 조금씩 하고 있습니다.

Q. 효명장학생 후배들에게 한 마디 부탁드립니다.

저보다 더 훌륭하신 선배님들도 많아서 부끄럽지만 후배들에게 좀 더 큰 꿈을 가지고, 새로운 분야에 계속 도전해봤으면 좋겠다는 말을 전하고 싶습니다. 사실 5급 공무원 시험은 7급, 9급 시험과 달리 장애인 전형이 따로 없어서 비장애인들과 동일하게 경쟁을 해야 했습니다. 제가 주변에 이 시험을 준비하겠다고 했을 때 걱정하시는 분도 있고 네가 할 수 있겠냐고 하는 분도 있었지만 제 꿈을 향해서 계속 노력했기 때문에 좋은 결과를 얻을 수 있었던 것 같습니다. 그래서 후배들도 새로운 일에 도전할 때 시행착오도 있고 어려움도 있겠지만 시각장애인들이 많이 하는 일에만 관심을 두기 보다는 색다른 분야는 없는지, 내가 잘 할 수 있는 분야는 없는지 찾으면서 도전해보면 좋을 것 같습니다.

Q. '빛을 주는 실로암' 독자들에게 한 마디 부탁드립니다.

독자분들의 상황이 다 다르겠지만 어떤 상황에 계시든 희망과 용기를 잃지 않았으면 좋겠다는 말씀을 드리고 싶습니다. 저도 시험공부를 해나가면서 이 공부를 하는 것이 맞는지 의문이 들고, 포기하고 싶다고 생각한 순간도 많았지만 그 순간마다 제가 가진 꿈을 생각하고, 희망을 가지고, 또 자 신감을 가지고 노력했더니 이렇게 좋은 성과가 있었던 것 같습니다. 독자분들도 항상 용기와 희망과 꿈을 잃지 않는다면 분명히 원하는 성과를 얻을 수 있을 것이라고 생각합니다.



복지관에서 장학금을 수여받는 모습



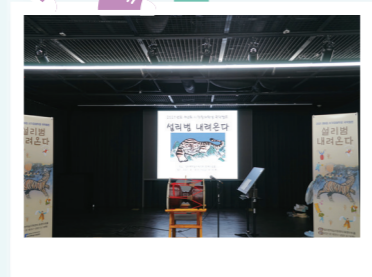
도윤희 점역사와 함께 한 모습

이 기자의 「순간포착」

실로암 이런일이



8/18~19 제8회 시각장애학생 국악캠프 '설리범 내려온다'



설리범학습지원센터는 올해로 8번째 국악캠프를 열었습니다. 초등반, 중고등반이 각각 다른 날에 캠프를 진행해 저는 초등반을 취재하러 갔다 왔는데요!



국악을 통해 우리나라 전통문화를 배울 수 있는 국악캠프! 내년에도 기대해 주세요!



캠프에 참가한 한 학생은 "시각장애학생이 즐겁게 참여할 수 있는 프로그램이어서 친구들에게 추천하고 싶다"고 소감을 전했습니다.



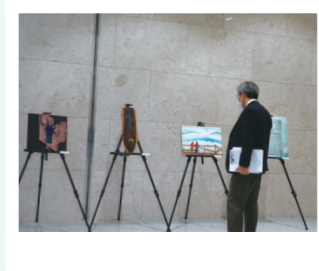
캠프는 지난 6월에 개관한 효명아트홀에서 진행되었습니다. 노란색과 흰색 옷을 맞춰 입은 선생님들과 아이들이 하나둘씩 오고 있는데요~



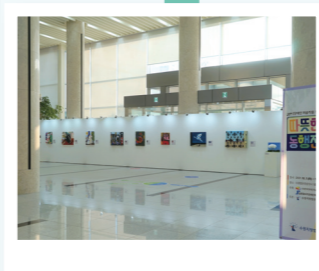
퓨전국악 '범 내려온다'의 노래와 전통춤 배우기, 전통예절교육 등 다양한 활동이 이어졌습니다. 범 내려온다♪ 범 내려온다 ♪ 국악을 부르는 아이들의 신나는 목소리가 들리시나요?



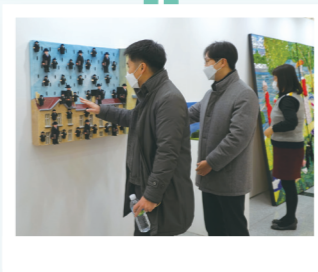
이번 전시회는 코로나19 장기화로 인해 위축된 장애인 예술 활동을 지원하고 대중의 장애인식개선을 도모하기 위해 운영되었다고 하는데요.



우리 기관과 공동주최로 (사)한국장애인미술협회에서도 시각, 청각, 지체 등 장애를 가진 여러 작가들의 작품을 전시했습니다.



실로암시각장애인복지관은 수원지방법원이 주관하는 장애인 미술작품 전시회 '따뜻한 동행전'에서 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 촉각명화를 선보였습니다.

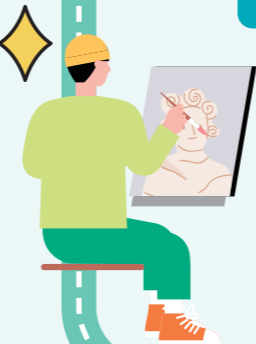


법원 로비에서 작품을 감상하던 한 시민은 "마음이 무거웠는데 작품을 보니 마음이 편안해진다"면서 "이런 전시회가 많이 열렸으면 좋겠다"라고 소감을 전했습니다.

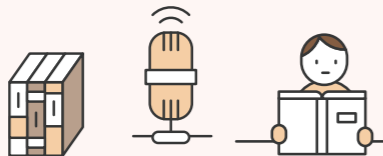


앞으로 장애인, 비장애인 모두를 위한 배리어프리 문화가 우리사회에 잘 정착될 수 있기를 바랍니다!

12/7~8 수원지방법원 장애인 미술작품 전시회 '따뜻한 동행전'



이 페이지에는 홍보담당 사회복지사가 다양한 복지관 프로그램에 직접 참여하며 기록한 취재기를 담았습니다. 그 생생한 취재 현장을 함께 만나 보실까요?



전문가가 알려주는



알면 쓸데 있는 꿀팁 정보

이번 편은 '낭독 잘하는 꿀팁'입니다. 낭독봉사를 할 때, 일상생활에서 정확한 의사소통을 할 때, 사람들 앞에서 발표할 때 등 여러 상황에서 유용한 꿀팁이 되겠습니다! 꿀팁을 소개해주시실 홍수정 성우님은 KBS 34기 공채 성우로 지상파 방송을 비롯해 선거 홍보영상, 화장품 광고 '아이오페', 영화 '겨울왕국(더빙)' 등 다양한 분야에서 활약했습니다. 2021년에는 복지관에서 '오디오퓌크 전문 낭독 성우 아카데미'와 '낭독봉사자 교육' 강사로 참여해주셨습니다. 낭독 잘하는 4가지 꿀팁(발성, 발음, 목소리, 목관리) 지금 바로 소개합니다.

발성



많은 사람들이 발성을 좋게 하기 위해서 복식 호흡이라는 훈련을 많이 합니다. 당연히 필요한 훈련이지만 그 보다 더 앞서서 인지해야 할 것은 낭독자는 마이크라는 도구를 사용한다는 점입니다. 그렇기 때문에 큰 소리로 낭독하려고 하는 것이 아니라 감정의 전달, 무엇을 말하고 싶은가의 정확한 의지를 가지고 바로 내 앞에 내 이야기를 듣는 사람이 있다 생각하고, 눈을 바라보고 이야기 하듯 정확하게 표현하여 말하는 것이 중요합니다. 전달력이 좋아지면 발성이 좋아진 듯한 효과가 나타나지요. 소위 마이크에 잘 꽂히는 소리가 됩니다.

발음



볼펜을 가로로 물고하기, 앞으로 물고하기, 혀 스트레칭, 가나다라마바사 표로 연습 등 많은 방법으로 발음 연습을 합니다. 이때 어려운 시사나 성경읽기, 법률서적과 같이 발음이 어려운 책들을 가지고 연습하기도 합니다. 이런 노력은 꼭 필요하지만 선천적으로 혀가 짧거나(거의 혀가 짧다기 보다는 혀 근육이 덜 이완되어서 짧은 소리가 난다고 합니다.) 각자마다 안 되는 발음들이 있는데 이를 고치는 방법 중 가장 좋은 방법은 최대한 긴장하지 않고 몸이 편안한 상태에서 낭독하는 것입니다. 편안한 상태가 되는 지름길은 낭독할 텍스트의 내용을 머리가 완전히 이해했을 때입니다. 즉, 눈이 보고 머리가 인지하고 난 다음에 입이 말하는 거죠. 제대로 이해도 못했는데 낭독을 하면 진장상태가 되니 혀도 굳고 호흡도 가빠지게 되면서 발음이 안 되게 됩니다. 텍스트의 한 문장씩 보고, 이해하고, 말하고, 이렇게 여유 있게 낭독하시다 보면 발음이 더욱 좋아질 겁니다.



목소리



제가 생각하는 좋은 목소리는 좋은 마음이 드러나는 소리라고 생각합니다. 아무리 성우 같은 음색을 가졌어도 말투나, 소리에 묻어나는 감정이 딱딱하고, 차갑고, 친절하지 않다면 좋은 목소리라고 생각하지 않습니다. 듣는 사람들이 낭독자의 소리를 듣고 "난 이 낭독자가 낭독해 주는 글을 들으면 마음이 너무 행복해져, 위로를 받는 것 같아, 웃음이 절로 나와, 이 낭독자는 공감을 잘 해주는 구나" 이런 이야기를 듣는 낭독자의 소리가 좋은 목소리라고 말하고 싶습니다. 목소리는 소리에만 국한 되어있는 것이 아닙니다. 소리는 마음입니다. 마음이 표현되는 통로지요. 좀 추상적일 수도 있겠지만 좋은 목소리는 좋은 마음이다, 선한 마음이다, 이렇게 말씀드리고 싶어요.

목관리



목 관리는 꿀 머금고 있기, 목에 수건 두르고 자기, 소금으로 가글하기, 감기 조심하기, 소리 지르지 않기, 고성의 노래 부르지 않기 등 많은 방법들이 있습니다. 저는 이 방법들에 더하여 잘 먹고, 잘 쉬기를 넣고 싶네요. 피곤과 스트레스가 만병의 원인이라잖아요. 매일매일 즐겁고 행복한 마음으로 맛있는 음식 드시고 꿀잠 자기, 스트레스에서 자유롭기 이게 바로, 최고의 목 관리인 것 같습니다.



♥ 독자들에게 유용한 꿀팁을 소개해주신 홍수정 성우님께 감사드립니다 ♥



'점자날말카드'

활용법 알아보기

by. 한국학중앙연구원

●●● '점자날말카드' 소개

점자날말카드는 아동들이 실생활에서 접할 수 있는 단어를 선정하여 총 100장으로 제작되었습니다. 앞면에는 단어의 그림과 한글 표기, 점자의 점형이 돌출된 형태로 제작되었으며, 뒷면에는 점자의 점형에 대한 설명과 단어에 대한 설명이 기재되어 있습니다.

●●● 아동과 함께 놀아요

점자날말카드에 기재된 단어와 관련된 놀이들을 꾸며보았습니다. 아래 추천도서는 한국학중앙연구원에 구비되어 있으니 책나래나 이동도서관 서비스로 신청하시면 대여가 가능합니다.

마스크

준비물 마스크, 꾸밀 것

1. 아동이 잘 끼고 다니는 마스크와 스티커 등 좋아하는 재료를 준비해주세요.
2. 마스크를 왜 껴야 하는지 이야기하면서 마스크를 꾸며보아요.
3. 방역마스크 외에 가면무도회에서 쓰는 화려한 마스크, 위장하기 위한 멋진 마스크 등 다양한 마스크가 있다는 걸 알려주세요.

Tip

꾸미기 한 마스크는 방역용으로 쓰지 못하니 밖으로 나갈 때에는 깨끗한 마스크를 쓸 수 있도록 설명해주세요.

같이 읽으면 좋은 책

도서명: 내가 지켜 줄게

같이 들으면 좋은 음악

뚝딱이에게 배우는 신종 코로나감염증 예방송



호랑이

준비물 포스트잇

1. 포스트잇을 아동에게 붙여보세요.
2. 아동은 엄마에게 포스트잇을 붙이게 하세요.
3. "꽃감이다!" 소리치면 최대한 몸을 흔들고 비틀어서 포스트잇을 떨어뜨려요.
4. 누가 더 많이 떨어뜨렸는지 겨뤄보아요.

Tip

천연기념물에 대해 알아보고 어떤 동물이 또 천연기념물인지 아동과 같이 조사해보세요.

같이 읽으면 좋은 책

도서명: 호랑이와 꽃감

같이 들으면 좋은 음악

이날치: 범 내려온다



마스크

거북

준비물 큰 베개, 끈, 이불(푹신한 바닥)

1. 거북이의 생김새, 특징, 먹이 등 자유롭게 이야기해보세요.
2. 아동을 네발로 엮드리게 한 후에 베개를 등에 매어주어 거북이로 변신 시켜주세요.
3. 거북이가 되었다고 아동에게 주문을 걸어 주세요.
4. 아동 거북이가 최대한 천천히 움직이도록 도와 주세요.
5. 엄마 거북이와 경주도 해봅시다.
6. 거북이는 뒤집어지면 다시 몸을 일으키기 어렵죠. 아동 거북이를 뒤집어서 거북이가 어떻게 몸을 뒤집을 수 있는지 생각하며 움직이도록 유도해 보세요.

Tip

'무궁화꽃이 피었습니다' 놀이로 이어할 수 있습니다. 천천히 움직이거나 멈추는 행동을 통해 자신의 신체를 조절할 수 있는 힘을 길러 주세요.

같이 읽으면 좋은 책

도서명: 토끼와 거북

같이 들으면 좋은 음악

생 상상: 동물의 사육제 중 거북이



횡단보도

준비물 박스테이프

1. 횡단보도는 어떻게 생겼는지 왜 있는지 이야기해 보세요.
2. 박스테이프를 횡단보도를 만들어주세요. 공간을 활용해서 다양한 길이로 만들어주세요. 끝과 시작을 확실하게 할 수 있게 두 겹씩 만들어주세요.
3. 횡단보도를 간널 때에는 보호자와 함께 손을 잡고 자동차가 자신을 잘 볼 수 있게 손을 들고 간널 것을 알려주세요.
4. 엄마와 함께 간널보고 혼자서도 횡단보도를 간널 수 있도록 해주세요.

Tip

음향신호기 소리를 틀어놓고 같이 보행 연습을 해보세요.

같이 읽으면 좋은 책

도서명: 누구나 멈추다

같이 들으면 좋은 음악

홍잠언 : 횡단보도송



거북



횡단보도



더 많은 자료는 '점자날말카드'이드북에서 보실 수 있습니다.
문의: 설리번학습지원센터(02-880-0610~6)





눈 건강에 관심 있는 당신을 위한 이야기

백내장 · 녹내장편

한 번 손상된 시신경은 회복이 불가능하다는 사실, 알고 계셨나요?

눈은 주변 사물을 투상하여 뇌로 보내는 신체기관으로서 “몸이 천 냥이면 눈이 구백 냥”이라는

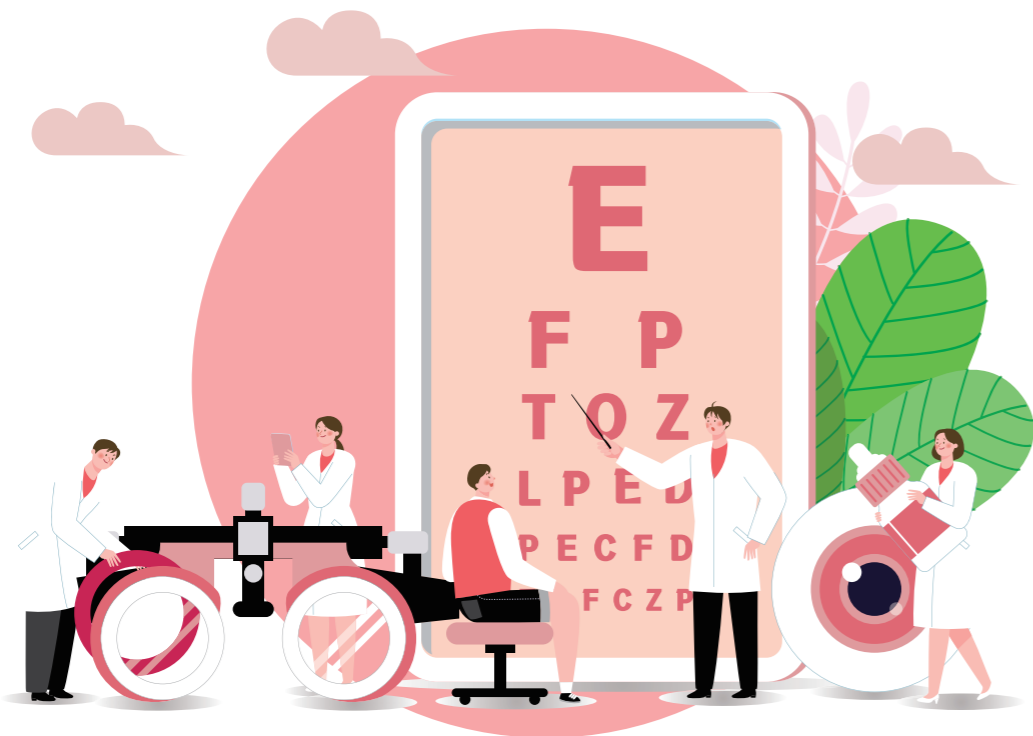
속담이 존재할 정도로 신체에서 가장 중요한 감각기관이라고 해도 과언이 아닙니다.

특히 사람은 시각에 대한 의존도가 크기 때문에 다른 신체기관보다 눈의 관리가 더욱더 중요합니다.

이번 편은 주변에서 한 번쯤은 들어봤을 법한 ‘백내장’과 ‘녹내장’에 대해 알아보려고 합니다.

흔히 백내장과 녹내장이 눈 질환이라는 것은 알고 있지만, 둘의 차이점은 모르는 분들이 많을 것 같은데요.

이번 편을 통해 백내장과 녹내장의 차이점과 예방법도 알려드리겠습니다.

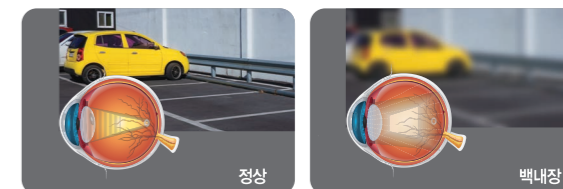


‘백내장’과 ‘녹내장’의 차이

백내장이란 눈 속 투명한 구조물인 ‘수정체’가 혼탁해져 빛을 제대로 통과하지 못해 안개가 낀 것처럼 시야가 뿌옇게 되는 눈 질환인데요. 50세 이상의 사람들에게 자주 나타나며, 백내장으로 인해 시력저하가 지속될 경우 수정체를 제거하고 ‘인공수정체’로 바꿔 넣는 수술로 치료하고 있습니다. 75세 이상 노인층에게서 발생하는 흔한 질병으로 당뇨병 합병증, 자외선, 외부 충격 및 안와골절 등으로 발생하는 외상성 백내장도 있습니다.

녹내장은 눈의 압력이 높아져 시신경이 눌리거나 혈액 공급에 장애가 생겨 시신경 손상이 진행되는 눈 질환인데요. 시야가 터널을 지날 때처럼 좁아지거나 시야 주변부에 안 보이는 부분을 느낀다면 이미 녹내장 말기 상태라고 합니다.

앞서 말했듯이 한 번 손상된 시신경은 회복이 불가능하기 때문에 정기적인 검진을 통해 조기에 발견하는 것이 가장 중요합니다.



▲ 정상시야 / 백내장 환자의 시야



▲ 정상시야 / 녹내장 환자의 시야



조기 진단이 중요한 질환, ‘백내장’과 ‘녹내장’

선천성 백내장은 특별한 예방법이 없습니다. 다만 조기 진단이 매우 중요한데요. 노인성 백내장의 경우 연령 증가에 따른 자연스러운 노화 현상에 의한 것이지만 강한 자외선 때문이라는 연구보고도 있어 야외에서 선글라스 착용은 도움이 될 수 있다고 합니다. 외상을 입어 생긴 외상성 백내장의 경우 눈의 외상을 입지 않도록 주의해야 하며, 스테로이드처럼 백내장을 유발할 수 있는 약을 점안하거나 복용할 경우 정기적인 안과 검진을 통해 조기 진단을 받는 것이 필요합니다. 녹내장 또한 조기 발견이 매우 중요한 질환이므로, 만 40세 이상이 되면 매년 녹내장 여부를 확인할 수 있는 검사를 받는 것이 좋다고 합니다. 녹내장 중에는 안압이 정상 범위 10~21mmHg에 속하지만 시신경이 손상됨에 따라 정상 안압 녹내장이라는 질환도 있기 때문에 안압 이외에도 안저 촬영을 통해 시신경 섬유층의 결손 유무를 반드시 확인해야 합니다.

대부분의 시신경이 손상되는 질병들은 회복, 치료라는 개념이 크게 있지 않습니다. 이는 뇌세포처럼 시신경이 다시 되살아나지 않기 때문인데요. 그렇기 때문에 백내장, 녹내장뿐 아니라 다른 안질환을 예방하기 위해서는 정기적인 안압검사 및 안저 검사를 통한 조기 진단이 가장 중요하겠습니다.

출처: 네이버 지식백과(건강백과), 나무위키

‘백내장’과 ‘녹내장’의 증상을 알아보자

백내장은 수정체 혼탁의 위치, 정도 범위에 따라 다양한 정도의 시력 감소가 나타나는데요. 부분적인 혼탁이 있을 경우에는 단안복시(한쪽 눈으로 봐도 사물이 두 개로 겹쳐 보이는 증상)가 나타날 수 있습니다. 또한, 수정체 핵(중심부)의 경화로 수정체의 굴절률이 증가하게 되면 근시 상태가 되는데요. 이로 인해 근거리가 이전보다 잘 보이게 되는데, 이때 눈 건강이 좋아졌다고 판단하기 전에 백내장으로 인한 증상이 아닐지 의심해야 합니다. 녹내장은 크게 급성과 만성으로 나누어 증상을 설명할 수 있는데요. 급성은 전체 녹내장의 약 10% 정도를 차지하며, 안압(정상 범위 10~21mmHg)이 갑자기 상승하면서 시력 감소, 두통, 구토, 충혈 등의 증상이 동반될 수 있습니다. 하지만 대부분의 경우 녹내장은 시신경이 서서히 손상되기 때문에 일상생활에서 별다른 자각을 하지 못하다가 말기에 이르러 시야 장애 및 시력 저하 증상이 나타납니다. 만성은 증상이 잘 나타나지 않으며, 증상이 나타났을 때에는 이미 말기이므로 치료가 매우 어려운데요. 따라서 정기적으로 안압검사 및 안저검사를 통해 녹내장을 조기에 발견하여 치료하는 것이 매우 중요합니다.

임/인/년 특집

호랑이 관련 속담 & 시각장애인 윷놀이를 알아보자

2022년은 '임인년'이라고 하는데요. 임인년의 임(壬)은 검다, 인(寅)은 호랑이라는 뜻으로, 십이지신에 따르면 올해는 '검은 호랑이의 해' 입니다. 예로부터 호랑이는 두려움과 무서운 맹수로 인식되는 한편, 인간을 지키는 수호신이 되기도 하였으며 우리나라 건국신화부터 전래동화에 이르기까지 다양한 소재로 사용되었습니다. 세대를 넘어 교훈을 주는 속담에도 호랑이와 관련된 것이 참 많은데요. 호랑이와 관련된 속담! 어떤 것이 있는지 알아보도록 하겠습니다.



명절이 되면 꼭 하는 전통놀이가 있습니다! 바로 윷놀이인데요. 시각장애인 윷놀이라고 혹시 들어보셨나요? 일반 윷놀이 방식과는 조금 다르면서 새로운 매력이 있는 윷놀이입니다. 어떻게 하는 놀이인지 지금 알려드릴 텐데요. 여러분도 이번 명절에는 새로운 방식으로 윷놀이를 해보시는 것도 좋을 것 같습니다.

먼저, 시각장애인 윷놀이의 윷은 일반 윷과 다릅니다. 나무막대 4개 대신 젓가락처럼 생긴 쇠막대 10개를 사용하는데요. 각각의 윷 꼬트머리에는 고유한 홈이 패여 있고 홈의 모양과 개수에 따라 1부터 10까지 숫자가 정해집니다.



**윷은 던질까요? 던지지 않을까요?
정답은 던지지 않습니다.**

던지지 않고 상대방이 10개의 윷 뭉치를 내밀면 그 중 3개를 뽑습니다. 그리고 뽑은 숫자 3개를 더하면 되는데요. 단, 두 자리 수가 나오면 앞자리는 버리고 뒷자리만 남깁니다. 나온 숫자에 따라 1·6·9는 도, 2·7·0은 개, 3·8은 걸, 4는 윷, 5는 모가 됩니다. 이에 따라 윷판에 말을 옮기면 되겠습니다.

자, 그러면 이제 문제 나갑니다. 한번 맞춰보세요!

1. 즐겁게 춤을 추다가 윷을 뽑았는데 1,3,5가 나왔다. 그러면 패는 무엇일까?

(해설) $1 + 3 + 5 = 9$, 9는 도에 해당한다.

2. 다시 윷을 섞고 뽑았다. 4,6,8이 나왔다. 그러면 패는 무엇일까?

(해설) $4 + 6 + 8 = 18$, 두 자리 수이므로 앞자리 1은 버리고, 뒷자리 8만 남긴다. 8은 걸에 해당한다.

3. A와 B가 윷놀이를 한다. A는 1,2,3이 나왔고 B는 4,5,6이 나왔다. 누구 패가 더 클까?

(해설) A의 패는 $1 + 2 + 3 = 6$, 6은 도에 해당한다. B의 패는 $4 + 5 + 6 = 15$, 두 자리 수이므로 앞자리 1은 버리고, 뒷자리 5만 남긴다. 5는 모에 해당한다. 패가 더 큰 쪽은 B입니다.

1. 호랑이에게 물러가도 정신만 차리면 산다

많이 들어본 속담이죠? 아무리 위급한 경우를 당하더라도 정신만 똑똑히 차리면 위기를 벗어날 수 있다는 말로, 위기에 봉착했을 때 자주 쓰이는 속담입니다.

2. 호랑이도 제 말 하면 온다

이 속담도 정말 많이 사용되는데요. 깊은 산에 있는 호랑이도 자기 얘기를 하면 찾아온다는 뜻으로, 다른 사람에 관한 이야기를 하는데 공교롭게 그 사람이 나타나는 경우를 이르는 말입니다.

3. 범은 그려도 뼈다귀는 못 그린다

범(호랑이)은 그릴 수 있으나 가죽 속에 있는 범의 뼈는 그릴 수 없다는 뜻으로, 겉모양이나 형식은 쉽게 파악할 수 있어도 그 속에 담긴 내용은 알기가 어려움을 비유적으로 이르는 말입니다. 사람의 겉만 보고 그 사람의 속마음을 알 수 없음을 비유적으로 이르는 말로 쓰기도 합니다.

4. 무는 호랑이는 뿔이 없다

입으로 무는 호랑이에게는 받는 뿔이 없다는 뜻으로, 한 가지 장점이 있으면 단점도 있듯이 무엇이든 다 갖추기 어려움을 비유적으로 이르는 말입니다.

5. 하늘로 호랑이 잡기

하늘로 호랑이를 잡는다? 과연 무슨 말일까요. 이 속담은 하늘의 힘을 빌려 호랑이를 잡는다는 뜻으로, 온갖 권력을 다 가지고 있어 못하는 일이 없음을 비유적으로 이르는 말이라고 합니다.



서로 도우며 살아가는 아름다운 세상을 만들어 갑니다.

사랑을 나누면 더 큰 사랑이 됩니다.
행복을 나누면 더 큰 행복이 됩니다.
당신의 마음을 나누어 주세요.

올해도 시각장애인들을 위해 따뜻한 나눔을 실천해주신 여러분께 진심으로 감사드립니다.

일반 후원계좌

우리은행 1005-401-570156(예금주:실로암시각장애인복지관)
하나은행 577-810008-22104(예금주:실로암시각장애인복지회)

국제장애인지원 후원계좌

하나은행 577-910013-06204(예금주:실로암시각장애인복지회)

CMS 정기자동이체 신청

전화문의: 나눔홍보팀 02-880-0860~4



후원안내 바로가기



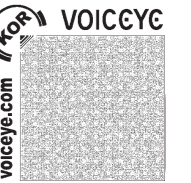
해피빈 바로가기



귀하가 후원한 후원금품은 법인세법 제18조와 소득세법 제34조에 의하여 연말정산시 소득공제 혜택을 받을 수 있습니다.

후원해 주셔서 감사합니다.

실로암시각장애인복지관 7월 ~ 12월 후원 내역



후원금 보고

(단위: 원)

구분	복지관후원	개인수술후원	효명의집	복지회후원	국제후원	총액
7월	21,212,000	390,000	1,809,000	3,543,000	740,300	27,694,300
8월	9,388,540	865,000	2,575,700	9,966,000	868,520	23,663,760
9월	10,001,098	1,005,291	2,187,800	4,049,920	6,87,200	17,931,309
10월	8,817,445	565,000	3,354,200	10,343,400	766,700	23,846,745
11월	12,249,500	635,000	5,101,200	6,723,520	1,148,970	25,858,190
12월	67,231,295	1,185,729	2,985,000	12,033,743	1,099,050	84,534,817
총액(영역별)	128,899,878	4,646,020	18,012,900	46,659,583	5,310,740	203,529,121

후원자(단체) 명단

복지관 후원

강동희 김미숙 김미혜 김민석 강성호 강유경 강은아 강은영 강은희 강자은 강태우 강하라 강현희 강희원 고도경 고미미 고선용 고선화 고영학 고종선 공병희 광정아 광현용 광현우 구석경 구희진 국미혜 권미라 권숙희 권정희 권혜원 권희정 김해정 김건우 김경숙 김경순 김경아 김경진 김근희 김근하 김기동 김기쁨 김기택 김기환 김나리 김다순 김다혜 김대현 김도연 김도희 김민중 김명순 김명애 김무눈 김미경 김미선 김미성 김미영 김미정 김민경 김민선 김민식 김민정 김민지 김병노 김보미 김보정 김보현 김상수 김상영 김서연 김선영 김선애 김선주 김선하 김선민 김성옥 김성자 김성화 김성훈 김소희 김송이 김 수 김수진 김숙현 김순호 김승모 김승현 김아름 김애리 김양수 김영미 김영서 김영진 김예람 김옥림 김유민 김윤경 김윤식 김윤진 김윤호 김은경 김은영 김은옥 김익성 김인애 김장훈 김재환 김정미 김정용 김정은 김정태 김중민 김주원 김지숙 김지연 김지옥 김지윤 김지현 김지혜 김진주 김진하 김진현 김창성 김충현 김태희 김하연 김 한 김해인 김항미 김현도 김현순 김현정 김형준 김호준 김화현 김효원 김효정 김희선 김희연 김희영 김희재 나가연 나광민 나영채 나민형 나병태 나영진 남기윤 남선혜 남우현 남지현 노영은 노원태 노위제 노정우 노하영 노형석 노형지 노호영 도유희 도현수 류대영 류새미 류영태 류재훈 류 진 모성은 문경환 문기성 문기호 문소원 문소희 문애정 문홍수 문희현 민경나 민광기 민길자 민수진 민은비 박경숙 박귀영 박다현 박대삼 박두홍 박미경 박병규 박선영 박선희 박성주 박세근 박승연 박승현 박수진 박수철 박양래 박여빈 박영순 박옥희 박용일 박유민 박은빈 박은애 박정미 박정은 박재우 박중우 박종하 박주영 박주혁 박주희 박지연 박지현 박지혜 박찬양 박찬희 박준호 박하니 박하나 박현우 박혜정 박호진 박화경 박희경 박희선 방명애 방미애 방하준 배상순 배재현 배지혜 배지희 백소연 백순복 백영화 변동규 변동훈 서경화 서애리 서용호 서유정 서정범 서정석 서지민 서희경 선 중 생낙찬 성지혜 손신현 송경원 송미령 송보라 송소연 송승호 송유정 송은미 송은숙 송은정 송정화 송지민 송하영 송해연 신경희 신다연 신통선 신사도 신수진 신영은 신종현 신지희 신혜경 신희숙 심관성 심규호 심재숙 안가람 안나현 안미숙 안민호 안세원 안수빈 안지은 안혜출 안현미 안현주 안형진 양명진 양민정 양정숙 양주연 양지혜 양혜리 양희연 엄유라 엄지원 엄현희 엄가연 오명희 오세용 오순주 오승범 오승주 오정목 오지선 오충현 오하영 오호정 우창민 위승윤 유미애 유한순 유현서 유혜승 윤경진 윤나라 윤대현 윤두균 윤보라 윤보람 윤성재 윤소정 윤영주 윤은이 윤이근 윤재영 윤 정 윤정식 윤정원 윤정희 윤주영 윤지원 윤지현 이광성 이교순 이기태 이기효 이길원 이다솔 이달형 이도형 이동은 이동형 이로서 이만송 이면우 이명아 이명원 이명재 이문예 이미경 이미영 이민경 이민기 이민환 이부현 이상국 이상수 이상엽 이상인 이상철 이상훈 이선민 이설한 이수호 이수희 이슬기 이승민 이승화 이연빈 이연수 이예가 이예성 이예은 이예일 이예찬 이완규 이요한 이원재 이우진 이윤정 이은경 이은별 이은철 이은우 이인애 이재우 이재은 이재혁 이재민 이재영 이재원 이정민 이정현 이주원 이지선 이지향 이지연 이지영 이지은 이지현 이지훈 이진수 이진용 이진중 이진희 이찬신 이찬영 이찬주 이창민 이창현 이창호 이창우 이하영 이하은 이한미 이향수 이현우 이혜순 이혜지 이효숙 이 훈 임강민 임록수 임명숙 임성민 임수정 임아름 임월진 임준희 임지수 임재민 임재영 임재현 임하연 임현태 장선희 장수진 장예슬 장원진 장유진 장은경 장은혜 장지영 장지혜 장진희 장한솔 전경선 전다연 전대영 전아름 전영숙 전지혜 정근우 정다운 정미경 정미선 정미실 정민지 정보성 정봉은 정분영 정 서 정성민 정성수 정성호 정수림 정수완 정소연 정승원 정연상 정연이 정영락 정욱자 정유희 정은경 정인자 정주경 정준목 정준용 정지애 정지혜 정태준 정하나 정현정 정혜진 조남주 조도은 조도현 조두현 조미경 조민지 조성재 조순실 조승아 조역기 조영수 조애영 조원명 조유진 조은지 조은희 조인순 조지연 조지윤 조진민 조현모 조현순 좌예슬 주보라 주재은 주희진 지소연 지현민 진보라 진유선 체예린 채준우 천소영 최규선 최규범 황성혜 황소영 황순교 황연희 황영주 황유경 황일환 황정수 황주연 황지현 황진현

TON D PHAM 구글코리아 도림교회 둔산태평양약국 미래에셋박현주재단 봉이돈까스 서울문화로타리클럽 서울시복지재단(서재나눔) 신림제일교회 아모데 에스애플래티 우리은행(봉천중앙지점, 서울대입구역지점, 서울대학교지점, 송실대역지점) 워더스해운항공 코웨이 태재연구재단 포스코인터내셔널 푸르덴셜사회공헌재단 한국수출입은행 한국전력(관악동작지사) 한화디펜스 한화토탈 해피빈 CJ프레시웨이 KRX국민은행재단 LG디스플레이 MG손해보험

효명의집 후원

강영순 권순현 김경민 김덕규 김우경 김미경 김민경 김병규 김선민 김선태 김순희 김영선 김영준 김은철 김은희 김인자 김정현 김종덕 김진희 김태용 김태웅 김태훈 김형도 김호지 남상애 남성우 박경희 박민재 박성일 박수정 박옥희 박인수 박주희 박진재 백하정 안미숙 오창래 유원열 유홍진 윤보라 윤성재 윤찬호 이강일 이경숙 이광열 이근성 이명규 이소을 이순희 이승욱 이영숙 이영태 이재영 이진실 이진용 이현규 이혜지 임준규 장혜순 전성권 전승미 전주미 정구연 정세훈 정인옥 정진아 조경조 조미경 조성일 최동희 최영아 최영훈 최은미 최준호 추교훈 황승진 함은창 함한식 한재순 현혜연 홍성현 황순교 황진향 각광복지재단 경흥시스템 태원엘리베이터 푸드머스 해피빈 KB양주테크노 TEAMEEDIE

복지회 후원

강병선 강은산 고영석 국현호 권수진 권영진 금옥연 김건철 김경애 김광현 김남식 김미경 김미정 김보경 김봉규 김서윤 김성준 김성훈 김소영 김수희 김유빈 김은성 김은옥 김중걸 김지혜 김진현 김혜영 나병택 남금주 남정환 노계정 노하연 노현기 맹석재 문종석 박계병 박성철 박우주 박자선 방옥자 변종혁 서범수 설동숙 소슬라미 손영희 신사도 신영실 안동환 양한디솔 은희 오정희 위승윤 유순자 유지혜 유 정 윤재훈 윤정식 이계안 이기효 이범준 이병돈 이성용 이세중 이지연 이지영 이진용 이하나 이현아 임영희 임채희 장민정 정창선 정혜정 조남훈 조재훈 조현상 주봉준 지석봉 최은희 한소영 허감우 현진수 홍원기 홍지나 황문선 황상수 황선민 황성식 황선민 경기마을교육공동체사회적협동조합 경주사업총괄본부(관악지점) 관악구청 기신농장 통일교회 둔산태평양약국 삼성생명 서울시장장애인복지시설협회 서울시장장애인직업재활시설협회 셀바스 헬스케어 실로암안과병원원 아모데인 아모데 아모데 에이티 에스원 영원무역 왕성교회 유정아이텍 인디펜던트 카페모아(마포중앙도서관점) 큰은교회 하늘성교회 한국총합환경 한글에이치씨 한채교회(두부밭맛점) 한화시스템 회복나눔네트워크 LG이노

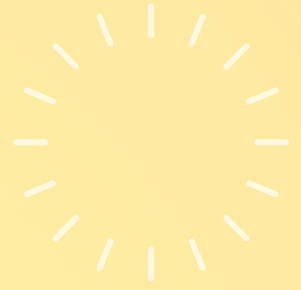
국제장애인지원 후원

강은산 강은영 고아라 권성욱 김건철 김두선 김미경 김미정 김은성 김 한 김현정 남정환 노하영 노형석 당화정 도유희 박명수 방귀남 유병숙 유자영 유준석 윤정식 이근민 이광형 이민경 이준희 이시영 이연경 이종숙 이종순 이지향 이창진 이혜영 임채희 임홍빈 장은경 정지혜 정지훈 정현진 조은지 지소연 최동희 최은희 한재준 한정식 황상수 둔산태평양약국 실로암효명의집

개인수술 후원

강주현 김영자 김중균 백재은 설상수 송미령 양금자 오영옥 윤선준 이상선 이상훈 정진수 전순금 정향산 진소연 최유진 최자은 한희숙 허재영 허한수 홍 성 황지윤 동부산교회 성산중앙교회 투데코

* 후원금은 시각장애인들의 재활과 자립을 위해 쓰입니다.*
임인년 새해 福 많이 받으시길 바랍니다.



2022년

실로암시각장애인복지회 사업설명회

2022년 실로암이 나아갈 방향과 주요 사업을 소개해드리고자
온라인 사업설명회를 준비했습니다.



영상은 유튜브채널
'실로암탐구생활' 에서 보실 수 있습니다.