

빛을 주는 실로암

2023년 1월부터 6월까지의 이야기



파란장미: 가능성

“
불가능할 것만 같은
모든 일들이
이루어지길 바랍니다.
”

Contents

실로암시각장애인복지관 2023 VOL.153

안녕하세요! 독자 여러분, 만나 뵙게 되어 반갑습니다.

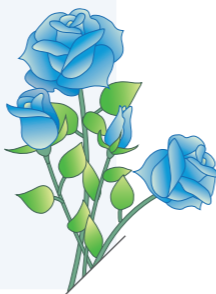
이번 소식지의 키워드는 바로 '가능성'입니다.



153호 표지에는 파란 장미꽃을 넣었는데요,
세상 모든 사람들이 만들어 낼 수 없다고 장담했던,
그만큼 만들어내기 어려운 푸른 장미가 많은 실패 끝에 성공하면서
불가능한 것을 극복했다는 의미에서 가능성이라는 꽃말이 붙여지게 되었다고 합니다.

파란 장미의 꽃말처럼 우리 모두가 어려운 환경임에도
모두 무한한 가능성을 펼칠 수 있길 바라며 이번 소식지를 준비했습니다.
2023년 1월부터 6월까지의 실로암 소식을 지금 만나러 가실까요?

- 모두의 '무한한 가능성'을 응원하며, 편집자 드림 -



04 불가능하다고 생각했던 일이 가능해진 순간이 있으신가요?

06 실로암 유튜브채널 소개

07 실로암 스케치

- 실로암시각장애인복지관
- 실로암학습지원센터
- 설리번학습지원센터 & 실로암시청각장애인학습지원센터
- 실로암장애인근로사업장 & 효명장애인보호작업시설 & 실로암장애인자립생활센터

12 빛을 주는 실로암 이야기

- 제10회 시각장애인가족 한마음축제
- 시각장애 서바이벌 공개오디션 '블라인드 트롯'
- 시각장애인 바디프로필 도전기 '내 생의 최고의 순간을 담다'
- 지친 하루의 힐링, 우리는 '침표'가 필요해요! 설리번부모회 네트워크모임 '도란도란 침표데이' 진행
- 6월 호국보훈의 달 기념 공연 <관현맹인전통예술단 '600년 역사 관현맹인의 소리, 서울에 울린다'>
- 「탄자니아 시각장애학생 교육 접근성 향상 지원사업」 초청연수 진행

24 슬기로운 챗 GPT 사용법

26 장애인식개선 퀴즈대회, 도전! 골든벨
2023 문화예술 특화형 장애인식개선교육 '장애공감 오색체험 프로그램'

28 실로암을 빛낸 인물
'서울시 복지상' 대상 수상,
그 영광의 주인공을 소개합니다.

30 전문가가 알려주는
알면 쓸데 있는 꿀팁 정보
'스마트폰으로 사진 잘 찍는 꿀팁'

32 눈 건강에 관심 있는
당신을 위한 이야기
눈 건강을 위한 최고의 '음식 편'

34 후원 안내
2023년 1월~6월 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 02-880-0861 / 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〉 2023년 1월부터 6월까지의 이야기 통권153호

발행일 2023년 7월 25일 이사장 김선태 발행인 김미경 편집인 박대삼, 고선화, 이지영 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 02-880-0861

불가능하다고 생각했던 일이 '가능해진 순간'이 있으신가요?



한선희님

타고난 벅벅함으로 유연함과는 거리가 아주 멀었던 저인데, 결국 6개월 요가를 등록하고 다녔더니 '유연함'이라는 낯선 단어가 이제는 제법 어울리게 되었네요. 스트레칭이 주는 그 시원한 맛을 두들겨 알아버렸네요.



김경자님

겁도 많고 길도 어두워서 운전은 평생 못할 줄 알았어요. 새해를 맞이하여 운전면허증 취득을 시작으로 이제는 혼자서도 운전을 해서 자유롭게 돌아다니는 저 모습이 스스로도 신기할 따름이네요.



숯들이(익명)

건강관리를 위해 평소 운동을 했을 뿐인데, 꿈에도 생각 못한 '저시력' 시각장애인 국가대표 축구 선수로 활동하고 있네요.^^



주부9단(익명)

앞으로도 계속 전업주부로 생활할 것만 같았는데, 좋은 기회로 장애인활동지원사로 근무하고 있어요. 전업주부에서 벗어나 직업을 가지고 일을 하게 되니깐 평범한 일상이 아니라 에너지와 활력이 생기면서 하고 있는 일에 대한 자부심이 생기기 너무 좋아요.

잠자는 숲속의 공주님(익명)

잠은 잘 자면 보양이라고 하는데, 만성 불면증이 있어 몸도 마음도 괴로웠어요. 불면증을 극복하는 일은 불가능한 일이라고 생각했는데 이 불면증은 결국 저 자신과의 싸움이었던 것 같아요. 평소 예민하고, 완벽주의적인 성격을 가지고 있었던 제가 지속적인 마음의 수양과 정해진 취침 루틴을 실천하면서 불면증을 극복하게 되었습니다. 이제는 꿀잠을 잘 수 있어 행복해요.



양길승님

20년 담배를 피우다 나 자신의 건강을 위해 금연에 성공했어요. 그 좋아하는 담배를 평생 끊지 못할 거라고 생각했는데, 어느덧 금연에 성공한지도 20년이 다 다 되었습니다. 새삼 저 스스로가 대단하다는 생각이 드네요.

실로암의 다양한
유튜브 채널에 둘러오세요!



실로암탐구생활

<https://www.youtube.com/channel/UCQArgTwASMIeV6TYN4LU5g/featured>

구독 좋아요 알람설정

시소TV 시각장애인들의
소소한 이야기

https://www.youtube.com/channel/UCbpcgxAZ_VS89xr8eWbDbzg

구독 좋아요 알람설정

관현맹인전통예술단

<https://www.youtube.com/channel/UCus3RXmGVTrVmsjk51sW0Nw>

구독 좋아요 알람설정

효명아트홀

<https://www.youtube.com/channel/UCtgjTxHyLogxvEgy1v2bnkQ>

구독 좋아요 알람설정

실로암시청각장애인
학습지원센터

<https://www.youtube.com/channel/UCBqqKeNqikMwE5kMfN4Mcig>

구독 좋아요 알람설정

실로암장애인
자립생활센터

<https://www.youtube.com/channel/UCJeq7SGX4ZDeEmPZGTTkBVg>

구독 좋아요 알람설정

실로암시각장애인복지관

익스트림스포츠

4월 장애인의 달을 기념하여 운전체험과 짚라인 체험 등 스틸만점의 체험활동을 진행하였습니다.



활동지원서비스 이용자와 활동지원사 관계증진 프로그램 '환상의 짝꿍'

AI심리정서지원사업

노인시각장애인이 시스피커를 활용하여 정보 검색과 여가생활을 즐길 수 있도록 방문설치 및 교육을 지원하였습니다.



웰다잉 문화활동

웰다잉(well dying, 품위 있고 존엄한 죽음)에 대해 배우며 남은 삶의 가치와 소중함을 재인식하는 시간을 가졌습니다.

배리어프리 촉각명화 온라인전시 'RED+BLACK'

세잔의 '사과와 오렌지', 사칼의 '생일', 레오나르도 다 빈치의 '모나리자', 몬드리안의 '구성' 등 15점의 빨간색과 검은색을 담은 촉각명화를 온라인전시로 개최하였습니다.



* 온라인 전시 보러 가기



실로암시각장애인복지관

은천동 자원봉사캠프와 함께하는 지역나눔활동
'이웃 정(情) 나눔 활동'



강사파견사업(사회적·직장 내 인식개선교육,
성희롱예방교육, 인권교육)



드림예술단 장애인인식개선공연

시각발달중증장애인으로 구성된 드림예술단은
제주UTD의 2023 시즌 개막전에 초청되어
공연을 진행했습니다.



음악재활아카데미 '찾아가는 음악교양교실'

전국구확대사업의 일환으로 충남시각장애인복지관
이용자를 대상으로 찾아가는 음악교양교실을
운영하였습니다.



조향사 직업체험

시각장애인 조향사와 함께 향기를 맡으며 향수를
만들어보는 직업체험을 진행하였습니다.



2023년 서울형 뉴딜일자리사업

시각장애인 안마사의 고용확대 및 소상공인 안마원의
안정적 인력공급을 위해 인턴 안마사를 안마원에
배치, 안마사의 직업기회 제공과 소득을 보장하는
'서울형 뉴딜일자리사업'에 협력사업장 17곳과 협약을
맺고 현재까지 24명의 시각장애인의 일자리를
창출하였습니다.

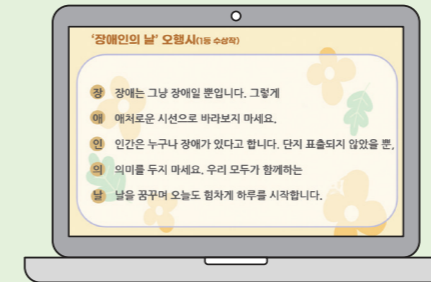


실로암학습지원센터



e북제작봉사 마이픽

마이픽에서 전자도서제작 봉사활동에 힘써주시는
자원봉사자분들과 함께 '장애인의 날' 오행시 이벤트를
진행하였습니다. <1등 수상작 박선미 자원봉사자>



외국어회화교실
'처음 만나는 세계' 문화체험 특강

미안바와 루마니아의 현지 강사를 초청하여 문화, 언어,
전통의상, 전통 춤 등을 체험하였습니다.



시각장애 유·초·중등 교사 대상 직무연수 진행
(커피&베이킹 기초특강, 오피스활용특강)



배리어프리 영화 제작 및 보급사업 '모두의 영화관'

서울사회복지공동모금회 지원 사업으로 시청각장애인이
즐길 수 있도록 서울국제환경영화제 등 3개 영화제와
협력하여 배리어프리 영화를 제작·지원하였습니다.



* 모두의 영화관 보러 가기



나도 한번쯤 점역교정사, '브레일 아카데미' 오픈

사회복지공동모금회 지원으로 장애구분 없이
온라인에서 점자를 익히고 점역교정사 시험공부를
할 수 있는 '브레일 아카데미' 기초 점자교육 과정을
오픈하였습니다.



* 실로암이러닝센터 바로 가기



* 실로암학습지원센터는 복권기금의 지원을 받아 운영되고 있습니다.

설리번학습지원센터 & 실로암시청각장애인학습지원센터

2023년 장애인단체 주제공모 지원사업
시각장애자녀와 함께하는 가족탄력성 강화 프로젝트
"우리 가족 Power Up 시즌III"



시각장애학생 통합캠프 '설리번 과학탐험대!'



유아방학교실 '옹기종기 설리번놀이터'

미취학 시각장애유아를 대상으로 신체, 인지, 정서 등 잠재
능력을 개발하고자 유아방학교실을 진행하였습니다.



2023년 비영리민간단체 공익활동 지원사업
시각중복장애 유아가정 대상 음악과 함께 건강가정
만들기 프로젝트



"악(樂) 소리는
우리가족!
혁(Hug) 소리가
성장하기!"

일상생활 및 사회활동지원사업
(서울랜드 현장체험학습)



정보화교육사업
한소네 대여(카카오뱅크 후원)



의사소통기술교육사업
손가락점자, 촉수어, 점자 교육(1:1 맞춤형 커리큘럼)



* 설리번학습지원센터와 실로암시청각장애인학습지원센터는
복권기금의 지원을 받아 운영되고 있습니다.

실로암장애인근로사업장 & 효명장애인보호작업시설 & 실로암장애인자립생활센터

상반기 직업능력개발훈련 운영

커피베이커리훈련, 안마지압창업훈련,
장애인권인식개선 훈련, 장애인점역교정사양성훈련,
신규 공과 디지털 리더러시 강사양성훈련으로
총 5개 공과를 운영하였습니다.



시각장애인 안마사 라오스 해외 연수 진행

헬스케어센터 시각장애인 안마사 15명을 대상으로
라오스 해외연수를 진행하였습니다.



실로암인더스트리 LED 실내·실외 조명등 납품

초절전 고효율제품, 균일한 조도, 다양한 색온도 구현을
제공함으로 생활공간의 편의를 제공합니다. 강남구청,
금천구청 등에 LED조명 135대를 납품 하였습니다.



시각장애인의 이동 및 정보 접근성 모니터링

시각장애당사자 모니터 요원들이 관공서 및 공원 등 주변
버스정류장과 횡단보도의 이동 편리성과 시 스피커의
정보접근의 편리성을 점검하였습니다.



시각장애인 활동가 워크숍 '배움을 넘어, 리더로'

장애인 복지 또는 권익옹호 활동 종사자들을 대상으로
다양한 주제별 강의를 통해 역량 및 리더십 향상과 장애 기관
및 종사자 간 네트워크를 형성하였습니다.



※
빛을 주는
실로암 이야기

1

제10회 시각장애인가족 한마음축제



제10회 시각장애인가족
한마음축제의 모든것!!
영상 보러 가기



문의: 스포츠여가지원팀
02-880-0830~4



※
지난 5월 13일, 서울 및 수도권 거주 시각장애인과 가족 2,000여 명이 모여 용산구 효창 운동장에서 '제10회 시각장애인가족 한마음축제'를 진행하였습니다.
2014년을 시작으로 올해로 10회째를 맞이한 시각장애인가족 한마음축제는 평소 야외활동이 어려운 시각장애인들이 한자리에 모여 화합을 다질 뿐 아니라, 마음껏 체육 경기와 다양한 부스 체험을 할 수 있는 의미 있는 축제입니다.



※
시각장애인가족들은 남녀노소 함께 즐길 수 있는 줄다리기 및 훌라후프, 큰 공 굴리기, 풍선 탑 쌓기 등의 여러 체육경기와 온 가족이 함께 할 수 있는 가족게임을 진행했습니다. 이외에도 배리어프리 촉각명화 전시 및 체험, 인생네컷 가족사진 촬영 등 장애인과 비장애인이 함께 참여할 수 있는 체험부스와 아이들이 마음껏 뛰어놀고 참여할 수 있는 아동부스 등 다채로운 프로그램을 운영하였습니다.



※
이번 한마음축제를 위해 LG이노텍, 국민은행, 라이팅팩토리, 서울F&B, 한길에이치씨, 본아이에프(본도시락), 우리은행, SP파워, 한국조명ICT연구원, 리더스케이알, 스테프핫도그 등 여러 기업에서 후원으로 함께하였으며, 송의여자대학교 사회복지과 학생들이 자원봉사로 SC제일은행에서 무료 금융상담 재능봉사가 지 많은 곳에서 함께 동참해 주었습니다.

※
빛을 주는
실로암 이야기

2

시각장애 서바이벌 공개오디션
‘블라인드 트롯’



시소TV '블라인드 트롯'
영상 보러 가기



문의: 영상미디어팀
02-880-0875~9



※ 시각장애 서바이벌 공개오디션 프로그램 '블라인드 트롯'을 3월부터 공개모집을 진행하여 예선과 본선을 거쳐 지난 4월 29일 결승전을 끝으로 한 달간의 대장정을 성황리에 진행되었습니다.

'블라인드 트롯'은 시각장애인만의 음악경연오디션 프로그램으로 전국에서 모인 총 42명의 예선 지원자 중 본선 진출자 16명을 선발하여 1:1 토너먼트 대결을 통해 결승 무대에 오른 TOP4 진출자 경연 무대를 시각장애전문유튜브채널 <시소TV>에 실시간 방송으로 공개하였습니다.



※ 최종 우승의 영광은 충청도에서 참가한 장동원님(신사의 품격 텍시도)으로 상금 200만원이 수여되었으며 "어디에서도 경험할 수 없는 색다르고 신선한 경험을 할 수 있어 행복했고, 앞으로도 많은 사람들에게 꿈과 희망을 전달하는 노래를 부르겠다."라고 수상 소감을 밝혔습니다.



※ '블라인드 트롯'은 캐릭터 가면이라는 오락적 요소를 가미하여 기존 시각장애인 노래 경연에서 경험할 수 없었던 비주얼 퍼포먼스까지 구현한 종합 엔터테인먼트 프로그램으로 시각장애 참가자들에게는 꿈의 실현을, 시청자들에게는 색다른 볼거리를 제공하였습니다.



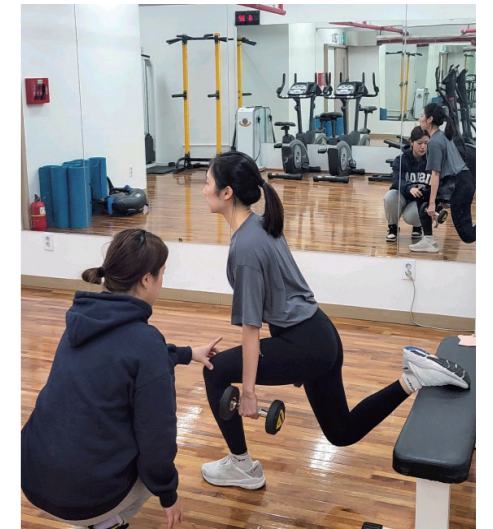
시각장애인 바디프로필 도전기 '내 생의 최고의 순간을 담다'



*
'내 생애 최고의 순간을 담다' 바디프로필 촬영 프로젝트는 5년 전부터 진행해 왔던 1대 1 맞춤형 퍼스널 트레이닝 프로그램에서 시각장애인 청년세대에게 잊지 못할 소중한 추억을 선물하고자 기획하게 된 프로젝트입니다.

*
총 30명이 신청한 가운데 중도에 포기하지 않고 꾸준히 프로젝트를 마무리할 의지가 있는 참가자를 선정하기 위해 면접을 거쳐 최종 4명을 선정하였으며, 지난 3개월간 주 3회의 고강도 운동과 체계적인 식단관리를 통해 참가자들 모두가 건강하고 아름다운 바디라인을 만들어 성공적으로 촬영할 수 있었습니다.

*
스포츠여가지원팀은 최근 2030세대 사이에서 '인생 버킷리스트' 중 하나로 뜨거운 인기를 끌고 있는 바디프로필 촬영 프로젝트를 운영하였습니다. 2022년 11월 말부터 시작한 3개월의 장기 프로젝트의 결실로 시각장애인 바디프로필 촬영이 2월 28일 진행되었습니다.



내 생애 최고의 순간,
'바디프로필' 영상 보러 가기

문의: 스포츠여가지원팀
02-880-0830~4

지친 하루의 힐링, 우리는 '쉽표'가 필요해요!
설리번부모회 네트워크모임
'도란도란 쉽표데이' 진행



도란도란 쉽표데이
(Feat. 설리번부모회 네트워크 모임)
영상 보러 가기



문의: 가족지원팀
02-880-0601~8



※ 설리번학습지원센터에서는 시각장애 자녀를 둔 부모 38명을 대상으로 설리번부모회 네트워크모임 '도란도란 쉽표데이' 사업을 운영하였습니다. 지난 4월 28일 경기도 연천군 일대를 방문하여 울무동동주 빛기 체험과 로컬푸드 식사, 한옥카페를 방문하여 학부모들 간에 소통의 시간을 가졌습니다.



※ 이번 '도란도란 쉽표데이'는 시각장애 자녀를 둔 부모의 정서적 환기를 돕고, 부모님들 간에 정보 교류와 실로암과 부모 간에 긍정적 소통을 위해 네트워크모임을 마련하였습니다. 프로그램에 참여한 한 학부모는 "이런 만남의 장을 더 많이 마련해 준다면 부모들 간에 정보 교류 및 소통에도 큰 도움이 될 것 같다."라고 소감을 밝혔습니다.

※ 앞으로도 설리번학습지원센터는 시각장애자녀를 둔 부모와 교류할 수 있는 즐거운 소통의 장을 마련하도록 지속적으로 노력하겠습니다.

6월 호국보훈의 달 기념 공연 관현맹인전통예술단 '600년 역사 관현맹인의 소리, 서울에 울리다'



※
공연에서는 세종이 백성과 더불어 즐기고자 작곡한 전통음악 '여민락(與民樂)'을 시작으로 이순신 장군의 시를 노래하는 시조 '한산섬 달 밝은 밤에', 우리 민족의 어두웠던 일제 강점기를 돌아보는 유관순의 '열사기', 3.1 운동에 참여한 많은 독립운동가 중 시각장애를 지니셨던 심영식(세례명 심명철) 선생을 기억하며 구성한 '애국의 노래_피눈물로 기도했던 8인의 여성 독립운동가를 기리며', 타악합주 '천자인', 창작곡악 'Cold Spring', 'Inside Seoul', 국악관현악과 합창이 함께 연주하는 '여기여라' 등 조선시대부터 현재에 이르기까지 시대적 흐름에 따라 연주되었습니다.

공연을 관람한 관객은 "연주자와 관객이 함께 만세를 외치는 장면에서 가슴이 뜨거워지고 마치 한편의 영화를 감상한 것 같은 기분이었다."라며 "있고 있었던 대한민국의 역사를 음악을 통해 기억할 수 있어서 감동이 배가 되었다."라고 소감을 전했습니다.

이번 공연 영상은 '관현맹인전통예술단 유튜브'에서 확인할 수 있습니다.



※
관현맹인전통예술단은 6월 호국보훈의 달을 기념하여 6월 29일 오후 7시 30분에 김희수아트센터 SPACE 1에서 '600년 역사 관현맹인의 소리, 서울에 울리다' 공연을 개최하였습니다.

서울특별시와 서울문화재단이 후원하는 2023 장애예술인 창작활성화지원사업으로 진행된 이번 공연은 6월 호국보훈의 달을 기념하여 우리의 전통음악과 함께 대한민국의 역사를 되짚어 보고, 전문성을 가진 장애예술가들의 우수성을 알리는 시간으로 구성되었습니다.



600년 역사 관현맹인의 소리,
서울에 울리다
"05 애국의 노래"
영상 보러 가기



문의: 관현맹인팀
02-880-0690~6

＊
빛을 주는
실로암 이야기

6

「탄자니아 시각장애학생 교육 접근성 향상 지원사업」 초청연수 진행



＊ 실로암은 한국국제협력단(KOICA) 민간협력사업으로 진행되는 「탄자니아 시각장애학생 교육 접근성 향상 지원사업」의 일환으로 지난 6월 12일부터 16일까지 탄자니아 교육과학기술부와 교육원의 주요 관계자 및 점자출판시설 제작인력, 정보화 강사를 대상으로 국내 초청 연수를 진행하였습니다.



‘앞 못보는 이들에게 빛을 밝히는 점자책’
(Feat. 개발도상국 장애인지원사업)
영상 보러 가기



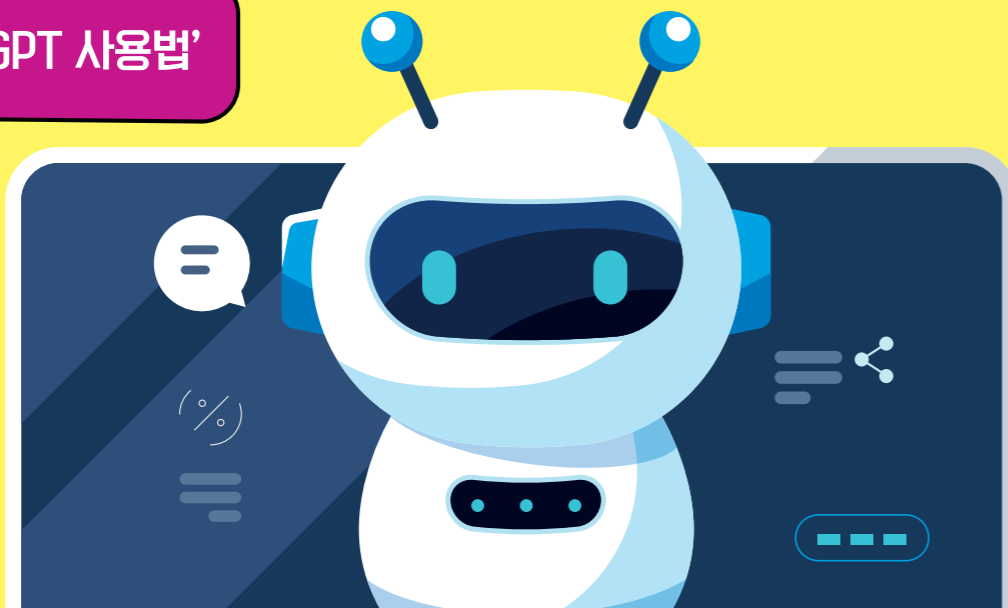
문의: 국제장애인지원센터
02-880-0870~3

＊ 연수 기간 동안 교육부, 국립특수교육원, 장애인복지기관 등 기관방문 교육을 통해 한국의 시각장애복지시스템을 널리 알리는 기회였으며 촉각교육, 정보활용교육, 점자교과서 제작 시스템과 점자정보단말기의 활용 교육을 진행하여 전문성과 역량강화훈련을 지원하였습니다.

＊ 이번 연수에 참여한 탄자니아 교육부 특수교육과 과장은 “한국의 교육부 특수교육정책과, 서울특별시 교육청, 서울대 장애학생지원센터 간 정해진 역할에 따라 장애인에게 전문적인 서비스를 제공하는 것에 감탄했으며, 앞으로 탄자니아 교육부가 발전해 나가야 할 방향을 생각해 보고 과제를 수행할 임무가 생겼다”라고 소감을 전했습니다.

초청연수를 시작으로 탄자니아 내 시각장애 학생들의 교육 접근성 향상을 위해 △ 점자출판시설 기자재 지원 및 제작 인력 역량강화교육 △중등학교 점자교과서 제작 및 보급 △시각장애 대학생 정보화기기 대여 및 정보화교육 △시각장애 인식개선 교육 및 캠페인 등의 사업을 진행할 예정입니다.

‘슬기로운 챗 GPT 사용법’



챗 GPT란 무엇인가요?

오픈에이아이(OpenAI, openai.com)가 개발한 대화 전문 인공지능 챗봇으로, 챗은 채팅의 줄임말이고 GPT는 'Generated Pre-trained Transformer'의 앞 글자를 딴 거라고 합니다.

챗 GPT는 사용자가 대화창에 텍스트를 입력하면 그에 맞춰 대화를 함께 나누는 서비스로 공개 단 5일 만에 하루 이용자가 무려 100만 명을 돌파하면서 돌풍을 일으켰습니다. 특히 질문에 대한 답변은 물론 논문 작성이나 번역, 노래 작사·작곡, 코딩 작업 등 매우 광범위한 분야의 업무 수행까지 가능하다고 하는데요, 이런 점에서 기존 시와는 확연히 다른 면모를 보이고 있다고 합니다. [출처: 네이버 지식백과]

자 그럼,
챗 GPT 어떻게 사용하는지
한번 알아볼까요?
차근차근 순서대로 따라오시면
하나도 어렵지 않아요.



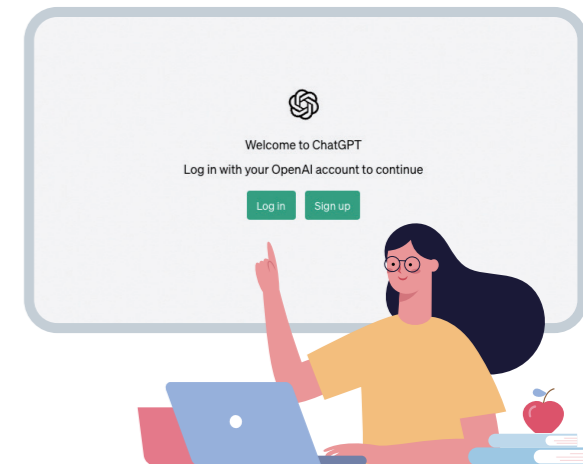
시소TV
시각장애인의 슬기로운 챗 GPT 사용!
영상 보러 가기



1

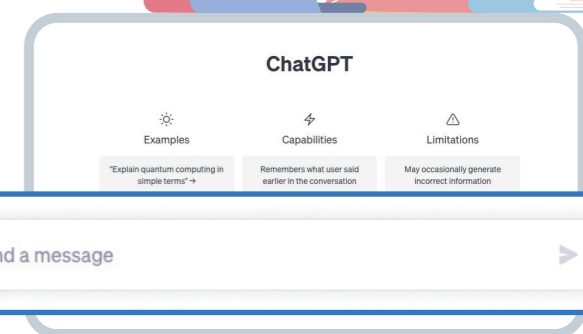
Chat GPT 공식 사이트 접속!
(<https://chat.openai.com/chat>)

사이트 로그인 화면에서 OpenAI 계정이 있으신 분이라면 Login, 없으시다면 Sign up을 클릭해 회원가입을 진행해 주세요.



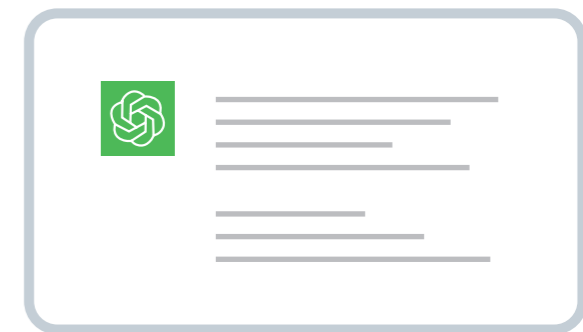
2

로그인 이후, 사이트 맨 하단
메시지 입력 칸에 물어보고 싶은
질문을 한글로 입력하고 엔터!!



3

질문을 입력하면, 챗봇 시가
물어본 내용에 대한 놀라운 답을
해준답니다.



정확한 답을 얻으려면?

추상적인 질문은 금지.
명확하고 간결한 질문 사용하기.
'몇 가지 알려줘', '000 정리를 해줘', '표로 보여줘'라는
구체적인 질문을 한다면 더 정확한 답을 얻을 수 있어요.

여기서 잠깐! 답변을 확인해서 잘못된 정보는
필터링하여 사용하는 것이 중요합니다.



2023 문화예술 특화형 장애인식개선교육

‘장애공감 오색체험 프로그램’

실로암근로사업장은 2023년 한국장애인개발원에서 시행하는 문화예술 특화형 장애인식개선교육 수행기관으로 선정되어 4월부터 12월까지 24개 유치원·초·중학교를 대상으로 장애인식개선 ‘장애공감 오색체험 프로그램’을 무료로 진행하고 있습니다. ‘장애공감 오색체험 프로그램’은 단순히 장애에 대한 정보를 전달하는 이론교육에서 벗어나 학생들이 흥미를 가지고 참여할 수 있는 체험요소에 재미와 학습 두 가지를 모두 경험할 수 있고 장애인의 입장에서 생각해 볼 수 있는 기회와 정서적으로 공감할 수 있는 프로그램입니다.

프로그램의 내용으로는 골든벨 장애인해퀴즈, 점자교육과 안내견 키링(열쇠고리) 만들기, 시각중복 장애예술단의 문화예술 공연, 샌드클레이를 활용한 촉각점자 만들기 등의 오감체험을 통해 장애를 이해하고 공감할 수 있도록 교육을 진행하여 타 교육기관과의 차별화를 두었습니다.

실로암은 2000년부터 장애인해와 체험으로 이루어지는 인식개선 교육과 시각장애인 문화예술 공연을 통해 지역사회 내의 학교 및 공공단체 등 매년 1만여명 이상의 학생들과 시민들을 대상으로 장애인에 대한 다양한 인식개선 활동을 해 왔으며, 앞으로도 장애인식개선 활동에 적극적으로 앞장서며 노력하겠습니다.



문의 : 장애인식개선팀 02-880-0880~2

장애인식개선 퀴즈대회



문제가 남느냐,
내가 남느냐!

실로암과 함께하는 장애인식개선 골든벨 퀴즈!

- 문제** 장애인의 반대말은 무엇일까요?

정답 비장애인

해설 정상인이라는 말은 비장애인이 보기에 옳다고 생각할 수 있지만, 정상인의 반대말은 비정상인이기 때문에 장애인이 정상적이지 못하다는 의미로 받아들여질 수 있기 때문에 주의가 필요해요.
- O,X 문제** 점자는 세계 공용으로 모든 나라의 시각장애인들이 똑같은 점자를 쓰고 있습니다.

정답 X

해설 나라마다 점자는 다 다르답니다. 영어점자, 한글점자, 일본점자, 중국어점자가 따로 있으며 각 나라의 시각장애인들은 해당 나라의 점자를 쓰고 있어요. 참고로 수어 또한 나라마다 다른 수어를 사용하고 있다는 사실~!
- O,X 문제** 스웨덴에서는 이민을 간 경우 의사소통의 어려움이 있을 때, 일시적으로 의사소통 장애인이 됩니다.

정답 O

해설 우리나라에서는 회복이 어려운 경우에 한하여 장애로 인정하는 경향이 있어요. 그러나 미국과 호주 등 특정 국가에서는 에이즈(AIDS)나 당뇨, 암, 알코올중독 등도 장애유형에 포함이 된다는 사실~! 스웨덴의 경우 의사소통 장애, 임신부도 장애유형으로 더 폭넓게 보고 있다고 하네요.
- 문제** 장애인을 스스로 나아가려는 능동적인 존재로 표현하기 위해 변경된 마크는?

정답 3번

해설 미국 뉴욕식 장애인 표식으로 보다 역동적인 장애인의 모습을 형상화하였다고 합니다.



‘서울시 복지상’ 대상 수상,

그 영광의 주인공을 소개합니다.

실로암시각장애인복지관
평생교육팀
• 유현서 팀장님



지난 4월 20일.

제43회 장애인의 날 기념, 장애인 인권 증진에 기여한 시민을 발굴하여 장애인 인권 분야 ‘2023년 서울시 복지상’을 시상하였는데요. 실로암시각장애인복지관 유현서 팀장이 대상을 수상하였습니다. 시각장애 관련 복지 분야에 오랜 기간 종사하며 정보화 교육, 자격증 대비반 운영 등 시각장애인의 업무 역량 강화와 인권 향상에 기여한 공로를 인정받았는데요. 실로암을 빛낸 그 영광의 주인공을 지금 소개합니다!



Q. 안녕하세요, 본인 소개를 부탁드립니다.

안녕하세요, 실로암시각장애인복지관 평생교육팀 팀장 유현서라고 합니다. 이렇게 구독자분들께 인사드리게 되어 반갑습니다. 저는 선천적 중증 시각장애인으로서 2000년도에 실로암에 입사하였습니다. 2002년 대중적으로 많이 쓰이는 동아 프라임 영한사전의 전자점자본을 제작하고, 현재 시각장애인 당사자로 시각장애인 정보화 교육프로그램을 담당하고 있습니다.

Q. ‘서울시 복지상’ 대상 수상을 하셨는데요, 수상 소감이 궁금하네요.

수상 소식을 처음 듣고 솔직히 제가 이 상에 어울릴 정도로 큰 공을 세웠는지 잘 모르겠어서 다소 부담스러웠습니다. 아마도 20년 넘게 시각장애인의 학습이나 교육환경 개선을 위해 노력했던 것을 보고 추천해 주신 게 아닌가? 이런 생각을 조심스럽게 해봤습니다. 시각장애인 당사자로 앞으로 더 부지런히 노력하고 분발하라는 의미로 상을 주신 거라고 생각합니다.

Q. 맡으신 담당 업무는 무엇인지 소개 부탁드립니다.

시각장애인이 정보화 기술(IT)을 익힐 수 있도록 온라인 학습사이트 <실로암 이러닝 센터>를 운영하고 있습니다. 오피스 활용 등의 정보화 교육, 점역교정사, 외국어 교육, 시각장애 교사 직무연수의 평생교육 등 총 220여 개의 다양한 콘텐츠를 시각장애인에게 제공하고 있습니다.

Q. 시각장애인 교육을 위해 힘써오면서 보람이나 혹은 어려움을 느꼈던 적이 있을까요?

16년 넘게 출판된 책을 점자로 변환하여 점자책 또는 시각장애인 대체자료 도서를 제작하고 있는데, 필요한 시기에 복지관에서 만들어준 책 덕분에 공부할 수 있었다는 피드백을 받았을 때가 가장 보람을 느끼는 순간입니다. 같은 시각장애인으로서 필요한 책이 있지만 대체도서를 구할 수 없을 때의 그 막막함을 누구보다도 잘 알기 때문이죠. 비장애인들은 필요한 도서가 있으면 서점에서 구입하거나 도서관에서 대여를 하지만 시각장애인은 현실적으로 어려움이 따라 필요한 시기가 지나 책을 읽게 되는 등 크고 작은 불편함을 자주 경험하게 됩니다.

최근 국립장애인도서관에서 시각장애인을 위한 대체자료 제작 사업을 진행하고 있고 실로암에서도 이 사업에 참여하고 있어 과거에 비하면 많이 개선되긴 했지만, 지금도 우리나라에서 한해 발간되는 책의 10% 정도만 시각장애인용 대체자료로 만들어지고 있기에 그 어려움을 현장에서 많이 체감하고 있는 상황입니다.

Q. 앞으로의 계획이나, 끝으로 전하고 싶은 말이 있다면 한마디 부탁드립니다.

요즘은 시각장애인들이 다양한 분야에서 일을 하고 있고 예전보다 배우고자 하는 주제들이 다양해지고 있죠. 하지만 평생학습관이나 문화센터 등의 교육기관에는 시각장애인을 위한 설비, 전문 강사가 배치되지 않아 참여하는 것에 어려움을 느끼고 있어요. 우리 기관은 시각장애인을 위한 교육 설비와 전문 강사 풀을 보유하고 있기에 직무와 자기개발에 필요한 연수 과정, 일상생활의 활력을 주는 문화여가 프로그램 등 다양한 프로그램을 개발하여 운영할 계획입니다. 시각장애인 단체 및 커뮤니티 외의 네트워크를 통해 시각장애인들이 평생교육 약자에서 벗어날 수 있도록 최선을 다하고자 합니다.

전문가가 알려주는



알면 쓸데 있는 꿀팁 정보

영상미디어팀 남PD가 알려주는 일상생활에서 활용할 수 있는 **'스마트폰으로 사진 잘 찍는 꿀팁!'** 지금 바로 알려드릴게요.

스마트폰으로 사진을 찍으면 좋은 점!

“ 다양한 화각을 렌즈 교체 없이 바로 사용할 수 있다는 점! 요즘 스마트폰의 카메라 기능은 놀라울 만큼 좋은 기능과 화소를 자랑하죠. 대부분의 핸드폰 카메라에는 광각, 표준, 망원 이렇게 나누어져 있는데요. 같은 장소에서 촬영을 하더라도 화각이 달라지면 다양한 느낌의 사진들을 찍을 수 있습니다. ”

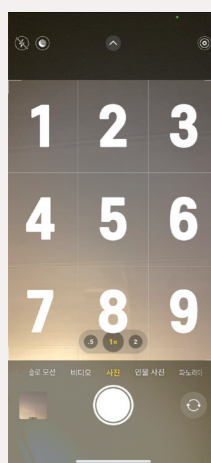


잊지 말자! "사진의 기본은 구도"

중앙 구도로 찍어 보세요.

중앙 구도는 문자 그대로 화면 중앙에 주요 피사체를 놓고 촬영하는 것을 말합니다. 중앙 구도를 촬영할 때 활용하면 좋은 설정이 있는데요. 바로 안내선 or 격자무늬입니다. 모든 핸드폰 카메라에는 명칭만 다를 뿐 안내선 혹은 격자무늬라는 설정이 있어 이 설정을 활성화하면 카메라 화면이 총 9개의 화면으로 분할되는 것을 볼 수가 있는데요. 인물 전신사진을 기본적으로 찍고 싶은 경우, 얼굴을 5번 칸 다리를 8번 칸에 두시면 인생 전신사진을 얻을 수 있습니다. 이때, 발이 잘리면 이상해 보이니 발이 잘리지 않게 그리고 발끝이 화면 끝에 닿을 듯이 찍어 주는 게 포인트~!

이렇게 중앙에 피사체를 두는 구도는 우리가 많이 사용하는 구도이자, 가장 기본이 되는 구도로 전신사진 말고도 건물이나 사물을 촬영할 때도 적용이 가능합니다.



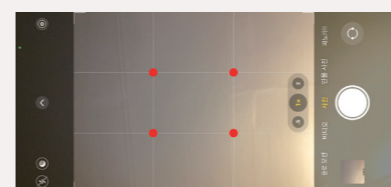
격자무늬 설정 활성화 화면



중앙구도가 적용되지 못한 사진



중앙구도 잘 적용된 사진



3분할 구도(4개의 꼭짓점)



3분할 구도가 적용되지 않은 사진



3분할 구도가 적용된 사진



3분할 구도를 활용해 보세요.

3분할 구도는 가로와 세로를 삼등분하여 촬영하고자 하는 피사체나 풍경의 주제를 교차점이나 교선에 배치하는 방법입니다. 사람을 가운데에 배치하면 잘 나올 수는 있겠지만 다소 심심해질 수 있는데요, 이를 방지할 수 있는 가장 기본적인 구도 중 하나입니다. 가로 세로 두 개의 선이 만나서 만들어진 5번 칸의 4개의 꼭짓점 중 하나에 피사체를 넣으면 더욱 안정적으로 촬영이 가능합니다. 이때 주의해야 할 점은 찍는 사람의 시선이나 방향을 신경 쓰면 더 좋은 사진이 나올 수 있습니다. 예시를 한번 보실까요? 예시 사진처럼 찍고자 하는 사물이나 사람이 어디를 바라보고 있는지, 주변 배경에는 무엇이 있는지 등을 고려해 찍는다면 더 좋은 사진을 얻을 수 있을 것 같아요.



인물모드를 사용하지 않은 사진



인물모드를 사용한 사진

인물모드를 적극 사용해 보세요.

인물모드는 아웃포커스 효과를 줄 수 있는 유용한 모드로 핸드폰 기종마다 명칭이 달라 어떤 핸드폰에서는 라이브 포커스라고 사용되기도 합니다. 이 모드를 사용할 경우에는 피사체에 시선을 집중시켜주기도 하면서 뒤로 보이는 배경이 지저분할 때 가려주는 효과도 함께 확인할 수 있습니다.

+ 추가 꿀팁! 카메라 렌즈를 잘 닦아 주세요.

우리는 바지 주머니나 가방에 넣어둔 핸드폰을 그대로 꺼내서 촬영하는 경우가 많이 있는데요, 사진을 보면 종종 뿌옇게 보이는 경우가 있습니다. 그건 바로 우리가 핸드폰을 잡으면서 생기는 지문과 먼지들이 묻어 렌즈가 지저분해져있기 때문입니다. 렌즈를 닦을 때는 부드러운 천이나 안경닦이 등으로 닦고 촬영을 하면 보다 깨끗하고 선명한 의외로 좋은 결과물의 사진을 얻을 수도 있다는 사실!

이상으로 촬영 전문가 남PD가 알려주는 '스마트폰으로 사진 잘 찍는 꿀팁'이었습니다.

사랑하는 나의 가족·친구와의 소중한 순간을 기록하고 싶을 때, 아름다운 풍경 사진을 소장하고 싶을 때 등 알려드린 꿀팁을 적극 활용해 보세요! 예쁜 사진 많이 찍으시고 소중한 추억들도 많이 소장하시길 바랄게요.



눈 건강에 관심 있는 당신을 위한 이야기

눈 건강을 위한 최고의 '음식 편'

눈 건강을 위해 편식하지 않고 골고루 식사를 하게 되면 크게 영향을 받지는 않으나, 특정한 영양소 섭취가 부족하거나 혹은 과다한 경우에는 눈에 영향을 줄 수 있다고 합니다.

물을 충분히 섭취하고, 눈 건강에 도움을 주는 비타민A, 베타카로틴, 루테인, 녹황색채소 등을 충분히 섭취해야 하는데요. 특히 술이나 담배를 피하고 스트레스와 지나친 카페인 섭취는 주의하는 것이 좋습니다.

일상에서 쉽고 편하게 먹을 수 있는 눈 건강에 좋은 음식에는 어떠한 것들이 있는지, 한 번 확인해 보고 평소 잘 챙겨 먹어보는 어떨까요?



베타카로틴 함량이 높은
“당근”



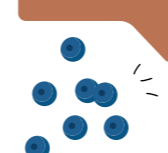
당근은 녹황색 채소 중 베타카로틴의 함량이 가장 높은 식품인데요. 체내에 흡수되면 비타민A로 전환이 된다고 합니다. 비타민A는 망막의 필수 구성 성분으로 건강한 시력을 유지하는데 꼭 필요한 물질입니다. 따라서 당근은 비타민A 함량은 물론 루테인 성분도 풍부하여 눈 건강과 시력 형성에 좋은 대표적인 식품이라고 할 수 있습니다. 추가적으로 당근을 섭취하는 방법으로는 당근에 함유된 비타민A는 지용성 비타민으로 흡수율을 높이기 위해서는 날것으로 먹는 것보다는 기름에 살짝 볶아 볶음 요리나 얇은 튀김옷을 입혀 튀겨 먹는 게 더 좋다고 합니다.

비타민A와 단백질 다량 함유된
“치즈”



치즈는 성장기 아이들에게 좋은 식품일 뿐만 아니라 비타민A가 다량 함유되어 있어 시력을 보호하고 눈 건강을 증진하는데도 아주 좋은 식품입니다. 또한 치즈에 함유된 단백질은 눈의 조절 기능을 다스리는 수정체와 모양체의 주성분으로 꾸준히 섭취하면 노안 예방의 효과까지 있다고 하네요.

안토시아닌 풍부한
“블루베리”



미국 타임지에서 선정한 10대 슈퍼푸드인 블루베리! 블루베리는 안토시아닌이 풍부한 식품으로 안토시아닌이란 성분은 눈을 맑게 해주고 항산화 능력이 우수하다고 합니다. 블루베리는 눈에 좋을 뿐만 아니라 노화 방지와 피부 미용 효과도 탁월한 대표적인 건강식품이라고 할 수 있습니다. 블루베리는 생으로 먹으면 제일 좋고 잼이나 조림, 주스 등을 만들어 먹을 수도 있습니다.

완전 영양 식품
“시금치”



시금치는 비타민, 철분, 칼슘, 식이섬유 등 각종 영양 성분이 다량 함유된 녹황색 채소로 성장기 아이들에게 아주 좋은 식품이죠. 특히 다른 채소와는 비교도 할 수 없을 만큼 비타민A가 다량 함유되어 있다고 합니다. 눈의 망막과 황반의 구성 성분인 노란 색소까지 함유되어 있어 눈의 노화 방지와 건강을 지켜주는 완전 영양 식품입니다. 시금치는 주로 나물로 무쳐 먹거나 시금치와 궁합이 잘 맞는 소고기를 넣고 국거리로 먹으면 좋으며, 최근에는 웰빙 다이어트 식품으로 샌드위치와 샐러드에도 많이 활용되고 있다고 합니다.

눈을 밝게 해주는 씨앗
“결명자”



결명자란 눈을 밝게 해주는 씨앗이란 뜻입니다. 결명자에는 비타민C와 베타카로틴이 다량 함유되어 있어 결명자를 보리차처럼 꾸준히 끓여 섭취하는 것이 눈 건강에 가장 좋은 방법이라고 하는데요, 단, 결명자는 차가운 성질을 가지고 있어 체질상 속이 차가운 사람은 주의가 필요하다고 합니다.

식이섬유와 베타카로틴 풍부한
“고구마”



고구마도 당근처럼 베타카로틴이 풍부한 식품입니다. 또한 비타민A와 C, 식이섬유, 망간, 칼륨 등이 풍부해 눈 건강을 지키는 데 도움이 되는 식품이죠. 당근 특유의 향을 싫어하는 사람들은 고구마 섭취를 통해 베타카로틴을 흡수할 수 있고 고구마에 들어 있는 칼륨과 비타민B6는 혈관을 건강하게 지키는 데 도움이 된다고 합니다.

[출처: 네이버 지식백과]

