

# 빛을주는 실로암

실로암시각장애인복지관  
146번째 이야기



SILLOAM  
CENTER FOR  
THE BLIND

# contents

봄길

정호승

SPRING 2020

길이 끝나는 곳에서도  
길이 있다  
길이 끝나는 곳에서도  
길이 되는 사람이 있다  
스스로 봄길이 되어  
끝없이 걸어가는 사람이 있다

보라

사랑이 끝난 곳에서도  
사랑으로 남아 있는 사람이 있다  
스스로 사랑이 되어  
한없이 봄길을 걸어가는 사람이 있다

- 포커스1**  
2020년 상반기 시각장애대학생 효명장학금 수여식 ————— **04**
- 포커스2**  
통합학교 내 시각장애학생을 위한 기초재활 교육 ————— **06**
- 포커스3**  
캠퍼스 보행안내 촉각지도 ————— **08**
- 포커스4**  
코로나19를 대처하는 실로암의 자세 ————— **10**
- 해피스토리**  
2020년 1월~3월 사업 현장 ————— **12**
- 시각장애인스포츠**  
'소다운'을 아시나요? ————— **16**
- 실로암 건강캠페인**  
코로나19를 이겨내는 '슬기로운 영양 생활' ————— **18**
- 봄특집 코너**  
당신의 방구석 취미활동을 도와줄 힐링 영화&도서 추천 ————— **20**
- 인식개선캠페인**  
코로나19 그리고 중증장애인에 대한 방역 대책 ————— **22**
- 실로암 홍보캠페인**  
실로암과 온라인 친구해요 ————— **24**
- 후원보고**  
2020년 1월~3월 후원자 명단, 후원금 내역 ————— **26**



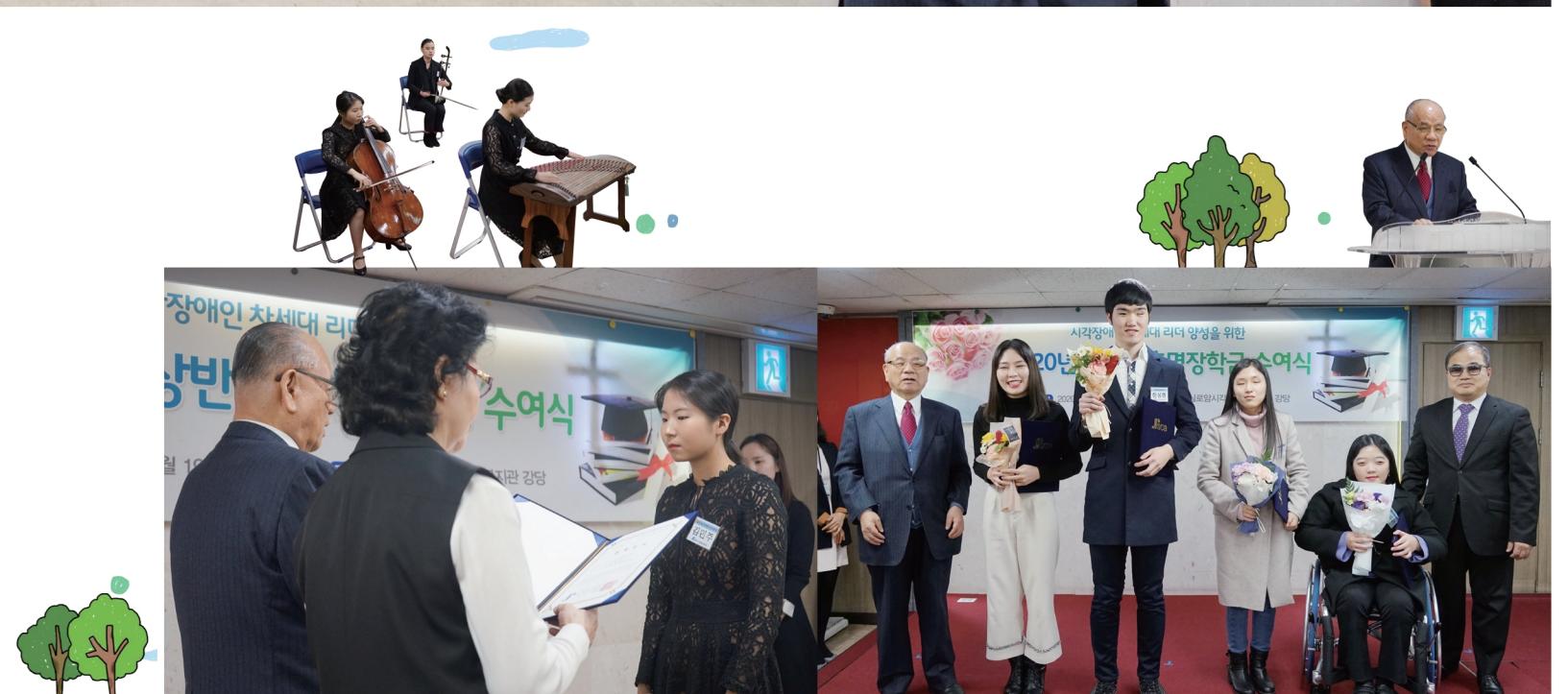
「빛을 주는 실로암」 2020년 봄호 (통권146호)  
발행일 2020년 4월 30일  
이사장 김선태  
발행인 김미경  
편집인 함요한, 최수린, 이지영  
발행처 실로암시각장애인복지관  
08757 서울특별시 관악구 남부순환로 1717 (은천동 931-7)  
TEL 02,880.0500 FAX 02,887.1120  
E-mail silwel@chol.com  
Homepage <http://www.silwel.or.kr>  
페이스북 <https://www.facebook.com/silwel2>  
해피로그 <http://happylog.naver.com/silwel.do>  
Telnet [bbs.silwel.or.kr](http://bbs.silwel.or.kr)  
Web BBS <http://web.silwel.or.kr>  
ARS 02,880.0900  
문의 기획홍보팀 02,880.0865  
제작 우리미술 02,2275.6960



## 2020년 상반기 시각장애대학생 효명장학금 수여식

1978년 대한예수교장로회 총회 맹인선교부에서 시작한 시각장애학생들을 위한 장학 사업은 실로암시각장애인복지관에서 2010년 '효명장학사업'으로 재시작한 이후로 2020년 상반기 수여식까지 시각장애인 대학생 1,341명에게 약 20억 3천 만원의 장학금을 지원하였습니다.

문의전화 기획홍보팀 02-880-0860~6



실로암시각장애인복지관(관장 김미경)은 지난 2월 19일 오후 4시 복지관 강당에서 시각장애대학생 23명을 대상으로 2020년 상반기 효명장학금 수여식을 개최하였습니다.

본 수여식에서는 차세대 리더 양성과 자립에 도움을 주고자 학업 성적이 우수하고 품성이 반듯한 시각장애대학생 23명을 선발하여 장학금 6천 1백여만원을 전달하였습니다.



수여식에는 김선태 목사(실로암시각장애인복지회 이사장, 실로암안과병원장), 김정자 사모, 김병규 회장(주)AMO그룹, 유효귀 장로(한국장로신문 사장), 구철희 교수(실로암시각장애인복지회 이사) 등이 내빈으로 참석하였습니다.

김선태 목사는 “꿈을 이룰 수 있는가는 마음가짐에 따라 달라진다. 꿈을 이룰 수 있다고 마음을 다짐하고 희망하면 이를 수 있다.”며 “마음에 태양을 품는 효명장학생이 되길 바란다. 뜨거운 열정과 밝은 희망을 가지며 시각장애인 차세대리더가 되길 바란다.”라고 장학생들을 격려하였습니다.

2020년 효명장학생인 조은혜 학생(연세대학교 시스템생물학과 2학년)은 “장애라는 한계에 부딪힐 때마다 현실과 타협하여 꿈을 포기하고 싶었다. 하지만 나의 가능성을 발견해주시고 믿어주는 분들이 있기에 포기하지 않을 것이다. 효명장학금은 나 자신을 앞으로 나아가는 발판이 되어줄 것이다.”라고 전하며, “자랑스러운 시각장애인으로 또한 효명장학생으로서 성장할 수 있게 지원해주신 김선태 목사님과 실로암시각장애인복지관에 깊은 감사를 드린다.”라고 소감을 밝혔습니다.

한편, 효명 김선태 목사는 1978년 대한예수교장로회 총회 맹인선교부에서 시각장애학생들을 위한 장학사업을 실시하였으며, 이후 실로암시각장애인복지관에서 2010년 '효명장학사업'으로 재시작한 이후로 2020년 상반기 수여식까지 시각장애인 대학생 1,341명에게 약 20억 3천 만원의 장학금을 지원하였습니다.

2020년 효명장학금 수여식은 실로암의료선교복지연합회 총재 김건철 장로, (주)AMO그룹 김병규 회장, 한샘DBEW연구재단, 실로암안과병원장 김선태 목사, 김정자 사모, 도림교회 정명철 목사, 태안근흥장로교회 유경선 목사, 실로암시각장애인복지회 이사 구철희 교수의 후원으로 진행되었습니다.



## 통합학교 내 시각장애학생을 위한 기초재활 교육



보이지 않아도 그 별은 있네, 잡히지 않아도 바람이 되어 불어오네  
구름이 가려도 태양은 빛나네, 우리 기슴 속에도 빛나는 꿈이 있다네 별처럼!  
'보이지 않아도 별은 있네' 가사 中

문의전화 가족지원팀 02-880-0601~7

지난 평창 동계패럴림픽 개회식에서 한 시각장애인 소녀가 '보이지 않아도 별은 있네'라는 노래로 전 세계 스포츠 팬들의 마음에 진한감동을 주었습니다. 이 소녀는 한 매체에서 "장애인인든 비장애인인든 우리 모두 어렸을 때부터 무언가를 하고 싶고, 꿈을 꾸는 게 당연했다. 하지만 은연중에 우리는 우리의 범주를 비장애인으로 당연히 한정지었던 것 같다. 장애가 있어도 꿈을 꾸는 게 지극히 자연스러운 사회, 함께 만들어갔으면 좋겠다."라는 말을 하며 시청자를 울렸습니다.

한 시각장애인 소녀의 말처럼 이 세상에 태어나 자라나는 모두는 가능성을 믿고 미래를 꿈꿉니다. 그 꿈의 범주는 누구도 가늠할 수 없지만 우리사회는 슬프게도 장애학생들을 사각 프레임에 가두고 있습니다. 또한 교육은 백년대계라는 말이 무색 할 정도로 장애학생들의 교육정책은 부실한 실정입니다.

국립특수교육원에서 발표한 자료에 따르면 우리나라 시각장애학생 통합교육 배치 현황이 2009년에는 640여 명, 2019년에는 15,687여 명으로 통합교육을 받는 시각장애학생의 수가 지속해서 늘어나는 추세이나 시각장애학생들에 대한 편의제공과 교육환경이 시각장애학생의 학습욕구에 부합하지 않는 상황입니다.



또한 통합학교에는 전문가 훈련을 받은 시각장애 특수교사 부족과 시각장애에 대한 낮은 이해 등으로 인해 점자교육과 보행 교육을 필요로 하는 시각 장애학생들에 대한 개별화 교육이 이루어지지 않고 있으며, 장애로 인한 차별로 사회적 관계 형성 및 교우 관계 유지에 어려움을 겪고 있습니다.



이에 실로암시각장애인복지관 설리번학습지원센터는 2월 18일(화)부터 21일(금)까지 통합학교에 재학 중인 시각장애학생을 대상으로 봄방학을 맞이하여 시각장애인으로서 긍정적 정체성을 형성하고 통합학교 생활에서의 학습 정상화를 위한 학습지원 뿐 아니라 스트레스 해소, 사회성 향상을 위한 기초재활 교육을 진행했습니다.

본 센터에서는 2019년 실시된 자립생활교육과정 중 핵심 내용을 선정하여 시각장애 이해를 바탕으로 한 체계적이고 전문적인 기초재활 프로그램들을 구성하였으며 자세한 내용으로는 ▲학습매체 및 시기능 평가 ▲저시력 컴퓨터교육/전맹 한소네교실 ▲우리들의 감정카드(자기마음 돌아보기) ▲그룹 퍼커션 교실 ▲자기결정교육 ▲시각장애 직업 체험 ▲시각장애 대학생 선배와의 만남 등을 실시하였습니다.

이번 교육에 참석한 한 시각장애학생은 "시각장애인을 위한 보조기들이 이렇게 많은 줄 몰랐어요. 이제는 보조기를 잘 활용해서 열심히 공부할 거예요. 그리고 학교에서 저를 도와주는 친구들은 많지만 함께 놀거나 이야기를 나누는 친구들이 없었어요. 하지만 교육에 참가하면서 오랜만에 또래 친구들과 웃으며 떠들고 신나게 타악기도 두드리고 시각장애인 대학생 선배들과 속마음도 나눌 수 있어서 행복했어요."라고 소감을 전했습니다.

한편, 설리번학습지원센터에서는 시각장애인과 시각중복장애인에게 유아기부터 성인기의 발달연령에 필요한 다양한 분야의 교육재활서비스와 가족지원사업 등을 진행하고 있습니다.

## 내가 매일 가는 학교 일상의 풍경을 알아가는 특별한 촉각지도

‘캠퍼스 보행안내 촉각지도’



촉각지도가  
무엇인가요?

새로운 나의 일상이 시작된  
대학 캠퍼스

촉각지도는 시각장애인이 이동 시 건물이나 공간 등의 위치정보를 손으로 만져서 이해할 수 있도록 점자나 양각으로 만든 지도입니다. 시각장애인이 눈으로 볼 수 없는 공간을 손으로 인지해야 하기 때문에 촉각지도는 복잡한 정보는 단순하게, 정확한 정보로 혼란을 야기하지 않도록 제작하고 있습니다. 이 촉각지도는 시각장애인이 일상생활을 하는 동안 새로운 곳의 정보를 미리 학습하여 낯선 장소나 낯선 환경에서 당황하지 않고 적응할 수 있도록 목적지 보행을 돋습니다.

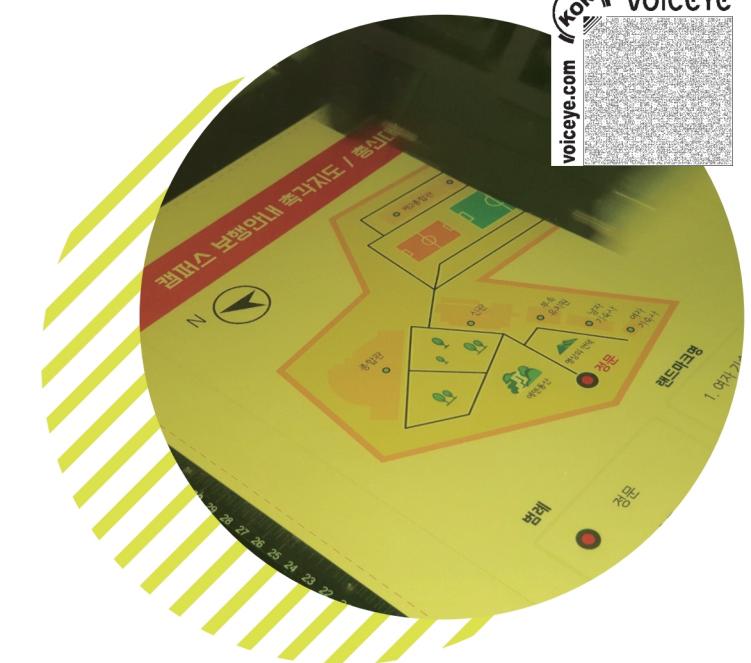


문의전화 촉각교재제작팀 02-880-0620~4



캠퍼스 보행안내 촉각지도  
제작 및 보급

실로암시각장애인복지관은 한국증권금융나눔재단 지원으로 시각장애인들을 위한 ‘캠퍼스 보행안내 촉각지도 제작 및 보급’ 사업을 진행하고 있습니다. 지난 3월 수도권 대학교 캠퍼스 및 시각장애특수학교에 신청 접수를 받아서 캠퍼스 10곳(가톨릭대학교, 국민대학교, 단국대학교, 명지대학교, 성균관대학교, 숙명여자대학교, 연세대학교, 종신대학교, 한국예술종합학교, 방배중학교)을 최종 선정하였고, 62점의 촉각지도를 제작하게 되었습니다. 그리고 촉각지도가 완성되면 6월 경에 각 대학의 장애학생지원센터로 배포하여 시각장애인들이 활용할 수 있도록 지원할 예정입니다. 이 촉각지도로 시각장애인들이 캠퍼스를 안전하게 보행할 수 있기를 기대합니다.



실로암시각장애인복지관  
촉각교재제작팀 소개

본 기관은 2010년부터 지금까지 시각장애인들의 보행을 지원하기 위해 다양한 촉각지도 제작 사업을 실시하였습니다. 또한 장애특성을 반영한 유니버설 촉각교재를 다양하게 개발하여 시각장애인뿐만 아니라 교사나 부모가 함께 활용할 수 있도록 지원하고 있습니다. 이 밖에도 시각장애인들의 학업과 직무에 필요한 촉각점자교재 시리즈 개발, 교과 학습 촉각교재 제작, 촉각명화 제작 및 전시 등 시각장애인의 학습과 직무에 도움을 주는 다양한 촉각사업을 운영하고 있습니다.



## 코로나19를 대처하는 실로암의 자세 기다려 봄, 기대해 봄 보통의 날

복지관 어딜 가나 들리는 정다운 담소와 흘러나오는 행복한 웃음소리들..

코로나19 대응 방침에 따라 복지관이 휴관 되며 보통의 날들이 멈췄다.

하지만 실로암은 이용자와 직원 모두의 건강과 안전을 지키기 위해 오늘도 여전히  
분주히 움직이며, 다시 보통의 날을 기다리고 있다.



문의전화 운영지원팀 02-880-0510~6



복지관을 방문하는 모든 분들을 대상으로 한명도 빠짐없이  
복지관 입구에서 열체크와 방문기록, 손소독 등을 실시하고  
있습니다.



사무실, 계단, 복도, 화장실, 교육실, 스튜디오 등 빠짐없이  
매일 1회 소독 및 방역을 진행하고 있습니다.



문 손잡이와 각종 스위치 등 사람손이 닿는 모든 곳에 매일  
2회 소독을 실시하고 있으며, 특히 시각장애인분들의 이동  
을 도와주는 핸드레일을 매일 2회 소독하고 있습니다.



매일 오전과 오후 코로나 예방을 위한 안내방송을 실시하며,  
복지관 종사자들을 대상으로 하루 2번 발열체크를 진행합니  
다. 또한 종사자들은 근무 중 마스크 착용의무화를 하고 있  
습니다.



시각장애인 이용자분들의 불편을 최소화하기 위해 실로암  
음성재활정보서비스(ARS), 실로암 포네, 온라인 서비스, 개  
별 프로그램 등을 운영하고 있습니다.



경제적으로 어려운 재가시각장애인들의 가정에 매주 방문  
하여 밀반찬 지원 및 상담 제공 등 찾아가는 복지서비스를  
실시합니다. 특히 코로나19로 인해 더욱 어려운 시간을 보내  
고 있을 대상자 분들을 위해 밀반찬 및 특식지원을 주 2회로  
확대 실시하였으며, 사회복지공동모금회의 후원으로 맞춤  
형 안전키트(손 소독제, 세정제, 비상  
식량 등)를 제공하여 대상자들의  
경제적 · 심리사회적 어려움을  
경감할 수 있도록 노력했습니다.



## 복지관



## 1:1 퍼스널트레이닝 프로그램 ▶

문화체육지원센터에서는 겨울특강으로 1:1 퍼스널트레이닝 프로그램을 진행하였습니다. 총 11명의 이용자들이 참여하였으며, 문화체육지원센터 체육지도자들이 이용자들의 개인 특성 및 욕구에 맞춰 주 2회 동안 체계적으로 운동 프로그램을 실시하였습니다.



## ◀ 실로암 전체 직원연수

시각장애인 이용자와 지역주민을 위한 사업들을 더욱 건강하게 운영하고, 소통하기 위해 각 사업별로 계획을 수립하고 점검하는 시간을 가졌습니다.



## ▲ 설맞이 명절행사

실로암주간보호센터에서는 경자년 새해를 맞아 설날 명절행사를 진행했습니다. 직원들의 세배와 어르신들의 덕담으로 시작한 명절행사는 윷놀이, 노래자랑, 다과회 등이 준비되어 더욱 풍성함을 더했습니다.



## ▲▶ 양궁교실 운영

문화체육지원센터에서는 우리나라 최초로 시각장애인 양궁종목을 운영하여 선수육성 및 국내·외 대회 참가를 목표로 맹훈련을 진행하고 있습니다.



실로암은 코로나 19 위기경보가 심각단계로 격상한 후 집단 프로그램 활동을 중단하였으며, 개별 단위의 프로그램을 운영하였습니다.  
서울특별시 대응 방침에 따라 직원 모두 개인위생 수칙을 지키며 방역활동을 이어나가고 있습니다.

## 학습지원센터



## ◀◀◀ 아이프리 데이지도서 제작

매 월 모집된 자원봉사자들이 일정 시간 교육을 이수하고 직접 제작에 참여하여 시각장애인들의 학습, 직무, 여가에 필요한 전자도서를 효율적으로 제공하고 있습니다. 이를 통해 이용자들은 아이프리 전자도서관에서 직접 도서를 다운로드 받아 언제든 원하는 책을 이용할 수 있습니다.

코  
이  
디  
양  
드  
거  
축  
관



## ▲▲ 성인음악교육 프로그램 개강

음악재활센터에서는 성인 시각장애인에게 여가 및 음악활동의 기회를 제공하기 위해 피아노, 성악, 드럼, 통기타 등 다양한 성인음악교육 프로그램을 개강하였습니다.

## 컴퓨터활용능력 자격증대비반 ▶

자기개발 및 취업경쟁력 강화를 위해 컴퓨터활용능력 2급 필기시험 응시를 희망하는 시각장애인을 대상으로 소프트웨어 및 하드웨어의 개념 및 정리, 스프레드시트 활용 등의 교육을 진행하였습니다.



실로암학습지원센터는 복권기금의 지원을 받아 운영되고 있습니다.

## 설리번학습지원센터



### ◀▶ 아동청소년방학특강

시각장애인을 대상으로 창의력과 표현 능력을 향상시키기 위해 운동, 음악, 독서를 접목시킨 통합프로그램 수업을 실시하였습니다.



### 수학도형특강 ◀▶

미래나눔교실을 수강하고 있는 시각장애아동들에게 수학족각교재를 활용하여 수학-도형특강 프로그램을 진행함으로써 평소에 어려워했던 도형개념 형성 및 도형감각 훈련을 기반으로 수학적인 문제해결능력을 향상시켰습니다.



### ◀▼▼ 점자동화책만들기교실

지역사회 주민들을 대상으로 대체도서 제작기법을 교육하여 지속적으로 시각장애인을 위한 도서 제작을 할 수 있도록 하는 점자동화책 만들기교실을 진행하였습니다.



### 시각중복장애인 평생교육

시각중복장애인 평생교육 이용자들은 '코로나19'로 인한 방학 장기화에 따라 가정에서 수업 차시에 맞춰 일상생활 과제를 진행 중입니다. 과제내용은 '나의 하루 계획서 작성하기, 자기관리 (양치질, 면도기 사용, 빗질하기 등), 옷관리하기(정리, 갈아입기), 위생관리, 건강관리' 등으로 이용자들이 단원별 과제를 보호자의 최소한의 도움을 받으며 수행하고 있습니다. 한주간 수행한 과제는 담당자가 보호자와 직접 통화로 점검하고, 이용자의 건강상태도 함께 체크하고 있습니다. 과제점검 시 이용자들이 수행 중에 어려웠던 점을 공유하고, 담당자가 즉시 피드백을 제공하는 방식으로 진행하고 있습니다.

## 직업재활시설 직업재활센터&직업평가센터&근로사업장&보호작업시설&관현맹인전통예술단



### ◀ 2020년 상반기 직업능력개발훈련

근로사업장에서는 2020년 상반기 직업능력개발훈련 5개과의 (바리스타카페창업훈련 24기, 베이커리창업훈련 15기, 안마지압 창업훈련 40기, 장애인권·인식개선 전문강사양성훈련 5기, 장애인 점역교정사 양성훈련 12기) 입학식과 함께 교육을 진행하였습니다. 총 25명의 훈련생이 교육에 참여하며 5개월의 훈련기간 동안 많은 것을 배워갈 수 있기를 바랍니다.



### ▲ 관현맹인전통예술단 국내 공연소식

인천 안산초등학교, 효자노치원, 하남 영락경로원, 인천 미래복지요양센터, 시립옹산노인복지관 등 총 6곳에서 장애인인식개선공연을 진행했습니다. 또한, 예술단의 단합을 위해 2월 13일부터 14일까지 부산 일대로 워크숍을 진행하였습니다.



### ▲ 이동평가 소식

직업평가센터에서는 안마수련원 본원, 대린직업훈련원, 경기안마수련원에서 이동평기를 실시하였습니다.

### ▲ 카페모아 관악구청점 리뉴얼

시각장애인 바리스타의 작업공간을 확보하고 안정성을 보장하는 동시에 카페에 찾아오는 이들을 위해 쾌적한 환경을 마련하고자 리모델링 (노후된 인테리어 및 가구 교체)을 실시하였습니다.

### 직장 내 인식개선교육 ▲▲

한국국제협력단(해외파견코디네이터), 구립영등포어르신복지센터, 성민종합사회복지관 총 3곳에서 59명을 대상으로 '직장 내 장애인 인식개선교육'을 진행하였습니다.

“1977년 전맹이었던 캐나다인 조 루이스와 패트릭 요크는 시각장애인이 도움 없이 경기를 즐기거나 오락 활동을 할 수 있는 스포츠 혹은 게임을 만들고자 하였다. 이후 구기 스포츠인 쇼다운을 만들게 되는데 유럽과 북미 전역에 널리 퍼지며 시각장애인이 안전하게 즐길 수 있는 스포츠 종목이 되었다.”

안녕하세요. 중학교에서 역사를 가르치고 있는 시각장애인교사 류창동이라고 합니다. 실로암과의 인연은 중학교 3학년 때 방과후 학습지원을 받으면서 시작되었습니다. 이후 시각장애대학생을 위한 실로암의 장학사업인 효명장학금을 지원 받으며 현재는 효명장학생 선배로 시각장애인 후배들을 위한 멘토링 활동을 하고 있습니다.

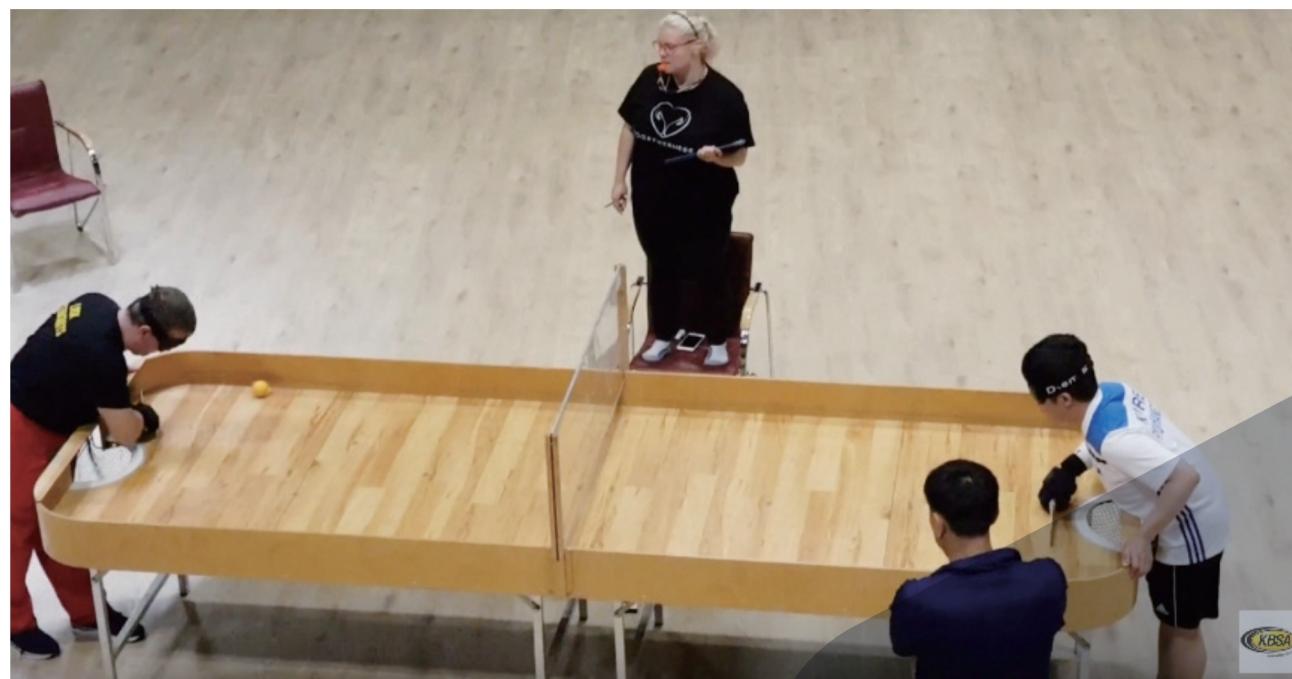
저는 효명장학생 선배로서의 활동 뿐 아니라 다양한 영역에서 활동을 하는데요. 바로 시각장애인 스포츠 쇼다운 선수입니다. 비록 전문선수는 아니지만 나름 국내 전국대회에서의 우승과 해외출전을 한 경험이 있습니다.

비장애인들은 다소 생소할 수 있는 시각장애인 스포츠 쇼다운은 탁구나 오락실에서 보이는 에어하키와 매우 유사합니다.

## 시각장애인스포츠 ‘쇼다운’을 아시나요?



interviewee  
서연중학교  
류창동 역사 교사



공이 빠져나가지 않도록 둘레에 난간을 두른 직사각형 테이블에 두 선수가 고글을 쓴 후 마주 보고 서서 짧은 배트를 이용해 소리가 나는 공을 쳐 상대 골망에 넣는 경기입니다.

경기규칙이 간단한 쇼다운은 비장애인 파트너가 없어도 경기를 할 수 있어 시각장애인들 누구나 쉽게 접할 수 있습니다. 또한 시각장애인들은 시각의 제한으로 운동 부상에 대한 두려움이 큰데 쇼다운은 부상에 대한 걱정을 하지 않아도 되며 남녀노소 모두가 즐길 수 있는 스포츠가 아닐까 합니다. 쇼다운의 가장 큰 매력을 꼽자면 눈을 가리고 청각에만 의존해 하는 경기이기 때문에 집중력 향상에 큰 도움이 되는 스포츠로서 알면 알수록 박진감과 스릴이 넘치는 매력적인 스포츠입니다.

쇼다운을 처음 접하게 된 계기는 서울맹학교 재학시절이었는데요. 체육시간에 친구들과 쇼다운을 하며 스트레스도 풀며 즐겁게 학창시절을 보냈습니다. 하지만 한국사회 내에서는 생소한 스포츠였기 때문에 맹학교를 졸업 후 쇼다운을 할 수 있는 기회가 없었습니다. 더더욱 지역사회 내에서는 시각장애인들이 운동을 할 수 있는 공간이 없기 때문에 제대로 된 취미를 가질 수 없었습니다.

그러던 중 2015년 서울에서 세계시각장애인경기대회가 개최되었는데 쇼다운이 경기종목으로 있으면서 한국 사회 내 알려지게 되었습니다. 그로 인해 국내 대회가 생기고 저에게도 선수로 참가할 수 있는 기회가 생겨 쇼다운 선수로 활약을 할 수 있었습니다.

꾸준히 쇼다운 선수로 활동을 하며 2018년에는 시각장애인 국가대표로 선발되어 동유럽에 위치한 리투아니아에 가게 되었습니다. 비록 좋은 성적을 거두진 않았지만 뜻 깊은 경험을 얻었습니다. 이후 쇼다운에 대한 열정을 가진 마음 맞는 이들과 사비를 들여 핀란드 쇼다운 경기에 참여하기도 하며 꾸준히 활동을 이어가고 있습니다.

마지막으로 저에게 바람이 있다면 시각장애인스포츠인 쇼다운이 널리 알려져 누구나 쉽게 접하며 즐길 수 있는 스포츠가 되길 바랍니다. 앞서 이야기한 것처럼 장애인 비장애인 남녀노소 구분 없이 모두가 즐길 수 있는 멋진 스포츠이기 때문입니다. 또한 아직까지 한국 내에는 쇼다운을 할 수 있는 공간이나 시설이 구비되어있는 곳이 많지는 않기 때문에 활동할 수 있는 공간이 늘어나 어디를 가든지 쇼다운 스포츠를 즐길 수 있길 바랍니다.



# 코로나19를 이겨내는 '슬기로운 영양 생활'



투고자  
운영지원팀 강은영 영양사

코로나19가 전 세계로 확산되고 있는 가운데, 아직 이를 해결할 코로나19의 백신은 아직도 개발되지 않고 있는 실정이다. 코로나19를 이겨내기 위해 다양한 예방법이 제시되고 있으며, 그 중에서 면역력 강화가 코로나19 예방에 최선의 방법으로 부각되고 있다.

면역력을 높이는 방법으로는 균형 잡힌 식사가 손꼽히는데 슬기로운 영양 생활로 코로나를 이겨내길 바라며 우리주변에서 쉽게 찾아 볼 수 있는 몇 가지 슈퍼푸드를 소개하려고 한다.

## 파프리카



감염을 막으려면 비타민C가 중요하다. 파프리카에는 감귤류의 2배가 넘는 비타민C가 들어 있다. 중간 크기 빨간 파프리카를 하나 먹으면 하루 필요 한 비타민C의 169%를 공급할

수 있다. 특히 초록색보다는 빨간색에 영양이 풍부한데 그 이유는 가장 늦게 수확하기 때문이다. 빨간색 파프리카에는 초록색 파프리카에 비해 비타민C가 1.5배, 비타민A가 8배가 많이 들어 있다.

## 닭고기

아연은 모든 세포에 필요하지만 특히 면역 세포의 기능과 발달에 중요한 역할을 한다. 병아리콩 같은 콩류, 귀리 같은 통곡물에도 아연은 들어 있지만 닭고기 같은 동물성 식품으로 섭취할 때 몸에 흡수가 잘 된다. 닭고기 85g에는 아연 2.4mg이 들어 있다. 하루 필요 한 총량은 여성은 8mg, 남성은 11mg. 껍질을 벗겨 지방을 제거한 살코기로 먹는 게 좋다.

## 시금치

시금치에는 비타민C가 풍부하다. 그러나 면역력 강화에 좋은 식품으로 시금치를 꾹는 것은 비타민C 외에도 캠페롤, 케르세틴 등 항

산화 성분이 잔뜩 들어 있기 때문이다. 요즘 같은 때라면 밥 먹을 때 반찬으로 시금치무침을 빼뜨리지 않는 게 좋을 것 같다.

## 유산균식품

면역세포의 70%는 장 내에 분포되어 있다. 따라서 우리 몸의 장 내 환경은 면역력에 중요한 역할을 한다. 요거트는 소화에만 좋은 게 아니라 감기에도 좋다. 발효식품에 든 프로바이오틱스가 몸의 면역 반응을 지지하기 때문이다. 요거트에는 또 비타민A, 칼슘, 아연, 칼륨, 그리고 탄수화물이 풍부하다. 김치 또한 장 건강에 좋은 대표 발효음식으로, 세계김치연구소는 김치 유산균이 면역질환의 예방과 개선에 이롭다고 설명한다. 코로나19 확산 이후 미국에서 불티나개 팔리는 한국식품 중에 하나이기도 하다.



면역력 강화를 위해 보충제(영양제)를 찾는 이들도 많지만 전문가들은 어떤 영양소든 보충제(영양제)보다는 음식으로 섭취하는 게 낫다고 말한다. 그래야 효과가 강력할뿐더러 카로티노이드, 플라보노이드 등 필수적이진 않더라도 몸에 유익한 수백 가지 다른 영양소가 따라온다는 것이다. 하지만 면역력을 키우는 식품들을 열심히 먹고 있어도 지금 소개 할 식품들을 많이 섭취하고 있다면 면역력 강화는 기대하기 힘들다.

## 술



과음하면 몸의 면역력이 떨어져서 각종 바이러스 질환에 감염될 위험이 높아지는데 그 이유는 간을 피로하게 만들어 면역력을 떨어뜨리기 때문이다. 술만 마시고 음식을 제대로 섭취하지 않아 영양 상태가 좋지 않은 알코올 중독 환자는 특히 음주로 인한 간 손상이 심해 면역력이 많이 떨어진다고 알려져 있다. 따라서 면역력을 높이려면 과음을 피해야 한다.

## 카페인

카페인 섭취 역시 지나친 이뇨작용으로 몸 속 수분을 배출시킨다.

면역력 관리를 위해 충분한 수분을 섭취하라는 전문가 권고를 고려한다면 되도록 카페인을 피하는 것이 좋다. 커피 등 카페인 음료 한 잔을 마셨다면 생수 한 잔을 섭취해 수분을 보충하는 것이 필요하다.

## 설탕

면역 체계는 하나의 독립 체가 아니라 시스템이다. 즉 면역력을 유지하려는 조화와 균형이 필요한데설탕은 이를 모두 방해하는 주범이다. 면역력을 손상시키는 설탕의 활동 영역은 꽤나 광범위하다. 다량 섭취하면 바이러스들에게 먹을거리를 제공하고, 백혈구의 세균 파괴 능력을 떨어트리며 체내 미네랄의 불균형도 일으킨다. 이로 인해 우리 몸은 감기나 독감뿐 아니라 암과 같은 큰 질병에도 취약해진다.



면역력을 높이는 음식이 코로나19 예방에 무조건적으로 도움이 되는 것은 아니다. 현재까지 코로나19 예방에 도움이 된다고 공식적으로 발표된 식품은 없다. 다만 현재 코로나19에는 뚜렷한 치료법이 없는 만큼, 개인으로서는 질병관리본부의 예방 수칙을 잘 따르고 개인 면역력을 강화하는 것이 가장 좋은 예방법이다.



## 2020년 봄 당신의 방구석 취미활동을 도와줄 힐링 영화 & 도서 추천

코로나19가 장기화되면서 이른바 '코로나블루(코로나19+우울함(blue))'를 합성한 신조어'를 느끼는 사람들이 많이 늘고 있다. 외부 활동이 제한됨에 따라 감염 불안, 우울, 스트레스를 느끼고 있기 때문인데요. 이에 실로암은 내부 활동이 찾아진 요즘 많은 이들의 우울증 해소를 돋우고자 힐링 영화와 도서를 추천하고자 합니다.

출처: 네이버 영화, 네이버 책



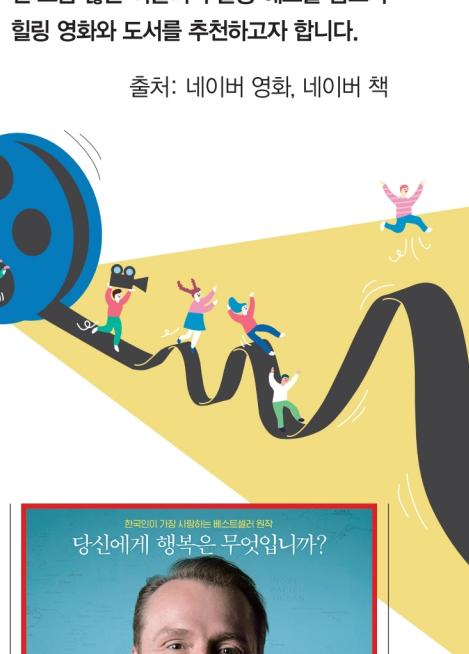
**레인 오버 미**  
감독 마이크 바인더  
개봉일 2007.09.06.  
두 사람이 열어가는 희망의 세계  
당신의 옆에 있는 사람은 누구인가요?



**꾸뻬씨의 행복여행**  
감독 피터 첼섬  
개봉일 2014.11.27.  
매일 같이 불행하다고 외치는 사람들을 만나는 런던의 정신과 의사 '헥터', 과연 진정한 행복이란 뭘까 궁금해진 그는 모든 걸 제쳐두고 훌쩍 행복을 찾기 위한 여행을 떠난다.



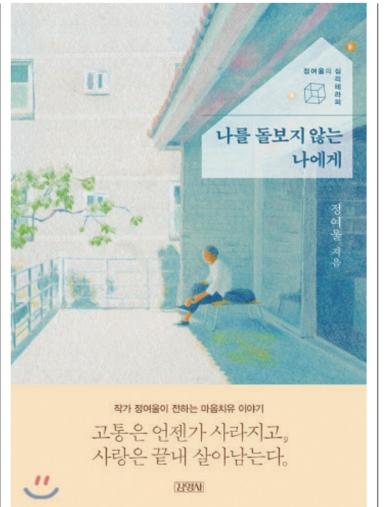
**바그다드 카페**  
감독 퍼시 애들론  
개봉일 2016.07.14 재개봉  
황량한 사막에서 일어난 마법 같은 기적!



**100일 동안 100가지로 100퍼센트 행복찾기**  
감독 플로리안 데이비드 핏츠  
개봉일 2019.09.12.  
모든 것을 버린 후에 찾게 된 것은?



**원더**  
감독 스티븐 크보스키  
개봉일 2017.12.27.  
“넌 못생기지 않았어. 네게 관심 있는 사람은 알게 될 거야.” 헬멧 속에 숨었던 아이 ‘어기’, 세상 밖으로 나오다!



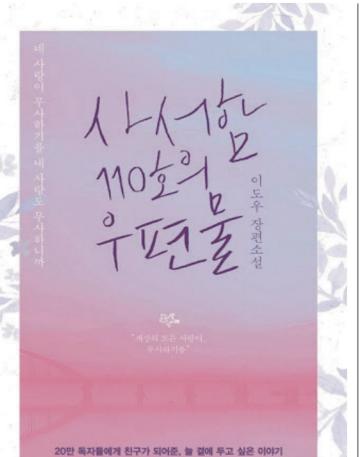
**나를 돌보지 않는 나에게**  
저자 정여울 | 출판일 2019.10.23.  
“고통은 언젠가 사라지고, 사랑은 끝내 살아남는다.”  
나를 돌보지 않는 나를 위한 심리테라피. 마음의 응급처치가 필요할 때 구급상비약처럼 꺼내 읽기 좋은 이야기



**나는 나로 살기로 했다**  
저자 김수현 | 출판일 2016.11.28.  
냉담한 현실에서 어른살아이를 to do list  
누구도 흉내 내지 않고 누구도 부러워하지 않는 나를 인정하고 사랑하는 방법을 말하다.  
“아무런 잘못 없이 스스로를 질책해야 했던 나와 닮은 누군가에게 전하고 싶다. 우린 잘못이 없다고. 나로서 당당하게 살아가도 된다고 말이다.”  
- 본문 중에서



**지쳤거나 좋아하는 게 없거나**  
저자 글배우 | 출판일 2019.09.04.  
인간관계, 일, 연애 나를 힘들 게 하는 모든 것에서 지친 마음을 쉬어가게 해주는 책  
“어쩌면 아무도 만나지 않는 것이 인간관계로 지친 나에게 가장 큰 휴식일 수 있습니다.” - 본문 중에서



**사서함 110호의 우편물**  
저자 이도우 | 출판일 2016.03.18.  
‘다시 한 번 사랑해보기로 한’ 모든 이를 향한 따뜻한 시선. 한결같이 독자들의 마음을 설레게 한 롱 스테디셀러.  
내 사랑은 발끝으로 살금살금 걸어 내 정원으로 들어왔네.



**당신이 옳다**  
저자 정혜신 | 출판일 2018.10.10.  
“지금 마음이 어떤세요? 도대체 얼마나 힘들었던 거예요?”  
공감과 경계의 기술로 짓는 소박하지만 든든한 ‘집밥’ 같은 심리학! 만성적인 ‘나’기근과 관계의 갈등에 시달리는 이들을 위한 책

# 코로나19 그리고 중증장애인에 대한 방역 대책

문의전화 실로암장애인자립생활센터 02-880-0810~6



투고자  
실로암장애인자립생활센터 남정한 소장

지난 2월 21일 보건복지부 박능후 장관의 발표는 다음과 같았다.

- ① 중증장애인, 노인 등 거동이 불편한 분들을 대상으로 이동 검체채취를 실시한다.
- ② 취약계층 시설에 유증상자 출입을 금지한다.
- ③ 시설 휴관 시 장애인에게 활동지원 서비스나 긴급돌봄 서비스를 지원한다.



현재 드라이브 스루, 워킹 스루 등 다양한 진단방식을 통해 진단 속도를 빼르고 간단하게 진행하는 것이 급속도로 늘어나고 있는 감염병 확산을 통제하는 도구로서 각광을 받고 있다. 하지만 그곳에 시각장애인이 찾아가면 혼자서도 진단을 받을 수 있는가? 질병관리본부 홈페이지에서 감염병 진단에 대한 장애인관련 자침은 전혀 찾을 수가 없었다. 아직까지 그 어느 곳도 이에 대한 시원한 답변을 해주는 곳은 없었다.

정부는 조기 진단과 조치 그리고 예방을 대책의 핵심 사항으로 판단하고 신속한 진단을 위해 선별진료소를 더욱 확대하였으며 인력 부족지역은 공중보건의사를 전환 배치하였다. 한편 의료 인력에 대한 교육·훈련도 강화한다는 등의 다양한 정책을 발표 했다.

그러나 정부의 대책발표에도 불구하고 당사자들의 현 상황에 대한 목소리는 여전히 불안했다. 최근 장애인계의 봉분을 산 것은 집단거주시설의 장애인 확진자 대량 발생문제였고, 다음으로 자가격리자의 지원정책의 문제였다. 최근 대구지역을 중심으로 감염자의 자가 격리 중 사망사건이 연달아 발생했으며 이에 따라 정부 정책은 조금씩 변해가는 모습을 보였다. 요양병원의 집단감염에 대해서는 격리병동으로 입원조치가 일부 이루어졌으나 최근 다수의 확진자 발생에 대해서는 완전한 대책 마련에 여력이 미치지 못하는 것으로 보인다.

그나마 정부의 공적마스크 운영으로 지난 2월과 3월에 15~20개 정도 기초생활수급권자에게 지급될 마스크를 마련할 수 있었다고 하는데 이 물량은 이미 미세먼지 대응을 위해 미리 확보해 두었던 물량이라고 한다.

그간 질병관리본부의 대처방식은 몇 차례의 변화를 겪었다. 초기 대처에는 밀접 접촉자에 초점을 맞추는 방식이 대구지역의 신천지 종교집단을 중심으로 한 크러스터 발생 이후로는 밀접 접촉 이외에 시설폐쇄 전수조사 체계로 변화되었다. 3월말에는 해외 유입에 대한 입국자 전수에 대한 검역대처가 진행되고 있으며 이제는 조심스럽게 장기화에 대비해야한다는 목소리가 나타나고 있다.

시청각장애인에 대한 정보접근 보장에서 장애 당사자의 문제제기(청각장애 수어통역문제제기) 이후 정부 대책이 나타났다. 그러나 여기에서도 실제 진료소를 찾은 시청각장애인당사자를 어떻게 지원하여 진단검사를 시행하는지에 대한 절차는 안내되지 않는다.

답답한 필자에게 나름의 답변을 해준 건 보건소에 근무하는 지인이었다. 결론은 '없다'이다. 혼자서 보건소에 오면 안 된다는 것이다. 코로나 발생 이전에도 요양시설에 입소를 원해 건강검진을 받으려 내원하는 노인환자가 많았으나 이들 또한 기본적인 소변검사를 비롯한 여러 검사 진행을 위해 보호자를 동반할 것을 안내받았는데 하물며 장애인당사자에게 맞춰진 검사진행이 가능하겠냐는 말이다. 더욱이 이번 코로나19에 대한 검사에 동반인이 필요하다는 것은 감염병에 대한 검사라는 점에서 일반 건강검진의 검사와 그 성격이 다르다. 질병 확산의 가능성 있는 이상 가족이나 활동지원사에게 동반을 요구하기 어렵기 때문이다.

2020년 21세기의 우리는 아직도 장애 당사자에 대한 감염병 감염에 대한 대응메뉴얼이 없다. 흑여나 필자가 못 찾은 것일지 몰라 질병관리본부 홈페이지를 이잡듯이 찾았다. 그러나 그나마 확인할 수 있는 내용은 질병관리본부 콜센터, 장애인 차별금지 및 권리구제 관한 법률 소개 등 그 외 장애인 관련 법률에 대해서 게시된 것이 전부였다. 그간 메르스, 사스(SAS) 등 다양한 감염병의 위협이 있었음에도 장애인당사자에 대한 진료소에서의 이동지원, 안내 등은 모두 당사자 개인의 뜻 일 뿐이었다.

이제 정부는 코로나19 장기화에 대비하여 또 다른 정책변화를 주도해야 할 시점이다. 또한 이번 4.15선거를 통해 장애당사자의 분산된 재난 등의 조치에 대해 적절한 대응 정책을 수립하여 장애당사자 및 사회적 취약계층의 안전한 지원과 돌봄을 이룩해 나가야 할 시점이다.



YouTube 공식 유튜브 채널 오픈

TVS

# 실로암시각장애인복지관 TV

#세대공감방송 #리얼방송 #3월 그랜드오픈

보다 생생한 복지관의 소식과 실로암만의  
차별화된 콘텐츠를 지금 유튜브에서 만나보세요

유튜브 검색창에  
[실로암시각장애인복지관]을 검색하세요!

01

실로암시각장애인복지관 | 🔎

유튜브 검색창에  
“실로암시각장애인복지관”  
검색

02



빨간색이라고 된  
구독을 누른다.  
(구독을 누르면 구독중으로 바뀜)

03



좋아요(엄지척 표시)를  
누른다.

▶️ 🙌 🔔  
구독·좋아요·알람설정



오늘부터 우린 1일

실로암과  
온라인 친구해요

실로암시각장애인복지관

장애인의 행복한 사회  
실로암이 함께  
만들어가겠습니다

<http://www.silwel.or.kr>

facebook

실로암시각장애인복지관  
팔로잉하고  
댓글로 인사해요

@silwel.or.kr

Instagram

관심을 담아 팔로잉 꾹  
사랑을 담아 하트  
꾹 눌러주세요

@siloam1997

해피빈

콩은 사랑을 싣고  
이웃에게로  
흘러갑니다

<https://happylog.naver.com/silwel>



