

빛을주는 실로암

실로암시각장애인복지관
147번째 이야기



S



I



L



O



A



M

SUMMER 2020

contents



#의료진덕분에 #실로암식구들덕분에
#고맙습니다

#의료진덕분에 #시각장애인여러분덕분에 #함께하는 #실로암시각장애인복지관

우리 모두의 보통의 날을 기다리며, 실로암과 함께 동행하며

아름다운 걸음을 이어가주세요.

「빛을 주는 실로암」 2020년 여름호 (통권147호)
발행일 2020년 9월 30일
이사장 김선태
발행인 김미경
편집인 함요한, 이지영, 이하은
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>
인스타그램 <https://www.instagram.com/siloam1997/>
복지관 공식 유튜브채널
<https://www.youtube.com/channel/UCQArgTwASMIeV6TYN4LU5g>
해피로그 <http://happylog.naver.com/silwel.do>
Web BBS <http://web.silwel.or.kr>
실로암포네 (모바일 포털 정보서비스)
ARS 02.880.0900
문의 기획홍보팀 02.880.0865
제작 우리미술 02.2275.6960

포커스1
7일이면 원하는 전자도서를 내 손 안에! 나만의 전자도서, 마이픽(My pick) 서비스 ——— 04

포커스2
시각장애인가정과 함께 하는 '우리가족 추억 만들기' ——— 06

포커스3
2020년 서울형 권리중심의 중증장애인맞춤형 공공일자리사업 실로암시각장애인복지회의 새로운 도전 ——— 08

포커스4
관현맹인전통예술단, 슈피겐코리아와 언택트 라이브 전통문화공연 진행 ——— 10

해피스토리
2020년 4월 ~ 8월 사업 현장 ——— 12

유튜브영상, 어디까지 보았니? (복지관 공식 유튜브 채널)
TV·S / 영화톡톡 / 나눔연주 / 홈트레이닝 ——— 16

헬로우 복지관
실로암시각장애인복지관 신생팀 '노인복지팀'을 소개합니다 ——— 17

실로암 똑똑정보
언택트 시대, 우린 터치 하나로 컨택! 실로암 포네 ——— 18

지금의 장애인계 소식
달라진 장애인 정책들은 무엇이 있을까? ——— 20

#핫이슈
'집콕'해서 지루한 일상, '홈'라면 괜찮아 ——— 22

코로나19 사회적 거리두기
마스크 착용 시 주의사항 & 개인방역 핵심수칙 & 실로암 복지관의 모습 ——— 24

후원보고
2020년 4월 ~ 8월 후원자 명단, 후원금 내역 ——— 26

7일이면 원하는 전자도서를 내 손 안에! 나만의 전자도서, 마이픽(My pick) 서비스



2020년 5월 6일 시각장애학생을 위한 전자도서 제작 서비스,
‘마이픽’ 서비스를 개시하였습니다.
마이픽이란, 영문 그대로 내가 고른 책을 전자도서로
받아볼 수 있다는 의미가 담겨있습니다.

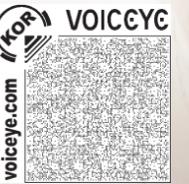


시각장애인 전자도서 서비스 ‘마이픽(My pick)’이라고 들어보셨나요?

‘마이픽’은 기존 전자도서 제작에서 이용자의 편의성을 고려해 신속하게 도서를
제작해주는 실로암시각장애인복지관의 대체도서 제작 서비스입니다.

실로암시각장애인복지관은 지난 5월 6일부터 시각장애인 대학생, 대학원생을
대상으로 원하는 전자도서를 보다 빠르고 편리하게 받아 볼 수 있는 ‘마이픽(My
pick)’ 서비스를 개시하였습니다. 학습과 교양에 필요한 서적 및 교양도서를 전
자도서로 제작 의뢰하면 최대 7일~10일 안에 받아볼 수 있습니다.

문의전화 도서문화팀 02-880-0670~5



시각장애학생들은 일반 책의 글씨가 너무 작아서 보기가 어려웠던 경험이 있으셨을 겁
니다. 특히 대학생·대학원생들은 학업에 필요한 서적도 많고, 책 두께도 상당해서 더욱
불편함이 있었을 것 같은데요.

전문가들이 신속하고, 정확하게 전자도서를 제작해주는 마이픽 서비스는 목자책을 보기
힘들었던 시각장애학생들에게 꼭 필요한 서비스가 될 것 같습니다! 많은 시각장애학생
들이 이 서비스를 신청하여 학습에 큰 도움을 받았으면 하는 바람입니다.

신청방법은 전화접수 후 본인이 소장한 원본 도서 또는 스캔파일을 복지관으로 보내주
시면 됩니다. 시각자료 및 보조 설명, 표 그림 설명 등이 필요한 도서의 경우는 상담 후 제
작이 가능하고, 제작이 완료된 자료는 아이프리 전자도서관에서 누구나 다운받아 보실
수 있습니다.

※ 신청·접수가 몰려 제작이 어려울 경우 일시적으로 접수가 제한될 수 있음을 알려드립
니다.

한눈에 알아보는 마이픽 서비스!

실로암시각장애인복지관에서는
원하는 도서를 신청하면 전자도서로 제공해드립니다.





글램핑이란, '화려하다, 매혹적이다'라는 뜻의 'glamorous'와 '야영'이라는 뜻의 'camping'의 합성어로 휴가 기간에 즐기는 캠핑을 말합니다. 글램핑장은 주로, 산과 계곡이 있는 자연 속에 위치하고 있습니다. 글램핑을 가면 가족, 친구들과리 편하게 쉬며 물놀이도 하고, 바비큐도 즐길 수 있습니다.

시각장애인가정과 함께 하는 우리가족 추억 만들기



실로암시각장애인복지관 문화체육지원센터에서는 신한금융투자의 후원으로 초등학교 자녀를 둔 시각장애인가정과 함께 8월 13일, 14일, 18일, 20일 4일 동안 대부도에 위치한 글램핑장에서 여름방학맞이 가족프로그램을 진행하였습니다.

이번 '우리가족 추억 만들기'는 코로나19로 인하여 예전처럼 2박 3일간의 여름가족캠핑을 운영하는 것이 어려워짐에 따라 소규모로 거리두기를 실시하며, 당일행사로 프로그램을 진행하였습니다. 이번 프로그램에는 11가정, 총 44명의 가족들이 참여하였습니다.

글램핑장 내에 대형 수영장과 다양한 놀이 기구가 있어 자녀들과 부모님이 함께 물놀이를 하며 신나는 여름을 만끽했습니다. 처음 보는 카라반 안에서 가족들과 오순도순 이야기를 나누며 모처럼 즐거운 시간을 보냈고, 야외에서 바비큐를 먹으며 여유로운 저녁시간을 함께 했습니다.

프로그램에 참여한 가정 모두 글램핑 체험이 처음이었기 때문에 자녀들과 부모님 모두 신기해하고 즐거워했습니다. 프로그램에 참여한 한 가정의 아버지는 "1박으로 진행되지 못한 아쉬움이 있지만 자녀들과 함께 색다른 추억을 만들어 기쁘고, 잊지 못할 재미와 추억을 안고 간다."며 기쁜 마음을 전했습니다. 한 초등학교 자녀는 "코로나 때문에 놀러가지도 못하고 집에만 있어서 아쉬웠는데, 가족들과 함께 재밌는 시간을 보낼 수 있어서 정말 좋았다."고 소감을 이야기했습니다.

코로나로 인해 가족캠핑이 당일여행을 축소되기는 하였지만, 시각장애인가정에 잠시나마 행복한 추억을 만들어 드릴 수 있는 시간이 된 것 같습니다.

문의전화 문화체육지원센터 02-880-0831~4





2020년 서울형 권리중심의 중증장애인맞춤형 공공일자리사업 실로암시각장애인복지회의 새로운 도전

투고자
실로암장애인자립생활센터 남정환 소장

장애인 공공일자리 어떻게 시작되었나? 지난 2017년 장애계는 최종장애인에게도 동등한 일자리를 달라며 한국장애인고용공단 서울지사를 약 3개월간 점거하고 장애당사자의 일자리 확보를 위한 정책마련을 촉구했다. 다음해 2018년에는 노동부를 상대로 중증장애인공공일자리 1만개 도입을 위한 5W 1H 토론회를 열었다. 이 자리에서 박경석씨(중증장애인맞춤형 공동일자리 협업단 단장)는 장애인 일자리 문제의 핵심은 최종중 장애인의 배제가 없는 일자리 만들기에 있으며 한시적 일자리라는 그간의 관점이 문제였다고 지적했다.

장애당사자의 일자리 상황은 2017년 기준 15세이상 장애인(246만명)고용률은 36.5%로 전체인구(고용률 61.3%)대비 현저히 저조했다. 또한 '17년 15세 이상 비경제활동인구(2017년 장애인실태조사)는 전체인구 100명 중에 37.7명, 장애인 100명 중에 61.1명임에 비해 중증장애인 100명 중에 72.7명이라는 결과를 발표했다. 이 중에서 최종중 장애인의 대부분이 비경제활동인구에 속해있으며 일할 기회조차 갖지 못하고 있었다고 해도 과언은 아니다. 직업능력을 길러서 일하고 싶더라도 최종중장애인이 일자리를 구하기란 매우 어려운 실정이다. 구직에 성공하더라도 대부분 불안정한 일자리로 내몰리게 된

다. 노동권이 제대로 실현되지 못하고 있으며 최저임금제를 통한 최소한의 보호조차도 받지 못하고 있는 것이 오늘의 중증 및 최종중 장애인의 현실이다.

서울형 권리중심 공공일자리 사업은 어떠한가? 2020년 서울시는 지난 5월 대대적인 홍보와 함께 서울형 권리중심 중증장애인맞춤형 공공일 자리를 발표(2020.5.15.)하였다. 또한 본 사업에 대한 배경으로 '경쟁이 치열한 고용시장에서 일자리 참여 기회조차 얻기 힘들었던 최종중 장애인도 헌법이 보장하는 노동권을 누릴 수 있도록 '노동의 기회'를 준다는 점이 이번 사업의 가장 큰 의미라고 설명하며, 최종중 장애인은 사실상 노동능력을 인정받아 취업하기가 어려운 노동취약계층으로, 그동안 장애인 일자리 사업에서도 참여가 어려웠다.'는 내용을 무엇보다 강조했다. 사실 어느 지자체도 이런 결정은 하지 못했다. 그랬기에 이번 기회는 최근 장애인계에 넘쳐나는 장애당사자의 인권, 인식개선 등의 주요 화두인 국제장애인권리협약에서 언급하고 있는 최종중장애인이 참여가능한 일자리가 될 수 있도록 지원과 교육을 기반으로 하는 3대 직무인 장애인권의 옹호활동, 문화예술 활동, 장애인인식 개선 활동으로 구성되었다. 그러나 최저임금제는 실현했어도

앞에서 언급했던 월 80시간의 시간제, 월 56시간 복지형인 기존의 공공일자리 그리고 한시적 일자리라는 한계를 벗어나지는 못했다.

우리 실로암은 지난 6월 실로암장애인자립생활센터를 중심으로 법인 산하 기관들이 머리를 맞대고 위 사업에 대한 논의를 시작하게 되었다. '최중장애인과 '일자리 사업'라는 두 명제에 대해서 시각장애인계가 아직도 시청각장애인의 정확한 수조차 파악하지 못하고 있는 문제와 다른 모든 장애인기관에서도 나타나듯 고용 및 복지서비스에서 시중복장애인이 열외되고 있는 현실에 대한 문제가 본 서울형 권리중심의 맞춤형 공공일자리 사업을 통해 개선될 수도 있다는 가느다란 희망으로 서울시에 본 사업을 신청하고 6월에 선정이 되어 7월부터 실제적인 추진이 이루어졌다.

우리 실로암시각장애인복지회에서는 최종중 장애당사자인 시청각장애인, 시중복장애인을 중심으로 본 사업의 취지인 장애당사자의 완전하고 동등한 인권과 기본적 자유의 실현, 장애인의 존엄성에 대한 존중이라는 개념에 기반하여 시청각장애인 및 시각장애 대학생을 중심으로 동등한 의사소통, 동등한 참여, 동등한 기회제공이 확보되도록 당사자 중심의 권익옹호활동을 마련하고, 2020년의 베스트 이슈인 코로나19로 인한 비대면 세상에서 소외된 시각장애 당사자의 현실을 알리며 비장애인의 장애인 인식변화를 위한 인식개선 Youtube 활동 '시소TV'를 기획, 지역사회로의 자립생활을 꿈꾸며 탈시설의 첫발을 내딛고 있는 시중복장애인 중심의 드림미 예술단의 문화예술 활동까지 기획하여 지난 7월 사업을 시작하였다. 현재, 시간제 10명, 복지형 10명을 채용하여 총 20명이 활동을 하고 있다.

특히 우리 법인은 복지형 일자리의 한계인 근무시간 56시간에 대하여 일할 만한 일자리를 만들어야 한다는 철학을 가지고 월 60시간 이상의 활동이 최종중장애인에게도 주어져 6개월 동안이라도 고용보험가입의 기회를 제공하고 한국장애인고용공단을 통한 근로지원인 지원서비스를 통해 배정된 업무를 진행함에 있어 업무를 이해하고 습득하는 과정에서 적절한 교육적 효과와 원활한 의사소통이 진행되도록 추가적인 재원을 아끼지 않고 투입하였다.

이후 계획된 활동으로는 2020년 9월 1일 드디어 인식개선활동을 위한 유튜브 채널 '시소TV'가 개국방송을 시작하므로 그간 준비되었던 콘텐츠를 쏟아 낼 것이다. 지속적인 이슈로만 남았던 시청각장애인 당사자의 현실과 일상 속 어려움, 사회참여의 장벽인 의사소통의 어려움, 코로나19 이후 비대면 환경에서 더욱 더 소외된 시각장애인 대학생들의 답답한 온라인 캠퍼스 활동. 비대면 확대로 인해 더욱더 도입이 가속화되고 있는 키오스크에 대한 당사자들의 정보접근성 소외문제에 대해서 이야기하며 20-30대 시각장애 유튜브들과 함께하는 장애 당사자들의 개성 있고 활력 있는 모습들, 아직까지 많이 알려지지 못한 시각장애예술인들의 다양한 음악세계와 개인의 끊임없는 노력들을 알리고 전파함으로써 본 법인이 기획한 일자리가 이제까지의 공공일자리라는 한계와 한시적 일자리라는 현실에서 벗어나도록 포스트 코로나를 맞이하며 새로운 시각장애 당사자 그리고 최종중 당사자를 위한 참여의 장이 될 수 있도록 기원하며 레드오션을 블루오션으로 변화시킨 사례로 남지 않을까 하는 또 다른 꿈을 꾸어본다.

문의전화 자립생활센터 02-880-0810~6





관현맹인전통예술단, 슈피겐코리아와 언택트 라이브 전통문화공연 진행

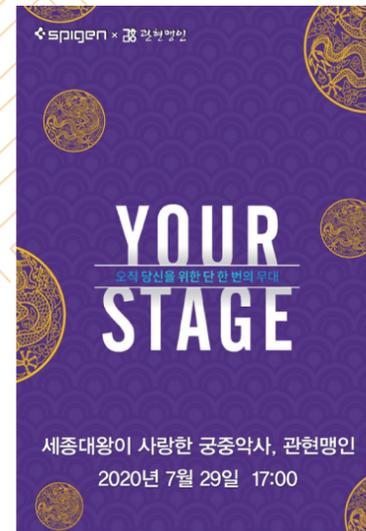
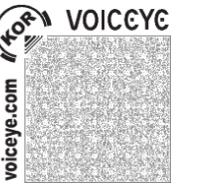
코로나 사태 이후 유튜브에서 문화예술공연을 실시간으로 접할 수 있는 콘텐츠가 확장되었는데요. 실로암시각장애인복지회 관현맹인전통예술단(단장 최동익)도 지난 7월 29일에 유튜브 실시간 스트리밍을 통해서 전통문화공연을 펼쳤습니다.

지난 공연은 특별히 슈피겐코리아가 자사 복합문화공간인 슈피겐홀 대관을 지원하여 진행되었습니다. 모바일 유틸리티 전문기업인 슈피겐코리아는 비영리 문화 예술 행사에 공연장 대관을 지원해주고 있습니다. 이러한 메세나 프로그램의 일환으로 관현맹인전통예술단이 무대에 서게 되었습니다.

마음은 미래를 꿈꾸니
슬픈 오늘은 곧 지나버리네
힘든 날들을 참고 견디면
기쁨의 날 꼭 올 거야
'삶이 그대를 속일지라도' 가사 중에서

'세종대왕이 사랑한 궁중악사, 관현맹인'을 주제로 11명의 관현맹인전통예술단, 22명의 호산나베스트 중창단 등 총 33명의 단원들이 '건, 곤, 감, 리' 타악합주부터 생황독주 '풍향', '삶이 그대를 속일지라도' 등을 선보였습니다.

해당 공연은 코로나19로 지친 사람들에게 위로와 응원의 메시지를 전달하고자 언택트(비대면) 형식으로 진행되었습니다. 최근 슈피겐코리아는 슈피겐홀에 무관중 온라인 생중계 및 소통이 가능한 '라이브 스트리밍 서비스'를 도입하고, 현장을 실시간으로 중계할 수 있도록 하고 있습니다.



관현맹인전통예술단은 600년 전 조선시대 시각장애인 악사를 궁중악사로 채용했던 세종대왕의 애민정신이 반영된 '관현맹인 제도'를 계승한 예술단입니다. 전국에서 국악을 전공한 시각장애인 현 단원들로 한국의 권위 있는 전국 규모 대회에서 각종 상을 수상한 인재들로 구성되어 있으며, 2011년부터 문화체육관광부의 지원을 받아 뉴욕 카네기홀, 시드니 오페라하우스 등 국내외 600여 공연을 진행한 바 있습니다. 이러한 노력을 인정받아 2018년 제13회 대한민국장애인문화예술대상(대통령 표창)을 수상하였습니다.

영상을 본 시청자의 댓글 중에는 "라이브로 봤고 지금 한 번 더 보고 있는데 듣는 것만으로도 힘이 나는 것 같아요. 지친 일상 속에 선물 같은 공연을 해주셔서 감사합니다.", "감동적인 연주 감사합니다." 등의 소감이 있었습니다.

코로나19의 여파로 인해 많은 분들이 힘든 상황 속에서 살아가고 우울감을 호소하기도 합니다. 시각장애인 연주자들이 전하는 언택트 공연이 어려움을 겪는 분들에게 작지만 큰 위로가 되기를 바랍니다.

해당 공연은 관현맹인전통예술단 유튜브 채널을 통해 다시 보실 수 있습니다.
<https://www.youtube.com/watch?v=O4B5XkTN46s&t=3088s>

문의전화 관현맹인팀 02-880-0691~8

복지관

찾아가는 복지서비스 ▶ (후원물품지원사업)

통합사례지원팀에서는 저소득중증시각장애인을 대상으로 코로나19 기간 동안 맞춤형 키트(소독용품, 생필품, 식료품 등) 및 온누리 상품권 등을 지원하여 경제적 부담을 경감하고 일상생활 및 건강 유지를 지원하고 있습니다.



▲ 2020년 상반기 자립생활기술훈련 기초과정(제41기 기초재활훈련) 수료식

◀ 커뮤니티케어 사업

통합사례지원팀에서는 시각장애인이 살아가는 지역사회 안에서 원하는 자원을 활용하며 함께 더불어 살아가는 지역사회를 만들기 위해 지역주민단체와 협력하여 돌봄 환경 구성을 지원하고 있습니다.



▲ 노장의 뷰티풀라이프! 트롯댄스교실 진행

실로암시각장애인복지관 노인복지팀에서는 노인시각장애인의 건강한 노후를 위한 건강증진프로그램을 제공하고자 노인시각장애인을 대상으로 트롯댄스교실을 배울 수 있는 기회를 마련하였습니다. 트롯댄스교실은 전문노래강사의 지도 아래, 즐거운 트로트도 배우고 노인시각장애인이 수행하는데 어려움이 없는 맨손댄스도 진행하였습니다. *보건복지부 노인복지민간단체지원사업

▲ 2020년 서울시 지원 '개발도상국 장애인자립지원사업'

국제장애인지원센터에서는 2020년 서울시의 지원을 받아서 전 세계 코로나 상황 속에서도 개발도상국 장애인들에게 선진화 된 교육, 직업재활, 정보화, 의료지원 서비스를 제공하여 삶의 질 향상 및 자립기반을 구축하고자 현지 장애인단체와 협력하여 많은 노력을 하고 있습니다.



▶ 활동지원서비스 이용자를 위한 으랏차차(茶車) 서비스

사회서비스팀에서는 우리 복지관 활동지원서비스 이용자를 대상으로 복지관 내방 시 카페 쿠폰 제공과 가족여행, 친목모임 시 원거리 이동에 불편함이 없도록 차량을 대여해 드리는 으랏차차(茶車) 서비스를 실시하고 있습니다.

▶ 효명아카데미리더스클럽 AMO그룹 김병규 회장님과의 만남



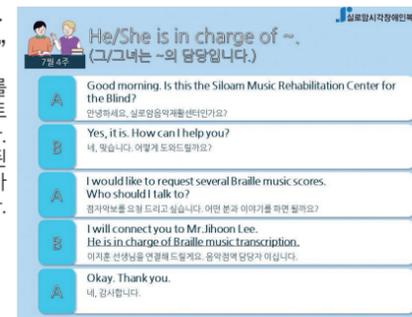
실로암은 코로나 19 위기경보가 심각단계로 격상한 후 집단 프로그램 활동을 중단하였으며, 개별 단위의 프로그램을 운영하였습니다. 서울특별시 대응 방침에 따라 직원 모두 개인위생 수칙을 지키며 방역활동을 이어나가고 있습니다.

학습지원센터



실로암 직원글로벌역량강화 ▶ 영어학습프로젝트 "아실두"

디지털도서관에서는 직원들의 글로벌 역량강화를 돕기 위해 영어학습 프로젝트를 <아, 실로암두 할 수 있어>를 시작하였습니다. 실로암에서 펼쳐지는 실제 업무와 연관된 내용을 테마로, 실감나는 표현을 담아 매주 영상으로 제공 중입니다.



▼ 독서문화프로그램: 힐링하는 글쓰기, 나만의 소리책 만들기



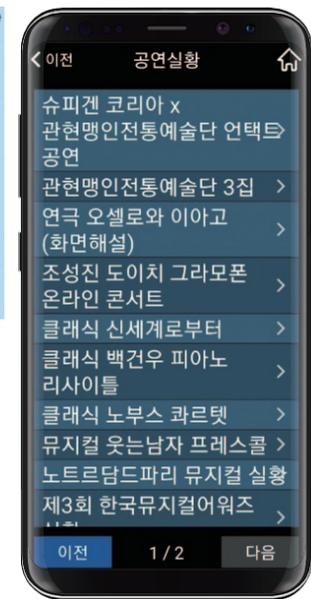
▲ 외국어회화교실 (방학특강 랜선 영어교실)



▲ 향기나는 원예교실 꽃처럼 아름다운 여가생활 즐기기

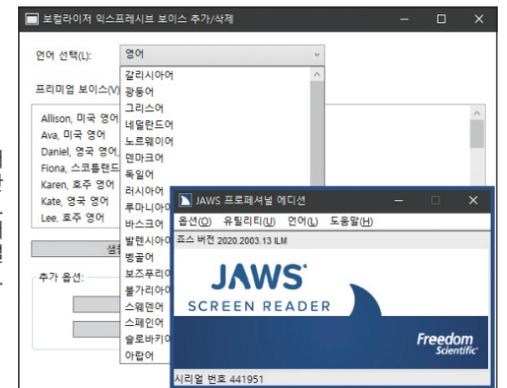
Korean JAWS for Windows 2020 출시 ▶

정보기술개발팀에서는 시각장애인용 스크린리더 프로그램인 JAWS for Windows 2020을 한글화한 'Korean JAWS for Windows 2020'을 출시하였습니다. 이번 2020버전에서는 조스 커서의 기능이 향상되어 윈도우 스토어에 등록된 수많은 윈도우 10 유니버설 앱들에 대한 접근성이 대폭 향상되었습니다.

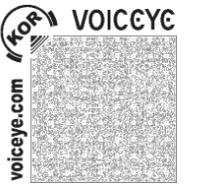


▲ 실로암 포네로 즐기는 언택트 문화생활, 포네아카이브

정보미디어팀에서는 코로나19로 문화생활 향유에 어려움이 있는 분들을 위해 포네 아카이브 코너에서 예술의 전당 온라인 상영회 백건우 피아노 리사이틀, 코리안심포니오케스트라의 신세계로부터 공연과, 화면해설 연극 등 다양한 공연실황 콘텐츠를 제공하였습니다.



실로암학습지원센터는 복권기금의 지원을 받아 운영되고 있습니다.





◀ 시각중복장애인 학습 전 교육사업 온라인 강의

코로나19 여파가 계속됨에 따라 시각중복 장애학생들을 대상으로 비대면 온라인 강의를 진행하였습니다. 점자를 학습하는 문해교실, 체력을 증진시키는 운동발달교실, 일상생활에서 활용 가능한 도구로 소근육의 발달을 향상시켜주는 작업교육, 음악을 매개로 하여 유아의 탐색 기술을 발달시켜주는 유아음악매개탐색 교실을 운영하였습니다.

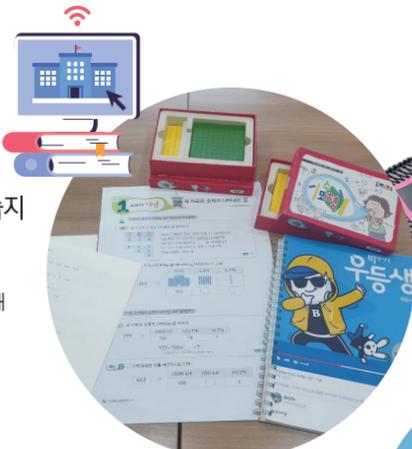


▲ 2020년 시각(중복)장애청소년 건강증진을 위한 운동프로그램 '스확행(스포츠가 주는 확실한 행복)'

설리번학습지원센터에서는 서울시 사회복지기금 공모사업으로 시각(중복)장애청소년 건강증진을 위한 운동프로그램 '스확행(스포츠가 주는 확실한 행복)' 프로그램을 진행하였습니다. 코로나19로 줄어든 활동량과 답답함으로 쌓인 스트레스를 해소할 수 있는 이색스포츠체험인 실내스카이다이빙, 점핑운동을 실시하였습니다. *서울시 사회복지기금(장애인복지계정) 공모사업

▶ 2020년도 아동 가정학습지 배포사업 및 부모교육

한국학점제자서관에서는 시각장애 아동의 가정학습을 돕기 위해 아동의 학년별 수준별로 개별화된 문제집 꾸러미를 배포하였습니다. 또한 학부모님의 원활한 학습보조를 돕기 위해 부모교육 영상 자료를 제작함으로써 학생과 학부모님께 언택트 가정학습을 지원하였습니다.



▼▶ 시각장애학생을 위한 제7회 국악캠프 '탈춤' 개최

설리번학습지원센터에서는 8월 4일, 5일, 7일, 8일 총 나흘 동안 국악에 관심 있는 시각장애학생을 대상으로 '탈춤'이라는 주제의 국악캠프를 개최하였습니다. 올해는 시각장애아동청소년 23명이 참여해 국악을 배울 수 있는 특별한 시간을 가졌습니다. 설리번학습지원센터에서는 2014년도부터 현재까지 7년 동안 국악캠프를 실시하여 국악에 흥미와 관심이 있어도 교육받을 기회가 상대적으로 부족한 시각장애학생들에게 국악 체험을 제공하여 국악뿐만 아니라 전통문화에 대한 관심을 동시에 고취시켜왔습니다. 국악캠프 탈춤은 이전까지 외부에서 진행해왔으나 코로나로부터의 안전을 고려해 이번에는 센터 내에서 진행하게 되었습니다. 캠프에 참여한 학생들은 탈춤가요와 탈춤을 배우며 매우 즐거웠고, 특히 탈 만들기 시간에 적극적으로 참여하는 모습을 보였습니다.



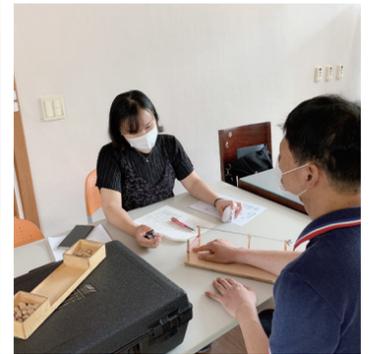
설리번학습지원센터는 복권기금의 지원을 받아 운영되고 있습니다. <http://www.slv.or.kr/>

▶▶ 2020년 직업능력개발훈련 상반기 수료식, 하반기 입학식



▼ 이동평가 소식

직업평가센터에서는 인천안마수련원, 대한안마사협회 울산 및 경북 지부 안마수련원, 대구 광명학교, 충주성모학교에서 이동평가를 실시하였습니다.



▲ 관현맹인전통예술단 공연소식

관현맹인전통예술단은 국립국악원 목요풍류 공연과 라라미 댄스페스티벌의 초청으로 무용 함께하는 컬래버레이션 무대를 온라인으로 선보였습니다. 또한 중립중합사회복지관에서는 150명 내외의 어르신들에게 5회 공연을 진행하였고, 4월에서 8월 총 38회의 공연으로 코로나 바이러스로 힘들어하는 많은 사람에게 힘이 되는 시간을 만들어주었습니다.



▲ 2020년 제1차 직업체험 실시

직업재활센터에서는 시각장애인 구직자를 대상으로 제1차 직업체험 프로그램을 진행하였습니다. 다양한 직종의 체험을 통해 직업 선택의 폭을 넓히고 사회 진출 기회를 높이고자 진행된 이번 프로그램에서는 '제빵사'로 변신하여 초코마블파운드케이크 만들기에 도전하였습니다.



▲▲ 인권교육 강사 파견 ▲▲

대한안마사협회 부설 안마수련원, 강남세움복지관, 송기원 행복마을 등 총 26곳에 이용자 357명, 종사자 243명을 대상으로 인권교육을 진행하였습니다.



▲ 2020년 근로지원인 1,2차 양성교육

직업재활센터에서는 근로지원인을 대상으로 1,2차 양성교육을 진행하였습니다. 교육내용으로는 '근로지원인 사업 제도알기' 및 '장애인식개선', '장애인차별금지법-편의시설에 대한 이해', '장애체험(보행·시각)' 등으로, 장애인에 대한 이해를 돕고 부정적인 인식을 개선할 수 있는 시간을 가졌습니다.

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.

부탁이야 제발 구독해줘 유튜브영상, 어디까지 보셨니?

#세대공감방송 #리얼방송
#실로암시각장애인복지관tvS

2020년 3월 오픈한 실로암시각장애인복지관 공식 유튜브채널의 다양한 콘텐츠를 한 눈에 알아보는 시간! 실시간 댓글을 읽으러 가볼까요?



[TV·S]

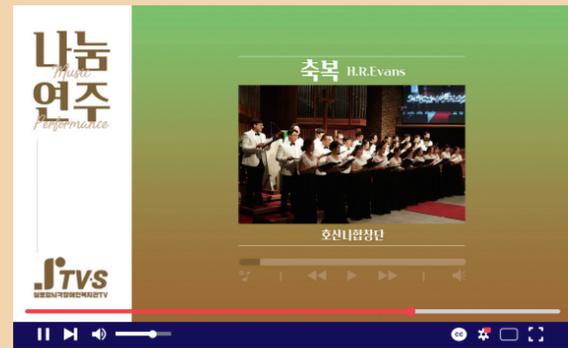
코로나를 대처하는 우리들의 자세, 관련맹인전문예술단 공연, 직업 훈련 등의 다양한 주제를 가지고 실로암의 소식을 전해드립니다.



- 희망을 내리는 Smore**
재가시각장애인 대상자뿐만 아니라 사레관리 종결 대상자도 안부 전화를 통해 코로나19 피해를 파악하고 있었군요! 이렇게 어려운 상황 속에서도 고군분투하고 있는 직원분들 대단하십니다!
- 시소tv**
오오 시각장애인분들은 비시각장애인분들보다 코로나19로 인한 불편함이 훨씬 많을 거라고 생각했는데, 영상을 보니 실로암에서는 다양한 온라인 서비스가 지원되고 있었네요!

[나눔연주]

시각장애인과 비장애인 직원들이 하나되어 아름다운 선율로 감동을 선사합니다.



- LHE**
아름다운 무대네요. 시각장애인과 비장애인분들이 한 무대에 서서 합창을 한다는 것이 굉장히 인상 깊어요.
- 은혜 받은 하루**
최근 코로나19 때문에 밖에도 못 나가고 집콕하고 있는 상황에서 이런 한 줄기 빛과 같은 온라인 공연이라니! 너무 감사해요.

[영화특독]

시대를 대표하는 화가들의 예술작품, 일생, 가치관 등을 이야기하는 시간입니다.



- JYL**
소리와 촉각을 통해 시각장애인이 접하기 어려운 예술작품들을 소개 해주셔서 감사합니다!
- 빛을 주는S**
이런 빛과 소금 같은 좋은 콘텐츠 자주 해주세요. 그림을 머리와 마음으로 감상할 수 있다는 생각에 뜻 깊은 영상인 것 같아요.

구독&좋아요&알람설정은 필수

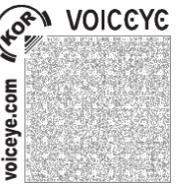
[홈트레이닝]

누구나 손쉽게, 초보자도 따라 할 수 있는 홈트를 소개합니다.



- 보통의 삶을 기다리며**
코로나19 때문에 무료한 일상 속을 허우적거렸는데.. 이런 유익한 영상 올려주셔서 고맙습니다. 한번, 꾸준히 하게 도전해보겠습니다!
- 아름다운 걸음**
코로나 때문에 헬스장 못 감 살찜 이거 매일한다! 까먹으면 알림폭탄 좀 해주세요!

실로암시각장애인복지관 신생팀 '노인복지팀'을 소개합니다



노인복지팀이 만들어진 배경은 무엇인가요?

우리나라가 2017년도에 고령사회로 접어든 것 아시죠? 한 나라의 노인인구가 전체인구의 14%를 넘으면 '고령사회'라고 하는데요. 이처럼 고령 인구의 증가와 더불어 노년기 시각장애인의 수도 늘어나고 있는 추세입니다. 과거 2000년도 장애인실태조사에서 나타난 시각장애인의 수는 163,309명이었고, 최근 조사된 결과에서는 이보다 68% 증가된 수치인 274,483명으로 나타났습니다. 이는 65세 이상 노년기 시각장애인이 많아진 이유 때문입니다. 2014년 조사에서 노인 인구는 전체 시각장애인 대비 2.18%였는데, 이제는 전체 시각장애인 대비 48.5%, 약 13만명이 노인 시각장애인입니다. 그러나 이렇게 많은 노인시각장애인에게 적합한 프로그램의 수는 부족하고, 이러한 주요 대상을 전담하는 팀이 없었는데요. 그에 대한 해결책으로 <노인복지팀>이 만들어졌다고 보시면 됩니다.

노인복지팀에서 추구하는 방향은 무엇인가요?

노인, 장애인 모두 사회적 약자라고 볼 수 있는데요, 노인인면서 시각장애인인 노인시각장애인들은 그 어려움이 더욱 크다고 생각합니다. 우리 사회에서 소외되지 않고, 뜻뜻한 삶의 주체로 시각장애 어르신들의 삶의 질 향상을 꾀하고, 행복한 노후 생활을 지원하고자 합니다.

노인복지팀에서 하는 사업은 어떤 것이 있나요?

저희 팀은 2020년 7월에 만들어졌는데요. 아직 신생팀이라서 사업을 진행하며 수정하고, 개선 해나가야 할 점이 많겠지만 크게 1)노년기 저서력인 지원사업, 2) 문화여가 프로그램, 3) 노인 사레관리사업 등을 계획하고 있습니다. 특히 중도실명인 지원사업에 중점을 두고 있는데요. 노인들의 중도 실명률이 높아짐에 따라 이들을 위한 보행교육, 점자교육, 컴퓨터 교육 등 다양한 기초재활교육을 운영하고 있습니다.

끝으로 하고 싶은 말씀이 있다면 어떤 것이 있을까요?

우리 모두는 시간이 지나면 언젠가 모두 '노인'이 되겠지요. 몸의 신체적 기능도 차이는 있겠지만 잘 안 보이고, 잘 안 들리게 되는 건 똑같은 것 같아요. 특별한 누군가를 위한 사업이 아니라 나와 내 가족, 우리 모두를 위한 노인복지사업을 계획하고 진행하도록 노력하겠습니다. Bravo, Your Life!



문의전화 노인복지팀 02-880-0890~1

언택트 시대, 우린 터치 하나로 컨택! 실로암 포네



오늘 하루 제일 먼저 만나는 소식, 일간지에서는 프로야구 중계석, 해외야구 중계석, 연예, 경제, 칼럼, 한겨레, 중앙, 사회국제, 스포츠 등 주요 기사를 수집하여 제공합니다. 연예방송에서는 주요 기사와 함께 TV 편성표를 확인할 수 있으며, 프로야구 중계석과 해외야구 중계석에서는 실시간 야구뉴스를 확인할 수 있습니다.

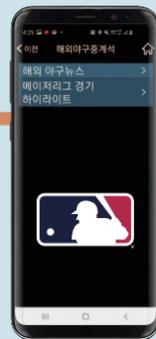


프로야구중계석

2020년 6월부터 시작한 프로야구 중계석 서비스는, 오픈 후 이용자분들의 뜨거운 관심을 사로잡고 있습니다. 프로야구 정보를 한 곳에 모아, 실시간 국내 야구뉴스, 구단 및 부문별 주요 순위, 오늘의 경기 일정, 스코어보드, 경기 하이라이트, 월간 경기 일정, 구단 응원가 정보를 모두 제공해 드리고 있으며, 실시간 경기 중계방송에서는 야구 시즌마다 실시간 중계 서비스를 진행하여, 언제 어디서든 야구 시즌의 짜릿함을 경험할 수 있습니다.



이용자분들의 성원에 힘입어 7월부터는 해외야구 중계석 서비스도 시작하였습니다. 실시간 해외 야구 뉴스 코너에서는 한국과 시차가 다른 점을 고려하여 새벽시간 대 뉴스가 1시간씩 업로드 되며 그 외 낮 시간대는 3시간 씩 뉴스가 업로드 되는 점 참고해주시길 바랍니다. 또한 오늘 농친 메이저리그, 경기 하이라이트로 확인하실 수 있습니다.



해외야구중계석

코로나 바이러스로 인해 우리는 일상생활의 소중함을 느껴가고 있습니다. 사람들과의 모임, 새로운 영화가 개봉될 때마다 찾아가던 영화관, 힐링을 위해 잠시 떠났던 자연으로의 여행, 뜨거운 스포츠 경기 현장 관람이 모두 어려워진 지금, 실로암 포네 하나로 여러분의 생활을 더욱 풍요롭게 해드립니다. 우리가 맞이한 언택트 시대, 터치 한번으로 슬기롭게 세상과 컨택할 수 있는 방법. 지금 소개합니다.

실로암시각장애인복지관에서는 시각장애인 모바일 포털 정보서비스 실로암 포네를 운영하고 있습니다. 실로암 포네는 애플 앱스토어 또는 구글 플레이스토어에서 검색하여 설치 가능합니다. 실로암 포네에서 만나는 다양한 콘텐츠, 무엇이 있을까요?

문의전화 정보미디어팀 02-880-0570~5



일간지



매거진

실로암 포네의 기동, 문화마을에서는 소설 장르 별 연재도서를 업로드하고 있으며, 전문 성우님들의 녹음으로 실감나는 책을 경험할 수 있습니다. 포네 북튜브에서는 문화마을의 좋은 책들을 소개하여 여러분의 독서 생활을 풍요롭게 해드립니다.



문화마을



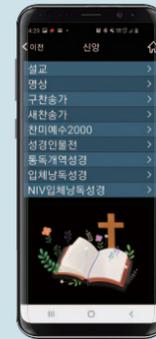
엔터테인먼트

다양한 콘텐츠 천국, 엔터테인먼트에서는 포네 라이브 방송, TV 드라마, 시네마천국, 라디오 다시듣기, 베스트 팟캐스트, 노래방, 힐링포네 등을 이용할 수 있습니다. 포네 라이브 방송에서는 실시간으로 주요 방송사의 TV 프로그램과, 라디오 프로그램을 청취할 수 있습니다. 포네 노래방은 포네만의 강점으로, 노래 제목과 금영 코드로 검색하여 좋아하는 노래를 직접 불러볼 수 있는 즐거움을 선사합니다. 코로나로 여행을 떠나지 못해 잠시 잊혀진 자연의 소리, 힐링포네에서 감상하시길 바랍니다.



정보마당

정보마당에서는 실로암시각장애인복지관의 주요 뉴스, 점심식단 안내, 카페모아 메뉴 안내, 생활용구실 안내, 활동지원서비스 안내를 제공하여 복지관 소식을 가장 가까이 만날 수 있습니다. 또한 요리정보에서는 제철, 트렌드 요리를 제공하여 최근 유행하는 요리법도 사로잡을 수 있도록 하였습니다.



신앙

신앙 코너에서는 매주 월요일 주일 설교와 영상 콘텐츠를 제공하여 여러분의 신앙 생활에 좀 더 가까이, 마음 속 깊이 자리잡을 수 있게 하였으며, 다양한 성경 콘텐츠로 성경 말씀에 더욱 쉽게 다가갈 수 있도록 하였습니다.

실로암포네는 저작권 문제로 인해 시각장애인 및 독서장애인, 유관기관 종사자에 한하여 이용하실 수 있습니다.



지금의 장애인계 소식 달라진 장애인 정책들은 무엇이 있을까?



1 서울시 '돌봄SOS센터' 확대

서울시는 코로나19의 장기화로 인해 각종 복지서비스가 중단됨에 따라 가정 내 돌봄 공백이 발생하고, 장기간 가족 돌봄으로 고통을 호소하는 시민이 많아진 것을 고려해 지난 8월 3일부터 25개 자치구에 '돌봄SOS센터'를 확대 시행키로 하였습니다. 기존에는 65세 이상 취약계층 어르신 및 장애인을 대상으로 서비스를 제공했지만 연령기준을 만 50세 이상으로 대폭 낮추었고, 비용지원 소득기준도 한시적으로 중위소득 85% 이하에서 100% 이하로 확대하였습니다. 연간 비용지원 한도도 1인당 연 최대 152만원에서 176만원으로 높였습니다. 서울시민이라면 누구나 거주지 동주민센터에 돌봄서비스 제공을 요청하면 돌봄 매니저가 필요한 서비스를 파악한 뒤 센터와 연결된 전문 서비스 제공기관을 통해 총 8개 분야 돌봄서비스를 맞춤 제공합니다. 지원 가능 분야는 일시재가, 단기시설 입소, 동행지원, 주거편의, 식사지원, 건강지원, 안부확인, 정보상담 등 8개입니다.

2 서울형 기초보장제도 만 75세 이상 부양의무자 기준 폐지

서울형 기초보장제도는 생활은 어려우나 부양의무자 등 법정 기준이 맞지 않아 정부의 기초보장제도를 받지 못하는 비수급 빈곤층에게 서울시가 생계 및 재산·장제급여 등을 지원하는 제도입니다. 시는 8월부터 만 75세 이상 어르신에 대한 부양의무자 기준을 폐지해 소득과 재산 기준만 충족되면 자녀나 손자녀와 함께 살고 있는 어르신이라도 지원 받을 수 있도록 하였습니다. 올해는 만 75세 이상 어르신을 시작으로 2021년에는 만 70세 이상, 2022년에는 만 65세 이상 모든 어르신에 대한 부양의무자 기준을 단계적으로 폐지할 계획이라고 합니다.

3 보건복지부 하반기 장애인일자리 2천개 추가 확대

보건복지부는 올해 전일제·시간제·복지형·요양보호사보조 등 장애인일자리 2만 2,396개를 추진하고 있으며, 코로나19 상황 등을 감안해 하반기에 2,000개를 추가로 확대할 계획이라고 합니다. 또한 내년부터 모든 장애인연금 수급자의 월 최대 기초급여액을 30만원으로 확대합니다.

4 최종장애인 활동지원 일 16시간 제공

정부는 하루 최대 16시간 활동지원을 받을 수 있는 1구간 장애인이 없는 문제를 개선하고자 최종장애인을 위한 '최상위 구간'을 두겠다는 내용으로, 10월까지 장애인복지법령 및 고시 개정을 진행할 계획이라고 합니다. 또한 10월부터 이동지원 분야에도 서비스지원 종합조사가 확대 적용되며, 기존 보행상 장애기준에는 미달하지만, 추가적인 보호가 필요한 대상자 5%에게도 이동지원 서비스를 지원하게 됩니다.



5 기획재정부 책자에 소개된 하반기부터 달라지는 장애인 정책

무료 장애인운전교육, 전체 장애인 확대

'장애인운전지원센터'에서 실시하고 있는 무료 운전교육 대상이 기존 1~4급 장애인에서 전체 장애인으로 확대됐다.

장애등급제 폐지 2단계 이동지원 추진

장애등급제 폐지 2단계인 이동지원(특별교통수단, 주차표지발급)에 대해 '장애인 서비스 지원 종합조사'를 도입한다. 현행 의학적 기준인 '보행상 장애판정 기준'은 유지하되 '이동지원 서비스 종합조사'를 병행 적용해 서비스를 제공하겠다는 것이 목표다. 시행은 올 하반기 목표다. '서비스 지원 종합조사'는 지난해 활동지원, 보조기기 등 일상생활 지원 서비스를 시작으로, 올해 이동지원, 2022년 소득·고용지원 서비스까지 단계적으로 확대할 계획이다.

고용장려금·고용유지지원금 중복지급 허용

장애인 다수 고용 사업주가 '고용보험법' 상 고용유지지원금을 받은 경우에도 장애인 고용장려금을 중복해서 받을 수 있도록 지급 제한이 완화됐다. 최근 코로나19로 고용취약계층인 장애인의 고용 감소가 우려되는 상황에서 나온 조치다.

장애인 성폭력 등 공익신고 대상 확대

오는 11월 20일부터 공익침해행위 대상 법률이 284개에서 467개로 늘어난다. 국민의 건강, 환경, 소비자 이익, 공정한 경쟁, 그밖에 이에 준하는 공공의 이익을 침해하는 행위로서 467개 대상법을 위반행위에 대해 누구나 공익신고 가능하다.

장애인복지시설 등 어린이통학버스 운영 대상 포함

어린이통학버스 운영 대상 시설이 현행 5개 법률로 규정된 6종의 시설에서, 11개 법률로 규정된 18종의 시설로 확대된다.



#확찐자 #홈트레이닝 '집콕'해서 지루한 일상, '홈트'라면 괜찮아

요즘 코로나19로 인해 외부활동을 줄이다보니 집안에 있는 시간이 늘어났습니다. 생활 반경이 축소되면서 활동량 급감으로 인해 살이 찌기 쉬운 일상이 반복되고 있는데요. 우스갯소리로 살이 확 찐자가 되었다는 말도 생겼습니다. 이에 실로암은 '집콕'을 하고 있는 분들을 위해서 몇 가지 홈트레이닝 방법을 소개하려고 합니다. 누구나 손쉽게 배울 수 있고, 초보자도 따라 할 수 있으니 걱정은 하지 마세요~! 자, 그럼 시작해볼까요?



집에서 나 혼자 하는 안전한 #홈트

무리하게 운동을 하다보면 아무래도 몸에 통증이 있을 수 있겠죠? 집콕러들이 안전한 운동을 할 수 있도록 아래사항들을 지키도록 해요!

안전한 홈트 수칙 하나.

운동 전에 스트레칭은 충분하게!
스트레칭을 통해 근육의 긴장을 풀어주어야겠죠?

안전한 홈트 수칙 둘.

자신의 몸 상태를 고려해서 딱 맞는 운동법을 선택하기!
혼자서 하는 운동, 무리하게 하면 다칠수도 있어요!

안전한 홈트 수칙 셋.

운동을 진행하는 속도가 다소 느려도, 정확한 자세를 유지하기!
다치지 않고 안전하게 홈트할 수 있는 비결이겠죠?

안전한 홈트 수칙 넷.

운동을 끝낸 후, 통증이 있다면 치료를 통해 정확한 진단받기!
통증이 있는데도 무리하게 다음 운동을 진행한다면 통증이 오래 지속될 수도 있어요.

홈트레이닝 방법 첫 번째 #스탠다드 스쿼트

기초대사량을 늘릴 수 있고, 코어강화 및 스트레칭에도 효과적인 운동이에요.

- 1 두 발을 어깨너비로 벌리고, 복부에 힘을 줘 반듯하게 섭니다.
- 2 손은 초보자일 경우 앞으로 뻗습니다.
- 3 허리를 곧게 세우고 엉덩이를 내밀며 무릎 높이까지 내려갑니다. 이때 엉덩이가 먼저 내려가고 그 다음에 무릎이 내려갈 수 있도록 합니다.
- 4 엉덩이와 뒤쪽 허벅지 힘으로 다시 일어날 때 무릎이 흔들리지 않도록 중심을 잡은 채 11자를 유지해주세요.
- 5 발이 지면에서 떨어지지 않도록 유의하여야 합니다.

tip. 이 자세가 힘들지 않다면 손을 더 앞으로 모아서 하거나 깍지를 껴서 뒤의 목을 잡고 내려가도 좋아요.

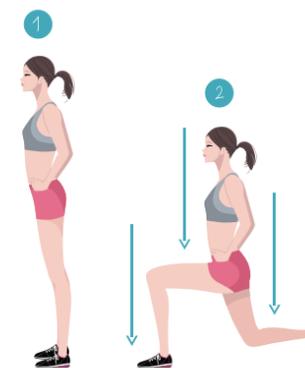


홈트레이닝 방법 두 번째 #프런트 런지

몸의 체중이 앞으로 움직이는 운동으로, 하체근력을 강화시킬 수 있습니다. 코어를 자극해주고, 앞쪽 대퇴사두근을 더 자극해주는 탄력적인 운동이에요.

- 1 한 쪽 발을 앞으로 벌려 내밀고 뒷무릎은 땅에 닿지 않도록 하여 시선은 정면을 향합니다.
- 2 무릎이 90도 정도 구부러지게 앉으면서 숨을 들이쉬고 서서히 일어나면서 내쉽니다.
- 3 앞무릎은 발끝을 넘어가지 않게 하고, 뒷무릎은 땅에 닿을 듯한 느낌으로 진행합니다.

tip. 이 자세가 잘못되면 무릎에 무리가 생길 수 있으니 정확한 동작으로 진행하는게 좋아요.



'홈트'라면
실로암시각장애인복지관tvS 하나면 돼!



유튜브 검색창에 <실로암시각장애인복지관> 검색 후에 복지관 공식 유튜브채널인 <실로암시각장애인복지관tvS>를 구독해주세요. <홈트레이닝: 친절한 S코치> 콘텐츠를 통해 집에서 혼자서 더욱 간단하게 따라할 수 있습니다.

[TV-S]
친절한 S코치
홈트레이닝 1화

#홈트레이닝
#덤벨프레스
#벤트오버레이즈
#아놀드프레스



[TV-S]
친절한 S코치
홈트레이닝 2화

#스쿼트
#런지
#하체운동



코로나19 사회적거리두기

마스크 착용 시 주의사항과 개인방역 핵심수칙 알아보기

코로나19 확산이 지속되면서 예방수칙에 대한 정보가 너무 많아 혼란스러울 수도 있는데요. 그래서 질병관리본부와 보건복지부 기준에 따른 마스크 착용 시 주의사항과 개인방역 핵심수칙에 대한 정확한 정보를 알려드리고, 더불어 실로암시각장애인복지관에서는 코로나19에 어떻게 대응하고 있는지 보여드리고자 합니다.

마스크 착용 시 주의사항

- 1 마스크를 착용하기 전, 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻으세요.
- 2 마스크로 입·코를 완전히 가려서, 얼굴과 마스크 사이에 틈이 없게 하세요.
- 3 마스크 안에 수건, 휴지 등을 넣어서 착용하지 마세요.
- 4 마스크를 사용하는 동안 마스크를 만지지 마세요.
마스크를 만졌다면 흐르는 물에 비누로 손을 꼼꼼하게 씻으세요.
- 5 마스크를 벗을 때 끈만 잡고 벗긴 후, 흐르는 물에 비누로 손을 씻으세요.



개인방역 핵심수칙

제1수칙 아프면 3~4일 집에 머물기

코로나19는 증상이 가벼운 초기에도 전염될 수 있습니다. 열이 나거나 호흡기 증상이 있을 때 다른 사람과의 접촉을 줄이면, 혹시 있을지 모르 코로나19의 전파 가능성을 줄일 수 있습니다.

제2수칙 사람과 사람 사이, 두 팔 간격 건강 거리 두기

코로나19는 주로 침방울을 통해 전파됩니다. 사람과 사람 사이 거리를 2m 이상 두는 경우, 대화, 기침, 재채기 등을 통해 침방울이 튀는 위험을 줄여 코로나19의 감염 가능성을 줄일 수 있습니다.

제3수칙 30초 손 씻기, 기침은 옷소매

오염된 손을 거쳐 바이러스가 몸에 들어오는 것을 막고, 기침 예절을 지켜 침방울을 통한 전파도 최소화합니다.

제4수칙 매일 2번 이상 환기, 주기적 소독

환기를 통해 코로나19 바이러스가 들어 있는 침방울의 공기 중 농도를 낮출 수 있고, 바이러스가 포함된 침방울이 묻을 수 있는 곳을 소독하면 손을 통한 코로나19의 감염 가능성을 줄일 수 있습니다.

제5수칙 거리는 떨어져도 마음은 가까이

코로나19는 혼자서 아니라 우리 모두의 노력이 있어야 극복할 수 있습니다. 서로를 배려하고 위로하며 함께 노력하는 사회를 만들어야 합니다.



아프면 3-4일
집에 머물기



사람과 사람 사이,
두 팔 간격
건강 거리두기



30초 손 씻기,
기침은 옷소매



매일 2번 이상 환기,
주기적 소독



거리는 떨어져도
마음은 가까이

실로암 복지관의 모습은 어떨까요?



근무 시 마스크착용 및 열체크

마스크 착용이 불편할 때도 있지만 모두의 안전을 위해서 서로 노력하고 있습니다. 또한 1일 2회 열 체크를 실시하고 있습니다.



감염예방을 위한 식당 칸막이 설치

식사 시간에 대화를 최소한으로 줄이고 칸막이를 설치해 혹시 모를 코로나 감염 위험을 예방하고 있습니다.



서로의 안전을 위한 거리두기

개인방역 핵심수칙 2번에 나와 있는 것처럼 코로나 예방을 위해서는 사람과 사람 사이에 간격을 두는 것이 중요합니다. 실로암 직원들도 이러한 예방수칙을 지키고 있습니다.



주기적인 관내 환기 및 소독

개인방역 제4수칙에 따라 기관 내 환기를 실시하고 주기적으로 소독을 하고 있습니다.



재가방문 및 코로나 맞춤형 키트 지원

경제적으로 어려운 시각장애인 가정에 매주 밀반찬을 지원하고 상담서비스를 제공하고 있습니다. 또한 손소독제, 비상식량 등이 담긴 맞춤형 안전키트(사회복지공동모금회 후원)를 시각장애인분들께 전달해드리고 있습니다.



코로나 예방을 위한 안내방송 실시

매일 오전, 오후에 코로나 예방을 위한 안내방송을 실시하고 전직원이 코로나 예방에 대한 중요성을 엄두에 두고 있습니다.



비대면 프로그램 실시

대면보다는 비대면 프로그램을 확대하여 이터닝 센터에서는 온라인교육을 진행하고, 사업부에서는 실내에서 할 수 있는 1:1 프로그램과 소규모 프로그램을 운영하고 있습니다.



방문자 관리

1층 안내데스크에서 사전에 이용자 및 방문자 명단을 받아 이를 바탕으로 방문자 대상 열체크 및 방문기록지 작성을 하고 있습니다.



DONATION

4월~8월

후원자 명단

복지관 후원

강동희 강리화 강미숙 강미혜 강민석 강보민 강성호 강은아 강은영 강은혜 강은희 강이슬 강지은 강지수 강태구 강태우 강하라 강현희 강희원 고도영 고무성 고미미 고선용 고선화 고예진 곽우영 곽정아 곽현용 곽효신 구석규 구희진 권규연 권도연 권민영 권보람 권수진 권숙희 권정훈 권경희 권희정 김혜정 김경숙 김경순 김경아 김경진 김교희 김근하 김기동 김기쁨 김기순 김기연 김기영 김기택 김나경 김나리 김다미 김다순 김다슬 김다은 김다혜 김도연 김도희 김동석 김동은 김동희 김명순 김명애 김무은 김미경 김미선 김미성 김미영 김미영 김민경 김민선 김민식 김민정 김민정 김민지 김민재 김민태 김병노 김보경 김보경 김보경 김보현 김봉준 김봉준 김상고 김상수 김상영 김상일 김새롬 김새별 김서연 김선기 김선덕 김선에 김선주 김선하 김성국 김성민 김성욱 김성자 김성화 김성훈 김세연 김소희 김송이 김 수 김수영 김수경 김수진 김숙현 김순호 김순태 김순희 김순희 김아름 김아름 김애리 김양수 김영미 김영서 김영석 김영아 김영은 김영진 김예람 김예은 김은국 김유빈 김유성 김윤경 김윤지 김은혜 김은호 김은경 김은영 김은희 김은지 김은재 김은희 김익성 김인래 김재환 김경미 김정은 김경태 김경현 김경민 김주리 김주호 김지숙 김지연 김지옥 김지은 김지현 김지혜 김지혜 김진수 김진영 김진주 김창성 김충현 김태규 김태성 김태희 김하늘 김하연 김 한 김해인 김향미 김현주 김현도 김현순 김현승 김현정 김형준 김호준 김화현 김희원 김효정 김희선 김희연 김희영 김희재 나가연 나명채 나민형 나사위 나영진 나현정 남기운 남선혜 남우현 노계정 노승현 노유재 노정우 노하영 노형석 노형지 당호영 도현수 류대영 류새미 류재욱 류재훈 류 진 류현정 맹주양 문경환 문기성 문기호 문소란 문소연 문소희 문애정 문지영 문홍수 문희연 민경나 민광기 민길자 민병찬 민성환 민수진 박경숙 박귀영 박누리 박다현 박대상 박두홍 박미경 박미향 박민희 박병규 박상도 박새롬 박서원 박선희 박성주 박세근 박소연 박수진 박수진 박수철 박수현 박수호 박슬기 박시은 박아름 박양례 박여빈 박영대 박영선 박영순 박옥희 박용일 박유빈 박은빈 박은애 박재영 박경미 박경복 박정은 박재우 박주영 박주현 박지연 박지윤 박지현 박지현 박지훈 박진석 박진아 박찬양 박찬희 박춘호 박하니 박하구 박현우 박현지 박혜정 박혜진 박호진 박희경 박희선 박경훈 방명애 방미애 방진석 방하준 배상순 배재현 배지수 배지혜 배지희 백순복 백영희 백예슬 백정은 백고훈 변동규 변동훈 서수빈 서애리 서용호 서원지 서유경 서유정 서은지 서정범 서정석 서준선 서지민 서혜리 서혜지 서혜진 서희경 성준호 성지혜 송경원 송두연 송민정 송보라 송소연 송승호 송연진 송유정 송은미 송은숙 송은정 송경미 송경화 송지민 송혜연 송현지 신경희 신나리 신다원 신동선 신민숙 신수진 신수진 신승우 신영은 신유은 신자영 신재근 신종현 신지수 신한을 신혜경 신효숙 심관석 심규호

심재숙 안가람 안계화 안나현 안미숙 안수빈 안유선 안지은 안현미 안현진 양관동 양명선 양민정 양영민 양운열 양유리 양재림 양지혜 양희열 양호열 양희연 엄재은 엄현희 엄가연 오세용 오순주 오승범 오승주 오유주 오정목 오지선 오충현 오하영 오향진 오현중 오효정 오진진 우정민 위승윤 유미애 유영미 유인규 유한순 유현서 유혜승 윤경진 윤나라 윤대현 윤두균 윤명현 윤보라 윤보림 윤서영 윤선민 윤성재 윤소정 윤아리 윤여준 윤영주 윤은이 윤이근 윤 정 윤정희 윤주영 윤지원 윤지현 이기림 이광성 이교순 이규영 이기호 이길원 이다슬 이다현 이대규 이대훈 이동민 이동현 이동형 이로서 이만승 이면우 이명원 이명재 이문예 이미영 이민경 이민기 이민영 이민지 이민화 이민희 이부현 이상미 이상선 이상철 이상선 이상현 이상표 이세종 이슬기 이슬롱 이슬미 이승민 이승화 이아름 이연빈 이연수 이예가 이예성 이예일 이은경 이요한 이원재 이우성 이우호 이우정 이은별 이은영 이은우 이인애 이재우 이재은 이재혁 이정민 이정민 이정아 이정원 이정인 이정현 이주연 이지선 이지연 이지연 이지연 이지연 이지연 이지현 이지현 이진영 이진용 이진희 임근규 장혜승 전승미 전예리 전준우 전현출 정구연 정세훈 정 원 조경조 조영순 최도영 최동원 최영훈 최은미 최은실 최준호 최형철 최교훈 하은주 한재근 한재순 함은향 함지훈 함현식 현재순 푸드머스 해피빈

대학교(지점) 워더스해운항공 일주학술문화재단(푸드메개단) 한국수출입은행 한국스탠다드차타드은행 한국장애인복지관협회 한국전력(관악동작지사) 해피빈 화화교회

효명의집 후원

강영순 김경민 김무경 김미경 김민경 김선태 김순희 김형선 김영준 김용기 김은철 김은희 김인자 김정현 김준겸 김태연 김태용 김태용 김태훈 김형도 김희정 남성우 노기훈 노형지 민경혜 박고심 박민재 박성일 박수정 박양희 박은애 박인수 박정훈 박지훈 박찬재 백기영 심종섭 안인자 양민정 오창래 유원열 유자영 유홍진 윤성재 윤찬호 이강일 이광열 이금선 이미경 이순희 이승욱 이승욱 이영태 이재영 이정인 이진실 이진용 이하은 이현규 이혜지 임근규 장혜승 전승미 전예리 전준우 전현출 정구연 정세훈 정 원 조경조 조영순 최도영 최동원 최영훈 최은미 최은실 최준호 최형철 최교훈 하은주 한재근 한재순 함은향 함지훈 함현식 현재순 푸드머스 해피빈

복지회 후원

국미혜 권수진 권영진 금옥연 김경애 김광현 김광호 김남식 김미경 김미혜 김보현 김서연 김선태 김성준 김성준 김수희 김아름 김유빈 김은성 김은옥 김지혜 김진현 나병택 남정환 노하영 노현기 당화정 도윤희 맹석재 박성철 박승현 박주희 서범수 신사도 신영실 안해솔 위승윤 유상욱 유자영 유지혜 윤재영 윤재훈 이계안 이기호 이다경 이도건 이범준 이윤아 이지연 이진용 이한나 이현아 임영희 정민지 정종일 정 철 정혜정 조재훈 최동원 한상민 현진수 황 찬 마이비어 비전예듀컨설팅 실로암안과병원 카페모아(서울 여성플라자점) 카페모아(실로암안과병원점) 화화토탈 해피빈 회복나눔네트웍

국제장애인지원 후원

강수경 고상훈 고아라 국응생 김동진 김두선 김미경 김보현 김은옥 김준학 김현정 노하영 노형석 당화정 박경숙 박옥희 박주희 위상욱 유자영 이상민 이슬기 이식영 이종순 이지영 이창진 지소연 최동원 최영아 실로암효명의집

개안수술 후원

김애경 김유진 서요셉 윤선준 이상용 이상훈 전순금 정향산 채주한 채하은 최유진 최자은 황지윤 동부산교회 투데코

* 귀하가 후원하신 후원금들은 법인세법 제18조와 소득세법 제34조에 의하여 연말정산시 소득공제 혜택을 받으실 수 있습니다.

후원해 주셔서 감사합니다

일반후원계좌 우리은행 1005-401-570156 (예금주:실로암시각장애인복지관)
하나은행 577-810008-22104 (예금주:실로암시각장애인복지회)
국제장애인지원후원계좌 하나은행 577-910013-06204 (예금주:실로암시각장애인복지회)
CMS 정기자동이체 신청 전화문의 기획홍보팀 02-880-0860~6

후원금 내역	구분	복지관후원	개안수술후원	효명의집후원	복지회후원	국제후원	총액
4월		5,018,000	1,155,000	3,515,000	7,919,960	498,000	18,105,960
5월		4,825,000	985,000	3,496,200	3,148,350	1,073,040	13,527,590
6월		26,327,097	255,000	3,055,000	3,287,450	1,735,760	34,660,307
7월		13,668,480	705,000	2,879,800	9,603,460	11,813,200	38,669,940
8월		9,196,950	365,000	3,031,700	6,906,780	1,308,520	20,808,950

※ 후원금은 시각장애인들의 재활과 자립을 위해 쓰입니다. 후원해주셔서 진심으로 감사드립니다. (코로나19 바이러스로 인하여 힘든 시기에도 따뜻한 나눔을 주셔서 다시 한 번 후원자님께 감사하다는 인사 말씀을 드립니다.)

코로나19, 건강생활 수칙

새로운 일상, 오늘도 건강하게

코로나19가 장기화되면서 건강한 생활습관을 유지하며 건강을 관리하는 것이 매우 중요합니다. '코로나19, 건강생활 수칙'은 국민들이 신체적·정신적·사회적으로 건강한 삶을 누릴 수 있도록 일상생활에서 쉽게 실천할 수 있는 수칙을 안내해 드립니다.



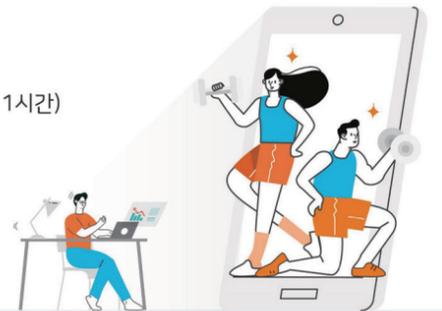
영양은 높이고, 열량은 낮추고

- 활동량 감소 시 활동량에 맞추어 음식 섭취량 줄이기
- 면역력 강화에 도움을 주는 과일, 채소 다양하게 섭취하기(하루 500g 이상)
- 체력유지를 위해 단백질 식품을 다양하게 섭취하기(생선, 계란, 콩, 지방이 적은 육류 등)
- 갈증해소를 위해 탄산음료나 가당주스 보다 물을 충분히 마시기



덜 앉아 있고, 더 움직이고

- 앉아 있거나 누워 있는 시간 줄이고, 가능한 한 30분마다 몸을 움직이기
- 스트레칭, 간단한 체조, 근력운동 동영상 보며 집 안에서 운동하기(성인은 하루 30분, 아동은 하루 1시간)
- 텔레비전 시청, 휴대 전화 등을 이용하거나 재택근무할 때에도 잠깐 일어나서 움직이기
- 일상생활에서 가능한 한 활동 늘리기(산책, 계단 오르기, 청소, 텃밭 가꾸기 등)
- 야외공간이나 환기가 잘 되는 실내에서 신체활동 하기



마음은 나누고, 불안은 줄이고

- 수면, 식사, 휴식, 운동 등 규칙적인 생활 유지하기
- 가족, 친구, 동료, 이웃과 전화, 온라인 등으로 소통하며 힘든 감정 나누기
- 잘못된 정보는 스트레스를 가중시키므로 공신력 있는 기관/전문가가 제공하는 정보에 집중하기
- 잠자기 전 전자 기기 사용을 줄이고 충분한 수면 시간을 유지하기
- 과몰입 위험이 높은 게임, SNS, 동영상 등의 이용시간 조절하기



질환은 살피고, 치료는 꾸준히

- 건강 체중 유지하기(체질량지수 참고)
- 질환 관리에 필요한 약품이 구비되어 있는지 확인하고 처방대로 복용하기
- 흡연자는 코로나19 고위험군에 속하므로 금연하기
- 고혈압, 당뇨, 심뇌혈관 질환 등 만성질환은 꾸준히 치료하고 관리하기
- 응급상황의 증상을 미리 알아두고, 응급 상황 또는 코로나19 증상이 있을 경우 의료진에게 연락하기
- 예방접종, 정기검진 등 주기적으로 건강관리 하기



