

# 빛을 주는 실로암

2021년 1월부터 6월까지의 이야기



# Contents

실로암시각장애인복지관 2021 VOL.149

안녕하세요! 독자 여러분, 만나뵙게 되어 반갑습니다.

2021년을 맞이하여 복지관 소식지 <빛을 주는 실로암>을 리뉴얼하게 되었습니다.



앞으로는 소식지의 대표 키워드를 선정해 의미를 더해보고자 합니다.

이번 호의 키워드는 프리지아라는 노란색 꽃의 꽃말이기도 한데요.

바로, '새로운 시작'입니다. 소식지 리뉴얼을 기념하는 의미와

코로나19로 달라진 2021년을 새로운 시작으로 삼아 나아가자는 의미로 정하게 되었습니다.

표지는 프리지아 꽃으로 장식했고, 4~5 페이지에는 올해 실로암 가족 여러분들은

어떤 새로운 시작을 하셨는지 짧게 인터뷰한 내용도 담아보았습니다.

2021년 1월부터 6월까지의 실로암 소식을 지금 바로 만나러 가실까요?

- 감사하는 마음을 담아, 편집자 드림 -



**04 2021년, 실로암 가족 여러분은 어떤 새로운 시작을 하셨나요?**

**06 실로암시각장애인복지관 홍보채널 소개**

**07 실로암 스케치**

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

**12 빛을 주는 실로암 이야기**

- 노인의 건강한 삶을 위한 '노장의 뷰티풀 라이프 시즌 3' 운영
- 4.20 장애인의 날 기념 <소원을 말해봐> 이벤트 진행
- 국내 최초 '손가락 점자 가이드북 출판' 및 <의사소통지원사업> 운영
- 2021년도 '상반기 효명장학금 수여식' 개최
- 시각장애인을 위한 아트홀! 효명아트홀 개관 및 감사음악회 진행

**22 효명장학생**

서주영 교수님을 만나다

**24 맛있는 CAFÉ MORE 소식**

관악구 다쿠아즈 맛집, 카페모아 신메뉴 소개

**26 이 기자의 순간포착  
실로암 이런일이**

- 기초재활훈련 가족참여수업
- 시각장애인 & 사령각장애인 클라이밍 교실

**28 전문가가 알려주는  
일면 쓸데 있는 꿀팁 정보**

성악전공자가 알려주는 노래 잘하는 꿀팁!

**30 남PD가 간다  
실로암탐구생활 비하인드 스토리**

ft. 우리도 유튜버랍니다

**32 눈 건강에 관심 있는  
당신을 위한 이야기**

횡단변성편

**34 후원 안내**

2021년 1월~6월  
후원자 명단, 후원금 내역

**<빛을 주는 실로암> 2021년 1월부터 6월까지의 이야기 통권149호**

발행일 2021년 7월 26일 이사장 김선태 발행인 김미경 편집인 험요한, 이지영, 이하은 발행처 실로암시각장애인복지관 주소 08757 서울특별시 관악구 남부순환로 1717 (은천동 931-7) TEL 02-880-0500 FAX 02-887-1120 E-mail silwel2@nate.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/UCCQArgTwASMIElv6TYN4LU5g  
해피로그 http://happylog.naver.com/silwel.do Web BBS http://web.silwel.or.kr 실로암포네(모바일 포털 정보서비스) ARS 02-880-0900 문의 나눔홍보팀 02-880-0864



"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 흥보담당자에게 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)



# 2021년, 실로암 가족 여러분은 어떤 새로운 시작을 하셨나요?

안철호님

공공밀자인 사업에 참여하면서  
키오스크 모니터링을 하고 있고,  
개인적으로는 스페인어를 공부하고  
있습니다. 스페인어를 잘해서 나중에  
여행을 가보는 것이 소원입니다!!



허지연님

드림미디어출판에서 출판사  
기타리스트로 활동하고 있는데요.  
새로운곡을 연습하는데 처음에는  
어려웠지만 노력해서 지금은  
능숙하게 하고 있습니다~



윤정식님

상반기 직업능력개발훈련에  
참여해서 점검고정사 자격증을  
취득했습니다~! 전문가  
선생님들께 교육을 받을 수 있어서  
정말 좋았습니다^^



최주현님

올해 직업능력개발훈련 베이커리  
공과를 수료했습니다! 처음에는  
관심이 없었는데 지금은 도전하기를  
참 잘했다는 생각이 듭니다. 새로운  
분야를 배우면서 도전의식도 생기었고,  
자격증도 따게 되어서 기쁩니다\*^^\*



박명석님

장애인전국체전 수영 경기로  
대회를 준비하고 있습니다. 주1회로  
시작했던 수영인데 벌써 두 번째  
도전입니다. 매달도 좋지만 저의  
새로운 기록을 경신하고 싶네요~



전병운님

저는 대학교를 졸업하고 고딩을  
공부하고 있습니다. 유튜브나 책을  
보면서 독학으로 공부하고 있고,  
나중에 시각장애인용 온라인게임을  
제작하는 것이 제 목표입니다~!



김자영님

몇년 전부터 바리스타 직업능력개발  
훈련에 관심은 있었는데 올해  
처음 시작하게 되었습니다~ 같은  
시각장애인 동료들과 함께 배울 수  
있어서 좋았고, 지금은 바리스타 취업  
쪽으로 일자리를 알아보고 있습니다ㅎㅎ



## 실로암의 새로운 시작을

# 함께해요, 우리!



**NAVER 실로암시각장애인복지관 홈페이지**

실로암의 다양한 사업들을 만나보세요  
<http://www.silwel.or.kr/v2/>

**실로암탐구생활 유튜브 채널**

<https://www.youtube.com/channel/UCQArgTwASMIElv6TYN4LU5g/featured>

**구독** **좋아요** **알람설정**

**카카오톡 채널**

1. 카카오톡 더보기
2. 실로암시각장애인복지관 검색
3. 친구 추가

**인스타그램**  
@silam1997

**해피빈**

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

**페이스북**  
@silwel.or.kr

## 실로암시각장애인복지관



### 커뮤니티케어사업, 이웃 정(情) 나눔 활동

#### 지역사회욕구조사 실시

관악구 시각장애인의 행복지수를 향상시키기 위한 2021년 지역사회욕구조사를 3월부터 7월까지 진행하였습니다. 관악구에 거주하는 시각장애인 124명의 소중한 의견을 경청하였고 주신 의견을 바탕으로 당시자 친화 복지관으로 거듭날 수 있도록 노력하였습니다.



#### 활동지원사 1차 보수교육

활동지원사 보수교육을 1월 26일부터 29일까지 4일에 걸쳐 실시하였고 총 352명의 활동지원사가 참여하였습니다.



#### 재가장애인 대상 방역사업 실시

KT&G복지재단의 지원을 받아 바퀴벌레 등의 해충피해를 입고 있는 재가장애인 가정에 방역서비스를 진행하여 청결한 주거환경에서 생활하는데 도움이 되도록 하였습니다.



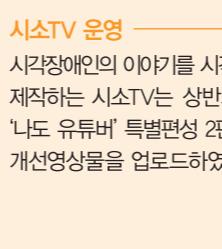
#### 2021년 바다낚시

충남 태안군 방포항으로 6/8(화)~9(수) 2일간 바다선상낚시를 다녀왔습니다. 코로나19로 인하여 많은 이용자분들이 함께 하지는 못하였지만 처음 낚시를 경험해 본 이용자 15명이 참가하여 함께 선상에서 손맛과 맛있는 활어를 맛볼 수 있었던 시간이었습니다.



#### 봄맞이 생활체육교실

봄을 맞이하여 시각장애인의 건강 증진과 여가선용을 돋고자 봄맞이 생활체육 프로그램(수영, 호신술 (MMA), 저시력당구, 텁덤바이크)을 진행하였습니다.



#### 시소TV 운영

시각장애인의 이야기를 시각장애인 유튜버가 제작하는 시소TV는 상반기 정규편성 8편, '나도 유튜버' 특별편성 2편 총 10편의 인식 개선영상물을 업로드하였습니다.

#### 사회적 인식개선교육 & 직장내 인식개선교육

경기고등학교, 봉현초등학교 등 10곳 이상의 학교에 재학중인 2,600여명의 학생들을 대상으로 사회적 인식개선교육을 실시하였으며 동대문노인종합복지관, 함께하는 재단 등 150명 이상의 직원들을 대상으로 직장 내 인식개선교육을 실시하였습니다.





### 점자악보 제작 및 보급

#### 드리미예술단

시각장애인으로 구성된 드리미예술단에서는 장애인인식개선 콘텐츠개발에 참여하여 공연영상을 제작함으로써 장애인인식개선을 도모했으며, 지속적인 단원 훈련 및 역량 강화를 통해 중복 장애 전문음악가로서 꾸준히 성장하고 있습니다.



### 음악재활아카데미 개강

성인 시각장애인의 여가활동 증진을 위해 주/야간에 클래식, 실용, 전통악기를 배우는 정규 교실과 평소 접하기 어려웠던 칼림바, 퍼커션 특강교실 등 다양한 음악교육프로그램을 운영하고 있습니다.



### 관현맹인 뮤직비디오 제작 및 유튜브 업로드



### 2021년 제1차 헬스키퍼 역량강화교육

구직자 8명을 대상으로 안마심화교육, 마인드 강화교육, 모의 면접을 실시하여 개인별 보완점과 장점에 대해 확인하고, 유능한 강사를 섭외하여 안마기술에 대해서 정밀하게 배울 수 있는 계기를 마련했습니다.



### 조향사 양성교육

사회적기업 인비저블과 직업재활센터의 연계를 통해 시각장애인 조향사 양성 프로그램을 진행했습니다.



### 취업 소양교육

취업 준비 중인 시각장애 구직자들을 대상으로 취업 소양교육을 진행했습니다. 효과적인 이력서 작성 및 면접법 등을 실시함으로써 구직자의 기본 소양을 함양하는 시간이 되었습니다.

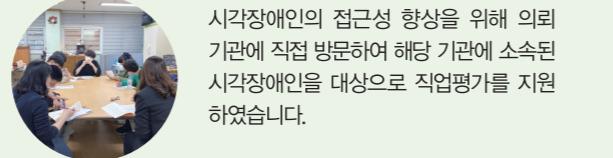


### 서울형 권리중심의 중증장애인 맞춤형 공공일자리 사업

공공일자리 사업 참여자 및 근로지원인 36명을 대상으로 기본교육을 실시했습니다.

#### 이동평가

시각장애인의 접근성 향상을 위해 의뢰 기관에 직접 방문하여 해당 기관에 소속된 시각장애인을 대상으로 직업평가를 지원 하였습니다.



## 실로암학습지원센터



### 비대면 e북 제작봉사 <마이픽> 오픈 및 기업봉사 진행

2021년 1월, 시각장애인이 원하는 도서를 적시에 제공받을 수 있도록 시간과 장소에 제약 없이 비대면으로 전자도서 제작봉사를 할 수 있는 온라인 플랫폼 <마이픽>을 오픈했습니다. 인터넷 환경이 갖추어진 곳이면 언제 어디서나 시각장애인을 위한 전자도서 제작봉사에 참여할 수 있으며 일반봉사자 뿐만 아니라 기업과도 연계하여 봉사활동을 진행하고 있습니다.



### 성인문해교육 함께걸음 점자교실

점자 학습에 관심이 있는 중도 시각장애인 8명에게 수준별 점자 읽기 및 쓰기 지도와 도서관 앱 활용을 통한 정보 탐색 등 다양한 문해교육 과정을 지원하였습니다.



### 배리어 프리 촉각명화전, <미술관 가는 길>

지난 4월 서울 시청 지하1층 시민청갤러리에서 촉각명화전시 '미술관 가는 길'을 개최하였습니다.



### 보조공학기기 대여



### 보조공학기기 박람회

한국장애인고용공단에서 주최하는 2021년 제16회 보조공학기기 온라인 박람회에 Korean JAWS, 실로암브레이일, 록스줌을 전시하고 홍보함으로써 시각장애인들의 보조공학기기에 대한 접근성을 향상시켰습니다.



### '탄자니아 장애인지원사업' 시각장애학생 장학금 수여식

탄자니아 6개주 7개 학교 시각장애 학생 75명에게 총 10,250,000실링 (한화 약 500만 원)의 장학금을 전달하는 수여식을 온라인으로 진행하였습니다.



### 사회복지공동모금회 지원 시각장애 전문직 종사자의 직무 역량 강화를 위한 비대면 온라인스쿨

#### - 업무의 달인되기 프로젝트

온라인 교육사이트인 실로암 이라닝센터를 통해 시각장애 종사자의 직무에 필요한 다양한 교육과정을 VOD 및 실시간 라이브 강의 형태로 제공하였습니다.



### 실로암시각장애인복지관 & 팽동재단 업무협약식

2021년 국제장애인지원사업을 위해 실로암과 팽동재단이 업무협약을 체결 하였습니다. 이번 협약은 네팔 수어통역 센터 운영지원, 베트남 점자교과서 제작지원과 라오스 현지 지역주민을 위한 안보건을 위한 지원사업을 주요 내용으로 담고 있습니다.



### 오디오북 전문 낭독 성우 아카데미 1기

성우 활동자 5명을 대상으로 녹음도서 제작 기법, 다양한 읽기 표현 방법, 발성 등 전문 교육을 KBS 전문 성우 강사를 통해 진행하였으며, 이를 토대로 제작된 양질의 도서는 시각장애인에게 지속적으로 제공될 예정입니다.



## 설리번학습지원센터 & 실로암시청각장애인학습지원센터

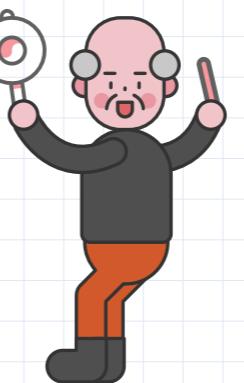


## 실로암장애인근로사업장 & 효명장애인보호작업시설 & 실로암장애인자립생활센터



STORY  
1

## 노인의 건강한 삶을 위한 '노장의 뷰티풀 라이프 시즌 3' 운영



문의: 노인복지팀 02-880-0890~2

시각장애인식개선사업을 통해 수도권 및 시·도 지역의 복지시설 노인 이용자를 대상으로 노령으로 인한 장애 정보 제공 및 장애인식개선 교육을 진행하고, 안 검진 및 상담 지원을 통해 실명을 예방합니다. 또한, 인식개선을 도모하기 위한 시각장애인전통예술단(관현맹인전통예술단)의 문화예술공연도 함께 이루어집니다.

\*

건강증진프로그램은 댄스스포츠, 요가, 국선도, 웃음치료, 트롯댄스 등 시각장애인의 건강증진을 돋는 맞춤형 프로그램으로 구성되며 노인성 질환과 장애로 이중고를 겪고 있는 노인시각장애인들의 건강개선에 도움을 주고자 합니다. 공모를 통해 전국 15개 지역 25개의 시각장애인복지관 및 한국시각장애인연합회 시각장애인지회가 선정되었습니다.

\*

현재 각 기관에서 프로그램이 활발하게 운영되고 있으며 지난 6월 10일에는 지역거점 시각장애어르신 건강코디네이터 양성교육도 진행하였습니다. 건강증진 프로그램을 운영하고 있는 시도별 담당자들을 초대하여 전국규모의 모임을 가짐으로써 네트워크를 형성하고, 시각장애어르신 프로그램에 대해 노하우를 공유하는 등 어르신 건강코디네이터 양성교육을 실시했습니다. 추후에는 2019년 도부터 올해까지 3년간 운영된 시각장애어르신 적합 건강증진프로그램을 분석 하여 가이드북을 제작 및 보급하고, 복지서비스의 지역편차를 해소하여 양질의 건강프로그램을 개발하고자 합니다.

\*

프로그램에 참여하고 있는 노인시각장애인 이용자들은 “전문강사의 지도를 받아 운동을 하니 집에서 혼자 하는 것보다 더 도움이 되는 것 같다”, “실제로 프로그램을 하면서 어깨통증이 사라졌고 매우 만족스럽다”라는 등의 소감을 전했습니다.

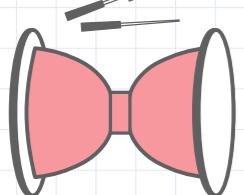
\*

본 사업을 통해 노인시각장애인분들의 삶의 질이 향상되고, 건강하고 행복한 노후를 보내실 수 있도록 여러분의 많은 관심과 응원을 부탁드립니다.



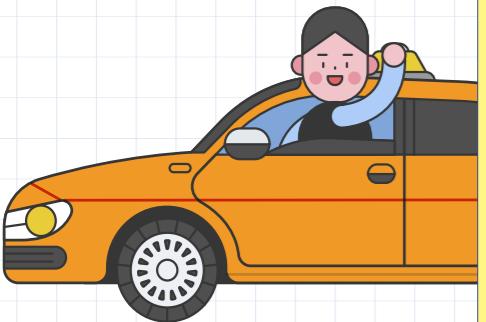
실로암시각장애인복지회는 2019년부터 보건복지부 노인복지 민간단체 지원사업 수행기관으로 선정되어 올해로 세 번째 '노장의 뷰티풀 라이프' 사업을 운영하고 있습니다.

\*  
실로암은 본 사업을 통해 노인시각장애인을 대상으로 정보제공 및 장애인식 개선 교육을 진행하여 장애에 대한 인식 변화를 도모하고, 건강증진프로그램을 제공함으로써 신체, 심리, 정서적으로 건강한 노후를 영위할 수 있도록 지원하고자 합니다.



STORY  
2

## 4.20 장애인의 날 기념 <소원을 말해봐> 이벤트 진행



2021년 '장애인의 날'을 기념하여 시각장애인이 평소에 하고 싶었지만 장애로 인해 이루지 못했던 소원을 실현해주는 <소원을 말해봐> 이벤트를 기획하였고, 시각장애인분들의 사연을 받았습니다. 사연을 보내온 많은 분들의 소원은 다름 아닌 '운전'이었습니다. 사연 신청자들의 의견으로는 '시각장애로 인해 해볼 수 없는 것들이 많지만 그중에서도 운전을 꼭 해보고 싶다.', '불가능할 수도 있겠지만 단 하루라도 직접 운전을 해보고 싶다.' 등이 있었습니다.

\*

현행법(도로교통법 제82조, 도로교통법 시행령 제42조)에 따르면 '앞을 보지 못하는 사람'은 운전면허 결격사유에 해당하며, 일정 시력이 나오지 않으면 시험자격조차 얻을 수 없는 것이 현실이었습니다. 누군가에게는 평범한 일상이 시각장애인에게는 꿈만 같은 일이었던 것입니다. 이에 본 기관은 사연 신청자의 말처럼 단 하루만이라도 시각장애인들의 소원을 이뤄주고자 '도로교통공단(KoROAD)'과 '서부운전면허시험장'에 요청하여 운전을 직접 체험해볼 수 있는 기회를 마련하게 되었습니다.



이번 행사는 '장애인의 날'인 4월 20일, 오후 1시부터 서부운전면허시험장에서 진행되었으며 20대부터 60대까지 다양한 연령대로 구성된 총 5명의 시각장애인들이 참가하였습니다. 참가자들은 서부운전면허시험장 본관에서 시험관의 지도를 받아 운전 시뮬레이션을 체험한 후, 실제로 면허를 따기 위한 기능시험이 이루어지는 트랙에서 시험관과 동승하여 안전하게 운전을 진행하였습니다.

\*

운전이 자신의 베크리스트였다는 대학생 허OO씨는 "운전면허장에 왔다는 자체가 시각장애인에게는 특별한 경험이"라면서 "좋은 기회를 주셔서 감사하고, 소원을 이룰 수 있어 너무 행복하다"고 만족감을 드러냈습니다. 운전체험은 참가자 한 명당 20분 내외로 진행되었으며, 처음에는 긴장하던 참가자들도 횟수를 거듭할 수록 안정감 있게 트랙을 돌아 종착점으로 왔습니다. 35년의 운전경력이 있지만 몇 년 전, 시각장애인이 되면서 더 이상 운전을 할 수 없게 된 김OO씨는 "5년 만에 운전대를 다시 잡아보니 감회가 새롭다"면서 "오랜만에 느끼는 이 기분이 매우 신선하고 좋다"라고 소감을 전했습니다.

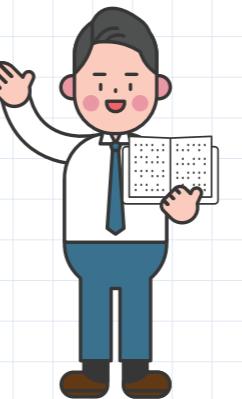
\*

한편, 실로암시각장애인복지관 김미경 관장은 "미래에는 자율주행 기술이 더욱 발전하여 시각장애인이 누군가의 도움 없이도 운전할 수 있게 되기를 바라며, '장애인의 날'을 계기로 모두가 평등하고 행복한 일상을 살아가는 우리 사회가 될 수 있기를 소망한다"고 말을 전했습니다.

문의: 나눔홍보팀 02-880-0860~4

STORY  
3

## 국내 최초 '손가락 점자 가이드북 출판' 및 <의사소통지원사업> 운영



본 센터에서는 시청각장애인을 위한 <의사소통지원사업>으로 세 가지 대표사업을 운영하고 있습니다. 첫째, 손가락 점자 가이드북 제작 및 보급입니다. 손가락 점자란 일본의 후쿠시마 레이코라는 사람이 편스티지기 방법으로 손가락마다 터자를 치듯이 터치한 것을 아들 후쿠시마 사토시(시청각장애인, 동경대학교 교수)가 알아듣는 것을 보고 고안된 시청각장애인의 의사소통 방법 중 하나입니다. 국내 최초로 일본 손가락 점자 가이드북을 번역하여 전국 300여 기관에 보급하였으며, 현재는 11월 보급을 목표로 한글 손가락 점자 가이드북을 제작 중에 있습니다.

\*  
둘째, 손가락 점자·촉수어 통역사를 양성하고 있습니다. 손가락 점자 통역사 양성을 위해 점역교정사 3급 이상의 자격을 가진 사람을 대상으로 단기연습, 문장 읽고 쓰기 등의 과정으로 교육하고 기본 수어통역 초급 과정을 이수한 사람을 대상으로 촉수어 통역사를 양성합니다.

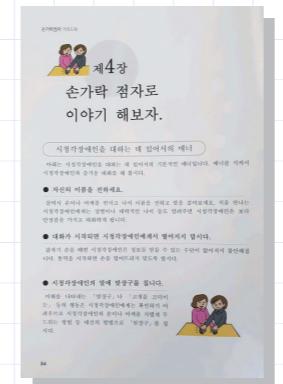
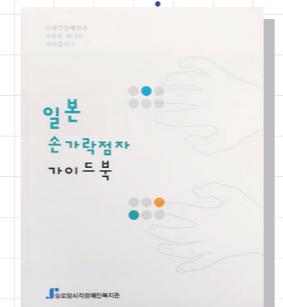
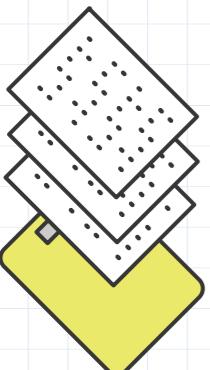
\*  
셋째, 의사소통 프로그램 개발 및 보급입니다. 시청각장애인과 비장애인의 의사소통을 지원하고자 점자정보단말기에 음성인식 프로그램을 탑재하기 위한 프로그램을 현재 개발하고 있습니다. 즉, 비장애인이 음성으로 이야기를 하면 한소녀에 점자와 LCD(Liquid Crystal Display)로 출력이 되어 시청각장애인은 그 내용을 점자로 확인할 수 있고 시청각장애인이 점자로 입력하면 LCD로 비장애인이 확인할 수 있는 기술입니다. 센터에서는 시청각장애인 의사소통지원 프로그램을 개발하여 시청각장애인 당사자는 물론, 특수학교, 복지관 및 유관 기관에 배포할 예정입니다.

\*  
해당 사업에 대해 박명수 국장은 “시청각장애인을 위한 의사소통지원은 가장 시급하고 중요하다”면서 “시청각장애인의 사회구성원 어느 누구와도 소통할 수 있도록 최선을 다하겠다”고 전했습니다.



미국에서는 1967년에 시청각장애인을 위한 헬렌켈러 법을 제정하고 의사소통, 이동지원 등 이들에게 필수적인 서비스들을 지원하고 있으나 우리나라는 시청각장애인을 지원하기 위한 제도적 뒷받침은 거의 이루어지지 않고 있습니다. 민간 단체에서 시청각장애인을 위한 지원이 이루어지고 있지만 정부지원은 거의 전무하여 여전히 의사소통, 이동, 정보 접근성 등의 지원은 매우 어려운 실정입니다.

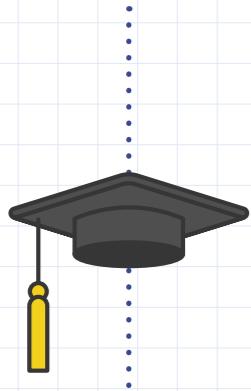
\*  
이에 실로암은 지난해 8월, 시각증복장애인 중에서도 더욱 열악한 환경 속에 놓여있는 시청각장애인을 지원하기 위해 실로암시청각장애인학습지원센터를 개원하였고, 올해 '서울시 시청각장애인을 위한 학습지원사업' 수행기관으로 선정되어 의사소통지원사업, 교육지원사업, 이동지원사업, 불굴연계상담사업, 권익옹호 지원사업, 사회활동지원사업 총 6개의 사업을 운영하고 있습니다.



문의: 실로암시청각장애인학습지원센터  
02-880-0650~6

STORY  
4

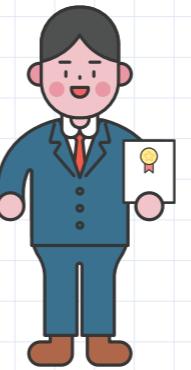
## 2021년도 '상반기 효명장학금 수여식' 개최



지난 2월 24일, 오후 4시 복지관 강당에서 시각장애인 대학생 14명을 대상으로 2021년 상반기 효명장학금 수여식을 개최하였습니다.

\*

'효명장학금'은 김선태 목사(실로암시각장애인복지회 이사장)의 호(號)인 '효명'(曉: 새벽, 明: 밝다)을 따서 만든 장학금입니다. 본 장학사업은 차세대 리더를 양성하고, 학생들의 자립에 도움을 주고자 매년 상·하반기에 진행되고 있습니다. 이번 수여식에서는 학업 성적이 우수하고, 품성이 반듯한 시각장애인 대학생 14명을 선발하여 장학금 4천 2백 5십여만 원을 전달하였습니다.



문의: 기획통합사례지원팀  
02-880-0520~5

특히, 상반기 장학금 심사는 우수한 장학생을 선발하기 위해 기존 심사과정을 개편하고, 주제별 에세이 심사(시사영역·장애영역 각 1부)를 추가하여 더욱 심도 있게 진행되었습니다.

\*

수여식에는 김선태 목사(실로암시각장애인복지회 이사장, 실로암안과병원장), 김병규 회장(주)AMO그룹, 유호귀 장로(한국장로신문 사장), 이영우 목사(하늘샘 교회 담임목사), 한화토탈, 남윤희 목사(실로암안과병원 홍보기획실장) 등이 내빈으로 참석했습니다.

\*

김선태 목사는 "장학생들이 이웃의 상처를 보듬어주고, 배려하는 사람이 되면 좋겠다."라며, "믿음 안에서 예수님이 닮아가는 사람이 되기를 바란다."라고 희망의 메시지를 전했습니다.

\*

올해 효명장학생인 최형락 학생(한국교원대학교 역사교육학과 3학년)은 "실로암의 지원 덕분에 저희들이 이 자리에 올 수 있었다."라며, "받은 만큼 후배들에게 베풀겠다."라고 소감을 밝혔습니다.

\*

한편, 효명 김선태 목사는 1978년부터 대한예수교장로회 총회 맹인선교부에서 시각장애인 학생들을 위한 장학사업을 시작하였고, 실로암시각장애인복지관에서 2010년 '효명장학사업'으로 재시작한 이후로 2020년 하반기 수여식까지 시각장애인 대학생 1,361명에게 약 20억 9천 4백여만 원의 장학금을 지원하였습니다.

\*

이번 효명장학금 수여식은 실로암안과병원장 김선태 목사, 실로암의료선교복지연합회 총재 김건철 장로, (주)AMO그룹 김병규 회장, 한샘DBEW연구재단, 도림교회 정명철 목사, 한화토탈, 실로암 효명의집 이순희님의 후원으로 진행되었습니다.

STORY  
5

## 시각장애인을 위한 아트홀! ‘효명아트홀’ 개관 및 감사음악회 진행



문의: 효명음악팀 02-880-0680~7



실로암시각장애인복지회는 지난 6월 23일, 시각장애인을 위한 효명아트홀(서울 금천구 가산디지털1로 24 대륭테크노타운 13차, 8층)을 개관하여 감사음악회를 진행하였습니다. 효명아트홀은 ‘새벽을 깨우다’라는 뜻의 효명 김선태 목사의 호를 따서 지어졌으며 코로나19로 인해 문화적 어려움을 겪고 있는 시각장애인들의 예술활동을 지원하기 위해 만들어진 아트홀입니다.

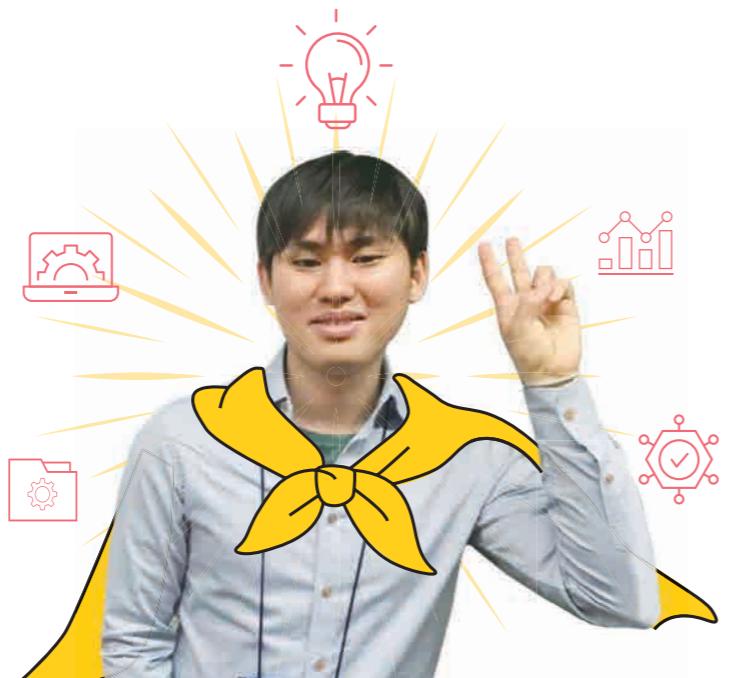
\*  
효명아트홀 개관을 축하하기 위해 김병규 회장(주)AMO그룹, 윤영성 대표사업자 (주) 애터미, 이계안 전 국회의원(실로암인터내셔널 회장), 모철민 전 수석(대통령 비서실 교육문화수석), 오성춘 목사(전 장로회신학대학 교수) 등이 내빈으로 참석해 자리를 빛냈습니다.

\*  
축하공연으로는 시각장애인과 비장애인으로 구성된 합창단(호산나합창단, 효명 명이스, 조이풀중창단)과 관현맹인전통예술단, 그리고 맨해튼 음대 재학중인 시각장애인 바이올리니스트 김자선씨가 아름다운 하모니를 펼쳐 참석자들에게 깊은 감동과 울림을 전달하였습니다.

\*  
한편, 실로암시각장애인복지회는 1974년 대한예수교장로회총회 맹인선교부로 시작되었으며 1997년부터는 법인설립과 함께 꾸준히 시각장애인들의 음악적 재능을 발굴하고 이들을 지원해왔습니다. 국내최초로 음악점역사를 양성하고, 시각장애인 음악재활센터를 운영하고 있으며 작년부터는 시각발달장애인으로 구성된 예술단인 드리미예술단을 창단하여 많은 시각장애인들이 음악적 재능을 찾을 수 있도록 지원하고 있습니다.

\*  
앞으로 효명아트홀은 시각장애인 음악인들에게 공연의 장과 복합문화공간으로 활용될 것이며 사회복지법인 실로암시각장애인복지회는 전 세계 시각장애인들을 위한 기관으로서 시각장애인들의 재활과 자립을 위해 최선을 다할 것입니다.

# 효명장학생 서주영 교수님을 만나다



## 본인 소개를 부탁드립니다.

안녕하세요. 저는 효명장학생(2010~2019) 서주영이라고 합니다. 펜실베이니아 주립대학교에서 교육공학/학습과학 전공으로 박사과정을 마무리하고 올해 8월부터 일리노이 대학교에서 전임 조교수로 임용되어 정보과학대에서 학생들을 가르치게 됩니다. 또한 머신러닝(Machine Learning)과 데이터과학(Data science)을 응용하여 장애인과 비장애인의 정보 격차를 해소 할 수 있는 보편적 설계에 입각한 정보통신 프로토콜 및 보조공학 기기 개발 등을 연구할 예정입니다.

## 실로암시각장애인복지관과의 인연은 어떻게 시작되었나요?

돌이켜 보면 중·고등학생 시절 부족한 점자 수험자료로 고생을 많이 했습니다. 물론 지금도 출판 작업과정의 구조적 특성 및 한계로 시각장애인들의 정보 소외가 지속되고 있는 줄로 압니다. 제작기간이 상당히 오래 소요되는 점자자료, 그중에서 수리 영역의 경우 그 문제가 더 두드러집니다. 실로암시각장애인복지관에서 제가 성장하는 모습을 지켜보시고 지지해 주신 수많은 분들이 계시지만 가장 기억에 남는 분을 꼽으라면 박옥희 점역사님일 것입니다. 점역사님께서는 점역이 까다로운 수리 영역을 포함해 각종 수험자료를 가능한 빨리 제작해 주셔서 제가 감히 자료가 없어서 공부를 못했다는 핑계를 덜 수 없게 해주셨습니다. 저는 점역사님께, 그리고 소년시절 꿈을 꾸고 노력했던 제 열정을 믿어주신 점역팀 선생님들께 이 글을 통해 깊은 감사를 전하고 싶습니다. 지금 제가 눈앞에 둔 이 성취는 결코 제 개인적 차원의 성공이 아닌, 지속적으로 제게 부어주신 사랑의 열매라고 믿습니다.



## 2010년에 효명장학생으로 선정되셨다고 들었습니다. 장학금을 신청하게 된 계기와 본인에게 어떤 도움이 되었는지 궁금합니다.

학부 2학년 때 처음 효명장학금을 신청했습니다. 시각장애인으로 살아간다는 것은 많은 추가비용을 필요로 합니다. 비싼 보조공학 기기를 자비로 구매해야 할 때도 있고 학교에서 충족되지 않는 배움에 목말라 학원의 문을 두드려야 할 때도 있습니다. 장학금을 장애에 수반되는 추가비용을 치르는 데에 사용하였고 나머지는 미래를 대비하여 저축하였습니다. 이후 미국에서 유학할 때 큰 도움이 되었습니다.

## 일리노이 대학교 교수 임용 과정은 어떻게 이루어졌나요?

제가 일리노이 대학교에 지원하던 당시 미국은 세계에서 코로나19 확진자와 사망자가 가장 많은 상황으로 외국인들에 대한 취업시장이 더욱이 얼어붙은 상황이었습니다. 시각장애인 있는 외국인이 이공계 교수직을 지원한다는 것 자체가 무모한 도전일 수 있었는데 코로나 대유행으로 그 바늘구멍마저 아예 막혀 들어가는 심리적 좌절감을 빠져나가게 경험하고 있었던 것입니다. 제 임용과정은 그야말로 기적 그 자체였습니다. 일리노이 대학교 정보과학대에서 2차 면접까지 무사하게 마친 지 일주일이 지났을 무렵 그 대학교 정보과학대 학장님으로부터 임용 소식을 직접 듣게 됐습니다. 저는 신앙이 있는 사람으로서 이 모든 것이 주님의 계획하심 안에 있는 은혜라 할 수밖에 없습니다.

## 앞으로의 계획에 대해서 들고 싶습니다.

단기적으로는 교수라는 새로운 책임감이 주어진 만큼 가서 잘 가르치고 잘 연구하고 싶습니다. 장기적으로는 산학 협력을 통해 장애인과 비장애인 모두가 공생할 수 있는 정보통신 기술을 개발해서 앞으로 다가올 4차 산업 혁명에 두루 쓰일 수 있는 연구들을 실질적으로 수행하고 싶습니다. 특히 시각장애인 사회에 실질적으로 도움이 될 수 있는 보조공학 기술들을 디자인하고 개발하여 상용화까지 이를 수 있는 아이디어들을 꾸준히 만들어 내겠습니다. 그래서 한정되어 있는 시각장애인 직업군을 넓히는 데에 일조할 수 있는 연구를 하고 싶습니다. 마지막으로, 이공계 진출을 하고 싶은 시각장애인들이 자신의 장애를 이유로 그 꿈을 접는 현실을 최소화하는 데에 힘을 보태겠습니다.

## 끌고 전하고 싶은 말씀이 있나요?

효명장학생 후배들에게 “어떤 일이든 그 결과는 그것을 직접 해보기 전까지는 알 수 없다”라는 말을 해주고 싶습니다. 주위 사람들의 말에 흔들리지 말고 본인의 소질과 열정을 따라가기 바랍니다. 그리고 결정한 일에 대해서는 후회 남지 않을 정도로 눈을 쏟는 노력을 다해 보길 권합니다. 차선책은 그 눈물이 마르는 날에 따져 보세요. 끝으로, 제가 꿈에 과감하게 도전할 수 있도록 지원해주신 김선태 목사님과 실로암시각장애인복지관에 깊은 감사를 드립니다. 그리고 제게 해주셨던 것처럼, 앞으로 여러 부문에서 각자의 역량을 펼쳐 나갈 후배들의 꿈을 지켜주시기를 부탁드립니다. 꿈의 초석들이 그곳에서 계속 쌓여가는 선순환이 이루어 지도록 함께 기도하겠습니다.



인스타그램 바로가기  
@cafemore\_siloam

## 다쿠아즈를 출시하게 된 계기가 있을까요?

실로암장애인근로사업장에서는 취업성공 패키지의 일환으로 베이커리 창업훈련을 상·하반기 각 5개월간 시행하고 있는데요. 훈련생들이 일정 기간이 지나 기술이 숙련되면 훈련 시 만든 제품을 카페모아에서 '오늘의 빵'으로 판매하여 합리적인 가격으로 카페를 이용하는 시각장애인이나 직원들 및 이용 고객들을 대상으로 판매하고 있습니다. 다쿠아즈는 그중 한 품목이었고, 다른 품목들도 인기가 많았으나 유독 다쿠아즈가 맛있다는 소리를 많이 들었습니다. 마침 카페모아만의 시그니처 메뉴도 필요한 상황이었고, 긴 눈의 끝에 다쿠아즈를 상품화하기로 결정하였습니다.

## 다른 다쿠아즈와는 차별화된, 카페모아 다쿠아즈만이 갖고 있는 특별한 점이 있을까요?

카페모아에서는 다쿠아즈에 신선란의 흰자, 100% 아몬드 가루, 비정제 분당(직접 만들어 사용), 100% 쌀가루만을 사용하여 밀가루가 1%도 들어가지 않은 다쿠아즈를 만들고 있어요. 다쿠아즈 꼬꼬(과자부분)의 겉은 쫀득하고 속은 카스텔라처럼 부드러운 빵의 식감을 내기 위해 카페모아만의 비밀재료를 넣었답니다. 드디어 제조 배합, 머랭의 되기 정도를 100여 번 이상 반복 체크하여 최상의 상태를 찾아냈습니다. 또한 충전하는 크림은 커스터드 크림과 1등급 원유로 만든 우유버터를 사용하여 고소하며 풍미가 강한 것이 특징이에요. 항상 버터크림과 제품 고유의 필링이 잘 어울릴 수 있도록 계속해서 최상의 비율을 연구하고 있습니다.

# 관악구 다쿠아즈 맛집

## 단 1%의 밀가루도 들어가지 않은 수제 다쿠아즈

#오직 카페모아에서만 만날 수 있는 다쿠아즈 #시각장애인 파티시에 #카페모아 시그니처 다쿠아즈 #팔 떨어질 때까지 저어 만든 수제 짬 #순이익보다 재료비 #관악구 다쿠아즈 맛집 #찐 다쿠아즈



### 얼그레이 Earl Grey

저온 침출로 12시간 이상 우려낸 얼그레이 시럽과 화이트초콜릿 베이스의 부드러운 식감이 어우러진 다쿠아즈.

**TIP** 밀크티, 허니자몽 블랙티, 애플 시트러스 등 과일이 첨가된 음료가 베스트.



### 까망베르치즈케이크 Camembert

상하 까망베르 치즈로 만든 고소한 크림과 카페모아 치즈케이크를 넣은 다쿠아즈.

**TIP** 달고나 라떼, 흑임자 라떼, S커피 등 살짝 달달한 커피음료와 고소한 까망의 궁합이 좋음.



### 모아카카오 More cacao

60% 이상의 씁쓸한 카카오 베이스에 다크 가나슈가 들어간 달지 않은 풍미 가득 카카오 다쿠아즈.

**TIP** 우유 베이스의 음료나 카페모아, 특히 모카 위 휘핑을 모아 카카오에 찍어 먹으면 그 맛에 중독!

## 카페모아 다쿠아즈를 소개해주세요.

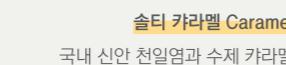
### feat. 어떤 음료와 궁합이 좋은지?



### 블루베리 요거트 Blueberry

수제 블루베리 콩포트에 달콤한 요거트 크림의 양상블.

**TIP** 달지 않은 향긋한 차와 함께하면 고유의 차향과 과일향이 조화롭게 어우러지며 요거트 크림이 텁텁한 입안을 상큼하게 해줌.



### 슬티 카라멜 Caramel

국내 신안 천일염과 수제 카라멜 소스의 단짠이 매력적.

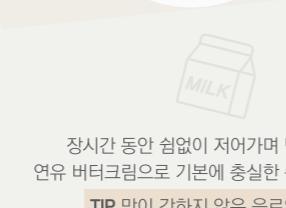
**TIP** 카라멜의 달콤하고 부드러운 김칠맛이 아메리카노나 라떼와 어울리며 마치 마끼아또를 먹는 듯한 착각을 불러일으킴.



### 레몬치즈케이크 Lemon

나른한 오후를 깨워줄 상큼한 레몬즙과 제스트, 고소한 치즈케이크의 양상블.

**TIP** 콜드브루, 곡물 라떼 같은 묵직한 음료와 레몬치즈케이크의 조합은 출출하고 나른한 오후의 나만의 에너지 충전!



### 순수밀크 Milk

장시간 동안 쉼없이 저어가며 만든 우유 짬과 유유 버터크림으로 기본에 충실히 만든 순수 다쿠아즈.

**TIP** 맛이 강하지 않은 음료인 아메리카노, 콜드브루, 루이보스티를 추천!



### 바나나 우유 Banana

리얼 바나나를 넣은 크림에 달콤한 바나나 우유크림으로 바나나킥을 먹는 듯한 착각을 일으킴.

**TIP** 맛과 풍미를 저해하지 않는 묵직한 바디감의 커피류는 바나나의 풍미를 더욱 살려줌

저희 다쿠아즈는 카페모아 본점인 봉천점, 관악구청점, 안과병원점, 마포중앙도서관점과 실로암헬스케어센터 잠실롯데캐슬점에서 선물세트로도 만나실 수 있답니다.

7월 신제품도 무더운 여름을 겨냥해 나뚜루와 콜라보한 녹차 아이스 다쿠아즈와

다쿠아즈 케이크인 멜론 샤를롯트도 선보일 예정이에요. 관악구를 넘어 #서울시 다쿠아즈

맛집이 되는 그 날까지! 카페모아의 다쿠아즈 만들기는 계속됩니다!



카페모아 봉천점 02-880-0888

카페모아에서 다쿠아즈를 만드는 분들의 이야기가 궁금해요. 어떤 분들이 어떤 환경 속에서 이렇게 맛있는 다쿠아즈를 만드시는 거죠?

현재 카페모아 베이커리에는 3명의 담당 선생님이 계십니다. 경력 4년 차의 시각장애인 파티시에와 근로지원인, 베이커리 담당자가 근무하고 있습니다. 시각장애인 파티시에 선생님을 중심으로 3명이 카페모아 전 지점에 나가는 제품들을 만들고 있어요! 현재 제품 레시피는 3명의 아이디어와 회의를 통해 비율을 정하고 시제품을 만들어 1차적으로 실로암시각장애인 복지관 직원들을 대상으로 테스트하고 의견을 수렴하여 수정 및 조율하여 최종적으로 관장님께 컨펌을 받고 있어요. 관장님께서 맛있다고 칭찬해 주신 제품은 꼭 히트를 치더라고요! 관장님께서 워낙 베이커리에 관심이 많으시고 지식이 풍부 하셔서 생각지도 못한 창의적인 제안을 해주시곤 한답니다. 또 사비로 제품들도 많이 사다 주시고 계속적으로 연구하고 개발할 수 있도록 아낌없는 지원을 해주고 계셔서 든든합니다. 또한 해피빈 후원자님들의 후원을 통해 노후된 시설을 교체하고 시각장애인 파티시에 선생님이 제품을 연구하고 생산하는데 어려움이 없도록 지속적으로 생산 환경을 개선하고 있습니다. 지금보다 더 많은 시각장애인 파티시에가 탄생할 수 있도록 응원해 주세요

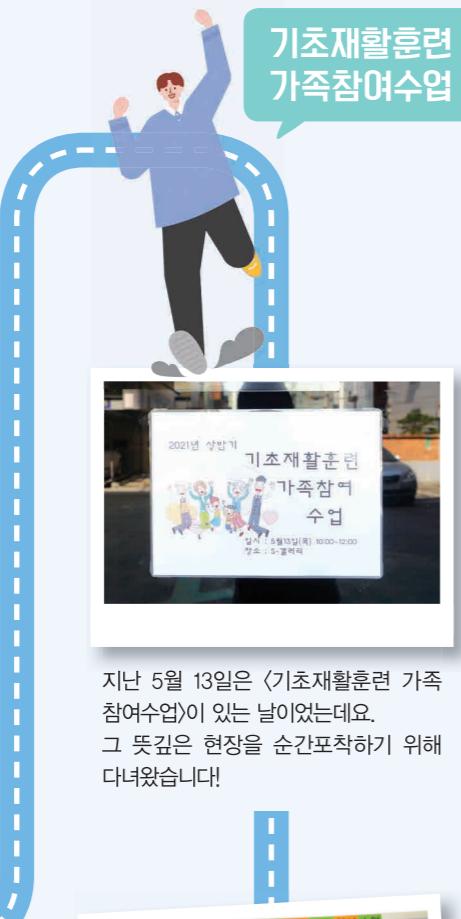
**TIP** 시각장애인 파티시에가 다쿠아즈를 어떻게 만드는지 궁금하시다면, 실로암 유튜브 채널인 실로암탐구생활에서 <시각장애인 파티시에의 다쿠아즈 비법?!>편을 봐주세요!

# 이 기자의 「순간포착」 실로암 이런일이

다음편도  
기대해주세요!



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



지난 5월 13일은 〈기초재활훈련 가족 참여수업〉이 있는 날이었는데요.  
그 뜻깊은 현장을 순간포착하기 위해  
다녀왔습니다!



드디어 정상에 도착을 했습니다! 기념  
으로 찍은 단체사진에서 기초재활훈련생  
들과 가족들의 미소가 보입니다.



오후에는 남산에서 안대를 쓰고 흰  
지팡이로 보행하는 체험을 했습니다.  
쉽지 않은 일이었지만 내 가족을 더  
깊이 이해할 수 있는 시간이었던 것  
같습니다.



5월 '가정의 달'을 기념하여 기초재활  
훈련생들과 그 가족들이 한자리에 모였  
습니다. 사랑하는 어머니, 딸, 아들, 동생과  
함께하는 날이어서 그런지 평소보다  
더 활기차고 밝은 분위기 속에서 수업이  
진행되었는데요.



수업에 참여한 가족들을 위해 시각장애인  
안내보행에 대한 교육, 점자교육, 저시력  
시뮬레이터 체험이 이루어졌고 상대방의  
이름을 점자로 새긴 알록달록 팔찌 만들  
기도 했습니다.

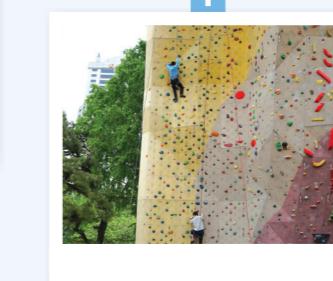
이번 수업에 참여한 한 훈련생의 어머니는 보행체험을 하면서 "모든 사람이 본인보다 조금 능력이  
덜한 사람을 지지하며 살아가는 아름다운 모습을 볼 수 있었다"라고 말했고,  
시각장애인 어머니를 따라 오게 된 한 자녀분은 "모든 훈련생들과 담당 선생님들의 밝은 모습이  
아름답게 보였고, 장애로 인해 힘든 점도 있지만 마음은 누구보다 아름답고 건강한 분들이라는 것을  
느낄 수 있었다"라고 소감을 전했습니다.



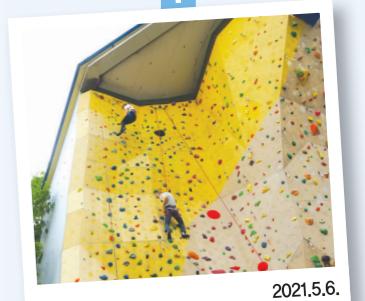
〈클라이밍 교실〉에서 수업을 듣는  
이용자와 활동지원사 분들인데요.  
오늘이 벌써 5번째 수업이라는  
이용자분들의 모습에서 여유로움이  
느껴집니다.



따사로운 햇빛이 내리는 어느 봄날,  
어디론가 바쁘게 가고 있는 사람들이  
있습니다.



드디어 목적지에 도착했습니다.  
보기만 해도 정말 아찔한 암벽이  
보이는 이곳은 바로! 서울시 관악구  
보라매공원에 위치한 인공암벽장  
입니다.



2021.5.6.  
시각장애인 & 시청각장애인 클라이밍 교실

본격적으로 클라이밍을 시작하는  
이용자들, 처음에는 반도 올라가기  
힘든 곳이었지만 이제는 정상까지  
무리 없이 오른다고 하는데요. 눈  
깜빡한 사이에 벌써 암벽 꼭대기까지  
도착한 모습을 카메라에 찰칵 담았  
습니다.

프로그램 담당자 신지희 사회복지사는 "이용자들의 변화된 모습을 보며 뿌듯함을 느낀다"면서  
"이러한 야외활동 프로그램을 통해 장애인 당사자 분들이 사회로  
더 나올 수 있으면 한다"라고 전했습니다. 한 시청각장애인 이용자는  
"클라이밍을 통해 보람과 성취감을 느끼고 자신감도 많이 향상되었다"고 말했는데요.  
낯설음과 불안함을 극복하고 용기를 낸 모습이 정말 멋졌습니다.



## 알면 쓸데 있는 꿀팁 정보

이번 코너는 <알면 쓸데 있는 꿀팁 정보>입니다! 이 코너는 실로암시각장애인복지관에 근무하는 다양한 전공자들을 통해서 독자 여러분에게 유익한 정보를 소개해드리고자 기획되었는데요. 그 첫 번째 주제는 바로, '성악전공자가 알려주는 노래 잘하는 꿀팁'입니다. 오늘의 꿀팁을 설명해주실 두 분을 모셨습니다.

### Q 안녕하세요. 먼저 자기소개를 부탁드립니다.

안녕하세요. 저는 중앙대학교 성악과를 졸업하고 실로암 시각장애인복지관에서 음악점역사로 일하고 있는 김윤호라고 합니다.

안녕하세요. 저는 숙명여자대학교에서 성악을 전공하고 실로암시각장애인복지관에서 음악교정사로 일하고 있는 강유경입니다.

### Q 저도 그렇고, 많은 사람들의 바람 중 흔히 얘기하는 것이 '노래 잘 부르기'인 것 같은데요. 어려운 질문일 것 같지만 노래 잘하는 방법 어떤 것이 있을까요?

노래를 잘하기 위해서는 목 상태, 음감, 음색 등 많은 요소들이 있지만 제일 필요한 건 '듣는 귀'라고 생각합니다. 듣는 귀가 좋아야 본인 소리를 객관적으로 판단할 수 있고, 노래 잘하는 사람들을 모방하면서 본인만의 색깔을 만들어갈 수 있기 때문입니다.

저는 연습과 진정성이라고 생각합니다. 기술 없이 진정성 만으로는 듣는 사람에게 깊은 감동을 주기는 어렵습니다. 자신의 실력을 향상시켜 어느 정도 좋은 발성이 갖추어진 후에 진정성을 가지고 노래한다면 많은 사람들에게 감동을 줄 수 있지 않을까요?

### Q 가수들을 보면 노래하기 전에 목을 푸다고 하는데요. 목을 푸는 이유는 무엇인지 어떤 방법으로 목을 푸는지 알려주실 수 있나요?

우리는 운동하기 전 준비운동을 하며 부상을 방지하고 운동의 효율을 높이는 것과 마찬가지로 노래를 하기 전에도 준비가 필요합니다. 성대는 얇은 막으로 되어 있지만 성대를 떨리게 하기 위해선 많은 근육들이 필요하고, 이 근육들이 유기적으로 잘 움직여야 성대가 다치지 않기 때문입니다. 목 푸는 방법들에 대해서는 강유경 선생님이 알려주시겠습니다.

목을 푸는 방법은 사람마다 다르고, 종류도 워낙 많아서 본인에게 필요한 것들을 골라서 하시면 됩니다. 많이 하는 방법을 알려드리자면 호흡을 일정하게 내뱉으면서 입술을 떨며 호흡과 성대를 부드럽게 사용해 주는 '립 트릴'. 모음을 활용하여 음을 길게 연결하는 레가토. 짧게 텅겨내는 스타카토 등이 있구요, 성대주변 근육들을 이완시켜주는 목 마사지, 혀의 뒷부분까지 스트레칭 해주기 위해 혀를 최대한 길게 빼는 방법, 턱에 힘을 주지 않고 입을 벌릴 수 있도록 웃는 얼굴로 크게 입 벌리기 등이 있습니다.

### Q 노래 부를 때 '복식호흡'이 중요하다는 얘기도 참 많이 들었습니다. 복식호흡이 무엇인가요?

과학적으로 사람은 어디로 숨을 쉴까요? 정답은 '폐'입니다. 그러나 노래를 부를 때 '복식호흡을 해야 한다'는 말 때문에

'복식호흡은 바로 쉬는 숨 쉬는거'라고 많이들 착각하시는 데요. 쉽게 설명하자면 '깊게 호흡하기'라고 말할 수 있습니다. 배꼽 밑에 있는 단전에 집중하여 평소보다 좀 더 많은 공기가 내 몸 속에 깊게 들어간다는 생각을 하여 숨을 들이마시는 방법입니다. 주의할 점은 숨을 들이마실 때 가슴에 올라가거나 다른 곳에 무리하게 힘이 들어가지 않도록 하여야 합니다.

멀리 있는 사람에게 어떠한 말을 정확히 전달하고자 한다고 생각하고 소리를 내보세요! 몸이 어떻게 움직이나요? 자연스럽게 더 크게 숨을 들이 마시고 배에 힘을 주어 큰 소리로 외치게 될 것입니다. 이처럼 더 많은 숨을 깊게 들이 마시고 그 마신 숨을 일정한 압력으로 밀어내며 안정감 있고 매끄러운 소리를 내기 위한 과정이 바로 복식 호흡입니다.

### Q 고음을 잘 내면 노래를 잘하는 것처럼 느낀다는 분들도 많은데요. 고음을 잘 내는 방법이 있을까요?

'고음 잘 내면 노래를 잘한다!'라는 말은 잘못됐다고 말씀드리고 싶습니다. 사람마다 고유의 음색과 음역이 있기 때문에 본인의 음역보다 높은 음을 내려고 하기보다 각자가 가지고 있는 것들을 개발하여 좋은 노래를 부르시는 것을 추천드립니다.

저도 윤호선생님이 말씀해주신 것처럼 본인의 음역대에 맞춰 노래를 부르는 것을 추천드린다. 만약 본인의 음역대 내에서 가능한 고음의 경우 꾸준한 연습이 필요합니다. 악기를 예로 들면 현악기는 줄이 짧아지고 팽팽해질수록 관악기는 줄은 구멍으로 더 세게 바람을 불어낼수록 높은 고음이 나는데요, 이처럼 고음을 내기 위해서는 얇고 팽팽한 성대모양, 좁은 통로와 호흡의 압력 등을 생각하며 소리를 모아서 내면 고음을 더욱 잘 낼 수 있을 것입니다.

### Q 가수들은 일상생활에서도 목 관리에 신경을 쓴다고 합니다. 일반인이 쉽게 할 수 있는 목 관리 방법이 있을까요?

속삭이거나 너무 큰 소리를 내는 등 인위적인 소리는 지양하고 정확한 발음과 성대가 잘 접지된 소리를 유지할 수 있도록 신경 쓴다면 목 관리에 도움이 될 것입니다. 목은 건조해지면 쉽게 상처가 나거나 염증이 생겨 부을 수 있기 때문에 사탕이나 수분을 자주 섭취하는 것도 좋습니다. 또한 잘 때 가볍고 얇은 마스크를 쓰거나 목에 손수건이나 얇은 스카프를 두르고 자는 것도 건강한 목을 유지하는데 꽤 도움이 된답니다!

**Q 성악을 전공하신 두 분께서 노래할 때 중요하게 생각하는 점은 무엇인가요?**

말 그대로 '노래'입니다. 좋은 소리, 좋은 음색, 명확한 가사전달, 음악적 해석 등 개별요소들이 모두 중요하지만, 어느 한 곳에 치중하지 않고 그 곡의 전체를 잘 표현하고, 온전히 내 노래를 만들어 부를 때 청중들에게 감동을 줄 수 있는 것 같습니다.

제가 개인적으로 가장 중요하다고 생각하는 건 바로 최상의 컨디션입니다. 우울하거나 너무 기분이 들떠있다면 노래에 집중하기 어려워 좋은 노래를 선보이긴 힘들 것입니다. 그렇기 때문에 몸과 마음의 편안하고 안정적인 컨디션 관리가 가장 중요하다고 생각합니다.

### 추가 꿀팁

#### 연주회에 갈 때는 왜 정장을 입고 갈까요?

**윤호&유경:** 장례식장에 갈 때 밝고 화려한 옷을 입지 않고, 결혼식장에 갈 때 찢어진 청바지에 티를 입지 않듯 각 상황에 어울리는 옷차림이 있잖아요? 드레스나 연주복을 차려 입고 최선의 무대를 선보이는 연주자들처럼 클래식 공연 관람 시 깔끔한 옷차림은 관객의 기본 에티켓 중 하나라고 이해하시면 될 것 같습니다.

#### 박수는 언제 져야하는 건가요?

**윤호&유경:** 보통 지휘자가 팔을 완전히 내린 다음 박수를 칩니다. 간혹 노래가 끝나고 후주나 나오는 경우나 마지막 잠깐의 정적을 깨고 '브라보!'를 외치며 박수를 치는 사람들이 있는데 개인의 감동 포인트에 따라 가지각색으로 박수를 치고 환호를 한다면 연주 전체의 감동이 깨져버리겠지요. 그렇기 때문에 연주자나 지휘자가 완전히 멈췄던 숨을 내쉬고 팔과 손을 내렸을 때 박수를 치는 것이 좋습니다. 한 가지 팁을 드리자면, 프로그램을 보면 악장 또는 곡들이 묶여 있고 중간 중간 줄이 비어있는데요, 이때 대부분 연주자들이 다시 퇴장하고 입장하기 때문에 그 묶음의 무대가 시작될 때와 끝났을 때를 기준으로 박수와 응원을 보내 주신다면 전체적인 연주의 흐름이 아주 자연스럽게 진행될 것입니다.



# 남PD가 간다 실로암탐구생활 비하인드 스토리

ft. 우리도 유튜버랍니다



유튜브 영상 제작이 트렌드가 되어가면서 일반 기업부터 공공기관까지, 개인부터 단체까지 다양한 직업군의 사람들이 영상 제작을 하고 있는데요. 여기, 실로암시각장애인복지관도 2020년도부터 현재까지 꾸준하게 다양한 콘텐츠들의 영상을 직접 기획·제작하여 유튜브에 업로드하고 있답니다. 오늘은 실로암의 다양한 영상을 제작하고 있는 남PD가 직접 뽑은 영상 비하인드 스토리에 대해 들어보는 시간을 가질 건데요. 모든 창작물들이 그러하듯 어떤 작품의 비하인드 스토리는 원작을 보는 재미를 더해준다고 생각합니다. 그럼 이제 실로암탐구생활 영상 비하인드를 통해 또 다른 재미를 만나보러 가실까요?



## 1. 시각장애인 안마사들의 소중한 일터, 실로암헬스케어센터 홍보영상



보건복지부 인증 국가공인 안마사 자격증을 소지한 시각장애인 안마사에게 안정적인 일자리를 제공하여 경제적 자립을 통해 진정한 삶의 가치를 찾도록 돋는 실로암헬스케어센터 홍보영상.

### 비하인드스토리

시각장애인 안마사가 직접 안마서비스를 제공하는 모습을 영상으로 담았는데요. 저도 모르게 '손님이 나였으면...', '나도 눕고 싶다...'등의 생각을 갖고 촬영을 진행했어요. 촬영이 끝나고 시간이 된다면 꼭 안마를 받으러 가야겠다는 생각도 들었고요. 덕분에 시간 가는 줄도 모르고 촬영했던 기억이 있네요!



## 2. 촉각으로 이해하는 나의 첫 한글점자 시리즈 1탄



점자 캐릭터 <옹이>가 등장해 많은 사람들이 누구나 쉽고 재미 있게 한글점을 배울 수 있도록 한글점자에 대해 가르쳐주는 종 5편 시리즈의 애니메이션 영상.

### 비하인드스토리

총 5편의 시리즈! 총 5개월의 제작 일정! 오랜 기간 동안 준비해 제작하는 영상인 만큼 개인적으로도 많이 애착이 가는 작업인데요. 교육 영상을 통해서 많은 사람들이 누구나 쉽게 점자를 배울 수 있었으면 좋겠다는 생각이 많이 들었어요. 점자 캐릭터 <옹이>의 귀여운 목소리와 알찬 한글점자 교육내용이 궁금하시다면 꼭 영상을 확인해 주세요!



## 4. [실로암의 두 번째 미니다큐] '소원을 말해봐' 운전체험 특집



4월 20일 장애인의 날 특집으로 기획된 '소원을 말해봐'를 통해 평소에 하고 싶었지만 시각장애인 인해 이루지 못했던 소원 중 가장 많은 사람들이 보내준 소원이었던 운전 체험을 도로교통공단 서부운전면허시험장과 함께 진행한 영상.

### 비하인드스토리

4월 20일 장애인의 날 특집으로 기획된 만큼, 내부적으로 많은 공을 들여 프로그램을 준비했던 기억이 있어요. 특히 도로교통공단에 프로그램 기획안도 전달하였고, 많은 언론사에도 취재 요청을 했습니다. 촬영 당일 많은 언론사(연합뉴스, JTBC, 팝콘뉴스)에서 기자분들이 오셔서 촬영 및 인터뷰를 진행하는 모습을 보며 '소원을 말해봐' 프로그램을 기획한 것이 정말 뿌듯한 하루였어요!



## 5. [웰컴투 블라인드키친] 시각장애인 파티시에의 다쿠아즈 비법?!



카페모아에서 판매하고 있는 메뉴들을 직접 하나부터 열까지 손수 만들고 있는 시각장애인 파티시에와 근로지원인 그리고 카페 담당 선생님의 <다쿠아즈> 레시피를 담은 영상.

### 비하인드스토리

카메라 앞에 서서 촬영을 진행하는 게 익숙하지 않아 담당 선생님들이 많이 긴장해 보이셨던 게 기억이 나요. 영상 촬영 하라 요리하라 진행하라 너무나도 바빴지만, 그럼에도 불구하고 다들 프로페셔널하게 잘 마무리해 주셔서 인상 깊었습니다. 아마 이 영상을 보신다면 다쿠아즈 먹으러 카페모아에 오고 싶으실걸요?



## 3. [실로암의 첫 번째 미니다큐] '텐덤 바이크, 함께 타는 자전거'



실로암시각장애인복지관에서 10년 이상 꾸준히 인기 있는 프로그램 '텐덤 바이크'를 홍보 담당자가 직접 체험해보고 이용자와 인터뷰도 진행하는 실로암의 첫 번째 미니 다큐 영상.

### 비하인드스토리

평범한 일상 속 한 줌의 빛처럼 찾아왔던 야외 촬영이라 들뜬 마음으로 나갔던 기억이 있어요. 특히 벚꽃이 만개하고 유난히도 화창했던 3월에 진행된 프로그램이어서 더욱더 설렜답니다. 하지만 그것도 잠시뿐, 이용자분들과 자원봉사자분들이 태고 있는 텐덤 바이크를 따라잡기 위해 페달을 열심히 밟느라 녹초가 되었던 슬픈 비하인드가 있어요……. 참, 영상의 엔딩 크레딧도 놓치지 말고 확인해주세요!



## 6. 펜트하우스 시즌1 속 클래식 슈베르트의 Die Forelle 가야금 ver.



2021년 가장 이슈가 되고 있는 드라마 <펜트하우스>에 나온 성악곡 중 독일 가곡인 슈베르트의 송어(Die Forelle) 가곡을 실로암시각장애인복지관에서 환상적인 보컬과 가야금으로 커버한 영상.

### 비하인드스토리

평소에 클래식을 접할 기회가 적었는데 이번 영상 촬영을 계기로 제대로 귀 호강을 한 것 같아서 기분이 좋았어요. 특히, 송어(Die Forelle)는 보컬과 피아노 연주로만 많이 접해서 촬영 전에는 보컬과 가야금이 만나면 어떤 느낌일까? 하는 궁금증이 컸어요. 촬영을 진행하면서 보컬과 가야금이 어우러지는 하모니가 굉장히 경쾌하고 즐거웠습니다!

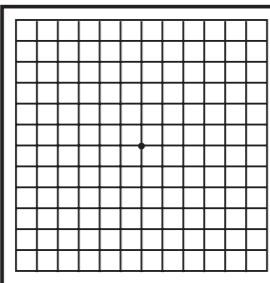


## 눈 건강에 관심 있는 당신을 위한 이야기

눈은 신체 기관 중에서 노화가 가장 빨리 일어나는 기관이라고 하는데요.

노화가 빨리 온 만큼 한번 나빠지면 회복하기도 어렵다고 합니다. 미세먼지, 장기간 스마트폰과 컴퓨터 사용 시간 증가 등의 요인으로 인해 자연스레 현대인들의 눈의 피로도가 높아지며 다양한 눈 질환을 겪고 있는데요. 바쁜 일상 속에서도 눈이 보내는 사소한 신호는 우리 몸이 우리에게 보내는 경고라고 생각하고 무시하지 않는 것이 좋습니다. 특히 눈 질환은 대부분 특별한 초기 증상 없이 시력 저하가 발생한 후에 발견되는 경우가 많기 때문입니다.

이번 편은 눈이 노화됨에 따라 발생하는 질병 중에서도 노인 발병률 1위이지만  
아직까지 대중들의 인식이 낮은 '황반변성'에 대해 알아보도록 하겠습니다.



### 황반변성 자가진단 [암슬러 격자테스트]

30cm 정도의 거리를 두고 한쪽 눈을 가린 채  
암슬러 격자중심의 까만점을 바라봅니다.  
이때 선이 휘거나 끊겨 보이고 점이 잘 보이지 않을 때  
'황반변성'을 의심할 수 있습니다.



### 망막의 노화에 의해 발생하는 변성, '황반변성'

안구 내 신경 층인 망막의 중심부에 위치한 신경조직으로, 중요한 역할을 수행하는 부위가 바로 황반인데요. 약 1.5mm의 반지름을 가지는 망막의 중심부이며 이는 빛을 느낄 수 있는 광수용체가 밀집되어 있다고 합니다. 한마디로 말하자면, 황반은 망막의 중심부로서 시력의 대부분을 담당하는 매우 중요한 부위입니다.

'황반변성'은 풀이대로 설명하자면, 황반이 변성되는 질환입니다. 변성은 퇴화, 퇴보의 뜻이며 이는 '빛을 감지하는 고도의 기능을 가진 황반 부위가 퇴화하여 빛을 보는 기능을 소실했다'는 뜻입니다.

황반변성은 일반적으로 망막의 노화에 의해 발생하는 변성을 뜻하는데요. 다른 의미로는 황반에 변성이 오는 질환들을 통틀어서 지칭하기도 합니다. 유전적 원인의 대표 질환인 스타가르트병, 근시성 황반변성 외에 황반이 변성되는 대표적인 원인은 노화인데요. 즉, 고령(50세 전후)일수록 질병이 발생할 확률이 증가한다고 합니다. '노화'로 인한 황반변성을 '노인성 황반변성', '노년 황반변성'이라고 부르기도 합니다.

황반변성의 초기 증상 첫번째는 '변형시'가 있는데요. 이는 사물이 구부러져 보이는 증상을 말합니다. 주로 초기 맥락막 신생혈관의 증상으로 나타나며, 맥락막 신생혈관은 황반 부위의 망막 하에 신생혈관이 발생한 경우라고 합니다. 망막 밑 혈관의 증식과 이로 인한 출혈은 망막을 구부러지게 만드는데요. 이때 망막이 볼록하게 솟아오르면서 편평해야 할 망막이 구부러지면서 발생하는 시야의 변형이 바로 초기증상인 '변형시'입니다.

두 번째 증상으로는 '중심암점'이 있습니다. 이는 시야의 중앙 부위에 보이지 않는 부분이 발생하는 경우를 뜻하며 다른 부위에 비해서 상대적으로 어둡게 보이거나 전혀 안 보이는 작은 부위가 존재하는 경우입니다. 눈을 한쪽씩 가리면서 검사를 할 경우 발견할 수 있다고 합니다.



### 일상생활 속 습관으로 '황반변성'을 예방하자

앞서 설명하였듯이 눈은 신체 기관 중에서 노화가 가장 빨리 일어나는 기관인 동시에 회복도 어려운 기관인데요. 그렇기 때문에 일상생활 속에서 습관처럼 질환을 예방해야 합니다. 그 예방법으로는 정기적인 안저 검사를 통해 황반부 이상을 초기에 발견하여 치료하는 것이 중요합니다. 건성 연령관련 황반변성 환자의 경우에는 습성으로 변화되는지와 진행 등을 의사에게 정기적으로 진찰을 받아야하는데요. 습성으로의 변화를 체크하기 위해 집에서 암슬러 격자 테스트를 통해 눈 건강을 확인해보는 것도 한 방법입니다.

또한, 흡연은 중요한 위험인자로 황반변성뿐만 아니라 다른 위험인자들과 같이 상승작용을 유발하기 때문에 후기 황반변성의 위험도가 더 증가되기에 황반변성 환자인 경우 금연은 필수라고 합니다. 더불어 자외선에 노출되는 경우가 후기 황반변성의 위험도를 높인다고 하는데요. 자외선이 눈에 직접적으로 닿게 되면 각막, 수정체, 망막까지 영향을 끼쳐 눈 노화를 앞당긴다고 합니다. 그렇기에 장시간 자외선에 노출되는 경우를 대비하여 선글라스, 모자 등 황반변성 환자들에게는 일상생활 속 필수 아이템이라고 할 수 있습니다.

이 외에도 눈 건강에 좋은 루테인 섭취, 항산화제와 아연을 섭취하고 신선한 과일과 채소를 먹는 습관을 들이는 것도 필요합니다. 황반변성의 위험인자인 고혈압, 비만 등도 운동을 통해 관리하는 것이 좋습니다.

출처: 네이버 지식백과

후원해 주셔서 감사합니다.

실로암시각장애인복지관 1월 ~ 6월 후원 내역

후원금 보고

구분	복지관후원	개인수술후원	효명의집	복지회후원	국제후원	총액
1월	7,775,900	695,000	2,711,000	6,370,200	1,270,550	18,822,650
2월	25,899,920	665,000	4,663,600	5,960,000	406,000	37,594,520
3월	18,639,100	415,000	4,009,600	31,848,100	890,960	55,802,760
4월	10,490,000	435,000	2,853,000	11,830,000	13,295,000	38,903,000
5월	5,349,000	935,000	5,673,740	2,740,000	568,500	15,266,240
6월	6,808,800	1,315,000	1,513,100	12,553,900	934,700	23,125,500

## 후원자(단체) 명단

로지과 허원

2024-05-20

로지히 허워

#### 구제장애인의 희망

당상은영 고아라 권성옥 김경철 김두선 김미경 김미정 김현정 남정한 노하영 노형석 당화정 박경숙 박명수 유병숙 유자영 유준석 이광형 이순희 이식영 이종순 이지양 조은지 지소연 최동익 한재준  
황상숙

#### 제작소수 등위

양주군 김영자·김종군 백재은 양금자 오영옥 윤선준 이삼선 이상훈 전순금 정향산 최유진 최자은 허한수 흥 성황지윤  
박사교사·서사주교·교회 트데크

\* 흐믓글은 시각장애인들의 재활과 자립을 위해 쓰입니다 \*

실로암의 좋은 이웃이 되어주세요.

모두가 행복한 세상을 만들기 위해서는  
한 사람의 좋은 이웃이 곁에 있어줘야 합니다.

코로나19로 모두 힘든 시기에도 사랑의 손길을 보내주시고  
실로암의 좋은 이웃이 되어주신 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



해피비 바로가기

※ 귀하가 후원하신 후원금품은 법무부 제18조와  
법무부 제34조에 의하여 명찰전시 소득공제 혜택을 받으실 수 있습니다.

“

한 걸음 한 걸음 힘찬 걸음을  
내딛는 여러분 곁에서  
실로암이 언제나 힘이 되어 드리겠습니다.

”