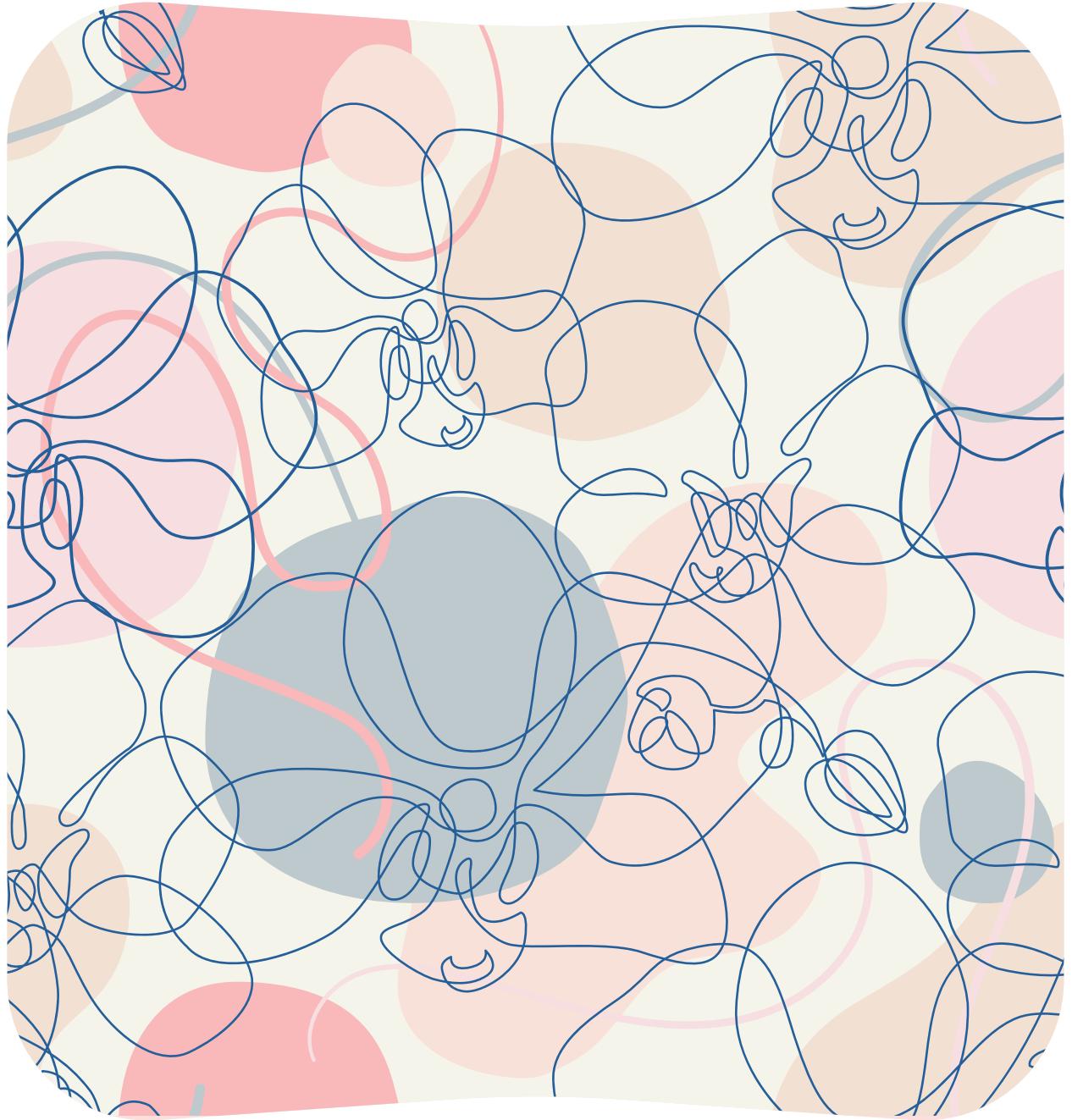


가온은 세상의 중심, 다솜은 사랑의 순우리말입니다



실로암효명의집은
거주인 중심의 장애인 복지서비스 지원체계를 시행하고 있습니다.
장애인을 보다 세심하게 고려하고 양질의 장애인 복지서비스
지속적이고 단계적으로 확대해 나가겠습니다.

미션

우리가 선택하고 만드는 함께 걸어가는 삶
“말하다, 이루다, 빛나다”

비전

모든 거주인이 인격주체로서 존중하며 함께
꿈을 이루어 나가는 효명의집, 2028

전략목표

①

거주인 중심의 개별화 체계 구축

개별서비스 통합지원 계획 강화
거주인 중심의 프로그램 강화

②

건강관리 체계 구축

의료지원 체계 강화
거주인 중심의 재활치료 강화

③

시설 환경 개선

장애인 친화적 환경 조성
노후 설비 보강

④

지역사회 네트워크 강화

지역사회 대외홍보 강화
유관기관 교류 활성화

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| 02 미션·비전 | 10 직원의 다짐! |
| 03 시설현황 | 11 자원봉사자 소개 대광교회 |
| 04 실로암칼럼 | 12 소원을 말해봐 |
| 05 신규프로그램 특수체육활동 | 13 건강칼럼 |
| 06 효명의집 이모저모 | 14 도움의 손길 |
| 08 현장 포커스 | 15 나눔이 있어 행복한 세상, 더불어 사는 세상 |

법인명	법인대표		
기관명	원장	거주인정원	직원정원
사회복지법인 실로암시각장애인복지회 실로암효명의집	김선태 목사 김무경	30명	33명

발행일 2024년 1월 통권 39호 법인대표 김선태

발행인 김무경 편집인 박은애, 장혜승, 김순희 발행처 실로암효명의집 주소 (11424) 경기도 양주시 광적면 쇠장이길 656 전화 031) 876-2900 팩스 031) 876-2990 홈페이지 <http://www.silwelnh.or.kr>





원장 김무경

옛날에 정(整), 숙(肅), 혼돈(混沌)이라는 세 명의 신(神)이 살고 있었습니다. 어느 날 혼돈(混沌)이 정(整)과 숙(肅)을 초대했습니다. 진수성찬으로 대접을 받은 정(整)과 숙(肅)은 너무나 고마워서 혼돈(混沌)에게 좋은 선물을 해주자고 마음을 모았습니다.

정(整)과 숙(肅)이 의논 끝에 혼돈(混沌)은 항상 혼돈(混沌) 상태여서 확실한 얼굴이 없으므로 미남을 만들어 주기로 했습니다.

드디어 작업이 시작되었습니다. 반듯한 이마와 부리부리한 눈 그리고 오똑한 코와 또한 잘생긴 귀 또한 굽직한 눈썹에 붉은 입술을 끝으로 멋진 얼굴을 완성한 뒤, 혼돈(混沌)에게 웃어 보라며 톡 쳤습니다. 그런데 혼돈(混沌)은 그만 죽어 있었습니다.

혼돈(混沌)은 혼돈(混沌) 상태로 있는 것이 정상입니다. 질서정연함을 강요하기 때문에 죽고 말았던 것입니다.

우린 지금 모든 이들을 향하여 정숙(整肅)하게 살아달라고 아우성치고 있는지도 모릅니다. 내게 좋다고 꼭 남에게도 좋으리라는 법은 없습니다. 내게 좋은 것이 다른 사람에게는 싫을 수도 있고 내게 편한 방법이 다른 사람에게는 불편할 수도 있습니다.

사회복지현장 역시 이런 현상에서 자유로울 수는 없는

것 같습니다. 우리 실로암효명의집에는 고령의 단순 시각장애인과 발달(자폐)장애인, 청각장애인 그리고 시각발달을 비롯하여 중복장애인이 생활하고 있습니다. 13년 동안 이들을 잘 챙아하면서 사회복지사는 단순 돌봄이 아니라 이들을 바로 잡아주는 업무를 해야 한다고 착각했던 적이 있습니다.

그래서 나 스스로 정(整)과 숙(肅)이 되어 혼돈(混沌)을 바로 잡으려고 했습니다. 정년을 1년을 남겨놓고서야 그걸 깨닫습니다.

혼돈(混沌)은 혼돈(混沌)으로 살아야 바른 삶이 되는 것입니다. 혼돈(混沌)에게 정숙(整肅)을 요구하면 그건 죽음입니다.

2024년 청룡의 해!

원장을 비롯하여 전 직원 모두가 정(整), 숙(肅), 혼돈(混沌)이 더불어 사는 실로암효명의집으로 만들어나가도록 노력하겠습니다.

감사합니다.



특수체육교사 이규환 (뉴힐링라이프 재활운동센터)

특수체육 프로그램은 일반적으로 신체적, 정신적, 또는 감각적 장애가 있는 개인을 위해 설계된 체육 활동 및 운동 프로그램을 의미합니다. 참가자들의 체력을 향상하고, 운동 능력을 개발하며, 사회적 기술을 향상하는 데 목적이 있으며 장애가 있는 사람들에게도 활발하고 건강한 인생을 즐길 기회를 제공하고 있습니다.

다양한 특수체육 활동을 통해 실로암효명의집 거주인의 스트레스를 감소시키고 긍정적인 심리적인 영향을 주고 있으며 일상적인 스트레스를 최소화하여 즐겁게 지낼 수 있도록 하는 것을 체육활동의 목표로 하고 있습니다. 특

수체육 활동은 무조건 재미있고 행복하게 웃을 수 있는 시간이어야 한다는 신념을 가지고 열심히 노력하고 있습니다.

실로암효명의집 거주인은 늘 밝고, 적극적으로 활동에 임하고 있어 매시간 활동을 큰 기대감으로 준비하고 있습니다. 활동을 통해 긍정적으로 변화하는 거주인의 모습을 보면 흐뭇한 웃음이 절로 나옵니다. 1년이라는 시간을 함께 하면서 많은 것을 배우고, 따뜻한 마음을 나누는 것이 정말 행복합니다. 앞으로도 행복한 시간을 함께하겠습니다.



★ 효명의집 이모저모

산림복지서비스 청평휴양림

시각장애인 거주인들과 함께 청평휴양림을 방문하여 숲체험, 레몬청 만들기, 화분 만들기 등 다양한 체험을 즐겼습니다. 자연의 소리와 냄새, 손으로 만지는 경험을 통해 숲에서의 특별한 순간을 나누었고, 직접 손으로 참여하여 레몬청과 다육이 만들기를 함께하는 즐거움을 만들며 의미 있는 경험을 쌓을 수 있었습니다.



소규모나들이

효명의집 거주인들이 7월부터 12월까지 여러 장소를 방문하여 소규모 나들이를 즐겼습니다. 장흥 여울목, 농부카페, 하안돌정원, 호로고루, 양주관아지 등 다양한 장소에서 즐거운 시간을 보냈습니다.





★ 생일잔치 ★

생일을 맞이한 거주인들과 함께 특별한 날을 즐기기 위해, 따뜻하고 행복한 순간을 만들어 보았습니다. 맛있는 식사와 함께 선물도 직접 구매하고, 모두가 행복한 시간을 보낼 수 있었습니다. 따뜻한 대화와 웃음 속에서, 생일을 축하하며 특별한 순간을 함께하는 것이 기억에 남는 하루가 되었습니다.



★ 특별행사 ★

하반기 동안 거주인들과 즐거운 순간을 함께한 특별행사가 있었습니다. 8월 23일에는 하계수련회, 9월 27일에는 추석 행사, 10월 13일에는 흰지팡이의 날, 그리고 12월 21일에는 송년행사를 진행하였습니다. 모두가 함께하는 따뜻한 순간들 속에서 소중한 기억을 만들었습니다.



★ 송년행사 ★

코로나가 완화로 보호자를 초청하여 송년행사를 가졌습니다. 2023년 한 해를 마무리하며 동영상을 통해 소중한 순간들을 되새기고, 퀴즈 이벤트로 선물을 함께 나눴습니다. 거주인들은 각자 즐겨먹는 간식으로 기쁨을 나누었고, 보호자들은 생활에 유용한 물품을 선물로 받았습니다. 또한 직원들은 추첨을 통해 7팀 중 3팀이 팀별 회식비를 지원받아 모두가 함께 풍성하고 행복한 시간을 보낼 수 있었습니다. 즐거움과 소중한 시간이 가득했던 송년행사로 마무리 되었습니다.



행사가 마무리된 후, 점심 식사는 양주 고읍동에 위치한 한식당 '담다'에서 특별하고 풍성한 음식으로 행복한 시간을 보냈습니다. 전복, 게장, 생선구이, 모둠전, 돌솥밥, 더덕구이 등 다양한 한식 메뉴가 특별히 준비되어, 입맛을 만족시키면서도 따뜻한 감동을 선사했습니다.

가족과 함께하는 이 식사는 단순히 음식을 나누는 것 이상으로, 각자의 미소와 이야기가 어우러져 특별한 순간으로 기억될 것 같습니다.





장애인생활체육대회

양주시 장애인 체육회는 ‘움직이면 행복해진다’는 슬로건으로 양주에 거주하는 장애인을 위한 생활체육 프로그램을 운영하고 있습니다. 특히, 몇 년 전부터 실로암효명의집은 양주시 장애인 체육회와 협력하여 다양한 생활체육 대회에 참가하며 우수한 성적을 이루고 있습니다.



9월 16일 양주시 장애인 생활체육대회에 참가한 실로암효명의집은 슬런, 한궁, 컬링 세 종목에 출전하여 슬런에서 3위, 컬링에서 4위를 차지하며 뛰어난 실력을 입증했습니다. 특히 슬런에서는 2년 동안 3위를 차지하며 양주시 장애인 기관 내에서 주목받는 신예로 떠올랐습니다.



9월 23일 양주시 대표로 제17회 전국 장애인생활체육대회에 참가한 김은봉, 김소연씨는 장애인 거주시설 보아스 남자 거주인들과 함께 투호 경기에 참여했습니다. 첫 출전임에도 높은 실력을 보여 8강까지 진출하며 훌륭한 경기를 선보였습니다. 앞으로 더 많은 기회에서 실력을 펼칠 수 있기를 기대합니다.



★ 직원의 다짐!



이진실 영양사



이제 3월이 되면 입사 4년이 되는 영양사 이진실입니다. 코로나19가 시작될 때쯤 입사해서 어르신들과 힘든 시기를 함께 하면서 많이 정이 들었습니다.

늘 사랑 듬뿍 주심에 감사드립니다. 이제 맞이한 2024년에는 슬픔을 기쁨으로, 불행을 행복으로, 아픔이 치유되는 해가 되기를 소망합니다. 어르신들 한분 한분의 사랑에 어긋나지 않도록 한결같은 모습과 한결같은 마음으로 섬기겠습니다.

감사하고 사랑합니다.

건강하세요.



박성일 물리치료사



사람에 대한 믿음을 얻기 위한 시간은 오래 걸리지만 한 번 믿음을 얻으면 다른 누구보다 오래가는 실로암호명의집 어르신들. 직원의 안부 한 마디, 농담 한마디에 즐거워하는 모습을 보면서 사람을 많이 그리워한다는 느낌을 받았습니다.

살가운 성격은 아니지만 이런 어르신들이 외롭지 않게 직원으로서만이 아니라 개구쟁이 손자처럼 대하며 마음을 나누고 있습니다. 때론 쓴소리를 할 때도 있지만 넓게 이해하며 짓는 행복한 미소는 저에게 큰 힘이 됩니다.

앞으로도 어르신의 웃는 날이 더 많아지길 기대하며 잘 섬기도록 하겠습니다.



자원봉사자 소개

대광교회



담임목사 : 유영덕 | 주소 : 서울시 은평구 역말로 9길 34

2023년 7월에 시작된 소중한 만남을 통해, 대광교회 자원봉사자는 매월 첫째 주 수요일에 거주인들을 위한 따뜻한 손길을 전하고 있습니다. 대광교회 자원봉사자들은 거주인들의 미용 커트와 함께 말벗이 되어주고, 오카리나로 아름다운 음악을 선사하며, 식사 시간에는 따뜻한 보조를 제공하고 있습니다. 뿐만 아니라 봉사자는 항상 밝은 미소와 따뜻한 마음을 가지고 찾아와 거주인들에게 큰 희망을 전하고 있습니다. 매번 찾아올 때마다 어르신들이 좋아하는 간식(식혜, 호박죽, 대추차, 떡 등)을 만들어 가져와 작은 기쁨을 선사하며, 항상 사랑과 정성을 가득 담아 어르신

들에게 소중한 시간을 선사하고 있습니다. 이 모든 노력은 마음을 따뜻하게 만들어 거주인들에게 큰 위로와 힘을 주고 있습니다.

대광교회 자원봉사자들은 봉사의 의미를 실천하며 하나님의 사랑을 나누고자 노력하고 있습니다. 함께 성장하며 지역사회에 기여하고자 하는 마음으로 효명의집과 함께 나아가고 있습니다. 앞으로도 함께 봉사하는 기쁨과 소중한 경험을 나누기를 기대합니다.



★ 소원을 말해봐



모두다
행복했으면
좋겠다구~

정종숙 어르신



2024년에는
좋은 일만 있기를
바랍니다

이남기 어르신



실로암효명의집
모든 사람들이
건강하기를~

이숙경 어르신



실로암효명의집
모~두
대박나시길

이순희 어르신



익산 **금빛열차**,
동해 **바다열차**를
타고 싶습니다

이영태 어르신



로또 사가지고
꼭 당첨돼서
나 좀 줘~

김인경 어르신



나는
눈을 뜨는 게
소원이여

성옥순 어르신



큰며느리가
순산했으면
좋겠습니다

이금선



가족들이
건강하고
행복하기를

조영순 어르신



직원, 거주인
모~두
건강하세요

김연희 어르신



간호과장 최영훈

*북극 관절염 해결: 겨울철 관절 건강 익히기

겨울이 찾아오면서 눈 덮인 풍경은 매혹적인 동시에 관절염으로 고생하는 거주인들에게는 어려움을 안겨줍니다. 이 칼럼에서는 북극 관절염을 치료하고 겨울철을 쉽게 맞이할 수 있도록 지원하는 효과적인 솔루션을 살펴보겠습니다.

① 관절에 대한 추위의 영향 이해

많은 관절염 환자들은 겨울 동안 통증이 증가하고 유연성이 감소하는 것을 경험합니다. 대기압의 변화와 함께 온도가 낮아지면서 종종 관절 통증과 경직이 심해집니다. 북극 관절염에 대응하기 위한 맞춤형 접근 방식을 만드는 데 가장 중요한 요소입니다.

② 겨울을 위한 워밍업 전략

보온 소재로 몸을 따뜻하게 유지하고 뺃빳함과 불편함을 줄일 수 있습니다. 야외 활동을 하는 사람들에게는 온열 의류에 투자하는 것이 겨울철 추위에 대한 추가적인 방어막을 제공할 수 있습니다. 전략적으로 난방 패드를 사용하거나, 전기담요에 투자하거나, 실내 난방기를 사용하는 것은 육체적 따뜻함뿐만 아니라 정신적 상황을 보다 편안하게 하여 관절의 긴장을 완화 시킵니다.

③ 북극 구호를 위한 운동 기법

겨울철에 관절 건강을 유지하려면 충격이 적은 운동을 진행하는 것이 중요합니다. 수영이나 수중 에어로빅과 같은 활동을 고려해보세요. 또한, 매일의 스트레칭 루틴은 관절을 따뜻하게 감싸줍니다. 무릎, 손 등 관절염의 영향을 가장 많이 받는 부위에 집중하면 유연성이 향상됩니다.

④ 겨울철 관절 영양지원

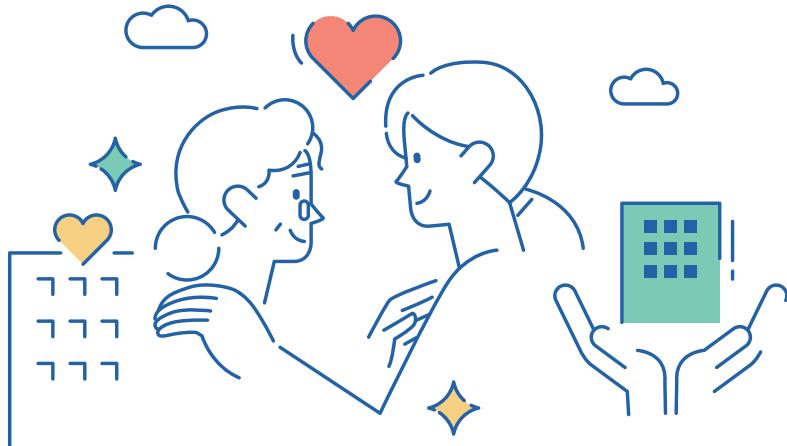
겨울철에는 적절한 수분 섭취를 간과하는 경우가 많습니다. 따뜻한 차와 영양이 풍부한 국물은 편안함과 수분 공급을 제공합니다. 오메가-3 지방산을 겨울 식단에 포함하면 관절에 상당한 항염증 효과를 나타낼 수 있습니다.

⑤ 전문적인 관리

관절염 관리 계획을 계절 변화에 맞게 조정하려면 의료 서비스를 통한 정기적인 검진이 필수적입니다. 당신의 의료진은 상태에 따라 맞춤형 조언을 제공하여 당신이 겨울철 어려움에 잘 대비할 수 있도록 도움을 줄 수 있습니다.

효명의집은 이러한 종합적인 관리를 통해 거주인들이 추운 계절에도 통증 없이 건강하고 편안하게 보낼 수 있도록 돕고 있습니다. 겨울을 행복하고 건강하게 즐기기 위한 노력이 거주인들의 삶의 질을 향상시키는데 기여하고 있습니다.

★ 도움의 손길



사랑을 나눌수록 행복이 커진다고 합니다. 한분 한분의 정성들이 모여 큰 사랑을 이루며 그 큰사랑이
우리 효명의집 거주인의 행복한 삶을 만들어 가는 힘이 됩니다.

후원 안내 ☎ 031-876-2900
계좌번호 : 793901-00-052667 (국민은행) 실로암효명의집

후원하신 금액은 법인세법 제24조에 의해 연말정산 시 세금공제를 받으실 수 있습니다.

일반후원	치료, 교육 등의 재활서비스 지원과 기관운영에 필요한 사업비로 사용 계좌번호 : 793901-00-052667 (국민은행) 실로암효명의집
결연후원	장애인과 1:1로 결연을 맺고 정기적으로 후원하는 방법으로, 후원금 전액은 결연 장애인의 재활 및 자립을 위해 사용
물품후원	금전적 후원 외 생활용품, 의류, 가구, 운동기구 등
해피빈	http://happylog.naver.com/silwelnh.do

후원금 납입방법

CMS후원
(출금이체서비스)

CMS는 후원자 계좌에서 자동으로 출금되어 복지관의 지정 계좌로 입금되는
후원 방식입니다.
효명의집에 비치된 후원신청서나 홈페이지 후원 신청에서 CMS 자동이체를
신청하실 수 있습니다.

자동이체

자동이체를 신청하시면 매달 은행에 가시는 번거로움을 덜 수 있습니다.
통장과 도장, 신분증을 가지고 거래 은행에 가셔서 한 번만 신청하시면 됩니다.

★ 나눔이 있어 행복한 세상, 더불어 사는 이야기



7월~12월 후원금 결산보고

(단위: 원)

세입	세출
이월금	- 사무비 14,229,600
지정후원금	1,623,000 재산조성비 12,202,370
비지정후원금	19,572,040 사업비 4,569,380
합계	21,195,040 합계 31,001,350

후원자 현황(7월~12월) 관심과 사랑으로 후원해 주신 모든 분들께 진심으로 감사드립니다.

후원자(2023년 7월~12월)

단체

교회개혁평신도행동연대, 국민은행 양주테크노지점, 말씀교회, 사) 서울특별시시각장애인연합회 금천지회, 씨제이프레시웨이주식회사, 안양시각장애인협회, 애능중앙교회, 태원엘리베이터, 해피빈

개인

계숙경, 곽예은, 곽정아, 권순현, 김강희, 김경민, 김경애, 김말년, 김무경, 김미경, 김병규, 김선태, 김송삼, 김수, 김숙현, 김순희, 김연희, 김윤호, 김은철, 김은희, 김재훈, 김정은, 김태웅, 김태훈, 김한, 김현도, 김현정, 김혜연, 김호직, 나병택, 노형지, 명재석, 무명, 박선아(태인설비), 박성일, 박옥희, 박용순, 박은애, 박인수, 변현미, 신동선, 신선숙, 신혜경, 안용제, 양민정, 엄현희, 오창래, 유흥진, 윤보라, 윤성재, 윤찬호, 이강일, 이광열, 이길원, 이범준, 이서원, 이연수, 이영숙, 이영순, 이영태, 이용석, 이재명, 이재영, 이정원, 이종열, 이진실, 이창진, 이한나, 이해지, 임영희, 장수진, 장은경, 장혜승, 전승미, 정구연, 정종숙, 정진아, 정현진, 조성일, 조성훈, 조영수, 조윤희, 조재훈, 조정희, 주민정, 진순복, 최동익, 최영훈, 최은희, 최준호, 최지훈, 최향기, 한대경, 한성미, 한재근, 함은창, 함지훈, 험현식, 허강우, 허윤정, 홍경란, 홍성현, 황선교, 황진향

자원봉사 안내

자원봉사자(Volunteer) - 세상을 움직이는 1% 힘입니다.

자신이 가지고 있는 특별한 재능과 시간의 자발적 나눔, 당신은 무엇을 할 수 있습니까?

보상을 구하지 않는 봉사는 남을 행복하게 할 뿐 아니라 우리 자신도 행복하게 합니다.

신청 대상

- 중. 고등학생, 대학생, 주부, 직장인이 대인이나 단체로 참여할 수 있습니다.
- 노력봉사 : 시설, 환경관리를 위한 보조(생활실청소, 안내보행, 말벗 서비스, 식당보조활동 등)
- 문화행사봉사 : 거주인을 위한 문화행사 보조(건강산책, 야외나들이, 현장체험등)
- 전문봉사 : 전문기술 소유자의 능력을 활용한 봉사 (이미용봉사, 운전봉사, 사진봉사 등)
- 교육지원 : 거주인을 위한 교육훈련 보조 (음악활동, 미술활동, 원예활동, 웃음치료 등)

신청 방법

- 1 모집분야확인 2 내방 및 전화상담 3 봉사영역확인 4 봉사일정협의
5 신청서 작성 및 교육 6 활동진행 및 평가 7 인증서 발급



함께 나누는 사랑의 메시지가
우리를 더욱 강하게 만들고
이곳을 특별하게 만듭니다.
오늘도 우리 모두가
사랑과 희망으로 가득한
하루를 만들어봐요.
여러분의 미소와 사랑이
이 공간을 더욱 특별하게 만들어갑니다.

실로암효명의집은 장애인복지 발전을 위해 앞장서며
입소장애인 개인의 능력을 최대한 신장하여 사회에 통합될 수 있도록 지원합니다.

입소
절차

- 1 입소 신청(주소지 읍면동 장애인복지과) ▶ 2 관악구청 입소 의뢰 ▶
- 3 국민연금공단 서비스지원 종합조사(서비스지원 종합점수 성인240점, 아동 190점 이상)
- 4 기관확인 ▶ 5 입소상담 ▶ 6 예비입소 ▶ 7 입소계약 ▶ 8 입소