# 햇살나래

Vol. 25

**햇살나래**는 햇살과 나래(날개를 이르는 말)의
합성어로 햇살에 날개를 달아 세상에
따뜻한 소식을 나누자는 사랑의 의미입니다

강서뇌성마비복지관


**주소** 07517 서울특별시 강서구 방화대로45길 69(방화동 452-5)
**전화** 02-2662-3491~4 **팩스** 02-2662-2700 **이메일** grccp@hanmail.net
**홈페이지** www.grccp.or.kr **카카오톡 플러스 친구** 검색창에서 강서뇌성마비복지관


QR코드 인식시
홈페이지 바로 연결

강서뇌성마비복지관

박병권

## 나의 형들

나에겐 형들이 있다
아버지처럼 나를 엄하게 가르치는 큰형
어머니처럼 나의 모든 것을 안아주는 둘째형
무심하지만 나의 뒤에 서 있는 셋째형
나에겐 그런 형들이 있다

큰형이 나를 부른다
병권이 너 그것밖에 못해
둘째형이 나를 부른다
병권아, 힘들지? 넌 할 수 있어
셋째형이 나를 부른다
병권아, 괜찮아. 형이 있잖아
나에겐 그런 형들이 있다

보고 싶은 큰형
하늘에서 나를 보고 있을까
고마운 둘째형
지금 내 옆에서 나를 지그시 보고 있다
미안한 셋째형
어딘가에서 나를 보고 있겠지

난 지금 형들에게 꼭 말하고 싶은 얘기가 있다
보고 싶어요, 형
항상 고마워요, 형
미안해요, 형

본 복지관 작문교실을 이용하고 있는 박병권씨의 '나의 형들'은 제14회 전국장애인문학제에서 입선한 작품입니다.

# Contents

Vol.25


4~7 • **복지관 현미경** 겨울방학특별활동교실
2019년 사업설명회
1월~3월 관장님은요~

8~9 • **복지관 스케치** 이동카페
설맞이 명절음식 나눔사업
직업훈련생 문화여가활동
지역사회연계협약
비장애형제프로그램
마음의소리 참여자 사전 간담회
대사증후군 찾아가는 건강상담실 검진
건강검진 프로그램
손발건강관리
전환기교실 사회적응훈련
민들레모임 사업설명회
한국우진학교 기관견학

10~13 • **신규사업소개** 지역커뮤니티지원사업 Between(비트윈)
장애학생통합교육지원사업

14 • **강서뇌성마비주간보호센터 소식**
15 • **서울시서남보조기기센터 소식**
16 • **한국뇌성마비복지회 소식**
17 • **고농도 미세먼지 7가지 대응요령**

18~19 • **향기나는사람들** 도움의 손길
나눔의 손길

## 겨울방학
# 특별활동 교실

1월 7일(월)부터 1월 24일(목)까지 약 3주간 방학을 맞이한 뇌성마비장애아동 및 청소년을 대상으로 겨울방학특별활동교실을 실시하였습니다. 자원봉사자와 1:1로 짝을 이루어 몽골, 필리핀, 베트남 등 세계의 여러 나라의 문화에 대해 배우고 공예를 체험해볼 수 있는 다문화교실과 수채화, 정크아트, 아크릴아트 등 다양한 미술활동을 통해 상상력을 기를 수 있는 미술교실, 이외에도 재미있는 옛이야기를 듣고 책놀이, 요리 등 다양한 활동을 하는 동화교실과 노래, 율동, 악기연주 등을 경험해볼 수 있는 음악교실을 운영하였습니다.

또한 1월 18일(금)에는 뇌성마비장애아동 및 청소년 12명을 대상으로 '바다'를 주제로 문화체험을 실시하였습니다. 오전에는 보석십자수 공예활동으로 바다 속에서 사는 동물인 오리와 펭귄 모양의 보석십자수를 아름답게 수놓아 나만의 머그컵과 보석함을 완성하였고, 오후에는 송파구에 위치한 롯데월드 아쿠아리움에서 전 세계의 해양생물과 바다를 체험하는 시간을 가졌습니다.

이번 겨울방학특별활동교실을 통해 뇌성마비장애아동 및 청소년들은 또래 친구들과 어울리며 사회성과 창의력을 높일 수 있었던 유익한 시간이었습니다.

다가오는 여름방학 중에도 뇌성마비아동 및 청소년들을 위한 다양하고 재밌는 특별활동교실을 진행할 예정이므로 많은 관심과 참여바랍니다.

## 2019년
# 사업설명회

1월 30일(수), 복지관 강당에서 뇌성마비장애인 및 가족 74명이 참여한 사업설명회를 실시하였습니다. 2019년 한 해 동안 복지관에서 실시되거나 변경되는 사업 전반에 대해 소개하였습니다. 또한 지난해까지의 사업설명회와는 다르게 각 부서별로 문의사항 및 프로그램 참여 신청과 복지관 또는 프로그램에 대한 의견을 자유롭게 주고 받을 수 있는 부스를 운영하였습니다.

이번 사업설명회를 통해 뇌성마비장애인 및 가족들의 관심과 적극적인 참여를 유도하고, 다양한 의견을 수렴함으로써 욕구에 기반한 발전적인 사업의 방향을 모색하는데 도움이 되었습니다.

## 1월~3월 관장님은요~

**1월 11일(금)**
서울시장애인복지관협회 2019년 정기감사에 참석하셨습니다.

**1월 16일(수)**
서울시장애인복지관협회 2019년 제1차 이사회에 참석하셨습니다.

**1월 31일(목)**
한국청각장애인복지회 2019년 정기이사회의에 참석하셨습니다.

**2월 12일(화)**
서울시립남부장애인종합복지관 1차 운영위원회에 참석하셨습니다.

**2월 25일(월)**
서울시장애인복지관협회 서남지역협의회 기관장회의에 참석하셨습니다.

**3월 12일(화)**
한국청각장애인복지회 2019년 임시이사회의에 참석하셨습니다.

**3월 21일(목)**
강서장애인가족지원센터 2019년도 1분기 운영위원회에 참석하셨습니다.

# 1월~3월 복지관 스케치

## 이동카페

1월 16일(수), 최중증발달장애인낮활동시범사업 성과보고회에서 뇌성마비장애인 바리스타가 함께한 이동카페를 실시하였습니다. 성과보고회 참석자들을 대상으로 음료 판매 및 커피제조 시연, 나눔 활동을 하며 뇌성마비장애인 바리스타에 대한 긍정적인 인식 개선에 기여하고, 직업훈련과정을 홍보할 수 있었습니다.

## 설맞이 명절음식 나눔사업

1월 25일(금)부터 일주일간, 홀로 설 명절을 보내는 재가뇌성마비장애인 5가정을 대상으로 지역주민이 직접 만든 떡국, 전, 과일 등을 1:1로 연결된 뇌성마비장애인 가정에 전달하는 명절음식 나눔사업을 실시하였습니다.
지역주민들의 자발적인 참여로 지속되고 있는 명절음식 나눔사업을 통해 맺어진 인연을 계속하고 싶다는 마음을 전하였습니다.

## 직업훈련생 문화여가활동

2월 27일(수), 롯데시네마 김포공항점에서 직업훈련생 문화여가활동으로 영화를 관람하였습니다. 32명의 훈련생들은 직업훈련에서 잠시 벗어나 영화 '극한직업'을 관람하며 스트레스를 해소하고, 간식도 나누어 먹으며 서로 간의 친목을 도모하는 시간을 가졌습니다.

## 대사증후군 '찾아가는 건강상담실' 검진

3월 26일(화), 강서구보건소과 연계하여 대사증후군 '찾아가는 건강상담실' 검진을 실시하였습니다. 51명의 뇌성마비장애인 및 가족 등이 복부둘레, 혈압, 혈당, 중성지방, 좋은 콜레스테롤 등 5가지 체크항목에 대해서 무료 출장검진과 전문가(운동처방사, 영양사)의 상담을 받았습니다. 이번 '찾아가는 건강상담실'을 통해 뇌성마비장애인들의 건강상태를 진단하고 대사증후군을 발견하고 예방할 수 있었던 시간이었습니다.

## 건강검진 프로그램

3월 27일(수), 직업재활프로그램을 이용하고 있는 성인 뇌성마비장애인을 대상으로 강서구 화곡동에 위치한 한국건강관리협회 서울서부지부 검진센터를 방문하여 건강검진을 실시하였습니다. 검진을 위해 전날 저녁시간부터 이어진 공복으로 인해 힘든 시간이었지만 혈압, 채혈, 건강 상담을 통해 건강상태를 확인하고 건강관리에 관심을 가져볼 수 있었습니다.

## 손발건강관리

3월 27일(수)부터 서울호서직업전문학교 뷰티예술학부 학생들이 활동하는 손발건강관리서비스가 매주 수요일 오후에 있습니다. 손발마사지 및 족욕을 통해 뇌성마비장애인들의 위생관리 및 근육의 이완을 도와주고, 특히 올해부터는 네일아트도 함께 실시되어 좀 더 다양한 서비스를 받을 수 있게 되었습니다.

## 지역사회연계협약

2월 28일(목), 명지대학교 사회교육대학원 음악치료학과와 지역사회연계협약을 맺었습니다. 이번 협약식을 통해 상호간 교육나눔, 프로그램 연구 개발 및 자문 등의 협력을 약속하며 지역사회복지증진과 건강한 사회를 만들기 위해 상호 협력을 다짐하였습니다.

## 비장애형제프로그램

3월 23일(토), 뇌성마비장애아동의 초등학생 비장애형제의 즐거운 주말시간을 지원하기 위한 비장애형제프로그램을 실시하였습니다. 6명의 비장애형제들은 자신을 소개하고 끈을 주제로 신체활동을 하였으며, 보드게임을 통해 요즘 떠오르는 코딩을 쉽게 익히는 시간을 가졌습니다.

## '마음의소리' 참여자 사전 간담회

3월 25일(월), 심리·정서적 지지프로그램 '마음의소리' 사전 간담회를 실시하였습니다. 올해에는 동물과 함께하는 심리치료임을 알리며, 프로그램의 기획의도 및 세부일정을 공유하였습니다. 그룹으로 진행되는 심리치료는 4월부터 시작할 예정으로 뇌성마비장애인들에게 체계적인 심리치료를 제공하고자 합니다.

## 전환기교실 사회적응훈련

3월 27일(수), 전환기교실에서는 영화를 관람하고, 외부 음식점을 이용하는 사회적응 훈련을 실시하였습니다. 이번 사회적응 훈련을 통해 여가 시간을 활용하고 지역사회시설을 이용하는 방법을 습득할 수 있었습니다. 또한 음식점을 이용하면서 본인이 원하는 메뉴를 직접 선택하고 친구들과 나누어 먹으면서 타인과 상호작용 하는 기회가 되었습니다.

## 민들레모임 사업설명회

3월 29일(금), 민들레모임 사업설명회를 실시하였습니다. 55세 이상 노년기 뇌성마비장애인의 자립능력과 자존감을 높이고 지역사회 자원을 활용하여 노년기 뇌성마비장애인들의 연대를 활성화하는 모임으로, 버킷리스트를 활용하여 직접 활동 계획을 세우고 활동하며 주도적으로 진행되고 있습니다.
이번 사업설명회를 통해 참여를 희망하는 노년기 뇌성마비장애인이 함께하게 되어 새로운 활동을 기대할 수 있게 되었습니다.

## 한국우진학교 기관견학

3월 29일(금), 한국우진학교 고등부 1학년 학생 및 교사 14명이 본 복지관을 방문하였습니다. 기관소개를 통하여 복지관에 현재 어떤 사업들이 진행되고 있는지, 복지관 내부를 돌아보며 실제 프로그램 진행모습을 견학하였습니다. 또한 궁금한 점에 대해 묻고이에 대한 대답을 들으며 평소 관심이 있었거나 필요했던 정보를 알 수 있었습니다.

# 장애인 시민 공동체활동 지원사업 서울스몰스파크
# “지역커뮤니티 지원사업 Between(비트윈)”

글쓴이
자립지원팀
**위휘황** 사회복지사

**Q. 어떻게 개설하게 되었나요?**

기존의 복지프로그램의 대다수가 기관의 기획으로 참여자를 모집하는 방식이다 보니 참여자들의 주체성이 감소된다는 측면이 있었습니다. 그리하여 지역사회와 비장애인의 참여를 장려하여 공동체 중심으로 장애인과 비장애인이 함께할 수 있도록 지역주민이 직접 활동 내용을 계획하여 기관에 신청하면 활동에 필요한 비용을 지원하는 방식으로 이루어지는 시민 주도형 사업으로 서울시복지재단에서 지원하는 장애인 시민 공동체활동 지원사업에 선정되어 실시하게 되었습니다.

**Q. 어떤분들이 신청 하실 수 있나요?**

모임원은 최소 4명이상으로 그 중에 최소 1명의 뇌성마비장애인이 모임에 함께해야 하며, 서울시에 거주하는 뇌성마비장애인과 지역주민 누구나 신청 가능합니다.

**Q. 이용자는 어떻게 선정되나요?**

각자 어떤 모임을 할 지 계획하고 구성원을 조직하여 신청서를 작성합니다. 여러 취미활동이나 배우고 싶은 것 등 어떠한 것도 상관없습니다. 작성한 신청서를 복지관에 제출하면 일정 기간마다 있는 선정위원회 회의를 통하여 선정되어집니다.

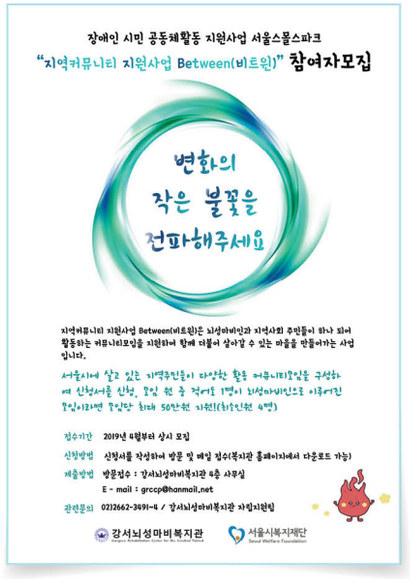
**Q. 운영기간은 언제인가요?**

2019년 4월부터 상시 모집하고 있으며 올 한 해동안 활동할 수 있습니다.

**Q. 어떤 내용으로 진행되나요?**

선정된 커뮤니티 소모임은 신청서에 작성한 활동내용을 바탕으로 모임운영비 50만원을 지원받게 됩니다. 해당 운영비를 모임에서 직접 관리하여 활동을 진행하고, 일지와 사진 등을 복지관에 공유해주시면 됩니다.



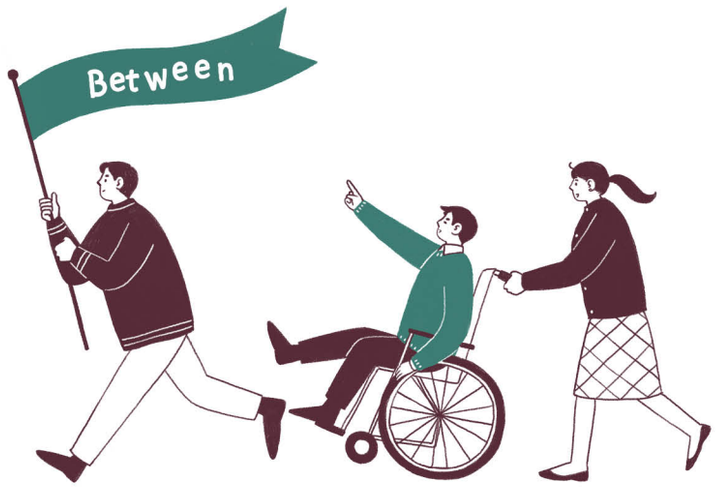



**Q. 어떤 효과가 있나요?**

먼저 뇌성마비장애인 당사자가 단순히 프로그램에 참여하는 역할이 아닌 주체적으로 함께 만들어 나갈 수 있도록 새로운 역할을 제시하고, 지역주민들은 지역사회 내에서 뇌성마비장애인과 함께한 다양한 활동기회를 가질 수 있습니다. 또한 이를 통하여 뇌성마비장애인과 지역주민이 함께 더불어 살아갈 수 있는 공동체마을이 만들어 질 수 있을 것입니다.

**Q. 앞으로의 사업 진행방향은 어떤가요?**

4월부터 신청접수를 받고 사업설명회를 실시할 예정입니다. 이후 선정된 모임들은 5월과 9월에 역량강화교육에 참여하고, 모임이 마무리되는 12월에는 연말모임을 통하여 다른 모임원들과의 교류의 시간도 가질 예정입니다.



# 장애학생 통합교육 지원사업

글쓴이
기획운영지원팀
**김소연** 사회복지사

**Q. 어떻게 개설하게 되었나요?**

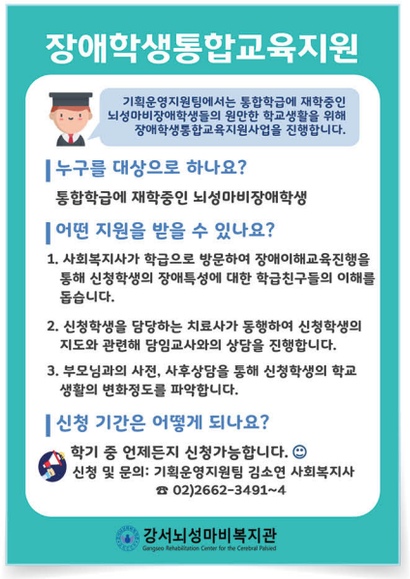
복지관을 이용하는 뇌성마비장애학생들이 학교에서 적응을 어려워하는 경우 뇌성마비장애 특성에 기반한 인식개선교육 및 상담을 통해 뇌성마비장애학생이 통합학급에 잘 적응할 수 있도록 돕고자 사업을 시작하게 되었습니다.

**Q. 어떤분들을 대상으로 하나요?**

복지관을 이용하고 있는 뇌성마비장애학생 중 통합학급에 재학 중 또는 진학예정인 학생을 대상으로 합니다.

**Q. 운영기간은 언제인가요?**

학기 초에 이루어지는 것이 교육의 효과가 보다 높기 때문에 3,4월에 교육을 시작하여 연중 진행하나 학기 중 전학을 가는 경우 등 특별한 상황이라면 학기 초 이후에도 시작이 가능합니다.




**Q. 어떤 내용으로 진행되나요?**

사전에 학부모, 학교 담당교사와의 충분한 상담을 통해 학생의 현재 학교생활, 고민하는 부분과 교육해주기 바라는 부분들에 대하여 이야기를 듣고 복지관내 해당 학생을 담당하는 각 치료사들과의 회의를 통해 교육계획을 수립하고 학생이 속해 있는 학급으로 방문하여 뇌성마비장애이해교육 및 담당교사 상담을 진행합니다. 교육 후에는 정기적인 모니터링을 통해 학생의 학교생활의 변화정도를 파악하고 필요시 추가 교육 및 상담도 진행 가능합니다.

**Q. 어떤 효과가 있나요?**

기존에 진행하던 장애인식개선교육은 다수의 학생들에게 장애인에 대한 일반적인 편견이나 인식을 긍정적으로 변화시키는 것에 초점이 맞춰져있다면 통합교육지원은 의뢰하는 장애학생의 신체적, 심리적 특성에 맞게 사회복지사, 각 영역의 치료사, 보조공학사 등이 회의를 통해 교육을 계획하여 학급 친구들이나 담당교사가 장애학생의 돌발행동이나 장애상태에 대해 충분히 이해하고 어떻게 대해야 할지 알려줌으로써 장애학생이 통합학급에서 보다 원만하게 학교생활을 할 수 있도록 돕습니다.

**Q. 앞으로의 사업 진행방향은 어떤가요?**

아직 사업을 시작하는 초기단계라 이 사업에 대해 알고계시는 분들이 많지 않은 것 같아 관내 이용자 분들을 중심으로 홍보하고 있습니다. 사업의 특성상 치료사와의 연계가 이루어지는 부분이 많아 치료 중 통합교육지원이 필요할 것 같은 아동이 있다면 치료사들에게 의뢰를 받아 진행하고자 합니다.

# 1월~3월 강서뇌성마비주간보호센터 소식

## # 2,3월 영화교실 소그룹 영화관람

소그룹으로 욕구에 따라 영화를 선택하는 과정을 통해 자기결정권을 강화하고 여가시간을 즐겁게 활용할 수 있었습니다. 영화교실에서는 현장체험을 통해 건강한 여가시간활용과 사회기술을 익히는 시간으로 활용예정입니다.

## # 연합 볼링대회 실시 2월 25일(월)

사회적응훈련으로 지역사회 식당을 다녀왔습니다. 메뉴판을 보며 먹고 싶은 메뉴를 선택하고, 선택한 메뉴를 주문하여 맛있게 식사를 했습니다. 식사 후에는 결제과정을 경험하고, 사회적응훈련을 통해 지역사회와 더욱 가까워질 수 있었습니다.

## # 2, 3월 카페·식당 이용 사회적응훈련 실시

지역사회 내 다양한 카페와 식당을 이용하며 시설물 이용에 대한 자신감을 높이고, 먹고 싶은 메뉴를 스스로 선택·주문·결제하는 과정을 반복연습함으로써 사회기술을 성장시킬 수 있었습니다.

## # 문화예술지원 미술교실 실시 3월 7일(목)

문화체육관광부 주최, 한국문화예술교육진흥원, 한국장애인복지관협회에서 주관하는 「2019 복지기관 문화예술교육 지원사업」에 선정되어 매주 목요일 미술교실을 35회기동안 진행합니다. 미술을 통해 나를 표현하고, 주변을 이해하는 시간으로 활용할 예정입니다.

## # 연합 노래자랑대회 실시 3월 26일(화)

강서구내주간·단기보호시설연합노래자랑대회를실시하였습니다. '인싸와 아싸 사이'팀과 '양반장네'팀이 흥겨운 무대를 선보여 MVP를 수상하여 기쁨을 누렸습니다. 연대활동을 통해 인적관계망을 확장해나가는 경험을 반복해 나가도록 지원할 예정입니다.

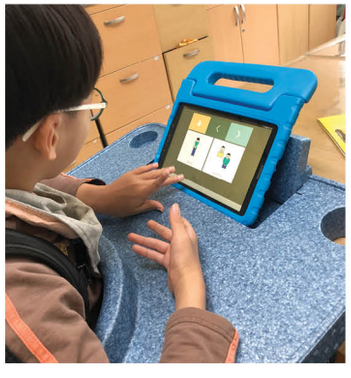
## # 기타소식

그밖에도 생활체육교실, 우리끼리예체능, 원예교실, 요리교실, 노래교실, 안전교육, 개별활동지도, 운동치료, 피부·손관리, 대사증후군 검진 등을 진행하여 개인별 욕구에 맞는 서비스를 지원하고 있습니다.



# 1월~3월 서울시서남보조기기센터 소식

## # 보완대체의사소통(AAC)기기 활용 훈련 프로그램 실시



서울시서남보조기기센터에서는 2018년 하반기에 이어 올 해 2월부터 의사소통에 어려움 있는 장애인에게 의사소통의 권리를 보장하고 사회참여를 증진시키기 위해 보완대체의사소통기기(이하 AAC) 활용 프로그램을 시작하였습니다.
2학기는 5월, 3학기는 9월부터 시작되며 프로그램 참여 신청은 선착순으로 상시모집하고 있으며 학기당 8명을 대상으로 프로그램을 진행합니다. 교육 내용은 상담 및 평가, 기기·도구·어휘선정, 사용훈련, 상징훈련 등입니다.
AAC 기기활용교육을 통해 일상생활에서의 의사소통 능력향상 기회를 제공하고, 나아가 보완대체의사소통을 활용한 사회적 참여가 증가되기를 기대합니다. 모집인원 초과 시에도 대기등록이 가능하며 인원충원 시 대기순서대로 프로그램의 참여가 진행되오니 많은 문의 부탁드립니다.

※문의: 서울시서남보조기기센터 정수지 언어재활사(☎02-2662-3495)

## # 환절기에도 따뜻한 발을 위한 풋워머 제작

겨울 뿐만 아니라 환절기에도 이용자들의 발 보온을 위해 풋워머를 제작하고 있습니다. 풋워머는 발보조기를 착용하고 있거나 발의 변형과 같은 이유로 신발의 착용이 어려운 이용자를 대상으로 제작하고 있으며 외부는 네오프렌 소재이고, 내부는 누빔소재로 제작되어 보온효과가 탁월합니다. 또한 손세탁이 가능하여 세탁이나 관리가 편리하고, 뒷부분은 벨크로(찍찍이)로 되어있어 신고 벗기가 편하다는 장점이 있습니다. 서울에 거주하고 있는 등록 장애인을 대상으로 제작서비스를 제공하며 사이즈는 아동용과 성인용(S,M,L)이 있으니 해당제품이 필요하거나 관심이 있는 분들은 서울시서남보조기기센터로 문의해주세요.

※문의 : 서울시서남보조기기센터 김지현 보조공학사(☎02-2662-3495)

## # 2019 서울시서남보조기기센터 신규사업 안내

| 사업명 | 사업 기간 | 사업 대상 | 사업 내용 |
|---|---|---|---|
| 보조기기 수리전문가 양성교육사업 | 2019년 4월~11월 | 등록 장애인 및 보호자 3명 | 이동보조기기 수리지원과 보조기기 유지관리에 대한 교육 진행 |
| 장애인스포츠 선수 맞춤보조기기 컨설팅 | 2019년 1월~12월 | 서울시거주 장애인 스포츠 선수 | 장애인스포츠 경기에 필요한 맞춤보조기기 관련정보를 제공하고 맞춤제작 지원 |

# 한국뇌성마비복지회 소식

## # 2019년 뇌성마비인 신년인사회 열어

1월 9일(수), 한국뇌성마비복지회는 새해 희망을 나누고 뇌성마비인에 대한 현안 등 정보를 교류하는 2019년 신년인사회를 열었습니다. 뇌성마비인 단체 20곳의 회원 및 개인 110명이 참석하였으며 참가자들은 밝은 미소로 덕담을 나누며 힘찬 2019년을 맞이하였습니다.

한국장애인재단 이성규 이사장, 한국장애인복지관협회 장순욱 회장, 에덴복지재단 김학수 이사장, 에덴복지재단 정덕환 회장, 한국뇌성마비복지회 부설 뇌성마비연구소 우동화 위원 등이 축사를 통해 참가자들에게 새해 희망의 메시지를 전하였습니다.

신년인사회는 올해로 일곱 번째 열렸으며 올해도 한국뇌성마비복지회 김인숙 회원이 뇌성마비인과 참가자들을 위해 따뜻한 만찬을 지원하였습니다.

이날, 공동생활가정 '오뚜기하우스'의 뇌성마비인 6명과 생활지도 교사가 정성껏 모아온 후원금을 한국뇌성마비복지회에 전달하였습니다.

※ 출처 : 환경부

고농도 미세먼지

# 7가지 대/응/요/령

**1 외출은 가급적 자제하기**

- 야외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화하기

**2 외출시 보건용 마스크(식약처 인증) 착용하기**

- 보건용 마스크(KF80, KF94, KF99)의 올바른 사용법

※ 마스크 착용 시 호흡이 불편할 경우 사용을 중지하고 전문가 상담 필요

**3 외출시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기**

- 미세먼지 농도가 높은 도로변, 공사장 등에서 지체시간 줄이기
- 호흡량 증가로 미세먼지 흡입이 우려되는 격렬한 외부활동 줄이기

**4 외출 후 깨끗이 씻기**

온몸을 구석구석 씻고, 특히 필수적으로 손·발·눈·코를 흐르는 물에 씻고 양치질하기

**5 물과 비타민C가 풍부한 과일·야채 섭취하기**

- 노폐물 배출 효과가 있는 물, 항산화 효과가 있는 과일·야채 등 충분히 섭취하기

**6 환기, 실내 물청소 등 실내 공기질 관리하기**

- 실내·외 공기 오염도를 고려하여 적절한 환기 실시하기
- 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기청정기 가동하기 (필터 주기적 점검·교체)

| 평시 환기 | 조리 시 환기 |
|---|---|
| 하루 3번 30분 이상(오전 10시 – 오후 9시) 환기 실시 | 주방후드 기동과 자연환기를 동시에 실시 |
| 실내오염도가 높을 때는 자연환기 또는 기계환기 실시(단, 고농도시에도 최소한의 환기는 필요) | 조리 후에도 30분 이상 환기 실시 |
| 대기오염도가 높은 도로변 외의 다른 창문을 통한 환기 실시 | |

**7 대기오염 유발행위 자제하기**

- 자가용 운전 대신 대중교통 이용 등

# 1월~3월 도움의 손길

### ♥ 직업지원팀 봉사(봉사영역 : 무지개자조작업장, 낮활동교실 등)

강명희 강정선 강진남 고명옥 고영옥 고옥분 고춘자 곽영자 곽현지 구민자 구영모 권애란 권영숙 권오금 김금순 김남호 김덕이
김도영 김동현 김말례 김명순 김범석 김범수 김보경 김부섭 김선용 김소영 김숙자 김순달 김순옥 김순이 김여주 김영숙 김영신
김영현 김영희 김옥심 김운희 김원자 김월숙 김은영 김은희 김재한 김점남 김점용 김종태 김주연 김지현 김진호 김춘순 김충녀
김한비 김향숙 김효순 김희순 나영재 남궁정옥 남현숙 류근옥 류순미 류진선 마정숙 목금수 문경주 문설기 문원기 문정선 박경선
박경희 박귀순 박금숙 박미경 박삼예 박세분 박수암 박숙이 박수희 박영이 박영진 박영희 박용금 박은숙 박의해 박장군 박재홍
박정림 박정숙 박정임 박정희 박종순 박준성 박지희 박해진 박형숙 박황희 박흥용 방효주 배복선 배승환 배영숙 백송이 서경숙
서봉순 서성희 서수미 서순자 서영자 서인원 서혜원 선학순 성보원 손해원 송영순 송윤호 신순남 신영숙 신정화 신현숙 신 호
심하경 안순남 안정애 양성임 양점숙 양혜중 염정호 오미숙 오채연 옥부이 유미혜 유수진 유완숙 윤복순 윤순이 윤영애 윤윤현
윤인숙 윤지선 윤 춘 윤춘자 이경순 이경은 이금순 이 락 이명숙 이민서 이병남 이봉인 이상만 이선화 이수선 이순득 이순자
이순화 이영주 이옥늠 이원석 이인혜 이주례 이춘병 이태녀 이현숙 임건희 임정누 임진숙 장명순 장 미 장미현 장선화 장세진
장수현 장순옥 장영자 장준송 전부자 전순자 전영월 전인숙 정광선 정규순 정미경 정미자 정민정 정보미 정선옥 정순용 정시완
정현자 조경춘 조금자 조미순 조민경 조민선 조용자 조윤건 조은숙 조종순 조홍상 조휘순 주이신 지서영 진경미 진정화 차학수
천재윤 최순덕 최순자 최연자 최옥미 최은선 최정희 최지원 최현자 최희주 추민자 추연옥 하민엽 하태순 한병복 한상례 한상아
한영숙 한영춘 한재헌 허희자 홍순선 홍은선 홍지현 황명숙 황애숙 황은희 황춘매

### ♥ 자립지원팀 봉사(봉사영역 : 손발건강관리, 이미용서비스, 안마서비스 등)

곽민서 구경미 구순아 권상택 권태완 김고운 김규리 김민경 김민서 김민지 김수민 김연옥 김영섭 김은주 김은희 노경심 노미혜
마경록 박강수 박진호 석태은 송연우 송지혜 신영은 신예린 심선경 아미라 오은지 유희진 이권재 이권철 이동근 이상혁 임승주
장시연 전영주 전종헌 정영미 정은서 정은주 조성원 조아영 조유진 채수현 최인숙 한병철 한수경 한진희

### ♥ 가족지원팀 봉사(봉사영역 : 멘토학습지원, 토요프로그램 등)

강성민 강윤성 강하라 고지선 권수빈 권영미 김민지 김서영 김서진 김영삼 김영채 김영화 김예은 김인영 김재영 김지오 김태원
김태하 김혜인 박민선 박윤정 박종현 박준영 박지우 박창원 방수환 서다민 손해원 손희경 송단비 신건희 염혜인 오승주 오은지
이나경 이선하 이수영 이수정 이수진 이우경 이윤경 이은결 이정균 이종명 이지영 이지유 이지은 이지훈 이현숙 이휘호 임정민
장채연 장하은 장형중 전민근 전주희 전지민 전하리 전희정 정 관 정송은 정예림 정희영 조은별 조재호 조현우 주승미 천관우
최경화 최서온 최수연 최윤정 허 민 홍수연 황세희

### ♥ 기타봉사(봉사영역 : 전환기교실, 식당봉사, 보치아교실 등)

강민욱 김금희 김민지 김순분 김영웅 김윤옥 김일혜 김점복 노명매 마세욱 박상혁 박옥연 박은영 안경일 안영희 연종석 윤미녀
윤숙자 이경춘 이두형 이태서 이태안 이환길 이효원 최복희 최인옥 한상아 홍명숙 홍순엽 황경화 황유진



# 1월~3월 나눔의 손길

| | | |
|---|---|---|
| 개인후원 | 강두원 김기평 김신광 김은주 김은혜 서인원 한자선 홍명숙 | |
| 단체후원 | 영원운수(주) 정우상운(주) | |
| 후원물품 | 강서구청 | 배추 40망(120포기) |
| | 강서희망나눔복지재단 | 네오팜 화장품 800개 |
| | 노원교육복지재단 | 여성팩트 및 리필 170개 |
| | 미르세탁소 | 의류 드라이크리닝 13벌 |
| | 방화동국민은행 | 찜기 1박스 |
| | 빚은 | 떡 374팩 |
| | 신숙(루에탑) | 243점 |
| | 영재문구 | 문구류 3세트 |
| | 피자마루 | 피자 3판 |

## 자원봉사 안내

**활동절차**

1365 회원가입 → 상담 및 접수 → 교육 및 배치 → 봉사 활동 → 인증서 발급

| 활동분야 | 활동분야 | 내 용 | 활동시간 |
|---|---|---|---|
| | 교육지원 | 국어, 영어, 수학 등 학습지도 | 문의 |
| | 작업지원 | 무지개자조작업장 작업활동 보조 | 월-금 10:00-17:00 |
| | 문화여가 | 취미여가활동, 스포츠활동, 나들이보조 | 문의 |
| | 노력봉사 | 식당봉사, 전환기교실 활동보조, 가사지원서비스 등 | 문의 |
| | 전문봉사 | 이미용, 안마, 밑반찬 조리 등 | 문의 |
| | 행사지원 | 한가위, 송년잔치 등 관내 행사 보조 | 문의 |
| | 행정지원 | 문서 정리 및 업무보조, 도서정리 보조 | 문의 |

**신청방법**

- 방문, 홈페이지, 전화상담을 통해 신청
- 문의 : 기획운영지원팀 자원봉사담당 ☎ 02-2662-3491~4