



2022년
여성장애인교육지원사업

나를 나답게



Contents

여는글	04
노틀담복지관 소개	05
2022년 여성장애인교육지원사업 운영 현황	06



[기혼여성 자조모임 노래공연]

01

희망을 꿈꾸는 역량강화교육 이야기

셀프디자인 내가 원하는 대로! 내가 꿈꾸던 대로!	10
방구석 찻집 방구석 찻집 속 그녀들의 생생 인터뷰	13
생활도예 도자기를 빛는 이유	14
생활원예 식물 속에서 나를 보다	16
공예교실 똑딱똑딱 공예교실	17
이미지메이킹 천천히 피는 꽃	19
발달장애여성 연극치료 '내 마음 치유' 힘들어도 괜찮아	22
꿈꾸는 바리스타 '라떼아트' 당신에게도 꿈이 있나요?	24
푸드심리테라피 나에게 솔직해지기	26
자립아카데미 '나바라기' 느리고 완벽하지 않아도, 스스로 해보는 의미와 가치	28
찾아가는 창작공작실 똑똑- 교육이 도착했습니다	31

02

기쁨을 나누는 자조모임 이야기

기혼여성 자조모임 디어 마이 프렌즈	34
생태환경 모임 '에코라이프' 지구를 지키는 나만의 환경 꿀 Tip!	36

03

행복을 나르는 역량강화교육 이야기

행복배달강좌 모두가 행복할 수 있도록	39
꽃꽂이교실 모두 같은 마음으로 꽃을 바라보며	40
산모마사지안마사양성교육 산모마사지 교육을 진행하며.....	41
정리수납전문가양성교육 '야, 나도 할 수 있어! 정리수납전문가!' 우리가 만나 가능했던 삶의 변화	42
우아한 함께여서 더 행복했던 우리	43
우쿨렐레교실 음악으로 한마음 한뜻으로	44
작품전시회	46

평범하지만 빛나는 삶의 이야기..

노틀담복지관은 사계절이 아름답습니다.

아름답게 만발한 벚꽃의 화려함이 가득한 봄, 초록의 푸르름 가득한 생명력이 넘치는 여름, 알록달록한 단풍과 함께 흠으로 돌아가는 겸손해지는 가을, 그리고 하얀 눈으로 단아하고 깨끗한 겨울. 우리들도 매일의 삶 안에서 그 아름다운 모습을 담아가고 있습니다.

긴 시간 코로나로 인해 조용했던 복지관의 관내에 사람들의 활기찬 웃음소리와 미소가 넘칩니다.

그 웃음소리와 미소 안에는 각각의 삶의 이야기가 담겨 있습니다.

평범한 보통의 삶의 이야기.. 그 안에는 삶의 어려움도, 기쁨도, 꿈도, 희망도 있습니다.

그러한 삶의 이야기들을 곁에서 함께 나누고, 꿈꾸고, 만들어 가는 사람들도 있습니다.

여성장애인 교육지원사업이 그러한 삶의 이야기들을 나누고, 꿈꾸고, 만들어 가는 연결다리였기를 바랍니다.

2022년 노틀담복지관은 여성장애인 교육지원사업을 통해 여성장애 당사자들이 지역사회 안에서 관계를 만들어 가고, 보통의 삶을 누릴 수 있도록 지원하는 역할을 하고자 노력했습니다.

각자의 꿈과 욕구에 맞는 방법으로 보통의 삶을 누리며, 그 안에서 자신의 꿈과 희망을 찾아갈 수 있는 길을 함께 만들어 가고자 노력했습니다.

사계절이 아름다운 노틀담복지관의 모습처럼 각자의 색깔과 향기로 아름답게 피어나는 각자의 삶의 여정에 함께이기를 바랍니다.

그러한 각자의 소박하지만 빛나는 이야기들을 담아보았습니다.

특별하지 않고, 평범하지만.. 각자의 빛으로 아름다운.. 소중한 이야기들을..

한 해 동안 기쁘고 행복하게 프로그램에 함께 해 주신 이야기의 주인공인 여성장애인 당사자분들..

그 여정을 함께 하신 각 기관의 담당자와 강사님들께 감사의 인사드립니다.

12년이란 시간 동안 함께 동행 할 수 있었음에 기쁨과 감사 전합니다.

앞으로도 노틀담복지관은 장애당사자들이 지역사회 안에서 자신의 꿈을 꿈꾸고, 이루어 나가는 여정에 함께 할 것입니다.

노틀담복지관 나눔연계팀장
고은이



기관소개

관훈

하나된 우리

“하나된 우리”는 장애인과 우리 모두가 ‘하나’라는 정상화의 이념으로 동등한 삶을 지향하는 의미입니다.

사업목적

- 1) 개인가치의 존중
- 2) 지역사회 서비스실현
- 3) 장애인 복지의 증대

미션

인간존중 정신과 사랑실천으로 가치 있는 삶을 실현한다.

비전

사람중심의 서비스 실천으로 신뢰받는 복지관

핵심목표

- 1) 사람·지역사회·자산 중심의 실천으로 보통의 삶 실현
- 2) 디지털 기술 활용으로 자립역량 강화
- 3) 지속가능한 생태복지 실천
- 4) 직원역량과 건강한 조직문화강화

여성장애인 교육지원사업 연혁

- 2010. 03.** | 여성장애인 역량강화를 위한 희망의 인문학 아카데미 시작
- 2011. 03. ~ 2016. 12.** | 여성장애인 교육지원사업 수행(1개년 지원사업)
- 2016. 07.** | 2015년 여성장애인 교육지원사업 우수기관 선정
- 2016. 12.** | 여성장애인 교육지원사업 수행 전국 최우수기관 선정
- 2017. 03. ~ 2022. 12.** | 여성장애인 교육지원사업 수행(3개년 지원사업)

*2016년부터 보건복지부 주관 여성장애인 교육지원사업과 여성가족부 주관 여성장애인 사회참여 지원 사업이 보건복지부 주관 여성장애인 교육지원사업으로 통합·시행

홈페이지

www.ntd.or.kr

2022년 여성장애인 교육지원사업 운영 현황

사업목적

- 장애와 여성이라는 이중제약으로 제한된 여성장애인에게 지역사회 기반의 다양한 교육기회 제공
- 전문적 사례관리를 통한 교육 및 서비스 제공을 통해 여성장애인의 권익옹호 및 지역사회 자립역량 강화
- 지역사회 자립 생활을 준비하는 여성장애인의 자립능력 증진을 위한 여성장애인교육지원사업 연계 교육 진행
- 사람중심, 지역사회 중심서비스 실천 및 확산을 통해 여성장애인의 보통의 삶 실현

사업수행 기간

2022년 1월~12월

사업대상

- 지역 : 인천광역시
- 대상 : 인천시 거주 성인 여성장애인

사업개요

사업분류	프로그램명	주요내용
기초교육중심형	행복배달강좌	인천지역 장애인 관련 기관 연계하여 맞춤형 프로그램 지원 → 꽃꽂이교실, 산모마사지안마사양성교육, 정리수납전문가양성 교육, 우아한(공예), 우쿨렐레교실
	자립아카데미 '나바라기'	자립 준비를 위한 자기 탐색 및 자기 표현활동을 접목한 쉽고 다양한 디저트 제작
여가문화중심형	찾아가는 창작공작실	인천지역 장애인 관련 기관 연계하여 찾아가는 공예 교육
	셀프디자인	개별 욕구에 따라 당사자 주도 교육 개설 → 천연염색, 핸드페인팅, 민화, 홈패션, 가죽공예, 마크라메
	방구석 찻집	다양한 재료를 이용해 자신에게 맞는 적절한 건강차(茶), 수제청 제작
	생활도예	생활도자기, 핸드페인팅 작품 제작
	생활원예	원예 활동
	공예교실	종합 공예작품 활동
사회활동중심형	이미지메이킹	자기관리능력 향상 및 이미지 개선을 위한 실습 위주의 교육
	발달장애여성 연극치료 '내 마음 치유'	다양한 연극 경험, 자기인식과 표현, 관계기술 및 의사소통 교육 및 발표회

사업분류	프로그램명	주요내용
경제활동중심형	꿈꾸는 바리스타 '라떼아트'	다양한 우유를 활용한 라떼아트, 카페 판매 음료 제조, 음료 시연회
건강중심형	푸드심리테라피	발달장애가 있는 여성 취업자를 대상으로 직장생활의 스트레스 해소를 위한 푸드표현예술치료
자조모임	생태환경모임 '에코라이프'	생태환경 실천을 위한 자조모임을 구성하고 욕구를 기반으로 한 다양한 실천 활동
	기혼여성 자조모임	발달장애가 있는 기혼여성들의 선호활동 및 자치회의

자원개발
및 서비스 연계

	연계기관	연계내용
	민들레마음상담센터	푸드심리테라피, 찾아가는 창작공작실 강사 연계
협약 체결	인천광역시중구장애인종합복지관, 미추홀구장애인복지관	행복배달강좌 참여 연계
	동구한마음종합복지관, 인천광역시시각장애인복지관, 강화군장애인복지관	행복배달강좌, 찾아가는 창작공작실 참여 연계
	인천광명원, 은광원, 연수허브단기보호센터, 하늘채, 살롬원	찾아가는 창작공작실 참여 연계
	위캔서비스 아카데미	이미지메이킹 강사 파견
	한국노래강사협회	기혼여성 자조모임 노래교실 강사 파견
	수인아트 공방	공예교실 수인아트 공방 이용
	고작도예공방	셀프디자인, 생활도예 프로그램 연계
	세라워크 계양점, 계양한국문화센터, 손맛공방, 동네공방	셀프디자인 프로그램 연계
	한국연극치료협회	연극심리상담사 연계
	(사)한국복지나눔	바리스타 위탁 교육 (라떼아트 및 카페 실무과정)
	스마일마음요리터	자립아카데미 강사 연계
	예원	자립아카데미 참여 연계
	효성요양원	요양보호사보조일자리 근무배치
	커피나레	취업알선, 취업
	인천국제공항공사 사회공헌 마음여행단	찾아가는 마음 여행 미술심리 상담
	부평장애인복지관	제5회 부평장애인문화예술축제 공연
	지엄한마음재단	지엄한마음재단 차량기증식 축하공연

추진실적

분야	프로그램명	추진실적		
		건(회)	연인원	실인원
기초교육중심형	행복배달강좌	123	828	49
	자립아카데미 '나바라기'	10	100	12
여가문화중심형	찾아가는 창작공작실	8	89	89
	셀프디자인	88	88	7
	방구석 찻집	12	70	7
	생활도예	10	54	6
	생활원예	12	67	6
	공예교실	30	173	8
사회활동중심형	이미지메이킹	30	166	13
	발달장애여성 연극치료 '내 마음 치유'	32	255	9
경제활동중심형	꿈꾸는 바리스타 '라떼아트'	20	155	10
건강중심형	푸드심리테라피	10	60	12
자조모임	생태환경모임 '에코라이프'	12	78	8
	기혼여성 자조모임	60	295	6
총계		457	2,478	242



01

희망을 꿈꾸는 역량강화교육 이야기

내가 원하는 대로! 내가 꿈꾸던 대로!

지역사랑팀 계수빈

Q. 셀프디자인은 무엇을 의미하나요.

셀프디자인은 지역사회에 있는 공방, 학원에서 여성장애인이 배우고 싶은 분야를 배울 수 있도록 “수강료를 지원”하는 사업입니다.

내가 원하는 대로! 내가 꿈꾸던 대로!

참여자가 프로그램의 분야, 장소, 시간 등 모든 것을 계획하고 결정합니다. 커리큘럼도 참여자의 욕구와 의사를 존중해서 최대한 맞춰 진행됩니다. 참여자가 주도적으로 프로그램에 참여할 수 있도록 도우며 참여자의 꿈과 열정을 살릴 수 있도록 기회를 제공하는 것이 “셀프디자인”입니다.

Q. 셀프디자인을 기획하게 된 이유

여성장애인 교육지원사업으로 많은 분야의 프로그램을 진행했지만, 모두 복지관에서 프로그램을 기획하고 홍보하면 여성장애인분들은 프로그램을 신청하고 참여만 하는 방식이었습니다. 그렇기 때문에 여성장애인분들의 다양한 욕구를 모두 반영하기에는 한계가 있었습니다. 사람마다 다른 성향과 욕구를 반영한 프로그램은 없을 까 고민을 하다가 셀프디자인을 도전하기로 했습니다. 이왕 도전하는 김에 복지관이 아닌 지역사회에 있는 공방을 이용하며 지역을 살아가는 주민으로 참여할 수 있는 기회도 만들자는 마음에서 시작하여 지금의 셀프디자인을 완성했습니다.

Q. 셀프디자인을 통해 새롭게 시도한 부분과 한계에 부딪혔던 부분

여성장애인분들에게 셀프디자인을 처음 소개했을 때, 반응은 차가웠습니다.

직접 프로그램을 알아보고 계획하는 것이 쉽지 않았기 때문입니다. 그럼에도 여러 차례 설명하고 도움을 드리며 여성장애인이 직접 해볼 수 있도록 지원했습니다. “내가 어떻게 알아보고 계획해요?”라는 반응들이 많은 시도들을 통해 “제가 프로그램이 가능한 공방, 시간대 다 알아봤어요.”라고 변화할 수 있었습니다. 복지관이 아닌 지역사회에서 셀프디자인을 진행하기 때문에, 지역사회에 위치하고 있는 공방, 학원들과의 연계가 필수입니다. 계양구에 있는 모든 공방과 학원들을 알아보고 방문하며 연계하기 위해 노력했습니다. 하지만 휠체어 장애인이 접근할 수 있는 공간이 있고 여성장애인 교육지원사업의 예산 사용 방식, 교육일지 등을 모두 충족하는 공방을 찾기는 쉽지 않았습니다. 이 부분이 가장 한계라고 생각합니다.

Q. 그럼에도 셀프디자인을 하면서

셀프디자인을 통해 변화하는 여성장애인들의 모습을 보면서 의미를 새깁니다.

누군가에게는 잊었던 배움에 대한 열정을 되찾을 수 있는 계기가 되고 새로운 삶을 준비할 수 있는 기회가 되고 심화 과정까지 배우며 자신감과 성취감을 느낄 수 있는 시간들이 될 수 있기에 셀프디자인을 시도하고 계속할 수 있었습니다.

변화하는 여성장애인의 모습들은 셀프디자인이 계속될 수 있는 가장 큰 원동력입니다.

“

민화

평소 배우고 싶었던
민화를 배우게 되어서 감사했습니다.
다음에 기회가 된다면 고급 과정으로
자격증까지 따는 것을 목표로 배워보고 싶어요.

”



“

천연염색

막연하게 하고 싶었던 천연염색을
배울 수 있도록 도와주셔서
잘 배울 수 있었습니다

”

“

핸드페인팅

쉽지 않은 도전이었지만
갈수록 방법을 터득할 수 있어 좋았습니다.
앞으로 홀로서기를 해야 할
기회를 찾을 수 있는 계기가 됐어요.
좀 더 의욕적인 삶을 살게 될 것입니다.
내 삶에서 잊지 못할 경험이 될 것 같아요.

”





“

마크라메

우리가 어디 가서 이런 프로그램들을
할 수 있겠어요.
기회를 주셔서 정말 감사합니다.

”

“

홈패션

배우고 싶은 교육을 복지관에서 연계해주셔서
나도 할 수 있다는
자신감과 성취감이 생길 수 있었습니다.
참 행복했습니다.

”



“

가족공예

전에도 가족공예를 배워본 적 있지만
이번처럼 선생님이랑 나랑 단둘이서
교육을 들은 건 처음이에요.
덕분에 내 마음에 꼭 드는 작품이 나왔어요~

”



셀프디자인을 통해 여성장애인에게 새로운 경험을 제공하며
그 속에서 즐거움과 삶의 의미를 더하기 위해 노력했습니다.
지금까지 누구보다 열심히 셀프디자인에 참여해주신 모든 참여자분들 감사합니다♥

방구석 찻집 속 그녀들의 생생 인터뷰

지역사랑팀 계수빈

계절 과일과 다양한 한방 재료를 이용하여 자신에게 맞는 적절한 건강차(茶)와 수제청을 만들었습니다.

Q 방구석 찻집을 하면서 가장 기억에 남는 게 있으신가요?

다 함께 도우면서 즐겁게 참여했던 순간들이 제일 기억에 남네요. 회기당 2~3작품씩 만들다 보니 다듬어야 재료들도 많았는데 같이 도우면서 으쌰으쌰! 힘을 내면서 했던 것 같아요~

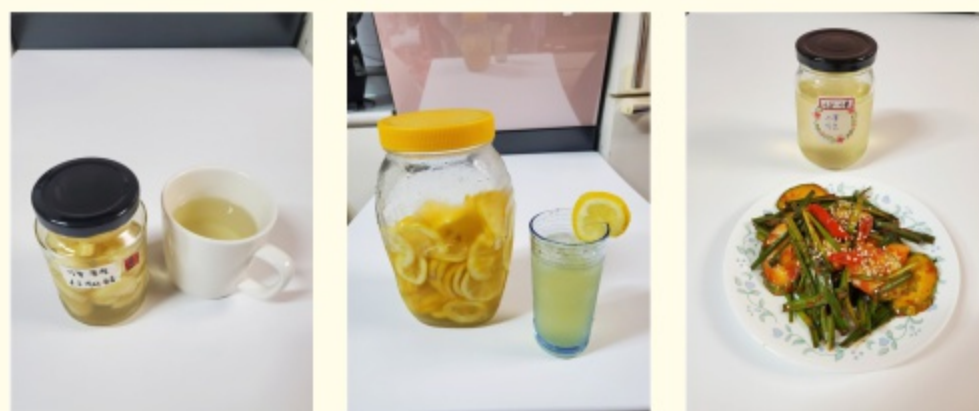


Q 방구석 찻집에 참여하면서 가장 좋으셨던 점은 무엇인가요??

무엇보다도 제철 과일들로 맛있는 수제청과 수제잼도 만들고 또 일상생활에서 음식을 만들 때 활용할 수 있는 식초, 조청들도 만들 수 있어서 정말 유익했어요~

강사님이 집에서 계속 만들어 볼 수 있도록 레시피도 주셨는데, 유튜브나 인터넷에 다양한 레시피들이 나와 있지만 직접 해본 것과 영상만 보는 것은 큰 차이가 있으니 강사님의 레시피가 더 효과적이었습니다!

방구석 찻집에서 배운 것을 집에서 만들어 봤는데 아이들도 너무 좋아했어요. 집에서 반응이 정말 폭발이었어요!!



참여자분들이 집에서 다시 만들어 보고, 실제로 요리에 활용한 사진

도자기를 빚는 이유

지역사랑팀 계수빈

생활도예에서는 도자기를 만드는 체험을 진행합니다.
다양한 도자기 성형 기법을 배우며 일상생활에서 자주 사용하는 그릇, 소품 등을 만듭니다.

정성껏 도예를 빚는 참여자분들에게 물었습니다.

“완성된 도예 그릇으로 무엇을 할 건가요?”

놀랍게도 서로 다른 기대를 품고 도예를 만들고 계셨습니다.

가족, 지인들과 직접 만든 그릇을 나누는 기회



나는 지인들한테 주문도 받았어요. 혼자 사니까 그릇이 많이 필요 없으니까.
나중에 지인 집에 놀러 가서 내가 준 그릇을 잘 사용하는 걸 보면 기분이 좋지요!



우리 딸이랑 나랑 커플로 하려고 2개씩 만들어요~
그리고 우리 손자들 밥그릇도 만들고 있어요.
나중에 내가 만든 그릇에 밥 먹는 걸 보면 예쁠 것 같아요.

내가 만든 그릇으로 가족들과 맛있는 음식을 먹는 순간



얼마 전에 닭볶음탕 하는 걸 배웠거든요~
지금 만드는 그릇에 닭볶음탕 담아서 가족들이랑 밥 먹을 거예요.
아이들이 좋아했으면 좋겠어요!



가족들과 같이 밥 먹을 때 사용할 거예요.



도예를 만들고 나서 바라는 모습은 조금씩 다르지만
내가 아닌 '가족', '친구'를 생각하는 마음은 같습니다.

가족과 친구들을 생각하며 만든
세상에 하나뿐인 도자기!

참여자분들의 마음이 가득 담겨
더욱 아름다운 것 같습니다.

식물 속에서 나를 보다

지역사랑팀 계수빈

흙, 꽃, 나무 등 다양한 자연물을 활용하여 작품 활동을 합니다. 식물을 다듬고 심는 활동을 하면서 지친 우리들의 일상에 안정을 찾고 회복할 수 있는 시간을 가졌습니다.

생활원에 수업 중 강사님께서 참여자들에게 물었습니다.

“나와 가장 닮은 것 같은 식물을 골라주세요.
그리고 그 이유는 무엇인가요?”

항상 푸르른 식물

항상 푸르른 식물처럼 살고 싶어요
원예수업 들으면서 매주 푸르른
식물들을 심고 가꾸는 것이 행복
했습니다.
하지만 그중에서도 동료들과 함
께 하는 것이 제일 좋았어요.



층층이 색다른 테라리움

매번 오늘은 어떤 식물을 심을까
기대하면서 와요
매회기마다 설레하는
제 모습을 보면 층층이 새로운 모래
색이 가득한 테라리움 같아요~



무럭무럭 자라나는 아이비

집에 가져가고 보니
아이비가 참 잘 자라요.
세상을 살다 보면 많은 일들이
있지만 아이비처럼
잘 지내고 싶어요



새로운 시도의 압화장식

많은 식물들 중에서도
압화로 액자를 만들고 꾸미는 게
제일 신기했어요
사람들에게 늘 재밌고
즐거운 사람이 되고 싶어서
압화 장식이 제일 생각나요



화려하고 아름다운 난

수업하면서 많은 식물들을
알게 되어서 좋았어요
서양난 꽃이 제일 화려해서 눈길이
자주 가더라고요
화려하고 아름다운 난을
닮은 사람이길 바라요



다양한 향을 내는 허브

음식에도 쓰이고
차로도 먹을 수 있는 허브가
손자들도 돌봐주고
프로그램도 꾸준히 하고
가정도 잘 돌보며 많은 역할을 하는
저와 가장 닮은 것 같아요



똑딱똑딱 공예교실

능력개발팀 윤은지

매주 금요일 똑딱똑딱 작품을 만드는 소리와 참여자, 지역주민, 강사님의 웃음소리가 끊이질 않는 이곳은 복지관 인근에 위치한 수인아트 공방입니다.

우리는 매주 이곳에서 우리가 만들고 싶은 작품을 만듭니다.

“무슨 작품을 만들고 싶나요?”라고 강사님이 물어보시면 “엄마에게 선물로 줄 화장품을 만들고 싶어요”, “책상 위에 올려 둘 시계를 만들고 싶어요”, “핸드폰, 지갑을 넣고 다닐 가방을 만들고 싶어요”, “매일 마스크를 잃어버려요. 마스크를 잃어버리지 않게 마스크 줄을 만들고 싶어요.”라며 만들고 싶은 작품들을 이야기합니다.

보석십자수처럼 간단한 공예에서부터 나무를 다듬고 색칠하는 원목공예, 가죽을 염색하는 가죽공예, 쿠션과 파우치를 만드는 바느질공예, 손뜨개 마크라메공예, 레진을 굳혀서 악세사리를 만드는 레진공예. 화장품 만들기까지 이곳에서는 원하는 모든 것을 다 만들 수 있어요.

또 이곳은 친구들과 강사님, 공방을 이용하는 지역주민들을 만날 수 있는 사랑방 같은 곳입니다. 일주일 만에 만나는 친구들, 강사님과 안부를 물으며 이야기를 나눴고, 이곳을 이용하는 지역주민들과 각자 만든 작품을 공유하며 서로 칭찬하고 격려하기도 합니다.



늘 웃음꽃이 피던 이 공간에서 우리가 만든 다양하고 예쁜 작품들을 소개합니다!



캔들, 미니어처 시계



양말목 바구니



원목 커피하우스



원목, 대리석 냄비받침대



천연화장품(에센스)



천연비누

천천히 피는 꽃

능력개발팀 윤은지

이미지메이킹 참여자분들과의 첫 만남은 “당신은 어떤 사람으로 보이고 싶나요?”라는 질문으로 시작되었습니다.

“저는 당당하고 멋진 사람으로 보이고 싶어요.”

“저는 사랑스러운 사람으로 보이고 싶어요.”

“저는 예쁘고 잘 꾸미는 사람으로 보이고 싶어요.”

참여자 각자가 추구하는 가치와 기준에 따라 질문에 대한 대답도 다양각색이었습니다.

우리는 이미지메이킹 선언문을 함께 읽으며 한마음 한뜻으로 약속했습니다.

“선서! 나 ooo은 내가 원하는 모습으로 성장할 수 있도록 천천히 하지만 꾸준히 노력할 것임을 다짐합니다!”

우리는 각자 원하는 모습으로 성장할 수 있도록 청결, 메이크업, 헤어스타일, TPO, 말투, 행동과 같은 외적인 요소와 인격, 교양, 지식, 마음가짐과 같은 내적인 요소를 병행한 실습 활동을 진행하였습니다.

처음에는 파운데이션 양 조절에 실패해 달걀귀신이 되어버린 서로의 모습을 보며 깔깔거렸고, 색조 화장이 서툴러 80년대 미스코리아가 되어본 적도 있었습니다. 또, 자연스러운 미소를 만들기 위해 웃을 때마다 위스키~, 막걸리~를 입에 달고 살았고, 걸음걸이를 교정하다 걷는 법을 까먹어 똑딱똑딱 로봇처럼 걸은 적도 있습니다. 네일아트를 할 땐 손톱이 아닌 온 손가락에 발라 지우느라 애를 먹은 적도 있었고, 화장품으로 눈을 찌르기도, 헤어스타일링 기구에 손을 데인 적도 있습니다. 서툴고 어려웠지만 매일 조금씩 변화하는 우리의 모습을 보며 우리는 즐거웠고, 기뻐했습니다. 작은 변화들을 발판삼아 더 열심히 노력했습니다.



헤어스타일링 실습



메이크업 실습

우리는 이제 어떤 사람으로 보일까요?

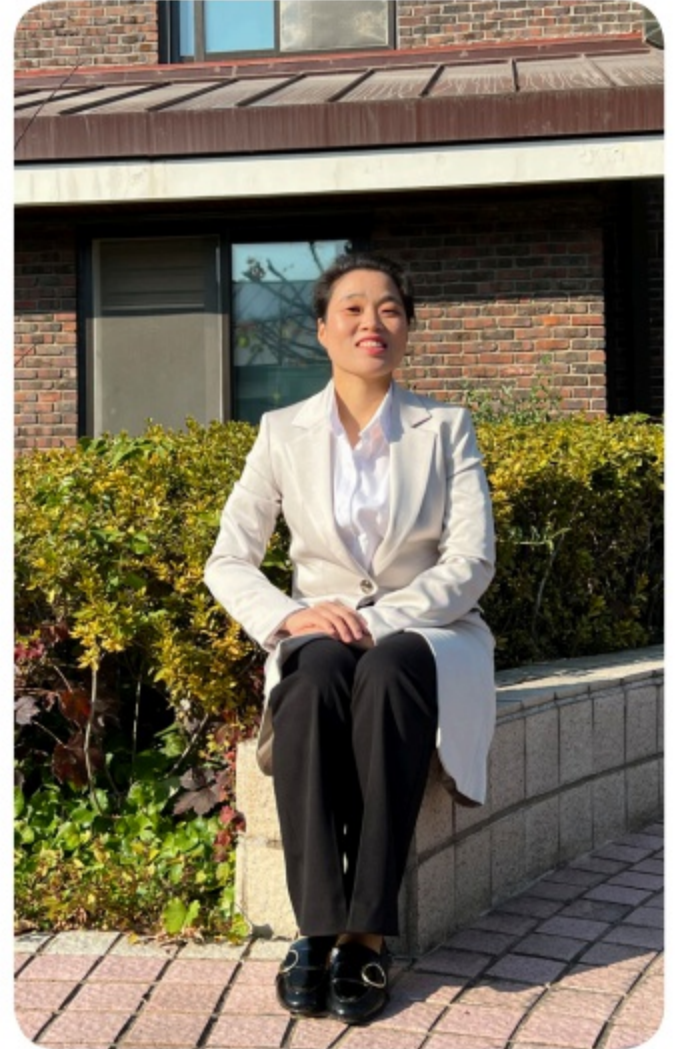
“저는 당당하고 멋진
사람으로 보이고 싶어요.”

“저는 사랑스러운
사람으로 보이고 싶어요.”

“저는 예쁘고 잘 꾸미는
사람으로 보이고 싶어요.”



저를 예쁘게 만들어줘서 고맙습니다.
예쁜 수세미를 떠서 선생님들에게
선물하고 싶습니다.



내 인생에서 가장 내 자신감을 키워
준 수업이었어요, 행복했습니다.



여러 가지를 배우고 이야기도
나눌 수 있어서 좋았습니다.



동생들과 함께 재밌는 수업을 해서
좋았습니다.



화장 배우는 법
가르쳐주셔서 좋았어요.
각질 비누 만들어서 좋았어요.



이쁜 강사님, 선생님이 상담도 잘해 주시고 어렵지 않게 가르쳐주셔서 좋았습니다.



선생님 그동안 감사했어요. 고맙습니다. 가르쳐주셔서 감사합니다.



친구들과 함께여서 좋았고 선생님이 자세히 잘 알려주셔서 좋았어요



우리는 앞으로도 우리가 원하는 모습으로 성장하기 위해 계속 노력할 것입니다. 우리는 늦게 피는 꽃이 아니고 천천히 피는 꽃이기에 앞으로 더 큰 열매를 맺게 될 것입니다.

힘들어도 괜찮아

직업개발팀 손다혜

상처받아도 상처받지 않은 척, 힘들어 있어도 힘들지 않은 척, 내 마음을 이야기하고 싶지만 어떻게 얘기해야 할지 모르겠어요. 등등 '내 이야기'를 어려워하는 9명의 참여자들이 모였습니다.

“이번 주 가장 인상 깊었던 사건이 있었나요?”
“.....못하겠어요. 말 안할래요.”

연극치료 첫날, 내 마음속 깊은 이야기, 즐거움이 아닌 어두운 감정들을 남들 앞에서 표현해본 적이 없어 쭈뼛거리고 어색해하는 모습을 보이던 참여자들이 떠오릅니다.

처음에는 나의 고민거리를 얘기하는 것도 어찌나 힘들던지, 입을 떼는 데 시간이 아주 오래 걸렸습니다. 그럴 때마다 항상 모든 참여자들이 박수로 서로 격려하고 프로그램 중 나눈 이야기는 꼭 비밀로 하기로 약속하자 조금씩 이야기를 하던 모습이 생각나네요.

32회기 동안 울고 웃지 못할 이야기, 나의 가족 이야기, 내 고민 이야기, 나의 꿈 이야기 등등 다양한 주제로 연극을 진행했었습니다. 큰 소리와 과장된 동작으로 마음속 응어리들을 표현하고 매주 동료의 연극을 보며 참여자들은 이제 고민이 혼자만의 것이 아님을, 자신을 도울 누군가가 곁에 있음을 알게 되었습니다.





오늘 학교에서 연극수업에서 힘든 일이나 고민을 쓰고 어떤 점에서 힘들고 또 어떤 점에서 고민에 대해 듣고 말하고 친구들의 속마음을 듣고 알아가서 좋았다. 다음에도 친구들의 속마음 그리고 친구에 대해서 더 알아갔으면 좋겠다. 그리고 슬프면서 좋았다. 다음에도 이런 수업을 많이 했으면 좋겠다.



오늘은 연극수업으로 우리 가족 생각하며 닭은 동물을 고르고 그 이유도 같이 써보고 말해보고 연극까지 하며 내가 가족 누구에게 말하지 못한 이야기를 해보았다.

내 마음을 솔직하게 이야기하면 남들이 상처받을까 봐 “재밌었어요, 좋아요.” 등으로 포장해 말하던 참여자들이 명확한 단어는 아니더라도 ‘나’를 조금씩 표현하는 모습으로, 스스로 사랑할 수 있도록 성장하게 되었습니다. 동료들을 진정으로 신뢰하고 변화하려 노력한 참여자분들 너무 고맙습니다.

앞으로도 세상에 수많은 어려움들이 또 여러분을 찾아올 수도 있습니다.

그럴 때마다 지금처럼 본인의 버팀목이 되는 동료나 선생님에게 마음속 이야기를 표현해 주세요. 무엇이든지 함께하면 덜 외롭고 덜 힘들 것 이라 생각합니다.



참여자
문은정

저는 제 마음속에 있는 것을 깊이 담아놓는 편이었는데, 연극치료를 하면서 내 마음속에 있는 힘들과 슬픔들을 털어놓고 나니까 마음이 편해진 것 같아서 좋았어요. 이렇게 남들에게 저의 고민을 이야기했던 적이 별로 없었는데, 남들 앞에서 이야기하는 제 모습이 저도 신기해요. 그리고 나의 장점에 대해 생각해본 적이 없었는데, 프로그램을 통해 알게 되었고 나도 잘하는 것이 있고 자신감을 얻었다고 생각하게 되었습니다. 감사합니다.



참여자
박영채

예전에는 나의 모습을 계속 엄격하게 숨겼지만, 지금은 연극수업으로 나 자신을 조금 더 인정하고 이해하게 되었습니다. 그리고 나 자신에 대해 긍정적으로 생각할 수 있는 힘이 생긴 것 같습니다. 아! 연극치료 하면서 친구들의 새로운 모습도 볼 수 있어서 좋았습니다. 동료들아, 사랑해!!

당신에게도 꿈이 있나요?

직업개발팀 손다혜



“제 꿈은 바리스타입니다.
나중에 저만의 카페를 운영해보고 싶어요!”



“제가 직접 내린 커피 위에
예쁜 모양을 그리는 바리스타가
꼭 될 거예요!”

2021년 노틀담대학에 입학한 김은채씨의 첫 모습이 떠오르네요. 조용하고 부끄러움이 많은 학생이었지만 자신의 꿈을 이야기할 때는 눈을 초롱초롱 빛내며 당당하게 이야기하곤 했습니다.

“선생님 저 빨리 카페에서 일하고 싶어요.
그리고 바리스타 공부도 계속 하고 싶어요.”

은채씨는 빠른 취업을 원했지만, 코로나로 인해 일자리 모집공고는 현저히 적었고 바리스타에 대한 욕구는 점점 커져만 갔습니다.

그러던 중, 바리스타 직업능력 향상을 위한 여성장애인 교육지원사업 꿈꾸는 바리스타 '라떼아트'라는 프로그램을

진행하게 되었고, 은채씨의 참여 의사를 물어봤습니다. 커피 공부를 할 수 있다는 생각에 그녀의 대답은 당연히 Yes! Yes!

라떼아트 프로그램 32회기에 참여하며 우유 스팀 방법, 하트, 로제타 등 다양한 그림을 처음 그려 어려움도 많았지만 너무나도 성실히 활동에 참여했고, 만족도가 가장 높은 참여자 중 한 명으로 성장하게 되었습니다.

프로그램 종료 후 은채씨는 그토록 원하던 바리스타로 취업해 돈을 벌게 되었습니다. 그 후로도 커피에 대한 그녀의 열정은 식지 않아 직장과 커피심화교육을 병행하며 바리스타 1급 자격증까지 취득하게 되었습니다.



참여자
김은채



길었다면 길고 짧았다면 짧은 몇 개월이라는 시간 동안 꿈꾸는 바리스타 '라떼아트'라는 프로그램을 듣게 되었습니다. 커피를 내리고 하트와 로제타를 그렸었는데 처음에는 어렵고 모양도 내 마음대로 안 나와서 속상할 때도 많았습니다. 아트가 잘 나왔을 때는 너무 뿌듯하고, 선생님께 보여드리면 잘했다고 칭찬해 주시고, 친구들도 "잘했어. 역시 너야!"라는 말을 많이 해줘서 너무 고맙고 자신감이 많이 생겼습니다.

시간이 지날수록 라떼아트를 배워가면서 '이렇게 예쁜 커피를 손님에게 드리고 좋아하는 모습을 보고 싶다.'라는 생각이 들었고 프로그램을 듣는 시간들이 너무너무 행복하게 느껴졌습니다. 나중에는 꼭 예쁜 카페를 차려서 손님들에게 인정을 받는 카페 사장이 되도록 노력하겠습니다.

누구에게나 꿈은 있습니다. 그러나 모든 사람이 꿈을 이루는 것은 아닙니다.

오늘의 주인공인 김은채씨는 바리스타 자격증이 없었을 때부터 "바리스타가 되고 싶어요, 꼭 될 거예요."라고 본인의 꿈을 확실하게 정해두었습니다. 확신이 없고, 어려움이 닥쳐도, 부정적인 생각이 자꾸 들더라도 "나도 할 수 있다."라는 생각으로 모든 일에 도전해보시길 바라겠습니다.

생각과 말을 함께하다 보면 나 자신도 몰랐던 내 마음속 깊은 곳에서 믿음이 생겨 여러분들도 꿈을 이룰 수 있지 않을까요?



나에게 솔직해지기

직업개발팀 주우형



우리는 모두 '직장'이라는 곳을 통해 경제활동을 할 수 있는 능력을 키우며 사회생활을 배워갑니다. 노틀담복지관과 인연을 맺은 발달장애 여성 취업자분들 또한 앞으로의 미래를 위해 나아가고 있습니다.

새로운 것을 배우며, 이루고자 하는 바를 성취하고, 사랑하는 사람들과 행복한 나날들을 보내지만, 힘겨운 사회생활로 지친 심신을 달래기 위한 환기의 시간을 필요로 했습니다. 직장생활에 필요한 많은 교육과 기술들이 있지만, 가장 소중한 '나'에게 소홀했던 건 아닌지 나를 알고 위로해줄 수 있는 시간을 마련하고자 발달장애 여성 취업자를 위한 '푸드심리테라피' 프로그램을 진행하게 되었습니다.

“내 감정을 어떻게 표현하죠?”
“우리는 자기 자신의 감정에 대해 솔직한 편이신가요?”



우리가 살아가며 표현하는 말과 행동들은 많지만, 나 스스로에게 보내는 응원의 메시지는 어색하게만 느껴집니다. 나를 응원하는 방법, 나의 감정을 표현하는 방법. 처음에는 어색하고 부끄럽지만, 나의 감정에 솔직해지고 응원할 수 있는 힘을 길러보았습니다.

식재료를 통해 재미있고 쉽게 나의 감정을 표현해보며, 발표를 통해 서로 느끼는 감정을 공유하고 위로해주는 시간이 되었습니다. 처음에는 우울해하고 눈물을 짓던 표정들도 시간이 지나며 맑은 햇살, 해맑은 표정처럼 따스함으로 변화되었습니다.

우리는 모두 각자의 개성과 다양한 감정들을 가지고 살아가고 있습니다. 서로의 다름으로서 바라보는 것이 아닌, 공감과 이해 또는 위로를 통하여 함께 살아가고 있음을 느낄 수 있도록 저희 노틀담복지관은 항상 응원하겠습니다.



느리고 완벽하지 않아도, 스스로 해보는 의미와 가치

나눔연계팀 이다원

올해 사업을 구상할 때, 탈시설화와 커뮤니티케어에 따라 지역사회에서 필요한 장애인복지관의 자립 지원역할에 대한 고민이 있었고, 사전 욕구 조사와 준비과정을 거쳐, 거주시설 여성장애인의 자립역량 강화를 위한 지역사회참여 목적으로 자립아카데미 '나바라기' 교육을 신규 개설하게 되었습니다.

여러 상황을 고려해서 총 10회기, 자립 욕구가 있는 10명의 참여자를 모집 계획했고, 인천시에 있는 모든 장애인거주시설에 팩스로 홍보물을 보냈습니다. 교육문의는 많았으나 그때까진 코로나 영향으로 모집 과정에 어려움이 있었는데, 계양구에 있는 중증장애인거주시설 '예원'의 적극적인 참여와 협조로 시작할 수 있었습니다.

거주시설의 장애 정도가 심한 여성장애인의
심리·정서적인 자립역량 강화를 위한
지역사회참여 프로그램
자립아카데미 '나바라기'-디저트 교실

근데 혹시 이런 생각 안 드셨나요?

“에이 뭐야.. 결국엔 디저트 만드는 프로그램이네 뭐..”

“지역사회 참여를 목적으로 한다더니 복지관에서 하는 프로그램이랑 똑같은 거 아니야?”

맞아요, 하지만 오랫동안 거주시설에서 생활하는 장애 당사자에게는 복지관도 하나의 지역사회이용시설 경험 이었고, 같은 디저트 교실이라도 담당자가 교육의 목표를 어떻게 바라보는지에 따라 내용과 과정, 성과는 다르다고 생각했습니다. 실제로 달랐습니다.

단순 디저트 교실이 되지 않도록 분명, 이 교육 안에서 자립의 경험을 얻을 수 있도록, 그들에게 디저트를 만들어 가는 것이 목적이 아니라, 완벽하지 않더라도 그 과정 안에서 스스로 경험하고 만족감과 성취감, 새로운 기대감, 자신감을 얻을 수 있도록 기다리고, 개인마다 스스로 할 수 있도록 방법을 알려드렸습니다.





첫날 참여자들은 외부로 나와 낯선 장소(복지관)에서 긴장도 되고, 어색하기도 하고, 경직되어 있었어요. 앞치마를 착용하거나 만드는 과정에서도 가만히 차례를 기다리며, 누군가 해주는 게 당연한 듯 의존도가 높은 모습을 보였고, 그것이 익숙해 보였습니다. 물론, 거주시설에서 많은 사람과 공동체 생활을 해야 하고, 심한 장애로 인해 이렇게 지역사회로 나오기까지의 수많은 훈련의 시간과 노력이 있었기에 가능한 결과라고 생각했습니다. 하지만 이제는, 적어도 자립아카데미 '나바라기' 시간만큼은 스스로 경험하고 세상 밖으로 한 걸음 더 나오는 소중한 시간이었으면 좋겠다는 마음이 들었습니다.

느리고 엉성하고 결과물이 훌륭하지 않아도, 스스로 디저트를 만드는 과정에서 소소하고 보통의 경험을 배워갔습니다. 바나나를 처음 까보신 분도 계셨고, 볼에 반죽을 저을 때 낯설어하셨던 분들이 회기를 거듭할수록 거의 전문가 수준으로 자세와 속도가 훌륭하신 분도 계셨어요^^ 그리고 자립주제 중에 나의 친구(나눔의 의미)가 있었는데, 언어적 대화가 되는 분들이 모두 친구가 없다고 하실 때 속상하기도 했답니다.

앞서 언급한 것처럼 똑같은 디저트 교실이라는 프로그램 안에 어떤 가치와 목적을 담느냐는 굉장히 다른 결과를 낳는다는 걸 깨달았습니다. 집에 가져가기 위한, 활동사진을 남기기 위한, 강사가 보여준 완벽한 결과물을 만들기 위한 것이 아니라, 각자의 방식으로 따라 해보는 것, 할 수 있도록 방법을 찾아주는 것, 그들의 속도를 기다려주고 독려하며, 대신해주거나 강요하지 않는 것이 중요하다는 것어요.

디저트를 만드는 과정에서 배울 수 있는 건 해보는 경험, 할 수 있다는 자신감, 나만의 작품에 대한 성취감, 행복감이면 충분했습니다. 디저트 전문 자격증을 취득할 건 아니니까요.

이러한 교육을 위해서 10명의 참여자에게 3명의 직원과 강사로는 한정된 시간 속에 기다려주고 맞춰 진행하기에 어려움도 있었지만, 모두가 이 교육의 목적과 방향에 따라 함께 노력해주셨습니다. 그래서 무척 감사했었습니다^^



마지막 교육이 끝나고 예원에 참여자들의 변화된 모습이 있나요? 여쭙보니,
“2시간 동안 자리 이탈 없이 집중 있게 참여하는 것도 놀랐고, (시설에서는 10분 있다 일어난다고 하네요) 식탐이 많은데 첫날에는 그렇지 않았는데 이제는 먹지 않는 모습도 새로워요. 사실 예원으로 돌아가면 똑같은 한데, 노틀담복지관에 가는 날 아침부터 무척 신나 하고, 춤도 추고, 준비할 때 즐겁게 하고 있어요.”라고 말씀해주셨습니다.

그리고 제가 느낀 변화된 참여자들의 모습은 저희도 외출할 때 가꾸는 것처럼, 예쁜 옷을 입고, 단정히 하고 그걸 또 직접 자랑도 해주셨습니다. 그리고 제가 마중 나가면 멀리서 손들고 먼저 인사해주시고, 손잡고 같이 걷고, 한 주간 안부를 물으며 웃고, 제가 그들에게 아는 사람이 된 것 같아서 좋았습니다. 이름도 알고, 매주 만나니까 반갑고, 궁금하고 알고 싶어지고 그랬답니다.

머지않은 어느 날, 예원의 참여자분들을 지역사회에서 만나는 날이 오겠죠. 지금 만났던 인연으로 예원의 분들이 지역사회에서 그들의 삶의 주체가 되어 보통의 삶, 평범한 일상을 살아갈 수 있도록 함께하겠습니다.

잘 지내시죠~ 우리 또 지역사회에서 만나요!



똑똑- 교육이 도착했습니다

나눔연계팀 이다원

찾아가는 창작공작실은 찾아가는 공예 교육으로, (p.39 참조) 많은 여성장애인이 교육을 통해 역량을 개발하거나 새로운 경험을 쌓고, 일상의 즐거움을 느끼며 삶의 질을 높일 수 있도록 인천시 장애인 관련기관 및 단체에 전문강사를 파견하여 신청기관 장소에서 교육을 진행했습니다.

추석 시기에 맞춰, 명절 음식 인절미 떡과 한국 전통 과자 오란다 강정을 만들고 풍성한 나눔이 될 수 있는 떡공예를 준비했습니다. 하루 교육이기 때문에, 교육이 즐거운 행사처럼 느껴지도록 명절 분위기를 즐기고 의미도 배우며, 직접 만들어 보고 선물로도 활용할 수 있도록 구성했지요.

코로나 이후 2년 만에 강사를 파견한 대면 교육이었고, (20~21년도 온라인 교육 진행) 참여자가 교육 과정을 충분히 경험하고, 기관별 장애 유형별 맞춤형 교육이 될 수 있도록 참여 기관과 강사와 교육 전 소통하고 조율하여 원활히 진행했습니다. 각 교육 후 기관과 참여자의 반응을 살폈고, 강사와도 파견 교육하면서 불편사항은 없는지 점검했답니다.

인천지역 강화군 포함 6개 지역의 총 8기관에서 신청해주셨습니다. 그리고 89명의 참여자와 함께했습니다. 짜잔~

완성된 모습 먹음직스럽죠?





인절미 반죽을 만졌을 때 느낌이 쫀득하고 부드러워서 기분이 행복했다.



손으로 꼭꼭 눌러서 떡을 만들고, 과자를 만드니 기분이 좋았고, 맛있었습니다.



너무 즐거운 시간이예요.



많이 원해요, 많이 웃었어요

사진으로도 현장의 웃음 가득한 분위기가 전해집니다. 따로 또 같이 많은 분과 함께 추석을 즐기고, 행복한 교육이 될 수 있어서 기쁩니다. 물론 열린 마음으로 신나게 참여해주신 참여 기관과 참여자들과 먼 지역도 마다하지 않

고, 열정적으로 푸짐하고 아낌없이 교육을 준비해주신 '오민들레' 강사님께도 감사합니다♡ 다음에도 똑똑- 찾아가는 교육으로 함께 만날 날을 기억하며~

02

기쁨을 나누는 자조모임 이야기

디어 마이 프렌즈

능력개발팀 윤은지

기혼여성자조모임은 길게는 7년~ 짧게는 4년 된 동료들이 함께하는 자조모임입니다.

결혼, 출산, 양육, 가사에서 오는 어려움은 기혼여성이라면 누구나 다 한 번쯤 겪어봤을 고충이라고 생각합니다. 모임원들도 다른 기혼여성들과 마찬가지로 이러한 고충들을 겪어내며 마음이 많이 위축된 상태였습니다. 우리는 모임원들이 각자의 아픔을 공유하고 공감하며 서로를 보듬어줄 수 있도록 기혼여성 자조모임을 만들었습니다.

처음에는 자신의 이야기를 하고 의견을 발의하는 것에 대해 어려워하는 모습을 보였습니다.

아내 그리고 여성이라는 통상적이고 사회적인 약자의 위치에서 스스로 결정할 수 있는 기회가 적었기 때문입니다. “어떤 곳에 가고 싶어요? 어떤 활동을 하고 싶어요? 어떤 음식을 먹고 싶어요?”라고 물으면 주로 “뭘 해야 할지 모르겠어요. 선생님이 알려주세요.” 또는 “선생님이 결정해주세요.”라는 대답이 돌아왔습니다.

우리는 모임원들이 자신의 목소리를 낼 수 있게, 자신의 이야기를 당당하게 말할 수 있도록 옆에서 지지하고 조력하기로 하였습니다. 회장, 서기, 총무 등 각자 역할을 부여하여 책임감과 협동심을 느낄 수 있도록 하였고, 회의를 통해 활동을 스스로 결정하고 평가함으로써 모임의 주도성을 확대하였습니다. 회의를 진행할 때는 활동 경험이 적은 모임원들을 위해 가사·자기관리·취미 여가·지역사회 활동 등 영역에서의 다양한 활동들을 제시하여 선택할 수 있도록 방안을 마련하였습니다.

처음에는 많이 어색하고 소극적인 모습을 보이셨지만 시간이 지날수록 당당하고 자신감 있는 모습으로 변하셨습니다. 매월 초 회의가 있는 날이면 “선생님 이건 어때요?”라며 스스로 검색해 온 활동, 장소, 음식들을 보여주시기도 하시며, 발의된 의견이 많아 다수결로 활동을 선택해야 하는 날도 생겼습니다.

회의를 통해 결정된 활동을 하는 날에는 각자 역할 분담을 통해 척척 활동을 해내셨습니다.

요리하는 날에는 모임 자칭타칭 대장금인 이효정님의 주도하에 근사하고 맛있는 음식이 완성됩니다.

나들이 가는 날에는 노정민님이 자진하여 거동이 불편한 다른 동료들을 부축해주시는 모습도 보였습니다.

수학을 잘하는 한정희님은 활동에서 가장 중요한 예산을 관리하고 계십니다.

웃음이 많은 문경순님은 모임의 분위기메이커를 맡고 계십니다.

카리스마 넘치는 신귀정님은 모임을 이끌어 나가는 리더 역할을 하고 계십니다.

꼼꼼하고 차분한 성격의 이현주님은 모임원들의 고민을 들어주는 상담사 역할을 하고 계십니다.

개성도, 살아온 삶도 모두 다르지만, 기혼여성이라는 공통점으로 모여 같은 고충을 나누고, 서로 지지하며 돈독한 사이가 되어가는 여사님들. 여사님들의 우정이 오래도록 변치 않기를 바랍니다.





참여자
한 정희

Q. 프로그램 참여 전 나에게 힘들고 어려운 일은 무엇이었나요?

A. 경제적인 고민도 있었고, 고3인 아들의 수능, 진학에 대한 고민이 많았습니다.

Q. 프로그램에 참여한 뒤 나의 모습은 어떻게 바뀌었나요?

A. 제가 받을 수 있는 지원이나 혜택에 대한 정보를 받을 수 있었고, 복지관에서 생활에 필요한 물품도 많이 후원해주셨습니다. 또, 아들 진로에 대한 상담과 장학금 지원을 통해 고민이 많이 해결되었습니다.

Q. 프로그램 참여 전 나에게 힘들고 어려운 일은 무엇이었나요?

A. 갱년기 스트레스 및 우울감으로 혼자 속상해하고 우는 일이 많았어요. 남편도 바쁘고, 아이들도 커버려서 혼자 있는 것 같다는 외로운 마음이 들었어요.

Q. 프로그램에 참여한 뒤 나의 모습은 어떻게 바뀌었나요?

A. 친구들을 만나 외롭지 않게 되었고 나들이, 노래교실과 같은 활동을 통해서 삶의 활력을 찾을 수 있게 되었어요.



참여자
신 경정



참여자
노 정민

Q. 프로그램 참여 전 나에게 힘들고 어려운 일은 무엇이었나요?

A. 밖에 나갈 일이 많이 없어 무료하고 반복적인 일상이었어요.

Q. 프로그램에 참여한 뒤 나의 모습은 어떻게 바뀌었나요?

A. 친구들이랑 요리도 하고, 놀러도 가고, 예쁘게 화장도 하고, 공방에 가서 만들기도 했어요. 친구들이랑 함께 다양한 활동들을 할 수 있어서 너무 좋아요.

지구를 지키는 나만의 환경 꿀 Tip!

직업개발팀 손다혜

환경을 보호하기 위한 여러 가지 활동을 하는 자조모임이 있다?

안녕하세요~ 생태환경모임 '에코라이프'입니다.

저희는 환경을 지키기 위해 다양한 활동들을 진행했었습니다. 지구를 보호하는 방법들을 알고 싶으신가요?

특히 여러분들을 위해 저희가 했던 활동 중 환경을 지키기 위한 꿀Tip! 들을 공유해드리도록 하겠습니다.

환경 꿀 Tip! ① 에너지 절약을 위해 내가 할 수 있는 것은?



지금처럼 에너지를 낭비하다 보면 지구온난화로 인해 2030년 후반에는 지구에서 살지 못하게 된다고 합니다. 에코라이프는 지구를 지키기 위해 일상생활에서 내가 실천할 수 있는 활동을 찾아 수행하고 있습니다. 아직까지도 계속하고 있냐고요? 당연하죠! 지구를 지키기 위해 오늘도 에너지 절약하자!

환경 꿀 Tip! ② 채식을 위한 두부만들기



지구를 위협하는 온실가스! 육식만 줄여도 온실가스를 막을 수 있다는 알고 계셨나요? 저희는 매일은 아니더라도 일주일에 한 번 채식을 위해 두부를 직접 만들어서 먹고 있습니다. 주 1회 채식 생각보다 어렵지 않답니다.

환경 꿀 Tip! ① 에너지 절약을 위해 내가 할 수 있는 것은?



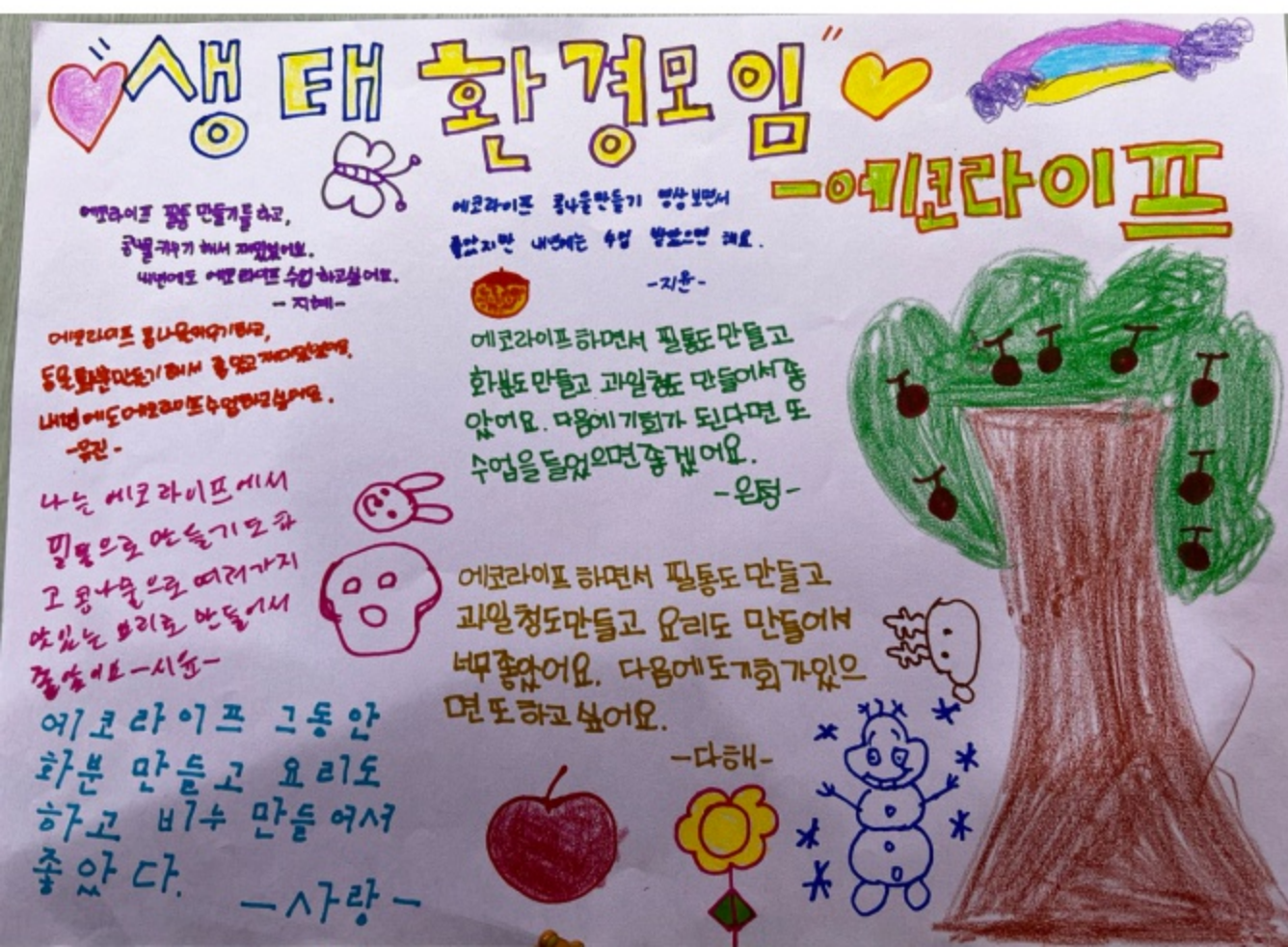
버리는 물건도 다시 보자! 쓰레기를 태우면 이산화탄소가 발생하는데, 이산화탄소는 지구의 기후변화와 지구 온난화 문제를 일으킵니다. 쓰레기를 많이 버리면 이산화탄소도 많이 발생하겠죠? 우리 에코라이프는 버리는 폐유리를 모아 컵 받침을 만들었습니다. 버리는 물건도 다시 한번 생각해보고 생활용품으로 만들어 보아요!

저희의 환경 꿀 Tip이 도움이 되셨나요?

에코라이프는 이밖에도 환경을 보호하거나 생태를 보존하는 활동을 많이 진행했었습니다.

'빌려 쓰는 지구에서 우리는 잠시 지나가는 손님'일 뿐이기에 저희는 프로그램이 끝나도 지구를 지키기 위해 우리가 할 수 있는 것들을 해 나아가도록 하겠습니다.

여러분들도 지구를 지키는 활동에 함께 동참해 주세요!



03

**행복을 나르는
역량강화교육 이야기**

모두가 행복할 수 있도록

나눔연계팀 이다원



인천시에서 여성장애인 교육지원사업을 위탁받은 기관은 총 3개 기관이었습니다.

노틀담복지관은 수행기관과 접근성이 떨어지는 다른 지역의 많은 여성장애인에게도 교육의 기회와 보통의 삶을 누릴 수 있도록 장애 관련 기관 및 단체와 연계하는 프로그램을 계획했습니다.

☞ 행복배달강좌, 자립아카데미'나바라기', 찾아가는 창작 공작실

행복배달강좌는 연계기관에서 여성장애인의 욕구에 따른 맞춤 교육을 개설하고 전반적인 운영 관리할 수 있도록 강사비를 지원하는 프로그램이고, 신청접수→기관 선정 승인·통보→협약체결→운영·관리→평가·결과보고 과정으로 진행되었습니다.

프로그램명은 해마다 다르기도 했지만, 점점 참여 기관 수가 확대되었고, 지금까지 많은 기관과 다양한 교육을 진행했습니다. 인천 6개 복지관과 더불어 클럽하우스 해피투게더(정신재활시설), 예원(중증장애인거주시설)과도 함께 했네요. 교육주제로는 종합공예, 원예, 운동, 생활 요리, 디저트, 악기, 자격증반 등이 있었습니다. 참 다양하죠? 여러 기관이 모였기에 질 높은 다양한 교육이 동시다발적으로 각기 다른 여성장애인들과 진행 가능했던 프로그램이었습니다.

올해도 5개 복지관(중구, 동구, 미추홀구, 시각, 강화군)과 연계하여 진행했고, 유익하고 행복했던 시간이었다고 하는데요, 함께한 기관별 참여 후기를 살펴볼까요?

모두 같은 마음으로 꽃을 바라보며

인천광역시중구장애인종합복지관 박황재



여성장애인교육지원사업에 어떻게 참가하게 되셨나요?

딸과 함께 할 수 있는 프로그램을 찾아보고 있다가 복지관 선생님께서 꽃꽂이교실에 대해 말씀해 주셔서 참여하게 되었습니다.



꽃꽂이를 하면서 어떤 것이 달라졌나요?

딸도 많이 밝아지고 사람들과 만나며 이야기를 하니 너무 좋았어요. 꽃꽂이를 하기 전까진 집에만 있고 어둡게 지냈는데 사람들과 만나고 꽃을 꽂으며 마음이 차분해 지니까 매주 수업이 행복하고 즐거운 시간이었어요.



가장 기억에 남았던 순간은?

수업을 끝내고 화사한 봄 날씨에 복지관 앞에 벚꽃 길을 참여자들과 함께 걷고 단체 사진을 찍었던 게 가장 기억에 남았어요. 처음 보는 참여자들도 많았고 낯설기도 했는데 그날에는 모두 같은 마음으로 꽃을 바라보며 행복했고 즐거웠던 하루를 보냈던 거 같아요. 그리고 이후로는 모두 친하게 지내며 서로 안부도 물어보고 걱정도 해주며 둘도 없는 친구들이 되었습니다.



마지막으로 나에게 꽃꽂이교실이란..?



새로운 나의 집, 새로운 나의 가족 인거 같아요. 이곳을 오면 마음이 편해지고 사람들과 어울리는 게 행복하고 항상 명절 같은 기분이에요. 내년에도 이분들과 함께 담소를 나누며 즐겁게 꽃꽂이하고 싶어요.



산모마사지 교육을 진행하며.....

인천광역시시각장애인복지관 송현희

지난 7월 새롭게 입사한 이곳에서 내가 맡은 업무 중 하나가 바로 산모마사지 교육이었다.

노틀담복지관의 지원으로 12회차로 진행되는 사업이었고, 단 2회차만을 남겨 놓고 담당자가 바뀌는 상황이었다. 교육생도 강사도 이 낯선 상황을 어찌 받아 들이 실지 염려가 되었다.

드디어 11회차 수업이 시작되었고 내가 새로운 담당자라며 인사를 건네면서 들어섰다.

밝은 그녀들의 얼굴이 가장 먼저 들어왔다.
짧은 인사를 마친 후 수업이 시작되었다.

강사는 오늘이 처음 수업인 것처럼 교육생 한 명 한 명을 대상으로 전문적인 기술을 디테일하게 하나하나 직접 해 보이며 알려주고 있었다.

강사의 손끝에는 산모마사지 전문인으로서의 자부심이 묻어났고 그 자부심은 다시 열정을 빛어내는 듯했다.

교육생들은 산모라는 특성을 고려하여 마사지를 시행해야 하는 것을 염두에 둔 체 다양한 기술들을 숙지하느라 집중하는 모습이 나에게 감동을 주었다.

12회차가 되었을 때 그녀들이 말했다.

새롭고 다양한 많은 기술을 배웠고 일상에서 유용하게 활용할 수 있었다고, 12회차로 마치는 것과 1주에 한 번만 진행했던 것이 가장 아쉽다고, 좀 더 많은 것을 배우고 싶은 욕심이 생겼다고 했다.

짧았지만 산모마사지 교육을 마무리하며 모두에게 유익한 시간이 되었으며, 여성시각장애인에게 희망을 품을 수 있는 계기를 마련해 준 시간인 것 같아 보람되었다.

이런 기회를 가질 수 있는 여성장애인교육지원사업과 노틀담복지관에 감사의 마음을 전합니다.



우리가 만나 가능했던 삶의 변화

인천광역시미추홀장애인종합복지관 정리수납전문가 강사 나보라

5월, 미추홀장애인종합복지관에서 여성장애인 12명을 처음 만났다.

어색했던 첫 수업을 시작으로 내가 사용하는 티셔츠와 양말 그리고 수건을 직접 접어보았다. 앉아서 하는 이론 수업보다는 손으로 익힘이 훨씬 오래오래 기억할 수 있기에 100% 실습으로 진행된 수업이었다. 처음이라 삐뚤삐뚤하고 예쁘지는 않지만, 한 번 접어보고, 두 번 접어보고, 접고 접어보며 손으로 기억할 수 있도록 반복 학습을 하였다. 수납 도구도 직접 만들었다. 서랍 안에 물건을 보관해도 섞이지 않도록 색종이와 전단지를 이용하여 종이상자도 만들었다. "나도 할 수 있다"라는 자신감을 가질 수 있도록 끊임없이 격려했다.

장애인을 처음 만났던 때에는 장애인과 비장애인의 수업 방식은 달라야 할 것이라고 생각했다. 수업을 진행하다 보니, 물론 실기를 위주로 진행해야 효과적이라는 점은 달랐지만, 마음과 마음을 열어 소통하면, 내가 전달하고자 하는 내용은 반드시 전달된다는 점은 공통적이었다.

해당 사업이 끝나면 참여했던 이용자와의 인연은 마무리된다고 생각하겠지만, 그렇지 않았다.

윤○○씨는 종종 초복이라고, 추석이라고, 빼빼로데이라고 자신의 안부를 전하고, 또 묻는다. 더 고마운 일은 10월에 인천박람회에서 행사를 진행할 때 깜짝 방문해 주었다는 점이다. 한 손 가득 과자와 캔커피를 구입하여 미소 띤 얼굴로 찾아와준 윤○○씨의 모습은 감동의 순간으로 아직도 기억되고 있다.



이번에 진행된 여성장애인역량강화지원사업 '야, 나도 할 수 있어 정리수납전문가' 사업은 단순하게 학습을 하는 부분이 아니라 소통의 한 부분이라 감히 말한다. 누군가에게 마음을 전달하고 받을 수 있던 부분이 가장 큰 성과라고 생각되며, 또 좋은 기회를 통해 소통할 수 있는 제2의 윤○○친구를 기대해본다.

Q. 정리수납전문가 사업 참여 후 달라진 점이 있나요?

이이화 선생님을 만나서 가장 큰 변화는 정리가 어렵지 않아졌다는 거예요. 우리 생활에서도 쉽게 쓸 수 있어서 그게 가장 좋았어요.

지오 정리수납 너무 재미있었어요. 만들기 하는 것도 좋았고, 만능 물티슈는 엄마가 진짜 좋아하셨습니다. 보라쌤 다음에 또 만났으면 좋겠어요.

최이나 정리에 대해서 깊게 생각 안 해봤는데, 우리 집도 좀 정리해야겠다는 생각이 들었어요. 돈 열심히 모아서 서랍장 사려고요.

이이영 여자들만 모여서 오순도순하니까 재미있었어요. 머리끈과 머리핀 정리할 때 선물로 주신 머리핀 아직도 쓰고 있어요.

함께여서 더 행복했던 우리

강화군장애인복지관 구유빈



참여자들의 열렬한 환호와 기대 속에 시작된 ‘우아한(공예)’ 프로그램!

올해는 복지관에서 한 번도 배워본 적 없었던 양말목공예와 풍선아트를 기반으로 한 프로그램을 진행했는데요. 양말목공예가 어렵지 않으실까 풍선을 무서워하시는 않을까 기대 반 걱정 반 속에 수업을 시작했습니다.

첫날은 걱정했던 대로 난관이었습니다. 참여자들께서 양말목공예에 익숙하지 않아 강사님과 복지사가 한 명씩 맡아 계속 도와가며 겨우 양말목 스트레칭 밴드를 완성할 수 있었습니다. 수업이 끝나고 강사님과 이대로 계속 진행해도 괜찮을지 심각하게 고민을 한 기억이 새록 새록 납니다.

그러나 이러한 걱정은 오산이었습니다. 참여자분들은 어려워도 포기하지 않으셨습니다. 물어보고 또 물어보시며 양말목공예를 배우셨고, 작은 티매트부터 커다란 방석, 가방까지 어려운 뜨기 기법을 알아가며 다양한 작품을 완성하실 수 있었습니다. 또한, 풍선아트도 처음에는 풍선을 무서워하시는 참여자분들이 있었지만, 함께 직접 분 풍선을 터트려보며 스트레스도 날려보고, 강아지·포도·트리 등 풍선으로 다양한 작품을 만들어 보았습니다. 또 복지관 곳곳에 직접 만든 작품들을 전시해보

며 참여자뿐 아니라 복지관 이용자들에게 기쁨을 안겨 주기도 하셨습니다.

특히 이번 ‘우아한(공예)’은 새로운 분야의 공예를 시도했다는 점에서 의의가 있기도 하지만, 참여자 간 긍정적 관계 형성에도 큰 도움을 줄 수 있는 시간이었는데요. 아는 사람 없이 복지관 프로그램을 처음 들어왔던 참여자, 예전에 티격태격한 일로 서로 서먹했던 참여자분들께서 함께 수업을 들으며 작품도 만들고 서로 모르는 부분을 가르쳐주기도 하는 등 시간이 지날수록 어색했던 사이가 무척이나 좋아졌답니다.

마지막 수업에서는 함께 수업에 참여하며 느낀 즐거웠던 일에 대해 함께 이야기를 나누는 시간을 가졌는데요, 참여자분들 모두 강사님께 대한 고마움과 마지막이라는 아쉬움이 크셨는지 한 분씩 강사님을 안아드리며 감사의 인사를 하셨습니다. 어떤 참여자분은 내년에 또 양말목공예를 하자며 눈물을 살짝 보이시기도 하셨습니다.

웃음과 행복으로 가득 찼던 ‘우아한(공예)’ 참여자분들 모두에게 아름다운 추억으로 남았길 바라봅니다~^^^

음악으로 한마음 한뜻으로

동구한마음종합복지관 김영서



동구한마음종합복지관은 사랑과 진정한 자립의 공동체라는 미션 하에 당사자와 이웃들이 한데 어우러지며 사랑의 ‘한 마음’으로 자립을 이룰 수 있도록 지원하고 있습니다. 이를 위해 장애인 당사자들이 새로운 취미를 배우며 생활만족도를 높이고 자기 계발을 할 수 있는 다양한 프로그램을 진행하고 있습니다. 2022년 기존 서예 교실 운영을 확대하고, 자조 모임과 서예새싹반을 별도 개설하여 체계적인 지도가 이루어질 수 있도록 하였고, 여가 활동 지원을 위한 난타교실, 핑퐁교실, 닌텐도댄스 등 다양한 프로그램을 운영하고 있습니다. 그중 2022년 역량강화교육 프로그램의 일환인 여성장애인 교육지원사업의 우쿨렐레교실은 여성장애인 당사자들이 우쿨렐레를 연주하며 음악을 통해 상호작용하고 삶의 즐거움을 얻을 수 있도록 하는 프로그램입니다.

Q. 어떤 계기로 우쿨렐레를 배우시게 되셨나요?

- A** 예전부터 우쿨렐레를 배우고 싶었어요. 마침 수요일에 시간이 비는데 올해는 우쿨렐레 프로그램을 수요일에 하더라고요. 그렇게 처음 시작하게 되었네요.
- B** 예전에 기타를 배웠는데 어렵더라고요. 그러다 TV에서 우쿨렐레 연주를 보고 기타랑 비슷하게 생겼지만 작아 쉬울 것 같다는 생각이 있었는데 한마음복지관 개관할 때 우쿨렐레 프로그램이 있다고 알려주셔서 신청하고 배우게 됐어요.
- C** 동사무소 공무원, 한마음복지관 직원분들의 권유로 흥미를 가지게 되어 배우기 시작했어요.
- D** 예전에 기타를 배우던 조카를 데리러 갔다가 같이 배웠는데, 그 이후로 여러 악기에 흥미를 가지게 되었고, 마침 한마음복지관에서 우쿨렐레 프로그램이 있다 하여 다니게 됐어요.
- E** 우쿨렐레교실에 먼저 다니고 있던 친구가 함께 하자고 연락이 와서 다니기 시작했어요. 한마음복지관에서 우쿨렐레 프로그램이 있다 하여 다니게 됐어요.



Q. 우쿨렐레를 배우며 '뿌듯하다', '행복하다' 느낀 적이 있으신가요?

- A** 손녀들과 부르던 '꼬마 자동차'를 우쿨렐레 연주를 하며 함께 부를 수 있어 즐거웠어요. 큰 손녀도 제게 '도레미파솔라시도' 연주 방법을 배웠는데, 제가 가르쳐 줄 수 있다는 것이 정말 뿌듯했어요.
- B** 학교 다니며 공부하느라고 악기를 제대로 다루어 본 적이 없어요. 우쿨렐레를 배우고 코드를 익혀 쉬운 곡을 연주하고, 조카들 앞에서 보여 줄 수 있어 좋았어요.
- C** 처음 배우고서 1년간 빠르게 숙지하며 '나도 잘하는구나!'라고 느꼈을 때 (기뻐했어요).
- D** 시각장애를 가지고 있어 매일 불안함 속에 살고 있었는데, 조금이나마 악보를 볼 수 있고 배울 수 있단 점에 너무 감사하고 행복했어요.
- E** 강사님의 지도에 따라 잘 따라 하고 연주를 잘 마쳤을 때 혼자 속으로 '나 오늘 참 잘했는데?'라며 칭찬하곤 해요.

Q. 반대로 우쿨렐레를 배우며 '아차!' 싶으실 때도 있으신가요?

- A** 제게 왼팔, 오른 다리에 소아마비가 있어요. D 코드나 Bm코드는 세 손가락으로 연주해야 하는데, 이런 코드들이 팔이 마음같이 나가지 않아서 잘 연주되지 않으면 화가 나기도 해요.
- B** 아직 제가 초보 단계라 숙련되지 않아 많은 곡들이 어려워요. 쉬운 곡을 배우고 차근차근 연주할 수 있는 곡이 많아지면 좋겠어요.
- D** 살림을 하느라고 연습할 시간이 너무 없는 것이 아쉬워요. 조금만 더 노력하면 잘할 것 같은데 말예요.
- E** 분명 알고 있는 코드인데도 새로운 곡을 연주할 때면 늘 새롭게 느껴져서 당혹스러울 때가 있어요.

Q. 우쿨렐레로 연주해 보고 싶은 곡이 있다면요?

- A** '엘콘도 파사(철새는 날아가고)'라는 남미 곡이 있어요. 그 곡을 참 좋아하는데, 자유자재로 연주해 보고 싶어요.
- C** 제가 겨울에 태어났거든요. 그래서 '겨울아이'라는 곡을 제 생일에 가족들과 함께 연주하며 부르고 싶어요.
- D** 손주들에게 들려줄 수 있는 동요나 아이들 노래요. 피아노 연주를 잘하는 손녀에게 알려주며 함께 연주해 보고 싶네요.
- E** 우쿨렐레교실에서 배운 많은 곡들을 차근차근 열심히 해보고 싶어요. 아직은 새로운 곡을 도전할 용기가 나지 않아요.

Q. 우쿨렐레 교실에 참여하며 전하고 싶은 메시지를 알려주세요.

- A** 우리 장애인들이 '할 수 없을 거야'라고 포기하는 것이 많지만 천천히 음계를 익혀가며 노래를 부르며 음을 연주하고 성취감을 얻는 즐거움을 공유하고 싶어요.
- B** 요새 1인 1악기, 1운동 등을 많이 배우시잖아요. 우쿨렐레는 주부들도 집에서 일하면서 부담 없이 배울 수 있는 악기인 것 같아요. 그래서 많은 분들이 배우셨으면 좋겠어요.
- D** 많은 사람들이 배워서 그 안에서 친한 사람들이 같이 연주하며 짝을 이루고 친구를 사귀는 사회의 장이 만들어지면 좋겠어요.
- E** 나이가 들며 취미생활을 익힐 기회가 많지 않잖아요. 다른 사람들도 우쿨렐레교실에 많이 참여해서 단체를 이루고 한마음으로 함께 하면서 즐길 수 있으면 좋겠어요.

개성을 담은 하나뿐인 작품전시회

2022년 여성장애인 교육지원사업 역량강화교육프로그램 중
셀프디자인, 생활도예, 공예교실 참여자들의 작품전시를 진행했습니다.

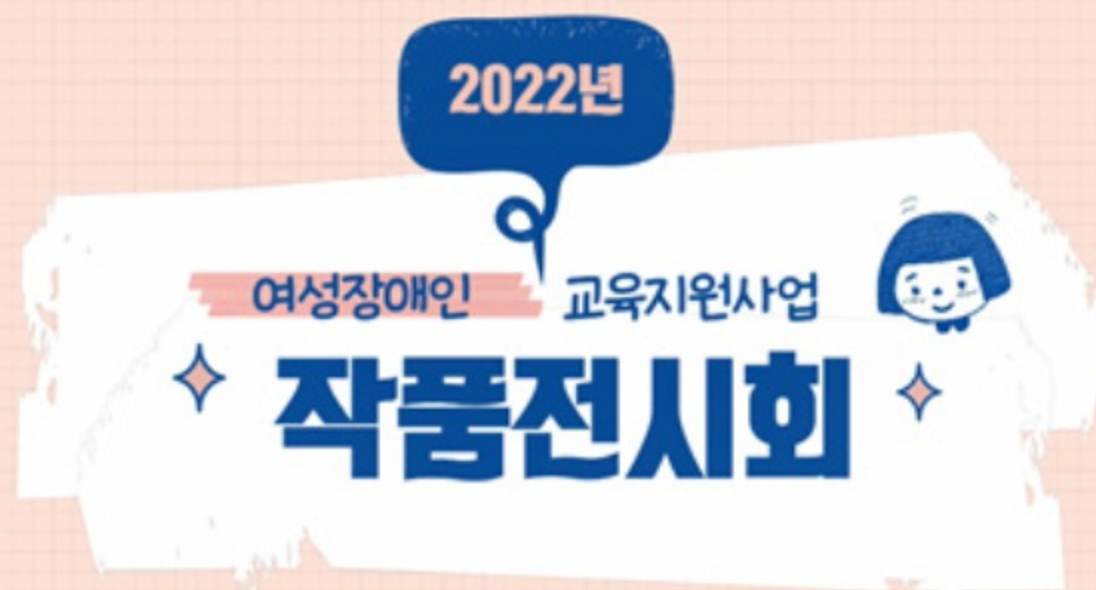
일시

2022년 11월 28일(월) ~ 12월 2일(금) / 1주간

장소

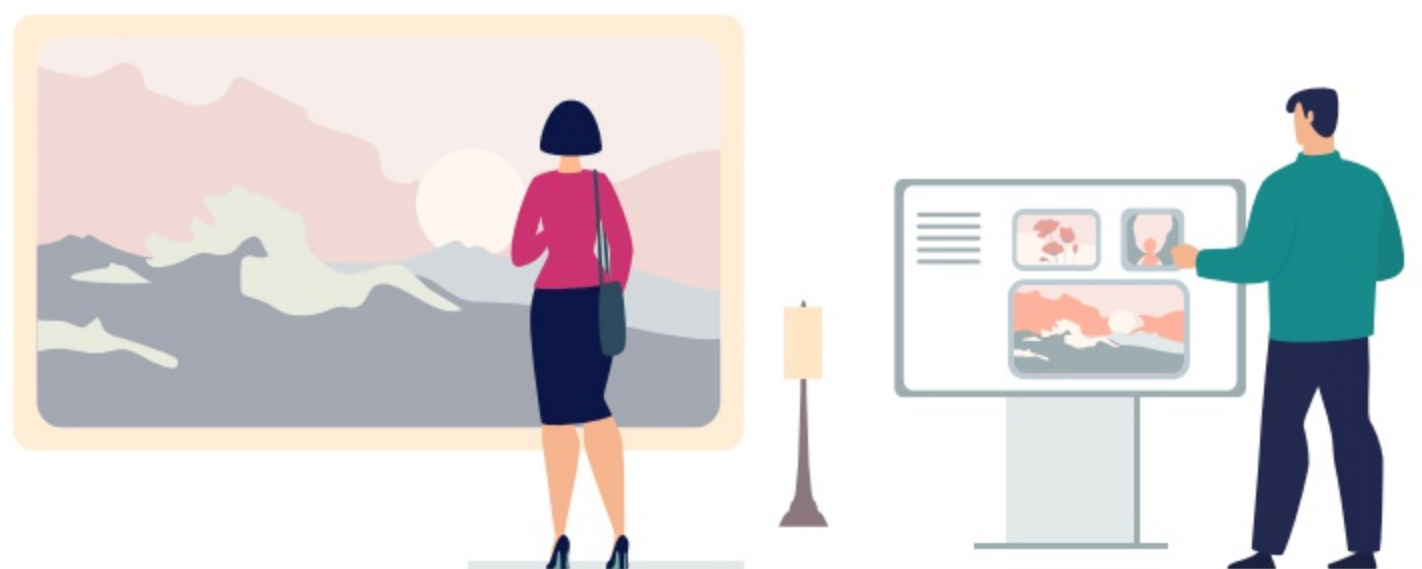
노들담복지관 1층 로비

영상으로 작품전시회 함께 관람해보세요♥



[2022년 여성장애인교육지원사업 작품전시회]







발행일 : 2022년 12월
발행처 : 노틀담복지관
발행인 : 이선애
편집인 : 나눔연계팀
주소 : 인천광역시 계양구 계양산로35번길 12-37
전화 : 032-542-3711 팩스: 032-541-7377
홈페이지 : <http://www.ntd.or.kr>

