



서울특별시 동대문구
청계천로 521
www.ddm2016.or.kr

허브 HUB

2019.04
Vol9



사회복지법인 동안복지재단

구립 동대문장애인종합복지관

Dongdaemun Welfare Center for Disabilities



03



05



07



09



11



13

Contents

- 02 [관장인사글] 장애인과 나란히!
함께여서 행복했습니다.
- 03 [통하는지역] We are the ZZANG,
'짱 라인댄스'
- 05 [사회길잡이] 전환교육 진로컨설팅
'우리의 내일'
- 07 [치료사꿀팁] 집에서 해봐요,
5분 만에 이해하는 '언어치료'
- 09 [가족공감톡] 내 아들, 우근씨
- 11 [봉사나눔미] 반짝반짝 빛나는 자원봉사자
'곽태선 음악치료사'
- 13 [더드림식당] 윤영이네 반찬
'시금치두부무침'
- 14 [후원 및 자원봉사 보고]

발행일 2019년 4월(통권9호)
발행인 박윤진(관장 대행)
편집집 기획홍보팀
편집위원 강보희, 김유리, 노희균, 유성은
이보빈, 최정윤
디자인 한국학술정보(주) 북토리

장애인과 나란히! 당신과 함께여서 행복했습니다.



꿈을 여는 희망의 문, 동대문!

내일을 위한 기대와 설렘을 안겨주는 동대문으로 출근한 시간들이 벌써 3년 전 저편으로 흘러가고 있습니다. 구립동대문장애인종합복지관의 개관 준비로 바빴던 그때가, 40여년 장애인복지 경험과 경력 중 그 어느 때보다도 열정 가득했던 시간이었습니다.

동대문구의 복지 향상은 단지 장애인만을 위한 것은 아닙니다. 장애인이 행복하고 살기 좋은 삶의 터전은 구민 모두의 행복을 위한 것입니다. 지난 3년간 구립동대문장애인종합복지관은 장애인, 비장애인의 통합과 복지사각지대 감소를 위해 다양한 시도를 했습니다. 성인발달장애인 평생교육을 위해 오동통 대학(오늘부터 동대문장애인종합복지관과 통통 튀는 삶을 꿈꾸는 대학)을 만들었습니다. 장애인들이 재활 운동을 할 수 있는 운동시설 건강해GYM(집)을 시민참여예산으로 마련하였습니다. 서울시 사회복지 공동모금회 지원으로 24시간 장애인 도움콜☎ 사업을 실시하여 위기응급 상황에 놓인 장애인과 가족들을 만났습니다. 청계천 걷기교실, 청계야미 등 청계천 중심의 네트워크 사업을 진행하였습니다. 즐거운 설 행사 '다사랑 노래자랑'과 가을축제 '흥인지문 바자회'는 동대문구 단골 행사가 되었습니다.

구립동대문장애인종합복지관을 떠나는 아쉬움은 크지만, 동안복지재단을 만나게 해주신 것에 감사드립니다. 예상보다 빠르게 헤어지는 것 또한 하나님의 뜻을 알기에 감사하는 마음입니다. 사회복지사의 금지와 자부심으로 사회 곳곳에서 장애인과 소외된 이웃들을 위해 남은 여생동안 혼신의 노력을 다하겠습니다.

그동안 장애인과 나란히! 당신과 함께여서 행복했습니다. 감사합니다.

박종오



지금까지 이런 조합은 없었다 We are the ZZANG, 짱 라인댄스

환상의 조합!

흥이 많은 장애인과 지역주민이 라인을 만들어 춤을 춥니다. 한국라인댄스협회 장경진 교육위원의 열정적인 지도로 참여자들의 실력이 날마다 일취월장합니다. 2019년 1월, '제2회 다사랑노래자랑'에서는 짱 라인댄스팀이 초청 공연을 하였습니다.

초급반 : 매주 수요일 11:00~12:30 **중급반** : 매주 월요일 09:30~11:00 **지역연계팀** : 02-927-0063



지역주민
'오영란' 님

Q 웃는 모습이 정말 예쁘세요. 자기소개 부탁드립니다.

A 안녕하세요? 저는 동대문구 청량리동에 살고 있는 오영란입니다. 저보다 예쁘고 젊은 사람들도 많은데 이렇게 인터뷰하게 되니 괜히 쑥스럽네요.

Q 구립동대문장애인종합복지관을 어떻게 알고 오셨나요?

A 동대문구에 오래 산 친구가 장애인복지관에 지역 주민들이 함께할 수 있는 프로그램들이 많이 생겼다고 가보자고 해서 왔어요. 장애인복지관이 어떤 곳인지 궁금했는데, 와서 보니 새로 지은 건물이라 깨끗하고 밝은 첫 느낌이 마음에 쏙 들어요. 라인댄스는 한 번만 해보자 하고 시작했는데, 지금까지 즐겁게 하고 있네요.

Q 라인댄스를 처음 배우시나요?

A 네, 처음이에요. 시작하고 한 달까지는 동작을 잘 따라하지 못해서 스트레스를 받기도 했어요. 그런데 강습이 끝난 후에도 강사님이 열정적으로 가르쳐주셔서 정말 최고예요. 매번 잘 알려주시니 조금씩 배울 수 있었고 지금은 라인댄스의 매력에 푹 빠져버렸어요.

Q 라인댄스를 추면 좋은 점이 있나요?

A 그냥 운동을 할 땐 좀 심심했어요. 그런데 라인댄스는 다양한 음악에 맞춰 맘을 흘리며 신나게 춤을 추는 것이 너무 재미있어요. 또 춤을 추다 보면 마음이 가벼워지고 편안해졌어요. 각자 남 모르게 마음의 병을 가지고 있는데 춤을 추고 나면 몸과 마음이 한결 가벼워져요.

Q 장애인에 대해 평소 어떻게 생각하셨나요?

A 주변에 장애인이 있어서 낯설진 않아요. 다만 장애인복지관은 이곳이 처음이에요. 자주 오다 보니 이제는 “복지관 다녀올게.” 하고 나와요. 라인댄스처럼 지역주민이 참여할 수 있는 다른 프로그램도 참여하고 싶어서 신청해놓았어요.

Q 마지막으로 소식지‘허브(HUB)’구독자에게 전하고 싶은 말이 있을까요?

A 할까 말까 고민이 된다면 저처럼 일단 해보세요. 아주 재밌습니다.^^

전환교육 진로컨설팅 우리의 내일

‘전환교육 진로컨설팅’을 통해 고등학교 3학년 발달장애청소년들의 진로를 설정하고 직업지원서비스를 연계하고 있습니다. 취업난이 극심한 요즘, 전환교육 참여자들의 졸업 후 진로 사례를 소개합니다.

〈진로컨설팅〉

초기상담 및 직업평가

- 직업평가를 통해 자신의 흥미, 적성, 직업적 능력파악
- 직업평가소견서 분석

전환교육

- 전환능력검사(1학기, 2학기)
- 자립기술, 자립능력향상
- 직업수행능력 향상훈련
- 모의면접 실시

직업지원서비스 연계

- 취업, 진학, 훈련 등 당사자의 욕구를 반영하여 직업지원 서비스 연계

취업



직업재활네트워크
한국장애인고용공단
서울시장장애인일자리통합지원센터
직무지도 및 취업 후 적응지원

진학



대학교 정보 제공
지역사회 지원정보 제공

훈련



발달장애인훈련센터
직업재활시설·보호작업장
유관기관 직업적응훈련 서비스



홈플러스는 단순한 쇼핑을 넘어서 우리 모두의 삶에 플러스가 되는 것을 목표로 하는 회사입니다.

“제가 직접 번 돈으로
하고 싶은 것을 할 수 있어서 좋아요.”

벌써 1년 넘게 홈플러스에서 일했습니다. 공병정리와 물품관리를 맡고 있습니다. 일하면서 힘든 일도 있고 즐거운 일도 있었습니다. 일하면서 가장 좋은 점은 제가 직접 번 돈으로 하고 싶은 것을 할 수 있다는 것입니다.

청량고등학교 김승태



위드유는 장애인과 비장애인 모두가 함께 만들어 가는 세상을 모토로 하는 자회사형 표준사업장입니다.



“노력은 절대 배신하지
않는 것 같아요.”



“학생 때 보다 힘들지만
매일 출근하는 게 즐거워요.”



“원하던 바리스타 일을
할 수 있어서 꿈만 같아요.”

전환교육 수업 내용이 취업하는데 도움이 많이 됐어요. 꾸준히 반복하고 연습한 덕분에 지금 다니고 있는 직장에 다닐 수 있게 됐어요.

청량고등학교 최유식

하루 종일 서서 웃으며 고객님들을 대하는 게 책상에 앉아서 공부하는 것 보다 힘들지만 바리스타 일을 할 수 있어서 즐거워요. 열심히 해서 매니저가 될 겁니다.

경일고등학교 박진희

바리스타가 되기 위해 고등학교 3학년 때부터 바리스타 준비를 했어요. 열심히 노력한 끝에 제가 꿈꾸던 카페로 취업할 수 있었어요. 감사합니다.

경일고등학교 홍정희



투블등심은 SG다인힐 브랜드의 본격적인 해외진출에 앞서 외국인 입맛을 고려해 맞춤메뉴를 추가한 프리미엄 한식 브랜드입니다.

“힘들어도 끝까지 포기하지 않고
도전하는 게 중요하다고 생각해요.”

내가 하고 싶은 분야를 결정해서 끝까지 도전하는 것이 중요하다고 생각해요. 지금 하는 일이 힘들지만 제가 하고 싶었던 일이었기 때문에 만족하고 있어요. 주방보조로 경력을 쌓고 요리사가 되는 것이 저의 최종 목표예요.

청량고등학교 조성준



집에서도 해봐요

5분 만에 이해하는 언어치료¹⁾



1. 아이의 언어적 표현을 유도해보기

엄마와 아빠의 언어를 변화시켜 보세요.

- 편안하고 안정 된 분위기 속에서 짧고 단순한 문장을 사용해 천천히 대화를 해보세요.
- 아이가 부모의 말을 따라 할 수 있도록 많이 들려주고, 표현을 할 때는 칭찬을 아낌없이 해주세요.



말할 수 있는 환경을 조성해주면 좋습니다.

- 아이가 표현하고자 하는 의도를 가질 수 있도록 환경을 만들어주세요. 예를 들어, 아이가 좋아하는 간식을 주기 전 엄마가 앞에서 먼저 먹어보세요. 아이가 '간식 주세요.', '나도 줘.'라는 표현을 할 수 있게 말이죠.
- 소꿉놀이, 병원놀이 등 다양한 놀이로 반복적인 언어자극을 주어 아이가 언어를 이해할 수 있도록 도와주세요.



모방표현을 할 수 있도록 해보세요.

- 아이가 낼 수 있는 모음이나 소리들을 먼저 따라하도록 유도해보세요.(소리의 특징을 강조(싫어=바람소리 시~), 웅알이처럼 반복(바바바나나, 마마마마))
- 웅알이를 마치 어른의 말처럼 할 때, 비슷한 낱말로 바꾸어 들려주세요.
- 아이에게 입모양 단서를 주어 말할 기회를 주세요. 어려워할 땐 첫 소리를 (엄마=엄, 우유=우) 이용해 힌트를 주는 것도 좋은 방법이에요.



2. 아이와 함께 놀아보기

'비눗방울' 놀이

- 아이 목욕시간에 비눗방울 놀이를 해보세요. 서로 비눗방울을 불고, 손가락으로 터뜨리며, 더 크게, 더 많이 불어도 좋습니다.
- 놀이를 통해 아이가 '크다/작다', '많다/적다' 개념을 이해할 수 있도록 돕고, '미끄럽다'의 의미도 알려줍니다. 이러한 활동을 통해 언어도 배우고, 목욕 시간도 즐거워 질 수 있습니다.



'위치 알아요' 놀이

- 소풍이라는 주제로 놀이를 시작합니다.
- "포비, 어디에 탈거야?", "나는 맨 뒤에 탈래." 캐릭터 성대모사를 하며 아이가 포비를 들고 차의 맨 뒤 좌석에 태우게 합니다.
- "패티는 포비 옆에 탈거야.", "크롱은 맨 앞에 앉을 거야." 다른 친구들의 위치도 변경합니다.
- 또는 어휘를 변형시켜 "난 운전할 거야." 이렇게 말을 했을 때 아이가 어떻게 반응 하는 지도 관찰해보세요.
- "자, 다 탔으면 소풍가자. 출발~ 부릉부릉~", "도착했습니다.", "포비를 루피 뒤에 세워주세요." 친구들을 하나씩 내려주며 다시 위치를 말해줍니다.
- 이렇게 목적어의 위치를 바꿔보며 놀이를 하면, 아이에게 많은 언어 자극을 줄 수 있습니다.

추천 장난감

멜로디 밴, 보로로 친구들 세트

멜로디 밴은 치료실에서 많이 사용하는 장난감이며, 위치 부사어 놀이에 활용할 수 있습니다. 아이들에게 친근한 보로로 놀이 세트를 활용하면 더 즐겁게 놀이를 할 수 있습니다.



TIP. 치료사에게 묻는다.

Q 우리 아이, 언어치료가 필요할까요?

- A 첫 째,** 의사소통 의도가 없고 기초적인 의사소통 기능을 적절하게 사용하지 못한다면, 치료를 받아야 합니다.
- 둘 째,** 말의 길이가 길고 어휘 다양도가 높지만, 학교 가야할 시기가 다가오는 아동의 말을 다른 사람이 처음 들었을 때 "어?" 하고 되묻는다면, 조음치료를 받아야 합니다.
- 셋 째,** 기초적인 의사소통은 모두 가능하지만 의문사 질문에 동문서답을 한다면, 치료를 고려 해보는 것이 좋습니다.
- 넷 째,** 아이가 언어발달의 어려움이 나타날 수 있는 지적, 자폐성, 뇌병변장애 등을 갖고 있다면 치료 전 언어진단을 받아보세요.
- 다섯째,** 말더듬이 있는 경우에는 언어활동과 심리치료를 동시에 진행하는 게 효과적입니다.

이 외에 아이가 이상행동을 보이거나 감각적으로 너무 예민하다면, 감각통합, 놀이, 인지 등 여러 가지 치료를 검토해보아야 합니다.

기능향상지원팀 ☎ 02-927-0063

1 · 참고자료 : 동이쌤의 엄마도 언어재활사 / 이익진 / (재)파라다이스복지재단

내 아들, 우근씨

- 송주한¹⁾/「우근이가 사라졌다」 저자

“우근! 안 돼!”

“.....”

“아빠가 그러면 안 된다고 했지.”

“... 했지.”

“우근! 너, 이렇게 말 안 들으면 정말 혼날 거야?”

우리 집 막내아들 우근이는 자폐성 장애가 있습니다. 우근이가 중·고등학교를 다닐 무렵 한참 사춘기 몸살을 치렀지요. 그때부터 저의 눈과 귀를 거스르는 언행이 늘어나기 시작했습니다. 좋은 어투로 한두 번 얘기해서 듣지 않으면 서서히 부아가 치밀어 올랐습니다. 컨디션이 좋은 날은 잘 참아내다가도 한순간에 폭발하며 목소리가 커지고 명령조로 돌변하곤 했지요. 그러면서 분노를 쏟아냈습니다. 제가 화를 내면 아들도 얼굴을 붉히며 제 얼굴을 노려보곤 했지요. 순간 아차 ‘내가 참지 못하고 또 화를 냈구나.’ 하면서 때늦은 후회를 하곤 했습니다. 제가 우근이에게만 그랬던 건 아니었습니다. 첫째, 둘째 아들이 중학교 시절 한참 게임에 빠져 있을 때도 똑같은 장면이 연출되었지요. 어찌 보면 용광로처럼 끓는 사춘기 청춘을 지나는 아들에게 아버지 말이 귀에 들어올 리가 없지요. 그야말로 쇠귀에 경 읽기였을 겁니다. 두 아들 모두가 아버지를 물리치고 자신이 하고 싶은 일은 기어코 해내고야 말았으니까요. 이런 일이 막내아들 우근이에게도 반복되다보니 관계가 좋아질 리 없었습니다. 아버지는 아들을 사랑하고 아들은 아버지를 존경해야 한다는 부자유친의 윤리 덕목은 남의 나라 이야기가 되어가고 있었습니다.

우근이가 고등학생이던 어느 날이었습니다. 우근이를 돕는 활동지원사가 수영장에 가려고 우리 집에 왔습니다. 저녁 식사를 마치고 수영장에 갈 준비를 하더군요. 그때 우근이를 부르며 이렇게 이야기 했습니다.

“우근씨, 양치하고 수영장 갈 준비합시다.”

그 형은 우근이보다 열 살이 많았지요. 그런데 한참 동생별인 우근에게 어느 날부터 존칭을 쓰기 시작했습니다. 제가 의아해서 물었지요. 그랬더니 돌아온 대답은 이랬습니다.

“아버님, 이제 제가 ‘우근씨’라고 부르는 게 당연한 거 같아요.”

“아니 왜요? 한참 어린 동생인데..”

“제가 자주 ‘우근아, 우근아’ 하다 보니 애 취급하는 것 같고 뭐든 통제하고 지시하려고만 하더라고요. 그래서 호칭부터 바꿔 불러야겠다고 생각했습니다.”

활동지원사의 답변은 저의 태도를 되돌아보게 했습니다. 하늘이 이어준 인연으로 부자지간이 되었지만 그동안 아들에게 너무 함부로 대한 저 자신이 부끄러웠습니다. 우근이도 자신의 세계를 펼쳐갈 권리가 있는 존재라는 걸

도외시한 것이죠. 우근이도 내일 모레면 성인식을 치를 나이가 되어 가고 있었습니다. 저도 이제부터라도 아들을 부를 때 존칭을 쓰기로 마음먹었습니다. 그때부터 우근이를 부를 때 ‘씨’를 붙이고 있습니다. 제가 아들에게 존칭을 쓰는 일은 그리 어렵지 않았습니다. 사실 아내와 저는 신혼시절부터 서로 존칭을 써온 사이였으니까요. 그러면서 상대방을 부르는 호칭이나 어법이 서로에 대한 이해와 존중을 높여준다는 것을 실감해오던 터였습니다.

“우근씨, 세탁기 빨래 꺼내오세요.”

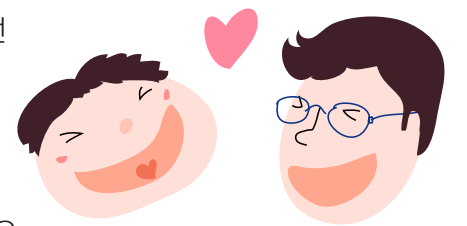
“우근씨, 설거지 좀 해주세요.”

“우근씨, 오동통대학 잘 다녀와요.”

그 후로 제가 아들 우근에게 건네는 일상의 대화입니다. 이제는 이렇게 하는 것이 자연스러운 언어습관이 되었습니다. 제가 우근에게 존칭을 쓰면서 조금씩 변화가 일어났습니다. 아버지가 먼저 아들을 존중하며 대하다보니 대화 분위기가 부드러워졌습니다. 이런 기운이 우근에게 전달되었는지 우근이가 아버지를 대하는 태도도 훨씬 좋아졌습니다. 일방적으로 제 의사만을 전달하고 요구하던 태도에서 벗어나 우근이의 생각과 뜻을 계속 되묻는 단계로 발전했습니다. 아들 이지만 함부로 대하지 않고 아들 의견을 존중해주는 자세가 생겨난 것이지요.

그렇다고 늘 우근에게 딱딱하게 대하지만은 않습니다. 가끔 아이처럼 장난을 걸면서 성인이 된 아들 배꼽에 풍선을 붙여주기도 하지요. 스킨십을 싫어하던 우근이가 처음엔 아버지를 밀쳐 내며 마지 못해 배꼽을 허용하더니 이젠 은근히 좋아하며 해달라고 조르기도 합니다. 이럴 땐 부자가 떠나없이 동심의 세계에 빠져들지요. 한편 등산이나 수영을 할 때는 든든한 동료입니다. 배드민턴이나 탁구를 칠 때는 서로 당당한 경쟁상대가 되지요.

‘언어는 마음을 담는 그릇’이라고 합니다. 아들을 부를 때 이름 뒤에 ‘씨’ 하나만 넣고 존칭을 해도 아빠와 아들 사이의 관계가 좋아질 수 있다는 걸 실감했습니다. 존칭을 쓰기 전엔 ‘다그치는 아빠, 반항하는 아들’이었다면 이젠 ‘다정한 아빠, 친구 같은 아들’로 다시 태어난 것이지요. 저는 오늘 저녁도 아들 우근씨 배꼽에 풍선을 붙여 주며 소파 위를 뒹굴고 있습니다.



1 · 송주한님은 오동통대학 재학생의 아버지로, 「우근이가 사라졌다」의 저자이다.

아들~ 우근! 건강하게
오래오래 살자~

네~



반짝반짝 빛나는 자원봉사자 곽태선 음악치료사



노래 불러주는 사람 🎹

몇 년 전, 저는 장애인 거주시설에서 생활재활교사로 근무했습니다. 그곳의 장애인들은 100명 중 4~5명 정도만 아주 조금 소리 내어 말할 수 있을 정도로 의사소통이 어려웠습니다. 대소변을 포함해서 도움이 많이 필요한 중증 장애인들이었습니다. 어느 날 보니, 장애인들이 같은 노래를 몇 개월 동안 반복해서 부르고 있었습니다. 그 때 제 나이가 마흔이었는데, 문득 이런 생각이 들었습니다.

‘아, 나는 노래 불러주는 사람이 되고 싶어.’

음악을 제대로 배워본 적이 없었지만 사람들에게 노래하는 즐거움을 알려주고 싶었습니다. 그 이후로 스스로에게 되뇌고 주변 사람들에게도 꾸준히 말하고 다녔습니다. 시간을 정해두고 한 달, 두 달, 1년, 2년 장애인들과 함께 노래를 불렀는데, 표현하지 못하던 사람들이 조금씩 자신을 드러내는 모습을 보며 노래의 힘을 느꼈습니다.

늦깎이 음악치료사 🎻

고된 업무와 스트레스로 하루에 진통제를 4~5개씩 먹을 정도로 몸이 아픈 적도 있었습니다. 한의원, 정형외과, 이비인후과 등의 병원을 제 집처럼 들락거렸습니다. TV에서 자살 이야기가 한창 많이 나올 때였는데, 죽고 싶은 만큼 몸도 마음도 힘들었습니다. 마침 기타연주법을 가르쳐 준 선생님이 그런 저를 보며 학교를 권했습니다.

이제껏 제대로 노래를 배워본 적이 없을 뿐 아니라 학비도, 자신감도 없었지만 노래 불러주는 사람이 되고 싶은 간절한 열망으로 마흔다섯 살에 실용음악(보컬)과에 합격했습니다. 이후에도 마이크만 들면 주눅이 들고 스트레스를 너무 많이 받아 포기하고 싶었지만, 내 노래를 듣고 어떤 누군가가 평안을 얻을 수 있기를 바라며 인내했습니다.

교양수업으로 음악치료 공부를 시작했습니다. 음악치료 준2급 자격증을 취득한 후부터 음악이라는 길 위에 본격적으로 섰습니다. 음악치료는 저와는 전혀 상관없는 위대한 일이라고 생각했던 제가 어느덧 대학원까지 갔고, 인턴 실습으로 이곳 구립동대문장애인종합복지관까지 왔습니다.



씨를 뿌리는 일 = 믿음 🎸

노래하는 일이 힘들지만 이 일을 이어갈 수 있는 이유가 뭔지 아세요?

그동안 장애인들과 노래하며 공감할 수 있는 경험을 많이 했거든요. 그 경험이 저의 재산입니다. 기타를 배운 장애인들이 무대에 서고 싶다고 할 때 “합시다! 해봅시다!”라고 믿어줍니다. 못 할 것 같은 일도 믿어 주니까 다 되더라고요. 이런 경험을 많이 하면 확신이 생깁니다. 된다는 확신이에요.



재능기부 자원봉사는 씨를 뿌리는 일이라고 생각합니다. 가장 먼저 장애인과 가족들에게 기타연주법을 알려주며 씨를 뿌렸습니다. 보통 사람들은 지나칠 수도 있지만 저는 제가 뿌린 음악의 씨앗들이 잘 자라는지 보고 싶었습니다. 물을 주면 잘 자랄 것 같아서 듬뿍 주고 있습니다. 덕분에 싹이 났습니다. 참으로 감사한 일이지요. 길쭉한 잎사귀, 동그란 잎사귀, 풍성한 잎사귀... 각기 다른 모습이 있잖아요. 혹시 지금 이 모습 말고 다른 모습도 발견할 수 있을까봐 시간을 두고 지켜봅니다. 꽃이 피고 열매를 맺고 땅에 떨어졌다가 다시 싹을 틔우고... 제가 알려준 음악으로 이용자들이 가정과 주변 환경에 꽃씨를 전파하고 많은 사람들이 즐거워하면 얼마나 기쁘겠어요. 이 귀한 기쁨을 위해서 앞으로도 계속 음악치료사로 봉사활동을 할 거예요!

운영이네 식당



안녕하세요! 저는 더 드림 식당의 요정 '운영이' 에요.
우리 식당은 저염실천급식소로 건강한 반찬들을 여러분께 선보이고 있어요.
집에서도 쉽고 간단하게 만들 수 있는 건강한 반찬들을 소개해드릴 예정이니
앞으로 운영이네 반찬, 많이 기대해주세요!

오늘의 반찬 : 시금치두부무침



재료 준비

시금치 한 단, 두부 한 모, (볶은)다진마늘1T,
참깨1T, 참기름1T, (저염)간장1t, 소금1/2t,
설탕1/2t

* 계량 단위 : 1T(1Table spoon) = 1숟가락
1t(1tea spoon) = 1티스푼

1



양념 만들기

준비해놓은 간장, 소금, 설탕, 참기름, 다진마늘,
참깨를 모두 넣고 섞어주세요.

* 간장은 저염간장이 좋지만, 저염간장이 없다면 일반 맛
간장도 좋아요.

2



재료 손질

두 부 : 찬물에 씻어 끓는 물에 5분간 삶아요. 데친
두부는 칼등으로 으깨 후 면포에 싸 물기를
짜주세요. *면포 생략 가능

시금치 : 밑동을 자른 후 끓는 물에 소금 1t와 함께
2분내로 데쳐요.

3



조리 방법

시금치와 두부를 따로 둔 뒤 두부에 양념장을
부어 잘 섞어주세요.

* 양념은 기호차가 있으므로 기호에 맞게 양을 늘리거나
줄여주세요.

4



완 성

마지막으로 시금치와 같이 조물조물 버무려준
후 참깨를 뿌려주면 완성이에요!

* 버무릴 때 시금치를 험주고 버무리면 금방 무르고 식감
이 좋지 않아요. 아끼 다루듯 살살 버무려주세요.

후 기

두부와 시금치의 조합이 어울리지 않을 줄
알았는데, 두부의 고소함과 간장양념이 있어
조금 더 풍성한 맛이 느껴졌어요!

☆☆☆☆☆

시금치 고르기 꿀Tip!

- : 섶초 시금치는 잎이 길고 색이 진하며, 향이 깊어요.
- : 포향초 시금치는 섶초보다 잎이 작고 연한 질감에
단맛을 갖고 있어요.

조리 꿀Tip!

- : 두부는 삶고 뜨거울 때 익혀야 물이 잘 빠지고 고슬거리게 익어
고소한 맛을 극대화해줘요.
- : 시금치는 데친 후 살짝 짜서 촉촉하게 조리해주는 것이 더 맛있어요.

후원 및 자원봉사 보고

· 개인 후원자 (2018년 12월 ~ 2019년 2월)

강보희, 강민욱, 구용모, 권가희, 권성일, 김경미, 김미정, 김소민, 김유리, 김재형, 김현진, 김효진, 문휘람, 박윤진, 박종범, 박종오,
박준서, 박찬홍, 배원석, 서명희, 서민주, 서연정, 신동훈, 안이슬, 양승희, 오소연, 유성은, 윤민석, 윤지훈, 윤현숙, 이기범, 이동용,
이미영, 이보빈, 이상오, 이승복, 이예은, 이일선, 이정현, 이정훈, 이지수, 이해정, 이해찬, 임병준, 임형범, 장범희, 장석철, 장운환,
장혜원, 전정환, 정민권, 정봉주, 조득희, 최정윤, 홍석원, 홍예진

· 단체 후원자 (2018년 12월 ~ 2019년 2월)

동안복지재단 (주)다기획 해피빈 서울문화재단 동안우리복지센터 아이들과미래재단 (주)원전기공사 복지관모금함

· 물품 후원자 (2018년 12월 ~ 2019년 2월)

김수인 김현석 맨디어패럴 동대문구청 동안복지재단 블루파티플러스 BLA커피 삼성화재해상보험(주) 서울시장장애인복지관협회 성우상사
아토제화 올댓 이정훈 최현선 홍성준 홍콩반점0410(잠실신천점)

· 해피빈 후원자 (2018년 12월 ~ 2019년 2월)

두목 junghun6 짬장고양이

후원금 정산내역(2018년 12월)

| 후원금 수입 | | 후원금 지출 | |
|--------|------------|-----------|------------|
| 구분 | 금액(원) | 구분 | 금액(원) |
| 비지정후원금 | 2,077,600 | 직업지원사업비 | 628,620 |
| | | 기능향상지원사업비 | 960,500 |
| | | 기획홍보사업비 | 1,029,020 |
| | | 지역사회사업비 | 480,000 |
| 지정후원금 | - | 지정결연사업 | - |
| 이월금 | 31,804,528 | 차기이월금 | 30,783,988 |
| 합계 | 33,882,128 | 합계 | 33,882,128 |

후원금 정산내역(2019년 1월~2월)

| 후원금 수입 | | 후원금 지출 | |
|--------|------------|-------------|------------|
| 구분 | 금액(원) | 구분 | 금액(원) |
| 비지정후원금 | 4,221,400 | 직업지원사업비 | 300,440 |
| | | 지역연계사업비 | 802,400 |
| | | 기획홍보사업비 | 133,435 |
| | | 가족평생교육지원사업비 | 997,800 |
| | | 권익지원사업비 | 53,000 |
| | | 수용비 및 수수료 | 120,000 |
| 지정후원금 | 1,842,000 | 지정결연사업 | 138,000 |
| 이월금 | 30,783,988 | 차기이월금 | 34,302,313 |
| 합계 | 36,847,388 | 합계 | 36,847,388 |

· 자원봉사 나누미 (2018년 12월 ~ 2019년 2월)

강보미, 강영이, 강지은, 강명진, 고정자, 고태경, 박규용, 박태선, 권숙영, 권해정, 김도애, 김동숙, 김명숙, 김명중, 김서진, 김수진,
김영선, 김유리, 김은나, 김은표, 김지우, 김진국, 박승현, 박정화, 박태준, 박현수, 박현주, 배양란, 신정윤, 신희진, 원상진, 위효선,
이경아, 이남영, 이민이, 이상례, 이안덕, 이옥엽, 이주영, 이지범, 이한용, 이현아, 이현진, 임승연, 장수지, 장숙이, 장은희, 장진우,
전도윤, 정명고, 정양규, 정일한, 정지영, 정현숙, 조예인, 조일래, 조재현, 차예지, 최문성, 최민근, 최수민, 최영숙, 최현숙, 최효범,
하예린, 한지연, 허아영, 홍나경, 홍순옥, 홍예준, 황영준, 황현정

· 후원 안내 (기획홍보팀 ☎ 02-927-0063)

소득세법 제34조, 조세특례제한법 제76조 / 제88조의 4 및 법인세법 제24조에 의거하여 연말정산 시 소득공제 혜택을 받을 수
있습니다.

| | |
|---------|--|
| 일 시 후 원 | 국민은행 005701-04-198581 (예금주: 동대문장애인종합복지관) |
| 정 기 후 원 | CMS신청: 매월 후원금을 이체수수료 없이 자동이체 |
| 물 품 후 원 | 의류, 생필품, 식품 등 사용이 가능한 물품 후원 |

· 자원봉사 안내 (기획홍보팀 ☎ 02-927-0063)

| | |
|---------|---------------------------------|
| 행 사 지 원 | 행사, 나들이 등 진행 보조 |
| 교 육 지 원 | 각종 교육프로그램 보조, 직업적응훈련 보조, 학습 멘토링 |
| 식 당 봉 사 | 배식 보조 |
| 재 능 봉 사 | 교육, 문화, 체육, 음악, 디자인 등의 재능 나눔 |
| 재가장애인지원 | 집수리, 도시락 배달, 이동 보조 |

희망 동대문
장애인과
나란히



&



검색창에서

동대문장애인종합복지관



검색

• Tel : 02-927-0063 • Fax : 02-927-0069 • E-mail : ddm2016@daum.net