

# 세종복지재단의 든든한 응원자가 되어주세요!!!

### ♥ 후원방법

- **자동이체** : 주거래 은행에서 세종복지재단 후원계좌로 자동이체를 신청해주시면 됩니다.
- **C M S** : 금융결제원에 출금을 외려 하는 방법으로 CMS 신청서를 작성해 주시면 직접 은행에 나가는 불편함 없이 후원하실 수 있습니다.
- **방문접수** : 직접 내방하셔서 후원하시는 방법입니다.

### ♥ 후원계좌


- **농 협** : 301-0082-3402-61 (사회복지법인 세종복지재단)
- **농 협** : 301-0082-3511-21 (세중보호작업장)
- **농 협** : 301-0135-8298-51 (세중복지촌)

### ♥ 후원물품을 기다리고 있어요!

- **생 필 품** : 샴푸, 바디워시, 비누, 세탁세제, 섬유유연제, 바디로션, 휴지 등
- **가 전** : 세탁기, 전자레인지, 오디오, 청소기 등
- **가 구** : 소파, 식탁 등
- **기 타** : 운동기구(런닝머신 등), 간식(과자, 음료, 과일 등)

♥ 보내주신 후원금은 연말정산 시 세액 공제 혜택을 받을 수 있습니다 ♥

함께하는  
세중이야기

 **세중복지재단** (우)39012 경북 군위군 군위읍 상곡길 75 T. 054-383-0054 F.054-383-0094  
**세중보호작업장** (우)39012 경북 군위군 군위읍 상곡길 75 T. 054-383-0054 F.054-383-0094  
**세 중 복 지 촌** (우)39006 경북 군위군 군위읍 새터길 50 T. 054-383-7300 F.054-383-7301

## Contents

### 세중복지재단

- 03 인사의 글
- 04 우수기관 표창
- 05 하나되기 체육대회
- 06 봄나들이
- 07 복날행사
- 08 하계캠ป์
- 10 가을나들이

### 세중보호작업장

- 12 세중보호작업장 소개
- 13 직업재활기념행사
- 14 성공사례
- 15 납품사례
- 16 제품소개
- 19 신규사업
- 20 건강상식

### 세중복지촌

- 21 신입직원 소개
- 22 보치아 대회
- 23 프로그램 소개
- 26 합동소방훈련
- 27 기능보강 사업
- 28 파랑새를 찾아 타고 온 인연
- 30 후원&자원봉사자 소식



### ♥ 물품후원

봉\*숙, 공\*숙, 윤\*혁, 심\*숙, 조\*훈, 인\*식, 조\*현, 이\*애, 이\*현, 배\*혜, 김\*일, 군위\*로교회, 경북\*회복지공동모금회, 아\*홀 경북영업소, 영농조합법 인우\*랑, 세\*복지재단, 경상북도\*의회, 군위\*청, k\*서대구지점, (주)영\*에 프앤에스, 한국\*애인복지 시설협회, 타이\*닉

### ♥ 금품후원

강\*훈, 공\*숙, 권\*림, 권\*우, 김\*태, 김근배, 김\*희, 김\*영, 김\*주, 김\*희, 김\*기, 김\*섭, 김\*정, 김\*완, 김\*수, 김\*길, 김\*락, 김\*배, 김\*숙, 김\*숙, 김\*미, 김\*만, 김\*배, 김\*란, 김\*숙, 김\*국, 김\*주, 김\*옥, 김\*정, 김\*진, 도\*의, 박\*순, 박\*욱, 박\*준, 박\*배, 박\*숙, 박\*호, 배\*한, 배\*혜, 봉\*숙, 서\*경, 서\*영, 서\*순, 서\*준, 신\*하, 심\*숙, 심\*섭, 안\*호, 양\*희, 예\*엠, 유\*호, 이\*애, 이\*향, 이\*홍, 이\*두, 이\*영, 이\*은, 이\*정, 이\*희, 이\*나, 이\*배, 이\*영, 이\*정, 이\*민, 이\*홍, 이\*화, 이\*정, 임\*종, 장\*환, 장\*현, 전\*희, 전\*준, 정\*진, 정\*주, 조\*현, 조\*호, 조\*수, 조\*울, 차\*우, 최\*희, 최\*용, 최\*영, 최\*윤, 최\*정, 최\*용, 최\*영, 하\*희, 허\*진, 홍\*원, 황보\*순, 황\*대, 경북\*회복지공동모금회, 이\*기업주식회사, 정\*환경주식 회사, 타\*어하우스, 태암의료조합경\*당의원

### ♥ 후원금 내역

(2019. 1. ~ 12.)

세입	지정	13,485,000원
	비지정(이월금 포함)	59,969,897원
합 계		73,454,897원
세출	직접비	50,709,600원
	간접비	1,498,540원
합 계		52,208,140원



### ♥ 개인 자원봉사자

강\*나, 강\*모, 곽\*경, 권\*진, 권\*성, 김\*연, 김\*희, 김\*애, 김\*한, 김\*지, 김\*라, 김\*현, 김\*미, 김\*열, 김\*미, 김\*지, 김\*경, 김\*빈, 김\*연, 김\*희, 김\*우, 김\*자, 김\*진, 김\*진, 김\*권, 김\*영, 김\*수, 김\*오, 김\*홍, 김\*곤, 김\*수, 김\*정, 남\*희, 남\*정, 노\*연, 도\*아, 류\*훈, 문\*순, 민\*원, 박 \* , 박\*현, 박\*희, 박\*돈, 박\*경, 박\*련, 박\*민, 박\*현, 박\*재, 박\*용, 박\*성, 박\*영, 박\*미, 백\*은, 서\*진, 서\*연, 손\*민, 손\*윤, 손\*진, 손\*명, 신\*숙, 신\*빈, 신\*경, 신\*식, 심\*서, 심\*란, 심\*애, 안\*규, 안\*라, 안\*숙, 오\*림, 우\*대, 우\*재, 원\*현, 유\*미, 유\*인, 윤\*주, 윤\*은, 윤\*중, 이\*숙, 이\*우, 이\*미, 이\*영, 이\*환, 이\*섭, 이\*옥, 이\*은, 이\*형, 이\*영, 이\*원, 이\*민, 이\*섭, 이\*영, 이\*원, 이\*윤, 이\*자, 이\*영, 이\*숙, 인\*식, 장\*일, 장\*정, 장\*정, 장\*훈, 전\*수, 전\*우, 전\*경, 정\*주, 정\*은, 정\*식, 정\*영, 조\*찬, 조\*화, 주\*건, 지\*옥, 최\*희, 최\*정, 최\*정, 허\*남, 홍\*안, 황\*민

### ♥ 단체 자원봉사자

희 \* 나 누 미 봉사 단 , 군 위 고 등 학 교 인 \* 렉 트 봉사단, 효령고등학교 나\*람 봉사단, 느티나무 오\*리나 동호회, 사\*은 봉사단, 한\*은 기타 동호회

※세중복지촌 경화조 보수공사를 후원자 및 이용인 보호자분들 덕분에 무사히 잘 마무리 하였습니다. 도움을 주신 분들에게 다시 한번 감사 인사드립니다.

사회복지법인 세종복지재단에 항상 관심을 가져 주시는 모든 분들께 감사의 인사를 드립니다.

한 해를 돌아보며 새로운 희망을 기약하는 이즈음 여러분은 어떤 희망을 품고 계신가요. 다들 품고 있는 삶의 목표는 다르지만 결국 희망하는 것은 같다고 생각합니다. 여러분이 품고 있는 희망과 우리 사회복지법인 세종복지재단의 희망이 일치하리라는 기분 좋은 생각을 해 봅니다.

세중복지재단이 지금까지 강조했고 지켜왔던 신념인 장애인의 행복한 삶을 위한 최고의 사회복지서비스는 설립 후 8년 여의 시간이 흐른 지금 조금씩 싹을 틔우고 있습니다.

2019년 올해에도 많은 일들이 있었지만 특히나 세종복지재단의 법인 및 시설 지도점검 경북 최우수기관 선정, 세종복지촌의 한화태양광에너지 지원사업, 세종보호작업장 증축 사업은 앞으로 우리 세종복지재단이 설립 10년을 넘어 100년 대계를 이루기 위한 밑거름이 될 것입니다.

저물어 가는 기해년(己亥年)의 끝자락에서 연초의 다짐을 되새기며 항상 초심을 유지한다면 그 꿈이 결실을 맺을 시간도 머지않을 것입니다. 그리고 다가오는 경자년(庚子年)은 오늘보다 더 발전한 모습을 보여드릴 수 있을 것이라 확신합니다.

앞으로 우리 세종복지재단은 노력을 게을리 하지 않고 사회복지법인이 나아가야 할 길을 개척하고자 합니다. 하나씩 고쳐나가고 성장하며 여러분의 기대에 어긋나지 않도록 온 힘을 다하겠습니다.



하나하나의 작은 소망이 모여 희망으로 가득한 연말입니다.  
올 한 해 행복했던 기억들만 간직하시고 앞으로 이루고자 하는 모든 소망이 다 이루어지길 진심으로 바랍니다.

감사합니다.

대표이사 김 미 정



경상북도 법인시설지도팀은 지난 2019년도 상반기 동안 보조금의 투명성 확보를 위해 도내 사회복지법인 14개소와 법인 산하 시설 48개소를 조사하였습니다. 다수의 법인과 시설이 폐쇄 및 시정 명령을 받는 상황에서 군위군 세종복지재단(대표 김미정)은 중점조사항목이었던 법인 및 시설 운영, 종사자 관리, 회계 관리, 후원금 관리, 기능보강 등에서 우수한 결과를 나타내어 경상북도 우수기관으로 선정되어 도시사 표창을 수여받게 되었습니다.

특히 세종복지재단은 공개 경쟁을 통해 식자재 계약을 함으로 적정한 가격에 양질의 식재료를 구매하고 있음을 높이 인정받았습니다.

세종복지재단 김미정 대표는 “법인 설립 이후 변함없는 마음으로 시설 회계의 투명성과 공익성을 강조한 것이 영광스러운 결과로 나타난 것 같다. 그 동안 애써준 재단 임직원 여러분께 감사의 인사를 전하고 싶고, 앞으로도 지금까지처럼 지역의 사회복지 발전을 위해 최선의 노력을 다하겠다”며, 겸손한 자세를 취하셨습니다.



\* 표창 수여식에 참석하여 자리를 빛내주신  
박창석 경북도의회의원님, 김재광 경상북도 보건건강국장님,  
김기덕 군위군 부군수님, 장근중 주민복지실장님께 감사의 인사를 전합니다.





하나되기 체육대회를 시작합니다~ 선서!



정팀 이겨라~정팀 이겨라~



별빛이 흐르는 다리를 건너~



달리기가 빠질 수 없죠

세종복지재단은 화창한 가을하늘, 시원하게 부는 바람을 맞으며 10월 30일 「제3회 하나되기 체육대회」 행사를 군위군 청소년수련원에서 성황리에 개최 하였습니다. 하나되기 체육대회는 이용인들의 체력증진에 도움이 될 뿐만 아니라 지역주민과 함께 하는 체육의 장을 마련함으로써 비장애인이 장애인에 대한 부정적 인식을 제거함과 더불어 이용인들의 사회력 증진에 기여할 수 있는 활동으로 세종복지재단이 심혈을 기울여 진행하였습니다.

이번 체육대회에서는 협력하여 큰 공굴리기, 공 튀기기, 블록쌓기, 이어달리기 등 행사 참가자 누구나 쉽게 참여하여 모두가 즐겁고 행복한 시간을 가질 수 있도록 준비되었습니다.

또한 대회 중간에 장기자랑을 통해 그 동안 갈고 닦았던 이용인들의 멋진 노래 실력과 댄스 실력을 뽐낼 수 있어 체육대회의 분위기는 절정에 다다랐습니다.

체육대회의 명칭처럼 승패에 연연하지 않고 모든 참여자들이 하나 되어 활동 즐기며 이기고 지는 것이 중요한 것이 아니라 오늘 하루 우리 모두 하나 될 수 있는 것에 행복함을 느꼈습니다.



작업장 파이팅!



자 여기보세요~



세종복지재단 산하기관인 세종보호작업장과 세종복지재단의 이용인 및 직원들은 임진왜란의 전적지인 경남 “진주성”으로 봄나들이를 다녀왔습니다.

사회, 문화적으로 제약이 있는 저희 이용인들에게 이번 진주성 봄나들이를 통해 유명 관광명소를 찾아 볼거리를 제공하여 새로운 환경에 대한 적응력과 삶의 활력소 및 추억을 간직할 수 있는 좋은 기회가 되었습니다.

하늘도 저희 나들이를 환영하듯이 화창한 날씨를 허락해 주었으며 맛있는 먹거리(진주냉면 등)와 즐길거리(레일바이크, 국립진주박물관 등)로 여가활동의 폭을 넓힐 수 있었습니다.



봄바람을 맞으며 레일바이크 드라이브중



함께 산책하실래요?



사과같은 내얼굴~



역사유물 앞에서





!  
 (福)



더운 여름 반복된 일상에서 벗어나 잠시나마 휴식과 여유를 즐기  
 위해 마련된 세종복지재단 연합 프로그램 “신나는 복(福)캉스”행사가  
 지난 8월 9일 군위 둔치체육공원에서 열렸습니다.

군위우체국 행복나눔봉사단 후원으로 진행된 복(福)캉스 행사는  
 세종복지재단 산하 기관 소속 장애인과 직원들이 삼복 더위를 잘  
 이겨내기를 바라는 마음으로 진행되었으며, 바비큐 파티, 장기자랑,  
 게임 등의 프로그램으로 기획된 이번 행사에 참석한 재단 소속  
 장애인분들과 직원들은 준비된 음식을 함께 나누며 더운 여름을  
 힘차게 이겨낼 수 있을 정도의 큰 힘을 얻었다며 감사의 마음을  
 전했습니다.

장애인이 행복한 세상을 꿈꾸는 세종복지재단은 앞으로도 소속  
 장애인에게 다양한 프로그램을 제공함으로써 장애인 모두가 완전한  
 자립과 자활을 꿈꾸며 지역사회의 주역, 지역사회의 일꾼으로 거듭날  
 수 있도록 도울 것이며, '세상의 중심' 세종의 이름처럼, 소속  
 장애인분들이 세상의 중심이 되어 살아 갈 수 있도록 함께 실천하며  
 노력하겠습니다.



바비큐 대령이요~



장기자랑 누가 1등 할까요?

# CO~~~~~OL

~ !!!  
가 2 3 ~ ?  
gogo~~

## 등기산

아름다운 조형물과 물아일체되어  
최고의 인생샷을 남겨요!



1

## 울진 후포

푸른 바다와 맑은 하늘!  
울진 후포 스카이 워크 체험  
하늘 위를 짜릿하게 걸어보아요~



2

3

## 고래불해수욕장

물 맑고 다양한 체험을 할 수 있는  
고래불 해수욕장에서 물놀이 즐기기!!





4

### 물놀이 및 바비큐파티

해변에서 시원하게 파도놀이도 즐기고~  
여행의 꽃! 바비큐 파티로 맛있는 고기도 먹고~



### 청송 야생미술관

우리나라에서 가장 큰 그림으로 알려진 청량대운도  
규모에 놀라고 작품성에 또 한번 놀라고 정말  
대단한 작품인거 같네요 그 외에도 다양한 도예  
작품등을 관람해요~



8

### 청송 주왕산 등산

빼어난 지형경관과 푸르름이 녹아  
흐르는 주왕산을 등산하고  
다양한 유물과 사찰을 체험해요



7

6

### 영덕 풍력발전소

바다가 내려다 보이는  
언덕 위에 자리 잡고 있는 풍력발전소 연간 발전량으로  
영덕군민이 1년간 사용할 수 있는  
엄청난 양이라고 하네요~



5

### 영덕 메타세콰이어 숲길

피톤치드의 효과를 받으며 심리적 안정감,  
말초 혈관 단련, 심폐 기능강화의  
효과를 누려요~





# 1 2 가

세종복지재단 산하기관은 지난 10월 18일(금)부터 19일(토)까지 강원도 횡성자연휴양림으로 가을나들이를 다녀왔습니다.

이번 행사는 「산림복지 진흥에 관한 법률 시행령 제17조 제2항」에 따라 경제적 여건에 의해 산림복지 혜택을 받지 못하는 소외계층에게 산림복지서비스 체험 기회를 제공하고자 하는 목적으로 진행하였으며, 산림청(한국산림복지진흥원)이 주관하였습니다.



강원도 횡성으로 출발~~!!! ^^



뽕-뽕 집중~!^^  
숲 해설가 선생님의 신비한 숲속 이야기가 너무 재밌어요~~



날씨가 너무 좋아서 단체사진 찰칵~!!!♡



유쾌하고 즐거운 시간~ 숲속 나라에는 즐거운 게임도 많네요~^^



1박 2일 동안 진행된 프로그램에 참가한 세종복지재단 산하기관에 소속된 이용장애인과 직원들은 휴양림에서 다양한 프로그램을 제공받으면서 가을의 정취를 마음껏 느꼈으며, 오랜만에 몸과 마음이 쉼을 얻는 즐거운 시간을 가질 수 있었습니다.



저녁 메뉴는 지금지금~ 황성 한우랍니다~! 우와!!!!!! 룰루랄라~~



술방울은 이렇게 던지고~ 던지고~ㅋㅋㅋ



고기 굽는 시간도 즐거워~ 앗싸~브이~V~ㅎㅎ



"우리 이쁘지요잉~^^ 기무치~참치~꿀뚜기~^^"



자~ 본격적으로 먹방을 찍어볼까요? 전투 준비!!!^^



둘째날은 한과 체험이에요~ 한과를 이렇게 버무려~



저녁식사후에는 캠프파이어~ 파이어~!!! ㅎㅎ

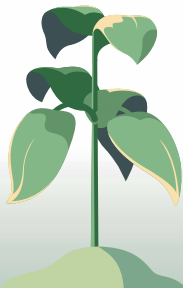


한과 완성~!!\*^^\* 집에 가져가서 또 먹을거예요~^^♡

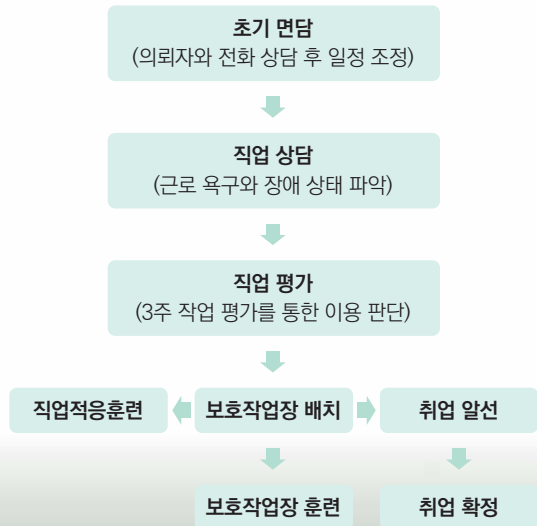




군위군에서 유일한 장애인직업재활시설인 세종보호작업장은 2011년 5월 군위를 상곡리에 개원하여 지역 사회 장애인을 대상으로 직업에 대한 경험과 사회 활동을 교육하고 있습니다. 세종보호작업장은 장애인 각자에게 내재되어 있던 잠재 능력을 찾아내어 개발하고 재활해 드림으로 장애인 스스로 자립하여 비장애인과 같은 위치에서 동등된 사회 생활을 영위하며 완전한 사회 복귀를 할 수 있도록 돕고 있습니다. 세종보호작업장은 훈련과 교육을 통한 사회적 자립을 원하시는 지역 장애인 분들의 연락을 기다립니다. ☎ 054-383-0054



### 이용자 선정 과정





스스로의 힘으로 자신의 삶을 개척하고자 애쓰는 경상북도 근로 장애인들을 격려하기 위하여 해마다 1030(“일이 없으면 삶이 없다”) 슬로건 아래에서 개최 되고 있는 ‘경상북도 장애인 직업재활의날 기념식’이 2019년에는 세종복지재단이 위치한 군위군에서 개최되었습니다.

장애인직업재활의날 기념식에서는 평소 맡은 일에 최선을 다하며 묵묵히 근로하고 있는 장애인들을 격려하기 위해 각계 각층의 기관에서 사전 추천을 받아 모범 장애인들을 시상하고 있으며, 이번 행사에서는 군위군 세종보호작업장 임식님께서 한국장애인고용공단 경북지사장상을 수여 받게 되었습니다.







&

2019년도에는 세종보호작업장에 반갑고 기쁜 소식이 있었습니다.

소식을 전해 오신 분은 세종보호작업장에서 직업 훈련을 받으시던 성지호씨입니다.

성지호씨는 세종보호작업장을 통한 직업 훈련 과정에서 자신보다 불편한 몸으로 프로그램을 수행하던 이용장애인분들과 어려운 일, 힘든 일 가리지 않고 최선을 다해 일하시는 선생님들을 만나게 되었고, 이들을 통해 큰 깨달음을 얻게 되었다고 하십니다.

깨달음을 실천으로 옮겨보겠다는 마음과 '용기를 내면 스스로 할 수 있는 일이 있을 것'이라는 다짐으로, 성지호씨는 어머니와 함께 집 인근 시장에서 장사를 시작하셨습니다.

가게를 운영하고 관리하는 것이 아직은 미숙하지만, 스스로 일어설 수 있음에 감사하며, "진짜 열심히 한번 살아보고 싶다"고 말씀하시는 성지호씨에게 세종보호작업장도 마음을 모아 응원의 메시지를 보내드립니다.

세종보호작업장은 지금도, 앞으로도, 성지호씨 곁에서 든든한 조력자가 되도록 애쓰겠습니다! 하시는 모든 과정에서 힘을 내시고, 또 힘을 내시기 바랍니다!

성지호씨 파이팅입니다!



그릇 보러 오이소





소방서·경찰서·교육청·지자체 납품



관내 사무실 납품



유명 한정식집 납품

# 2019

한국철도공사

납품일자 : 2019년 12월  
납품품목 : 사무용의자

군위보건소

납품일자 : 2019년 12월  
납품품목 : 사무용의자

군위경찰서

납품일자 : 2019년 11월  
납품품목 : 사무용의자

채미정

납품일자 : 2019년 10월  
납품품목 : 테이블 및 의자

하동군청

납품일자 : 2019년 8월  
납품품목 : 사무용의자

대구강북경찰서

납품일자 : 2019년 7월  
납품품목 : 사무용의자

성주경찰서

납품일자 : 2019년 7월  
납품품목 : 사무용의자

의성소방서

납품일자 : 2019년 6월  
납품품목 : 사무용의자

영주시청

납품일자 : 2019년 6월  
납품품목 : 사무용의자

안동영명학교

납품일자 : 2019년 3월  
납품품목 : 테이블 및 의자

군위초등학교

납품일자 : 2019년 2,6,9월  
납품품목 : 사무용의자

군위군청

납품일자 : 2019년 1월, 11월  
납품품목 : 사무용의자

이룸시스

납품일자 : 2019년 1월  
납품품목 : 사무용의자

나라컨트롤

납품일자 : 2019년 1월  
납품품목 : 사무용의자

# ( )

장애인직업재활시설 세종보호작업장은 2018년도 보건복지부에서 중증장애인생산품 생산시설로 지정받으면서 본격적으로 사무용의자와 가구를 생산·판매하기 시작했습니다.

세종은 현재 생산·판매되는 모든 가구의 부품들을 국산화함으로 국내 최고의 생산품을 만들기 위해 노력하고 있으며, '편히 기댈 수 있는 강한 의자'를 만들기 위해 최선을 다하고 있습니다. 이제부터 '의자'와 '가구'는 세종보호작업장을 기억해 주시기 바랍니다.

구매 문의 ☎ 054-383-0054

**Radius**<sup>SERIES</sup>  
ORIGINAL VERSION MESH CHAIR



**S35A**<sup>SERIES</sup>  
ECONOMIC MESH CHAIR



**S30**<sup>SERIES</sup>  
ECONOMIC MESH CHAIR



**CALYPSO**<sup>SERIES</sup>

COMFORT CHAIR



**BUSINESS**<sup>SERIES</sup>

EXECUTIVE CHAIR



**U20**<sup>SERIES</sup>

ECONOMIC CONFERENCE CHAIR



**PLUCKY**<sup>SERIES</sup>

BEAUTY OF UNDERSTATED LINE

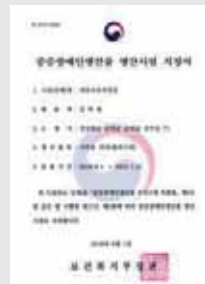




# 가



3단 오픈장 W800×D410×H1200      3단 허문장 W800×D410×H1200      3단 문문장 W800×D410×H1200





주방 방역



화장실 방역



건물 외벽 방역



사무실 방역

# 가 ( ) ~

세종보호작업장은 지역사회 발전을 위해 2019년 신규 사업으로 소독(방역)사업을 개시하였습니다. 정식으로 소독 허가를 받은 기관으로 사업장과 가정에 찾아가는 소독 서비스를 제공하게 되었습니다. 전문 방역요원이 1:1 맞춤형 서비스를 실시하여 처음부터 끝까지 방역, 소독에 관련된 모든 업무를 체계적으로 수행하여 건물 위생을 책임지고 관리합니다.

이러한 다양한 사업을 통해 장애인들의 일자리 창출하고 소득증대를 위해 노력하고 있습니다.

「감염병의 예방 및 관리에 관한 법률」과 대통령령인 동 법률 시행령, 보건복지부령인 동 법률 시행규칙에 의하여 소독 의무 대상으로 지정된 시설은 많은 연락바랍니다.





10

따뜻한 물은 몸을 따뜻하게 하는 가장 쉬운 방법이며 혈액이나 장기, 우리 몸이 가장 좋아하는 온도는 36.5도의 정상체온을 유지하는 것입니다. 몸속이 찼수록 건강과 멀어진다는 말이 있듯이 찬물을 마셔 몸 속 온도가 내려가면 장기가 정상기능을 하지 못하고 혈액순환이 제대로 되지 않는다고 합니다. 이렇듯 따뜻한 물이 건강과 밀접한 관계가 있어 효과를 알려 드리겠습니다.

**1. 혈액순환, 신경계개선**

근육과 신경이 제거능을 하려면 반드시 필요한 혈액순환을 개선시킨다. 게다가, 신경계 주변에 쌓인 지방을 분해해서 신경계를 건강하게 유지시켜준다.

**2. 답답한 코와 목에 도움이 된다.**

온수는 감기, 기침과 인후염의 자연 치료제이다. 가래(담)을 용해해서 기도를 뚫어줘서 목의 염증을 가라앉히고, 코도 뚫린다.

**3. 체중감량**

체중을 줄이고 싶다면 신진대사가 원활하게 하는 온수를 마시자. 아침에 일어나면 따뜻한 물에 레몬을 넣어 마시면 따뜻한 물은 체지방 분해에 도움이 된다.

**4. 해독**

따뜻한 물을 마시면 체온이 상승해서 땀이 나는데 이때 몸의 독소가 배출된다. 마시기 전에 레몬즙을 넣으면 최상의 효과를 볼 수 있다.

**5. 생리통 완화**

따뜻한 물의 열이 복근을 이완시켜서 생리통과 경련을 낮게 한다.

**6. 뽀루지, 여드름 예방**

따뜻한 물은 몸속을 정화시켜서 여드름을 유발하는 근본 원인을 제거한다.

**7. 모발 건강하고 생기있게**

살짝 열이 오를 정도의 따뜻한 물은 모근에 활력을 더해줘서 모발이 부드럽고 윤이 나고, 두피를 촉촉하게 해줘서 각질이나 비듬이 생기는걸 막는다. 또한, 모근에 활력이 생기면 모발이 자라는 속도가 빨라진다.

**8. 배변**

따뜻한 물을 마시면 변비를 예방 할 수 있고 장 운동 원활해져서 배변시 통증도 사라진다. 또한, 위장에 남아있던 음식 찌꺼기를 분해하고 부드럽게 만들어서, 장 내벽에 자극을 주지 않고 매끄럽게 이동시켜 준다.

**9. 소화**

식사중에 혹은 식후에 찬 물을 마시면 먹은 음식의 지방을 경화시킨다는 연구 발표가 있다. 음식을 섭취할 때 찬물을 마시면 장 내벽에 침윤 현상이 생겨서 장기적으로는 장염을 유발할 수 있다. 찬물을 뜨거운 물로 대체하면, 그런 문제는 해결된다. 게다가, 따뜻한 물이 소화에 도움이 된다.

**10. 조기노화예방**

체내 독소를 없애야 하는 이유는, 독소가 노화를 촉진 시키기 때문이다. 또한 따뜻한 물을 마시면 활성 산소로 손상된 피부 세포 재생을 도와 피부에 탄력을 더해준다.







안녕하세요? 저는 세종복지촌에서 청년복지행복도우미로 근무하고 있는 사회복지사 최윤정입니다.

결혼을 하고 육아를 하면서 점점 경력단절이 되는 저의 모습을 발견하였습니다. 그럴 때마다 일을 하고 싶다는 생각이 들고 있을 때 행안부 지역주도형 청년일자리사업인 청년복지행복도우미를 알게 되었습니다.

하지만 막상 일을 하려고 하니 어린 아이들이 ‘잘 따라와 줄까? 엄마는 찾지 않을까?’ 걱정이 되고 ‘일을 안 한지 오래 되었는데 괜찮을까? 그리고 어떤 사람들과 어떤 일을 할까?’라는 걱정으로 시작을 하게 되었습니다.

이런 두려움이 시작을 어렵게 하였지만 지금은 잘했다고 생각이 듭니다.

청년복지행복도우미로 근무한지 4개월이 되었습니다

저는 장애인에 대한 동정심과 편견을 가지고 있었습니다. 처음 이 곳을 들어설 때 모든 것이 낯설고 어리둥절했는데 하루하루 지나면서 모든 이용인 뿐만 아니라 원장님을 비롯하여 많은 선생님들이 편하게 대해주시고 웃음으로 반겨주시고 행복하게 일을 시작할 수 있도록 도와주셔서 정말 값진 시간을 보내고 있습니다. 그들의 외적인 모습이 아닌 내면의 모습이 더욱 더 순수하고 자기 자신보다 남을 더 생각하는 모습에 더 잘 적응 할 수 있었습니다.



장애인시설 이용인들에게 어떤 서비스가 필요한지 생각해보고 다양하게 접목할 수 있는 방법을 찾아 같이 생활하며 도움이 될 수 있고 그들이 더 나은 삶을 살아갈 수 있게 도와주는 손과 발 같은 사람이 되도록 하겠습니다.

사회복지사 **최윤정**





## 2

6월 27일 안동청년회의소회장배 경북 어울림 보치아 대회를 안동실내체육관에서 개최하였습니다.

이번 대회는 경북지구청년회의소에서 주최하고 경상북도 장애인 보치아연맹 경북지구청년회의소에서 주관하여 경상북도, 대구광역시, 전라북도 등에서 68개 팀이 참가하였습니다. 군위군 선수단으로 2인조 경기에 참가한 세종복지촌 보치아팀은 지난해 3인조 팀 우승에 이어 2년 연속 우승이라는 쾌거를 이루었습니다.

세종복지촌에서는 작년 4월부터 경상북도장애인체육회와 연계하여 매주 1시간씩 보치아 강습을 지원받았으며 1년 여간의 기간 동안 2개 대회 우승이라는 놀라운 성과를 기록하였습니다.

본 경기가 시작되자 많은 인원이 모인 장소라 작은 실수들이 연이어 발생하기도 하였으나 떨리는 손과 마음을 부여잡고 그동안 갈고 닦은 실력을 연신 발휘하기 위해 공 한 개, 한 개를 던질 때 마다 집중하는 모습을 보였습니다.

이번 대회를 통해 이용인들의 자존감 향상에 큰 도움이 되었으며 장애인에 대한 편견을 완화시킬 수 있는 큰 계기가 된 것 같습니다.



꿈을 향해 던져보아요~



짜잔~우리 상받았어요



같은공간 다른느낌!



수줍게 브이~



### 장애인식개선프로그램

**일정:** 3월 ~ 11월(월 1회)

**장소:** 관내 지역

**대상:** 이용인 신서 외 3명

장애에 대한 시각을 변화시켜 장애인을 사회에서 분리하지 않고 비장애인들과 함께 생활하고 자립할 수 있도록 지원하고자 천연비누를 직접 만들고 포장하여 지역사회 주민들에게 나누어주는 행사를 진행하고 있습니다. 또한 장애인식개선교육을 실시하여 지역주민들의 장애 및 장애인에 대한 인식을 개선할 수 있는 시간을 마련하고 있습니다.



### 미술활동프로그램

**일정:** 3월 ~ 11월(월 2회)

**장소:** 다빈치미술학원

**대상:** 이용인 고훈미 외 12명

창의력과 사고를 증진시키고 감정정화를 바탕으로 성취감과 만족감을 느끼게 하여 긍정적인 자아 형성을 지원하기 위하여 지역 내 미술 학원과 연계하여 다양한 주제의 미술교육(종이 찢기, 데칼코마니, 플레이콘 등)을 실시하고 있습니다.



### 지역연계프로그램

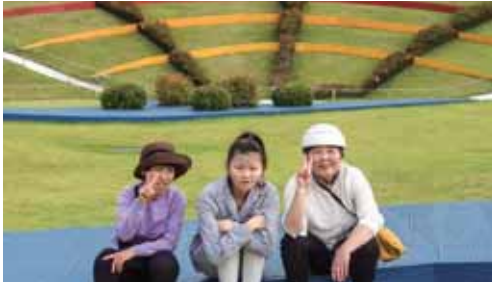
**일정:** 3월 ~ 11월(월 1회)

**장소:** 군위 삼국유사문화회관

**대상:** 이용인 박희균 외 3명

장애와 환경의 한계에 대한 도전을 스스로 극복하고 타인과 더불어 상호 의존과 지원을 바탕으로 삶을 선택하고 관리할 수 있는 기술과 원조를 확보할 수 있도록 지원하고자 지역사회와 연계하여 프로그램(라인댄스)을 진행하고 있습니다.





### 사회적응훈련프로그램

일정: 3월 ~ 11월(월1회)

장소: 전국 유명관광지

대상: 전체 이용인

장애인의 사회적응을 위해 종합적이고 체계적인 활동을 실시함으로써 비장애인 중심의 일반사회와 통합하고 변화되는 환경에서 적응할 수 있는 역량을 강화하고자 각 생활관별로 1박 2일간 유명 관광지를 견학 및 체험하였습니다.



### 여가활동프로그램

일정: 1월 ~ 12월(주1회)

장소: 세종복지촌

대상: 전체 이용인

건전한 여가활동을 통해 장애인들의 정서적, 신체적 자기 성장과 자기 계발 능력을 향상시키고 이를 바탕으로 외부와 소통하고 연계할 수 있는 능력 지원하고자 핸드벨, 탁구, 종교활동, 가요교실 등 다양한 프로그램 진행하고 있습니다.



### 직업체험프로그램

일정: 3월 ~ 11월(연 3회)

장소: 직업체험이 가능한 곳

대상: 이용인 김종환 외 3명

직업재활과정에서 나타나는 문제점을 극복하고 취업에 필요한 기초소양을 기르며 직업적 역량 강화 및 발전을 지원시키며, 직접 직업체험을 함으로써 다양하고 궁극적으로 취업을 통한 완전한 자립과 사회통합 지원을 하였습니다.



### 자립생활프로그램

일정: 3월 ~ 11월(월1회)

장소: 관내·외 지역

대상: 이용인 송남수 외 3명

자기결정의 의미를 알고 이를 행동으로 실행하는 연습을 통해 이용인들이 직면할 수 있는 상황에서 스스로 필요한 것을 요구할 수 있는 역량을 강화하고자 연 10회(요리활동, 대중교통이용) 자립생활훈련 프로그램을 실시하였습니다.



5월 7일 사단법인 경북지체장애인협회(회장 박선하)에서 주관한 2019년 경상북도 장애인종합예술제에 세종복지촌 이용인 고현미씨의 '세중에 핀 벚꽃'이라는 주제의 작품이 가작을 수상하였습니다.

올해 32회째인 이번 행사는 도내 장애인들의 예술적 관심과 잠재능력 향상은 물론, 자립과 재활의지를 도모하고 비장애인이 장애인들의 작품 관람을 통해 장애인에 대한 편견을 해소하고 지역사회 구성원으로 상호통합을 이루기 위해 실시되었습니다. 이번 대회를 통해 고현미씨는 자아실현에 한 발 더 다가가는 좋은 기회가 되었습니다.



작품명-세중에 핀 벚꽃



여기가 결승선이요~



이슨 놓지 말아요

## 삼국유사 군위의 가을을 걸으며 즐겨보아요



10월 19일 군위군에서 개최한 '제1회 군위삼국유사 전국 가족 걷기대회'를 참가하였습니다.

이번 대회에는 동호인과 지역주민 누구나 참여할 수 있도록 꾸며졌으며 우리는 5Km 코스를 완주하며 황금빛 들녘과 단풍이 들기 시작한 화산, 유서 깊은 인각사, 군위땀을 걷는 코스로 진행 되었습니다.

지역주민들에게 세종복지촌이라는 곳을 알리고 이용인들이 스포츠등 다양한 문화체험의 기회를 통해 사회적응능력을 향상 시킬 수 있는 좋은 기회가 되었습니다.





젖은 수건 준비완료



응급환자 후송 중



물대포 쏘~~악



심폐소생술 훈련 중

세종복지촌은 9월 25일 군위군 민방위담당, 군위군 의용소방대, 의성소방서 군위 119안전센터와 함께 화재 예방 및 대피훈련을 실시하였습니다.

이번 소방합동훈련은 실천과 같은 훈련과 입체적인 상황을 설정하여 전 직원과 장애인 및 관내유관기관 관계자와 함께 신속하게 대응할 수 있도록 하여 국민의 안전 확보라는 공공기관의 책임을 다하고자 마련되었으며, 전국민 화재대피 민방위 훈련과 연계하여 실시되었습니다.

특히 이날 훈련 내용은 화재 대피 및 화재진압훈련, 응급환자 구조 훈련, 심폐소생술훈련 등을 체계적으로 실시하였습니다.

이번 합동훈련을 통해 응급상황 시 관내 유관기관 및 소방서와 긴밀히 협조하여 피해를 최소화 하며 인명 구조에 최선을 다할 수 있는 계기가 된 것 같았습니다.







세종복지촌은 2019년 국고보조사업으로 LED 전구 교체 공사를 진행하였고, 사회복지 공동모금회에서 기능보강사업으로 선정되어 이용인 생활환경 개선을 위한 벽지 및 장판 교체 사업을 진행하였습니다.

또한 노후화된 전구와 전등을 LED로 교체하면서 에너지 소비 효율을 높일 뿐만 아니라 눈의 피로를 줄여주어 이용인들이 더욱 편안히 생활할 수 있게 되었습니다.

이번 시설 환경 정비로 인해 이용인들의 정서적 안정에 도움이 될 뿐만 아니라 보다 쾌적한 환경에서 생활할 수 있는 분위기가 조성되었습니다.

많은 분들의 도움으로 세종복지촌이 새 단장을 하였으며, 이로 인해 시설 내 웃음꽃이 피었습니다.



고르고 또 고르고



붙이고 또 붙이고



화창한 햇살 받으며



등근 LED가 떴습니다~





세종복지촌

안녕하세요? 자기소개 부탁드립니다.

강다나



안녕하세요? 저는 효령고등학교 자원 봉사단 '나도람' 회장 강다나라고 합니다. 제가 이용인들과 함께 하면서 배우고 있는 부분이 많은데 이렇게 인터뷰를 요청해주셔서 감사한 마음입니다.



세종복지촌

세종복지촌에 봉사활동을 하면서 기억에 남는 일이 있다면 무엇일까요?

강다나



제가 개인적인 일로 인해 오지 못했을 때 이용인 한 분이 저를 기억해주시고, 보고 싶다는 말을 다른 친구를 통해 들었을 때 누군가에게 내 활동이 의지가 되고 있다는 것에 부딪힘을 느끼게 되었습니다.



세종복지촌

장애인시설에서 봉사활동을 통해 생긴 변화가 있나요? 활동 전, 후로 달라진 점이 있으면 말씀해주세요.

강다나



처음에는 봉사활동 시간을 채우기 위해 혼자서 봉사활동을 시작하게 되었지만, 봉사를 다니다 보니 복지분야에 관심이 생기기 시작했습니다. 더불어 선생님들도 저희가 무의미하게 시간을 보내지 않도록 다양한 활동을 기획하여 주시는 모습이 제가 봉사활동을 함에 있어 부딪힘을 느꼈습니다.



세종복지촌

마지막으로 하고 싶은 말씀이 있다면 해주세요.

강다나



세종복지촌은 저에게 봉사는 해야 하는 것이 아닌 하고 싶은 것으로 만들어 준 곳이며, 진로를 고민하는 시기에 사회복지사라는 꿈을 찾게 해주는 곳입니다. 장애인에 대한 편견과 부정적인 인식을 버리고 한걸음 다가가 좋은 추억을 많이 만들어 갔으면 좋겠습니다.



세종복지촌

반갑습니다. 우선 간단하게 자기소개 부탁드립니다.

김상정



안녕하세요. 저는 요식업에 종사하고 있는 김상정입니다.



세종복지촌

후원을 시작하게 된 계기가 무엇인가요?

김상정



평소에 후원에 관심이 있었으나 막상 실천을 옮기지 못하고 있었는데 지인의 추천으로 사회복지시설을 알게 되었습니다. 비록 작은 금액이지만 도움이 되었으면 하는 마음에 후원을 시작하게 되었습니다.



세종복지촌

후원을 하시면서 느낀점이 있으면 말씀해주세요.

김상정



정기적으로 일정 부분의 금액을 후원함으로써 누군가를 도와준다는 마음에서 자신에게 뿌듯함을 느끼게 되었습니다.

그리고 시설 측에서 후원금 사용 방향에 대해서 소식지 및 감사 편지 등으로 알려주어 나눔의 기쁨을 느낄 수 있는 계기가 되었습니다.



세종복지촌

후원을 하고 난 뒤 장애인을 바라보는 인식의 변화가 있나요?

김상정



초기에는 장애인은 어떠한 일도 할 수 없고, 도움을 받는 사람이라는 고정관념에 사로잡혀 있었습니다. 하지만 지금은 사회에서 경증 장애인을 많이 접함에 따라 비장애인인과 장애인이 함께 살아갈 수 있다는 있다는 생각이 많아지게 되었습니다.



세종복지촌

마지막으로 한 말씀 부탁드립니다.

김상정



장애인이 비장애인과 다르지 않다는 것을 느끼게 되었고 주위에 많은 분들이 후원을 통해 나눔의 기쁨을 함께 누릴 수 있는 세상이 왔으면 좋겠습니다.



♥ **물품 후원**

군위\*인복지센터

♥ **금품 후원**

강\*훈, 국\*은행상주지점, 군위\*협, 군위\*로교회, 권\*남, 권\*우, 김\*훈, 김\*훈, 김\*영, 김\*희, 김\*우, 김\*섭, 김\*애, 김\*완, 김\*호, 김\*숙, 김\*식, 김\*천, 김\*철, 김\*선, 김\*란, 김\*경, 김\*숙, 김\*주, 김\*정, 노\*엽, 박\*태, 박\*욱, 박\*운, 박\*관, 박\*진, 박\*배, 박\*열, 박\*호, 배\*한, 배\*혜, 서\*경, 서\*순, 신\*연, 심\*섭, 영농조합법인 우\*랑, 이\*향, 이\*경, 이\*두, 이\*규, 이\*대, 이\*재, 이\*나, 이\*배, 이\*찬, 이\*화, 이\*순, 이\*석, 이\*정, 이\*선, 임\*배, 장\*희, 장\*숙, 장\*웅, 장\*현, 전\*준, 정\*주, 조\*호, (주)나라\*퍼스, (주)무\*개토건, 지\*호, 최\*경, 최\*경, 최\*성, 한\*한, 허\*중, 현\*자동차군위점, 황\*주, 황\*연, 경\*사회복지공동모금회

♥ **후원금 내역**

(2019. 1. ~ 12.)

세입	지정	5,000,000원
	비지정(이월금 포함)	29,996,060원
합 계		34,996,060원

세출	직접비	20,386,770원
	간접비	0원
합 계		20,386,770원

&

♥ **물품 후원**

군위\*청, 군위우\*국, 기\*자동차, 뉴라\*프, 김\*정, 세종복지\*단, 우\*랑, 군위\*마을금고, 아\*흙, 군위\*로교회

♥ **금품 후원**

김\*호, 권\*남, 한\*주, 최\*분, 이\*화, 권\*민, 김\*정, 이\*암, 문\*경, 이\*현, 황\*웅, 이\*훈, 김\*태, 이\*태, 흥\*희, 박\*하, 김\*수, 강\*안, 김\*희, 서\*경, 지\*옥, 박\*준, 강\*영, 배\*숙, 김\*애, 권\*현, 전\*식, 김\*섭, 이\*영, 허\*중, 김\*우, 김\*선, 김\*영, 최\*성

♥ **후원금 내역**

(2019. 1. ~ 12.)

세입	지정	180,000원
	비지정(이월금 포함)	10,046,754원
합 계		10,226,754원

세출	직접비	5,306,720원
	간접비	0원
합 계		5,306,720원

♥ **개인 자원봉사자**

홍\*석, 배\*재, 배\*혜, 박\*순, 안\*훈, 김\*연, 노\*열, 신\*섭, 한\*훈, 김\*원, 유\*민, 김\*근, 전\*희, 황\*철, 권\*연

♥ **단체 자원봉사자**

경상북도청소년남자\*터, 군위우\*국 행복나눔봉사단

&