

2009. 가을호

발행인 조항임 / 기획·편집 김기현 / 발행처 둔산종합사회복지관 / www.dswelfare.or.kr
주소 대전광역시 서구 둔산3동 1812(우 302-120) 전화 042-482-2032 / 전송 042-482-3995

가을노래

가을엔 물이 되고 싶어요
소리를 내면 비어 오는
사랑한다는 말을
흐르며 속삭이는 물이 되고 싶어요

가을엔 바람이고 싶어요
서걱이는 풀잎의 이마를 쓰다듬다
갈갈대는 꽃 웃음에 취해도 보는
연한 바람으로 살고 싶어요

가을엔 풀벌레이고 싶어요
별빛을 등에 업고
푸른 목청 뽑아 노래하는
숨은 풀벌레로 살고 싶어요

가을엔 감이 되고 싶어요
가지 끝에 매달린 그리움 익혀
당신의 것으로 바쳐 드리는
불을 먹은 감이 되고 싶어요

- 이해인 "사계절의 기도" 中 -

통권 39 호

CONTENTS

2009 Autumn

| 함께 나누는 글 |



자 유

임 봉 레 작

새벽은 멀었는데
햇불은 꺼지고
자유로운 영혼들
눈물이 마르면
별이 다시 뜨려는가
태양이 다시 뜨려는가

젖은 어둠에 있는
자유는
찬란한 태양을 품고도
장중한 어둠으로 있네



- 02 함께 나누는 글
- 03 사회복지칼럼
- 04~5 복지관 신규 사업안내
2009년 사회문화예술교육
(흥겨운 우리마당, 경로당활성화사업)
- 06~7 2009년 희망둔산캠페인
협담이 주는 상처
- 08 실습소감문
2009년 하계 실습생 '서수경'
- 09~11 복지관 이모저모
7월~9월 각 사업별 행사사진
- 12 자원봉사자 수기
충남고등학교 '조홍신'
- 13 사랑나눔미
자원봉사자 명단(2009. 7~9)
- 14 희망나눔미
후원자명단(2009. 7~9) : 기금 · 결연 후원자
- 15 알아두면 웰빙이다 / 짧은 글, 긴 여운
장애아동 '무지개교실' 아동모집
- 16 장애인 정보화교실 수강생 모집
복지관 찾아오시는 길



로고설명 : 지역주민과 복지관이 하나 되어 자연스럽게 어우러지는 모습을 형상화 하였으며, 지역의 어려운 이웃과 복지관의 좋은 만남으로 꿈과 희망을 함께 키워 나가는 의미를 담고 있습니다.

칼라설명 : • 블루 - 진취, 변화의 강한 의지
• 오렌지 - 지역사회의 선도적인 역할
• 그린 - 평화, 나눔
• 그레이 - 화합, 어우러짐

| 사회복지칼럼 |



외환은행나눔재단 상근이사
권택명

더불어 함께 사는 따뜻한 사회를 만들기 위하여



한 사회의 성숙도나 선진화 정도를 파악하는 방법으로 여러 가지가 있을 수 있겠지만, 시민 사회의 불우이웃에 대한 '나눔'과 '섬김'의 의식이나 그 정도를 살피는 것은 매우 유용한 척도가 될 수 있을 것이다.

그런 뜻에서 보자면, 근래 우리 사회의 사회 복지에 대한 수준도 과거에 비해 많이 높아진 것으로 생각된다. 외환은행나눔재단의 설립과 지금까지의 다양한 활동도 그 좋은 일례가 될 것이다.

외환은행나눔재단은, 2005년 12월 국내 은행계에서는 처음으로 설립된 자선공익재단이다.

그 전부터 한두 은행의 장학재단이나 문화재단이 있었지만, 사회복지 전반을 아우르는 자선공익재단은 외환은행나눔재단이 처음이라고 할 수 있다. 그 후 다른 은행에서도 규모가 큰 장학재단을 비롯하여 사회복지 전반을 목적으로 하는 5, 6개의 은행 설립 재단이 잇달아 출범하게 되었다.

은행을 포함한 기업의 사회공헌활동은 그 전부터 지속되어온 것이지만, 은행의 경우 재단을 통한 사회공헌활동의 시작은, 보다 체계적·계획적이고 지속적·장기적 사회공헌활동이 가능해진다는 측면에서, 진일보한 것으로 평가할 수 있다.

외환은행나눔재단이 전국에 산재하고 있는 점포망을 연계하여, 각 지역의 다양한 사회복지 수요에 대응하는 것도, 재단이 설립된 이후 더욱 활성화되고 있다. 대전 충청 지역의 모범 복지기관인 둔산종합사회복지관과 연대하여, 지속적으로 '김장 나누기' 사업을 진행하고 있는 것 역시, 지역사회와 연합하여 진행하는 매우 바람직한 복지사업이며, 은행 측면에서 보면 효율적인 사회공헌활동이라고 할 것이다.

앞으로도 이와 같은 지역 사회의 모범적인 복지기관의 연대하여, 외환은행의 이웃사랑 실천 정신을 뿌리내리고, 재단을 설립한 목적이 달성되도록 노력해갈 생각이다.

그 동안 좋은 사업에 동역하게 해주신 둔산종합사회복지관의 김기현 팀장을 비롯한 관계자 여러분께 감사의 말씀을 전하며, 앞으로도 더불어 함께 사는 따뜻한 사회를 만드는 데 좋은 파트너 관계가 지속되기를 기대한다.

복지관 신규 사업안내

교육문화신규사업



교육감 지정

대전평생학습관 사업

1. 사업명 : 경로당 활성화 사업

2. 사업목적

- * 다양한 교육 프로그램을 통한 사회적응능력 향상
- * 건전한 여가활동 프로그램 제공을 통한 경로당 기능강화와 노후생활의 활력 증진
- * 평생교육을 통해 소외되어 가는 어르신들의 만남의 장을 제공

3. 사업개요

- 사업명 : 삼천지역 경로당활성화 사업
- 사업기간 : 2009년 3월2일~12월31일
- 경로당 대표자 면담 : 2009년 2월 중
- 강사모집 및 강사계약 : 2009년 2월 중
- 장 소 : 삼천지역 경로당 5곳
(보라 1단지, 한신, 가람, 라이프, 신동아 경로당)
- 대 상 : 삼천지역 10개 경로당 어르신
- 사업내용 : 건강체조, 노래교실, 원예치료, 웰빙건강강좌, 만족도 조사
- 사업비 : ₩5,500,000

4. 기대효과

- * 다양한 홍보를 통하여 어르신들의 적극적인 참여를 유도할 수 있다.
- * 프로그램 참여를 통하여 자존감이 향상된다.
- * 어르신들의 신체건강 유지를 통해 정서적 안정을 제공할 수 있다.
- * 자신감 향상과 활기찬 여가 생활을 영위할 수 있다.

2009 사회문화예술교육

지방자치단체 협력 - 지원사업

1. 사업명 : 흥겨운 우리마당

2. 사업목적

60세 이상 어르신들의 욕구에 부합하는 우리춤 체조와 우리 가락을 교육함으로써 전통문화예술을 습득하고 건강한 노후생활을 할 수 있도록 하며 저소득층 방과후 아이들에게 전수함으로써 우리춤, 우리가락을 배울 수 있는 기회를 제공한다.

3. 사업개요

- 사업기간 : 4월 ~ 11월
- 사업지역 : 대전광역시 서구
- 사업내용
 - 교육대상 : 60세 이상 어르신
 - 교육인원 : 35명
 - 교육장소 : 3층 강당, 보라아파트 2단지 경로당
 - 교육내용 : 우리춤 체조, 우리가락(사물놀이)
- 총사업비 : ₩10,000,000

4. 기대효과

- * 60세 이상의 어르신들이 우리춤 체조를 배워 우리의 멋과 춤을 익히고 신체적인 건강증진을 향상한다.
- * 60세 이상의 어르신들이 우리가락을 배워 우리의 소리를 익히고 활기찬 노후생활을 즐긴다.
- * 배움을 활용해 저소득층 방과후 아이들에게 전수함으로써 배움의 기회를 제공한다.
- * 우리춤, 우리가락 발표회를 통해 지역 주민들에게 문화예술을 체험할 수 있는 기회를 제공한다.

흥겨운 우리마당 ▼



▼ 경로당 활성화



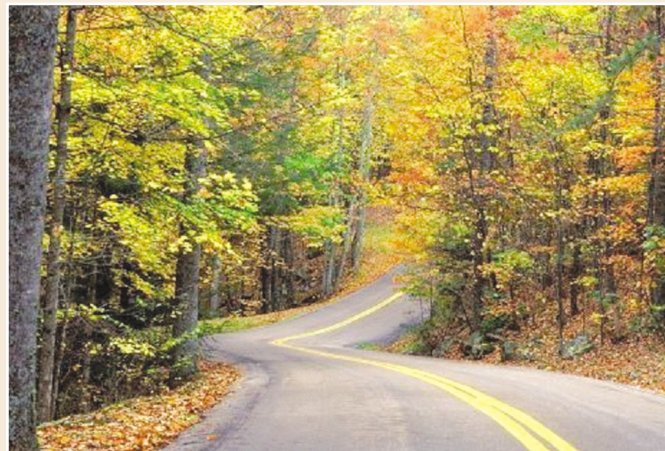
2009년 신규사업안내
문화체육관광부

2009년 희망둔산캠페인
힘답이 주는 상처



“
힘답이 주는 상처

어느날 한 청년이
무척 화가 난 표정으로 돌아와
화단에 물을 주고 있는
아버지에게 다가왔다.



“아버지!
정말 나쁘고 어리석은 녀석이 있어요.
그게 누구지 아세요?”
그러자
아버지가 아들의 말을 막았다.



“잠깐.
네가 이야기하려는 내용을
세 가지 [체]에 걸러보았느냐?”
어리둥절해진 아들이 되물었다.
“세 가지 [체]라니요?”

“아들아 네가 하려는 이야기가
모두 진실이라는 증거가 있느냐?”
아들은 머뭇거리며 대답했다.
“글쎄요,
저도 전해 들었을 뿐인데요”

2009년 희망둔산캠페인
힘답이 주는 상처



“그렇다면 두 번째
선(善)이라는 [체]에 걸러보아라.
그 이야기가 진실한 것이 아니라면
최소한 선한 것이냐?”
“글쎄요,
오히려 그 반대에 가까운 것 같은데요.”



“그러면 세 번째로
너의 이야기가 꼭 필요한 것이냐?”
아버지의 물음에 아들은
기어 들어가는 목소리로 답했다.
“꼭 필요한 것은 아니지만.....”

그러자 아버지는
환하게 웃으며 말했다.
“네가 이야기하려는 내용이
진실한 것도, 선한 것도,
꼭 필요한 것도 아니면
그만 잊어버려라.”

- 탈무드 中 에서



“남에게 받은 상처는 모래에 새기고,
남에게 받은 은혜는 대리석에 새기라” 는
말이 있습니다.
아름다운 말로 사랑과 희망을 전하는
둔산가족이 되시길 소망합니다.

실습소감문

With ♥ Dunsan

사회복지 현장실습을 마치며~



한남대학교 일반대학원
사회복지학과 서 수 경

어느덧 한 달의 실습시간이 종결되면서 4주간의 시간들이 주마등처럼 스쳐지나가는 시간들은 처음 생각했던 시간보다 너무나 빠르게 지나갔다.

그동안 매일 작성했던 실습일지, 과제처럼 하나씩 작성했던 통합교육 프

로그램 계획서, 사례관리, 인테이크 등을 통해 공문서에 대한 작성이라든지 행정적인 면에서도 모든 것이 새로운 경험이었다.

공문서 작성은 행정기관 내부 또는 상호간 조직체의 목적을 달성하기 위한 업무활동과정으로 의사소통의 한 방법이 되며 관련 기관의 연계성을 유지해야 한다는 사실도 배웠다. 여러 가지 교육을 통해 사회복지이론에 대한 지식을 쌓을 수 있었다.

사회복지 프로그램 작성과 지역사회자원 개발 및 활용 능력에 대한 실습내용이 있었는데 전반적인 이해가 부족해서 어려움이 있었다.

또한 현장 체험을 해본 가족복지사업은 이해와 응용이 되었지만 시간이 부족해 해보지 못한 분야도 경험해 보았으

면 하는 아쉬움이 남는다. 또한 대인관계에 대한 유연성도 습득했다.

복지관과 관계된 사람들과 함께 한 달의 시간을 보낸 실습생들, 각 사업별 담당 사회복지사들과도 어려움 없는 관계를 형성했다. 하지만 클라이언트와 라포를 형성하고 이론을 응용하는 방법은 아직도 어려운 일이라고 느껴진다. 상담 능력을 높이고 스스로 개발하는 것에 대한 기술은 앞으로 풀어가야할 과제임을 느꼈다.

또한 실습이 끝나고 다시 학교로 돌아가면 이제 논문을 준비해야 할 시기이다. 이번 실습으로 앞으로의 사회복지 방향과 사회복지에의 희망을 보았으며, 생각해 볼 꺼리도 생겼다.

이를 좀 더 학문적으로 발전시켜 논문의 주제로도 발전시킬 수 있도록 이후의 노력도 할 것이다.



가족복지사업

- ① 방과후 - 송마체험
- ② 가사도우미간담회
- ③ 청소년학교적응력향상 프로그램
- ④ 멘토링사업-도자기체험
- ⑤ 멘토링사업-자존감강화프로그램
- ⑥ 멘토링사업-1박2일캠프
- ⑦ 멘토링사업-웃음치료프로그램



- ① 경로식당
- ② 식사배달서비스
- ③ 후원물품지원
- ④ 건강교육(신종 인플루엔자 예방)

지역사회보호사업



재가복지사업

- ① 가사서비스
- ② '사랑의 손자녀' 결연사업
- ③ '사랑의 손자녀' 결연사업
- ④ 이미용서비스
- ⑤ 자원봉사자간담회



복지관 이모저모

7월~9월 각 사업별 행사사진



지역사회조직사업

- ① 제3차정기운영위원회
- ② 둔산자원봉사단 월례회
- ③ 2009년 자원봉사자 보수교육
- ④ 2009년 둔산가족 한가위잔치

교육문화사업

- ① 기체조 및 건강체조
- ② 안마서비스
- ③ 우리춤체조
- ④ 원예치료
- ⑤ 한글교실
- ⑥ 청소년농촌자원봉사체험



이동목욕서비스센터

- ① 서비스대상자 상담
- ② 목욕서비스
- ③ 재가서비스
- ④ 건강체크
- ⑤ 자원봉사자 간담회



복지관 이모저모

7월~9월 각 사업별 행사사진



둔산노인복지센터

- ① 백화점체험-뮤지컬공연
- ② 이마용-이수자헤어옴니
- ③ 인지활동-퍼즐맞추기
- ④ 종이접기-매미접어서꾸미기
- ⑤ 치료레크레이션-노래교실
- ⑥ 피부관리 ⑦ 예능활동-서예



장애아동 방과후교실

- ① 장애아동건강교실 - 물놀이 체험
- ② 적응훈련 - 뮤지컬 관람
- ③ 장애아동건강교실 - 야구 관람
- ④ 1일캠프 - 한국민속촌 관람



| 자원봉사수기 |



가을 들녘처럼 채워지는 곶하기 봉사

충남고등학교 2학년 13반 / 조 홍 신

‘무엇인가 시작해야 할 텐데..’ 시작할 방법을 모르던 나는 고등학교에 입학하면서 샤프론을 알게 되어 가입하였다. 첫 봉사활동이 독거노인 결연이었다. 초, 중학교 때 복지 시설을 방문해서 물품 전달, 청소 등을 하긴 했지만 결연은 처음이라 막연한 긴장감과 두려움이 있었다.

‘방문을 해서 말벗을 통한 정서지원이 정말 도움이 되는 일일까? 물질적 지원이 더 의미 있고, 좋아하시지는 않을까?’

벨을 누르자 아픈 다리 땀에 한참 만에 문을 여신 결연할머니와의 인연이 시작되었다.

반가운 얼굴로 맞이해 주신 할머니와 이 년째 이어 가고 있다. 퇴행성 관절염으로 고생하는 할머니는 활동을 잘못하셔서 나의 방문을 좋아 하신다. 관절염을 앓다보면 외로움에서 우울증이 동반한다고 읽은 적이 있다. 나는 할머니께 꼭 경로당에 나가셔서 동네 분들과 같이 대화하고 식사하고 오시라고 했다 처음엔 어색했지만 찾아 뵈수록 좀 더 친근해졌다. 어느 날 가까운 곳에 친척 조카가 살긴 하는데 내가 어려워서 놀러오라고 못해 부담 느낄까 봐서 얼굴만 보면 되는데 사람 사는 집에 사람이 와야 즐겁지, 하시면서 쓸쓸해 하셨다. 그때 나는 할머니와 소통된다는 느낌이 들었다. 물론 똑같은 않지만 나 역시 신학기 때 학급 친구들이 바뀌면 한 동안 어색함에 외로움을 느끼지 않던가! 사람과 사람과 교류하며 대화를 통해 이해받고 이해하며 사는 것이 행복하다는 생각이 들었다

작년 여름 장마철에 방문하고 돌아 오려고 현관 문을 여니 물바다였다 배수구가 막혀 빗물이 차오르고 있었다. 배수구 바로 옆이 할머니 집이었다 경비실에 연락하고 빗자루로 물을 밖으로 쓸었다. 기

사님들이 오서 한참 만에 배수구를 뚫으셨다. 그때 나오지 않았으면 집으로 물이 들어오기 직전이었다. 나는 큰일이나 해낸 듯 기분이 좋았다.

대청호 나들이때 휠체어를 속력을 내서 썰렁 밀어들이니 활짝 웃으셨다. 전시물을 보니 옛 생각에 전쟁 때 피난한 얘기 어렵게 사신 얘기를 하셨다 할머니와 대화 속에서, 나는 가난이 개인의 잘못이나 노력의 부족 무능력이 아니라 일부는 사회의 구조에서 어쩔 수 없이 생겨 사회모두가 책임져야 할 부분이 있다는 생각이 들었다.

어느 날은 가로수에서 애써 주워온 은행 뽕은 것을 먹고 가라며 나눠 주셨다. 굵고 주름진 할머니의 손에서 작은 것도 나눠주시는 베품과 절약과 사랑을 보았다.

올해부터할머니는 둔산 사회 복지관 교육 프로그램을 통해 치매예방뿐 아니라 할머니의 삶을 풍성하게 만들고 있다. 그냥 사는 게 아니라 잘살고 의미 있는 하루하루를 보내시는 것 같다.시간표를 보면 복지사님들이 얼마나 심사숙고해서 다양한 활동을 했는지 알 수 있다..우리나라의 복지가 몇 년 전부터는 정말 많이 발전하고 자리 잡아서 물질적 복지 뿐만아니라 정신적 복지 부분 까지 함께 걸어가고 있다는 생각이 들었다. 나도 요새는 대화도 나누고 함께 웃놀이를 하며 게임을 통해 더욱더 할머니와 친밀감을 쌓고 있다. 벌써 다음 번 웃놀이의 승자가 궁금해진다.

나에게 할머니와의 결연은 나눔의 봉사가 아니라 가을녘 들녘의 곡식이 영글어 가듯 한뼘한 뼘 벼 때 마다 할머니의 말씀으로 점점 곱해지는 곶하기 봉사이다. 할머니가 계속 건강한 몸으로 건강한 삶을 사시길 진심으로 기원한다.

사랑나누미 – 자원봉사자 명단 (7월 – 9월)

♥ 가족복지

방과후아동보호교실

이향현, 성수연, 김명신, 진용윤, 이선화, 유신진, 장세은, 이재덕, 엄수진, 이수연, 최지원

청소년열린교실

김도원, 최성언, 송재현, 서우림, 김은지, 최진호, 윤보미, 김다은, 조인영, 김동규, 이자연, 김지희

수호천사 멘토링

한만성, 홍정민, 김상미, 이진희, 이지혜, 김현미, 김다현, 박정란, 김준수, 김형렬, 김홍근, 서아람, 방희두, 김철곤, 문선희, 장신애, 김태완, 우현숙

♥ 지역사회조직

이애영, 김혜수, 김희숙, 신영숙, 유영선, 정정환, 주영심, 한기복, 신화자, 안홍수

♥ 교육문화

김영수, 곽우희, 문영삼, 이창록, 진용윤

♥ 지역사회보호

식사배달

대학생봉사자 : 민경도, 김민경, 강민호
병무청 : 김길수, 김인환, 유윤자, 유병호, 김용진, 박선하, 이재영, 박용균, 김상현, 박현숙, 임선자, 김종창, 오재덕, 김종철

중소기업청 : 오성재, 이상호, 이세형, 안태용, 이지훈, 임동우, 김현희, 방성을, 송승현, 오성진, 김영철, 이상철, 한은영, 박이방, 이종만, 임호순, 한성원, 최준영, 김종관, 우인수, 유병호, 김소연, 최정호, 정태규, 서정언, 이정희, 정익채, 곽성석, 김종길, 조태희, 배현영, 한상분, 신재경, 정상용

SKT : 박건규, 강현춘, 권태중, 이승화, 박세남, 이석명, 신영민, 김현주, 김대수

탄방동성당 : 박성혜, 김수연

둔산동성당 : 윤옥란, 하정숙, 이병덕, 장명춘, 임차윤, 박희운, 이혜정, 조경애, 김선화, 장영순, 권순원, 현은숙, 박정순, 정인영, 이영애, 양희수, 김연두, 이영화, 김미옥, 이전자, 장영순, 김옥춘, 유영신, 하계임, 박병희
한나라당 : 손혜미, 김연희, 최서연, 정수미, 정찬희

경로식당

일반 : 최유수, 홍영희, 이득자, 최영순, 신기숙, 배숙이, 한순자, 김선자, 이혜숙, 유영선, 신기숙, 황인지, 고지윤, 김종숙, 이애영, 김순이, 김선희, 심 미, 김선희
적십자월령 : 김혜영, 이재현, 손도선, 안홍숙, 오효석, 김영옥, 최혜경, 오효석

적십자도마 : 김승철, 이석자, 남영란, 이휘원, 발필자, 정정숙, 송임순, 홍완선, 채종남, 채종식, 손옥환, 신영숙, 김영옥, 채종식, 임옥임, 오춘자, 김영복, 이정희

적십자정림 : 송의식, 오미옥

재향군인회 : 이효만, 김영란, 김혜수, 김복순, 김정순, 김용희, 김순희, 임혜진, 김동희, 김지희, 장봉이, 윤옥희, 유윤희, 박필자, 백승선, 안영자, 김희숙, 홍전기

참사랑 : 임영순, 이준연, 오복례, 정점한, 오정환, 이재윤, 강소순, 김광자

♥ 재가복지봉사센터

가사서비스

한라공조(주), 최영섭, 염동훈, 김영익, 정병홍, 변춘석, 이성만, 최병만, 윤용희, 김남근, 김정호, 이충기, 최영민, 김민구, 김태호, 최준근, 허용식, 민규성, 공승현, 채정현, 임동선, 이승철, 이지원, 홍석민, 김남수, 배순호, 김영상, 신아름, 이효정, 김재석, 조규봉, 황병훈, 추명기, 김대우, 오석진, 이규현, 이계완, 이계선, 이종명, 김철균, 김호연, 박영호, 박정민, 성호석, 허 엽, 강기득, 김현호, 김용진, 이계완, 임창규, 전민수, 권기열, 이한복, 홍운표, 박용진, 이강용, 유동현, 김영호, 정재운, 전동재, 이승근, 김정희, 김지수, 노영완, 박영곤, 박성용, 전영옥, 이정규, 한선영, 강정식, 최영주, 박노천, 박성훈, 박지광, 전영연, 오정석, 현친홍, 김성환, 변군자, 윤대중, 이창호, 신준영, 이상철, 김주영, 정영송, 최상태, 한승민, 고광수, 박세열, 이광희, 박선용, 나은균, 박준희, 윤상백, 진영호, 이진우, 민광식, 이중찬, 백재호, 서영진, 김현근, 김철성, 김진경, 박성희, 서용석, 홍영진, 홍찬우, 한홍규, 한지훈

정서서비스

충남고 학생 & 학부모(총192명)

♥ 이동목욕서비스센터

김현정, 강태평, 김민선, 박정란, 안호세, 전미자, 황양배

♥ 장애아동주간보호센터

이규영, 이은미, 이영경, 오민영, 박은선, 박민정

♥ 둔산노인복지센터

고경숙, 김기출, 김영범, 김은옥, 강진길, 도정순, 소미자, 서영희, 민현옥, 유길자, 윤미순, 윤영숙, 윤미숙, 이두길, 이현미, 이훈래, 이수자혜어웁니, 이순자, 이옥선, 이연숙, 어옥순, 오애란, 유예지, 조정선, 정춘자, 홍은하, 홍성옥, 웨미리사우나

※ 이번호에 누락되신 분은 연락주시면 다음호에 기재하겠습니다.

※ 자원봉사관련문의 : 김기현 복지1팀장(T. 482-2032)

희망나눔미 - 후원자 명단 (7월 - 9월)

♥ CMS 후원자

(주)현대애드맥 삼천
강경주 강계수 강규하 강난숙 강명희
강민경 강선영 강소심 강윤희 강은옥
강은정 강익진(박순례) 강정순 강진산
강현구 강호섭 경기수 고내봉
고등검찰청 고성학 고연석 고옥주
고은경 공영숙 광병전 광신엽 광영미
곽효경 구미희 권기중 권남남 권선희
권주영 권진희 권혁환 금은주 길경덕
길경자 김강진 김경관 김경희 김광열
김광진 김 구 김국진 김기론 김기숙
김남수 김남준 김다솜 김덕화 김도연
김동인 김동철 김동희 김두섭 김명화
김미숙 김미영 김미정(양찬영) 김민영
김배열 김병고 김병영 김상현 김석정
김선례 김선미 김선자 김선희 김성국
김성민 김성신 김성태 김성희 김세기
김세애 김송애 김수현 김순의 김순일
김순임 김알지 김애란 김영철 김영철
김용제 김용준 김용준 김용찬 김용철
김우순 김원구 김원옥 김윤중 김윤희
김은미 김은자 김을식 김인기 김인영
김재홍 김재희 김정숙 김정아 김정일
김정호 김중권 김중숙 김중옥 김중찬
김중철 김중희 김주환 김준현 김지연
김지은 김지호 김진선 김진태 김창관
김창근 김창섭 김창순 김준영 김태근
김태우 김태형(김자연) 김필순 김필태
김한택 김현성 김현자 김혜련 김혜순
김호민 김홍근 김희숙 김희중 나영희
나혜정 나혜진 남길호 남미현 남세현
남유진 노명숙 노봉숙 노영덕 노옥선
노용숙 노재원 노혜연 대한라이온스
노은영 둔원라이온스 류순희 류재춘
류혜영 문기명 문병택 문정자 문종진
민갑순 민미경 민선화 민태자 민혜정
민혜정 박경숙 박계현 박근혜 박근희
박기숙 박기정 박동엽 박동주 박명숙
박미옥 박미진 박민기 박병곤 박병선
박복자 박상미 박상숙 박상진 박상희
박성배 박성분 박순자 박순진 박승규
박승옥 박승진 박영구 박영규 박영숙
박윤정 박윤주 박은배 박은희 박인에
박정구 박정순 박정혜 박종각 박종성
박종인 박주선 박진선 박 현 박형권
박홍규 박희숙 배계순 배나주 배명자
배미선 배범순 배순희 배완식 배왕기

백수진 백중기 백호순 범호개발
변기성 변미란 변예섭 변우정 변우희
변창섭 사덕환 산림청(푸른임회)
서광현 서동설 서두석 서두석 서순정
서원숙 서인원 서정규 성대순 성득경
성봉준 성재순 성정숙 성주미 성진희
손원균 송미호 송병조 송복순 송성현
송옥희 송용철 송인림 송재안 송재학
송중수 송진원 송태인 송홍순 신동혁
신상구 신여정 신은미 신인식 신재열
신헌택 심 미 심선보 심은수 심정희
심희섭 이상상사 안병은 안연숙 안육환
안정선 안정순 안치현 안혜란 양두규
양상희 양승관 양인규 양인동 양정렬
연규영 오명주 오병배 오선미 오애란
오우식 오원혜 오인자 오중수 오현숙
우리건축사무소 우윤선 원준일
원한희 유경보 유길자 유명희 유미경
유복순(이정희) 유석중 유숙희 유승건
유운상 유은경 유지순 유지형 유홍균
육정일 윤경숙 윤근모 윤상철 윤성중
윤시수 윤재철 윤정미 윤지연 윤 진
윤춘자 윤충원 윤태봉 윤형진 윤혜령
이경애 이광연 이규성 이기우 이기화
이대현 이덕호 이두영 이만형 이명은
이명희 이미숙 이미영 이미희 이민주
이민표 이민표 이병옥 이병주 이병환
이상기 이상목 이상옥(장현옥) 이상옥
이상의 이상진 이상철 이서관 이석근
이석진 이선경 이선영 이선화 이선희
이상옥 이성현 이숙희 이순동 이순임
이순화 이스미 이애숙 이양재 이영로
이영순 이영식 이영웅 이옥남 이옥희
이용희 이원배 이원배 이유익 이윤정
이윤정(김연우) 이 은 이은경 이은배
이은상 이은선 이은실 이은희 이재민
이정균 이정명 이정열 이정옥 이정임
이정필 이종수 이종옥 이종환 이주석
이중재 이진숙 이진우 이철현 이최희
이춘화 이충건 이택호 이향숙 이해정
(이종태) 이호근 이홍석 이훈 인미정
인영환 임명혁 임미덕 임상수 임성철
임옥경 임재형 임정희 임창래 임향옥
임향옥 임향자 임현균 임혜정 장기섭
(민정석) 장봉희 장성혜 장완수 장인석
장준환 장중철 장혜영 전민영 전상옥
전재완 전정수 전중을 정계남 정구환
정금분 정금희 정방재 정병준 정세영
정세희 정수영 정수환 정연권 정연자

정영봉 정운숙 정윤식 정은영 정이순
정인자 정일광 정일용 정임순 정재숙
정재준 정종우 정중영 정진철 정진호
정한옥 정한천 정현석 정혜숙 정효선
조경아 조도환 조선희 조수희 조 옥
조은숙 조은정 조의상 조인숙 조인철
조재신 조재현 조정숙 조정환 조항임
조해규 조혜란 주광석 주영숙 진미혜
진병학 진승현 채동환 최대중 최명이
최문강 최병옥 최병진 최병철 최순이
최순자 최영란 최영실 최영우 최을순
최장희 최재학 최재훈 최정곤 최정균
최진선(이재구) 최진선(이재구) 최진세
최진수 최창업 최창현 하영숙 하정수
한경민 한경자 한광수 한국광업
한덕순 한수영 한정구 허창수(유지홍)
호인순 홍구표 홍석진 홍성학 홍성희
홍익표 홍진미 황도현 황선우 황성옥
황영석 황학수

♥ 재가복지 결연후원자

박홍규, 서두석, 최창현(안정원),
우리건축사무소, 전봉근,
대한라이온스, 오현숙, 서인원,
김정호, 조옥, 산림청푸른임회,
강현구, 이춘화, 탄방성당,
양찬영타임치과, 노혜연, 민갑순,
조연희치과, 둔원라이온스

♥ '2009년 둔산가족 한가위잔치' 후원자

세천막걸리, 수자원공사, (주)코오롱제약,
충청체신청, 동그라미봉사단, 희망나눔
봉사단, 광역FOOD BANK,

※ 이번호에 누락되신 분은 연락
주시면 다음호에 기재하겠습니다.
※ 후원관련문의 : 김기현 복지1팀장
(T. 482-2032)

알아두면 웰빙이다

엔돌핀

사람의 뇌 속에는 여러가지 뇌파가 나오는데 깨어 있는 낮 동안에는 우리 몸에 해로운 베타(β)파가 나옵니다. 이것은 100% 사람에게 스트레스를 주는 뇌파입니다. 그래서 오감으로 아무 리 좋은 것을 먹고, 듣고, 본다고 할지라도 남는 것은 점점 스트레스와 피곤 뿐인 것입니다. 그런데 밤에 잠을 자는 동안에는 알파(α)파가 나옵니다. 그러면 엔돌핀이라는 호르몬이 분비 되는데 이것은 모든 병을 다 고치는 기적의 호르몬입니다. 이 엔돌핀이라는 호르몬은 피로도 회복하고 병균도 물리치고 암 세포도 이기게 합니다. 그러므로 잠을 꼭 자고나면 저절로 병이 낫기도 하고 기분도 좋아지는 것입니다. 잠을 자는 것은 오감이 차단되는 것입니다. 아무것도 먹지 않고 듣지도 않고 생각도 안하는데 도리어 편안하고 더 쉼이 되는 것입니다. 그런데 깨어 있을 때에도 알파(α)파가 나올 때가 있는데 그것은 사랑할 때 라고 합니다. 사랑할 때 마음이 흐뭇하고 기분이 좋은 것은 뇌 속에서 알파(α)파가 나오면서 동시에 엔돌핀이 분비되기 때문입니다.

다이돌핀

최근의 의학이 발견한 호르몬중에 '다이돌핀'이라는 것이 있습니다. 엔돌핀이 암을 치료하고 통증을 해소하는 효과가 있다는 것은 이미 알려진 이야기지만 이 다이돌핀의 효과는 엔돌핀의 4,000배 라는 사실이 발표되었습니다. 그럼 이 다이돌핀은 언제 우리 몸에서 생성될까요? 바로"감동 받을 때" 입니다. 좋은 노래를 들었거나 아름다운 풍경에 압도되었을 때, 전혀 알지 못했던 새로운 진리를 깨달았을 때, 엄청난사랑에 빠졌을 때 이때 우리 몸에서는 놀라운 변화가 일어납니다. 전혀 반응이 없던 호르몬 유전자가 활성화되어 안나오던 엔돌핀, 도파민, 세로토닌이라는 아주 유익한 호르몬들을 생산하기 시작합니다. 특히 굉장한 감동이 왔을 때 드디어 위에서 말씀드린 '다이돌핀'이 생성됩니다. 이 호르몬들이 우리 몸의 면역체계에 강력한 긍정적 작용을 일으켜 암을 공격합니다. 대단한 효과이지요.

짧은 글, 긴 여운

세 잔의 차

"발터 사람과 한 잔의 차를 함께 마시면 당신은 이방인이다.
두 잔의 차를 함께 마시면 당신은 손님이다.
그리고 세 잔의 차를 함께 마시면 당신은 가족이다."
"가족을 위해서라면 우리는 무슨 일이든 할 수 있네.
죽음도 마다하지 않아."

- 그레그 모텐슨의《세 잔의 차》중에서 -

※ 세 잔의 차

많은 뜻이 담겨 있습니다.
그만큼 시간을 함께 했다는 뜻도 되고
그만큼 서로 마음을 열었다는 뜻도 됩니다.
이제 한 '가족'이 되어 사랑도 하고, 꿈도 나
눌 수 있고, 어느 날인가 당신을 위해서라면
내 모든 것을 던질 수 있다는 뜻도 됩니다.

장애아동 '무지개교실' 아동 모집

"무지개교실"은 장애아동 방과후 교실로써, 아동의 학습지도뿐만 아니라 다양한 사회, 문화체험의 기회를 제공하기 위해 항상 최선을 다해 노력하고 있습니다.

1. 모집대상 : 집단활동이 가능한 13세 이하의 장애아동
2. 모집인원 : 0명(수시모집)
3. 프로그램 :

프로그램명	이 용 시 간	내 용
방과후 프로그램	월~수 (14:30 ~ 16:30)	개별학습지도, 컴퓨터교육, 적응훈련, 통합교육, 소풍, 캠프 등
집단치료(음악치료)	목 (15:00 ~ 16:00)	다양한 음악적 접근과 집단활동을 통해 아동의 사회, 정서적 발달을 꾀함

4. 문 의 : 장혜영 사회복지사(T.482-2032, 2033)

with ♥ DunSan 희망을 나눕니다!

장애인 컴퓨터교실 무료수강생 모집

- **기초반** • 교육내용 : 윈도우XP, 인터넷기초, 문서작성(한글) • 교육시간 : 월~금 오전 10:30~11:30
※기초반의 경우 컴퓨터를 사용할 줄 모르셔도 됩니다.
- **중급반** • 교육내용 : 엑셀, 파워포인트, 포토샵, PC유지보수
• 교육시간 : A반-월,수,금 오후1:30~2:30 B반-화,목,금 오후1:30~2:30
- **아동직능반** • 교육내용 : 워드프로세서, ITQ(자격증 전반) • 교육시간 : 월~금 오후 04:00~05:00
- ▶ **대상** / 장애인 및 장애인 보호자 ▶ **수강료** / 수강료 및 교재무료
- ▶ **구비서류** / 복지카드(보호자는 등본포함) ▶ **개강일** / 매월 초
- ▶ **수강신청** / • 박민천 정보화강사(T.482-2032)
• 방문 : 둔산3동 보라아파트 상가3층 둔산종합사회복지관

주부 컴퓨터교실 수강생 모집

- **기초반** • 교육내용 : 윈도우XP, 인터넷기초, 문서작성(한글) • 교육시간 : 월, 수 오전 09:30~10:30
※기초반의 경우 컴퓨터를 사용할 줄 모르셔도 됩니다.
- **중급반** • 교육내용 : 엑셀, 파워포인트, 포토샵, PC유지보수 • 교육시간 : 화, 목 오후1:30~2:30
- ▶ **대상** / 대전지역주민 ▶ **수강료** / 25,000원 / 기초생활수급자 무료
- ▶ **구비서류** / 기초생활수급자의 경우 수급증명서1부 ▶ **개강일** / 매월 초
- ▶ **수강신청** / • 박민천 정보화강사(T.482-2032)
• 방문 : 둔산3동 보라아파트 상가3층 둔산종합사회복지관

▶ 복지관 찾아오는길

