

# 부산 유일 발달장애 전문 치료복지관

## 복지관 랑방

### 6 나사함발달장애인복지관

발달장애란 자폐증, 뇌손상, 인지능력손상, 언어장애, 뇌성마비 등 선천성 뇌병변으로 인해 지적·정신적 결함이 있는 장애를 말한다. 평생 일상생활이 어려워 성인이 되어서도 전문적인 치료와 케어가 필요하다.

이런 발달장애인만을 위한 부산에서 유일한 전문 치료복지관이 대연동(뚝갈 변영로 70)의 조용한 주택가에 위치해 있다.

‘나누고, 사랑하며, 함께 하는 사람들이 모인’이란 뜻의 나사함 발달장애인복지관. 국가주도로 위탁 운영되는 타 복지관과는 다르게 장애인 부모들이 주축이 되고 뜻있는 이들의 도움을 받아 민간 주도로 설립된 복지재단이 직접 운영하는 발달장애 전문 치료 및 케어 시스템을 갖춘 복지관이다.

지난 2009년 문을 열었다. 지하1층·지상 4층의 복지관에는 치료실, 공연장, 식당, 심리힐링실, 작업훈련실, 컴퓨터, 상담실 등이 마련되어 있다. 장애인들의 현실실습이자 작업을 하는 나눔 카페도 있다. 특히 4층 장난감 놀이치료실은 일반인도 이용할 수 있고 대여도 가능하다.

발달장애인은 유아기, 취학기, 성인기 등 생애주기에 따라 전문적이고 집중적인 치료와 특화된 교육을 받아야 하는데 복지관에서는 유아기와 취학기 장애아동에게 상담지도, 방과후교실 음악·언어·놀이개



대연동 나사함발달장애인복지관 내부 모습.

## 보호·치료 넘어 사회구성원 될 수 있게 직업훈련에 무게 생애주기별 특화 치료… 편견 없애기 위해 난타팀도 결성

별, 그룹지도, 가족지원사업 등 조기집중 치료에 중점을 두고 있다. 또 청년·성인이 발달장애인에겐 사회생활이 가능하도록 직업적응훈련, 취업알선, 결혼, 성교육, 전문 치료사에 의한 의료재활교육 등을 실시하고 있다. 때마침 직업적응훈련실에서 장애인들이 미세한 작업을 위한 손가락 훈련을 하고 있는 것이 보였다. 이런 노력 덕

택에 앞마진 복지관 소속 장애인 3명이 포장 업무와 카페에 취업했다고 한다.

의사 표현은 물론이고 간단한 신변 처리조차 힘든 발달장애인의 가장 큰 문제는 치료와 훈련이 평생 지속되지 않으면 퇴화된다는 점이다. 그래서 성인이 되어서도 종합적인 치료와 사회보장이 필요한데, 그 일환으로 복지관 측은 ‘주간 케어’와 ‘그

룹 홈’ 사업에 심혈을 기울이고 있다. 발달장애인이 성인(20~40대)이 되면 4명을 1가구로 하는 공동 생활 공간을 마련해 지속적인 케어를 실시하는 사업이다. 현재 수영구 1곳, 남구 2곳 등 LH공사로부터 임대받은 주택에서 세탁과 취사 같은 일상 생활법을 익히고 있다. 이들 성인 발달장애인들은 전문 복지사의 관리 아래 서로 간의 심리적 교감을 나누며 안정된 생활을 하고 있다. 복지관 측에 따르면 치료 효과가 입증돼 곧 양산에 700평 대지에 성인 발달장애인만을 위한 ‘그룹 홈타운’이 대규모로 조성된다고 한다.

이밖에 복지관이 중점을 두는 것이 발달장애인에 대한 인식개선홍보 사업이다. 발달장애인에 대한 일반인의 편견을 없애고 이해를 끌어내는 행사를 정기적으로 열고 있다.

지난해 12월엔 도시철도 부경대·경성대 역사에서 발달장애인들이 준비한 전시회와 난타공연 등을 통해 사람들에게 큰 감동을 선사했다. 특히 복지관 소속 발달장애인 10명으로 구성된 부산 최초의 발달장애인 난타팀 ‘당나귀(당신은 나사함의 귀한 존재)’는 높은 인지도를 갖고 있다.

박지영 관장은 “발달장애인 권리보장 및 지원법이 국회를 통과해 발달장애인들이 사회복지법으로 정당하게 보호를 받을 수 있게 되었지만 발달장애인에 대한 일반인의 인식 변화가 무엇보다 중요하다”며 “발달장애인에 대한 관심을 가져 줄 것”을 당부했다.

최현숙 명예기자

## 2016년 심뇌혈관질환 예방교실

심뇌혈관질환 및 고위험군 지역주민을 대상으로 올바른 질환관리를 통해 자가 관리 능력 향상과 심뇌혈관질환 합병증을 예방하고자 상반기 심뇌혈관질환 예방교실을 운영하오니 관심있는 분들은 보건소로 문의하시기 바랍니다.

<5월 심뇌혈관질환 예방교실>		
요일	내 용	강 사
5.11(수)	고혈압, 당뇨병의 전반적인 이해와 관리	김병권 (동아대학교병원예방의학과 교수)
5.18(수)	고혈압, 당뇨병의 식이요법 및 영양상담	강현주 (동부산대학교식품영양학과 교수)
5.25(수)	고혈압, 당뇨병의운동요법	김경도 (동서대학교운동처방학과 교수)

<6월 심뇌혈관질환 예방교실>		
요일	내 용	강 사
6.2(목)	고혈압, 당뇨병의 전반적인 이해와 관리	김중호 (부산대학교병원내분비대사내과 교수)
6.9(목)	고혈압, 당뇨병의 식이요법 및 영양상담	강현주 (동부산대학교식품영양학과 교수)
6.16(목)	고혈압, 당뇨병의운동요법	안하나 (부산결기연맹사무국장)

○강의 장소 : 보건소 3층 보건교육장  
○강의 시간 : 10 : 00 ~ 11 : 00  
○문의 및 신청 : 원스톱 상담실 ☎607-6422, 6418

## 장애인 대상 방문재활서비스 안내

남구보건소에서는 지역사회 장애인의 재활촉진 및 건강증진을 도모하기 위한 지역사회중심재활사업을 추진하고 있습니다. 이와 관련, '2016년도 방문재활서비스'를 제공하기 위해 취약계층 재가 장애인을 모집하고 있사오니 아래 내용을 참고하시어, 관심 있는 분은 보건소로 문의하여 주시기 바랍니다.

- 기간 : 2016년 5월~11월
- 대상 : 방문재활서비스가 필요한 취약계층 장애인 약 15명 (선착순 마감)
- 내용 : 대상자별 1 : 1 재활운동서비스(약 6회~10회) 제공
  - 재활에 도움이 되는 간단한 운동 교육·지도, 재활분야 자원봉사자 연계
  - 기초건강관리, 필요한 경우 재활전문 의료기관 연계 등
- 방법 : 보건소 재활팀과 자원봉사자가 직접 대상자 가정 방문
- 절차 : 신청·접수 → 대상자 상담 및 선정 → 방문일정 상담 → 보건소 재활팀 방문지도 → 자원봉사자 활동
- 신청안내
  - 접수기간 : 2016. 5. 16. 까지
  - 문의전화 : ☎607-6474(남구보건소 방문보건실)

## 저소득층 암 조기검진사업 홍보

국가 암 조기검진을 통해 발견된 신규 암 환자는 국가에서 치료비 일부를 지원하는 암환자 의료비 혜택을 받습니다.

- 대 상 자 : 국민건강보험공단에서 “국가 암 검진표”를 받은 주민
- 준 비 물 : 암 검진표, 신분증
- 검진기간 : 2016. 12. 31. 까지(연말은 의료기관이 혼잡하오니 미리 검진 요망)
- 암 종 류 : 5대암(위암, 간암, 대장암, 유방암, 자궁경부암) 중 본인 해당 암종
- 검진병원 : 국민건강보험공단에서 지정한 검진 의료기관
  - ▷관내검진병원 : 부산성소병원, 세종의원, 위대병원, 위대항병원, 부산고려병원, 이화산부인과, 진내과, 한길내과, 복심자의원, 구자영내과, 김계영내과, 소아청소년과, 김진규내과, 김효준내과, 우재관내과의원, 박현용내과, 늘편안내과, 부산성모병원 등
- 문의사항 : 남구보건소(☎607-6417)/국민건강보험공단(☎1577-1000)



## 지카 바이러스 이렇게 예방하세요

소아의 두뇌가 성장하지 못하는 소두증(小頭症)을 유발하는 것으로 의심되는 지카 바이러스(Zika virus)에 감염되지 않도록 예방합니다. 최근 2개월 이내 지카 바이러스 감염증 환자가 발생한 국가로 여행을 할 경우 아래 수칙을 꼭 지켜주십시오.

- 여행 전 준비사항
  - 질병관리본부에서 지카바이러스 환자 발생 국가 현황 확인.
  - 질병관리본부(www.cdc.go.kr), 해외여행정보센터(travelinfo.cdc.go.kr)
  - 모기 예방법 숙지.
  - 모기 퇴치 제품(모기 기피제) 및 밝은 색 긴팔 상의와 긴바지 의류 준비.
- 여행 도중 주의사항
  - 방충망이나 모기장 있고 냉방 잘 되는
  - 숙소 선택.
  - 아외 외출시 긴팔 상의, 긴바지, 밝은 색 의류 착용.
  - 모기 기피제는 얇게 바를 것.
- 여행 후 주의사항
  - 귀국 후 2주 이내 의심증상(발열, 발진, 관절통, 근육통, 결막염, 두통) 발생 시 의료기관에 해외 여행력 알릴 것.
  - 증상 없어도 1달간 헌혈 금지.
  - 귀국 후 1달간 관동 사용.

## SFTS, 쯔쯔가무시등 봄철 진드기 매개질환 예방 알림

- ◆진드기가 많이 서식하는 곳(수풀, 나무 우거진 곳 등)에는 가급적 가지 않습니다.
- ◆풀밭 위에 옷을 벗어 놓고 눕거나 잠을 자지 않도록 합니다.
- ◆풀밭 위에 앉을 경우 돗자리를 펴서 앉고사용한 돗자리는 세척하여 햇빛에 말리도록 합니다.
- ◆풀속에 앉아서 용변을 보지 않도록 합니다.
- ◆아외에서 작업할 경우, 소매와 바지裾를 단단히 여미고 장화 등을 착용하도록 합니다.
- ◆작업 및 아외활동 후 즉시 입었던 옷을 털고, 꼭 세탁합니다.
- ◆집에 돌아온 후 바로 샤워나 목욕을 합니다.
- ◆작업 및 아외활동 시 기피제 사용이 일부 도움이 될 수 있습니다.
- ◆특히, 아동이 있는 부모님들은 아이의 머리카락, 귀 주변, 팔 아래, 허리 주위, 무릎 뒤, 다리사이 등에 진드기가 붙어있지는 않은지 꼼꼼히 살펴줍니다.

## 보건소 말기암환자 호스피스사업 안내

남구보건소에서는 지역사회 말기암환자 및 가족의 삶의 질 향상을 위하여 호스피스완화케어서비스를 제공하고 있사오니 관심 있는 분들의 참여를 바랍니다.

- 기 간 : 연중
- 대 상 : 의료급여수급권자, 차상위계층 등 취약계층 재가암환자
- 내 용 : 정기적인 방문건강관리서비스 제공(기본건강관리, 약물복용관리, 식사보조제 지원, 가정간호사 및 자원봉사자 등 연계, 정서적지지, 사별가족 프로그램 등)
- 신청방법 : 전화 또는 보건소 방문
- 문 의 처 : 남구보건소 방문보건실 ☎(051)607-6474
- ※ 암환자에게 따뜻한 친구가 되어 줄 자원봉사자도 모집하고 있습니다.

## 치매조기검진 안내

1. 치매선별검사
  - 기 간 : 2016. 1.1~12.31 09:00~17:00
    - \* 점심시간(12:00~13:00) 제외
  - 대 상 : 관내 만60세 이상 모든 지역주민
  - 장 소 : 남구보건소 (3층 보건행정실) ☎ 607-6424
  - 준비물 : 신분증 지참
2. 치매단검사 및 감별검사
  - 대 상 : 치매선별검사 후 기준 점수 이하인 분
    - \* 전국가구 소수의 100%이하인 자(건강보험료 본인부과액 기준)
  - 의뢰병원 : 보건소 협력병원 2개소

## 진료실에서

## ‘건강장수’ 작은 노력들이 모인 결과

수십 년 전 공공했던 우리나라에선 건강을 위해 보약을 즐겨 먹었다. 그러나 급성장을 거듭한 지금, 우리는 너무도 잘 먹어서 탈이 나는 경우가 대부분인 것 같다.

최근 설탕 섭취에 대한 언론 보도를 봤다. 설탕은 단맛이라는 특수함을 빼고라도 어찌됐든 당성분이다. 우리는 하루 3개 밥만으로도 충분한 당을 섭취하고 있다. 서양인의 기준치를 우리에게 적용시키는 것은 바람직하지 않다. 지방과 설탕이 풍부한 식사를 줄곧 해온 서양 사람들과 채식 위주의 소박한 음식을 먹어온 우리 조상들의 DNA는 분명 다를 것이다. 각자의 조건에 맞게 신체가 발달되어 있을 것이다.

우리나라 사람들이 비만이 아니면서도 당뇨병자의 증가율이 가파른 이유가 여기에 있다고 한다. 성인병이라고도 하는 대사증후군인 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등은 수십 년간 내가 생활해 온 결과에 대한 성적표와도 같다.

현직 약사로서 당뇨에 대한 관리수칙 몇 가지를 말하고자 한다. 식이조절이 어렵다고 여길 수 있겠지만, 조금만 생각해보면 당뇨식이 곧 건강식이므로 날고야 없는 분도 지키면 정상체중을 유지하고 건강을 지킬 것이다.

첫째, 하루에 필요한 칼로리를 계산해서 섭취 칼로리를 줄이는 것이다. 표준체중<(신장-100)×0.9×(25~40)이 하루 필요 칼로리다. 사무직이거나 활동이 거의 없으면 25, 보통의 운동이 더해지면 30, 격무거나 힘든 운동을 하면 40을 적용하면 된다. 비만인 경우는 체중의 5%만 줄여도 혈당, 혈압, 콜레스테롤이 좋아진다.

둘째, 잘 씹어서 천천히 먹는다. 평균적으로 15회 정도 음식을 씹는데, 40

회를 씹으면 칼로리를 10~13% 줄일 수 있다. 즉 식사시간도 길어져 허기를 느끼게 하는 호르몬인 ‘그렐린’의 분비량이 낮아지는 것이 그 원리이다.

셋째, 저지방 식이를 한다. 당뇨병병 증인 동맥경화가 뇌졸중이나 심장병의 원인이 되기 때문에, 콜레스테롤이 많이 함유된 기름기 많은 육류, 난류, 내장류 보다는 불포화지방산인 오메가3지방산이 풍부한 등 푸른 생선의 섭취를 권한다.

넷째, 싱겁게 먹는다. 당뇨병자는 고혈압을 동반하는 경우가 많으니, 당도가 없는 사람보다 조금 더 낮게 혈압을 조절해야 하므로 소금, 간장, 장아찌류를 제한한다.

다섯째, 섬유소가 풍부한 음식을 먹는다. 장에서 포도당과 콜레스테롤의 흡수를 감소시키므로 섬유질이 풍부한 잡곡이나 밀 정제된 음식을 먹는다.

마지막으로 규칙적인 운동을 한다. 하루 30분 운동이 약할 한 가지 더 먹는 것보다 효과적일 수도 있다.

잘 산다는 것은 몸과 마음이 건강이 우선일 것이다. 몸 건강은 곧 혈관의 건강이 전체므로 특별한 무언을 잘 하려는 것보다 적게 먹고, 골고루 먹고, 천천히 먹고, 생활 속에서의 운동을 빠뜨리지 않는 것이다. 그에 못지않게 마음의 건강을 위해 편안한 마음을 가져야겠다. 꾸준함을 이기는 것은 그

어느 것도 없다는 것이 건강에도 해당하는 말인 것 같다. 특별한 비법은 없다.

이동훈  
(남구약사회 회장·명륜당약국)



## 찾아가는 건강교실 인기

### 남구보건소 경로당 방문 교육

남구보건소에서는 어르신들의 심뇌혈관질환 예방·관리를 위해 경로당을 방문해 만성질환예방 관리 교육프로그램을 운영하고 있다. 통합건강증진 전문 인력(간호사)이

직접 경로당을 방문하여 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증, 뇌졸중 등 심뇌혈관질환 예방관리교실과 노인건강체조교실을 운영하고 기초검사 및 건강 상담도 제공한다.

지난 2~3월에는 53회의 교실을 운영했고 올 11월까지 경로당 76곳을 대상으로 228회(경로당별 3회) 교육할 예정이다. ☎607-6474

### 복지관 게시판

### 카페 아우르미 세미나실 무료 대여

남구종합사회복지관이 운영·관리하는 다문화 카페 아우르미(문현광장골목 부산은행 맞은편)가 강좌나 스터디모임을 하려는 지역주민에게 카페 내 세미나실(최대 12명 수용)을 빌려준다. 디지털 만들기 등으로 오븐 사용이 필요하면 카페 내 스메그 오븐을 이용할 수 있다.

### 5월21일 제5회 독서골든벨

남구종합사회복지관은 독서문화를 확산하고, 건전한 여가생활을 지원하기 위해 제5회 독서골든벨을 5월21일(토) 9:00~14:00 개최한다.

남구에 초등학교에 재학하거나 남구에 거주하는 초등학교 혹은 그 가족이면 참가

가능하다.

### 5월7~8일 제12회 용호장승축제

용호종합사회복지관의 제12회 용호장승축제가 5월7~8일(토일) 이틀간 10:00~22:00 복지관 앞마당과 2층 강당에서 열린다. 지역 발전과 안년을 기원하는 장승제를 시작으로 어르신 효 존찬치, 비빔밥 1,000그릇 퍼포먼스, 용호장승그리기대회, 칠소팔순구수 장수잔치 등을 개최한다. 또 주민 노래자랑, 축하공연, 체험마당, 먹거리마당 등 다양한 문화체험 행사도 함께 갖는다.

### ITQ자격증 대비반 무료 운영

감동종합사회복지관은 5~11월 ITQ(정보기술)자격증 대비반을 운영한다. 매주 월, 수, 금(10:00~11:00, 11:00~12:00) 복지관 4층 컴퓨터실에서 무료로 열린다. 지역주민이면 누구나 수강할 수 있다. ☎634-3415

## 재산세 납부방법이 편리해집니다

### 1 재산세 전자고지 신청시 전자메일(E-mail)로 고지서를 받을 수 있습니다.

- 전자고지 신청은 해당구청에 방문하시거나, 부산광역시사이버지방세청(http://etax.busan.go.kr) 또는 위택스(http://www.wetax.go.kr) 모두 신청가능
- ※ 회원가입시 공인인증서가 필요합니다.

### 2 재산세도 자동이체로 납부가 가능합니다.

- 자동이체 신청은 모든 은행 또는 해당구청에 방문하시거나, 위택스(http://www.wetax.go.kr), 부산광역시사이버지방세청(http://etax.busan.go.kr) 인터넷지로(www.giro.or.kr)에서도 신청 가능합니다.
- 지방세를 자동이체로만 납부할 시 150원, 전자고지와 자동이체를 같이 신청 납부할 시는 500원의 세액공제 혜택도 있습니다.

### 3 신용카드 납부가 더욱 편리해집니다.

- 이제는, 납세고지서가 없어도 은행 CD/ATM, ARS전화(1544-1414), 인터넷에서도 신용카드 납부가 가능합니다.
- ※ 전자고지 및 자동이체 가능 세목
  - 정기분 지방세 (재산세, 자동차세, 주민세, 등록면허세)
- ※ 문의 : 남구청 세무1과 ☎607-4201~4206