

2026 SUMMER · 창간호

함께 걷는 탐라

제주의 시작,
함께 걷는 마음으로

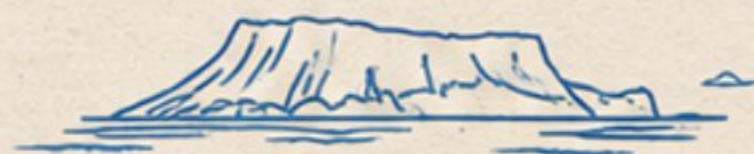


여름의 시작, 함께 걷는 마음으로



제주올레
JEJU OLLE

제주의 바람을 느끼며,
소중한 사람들과 함께 걸어갑니다.



목차

CONTENTS

01	목차	01
----	----	----

02	우리의 시작 (프롤로그)	02
----	---------------	----

03	시설장 인사말	03
----	---------	----

04	향기로 기억하는 하루 (아로마) ...	04
----	-----------------------	----

05	마음을 쉬어가는 시간 (명상요가)	05
----	--------------------	----

06	제주의 길 위에서 (제주국제평화센터 나들이)	06
----	-----------------------------	----

07	함께 웃는 시간 (뉴스포츠)	07
----	-----------------	----

08	노래로 전하는 마음 (노래교실)	08
----	----------------------	----

09	함께 울리는 리듬 (난타)	09
----	----------------	----

10	함께 부르는 하모니 (소리빛 탐라 합창)	10
----	---------------------------	----

11	생일을 축하합니다 (생일축하 행사)	11
----	------------------------	----

12	신체 인지 활동	12
----	----------	----

13	함께 걸어온 탐라 (사진 모음)	13
----	----------------------	----

14	함께 걸어주셔서 고맙습니다 (에필로그)	14
----	--------------------------	----

우리의 시작

함께 걷는 마음으로, 첫 이야기를 시작합니다.



탐라 장애인 주간보호시설이 걸어온 길에는 늘 함께해 주신 이웃이 있었습니다.

웃음도, 고민도, 작은 변화도 모두 여러분과 함께 만들어 왔습니다.

이번 웹진 ‘함께 걷는 탐라’는 그 소중한 시간을 담아

앞으로의 여정을 함께 그려보는 첫걸음입니다.



“ 천천히, 그러나
함께 걸어가겠습니다. ”

인사말

시설장님의 이야기

...

안녕하십니까.

탐라장애인주간보호시설 시설장 **남명우**입니다.

바쁜 일상 속에서도 저희 시설을 아끼고 응원해 주시는
이용인과 가족 여러분, 후원자 여러분,
그리고 지역사회 모든 분들께 깊이 감사드립니다.

이번에 「함께 걷는 탐라」 창간호를 여러분께
선보이게 되어 매우 뜻깊게 생각합니다.

이 작은 소식지가 우리 이용인들의 일상과 성장,
그리고 따뜻한 이야기를 지역사회와 함께 나누는
소통의 창이 되기를 바랍니다.



지난 한 해 동안 이용인 여러분은 문화·예술·체육 등 다양한 활동을 통해 많은 도전과 성장을 이루었습니다.
그 과정 속에서 보여주신 웃음과 열정은 우리 모두에게 큰 감동과 기쁨을 전해주었습니다.

앞으로도 저희 시설은 이용인 한 분 한 분의 행복한 일상을 위해
다양한 프로그램을 이어가며, 지역사회와 함께 성장하는 따뜻한 공간이 되겠습니다.

보내주시는 관심과 응원에 늘 감사드리며, 「함께 걷는 탐라」가
여러분과 더욱 가까이 소통하는 작은 다리가 되기를 바랍니다.

오늘도 행복한 하루 되십시오.

2026년 8월

탐라장애인주간보호시설

시설장 **남명우**



향기로 기억하는 하루

은은한 향기 속에서
오늘의 이야기가 시작되었습니다.

아로마 프로그램

제주 사회복지 공동모금회
지원으로 다양한 향을
체험하며
심리적 안정과 정서적
휴식을 돕는
아로마 프로그램을
진행합니다.

좋아하는 향을 선택하고,
희석하고, 섞으면서
나만의 향을 완성하는
시간을 가졌습니다.

은은한 향이 마음을
편안하게 하고,
서로의 이야기를 나누며
즐거운 시간을 보냈습니다.



“

향기는 눈에 보이지 않지만
마음을 가장 먼저 기억하게 합니다.

”

마음을 쉬어가는 시간

잠시 멈추고,
내 안의 소리에 귀 기울여 보았습니다.

명상요가 프로그램

제주사회복지 공동모금회
지원으로 편안한 호흡과
함께 몸과 마음을 이완하는
시간을 가졌습니다.

참여자들은 조용한
움직임 속에서 자신을
돌아보고,
서로의 이야기에
귀 기울이며 평온한
시간을 보냈습니다.



호흡을 가다듬으며



강사님의 안내



나를 돌아보는 시간

“ 고요함은 비어 있음이 아니라,
마음을 채우는 시간입니다. ”

제주의 길 위에서

새로운 풍경 속에서
함께 걷고 함께 웃었습니다.



제주의 바람을 느끼며 제주국제평화센터를 다녀왔습니다.
평화의 의미를 되새기고, 다양한 전시와 공간을 함께 둘러보며
서로를 이해하고 배려하는 소중한 시간을 보냈습니다.



전시를 둘러보며



제주의 풍경을 바라보며



함께 듣고, 함께 생각하며

“

함께 걷는 길은
더 넓은 세상을 만나는 길입니다.

”

함께 웃는 시간

작은 공 하나가
모두를 웃게 만들었습니다.

제주시 장애인 체육회와
함께하는 뉴스포츠 프로그램은
참여자 모두가 함께 어울리며
몸을 움직이고
즐거운 시간을 보내는
활동으로 진행되었습니다.
서로를 응원하고 격려하며
협동과 소통의 즐거움을
느낄 수 있는 시간이었습니다.



집중하며 던져요!



좋았어! 잘했어요!



규칙 설명도 꼼꼼하게!



“

함께 웃는 순간이
가장 즐거운 운동입니다.

”



노래로 전하는 마음

익숙한 노래 한 곡이
우리의 추억을
불러왔습니다.



장애인 평생 학습 도시 지원 사업인
노래교실은 함께 노래를 부르며
즐거운 시간을 나누는 프로그램입니다.
익숙한 가요와 추억의 노래를 통해
서로의 이야기를 나누고,
즐거움을 함께했습니다.



♪ 다 함께 박수로 리듬을 맞추며 즐겁게!



♪ 듣고, 부르고, 웃으며 함께하는 신나는 노래 시간!

“오늘의 노래가
내일의 추억이 됩니다”

함께 울리는 리듬

하나의 북소리가
우리를 하나로
이어주었습니다.

제주문화예술재단 지원사업인
난타프로그램은
장단을 익히고 함께 연주하며
즐거움을 나누는 활동입니다.

북소리에 맞춰 호흡을 맞추고
서로의 리듬을 느끼며
활기찬 시간을 보냈습니다.



장단을 익혀요!



힘차게 두드려요!



함께라서 더 즐거워요!

“ 함께 만드는 리듬이
더 큰 즐거움이 되었습니다. ”



함께 부르는 하모니

서로 다른 목소리가
하나의 아름다운 화음을
만들었습니다.

장애인 복지기금 지원사업인 소리빛 탐라
합창은 다양한 노래를 함께 배우고
목소리를 맞추며 화음을 만들어 가는
프로그램입니다.

참여자들은 노래를 통해 서로의 마음을 나누고,
함께 호흡하며 즐거운 시간을 보냈습니다.



악보를 보며 노래를 익혀요
한 음 한 음 정성스럽게



지휘에 맞춰 마음을 모아요
피아노 반주와 함께 호흡을 맞추며



하나의 화음으로 완성돼요
우리의 노래는 더 아름답습니다

“ 하나의 목소리가 아닌
함께여서 더욱 아름다웠습니다. ”



생일을 축하합니다

함께 모여 웃고 축하하며
따뜻한 생일잔치를 나누었습니다.

생일축하 행사는 모두가 한마음으로
축하를 전하며 즐거운 시간을
보내는 자리였습니다.

함께 노래를 부르고 케이크를 나누며
서로의 소중한 하루를 축하했습니다.

웃음과 박수 속에서
오늘이 더 특별한 추억으로
남았습니다.



함께 축하해요!



웃음이 가득해요!



행복한 생일잔치!

“ 함께 축하하는 순간이
가장 따뜻한 선물입니다. ”

신체 인지 활동



카카오 같이가치 지원사업으로 진행된 신체 인지 활동은 부드러운 움직임과 다양한 활동을 통해 몸의 유연성과 균형 감각을 키우고, 뇌를 자극하여 인지 능력 향상에 도움을 줍니다.

참여자 모두가 즐겁게 배우고 서로 응원하며, 건강한 습관을 만들어 가는 뜻깊은 시간이었습니다.



함께 모여 시작해요!



격자판 위를 걸어요!



숫자 길을 따라가요!



신체 기능 향상

근력과 유연성,
균형 감각을
높여줍니다.



인지 능력 자극

다양한 활동으로
기억력과 집중력을
키워줍니다.



정서적 안정

서로 소통하고 격려하며
마음이 편안해지는
시간입니다.



건강한 습관 형성

꾸준한 활동으로
건강한 생활 습관을
만들어갑니다.

“작은 움직임이 큰 변화를 만듭니다. 오늘도 건강하고 활기차게!”

함께 걸어온 탐라.

함께한 모든 순간이 우리의 이야기였습니다. ♡

오늘의 이야기가
내일의 추억이 됩니다.

함께 걸어주셔서 고맙습니다

이번 호에는 우리의 소중한 만남과
함께한 다양한 순간들을 담아보았습니다.

탐라의 여정은 여러분의 관심과 응원 덕분에
더 따뜻하고 빛날 수 있습니다.

다음 호에도 더 좋은 이야기로
다시 찾아뵙겠습니다.

늘 건강하고 행복하세요!

탐라의 약속

우리는 장애인의 존엄과 행복을 최우선으로 생각합니다.

우리는 가족의 마음으로 따뜻하게 함께 하겠습니다.

우리는 지역사회와 함께 성장하는 기관이 되겠습니다.

우리는 오늘도, 내일도 한결같이 걸어가겠습니다.



오늘의 이야기가 내일의 추억이 됩니다.



탐라장애인 주간보호시설



편집자 : 강승훈 (이용자 대표)

발행인 : 남명우

주소 : 제주특별자치도 제주시 광양 4길 32(탐라장애인종합복지관 내)

tel : 064-757-9910

fax : 064-757-9912

e-mail : wbsmail@naver.com

홈페이지 : wbs.or.kr

