



스마트폰으로
QR코드를 찍어 보세요.
홈페이지로 이동합니다.

2016
Vol.29

❄️ 소곤소곤 그림책도서관

재미나고 흥미로운 도서를 읽고 무료로 대여할 수 있습니다.

- ▲ 이용대상 : 취학 전 영유아
* 대여는 울주군육아종합지원센터 회원만 가능합니다.
- ▲ 이용금액 : 무료
- ▲ 대여수량 : 개인 - 1회 5점 / 단체 - 1회 10점

- ▲ 대여기간 : 1회 2주일(14일) * 연장신청은 별도로 없습니다.
- ▲ 이용시간 : **평 일** 09:30 ~ 17:30
토 요 일 09:30 ~ 16:30
점심시간 12:00 ~ 13:00



❄️ 아롱다롱 장난감도서관

여러 가지 빗깔을 가진 발달단계에 적합한 장난감을 대여할 수 있습니다.

- ▲ 이용대상 : 울주군육아종합지원센터 회원
- ▲ 이용금액 : 1점당 1,000원
- ▲ 대여수량 : 개인 - 1회 2점

- ▲ 대여기간 : 1회 2주일(14일) * 연장신청은 별도로 없습니다.
- ▲ 이용시간 : **평 일** 09:30 ~ 17:30
토 요 일 09:30 ~ 16:30
점심시간 12:00 ~ 13:00



❄️ 꿈들꿈들 영아놀이실

영아의 대소근육을 자극할 수 있는 놀이 활동을 경험할 수 있습니다.

- ▲ 이용대상 : 개인 - 36개월 미만 영아
단체 - 0~2세반 영아
- ▲ 이용인원 : 개인 - 10명(영아 1명당 보호자 2명 이내)
단체 - 15명(인솔자 제외)
- ▲ 이용금액 : 1회 1,000원(보호자, 인솔자 무료)
- ▲ 이용방법 : 홈페이지 신청
현장접수(단, 홈페이지 신청 우선 적용)
* 34~36개월 영아는 발달수준을 고려하여
영아, 유아놀이실을 선택하여 이용 가능함

- ▲ 이용시간 : **평 일** 단체우선 10:30 ~ 11:50
단체우선 13:10 ~ 14:10
개 인 14:30 ~ 15:50
개 인 16:10 ~ 17:30
토 요 일 개 인 10:30 ~ 11:50
개 인 13:00 ~ 14:00
개 인 14:20 ~ 15:20
개 인 15:40 ~ 16:40
점심시간 12:00 ~ 13:00
* 매 회 정해진 시간에 입장가능



❄️ 와글와글 유아놀이실

유아의 건강한 신체, 자아존중감, 자기조절 능력을 형성할 수 있는 놀이 활동을 경험할 수 있습니다.

- ▲ 이용대상 : 개인 - 36개월 ~ 취학 전 유아
단체 - 3~5세반 유아
(만 2세반 영아는 하반기 이용가능)
- ▲ 이용인원 : 개인 - 15명(영아 1명당 보호자 2명 이내)
단체 - 20명(인솔자 제외)
- ▲ 이용금액 : 1회 1,000원(보호자, 인솔자 무료)
- ▲ 이용방법 : 홈페이지 신청
현장접수(단, 홈페이지 신청 우선적용)

- ▲ 이용시간 : **평 일** 단체우선 10:30 ~ 11:50
단체우선 13:10 ~ 14:10
개 인 14:30 ~ 15:50
개 인 16:10 ~ 17:30
토 요 일 개 인 10:30 ~ 11:50
개 인 13:00 ~ 14:00
개 인 14:20 ~ 15:20
개 인 15:40 ~ 16:40
점심시간 12:00 ~ 13:00
* 매 회 정해진 시간에 입장가능



아이를 심하게 야단치는 부모를 만나보면
 십중팔구 자신의 마음을 돌보지 못하는 분입니다.
 자기가 아이를 잘 키우고 있는지 믿음이 없고 불안할 때
 부모는 더 큰 목소리로 아이를 야단칩니다.
 반면 자기에 대한 믿음이 있는 부모라면 큰 소리를 내지 않고도
 부드럽지만 단호한 몇 마디로 아이를 움직일 수 있습니다.

인간 스스로의 자기 내면을 들여다보면
 인간이란 얼마나 약한 존재인지 누구나 알게 됩니다.
 그리고 그 약한 존재가 진짜로 듣고 싶은 목소리가
 어떤 것인지 알 수 있습니다.
 차분하게 달래주는 목소리, 따뜻하게 위안하는 목소리지요.
 우리가 남에게 내야 할 목소리는 그런 목소리입니다.
 그런 목소리를 들을 때 상대는
 내 말을 따르고 싶어집니다.

- 서천석 "마음을 읽는 시간" 중에서 -



아
 아이-
 지관했다

Contents

- 03 보육 Theme 1_ 서천석 "마음을 읽는 시간"
- 04 보육 Theme 2_ 육아종합지원센터와 함께해요! 클로버 부모교육
- 06 Special Theme 1_ 아빠와 함께하는 겨울 숲 속 여행
- 08 Special Theme 2_ 행복을 만들어 가는 바른 식생활
- 10 Special Theme 3_ 환절기 호흡기질환 예방을 위한 건강한 식습관
- 12 Special Theme 4_ 마음이 강한 아이가 행복한 성공을 이룬다
- 14 Special Theme 5_ 아빠·엄마와 함께하는 연상그림 그리기



육아종합지원센터와
함께해요!

클로버 부모교육

글 · 이 정 미(인천계양구육아종합지원센터장)





전국 육아종합지원센터와 함께하는 클로버 부모교육 프로그램은 소중한 나, 멋진 아이, 긍정의 가족, 아름다운 이웃으로 크게 4가지 주제로 구성된 교육 및 자녀와 함께하는 체험 프로그램입니다. 본 프로그램을 통해 부모는 자신의 강점과 긍정적 가치를 발견하고 존중받는 아이로 양육하며, 가족과 이웃이 함께 성장할 수 있습니다.

■ 클로버 부모교육이란?

전국적으로 영유아 가정에 일관적이고 체계적인 부모교육 프로그램을 실시하여, 영유아 자녀 및 가정의 안정된 복지를 지원하고 건강한 양육기술을 습득할 수 있게 함으로써, 건강한 양육문화 조성 및 역할 인식 제고를 위해 개발된 전국 육아종합지원센터 고유의 부모교육입니다.

■ 클로버 부모교육 프로그램 구성

: 부모대상 교육

-  소중한 나 : 2회차 (**1회차** 새삼 발견하는 소중한 나의 성격, **2회차** 새삼 발견하는 소중한 나의 가치)
-  멋진 아이 : 2회차 (**1회차** 멋진 아이 골든벨!, **2회차** 멋진 아이 유레카!)
-  긍정의 가족 : 2회차 (**1회차** 가족행복 충전소, **2회차** 가족행복 발전소)
-  아름다운 이웃 : 2회차 (**1회차** 이웃사랑초대, **2회차** 이웃사랑등대)

: 부모/자녀 대상(체험) 프로그램

긍정의 가족

영아 - 소풍을 가요, 무지개 물고기, 알콩이 달콩이, 향기가 솔솔, 소리야 소리야, 예쁜 색깔 모여라!

유아 - 뒹뒹뒹 오리신발, 응답하라 1,2,3, 존중파티, 마음의 신호등, 시간 요리사, 엄지 척!, 이루어진 꿈, 우리 마음 보물 마음, 상상 날개, 칠전팔기

아름다운 이웃

영아 - 늘어나라 얹!, 마음을 모아요, 우리 동네가 좋아요, 과일 꽃향기, 내가 만든 선물, 하늘 무지개.

유아 - 정직 빵, 착한 귀 착한 입, 배려우산, 내가 만든 저금통, 여우와 두루미, 왼쪽-오른쪽, 백지장도 맞들면 낫다, 바위와 물방울, 기쁨 두 배 슬픔 반, 365일 장갑

■ 클로버 부모교육 내용특성

구분	나	아이	가족	이웃
제목	소중한 나	멋진아이	긍정의 가족	아름다운 이웃
내용 특성	성격유형검사를 통해 '나'에 대한 강점을 발견하고, 긍정적 가치 향상에 초점	아이의 자아존중감 향상을 위한 대화법, 양육 효능감 향상에 초점	가족 신뢰를 바탕으로 건강한 성장을 위한 교육에 초점	이웃과 함께 하는 리더십 역량 강화, 함께 성장하는 자세에 초점

※ 자료출처: 중앙육아종합지원센터 홈페이지, 클로버 부모교육 발간자료(보건복지부, 중앙육아종합지원센터)



재난호 보기

아빠와 함께하는 겨울 숲 속 여행

글 · 방예선(나무랑 풀이랑 영유아생태교육 연구소장)



겨울날, 찬바람으로 코끝이 시려도 한낮 햇살이 눈부시게 쏟아지는 화창한 주말에는 따뜻한 아빠 손을 맞잡고 집에서 가까운 겨울 숲으로 여행을 떠나보아요. 세상에서 가장 멋진 아빠와 함께하는 숲 속 나들이는 아이에게는 소중한 추억을 선물합니다. 가벼운 발걸음과 흥겨운 콧노래를 부르며 한껏 부푼 마음으로 숲에 들어갑니다. 덩불을 이루며 뒤엉켜있던 잔가지들은 어느덧 흩어져 있고, 바닥에 잎을 떨군 나무들은 깊은 잠에 빠져있네요. 그러나 잠만 자고 있지는 않아요. 나무들도 겨울을 나기 위해서는 추위를 견뎌내야 합니다. 나무의 가지에서는 매서운 바람과 추위를 건디는 겨울눈이 있어요. 겨울눈은 겨울에 만들어지는 눈이 아니라 겨울을 나는 눈입니다. 겨울눈은 봄에 피어날 잎과 꽃과 가지를 숨털이나 여러 겹의 비늘 껍질로 보호하고 있어요. 부드러운 털로 덮인 목련과 단단한 비늘 옷의 참나무의 겨울눈은 주변에서도 쉽게 볼 수 있지요. 사실 나무는 겨울눈을 봄과 여름에 미리 만들어 놓는답니다. 나무는 미래에 대한 준비가 철저합니다. 겨울눈이 새봄에 어떤 잎과 꽃과 가지를 낼지 상상해 보세요. 겨울눈에게 추운 겨울을 잘 이겨내며 따뜻한 봄소식을 기다리라며 인사를 건네 보아요.

숲이 너무 조용한가요? 추운 겨울은 배고픔과 추위를 견뎌야 하는 새들에게도 힘겨운 계절이에요. 새들이 배불리 먹던 나무의 열매들도 이제는 거의 다 떨어지고 마른 풀씨만이 배고픔을 달래줍니다. 새들도 강추위를 견디기 위해서는 고단백, 고지방 식사도 해야 해요. 겨울 숲의 새들을 위해 버드 피더(bird feeder)를 만들어 놓아 보아요. 새들이 반갑게 찾아와 지저귀며 맛있게 먹는 모습을 관찰할 수도 있어요. 작은 생명을 소중하게 여기는 마음을 갖고 크는 아이가 행복한 세상을 만들어 갑니다.

이제 아빠와 자연물로 가위, 바위, 보 놀이를 하며 즐거운 놀이를 해 보아요. 물론 벌칙도 있습니다. 숲 바닥에 있는 돌멩이와 나뭇잎, 나뭇가지만 있으면 됩니다. 놀이를 하다 보니 어느덧 햇살을 거두네요. 상기된 빨간 볼로 환하게 웃는 아이와 넉넉한 미소의 아빠는 추억을 한 아름 안고 집으로 돌아갑니다. 오늘 만났던 숲의 친구들에게 작별 인사를 전합니다. “나무야, 겨울눈아, 안녕~, 새들아, 안녕~, 돌멩이야, 나뭇잎아, 가지들아, 안녕~ 오늘 친구가 되어주어서 고마워~ 다음에 또 놀러올게~.”



활동명 1 “겨울눈을 관찰해요”

준비물 돋보기, 숲의 나무들

- ① 숲에 있는 나무들의 겨울눈을 관찰해 보아요.
- ② 겨울눈은 무슨 옷을 입었나요? 만져보니 느낌은 어떤가요?
- ③ 무슨 모양인가요? 동그란가요? 뾰족한가요?
- ④ 겨울눈을 조심스럽게 한 개를 따서 겨울눈의 겹질을 벗겨 속을 관찰해 보세요.
- ⑤ 봄이 되어 겨울눈이 옷을 벗으면 잎과 꽃과 가지가 나옴을 이야기 나눕니다.
- ⑥ ‘겨울눈아, 새봄에 예쁜 꽃을 피우렴, 고운 새싹을 피우렴’ 하고 인사를 전합니다.

* 풀에는 겨울눈이 없습니다. 겨울눈의 꽃눈은 대체로 크기가 크고 동그라며, 잎눈은 크기가 작고 뾰족합니다. 혼합눈은 잎과 꽃이 함께 들어 있는 눈입니다.



활동명 2 “버드 피더 만들기”

준비물 잡곡, 견과류(땅콩, 해바라기씨), 과일(사과-깍둑썰기, 귤)

- ① 숲에서 새소리가 들려오는 장소를 찾습니다. (물가는 새들이 자주 찾는 장소입니다.)
- ② 준비된 과일은 나뭇가지 사이에 끼웁니다.
- ③ 주변에서 도토리 각두(도토리 모자)를 찾아 준비한 잡곡과 견과류를 담아 새들이 다닐 만한 주변에 놓습니다.
- ④ 멀찍이 떨어져서 새들이 찾아와 먹는 모습을 관찰해 보세요.
- ⑤ 쉴! 숨을 죽이고 조용히 합니다. 말소리가 들리면 찾아오지 않아요.



활동명 3 “자연물 가위, 바위, 보”

준비물 자연물(돌멩이, 나뭇잎, 나뭇가지), 별치적은 카드 (크기 : 5cm x 8cm)

별치내용 간지럼 태우기, 엉덩이로 도형(○, △, □) 그리기, 엮어주기, ‘코끼리 코’하며 다섯 번 돌기, 춤추기, 노래 부르기, 안마해주기, 큰 소리로 웃기, 귓속말로 ‘사랑해’라고 5번 말하기

- ① 자연물(돌멩이, 나뭇잎, 나뭇가지)을 숲 바닥에서 두 개씩 찾아서 한 개씩 나눠 가집니다.
- ② 돌멩이는 주먹, 나뭇잎은 보자기, 나뭇가지는 가위로 정합니다.
- ③ 별치 카드를 섞은 뒤에 뒤집어 놓습니다.
- ④ 각자 자연물을 바닥에 두고 앉아 가위, 바위, 보를 외치며 동시에 하나를 내밉니다.
- ⑤ 이긴 쪽이 별치 카드 한 장을 뒤집어 제시하고, 진 쪽은 내용의 별치를 수행합니다.
- ⑥ ④, ⑤번을 반복하며, 놀이가 끝나면 자연물은 제자리로 다시 돌려보냅니다.



재난 호 보기



행복을 만들어 가는 **바른** 식생활

글 · 황 혜 정(국방부 청사어린이집 영양사)

“비타민이 풍부한 배추가 제철인데 맛있게 만들어줘야지!”

“건강이가 이 음식은 좋아하지 않는구나.
좀 다르게 만들어서 아이들 골고루 먹을 수 있게 해야지!”



신체 및 두뇌발달이 가장 급속히 진행되는 영유아기에 영양적으로 균형 있고
안전한 급식을 제공하는 것이야말로 부모와 사회가 바라는 보육의 가장 중요한 요소 중 하나가 아닐까.
아이들에게 보다 건강하고 안전한 급식이 되기를 바라며 우리 어린이집의 행복한 급식 이야기를 소개하려 한다.



건강한 밥상

아침부터 고소한 냄새가 어린이집을 가득 메운다.
오전 간식으로 쌀가루와 우유, 밤을 넣고 만든 쌀스프를 먹는 날이다. 밀가루보다는 우리 쌀을 재료로 한 식품을 우선적으로 선택하여 급식에 반영한다.
아이들은 인공첨가물에 더욱 민감하게 반응하기 때문에 직접 만들어 먹어야 한다는 게 우리 어린이집 영양 사업의 기본 철학이다. 수제떡갈비, 두부까스, 손수제비, 밥피자 등 모든 음식을 손수 만들다 보니 조리사 선생님께서 수고스러울 때도 있지만 콩나물처럼 쑥쑥 자라는 아이들을 보면 힘듦보다 더 큰 보람이 있다고 말씀하신다.



수확의 계절이 돌아오면 텃밭에서 재배한 채소를 식단 메뉴로 편성하여 제공한다. 사랑과 관심으로 아이들이 직접 키운 상추를 수확하면 상추를 안 먹겠다던 아이들도 어느새 두 볼 가득 푸짐한 상추쌈을 맛보게 된다. 직접 캔 고구마를 삶고 으깨어 카스테라 가루를 뿌리고 케이크 모양으로 자르면 고구마 함량 99% 케이크가 된다. 생크림 케이크보다 더 맛있으며 가정에서도 엄마에게 똑같이 만들어달라고 한단다. 늘 새롭고 다양한 메뉴를 만들기 위한 나의 한결같은 고민은 아이들의 즐거운 한술로 행복한 고민이 된다.



싱거운 밥상

한국인의 밥상에서 국을 통한 나트륨 섭취 비율이 가장 높다고 알려져 있다. 한 달에 한 번 국 없는 날을 운영하여 숭늉을 제공하고 저염국이라도 국물은 다 먹지 않도록 지도한다. 소금을 덜 넣는다고 맛있는 국이 아니라 들깨가루, 새우, 버섯, 참기름을 활용하여 식품 본연의 맛을 살려 조리한다. 그리고 우리 어린이집은 염도 0.8%인 저염 김치를 직접 담가 먹는다. 저염식을 시작할 때 한 번에 염도를 줄이지 않고 0.1%씩 염도를 줄여나가기 때문에 아이들도 쉽게 저염식에 적응할 수 있다.



소중한 밥상

매주 화요일은 잔반이 남지 않게 아이들의 기호를 고려하여 일품 요리 위주의 식단으로 구성한다. 싹싹이왕이 되어보는 이 날 만큼은 먹을 수 있는 만큼 골고루 배식 받아 남기지 않고 먹어본다. 음식에 대한 소중함을 알게 되고 스스로 다 먹기를 실천하여 편식을 예방하고 올바른 식생활 습관을 기르고 있다.



안전한 밥상

해마다 영유아 아토피 발병률이 증가하고 있어 아이들에게 맞춤형 식단을 제공하고 있다. 친환경 무농약, 유기농, 무항생제 축산물 등 친환경식재료 사용을 기본으로 하여 아토피 및 식품알레르기 반응을 최소화한다. 계란 알레르기가 있는 경우 단백질이 부족하지 않도록 두부 등의 식품으로 대체하고, 우유 알레르기가 있는 경우 칼슘이 부족하지 않도록 두유, 멸치의 식품으로 대체한다. 꾸준히 맞춤형식을 실시한 결과 아이들의 증세가 완화되었고, 학부모님들의 신뢰와 만족도도 향상되었다. 이렇게 식탁에서부터 부모가 안심하는 어린이집을 만들어가고 있다.

우리는 세 끼의 사랑을 만듭니다. 엄마가 만들어준 추억의 도시락처럼
아이들 마음속에 따스한 기억으로 남기를 소망합니다.





재난호 보기



환절기 호흡기질환 예방을 위한 건강한 식습관

글 · 임 지 숙(강동대학교 호텔조리제빵과 외래강사)



① 고른 영양 섭취가 중요

호흡기질환에서 벗어나려면 다른 질병과 마찬가지로 고른 영양소 섭취가 가장 중요합니다. 특히, 비타민 섭취에 가장 신경을 쓰는 것이 좋습니다. 또한 충분한 수분 섭취로 가래를 무르게 하고 밖으로 배출이 잘 되게 해야 하며 지방이 많은 음식은 증상을 더 악화시키므로 피해야 합니다. 또 늦은 시간에 음식을 먹거나 과식할 경우 기침을 더 심하게 할 수 있으므로 유의해야 합니다.

② 인스턴트식품 자제

호흡기질환은 특히 인스턴트식품, 가공식품, 냉동식품 등이 좋지 않은 영향을 미칠 수 있으므로 피해야 합니다. 조미료 등에 함유된 글루탐산소다나 황색 4호 색소 등이 천식을 악화시킬 수 있습니다. 그러므로 집에서 직접 만든 천연 조미료를 사용하고 외식을 삼가는 것이 좋습니다.

③ 화이트푸드(White Food)로 호흡기를 튼튼하게

바나나, 무, 도라지, 배, 콩나물 등 화이트 푸드에는 플라보노이드 계열의 안토크산틴이 함유되어 있어 항바이러스 작용과 체내 유해물질의 배출을 도와 호흡기질환을 예방하는 효과가 있습니다. 안토크산틴은 물에 잘 녹는 수용성이므로 흐르는 물에 재빨리 씻은 뒤 빨리 조리하는 것이 좋습니다.

④ 해조류로 노폐물 배출

미세먼지로 호흡기가 답답할 때에는 해조류 섭취가 도움이 됩니다. 그중에서도 미역과 다시마에는 알긴산이라는 끈끈한 성질의 섬유질이 많이 포함되어 있는데, 알긴산은 몸 안에 쌓인 중금속이나 발암물질 등 각종 노폐물을 배출시키는 데 큰 역할을 하며, 체내 나트륨 배출 작용도 합니다.

⑤ 따뜻한 차로 호흡기에 안정을

잔기침이나 가래를 완화하고 감기예방에도 좋은 따뜻한 차를 자주 마시면 호흡기질환으로부터 해방될 수 있습니다.



면역력 강화에 좋은 일곱가지 슈퍼푸드!



버섯 버섯은 90% 이상이 수분이고 식이 섬유가 풍부해 변비 예방에 좋고, 렌티난이라는 성분은 신체의 면역력을 높이며 항바이러스 효과에 탁월합니다.

• 모듬버섯전 •

- 1 느타리버섯은 끓는 물에 살짝 데쳐서 물기를 제거하고 길게 손으로 찢는다.
- 2 게맛살은 3cm로 썰어 길게 손으로 찢고, 팽이버섯도 3cm로 썬다.
- 3 그릇에 준비한 버섯, 게맛살을 넣고 계란, 밀가루, 소금으로 전 반죽을 한다.
- 4 기름 두른 프라이팬에 전 반죽을 한 손가락씩 떠 넣어 앞뒤로 노릇하게 지진다.



단호박 옐로 푸드 (Yellow Food)의 대표인 호박의 노란 속살은 베타카로틴으로 이것이 체내로 들어오면 비타민 A로 바뀝니다. 베타카로틴은 유해 산소를 없애는 항산화 성분으로 면역력 증강에 도움을 줍니다.

• 단호박죽 •

- 1 단호박은 껍질과 속씨를 제거하여 냄비에 물을 붓고 무르도록 삶는다.
- 2 익힌 단호박은 으갠 후 소금, 설탕을 넣어 다시 끓인다.
- 3 참쌀가루는 물에 풀어 끓는 단호박에 조금씩 넣어 농도를 맞춘다.



사과 사과에 풍부한 유기산은 피로를 풀어주는 동시에 면역력을 증강시켜줍니다.

• 사과감자튀레 •

- 1 사과와 감자는 껍질을 벗기고 작게 썰어 믹서에 간다.
- 2 냄비에 물 1컵을 넣고 사과, 감자를 익힌다.
- 3 감자가 푹 익을 때까지 조리다. (기호에 따라 천연당을 첨가한다.)



감 가을철 대표 과일인 감은 '잎이 무성한 감나무 밑에 서 있거나 해도 건강하다.'라는 말이 있을 정도로 포도당과 과당이 많이 들어있어 먹으면 금세 힘이 나고 피로가 풀리는 과일입니다.

• 홍시요거트 •

- 1 홍시는 껍질과 씨를 제거한다.
- 2 플레인요거트에 손질한 홍시를 잘 섞는다.



고등어 고등어에는 양질의 단백질이 풍부하고, 필수 지방산인 오메가 3가 아주 풍부합니다. 면역력을 증진시키며, DHA성분이 풍부하게 함유되어 있어 뇌세포를 성장, 발달시켜주어 두뇌회전을 원활하게 하는데 효과가 있습니다.

• 고등어카레구이 •

- 1 고등어는 쌀뜨물에 10분 정도 담근 후 깨끗이 씻어 물기를 제거한다.
- 2 밀가루, 카레가루를 고루 섞는다.
- 3 고등어에 밀가루, 카레가루를 고루 묻히고, 기름 두른 프라이팬에 구워낸다.



당근 당근의 베타카로틴이 몸 안에 들어가 비타민 A로 바뀌고, 비타민 C·E와 함께 3대 항산화 비타민으로 손꼽히며 체내에서 유해산소를 제거하고, 면역력 증강에 효과적입니다.

• 당근머핀 •

- 1 당근은 강판에 갈아 체에 걸러 당근즙을 만들고, 나머지 당근은 작게 다진다.
- 2 밀가루(1컵), 설탕 3큰술, 베이킹파우더 1작은술, 녹인버터 3큰술, 당근즙 1/4컵, 우유 1/2컵, 소금 약간을 넣어 잘 섞는다.
- 3 다진 당근도 잘 넣어 섞는다.
- 4 머핀컵에 1/2정도 반죽을 넣어 예열된 오븐(180℃)에 15분 정도 구워낸다.



무 무는 음식의 소화를 돕는 다양한 소화효소가 들어있어 소화에 도움을 주며, 풍부한 비타민C는 피로회복에 효과가 있습니다.

• 무밥 •

- 1 쌀은 깨끗이 씻어 30분 정도 불리고, 무는 채 썬다.
- 2 양념간장 : 간장 1큰술, 설탕 1/2작은술, 다진마늘, 다진부추, 참기름, 깨소금 약간.
- 3 냄비에 쌀과 무를 넣고 밥 물은 1.1배 (일반 밥보다 적게) 넣어 밥을 짓는다.
- 4 무밥과 양념장을 곁들인다.



재난 호 보기



마음이 강한 아이가 행복한 성공을 이룬다.

글 · 최 혜 진(국립강릉원주대학교 유아교육과)

Q. 아이가 참을성이 없고 자신감이 부족한 것 같아 보이는데 어떻게 해야 할까요?

A. 요즘은 부모가 자신을 위해 무언가 해주는 것이 당연시 생각하고 자신의 뜻대로 되지 않을 경우 참지 못하고 생활 속에서 겪는 단순한 문제에도 어려움을 느끼는 아이들이 늘고 있습니다. 어린아이는 어른에 비해 집중력이 짧고 욕구 표현에 대단히 솔직해서 간혹 아이의 이러한 요구와 변덕을 당연하다고 생각하는 경우가 있지만 모든 아이가 자신의 요구를 들어주지 않는다고 부모를 향해 화를 내는 것은 아닙니다. 부모는 아이들의 부당하고 불필요한 요구까지 모두 들어주는 것이 아니라 적절하게 조절을 해주고 자신의 요구나 바람이 충족되지 않더라도 아이가 그 상황을 받아들일 수 있도록 도와주어야 합니다.

또, 낯선 사람을 만나면 움츠러들고 처음 해보는 일에 겁을 내는 모습을 아이가 낯을 가린다고 대수롭지 않게 생각하는 경우가 많은데 이러한 태도는 선천적인 성격도 있지만 자존감이 낮거나 어려운 일을 부모가 대신해주는 것에 익숙한 탓도 있을 수 있습니다. 아이가 자신을 드러내기 꺼리는 모습이 사회성이 부족한 원인도 있지만, 실패에 대한 두려움이 크기 때문이므로 부모의 도움보다는 아이가 스스로 두려움을 이겨내고 낯선 세계에 도전할 수 있는 자존감과 회복탄력성을 가질 수 있도록 도와주어야 합니다.

Q. 회복 탄력성이란 무엇인가요?

A. 현대 사회는 아이들에게 변화와 대응하는 강한 자신감, 좌절과 시련을 극복하는 힘, 변화를 받아들이는 특별한 능력을 요구하고 있습니다. 이 시대를 살아가는 아이들은 자신의 의지와 관계없이 일어나는 변화를 받아들이야 하는 상황에 처해 있습니다. 부모는 종종 아이를 과잉보호하거나 지나치게 관용적으로 대해서 아이들이 자신의 요구를 조절하는 기회를 차단합니다. 자신의 요구가 바로 충족되길 바라고 그렇지 않은 상황을 참지 못하는 아이는 그만큼 나약하다는 의미입니다.

회복탄력성이란 사람마다 가지고 있는 역경과 시련을 이겨내는 힘이자 마음의 근육 즉 삶의 어떠한 시련에도 굴하지 않는 강인한 힘의 원동력입니다. 또한 회복 탄력성은 누구나 가지고 있으며 교육을 통해 충분히 향상시킬 수 있는 특성입니다.

Q. 왜 아이에게 회복 탄력성이 필요한가?

A. 부모가 아이에게 물질적인 편안함과 정서적인 안정감을 제공해주는 것은 당연합니다. 그러나 단순히 편안함과 안정감만을 제공하면 문제에 부딪혔을 때 이를 스스로 극복하지 못하므로 소중한 아이일수록 아이에게 적절한 시련과 좌절을 경험하도록 해야 합니다. 아이들에게 실패를 경험하게 하는 것은 혼내거나 비난하는 것을 의미하는 것이 아니라 실패 상황을 잘 견디고 극복하도록 정서적으로 지지하고 함께 지켜봐 주는 것을 포함해야 한다는 의미입니다.

* 회복 탄력성이 높은 아이들의 특징 *

- 1 자신과 어른은 다르다는 것을 인정하고 자신이 할 수 있는 일을 하려고 한다.
- 2 소리 지르며 불만 대신 적절한 단어를 사용해서 자신의 감정을 표현하고 자신의 긍정적인 감정을 적극적으로 표현하고 어휘가 늘면 다른 사람과 함께 자신의 감정을 나눈다.
- 3 자신을 사랑하고 자신에 대해 긍정적으로 말하며 일상에서 소소한 기쁨을 발견한다.
- 4 원하는 것이 있을 때 처음 해보는 일도 과감하게 도전하며 실패를 두려워하지 않고 무슨 일이든 자신감을 가지고 주도적으로 실행한다.
- 5 맡은 일에 최선을 다하며 자신이 무엇을 잘하는지 발견하고 미래의 자기 모습을 상상하고 설계하며 이를 계발하기 위해 노력한다.
- 6 다른 사람에게 의존하지 않고 독립적으로 행동하며 놀이에서 주도적인 역할을 한다.

Q. 부모가 아이의 회복 탄력성을 키워주려면 어떻게 해야 하나요?

A. 첫째, 부모가 먼저 감정을 조절할 줄 알아야 합니다.

규칙을 강요, 과도한 감정 반응, 공격적인 태도, 지나친 잔소리는 오히려 아이의 문제행동을 유발하게 할 수 있습니다. 종종 아이와 지나치게 감정적이 된다면 차분하게 자신의 감정을 글로 써보면서 자신의 극단적인 감정 표현의 원인을 알 수 있고, 지나친 감정 표현으로 아이에게 상처를 주는 일을 피할 수 있습니다.

둘째, 아이가 노력했을 때 부모는 반응을 보여야 합니다.

아이를 칭찬하는 것은 교육의 기본으로 설사 결과가 좋지 못했을지라도 아이가 노력했다면 인정하고 칭찬해 주어야 합니다. 부모의 칭찬은 아이의 노력에 부모가 보여주는 반응이며 아이의 동기부여가 되고 긍정적인 행동을 더욱 강화시킬 수 있습니다.

셋째, 부모의 말을 듣지 않거나 잘못된 행동을 반복했다면 아이 스스로 잘못된 행동을 고칠 수 있도록 행동에 상응하는 '결과'를 아이에게 주어야 합니다.

아이가 좌절감을 느끼더라도 아이의 행동에는 반드시 그에 응당한 책임이 따른다는 사실을 보여주어야 하는데 이때 주의해야 할 것은 부모의 감정적인 반응입니다. 아이를 혼낼 때 부모자신의 감정이 앞서서 비난하거나 아이가 자신을 거부당한다는 느낌이 들지 않도록 해야 하며, 문제가 되는 행동 그 자체에 대해서만 언급하고 아이가 이해할 수 있는 수준의 언어로 간결하게 설명하는 것이 필요합니다.



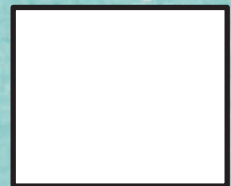
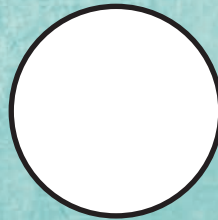
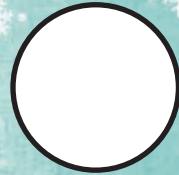
아빠♡엄마와 함께하는 **연상그림** 그리기



동그라미, 세모, 네모 모양이 전부 달라요. 그림 속에 어떤 모양이 있는지 이야기해봐요.
겨울 하면 생각나는 그림은 무엇이 있을까요? 모양을 통해 연상되는 그림을 함께 그려봐요.
아빠, 엄마와 함께 모양을 찾아 연상 그림을 그리면, 아이들의 창의력을 키워주고 상상력이 풍부해질 거예요.

놀이방법

- 1 아이와 함께 그림 속 모양의 이름을 알아보세요.
- 2 겨울에 볼 수 있는 것은 무엇이 있는지 아이와 함께 이야기해봐요.
- 3 그림 속 모양 위에 연상되는 그림을 아이와 함께 그려봐요.
- 4 완성! 아이와 함께 완성된 그림을 보고 이야기해봐요.



❧ 푹쑹 찜찜 창의체험실

전문강사님이 진행하는 다양한 프로그램을 이용할 수 있습니다.

- 이용방법 : 홈페이지 신청 및 방문결제 매 회 정해진 입장시간에 입장가능
- 이용금액 : 10,000원 이하 ※ 프로그램 따라 금액이 상이할 수 있습니다.
교재비, 재료비 등 본인 부담



❧ 조물조물 요리체험실

발달에 적합한 요리 활동을 통해 창의성을 발달시킬 수 있습니다.

- 이용방법 : 홈페이지 신청 및 방문결제 매 회 정해진 입장시간에 입장가능
- 이용금액 : 10,000원 이하 ※ 프로그램에 따라 금액이 상이할 수 있습니다.
교재비, 재료비 등 본인 부담



❧ 상담실/치료실

영유아, 보호자 및 보육교직원을 위한 전문적인 상담, 검사 및 치료서비스를 이용할 수 있습니다.

- 이용방법 : 홈페이지 및 전화신청
- 이용금액 : 상담 - 무료
검사/치료 - 유료 ※ 50,000원 이하, 종류에 따라 상이할 수 있습니다.



❧ 다목적강당

강당은 공연 및 강의를 위해 대여 할 수 있습니다.

- 이용금액 : 전화문의
- 이용시간 : 1회 (2시간)
- 이용신청 : 전화신청



❧ 사랑살랑 하늘정원

생태활동이 가능한 텃밭, 자유롭게 이용할 수 있는 그림책 상자가 있습니다.

- 이용시간 : 09:30 ~ 17:30 (점심시간 12:00 ~ 13:00)



울주군 육아종합지원센터 함께 키우고 함께 웃는 행복한 육아

울주군 육아종합지원센터는 어린이집 지원·관리 및 가정양육 보호자에 대한 맞춤형 지원을 제공하기 위하여 울주군과 울산대학교가 설립, 운영하는 육아지원기관입니다.

운영시간

- 평 일 - 09:00 ~ 18:00
- 점심시간 - 12:00 ~ 13:00
- 토 요 일 - 09:00 ~ 17:00
- 휴 관 일 - 일요일 및 법정공휴일 등
- * 이용시간은 각 실마다 다르므로 확인해주세요.

이용대상

- 취학 전 (만0~5세) 자녀를 둔 울주군민
- 울주군 소재 어린이집 및 보육교직원



사업안내

• 가정양육 지원사업

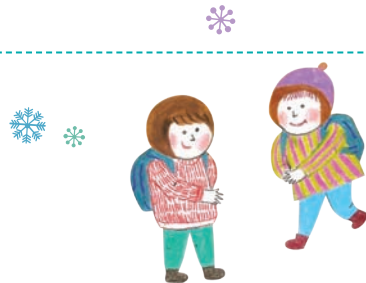
- 장난감도서관
- 그림책도서관
- 부모교육
- 부모참여프로그램
- 영유아놀이실
- 놀이지원프로그램
- 상담 및 정보제공
- 시간제보육실

• 어린이집 지원사업

- 정보제공 및 상담
- 취약보육지원
- 보육활동지원
- 보육교직원 교육
- 문화행사지원
- 통계 및 연구

구분	가입비	구비서류
개인회원	10,000	주민등록등본(최근 3개월 이내발급), 보호자 신분증, 감면대상 관련서류
단체회원	20,000	어린이집 인가증, 어린이집 원장 신분증

약도



● 울주군육아종합지원센터

울산광역시 울주군 범서읍 구영로 101-18

Tel. 052)246-0600 Fax. 052)246-1717
www.uljukids.or.kr