



2019  
Vol.39

아니-  
지갑이다.



## ‘창원시육아종합지원센터’ 모바일 앱 “오픈!”

PC에서만 가능했던 온라인 신청이 모바일에서도 가능합니다.

보육교직원교육·부모교육·부모자녀체험교육을 편리하게 모바일에서 신청하세요.

### ★ 모바일 신청 방법

안드로이드(Android) Play스토어 또는 ONEstore에서



‘창원시육아종합지원센터’ 앱다운

※ 아이폰(iOS)은 지원하지 않습니다.

(포털사이트에서 ‘창원시육아종합지원센터’ 검색 후, 모바일 웹페이지로 이용 부탁드립니다.)

★ 문의전화 : 055)287-1216



## 장난감 나눔의 날

장난감 is 원들!!! 이웃과 함께 나누는 ‘장난감 나눔의 날’ 나눔의 가치, 같이 즐겨요!

★ 대 상 : 창원시 관내 영유아 및 부모

★ 일 정 : 2019년 10월 중 예정

★ 주요내용 : - 중고장난감 및 육아용품, 핸드메이드 상품 판매  
- 기증판매를 통한 불우이웃돕기  
- 장난감도서관 보유중고 장난감 판매  
- 문화공연  
- 체험활동  
- 먹거리 마당

★ 참여방법 : 홈페이지 접수(<http://ec.changwon.go.kr/>)  
방문접수 & 전화접수(055-287-1292)

★ 장 소 : 창원시육아종합지원센터(창원시여성회관 창원관)



## “나의 아이에게는 마을이 필요했다”



아프리카 속담에 ‘한 아이를 키우려면 온 마을이 필요하다’고 하는데 과연 그러했다. 혹자는 학부족화, 단일 자녀화가 진행되며 ‘마을’이 사라지는 것이 육아의 부담을 더하는 원인이라고 분석하였다. 밥상에서 밥을 같이 먹으며 나누는 소위 밥상머리 교육을 비롯하여 이전에 마을에서 많은 가치들을 먼저 보여주고, 재능을 나누며 더불어 자라던 것이 이제 어려워졌다는 것에 깊이 동감한다. 두려운 것이 당연하고 조급해하는 것이 우리 부모들이 공통적으로 겪는 과정일 것이다. 과연 아이를 키우는 데에는 온 마을이 필요했다. 그 과정에 마을의 역할을 하기 위해 육아종합지원센터가 힘쓰고 있다는 생각이 들었다. 흔히 생각할 수 있는 어린이집이나 문화센터와 같은 돌봄의 제공뿐만이 아니라, 하나의 어엿한 부모로 성장해나가는 길에서 등대와 같이 명료하게 방향을 밝혀주기 때문이다. ‘돌봄’만이 육아가 아닐 것이다. ‘부모됨’을 도와주는 육아종합지원센터와 함께 걸을 이 길이 다시금 설렌다.



/ 출처: 제 2회 육아종합지원센터  
이용수기 공모전 우수사례집 최우수작  
“나의 아이에게는 마을이 필요했다”  
허용님의 글 중에서 /

**아**  
아이  
자  
자립

### Contents

- 03 보육 Theme 1\_ 나의 아이에게는 마을이 필요했다
- 04 보육 Theme 2\_ 2019년 6월부터 ‘어린이집 평가제’가 새롭게 달라집니다
- 06 Special Theme 1\_ 호기심 많은 우리 아기와 즐겁게 놀이하기
- 08 Special Theme 2\_ 놀이의 주도권을 아이에게 주세요
- 10 Special Theme 3\_ [사고유형: 넘어짐] 웅덩이를 보지 못했어요
- 11 Special Theme 4\_ 나트룸 줄이기 (나트룸 down! 건강 up!)
- 12 Special Theme 5\_ 내 아이에게 줄 수 있는 평생 선물 “감정코칭”
- 14 Special Theme 6\_ 꼭꼭 숨어라~ 어디 어디 숨었니?



## 2019년 6월부터 ‘어린이집 평가제’가 새롭게 달라집니다

2018년 12월 「영유아보육법」이 개정되어 어린이집의 자발적인 신청에 의해 진행되던 기존의 평가인증제에서 전국의 모든 어린이집을 대상으로 하는 어린이집 평가제로 전환됩니다. 영유아의 건강한 성장 및 발달을 위하여 보육환경, 보육과정 운영, 보육인력의 전문성 등을 객관적으로 평가하고, 낮은 등급을 받은 어린이집은 원인을 분석하고 집중 관리를 받도록 하여 보다 실효성 있는 평가가 추진될 것으로 기대됩니다. (2019년 6월 시행, 2019년 9월 현장평가 어린이집부터 적용 예정)

### ‘어린이집 평가제’는 어떤 제도인가요?

전국의 모든 어린이집을 대상으로 영유아에게 안전한 보호와 질 높은 보육서비스를 제공하기 위해 주기적으로 평가하고 지속적으로 관리하는 제도입니다.

### 왜 필요할까요?

2019년 1월 말 기준 전체 어린이집 중 19.2%가 평가인증에 참여하지 않은 미인증 어린이집이었습니다. 평가제 시행을 통해 그동안 평가인증을 받지 않았던 어린이집도 평가를 받게 됨으로써, 보육 서비스 품질 관리의 사각지대를 해소하고, 그 결과를 공개하여 평가의 효과성과 투명성을 더욱 높이게 될 것입니다.

## 이렇게 바뀌었어요

구분	현행	개선
제도	어린이집 평가인증제	어린이집 평가제
대상	신청 어린이집	전체 어린이집
지표	4영역, 21지표, 79항목	4영역, 18지표, 59항목 ※ 영유아 권리 존중, 급간식 위생, 안전 분야 필수지표(요소) 확대
평가과정	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자율신청</li> <li>• 참여수수료 어린이집 부담</li> <li>• 기본사항 확인 및 자체점검 → 현장평가 → 종합평가 (총 4개월)</li> <li>• 미참여 시 제재조치 없음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 의무참여(대상 선정 및 통보)</li> <li>• 참여수수료 전액 국가부담</li> <li>• 기본사항 확인 및 자체점검 → 현장평가 → 종합평가 (총 3개월)</li> <li>• 평가 거부 시 행정조치</li> </ul>
결과	인증(A, B, C) / 불인증(D) ※ 유효기관 3년 (A등급 1년 연장 가능)	평가등급(A, B, C, D) ※ 주기적인 관리 체계 (A, B 등급 3년 / C, D 등급 2년)
사후관리 결과활용	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 미인증기관에 대한 사후관리 부재</li> <li>• 법 위반 및 행정처분 발생 시 인증 취소</li> <li>• 불인증에 대한 사후조치 없음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 하위등급 컨설팅 의무화 등 등급별 사후관리 실시</li> <li>• 법 위반 및 행정처분 발생 시 최하위 등급 조정</li> <li>• 평가결과에 따라 행정적, 재정적 지원 및 별도 관리방안 강구</li> </ul>

## 어떤 효과가 있나요?

- ▶ 영유아가 안전하고 존중받는 환경에서 놀이중심의 일과를 경험하며 건강하게 성장하고 발달할 수 있는 질 높은 보육서비스를 실현할 수 있습니다.
- ▶ 정기적인 평가를 통해 보육교직원의 전문성을 향상하고 어린이집의 상시적인 질 관리 체계를 구축할 수 있습니다.
- ▶ 부모가 안심하고 맡길 수 있는 보육환경을 조성하여 어린이집과 가정 간의 일관되고 통합적인 경험을 제공할 수 있습니다.

/ 출처: 한국보육진흥원 (<https://www.kcpi.or.kr/>),  
2019년 어린이집 평가제 홍보설명회 자료 /





재난 호 보기



## 호기심 많은 우리 아기와 즐겁게 놀이하기

글 · 이옥임(부천대학교 아동보육과 교수)

아장아장 걷기 시작한 우리 아기! 이제 곧 집안 곳곳을 돌아다니며 새롭고 신기한 것들을 눈으로, 입으로, 손으로 탐색할 것입니다. 그들은 조그만 난간에도 계속해서 넘어지지만 이내 곧 다시 일어나 주변 세상을 돌아다니며 궁금한 것을 알아나가는데 여념이 없을 것입니다. 그리고는 이 끊임없는 도전 끝에 결국 원하는 것을 얻어낼 것입니다. 아기가 보여주는 호기심과 도전, 실패와 성공, 새로운 행동과 발전된 모습 등에서 함께 생활하고 있는 어른들은 감동하고 경이로움과 기쁨을 표현할 것입니다. 이렇게 역동적으로 발달해가는 우리 아기들이 영아기 동안 자기 삶의 인프라를 튼튼하게 구축할 수 있도록 우리는 어떤 도움을 주어야 할까요?



**첫째, 영아기 발달특성을 이해해야 영아를 이해하고 도울 수 있습니다.**

**영아는 이런 사람입니다.**

- 하루가 다르게 몸과 마음이 쑥쑥 자라납니다. 영아기는 인생을 통틀어 가장 변화가 크게 일어나는 시기입니다.
- 섬세하고 놀라운 능력을 가진 능동적인 존재입니다.
- 울기, 버둥대기, 웅얼이 하기, 매달리기, 병글거리거나 얼굴 찌푸리기 등의 다양한 신호와 한두 낱말을 사용하여 주변 사람과 의사소통합니다.
- 부모의 민감하고 따뜻한 양육을 통해 부모와 안정적인 애착을 형성하고, 이는 영아기는 물론 이후 발달에 많은 영향을 줍니다.
- 주변 사람, 사물, 현상과 직접적으로 상호작용하며 자신과 자신을 둘러싼 주변 세상을 알아나갑니다.



**둘째, 영아 양육의 원리를 일상생활에 적용하면 영아의 발달을 도울 수 있습니다.**

- 영아의 신호와 요구에 민감하고 신속하게 반응하도록 합니다. 부모가 영아가 보내는 다양한 신호를 민감하게 알아차리고 원하는 바를 신속하게 해결해 주면 영아는 부모에 대한 신뢰감과 '나는 괜찮은 사람이야'라는 긍정적인 자아개념을 발달시켜 나갑니다.
- 양육의 일관성을 유지하도록 합니다. 양육의 일관성으로 인하여 영아는 안정감과 신뢰감을 갖게 됩니다.
- 항상 영아와 얼굴을 마주보고 상호작용하며 신체적 접촉을 하도록 합니다. 영아와 부모가 서로 얼굴을 마주보고 미소 짓고, 말을 하는 과정에서 친밀한 관계가 형성됩니다. 또한抱抱하기, 안아주기, 토닥이기, 쓰다듬기 등의 부드럽고 애정적인 신체적 접촉은 영아에게 사랑받고 있다는 느낌과 정서적인 안정감을 주어 뇌 발달과 의사소통 능력을 촉진합니다.



셋째, 영아와 함께 놀이하며 영아의 발달을 지원해 주는 것이 필요합니다.

놀이는 발달의 매개체이며 영아는 놀이를 통해 전인적으로 성장해 나갑니다. 부모는 영아의 놀이에 관심을 보이고 적절하게 지원함으로써 영아의 발달을 지원할 수 있습니다.

- 영아가 걷는다는 것은 가정환경을 변화시켜야 한다는 것을 의미합니다. 영아가 걷기 시작하면 영아가 탐색하기 원하는 것은 영아의 눈과 손이 가기 쉬운 위치에 가져다 놓고, 위험하거나 탐색하면 안 되는 것들은 모두 치워주세요. 영아가 탐색하기 좋아하는 놀잇감은 플라스틱 그릇, 뚜껑 있는 반찬통 등 생활용품들이 많으며 이를 싱크대 아래 서랍이나 거실에 놓아둘 수 있습니다.
- 영아의 놀이행동을 관찰하세요. 그저 영아가 놀고 있는 모습을 사랑스런 눈빛과 미소로 지켜봐주는 것만으로도 영아는 부모의 사랑과 지지를 느낍니다.
- 필요한 놀잇감이나 요구하는 놀잇감을 더 제공해 주세요. 영아의 놀이를 관찰하다보면 어떤 놀잇감이 있으면 더 놀이가 재미있어질지 눈에 보입니다. 만약 아이가 계속해서 마룻바닥에서 자동차를 굴리고 있다면 옆에 있는 낮은 미끄럼틀을 옆으로 가져와서 “지혜야, 자동차를 여기 위에서 한 번 굴러볼까? 어떤 일이 일어날까?”라고 말할 수 있습니다.
- 영아의 놀이행동을 언어화해주세요. 이것을 교육학에서는 ‘서술적으로 묘사하기’라고 부릅니다. 서술적으로 묘사하기는 영아가 하고 있는 행동을 머리에 그림을 그릴 수 있을 만큼 자세하게 말로 읽어주는 상호작용 전략입니다. “(동물인형을 안아 재우고 있을 때)지혜가 지금 토끼인형을 안아서 토닥토닥 재우고 있네!”, “(장난감 카메라를 가지고 놀고 있을 때)서터를 누르니 사진이 나왔네!” 등과 같이 말할 수 있습니다. 서술적으로 묘사하기 상호작용 전략은 새로운 단어 습득과 인과관계를 이해하는데 도움을 줍니다.
- 새로운 시도나 행동을 격려해주세요. “이제 지혜 혼자서 자전거를 탈수 있게 되었네! 정말 열심히 연습했어!”와 같이 영아가 성취한 것을 말로 알려주고 격려해 줄 수 있습니다.
- 때로는 특별한 놀잇감으로 새로운 놀이를 계획해보세요. 아래의 표를 참고하여 놀잇감을 준비하고 영아와 놀이하세요.

청각을 자극하는 놀잇감	딸랑이, 소리가 나는 놀잇감, 흔들거나 두드릴 수 있는 단순한 리듬악기(실로폰, 탬버린), 음악 테이프
시각을 자극하는 놀잇감	모빌, 그림책, 시각적인 매력이 있는 다양한 사물, 거울
촉각을 자극하는 놀잇감	천으로 만든 패트나 담요, 질감이 다양한 인형류, 손으로 잡을 수 있는 말랑한 공, 가볍고 질긴 천
후각·미각을 자극하는 놀잇감	젖병, 다양한 식재료, 음식
탐색을 자극하는 놀잇감	구멍이 있는 상자 놀잇감, 점점 커지는 컵 블록, 움직이면 소리 나는 오펝이, 플라스틱 거울
인과관계 탐색 놀잇감	누르면 튀어 오르는 놀잇감, 잡아당기거나 누르면 소리가 나는 장난감
소근육의 발달을 돕는 놀잇감	손에 꼭 쥌 수 있는 놀잇감, 작고 폭신한 공, 집어둘 수 있는 다양한 사물, 다이얼 전화기, 끼우거나 뺄 수 있는 작은 블록
그림책	세울 수 있는 큰 그림이나 패턴이 있는 합지 제본책, 형꺾책, 비닐책, 촉감책, 친숙한 물건의 사진이 있는 두꺼운 합지 제본책



재난 호 보기



## 놀이의 주도권을 아이에게 주세요

글 · 최은실(전북경찰청어린이집 원장)



어린이집에 신입 원아가 왔습니다. 두려움과 설렘이 함께 공존하는 교실에서 부모와 선생님은 아이가 어린이집에 잘 적응할 수 있도록 돕습니다.

낯선 환경이 조금이라도 익숙할 수 있도록 교실과 알록달록한 교구 그리고 선생님과 친구들을 소개하며 하루라도 빨리 아이가 적응할 수 있도록 여러 가지 방법으로 최선을 다하는 모습을 볼 수 있습니다.

“친구들에게 인사해볼까? 안녕!”, “선생님이 ○○이를 좋아하나 봐, 선생님한테 한번 가볼까?”

이렇게 시작된 신입 원아 적응은 하루 이틀 시간이 지나며, 엄마 품에서만 안겨 한 발자국도 떨어지지 않고 울던 아이가 이젠 선생님의 존재에 대해 관심을 가지고 눈짓으로 의존하기도 하고, 친구들을 바라보며 울음을 잠시 멈추기도 하며, 때론 놀잇감에 관심을 가지고 손을 뻗어 보기도 합니다.

아이가 놀잇감에 관심을 가지자 부모는 이때를 놓치지 않고 아이에게 놀잇감을 제안합니다.

“이 놀잇감에 관심이 있구나. 한번 만져볼까?, 우와~ 이렇게 하는구나.”

“더 재미있는 놀잇감도 있네. 이걸 어때?”

부모의 놀잇감 제안에 아이의 손과 눈은 바빠지네요. 이것을 만졌다가 저것으로 눈을 돌리고, 다시 다른 장난감을 탐색하느라 정신이 없습니다.

이처럼, 아이가 좀 더 재미있게 다양한 활동을 하길 바라는 부모는 아이에게 많은 놀잇감을 제공하고 싶어 합니다. “이거 한번 만져보자”, “이것 좀 봐봐! 와~”, 이런 어른의 자극에 아이는 여러 가지 놀잇감을 만져보고 탐색하는데, 그 사이에 부모는 또 다른 놀잇감을 제시하며 다양한 경험으로 세상을 알아가기를 원합니다.

하나의 놀잇감을 완전히 탐색하기도 전에 또 다른 놀잇감이 눈앞에 제시되면, 아이는 가만히 있어도 내 앞에 놀잇감을 척척 대령하니 이보다 더 편할 수 없습니다.

놀잇감을 가지고 놀이에 집중하던 아이가 조금이라도 느리게 행동을 하거나 멈추면 “그건 이렇게 하는 거야, 엄마가 알려줄게”, “이렇게 해보는 건 어떨까?” “어떻게 하고 싶어?” 하며 계속 질문을 하여 아이에게 자극을 주고 싶어 합니다. 이런 자극이 오히려 아이가 놀이에 집중하는 것에 방해가 되지 않을까요?



### 놀이의 선택을 아이에게 맡기세요

무엇을 가지고 놀지에 대한 놀잇감 선택을 아이에게 맡겨보세요. 때로는 연령에 어울리지 않는 놀잇감을 선택할 수도 있고, 무엇을 선택할지 고민하느라 많은 시간이 걸릴 수도 있습니다. 하지만, 그럼에도 불구하고 어떤 놀잇감을 선택할지, 어떻게 놀지에 대한 놀이 방법을 찾아가는 기회를 아이에게 주었으면 좋겠습니다.

아이는 스스로 의지를 가지고 놀잇감을 선택하고, 놀잇감을 가지고 노는 과정에서 성공과 실패를 경험하게 됩니다. 성공했을 때 아이는 성취감을 느끼며 ‘할 수 있다’라는 자신감을 배우게 되겠지만, 때론 실패하여 울어버릴 때도 있겠죠. 아이의 울음이 안쓰러운 부모는 대부분 “속상했어요? 이걸 이렇게 하는 거야”라고 친절하게 알려주게 됩니다. 아이는 도전하지 않아도 결과를 알게 되어 편하겠죠. 하지만, 이런 편함이 익숙해지면 다른 환경에서 실패를 경험했을 때 이를 극복하려고 노력하기보다는 어른의 도움을 기다리게 될 것입니다.

조금 느리지만 아이 스스로 방법을 찾아가도록 기다려주는 것이 진정으로 아이를 존중해주는 것입니다.



### 놀이의 주도권을 아이에게 주세요

아이와 함께 놀아줄 때 어떤 방법으로 놀고 싶은지? 놀이에 대한 주도권을 아이에게 주세요. 부모의 역할은 아이의 선택과 놀이의 방법을 따라가며 응원해주는 것입니다. 아이의 생각을 확장시키려는 많은 질문으로 아이의 생각할 기회를 빼앗기보다는 아이의 속도에 부모가 기다려 주어야 합니다. 아이 스스로 이야기도 만들고 놀이의 주인공이 되어 자신이 생각한 대로 놀이 내용을 바꾸는 경험을 통해 자존감 발달에 필요한 주도성과 자기조절력을 기르게 되겠지요. 너무 친절한 부모가 아이의 자존감 발달을 막고 있지는 않을까요?



재난 호 보기

## “사고유형: 넘어짐” “웅덩이를 보지 못했어요”

글 · 어린이집안전공제회

오전 실내 자유선택 놀이가 끝나고 어린이집 근처의 작은 뒷산에 나들이를 가기로 했습니다. 아이들은 서로 짝을 지어 씩씩하게 산을 오르며, 주변의 식물들을 관찰하는 시간을 가졌습니다. 그때 첫째 줄에서 앞장서던 도윤이가 갑자기 균형을 잃으며 넘어졌습니다. 바닥에 작게 패인 웅덩이를 미처 확인하지 못한 채 발을 헛디뎠어 넘어진 것입니다. 넘어진 곳에는 크고 작은 돌들이 박혀있고, 나뭇가지들도 많아 무릎과 손바닥 그리고 얼굴에 상처를 입었습니다.



영유아들이 실외활동이나 현장학습과 같이 익숙하지 않은 길을 갈 때는 주변의 여러 사물과 현상을 탐색하느라 넘어지는 일이 종종 발생합니다.

또한, 영유아들은 호기심이 많고 관심 가는 곳에만 집중하는 경향이 있으므로 실외활동 시에는 사전에 영유아들에게 주의할 내용을 알려주어 숙지시키고 교사가 맨 앞과 맨 뒤에서 위험요인을 사전에 제거하여야 합니다.

**넘어짐 사고의 특징** 넘어짐 사고는 어린이집 사고 유형 중 32%를 차지하여 가장 높은 비율을 보이는 사고 유형입니다. 특히 영아들은 보행능력이 충분히 발달하지 않았기 때문에 유아에 비하여 넘어지는 일이 빈번합니다. 어릴수록 상대적으로 머리가 무겁고 신체조절능력, 균형 감각이 미숙하기 때문입니다. 넘어짐 사고를 예방하고 넘어질 때의 상해 정도를 최소화하기 위하여 다각적인 환경관리와 예방적 지도가 필요합니다.

**응급처치 방법** 상처가 났을 때는 먼저 깨끗한 식염수로 상처부위를 씻고 상해 정도 등을 고려하여 응급 처치하는 것이 바람직합니다. 속살이 보일 정도로 깊게 패이거나 찢어졌다면 병원에 가서 봉합하는 것이 좋습니다. 찰과상 정도면 습윤밴드를 붙여주고 새살이 돋을 때까지 두는 것이 좋습니다. 그리고 영유아들 중에는 넘어진 후 울음을 터트렸다가 곧 멈추고 다시 아무렇지 않게 활동하는 경우도 있으니 교사는 지속적인 관찰 후 대처하는 것이 바람직합니다.

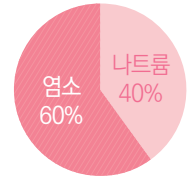


## 나트륨 줄이기 나트륨 down! 건강 up!

글 · 조 예 슬(서대문구육아종합지원센터 영양사)

### 1 » 소금과 나트륨

소금은 염화나트륨을 주성분으로 하는 짠맛이 나는 흰 결정체입니다. 주된 성분은 나트륨(Na)과 염소(Cl)로 염화나트륨(NaCl)이라고 불리며 나트륨 40%, 염소 60%로 이루어져 있습니다.



### 2 » 나트륨 어디에 많이 들어 있을까?

한국인의 전체 나트륨 섭취량 중 소금을 비롯한 배추김치, 간장, 된장, 고추장, 버터로부터 나트륨 섭취량이 전체 나트륨 섭취량의 50%에 도달합니다. 조미료로 섭취하는 나트륨 섭취량이 절대적으로 많으므로 건강을 위해서는 양념류 섭취를 조금 줄이고 천연 조미료 사용을 권장합니다.

### 3 » 나트륨의 역할 효능

- 삼투압, 신체평형 유지로 몸 속 수분량을 조절하고 신경자극전달을 하여 신경의 신호전달을 도와줍니다.
- 근육을 수축시켜 근육이 잘 움직이게 하고 영양소의 흡수와 수송을 하는 역할을 합니다.

### 4 » 나트륨 권장 섭취량

구 분	0~5개월	6~11개월	1~2세	3~5세	성인
나트륨섭취량(mg)	120mg	370mg	700mg	900mg	2000mg
소금량(g)	0.3g	0.9g	1.8g	2.3g	5g

### 5 » 나트륨 과다 섭취 시

나트륨 과다 섭취 시 혈압이 상승하고 심장에 무리가 생겨 고혈압과 심장질환이 나타날 수 있습니다. 또한 신장이 악화되어 만성 신부전증 및 요로결석이 나타나며 몸속의 칼슘이 배출되어 골다공증을 유발 할 수 있습니다. 나트륨은 전반적으로 칼로리가 높고 비만과 자극적인 음식은 암유발을 일으킬 수 있습니다.

### 6 » 나트륨 줄이는 법

#### ① 음식을 만들 때

- 소금보다는 천연조미료를 이용한 육수를 만들어 사용하기
- 볶음 요리와 나물 요리 시 소금 없이 기름과 양념류에 향미채소(깻잎, 미나리 등)를 활용하기
- 조림보다는 찜, 소금 간을 하지 않고 구이로 조리하기

#### ② 음식을 먹을 때

- 가공된 식품 보다는 자연 식품(고구마, 감자, 옥수수 등)을 섭취하기
- 나트륨을 배출하는 칼륨이 많은 음식(바나나, 녹황색 채소, 감자, 토마토, 유제품 등)을 섭취하기
- 음식 섭취 시 국물 보다는 반찬 위주로 섭취하기
- 가공식품을 구입 할 때 식품 영양성분표시를 확인하여 나트륨 양이 적은 식품을 선택하기





재난 호 보기



## 내 아이에게 줄 수 있는 평생 선물 “감정코칭”

글 · 이새봄(안산단원구청직장어린이집 원장님)

“감정코칭”은 미국의 워싱턴 주정부, 빌게이츠 재단, 미국의 라스베이거스 공영방송(PBS) 등에서 최고의 아동양육 방법으로 추천되고 있습니다. ‘감정’에 초점을 둔 관계 연구의 세계적 권위자인 미국의 존 가트맨 박사가 신교육 개념을 개발, 최성애 박사와 조벽 교수가 2005년 가트맨식 감정코칭을 국내에 소개하였습니다. 존 가트맨 박사는 20년에 걸친 연구를 통해 감정코칭형 부모 밑에서 자란 아이는 자기 효능감과 자아존중감이 높고 인내심과 충동 조절을 잘하여 타인을 배려하며 성장하는 것을 기록하였습니다. 부모가 아이의 감정 즉 속마음을 읽지 못하고 행동만을 본다면, 아이들은 부모로부터 이해받지 못한다고 느끼고 더 큰 문제 행동을 일으킬 수 있습니다. 감정코칭이 습관화 된다면 효과는 평생을 간다고 해도 과언이 아닙니다. 감정코칭에 대해 알아보겠습니다.

Q |

### 감정코칭을 잘 하기 위해서 중요한 것은 무엇인가요?

감정은 존중해주고 잘못된 행동에 대해서는 한계를 지어줘야 합니다. 자녀가 화를 내고, 짜증을 내는데는 물론 이유가 있을 것입니다. 자녀의 이야기를 충분히 들어보고, 아이의 감정은 긍정적, 부정적 감정을 모두 깊이 공감해 주고, 잘못된 태도에 대해서는 이야기를 해 주어야 합니다.

아이와 교감하는 감정코칭 5단계에 대해 알아보겠습니다.

- 첫 번째는 아이의 소소한 감정들을 인식하는 것입니다. 아이가 그런 감정들을 크게 키울 필요가 없도록 말입니다.
- 두 번째는 아이의 감정적인 표현들을 친밀감과 감정코칭을 위한 기회로 보는 것입니다.
- 세 번째는 이해심을 가지고 귀 기울이며 아이의 감정을 이해한다는 점을 전달하는 것입니다.
- 네 번째는 아이가 감정을 말로 표현하도록 돕는 것입니다. 슬프구나, 속상하구나 등 감정에 이름 붙이기입니다.
- 다섯 번째는 화가 나는 상황에서 아이가 문제를 적절한 방식으로 해결할 수 있도록 돕는 것입니다.

## Q2

## 훈육(한계설정)을 해야 할 때 VS 자율성을 존중해야 할 때

아이에게 매번 감정코칭을 하는 것은 아닙니다. 10번 중 4번 정도만 감정코칭을 해도 효과는 충분하다고 합니다. 감정코칭보다 훈육이 필요할 때도 있습니다. 훈육은 그냥 야단을 치거나 처벌하는 것이 아닌 '가르치며 훈(訓) 기르는 것(育)입니다. 훈육은 단시일 내에 이루어지지 않습니다. 부모는 여유로운 마음을 갖고 자녀가 스스로 깨우칠 수 있는 길을 열어놓고 인내심을 가지고 지켜봐야 합니다. 훈육의 중요한 목표 중 하나는 통제력과 자제력을 길러주고 자기 자신을 컨트롤 할 수 있도록 돕는 것입니다.

아래의 세 가지 거름망에 걸렸을 때 걸리는 행동이 있는지 체크해 보겠습니다.

- **훈육 거름망 1:** 위험한 일인가요?
- **훈육 거름망 2:** 다른 사람에게 피해를 주는 일인가요?
- **훈육 거름망 3:** 이 행동을 그대로 두었을 때 우리 아이의 미래에 영향을 주는 일인가요?

이 세 가지의 거름망 중 하나라도 걸린다면 훈육을 해야 하고 그렇지 않다면 아이의 자율성과 주도성을 존중해 주어야 합니다.

## Q3

## 감정코칭을 하지 말아야 할 때도 있나요?

감정코칭이라고 해서 어느 상황에서나 무조건 효과가 있는 건 아닙니다. 하지 말아야 할 때도 있습니다. 별로 효과가 없거나 역효과를 낼 수 있는 상황들이 있습니다. 감정코칭을 하지 않는 게 좋은 상황은 과연 어떤 상황 일까요? 먼저 시간과 공간을 고려해야 합니다.

- **아침에 출근과 등원으로 시간에 쫓길 때:** 인내심을 발휘하기 어렵고, 빨리 원하는 결과를 얻으려다가 오히려 역효과를 낼 수도 있습니다.
- **관객이 있을 때:** 아이도 부모도 다른 사람들을 의식하게 돼서 진정한 두 사람의 의사소통이 될 수 없습니다.
- **부모의 감정이 격할 때:** 부모의 감정도 다스리기 어려울 때는 감정코칭을 하지 않는 것이 좋습니다.
- **피곤할 때:** 부모님이 체력적으로 힘들 때는 다른 사람에게 정신적으로 공감해 주고 지지해 주기 어렵기 때문입니다.
- **어른이 원하는 목표를 이루려 할 때:** 처음 한 두 번은 부모님이 감정에 공감해 주는 척 하니깐 아이가 감정을 털어놓을 수도 있습니다. 하지만 어른이 어떤 의도를 갖고 자신을 끌고 가려고 했다는 걸 깨닫는 순간 감정을 숨길 수 있습니다.
- **위험한 상황일 때:** 아무리 경청과 공감이 중요하다고 해도 누군가 다칠 수도 있는 급박한 상황이라면 감정코칭 보다는 아이의 안전부터 챙겨야 합니다.
- **아이가 거짓 감정을 보일 때:** 아이가 보이는 감정이 확실히 거짓 감정이라고 판단될 때는 감정코칭을 해서는 안됩니다. “엄마가 보기에는 네가 진짜 슬픈 건지 아닌지 잘 모르겠어” 하고 이야기 해도 됩니다. 진정성을 갖되 아이의 인격을 꾸짖지 않는다면 아이도 진정성을 갖고 다가옵니다.

# 꼭꼭 숨어라~ 어디어디 숨었니?

무더운 여름이 다가오면 시원한 바다로 고래와 함께 물놀이해요~ 엄마 아빠와 함께 물놀이 가기 전에 필요한 것들에는 무엇이 있는지 이야기도 해보고, 어떤 물건이 숨어있는지 찾아보세요.

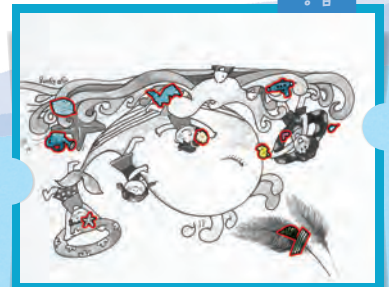


그림 · 양혜경(양주미협회원·이튼스쿨어린이집원장)



숨은그림 찾기

- |      |        |          |        |       |
|------|--------|----------|--------|-------|
| ① 오리 | ③ 돛단배  | ⑤ 꽃      | ⑦ 레몬   | ⑨ 물방울 |
| ② 물총 | ④ 물뿌리개 | ⑥ 우리나라지도 | ⑧ 불가사리 | ⑩ 하트  |



## 창원시육아종합지원센터 사업소개

창원시보육청소년과에서 설치·지원하고 창원시어린이집연합회에서 위탁 운영하는 기관입니다.  
창원시육아종합지원센터는 영유아의 미래를 위해 신뢰받는 어린이집과 행복한 가정을 실현하는  
포괄적인 보육 및 육아지원을 제공합니다.



### 어린이집 지원사업

어린이집 설치 및 운영 전반에 관한 보육컨설팅 제공  
창원시 관내 보육교직원의 역량강화와 전문성향상 지원  
지역사회 연계를 통한 인성함양 및 심리·정서 프로그램 진행

- ★ 보육교직원 교육
- ★ 보육컨설팅 지원
- ★ 대체교사 지원
- ★ 안식휴가 대체교사 지원
- ★ 보육교직원 상담(On-Off Line)
- ★ 보육 정보제공
- ★ 보육 및 양육관련 도서대여



### 가정양육 지원사업

영유아의 연령과 발달에 적합한 장난감 및 도서 대여  
부모교육 및 전문 상담을 통한 양육지  
영유아 발달에 적합한 놀이프로그램 및 부모-자녀 참여프로그램 제공

- ★ 부모교육
- ★ 부모-자녀 참여 프로그램
- ★ 가족 참여 행사
- ★ 육아정보제공 및 육아상담
- ★ 장난감도서관 운영



### 장난감도서관 이용안내

#### ★ 운영시간

화요일 ~ 토요일

장난감 대여·반납시간 10:00~17:30

점심시간 12:00 ~ 13:00

월·일요일 및 법정 공휴일, 근로자의 날 휴관

★ **대여수량** : 장난감 1인당 2점 [대(大) 1점, 소(小) 1점 또는 소(小) 2점], 도서 회당 3권

★ **대여기간** : 장난감 1주일(3회 연장 가능), 도서 회당 7일(1회 연장가능)

★ **대여료** : 장난감 구입가의 1%, 도서 무료

※ 장난감 대여 시 회원카드 반드시 지참



**여성회관창원관 4층**

가음정 119

상록아파트    성주초교    남산중    남산고

★ **창원시육아종합지원센터**

전화번호 : 055)287-1216(창원센터)  
055)287-5242(장난감도서관)

팩 스 : 055)287-1217

홈페이지 : <http://ec.changwon.go.kr>

〈대중교통 이용 시〉

97번, 98번, 113번, 108번 이용시 : 여성회관창원관 하차

100번 이용시 : 가음정 더샵 센트럴파크1단지 하차 후  
도보로 5분거리

