

새싹편지 2월

우송대학교 유아교육과 새싹편지 2014년 2월호

지금 유아교육과에서는!

예비 신입생을 위한 SOL Spirit Week Program



2014년도 보건복지대학 예비 신입생을 위한 SOL Spirit Week Program이 2.26(수)~2.27(목) 이틀간 진행되었다. 첫째 날 일정은 우송예술회관에서 개최식, 우송의 비전과 간략한 대학 안내를 듣고 점심 식사 후에, 팀별 멘토링을 진행하였다. 올해 예비 신입생 강화 프로그램은 작년과 차별화하여 선후배 간의 돈독한 관계, 동기와 친목을 다져 앞으로의 대학생화에 적응하는 데 도움을 주고자 ‘멘토링 프로그램’에 초점을 맞췄다. 각 학과 3학년이 멘토가 되어 많은 도움을 주었는데, 유아교육과 3학년 박지원, 강소영 선배도 멘토로서 해야 할 역할을 톡톡히 해냈다. 신입생과 멘토들은 팀별 멘토링을 통해 팀을 구성하고 ‘ice breaking(안면 트기)’으로 어색함을 없애고, 교가를 배우기도 했다. 둘째 날 일정은 아직 학교 내의 건물의 위치를 잘 모르는 신입생들을 위해 첫째 날 정한 탐끼리 ‘미션 임파서블’ 프로그램을 하며 본교 각 건물과 시설의 위치와 이름을 자연스럽게 알게 되는 일석이조의 효과를 볼 수 있었다. 또한, 자립, 단정, 독행으로 학교 홍보 동영상을 제작하여 멘토와 멘티 간의 협동심을 다지고 학교 홍보 효과도 가져다주는 활동을 하기도 했다. 동영상은 우수한 작품을 선발하여 30만원 상당의 상금을 주어 보람찬 프로그램이 되도록 힘썼다. 점심 식사 후에는 우송 퀴즈를 통해 우송대학교에 대해 더 자세히 알아가는 시간을 마련하였고, 마지막으로 다함께 교가를 제창하며 프로그램을 마쳤다. 딱딱하고 진부한 프로그램이 아닌 선배와 동기들을 만나서 흥미로운 미션을 수행하며 우송대학교에 대해 잘 알 수 있도록 도움을 준 이번 프로그램을 통해, 예비 신입생들이 앞으로의 학교생활을 잘 이어나갈 수 있도록 바란다.



우리들의 이야기

인간의 조건 '권장 칼로리대로 살기'

3학년 B반 김유리



고등학교까지만 해도 학교에서 급식을 먹거나 집에서 밥을 먹었기 때문에 어느 정도 균형적인 식사가 가능했다. 하지만 대학교를 들어오면서 먹고 싶은 음식들을 자주 먹고 시간이 부족해서 대중 끼니를 배우거나 거르는 것이 일주였다. 그래서 우리는 인간의 조건에서 시도했던

‘권장 칼로리로 살기’를 도전했다.

너무 복잡한 방법으로 실행하는 것보다는 자주 실행할 수 있도록 핸드폰 어플을 이용하여 나의 권장 칼로리를 파악하고 먹는 음식마다 기록을 했다. 어플을 이용하여 알게 된 나의 권장 칼로리는 1250kcal였다. 권장 칼로리로 살기를 시도하면서 먹었던 음식들을 표로 정리해보았다.

이렇게 일주일간 권장 칼로리로 살기를 시도하면서 4번은 성공했지만 3번은 권장 칼로리보다 더 많이 섭취하여 성공하지는 못했다. 평소에 밖에 나가서 친구들과

3학년 A반 박지원



유아교육과 학생들뿐만 아니라 대학생들은 모두 공감할 것이다. 바쁜 생활에 지쳐 우리는 끼니를 거르기 일쑤이며 맛있는 것들이 널린 거리에서 칼로리 높은 음식들을 섭취하기 쉽다. 이러한 생활의 반복으로 인해 우리는 모두 체형변화라는 것을 한 번씩 겪어봤을 것이다. 불규칙한 식사와 영양가 있는 식단 조절을 위해 우리는 인간의 조건 ‘권장 칼로리대로 먹기’ 캠페인을 실천해보기로 하였다. 텔레비전을 보니, 아침과 점심은 활동

량이 많으므로 되도록 아침을 많이 먹는 것이 좋다고 하였다. 아침에 먹고 싶은 거 딱치는 대로 먹고 점심, 저녁은 자제하는 식단에 운동으로 칼로리를 소비하였다. 맛있는 것도 먹으면서 권장칼로리에 맞게 생활할 수 있으니 일석이조였던 셈이다. 체험이 끝나고 목욕탕에서 체중을 재보니 1.5kg이 빠져있었다. 학교 다닐 때는 끼니를 거르고 칼로리 높은 야식을 먹는 것이 일상이었는데 권장칼로리에 맞게 생활하니 몸도 가볍고 각종 질병을 달고 다니던 몸에 활력을 불어넣어준 것 같아 기분이 좋았다. 앞으로도 권장칼로리에 맞게 생활하여 건강한 몸매를 위해 노력해야될 것 같다.

| | 1일차 | 2일차 | 3일차 | 4일차 | 5일차 | 6일차 | 7일차 |
|----|--|---|-----------------------------|---------------------------|---|-----------------|---------------------------------------|
| 아침 | 미역국 297kcal 밥 1/2 공기 150kcal 홍시 66kcal | 불고기 471kcal 밥 1 공기 300kcal 한라봉 48kcal | 토스트 2개 643kcal | 토스트 2개 643kcal | 식빵 2개 240kcal 밥 1/2 공기 150kcal 된장국 76kcal | 김치카레볶음밥 571kcal | 김치찌개 300kcal 밥 1 공기 300kcal 가래떡 |
| 점심 | 선식 260kcal | 선식 260kcal | 선식 260kcal | 선식 260kcal | 선식 260kcal | 선식 260kcal | 선식 260kcal |
| 저녁 | 선식 260kcal | 바나나 80kcal, 두유 120kcal | 만두 2개 100kcal 선식 260kcal | 바나나 80kcal, 두유 120kcal | 홍시 66kcal, 두유 120kcal | 선식 260kcal | 삶은 달걀 70kcal, 두유 120kcal |
| 운동 | 걷기 1시간 30분 | 눈이 오면서 운동 안하기 시작 | 족설 평평 | 족설 평평 | 족설에도 걷기 운동 1시간 30분 | 손리 3분 운동 총 4번 | 근력 운동 손리 3분 운동 총 5번 |

<표-2> 박지원 학생의 7일 간 식단표이다.

| | 1일 | 2일 | 3일 | 4일 |
|---------|---|---|--|---|
| 아침 | 사과 반쪽(50kcal) | | | |
| 점심 + 간식 | 해물칼국수(379kcal) 김치(5kcal) 한라봉(144kcal) 초콜릿(138kcal) | 잡곡밥 1공기 (161kcal) 해물 동그랑땡 (80kcal) 당근 조림(37kcal) 김치(5kcal) 아이스크림(125kcal) 과자(207kcal) | 겉은콩 밥(158kcal) 두부김치(37kcal) 김(3kcal) 당근 조림(37kcal) 김치(5kcal) 옥수수(131kcal) | 현미 찰쌀밥 (262kcal) 달볶음탕(201kcal) 도라지 무침 (131kcal) 식혜(63kcal) |
| 저녁 + 간식 | 밥 1공기(157kcal) 참치김치찌개(28kcal) 당근 조림(37kcal) 한라봉(144kcal) | 잡곡밥 1공기 (161kcal) 시금치 현장국 (40kcal) 당근 조림(37kcal) 오징어볶음(177kcal) 감자조림(133kcal) 한라봉(144kcal) | 라면(515kcal) 김치(5kcal) | 현미 찰쌀밥 (262kcal) 달볶음탕(201kcal) 김치(3kcal) 딸기(42kcal) |

<표-1> 김유리 학생의 4일 간 식단표이다.

먹고 싶은 음식을 먹는 것보다 더 신경 써서 음식을 섭취했는데 3번이나 실패했다는 사실에 반성이 많이 되는 시간이었다. 권장 칼로리 지내기 위해서는 많이 신경을 쓰고 주의해야겠지만 건강을 위해서 방심하지 않고 꾸준히 실천해야겠다는 생각이 드는 체험이었다.

지혜나눔 프로젝트

숲 유치원



독일의 학자인 프리드리히 프뢰벨은 “어린이들이 숫자나 글자가 아닌 자연에서 뛰어놀게 하라.” 라고 말했다. 상품화된 교구를 통한 학습보단 밖에서 자연물을 이용하여 놀이하는 것이 유아의 전인적 발달에 도움이 된다고 생각했기 때문이다.

요즘 친환경에 대한 관심이 높아지며 숲 유치원 또한 관심이 높아지고 있다.

한국에서는 공간의 제한 등의 이유로 적용이 어렵다는 의견이 있지만 숲 유치원의 인기는 꾸준히 올라가는 추세이다. 일반 유치원 일과에는 실외놀이가 포함되지만, 곳은 날씨에는 실내에서 대근육 놀이를 하는 경우가 많다. 또 일반 유치원에서 실외영역을 자연처럼 꾸미는데는 한계가 있다. 하지만 숲 유치원은 직접 숲으로 나가 활동을 하는 프로그램에 중점을 둔다. 숲에서의 다양한 활동은 유아들의 신체발달뿐 아니라 창의력 발달, 사회성 발달 등에 도움이 된다. 책으로만 보던 생물들을 직접 관찰할 수 있고, 나뭇가지, 흙, 돌 등으로 놀이할 수 있다. 또 계절에 따른 변화를 온몸으로 느끼며 익힐 수 있다.

이렇듯 숲 유치원은 유아들이 상품화된 교구, 미디어 매체의 중독 등에서 벗어나 자연에서 손으로 느끼는 자연스러운 학습을 중시한다.

여러가지 자격증



풍선아트로 만든 사탕 집의 모습이다.

유아교육과 졸업자로서 전공 및 교직과목을 모두 이수한 학생은 유치원 정교사 2급 자격증을 취득하게 된다. 유치원 정교사는 학력 또는 경력에 따라 1급과 2급으로 구분된다. 유치원 정교사 1급 자격증의 자격은 유치원 정교사 2급 자격증을 가진 자로서 3년 이상의 교육경력을 가지고 소정의 재교육을 받은 자, 또는 유치원 정교사 2급 자격증을 가지고 교육대학원 또는 교육과학기술부 장관이 지정하는 대학원의 교육과에서 유치원 교육과정을 전공하여 석사학위를 받은 자로서 1년 이상의 교육경력이 있는 자에게 주어진다.

유치원 교사가 될 수 있는 정교사 자격증 외에도 유아교육과 관련된 다양한 자격증들이 있다.

1. 동화 구연 지도자

민간 자격증으로 1급, 2급으로 나누어져 있다. 2급의 경우, 1차 필기시험 이후 2차 직무교육을 6시간 이수한 자에게 합격증을 발부한다. 정교사 자격증, 보육교사 자격증 보유, 유아교육과 졸업 예정자에게는 가산점을 부과한다.

2. 풍선아트 자격증

풍선 1급과 풍선 2급으로 나누어지고, 풍선 2급의 경우 필기시험과 실기시험으로 나누어져 두 시험점수를 합산하여 140점 이상이 되면 취득할 수 있다. 이는 한국 풍선 문화 협회에서 자격증을 시행하고 발급한다.

3. 종이접기

종이접기 자격증은 대한 공예협회에서 교육을 통해 취득할 수 있다. 합격 기준은 수업과정 중 5작품의 완성 작품과 1점의 작품 과정 샷과 설명, 완성본을 통해 평가한다.

이 외에도 클레이, 펠트 교구 자격증 등 여러 가지 다양한 분야의 자격증이 있다.

이와 같은 자격증들을 무조건 취득할 필요는 없다. 하지만 여러 가지 분야에서 경험하고 조금씩 배워 놓는다면 유치원 교사가 되었을 때 유아들에게 풍부한 경험을 제공할 수 있는 밑거름이 되어 교사로서 많은 도움이 될 것이다.

우송유치원 소식

졸업식



만 5세 아이들이 우송유치원 강당에서 졸업식을 치르고 있다.

2월, 우송유치원은 만 5세 유아들의 졸업식 준비와 신입생 OT로 매우 바빴다.

19일에는 만 5세 반 유아들의 졸업식을 준비하며 만 3세, 4세가 직접 만든 수료식 가방을 졸업생들에게

선물하였고, 만 5세는 동생들과 선생님들께 남기고 싶은 말을 나눠보는 시간을 가졌다. 또한, 종일반 유아들은 선생님과 함께 졸업생들을 위한 송별노래를 익혔다.

신입생 OT



우송유치원 신입생들이 자신의 사물함과 유치원의 환경을 둘러보고 있다.

22일에는 유치원에 처음 오게 된 유아들을 위한 우송유치원 신입생 OT가 있었다. 유치원에 처음 방문하게 된 유아들은 낯선 환경에 적응하는 시간을 가지면서 앞으로 함께 할 담임선생님과 친구들을 만나보고, 자신

의 교실이 어디인지 확인하는 시간을 가졌다. 이후 자신만의 장 표시를 만들어 붙이며 앞으로 사용하게 될 사물함의 위치를 익혔고, 같은 반이 된 친구들과 함께 간식 먹는 시간을 가져보았다.

만드는 사람들

담당교수 : 성원경 교수님

학 생 : 김지윤 박명옥 김유리

김예슬 손혜원 박지원

김수민 김지송

김지혜 강현아

