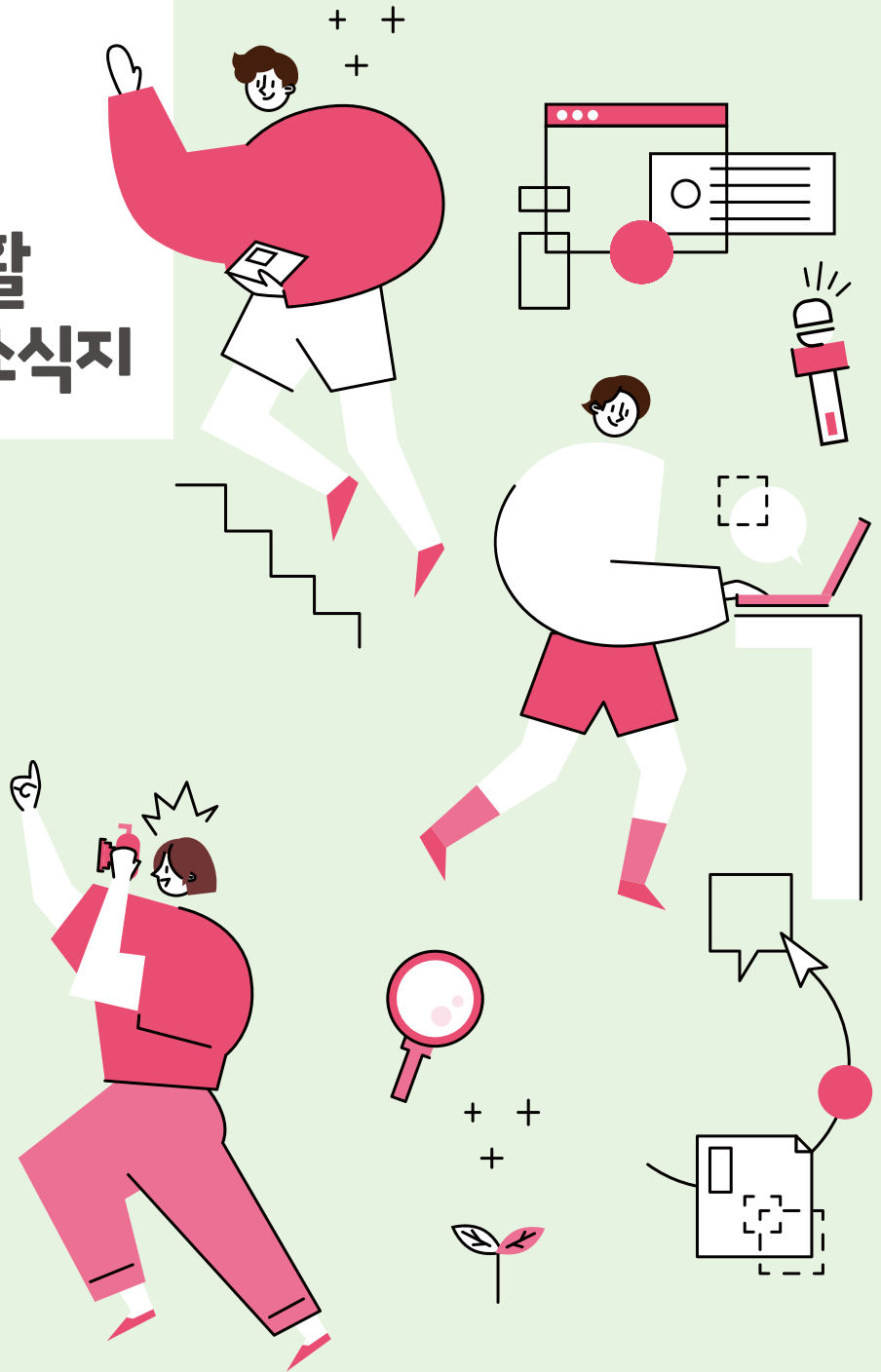


2 0 2 1

# 슬기로운 기자생활 기자단 소식지



No. 01  
2021

건강하고 행복한 건강가정, 다문화가정을 만들기 위한  
슬기생 기자단입니다.

여성가족부 지원  
강원도 강릉시

강릉시건강가정·다문화가족지원센터  
Gangneungsi Healthy Family·Multicultural Family Support Center

## 센터소개

강릉시건강가정·다문화가족지원센터는 건강가정기본법 제35조에 따른 '건강가정지원센터'와 다문화가족지원법 제12조에 따른 '다문화가족지원센터'의 기능을 통합하여 운영하는 곳으로 가족형태, 가족관계 특성 등을 고려한 가족교육, 상담과 다문화가족을 위한 한국어교육, 방문교육 등 종합 서비스를 제공하고 있습니다.

강릉시민 누구든 이용이 가능하며 가족간의 다양한 정서지원사업과 가족관계향상 및 기능강화 사업을 하고 있으며 가족의 평등성(평등하고 민주적인 가족관계향상), 통합성(통합적 기회·조정기능 강화), 사회성(가족에 대한 사회적 책임성 강화), 보편성(모든가족에 대한 지원), 연계성(센터상호간 또는 센터 및 관련기관의 합리적인 수평적·수직적 연계관계 수립)을 위해 사업수행을 하고 있는 대표적인 기관입니다.

## 슬기로운 기자생활 기자단 이란?

강릉시건강가정·다문화가족지원센터 슬기로운 기자생활 기자단은 2021년 4월부터 기획을 시작하여 5월 경 기자단원을 모집하였습니다. 기자단 양성교육을 통해 9명의 기자단을 양성하였고 현재까지 활발하게 운영되고 있습니다.

기자단의 운영취지는 센터 내 서비스 및 프로그램을 다양한 방법으로 홍보함으로써 관내 시민들에게 센터에 대한 인식 및 이용에 대한 안내를 보다 원활하게 하고자 함에 있습니다. 또한 기자활동을 통해 센터의 모니터링을 진행함으로써 이용자들의 욕구파악과 프로그램 점검을 통하여 차후 프로그램 개발 및 센터 운영에 기초자료로 활용하고자 합니다.

결혼이민자와 일반시민들이 함께 하는 기자단 활동임으로 일반정보제공뿐만아니라 다문화에 대한 인식개선과 다문화이해에 대한 정보를 함께 제공함으로써 많은 사람들이 다문화에 대한 다양한 정보를 습득하고 이를 통해 다문화에 대한 이해도를 보다 높일 수 있습니다.

슬기로운 기자생활 기자단은 앞으로 지속적인 활동을 함으로써 단순한 정보제공에서 벗어나 강릉시민들의 건강하고 행복한 삶을 영위할 수 있도록 노력하고자 합니다.

# 슬기로운 기자생활 기자단원 소개

PRESS




NAME  
김수현




슬기로운 기자생활 기자단

PRESS



NAME  
김애영



슬기로운 기자생활 기자단

PRESS




NAME  
김희경




슬기로운 기자생활 기자단

PRESS




NAME  
배세진



슬기로운 기자생활 기자단

PRESS



NAME  
이지은



슬기로운 기자생활 기자단

PRESS




NAME  
조병용




슬기로운 기자생활 기자단

PRESS




NAME  
최지혜



슬기로운 기자생활 기자단

PRESS




NAME  
한나




슬기로운 기자생활 기자단

PRESS



NAME  
허수매



슬기로운 기자생활 기자단

# 목차 CONTENTS



## I 2021년 슬기로운 기자생활 기자단 발자취

- 1. 슬기로운 기자생활 기자단 양성교육 06
- 2. 슬기로운 기자생활 기자단 간담회 및 모니터링 회의 06

## II 2021년 슬기로운 기자생활 기자단 활동

### 1. 종합기사

- 1) 코로나 팬데믹 속에서 찾은 작은 행복 - 김 수 현 기자 08
- 2) 다문화사회와 나 - 조 병 용 기자 09
- 3) 강릉시건강가정다문화가족지원센터의 인지도 변화 - 한 나 기자 10

### 2. 가족

- 1) 관계를 변화시키는 대화법, 나 전달법 - 배 세 진 기자 11
- 2) 남편이자 아빠, 그리고 아들 - 조 병 용 기자 12
- 3) 외국인 엄마의 마음 - 최 지 혜 기자 13

### 3. 육아

- 1) 올바른 스마트폰 사용(부모대상) - 배 세 진 기자 14
- 2) 아이가 안먹어서 걱정이라면 - 김 수 현 기자 15
- 3) 충분한 수면, 아이에게 키 쑥쑥, 뛰어난 뇌발달에 대한 이야기 - 최 지 혜 기자 18

### 4. 프로그램 소개 및 후기

- 1) 영어 거부감이 있던 아이를 구해준 편편영어교실 - 김 수 현 기자 19
- 2) 문화적 소외에서 벗어나게해준 강릉시건강가정·다문화가족지원센터 - 김 수 현 기자 20
- 3) 다문화가족 자녀들의 발자취를 찾아 - 김 애 영 기자 24
- 4) 사랑의 도시락'맘스토랑' - 김 애 영 기자 25
- 5) 색채심리를 이용한 프로그램 후기 - 김 희 경 기자 26
- 6) 가족상담 및 개인상담 - 김 희 경 기자 27
- 7) 다문화가족자녀 언어발달지원서비스 - 배 세 진 기자 28
- 8) 아이와 통하는 아빠, 되기 어렵지 않아요 - 배 세 진 기자 29
- 9) 2021년 강릉시건강가정·다문화가족지원센터 프로그램 및 각종정보 - 이 지 은 기자 30
- 10) 다문화 요리체험 토크테이블, 맛남의 광장으로 돌아오다 - 배 세 진 기자 32
- 11) 한국어는 어렵지만 재밌다 - 최 지 혜 기자 33
- 12) 가족상담 및 개인상담 - 허 수 매 기자 34



I

2021년  
슬기로운기자생활  
기자단발자취

## 1. 2021년 슬기로운 기자생활 기자단 양성교육

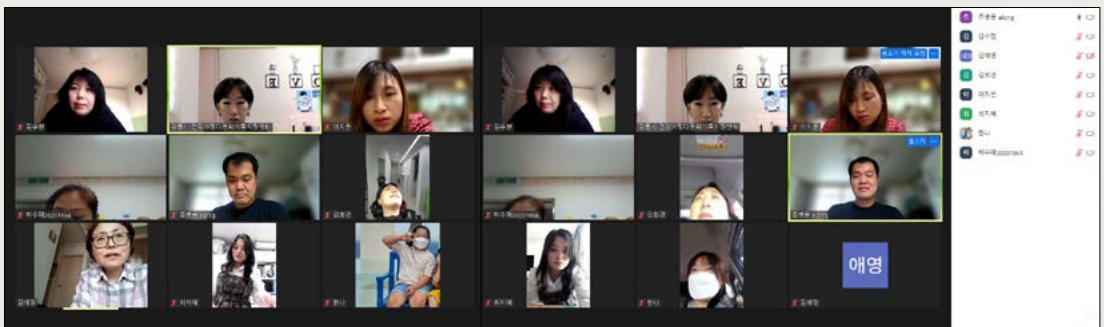


2021년 6월 4일부터 7월 2일까지 주1회에 2시간동안 강원도민일보 취재부 기자이신 김우열 기자님을 모시고 기자단 양성교육을 진행하였습니다.

양성교육에서 신문의 정의와 기사작성과정, 실제기사작성 등을 배움으로써 적극적이고 원활한 기자활동을 진행할 수 있도록 하였습니다.

또한 기자단 활동에 참여중인 기자 김\*현님께서 이번 양성교육을 통해 신문과 뉴스에 대해서 배우게 되었는데 향후 기자단 양성교육에는 실질적인 글쓰기 수업과 직접적인 활동을 통해 기사작성을 보다 쉽고 재미있게 할 수 있으면 좋겠다는 의견을 주셨습니다.

## 2. 2021년 슬기로운 기자생활 기자단 간담회 및 모니터링 회의



2021년 11월 18일 온라인 ZOOM을 이용하여 간담회 및 모니터링 회의를 진행하였습니다. 이번 회의를 통하여 올해 기자활동에 대한 의견과 향후 기자활동에 대한 의견들을 제시해주셨습니다.

또한 센터 모니터링 회의를 함으로써 센터 내 프로그램 및 운영전반에 대하여 다양한 의견을 제시함으로써 이용자 욕구 파악 및 차후 프로그램 개발 시 기초자료로 활용할 수 있도록 하였습니다.



# II

2021년  
즐기로운 기자생활  
기자단 활동

## 코로나 팬데믹 속에서 찾은 작은 행복

김수현 기자



우린 2020년을 잃어버렸다.  
많은 ‘엄마’들이 일자리를 잃어버렸다.  
많은 ‘아이들’은 가야 할 학교를 잃고 학원을 잃고 박물관, 과학관 등의 볼거리도 잃어버렸다.

하지만 ‘가족과의 시간’은 얻을 수 있던 시간이 아니었나 싶다.

학교에 가지 못한 아이와 아이를 돌보기 위해 직장을 포기한 엄마가 함께하는 시간이 늘어나고, 회식을 하지 못하는 아빠가 일찍 귀가 하면서 ‘가족의 시간’이 늘어나는 슬프지만 행복한 일이 일어난 것이다.

2020년이 타의에 의해 ‘가족의 시간’이 양적으로 증가한 기간이었다면, 2021년은 자의에 의해 ‘가족의 시간’을 질적으로도 높이기 위해 노력을 쏟은 한해가 아니었나 생각된다.

코로나 초기에는 상당한 수의 학부모들이 ‘아이를 기관에 보내지 않고 데리고 있는 것

을 견뎌내는 것’으로 표현했는데 점차 ‘그동안 기관에서 하루의 대부분을 보내고 오던 아이와 함께 할 시간이 부족했는데 아이의 순간순간을 하루종일 눈에 담을 수 있어 행복하다’는 이야기를 더 많이 하게 되었다는 것이다.

2021년 11월을 시작으로 이젠 ‘위드코로나’ 시대이다.

공공기관을 비롯한 각종 국립 도립 시립 시설들의 운영도 정상화되었으며, 크고작은 행사들도 하나 둘 열리고 있다. 이제 수도권 일부를 제외하고는 아이들도 매일 등교를 한다. 짧은 시간동안 많은 목숨을 잃었고, 많은 이들이 고통을 감내해야 했으며, 코로나 팬데믹 이전의 시간으로 돌아가기엔 아직 한참의 시간을 필요로 하겠지만 우린 이 시간을 통해 ‘일상의 소중함’을 깨달았을 뿐 아니라 ‘가족의 시간’을 얻었다는 작은 행복을 가슴에 품고 앞으로 나아가야겠다.



## NEWS

1. 종합기사

다문화 사회와 나

# 다문화 사회와 나

조병용 기자



지난 5월 강릉에 외국인 노동자로 인한 코로나 확진자가 19명이 발생했을 때 공사장 근처 함바집에서 점심을 먹었던 이유로 코로나 검사를 생애최초 하게 되었다.

강릉에 정착하면서 어업분야 농업분야 산업현장에서 외국인 노동자가 없으면 진행이 불가능하다는 것을 깨달으면서 외국인 노동자들의 권리향상에 좀 더 관심을 가지고자 하였고, 좀 더 안전하게 지냈으면 하는 마음들이 컸었다. 그런데 갑자기 불어닥친 코로나와 외국인 집단감염은 다시금 외국인에 대한 불편한 마음들이 내 마음속에서 쏟아져 나오기 시작했다. 하루하루 들리는 소식은 불법체류자, 이슬람, 타지역으로 이동하는 노동자들 등 확인되지 않는 소식들이 들리면서 불만은 외국인 노동자들에게 쏟고, 외국인들과 근처에 있는 것이 꺼려지게 되고, 내 자녀들이 다니는 어린이 집의 다문화가정의 아이들이 있거나, 부모님을 마주치게 되면 의도적으로 의심의 눈으로 쳐다보고, 스스로 사회적 거리두기를 더 많이 했던 시간인 것 같다.

이런 생각은 나만의 생각만은 아니었던 것 같다. 다른 여러 부류의 지인들과 이야기를 나누다 보면 강릉 코로나 확산의 원인은 외국인에게 향하고 있었던 것 같다. 지금 생각해보면 그 시간들이 이 땅에서 우리와 하나되기 위해 열심히 살아가고 있는 다양한 사람들에게겐 힘든 고난의 시간이었으리라 생각하니 미안한 마음이 든다.

이제는 다양한 형태의 모양으로 가족들이 만들어지고 강릉 또한 다양한 모습으로 변화되어가야 하는 과정에서 나 먼저 변해보려고 한다. 그리고 우리가 모두 변해야 할 것이다. 왜냐하면 우리는 모두 대한민국 국민이자 강릉사람들이기 때문이다.

## 강릉시건강가정·다문화가족지원센터 인지도의 변화

한나 기자

강릉시건강가정·다문화가족지원센터의 얼마전의 이름은 강릉시다문화가족지원센터입니다. 아시다시피 한국에 있는 다문화가정을 도와주고있는 기관입니다.(다문화가정이란 외국인과 한국 사람이 결혼하는 경우입니다.)

이전의 다문화센터의 업무로는 한국문화이해, 가족상담, 다문화자녀의 언어교육 및 다문화가정 지원 등 다문화가정이 안정적으로 정착할 수 있도록 진행했습니다. 당시에는 한국사람들이 이러한 기관을 잘 알지 못하고 결혼이민자도 적극적으로 찾지 않았습니다.

이제는 점점 사회의 발전의 인해 기관의 인지도가 높아지고 있습니다.

첫 번째, 다문화센터 이름에서 건강가정·다문화가족지원센터으로 바뀌었습니다. 이제는 다문화 가정뿐만 아니라 일반 한국가정 등 모두 참여할수있는 기관이 되었습니다.

두 번째, 가족상담 또한 전문적으로 변화함으로써 개인상담, 가족상담, 자녀교육상담 등으로 발전하고있습니다.

세 번째, 다양한 언어교육이생겼습니다. 다문화가족지원센터 당시의 언어교육은 결혼이민자들이 한국남편과 의사소통할수있는 한국어교육 위주로 강의했으나 이제는 한국배우자가 아내나라의 말을 배우거나 일반가정들 또한 결혼 이민자들을 통해 다양한 외국어를 배울수 있습니다.

네 번째, 건강가정·다문화가족지원센터의 봉사활동도 다양합니다. 예전에 지원받고 있었던 다문화가정들이 재능기부를 통해 사회에 환원하고 있습니다. 저는 코로나이전에 노인복지센터나 지역아동센터 등 다양한 곳에서 봉사활동을 참여했었습니다.

이러한 건강가정·다문화가족지원센터는 외국인 뿐만 아니라 한국사람도 필요한 기관임으로 계속적으로 발전할 수 있게 많이 이용해주세요.



# FAMILY

## 2. 가족

관계를 변화시키는 대화법, 나 전달법

## 관계를 변화시키는 대화법, 나 전달법

배세진 기자



효과적으로 다른 사람에게 내 감정과 생각을 전달하는 것은 매우 중요하다.

상대의 마음을 상하게 할 생각으로 대화하는 사람은 없지만 간혹, 상대의 실수를 바로 잡겠다며 거친 말을 내뱉는 사람이 있다. 자녀와 갈등이 생겼을 때 아이를 공격하는 말보다 부모가 느끼는 부정적 감정을 순화하여 표현하는 ‘나 전달법’으로 이야기 하고 기다려주는 방법을 통해 자녀와의 관계를 변화시킬 수 있다.

토머스 고든의 저서 ‘부모 역할 훈련’의 ‘부모 효율성 교육(PET)’ 프로그램의 나 전달법에 대해 살펴보면 주체가 ‘나’이다. “난 잘 이해가 안 돼.”, “나는 네가 걱정돼.”, “네가 그렇게 말하면 난 기분이 나빠져.” 등을 예로 들 수 있다. 말로 정확하게 표현하지 않으면 내 생각과 나의 마음은 나만 아는 것이다.

자녀와의 관계에서도 자녀의 행동이 이해되지 않을 때 자녀의 감정을 상하지 않게 하면서 ‘나 전달법’의 3요소를 활용해보자.

첫째, 아이의 받아들일 수 없는 문제 행동을 비난하지 않고 서술한다.

둘째, 아이의 행동이 부모에게 미치는 영향을 구체적으로 서술한다.

셋째, 그 영향에 대해 부모의 감정을 전달한다.

제시한 ‘나 전달법’과 ‘너 전달법’의 차이를 살펴보면 너 전달법의 주체는 ‘상대’이다. 예를 들면, “너 왜 그랬어?”, “너 누가 그렇게 하래?”, “이러지 말라고 했잖아.” 등이다. 상대의 행동을 판단하고 비난하는 말투이다. 듣는 사람은 속상하기도 하지만, 개선의 의지도 함양되지 않는다. 반면, ‘나 전달법’은 상대의 행동을 비난하기보다 현재 느끼는 내 감정을 전하는 것이다. 실제로 부모가 ‘나 전달법’으로 아이와 소통한 결과, 아이의 문제 행동이 더 빠르고 확실하게 개선되었다.

상황에 대한 내 생각과 느낌을 살핀 뒤, ‘나 전달법’으로 표현한다면 상대를 공격하는 데 힘들일 필요 없이 문제를 해결할 수 있을 것이다. 물론 이렇게 한다고 단번에 아이가 내가 바라는 모습으로 변화되지는 않는다. 아이가 생각하는 것을 기다려주는 것 아이의 행동을 이해하고 그것을 고쳐주려면 좋은 말로 여러번 친절하게 가르쳐주는 인내심 또한 필요할 것이다.

# FAMILY

2. 가족

남편이자 아빠, 그리고 아들



## 남편이자 아빠, 그리고 아들

조병용 기자

결혼은 누구나 하고 싶었지만, 결혼생활은 누구도 가르쳐주지 않는다. 짧은 연애의 시간에 결혼 후 몇 년의 시간을 지내면서 ‘아내의 남편’, ‘자녀들의 아빠’, ‘부모님의 아들’ 이 세 가지의 역할을 잘 해야 한다는 것을 깨달았다.

가장 먼저 제일 잘해야 하는 것은 남편의 역할. 결혼을 통하여 나는 아내와 가정을 이루었고, 우리는 부부로서 첫 가정의 시작이다.

결혼 후 서로 역할을 잘 몰랐지만, 남편과 아내만 존재하는 가정은 평온의 시간들이었다. 가끔은 그 시간이 그리워지기도 한다.

두 번째는 아빠의 역할이다. 부모라는 존재로 살아가는 것이 얼마나 큰 짐을 지고 가는 것인지 깨닫고 부모에게 효도하겠다는 생각이 드는 시점이기도 하다. 아이들과 시간을 보내고 아이들의 좋은 아빠가 되기 위한 조건은 너무도 힘이 든다. 알아듣기 힘든 언어와 방전되지 않는 체력을 가진 아이들은 내게 너무도 어려운 존재들이었다. 그래서 좋은 아빠가 되기 위해 아이들의 말에 경청하고, 함께하는 시간을 많이 가지려고 노력했다. 그러나 조심해야 하는 것은 좋은 아빠가 되기는 하지만 좋은 남편이 되지 못하는 경우이다. 부부는 하나의 존재이지만 두 개의 생각과 마음이 있기에 서로의 필요를 채워야 하는 사람이다.

세 번째는 좋은 아들이다. 결혼 후 나는 가정을 이루고 부모 곁을 떠나 있지만, 떠난 상태에서도 부모의 모습은 항상 생각이 난다. 새롭게 시작된 가정에 집중도 해야 하지만 수십 년 넘게 함께 살아와서 빈공간이 생겨버린 부모님들의 공간에 나는 채워야 할 의무도 있다. 부모님들의 공간을 채우는 것은 쉽지 않지만, 첫 번째, 두 번째의 역할들을 가지고 세 번째의 역할을 채우는 것이 가장 좋다고 본다.

남자로서 남편, 아빠, 아들로 살아가는 것이 쉬운 일은 아니지만, 우리는 서로 협력하면서 서로의 역할을 존중하면서 건강한 가정을 만들어가는 것이 중요하다고 생각이 든다.

# FAMILY

2. 가족

외국인 엄마의 마음

## 외국인 엄마의 마음

최지혜 기자



국제결혼! 현재 쉽게 찾을 수 있는 단어.

국제결혼이 많아지면서 다문화가정이 증가하고 있습니다. 다문화 사회로 보일 수 있고 다문화 아이들도 많아지고 있습니다. 엄마가 외국인이라서 걱정하는 엄마들도 많이 있습니다. 오늘은 외국인 엄마의 마음 이야기를 해 드리겠습니다.

동남아시아에 있는 베트남에서 온 A씨 이야기입니다. 하늘이 맺어준 인연으로 한국 남자와 결혼하고 한국에 결혼이민자로 입국한 A씨. 어디를 가도 나라마다 문화가 다르기 때문에 처음에는 낯선 문화에 적응하기가 힘들었던 순간들 생각난다고 합니다. 날씨부터 차이가 있습니다. 베트남 남쪽에는 1년 내내 여름이라서 한국에 와서 겨울에는 추위를 많이 땀다고 합니다.

자기가 태어나고 자란 곳이 아닌 한국에 살면서 한국어를 배우는 것이 쉬운 일이 아닌데

A씨는 한국어, 한국 문화와 한국 사회에 대해 다른 사람에 비해 빨리 적응하는 편이었습니다. A씨는 한국에 빨리 적응할 수 있었던 것이 늘 가족이 옆에서 응원해 주고 건강가정다문화가족지원센터에서 한국어 수업과 문화적응 프로그램을 많이 지원해 준 덕분이라고 합니다. A씨는 아이가 2명이 있고, 이제는 조금 있으면 초등학교에 들어갑니다. 아이가 어릴 때는 큰 걱정이 없었지만 이제는 큰 아이가 학교에 입학해야 하는 시기가 되니까 걱정이 많다고 합니다.

큰 아이는 한국어로 표현하는 것을 잘 하는 편이지만 엄마가 외국인이라서 학교에 들어가면 친구들이랑 잘 지낼 수 있을까? 엄마가 외국인이라서 한국 엄마처럼 아이들 교육에 대해 잘 파악할 수 있을까? 요즘 이런 걱정들이 많이 생겼다고 합니다. 가끔 뉴스에 보면 다문화 아이들에게 편견과 차별이 있어서 걱정이 생긴 이유가 되기도 하답니다. 엄마라서 누구나 마음이 똑같은 것 같습니다. 아이들을 위해서라면 무엇이든 할 수 있는 것처럼...

A씨도 열심히 한국어를 배우고 아이들에게도 좋은 어머니니까 걱정을 안 하셔도 될 것 같다고 생각합니다. 그리고 한국 사회에서 외국인에게 편견을 갖는 사람도 있겠지만, 피부색이 다르고 걸모습이 달라도 누구나 소중하고, 문화가 달라도 함께 한국에서 사니까 가족처럼 살고, 아이들도 학교에 계시는 선생님이 잘 해주시니까 걱정을 안 하셔도 된다고 이야기해 주었습니다.

# PARENTING

3. 육아

올바른 스마트폰 사용 교육, 디지털의 구체적인 약속 정하기가 먼저

## 올바른 스마트폰 사용 교육, 디지털의 구체적인 약속 정하기가 먼저

배세진 기자



스마트폰을 과다하게 사용하여 스마트폰이 없으면 불안하고 초조함을 느끼거나 나중에는 많이 사용해도 만족감이 없는 금단과 내성으로 인해 일상생활 장애가 유발되는 상태를 스마트폰 중독이라고 한다.

강릉시 건강가정 다문화가족지원센터에서는 아이들의 디지털 생활을 체크하고 올바른 스마트폰 사용을 위한 방법을 알려주는 부모교육이 코로나19 지역사회 감염 예방을 위해 온라인 ZOOM을 통해 실시간으로 진행되었다.

스마트폰을 사용하는 것을 더 즐겁다고 생각하는 아이들에게 올바른 스마트폰 습관을 기르기 위해선 먼저 아이 뿐 아니라 부모의 디지털 습관을 체크하여 온 가족이 인터넷을 사용하지 않고 이야기를 나누거나 함께 보내는 시간을 정기적으로 가질 필요가 있다.

그렇다면 디지털 약속은 어떻게 지켜야 할까? 먼저 약속이란 관계가 우선되어야 한다. 아이 스스로 작은 것부터 선택할 수 있게 하고 어떻게 해결할지 기회를 주어야 한다. 약속을 통해 자녀의 자기결정성을 높여주어 스스로 스마트폰을 조절할 수 있는 능력을 기르고 상호간의 협의 통해 약속한다. 또한 약속은 반드시 조금씩 지켜지는 과정이 존재해야 한다.

디지털은 뇌의 기능이 퇴화되고 자기조절을 못한다는 실도 있지만 자기계발도 하고 외국어도 쉽게 번역할 수 있고 다양한 방법으로 친구들과 소통할 수 있다는 득이 있다.

따라서 아이들이 디지털 공간에서 건강하게 소통하고 정확하고 바른 정보를 얻는 디지털 공간의 건강하고 윤리적인 시민으로 성장하기 위해서는 '미디어 리터러시 교육'의 병행이 필요하다.

# PARENTING

3. 육아

아이가 안먹어서 걱정이라면... 이 경우보다 심하지 않다면 안심하세요

## 아이가 안먹어서 걱정이라면... 이 경우보다 심하지 않다면 안심하세요

김수현 기자



### “안먹어!”

먹지 않는 아이 어쩌면 좋나요. 라는 걱정어린 글이 지역카페에 잇을만 하면 올라오곤 한다. 아이를 키운다는 건 끝없는 걱정과 나 자신과의 싸움인 듯 하다. 나 역시 그랬다.

내 아이가 먹지 않을거라곤 생각해 본적이 없었다. 각종 서적을 섭렵하고, 맘카페를 뒤지고, 소아과, 대학병원 문이 닳도록 다녀봐도 도대체 왜 안먹는지 원인을 알 수가 없었다. ‘우리아이가 달라졌어요’에 사연을 보낼 만큼 심각했다. 아이가 처음 한 말이 “안먹(어)” 이었고 그다음에 “아빠” 그다음에 “엄마” 었을정도로..

### 타고난 소식가?

시작은 이렇다. 자연분만으로 태어난 아이도 산모의 건강과는 상관없이 신생아실에서 지내게 되는데 호출이 왔다. 출산을 막 한 산모는 어차피 모유가 나오지 않아서 신생아실에서 첫날부터 부르는 경우는 없어서 의아했는데 그 이유는 아이가 분유를 거의 먹지 않으니 데려가서 먹이라면서 아이를 내 앞에 데려와서는 입에 깔대기 같은걸 끼워놓고 분유를 들이붓는 것이 아닌가!!어!! 이상한데 ... 신생아는 원래 이렇게 주는건가?? 그래도 이건 아닌데.... 싶어 그냥 병실에 데리고 있겠다고 했다.

첫째날이 지나고... 정신을 차린 뒤 임신육아교실에서 배운내용을 정리한 노트를 다시한번 읽어본 후에야 당당히 간호사에게 깔대기로 우유 먹이는건 좀 아닌거 같다고 말했고 수유시간표를 보여달라고 요구했다. 아기가 분유를 먹지 않은 게 아니었다. 꾸준히 20ml 씩 먹고 있었다. 그러나 간호사는 다른 아기들은 60~80ml 씩 먹는다며 하루동안 매 수유틈마다 못먹은 양을 깔대기로 붓고 있었던 것이다. 다행히 지난밤 나와 함께 있을 때는 그걸 못한 상황... 애가 안먹겠다면 더이상 먹이지 말고 나를 불러라. 강제로 붓는건 그만하라고 애기한 뒤 난 퇴원까지 2일간 신생아실 입구 수유실에서 하루의 대부분을 보내게 되었다. 퇴원 후 집에 돌아와서도 우리 아이는 단 한번도 80ml를 한번에 먹은 적이 없다. 다른 아기들이 100ml를 먹을때도 200ml를 먹게 되었을때도 항상 20~40ml를 나눠먹곤 했다. 그 마저도 백일 뒤 분유병을 거부하고 모유를 선택하게 되어 얼마나 먹었는지 측정조차 불가능하게 되었지만 우리아이가 소식을 하는건 확실했다.

# PARENTING

## 3. 육아

아이가 안먹어서 걱정이라면... 이 경우보다 심하지 않다면 안심하세요

### 기본도 안하는 아이

치아도 늦게 나 이유식을 먹는데도 차질이 생겼다. 씹지를 못하니 목으로 넘기질 않았다. 먹는 것을 좋아하면 무슨 수를 써서라도 먹을텐데 입에 무언가를 넣는것에 관심이 없었다. 단 한번도 바닥에 있는 것을 스스로 입으로 가져간 적이 없다. 이 또한 놀라웠다.

먹질 않으니 잠도 자지 않았고 변도 보지 못했다. 아기는 태어나자마자 효도를 한다는 말이 있는데 잘먹고 잘싸고 잘자기만 하면 된다는 것...이 세가지를 다 안하는 아가가 있다니... 환장할 노릇이었다.

대학병원의 영양상담, 섭식장애, 심리상담에도 해결이 되지 않았고, 내 숨씨에 문제가 있나 싶어 시판이유식, 각종가공식품구매도 해보고, 손가락비행기를 시작으로 함께 만들어먹기, 식재료를 촉감놀이하기 등등 안해본것이 없었다. TV프로그램 꾸러기 밥상은 시시해서 안볼정도.. 저걸로 해결되는 애가 저길 머하러 나왔대? 밥을 다 먹을 때 까지 부스터에 묶어두기도 해보고, 막판엔 하다하다 얼굴 붙잡고 강제로 입벌려 입에 넣기까지... 정신 차리고 보니 내가 제일 경멸했던 깔대기 분유사건을 재현하고 있는 것이 아닌가.

### 안먹는거 보단 뭐라도 먹는게 낫다

밥만 안먹으면 이렇게 간절하지도 않았을텐데 간식도 먹지 않았고, 편식은 옵션이었다. 육류와 채소를 먹지 않았다. 고기와 야채를 먹이기 위해 햄버거도 먹여 보았으나 실패하였다. 아이가 고기만 골라 먹으려 한다는 엄마들이 푸념이 너무도 부러웠다. 그렇다고 밥을 많이 먹는것도 아니었다. 밥은 그렇다 치고 고기를 먹지 않는 아이에게 단백질 공급해야 했다. 수많은 도전 끝에 아이가 먹는 단백질 식품을 찾아냈다. 계란찜, 흰우유, 치즈는 거부감 없이 먹여주어 계란찜에 아이가 먹지 않는 채소 중 풀향이 거의 없는 아욱과 표고버섯을 아주 소량씩 넣어 먹였다. 죽 한술갈 먹고 하루를 버틸때엔 에너지가 될만 한 것을 먹여야 했는데 이 역시 수많은 시도 끝에 크림치즈와 버터링쿠키를 찾아내었고, 아이가 먹지 않을 때마다 조금씩 먹였다.

### 자기 살만큼은 먹고 있는거예요.

4살 겨울 무렵 그때까지 90~100호 사이즈를 입는 아이를 데리고 한의원 명의를 찾아가 봤는데.. 검진을 하시더니 이정도 아이는 한약자체를 안먹을 뿐만 아니라 강제로 먹었다가는 평생 약종류를 입도 안낼수 있으니 약을 지어줄 수가 없다고 했다. 아니, 이렇게 양심적인 한의사님을 봤나. 진료를 마치시며 마지막에 이런 이야기를 하셨다.

“생각보다 아이들이 똑똑합니다. 자기가 더 이상 필요로 하지 않기 때문에 안먹는 것일 뿐 살만큼은 다 먹고 있는거니 걱정할 필요가 없어요. 때가 되면 알아서 잘 먹게 되니 기다리시면 됩니다.”

하긴... 생각해 보니 그랬다. 참 신기한게도 영유아 발달검사때마다 키와 몸무게 모두 딱 50% 언저리의 백분위를 지켜준다는 것이었다. 함께 갔던 친정엄마는 내게 “여자애가 식탐 있는거보단 없는게 나은거라 생각해~”라며 위로의 말을 했다.



# PARENTING

## 3. 육아

아이가 안먹어서 걱정이라면... 이 경우보다 심하지 않다면 안심하세요

### 도움이 될만한 레시피, 조금씩 나아지는 아이

때가 되면 먹는다고 했지만 마음은 놓을 수는 없었다. 아이가 씹고 넘기기가 수월해지고 난 후, 모든 영양소를 한 번에 담을 수 있는 김밥으로 편식을 보완해 보기로 했다. 단무지는 넣지 않고 계란, 오이, 당근, 우엉, 참치양파 샐러드, 체다치즈, 스틱치즈, 돈가스, 닭가슴살, 통조림햄, 깻잎, 상추 등 십여가지의 재료를 이리저리 크로스해서 싼 후 가장 최상의 맛이 나는 김밥을 골라 먹게 해보았다. 생각보다 반응이 너무 좋았다. 그때부터 지금까지 여전히 매일 김밥을 싼다. 내가 소비한 김밥김이 한 이천장정도 되려나?? 참치마요삼각김밥도 집에서 만들어 주는데 매우 잘 먹는다. 김밥이 지겨워 질 무렵마다 동그랑땡을 만들었다. 육류 중 지방이 전혀 없는 닭가슴살과 식이섬유가 풍부한 시래기가 주재료가 되는 동그랑땡이다. 시래기를 아주아주 잘게 다져 멸치가루와 간장 설탕을 넣어 볶으며 푹 익힌 후 두부, 당근, 양파 또는 파, 호박, 파프리카, 닭고기와 섞어 동그랑땡을 만든다. 고기 냄새가 전혀 나지 않고 물렁뼈 등이 전혀 없는 동그랑땡이라 시판냉동식품과는 다르게 거부감 없이 잘 먹는 음식이 되었다.

### 때가 되는 먹는다

그리고 2년 후 그 때가 왔다. 6세 여름이 시작될 무렵 아이가 하루에 다섯 번이나 밥을 달라고 했다. 엄청난 식욕은 2개월간 계속 되었다. 그리고는 2개월만에 발사이즈 10mm 옷치수 10호를 뛰어넘었다. 초여름 신던 신발을 8월엔 신을 수 없게 되어 너무 신났다. 이제 다른 아이들처럼 먹게 된건가 싶을 때 쯤 다시 안먹는 기간이 시작되었고, 그 이후로도 징글징글하게 먹다 안먹다를 반복하고 있는 우리 아이는 8살 겨울부터 고기도 잘 씹어먹게 되었고, 어느덧 9살이 되었다. 현재 키는 135 이며, 몸무게는 34kg 이다. 한동안 안먹다 어제 저녁엔 미역국을 세 대접이나 먹는거 보니 또 크려나??

이제 마음을 비우고 나니 잘 안먹으면 “그래 먹는거 억지로 참을 일 없어서 좋겠다. 거기에 날씬하면 좋은거지” 라고 생각하고, 잘 먹으면 “키가 크려나?” 생각이 든다.

지난 날 난 왜 그리 아이 밥먹이는 것 때문에 매일 하루의 8시간을 할당해가며 내 자신을 들볶았나 싶다. 하루 세끼 먹일 때 마다 두시간씩 6시간을 밥먹이는데 쓰고, 밥 만드는데 최소 2시간가량을 썼던 것 같다. 내가 아이를 키울 때 만 해도 우리아이만큼 정도가 심한 아이의 사례는 찾아 볼수가 없어 막연하게 불안한 마음에 그냥 열심히만 하면 되는 줄 알았던 때였으니까...혹시라도 예비맘을 비롯하여 아이가 너무 안먹어 걱정인 맘들이 계시다면, 그 분들에게 조금 먹는 아이와 밥 때문에 소중한 시간을 실랑이 할 것이 아니라 밥대신 서로 웃으며 얼굴보고 사랑을 주는 시간으로 보내는 것이 어떨까 권해본다.



# PARENTING

3. 육아

충분한 수면, 아이에게 키 쑹쑹, 뛰어난 뇌 발달에 대한 이야기

## 충분한 수면, 아이에게 키 쑹쑹, 뛰어난 뇌 발달에 대한 이야기

최지혜 기자



저는 아이가 둘이 있는 엄마입니다. 오늘 저는 아이를 키울 때 수면 시간이 매우 중요하다는 이야기를 하고 싶어서 글을 올립니다. 수면은 누구나 중요하다고 생각합니다. 특히 유아와 어린아이들의 성장과 뇌 발달에 가장 중요한 것이라고 생각합니다. 저는 아이가 태어나기 전에 출산했던 분들에게 많이 들었습니다. 아이에게 수면 시간을 정확히 알려주어야 하고, 신생아 때 잠자는 연습이 필요하다는 것들요. 우리 아이는 완전 모유 수유를 해서 잠을 잘 자는 편이었습니다. 모유를 먹고 싶을 때만 일어나고 기저귀가 젖을 때만 일어났습니다. 아이들은 개월 수에 따라 성장과 행동이 달라지기 때문에 개월 수에 맞게 보살피는 것에도 신경을 써야겠다는 생각을 했습니다. 우리 아이가 3개월이 되었을 때 주변과 세상을 알아볼 수 있었던 것 같았습니다. 이때는 밤에 더 많이 자고 낮에는 덜 자는 편이었습니다. 이 시기에는 잠만 자는 것보다 일어나서 놀기도 합니다. 밤에 잘 때는 가

족들과 함께 수면 시간을 맞춰 잠을 재워주면 잠자는 습관을 키우기 위한 적절한 시기라고 느꼈습니다. 그리고 4~6개월이 되면 잠을 아기 때 보다 많이 덜자고 세상에 대해 많은 것을 배우는 시기이므로 먹는 것도 모유 수유와 함께 이유식도 시작하게 되어 엄마도 이 시기에는 많이 바빠졌습니다.

아기가 6~9개월이 되면 붙잡고 서는 연습을 했습니다. 이때는 에너지를 되찾기 위해서 숙면을 취해야 했습니다. 이 기간에 아기가 잠을 자는 시간은 낮에는 2~3시간으로 짧은 수면을 취하였습니다. 밤에는 10~12시간 정도로 긴 수면을 취하여 하루 14시간 정도 잠을 잤습니다. 한밤중에 잠에서 깨기도 했지만, 그 후 스스로 다시 잠을 잤습니다. 그리고 9~12개월이 되어 우리 아이는 식사시간, 노는 시간 외에도 다른 활동도 했습니다. 아이가 충분한 수면, 그리고 숙면을 취하고 뇌 발달도 할 수 있도록 하기 위해 몇 가지 사항을 공유하고자 합니다.

먼저 일정 시간 일찍 잠자리에 드는 습관을 키워주는 것이 가장 중요하다고 생각합니다. 그러기 위해서는 아기방의 불을 끄는 것보다 불빛이 흐릿한 조명을 사용하기. 아이가 잠들기 전에는 차분하고 안정된 마음 상태 유지해 주기. 잠들기 2~3시간 전에는 과격하게 놀아주지 않습니다. 왜냐하면 아이가 잠들기 전에 놀게 되면 흥분하여 잠들기 힘들기 때문입니다. 아이에게 책을 읽어주면 천천히 잠들고 숙면을 취할 수 있습니다.

# REVIEW

4. 프로그램 소개 및 후기

영어 거부감이 있던 아이를 구해준 공동육아 나눔터 1호점 편편영어교실

## 영어 거부감이 있던 아이를 구해준 공동육아 나눔터 1호점 편편영어교실

김수현 기자



영어를 듣는 것조차 싫어하던 초등학교 2학년 우리아이. 3학년이 되면 학교에서도 영어수업이 있을텐데 흥미는 고사하고 거부감이 너무 심해 학원도 학습지도 엄마표 수업도 모두 불가능한 상황이었다.

2021년 들어 화상수업을 통한 ‘원어민 선생님과 함께 하는 회화교실’ 이 건강가정·다문화가족지원센터의 공동육아나눔터 1호점에 개설되었다. 접수시기를 놓치거나 치열한 선착순 접수에 실패하기를 여러번, 포기하지 않고 매일 홈페이지 체크하는 등의 노력으로 만난 ‘이어니’ 선생님.

아이는 첫시간 억.지.로. 온라인 수업에 참여했다. 가벼운 인사로 시작한 첫 수업은 간단한 질문을 통해 아이들의 수준을 파악하는 시간이었고, 클래스 구성원의 수준에 맞는 강의방법을 정하여 말씀해 주셨다. 억지로 참여했던 아이는 수업이 끝날때엔 어느새 선생님에게 반해 있었다.

두 번째 시간, 아이들의 수준에 맞게 워드카드를 통한 질문과 답을 하는 방식의 수업이었다. 세 번째 시간, 아이가 영어 수업을 먼저 기다리기 시작했다. 지난시간의 단어를 복습하고 새로운 단어를 넣어 문장으로 이야기 하는 법을 연습할수 있게 해주셨다. 여전히 낯설어 했으나 거부감이 슬슬 사라지기 시작했다.

한달동안 주1회로 몇 회 안되는 수업에 참여했을 뿐이지만 아이의 변화가 눈에 보였다. 선생님이 능력자였다. 아이가 선생님이 너무 좋다며 계속 만나고 싶다고 하였다. 조금만 일찍 만났었다면 얼마나 좋았을까? 지금이라도 만나서 참 다행이라 생각하며 최선을 다해 그 다음달에도 수강하였다. 6회의 수업을 들었을 무렵 스스로 입을 떼고 말을 하기 시작했다. 10회의 수업을 듣고나니 자신감을 얻게 되었다.

너무 좋은 선생님의 수업을 더 많은 아이들이 들을 수 있으면 좋겠다고 생각하여 수업후기에 매일 요청드렸었다. 나와 같은 요청을 하신 분들이 많으셨는지 얼마 후 저학년과 고학년으로 나눠 두 반으로 증설 운영되어 더 많은 학생들이 들을 수 있게 되었다. 이렇게 12월까지 수강하고 나면 3학년이 두렵지 않겠구나 마음놓고 있었는데 9월 수업 수강도중 폐강되어 아이가 한참 흥미를 갖게 될 무렵 수업을 더 이상 받을 수 없게 되어 아쉬움이 크다. 영어교실이 다시 개설되길 간절히 바란다.

# REVIEW

## 문화적 소외에서 벗어나게 해준 강릉시건강가정·다문화가족지원센터

김수현 기자

### 강릉시건강가정·다문화가족지원센터는

강릉시다문화가족지원센터로 시작한 강릉건강가정·다문화가족지원센터는 이제 가족센터로 불리우게 되었다. 그만큼 날이 갈수록 점점 그 분야도 다양해지고 대상자의 범위가 점점 넓어지고 있는 듯하다. 수도권에서는 오래전부터 익숙하던 가족지원센터가 유독 강릉에서는 다문화가정만을 지원하여 아쉬운 맘을 가졌었던 때가 있었다.

2017년에야 건강가정·다문화가족지원센터로 명칭을 바꾸면서 많은 강릉시민에게 좀 더 가까이 다가오게 되었고, 지금은 다문화가정뿐만 아니라 예비부부, 신혼부부, 예비맘을 위한 프로그램 및 2019년 공동육아나눔터와 함께하며 유아프로그램 및 초등생을 위한 프로그램까지 점차 늘어 이젠 많은 강릉시민이 문화적 혜택을 받고 있다. 11월인 현재 건강가정·다문화가족지원센터가 2021년도 개설한 단기 프로그램은 이미 160여개에 달한다.

### 센터프로그램

이 프로그램들을 교육 대상을 기준으로 나누어 보면 아래와 같이 정리 할 수 있다.

#### 1. 다문화가정만을 위한 프로그램

- 1) 이민자의 한국어 교육
- 2) 다문화가정 자녀의 이중언어 교육
- 3) 이민자의 각종 자격증 취득을 위한 교육
- 4) 다문화가정을 위한 체험 프로그램
- 5) 언어발달지원사업 & 이중언어환경조성사업에 따른 부모교육 및 놀이지도
- 6) 성평등 인식교육
- 7) 선거제도 교육
- 8) 범죄예방교육, 금융경제교육, 생활법률교육, 소비자교육, 소방안전교육
- 9) 다문화가정 대상 여행프로그램

# REVIEW

## 4. 프로그램 소개 및 후기

문화적 소외에서 벗어나게 해준 강릉시건강가정·다문화가족지원센터

### 2. 부부역할지원 프로그램

- 1) 부부 심리 상담
- 2) 부부를 위한 체험프로그램
- 3) 예비부부를 위한 성 & 경제 기본교육 및 교양 프로그램

### 3. 예비맘을 위한 프로그램

- 1) 임신육아교실
- 2) 예비아빠 임신부체험
- 3) 맘편히 원더맘스 (강릉시 양성평등 기금지원사업)

### 4. 부모교육

- 1) 영유아기 부모를 위한 놀이지도
- 2) 자녀성교육 지도
- 3) 자녀 스마트폰 지도교육
- 4) 학부모 힐링 체험프로그램
- 5) 고학년 학부모대상 진로지도교육
- 6) 자녀와 함께 하는 체험프로그램
- 7) 소통하는 아빠와 함께 하는 체험프로그램
- 8) 한부모가정 대상 자녀와 함께 하는 체험프로그램
- 9) 맞벌이가정 대상 자녀와 함께 하는 체험프로그램

### 5. 영유아 교육 (공동육아나눔터 2호점)

- 1) 생생한 book 소리
- 2) 조물락 미술
- 3) 책과 함께 도란도란
- 4) 퍼포먼스 미술
- 5) 오감이 쓱쓱

### 6. 초등생 교육 (공동육아나눔터 1호점)

- 1) 외국어 교실
- 2) 토탈공예

# REVIEW

## 칭찬해요.

### 1) 수요자 중심의 운영방식

센터에서는 주기적으로 센터이용자들의 수요조사를 실시하여 프로그램 운영에 반영을 하는 노력을 지속적으로 해 왔으며, 그 결과 단기 1회성 프로그램도 있지만 이제 자리를 잡아 매월 개강되는 프로그램이 꽤나 늘었다는 것이 희망적이다.

특히 아빠와 함께하는 프로그램, 부부를 대상으로 하는 프로그램, 맞벌이 가정을 대상으로 하는 프로그램은 타 기관에서는 만나보기 힘들다. 주말과 저녁 늦은 시간을 활용해야 하기때문에 강좌 개설이 쉽지 않다는 것이 그 이유 일 것이다. 그럼에도 불구하고, 운영진들의 희생과 노력으로 다양한 주제로 여러 회차 시도하여 이용자들의 긍정적인 반응이 크다.

### 2) 새로운 시선으로의 접근방식

기존의 부부상담은 불화가 있는 가정만 의뢰를 해야 할 것 같아 쉽게 그 문을 두드리기 쉽지 않았다면, 최근의 부부상담은 사랑이 샘솟을 수 있게 해주는 이벤트와 서로를 알아갈 수 있게 해주는 각종 테라피성격의 체험 프로그램등을 통해 즐겁게 운영하는 방식을 채택하여 누구나 거부감 없이 접근할 수 있는 기회를 제공하고 있다.

### 3) 이용자 확대를 위한 새로운 강좌 개설

모든 것에는 첫 단추가 중요하듯, 이제 막 시작하는 이들을 위한 배움의 장은 언제나 반갑다. 예비맘을 위한 강좌가 정기적으로 열리게 되어 반가우면서 부러운 마음이다. 십여년 전 강릉엔 임신부를 위한 프로그램이 없어 서울로 원정 교육을 갔어야 했던 시절이 있었는데.. 이젠 임신부를 위한 프로그램이 강릉의 예비맘의 초조한 마음을 달래줄 수 있을 것이다.

예비부부를 위한 성 & 경제교육 또한 꼭 필요한 교육이라 느껴진다. 결혼 초 경제권쟁탈과 소비습관 등으로 트러블이 있거나 자녀출산 시기를 양보하지 못해 다툼을 하는 경우를 쉽게 본다. 욕심을 조금 내보자면 케케묵은 관습은 털어내고 미래지향적인 건강한 결혼문화에 대한 교육도 함께 이루어진다면 결혼식 준비를 하다 헤어지는 커플이 좀 줄어들지 않을까?

### 4) 시대에 발맞춘 발빠른 대응

코로나팬더믹으로 인해 모든 것이 정지해버렸던 2020년을 보내고 2021년에도 별다르게 없을거란 생각에 막막했는데 달라진 건강가정다문화가족지원센터의 공동육아나눔터를 만났다. 특히 아이들의 교육공백을 메꾸는데 큰 도움이 되었다. 선생님과의 만남에 목말라 하던 아이들이 짧게나마 집에서 화상수업으로 마스크를 벗고 선생님을 만날 수 있다는 것은 아이에게도 부모에게도 행복함을 느끼게 해주었다.

# REVIEW

## 4. 프로그램 소개 및 후기

문화적 소외에서 벗어나게 해준 강릉시건강가정·다문화가족지원센터

### 아쉬워요.

정리하면서 느낀 한가지 아쉬운 점은 아무래도 건강가정다문화가족지원센터의 시작이 결혼이민자 지원센터로 자리잡은 만큼, 아직은 다회성 또는 장기적 프로그램은 다문화가정 대상으로 다소 편중되어 있었다는 것이다. 명칭이 가족센터로 바뀐 만큼 향후 운영은 좀 달라질거라 생각한다.

### 바람이 있다면.

센터를 이용하는 가정마다 각자 가지고 있는 재능을 서로 교류하는 장을 더 크게 만들어 주면 어떨까 하는 생각을 가져본다. 현재 운영 중인 공동육아나눔터의 자녀돌봄품앗이 또는 아동돌봄교실의 확대적 의미라고도 볼 수 있겠다.

특히 초등생을 위한 외국어강좌가 센터를 이용하는 구성원들의 적극적인 참여를 통해 유아 초등 성인에 이르기 까지 확대될 수 있다면 단순한 언어교육 뿐 아니라 문화교류와 다양한 인적네트워크를 형성하는데에도 긍정적인 영향을 줄 것이다.

이제 곧 새로운 보금자리에 등지를 틀게 될 강릉 가족센터가 너무 멀어져서 아쉽지만 더 넓은 공간에서 더욱더 참신하고 알찬 프로그램으로 만날 수 있게 되길 기대해 본다.



# REVIEW

## 다문화가족 자녀들의 발자취를 찾아~

김애영 기자

단일 민족국가였던 한국이 지금은 다문화사회로 진입하고 있습니다. 이에 따라 다문화가족 자녀교육을 어떻게 할 것인가에 대한 문제도 사회적 이슈로 떠오르고 있습니다. 오늘 제가 소개하고자 하는 다문화가족 자녀는 언어영재교실 1기 수강생 김\*\*입니다.

먼저 언어영재교실에 대하여 간단하게 소개해 드리겠습니다.

언어영재교실은 결혼이민자들이 모국어와 자국 문화를 다문화가정 자녀에게 교육하는 프로그램입니다. 다문화가정 자녀들에게 엄마 아빠 나라말과 문화를 가르침으로 자존감을 높이고 글로벌 인재로 육성시키려는 취지였습니다. 학생들에게 이중언어 교육을 할 뿐만 아니라 학부모상담과 교육도 함께 하여 집에서 이중언어 환경을 만들어 주는 것입니다. 지금은 언어영재교실 사업은 없어지고 대신 이중언어환경조성사업을 하고 있습니다.

김\*\*은 초등학교 2학년 때부터 언어영재교실에 다녔고 다문화가족지원센터에서 진행하는 여러 교육프로그램에 열심히 참석하였습니다. 초등학교 3학년 때는 다문화교육원에서 주최하고 여성가족부와 대우증권이 개최한 전국 제2회 엄마 아빠 나라 말 경연대회에 참석하여 말하기 부문 우수상을 수상하게 되었습니다. 그는 다문화가족지원센터에서 제공

하는 기회를 발판 삼아 넓은 세상을 보게 되었고 또한 내가 열심히 하면 꿈을 이룰 수 있다는 자신감을 갖게 되었습니다.

특성화고등학교에 진학한 그는 3년 동안 10개의 자격증에 도전하여 따냈고 학교성적도 상위권을 유지하여 어린 나이에 취업 전선에 뛰어 들어 재학기간에 대기업 2개, 공기업 1개에 합격하여 취업하기 힘든 지금 이 시기에 직장을 골라서 가야하는 행복한 고민을 하였습니다. 지금은 회사도 잘 다니고 모교에 초대 받아 후배들에게 취업특강도 하면서 보람찬 시간을 보내고 있습니다.

다문화 자녀들이 사회로 진출하여 사회에 도움이 되고 본이 되는 삶을 사는 것이 이민자에게는 더없는 위로이고 행복입니다.

다문화가족 자녀들에게 꿈과 희망을 심어 주어 사회로부터 지원 받는 사람이 아니라 사회에 공헌하고 본이 될 수 있는 사람으로 키우기 위하여 우리 함께 힘을 합쳐 교육에 매진합시다.





# REVIEW

4. 프로그램 소개 및 후기

사랑의 도시락 '맘스토랑'

## 사랑의 도시락 '맘스토랑'

김애영 기자

강릉시건강가정·다문화가족지원센터에서는 가족관계 향상지원프로그램으로 맘스토랑을 진행하였습니다. 신청 대상은 강릉시 거주하는 다문화가족 부모-자녀 15가정으로 부모와 자녀가 함께 도시락을 만들면서 서로 소통하고 서로 협력하는 과정을 통하여 자녀들과 친해지는 좋은 프로그램이었습니다.

센터에서 싱싱한 자료를 제공하여 주고 집에서 줌으로 만드는 과정을 배우면서 진행하니 코로나 시대에 안전하게 활동을 할 수 있어 참 좋았습니다. 아이들도 손수 만들면서 보람을 느끼고 맛있게 먹는 즐거움도 누리었습니다.

프로그램에 참석한 참석자는 “아이가 소풍 갈 때 도시락 싸는 것 때문에 고민이 많았는데 이렇게 수업을 통해 직접 배우게 되어 너무 좋았어요. 캐릭터 도시락 만들기가 어렵진 않았지만 아주 큰 정성이 들어가야 한다는 것을 느꼈습니다. 아이들도 너무 맛있게 먹어서 너무 뿌듯합니다.” 라고 소감을 이야기 하였습니다. 또 다른 참석자는 “김밥 도시락을 제대로 싸는 것이 이번이 처음인 것 같아요. 맛은 물론이고 모양도 예뻐서 아이가 너무 좋아했어요. 게다가 아이와 함께 만들어서 더 의미가 있는 도시락이었던 것 같아요.” 라고 이야기 하였습니다.



# REVIEW

## 색채심리 프로그램

김희경 기자

우리가 무의식적으로 선택하는 컬러의 옷, 신발, 물감, 가구 등 모든 것에는 그날의 기분, 감정, 신경 등등 다양한 것이 담겨져 있다는 것을 알게 되었다. 또한 누리에를 통해 그림을 그리고 색을 칠해봄으로써 색과 나, 그리고 색과 가족과의 관계에 대해 미처 몰랐던 것을 알게 되었다.

1회차부터 6회차까지 그림은 모두 연결되어 스토리텔링을 가지고 있으며 어린시절의 내가 겪은 경험, 나의 삶, 그리고 현재 나의 감정과 상태까지 알 수 있다. 어린시절의 나, 그리고 과거의 나를 통해 지금 현재의 내가 살아가고 만들어진 것임을 다시한번 깨닫게 되는 중요한 시간이었다.

또한 전문가가 내 그림에 대해 설명하고 분석해주는 것도 무척 좋았지만 참가한 다른 가족이 나의 그림에 대해 현재 나의 심리상태를 추정하고 분석해 주는 것도 또한 흥미롭고 즐거운 시간이었다.



# REVIEW

4. 프로그램 소개 및 후기

가족상담 및 개인상담

## 가족상담 및 개인상담

김희경 기자



2020년도 강릉시건강가정·다문화가족지원센터에서 상담을 받은 지인의 소개로 2021 가족상담 신청을 하여 상담을 받게 되었다. 각종 심리검사 진행을 통해 상담사는 나의 현재 상태를 파악하고 주1회 1시간가량의 전화상담 혹은 대면 상담 그리고 심리검사결과에 대해 함께 이야기 하는 시간을 갖는다.

종교로 치자면 고해성사를 통해 사제에게 나의 마음을 열어 고민을 토로하고 말할 수 없는 비밀 까지 털어놓게 된다. 그러면 상담사는 나를 위해 문제점 발견, 의식의 깨우침을 주고 생활의 개선 혹은 생각의 전환이 있도록 도움을 준다. 가족상담을 진행하면서 평평 울고 지금은 많이 좋아졌다는 지인의 말이 이해가 갔다. 만약 내가 이 프로그램을 만나지 못했다면 지금 나는 어떤 상태였을까 상상을 해본다.

지금 이 프로그램을 통해서 나는 다시 살 수 있었던 것 같다. 누구나 문제점과 고통을 안고 살아간다. 그렇지만 누군가에게 손을 내밀지도 못하고 설사 누군가가 도움의 손길을 내밀더라도 그 손을 잡아 줄 수 있을지도 알 수 없다. 본인의 상태가 심각한 상태가 아니라고 생각해서 계속 혼자 치유하려고 한다면 치유 혹은 치료가 되지 않는다.

건강한 가정, 건강한 지역사회, 건강한 나를 위해 가족상담은 꼭 필요하다고 생각한다. 강릉시 건강가정·다문화가족지원센터의 가족상담 프로그램을 통해 앞으로도 더욱 많은 사람이 심폐소생할 수 있기를 기도해 본다.

# REVIEW

4. 프로그램 소개 및 후기

다문화가족 자녀 언어발달지원 서비스

## 다문화가족 자녀 언어발달지원 서비스

배 세 진 기자

다문화가정의 자녀가 체계적이고 전문적인 언어발달 지원서비스를 통해 건강한 사회 구성원이 되고 나아가 세계의 인재로 성장할 수 있는 기반이 되는 취지로 다문화가족 자녀의 언어발달 서비스가 이루어지고 있다.

다문화가정 자녀의 언어발달 상태를 평가하고 의사소통에 문제가 있는 아동에게 적절한 방법으로 언어교육을 받도록 하며 더불어 부모에게 상담 및 교육방법을 제공하여 일상생활을 하면서 적절한 언어발달이 이루어질 수 있도록 한다.

지원 대상은 다문화 가족의 자녀이면서 언어평가 및 언어교육이 필요하다고 인정되는 만 12세 이하 영유아 및 초등학생이다. 대상자로 선정되면 아동에게 적합한 평가도구를 이용하여 언어발달 정도를 평가하며, 언어평가결과 교육이 필요한 아동을 대상으로 어휘, 구문 발달 촉진, 대화, 사회적 의사소통 능력 향상과 읽기 이야기를 하는 언어교육을 실시하여 언어 발달을 촉진시키는 효과를 기대할 수 있다.

서비스 신청은 강릉시건강가정·다문화가족 지원센터로 방문하거나 전화로 통해 진행되며 연중 수시 모집하고 있다.

이렇듯 체계적인 다문화가족 자녀 언어발달 지원 사업은 기본 6개월 이후 진전 및 종료평가로 언어발달 지원을 받을 수 있는 기간을 제한하고 있어서 지원기간의 지속성 측면에서는 아쉬움이 있다.

이에 초등교육을 받는 동안 지속적 언어발달의 변화를 추적할 수 있는 모니터링 체제 확립과 학업능력 향상을 위한 지속적 연계 서비스의 구축으로, 다문화가족 자녀들이 건강한 사회 구성원으로 성장하는데 큰 힘이 될 수 있도록 지속적인 관심과 응원이 필요하겠다.



# REVIEW

4. 프로그램 소개 및 후기

아이와 통하는 아빠 되기 어렵지 않아요



## 아이와 통하는 아빠 되기 어렵지 않아요

배 세 진 기자



강릉시 건강가정 다문화가족지원센터에서는 코로나19 지역사회 감염 예방을 위해 다양한 비대면 프로그램이 진행되었다. 이번에는 아버지와 자녀의 정서적 유감 형성을 위한 아버지 역할지원 프로그램으로 “아이의 말에 귀 기울이는 통하는 아빠되기”란 주제로 실시간 온라인 교육이 진행되었다.

강사분께서 아버지의 입장을 잘 대변해 주셨는지 교육을 듣는 내내 남편은 즐거움 가득한 모습이였다. 부모교육에는 대부분 어머니들이 많이 참석하는데 오로지 아버지를 위한 맞춤형 교육이였다.

아빠가 되기 위해서는 내가 할 수 있는 것, 내가 지치지 않고 할 수 있는 것 등등 나에게 적용할 수 있는 행동을 해야 한다고 이야기 하며 모든 것을 시작하기 위해서는 아빠인 나를 이해하는 것이 우선 된다고 한다. 아빠의 기질을 이해 한 뒤 상황별 기질 육아에 적용해보는 방법에 대해 배울 수 있었다. 제공 된 도서 뒷편에 아빠의 감정을 솔직하게 적어 보며 아빠 자신에 대해 되돌아 볼 수 있는 시간을 가질 수 있었다.

교육 수료 후에는 아이와 함께 할 수 있는 이글루 만들기 키트가 제공되었다. 야근하는 아빠가 올 때까지 기다릴 수 없던 아이들 성화에 밤새 조립하여 아이들의 소중한 보금자리를 완성했다. 용기종기 이글루 안에 들어가 ‘나 좀 봐 주세요’ 하는 아이들의 눈빛에 오랜만에 집안에서 캠핑 분위기를 내 보았다. 코로나로 답답한 일상 속 힐링 같은 프로그램, 강릉시 건강가정 다문화가족 지원센터의 다양한 프로그램을 통해 부모 교육과 다양한 집콕 놀이를 즐길 수 있다.

# REVIEW

4. 프로그램 소개 및 후기

2021년 강릉시건강가정·다문화가족지원센터 프로그램 및 각종정보

## 2021년 강릉시건강가정·다문화가족지원센터 프로그램 및 각종정보

이 지 은 기자

👉 다문화 가족여러분들 혹시 알 세요?  
생활지원비 신청하는 방법입니다

격리기간 해제 되면 거주지 읍,면,동 주민센터에 가서 생활지원비 신청할 수 있습니다.

신청기간: 격리해제일(퇴원일)이후~별도 공지시까지

신청서류: 생활지원비 신청서, 신청인 명의 통장

본인 확인을 위한 신분증 등 지참(대리신청 시 신청인과 대리인의 신분증 지참) 외국인등록증

👉 불법체류 같은경우는 외국인 등록증이나 여권 가져오면 됩니다.

Các bạn gia đình đa văn hoá có thể không biết  
Cách đăng kí nhận tiền hỗ trợ cách li

Sau khi cách li xong mọi người hãy đến phường nơi mình sinh sống để đăng kí tiền hỗ trợ cách li.

Thời gian đăng kí: ngay sau ngày hết hạn cách li.

Giấy tờ cần thiết: Giấy thông báo cách li, sổ hộ

chương, Chứng minh thư người hàn, chứng minh thư

người nước ngoài hoặc hộ chiếu

Bắt hợp pháp thì mang thẻ chứng minh người nước ngoài hoặc hộ chiếu.

☐ 지원금액 : 격리시작 당시 주민등록표상 가구원수별 기준으로 생활지원비 지급  
\* 임종상 배우자 및 30세 미만 미혼 자녀는 주민등록표상 분리되어 있어도 가구원 수에 포함

가구원 수	1인	2인	3인	4인	5인
생활지원비(2달)	478,000	892,000	1,035,000	1,266,000	1,436,700

※ 입원 또는 격리기간이 14일 미만인 경우 일할 계산  
※ 격리 기간이 20일인 경우, 20일 지원금액으로 지급

☐ 신청기관 : 관할 읍·면·동

다문화가족 여러분들~  
안녕하세요!

현재 코로나바이러스 재확산으로 인하여 격리기간중에 증상은 조금만 나오면 빠르게 보건소 연락하고 바로 검사 받아수 있습니다. 격리기간에 절대 밖에 나가지 않고, 다른사람 만나면 안 됩니다.

증상:

기침,미열,발열, 근육통, 인후통,목이 가려움,...

현재 강릉보건소에서 베트남어, 태국어, 러시아어, 영어, 감보디아어 통역사 있습니다. 한국어 모라도 걱정하지마세요. 감사합니다~

Mọi người ơi~

Hiện nay tình hình dịch bệnh lây lan rất phức tạp nên ai đang trong thời gian cách li nếu có bất kể các triệu chứng gì dù là nhỏ nhất thì hãy liên hệ với trạm y tế để được đi khám ngay nha. Tuyệt đối không được đi đâu tiếp xúc với ai trong thời gian này nha.

Triệu chứng:

Ho nhẹ, sốt nhẹ, sốt cao, đau nhức người, ngứa họng, đau họng, khó thở...

Hiện nay trạm y tế tỉnh 강릉 có thông dịch viên tiếng Việt Nam, Thái Lan, Nga, Anh, Campuchia.

Các bạn không biết tiếng Hàn Quốc thì cũng không





# REVIEW

4. 프로그램 소개 및 후기

다문화 요리체험 토크테이블, 맛남의 광장으로 돌아오다

## 다문화 요리체험 토크테이블, 맛남의 광장으로 돌아오다

배 세진 기자



다문화 요리체험 프로그램 토크테이블이 맛남의 광장으로 재탄생 되었다. 벌써 3년째 진행되는 프로그램으로 첫회는 다문화 가정과 한 팀을 이루어 함께 요리하고 작년에는 밴드에 올려진 영상을 통해 각 가정에서 다문화 요리체험을 즐겼다.

올해는 모 방송 요리 프로그램처럼 실시간 온라인 ZOOM을 활용하여 같은 시간 다른 체험자들과 함께 어울릴 수 있는 시간이었다. 총 5차시 프로그램으로 진행되었으며 다양한 참여자를 반영하기 위해 기존 참여자는 다음 기수에 참여가 제한되었다.

아이들과 참여한 가정도 있었고 요리를 끝내면 바로 저녁식사를 준비하는 가정도 있었다. 실시간 특성상 중간에 잘 모르는 것을 바로바로 질문할 수 있고, 준비가 늦어 미완성으로 끝나더라도 밴드에 올려진 레시피를 참

고하여 끝까지 완성할 수 있었다. 비대면으로 여러 활동을 해봤지만 요리는 미리 재료 손질 등의 준비가 안되어 있으면 1분도 여유가 없는 것 같다.

다른 나라의 음식을 만들어 먹으며 비록 모습과 문화는 다르지만 음식 하나로 공통된 점을 찾아 볼 수 있었다. 아이들에게도 음식을 통해 다른 나라에 대해 알려줄 수 있어 좋은 기회가 되었다. 5차시 마지막 프로그램으로 맛 밥상을 통해 지인께 홍소새우를 만들어 드리며 요리에 대한 자신감도 가질 수 있었다.

대면 프로그램으로 진행되었을 때 다른 다문화 가족과 함께할 수 있어 각 나라의 특징을 이해하고 언어로 소통할 수 있었는데 온라인으로 진행되어 아쉽기도 하다. 내년에는 대면 프로그램으로 다문화 가족들과 함께하고 싶다.



# REVIEW

4. 프로그램 소개 및 후기

한국어는 어렵지만 재밌다

## 한국어는 어렵지만 재밌다

최지혜 기자

요즘 한국에 입국하는 외국인들이 많아지고 있습니다. 다양한 이유가 있겠지만 그중에 한류 열풍이 가장 큰 이유인 것 같습니다. 외국인들이 한국 드라마, 영화, 패션, 화장품 등에 폭 빠지는 것이죠, 특히 한국의 김치는 세계적으로 인기가 매우 많습니다. 한국으로 오는 사람이 많다 보니 한국어는 이제 외국인들에게 필수입니다. 동남아시아에 있는 베트남 같은 경우 베트남 알파벳은 영어 알파벳과 비슷해서 처음에는 한글 배우는 것 힘들었다고 말하는 사람들이 많았습니다. 저도 베트남에서 온 결혼이민자입니다. 한국에 입국하는 유학생 아닌 결혼이민자이면 한국어를 어떻게 공부할까? 이런 생각이 이제는 질문이 되었습니다.

한국 정부에서 외국인을 위해 여러 가지 지원을 많이 해주었고 그중에 결혼이민여성인 한국 문화와 한국 사회에 적응하는 것을 돕기 위한 건강가정·다문화가족지원센터가 있습니다. 저는 처음에 한국 문화 이해하기 프로그램 지원을 받으며 한국어를 무료로 배울 수 있어서 너무나 감사했습니다. 센터 덕분에 한국 문화에 빨리 적응하게 되었습니다.

특히 한국어 수업은 낮은 단계부터 높은 단계까지 자신의 능력에 맞게 배울 수 있도록 다양한 프로그램을 지원해주었습니다. 저에게는 정말 도움이 많이 되었습니다. 한국어를 배우는 것은 너무나 재미있지만, 너무나 어려웠습니다. 처음에는 어린아이처럼 한글 자음 모음을 처음부터 배웠습니다. 지금도 가장 어려운 것은 조사를 사용하는 것입니다.

사람마다 공부하는 방법이 다 다르겠지만 제가 공부한 방법이 도움이 되기를 바라는 마음으로 글을 쓰게 되었습니다. 제가 한국어를 공부하는 방법은 바로 밤이 되면 오늘 낮에 선생님과 공부 했던 내용을 복습하고 내일 공부할 내용을 미리 연습하는 것입니다. 단어 의미를 수첩에 적어 베트남어(자신의 모국어)로 바로 옆에 번역하여 수시로 보면서 암기하는 것이 좋은 방법이었습니다. 어린이들이 읽는 동화책을 큰소리로 많이 읽으면 한국어 발음이 많이 좋아지고 단어의 쓰임도 자연스럽게 알게 됩니다. 듣기도 매일 하는 것이 필수입니다. 주변에 쉽게 들을 수 있는 뉴스나 집안일 하면서 한국어 노래를 틀어 따라 부르는 것도 듣기 연습에 많은 도움을 주며 한국어를 쉽게 배울 수 있는 방법입니다. 그리고 마지막으로 가장 중요한 것은 한글을 자주 따라 써보면 한글을 예쁘게 쓸 수 있습니다. 우리 모두 열심히 한국어를 배우고 한국 문화에 빨리 적응하여 즐겁고 행복한 한국 생활이 되었으면 좋겠습니다.

# REVIEW

## 가족상담 및 개인상담

허수매 기자



상담프로그램을 통해 많이 배우고 깨달았다.

삶이란 과연 무엇이며, 어떻게 하면 내가 주인이 되어 살아가는 주체적 삶을 살 수 있을까? 인생사는 새옹지마[塞翁之馬]처럼 어쩌면 하나를 얻으면 하나를 잃는 일득일실이 순리일지도 모른다. 이기는 자가 있으면 지는 자가 반드시 있기 마련이다. 성공이 있으면 실패가 있기 마련이다. 만남이 있으면 헤어짐이 있기 마련이다. 삶을 생각하게 하고 삶에 안식과 휴식을 주며, 인생의 뒤 돌아보며 하는 시간도 필요합니다.

더 잘하기 위해서는 반드시 정신없고 바쁜 마음을 내려놓아야 한다. 잠시나마 세상에 맞서는 날카롭고 뜨거운 마음을 내려놓고, 시비를 분별하고자 하는 강한 집착도 내려놓고 세상 주변과 사람들을 있는 그대로 볼 수 있도록 마음을 가질 필요가 있는 것이다. 그런 마음자리라면 무엇이든 찾아올 준비가 되어 있을 것이다.

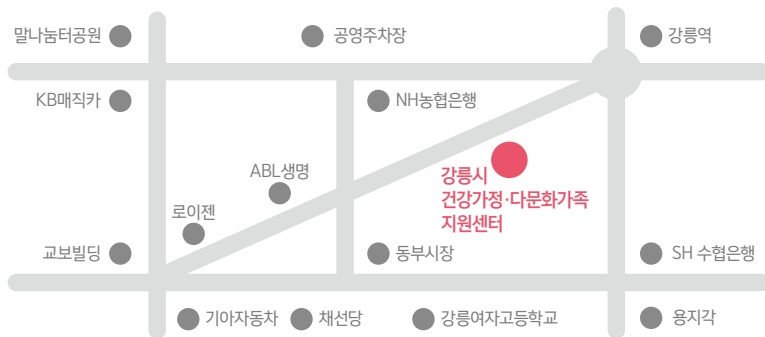
절대적인 관점이란 존재하지 않고 상대적인 관점도 존재한다는 사실도 받아들여야 한다. 마음의 문을 열고 과감하게 주변의 사람들을 사랑하는 일을 두려워 하지 말아야 한다. 한국에서 고민도 많고 혼자 해결 할수없는 일들이 많았지만 센터를 통해 많은 도움을 받아서 너무 감사합니다. 도움이 필요한 여러분, 무조건 전화 주세요!

# 「슬기로운 기자생활 기자단」

저희 기자단은  
결혼이민자와 강릉시민이 함께 모여 활동하고 있으며,  
이용자 및 많은 시민분들께 지역 내 다양한 정보전달과 센터를 알릴 수 있도록  
최선을 다하고 있습니다.

앞으로도 지속적으로 강릉소식, 다문화, 가족, 육아, 센터의 프로그램 등을  
적극적으로 알림으로써 관내 모든 시민들이  
행복하고 건강한 가정을 이룰 수 있도록 노력하겠습니다.

오시는  
길



발행일 2021년 12월

발행인 최은혜

발행처 강릉시건강가정·다문화가족지원센터

기획 김리하


진행 슬기로운기자생활 기자단

강릉시건강가정·다문화가족지원센터

25552 강원도 강릉시 옥가로 48 (옥천동) 2,3층  
Tel. 033-648-3019 Fax. 033-651-3147

2 0 2 1

**즐거운  
기자생활  
기자단 소식지**

 여성가족부 지원  
강원도 강릉시

**강릉시건강가정·다문화가족지원센터**  
Gangneungsi Healthy Family·Multicultural Family Support Center