

제21호 1995년 12월

새터 어린이집



서울시 금천구 독산1동 147 - 56호

☎ 867 - 8698 / 863 - 9633

표지사진 설명

아가들과 선생님들의 점심식사를 정말 멋있게
 만들어 주시는 할머니와 함께 따사로운
 가을 햇살을 받으며
 한가하게 한컷 찰칵~~~~~
 할머니 고맙습니다!

아이들이 몰라보게 사왔어요

영혼이 존재하는 것
 진실이 사라지지 않는 것
 아름다움으로 가장 신성한 것
 따스함으로 빛나는 것
 마음을 가득 채우는 것
 두려움이 없는 것
 새로운 생명을 자극시키는 것
 넉넉한 삶을 향하는 것
 존재를 더 깊이 느끼게 하는 것
 이런 것이 사랑입니다.

- 바바 하리다스 -

차례

교사의 글	아이들이 몰라보게 자랐어요	남미영	5
자모의 글	사랑하는 딸 단오에게	오숙민	7
자부의 글	용재야, 우리 건강하자	최도현	9
교사의 글	천사와 놀아본 적 있어요?	김옥희	11
아동교육	아이들이 올 때는 어떻게 할까요?	편집부	12
자활의 글	3일간의 새터와의 만남	영락고교	16
	하루호프를 하고나서	장진수	19
	에포레는요		20
기획	새터어린이집 운영평가를 위한 설문조사		22
기행문	청계산에 다녀와서	최선희	27
그림책소개	믹 잉크펜의 재롱이의 생일날	이현경	29
비디오 소개	최선희 선생님의 추천 비디오		31
건강상식	한몫짓기 건강요법		35
반쪽이의 육아일기			38
아동관찰	선생님들이 말하는 새터어린이들		39
부모회소식		편집부	47
새터 이모저모		편집부	48
새터소개	어린이집, 어린이학교, 교회		49

◇교사의 글

아이들이 몰라보게 자랐어요

남미영 선생님

며칠전부터 어린이집에서는 크리스마스 캐롤송이 경쾌하게 흘러 나오고 그 음악에 맞추어 아이들과 교사들이 함께 춤도 추고 즐거워하는 모습이 보이기 시작했다. '아! 벌써 연말이구나. 세상에 어쩌면 나이를 먹을수록 세월은 왜 이렇듯 빨리 가는 것일까?' 라는 생각이 하루에도 몇번씩 들곤하는 요즘이다. 작년까지 그나마 몇 명 있던 유아들을 둘다섯 탁아방으로 보내고 영아반만을 운영하게 되었다는 소식을 부모님들에게 알렸던 것이 었그제 같은데 벌써 획~ 하고 1년이란 시간이 지나가 버린 것이다.

1월, 2월... 아니 6월까지만해도 아이들과 교사들은 서로 적응하느라고 무척이나 힘이 들었던 그런 시기였다. 새로 들어오는 아아들의 적응기간도 유아들과는 달리 오래 걸리는 것은 물론이고 아이들 개개인에 대한 세심한 관심과 애정, 손길이 더 많이 필요했다. 게다가 아이들의 변동이 무척 심했다. 적응할 만 하면 사정이 생겨서 못나온다는 경우도 많았고 그런 소식을 접하게 되면 교사들의 어깨는 다시 축 쳐지곤 했다.

점심식사 시간이 되면 상황은 극에 달했다. 아이들 혼자서 식사하는 교육을 시키는 것이 왜 그리 힘이 들었는지! 차라리 한명씩 데리고 앉아 교사들이 일일이 떠 먹이면 흘리는 것도 없고 치우는 일도 수월하련만...

"평화롭게 밥 먹을 수 있는 방법이 없을까?" 바닥에 흩어져 있는 밥풀이 아이들 입안으로 들어간 밥의 양보다 더 많은 것 같았다. 그래도 한명씩 목욕탕으로 데리고 들어가 아이들을 얼리고 달래고 하면서 씻기고, 옷을 갈아입히고 약먹을 아이들 확인해서 약 먹이고 잠자리 준비하고 동화책 들고 들어가 한명씩 읽어주면서 잠을 재우고... 그렇게 1년이란 세월이 지나갔다.

요즘 들어서는 아이들이 정말 몰라보게 자랐다는 것을 실감한다. 점심시간 식판에 담기는 밥의 양도 많이 늘었고, 아이들이 구사하는 단어의 양도 부쩍 늘어가고 있다. 말을 못하는 아이들의 눈짓이나 행동을 보고서도 그 아이의 요구가

무엇인지를 읽어내는 것이 이제는 교사들에게 그리 어려운 일이 아니다. 아이들이 와서 응석을 부리고 예쁜 짓하는 것에 교사들은 기쁨을 느낀다. 그만큼 교사들과 아이들이 한 가족과 같은 분위기 속에서 생활하고 있다.

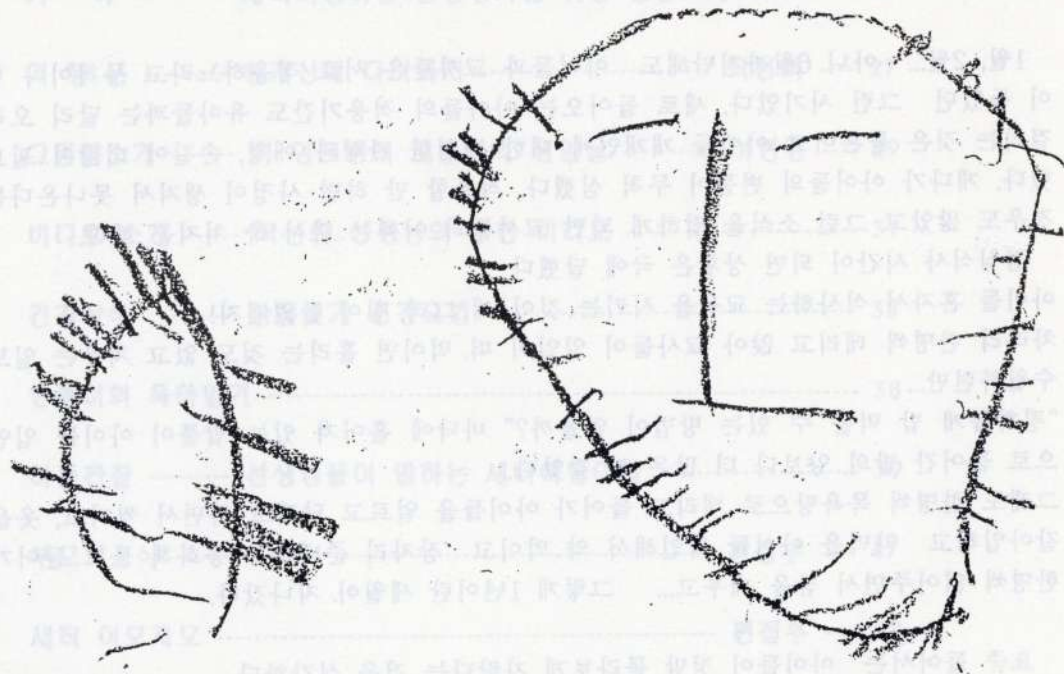
며칠만 지나면 95년도 저물고 아이들 나이도 한 살씩 더 먹게 되고, 그만큼 또 부쩍 부쩍 자라겠지!

아쉬운 것이 있다면 내년에 명지,가영이,현수,혜진이가 새터에서 준비하는 유아반 확장계획이 그리 쉽지만은 않아서 아쉬움을 뒤로하고 다른 곳으로 옮겨야 한다는 것이다.

또다시 아이들은 새로 들어올 것이고, 년초에는 또 나름대로의 어려움이 있을 것이다. 그러나 올 1년을 보람되게 보냈듯이 내년도 현명하게 잘 지낼수 있으리란 생각이 든다.

글을 마치며 한 가지 바램이 있다면 새터에서 생활하는 30명의 아이들이 모두 함께 건강하고 맑게 자랄 수 있도록 교사들과 부모님들이 노력하는 그런 96년이 되었으면 하는 것이다. 그리고 교사들도 아프지 말고 건강하게 아이들과 함께 행복을 누리며, 또 한 부모님들 가정에도 항상 좋은 일이 생기고 소망들이 이루어졌으면 한다.

모두들 새해 복 많이 받으세요!



♡ 해님과 별님 ∴ 한 혜진 (나승반)

◇자모의 글

사랑하는 딸 단오에게

돌이 지나면서 낮에 실컷 노는지 잠자는 시간이 앞당겨졌구나. 예전 같으면 자는 시간이 12시가 넘도록 장난감을 널려 놓고 두들기고, 붙어대고, 밀고 다닐텐데 요새는 10시면 끌어떨어지니. 새터 어린이집 다닌 지 1년쯤 되니 제법 규칙적인 습관이 몸에 배는구나.

퇴근하고 몹시 피곤했는데 너랑 싸움하고, 춤까지 추고, 베개에 널 태우고 돌아다니다 보니 이제 괜찮단다.

엎어져 자는 대도 아무렇지도 않니? 자식, 숨쉬는 소리가 들리지도 않게 조용히 자는구나.

문득 네가 엄마 뱃속에 있을 때가 생각난다. 팔개월쯤 자랐을 때 네가 갑자기 움직이지 않아 일주일쯤 병원에 입원했지. 의사 선생님은 낳는 날도 힘들 거라며 수술해야 할지 모른다고 했는데, 촉진제 놓고 두 시간만에 네가 태어나서 선생님도 놀랐단다.

분만실에서 의사 선생님이 눈도 뜨지않은 너를 보여주는데, 엄마는 먼저 네얼굴을 봤단다. 예쁘게 하고, 건강한지 먼저 몸을 살펴야 했는데 미안하구나. 그때 너를 엄마 품에 꼭 안아주지 못해서 얼마나 네가 불안 했을까 생각하면 두고 두고 미안하단다. 어떻게 해야 하는지 잘 몰랐단다.

네 이름은 아빠가 지어 주셨어. 단오날은 우리나라 풍습에 좋은 날이어서 그날 태어난 너를 그냥 “단오”로 불렀다.

아빠는 네가 뱃속에 있을 때는 잘 모르시더니 태어난 뒤로는 네가 무척 신기한가 봐. 몇십분이고 났나간 듯 입을 헤 벌리고 너를 쳐다보며 웃고 있을 때는 너도 아빠의 그런 모습이 재미 있을거야.

아빠는 집 짓는 조적공인데 아빠 손을 거친 벽돌은 튼튼한 벽이 되서 사람이 살 수 있도록 바람과 비와 뜨거운 햇볕을 막아 준단다.

너에게 밝은 성격과 노래 좋아하는 마음을 주셨단다.

네가 태어나서 제일 좋아하시는 분은 할머니실 거다. 할머니는 72세로 연세가 많으시단다. 키도 작고 똥똥해서 걷는 모습이 단오처럼 똥똥거리신단다. 하지만 웃기는 말도 잘 하시고, 힘들 때도 내색을 안하시는 좋은 분이란다.

처음엔 여자 아이라 조금 섭섭해 하시더니 네가 잘 웃고, 장난치기 좋아하고 하나하나 잘 배워가니 “우리 수선백이, 까불이, 똥똥이” 라고 별명을 세 개나 지어 주셨단다. 저녁때 어린이집에서 널 데려오고, 또 네가 오줌, 똥 싼 기저귀를 깨끗하게 빨아 너신단다. 그러니 할머니께 떼 많이 쓰지 말아라.

단오야, 네가 태어나서 처음 만난 사람이 엄마인데 네 맘에 드니? 엄마는 30살인데

예쁘지도 않고 똑부러지게 잘 하는 것도 없단다. 너보다 큰 언니, 오빠들 글쓰기를 가르치고 있단다.

단오처럼 새로운 일을 자꾸 해보려는 버릇은 있지만, 너랑 반대로 잘 웃지도 못하고 까불지도 못하고, 춤도 못 춘단다

그런 엄마 딸은 왜 이리 예쁜지 엄마가 생각해도 신기하단다. 너의 고운 모습을 행여 엄마가 다치게 할까봐 걱정이구나. 엄마가 단오를 위해야 할게 무엇일까.

그래, 먼저 네가 싫다고 할 때 왜그럴까 한번씩 생각할게.

얼마전 과천 대공원에서 걸어가기 싫다고 도리질친 뒤로 요즘은 하기 싫으면 확실하게 도리질치더구나. 왜 그런지 묻고, 편찮으면 하고 싶은대로 하게 해주마. 그리고 엄마가 늘 너랑 같이 있어주지 못하는 대신 하루 한 시간이라도 너랑 꼭 놀아줄게. 네가 엄마 배 위에 올라다 기뻐 소리치면 엄마는 무척 즐겁단다.

또, 엄마의 최대 약점이 화내기...엄마는 기분을 조절 못하고 화를 잘 내는 데 네 앞에선 인상을 쓰다가도 얼른 사라질게.

마지막은 엄마의 바램인데 너도 기꺼이 찬성해주겠지? 네가 할수 있는 것은 엄마가 대신해 주진 않을거다.

모든 것을 남이 해줘서 편하게 지낸 엄마는 어렵지 않은 일도 힘들어 찢찢댄단다.

그러니 네게는 그런 일이 없도록 스스로 하는 태도를 키워주고 싶구나.

하루 하루 새롭게 커가는 너를 보면서 문득 “생명”의 힘도 느끼고 “인간의 참모습”도 보게 된단다.

그런 네모습이 제대로 커나도록 할머니, 엄마, 아빠는 힘을 모아 열심히 노력할 거야. 단오야 씩씩하고 곧게 곧게 자라거라.

1995년12월

너의 엄마 오숙민이

◇자부의 글

용재야, 우리 건강하자

최도현(용재 아빠)

일주일을 기다린 끝에 결국 축진제를 맞고 용재가 태어났다. 공교롭게도 4.19혁명이 일어난지 24주년이 되는 해 바로 그날이었다. 그래서 우리 부부와 주변의 친구들은 용재를 더욱 귀여워하는 것 같다. 용재에겐 이름이 여럿이다. 본명을 비롯해서 액운을 물리쳐 준다고 외할머니가 지어준 문갑이, 4월 19일 태어났다고 해서 일구, 정겹게 이 아버지가 지어준 용팔이, 가는곳 마다 불리는 이름이 다르지만 그래도 용재는 알아듣는 것 같다.

용재는 인기가 많다. 생긴 것이 조선 토종같고 힘이 셀 것 같아서 장군감이라고 동네 할머니나 버스 승객들한테도 지나가는 사랑을 받는다. 친할머니의 막내 손자로서의 귀여움은 물론이고 네 딸을 둔 외할머니의 첫번째이자 고추달린 놈이라는 특권아닌 특권으로 상전 취급을 당하고 있으니 때로는 지나치다 싶을 정도의 사랑을 받고 있다. 그래서 나는 아빠라기보다는 아버지로 위엄을 갖추고 무서운 아버지의 악역(?)을 맡고 있다. 그래도 아쉬운 사람이 우물을 판다고 내가 용재 앞에서 재물을 떨때가 가끔있다.

아이를 키운다는 것은 정말 어려운 것 같다. 원래 마음 먹은 대로 다 되는 일은 없지만 아이를 키우는 것처럼 꾸준하게 인내심을 가지고 해야되는 일이 별로 없는 것 같다. 특히 우리 부부처럼 둘 다 밖에 나가 돈을 벌거나 다른 활동을 하고 밤늦게까지 밖에서 일을 보는 시간이 많은 부부에게는 아이를 키우는 것이 그 무엇보다도 힘든 일인 것 같다. 기본적으로 귀가시간이 늦어 일주일에 여러날은 용재의 깨어있는 모습을 보지 못하고 그나마 집으로 돌아오면 용재랑 놀아주는커녕 기저귀를 빨아준 적도 별로 없는 것 같다(이것은 용재엄마와의 관계이지만). 친구들이나 주변의 젊은 부부들을 보면 모든 관심이 온통 아이에게만 쏠려있는 것 같은 느낌이 들 때가 있다. 장난감을 자주 사주고 매일 아기랑 놀아주고 집에 가보면 아직 말도 못하는 아이에게 비디오 영어테이프를 사 놓은 가정도 있었다. 그것을 보면서 자격지심이 들거나 시기심이 들거나 하지는 않지만 아버지로서 아이에게 관심을 갖고 아이를 사랑한다는 것에 대해서는 내가 배워야 할것이 많구나하는 생각이 든다.

항상 아이와 함께 할 수는 없지만 어느정도 관심을 가져 준다면 한 친구처럼 아이를 위해 아동심리학을 공부하기까진 못해도 아이를 사랑하는 아버지라는 소리를 듣지

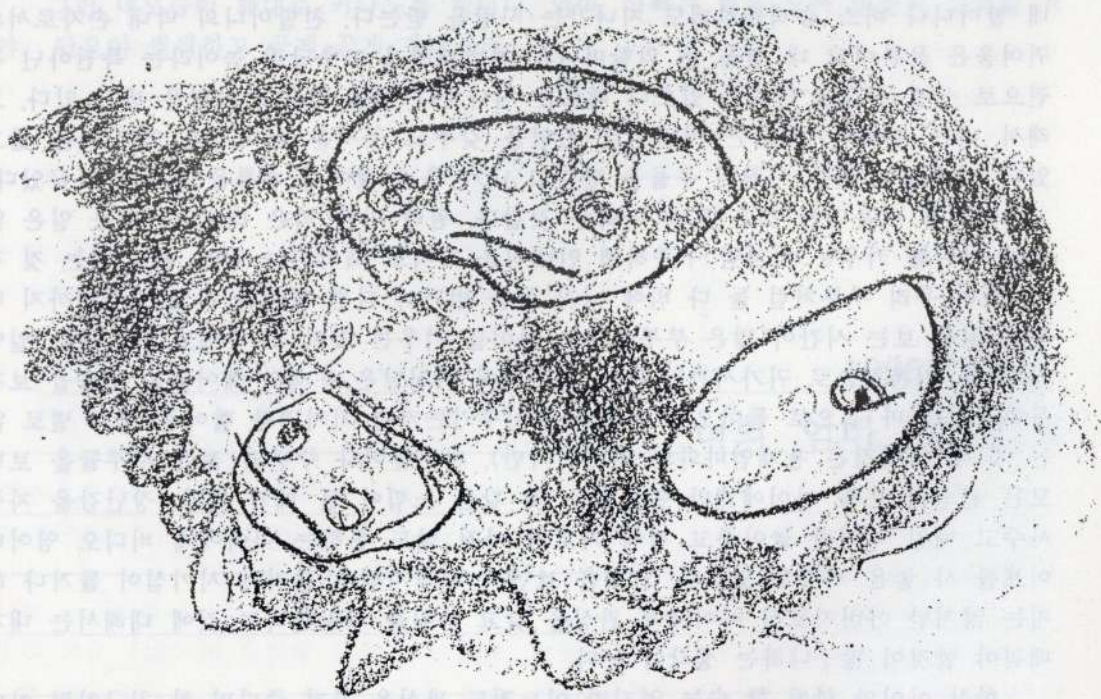
않을까 한다.

용재가 태어난 지 만 20개월이다. 덩치가 산 만해서 남들이 보며는 장군감이라는 말을 서슴없이 한다. 그러나 용재의 건강에 그렇게 자신하지 못한다. 한의원가서 나와 용재의 진맥을 보았다. 용재가 아버지를 닮아서 심장이 튼튼하지 못한다고 했다. 원죄를 지은 것 같아서 미안하기도 하지만 너무 소홀이 한 것 같아 다시는 이런 일이 일어나게 하지 않겠다는 반성을 했다.

공교롭게도 올해 우리집 남자 둘다 병원에 입원했었다. 용재는 폐렴으로 두번, 이 아버지는 노동자 축구대회에 출전해 공차다가 다리를 다쳐 병원에 입원해 수술까지 했었다. 그덕분에 3개월을 집에서 쉬었지만 집안의 두남자 때문에 엄마로서 아내로서 병뒀바라지한 용재엄마에게도 너무 미안하고 고맙다는 말을 하고 싶다.

우리의 95년은 거의 병치레로 흘러갔다. 돌이켜보면 충분히 예방할 수도 있는 일이었는데도 꼭 일을 벌리고 말았다. 18개월이 되도록 걷지 못한다고 구박만 많이 했지 다른 건강에 대해서는 신경을 제대로 쓰지 못했다. 아이를 위해서 장난감을 사주는 것도 같이 놀아주는 것도 조기교육을 위해서 영어테이프를 사주는 것도 다 좋다. 그러나 모든 것이 아이의 건강보다 중요한 것 같지 않다. 이제부터라도 우리 용재를 병원에 데리고 갈 일이 없도록 해야겠다.

“용팔아, 우리 96년에는 건강하자!”



© 새터 친구들 © 권수영 (사슴반)

◇교사의 글

천사와 놀아본 적 있어요?

김옥희 선생님 (다람쥐반)

문을 열면 “선생님!” 하면서 뛰어와 품에 - 아니 다리가 맞겠지? - 안기는 아이들. 걸어오며 느끼는 긴장감과 ‘오늘은 어떻게 보낼까?’ 하는 걱정이 싸악 사라져 버린다. 나를 환대해 주는 사람이 있다는 기쁨. 역시 아이들의 웃음은 햇살같다.

처음 왔을 때는 이렇게 달려와 안기는 아이들이 있었던가? 돌아다니며 “안녕!”하고 인사를 시키던게 엇그제 같은데 문만 열어도 와서 안기고 인사해 주는 정도까지 발전을 했다.

정말 시간은 빠르다. 내가 새터에 정식으로 교사가 된지도 벌써 10개월째이니. 애들을 좋아하는 - 지나가다가도 예쁜 아기를 보면 눈에 밝혀 몇번씩 쳐다보는 - 천성만 믿고 이 일을 시작했다. 실습을 새터로 오게 되었고 실습을 무사히 마치고 얼마후 두 선생님이 그만두게 되어서 교사로 오게 된 것이다. 모두가 운명이 아니었나 싶다.

그만큼 새터와 나는 잘 맞았다. 내가 원하는 아담한 장소, 친절하고 착한 선생님들, 그리고 포근한 가족적인 분위기.... 돈같은 물질적인 것은 전혀 문제가 안되었다. 처음 취직해서 가장 힘들다는 3개월을 나는 아무 무리없이 잘 지냈다. 왜? 직장이라는 느낌을 별로 가지지 않았으니까. 새터는 나의 또다른 집이고 새터에 온 아이들은 나의 자식들이고 난 그 애들의 엄마였으니까.

이제는 아이들을 보는 요령도 터득하고 여러가지 익힌 것도 많아졌지만 처음에 가졌던 의욕이나 힘은 많이 사라진 것 같다. ‘이러면 안되는데...’하면서도 몸이 아프고 아이들끼리 계속 치고 박고 별것 아닌 일로 울어댈때는 정말 힘들 때도 많다. 아이들이 항상 천사가 아니라는 것도 알게 되었다. 하지만 그러다가도 나에게 안겨 애교를 부려대는 이 아이들은 분명 날개 없는 천사다.

밖에 나가면 새터의 아이들을 ‘우리애들’ 이라고 말한다. 나에겐 진짜 ‘우리애들’이다. 내일 또 나는 졸린 눈을 비비며 새터에 갈 것이다. “선생님!”하며 달려드는 천사들을 상상하면서.



◇아동교육

아이가 울 때 어떻게 할까요?

아직 말을 할 줄 모르는 아기는 뭔가 갖고 싶으면 울어서 그것을 알리려고 한다. 이시기가 어려운 단계이다. “뭘 주랴?”하고 짜증스럽게 묻거나 울음을 그치게 하려고 이것저것 주는 것은 삼가야 한다. 아이가 무엇을 원하고 있는 지 모를 때에 무언가 주지 말고 그저 달랜다.

아이가 울면 짜증스러워지지만 부모가 냉정을 잃지 않으면 아기는 욕구불만을 극복하고 마침내 기분도 가라앉는다. 아이가 말을 할 줄 모를 때부터 부모가 갖가지 요구에 응해주면 필연적으로 더욱더 우는 버릇이 생기고 만다. 하지만 우는 것을 최소한으로 줄일 수는 있다.

1.울 때는 어떻게 대처할까

동정심을 보인다

아이가 아직 어릴 적에는 어느 정도 우는 것은 참을 각오를 해야한다. 짜증을 내지 말고 아이의 입장으로 대한다. 부모가 짜증을 내면 아이는 한층 더 울게 된다. 더욱이 아이가 울때에 부모가 냉정히 대하면 아이가 자기의 욕구불만을 억제하려고 할 때의 좋은 본보기가 되기도 한다.

탐내는 것을 갖지 못하여 아이가 울고 있을때에는 “울어도 소용없다. 가질 수 없다”고 말하는 것보다 “가 없지만 줄 수 없다.”고 조용히 설득시키는 것이 좋다.



아이가 울면서 뭔가 말하려고 하는 데 흥분해 있기 때문에 무슨 말인지 이해할 수 없을 때에는 어떻게 하면 좋을까? “그만 울어라 무슨 말인지 들어주고 싶지만 울고 있으니 알수가 없지 않니?” 하고 다정스럽게 말하면 대개 진정된다.

마찬가지로 아이가 눈물을 글썽이면 달려오더라도 “뭘 울고 있느냐?”고 묻는 것보다는 걱정스런 얼굴로 “어머나, 왜 그러지?”하고 물어본

다. “자 이제 됐어”는 특히 삼가해야 할 말투이다. 아이들은 대개는 아주 사소한 일로 울고 허둥댄다. 이런 경우도 “애야. 그까짓 일로 우느냐?”고 하면 아이는 납득하지 않는다. 약간 동정을 보이고, 차츰 자기 힘으로 난관을 극복하게 하는 것이 제일 좋다. 때로는 난관을 어떻게 받아들여야 좋은 가를 가르쳐 주는 것도 좋다. “물론 마음이 상하겠지만 그런 눈물은 정말로 슬픈일이 일어났을 때는 위하여 아껴두렴”은 그 한 예이다. 상처를 입고 울고 있는 아이에게는 언제나 다정스러운 말을 해준다. 부모가 초조한 나머지 타박상이나 가볍게 뺨 상처를 ‘울지마 대단한 상처가 아니다’고 말하면 아이는 더욱더 울부짖는다. ‘어머나 넘어졌군 어디 다쳤니? 아프겠다. 쫓쫓’ 하고 동정심이 담긴 말을 해주면 아이는 훨씬 진정하게 된다. 상처가 있을 경우에는 ‘자 약을 바르자. 그러면 날 거야’ 고 말하면서 다정히 보살펴준다. 연고나 바셀린 또는 머큐로크롬이라도 발라주면 그만이다.

문제 해결에 마음을 쓴다.

문제 해결 쪽으로 마음을 기울이면 울음을 그치는 수도 있다. “어떻게 하면 좋을지 생각해보자”고 말하면 해결책을 생각하는 데 골똘해져서 우는 것 따위는 잊어버린다.

유머

다정한 유머로 아이가 울음을 그치게 하는 수도 있다. 예를 들면 장난감이 부숴지거나 산산조각이 나서 울고 있을 때는 자상하게 살피면서 “흠 장난감공장에 전화걸어 아저씨를 오게 해서 고치라고 하는 게 좋을 것 같군” 하고 말하며 활짝 웃으면 어떨까? 또는 가볍게 긁힌 상처나 타박상을 살피면서 “그래, 몇번 뽀뽀해 주면 날 것 같으니? 다섯 번이면 되겠니?” 하고 말하는 건 어떨까? 이런 말들을 들으면 대개는 방긋 웃게 된다.

2.무슨 이유로 우는지 알아둔다.

밤을 무서워할 때

밤에 무서워서 잠이 깨는 시기가 어린아이에게는 여러 번 있다. 가위에 눌렸는지도 모르며, 그저 어둠이 무서울 뿐인지도 모른다. 엄마가 곁에 있으니깐 괜찮다고 달래며 아이를 안심시키면 보통은 진정한다. 방안의 어렴풋한 그림자를 짐승이라느니 도깨비라고 무서워하거든 “무서워할 것 없다”고 다정하게 말한다.



어머니가 곁에 없을 때



어린아이는 어머니가 외출하면 곧잘 울게 된다. 어머니가 보이지 않으면 2,3분 지나 울음을 그치는 법이지만 울고 있는 아이를 두고 나가는 것을 애처로워하는 어머니도 있다. 그런 어머니는 보기가 딱하여 아이를 두고 나가는 자신을 박정하다고 생각한다. 한편, 아이는 어머니가 망설이고 죄책감을 가지는 것을 눈치채고, 그것을 기회로 어머니의 외출을 만류하려고 더욱더 우는 것이다. 무엇이 죄책감의 도화선이 되고 있는가를 알면 그 도화선에 의문을 품게 된다. 그러면 편한 마음으로 외출을 할 수 있게 되고 아이도 어머니가 곁에 없어도 태연해지게 된다.

반항심으로 온다.

두살쯤 고집센 아이라면 어머니가 말을 듣게 하려고 열을 올리면 더 심하게 울며 반항하는 수가 있다. 아이의 손을 꼭 잡고 끌고가서 해야 할 일을 시키며 소란을 피우는 것을 무시하면 정면으로 대립하는 것은 피할 수 있다.

예를 들면 아이가 함께 나가고 싶지 않아서 소리치며 울 경우에는 달래는 것처럼 “나가기 싫은 거지? 하지만 어쨌든 가자, 알겠니?” 하고 말하며 데리고 간다. 걸으면서 자꾸 다른 이야기를 해주면 아이는 곧 잊어버린다.

때로는 한 대 철썩 때려붙이면 잘 듣는 수도 있다. 이것은 아이가 소동을 피우기 시작하거나 곧 확고한 신념을 갖고, “이제 실컷 울었겠지”하고 말하면서 해야 한다. 아이가 울부짖는 소리에 뉘이 빠진 뒤에 때리면 소용없다. 그렇게 한다면 발끈해서 때린 것이 되고 만다.

뺨성을 낼 때

뺨성은 어린아이에게서 공통적으로 볼 수 있으므로 그다지 염려 할 건 없다. 뭔가 생각한대로 안 된 것에 대한 불만을 뺨성이라는 형태로 표현하고 있다. 일반적으로 욕구불만에 대한 인내심이 적은 아이에게서 많이 볼 수 있는데, 기억해 두었으면 싶은 것은 이러한 경향을 최소한으로 줄이려면 부모의 태도가 중요한 역할을 한다는 것이다.

자기아이에게 어떻게 하면 좋은지를 체득하는 데는 경험을 쌓아야 한다. 뺨성을 내거든 위로를 하는 다정한 말을 건네주면 아이는 곧 진정된다.

좀더 자란아이에게는 동정을 표시하고 “가엾지만 줄 수 없다”고만 말하고 상관하지 않는 것이 제일 좋은 것 같다. 아이가 때를 쓰며 뒹굴어도 무시하고 할 일만 한다.

뺨성을 내도 소용없음을 알면 아이는 제풀에 그만둘 것이다.

뺨성을 낼 때에 “화가 난 모양이군. 자, 저기에 가서 내려무나”하고 말하면서 아이를 다른 곳으로 데리고 가면 되는 경우도 있다.

뺨성을 내며 뒹구는 것보다도 더욱 놀라게 하는 것은 머리를 부딪치거나 숨이 막히거나 하는 발작이다. 심하게 머리를 부딪쳐서 뇌를 다치는 것은 아닌가고 걱정이 되거든, 물론 못하게 말려야 한다. 아이를 단단히 붙잡고 위로의 말을 해준다. 반드시 부모가 침착하게 해야 안심을 하고 아이의 뺨성을 가라앉힐 수 있다.

때를 쓰거나 달라붙어 떨어지지 않을 때

어린아이일 수록 피곤하면 화를 잘 내거나 때를 쓴다. 피곤하여 짜증을 내고 있음을 알아차렸으면 “어서 오너라. 피곤하겠구나. 잠시 눕자.”고 조용히 방으로 데리고 가는 것이 좋다. 앓고 난 뒤에는 어머니에게 착 달라붙어서 칭얼거리며, 병중이었을 때와 마찬가지로 관심을 가져주었으면 싶어할 경우도 있다. 일주일 정도까지 투덜거리더라도 참아낼 각오로, 위로하면서 차츰차츰 보통의 상태로 습관을 들여나간다.

때를 쓰거나 착 달라붙거나 하면 짜증이 난다. “투덜거리지 마. 신경이 쓰인다. 언제나 달라붙어서 귀찮다”고 호통치지 않도록 하는 데는 노력이 필요하다.

아이가 항상 응석부리는 소리로 말하면, “어리광부리는 소리내지 말고 또렷하게 말해라”고 침착하게 타이르면 이 나쁜 버릇을 고치는 데 효과가 있다.

“엄마, 목이 타요. 물좀 어서”하고 어리광을 부리거든 다정하게 “애야, 그 말투는 좋지 않다. 다시 한 번 다른 말로 해보아라. ‘어머니 목이 말라요. 물좀 주세요?’ 이렇게 말이다”고 촉구한다. 아이들이 어리광부리는 소리를 내거든 “다른 소리로 그걸 다시 한번 말해봐, 어엿한 말투를 쓰는 것이 훨씬 좋은 거야”라고 덧붙인다.

달라붙는 경우에는 다정스럽게 “애야, 이렇게 달라붙어 있으면 엄마가 일을 할 수 없단다.”, “옷을 잡고 늘어지면 별로 좋은 기분이 안 든단다”고 말하면 그렇게 하지 않을 것이다. 장난감을 가지고 오게하여 옆에서 놀게 하는 것도 효과가 있다.

물론 아이들이 때를 쓰거나 쩡쩡대며 말하는 것을 언제나 들어주어야만 한다는 것은 아니다.

“가엾게도 짜증이 나는 모양이군. 하지만 쩡쩡거리며 말하는 것을 듣고 있으면 귀가 아파진다. 라디오를 켜고 잠시 음악을 듣겠다. 그렇게 하면 그 소리때문에 기분이 언짢아지지는 않을 테니까”고 말해도 괜찮다. 또는 진정될 때까지 제 방에 들어가 있도록 서글서글하게 말해보는 것도 좋다.

무심결에 아이들이 때쓰는 것을 조장하는 경우도 있다. 예를 들면 어머니가 아이를 유모차에 태운 채 친구와 서서 이야기를 하면 아이가 때를 쓰기 시작한다. 그럴때 “이 아이는 내가 길에 서서 이야기를 하면 싫어해요.”하고 말하면, 아이에게 그런 식으로 해도 좋다고 허가증을 내주는 것과 같다. 그럴 때는 조용히 “곧 간다. 엄마는 잠시 친구분과 이야기하고 있다”고 말하는 것이 제일 좋은 방법이다. 물론 아이를 유모차에 태운 채 장황하게 친구와 지껄이며 아이를 묶어 놓는 것은 가여운 일이다. 만일 걸을 수 있다면 유모차에서 꺼내주든지 이야기를 좀 일찍 끝낸다.

◇자활글

3일간의 새터와의 만남

--영락고등학교 학생들이 여름방학동안 자원봉사활동을 하러 왔었습니다. 처음으로 아이들과 만났던 젊은이의 이야기를 들어볼까요?

2학년 김운진

처음에는 놀이방에서 일한다는 사실이 아이들과 함께한다는 생각에 신나고 기쁘기만 했다. 아이들을 위한 봉사라면 무엇이든 할 수 있다 자신하면서 온 나는 시간이 지날수록 함에 부치고 결코 쉬운일만은 아니라는 것을 느꼈다. 처음에 이곳에 와 시작한 일은 예배당 청소와 사무실과 각 방 청소다. 평소에 집에서 잘 하지않던 일이라 그런지 몇분도 안되어 힘에 겨워 지쳐있는 내 모습에 한심스럽기도 했다. 그렇지만 그로 인해 흘린 땀과 보람은 그 어떤 일에서도 얻을 수 없는 소중한 경험의 결실일 것이다.이틀째인 오늘은 여러 아이들의 이름도 익히고 일하는데 있어서도 익숙해져 가는걸 느꼈고 어제보다는 조금더 힘을내 최선을 다하려고 한다. 이곳에서 일하시는 여러 선생님들과 봉사하시는 분들께 경의를 표하는 마음 간절하다.

1학년 맹태정

봉사를 하러간다는 큰기대(?)라기보다는 무엇보다도 우리가 할 수 있는 일이 뭐가 있을까란 생각을 해보며 새터 놀이방이란 곳을 찾아갔다. 어느 정도는 예상을 했지만 그래도 생각과는 달랐다. 처음은 3층에 있는 6개월-17개월 아이들 10명 가량을 여기 계시는 선생님 두분을 도와 아이를 보살폈다. 아이들과 함께 놀아주는 일이 쉽고 재미있는 줄만 알았는데 하루가 지난 오늘은 꽤 힘들었다. 하지만 아이들의 이름을 익혀가며 정을 붙이고 그 아이들이 우리를 따를때면 힘이든 것도 어느새 잊혀지고 또다시 그 아이들과 어울려 하나가 되려한다. 처음 갖는 이런 경험과 흘린 땀에 너무도 큰 보람을 느끼고 가슴이 뿌듯해진다. 또한 무엇보다도 여기서 항상 수고하시는 선생님들께 박수를 보내며, 이런 봉사는 사랑이 없으면 과연 가능할까? 하는 생각을 해본다. 아무튼 이번 경험은 정말 나에게 소중한 추억으로 자리잡게 될것이다.

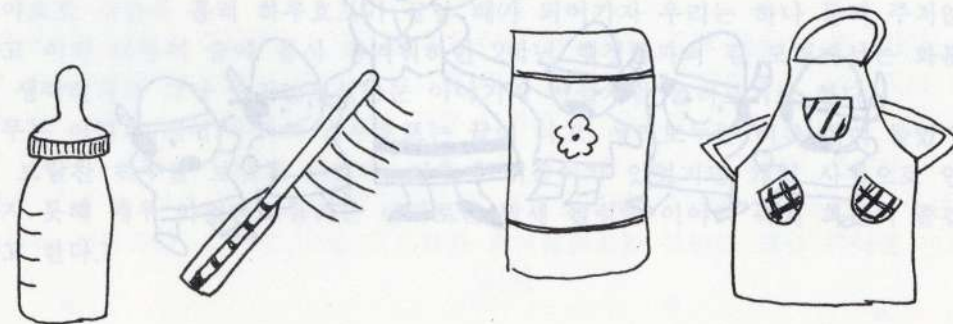
2학년 권근혜

처음 봉사활동을 시작할 때 친구들은 유아원이 그럴듯해 보이고 쉬울거라는 말들을 했다. 다녀온 아이들도 힘들긴 했지만 보람이 있다고 말들을 했다. 나도 기왕이면 유아원이 좋을 거라는 막연한 기대감에 겁없이 전화번호를 찾아 연결했다. 첫날 온갖 집안 청소와 아기보기. 4시간이라는 짧은 시간동안의 봉사였지만,하는 동안은 결코 짧게 느껴지지 않았다. 집에서 하지 않았던 냉장고 청소며 아이들 옷 입히기, 기저귀 갈기 등은 낯설고 손에 익지 않아 많이 울리기도 했다. 그런 와중에도 역시 아이들은 이쁘다는 것을 새삼새삼 느낄 수 있었다. 여기 계신 분들의 인내심에도 많이 놀랐다. 나중에 엄마들이 와서 기뻐하는 아이들과 늦도록 엄마를 찾고 있는 아이들의 울음섞인 목소리는 아직도 귀에 생생하다. 이번 봉사활동은 전혀 그럴 듯한게 아니라는 것을 느꼈고, 진정한 사랑과 아이의 눈으로 볼 수 있는 인내심을 짧은 3일동안이라도 가져야 한다는 것을 알았다. 사실 짧은 3일 동안 도움보다는 해를 끼쳤을지도 모르는 이번 봉사활동에 대해 소감문을 쓴다는게 부끄럽기도 하다. 하지만 시간이 된다면 더 하고 싶은 것도 사실이고 아이들을 돌보는 일이 얼마나 힘든가를 느끼게 된것도 우리에게 큰 도움이 될거라 확신한다. 사랑만으로도 이렇게 예쁜 아이들을 웃음짓게 할 수 있다는 사실에 새삼 감동하며 이런 일에 종사하시는 분들이 진정으로 사랑을 행동으로 실천하시는 분들이란 생각이 든다.

1학년 최선영

이곳에 처음왔을때 그냥 아기만 보면 되겠지?라고 생각했다. 하지만 아기를 보는 것이 이렇게 힘들 줄 미처 몰랐다.엄마 아빠와 떨어져 있는 이 아이들의 모습을 보면서 많은 것을 느꼈다. 아기를 보는 것도 보통 일이 아닌 것 같다. 아기가 배고프면 밥을 주어야하고 오줌이나 똥을 싸면 오줌과 똥을 치워야 하고 울면 달래야 하고 자야할 시간이면 재워야 하고....

하나하나가 힘들었다. 난 겨우 이틀을 일하면서도 이렇게 엄살이 심한데 이곳에 있는 분들은 매일 이 아이들과 생활해야한다는 것이 얼마나 힘들고 고달프실까? 이곳에 있는 분들이 참 존경스럽다. 아이들의 얼굴과 이름을 하나하나 기억하면서 아이들의 맑은 눈동자가 참 좋았고 전엔 아이들이면 기겁을 하고 달아나던 나였지만 이곳에 와서 조금이나마 아이들이 좋아진 것 같다. 봉사활동을 시작한지 이틀이 지났지만 그 시간들이 정말 나에게 많은 무언가를 준것 같다. 정말 보람된 시간들을 갖게 된 것이 기쁘다.



2학년 문혜숙

처음엔 내가 좋아하는 아이들을 돌볼 수 있다는 막연한 기대감에 젖어 이곳을 찾았다. 며칠전 만났던 친구들이 놀이방에서 봉사활동을 하게 되었다고 했을 때 아이들이랑 놀아주는 일이 그래도 재미있고 보람이었다는 말들을 했기 때문이다. 그렇지만 뜨거운 햇살아래 잘 견지도 못하는 아이들을 데리고 놀면서부터 나는 지치기 시작했다. 너무 쉽게 생각했었기 때문에 더 빨리 지쳤던 것 같다. 많은 아이들 속에서 이름을 기억해가면서 칭얼대면 우유를 먹이고 보채면 안아주고 기저귀를 갈아주고... 내가 했던 일들은 지금 여기 계신 선생님들에 비하면 아무것도 아니겠지만 가슴 한편으로는 나를 뿌듯하게 했다. 다행히도 나를 따르는 아이들이 더 나를 열심히 하도록 만들었다. 이제 내일 하루만 더 하면 이곳 아이들과 헤어져야한다는 사실이 벌써부터 나를 슬프게 한다. 지금은 숙제때문에 어쩔수 없이 오게 되었지만 나중에 내가 더 시간적으로 여유가 생기면 그때는 꼭 자발적으로 찾아 아이들을 위해 내가 해줄 수 있는 모든 것을 해주고 싶다.

2학년 김성수

학교에서 봉사활동을 하라고 했을 때 너무 막연했다. 방학을 하루하루 보내면서 해야지, 해야지 하며 시간만 보냈다. 방학 끝나기를 며칠 앞두고 불안한 마음으로 왔다. 아이들이랑 놀아주면 그만이라는 짧은 생각은 몇시간 있지 않은 나를 후회스럽게 만들었다. 이름도 잘 모르고 낯설어 보이는 아이들의 모습에서 이것을 해야하나 하는 생각도 들고 여기 계시는 선생님들이 대단하다는 느낌도 들었다. 지금 아이들은 옆방에서 낮잠을 자고 있다. 아이들의 자는 모습이 너무 편안해 보이고 아름답기까지 하다. 숙제때문에 억지로 한다는 생각은 하기 싫다. 그렇다고 처음하는 동기가 방학 숙제 때문이었지만 남은 시간은 억지로 한다는 마음으로는 하지 말아야겠다. 하루 동안이었지만 하루동안 많은 무언가를 느꼈다면 비웃을지는 모르겠지만 학교에서 왜 이런 숙제를 내주었나하는 이유는 조금이나마 알 수 있을 것 같다.



◇자활의 글

하루 호프를 하고나서

장진수 (연세대 법학과 1학년)

내개인적으로는 두번째이지만 애도래인으로서 처음 하는 하루호프를 하게 되었다. 이를 추진하게 된 계기는 새터어린이집에 조금이라도 더 도움이 되었으면 하는 애도래인들의 단합된 의지라 할 수 있다. 그러나 혹자는 하루 우리끼리 잘 놀아보자는 데의의가 있다고도 한다. 어쨌든 이렇게 해서 우리는 하루 호프를 하게 되었었던 것이다. 각자 말을 부분을 정하고 장소 물색, 시장보기 등으로 우리는 정신없는 일주일을 보내게 되었다. 그런 후에 드디어 11월 10일 우리의 하루호프는 시작되었던 것이다.

우리의 중대한 사명(?)인 수업까지도 뒤로한 채 모두들 열심히 일을 했다. 그러나 세상 일이 모두 그러하듯이 쉬운 일은 없는 것이다. 주방 담당자가 앞치마를 두른채 주문을 받으러 뛰어 다니고, 음식의 양이 많고 적음을 놓고서 많이 남기려면 양을 적게 해야 한다는 측과 그러지 말아야 한다는 측으로 나뉘어 음식이 접시에 오르락 내리락 하는 촌극까지 연출되었다.

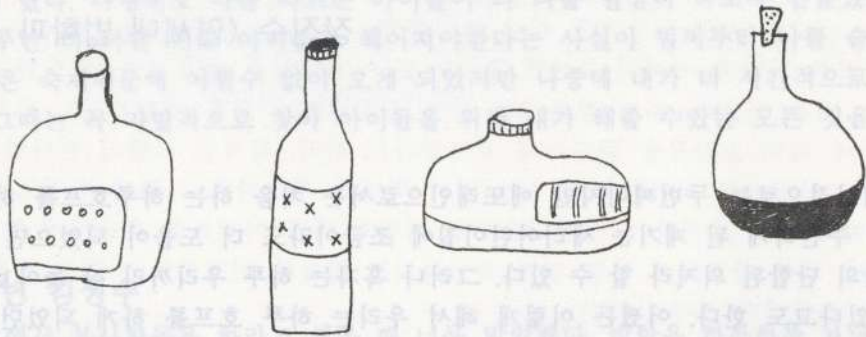
이러한 과정이 조금 지난 뒤에 영원한 우리의 고객인 연세대 학우들이 하나 둘씩 우리를 찾아 주었다. 주문을 받는다는 핑계로 나는 내 친구들이 올때마다 끼어 앉아 얻어먹기 바빴다. 하지만 이 또한 나의 매상 전략이었던 것이다. 하지만 나를 제외한 나머지는 열심히 일하기에 바빴다. (헤헤헤)

새터의 선생님들께서도 우리를 찾아 주셨고 졸업한 선배님들과 현재 고학번 선배들도 자리를 빛내주셨다. 우리도 이에 대한 감사의 뜻으로 평소에 갖고 닦은 춤숨씨로 '이브의 경고'를 공연했다. (특히 이때 1학년 독어독문학과 임 모양의 춤숨씨는 타의 추종을 불허한다고 전해진다.)

바야흐로 시간은 흘러 하루호프가 끝날 때가 되어가자 우리는 하나 둘씩 주저앉기 시작했고 이와 더불어 술에 몹시 흥겨워하던 2학년 행정학과 김 모형께서는 화분을 의자로 생각하시고 그냥 주저앉으셨다는 이야기가 전설처럼 들려오기도 한다.

아무튼 이렇게 해서 우리의 하루호프는 끝이 나고, 우리모두는 비록 힘이 들었지만 즐겁고 보람찬 하루를 보내게 되었다. 이후에 뒤풀이가 있었지만 개인 사정으로 인해 참석하지 못해 매우 아쉽다. (들리는 얘기로는 밤새 썰렁한 이야기 속에 파묻혀 즐겁게 보냈다고 한다.)

지금 생각하면 정말 즐겁고도 재미있었던 하루였다. 비록 수익금이 많이 남지는 않았지만 내가 무언가를 할 수 있다는 그런 느낌을 가질 수 있었고 애포레 자체로는 서로 간의 친목 증진과 단합 그리고 결속력을 확인 할 수 있었다는 데 큰 의의가 있다 하겠다. 끝으로 이 하루호프를 위해 힘쓰셨던 애포레인 모두와 티켓 파느라고 고생한 분들 그리고 그 티켓을 사준 연세대인 여러분께 감사드리고, 새터어린이집의 선생님들과 관계자 여러분께 늘 행운이 함께하기를 기원한다. 내년에는 지금보다 더 발전되고 커나가는 애포레의 모습을 생각하면서 이 글을 마친다.



에포레는요...

안녕하세요? 저희는 연세대학교 총학생회에 있는 탁아분과 '에포레'입니다. 거창하게 탁아분과라고 이야기는 했지만 '에포레'는 아이들을 사랑하는 사람들의 모임입니다. 원래는 91년부터 구로 어린이집에서 선생님들을 도와 활동하기 시작했습니다. 그러다가 활동나가던 어린이집이 운영상의 어려움으로 문을 닫게 되어 95년 9월부터 새터의 식구가 되었습니다.

새터어린이집 1층, 2층에서 서둘고 쑥스럽게 아가들의 기저귀를 갈고 아가에게 그림책을 읽어주고 있는 학생들이 바로 에포레들입니다. 처음 새터에 왔을 때는 조그만 아가들이 뭉뚱뚱 쳐다보기만 하구 "이리와, 같이 놀자"하면 확 돌아서 버릴 때는 얼굴이 바알게 지기도 했었는데 이제는 아이들도 저희들의 얼굴이 많이 익어졌나 봅니다.

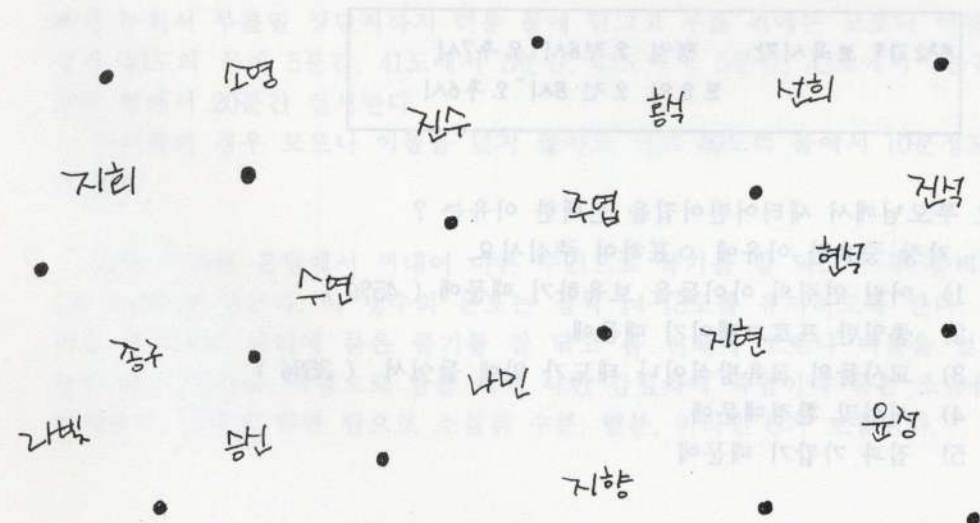
새터에 올 때마다 새악 웃어주는 아가들의 얼굴이, 옷에다가 온통 점을 묻히고 안기는 아가들이, 점심때면 방바닥에 밥풀을 흘리면서 혼자서 열심히 손가락질을 해대는 아가들이 너무나 예뻐서 활동을 갈 때마다 빨리 시집두 가구 장가두 가서 아이를 낳아 기르고 싶다는 생각이 들기도 합니다. 그리고 그 작은 아이들의 조그만 손가락, 발가락이 너무나 신기해서 자꾸만 들여다보구, 아이들끼리 만들어 나가는 세계가 우리들은 모르는 또다른 사회 같아서 에포레들끼리 이야기도 많이 합니다. 에포레들 가끔은 (가

꿈이 아닌가?) 뽀뽀뽀뽀 거리면서 선생님들 속을 썩이기도 하지만 새터 아이들의 어머니, 아버지들께서 아이들을 맡기시고 마음 편하게 일하실 수 있었으면... 하는 작은 바람을 갖고 있습니다.

아직은 뽀뽀뽀뽀 뽀뽀 새 식구이지만 지금 새터어린이집에서 함께 활동하고 있는 친구들을 소개할게요. 너무나 열심히 걸레질도 설거지도 하고 아가들을 돌보는 애포레의 등직한 기둥 지희(간호학과 1학년)하구요, 새침하게 보이지만 알구보면 폰수같은 수연이(법학과 1학년), 어린이집에 가면 도대체 누가 자활이고 누가 아가인지 모를 정도로 아이같은 진수(법학과 1학년), 아이들 목마 태워주기도 잘하는 주엽이(법학과 1학년), 어린이집에 와서도 자꾸 뽀뽀가 온다는 바쁜 지현이(법학과 1학년), 놀이방엔 잘 안오지만-딱 한 번 왔대나- 그래도 아이들을 좋아하는 선희(의예과 1학년), 아이들하고 노는걸 너무나 좋아하는 진석이(행정학과 2학년), 그림 자활일지로 선생님들의 배움을 잡게한 종구(기계공학과 2학년), 아이들이 소리지를 때보다 목소리가 더 큰 나민이(영문과 2학년), 조용조용 아이들처럼 노는 윤정이(영문과 2학년), 처음 활동와서 아이들과 같이 낮잠을 자버린 소영이(영문과 2학년), 요리며 놀이감 고치기며 못하는게 없는, 잘 사라지고 나타나고 그러는 조용조용한 작년 회장 윤홍식(물리학과 3학년), 좀 뽀뽀뽀거리지만 시키면 다림질도 설거지도 잘하는 복학생 아저씨 조현석(경영학과 3학년), 등등이 2층 아가들과 같이 놀구요.

정말 보오양 아가같은 승신이(독문과 1학년), 또 아가같은 수란이(독문과 1학년), 뽀뽀뽀뽀 정도로 아가들과 너무너무 잘 노는 지향이(불문과 2학년), 그리고 "뽀뽀뽀 뽀뽀뽀" 지금 이글을 쓰고 있는 소라빛(국문과 2학년)이 1층아가들과 함께 크고 있습니다. 그리고 선생님들이 이모인줄 착각한 머리가 긴 승주(생화학과 3학년)삼촌을 비롯한 많은 선배들이 애포레를 도와주고 있습니다.

우리 애포레들이 아직 머물지 못한 고민들이 정말 존경하는 선생님들, 그리고 일하는 어머니 아버지들, 또 아이들의 너무나 순수하고 밝은 모습을 통해서 조금씩 익어가고 있음에 대해 감사드리구요, 무언가 도움을 주겠다는 생각보다는 이땅에 발 붙히고 열심히 살고 있는 새터 식구들의 삶을 배우겠다는 생각으로 부지런히, 부지런히 활동하겠습니다.



기 획

새터어린이집 운영평가를 위한 설문조사를 하고나서

올해 영아전담 어린이집으로 전환하면서 그동안의 운영에 대한 평가를 하여 보다 나은 환경과 교육 내용을 가지고 우리 아이들을 맑고 밝게 자라나게 하기 위하여 부모님들께 설문조사를 하였습니다.

설문조사 일시 : 1995. 9.18. - 9.27 (10일간)

조사방법 : 설문지 배포 후 수거

배포된 22부중 20명의 부모님께서 응해 주셨습니다.

설문조사에 성의있게 답변해주셔서 감사합니다.

설문조사 결과

1. 현재 새터 어린이집의 보육시간이 적당하다고 생각하십니까?
(예 ; 65% , 아니오 ; 35%)

참고 보육시간 평일 오전8시~오후7시
 토요일 오전 8시~오후6시

2. 부모님께서 새터어린이집을 선택한 이유는 ?

가장 중요한 이유에 ○표하여 주십시오.

- 1) 어린 연령의 아이들을 보육하기 때문에 (45%)
- 2) 종일반 프로그램이기 때문에
- 3) 교사들의 교육방식이나 태도가 맘에 들어서 (35%)
- 4) 시설및 환경때문에
- 5) 집과 가깝기 때문에

◇건강상식

한몸짓기 건강요법

한절기, 특히 겨울이 되면 감기는 으레히 한번이상 거쳐가게 되고 병원에 다니고 약을 써도 그때 뿐 좀처럼 떨어지지 않는 것이 되어버렸습니다. 일반적으로 사용하는 감기약은 당장 눈에 보이는 증상을 어느 정도 완화시키고 진정시키는 정도의 수준에 불과합니다. 더구나 감기약에는 해열제 뿐만 아니라 다른 신경중추계를 억제하거나 자극하는 약물이 복합적으로 들어있어서 가급적이면 오래 자주 쓰지 않는 것이 좋습니다. 감기를 약으로 계속 억누르기만 할 경우 오히려 만성질환 (결핵, 기관지염, 비염, 천식, 축농증 등)을 키우게 될 수도 있습니다. 그래서 감기를 약을 쓰지 않고 자연적으로 치유하는 방법을 소개해 드리겠습니다. 이 방법은 한몸 건강 교육원에서 추천하는 한몸짓기 건강요법입니다.

1.다리목욕요법

각탕법 또는 감기즉치법이라고도 한다.

1)효능

고열,미열과 모든 열증상에 대처하는 요법으로서 오후3시 이후에 실시하는 것이 좋다. 한번 행해서 열이 오히려 오르는 경우도 있지만 걱정할 필요는 없다. 3시간 이후에 다시 실시하면 열이 내린다.

신장병, 신우병, 부종, 당뇨병, 급체, 피로회복, 기절등에 효과가 있으며 감기로 목이 아플때 기침등에도 효과가 있다.

2)방법

각탕기 또는 물통(무릎까지 담글 수 있는)에 섭씨 40도의 더운 물을 준비한다. 반듯하게 누워서 무릎밑 장단지까지 더운 물에 담그고 무릎 위에는 모포나 이불을 덮는다. 섭씨 40도의 물에 5분간, 41도에서 5분간, 42도에서 5분간, 43도에서 5분간 연속한다. 모두 합해서 20분간 실시한다.

아이들의 경우 모포나 이불을 덮지 않아도 되고 40도의 물에서 10분정도 해도 효과가 있다.

그후 다리를 온탕에서 꺼내어 마른 수건으로 물기를 잘 닦고난 후 준비해둔 냉수에 1회 2-3분간 담근다. 이 냉수의 온도는 섭씨 14-18도를 유지하도록 한다. 냉수에서 다리를 들어내면 다리에 묻은 물기를 잘 닦고 몸 전체에 모포나 이불을 덮고 편안하게 누워 폭 쉬어준다. 각탕으로 땀을 내고 나면 감잎차에 죽염이나 볶은 소금을 약간 타서 마셔준다. 그렇게 되면 땀으로 소실된 수분, 염분, 비타민 C가 보충된다.

3) 주의 사항

일단 감기증상이 나타나면 각탕법을 시행할 일이다. 그러나 평소에 주의를 기울여야 한다. 각탕법은 오후 3시 이후에 실시하는 것이 좋다. 열이 높으면 오후 3시, 6시, 9시에 3회를 3시간 간격으로 한다. 그리고 반드시 배변여부를 확인하고 똥을 싸지 않았다면 봉어운동을 시켜 똥을 누게 하든지 관장을 시켜주어야 한다. 가급적이면 꼭 땀을 내도록 물의 온도와 시간 그리고 각탕후의 보온에 각별히 신경을 써야 한다. 현대의학에서도 39도이하의 체온은 생리적인 열로 보아 함부로 해열제를 사용하는 것을 경고한다. 그러므로 아이가 열이 있다고 두려워하지 말고 차분하게 실행하는 마음가짐이 필요하다.

2. 발목욕요법

발목의 교호욕법 또는 족탕법이라고도 한다.

1) 효능

요독증, 복막염, 자궁내막염, 장염을 예방하고 치유한다. 무좀이나 동상등에도 유효하다. 코감기나 코막힘에는 대개 1회정도로 낮고 어린이의 감기에 특효약이다.

2) 방법

대야, 또는 적당한 그릇 2개에 섭씨 40-43도의 온수와 섭씨 14-15도 정도의 냉수를 준비한다. 그 물 속에 발의 복사뼈까지 폭 담근다. 발을 담그는 방법은 반드시 온수로 시작하여 냉수로 끝내어야 한다.

각 1분씩 번갈아 담가서 각각 3회씩의 온냉욕을 한다.

온수-냉수/온수-냉수/온수-냉수

온수에서 냉수로, 냉수에서 온수로 옮길 때는 반드시 마른 수건으로 물기를 잘 닦아 내어야 한다. 단 무좀이나 동상의 경우에는 30분에서 1시간 정도 실시한다.

영유아의 감기의 경우 오전에 족탕을 시키고 오후 3시 이후에 각탕을 시켜주면 웬만한 감기는 3-4일이면 스스로 사라지게 된다.

3) 주의 사항

각탕법에서도 그렇지만 족탕법에서도 온수가 점점 식어가니까 주전자에 뜨거운 물을 준비해 두었다가 물이 식어지지 않게 조금씩 부어 넣어주고, 끝나고 나면 발이 차지 않게 양말을 신어야 한다. 족탕법은 각탕법과 달리 실시하는 시간이 제한이 없다. 아침, 저녁으로 하루에 1-2회 실시해도 좋다.

3. 겨자습포찜질

1) 효능

폐렴, 기침(감기, 늑막염, 폐결핵 등), 신경통, 중이염, 목이 아픈데, 어깨결림, 땀장염 등에 효과가 탁월하다.

2) 방법

100g 정도의 겨자 가루에 섭씨 55도 정도의 물을 같은 분량 붓고 잘 이긴다. 이것을 형접, 천(수건)에 약 3mm의 두께로 겨자 반죽을 고르게 잘 발라 붙인다. 환부에 가제 두장 정도를 깔고 그 위에 겨자 반죽을 얹어 두면 된다.

3) 주의

가끔 가제를 걷어 올려 피부가 발갛게 되었는지의 여부를 확인하고 피부가 발갛게 되면 시술을 끝낸다. 20분정도가 되도록 실시해도 발갛게 되지 않으면 일단 중지했다가 40분 정도 지나서 다시 시행한다.

겨자가루를 갈때 물 온도가 맞도록 주의하고 하루에 1-2회 행한다. 발적이 나타나지 않을 경우 20분이상 얹어 두어서는 안된다. 특히 어린이의 경우에는 밀가루를 반이상 섞어서 만든다.

4. 겨자 뜨거운물 찜질

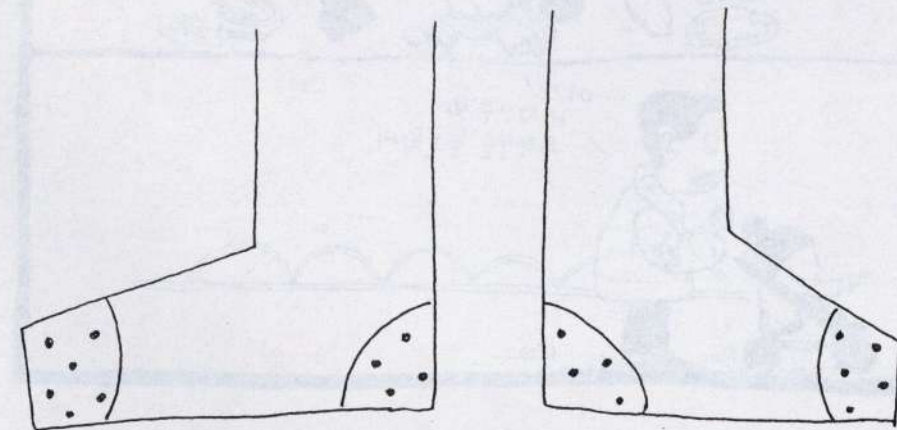
겨자탕찜질이라고도 한다.

1) 효능

피부가 약한 어린이나 피부가 약한 유아에게 효과가 좋다.

2) 방법

3홉정도의 뜨거운 물(섭씨 58도)을 그릇에 담고 거기에 겨자가루를 찻숟갈로 3숟가락 섞어 겨자 뜨거운 물(겨자탕)을 만든다. 5-10분 후에 수건을 말아서 겨자 뜨거운 물에 적서 찜질한다. 환부에 창호지 같은 것을 깔고 그 위에 겨자탕을 적신 수건을 덮는다. 3-5분후에 환부가 발갛게되면 즉시 수건을 치우고 수건으로 온습포를 약 30분 정도 실시한다. 온습포를 실시하다가 수건이 식어지면 즉시 뜨거운 것으로 바꾸어 준다.



반쪽이의 육아일기



새 터를 소개합니다

◎ 새터어린이집

맞벌이 가정의 자녀들을 보호·교육하고 있습니다.

입소대상 : 생후 5개월부터의 영아

보육시간 : 오전8시 ~ 오후7시까지 (토요일6시)

◎ 새터어린이학교

맞벌이 가정의 자녀와 공부방이 없는 국민학교 학생들이 모여서 공부하는 곳 입니다. 교과 학습지도뿐 아니라 글쓰기, 피아노, 미술, 체육등 예체능 활동도 합니다.

꿈나무 교실 - 국민학교 1 ~ 3학년 종일반 오후 1시 ~ 6시

참나무 교실 - 국민학교 4 ~ 6학년 오후 4시 ~ 6시

◎ 새터교회

하나님의 사랑을 실천하는 신앙 공동체로 지역주민의 교회로 성장하고자 합니다.

주일예배 : 일요일 오전 11시

주일학교예배 : 일요일 오전 9시30분, 오후 2시

노동청년회 : 매주 토요일 오후 8시

여전도회 성경공부 : 일요일 오후 1시 ~ 2시

수요성경공부 : 매주 수요일 오후8시