

# 2020 우수보육 프로그램

공모 진행 과정 및 결과

안전 공모 프로그램

나트룸 줄이기 프로그램



2020  
우수보육  
프로그램



# 2020년 경기도북부 우수보육프로그램 공모전

## 1) 진행과정

▶ 1차 서류심사 점수 80점 ⇄ 2차 현장(요리)심사점수 20점

심사 절차	일정	선정 수	심사 내용
1차 심사	2020. 10. 12.(월) ~2020. 10. 16.(금)	안전 프로그램 공모 10개 프로그램 선정 나트륨 공모 6개 프로그램 선정	서류심사
2차 심사	안전 프로그램 공모 2020. 10. 23.(금) ~2020. 10. 28.(수)	상경 선정	현장심사
	나트륨 줄이기 공모 2020. 10. 27.(화)		요리심사

## 2) 공모결과

▶ 안전 프로그램 공모

상명	기관명	기관 구분	프로그램명
대상	시립 푸른들 보듬이나눔어린이집	국공립	슬기로운 해피! 대피!
최우수상	총일어린이집	직장	스토리텔링으로 떠나는 알쏭달쏭 '안전실험' 여행
	시립 가람어린이집	국공립	재난대비 원정대
	시립 갈매아이파크어린이집	국공립	안전! 짠이야~
우수상	시립 산내어린이집	국공립	강아지 똥을 부탁해
장려상	시립 새봄어린이집	국공립	위기탈출! 안전등반! 새봄넘버원!
	양주시청 감동어린이집	직장	불러요 놀아요 놀이쑥!! 안전쑥!!
	산내들 도담어린이집	직장	즐거운 아이(I), 안전한 너(YOU), 행복한 우리(WE)
	공립 민락하랑어린이집	국공립	엄마, 아빠랑 나침반놀이
	시립 덕이어린이집	국공립	안전꽃이 피었습니다.

▶ 나트륨 줄이기 공모

상명	기관명	기관 구분	프로그램명
최우수상	시립 새봄어린이집	국공립	맛있는 Low트륨! NO트륨!
우수상	공립 민락사랑어린이집	국공립	화이트 소(소금)설(설탕)
	시립 화정어린이집	국공립	덜 달게, 덜 짜게, 더 맛있게 -SNS(Sugar Natrium Stop)- 프로그램
장려상	sk셋별어린이집	가정	가족과 함께 저염·저당 음식으로 행복 가득! 건강 최고!
센터상	라온프라이빗어린이집	국공립	건강해!! 저염~
	시립 덕이어린이집	국공립	저염 싹~쓰리



# CONTENTS

## 안전 프로그램 공모

대상	슬기로운 해피! 대피! 남양주시 시립 푸른들 보듬이나눔이어린이집	09
최우수상	스토리텔링으로 떠나는 알쏭달쏭 '안전실험' 여행 남양주시 충일어린이집	27
최우수상	재난대비원정대 파주시 시립 가람어린이집	45
최우수상	안전! 짬이야~ 구리시 시립 갈매아이파크어린이집	63
우수상	강아지 똥을 부탁해 파주시 시립 산내어린이집	81
장려상	위기탈출! 안전등반! 새봄 넘버원! 고양시 시립 새봄어린이집	99
장려상	블러요 놀아요 놀이썩! 안전송! 양주시 양주시청 감동어린이집	117
장려상	즐거운 아이(I), 안전한 너(YOU), 행복한 우리(WE) 포천시 산내들 도담어린이집	135
장려상	엄마, 아빠랑 나침반놀이 의정부시 공립 민락하랑어린이집	153
장려상	안전꽃이 피었습니다. 고양시 시립 덕이어린이집	171

## 나트륨 줄이기 공모

최우수상	맛있는 Low트륨! NO트륨! 고양시 시립 새봄어린이집	191
우수상	화이트 소(소금)설(설탕) 의정부시 공립 민락사랑어린이집	205
우수상	덜 달게, 덜 짜게, 더 맛있게 -SNS(Sugar Natrium Stop)-프로그램 고양시 시립 화정어린이집	219
장려상	가족과 함께 저염·저당 음식으로 행복 가득! 건강 최고! 고양시 sk셋별어린이집	235
센터상	건강해!! 저염~ 남양주시 라온프라이빗어린이집	245
센터상	저염 싹~쓰리 고양시 시립 덕이어린이집	261



2020년 우수보육프로그램



안전 프로그램

“아이 안전! 교사 안전!  
행복한 어린이집”





남양주시 시립 푸른들 보듬이나눔이어린이집  
슬기로운 해피! 대피!

---

프로그램 기획 김경희 원장

프로그램 담당 이민지 교사, 강영은 교사, 이민정 교사, 김상희 교사, 윤정미 교사, 예선주 교사, 오진주 교사



# I. 서론

## 1. 프로그램의 필요성 및 목적

평온하던 일상 속 갑작스런 재난·재해는 당혹함, 긴장감을 유발시키고 이러한 상황 속에서 안전요령을 지키며 실행하는데 어려움이 따르기 십상이다. “2019년 9월 22일자 한겨레 뉴스기사”에 따르면 재난상황이 발생했을 때 당황하고 무서워서 그 자리에 멈춰서는 아이들이 50%가 넘는다고 한다. 이러한 재난·재해를 ‘내가 맡고 있는 유아들이 접하게 된다면?’, ‘일상생활 속에서 재난·재해로 인해 유아들의 안전을 지킬 수 있는 방법은?’ 등을 교사회의를 통해 논의하게 되었다. 반복된 재난대응훈련에서 안전한 행동요령을 영유아가 더 쉽고 자연스럽게 표현할 수 있는 방법에 대해 논의한 결과 **노래에 안전행동요령을 대입해 보는 것이었다.**

### ☑ 노래의 효과는?

▶ 영유아는 본능적으로 움직이고, 흥얼거리고, 노래하고, 소리 만들기를 즐거워하며(김혜경, 2009), 이렇듯 음악이 들릴 때 영유아들이 손이나 엉덩이를 움직이며 리듬을 즐기는 모습을 통해 음악이 영유아의 정서 발달과정에 매우 중요한 부분을 차지하는 것을 알 수 있다(음경미, 2014).

▶ 사람은 특히 나이가 어릴수록 **음악**과 미술 및 신체활동들을 좋아하고, 이를 통해 자신의 생각과 느낌을 표현하면서 효과적으로 학습하는 측면이 있다(국민 안전교육 표준 매뉴얼 안전교육의 개념과 기본원리, 2017).

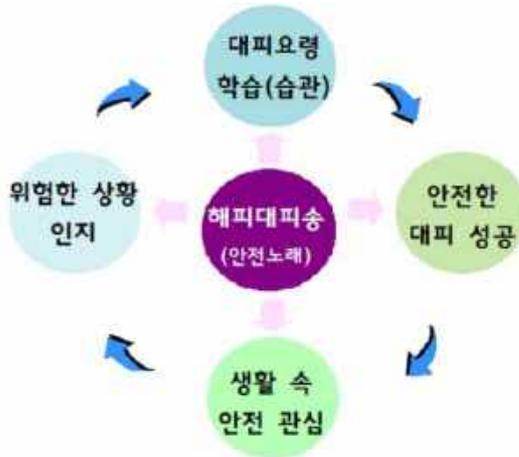
이러한 노래의 효과성을 영유아에게 반영하여 재난대피훈련을 실시한다면 영유아가 안전 개념을 형성하고 안전 생활과 관련된 자신의 감정을 창의적으로 표현하는데 도움이 될 것이라 여겨졌다.

### ☑ 다양한 안전요소 중에 왜 재난대피훈련을 강조하는가?

▶ 아이들과 대피훈련을 실시해보면서 대피훈련이 무섭다고 여겨지거나, 안전하게 대피하기 보다는 몸을 숨기는 행동을 발견되었다. 한 달에 한번 대피훈련을 실시하는 것으로는 안전적으로 대피하는데 어려움이 있었고, 아이들이 올바른 안전행동요령을 습득하여 습관으로 형성하기에 시간이 부족하였다.(2019. 8. 교사 안전평가 회의 중)

▶ 갑작스러운 재난·재해는 일정한 장소에서 이뤄지지 않고 예측이 어려운 곳, 다발성으로 일어나기 때문에 영유아가 대피훈련 시 당황하지 않고 안전한 대피통로를 예측, 발견하여 안전하면서도 재미있게 대피해야 할 필요성을 느꼈다.(2019. 8. 교사안전프로그램 회의 중)

본 어린이집의 놀이 안전프로그램은 아이들이 직접 만든 순수창작 안전노래(해피대피송)를 쉽게 따라 부르며 안전한 행동요령을 숙지하고 실천하고자 하였다. 놀이 안전프로그램의 목적 및 기대효과는 다음과 같다.



**첫째** 단순히 안전노래(해피대피송) 부르기로 끝나는 것이 아닌 안전에 관련한 놀이·활동을 교사가 지원하였을 때 아이들은 자발적으로 안전상황을 발견해보며 놀이로 발전할 수 있다.

**둘째** 영유아는 놀이로 안전에 대한 필요성을 느낄 수 있으며, 안전에 대한 사고·문제해결 능력을 기르므로 사고 미연에 방지를 위한 안전 태도 및 습관의 형성할 수 있다.

**셋째** 또래·교사 간에 원활한 상호작용으로 다 <푸른들 안전프로그램 특징> 의

양한 감정과 정서를 표현하고 자신 및 타인 정서를 이해함으로써 협동심을 길러볼 수 있다.

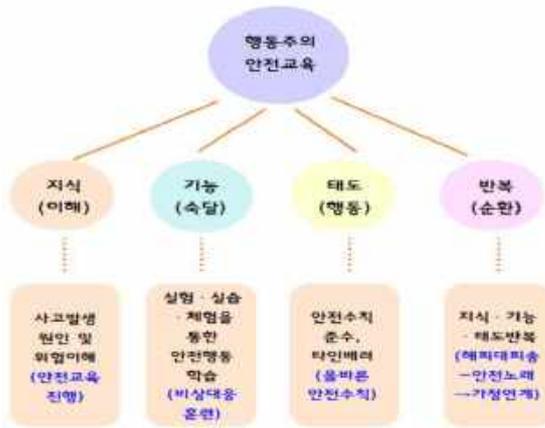
## 2. 프로그램의 실시배경(이론적 배경)

안전교육이란 안전하고자 하는 인간의 기본심리를 바탕으로 사고의 가능성과 위험을 제거하기 위해 인간의 행동 변화를 도모한다. 한편, 물리적 환경에서 발생한 상황 또는 상태 등 나와 타인에게 위험을 줄 수 있는 요건에 대해 적극적으로 대처하는 방법을 익히는 것이다.(국민 안전교육 표준 매뉴얼 안전교육의 개념과 기본원리,2017). 이러한 안전교육은 행동주의, 인지주의, 구성주의 학습이론 등의 **통합적 관점**에서 접근하는 특징이 보이며 **행동주의 학습발달이론**과 밀접하게 관련 있음을 발견할 수 있었다.(임수현,2010) 또한 기존의 안전교육의 문제점들을 해결해 줄 수 있는 방법을 찾던 중에 **체험중심 수업모형** 이론을 접하게 되었고, 행동주의 이론과 체험중심 수업모형 이론을 접목시켜 효과적인 안전프로그램을 실시하는데 목적을 두고 있다.

### 1) 반복경험의 중요성(행동주의 학습발달이론)

이 이론은 학습과제의 세분화를 통하여 학습자의 학습동기를 유발하고 외형적으로 표현되는 행동을 계속 반복·연습할 것을 강조한다.(국민 안전교육 표준 매뉴얼 안전교육의 개념과 기본원리,2017) 이러한 내용을 기반으로 안전한 생활을 영위하는 데 반드시 알아야 할 내용이나 행동 방법 등을 **노랫말과 선율에 담아 노래**로 불러 실시할 경우 영유아가 안전교육의 개념과 원리를 쉽게 이해할 수 있다. 또한 **어린이집뿐만 아니라 가정에서도 안전이 밀접한 관련이 될 수 있음**을 발견하게 된다. 안전교육이 어린이집과 더

붙어 유아가 머물고 있는 가정에도 숙지해야하고 어린이집과 가정이 함께 연계하여 반복적인 학습이 이뤄짐으로 영유아가 안전에 대한 인식이 습관화 될 수 있다.



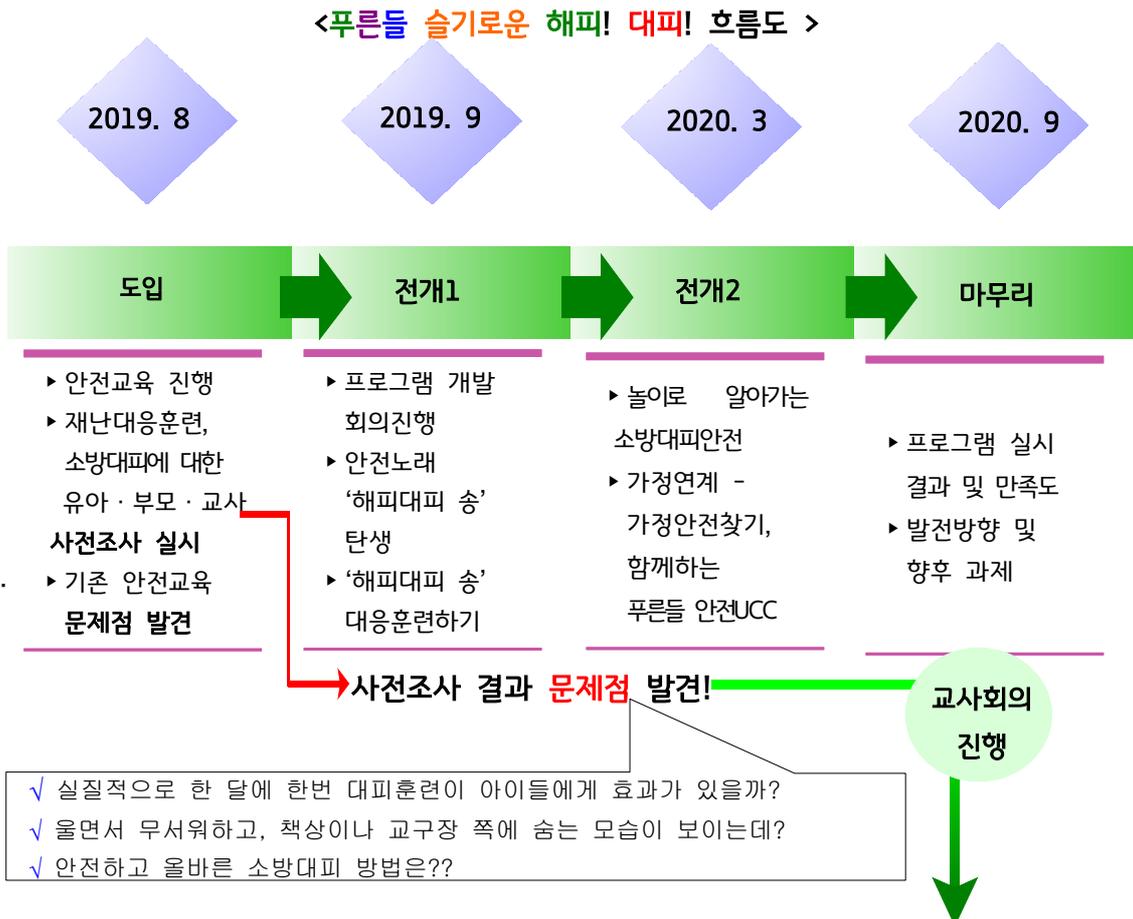
## 2) 체계적인 안전교육(체험중심 수업모형)

아이들에게 대소집단 형태의 안전수업만으로는 그들의 공간에서 위험요인에 대해 자신을 보호하고 대처하는 부분이 미약하다. 체험중심 수업모형을 통해 안전교육을 놀이를 진행함으로써 안전사고로부터 자신을 보호할 수 있고 위험한 상황에서도 대처할 수 있는 능력을 자연스럽게 갖출 수 있다.

# II. 본 론

## 1. 프로그램 내용

### 1) 활동기간 및 배경





- ▶ 우리 아이가 안전이 무엇인지 알고 있을까?
- ▶ 소방대피훈련을 과연 잘 할 수 있을까?



- ▶ 불이 나면 너무 무서워요
- ▶ 불이 나면 어떻게 해야 하지??



- ▶ 대·소집단형식 안전교육, 월1회 소방대피 한계점
- ▶ 효과적인 안전교육방법은?

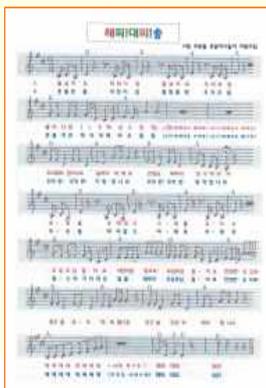
아이들이 쉽게 해볼 수 있는 노래로 활동해 보는 건 어떨까요?

대피를 무서워하지 않고 할 수 있는 방법이 있을까요?

아이들과 함께 대피방법을 알아보고 아이들이 노래를 직접 만드는 건 어때요?

아이들이 직접 만든 노래로 활동하면 더 기억하기 쉽고 즐겁게 해볼 수 있겠네요

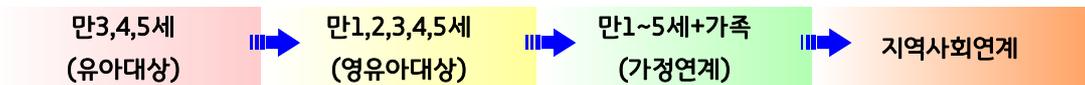
<해피! 대피! 악보>



<♪해피! 대피! 송 가사>

- 소방송 -	- 지진송 -
<p>불났어요 어린이집 불났어요 우리교실 불이냐면 119에 신고 먼저 (교사)선생님이 할게요 (아이)선생님이 하세요 무서워도 겁이 나도 놀라지 마세요 선생님 따라서 친구 따라서 손등을 코에 대고 고개를 숙이고 조심조심 걸어요 어린이집 밖으로 조심조심 걸어요 안전한 곳으로 (교사)친구들 모두 대피했나요 친구들 안전히 대피했나요 (아이)네네네네네네네네 (함께) oo반 친구들 해피 대피 성공!</p>	<p>흔들흔들 어린이집 덜컹덜컹 우리교실 흔들리면 제자리에 바로 멈춰 (교사)선생님을 보세요 (아이)선생님을 봤어요 두리번 두리번 가방있나요 두리번 두리번 방석 있나요 두손을 머리잡고 아래로 아래로 엎드려 기다려요 멈출 때까지 조심조심 걸어요 안전한 곳으로 교사)친구들 모두 대피했나요 친구들 안전히 대피했나요 (아이)예예예예예예예예 (함께) 000 어린이집 해피 대피 성공!</p>

2) 활동대상



초반에는 유아대상으로 시작하였으나 놀이중심의 안전교육이 진행되면서 점차 연령대를 넓히게 되었다. 안전노래(해피대피송)로 시작하여 점진적으로 다양한 놀이형태인 안전요령을 반복적으로 실천·체험해보게 되었고, 일상생활 속에 안전한 생활이 필요함을 알게 되었다. 또한 어린이집 생활뿐만 아니라 가정에서도 지속적으로 생활화 될 수 있도록 가정과 연계하고 나아가 지역사회로 확대하여 실시하게 되었다.

3) 프로그램 연간

<푸른들 슬기로운 해피! 대피! 활동안 >

**경험학습 수업모형**

- ▶ 오남 소방서 지진체험
- ▶ 남양주소방서 소방체험

**역할놀이 수업모형**

- ▶ 긴급출동센터 구성하기
- ▶ 사고가 났어요
- ▶ 소방관 구성하기
- ▶ 불이 났어요

**놀이중심 수업모형**

- ▶ 불을 끄고 탈출해라
- ▶ 푸른들 워터파크 <안전코너>
- ▶ 여기는 안전해 <탐정놀이>
- ▶ 불을 끄러 가요 <미로찾기>
- ▶ 대피로 찾기(만들기) <내가 안전 왕!>

**실습·실연 수업모형**

- ▶ 재난대응훈련, 소방대피 훈련에 관한 생각나누기
- ▶ 어떻게 하면 무섭지않게 대피할 수 있을까?
- ▶ 안전행동요령이 담긴 해피대피송 올동만들기
- ▶ 사이렌 소리 만들며 노래 부르기

**가정연계학습 수업모형**

- ▶ 안전송 푸른들 안전 UCC
- ▶ 가정에 안전한 곳, 위험한 곳 찾기
- ▶ 소화기, 대피로를 찾아요

**모의훈련 수업모형**

- ▶ 소방대피훈련
- ▶ 소방관이 찾아오는 소방대피훈련
- ▶ 재난대응훈련

<2019 개정 누리과정 안전 내용범주 활동안 >

신체운동·건강		소방 안전교육	재난 안전교육
내용 범주	내용	교육내용	교육내용
안전하게 생활하기	일상에서 안전하게 놀이하고 생활한다.	불이야! 소리쳐요 냉방기구가 과부하 될 수 있어요	모래바람이 불어요 작고 작은 미세먼지
	TV, 컴퓨터, 스마트폰 등을 바르게 사용한다.	옷에 불이 붙었어요! 소방서에서 하는 일 소방서에 신고해요 고마운 불, 위험한 불 소화기 사용방법을 알아요	생명의 문 비상구 땅이 흔들려요 다양한 사고를 예방해요 ▶ 날씨가 너무 추워요
	<b>안전사고, 화재, 재난, 학대, 유괴 등에 대처하는 방법을 경험한다.</b>		

## 비상대응 안전교육 및 훈련 계획안

**2019학년도 비상대응 안전교육 및 훈련 계획안**

월	내용	대상	내용	대상
3	【소방대응훈련】 소방차 도착 - 화재발생 - 화재신고 - 화재진압 - 화재예방	전원	【소방대응훈련】 화재발생 - 화재신고 - 화재진압 - 화재예방	전원
		유치부		유치부
		유치원		유치원
		유치원		유치원
		유치원		유치원
4	【소방대응훈련】 소방차 도착 - 화재발생 - 화재신고 - 화재진압 - 화재예방	전원	【소방대응훈련】 소방차 도착 - 화재발생 - 화재신고 - 화재진압 - 화재예방	전원
		유치부		유치부
		유치원		유치원
		유치원		유치원
		유치원		유치원
5	【소방대응훈련】 소방차 도착 - 화재발생 - 화재신고 - 화재진압 - 화재예방	전원	【소방대응훈련】 소방차 도착 - 화재발생 - 화재신고 - 화재진압 - 화재예방	전원
		유치부		유치부
		유치원		유치원
		유치원		유치원
		유치원		유치원
6	【소방대응훈련】 소방차 도착 - 화재발생 - 화재신고 - 화재진압 - 화재예방	전원	【소방대응훈련】 소방차 도착 - 화재발생 - 화재신고 - 화재진압 - 화재예방	전원
		유치부		유치부
		유치원		유치원
		유치원		유치원
		유치원		유치원
7	【소방대응훈련】 소방차 도착 - 화재발생 - 화재신고 - 화재진압 - 화재예방	전원	【소방대응훈련】 소방차 도착 - 화재발생 - 화재신고 - 화재진압 - 화재예방	전원
		유치부		유치부
		유치원		유치원
		유치원		유치원
		유치원		유치원
8	【소방대응훈련】 소방차 도착 - 화재발생 - 화재신고 - 화재진압 - 화재예방	전원	【소방대응훈련】 소방차 도착 - 화재발생 - 화재신고 - 화재진압 - 화재예방	전원
		유치부		유치부
		유치원		유치원
		유치원		유치원
		유치원		유치원

푸른들어린이집의  
장점인  
**양방향 대피로**  
다양한 방법으로 활용될 수  
있도록 보완·수정  
(교실→현관 /  
교실→테라스/  
교실→놀이터)



교사가 지정한 곳이 아닌  
**아이들이 직접**  
**불이 난 곳을 정하여**  
대피방법 모색 후  
대피하도록 계획

<현관으로 대피>



<테라스로 대피>



<놀이터로 대피>



<원장실이 불났을 경우  
→현관 NO, 놀이터 OK!>



<2층 유희실 불났을 경우  
→실내계단 NO, 테라스 OK!>

**<2020학년도 비상대응 안전교육 및 훈련 계획안>**

월	내용	*대피장르					월	내용	*훈련장르				
		세차방	중앙방	중앙방	중앙방	중앙방			세차방	중앙방	중앙방	중앙방	중앙방
3월	【소방대응훈련】 소방차 도착 - 화재발생 - 화재신고 - 화재진압 - 화재예방	현관	현관	현관	현관	현관	3월	【소방대응훈련】 소방차 도착 - 화재발생 - 화재신고 - 화재진압 - 화재예방	현관	현관	현관	현관	현관
4월	【소방대응훈련】 소방차 도착 - 화재발생 - 화재신고 - 화재진압 - 화재예방	현관	현관	현관	현관	현관	4월	【소방대응훈련】 소방차 도착 - 화재발생 - 화재신고 - 화재진압 - 화재예방	현관	현관	현관	현관	현관
5월	【소방대응훈련】 소방차 도착 - 화재발생 - 화재신고 - 화재진압 - 화재예방	현관	현관	현관	현관	현관	5월	【소방대응훈련】 소방차 도착 - 화재발생 - 화재신고 - 화재진압 - 화재예방	현관	현관	현관	현관	현관
6월	【소방대응훈련】 소방차 도착 - 화재발생 - 화재신고 - 화재진압 - 화재예방	현관	현관	현관	현관	현관	6월	【소방대응훈련】 소방차 도착 - 화재발생 - 화재신고 - 화재진압 - 화재예방	현관	현관	현관	현관	현관
7월	【소방대응훈련】 소방차 도착 - 화재발생 - 화재신고 - 화재진압 - 화재예방	현관	현관	현관	현관	현관	7월	【소방대응훈련】 소방차 도착 - 화재발생 - 화재신고 - 화재진압 - 화재예방	현관	현관	현관	현관	현관
8월	【소방대응훈련】 소방차 도착 - 화재발생 - 화재신고 - 화재진압 - 화재예방	현관	현관	현관	현관	현관	8월	【소방대응훈련】 소방차 도착 - 화재발생 - 화재신고 - 화재진압 - 화재예방	현관	현관	현관	현관	현관

#### 4) 활동방법

##### 1단계 : 해피대피송 만들기

- 아이들과 소방대피훈련에 대해 이야기를 나눈다.
- 이야기나누기 내용을 토대로 노랫말을 구성한다.
- 아이들이 구성한 노랫말에 교사가 재미있는 음을 붙여 노래를 만든다.



소방대피하면 무엇이 생각나지?



겁이 나거나 무서워하지 않아요



지진하면 머리를 보호해야 해!

##### 2단계 : 해피대피송 활용하기

- 노랫말에 따른 동작을 신체로 표현해 본다.
- 어린 동생반에게 해피대피송을 소개한다.



♫손등을 코에 대고



조심조심 걸어요 어린이집 밖으로



(신고는)선생님이 하세요~! ♪

##### 3단계 : 스탑-아이-고 비상대응훈련 실시

- 이야기나누기, 멀티자료, 안전동화, 교수자료 등을 사용하여 안전교육 진행한다.
- 안전하게 대피할 수 있는 방법을 찾아본다.
- **스탑**(Stop, 멈춤), **아이**(Eye, 눈 맞춤), **고**(Go, 대피)사인에 맞춰 안전하고 신속하게 대피장소로 대피한다.



(놀이하다가) **스탑!**



**아이!**(교사를 봐요)



(입, 코를 막고) **고!** 출발~!

#### 4단계 : 놀이로 적용하기

- 안전교육을 통해 호기심 갖는 부분이나 궁금해 하는 것을 놀이로 진행한다.
- 놀이를 통해 안전의 중요성을 발견하고 실천한다.

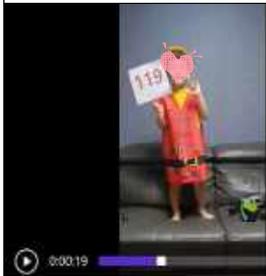
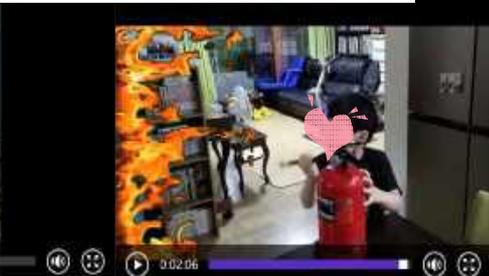


#### 5단계 : 가정과 연계하기

##### <가정연계활동1. 소방관이 찾아오는 소방대피훈련 - 부모도 참여해요>



##### <가정연계활동2. 해피대피 송! UCC만들기에 참여해요>

		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 해피대피송! 영상을 제작</li> <li>- 키즈노트에 영상과 함께 악보, 음원을 게시</li> <li>- 부모가 아이와 함께 참여할 수 있도록 안내</li> </ul>		불났어요! 어린이집!
		
소방관 옷을 입고 노래불러요	우리집 소화기는 어디에 있지?? 여기!	불났을 때 119에 신고먼저!



**6단계 : 지역사회 연계**

- 모의훈련을 할 수 있도록 소방관 견학 및 원내로 방문교육을 실시한다.
- 가정과 연계하여 가정에서도 안전한 생활을 실천해 볼 수 있도록 한다.

**<지역사회연계1. 소방관이 찾아오는 소방대피훈련 / 오남소방서, 남양주소방서 현장학습>**



**<지역사회연계2. 인근 어린이집과 함께 해보는 해피대피송>**



## 2. 프로그램 세부 활동 내용

### 1) 놀이로 알아가는 안전 1.

#### ★ 불을 끄러 가요 - 미로 찾기 ★

기대효과	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 소방관의 역할에 대해 알 수 있다.</li> <li>▶ 화재가 났을 때 대처방법에 대해 알 수 있다.</li> </ul>
누리과정내용범주	<p>신체운동·건강&gt;안전하게생활하기&gt;안전사고, 화재, 재난, 학대, 유괴 등에 대처하는 방법을 경험한다.</p> <p>예술경험&gt;창의적으로 표현하기&gt;다양한 미술재료와 도구로 자신의 생각과 느낌을 표현한다.</p>

#### ♣ ‘불을 끄러 가요 - 미로 찾기’ 진행과정

##### 1. 소방관 놀이를 해요!



불에 관심 가진 유아는 박스로 집을 만들어 불을 붙여보거나 반짝이 수술, 빨간 종이로 지붕 위에 불을 표현한다.

소방관 역할에 관심 가진 유아는 상자를 사용하여 소방차를 만들고 운전하며 교실에 불이 난 곳을 찾아 불을 끄며 놀이를 한다.

##### 2. 안전미로 찾기(확장놀이)



소방놀이를 하면서 불을 끄러 교실 이곳저곳을 다니니 미로 같다고 말하여 강당에서 안전미로를 구성해보기로 하였다.

완성된 안전미로에 안전퀴즈를 부착하여 안전퀴즈를 맞춰보며 미로를 탈출해보고, 불을 만났을 때 소화기 사용을 해보면서 불을 꺼본다.

##### 3. 평가하기

**교사관찰 :** 유아가 소방안전교육을 통해 불에 대해 관심을 갖는 모습이 보였다. 불에 관심을 보인 유아는 소방관놀이를 하였고 놀이로 불을 끄며 소방놀이를 즐겼다. 유아는 불난 곳을 찾아다니며 불을 끄는 모습이 ‘미로 찾기’놀이 같다고 하였고 교실 안에서 미로 찾기 놀이를 하는 모습이 관찰되었다.

**교사지원 및 확장 :** 미로 찾기에 관심 갖는 유아를 위해 안전 미로 만들기를 권유하였고 유아들은 더 넓은 장소가 필요하다고 하여 강당으로 이동한 후 안전 미로를 구성하였다. 미로를 구성할 때 초반에 교사가 색테이프를 길을 만들어 주니 유아는 색테이프를 따라 다양한 블록을 올려놓으며 길을 만들었고, 교사에게도 “이쪽에도 길이 생겼으면 좋겠어요”라고 말하며 유아 스스로 길을 만들어 보기도 하였다. 유아는 출발, 도착부분이 없는 것을 발견하고 출발, 도착부분을 정해보며 팻말도 만들어 보았다. 아이들이 만든 미로에 소방안전퀴즈를 부착해주시니 미로 찾기 놀이를 더욱 흥미 있게 놀이를 하였다.

## 놀이로 알아가는 안전 2.

### ★ 내가 안전 왕 - 대피로 찾기 ★

기대효과	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 어린이집의 대피도에 관심을 가진다.</li> <li>▶ 위험한 상황을 소리로 알려주는 비상벨의 기능을 안다.</li> <li>▶ 비상 시 대피하는 경로와 방법을 안다.</li> </ul>
누리과정내용범주	<p>신체운동·건강&gt;안전하게생활하기&gt;안전사고, 화재, 재난, 학대, 유괴 등에 대처하는 방법을 경험한다.</p> <p>자연탐구&gt;탐구과정즐기기&gt;궁금한 것을 탐구하는 과정에 즐겁게 참여한다.</p>

### ♣ ‘내가 안전 왕 - 대피로 찾기’ 진행과정

#### 1. 우리 교실 대피도를 알아요






‘대피도를 알아보아요’ 안전교육 활동을 통해 대피도에 관심을 가지고 칠판에 그림을 그리기 시작하였다. 비상벨 소리를 들어보며 하늘반 대피도를 그려 보았다. 자신이 그린 그림에 비상구, 대피경로를 표시해보았다.

#### 2. 푸른들 어린이집 대피도를 만들어요




동생반 대피도도 그려보고 싶다 표현하여 팀을 나누어 교실을 돌아다니며 그림을 그린다. 유아들이 만든 각 교실의 그림을 연결하며 대피도를 완성하고 비상구를 표시해보았다.

#### 3. 동생반을 지키자!(확장놀이)




대피도를 보며 동생들을 지켜주고 싶다 표현하여 동생반으로 이동하였다. 교실을 돌아보며 소화기, 출입구 앞에서 놀이를 하는 유아들을 보며 안전한 곳으로 갈 수 있도록 도와주었다.

#### 5. 평가하기

**교사관찰 :** 해피 대피송(안전노래)을 부르며 소방대피훈련을 실시하였을 때 유아들은 노래 속에 나오는 ‘불, 지진’에 관심을 보였다. 관심 갖는 불, 지진에 대해 브레인스토밍을 해보았을 때 안전에 관한 다양한 단어들에 관심가지며 안전하게 대피하는 방법에 대해 이야기를 나누는 모습을 볼 수 있었다.

**교사지원 및 확장 :** 안전하게 대피하는 방법에 대해 호기심을 갖는 유아들에게 ‘대피도 만들기’ 놀이를 제안하였고 유아들은 우리교실, 어린이집 전체의 대피도를 그려보았다. 각 장소에 출입구, 비상구를 표시해 보면서 대피도의 중요성을 알고 안전하게 대피하는 행동요령에 대해서도 인지하는 것을 볼 수 있었다. 어떤 장소에서든 안전하게 대피할 수 있다는 자신감 가진 유아들은 동생반을 지켜주고 싶다고 하여 동생반에 대피통로를 방해하는 요소들을 찾아볼 수 있도록 지원하였고 이 놀이를 통해 유아들이 협동심과 성취감을 느낄 수 있었다.

### 놀이로 알아가는 안전 3

#### ★ 여기는 안전해 - 탐정놀이 ★

기대효과	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 소방관의 역할에 대해 알 수 있다.</li> <li>▶ 불이 날 수 있는 상황을 예측한다.</li> <li>▶ 일상생활에서 안전한 요소를 찾을 수 있다.</li> </ul>
누리과정내용범주	신체운동·건강>안전하게생활하기>일상에서 안전하게 놀이하고 생활한다. 사회관계>더불어 생활하기>약속과 규칙의 필요성을 알고 지킨다.

#### ♣ 여기는 안전해 - 탐정놀이' 진행과정

##### 1. 소방관 놀이를 해요2



우리 동네에 대해 알아가면서 소방대피훈련을 통해 알아보았던 '소방서'에 대해 관심을 가지게 되었다. 소방관 놀이를 하면서 자연스럽게 소방관이 사용하는 물건에 대해 관심을 가지며 블록으로 소화기를 표현하여 불을 끄며 소방관 놀이한다.



소방관 놀이를 하면서 실제 소화기에 대해 관심을 많이 가지게 되었다. 실제 소화기를 사용하고 싶어 하는 유아들이 많아 소화기 모양 물총을 이용하여 유아들이 소화기 사용방법에 대해 알아보고 놀이를 할 수 있도록 하였다.

##### 2. 불이 날 수 있는 곳을 찾아요 - 탐정놀이(확장놀이)



소방관이 되어 불을 끄는 놀이를 하다가 실제 소방관들이 불속에서 불을 끄는 모습을 보고 '소방관 아저씨들 힘들겠다', '쉬게 해주고 싶어요' 라고 이야기를 하여 '어떻게 하면 우리가 소방관 아저씨들이 설 수 있게 도와줄 수 있을까?' 라는 교사의 질문에 '우리가 불을 대신 꺼줘요.', '불을 나지 않게 조심해요', '콘센트를 뽑아요!' 등 화재를 예방할 수 있는 방법에 대해 이야기를 하였고 유아들과 함께 교실에서 화재가 일어날 수 있는 부분들을 직접 찾아보는 탐정놀이를 하였다.

##### 3. 평가하기

**교사관찰 :** 소방대피훈련을 통해 소방서에 대해 관심을 보였다. 소방놀이를 통해 유아들은 소방관이 사용하는 물품에 관심을 보이면서 소화기로 불 끄는 놀이를 즐겼다. 유아는 우리 반에도 소화기가 있음을 발견하였고 위험요소들에 이야기를 하는 모습이 발견되었다.

**교사지원 및 확장 :** 유아들의 흥미에 맞추어 놀이의 주제를 우리 동네에서 소방관 놀이로 변경하여 소방관에 대해서 자세하게 알아보았다. 유아들이 위험요소들에 관심을 보이는 부분이 있어 탐정이 되어 우리 반에 불이 나기 쉬운 곳을 찾아볼 수 있도록 유도하였다. 유아들은 우리 반에 불이 나기 쉬운 곳을 이곳저곳 찾아보면서 화재가 일어나지 않도록 우리가 할 수 있는 방법에 대해 이야기를 나눴고 대피방법에 관심을 가지며 해피대피송을 부르며 대피훈련놀이를 해보았다.

## 놀이를 알아가는 안전 4

### ★ 우르르 쿵! 지진이야! ★

기대효과	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 지진의 발생에 관심을 가진다.</li> <li>▶ 지진이 났을 때 행동요령을 알 수 있다.</li> <li>▶ 비상 시 대피하는 경로와 방법을 안다.</li> </ul>
누리과정내용범주	<p>신체운동·건강&gt;안전하게생활하기&gt;안전사고, 화재, 재난, 학대, 유괴 등에 대처하는 방법을 경험한다.</p> <p>자연탐구&gt;생활 속에서 탐구하기&gt;물체의 특성과 변화를 여러 가지 방법으로 탐색한다.</p>

#### ♣ ‘지진은 어떻게??’ 진행과정

##### 1. 놀이를 하다가 지진에 관심을 가진다.



공룡에 관심을 가지며 놀이를 하면서 공룡들이 사는 곳을 만들어 놀이하는 것을 즐긴다. 공룡집을 블록으로 만들다가 무너지는 것을 보고 지진이 났다고 표현한다.

##### 2. 지진은 어떻게 나는 걸까?



화산이 폭발했을 때도 지진이 난다고 하며 화산을 만들어 놀이한다. 화산 속에 베이킹소다와 식초를 넣어 화산폭발이 일어나는 것처럼 보이자 “지진이야 지진!”이라고 말한다.

##### 3. 지진은 어떻게 나는 걸까? (확장)



화산을 더 크게 다양하게 만든 후 화산폭발 관찰하기 초대권을 만들어 형님반을 초대한 후 함께 실험을 해보고 가정에서도 실험놀이를 해보며 자연스럽게 지진에 대해 관심을 가졌다.

##### 4. 지진대피를 해보아요



유아들은 화산폭발 놀이를 통해 지진에 관심을 가졌고 지진이 났을 때 머리를 보호하는 방법이 무엇이 있는지 이야기를 나눴다. 교실에서 머리를 보호할 수 있는 물건들을 찾아 대피방법에 맞춰 안전하게 지진대피를 하였다.

#### 3. 평가하기

**교사관찰 :** 유아들은 공룡놀이를 하면서 화산폭발에 대해 이야기를 나누며 자연스럽게 지진에 대해 관심을 갖는 모습을 볼 수 있었다. 유아가 실험놀이를 통해서 더욱 지진에 대해 흥미를 보이며 스스로 지진대피를 할 때 머리를 보호할 수 있는 물건들을 찾아보기도 하였다.

**교사지원 및 확장 :** 공룡놀이를 하며 화산폭발에 관심 갖는 유아들을 위해 화산폭발 실험놀이를 지원하였다. 유아들은 실험놀이를 통해 화산이 폭발하면 땅이 흔들린다는 것을 발견하였고 “지진이다”라고 말하며 지진에 관심을 가졌다. 유아들의 흥미를 반영하여 계획에 없었던 지진대피훈련을 실시하였고 유아들은 자신의 머리를 보호할 수 있는 물건들이 무엇이 있는지 교실에서 찾아보며 안전하게 지진대피훈련을 해볼 수 있었다. 유아는 불이 났을 때 부르는 해피대피송에 지진도 노래를 넣어서 불러보기를 원하였고, 유아와 함께 해피대피송을 개사하여 지진에 관련한 행동요령을 넣어 노래를 불러보기도 하였다.

### III. 활동평가

#### 1. 프로그램 실시 결과 및 만족도

이번 ‘대피송’ 정기 활동을 통해서 일상생활 속 위기상황 시 대피의 소방안전의식의 효과가 향상되었다. 이를 통해 놀이학습으로 소방대피훈련, 지진대피훈련, 다양한 재난상황 등의 상황을 ‘대피송’과 같이 동요로 활용하여 안전교육인식 향상에 긍정적인 결과를 볼 수 있었다.

##### 1) 교사 측면에서의 평가

- ▶ 안전송으로 쉽게 대피행동 요령을 익히며 대피에 대한 무서움 없어졌다.
- ▶ 놀이형태(지원)로 안전교육이 진행되어 안전에 관심이 많아졌다.
- ▶ 유아가 또래와 함께 협력하여 안전요소를 발견하는 모습이 많이 보였다.

##### 2) 유아 측면에서의 평가

- ▶ 소방대피가 ‘무섭다’라는 표현에서 ‘즐겁고 안전하게’ 대피할 수 있다는 긍정적인 표현을 많이 사용하였다.
- ▶ 불 끄는 장면 외에도 비상구를 그려서 표현해 주거나 대피하는 방법을 상세히 표현하였다.
- ▶ 소방대피 외 지진대피에도 관심을 보여 확장 활동 필요성을 느꼈다.

##### 3) 학부모 측면에서의 평가

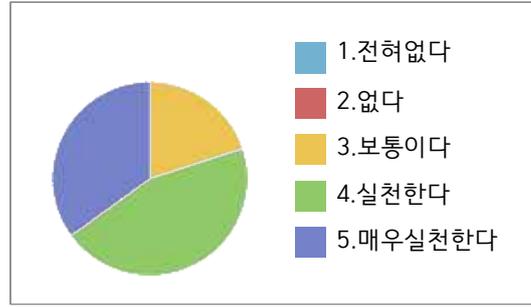
‘우리 아이 안전생활 부모 사후설문조사’를 통해 유아들이 재난대응(소방대피훈련) 프로그램에 적용, 유아들의 반응 및 행동 변화를 알아보고자 하였다. 설문에 응답한 학부모들은 총 20명으로 문항을 살펴보면 다음과 같다.

- ▶ 조사기간 : 2020. 09. 01~ 09. 11
- ▶ 조사방법 : 설문지, 알림장(키즈노트)
- ▶ 조사대상 : 유아반 만3~5세 학부모
- ▶ 응답인원 : 20명

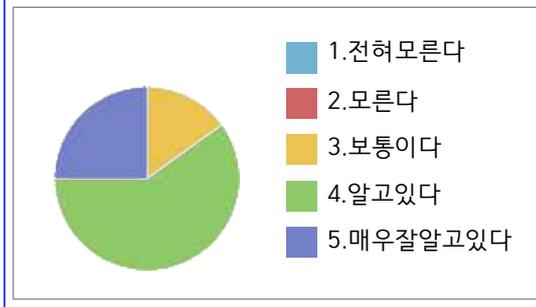
1. 부모님께서 어린이집에서 실시하고 있는 재난대응(소방대피훈련) 프로그램이 아이들에게 필요하다고 생각하십니까?



2. 우리 아이가 재난대응(소방대피훈련)을 위해 실천하는 모습은 어느 정도라고 생각하십니까?



3. 가정에서도 아이가 비상구의 위치, 대피하는 곳 등에 대해 알고 있습니까?



재난대응 안전교육 프로그램을 진행하면서 느낀 점과 앞으로 진행했으면 하는 활동들에 대한 부모의 의견은 다음과 같다.

▶ 아이와 함께 진행하면서 가족 모두가 재난에 대해 대피방법 및 위험요소들을 다시 한번 되짚어보고 주의 할 수 있게 되는 좋은 계기가 되었던 것 같습니다.

▶ 아이가 불이 났을 때 대피요령에 대해 설명하는 모습을 보고 위기 상황에 대비하는 능력을 키우는데 안전교육 프로그램이 도움이 되는 것 같습니다.

▶ 안전교육 받았던 내용을 아이가 노래로 따라 부르니 자연스럽게 습득이 되는 것 같아 좋아요. 다른 안전분야도 노래로 활용하면 좋겠어요.

영유아에게 지속적·반복적으로 안전교육을 실시하기 위해서는 ‘안전노래(해피대피송)’를 적용하는 것이 적합하였고, 안전에 대한 행동요령을 노래로 표현하면서 효과적으로 학습하는데 도움이 되었다. 안전의 습관화 또는 내면화는 일회성, 단기간의 교육으로 이루어지는 것이 아니라 생활 속에서 자연스럽게 흥미요소를 발견하여 꾸준히 이루어져야 하겠다.

## IV.향후 타 어린이집에서 참고가 되는 제안

### 1. 안전노래(해피대피송) 효과성

노래를 통한 안전교육프로그램은 영유아의 흥미도에 긍정적인 영향을 주고 있다. 노래를 활용한 수업은 다양한 활동 속에서 사용되고 있으며 이를 통해 안전한 대피방법을 얼마나 익힐 수 있을지, 활동 방법을 제안해주었다. 각반의 관심과 흥미에 따라 다양한 놀이가 진행되었고, 충분한 흥미를 느낄 수 있는 활동을 수준별로 나누어 기대효과를 높일 수 있었다.

### 2. 소방대피훈련으로 인한 안전한 생활습관 형성

안전노래를 통해 습관적으로 안전행동요령을 몸에 익힌 유아들은 생활 속에서 안전요소들을 찾으며 놀이로 표현하는 모습들을 볼 수 있었다. 또한 **스탑(Stop, 멈춤)**, **아이(Eye, 눈 맞춤)**, **고(Go, 대피)** 사인에 맞춰 대피훈련을 진행했을 때 유아들이 개별행동을 보이지 않고 더욱 안전적으로 대피해보며 훈련에 집중하였다.

### 3. 가정에서도 안전생활을 지키기

가정과 연계되어 진행된 활동을 통해 교육내용을 일관성 있게 체득하게 함으로써 궁극적으로 유아에게 보다 유의미하게 발현될 수 있도록 도움을 줄 수 있었다. 가정에서도 함께 안전생활에 대해 참여해보면서 아이들뿐만 아니라 부모도 안전에 대한 중요성을 알고 아이들과 실천해보는 긍정적인 모습을 볼 수 있었다.

### 4. 지역사회와 함께하는 안전 지킴이

올해는 코로나19라는 특수한 상황으로 대면활동이 어려운 시점에서 지역 이웃과 함께 안전을 지켜볼 수 있는 방안을 구상해보면서 언택트 방식으로 인근 어린이집에 안전노래(해피대피송)를 소개해줌으로 함께 안전행동요령을 익히며 안전 지킴이가 되어볼 수 있었고 앞으로도 대면활동의 어려움이 생길 수 있는 상황을 대비해 프로그램을 개발할 필요가 있겠다.

### 5. 안전프로그램 확장 필요성

안전프로그램을 진행하면서 유아들은 안전요소에 대해 민감하게 대처하였고 다양한 안전요소들에 관심을 보였다. 앞으로 소방·지진과 함께 황사, 태풍, 위생(코로나19와 같은 상황) 등의 안전주제를 가지고 놀이와 노래가 결합하여 유아들에게 쉽게 접근할 수 있는 프로그램을 개발하여 안전이 생활화 될 수 있도록 노력을 기울여야 하겠다.

## V.참고문헌

\*국민 안전교육 표준 매뉴얼 안전교육의 개념과 기본원리,2017

\*한겨레 뉴스기사 ‘안전교육의 핵심은 반복, 아이 손잡고 체험관 찾아오세요’(2019.9.22.)

- 행동주의 학습이론의 뇌과학적 이해와 교육적 시사점 임수현(2010)
- 3,4,5세 유아의 연령에 적합한 재난안전 교육 프로그램 개발 강민정(2020)
- 재능대학 부속유치원 프로그램 통합적 체험활동을 통한 안전생활습관 임은숙(2004)
- 소방안전에 대한 유아교사의 인식에 관한 연구 방창훈, 정계영, 이용주(2006)
- 영유아 교사의 직무만족도와 효능감이 소방안전의식에 미치는 영향 : 대전, 충남지역 국공립어린이집 중심으로 조래풍, 김선웅, 이창섭, 이원주(2019)
- 소방안전관리실태 및 소방안전교육에 대한 교사 인식 연구 : 특수학교 교사와 어린이집 교사를 대상으로 공하성, 신호진, 서석진(2017)
- 어린이집 소방안전교육프로그램 개발 최종문(2016)
- 놀이와 체험 중심의 통합적인 조기 디자인 교육 프로그램 개발 전성수(2009)
- 숲 체험 음악활동이 유아의 자연친화적 태도와 인성, 음악창의성에 미치는 영향 : 집단의 연령구성에 따른 차이를 중심으로 장해숙, 박형신(2019)
- 신체표현을 위한 음악놀이 개발과 수업에의 적용방안 현경실(2003)
- 신체표현을 활용한 유아음악 놀이프로그램 효과 연구 서미란, 이미나(2019)
- 음악교육활동이 영유아의 정서지능에 미치는 효과 음경미(2014)
- 음악놀이활동이 만 3세 유아의 음악적 능력과 놀이성에 미치는 영향 : 악기활동을 중심으로 홍성아, 박형신(2014)

## VI.참고자료

- 2021년도 안전프로그램 계획안
- 푸른들 해피대피 송
- 유아 사전 조사서 / 유아 사후 조사서
- 교사 사전 조사서 / 교사 사후 조사서
- 부모 사전 조사서 / 부모 사후 조사서
- 2020년 7월 비상대응훈련 계획서
- 지역사회연계프로그램 “안전신문 해피대피송 송능어린이집” 평가서



남양주시 총일어린이집

스토리텔링으로 떠나는  
알쏭달쏭 '안전실험' 여행

---

프로그램 기획 신은성 원장

프로그램 담당 서정민 교사, 이고은 교사, 김경신 교사, 박은혜 교사, 허연경 교사





# 1. 서론

## 1. 스토리텔링을 통한 안전프로그램의 필요성과 목적

유아는 항상 안전사고의 가능성을 안고 있다. 유아기는 발달 특성상 주변 환경에 대한 호기심과 탐색의 욕구가 강한 반면 자신의 신체를 조절하고 균형을 유지하는 능력이나 안전하게 생활하는데 필요한 지식, 기술, 상황 판단력 등이 부족하기 때문이다.

유아의 안전사고는 생존과 건강을 위협하는 중요한 문제로서 안전사고 예방과 대처 능력 향상을 위하여 안전의식을 기초로 한 안전습관이 몸에 베이도록 실제와 비슷한 일상생활의 상황을 활동으로 재구성하는 것이 중요하다. 이를 위해서는 단순 반복이 아니라 다양한 상황 속에서 관련된 안전기술을 익히고 적용해 보는 기회를 제공하여야 한다.

유아 안전 프로그램은 교사들도 쉽게 접근하고 적용할 수 있으며 유아들의 흥미를 이끌 수 있어야 할 것이다.

유아교육현장에서 다양하게 적용되고 있는 스토리텔링은 학습자의 학습욕구에 대한 동기를 얻게 하는 교육적 기능이 있으며, 스토리에 몰입하는 동안 자신의 이야기처럼 생각하며 다음 상황에 대한 예상을 하게 된다고 하였다(Ellis & Brewster, 1991). 이처럼 스토리텔링은 스토리의 배경, 인물, 갈등 상황을 적절히 연계하여 교사와 유아, 유아와 이야기가 공유되는 과정을 통해 몰입도를 높여주는 동시에 유아가 자신만의 언어로 표현하도록 돕는 학습활동이라고 할 수 있다(교육부·한국창의과학재단, 2014)

스토리텔링에는 아주 무한한 소재와 경험들이 수렴될 수 있으며 이를 기본으로 스토리 재구성(re-storytelling)하는 과정을 통해 새로운 경험으로의 확장이 될 수 있다(윤지현, 2017). 특히, 스토리텔링의 과정 중에 영유아에게 보다 더 효과적인 방법을 찾아보고자 과학 실험 즉 안전 실험을 활용하고자 한다. 과학실험을 하고 사물을 탐구하는 과정에서 유아들은 즐거움을 느끼는 동시에 어떻게 문제를 해결할 것인지 해결 방법을 찾고 위험 상황에 대처하는 연습을 해본다.

이에 본 어린이집에서 실행한 ‘스토리텔링을 통한 안전프로그램’의 목적은 스토리텔링 과정을 통해서 유아들이 안전사고 상황을 맥락적으로 쉽게 이해하고 접근함으로써 유아의 안전지식과 안전문제 해결사고를 증진시키는데 있다. 또한 안전실험활동과 자유놀이 및 생활 속 스토리 재구성을 통해서 안전상황을 다양하게 연습할 기회를 제공받게 될 것이며, 무엇보다도 유아가 스스로 선택하여 참여함으로써 즐거움을 경험하고 자발적인 몰입도를 높여줄 것을 기대하면서 진행하였다.

## 2. 실시배경

유아안전사고는 유아의 부주의가 대부분 원인이지만, 부모와도 높은 관련성을 가지고 있다. 그리하여 2019년도에는 부모도 함께 참여시키는 “내 아이는 내가 지켜요” 안전놀이활동을 계획하여 진행하였다.

### 1) 2019년도 부모참여활동: “내 아이는 내가 지켜요”

1회	내 아이는 내가 지켜요	심폐소생술 / 교통안전
----	--------------	--------------

#### 부모재능기부

부모교육  
심폐소생술실습교육



학부모의 재능기부로 시작 된 ‘내 아이는 내가 지킨다’는 사전 부모활동조사에 서 안전에 대한 부모교육 요청이 있어서 실제 심폐소생술의 교육을 담당하는 간호장교 학부모와 함께 계획하고 준비하였다. 담당부모가 성인 모형은 준비를 해왔고,

유아와 어린이 모형은 남양주 육아종합지원센터의 ‘교통안전교육용품 대여사업’에서 신청을 하여 각 2대씩 준비하여 활동을 하였다. 또한, 다양한 교통안전교육이 가능한 교구들을 각 영역별로 배치하여 안전놀이활동을 진행할 수 있도록 하였다.

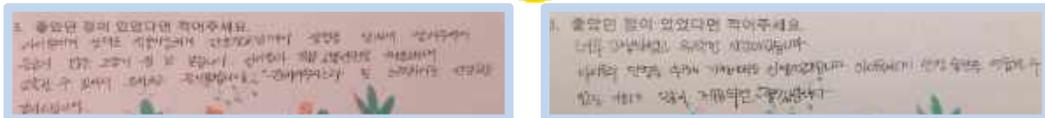
2회	내 아이는 내가 지켜요	소방안전 / 교통안전(킵보드 안전)
----	--------------	---------------------



두 번째로 ‘내 아이는 내가 지킨다’ 활동은 더워진 날씨와 영유아들의 흥미에 맞추어 실내에는 정적인 활동을 중심으로 안전표지판 퍼즐 맞추기, 폴리 안전책 12가지 이야기, 폴리와 함께 사

진을 찍을 수 있는 영역, 킵보드 보드게임, 소방안전 보드게임, 쿠킹클래스로 신호등 만들기, 여름철 물놀이 안전 동화책 만들기가 준비되었고, 실외에는 다양한 물놀이와 킵보드 안전에 관한 놀잇감을 배치하여 등하원시 자연스럽게 영유아의 흥미에 따른 선택하여 부모님과 함께 활동하였다. 한 가정에서 대구 친척집에 놀러가서 교통랜드를 방문하면서 자연스럽게 가정연계가 되었다.

#### 부모 평가



부모 참여활동 후의 평가를 보면 즐거웠다는 표현이 많았다. 또한, “아이들의 안전 습관을 연습할 수 있는 기회가 많이 제공되었으면...”하는 평가도 있었다.

부모의 평가를 토대로 2020년에는 안전사고 상황을 맥락적으로 쉽게 이해하고 접근함으로써 유아의 안전지식과 안전문제 해결 사고를 증진하며, 안전습관을 반복적으로 연습할 수 있는 ‘스토리텔링을 통한 안전프로그램’을 계획하여 진행하게 되었다.



## II. 본론

### 1. 스토리텔링을 통한 안전프로그램 개요

#### 1) 특징



- 스토리텔링으로 만들어가는 안전 지식 기르기
- 실험으로 가지는 흥미로운 안전 실험을 통한 다양한 연습 기회 제공
- 유아 스스로가 참여하여 즐거움을 경험하고, 자발적인 몰입도를 기대

스토리텔링을 통한 안전프로그램은 스토리텔링의 단계(스토리텔링 듣기 → 스토리 확장 및 처리 → 스토리 재구성하기 → 평가)를 거치면서 유아들이 안전사고 상황을 맥락적으로 쉽게 이해하고 접근하게 된다. 스토리 확장 및 처리과정에서는 모의상황과 안전실험활동을 통해서 연습할 기회를 다양하게 경험하게 된다.

본 프로그램의 가장 중점적인 것은 안전사고가 일어나는 상황을 스토리로 재구성하는 것에 있다. 스토리텔링을 통한 경험을 자신의 이야기처럼 생각하여 위험한 상황에 대한 예상을 실생활과 교구들을 통해서 구성된 환경에서 이야기로 풀며, 해결 방법을 찾고 위험 상황에 대처하는 연습을 해본다. 또한, 안전 주제로 실행한 후에는 유아 및 교사의 평가를 하며, 다음 활동에 평가내용이 반영된다.

#### 2) 내용

##### ① 활동 기간

‘스토리텔링을 통한 안전프로그램’은 2020년도 5월부터 현재까지 진행되고 있다.

##### ② 대상

본 어린이집의 재원중인 만 3-4세 까지 유아 8명, 부모, 교사 5명과 함께 활동을 진행한다.

### ③ 추진과정



2019학년도에 부모 참여 안전놀이활동 ‘내 아이는 내가 지킨다’ 를 2회 동안 계획·진행하였다. 활동 후, 부모님들의 평가를 토대로 안전습관을 반복적으로 연습할 수 있는 ‘스토리텔링을 통한 안전프로그램’을 계획하였다. 연간계획에 반영하기 전에 유아들에게 사전 검사로 유아안전지식검사를 실시하였으며, 검사결과를 토대로 연간계획안을 교사들과 함께 회의를 통해 수정하여 계획되었다. 2020년도 5월부터 프로그램이 실시되었으며, 경기북부 육아종합지원센터 컨설팅을 실시한 후, 컨설팅 내용에 따라서 결과물 작성에 대해 수정되고 보완되었다. 매회 안전프로그램 활동 후에는 유아, 담당교사 뿐만 아니라 동료교사들과도 함께 전체 평가를 하면서 수정보완 할 내용을 다음 활동에 반영하면서 안전프로그램을 진행하였다.

### ④ 활동방법

- ▶ 생활 속 문제 인식
- ▶ 스토리텔링 듣기(동화/이야기)
- ▶ 스토리 확장(게임/실내외 자유놀이/안전실험) 및 처리
- ▶ 스토리 재구성(자유놀이)
- ▶ 지역사회 연계/가정 연계
- ▶ 평가(유아/교사) 및 반영

스토리텔링을 통한 안전교육 프로그램은 생활 속에서 문제를 인식한 후, 안전에 관한 주제를 자연스럽게 제안을 한 후, 동화책이나 재미있는 이야기로 시작된다.

다음은 스토리를 확장하는 단계로 교사는 적절한 질문을 통해 유아의 안전문제 상황에 관심을 갖게 된다. 경험나누기를 통해 문제의 이해 및 표상활동을 할 수 있도록 게임, 실내외 자유놀이를 진행한다. 자유놀이를 통해서 문제의 중심은 무엇인지, 왜 그런 상황이 되었는지 문제를 파악하도록 하여 문제 상황에서 무엇을 할 수 있는지 알아본다. 스토리 처리단계에서는 조금 특별하게 안전에 관한 실험활동을 하여 어떻게 문제를 해결할 것인지 방법을 찾고 위험한 상황에 대처하는 연습을 해본다.

가장 중요한 활동단계는 스토리를 재구성하는 단계이다. 새로운 경험으로의 확장이 되는 단계로 실생활에서 경험할 수 있는 교구들을 제시해 주고, 자유놀이시간에 유아들 스스로 스토리를 만들어가도록 하였다. 영역에 배치된 놀잇감을 가지고 동화와 관련된 놀이를 하거나 다른 놀이상황을 재구성하면서 유아 스스로 안전한 상황에 대한 연습이 지속적으로 이루어질 수 있도록 하였다.

지역사회와의 연계활동도 진행하였으며, 가정과의 연계활동은 어린이집에서 유아들과 활동했던 내용들을 가정으로 전달 후, 우리집에서 활동 가능한 활동지, 만들기 재료 등을 보내기고 하고, 감염병의 염려로 가정보육중인 유아들에게는 안전한 실험도구를 가정으로 보내 함께 참여할 수 있도록 하였다.

마지막으로 활동에 대해서 유아, 교사 그리고 동료교사가 함께 평가를 해본다. 평가 후에는 함께 보완할 내용을 논의하면서 교사들과 함께 안전에 대한 다양한 교육도 진행하였다.

⑤ 연간 계획안

안전영역	주 제	진행	내 용	동화책	가정연계	지역사회	교사교육
생활 안전	높은 곳에서 떨어지면?	스토리텔링 듣기/동화	● 실제 놀이 상황 속 안전문제 인식		'뛰어 내리기' 놀이를 대체할 수 있는 놀이를 찾아요	산책 활동) 어린이집 주변 높은 곳을 찾아보아요 포스터 만들기) 아이들과 함께 만드는 방법을 정해서 포스터를 만들어 동네에 붙여본다.	교육) '어린이집 안전 교육' 서적
		스토리 확장 및 처리	● 사진을 보며 위협/안전 구분 ● '안전하게 놀아하기 위한 방법' 생각 나누기 ● <b>안전실현) 높은 곳에서 떨어지는 계란 실험</b> ● <b>안전실현) 실내놀이터에서의 계란 실험</b>				
		스토리 재구성	● 자유놀이				
		평가	● 유아/교사 평가->다음 활동에 평가 반영				
생활 안전	던지면 어떻게 될까?	스토리텔링 듣기/동화	● 놀이 중 위험상황 관찰		엄마, 아빠와 함께하는 공놀이	산책 활동) 친구들과 함께 공원에서 중이비행기를 던져요. 포스터 만들기) 아이들과 함께 만드는 방법을 정해서 포스터를 만들어 동네에 붙여본다.	토론) 던지기에 대한 교사가 생각하는 대안 나누기
		스토리 확장 및 처리	● 던져도 되는 물건 vs 던지면 위험한 물건 ● '던지기'에 대한 우리들의 생각 ● <b>안전실현) 용기토 위에 떨어지는 놀잇감</b>				
		스토리 재구성	● 자유놀이				
		평가	● 유아/교사 평가->다음 활동에 평가 반영				
교통 안전	어디에서 놀이할까?	스토리텔링 듣기/동화	● 유희실 놀이 상황 속 안전 문제 인지/동화		안전 피켓 - 안전한 놀이 장소를 찾아요	산책 활동) 어린이집 주변 주차장과 공원을 비교해요 견학) 현대 놀이안전체험관 우리동네) 어린이 보호구역	온라인) 어린이 교통사고 자료 수집하기
		스토리 확장 및 처리	● '안전한 곳'에 대한 우리들의 생각 ● 어린이집 주차장에서 놀이해요 ● 보이는 곳 vs 보이지 않는 곳 ● 거울 수수께끼 & 거울 반쪽 그림 ● <b>안전실현) 운전자가 된다면?</b>				
		스토리 재구성	● 자유놀이				
		평가	● 유아/교사 평가->다음 활동에 평가 반영				
생활 안전	화장실에서?	스토리텔링 듣기/동화	● 놀이시간 화장실을 이용하는 모습 속 문제 인식		우리집 화장실을 소개해요	산책 활동) 공원 화장실을 비르게 사용해요 포스터 만들기) 아이들과 함께 만드는 방법을 정해서 포스터를 만들어 동네에 붙여본다.	온라인) 허팝의 과학실 영상보내기
		스토리 확장 및 처리	● '화장실'에 대한 우리들의 생각 ● 여러 가지 마찰력을 경험해요 ● 마찰력으로 움직이는 인형 ● <b>안전실현) 어떤 것이 더 빠를까요?</b>				
		스토리 재구성	● 자유놀이				
		평가	● 유아/교사 평가->다음 활동에 평가 반영				
재난 안전	어떻게 밖으로 나갈까?	스토리텔링 듣기/동화	● 소방대피훈련 중 나타나는 문제인지		우리집 같이 소화기를 만들어요	온라인 교육) 소화기의 종류 및 소화기 사용 방법을 경기도소방재난본부 <a href="https://119.go.kr/">https://119.go.kr/</a> 포스터 만들기) 아이들과 함께 만드는 방법을 정해서 포스터를 만들어 동네에 붙여본다.	온라인 교육) 소화기의 종류 및 소화기 사용 방법 경기도소방재난본부 <a href="https://119.go.kr/">https://119.go.kr/</a> 사전 실습) 같이 소화기 만들어보기
		스토리 확장 및 처리	● '소방대피훈련'에 대한 우리들의 생각 ● 야광 스티커로 만드는 별자리 ● 어둠 속에 비춰는 불빛(야광 팔찌 만들기) ● <b>안전실현) 같이 소화기를 만들어요</b>				
		스토리 재구성	● 자유놀이				
		평가	● 유아/교사 평가->다음 활동에 평가 반영				
교통 안전	안전장비는 왜 필요할까?	스토리텔링 듣기/동화	● 경험 나누기 속 문제 인식		나에게 있는 안전 장비를 소개해요	산책 활동) 보호장구를 대하여 착용해요 (남양주육종지) 포스터 만들기) 아이들과 함께 만드는 방법을 정해서 포스터를 만들어 동네에 붙여본다.	온라인교육) 교통안전 사고 사례영상 보기 - 어린이 안전 학교 <a href="http://www.g0119.org/_su_b03/sub01.asp">http://www.g0119.org/_su_b03/sub01.asp</a>
		스토리 확장 및 처리	● 여러 가지 탈 것에 대한 생각 나누기 ● 키보드 보드게임 즐기기 ● <b>안전실현) 안전벨트 간접 실험 영상</b>				
		스토리 재구성	● 자유놀이				
		평가	● 유아/교사 평가->다음 활동에 평가 반영				
재난 안전	땅이 흔들리면?	스토리텔링 듣기/동화	● 지진대비훈련 속 문제 발견		우리집에서 하는 지진대비훈련	산책 활동) 우리 동네 안전한 대피 장소를 찾아요 견학) 서울시립과학관	토론) 지진대비요령을 보고 어린이집에 적용방안 찾기
		스토리 확장 및 처리	● 젠가 보드게임 즐기기 ● 지진대비훈련 순서 나열하기 ● 구슬 그림 ● <b>안전실현) 우드락 지진 실험</b>				
		스토리 재구성	● 자유놀이				
		평가	● 유아/교사 평가->다음 활동에 평가 반영				
재난 안전	물이 차 오르면?	스토리텔링 듣기/동화	● 우리 마을이 바다가 되었어요 ● 뉴스 사진을 보며 자연재해 문제 인식		홍수 경보기로 실험해요	산책 활동) 산에서 내려오는 물이 흘러가는 길을 따라가요 포스터 만들기) 아이들과 함께 만드는 방법을 정해서 포스터를 만들어 동네에 붙여본다.	사전실습) 홍수 경보기 실험해 보기
		스토리 확장 및 처리	● '산에 나무가 없으면' 노래 부르며 산에 나무를 심는 이유 생각해보기 ● 물로 만드는 악기 ● 마블링으로 그리는 우주 ● <b>안전실현) 홍수 경보기</b>				
		스토리 재구성	● 자유놀이				
		평가	● 유아/교사 평가->다음 활동에 평가 반영				

## 2. 스토리텔링을 통한 안전프로그램 대표사례

### 1) 주제: 높은 곳에서 떨어지면

주제	No.1 높은 곳에서 떨어지면?	안전영역	생활안전										
대상	만 3~4세												
활동목표	1. 스토리텔링을 통해 우리 생활 속에서 일어날 수 있는 위험한 상황에 대해 말해본다. 2. 모의상황 속 안전실험을 통해 탐구과정을 즐기며 안전 문제에 대한 지식을 이해하게 된다. 3. 스토리를 재구성하여 유아 스스로 위험한 상황에 대해 이야기를 완성하며 안전 문제 해결 사고를 향상시킨다.												
누리과정 관련	의사소통 > 듣기와 말하기>말이나 이야기를 관심 있게 듣는다. > 자신의 경험, 느낌, 생각을 말한다. 자연탐구 > 탐구과정 즐기기>궁금한 것을 탐구하는 과정에 즐겁게 참여한다. 자연탐구 > 탐구과정 즐기기>탐구과정에서 서로 다른 생각에 관심을 가진다. 자연탐구 > 생활 속에서 탐구하기>일상에서 길이, 무게 등의 속성을 비교한다.												
스토리텔링 듣기	<p>▶ 실내놀이터 놀이 상황에서 안전문제 인지</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 미끄럼틀을 오르고 내려오는 놀이를 하는 중에 계단을 거꾸로 내려오기 시작함.</li> <li>● 실내놀이터 내에서 속도를 내기 시작하며 계단의 높은 곳에서 점프하는 모습이 나타남.</li> <li>● “나는 튼튼해서 괜찮아”, “나도 괜찮아” 라고 표현함.</li> </ul> <p>▶ 스토리텔링 듣기(이야기/동화: 사이종게 차례차례)</p> <p>- 동화: “와~ 신난다!” 친구들이 놀이터에 왔어요. “내가 먼저 탈거야.” “아니야. 내가 먼저야.” 친구들이 서로 먼저 타려고 싸워요. “타지마, 타지마! 싸우면 안 놀이” 미끄럼틀이 휘 구부러졌어요. (생략)</p> <p>- ‘비가 오는 어느 날, 하늘반 친구들이 함께 모여 실내놀이터로 들어갔어. 덩블랑과 미끄럼틀을 오고 다니며 뛰어다녔지. 그러던 중에 계단에서 뛰어내려오던 친구와 미끄럼틀을 타기 위해 오르는 친구가 부딪히게 되었어. “너 때문이야!”, “아니야 너 때문이야!”하고 서로 싸우기 시작했어. 또 빨강게 올라온 이마를 만지면서 “아아아아”하며 울기 시작했어.</p>												
스토리 확장하기	<p>▶ 사진을 보며 위험 상황 구분하기</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 실내놀이터 놀이 사진을 보고 ‘안전’, ‘위험’을 구분해본다.</li> <li>2. ‘높은 곳’ 하면 떠올리는 장소 또는 물건의 사진을 보며 ‘안전’, ‘위험’을 구분해본다.</li> <li>3. 그림 자료를 선택하고, 사진 속 상황을 이야기로 만들어 소개한다. (점프하는 사진과 걸어 내려오는 사진을 선택함) 실내놀이터에서 친구들이 놀고 있었어. 그런데 한 친구가 계단 위에서 점프를 했어. 선생님이 다가와 “너 빠가 부러질 수 있어”라고 말했다. 그리고 나서 다른 친구가 와서 “이렇게 걷는거야”라고 말하며 이야기했어.</li> <li>4. ‘뛰어내리기’에 대한 생각 나누기를 진행한다.</li> </ol> <p>▶ 생각 나누기 “안전하게 놀이하기 위해 어떻게 해결할까?”</p> <p># 사진 제시</p> <p>유아1 : 위험해요          교사 : 왜 그렇게 생각했어요?                      유아1 : 위험하니까요                      교사 : 위험한지 아닌지에 대해 어떻게 알 수 있을까?                      # 안전 실험에 대해 설명하고 어떤 재료로 실험을 할지 유아들과 정하는 과정을 통해 ‘계란’으로 선정하였다.                      교사 : 안전 실험을 시작해야 하는데 어떤 장소에 할까?                      유아들 : 모래 위, 물 위, 책상 위, 계단 위                      유아1 : 계단 1계단은 괜찮고 2계단은 안 돼                      # 유아들이 제시한 상황에서 계단의 높이에 따라 계란을 떨어뜨려봤을 때의 결과를 관찰하기로 한다.</p>												
스토리 처리하기 1	<p>▶ 유아 안전 실험실: 안전실험 ①</p> <table border="1"> <tr> <td>실험제목</td> <td>높은 곳에서 떨어뜨리는 계란</td> </tr> <tr> <td>준비물</td> <td>계란, 휴지심, 네임펜</td> </tr> <tr> <td>실험방법</td> <td>                             1. 계단 높이를 측정한다.                              - 실내놀이터의 계단, 어린이집 앞의 계단 높이를 유아들이 직접 휴지심 막대를 이용해 높이를 측정함.                              2. 날계란을 높이에 맞추어 들고 떨어뜨린다.                              3. 떨어트린 계란의 표면을 관찰한다.                         </td> </tr> <tr> <td>실험결과</td> <td>                             1. 유아들이 직접 측정해 온 계단 높이에서 계란을 떨어뜨린다. 먼저 1계단 높이에서 떨어뜨린 계란은 ‘툽’ 소리와 함께 계란의 한 쪽 면이 깨졌다. 1개 계단 높이에서 떨어진 계란에 큰 변화는 없었다. 한 유아가 자세히 살펴보니 “어? 여기 깨졌다”라고 표현하였다.                              2. 2개 계단 높이에 맞추어 계란을 떨어뜨렸다. 계란의 형체가 사라지면서 계란 노른자가 바깥으로 튀어나왔다.                         </td> </tr> <tr> <td>유의사항</td> <td>계란의 껍질이 깨질 경우 뾰족한 부위에 찔릴 수 있음을 기억하며 계란을 제거할 때는 성인의 도움을 받는다.</td> </tr> </table>			실험제목	높은 곳에서 떨어뜨리는 계란	준비물	계란, 휴지심, 네임펜	실험방법	1. 계단 높이를 측정한다. - 실내놀이터의 계단, 어린이집 앞의 계단 높이를 유아들이 직접 휴지심 막대를 이용해 높이를 측정함. 2. 날계란을 높이에 맞추어 들고 떨어뜨린다. 3. 떨어트린 계란의 표면을 관찰한다.	실험결과	1. 유아들이 직접 측정해 온 계단 높이에서 계란을 떨어뜨린다. 먼저 1계단 높이에서 떨어뜨린 계란은 ‘툽’ 소리와 함께 계란의 한 쪽 면이 깨졌다. 1개 계단 높이에서 떨어진 계란에 큰 변화는 없었다. 한 유아가 자세히 살펴보니 “어? 여기 깨졌다”라고 표현하였다. 2. 2개 계단 높이에 맞추어 계란을 떨어뜨렸다. 계란의 형체가 사라지면서 계란 노른자가 바깥으로 튀어나왔다.	유의사항	계란의 껍질이 깨질 경우 뾰족한 부위에 찔릴 수 있음을 기억하며 계란을 제거할 때는 성인의 도움을 받는다.
실험제목	높은 곳에서 떨어뜨리는 계란												
준비물	계란, 휴지심, 네임펜												
실험방법	1. 계단 높이를 측정한다. - 실내놀이터의 계단, 어린이집 앞의 계단 높이를 유아들이 직접 휴지심 막대를 이용해 높이를 측정함. 2. 날계란을 높이에 맞추어 들고 떨어뜨린다. 3. 떨어트린 계란의 표면을 관찰한다.												
실험결과	1. 유아들이 직접 측정해 온 계단 높이에서 계란을 떨어뜨린다. 먼저 1계단 높이에서 떨어뜨린 계란은 ‘툽’ 소리와 함께 계란의 한 쪽 면이 깨졌다. 1개 계단 높이에서 떨어진 계란에 큰 변화는 없었다. 한 유아가 자세히 살펴보니 “어? 여기 깨졌다”라고 표현하였다. 2. 2개 계단 높이에 맞추어 계란을 떨어뜨렸다. 계란의 형체가 사라지면서 계란 노른자가 바깥으로 튀어나왔다.												
유의사항	계란의 껍질이 깨질 경우 뾰족한 부위에 찔릴 수 있음을 기억하며 계란을 제거할 때는 성인의 도움을 받는다.												

스토리  
처리하  
기 2

안전실험②

실험제목	실내놀이터에서의 계란실험
준비물	계란, 아스테이지, 테이프, 벽돌블록
실험방법	1. 실내놀이터 사진 속 실제 뛰어내리기 했던 점프하는 장소를 찾아본다. 2. 1층 높이에서 떨어뜨린다. 3. 힘껏 뛰어내리는 사진 속 친구의 모습처럼 계란을 던진다. 4. 떨어뜨린 계란의 표면을 관찰한다.
실험결과	1.. 첫 번째 계란은 1개 계단 높이에서 떨어트렸다. 계란의 형체가 그대로이자 “어? 안 깨졌어요”라고 표현하였다. 교사와 함께 더 자세히 계란을 살펴보았다. 계란을 살펴보면 중 껍질에 금이 가 있는 모습을 보고 “어? 여기 금 갔다!”라고 말하였다. 2. 두 번째 계란은 사진 속 우리들의 모습처럼 높은 곳에서 힘껏 뛰어내리듯이 계란을 떨어뜨렸다. 계란이 껍질, 흰자, 노른자가 넓게 퍼지며 깨졌다. 계란이 깨지는 모습을 보고 유아들이 놀랐다.
유의사항	계란의 껍질이 깨질 경우 뾰족한 부위에 찔릴 수 있음을 기억하며 계란을 제거할 때는 성인의 도움을 받는다.



▶ 안전실험 후 유아들의 반응

안전실험 전

- 유아1: 나는 튼튼해서 계단에서 뛰어내려도 괜찮아  
높은 곳에서 뛰어내리는 사진을 보며 ‘위험’에 대해 물어보았을 때 “나는 튼튼해”라는 표현과 함께 뛰어내려도 괜찮다고 표현함. 1층은 낮아서 뛰어내려도 괜찮다고 표현함.

안전실험 후

- 유아2: 어? 금이 갔네  
어린이집 입구에 있는 계단의 높이를 측정 후 1계단의 높이 위에서 계란을 떨어뜨린 후 계란을 살펴본단  
유아가 “금이 갔어요”라고 금이 간 부분을 찾음.우리의 몸속에 있는 “뼈”를 떠올리며 우리 몸의 뼈와 계란을 비교함.

▶ 자유놀이

\* 동물친구들의 안전



- 동물모형과 동물우리 등의 교구를 가지고 동물들이 높은 곳에 올라갔을 때 “높은 곳이야 아가야 내려와”라는 표현을 하며 함께 이야기 놀이를 하였다.

\* 그림으로 표현하기



- 미술영역에 그려진 놀이터의 기구들을 색칠하면서, 자연스럽게 “안전하게 놀이해야죠.”, “높은 곳은 위험해요.” “어제 엄마랑 놀이터에 갔었는데, 조심해서 탔어요.”라고 말로 표현하였다.

스토리  
자구성  
하기

\* 실내놀이터에서 놀이 상황

실내놀이터에 도착해 놀이가 시작된 후 초반에는 계단을 걸어 다니는 모습을 보였다.  
시간이 지남에 따라 놀이 속에서 흥분한 유아 중 한 명이 계단의 높은 곳에서 뛰어내렸다.  
미끄럼틀에서 내려오던 유아가  
“안 돼 높은 데서 뛰지 마”라고 말한다.  
“내가 보여줄게”라고 말하며 계단을 오르는 것을 보여준다.  
다시 내려오면서 옆에 있는 그물을 손잡이 삼아 잡고 내려오면서 뛰어내린 친구를 쳐다본다.



\* 놀이터에서 안전하게 놀아요

- # 준비물: 플레이모빌 놀이터 세트, 엄마, 친구들 사람모형
- # 교실의 영역에 배치하여 자유놀이 중, 자유롭게 선택하여 놀이할 수 있도록 함  
유아들이 친구들과 스토리를 구성하며 놀이를 한다.
- 유아1: 놀이터에 여자 친구와 남자친구가 함께 놀이하고 있었어요. 엄마는 그들에서 우리들을 지켜보고 있어요.
- 유아2: 우리 여기서 숨바꼭질 할까? 여자친구는 놀이터 아래에 숨고...
- 유아3: 나는(남자친구)는 높이 올라가야지.
- 유아2: 안 돼. 위험해
- 유아1: 맞아. 안 돼. 높이 올라가면 안된다고 말해야해.
- 유아2: 괜찮아
- 그러자 여자친구가 “높은 곳은 위험해서 안 돼, 내려와”라고 말했어요.“



**유아 교사 평가**

※ 유아 평가

- 유아1 : “재미있었어요. 그리고 느낌이 부들했어요”
- 유아2 : “젤리 같았어요. 1개 계단의 높이에서 떨어뜨렸는데 그대로 동그라미였어요. 더 자세히 살펴보니 금이 갔어요. 2개 계단 높이에서 떨어뜨렸을 때는 깨져서 동그래졌어요(노른자가 튀어나온 것을 표현함).”
- 유아3 : “우라도 계단 1개 계단이라도 천천히 걸어 다녀야 해요.”
- 교사 : 그럼 우리가 계단이나 높은 곳이나 놀이터에서 놀이할 때, 어떻게 해야 할까?
- 유아4 : “미끄럼틀에서 걸어서 내려오고, 뛰어서 내려오면 안돼요.”

★ 한 유아가 “내가 보여줄게요.”실내놀이터를 가서 놀이기 전에 계단을 천천히 올라가면서 교사와 또래 친구들에게 설명하며, 보여주기도 하였다.

※ 교사 평가

- 교사1: ‘계란’을 가지고 실험을 하는 것에 대한 관심이 높았다. 그만큼 흥미를 가지고 활동에 참여할 수 있었던 것 같다. 실험을 통해 ‘계란-내 몸’을 비교해보며 실제 실내놀이터에서의 안전, 계단을 내려갈 때의 안전을 기억하였고 걸어서 내려오는 모습이 나타났다.
- 교사: 놀이가 진행되는 시간, 시간이 흐름에 따라 ‘약속’에 대해 놓치는 경우가 있다. 이에 대하여 ‘약속판’을 만들어 일정 공간에 게시해두면 유아들이 공간 속에서 약속을 자연스럽게 기억할 수 있겠다는 생각되었다. 또 ‘계란’ 실험 이후 활동 속에서 ‘던지기’에 대한 모습들이 나타나서, 던지기에 대한 안전 지식이 필요하다고 생각되었다.

☞ 적용: 교실내에서 놀이상황에서의 안전과 관련된 주제를 중점적으로 계획하고 실행

**지역사회 연계**

▶ 지역사회 연계

※ 어린이집 주변을 산책하며 높은 곳을 찾아보아요



- 유아 1 : 선생님 하늘에 저 구름이 제일 높아요!
- 유아 2 : 태양이 제일 높아~

<비눗방울 놀이를 하던 중>

- 유아 3 : 비눗방울이 엄청 높이 올라가고 있어요!
- 유아 4 : 헬리콥터가 지나가요.

※ 포스터 만들어 붙이기



- 유아들과 함께 포스터를 만들었다. 어떤 문구를 할까? 유아들과 함께 이야기한 후, 포스터 내용을 정해서 프린트 된 글씨를 오려서 붙이기도 하고, 직접 써보기도 하고, 색칠도 하여 꾸미기도 하였다. 유아가 만든 작품도 함께 붙여 포스터를 완성하였다.
- 어린이집 건물이 있는 곳에서 군인들이 대부분이며, 늘 빠르게 계단을 오르내리는 소리를 들을 수 있었다. 유아들과 함께 포스터를 계단이 있는 곳에 붙여두었다. 한 유아가 “내가 뛰지 말라고 얘기해야겠다.”고 표현하기도 하였다.

**가정연계**

▶ 가정 연계 활동지

※ ‘뛰어 내리기’ 놀이



-> ‘뛰어내리기’ 활동결과에 대한 설명과 가정에서 ‘뛰어내리기’ 놀이를 대체할 수 있는 놀이를 찾아보는 활동을 제시하였다.

※ 레고놀이

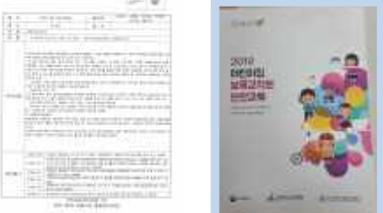


->어린이집에서 ‘킴복놀이’로 레고를 가정으로 보내었다. 부모님께서 키즈노트에 올려준 사진을 보면서 이야기를 나누기를 하는 중에, 동생에게 “내가 높은 곳은 위험하니까 뛰어 내리면 안된다고 (애 기)했어 요.” 라고 설명해 준 경험을 이야기 하였다.

**교사 지원**

▶ 교사교육

1.보육기관은 영유아를 보육공간에서 안전하게 생활할 수 있는 환경을 제공해야 함. 특히 영유아들의 발달수준을 이해하여 연령별 안전사고를 예상 하고 조치 할 수 있어야함. (1) 실내 안전사고 예방 (2) 실외 환경



연수평가	인식 및 평가	평치에서 활용하는 사고 분 미나나 건물, 시설안전을 더 충분히 학습 할 수 있었음.
서양민 교사	책상에서 떨어진 물건을 밟아 넘어질까? 물건을 떨어뜨리면 안전사고, 시설물에 의한 사고, 물이 묻고 끈은 사고방지 라우 발발하고 있음. 유아들과 안전하게 놀이하는 방법, 장애 물이 다른 방향으로 이동하기 할 필요가 느껴지는 시간였음.	
박준희 교사	어린이집의 안전점검 '안전점검'으로 하게 되는 상황점검을 미 행어올라게 전하여 '미가' 할 수 있는 부분 점검을 다시 느낄 수 있었음.	
김정신 교사	영아들의 '복합성' 수준에서 사고에 대해 '노출' 할 수 있음을 인지하고 영은 차례를 더 꼭 지켜 줄 수 있었음.	
박요은 교사	교육에서 '안전'이란 안전사고로 큰 위험으로 다가 올 수 있음을 알게되어, 심리요청을 통해 빨리 익히게 한다는 생각이 들었음.	
변태숙교사	초안실체적 안전, 귀로 분미나나 태도, 안전지 등 지체하면 '미고' 할 부분을 알 수 있었음	

2) 주제: 보이지 않는 곳이 있어요

주제	No.2. 보이지 않는 곳이 있어요.	안전영역	교통안전									
대상	만 3~4세											
활동목표	1. 스토리텔링을 통해 우리 생활 속에서 일어날 수 있는 위험한 상황에 대해 말해본다. 2. 모의상황 속 안전실습을 통해 탐구과정을 즐기며 안전 문제에 대한 지식을 이해하게 된다. 3. 스토리를 재구성하여 유아 스스로 위험한 상황에 대해 이야기를 완성하며 안전 문제 해결 사고를 향상시킨다.											
누리과정 관련	의사소통 > 듣기와 말하기>말이나 이야기를 관심 있게 듣는다. > 자신의 경험, 느낌, 생각을 말한다. 자연탐구 > 탐구과정 즐기기>궁금한 것을 탐구하는 과정에 즐겁게 참여한다. 자연탐구 > 탐구과정 즐기기>탐구과정에서 서로 다른 생각에 관심을 가진다. 자연탐구 > 생활 속에서 탐구하기>일상에서 길이, 무게 등의 속성을 비교한다.											
스토리텔링	<b>▶ 평가를 통한 반영</b> - “던질 수 있는 놀이는 어디서 하나요?” 이전 주제에서 유아 평가에서 나온 이야기로 “그럼 어린이집 앞에서 할까요?” 어린이집 주변은 주차장으로 차가 많이 다니고 있어서 함께 안전한 공간을 찾아보았다. <b>▶ 유희실 놀이 상황에서 안전문제 인지</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>유희실에서 자동차를 타고 놀이하는 중에 자동차를 뒤로 움직이기 시작함.</li> <li>앞을 바라보면서 뒤로 움직이며 뒤에서 놀이하는 친구와 부딪히게 됨.</li> <li>“나는 그냥 가려고 그랬어” 라고 표현함.</li> </ul> <b>▶ 스토리텔링 듣기(이야기/동화: 트럭)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>동화: ‘트럭’ 함께 읽어보기</li> <li>‘안녕, 우리는 손이와 돌이야. 우리가 지난번에 있었던 일을 소개할게. (생략)’</li> </ul>											
듣기												
스토리	<b>▶ 생각 나누기 - &gt; ‘안전한 곳’에 대한 우리들의 생각</b> 교사 : 우리가 놀이할 수 있는 곳은 어떤 곳일까요? 유아 : 놀이터요! / 실내놀이터 / 나무그늘 교사 : 우리가 놀이할 수 있는 곳이 다양하네요. 그렇다면 놀이하면 안 되는 곳은 어디일까요? 유아 : 마트요! / 공사장! 공사장에는 우리가 있어요! / 주차장요! 그리고 버스 정류장요! 교사 : 왜 마트, 공사장, 주차장과 같은 곳에서는 놀이하면 안 되는 거예요? 유아 : 우리가 있잖아요, 우리는 뽀족해요 / 자동차가 다녀서 위험해요! <b>▶ 우리 동네에는 모습(사진으로 제시): 사진보며 이야기 나누기</b>		<b>▶ 자동차 관찰하기</b> 									
	<b>▶ 주차장에서 놀이해요</b> 교실에서 스토리텔링을 들은 직후 유희실에 구성된 ‘주차장’ 놀이를 시작하였다. 유아들이 자연스럽게 스토리텔링을 떠올리며 “숨바꼭질 하자~”라고 말하며 놀이를 시작하였다. 또 다른 유아가 “여기는 주차장이야”라고 말하며 주고 받으며 놀이를 시작하였다.		 									
	<b>▶ 거울로 보는 반쪽 그림</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 보이는 곳과 보이지 않는 곳 찾기</li> <li>- 교통기관 반쪽 완성하기</li> </ul>		<b>▶ 보이는 곳 vs 보이지 않는 곳</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 거울을 들고 보이는 것과 보이지 않는 것을 말하기</li> <li>- 손가락 수수께끼</li> </ul>									
확장하기												
	<b>▶ 유아 안전 실험실: 안전실험</b> <table border="1" data-bbox="279 1400 1189 1668"> <tr> <td>실험제목</td> <td>운전자가 된다면</td> </tr> <tr> <td>준비물</td> <td>백미러, 사이드미러, 운전석</td> </tr> <tr> <td>실험방법</td> <td>1. 운전자가 되어 운전석에 앉는다. 2. 백미러와 사이드미러의 위치를 보며 거울 속에 비치는 것을 말해본다. 3. 뒤편에 지나가는 친구의 모습을 찾아본다.</td> </tr> <tr> <td>실험결과</td> <td>백미러와 사이드 미러를 통해 뒤편에 지나가는 친구의 모습을 발견하고 놀잇감의 위치도 파악할 수 있었다. 거울을 통해 보이지 않는 곳도 있음을 발견하였다. 유아들의 경우 보이지 않는 것을 보려고 자세를 낮추고 거울에 얼굴을 가져가는 모습도 나타났다.</td> </tr> <tr> <td>유의사항</td> <td>‘운전자’는 앞을 보아야 하는 것을 기억하며 운전자가 되었을 때 여러 가지 거울을 통해 주변을 살펴야 하는 것을 반복적으로 지도하였다.</td> </tr> </table>		실험제목	운전자가 된다면	준비물	백미러, 사이드미러, 운전석	실험방법	1. 운전자가 되어 운전석에 앉는다. 2. 백미러와 사이드미러의 위치를 보며 거울 속에 비치는 것을 말해본다. 3. 뒤편에 지나가는 친구의 모습을 찾아본다.	실험결과	백미러와 사이드 미러를 통해 뒤편에 지나가는 친구의 모습을 발견하고 놀잇감의 위치도 파악할 수 있었다. 거울을 통해 보이지 않는 곳도 있음을 발견하였다. 유아들의 경우 보이지 않는 것을 보려고 자세를 낮추고 거울에 얼굴을 가져가는 모습도 나타났다.	유의사항	‘운전자’는 앞을 보아야 하는 것을 기억하며 운전자가 되었을 때 여러 가지 거울을 통해 주변을 살펴야 하는 것을 반복적으로 지도하였다.
실험제목	운전자가 된다면											
준비물	백미러, 사이드미러, 운전석											
실험방법	1. 운전자가 되어 운전석에 앉는다. 2. 백미러와 사이드미러의 위치를 보며 거울 속에 비치는 것을 말해본다. 3. 뒤편에 지나가는 친구의 모습을 찾아본다.											
실험결과	백미러와 사이드 미러를 통해 뒤편에 지나가는 친구의 모습을 발견하고 놀잇감의 위치도 파악할 수 있었다. 거울을 통해 보이지 않는 곳도 있음을 발견하였다. 유아들의 경우 보이지 않는 것을 보려고 자세를 낮추고 거울에 얼굴을 가져가는 모습도 나타났다.											
유의사항	‘운전자’는 앞을 보아야 하는 것을 기억하며 운전자가 되었을 때 여러 가지 거울을 통해 주변을 살펴야 하는 것을 반복적으로 지도하였다.											
스토리	<b>▶ 자유놀이</b> <b>* 안전한 장소를 찾아 놀이하는 연습</b> 어린이집이 끝난 하늘반 친구들이 모였어요. ‘야~ 우리 놀사람~?’하고 지후가 이야기했어요. ○○이, △△, □□가 ‘나~!’, ‘나도 놀래!’라고 대답해요. ‘어디서 놀까?’하고 말하자 △△는 ‘놀이터에서 놀자!’, ○○이는 ‘주차장에서 숨바꼭질하자~’, □□는 ‘우리 나무공원 가자’라고 말했어요. 이 말을 들은 ◇◇는 ‘우리 놀이터로 가자’라고 말하자 뒤이어 △△가 ‘주차장을 위험해~’라고 말했어요. 그리고 다시 ◇◇가 ‘우리 놀이터 가서 숨바꼭질 하자!’하고 말하니 ○○이도 ‘그래~’라고 말하며 함께 놀이터로 갔어요.											
재구성하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>이전 스토리텔링의 놀이 소재였던 ‘숨바꼭질’을 떠올리며 새로운 이야기 속에서 ‘숨바꼭질’이 제시</li> </ul>											

**※ 놀이를 통해 표현되는 또 다른 안전교육(확장)**

- 놀이를 하면서 안전교육에서 경험했었던 “폭염 속 차 안에 갇히면 땀땀~ 해야 해요.”라는 말을 하였다. 왜 그렇게 해야 할까? 라고 교사가 물어보니, 유아는 “차 안은 너무 더워서 죽을 수도 있어요. 그래서 (다른 사람들에게) 알려줘야 해요.” 라고 말을 하였다. 유아는 다른 친구들에게도 알려줬다.

**※ 안전하게 자동차 놀이하는 연습(동생들과 함께 놀면서 안전하게 놀이하는 방법 설명)**



**※ 유아 평가**

- 유아1 : 반쪽 그림을 거울로 만들어서 보는 게 재미있었어요.
- 유아2 : 운전자가 돼서 운전하는 게 재미있었어요.
- 유아3 : 유희실 자동차에도 거울을 붙여줘서 거울로 뒤를 볼 수 있었어요.
- 유아2 : 우리가 만든 길에 동생들을 초대해서 함께 놀이해서 좋았어요. 다음에도 동생들을 초대하고 싶어요.
- 유아4 : 주차장에서는 놀이하면 안 돼서 주차장 옆에 ‘놀이터’를 와플 블록으로 만들었어요. 와플블록에 물티슈를 붙여 트램펄린을 만들 수 있어서 좋았어요.

**※ 교사 평가**

- 교사 : 유아들이 거울 실험을 하기에 앞서 ”나는 다 보여요“라고 표현을 하던 모습을 보였다. 그렇게 실험이 시작되었을 때 거울로 보이지 않는 것이 없음을 보여주기 위하여 몸을 낮추거나 몸을 일으켜서 거울을 통해 살피는 모습을 관찰할 수 있었다. 거울 실험을 통해 ‘주차장’이라는 공간은 놀이하기에 안전한 공간이 아니라는 것을 산책하는 중에 ‘주차장’을 지날 때 표현하는 것을 볼 수 있었다.
- 교사 : 실외를 산책하는 길에 어린이집 주변에서 안전한 놀이공간을 찾아보는 시간을 가졌다. 아파트 특성상 지하에 주차장이 있기 보다는 지상에 위치해 있다보니 쉽게 주차장에서의 놀이를 생각할 수 있었던 것 같았다. 안전한 놀이공간을 찾아본 후 교실로 들어와 정리를 하는 중에 유아들이 ‘내가 먼저’라는 마음으로 화장실로 먼저 들어가려는 모습들이 나타났다(다음 활동 계획에 반영).

유아  
교사  
평가

지역사  
회연계



- 어린이집 주변 보호구역 찾아보기
- 어린이집 올라오는 길에는 ‘천천히’ 표시만 있어서 ‘어린이보호구역’ 표시를 붙여주었다.



- 어린이집 등원하는 길에 삼각대를 세우고 바닥에 ‘어린이보호구역’ 표시를 붙여서 확인할 수 있도록 함.

가정  
연계

**▶ 가정 연계**

**※ 안전피켓 만들기**

**- 안전한 놀이 장소를 찾기**



- “우리집에는 동생이 있어서 장난감이 위험해요. 장난감은 하루에 한 번씩 정리해요.”
- “○○이네는 안전한 공간이 거실이에요. 많은 놀이들을 할 수 있어요”



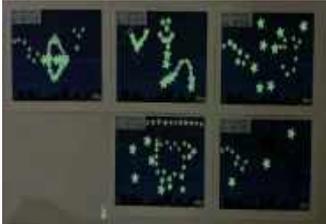
**▶ 교사연수- 어린이 교통사고 자료**



연수평가	내용
전준성 회장	교통안전 예방교육을 위해 ‘교통안전회령’ 제정관용 견학하는 것도 좋은 방법으로 보임.
서정민 교사	유아반은 교통안전교육 시 천축한 태니해미선 자료들을 활용해미있음.
황근혜 교사	어린이 교통사고는 어떤 교육보다 ‘습관’ 이 중요 해 보임.
김경신 교사	영아들의 경우 보호자와 이동하는 경우가 대부분이기 때문에 보호자들의 교통안전 의식이 더욱 중요 해 보임.
최고은 교사	화안, 차밖에서 일어나는 다발라 안전 사고에 대한 인식도 중요 해 보임.

교사  
지원

3) 주제: 어떻게 밖으로 나갈까요?

주제	No.3 어떻게 밖으로 나갈까요?	안전영역	재난안전
대상	만 3~4세		
활동 목표	1. 스토리 텔링을 통해 우리 생활 속에서 일어날 수 있는 위험한 상황에 대해 말해본다. 2. 모의상황 속 안전실연을 통해 탐구과정을 즐기며 안전 문제에 대한 지식을 이해하게 된다. 3. 스토리를 재구성하여 유아 스스로 위험한 상황에 대해 이야기를 완성하며 안전 문제 해결 사고를 향상시킨다.		
누리과정 관련	의사소통 > 듣기와 말하기 > 말이나 이야기를 관심 있게 듣는다. > 자신의 경험, 느낌, 생각을 말한다. 자연탐구 > 탐구과정 즐기기 > 궁금한 것을 탐구하는 과정에 즐겁게 참여한다. 자연탐구 > 탐구과정 즐기기 > 탐구과정에서 서로 다른 생각에 관심을 가진다. 자연탐구 > 생활 속에서 탐구하기 > 일상에서 길이, 무게 등의 속성을 비교한다.		
스토리 텔링 듣기	<p>▶ 안전문제 인지</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 놀이 중 소방대피훈련 '사이렌' 소리를 듣고 자리에서 일어나 교사를 따라 밖으로 나가기 시작함.</li> <li>● 코와 입을 손바닥으로 가리며 밖으로 나가던 중 '히히히' 웃음소리를 내어 이유를 묻자 "웃겨서요."라고 말함.</li> </ul> <p>▶ 스토리텔링 듣기(이야기/동화:소방관 고양이 초이)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 동화: (생략) 네. 초이는 소방관이예요.~ 초이도 아바처럼 훌륭한 소방관이 되고 싶어요. 불이야~~(생략)</li> <li>- '콩이, 콩이 어린이집에서 있었던 일이야. 어느 날 조리실에서 요리를 하던 조리사 선생님이 "불이야!!"하고 소리를 치셨어. 그 소리에 교실에 있던 콩이, 콩이는 하던 놀이를 멈추고 밖으로 나갔어. 그런데 친구 돌이가 보이지 않았어. 알고 보니 불이 났다는 소리에 화장실로 숨어있었다는 거야. 다행히 마지막에 나오던 선생님이 돌이를 찾아서 안고 같이 밖으로 나오셨어.</li> <li>● 콩이, 콩이가 어린이집에서 있었던 일에 대해 이야기 나눈다.</li> <li>● 불이 났어요. 어떻게 해야 할까요?</li> </ul>		
	 		
	<p>▶ 생각 나누기 '불'에 대한 우리들의 생각</p> <p>교사 : 불은 우리에게 어떤 역할을 할까?                      유아1 : 우리를 따뜻하게 해줘요. / 음식을 할 수 있어요! / 뜨거워요!!                      교사 : 소방대피훈련은 왜 하는 걸까?                      유아1 : 빨리 대피하려고요.                      교사 : 왜 빨리 대피해야 할까?                      유아3 : 불이 우리 몸에 닿으면 아파요                      유아4 : 코랑 입을 막아야 해요! 우리 아빠가 불을 다 꺼 줄거예요.</p>		<p>소방대피훈련?????</p> 
스토리 확장하기	<p>▶ 여러 가지 이름 속에서 빛나는 빛</p> <p>- 야광 스티커를 사용해 내 이름을 만들어보고 나만의 별자리를 만들어본다.                      유아 1 : 나는 팬더 별자리가 있으면 좋겠어요. / 나는 내 별자리랑 똑같은 사수자리 만들거예요.                      교사 : 우리 어둠게 해서 우리가 한 거 살펴볼까? (불을 끈 상황)                      유아 1 : 와 진짜 멋지다! / 유아 3 : 진짜 우리 우주에 있는 것 같아요.</p>		
	 	 	
	<p>▶ 어둠 속에서 숨은 물건 맞추기</p> <p>검은 상자 속 놀잇감을 숨겨두고 작은 손전등을 넣어 숨겨진 놀잇감이 무엇인지 구멍을 통해 살펴본다.                      패턴 블록을 사용해 모양을 만들어두어 모양을 맞추기도 시도한다.</p>		<p>▶ 대피할 때 필요한 비상구/소화기 찾기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 어린이집에서 불이 났을 때, 비상구를 찾아서 보고 대피를 해야 한다. 어린이집에 비상구는 어디에 있는지 찾아보기</li> <li>- 불을 끄기 위해 사용하는 소화기를 찾는다. 소화기는 어른들이 사용하며, 불이 났을 때는 불을 끄는 것보다 대피하는 것이 중요함을 알려주었다.</li> </ul>
	 	 	

스토리  
처리  
하기  
1

▶유아 안전 실험실: 안전실험

실험제목	간이 소화기를 만들어요.
준비물	구연산, 탄산수소나트륨, 투명컵, 돛뚜껑, 쌀대, 티라이트 초, EVA틀, 스푼, 실, 휴지, 불, 물
실험방법	1. 분말 소화기 사용 영상을 살펴본다. 2. 간이 소화기 만들기 재료를 알아보고 만들어본다. 3. 티라이트 초에 불을 붙여 불이 꺼지는 과정을 관찰해본다.
실험결과	- 구연산 가루와 탄산수소나트륨, 그리고 물이 만나면서 발생 되는 이산화탄소가 불을 끄는 힘이 생긴다는 것을 알게 되었다. - 처음 가루와 물이 닿아 거품이 생기는 과정을 관찰하는 중에 촛불이 순식간에 꺼지는 장면에 “와~”하고 반응하였다.
유의사항	- 구연산 가루와 탄산수소나트륨, 불을 사용하는 활동으로 일정 거리를 두고 활동을 진행하며, 위험성에 대한 충분한 지도가 필요함.



▶안전실험 후 유아들의 반응

안전실험 전

- 유아1 : 소방관 아저씨가 불을 꺼줄 수 있어요!

안전실험 후

- 유아2 : 우리 집에도 소화기가 있어요?

- 교사 : 우리 집에 소화기가 있는지 한 번 찾아볼까? ->가정 연계하여 우리집에 있는 소방도구 찾기

▶ 자유놀이

※ 소방대피훈련 놀이



- 어린이집에는 비상대피로가 있다.
- 어린이집의 모습과 같은 모형을 만들어 둔다.
- 비상등을 찾아보고, “불이야~” “불이 났어요. 대피해요.”하며 레고 인형으로 대피를 한다.
- 어린이집에서 불이 났을 때는 어디로 대피를 해야 할까?  
“우리 여기로 대피하자. 불이 났어요. 살려주세요..”

스토리  
리  
재구  
성  
하기

※ 동생들에게도 알려주는 소방대피훈련



- 하늘반에 동생들이 함께 놀러와서 어린이집 모형에 관심을 가졌다. 형님이 놓고 있는 곳에 가서 레고를 만지자, 이렇게 대피하는 거야. 너는 산새반이니깐 여기가 너희 반이야. 나는 여기야. 불이야~ 하면서 가는 거야.”

※ 높은 곳에서 불이 나면...



- 컵쌓기 놀이 중에 높은 곳에서 불이 나면 어떻게 할까? 라고 교사가 질문을 했다.
- “우리집은 12층인데, 엘리베이터를 타면 안돼요. 우리집 앞에는 계단이 있어요.”
- “헬리콥터가 와서 줄을 내려줘요. 그거 타고 가면 돼요.”

※ 어린이집에서 대피하기

- 한 유아가 종이컵과 책을 이용해서 길을 만들었다. 다른 유아는 한 곳에서 어린이집 대피 모형으로 놀이를 하고 있다가 한 명의 유아가 책으로 연결을 하였다. 교사가 “어린이집에서 대피를 하면 ○○네 집까지 어떻게 갈까?라고 질문을 하자, 대피 경로에 대해서 설명하였다. 주로 차를 타고 등하원이 이루어져서 차를 타고 내려간다고 표현하였다.



<p><b>유아</b></p> <p><b>교사</b></p> <p><b>평가</b></p>	<p><b>※ 유아 평가</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 유아1 : 어린이집에는 소화기가 있어요! 아직 안 해 봤어요.</li> <li>- 유아2 : 소화기를 만들어서 불을 끄는 걸 했는데 처음에는 잘 안 꺼지다가 갑자기 불이 꺼졌어요. 재미있었어요.</li> <li>- 유아3 : 우리 교실에 야광 스티커로 만든 작품들이 가득 차 반짝일 때마다 우주 같아요.</li> <li>- 유아4 : 우리가 꼭 우주에 있는 기분이예요.</li> <li>- 유아2 : 우리집은 12층이라서 엄청 높는데 높은 것도 책이랑 종이컵으로 만들어서 놀이해서 재미있었어요.</li> </ul> <p><b>※ 교사 평가</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 교사 : 안전 실험으로 '간이 소화기' 실험을 진행하였는데 물의 양 조절을 잘못하여 이산화탄소가 생기는 속도가 느렸지만 시간이 지나 순식간에 불이 꺼졌다. 재도전을 시행하였을 때 물과 약품들이 만나 보글거리는 현상을 살피는 중에 바람이 나오면서 촛불이 꺼지는 것을 즉시 관찰하는 것에 유아들이 흥미로워하였다.</li> <li>- 교사 : 유아들이 놀이 속에서 '에앵~'하는 소리와 함께 놀이를 하던 중에 "불이 낮어"라고 말하며 밖으로 나가려는 친구에게 "아니아 지금은 지진이 일어났어"라고 표현을 하는 것을 들을 수 있었다. '교실'이라는 공간 속에서 경험하는 또 다른 재난대피훈련에 대한 놀이도 이루어질 수 있겠다 라는 생각을 하였다.</li> </ul>
<p><b>지역 사회 연계</b></p>	<p><b>▶ 소방안전 포스터를 만들었어요.</b></p> <p>우리 주변에 살고있는 이웃 어른들을 위해 '소방대피 훈련'에 대한 포스터를 함께 만들었어요. '별자리' 관련 활동을 하며 '우주선'을 만들고 꾸미는 미술 활동을 하며 '우주선'을 표현해보고 '불이 나면 빨리 밖으로 나와요'라는 문구로 대피의 중요성을 알리기로 했어요</p>   <p><b>▶ 소방차가 왔어요.</b></p> <p>어린이집에 별집제거를 위해 소방차가 출동하여 아이들과 함께 실내에서 소방차를 구경하였다.</p> 
<p><b>가정 연계</b></p>	<p><b>※ 간이 소화기를 만들어요.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 감염병의 염려로 등원하지 않는 유아의 가정으로 간이 소화기 실험 재료와 설명서(주의점)를 보내어 가정에서도 경험할 있도록 하였다.</li> </ul>  <p><b>※ 우리집 소방 안전 용품을 찾아요.</b></p>  <p>-&gt; 실험영상을 동영상으로 올려주시고 하고, 사진자료로 보내주기도 함</p>
<p><b>교사 지원</b></p>	<p><b>▶ 간이 소화기의 원리 알고 공유하기</b></p> <p><b>▶ 소화기 사용법에 대한 방법 영상 살펴보기</b></p>  <p><b>▶ 교사의 집에는 어떤 소방용품이 있을까요? (단톡방 이용)</b></p>  <p>-&gt; 신축아파트에 사는 선생님은 18층에 살고 있어서 소화기와 화재시 대피하는 장소가 있다는 것을 알게 되었다.</p>

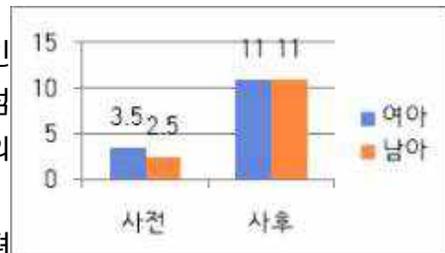
### 3. 스토리텔링을 통한 안전프로그램 평가 및 적용

스토리텔링을 통한 안전교육 프로그램의 시작은 동화책이나 재미있는 이야기로 스토리를 확장하면서 안전문제 상황에 유아들이 관심을 갖게 되었다. 경험나누기와 실내외 자유놀이를 진행하며 문제가 무엇인지, 왜 그런 상황이 되었는지 무엇을 할 수 있는지 알아보았다. 안전실험활동을 하여 어떻게 문제를 해결할 것인지 방법을 찾고 위험한 상황에 대처하는 연습을 한 뒤, 자유놀이를 통해 유아들 스스로 스토리를 만들어 반복적으로 여러 가지 상황 속에서의 안전을 연습할 수 있도록 하였다. 영유아 스스로 안전지식을 말로 표현하기도 하고, 행동으로 나타내기도 하였다.

안전 프로그램을 통해 유아에게 나타난 교육적 효과는 다음과 같다.

#### ▶ 유아 안전지식검사

안전지식검사는 유아가 알고 있어야 하는 기본적인 안전지식으로 정답 반응에는 1점, 틀린 반응에는 0점을 주어 총 12점 만점으로 총점이 높을수록 유아의 안전 지식이 높은 것을 의미한다.



사전, 사후로 진행한 안전지식검사의 결과를 살펴보면 전반적으로 안전지식이 향상되었음을 알 수 있다. 유아들의 원내 실생활 속에서의 안전에 대한 표현도 많이 나타났다. 또래 간의 “조심해”, “위험해” 등의 표현을 통해 ‘규칙’, ‘약속’들에 대한 이야기를 자연스럽게 나눌 수 있게 되었다.

▶ “약속을 지켜야 해요” - 주기적으로 진행되었던 스토리텔링 듣기-확장하기-재구성의 과정을 통해 유아들이 우리 교실, 우리 어린이집에서 약속을 스스로 정해보고 지키려고 하였다. ‘약속판’이라는 것을 만들고 게시함으로써 유아들이 안전에 대하여 기억할 수 있었다.

▶ ‘또 다른 안전 교육 지식에 대한 표현’ - 교통안전을 놀이 속에서 새로운 이야기를 구성하는 중 ‘폭염 속 안전’까지도 놀이로 표현되었다.

안전 프로그램이 이루어지고 난 후의 유아의 평가는 안전실험에 대한 경험을 오래 기억하였고, 평가의 내용의 대부분도 자유 놀이와 관련된 내용이 많았다. 2019 개정누리과정에서 강조하는 ‘놀이’, ‘경험’을 ‘안전교육’에도 함께해보면서 보다 높은 교육적인 효과를 기대되었다. 처음 놀이의 시작에서는 ‘안전’에 대한 기초지식이었다면 놀이를 통해 서로의 경험을 공유하고, 표현을 하는 과정을 통해 안전 지식이 단순히 전달되고 끝나는 것이 아닌 유아들의 삶 속에서 지식들이 스며드는 것을 볼 수 있었다. 특히 유아반의 경우 엄마, 아빠와의 이동시간을 통해 ‘어린이 보호구역은 30Km로 가야해요’라는 표현을 했다는 부모님들의 전달도 듣게 되면서 유아들의 놀이를 통한 지식 전달의 효과를 경험할 수 있었다.



### III. 결론

#### 1. 타 기관 적용 시 유의점

타 어린이집에 적용 시 참고가 되는 유의점을 제시해 보려고 한다.

첫째, 본 프로그램을 진행했던 2020년 5월부터는 감염병의 확산으로 긴급보육이 장기간화된 시기였다. 주로 실내에서 활동 했으며, 지역사회 연계는 어린이집 주변을 이용한 활동이 대부분이었다. 교사 교육 및 활동에서도 비대면 온라인교육이 주로 이루어짐으로 제한사항이 많았지만, 감염병이 잠잠해지면 안전과 관련된 지역사회의 기관들을 방문하여 실내에서 경험할 수 없는 다양한 체험활동이 이루어지면 좋을 것 같다.

둘째, 안전교육의 가장 효과적으로 전달 방법은 놀이로 접근하는 것이다.

유아들에게 가장 오랫동안 기억에 남는 것은 가장 즐겁게 놀이했던 기억이다. 이런 특성에 맞추어 안전에 대한 전달도 유아들이 가장 좋아하는 요소들을 선택하고 자발적인 참여가 요구된다. 자발적인 참여가 이루어졌을 때 자연스럽게 몰입도가 높아지고, 놀이 속에서 안전에 대한 지식도 얻게 된다. 따라서 교사는 놀이 속에서 유아가 안전에 대한 경험을 하기 위해 더 많은 고민을 해야 하고, 다양한 안전 영역에 대한 놀이 중심 교육이 개발되어야 한다.

셋째, 교사가 쉽게 할 수 있는 안전교육의 형태가 될 수 있을 것이다.

‘스토리텔링’이라는 소재는 이미 어린이집에서는 다양한 형태로 진행되고 있다. 전이 활동 시간, 이야기 나누기 시간, 새로운 교구 소개 등 다양한 영역에서 이미 교사들이 자연스럽게 교수-학습 방법으로 선택하는 것 중에 하나이다. 이러한 점을 이용하여 안전교육을 전달할 때 보다 쉽게 접근할 수 있게 될 것이다.

### IV. 참고문헌

- 광은복(2006). 아동안전관리. 서울: 학지사
- 경기도교육청(2018). 놀이 2018 유아교육, 놀이로 풀다. 유아교육과 놀이중심교육과정 실천자료
- 교육부, 한국창의과학재단(2014). 스토리텔링 수학수업을 위한 안내서. 서울 : 교육부.
- 보건복지부, 어린이집안전공제회, 중앙육아종합지원센터(2018). 2018어린이집 보육교직원 안전교육.
- 신현정, 신동주(2007). 생활안전에 대한 유아의 지식, 행동, 위험요소 예측능력에 관한 연구. 유아교육연구, 27(6), 273-293.
- 윤지현(2017). 스토리텔링을 활용한 안전교육 프로그램이 유아의 안전지식, 안전문제 해결사고, 인성발달에 미치는 영향. 한국방송통신대학교 석사학위청구논문.



파주시 시립 가람어린이집  
재난대비 원정대

---

프로그램 기획 김옥희 원장

프로그램 담당 김민정 교사, 유명인 교사, 최보민 교사, 류광희 교사, 이승원 교사



# 1. 서론

## 1. 프로그램 필요성 및 목적

자연재해는 더 이상 자연현상으로만 일어나는 것이 아니라 급속한 산업화와 도시화로 인간이 자연을 파괴하는 행동으로 인해 자주 발생하고, 그 피해 규모가 증가하고 있다. 고도의 산업화와 경제 발전이 우리가 사는 세상을 편리하게 해 주고 있지만, 그에 반해 우리의 생명을 위협하기도 한다. 그러나 자연재해로 인한 사고가 다른 안전사고에 비해 비교적 적게 발생하여 많은 사람들이 자연재해로 인해 자신이 피해를 볼 것이라고 예상하지 못한다. 지란여름 집중호우로 인해 하천이 범람하여 많은 지역에 심각한 피해가 있어 전 국민의 안전의식에 대한 강화를 다시 한 번 더 생각하게 되었고 재난대비 안전교육의 필요성을 더욱 절실히 느끼게 되는 계기가 되었다. 이러한 피해를 줄이기 위해 재난대비 안전교육이 체계적으로 이루어질 필요가 있다. 자연재해의 발생빈도는 비교적 낮지만 피해 규모는 매우 크고 한번 발생하면 인적, 물적, 경제적, 정신적 피해가 크기 때문에 사전에 예방 및 대처방법에 대한 정확한 이해가 선행되어야 피해를 최소화 시킬 수 있다. 본 어린이집에서는 자연재해의 예방 방법에 초점을 맞추어 유아기에 형성되는 기본생활 습관 및 행동 양식을 기르는데 도움을 주고자 한다. 결국 재난대비는 자연재해의 원인을 파악하고 그 문제점을 해결하고자 하는 생각으로부터 시작하는 것이다. 유아기는 기본생활 습관과 행동 양식, 성격 등이 형성되어 가는 시기이므로 유아의 발달 특성상 이러한 안전교육을 실시하는데 가장 효과적이며, 유아기에 형성된 생활 습관과 태도는 성인까지 지속되므로 안전교육을 실시하는 적합한 때이다. 따라서 본 어린이집에서는 자연재해의 발생으로 피해가 급증하는 사회현상을 고려하여 재난대비 안전교육의 중요성을 강조하고자 교육 프로그램을 구성하였다. 재난대비 안전교육을 통해 자연재해의 이해, 예방 방법, 대처 방법에 대한 교육을 실시함으로써 유아 스스로 자신을 보호하고 위험한 상황에서 안전하게 문제를 해결할 수 있도록 사고 능력을 기른다. 또한 자연재해의 원인인 환경오염으로 인한 문제를 다루어 일상생활 속에서 환경을 소중하게 여기고 보호 및 보존하려는 태도인 환경 친화적 태도를 기르는데 목적이 있다.

## 2. 프로그램 실시배경

안전교육이란 일상생활에서 일어날 수 있는 사고를 방지하고, 교통, 화재, 풍수해 따위의 재해가 발생했을 때 사고의 위험을 사전에 방지하여 자신을 안전하게 지키는 준비를 위한 교육이라 볼 수 있다. 안전교육은 안전하고 건강한 생활을 유지하기 위해 안전을 위협하는 여러 요소로부터 사고의 위험을 사전에 방지하여 사고율을 줄이는 것이고, 사고에 대한 대책을 마련하여 그 피해를 줄이기 위한 방법을 내용으로 하는 교육을 의미한다(박은미, 2012). 즉, 안전에 대한 바람직한 행동의 변화와 태도 및 능력을 기르는 것을 목표로 하는

교육이라 할 수 있다. 유아의 안전은 사고의 반대 개념으로 유아가 사고의 위험으로부터 신체적·정신적 손상을 최소화하기 위한 상태로, 사고 위험을 줄이기 위한 유아의 능동적인 행동변화라고 개념화할 수 있다(박은미, 2012).

사람은 태어나는 순간부터 안전을 보장받을 수 없기 때문에 스스로 움직이기 시작하는 유아들에게는 사고의 위험과 신체적 손상을 최소화하기 위해 실시하는 교육이라 할 수 있다. 또한 안전하고 건강한 생활을 영위할 수 있는 습관을 형성하고, 타인과 자신의 생명을 존중하며, 개인과 집단의 안전과 건강을 최고도로 발달시키는 교육이다(김혜원, 2002). 유아 안전교육은 유아 스스로가 안전하고 건강한 생활을 영위할 수 있도록 안전지식과 기능, 태도를 익히게 하여 위험으로부터 자신을 보호할 수 있도록 하는 것을 뜻한다(임병희, 2002). 유아기는 모든 위험이나 사고로부터 노출되기 쉬운 시기로 자기 조절 능력 및 상황에 대한 인식이 부족하여 그 어느 때보다 안전사고가 빈번하게 발생하게 됨으로 부모와 교사가 모든 위험이나 사고로부터 유아들을 보호하는 일은 중요한 임무라 할 수 있다(한명옥, 2016). 그러므로 유아기의 안전교육을 위해 부모와 교사가 안전에 대한 인식을 바르게 하고 사고 발생 후의 대책이나 처리보다 사고를 미연에 방지하기 위한 교육을 실시하도록 해야 한다.

일상생활에서 유아가 스스로 자신의 안전을 지키고 유지할 수 있도록 안전에 대한 바른 습관 및 태도를 형성시켜 주는 교육이 강조되어야 한다. 이를 위해 일상생활 속에서 안전하게 삶을 유지할 수 있도록 안전과 관련된 지식, 기능, 태도 등을 연마하여 항상 안전한 행동을 할 수 있도록 도와주는 내용을 포함시켜야 한다. 이러한 교육을 통하여 유아는 일상생활 속에서 안전한 삶을 유지할 수 있고, 사고와 재난 예방에 대한 지식을 습득하게 된다. 특히 안전에 대한 의식은 단기적으로 형성되기 보다는 장기적이라는 점에서 유아기부터 지속적이며 체계적인 교육을 실시하는 것이 중요하다. 즉, 모든 생활습관의 기초를 형성하는 시기가 유아기이므로 주변 환경이나 대상에 대해 안전하고 건강한 생활 태도 습관을 형성할 수 있도록 지도해야 하는 것이다(이윤경 외, 2015). 우리나라의 재난대비 안전교육은 공급자인 국가나 기관의 입장에서만 계획되고 행해져 왔다. 이런 방식의 교육은 최소한의 안전의식을 함양하고 유지하는 것에는 효과적이지만, 그 이상의 자발성이나 적극성을 이끌어낼 수 없는 한계를 가지고 있다(임은옥, 2017). 이러한 문제점을 해결하기 위해 유아가 재난대비 안전교육에 자발적으로 참여할 수 있도록 동기를 부여하는 것이 중요하며, 유아가 직접 참여할 수 있는 활동을 계획하여 적극적으로 안전교육에 임할 수 있도록 할 필요가 있다.

## II. 본론

### 1. 프로그램 내용

- 1) 활동기간 : 2020년 3월부터 2020년 10월
- 2) 활동대상 : 유아13명, 학부모13명, 교직원

### 3) 프로그램 연간

구분		활동명	활동 계획
안내		교사교육	재난대비 안전교육과 재난대비에 관련한 환경보호 프로그램을 바르게 이해하고 유아에게 적절하게 제시할 수 있도록 교사교육을 실시한다.
		부모교육	어린이집에서 이루어지는 활동내용을 학부모에게 안내하고 가정에서 교육할 수 있는 서면자료와 프로그램 시작 전 사전 설문지를 배부한다.
안전교육		유아안전교육	자연에서 나타나는 재난에 관심을 갖고 대처하는 방법에 대한 안전교육을 실시한다.
탐색	1차	홍수야! 왜 왔니?	홍수가 일어나지 않게 하기 위해 유아가 무엇을 할 수 있는지 생각 모으기를 한다.
	2차	거북이가 아파요	오염된 환경으로 인해 아파하는 거북이를 지키기 위한 방법 중 우리가 실천할 수 있는 것을 알아본다.
도입	1차	분리수거를 해 볼 수 있어요	일상생활에서 볼 수 있는 쓰레기를 재활용마크를 찾아 종류를 구분하며 놀이를 통해 분리수거를 경험한다.
		가정연계- 분리수거의 날	가정에서 유아가 부모님과 함께 분리수거 활동에 참여한 사진을 단체소통방에 올리며 챌린지로 진행한다.
	2차	대체 할 수 있는 물건은?	대체해서 사용 가능한 물품을 알아보고 대체해서 사용 가능한 물건을 찾아본다.
		가정연계- 장바구니의 날	비닐을 대체한 장바구니 사용 활동에 참여한 사진을 단체소통방에 올리며 챌린지로 진행한다.
적용	1차	재활용으로 만들어요	유아가 재활용품으로 만들기를 자유롭게 진행하여 원하는 구성물을 만들어 전시한다.
		휴지심 미끄럼틀	휴지심을 이용한 미끄럼틀 만들기를 하여 재활용 놀잇감을 동생반에 나눈다.
		가정연계- 재활용 DIY	가정에서 재활용품을 이용해 만들 수 있는 생활용품을 만들어 공유한다.
	2차	나는야 깨끗한 바다 지킴이	재활용한 비닐로 깨끗한 바다를 구성해 보고 깨끗한 바다를 위해 지키기 위한 활동을 한다.
		가정연계- 바다를 지켜요	깨끗한 바다를 지키기 위해 친환경 세제를 만드는 방법을 공유하고 유아와 함께 만들어 본다.
마무리	지역사회연계-전시 및 환경운동 캠페인	유아가 환경을 보호하기 위해 노력하며 활동 했던 사진 및 작품을 전시하여 지역사회에 공유하며 캠페인을 통해 환경 보호 활동을 강조한다.	

#### 4) 활동방법

##### 1단계: 교사 및 부모교육을 통해 활동 안내, 유아 안전교육 실시

- 교사교육: 재난대비 안전교육과 재난대비에 관련한 환경보호 프로그램에 대한 교사교육 실시
- 부모교육: 프로그램 안내와 함께 인식 조사 실시
- 유아 안전교육: 재난대비 안전교육을 실시함으로 재난에 대처하는 방법에 대한 교육 실시

##### 2단계: 자연재해에 관련한 생각모으기 및 탐색활동 진행

- 재난대비 안전교육을 통해 자연재해에 대한 주제 선정
- 생각모으기: 자연재해 중 유아가 관심을 보인 홍수에 대한 생각 모으기
- 탐색: 자연을 지키기 위한 방법에 대해 탐색하고 유아가 할 수 있는 일에 대해 고민

##### 3단계: 환경보호를 실천할 수 있는 방법을 알고 가정과 연계활동 진행

- 분리수거를 놀이 활동으로 연계하여 유아들이 즐겁게 참여할 수 있도록 도우며 유아가 분리수거에 참여해 볼 수 있도록 가정과 연계
- 대체할 수 있는 물건에 대해 알려 활동하고 실천 사례를 공유할 수 있도록 가정과 연계

##### 4단계: 재난대비에 관한 환경보호 프로그램을 진행하며 가정연계 활동

- 재활용품으로 놀잇감을 구성하여 놀이할 수 있도록 하며 가정에서는 유용한 생활용품을 만들어 공유
- 유아들의 관심이 시작되었던 물에 대한 활동을 전개하기 위해 바다지킴이 역할놀이와 함께 가정에서는 친환경 세제를 만들어 기증

##### 5단계: 전시 및 환경운동 캠페인을 통한 지역사회연계 활동을 진행

- 코로나19로 인해 변경: 각 가정에서 환경운동 캠페인 피켓을 만들어 구호를 외치며 환경운동 캠페인 동영상을 찍어서 공유
- 코로나19로 인해 변경: 유아가 환경을 보호하기 위해 노력하며 활동했던 사진과 작품을 원 내에 전시

## 2. 프로그램 세부 활동 내용

### 안내 및 안전교육 - 부모교육 및 교사교육

활동명	재난대비 환경보호 프로그램	구분	안내
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 재난의 다양한 양상을 이해하고 재난을 대비하기 위한 방법을 알 수 있다.</li> <li>- 환경문제에 관심을 갖고 환경 문제가 지구에 미치는 영향에 관심을 갖는다.</li> </ul>		
활동대상	가람 학부모 및 전 교직원		
활동 준비물	교육자료 1. JTBC뉴스-"기후변화 이대로면 10년 뒤 해운대·인천공항 잠긴다" 2. EBS 다큐 시선-플라스틱 없이 살아보기 2019.03.28. 방송분		
활동내용	1. 재난대비 안전교육 프로그램 부모교육 안내문을 서면 및 영상교육 자료로 안내한다. 2. 재난대비 안전교육 프로그램의 목적에 대해 설명하고 가정에서 실천해 본 경험을 이야기 나눈다. 3. 재난대비와 환경문제에 상호 관련성을 이해하고 환경을 보호의 중요성을 다룬 교육 자료를 시청한다. 4. 교육자료 시청 후 가정에서 환경 보호를 위해 실천하고 있는 것을 단체 소통방에 공유한다.		
유의점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 교육자료 시청 후 환경 보호를 위해 실천할 수 있는 것은 아이도 쉽게 참여할 수 있도록 간단한 방법에서부터 시작한다.</li> </ul> 예) 분리수거 통에 분리수거 해보기		
활동사진			
활동후기	<p>부모 - 환경오염에 대한 심각성에 대해 다시 한 번 생각하는 계기가 되었으며 아이와 함께 실천할 수 있는 실제적이고 다양한 방법을 제시해주셔서 아이와 더욱 즐겁게 실천할 수 있을 것 같습니다.</p> <p>교사 - 아이들과 재난대비 교육을 주기적으로 하고 있으면서도 재난의 원인과 환경오염의 심각성을 제대로 인지하고 있지 않았는데 이 활동을 통해 우리가 먼저 환경의 오염을 막기 위해 일상에서 실천할 수 있는 일들을 열심히 실천해준다면 아이들에게도 좋은 본보기가 될 수 있겠다고 생각합니다.</p>		

**안내 및 안전교육 - 재난대비 안전교육**

활동명	'재난대비 원정대'	구분	안전교육 1,2
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자연재해의 위험을 인지하고 대비할 수 있는 방법을 알아볼 수 있다.</li> </ul> 신체운동 건강 > 안전하게 생활하기 > 안전사고, 화재, 재난, 학대, 유괴 등에 대처하는 방법을 경험한다.		
활동내용	1. 자연재해의 종류에 대해 알아본다. 2. 자연재해로부터 오는 피해에 대해 이야기를 나눈다. 3. 자연재해가 올 때 우리가 대처할 수 있는 방법을 알아본다.		
활동자료	가뭄, 지진, 폭설, 태풍, 홍수 등 자연재해 이미지 자료		
활동사진			
활동평가 및 활동 계획 변경사항	유아들과 함께 다양한 자연재해에 대해 알아볼 수 있었고 재해의 종류인 태풍, 지진, 폭설, 가뭄 등의 현상이 우리 주변에서 발생할 수 있는 것을 인지 할 수 있도록 상호작용함. 유아의 이해도의 정도를 알아보기 위해 개방형 질문을 하였더니 자연재해 중에서 비가 많이 내리는 것과 집들이 물 속에 잠겨 있는 사진 자료에 관심을 보이며 자신의 생각을 말로 표현 함. 교사는 유아들이 관심을 가지는 자연재해인 홍수가 발생했을 때의 상황에 대해 이야기를 나누며 안전하게 대피하는 방법을 제시하여 주며 실질적인 안전교육을 실시하였음. 또한 유아들이 관심을 보인 자연재해 중 홍수에 대한 유아들의 이해도를 높이며 대처 방법을 생각해 볼 수 있는 시간을 가지기 위해 다음 안전교육을 준비할 때 다양한 형태로 발생하는 홍수에 대한 영상을 제시하여 주기로 계획함.		

**탐색 - 홍수야! 왜 왔니?, 거북이가 아파요**

활동명	1차 -홍수야! 왜 왔니? 2차 -거북이가 아파요	구분	생각 모으기 및 탐색
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 홍수에 대해 관심을 갖고 이야기를 할 수 있다.</li> <li>· 쓰레기로 인해 나타나는 현상에 대해 알아볼 수 있다.</li> <li>· 바다 거북이의 모습을 보며 나타나는 문제점을 알 수 있다.</li> </ul>		
활동내용	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 홍수 사진을 보면서 유아와 이야기를 나누고 환경오염으로 인해 발생하는 현상의 멀티자료를 시청한다.</li> <li>2. 유아가 이야기 나눈 것을 교사는 화이트보드에 그림, 단어 등으로 기록을 한다.</li> <li>3. 이야기를 나눈 뒤 유아들의 생각의 흐름을 표현해 보고, 더러워진 물로 인해 바닷속 생물에게 어떤 변화가 있는지 알아본다.</li> <li>4. 수질오염을 예방하기 위해 우리가 할 수 있는 일들에 대해 이야기를 나눈다.</li> </ol>		
활동자료	-화이트보드 및 홍수 사진자료 부착 -안전교육 영상자료 캡처본과 링크 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5ONZZDHPd94">https://www.youtube.com/watch?v=5ONZZDHPd94</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q06G5DqYdNI">https://www.youtube.com/watch?v=Q06G5DqYdNI</a>		
활동사진			
활동평가 및 활동계획 변경사항	<p>1차-화이트보드에 사진을 붙인 뒤 유아들이 생각하는 것을 자유롭게 표현해 볼 수 있었고, 유아가 물의 색과 쓰레기에 관심을 보여 교사는 유아들이 관심을 갖는 요소인 수질오염에 대해 더 탐색을 해 볼 수 있도록 다음 활동 시 우리가 무분별하게 버리는 쓰레기가 자연을 어떻게 변화시키는지 도움을 주기로 계획함.</p> <p>2차-교사가 준비한 오염된 물로 인해 힘들어 하는 바다 속 거북이의 모습에 유아들은 집중을 하는 모습을 보였고 영상자료를 시청하고 물이 오염되어 바다 속 거북이에게 나타나는 변화에 대해 생각해 볼 수 있었고 교사와 상호작용을 하며 유아가 생각하는 것들을 표현해 볼 수 있도록 지원함. 쓰레기로 인한 문제를 인지하고 다음 활동 시 우리가 실천할 수 있는 방법이 무엇이 있는지 활동을 예측하고 준비해주어 유아들이 환경을 지키는 활동을 할 수 있도록 지원하기로 함.</p>		

## 도입1차-분리수거를 해 볼 수 있어요

활동명	‘재난대비 원정대’ 분리수거를 해볼 수 있어요	구분	도입 1
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자연을 아껴야 하는 이유에 대해 이해하고 분리수거를 알아본다. 자연탐구 &gt; 탐구과정 즐기기 &gt; 주변 세계와 자연에 대해 지속적으로 호기심을 가진다.</li> <li>· 분리수거를 함으로 재활용할 수 있음을 알아보고 놀이를 통해 분리수거를 경험한다. 자연탐구 &gt; 자연과 더불어 살기 &gt; 생명과 자연환경을 소중히 여긴다.</li> </ul>		
활동내용	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 플라스틱, 종이, 비닐 등 일상생활에서 볼 수 있는 쓰레기들에 대해 알아본다.</li> <li>2. 쓰레기에 적힌 재활용마크를 찾아본다.</li> <li>3. 쓰레기의 종류를 구분해보며 놀이를 통해 분리수거를 경험한다.</li> </ol>		
활동자료	플라스틱 용품 (페트병), 종이류 (신문지), 비닐류, 분리수거박스		
활동사진			
활동평가 및 활동계획 변경사항	우리가 실천할 수 있는 방법 중 ‘분리수거’에 대해 이야기 해주며 분리수거를 통해 다시 사용할 수 있는 리사이클 개념의 첫 번째 단계를 알아보았음. 유아들은 아직 재활용 마크를 보며 비닐, 플라스틱, 종이 등을 구분하기에는 어려움이 있었으나 물품 속에서 마크를 찾아내는 활동에 흥미를 보였고 교사가 준비해준 분리수거 용품 옷을 입고 알맞은 자리로 이동해보며 놀이를 통해 유아들이 분리수거를 간접적으로 경험해보았는데 분리수거용품을 보며 ‘이건 눈이다. 이건 얼굴이네’라고 말하며 재활용품을 사용해 다른 구상물을 상상해보며 교사는 유아들의 흥미에 적합한 활동을 지원해주기로 계획함.		
가정연계	가정에서 유아가 부모님과 함께 분리수거 활동에 참여한 사진을 찍어 단체 소통방에 올려 공유하며 챌린지를 진행한다.		

## 도입2차-대체 할 수 있는 물건을 알아오

활동명	‘재난대비 원정대’ 대체할 수 있는 물건을 알아오	구분	도입 2
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 쓰레기들로 인해 생기는 환경에 문제에 대해 인지할 수 있다. 자연탐구 &gt; 자연과 더불어 살기 &gt; 생명과 자연환경을 소중히 여긴다.</li> <li>· 일회용품, 다회용품 등 환경오염에 문제가 되는 용품을 대체할 상품에 대해 알아본다. 자연탐구 &gt; 탐구과정 즐기기 &gt; 주변 세계와 자연에 대해 지속적으로 호기심을 가진다.</li> </ul>		
활동내용	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 분리수거를 할 때 보았던 쓰레기의 양에 대해 이야기를 나눈다.</li> <li>2. 탐색에서 본 이미지를 한번 더 보면서 쓰레기를 줄일 수 있는 방법에 대해 알아본다.</li> <li>3. 우리가 분리수거 했던 용품 중 컵이나 그릇 등 가정에서 대체해서 사용할 수 있는 물품에 대해 이야기를 나눈다.</li> <li>4. 일회용 컵은 텀블러에, 비닐백은 쇼핑바구니 등 생활용품으로 변경해 쓸 수 있는 물건을 알아본다.</li> </ol>		
활동자료	일회용품 (종이컵, 비닐, 빨대 등) 이미지자료, 대체용품(텀블러, 장바구니, 컵)		
활동사진			
활동평가 및 활동계획 변경사항	재활용 마크를 보며 분리수거를 경험하면서 익숙하게 보았던 물품에 대해 이야기를 나누었고 환경오염을 예방하기 위해 일회용품을 대체할 수 있는 생활용품에 대해 알아볼 수 있었음. 유아들은 비닐에서 장바구니를, 종이컵에서 텀블러를 이야기 해보며 생활 속에서 예방할 수 있는 방법에 대해 인지해볼 수 있었음.		
가정연계	마트에서 물건을 구입할 때 비닐을 대체한 장바구니 사용 활동에 참여한 사진을 단체소통방에 올리며 챌린지로 진행한다.		

**적용1차-환경 지킴이 로봇, 휴지심 미끄럼틀**

활동명	환경 지킴이 로봇 휴지심 미끄럼틀	구분	적용 1
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 재활용품으로 만들 수 있는 물건에 호기심을 갖고 탐색한다.</li> <li>· 재활용품 재료를 사용해 다양한 미술놀이를 경험할 수 있다.</li> <li>· 재활용품으로 만들어본 놀잇감으로 즐겁게 놀이 해 본다.</li> </ul>		
활동내용	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 올바른 분리수거 방법을 알아보고 파손, 오염으로 되어 분리수거가 어려운 용품을 알아본다.</li> <li>2. 다양한 재활용품을 사용해 만들 수 있는 것에 대해 이야기 나눈 후 유아가 생각해 낸 로봇과 휴지심 미끄럼틀 만들기를 해본다.</li> <li>3. 직접 만든 놀잇감으로 또래와 함께 놀이한다.</li> </ol>		
활동자료	페트병, 병뚜껑, 우유곽, 백업, 스티로폼상자, 플라스틱 상자, 케익 테이프, 휴지심, 라인테이프, 양면테이프, 재활용 우드락		
활동사진			
활동평가 및 활동계획 변경사항	<p>도입 1차에서 병뚜껑을 활용한 로고 만들기 활동에 대한 이야기를 나누던 중 낚은 재활용품에 관심을 가져 교사는 종류가 다양한 재활용품을 제공해주고 유아가 자유롭게 표현하고 만들도록 지원해주자 또래와 협동하여 로봇을 만들었고 로봇에는 “환경 지킴이 로봇”이라는 이름을 지어 주었음.유아는 병뚜껑이 굴러가는 것을 우연히 발견하고 이를 통한 놀이를 생각하다 휴지심 미끄럼틀 만들기 활동이 진행되었고 병뚜껑이 잘 굴러가지 않자 휴지심을 기울여 미끄럼틀의 원리를 탐구하는 모습을 보임. 병뚜껑의 도착점 있으면 좋겠다고 표현해 교사의 도움으로 일회용 컵을 이용해 도착점을 만들어 보았고 또한 ‘점토로 공 만들어서 굴러도 되겠다!’ 라고 말해 재활용품으로 다양한 놀이를 터득하는 모습을 보임.</p>		

**적용2차-나는야 깨끗한 바다 지킴이**

활동명	‘재난대비 원정대’ 나는야 깨끗한 바다지킴이	구분	적용 2
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 깨끗한 바다를 떠올리며 쓰레기가 있지 않은 깨끗한 바다만들기를 해볼 수 있다. 자연탐구 &gt; 탐구과정 즐기기 &gt; 주변 세계와 자연에 대해 지속적으로 호기심을 가진다.</li> <li>· 재활용 비닐을 사용해서 깨끗한 바다를 만들어보고 꾸며볼 수 있다. 예술경험 &gt; 창의적으로 표현하기 &gt; 다양한 미술 재료와 도구로 자신의 생각과 느낌을 표현한다.</li> </ul>		
활동계획	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 비닐을 보면서 색이나 모양 질감 등을 느껴보며 탐색을 한다.</li> <li>2. 오염된 바다의 색과 깨끗한 바다의 색을 구분해보면서 이야기를 나누고, 재활용한 비닐을 사용해 꾸미기 놀이를 한다.</li> <li>3. 교실을 꾸며보면서 이렇게 파랗고 깨끗한 바다를 만들기 위해 어떤 실천을 해야하는지에 대해 이야기를 나눈다.</li> </ol>		
활동자료	재활용비닐, 꾸미기용품 (싸인펜, 스티커 등)		
활동사진			
활동평가 및 활동계획 변경사항	<p>유아들이 관심을 가졌던 수질오염과 연계된 놀이 활동을 준비하여 유아들과 깨끗한 바다 만들기 활동을 해볼 수 있었고 영상에서 보았던 비닐을 연상하며 유아들에게 어떻게 하면 쓰레기가 줄어들 수 있을지 질문하자 유아는 투명 비닐을 가리키며 ‘얘가 물고기가 되면 되겠다’ 라고 말하며 비닐 물고기를 만들어볼 수 있었고 비닐 안에는 재활용품이나 재활용이 안 되는 작은 색종이 조각을 넣어 꾸미기를 해볼 수 있었음.</p>		
가정연계	<p>깨끗한 바다를 지키기 위해 친환경 세제를 만드는 방법을 공유하고 유아와 함께 만들어 바자회에 판매하기로 한다.</p>		

**마무리-전시 및 환경운동 캠페인(지역사회연계)**

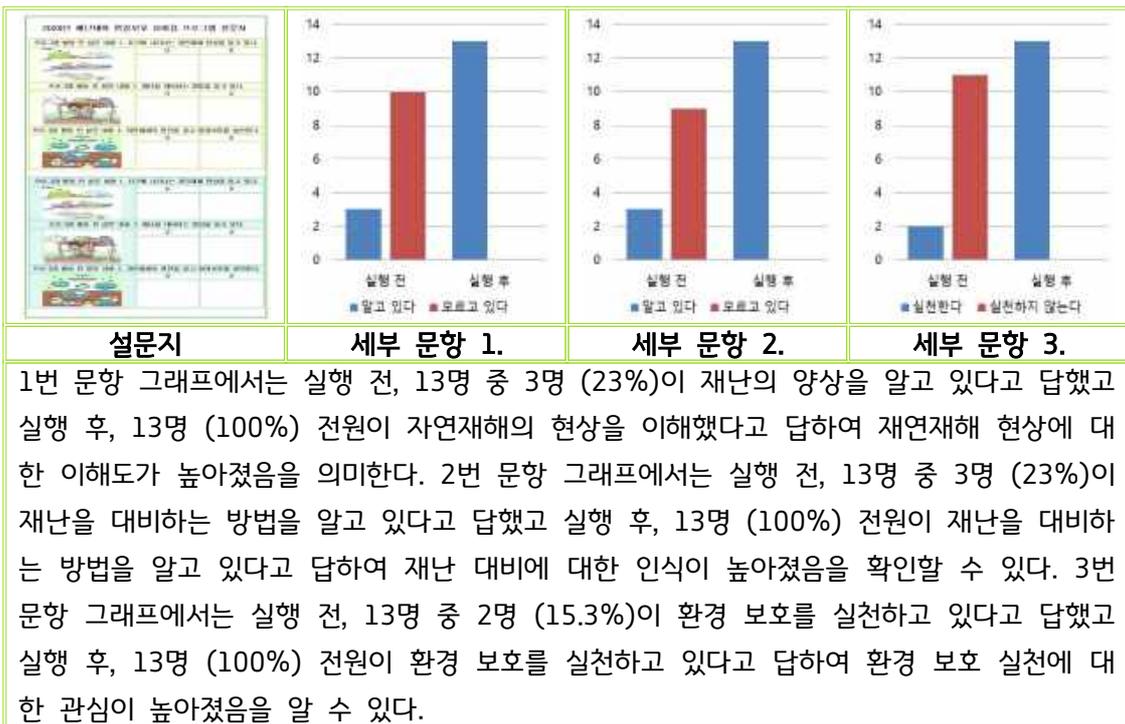
활동명	‘재난대비 원정대’ 전시 및 환경운동 캠페인	구분	지역사회연계
기간	2020년 4월 6일 - 2020년 10월 16일	활동대상	만 3세
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 환경운동 캠페인을 통해 환경 지킴이 활동에 참여할 수 있다. 자연탐구 &gt; 자연과 더불어 살기 &gt; 생명과 자연환경을 소중히 여긴다.</li> <li>· 내가 직접 만든 피켓을 들고 우리가 지켜야 할 약속을 인지하고 환경운동을 할 수 있다. 사회관계 &gt; 사회에 관심 가지기 &gt; 다양한 문화에 관심을 가진다.</li> </ul>		
활동계획	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 안전교육 적용에서 만들어보았던 작품을 교실에 게시하여 전시회를 연다.</li> <li>2. 가족이 전시회에 참석해 아이들이 만든 재활용품 조형물을 감상한다.</li> <li>3. 환경운동을 하기 위한 피켓을 만든다.</li> <li>4. 밖으로 나와 어린이집 주변을 다니며 환경운동을 경험한다.</li> </ol>		
활동자료	가정에서 만든 피켓, 전시회 조형물, 각 가정에서 찍은 동영상		
활동사진			
활동평가 및 활동계획 변경사항	<p>환경 오염에 대해 관심을 가져 오염의 원인에 대해 알아보았고, 분리수거를 경험하면서 재활용품으로 만들어볼 수 있는 조형물을 모아 전시회를 할 수 있도록 계획했으나 코로나로 인해 외부인이 어린이집에 출입하는 것이 예방 안전에 우려되어 전시회와 환경운동 캠페인을 실행하지 못해 대체활동으로 각 가정에서 유아와 함께 재활용을 사용해 피켓을 만들어본 뒤 환경운동에 참여하고 있는 사진을 찍어 소통방에 올려주신 것을 토대로 캠페인 동영상을 제작해 공유하도록 함.</p>		

### III. 프로그램 평가 및 적용

#### 1. 부모의 평가



#### 2. 유아의 평가



### 3. 교사의 평가

<b>변화 1. 일회용 컵 ⇒ 개인 텀블러</b>	<b>변화 2. 자동차 ⇒ 도보</b>		
			
<b>변화 3. 비닐 백 ⇒ 장바구니</b>	<b>변화 4. 새 용지 ⇒ 이면지 사용</b>		
			
<b>어린이집에서 환경보호 프로그램에 참여하기 전과 후의 모습 비교</b>			
<p>어린이집에서 처음 재난대비 환경보호 프로그램을 시작하기로 했을 때 교사회의를 하며 여러 다큐 영상 자료나 전문서적들을 함께 보게 되었고 환경 문제가 우리 삶의 가장 가까운 곳에 와 있지만 크게 인식하지 못하고 있다는 것을 인지하게 되었다. 유아들과 함께 환경을 보호하고 실천할 수 있는 방법을 알아보며 가정에서 부모님과 공유하고 교사도 환경 보호를 위해 작은 것부터 실천하였다. 일회용 컵을 사용하던 것을 개인 텀블러로 대체하여 사용하기로 하였고 집이 가까운 교사는 자동차로 출근하는 것을 자제하고 도보로 걸어 출근하기를 시작하였으며 간단히 장을 볼 때 비닐 백 대신 장바구니를 사용하였고 물티슈 사용을 자제하고 수건을 사용하였다. 이와 같이 작은 것에서부터 모두가 꾸준히 실천하는 것이 지금까지 이어지고 있으며 이로 인해 단 시간에 환경이 바뀌어 질 수는 없겠지만 먼 미래, 그리고 또 우리의 아이들에게 물려줄 건강한 지구를 위해 교사들이 먼저 실천하는 모델링이 되어 생활 속에서 아이들이 자연스럽게 환경 보호에 대한 개념을 인지하고 환경 보호 활동을 실천 할 수 있도록 하는 것이 우리의 역할이라고 생각한다. 처음 재난대비 원정대라는 활동명을 제목으로 정했을 때 원정대는 ‘원정을 갈 목적으로 조직된 무리’ 또는 ‘먼 곳에 조사, 답사 등을 하러가는 단체’라는 뜻이었고 거창한 뜻에 비해 우리가 하는 활동이 과연 원정대의 의미에 부합할 수 있을까 라는 염려가 되기도 하였지만 활동이 마무리 된 지금은 우리 아이들, 그리고 부모님, 교사 모두가 환경 보호를 위해 각자의 자리에서 자신이 할 수 있는 일들을 꾸준히 실천해 왔고 그러한 활동을 서로 공유하고 응원하는 과정 속에서 원정대로서의 역할을 잘 해냈다고 생각하였고 환경을 보호하는 일에 첫 디딤돌을 우리 아이들에게 마련해 준 것에 큰 의미를 둔다.</p>			

## IV. 향후 타 어린이집에서 참고가 되는 제안

본 어린이집에서는 일상생활에서 유아가 자연재해 현상에 대해 관심을 가지고 스스로 안전을 지키며 유지할 수 있는 방법을 모색해 볼 수 있도록 하기 위해 재난대비에 관련한 프로그램을 운영하였고 더 나아가 가정과 연계되어 재난에 대해 인식해 보며 실천할 수 있는 것들에 대해 생각하고 실행한 결과 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 안전에 관련한 활동을 실행하기 전 먼저 교사교육을 통하여 재난의 심각성을 인지하고 재난대비에 관련 된 프로그램을 유아에게 어떻게 제시해 주어야 할 지생각 해 보는 시간을 가지고, 동시에 부모교육을 통해 학부모들이 프로그램의 취지를 알고 동참할 수 있도록 독려하는 것이 필요하다. 또한, 프로그램을 마친 뒤에 교사와 학부모의 인식에 어떤 변화가 있었는지 체크하여 다음 활동을 계획할 때 참고할 수 있도록 할 필요가 있다.

둘째, 유아 안전교육 프로그램을 실시할 때 유아가 자연재해의 예방방법에 초점을 맞출 수 있도록 도와 기본생활 습과 및 행동 양식을 기르는데 도움을 줄 수 있도록 한다. 프로그램을 진행하면서 유아 스스로 자신을 보호하고 위험한 상황에서 안전하게 문제를 해결할 수 있는 사고 능력을 기를 수 있도록 해야 한다. 하지만 미래에 다가 올 재난을 대피하는 프로그램으로 조금 더 쉽게 다가갈 수 있는 방법을 생각하고 제시할 필요가 있다.

셋째, 지금까지 진행 된 프로그램이 일상생활 속에서 환경을 보호하여 자연재해를 예방하는 것으로 실행되었으므로 지속적으로 가정과 연계하여 실천하는 것이 중요하다. 환경을 보호할 수 있는 방법을 꾸준히 연구하고 실천하며 공유해 나아가며 유아가 긍정적인 경험을 지속적으로 할 수 있도록 하며 익숙해져서 생활 속에서 지켜가는 환경보호가 당연한 것이 될 수 있도록 하여야 한다.

## V. 참고문헌

- 김혜원(2002). 안전의식의 측정척도 개발 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박은미(2012). 영상매체를 활용한 재난안전교육이 유아의 안전문제해결사고 및 조망 수용능력에 미치는 영향. 전남대학교 교육대학원 석사 학위논문.
- 이윤경, 문혁준, 권희경, 김명애, 김혜금, 김혜연, 서소정, 안효진, 정지나, 조혜정, 천희영(2015). 아동안전관리. 창지사.
- 임변희(2002). 유아안전교육에 대한 교사의 인식조사. 호서대학교 행정대학원 석사학위 논문.
- 임은옥(2017). 자연재해 안전교육이 유아의 안전문제해결사고 및 환경 친화적 태도에 미치는 영향. 건국대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 한명옥(2016). 유아안전교육을 위한 상황중심 수업모형 개발 및 적용. 강릉원주대학교 대학원 박사학위논문.





구리시 시립 갈매아이파크어린이집

**안전! 찐이야~**

---

프로그램 기획 김정옥 원장

프로그램 담당 구미이 교사, 황민지 교사



# 1. 서론

## 1. 프로그램의 필요성 및 목적

유아기에 경험한 성인과의 사회 정서적 관계는 타인과 상호작용을 어떻게 해야 하는지 방법을 제공하고 또래를 이해하기 위한 정보와 기초를 제공하기 때문에 유아기 때 성인과의 상호작용의 질은 매우 중요하다. 최근의 연구들은 애착의 대상이 어머니뿐 아니라 교사까지 확대되고 있음을 나타내고 있으며(구선라, 1999; 홍지영, 2014), 교육의 질을 결정하는데 가장 중요한 비중을 차지하는 것이 바로 인적 자원인 교사이며, 특히 교사의 역할 중 가장 중요한 것이 바로 바람직하고 긍정적인 교사-유아의 상호작용이라고 할 수 있다(홍지영, 2015).

안전사고가 발생하는 주요 요인으로 물리·환경적 요인과 인적 요인이 있으며 두 가지 요인이 충족되어야 안전이 보장되는데(Miller, 1995) 특히 인적 요인은 영유아의 안전사고와 관련된 영유아의 요인과 이를 관리해야 하는 보육교사 요인을 포함하고 있다(박은실, 2013; 조경희, 2015). 영유아 요인으로는 안전사고의 발생이 영유아의 연령이나 인지적 발달, 운동기술과 같은 개인적 특성들이 영향을 미친다. 인적 요인의 또 다른 하나인 보육교사 요인은 최근 어린이집의 아동학대 사례가 증가하면서 영유아 안전사고에 대한 관리와 책임자인 보육교사 요인이 중요하게 대두 하였다(Corr, 2014; 강정원 외, 2016).

따라서 본 프로그램은 인적 안전요인에 중점을 두어, 교사의 적절하고 안전한 놀이지원으로 영유아의 안전한 하루일과를 도모하고, 안전 수칙을 바르게 숙지하여 실천함으로써 영유아가 언제나 안전한 생활을 할 수 있도록 안전을 일상화 하는데 그 목적이 있다.

## 2. 프로그램의 실시배경(이론적 배경)

### 1) 상호작용

교사-영유아 상호작용의 질은 역동적인 보육현장 속에서 보육의 질에 유의미한 영향을 주며 영유아의 전인적인 발달에도 밀접한 관련성이 있다. 영유아가 원만한 발달을 이루면서 교사와 안정적인 애착관계를 형성하면 전 생애적인 발달 단계에 걸쳐서 보다 유능하게 잘 적응할 수 있다. 이를 통해 볼 때 영유아교사의 상호작용은 매우 중요하며 다양한 상호작용의 연구가 필요하다. 다양한 상호작용 중 노래와 챗트로 하는 상호작용은 어린이들의 학습흥미와 관심을 유도하기 용이한 심리적 효과가 있으며, 언어 내용의 유의적 반복활동을 통해 영유아들이 주체적으로 활동에 참여할 수 있다(유지혜, 2004;

Graham, 1978). 특히 안전관련 활동에 있어 음률활동을 통한 상호작용은 경직되지 않고 자연스럽게 이루어져 영유아의 안전교육과 안전한 생활을 실천하는데 유용하다.

## 2) 영유아 안전점검

안전이란 말을 일상생활 속에서 자주 사용하고 있으나 의미는 매우 복잡적이며 광범위한 개념을 내포하고 있다(김해미, 2007). 영유아에게서의 안전은 영유아가 신체적, 정신적, 정서적으로 상해나 사고 또는 학대를 받지 않도록 인적·물적 환경을 조성하고 영유아들이 모든 환경에서 안전하고 건강하게 자랄 수 있도록 예방하는 총체적인 활동을 의미(전남련 외, 2010)하는 것으로 영유아 안전은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 영유아 안전사고를 예방하기 위한 방법으로 영유아가 스스로 하는 안전 점검은 실제에 수월하게 적용할 수 있으며 안전을 일상화 하는 데에 매우 유용한 방법이라 할 수 있겠다.

# II. 본론

## 1. 프로그램 내용

### 1) 활동기간

2020년 4월 ~ 2020년 8월

### 2) 활동대상

1차 대상은 만 4세 유아반을 선정하여 매 월 첫째 주부터 활동하였고, 활동 평가 및 반영을 통하여 2차 대상은 본 어린이집의 전 연령(만1세~만5세)을 대상으로 둘째 주부터 마지막 주까지 실시하였다. 1차 대상 및 2차 대상은 다음과 같다([표 1-1] 참조).

차수	연 령	만1세	만2세	만3세	만4세	만5세	총 계	활동기간
1차	반 수				1개반		1개반	4월~8월 (1주~마지막 주)
	인 원				20명		20명	
2차	반 수	2개반	2개반	1개반	1개반	1개반	7개반	4월~8월 (2주~마지막 주)
	인 원	10명	14명	15명	20명	20명	79명	

[표 1-1] 대상 영유아 및 활동기간

### 3) 프로그램 연간

안전을 생활화하는 아이 권이아~story			
2020년 '안전! 권이아~' 프로그램 계획안 <연간>			
월	주 제	활 동 내 용	진행 방법
4	영유아 권리존중 및 아동학대 예방교육	-영유아의 권리를 보호 및 존중 교육 -아동학대를 예방하기 위한 교사교육 및 영유아권리존중선서(매일)	교사교육
	안전한 하루일과	-영유아의 안전한 하루일과를 주제로 한 교사회의 및 안전 프로그램 논의	교사회의
5	교사 1인 1악기 다루기	-영유아와의 상호작용을 위한 교사역량강화 활동 실시	동료장학
	사전준비	-프로그램 사전준비	교사회의
6	악기와 함께하는 안전한 일상생활	-다양한 악기와 함께 하는 안전사고 예방 -악기를 활용한 일상생활 속에서의 안전지도	영유아활동 가정 연계활동 지역사회연계활동
	중간평가	-프로그램 중간평가	교사회의
7	챗트챗트~ 안전수칙을 지켜요	-챗트를 활용한 안전수칙 익히기	영유아활동 가정 연계활동 지역사회연계활동
	아이파크미술대회	-'코로나19 안전'을 주제로 한 아이파크 미술대회 실시	부모참여활동
	중간평가	-프로그램 중간평가	교사회의
8	나는야 우리 반 안전치킴이!	-영유아 스스로 안전 점검하기 (어린이집, 가정, 지역사회)	영유아 활동 가정 연계활동 지역사회연계활동
	부박스를 활용한 손 씻기 교육	-영유아 위생안전 교육	지역사회연계활동
	튼튼 그림 대회	-영유아의 건강하고 안전한 식생활 교육 및 그림 그리기 대회 실시	지역사회연계활동
	가정 내 놀이 안전 환경 점검	-부모교육을 통한 가정 내 놀이 환경 안전점검	부모교육
	총 평가	-프로그램 총 평가(영유아, 부모, 교사)	설문조사 교사회의
비 고	* 코로나19로 인하여 일정이 변경될 수 있음.		

### 4) 활동방법

#### (1) 영유아 활동

##### ① 악기와 함께하는 안전한 하루일과

영유아가 놀이하는 시간 뿐 아니라 정리시간, 전이활동 시간 등 영유아의 하루 일과 중 안전사고 발생이 예상될 때 교사는 우쿨렐레, 피아노, 오카리나, 리코더 등의 악기를 연주하여 영유아가 음악에 집중할 수 있도록 하였고, 이는 상황을 전환하여 차분하고 안전한 분위기를 조성하였다. 이러한 과정을 통하여 산만함과 무질서함으로 인하여 발생할 수 있는 안전사고를 예방할 수 있었다. 이후 본 활동에 대한 확장활동으로 영유아가 자유롭게 다양한 악기를 연주하고 안전노래를 부르며 놀이를 지속적으로 연계하였다.



[사진 1-1] 악기를 활용하여 안전사고를 예방하는 교사와 영유아

② 찬트찬트~ 안전수칙을 지켜요!

영유아들의 호기심과 흥미를 유발시키는 방법으로 노래와 찬트가 효과적이며, 안전교육에 대한 친숙함을 느끼고 놀이처럼 익힐 수 있기를 기대하며 찬트를 활용한 안전수칙 익히기 활동을 대소집단놀이 및 개별놀이를 진행하였다. 영유아가 안전수칙을 지키지 않아 수칙을 재차 이야기해줄 때에 찬트나 영유아들에게 친숙한 동요의 가사를 개사하여 활용하면 말로 하는 것보다 영유아의 자존심을 건드리지 않고 안전수칙에 대해 이야기하기 용이하며, 이는 영유아존중 논리에도 적합하다. 찬트로 안전수칙을 익혀본 후에는 에코백에 코로나19 관련 그림을 그리며 활동이 더욱 확장되어 지속적으로 연계되었다 ([사진1-2] 참조).





[사진 1-2] 챗트를 부르고 에코백을 만들며 안전수칙을 익히는 영유아

③ 나는야 우리 반 안전지킴이! - 영유아 스스로 안전점검하기

교실 내에서 발생할 수 있는 안전사고를 예방하기 위한 또 다른 방법으로 영유아가 우리 반 교실의 모습을 제 3자의 입장이 되어 바라보며 개선되어야 할 점에 대하여 이야기를 나누어 보았다. 자유놀이시간, 정리시간, 신체활동시간, 교실환경 등의 사진을 통하여 영유아는 생활 속 거리두기 등과 같은 위생안전과 놀잇감으로 인한 안전사고, 그리고 무질서로 인하여 발생할 수 있는 다양한 생활안전사고 등에 대하여 스스로 인지하고 교사-영유아 간, 영유아-영유아 간에 상호작용을 하며 이야기 나누었다. 또한 확장활동으로 요즘 유행하는 트로트인 ‘찐이야’ 곡을 개사하여 영유아와 함께 율동을 하며 불러보고 동영상을 만들었다. 그런 뒤 일과 중에 수시로 친구들과 함께 활동한 ‘안전 찐이야’ 영상을 시청하며 자연스럽게 노래를 흥얼거리고 즐거움을 경험하면서 안전사고 및 감염병(코로나19) 예방수칙을 실천하였다([사진 1-3] 참조).



[사진 1-3] 하루 일과 사진을 통하여 감염병 안전수칙을 인지하는 영유아

#### ④ 안전 챗트 및 안전 노래



[그림 1-1] 안전 챗트 및 동요의 가사를 개사한 안전 노래

### 3) 교사교육 및 회의

#### (1) 영유아 권리 선서 및 아동학대 예방 안전교육

일 1회 교사들은 보육교직원 전문가로서의 자세를 유지하고 영유아의 권리 보호, 존중, 충족을 위한 책임을 다하기를 선서하는 영유아 권리 선서와 아동학대예방 안전교육을 실시한다. 이 과정을 통하여 교사들은 교실에서의 하루일과 및 교사로서의 나 자신을 점검하고 다음 날을 다짐하며 스스로 성장하고 있으며, 특히 영유아의 권리존중(보호권, 참여권, 생존권, 발달권)을 일상에서 실천할 수 있도록 하고 있다. 교사회의시간에는 보육활동평가, 프로그램 중간평가 등이 이루어져 활동을 수정 보완하여 다음 활동에 개선점을 반영하였다.([사진 1-4] 참조).



[사진 1-4] 영유아 권리 선서 및 아동학대 예방교육과 교사회의

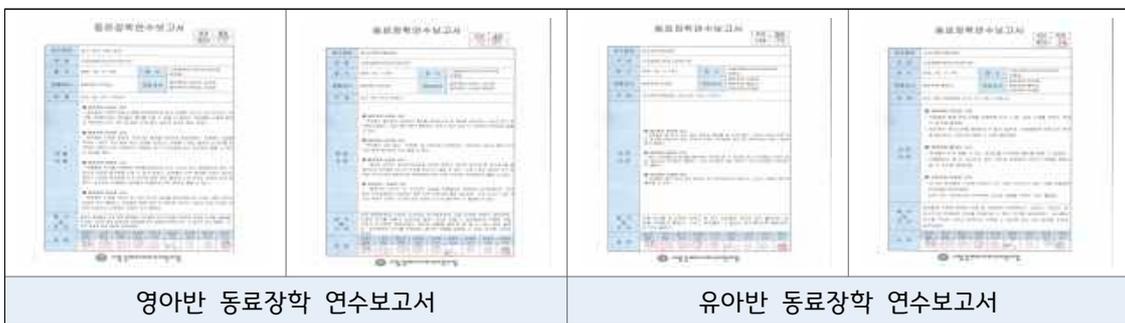
#### (2) 동료장학

교사의 역량 강화 활동으로 진행된 프로젝트인 ‘교사 1인 1악기 다루기’를 통하여 교사의 역량을 강화하고 악기를 활용한 영유아와의 상호작용을 통하여 영유아의 정서를 안정시키고 일과 중 일어날 수 있는 안전사고를 예방할 수 있다. 특히 교사들은 우쿨렐레, 피아노, 하모니카, 리코더, 오카리나 등 다양한 악기를 연주하는 과정 속에서 동료교사 간의 피드백을 통하여 긍정적인 점과 개선점에 대하여 알 수 있고, 서로 배우며 동료애도 키우는 기회가 되었다([사진 1-5] 참조).



[사진 1-5] 교사 1인 1악기 다루기 동료장학 진행

또한 동료 교사 간의 피드백 과정을 통하여 영유아의 상호작용의 질을 높이고 더 나아가 악기연주를 활용한 안전 지도가 이루어질 수 있는 기초를 마련하였다([표 1-2] 참조).



[표 1-2] 동료장학 연수보고서

#### 4) 가정연계활동

어린이집에서의 프로그램을 진행한 뒤 가정과의 연계를 통하여 영유아의 활동이 어린이집에서만 활동에 그치지 않고 가정 내 일상생활 속에서 꾸준히 실천하여 언제나 안전의식 속에서 생활할 수 있도록 하였다. 이러한 과정을 통하여 부모도 영유아의 어린이집 생활에 대하여 관심을 가지고 활동에 대한 지원을 해 줄 수 있으며, 영유아의 안전 사고 예방을 실천할 수 있다([사진 1-6] 참조).



[사진 1-6] 가정연계활동

5) 지역사회연계활동

지역사회에서 실시하는 프로그램 및 자원을 활용하여 영유아가 안전하게 생활하고 안전과 관련된 예방수칙을 실천하였다.

경기도북부육아종합지원센터 내 경기도영유아인성예절교육원에서 주최하는 사업인 ‘뷰박스를 활용한 영유아의 손 씻기 교육’을 통하여 위생안전교육을 진행하였다. 이 때, 코로나19 감염예방 수칙인 사회적 거리두기 실천으로 영유아와 함께 지역사회에 직접 방문하기 보다는 뷰박스를 대여하여 어린이집에서 진행하도록 하였다([사진 1-7] 참조).

이외에도 우리 동네의 공원, 아파트 단지 내 공간(놀이터, 예비뉴 상점 등)을 산책하면서 안전띠를 메고 피켓을 들며 안전 챗트를 불러보는 캠페인 활동과 시니어라운지와 경비실, 관리사무소 등에 방문하여 활동하는 지역사회연계활동을 계획하였으나 코로나 19로 인하여 원활히 진행되지 못하고 일부만 진행되어 아쉬움이 남는다.



[사진 1-7] 지역사회연계활동

6) 부모참여활동 및 부모교육

부모참여활동으로 ‘코로나19 안전’을 주제로 한 아이파크미술대회와 ‘가정 내 놀이 환경 점검’을 주제로 한 부모교육이 진행되었다. 영유아는 부모님과 함께 참여하는 활동을 통하여 가정의 행복과 즐거움을 경험할 수 있고, 부모는 원과 가정의 연계를 통하여 영유아의 어린이집 활동에 대한 관심을 가질 뿐 아니라 교육에도 참여를 할 수 있다. 특히, 이번 부모참여활동의 주제는 코로나19로 인한 안전이기에 ‘코로나19를 물리치는 유익균’, ‘코로나에는 반드시 마스크 착용’, ‘코로나 감옥’, ‘지구의 모든 의료진분들 덕분에!’ 등 영유아가 직접 작품의 제목을 선정하여 더욱 다양하고 참신한 작품이 탄생하였다. 또한 어린이집 앞 놀이터에서 작품 전시회가 진행되어 부모님과 비대면으로 이루어질 수 있었고, 우리 원의 부모님 뿐 아니라 지역 주민들이 함께 관람하며 행사가 더욱 풍성해 질 수 있었다([사진 1-8] 참조).

부모교육은 8월에 구리시육아종합지원센터에서 주최하는 ‘가정 내 놀이 환경 점검’을 주제로 하여 계획하였으나, 코로나19가 계속해서 확산되어 온라인 부모교육 및 놀이키트 제공으로 대체되어 가정 내 놀이 환경을 다시 한 번 점검해볼 수 있었다.



부모 참여 활동

[사진 1-8] 부모 참여 활동

### 3. 프로그램 세부 활동 내용

#### 1) 영유아활동 계획안

연간을 생활화하는 영유아(Infant)	
<b>활동명</b>	<b>익기와 함께하는 안전한 하루 일과</b>
<b>일시</b>	2020년 8월 <b>대상</b> 영유아 (만1세~만5세)
<b>목표</b>	1. 올바른 표정을 하는 교사와 영유아의 긍정적인 상호작용 행태에 영유아의 건강사고를 예방한다. 2. 일상생활 속에서 안전하게 지내는 행태에 대하여 알고 실천할 수 있다.
<b>주요보육과정 관련요소</b>	기본생활 > 안전하게 생활하기 > 일상에서 안전하게 놀이하고 생활한다. 신체운동 > 신체활동을 즐기기 > 대근육운동을 즐긴다. 표현양식 > 정서적으로 표현하기 > 익숙한 노래와 리듬을 표현한다.
<b>누리과정 관련요소</b>	신체운동·건강 > 안전하게 생활하기 > 일상에서 안전하게 놀이하고 생활한다. 신체운동·건강 > 신체활동을 즐기기 > 신체 활동을 즐긴다. 표현양식 > 정서적으로 표현하기 > 신체, 사물, 작어로 간단한 소리과 리듬을 만들어 본다.
<b>활동 자료</b>	유일물, 피아노, 리코더, 파카라, 피피니치 등의 다양한 악기
<b>활동 형태</b>	대그룹, 개별 놀이
<b>도입</b>	1. 안전하게 놀이하는 방법을 대하여 이야기 나눈다. 2. 안전하게 놀이한다.
<b>활동 내용 진행</b>	3. 놀이 중 분위기가 상쾌해지거나 영유아가 위험한 행동을 할 경우 교사가 악기를 연주하여 무릎 꿇도록 한다. 4. 교사가 연주하는 음악을 듣고서 익숙한 노래는 따라 부르고 분위기가 전환된다. 5. 악기를 분리기수해서 신체를 조절하여 안전하게 놀이한다.
<b>마무리</b>	5. 놀이를 마친 후 악기 연주에 대한 친구들끼리 협대 활동하여 놀이감을 증진한다.
<b>유의점</b>	영유아가 교사와 악기 연주 소리에 주의를 가지고, 안전하게 놀이할 수 있도록 지원한다.
<b>세션 환경</b>	[리코더/피아노] 안정하게 놀이태도 [파카라] 위험요소 위험해
<b>준비물</b>	[유일물/파카라/피피니치] 익기와 함께하는 안전한 하루 일과
<b>확장 활동</b>	[표현양식] 다양한 악기로 안전노래 부르기 [노래] 안전하게 놀이하는 우리 반
<b>가정 연계</b>	가정에서 실천하는 안전한 생활
<b>지속가능성</b>	익기와 함께하는 안전한 생활놀이
<b>평가</b>	유아 교실에서 지켜야 할 약속에 대하여 알고, 교사와 악기 연주에 맞추어 안전하게 놀이해 보인다. 영유아들은 교사가 연주하는 악기 소리를 듣고 흥미를 느끼며 활동내용, 특정 악기소리가 되자 교사가 들려주는 음악 노래를 함께 따라 부르며 친구들과 함께 함께 놀이(일과)에 즐겁게 참여할 수 있었다. 앞으로는 신중하게 악기, 음악 사용하며 상호작용 하였다니 영유아들도 기본 후에 할 예정이다. 규칙을 지켜 놀이할 수 있었다.
<b>사진 자료</b>	 [준비물] 익기와 함께하는 안전한 하루 일과 [확장활동] 음악연주

학년을 생활화하는 영유아(Infant)	
<b>활동명</b>	<b>젤트팬트~ 안전수칙을 지켜요!</b>
<b>일시</b>	2020년 7월 <b>대상</b> 영유아 (만1세~만5세)
<b>목표</b>	1. 안전수칙을 행동과 노래로 익힌다. 2. 안전수칙을 일상에서 실천한다.
<b>주요보육과정 관련요소</b>	기본생활 > 건강하게 생활하기 > 자신의 몸을 깨끗이 씻는다. 기본생활 > 안전하게 생활하기 > 일상에서 안전하게 놀이하고 생활한다. 표현양식 > 정서적으로 표현하기 > 익숙한 노래와 리듬을 표현한다.
<b>누리과정 관련요소</b>	신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 몸뚱이 깨끗하게 씻고 생활한다. 신체운동·건강 > 안전하게 생활하기 > 일상에서 안전하게 놀이하고 생활한다. 표현양식 > 정서적으로 표현하기 > 신체, 사물, 작어로 간단한 소리과 리듬을 만들어 본다.
<b>활동 자료</b>	젤트팬트, 젤트팬트, 피아노, 목판에 있는 악기(리코더, 파카라 등)
<b>활동 형태</b>	대그룹, 개별 놀이
<b>도입</b>	1. 올바른 표정을 하며 영유아 지켜야 할 안전수칙(코로나19 예방수칙, 교통안전수칙, 소방안전수칙 등)에 대하여 이야기 나눈다.
<b>활동 내용 진행</b>	2. 영유아가 특정한 행동을 하였을 때 행동을 만들고 익숙한 노래를 안전노래로 개사한다. 3. 행사의 노래를 부르는 안전수칙 활동을 익힌다. (행사: 코로나19 예방수칙 / 노래: 안전수칙~승리까지) 4. 자유선택놀이, 목판놀이, 악기시간 악기 장비를 활용하여 자연스럽게 안전수칙을 실천한다.
<b>마무리</b>	2. 행동은 하려 드린 점은 이야기 나눈다.
<b>유의점</b>	음향장비를 제한하지 않도록 영유아 활동한다(안전수칙 내용에 집중하여 활동함)
<b>세션 환경</b>	[안전교육] 코로나19 안전수칙을 지켜요 [기본생활양식] 기침이 나오요
<b>준비물</b>	[자유선택놀이/목판놀이/악기] 행위를 활용하여 안전수칙을 지켜요
<b>확장 활동</b>	[목요] 악기 연주 (익숙한 노래를 특정한 안전노래) [미술활동] 코로나19를 그려보는 종이만들기
<b>가정 연계</b>	가정에서 행위를 부르며 안전 약속을 지켜요
<b>지속가능성</b>	안전수칙 습관 지킴~
<b>평가</b>	기침이나 재채기를 할 때, 마스크를 착용하지 않을 경우와 행위를 만들어 일상생활 속에서 영유아가 쉽게 따라할 수 있도록 지도하였다. 앞으로 이루어져 주는 것보다 행동에 참여하여 영유아들이 스스로 할 수 있도록 지도하였으나 더욱 철저하게 지켜야 할 코로나19를 예방수칙을 지켜야 할 수 있었다. 코로나19 예방수칙 (나만 고요를 넘어서 지켜야 할 약속, 손을 씻어야) 있는 법을 교육할 때 안전노래로 알려줘야 안전교육이 수시로 이루어질 수 있었다. 이후에는 안전교육을 활용하면 안전교육이 쉽고 재미있는 활동이 되고 보다 효과적이며 안전을 일상화할 수 있을 것이다.
<b>사진 자료</b>	 [기본생활양식] 안전하게 생활하기 안전수칙을 지켜요 [확장활동] 코로나19를 그려보는 종이만들기







### III. 활동평가

#### 1. 영유아 평가

프로그램을 마무리하며 만3~5세 유아를 대상으로 가장 기억에 남고 즐거웠던 활동에 대하여 직접 손을 들어 투표해 보았다. 가장 많은 득표수를 받은 활동은 약 34%의 투표율을 나타낸 ‘안전 짚이야 동영상 만들기’ 활동이었다. 그 이유에 대한 질문에 유아들은 “안전 노래를 부르는 게 재밌었어요.,” “친구들과 노래하면서 춤을 추는 게 즐거웠어요.” 라고 답변하였다. 두 번째로 많은 투표수를 보인 활동은 ‘챗트를 활용하여 안전수칙을 지켜요’였으며, 세 번째는 ‘코로나를 물리치는 에코백 만들기’, 네 번째는 ‘악기와 함께하는 안전한 하루일과’, 그리고 마지막으로 ‘나는야 우리 반 안전 지킴이’로 나타났다([표 1-3] 참조).

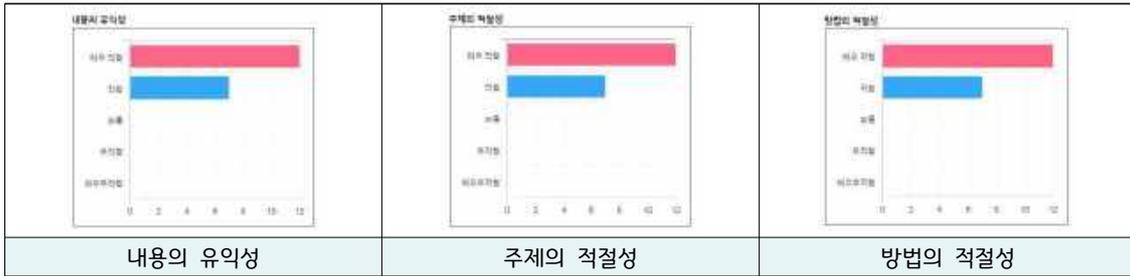
이러한 결과를 토대로 보았을 때, 본 프로그램을 통하여 영유아는 자연스럽게 안전수칙에 대하여 알고 실천할 수 있었으며 안전을 일상화하는 데에 적합하였다. 더불어 영유아에게 ‘안전’이란 주제가 친숙하고 재미있는 활동으로 받아들여졌음을 알 수 있었다.



[표 1-3] 영유아 평가

#### 2. 부모 평가

프로그램에 대한 부모님들의 평가는 매우 긍정적이었다. 일상생활 속에서 악기를 활용하여 안전 노래와 챗트를 부르고 스스로 안전 점검을 해보는 활동에 대한 평가를 할 때에 프로그램의 주제와 내용, 방법에 대하여 ‘매우 적합’이 63.2%, ‘적합’이 36.8%로 나타났다([표 1-4] 참조). 또한 좋은 주제의 프로그램에 힘 써주심에 감사드린다는 답변과 일상생활 속에서 안전을 지킬 수 있다는 점이 좋았다는 추가적인 답변이 있었다. 다음 안전 프로그램 대한 주제로는 키포드와 자전거 등과 같은 교통안전에 대한 깊이 있는 안전교육이 있었으면 좋겠다고 응답하였다.

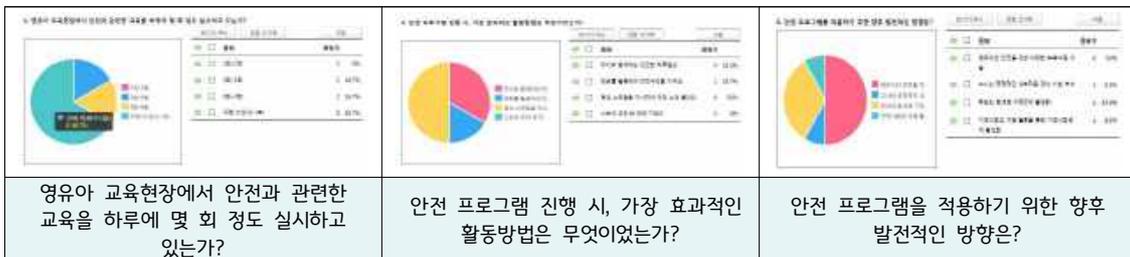


[표 1-4] 부모 평가

### 3. 교사 평가

교사들에게 본 프로그램에 대한 평가를 진행하였을 때, 음률로 하는 상호작용에 대한 답변이 긍정적으로 나타났다. 예를 들어 음률활동으로 상호작용을 함으로써 어투가 부드러워지고 마음의 조급함도 줄어들었으며, 막연한 안전교육을 아이들과 즐거운 놀이로 승화시켜 교사와 아이들 모두 건강하고 안전한 어린이집 생활을 할 수 있게 되었다고 응답하였다. 또한 일상생활 속에서의 안전교육을 더욱 폭 넓게 그리고 수시로 실행할 수 있고, 비지시적이고 온화한 태도로 영유아를 지도할 수 있으며 “위험해~” 라고 직접 말하지 않아도 행동 수정이 가능하여 영유아와 유대관계가 더 매끄러워졌다고 하였다. 또한 본 프로그램을 다른 안전교육에도 지속적으로 확대 적용해 나가겠다고 답변하였다.

이러한 답변을 통해 본 프로그램은 교사의 역량을 강화시키고, 영유아와의 긍정적인 상호작용 방법에 대하여 연구하고 실천할 수 있도록 하였다. 특히 이전에는 교사의 안전교육에 대한 인식이 이야기나누기 활동에 그치는 정적이고 기본적인 틀 안에서의 교육 방법이였지만 프로그램 실행 이후 참신하게 변화된 안전교육 방법을 사용하여 질적으로 우수하고 영유아의 권리를 존중하는 상호작용을 하였으며, 더욱 발전시켜 나갈 수 있는 토대를 마련하였다([표 1-5] 참조).



[표 1-5] 교사 평가

## IV. 향후 타 어린이집에서 참고가 되는 제안

### 2020년 연간프로그램 계획

본 어린이집의 ‘안전! 짘이야~’ 활동은 영유아의 권리를 존중하고 안전 상호작용을 높일 수 있는 아이와 교사 모두가 안전하고 행복한 어린이집을 만들기 위해 적합한 프로그램이다. 따라서 본 프로그램을 적극 활용하여 교사의 전문적인 상호작용과 안전교육의 질을 더욱 높이길 기대해 본다.

향후 본 프로그램을 적용하고 발전시키기 위해서는 어린이집 상황, 시대 상황에 맞게 진행해야 한다. 예를 들어 현재의 코로나19 상황에서 가정연계활동이나 부모참여활동 등을 ZOOM을 활용한 언택트로 진행하는 것도 좋겠다.

또한 교사가 노래를 잘 부르지 못한다고, 악기를 연주하기에 어려움이 있다고 하여 포기하지 않았으면 한다. 노래가 어려우면 음원으로 대체할 수 있고, 악기 연주가 어려우면 간단한 타악기부터 시작하면 된다. 이 또한 교사의 능력 향상이며 자기개발임을 잊지 않아야 한다.

더불어 본 어린이집에서는 1차 대상(만4세)과 2차 대상(전체 영유아)으로 나누어 활동을 진행하였는데, 1차 평가를 통해 활동에 대한 시행착오를 줄이고 더욱 질 높은 보육 프로그램을 제공하기 위함에 목적이 있다. 이 또한 프로그램을 운영하는 데 있어 긍정적인 요인이 될 수 있으니, 참고하여 발전시키는 것도 좋겠다.

어느 프로그램이나 마찬가지로 영유아의 활동 및 가정연계, 지역사회연계, 교직원 간의 동료장학 등을 지속적으로 시행하여 일회성에 그치지 않도록 하는 것이 중요하다. 이에 본 어린이집에서 이루어지는 모든 안전교육은 그 내용에 맞는 챗트나 노랫말을 개사하여 진행할 것이다.

## V. 참고문헌

- 한서원(2018). 유아교사의 행복감 및 교사효능감과 교사-유아 간 상호작용과의 관계. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 이현숙(2017). 어린이집 영유아 안전사고 영향요인에 관한 연구. 단국대학교 대학원 박사학위논문.
- 채경화(2013). 교사-유아의 상호작용과 유아의 놀이성 및 유아의 유아교육기관 적응도 간의 관계. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 박은경(2011). 영어노래와 챗트를 이용한 영어 수업이 유아영어 교육에 미치는 영향. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 천현정(2010). 보육교사의 교사효능감이 교사-영아의 상호작용에 미치는 영향. 경북대학교 과학기술대학원 석사학위논문.
- 서유현(2002). 유치원에서 교사-유아 상호작용 분석. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 남혜경(2001). 보육시설의 영유아 사고 예방을 위한 안전진단과 프로그램 개발. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.





파주시 시립 산내어린이집

**“강아지 똥을 부탁해”  
감염 걱정 없는 바깥놀이**

---

프로그램 기획 강은영 원장

프로그램 담당 이해선 교사, 박은숙 교사, 박문경 교사, 홍자의 교사



# 1. 서론

## 1. 프로그램의 필요성 및 목적

유아에게 놀이란 그 자체로 행복과 즐거움으로 놀이를 통하여 자기를 표현하고 주변 환경과 의미 있게 관계를 맺으며 세상을 배우고 이해한다. 놀이하는 과정 속에 유아는 자신이 알고 있는 모든 것을 통합해보게 되고 이로 인해 유아의 내적으로나 유아의 외적으로 상호작용이 일어나게 된다. 이경미(2009)에 따르면 유아들이 하루 일과 중 가장 적극적으로 참여하고 선호하는 활동은 실외 자유 놀이 시간으로 실외 놀이는 유아들이 가장 좋아하는 놀이이자 바깥에서 이루어지는 놀이라는 특성만으로도 유아의 전인발달에 중요한 놀이다. Frost(1992)에 의하면 실외에서 이루어지는 바깥놀이는 실내놀이와는 달리 유아에게 날씨와 기후의 변화 같은 바깥의 큰 변화와 공기와 바람의 변화, 향이 다르게 들려오는 다양한 소리, 햇빛에 따른 온도와 명암, 그림자의 변화 같은 작은 변화를 느끼게 하며 여러 곤충과 식물, 동물 등을 탐색할 수 있게 하고 바깥에서만 할 수 있는 신체적인 활동과 놀이시설을 통한 놀이들을 경험하게 한다. 실내보다 덜 구조적인 환경의 특성상 유아들은 바깥에서 좀 더 자유로움을 느낀다. 그러나 바깥놀이에 대한 교사들의 중요성 인식 및 바깥놀이 시 어려움 유무에 따른 이유와 바깥놀이 활성화를 위한 교사들의 인식을 조사한 결과에 따르면 교사들은 바깥놀이에 대하여 중요하다고 인식하는 경우가 47.0%로 가장 높았고, 매우 중요하다고 인식하는 경우가 42.6%로 나왔다. 이는 바깥놀이를 중요시 여기는 교사가 89.6%에 이른다는 것이다. 바깥놀이에 대해 어려움을 느끼는 교사는 44.8%정도이었고, 바깥놀이가 어렵지 않다고 느끼는 교사는 55.2%였다. 바깥놀이의 어려움을 느끼는 가장 큰 이유는 안전문제(59.0%)였고, 그 다음 이유는 시간의 부족함(19.3%), 그 다음은 활동내용 및 시설의 부족함(18.1%)를 차지하였다. 이를 보았을 때 교사들은 유아의 안전에 관해 바깥놀이에 가장 부담을 느끼고 있음을 알 수 있었고, 시간의 부족함이 그 뒤를 잇는 것을 보았을 때 교사의 활동구성이 실내 활동 중심이기에 바깥놀이를 할 수 있는 시간을 확보하지 못함을 알 수 있었다.(한보라,2013). 이는 코로나19 감염우려로 인한 불안감을 갖고 있는 우리에게 시사 하는 바가 크다고 볼 수 있다. 안전을 핑계로 하루일과를 실내놀이 위주로 편성하는 것은 지양해야하며 영유아들의 바깥놀이를 포함한 하루일과를 안전하게 편성, 운영하는 것이 매우 중요하다(제 4차 어린이 집 표준보육과정).

우리 어린이집은 아파트 단지 안에 위치하고 있으며 단지 안의 잔디밭이나 화단이 넓게 조성되어 있다. 영유아들의 놀이터도 그 안에 위치하고 있어 유아들이 자연을 탐색하며 계절의 변화를 느낄 수 있는 좋은 환경이다. 그러나 학기 초부터 아파트단지 내 놀이터에서 점점 늘어나는 방치된 반려견의 배설물이 우리아이들의 바깥놀이에 큰 장애물로, 바깥놀이가 시작되기 전에 매번 교사의 사전점검이 필요한 상황이었다. 그러나 거의 매일하는 바깥놀이를 보육을 하면서 교사가 그 넓은 공간을 사전에 점검한다는 것은 쉽지 않은 일로 점차 문제의 원인과 해결책이 필요하였다. 한 연

구보고서에 따르면 급격한 고령화와 더불어 1인가구의 증가세 등 사회적 흐름과 맞물려서 반려동물 키우는 가구 수가 점차 늘어날 전망이다. 반려견이 이웃에게 피해를 주는 경우는 ‘소음’과 ‘배설물’로 인한 위생문제로 대부분이 아파트와 같은 공동주택에서 많이 발생하는 것으로 나타났다. 이는 이웃 간 피해를 줄이며 더불어 살아갈 수 있는 방안제시가 절실히 필요한 실정임을 알 수 있다(서울특별시의회 연구보고서 2018). 또한 반려견 배설물은 심각한 감염 우려가 있는 것으로 반려견 배설물의 79건 가운데 21건에서 병원성 세균이 검출, 또 10건에서는 기생충이 나왔으며 특히 이 가운데 2건의 배설물에서는 어린이의 실명이나 신경장애를 유발할 수 있는 개회충이 발견되었다(한국소비자보호원, 2004). 바깥놀이에 대해 어려움을 느끼는 가장 큰 이유는 안전문제라는 연구결과에서처럼 안전한 바깥놀이를 위해 바깥놀이 주변의 안전문제를 점검 할 필요가 있다.

바깥놀이에서 영유아들의 건강과 안전에 각별한 주의가 필요하며 코로나 바이러스 감염 예방과 함께 반려견의 배설물로 인한 감염으로부터 안전한 바깥놀이가 되도록 지역사회와 소통을 통해 해결해가는 것이 필요할 것으로 본다.

## 2. 프로그램의 실시배경(이론)

코로나19와 같이 전염력이 강한 감염병 유행 시 영유아의 단체보육이 이루어지는 어린이집의 적절한 대응이 무엇보다 중요하다. 영유아가 어린이집에 다니는 시기는 일생 중 가장 면역체계가 불완전한 시기와 일치한다. 연구에 따르면 어린이집을 이용하는 영유아의 주요 건강 문제는 면역체계 미숙으로 인한 호흡기와 소화기 감염병으로(Lu., Samuels, Shi, Baker, Glover, & Sanders, 2004; Masuda., Nishi, Tokuda, Yoshnaga, & Miyata, 2002). 어린이집에서 생활하는 영유아는 가정에서 생활하는 아동과 비교하여 호흡기 감염질환 발병률은 2배정도 높고(Fairchok, Martin, Chambers, Kuypers, Behrens, Braun, & Englund, 2010; Hatakka, Piiranine, Pohjavuori, Poussa, Savilahti., & Korpela, 2010), 1세 미만부터 어린이집에서 보육하였을 경우 감기 발병률이 가정에서 생활하였던 또래 아동과 비교하여 2-3배 이상 높은 것으로 나타났다. 최근 어린이집 영아의 건강관리 현황에서도 어린이집을 이용하고 있는 영유아 중 상당수가 감기, 수족구, 유행성 결막염, 로타바이러스 장염 등을 경험하였다. 이러한 감염병은 영유아들 간에 감염이 급속도로 진행되며, 로타바이러스 장염의 경우, 전해질 불균형과 탈수가 쉽게 올 수 있다는 점에서 조기발견과 대처가 중요하다.

이처럼 감염성 질환이 높은 주요한 요인은 한정된 공간 안에서 영유아가 함께 장시간 생활함에 따라 교차 감염과 비말감염으로 인한 질환에 노출되는 기회가 많고, 배변습관의 훈련이 안된 영유아의 경우에는 서로 매우 가깝게 접촉하며 주변의 물건들을 무조건 입으로 빠는 등의 행동습관으로 인해 어린이집 환경 내에서 감염이 시작되면 쉽게 전파되기 쉬운 조건 때문이다(Evers, 2002). 특히 영유아시기는 안전에 대한 의식이 형성되

는 시기이기 때문에, 이때 체계적인 안전교육을 받게 된 아이들은 안전에 대한 올바른 태도와 가치관을 형성할 수 있게 되고, 이는 결국 아이들의 건강한 발달에 도움이 된다 (영유아 안전교육 김경철 2017).

특히 영유아의 안전은 영유아를 책임지고 있는 가정과 어린이집이 상호 긴밀한 체계 하에서 충실하게 이루어져야한다. 영유아는 생활의 기본적인 장(場)이 가정이고, 가정생활의 장이 확대되어 위험에 대처할 수 있는 안전능력의 육성이 이루어짐을 감안할 때, 가정교육의 책임자인 부모의 역할이 매우 중요하다. Wortel, de Geus, Kok와 Van Woerkum(1994)은 안전교육 성공의 관건은 영유아 어머니에 대한 교육프로그램 내용과 전달방법에 있으며, 경험적 자료에 기초한 안전교육의 필요성을 강조하며 지역의 특성과 요구도를 파악하여 적절한 프로그램을 개발해야한다고 하였다. 가정과 기관의 연계를 활성화하여 동반자적인 협력관계를 기반으로 하는 어린이집 안전관련 예방교육과 구체적인 안내가 요구된다(강정원,2016). 그간 부모교육에서 감염병은 선호되지 않는 주제였지만, 코로나 19 감염병 예방에 있어 가족이 적극적이고 적절한 협조는 필수적인 사안이므로 건강안전에 대한 부모교육에서 감염병 관련 내용을 강화할 필요성이 있다. 감염우려가 있는 반려견의 배설물 방치는 바깥놀이에서 장애물이 되었지만 문제를 해결해가는 과정에서 유아들에게 감염에 대한 안전교육과 함께 더불어 사는 사람은 자신이 속해 있는 사회에 소속감을 느끼고, 다른 사람과 생명을 존중하고 자연과 더불어 살아가며 보다 나은 사회를 만들기 위해 사회문제에 관심을 갖고 협력하는 민주 시민으로서 자리매김 할 수 있는 기회가 되었다(2019개정 누리과정).

따라서 본 프로그램은 어린이집의 감염병 대응역량을 강화하고 무엇보다 구체적 사례에 따른 대응과 상시예방이 중요하므로 지역사회와 가정에 중심을 둔 실천중심의 안전교육을 통해 더불어 사는 사람의 모범사례로 전파 효과를 꾀할 수 있다고 본다.

## II. 본론

### 1. 프로그램 내용

#### 1) 활동기간:2020년 3월~7월

코로나19 바이러스가 확산되며 감염병에 대한 두려움과 일상생활 속에서의 예방법에 대한 중요성이 부각되었다. 본 프로그램은 사회적 이슈와 필요성을 기반으로 바깥놀이가 본격적으로 시작된 시기인 5월부터 7월까지 진행된 내용을 중심으로 작성되었다.

#### 2) 활동대상

우리원에 재원중인 만3세부터 만5세 총50명을 대상으로 운영하였으며, 각 활동별로 연령의 발달특성과 개인차를 고려하여 프로그램에 따라 유아반 전체 또는 유아의 질문이

반영된 반이 주를 이루어 진행되었다.

### 3) 교직원의 문제의식 갖기와 활동방안 모색

—바깥놀이를 하며 방치된 반려견의 배설물로 인해 이야기 나누며 지역사회와 소통을 통해 해결하기 위한 방법을 모색하였다.

#### 교사연수교육 (경기북부육아종합지원센터 외)

- 감염병 예방교육 (2020.03.16.~03.19)
- 인적,환경적 안전의 이해 (2020.06.30.)
- 안전 컨설팅 (2020. 09.09)

### 4) 프로그램 연간 계획 (3월~7월)

월	유아들의 질문	활동명	활동내용	감염예방 실천사례
3월	“선생님, 내 마스크 어디 있어요?”	마스크는 바뀌면 안돼요	-올바른 마스크 착용법 -마스크 보관법 알아보기	학부모님이 만들어주신 마스크 목걸이
4월	“선생님, 2m는 얼마나 길어요?”	안전거리 2m	-2m 길이로 잘라보아요. -2m끈을 서로 잡아보아요.	현관 앞 2m 거리두기
5월	“선생님 놀이터에 개똥이 왜 이렇게 많아요?”	강아지 주인에게 하고 싶은 이야기	-강아지를 키우는 친구의 이야기 듣기 -강아지 주인에게 하고 싶은 이야기	-배설물방치 관련 팸말설치완료(10개이상) -카드섹션으로 만들어 놀이터에 부착하기
6월	“강아지 똥에 세균이 정말 많을까요? 동화책 속 강아지 똥은 착했는데..“	동화 책 ‘강아지 똥’과 많이 달라요 (흥미중심 안전교육)	-동화 듣고 이야기나누기 -궁금증을 해결해요. -감염 예방 방법 찾아보기	-견주를 위한 현관 밖 배변봉지와 비닐장갑 설치 -‘쿵쿵 매트’ 설치로 2차 오염방지
	우리 집 감염 예방법을 찾아라!	덜어먹기 캠페인  ‘곰 세 마리’ 뽀드득 캠페인	-음식은 개인접시에 덜어먹기 -공용젓가락이나 국자 이용하기  -20초 동안 비누칠하기 -곰 세마리 1절 부르는 시간이 딱~20초!!	
5월 ~ 7월	우리가 만든 감염병 O,X퀴즈	감염병 O,X퀴즈	-안전교육을 통해 배운 내용을 O,X퀴즈로 만들기	-놀이터에서 놀고 난 후, 어린이집 현관 밖 손소독제로 감염예방
	가족과 함께 감염병 O,X퀴즈에 도전해요!	우리 집 안전 골든벨	-가족과 함께 풀어보는 감염병 문제풀이	

### 5) 활동방법

감염병과 관련한 실천 중심의 안전교육 프로그램으로 유아들의 질문과 흥미를 따라 문제를 해결해가는 과정을 중요하게 생각하였다. 생활습관의 변화를 궁극적인 목표로 두고 있으며 영유아의 의식변화는 가정에서의 영향이 무엇보다 중요하므로 효율적인 프로그램의 운영을 위해 학부모님의 자유롭고 적극적인 참여를 유도하는데 중점을 두었다. 부모교

육을 통해 학부모님들의 기초지식 함양과 인식개선을 유도하며 각 활동별 미션을 통해 자발적인 참여를 지지하고 자유로운 의사소통을 허용했다. 영유아들에게는 발달특성에 따른 계획을 수립하여 일상에서 ‘경험’을 통해 배우는 안전교육 프로그램이다.

## 2. 프로그램 세부 활동 내용



<세부 활동 진행과정의 예>

### 1) 유아의 흥미중심 안전교육

활동명	“선생님 놀이터에 개똥이 왜 이렇게 많아요?”	대상연령	만4세~5세
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>안전한 바깥놀이를 위한 방법을 알아본다.</li> <li>경험을 이야기 나누며 친구의 의견을 들을 수 있다.</li> <li>우리가 사는 주변에서 일어나는 일에 관심을 갖는다.</li> </ul>		
누리과정 관련요소	신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 질병을 예방하는 방법을 알고 실천한다. 의사소통 > 듣기와 말하기 > 상대방이 하는 이야기를 듣고 관련해서 말한다. 사회관계 > 다른 사람과 더불어 생활하기 > 사회적 가치를 알고 지키기		
내용	도입-유아의 질문 ◎“선생님 놀이터에 개똥이 왜 이렇게 많아요?” ◎“강아지 주인은 왜 안치우고 가는거예요?”  전개 ◎ 반려견을 키우는 친구이야기를 들어 본다 -우리 강아지도 산책 나가서 응가하는 것을 좋아해서 매일 산책을 나가요 -저번에 산책 나가서 응가를 하는데 휴지와 비닐봉지를 깜빡 잊고 안가지고 나와서 그냥 몰래 집에 왔어요. ◎ 산책 나온 강아지에게 하고 싶은 말이 있니? -강아지야 너의 똥은 네가 가지고 가야지.. -강아지야 산책을 나올 때 기저귀를 차고 나오면 어때? ◎ 강아지 주인에게 하고 싶은 말이 있니? -강아지 똥을 버리고 가지 마세요. -우리가 놀다가 모르고 발로 밟으면 어떡해요? -잊지 말고 휴지와 비닐봉지 꼭 가지고 나오세요.  ◎유아들이 생각한 해결방법 ①깜빡하고 안가지고 나온 주인을 위해 비닐봉지와 장갑을 놀이터에 두면 좋을 것 같아요. ▶ 어린이집 현관 앞에 비치하기 ②편지를 써서 놀이터에 붙여 놓아요. ▶ 카드섹션으로 우리의 생각을 알리기		

	<p><b>마무리</b>  <b>◎ 활동을 하며 느낀 점을 이야기 나눈다.</b>          -활동을 하니 기분이 어땠니?          -우리가 준비한 비닐봉지와 장갑을 쓰면서 강아지주인은 어떤 마음이 들까?          -우리의 글을 본 반려견 주인은 어떤 마음이 들까?</p>		
<p><b>유아들의 반응 및 활동평가</b></p>	<p>“선생님, 강아지 똥이 있어요” 방아깨비를 잡으며 놀이를 하던 유아들이 큰 소리로 이야기하며 교사에게 다가왔다. 놀이터 주변 화단과 산책로에 방치된 반려견의 배설물로 인해 유아들의 놀이가 중단되는 경우가 많아 유아들과 불편한 마음을 나누며 바깥놀이의 안전에 대해 생각해보게 되었다. 유아들에게 반려견과 견주의 문제로 부정적인 인식을 심어주는 것이 아닌 서로 다른 입장에서 경험한 내용을 이야기 나누며 소통의 방법을 찾아볼 수 있었다. 강아지를 키우는 친구의 이야기를 들어보며 친구가 경험에서 해결방법을 찾아볼 수 있었다. 우리가 사는 주변에서 일어나는 일에 관심을 갖고 유아들의 관점에서 풀어갈 수 있는 좋은 기회였다. “우리가 붙인 거 안 떨어졌어요”, “선생님, 쿵쿵 매트에서 점프하며 뛰어요” 라고 이야기하는 유아들을 보며 유아들의 생각을 함께 실천에 옮기니 결과에 대한 유아들의 반응이 적극적임을 알 수 있었다.</p>		
<p><b>관련사진</b></p>			
<p><b>활동명</b></p>	<p>&lt;안전교육&gt;  <b>“책속에 있는 강아지 똥은 정말착한데..”</b></p>	<p><b>대상연령</b></p>	<p><b>만3세~만5세</b></p>
<p><b>목표</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 동화의 이야기를 이해하고 동화 속 강아지 똥과 다른 점에 관심을 갖는다.</li> <li>• 반려견 배설물을 땅에 방치하면 안 되는 이유를 알아본다.</li> <li>• 세균감염으로부터 우리 몸을 보호하는 방법을 알아보고 예방법을 알아본다.</li> </ul>		
<p><b>누리과정 관련요소</b></p>	<p>의사소통&gt;책과 이야기 즐기기&gt;책에 관심을 가지고 상상하기를 즐긴다.          자연탐구&gt;자연과 더불어 살아가기&gt;생명과 자연환경을 소중히 여긴다.          신체운동·건강 &gt; 건강하게 생활하기 &gt; 질병을 예방하는 방법을 알고 실천한다.</p>		
<p><b>내용</b></p>	<p><b>도입-유아의 질문</b>  <b>◎“강아지 똥에 세균이 정말 많아요?” “동화책속에 있는 강아지 똥은 착했는데..”</b>          -강아지 똥 동화책을 읽어준다.</p> <p><b>전개-감염병 관련 실천중심 안전교육</b>  <b>◎동화책 내용을 회상한다.</b>          -강아지 똥 기본은 어떨까?          -놀이터 주변에서 보았던 강아지 똥은 어떤 기분일까?          -왜 그런 기분이라고 생각하니?  <b>◎반려견 배설물을 방치하면 안되는 이유를 알아본다.</b>          -유아들의 궁금한 점을 찾아 관련 교수자료를 통해 알아본다.  <b>◎세균감염으로부터 우리 몸을 보호하는 방법을 이야기 나눈다.</b>          -우리 몸을 보호 할 수 있는 방법은 무엇이 있을까?          -‘감염’이라는 말의 뜻을 알고 있지?          -세균감염으로부터 우리 몸을 지키는 방법이 있다면 어떤 것이 있을까?</p> <p><b>마무리</b>  <b>◎교수자료를 보며 교사가 준비한 O,X퀴즈를 맞혀보며 마무리한다.</b>          -이야기를 나누며 어렵게 느껴진 부분이 있다면 이야기해볼까?          -우리가 꼭 알아야 할 사항은 무엇일까?</p>		
<p><b>유아들의 반응 및 활동평가</b></p>	<p>“선생님, 강아지 똥은 착한데.. 그래서 강아지 똥이 비가와서 사라질 때 슬펐는데 바깥놀이에서 보는 강아지 똥은 빨리 사라졌으면 좋겠어요” 이러한 질문들이 모여 유아들의 이야기와 궁금한 점을 알아보는 시간으로 자연스럽게 안전교육과 연계되었다. 반려견의 배설물을 방치하면 안되는 이유를 (땅의 오염, 사람에게 감염)알아보고 우리 몸을 보호하는 방법에 대해서도 이야기 나누었다. 유아들의 흥미를 따라가며 놀이중심 안전교육을 실시하면서 평소 안전교육과 다른 점은 동화책</p>		

'강아지 똥'이 매개가 되어 유아들이 평소보다 적극적으로 참여하였다. 수시로 흥미를 보이는 유아들과 안전교육을 개별적으로 실행하면서 유아의 궁금증을 해소할 수 있었다. 또한 유아들의 질문을 모아 준비한 O,X를 퀴즈를 마무리 활동으로 하면서 유아들이 큰 흥미를 보였다. 유아들과 함께 환경을 구성하여 유아들의 사전지식을 O,X퀴즈로 만들어 볼 예정이다.



활동명	'우리가 만든 O,X퀴즈'		
대상	만 3세~5세		
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 여름철에 발생할 수 있는 질병과 다양한 감염병에 대해 알아본다.</li> <li>• 퀴즈를 통해 즐거움을 느낀다.</li> <li>• 함께 만든 안전 문제를 기억하여 이해한다.</li> </ul>		
누리과정 관련요소	신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 질병을 예방하는 방법을 알고 실천한다. 신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 자신의 몸과 주변을 깨끗이 한다. 신체운동·건강 > 신체조절과 기본운동하기 > 신체조절하기 의사소통 > 듣기 > 낱말과 문장 듣고 이해하기 사회관계 > 다른 사람과 더불어 생활하기 > 사회적 가치를 알고 지키기		
내용	<b>도입</b> ◎ 유아와 함께 안전교육 시간에 알아봤던 내용을 가지고 교사와 함께 했던 O,X 퀴즈(안전 문제)를 만들어본다. -우리가 제일 궁금했던 것이 기억나니? -안전교육시간에 제일 기억에 남는 것을 말해줄 수 있니? -동화책 속 '강아지 똥'과 다른 점은 무엇이었니?  <b>전개</b> ◎ 유아와 함께 O,X 퀴즈를 할 수 있는 환경을 이야기 나눈다. -O,X 퀴즈놀이를 어떤 방법으로 하면 좋을까? -우리 몸으로 O,X를 표현하면 어떨까? -다른 방법은 또 없을까? ◎ 공간을 재배치하여 넓은 공간을 확보하여 제공한다. -놀이공간을 어떻게 하면 좋을까? -넓은 공간이 필요한 이유가 있을까? ◎ O,X 자리를 이동할 때 주의 할 점에 대해 이야기 나눈다. -자리를 이동할 때 어떻게 이동해야할까? -친구와 생각이 다를 때 어떻게 해야할까? -틀렸을 때 기분은 어떨까? ◎ 유아들과 함께 만든 안전문제를 화면으로 보여주며 문제를 푼다.  <b>마무리</b> ◎활동을 하며 느낀 점을 이야기 나눈다. -O,X의 자리를 이동하면서 문제를 푸니 기분이 어땠니? -O,X퀴즈를 풀면서 어렵게 느껴진 부분이 있다면 이야기해볼까?		
유아들의 반응 및 활동평가	교사가 안전교육시간 마무리 활동으로 내주었던 퀴즈문제에 큰 흥미를 보여 유아와 함께 O,X퀴즈문제를 만들어보기로 하였다. 유아가 궁금해서 친구에게 질문했던 내용들도 교사가 기억하여 문제로 만들어 보이자 어렵게 생각했던 유아들도 흥미를 보였다. 게임방법과 교실공간에 대한 문제까지 유아가 주도적으로 개입하여 준비하는 과정에 유아의 의견을 반영하여 결정할 수 있도록 허용하였더니 관심이 없던 유아들도 참여하게 되었다. 그리고 게임이 진행될수록 유아들이 문제에 집중하며 “와 맞았다!” 라고 큰 소리로 외치기도 하며 이기고 지는 결과보다는 과정 속에서 이미 성취감을 느껴서인지 놀이가 끝나고도 유아들은 자신들이 OX를 써서 종이를 바닥에 붙이곤 활동에서 배웠던 내용들을 바탕으로 게임을 진행하기도 하였다. 준비하는 과정에서부터 유아의 참여가 적극적으로 이루어졌고 게임으로 다시 한 번 유아들이 감염병에 대해서 쉽게 이해할 수 있었던 유익한 시간이었다.		



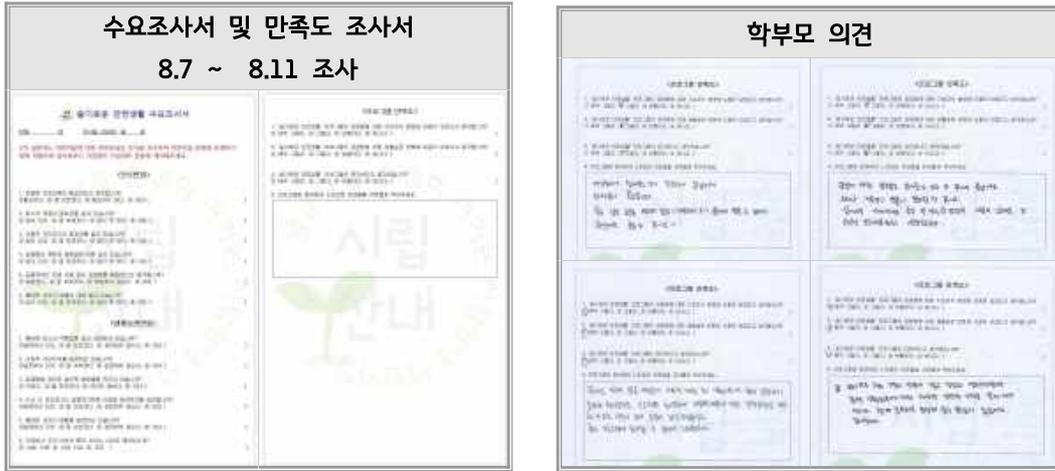
## 2)가정연계 실천중심 안전교육

활동명	우리 집 안전 골든벨	대상	원아(만3~5세) 및 학부모
목 표	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감염병 예방을 위한 기초 지식을 함양한다.</li> <li>• 잘못된 생활습관으로 인해 발생할 수 있는 감염병을 예방한다.</li> <li>• 우리집 안전 골든벨을 통해 질병을 예방하는 방법을 알고 실천한다.</li> </ul>		
누리과정 관련요소	신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 질병을 예방하는 방법을 알고 실천한다. 의사소통 > 듣기 > 낱말과 문장 듣고 이해하기 사회관계 > 다른 사람과 더불어 생활하기 > 사회적 가치를 알고 지키기		
내 용	<b>도입(방법안내)</b> -스마트 알림장 공지사항을 통해 활동의 취지와 목표, 활동방법을 안내한다. -감염병과 관련된 자료를 제작하고 가정에 제공한다. -유아와 함께 문제를 만들고 활동했던 O,X 퀴즈내용을 우리집 안전 골든벨 문제로 출제한다. <b>전개(진행과정)</b> 1. 스마트 알림장 공지사항으로 10문제 출제(2회 실시) 2. 주말동안 가족과 함께 안전문제를 풀어본 후 일요일 23:59분까지 개인 알림장을 통해 정답을 회신 <b>마무리</b> 1. 다음 주 월요일 스마트 알림장 공지사항을 통해 정답 안내(2회 실시) 2. 각 반 담임교사가 정답확인 후 점수 안내 및 산내코인 지급 (산내코인 지급 - 참여시 1장 / 70점이상 2장 / 100점 3장) 3. 유아들과 집에서 하는 안전골든벨을 하면서 느낀 점에 대해 이야기나눈다.		
유아들의 반응 및 활동평가	유아들과 안전교육시간에 배웠던 내용을 O,X퀴즈로 만들어 어린이집 활동으로 퀴즈로 풀어본 후, 가족과 함께 퀴즈를 풀고싶다는 유아의 의견을 반영하여 실시하게 되었다. 가정에서 영유아들과 퀴즈게임을 통하여 가정에서는 알지 못했던 감염병의 종류와 대처방법에 대해서 알게 되어 유익했다. 라는 많은 의견을 접수할 수 있었다. 특히 평상시에 감염병 이라고 인지했지만 무심코 했던 수건을 함께 쓴다거나 실외활동을 하는 등의 행동들에 대해서 반성할 수 있었다는 학부모님들의 직접적인 의견도 있었다. 유아들도 두 번째 O,X퀴즈활동으로 문제에 대한 자신감이 있었고 활동 후, “엄마가 모르겠다고 해서 핸드폰으로 찾아봤어요.” “내가 아는 문제가 많이 나와서 좋았어요.” “아빠가 출장가서 함께 풀지못해 아쉬웠어요.”등의 다양한 반응을 보였다. 가족들과 함께하는 활동으로 코로나19로 인해 외출을 할 수 없는데 큰 이벤트가 되었다는 부모님의 반응에 보람을 느끼는 시간이었다.		
관련사진			

활동명	'가족과 함께하는 감염예방캠페인' 덜어먹기 캠페인	대상	원아(만3~5세) 및 학부모
누리과정 관련요소	신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 질병을 예방하는 방법을 알고 실천한다. 신체운동·건강 > 건강하게 생활하기 > 몸에 좋은 음식에 관심을 가지고 바른 태도로 즐겁게 먹는다. 사회관계 > 다른 사람과 더불어 생활하기 > 사회적 가치를 알고 지키기		
목 표	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감염병 예방을 위한 기초 지식을 함양한다.</li> <li>• 잘못된 식습관으로 인해 발생할 수 있는 감염병을 예방하고 실천한다.</li> <li>• 덜어먹는 밥상문화를 통해 감염의 경로를 최소화한다.</li> </ul>		
내 용	<b>도입(방법안내)</b> -유아와 함께 우리 집에서 할 수 있는 감염예방 내용을 스마트 알림장 공지사항을 통해 활동의 취지와 목표, 활동방법을 안내한다. <b>전개(진행과정)</b> 1.가족과 함께 식사를 할 때 공용 젓가락이나 숟가락, 작은 국자 등을 이용해 덜어먹기 2.또는 개인접시나 개인 식판에 덜어먹기 3.미션 완료 후 사진으로 참여 인증하기 <b>마무리</b> -덜어먹기 캠페인에 참여한 사진을 공유하고 잘못된 밥상문화를 변화시킴으로써 예방할 수 있는 감염병에 대해 다시한번 생각해 보는 기회를 갖는다. -참여한 유아들과 활동에 대한 느낌과 생각을 이야기나눈다.		
관련사진			
유아와 부모님의 반응 및 활동평가	안전교육시간에 유아들과 함께 우리집에서 할 수 있는 감염예방법에 대해 이야기 나누던 중, 뉴스에 보도된 내용을 우연히 알게 되었고 한 유아가 “우리 집은 어린이집에서처럼 식판에 덜어서 먹어요.” 라고 이야기하여 시작된 프로그램으로 다같이 실천하면 좋을 것 같아 가정연계로 진행하게 되었다. 가족과 함께 참여한 유아들은 “어린이집에서 먹는 것 같았어요.” “내가 싫어하는 당근도 다 먹었어요.” “엄마가 먹을 만큼만 담으라고 해서 조금만 담았어요.” 대부분의 유아가 덜어서 먹으며 성취감을 느끼는 모습이었고 남기지 않고 다 먹었다는 이야기를 하며 지구가 아프지 않을 거라고 이야기도 하였다. 코로나 19로 인한 감염병이 퍼져가고 있는 최근 한국인의 식습관 중에 하나인 찌개나 반찬을 함께 놓고 같이 먹는 라이프스타일이 감염병에 취약하다는 것을 영유아의 가족들에게 알리고 어린이집에서의 식사습관을 가정에서도 생활화할 수 있도록 지원할 수 있었던 유익한 시간이었다. 이 경험을 통해 가정에서 각자의 식판이나 그릇에 음식을 덜어서 먹고 나눔 집게나 국자 등을 사용하여 위생적인 생활을 할 수 있도록 지속적으로 지원할 예정이다.		

### III.평가

#### 1. 만족도조사 결과



##### 1) 부모님의 인식변화

코로나19로 인해 감염병에 대한 관심과 주의가 절실한 지금, 우리가 진행한 “슬기로운 안전생활”이 얼마나 가정과 영유아에게 영향을 미치고 있는지 점검을 위한 부모 만족도 조사를 실시하여 프로그램 활동의 효용성과 학부모의 자가 측정과 영유아 인식 변화를 체크할 수 있었다. 부모만족도조사는 세 범주로 나누어 항목을 만들었는데 활동 전 인식 수준과 활동 후의 인식변화, 생활습관의 변화 등을 체크하고 프로그램을 진행하며 느낀 점 등을 적을 수 있는 칸을 만들었다.

만족도 결과를 종합한 결과 수요조사서를 통하여 학부모들의 인식 수준의 변화를 알 수 있었다.





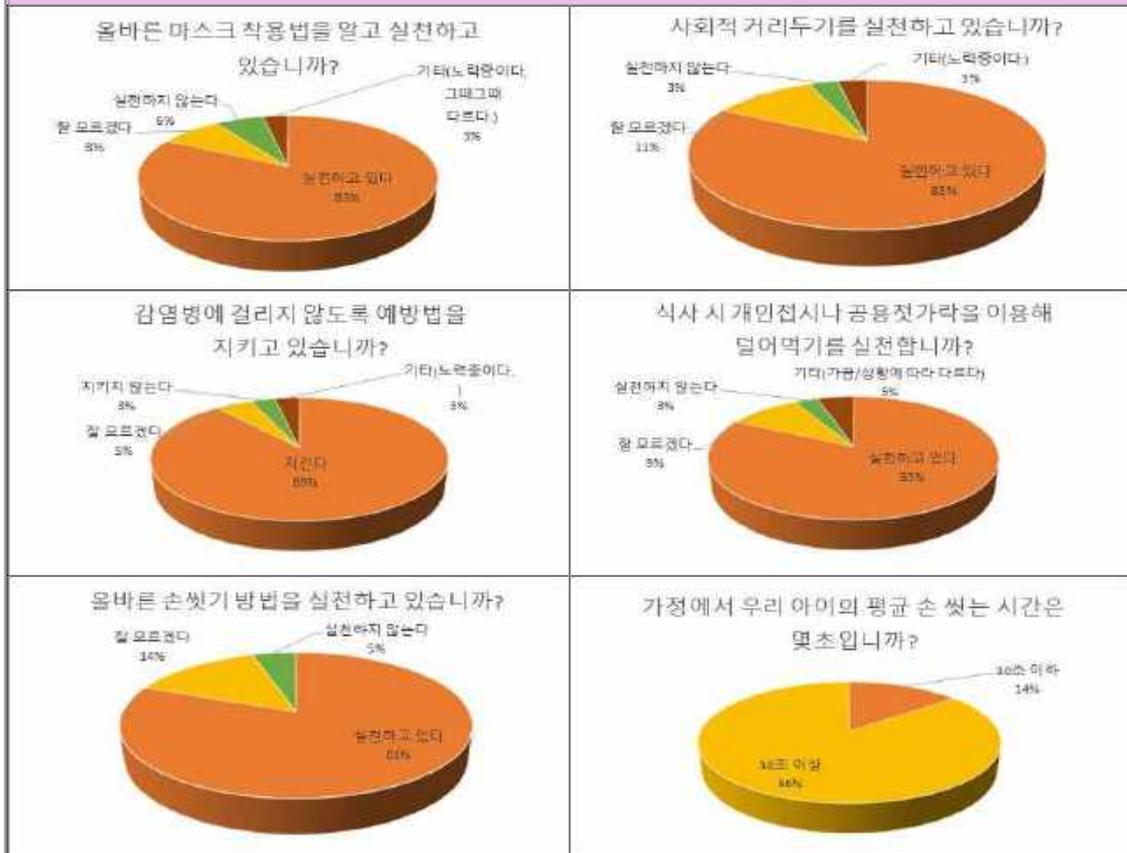
영유아의 감염병 예방교육의 필요성에 대해서는 87%정도 인지하고 그 위험성에 대해서 경각심을 가지고 있다는 것을 알 수 있었다. 마스크와 사회적 거리두기의 필요성에 대해서도 86%정도 인지하였지만 잘 알지 못하거나 모르겠다는 응답도 14%가 되었기에 이 부분에 대해서 정보를 제공해야하는 필요성을 느꼈다. “슬기로운 안전생활”활동을 하며 공용국자나 집게 사용 등의 따로 먹기와 올바른 손 씻기 방법에 대해 대체적으로 80%이상인 그 방법과 필요성을 인지하였기에 가정에서의 인식변화에 큰 도움이 되었음을 알 수 있었다.



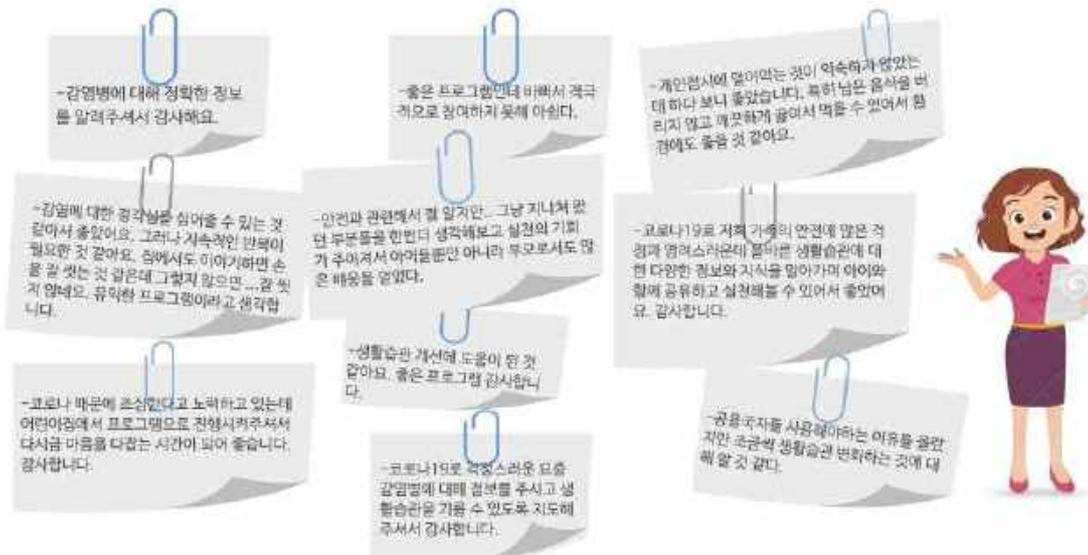
## 2) 영유아 부모님의 변화

생활습관의 변화 및 프로그램 만족도를 통해서 안전에 대한 학부모들의 인식과 생활습관에 많은 변화가 이루어졌음을 알 수 있다. 감염병에 수두 및 독감 등의 일반적인 종류들만 인식했다면 이제는 코로나19로 인해서 감염병 예방 및 안전에 대한 정보를 원하는 니즈가 많아졌고 어린이집에서 그에 부응하여 감염병에 대한 다양한 정보를 제공하고 감염병을 예방할 수 있는 다양한 활동들을 제시하였기에 가정에서도 쉽고 재미있게 예방습관을 기를 수 있었다. 감염병에 걸리지 않는 방법은 최대한 예방하는 방법이 최선이기에 안전에 대한 교육도 함께 이루어질 수 있었다.

## 생활습관변화



## 만족도조사 결과-학부모 의견



### 3)지역사회의 변화(관리사무소와 지역주민과 존중과 배려)

놀이터 주변에 방치된 반려견의 배설물 문제를 슬기롭게 해결하기 위해 안전교육시간에 유아들과 나누었던 이야기와 교사회의를 통해 결정된 사항들을 하나씩 실천해나가는 과정에서 큰 변화가 일어났다. 코로나19 감염우려로 인해 단지 내 놀이기구를 매일 소독하고 계시며(파주시 희망일자리) 특히 놀이터 주변으로 반려견의 배설물에 관한 팻말이 10개 이상 설치가 된 후, 방치되는 배설물이 현저히 줄어들었고 강아지를 키우는 유아의 의견을 반영하여 만들어진 산책 나온 견주를 위해 어린이집 현관밖에 상시로 사용할 수 있도록 배변봉투와 비닐장갑 그리고 손소독제는 점점사용횟수가 늘어나고 있다. 또한 안전한 바깥놀이를 위해 단지 내 놀이터 주변 살충작업과 수목소독일정을 공유하여 타 단지에서 등원하여 안내 받지 못한 부모님들에게 안내하여 하원 후, 안전한 바깥놀이를 할 수 있도록 하였다.

관리사무소협조 요청	놀이터주변 팻말설치	놀이터 방역 실시	손소독제와 배변봉투
			

## 2. 프로그램 전체 평가

프로그램을 진행하면서 가장 중점이 되었던 것은 영유아의 발달단계와 현시점에 우리가 직면에 있는 상황에서 우리가 실생활에서 절실하게 필요하고 실천할 수 있는 활동을 가정과 지역사회가 함께 소통하므로 문제를 해결해가는 것이었다. 3월이 되어 코로나19 바이러스가 급속도로 우리의 일상생활에 영향을 미치며 마스크를 끼고 생활하고 사회적 거리두기를 실천하며 긴급한 위급상황이 연장되면서 영유아들이 안전에 위협을 받고 있음을 스스로 느끼고 있다는 것을 언어적, 비언어적으로 알 수 있었다. 유아들과 함께 놀이터 반려견 배설물방치로 인한 불편함과 그에 따른 해결과정과 함께 코로나19라는 전염병, 감염병을 예방하기 위해 할 수 있는 것들을 프로그램을 진행하면서 감염병의 종류와 그 대처법등에 대한 정보를 제공하며 학부모에게 현 상황에 맞춰 그 위험성을 알리고 손 씻기, 음식 덜어먹기 등의 생활습관을 기를 수 있도록 프로그램을 제시한 것들이 가정과 연계되어 효과적으로 이루어졌음을 스마트 알림장과 학부모님들의 의견을 통하여 알 수 있었다. 특히 유아들도 식사를 하며 스스로 거리를 두고 앉아 식사를 하거나 말을 줄이는 등의 모습을 관찰할 수 있었다. 교직원들 역시 가정에 올바른 정보를 제공하고 기관에서는 안전습관 형성을 위한 영유아들의 모델링으로서 끊임없이 노력할 수 있었다. 영유아의 안전과 건강을 생각하여 가정과 연계한 실천중심 안전프로그램을 통해 코

로나19 감염 우려로 인한 불안감을 감소하고 감염병을 제대로 알고 지혜롭게 대처하는 방법을 알 수 있었다.

우리 아이들이 감염병을 예방할 수 있는 생활습관을 기를 수 있었고 한번도 경험하지 못한 현 상황을 건강하게 이겨낼 수 있는 밑거름이 되었다는 것에 큰 의미를 가질 수 있었다.

## IV.향후 타 어린이집에서 참고가 되는 제언

### 1.프로그램의 장점 및 보완점

1) 장점: 유아들의 흥미를 반영한 안전교육이 가정연계 실천중심프로그램으로 확장 되고 지역사회와 소통과 배려를 통해 사회적 문제에 관심을 갖고 함께 해결해나가는 과정으로 코로나19위기 상황에서 서로의 안전을 지키기 위한 프로그램으로 유익하였다.

2) 보완점: 가정연계 프로그램으로서 참여도가 가족의 역량에 따라 한계가 있었다. 각 가정의 역량(예:가족구성원, 맞벌이 등)을 고려하여 참여를 유도하기 위해서는 충분한 안내와 함께 일회성이 아닌 지속성을 가지고 진행되어야한다.

### 2. 타 기관적용 시 유의점

1) 감염병 예방과 관련하여 인식이 개선되고 습관화되기 위해서는 가정 연계가 매우 중요하다. 그러므로 프로그램과 관련하여 부모 교육 및 협의를 통해 가정의 관심도와 참여도를 높인다면 협조적인 프로그램을 진행 할 수 있다.

2) 프로그램 참여를 독려 할 수 있는 다양한 매개체를 활용한다면 프로그램과 관련하여 참여 및 기대 효과를 더 높일 수 있다. 우리 어린이집에서는 스마트 알람장을 통해 안내된 프로그램의 미션을 수행 했을 시 산내 코인을 제공했다. 제공된 산내코인은 아나바다 산내마켓에서 사용 할 수 있는 코인으로 산내코인 지급 시 영유아의 성취감과 만족감을 끌어 낼 수 있었고 프로그램의 적극적인 참여가 있었다.

## V.참고문헌

강정원(2016). 어린이집 안전사고 관리를 위한 가정연계 지침 개발 연구

김경철(2017). 영유아 안전교육

김우주(2020). 신종바이러스의 습격

대한소아과학회(2012). 어린이집 건강관리 매뉴얼. 보건복지부.

서울특별시의회 연구보고서(2018). 반려견 100만 마리 시대의 전주기적 문화 조성 및 규정정비 방안

이경미(2009). 유아교육기관에서 유아가 경험하는 하루일과에 대한 연구. 이

화여자 대학교 대학원 석사학위 논문.

한국소비자보호원(2004).

한보라(2013). 누리과정에 기초한 바깥놀이 실태조사연구

Engman, L. H., Bornehag, C. G., Sundell, J., & Aberg, N.(2006). Day-care attendance and increased risk for respiratory and allergic symptoms in preschoolage. *European Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 61, 447-453.

Evers, D. B.(2002). The pediatric nurse's role as health consultant to a child care center. *Pediatric Nursing*, 22(3), 231-237

Frost, J. L. (1992). *Play and playscapes*. Albany, NY : Delmar.

Lu, N., Samuels, M. E., Shi, L., Baker, S. L., Glover, S. H., & Sanders, J. M.(2004).

Masuda, K., Masuda, R., Nishi, J. I., Tokuda, K., Yoshnaga, M., & Miyata, K.(2002).

Wortel, de Geus, Kok와 Van Woerkum(1994)





고양시 시립 새봄어린이집  
위기탈출! 안전등반!  
새봄 넘버원!

---

프로그램 기획 김혜연 원장

프로그램 담당 임경희 교사, 윤가은 교사, 박소영 교사, 박지연 교사, 김경희 교사



# 1. 서론

## 1. 프로그램의 필요성 및 목적

영유아들의 사망 사고 중 가장 큰 원인이 안전사고임을 증명하듯이 언론에서는 영유아기의 안전사고가 가끔씩 이슈가 되어 우리를 놀라게 한다.

이는 사회적 변화와 함께 환경적 변화도 빠르게 진화하며 우리 아이들을 위협할 수 있는 사회적, 환경적 위험 요소가 지속적으로 증가하고 있기 때문이라고 생각된다.

영유아기는 충동적이고 끊임없이 움직이며 환경을 탐색하는 호기심 가득한 발달특성을 가지고 있는 반면 위험상황을 예측하거나 방어하는 능력과 사고에 대한 지식이 결여되어 있어 밝고 건강하게 성장해야 할 우리 아이들이 갑작스런 사고와 위험요소에 노출되고 있다.

안전에 관한 여러 연구(Clark, 1986; Pickle, 1989; Rosenbaum&Drabman,1991)에서는 영유아기에 교육을 통해 반복적으로 체험학습 위주의 습관을 형성하게 되면 안전능력이 향상된다고 주장한다.

이러한 점을 고려하여 고양시립새봄 어린이집에서는 호기심 많고 도전적인 아이들을 위협하는 여러 가지 위험요소로부터 우리 아이들을 방어하고 보호하기 위하여 놀이와 일상생활 중에 체험학습 위주의 안전교육을 진행하고 있다.

이러한 체험 안전교육을 통하여 우리 아이들은 스스로 안전한 생활습관과 영유아 자신의 안전을 보호 할 수 있는 능력이 나날이 향상될 것이고, 안전에 대한 지식과 태도를 습득함으로써 안전사고를 미연에 예방할 수 있는 안전의식이 고취될 것이다.

## 2. 프로그램의 실시배경(이론적 배경)

맞벌이 가정의 증대와 무상보육 등으로 인해 영유아가 어린이집에 머무는 시간이 증가됨에 따라 어린이집에서의 책임과 안전에 대한 의무도 함께 증가되고 있다.

이와 관련하여 고양시립새봄 어린이집에서는 아동안전교육에 대한 법적 기준에 맞춰 체계적인 안전교육을 계획하여 실행하고 있다. 계획된 안전교육 외에 상황에 따라 갑작스럽게 발생하는 안전문제도 능동적으로 대처하기 위한 준비를 하고 진행하고 있다.

우선적으로 어린이집 내·외에서 일어날 수 있는 우발적 사고를 예방하기 위한 안전한 환경을 매일 체크하여 제공하고 있으며 안전한 어린이집 환경 속에서 안전사고에 대한 예방 교육을 수시로 실행함으로써 안전사고에 취약한 우리 아이들의 안전습관 및 안전한 생활태도가 길러질 수 있도록 집중하고 있다.

‘영유아기 안전사고는 대부분 비안전행동과 관련된다고 볼 때 비 안전행동은 영유아기의 호기심, 주의력 결핍 등과 같은 발달특성과 안전에 대한 지식, 태도 기술의 결핍에서 유발된다.’ (아동안전관리, 채혜선 외 4인)는 이론을 바탕으로 계획한 안전교육 프로그램으로 교직원 모두 안전교육에 대한 바른 이해와 필요성을 이해하고, 영유아의 발달 특성에 맞춘 안전사고 관리를 다시 한 번 체크해볼 수 있었다.

1) 뱀이 나타났어요.

고양시립새봄 어린이집 주변 환경을 먼저 안내하면 어린이집 놀이터 앞에 연못이 있어 개구리와 다양한 곤충이 서식하고, 어린이집 주변 지역 내에는 공릉천과 창릉천이 흐르고 우거진 풀숲이 있으며, 가까이는 북한산이 인접하고 있다.

또한 고양시립새봄 어린이집이 자리하고 있는 북한산 유보라 아파트가 건설되기 전 현재의 자리는 화원 단지였다. 화원단지에서 서식했던 쥐들이 아파트가 완공된 후에도 어린이집 내에 새끼 쥐가 들어와 소동이 있었을 만큼 번식하였고, 야생 천둥오리가 아파트 단지 화단에 알을 까서 품고 있기도 하였다. 이러한 환경적인 요인으로 인하여 공릉천과 창릉천에서 뱀이 출현해 뱀과 마주쳤다는 지역주민이 사진을 올려주기도 하였는데 2020년 8월 11일에는 우리 새봄어린이집이 위치해 있는 유보라 아파트 ○동 계단’에 자리 잡고 있는 뱀을 학부모님께서 발견하여 관리실에 연락하였지만 뱀을 잡지는 못했다고 사진을 찍어 어린이집으로 연락을 주는 일이 발생하였다. 도망친 뱀은 아파트 단지 내에서 계속 서식하고 있을 가능성이 높아 매일 실외활동을 나가는 아이들에게 위협을 줄 수 있어 뱀에 대한 안전교육이 시급히 필요하였다. 어린이집에서는 바로 부모님들께 뱀 출현을 안내하였고 이에 대한 안전교육 자료와 교구를 제작하여 ‘뱀’에 대한 안전교육을 진행하였다.



<뱀 출현 안내문>



<알을 품고 있는 오라>



<아파트단지 내 오라>



<창릉천 뱀 제보>



<계단에 출현한 뱀>



<천둥오리 알>



<단지 내 연못>



<공릉천 뱀 제보>

2) 감염병 예방 (‘코로나 19 바이러스’ 우리 몸을 보호해요.)

2019년 하반기부터 시작된 ‘코로나19 바이러스’는 감염성 질환으로 면역력이 약하고 감염에 취약한 우리 아이들을 계속 위협하고 있어 이를 대응하기 위한 손 씻기, 마스크 사용하기, 거리 두기, 발열 체크하기 등을 계속 실천하며 교육하였다.

교사가 반복하여 감염병 예방 수칙을 이야기해도 영유아들은 잔소리로 들을 수 있어 특별히 아이들에게 새롭게 다가갈 수 있는 프로그램이 필요하던 중 ‘고양어린이급식관리지

원센터'에서 어린이집에 방문하여 '안전한 손씻기'와 '감염병 전파를 예방하기 위한 식사 예절', '마스크 착용의 필요성과 안전한 마스크 사용법' 등을 교육해주었다.

또한 어린이집에서는 식약청 인가제품인 안전한 비말 마스크를 준비하여 각 가정에 보내드렸으며 '사회적 거리두기 2.5단계' 격상에 따른 코로나19 감염병 예방수칙을 한 번 더 안내하였다.

### 3) 재난대비 (태풍은 무서워요.)

태풍 '바비'부터 '마이삭', '하이선'까지 연이어 발생한 태풍은 우리나라에 크게 영향을 주며 막대한 피해를 주게 되었으나, 우리가 살고 있는 지역은 태풍의 영향권에서 벗어나 큰 피해는 면할 수 있었다.

태풍이 연이어 온다고 언론에서 보도 할 때 영유아는 무서운 태풍을 실내에서 TV 뉴스 상황으로만 경험할 수밖에 없어 태풍을 인지하기엔 한계가 있었다. 이에 어린이집에서는 선풍기 두 대와 주변 환경에 대한 그림 교구, 우산을 준비하여 영유아가 태풍을 간접적으로나마 경험해보고, 태풍의 위력과 위험성을 알고 대응할 수 있는 방법을 알아가도록 안전교육을 실시하였다.

### 4) 식품안전 (알레르기란 무엇일까요?)

“누나랑 새우를 먹었는데 누나 입술이 붓고 얼굴도 발강게 되고 간지러워서 엄마랑 병원에 갔어요. 새우는 내가 먹었을 때는 맛있었는데 누나가 먹었더니 나쁜 음식이었어요”라고 만3세 유아가 교사에게 이야기 하여 식품에 관한 안전교육이 필요하다고 생각되었다. 이에 영유아에게 몸에 좋은 식품을 찾아보라고 했을 때 먹어본 경험을 떠올리며 우유, 복숭아, 땅콩, 고등어, 새우, 돼지고기, 토마토, 호두, 닭고기 등을 이야기하였다. 하지만 위의 음식들의 경우 특정인에게는 알레르기를 유발하는 몸에 해로운 음식이 될 수 있다는 것이 영유아에게 혼란을 줄 수 있기 때문에 식품알레르기 교육에 대한 필요성을 느끼게 되어 안전교육을 진행하였다.

### 5) 실종·유괴 (나쁜 사람은 얼굴을 보고 알 수 없어요.)

놀이 중 교사가 아주 상냥하고 예쁜 목소리로 “예쁜 누나가 ‘○○아~ 누나가 멋진 로봇 사줄게 같이 갈래?’라고 물으면 어떻게 할거야?”라고 물으니 “예쁜 누나? 예쁜 누나랑 로봇 사러 가야지~”하며 ○○이는 조금의 고민도 없이 같이 간다고 이야기 하였다. 영유아는 외향으로 보고 판단하는 경향이 있는데 예쁘고 상냥하며 잘생긴 얼굴에 호감을 갖고 그러한 사람은 영유아 본인에게 도움을 주는 사람 또는 자기에게 위협을 주지 않는 사람이라고 생각하는 경향이 있어 착한 사람, 나쁜 사람은 외모로 구분할 수 없기 때문에 외모만을 보고 절대로 따라가지 않아야 함을 교육하였다.

## II. 본론

### 1. 프로그램 내용

- 1) 활동기간 : 2020년 4월부터 2020년 8월까지
- 2) 활동대상 : 만 2세 ~ 만 3세 영유아
- 3) 프로그램 연간 : 안전교육 연간 계획안

3	2020년 3월 10일 어린이집 개원		9	약물오남용	약은 무엇일까요
	약물오남용	약은 무엇일까요		성폭력	기분나쁜 장난은 안돼요
	재난대비	안전하게 대피해요		생활안전	엄마, 아빠 조심해요!
4	재난대비 안전	황사는 위험해요	10	교통안전	안전하게 기다려요
	성폭력 예방	소중한 곳의 이름을 알아요		재난대비 안전	땅이 흔들려요
	실종·유괴	아무나 따라가지 않아요		아동학대 예방	아동권리 방패를 지키는 방법
	교통안전	차 안에서 지켜야 할 약속		보건위생관리	위험한 담배를 피해요
5	재난대비 안전	작고 작은 미세먼지	11	교통안전	안전하게 타요
	실종·유괴예방방지	얼로굴 나쁜사람을 알 수 없어요		실종·유괴예방방지	아무 차나 타지 않아요
	감염병약물오남용	약은 정해진 약만 먹어요		감염병 예방	감기를 조심해요
	생활안전	위험한 식품첨가물		생활안전	아빠 엄마 술은 안 돼요 안돼
6	재난대비 안전	소화기를 사용할 수 있어요	12	교통안전	빵빵! 자동차 신호
	아동학대 예방	행복해질 권리 방패		실종·유괴예방방지	혼자 집에 가는 길
	성폭력, 아동학대예방	나쁜 느낌을 말해요		감염병 예방관리	예방접종으로 내 몸을 지켜요
	약물 오남용 예방	친구의 약을 먹으면 안 돼요		생활안전	술은 우리 몸을 건조하게해요
7	교통안전	나를 지켜주는 보호 장구	21 / 1	교통안전	투명 우산을 써요
	실종·유괴예방방지	낯선 사람과 함께 타지 않아요		재난대비 안전	눈이 올 때 조심조심
	생활안전	즐거운 물놀이 안전한 물놀이		교통안전	위험해요. 위험해
	교통안전	비 오는 날의 안전		생활안전	인터넷, 스마트폰 중독예방
8	성폭력 아동학대	나는야 내 몸 지킴이	21 / 2	실종·유괴예방방지	실종 유괴 예방 퀴즈
	교통안전	교통안전 표지판을 알아요		재난대비 안전	멈춰요 엎드려요 튕겨요
	감염병 예방 관리	우리몸을 보호해요(코로나19)		아동학대 예방	친구의 권리도 소중해요
	재난대비 안전	태풍은 위험해요		보건위생관리	하얀 담배 연기 속 나쁜 비밀
				생활안전	전자파에서 멀리 멀리

※ 매 주 ‘안전교육 연간 계획안’을 바탕으로 안전교육을 진행하고 있음.

계획된 안전교육 외에 상황에 따라 필요한 교육을 준비하여 진행하기도 함.

※ 현재까지 매 주 실시한 안전교육 중에서 가장 기억에 남는 안전교육을 분류하여 이번 공모전에 제출함.

4) 활동방법 : 대/소집단 활동, 외부강사 초빙, 가정연계

활동명	활동 내용	활동방법	시행
식품알레르기 무엇일까요? (식품안전)	· 알레르기 유발식품 알아보기 · 알레르기 증상 알아보기 · 우리의 약속	얼굴모형에 음식 넣어보고 표정 살펴 보기 <실험>	6/14
뱀이 나타났어요. (생활안전)	· 뱀 서식지와 먹이 알아보기 · 뱀의 특성 알아보기 · 뱀을 만났을 때 대처방법 알아보기	‘뱀이 나타났어요’ 상황극 <상황극>	8/12
우리 몸을 보호해요. (코로나 감염병)	· 코로나19 사회적 거리두기 · 감염병으로부터 나를 지키는 방법 · 마스크의 중요성 알아보기	외부강사 초빙 고양급식관리지원 센터 <실험>	8/28
태풍은 위험해요. (재난대비)	· 태풍 바람을 간접적으로 느껴보기 · 태풍 피해 알아보기 · 태풍 대처방법 알아보기	선풍기 두 대로 태풍바람 느껴보기 <실험>	8/31
나쁜 사람은 얼굴을 보고 알 수 없어요 (실종 · 유괴)	· 얼굴 그림을 보며 나쁜 사람 찾아보기 · 낯선 사람은 얼굴에 나쁜 사람이라고 나타나지 않음을 알기	‘도와주세요’ 첩트 노래 부르기 <상황극>	5/12

2. 프로그램 세부 활동 내용

활동명	식품 알레르기란 무엇일까요?	활동대상	만 3세
활동목표	· 알레르기를 유발하는 식품과 증상, 대처방법에 대해 알아본다. · 실제 음식을 이용하여 알레르기를 유발하는 식품을 구별해 본다. · 식품 알레르기가 있는 친구에게 음식을 함부로 주거나 먹기를 강요하지 않는다.		
활동자료	실물자료(땅콩, 새우, 우유, 복숭아, 오이 등), 접시, 얼굴도안, 음식 그림카드		
활동방법	[도입] 1. 준비된 식품 실물자료와 음식 사진을 함께 탐색해 본다. - 접시에 어떤 음식들이 있나요? - 이 음식을 먹어본 적이 있나요? 2. 울고 있는 얼굴의 유아 그림을 보여주며 짧은 이야기를 들려 주어, 식품 알레르기가 무엇인지, 왜 생기는지 이유에 대해		

	<p>알아본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이 친구는 왜 울고 있을까?</li> <li>- (알레르기를 유발하는 식품을 보여주며)○○이는 ○○음식을 먹어 몸에 두드러기도 났고, 배가 아파서 울고 있대요.</li> </ul> <p>[전개]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 알레르기를 유발하는 식품을 먹었을 경우, 나타나는 증상에 대해 알아본다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 음식 알레르기를 가지고 있는 친구가 먹으면 안 되는 음식을 먹을 경우, 어떻게 될까요?</li> </ul> </li> <li>2. 표정이 변하는 얼굴 도안에 유아가 식품 실물자료를 입에 넣어주고 표정을 살펴본다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- ○○가 ○○음식을 입에 넣어줬더니 어떤 표정이 되었나요?</li> <li>- (우는 표정 또는 아픈 표정을 보며) 친구가 왜 아파할까요?</li> </ul> </li> <li>3. 친구에게 먹으면 안 되는 음식을 주었을 경우에 발생하는 일에 대해 예측해보고, 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- ○○이는 먹으면 안 되는 음식이 있는데 내가 먹으라고 주면 친구는 어떻게 할까요?</li> <li>- 친구가 이런 음식을 먹으면 어떻게 될까요?</li> </ul> </li> </ol> <p>[마무리]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 식품 알레르기에 대해 회상해보고, 알레르기를 가진 유아에게 음식을 권하지 않아야 함을 되새기며 마무리한다.</li> </ol>
<p>활동평가</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 식품알레르기는 연령이 높아짐에 따라 없어지기도 하지만 성장하면서 새롭게 생길 수도 있기에 식품알레르기의 가벼운 증상(두드러기, 습진, 가려움증, 재채기, 콧물)을 느꼈을 때 어른에게 도움을 요청해야 함과 자기가 가지고 있는 알레르기 식품을 알고 있어 스스로 조심해야 됨을 알게 하였다.</li> <li>- 사람에게 따라 아나필락시 쇼크로 생명을 잃을 수 있기에 식품 알레르기를 가지고 있는 친구에게 그 음식을 먹어보라고 권해서는 절대로 안 된다고 약속하였다.</li> <li>- 몸에 좋은 음식도 특정인에게는 독이 될 수 있음을 알 수 있었다.</li> </ul>
<p>활동사진</p>	

활동명	뱀이 나타났어요.	활동대상	만 2~3세
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 야생 동물에 대해 알아본다.</li> <li>· 내가 살고 있는 지역적 특성을 안다.</li> <li>· 위험한 동물로부터 나를 지키는 방법에 대해 알아보고, 실천할 수 있다.</li> </ul>		
활동자료	백업으로 만든 뱀 모형, 어린이집 주변 아파트 내에서 발견된 뱀과 동물 사진, OX판, 신문막대		
활동방법	<p>[도입]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 어린이집 주변 아파트 단지 내에서 발견된 뱀 사진을 보며 이야기를 나눈다.</li> <li>2. 뱀이 살고 있는 서식지와 먹이에 대해 알아본다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 뱀은 어디에서 살까요?</li> <li>- 뱀이 왜 아파트 내로 왔을까요?</li> <li>- 뱀은 어떤 먹이를 먹고 살까요?</li> </ul> </li> </ol> <p>[전개]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 뱀의 특성에 대해 알아본다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 뱀은 어떻게 다닐까요?</li> <li>- 뱀은 먹이를 어떻게 잡을까요?</li> <li>- 사람이 뱀에게 다가가면 어떤 일이 생길까요?</li> </ul> </li> <li>2. 뱀을 만났을 때의 대처 방법에 대해 생각해보고 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 뱀이 나타나면 어떻게 해야 할까요?</li> <li>- 뱀이 궁금하다고 나뭇가지나 막대로 찌르면 어떻게 될까요?</li> <li>- 뱀이 무섭다고 뛰면 어떻게 될까요?</li> </ul> </li> </ol> <p>«뱀을 만났을 때의 대처 방법»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 뱀을 만났을 때 갑자기 움직이거나 때리지 않는다.</li> <li>② 뒤로 천천히 물러선다.</li> <li>③ 다른 길로 돌아간다.</li> <li>④ 잔디나 풀숲에 들어가지 않는다.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 실외로 이동하여 모형 뱀을 잔디 또는 길 위에 놓고 뱀을 만났을 때의 상황을 상황극으로 표현해본다.</li> </ol> <p>[마무리]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 상황극을 통해 뱀과 마주쳤을 때의 대처 방법을 회상해 본다.</li> <li>2. &lt;뱀을 만났을 때의 대처 방법&gt;을 O, X퀴즈로 풀어보며 활동을 마무리한다.</li> </ol>		

<p>활동평가</p>	<p>아파트 단지 내에서 뱀이 나타났다는 것을 부모님에게 들어 알고 있는 영유아들은 뱀 이야기에 관심이 많았다. 모형 뱀을 이용하여 안전교육을 진행하니 아이들의 흥미를 유발할 수 있었고, 뱀의 특성을 알고 뱀을 만났을 때의 대처방법을 쉽게 이해할 수 있었다. 특별히 뱀과 마주쳤을 때 절대로 만지지 않아야 함을 잘 전달되었다.</p> <p>또한 실외활동 중 흔히 마주칠 수 있는 고양이, 강아지(개)에 대한 상황극도 함께 진행하며 아이들에게 귀엽게 보일 수 있는 강아지, 고양이의 위험성을 알 수 있게 하였고, 절대로 가까이 다가가거나 만지지 않도록 하였다.</p>
<p>활동사진</p>	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;">  <p>&lt; 뱀을 만들어서 표현 &gt;</p> </div> <div style="width: 50%;">  <p>&lt; 잘 못 된 행동인 경우 X &gt;</p> </div> <div style="width: 50%;">  <p>&lt; 올바른 행동인 경우 O &gt;</p> </div> <div style="width: 50%;">  <p>&lt; 위험한 행동을 하지않아요. &gt;</p> </div> </div>

활동명	코로나19 로부터 우리 몸을 보호해요 '고양시 급식관리지원센터'	활동대상	만 2~3세
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 코로나19 감염병에 대해 알아본다.</li> <li>- 감염병으로부터 나를 지키기 위한 방법에 대해 알아본다.</li> <li>- 마스크 속 필터가 감염병으로부터 우리를 지켜줄 수 있음을 알고 일상생활에서도 마스크를 착용해야함을 인지한다.</li> <li>- 코로나19 확산 방지를 위한 식사예절을 알아본다.</li> </ul>		
활동자료	가리개, 점심식사, 손씻기 자료, 마스크, 가정연계용 마스크		
활동방법	<p>[도입]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 고양급식관리지원센터 영양사님과 인사를 나눈다.</li> <li>2. 코로나19에 대해 알아본다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 코로나19에 대해 들어본 적이 있나요?</li> <li>- 코로나19는 무엇인가요?</li> </ul> </li> </ol> <p>[전개]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 코로나19를 예방하기 위한 경험을 이야기 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 코로나19를 예방하기 위해 무엇을 해 보았나요? (손씻기, 마스크 착용하기, 거리두기)</li> </ul> </li> <li>2. 올바른 손 씻기에 대해 이야기를 나누며 외부강사와 함께 손씻기를 경험해본다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 왜 손을 씻어야 할까요?</li> <li>- 어떻게 손을 씻어야 할까요?</li> </ul> </li> <li>3. 마스크를 해 본 경험에 대해 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- (마스크를 보여주며) 마스크를 해 본 적이 있나요? 언제 해 보았나요?</li> <li>- 우리가 교실에서도 마스크를 하고 있는 이유가 무엇 인가요?</li> <li>- 마스크를 하지 않으면 어떻게 될까요?</li> </ul> </li> <li>4. 코로나19 감염병 예방 및 확산 방지를 위한 올바른 식사 예절을 알아본다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 거리두기를 들어 본적이 있나요?</li> <li>- 감염병 예방을 위해 식사를 할 때 어떻게 앉아야 할까요?</li> <li>- 식사할 때 어떤 점을 지켜야 할까요?</li> </ul> </li> </ol> <p>[마무리]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 코로나19 감염병 예방에 대해 회상하며, 영양사님과 인사를 나누고 활동을 마무리 한다</li> </ol>		

<p>활동평가</p>	<p>‘고양어린이급식관리지원센터’에서 어린이집에 방문하여 ‘안전한 손씻기’와 ‘감염병 전파를 예방하기 위한 식사 예절’, ‘마스크 착용의 필요성과 안전한 마스크 사용법’ 등을 교육해 주어서 코로나19 바이러스 감염예방 및 대응법을 알 수 있었다. 외부강사가 파란색 장갑을 끼고 영유아들에게 주의 집중을 시키니 손씻기 방법에 더 집중하는 모습을 보였다. 또한 칸막이를 하고 일렬로 앉아 점심식사를 하며 옆 친구와 이야기 하지 않고 점심식사에 집중하는 모습을 보였다. 어린이집에서는 식약청 인가제품인 안전한 비말 마스크를 준비하여 각 가정에 보내 안전하게 사용할 수 있도록 가정연계를 하였으며 ‘사회적 거리두기 2.5단계’ 격상에 따른 감염병 예방수칙을 한 번 더 안내하였다.</p>
<p>활동사진</p>	

활동명	태풍은 위험해요.		활동대상	만 2~3세
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 태풍에 대해 관심을 가진다.</li> <li>- 태풍에 의해 부는 바람을 간접적으로 느껴본다.</li> <li>- 태풍에 따른 피해상황을 간접경험 해본다.</li> <li>- 태풍이 발생했을 때 대처 방법을 알 수 있다.</li> </ul>			
활동자료	<p>선풍기 2대, 태풍에 따른 피해상황 사진, 비닐, 나무블록에 고정시킨 사람과 사물, 교구장 또는 책상</p>			
활동방법	<p>[도입]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 태풍으로 인해 우산이 뒤집어진 사진을 보며 이야기를 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이 사람이 들고 있는 우산은 어떻게 된 것일까요?</li> </ul> </li> <li>2. 바람 부는 날씨에 밖에 있었던 경험이 있는지에 대해 이야기 나눈다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 밖에서 바람이 불 때 서 있어본 적이 있나요?</li> <li>- 어떤 느낌이었나요?</li> <li>- 바람을 눈으로 본 적이 있나요? 어떤 모습이었나요?</li> </ul> </li> <li>3. 태풍에 대해 알아본다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- ‘태풍’이라는 말을 들어보았나요?</li> <li>- 태풍은 무엇일까요?</li> <li>- 태풍은 왜 오는 걸까요?</li> <li>- 태풍의 바람은 얼마나 셀까요?</li> </ul> </li> </ol> <p>[전개]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ‘선풍기’를 소개하며 바람의 세기(약, 중, 강)를 느껴 본다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 선풍기로 바람을 맞을 때 어떤 느낌이 들었나요?</li> </ul> </li> <li>2. 선풍기 2대를 틀었을 때의 바람의 세기를 느껴본다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 선풍기 한 대일 때와 두 대일 때의 바람의 세기는 어떻게 다른가요?</li> </ul> </li> <li>3. 선풍기 앞에 제작된 시설물을 설치하여 바람의 세기에 따라 움직이는 모습을 탐색 후 우산을 들고 걸어본다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 바람이 강해지면 어떻게 될까요?</li> <li>- 바람에 물건이 떨어지면 어떻게 될까요?</li> <li>- 바람이 불 때 우산을 쓰고 걸으면 어떻게 될까요?</li> </ul> </li> </ol>			

	<p>4. 태풍에 대처하는 방법을 이야기 나눈다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 태풍이 올 때 밖에 나가 있다면 어떻게 해야 할까요?</li> <li>- 태풍이 오면 어떻게 안전하게 대처할 수 있을까요?</li> <li>- 집 안에서는 어떻게 해야 할까요?</li> </ul> <p>[마무리]</p> <p>1. 실험을 통해 간접적으로 경험했던 태풍을 회상하며 마무리한다.</p>
<p>활동평가</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 선풍기로 바람의 세기를 조절하여 태풍을 표현해보며 바람의 세기가 강해질 때 제작된 모형이 바람에 쓰러지고 날리는 모습을 보며 태풍의 위험성에 대해 경험할 수 있었다.</li> <li>- 태풍이 올 때 안전하게 대처하는 방법을 알고 부모님께도 전달하도록 하였다.</li> </ul>
<p>활동사진</p>	

활동명	무서운 사람은 얼굴을 보고 알 수 없어요	활동대상	만 3세
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 사람 얼굴을 보고 나쁜 사람, 좋은 사람을 구분할 수 없음을 안다.</li> <li>- 낯선 사람에 대해 인식할 수 있다.</li> <li>- 낯선 사람을 따라가지 않아야 함을 안다.</li> </ul>		
활동자료	선한얼굴과 험상궂은 얼굴 사진, 동영상 자료		
활동방법	<p>[도입]</p> <p>1. ‘낯선 사람’에 대한 경험을 이야기 나눈다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 내가 밖에서 놀고 있을 때 모르는 사람이 말을 건 적이 있나요?</li> <li>- 모르는 사람은 어떤 얼굴을 하고 있었나요?</li> </ul> <p>[전개]</p> <p>1. 다양한 표정(웃는 얼굴, 무표정의 얼굴, 화난 얼굴)의 사진을 탐색한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 사진 속에 있는 얼굴이 어떻게 보이나요?</li> <li>- 사진 안에 있는 사람의 마음은 어떤 마음일까요?</li> <li>- 웃는(무표정, 화난) 표정은 착한 사람일까요? 왜 그렇게 생각했나요?</li> <li>- 사람의 마음은 눈으로 볼 수 있을까요?</li> </ul> <p>2. 사진을 탐색한 후, 좋은 사람과 나쁜 사람을 구별해본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 어떤 사람이 좋은 사람 혹은 나쁜 사람일까요? 왜 그렇게 생각했나요?</li> <li>- (웃는 얼굴과 무표정의 얼굴의 사진을 보여주며) 이 사람은 좋은 사람일까요? 왜 그렇게 생각했나요?</li> <li>- 나쁜 사람의 얼굴은 모두 화난 얼굴을 하고 있을까요? 왜 그렇게 생각했나요?</li> <li>- 이렇게 (웃는, 무표정, 화난) 사람이 우리에게 다가오면 어떤 마음이 들까요?</li> <li>- (웃는, 무표정, 화난) 얼굴을 하고 있어도 좋은 사람일 수도 있고 나쁜 사람일 수도 있어요. 그래서 얼굴 표정만으로 좋은 사람과 나쁜 사람을 구별할 수 없어요.</li> </ul> <p>3. ‘낯선 사람’을 만났을 때의 대처방법에 대해 이야기 나눈다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 모르는 사람을 만났을 때 어떻게 해야 할까요?</li> </ul>		

<p>활동방법</p>	<p>[마무리]</p> <p>1. 아동권리보장원 실종아동전문기관 사이트의 유괴예방지침을 함께 보며 안전수칙에 대해 알아본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 누군가 강제로 데려가려 하면 “안돼요!싫어요!”라고 소리 치며 발버둥친다. 그리고 아는 사람이 있는지, 안전한 곳이 있는지, 밝고 사람이 많은 곳으로 뛰어가 도움을 청한다.</li> <li>- 밝고 환한 곳에서 친구들과 함께 놀이한다.</li> <li>- 낯선 사람이 이름, 사는 곳, 전화번호를 물어보면 절대 알려주면 안된다.</li> <li>- 아는 사람이 같이 가자고 해도 따라가지 말고 부모님께 먼저 말씀 드리고 허락을 받는다.</li> </ul> <p>2. 안전수칙을 회상하며, 아동권리보장원 실종아동전문기관 사이트의 영유아 실종예방 교육을 위한 애니메이션 (유괴편)을 함께 본다.</p>
<p>활동평가</p>	<p>다양한 얼굴모양, 표정(무섭게 보이는 얼굴과 선한 얼굴) 그림 자료를 준비하여 나쁜 사람을 구별해 보도록 하였는데 예상 했던 대로 영유아는 무섭게 보이는 얼굴, 무표정한 얼굴, 화가난 얼굴을 지적하였고, 이러한 사람은 무서운 사람이기 때문에 따라가서는 안 된다고 이야기하였다.</p> <p>안전교육을 진행하며 예쁘고 잘생긴 사람도 나쁜 사람일 수 있고, 무섭게 생겼다고 나쁜 사람이 아니라는 것을 알려주었다.</p> <p>안전교육을 진행하며 착한 사람, 나쁜 사람은 눈에 보이지 않기에 낯선 사람은 외모와 상관없이 절대로 따라가지 않아야 함을 인지할 수 있었다.</p>
<p>활동사진</p>	

### III. 활동평가

충동적으로 끊임없이 움직이며 호기심을 발동하는 영유아이지만 다행인 것은 영유아의 우발사고는 대부분 예측 가능한 범위 안에서 발생하기에 사전대책이나 관리로 어느 정도는 방지할 수 있다는 점이다.

다양하고 구체적인 ‘체험 안전교육’을 실행하며 판단과 대처능력이 부족한 우리 아이들에게 위험상황에 대한 예측과 방어 능력 그리고 사고에 대한 지식을 심어줄 수 있었다. 이렇게 안전한 생활 태도가 습관화 되면서 놀이 중에도 아이들의 입으로 안전을 이야기하고 또래끼리 상호작용하는 모습도 자주 볼 수 있었다.

안전교육이 진행되는 기간 동안 코로나19로 아이들이 가정 보육하는 날이 많아 전체 아이들이 모두 참여하지 못해 안타까운 점도 있었지만 체험 안전교육을 반복적으로 진행하여 갑작스런 사고에도 영유아가 대응하고 자신을 보호할 수 있도록 계획 및 지도해야겠다.

어린이집 내·외부의 안전한 환경과 체계적이고 지속적인 안전교육, 이를 평가하고 조절하는 교사, 어린이집과 가정의 소통이 원활하게 반복되었을 때 영유아의 안전습관과 태도가 지속적으로 성장될 것이고, 안전 불감증이 아닌 안전 지킴이가 되어 영유아 자신의 건강과 안전, 나아가서는 가족 및 사회의 안전을 지키는 미래의 지킴이가 될 것으로 기대한다.

### IV. 향후 타 어린이집에서 참고가 되는 제안

환경변화로 야생동물이 도시에 출현하는 경우가 종종 보도되고, 고양시에는 야생동물이 서식할 수 있는 주변 환경이 많기에 타 어린이집에서도 위에서 제시한 안전교육 내용 중 ‘야생동물’을 주제로 한 안전교육을 진행하여 갑작스런 야생동물 출현으로부터 영유아의 안전을 지킬 수 있도록 도움을 주면 좋을 것 같다.

또한 영유아의 안전사고는 아주 작은 곳에서부터 갑작스럽게 일어날 수 있기 때문에 어린이집에서 발생할 수 있는 크고 작은 사고를 미리 예측하여 예방할 수 있도록 ‘경험을 통한 체험 안전교육’이 반복적으로 진행될 때 아이들의 안전감각은 점진적으로 변화될 것이라 예상된다.

또한 반복적인 안전교육의 지속적인 효과를 기대하기 위해서는 가정과 연계하여 지도하는 것도 바람직하겠다.

### V. 참고문헌

- 채혜선, 임미혜, 김종배, 이순자, 안경일 공저 . 아동 안전관리(2014). 양서원  
임현진 외(2003). 한국사회의 위험과 안전. 서울대학교 출판부  
정아란(2011). 아동건강 및 안전. 창지사  
서울특별시 교육청(2008). 유아를 위한 안전교육





양주시 양주시청 감동어린이집

“불러요 놀아요  
놀이속!! 안전송!!”

---

프로그램 기획 한수정 원장

프로그램 담당 최연진 교사, 유지현 교사, 남지연 교사, 노수진 교사, 박인아 교사, 차세희 교사,  
박수진 교사, 강도연 교사, 이영은 교사, 문나연 교사



# 1. 서론

## 1. 프로그램의 목적 및 필요성

### 1) 노래를 통한 안전교육의 목적

본원은 직장어린이집으로 부모님이 출퇴근 시 자동차를 이용하여 등하원이 이뤄지고 있다. 등하원시 안전과 등원하고 다양한 안전교육을 통해 원에서는 영유아가 안전하게 행동할 수 있도록 안전에 관련된 기본적인 지식과 기능을 익히도록 다양한 방법으로 안전교육을 실시한다. 상황에 따라 그 내용과 방법이 다양하고 방대하며 활동 자체도 모든 사람에게 동일하게 적용되지 않는데 유아 안전교육은 유아들에게 안전교육을 실행하는데 있어서 인지발달의 특성상 안전 규칙을 개념화하고 습관화하는데 연령차이가 있으므로 유아들의 흥미를 자극할 수 있는 발달에 적합한 안전 교육 프로그램이 제공되어야 한다.

이에 본원에서는 영유아에게 맞는 안전교육을 다양하게 시도하면서 영유아들이 가장 익숙하게 듣는 음악 노래에 맞춰 안전의식을 높이고 딱딱하고 지루한 안전이 아닌 노래 속에서 익힐 수 있는 안전을 통해 생활 속의 실천 교육을 실시하는 데 목적이 있다.

또한 2019년 개정누리과정과 2020년 9월에 시행된 제 4차 표준보육과정은 놀이중심, 유아중심교육과정으로 발현적 교육과정을 중요시 여기고 있다. 이에 본원은 노래를 통한 안전송을 배우고 생활속 놀이속에서 노래를 부르며 놀이로 확장되어 놀이 안전을 위해 교사는 환경을 지원해주고 다양한 활동을 연구하여 영유아 스스로 건강을 지키고 안전한 생활 습관으로 건강하고 안전한 생활을 유지시켜주는데 목적이 있다.

### 2) 노래를 통한 놀이속 안전교육의 필요성

안전교육을 위한 다양한 연구가 필요로 하고 영유아의 안전은 어린이집의 신용도와 결부되기도 하는 가장 중요한 문제이다. 안전사고가 일어나기 전에 안전한 보육환경을 제공해 주는 것이 가장 중요한 일차적인 안전이다. 그리고 안전교육을 다양한 접근 방법으로의 안전교육이 이뤄져야 한다. 영유아들은 어린이집이라는 작은 공간에서 하루를 보내며 생활한다. 생활공간이 아무리 안전하다고 해도 안전사고는 빈번히 일어난다. 실내. 실외에서 불시에 일어나는 사고를 예방하는 것은 안전교육이다. 그렇다고 산책을 나가는 아이들을 세워놓고 안전교육을 하면 아이들에게 따 분한 소리로 들릴 것이다. 하지만 안전노래를 부르면서 나가는 산책이나 생활은 안전의식을 자연스럽게 심어주고 안전한 생활을 영위할 수 있을 것이다.

## 2. 프로그램의 실시배경 (이론적 배경)

인간은 누구나 자기의 감정이나 사상을 표현하려는 본능가지고 있고, 이러한 표현의 한 형태로 노래로 나타게 된 것이다.

미국의 교육학자 존듀이는 “어린이가 노래 부르는 것은 아름다운 정서의 소유자가 되는 목적으로 노래하는 것이 아니다”라고 말한다. 노래는 내용이 쉽고 간단하며 소박하다. 그리고 선명한 리듬이 있어 재미있고 따라 부르기 좋다. 유아기에는 노래를 부르는 것을 통해 학습 동기를 유발하고, 지식을 반복적으로 습득할 수 있는 매개체가 된다. 노래를 통한 안전교육의 긍정적인 측면은 다음과 같다.

첫째, 안전 노랫말 노래 부르기를 통하여 안전지식 학습에 대한 흥미도를 높일 수 있다.(박은진,2004)은 흥미도는 학습에 참여하고자 하는 의욕을 만드는 중요한 수단인 있다고 하였다. 안전 노래를 활용한 안전지식학습은 유아에게 익숙한 노래 멜로디에 안전 지식이 포함된 노랫말을 부르며 안전교육에 흥미를 가질 수 있다.

둘째, 노래는 기억을 돕는 힘을 가지고 있다. 친숙한 멜로디의 안전 노랫말 노래를 반복적인 부르는 것은 노랫말 내용을 장기기억으로 전환시켜 안전지식에 대한 인지적인 학습이 자연스럽게 이루어지게 된다.

셋째, 안전 노랫말 노래는 유아기에 습득해야 할 안전지식내용을 포함하고 있어서 유아의 안전교육에 매우 유용하다.

넷째, 노래는 반복학습에 효과적이다. 안전교육은 반복학습이 필수적인 교육으로 유아의 흥미를 잃지 않도록 유아의 특성에 맞는 적절한 지도 방법으로 반복 지도하면 자연스럽게 안전지식을 습득할 수 있다.

노래를 부르는 것은 단지 아이의 청각을 자극하는 것뿐만 아니라 뇌에도 큰 영향을 미친다. 감정과 연관된 청각의 경험은 뇌 발달에 보다 직접적인 영향을 주기 때문에 안전 노래를 활용한 안전교육은 유아들이 안전 지식이 없는 상태에서 안전교육을 미디어나, 그림 자료등으로만 접하고 있다. 그림은 재미없고 미디어는 무섭게만 느껴질 수 있으므로, 안전교육에 관한 노래를 반복적으로 유아들이 듣고 부르면 유아들이 자연스럽게 안전교육의 지식을 습득할 수 있을 것이다.

안전 노래 듣기 부르기를 생활화 해 줌으로써 유아들이 위험상황에서 대처행동을 자연스럽게 할 수 있도록 하는 것이 안전 노래 지도의 핵심이다. 안전 노래는 유아의 안전 지식 습득뿐만 아니라 언어적, 표현적, 인성적으로도 영향을 줄 것이다.

안전교육은 다양한 활동들을 통한 교육방법에 통해 영유아아의 안전 개념 인식과 지식 기능 태도를 길러 왔다. 하지만 현장에서 거의 대부분이 멀티 영상 자료를 통해 영유아에게 안전교육을 실시하는 경우가 많으며 일회성의 안전교육이 얼마나 영유아에게 영향을 미치는가? 라는 의문을 갖고 이 프로그램을 실시하게 되었다.

안전에 대한 다양한 UCC나 유튜브 등을 통해 안전 노래가 다양하게 나오고 있다. 하지만 영상자료를 마치고 나서는 생각이 나지도 않고 다시 영상을 봐야만 기억에 남아서 노래를 또다시 따라 부르기가 어려움을 느꼈다. 이에 본원에서는 아이들이 좋아하는 애창곡 멜로디에 안전교육 가사를 개사하여 아이들과 교사들이 손쉽게 익히고 따라 부를 수 있도록 연구해서 프로그램을 실시하여 영유아에게 안전에 대해 관심을 갖고 흥미

에 맞춰 다양한 놀이로의 확장을 연구하고 개정 누리과정과 제 4차 교육과정의 신체 건강영역의 안전하게 생활하기에 적합한 통합적인 안전교육을 놀이에 맞춰 안전교육을 실시해 보았다.

## II. 본론

### 1. 프로그램 내용

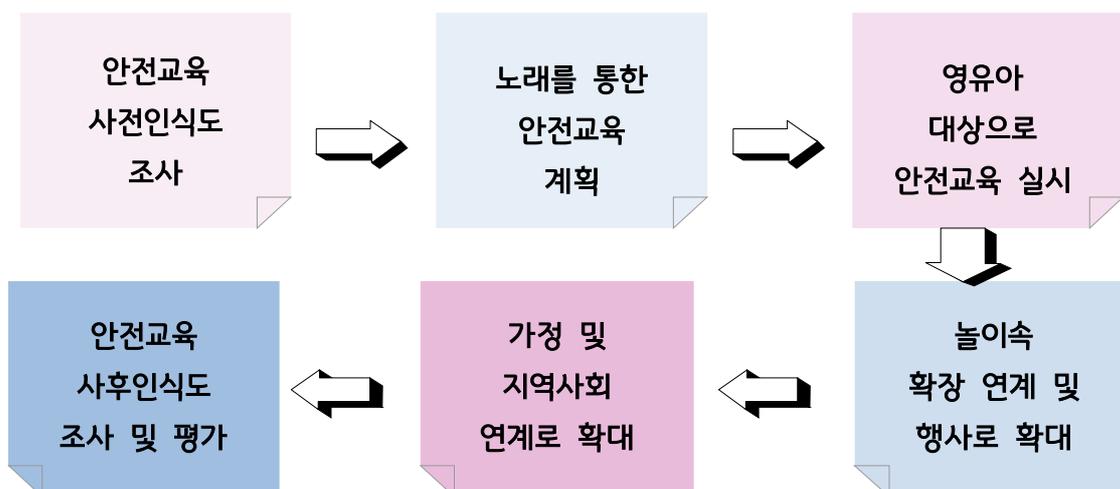
안전프로그램의 안전송을 활용한 안전교육을 많이 실시하고 있으나 영유아들이 따라 부르는 쉽지 않고 단순한 매체를 통해 안전교육을 실시하는 것을 확장하여 영유아들이 많이 부르는 애창곡을 개사하여 언제 어디서나 안전교육노래를 부르며 생활할수 있도록 프로그램을 개발 실시 하였다.

1) 활동기간 2020년 3월부터~ 현재

2) 활동대상 : 만 0세 ~ 만5세

영 ,유아들이 매주 이루어지는 안전교육을 영유아들이 놀이에서 익숙한 노래를 통해 쉽게 따라 부르며 전이활동시간이나 실외활동시간에 반복적인 교육을 통해 자연스럽게 생활속에서 안전을 익힐 수 있으며 사고 없는 안전을 생활화하여 위험상황에서 노출 되었을 시 신속하고도 안전하게 대피하고 그에 적절히 대처 할 수 있다.

3) 놀이속 교사지원



영유아의 안전한 생활을 위해 모든 교직원은 안전교육 전에 사전 교사교육을 통해 안전 교육에 대해 숙지하고 영유아에 맞는 안전송을 만들어 음원에 교사가 녹음 작업을 한후 안전 블로그를 통해서 안전교육을 하였다. 또한 안전이 생활속에서 개정누리과정과 제4차 표준보육과정에 맞춰 안전교육도 놀이로 진행되기 위한 연구를 실시하였다.

## 1. 안전교육 사전인식도조사

**프로그램 사전인식 조사(교사용)**

해당 프로그램에 대한 이해를 위하여 "안전 사전인식도"에 참여하시길 부탁드립니다. 해당 조사의 결과는 프로그램 운영을 위하여 자료 분석에 사용될 예정입니다. 최종 결과가 되는 곳에 안내된 대로 제출하시기 바랍니다.

- 본 프로그램에 대한 사전인식도를 보았습니까?
  - ( ) 보지 않음
  - ( ) 보았음
- 본 프로그램에 대한 사전인식도를 보았을 때, 어떤 내용을 보았습니까?
  - ( ) 안전교육의 중요성
  - ( ) 안전교육의 방법
  - ( ) 안전교육의 대상
  - ( ) 안전교육의 필요성
  - ( ) 안전교육의 효과
  - ( ) 안전교육의 목적
  - ( ) 안전교육의 내용
  - ( ) 안전교육의 방법
  - ( ) 안전교육의 대상
  - ( ) 안전교육의 필요성
  - ( ) 안전교육의 효과
  - ( ) 안전교육의 목적
  - ( ) 안전교육의 내용
- 본 프로그램에 대한 사전인식도를 보았을 때, 어떤 내용을 보았습니까?
  - ( ) 안전교육의 중요성
  - ( ) 안전교육의 방법
  - ( ) 안전교육의 대상
  - ( ) 안전교육의 필요성
  - ( ) 안전교육의 효과
  - ( ) 안전교육의 목적
  - ( ) 안전교육의 내용
  - ( ) 안전교육의 방법
  - ( ) 안전교육의 대상
  - ( ) 안전교육의 필요성
  - ( ) 안전교육의 효과
  - ( ) 안전교육의 목적
  - ( ) 안전교육의 내용

**프로그램 사전인식 조사(부모용)**

해당 프로그램에 대한 이해를 위하여 "안전 사전인식도"에 참여하시길 부탁드립니다. 해당 조사의 결과는 프로그램 운영을 위하여 자료 분석에 사용될 예정입니다. 최종 결과가 되는 곳에 안내된 대로 제출하시기 바랍니다.

- 본 프로그램에 대한 사전인식도를 보았습니까?
  - ( ) 보지 않음
  - ( ) 보았음
- 본 프로그램에 대한 사전인식도를 보았을 때, 어떤 내용을 보았습니까?
  - ( ) 안전교육의 중요성
  - ( ) 안전교육의 방법
  - ( ) 안전교육의 대상
  - ( ) 안전교육의 필요성
  - ( ) 안전교육의 효과
  - ( ) 안전교육의 목적
  - ( ) 안전교육의 내용
  - ( ) 안전교육의 방법
  - ( ) 안전교육의 대상
  - ( ) 안전교육의 필요성
  - ( ) 안전교육의 효과
  - ( ) 안전교육의 목적
  - ( ) 안전교육의 내용
- 본 프로그램에 대한 사전인식도를 보았을 때, 어떤 내용을 보았습니까?
  - ( ) 안전교육의 중요성
  - ( ) 안전교육의 방법
  - ( ) 안전교육의 대상
  - ( ) 안전교육의 필요성
  - ( ) 안전교육의 효과
  - ( ) 안전교육의 목적
  - ( ) 안전교육의 내용
  - ( ) 안전교육의 방법
  - ( ) 안전교육의 대상
  - ( ) 안전교육의 필요성
  - ( ) 안전교육의 효과
  - ( ) 안전교육의 목적
  - ( ) 안전교육의 내용

## 2. 노래를 통한 안전교육 계획

**손을 씻자 싸싸 (댄스버전)**

작곡: 김민정

노래: 손-을-씻-자 손-을-씻-자 보글보글 비-글-글-미-누-로  
 손-바-다 손-가-라- 손-들-도-싸-싸-  
 손-을-씻-자 손-을-씻-자 아-이-까-까-해- 칭-칭-까-까-해

## 3. 영유아대상 안전교육 실시



## 4. 놀이속의 안전



## 5. 원내 행사확장



## 6. 가정 및 지역사회연계



4) 프로그램 연안

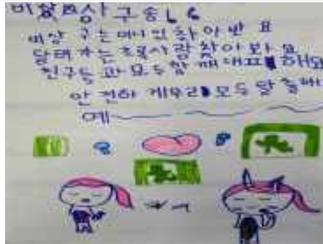
놀이속 안전송 프로그램안

구분	활동 영역	주 제	안전송 (악보)	놀이 확장 (예시)	가정연계 및 행사	부모참여 및 지역연계활동
3월	생활 안전	교실, 복도, 놀이터에서 지켜야 할 약속이 있어요	올라가는 길 (올라가는 머리 개사)	계단을 만들어요 우리반의 안전규칙 만들기 놀이터에서 지켜요 미끄럼을 안전하게 타요	방문인형극	안전체험관 견학
4월	소방 안전	불이 났을 때 이렇게 해요. 우리원의 비상구는 어디에 있을까? 불이 나면 119에 전화해요'	영금영금 (통통통통) 개사 안전하게 대피해요 (병원차와 소방차) 우리친구 소방차 (소방관련노래)	비상구의 모양을 표현하기 안전왕 머리띠 만들기 안전퀴즈O,X 우리가 만든 안전송	부모님과 부르는 안전송	양주소방서 견학 (우리동네 소방서로 가요)
5월	성폭력 안전	내용에는 이름이 있어요 내용의 명칭을 알아요 좋은 느낌 나쁜 느낌	00은 어디있나? (눈은 어디있나 개사) 소중해요 (통통통통 개사)	거울 보며 내용 관찰하기 신체부위 몸으로 표현하기 몸따라 블록 세우기 친구몸 그려보기 인형 옷 입히기	성폭력예방 인형극 (셋! 비밀이야)	성폭력예방 교육 (부모강연회)
6월	교통 안전	횡단보도로 안전하게 건너요 신호등을 보고 안전하게 건너요	횡단보도 건널땀 (학교종이 땡땡땡 개사) 횡단보도 건너기 (개구리와올챙이 개사)	횡단보도 만들기 횡단보도 건너기 신호등 놀이	횡단보도를 안전하게 건너보아요	학부모 일일 명예교사 (경찰관이 되어 보아요)
7월	생활 안전	안전하게 물놀이 해요 비가 너무 많이 와요 (홍수)	물놀이 안전 (나비아 개사) 홍수가 났어요 (나는 어린이집 갑니다).	폴장을 만들어요 안전송 약기 연주하기 물놀이장 구성하기 안전한 물놀이 퍼즐	썸머페스티벌 (물놀이)	가족과의 여름이야기
8월	감염병 예방	손을 깨끗이 씻어요	손을 씻자 싹싹 (텔레비전 개사)	안전송과 손씻기 안전송에 맞춰 춤추기 인형 손과 발 닦아주기 볼풀공 손씻기	버블버블 목욕놀이 (사진전)	건강체험관 견학
9월	실종유괴 방지 재난대비	길을 잃었을 때 꼭 기억해요 실종예방 구호 3단계 함부로 따라 가면 안돼요 땅이 흔들려요 (지진)	길을 잃었을 때 (그대로 멈춰라 개사) 따라가지 말아요 (그러면 안돼 개사) 지진이 났어요 (나는 어린이집 갑니다.)	흔들흔들 집이 흔들려요 지진이 나면 대피해요 집이 무너져요 물이 넘쳐요 머리를 보호해요 안전송 울동해요	학부모 강사 초빙 지진대피훈련	안전 체험관 견학 을지훈련
10월	교통 안전	교통 표지판을 알아요 안전하게 자동차를 타요	자전거 (자전거 개사)	종이버스 만들기 자동차운전면허 안전송 부르며 자동차경주 안전도로 만들어 자동차 놀이	드라이브스루 나만의 조각전	교통공원견학
11월	이동권대 예방	우리는 소중한 친구가 이런행동하면 싫어해요 아동의 권리를 지켜주세요	알수 있어요 (뽀뽀뽀 개사)	아기돌보기 감정 신호등 우리가 만든 즐거운 놀이	이동권리존중 선서 챌린지	양주 경찰서 견학
12월	재난 안전	눈이 많이 와요 폭설과 한파에 대피해요 뜨거운 물건을 조심해요 길이 꽁꽁 얼었어요	꼭꼭 기억해 (얼룩송아지개사)	눈사람 만들기 겨울철 옷입기 얼음길 건너기	눈꽃축제	눈썰매장 견학
1월	약물 오남용	친구의 약을 먹으면 안돼요 약은 어떤 것이 있을까?	먹으면 안돼 (앵두 개사)	병원구성하기 약국놀이	병원놀이	식품 안전 체험관 견학
2월	생활 안전	스마트폰을 올바르게 생활해요 올바른 인터넷사용법	안전지킴이 (꼭꼭 약속해 개사)	미디어 시간 약속 내가 만든 미디어 스마트폰 만들기	독서골든벨	안전송 UCC

## 2. 프로그램 세부 활동 내용

### ▶ 소방안전

주 제	우리 원의 비상구는 어디에 있을까요?(소방안전)	활동장소	각 반 교실	
		활동기간	2020년 4월	
교육목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>-비상구 표시를 안다.</li> <li>-화재 발생시 비상구를 통해 안전하게 대피한다.</li> </ul>			
표준보육 과정요소	신체건강>안전하게 생활하기>안전사고, 화재, 재난, 유괴등에 대처하는 방법을 경험한다. 의사소통>듣기와 말하기>자신의 경험, 느낌, 생각을 말한다. 자연탐구>생활속에서 탐구하기> 물체의 취치와 방향, 모양을 알고 구별한다.			
활동대상	만 5 세			
교 사 의 놀 이 지 원	관심 갖기	<b>⇒일과 생활 중 해당 주제에 맞는 안전교육을 안전송과 함께 불러본다.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 비상구 표시가 그려진 그림 자료를 보며 자신의 경험 이야기 나누기</li> <li>- 위급한 상황 시 안전한 곳으로 대피를 위해 어떻게 해야 하는지 알아보기</li> <li>- 비상구의 모양과 색을 살펴보며 몸으로 표현해 보기</li> <li>- ‘안전하게 대피해요’ 안전 송을 소개하고 유아들과 불러보기</li> <li>- 우리 원의 비상구를 찾아보기</li> </ul>		
		안전송 (병원차 소방차 개사) 안전하게 대피해요 코와입을 막고 엉금엉금 비상구를 찾아봐요 엉금엉금 우리모두 신속하고 안전하게 우리모두 신속하게 대피해요		
		안전송 (병원차 소방차 개사)	[대피 중 비상구에 흥미를 보임]	[비상구 그림 표현해 보기]
교 사 의 놀 이 지 원	환경 제공	<b>⇒ 놀이에 맞춰 교사는 환경을 지원해 준다.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 다양한 장소에서 찍은 비상구 사진 교실에 부착</li> <li>- 비상구 모양을 흉내 내어 볼 수 있도록 초록 매트를 교실 한쪽에 제공해주기</li> <li>- 비상구 모양을 몸으로 표현하는 놀이를 돕기 위한 색색의 종이컵 제공</li> <li>- O,X 퀴즈판을 만들어 보도록 미술재료 지원</li> <li>- 놀이 중에 우리가 만든 안전송 자연스럽게 틀어주고 들려주기</li> <li>- 우리가 만든 노래 영상 틀어주기</li> </ul>		
		<b>⇒ 일상생활 놀이 속에서 다양한 놀이로 확장한다.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이야기나누기 : 비상구의 뜻과 의미 알아보기</li> <li>- 실내 자유놀이 : 비상구 모양을 다양한 방법으로 몸으로 표현해보기</li> <li>- 어린이집을 돌며 비상구 직접 찾아보기</li> <li>- 실제로 비상구를 따라서 대피해 보기</li> <li>- 실내 자유놀이 : 안전 왕 머리띠 만들어보기</li> <li>- 대집단 활동 : 우리 반의 안전 왕을 뽑기 위한 O,X 안전 퀴즈 놀이 후 안전 왕 뽑기</li> <li>- 비상구 안전 송 만들어보고 울동과 함께 부르기</li> <li>- 우리가 만든 안전 송 녹음해보고, 영상으로 촬영해 보기</li> </ul>		
				
		[친구들과 함께 만드는 비상구]	[오늘은 내가 비상구]	
			[어린이집 비상구를 찾아라]	

			
	[비상구를 따라 대피해요]	[ O,X 안전 퀴즈]	[내가 진짜 안전 왕~~^^]
			
	[비상구 안전송 노래 만들기]	[우리가 만든 안전송]	[음들과 함께 부르는 안전송]
<b>가정연계</b>	1. 안전송 음원과 촬영한 동영상을 가정에 배포하여 가정에서도 놀이 속에서 들으며 익히기 2. 부모님과 함께 우리 집 비상구는 어디에 있는지 함께 찾아보고, 사진 찍어 올리기 3. 부모님과 함께 가정에서 안전 송 불러보기		
			
가정연계 - '안전송'안내가정통신문	안전송 음원 및 활동 영상 업로드	우리 집 비상구를 찾아라	가정연계 - 부모님과 함께 부르는 안전송

▶ 성교육

<b>주 제</b>	<b>내 몸에는 이름이 있어요. (성교육)</b>	<b>활동연령</b>	전체 연령
		<b>활동기간</b>	2020년 5월
<b>교육목표</b>	내 몸의 기관을 알아보고 남자와 여자의 몸이 차이를 안다.		
<b>표준보육 과정요소</b>	의사소통> 듣기와 말하기> 표정, 몸짓, 말과 주변의 소리에 관심을 갖고 듣는다. 사회관계> 나를 알고 존중하기> 나를 인식한다. 사회관계> 더불어 생활하기 > 또래에게 관심을 갖는다. 기본생활> 안전하게 생활하기> 안전한 상황에서 놀이하고 생활한다.		
<b>활동대상</b>	만 1 세		
<b>관 심 갓 기</b>	⇒일과 생활 중 해당 주제에 맞는 안전교육을 안전송과 함께 불러본다. - 거울에 비친 내 모습을 보며 신체에 관심 갖기 - 안전송 '00은 어디있나?'을 부르며 신체에 관심 갖기 - 소중한 내 몸에 대해 자세히 알아보고 존중함 알기 - 낮선 사람이 자신의 신체부위를 만졌을 때 대처 방법 알아보기		

교사의 놀이 지원	관심 갖기	<p>“OO은 어디있나?” - 개사</p> <p>눈은 어디있나? 여기 코는 어디있나 요기 엉덩이는 어디있나? 요기 성기는 어디있을까? 여기</p>	<p>안전송 (통통통통 개사)</p> <p>통통통통 남자는 음경(여기) 통통통통 여자는 음순(여기) 통통통통 만지면 안돼요 통통통통 소중한 곳이에요 통통통통 보이면 안돼요 아무도 보여주지 않는 곳이야</p>		
		[영아반 - OO은 어디있나 개사]	[유아반 - 통통통 개사 안전송 ]	[안전송 부르며 신체부위 찾아보기]	
	환경 제공	<p>⇒ 영아의 놀이에 맞춰 교사는 환경을 지원해 준다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 안전송을 소개하고 영아들이 익숙해지도록 자유 놀이 시 들려주기</li> <li>- 돋보기와 성교육용 인형을 제시해 주기</li> <li>- 여자, 남자 신체부위 활동자료 제공하기</li> <li>- ‘내 몸, 네 몸’ 동화 제시해 주기</li> <li>- 큰 전지를 바닥에 붙혀 주고 미술 재료를 제공</li> </ul>			
	놀이 확장	<p>⇒ 일상생활 놀이 속에서 다양한 놀이로 확장한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 실내자유놀이(탐색) : 돋보기로 나의 몸 관찰하기</li> <li>- 실내 자유놀이 :나의 몸 친구들과 그리기</li> <li>- 소근육 놀이 : 성교육용 인형 옷 입히기</li> <li>- 언어: 나에 대해 관심을 보여 내가 어떻게 태어났는지 아가사진 보며 이야기 나누기</li> <li>- 역할 놀이 : 엄마아빠 결혼식 놀이 하기</li> <li>- 원형사 인형극 공연 -낯선 사람이 신체 접촉을 할 경우 “안돼요, 싫어요” 표현하기</li> </ul>			
					
	[거울을 보며 내 몸 탐색하기]	[신체부위 몸으로 표현하기]	[돋보기로 나의 몸 탐색하기]		
					
	[ 몸 따라 블록 세우기 ]	[ 노래 부르며 몸을 그려보아요 ]	[친구몸을 그렸어요]		
					
	[인형 옷 입히기]	[나는 어떻게 태어났을까?]	[성폭력예방 인형극]- 췌 비밀이야		

<b>가정과의 연계</b>	1. 나에 관심 갖기에 필요한 나의 아가 모습 태어났을 때 사진을 보내주세요 - 사진전시회 2. 부모님과 함께 안전교육내용 실천 하는 내용 또는 부모님과 함께 안전송을 부르는 영상 제보 받고 원 입구 스크린에 전시		
			
가정연계 - '안전송'안내가정통신문	[가족과 함께 안전체험 사진 제출]	[ 어렸을 때 사진을 보내주세요- 나의 어린시절 ]	

▶ **교통안전**

<b>주 제</b>	<b>신호등을 보고 안전하게 건너요 (교통안전)</b>		<b>활동장소</b>	각 반 교실
			<b>활동기간</b>	2020년 6월
<b>교육목표</b>	신호에 관심을 가지고, 신호를 이해함으로써 교통사고를 예방할 수 있다.			
<b>누리과정요 소</b>	신체-건강 > 안전하게 생활하기 > 일상에서 안전하게 놀이하고 생활한다. 교통규칙을 지킨다 사회관계 > 더불어 생활하기 > 약속과 규칙의 필요성을 알고 지킨다. 의사소통 > 듣기와 말하기 > 자신의 경험, 느낌, 생각을 말한다.			
<b>활동대상</b>	만 3 세반			
<b>교 사 의 놀 이 지 원</b>	<b>관 심 갖 기</b>	<b>⇒일과 생활 중 해당 주제에 맞는 안전교육을 안전송과 함께 불러본다.</b>		
		- 횡단보고 건너 본 경험에 대해 유아들과 이야기 나누기 - “교통안전”관련 동화 감상하기 - 안전송을 소개하고 유아들이 익숙해지도록 자유 놀이 시 들려주기 - 놀이하며 안전송을 흥얼거리거나 관심있는 유아와 직접 노래를 불러보기	안전송(개구리와 올챙이 개사) 화살표에서 뒤로 세걸음 물러서서 멈춰서요 왼쪽 오른쪽 좌우살피고 손을 들고 건너가지요 운전자와 눈 맞추고 조심해서 건너가요 중앙선에선 손을 바꿔서 손을 들고 건너가지요)	
<b>환 경 제 공</b>	<b>⇒ 놀이에 맞춰 교사는 환경을 지원해 준다.</b> - 신호등 O,X 퀴즈판 제시 - 신호등 놀이를 해볼 수 있도록 신호등 제시 - 횡단보도와 도보에 대해 알아볼 수 있는 그림자료제시 - 안전송을 부르며, 게임을 통해 신호등 건너보기 - 횡단보도를 만들어볼 수 있는 놀잇감 제시 - 노래를 부르며 영상으로 만들어보는 우리만의 안전교육자료			

교사의 놀이 지원	<p>⇒ 일상생활 놀이 속에서 다양한 놀이로 확장한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이야기나누기(신호등을 보고 안전하게 건너는 방법 알기)</li> <li>- 실내 자유놀이 : 노래를 부르며 하는 신호등으로 하는 신체 게임</li> <li>- 빨간불, 초록불 안전퀴즈</li> <li>- 신호등 건너보기 활동 및 우리가 만드는 신호등</li> <li>- 실내 자유놀이 : 나만의 신호 만들기 (신호등의 의미를 알기)</li> <li>- 대집단 활동 : 노래를 함께 부르며, 신호등 건너기 활동하기 / 우리 영상 만들기</li> <li>- 신호등 송 만들어보고 울동과 함께 부르기</li> <li>- 우리가 만든 안전 송 녹음해보고, 영상으로 촬영해 보기</li> </ul>		
	 <p>[안전송을 함께 배우며, 노래부르기]</p>	 <p>[횡단보도 만들기 ]</p>	 <p>[안전송 부르며 횡단보도건너기]</p>
	 <p>[빨강과 초록 색깔 찾기]</p>	 <p>[신호등 놀이]</p>	 <p>[종이 버스를 만들어요]</p>
	 <p>[자동차 놀이]</p>	 <p>[운전면허 시험장을 만들어요]</p>	 <p>[안전송부르며 자동차 놀이]</p>
	<p><b>가정과의 연계</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 안전송 음원과 촬영한 동영상을 가정에서 배포하여 가정에서도 놀이 속에서 자주 듣고 익힐 수 있도록 연계</li> <li>2. 안전한 교통수단 체험 하기</li> <li>3. 안전 지킴이가 되어 보아요</li> <li>4. 가정에서 함께 실천 해본 사진 키즈노트로 받기</li> </ol>		
	 <p>가정연계 - '안전송'안내가정통신문</p>	 <p>[가족과 함께 안전체험 사진 제출]</p>	 <p>[안전지킴이가 될거예요]</p>

▶ 생활안전

주 제	안전하게 물놀이를 해요.	활동장소	각 반 교실	
		활동기간	2020년 7월	
교육목표	물놀이 시 안전한 행동 방법을 동요를 통해 알아보고 연습해본다.			
누리과정요소	의사소통 > 듣기와 말하기 > 자신의 경험, 느낌, 생각을 말한다. 신체운동·건강 > 안전하게 생활하기 > 안전사고, 화재, 재난, 학대, 유괴 등에 대처하는 방법을 경험한다. 예술경험 > 창의적으로 표현하기 > 노래를 즐겨부른다 > 신체 사물 악기로 간단한 소리와 리듬을 만들어본다.			
활동대상	만 4 세			
교사의 놀이 지원	관심 갖기	⇒일과 생활 중 해당 주제에 맞는 안전교육을 안전송과 함께 불러본다.		
		- ‘여름철 물놀이 안전’그림 화보’를 교실에 게시하고 관심을 보이는 유아들과 물놀이를 할 수 있는 곳에 대해 알아보고, 물놀이 경험에 대해 이야기 나누기 - 안전송 (나비아 개사)을 소개하고 물놀이 안전 노래 부르기		
		안전송 (나비아 개사) 물놀이 할때는 준비운동을 먼저 / 물속으로 퐁퐁 빠져면은 위험해/ 발끝먼저 천천히 삼장은 나중에 / 신나는 물놀이 안전하게 즐겨요)		
		나비아 노래 개사 안전송	[개사 안전송에 맞춰 울동하기]	[안전송 함께 불러요]
	환경 제공	⇒ 놀이에 맞춰 교사는 환경을 지원해 준다.		
		- 유아들이 익숙해지도록 자유 놀이 시 들려주기 - 폴장을 유희실에 습자지로 구성하여 물놀이 확장 활동 지원하기 - 물놀이에 관심있는 유아에게 튜브를 제공해 주기 - 원내 물놀이를 제공해 주고 썸머페스티벌에 참여하기 - 자유롭게 표현 하는 것을 영상 촬영하기		
	놀이 확장	⇒ 일상생활 놀이 속에서 다양한 놀이로 확장한다.		
		- 노래에 흥미를 갖는 유아는 개사해 보기 - 개사한 안전송에 맞춰 울동하기 - 친구와 안전송 부르며 악기 연주하기 - 물놀이 습자지 폴장 만들어 안전송 부르며 물놀이 즐기기 - 행사로 확장 : 썸머페스티벌 물놀이하기		
				
		[ 놀이하며 안전송 따라 부르기]	[ 내가 만든 개사 ]	[친구와 함께 안전송 부르기]
				
[물놀이장 구성하기]		[안전한 물놀이 퍼즐]	[안전송에 맞춰 핸드벨 연주 연습]	

			
	[습자지로 만든 물놀이]	[원내행사 - 썸머페스티벌]	[물놀이 하기전 부르는 안전송]
<b>가정과의 연계</b>	1. 휴가철 안전한 물놀이를 할 수 있도록 동영상 공유 2. 부모님과 함께 안전교육내용 실천 하는 내용 또는 부모님과 함께 안전송을 부르는 영상 제보 3. 안전한 물놀이 인증샷 원으로 보내기		
			
	[안전송 동영상 가정으로 보내기]	[노래를 부르며 물놀이해요]	[가족과 함께 한 안전송 노래 부르기]

### ▶ 감염병예방

<b>활동명</b>	<b>손을 씻자 (감염병 예방)</b>	<b>활동장소</b>	각 반 교실
		<b>활동기간</b>	2020년 8월
<b>목표</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 병을 예방하기 위해 손을 깨끗이 씻어야 함을 안다.</li> <li>· 바르게 손 씻는 순서에 맞게 손을 씻는다.</li> </ul>		
<b>표준보육과정요소</b>	기본생활> 건강하게 생활하기> 도움 받아 몸을 깨끗이 한다. 의사소통> 듣기와 말하기>표정, 몸짓, 말과 주변의 소리에 관심을 갖고 의사를 표현한다. 예술경험> 창의적으로 표현하기 > 소리 리듬, 노래로 표현한다.		
<b>활동대상</b>	만 0세아		
<b>교사의 놀이 지원</b>	<b>⇒일과 생활 중 해당 주제에 맞는 안전교육을 안전송과 함께 불러본다.</b> - 보육실 내에 손을 씻는 사진을 게시하고 관심을 갖는 영아들과 이야기 나누기 - '손 씻는 안전 동화 영아와 읽어보기' - 손을 씻어야 하는 상황에 대해 알아보기 - 안전송(텔레비전 개사곡) 을 들려주고 일과중에 반복적으로 들려주기		
	<b>관심 갖기</b> ( 텔레비전 개사 - 손씻기송 - ) (손을 씻자 손을 씻자 보글 보글 비누로 손바닥 손가락 손등도 싹싹 손을 씻자 손을 씻자 아이깨끗해 정말 깨끗해 )		
	[개사 안전 송 악보]	[손 씻기 안전 동화 보기]	[일상생활 중 안전 송과 함께 손 씻기]

	<p>⇒ 놀이에 맞춰 교사는 환경을 지원해 준다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 세면대 앞에 손 씻는 순서 그림으로 제공하기</li> <li>- 손 씻는 안전 동화 제공하기</li> <li>- 영아들의 손 씻는 모습 사진 게시하기 - 손씻는 장면 동영상으로 촬영하기</li> <li>- 빈 핸드 워시 통과 인형을 제공하기</li> <li>- 놀이속 영아들에게 안전 송을 들려주기</li> </ul>		
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">교 사 의 놀 이 지 원</p>	<p>⇒ 일상생활 놀이 속에서 다양한 놀이로 확장한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 노래 부르며 역할 놀이 하기</li> <li>- 안전 송 노래에 맞춰 춤추보기</li> <li>- 아기 인형 손 씻겨 주기</li> <li>- 볼풀 공으로 손 씻기 놀이</li> <li>- 원 행사 - 보글 보글 보글 거품놀이 사진전</li> </ul>		
			
	<p>[안전 송에 맞춰 춤추기]</p>	<p>[아기 인형의 손과 발을 닦아주기]</p>	<p>[노래에 맞춰 보글 보글 손씻기]</p>
			
<p>[안전송으로 올바른 손 씻기 ]</p>	<p>[ 원 행사 - 보글 보글 보글 거품놀이 사진전]</p>		
<p>가정과의 연계</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 볼풀 공으로 손 씻기 놀이</li> <li>2. 가정에서도 손 씻기 활동이 이루어지도록 음원을 공유함</li> <li>3. 버블 폼을 가정으로 보내 가정에서 손 씻기 활동 및 거품 목욕을 할 수 있도록 연계함</li> </ol>		
 <p>가정연계 - '안전송' 동영상 제작</p>	 <p>[노래에 맞춰 보글 보글 손씻는 영아]</p>	 <p>[생활속에 실천한 영아에게 손소독제를 주어요]]</p>	



## 2. 교사저널

<p><b>만0세 유** 교사 -감염병 예방</b></p>	<p>영유아들에게 평소에 감염병이라는 것에 대해 어떻게 전달하고 놀이하면서 자연스럽게 예방할 수 있는지에 대해 고민하고 연구를 하였다. 연령별 수준을 다르게 하지 않고 함께 할 수 있는 것에 초점을 두고 생각을 해보았다. 영유아들이 평소에 즐겨하는 노래를 개사하며 흥얼거리면서 익힐 수 있게하고 놀이하면서 그 말에 맞는 설명을 해주니 영유아들이 쉽게 감염병의 의미와 예방에 대해 알 수 있었다. 그리고 손을 씻는 것이 놀이처럼 즐거우면서도 감염병을 자연스럽게 예방할 수 있는 좋은 방법을 알았다. 연계 확장하여 놀이에 맞추어 춤도 추고 역할 영역에서 설거지를 하면서 손도 씻는 모습의 영유아들의 모습도 볼 수 있었다. 또한 가정과 연계하여 음원을 공유하여 가정에서도 자연스럽게 놀이를 하면서 활동할 수 있게하니 그 효과가 더욱 컸음을 느꼈다. 예를 들어서 버블 폼으로 목욕을 하면서 깨끗하게 나의 몸을 씻으면서 감염병을 예방할 수 있는 놀이를 하게끔 지원하였다. 열린어린이집을 통해서 인증샷을 찍어서 전시하면서 더 큰 효과를 얻을 수도 있었다. 무엇보다도 영유아들이 급간식을 먹기전에 손을 씻으면서 놀이하는 모습의 즐거운 표정과 흥얼거리는 개사의 안전송을 부르는 모습을 보고는 이번 계획이 감염병예방의 큰 역할이 되었다는 것을 느꼈다.</p>
----------------------------------	---

<p><b>원장 한** (프로그램 실행후)</b></p>	<p>안전사고를 예방하기 위해 물리적 환경을 조성하고 인적자원을 활용하여 다양한 각도에서 안전교육을 실시하고 영유아가 생활속에서 안전을 습득할 수 있는 다양한 방법중에 노래를 통한 통합적인 안전 교육프로그램을 실시하여 영유아의 안전문제해결능력을 길러주고 영유아 스스로가 자신의 위험을 알고 보호하는 능력을 생활속에서 쉽게 습득할 수 있게 진행되었다. 개정누리과정과 제 4차표준보육과정에 맞춰 놀이중심으로 안전송을 풀어 놀이속에서도 노래를 부르며 상황에 맞춰서 실시하자 영유아들이 노래를 부르며 안전을 습득하였다. 이로써 노래를 통한 안전교육은 연령의 차이 없이 영유아들의 흥미를 자극할 수 있는 적합한 안전교육프로그램이 되었다. 안전교육도 대그룹이나 교사나어른들의 주입식 교육이 아닌 놀이속에 노래를 부르며 이루어 질 수 있도록 연구하고 다양한 놀이로 진행 되도록 더욱더 연구해야겠다. 안전교육을 놀이속에 친숙한 멜로디에 맞춰 개사해준 교사들에게 고마움을 전한다. 아쉬운 점은 코로나19로 인해 가정연계활동으로만 그쳤고 외부강사 초빙이나 안전체험관 견학등이 실행되지 못해 아쉬움이 남는다. 하루 빨리 코로나 19 뿐만 아니라 감염병의 위험이 하루 빨리 사라지고 일상적인 활동이 진행되길 간절히 바란다. 이또한 우리가 극복해야할 건강 안전이므로 안전 교육이 더욱 중요시 여겨지는 시점인 듯 하다,</p>
---------------------------------	--

## 3. 부모후기

<p><b>부모 후기 이** (프로그램 만족도후기)</b></p>	<p>안전교육에 대한 안전이 제일 중요함을 알면서도 막상 자녀 교육함에 있어서 어려움을 느꼈는데 어린이집에서 실시하는 노래를 통한 안전교육을 통해 자녀가 놀이속에서 노래를 부르는 모습을 보고 자녀의 안전에 대한 인지도가 높아지고 매월 2회 발송되는 부모교육자료도 몰랐던 안전 상식을 알려주어서 좋았습니다. 원에서의 일방적인 교육방식이 아닌 가정과 함께 진행되어 더욱 의미있었다고 본다. 하지만 일부 부모님들은 직접 참여하기보다는 아이들의 활동 사진이나 알림장을 통해서만 알고 있는 모습으로 소극적인 모습을 보이기도 하고 인증샷에 부담으로 느끼는 분들도 있었다. 하지만 원에서 익숙한 멜로디에 개사한 내용을 알려주며 가정에서도 영유아가 항구적으로 안전 습관을 익힐 수 있도록 도와주어야 겠습니다.</p>
--------------------------------------	--

<p><b>부모 후기 남** (프로그램만족도 후기)</b></p>	<p>올해는 코로나19로 인해 아이와 집에 있는 시간이 늘어 아이가 심심해하는 날이 많았습니다. 그런데 어린이집에서 실시하는 안전교육으로 블로그에 안전송과 안전영상들을 올려주셔서 아이와 함께 시청하고 노래 불러보며 집에서 어린이집에서 한 놀이를 하드라고요. 그러면서 저한테도 “위험한 행동을 하지 말아라, 손을 자주 씻어라”라고 잔소리도 하네요.^.^ 노래도 예전에 제가 들던 락페는....동요들로 구성되어 저도 쉽게 따라 부를 수 있었습니다. 요즘 같은 시기에 안전과 위생 등의 교육이 중요한 시점에서 아이들이 숨게 이해하고 즐겁게 알 수 있도록 놀이와 노래로 하는 안전교육프로그램으로 만들어주시고 고생하신 원장님과 선생님들께 감사드립니다.</p>
--------------------------------------	---

## IV. 향후 타 어린이집에서 참고가 되는 사항

지금까지의 안전교육을 살펴보면 동화를 읽고 내용을 전달, 토의하고, 이야기를 나누는 과정에서 여러 가지 안전 지식을 더 쉽게 이해하고 더욱 깊이 있는 안전지식과 능력을 학습하면서 안전의 기술 습득과 태도를 배우게 된다고 생각하고 일반 대중 멀티자료를 활용하여 안전교육을 의지해 왔다.

하지만 개정누리과정과 제4차 보육과정이 놀이중심을 바뀌면서 그동안 해 오던 안전교육은 집단 교육이 아닌 놀이로 확장해서 나가야 하며 다양한 놀이연구가 필요한 시점이다. 그중에서 우리 원에서 선택한 활동은 멀티에서 나오는 일회성 교육이 아닌 영유아들의 애창곡에 안전가사를 입혀서 안전송을 쉽게 빠르게 습득하고 놀이에 노래를 반영해 주었다.

유아들에게 안전교육을 진행함에 있어서 유아에게 노래는 효과적인 교수매체라고 할 수 있다. 노래는 유아들에게 맞춰져서 만들어진 노래이기 때문에 유아들의 성장 및 발달을 위해서 좋은 활동매체이다. 노래가 가장 좋은 건 유아들이 반복적이 가사로 이루어져 있어 유아의 언어발달, 정서발달, 두뇌 성장에 많은 자극을 준다.

또한 놀이중심에 맞는 안전, 영유아에게 적합한 안전, 노래를 통한 안전 접근성, 안전이 놀이속에서 이뤄지면서 유아는 안전한 생활습관 형성을 놀이와 가정연계과 UCC콘텐츠 등을 마련하여 안전동요 대회를 실시하고 외부활동과 안전체험관 견학을 병행한다면 안전교육이 더욱 효과적으로 이뤄질 것이다.

따라서 본 프로그램은 유아교육기관에서 쉽게 활용할 수 있는 영유아 애창곡 동요를 손쉽게 개사하여 영유아들이 쉽게 즐겁게 익힐 수 있는 안전이 대집단 소집단으로 이뤄지는 주입식 교육이 아닌 아이들이 스스로 찾아서 놀이속에서 이뤄 질 수 있도록 안전 습관이 이뤄지도록 안전 개사송을 활용한다면 통합적 안전 교육이 이뤄 질 것이다. 유아의 안전문제 해결 사고에 미치는 영향을 조사 자료로 활용하여 연구되길 기대하며 기관에서 놀이를 통한 안전지도가 이뤄지길 기대한다.

## V. 참고문헌

- 교육과학기술부,보건복지부(2019) 3-5세 개정누리과정 해설서, 서울 : 교육과학 기술부 , 보건복지부  
보건복지부 (2020) 제4차 어린이집 표준보육과정 해설서 서울 : 보건복지부  
곽은복(2010). 아동안전관리 2판. 서울 : 학지사  
성미영(2018) 아동안전관리 서울 : 학지사  
곽은복 (2008) 교사를 위한 아동안전교육 창지사  
조수경(2016) 안전 노래를 활용한 통합적 안전교육활동이 유아의 안전문제 해결사고 능력에 미치는 영향 석사학위논문 군산대학교  
한국아동안전관리교육협회 저 (2003) 아동안전교육개론 학문사



포천시 산내들 도담어린이집

즐거운 아이(I), 안전한 너(YOU),  
행복한 우리(WE)

---

프로그램 기획 이지혜 원장

프로그램 담당 신정화 교사, 박현정 교사, 박소연 교사



# 1. 서론

## 1. 프로그램의 필요성 및 목적

안전은 인간이 행복하게 살아가기 위한 기본조건이나 본능으로, 우리나라에서는 아동복지법, 유아교육법 등 법률적 차원에서 영유아의 안전보호를 기본 목적으로 영유아 안전사고 예방을 보장하고 있다(김영실, 윤진주, 2011). 유아의 안전사고를 사전에 예방하기 위해서는 유아를 둘러싼 생활 환경적 요인(Miller, 1995)을 크게 인적요인과 물적요인으로 나눌 수 있다. 두가지 요인 중 본 프로그램에서는 지식부족이나 행동의 부주의, 유아의 미숙한 발달특성, 무모한 행동 때문에 발생하는 인적요인(Bales, Wallinga & Colen, 2006, 재인용)에 의해 발생하는 안전사고를 감소시켜 영아가 어린이집에서 편안하고 안정적이며 건강하게 성장할 수 있도록 한다.

본 어린이집은 영아를 대상으로 보육하는 곳으로 군 직장어린이집의 특성상 대부분의 가정이 맞벌이 가정(2020년 현재 부부군인 또는 맞벌이 가정 97%)이고, 군인 아버지들은 훈련이나 비상상황으로 인한 부재로 인해 어머니들이 혼자서 육아를 담당하는 소위 독박 육아로 인한 부담과 스트레스를 많이 겪고 있어(박영아, 조미현, 이지혜, 2018) 엄마의 부정감정이 영아에게 전달되는 특성을 보이고 있다. 이에 영아의 다양한 감정을 잘 수용하고 이해해 줌으로써 영아의 바람직한 감정 표현을 통해 안전한 생활을 형성하도록 하기 위한 적절한 감정 안전놀이 지도의 중요성이 요구되었다. 이러한 필요성으로 본 원은 2019학년 동안 부적응 행동으로 인한 정서적으로 발생한 안전사고를 분석해 보면서 일상생활 속 어린이집, 가정에서 영아에게 발생되기 쉬운 감정의 부적응으로 인한 안전사고에 대해 예방 및 실천할 수 있도록 ‘부정감정 해소를 바탕으로 한 놀이안전 교육’으로 연간 계획을 수립하였다.

## 2. 프로그램 실시배경(이론적 배경)

영아들이 보이는 부적응행동이 해마다 반복됨에도 불구하고 교사는 지극히 개인적인 차원, 혹은 잠재적 영아의 기질적인 문제, 부모의 양육의 문제로 보아 넘긴 점이 있었다. 영아의 감정부적응 행동으로 인한 어린이집에서 발생하는 안전의 문제점을 알게 되었고, 교사는 영아로 하여금 활동과 행동에 통제와 제약을 하게 된 점을 인식하게 되었다. 감정 변화에 따른 부적응 행동에 대해 도움이 되는 활동을 계획하여 보육프로그램 속에 포함한 안전교육을 실시하면 보다 효과적인 문제행동지도 방안이 될 것이라 생각되었다.

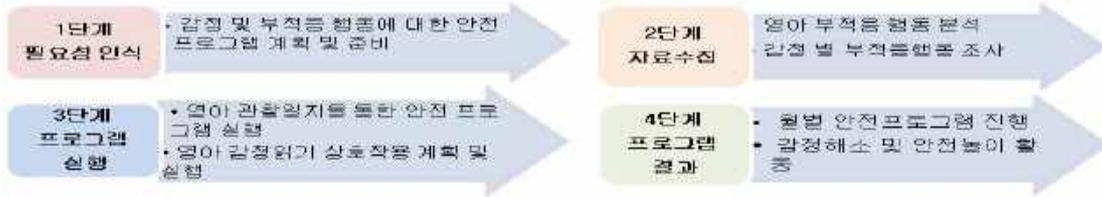
### 기대효과

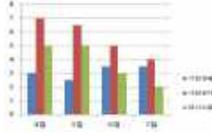
영아는 또래와이 긍정적인 상호작용을 통해 바람직한 사회적 기술을 터득하고 긍정적인 문제해결을 경험 할 수 있도록 감정이입, 공감 등의 상호작용을 지원하여 일상생활 속에서 나타나는 영아의 다양한 마음(정서)를 읽어주어 영아의 부정적인 감정표출로 인한 안전사고를 예방하고 영아가 놀이(마음열기, 마음 나누기, 마음 펼치기 등)를 통해 안전한 생활습관을 형성하기 위해 영아 - 어린이집 - 학부모가 함께 관심을 갖고 함께 실천하여 건강하고 안전한 생활을 할 수 있을 것으로 기대한다.

## II. 본론

### 1. 프로그램 내용

- 1) 활동기간 : 2020년 2월 ~      2) 활동대상 : 만 2 세  
3) 추진과정



단계	내용	세 부 내 용
1 단계	필요성 인식	<ul style="list-style-type: none"> <li>부정감정 해소를 위한 영아의 놀이안전교육의 필요성 인식</li> <li>교사회의- 매개체로 교사와 상호작용 필요성 인식</li> </ul> 
2 단계	자료 수집	<ul style="list-style-type: none"> <li>관찰일지를 통한 부적응행동에 대한 조사</li> <li>영아 놀이안전, 상호작용에 대한 자료 수집</li> <li>교사교육 및 교사 힐링 프로그램</li> <li>가정연계 프로그램 자료 수집/1차 부모설문지</li> <li>전체보육교직원 안전교육 이수</li> <li>연구계획서 작성법 교육[20.5.7.] /공모전서류 작성법 실행편[ 20.7.8.] /우수보육프로그램- 인적·환경 안전의 이해[20.6.30] 이수</li> </ul> 
	방향 설정	<ul style="list-style-type: none"> <li>영아 교사와의 긍정적인 상호작용과 놀이를 통해 부정감정(두려움, 불안, 화 등)을 해소시켜 인지적, 인성적 안정감을 주어 어린이집에서 안전하게 놀이 할 수 있도록 하는 것에 중점을 둠</li> </ul> 
3 단계	프로그램 계획	<ul style="list-style-type: none"> <li>세부 프로그램 및 가정연계 활동 계획</li> <li>1차 평가(부모- 자녀 간 감정표현 및 상호작용)</li> </ul> 
4 단계	프로그램 실행	<ul style="list-style-type: none"> <li>월별 놀이 안전프로그램 활동 진행</li> <li>부모교육 및 교사 교육 진행</li> <li>부정감정 해소 및 안전놀이 활동 진행</li> <li>프로그램 사전 사후 설문지 평가</li> </ul> 
	가정연계	<ul style="list-style-type: none"> <li>가정연계활동지 감정 활동 소개 및 가정에서의 감정 놀이 상호작용 방법 안내</li> </ul>
5 단계	최종 평가	<ul style="list-style-type: none"> <li>2차 평가(놀이 안전 프로그램 만족도 조사) 및 적용</li> <li>프로그램 전체 평가 및 결과</li> </ul>

#### 4) 안전 프로그램 연간계획안

▶ 영아: '즐거운 아이(I), 안전한 너(YOU), 행복한 우리(WE)' 연간계획안

월	감정	활 동 명		실천내용 / 안전교육요소	상호 작용
4	불 안	나의 마음 열기	마음동요	안 녕	애착 증진 상호 작용
		너와 마음 나누기	언 어	마음 인사나누기	
		함께 마음 펼치기	역 할	애착인형과 놀아요.	
		모두 마음 합치기		교사 힐링 / 가정연계	
5		나의 마음 열기	마음동요	내 마음을 알아요.	
		너와 마음 나누기	신 체	마음 보자기	
		함께 마음 펼치기	예 술	느낌이 좋아요 / 성폭력 아동학대	
		모두 마음 합치기		교사 힐링 / 가정연계	
6	두 려 움	나의 마음 열기	마음동요	이럴 때 내 마음은요.	영아 - 성인 상호 작용 환경
		너와 마음 나누기	예 술	마음의 빛깔	
		함께 마음 펼치기	신 체	무지개 터널 지나기	
		모두 마음 합치기		교사 힐링 / 가정연계	
7		나의 마음 열기	마음동요	모두 제자리	
		너와 마음 나누기	예 술	마음 도시락	
		함께 마음 펼치기	신 체	마음 분리수거	
		모두 마음 합치기		교사 힐링 / 가정연계	
8	화	나의 마음 열기	마음동요	두근두근 내 마음	사회 정서 발달 증진 상호 작용
		너와 마음 나누기	언 어	마음 신호등 / 교통안전	
		함께 마음 펼치기	역 할	내 마음에 불났어요. / 재난대비	
		모두 마음 합치기		교사 힐링 / 가정연계	
9		나의 마음 열기	마음동요	꼭 참았네.	
		너와 마음 나누기	신 체	마음 부채	
		함께 마음 펼치기	예 술	점토 토닥토닥	
		모두 마음 합치기		교사 힐링 / 가정연계	
10	짜 증	나의 마음 열기	마음동요	밖으로 나가 놀자	놀이 촉진 상호 작용
		너와 마음 나누기	신 체	칙칙폭폭 마음 기차 / 교통안전	
		함께 마음 펼치기	신 체	모두모두 요가 요정	
		모두 마음 합치기		교사 힐링 / 가정연계	
11		나의 마음 열기	마음동요	눈 꽃송이	
		너와 마음 나누기	언 어	마음 주머니와 눈송이	
		함께 마음 펼치기	예 술	뽀족뽀족 고슴도치	
		모두 마음 합치기		교사 힐링 / 가정연계	
12	슬 픔	나의 마음 열기	마음동요	다섯 가지 예쁜 말	
		너와 마음 나누기	신 체	마음 눈사람 컵	
		함께 마음 펼치기	언 어	눈사람 약속/ 재난대비	
		모두 마음 합치기		교사 힐링 / 가정연계	

▶ 부모, 교사, 지역사회 연간계획안

'즐거운 아이( I ), 안전한 너( YOU ), 행복한 우리( WE )' 연간계획안

월	감정	주	부 모	교 사	지역사회 / 안전교육요서
4	불안	1	불안함을 느끼는 우리아이 매뉴얼	불안이란?	아빠와 함께 - 감정 나무 심기 (감정 언어 말해주기)
		2		나의 불안 체크리스트	
		3	분리불안 팁 놀이 안전 키트: <b>풍선이 팡팡팡</b>	해소방법	
		4		‘불안’감소시키는 힐링 프로그램 - <b>명상</b>	
6	두려움	1	두려움을 느끼는 우리아이 매뉴얼	두려움이란?	협력 보건소 협조 - 코로나 - 19 병원놀이 / 감염병 및 약물오용·남용 예방
		2		나의 두려움 체크리스트	
		3	자존감 높이는 칭찬 대화법 놀이 안전 키트: <b>비눗방울</b>	해소방법	
		4		‘두려움’감소시키는 힐링 프로그램 - <b>요가</b>	
8	화	1	화내기 직전 매뉴얼	화란?	노인정방문- 할아버지께 고마운 마음 전하기
		2		나의 화 체크리스트	
		3	부모의 올바른 화내는 방법 팁	해소방법	
		4	가정에서도 활동해 보세요. 놀이 안전 키트: <b>점토</b>	‘화’감소시키는 힐링 프로그램 - <b>고구마, 감자 빵 만들기</b>	
10	짜증	1	짜증내는 우리아이 매뉴얼	짜증이란?	주민자치센터 방문 - (우리 동네 깨끗하고 안전한 놀이터)
		2		나의 짜증 체크리스트	
		3	짜증날 때 대처하는 방법 놀이 안전 키트: <b>색깔 종이컵</b>	해소 방법	
		4		‘짜증’감소시키는 힐링 프로그램 - <b>석고 방향제 만들기</b>	
12	슬픔	1	울며 떼쓰는 우리아이 매뉴얼	슬픔이란?	경찰서 방문 - 어려운 이웃에게 나눔
		2		나의 슬픔 체크리스트	
		3	울음이 심한 아이 공감 훈육 방법 놀이 안전 키트: <b>안전 손거울</b>	해소 방법	
		4		‘슬픔’감소시키는 힐링 프로그램 - <b>팝 아트 만들기</b>	

## 5) 활동방법

### ▶ 부모사전 인식도 조사: 감정에 따른 부적응 행동에 대한 안전 설문지

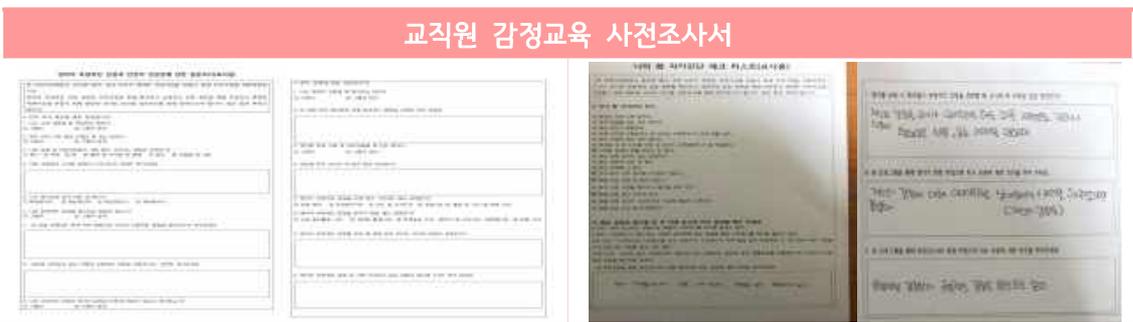
전체 영아 부모를 대상으로 ‘감정에 따른 부적응 행동이 안전에 미치는 영향과 영아의 부정적 감정’에 관한 사전조사서를 배부하였다.

사전조사서 결과 80% 이상이 자녀를 양육함에 있어 영아의 부정적 감정에 대한 어려움을 적어 주셨고, 부정 감정으로 인한 안전사고의 발생이 높다고 응답하였다. 부정적 감정으로 가장 많이 나타난 것은 52%(화), 28%(짜증), 14%(불안), 7%(슬픔) 순이었으며 가정에서 감정에 따른 부적응 행동의 적절한 대응 방법을 모른다는 의견이 많아 가정에서도 쉽게 영아의 감정을 읽어주며 활동할 수 있는 매뉴얼과 교육 자료를 제공해 줄 수 있도록 사전 부모 안전 설문지를 참고하여 안전 프로그램을 계획하였으며 표준보육과정과 다양한 상호작용을 통해 가정에서 연계해 볼 수 있도록 가정연계활동지를 배부하여 실행하였다.



### ▶ 교사사전 조사: 교사의 안전이 영아에 미치는 영향에 관한 설문지

교사회의를 통해 할 때 가장 중요하다고 생각부분은 영아와의 감정 소통 및 긍정적 상호작용의 필요성이 가장 많이 조사되었고, 프로그램의 실행 및 평가가 그 뒤를 이었다. 영아를 대상으로 감정에 따른 부정적 행동에 대한 프로그램을 진행하는 과정에서 영아의 부정적인 행동으로 인해 교사 또한 자신의 감정 조절의 어려움을 느껴 본 원에 근무하는 교사들을 대상으로 감정에 관한 교사 사전 인식 조사를 하였다.



▶ **영아: 어린이집 활동내용**

영아의 일상생활을 근거한 감정프로그램을 진행하였다. 영아의 감정에 따른 일상생활 등원, 낮잠, 놀이, 바깥놀이 등 상황에 따라 영아가 나타내는 부정적인 감정을 파악하고 해소하는 방법을 놀이를 통해 진행하였다.

특히 표준 보육과정에 근거한 세부 내용 중 기본생활, 의사소통, 사회관계와 영아 관찰일지를 근거한 일상생활 중 놀이 속에서 일어 날 수 있는 놀이안전을 주제별로 진행하여 흥미를 지속할 수 있는 다양한 마음동요를 통해 안전하게 놀이 할 수 있는 경험할 수 있도록 하였다.

기본생활, 의사소통, 사회관계		관찰일지
구분	목표내용	의자본
기본생활 영역	<ul style="list-style-type: none"> <li>규칙적 생활하기</li> <li>차별, 일과를 즐겁게 경험하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>관찰내용</li> <li>나를 알아서 스스로 도와 주는 행위는 여러가지 있지만 교사의 도움 없이 자신의 능숙해감 조교를 하는 등하여 중의안전을 얻을 수 있다.</li> </ul>
의사소통 영역	<ul style="list-style-type: none"> <li>정신감동에서 안전하게 놀이하고 생활한다.</li> <li>위험한 상황에 대처하는 방법을 경험한다</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>기본생활영역</li> <li>규칙적인 세면 습관이 형성되 스스로 화장실을 이용하며 배변을 할 수 있다.</li> <li>물이나 구수 물감등을 다양한 방법으로 탐색하고 사용하고 일이나 위험한 상황에 대한 인지력이 낮아 위험하다는 교사의 지적에 따라 주의를 기울이는 정도가 높지 않다.</li> </ul>
사회관계 영역	<ul style="list-style-type: none"> <li>나를 알고 존중하기</li> <li>내려 올림, 달래, 관심을 갖고 존중한다.</li> <li>상대방의 태도가 좋으면 즐겁다.</li> <li>호칭, 존칭, 단어를 적절히 사용한다.</li> <li>자신의 요구는 느낀다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>의사소통영역</li> <li>자신이 원하는 것을 분담으로 표현할 수 있으며, 말할 때 상대방을 쳐다보며 말을 주고받을 수 있다.</li> <li>공유하는 그림책을 가지고 그림 순서대로 내용을 살펴본다. 그림의 내용을 잘 알고 있는 내용을 볼 수 있다. 영아 다양한 것을 제공과 후에 객체 관심을 가지고 그림과 사진, 글자에 관심을 추구하게 된다.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>내려 올림, 달래, 관심을 받는다.</li> <li>내려 올림을 표현한다.</li> <li>내가 좋아하는 것을 말한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>사회관계영역</li> <li>공유하는 놀이나 놀이감을 경험하며 놀이 할 수 있으나 친구와 함께 놀이할 때 45초만 지루 하는 것은 아니었다. 친구와 함께 놀이를 할 수 있는 다양한 역할 놀이를 제공해 주고자 한다.</li> <li>자신의 주의를 순서를 기다려 자신의 놀이감을 친구에게 돌려줄 수 있는 기회를 자주 제공할 수 있다.</li> <li>공유하는 놀이감을 잘 할 수 있다. 스스로 경험한 놀이나 놀이감을 친구와 함께 할 수 있다.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>호칭이 잘 표현한다.</li> <li>자신의 이름과 자신의 행동에 반응한다.</li> <li>행복하다, 슬프다, 기쁘다를 알고 지킨다.</li> </ul>	

**기본생활 - 정리 마음동요를 부르며 놀잇감을 바르게 정리해요**



**의사소통 - 내 감정을 말해요. 사회관계 - 안전하게 놀이해요.**



▶ **보육교직원 및 부모교육**

교사 감정안전 프로그램 활동은 교사의 사전 감정 설문조사에 근거하여 보육교직원이 영아의 부정적인 감정에 대한 관찰뿐 만 아니라 영아의 부적응 행동이 교사 개인의 감정에 영향을 미치는 것을 알게 되었고 그로 인한 직무스트레스 해소를 위한 힐링 프로그램을 (쿠킹클레스, 요리야 놀자)을 통해 동료와 함께 보육의 어려움을 나누고 서로의 의견을 조율할 수 있는 성장의 기회를 가질 수 있었다.

만2세 연령에서는 몸짓으로 부적응 행동을 나타내는 경우가 많았으며 그 다음이 언어적으로 부적응 행동을 하는 기록이 후반부에 들어 급격하게 증가하는 경향을 보였다. 그로 인해 교사의 적절한 상호작용이 필요하였지만 단순 상호작용 활동 시 언어발달이 아직 미흡한 영아들에게 적용하는 데 어려움이 있어 안전하게 자신의 감정을 표현할 수 있는 놀이를 통한 안전 프로그램을 진행하였다.

교사의 역할 (상호작용 평가 및 지도)		교사 - 영아의 상호작용		감정을 읽어주고 수용해주는 상호작용

부모 감정안전 활동은 포천시육아종합지원센터에서 실시되는 「우리 아이의 기질을 이해하고 건강하게 양육하기」 진행하였다. 코로나19로 인한 가정보육시간이 길어지면서 내 아이의 성향과 기질을 이해하고 이에 맞는 양육방법을 돕는 온라인 부모집단 상담을 진행하였다.- 코로나 -19로 상담은 비대면 전화로 진행하였다.

교사 스트레스 해소 힐링 프로그램 1	교사 스트레스 해소 힐링 프로그램 2	부모 교육

▶ 가정연계활동

이달에 감정과 관련된 활동에 따라 가정과 연계하여 감정 안전교육을 진행하였다. 가정으로 활동방법과 활동 교수 자료들을 배부하여 자녀와 함께 활동을 진행해 볼 수 있도록 하였다.

자녀 지도에 어려움이 있는 부모와 자녀가 어려움을 해결할 수 있도록 다양한 부모교육 자료와 다양한 상호작용 팁을 가정으로 보내어 자녀의 부정적인 감정 인식 전환으로 ‘어떤 이유에서 이러한 감정을 보이는지 원인에 초점’을 맞추게 되고 영아의 어려움도 해결 할 수 있도록 진행하였다.

감정 매뉴얼 / TIP	가정연계활동지	활동 후 부모님의 피드백
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 아이 이야기 많이 들었던 활동 재미있었습니다</li> <li>▶ 다들 집중 잘 해주는 것 같아 기뻐합니다</li> <li>▶ 평소 조용한 아이도 굉장히 적극적이었습니다</li> <li>▶ '감정 나무' 활동도 재미있었는데 특히 '나만의 식물'을 심어 나의 마음을 나무에게 표현해 보면서 나의 부정감정을 해소 할 수 있도록 하였고, 지역과 소통할 수 있는 다양한 기회를 가졌습니다.</li> </ul>

▶ 지역사회연계활동

지역과 어린이집과 연계하여 안전 프로그램을 진행하였다. 영아들과 다양한 감정을 안전하게 표현하는 활동을 진행하면서 지역사회에서 나의 감정을 올바르게 소통할 수 있는 기회를 가지게 되었다. 영아들이 노인정 참전 용사할아버지들에게 감사의 마음을 언어, 행동으로 표현해 보았으며, 나만의 식물(나무)를 심어 나의 마음을 나무에게 표현해 보면서 나의 부정감정을 해소 할 수 있도록 하였고, 지역과 소통할 수 있는 다양한 기회를 가졌다.

아빠와 함께 감정 나무 심기	노인정 할아버지에게 고마운 마음 전하기	보건소 자문을 통한 코로나 -19 병원놀이
		

2. 프로그램 세부활동 내용

1) 8월 활동 상세계획안

월	감정	활동명	활동	상세활동
8월	화	나 나의 마음열기 (마음동요)	두근두근 내 마음	<b>마음 동요</b> 를 이용하여 다양한 감정(화)을 알고, 영아의 감정을 제대로 알기 시작하도록 돕는 과정
		너 너와 마음나누기 (생각을말해요)	마음 신호등	다른 사람에게도 다양한 감정이 있음을 알고 서로 감정이 다른 것을 받아들이도록 하며 <b>놀이</b> 를 통해 '감정'은 서로 '틀린 것'이 아닌 '다르다는 것'을 인정, 공감
		우리 함께 마음 펼치기 (안전하게 놀이해요.)	내 마음에 불났어요.	교사 - 영아의 <b>긍정적인 상호작용</b> 을 통해 부정적인 화를 억제하고 스스로 감정을 조절하여 생활 속에서 안전하게 놀이
		모두 <b>모두 마음합치기</b> (가정, 교사, 지역사회)		나, 너, 우리, 모두의 마음을 합쳐 안전하게 생활하기

2) 활동 계획안 **8월1주 활동 계획안 - 나의 마음 열기**

활동명	나 - 나의 마음 열기 (두근두근 내 마음 - 마음동요)
<b>활동 동 표</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 나의 기분을 알고 나의 감정에 대해 관심을 가진다.</li> <li>• 놀이를 통해 자신의 감정을 알고 안전하게 표현하는 방법에 대해 안다.</li> </ul>
<b>표준보육 관련 연 소</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 예술경험 &gt; 창의적으로 표현하기 &gt; 움직임과 춤으로 자유롭게 표현한다.</li> <li>• 사회관계 &gt; 나를 알고 존중하기 &gt; 나의 감정을 표현한다.</li> </ul>
<b>활 차 도 율</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 마음 기분카드, 「두근두근 내 마음」 노래음원</li> </ul>
<b>활동내 용</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 마음 기분 카드를 보며 화란 무엇인지 이야기 나눈다.</li> <li>- (마음 기분 카드를 꺼낸다.) 친구가 장난감을 뺏어갔구나. 이럴 땐 어떤 기분이들까?</li> <li>- 나의 기분을 어떻게 표현 하면 좋을까?</li> <li>▶ 마음 기분 카드를 보며 그 때의 기분이나 영아의 경험 등을 이야기 한다.</li> <li>- 친구가 화난 얼굴을 하고 있구나. 왜 화가 났을까?</li> <li>- 너는 언제 화가 나니?</li> <li>▶ 자신의 기분을 올바르게 알고, 화를 긍정적으로 표현하는 방법을 알아보며 마음동요를 불러본다.</li> <li>영아와 「두근두근 내 마음」 노래를 감상한다.</li> <li>- 이 노래에는 여러 가지 마음이 숨어 있어.</li> <li>- 나에겐 어떤 마음들이 있을까?</li> <li>▶ “두근두근 내 마음 ” 마음동요를 부른다.</li> </ul> <div data-bbox="379 1243 1145 1496" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 마음 동요를 부르면서 지금 내 마음은 어떠니?</li> <li>- 내 마음을 노래처럼 또박또박 말해 줄 수 있겠니?</li> <li>- 내 기분을 이야기 해 보니 지금은 어떤 마음이니?</li> </ul>
<b>활동사 진</b>	
<b>활동평 가</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 마음 기분 카드를 보며 자신의 기분을 표현해 보는 것을 흥미로워 하였고 영아들이 노랫말에 맞게 마음동요를 하는 것을 즐거워하였다. 음정이나 노랫말을 정확하게 부르지는 못하지만 노랫말 중 반복되는 구절은 즐기며 교사의 손동작을 모방하여 자신의 감정을 표현하였다.</li> </ul>

8월2주 활동 계획안 - 너와 마음 나누기

활동명	너 - 너와 마음나누기 (마음 신호등- 생각하고 말해요.)
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 상황에 맞는 감정을 생각하며 마음신호등놀이를 해 볼 수 있다.</li> <li>• 행동으로 표현하기 전 마음 신호등을 통해 나의 생각을 언어로 표현할 수 있다.</li> </ul>
표준보육과 관련 요소	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 의사소통 &gt; 듣기와 말하기 &gt; 자신의 요구와 느낌을 말한다.</li> <li>• 사회관계 &gt; 더불어 생활하기 &gt; 다른 사람의 감정과 행동에 반응한다.</li> </ul>
안전 교육요소	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 교통안전</li> </ul>
활동 자료	건너가는 길 음원, 마음 신호등 그림, 마음 표지판

활동 내용	<p>▶ ‘건너가는 길’ 노래를 부르며 ‘보행자 신호등’과 ‘자동차 신호등’ 그림을 보며 이야기 나눈다.</p> <p>♪건너가는 길을 건널 때 빨간불 안돼요. 노란불 안돼요. 초록불이 돼야죠.</p> <p>- (보행자 신호등 그림) 이 신호등은 어디에서 볼 수 있니? 어떤 색 불이 켜지면 길을 건너야 할까? 빨간색 불이 켜지면 어떻게 해야 할까?</p> <p>- (자동차신호등 그림) 이 신호등은 어디에서 보았니? 무엇을 타고 갈 때 보았니? 빨간색(노란색, 초록색)불이 켜지면 어떻게 해야 할까?</p> <p>▶ 마음신호등에 어떤 감정이 표시되어 있는지 이야기 나눈다.</p> <p>- 감정신호등에는 어떤 색이 있니? - 빨간색(노란색, 초록색) 신호는 어떤 감정일까? - 지금 내 마음 속의 마음신호등은 어떤 색의 불이 켜져 있니?</p> <div data-bbox="507 1182 1252 1265" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>● 일시 화가 나서 폭발할 것 같을 때 - 잠시 멈춰요. ● 차분차분 다시 가라앉을 때까지 기다리며 - 다시 한 번 생각해요. ● 마음속에 기쁘거나 고마운 마음이 들 때 - 감사해요.</p> </div> <p>▶ 상호작용 활동 : 마음신호등 놀이</p> <p>▶ 🚫 마음신호등 놀이를 한다.</p> <p>- 장난감을 갖고 노는데 친구가 내 장난감을 빼앗으면 너의 마음은 어떠니?</p> <p>▶ 🚫 빨간색 표지판을 보여주며</p> <p>- 자동차 신호등의 빨간색과 같지? - 자동차는 빨간색 신호등을 보면 잠시 멈추기를 한다. - 우리도 화가 날 때 친구를 때리거나 소리 지르지 않고 잠시 화가난 마음을 멈춰보는 거야 . 빨간 신호등에서 차가 멈추는 것처럼 말이야 (🚫 마음표지판을 들고 멈춰요)</p> <p>▶ 😊 마음신호등 놀이를 한다.</p> <p>- 화가 날 때 떼쓰고 울면 엄마의 마음이 어떨까? - 화간 난 너의 마음을 차분차분 마음을 가라앉히고 다시 한 번 생각해 보는 거야 (🚫 마음표지판을 들고 멈춰요. 😊 엄마 마음을 생각해요.)</p> <p>▶ 마음신호등 놀이를 해보며, 행동으로 표현하기 전생각하기를 통해 기다리는 힘을 기를 수 있도록 상호작용 한다.</p>
-------	--

활동 사진	  
-------	--

8월3주 활동 계획안 - 함께 마음 펼치기

활동명	우리 - 함께 마음 펼치기 (내 마음에 불났어요.)	
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 화가 나는 감정을 언어적, 비언어적으로 표현할 수 있다.</li> <li>• 화가 나는 상황을 돌아보고 긍정의 감정과 어떻게 다른지 알 수 있다.</li> </ul>	
표준보육 과 관 련 요 소	사회관계 > 나를 알고 존중하기 > 나의 감정을 표현한다. 신체활동 > 안전하게 생활하기 > 일상에서 안전하게 놀이하고 생활한다.	
안전 교육 요소	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 재난대비</li> </ul>	
활동 자료	소방관 모자, 놀이용 소화기, 마음기 분 카드	
활동 내 용	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ‘화난’ 마음 기분 카드를 보며 마음을 알아본다.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 어떤 기분인 것 같니? 왜 화가 났을 까?</li> </ul> </li> <li>▶ 화가 났던 경험에 대해 이야기 나눈다.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이렇게 화가 났던 적이 있니? 언제 화가 나니? (친구가 내가 만든 블록을 무너뜨렸을 때 화가 났어요.)</li> </ul> </li> <li>▶ 화가 났을 때의 감정을 온 몸으로 표현해 본다.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 화가 났을 때 나의 얼굴은 어떻게 될까? 표정을 지어 볼까?</li> <li>- 화가 났을 때 나는 어떤 소리를 낼까?</li> </ul> </li> <li>▶ 마음소방관이 되어 불이 난 마음(화난 마음)을 끄는 놀이를 해 본다.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 소방관은 어떤 일을 할까? 불이 난 곳에 찾아가 불을 꺼주는 고마운 일을 하 시지? 우리도 소방관처럼 내 마음 속에 난 화의 불을 꺼 볼까?</li> <li>- 어떻게 내 마음 속 화의 불을 끄면 좋을까?</li> <li>- 불을 끄기 위해 무엇이 필요할까?</li> <li>- 소방관이 되어 소방관 모자를 쓰고, 소화기를 들고 마음 소방관 으로 변신해 화난 마음의 불을 꺼보자</li> </ul> </li> <li>▶ 화나는 마음을 좋은 마음으로 바꿀 수 있는 방법에 대해 이야기하며 마무리 한다.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 화가 나는 마음을 어떻게 조절할 수 있을까?</li> </ul> </li> <li>▶ 화가 날 때 마음의 불을 끄는 TIP (물 한잔 마시기, 천천히 숨을 들이마시고 내쉬어보기, 내가 좋아하는 말 생각하기, 좋아하는 음악듣기 등)</li> </ul>	
활동 사 진		
활동 평 가	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 일상생활 속에서 영아가 알고 있는 소방놀이를 통해 화가 난 마음을 불에 비유해 보며 영아에게 쉽게 감정(화)을 이야기 할 수 있었으며 영아가 화가 난 마음을 역할 놀이를 통해 소화기를 이용해 불 끄는 놀이를 하며 정서적인 안정감과 스트레스를 해소해 볼 수 있었다.</li> </ul>	

### Ⅲ. 프로그램 활동결과

#### 1. 활동 평가

##### ▶ 영아 측면에서의 평가

1. 영아는 교사가 준비한 활동에 쫓기듯 참여하는 것이 아니라 자신의 감정을 존중하고 편안하게 놀이에 다가갈 수 있게 되었다.

2. 영아는 놀이상황에서 마음을 읽어주고 공감해 주고 기다려주는 교사의 지지에 정서적 안정감을 갖게 되고 긍정적 문제 해결력을 경험하게 되었다.

그 결과 활동 중 사회 정서적으로 발달 특성상 신체적인 공격행동을 보이던 영아들의 공격적인 신체 행동이 줄었으며 문제 상황에서 교사의 도움 없이도 “내 마음이 속상해” “너가 그렇게 하면 마음이 불편해” “위험해” “미안해” “내가 빌려 줄게” 등 자신의 감정을 부적응 행동으로 표현하기 보다는 긍정적인 언어로 표현하는 모습의 관찰이 증가되었다.

어린이집에서 감정에 따른 부적응 행동에 관한 안전 놀이 활동이 물리적 환경의 안전 보다 인적 환경에서 안전이 어린이집 현장에 보다 필요한 교육임을 절실히 인지하였고 놀이를 통한 안전교육을 실행할 수 있었다.

부정감정	가정	어린이집
<p><b>와 (사회관계) - 다른 사람의 행동에 반응한다.</b></p> <p><b>내용</b> 가정에서 가족에게 관심을 가지며 가족 일원 중 동생 또는 형마의 감정에 반응하며 놀잇감을 양보하며 빌려 줄 수 있다.</p> <p><b>결과</b></p>	<p><b>어린이집</b> 어린이집에서 자신이 좋아하는 놀잇감을 선택하며 놀이 할 수 있으며 다른 사람의 머리 가지 감정에 반응하며 “빌려줄게” 하며 놀잇감을 양보하며 빌려 주는 모습을 볼 수 있다.</p> <p><b>결과</b></p>	
<p><b>우 (인사응답) - 표정, 몸짓, 단어로 의사소통한다.</b></p> <p><b>내용</b> 가정에서 엄마, 또는 아빠, 주변 사람에게 자신의 상황과 요구 사항을 몸짓, 표정, 단어로 표현 할 수 있다.</p> <p><b>결과</b></p>	<p><b>어린이집</b> 어린이집에서 자신의 상황과 요구사항을 몸짓 않고 “불편해”, “나 화났어”, “도완줘” 등과 같은 감정 단어를 사용하여 자신의 감정을 언어로 표현 할 수 있다.</p> <p><b>결과</b></p>	
<p><b>우 (아동상황) - 민권 선택에서 안전하게 놀이하고 생활한다.</b></p> <p><b>내용</b> 가정에서 동생, 형마에게 차례를 지켜 놀이 할 수 있으며 놀이한 후 스스로 정리할 수 있다.</p> <p><b>결과</b></p>	<p><b>어린이집</b> 어린이집에서 손 씻기, 화장실 가기 등 친구와 차례를 지킬 수 있고 정리시간임을 알고 스스로 정리할 수 있다.</p> <p><b>결과</b></p>	

##### ▶ 부모 측면에서의 평가

1. 부모는 자신의 양육태도를 돌아보는 기회가 되었다.

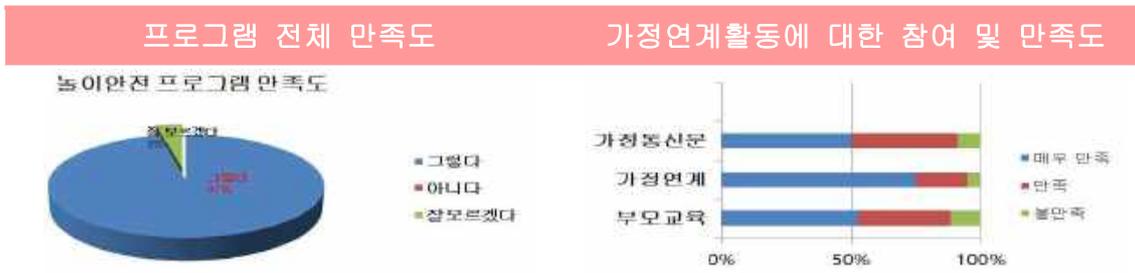
2. 자녀 지도에 어려움이 있는 부모와 자녀가 어려움을 해결하는 기회가 되었다. 자녀의 행동에 대한 인식 전환으로 ‘어떤 이유에서 행동을 하는지 원인에 초점’을 맞추게 되고, 이 과정에서 감정 매뉴얼, 감정 TIP 등의 가정연계 활동에 도움을 받고 영아의 어려움도

해결하는 좋은 사례도 있었다.

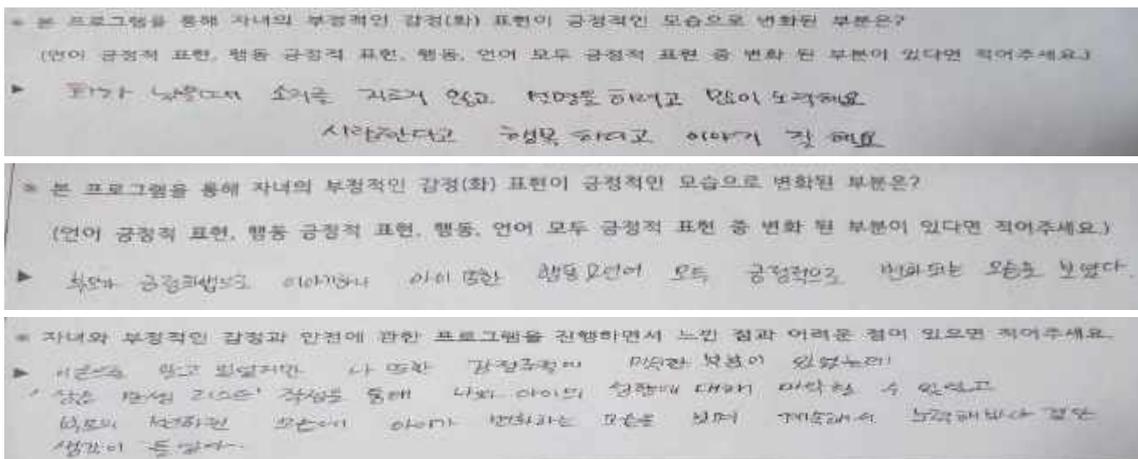
직장어린이집 특성상 맞벌이 부부의 자녀가 대부분인 상황을 고려하여 아이와 감정을 나누고 소통할 수 있는 상호작용하는 시간이 늘어나는 효과가 있었다. 그로인해 정기적으로 가정 연계 활동지를 배부하여 영아는 부모님과 놀이를 하며 상호작용이 증가했고 이전보다 높은 친밀감을 형성하게 되었다고 하였다.

또한 정기적으로 통신문, 감정 소통 안내문, 가정활동지를 배부하여 정보제공을 활발히 하여 교사, 학부모와 의사소통을 통해 기관의 프로그램에 대한 만족도 및 관심과 어린이집에 대한 신뢰감을 높일 수 있었다.

만2세 학부모를 대상으로 놀이안전 만족도 조사를 실시한 결과 97%로 프로그램에 대해 긍정적으로 생각하고 만족하는 것을 알 수 있었고, 본 프로그램의 가정연계 활동 중 만족도가 제일 높게 나타난 것으로는 다음과 같이 가정연계 활동, 가정통신문, 부모교육 등의 순으로 나타났다.



### 학부모 만족도 조사 및 설문지 결과



### ▶ 교사 측면에서의 평가

1. 원장: 어린이집 운영을 위한 '형식적인 프로그램'이 아닌 본 어린이집에 꼭 필요한 프로그램을 계획하고 진행하다보니 상황에 따라 영아의 수준에 맞춰 진행할 수 있었고, 부모와 교사에게도 절실한 부분이라 협조도 너무 좋았다. 본 프로그램을 진행하며 교사들의 전문성도 향상되고 스트레스가 줄어 행복한 직장이 된 것 같다.

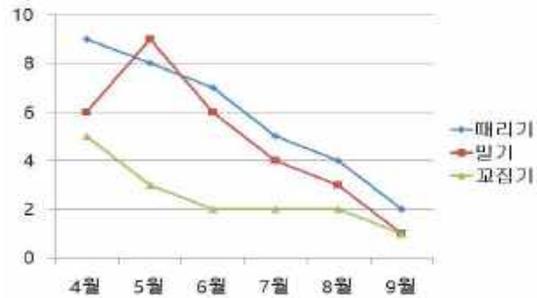
2. 박00 교사: 영아들과 생활하면서 이유없이 울거나 짜증내는 아이, 소리지르는 아이, 친구를 때리는 아이.. 등 여러유형의 아이들로 인해 힘든 점이 많았는데, 본 프로그램을

진행하면서 영아들의 마음을 이해하고, 영아들도 자신의 마음을 표현할 줄 아는 기회가 되어 저희 교실에서 웃음이 많아진 것 같아 좋아요.

3. 박00 교사: 프로그램을 통해 보육과정의 핵심인 ‘관찰의 중요성’을 알게 되었고 반성적 평가를 통해 교실을 ‘한 눈에 담기 위해 노력’하는 성장의 기회가 되었다.

4. 신00 교사: 그동안 ‘에너지가 높고 문제 상황을 많이 발생시키는 영아’라는 고정화된 관점에서 벗어나 교사의 기다림과 관심, 적절한 지원 및 상호작용 방법을 적용해 보니 변화되는 영아의 모습에 나 자신이 부끄러워 졌다. 교사교육을 통해 표준보육과정 내 안전 영역을 재교육할 수 있었고, 영아의 행동 변화, 발달, 개인차 등을 고려하여 적절한 교수 방법을 개발함으로써 전문성 신장에 도움을 줄 수 있었다.

프로그램 진행 전 안전사고 발생 현황 주별 행동 체크리스를 반영      프로그램 진행 후 안전사고 발생 현황 월별 행동 체크리스를 반영



## IV. 결론

### 1. 향후 타 어린이집에서 참고가 되는 제안

본 프로그램을 계획하고 진행하면서 아쉬웠던 점과 향후 타 어린이집에 적용 시 참고가 될 몇 가지 사항을 제안해보고자 한다.

첫째, 본 어린이집은 영아(만1세, 만2세)로만 구성되어 있는 어린이집으로 계획단계에서부터 제한되는 점이 있었다. 언어발달에 있어서 말하기, 쓰기 등의 활동이 제한되어 연계활동과 확장활동을 진행하는데 어려움이 있었다. 추후 전 연령이 있는 어린이집에서 이 프로그램을 운영할 때에는 유아들의 감정을 언어로 표현하면서 상호작용할 수 있는 프로그램을 추가하여 진행하면 좋을 것 같다.

둘째, 프로그램을 진행하면서 코로나19로 인하여 결석이 많고, 대집단 활동이 제한되어 진행에 어려움이 많았다. 향후 본 프로그램 진행 시에는 부정감정해소에만 국한하여 진행하기 보다는 부정감정을 해소하고, 긍정감정을 자유롭게 표현할 수 있게 진행하면 영유아의 놀이의 질이 높아져 더 행복하고 안전하게 어린이집 생활을 할 수 있을 것 같다.

셋째, 감정에 따른 부적응 행동에 관한 놀이안전교육을 계획, 실행하면서 영아의 안전교육의 효과가 입증되었고, 본 프로그램 진행에 있어서는 영유아 뿐만 아니라 교사와 부모의 역할이 매우 중요하다는 것을 알게 되었다. 향후 프로그램 진행시에는 교사교육에 있어 인근 어린이집교사와 연계하여 진행하면서 의견과 정보교류를 하면 보다 더 프로그

램 진행이 쉽고 질적 향상될 것 같다. 부모프로그램도 코로나 19로 인해 집합교육, 상담 등을 대면으로 실시하지 못한 점이 아쉬움이 남는다.

## 2. 만2세 안전 연간교육계획안 (2021년)

월	감정	그림책	활동내용			
4월	두려움		1	알아보기	그림책	덜덜덜 겁이 나요
			2	관심갖기	명상음악	산신의 전당에서 - 그리그
			3	경험하기	미술	걱정인형 만들기
5월	슬픔		1	알아보기	그림책	슬픔을 멀리 던져요
			2	관심갖기	명상음악	슬픈이야기 - 카빌레프스키
			3	경험하기	신체	내 마음의 슬픔 청소하기
6월	화		1	알아보기	그림책	소피가 화나면
			2	관심갖기	명상음악	운명 교향곡 제1장 - 베토벤
			3	경험하기	미술	감정 시계 만들기
7월	질투		1	알아보기	그림책	자꾸 샘이나요.
			2	관심갖기	명상음악	쿠스코스의 우편마차 - 헤르만
			3	경험하기	신체	질투 풍선치기
8월	부끄러움		1	알아보기	그림책	부끄러움아 꼭꼭 숨어라
			2	관심갖기	명상음악	피아노 협주곡 21번 - 모차르트
			3	경험하기	음률	부끄러운 마음아 그대로 멈춰라
9월	감사		1	알아보기	그림책	반딧불이야 고마워
			2	관심갖기	명상음악	환희의 송가 - 베토벤
			3	경험하기	음률	감사 노래 부르기
10월	기쁨		1	알아보기	그림책	기쁨이 파도처럼 밀려와요
			2	관심갖기	명상음악	위풍당당 행진곡 - 엘가
			3	경험하기	신체	기쁨이 방울방울 비눗방울 놀이
11월	행복		1	알아보기	그림책	행복은 내 옆에 있어요
			2	관심갖기	명상음악	사장조 미뉴에트 - 바흐
			3	경험하기	신체	하하,호호 행복 릴레이
12월	사랑		1	알아보기	그림책	사랑해 사랑해 사랑해
			2	관심갖기	명상음악	사랑의 인사 - 엘가
			3	경험하기	언어	사랑의 편지 꾸미기

## v. 참고문헌

강정원(2018). 어린이집 안전사고에 대한 보육교직원과 부모의 갈등과 요구. 유아교육학 논집

김숙령(2006) 영아와 교사의 집단 활동 상호작용에 있어서 영아 교사의 민감성에 관한 연구 유아교육학논집

김영실, 윤진주, 김정주(2011) 영유아 안전관리. 파주 공동체.

마혜진(2005) 영아의 또래간 갈등에 대한 교사의 개입전략 덕성여자대학교 교육대학원 석사학위논문

박영아, 조미현, 이지혜(2018) 보육교사와 원장이 인식한 군 어린이집 및 군인가정 양육의 특성, 한국영유아보육학회

보건복지부. 육아정책연구소(2014) 어린이집 표준보육과정

이인아, 이완정(2015) 영아반 교사의 창의적 인성과 음률활동에 대한 태도, 한국 보육학회 학술대회자료집

오효선, 홍혜경(2013) 농촌지역 특성을 반영한 유아안전교육 프로그램 개발연구, 열린유아교육연구





의정부시 공립 민락하랑어린이집  
엄마, 아빠랑 나침반 놀이

---

프로그램 기획 송명진 원장

프로그램 담당 강승주 교사, 최미란 교사



# 1. 서론

## 1. 프로그램의 필요성 및 목적

현재 영유아들은 과거에는 존재하지 않았던 심각한 유형의 안전사고에 노출되어 있고 이로 인해 생명까지 위협당하는 경우가 늘어가고 있다.

영유아들이 일상의 삶을 영위하는 가정과 어린이집, 그리고 지역사회에서 벌어지는 각종 사고들로 인하여 한해에도 수없이 많은 어린 영유아들이 상해는 물론 사망에까지 이르고 있는 실정이다. 이에 따라 영유아의 안전을 위한 다양한 대책 및 안전사고 예방을 위한 다양한 대책이 필요하다. (이은하 외 1986)

특히 영아는 발달특성상 성인에 대한 의존하고 점점 독립적으로 성장하는 과정 중에 있으므로 영아 스스로가 안전사고의 상황을 인식하고 자기 몸을 보호할 수 있는 능력을 기를 수 있도록 안전교육이 실시 되어야 한다.

따라서 어린이집에서 일상생활을 통해 제공하는 안전교육에 대해 관심을 갖고 어린이집과 가정에서 연계하여 프로그램을 계획하고 실행하며 영아와 학부모에게 모두 안전교육이 이루어지는 것을 목적으로 한다.

## 2. 프로그램의 실시 배경 (이론적 배경)

안전교육의 개념을 정리한다면 “안전교육이란 위험 가능성을 줄일 수 있도록 인간의 행동 및 태도를 바람직한 방향으로 이끄는 교육으로 일상생활 속에서 개인이나 집단의 안전을 지키는데 필요한 지식, 기술, 태도를 습득시키며 상해,사망 또는 재산상의 피해를 일으키는 불의의 사고를 예방하려는데 그 목적이 있다”고 하겠다.

(이기숙 외, 1997)

영아기 안전사고는 발달특성과 무관하지 않다는 것과 어느 정도 예측 가능한 범위 내에서 발생하며, 그 예방을 위한 노력이 전적으로 성인의 책임하에 있다는 데서 가정과 어린이집에서는 영아들이 안전한 환경 속에서 생활하고 보호될 수 있도록 가능한 위험요인을 줄이도록 지속적으로 예방차원의 교육 및 지도를 함으로써 안전한 습관 및 태도가 자리 잡도록 안전교육을 실시해야한다.

안전에 대한 교육은 개개인이 사고의 위험성이 높은 행동이 자리 잡기 전에 제공되는 것이 효과적이라는 점을 고려할 때 영유아가 체계적인 안전교육을 실시하기 가장 효과적인 시기이다.

영유아기는 모방성과 민감성이 발달된 시기이므로 어려서부터 안전문화,안전의식을 생활화한다면 작게는 자기 자신을 건강하고 안전하게 보호하고 나아가서는 주변,

이웃의 안전, 가족의 안전을 도모하는데 중요한 역할을 할 수 있기 때문이다.

## II. 본론

### 1. 프로그램 내용

#### 1) 활동기간

활동기간	2020년 4월 ~ 2020년 현재	(2020년 3월 개원)
------	---------------------	---------------

#### 2) 활동대상

프로그램	영아	교사	학부모
활동대상	2017년생(만2세) 14명	담임교사 2명	28명

#### 3) 프로그램 연간

2020년 별송이반 “엄마,아빠랑 나침반 놀이” 연간계획안

월	주제	활동내용	월	주제	활동내용
3		*신학기 적응기간	9	약물오남용 안전	-장난감은 먹는게 아니야 -가정연계 제공자료 :캐릭터 수세미
4	재난대비 안전	-코로나를 조심해요 -가정연계 제공자료 : 영아용 마스크	10	실종.유괴안전	-엄마를 찾아주세요. -가정연계 제공자료 :손목 이름표
5	생활안전	-숟가락 들고 낚낚 -가정연계 제공자료 :캐릭터수저,포크	11	소방안전	-옷에 불이 붙었을 때 -가정연계 제공자료 :불그림 스티커, 풍선
6	약물오남용 안전	-오래된 약은 먹으면 안돼요 -가정연계 제공자료 :오래된 약품 수거 봉투	12	재난대비안전	-땅이 흔들려요. -가정연계 제공자료 :쿠션인형
7	교통안전	-비 오는 날 안전하게 걸어요. -가정연계 제공자료 : 비오는 날 복장 퍼즐	1	생활안전	-계단에서는 조심조심 -가정연계 제공자료 :발바닥 스티커
8	성폭력 및 아동학대 안전	-우리 몸은 소중해요. -가정연계 제공자료 :우리 몸 스티커	2	성폭력 및 아동학대안전	-남자와 여자 -가정연계 제공자료 :동화책

#### 4) 활동방법

번호	활동방법		사진
1단계	어린이집에서 1차 안전교육 실시	월 1회 가정연계에 적합한 주제를 선정하여 영아와 1차 안전교육을 실시한다.	
↓			
2단계	가정연계자료 가정에 발송	영아와 안전교육 실시 후 가정에서도 부모님과 같은 주제로 놀이할 수 있도록 자료와 준비물을 제공한다.	
↓			
3단계	부모님과 함께 2차 안전교육 실시	어린이집에서 제공된 안전교육 자료를 이용하여 영아와 놀이하며 2차 안전교육을 실시한다.	
↓			
4단계	가정연계활동 후 학부모님의 피드백	부모님은 가정에서 실시된 안전교육 사진을 키즈노트에 올리고 활동에 대한 에피소드를 올린다.	
↓			
5단계	어린이집에서 3차 안전교육 실시	교사는 부모님께서 올려주신 사진을 어린이집 현관과 교실 게시판에 부착하고 영아와 사진을 보고 이야기 나눈다.	

## 2. 프로그램 세부활동 내용

▶ 2020년 4월 “엄마,아빠랑 나침반 놀이 ” 안전교육 가정연계프로그램

활동명	재난안전 - 마스크를 착용해요	
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 코로나19의 위험성을 알고 , 바이러스로부터 우리 몸을 보호 하는 방법에 대해 안다.</li> <li>- 올바른 마스크 착용법을 알고, 더불어 코로나19감염병을 예방한다.</li> </ul> <p>기본생활&gt;건강하게 생활하기&gt;자신의 몸을 깨끗하게 해본다</p>	
활동기간	2020년 4월	참여인원 영아(14명) / 학부모( 28 명)
활동장소	민락 하랑 어린이집 별송이반	
활동자료	동화 ‘마스크를 착용해요’ , 선글라스, 모자. 마스크 , 스티커,	
활동방법	도입	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 창 밖을 보며 오늘의 날씨에 대해 영아들이 관심을 가질 수 있도록 인사를 나눈다.</li> <li>2. 마스크를 착용하고 있는 교사의 모습을 모델링하며 마스크를 착용해요’ 동화를 소개한다.</li> </ol>
	전개	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 동화를 듣고 바이러스의 의미와 위험성에 대해 알아본다.</li> <li>2. 바이러스로부터 우리 몸을 보호하기 위해 필요한 물건(선글라스 , 모자 , 마스크)을 소개하고 탐색하며 착용해본다.</li> <li>3. 마스크를 자세히 탐색해 보고 올바른 착용법에 대해 알아보고 코로나 19 감염병과 연계하여 마스크 착용의 필요성을 함께 알아보고 착용해 본다.</li> </ol>
	마무리	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 여러 가지 모양 스티커를 활용하여 마스크 꾸미기 활동을 통해 마스크와 친숙해져본다.</li> <li>1. 동화 ‘마스크를 착용해요’ 그림책을 부모님과 읽어보고 외출 후에는 사용한 마스크를 폐기하고 깨끗하게 손 씻기를 경험한다.</li> </ol>
활동사진	어린이집에서 활동사진	가정에서 활동사진
		
활동평가	계절적 특성과 연계하여 ‘모래바람’ 에 대해 알아보고 바이러스가 우리 몸에 끼치는 해로움과 더불어 사회적 문제가 되고 있는 코로나19 감염병의 위험성을 연계하여 마스크 착용의 필요성 및 올바른 마스크 착용법에 대해 자세하게 알아 볼 수 있는 기회가 제공되었다. 마스크 꾸미기 활동 후 마스크를 거부하던 영아들이 마스크에 관심을 보이는 긍정적 효과가 나타났다.	

▶ 2020년 5월 “엄마,아빠랑 나침반 놀이” 안전교육 가정연계프로그램

활동명	생활안전 - 손가락 들고 낚낚	
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 손가락과 포크의 필요성에 대해 안다.</li> <li>- 식사예절에 대해 알고 손가락과 포크의 올바른 사용법에 대해 안다.</li> </ul>	
활동기간	2020년 5월	참여인원 영아(14명) / 학부모( 28 명)
활동장소	민락 하랑 어린이집 별송이반	
활동자료	동화 ‘ 손가락 들고 낚낚’ , 손가락, 포크 등 식사 도구	
활동방법	도입	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 역할 놀잇감에 있는 손가락과 포크에 관심을 갖고 놀이를 경험하며 탐색한다.</li> <li>1. 소꿉 놀이를 통해 손가락과 포크를 이용하여 낚낚 먹는 흉내 놀이를 하며 사전 활동을 경험한다</li> </ol>
	전개	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ‘손가락 들고 낚낚’ 동화를 읽어보고 들어본다.</li> <li>2. 여러 가지 식사도구를 이용하여 식사해보았던 경험을 떠올리며 소꿉영역에 있는 손가락과 포크를 이용하여 식사 도구를 바르게 사용하는 방법을 안다.</li> <li>3. 간식 , 점심시간을 이용하여 손가락 포크를 바르게 사용하며 즐거운 식사 시간을 경험한다.</li> </ol>
	마무리	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ‘손가락 들고 낚낚’ 그림책을 엄마 아빠와 읽어 보고 가정에서의 식사 시간을 이용하여 부모님의 식사 모델링을 통해 식사 도구의 올바른 사용법을 알고 경험하여 본다.</li> </ol>
활동사진	어린이집에서 활동사진	가정에서 활동사진
		
활동평가	<p>식사와 관련된 기본생활과 연계한 안전교육을 통해 식사 예절을 경험하였으며 여러 가지 식사 도구에 대해 관심을 갖고 도구의 안전한 사용법에 대해 알아 볼 수 있었다.</p> <p>활동을 통해 식사도구의 사용법이 미숙했던 영아들도 식사 도구에 관심을 갖기 시작하였으며 어린이집과 가정에서의 지속적인 식사 도구 사용 방법 안내를 통해 영아들의 도구 사용 모습이 성장하며 개선되었다.</p>	

▶ 2020년 6월 “엄마,아빠랑 나침반 놀이” 안전교육 가정연계프로그램

활동명	약물오남용안전 - 오래된 약은 먹으면 안돼요.	
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 올바른 약 복용법에 대해 안다.</li> <li>- 오래된 약을 먹었을 때 위험성에 대해 안다.</li> </ul>	
활동기간	2020년 6월	참여인원 영아( 14명) / 학부모( 28명)
활동장소	민락 하랑 어린이집 별송이반	
활동자료	여러 가지 종류의 약 , 폐의약품 수거함	
활동방법	도입	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 여러 가지 약의 종류를 살펴보고 약을 먹어보았던 경험에 대해 이야기를 나누어본다.</li> <li>2. ‘유통기한’ 이라는 단어에 대한 의미를 알아본다.</li> </ol>
	전개	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.병원 놀잇감을 통해 약을 먹어보았던 경험을 흉내내며 어떤 상황에 약을 먹었었는지 떠올리며 이야기를 나누어 본다.</li> <li>2.부모님의 적절한 도움을 받아 투약해 보았던 약을 찾아 경험을 이야기 한다.</li> <li>3.구급함에 있는 여러 가지 약을 살펴며 유통기간을 영아들과 확인하여본다.</li> <li>4. 오래된 약을 복용하였을 때 나타날 수 있는 여러 가지 위험성에 대해 안다.</li> </ol>
	마무리	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.가정에서 사용했던 의약품 중에 유통기한이 지난 폐의약품을 찾아 폐의약품 수거함에 넣는다.</li> <li>2.지역사회 연계활동으로 어린이집 인근의 약국을 방문하여 폐의약품을 반납한다.</li> </ol>
활동사진	어린이집에서 활동사진	가정에서 활동사진
		
활동평가	안전교육과 가정연계활동 , 지역사회연계활동을 모두 연계하여 영아들이 안전 교육에 대한 활동을 경험을 통해 이해하는데 의미가 컸다. 가정에서 사용하지 않은 폐의약품들을 찾아보고 지역 내에 있는 약국에 폐의약품을 반납하는 경험을 통해 환경 보호를 함께 실천할 수 있는 기회가 제공되었다.	

▶ 2020년 7월 “엄마,아빠랑 나침반 놀이 ” 안전교육 가정연계프로그램

활동명	교통안전 - 비 오는 날 안전하게 걸어요.	
활동목표	-비와 관련된 자신의 경험과 생각을 이야기 할 수 있다. -비 오는 날 위험한 상황에서의 안전한 행동에 관심을 가진다.	
활동기간	2020년 7월	참여인원 영아(14명) / 학부모(28 명)
활동장소	민락 하랑 어린이집 텃밭. 현관 입구. 별송이반	
활동자료	동화[싸아싸아 무슨 소리지] 우비. 장화. 우산 .밝은 옷. 어두운 옷	
활동방법	도입	1.교사가 비가 오는 날 실외에 나갔던 경험했던 이야기해준다. -너희들도 비가 오는 날 밖에 나가 본 적 있니? -비가 오는 날 하늘이 어떻게 보였니? 2.[싸아 싸아 무슨 소리지?] 동화를 소개해 준다
	전개	1. 책표지에 보이는 그림이 뭔지 알 수 있겠니? 2. 비가 오는 날 필요한 물건에 대해 이야기를 나눈다. 3.우리의 옷이 젖지 않게 우산, 우비, 장화가 필요함을 안다. 4.밝은 색과 어두운 색의 옷을 비교하며 비가 오는 날 밝은 색의 옷을 입어야 하는 이유를 알아본다.
	마무리	1.동화 [싸아 싸아 무슨 소리지?]를 보면서 여아들이 직접 웅덩이를 본 경험과 위험한 이유에 대해 알아본다. 2.가정에서 부모님과 비가 오는 날 우리 몸을 보호하기 위한 준비에 대해 다시 한 번 이야기 나누며 활동할 수 있도록한다.
활동사진	어린이집에서 활동사진	가정에서 활동사진
		
활동평가	물웅덩이와 비 오는 날 위험한 상황에 대해 이야기하며 안전한 행동에 관심을 가질 수 있도록 했다. 영아들과 실외에서 우산과 우비, 장화를 신어보고 비가 오는 날 우리 몸을 보호하기 위한 준비가 필요함을 알게 되었다. 원에서의 안전교육활동을 통해 평소에 우비, 장화를 거부했던 영아가 실제 비가 오는 날 우비와 장화를 착용했다는 모습의 사진과 함께 교육적 효과에 대한 기쁨을 표현해 준 사례가 있다.	

▶ 2020년 8월 “엄마,아빠랑 나침반 놀이 ” 안전교육 가정연계프로그램

활동명	성폭력 및 아동학대 안전 - 우리 몸은 소중해요.	
활동목표	-내 몸이 소중함을 알 수 있다. -내 몸을 스스로 보호하는 것에 관심을 가진다. 코로나19로 인해 마스크 착용이 우리 몸을 보호하는 중요함을 인식한다.	
활동기간	2020년 8월	참여인원 영아(13명) / 학부모( 26 명)
활동장소	민락 하랑 어린이집 별송이반	
활동자료	동화[소중한 나의 몸] 미니색칠공부책(우리 몸) .우리 몸 스티커 . 음원 (♪머리, 어깨.무릎 발)	
활동방법	도입	1. ○○이는 어디있나? ○○이는 어디있나? 별송이반 친구들과 인사를 나눈 후 확장활동으로 우리 몸의 일부를 찾아보기로 했다. 무릎은 어디있나? 2. 신체 부위의 명칭을 듣고 내 몸이 할 수 있는 일에 대해 이야기 나눈다) 3. (팔과 다리를 움직이며) 씩씩하게 걸어가 볼까?(눈을 동그랗게 뜨고) 동화책도 볼 수 있네.
	전개	1[소중한 나의 몸]책을 소개해 준다. 소중한 나의 눈으로 엄마, 친구들 얼굴도 볼 수 있고 입으로 밥을 먹을 수 있고 노래도 할 수 있고 다리로 걸을 수 있다고 알아본다. 2.소중한 내 몸의 명칭을 알아보고 음원과 함께 ♪머리 어깨 무릎 발 율동을 해 본다
	마무리	1. 00다리아, ‘너를 사랑해~~ 아주 많이 사랑해 ~’내가 꼭 지켜줄게 하고 쓰담쓰담 한다 2.소중한 나의 몸을 지키기 위해서는 어떻게 해야 할까? -아프지 않게 마스크를 쓰고 다녀요. 기분 나쁜 일이 생기면 ‘하지마세요’ 또는 꼭 부모님께 이야기해야 한다.
활동사진	어린이집에서 활동사진	가정에서 활동사진
		
활동평가	누군가가 나의 몸을 만지려고 할 때나 누군가가 내 몸을 만지고 난 후에 어떻게 해야 하는지 대처 방법에 대해 이야기를 나누고 엄마, 아빠, 선생님께 꼭 이야기하고 자신의 몸을 보호하는 방법에 대해서도 생각해보는 시간이 되었다. 가정에서 활동할 수 있도록 신체 스티커와 책자, 음원을 보내드렸음.	

▶ 2020년 9월 “엄마,아빠랑 나침반 놀이 ” 안전교육 가정연계프로그램

활동명	약물오남용안전 - 장난감은 먹는게 아니야	
활동목표	-장난감 안에는 우리 몸에 좋지 않은 나쁜 물질이 들어 있음을 안다 -장난감을 입으로 가져가지 않아야 함을 알 수 있다. -코로나19감염 예방을 위해 외출이 어렵고 장난감을 가지고 놀이하는 시간이 길어짐에 따라 장난감의 소독, 관리가 중요함을 알 수 있다.	
활동기간	2020년 9월	참여인원 영아(13명) / 학부모( 26 명)
활동장소	민락 하랑어린이집 별송이반	
활동자료	동화[호랑이아저씨의 장난감 가게]고양이손 인형. 돋보기. 큰 볼. 곰돌리아크릴수세미 . 비치타올	
활동방법	도입	1. 교실에 있는 고양이 손 인형을 사용해 배가 아픈 상황으로 교사가 인형극을 한다. 2. 2.돋보기를 사용해 고양이가 자주 놀이하는 음식모형을 살펴보고 이야기 나눈다.
	전개	1. 장난감을 입에 넣어 본 경험에 대해 이야기 나눈다. 2. 장난감에는 눈에 보이지 않는 세균. 화학물질이 우리 몸 속에 들어가면 어떤 일이 일어날까?) 3. [호랑이아저씨의 장난감 가게] 동화책을 통해 놀잇감을 입에 넣은 돼지의 상황, 장난감을 바르게 사용하지 않는 경우 발생하는 위험한 상황 등 이야기를 통해 알아본다.
	마무리	1. 동화를 통해 안전한 놀잇감을 선택하는 정보와 연령에 맞는 장난감에 대한 소개도 함께 해 주었다. 2. 내가 좋아하는 놀잇감을 바르게 사용하고 관리해 줘야 지속적인 사용이 가능함을 안내한다. 3. 내가 사용한 놀잇감. 눈에 보이지 않는 세균을 사라질 수 있도록 세척하고 장난감에 소중함을 갖도록 놀이한다.
활동사진	어린이집에서 활동사진	가정에서 활동사진
		
활동평가	소꿉놀이할 때 주로 사용하는 손가락, 포크를 입에 넣지 않도록 당부하며 장난감에는 눈에 보이지 않는 세균과 화학물질이 많음을 안내해 주었다. 코로나 19로 외출이 어려운 요즘. 장난감과 놀이시간이 길어짐에 따라 원에서는 하루 2회 이상 소독을 하고 있고 가정에서도 자주 소독, 세척할 수 있도록 실천할 수 있는 기회가 되었다. 가정연계활동으로 장난감 세척용 곰돌리아크릴수세미를 제공해 주었다.	

▶ 안전교육 가정연계활동 확장활동 - 부모참여 지역사회연계활동

활동명	약물오남용안전 - 오래된 약은 약국에 버려요.	
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 안전교육과 연계하여 오래된 의약품에 대한 오남용의 위험성을 안다.</li> <li>- 약사님의 역할에 대해 알아보고 폐의약품 반납을 경험한다.</li> </ul>	
활동기간	2020년 6 월	참여인원 영아(14명) / 학부모( 2 명)
활동장소	의정부 용민로 천사약국	
활동자료	영아들이 가정에서 모은 폐의약품	
활동방법	도입	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 안전교육을 통해 유통기간이 지난 의약품을 먹으면 위험할 수 있음을 알아본다.</li> <li>2. 각 가정에 있는 구급함을 확인하고 유통기간이 지난 의약품을 찾아본다.</li> </ol>
	전개	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 약국에 방문해 보았던 경험을 떠올려 보고 약국에서 하는일에 대해 알아본다.</li> <li>2. 약국에 방문하기에 앞서 안전을 위해 지켜야 할 약속에 대해 알아본다.</li> <li>3. 열린 어린이집 참여 부모님의 인솔에 따라 안전하게 약국으로 이동한다.</li> <li>4. 가정에서 가지고 온 폐의약품을 약사님께 한 명씩 반납하여 본다.</li> </ol>
	마무리	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 가정에서 구급함을 정기적으로 확인하고 폐의약품이 나왔을 때에는 부모님과 함께 인근에 있는 약국에 방문하여 반납하기로 이야기를 나눈다.</li> </ol>
활동사진	활동사진	
	학부모 참여설문지	
활동평가	<p>안전교육 가정 연계활동으로 영아들이 약국을 방문하여 폐의약품을 직접 반납해 보는 확장된 활동이 진행되어 영아들에게 안전교육 내용에 대한 이해를 도울 수 있었다.</p> <p>어린이집 외부 활동에 있어 영아들의 안전을 위해 사전에 동선 파악 및 소요 시간을 확인하여 원활한 활동이 이루어졌으며 열린 어린이집 견학 활동에 신청해 주신 학부모님과 함께 동행하여 보다 안전한 활동이 진행되었다.</p>	





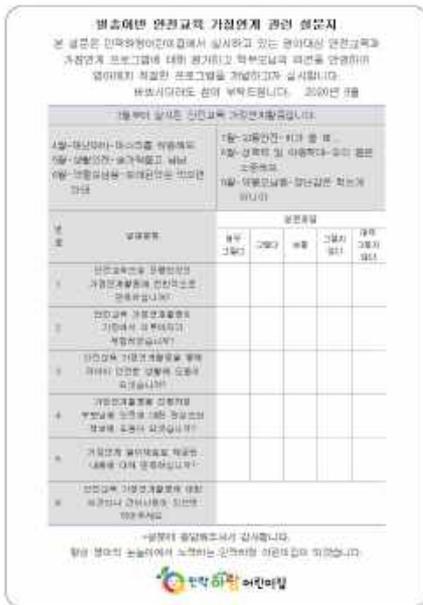


### III. 활동평가

## 학부모설문조사 및 교사평가

설문지

통계



- 기타의견:
- 원에서 한번 경험한 내용이라 가정에서도 흥미를 갖고 활동해서 좋아요.
  - 안전에 대해 관심을 갖게 되어 감사합니다.
  - 아이와 재미있게 활동할 수 있었어요.

프로그램의 장점과 단점

교사평가

▶장점  
 본 프로그램 통해 안전교육이 쉽지 않은 영아에게 가정과 어린이집에서 일관성있는 태도로 상호작용 할 수 있다.  
 학부모님의 안전에 대한 민감도를 향상시키고 어린이집에서 진행되는 안전교육 내용을 함께 진행하며 어린이집에 대한 신뢰감을 향상시킬 수 있다.

▶단점  
 영아의 수준에 맞는 놀이를 통한 안전교육을 프로그램화하는 것에 제한이 많다.  
 다양한 놀이를 통해 영아의 흥미를 유도하는 상호작용이 가정에서 발휘되는 것이 쉽지 않다.

▶000교사  
 영아를 대상하는 안전교육을 놀이로 가정연계프로그램으로 진행하는 부분이 처음에는 생소했지만 아이들이 흥미있게 참여하여 보람되고 반복해서 일상생활에서 교육을 진행할 수 있었다.

▶\*\*\*교사  
 처음에는 부모님께 가정연계프로그램을 실행할 수 있도록 독려하는 것이 쉽지 않았지만 회가 거듭되면서 부모님께서 적극적으로 참여해주시고 여아와 소통하는 것에 즐거움을 느껴신다고 하셔서 보람있었다.

## IV. 향후 타 어린이집에서 참고가 되는 제안

### 1. 2021년 연간프로그램 계획

▶ 그림책을 활용한 안전교육 가정연계 프로그램

월	주제	활동내용	월	주제	활동내용
3	*신학기 적응기간		9		-약물오남용안전 -장난감은 먹는게 아니야 -가정연계 제공자료 :캐릭터 수세미
4	 빨간모자 (어세연저작)	-재난대비안전 -황사를 조심해요. -가정연계 제공자료 : 영아용 마스크	10		-실종.유괴안전 -엄마를 찾아주세요. -가정연계 제공자료 :손목 이름표
5	 손가락 댄스	-생활안전 -손가락 들고 댄스 -가정연계 제공자료 :캐릭터수저,포크	11		-소방안전 -옷에 불이 붙었을 때 -가정연계 제공자료 :불그림 스티커, 풍선
6	 약사제의 비밀 부록 부록	-약물오남용안전 -오래된 약은 먹으면 안돼요 -가정연계 제공자료 :오래된 약품 담을 비닐	12		-교통안전 -신호등 알아보기 -가정연계 제공자료 :미니 신호등
7	 와아와아 무슨 소리지?	-교통안전 -비 오는 날 안전하게 걸어요. -가정연계자료 : 비오는 날 복장 퍼즐	1		-교통안전 -어른과 손잡고 걸어요. -가정연계자료 :동화책
8	 소중한 나의 몸	-성폭력 및 아동학대 -우리 몸은 소중해요. -가정연계 제공자료 :우리 몸 스티커	2		-성폭력 및 아동학대안전 -남자와 여자 -가정연계 제공자료 :동화책

## V. 참고문헌

1. 그림책을 활용한 영아 안전교육프로그램 (어린이집 안전공제회)
2. 특별직무교육 영아보육과정(에듀케어 아카데미)
3. 유아를 위한 복지 이론과 실제 (서울창지사)
4. 보육학개론 (서영숙.양서원.2006)





고양시 시립 덕이어린이집  
안전꽃이 피었습니다

---

프로그램 기획 고정림 원장

프로그램 담당 김덕경 교사, 최선희 교사



# 1. 서론

## 1. 프로그램의 필요성 및 목적

코로나로 인해 어린이집 휴원과 불안으로 한국 사회는 혼란을 겪고 있다. 면역성과 전염병에 대한 경각심이 낮은 영유아들의 집단시설인 어린이집은 비상상황이 되었다. 개인의 특성뿐만 아니라 개인을 둘러싼 전염병과 같은 사회적 요인은 심리적 경험에 영향을 미칠 수 있다. 전염병이 주는 불안감은 우리의 일상에 변화를 주었고, 영유아가 다니는 어린이집 환경은 이에 더욱 민감하게 반응할 수밖에 없다. 집단생활을 하는 어린이집의 특성상, 관리가 되지 않는다면 급속한 확산을 야기하기 때문이다. 감염 예방을 위해서는 기관의 물리적 환경과 개인의 위생 청결의 중요성을 알고 건강문제에 관심을 가지고, 그들의 올바른 성장을 기대하며 이를 위한 교육의 중요성을 더욱 중요하게 느끼고 있다. 영유아기 때 이미 건강 태도와 행위가 시작될 뿐만 아니라 어떤 건강태도는 성인기까지 일관되므로 이 시기에 건강행위를 증진시키는 것은 건강한 성인으로 성장하도록 하는데 매우 중요하다. 또한 영유아기는 교육받은 내용의 실천률이 아주 높으며 교육효과가 일생동안 지속되어 습관화 될 수 있는 시기이기에, 영유아를 위한 건강 교육이 건강증진을 위해 큰 성과를 볼 수 있을 것이다.

이에 본 어린이집은 아동들의 질병 예방을 위해, 그리고 건강한 신체기초를 다지기 위해 장시간 어린이집에서 생활하는 연장반 유아들의 ‘건강한 생활’에 초점을 맞추어, 건강에 관한 여러 그림책들을 통해 질병의 원인을 인식하고, 이를 예방하기 위한 여러 방법들을 오감을 사용한 활동을 통해 알아보는 프로그램을 계획하였다. 또한 이 프로그램이 유아들에게 건강한 습관의 일상화를 유도하고, 더 나아가 코로나로 힘든 이 시기에 개인의 관점에서 실천할 수 있는 가장 쉽고 강력한 방법을 영유아에게 알려줌으로써, 개인의 조심성을 강조하는 동시에 바이러스 예방법을 자연스럽게 인식시킬 수 있는 효과를 기대하였다.

## 2. 프로그램의 실시 배경 (이론적 배경)

2020년 초부터 시작된 ‘코로나 바이러스’는 전 세계적으로 퍼져나가 현 시점 까지도 우리에게 공포와 불안감을 가져다준다. 아직 확실한 백신이나 치료제가 개발되지 않은 이 시점, 우리가 할 수 있는 것은 손 씻기나 마스크 착용 등의 기본적인이고도 원초적인 방법이다. 창궐하는 코로나 바이러스는 건강한 삶을 영위하고자 노력하는 사람들에게 큰 공포심과 두려움을 가져왔다. 과거부터 지금까지 건강의 중요성을 너무나 잘 인식하고 있는 성인들은 위생, 예방 접종 등의 예방법을 통해 건강을 지키고자 노력했다. 하지만 그에 비해 직접적인 경험만을 진리로 판단하는 유아기 아동들은 건강의 중요성을 제대로 인식하지 못하고 있는 것이 현실이다. 왜 건강이 그들에게 중요한지, 직접 체험해

보지 않았기에 자연스럽게 그들은 왜 건강을 지켜야 하는지 모르는 채, 주변의 영향과 말에 따라, 수동적으로 예방의 행위를 수행하게 된다. 또한 KoepplP& RobeyE의 연구에 의하면 위생에 대한 지식과 습관은 학년이 올라간다고 해서 똑같이 증가하지는 않는다고 하였고, 위생교육 자료들은 어린아이 시절부터 시작되어야 할 안전한 식품 취급 습관들에 대하여 필요한 부분이고, 이런 습관들은 어른이 된 후에도 계속하여 사는 동안 식중독을 피하기 위해서도 꼭 필요하다고 하였다. 식품위생 교육을 효과적으로 하기 위해서는 어린이,부모,교육자,그리고 전문가들이 협조적으로 이루어져야 한다고 하였으며, Bryan, Weingold, Featsent등의 연구에 따르면 식중독의 원인 중 하나로 비위생적인 식품취급을 나타냈는데, 이는 개인위생을 강조하고 있으며, Sawyer의 연구에 의하면 올바른 위생 습관에 대해 훈련을 받아야하고 이들 지식을 적절히 사용하기 위해 위생교육이 필요하다고 하였다.

이렇듯 유아기의 올바른 위생교육은 훗날 성장 후에도 큰 영향을 끼친다. 위 결과에 기반하여, 본 어린이집은 쉽고 재밌는 놀이 형식의 방법으로 아이들에게 건강의 중요성을 설파하여, 본인 스스로 건강의 중요성을 인식하고, 능동적으로 그를 위한 노력을 하게 만들고자 했다.

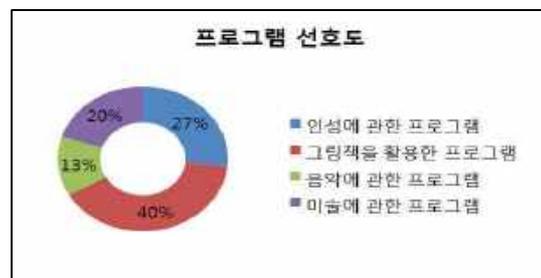
### <부모 사전 인식도 조사 설문지>

저희 어린이집에 보내 주시는 관심과 사랑에 항상 감사드립니다.

보육지원체계 개편에 따라 새롭게 연장반이 신설 되었습니다. 안전한 보육환경에서 다양하고 질 높은 보육 서비스를 제공하고자 부모님의 의견을 듣고자 합니다. 연장반에서 다루었으면 하는 프로그램에 체크해서 보내 주시기 바랍니다.

※ 다음 중에서 자녀에게 제공해주고 싶은 프로그램은?

- ① 인성에 관한 프로그램 (27%)
- ② 그림책을 활용한 프로그램 (40%)
- ③ 음악에 관한 프로그램 (13%)
- ④ 신체활동에 관한 프로그램 (20%)



## II. 본론

### 1. 프로그램 내용

- 1) 활동기간 : 2020년 5월 ~ 2021년 1월
- 2) 활동대상 : 연장반 만 3세 ~ 만 5세

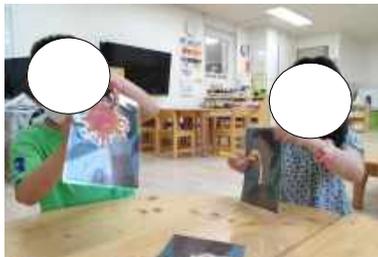
### 3) 프로그램 연간 계획

구 분	월	관련 그림책	활동내용
감염병 예방	5		<p>의사소통 : 바이러스에 대해 알아보아요.</p> <p>예술경험 : 바이러스는 얼굴 모양이 달라요.</p> <p>자연탐구 : 비말감염(침방울) 눈으로 확인해요.</p>
	6		<p>의사소통 : 바이러스 무찌르는 방법을 알아보아요.</p> <p>예술경험 : 조물조물 바이러스 얼굴</p> <p>자연탐구 : 당장 나가 ! 내 손에서</p>
	7		<p>의사소통: 바이러스 예방법에 대해 알아보아요.</p> <p>예술경험: 미끌~미끌~칙! 칫! 칫!</p>
건강한 식생활	8		<p>의사소통 : 건강한음식에는 무엇이 있을지 알아보아요.</p> <p>예술경험 : 내 몸 튼튼 건강 재료 넣어 김밥 만들기</p> <p>과학탐구 : ‘돼지 김밥’ 게임</p>
	9		<p>의사소통 : 영양소들의 이름을 알아 보아요.</p> <p>자연탐구 : 영양소 친구들 만나러 왔어요</p>
	10		<p>의사소통 : 음식이 지나가는 길을 알아 봐요</p> <p>예술경험 : 야채 스틱 만들어 냐냐 !</p> <p>과학탐구 : 음식의 종착지에서 건강한 똥 만나기.</p>
위생 청결	11		<p>의사소통 : 이 닦기의 중요성을 알아보아요.</p> <p>의사소통 : 올바른 이 닦기를 배워요.</p> <p>예술경험 : 웃는 치아! 우는 치아!</p> <p>과학탐구 : 칫솔 세균 잡기 대작전</p>
	12		<p>의사소통 : 내 몸 씻기에 관심 가져요.</p> <p>예술경험 : 손톱 위에 핀 예술</p> <p>사회관계 : 올바른 손 씻기 미니 북 만들기</p> <p>자연탐구 : 넌 젤리아? 비누야?</p>
	1		<p>의사소통 : 앗! 따끔!</p> <p>과학탐구 : 주사에 넣을 약 조절하기</p> <p>역할놀이 : 주사는 무섭고! 고맙고!</p> <p>예술경험 : 처방전 받아 약 만들어요</p>

## 2. 프로그램 세부 활동내용

### 1) 5월 - 바이러스 빌리 넌 누구니?

활동명1	바이러스는 얼굴과 모양이 달라요
활동목표	바이러스 빌리 그림책을 읽고, 바이러스의 종류와 모양에 대해 알아본다.
활동자료	그림책, 유성 싸인펜, 필름지, 돋보기, 실리콘 블록
활동방법	<p>(도입)            ① ‘바이러스 빌리’를 읽으며 코로나 바이러스에 대해 알아본다.</p> <p>(전개)            ① 바이러스의 종류와 모양이 다름을 알게 하고, 바이러스는 손,기침, 재채기, 침방울 등을 통해 전염 된다는 것을 알게 한다.            -우리는 왜 어린이 집에서 불편한 마스크를 쓰고 지낼까요?            ② 여러 종류의 바이러스 모양을 보며 이야기를 나눈다.            -우리를 아프게 하는 바이러스는 우리 몸에 어떻게 들어오는 걸까요?            ③ 모양과 색이 다른 바이러스 그림을 유성 매직으로 따라 그려본다.            -OHP 필름을 덮고 바이러스 그림을 위에 따라 그려봐요.</p> <p>(마무리)            ① 우리를 힘들게 하는 바이러스에 대해 이야기를 나눈다.            ② 마스크 착용과 손 씻기를 잘해야 예방할 수 있음을 알려준다.</p>
활동평가	<p>-침방울, 재채기 안에 있는 바이러스가 눈, 입으로 전염이 되는 것이니 마스크를 꼭 쓰고 손을 잘 씻기로 약속하였다.</p> <p>- 코로나 바이러스 그림을 보고 원에 있는 실리콘 블록으로 바이러스를 구성해보는 확장 활동으로 연결시켰다.</p>
활동사진	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%; text-align: center;">  <p>&lt;바이러스 빌리 그림책 읽기&gt;</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;">  <p>&lt;바이러스 모양 그리기&gt;</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;">  <p>&lt;바이러스 모양 관찰하기&gt;</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;">  <p>&lt;바이러스 모양 블록으로 구성해보기&gt;</p> </div> </div>

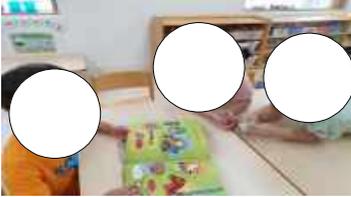
<b>활동명2</b>	비말감염을 눈으로 확인하고, 길 따라가기
<b>활동목표</b>	바이러스를 다양한 방법으로 알아본다.
<b>활동자료</b>	필름지,소화기관 그림자료,자석,클립
<b>활동방법</b>	<p><b>(도입)</b></p> <p>①그림책을 통해 바이러스에 대해 알아가는 활동을 한다. -필름지를 들고 얘기나 노래를 하고 재채기 또한 할 수 있게 한다.</p> <p><b>(전개)</b></p> <p>① 필름지 앞에 침방울이 묻어 있음을 눈으로 확인한다. ② 바이러스가 호흡기를 통해 들어오는 길을 따라가 본다. -사람의 몸에 들어오는 걸 좋아하는 바이러스는 입을 통해 들어와 식도를 거치면서 우리 몸 안으로 들어와요. ③ 자석을 움직여 바이러스가 들어오는 길을 따라가본다.</p> <p><b>(마무리)</b></p> <p>①바이러스를 간접으로 느껴 본 소감을 이야기 한다.바이러스를 간접으로 느껴 본 소감을 이야기하고, 안전하게 내 몸을 지킬 수 있는 방법에 대해 이야기를 나누어 본다. ②주변 정리 후 손을 씻는다.</p>
<b>활동평가</b>	<p>-평상시에는 느끼지 못한 침방울의 위험성을 눈으로 직접 확인 하면서 건강에 대해 이야기를 나누는 시간이 되었다.</p> <p>-자석을 이용한 바이러스의 길을 눈으로 확인 할 수 있는 것에 무척 흥미를 보였고, 바이러스를 눈으로 확인하는 과정을 통해 나를 아프게 할 수 있는 바이러스로부터 내 몸을 지켜야 하는 중요성을 느낀 시간이 되었다.</p>
<b>활동사진</b>	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%; text-align: center;">  <p>&lt;비말감염이 뭘까요? 책에서 찾아보기&gt;</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;">  <p>&lt;비말감염 눈으로 확인하기&gt;</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 50%; text-align: center;">  <p>&lt;바이러스 호흡기 이동 경로 알아보기&gt;</p> </div> </div>

2) 6월-바이러스를 조심해

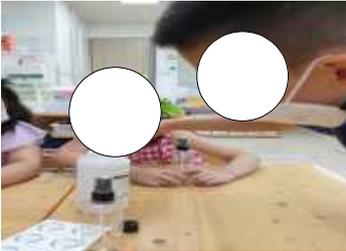
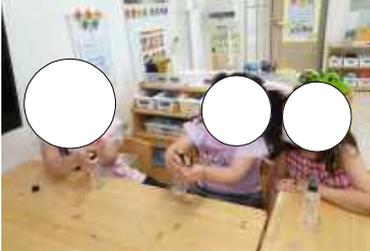
활동명1	조물조물 바이러스 얼굴
활동목표	바이러스를 여러 가지 재료를 이용하여 만들어본다.
활동자료	자석,클립,클레이,빨대
<p><b>활동방법</b></p>	<p>(도입)            ①이름, 모양, 크기가 다른 바이러스 얼굴을 만들어 본다.            (전개)            ①모양,크기가 다른 바이러스 얼굴을 클레이로 만들어 보아요.            ②바이러스를 무찔러 보는 미술 활동을 한다            (마무리)            ①바이러스를 간접으로 느껴 본 소감을 이야기 한다.            ②안전하게 내 몸을 지킬 수 있는 방법에 대해 이야기를 나누어 본다.</p>
<p><b>활동평가</b></p>	<p>-바이러스 모양을 탐색해보고, 다양한 재료를 이용하여 만드는 과정을 통해 유아들이 눈에 보이지 않았던 바이러스를 만들어 보며 건강한 몸에 재해 생각해 보는 계기가 되었다.</p>
<p><b>활동사진</b></p>	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;">     </div> <p style="text-align: center;">&lt;조물 조물 코로나 바이러스 얼굴 만들기&gt;</p>

활동명2	당장 나가! 내 손에서
활동목표	바이러스 전염으로 안전하게 내 몸을 지키다.
활동자료	우유,물감,면봉,비누거품,큰 그릇,커피가루
활동방법	<p>(도입)          ①바이러스로부터 내 몸을 지키는 방법에 대해 알아본다.          -너무 작아 볼 수 없는 바이러스를 어떻게 막을지 알아보아요.</p> <p>(전개)          ①우유를 붓고 물감을 떨어뜨린 후 면봉에 묻힌 비누거품으로 바이러스 형태의 모양을 무찔러 보는 놀이를 한다.          ②바이러스 묻은 손을 씻지 않게 되면 손을 통해 전염됨을 알게 한다.          -바이러스는 눈에 보이지 않아서 커피 가루를 바이러스라고 생각하고 실험을 해 볼거예요.          -물에다 커피 가루를 풀어 손을 담가본다.          -커피 가루를 바이러스라고 생각 하면서 내 손을 보세요.</p> <p>(마무리)          ①올바른 손씻기 방법을 생각하며 손을 씻는다.          -커피 바이러스 가루를 씻으러 가 볼까요?          ②기침예절 준수와 마스크 착용, 손씻기로 내 몸을 안전하게 만든다.</p>
활동평가	<p>-물감이 풀어지는 모습을 보고 그 위를 면봉으로 휘저으며“바이러스 무찌르자”라고 말하자 게임처럼 즐겁게 활동했다.          -커피 가루가 묻은 손을 바이러스라 생각하고 손을 씻으니 더 열심히 손을 씻으며 가루를 확인 하였다.</p>
활동사진	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">&lt;물감, 우유를 이용하여 바이러스 형태 만들어보기&gt;</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">&lt;커피 가루를 이용한 올바른 손씻기 실천하기&gt;</p>

### 3) 7월-바이러스가 온다 예방법

활동명1	미끌~ 미끌~ 미끌~
활동목표	비누를 만든 후 손을 씻어 본다.
활동자료	그림책, 다양한 색상의 만지작 cp비누베이스, 지퍼락
활동방법	<p><b>(도입)</b></p> <p>① 바이러스 책을 읽으며 이야기 나눈다.          ② 내 손을 씻을 비누를 만들어 본다.</p> <p><b>(전개)</b></p> <p>① 바이러스로 전염을 막기 위한 손씻기를 위한 비누를 만들어본다.          -다양한 색의 점토가 있어요          -비누 점토예요          -손으로 점토 비누를 많이 주무른 후 만들고 싶은 모양을 만들어요          -여러 색을 섞어서 만들어도 좋아요</p> <p>② 내가 만든 비누와 친구가 만든 비누를 비교하여 본다.          ③ 모양과 크기가 다른 내가 만든 비누를 지퍼 락에 넣는다.</p> <p><b>(마무리)</b></p> <p>① 일반 점토와 점성이 다르게 푸석 거러 가루가 많이 떨어졌다.          ② 비누 점토를 손에서 많이 주물러야 원하는 모양을 만들 수 있다.          ③ 주변 정리 후 손을 씻는다.</p>
활동평가	<p>-다양한 색의 점토에 흥미를 느껴서 참여율이 좋았고, 비누로 사용할 수 있다는 이야기에 직접 사용해보고 싶어하여 사후활동으로 손씻기를 하였다.          -가정연계활동으로 집에 가지고 갈수 있도록 개별 포장하여 가족과 올바른 손씻기 활동을 할 수 있도록 하였다.</p>
활동사진	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>&lt;바이러스 그림책 읽기&gt;</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>&lt;비누점토 탐색하기&gt;</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">&lt;비누 점토를 이용한 손씻기&gt;</p>

활동명2	잉~잉~잉~ 떠나줄래?
활동목표	여름철 모기 기피제를 만들어 본다.
활동자료	바이러스 그림책,아이스 팩,컵,시트로 넬라,레몬 그라스 향
<p><b>활동방법</b></p>	<p>(도입)            ① 더운 여름 모기로부터 건강하게 지낸다.</p> <p>(전개)            ①날이 더워지면서 몸을 보호하기 위한 모기 기피제를 만들어 본다.            -나이 더워지니 모기가 많이 생겨 불편하지요?            -모기에 물리면 많이 가려워 진물나고 상처가 날수 도 있어요.            -모기는 시트로넬라,레몬 그라스,제라늄 이런 향을 싫어 한대요            ②만드는 방법을 설명한다.            -아이스팩을 잘라 컵 안에 넣는다.            -아이스팩에 모기가 싫어하는 향을 20방울 떨어 뜨린다.            -뚜껑을 닫은 후 실내에 놓아 둔다.</p> <p>(마무리)            ①여름엔 모기에 물려 가려워 힘들수도 있어요            ②우리가 만든 모기 퇴치제로 건강하게 여름을 이겨내요</p>
<p><b>활동평가</b></p>	<p>-가정연계활동으로 가정에서 사용하지 않는 아이스팩을 수거한 후, 활동을 진행하였다. 아이스팩이 어디에서 나오는 건지 이야기 나누며 컵에 따르는 모습이 신중하였다.</p> <p>-모기가 싫어하는 향을 냄새 맡으며 코를 잡고, 얼굴을 찡그리면서도 모기 기피제 재료에 흥미를 보이며 적극적으로 참여하였다.</p> <p>-어린이집 교실 창가에 올려놓고 사용하여 여름철 모기로부터 우리의 몸을 지키기로 하였다.</p>
<p><b>활동사진</b></p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">&lt;아이스팩을 활용한 모기기피제 만들기&gt;</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">&lt;모기 기피제 향 탐색하기&gt; &lt;교실 창가에 모기 기피제 놓기&gt;</p>

활동명3	칙칙칙! 뿌리고 뿌리고
활동목표	안전한 제품으로 손소독제를 만들어본다.
활동자료	아로마베이스,글리세린,레몬에센셜오일,용기,
활동방법	<p>(도입)            ① 손 씻기의 중요함을 강조하며 손소독 스프레이를 만들어 본다            ② 순서대로 섞어 만든 후 집으로 가지고 간다.</p> <p>(전개)            ①손 소독제를 만들어 본다.            -아로마 베이스465ml 에 글리세린22.5g 을 넣는다.            -내가 좋아하는 향(레몬에센셜오일) 5ml 넣는다.            -세가지를 섞고 1~2분 동안 흔들어 섞는다.            -용기에 나눠 담는다.            ②용기에 손소독 스티커를 붙인다.            ③수시로 손 소독을 한다.</p> <p>(마무리)            ①판매 되는 손소독이 아니라 직접 만들어 보는 활동에 적극적인 모습을 보였다            ②서로 손 소독제를 뿌려 주면서 활동을 마무리 하였다.            ③주변 정리 후 손을 씻는다.</p>
활동평가	<p>-손소독제를 만들 때 필요한 재료에 관심을 가지며 이번에는 어떤 것을 만들어 사용하게 될지 기대하는 모습을 볼 수 있었다.            -직접 만든 손소독제에 애착을 느끼며 친구들과 서로 뿌려 주며 활동을 한 후, 어린이집 가방에 담아, 휴대하며 사용할 수 있도록 했다.</p>
활동사진	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>&lt;천연 손소독제 재료 탐색하기&gt;</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>&lt;손소독제 만들기&gt;</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>&lt;손소독제 사용해보기&gt;</p> </div> </div>

4) 8월 - 김밥은 왜 김밥이 되었을까?

활동명1	튼튼해지는 내 몸
활동목표	몸에 좋은 음식으로 건강한 몸을 만든다.
활동자료	책, 색종이, 한지, 풀 양면 테이프, 접시, 김밥 만들 재료
활동방법	<p>(도입) ①김밥은 왜 김밥이 되었을까? 책을 읽는다.</p> <p>(전개) ①단무지,시금치,당근만 먹어서 몸 색깔이 변한 돼지들을 읽었지요? ②내가 좋아하는 음식만 먹게 되면 영양이 불균형이 와요. ③편식하지 말고 골고루 먹어 핑크색 돼지로 돌아올 수 있도록 도와 줘요. -종이로 접은 다양한 김밥 재료들이 있어요. -우선 김 위에 밥을 올리고 그 위에 김밥 재료들을 올린 후 돌돌 말아 접시 위에 담아 봐요.</p> <p>(마무리) ①내가 직접 김밥을 만드니 느낌이 어때요? 이야기를 나눈다. ②내 김밥엔 어떤 재료가 들어가면 좋을지 이야기를 나눈다. ③내가 만든 김밥을 부모님께 드리면서 감사 인사를 한다.</p>
활동평가	<p>-집에서 만든 경험이 있는 유아는 능숙하게 잘 만들었기에 경험의 중요성을 다시 한번 알 수 있는 시간이 되었다.</p> <p>-역할 바꿔보기를 하면서 퇴근하고 오신 부모님께 유아가 만든 김밥을 드리니 부모님께서 색다른 경험이라고 좋아하셨다.</p>
활동사진	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>&lt;김밥은 왜 김밥이 되었을까? 그림책읽기&gt;</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>&lt;종이 접어 김밥 만들기&gt;</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>&lt;김밥재료로 만들기&gt;</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>&lt;내가 만든 김밥 어머니 드리기&gt;</p> </div> </div>

활동명3	그림책과 연계된 보드게임
활동목표	보드게임의 규칙을 이해하며 바르게 게임한다.
활동자료	'김밥은 왜 김밥이 되었을까?' 보드게임
활동방법	<p><b>(도입)</b></p> <p>①김밥은 왜 김밥이 되었을까? 책과 연계된 보드게임을 한다.          ②규칙을 정하며, 이기거나 졌다고 울거나 화내지 말자고 약속한다.</p> <p><b>(전개)</b></p> <p>①게임방법을 설명한다          -주사위 두 개를 굴려서 나온 숫자에 해당하는 재료를 가져와요.          -6번은 괴물카드로 미션이 있어요, 2와 6이 나오면 6번 괴물 카드의 미션을 먼저 하고 2번에 맞는 재료를 가지고 와요.          -편식 돼지의 재료를 뺀 4개의 재료를 채워 원안에 있는 5개의 접시에 먼저 채우면 이기게 돼요.</p> <p><b>(마무리)</b></p> <p>①규칙을 어기는 친구에게 그건 옳은 행동이 아니라고 이야기한다.          ②보드게임 안에 있는 카드를 사용하여 증강현실을 체험하면서, IT 기술을 접하며 새로운 것에 대한 관심을 가지게 한다.</p>
활동평가	<p>-평상시엔 접해 보지 못한 보드게임에 흥미를 느껴 호응과 참여도가 좋았다.</p> <p>-증강현실(현실 배경에 가상의 이미지를 겹쳐 영상을 보여주는 기술) 체험을 같이 하며, 스마트 폰으로 보는 IT 기술에 관심을 보였다.</p>
활동사진	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>&lt;책과 연계된 보드게임하기&gt;</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>&lt;보드게임 벌칙 미션하기&gt;</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">&lt;책에서 나온 앱 깔고 증강현실 체험하기&gt;</p>

### III. 활동평가

#### 1) 교사평가

아무리 강조해도 지나치지 않은 것 중에 하나가 ‘안전하게 생활하기’라는 생각이 든다. 안전한 환경 속에서 건강을 지키며 살아갈 때 우리 모두는 행복할 수 있다. 코로나 19의 심각하고도 위태로운 현실 속에서 안전하고 건강하게 살아간다는 것은 국민 모두가 한마음이 되어 방역지침을 실천하고 힘을 모아야 할 때임이 절실하다. 안전에 관한 우수보육프로그램을 참여 하면서 안전 중에서도 감염병 예방과 신체의 건강이 그 어느 때보다도 중요한 때임을 실감하고 있다. 기성세대도 경험해보지 못한 심각한 감염병에 대한 두려움을 교육의 현장에서나 가정에서나 한마음으로 똘똘 뭉쳐 이겨내야만 하는 현실에 놓여 있다. 아침부터 저녁 늦게까지 어린이집에 머무르는 연장반 아이들의 마스크를 한 모습은 더욱 안타깝기만 하다. 마스크를 벗고 자유롭게 편안하게 생활할 수 있는 날이 하루빨리 올 수 있도록 안전하고 건강한 생활을 위해 최선을 다하겠다.

#### 2) 부모평가

그림책을 활용하여 안전하고 건강한 생활을 위한 프로그램 계획에 큰 관심과 흥미를 보였다. 전 세계적으로 코로나-19로 인한 불안감이 심각한 상황에, 바이러스 관련 동화책으로 프로그램을 계획했다는 사실에 조금이나마 마음이 놓인다고 하였다. 또한 자신이 싫어하는 야채는 절대 먹지 않으려는 유아를 둔 부모 입장에서는 건강한 식생활 프로그램 계획에도 큰 관심을 보였다. 가정연계활동으로 점토비누를 사용할 때는 누구 거품이 더 많은지 거품 만들기 놀이도 하고 손 씻기 6단계순서에 따라 손 씻기 활동도 하면서 아이와 함께 여유를 부리며 유익한 시간을 보낼 수 있었다고 하였다. 유아가 직접 만들어 온 손소독제를 사용할 때는 손소독이 더 잘 되는 것만 같다는 부모님도 계셨다.

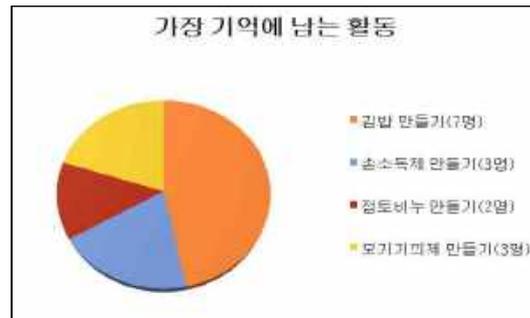
#### 3) 유아평가

평소 접해보지 않았던 바이러스 관련 그림책에 큰 관심과 흥미를 보였다. 그림책을 감상한 후에 실행했던 다양한 활동들도 큰 관심을 보이며 적극적으로 참여 하였다. 그림책과 관련하여 활동을 하게 되니 좀더 쉽고 재미있게 교육목표를 달성할 수 있었다. 점토비누를 만들어 손씻기 6단계를 실행 했을때는 손을 꼼꼼하게 씻지 않던 유아도 교사를 의식하지 않고 스스로 손씻기 6단계를 실행하는 모습을 볼 수 있었다. 그리고 꼬마김밥을 만들고 먹고 엄마에게 먹여주기 등의 활동을 하면서 무척 즐거워 하는 모습을 보였다.

#### 4) 부모만족도 조사 결과 설문지

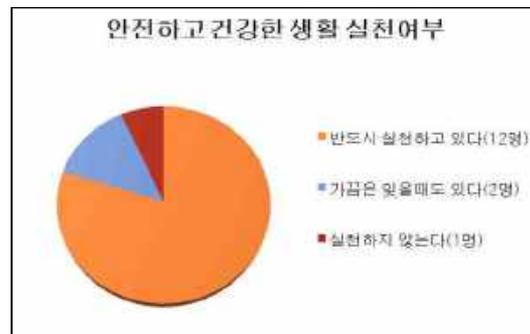
(1) 지금까지의 활동 중에서 가장 기억에 남는 활동은 무엇인가요?

- ① 김밥 만들기 (7명)
- ② 손소독제 만들기 (3명)
- ③ 점토비누 만들기 (2명)
- ④ 모기기피제 만들기 (3명)



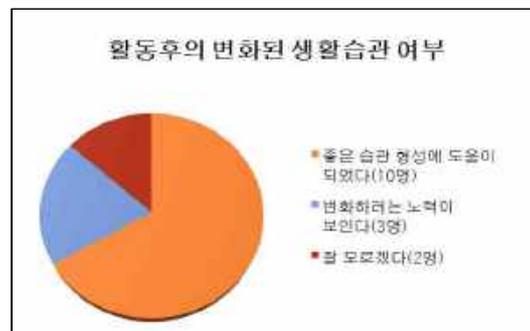
(2) 가정에서도 안전하고 건강한 생활을 실천하고 있나요?

- ① 반드시 실천하고 있다. (12명)
- ② 가끔은 잊을 때도 있다. (2명)
- ③ 실천하지 않는다. (1명)



(3) 프로그램 활동 후에 유아의 생활습관에 변화가 있었나요?

- ① 좋은 생활습관 형성에 도움이 되었다. (10명)
- ② 변화하려는 노력이 보인다. (3명)
- ③ 잘 모르겠다. (2명)



### IV. 향후 타 어린이집에서 참고가 되는 제안

안전하고 건강한 생활 속에서 자신의 건강은 유아 스스로 지킬 수 있어야 한다는 기대감을 갖고 다양한 활동을 실행해 보았다. 그림책을 통하여 감염병 예방, 건강한 식생활, 위생청결을 습관화 할 수 있도록 유도 하였고, 각 주제에 적합한 다양한 활동은 유아들에게 큰 관심과 적극적인 참여를 이끌었다. 활동을 하면서 교사 주도적이지 않고 유아중심적 활동으로 이끌어 갈 수 있도록 세심한 주의를 기울였다. 아쉬운 점으로는 유아들의 생각이나 감정, 경험에 대한 이야기들을 충분히 나누지 못했다는 점이다. 그동안 생활하면서 안전을 소홀히 했다가 불편했던 경험이나 각 가정에서 실천하고 있는 건강한 생활이야기 등을 나누었더라면 교육적으로 유익한 간접경험일 수 있겠다는 생각이 들었다. 또한 ‘김밥은 왜 김밥이 되었을까?’ 그림책 활동으로 김밥 종이접기 활동을 했더라면 유아들이 무척 재미있어 했을텐데 하는 아쉬움도 있었다. 한 가지 활동을 계획할 때에는 유아들이 가장 좋아할 만한 활동을 선택하기 위하여 시간과 노력을 아끼지 않아야겠다.

## 2021년 연간 계획안 (그림책으로 여는 나의 인권)

월 주제	안전 그림책	활동내용	월 주제	안전 그림책	활동내용
3월 나에게도 권리가 있어요		-권리가 뭐지? -학대가 뭐지? -사랑이 뭐지?	9월 좋은 음식 해로운 음식		-음식 선호도 조사 -야채 손으로 뜯기 -몸에 좋은 음식 길 따라가기
4월 나를 보호해 주세요		-위험으로 대처법 -나쁜 어른은 누구지? -안전 상황극 놀이	10월 예방 주사를 맞아요		-주사 맞은 경험은? -왜? 아프고 무서운 주사를 맞지요?
5월 UN 아동권리 선언		-UN 아동 권리 선언이 있어요. -나도 학대, 방임 등으로부터 보호될 기본권이 있어요.	11월 반려 동물을 안전 하게 길러요		-반려동물의 종류는? -반려동물을 학대 하지 않아요. -반려 동물과 잘 지내는 법
6월 나쁜 느낌을 말해요		-‘느낌’이라는 의미 -좋은느낌, 나쁜느낌 -나쁜 느낌은 ‘싫다고’ 확실하게 말하기	12월 미디어 안전		-스마트폰으로 할수있는 거는? -스마트폰 사용법
7월 손씻기는 병을 예방해요		-바른 손씻기는? -비누로 씻은 손이 이겼어요.	1월 사이버 폭력 예방		-컴퓨터게임 아니? -폭력의 뜻은? -말, 글에도 폭력이 있어요.
8월 병원에 갔어요		-왜? 병원에 가지? -병원진료과가 달라요.	2월 교통 안전		-신호등 색깔 뜻은? -안전벨트와 카시트 -민식이법이 뭐지?

## V. 참고문헌

- 윤현희(2004): ‘학부모의 건강지식, 건강행위 및 건강지도 행위와 아동의 건강행위와의 관계’  
-전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 배은진(2005) : ‘학령 전 아동의식생활태도 및 영양상태와 관련된 요인’  
-고신대학교 생활정보대학원 석사학위논문.
- 이윤정(2008): ‘경북 지역아동센터 아동의 식습관 및 위생교육 필요상의 관한 연구’  
-계명대학교 교육대학원 석사학위논문
- 최예린(2020): ‘코로나 19에 대한 보육교사의 정서적 경험과 달라진 어린이집  
일상에 관한 연구’ - 남서울 대학교 아동 복지학과 부교수



2020년 우수보육프로그램



나트륨 줄이기

“맛있는 No트륨 레시피”



나트륨 줄이기 “맛있는 NO트름 레시피” 공모



고양시 시립 새봄어린이집

맛있는 LOW트름! NO트름!

---

프로그램 기획 김혜연 원장

프로그램 담당 임경희, 정다정, 박옥현, 정지은



# 1. 서론

## 1. 프로그램의 필요성 및 목적

우리나라는 전통적으로 곡물, 채소, 생선 중심의 식생활을 영위하여 채소나 생선의 보관을 용이하게 하기 위한 저장수단으로 염장식품이 발달하였다.

국, 찌개, 조림, 찜 등의 전통적인 조리방법은 우리나라 사람들의 소금 섭취를 세계보건기구(WHO)에서 권장하고 있는 일일 권장 나트륨 2000mg을 넘어 하루 평균 그 두 배인 4830mg을 섭취하게 하고 있다.

나트륨은 우리 몸속의 수분량을 적당히 유지시키며 근육의 자극과 신경 흥분을 조절하는 필수적인 성분이지만 과잉 섭취 시 성장기 아이들의 소변 중 칼슘 양을 증가하게 하여 골격 발달에 부정적인 영향을 미치게 되고 다양한 질병을 유발시킨다고 한다.

영유아기는 맛에 대한 기호도와 식습관이 형성되는 시기로 생후 1년 동안 짠맛에 길들여지면 성인이 된 이후에도 짠맛에 대한 기호가 높다는 연구 결과에 따라 영유아 시기의 짠맛에 대한 영양 관리와 균형 있는 영양 섭취는 매우 중요하다 할 수 있겠다.

따라서 나트륨 과잉 섭취 시 우리 몸에서 일어나게 되는 좋지 않은 문제점에 대해 인지하고 학습하여 그에 알맞은 식품 연구와 함께 영유아의 올바른 식생활 습관을 형성하는데 중점을 두었다. 또한 나트륨 배출에 도움이 되는 음식과 영양성분을 알아보고 맛있는 No 나트륨 음식을 개발 요리 및 섭취하며 우리 아이들의 식생활에 반영할 수 있도록 계획하였다.

## 2. 프로그램의 실시배경

사회의 빠른 변화와 분주한 현대생활에 적응하듯 먹거리 또한 풍요로워지며 나트륨이 함유된 가공식품, 인스턴트식품도 다양하게 증가되었다.

작년 말부터 발생한 ‘코로나19’는 각 가정에 배달음식을 선호하게 하였고 이로 인한 배달음식의 자극적인 나트륨 맛이 현대인을 길들이고 있는 안타까운 실정이다. 이에 따라 우리 어린이집은 영유아들의 올바른 식습관 형성과 나트륨 줄이기를 위한 방법으로 먼저 텃밭을 계획하였다. 어린이집 인근에 주말농장과 어린이집 앞에 상자 텃밭을 만들어 채소에 익숙하지 않은 영유아가 수시로 채소를 탐색하고 가꾸며 채소에 친근감을 가질 수 있도록 하였고 텃밭에서 재배한 가지, 상추, 토마토 등을 이용하여 저염 요리와 가정연계 요리활동을 진행하기도 하였다.



영유아의 올바른 식습관 형성을 위해 나트륨 줄이기 프로그램을 계획하며 영유아의 급간식을 지도할 교직원의 나트륨 섭취와 선호도를 체크하는 것이 먼저라 생각되어 시료를 준비하여 교사의 나트륨 섭취 선호도 테스트를 진행하였다.

<‘짠맛 미각 판정 도구; 경북대학교 이연경 교수팀 (싱겁게 먹기 실천센터)개발’한 시료를 순서대로 375-268-543-741-476으로 두고 미각 테스트 실시>



검사 결과 교직원 중 1명의 교사가 위험도로 나오고 대부분의 교사는 조금 더 싱겁게 먹기를 권장 받았는데 위에서 설명한 바와 같이 영유아기 때 나트륨에 익숙해진 식습관은 성인이 된 이후에도 짠맛에 대한 기호가 높다는 것이 증명되고 있어 그에 대한 심각성을 느낄 수 있었다. 이를 바탕으로 우리 아이들이 성장하기 전에 나트륨에 길들여지지 않도록 하기 위해 ‘바른 식습관 형성’에 중점을 두어 No트륨 레시피를 연구하였고 맛있는 No트륨 요리활동을 아이들과 함께 진행하며 영유아의 건강한 식생활에 도움을 줄 수 있도록 계획 및 실행하였다.

## II. 본론

### 1. 프로그램 내용

- 1) 활동기간 : 2020년 4월부터 8월까지 (2020년 3월 10일 개원)
- 2) 활동대상 : 만 3세
- 3) 프로그램 연간

월	주제	활동내용
3월	프로그램 준비	· 교사교육 및 프로그램 개발
4월	건강한 식습관	· 나트륨에 대해 알아요 · 모든 음식에 나트륨이 있어요
5월	건강한 식생활 1	· 텃밭을 가꾸요 (상추, 토마토 수확) · 저염 음식을 만들어요 (가정연계 상추요리 콘테스트)
6월	나트륨 줄이기	· 저염 찜장 만들기 (교사연구 레시피) · 저염 부모교육, 급식관리 모니터링
7월	저염음식도 맛있어요 1	· 꽃게 샌드위치 만들기(지역사회연계) · 가지 속에 숨어 있는 떡볶이
8월	저염음식도 맛있어요 2	· 저염 바나나 계란찜(교사 연구 레시피)
9월	건강한 식생활 2	· 텃밭을 가꾸요(배추, 무 심기)
10월	건강한 소금	· 저염 소금 만들기
11월	건강한 음식	· 내 손으로 만드는 저염 김치
12월	부모 참여	· 부모님과 함께 만드는 저염 꼬마 김밥
1월	전통음식	· 저염 맛간장 만들기
2월	건강한 식생활 3	· 저염 음식 콘테스트

#### 4)기대효과

음식을 짜게 먹는 습관은 가정에서의 식습관(어머니의 식습관이 더 많은 영향을 줌)과 환경 등에 의해 후천적으로 형성되는 것이기에 건강한 성인으로 성장하기 위해서는 어릴 때부터 건강한 식습관을 형성하는 것이 가장 중요한 부분이다. 그러나 여러 가지 이유로 많은 아이들이 패스트푸드와 가공식품에 익숙해져 자연식품 보다 맛이 좋은 패스트푸드와 가공식품을 선호하며 나트륨을 과잉 섭취하고 있어 아이들의 건강을 위협하고 있다.

‘맛있는 No트름! 레시피 공모’를 준비하며 나트륨 배출에 도움이 되는 음식과 영양성분을 알아보고 맛있는 No트름 음식을 개발하면 우리 아이들의 식생활 개선에 도움이 될 것으로 기대하였다. 또한 유아가 직접 수확한 채소를 다양한 방법으로 탐색하고 먹어보는 경험을 통하여 채소를 선호하지 않는 영유아도 다양한 채소를 즐겨 먹는 영유아로 성장할 것이며 이러한 식생활 습관이 우리 아이들을 나트륨으로부터 보호할 수 있을 것이다.

## 2. 프로그램 세부 활동내용

### 1) “맛있는 NO!트름 레시피”

- ① 계란에 빠진 바나나 찹
- ② 고소해요 ‘저염 쌈장’
- ③ 가지 속에 숨어 있는 떡볶이

### 2) No!트름 레시피 제공 피드백

나트륨 배출에 도움을 줄 수 있는 채소를 이용한 요리를 연구·개발하였다.

연구된 음식이 영유아 식단에 적절히 포함 될 수 있는가를 심사숙고하였고, No!트름 요리로 개발된 음식이 일일 나트륨 섭취 권장량에 줄 수 있는 영양과 영유아가 맛있게 먹어줄 수 있는가에 중점을 두었으며, 요리를 하며 발생하는 문제를 수정 및 보완해 레시피를 개선하였다. 또한 가정에서도 나트륨 섭취를 줄일 수 있는 식생활을 할 수 있도록 ①,②,③의 요리 레시피를 안내하여 자녀와 함께 만들어 볼 수 있도록 하였으며, 레시피와 관련된 피드백은 다음과 같다.

#### ① 계란에 빠진 바나나찹

계란과 바나나는 영유아가 좋아하는 음식으로 이 둘을 이용하여 만들 수 있는 요리를 생각하다 ‘달걀에 빠진 바나나 찹’을 계획하게 되었다.

달걀은 단백질이 풍부하여 성장기 영유아에게 매우 유익한 음식이고, 바나나는 칼륨이 많이 함유되어 있어 나트륨 배출에 효과적이다.

‘달걀에 빠진 바나나 찹’은 소금을 전혀 사용하지 않았고, 새우, 다시마, 멸치를 끓여 만든 천연육수로 자체적인 짠맛을 낼 수 있도록 하였다.

달콤한 바나나와 부드러운 달걀의 맛이 영유아들의 입맛을 사로잡을 수 있었고 영양과 맛이 풍부한 ‘달걀에 빠진 바나나 찹’은 중기 이유식으로 제공하는 것도 좋을 것 같아 부모님께 레시피를 안내하였다.



## ✕ 계란에 빠진 바나나 찜 ✕

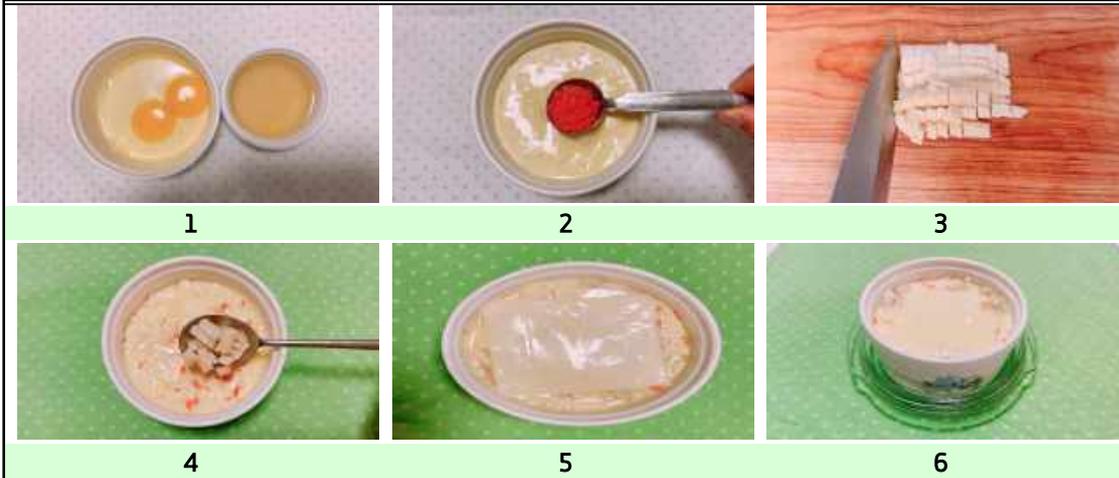
### ✕ 재료 준비 ✕

- 달걀 2알
- 바나나 2/1개
- 저염치즈 (1장)
- 해물육수 1컵
- 다진 당근, 양파 0.5g

### ✕ 해물육수 재료 ✕

- 다시마 5cmx5cm 1장
- 다시멸치9g, 건새우 2g
- 보리새우 9g
- 물3컵

※ 해물육수 : 물 3컵에 해물육수 재료를 넣고 육수 1컵이 나올 때까지 끓여 식혀둔다.



1. 달걀 2개를 그릇에 깨서 한 방향으로 저어준 다음 미리 준비 해 둔 육수 한 컵을 섞어준다.
2. 풀어준 달걀물에 다진 양파와 당근을 넣고 저어준 후 뚜껑을 덮고 전자렌지에 2분 돌린다.
3. 바나나를 잘게 다진다.
4. 몽글몽글하게 반쯤 익은 달걀물에 잘게 다진 바나나를 넣고 저어준다.
5. 저염 치즈를 올리고 뚜껑을 덮은 후 전자렌지에 다시 2분을 돌린다.
6. 완성된 계란찜



싱거울 것 같았는데 간도 맛고 맛있어요.

부드러워 먹기 좋았어요!

바나나향이 달콤하게 느껴져요

달달하해요 이유식으로 추천해요.

선생님! 최고예요!

② 고소해요 ‘저염 쌈장’

장은 한국의 대표적인 발효식품으로 가공, 저장하는 동안에 콩이 발효, 숙성되면서 맛을 내는 음식으로 우리나라의 정서가 담긴 음식이다.

하지만 된장은 나트륨 함량이 높고, 특유의 향 때문에 영유아가 먹기에 어려운 점이 있고, 고기 상추쌈을 먹을 때 꼭 필요한 시판용 쌈장 또한 나트륨 함량이 매우 높다.

이러한 점을 고려하여 우리의 전통 음식인 된장이 영유아가 선호할 수 있는 음식이 될 수 있도록 된장에 두부와 채소, 견과류, 시럽 등을 첨가하여 ‘저염 쌈장’을 만들었고, 이 과정을 통해 나트륨이 현저히 낮춰지는 결과를 확인할 수 있었다.

짠 맛으로 인해 먹기 힘들어하던 영유아도 견과류, 두부의 고소함과 아가베 시럽의 단맛이 느껴져서 인지 거부감 없이 먹는 모습을 볼 수 있었다. 다만, 요리 과정에 영유아가 요리하기에 어려운 화기를 사용해야한다는 점에서는 개선해야할 필요가 있을 것 같다. (채소, 두부 등을 미리 볶아두기)

	<p>✕ 고소해요 저염 쌈장 ✕</p> <p>✕ 재료 준비 ✕</p> <p>두부 1/2모, 된장 1Ts, 고추장 1Ts 다진 양파 2Ts, 참기름 1Ts, 볶은깨 1Ts, 다진 아몬드 2Ts, 아가베시럽 1Ts,</p>			
1	2	3		
4	5	6		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 두부를 물에 담가 염분을 빼주고 으갠다.</li> <li>2. 으갠 두부를 면보에 넣고 물을 짠다.</li> <li>3. 양파를 잘게 다져서 물에 담갔다가 건져서 면 보에 넣고 물기를 제거 해준다.</li> <li>4. 팬에 다진 아몬드와 다진 양파, 으갠 두부를 넣고 기름 없이 3분 정도 중불에서 볶아 수분을 날려준다.</li> <li>5. 된장, 고추장을 넣고 3분 정도 더 볶아준다.</li> <li>6. 수분을 날린 쌈장에 아가베 시럽과 참기름, 깨를 넣고 골고루 섞이도록 저어준 다음 불을 끄고 식혀준다.</li> </ol>				
짜지 않아 그냥 그냥 먹어도 맛있어요	아몬드가 들어 있어 더 고소한 맛이예요	가족에게 만들어 주고 싶은 맛이예요	고추를 찍어 먹어도 너무 맛있어요	맛있어서 자꾸 먹고 싶어요

③ 가지 속에 숨어 있는 떡볶이

떡볶이는 저렴한 가격과 자극적인 맛으로 오랜 시간 우리의 대표간식으로 자리 잡고 있다. 하지만 고추장의 매운 맛과 높은 나트륨으로 인해 영유아가 쉽게 접하기는 어려운 음식이었다. 이에 어린이집에서 기른 가지를 접목하여 나트륨 수치가 낮고 자극적이지 않은 떡볶이를 만들어 보기로 계획하였다.

가지는 물컹물컹한 느낌으로 영유아가 먹기 싫어하는 채소 중의 하나이기 때문에 가지 안에 볶은 떡볶이를 넣어 맛과 식감을 달리하였고, 영유아의 호기심을 자극하여 먹어볼 수 있는 경험을 갖게 함으로 1석 2조의 효과를 기대할 수 있었다.

예상대로 떡볶이를 좋아하는 영유아는 가지 또한 잘 먹는 모습을 볼 수 있었는데 가지의 둘레와 그 안에 들어간 가래떡의 쫄깃함 때문에 영유아가 입으로 잘라서 먹는데 어려움이 있었다. 요리 과정에서 영유아가 한 입에 먹을 수 있도록 개선해보는 것도 좋겠다.

	<p>✕ 가지 속에 숨어 있는 떡볶이 ✕</p> <p>✕ 재료 준비 ✕</p> <p>가지 2개, 가래떡 90g, 다진양파 50g 저염치즈 30g, 육수(다시마3cmx3cm 2장, 보리새우 2g, 물 200ml), 조청 6g, 저염간장(5g), 참기름(2g), 볶은깨(2g)</p>	
--	--	--

<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
<p>4</p>	<p>5</p>	

1. 가지를 5cm 길이로 자른 후 속을 동그랗게 판다.
2. 가래떡을 0.5mm 길이로 자른 후 파낸 가지에 가래떡, 양파, 육수, 조청, 저염간장, 참기름을 넣고 졸인다.
4. 졸인 채소 떡볶이를 가지 속에 채우고 저염치즈를 올린 후 찜 기에 올려 5분간 찌준다.
5. 완성된 '가지 속에 숨어 있는 떡볶이'를 접시에 담아 볶은깨로 장식한다.

<p>염도가 화끈하게 내려가네요. ^^</p>	<p>크기가 좀 커서 불편하지만 맛은 짱이에요.^^</p>	<p>생각보다 가지 향이 진하지 않아요</p>	<p>맛이 이상할 것 같았는데 맛있어요</p>	<p>우리도 만들어보고 싶어요</p>

### 3) 저나트륨 프로그램 활동안

활동명	무엇일까요? 나트륨!	활동대상	만 3세
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 나트륨이 무엇인지 알아보고 평소 가정에서 먹는 국의 나트륨 양과 어린이집에서 먹는 나트륨 양을 비교해본다.</li> <li>· 나트륨을 많이 섭취할 경우, 몸이 아플 수 있음을 안다.</li> </ul>		
활동 준비물	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 염도계, 소금, 각설탕, 접시, 유아가 가정에서 가져온 국물, 기록지, 저울, 기록지</li> <li>· 사전 준비: 유아 가정에서 준비한 국물</li> </ul>		
활동방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 나트륨이 무엇인지 알아본다.</li> <li>· 마트에서 구입해 먹는 모든 음식에 영양정보가 나와 있음을 확인 후 음식 포장지에서 영양정보를 찾아본다.</li> <li>· 과자나 세계보건기구에서 정한 나트륨의 양을 접시에 담아 본다.</li> <li>· 가정에서 준비한 국 국물을 염도계를 넣어 측정해 본다.</li> <li>· 어린이집 국 국물의 염도도 측정해 후 나트륨을 측정해본다.</li> <li>· 아이들이 측정한 나트륨 양을 그래프로 작성해본다.</li> </ul>		
활동평가	<p>염도계를 소개하고 준비된 국물의 염도를 측정하자 유아들이 흥미를 보이며 적극적으로 관찰하는 모습을 보였다. 평소 마시던 음료에도 나트륨이 있고 그 나트륨과 당을 직접 접시에 담아보는 실험을 해 보니 유아들이 재미있어 하였고 점심식사 시간에는 음식 맛을 음미하며 “이건 짜지 않아요. 나트륨이 조금 들어갔나 봐요”하며 나트륨에 대해 진지하게 생각하는 모습도 보였다. 또한 귀가 시간에 부모님을 만나자 마자 “소금을 조금만 먹어야해. 아플 수 있어!”하며 오늘 배운 것을 부모님에게 전달하는 것으로 보아 유아들이 나트륨에 대해 인지하고 있는 모습이였다.</p>		
활동사진			

활동명	달걀에 빠진 바나나 찜	활동대상	만 3세
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 나트륨 배출에 도움을 주는 바나나에 대해 알아본다.</li> <li>· 바나나를 가지고 만들 수 있는 요리를 알아보고, 요리활동에 즐겁게 참여한다.</li> </ul>		
활동 준비물	<p>해조물 육수, 바나나1/2개, 계란2알, 저염치즈1장, 렌지용 그릇 중간 것1개, 저울, 기록지</p>		
활동 방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 나트륨 배출에 도움을 주는 과일과 채소를 이야기 한다.</li> <li>· 준비된 재료를 살펴보고 교사의 도움을 받으며 요리를 한다.</li> <li>· 완성된 ‘달걀에 빠진 바나나 찜’을 시식하며 활동을 평가 한다.</li> </ul> <p>«요리방법»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 바나나를 칼로 잘게 다진다.</li> <li>2) 계란을 볼에 깨 계란을 한 방향으로 풀어주고 육수를 넣어 저어준다.</li> <li>3) 다져놓은 바나나를 2에 넣어 섞은 뒤 렌지에 2분 돌려준다.</li> <li>4) 꺼내어 아래로 가라앉은 바나나와 아직 익지 않은 계란을 섞어준다.</li> <li>5) 섞은 바나나와 계란 위에 저염치즈를 올리고, 다시 약 2분을 돌려 완성한다.</li> </ol>		
활동 평가	<p>바나나로 음식을 만든다고 하니 아이들의 관심이 높았고 활동을 시작하여 빵칼로 바나나를 썰 때는 미끌거리는 바나나에 재미도 느꼈으며 바나나의 특성을 알아갈 수 있었다. 소금대신 해조물을 이용한 육수를 사용한다는 것과 계란찜에 소금을 넣지 않는다는 것에 아이들의 흥미를 이끌 수 있었고 다양한 질문을 이끌어 낼 수 있었다. 아이들 스스로 만든 ‘계란에 빠진 바나나찜’이라 잘 먹었고 집에 가서 엄마랑 다시 만들어보겠다는 아이들도 있어 레시 피를 안내하였다.</p>		
활동 사진			

활동명	고소해요. 저염 쌈장!	활동대상	만 3세
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 저염 쌈장 재료를 알아보고 나트륨 함량을 줄인 저염 쌈장을 만들어본다.</li> <li>· 저염쌈장과 시판쌈장을 수확한 상추에 쌈을 싸서 먹어보며 염도차이를 느껴본다.</li> </ul>		
활동 준비물	두부, 된장, 다진 양파, 고추장, 참기름, 통깨, 다진 아몬드, 아가베시럽, 도마, 칼, 면보		
활동방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 상추쌈을 맛있게 먹는 모습 사진을 보며 이야기를 나눈다.</li> <li>· 준비한 재료들을 살펴보고 재료를 이용하여 어떤 음식을 만들 수 있을지 알아보고 ‘저염 쌈장 만들기’를 한다.</li> <li>· 완성된 쌈장과 시판 쌈장의 맛을 비교해보고, 염도계를 사용하여 시판 쌈장과 저염 쌈장의 염도를 측정한다.</li> </ul> <p>«요리방법»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 물에 담가 염분을 뺀 두부를 면보에 싸서 물을 짜준다.</li> <li>2) 양파를 다져 물에 담갔다 건져서 면보에 넣고 물기를 제거한다.</li> <li>3) 팬에 다진 아몬드와 다진양파, 으깬두부를 넣고 기름없이 3분간 중불에서 볶아 수분을 날려준다.</li> <li>4) 된장, 참기름, 꿀을 넣고 3분정도 볶아주고 불을 끈후 통깨를 넣어 섞어준다.</li> </ol>		
활동평가	<p>저염 쌈장을 만들어보며 시판 쌈장과 아이들이 만든 저염 쌈장의 짠맛을 비교할 수 있었고, 저염 쌈장이 고소하고 맛도 있는데 몸에도 매우 유익하다는 것을 알 수 있었다. 점심시간에 아이들과 함께 만든 저염 쌈장과 상추를 제공해주었는데 쌈장을 상추에 싸서 먹는 유아도 있었지만 그냥 먹어도 맛있다고 밥과 함께 반찬처럼 먹는 유아도 있었다. 유아들뿐만 아니라 성인들도 나트륨을 줄여야하기에 부드럽고 맛있는 ‘저염 쌈장’레시피를 가정에도 알려드려 나트륨 줄이기에 가정에서도 동참할 수 있도록 하였고, 저염요리가 유아들에게 익숙해 질 수 있던 시간이었다.</p>		
활동사진			

활동명	가지 속에 숨어 있는 떡볶이	활동대상	만 3세
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 채소를 이용한 다양한 음식에 관심을 갖는다.</li> <li>· 요리활동에 즐겁게 참여고 완성된 음식을 시식한다.</li> </ul>		
활동 준비물	해조물 육수, 저염 피자 치즈, 조청, 참기름, 다진마늘, 통깨, 저염 간장		
활동방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 텃밭에서 수확한 가지를 탐색하고 가지를 이용한 요리를 먹어본 경험을 이야기 한다.</li> <li>· 텃밭에서 수확한 가지와 재료들을 이용하여 ‘가지 속에 숨어 있는 떡볶이’를 교사의 도움을 받으며 만들어본다.</li> <li>· 완성된 가지 속에 숨어 있는 떡볶이를 맛보고 이야기를 나누며 평가한다.</li> </ul> <p>«요리방법»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 가지는 5cm로 자른 후 속을 파준다.</li> <li>2) 가래떡을 찬물에 담가 불린 후 잘게 잘라준다.</li> <li>3) 미리 만들어둔 해조물 육수에 소스를 넣어 끓인 뒤 양념이 베도록 떡을 넣고 익힌다.</li> <li>4) 속을 파낸 가지에 양념이 베 떡을 넣고 위에 치즈를 올린 후 찜기에 5분 동안 찜준다.</li> <li>6) 완성된 ‘가지 속에 숨어 있는 떡볶이’ 요리를 접시에 옮긴다.</li> </ol>		
활동평가	<p>유아들이 싫어하는 채소중 하나인 가지를 활용한 요리활동으로 대부분의 아이들이 좋아하는 떡볶이 떡을 아이들의 입맛에 맞춰 조리하여 가지 속에 넣어주니 가지 속에 숨은 떡을 찾아 가지와 함께 먹는 모습을 볼 수 있었다. “꼭꼭 숨어있는 떡 찾았다~”라고 이야기하며 새로운 가지요리에 관심이 많았는데 아이들이 스스로 잘라 먹기에는 가지 사이즈가 커서 적당한 크기로 잘라주었다</p>		
활동사진			

4) 가정, 지역사회와의 연계

<p>활동명</p>	<p>고양어린이급식관리지원센터와 함께하는 부모교육 &amp;저염 급식 모니터링</p>		
<p>목표</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 각 가정의 나트륨 섭취량을 인식하며 가정의 건강 지킴을 위한 정보를 제공 받을 수 있다.</li> <li>· 어린이집 급식의 저염 급식 기준을 알고 점검할 수 있다.</li> <li>· 일일 나트륨 섭취 권장량을 알 수 있다.</li> </ul>		
<p>활동 방법</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 고양어린이급식관리지원센터에서 진행되는 부모교육 및 저염 급식 모니터링에 참여하는 학부모님들께 일정을 안내한다.</li> <li>· 부모교육 당일 준비된 가정에서 가져온 김치 염도를 측정하고 염도 기준에 대해 안내한다.</li> <li>· 저염식단을 기준으로 급식운영 및 관리에 대한 점검을 한다.</li> </ul>		
<p>활동 평가</p>	<p>각 가정에서 준비한 김치 염도와 어린이집에서 배식되고 있는 음식의 염도를 측정해 보며 나트륨 줄이기에 대한 안전한 먹거리 교육이 진행되었다. 나트륨 섭취를 줄이고 채소류 위주의 식생활습관이 체내 나트륨을 배출하는데 중요한 요소임을 알고 식생활 개선이 필요함을 알아가는 시간이었다.</p>		
<p>활동 사진</p>			
	<p>김치와 국 염도 측정</p>	<p>학부모 손 세균측정</p>	<p>저염·저당 부모교육</p>
<p>활동 사진</p>			
	<p>김치와 국 염도 측정</p>	<p>학부모 손 세균측정</p>	<p>저염·저당 부모교육</p>

활동명	텃밭 채소로 요리해요 (가정과의 연계)	활동대상	만 3세
목표	채소를 먹으면 나트륨이 배출되는 것을 알고 가정에서 부모님과 함께 상추로 저염음식을 만들어 먹어본다.		
활동 준비물	텃밭 : 편한 신발과 옷, 장갑, 채소를 담은 바구니 상추요리 가정 콘테스트 : 상품 (우리 농산물 '참쌀')		
첫째날 텃밭 채소를 수확해요			
채소를 탐색해요 활동방	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 어린이집으로 수확한 채소를 가져와 깨끗이 씻어 자유롭게 탐색한다.</li> <li>· 토마토와 가지를 시식해보며 채소를 섭취할 때 나트륨이 몸 밖으로 배출됨을 설명한다.</li> <li>· 수확한 상추를 가정에 보내 저염 요리를 할 수 있도록 연계한다.</li> </ul>		
둘째날 가정연계활동	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 가정에서 부모님과 함께 상추로 저염 음식을 만들어 먹는다.</li> <li>· 자녀와 함께 요리하는 모습과 즐거운 식사시간 사진을 키즈 노트 알림장으로 올릴 수 있도록 안내한다.</li> <li>· '상추요리 사진 콘테스트'를 하여 최고 득점자와 참여한 모든 가정에 '우리 농산물 선물'을 전달한다.</li> </ul>		
활동평가	<p>아이들이 직접 재배한 채소를 가정으로 보내어 가정에서 저염 요리로 건강한 식탁을 준비할 수 있도록 가정연계활동을 하며, 모두가 참여할 수 있도록 콘테스트도 진행하였다.</p> <p>부모님들도 적극적으로 참여하여 유아들과 함께 상추도 씻어보고 쌈도 싸 먹으며 즐거운 식사를 하는 사진을 보내 주었다. 콘테스트 후, 학부모 투표를 통해 선물을 증정하였다.</p>		
상추요리 콘테스트 활동사진 (가정연계활동 사진)			

활동명	‘컬러푸드’를 알아보아요. ‘꽃게 샌드위치’ 만들기	활동대상	만 3세
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 색깔 채소의 영양에 대해 알아보고, 색깔 채소는 우리 몸에 쌓인 나트륨을 배출시킨다는 것을 안다.</li> <li>· 색깔채소를 이용하여 꽃게 샌드위치를 만들어 시식한다.</li> </ul>		
활동 준비물	<p>구운 가지, 콩나물 , 당근 , 크래미맛 살, 캔 옥수수, 양상추 저염치즈, 데친 햄, 모닝빵, 건포도, 바나나킵, 스파게티면, 작은 종이컵, 손가락, 빵 칼, 도마 플라스틱 과일 컵, 포장박스</p>		
활동방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 색깔 채소를 한 개씩 소개하며 이름을 알아보고, 나트륨의 의미에 대해 이야기를 한다. 색깔 채소 섭취 시 우리 몸속이 깨끗해지며 노폐물과 나트륨이 배출된다는 것을 이야기 한다.</li> <li>· 알아 본 색깔 채소를 만져보고, 냄새 맡아보고, 먹어보며 다양한 방법으로 탐색해본다.</li> <li>· 꽃게샌드위치 만들었던 내용을 이야기 나누어보고, 가정에도 레시피를 공유하여 자녀와 함께 만들어보도록 한다.</li> </ul> <p>«요리방법»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 구운가지, 당근, 콩나물을 손질하여 잘게 썰고, 크래미를 손으로 찢는다.</li> <li>2) 종이컵에 1의 재료를 넣은 뒤 마요네즈를 넣고 섞는다.</li> <li>3) 모닝빵을 반으로 가른 후 아랫부분에 양상추를 얹은 뒤 섞은 크래미 소스를 올려 놓는다.</li> <li>4) 저염 치즈와 데친 햄을 올린 후 모닝빵 윗부분을 덮는다.</li> <li>5) 모닝빵 윗부분에 스파게티 면으로 눈을 장식할 부분에 꽃아 고정한 후, 건포도를 꽃아 꽃게의 눈을 완성해준다.</li> <li>6) 스파게티면에 바나나킵을 꽃은 뒤 꽃게의 다리를 완성한 다음, 맛있게 먹는다.</li> </ol>		
활동평가	<p>색깔채소가 나트륨을 배출하는데 도움을 준다는 것을 요리 활동을 통해 알 수 있었고, 직접 만든 저염 샌드위치를 시식하며 채소와 저염 식품을 경험할 수 있었다.</p>		
활동사진			

### III. 활동평가

대체적으로 영유아가 섭취하는 식단은 밥과 국이 함께 제공 하는 경우가 많은데 가정에서는 연령이 낮을수록 국에 밥을 말아 주는 경우가 대부분이다. 다른 음식보다 국에 들어가는 소금의 양이 많기 때문에 이러한 식습관으로 인해 영유아들은 자연적으로 나트륨 섭취량이 많아 질 수밖에 없다.

서론에서 설명하였듯이 영유아는 성장과 발육이 급속하게 진행되는 결정적 시기로 충분하고 균형 있는 영양 섭취가 매우 중요하다.

이에 고양시립새봄어린이집에서는 효과적으로 나트륨을 줄이기 위한 방법을 계획하고 실행하며 레시피를 개발하고 요리하여 영유아에게 제공하였다.

또한 다양한 저염 교육을 진행하며 국물보다는 건더기 위주로 섭취하고 신선한 채소나 과일류 섭취를 늘리는 식습관이 형성될 때 나트륨 배출에 도움이 된다는 것을 우리 아이들은 서서히 알아가고 실천할 수 있었다.

더불어 어린이집과 가정 그리고 지역사회가 함께 소통할 수 있는 프로그램을 진행하며 건강한 미래를 이끌어갈 우리 아이들의 건강을 책임질 수 있도록 하였다.

### IV. 향후 타 어린이집에서 참고가 되는 제안

어린이집에서 점심을 준비할 때 나트륨이 비교적 많이 함유된 고추장이나 간장, 소금으로만 간하지 않고 새우, 다시마, 김, 멸치, 뱀어포 등을 이용한 육수를 이용하면 감칠맛뿐만 아니라 자체적으로 짠맛을 지니고 있어 저염 간을 맞춰줄 수 있을 것이다. 또한 염도계를 사용하여 음식의 염도를 적정수치 아래로 관리하고, 나트륨을 배출하는 음식과 관련된 건강·영양 교육을 주기적으로 실시하여 영유아의 건강증진 향상에 기여하도록 제안한다.

### V. 참고 문헌

이영미, 이민준(2005). 영양교육. 신광출판사.

이영미(2006). 어린이의 먹 거리 현실과 영양문제. 대한지역사회영양학회지

김계자(2003). 영유아 영양 및 건강교육. 동문사

김일옥, 최경순(2009). 아동건강교육. 양서원

조경자, 이현숙(2015). 유아건강교육. 학지사.

나트륨 줄이기 “맛있는 NO트륨 레시피” 공모



의정부시 공립 민락사랑어린이집  
화이트 소·설 (소금·설탕)

---

프로그램 기획 김동선 원장

프로그램 담당 김성배, 유효임, 유희정, 한미영, 김승란(조리사)



# 1. 서론

## 1. 프로그램의 필요성 및 목적

소금의 역사는 무척이나 오래오래 되었다. 소금은 식탁에 놓이는 음식들에 꼭 들어가는 조미료로서 역사상 존재해왔다. ‘절인 야채보다 더 맛있는 음식은 없다’ (소금에 절인다는 뜻의 salad는 라틴어 sal(소금)에 어원을 둠) 라는 말에서 소금의 맛은 이미 오래전부터 우리의 구미를 사로잡았으며, 소금을 운송하는 일이 동기가 되어 수많은 공공사업이 형성되었고, 소금을 통하여 브롬이라는 화학물질을 발견하는 등의 화학의 발전에 지대한 공헌을 했고, 소금의 수요가 증가함에 따라 대륙과 대양을 가로지르는 지리학의 발전에 중요한 역할을 한 것도 소금이었다. 깊은 경도를 나무 미끄럼을 타고 내려가 암염 캐내는 일들이 지금의 석유, 광물 등을 채굴하는 기술로 발전 했다가, 소금막장에서 샴들리에를 만들어 놓고 화려한 향연을 열었던 일화와 첼리니 같은 예술가가 빚어낸 황금으로 빛은 소금그릇들은 예술사에서 빛나는 업적이 되기도 한다. 이는 소금이 인간의 삶과 정신을 윤택하게 한 촉매제임을 시사하는 것이다.

이렇게 중요한 소금이지만 현대인의 식습관은 지나친 나트륨의 섭취로 건강에 안 좋은 영향을 미친다는 보도가 자주 등장하고 있고 우리나라도 나트륨에 관한 관심이 증가하고 있으며 과다한 나트륨의 섭취는 다양한 만성질환의 발병 가능성을 높이는 건강 위험 요인이 된다는 연구들이 발표되고 있다. 세계보건기구(WHO)에서 권장하는 하루 최대 섭취량은 2,000밀리그램으로 소금으로 계산하면 5그램에 해당된다. 그런데 우리나라 어린이와 청소년(10~18세)이 하루에 섭취하는 나트륨 양은 평균 3,931밀리그램이나 된다고 한다. 소금으로 보면 약 10그램으로 세계보건기구가 권장하는 양의 두 배나 된다. 최근에는 어른들의 질병으로 알려진 고혈압, 소아비만에 걸리는 어린이가 많아지고 있는데 그 원인 중 하나가 나트륨을 너무 많이 먹어서라고 한다. 특히, 영유아의 경우 어른에 비해 신장 기능이 낮고 입맛이 형성되는 시기이기 때문에 최대한 자극적이지 않고 싱거운 저염식을 먹어야한다. 지나치게 짜게 간을 해서 먹는 식습관은 고혈압, 심장병, 뇌졸중 같은 심혈관 질환에 걸릴 확률이 세 배 이상 높아진다고 한다.

이렇듯 성인뿐만 아니라 어린이들의 나트륨의 과다 섭취가 주는 피해를 막기 위해 저염 식습관을 기르고 실천하여 건강한 식습관을 형성하기 위한 노력이 필요하겠다. 이를 위해 어린이집과 연계하여 가정에서의 저염식으로의 변화를 통해 영유아들의 올바른 식습관으로 변화시키는데 목적이 있다.

## 2. 프로그램의 실시배경 (이론적 배경)

일반적으로 인간의 식습관은 유아기에 형성되고 이 시기의 식습관은 유아의 영양상태에 직접적인 영향을 주게 되므로 영·유아기의 식습관 형성이 매우 중요하다. 영·유아기의 영양 불균형은 영·유아의 건강 문제를 야기할 뿐만 아니라, 영·유아의 성장 발달을 지연시키며, 뇌 발달과 중추신경계 발달을 저해하고, 사회성 발달과 정서 발달에 문제를 가져오고 평생의 건강과 삶의 질에도 크게 영향을 미치므로 영·유아기의 영양은 매우 중요한 의미를 갖는다. 영·유아의 적절한 영양 섭취와 올바른 영양 지식을 바탕으로 한 식습관 형성은 가족 구성원중 주로 요리를 하는 어머니의 영양지식과 식습관 등이 직접적인 영향을 미친다. 그러므로 영·유아기의 좋은 식습관을 형성하기 위해서는 교사와 부모 모두가 세심한 주의를 기울여야 하며, 영양교육 프로그램을 가정과 연계시켜 고안할 필요가 있다. 가정과 연계하여 영·유아들의 식탁을 책임지는 부모님들의 인식변화를 위해 어린이집에서의 영양교육을 체계적으로 실시하여야 한다. 영양교육의 효과를 살펴보면, 첫째, 일상생활 속에서 영·유아들이 건강한 식품(저염 식품)을 접해보고 건강한 먹거리에 대한 기본 지식을 습득하며, 바른 식생활 습관을 형성할 수 있도록 돕는다.

둘째, 올바른 식생활 교육(인식교육, 채소·과일 먹기, 물 많이 마시기, 신체 운동)을 통해 나트륨 섭취 줄이기, 몸 속 나트륨 빼기 활동이 함께 제시되어 건강한 습관을 갖도록 돕는다.

셋째, 당과 나트륨의 섭취를 조금씩 줄여볼 수 있는 바른 식생활 정보를 제공함으로써 어린이집과 함께 가정에서도 올바른 식생활을 실천할 수 있도록 돕는다.

## II. 본론

### 1. 프로그램 내용

#### 1) 활동기간

2020년 3월에 사전준비를 하며 화이트 소설 저염·저당 놀이 프로그램을 시작하며 부모님들의 나트륨에 대한 인식도 조사부터 프로그램이 진행되었으며 현재까지 가정과 연계한 활동을 지속적으로 운영하고 있다.

#### 2) 활동대상

민락사랑어린이집 교사와 영·유아 및 학부모 (총 136명)

#### 3) 프로그램 연간 (나트륨 줄이기 프로그램 연간)

#### ◀ 프로그램의 사전 준비

##### 1) 교사 교육

- 나트륨 인식 교육



- 나트륨 섭취 자가진단표 작성

문항	예	아니요
생채소보다 김치를 좋아한다		
별미밥이나 뽕밥을 좋아한다		
양식보다 중식, 일식을 좋아한다		
말린 생선이나 고등어 자반 등을 좋아한다		
명란젓 같은 젓갈류가 식탁에 없으면 섭섭하다		
음식이 싱거우면 소금이나 간장을 더 넣는다		
국, 찌개, 국수 등의 국물을 남김없이 먹는다		
튀김, 전, 생선회 등에 간장을 듬뿍(잠길 정도로) 찍어 먹는다		
외식을 하거나 배달시켜 먹는 일이 잦다		
샐러드에 마요네즈나 드레싱을 잘 사용한다		
라면 국물은 다 먹는다		
젓갈, 장아찌를 잘 먹는다		

출처 : '우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상', 식품의약품안전처

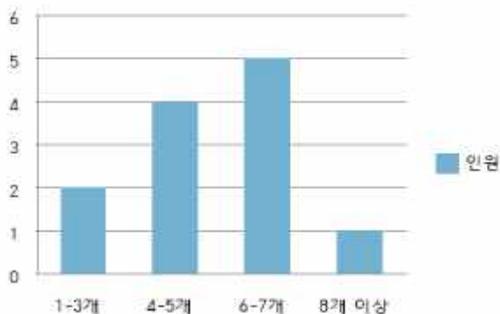
'예'는 1점, '아니오'는 0점으로 체크 결과를 계산하여 점수가 5점 이상이라면 당신은 짜게 먹는 편이다. 입맛을 건강하게 바꾸는 것이 필요하다.

2) 가정과의 소통

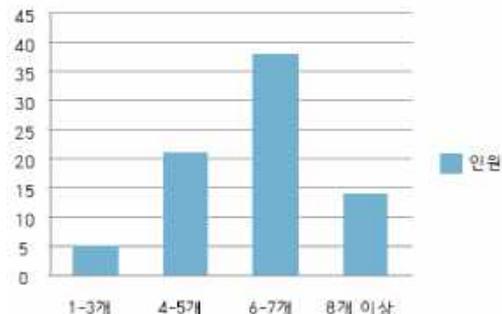
- 나트륨 섭취 자가진단표 설문조사
- 가정통신문을 통한 부모 교육

◀ 나트륨 섭취 자가진단 결과

- 교사 (12명)



- 학부모 (78명)



'예'가 5개 이상이면 짜게 먹는 습관을 가지고 있다는 결과치인데 교사의 경우 싱겁게 먹는 습관과 짜게 먹는 습관이 반반 정도로 비교되었고 학부모님들의 경우는 과반수 이상이 짜게 먹는 습관을 가지고 있어 영.유아의 식습관을 책임지는 부모님들의 식습관 개선이 절실히 필요하였다.

3) 프로그램 연간 - “화이트 소(소금)설(설탕)”

기간	대상	활동내용
2020년 3월	교 사 부모님	나트륨에 대한 교사교육 및 부모교육 나트륨 줄이기 통신문
2020년 4월	영.유아 교 사 부모님	소금과 설탕은 달라요 (교재-소금이랑 설탕이랑) 우리 아이를 위한 나트륨 섭취 줄이기 통신문 우유 떡볶이
2020년 5월	영.유아 교 사 부모님	녹는 것과 녹지 않는 것 (확장-결정체 만들기) 칼슘 섭취에 좋은 음식들 통신문 감자채 치즈 전
2020년 6월	영.유아 교 사 부모님	단호박 탐험을 떠나요 저염관리 통신문 단호박 영양밥
2020년 7월	영.유아 교 사 부모님	소금 화분 만들기 (교재-설탕엄마 소금아빠) 여름철에 꼭 맛봐야 할 슈퍼푸드 통신문 토마토 채소 스크램플 에그
2020년 8월	영.유아 교 사 부모님	미역 놀이 몸속 염증을 줄이는 음식 통신문 들깨 미역국
2020년 9월	영.유아 교 사 부모님	견과류 강정 만들기 나트륨 과다 복용, 고나트륨 혈증의 심각성 통신문 한과 만들기 (뽕튀기+쌀 튀밥+저당 올리고당)
2020년 10월	영.유아 교 사 부모님	두부 놀이 소금은 적게 영양은 높게 통신문 애호박 두부구이 (애호박+두부+새싹채소)
2020년 11월	교 사 부모님 및 영.유아	저염 김치 담그기 체험 및 레시피 제공 (부모참여수업) 저염 김치 담그기
2020년 12월	영.유아 교 사 부모님	눈 내리는 산타 마을 카드 만들기 (소금+설탕) 순수한 맛과 향으로 차리는 식단 통신문 팝콘 눈 내리는 산타 마을 꾸미기 (무염 팝콘)
2021년 1월	영.유아 교 사 부모님	소금·설탕으로 무지개 그림 그리기 ‘농식품 국가인증제도’ 바로 알기 통신문 아욱 된장 죽
2021년 2월	영.유아 교 사 부모님	수 세기 빵 만들기 (소금+설탕+밀가루+블루베리) 설탕이 우리 몸에 미치는 영향 통신문 콩 수 세기 빵 만들기 (소금+설탕+밀가루+콩)

4) 기대효과

한국인 식탁에서 흔히 볼 수 있는 장아찌, 젓갈, 자반 생선 등 염장 제품 속에 소금, 즉 나트륨이 많이 들어있다는 것은 모두 알고 계시죠? 하지만 우리가 달달하다고만 느꼈던 머핀, 와플 등 베이커리 제품에도 베이킹파우더나 베이킹소다의 형태로 나트륨이 들어 있다. 또한 오랫동안 보관해야 하는 통조림, 햄, 소시지, 베이컨 등의 훈제식품과 스낵, 인스턴트 식품에도

나트륨이 많이 들어있다. 그렇다면 우리 식탁에서 나트륨을 줄이기 위해서 어떤 식품을 어떻게 먹어야 할까요? 과자나 햄, 소시지 같은 가공식품보다는 과일과 채소를 많이 먹어야하고 국물음식이 많은 우리 식탁에서 국물은 조금만 건더기 위주의 식습관을 기른다면 나트륨의 섭취를 줄일 수 있고 또, 중요한 것은 나트륨의 배설을 도와주는 칼륨, 칼슘, 마그네슘과 같은 영양소가 들어있는 자연식품을 섭취하는 것이다. 칼륨은 시금치 등과 같은 녹엽채소, 감자, 콩류, 전곡류, 바나나 등에 풍부하며 칼슘은 우유 및 유제품과 해조류에 많이 들어있습니다. 또한 마그네슘은 견과류, 콩류, 전곡류 등에 풍부하므로 이러한 식품을 충분히 섭취한다면 나트륨의 배설을 도와줄 수 있다.

이러한 나트륨 배출시켜주는 식품으로 저염의 레시피를 개발하고 가정과 공유함으로써 영.유아의 건강한 식습관 형성에 도움이 될 것이다.

## 2. 프로그램 세부 활동내용

### 1) “맛있는 No!트륨 레시피”

#### ◀ 감자채 치즈전

주 제	〈맛있는 NO트륨 레시피〉매일 매일 내 몸을 지키는 저염. 저당		
요리명	감자채 치즈전		
재 료	감자 4개, 멕시코 블렌드 치즈 40g, 포도씨유 4큰술, 전분 가루 1큰술		
나트륨 함량	일반 감자전 나트륨 586mg 대비 70% 절감		
효 능	감자는 나트륨을 배출하는 음식이며 고혈압을 조절한다고 한다. (1일 권장량 섭취 시)		
활동방법	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 감자 4개를 얇게 채 썰어 준비한다.</li> <li>2. 감자를 체에 내려 물을 짜낸다.</li> <li>3. 채를 썬 감자에 전분 가루를 섞는다.</li> <li>4. 기름을 두른 팬에 채를 썬 감자를 얇게 편다.</li> <li>5. 4번의 감자 위에 멕시코 슬라이스 치즈를 고르게 올린다.</li> <li>6. 뚜껑을 덮고 약한 불에 약 5분 정도 부친다.</li> </ol>		
활동 시 유의점	감자채를 얇게 썰어야 하며, 불 조절이 중요하다.		
활동사진			
			

◀ 아욱 된장죽

주 제	〈맛있는 NO트륨 레시피〉매일 매일 내 몸을 지키는 저염. 저당	
요리명	아욱 된장죽	
재 료	불린쌀1공기, 아욱1공기, 감자2개, 참기름 1큰술, 된장1/2큰술, 육수 (육수재료) 멸치,보리새우,다시마,말린표고버섯	
나트륨 함량	일반 아욱된장죽 나트륨 944mg 대비 70% 절감	
효 능	아욱은 단백질, 지방, 칼슘이 많아 영양가 높은 채소로 비타민도 골고루 들어있는 알칼리성 식품으로 피로회복 신경통 위장을 보호하고 나트륨 배출을 도와주어 고혈압을 예방한다.	
활동방법	1.육수용 보리새우와 멸치는 약한 불에 볶은 후 다시마, 건표고를 넣어 육수를 낸다. 2.불린쌀에 참기름을 넣고 쌀이 투명해질 때까지 볶다가 감자, 아욱을 넣고 끓인다. 3.2에 육수를 붓고 죽이 끓어오르기 시작하면 약불에서 눌러붙지 않게 자주 저어 15분가량 끓이다 마지막으로 된장 간을 한다.	
활동 시 유의점	=아욱을 적당한 크기로 썰어 파란 물이 나오도록 바락바락 씻어야 풋내가 없다 육수용 멸치와 새우는 약한 불에 볶은 후 사용한다. 죽의 사용할 육수는 재료의 10배로 사용한다.	
활동사진		

◀ 토마토 야채 스크램블에그

주 제	〈맛있는 NO트륨 레시피〉매일 매일 내 몸을 지키는 저염. 저당	
요리명	토마토 야채 스크램블에그	
재 료	계란 5개, 토마토 반개, 양파 반개, 애호박 1/5개, 소금 약간	
나트륨 함량	토마토나트륨5mg, 계란나트륨126mg,양파나트륨1mg,	
효 능	토마토는 나트륨 배출에 도움을 주어 혈압을 내리고 혈관을 튼튼하게 한다. 각종 암과 노화방지 살균작용이 있어 염증을 없애며 각종 비타민과 미네랄 등이 풍부하며 계란은 단백질이 풍부해 두뇌에 좋으며 어린이 성장에 도움을 준다.	
활동방법	1.준비한 야채는 적당한 크기로 잘라주세요. 토마토는 십자로 칼집을 낸 후 뜨거운 물에 살짝 데쳐 껍질을 벗겨서 잘게 썰어주세요.	

	2.팬에 기름을 살짝 두르고 양파,호박을 반정도 익힌 후 소금 한꼬집을 넣으며 볶다가 잘게 썬 토마토를 넣어 볶아 계란을 넣은 후 계란이 약간 익기 시작할 때 저어줍니다.
활동 시 유의점	계란을 넣은 후 너무 빨리 저었을 경우 모양이 너무 가루가 됩니다.
요리 TIP	계란을 미리 풀어서 사용하면 식감이 더 부드럽다.
활동사진	

## 2) No!트룸 레시피 제공 피드백

(교사들의 피드백)

### ◀ 감자채 치즈전

- 소금을 전혀 넣지 않아서 싱겁지않나 걱정했는데 간도 적당하고 식감도 좋았다.
- 치즈만으로 간을 하니 치즈의 풍미도 느껴지고 짜지않아 좋았다.
- 감자채의 바삭한 식감과 치즈의 풍미가 어른과 아이 모두의 입맛을 사로잡을 수 있을 거로 생각한다.
- 짜지않고 바삭한 식감과 치즈의 풍미가 느껴져 좋다.

### ◀ 토마토 야채 스크램블에그

- 계란의 흰자와 노른자의 식감이 그대로 있어 별로였지만 소금이 적게 들어갔어도 담백하고 야채들이 씹히는 식감이 좋았다.
- 심심하고 담백한 맛이 간식으로 제격이었다.
- 잘게 썰어진 야채들은 영아가 거부감없이 먹을 수 있을 것 같고 기호에 따라 야채의 크기에 변화를 주어도 좋을 것 같다.

### ◀ 아욱 된장죽

- 마른새우의 독특한 향이 아욱과 잘 어울리며 된장의 구수함으로 영양적으로도 일품이다.
- 아욱이 너무 커서 영아들이 먹기 부담스러웠다.
- 아욱된장국과는 또다른 맛을 보여주는 죽이었다.

(부모님들의 피드백)



### 3) 저나트롬 프로그램 활동안 (1)

생활주제	느낄 수 있어요
활동명	단호박 탐험을 떠나요
목표	단호박을 탐색하고 오감으로 놀이해 본다. 자연탐구 > 탐구 과정 즐기기 > 사물과 자연 탐색하기를 즐긴다. 몸에 좋은 단호박과 친숙해 진다. 기본생활 > 건강하게 생활하기 > 음식을 즐겁게 먹는다.
활동대상	만1세
활동방법	찐단호박, 매트, 소꿉 놀잇감
활동방법	<p>[도입]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 단호박을 제공해 주고 영아가 관심을 가질 수 있도록 상호작용한다.</li> <li>② 영아가 충분히 탐색할 수 있도록 한다.</li> </ul> <p>[전개]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 단호박의 속 모양은 어떻게 생겼는지 이야기 나누는 시간을 갖는다. <ul style="list-style-type: none"> <li>-단호박을 반으로 자르면 어떤 모양이 나올까?</li> <li>-단호박 안에는 무엇이 있을까?</li> </ul> </li> <li>② 잘라진 단호박을 맛보기하여 본다. <ul style="list-style-type: none"> <li>-단호박은 어떤 맛이 날까?</li> <li>-단호박은 무슨 색이지?</li> </ul> </li> <li>③ 단호박으로 오감놀이 한다. <ul style="list-style-type: none"> <li>-단호박을 손으로 부러뜨려 볼까?</li> <li>-냄새도 한번 맡아볼까?</li> <li>-느낌이 어때?</li> </ul> </li> <li>④ 소꿉 놀잇감을 제공해 주고 자유롭게 놀이한다.</li> </ul>

	[마무리] 몸에 좋은 다른 채소들도 많이 먹어보자고 약속하여 본다.
확장활동	* 단호박과 바나나를 건조하여 먹음으로서 다양한 식감을 느껴보았다. 
유의점	- 소꿉 놀잇감을 깨끗이 세척하여 놀이를 하며 자유롭게 먹을 수 있도록 하여 주었다.
활동평가	단호박을 제공하자 원아들은 서로 단호박을 손으로 만져보기도하고 입을 갖다 대는 원아들도 있었다. 단호박에 대한 원아들의 관심이 높았으며 손과 발 입을 통하여 만지고 먹어봄으로써 단호박에 대한 관심도를 높일수 있었다. 또한 원아들의 확장놀이를 통하여 말린 과일을 관찰하고 맛을 보며 말린음식이 더 달고 맛이 있다는 것을 알 수 있었다.
활동사진	

#### 4) 저나트륨 프로그램 활동안 (2)

생활주제	재미있는 여름이예요
활동명	미역 놀이
목표	미역을 물에 넣어 변화되는 모습을 탐색 해 본다. 감각 기관을 이용해 미역을 탐색한다. 자연탐구 > 탐구 과정 즐기기 > 사물과 자연 탐색하기를 즐긴다. 신체운동 > 감각과 신체 인식하기 > 감각적 자극에 반응한다. 미역이 우리 몸에서 하는 역할을 알아본다. 의사소통 > 듣기와 말하기 > 표정, 몸짓, 말소리로 의사를 표현한다.
활동대상	만2세
활동방법	미역, 작은 수조, 물, 매트
활동방법	[도입] ① 그릇에 마른 미역을 담아 제공하고 영아가 관심을 보이는지 관찰한다. ② 자유롭게 탐색하는 영아의 모습을 보며 언어로 표현해 준다. - 00이가 만지고 있는 게 뭘까? - 본 적 있어? - 느낌이 어때? - 거칠거칠~ 까맣고 조그만 이것은 미역이란다. - 바다에서 사는 친구인데~ 햇볕에 말려서 이렇게 작아졌단다.  [전개] ① 그릇에 물을 부어 영아와 함께 변화되는 모습을 탐색하며 이야기를

	<p>나눈다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 선생님이 물을 부어줄게.</li> <li>- 미역이 점점 꼬불거리며 크기가 커지고 있네!</li> <li>- 00이 만져볼까?</li> <li>- 어때?</li> <li>- 미끌 미끌 하지?</li> <li>- 미끌 미끌, 미역이야.</li> <li>- 물을 부으니 부드러워졌구나.</li> </ul> <p>② 자유롭게 미역을 탐색하며 이야기를 나눈다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 무슨 냄새가 나는 것 같은데?</li> <li>- 미역에서 바다 냄새가 난다!</li> <li>- 00이도 냄새 맡아 볼까?</li> <li>- 이 냄새를 맡아 본 적이 있니?</li> <li>- 물속에 커진 미역을 손으로 만지니까 느낌이 어떠니?</li> <li>- 미끌미끌~ 미역이 손에서 쓱~ 빠져나가네.</li> </ul> <p>③ 거울을 보며 영아 신체에 붙여 보며 놀이해본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 00이 눈썹 위에 미역을 붙였더니 미역 눈썹이 되었네.</li> <li>- 00이 이마에 미역을 붙였더니 미역 앞머리가 되었네.</li> </ul> <p>[마무리] 친숙해진 미역이 우리 몸에 들어가면 어떤 작용을 하는지 이야기하며 마무리한다.</p>
<p>확장활동</p>	<p><b>* 점심 식단으로 들깨미역국 끓여 먹기</b></p> 
<p>유의점</p>	<p>미끌미끌한 미역으로 인해 넘어지지 않도록 한다.</p>
<p>활동평가</p>	<p>처음 딱딱한 미역을 만질 때는 잘 만지던 영아들도 물 속에 들어가 흐물흐물하고 미끄덩거리는 미역이 거부감이 느껴지는지 거리를 두던 영아도 점차 시간이 지남에 따라 호기심을 가지고 만져보고 냄새도 맡아보며 오감활동을 하며 미역과 친해질 수 있었다. 활동을 마친 후 점심식단에 나온 들깨미역국을 보자 오전활동에서 놀이했던 미역으로 만든 것이라고 상호작용하여 주고 들깨도 미역과 함께 나트륨(소금)을 우리 몸 밖으로 내보낼 수 있다고 이야기하여 주었더니 모두 남김없이 먹을 수 있었다.</p>
<p>활동사진</p>	

### 5) 가정, 지역사회와의 연계

코로나 19바이러스로 인하여 원내에 외부인 출입금지 조치로 인하여 부모 참여 수업이 진행 될 예정이었으나 취소되고 부모교육 자료로 대체 되었으며 각 교실에서 소그룹으로 사회적 거리두기와 생활속 거리두기를 지키며 영.유아와 활동을 진행하였다.

## ◀ 부모교육 자료



## III. 활동평가

프로그램을 진행하며 코로나 19로 인하여 부모참여 수업이 예정대로 진행되지않아 가정통신문으로 대체되었던 점이 너무 아쉬웠고 어린이집에서의 활동도 대집단 활동을 할 수 없어 소집단으로 사회적 거리두기, 생활속 거리 두기를 실천하며 영.유아들과 프로그램을 진행하였다.

프로그램 초반 사전조사시 학부모 및 교사들이 자신의 입맛이 짠 편인지를 묻는 나트륨 섭취 자가진단표를 작성하며 대부분의 성인들이 짠 맛을 선호하는 것을 알고 이제부터라도 싱거운 맛을 길들여 자신의 입맛 뿐만 아니라 우리가 책임지고 있는 영.유아의 입맛도 싱겁게 하여 건강한 식습관으로 개선시키고자 노력할 것이라는 포부를 가지고 시작하였다. 먼저 교사들 특히 조리사 선생님의 노력으로 국이나 김치의 간을 싱겁게 하기 위해 노력하였고 특히, 저염식 김치를 담궈서 영.유아들에게 제공하여 주었다. 가정에서는 저염식에 대한 필요성을 인식하고 자녀들에게 올바른 식습관을 길러주기 위해 어린이집에서 제공하는 부모교육과 레시피를 바탕으로 저염식을 실천하였고 장보기를 할 때 나트륨 배출을 도와주는 식재료를 장만하려 노력하는 모습 엿보였다.

## IV. 향후 타 어린이집에서 참고가 되는 제안

사람마다 생김새가 다르듯이 입맛도 다양각색이다. 누군가에게는 싱거운 음식이 다른 누구에게는 짭 수도 있다. 사람의 입맛은 길들이기 나름이라, 짠 음식에 익숙할 땐 싱거워서 맛이 없던 음식이 입맛을 바꾸고 나면 되려 식품 본연의 맛과 풍미가 느껴지면서 맛있게 느껴지는 경우도 많다. 심지어 밖에서 사먹는 음식들은 너무 짜서 먹기가 힘들어질 수도 있다. 식습관이 형성되는 영.유아기의 입맛은 성인들에 의해 좌우되는 경향이 크다. 성인 보호자의 건강한 식습관이 자라나는 우리 영.유아의 건강에 지대한 영향을 미치는 만큼 성인 보호자의 식습관 개선을 위한 영양 교육을 지속하고 저염 레시피를 개발하여 공유함으로써 저염 식습관을 실천하는데 도움을 주어야 할 것이다. 이러한 저염식에 대한 노력들이 지속될 수 있도록 부모참여 수업이나 가정연계 프로그램을 개발하여 실천할 수 있는 환경적 자극을 충분히 제공하여야겠다. 또 원에서 계획중인 저염 김치 담그기 활동이 있는데 그 과정을 보면,



배추를 씻는다 - 10%소금물을 만든다 - 배추를 절군다 - 씻어서 각종 양념에 버무린다

이 과정에서 가장 중요한 것은 10%의 소금물에 배추를 절구는 것으로 저염식 김치를 만드는 공장에서 사용하는 방법으로 소금을 흩뿌려 절구는 것보다 골루 절귀지고 염분의 양을 줄일 수 있다고 한다.

## V. 참고문헌

너무 많아요! 나트륨외, 네이버

식품안전.영양교육 지도서, 어린이급식관리지원센터

나트륨 섭취를 줄입시다~ 바람직한 소비자 되기, 식품의약품안전처

신윤희 외 6명, 2015, 사회인지이론에 근거한 미취학 아동의 식습관 형성 프로그램 개발 및 효과

윤혜신, 2014, 중앙일보플러스(주), 윤혜신의 참 쉬운 저염밥상

나트륨 줄이기 “맛있는 NO트륨 레시피” 공모



고양시 시립 화정어린이집

덜 달게 덜짜게 더 맛있게  
“S(sugar)N(natrium)  
S(stop) 프로그램”

---

프로그램 기획 정현남 원장

프로그램 담당 박미수, 신지애, 윤선경, 조혜지



# 1. 서론

## 1. 필요성 및 목적

### 1) 저염의 필요성

연구에 의하면 한국인이 섭취하는 하루 평균 소금양이 세계보건기구(WHO)의 하루 섭취 권장량보다 2.4배나 높게 발표된 바 있다. 특히 임산부의 나트륨 과다섭취는 임신성 당뇨, 골다공증, 심장질환 등이 올 수 있고 영유아에게는 비만, 소아 당뇨 등 다양한 질병을 초래해 성장발달에 크게 위험성이 있다. 소금섭취는 습관성이 강해 짜게 먹으면 점점 더 짜게 먹게 되고 싱겁게 먹으면 점점 싱겁게 먹을 수 있다.

영, 유아에게 있어서 이유식은 식사를 처음 접하는 의미도 크지만, 식습관을 형성하게 하는 중요한 식사이다. 영, 유아는 짠맛의 인지능력이 없어 짠맛을 쓴맛으로 인지하기 때문에 어른의 입맛에 맞추어 소금 간을 적절히 해주면 영, 유아는 처음에는 쓰게 느끼다가 차차 짠맛으로 인지하게 된다. 영, 유아시기에 섭취한 소금의 양이 많을수록 어른이 되었을 때 선호하는 염분 정도는 높으며, 혈압도 높다는 보고가 있다. 따라서 이유식은 되도록 간을 하지 않거나 아주 약하게 간을 해야 한다.

사람에게는 짠맛을 느끼게 되는 농도인 역치가 있는데 나이가 들어감에 따라 점점 높아진다. 그래서 나이 든 분들이 조리한 음식이 짜게 조리되기가 쉽고 노년기에 소금 섭취량이 증가하기 쉽다. 그러나 싱겁게 먹으려는 노력과 함께 싱겁게 먹는다면 짠맛을 느끼는 역치는 낮아지고 싱거운 맛을 선호하게 된다. 그러므로 싱겁게 먹으려는 노력을 지속해서 해야 할 필요가 있다. 일상생활에서 흔히 접하는 찌개류, 면류, 반찬, 간식, 과자 등에서 나트륨의 함량을 파악하고, 정상수치와 하루 섭취량 및 관리방법을 배워 가정에서 충분히 저염식 습관을 들일 수 있도록 하는 데 그 목적이 있다.

### 2) 저당의 필요성

당은 몸의 중요한 에너지원이기 때문에 반드시 일정량 이상 섭취해야 하는 영양소이다. WHO의 1일 당 섭취 권장량은 50g이다. 그러나 당류 함량이 높은 음식을 과도하게 먹으면 다른 여러 질병이 발병할 수 있고, 섭취 권장량을 넘어서면 우리 몸은 에너지로 쓸 만큼을 제외한 나머지 나머지 당은 지방으로 전환해서 저장한다. 그래서 필요 이상의 당 섭취는 비만을 유발하게 된다.

단맛은 다른 맛보다 유독 유혹을 뿌리치기 어려움으로 영유아기 때부터 단맛을 줄이는 습관을 들이는 것이 좋다. 가공하고 정제된 초콜릿이나 아이스크림보다, 식이섬유와 여러 가지 무기질이 풍부한 과일을 먹는 것이 포만감 덕분에 당 섭취를 줄이는 데 도움이 된다. 가공식품이든 자연식품이든 결국 단순 당으로 분해되는 건 맞지만, 이 둘의 종합적 대사 메커니즘은 전혀 다르다. 총 섭취한 열량에는 큰 차이가 없을지 모르지만, 혈당을 올리는 속도, 분비되는 소화효소, 소화 시간 등을 따졌을 때 결과적으로는 자연식품이 훨씬 좋다. 그러므로 어른들의 역할은 매우 중요하다. 맛으로도 만족도를 높이고 영양 구성도 적절히 하며 아이들이 바른 식사 교육을 할 수 있도록 큰 노력이 필요하다. 어릴 적부터 받은 교육을 통해 평생 건강을 좌우하기 때문에 미리 영유아기 때부터 다양한 프로그램을 통해서 아이들의 건강한 식습관을 형성해 주는 것이 목적이다.

## 2. 이론적 배경

나트륨은 우리 몸의 삼투압을 유지하여 몸의 전반적인 형태와 기능을 유지하게 해주는 중요한 기능을 할 필요한 영양소이지만, 나트륨을 과다 섭취하게 되면 갈등을 느껴 물을 자주 마시게 되고 몸속의 수분이 증가해 혈압이 상승하게 된다. 혈압이 상승하면 고혈압, 신장 질환, 뇌 질환, 비만, 각종 성인병에 노출되기 쉽다. 혈압의 상승과 혈관의 수축이 일어나 심장질환과 뇌졸중의 원인이 되기도 한다. 그러므로 영아기부터 나트륨을 줄이는 식습관 형성을 해야 한다.

요리 활동은 아이들에게 즐거움과 동시에 풍부한 감각적 경험을 제공하며, 다양한 접근을 통해 오감을 발달시킬 수 있다. 또한, 다양한 탐색과 요리 활동에 직접 참여하는 과정을 통해 만감과 성취감을 느끼게 되면서 영아들이 쉽게 접하지 못하거나 평소 거부감이 있는 음식과 친숙해질 기회가 될 것이다. 식습관은 한번 형성되면 바꾸기가 매우 힘들어서 입맛이 형성되는 영유아기에 교정해 주는 것이 바람직하다. 그래서 우리 어린이집에서는 3주간의 한 가지의 주제의 채소를 이용하여 탐색활동을 한 후 채소를 이용하여 가공된 당 섭취를 줄일 수 있도록 요리 활동을 계획·실행한 후 가정과 연계된 요리 활동으로 연계하여 올바른 식습관을 형성하고 저염, 저당 식습관의 필요성을 인지할 수 있도록 아이들과 어린이집, 가정이 연계되는 프로그램을 진행하였다.

## II. 본론

### 1. 프로그램 내용

#### 1) 활동 기간

[요리 쿡! 조리 쿡!] 프로그램 활동은 2014년도부터 영아들의 관심도에 따라 매년 꾸준히 진행 중이다.

#### 2) 활동대상

	햇살	하늘	큰나무	총인원
만 2세 (명)	14	14	14	42

### 3) 프로그램 연간

#### ☺ 요리쿵! 조리쿵! (나트륨을 줄이는 건강한 요리레시피) (만 2세)

식습관은 한번 형성되면 바꾸기가 매우 힘들기 때문에 입맛이 형성되는 영유아기에 교정해 주는 것이 바람직합니다. 요리쿵! 조리쿵! 프로그램은 식습관 개선을 목표로 요리 활동 프로그램을 구성하여, 영유아의 편식습관이나 짜게 먹는 습관 달게 먹는 습관을 점차 나아질 수 있도록 돕습니다. |



#### ☺ 요리쿵! 조리쿵! 연간 계획안

월	활동 주제	놀이종. 재료	월	활동 주제	놀이종. 재료
3	감자	감자와 놀아요	9	버섯	버섯으로 놀아요
		감자 전분놀이			버섯 주먹밥 만들기
		감자 샐러드 만들기			버섯 따기 체험학습
		시장보기 및 가정연계 활동			시장보기 및 가정연계 활동
4	당근	당근과 놀아요	10	파프리카	파프리카와 놀아요
		당근 밀가루 점토 놀이			파프리카 도장 찍기
		당근 꼬마김밥 만들기			파프리카 달걀빵 만들기
		시장보기 및 가정연계 활동			시장보기 및 가정연계 활동
5	토마토	토마토와 놀아요	11	무/배추	무와 놀아요
		토마토 케찹 그림 그리기			배추와 놀아요
		토마토 피자 만들기			깍두기 만들기
		시장보기 및 가정연계 활동			시장보기 및 가정연계 활동
6	오이	오이와 놀아요	12	시금치	시금치와 놀아요
		오이 잘라 얼굴 팩 해보기			시금치 밀가루 점토놀이
		오이피클 만들기			시금치 주스 만들기
		시장보기 및 가정연계 활동			시장보기 및 가정연계 활동
7	가지	가지와 놀아요	1	연근	연근과 놀아요
		가지 인형 만들기			연근 도장 찍기
		가지 무침 만들기			연근 칩 만들기
		시장보기 및 가정연계 활동			시장보기 및 가정연계 활동
8	1학기 요리 쿵 조리 쿵 시상식		2	2학기 요리 쿵 조리 쿵 시상식	

### 4) 기대 효과

식습관은 한번 형성되면 바꾸기가 매우 힘들어서 입맛이 형성되는 영유아기에 교정해 주는 것이 바람직하다. [요리 쿵! 조리 쿵!] 프로그램은 아이들의 식습관 개선을 목표로 요리 활동 프로그램을 구성하여 영유아의 편식습관 및 저염, 저당으로 먹는 식습관을 형성할 수 있도록 계획하였다.

## 2. 프로그램 세부 활동내용

### 1) “맛있는 No! 트름 레시피”



### ★단호박 크림 파스타★

재료: 단호박 2통, 우유 200ml, 양송이버섯 10개, 스파게티면 250g, 당근 1/2개, 카테일 새우 200g, 브로콜리 1/4개, 다진 마늘 2큰술, 올리브유,

★만들어 볼까요!^o^



①단호박을 깨끗하게 세척한 후 찜기에 10분 정도 찌준다.



②당근은 얇게 채를 썰고 양송이버섯은 꼭지를 따서 슬라이스하여 준비한다.



③카테일 새우는 깨끗이 씻어서 물기를 제거한다.



④깊은 냄비에 물을 넉넉하게 넣고 물이 끓으면 스파게티 면을 넣고 8분 정도 삶는다.



⑤면이 삶아지는 동안 찢진 단호박의 껍질을 벗기고 으깨준다.



⑥올리브오일 1티스푼을 넣고 당근을 살짝 볶는다.



⑦올리브유 2큰술을 넣은 후 다진 마늘을 볶는다.



⑧볶은 마늘 양송이버섯과 카테일 새우를 넣어 함께 볶는다.



⑨팬에 단호박과 우유, 스파게티 면수를 부은 후 10분 정도 잘 저어주며 끓인다.



⑩삶아 둔 면과 버섯을 넣고 30~40초 정도 잘 섞는다.



⑪접시에 예쁘게 담아 브로콜리와 채 썬 당근을 얹어 장식한다.

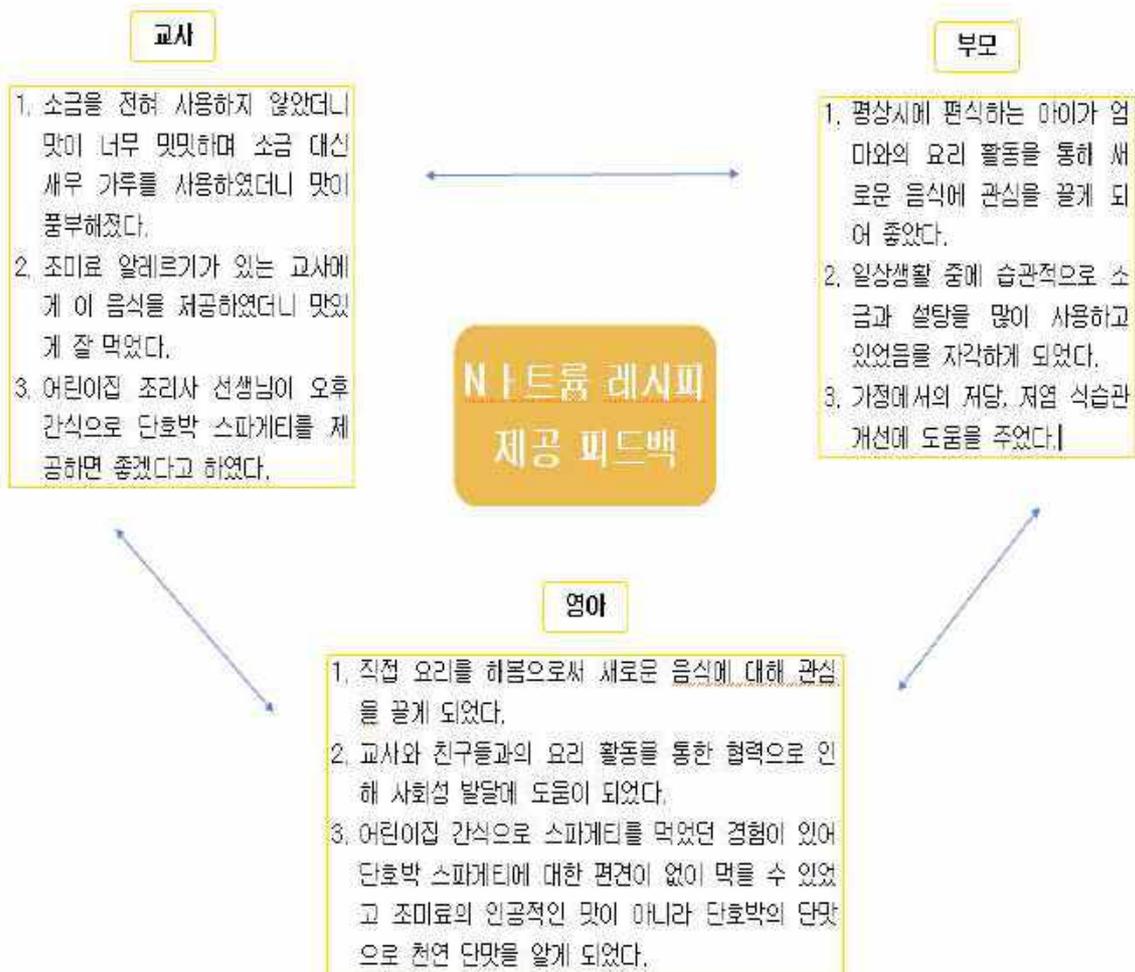
완 성!



T  
i  
p

- ◆ 경우에 따라 새우 소금으로 간을 맞춥니다.
- ◆ 5번 핸드블렌드로 갈아주면 조금 더 묽은 소스를 만들 수 있습니다.
- ◆ 우유를 저지방우유를 사용하면 열량을 조금 낮출 수 있으며, 시중에 파는 아몬드우유를 사용하면 조금 더 풍미를 느낄 수 있습니다.

## 2) No! 트럼 레시피 제공 피드백



3) 프로그램 활동안  
5월 토마토 프로그램

활동명	토마토 피자 만들기
생활주제	건강한 요리법으로 저염 음식 먹기
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 교사와 함께 간단한 요리 활동을 해 볼 수 있다.</li> <li>· 신체 운동 &gt; 신체활동 즐기기 &gt; 대소 근육을 조절한다.</li> <li>- 소금을 넣지 않은 음식을 직접 맛보고, 싱거운 음식을 맛있게 먹을 수 있다.</li> <li>· 기본 생활 &gt; 건강하게 생활하기 &gt; 음식에 관심을 가지고 즐겁게 먹는다.</li> </ul>
활동대상	만 2세
준비물	영아 개인 접시, 포크, 냄비, 영아용 칼, 도마, 일회용 장갑, 프라이팬, 재료(스파게티면, 방울 토마토, 통마늘, 다진 바질, 치즈 가루, 올리브유)
활동방법	<p>[도입]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 손을 비누로 깨끗이 씻은 후 요리용 앞치마를 입는다.</li> <li>- 요리재료와 도구를 탐색한다.</li> </ul> <p>[전개]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 교사와 함께 요리해 본다.</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>&lt;토마토 스파게티 만들기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 방울토마토를 4등분으로 자른다.</li> <li>2. 마늘은 반으로 자른다.</li> <li>3. 교사의 도움을 받아 프라이팬에 올리브유를 두르고 마늘을 볶아 향을 낸다.</li> <li>4. 자른 토마토를 넣고 살짝 볶는다.</li> <li>5. 소금은 넣지 않고 스파게티 면을 삶는다.</li> <li>6. 익힌 스파게티 면과 ④를 버무려내고 치즈 가루와 다진 바질을 뿌린다. (소금은 넣지 않는다.)</li> </ol> </div> <p>[마무리]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 완성된 토마토 스파게티를 개인 접시에 담아 나누어 먹는다.</li> <li>- 소금이 들어가지 않고 싱거운 음식을 먹었을 때 우리 몸이 더 건강해질 수 있다는 것에 관해 이야기 나눈다.</li> </ul>
확장 활동	- 엄마와 함께 시장에서 토마토 구입하기
유의점	- 열을 가하여 조리할 시 영아들의 안전에 주의하여 활동한다.
활동평가	소금이 들어가지 않아 맛이 없어서 아이들이 잘 먹지 않을지도 모른다고 생각했었는데 생각 외로 소금을 넣지 않아도 아이들이 맛있게 먹는 모습을 볼 수 있었다.
활동사진	

## 6월 오이 프로그램

활동명	오이 피클 만들기
생활주제	건강한 요리법으로 저염 음식 먹기
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 교사와 함께 간단한 요리 활동을 해 볼 수 있다.</li> <li>· 신체 운동 &gt; 신체활동 즐기기 &gt; 대소 근육을 조절한다.</li> <li>- 소금을 넣지 않은 음식을 직접 맛보고, 싱거운 음식을 맛있게 먹을 수 있다.</li> <li>· 기본 생활 &gt; 건강하게 생활하기 &gt; 음식에 관심을 가지고 즐겁게 먹는다.</li> </ul>
활동대상	만 2세
준비물	영아 개인 유리병, 냄비, 영아용 칼, 도마, 일회용 장갑, 재료(오이, 당근, 파프리카, 식초, 레몬, 매실청, 꿀, 피클 링 스파이스, 물)
활동방법	<p>[도입]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 요리재료와 도구를 탐색한다.</li> </ul> <p>[전개]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 교사와 함께 요리해 본다.</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>&lt;오이 피클 만들기&gt;</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 영아와 함께 오이와 당근을 적당한 크기로 자른다.</li> <li>2. 자른 오이와 당근을 유리병에 담는다.</li> <li>3. 교사의 도움을 받아 냄비에 물과 식초, 매실청, 꿀, 피클 링 스파이스를 넣고 끓인다.</li> <li>4. 끓인 피클 물을 유리병에 담는다.</li> <li>5. 피클 물이 식으면 뚜껑을 닫고 냉장고에서 2~3일간 숙성 시킨 후 먹는다.</li> </ol> </div> <p>[마무리]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 완성된 오이 피클을 개인 접시에 담아 나누어 먹는다.</li> <li>- 맛에 관해 이야기 나눈다.</li> <li>- 설탕 대신 매실청과 꿀을 넣었을 때 나는 단맛을 느껴보며 저당 음식을 먹었을 때 우리 몸이 더 건강해질 수 있다는 것에 대해 이야기 나눈다.</li> </ul>
확장 활동	- 엄마와 함께 시장에서 오이 구입하기
유의점	- 열을 가하여 조리할 시 영아들의 안전에 주의하여 활동한다.
활동평가	평소 오이에 거부감을 보이던 아이들도 직접 요리를 하면서 오이와 많이 친숙해진 모습을 보였다. 설탕 대신 매실청과 꿀로 낸 단맛에 다소 낯설어하기도 하였지만, 설탕을 줄임으로써 우리 몸을 더 건강하게 할 수 있음을 알아볼 수 있는 활동이었다.
활동사진	

## 7월 가지 프로그램

활동명	가지 무침 만들기
생활주제	건강한 레시피로 저염 음식 먹기
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 교사와 함께 간단한 요리 활동을 해 볼 수 있다.</li> <li>· 신체 운동 &gt; 신체활동 즐기기 &gt; 대소 근육을 조절한다.</li> <li>- 소금을 넣지 않은 음식을 직접 맛보고, 싱거운 음식을 맛있게 먹을 수 있다.</li> <li>· 기본 생활 &gt; 건강하게 생활하기 &gt; 음식에 관심을 가지고 즐겁게 먹는다.</li> </ul>
활동대상	만 2세
활동자료	삶은 가지, 파, 다진 마늘, 참기름, 새우 가루, 깨, 칼, 도마, 접시, 절구, 볼
활동방법	<p>[도입]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 요리재료와 도구를 탐색한다.</li> </ul> <p>[전개]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 요리방법을 알아보고 요리를 해본다.</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>&lt;새우 가루를 이용한 가지무침 레시피&gt;</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 말린 새우를 탐색한 후 절구에 넣어 빻아본다.</li> <li>2. 삶은 가지를 빵칼을 가지고 잘라준다.</li> <li>3. 준비해둔 볼에 잘라둔 가지를 넣는다.</li> <li>4. 어린이 숟가락으로 다진 마늘 1/4, 참기름 1/2, 새우 가루 1/4 정도 규칙 넣어준다.</li> <li>5. 일회용 장갑을 끼고 손으로 무쳐준다,</li> <li>6. 접시에 담아 깨를 뿌려준다.</li> </ol> </div> <p>[마무리]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 가지무침 만들기를 하면서 느낀 점을 이야기 나눈다.</li> </ul>
확장 활동	시장놀이 및 가정에서 요리하기
유의점	칼을 사용하는 활동이므로 안전사고예방을 위해 주의한다.
활동평가	천연 조미료를 직접 만들어 사용하여 요리하면서 아이들과 나트륨을 알아보며 음식의 고유 맛을 느낄 수 있었다. 아이들이 직접 요리 활동을 통해 음식에 대해 흥미가 생기며 참여하는 과정을 통해 만족감과 성취감을 느끼게 되었다.

활동사진



#### 4) 가정, 지역사회와의 연계

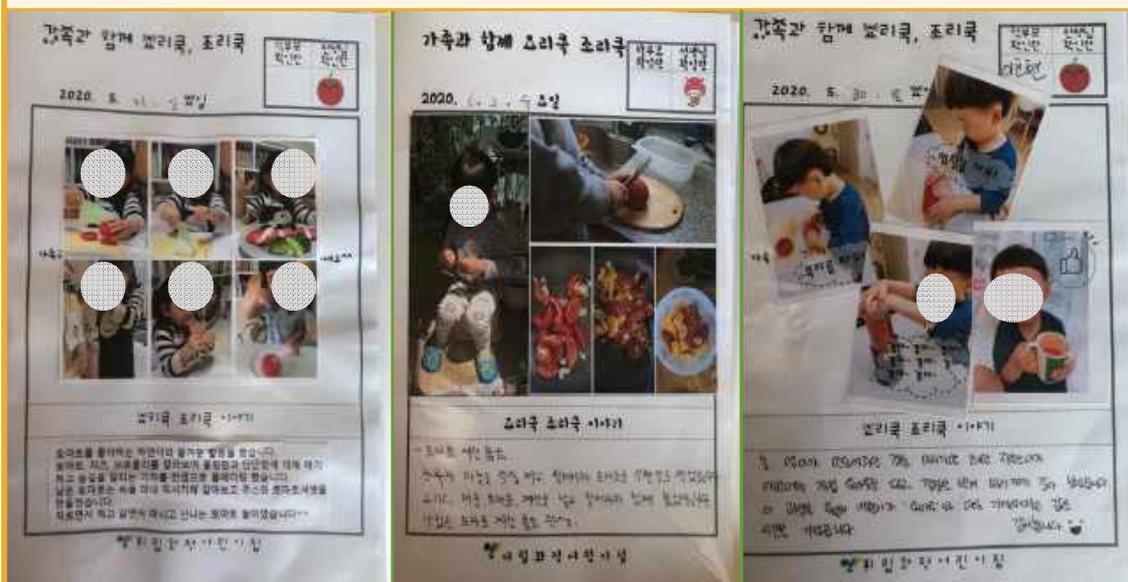
어린이집에서 3주 동안 활동을 한 후 키즈노트를 통해 주제재료에 맞는 요리 레시피를 제시한 후 가정에 주제에 맞는 요리재료가 나가 가정에서도 소금과 설탕이 들어가지 않는 요리를 만들어보고 활동지를 작성해보기로 하였습니다. 아이들과 주말에 한 끼는 건강한 음식 만들어 먹기 프로젝트로 나가 직접 건강한 레시피를 부모님들과 만들어서 활동지를 어린이집에 보내주어 현관 앞에 전시하며 공유하였습니다. 부모님들이 이 활동을 통해 아이들과 가정에서 다양한 재료로 간단한 요리를 하면서 아이들의 식습관 형성에 너무 도움이 되었으며, 좋은 시간이 되었으며 다른 가정의 레시피를 보며 새로운 요리를 알아갈 수 있어서 좋았다고 합니다.

#### <키즈노트에 올린 레시피>

5월	6월	7월
<p>5월의 저염·저당 건강 레시피</p> <h3>토마토스파게티</h3>  <p><b>☆ 요리재료 ☆</b> 스파게티면 400g, 방울토마토 400g, 마늘 1쪽, 바질 다진 것 1큰술, 치즈 가루, 올리브유 2큰술</p> <p><b>☆ 요리방법 ☆</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 방울토마토를 4등분으로 자른다.</li> <li>2. 마늘은 번으로 자른 후 기운데에 있는 심을 제거한다.</li> <li>3. 프라이팬에 올리브유를 두르고 마늘을 볶아 향을 낸다.</li> <li>4. 자른 토마토를 넣고 살짝 볶는다.</li> <li>5. (스파게티 면을 삶아) ④에 버무려내고 치즈 가루와 다진 바질을 뿌린다.</li> </ol>	<p>6월의 저염·저당 건강 레시피</p> <h3>&lt;오이피클&gt;</h3>  <p><b>☆ 요리재료 ☆</b> 오이 3개, 양파 3개, 식초 1컵, 백운 1개, 생강과 2큰술, 대실파 3큰술 (생강 대체), 물 2큰술(생강 대체), 파프리카 스프라이스 2작은술</p> <p><b>☆ 요리방법 ☆</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 오이를 문질러 닦은 다음 흐르는 물에 씻는다.</li> <li>2. 깨끗이 손질한 오이는 먹기 좋은 크기로 썬다.</li> <li>3. 양파는 껍질을 벗기고 먹기 좋은 크기로 썬다.</li> <li>4. 냄비에 물 3컵과 식초를 넣고 끓기 시작하면 파프리카 스프라이스, 백운, 생강, 대실파를 넣는다.</li> <li>5. 10분가량 팔팔 끓인 다음 불을 끄고 물을 넣는다.</li> <li>6. 피클 소스에 잘 버무려준 손질한 오이와 양파를 넣고 끓인 피클 국을 붓는다.</li> <li>7. 무정을 넣고 완전히 식힌다. (무정을 단맛만 어색한 식감이 떨어지므로 추천)</li> <li>8. 완전히 식으면 밀봉한 다음 냉장고에서 2-3일간 숙성시킨 후 먹는다.</li> </ol>	<p>7월의 저염·저당 건강 레시피</p> <h3>&lt;가지 피자&gt;</h3>  <p><b>☆ 요리재료 ☆</b> 가지 2개, 토마토소스 10g, 방울토마토 3개, 베이컨 2장, 양파 1/4개, 양송이버섯 2개, 피자 치즈 100g, 올리브유 2큰술</p> <p><b>☆ 요리방법 ☆</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 가지의 꼭지 부분은 붙여둔 채 편으로 4~5분 찌집을 넣어 찐다.</li> <li>2. 방울토마토는 납작하게 4등분 하고, 양파는 채 썰고 베이컨은 1cm 폭으로 썰고 양송이버섯은 얇은 껍질을 벗겨 납작하게 썬다.</li> <li>3. 모든 채에 종이 호일을 깔 뒤 가지를 올려놓고 올리브유를 고루 뿌린다.</li> <li>4. 가지 뒷면에 토마토소스를 얹어 피 바른 뒤 방울토마토, 양파, 베이컨, 양송이버섯, 피자 치즈를 올린다.</li> <li>5. 190℃로 예열된 오븐에서 10분간 구워 뒷면이 노릇하게 되면 꺼낸다.</li> </ol>

#### <가정연계 요리 활동사진 /가정에서의 이야기>

#### 5월 - 토마토



가족과 함께 요리극 조리극

2020. 6. 11. 목요일

요리극 조리극 이야기

1. 요리극 준비하기  
2. 요리극 시작하기  
3. 요리극 마무리하기

행복한 요리극 이야기

가족과 함께 요리극 조리극

2020. 6. 11. 목요일

요리극 조리극 이야기

행복한 요리극 이야기

가족과 함께 요리극 조리극

2020. 6. 11. 목요일

요리극 조리극 이야기

행복한 요리극 이야기

6월 - 오이

가족과 함께 요리극 조리극

2020. 6. 11. 목요일

요리극 조리극 이야기

행복한 요리극 이야기

가족과 함께 요리극 조리극

2020. 6. 11. 목요일

요리극 조리극 이야기

행복한 요리극 이야기

가족과 함께 요리극 조리극

2020. 6. 11. 목요일

요리극 조리극 이야기

행복한 요리극 이야기

가족과 함께 요리극 조리극

2020. 6. 11. 목요일

요리극 조리극 이야기

행복한 요리극 이야기

가족과 함께 요리극 조리극

2020. 6. 11. 목요일

요리극 조리극 이야기

행복한 요리극 이야기

가족과 함께 요리극 조리극

2020. 6. 11. 목요일

요리극 조리극 이야기

행복한 요리극 이야기

7월 - 가지

가족과 함께 요리극 조리극

2020. 7. 1. 토요일

요리극 조리극 이야기

행복한 요리극 이야기

가족과 함께 요리극 조리극

2020. 7. 1. 토요일

요리극 조리극 이야기

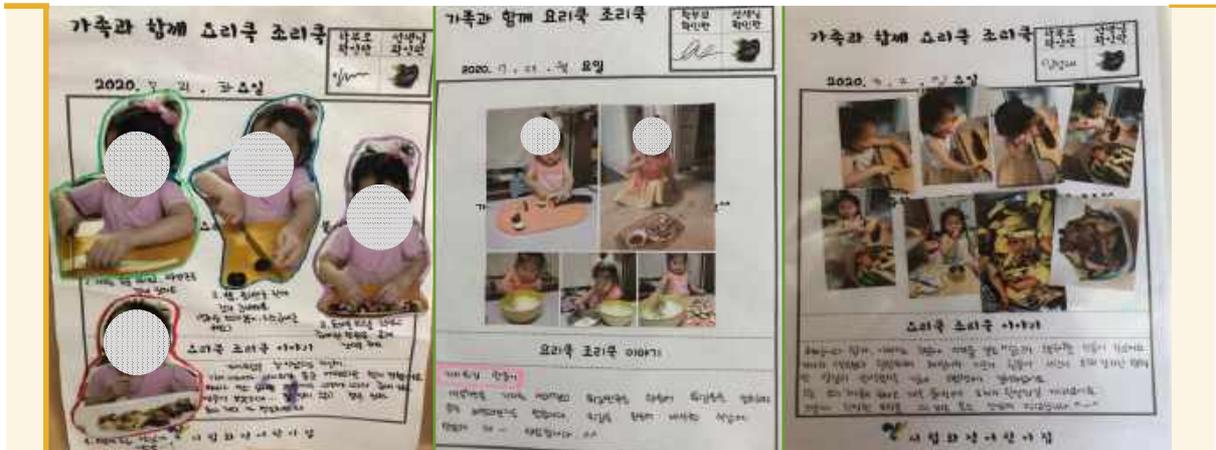
행복한 요리극 이야기

가족과 함께 요리극 조리극

2020. 7. 1. 토요일

요리극 조리극 이야기

행복한 요리극 이야기



현관 전시 사진



### III. 활동평가

우리 어린이집은 '저염 급식 인증기관'이다. 평상시 급·간식으로 제공되는 음식들이 저염이었는데 이번 저염·저당 프로그램을 진행하며 보고, 만지고, 냄새 맡고, 맛보는 등의 오감 활동을 통한 교육의 효과를 실감할 수 있었고, 우리의 일상생활에서 소금과 설탕이 무분별하게 하루 필요량보다 많이 사용되고 있음을 알게 되었다.

또한, 저염·저당의 필요성을 다시 한번 자각하는 계기가 되어 앞으로 어린이집과 가정에서 저염·저당을 실천해야겠다고 생각했다.

### IV. 향후 타 어린이집에서 참고가 되는 제안

#### 1. 어린이집 생활 속 나트륨 섭취 줄이기.

##### ① 저나트륨 소금 이용하기

소금의 주성분인 염화나트륨(NaCl)은 짠맛을 내는 염소와 고혈압을 일으키는 나트륨으로 구성되어 있다. 염소만 있어도 짠맛은 유지된다. 일반 정제 소금이 염화나트륨을 98% 이상 함유하는 데 비해 저나트륨 소금은 57% 미만이다. 저나트륨 소금을 사용하면 음식의 짠맛은 유지하면서 나트륨 섭취는 줄일 수 있다.

##### ② 저염 간장과 저염 된장 활용하기

국이나 찌개 간을 맛출 때 소금보다 간장을 사용한다. 간장에는 소금 외에 여러 가지 아미노산 물질이 들어 있어 음식에 풍미를 더할 수 있다. 그래서 소금으로 간할 때보다 나트륨을

덜 사용할 수 있다. 음식 간은 소금으로만 하기보다 간장, 된장과 섞어서 한다. 특히 저염 간장과 저염 된장 같은 저염 식품은 일반 식품보다 염도가 3~7% 낮다. 다시마, 북어, 멸치 등으로 천연 육수를 만들면 원재료에 나트륨 성분이 있어 따로 소금을 넣지 않고도 충분히 간을 맞출 수 있다.

### ③ 소금 대신 향신료나 향미 채소로 맛 내기

짠맛 대신 다른 맛을 강조하는 것도 방법이다. 조리할 때 식초나 레몬즙, 꿀을 적절히 사용해 새콤달콤한 맛을 내거나 깨·땅콩·잣·호두 등의 견과류를 갈아 넣어 고소한 맛을 낸다. 그 밖에 후추, 마늘, 생강, 겨자, 카레 가루, 허브 등 특유의 맛을 내는 향신료로 요리 맛을 살리는 방법도 있다.

### ④ 소금 간은 먹기 직전에

우리는 혀로 음식 맛을 느낀다. 먹기 직전에 음식 표면에만 살짝 짠맛을 입혀도 입안에서는 충분히 짠맛을 느낀다. 생선 조리할 때는 미리 간장을 넣지 말고 생선이 거의 익었을 때 넣어 생선 겉만 양념이 살짝 묻게 한다. 맛에는 큰 차이 없으면서 소금섭취는 줄일 수 있다. 또한, 뜨거울 때 간을 보면 맛을 구분하기 어려우므로 먹기 직전에 간한다.

### ⑤ 국물은 조금만 준다.

국이나 찌개는 국물 대신 건더기 위주로 먹는다. 국물에 밥을 말아 먹으면 소금을 더 많이 먹게 될 뿐만 아니라 덜 씹고 삼키게 돼 소화도 안 된다. 삼계탕 등 탕 종류를 먹을 때는 소금 간 대신에 깍두기나 김치 등을 함께 먹는다.

### ⑥ 영양표시성분을 확인한다.

공산품이나 가공품을 살 때는 제품에 붙어 있는 영양표시성분을 확인한다. 1회 제공량과 나트륨 함량이 얼마인지 확인한 후 나트륨이 적은 식품을 구입한다. 소시지, 햄, 베이컨 등 가공 식품은 일반적으로 나트륨 함량이 높다. 되도록 가공식품이나 인스턴트식품 대신 신선한 식품을 사용한다.

### ⑦ 조금 싱겁게 김치 담그기

배추 절일 때는 소금을 손대중으로 넣지 말고 염도 10% 정도의 소금물을 만든 후 그 물에 배추를 담근다. 소금을 손으로 넣을 때보다 적게 사용할 수 있다. 김치 담글 때 소금 외에 부재료로 이용하는 젓갈(멸치젓·새우젓·굴젓 등)에도 염분이 많으므로 양을 적게 넣는다. 생새우나 무생채, 미나리 등을 넣으면 김치의 소금 농도를 낮추는 동시에 시원한 맛을 낼 수 있다.

## 2. 나트륨 잡는 칼륨 섭취

① 칼륨은 나트륨을 체외로 배설시키므로 과도한 식염 섭취로 인한 혈압 상승을 억제할 수 있다. 칼륨은 칼슘이 몸 밖으로 빠져나가지 않도록 도와준다. 칼슘이 빠져나가면 혈압이 상승하는데, 칼슘을 지켜 주는 게 칼륨이다.

칼륨은 몸속에서 부족해지기 쉬운 미네랄인데, 특히 커피나 술, 설탕, 스트레스 등이 몸속에서 칼륨을 배출시키는 원인이다.

② 칼륨은 채소, 콩류, 어패류, 해조류, 과일류 등에 많이 들어 있으며 칼륨 함량이 높은 것은 고춧잎, 근대, 늙은 호박, 단호박, 머위, 물미역, 미나리, 부추, 쑥갓, 시금치, 아욱, 양송이, 죽순, 취 등이 있다.

설탕 대체 감미료 - 꿀, 메이플 시럽

### 3. 설탕 대체 감미료

① 꿀 100g 294kcal로 과당, 포도당, 단백질, 비타민B 등이 들어 있다.

하지만 가공한 꿀에는 설탕과 합성 감미료가 들어 있으니 천연 꿀인지를 확인이 필요하다.

② 메이플 시럽 100g 260kcal로 감미성이 뛰어나고 열량도 낮다.

단풍나무즙에 함유된 구연산, 석신산 등 몸에 좋은 유기산과 칼슘, 철분, 아연 등 무기질이 풍부하다.

③ 올리고당 100g 293kcal 설탕과 비교해서는 열량이 낮고 식이섬유가 풍부하므로 체중 감량을 하는 사람들이 많이 이용하고 있다. 하지만 단맛이 설탕의 30%밖에 안 되어 과하게 사용하지 말아야 한다.

④ 조청 100g 193kcal로 원재료는 곡물이다. 쌀 조청보다는 현미 조청을 사용하면 좋다.

## V. 참고문헌

- CJ프레시웨이(2014). 저열량 저염 레시피
- 남기선, 허계영(2012). 저염 밥상
- 임인숙, 이우숙(2019). 천연조미료와 저염식으로 만드는 스마트 어린이식단
- 오상민(의사), 박현영(2018). 한 그릇 똑딱 유아식
- 김철환(2006). 고혈압과 나트륨 섭취



나트륨 줄이기 “맛있는 NO트륨 레시피” 공모



고양시 sk셋별어린이집

가족과 함께 저염·저당 음식으로  
행복 가득! 건강 최고!

---

프로그램 기획 이주희 원장

프로그램 담당 교직원 일동



# I. 서론

## 1. 프로그램의 필요성 및 목적

나트륨은 대부분의 식품 속에 포함되어 있으며 우리 몸에 꼭 필요한 물질이면서 과잉섭취 시 여러 가지 병의 원인이 되는 물질이다. 따라서, 나트륨에 관한 이해를 높이고 섭취량을 줄이기 위한 교육이 절실하다. 또, 영유아기는 식품의 선택, 맛, 식품 기호, 편식 등 부모나 영유아 시설의 영향을 크게 받으므로 유아기의 올바른 식습관 교육과 식생활 지도가 매우 중요하다. 그러므로, 유아의 성장과 발달을 위해서는 부모와 영유아 시설의 올바른 식습관이 중요하다고 하겠다. 또한, 우리 몸속에서 나트륨이 하는 기능을 알고 과다한 나트륨 섭취가 몸에 해롭다는 것을 알 수 있으며 나트륨의 과잉 섭취에 따른 질병을 알고 적당량의 섭취를 통하여 영유아들의 건강을 관리할 수 있게 하는 데 목적을 두고 있다.

나트륨은 체내에서 세포내외의 수분 평형과 산-염기평형을 조절하는 매우 중요한 역할을 하는 무기질로서 세포외액의 나트륨 농도는 늘 일정하게 유지된다. 즉, 나트륨의 섭취량이 많으면 여분의 나트륨이 물과 함께 소변으로 배설되고, 섭취량이 적으면 신장에서 나트륨이 보유되어 배설이 감소된다. 땀을 많이 흘리거나 설사를 오랫동안 하였을 때, 이뇨제를 장기 복용하였을 때 나트륨과 수분이 결핍되어 구토, 현기증, 혈액량 감소등 다양한 만성질환이 올 수 있다.

이러한 문제점을 개선해 나가기 위하여 우리 어린이집은 올바른 나트륨·당 섭취를 길러주기 위하여 천연재료를 적극 사용하여 건강한 식습관을 형성할 수 있도록 실행하고 있다.

## 2. 프로그램의 실시배경(이론적 배경)

식생활 지도가 영·유아들의 성장에 큰 영향을 준다고 느낀 우리 어린이집은 학부모님들과 함께할 수 있도록 계획하고 텃밭에서 채소를 길러 가정에 보내어 영·유아들이 낯선 음식에 대한 거부감을 없애려고 노력하였다. 또, 지역사회 연계로 조리사님이 직접 급·간식을 담당하시므로 나트륨이나 당을 필요로 하는 음식에는 천연재료를 사용하여 우리 영유아들의 바른 식습관 형성을 위하여 노력하고 있다. 또한 학부모님들에게 가정통신문을 발송하여 나트륨·당에 정확한 정보를 공유하며 직접 어린이집에 방문하시어 염도 측정을 하는등 영유아들의 건강한 식생활지도 및 영양에도 최선을 다하고 있다.

# II. 본론

## 1. 프로그램 내용

### 1) 활동기간 (3개월 이상 실행결과)

- ◆ 계획 : 2019년 1월부터 나트륨, 저당 프로그램 계획
- ◆ 준비 : 2019년 1월 준비하여 전월에 다시 확인
- ◆ 실행 : 2019년 3월부터 실행하여 현재까지 진행 중
- ◆ 평가 : 12월에 평가하여 2020년 계획을 준비, 논의

### 2) 활동대상

: 만 1세부터 만 2세의 영아, 교사들을 대상으로 합니다.

3) 프로그램 연간(나트룸 즐기기 프로그램 연간)

2019년 당·나트룸 즐기기 연간 행사

월	주제	활동 내용
3	두부 탐색 해보기	아동교육- 네오포비아, 두부를 탐색해보고 맛보기 교사교육- 영양소의 종류에 대해 설명하기
4	카나페 만들기	아동교육- 야채들의 맛을 보고 색깔을 말하여보기 교사교육- 아동들의 빵칼 사용시 안전을 고려하도록 교육하기 - 영유아 편식 예방지도
5	아삭아삭 콩나물 탐색하기	아동교육- 콩나물에 대해 알아보고 만져보기 부모교육- 소금에 대해 알아보기 교사교육, 부모교육- 나의 짠맛 선호도 알기
6	마트 견학하기	아동교육- 나트룸·당이 들어있는 음식 알아보기 가정연계- 가정통신문 발송
7	호기심 팡팡! 텃밭 관찰, 채소 수확하기	아동교육- 어린이집 텃밭 가꾸기 교사교육- 텃밭을 오갈 때, 텃밭에서 안전하게 관찰하고 탐색하도록 지도 가정연계- 수확한 상추로 부모와 요리활동
8	몸에 좋은 음식	아동교육- 재료들을 탐색하며 재료의 이름 말하여 보기 가정연계- 감자로 부모와 요리활동
9	송편 만들기	아동교육- 추석에 대해 알아보고 송편 빚어 보기 교사교육- 영유아가 흥미를 가질 수 있도록 송편동요 들려주고 불러보기 가정연계- 영유아들이 만든 송편 가정에 보내기
10	국수비가 내려요	아동교육- 국수놀이 퍼포먼스 교사교육- 영유아가 자유롭게 놀이하도록 지도
11	새콤달콤 과일놀이	아동교육- 저염,저당 급간식에 대한 시연 및 시식 교사교육, 부모교육 - 영유아가 저염, 저당에 대한 이해를 할 수 있도록 지도
12	채소도장 놀이	아동교육- 채소, 과일로 재밌게 놀이하기 가정연계- 영유아가 채소에 대한 거부감을 느끼지 않도록 공감하기
1	꼬치전 만들기	아동교육- 안전하게 꼬치를 사용하여 만들기 교사교육- 재료들의 설명 및 저염인 재료 사용
2	요리 퍼포먼스	아동교육- 요리도구를 이용하여 신나게 연주 및 활용해 보기 교사교육- 음악을 준비하여 영유아들이 즐겁게 참여할 수 있도록 지도

(1) 3월- 두부 탐색 해보기



(2) 4월- 카나페 만들기



(3) 5월- 아삭아삭 콩나물 탐색하기



(4) 6월- 마트 견학하기



(5) 7월- 호기심 팡팡! 텃밭 관찰, 채소 수확하기



(6) 8월- 몸에 좋은 음식



(7) 9월- 송편 만들기



(8) 10월- 국수비가 내려요- 퍼포먼스



(9) 11월- 새콤달콤 과일놀이



(10) 12월- 채소도장 놀이



(11) 1월- 꼬치전 만들기



(12) 2월- 요리 퍼포먼스



#### 4) 기대효과

입맛이 형성되는 영유아기에 짜지 않고 달지 않은 음식을 섭취할 수 있고 나트륨, 설탕에 과잉섭취로 인해 발생하는 각종 질병을 예방하고 올바른 식습관 형성에 기여할 것으로 보인다. 또한, 요리 퍼포먼스를 통하여 식재료를 직접 만져보고 선생님의 식재료에 관한 재미있는 설명과 음식을 직접 만드는 경험을 통해서 다양한 경험을 할수 있다. 음식을 같이 만드는 건 낯선 식재료나 안먹는 음식에 대해서 친해질 수 있고 그런 친해진 식재료나 음식은 네오포비아를 없애면서 안먹는 음식도 먹을 수 있도록 도와준다. 특히, 야채같은 식재료가 들어간 음식에 대한 효과가 높을 것으로 기대된다.

## 2. 프로그램 세부 활동내용

### 1) “맛있는 No!트름 레시피”

<b>아보카도 비빔밥</b>	
재료	아보카도, 채소(애호박, 당근, 버섯, 상추), 계란후라이, 저염 김가루, 안전칼, 도마
조리법	① 깨끗하게 씻은 채소(애호박, 당근, 버섯)는 먹기 좋은 크기로 채 썰어 줍니다. ② 씻은 상추는 먹기 좋은 크기로 잘라 줍니다. ③ 달군 팬에 손질한 채소를 넣고 볶아 줍니다. ④ 잘 익은 아보카도는 반으로 쪼개 씨를 빼내고 껍질을 벗긴 후 과육만 얇게 슬라이스 썰어 준비합니다. ⑤ 기름을 두른 후 계란후라이를 합니다. ⑥ 따뜻한 쌀밥에 볶은 채소와 상추를 얹고 부드럽게 잘라 놓은 아보카도를 넣은 후 바삭한 저염 김가루를 얹어주면 완성됩니다.
주의점	유아들이 안전칼을 사용할 때 다치지 않도록 도와야 한다.
참고사항	아보카도는 비타민과 미네랄이 많고 칼륨도 풍부해 나트륨 배출에 도움이 됩니다.
사진첨부	

### 2) No!트름 레시피 제공 피드백

유아들과 아보카도비빔밥을 만들어보고 아보카도가 나트륨배출에 효과적이라는 말씀을 드리며 가정에서도 만들어보시기를 권하였더니 학부모님들은 대부분의 유아들이 요리활동을 즐겨워하는 것을 아시고 가정에서도 만들어보시겠다고 말씀하셨습니다. 그리고, 유아들이 아보카도비빔밥에 들어간 채소에 대해 얘기를 하며 색깔, 딱딱함 등을 얘기한다고도 말씀하셨습니다.

### 3) 저나트륨 프로그램 활동안

생활주제	저나트륨에 대해 알아보기
활동명	(부모참여) 저염 찾아보기
목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 부모님과 함께 저염 물을 탐색한다. 자연탐구 &gt; 과학적 탐구하기 &gt; 물체와 물질 탐색하기</li> <li>· 부모님과 함께 요리활동을 하며 성취감을 느낀다. 자연탐구 &gt; 탐구하는 태도 기르기 &gt; 호기심 가지기</li> </ul>
활동대상	만 1세 ~ 만 2세
활동방법	소금 염도가 다른 물 3가지, 된장국(성인이 먹는), 숟가락, 물, 스티커판, 스티커
확장활동	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 손을 깨끗이 씻는다.</li> <li>2. 소금 첨가의 함량이 다른 세 종류의 염도물을 제시한다.</li> <li>3. 각 병에 제시되어 있는 g만큼 숟가락을 사용하여 소금을 넣어본다.</li> <li>4. 각 염도가 있는 물을 맛본 뒤 맛이 어떻게 다른지 이야기해 본다.</li> <li>5. 세 종류의 염도가 다른 물 중에 어떤 것이 우리 몸에 좋을지 말해보고 소금의 함량이 적은 음식을 먹을 수 있도록 이야기한다.</li> </ol>
확장활동	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 가정연계로 가정통신문을 발송하여 영아들에게 저염저당 음식을 섭취할 수 있도록 하였다.</li> <li>2. 학부모님들을 초대하여 같은 방식으로 염도물을 맛본 뒤 나트륨에 대해 이야기를 나눴다.</li> </ol>
유의점	유아가 너무 많은 저염 물을 마시지 않도록 주의한다.
활동평가	나트륨, 당이 많은 음식을 섭취하는 영유아들이 많아서 꼭 알아야 하는 저염 물 알아보기를 하였는데 우리 유아들은 1단계(물 500ml기준 소금2g 염도0.37%) 맛이 맛있고 2단계(물 500ml기준 소금2.3g 염도 0.46%), 3단계(물 500ml기준 소금3g 염도 0.55%), 된장국(성인이 일반적으로 먹는)은 짜다고 하였다. 학부모님들은 중간맛, 짠맛을 선호하였는데 많은 스티커가 붙은 곳은 중간맛이었다. 어떤 한 학부모님은 자신이 먹는 간을 하기 전에 유아 음식을 하고 거기에 학부모님이 원하는 맛으로 음식을 한다고 말씀하셨다. 또, 어떤 학부모님이 2단계 저염물을 선택하였는데 0.24%로나 짠 된장국을 맛있다고 드셨던거에 놀라움을 나타내기도 하셨다.
활동사진	

### 4) 가정, 지역사회와의 연계

가정통신문을 발송하여 나트륨·당이 우리 몸에 미치는 영향에 대해 안내하였고 텃밭에서 자란 채소를 가정에 보내 우리 영·유아들과 요리활동을 해 보도록 하였다. 또, 나트륨의 농도를 측정하는 실험을 할 때 학부모님이 직접 참여하기도 하였다. 우리 어린이집에서는 지역사회 연계로 조리사님이 직접 급간식을 하시므로 우리 영유아들의 올바른 식습관을 형성하도록 노력하였다.

### III. 활동평가

우리 영·유아들의 건강하고 올바른 식습관 형성을 위하여 어린이집에서는 저나트륨·저당의 교육 및 매월 마지막주 수요일에 노나트륨으로 된 음식을 제공하여 영·유아들이 네오포비아나 편식을 하지 않도록 노력하였다.

특히, 학부모님들과 함께 씨를 뿌리고 잡초를 뽑는 등 텃밭 관리를 하여 더 믿을 수 있는 음식을 제공하도록 노력하였다. 우리 영·유아들은 텃밭에 나가 채소가 자라는 모습을 돋보기로 관찰을 하며 채소를 탐구하기도 하고 직접 물을 줘 보기도 하였다. 그리고, 채소를 같이 수확하여 가정에 보낸 가정연계 요리 활동으로 인하여 영·유아들의 호기심 자극과 새로운 채소에 대한 거부감을 줄일 수 있도록 지원하였다.

또한, 우리 어린이집에서는 영·유아들과 요리활동, 채소를 관찰 및 수확뿐만 아니라 여러 퍼포먼스 놀이, 채소도장 놀이를 통하여 채소와 더 가까워질 수 있도록 하였으며 더 건강하고 안전한 먹거리가 중요함을 알려줄 수 있었다. 저염이나 저당의 음식들이 먹었던 맛과는 달라서 맛이 없다고 느껴졌지만 차츰 그 맛에 익숙해지다보니 우리 학부모님들 역시 건강해지는 것 같다는 반응을 보여주셨다.

앞으로도 어린이집은 학부모님들, 지역사회와 소통하며 우리 영·유아들이 바른 식생활 및 성장을 할 수 있도록 도울 것이며 지금처럼 여러 놀이를 통하여 낯선 음식에 대한 익숙함을 느끼며 건강한 생활을 할 수 있도록 노력할 것이다.

코로나19로 인해 올해는 모든 활동면에서 제한되는 것이 많아 다양한 활동을 진행하지 못한 점이 많이 아쉬웠고 앞으로 계속해서 영아들의 발달특성에 맞고 개인차도 고려한 좀더 다양하고 창의적인 놀이중심 교육을 계속해서 연구해야 할 것 같다.

### IV. 향후 타 어린이집에서 참고가 되는 제안

영·유아들은 학부모나 기관의 영향을 많이 받는 시기인 만큼 더 건강하고 바른 식생활을 만들기 위하여 텃밭 가꾸기, 여러 요리활동 및 퍼포먼스, 가정연계프로그램을 진행하는 것을 추천한다.

텃밭은 우리 영·유아들이 채소가 자라는 과정을 탐색하고 물을 주며 관심을 갖는데 큰 도움이 된다. 그리고, 낯선 채소를 여러번 보며 더 친숙해지기도 하고 수확을 통하여 기쁨도 누릴 수 있다고 믿는다. 또한 가정으로 보내 가정연계 요리활동을 하면서 거부감이 줄어들기도 하고 가족이 즐거운 요리시간을 보낼 수 있는 좋은 프로그램이다.

이제 좋은 식재료로 저염·저당을 줄이고 바른 식생활을 하므로 더 건강하고 밝은 생활을 할 수 있을 것을 기대해 본다.

### V. 참고문헌

이영미, 이민준(2005). 영양교육. 신광출판사. /  
이영미(2006). 어린이의 먹거리 현실과 영양문제. /대한지역사회영양학회지 김계자(2003). 영유아 영양 및 건강교육. 서울: 동문사 / 김일옥, 최경순(2009). 아동건강교육. 파주: 양서원.  
조경자, 이현숙(2015). 유아건강교육. 서울: 학지사.



나트륨 줄이기 “맛있는 NO트륨 레시피” 공모



남양주시 라온프라이빗어린이집

건강해!! 저염~

---

프로그램 기획 백선아 원장

프로그램 담당 이정희, 남신애, 염혜원, 유하나, 고유진, 이정아, 김영선 조리사(저염 저당 교육 이수자)



# 1. 서론

## 1. 프로그램의 필요성 및 목적

현대 사회로 넘어오면서 산업화로 인하여 가공식품의 생산증가와 외식산업이 발달하였다. 가족제도 자체에서도 변화를 가져오게 되어 과거 전통 식생활보다는 편리성과 간편성을 추구하는 식생활이 주류를 이루는 변화로 한국인의 전통적인 식생활은 경제적 발달과 다양한 분화의 경험이 보편화 되면서 서구화된 식생활로 전환되었다(이영미, 이민준, 2005). 최근에는 나트륨 함량이 높은 김치, 장아찌, 젓갈 등의 섭취뿐만 아니라 식품산업의 발달로 다양한 가공식품이 시장에 나오고 있다. 과자, 음료 등 가공식품 섭취의 증가로 가공식품에 함유된 나트륨뿐만 아니라 보존제, 발색제 등 식품첨가물의 사용이 더해져 나트륨 섭취는 더 늘어났으며(장순옥, 2006), 성장기 어린이의 경우 피자, 햄버거, 치킨 등의 패스트푸드와 당류의 함량이 높은 음료를 선호하여 식생활 전반에 문제가 되고 있다(김순경, 김현주, 1997). 가정에서의 식생활은 외식에 대한 의존도가 높아지면서 식문화와 식 행동의 변화와 가공식품의 섭취 증가는 영양 과잉, 소아비만, 편식의 섭취 증가와 같은 식생활 문제가 대두되고 있다(이영미, 2006).

현대인의 식 환경 자체가 나트륨의 과잉 섭취를 유도하는 배경 환경을 제공하고 있으며, 나트륨의 과잉 섭취는 성인 이후에 고혈압, 신장 질환, 심장 질환 및 골다공증의 원인이 되기도 하며, 영유아의 경우 소아비만, 성장지연과 밀접한 연관이 있다고 보고되고 있다(조명기 등, 2009). 세계보건기구(WHO)와 한국영양학회(2010)는 성인의 나트륨 목표섭취량을 2,000mg 미만으로 권장하고 있다. 만 3~5세 유아의 경우 나트륨 충분섭취량은 900mg 미만으로 권장하고 있으나(한국영양학회, 2010) 실제 유아의 나트륨 섭취량을 조사했더니 성인의 나트륨

목표섭취량 2000mg과 비슷한 수준이었다. 또한, 학동기, 청소년기로 갈수록 나트륨 섭취량이 증가하여 식생활 전반에 문제가 되고 있다(이경숙, 2013).

영유아기 식품에 대한 경험은 성인기의 식품 기호 및 섭취에 큰 영향을 미치며 영유아기의 짠맛에 대한 경험은 짠맛에 대한 기호 및 섭취를 증가시켜(이성숙, 2001) 성장기 어린이의 나트륨을 줄이기 위한 노력이



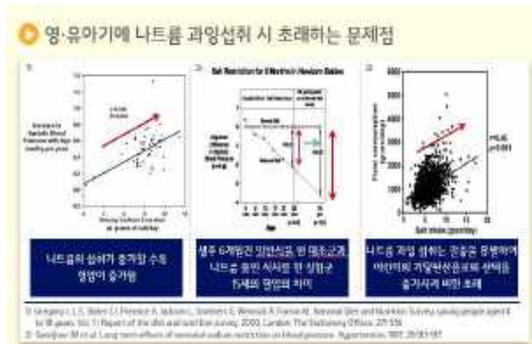
(그림자료-1) 국내·외 나트륨 섭취량 비교

이 시급하다.

(그림자료-2) 영유아기에 나트륨 과잉 섭취 시 문제점/ 나트륨 섭취량에 따른 문제점

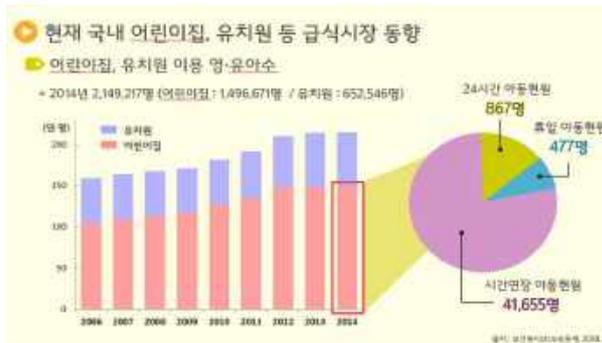
## 2. 어린이집 영유아 나트륨 줄이기 교육의 필요성

영유아기는 두뇌, 신체, 사회 등 인지능력의 발달이 이루어지는 시기로 건강한 삶을 적절한 영양 관리가 필요하며 이 시기에 부적절한 영양 관리가 정상적인 성장과 발육에 문제를 일으



킬 수 있다. 또한, 이 시기의 식습관은 일단 형성되면 개선이 어렵고 평생의 식습관 형성에 큰 영향을 주게 되므로 영유아의 바람직한 식습관 형성은 매우 중요하다.

우리나라는 핵가족중심의 가족구조 변화와 여성의 경제활동 참여증가로 인해 사회적 보육시설의 필요성이 높아지면서 영유아 보육시설을 이용하는 영유아의 수가 증가하였다. 영유아가 하루 대부분의 시간을 보내고 식사를 하는 곳이 가정에서 어린이집으로 바뀌게 됨에 따라 가정보다는 어린이집에서 미칠 수 있는 영향력이 커지게 되었다. 따라서 어린이집에서는 스스로 식사를 준비할 능력이 없는 영유아에게 올바른 성장과 발달을 위해 균형 잡힌 급식제공과 급식지도를 해야 한다.



(그림자료-3) 현재 국내 어린이집, 유치원 급식시장 동향

음료를 선호하여 나트륨과 당류의 섭취가 늘어나(장순옥, 2006), 영유아의 식생활 전반에 문제가 되고 있다(김순경, 김현주, 1997). 그리고 어린이집 급식소의 소금 및 나트륨 함량을 조사한 연구결과에 따르면 대부분의 어린이집의 한 끼 평균 소금 함량은 한국인 영양섭취기준의 한 끼 충분섭취량을 초과하는 것으로 나타났다. 실제로 2017년 국민건강통계에 따르면 영유아의 나트륨 섭취량은 충분보다 높은 것으로 보고되었다.

영유아기 식품에 대한 경험은 성인기의 식품 기호 및 섭취에 큰 영향을 미치고 짠맛에 대한 선호도는 6세 이전에 완성된다. 그리고 영유아기의 나트륨의 과다 섭취는 그 시기의 건강상태에 영향을 미칠 뿐만 아니라 성인이 된 후의 고혈압, 신장 질환, 비만의 주요 위험요인이 되며 질병에 직간접적인 영향을 미친다. 특히 생후 1년 동안에 나트륨을 과잉섭취하게 되면 성인이 된 후 짠맛을 선호하고 나트륨 섭취량에도 영향을 미치기 때문에 영유아기의 나트륨 섭취는 매우 중요하다. 따라서 영유아기에 나트륨을 과잉섭취하게 되면 성장과 발육에 영향을 미치므로 영유아의 나트륨 저감화를 위해 어린이집에서의 저 나트륨 급식제공과 나트륨 줄이기 급식지도는 매우 중요하다.

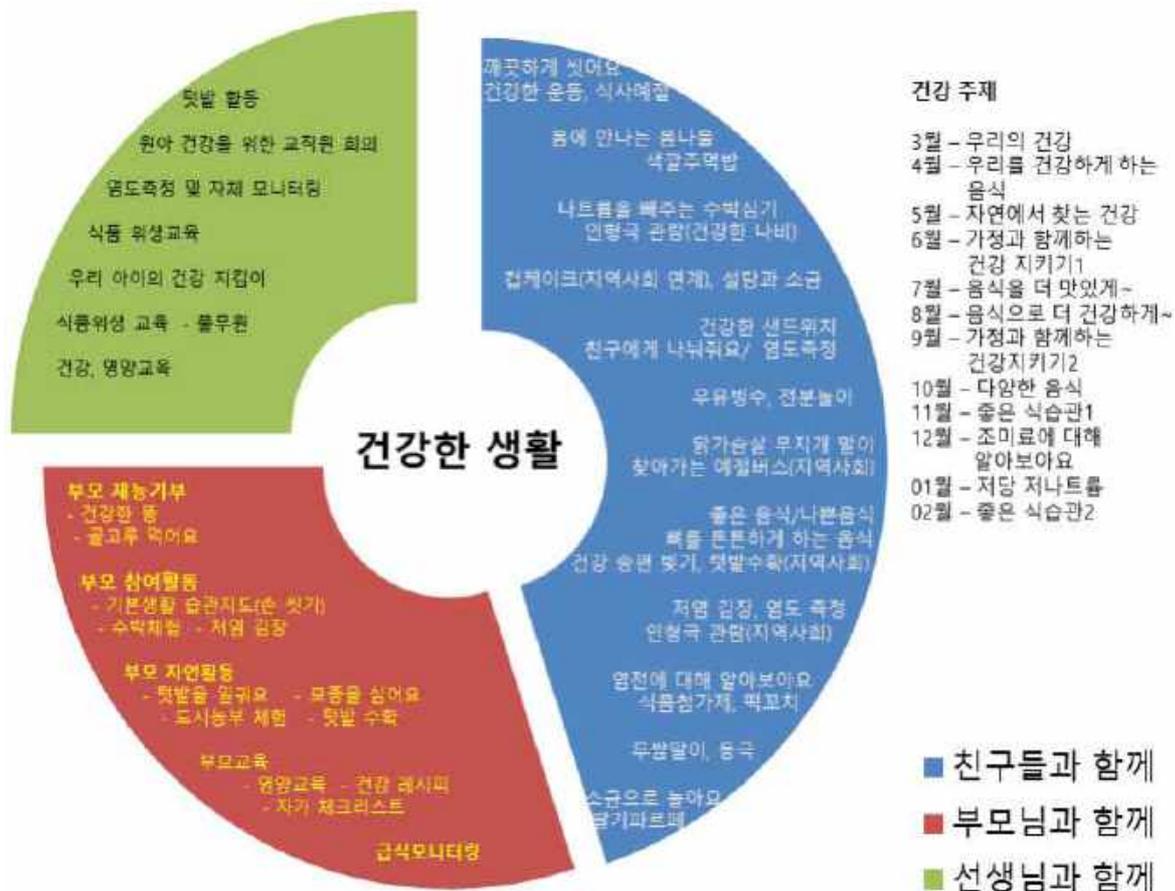
짠맛에 대한 기호를 낮추면 나트륨 섭취를 줄일 수 있다는 보고도 있다(김경숙, 백화영, 2001). 그러므로 보육교사는 어린이집 급식시간을 운영하는 주체로서 유아에게 안전하고 위생적인 방법으로 식사를 제공하고 영유아가 바람직한 식습관을 형성할 수 있도록 식사지도를 해야 한다. 영유아들과 보내는 시간이 많은 보육교사가 영양교육 및 식생활 지도를 한다면 영유아의 나트륨 줄이기 교육 효과는 크다고 할 수 있다.

본 어린이집은 이러한 연구결과에 따라 본 원에 재원 중인 만 1세부터 만 3세 영유아의 건강한 식생활을 위해 어린이집, 가정, 지역사회와 연계하여 바람직한 영양교육 및 나트륨 줄이기 교육을 실행하였다.

## II. 본론

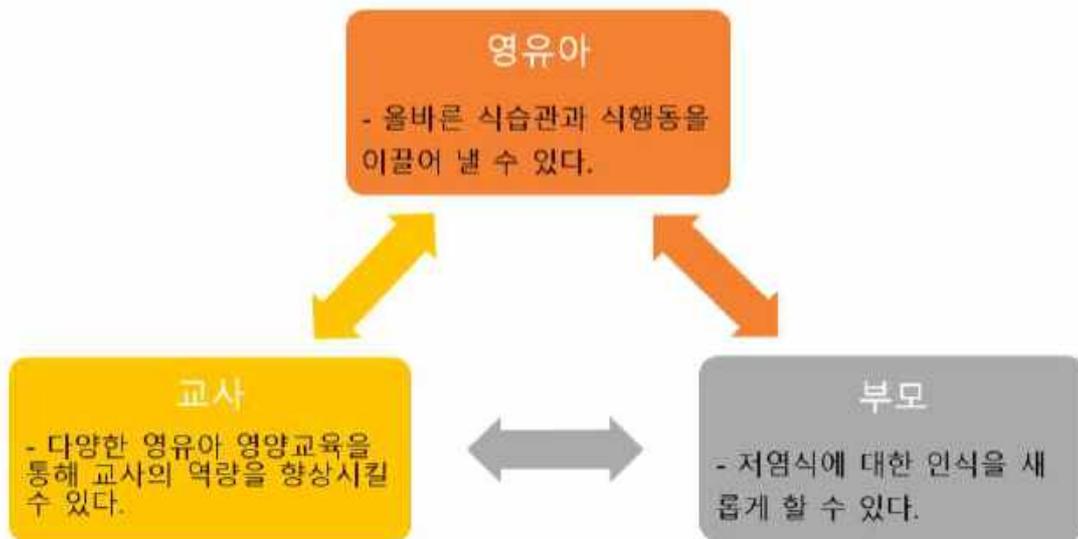
### 1. 프로그램 내용

- 1) 활동 기간 : 2020년 6월 ~ 8월
- 2) 활동대상 : 만 1세 ~ 만 3세 원아, 교사, 원아의 부모
- 3) 프로그램 연간 교육계획안



(그림자료-4) 건강해!! 저염- 연간 교육계획안

#### 4) 기대효과



(그림 자료-5) 기대효과

### 2. 프로그램 세부 활동내용

#### 1) “건강해 저염!!” 저 나트륨 레시피

##### 나트륨을 줄인 조리법

###### → 컵케이크

◆재료 : 유기농 컵케이크, 딸기, 블루베리, 그릭요거트, 단호박 필링, 바나나, 파인애플

◆조리법

1. 컵 케이크를 반으로 자른다.
2. 자른 컵케이크를 용기에 담은 후 바나나와 단호박 필링을 바르고 컵케이크를 얹는다.
3. 컵케이크 위에 그릭요거트를 바르고 파인애플, 블루베리, 딸기로 장식한다.

나트륨 줄이기 Tip  
나트륨 배출을 도와주는 채소와 그릭요거트를 사용

##### 나트륨을 줄인 조리법

###### → 건강한 샌드위치

◆재료 : 곡물 식빵, 토마토, 파프리카, 양상추, 훈제 닭가슴살, 치즈, 유기농계란, 오이

◆조리법

1. 토마토와, 오이, 파프리카를 얇은거위를 사용하여 자른다.
2. 훈제 닭가슴살을 손으로 잘게 찢는다.
3. 곡물 식빵 위에 계란을 바른다.
4. 식빵 위에 양상추, 훈제 닭가슴살, 토마토, 치즈, 파프리카를 올린 후 곡물 식빵으로 덮는다.

나트륨 줄이기 Tip  
정제되지 않은 통곡물 밀 식빵과 채소를 사용

(그림자료-6) 저 나트륨 레시피

## 2) “건강해 저염!!” 저 나트륨 레시피 제공 피드백

### 6월 가정과 함께하는 건강 레시피

활동	컵 케이크 (지역사회 연계)
기대 효과	- 눈의 역할에 대해 알고, 눈을 건강하게 지키는 방법을 설명할 수 있다. - 눈을 건강하게 해주는 차트를 살펴보고, 그 재료와 자연식품을 이용해 단 맛을 내는 컵케이크를 만들 수 있다.
활동 모습	
어린이 참여서	눈에 좋은 블루베리와 삶은 대신 단호박과 요거트를 이용해 달콤한 맛을 내보았어요. 우리 아이는 평소에도 편식하지 않더니 요리 활동을 하면서도 재료를 맛보며 즐겁게 참여했습니다. 이제 레시피를 따라 가정에서도 아이와 함께 만들어보아요.
레시피 제공	◆재료 : 유기농 컵케이크, 말기, 블루베리, 그릭요거트, 단호박 꿀잼, 바나나, 파인애플 ◆방법 : 1. 컵케이크를 반으로 자른다. 2. 자른 컵케이크를 용기에 담은 후 바나나와 단호박꿀잼을 바르고 굴리 두었던 컵케이크 조각을 얹는다. 3. 컵케이크 위에 그릭요거트를 바르고 파인애플, 블루베리, 말기를 장식한다. 4. 가족과 함께 맛있게 먹는다.
부모님 의견	“늘내준 레시피대로 만들어보았더니 맛은 과당에서 저염이랑 인공감미료 대체하는 것보다 훨씬 좋았어요. 집에서 만들어도 좋을 것 같아요. 아이도 편식하지 않으니 요리 활동을 하면서도 재료를 맛보며 즐겁게 참여했습니다. 이제 레시피를 따라 가정에서도 아이와 함께 만들어보아요.”

### 7월 가정과 함께하는 건강 레시피

활동	건강한 샌드위치 (지역사회 연계)
기대 효과	- 바른 식습관에 대해 배우고 실천 할 수 있다. - 곡물밥, 식빵, 다양한 채소, 닭가슴살을 이용하여 지방 샌드위치를 만들어본다.
활동 모습	
어린이 참여서	빵소 싫어하던 파프리카였지만 아이가 직접 파프리카를 비롯한 여러 채소 재료들을 잘라 보고 자르는 재미를 느낄 수 있었고, 자연스럽게 냄새도 맡아 보면서 꼭소 밥소에 다른 거부감을 줄일 수 있었습니다. 가정에서도 아이와 함께 만들어보시고 좋은 추억을 보내주세요. ◆재료 : 곡물 식빵, 토마토, 파프리카 양상추, 훈제 닭가슴살, 치즈, 유기농 케첩, 오이 ◆방법 : 1. 토마토와, 오이, 파프리카를 유아용 칼을 사용하여 자른다. 2. 훈제 닭가슴살을 손으로 잘게 찢는다. 3. 곡물 식빵 위에 케첩을 바른다. 4. 식빵 위에 양상추, 훈제 닭가슴살, 토마토, 치즈, 파프리카를 올린 후 곡물 식빵으로 덮는다. 5. 유아용 칼을 이용해 잘라 먹는다.
부모님 의견	집에서도 파프리카를 전혀 먹지 않던 아이에게 샌드위치 안에서 든 것은 바로 생김새의 변화에 놀랐어요. 집에서 만들어보았더니 아이도 편식하지 않으니 요리 활동을 하면서도 재료를 맛보며 즐겁게 참여했습니다. 이제 레시피를 따라 가정에서도 아이와 함께 만들어보아요.”

#### 영양사 비만 체크리스트

우리 아이의 식습관 상태 점검

항목	영양	자주	보통	기름	경계
1. 음식은 때가 부분 통과지 않는다.					✓
2. 식사 후에 배가 불리다 못있는 것이 있으면 또 먹는다.				✓	
3. 한 번 먹고 한시간만에 또 먹는다.					✓
4. 군것질을 많이 한다.			✓		
5. 음식은 가려 먹는다.	✓				
6. 밥고 큰 음식을 자주 먹는다.					✓
7. 빵과, 사이다와 같은 설탕음료를 자주 먹는다.					✓
8. 인스턴트 식품(라면, 우분, 라면)을 자주 먹는다.					✓
9. 패스트푸드(피자, 햄버거 등)를 자주 먹는다.			✓		
10. 기름에 튀긴 음식이나 튀김 음식을 자주 먹는다.		✓			
11. TV 시청이나 컴퓨터 게임을 하루 2시간 이상 즐긴다.				✓	
12. 밖에 나가 놀기보다는 집에 있기를 좋아한다.				✓	
13. 기름은 거품도 걸지 않고 차를 만든다.				✓	
14. 부모에게 자주 편식됨, 수면 장애, 일과지각, 조곤다.			✓		
15. 남들보다 편식 하는 속도가 빠르다.					✓
16. 맛있는 음식이 있으면 남이 못 먹게 한다.					✓
17. 많이 먹은 후에 너무 배부르다.			✓		
18. 밥이 나뭇 먹는다.					✓
19. 심심할 때만 간식 먹는다.				✓	
20. 아이 스스로 자신이 뚱뚱하다는 것을 감동적으로 여긴다.					✓

영양	자주	보통	기름	경계
매일	3-4일/주	3-4일/주	1-2일/주	0일/주

#### 영양사 비만 체크리스트

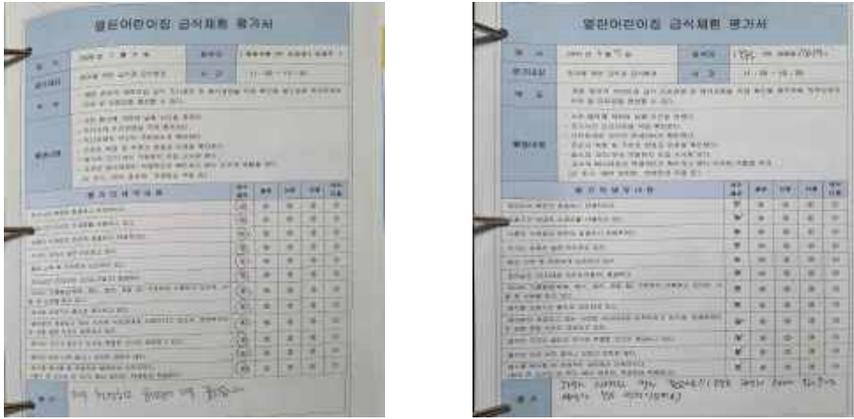
우리 아이의 식습관 상태 점검

항목	영양	자주	보통	기름	경계
1. 음식은 때가 부분 통과지 않는다.		✓			
2. 식사 후에 배가 불리다 못있는 것이 있으면 또 먹는다.		✓			
3. 한 번 먹고 한시간만에 또 먹는다.					✓
4. 군것질을 많이 한다.	✓				
5. 음식은 가려 먹는다.			✓		
6. 밥고 큰 음식을 자주 먹는다.					✓
7. 빵과, 사이다와 같은 설탕음료를 자주 먹는다.					✓
8. 인스턴트 식품(라면, 우분, 라면)을 자주 먹는다.					✓
9. 패스트푸드(피자, 햄버거 등)를 자주 먹는다.			✓		
10. 기름에 튀긴 음식이나 튀김 음식을 자주 먹는다.			✓		
11. TV 시청이나 컴퓨터 게임을 하루 2시간 이상 즐긴다.		✓			
12. 밖에 나가 놀기보다는 집에 있기를 좋아한다.		✓			
13. 기름은 거품도 걸지 않고 차를 만든다.					✓
14. 부모에게 자주 편식됨, 수면 장애, 일과지각, 조곤다.			✓		
15. 남들보다 편식 하는 속도가 빠르다.					✓
16. 맛있는 음식이 있으면 남이 못 먹게 한다.					✓
17. 많이 먹은 후에 너무 배부르다.					✓
18. 밥이 나뭇 먹는다.					✓
19. 심심할 때만 간식 먹는다.				✓	
20. 아이 스스로 자신이 뚱뚱하다는 것을 감동적으로 여긴다.					✓

영양	자주	보통	기름	경계
매일	3-4일/주	3-4일/주	1-2일/주	0일/주

(그림자료-7) 저 나트륨 레시피 제공 피드백

### 3) 저 나트륨 프로그램 활동안

생활주제	가정과 함께하는 건강 지키기 1
활동명	부모 급식체험-어린이집 저염식체험(가정연계)
목 표	어린이집의 저염식 조리과정 및 배식 과정을 직접 확인해 시식함으로써 학부모와의 신뢰 및 유대감을 형성할 수 있다.
활동대상	재원하는 원아의 부모 중 급식체험을 신청한 학부모
활동방법	부모가 어린이집에 방문하여 건강한 급식이 만들어지는 과정에 참여한다.
확장 활동	
확장활동내용	급식체험 후 부모의 의견을 유아의 급식에 반영한다.
유의점	부모는 사전에 급식체험을 협의하여 아이들 보육 활동에 방해가 되지 않도록 급식체험을 한다.
활동평가	학부모가 어린이집 급식에 직접 참석하여 급식실과 조리사 위생관리 등 급식환경을 둘러볼 수 있었고, 저염식을 배식하고 먹어봄으로써 어린이집에서 제공해주는 건강한 급식에 만족도를 높일 수 있었다.
활동사진	

(표 자료-1) 저 나트륨 프로그램 활동안

생활주제	음식을 더 맛있게~
활동명	211 건강한 샌드위치(지역사회연계)
목 표	바른 식습관에 대해 배우고 실천할 수 있다. 통곡물 식빵, 다양한 채소, 닭가슴살을 이용하여 샌드위치를 만들어 본다.
활동대상	만 2세, 만 3세
활동방법	1. 감사 선생님과 인사를 나눈다. 2. 콩콩맨 구출 대작전 동영상을 시청한다. 3. 올바른 식습관에 대해 이야기 나눈다. 4. 요리 순서를 알아보고, 요리 재료를 탐색한다. 5. 211 건강한 샌드위치를 만들어 본다. 6. 선생님과 인사를 나누고 활동을 마무리한다.
확장 활동	1. 나트륨 배출에 좋은 토마토, 오이, 파프리카 재료를 탐색하고 이야기나누며 저염식의 필요성에 대해 알아본다. 2. 나트륨 배출에 좋은 식품에는 무엇이 있는지 알아본다.
유의점	요리 재료를 자를 때 영유아들이 다치지 않도록 소형 플라스틱 빵 칼을 사용한다.
활동평가	211이란 균형 있는 식사를 위한 가장 건강한 숫자로 채소, 단백질, 통곡물의 비율이 2:1:1이라는 것을 알 수 있었다. 211 건강한 샌드위치를 영유아가 만들 수 있었고, 재료를 탐색하면서 나트륨 배출에 좋은 채소에는 무엇이 있는지 알 수 있었다.
활동사진	

(표 자료-2) 저 나트륨 프로그램 활동안

#### 4) 가정, 지역사회와의 연계

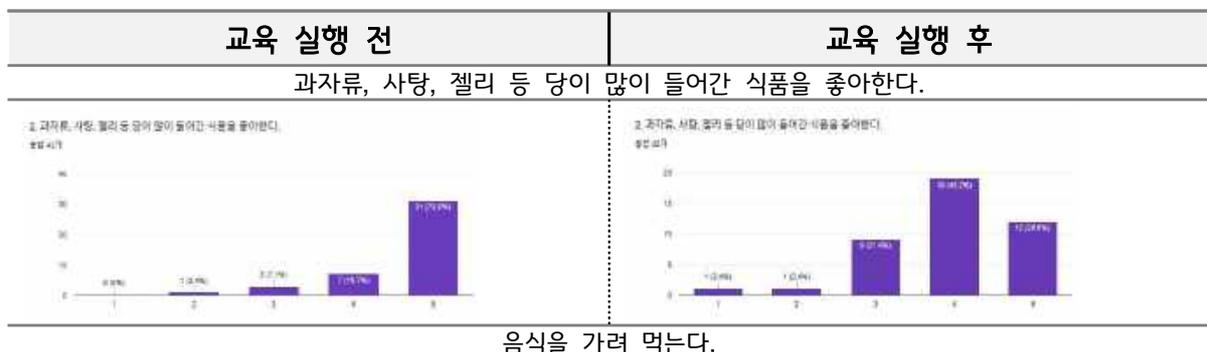
영유아의 건강한 저염식을 위해 가정에 저염식과 건강 교육자료를 통신문으로 배부하였고, 건강한 레시피를 제공하여 원아들과 가정에서도 저염식의 건강한 요리를 만들어 볼 수 있도록 하였다. 지역사회와 연계는 어린이집에 먹거리를 제공 해주는 ‘바른 먹거리 풀무원’과 함께 유기농 저염식 식자재를 영유아들에게 제공해주었다. 또한, 풀무원에서 파견된 전문 강사를 통해 영유아 건강 교육과 저염식 건강 요리 만들기 프로그램을 진행하면서 아이들이 재미있게 저염식 교육을 실행할 수 있었다.

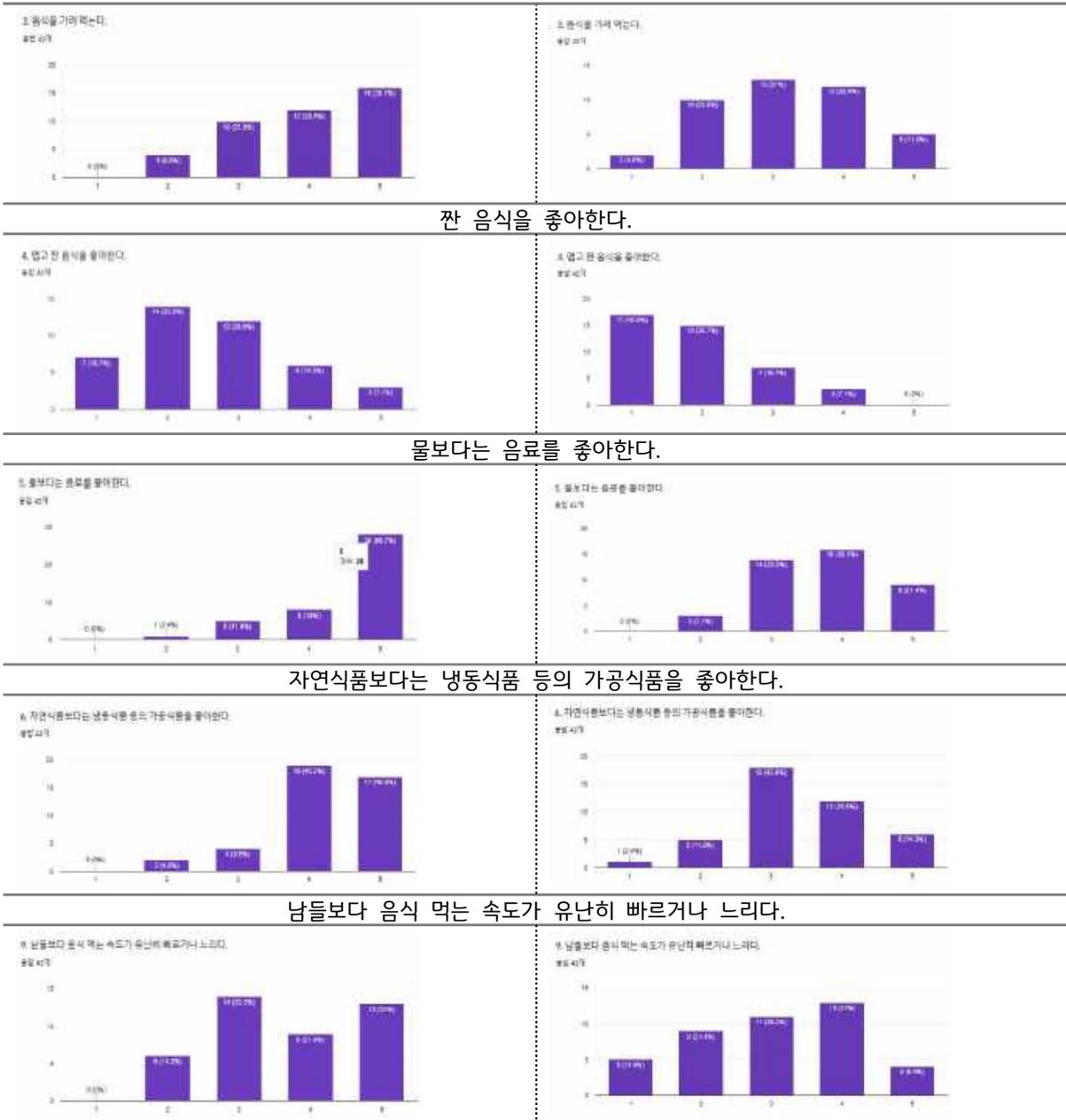
### III. 활동평가

“건강해!! 저염” 나트륨 저감화 교육을 한 결과 조리 종사자의 식행동의 변화로 교육을 하기 전보다 교육을 실행한 후 어린이집에서 제공되는 국과 탕의 염도를 낮출 수 있었고, 균형 잡힌 급식을 영유아들에게 제공할 수 있었다. 교사는 영유아들에게 필요한 전문적인 영양교육과 나트륨 저감교육을 교육하기 위해 수업을 연구 실행하면서 교사의 역량을 강화할 수 있었다. 특히 급식 시 영유아들의 나트륨 섭취가 가장 많이 일어나는 ‘국물 마시기’, ‘국물에 밥 말아 먹기’ 등의 행동을 개선 시키기 위해 적극적으로 급식을 지도하는 모습은 고무적인 현상이라 할 수 있었다. 그리고 부모는 어린이집에서 제공해주는 여러 가지 건강 교육 자료와 피드백을 통해 건강 저염식에 대한 인식을 새롭게 할 수 있었으며 가정에서도 건강 저염식 실천에 적극적으로 참여하는 모습을 보여 주었다.

영유아들은 건강 저염식 교육을 통해 유의미한 식습관과 식 행동의 변화를 보여 주었다(표 자료-3 참고).

평생의 식습관을 형성하는 영유아에게 저염식을 제공하기 위해서 어린이집은 앞으로도 지속적인 영양교육으로 조리 종사자와 보육 교직원의 나트륨에 대한 인식 개선을 위해 노력해야 하며, 가정에서는 나트륨에 대한 긍정적인 식 행동 실천과 식습관 개선을 위해 기관과 함께 노력해야 할 것이다. 그러기 위해서 어린이집은 영유아들에게 저염 급식을 제공해야 하고 보육 교직원의 교육 또한 게을리하지 말아야 할 것이다. 그리고 가정에 저염식 실천 방법에 대한 자료 제공과 피드백을 해주고 영유아들에게 나트륨 저감화 교육을 실행함으로써 영유아의 건강한 식습관을 갖게 해준다면 우리 아이들의 건강한 식습관 형성에 많은 도움을 줄 것이다.





1- 전혀 그렇지 않다, 2- 그렇지 않다, 3- 보통이다, 4- 그렇다, 5- 매우 그렇다.

(표 자료-3) 나트륨 줄이기 교육 전과 후 영유아의 변화

## IV. 제안점

본 어린이집에서 실시한 “건강해!! 저염”의 건강 교육 활동 중 저염에 관한 교육 내용은 본 기관에서 제공되는 급식메뉴 중 나트륨 섭취에 가장 큰 영향을 미치는 식품군인 국 및 탕류의 염도만을 측정하여 교육하였다. 그렇기에 전체 급식의 나트륨 섭취를 줄이기에는 다소 부족한 부분이 있었다. 향후 다른 영유아 교육기관에서 나트륨 줄이기프로그램을 진행한다면 모든 급식메뉴에 대한 염도 측정값을 측정하고 비교·분석하여 급식지도와 교육에 반영한다면 더욱 체계적인 건강 저염식 교육이 진행될 것으로 사료 된다.

(표 자료-4) 2021년도 나트륨 줄이기 프로그램 연간 계획안

월	건강 주제	친구들과 함께	부모님과 함께	선생님과 함께
3월	건강이란?	건강하게 생활하기 뼈 튼튼, 몸 튼튼 요리 활동	급식모니터링 및 염도측정 부모교육 자가 진단 체크리스트	원아 건강을 위한 교직원 회의
4월	건강한 습관(세균아 사라져)	뽀뽀 뽀뽀 씻어요 치카 치카 양치 인형극 관람(지역사회 연계)	부모 참여 기본생활 습관지도	염도측정 및 자체 모니터링 원아 식습관 지도를 위한 교사 교육
5월	건강한 봄 음식	향긋한 봄나물을 이용한 요리 우리 몸을 튼튼하게 하는 봄나물 텃밭 활동(지역사회 연계)	급식모니터링 및 염도측정 부모 참여 활동 - 봄 음식 축제 학부모 도시농부 체험	식품 위생교육 텃밭 활동
6월	소금아 안녕?	소금 박물관 소금이 들어가면? 소금이 안 들어간 주먹밥	부모재능기부- 소금이 나오는 맛돌	교사 저염 메뉴 개발대회 텃밭 활동
7월	건강한 습관(식습관과 식행)	실천해 보아요 동극을 통한 식습관 건강한 햄버거(지역사회 연계)	급식 모니터링 및 염도측정 부모교육 우리 아이 식습관 지도	우리 아이의 건강 자립이 텃밭 활동 염도측정 및 자체 모니터링
8월	건강한 여름 음식	우리 몸을 튼튼하게 하는 여름 음식 염분을 배출해 주어요	학부모 도시농부 체험	영유아 전염병에 관한 자체교육 텃밭 활동
9월	설탕아 안녕?	발효과학 설탕을 대신할 수 있어요 키자니아 요리체험	급식 모니터링 및 염도 측정 학부모 재능기부- 세피야와 함께	설탕을 대신하는 건강한 레시피 자체 공모전 텃밭 활동
10월	건강한 가을 음식	텃밭 수확 수확물로 만드는 요리 추수해요	학부모 도시농부 체험 부모교육 - 영양과 건강	건강교육 실천방안 외부교육 텃밭 활동
11월	식품 첨가제	저염 깎두기 식품첨가제가 들어가는 음식 유기농 박물관 견학	급식 모니터링 및 염도 측정 학부모 참여활동 - 김장	염도 측정 및 자체 모니터링 식품첨가제 관련 자체 교육
12월	가족과 함께 하는 건강 생활	소금 세상, 설탕 세상 엄마! 함께 만들어 보아요	부모교육 - 건강 레시피	건강·영양 자체교육
1월	건강한 겨울 음식	밀가루 놀이 우리 몸을 튼튼하게 하는 겨울 음식 병원 견학	급식 모니터링 및 염도 측정	식품위생 교육 - 폴무원
2월	저당, 저나트륨으로 찾은 건강	소금을 뺐더니/ 설탕을 뺐더니 소금인형 만들기 인형극 관람	부모 재능기부 - 요리활동	염도측정 및 자체 모니터링

## V. 참고문헌

- 고나연(2016). 시흥시 관내 유아기관 대상 나트륨 저감화 영양교육 효과 평가. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김경숙, 백희영(1992). 한국 젊은 성인 여성과 중년 여성의 짠맛에 대한 기호도와 Na 섭취량 비교 연구. 한국영양학회지. 25(1):32-41.
- 김순경, 김현주(1997). 도시지역 미취학 어린이의 Na 섭취 및 배설에 관한 연구. 한국영양학회지. 30(6):669-678.
- 문수재, 김혜경, 홍순명, 이명희, 이영미, 이경자, 안경미, 이민준, 김정연, 김정현(2008). 알기 쉬운 영양학. 서울:수학사. p221-224.
- 보건복지부 보육통계(2014). 2014. 보육통계
- 식품의약품 안전처(2015). 나트륨을 줄인(저염) 건강메뉴 조리 매뉴얼(조리종사자).
- 신혜원(2014). 어린이집 조리 종사자 대상 나트륨 저감화 교육 효과 분석. 가천대학교 교육대학원 석사학위논문
- 이경숙(2013). 경기지역 학교급식의 염도계 사용과 나트륨 저감화 교육 실태. 대한영양사협회 학술지. 19(2):173-181.
- 이성숙(2001). 맛 선호도가 학령기 아동의 체위 및 영양소 섭취량에 미치는 영향. 대한지역사회영양학회지. 6(2):130-138.
- 이영미, 이민준(2005). 유아교육기관의 급식에 대한 학부모의 태도 및 인식조사. 대한지역사회영양학회지. 10(2):141-150
- 이영미(2006). 어린이의 먹거리 현실과 영양문제. 대한지역사회영양학회지. 11(6):819-835.
- 장순옥(2006). 가공식품의 나트륨 함량과 일부 여대생의 나트륨 영양표시 이용 및 저염라면에 대한 수용도. 한국영양학회지.39(6):585-591.
- 조명기, 이경혜, 이경애, 이성숙, 김유경, 허은실(2006). 어린이의 나트륨 섭취 저감화를 위한 교육 콘텐츠 및 교재 개발. 한국영양학회지. 42(6):567-576.
- 최세희(2019). 전북지역 어린이집 보육교사의 나트륨 저감화 인식도에 따른 식행동, 영양지식 및 교육요구도 연구. 전북대학교교육대학원 석사학위논문
- 한국영양학회(2010). 한국인의 영양섭취기준. p367-377.

## \* 부록 \*

### 1. 나트륨 줄이기 프로그램 후 소감문

#### “건강해!! 저염” 교육을 하면서 (000교사)

하체 부종 치료를 위해 저염에 대해 공부하고 실천하면서 몸이 변화된다는 것을 느꼈습니다. 그래서 맛에 대한 기호도가 형성되는 시기인 영유아들에게 올바른 식습관 형성이 중요하다는 것을 알게 되었습니다. 그래서 아이들과 부모님들 더 나아가 지역의 어린이집을 이용하는 지역 아이들에게 저염식의 필요성을 알려주고 싶어서 나트륨 줄이기 공모전에 참여하게 되었습니다.

“건강해!! 저염”건강식 교육을 영유아들에게 이야기나누기, 오감 활동, 요리 활동, 놀이 활동으로 진행하였고, 건강 교육을 가정 및 지역사회까지 확장 연계하여 프로그램을 실행하면서 힘든 점도 많았지만, 점차 건강한 식단을 맛있게 먹는 변화된 아이들이 모습과 부모님의 성원에 보람을 느꼈고 저염이란 단어를 낯설어했던 아이들이 점차 저염이란 단어를 일상어처럼 말하기 시작했을 때 교사로서 보람을 느끼게 되었습니다. 가정에 안내해드린 저염 식단으로 주말에 아이와 함께 요리를 한 후 “선생님 우리 00가 저염식 요리를 잘 먹었어요”라고 감사 인사를 하는 학부모님도 점차 늘어나게 되었고, 저염식을 통해 가정과의 연계가 중요하다는 것을 새삼 다시 한번 느낄 수 있었습니다.

영아가 먹는 즐거움과 만족감, 안정감이 사회성과 정서 발달에 지대한 영향을 줄 수 있음을 알게 되면서 나트륨 줄이기가 1년의 과정이 아닌 꾸준히 이어지기를 바랍니다.

#### “건강해!! 저염” 교육으로 달라졌어요. (000어머님)

000이 엄마입니다. ‘3살 버릇 여든 간다’와 같이 ‘현재 우리 아이의 입맛이 평생을 좌우할 정도로 중요하다’라는 것을 알고 있었지만, 효과적인 나트륨 줄이기에 대한 이해가 부족해 단순하게 조리하는 과정에서 소금을 조금 덜 넣는 정도로만 생각했었습니다. 그런데 어린이집에서 구체적인 나트륨 줄이기 대한 이해와 대안, 대체식품 조리 방법들에 대한 구체적인 안내와 방법들을 알려주셔서 좀 더 효과적인 나트륨 줄이기를 가정에서 실천해 볼 수 있었습니다. 아이도 어린이집에서 제공하는 다양한 체험과 오감 활동, 선생님의 놀이 교육을 통해서 소금과 저염에 대해 이해하는 모습을 보여 주었습니다. 저녁 식사 시간에 “엄마 싱겁게 먹어야지요?”하고 물어보기도 하고 마트에서 장을 볼 때 “엄마, 토마토, 수박을 먹으면 더 건강해지지요?” “엄마, 내가 어린이집에서 수박 심었다. 수박이 크면 엄마 줄게”라고 어린이집에서 배운 내용을 저에게 이야기해주기도 하였습니다.

평소 편식이 심해 늘 걱정이었는데 나트륨을 줄여주는 자연식품, 채소, 과일에 호기심을 가지고 즐겁게 먹는 모습을 보며 엄마로서 얼마나 행복하던지... 담임 선생님과 어린이집에 정말 감사드리고 건강과 영양, 편식까지 모두 잡을 수 있었던 나트륨 저감 교육이 일회용으로 끝나지 않고 앞으로도 지속될 수 있기를 바라봅니다. 저 역시 집에서 아이와 함께 안내해주는 저염식 교육자료 보며 나트륨 줄이기를 실천해보려 합니다. 이런 교육을 진행해 주시고 참여하게 해주셔서 감사합니다.

## 2. 영유아 건강 체크리스트

실행 전					항 목	실행 후				
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
					1. 어린이집에서 제공하는 급`간식을 제공된 시간에 먹지 않다가 다음 급`간식 시 많이 몰아서 먹는다.					
					2. 과자류, 사탕, 젤리 등 당이 많이 들어간 식품을 좋아한다.					
					3. 음식을 가려 먹는다.					
					4. 맵고 짠 음식을 좋아한다.					
					5. 물보다는 음료를 좋아한다.					
					6. 자연식품보다는 냉동식품 등의 가공식품을 좋아한다.					
					7. 기름에 튀긴 음식이나 볶은 음식을 좋아한다.					
					8. 부모에게 자주 편의점, 수퍼 등에 들르자고 조른다.					
					9. 남들보다 음식 먹는 속도가 유난히 빠르거나 느리다.					
					10. 맛있는 음식이 있으면 식탐을 드러낸다.					

( 1- 전혀 그렇지 않다, 2- 그렇지 않다, 3- 보통이다, 4- 그렇다, 5- 매우 그렇다)



나트륨 줄이기 “맛있는 NO트륨 레시피” 공모



고양시 시립 덕이어린이집

저염 싹~쓰리

---

프로그램 기획 고정림 원장

프로그램 담당 오정심 교사, 정지숙 교사, 차미란 교사



# 1. 서론

## 프로그램의 필요성과 목적

흔히 나트륨은 짠맛이 나는 음식에만 들어있다고 생각하곤 한다. 물론 소금에 상대적으로 많은 나트륨이 함유되어 있긴 하지만, 소금 외에도 우리가 일상적으로 섭취하는 음식에는 상당량의 나트륨이 들어 있다.

심지어 짜지 않다고 느끼는 식품에도 나트륨이 들어 있는 경우가 많다. 예를 들어 건강식으로 많은 사람들이 찾는 플레인 베이글 한 개에는 460mg의 나트륨이 들어 있으며 다이어트 식품으로 각광을 받고 있는 닭 가슴살의 경우 닭 가슴살의 딱딱함을 줄이고 맛을 좋게 하기 위해 나트륨을 첨가하는 경우가 많다. 제품마다 나트륨 함량의 차이는 있겠지만 많게는 100g당 570mg의 나트륨이 첨가 된다.

여기에 가정식에 빠지지 않는 국과 찌개, 면류를 많이 먹는다면 우리가 생각하는 그 이상으로 나트륨 섭취가 늘어나게 된다. 성인의 경우에도 WHO에서 정한 나트륨 섭취량이 쉬이 위협을 받는 상황에 만 1~2세의 영아의 경우 700mg, 만 3~4세의 유아들의 경우 900mg의 1일 나트륨 섭취 권장량을 생각하였을 경우 그 심각성이 더욱 두드러진다. [식품의약품안전청]

이에 본 어린이집에서는 영유아기의 올바른 식습관을 형성하기 위해서 가정과 어린이집 그리고 지역사회 내에서의 통합적인 영양 교육이 중요하다고 인식하였다.

특히 변화된 사회구조 속에서 어린이집 종일반의 유아수가 늘어남에 어린이집에서의 많은 시간을 보내는 영유아들의 건강, 영양교육 제공의 필요성을 더욱 절실히 느끼게 된다.

영아반에서부터 사물을 하나씩 인식하며 배워 나가듯 자연스럽게 내 몸의 중요성에 대해 알고 건강한 먹거리를 놀이를 통한 오감으로 느끼고 익히며 올바른 식습관의 형성이 이루어져 몸과 마음을 건강하게 성장시켰으면 한 바람이다.

## 이론적 배경

### 1) 현대사회의 식생활 변화

인구 감소로 인해 가족의 구성원이 많은 변화를 이루고 있다. 간편한 음식이 인기가 있고 쉽게 사먹는 외식문화도 대중화가 되었다. 양은 풍족해졌으나 영양적으로는 결핍이 되는 결과가 나타나게 되었다.

먹는 즐거움을 잃어버린 영,유아들과 자극적인 음식이 아니더라도 더 맛있고 더 건강하다는 것을 직접 체험해보며 식습관 형성에 목표를 두었다.

[식품의약품안전청]

### 2) 나트륨 바로알기

나트륨은 신경세포가 정상적으로 기능하는 데 꼭 필요한 원소이며 우리 몸의 수분 조절을 돕는 가장 중요한 전해질이다. 하지만 소금(염화나트륨)이 너무 많으면 우리 몸이 너무 많은 액체를 포함하게 되어 혈압이 올라가 건강에 안 좋은 영향을 가져온다.

[네이버 지식백과] 나트륨 [Sodium] (사진으로 이해하는 원소의 모든 것, 2015. 11. 1., 책 챌리너, 광영지)

다양한 역할을 하는 필수 성분 나트륨은 매우 적은 양으로도 체내 작용을 하는데 충분하다. 제품의 영양 정보를 확인 후 나트륨이 적은 식품을 선택하는 방법을 알아보며 소금 대신 천연 향신료를 사용하며 더 건강한 밥상을 만들어 볼 수 있다.

[식품의약품안전청]

## II. 본론

### 프로그램 내용

나트륨이라는 단어가 활동연령(만1~만2세)에게는 어려운 단어이기 때문에 단계적으로 접근을 해보았다. 텃밭 활동으로 직접 저염 요리 활동을 해보며 교실에 친숙한 음식 사진을 제시해주고 호기심을 가질 수 있도록 하였다.

지역사회연계, 교실에서 활동을 가정과 연계하며 확장될 수 있도록 하였고, 영아의 변화된 모습을 관찰하며 지속적 소통을 통해 저염에 대해 바르게 알아보고 기본생활습관이 형성될 수 있도록 계획하며 실행하였다.

성장기 어린이의 식생활 습관은 어른이 되어서 건강에도 많은 영향을 끼치게 된다. 편식, 끼니 거르기, 과식 등과 같은 바르지 못한 식생활 습관은 건강을 해치고 질병을 일으킬 수도 있으므로 더 나아가 바른 식생활 습관을 가질 수 있도록 중점을 두었다. [네이버 지식백과] 올바른 식생활 습관



- 1) 활동기간: 2020년 4월부터 2021년 2월까지
- 2) 활동대상: 만1세 ~ 만2세 영아 19명, 학부모 38명
- 3) 프로그램명: 저염 싹~쓰리!

#### <연간 계획안>

월	주제	가정과의 연계	식생활 안내문	텃밭수확 (요리활동)
4월	안녕! 짬돌아	*토마토를 설탕과 소금에 짚어 먹어요	*건강을 지키는 습관	저염 햄버거 만들기
5월	네가 궁금해!	*소금 풀로 붙여요 *우리 집도 소금 부자	*우리 아이를 위해 요리를 이렇게 해주세요.	과일꼬치 만들기
6월	알록 달록 채소나라	*재미있는 과학 (계란 띄우기) *다시마 부각을 먹어보아요.		나의 얼굴 만들기
7월	야채 나와라 똑딱!	*남남 호박요리		수박화채 만들기

8월	수리수리 마수리	*맛있는 과일나라	*저염은 어떻게 알지?	감자 샌드위치 만들기
9월	엄마, 아빠! 요만큼만요.	*튼튼이를 찾아라		채소 샐러드 만들기
10월	건강 미녀, 편식 야수	*오늘은 내가 저염 왕!	*우리 아이를 위한 나트륨 섭취 줄이기	옥수수 샌드위치 만들기
11월	단짠! 단짠!	*부모님 요리사		주먹밥 만들기
12월	나와 함께 배워요.		*우리 몸에 이로운 음식, 해로운 음식	
1월	건강 콩!콩!콩!	*말랑말랑 두부		
2월	몸 튼튼 마음 쑥쑥		*부모님 만족도 조사(II)	

## 2. 프로그램 활동세부내용

주제(활동명)	저염 햄버거 만들기		
활동목표	나트륨 배출 채소를 키우며 상추를 어린이집 텃밭에서 수확 후 다양한 채소 및 저염 치즈를 이용해 햄버거를 만들어 직접 먹어 본다.		
대상	만 1~2세		
준비물	텃밭에서 수확한 상추, 모닝 빵, 햄버거 패티, 오이, 햄, 저염 치즈, 유기농마요네즈		
활동내용	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 햄버거를 먹어 보았던 경험을 영아들과 함께 이야기 나눈다.</li> <li>2. 텃밭에서 따온 상추를 보며 햄버거를 어떻게 만들지 이야기나눈다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 상추가 들어간 햄버거는 어떤 맛이 날까?</li> </ul> </li> <li>3. 요리 활동을 한다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 텃밭에서 함께 딴 상추는 미리 흐르는 물에 깨끗하게 씻는다.</li> <li>- 모닝 빵 안쪽에 마요네즈 소스를 발라 패티와 햄, 치즈, 상추를 자유롭게 올려본다.</li> </ul> </li> <li>4. 요리 활동이 끝난 후 맛있게 먹어본다.</li> </ol>		
활동평가	처음에는 상추를 먹기 싫어했던 영아들이 직접 물을 주고 파릇하게 올라오고 자란 상추를 직접 따서 씻고, 그 상추를 햄버거 안에 넣어 요리해서 먹어 보니 거부감 없이 잘 먹어주는 모습을 보였다. 먹다가 손으로 상추를 빼내는 모습을 보여 안 먹으려 하는 줄 알았는데 오히려 상추를 꺼내 입에 넣어 맛보는 모습도 보여 칭찬하고 영아들과 함께 맛이 어떠한지 이야기 나누었다.		
활동사진	 <p>텃밭에 심은 상추에 매일 매일 물을 주어요.</p>	 <p>햄버거 패티 올리고~ 치즈도 올리고~ 내가 딴 상추는 필수!</p>	 <p>앞으로 상추 많이 먹고 튼튼해질 거예요~^^</p>

식생활  
안내문  
&  
가정연계  
실천결과



'건강을 지키는 습관' 안내문



방울 토마토 모종을 심는다.



방울 토마토 꽃이 자라는 모습을 관찰 한다.



다 자란 방울 토마토를 수확해 본다.



설탕을 찍어 맛을 본다.



소금을 찍어 맛을 본다.

주제(활동명)	과일꼬지 만들기		
활동목표	나트륨 배출 채소를 키우며 어린이집 텃밭에서 키운 방울토마토를 수확 후 과일꼬지를 만들어 직접 먹어 본다.		
대상	만 1~2세		
준비물	꼬지, 방울 토마토, 메추리알, 싱싱한 과일, 저염 소세지		
활동내용	1. 텃밭에서 수확한 토마토를 보며 어떻게 키웠는지 이야기를 나눈다. 2. 토마토 이외에 어떤 재료가 있는지 보여주며 하나씩 설명을 한다. -빨간 토마토 옆에 초록색 포도도 있네요~ 3. 색깔에 맞게 과일들을 꼬지에 넣어 끼워본다. 4. 영아들이 스스로 만든 과일 꼬지를 칭찬하며 맛 볼 수 있도록 한다. -건강한 토마토를 먹으면 우리 몸도 아주 건강해져요.		
활동평가	토마토가 자라나는 과정을 지켜보던 영아들이 요리 수업을 위하여 빨강게 익은 토마토를 수확하는 모습에서부터 먹는 것까지의 즐거움을 찾아 볼 수 있었다. 평소 토마토를 싫어하여 잘 먹지 않으려던 영아도 직접 수확한 토마토에는 관심을 보이고 요리 후 친구들이 맛있게 먹는 모습에 함께 동참하는 모습을 볼 수 있어 즐거운 활동이었다고 생각을 한다.		
활동사진	 <p>이제는 먹을 수 있대요~</p>	 <p>조심조심 꼬지에 끼워요.</p>	 <p>선생님~내가 만든 과일 꼬지에요</p>

### 가정연계활동 및 식생활 안내문(1)

가정연계 활동 & 식생활 안내문	 <p>얼음 탑 쌓기 놀이 가정연계 알림장 공지</p>	 <p>'나트륨 적게 먹기 실천 전략' 안내문</p>	 <p>'얼음 탑 쌓기 놀이' 방법 안내문</p>
가정연계 실천결과	 <p>얼음이 대롱대롱</p>	 <p>잔~ 얼음 보세요!</p>	 <p>얼음 위에 차곡차곡 탑을 쌓아요.</p>

가정연계활동 및 식생활 안내문 (II)

가정연계 실천결과	 <p>가정에서 사용하는 소금(I)</p>	 <p>가정에서 사용하는 소금(II)</p>	 <p>가정에서 사용하는 소금(III)</p>
--------------	--	---	--

주제(활동명)	나의 얼굴 만들기		
<b>활동목표</b>	나트륨 배출 채소인 오이를 어린이집 텃밭에서 직접 키운 후 수확하며 다양한 채소와 함께 나의 얼굴을 표현한 후 직접 먹어 본다.		
<b>대상</b>	만 1~2세		
<b>준비물</b>	텃밭 오이, 토마토, 파프리카, 바나나, 도마, 칼, 앞치마		
<b>활동내용</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 얼굴 사진을 제시하여 눈과 코, 입의 특징에 대해 이야기를 나눈다. -둥글한 눈은 두 개, 길쭉한 코도 있고 빨강과 예쁜 입도 있지요</li> <li>2. 텃밭에서 수확한 오이와 준비한 재료들을 탐색한다.</li> <li>3. 식빵 위에 자유롭게 표현해 볼 수 있도록 한다. -내 얼굴은 내가 꾸미고 싶은 대로 마음껏 꾸며보아도 좋아요.</li> <li>4. 스스로 만든 요리를 칭찬하며 감사히 먹을 수 있도록 이야기를 나눈다.</li> </ol>		
<b>활동평가</b>	다른 재료들과 함께 담아 놓은 오이를 향해 “이 오이는 어떤 오이일까?” 하고 질문을 하니 영아들이 큰 목소리로 “우리가 키운 오이”라고 말하였다. 교사가 대단하다고 칭찬을 해주며 수업을 진행하니 영아들이 즐겁게 수업에 참여를 해주었고 오이를 싫어하는 영아도 오이를 만지고 맛을 보는 모습을 보여주었다.		
<b>활동사진</b>	 <p>오이가 건강하게 자랐어요</p>	 <p>둥그란 눈, 기다란 코 꼭 내 얼굴 같네!</p>	 <p>누구의 얼굴일까요?</p>



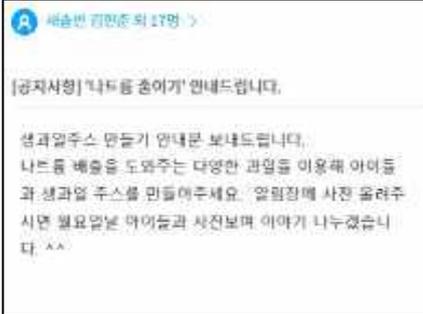
주제(활동명)	수박화채 만들기		
활동목표	나트륨 배출에 도움이 되는 수박을 긴 장마로 인해 수박이 더 이상 자라지 않아 수박 꽃, 수박의 무늬만 수시로 관찰해 보았고 수박 화채에 필요한 수박은 구입하여 만들어 보았다.		
대상	만 1~2세		
준비물	수박, 우유, 도마, 칼, 앞치마, 접시, 그릇, 컵		
활동내용	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 수박화채가 어떤 것인지 사진을 보며 이야기를 나눈다.</li> <li>2. 커다란 수박을 보며 조각을 내어 영아들에게 나누어 준다. -텃밭에서 자라고 있는 수박이 점점 자라면 이 커다란 수박처럼 자랄 거예요.</li> <li>3. 영아들이 잘라 놓은 수박에 우유를 부어 섞는다.</li> <li>4. 영아들이 만든 수박화채를 모두 모여 함께 맛을 본다. -우리가 만든 수박화채 맛은 어때요?</li> </ol>		
활동평가	텃밭에서 키우던 수박이 생각만큼 잘 자라지 않아 아쉬운 부분이 남아 있지만 영아들에게 수박이 자라는 과정은 보여 줄 수 있어 다행이었다는 생각을 하며 수박을 활용한 요리 수업에 적극적으로 참여를 해준 영아들에게 고맙다는 생각이 들었다.		
활동사진	 <p>아기 수박이 생겨났어요.</p>	 <p>친구도 나도 열심히</p>	 <p>맛있게 만들거예요.</p>

가정연계활동 및 식생활 안내문(1)

가정연계 실천결과	 <p>텃밭에 호박을 심어 물을 주며 키운다.</p>	 <p>영차! 호박을 수확해 보자</p>
	 <p>플라스틱 칼을 이용해 호박을 잘라볼까?</p>	 <p>요리가 끝난 후 맛있게 냠냠!</p>
	 <p>호박으로 무엇을 만들어 볼까?</p>	 <p>내가 만든 호박 요리! 최고의 맛!!</p>

주제(활동명)	감자 샌드위치 만들기		
활동목표	나트륨 배출 채소인 감자를 어린이집 텃밭에서 키운 후 수확하여 오감 활동을 통한 요리 활동을 통해 샌드위치를 만들어 친구들과 먹어 본다.		
대상	만 1~2세		
준비물	텃밭 수확한 감자, 당근, 오이, 양파, 치즈, 삶은 달걀, 식빵, 마요네즈		
활동내용	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 재료를 보고 무슨 요리를 할 것인지 예측하게 한다.</li> <li>2. 교사는 재료를 보여주며 샌드위치를 만든다고 이야기한다.</li> <li>3. 요리 활동을 한다. <ul style="list-style-type: none"> <li>-오깬 감자와 계란은 마요네즈로 버무린다.</li> <li>-오이, 당근, 햄은 영아들이 자유롭게 자를 수 있도록 한다.</li> <li>-빵 칼로 식빵을 미리 세모 또는 네모 모양으로 자른 후 식빵 한 면에 감자 샐러드를 바르고 그 위에 햄과 치즈를 올린다.</li> </ul> </li> <li>4. 식빵으로 덮은 후 맛있게 먹는다.</li> </ol>		
활동평가	평소 감자나 당근, 오이를 잘 먹지 않던 영아들이 직접 텃밭에서 따온 재료를 사용해 요리를 하고 직접 만들어보니 거부감 없이 맛을 보는 모습을 보였다. 샌드위치가 완성되는 중간 중간에도 재료들을 맛보고 싶어 하는 영아들이 자유롭게 재료들을 맛보게 하여 채소들과 친해질 수 있는 시간이 될 수 있었다.		
활동사진	 <p>내가 심은 감자를 수확하는 기쁨^^</p>	 <p>식빵 위에 야채가 섞인 감자범벅을 잘 발라주어요</p>	 <p>햄과 치즈, 식빵을 덮은 샌드위치를 맛있게 먹어요</p>

가정연계활동 및 식생활 안내문

<p>가정연계 활동 &amp; 식생활 안내문</p>	 <p>세송반 김민준희 17명 &gt;</p> <p>[공지사항] '나트를 준비해' 안내드립니다.</p> <p>생과일주스 만들기 안내문 보내드립니다. 나트를 배움을 도와주는 다양한 과일들 이용해 아이들과 생과일 주스를 만들어주세요. 알뜰집에 사진 올려주시면 월요일날 아이들과 사진보며 이야기 나누겠습니다. &lt; &lt; &lt;</p>	 <p>'맛있는 과일나라' 주제로 생과일주스 만들기 안내문</p>	
<p>가정연계 실천결과</p>	 <p>과일을 직접 잘라 보자</p>	 <p>왕~~ 믹서기에 과일을 넣어 갈아 보자</p>	 <p>꿀꺽!꿀꺽! 생과일주스를 마셔~ 너무 맛있다!</p>
	 <p>바나나를 쓱쓱 쓱쓱 바라보자</p>	 <p>믹서기에 바나나를 넣어 갈아 볼까?</p>	 <p>마셔보니 너무 달콤해!</p>

### III. 활동평가

#### 1) 부모님 평가

저염 식생활 관련 프로그램을 안내해드리며 영아와 함께 할 수 있는 가정연계 활동을 하며 저염의 필요성을 느낄 수 있도록 하였다.

- ① 식생활 안내문: 나트륨이란?, 나트륨을 과다 섭취시 질병, 나트륨을 배출해주는 채소 등에 관련된 안내문을 발송해드려 부모님들이 정보를 쉽게 할 수 있도록 하였다.
- ② 가정연계활동: 아이들과 함께 할 수 있는 활동을 보내드려 나트륨에 대해 더 쉽게 알 수 있도록 하였다.
- ③ 저염 컨설팅 교육: 위생, 영양교육참관, 염도측정 및 영양위생교육, 조리실 위생순회를 해보며 저염 교육을 받을 수 있었다.

#### 2) 교사 평가

영아와 함께하는 프로그램을 인식하며 오감 활동 중심으로 영아가 자연스럽게 참여할 수 있도록 하였다. 가정과 연계되어 원에서만 하는 프로그램이 아닌 함께하는 프로그램으로 인식하며 올바른 식습관이 될 수 있도록 노력하였다.

- ① 보육교직원 특강: 경기도북부육아정보센터에서 주관하는 저염, 저당교육을 참여하였다.
- ② 저염 컨설팅 교육: 위생, 영양교육 참관, 염도측정, 영양위생교육 등 교사도 함께 받아 보았다.
- ③ 오감활동 계획: 소금을 이용한 오감활동을 통해 친숙하게 다가갈 수 있도록 하였고 교실에서의 활동을 가정과 연계될 수 있도록 하였다.
- ④그림 동화책 선정: 교사가 다양한 종류의 동화책을 선정하여 영아들과 읽어 볼 수 있도록 하였다.

#### 3) 영아활동평가

영유아기의 올바른 식습관을 형성하기 위해 가정과 어린이집 그리고 지역사회 내에서의 통합적인 영양교육에 중점을 두었고 다양한 오감, 요리활동을 통해 저염 프로그램을 진행할 수 있었다.

### IV. 향후 타 어린이집에서 참고가 되는 제안

‘세 살 버릇 여든까지 간다.’는 속담처럼 어렸을 때 형성된 입맛은 성인이 되어서도 이어질 가능성이 큼니다. 어렸을 때 자극적인 입맛이 길들여져 있으면 더 자극적인 음식을 찾게 되며 쓰고 맛이 없게 느껴지는 채소는 더 멀리하게 됩니다. 더 나아가 빠르게 먹는 음식을 찾게 되어 먹는 즐거움을 잃어버리는 결과에 이르게 됩니다.

단순히 ‘채소를 먹어야 한다.’, ‘편식하지 않고 먹어야 한다.’라는 말보다는 영아들이 직접 보고 느낄 수 있는 오감활동으로 영아들이 재밌게 다가 갈 수 있도록 하였습니다.

학기 초 아이들과 어린이집 텃밭에 다양한 채소를 심어 놀이터에서 놀다가 자라나는 채소를 보며 인사도 하고 열매가 맺기 전 피어나는 꽃도 관찰해 보고 채소들과 같이 살고 있는 곤충들도 관찰해 보았습니다. 영아들이 놀다가도 “목마르지?”라며 물도 자연스럽게 주는 모습을 자주 보았습니다. 다 자란 채소는 영아가 직접 수확해 가정과 연계 활동으로 부모님과 요리 활동을 하며 성취감도 느낄 수 있었고 더 나아가 식습관 형성에 목표를 두었기 때문에 영아들에게 좋은 경험이 될 수 있었습니다.

## V. 참고 문헌

네이버 지식백과: 나트륨이란? [Sodium]

(사진으로 이해하는 원소의 모든 것 2015. 11. 1., 잭 찰리너, 권영진)  
올바른 식생활 습관

식품의약품안전청(2017) : 나트륨이 적은 식품 선택 ([www.mfds.go.kr](http://www.mfds.go.kr))

식품의약품안전청(2009) : 적정 영양섭취 ([www.mfds.go.kr](http://www.mfds.go.kr))

식품의약품안전청(2015) : 나트륨과 건강 ([www.mfds.go.kr](http://www.mfds.go.kr))

이성재(2008) : 위생.안전.건강 - 식품과 건강한 삶 - 올바른 식습관의 중요성  
(한국식품연구원)

이진희(2010) : 유아 생태 먹거리 교육에 대한 교사 실행연구  
(경성대학교 교육대학원: 유아교육전공)



# 2020 우수보육 프로그램

**인 쇄** 2020년 11월

**발 행** 2020년 11월

**발행인** 정혜원

**발행처** 경기도북부육아종합지원센터(11780)  
경기도 의정부시 추동로 140, 3층  
T. 031-876-5767

**인쇄처** 하늘디자인

※ 본 사례집의 내용은 저작권법의 보호를 받는 저작물이므로 무단전재나 무단복제를 금합니다.



2020  
우수보육  
프로그램