

2021년 청년 커뮤니티 활동 지원사업 활동중간보고서

Triple-C

I. 활동 개요

II. 활동 일기

2021년 7월 30일

대표자 : 이송이 (인)

여수시장 귀하

I. 활동 개요

자기개발과 문화예술적 소양을 위해 Baby care Lifestyle Curator, Book Curator, Health Lifestyle Curator 분야를 배우고 공유한다.

- Baby care Lifestyle Curator 분야의 배움을 통한 자기개발과 지식 공유를 통한 지역사회 '아동돌봄공동체' 형성에 기여 한다
- Book Curator 분야의 배움을 통한 자기개발과 지식 공유를 통한 지역사회 '인문학소양형성과 문화예술'에 기여 한다
- Health Lifestyle Curator 분야의 배움을 통한 자기개발과 지식 공유를 통한 지역사회 '정신건강증진'에 기여한다.

II. 활동 일기

(1회 모임당 사진 2장 이상 첨부, 온라인에 공유한 활동내용 등 포함하여 제출)

▷ 첫 번째 모임 (2021. 4. 12.) : 오리엔테이션 및 일정 조율

- 각 파트 별(Baby care Lifestyle Curator, Book Curator, Health Lifestyle Curator) 특별히 일정 변동이 없으므로 동일한 일자에 저녁 모임으로 활동을 진행하기로 함. 다만 각 담당 분야 별 수강 가능한 교육 및 자격증이 있는지를 먼저 파악 후 개인별 일정에 맞추어서 진행하기로 하였음.

▷ 두 번째 모임 (2021. 4. 19.) : 각 분야에 맞는 교육 및 자격증 취득 일정을 파악하고 자기개발을 위해 계획에 맞게 분야별 파악한 정보를 공유하고 스터디플랜을 계획하기

- Baby care Lifestyle Curator : 육아관련 커뮤니티 파악, 육아관련 취업연계자격증 파악
- 육아관련 커뮤니티 파악 및 활동 : 인터넷 커뮤니티 카페(여수맘들 모여라, 순광맘(순천, 광양, 여수))가 있으며 카페가입 후 활동을 통하여 등급향상이 가능하고 등급에 따라 육아용품이 무료로 드림 또는 저렴한 가격에 구매 및 판매가 가능함. 또한 등급이 높지 않더라도 육아에 관한 정보를 얻을수 있음
- 육아관련 취업연계자격증 파악 :육아로 인하여 경력이 단절 후 재취업을 준비했을 때, 육아와 연관하여 준비할 경우 가능 자격으로 보육교사2급자격증이 있음. 보육교사는 어린이집 선생님이로 근무 가능하며 1급 취득 시 어린이집 개원도 가능하며, 그 외의 아동관련 분야에 취업이 가능함. 또한, 추후 노후에 대비도 가능함. 취득방법은 전문대졸 이상 학력과 필수 17과목 모두 이수 후 기관실습 240시간 이수 시 가능함. 고등학교 이상 졸업자면 누구나 가능하며 교육부 제도를 활용한 대학과정인 학점은행제로 취득이가능함. 온라인 수업방법으로는 대학과 동일한 15주 과정으로 진행되며, 시험과 과제도 모두 온라인으로 진행되며 정해진 시간표가 없으며, 모든 과정이 온라인으로 진행이 되기 때문에

시간제약이 덜 될 것으로 사료됨.



- Book Curator : 책육아 방법 파악, 커뮤니티를 활용한 책육아 실천

- 책육아 방법 파악 : 세상의 모든 아기는 예외 없이 동일한 수의 두뇌 발달 신경 세포, 뉴런을 가지고 태어난다. 하지만 0-6세 골든타임에 엄마가 어떤 책육아를 하느냐에 따라 두뇌 발달에서 극명한 차이가 벌어진다고함. 남들이 부러워하는 똑똑한 아이가 될 수도 있고, 남들을 부러워하는 아이가 될 수도 있는 부분은 이 시기를 놓치고 아기의 발달을 도와주는 방법이 책 육아임을 파악함. 즉, 아기는 엄마의 말을 이해하면서 기억하는게 아니라, 처음에는 단순한 이미지와 음향으로 잠재의식 속에서 받아들이며, 아기의 이해력이 발달하면서 잠재의식 속에 쌓였던 지금까지의 의미 없던 말들이 일시에 의미를 갖게되기 때문에 책육아의 시작은 “들려주기”임을 확인함.

- 커뮤니티를 활용한 책육아 실천 : 커뮤니티 활동(인스타그램_도현창현북트리@bdhch1017_)으로 하루하루 독서량을 기록하는 북트리를 시작함.

- Health Lifestyle Curator :건강식(유아) 파악

- 아기의 성장과 발달은 영양과 가장 밀접한 관계가 있으며, 영양은 단순히 활동하며 살아가는 것뿐만 아니라 바르게 성장하고 바르게 발육하기 위한 것이므로, 건강한 아기를 위해 좋은 영양공급과 바람직한 식습관과 건강식이 중요함. 아기가 건강하게 자라는데 필요한 영양소에 대한 정보와 조리법부터, 이유식 조리 노하우, 이유식 보관 요령을 파악해보고자 함.두뇌발달에 꼭 필요한 영양소(두뇌에 에너지를 공급하는 탄수화물,뇌세포를 구성하는 단백질,기억력, 학습능력 향상하는 DHA와 레시틴, 항산화물질을 함유한 비타민 E, 뇌신경 전달물질을 함유한 비타민 B, 집중력, 기억력을 향상하는 아연과 마그네슘, 뇌세포 파괴물질을 배출하는 섬유질, 뇌세포막을 보호하는 비타민 C, 뇌에 산소를 공급하는 철분, 판단력 지구력을 향상하는 미네랄)를 파악해 봄.

- 건강한 유아식을 직접 만들어 볼 예정임.



▷ 세 번째 모임 (2021. 5. 17.) : 각 분야별 진행 현황 공유 및 오프라인으로 교육 또는 방문하여 참여가능 프로그램을 파악하고 및 진행 일정 조율하기

- Baby care Lifestyle Curator : 육아 온라인/오프라인 교육파악

- 여수시에서 함께 키우는 육아도시라는 주제로 육아종합지원센터와 장난감도서관, 체험자유희이실을 운영하고 있음.

(<http://yeosuchildcare.or.kr/bbs/landing.php>)에서 <가정양육지원-부모교육 및행사>를 통해서 [공통부모교육]자녀 권리 존중 교육, [공통부모교육]클로버 부모교육 '소중한 나' 등의 교육을 들을 수 있음을 파악함. 추후 수강 가능한 교육을 수강하려고 함.



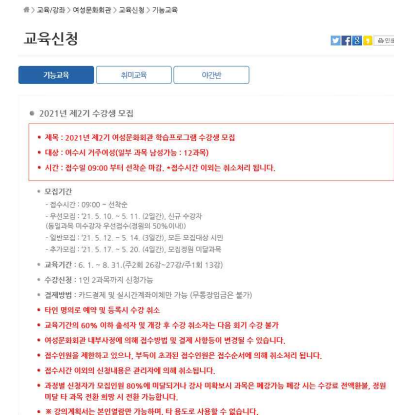
- Book Curator : 책 관련 문화센터 및 문화공간 파악한다
 - 여수시립도서관(<https://yslib.yeosu.go.kr/front/>) 문화프로그램을 통하여, 여수시에 있는 도서관들에서 운영하는 프로그램을 확인할 수 있음. 추후 수강 가능한 교육을 수강하려고 함.
 - 커뮤니티를 활용한 책육아 실천 : 커뮤니티 활동(인스타그램_도현창현북트리@bdhch1017_)으로 하루하루 독서량을 기록을 계속 이어가고 있음.



- Health Lifestyle Curator : 건강관련 취업연계자격증(건강운동관리사) 파악
 - 건강운동관리사 자격증이란 건강증진 및 합병증 예방 등을 치료와 병행해 운동이 필요한 사람들에게 의사 또는 한의사의 의뢰를 받아 운동 수행방법을 지도 관리하는 역할임. 종합스포츠센터, 체력센터 등의 스포츠시설에 취업이 가능하여 다양한 활동이 가능하여 다양한 활동이 가능함. 응시 대상으로 체육학 학사학위 취득자 또는 생활체육지도사2급을 취득하고 3년의 경력을 쌓은 이후 응시할 수 있음. 학점은행제를 통하여 온라인으로 정해진 학점만 이수하면 학위 취득이 가능함. 모든 수업이 온라인이기 때문에 시간에 대한 제약이 덜함. 추후 제2직업으로도 가능 할 것으로 판단됨.

▷ 네 번째 모임 (2021. 6. 21.) : 오프라인으로 진행 가능한 교육, 기관, 행사 일정 파악

- Baby care Lifestyle Curator : 육아 온라인/오프라인 교육파악
 - 여수 여성문화회관(<http://ok.yeosu.go.kr/ok/edu/woman/request/page.ok>)에서 진행하는 프로그램(기능교육/취미교육/야간반)을 통하여 경력단절여성들이 교육을 통하여 재취업을 위한 교육과 취미 활동이 가능하다. 사실을 확인 할수 있었음. 추후 일정을 고려하여, 수강 가능한 강좌를 확인 하고자 함.



Book Curator : 책 관련 문화센터 및 문화공간 파악한다

- 커뮤니티를 활용한 책육아 실천 : 커뮤니티 활동(인스타그램_도현창현북트리@bdhch1017_)으로 하루하루 독서량을 기록을 계속 이어가고 있음.

· 책육아와 관련하여, 독서에 대한 관심을 제고하고 책과의 거리감을 좁히기 위해 체험할 수 있는 문화 공간으로는 파주의 출판도시가 있음. 출판 도시에는 <지혜의숲, 북소리책방, 열화당 책박물관>이 있음. <지혜의 숲>은 아시아출판문화정보센터 1층에 있는 공간으로 누구나 방문이 가능하며, 출판사와 개인이 기증한 도서가 벽면을 채우고 있으며 누구나 마음껏 책을 읽을 수 있는 공간임. 지혜의숲1은 연구소·학자·지식인의 기증도서로 채워져 있으며 지혜의숲2는 우리나라를 대표하는 출판사들이 기증한 책이 있음. 지혜의숲3은 라이브러리스테이 지지향 로비로, 유통사와 박물관, 미술관의 기증 도서를 읽을 수 있음.<북소리책방> 북소리사회적협동조합이 모여 만든 책방으로, 일반 책방과 다른 점이라면 조합에 속한 회사의 책을 위주로 취급함. 현재 61개의 조합사로 운영이 되고 있고, 다른 오프라인 서점에서 만날 수 없는 책들도 다수 갖추고 있음. 각 출판사에서도 특색있는 책들을 한 자리에 모아두고, 출판사별로 책을 진열해 두었음.<열화당 책박물관> 세계 각국의 고서들을 한 곳에서 만날 수 있는 곳임. 코로나 19로 인하여 출판도시에서 개최하는 다양한 체험이 연기되었지만, 각 공간이 모두 다양한 책으로 전시가 되어있어서, 책에 대한 관심을 유발하기에 좋을 것으로 사료됨. 추후 일정을 맞춰 방문하고자 함.



출판산업의 모든 것을 한눈에 출판산업체험센터

출판산업체험센터는 책의 역사와 기획에서부터 작가들의 집필 과정, 편집, 인쇄 등의 과정을 거쳐 독자에게 책이 유통되는 과정을 한눈에 알아볼 수 있는 공간입니다. 출판산업체험센터를 방문하는 분들에게 출판 산업의 직업군(작가, 편집자, 디자이너, 마케팅 등)에 대한 소개와 대상별 다양한 체험 프로그램을 운영하고 있습니다.

책의 시작이 된 문자와 종이의 탄생과 발명, 인쇄술의 발달을 한눈에 살펴볼 수 있는 '책의 역사' 공간과 출판 기획부터 인쇄, 유통까지 한 권의 책이 만들어지기까지의 출판산업의 전 과정을 알아볼 수 있는 '책이 만들어지기까지' 공간으로 나뉘어져 있습니다. 또, 독실에서 책 제작이 가능한 POD센터에서 한 권의 책이 만들어지는 전 과정을 직접 볼 수 있습니다.

신청하기

- Health Lifestyle Curator : 건강관련 지원 가능 프로그램 확인

· 여주시 보건소(<https://www.yeosu.go.kr/health>)에서 운영하는 <비만탈출 1차 프로그램>이 있음. 대상자는 만20세이상~60세 미만, BMI 30이상 고도비만자가 가능함. 보건소에 방문하여 체지방을 측정 후 신청 가능하며, 모집 대상은 40명임. 3개월(2021.4.1.~6.30까지) 동안 운영함. 주요 사항으로는 민간 체육시설 3개월 운동 후 체지방률 감량율에 따른 시설 이용료가 지원이 됨(*60%이상 출석) 30% ~ (체지방률 3%이상 감량) 최대 70% 까지 지원) 1차가 종료 후 2차 프로그램이 진행 된다고 함. 대상자가 된다면 지원을 해볼 예정임.

스위치온 여수(Switch On Yeosu) 건강을 켜다! 여주시 보건소 1차 비만탈출 프로그램 참여자 모집

여주시보건소에서는 고도비만자의 자발적인 신체활동을 유도하여 건강한 생활을 지원하고자 「비만탈출 프로그램」을 운영하오니, 관심있는 시민들의 많은 참여 바랍니다.

- 신청기간 : 2021. 3. 22.(월) ~ 2021. 3. 31.(수)
- 대 상 자 : 만20세이상~60세미만 **BMI 30 이상 고도비만자**
- 신청방법 : 보건소 방문 접수 (방문 시 체지방 측정 필수)
- 모집인원 : 40명(대상자 신청 후 개별통보)
- ※ 신청인원이 많을 경우 체지방률이 높은 순서로 대상자 선정
- 문의 및 접수 : 여주시보건소 세력단원실 ☎659-4273, 4213

프로그램 운영 개요

- 기 간 : 2021. 4. 1. ~ 6. 30. (3개월)
- 장 소 : 보건소 세력단원실 및 민간체육시설
- 주요내용
 - 개인별 맞춤형 영양·운동 교육·상담 및 체육시설 안내
 - 사후 사후 검사 (중성지방률, 대사증후군검사, 체성분검사)
 - 민간 체육시설 3개월 운동 후 **체지방률 감량율에 따른 시설이용료 지원**
 * (60%이상 출석) 30% ~ (체지방률 3%이상 감량) 최대 70%까지 지원
 * 기타 신체활동 및 단체운동 프로그램 제공

여 수 시 보 건 소

▷ 다섯 번째 모임 (2021. 7. 19.) : 각 분야별로 진행한 정보를 공유하고, 다양한 커뮤니티를 통하여 지역민들에게 공유하기.

중간보고서 작성 및 제출하기

- Baby care Lifestyle Curator : 육아관련 복지 파악한 부분에 대하여 커뮤니티(여수맘들 모여라, 순광맘(순천, 광양, 여수))등에 다음 모임까지 정보를 공유하기로 함
- Book Curator
커뮤니티를 활용한 책육아 실천 :커뮤니티 활동(인스타그램_도현창현북트리@bdhch1017_)으로 하루하루 독서량을 기록하는 계속적으로 실천하기로 함.
- Health Lifestyle Curator : 커뮤니티(인스타, 카페 등)에 커뮤니티 활동을 통하여 알게 된 정보를 공유하고, 여주시 보건소 2차 비만탈출 프로그램에 지원해 보기로 함.

