

No.133

2020. 1-3월

YWCA 서귀포 YWCA

The Seogwipo Young Women's Christian Association

발행인 고명수 | 홍보출판위원장 이일선 | 발행처 서귀포YWCA | 홍보출판부 서귀포시 부두로 3 TEL. 064)762-1400, 1407
FAX 064)762-1401 이메일 sgpywca@hanmail.net 홈페이지 www.sgpywca.or.kr | 디자인 제주디자인파크(주) 064)763-6755

YWCA 목적

젊은 여성들이 하나님을 창조와 역사의 주로 믿으며 인류는 하나님 안에서 한 형제 자매임을 인정하고 예수 그리스도의 가르침을 자기 삶에 실천함으로써 정의 평화 창조질서의 보전이 이루어지는 세상을 건설함을 목적으로 한다.

CONTENTS

03 _ 묵상말씀/ 기도

04 _ 사진으로 보는 2019

08 _ 특집 정기총회 이모저모
2020 YWCA 정책

10 _ 중점운동 청소년운동

11 _ 공감 마음에 점을 찍는다

12 _ 정보 2020채용트렌드

14 _ 건강 마음이 힘들다면, 이제
몸을 챙겨야 할 때

16 _ 서귀포Y행사소식

17 _ 중앙공쟁이작은도서관 추천도서

18 _ 후원소식

20 _ 프로그램 안내



YWCA는

세계YWCA

세계YWCA | www.worldywca.or.kr

YWCA 운동의 기원은 1855년 영국 런던으로 거슬러 올라갑니다. 19세기 중반의 여성 참정권, 교육 및 노동권을 요구하는 운동이 기독교 정신과 결합된 것이 YWCA 운동입니다. 크림이아 전쟁 후 여성 노동자를 위한 직업교육에 전념했던 아더 킨나드 여사 (Mrs. Arehur Kinniard)의 모임과 에마 로버츠(Miss Emma Roberts)가 주도한 여성기도단이 합쳐 1877년 '여자기독교청년회'를 정식으로 발족하였습니다. 이후 YWCA 운동은 영국, 스웨덴, 미국, 노르웨이 등 미국과 유럽지역으로 퍼져 나갑니다. YWCA는 세계적인 기독교 시민여성운동 단체입니다. 현재 지구촌 125개 국가의 2천5백만 명이 참여하고 있으며 YWCA 본부는 스위스 제네바에 있습니다.

한국YWCA

한국YWCA | www.ywca.or.kr

한국YWCA는 1922년 4월 여성 선각자 김활란, 김필례, 유각경 선생에 의해 창립되었습니다. 현재 전국 52개 YWCA에서 9만명의 회원이 활동하고 있는 대표적인 시민여성운동 단체입니다.

서귀포YWCA

서귀포YWCA | www.sgpywca.or.kr

서귀포YWCA는 1992년 6월 26일 창립되어 “생명의 바람, 세상을 살리는 여성” 이라는 운동주제로 생명사랑공동체운동을 통한 나눔과 섬김의 실천으로서 돌봄으로의 정의, 나눔으로의 평화, 청년리더십 개발에 중점을 두고 사업을 펼치고 있습니다.

묵상말씀

하나님께서 말씀하신다. 그가 나를 간절히 사랑하니, 내가 그를 건져주겠다. 그가 나의 이름을 알고 있으니, 내가 그를 높여 주겠다. 그가 나를 부를 때에, 내가 응답하고, 그가 고난을 받을 때에, 내가 그와 함께 있겠다. 내가 그를 건져주고, 그를 영화롭게 하겠다. (시편 91편 14절-15절)

주 우리 하나님, 우리에게 은총을 베푸셔서 우리의 손으로 하는 일이 견실하게 하여 주십시오. 우리의 손으로 하는 일이 견실하게 하여 주십시오. (시편 90편 17절)

하늘의 하나님이 우리를 위하여 이 일을 꼭 이루어주실 것이요. 성벽을 다시 쌓는 일은 그분의 종인 우리가 해야 할 일입니다. (느 2:20)

기 도

- '코로나19'가 더 이상 지역사회로 확산되지 않고, 어려움을 당한 환자들이 적절한 치료를 받아 빨리 회복되게 하소서.
- '코로나19'로 인해 서로를 배제하거나 비난하지 않고, 서로 위로하고 격려하면서 합심하여 문제를 해결하게 하소서.
- 연합회와 회원YWCA가 정의, 평화, 생명을 살리는 YWCA로 세워지기 위해 결단한 재구조화의 과정에 함께해주셔서, 한 마음을 품고 지혜롭고 용기 있게 새로운 YWCA를 만드는 일에 힘찬 걸음을 내딛게 하소서.
- 연합회와 회원YWCA가 진정한 정의, 평화, 생명의 YWCA로 변화되어, 더 많은 젊은 여성들이 함께 하고, 지역에서 하나님나라를 더욱 든든히 세우도록 일하게 하소서.
- 한국YWCA회관을 새롭게 하는 일을 주님 뜻 안에서 시작하였으니, 시작부터 마칠 때까지 모든 과정에 세밀히 함께 하시고, 많은 이들에게 지혜와 힘을 주시며, 수많은 어려움과 장애물을 잘 극복하고 계획한 대로 꼭 이루게 하소서.
- 연합회 활동 공간 이전과 새로운 한국YWCA회관에 들어오는 모든 과정에 함께 하셔서 한국YWCA회관이 정의, 평화, 생명의 하나님나라운동을 새롭게 하는 터전이 되게 하시고, 모든 YWCA활동가가 새로운 꿈을 꾸고 새롭게 일하게 하소서.





서귀포YWCA는 2019년 다양한 활동을 펼쳤다.
주요행사와 프로그램 그리고 발자취를 사진으로 들여다본다.



②



③



①



④



⑥



⑤



⑦



⑧



⑨



⑩



⑪



⑫



⑬

- ①탈핵캠페인 ②노란발자국행사참여 ③페이미투캠페인 ④크리스마스점대예배 차 나눔봉사 ⑤저탄소인증능가현장체험 ⑥양성평등 대중매체모니터링 ⑦사회적기업활성화제주네트워크 정기총회 ⑧제주여성친화도시 시민포럼 ⑨청춘희망토크콘서트 ⑩평화아카데미 해외탐방 ⑪회원증발대식 ⑫올레클린활동 ⑬행복드림아카데미



①매일오피스 상인을 위한 외국어교육 ②,③고령자인재은행 바리스타기초과정, 진산행정사무원양성과정 ④공감놀이지도사양성과정
 ⑤SW코딩드론지도사양성과정 ⑥리스타트사무원양성과정 ⑦여성취업박람회 ⑧미니취업박람회 ⑨찾아가는새일센터 ⑩집단상담프로그램
 ⑪유관기관협의회 간담회 ⑫양성평등인식개선사업 찾아가는기업투캉 ⑬여성친화일촌기업협약식 ⑭경력개발프로그램(바리스타심화과정/
 흥패션심화과정) ⑮여성단체역량강화사업 취업대기기본컴퓨터교육



①여성안심 무인택배 보관함 운영사업 ②로컬푸드직매장 모니터링 ③너도나도 우산함께 쓰기 협약 ④도민허치 퍼실리테이터 양성과정
 ⑤장애인활동지원사교육 ⑥아이돌보미 양성과정 ⑦,⑧청장년일자리지원사업 직업훈련<스마트문화콘텐츠제작과정>, <회계기초실무활용과정>
 ⑨청장년 인재육성프로그램 단기취업특강 ⑩청소년유해환경감시단 ⑪청소년유해환경 스스로지킴이 캠페인활동 ⑫대한민국아동총회 전국대회
 ⑬대한민국 아동총회 제주지역대회 ⑭청소년동아리콘서트



①청소년운영위원회 리더십 트레이닝 ②숨비소리, 제주해녀문화체험 ③금손나눔크레용POP ④방과후아카데미 코딩교육 ⑤탐라합창제 학생부 경연 ⑥찾아가는 재능나눔 봉사활동 ⑦찾아가는 진로체험 ⑧드론동아리 ⑨학부모진로교육 ⑩중앙꿈쟁이작은도서관 독서프로그램 ⑪문화프로그램 ⑫지역연계활동 프로그램 ⑬책문화행사 중앙꿈쟁이마을 도서관축제 ⑭도서관운영위원회 ⑮작가와와의 만남 시즌 14

제28회 정기총회 이모저모

서귀포YWCA 제28회 정기총회 본회의가 1월 21일 대강당에서 열렸다. 개회예배로 시작하여 목적 제창, 총회사, 2019년 감사·결산·사업보고가 있었으며 2020년 사업계획안과 예산안이 통과되었다.

2020년 사업주제는 '생명의 바람, 세상을 살리는 여성'이며, 운동정책은 탈핵생명운동, 성평등운동, 평화통일 운동이다. 강인순회장은 총회사를 통해 한국YWCA 100주년, 서귀포YWCA 30주년을 앞둔 시점에서 한 세기동안 만들고 다지며 성장 시켜왔던 모든 구조를 새로운 100년에 맞추어 재구조화 하는 과정 속에서 전체 이사들의 강도 높은 이사교육과 실무자들의 반복되는 회의, 훈련의 시간들을 감당하며 옛것을 기반으로 새 것을 만들어가는 중대한 일들을 체계화 시킨 것은 그 무엇보다도 의미 있고 감사한 일이라 전했다.

이어 이신선 사무총장이 사업보고와 사업계획에 대해 보고하였으며, 새로운 한해를 시작하는 첫 해, 체계적이고 조직적으로 Y를 세우고 건강한 지역사회를 만드는 일에 회원분들이 함께 동행해주시고 응원해 주시기를 당부했다.

한편, 서귀포YWCA 회장 이취임식은, 2016년부터 4년간 13·14대 회장을 역임한 강인순회장이 이임하고 15대 신임회장으로 고맹수회장이 취임하였다.



● 개회예배



● 총회사



● YWCA 기전달식



● 축하연주



● 회원들과 선물나눔



2020 YWCA운동정책

생명의 바람, 세상을 살리는 여성

3대 운동과제

탈핵생명운동

탈핵 에너지전환과 자립
지역사회 만들기

자자체 탈핵에너지 정책수립

- 지역 에너지 전환 교육 확대
- 에너지전환도시 선언 촉구
- 기후 변화 대응 에너지 소비 감축 운동 전개

핵발전소 감축과 제도 마련

- 노후 핵발전소 수명 연장 금지법 제정 촉구
- 고준위 핵폐기물 관리정책 수립 촉구

식품 방사능 안전체계 구축

- 방사능 안전 공공급식법 제정 촉구
- 지역별 방사능 안전 공공급식 지원 조례 제정

성평등운동

여성이 참여하는 성평등한
사회 만들기

성평등 의식과 문화 확산

- YWCA 기독여성주의 확산
- 성차별적 미디어 모니터링 성평등 문화 확산 캠페인 전개

여성이 주도하는 성평등한 지역사회 구축

- 지역자치를 위한 여성의 주체적 참여와 대표성 제고
- 지역사회 실질적 평등을 위한 제도 개선과 정책 제안

성폭력과 성차별 없는 사회 구축

- 여성폭력(신종 여성폭력, 전시성폭력 등) 관련 범죄 처벌 강화 촉구
- 여성일자리확대와 성별임금격차 해소를 위한 캠페인과 연대활동

평화통일운동

평화교육과 민간교류 확대로
평화체계 만들기

평화 통일교육과 평화의식 확산

- 평화 문화 확산을 위한 세대별 평화 활동가 양성
- 평화·통일을 위한 인식 제고 활동

여성 평화·통일담론과 참여 촉진

- 평화구축 과정에 여성참여와 교류 강화
- 국내외 여성 연대를 통한 평화의 조직망 확대

대북 협력사업 기틀 마련

- 취약계층 인도적 지원 가속
- 자립 역량 강화 사업 기반 마련

공통과제

청(소)년운동

청(소)년이 삶의 주체로
서는 지속가능한 사회
만들기

- 청(소)년 회원과 전문 활동가 양성
- 지역, 환경, 경제, 교육, 인권, 성평등, 평화 등 각 분야에서의 청(소)년 당사자 이슈 발굴과 활동 강화
- 청(소)년 글로벌 리더십과 연대 강화



청소년유해환경 스스로 지킴이 캠페인

청소년들이 유해환경에 노출
되지 않도록 스스로 지켜
나갈 수 있는 캠페인 활
동 진행, 청소년보호법교
육 및 캠페인 활동



Y-Teen 봉사활동

청소년과 그들을 둘러싸고 있는 지역
사회를 위한 실천 활동전개 건전한 청
소년문화형성 청소년축제, 지역봉사활
동, 청소년유해환경 추방 캠페인 진행



대한민국 아동총회 제주지역대회

아동이 권리의 주체로서 자신과
관련된 사회적 문제와 정
책에 대해 스스로 고민
하고 자유롭게 의견을
말하는 '아동의, 아동을
위한, 아동에 의한 참여의 장'



여성가족부 공모사업 청소년프로그램 활동

핵인싸들이 재능을 나누는 법, 금손
나눔 크레용POP 진행
재능나눔문화의 확산을 위한 특강과
활동 및 축제, 지역사회
올레시장 활성을 위한 재능나눔 봉사활
동 진행

2020년 서귀포Y 청소년들 활동 엿보기



마음(心)에 점(點)을 찍는다! 점심(點心)!

점심(點心)의 뜻을 찾아보니 점점(點)에 마음심(心)~ 마음에 점을 찍는다? 한자를 풀이하니 해석이 참 멋있다.

아침과 저녁 사이에 '마음에 점을 찍듯이' 간단하게 요기하는 것이란 뜻이다. 인터넷에서 검색해보니, 점심의 유래는 자못 서사적이다.

중국 남송때에 한세충이라는 장군의 아내였던 양홍옥의 얘기에서 유래하였다고 한다. 금나라와 전쟁이 벌어졌는데, 장군의 아내가 손수 만두를 빚어 군사들에게 나눠주었다. 하지만 군사의 수요가 많아서 넉넉히 나눠줄 수가 없었다. 그래서 "만두의 양이 많지 않으니까 마음(심)에 점(점)이나 찍으십시오"라고 하였다고 한다. 유능한 장군의 지휘아래 사기충천한 송나라 군대는 금나라 10만 대군을 맞아 8천의 병력으로 대승을 거두었다.

매일 먹는 점심, 대충 떼울까? 제대로 먹을까?에 고민과 함께 점심메뉴에 대한 고민을 늘 하게 된다. 이러한 선택의 갈림길에 있는 고민 외에도 시간활용에 대한 고민을 하는 사람들도 있다.

점심시간을 간단히 요기하는 시간으로 혹은 배를 든든히 채우는 시간으로만 활용하고 있는지, 아니면 휴식시간으로 이용하는지, 그 외 또 어떻게 잘 활용하고 있을까?도 궁금해진다.

직장인의 점심시간! 한정된 시간은 빠르게 흐르고 할 일은 많기만 하다. 직장인에게 점심시간은 그야말로 꿀맛 같은 휴식이자 재충전의 시간이다. 출근하자마자 책상 앞에 앉으면 바로 업무에 몰입하기 어렵다. 대개는 커피 한 잔 마시며 카페인으로 뇌에 '이제 일 시작이다'는 신호를 준다. 그렇게 오전 세 시간은 빠르게 지나간다. 그리고 잠깐의 심표인 점심시간을 맞는다. 오후의 다섯 시간을 위해 몸과 마음을 점검하고 에너지를 보충하는 정말 중요한 시간이다.

점심시간 활용법을 소개한 내용을 공유해본다.

걷고 생각하고 정리하는 시간으로~

직장인들에게 매일의 운동은 참으로 힘든일이다. 하지만 점심시간에 잠깐의 여유와 발만 있으면 된다. 밥 먹고 가만히 앉아 있는 것보다 단 10분이라도 걷는 것이 소화에도 좋고 줄음 폭탄이 쏟아지는 오후의 식곤증에서 탈출할 수 있는 방법이다.

SNS를 관리하는 시간으로~

매일 일정한 시간에 올리는 SNS는 평범하지만 작은 소화행이 되어줄 수 있다. 힐링이 되는 해시태그 한 줄, 사진 한 장, 한 문장의 글은 다음날 이 시간을 기다리게 하는 '무의식적 기다림'을 유발하는 좋은 방법도 되기 때문이다.

주변을 깔끔하게 정리해보는 시간으로~

점심 식사를 위해 일어서는 순간 책상을 보자. 출근길에 들고 온 테이크아웃 커피잔, 메모지, 서류, 구석에 놓인 각종 비타민제, 생수, 읽다가 접어 둔 신문 등 생각보다 많은 물건이 책상에 놓여 있을 것이다. 물론 점심 식사를 마치고 들어와서 해도 된다. 게다가 안 해도 일단 잘하면 뭐라고 할 사람도 없다. 하지만 이 몇 분간의 책상 정돈은 오전 시간의 정리이자 오후 시간의 점검이다. 모든 기계는 본격 가동 전 예열 시간이 필요하고, 직장인에게 예열은 집중력이 발휘되는 시점을 단축시킨다.

위의 사항들을 실천하는 데는 비장한 마음가짐이 필요치 않다. 그저 가볍게 걷고, 가까운 서점에서 가서 책도 보고, 잠깐 SNS 계정도 관리하고, 그리고 책상을 깔끔하게 정리하면 된다. 그렇게 240시간이 모이고 또 다시 240시간이 쌓이면 우리자신도 모르게 '경쟁력 있는 직장인'이 되어 있을 것이다.

출처 : 매일경제[직장인 레시피] 1년이면 당신의 점심시간은 240시간이다.

[홍보출판위원회]



서귀포여성새로일하기센터는 경력단절여성을 위한 취업전문기관입니다.

올해는 더 많은 구직여성들이 취업할 수 있도록 응원하며 2020 채용트렌드-미래인재로 살아남기 위한 전략을 알아봅니다.

2020년 미래인재로 살아남기

‘하드 스킬’만큼 중요한 ‘소프트 스킬’



하드 스킬 (hard skills)

업무 수행을 비롯해 해당 직업을 유지하는데 필요한 기술

Ex) 컴퓨터 프로그래밍,
웹디자인, 회계, 재무

소프트 스킬 (soft skills)

개인이 보유하고 있는 고유한 속성,
성격 특성 및 의사소통 역량

Ex) 대인관계능력, 동기부여, 시간관리,
창의성, 문제해결능력, 윤리성

최근 지식, 기술, 정보 등이 빠르게 변화하는 환경 속에서 기업은 직무에 대한 전문 지식과 능력 등 '하드 스킬(hard skills)'뿐 아니라 직무능력을 효과적으로 발휘하도록 하는 '소프트 스킬(soft skills)'에 주목하고 있습니다. 소프트 스킬이란 의사소통능력, 팀워크능력, 문제해결능력 등 개인이 보유하고 있는 고유한 속성, 성격 특성을 말합니다. 이제는 단순히 전문 지식과 기술을 갖추는 것만으로는 부족합니다. 전문성과 더불어 효과적으로 상호작용하고 협력하여 문제를 해결할 수 있어야 성공적인 결과를 이끌어낼 수 있습니다. 이렇게 소프트 스킬은 성공적인 업무 수행을 위해 꼭 필요한 요소입니다. 하드 스킬은 정규 교육이나 훈련프로그램을 통해서 비교적 단기간에 습득할 수 있으나, 소프트 스킬은 다른 사람들과의 상호작용과 경험을 통해 오랜 시간에 걸쳐 습득할 수 있는 특성이 있습니다.

높은 수준의 소프트 스킬은 업무 효율을 높이고 더 나은 결과를 내기 때문에 인재를 채용할 때에도 중요한 평가요소로 보고 있습니다. 따라서 구직자들은 채용 과정에서 직무에 대한 지식과 기술뿐 아니라 소프트 스킬을 보여주는 것이 중요합니다.

채용 과정을 통해 직무 관련 전문 지식과 기술 자체만이 아니라 그 과정에서 자신이 가진 소프트 스킬도 함께 나타낼 수 있어야 합니다. 전문성을 보여주고자 하는 경험 속에서도 주도적으로 목표를 설정하고 이뤄나갈 때 어떤 방법으로 문제를 해결해 나갔는지, 어떻게 다른 구성원들과 소통하고 협력했는지를 통해 자신이 가진 소프트 스킬의 수준을 보여 주시기 바랍니다.

✓ 의사소통 능력 (Communication)

업무를 수행하면서 글과 말을 통해 상대방의 의견을 듣거나 자신이 뜻한 바를 표현할 때 그 의미를 정확하게 파악하고 전달할 수 있는 능력(말하는 것에 국한된 것이 아니라 듣기, 공감, 사고 능력 등 광범위한 행동을 포함)

[TIP] 면접 시 면접관과 다른 지원자들의 말을 경청하는 모습을 통해서도 의사소통 능력의 수준을 보여줄 수 있습니다.

✓ 리더십 (Leadership)

조직 구성원들의 업무 향상에 도움을 주고 동기화시킬 수 있으며, 수행 가능한 조직의 목표 및 비전을 제시할 수 있는 능력

[TIP] 리더십은 전체를 지휘·통제하는 거창한 능력이 있어야 하는 것은 아닙니다. 스스로 동기를 부여하는 것, 도전정신을 갖고 효과적으로 문제 해결의 실마리를 풀어가는 것도 포함될 수 있습니다.

✓ 팀워크 (Teamwork)

직장 생활에서 구성원들과 함께 목표를 공유하고 협조적인 관계를 유지하며 자신이 맡은 업무를 책임감 있게 수행하는 능력

[TIP] 최근 소통과 협력의 중요성이 부각되고 있으며 특히 전문 기술 분야에서도 혼자 일하는 것이 아니라 팀워크를 강조하고 있습니다. 기술 분야에 지원하려고 한다면 자기소개서나 면접을 통해 자신의 강점으로 팀워크 능력을 어필해보는 것도 좋습니다.

✓ 유연성 (Flexibility)

어떠한 시점에서든 변화하는 상황에 적절하게 적응할 수 있는 능력 유연성은 새로운 것을 시도하려는 의지, 뛰어난 팀워크, 창의적인 사고를 나타나게 해주기 때문에 업무 효율을 높일 수 있음

[TIP] 계획했던 것을 갑작스러운 변수로 인해 계획했던 일에 차질이 생겼을 때 유연하게 대처했던 경험이 있었는지 생각해보고 활용해보시기 바랍니다.

✓ 문제해결 (Problem solving)

문제 상황이 발생했을 경우 창조적이고 논리적인 사고를 통해 이를 적절하게 해결하는 능력

[TIP] 자기소개서나 면접 시 자주 물어보는 부분이므로 평소 어떤 문제에 직면했을 때 어떻게 해결하는지, 침착하고 효율적으로 해결방법을 찾아낼 수 있는지 등을 생각해보고 문제해결능력을 보여줄 수 있는 몇 가지 사례를 정리해두는 것이 좋습니다.

서귀포여성새로일하기센터

취업지원서비스관련 상담을 하고 있습니다. 취업상담사와 전화 상담 후 센터방문을 통한 구직신청서 작성 및 관련 상담 등이 이루어지게 됩니다.

상담내용 | 취업, 새일인턴, 직업훈련 등 상담대상 | 취업관련 상담을 희망하는 구직여성 전화 | 064-762-1400



마음이 힘들다면, _____ 이제 몸을 챙겨야 할 때

몸이 깨어나면 삶도 깨어납니다.

몸에 대한 열풍이 불고 있지만 정작 사람들은 자신의 몸의 소리를 듣지 않습니다. 남에게 비추어지는 몸에 신경 쓰느라 몸을 괴롭히거나 자신의 목표추구를 위해 몸을 혹사시킵니다. 배가 부르데도 음식을 계속 먹고, 졸리는데도 억지로 잠을 안자고, 몸이 아프다고 하는데도 심한 운동이나 다이어트를 하고, 몸의 감각을 통해 감정을 지각하지 못합니다. 몸과 마음이 단절되어 있는 것입니다. 이는 심신건강을 위협하는 가장 큰 원인입니다.

그럼, 어떻게 몸과 마음을 연결시킬 수 있을까요? 아주 간단합니다. 내가 어떤 자세로 앉아 있는 지, 얼마나 목이 마른 지, 몸 어디에 불필요한 긴장이 쌓여 있는 지, 지금 배가 얼마나 고프는지, 상대와 함께 있는 동안 내 몸은 어떻게 반응하고 있는지 등 몸의 감각을 느껴보는 것입니다.

이렇게 순간순간 몸에 따뜻한 주의를 기울이는 것을 **바디풀니스(bodyfulness)**, 즉 '몸챙김'이라고 이야기 합니다. 몸챙김은 건강을 챙기는 것을 넘어 몸과 함께 살아가는 것을 말합니다. 여기에서 '따뜻한 주의'라는 말은 몸을 자신의 성공이나 과시의 도구로 삼지 않고 삶의 동반자로 존중한다는 의미가 있습니다.

이렇게 몸에 주의를 기울이게 되면 좋은 자세와 움직임, 몸에 맞는 생활습관은 저절로 만들어집니다. 그리고 몸의 감각이 깨어나면 우리는 현재의 경험에 보다 집중할 수 있습니다. 감정과 생각은 우리의 마음을 끊임없이 과거와 미래로 끌고 가지만 감각은 지금 이 순간에 머무르게 하기 때문입니다. 그렇기에 몸이 깨어나면 삶이 깨어납니다. 즉, 몸챙김이 곧 마음챙김이며 이는 삶챙김으로 이어집니다.

일상에서 몸을 챙기는 몇 가지 방법

출처: 한국소비자원

몸에 따뜻한 주의를 기울이기! 이는 너무 간단한 말이지만 실제 일상에서 이를 실천하기란 너무 어려운 일입니다. 몸을 느끼지 않고 사는 것이 오랜 습관이기 때문입니다. 그러나 철학자 페터 슬로터타이크는 인간을 '연습하는 생명체'라고 이야기했습니다. 한꺼번에 바뀌기를 기대하지 말고 조금씩 일상에서 몸에 주의를 기울이면 우리의 몸과 마음은 다시 연결됩니다. 그럼 어떻게 일상의 몸챙김을 실천하는 게 좋을까요?

• 호흡, 1분 간 호흡수 측정하기

혹시 자신이 1분에 호흡을 몇 회 정도 할 것 같나요? 스톱워치를 켜서 실제 호흡수를 확인해보시길 바랍니다. 몇 회 정도 나왔나요? 성인의 1분 호흡수는 평균 16회~20회 사이입니다. 그러나 방금 당신이 잤 횟수는 이보다 적습니다. 자신의 호흡에 주의를 기울이는 것으로도 호흡은 깊어지고 느려지기 때문입니다. **호흡이 느려지면 심신은 이완됩니다.**

몸에 주의를 기울이는 것만으로도 우리의 몸과 마음은 변화가 일어납니다. 이렇게 호흡을 느껴보는 것은 몸챙김의 가장 기본 훈련입니다. 어떠한 규칙도 없이 그냥 숨이 드나드는 것을 느껴보는 것입니다. 잠시 하던 일을 멈추고 1분 동안 내가 살아 숨 쉬고 있음을 느껴보세요. 코끝이나 콧구멍, 쇄골이나 어깨, 갈비뼈, 복부 등 호흡이 가장 잘 느껴지는 부위를 찾아보시길 바랍니다.

어깨에 힘이 들어가면 귀와 어깨의 거리가 짧아지고 어깨가 부드러워지면 귀와 어깨의 거리는 멀어집니다. 지금, 어깨와 귀의 거리를 느껴보세요. 어떤가요? 자, 이제 길게 숨을 내쉬면서 어깨에 힘을 빼 봅니다. 귀와 어깨의 거리가 멀어지는 것을 느낄 수 있나요? 이때 마음속으로 '부드러운 어깨!'라고 속삭여준다면 더욱 좋습니다. 일상에서 종종 내 몸의 어디에 불필요한 긴장이 있는 지를 찾아보세요. 그리고 그 습관적 긴장을 놓아보세요.

• 운동을 잘 하지 않는다면, 의식적인 일상활동

운동을 잘 하지 않는다면 하기 싫은 운동을 하려고 애쓰기보다는 일상생활의 움직임에 주의를 기울이는 것이 좋습니다. 실제 보통 사람들은 하루에 운동으로 소모되는 열량은 5%에 불과하고 15%를 일상 활동으로 소모합니다. 그렇기에 일상적인 움직임을 보다 의식적이고 능동적으로 가져가는 것이 중요합니다.

습관적인 움직임을 의식적인 움직임으로 바꾸기만 해도 운동효과가 커집니다. 예를 들어 앉아 있을 때에도 손발을 꼬지락거리고, 한 번씩 의자를 붙잡지 말고 곳곳이 일어나는 것입니다. TV나 스마트 기기를 볼 때 한 번씩 바른 자세를 취해보고, 통화를 할 때에도 앉아서 하기 보다는 일어서서 통화를 해봅니다. 청소 등 집안일을 할 때, 그리고 출퇴근길에 관절과 근육의 움직임을 느껴보는 것이 모두 몸챙김이 됩니다. 특히, 걷기는 몸의 감각을 깨우고 운동효과를 배가시키는 중요한 일상 활동입니다.

몸챙김을 위해 하루에 100보 정도씩 발바닥과 땅의 접촉 그리고무릎, 고관절, 그리고 어깨의 움직임에 주의를 기울이며 걸어보세요. 한 발 한 발 땅에 닿는 발바닥을 느끼며 오른 발에 '지금', 왼 발에 '여기'라고 이야기하며 백보만 걸어보세요.

- 2020년 '행복한 발걸음 함께 걸어요' 모바일 워크온 앱 활용 걷기 활성화 사업
- 신청장소 | 서부보건소 건강증진센터 등 · 신청기간 | 연중
- 운영방법 | 워크온앱 활용 1일 7천보 이상 걷기실천, 3개월 63만보 걷기 목표 달성자 홍보물품 제공
- 워크온 가입 방법
휴대폰 → 플레이스토어 → 워크온 어플 다운로드 → 권한허용 동의후 회원가입 → 전화번호 인증
→ 전체커뮤니티 → 서귀포시 서부지역(2020년) 검색 → 가입하기 클릭
- 기타문의 | 서귀포시서부보건소 건강증진팀(064-760-6215, 6222)

[보건소에서 안내하는 참여가능한 정보]



NEWS 신년예배 및 시무식

서귀포YW는 1월 2일, 이사·위원·실무자가 모두 한자리에 모여 하나님께 예배를 드리며 새해 새날을 열었다. 늘 함께 해 주시는 하나님께 감사를 올리며 올 해 새롭게 부여하실 은총을 겸손히 구하는 시간이 되었다. 또한 YWCA목적에 맞게 예수 그리스도의 가르침을 우리 삶에 실천하며 살아가는 한 해가 되기를 축원했다.



NEWS 서귀포새일센터, '집단상담프로그램' 운영

집단상담프로그램 제1기[1월29일~31일]를 시작으로해서, 2기[2월12일~14일]를 실시했다. 교육은 구직의지 함양을 위한 진로탐색, 일자리 정보탐색, 이력서, 자기소개서 클리닉 등의 내용으로 이뤄졌고, 1회당 15명~20명이 참여했다. 수료생에게는 직업훈련 연계 및 취업알선 등 취업지원서비스를 제공하게 된다.



NEWS 청장년일자리센터, '캐드실무자양성과정' 운영

서귀포YWCA 청장년일자리센터는 2월3일부터 3월 27일까지, 미취업청장년 15명을 대상으로 직업훈련프로그램 '오토캐드실무자양성과정'을 운영했다. 설계분야 AutoCAD 프로그램 활용이 가능한 인재양성을 목표로 서귀포시 청장년층들에게 교육의 기회, 취업으로의 발판을 가질 수 있는 기회를 마련하고자 기획되었다.



NEWS 장애인활동지원사교육

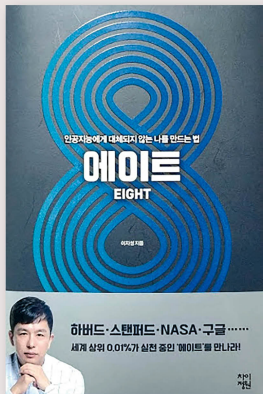
2월10일부터 2월14일까지, '2020년 제1차 장애인활동지원사 표준교육'을 실시했다. 교육은 장애인활동지원사로 활동하길 원하는 시민을 대상으로 5일간 총 40시간동안 진행했다. 교육 이수 후에는 장애인활동지원사 파견기관에서 현장실습을 거친 후 장애인활동지원사로 활동하게 된다.



NEWS 서귀포시청소년문화의집, 서귀포시니어클럽과 협약식

서귀포시청소년문화의집과 서귀포시니어클럽은 2월 13일, 서귀포시니어클럽에서 양 기관의 상호협력을 위한 업무협약식을 진행했다. 이날 협약식에는 양 기관장과 실무자들이 참석해 상호협력을 통해 유대를 강화하고 세대간 교류를 통해 지역사회 소통과 화합을 위해 함께 노력할 것을 협약했다.

중앙꿈쟁이작은도서관이 추천하는 책



도서 | 에이트 <차이정원>

이지성 저자

『리딩으로 리드하라』와 『생각하는 인문학』으로 대한민국에 인문학 돌풍을 일으켰던 이지성 저자가 5년 만에 새로운 주제로 돌아왔다. 바로 '인공지능'이다. 저자는 스티브 잡스가 죽기 직전까지 붙잡고 있었던 '그것'에 주목했다. 그리고 레이 커즈와일, 피터 디아만디스 같은 실리콘밸리의 천재들과 NASA, 구글 같은 조직들은 이미 10여 년 전부터 인류에게 닥친 새로운 문명에 대해 다르게 준비하고 발 빠르게 움직이고 있음을 발견했다. 이들이 대한민국에 경고하는 것은 과연 무엇일까? 인공지능 시대의 지배자를 길러내기 위한 목적으로 NASA와 구글이 투자한 싱귤래리티대학교, 강의와 교과서가 사라진 하버드·스탠퍼드·예일 같은 세계 최고의 명문 대학들, 세계 수재들이 선택하는 인공지능 시대에 최적화된 대학 미네르바 스쿨, IT 기기를 금하는 실리콘밸리의 사립학교들, 우주 탐사업체 스페이스X의 창업자 일론 머스크가 설립한 애드 아스트라, 미국·유럽의 사립학교들과 150년 만에 교육개혁을 단행한 일본 국공립학교들 등 저자는 무수한 사례들을 제시하며, 우리가 인공지능 시대에 대체되지 않고 살아남기 위한, 아니 오히려 인공지능을 지배할 수 있는 가장 확실하고 강력한 대응법으로 '에이트'를 제안한다.

미래 사회는 인공지능에게 지시를 내리는 계급과 인공지능의 지시를 받는 계급으로 나뉜다고 한다. 당신은 어떤가. 인공지능이 인간을 넘어서는 시대, 무엇을 준비할 것인가. 또 어떻게 살아남을 것인가.

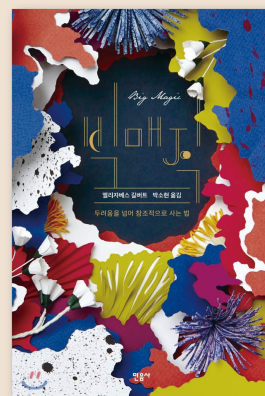
도서 | 빅매직

엘리자베스 길버트(역박소현) 저자

나는 당신 안에 무엇이 감춰져 있는지 모른다. 그것을 알 수 있는 방법은 내게 없다. 어쩌면 당신 자신도 거의 알지 못할 수도 있다. 하지만 짐작컨대, 어렵פות이 스쳐 가는 형상을 느낀 적은 있었을 것이다. 나는 당신의 능력도, 포부도, 갈망도, 비밀스러운 재능도 모른다. 하지만 분명히 당신 안에는 멋진 무언가가 자리 잡고 있다. 우리 모두에게 내면 깊이 묻힌 보물이 있으며, 우리 각자는 그러한 보물을 지닌 채 걸여 다니는 보고들이다. 우주는 우리 모두의 깊은 내면에 이상한 보석들을 묻어 두고, 한 발 물러서서 과연 우리가 그것들을 찾아낼 수 있는지 흥미롭게 지켜본다.

그 보석들을 발견하기 위한 여정, 그것이 곧 창조적인 삶이다. 그 여정의 첫 발걸음을 떼기 위한 용기. 그것이 곧 일상에 묻혀 굳어져 버린 존재와 보다 경이로운 활함에 매료된 존재를 구분해 내는 지점이다. 그 여정이 때때로 가져오는 놀라운 결과, 그것이 곧 내가 '빅 매직(Big Magic)'이라 말하는 창조적인 삶의 위대한 마법이다. -본문에서

마치 커피 잔을 사이에 두고 모인 친구들끼리 나누는 사적인 담소처럼, 독자와 대화하듯 친근하게 창조적 삶의 참된 의미를 이야기하는 책이다. 지금보다 더 총명한 인생과 더 다채롭고 새로운 생각들로 살고 싶은 사람이라면 꼭 읽으면 좋을 책이다.



서귀포YWCA 회원

생명의 바람, 세상을 살리는 사람들...
서귀포YWCA 가족이 되심을 축하드립니다. 환영합니다.

평생회원

강상주 강은정 강인순 강자경 강하자 고맹수 고영의 고창필 김근화 김세우 김소진 김소희 김신숙 김연성 김영호 김요범 김유성 김정미 김창현 문정옥 민경춘 박복현 배옥주 부선희 송옥희 신구범 양선주 오두생 오소금 오은경 우근민 이경숙 이신선 이월중 이윤경 이일선 이화인 임미선 임정에 진현주 채점석 최소영 한윤향 현혜숙 홍성호 홍은기 황미애

단체회원

산고을오리 서귀포중앙교회 서귀포성결교회 서귀포교회제주
국제순복음교회 토평교회 한라광고 한라엔지니어링

특별회원

이상호

연회원 2019. 10. 01 ~ 2020. 02. 01 가입자

강미심 강술생 김건희 김 설 김수련 김순복 김신영 김예진 김용현 김은희 김효원 남선례 문영신 박재용 변재경 송명숙 송수경 안재울 양재련 엄복녀 오승희 이상병 이영애 이인숙 이정신 임대준 조경순 최미현 한동훈

CMS회원

강경배 강경범 강경숙 강경완 강경은 강경자 강경희 강권우 강근배 강나리 강대규 강대진 강동균 강두만 강맹미 강미숙 강미애 강미진 강병숙 강복실 강복희 강상림 강상철 강색배 강선아 강선화 강성순 강수영 강수원 강순자 강연실 강옥화 강용철 강용돈 강원석 강윤희 강은자 강은준 강은희 강임형 강재정 강점숙 강정심 강지숙 강철호 강하라 강하영 강혜영 강현이 강형중 강혜숙 강효진 강희숙 고정실 고정임 고관용 고국희 고훈현 고평수 고평갑 고평기 고평선 고평범 고평숙 고평민 고평준 고평수 고평연 고평희 고평영 고평은 고평인 고평재우 고평정협 고평훈 고지나 고창환 고춘매 고춘희 고평수 고평경 구순화 권석진 권오희 권은미 김경보 김경숙 김경준 김경희 김경희 김규빈 김근희 김기수 김기숙 김남일 김대성 김대원 김대환 김덕신 김동욱 김려원 김리향 김명규 김명은 김미경 김미경 김미숙 김미수 김미숙 김미연 김미영 김미진 김미현 김민경 김민서 김민수 김민식 김민자 김민정 김민혜 김병성 김병수 김상범 김석중 김석환 김성숙 김성일 김성철 김세철 김소영 김수경 김수동 김수미 김수자 김수진 김수희 김승호 김양수 김양순 김연희 김영미 김영선 김영수 김영수 김영이 김영진 김영희 김옥금 김용철 김우식 김유현 김윤정 김윤진 김은옥 김은정 김은희 김의근 김 인 김인실 김인옥 김임숙 김재열 김정미 김정수 김현애 김조희 김중성 김지숙 김지연 김지희 김진형 김창보 김창홍 김춘옥 김태문 김태정 김하자 김혜숙 김현대 김현미 김현숙 김현우 김현정 김현정 김혜연 김혜진 김혜진 김효진 김효환 김희경 김희선 문경탁 문경희 문근보 문규례 문귀혜 문미자 문수민 문영애 문영선 문은미 민명원 박경화 박금옥 박길중 박명희 박상현 박신정 박아름 박어막 박영자 박용식 박은정 박정순 박정심 박준업 박준섭 박지순 박지윤 박진섭 박창우 박춘자 박향란 방태자 배정미 백경순 백수정 변두환 변명자 변영실 변찬익 부경자 부선순 부정현 서은미 서효순 성미선 성애경 손태경 손태주 손희주 송명희 송미숙 송세중 송유성 송유창 송인선 송재호 송창돈 송창선 송평수 송화자 신동한 신민경 신민수 신민철 신수역 신예철 신은일 신익삼 신주은 신창돈 신 현 신효실 심 훈 안순중 안옥순 안옥순 안재홍 안정희 안주인 안태연 양경식 양금숙 양명수 양명희 양민혜 양성흠 양 속 양순철 양연실 양영실 양영미 양영서 양영정 양은정 양은희 양정선 양진호 양창렬 양해경 양해란 양현경 양희라 양희조 어선경 엄상철 오경덕 오경주 오경희 오권삼 오규열 오동학 오로사 오문정 오복자 오상봉 오수은 오숙자 오수생 오순제 오승천 오애경 오영춘 오용환 오유진 오은경 오은서 오은영 오은혜 오인경 오인숙 오인순 오인열 오지혁 오지혜 오현화 오희경 왕옥해 우민우 우선희 원두원 원성미 원영선 원옥자 윤관영 윤복련 윤미영 윤석보 윤선미 윤순희 윤여진 윤옥희 윤지숙 이강수 이경민 이경선 이경점 이경현 이경희 이경희 이광정 이국찬 이근자 이기선 이덕순 이도형 이동림 이미경 이민우 이보영 이복실 이상훈 이서아 이선경 이상중 이상철 이수연 이순선 이순자 이수주 이승현 이영득 이영미 이영수 이영순 이영준 이영화 이영훈 이은경 이은경 이은미 이은숙 이은숙 이은숙 이은영 이은이 이은주 이의길 이일용 이조현 이종호 이지연 이창훈 이춘애 이춘애 이혜숙 이혜숙 이혜진 이호정 임동구 임성준 임재훈 임정혜 임택관 장문보 장성민 장성숙 장소영 장소희 장정영 진희순 정금순 정도울 정민경 정석희 정성용 정영진 정 진 정진주 정철상 정해경 정혜윤 정혜선 제화순 조상은 조연심 조진희 좌혜영 주소연 주진진 지영훈 지옥근 진미옥 진성일 진우경 진은숙 최미정 최민지 최서윤 최승원 최유진 최은숙 최종욱 탁용주 한대영 한문양 한미옥 한승우 한애자 한영남 한정숙 한정훈 한중숙 한지선 한진주 한태환 한향옥 한혜경 한희봉 한희숙 함경희 허경미 허미선 허선숙 허영선 허은선 허은영 현경량 현경미 현경희 현경희 현광철 현기옥 현상선 현세정 현영아 현왕석 현유준 현은정 현정남 현정숙 현정열 현지유 현진숙 홍문신 홍숙희 홍순부 홍영순 홍정희 홍정희 황선옥 황선자 황정화 황효진

당신의 참여가 세상을 바꿉니다!

서귀포YWCA 회원이 되어 주세요!

회원가입안내 | 후원계좌 : 농협 971-17-001822

예금주 | 서귀포YWCA 문의 | 064-762-1400 / 1407



서귀포YWCA 부설기관

<p>서귀포YWCA 고령자인재은행 064) 762-1400, 1407</p>	<p>고용노동부 지정 만 50세 이상 장년층 남녀를 위한 취업지원서비스</p>
<p>서귀포 여성새로일하기센터 064)762-1400</p>	<p>출산과 육아, 가사 등으로 경력이 단절된 여성의 취업을 지원하는 종합취업지원기관</p>
<p>서귀포YWCA 청장년센터 064) 762-1400</p>	<p>서귀포시지역의 청장년 일자리 문제해결을 위한 취업지원과 취업상담프로그램 및 취업알선 진행</p>
<p>서귀포시 청소년문화의집 064) 762-1406</p>	<p>건강한 청소년 문화 정착을 위한 전문 청소년 시설로 청소년프로그램 및 동아리활동을 통한 건강한 문화 조성</p>
<p>청소년방과후아카데미 '비전스쿨' 064) 762-1408</p>	<p>맞벌이·한부모·취약계층·가정의 교육·복지지원을 통한 청소년의 푸른성장 기반 마련</p>
<p>중앙꿈쟁이작은도서관 070-4548-1409</p>	<p>지역어린이 및 주민들을 위한 지역 도서관으로 아이들의 독서문화를 키우고 지역주민을 위한 문화프로그램 운영</p>

서귀포새일센터

2020 직업교육훈련 교육생 모집

교육명	교육기간	일정	인원	접수기간
회계전문사무원양성교육	'20.03.18 ~ 05.12	매주 월~금요일 09:30~13:30 (4시간)	20명	02.17~03.11
공예&공감놀이창업교육	'20.03.18 ~ 05.19		20명	02.17~03.11
3D프린터운용기능사양성교육	'20.05.20 ~ 07.15		20명	04.20~05.13

※ 상기 교육과정은 상황에 따라 변동될 수 있습니다.

대상

취·창업 의사가 확고한 경력단절여성 및 미취업여성 (단, 자영업자의 경우 연매출액 8천만원 미만인 경우 가능)

참여혜택

- 교통비 지원 1개월 5만원(매월 출석률 80%이상 지급)
- 취약계층일 경우 월 30만원, 최대 3개월 지원(신한 희망 사회프로젝트)
- 교육 중 보육서비스 제공(사전신청자에 한함)
- 수료 후 새일여성인턴제 지원 및 적극적인 취업지원 실시

자기부담금

10만원(교육 수료시 5만원 1차환급)
교육종료 후 6개월이내 취·창업시 5만원 추가환급(취약계층 제외)

접수방법

- 방문접수: 기관방문 후 신청서 작성하여 제출
- 온라인접수: saeil.mogef.go.kr

선정방법

면접진행 후 교육생선발(면접날짜는 추후 변동 될 수 있음)
※ 동점자인 경우 취약계층 우선 선발(저소득층, 여성가장, 결혼이민여성, 장애여성, 한부모가정 여성등)

신청서류

구직신청서, 훈련참가신청서, 서약서, 반명함 사진 1매(취약계층의 경우 해당증빙자료)

신청문의

- 대표_ 064)762-1400
- 홈페이지_ www.sgpoywca.or.kr



여성가족부 · 고용노동부 지정
서귀포여성새로일하기센터

제주특별자치도 서귀포시 부두로 3 (서귀동)
서귀포YWCA회관 1층
Tel. 064-762-1400 Fax. 064-762-1401

