

# 새내기 초등학생 학교생활 적응 이렇게

ADHD(주의력결핍과잉행동장애) 증세 초기에 담임교사와 상담해야

맞벌이 부부 틈틈이 아이와 통화 애정확인 중요  
외국어 조기 교육 못지않게 국어 교육 중점되어야

남구 용당동에 사는 지환이는 올해 3학년(34세)의 외동아들이다. 그래서 맞벌이를 하는 엄마의 눈에 아들이 늘 안쓰럽다. 은지씨는 지환이가 자기 주장을 펼치고 적극적인 사람이 되길 원한다. 공부에는 크게 연연해하지 않는다고. 지환이는 장래 회사 사장이 되겠다는 큰 꿈을 밝혔다. 의견을 또박또박 표현하는 모습을 보니 자기주장을 펼칠 줄 아는 적극적인 사람이 될 것이 충분히 보이는 듯하다.

이은지씨는 아들과 많은 시간을 함께 하지 못하는 것이 안타깝다. 학교생활 적응은 잘하고 있는지, 다른 애들보다 주위가 산만한 건 아닌지 여간 걱정이 아니다. 그래서 전문가의 조언을 구해보기로 했다. 남부교육청 정은이 장학사(영어교육, 체육교육)를 만났다. 정

은이 장학사에 따르면 학교생활에 적응하는 기간은 2주정도가 필요하다고 한다. ‘우리들은 1학년’ 교재로 한 달간 생활지도와 적응에 초점을 맞추고 있다고. 1학년 담임들은 특히 경험 많은 선생님들로 구성되기 때문에 크게 염려하지 않아도 된다고 한다. 학령기 아동의 약 8%정도가 ADHD증세를 보이고 있는데 환경적 요인이 중요하므로, 어머니의 입장에서 보다 선생님의 입장이 보다 객관적일 수 있으니 한 달이 넘었을 때 담임선생님과 상담하는 것이 바람직하다. 특히 식생활 개선이 무엇보다 중요하며 패스트푸드를 자제하는 것이 좋다고.

학교생활에 잘 적응하게 하려면 어머니와의 대화가 필요하며 자연스런 대화를 이끌어내는 것이 좋다. “쉬는 시간에 뭐하고 지냈니, 친구들과 어떤 놀이를 했니?” 등등.

기방 안에 모든 전달사항이 들어있으므로 늘 기방 안을 들여다봐야 한다. 연필 쥐는 법, 소지품 챙기는



정은이 남부교육청 장학사가 지환이의 어머니 이은지씨와 새내기 초등학생 지환이를 만나 학교생활 적응 방법에 대해 설명하고 있다.

법, 준비물 챙기기 등 엄마랑 함께 준비하고 함께 챙기는 것이 가장 중요하다. 바로 엄마의 관심이다. 맞벌이 엄마라면 단시간에 최대의 효과를 올릴 수 있다. 하교 후 전화를 자주해 목소리라도 들려줘 사랑과 관심을 표현하는 것이 좋다.

1학년의 교과과정이 과거에 비해 어려워졌다. 교과서 점검이 필요하다. 1~2학년 때는 글씨를 예쁘게 쓸 수 있게 지도해야 한다. 글씨쓰

기는 초기에 결정되기 때문이다. 그리고 무엇보다 동화책 읽기가 중요하다. 자기수준보다 낮은 독서가 성취감을 줄 수 있어 좋다고. 모국어의 이해가 늦으면 외국어 이해도 늦어지므로 이 시기에는 국어 공부를 소홀히 하지 않도록 세심한 신경을 써야 한다.

전문가의 조언으로 왕초보 학부모의 발걸음이 조금은 가벼워졌다. 한정미 기자

## ■ 모집

태극권을 배움시다

부드러운 호흡을 제압하는 특별한 중국전통권법 태극권을 무료로 배울 수 있다.

남구태극권연합회(회장 고영근·부산외대 교수)는 남구주민을 대상으로 무료 태극권 교실을 개설하고 회원을 모집하고 있다.

교실은 다음달 4월1일부터 매주 월~금요일 오전 6시30분부터 1시간 동안 부경대학교 인라인스케이트장 앞에서 열린다. 여기에서는 태극도 인공과 8식 등을 배운다. 신청은 이번달 말까지 전화나 메일로 연락하면 된다. ☎ 010-6315-3099 kohyk@oufs.ac.kr

해연중 평생교육 강좌

해연중학교는 학부모와 지역주민을 대상으로 2009학년도 평생교육 프로그램으로 수강 신청을 받고 있다. 이번 강좌의 운영기간은 4.1~7.14일까지다. 신청을 원하는 주민은 학교로 연락하면 된다. ☎ 010-4103-7753

무공수훈자회원을 찾습니다

대한민국 무공수훈자회 부산광역시 남구지회(회장 김광범)는 신임회원을 모집하고 있다.

대상은 6.25전쟁·월남참전, 대간첩작전에 참가해 정부로부터 무공훈장, 보국훈장을 받은 주민, 또는 유족회원 등이다. ☎ 628-4688

## ■ 이달의 초대석



우리들의 메아리(물, 바람, 생명의 소리) 72.7×72.7 혼합재료

자연에는 소리가 있다. 우리에게 들리지 않는 작은 소리도 내게 우렁차고 신비롭다.

가슴으로 느끼는 심상의 세계라고나 할까. 그 잔잔한 소리도 벽 한 울동감도 내겐 메아리로 환원되고 소중한 나의 소재다. 그 메아리는 우리가 존재하는 모든 사물에서 시시각각 울려 퍼지고 이미지화 된다.

이 작품은 물속에서 자라는 작은 식물과 동물과 바람과 생명의 소중함을 종횡화해낸 작품이다.



여흥부

•개인전 6회 및 단체전 200여회  
•부산미술대전 심사위원, 남구미술회 회장 등 역임  
•현 한국미술협회원, 형맥회 회장

## ■ 배워 봅시다 산악자전거(Mountain Bike·MTB)

### 근력강화, 비만예방에 최고

고유가 시대 도래와 건강에 대한 관심이 높아지고 있는 가운데 자전거타기가 전 국민운동으로 확산되고 있다. 그 중에서 산과 들에서도 마음껏 즐길 수 있는 산악자전거가 크게 인기를 누리고 있다. 동호회를 결성해 회원들끼리 자전거를 타고 대화하며 신나게 자연과 호흡하고 있다.

어디든 달린다-MTB

친환경적 교통수단인 자전거 중에서도 가파른 산악길, 자갈길, 오솔길, 텃밭을 달리는 스포츠로 각광받고 있는 MTB. 이러한 MTB는 1970년 미국 캘리포니아주 타말 페이스 산에서 시작됐다. 산악자전거는 연령과 성별 직업에 관계없이 시간과 장소에 구애받지 않는다.

그러나 안전과 스피드가 중요한 만큼 헬멧, 신발, 장갑, 보호대 등의 착용은 필수이다. 산악자전거를 탈 때는 팔과 어깨는 약간 굽혀서 충격에 직접 영향을 받지

않아야 하고 엉덩이는 가볍게 안장위에 걸치고 진행 방향의 앞을 주시해야 한다.

언덕을 내려 갈 때는 어깨 높이를 낮추어 엉덩이를 뒤로 조금 뻗자세로 두 발은 수평을 유지하는 한편 바닥 장애물을 살피고 멀리 보고 페달링은 하지 않는다.

심폐기능 강화 비만 해소

무주크로스컨트리 은메달리스트

이자 자전거 올림픽에 10여차례 입상 경력을 가진 김수호(38·대연3동)씨는 MTB는 무릎과 관절에 좋은 운동이며 심폐기능을 강화시키고 비만예방, 근력강화, 에너지 소모가 큰 유산소 운동이어서 체지방과 내장지방의 축적을 예방할 수 있다고 한다. 뿐만 아니라 담배를 피는 사람들은 스스로 금연을 하는 경우가 많다.



이기대 장자산에서 주영만·김정화 기자가 김수호 한스 MTB 대표로부터 산악자전거의 기본자세와 수칙을 배우고 있다.

일주일이면 기본자세 익혀

초보자들은 자신의 신체에 맞는 완벽한 셋팅을 하여 기본을 갖추고 개인별 교육을 받아야 한다고. 교육은 각각 실내와 실외로 나뉘어 이뤄지며 초보자들은 페달링 교육과 어깨 힘을 빼는 교육을 받는다. 클렐활동을 통해 예외도 배우고 자전거 도로와 등산객에 대한 배려를 배운다. 일주일이면 웬만한 산은 오를 수 있는 기초를 익힐 수 있다.

현재 남구에서 MTB를 배울 수 있는 곳은 ‘스타-MTB 동호회’와 ‘한스 MTB클럽’, ‘우진 MTB’ 등 3곳이 있다. ☎ 623-2677, 625-6101

주영만 기자

## 알차고 유익한 건강프로그램에 참여하세요

지역주민의 건강을 위한 알차고 유익한 건강 프로그램이 다채롭게 마련돼 관심을 모으고 있다.

건강걷기동아리 회원 모집

남구보건소는 걷기를 통해 건강을 되찾고 유지할 수 있는 동아리를 구성기로 하고 회원 모집에 나섰다. 대상자는 관내에 거주하는 주민으로 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등의 생활습관병을 앓고 있는 만성질환자와 비만자로 4월3일까지 선착순 50명을 모집한다.

동아리는 4월16일부터 6월18일까지 10주간 매주 목요일 오전 10시부터 보건소와 평화공원 등에서 운영된다. 보건소에서는 사전·사후 기초검진과 체성분 측정 및 운동상담, 올바른 걷기교육 등이 실시되며 평화공원에서는 스트레칭과 걷기, 자조모임 등을 가진다. ☎ 607-6454

초등생 치아홈메우기 사업

보건소는 관내 초등학교 1학년 465명을 대상으로 치아홈메우기 사업을 펼친다. 치아우식증이 많이 발생하는 초등학교 1학년 아동들의 어금니 교합면의 흠을 메워주는 사업

으로 평생 동안 건강한 영구치를 보존할 수 있도록 돕기 위해서다.

보건소는 방문하는 아이들을 대상으로 구강검진을 한 후 대상자를 선정해 치아 1개당 1만원의 시술비를 지원한다. 본인은 치아1개당 1만원만 부담하면 된다. ☎ 607-6459

연기 없는 분무소독 실시

남구보건소에서는 19개 동 방역위탁지 76개소와 주민신고지역을 대상으로 연기 없는 친환경적인 분무소독을 실시한다. 분무소독은 잔류효과가 오래 지속되고 교통장애가 없으며 환경오염을 최소화할 수 있는 선진국형 소독방법으로 알려져 있다. 또한 소독후 잔류성이 오래 가므로 유충부터 성충까지 박멸하는 효과가 있으며 비용절감과 언제든 소독이 가능하다는 장점을 가진다.

신생아 청각 선별검사

남구보건소는 지역의 국민기초생활보장수급권자와 의료급여 수급권자, 차상위계층(수급권자를 제외한 최저생계비 120% 이하)의 신생아를 대상으로 청각선별 검사를 실시한다.

검사는 출생 후 2~3일 이내(분만 후 퇴원전)에 실시하는데 대상자는 보건소에 신청서를 작성한 다음 발급받은 쿠폰으로 지정검사가관에서 검사하면 된다. ☎ 607-6428

무료 건강검진

보건소는 보건복지가족부와 보령제약의 도움을 받아 심뇌혈관질환 예방 캠페인의 하나로 지역주민을 위한 무료 건강검진과 건강강좌를 연다.

오는 4월15일 오전9시부터 12시까지 보건소 4층 대강당에서 실시된다. ☎ 607-6422

장애인복지관 무료진료

남구장애인복지관에서는 남구에 살고 있는 장애인을 대상으로 무료 진료를 실시한다. 복지관은 지난 12일 월리스병원과 협약을 체결하고 4월3일부터 격주로 양·한방 무료진료를 실시할 예정이다.

4월3일에는 양방 관련한 진료와 상담이 이어지며 4월17일에는 한방 진료 및 상담과 뜸, 부항 등의 한방 무료진료가 준비돼 있다. ☎ 626-6990

남부경찰서

아동지킴이집 운영

부산남부경찰서(서장 김동현)는 어린이를 범죄로부터 안전하게 보호하기 위해 아동안전지킴이집을 운영한다.

안전지킴이집은 어린이들이 등·하굣길에 낯선 사람에게 위협을 받는 등 위급한 상황에 처했을 때 일시보호해 주고 경찰에 연계하는 민·경 협력 치안시스템이다.

지킴이집은 아이들이 다니는 초등학교 통학로 주변에 있는 편의점이나 약국, 문구점 등에 지정돼 있다. 이와함께 아동안전지킴이제도 운영한다. http://nb.bspolice.go.kr

전기요금 신고기간

한국전력공사에서는 3.16(월) 15일까지 전기요금 1주택가구 적용 고객의 ‘가구수 자율신고기간’으로 정하고 운영에 들어갔다.

이 제도는 독립취사를 하는 2세대 가구가 1개의 한전 계량기로 전기요금을 계산할 경우 주택용 누진요금을 완화해 주는 것으로 실제 거주하고 있는 가구수보다 전기요금 청구서상 1주택 수 가구 적용 가구수가 더 많은 고객은 자율신고기간 중 고객센터(국번없이 123)나 한전 지점 또는 검침·송달 현장원에게 신고하면 된다.

## “웃음이 보약입니다”

그랜드자연병원 웃음치료 무료강좌



매주 목요일마다 열리는 그랜드자연병원 웃음치료교실에서 참가자들이 즐겁게 프로그램에 참여하고 있다.

대연3동 그랜드자연병원(원장 나용승)이 부산·경남 암환자를 위한 웃음치료 무료 강좌를 개설, 운영하고 있다.

통서대학 사회교육원 유머스피치 교실의 도움으로 열리는 강좌는 매주 목요일 오후 3시부터 한 시간 동안 병원 내에서 열리며 현재 40여 명의 환자들이 참가하고 있다.

참가자들은 강사의 재미있는 만담과 유쾌한 노래를 통해 한바탕 웃음을 짓고 다함께 율동의 시간을 가지며 즐거운 한때를 보내고 있다.

정만순(53·가평)씨는 “뜻하지 않는 병으로 몸과 마음이 힘들 때 웃음교실

에서 한 시간동안 맘껏 웃다보면 잠도 잘 오고 몸이 가벼워 짐을 느낀다”고 밝혔다.

나용승 원장은 “웃음이 인체 면역기능을 향상시키는 등 병 치료에 상당한 도움을 준다는 사실은 과학적으로도 입증되고 있다”며 “성공적인 암투병과 건강한 노년을 위해 마련된 무료 강좌에 많은 환우와 가족들의 참여를 바란다”고 당부했다.

그랜드자연병원은 음악치료와 각종 면역치료 등 다양한 치료요법을 통해 암재활과 노인전문 병원으로 거듭나고 있다.

**Hans MTB**

산악자전거, 미니벨로 전문샵

**초보자 무료교육, 여성회원 모집**

부산 최대·최고의 매장

☎ 회원모집 ☎

**Hans MTB**

산악자전거, 미니벨로 전문샵 TEL 051-623-2677

부산시립박물관 뒤

**T.623-2677**

**대호레포츠 회원모집 합니다**

수영·헬스·에어로빅·아쿠아로빅 (수시모집)

**특보** 대호레포츠 새봄맞이 전 종목 가격 대폭인하

위치 : 유엔로터리에서 외국어대학 방향 150m 지점

**☎ 627-0027~8**

**남구여성 탁구교실 수강생 모집**

- 대상 : 탁구에 관심있는 여성(초심자 환영)
- 기간 : 3개월 과정
- 시간 : 매주 월,수,금 10:00 ~ 12:00
- 인원 : 선착순 20명
- 회비 : 3개월 12만원
- 접수 : 접수중 (휴일도 접수)
- 장소 : 문현탁구회관 (T.804-5555)

**문현탁구회관 문의 : 804-5555**

문현교차로버스정류소앞 롯데리아4층(세종그랑시아 맞은편)