

먹 GO, 자 GO, 꾸미 GO



- 환대정신에 의한, 발달장애인을 위한, 행복한 삶의 동행 -

강서발달장애인평생교육센터
강원대학교

Contents

매뉴얼 개요

- 1 추진 배경 및 목적 1
- 2 일상생활훈련 프로그램 구성 2

자기관리

- 1 내가 꿈꾸는 이미지 찾기 4
- 2 자기관리 물품 구입하기 6
- 3 위생관리 하기 7
- 4 TPO에 알맞은 자기관리(꾸미기) 8

주거관리

- 1 내가 살고 싶은 집 11
- 2 공동생활가정/동료집 방문하기 13
- 3 교실 사물함 정리하기 14
- 4 청소용품 이용해서 교실과 휴게실 청소하기 15

식생활 관리

- 1 건강한 식생활 알아보기 18
- 2 건강한 식단메뉴 정하기 19
- 3 나만의 레시피 만들기 20
- 4 건강한 식탁 차리기 21

부록, 활동자료

발행일 2023. 02. 21

발행인 박현미, 주수현, 채지영

발행처 강서발달장애인평생교육센터
(서울시 강서구 마곡동로3길 6, 4층)



PART 1.

매뉴얼 개요

1	추진 배경 및 목적	1
2	일상생활훈련 프로그램 구성	2

I. 개요

1. 추진배경 및 목적

- 인간이라면 누구나 자신이 삶의 주체가 되어 어디서 살고 싶은지, 어떤 음식을 먹고 싶은지, 좋아하는 스타일이 무엇인지 등 일상생활 전반에 걸친 상황을 스스로 결정하고 선택할 수 있는 권리가 있으며 이러한 권리는 성인 발달장애인에게도 동일한 욕구가 존재합니다. 연구결과에 의하면 발달장애인이 학령기를 마치고 성인에게 가장 필요한 욕구는 직업생활(36%)과 독립생활(35.3%)를 나타내었습니다. 독립생활 가운데서도 가장 중요하게 교육받고자 하는 영역은 일상생활기술(77.6%)입니다.
- 일상생활이란 우리가 매일매일 살아가는 일상 세계로, 사람들의 구체적인 삶의 모습이며 일상에서의 인간의 활동과 생활양식은 자연스럽게 당연한 것입니다. 그러나 발달장애인이 가지고 있는 어려움(인지적/신체적)으로 인해 이들의 어떤 잠재력과 강점을 지니고 있음에도 불구하고 지역사회에서 소외되고 인정받지 못하며 일상에서 누릴 수 있는 당연하고도 자연스러운 것을 누리지 못하는 사례가 많습니다. 이러한 특성을 반영하여 인간의 기본적으로 누려야할 욕구인 의/식/주의 개념을 바탕으로 접근하여 자기관리/주거관리/식생활 관리의 영역으로 선별하였습니다.
- 본 매뉴얼은 발달장애인의 보편적인 수준에 맞게 프로그램을 운영할 수 있도록 구성하였으며 지역사회를 살아가기 위한 기본적인 욕구들을 충족시킬 수 있도록 동기를 부여하고자하며 더 나아가 보다 나은 삶의 질 향상을 위해 조금이나마 도움이 되길 기대해 봅니다.

2. 일상생활훈련 프로그램 구성

- 일상생활훈련 프로그램은 3개 영역(자기관리, 주거관리, 식생활 관리)을 중심으로 각 4회기의 교육 매뉴얼로 개발되었습니다. 각 프로그램 내용으로는 도입/활동/마무리 3단계로 이루어져 있으며 이에 따른 활동 TIP과 수준별 심화버전이 작성되었습니다.

<표 1> 주제별 프로그램 내용

회기	주제	활동명	활동내용
1	자기관리	내가 꿈꾸는 이미지 찾기	<ul style="list-style-type: none"> ■도 입 : 시각적 자료를 활용하여 흥미 이끌기 ■활 동 : 나의 용모 점검하기, 관리가 필요한 영역 탐색 및 물건구입 장소 알아보기
2		자기관리 물품 구입하기	<ul style="list-style-type: none"> ■도 입 : 지난 시간 복습 및 금일 활동 소개 ■활 동 : 자기관리 물품 구입하기
3		위생관리 하기	<ul style="list-style-type: none"> ■도 입 : 1주차 촬영한 사진을 보며 나의 모습 이야기하기 ■활 동 : 자기관리 수행하기
4		TPO(Time,Place,Occasion)에 알맞은 자기관리	<ul style="list-style-type: none"> ■도 입 : 사전에 준비해온(입고온) 복장을 소개한다 ■활 동 : TPO이해하기 및 관리 수행하기
1	주거관리	내가 살고 싶은 집	<ul style="list-style-type: none"> ■도 입 : 자신의 방 사진을 보여주며 소개하기 ■활 동 : 내가 꾸미는 방 / 그룹홈 소개(영상)
2		공동생활가정/동료집 방문하기	<ul style="list-style-type: none"> ■도 입 : 센터 및 공동생활가정 앞에서 집결 ■활 동 : 공동생활가정 및 동료 집 방문
3		교실 사물함 정리하기	<ul style="list-style-type: none"> ■도 입 : 지난시간 활동 상기 및 정리정돈 필요성 나누기 ■활 동 : 교실 TV장 정리정돈 및 개별 사물함 정리정돈 후 퀴즈
4		청소용품 이용해서 교실과 휴게실 청소하기	<ul style="list-style-type: none"> ■도 입 : 청소 구역 정하기 ■활 동 : 청소용품의 종류와 사용방법 알아본 후 실천하기
1	건강한 식생활	건강한 식생활 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> ■도 입 : 지역사회이용 시 먹은 음식 사진 소개 ■활 동 : 건강한 식사메뉴 탐색 및 계획세우기
2		건강한 식단메뉴 정하기	<ul style="list-style-type: none"> ■도 입 : 건강한 식단으로 먹은 사진 소개 ■활 동 : 식사 메뉴 선정 및 필요한 도구&재료 탐색
3		나만의 레시피 만들기	<ul style="list-style-type: none"> ■도 입 : 지난 시간 활동 상기(사진) ■활 동 : 1인분 만들기 및 레시피 제작
4		건강한 식탁 차리기	<ul style="list-style-type: none"> ■도 입 : 제작한 레시피 소개 및 상기 ■활 동 : 레시피 보고 직접 음식 만들기&뒷정리



PART 2.

자기관리

1	내가 꿈꾸는 이미지 찾기	4
2	자기관리 물품 구입하기	6
3	위생관리 하기	7
4	TPO(Time, Place, Occasion)에 알맞은 자기관리(꾸미기)	8

활동 목표

- 나에게 필요한 관리가 무엇인지 알 수 있다.

활동 내용

- 주제: 내가 꿈꾸는 이미지 찾기
- 시간: 50분
- 장소: 각반교실
- 활동자료:
 - 1) 활동지1. 자기 관리 체크리스트 P23
 - 2) 활동지2 내가 꿈꾸는 이미지 찾기 P24
 - 3) PPT자료1. 자기 관리 물품구입하기 P25-26

활동과정	활동 내용 및 방법	소요시간
도입	<ul style="list-style-type: none"> ○ 금일 활동 알아보기 <ul style="list-style-type: none"> ■ 인사를 나눈다. ■ 교사가 제시한 인물들을 보며 서로 이야기를 나눈다. ■ 금일 활동 내용에 대해 소개한다. 	5분
전개	<ul style="list-style-type: none"> ○ 용모 점검하기 <ul style="list-style-type: none"> ■ 용모의 중요성에 대해 영상을 통해 알아본다.(PPT1) ■ 교사가 선 제시한 인물들을 재차 언급하며 자기관리의 필요성에 대해 이야기를 나눈다. ■ 이 중 자신이 꿈꾸는/선호하는 이미지를 선택한다. ■ 이 이미지가 되기 위해서 어떤 관리/노력이 필요한지 알아본다. ■ 시각화 체크리스트를 통해 거울을 보며 나의 용모 점검 및 만족도를 확인한다.(활동지1) ○ 관리가 필요한 영역 선택 및 방법 알아보기 <ul style="list-style-type: none"> ■ 자신이 꿈꾸는/선호하는 이미지가 되기 위해 필요한 관리를 알아보고 선택한다.(얼굴, 옷차림, 머리, 위생) ■ 관리하기 위해서 어떠한 노력을, 언제 해야 하는지 알아본다. ■ 각 관리에 필요한 물품(폼클렌징, 빗, 핸드크림, 탈취제 등)들을 알아보고 선택한다. ○ 물건 구입 장소 알아보기 <ul style="list-style-type: none"> ■ 다음 주 관리물품을 구입할 장소에 대해서 알아본다. ■ 활동지를 통해 내가 구입할 물건 및 장소를 작성하여 보관한다.(활동지2) 	35분
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ○ 정리하기 및 약속 <ul style="list-style-type: none"> ■ 금일 활동에 대한 기분을 의사소통 카드를 이용해 	10분

- 공유하며 다음주 활동에 대해 안내한다.
- 남은 시간 휴식한다.

활동 TIP

- 선호하는 이미지 자료를 보고 선택한 후 거울을 활용하여 자신의 상태를 점검해 볼 수 있다.
- 회원 수준과 특성에 따라 필요한 영역을 정하여 위생관리의 영역을 확장시킬 수 있다.
- 자료활용 : 활동지 1을 통해 현재 자신의 상태를 점검해본다. 활동지 2를 통해 현재 자신이 구입하고자 하는 물품과 장소를 구체적으로 계획해볼 수 있다.

2

자기관리 물품 구입하기

활동 목표

- 자기관리를 위한 물품을 구입할 수 있다.

활동 내용

- 주제: 자기관리 물품 구입하기
- 시간: 50분
- 장소: 각반교실
- 활동자료:
 - 1) PPT자료2. 자기관리 물품 구입하기 P27

활동과정	활동 내용 및 방법	소요시간
도입	<ul style="list-style-type: none"> ○ 금일 활동 알아보기 <ul style="list-style-type: none"> ■ 인사를 나눈 후 지난시간 진행했던 활동 및 활동지를 보며 이야기 나눈다. ■ 금일 활동 내용에 대해 소개한다. 	5분
전개	<ul style="list-style-type: none"> ○ 지난 시간 복습 <ul style="list-style-type: none"> ■ 나에게 필요한 관리가 무엇인지 확인한다. ■ 관리하기 위해서 어떠한 노력을 해야하는지 영상을 통해 알아본다. ■ 각 관리에 필요한 물품들을 알아보고 그 중 자신이 구입할 물건을 확인한다. ■ 외출 전 주의사항을 확인한 후 매장으로 이동하여 자기관리물품을 구입한다. 	35분
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ○ 정리하기 및 약속 <ul style="list-style-type: none"> ■ 구입한 물건을 보관장소에 정리하며 금일 활동에 대한 기분을 의사소통 카드를 이용해 공유한다. ■ 다음 주 활동에 대해 설명 후 남은시간은 휴식한다. 	10분

활동 TIP

- 구입하려 가야하는 품목/사진을 매칭하여 인지한 후, 매장으로 이동하여 사진과 똑같은 제품을 찾아 구입할 수 있도록 한다.
- 자료활용 : ppt자료2를 활용하여 자기관리의 중요성을 복습하고 외출 전 주의사항에 대해 알아본다.

3

위생관리하기

활동 목표

- 외모를 관리하기 위해 필요한 위생관리를 수행할 수 있다.

활동 내용

- 주제: 위생관리하기
- 시간: 50분
- 장소: 각반교실
- 활동자료:
 - 1) PPT자료3. 위생관리하기 P28
 - 2) 1주차 영상참고

활동과정	활동 내용 및 방법	소요시간						
도입	<ul style="list-style-type: none"> ○ 금일 활동 알아보기 <ul style="list-style-type: none"> ■ 인사를 나눈 후 1주차에 촬영한 사진을 보며 나에게 필요한 관리가 무엇인지 이야기 나눈다. ■ 금일 활동 내용에 대해 소개한다. 	5분						
전개	<ul style="list-style-type: none"> ○ 지난 시간 복습 <ul style="list-style-type: none"> ■ 지난 시간 진행한 활동사진을 보며 구입한 물품을 확인한다. ■ 내가 꿈꾸는/선호하는 이미지를 보며 이야기 나눈다. ■ 거울을 보며 나의 용모(외모, 옷차림)를 점검한다. ■ 나에게 필요한 위생관리 및 자기관리 방법을 영상을 통해 알아본다. (PPT자료1 영상) ○ 자기관리 수행하기 <ul style="list-style-type: none"> ■ 영상을 통해 구입한 물품 사용방법을 알아본다.(영상) ■ 기본적인 위생관리(손 씻기, 머리감기, 세수하기, 용모점검 등)를 수행한다. ■ 나에게 필요한 자기관리를 수행한다. <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>머리</th> <th>얼굴</th> <th>옷</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>- 헤어스타일 꾸미기 등</td> <td>- 화장하기 - 면도하기 - 마스크 줄 꾸미기 등</td> <td>- 다림질하기 - 탈취제뿌리기 - 의상고르기 등</td> </tr> </tbody> </table>	머리	얼굴	옷	- 헤어스타일 꾸미기 등	- 화장하기 - 면도하기 - 마스크 줄 꾸미기 등	- 다림질하기 - 탈취제뿌리기 - 의상고르기 등	35분
머리	얼굴	옷						
- 헤어스타일 꾸미기 등	- 화장하기 - 면도하기 - 마스크 줄 꾸미기 등	- 다림질하기 - 탈취제뿌리기 - 의상고르기 등						
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ○ 정리하기 및 약속 <ul style="list-style-type: none"> ■ 금일 활동 전·후 사진 및 기분을 의사소통 카드를 활용하여 표현한다. ■ 남은 시간은 휴식한다. 	10분						

활동 목표

- TPO에 알맞게 관리 및 꾸미기를 할 수 있다.

활동 내용

- 주제: TPO에 알맞은 자기관리
- 시간: 50분
- 장소: 각반교실
- 활동자료:
 - 1) PPT자료4. TPO에 알맞은 자기관리 P29
 - 2) 1주차 영상참고

활동과정	활동 내용 및 방법	소요시간		
사전과제	○ 옷차림 입고오기 ■ 가정에 각 반별 주제(상황)에 알맞은 옷차림을 요청하여 입고 올 수 있도록 한다.	-		
도입	○ 금일 활동 알아보기 ■ 인사를 나눈 후 1주차에 촬영한 사진을 보며 나에게 필요한 관리가 무엇인지 이야기 나눈다. ■ 금일 활동 내용에 대해 소개한다.	5분		
전개	○ 자기관리 복습 ■ 지난 시간 진행한 활동사진을 보며 자기관리가 무엇인지 복습한다. ■ 교사가 제시한 인물을 보며 자기관리의 중요성에 대해 이야기 나눈다. ■ 영상을 통해 외출 전 자기관리 순서를 알아본다. (PPT자료1) ○ TPO(Time, Place, Occasion) 이해하기 ■ 자기관리 중 TPO(Time, Place, Occasion)란 무엇인지 영상을 통해 알아본다. (영상) ■ 교사가 제시한 상황에 알맞은 차림을 선택/찾는다. ■ 교사가 제시한 상황에 필요한 자기관리는 무엇이 있는지 알아본다. ■ 퀴즈를 통해 TPO(Time, Place, Occasion)의 개념을 이해하고 있는지 확인한다. ○ TPO(Time, Place, Occasion)에 따른 자기관리 수행 ■ 오늘 입고 온 옷차림과 외모가 TPO에 알맞은지 소개해본다. ■ 더 필요한 자기관리를 찾아보고 알맞은 자기관리 도구를 선택/찾는다. (실물제공 후 상황에 따른 도구를 직접 찾을 수 있도록 최소한의 지원 필요)	35분		
	운동	직장	면접	겨울철(눈)

		올 때)
헤어밴드, 운동화, 모자 등	넥타이, 서류가방, 화장품, 빗, 고테기 등	장갑, 털모자, 목도리, 로션 등

- 도구 사용 전 필요한 위생관리(손 씻기, 머리감기, 세수하기, 용모점검 등)를 수행 할 수 있도록 독려한다.
- 거울을 보며 직접 관리를 수행한다.

머리	얼굴	옷
- 헤어스타일 꾸미기 등	- 화장하기 - 면도하기 - 마스크 줄 꾸미기 등	- 다림질하기 - 탈취제뿌리기 - 의상고르기 등

- 정리하기 및 휴식
 ■ 금일 활동 전후사진 및 기분을 의사소통 카드를 활용하여 표현한다.
 ■ 남은 시간은 휴식한다.

마무리

10분

활동 TIP

심화버전

- 사전준비 : 가정과 연계하여 상황에 따른 옷차림을 착용해올 수 있도록 안내하되 준비가 되지 않은 회원들에게는 사전 구입했던 관리용품으로 실습을 대체할 수 있도록 한다.
- 반복학습으로 자기관리가 능숙해진 경우 파우치 정리 및 나의 소지품 관리하기로 영역을 확장할 수 있다.(ex. 외출 시 필요한 물건 챙기기, 파우치 꾸미기 등)
- 사진관 방문을 통해 프로필 사진 촬영을 하며 확장할 수 있다.



PART 3.

주거관리

1	내가 살고 싶은 집	11
2	공동생활가정/동료집 방문하기	13
3	교실 사물함 정리하기	14
4	청소용품 이용해서 교실과 휴게실 청소하기	15

1

내가 살고 싶은 집

활동 목표

- 다양한 주거 공간 및 인테리어에 대해 알 수 있다.

활동 내용

- 주제: 내가 살고 싶은 집
- 시간: 50분
- 장소: 각반교실
- 활동자료:
 - 1) 활동지3. 내가 살고 싶은 집 P30-32

활동과정	활동 내용 및 방법	소요시간
사전과제	○ 내 방 사진 찍어오기 ■ 내 방/거실 사진을 교사에게 제출한다.	-
도입	○ 금일 활동 알아보기 ■ 인사를 나눈다. ■ 방 사진을 TV모니터에 띄우거나 칠판에 부착한다.	5분
	○ 수업주제 설명 ■ 내가 살고 싶은 집/내가 사는 집을 설명한다. ■ 자기 방을 소개한다.(가구, 제일 좋아하는 공간이나 물품 소개 등) ■ 반 동료의 방 중 가장 마음에 드는 공간에 스티커 붙이거나 추천한다.	
	○ 내가 꾸미는 방 ■ 선호하는 색지(벽지)를 선택하고 000의 방이라고 적거나 본인의 사진을 붙인다. ■ 내 방에 필요하거나 선호하는 물품을(가구, 전자제품, 장난감, 거울, 시계 등) 오려서 붙인다.	
전개	○ 내 방 소개하기 ■ 본인이 꾸민 활동지를 회원들에게 보여주고 현재 내 방과의 차이점, 꾸민 이유에 대해 설명한다.(활동지3)	35분
	○ 그룹홈 소개 ■ 영상을 통해 그룹홈이 어떤 곳인지 알아본다. ■ 다음주 방문계획을 설명하고 궁금한 질문사항을 생각해본다. ■ 그룹홈 방문이 어려울 시, 동료들에게 자신의 집에 초대하고 싶은 회원이 있는지 의견을 묻고 동료집을 방문 한다. ■ 집 방문 설명 후 동료의 집•그룹홈 방문시 간단한 선물을 사가며, 어떤 선물을 준비할지 의논한다.	

○ 정리하기 및 약속	
마무리	10분
<ul style="list-style-type: none"> ■ 금일 활동소감을 나눈다. ■ 다음 시간 안내를 하며 마무리한다. 	

활동 TIP

- 과제를 준비하지 못한 회원은 오늘의 집(<https://ohou.se/>)-이사/시공/수리-우리동네아파트)에 회원이 거주하는 아파트명을 입력하여 살펴본다.
- 자료활용 : 다양한 색지(A4용지)와 활동지3을 배부한 후 자신이 원하는 방을 꾸며보도록 한다. 색지는 벽지색이 되고 활동지3에 있는 다양한 물품 중 내 방에 놓고 싶은 물건을 오려 붙이도록 한다.

심화버전

- 가정과 연계해서 회원의 선호 물품 중 1가지를 구입, 자신의 방을 직접 꾸며볼 수 있다.
- 교실/휴게 공간을 어떻게 꾸밀지 반별로 의논, 필요한 도구를 구입해서 직접 꾸며볼 수 있다.

2 공동생활가정/동료 집 방문하기

활동 목표

- 다양한 주거 형태를 알 수 있다.

활동 내용

- 주제: 공동생활 가정(동료집) 방문하기
- 시간: 60분
- 장소: 공동생활 가정/ 동료집

활동과정	활동 내용 및 방법	소요시간
도입	<ul style="list-style-type: none"> ○ 집결 <ul style="list-style-type: none"> ■ 센터 집결 후 함께 이동한다. ■ 공동생활가정(동료집) 앞에서 집결한다. 	-
전개	<ul style="list-style-type: none"> ○ 공동생활가정 방문 <ul style="list-style-type: none"> ■ 인사 후 준비한 선물을 전달한다. ■ 공동생활가정에 대한 설명을 듣는다. ■ 입주인 혹은 생활재활교사에게 공동생활 거주에 대해 궁금한 점을 질문한다. ○ 동료 집 방문 <ul style="list-style-type: none"> ■ 인사 후 준비한 선물을 동료에게 전달한다. ■ 동료에게 동료 방 소개, 공간을 안내받는다. ■ 동료 혹은 다른 가족에게 궁금한 점을 질문한다. (방 청소는 누가 하는지, 집 공간의 특이사항 등) 	30분
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ○ 감사인사 전하기 <ul style="list-style-type: none"> ■ 초대해주심에 감사인사를 전하고 방문을 마친다. ■ 센터로 복귀한다. 	
이동	<ul style="list-style-type: none"> ○ 센터 복귀 <ul style="list-style-type: none"> ■ 대중교통 및 센터차량으로 이동한다. 	30분

활동 TIP

- 다양한 주거 형태를 알 수 있으며 동료 간 친밀감·유대감을 형성할 수 있다.
- 사전 공동생활가정/회원 집에 대해 궁금한 질문리스트를 정해서 간다면 더욱 의미 있는 시간이 될 수 있다.

심화버전

- 발달장애인 대상의 주거서비스(자립홈, 체험홈 등)를 알아보고 직접 방문해서 다양한 형태의 주거 공간에서 거주할 수 있음을 알아본다.

활동 목표

- 교실 내 사물의 위치를 알고 사용 후 제자리에 정리정돈 할 수 있다.

활동 내용

- 주제: 교실 사물함 정리하기
- 시간: 50분
- 장소: 각반교실
- 활동자료:
 - 1) PPT자료5. 교실 사물함 정리정돈 하기 P33

활동과정	활동 내용 및 방법	소요시간
도입	<ul style="list-style-type: none"> ○ 금일 활동 알아보기 <ul style="list-style-type: none"> ■ 활동 시작 전 인사를 나눈다. ■ 지난 시간 방문한 곳(공동생활가정/동료집) 리뷰하고 정리정돈의 필요성에 대해 이야기 나눈다. 	10분
전개	<ul style="list-style-type: none"> ○ 교실 TV장 정리정돈 <ul style="list-style-type: none"> ■ 교실 내 TV장에 무엇이 있었는지 이야기 나눈다. ■ 실제 TV장에 있는 사물을 알아본다. (PPT자료5) ■ 사물들의 위치를 파악한다. ■ 자주 쓰는 물건(가위, 풀, 색연필)의 위치를 맞춘다. ■ 실제 자주 쓰는 물건의 위치가 PPT자료의 위치와 동일한지 직접 확인한다. 	30분
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ○ 개별 사물함 정리정돈 <ul style="list-style-type: none"> ■ 교사용 사물함을 열어 물건이 제자리에 있는지 확인한다 ■ 회원 개인 사물함을 열기전에 각자의 사물함을 정리할 시간을 준다. ■ 모든 사물함을 열고 누구의 사물함이 정리정돈이 잘 되어 있는지 관찰한다. ■ 개별 사물함을 함께 정리정돈 한다. ○ 퀴즈&약속하기 <ul style="list-style-type: none"> ■ 금일 배운 내용을 퀴즈로 복습한다. ■ 가정에서 어느 공간을 정리정돈 할지 이야기 나눈다. 	10분

활동 TIP

- 개별 사물함 내 수납 도구를 회원과 같이 구입하고, 무엇을 수납할지를 스스로 선택하도록 해 정리정돈의 동기를 부여하면 보다 효과적이다.

심화버전

- 정리정돈에 흥미를 보이는 회원 대상으로 수납전문가 과정(옷장, 냉장고 등)의 특화반을 운영할 수 있다.

활동 목표

- 청소용품 사용방법을 알고 직접 수행 및 청소 할 수 있다.

활동 내용

- 주제: 교실과 휴게실 청소하기
- 시간: 50분
- 장소: 각반교실
- 준비물 : 청소도구(진공청소기, 물걸레용 밀대, 빗자루, 손걸레, 마스킹테이프)
- 활동자료:
 - 1) PPT자료6. 교실과 휴게실 청소하기 P34
 - 2) 영상참고

활동과정	활동 내용 및 방법	소요시간
도입	<ul style="list-style-type: none"> ○ 청소구역 정하기 <ul style="list-style-type: none"> ■ 사전에 교실 바닥과 휴게실 바닥에 다양한 색의 마스킹테이프로 회원 수 만큼 청소할 구역을 표시한다. ■ 활동 시작 전 친구 및 교사와 인사를 나눈다. ■ 교실에서 지켜야하는 규칙을 복습하고 금일 활동 내용에 대해 소개한다. 	10분
전개	<ul style="list-style-type: none"> ○ 청소용품의 종류와 사용방법 알아보기 <ul style="list-style-type: none"> ■ 일과표 그림카드 중 청소하기를 선택한다. ■ 금일 청소할 구역을 회원이 선택하도록 한다.(교실VS휴게실) ■ 청소할 때 필요한 용품과 쓰이는 상황에 대해 이야기를 나눈다. ■ 교사가 준비한 PPT자료6 중 센터를 청소할 때 쓰이는 물건(진공청소기, 물걸레용 밀대)을 선택한다. ■ 청소 도구가 있는 장소를 이야기해보고 회원이 직접 가지고 오도록 한다. ■ 영상을 통해 청소기 사용법을 익힌 뒤 직접 사용해본다.(PPT자료6) ■ 마스킹테이프로 회원 수만큼 교실바닥에 구역을 구분해서 자신의 구역을 청소한다. ■ 물걸레용 밀대로 각자 자신의 구역을 물걸레질 한다. 	35분
	<ul style="list-style-type: none"> ○ 청소용품 뒷정리 방법 알아보기(PPT자료6) <ul style="list-style-type: none"> ■ 청소기 사용 후 먼지통 비우는 방법을 익힌 뒤 직접 수행해본다. ■ 물걸레질 후 걸레 빠는 법을 익힌 뒤 직접 수행해본다. ■ 사용한 청소기와 물걸레를 제자리에 가져다 놓는다. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ 각자 손걸레로 자신의 책상과 사물함을 닦는다. <ul style="list-style-type: none"> ■ 교사의 시범으로 책상 전체를 닦도록 한다. 	

- 개인 사물함의 외관과 내부를 닦도록 한다.
- 사용한 손걸레를 세척 후 건조대에 널도록 한다.

- 활동소감 나누기
- 마무리
- 금일 활동으로 깨끗해진 주변 공간을 본 기분을 의사소통 카드로 표현한다. 5분
 - 가정에서 내가 청소할 구역(방, 책상 등)에 대해 이야기 나눈다.

활동 TIP

- 소음 등의 이유로 청소기 사용을 꺼려하는 경우 빗자루로 대체한다.
- 회원 수준에 따라 손걸레 대신 행주티슈를 사용한다.
- 청소하는 곳 면적에 따라 청소시간을 정하고, 그 시간동안 들을 수 있는 노래를 틀어 언제 청소를 마칠 수 있는지 알도록 한다.
- 센터에서 선호 구역(복도, 프로그램실, 로비 등)의 환경 지킴이로 임명하고 지정 장소를 청소하는 활동을 자기주도활동 시간에 할 수 있다
- 일주일 간격으로 진공청소기, 물걸레용 밀대 담당자를 정해서 돌아가면서 공동 공간을 청소하도록 한다.

심화버전



PART 4.

식생활 관리

1	건강한 식생활 알아보기	18
2	건강한 식단 메뉴 선정하기	19
3	나만의 레시피 만들기	20
4	건강한 식탁 차리기	21

1

건강한 식생활 알아보기

활동 목표

- 건강한 식생활의 필요성을 알 수 있다.
- 나만의 건강한 식생활을 위한 약속 1가지를 할 수 있다.

활동 내용

- 주제: 건강한 식생활 알아보기
- 시간: 50분
- 장소: 각반교실
- 활동자료:
 - 1) PPT자료7. 건강한 식생활 알아보기 P35-38

활동과정	활동 내용 및 방법	소요시간
사전과제	○ 사진 촬영하기 ■ 지난 주 내가 먹었던 음식메뉴를 촬영해온다.	-
도입	○ 금일 활동 알아보기 ■ 인사를 나눈다. ■ 금일 활동에 대해서 안내한다.	5분
전개	○ 음식사진 공유하기 ■ 촬영해왔던 먹었던 음식메뉴 사진을 공유한다. ■ 먹었던 음식이 건강에 이로운 음식인지 해로운 음식인지 확인한다. (사전과제1) ○ 건강에 이로운/해로운/대체 음식 알아보기(PPT자료7) ■ 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민 등의 영양소가 있는 음식 알아본다. ■ 해로운 음식(패스트푸드, 탄산, 밀가루 등) 알아본다. ■ 이에 대한 O/X퀴즈를 맞춰본다. ■ 해로운 음식에 대한 대체음식을 알아본다.	35분
마무리	○ 건강한 식사를 위한 계획 세우기 ■ 위 자료 또는 본인이 원하는 음식 중 금주 지역사회 이용 음식메뉴 선택한다. ■ 평소 나의 식습관에 대해 회원들과 이야기를 나누고 건강한 식생활을 위해 1가지 이상 약속한다. ○ 정리하기 및 약속 ■ 금주 지역사회이용 시, 음식메뉴 촬영해오기로 약속한다. *지역사회이용은 센터 내 매주 금요일 외식데이 ■ 활동소감을 나눈다.	10분

활동 TIP

- 회원들이 먹었던 음식사진을 통해 주의집중을 이끌 수 있다.
- 건강한 식생활의 필요성을 인지할 수 있고 건강한 식습관에 대해 새롭게 배울 수 있다.

심화버전

- 건강한 식생활을 위해 지키고자 하는 약속에 대한 체크리스트를 만들어 스스로 점검해 볼 수 있다.

2

건강한 식단메뉴 선정하기

활동 목표

- 반 회원들과 논의하여 건강한 식단메뉴를 선정한다.
- 필요한 재료를 알아본다.

활동 내용

- 주제: 건강한 식단메뉴 선정하기
- 시간: 55분
- 장소: 각반교실
- 활동자료:
 - 1) PPT자료8. 건강한 식단메뉴 정하기 P39

활동과정	활동 내용 및 방법	소요시간
도입	○ 금일 활동 알아보기 ■ 인사를 나눈다. ■ 지난시간 찍어오기로 했던 음식메뉴 사진을 공유한다. ■ 금일 활동 주제에 대해서 안내한다.	10분
전개	○ 식단메뉴 선정하기 ■ 지역사회이용 시 먹었던 음식 또는 먹고 싶은 음식 중 선택한다. ■ 선택한 음식을 건강하게 먹을 수 있는 대체음식을 알아본다. ■ 각 메뉴 중 센터에서 가능한 음식, 회원들이 만들 수 있는 음식, 건강한 음식 기준으로 1가지를 선정한다. ○ 필요한 도구&재료 알아보기 ■ PPT자료8을 통해 요리도구가 있는 자리를 알아본다. ■ 각 반에서 만들 음식을 위해 필요한 도구가 무엇이 있는지 확인한다. ■ 교실 내 인터넷 TV를 활용하여 필요한 재료를 탐색해본다. ■ 서로 논의하여 필요한 재료를 선정한다.(정해진 가격 내)	35분
마무리	○ 정리하기 ■ 프로그램실로 이동하여 PPT자료8을 통해 알아봤던 요리도구들의 위치를 직접 확인해본다. ■ 다음시간 안내(1인분 레시피 만들기, 장소)를 하며 마무리한다.	10분

활동 TIP

- 먹고 싶은 음식을 먹되 좀 더 건강하고 맛있게 먹을 수 있는 방법을 전달한다.
- 회원이 직접 메뉴와 재료를 선택하여 흥미를 이끌 수 있으며 요리를 만들기 위한 도구들을 직접 눈으로 확인할 수 있도록 한다.

심화버전

- 구입하고자 하는 재료들들에 따라 보관 방법(냉장/냉동/실온)이 어떠한지 알아보도록 한다.

3

나만의 레시피 만들기

활동 목표

- 1인분 음식 레시피를 직접 만들어볼 수 있다.

활동 내용

- 주제: 레시피 직접 만들기
- 시간: 55분
- 장소: 프로그램실
- 활동자료: 1) 활동지4. 나만의 레시피 만들기 P40-49

활동과정	활동 내용 및 방법	소요시간
사전구입	○ 12/13 자기주도활동 <ul style="list-style-type: none"> ■ 지난시간 구입하기로 한 재료를 확인한다. ■ 본인이 구입하기로 한 재료를 마트에서 직접 구입한다. (다음주 재료 미리구입 가능) ■ 회원이 구입하는 모습을 사진촬영을 한다. 	-
도입	○ 금일 활동 알아보기 <ul style="list-style-type: none"> ■ 인사를 나눈다. ■ 지난 시간 수업을 상기한다. ■ 금일 활동에 대해 소개한다. 	5분
전개	○ 레시피 제작 과정 사진 촬영하기 <ul style="list-style-type: none"> ■ 요리하기 전 손을 씻는다. ■ 필요한 물품도구를 꺼내온다. ■ 요리를 시작하며 순서마다 사진으로 남긴다. ■ 완성된 요리를 먹는다. ■ 설거지 및 뒷정리를 한다. 	45분
마무리	○ 레시피 만들기 <ul style="list-style-type: none"> ■ 찍은 사진들을 취합하여 레시피를 완성한다.(교사) ○ 정리하기 <ul style="list-style-type: none"> ■ 금일 활동에 대한 소감을 이야기한다. ■ 다음주 밥짓기데이를 안내한다. 	5분

활동 TIP

- 금일 만든 레시피를 자랑하고 싶은 회원or교사에게 자랑하거나 게시판에 공유한다.

심화버전

- 사전 구입한 재료들에 따라 냉동/냉장/실온 보관을 할 수 있도록 한다.
- 자기주도활동시간에 1인 레시피를 회원들과 함께 만들어볼 수 있도록 한다.

4

건강한 식탁 차리기

활동 목표

- 레시피를 보고 메뉴를 상기하며 음식을 만들어볼 수 있다.
- 설거지와 뒷정리를 할 수 있다.

활동 내용

- 주제: 건강한 식탁
- 시간: 55분
- 장소: 프로그램실

활동과정	활동 내용 및 방법	소요시간
도입	○ 금일 활동 알아보기 <ul style="list-style-type: none"> ■ 인사를 나눈다. ■ 지난수업 시 제작한 레시피를 보며 수업을 상기한다. ■ 금일 활동에 대해 소개한다. 	10분
전개	○ 사전준비 <ul style="list-style-type: none"> ■ 손 씻기를 수행한다. ■ 개인 앞치마, 1인 1도구를 준비하여 책상앞에 놓는다. ■ 사전 구입했던 재료를 꺼내온다. ○ 레시피 보고 음식 만들기 <ul style="list-style-type: none"> ■ 각자 레시피를 보고 요리 순서별로 함께 음식을 만든다. ■ 음식을 완성한 후 함께 먹는다. ○ 설거지 및 뒷정리 <ul style="list-style-type: none"> ■ 수행능력이 높은 회원이 설거지/남은 회원이 뒷정리 팀으로 나누어 진행한다. ■ 교사는 회원이 스스로 설거지를 할 수 있도록 1:1 지원한다. ■ 책상 뒷정리 및 분리수거를 회원이 직접 할 수 있도록 지원한다. 	45분
마무리	○ 정리하기 <ul style="list-style-type: none"> ■ 금일 활동에 대한 소감을 이야기한다. ■ 가정에서도 건강한 식생활을 위한 식습관을 지속할 수 있도록 약속한다. 	5분

활동 TIP

- 레시피를 가정으로 발송하여 집에서 직접 만들어보고 건강한 식생활을 가정에서 실천할 수 있도록 공유한다.



PART 5.

부록, 활동자료

1 자기관리 체크리스트	23
2 내가 꿈꾸는 이미지 찾기	24
3 자기관리 물품 구입하기	25
4 위생관리하기	28
5 TPO(Time, Place, Occasion) 맞는 자기관리	29
6 내가 살고 싶은 집	30
7 교실 사물함 정리정돈 하기	33
8 교실과 휴게실 청소하기	34
9 건강한 식생활 알아보기	35
10 건강한 식단메뉴 정하기	39
11 나만의 레시피 만들기	40

지금 나의 모습은 어떤가요? Check list 체크리스트!

 <input type="checkbox"/> 네	 <input type="checkbox"/> 아니요	 <input type="checkbox"/> 네	 <input type="checkbox"/> 아니요
치아는 깨끗한가요?		아침에 머리는 감았나요?	
 <input type="checkbox"/> 네	 <input type="checkbox"/> 아니요	 <input type="checkbox"/> 네	 <input type="checkbox"/> 아니요
얼굴에 묻은 것은 없나요?		옷은 단정한가요?	

자기관리 도구 구입하기



00월 00일 ()
아침

내가 구입할 도구 및 필요한 준비물

매장 가는 길



일상생활훈련

자기관리하기 (1주차)
내가 꿈꾸는 이미지 찾기



어제 복이냐?

맛있어요 / 잘생겼어요 / 단정해요 / 깔끔해요 등

더러워요 / 무서워요 / 냄새났 것 같아요 등

자기관리란?

- 머리 손질
- 피부
- 미용
- 의생
- 화장
- 의복정리
- 악

얼굴(몸)이나 머리를 단정하게 만들어요!

아름답아요

자기관리, 왜 필요할까?

자기만족 (자아존중)	화인과의 관계 (사회성)	인상 (정동력 모습)	의생	중중

자기관리를 하면 어떻게 바뀔까?



현재모습 (before) 촬영하기

사진 찍어요

현재 나의 상태는? *거울보며 점검하기

내 모습, 어떻게요?

좋아요 싫어요 어디가 싫을까요?



내가 꿈꾸는 이미지가 되기 위해서 필요한 관리영역은?

어떤 노력과 관리를 해야 할까?

내가 꿈꾸는 이미지가 되는 순서 알아보기

[\(1\) \(원천발달장애인지원센터\) 발달장애인 스스로의 자립을 위한 영상 \(의용준배\) - YouTube](#)

관리에 필요한 자기관리 도구 알아보기

PPT자료2 자기관리 물품 구입하기

내가 사기로 한 관리물품 확인하기 (활동지)

의출 전 주의사항!!!

정해진 물건만 구입해요	선생님과 함께 걸어요	지나가는 차를 조심해요	신호등을 잘 봐야해요

구입하려 가봅시다!

PPT자료3 위생관리하기

자기관리하기 (3주차)

자기관리하기

지난 나의모습 (before) 확인하기

거울을 보며 나의 모습을 점검한다.
내가 꿈꾸는 이미지가 되기 위해서
필요한 관리영역은?

내가 꿈꾸는 이미지가 되는 순서 알아보기

(1) [인천발달장애인지원센터] 발달장애인 스스로의 자립을 위한 영상 (외출준비) - YouTube

구입 물품 사용방법 영상을 통해 알아보기
(유튜브 활용 : 예시) 핸드크림 바르는 방법)

자기관리하기

영역	준비사항	활동내용	계후내용
화장 (화장)	화장품 사용법 숙지	화장품 사용법 익히기	화장품 사용법 숙지
화장 (화장)	화장품 사용법 숙지	화장품 사용법 익히기	화장품 사용법 숙지
자기관리 (자기관리)	자기관리 방법 숙지	자기관리 방법 익히기	자기관리 방법 숙지

직접 관리해봅시다!

오늘의 나의모습 (after) 확인하기

PPT자료4 TPO(Time, Place, Occasion) 맞는 자기관리

외출 전 자기관리 하기

자기관리는 TPO(때, 장소, 상황)가 아주 중요해요!!

TPO (Time, Place, Occasion) 가 무엇일까?

[초등 실과] 때와 장소, 상황(TPO)에 알맞은 옷차림 - YouTube

TPO에 알맞은 차림 찾기

TPO에 알맞은 자기관리 하기

오늘 나의 TPO에 알맞은 자기관리를 수행해봅시다!

TPO에 알맞은 자기관리하기

화장 (화장)	<ul style="list-style-type: none"> 화장을 하기 전, 피부 상태를 먼저 확인하고 싶은 경우를 선택한다. 화장은 청결을 유지하는 것이 중요하다. 세안을 한다. 화장을 한다. 화장을 마무리한다.
화장 (화장)	<ul style="list-style-type: none"> 화장을 하기 전, 피부 상태를 먼저 확인한다. 화장을 할 때는 깨끗한 화장품을 사용한다. 화장을 할 때는 청결을 유지한다. 화장을 할 때는 청결을 유지한다. 화장을 할 때는 청결을 유지한다.
자기관리 (자기관리)	<ul style="list-style-type: none"> 상황에 알맞은 옷차림을 선택한다. 상황에 알맞은 옷차림을 선택한다. 상황에 알맞은 옷차림을 선택한다. 상황에 알맞은 옷차림을 선택한다. 상황에 알맞은 옷차림을 선택한다.

오늘의 나의모습 (after) 확인하기

1차시 내 모습과 비교하여 변화, 기분 표현하기

활동지3 내가 살고 싶은 집

	
<p>침대</p>	<p>침대</p>
	
<p>책상</p>	<p>책상의자</p>
	
<p>옷장</p>	<p>옷장</p>

	
<p>3단 책장</p>	<p>이불</p>
	
<p>인형</p>	<p>커튼</p>
	
<p>빈백</p>	<p>쇼파</p>

	
벽걸이 시계	벽걸이 시계
	
노트북	데스크탑 컴퓨터
	
장난감(비행기)	장난감(레고)

PPT자료5 교실 사물함 정리정돈 하기

교실에는 어떤 물건이 있나요?



교실 어디에 주로 있을까요?



개인락커함 TV장 책상 위

우리의반 물건들을 분류하여 정리하여 봅시다.



자주 쓰는 가위, 색연필은 어디에 있나요?



교실 내 있는 물건을 활용해 선호하는 활동들을 해보아요!



Quiz. 교실에 있는 물건이 아닌 것은?



Quiz. 이 물건들은 어디에 있을까요?



**맞았어요!
교실 내 물건 위치 알기 수업 끝!!**

청소용품 알아보기

	물걸레 바닥 청소		청소기 바닥청소(먼지, 작은쓰레기)
	빗자루 바닥 청소(큰 쓰레기)		살균제 얼룩 제거, 곰팡이 제거, 소독
	손걸레 책상, 탁자 위 청소(얼룩 제거)		바닥솔 화장실 바닥 청소
	먼지떨이 서랍, 사물 위 먼지 청소		뚫어병 변기 청소

교실을 청소할 때 필요한 물건은 무엇인가요?

	물걸레 바닥 청소		청소기 바닥청소(먼지, 작은쓰레기)
	빗자루 바닥 청소(큰 쓰레기)		살균제 얼룩 제거, 곰팡이 제거, 소독
	손걸레 책상, 탁자 위 청소(얼룩 제거)		바닥솔 화장실 바닥 청소
	먼지떨이 서랍, 사물 위 먼지 청소		뚫어병 변기 청소

청소기 작동 법 영상



먼지통 비우기 영상



물걸레기 작동법



물걸레 빠는 법



어제 먹었던 음식 메뉴 사진 공유하기

건강한 식생활이란?

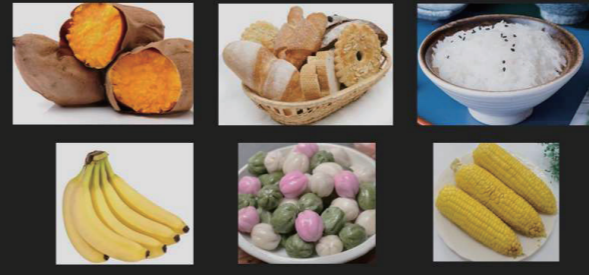
몸에 좋은 영양분은 많고, 몸에 해로운 성분은 적은 음식

1. 골고루 먹기(탄수화물, 단백질, 지방)
2. 알록달록 채소와 과일(비타민 섭취)
3. 물 충분히 섭취하기

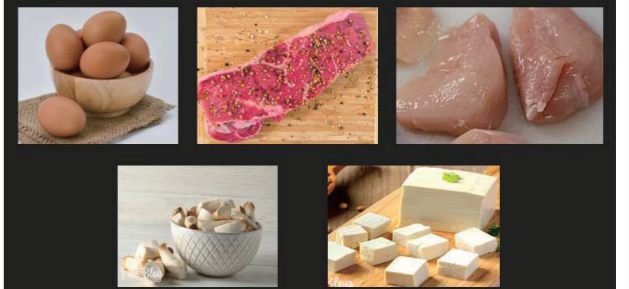
건강한 식생활의 중요성

1. 노화방지
2. 질환, 당뇨 등 질병의 위험 감소
3. 면역력 강화
4. 비만 예방

탄수화물



단백질






비타민



건강한 식생활 영상 시청



<p>O / X 퀴즈, 건강한 음식을 찾아라!</p> 	<p>O / X 퀴즈, 건강한 음식을 찾아라!</p> 
<p>O / X 퀴즈, 건강한 음식을 찾아라!</p> 	<p>O / X 퀴즈, 건강한 음식을 찾아라!</p> 
<p>O / X 퀴즈, 건강한 음식을 찾아라!</p> 	<p>O / X 퀴즈, 건강한 음식을 찾아라!</p> 
<p>대체음식 알아보기</p> <p>대체음식이란, 좋지 않은 음식을 대신해서 먹을 수 있는 음식!</p>	<p>BAD GOOD</p>  <p>백미 현미, 잡곡밥</p>

<p>BAD GOOD</p> <p>흰빵 통밀빵</p>	<p>BAD GOOD</p> <p>라면, 파스타 메밀, 귀리, 고구마, 콩으로 만든 음식</p>
<p>BAD GOOD</p> <p>단 음료 당분 낮은 과일</p>	<p>BAD GOOD</p> <p>과자 등 설탕 많은 간식 견과류</p>
<p>건강한 대체재료를 음식 만들기</p> <p>BAD GOOD</p> <p>밀가루 면 곤약 면</p>	<p>건강한 대체재료를 음식 만들기</p> <p>BAD GOOD</p> <p>밀가루 면 두부 면</p>
<p>건강한 대체재료를 음식 만들기</p> <p>BAD GOOD</p> <p>일반 김밥(쌀) 키토김밥(계란)</p>	<p>건강한 대체재료를 음식 만들기</p> <p>BAD GOOD</p> <p>치킨 닭가슴살</p>

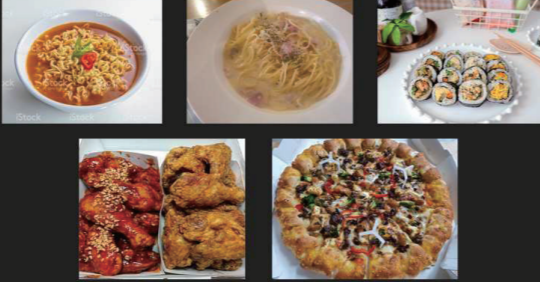
건강한 대체재로 음식 만들기

BAD **GOOD**




피자 또띠아 피자


내가 먹고 싶은 음식은?



이 외 다른 건강한 음식 만들기



건강한 대체 음식은?



1. 배운내용으로 나의 한 끼 식단 생각해보기
2. 내일 지역사회 이용 시, 건강한 외식 식단 메뉴로 정해서 인증샷 찍어오기

PPT자료8 건강한 식단메뉴 정하기

일상생활훈련

필요한 도구&설거지 영상 보기

01

식기류 위치 알아보기



02

설거지 영상 시청
집중집중!!



활동지4

나만의 레시피 만들기

활동명	닭가슴살 곤약비빔면 장보기 & 레시피 만들기			
활동명 목표				
필요한 주방기구	① 냄비(1개) ② 가스레인지(1개) ③ 뜸채(1개) ④ 집게(1개) ⑤ 그릇(1개) ⑥ 젓가락(3개)			
		냄비	가스레인지	뜸채
		집게	그릇	젓가락
필요한 식재료	① 곤약면 (1봉지) ② 비빔소스 (1개) ③ 닭가슴살 (1봉지)			
		곤약면	비빔소스	닭가슴살
수행방법				
1. 냄비에 물 붓기(5컵) / 닭가슴살 데우기(전자레인지)				

2. 물이 끓으면 곤약면 데치기(2분)



3. 뜸채에 면 / 야채 헹구기



4. 그릇에 면/오이 담기



5. 비빔소스 넣기



6. 비벼서 맛있게 먹기



7. 설거지 하기



활동지4

나만의 레시피 만들기

활동명	두부면 파스타 만들기			
목표	장보기 & 레시피 만들기			
필요한 주방기구	① 냄비(2개) ② 가스레인지(2개) ③ 뜸채(1개) ④ 집게(2개) ⑤ 프라이팬(2개) ⑥ 칼(6개)			
		냄비	가스레인지	뜸채
		집게	프라이팬	칼
필요한 식재료	<ul style="list-style-type: none"> ① 두부면 (5봉지) ② 파스타소스 (3개) ③ 양파 (1개) ④ 버섯 (1봉지) ⑤ 파프리카(1봉지) ⑥ 브로콜리 (1개) ⑦ 베이컨 (1개) 			
수행방법				

1. 야채 씻어 준비하기



2. 칼로 채소 자르기



3. 프라이팬에서 채소 볶기



4. 볶은 채소에 소스 넣기



5. 두부면 넣어 볶기



6. 맛있게 먹기



7. 설거지 하기

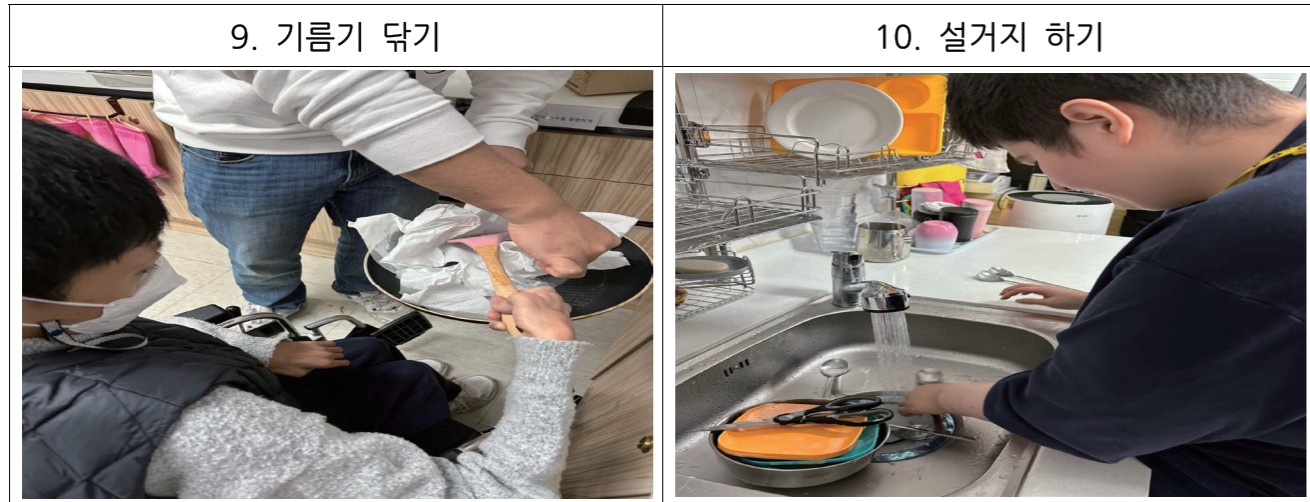


활동지4

나만의 레시피 만들기

활동명	비빔밥 만들기			
목표	장보기 & 레시피 만들기			
필요한 주방기구	① 냄비(1개) ② 가스레인지(1개) ③ 칼(1개) ④ 도마(1개) ⑤ 그릇(1개) ⑥ 전자레인지(1개)			
		냄비	가스레인지	후라이팬
	칼	그릇	전자레인지	
필요한 식재료				
	① 밥 ② 야채 ③ 고추장	밥	야채	고추장
수행방법				
1. 손씻기		2. 햇반 전자레인지에 돌리기		

3. 후라이팬에 올리브유 뿌리기	4. 야채 볶기
5. 밥 그릇에 담기	6. 야채&고추장 넣기
7. 계란후라이 만들기	8. 비벼먹기



활동지4 **나만의 레시피 만들기**

활동명	순두부 찌개 만들기			
목표	장보기 & 레시피 만들기			
필요한 주방기구	<ul style="list-style-type: none"> ① 냄비(1개) ② 가스레인지(1개) ③ 칼, 도마(1개) ④ 그릇(5개) ⑤ 포크(5개) 			
		냄비	가스레인지	칼, 도마
				
	가위	그릇	포크	
필요한 식재료	<ul style="list-style-type: none"> ① 순두부 (1봉지) ② 각종야채 ③ 달걀 (1개) ④ 육수팩 (1개) 			
		순두부	각종 야채	달걀
수행방법				
1. 순두부찌개 만드는 방법을 알아봅니다.		2. 냄비에 물 붓기		
				

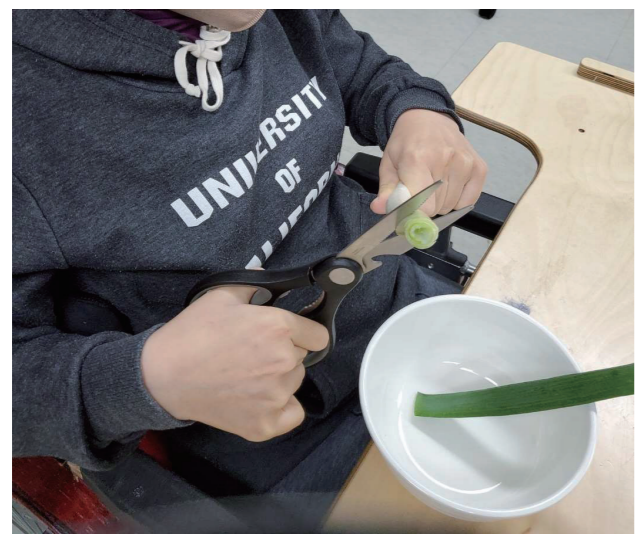
3. 육수팩을 넣기



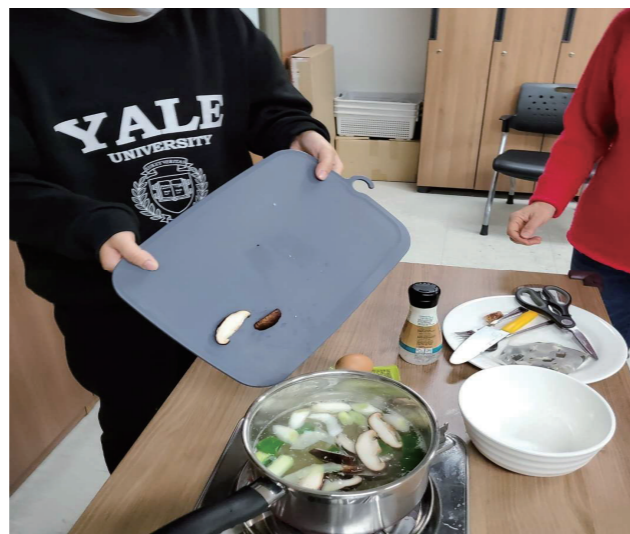
4. 표고 버섯 자르기



5. 재료들 손질(가위or칼)



6. 손질된 재료 육수에 넣기



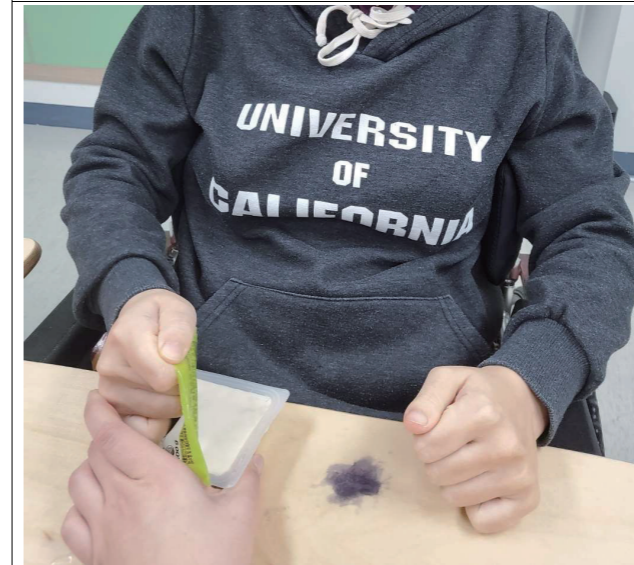
7. 달걀 그릇에 넣고 포크로 풀어주기



8. 다 푼 달걀 냄비에 넣기



9. 순두부 포장지 뜯기



10. 냄비에 넣고 3분 끓이기



IV. 참여자 소감

센터장 박현미	<p>센터 직원이 가족에게서 독립해서 혼자 살게 됐다며 기뻐합니다. 비슷한 또래의 센터 회원들도 독립하고 싶고, 성인으로서 멋 부리고, 자신의 일상을 주도할 수 있는 경험을 하고 싶을텐데, 어떻게 지원할 수 있을까? 이 고민에서 연구모임을 시작했습니다. 2022년 이 매뉴얼을 위해 7번, 선생님들과 만나 머리를 맞대고 연구했습니다.</p> <p>그저 그런 교육이 아닌, 회원들이 눈을 반짝이며 즐겁게 참여하면서 미래를 준비하고, 현재의 시간을 보다 의미있는 활동으로 채우길 원했습니다.</p> <p>매일의 일상에서 늘 수행하는 씻고, 먹고, 생활하는 공간을 대상으로 하는 일상생활 프로그램이 그 첫 단추가 되리라 기대합니다.</p> <p>성장하는 것은 에너지가 들어 힘들기도 하지만, 새로운 도전으로 설렘을 느끼는 과정인 것 같습니다. 연구모임하며 시간에 쫓겨 힘들기도 했지만, 회원들이 흥미롭게 참여하는 모습을 상상하며 즐거웠습니다.</p>
사회복지사 주수현	<p>20대 후반, 지금의 제 생활을 돌아해보았습니다. 눈을 뜨면 시작되는 하루에 외출을 준비를 하고, 내가 좋아하는 것을 먹고, 살아갈 집을 유지하는 것. 한 인간으로써, 이 세상에 태어나 가져야할 기본적인 권리를 생각할 때 너무나 당연하게 의식주를 빼놓을 수 없게 되고, 우리 회원들에게 가장 필요한 지원 또한 일상생활영역임을 다시 한번 깨닫는 순간이었습니다.</p> <p>그렇다면, 그 당연한 권리들을 우리 회원들이 어떻게 하면 누릴 수 있을까? 더 나아가 어떤 욕구들을 가질까? 고민해보았습니다. 동기를 부여하고, 스스로가 필요해 찾는 것이라면 머리가 아닌 몸으로 익히지 않을까 하는 상상에서 시작된 연구모임이 자기관리, 건강한 식생활, 주거관리 3영역으로 나누어 진행되었습니다. 매 회기 연구모임 직후 직접 프로그램을 운영하며 계속된 보완과 평가를 통해 저의 관점 또한 회원중심으로 변화된 지금. 연구모임이 참 의미있는 시간들이었음을 느낍니다.</p> <p>앞으로도 꾸준히 양질적 향상을 위한 체계화된 일상생활훈련을 구축하여 회원들이 행복한 일상을 유지할 수 있기를 기대해봅니다.</p>
사회복지사 채지영	<p>어쩌면 일상에서 당연하게 누리고 있었기에 회원들의 입장에서 생각하지 못했던 사소한 일들이 연구모임을 통해 새롭게 깨닫게 되는 기회가 되었습니다.</p> <p>회원들에게 정말 필요한 것은 무엇일까?, 진부하고 여러 경험이 적은 회원들에게 즐겁고 기억에 남는 활동을 제공하기 위해 어떻게 접근하면 좋을까?를 고민하며 연구모임에 참여했습니다. 사실 바쁜 일과 속에서 연구모임에 시간을 별도로 투자한다는 게 처음에는 부담스럽고 걱정이 앞섰지만 혼자서 했다면 결코 생각내지 못했던 것을 함께 할 수 있어 더 좋은 방향으로 나아갈 수 있었던 것 같습니다. 이 매뉴얼이 회원들의 일상생활에 있어 보다 더 나은 삶의 질 향상이 되기를 기대해봅니다.</p>

