

2021년 달서가족문화센터 여름학기 프로그램

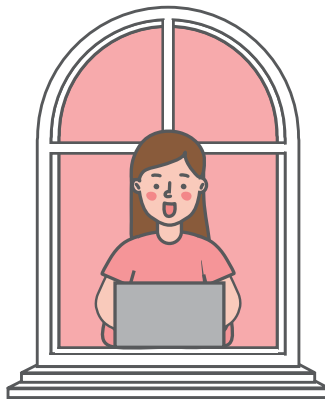
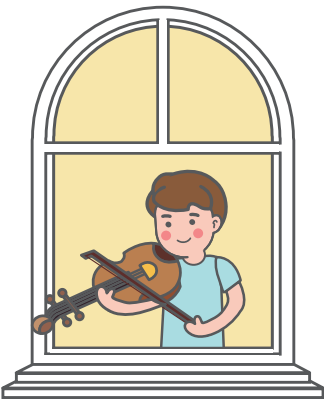
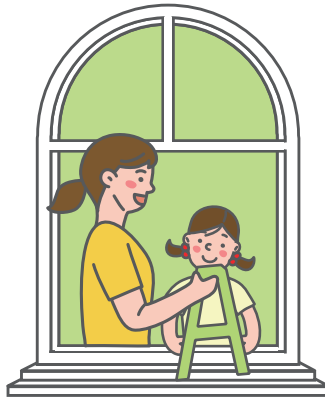
수강 2021. 6.~8월

접수 [전화] 2021. 5. 3.(월) ~

[방문] 2021. 5. 4.(화) ~

문의 053. 632. 3800~2

www.dscf.or.kr



달서문화재단
달서가족문화센터

여성의 현실을 바로보고
여성의 꿈을 찾는 시간

여성친화 프로그램

[가족특강]

치유 가능한 우울증 - 윤대현
관계로 푸는 우울증 - 신고은
내가 극복한 우울증 - 영주

[부모학교]

엄마들의 수다
육아아빠 고민 타파

[가족아카데미] 가족 특강

엄마, 우울해하지 마!

코로나 블루란 ‘코로나19’와 ‘우울감(blue)’이 합쳐진 신조어입니다.

코로나19 확산으로 사회적 거리두기가 장기화되면서 생활 반경의 제약에 따라 우울감이나 무기력증을 느끼는 사람이 많아졌습니다.

특히, 지난해에는 휴업·휴교로 집에서 아이 돌봄의 시간이 늘어나면서 엄마들의 육아 스트레스 증가로 우울증을 호소하는 여성들이 적지 않았습니다.

이에 따라 분야별 전문가들이 말하는 우울증의 원인과 극복 방법에 대하여 알아보고, 일상에서 겪는 어려움을 슬기롭게 헤쳐 나갈 수 있도록 도움을 주고자 합니다.

치유 가능한 우울증



재난상황으로 인한 스트레스는 불안, 불면, 두통, 소화불량, 호흡곤란 등 여러 가지 신체적 증상으로 나타납니다.

우리는 이럴 때일수록 물리적 방역뿐만 아니라 심리적 방역을 해야 합니다. 마음이 힘들어지면 몸도 함께 힘들거든요.

내 마음인데 내 마음대로 안 되는 것 때문에 답답하지요? 하루 5분이라도 짧은 시간 온전히 나를 위해서 무엇이든 해보세요. 그 무엇에 대하여 함께 찾아봅시다. 그렇게 우울증이 사라지게 됩니다.



윤대현

서울대학교병원 강남센터
정신건강의학과 교수

주요저서

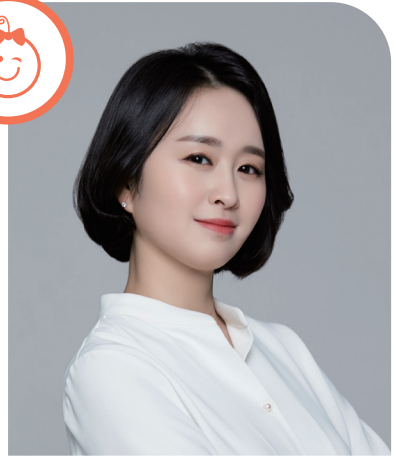
「나는 초콜릿과 이별 중이다」
「하루 3분, 나만 생각하는 시간」
「윤대현의 마음 성공」 외 다수

일시 2021. 6. 24.(목) 10:30

장소 달서가족문화센터 4층 소공연장

참가비 1인 5천원

관계로 푸는 우울증



신고은

주요저서

「인간의 마음을 이해하는 수업」

우리는 의도치 않게 상대방에게 상처를 주기도, 상대방으로부터 상처를 받기도 합니다. 관계에서 겪는 이러한 갈등을 우리는 어떻게 극복할 수 있을까요?

부부 사이에 있어서 상대방이 문제가 있다고 판단하고 바뀌어야 한다고 주장할 때가 있습니다.

‘내가 못 바꾼다’와 ‘저 사람은 안 바뀐다’는 다릅니다. 이 부분이 심리학의 역할입니다. ‘바뀌도록 하는 것’, 이 방법에 대하여 우리 알아볼까요?

일시 2021. 7. 15.(목) 10:30

장소 달서가족문화센터 4층 소공연장

참가비 1인 5천원

내가 극복한 우울증



영주

가족꿈심리상담소 대표

주요저서

「결혼 뒤에 오는 것들」

「며느리 사표」

결혼 뒤에 오는 것은 후회일까요, 행복일까요? 결혼은 부모를 떠나 한 가정을 이루는 일입니다.

너무나 간단한 이 사실이 지켜지지 못할 때 문제가 되죠. 아내는 친정 부모님을 떠났지만, 남편은 어머니를 떠나지 못했습니다.

누구의 며느리, 아내, 엄마에서 벗어나볼까요? 내가 행복해야 가정이 행복합니다.

일시 2021. 8. 26.(목) 10:30

장소 달서가족문화센터 4층 소공연장

참가비 1인 5천원

[가족아카데미] 부모학교

부모학교 I

엄마들의 수다: 아이 마음 알아맞히기

아이를 키우다보면 내 마음 같지 않을 때가 있으시죠?

어떤 날은 한없이 사랑스럽다가 어떤 날은 떼를 쓰거나 고집을 부려 속상하기도 하지요.

아이가 말을 듣지 않는 상황에서는 아이에게만 잘못이 있는 걸까요?

부모로서 올바른 역할을 하고 있는지 고민스러울 때가 많습니다.

이번 주제는 엄마와 아이의 애착관계를 바탕으로 소통에 대한 이야기를 나눠보고자 합니다.

회차	일시	주제	내용
1회차	6.22.(화) 10:00	'엄마' 점수 몇 점일까?	- 자기 소개 - 나의 모습 들여다보기 · 부모양육행동 검사 · 양육스트레스 검사 · 양육효능감 검사 - 검사 결과 진단 및 해설
2회차	6.29.(화) 10:00	시시콜콜 토크, 이럴 땐 이렇게	- 육아 및 교육 경험담 나누기 · 공통의 고민 · 나만의 고민 - 애착과 소통 - 마무리

장소 달서가족문화센터 3층 3강의실

대상 엄마 10명

참가비 1인 5천원 ※2회 과정

부모학교 II

육아아빠 고민타파: 아이랑 잘 놀고 싶어요

맞벌이가정이 늘면서 아빠들의 자녀 양육 및 가사 참여의 역할이 점점 확대되고 있습니다. 양성평등 시대로 접어들면서 양육자인 아빠는 엄마와는 또 다른 역할로 기대되며, 실제로 많은 아빠들이 아이와 함께 시간을 보내기 위해 노력합니다. 그러나 정작 본인들 역시 자신의 '아빠'와 함께 한 경험이 부재함에 따라 방법적 문제에 부딪히게 되면서 어려움을 겪기도 합니다. 이번 시간을 통해 내 아이와 보다 친밀한 관계 형성을 위하여 어떤 노력을 해야 하는지 서로의 경험담을 공유하고 해결방법을 찾아보고자 합니다.

회차	일시	주제	내용
1회차	6. 23.(수) 19:30	아빠가 너를 보고 있어	-맞이하기 -소통 공놀이 -공감적 대화와 자녀의 자존감 -경험 과제(칭찬하기) ※ 주요 과제: 1일 3칭찬
2회차	6. 30.(수) 19:30	아빠가 네 마음을 듣고 있어	-경험 과제 결과 나누기 -나는 감정왕 -사례 다루기 -마무리 ※ 주요 과제: 감정과 생각 구분

장소 달서가족문화센터 3층 3강의실

대상 아빠 10명

참가비 1인 5천원 ※2회 과정

가족을 이해하고
함께 즐기는 시간

가족친화 프로그램

[가족 공연]

뜨거운 태양의 이탈리아
낭만 가득한 독일
자유나라 프랑스

[가족 체험]

토요 가족 만세

[가족 심리]

가족 심리 테라피 I
가족 심리 테라피 II

[가족문화광장] 가족 공연

떠나자, 유럽으로!

장기간 지속되는 코로나19로 인해 여행이 제한적인 시기죠.

이럴때, 공연을 통해서나마 여행 기분을 만끽할 수 있도록 힐링의 시간을 제공하고자 합니다.

‘여행’을 테마로 하여 유럽 나라별로 해당 지역에서 태어난 작곡가들의

작품으로 프로그램을 구성했습니다.

해설자의 곡에 대한 해설을 통해 재미와 감동을 느껴보세요!



뜨거운 태양의 이탈리아



성악의 본 고장 이탈리아로 떠난다면?

섬세한 감성의 목소리로 노래하는 오페라 아리아를 감상해 봅시다.

이탈리아 출신 작곡가 로시니의 <세빌리아의 이발사>, 푸치니의 <토스카> 中 명곡들은 물론, 몬티가 작곡한

바이올린 연주곡도 들을 수 있습니다. 애절하면서도 격정적인 느낌이 우리의 마음을 설레게 합니다.

일시 2021. 6. 30.(수) 19:30

장소 달서가족문화센터 4층 소공연장

참가비 1인 5천원



해설바리톤 **구본광**



소프라노 **배진형**



테너 **최호업**



바이올린 **권영현**



피아노 **최다솜**

낭만 가득한 독일



바흐(바로크), 슈만(초기 낭만), 브람스(후기 낭만)는 독일 작곡가입니다.

이들의 대표곡을 감상하며 시대별 음악적 차이를 느낄 수 있습니다. 바이올린, 첼로, 플루트, 오보에까지 군더더기 없으면서도 감미로운 연주가 마음을 차분하게 해줍니다.

일시 2021. 7. 28.(수) 19:30

장소 달서가족문화센터 4층 소공연장

참가비 1인 5천원



해설 피아노 **허수정**



소프라노 **이예은**



바이올린 **권영현**



첼로 **오국환**



플루트 **윤용희**



오보에 **최용준**

자유인 나라 프랑스



비제, 생상스, 끌로드 볼링, 에릭 사티, 에디트 피아프 등

프랑스 출신 음악가들의 곡에 대하여 악기별 독주로 들어봅니다.

클래식뿐 아니라 재즈, 샹송까지 프랑스의 분위기를 물씬 느낄 수 있습니다.

일시 2021. 8. 25.(수) 19:30

장소 달서가족문화센터 4층 소공연장

참가비 1인 5천원



해설 피아노 **허수정**



메조소프라노 **김보라**



첼로 **박민혜**



플루트 **윤용희**



클라리넷 **김도현**

[가족문화광장] 가족 체험

토요가족만세

가족이 함께 배우는 시간을 통해 추억을 만들어 봅니다.

프로그램	일시	강사	장소
 가족 보양식 만들기 (연어아보카도 월남쌈, 여름만두 규아상)	7. 3.(토) 10:30	임태복 ·한식조리사자격증 ·쿠킹토크 대표	4층 쿠킹실
 실속 브런치 만들기 (식빵핫도그, 카나페)	7. 10.(토) 10:30	현희정 ·양식조리사자격증 ·어바웃쿡 대표	4층 쿠킹실
 선물 디저트 만들기 (초코칩 쿠키)	7. 17.(토) 10:30	이유빈 ·제과기능사 ·프로푸르 대표	4층 쿠킹실
 비즈 꽃반지 만들기[온라인]	7. 24.(토) 10:30	임혜진 ·핸드메이드 액세서리 제작 수료 ·메이포틴 대표	온라인(ZOOM)

대상 프로그램별 5가족

참가비 가족당 1만원

※가족당 1개 프로그램에 한하여 신청받습니다.

쿠킹 수업은 재료 준비 관계로 신청 및 환불은 개강 3일전 까지만 가능합니다.

온라인 클래스 안내사항

- 대면 교육이 아닌 온라인 플랫폼을 활용한 실시간 생방송강좌입니다.
- 컴퓨터나 휴대폰에서 <ZOOM>어플을 사전 설치해야 합니다. ※ 설치링크: <https://zoom.us/download>
- 수업 시작 5~10분전 참여 가능한 링크를 문자로 보내 드립니다.
- 수업에 필요한 재료는 개강일 2일 전까지 요청 주소로 배송해드립니다.(배송비 무료)
- ※ 재료 준비 및 배송 관계로 신청 및 환불은 개강 7일 전까지만 가능합니다.



[가족아카데미] 가족 심리

가족 심리 테라피 I, II

부모의 자녀양육태도는 자녀들의 성장에 많은 영향을 미친다고 합니다. 그래서 많은 부모들이 내 아이를 어떻게 키우는 것이 맞는지 불안해하기도 하고, 눈에 보이는 아이의 모습만 보고 판단하여 오해를 하거나 그로 인해 갈등이 생기기도 합니다.

‘부모자격시험’이 있다면 부모인 ‘나’는 과연 몇 점을 받을까요?

부모양육태도와 아동발달상황에 대해 대상별 심리 검사를 실시하여 부모와 아이 각자의 문제를 진단하고, 가족 관계 개선에 도움을 드리하고자 합니다.

구분	일시	대상	내용
I	8. 7.(토) 10:30	6~7세 자녀와 부모	심리 검사 실시 후 결과 해설 [부모] 부모양육태도 검사 • 부모와 자녀가 함께 성장하기 • 부모와 자녀 이해하기
	8. 14.(토) 10:30		
II	8. 21.(토) 10:30	초등학생 자녀와 부모	[자녀] 아동발달상황 검사 • 피드백 나누기 • 가족 롤링 페이퍼 만들기
	8. 28.(토) 10:30		

장소 달서가족문화센터 3층 3강의실

참가비 가족당 1만원

