



3·6·9 DIARY



충북광역시  
여성새로일하기센터



3 · 6 · 9

여 성,  
스스로  
멘토가  
되어라

경력단절,  
혼자 고민하지 마세요!

여성새로일하기센터가 당신을 응원합니다



경력단절 여성들에게 있어서 취업은 다이어트와 같습니다.  
누구나가 결심할 수 있고, 시도하지만  
잘 유지하고 관리하기는 생각보다 어렵지요.

첫 출근의 설렘과 기대, 두근거림도 잠깐  
새로운 일터에 적응하기 위해서는  
사람도 일도 회사시스템도, 그리고 가정과의 조화도 시간이 걸립니다.  
처음에는 이 네가지가 한꺼번에 몰려들어  
직장생활이 훨씬 더 힘들다고 느껴지기 마련입니다.  
그래서 3·6·9법칙이 나오는 것인지도 모릅니다.

3개월은 어떻게 버틸 것인지?  
6개월은 어떻게 보낼 것인지?  
9개월은 어떻게 준비할 것인지?  
신입사원 딱지를 떼고 경력자로 인정될 1년을 맞이하기 위해  
우리는 어떤 시간을 보낼 것인가?

3·6·9 수첩에 우리의 하루하루 일상을 기록해가면서,  
어려움을 극복하고 당당한 직업인으로 우뚝 설 수 있길 기원합니다.

여성취업! 혼자하면 어렵지만, 함께하면 쉬워집니다.



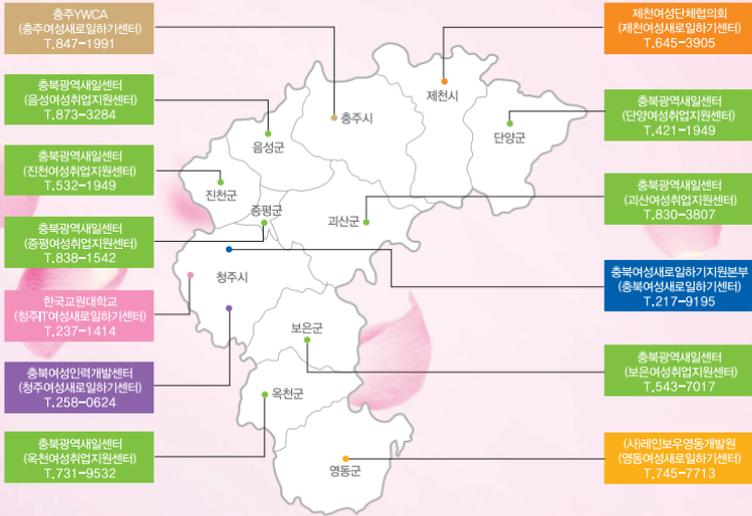
# 충북여성 새로일하기지원본부는?

원스톱 여성취업지원기관으로써  
산단형 새일센터와 광역형 새일센터를 운영하고 있습니다.  
기업이나 여성구직자들이 겪는 취업현장의 어려움을  
지역사회 역량으로 함께 해결함으로써, 여성에게는 재취업의 기회를,  
기업에게는 역량있는 여성채용의 기회를,  
지역사회에는 잠재인력의 활용을 통한 경쟁력 강화를 위하여  
함께 일하고 함께 나누는 지역사회 만들기에  
최선의 노력을 다하겠습니다.



# 여성취업, 행복한 충북을 만듭니다.

충북지역 어느 곳에서나 취업지원서비스를 이용하실 수 있습니다.





2018

### 1 January

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### 2 February

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

### 3 March

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3						
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### 4 April

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7						
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

### 5 May

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### 6 June

S	M	T	W	T	F	S
						1
2						
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



### 7 July

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7						
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### 8 August

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
						4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### 9 September

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

### 10 October

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### 11 November

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

### 12 December

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29





# 2019

## 1 January

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## 2 February

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

## 3 March

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 <sup>31</sup>	25	26	27	28	29	30

## 4 April

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## 5 May

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## 6 June

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 <sup>30</sup>	24	25	26	27	28	29



## 7 July

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## 8 August

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## 9 September

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## 10 October

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## 11 November

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## 12 December

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				





2020

### 1 January

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### 2 February

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

### 3 March

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### 4 April

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

### 5 May

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### 6 June

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



### 7 July

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### 8 August

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

### 9 September

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

### 10 October

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### 11 November

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

### 12 December

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					





# 2021

## 1 January

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
<sup>24</sup> / <sub>31</sub>	25	26	27	28	29	30

## 2 February

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

## 3 March

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## 4 April

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## 5 May

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
<sup>23</sup> / <sub>30</sub>	<sup>24</sup> / <sub>31</sub>	25	26	27	28	29

## 6 June

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



## 7 July

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## 8 August

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## 9 September

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## 10 October

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
<sup>24</sup> / <sub>31</sub>	25	26	27	28	29	30

## 11 November

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## 12 December

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

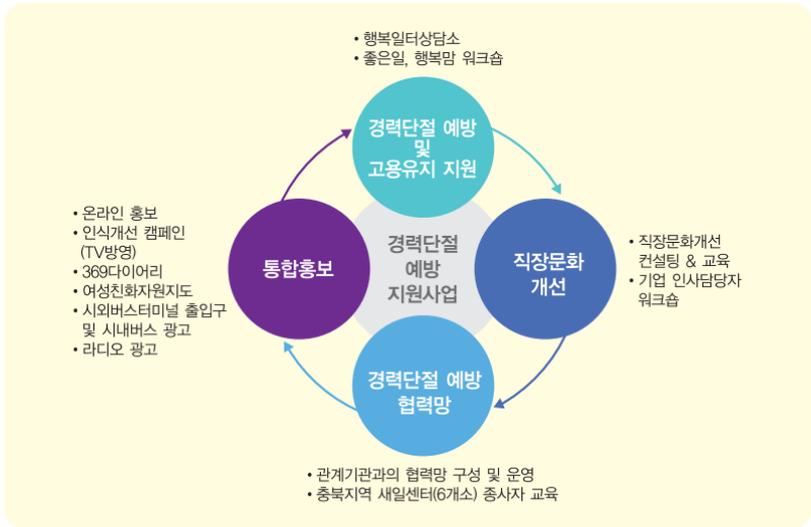


# 경력단절 예방 지원사업

경력단절 여성<sup>1)</sup>은 181만2천명으로 기혼여성(905만 3천명)의 20%를 차지합니다. (2017년 4월 기준, 통계청) 경력단절이 발생하면 다시 노동시장으로 복귀하는데 경력단절 여성의 45%는 5년~20년 정도 소요되며 이는 경력단절이 된 이후에 지원되는 정책, 취업서비스보다 **경력**이 단절되기 **이전에** 지원하는 **예방서비스**가 필요한 이유입니다.

**충북광역여성새로일하기센터**에서는 본 사업을 통해 **충북지역 내 경력단절을 예방하고 지역사회의 일·생활 균형문화를 확산**하고자 합니다.

※ 경력단절 여성<sup>1)</sup>: 결혼, 임신, 출산, 육아, 자녀교육, 가족 돌봄 때문에 직장을 그만 둔 여성



**온라인 통합홍보** : 충북새일본부 공식 페이스북, 공식 블로그 등을 통한 경력단절 예방지원사업 홍보 ([www.facebook.com/cbwoman](http://www.facebook.com/cbwoman))

**여성친화 자원지도** : 여성들의 사회활동을 촉진하기 위해 필요한 육아, 교육, 가사, 돌봄(노인, 장애인) 등의 활동에 필요한 정보를 그림지도로 제작

# 행복일터상담소 [www.cbwoman.or.kr](http://www.cbwoman.or.kr)

충북광역여성새로일하기센터는 충북도내 여성 근로자 및 기업의 고충을 무료로 상담해드립니다.

## 개인과 기업의 노무 상담 지원



### 개인

출산휴가, 육아휴직, 시간선택제, 유연근무제, 육아기 근무시간 단축 등 일·가정양립을 위해 법적으로 보호받고 보장되는 권리가 무엇이 있는지 전문 노무사가 상담해 드립니다.

### 기업

인사관리, 조직관리, 노무관리 등에 따른 고충을 전문 노무사가 법률 자문해드립니다.

## 개인심리 상담 지원



일·가정양립으로 인한 심리적인 부담, 직장 내 상사 및 동료와의 갈등에서 오는 심리적 고충에 대해 상담해드립니다.

## 가족관계 상담 지원



임신, 출산, 육아 등 가족관계 변화에 따른 고충, 일·가정 양립에 의한 가족 간의 의견 충돌, 보육정보 등 가족관계 전문가가 상담해드립니다.

## 구인구직 상담 지원



### 개인

나의 진로 및 커리어에 대해 고민이거나 새로운 일자리를 찾고자 하시는 분들은 취업컨설턴트가 상담해드립니다.

### 기업

기업에서 요구하는 인재상에 걸맞은 인재를 찾으시거나 전문 인력이 필요하시면 취업컨설턴트가 도와드립니다.

# 일 · 생활 균형을 위한 다양한 정보

## >>>취업지원은 어떻게 받을 수 있나요?

### 경력단절여성 취업지원

특 징	<ul style="list-style-type: none"><li>출산·육아 등으로 경력이 단절된 여성의 재취업을 위하여 직업상담, 직업교육 훈련, 인턴십, 취업알선, 취업 후 사후관리까지 취업지원서비스를 ONE-STOP으로 제공</li></ul>
신청방법	<ul style="list-style-type: none"><li>충북여성새로일하기지원본부 홈페이지</li><li>거주지와 가까운 새일센터 검색 → 유선 및 방문상담</li></ul>
비 고	<ul style="list-style-type: none"><li>전화 : 충북여성새로일하기지원본부 ☎043-215-9195/043-217-9195</li><li>홈페이지 : 충북여성새로일하기지원본부 <a href="http://www.cbwoman.or.kr">www.cbwoman.or.kr</a></li></ul>

## >>>임신·출산기에는 어떤 지원을 받을 수 있나요?

### 배우자 출산휴가

특 징	<ul style="list-style-type: none"><li>배우자 출산 시 남성 근로자에게 출산휴가를 주어 남성의 육아, 가사 참여를 확대하기 위한 정부지원사업</li></ul>
신청방법	<ul style="list-style-type: none"><li>배우자가 출산한 날로부터 30일 이내 사업주에게 청구, <b>출산일로부터 30일이 지나면 사용할 수 없음</b><ul style="list-style-type: none"><li>근로자가 3일 미만을 신청하였다더라도 사업주는 3일 이상의 휴가를 부여해야 함(5일의 범위에서 3일 이상 휴가, 최초 3일은 유급)</li><li>※현행 유급 3일 → <b>10일 까지 확대 (2022년까지 단계적 시행)</b></li><li>사업주는 근로자가 배우자 출산휴가를 신청할 경우 거부할 수 없으며 이를 위반하면 500만원 이하 과태료가 부과됨</li></ul></li></ul>
비 고	<ul style="list-style-type: none"><li>전화 : 고용노동부 고객상담센터 ☎1350</li><li>홈페이지 : 고용보험 홈페이지 (<a href="http://www.ei.go.kr">www.ei.go.kr</a>)</li></ul>

## 출산 전·후 휴가

특 징	<ul style="list-style-type: none"> <li>임신 중의 여성에게 출산 전·후 휴가를 부여하여 출산한 여성근로자의 근로 의무를 면제하고 임금 상실 없이 휴식을 보장받을 수 있도록 하는 정부지원 사업</li> </ul>
신청방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>[온라인] : 사업주(기업회원)가 고용보험 홈페이지 에서 확인서 접수 → 신청인 (개인회원)이 급여신청서 접수</li> <li>[방 문] : 사업주로부터 출산 전·후(유산·사산)휴가 확인서 → 신청인의 거주지 또는 사업장 소재지를 관할하는 고용센터 신청</li> <li>신청시기 : &lt;우선지원대상기업&gt; <ul style="list-style-type: none"> <li>- 휴가를 시작한 날 이후 1개월 부터</li> <li>휴가가 끝난 날 이후 12개월 이내</li> </ul>                     &lt;대규모기업&gt; <ul style="list-style-type: none"> <li>- 휴가 시작 후 60일이 지난 이후 1개월 부터</li> <li>휴가가 끝난 날 이후 12개월 이내</li> </ul> </li> </ul> <p>※ 출산 전·후 휴가 종료일부터 <b>12개월 이내</b>에 신청하지 않을 경우에는 출산 전·후 휴가 급여를 받을 수 없음</p>
비 고	<ul style="list-style-type: none"> <li>전화 : 고용노동부 고객상담센터 ☎1350</li> <li>홈페이지 : 고용보험 (<a href="http://www.ei.go.kr">www.ei.go.kr</a>) &gt;개인서비스 &gt; 모성보호 에서 신청가능</li> </ul>

## 출산 장려금

특 징	<ul style="list-style-type: none"> <li>각 지자체 별로 출산장려를 위해 출산축하금, 장려금, 양육지원금 등의 명목으로 일시금이나 분할금 형태로 지원하는 사업</li> </ul>
신청방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>관할 시·군·구청 유선 문의 또는 복지포 홈페이지(<a href="http://www.bokjiro.go.kr">www.bokjiro.go.kr</a>) '한눈에 보는 복지정보'에서 지역별로 검색 후 안내 절차에 따라 신청</li> </ul>
비 고	<ul style="list-style-type: none"> <li>전화 : 관할 시·군·구청</li> <li>홈페이지 : 복지포 홈페이지(<a href="http://www.bokjiro.go.kr">www.bokjiro.go.kr</a>)</li> </ul>

## 수유시간

특 징	• 생후 1년 미만의 유아를 가진 여성근로자는 근무 중에 수유시간을 사용할 수 있음
신청방법	• 근로자가 사업주에게 청구(※근로기준법 제75조에 의해 사업주는 이에 따라야 함)
비 고	• 전화 : 고용노동부 고객센터 ☎1350

## 태아 검진시간

특 징	• 임신한 여성근로자는 근무 중에 정기건강진단 시간을 사용할 수 있음
신청방법	• 근로자가 사업주에게 청구 ※ 근로기준법 제74조의2 에 의해 사업주는 이에 따라야 하며 태아 검진시간 사용을 이유로 임금을 삭감해서는 안됨
비 고	• 전화 : 고용노동부 고객센터 ☎1350

## 산모·신생아 건강관리 지원사업

특 징	• 산모·신생아 건강관리사가 일정 기간 출산 가정을 방문하여 산후관리를 도와주는 산모·신생아 건강관리 서비스 이용권을 지급하는 사업 ※ 태아유형·출산순위·소득구간 및 서비스기간 선택 결과에 따라 정부지원금 278천원 ~ 1,891천원으로 차등화
신청방법	• 신청기한 : 출산 예정일 전 40일에서 출산일로부터 30일까지 • 신청절차 : 산모 본인, 친족 등이 산모의 주민등록 주소지 관할 시·군·구 보건소에 방문하여 신청
비 고	• 전화 : 주소지 보건소 및 보건복지콜센터 ☎129 • 홈페이지 : 복지포 홈페이지(www.bokjiro.go.kr)



## >>>보육·육아기에는 어떤 지원을 받을 수 있나요?

### 육아휴직

특 징	<ul style="list-style-type: none"> <li>만 8세 이하 또는 초등학교 2학년 이하의 자녀가 있는 경우 최대 1년 동안 휴직 및 급여 일부를 지원하여 근로자의 육아부담 해소와 생활안정을 도모하기 위한 제도</li> <li>육아휴직은 만 8세 이하 또는 초등학교 2학년 이하의 자녀가 있는 <b>부모가 각각 최대 1년간 사용가능</b></li> <li>※ <b>임신 중 육아휴직을 미리 사용하도록 허용 (2018년 남녀고용평등법 개정추진)</b></li> </ul>
신청방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>[온라인] : 사업주(기업회원)가 고용보험 홈페이지(www.ei.go.kr)에 확인서 접수 → 신청인(개인회원)이 급여 신청서 접수</li> <li>[방 문] : 사업주로부터 육아휴직 확인서 발급 → 신청인의 거주지 또는 사업장 소재지를 관할하는 고용센터 신청</li> <li>※ 휴가 종료 후 신청하는 경우 일괄 신청 가능</li> <li>※ 고용센터 최초 1회 신청 이후부터 인터넷에서 신청 가능</li> </ul>
비 고	<ul style="list-style-type: none"> <li>전화 : 고용노동부 고객센터 ☎1350</li> <li>홈페이지 : 고용보험 홈페이지(www.ei.go.kr) &gt;개인서비스 &gt;모성보호 에서 신청가능</li> </ul>

### 육아기 근로시간 단축

특 징	<ul style="list-style-type: none"> <li>어린자녀를 두어 육아휴직을 신청할 수 있는 근로자는 <b>총 1년 범위내에서 육아휴직을 대신해서 근로시간 단축 신청가능 (2018년 남녀고용평등법 개정추진)</b></li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="background-color: #fff9c4;">현행</th> <th style="background-color: #fff9c4;">개선</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>총 1년 범위내에서 육아휴직과 근로시간 단축을 선택 근로시간 단축만 청구시 1년 육아휴직 6개월 + 근로시간 단축 6개월</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1년 이내의 육아휴직을 하는 경우, 남은 기간의 2배를 근로시간 단축</li> <li>▶ 근로시간 단축만 청구시 2년</li> <li>▶ 육아휴직 6개월 + 근로시간 단축 1년</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	현행	개선	총 1년 범위내에서 육아휴직과 근로시간 단축을 선택 근로시간 단축만 청구시 1년 육아휴직 6개월 + 근로시간 단축 6개월	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1년 이내의 육아휴직을 하는 경우, 남은 기간의 2배를 근로시간 단축</li> <li>▶ 근로시간 단축만 청구시 2년</li> <li>▶ 육아휴직 6개월 + 근로시간 단축 1년</li> </ul>
현행	개선				
총 1년 범위내에서 육아휴직과 근로시간 단축을 선택 근로시간 단축만 청구시 1년 육아휴직 6개월 + 근로시간 단축 6개월	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1년 이내의 육아휴직을 하는 경우, 남은 기간의 2배를 근로시간 단축</li> <li>▶ 근로시간 단축만 청구시 2년</li> <li>▶ 육아휴직 6개월 + 근로시간 단축 1년</li> </ul>				
신청방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>[온라인] : 사업주(기업회원)가 고용보험 홈페이지(www.ei.go.kr)에 확인서 접수 → 신청인(개인회원)이 급여 신청서 접수</li> <li>[방 문] : 사업주로부터 육아기 근로시간 단축 확인서 발급 → 육아기 근로시간 단축 급여 신청서 작성 → 신청인의 거주지 또는 사업장 소재지를 관할하는 고용센터 신청</li> <li>육아기 근로시간 단축 시작할 날 이후 1개월부터 매월 단위로 신청하되 일괄 신청도 가능</li> <li>※ <b>단 육아기 근로시간 단축이 끝난 날 이후 12개월 이내에 신청하지 않을 경우 급여 지급 안 됨</b></li> </ul>				
비 고	<ul style="list-style-type: none"> <li>전화 : 고용노동부 고객센터 ☎1350</li> <li>홈페이지 : 고용보험 홈페이지(www.ei.go.kr) &gt;개인서비스 &gt;모성보호 에서 신청가능</li> </ul>				

## 아이돌봄 서비스

특 징	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 취업부모 등의 <b>만 12세 이하 자녀</b>에 대한 양육부담 경감 및 시설보육의 사각지대 보완 (만 12세 이하 자녀를 둔 취업부모 등은 '아이돌봄이'가 집에 와서 아이를 돌봐주는 서비스를 지원)</li> </ul>
신청방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 정부지원 신청 가정 : 읍·면·동 주민센터 또는 복지로(직장보험가입자)에 정부 지원신청 → 정부지원유형 결정 후 통지 → 아이돌봄 홈페이지에 회원가입 → 서비스 신청 및 본인 부담금 선 입금 후 서비스 이용 가능</li> <li>• 정부 미지원 가정 : 아이돌봄 홈페이지 회원 가입 → 서비스 신청 및 본인부담금 선입금 후 서비스 이용 가능</li> </ul>
비 고	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 전화 : 아이돌봄 대표전화 ☎1577-2541(평일 9시~18시)</li> <li>• 홈페이지 : 아이돌봄 서비스(<a href="https://idolbom.go.kr">https://idolbom.go.kr</a>)</li> </ul>

## 한부모가정 자녀 양육비 지원

특 징	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 저소득 한부모 가족의 아동양육비, 아동교육지원비, 생활보조금 등의 지원을 통해 아동의 건강한 성장과 가정의 생활안정 도모</li> </ul>
신청방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 방문신청 : 주민등록소재지 관할 읍·면·동 주민센터에 연중 신청 가능 → 시·군·구청에서 지원여부 결정 및 지원</li> <li>• 온라인 신청 : 복지로 홈페이지(<a href="http://www.bokjiro.go.kr">www.bokjiro.go.kr</a>) → 시·군·구청에서 지원여부 결정 및 지원</li> </ul>
비 고	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 전화 : 해당 읍·면·동 주민센터, 한부모가족 상담전화 ☎ 1644-6621</li> </ul>

## 방과후 보육료 지원

특 징	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 일정 소득수준 이하 가정의 아동들에 대해 방과후 보육서비스에 따른 보육료를 지원하여 부모의 자녀양육 부담을 경감하고 원활한 경제활동 지원</li> </ul>
신청방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 수급권자 및 가구원이 읍·면·동 <b>주민센터에 방문 신청</b></li> </ul>
비 고	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 전화 : 주소지 읍·면·동 주민센터, 보건복지 콜센터 ☎129</li> </ul>

## >>> 자녀 교육기에는 어떤 지원을 받을 수 있나요?

### 방과후 초등돌봄 교실

특 징	• 맞벌이·저소득층·한부모 가정 등 돌봄이 필요한 가정의 학생을 대상으로 방과 후 돌봄 서비스 제공
신청방법	• 가정통신문 회신 또는 나이스 학부모서비스( <a href="http://www.neis.go.kr">www.neis.go.kr</a> ) 이용하여 신청
비 고	• 전화 : 자녀 재학 학교, 시·도 교육청 및 교육지원청 돌봄 업무 담당부서 • 홈페이지 : 방과후학교 포털시스템( <a href="http://www.afterschool.go.kr">www.afterschool.go.kr</a> )

### 엄마품 온종일 돌봄 교실

특 징	• 저소득층 및 맞벌이 가정 부모들이 안심하고 생업에 종사 할 수 있도록 연중 이른 아침부터(06:30) 저녁 늦은 시간까지(22:00) 온종일 안전하고 질 높은 돌봄 서비스를 제공하여 돌봄을 위한 사교육비 경감 및 교육격차 해소를 위한 사업
신청방법	• <b>엄마품 온종일 돌봄교실</b> 이 설치된 학교 및 유치원에 신청
비 고	• 전화 : 교육부 방과 후 지원과 ☎044-203-6774, 시·도교육청 방과후 학교팀



첫번째 달

01 1~4 week  
month

# 새로운 시작을 축하하며~

'시작'이라는 단어는 아름다운 말입니다.

한 해의 시작,

일주일의 시작,

작게는 또 하루의 시작,

시작이란 단어에는 무한한 희망이 담겨 있습니다.

새롭게 출발하는 당신을 응원합니다.

-이강촌의 <쌍무지개 뜨는 마음> 중에서-





우리 회사

회사이름

내가 우리 회사를 선택한 이유

첫 출근한 날

출근 소감

담당업무



## 입사 전 반드시 해야 할 일

### 출근 후 첫 한 달!

그 한 달을 어떻게 보내느냐에 따라 직장에서 여러분의 위치가 정해집니다. 새로운 직장에 취직하는 것에 성공했다면, 그 직장에 빨리 적응하는 것이 다음 목표입니다. 새로운 조직에 들어가고 난 후 적응할 수 있는 시간은 그렇게 많이 주어지지 않습니다.

입사 전 설레는 마음으로 확인해야 할 것들은 무엇이 있을까요?

- 구체적인 입사동기 다시 한 번 생각해보기
- 입사하는 회사에 대해 관심 갖기

### 입사해서 한 달 동안 꼭 해야 할 일은?

- '신입이니까 열심히 배워야지' 라는 생각은 기본, 빨리 실력을 키워 진짜 '일'을 하기
- 새 조직에서의 행동 규칙, 서열 등 파악하기
- 내가 맡은 일의 현황은 어떻게, 나는 무엇을 하기 위해 채용되었나?
- 직원으로서 갖춰야 할 자세는 무엇인가? 지금 바로 말할 수 있는가?



지금부터 1년간 달성하고 싶은 목표를 그래프로 그려보세요.



01 weekly plan  
출근 첫번째 달

1

Blank dotted box for daily planning.

2

Blank dotted box for daily planning.

3

Blank dotted box for daily planning.

4

Blank dotted box for daily planning.

5

Blank dotted box for daily planning.

당신은 당신의 마음이 정하는 만큼 갈 수 있다. -메리 케이 에시-



6



7



8



9



10

01 weekly plan  
출근 첫번째 달

11

--

12

--

13

--

14

--

15

--



## 꿈 만들기

### (Dream)이 없으면?

“꿈이 없는 사람은 비전이 없다”

돈이 없는 사람과는 함께 할 수 있지만, 비전이 없는 사람과는 함께 할 수 없다는 말을 기억하세요!

### 꿈(Dream) 만들기

나의 꿈은 무엇인가?

꿈이 생각나지 않는다면 다음과 같은 생각을 해보세요!

- 무의식 상태에서 진정으로 하고 싶은 일이 무엇인지 생각하라!
- 먹고 사는 문제를 영원히 걱정하지 않아도 된다면 무엇을 하고 싶은가?
- 복권이 당첨 되었다면, 무엇을 하고 싶은가?

항 목	이 유	달성일
갖고 싶은 것	(왜 필요한 것인지 이유를 분명히 적으세요) 1. 2. 3.	
하고 싶은 것	(왜 하고 싶은지 이유를 반드시 적으세요) 1. 2. 3.	
되고 싶은 사람	(왜 그런지 이유를 반드시 적으세요) 1. 2. 3.	

01 weekly plan  
출근 첫번째 달

16

--

17

--

18

--

19

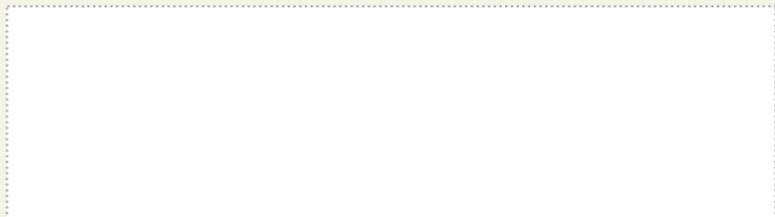
--

20

--



21



22



23



24



25

01 weekly plan  
출근 첫번째 달

26

--

27

--

28

--

29

--

30

--

두근두근 설레는 첫 출근!

새로운 환경에 적응하라, 업무 파악하라 정신없는  
한 달이 지나갔습니다. 첫 한 달은 나를 회사에 어떤  
사람으로 인식시키느냐 하는 중요한 시기입니다.

출근 후 꼭 해야 할 일들을 명심하고  
그대로 실행하셨나요?

한 달 동안 나와 회사, 그리고 직원들과 어떤 관계를 맺으셨나요?

01 1~4 week  
month

첫 번째 달  
돌아보기

한 달 동안 가장 좋았던 일 생각해 보기

다음 달 계획 세워보기

다음 달 목표	목표 전략 (구체적인 계획과 방법)	나의 다짐
1.	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	
2.	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	
3.	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	

두번째 달

02 5-8 week  
month

## 재무플랜 세우기

최근 평균수명이 늘어나면서  
미래생활에 대한 준비의 중요성이  
커지고 있습니다.

2050년에는 평균 수명이  
100세에 이를 것이라는 이야기도 있습니다.  
행복한 노후를 위해서는 지금부터  
탄탄한 재무설계가 필요하겠죠?

미래를 위해 목소리 나는  
가족생애주기별 재무플랜을  
세워보세요!





## 가족생애주기별 재무설계하기!

### 가족생애주기(life-cycle)에 대해서 들어보신 적 있으신가요?

인간이 살아가면서 경험하는 결혼, 출산, 자녀양육 및 교육, 자녀의 결혼, 은퇴 등 각 단계에 걸친 시간적 연속으로서, 부부중심의 가족이 만들어짐과 없어짐까지 일생을 통해 겪는 중대한 사건의 단계를 말합니다.

우리가 살아가면서 경험하는 중요한 사건들은 대부분 재정적 지출을 동반합니다. 또한 생애 주기에 따라 소득과 지출의 흐름이 달라지므로, 현재 처해 있는 생애주기의 각 단계를 점검하고 앞으로의 변화 방향을 예측, 고려하여 현명한 재무플랜을 세워봅시다.

생애주기	주요이슈	주요재무목표	재무설계
사회 초년기 (20대)	졸업 취직 결혼 능력개발	결혼자금 마련 전세자금 마련 취업 후 홀로서기	재무설계 인지하기 주거에 은행 정하기 부채관리 중요성 인지하기 예산 플랜을 세우는 시기 저축 플랜 세우기 비과세 저축가입
가정 꾸미기 (30대)	결혼생활 자녀출산 육아, 교육	새 자가용 구입 육아비용 마련 비상예비자금 주택구입자금 자녀 교육비 마련 신용카드 부채상환	맞벌이에 대한 의사결정 합리적 소비지출 주택청약 상품가입 보험/개인연금 가입 세제혜택 상품파악 가계 예산 공동관리 장기저축 계획시작 자녀 성장기
자녀 성장기 (40대)	자녀교육 재산형성	자녀교육비 마련 주택규모 넓히기 자녀결혼자금 마련 은퇴자금 마련	재산증식/자산배분 설계 세금절세(소득세 최소화) 보험, 연금, 은퇴 설계 창업상담 부채상환 상속, 증여 설계 상담
가족 성숙기 (50대)	자녀결혼 은퇴 노후생활준비	자녀결혼자금 마련 자녀대학 교육비 마련 은퇴 후 재무적 독립 노후생활준비 상속, 증여 준비	부채, 모기지 상환 자산배분 점검 보험, 투자, 연금상품 점검 장애대비 의료/건강보험 점검 상속자산 점검 유언장/상속 분배 설계 재2인생 설계 및 은퇴 후 재취업 설계
노후 생활기 (60대)	제 2인생기 노후생활시작	은퇴 및 노후생활 상속설계 실행 사회봉사 노후생활 즐기	노후자금 점검/안전성 자산 관리 안정성/유동성 확보 의료, 건강보험 재점검 상속자산 분배/유언서류 작성 장기간 병/의료서비스 점검 봉사활동 및 레저활동 설계 주택규모 점검 및 설계

02 weekly plan  
출근 두번째달

1

--

2

--

3

--

4

--

5

--

두려움을 가지고 있지 않은 사람은 없다.  
하지만 진짜 두려움은 우리가 그 두려움에 너무 큰 비중을 두었을 때 생겨난다 - 오프라 윈프리 -



6



7



8



9



10

02 weekly plan  
출근 두번째달

11

--

12

--

13

--

14

--

15

--



## 전문가들이 말하는 통장짜버기

첫 월급을 받은 기쁨도 잠시~

월급관리는 어떻게 하는 것이 현명할까 고민되지요?

첫 단추를 잘 꿰는 것이 중요한 만큼 월급관리도 처음부터 잘 이뤄져야 합니다.

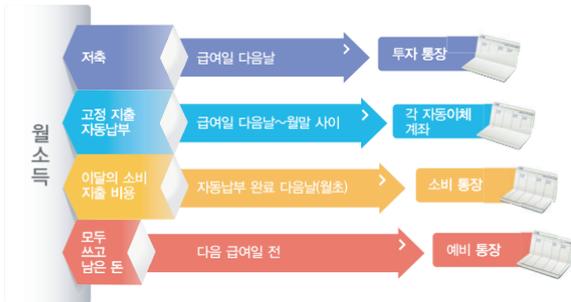
전문가가 권하는 통장짜개기는 급여(수입)통장, 소비통장, 투자통장, 예비통장 4개를 기본으로 하고 있으며 개인의 성향에 따라 더 나누어도 무방합니다만 너무 많은 통장은 오히려 현금흐름 파악에 지장을 줄 수 있습니다.



주의할 점은 통장 성격에 따라 적절한 통장을 만들어 단돈 10원이라도 아낄 수 있어야 합니다. 급여통장, 대학생 고령자 전용통장, 외화예적금통장, CMA, MMF통장 등 다양한 통장들이 있어 자신의 용도에 적합한 통장을 골라서 환풍이라도 더 불리는 데 이용할 수 있습니다.

이러한 통장관리도 급여통장에서 이제 시키는 순서가 있습니다.

투자통장 → 소비통장 → 예비통장...순으로 선저축 후소비가 현명한 방법입니다.



02 weekly plan  
출근 두번째달

16

--

17

--

18

--

19

--

20

--

가장 위험한 일은 아무것도 결정하지 않는 것이다

[Blank page for content]

21

[Blank page for content]

22

[Blank page for content]

23

[Blank page for content]

24

[Blank page for content]

25

02 weekly plan  
출근 두번째달

26

--

27

--

28

--

29

--

30

--

길게만 느껴지던 한 달이 지났습니다.  
설레는 첫 월급을 받고 어떤 계획을 세우셨나요?  
잘 적응하고 있는 나를 위한 작은 선물 어떤가요?

02<sup>5-8 week</sup>  
month

두 번째 달  
돌아보기

한 달 동안 가장 좋았던 일 생각해 보기

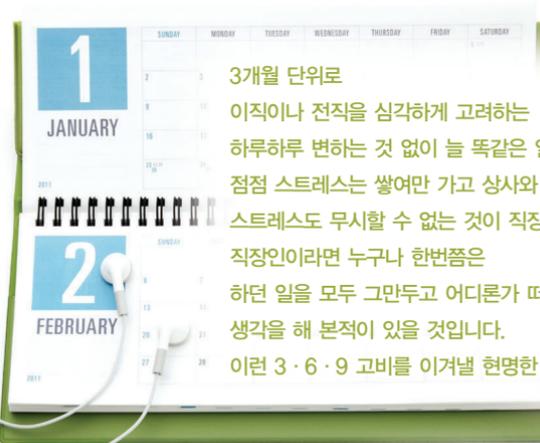
다음 달 계획 세워보기

다음 달 목표	목표 전략 (구체적인 계획과 방법)	나의 다짐
1.	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	
2.	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	
3.	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	

세번째 달

03 9~12 week  
month

## 3개월에 한번씩, 3·6·9증후군



3개월 단위로

이직이나 전직을 심각하게 고려하는 '3·6·9증후군' 하루하루 변하는 것 없이 늘 똑같은 일상이 반복되면서 점점 스트레스는 쌓여만 가고 상사와 동료관계에서 오는 스트레스도 무시할 수 없는 것이 직장생활...

직장인이려면 누구나 한번쯤은 하던 일을 모두 그만두고 어디론가 떠나고 싶다는 생각을 해 본적이 있을 것입니다.

이런 3·6·9 고비를 이겨낼 현명한 방법을 찾아봐요!



## 나를 힘들게 하는 것

우리를 기쁘게 때로는 슬프게도 하는 직장생활!

그만두면 나아질까 고민도 수차례... 지금 이 자리에서 성장하자 결심도 해보지만...

이번 달은 우리를 웃고 울리는 일들에 대해 생각해보는 시간을 가져보는 건 어떨까요?

요즘 나를 슬프거나 힘들게 하는 것은 무엇이 있을까요?

요즘 나를 기쁘게 하거나 가슴 뛰게 하는 것은 무엇이 있을까요?

삶의 고비(어려움)를 넘는 나만의 노하우!

03 weekly plan  
출근 세번째달

1

--

2

--

3

--

4

--

5

--

[Blank box for content]

6

[Blank box for content]

7

[Blank box for content]

8

[Blank box for content]

9

[Blank box for content]

10

03 weekly plan  
출근 세번째달

11

--

12

--

13

--

14

--

15

--



## 나를 일하게 하는 이유

직장생활을 하면서 특히 동기부여가 된 적이 언제였는지 생각해 봅시다.

당신의 동기를 유발시킨 요인은 무엇이었나요?

일을 하면서 즐거움을 느낀 이유는 무엇이었나요?

03 weekly plan  
출근 세번째달

16

--

17

--

18

--

19

--

20

--

어느 누구도 본인이 아무런 영향력이 없다고 예측할 수 없다 - 헨리 조지 -

[Blank writing area]

21

[Blank writing area]

22

[Blank writing area]

23

[Blank writing area]

24

[Blank writing area]

25

03 weekly plan  
출근 세번째달

26

--

27

--

28

--

29

--

30

--

3개월의 적응기간이 끝났습니다.  
무엇을 몸에 익혔고,  
무엇을 내 것으로 만들었는지 생각해봅시다.

03<sup>9-12 week</sup>  
month

세 번째 달  
돌아보기

한 달 동안 가장 좋았던 일 생각해 보기

다음 달 계획 세워보기

다음 달 목표	목표 전략 (구체적인 계획과 방법)	나의 다짐
1.	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	
2.	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	
3.	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	

네번째 달

04 13~16 week  
month

## 매주 수요일은 가족 사랑의 날

가족사랑은 거창한 것이 아닙니다.

단 5분의 대화만으로도 가족의 사랑을 느낄 수 있습니다.

일주일에 하루, 수요일은 일이나 학업에 치중하지 말고

가족과 함께 해 보세요.

가족사랑 실천은 세상에서 가장 행복한 순간입니다.

하나. 대화, 놀이 등 매일 30분 이상 가족과 함께 시간을 갖는다.

둘. 매주 2회 이상 가족과 저녁 식사를 함께 한다.

셋. 매월 1일 이상 가족과 함께 데이트한다.

넷. 매년 4회 이상 가족과 함께 지역사회에 봉사활동을 한다.





함께 있는 시간 양보다 질이 중요해요!

### 즐거운 이야기를 나누는 것에 더 많은 시간을 할애하세요!

맛별이 하는 부모들은 서로 자신들의 감정을 교류하기 어렵습니다. 늘 해결해야 할 일들로 가득하고, 아이들 뒤처리에 신경 쓰느라 가족 각자가 무슨 생각을 하고 지냈는지, 서로 원하는 것이 무엇인지 살필 겨를도 없습니다.

이럴 때 일주일에 한 번씩 가족이 둘러앉아 회의하는 시간을 가져봅시다.

한 주 동안 있었던 일, 가장 기억에 남는 일, 속상했던 일, 즐거웠던 일, 서로가 가장 힘들게 느끼고 있는 것, 서로에게 이렇게 해주면 도움이 되겠다고 생각하는 것들을 하나씩 이야기하면 됩니다. 그리고 그것을 어떻게 해결할 수 있을지 방법을 찾아보면 됩니다.

처음에는 즐거운 이야기를 나누는 것에 더 많은 시간을 할애하세요. 처음 가족회의를 하면 서로가 원하는 것만 이야기해서 오히려 서로의 불만과 불평만 늘어놓아 감정만 상한 채 끝날 수도 있기 때문입니다.

#### 가족회의 기록지

날짜:       년       월       일

참여:

일주일 동안 가장 기억에 남는 일

오늘 기분은?

가족에게 바라는 점

나는 가족을 위해 한 주 동안 무엇을 할 것인가?

지난주 실천 결과

우리 가족 모두는 서로를 위해 일주일 동안 위의 내용을 충실히 이행할 것을 약속합니다.

아빠: \_\_\_\_\_(인)   엄마: \_\_\_\_\_(인)   자녀: \_\_\_\_\_(인)   자녀: \_\_\_\_\_(인)

출처 : 당당한 맛별이 엄마가 만드는 당당한 우리 아이, 구정은, 넥스웍

04 weekly plan  
출근 네번째달

1

--

2

--

3

--

4

--

5

--

인생의 변화는 외부환경의 변화가 아니라 삶을 바라보는 내적인 변화에 달려 있다 - 빌마 토말라 -

Blank writing area for entry 6.

6

Blank writing area for entry 7.

7

Blank writing area for entry 8.

8

Blank writing area for entry 9.

9

Blank writing area for entry 10.

10

04 weekly plan  
출근 네번째달

11

--

12

--

13

--

14

--

15

--



## 가족끼리 힐링 스킨십 부비부부~

때론 '접촉'이 어떤 해결 방법보다 나은 때가 있습니다.

상처 받은 개인과 가족을 상담할 때 가족치료사인 사티어(V. Satir)는 신체 접촉을 권합니다. 이유없이 동생을 괴롭히던 아이의 부모에게 사티어(V. Satir)는 몸으로 놀아 주고 마사지를 해주라고 하였습니다. 3주 후 놀라운 변화가 생겼습니다.

서로 다투던 부부에게도 하루 20분씩 손과 발을 마사지 해주고 5분간 손을 잡은 채 서로의 눈을 바라보게 하였습니다. 그 부부 또한 서로를 원수 보듯 하던 관계가 달라졌습니다. 우리에게도 따뜻한 신체 접촉이 필요한 건 아닐까요?

시간없다고 말하지 말고,

바쁘다는 핑계 대지 말고, 사랑한다면 그 사랑을 제대로 표현하세요!

♥ 가족사랑 실천방법

04 weekly plan  
출근 네번째달

16

--

17

--

18

--

19

--

20

--

죽음이 임박했을 때, 회사에서 보낸 시간이 짧았다고 후회하는 사람이 있을까? - 스티븐 R. 코비 -

21

22

23

24

25

04 weekly plan  
출근 네번째달

26

--

27

--

28

--

29

--

30

--

'사랑한다' 말 한마디에 피어나는 가족  
 행복 다양한 방법으로 부모님, 남편, 아이들에게  
 사랑의 마음을 전해보세요. 따뜻하고 보기만 해도  
 행복이 전해지는 사랑의 실천 경험담,  
 나만의 사랑전달 노하우는 무엇이 있나요?

04 <sup>13~16 week</sup> month

네 번째 달  
 돌아보기

한 달 동안 가장 좋았던 일 생각해 보기

다음 달 계획 세워보기

다음 달 목표	목표 전략 (구체적인 계획과 방법)	나의 다짐
1.	• • •	
2.	• • •	
3.	• • •	

다섯번째 달

05 17~20 week  
month

## 집안일 잘하는 남편 만드는 법, 가사분담표 만들기~^^

'3050 워킹맘'이 600만인 시대에도 여전히 취업 주부들의 가사노동 시간은 많고, 남편들의 가사분담은 낮은 편입니다.

맞벌이 주부의 일일 가사노동 시간이 3시간 14분인데 반해  
맞벌이 남편의 경우 40분으로

비맞벌이 남편의 가사 노동시간인 47분과 거의 차이가 나지 않는다고 합니다.

가족들이 행복하게 살기 위해서도 꼭 필요한 가사노동,  
이젠 현명하게 분담할 수 있는 방법을 찾아봐요.

(통계청. 2016년 일·가정 양립지표)



## 우리 가족 가사분담표 (예시)

종류	세부내용	담당자	소요시간 및 횟수
청소	정리정돈(책, 충전기, 신발 등) 및 먼지제거(TV, 책상 등 물걸레)		
	청소가 돌리기(침대, 소파 밑까지)		
	바닥 걸레질(침대, 소파 밑까지)		
	대청소(장롱 윗부분, 창문닦기 등)		
	이불, 쿠션 먼지떨기(현관문 밖에서 떨기)		
	화장실 청소(세면대 및 변기, 바닥청소)		
	분리수거(종류별로 분류하기), 쓰레기 버리기, 음식물쓰레기 버리기		
	냉장고 청소(반찬정리하고 닦기)		
	걸레 및 행주살기(락스 살균)		
	싱크대 닦기(세제 이용해 싱크대 벽면 닦기)		
기타( )			
식사	장보기(필요목록에 따라 장보기) 및 사온 물건 정리하기		
	아침 준비와 설거지		
	저녁 준비와 설거지		
	간식만들기		
	물끓이기		
	기타( )		
세탁	손빨래(속옷 등 손빨래)		
	세탁기 돌리기(흰 옷과 색깔 옷 구분하여 돌리기)		
	빨래날기(세탁 후 빨래날기)		
	빨래개기(빨래간 후 옷장정리)		
	다림질		
	베게 및 이불, 커튼 빨기		
	계절별 옷장 정리(계절별 옷장 바꿔주기)		
	세탁소(세탁소 맡기고 찾아오기)		
기타( )			
육아	동화책 읽어주기		
	숙제 및 준비물 점검		
	목욕 및 세수, 머리감기기		
	학교행사참석		
	놀이주기		
기타( )			
기타	화분 물주기(화초 종류별로 물주는 시기 조절)		
	신발장 정리		
	가계부 정리		
	생필품 체크(장보기 전에 미리 확인)		
	이부자리 관련		
	세차하기		

05 weekly plan  
출근 다섯번째달

1

--

2

--

3

--

4

--

5

--

[Blank box for page 6]

6

[Blank box for page 7]

7

[Blank box for page 8]

8

[Blank box for page 9]

9

[Blank box for page 10]

10

05 weekly plan  
출근 다섯번째달

11

--

12

--

13

--

14

--

15

--



## 부부 사이에도 리모델링이 필요하죠~

### 나는 남편의 이러한 행동이 못마땅하다

1. 담배나 알코올 중독 등 건강을 해치는 나쁜 습관
2. 난폭 운전, 음주운전
3. 술에 잔뜩 취해 밤 늦게 집에 들어오는 행위
4. 행선지를 알리지 않고 외출하는 행동
5. 암벽 타기나 원정 등산처럼 위험한 취미 활동을 즐김
6. 외출하면 아이들이 잘 돌보지 않는 태도
7. 아이를 돌보다 잠을 자거나 사고를 내는 일
8. 집에 도둑이 들거나 재난이 생겼을 때 나 몰라라하는 행동
9. 아내가 몸이 아파서 도와달라고 할 때 만청부리는 행동
10. 자녀나 처가 식구가 아프거나 위급할 때 무성의하게 대하는 행동

### 나는 아내의 이러한 행동이 못마땅하다

1. 이유나 행선지를 알리지 않고 늦게 귀가하는 일
2. 운전을 서툴게 하거나 신호등과 도로 표지판을 어기는 일
3. 가스 확인이나 전기 누전 사고 등을 소홀히 하는 것
4. 아이들이 사고가 나는 일
5. 자동차를 점검하지 않는 일
6. 안정감이 없는 언행
7. 남편, 자녀, 시댁이 아프거나 위급할 때 무성의하게 대하는 행동
8. 고약한 잠버릇
9. 밥을 안 하거나 밥상을 성의없이 차려줌
10. 담배를 피우거나 술을 마시는 등 건강에 해로운 행동을 함

### 부부 사이를 풍요롭게 하는 행동

1. 하루 일과를 마치고 집에 돌아와서 그날 있었던 일에 대해 얘기한다.
2. 일과 중 휴식 시간에 잠깐이라도 배우자에게 안부 전화를 한다.
3. 부모님이나 형제자매에게 함께 안부 전화를 한다.
4. 산책을 함께 한다.
5. 서로의 중요한 날을 기억하고 축하해 준다 (생일, 기념일 등).
6. 배우가 좋아하는 음악을 틀어주거나 영화를 함께 본다.
7. 아이와 나가서 놀테니 집에서 폭 쉬라고 하는 등 작은 배려를 잊지 않는다.
8. 고맙다는 말을 하루 한 번 이상 한다.
9. 포옹을 하거나 손을 잡거나 어깨를 주물러준다.

05 weekly plan  
출근 다섯번째달

16

--

17

--

18

--

19

--

20

--

인간 관계를 원활히 하고 싶으시면 계산하는 버릇을 멈추세요. 나는 이만큼 해 주었는데 왜 상대는 나에게 그만큼 해 주지 않는가 하고, 계산하면 관계에 브레이크가 자꾸 걸려요 - 헤민스님 -

Blank dotted box for writing.

21

Blank dotted box for writing.

22

Blank dotted box for writing.

23

Blank dotted box for writing.

24

Blank dotted box for writing.

25

05 weekly plan  
출근 다섯번째달

26

--

27

--

28

--

29

--

30

--

가사 분담은 '선심' 이 아니라 '습관' 이라고 합니다.  
 일을 줄이는 것, 직장과 가까운 곳으로 집을 옮기는 것,  
 집안 청결에 대한 기준을 낮추는 것,  
 시간과 우선순위의 조절 등 서로의 마음을 다치지 않고  
 창조적으로 문제를 해결할 수 있는 방법을 찾아봐요.

05 17~20week  
 month

다섯 번째 달  
 돌아보기

한 달 동안 가장 좋았던 일 생각해 보기

다음 달 계획 세워보기

다음 달 목표	목표 전략 (구체적인 계획과 방법)	나의 다짐
1.	• • •	
2.	• • •	
3.	• • •	

여섯번째 달

06 21~24 week  
month

## 일이 아니라 사람이 힘들다

일보다 사람과의 관계가 더 어렵다는 말을 하곤 합니다.

가까운 가족은 물론이고 상사, 동료, 후배 등  
수많은 관계와 질서가 존재하는 직장 내에서  
스트레스를 받지 않고 일하기란 거의 불가능합니다.

그렇다고 문제를 해결하지 않고

마음속에

쌓아두기만

해서는 안되겠죠...





## 직장인을 위한 마음사용설명서

### 상사, 가까이 하기엔 너무 먼 당신

#### 내 마음 탐색하기

- 상사가 뭐 이래?  
상사에 대한 이상향을 가지고 계신 건 아닌가요?
- 내 일에 쓸데없이 간섭하지말!  
나의 권위에 대한 태도나 권위인물과의 관계는 어떠한가요?
- 나라면 저렇게 안 할 텐데  
유사한 성격의 사람과 갈등을 반복하고 있지 않은가요?

#### 그럼 어떻게?

- 상사를 파악하세요. 특성, 장단점, 업무형태를 이해해 보세요.
- 주로 부딪히게 되는 구체적인 행동 또는 문제영역을 파악해 보세요.
- 개인이 아니라 맥락 속의 일부로서 이해하세요. 자리(역할)가 행동을 이끌어내는 것입니다.
- 상사는 스승이 아닙니다. 상사는 인격으로 승진한 게 아닙니다. 고매한 인품은 옵션
- 관계의 본질이 업무임을 기억하세요. 상대방을 반드시 좋아할 필요는 없습니다.

### 동료, 적인가 동지인가?

#### 내 마음 탐색하기

- 지는 건 못 참아!  
경쟁에 지나치게 민감한 것은 아닌지 돌아켜 보세요.
- 이긴 공정하지 않아!  
공정함에 대해 엄격하고 경직된 기준이 있는 것은 아닌지 생각해 보세요.
- 난 너처럼 아무 안 해  
아침하는 것과 자신을 알리는 것은 다릅니다. 어설픈 선비정신을 고집하고 있지 않은가요?

#### 그럼 어떻게?

- 장기적인 경력목표에 집중하세요. 경쟁 자체가 당신의 목적은 아닙니다.
- 동질적인 요소에 주목하세요. 공감대, 공통점을 많이 발견할수록 이해도, 친밀감이 상승합니다.
- 갈등에 미치는 당신의 영향력을 인정하세요. 대인관계는 상호작용입니다.
- 구체적인 행동중심으로 갈등에 접근하세요. 갈등상황에서 문제되는 구체적 행동을 지적하세요. 상대의 인격이나 전반적 태도를 문제삼으면 감정싸움이 되기 쉽습니다.
- 성격을 변화시키는 것은 동료의 몫이 아닙니다. 오랜 시간과 노력을 들인 전문가의 몫

06 weekly plan  
출근 여섯번째달

1

--

2

--

3

--

4

--

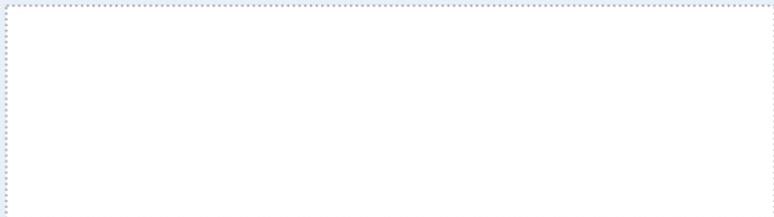
5

--

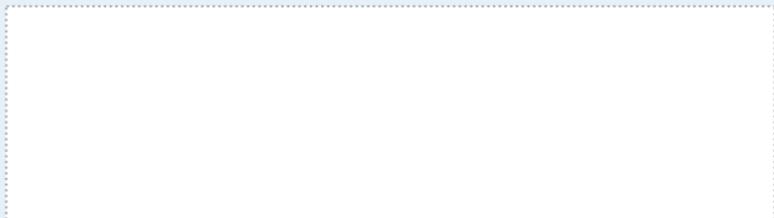
능력이 모자란다는 것은 '하소연'이 아니라 '검손'이어야 한다.



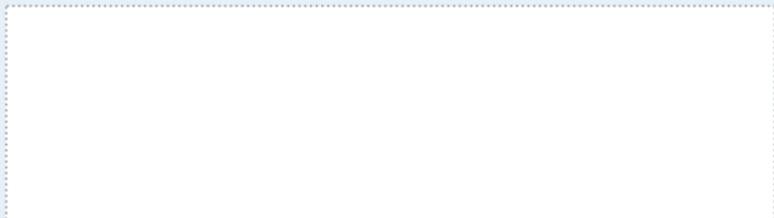
6



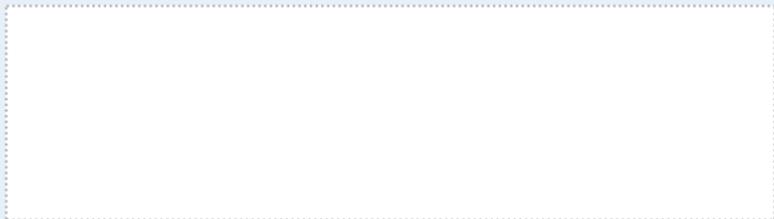
7



8



9



10

06 weekly plan  
출근 여섯번째달

11

--

12

--

13

--

14

--

15

--



나의 지원군

나에게 도움을 주는 지인들을 적어봅시다!

• 가사일을 지원

• 개인적인 고민 상담

• 육아(보육)에 도움

• 직장생활 관련 고민 상담

06 weekly plan  
출근 여섯번째달

16

--

17

--

18

--

19

--

20

--

[Blank writing area for page 21]

21

[Blank writing area for page 22]

22

[Blank writing area for page 23]

23

[Blank writing area for page 24]

24

[Blank writing area for page 25]

25

06 weekly plan  
출근 여섯번째달

26

--

27

--

28

--

29

--

30

--

일하기 싫어질 때가 있습니다.  
 이럴 때는 첫 출근했을 때를 떠올려보세요.  
 회사에 입사하기 위해 들었던  
 노력과 열정도 떠오를 것입니다.  
 처음 입사했던 그 날의 설렘도...

06 <sup>21-24 week</sup>  
 month

여섯 번째 달  
 돌아보기

한 달 동안 가장 좋았던 일 생각해 보기

다음 달 계획 세워보기

다음 달 목표	목표 전략 (구체적인 계획과 방법)	나의 다짐
1.	• • •	
2.	• • •	
3.	• • •	

일곱번째 달

07 25~28 week  
month

## 하루 24시간을 48시간처럼

한 달에 한 권 책임기,  
영어는 필수~!  
건강을 챙기려면 운동도 해야지~!  
잡은 회식, 야근 등 바쁜 일상생활 속에 한번쯤  
'시간이 없어서' 또는 '너무 바빠서' 라는 핑계로  
하고 싶은 마음은 있지만 할 수가 없다는  
말을 해본 적이 있을 것입니다.  
'시간이 없어서' 라는 말을 자주 써왔다면  
자신이 그토록 정신없이  
바쁜 이유에 대해 생각해 보고  
하루 일과를 정리해 보는  
시간을 가져봅시다.





## 하루 86,400원이 입금되는 통장

매일 아침 우리에게 86,400원을 입금해 주는 은행이 있다고 상상해 보세요.

그 계좌는 당일이 지나면 잔액이 남지 않습니다. 매일 저녁 그 계좌에서 쓰지 못한 잔액은 그냥 없어져 버립니다. 물론 찾아서 모아둘 수도 없습니다.

신(神)이 우리에게 준 시간은 마치 은행과 같습니다.

매일 아침 눈을 뜨면 우리는 86,400초라는 시간을 받습니다. 매일 밤 우리가 좋은 목적으로 사용하지 못하고 버려진 시간은 없는지 떠올려 보세요.

오전 일정	오후 일정	오늘의 할 일	오늘 있었던 일
06:00	01:00		
07:00	01:30		
07:30	02:00		
08:00	02:30		
08:30	03:00		
09:00	03:30		
09:30	04:00		
10:00	04:30		
10:30	05:00	오늘 쓴 돈	
11:00	05:30		
11:30	06:00		
12:00	06:30		

07 weekly plan  
출근 일곱번째달

1

--

2

--

3

--

4

--

5

--

1분 동안에 아이의 심장은 약 100번 뛰어요.



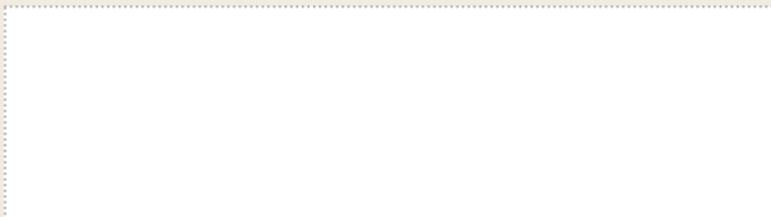
6



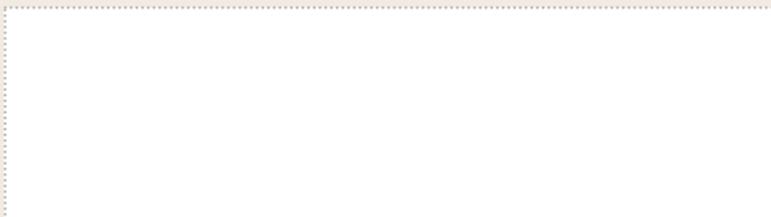
7



8



9



10

07 weekly plan  
출근 일곱번째달

11

--

12

--

13

--

14

--

15

--



## 시간을 낭비하게 하는 것들

부족한 정보와 불안정한 정보수집    한꺼번에 많은 일을 하려고 하는 것

확실하게 확인하지 않은 것    자기주관과 의사소통 부족    무계획    망설임

어지러운 책상과 주변환경    모두를 끌어들이려는 행위    타인을 탓하는 것

부하에 대한 지나친 관심    업무의 우선순위 미결정    사교적인 인간관계 추구

끝내지 않고 미루는 것    심사숙고 하지 않는 것    권한이 없는 업무위양

다른 사람의 부탁·요구를 거절 못함    전화방해    개인적인 용무

불필요한 회의    식사시간 소모    혼자하려 하는 것    그저 들른 방문객

동일한 실수의 반복    체계 없는 외부활동    의욕만 앞세우는 것

출처 : 성공을 바인딩하라, 강형규, 지식의 날개

07 weekly plan  
출근 일곱번째달

16

--

17

--

18

--

19

--

20

--

인간은 항상 시간이 모자란다고 불평하면서 마치 시간이 무한정 있는 것처럼 행동한다 - 세네카 -



21



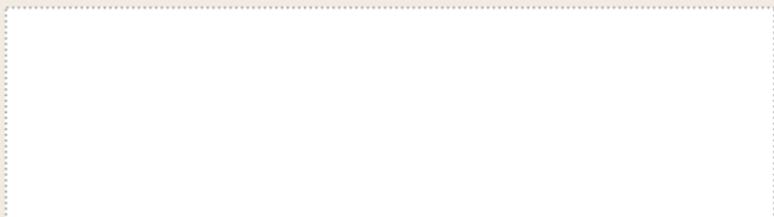
22



23



24



25

07 weekly plan  
출근 일곱번째달

26



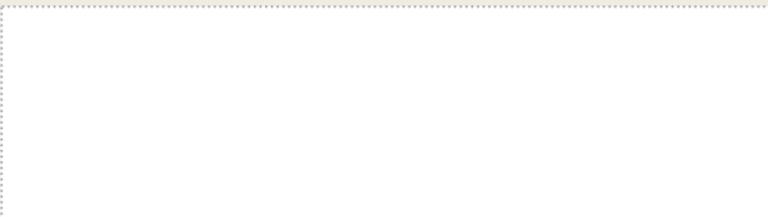
27



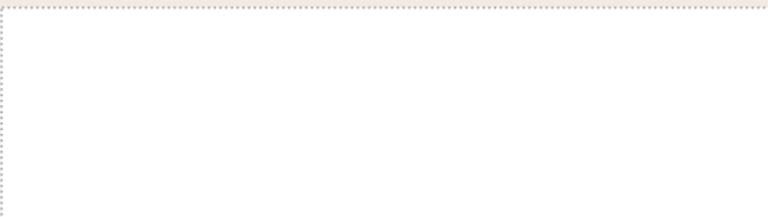
28



29



30



“할 일은 많고 시간은 늘 부족해~!”

성공은 이를 악물 때가 아니라

즐길 때 이루어진다는 마음, 이기기 위해서가 아니라

행복하기 위해... 라는 생각으로 주변을 돌아보며

시간을 효율적으로 관리해 봅시다.

07 <sup>25~28 week</sup>  
month

일곱 번째 달  
돌아보기

한 달 동안 가장 좋았던 일 생각해 보기

다음 달 계획 세워보기

다음 달 목표	목표 전략 (구체적인 계획과 방법)	나의 다짐
1.	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	
2.	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	
3.	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	

여덟번째 달

08 29~32 week  
month

# 행복한 삶! 건강한 삶!

'빨리빨리' 정신없이 업무를 하다 보면  
어느샌가 목, 어깨, 허리 등...  
몸은 무겁고 빠르하지 않은 곳이 없습니다.  
자~ 이제 호흡을 가다듬고,  
하던 일을 잠시 멈추세요!  
간단하면서도 짧은시간으로도 할 수 있는  
간단 스트레칭으로  
힐링의 세계로 떠나볼까요?  
행복한 삶,  
건강한 삶을 위해!





## 스트레스 평가 자가 테스트 (BEP SI-K)

스트레스는 컵에 담긴 물과 같아서 물이 넘치기 전에는 특별한 증상이 나타나지 않기도 합니다. 하지만 자신이 견디기 힘든 스트레스가 누적되면 이로 인해 여러 가지 신체 증상이 나타나고, 어떠한 계기로 인해 물이 넘치게 되면 큰 질병으로 나타날 수 있습니다. 지난 한 달 동안의 자신의 상태를 다음 표에 비추어 현재의 스트레스를 평가해 봅시다.

1. 지난 한 달 동안 정신적·신체적으로 감당하기 힘들다고 느낀 적이 있습니까?

- ① 항상 있었다    ② 거의 언제나 있었다    ③ 종종 여러 번 있었다  
④ 간혹 있었다    ⑤ 전혀 없었다

2. 지난 한 달 동안 자신의 생활 신념에 따라 살려고 애쓰다가 좌절을 느낀 적이 있습니까?

- ① 항상 있었다    ② 거의 언제나 있었다    ③ 종종 여러 번 있었다  
④ 간혹 있었다    ⑤ 전혀 없었다

3. 지난 한 달 동안 한 인간으로서 기본적인 욕구가 충족되지 않았다고 느낀 적이 있습니까?

- ① 항상 있었다    ② 거의 언제나 있었다    ③ 종종 여러 번 있었다  
④ 간혹 있었다    ⑤ 전혀 없었다

4. 지난 한 달 동안 미래에 대해 불확실하게 느끼거나 불안해한 적이 있습니까?

- ① 항상 있었다    ② 거의 언제나 있었다    ③ 종종 여러 번 있었다  
④ 간혹 있었다    ⑤ 전혀 없었다

5. 지난 한 달 동안 할 일이 너무 많아 정말 중요한 일들을 잊은 적이 있습니까?

- ① 항상 있었다    ② 거의 언제나 있었다    ③ 종종 여러 번 있었다  
④ 간혹 있었다    ⑤ 전혀 없었다

### 점수 환산 및 스트레스 정도 알아보기

---

(각 문항의 총합) ÷ 5 = 점수 (① = 5점, ② = 4점, ③ = 점, ④ = 2점, ⑤ = 1점)

2.8점 이상 : 고 스트레스군

2.0~2.6점 : 중등도 스트레스군

1.8점 이하 : 저 스트레스군

08 weekly plan  
출근 여덟번째달

1

--

2

--

3

--

4

--

5

--

말하기 전 먼저 생각을 하세요. 그렇지 않으면 앵무새처럼 뜻도 모르는 말을 하게 됩니다. - 스페인 속담 -

Blank writing area for item 6.

6

Blank writing area for item 7.

7

Blank writing area for item 8.

8

Blank writing area for item 9.

9

Blank writing area for item 10.

10

08 weekly plan  
출근 여덟번째달

11

--

12

--

13

--

14

--

15

--



## 내 건강점수는?

### 나의 식사습관 체크하기

- 나는 매일 편식하지 않고 변화있게 여러 가지 음식을 골고루 먹는다
- 나는 거의 매끼마다 신선한 채소와 과일을 먹는다
- 나는 매일 우유와 된장국을 먹는다
- 나는 짜고 매운 음식, 너무 뜨거운 음식, 불에 태운 고기를 거의 먹지 않는다
- 나는 기름에 튀긴 음식(감자 튀김, 생선 튀김)을 싫어한다
- 나는 술은 아예 마시지 않거나 마시더라도 하루에 2잔(남성은 3잔)을 넘지 않는다
- 나는 적절한 칼로리가 담긴 음식을 먹기 때문에 적절한 체중을 유지하고 있다
- 나는 음식을 천천히 오래 씹어 삼킨다. 그래서 친구들과 식사하면 제일 늦게 마치는 편이다
- 나는 자주 가족이나 친구들과 어울려 즐겁게 식사한다
- 나는 외식보다 집에서 신선한 재료로 요리를 만들어 먹는 것을 즐긴다

8가지 이상 해당되지 않는다면 건강한 식사법을 갖고 있지 않다고 할 수 있습니다.

### 나의 건강 소양점수는 몇 점?

다음 중 맞으면 'O', 틀리면 'X'를 표시하세요.

- 1) 건강을 결정하는 가장 중요한 요인은 유전, 즉 타고나는 것이다
- 2) 살 안 찌는 음식은 없다
- 3) 혈압이 낮게 측정되면 고혈압보다 위험하다
- 4) 포경수술은 받아야 한다
- 5) 콘돔은 에이즈 등 성병을 예방하는 가장 효과적인 방법이다
- 6) 자연피임법(주기법)은 자연스럽게 성공률이 높은 피임법이다
- 7) 감기를 빨리 낫게 하려면 주사를 맞아야 한다
- 8) 비타민이나 영양제를 따로 보충하는 것은 누구에게 꼭 필요하다
- 9) 출혈이 있을 때는 피가 나는 부위를 직접 눌러 먹는 것이 가장 좋은 지혈 방법이다
- 10) 흡연은 나쁘지만 스트레스 해소에 도움이 된다
- 11) 술은 조금만 마셔도 몸에 나쁘다
- 12) 여성은 남성호르몬이 전혀 없다
- 13) 매일 운동하는 것은 위험하며 일주일에 한두 번 운동하는 것이 좋다
- 14) 아침 식사도 점심, 저녁만큼 먹는 것이 좋다
- 15) 어른도 예방접종이 필요하다

5), 9), 14), 15)만 O, 나머지 모두 X

08 weekly plan  
출근 여덟번째달

16

--

17

--

18

--

19

--

20

--

반대를 두려워 마세요.

연은 바람을 타고 비상하는 것이 아니라 바람과 부딪혀 하늘로 오른다는 사실을 기억하세요.

[Blank writing area for page 21]

21

[Blank writing area for page 22]

22

[Blank writing area for page 23]

23

[Blank writing area for page 24]

24

[Blank writing area for page 25]

25

08 weekly plan  
출근 여덟번째달

26

--

27

--

28

--

29

--

30

--

건강을 잃으면 다 잃는다는 말도 있습니다.  
건강이 중요하다는 건 알면서도, 이것저것  
쫓기다보면 웬만한 증상은 그냥 넘기고 마는  
경우가 많습니다. 회사도, 가족도  
자신의 건강한 삶에서 부터 출발합니다.



#### 한 달 동안 가장 좋았던 일 생각해 보기

#### 다음 달 계획 세워보기

다음 달 목표	목표 전략 (구체적인 계획과 방법)	나의 다짐
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	

아홉번째 달

09 33~36 week  
month



## 일 계속해? 말어?

취업의 기쁨도 희미해지고,  
업무는 처음보다 많아진 것 같고,  
새로운 자극이 줄어들 즈음인 9개월...  
'일을 계속해야 하나? 말아야 하나?'  
'나한테 일은 어떤 의미가 있지?' 하는 생각이 들기도 합니다.  
심기일전이 필요한 시기...  
다시 한번 생각해 볼까요?



## 여자가 일을 해야 하는 이유

### 1. 생각보다 큰, 일이 주는 기쁨

- 자신의 삶을 스스로 설계할 수 있다
- 경제적 자립없이 인생의 주인이 될 수 없다  
(21세기는 여성들도 경제적으로 남성에게 의지하기보다는 스스로 책임을 지야한다)
- 일을 통해 성장하라  
(자신의 직업이 얼마나 가치있는 일인지 아이들에게 이야기 해준적이 있는가?  
자신이 성취해 놓은일에 얼마나 자부심을 느꼈는가?)

### 2. 너무나 쉽게 일터를 떠난 후 뒤늦은 후회

- 사회는 당신을 기다려주지 않는다
- 긴 호흡으로 삶을 바라보라

### 3. 15년 그 후

- 당신이 엄마로만 사는 건 아니다(아이는 당신생각보다 빨리 자란다)
- 시간이 지나면서 달라지는 엄마의 역할
- 일하는 엄마는 나쁜 엄마가 아니다(열심히 사는 엄마의 모습을 보여줘라)
- 빈둥지증후군(아이들이 다 크니, 난 할 일이 없었어)

### 4. 일과 가정, 완벽이 아닌 조화

- 워킹맘, 완벽해야 한다는 강박관념부터 버려라  
(완벽함을 추구하는 것은 위험하다. 그 기준자체가 모호하고 비현실적이다)
- 스트레스의 원인은 직장이 아니라 가정에 있다
- 일과 가정, 그 복잡함을 차라리 즐겨라
- 부부가 함께 일해야 더 많이 소통할 수 있다(경험 공유)

09 weekly plan  
출근 아홉번째달

1

--

2

--

3

--

4

--

5

--

'남보다' 잘하러 말고 '전보다' 잘하려고 하라. -유영만 <청춘경영>-

Blank writing area for item 6.

6

Blank writing area for item 7.

7

Blank writing area for item 8.

8

Blank writing area for item 9.

9

Blank writing area for item 10.

10

09 weekly plan  
출근 아홉번째달

11

--

12

--

13

--

14

--

15

--



## ‘내 안의 나’ 돌아보기

어떤 업무를 할 때 긍정적인 에너지가 생기나요?

업무 이외에도 항상 생각하면서 변함없이 꾸준히 하고 있는 활동에 주목해 봅시다.

- 무엇을 할 때 시간 가는 줄 모르나요?
- 무엇을 할 때 에너지가 충전되고 있다는 느낌이 드는가요?
- 업무에 몰입하지 못하게 하는 당신의 약점은 무엇인가요?
- 다음 주를 생각하면 무엇이 기대되나요?

살아가면서 고마웠던 일(물질적인 것, 능력, 사람, 사건)은 무엇인지 적어봅시다.

그리고 가장 오래 행복하다고 느낀 적이 있었는지 써봅시다. 그 이유는 무엇이었나요?

- 사람의 마음을 움직이기 위한 나만의 방법은 무엇인가요?
- 만약 내가 성공했다면, 어떤 사람을 도와주고 싶은가요?
- 나 보다 성공한 사람의 도움을 받으려면 어떻게 해야 할까요?

09 weekly plan  
출근 아홉번째달

16

--

17

--

18

--

19

--

20

--

혼자 있을 때는 자기 마음의 흐름을 살피고, 여럿이 있을 때는 자기 입의 말을 살피라.

21

22

23

24

25

09 weekly plan  
출근 아홉번째달

26

--

27

--

28

--

29

--

30

--

방향을 두려워하지 말아요.  
 방향한다는 것은 무엇인가 찾고 있다는 것.  
 방향을 두려워하지 말아요.  
 돌아갈 집이 없음을 걱정하세요.

출처 : 80초 생각나누기, 이어령, 시공미디어

09 <sup>33-36 week</sup>  
 month

아홉 번째 달  
 돌아보기

한 달 동안 가장 좋았던 일 생각해 보기

다음 달 계획 세워보기

다음 달 목표	목표 전략 (구체적인 계획과 방법)	나의 다짐
1.	• • •	
2.	• • •	
3.	• • •	

열번째 달

10 37~40 week  
month



## love Yourself 나를 위한 투자

결혼과 동시에 자신의 꿈과 자아는 모두 뒷전인 채  
오로지 남편과 아이들만을 위한 인생을 보내는 여성들...  
그러나 아내에서 엄마로, 엄마에서 여자로,  
이제는 나를 위해!  
자신의 꿈을 찾고 더욱 자신을 사랑하며  
행복한 인생의 주인공으로 살기 위해  
이젠 나를 위해 투자하세요!



## Love Yourself 나를 위한 투자

### Theme 1 재충전을 위한 쉼(休)

- 혼자만의 여행을 떠나본다
- 몰입할 수 있는 취미나 문화활동을 한다
- 한 달에 한 번은 나를 위한 책을 구입한다

### Theme 2 나의 관심은 미래를 위한 투자

- 업무능력 향상을 위한 직무교육을 받는다
- 10년 후 미래를 위한 자격증을 준비한다
- 나의 미래모습과 닮은 꼴 직업인(롤모델)을 찾아본다

### Theme 3 사회와 함께 하는 공동체 구성원

- 적은 금액이라도 기부와 나눔을 실천한다
- 나의 숨겨진 재능을 활용할 수 있는 자원봉사를 한다
- 한 가지 이상의 모임 구성원이 된다(사회단체 등)



## 나를 위한 투자 계획

분 류	내 용
재충전을 위한 쉼(休)	
나의 관심은 미래를 위한 투자	
사회와 함께 하는 공동체 구성원	

10 weekly plan  
출근 열번째달

1

--

2

--

3

--

4

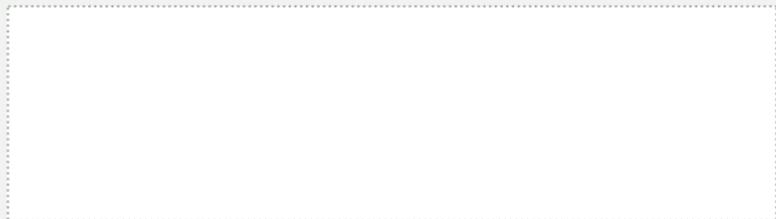
--

5

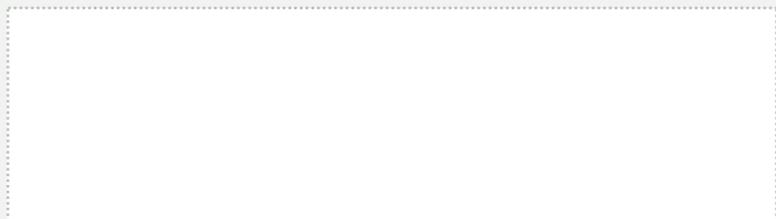
--



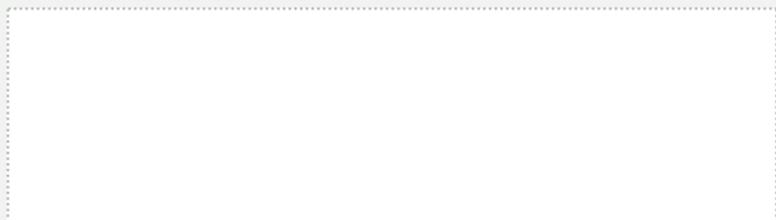
6



7



8



9



10

10 weekly plan  
출근 열번째달

11

--

12

--

13

--

14

--

15

--



### 가치성장카드 단어

가족 감사 결의 겸손 경청 고귀한 공간 공정한 공존 관용 균형 긍정성 힘  
 끈기 기쁨 노동 능동성 목표의식 명예 배려 배움 봉사 복돋움 분별력 집중  
 사랑 사려깊음 사명 성공 성실 성장 성찰 소박한 소속감 신념 협동 희망  
 신뢰 아름다움 열정 예의 용기 용서 우정 유연성 이해 인간성 인내 인정  
 자기사랑 자비 자제력 정의로운 정직 존중 지도력 재미 저축 지혜 신실함  
 진취성 창조성 책임감 친절 침착 평화 시간엄수

위에서 나에게 어울리는 단어는

- ① \_\_\_\_\_ 와
- ② \_\_\_\_\_ 와
- ③ \_\_\_\_\_ 입니다.

나에게 가장 필요한 단어는

- ① \_\_\_\_\_ 와
- ② \_\_\_\_\_ 와
- ③ \_\_\_\_\_ 입니다.

내가 변화하는데 무엇이 필요하고, 무엇이 부족한가요?

나의 목표를 이루기 위해 꼭 해야 할 것과  
 하지 말아야 할 것을 정리해 보세요.

YES! TOP 3

NO! TOP 3

10 weekly plan  
출근 열번째달

16

--

17

--

18

--

19

--

20

--

한 사람의 생각이 세상을 바꾼다.

21

22

23

24

25

10 weekly plan  
출근 열번째달

26

--

27

--

28

--

29

--

30

--

애벌레가 변하여 나비가 되기 전까지  
 애벌레에게는 모든 것이 문제입니다.  
 앞에 있는 돌덩이도 문제고 막대기도 문제입니다.  
 그러나 나비가 되면  
 이 모든 것이 구경거리일 뿐입니다.

10<sup>37~40 week</sup>  
 month

열번째 달  
 돌아보기

한 달 동안 가장 좋았던 일 생각해 보기

다음 달 계획 세워보기

다음 달 목표	목표 전략 (구체적인 계획과 방법)	나의 다짐
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	

## 직장을 떠날 때 후회하는 24가지

내일 당장 이 회사를 떠나야 한다면, 어디에 가장 미련이 남을까?  
무엇을 가장 후회하게 될까?

각자의 마음 속에 답이 떠오를 것입니다.

동료들과 진솔하게 이야기를 나누어볼걸,

근사한 업무 성과 한번쯤 내볼걸,

재테크를 제대로 해볼걸,

사생활단하듯이 일 좀 열심히 해볼걸...

다행히 우리에게는 아직 기회가 있습니다.

퇴직하게 될 그날 후회하지 않도록

모든 것을 바로잡을 기회입니다.

출처 : 직장을 떠날 때 후회하는 24가지, 조관일, 위즈덤하우스





## 일이 있어 좋은 이유

### 자아를 확인해주고 인생의 의미를 느끼게 해주는, 생계수단 이상의 가치

회사 다니지 않고 살아보는 게 취직한 이후 평생의 꿈이었습니다.

시간 맞춰 출근하지 않아도 되고 상사 눈치 보지 않아도 되고 직장 동료들과 부대끼지 않아도 되고 하기 싫은 업무 맡지 않아도 되고 하루 24시간을 마음대로 쓸 수 있으면 얼마나 행복할까?

하지만 백수생활의 행복은 착각임을 깨닫는 데는 일주일이면 충분했습니다.

회사 다니지 않으면 평소 읽지 못하던 책을 마음껏 읽고 밀린 영화도 많이 보고 일과 관계없는 사람들도 많이 만나고 아이와 더 많은 시간을 보내고 등등 하고 싶은 일이 너무 많았는데 막상 회사에 안 다니니, 24시간을 마음대로 쓸 수 있으니 아무 것도 할 수 없었습니다.

휴식이란 일한 다음에야 쉼의 의미가 있다는 것, 책을 읽고 영화를 보는 것도 일하는 틈틈이 짬 내서 할 때가 재미있다는 것, 일과 관계없는 사람들도 일없이 너무 자주 만나면 눈에 보이지 않던 관계의 균열이 점점 커질 수 있다는 것, 아이와 관계도 적당한 거리 두기가 필요하다는 것 등등, 회사 다닐 때 꿈꿨던 모든 것들이 회사 다니고 일을 했기 때문에 가치가 있었다는 사실을 깨달았습니다.

일은 돈이 많은 사람에게든, 없는 사람에게든 똑같이 사회 속에서 자아를 확인해주고 인생의 의미를 느끼게 해주는, 생계수단 이상의 가치임을 알게 됐습니다.

돈이 있어도 은퇴하지 말고 오래오래 일하는 것이 행복입니다.

### 나에게 일이 있어 좋은 이유를 적어보기

- 
- 
- 
- 
- 
-

11 weekly plan  
출근 열한번째달

1

--

2

--

3

--

4

--

5

--

문제란? 미로찾기게임이고 퍼즐게임이다. 그리고 숨은그림찾기일 뿐이다.



6



7



8



9



10

11 weekly plan  
출근 열한번째달

11

--

12

--

13

--

14

--

15

--



## 직장을 떠날 때 후회하는 24가지 .....

- |                     |                               |
|---------------------|-------------------------------|
| 1) 회사의 배신에 대비하기     | “모든 걸 다 바쳐 일했는데 어쩌면 이럴 수가..”  |
| 2) 지독하게 일해보기        | “일을 일답게 제대로 했어야 하는 건데...”     |
| 3) 주류의 시각으로 세상 보기   | “나는 왜 항상 아웃사이더였을까?”           |
| 4) 큰 목표에 도전하기       | “나는 왜 시도조차 못해봤을까?”            |
| 5) 과감하게 기회잡기        | “아! 그때 결단을 내렸어야 했는데...”       |
| 6) 강다구 있게 들이대기      | “점잔만 빼는 게 능사가 아니었는데...”       |
| 7) 발자취 남기기          | “나는 과연 어떤 사람으로 기억될까?”         |
| 8) 자기 세상 만들기        | “남들 하는 대로 휩쓸리다가 나를 잃었네”       |
| 9) 많이 베풀기           | “할 수 있을 때 많이 도와줬어야 했는데”       |
| 10) 재(才)테크 하기       | “홀로 설 수 있는 재능 하나쯤은 확실히 개발해둘걸” |
| 11) 재(財)테크 하기       | “앞날은 창창한데 모아둔 돈은 없고...”       |
| 12) 건강 챙기기          | “나는 왜 그토록 미련했을까?”             |
| 13) 공부하면서 일하기       | “솔직히, 아는 것이 너무 없다.”           |
| 14) 책 한 권 쓰기        | “내 사연을 책으로 쓰면 열 권도 더 될 텐데...” |
| 15) 나만의 버킷 리스트 실천하기 | “나는 참 바보처럼 살았구려”              |
| 16) 웃어넘기기           | “그때 참았어야 했는데, 이런 꼴이 될 줄이야”    |
| 17) 멋지게 살기          | “아, 자유롭게 훨훨 날고 싶었는데...”       |
| 18) 매력 있게 나잇값 하기    | “몇 년 만 더 젊었으면 좋았을걸”           |
| 19) 가족과 함께 하기       | “나중에 효강시켜주겠다고 약속했는데...”       |
| 20) 여자의 방식 배우기      | “아내가 없으면 아무것도 못하는데...”        |
| 21) 평생지기 만들기        | “회사를 떠나니 사람도 떠나는구나”           |
| 22) 사랑하기            | “남을 가슴 아프게 하는 게 아니었는데...”     |
| 23) 인생을 낭비하지 않기     | “어영부영 흘러간 세월이 너무 아쉬워”         |
| 24) 독하게 실행하기        | “바보같이 결심만 하다가 여기까지 왔네”        |

11 weekly plan  
출근 열한번째달

16

--

17

--

18

--

19

--

20

--

흔들리는 나무에 새가 앉지 않는다.

[Blank writing area]

21

[Blank writing area]

22

[Blank writing area]

23

[Blank writing area]

24

[Blank writing area]

25

11 weekly plan  
출근 열한번째달

26

--

27

--

28

--

29

--

30

--

인간관계는 사람을 많이 아는 것이 아니라  
 함께 할 수 있는 사람과 인간관계를 하는 것입니다.  
 당신은 누구와 함께 할 것입니까?  
 당신의 꿈과 비전을 이해하는 사람은 누구입니까?  
 함께 할 사람이 있습니까?

11 41~44 week  
 month

열한번째 달  
 돌아보기

한 달 동안 가장 좋았던 일 생각해 보기

다음 달 계획 세워보기

다음 달 목표	목표 전략 (구체적인 계획과 방법)	나의 다짐
1.	• • •	
2.	• • •	
3.	• • •	

열두번째 달

12 <sup>45~48 week</sup>  
month

자기 자신을 돌아보는 방법을 통하여,  
어떤 사람은 실패의 기억들을 떠올리면서  
더욱더 열심히 살겠다고 다짐하기도하고,  
불성실했던 지난날을 기억하며  
성실한 삶을 살기 위해 노력하기도 합니다.

이렇게 보면

'자신을 돌아보는 것은

나에게 있어서

얼마나

큰 자산이 되는지

모릅니다.



누구나 자신의  
지난날을 한번쯤은  
돌아보게 됩니다.



취업 후 1년간 변화된 상태를 그래프로 그려보세요.



취업 후 변화된 점들은 무엇인가요?

1. 취업 전과 취업 후 1년을 지난 지금의 나와 비교할 때 변화된 점은 무엇인가요?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

2. 미래의 나에게 어떤 격려와 축복의 메시지를 전하고 싶은가요?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

12<sup>weekly plan</sup>  
출근 열두번째달

1

--

2

--

3

--

4

--

5

--

Blank writing area for page 6.

6

Blank writing area for page 7.

7

Blank writing area for page 8.

8

Blank writing area for page 9.

9

Blank writing area for page 10.

10

12<sup>weekly plan</sup>  
출근 열두번째달

11

--

12

--

13

--

14

--

15

--



## 여자, 너 스스로 멘토가 되렴

성공은 부럽고 대단한 일이지만, 그 성공하는 이들의 하루 일상은 크게 대단한 것이 아닙니다. 평범한 사람보다 약간 다를 뿐입니다.

그 약간의 다른 습관들을 쫓아가 보고 싶지 않은가요? 자신이 밟아간 길이 훗날 같은 길을 걸어가는 수많은 후배들을 인도하는 그런 하루하루를 살아보세요!

잠깐!

미래를 맞이하기 위한 준비

12<sup>weekly plan</sup>  
출근 열두번째달

16

--

17

--

18

--

19

--

20

--

자기 직업을 '남편이자 아버지' 라고 말하는 남자가 있을까?  
하지만 여자들이 '아내이자 어머니' 역할을 직업이라 말하는 것은 당연하게 받아들여진다. - 이리스 폰 로텐

[Blank response box for question 21]

21

[Blank response box for question 22]

22

[Blank response box for question 23]

23

[Blank response box for question 24]

24

[Blank response box for question 25]

25

12 weekly plan  
출근 열두번째달

26

--

27

--

28

--

29

--

30

--

어느 새 입사 일 년이 된 당신!  
답이 없는 조직생활의 면면을  
지혜롭고 자연스럽게 해결할 수 있도록  
도와줄 수 있는  
후배들의 멘토가 되어 보면 어떨까요?

12<sup>45-48 week</sup>  
month

열두번째 달  
돌아보기

한 달 동안 가장 좋았던 일 생각해 보기

다음 달 계획 세워보기

다음 달 목표	목표 전략 (구체적인 계획과 방법)	나의 다짐
1.	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	
2.	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	
3.	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	

For my special story



For my special story



For my special story



For my special story



아동보육(시간연장)

상당구

굿모닝어린이집	286-3222	금천동	민간
금천어린이집	223-8810	금천동	국공립
고양세어린이집	286-6022	금천동	가정
꿈돌이예능어린이집	253-4540	금천동	민간
드림어린이집	291-0103	금천동	가정
미래로어린이집	223-6678	금천동	민간
양평어린이집	287-1255	금천동	가정
엄지어린이집	285-4241	금천동	가정
조이풀어린이집	288-1655	금천동	가정
푸른어린이집	287-7979	금천동	가정
해나라영아전담어린이집	221-1422	금천동	민간
행복어린이집	224-7705	금천동	민간
리틀강남어린이집	223-7337	영운동	민간
보림어린이집	255-4350	영운동	민간
영운어린이집	253-0410	영운동	국공립
이안어린이집	253-2376	영운동	민간
청운어린이집	259-3143	영운동	민간
꿈을담은어린이집	902-3201	용암1동	민간
동심의나라어린이집	294-3241	용암1동	민간
마이빌키즈어린이집	294-1233	용암1동	민간
미미키즈어린이집	295-9313	용암1동	가정
초록꿈터어린이집	296-2466	용암1동	가정
동화나라어린이집	293-4676	용암2동	가정
애플어린이집	294-3007	용암2동	가정
엄마사랑어린이집	218-5506	용암2동	가정
은성어린이집	296-1004	용암2동	민간
충북경찰청어린이집	298-0182	용암2동	직장
한호름키즈스쿨어린이집	293-6605	용암2동	민간
효성어린이집	293-6396	용암2동	가정
민주어린이집	253-1889	중앙동	복지법인
명지영아전담어린이집	225-0103	탑대성동	민간
무지개술어린이집	259-3344	탑대성동	민간
점프아이어린이집	223-4587	탑대성동	민간
청주향교어린이집	256-6445	탑대성동	민간
탑돌이어린이집	250-2257	탑대성동	민간

서원구

충북대부설어린이집	261-2699	개신동	법인
-----------	----------	-----	----

아이캔어린이집	277-3004	모충동	민간
자연어린이집	286-0356	모충동	민간
꽃밭어린이집	295-8754	분평동	가정
꿈동산어린이집	295-3660	분평동	가정
미니키즈어린이집	295-2187	분평동	가정
미평어린이집	296-1185	분평동	복지법인
새한어린이집	295-3346	분평동	민간
샘물어린이집	284-1245	분평동	가정
에디슨어린이집	295-8114	분평동	민간
예나몬테소리어린이집	294-7149	분평동	가정
예쁜토리어린이집	904-5515	분평동	가정
한울어린이집	295-6531	분평동	민간
해달어린이집	291-9567	분평동	가정
아이살림생태어린이집	222-0852	사직1동	민간
곰돌이어린이집	272-1040	사직2동	가정
꼬마술어린이집	276-5070	사직2동	가정
고양새어린이집	277-8596	사직2동	가정
메르헨어린이집	900-1787	사직2동	가정
브레인어린이집	262-7038	사직2동	가정
생크림어린이집	903-9350	사직2동	가정
아이캐슬어린이집	263-1177	사직2동	가정
파란뜰어린이집	275-5959	사직2동	가정
지구촌어린이집	267-6407	사창동	민간
로댐어린이집	263-2779	산남동	가정
리더아이어린이집	284-5445	산남동	가정
사랑으로어린이집	284-5355	산남동	민간
한내물어린이집	296-0103	산남동	가정
그린빌어린이집	237-9955	개신동	가정
동화어린이집	236-3357	죽림동	민간
마루홍이어린이집	277-5506	개신동	가정
성화1 어린이집	237-1771	성화동	국공립
성화2 어린이집	238-0080	성화동	국공립
성화4 어린이집	259-7979	성화동	국공립
성화5 어린이집	239-5550	성화동	국공립
수빈어린이집	900-4622	성화동	가정
아이맘어린이집	900-2407	성화동	가정
아해물 어린이집	235-7812	성화동	가정
엄마맘어린이집	070-8229-3651	성화동	가정
은빛어린이집	070-7719-5757	성화동	민간
행복한호반어린이집	231-1747	성화동	민간
호반아이사랑어린이집	234-3365	성화동	가정
아이꿈어린이집	236-7900	죽림동	민간

참나리아린이집	232-1822	성화동	가정
푸르지오어린이집	237-7377	개신동	민간
행복가득어린이집	267-8853	개신동	가정
꿈이자라는땅어린이집	903-0709	수곡1동	가정
리틀영재어린이집	283-5600	수곡1동	민간
산남어린이집	288-1436	수곡1동	국공립
예담어린이집	292-5840	수곡1동	민간
천사어린이집	284-8592	수곡1동	민간
가나다라 어린이집	287-2968	수곡2동	가정
산남MIN어린이집	233-8761	수곡2동	민간

**청원구**

내덕어린이집	253-6486	내덕1동	국공립
수안들어린이집	221-0280	내덕1동	법인
큰산어린이집	212-3034	내덕2동	민간
예지어린이집	213-8707	내수읍	민간
아이월드어린이집	216-1628	오근장동	가정
울랑1어린이집	256-3500	오근장동	국공립
울랑2별하어린이집	223-6800	오근장동	국공립
다예린어린이집	217-7860	오창읍	가정
대정어린이집	286-3369	오창읍	가정
명성어린이집	218-5576	오창읍	가정
목경어린이집	214-2323	오창읍	국공립
샘터어린이집	904-5580	오창읍	가정
편지조어린이집	216-1125	오창읍	가정
푸른하늘어린이집	213-2004	오창읍	가정
해맑은 어린이집	213-0801	오창읍	가정
우암어린이집	222-6324	우암동	국공립
고행이어린이집	213-7319	울랑동	가정
예변예셀어린이집	217-0023	울랑동	가정
청주YWCA어린이집	212-2346	울랑동	국공립
해피키즈어린이집	217-3399	울랑동	민간
현대몬테소리어린이집	213-3345	울랑동	민간

**흥덕구**

가경고파숲어린이집	234-8408	가경동	가정
단비어린이집	235-2476	가경동	가정
르즈나무 어린이집	234-7870	가경동	가정
로즈웰어린이집	238-8171	가경동	가정
무지개어린이집	231-6363	가경동	가정
새삼누리어린이집	237-4969	가경동	가정

새해맑은어린이집	070-7760-2262	가경동	가정
선광어린이집	284-1234	가경동	가정
아가방가어린이집	231-8859	가경동	가정
예쁜아가어린이집	233-7205	가경동	가정
참좋은어린이집	235-0203	가경동	민간
참해맑은어린이집	235-7652	가경동	가정
청추안나어린이집	235-6885	가경동	민간
해피어린이집	070-8801-8800	가경동	가정
휴먼시아어린이집	236-5941	가경동	국공립
아이미소어린이집	231-9932	강내면	가정
꿈이어린이집	233-3589	강서1동	민간
사랑뜰어린이집	070-8107-9110	강서1동	가정
엄지어린이집	237-2311	강서1동	민간
예쁜둥지어린이집	070-8816-0424	강서1동	가정
참열매어린이집	236-3451	강서1동	가정
창조어린이집	235-6664	강서1동	복지법인
한사랑영아전담어린이집	276-3690	강서2동	민간
늘봄어린이집	234-7955	북대1동	가정
도토리어린이집	234-3341	북대1동	가정
맑은샘어린이집	236-0525	북대1동	가정
서광어린이집	233-0693	북대1동	민간
시온성어린이집	904-6914	북대1동	가정
심택북대어린이집	716-0050	북대1동	직장
아이꿈어린이집	232-4943	북대1동	가정
이들세계어린이집	908-2114	북대1동	민간
아침햇살어린이집	235-0703	북대1동	가정
지엘프라임어린이집	231-4300	북대1동	민간
청주아이맘어린이집	235-1617	북대1동	민간
현대어린이집	238-4800	북대1동	가정
파스손어린이집	232-1616	북대2동	가정
사랑가득어린이집	271-5739	북대2동	가정
샘물가득어린이집	232-9719	북대2동	가정
시온어린이집	236-4017	북대2동	민간
새총복어린이집	267-5353	봉명1동	민간
신봉어린이집	274-3072	봉명1동	민간
예원어린이집	268-2826	봉명1동	민간
조은홍익어린이집	269-2702	봉명1동	민간
365열린어린이집	272-3650	봉명2동	국공립
별나라어린이집	263-0907	봉명2동	민간
봉명어린이집	276-9316	봉명2동	복지법인
새봄어린이집	271-9919	봉명2동	가정
서울어린이집	264-4245	봉명2동	민간

## 여성친화 사회복지기관

보건행정타운어린이집	719-0228	오송읍	직장
한사랑어린이집	236-5670	오송읍	가정
호수어린이집	265-9777	오송읍	가정
꽃밭가득어린이집	268-4511	신봉동	가정
아이숲어린이집	272-5432	신봉동	가정
청주숲어린이집	268-9330	운천동	민간
해사랑어린이집	267-7500	운천동	민간

### 24시간 어린이집

365 열린어린이집	272-3650	봉명2동	국공립
성화4 어린이집	259-7979	성화동	국공립
성화5 어린이집	239-5550	성화동	국공립
참해맑은어린이집	235-7652	가경동	가정
행복나무어린이집	287-0035	용암2동	가정

### 시간제어린이집

훈민정음어린이집	233-2380	강내면	민간
충북대부설어린이집	268-3553	개신동	법인
심익키즈스쿨어린이집	263-8209	개신동	가정
엄지어린이집	285-4241	금천동	가정
청주시육아종합지원센터	222-6660	내덕1동	국공립
자연어린이집	286-0356	모충동	민간
아이들세계어린이집	908-2114	북대동	민간
사천한마음어린이집	212-4937	사천동	민간
예담어린이집	292-5840	수곡동	민간
청운어린이집	259-3143	영운동	민간
동심의나라어린이집	294-3241	용암동	민간

### 장애아 전문 어린이집

가은누리어린이집	214-8223	내수읍	복지법인
베다니아어린이집	277-7114	사직2동	복지법인
보현어린이집	213-1173	사천동	복지법인
성미아어린이집	266-2222	봉명2동	법인과 장애아
청초어린이집	235-6664	강서1동	복지법인

### 장애아 통합 어린이집

갈릴리어린이집	212-3211	율랑동	법인
보리수어린이집	211-1171	율랑동	법인
산남어린이집	288-1436	수곡1동	국공립

### 영아전문 어린이집

꿈나무어린이집	294-1519	용암1동	민간
뉴비전어린이집	286-8003	분명동	민간
은물어린이집	255-0508	수동	민간
인우어린이집	253-1889	수동	법인/시간연장
지구어린이집	264-9956	사창동	법인
패밀리어린이집	274-3727	사직2동	민간
한사랑어린이집	276-3690	문암동	민간
해나라어린이집	221-1422	금천동	민간/시간연장
보람어린이집	214-5501	내수읍	법인
초정어린이집	214-0148	내수읍	법인

### 베이비시터 가정 파견

청주 YWCA	268-3707	봉명동	초등저학년까지
건강가정지원센터	264-1817	모충동	시간제, 종일제
충북청주시민센터	264-8846~8	사창동	5세이하 영유아
참조은베이비시터	224-0077	우암동	사실 무부조

## 지역아동센터

### 청원구

대명행복한홀스쿨	216-0964	내덕1동	
좋은지역아동센터	900-0094	내덕1동	
청주북부지역아동센터	252-5002	내덕1동	
청북지역아동센터	253-5730	내덕2동	
내수지역아동센터	214-7512	내수읍	
내수희망지역아동센터	213-9566	내수읍	토요운영
비홍지역아동센터	217-0768	내수읍	
은누리지역아동센터	212-0192	내수읍	
북이지역아동센터	211-8720	북이면	
동산청원지역아동센터	216-9077	오창읍	
예바다지역아동센터	218-2268	오창읍	
에덴지역아동센터	254-9391	우암동	야간/토요운영
헤민지역아동센터	250-0091	우암동	
노리울지역아동센터	265-4055	율랑동	
대상지역아동센터	213-0116	율랑동	
범나무지역아동센터	234-3097	율랑동	
행복한홀스쿨지역아동센터	216-2279	율랑동	

### 상당구

꿈꾸는빛지역아동센터	254-6314	금천동	야간/토요운영
남청주지역아동센터	250-0407	금천동	

비전지역아동센터	298-1004	남일면
신송지역아동센터	296-2416	남일면
문의지역아동센터	070-7781-7044	문의면
쌀안지역아동센터	287-4055	미월면
방주지역아동센터	253-1392	성안동 토요일
파랑새지역아동센터	259-6101	영동 야간운영
영운지역아동센터	250-6800	영운동 야간/토요일
청주우리지역아동센터	223-6794	영운동 토요일
경희지역아동센터	296-9333	용암1동
용암지역아동센터	298-3577	용암1동 야간/토요일
방서지역아동센터	287-9993	용암2동 야간운영
회암지역아동센터	294-7077	용암2동 토요일
신나는지역아동센터	286-7179	용정동
행복한지역아동센터	070-4144-6675	용정동
원광지역아동센터	252-2535	탑대성동 토요일
하차지역아동센터	070-8252-6388	탑대성동 토요일

**서원구**

양무리지역아동센터	262-3379	개신동
남이지역아동센터	070-4149-2345	남이면 토요일
청주푸른학교지역아동센터	273-0615	오송동 야간/토요일
행복나무지역아동센터	265-7114	사직2동 토요일
소나무지역아동센터	908-5650	사창동
튤립지역아동센터	260-4567	사창동
성화지역아동센터	238-2249	성화동
청개구리지역아동센터	237-9037	성화동
사랑나눔지역아동센터	288-9192	수곡1동
세현지역아동센터	283-0190	수곡1동
광성지역아동센터	292-0313	수곡2동
사랑의울타리지역아동센터	288-7414	수곡2동 야간운영
남부지역아동센터	291-5585	수곡2동
비추리지역아동센터	286-0911	수곡1동
현도지역아동센터	269-0010	현도면

**충덕구**

가경지역아동센터	231-9681	가경동 토요일
가로수마을지역아동센터	231-2248	가경동
꿈꾸는배움터	231-3838	가경동
서부지역아동센터	232-8500	가경동
서원지역아동센터	233-7578	가경동
강내지역아동센터	235-0969	강내면

다락지역아동센터	233-1258	강내면
월곡지역아동센터	237-9810	강내면
로템지역아동센터	232-5054	강서1동
평화지역아동센터	235-7004	강서1동
한빛고실지역아동센터	237-1487	북대1동 야간운영
미라클지역아동센터	296-1003	북대2동
백양지역아동센터	070-8627-1522	북대2동
한우리지역아동센터	237-5770	북대2동 토요일
여깨동무지역아동센터	266-7179	북대동
푸른꿈지역아동센터	263-5793	봉명1동 토요일
봉명지역아동센터	271-2814	봉명2동
봉정지역아동센터	275-3396	봉명2동 토요일
한우리지역아동센터	070-4085-8297	봉명2동 토요일
강서지역아동센터	237-2070	서촌동
사랑모아지역아동센터	070-8882-4007	오송읍
오송지역아동센터	231-9169	오송읍 야간운영
옥산지역아동센터	260-9861	옥산면
늘푸른지역아동센터	070-7760-8291	운천동 토요일
다니엘지역아동센터	272-0815	운천동 야간/토요일
동선(청주)지역아동센터	273-5075	운천동 야간운영
새자연지역아동센터	271-5181	운천동

**여성·가족복지**

**각종 상담 전문기관**

여성긴급전화	1366	지북동
청주복지재단 직지C&N센터	222-3820	성안동
가정법률상담소	257-0088	북문로2가
청주성폭력상담소(인구협회)	264-1366	북대2동
충북원스톱지원센터(청주의료원)	272-7117	사직1동
청주여성지원회(성폭력상담)	252-0968	서운동
청주여성지원회(가정폭력상담)	252-0969	서운동
청주YWCA 여성종합상담소	268-3007	봉명2동
충북여성인권상담소 늘봄	255-8297	북문로2가
청주여성장애인성폭력상담소	224-9414	서운동
청주물이센터	286-7114	수곡2동

**여성복지 (여성 보호 시설)**

상록수	269-2070	남이면
청주모자보호시설 해오름	285-4438	운동동

## 여성친화 사회복지기관

### 다문화가족지원

청주보건가정다문화지원센터	263-1817	오충동
충북다문화가정지원센터	263-0041	오창읍
홍복이주여성인권센터	223-5254	북문로2가
다문화가정교육지원센터	255-2974	영동

### 정신건강센터

충북광역정신건강센터	217-0597	개신동
상당정신건강복지센터	298-0199	남일면
서원정신건강복지센터	291-0199	수곡2동
흥덕정신건강복지센터	234-8686	비하동

### 공공보건

서원보건소	201-3215	서원구청내
흥덕보건소(별관)	201-3392	수동
상당보건소	201-3117	남일면
청원보건소	201-3421	오창읍
강서보건지소	201-3581	강서동
용암보건지소	201-3502	용암1동

### 산후/가사도우미 파견 기관

우령각시	287-9091	사창동
해피케어	275-3579	북대동
청주YWCA	268-3707	봉명동

### 환자 간호간병사 파견 기관

충북사회교육센터	275-6062	사직1동
휴먼케어	212-9194	오창읍
청주YWCA	269-4200	봉명동

### 가족문화시설

청주예술의 전당	201-2302	사직동
청주아트홀	201-4355	사직동
충북중앙도서관	267-4591	사직동
청주시립도서관	201-4050	용암1동
청원도서관	201-4122	사천동
상당도서관	201-4092	수동
흥덕도서관	201-4202	북대동
청주시립 오송도서관	201-4167	오송읍
오창호수도서관	201-4235	오창읍
신물봉어린이도서관	201-4225	북대동

청주 기적의 도서관	283-1845	수곡동
청주흥덕문화회집	274-7500	사직1동
청주문화회집	223-0686	석곡동
국립청주박물관	229-6300	명암동
청주고인쇄박물관	201-4266	운전동
근현대인쇄전시관	201-4285	운전동
청주백제유물전시관	263-0107	신봉동
한국공예관	268-0255	운전동
예술공장 두레	211-0752	북이면
극단 새벽	286-7979	수곡2동
청주시립미술관	201-2650	사직동
대청호미술관	201-0911	문의면
리움현대미술관	287-9625	용정동
웨미미술관	221-3269	내수읍
스페이스룸	236-6622	가경동
신미술관	264-5545	사직동

### 여성 생활체육시설

청주실내수영장	270-8522	사직동
충북체육회관 수영장	297-1070	방서동
충북 학생수영장	254-7251	내덕1동
현대스포랜드	273-2730	사창동

### 장애인 이용 시설

청주시장애인복지관	275-7411	신봉동
해원장애인종합복지관	295-2505	미평동
충북공두리체육관	216-0031~3	사천동
충북재활의원	271-8150	신봉동
충북발달장애인지원센터	716-2166	북대동
충북장애인가족지원센터	264-1616~7	수곡동
충북수화통역센터	233-5614	북대동
청주시수화통역센터	266-5616	신봉동
무지개도서관	237-5544	북대1동
충북장애인자립생활센터	295-4244	수곡2동
직지장애인자립생활센터	296-9493	용암동
다사리장애인자립생활센터	296-1243	수곡1동
수레바퀴장애인자립생활센터	223-9428	남주동
할여울장애인자립생활센터	221-2850	북대동
청원장애인자립생활센터	221-0030	내수읍
청주베다니센터단기보호시설	277-7043	사직2동
청주시신장장애인주간보호센터	223-7112	내덕동

청주시농어인주거보호센터	216-1313	사천동
행복센터(주거보호)	254-7416	율량동
우리누리주거보호센터	272-5262	모충동

## 청소년시설

### 청소년 교육지원기관 / 상담센터

충북도 청소년상담복지센터	258-2000	문화동
청주시 청소년상담복지센터	275-1388	중앙동
서청주 청소년상담복지센터	297-1388	송정동
청주 Wee센터(교육청)	270-5857	사직동

### 청소년 활동 관련 기관

청주시청소년수련관	261-0700	송정동
청주시청소년수련원(문외)	297-9009	문외면
충북 청소년성문화센터	258-8001	지북동
청주시 상당 청소년문화의집	258-7942	수동
충북청소년 활동진흥센터	220-6821	문화동

## 노인복지시설

### 노인여가복지시설

충북노인종합복지회관	265-8219	사직동
충청북도노인보호전문기관	259-8120	신봉동
청주상당노인복지관	288-3060	지북동
청주시노인종합복지관	255-2144	수동
청주가경노인복지관	236-0228	가경동
청주내덕노인복지관	216-9810	내덕동
청주서원노인복지관	297-1800	산남동

### 시니어클럽 (노인 일자리 사업 기관)

흥덕시니어클럽(구 청주)	237-0228	북대동
우암시니어클럽	256-0224	우암동
상당시니어클럽(구 수동)	255-6080	수동
서원시니어클럽(구 수곡)	285-6080	산남동
청원시니어클럽	218-1912	오창읍
청남시니어클럽	292-1912	지북동

### 재가노인지원서비스기관

청주노인복지센터	259-3331	수동
청주상당재가노인지원센터	288-3060	지북동

영운카리타스노인종합센터	222-9633	영운동
산남노인복지센터	288-1435	수곡동
우암소규모노인종합센터	215-2496	원평동
현암노인복지센터	266-0957	신봉동
초정노인복지센터	213-6800	내수읍

### 주요 노인 요양 시설(요양시설정보 [www.longtermcare.or.kr](http://www.longtermcare.or.kr))

충북도립노인전문병원	298-9011	미평동
청주시노인전문병원	220-8000	장성동
하나노인전문병원	270-8114	죽림동
현암노인복지센터	266-0957	운천동
서청주노인전문요양원	239-7890	강서1동
성심노인전문요양원	214-8502	사천동
소망의집	216-1995~6	주중동
충청노인요양원	225-8006~7	우암동
호부마을	231-9063	육산면
휴먼케어	212-9194~5	오창읍
흥덕실버노인요양원	237-6697	현암동
세종노인요양병원	238-5656	가경동

## 지역주민 사회복지기관

### 지역 사회복지기관

북부종합사회복지관	216-4004	율량동
산남종합사회복지관	288-1428	수곡동
서부종합사회복지관	236-3600	북대2동
용암종합사회복지관	293-9191	용암동
청주종합사회복지관	266-4761	신봉동
청주시근로자종합복지관	234-3744	북대1동
청주건강가정지원센터	263-1817	모충동

### 자원봉사기관

충청북도 자원봉사센터	225-1365	성안동
청주시 자원봉사센터	298-1365	용암1동

## 충북 도내 새일센터

---

- **충북여성새로일하기지원본부 (새일센터 ☎217-9195, 광역센터 ☎215-9195)**  
충북 청주시 청원구 오창읍 각리1길 7 오창벤처프라자 105
- **청주여성새로일하기센터 (☎258-0624)**  
충북 청주시 상당구 영운로 160-1 경운빌딩 3층
- **청주T여성새로일하기센터 (☎237-1414)**  
충북 청주시 흥덕구 강내면 태성탑연로 250 한국교원대학교 교육연구원 603호
- **충주여성새로일하기센터 (☎845-1991)**  
충북 충주시 국원대로 13 충주종합고용지원센터
- **제천여성새로일하기센터 (☎645-3904)**  
충북 제천시 승의로 48
- **영동여성새로일하기센터 (☎740-3758)**  
충북 영동군 영동읍 성안길 8 여성회관 3층

## 여성취업지원센터(새일센터 미지정 지역 7개군)

---

- **괴산여성취업지원센터 (☎830-3807)**  
충북 괴산군 괴산읍 읍내로6길 19-8 여성회관 1층
- **단양여성취업지원센터 (☎421-1949)**  
충북 단양군 단양읍 별곡12길5 단양여성발전센터 3층
- **보은여성취업지원센터 (☎543-7017)**  
충북 보은군 보은읍 보청대로 1907 1층
- **옥천여성취업지원센터 (☎731-9532)**  
충북 옥천군 옥천읍 동부로 15-1여성회관 2층
- **음성여성취업지원센터 (☎873-3284)**  
충북 음성군 금왕읍 무곡로 213 음성고용복지플러스센터 2층
- **증평여성취업지원센터 (☎838-1542)**  
충북 증평군 증평읍 문화로 72 여성회관 2층
- **진천여성취업지원센터 (☎532-1949)**  
충북 진천군 진천읍 상산로 42 여성회관 2층

## 지원제도 사이트 안내

- 여성가족부 [www.mogef.go.kr](http://www.mogef.go.kr)
- 고용노동부 [www.moel.go.kr](http://www.moel.go.kr)
- 가족친화지원사업 [www.ffsb.kr](http://www.ffsb.kr)
- 아이돌봄 서비스 [www.idolbom.go.kr](http://www.idolbom.go.kr)
- 고용보험 [www.ei.go.kr](http://www.ei.go.kr)
- 워크넷 [www.work.go.kr](http://www.work.go.kr)
- 근로복지공단 [www.kcomwel.or.kr](http://www.kcomwel.or.kr)
- 임신·육아 종합포털 아이사랑 [www.chilcare.go.kr](http://www.chilcare.go.kr)
- 복지로 [www.bokjiro.go.kr](http://www.bokjiro.go.kr)
- 방과후학교 포털시스템 [www.afterschool.go.kr](http://www.afterschool.go.kr)
- 일·생활균형재단 [www.kwlbf.org](http://www.kwlbf.org)



●●●● 찾아오시는 길



●●●● 승용차 (고속도로 : 가능하면 오창 IC를 이용하시기 바랍니다.)

1. 청주공항 · 오창 IC

오창단지 첫번째 사거리 (좌회전) → 벤처단지사거리 (좌회전) → 벤처프라자 (좌측)

2. 청주 IC · 청주역

청주역 사거리 (우회전) → 철결(직진) → 옥산다리(우회전 후 직진)  
→ 우측 벤처프라자 ("지하도" 가기전 사거리 우회전)

3. 진천 · 오창

청주 · 진천간 도로에서 오창 과학산업단지로 진입 → 직진(4km 정도) → 지하도(직진)  
→ 첫 번째 사거리(좌회전) → 벤처프라자(좌측)

4. 천안 · 병천

병천 · 오창간 도로에서 오창 과학산업단지로 진입 → 직진(4km 정도) → 좌측 대형안내도 앞 사거리 (우회전)  
→ 벤처단지 사거리(좌회전) → 벤처프라자 (좌측)

●●●● 시내버스

버스번호	출발지 / 도착지	하차 승강장
713	오창과학단지 종점 ↔ 분평단지 종점	오창벤처프라자 하차
717	동부종점 ↔ 오창과학단지 종점	각리초등학교 하차 (도보 10분)
750	오송역 ↔ 청주국제공항	오창벤처프라자 하차