



작은도서관 독서지도 프로그램 가이드라인

Bibliotherapy :
상처받은 그대의 마음받을 노닐다
- 주부 독서치료 지도안 -

김 길 자

서울여자대학교 도서관

Bibliotherapy : 상처받은 그대의 마음받을 노닐다

- 주부 독서치료 지도안 -

1. 프로그램의 필요성 및 목적

‘자아 정체감’이라 함은 다른 사람과 관계를 맺으며 가지게 되는 '나는 누구인가'에 대한 해답이다. 특히 주부라 함은 남편과 나를 중심으로 한 수직적, 수평적 가족관계내 중심 축으로서 일상생활에서 정신적 신체적 스트레스환경에 많이 노출되어 있다.

따라서 본 프로그램은 이러한 주부들을 대상으로 치유적 글읽기, 치유적 글쓰기, 치유적 말하기 등 상호작용적 독서치료를 통해 일상의 익숙함과 낯선 것에 대한 두려움에서 벗어나는 삶, 깊이 사색하고 체험하고 그 힘겨움이 여과되는 삶의 소중한 가치를 인식하고 자신의 독특성을 자각하여 일상생활에 긍정적인 영향을 끼칠 수 있도록 지원하고자 한다.

2. 프로그램 구성

- 기 간 : 2015년 9월 ~ 11월(총 12차시)(매주 목요일)
- 운영 시간 : 10:30 ~ 12:00 (차시당 90분)
- 참여 대상 : 30~40대 주부(10인 이내)
자발적인 참여를 원칙으로 하며, 기본적인 독서력을 갖추고 있고 독서에 흥미가 있으며, 자신의 문제에 고민해 온 사람
- 장 소 : 소나무언덕 잠실본동 작은도서관(송파구 소재)

3. 자료 선정 기준

치유서는 픽션이 될 수 있고 넌픽션도 될 수 있다. 상황에 부합하고 효과를 낼 수 있는 것이라면 구분하지 않고 적용하는 것이 일반적인 상황이다. 다시 말해 독서치료 자료는 참여자의 치료 상황에 적합하고 독서치료의 원리에 따라 동일화, 카타르시스를 동반한 감정의 정화와 통찰과 통합의 과정으로 진행될 수 있는 자료¹⁾로서 무엇보다 먼저 고려해야 할 점은 우선 참여자가 지닌 문제의 성격에 적합한 내용을 담고 있고 당면한 문제에 적용될 수 있어야 한다는 것이다.

이상의 내용을 바탕으로 본 프로그램에서는 다음과 같은 기준으로 자료를 선정했다.

- (주제) 선정자료는 우선 ‘상황별 독서목록(성인편, 2004)’과 최근 입수된 도서관 자료 중 자아 정체감 형성이라는 목표를 달성하는데 도움이 될 내용과 구성의 자료를 선정하였다.
- (유형) 독서치료에 활용되는 자료는 운영환경(공간)의 제한에 따라 주로 도서, 시 등의 인쇄자료를 대상으로 선정하였다.
- (구성) 제한된 운영시간 내(90분) 정해진 프로그램을 원활히 운영하기 위해서 가급적 자료의 길이와 형태, 내용의 난이도 등을 고려해 정하였다.

4. 운영 방법

본 프로그램은 주당 1회, 총 12차시로 운영된다. 1차시당 운영시간은 90분이다. 각 차시별로 프로그램에 참여한 참여자간 치유적 책읽기, 치유적 글쓰기, 치유적 말하기를 병행하여 진행한다.

1) 한복희. 도서관 자료와 독서치료(독서치료과정, 국립중앙도서관, p.23)(사서교육훈련교재 2005-전문 9)

5. 프로그램 평가 방법

프로그램의 효과를 평가하기 위한 평가방법으로는 먼저 스트레스 및 강박 성향 진단지 또는 자아개념(self-concept)진단지를 활용하여 참여자의 정서적인 상태를 점검한다.

프로그램의 효과성 및 보완책등 프로그램 전반적인 평가는 종료 후 참여자들의 후기(총평, 소감)와 독서치료전문가의 의견을 참고한다.

- 스트레스 자가 진단지 or 자아개념(self-concept)진단
- 참여자의 후기(총평 or 소감)
- 독서치료전문가의 슈퍼비전

6. 프로그램 세부 계획

차시	주제/상황	세부목표	선정 자료	관련 활동
1	오리엔테이션	프로그램 소개 및 참여자 소개	도서 : 희망예보 오늘은 맑음 중 '희망하기 좋은 날'	1. 프로그램 소개 2. 집단서약서 작성 3. 사전검사 4. 소개나누기(참여동기 등)
2	나의 발견과 인식	자신에 대한 이해 : 나는 누구인가?	도서 : 고민하는 힘 중 '나는 누구인가' (강상중) 시 : 나(김광규)	1. 나에 대한 탐색 - 모방시 쓰기 - 자신의 이름(별칭)짓기 (이름표)
3	부정적 정서의 이해	정신건강의 중요성 인식하기	기사 : 무의식속의 정서 반응이 면역질환을 일으킨다	1. 기사에 대한 느낌 공유 2. 3분 스피치 - 부정적 정서와 관련되어 겪는 일상적인 심리적 고통에 대한 경험 나누기
4	마음의 상처에 대한 이해 1	마음의 상처 근원 (원인) 찾기	도서 : 마음속의 그림책(이희경)	1. 상실그래프 그리기 - 성장하면서 겪은 마음의 상처 찾아보기
5	마음의 상처에 대한 이해 2	자신의 심리적, 정신적 문제 들여다 보기	도서 : 마음속의 그림책(이희경)	1. 자신에게 상처 준 대상에게 편지쓰기 2. 문장 완성하기(나의 정서) - 나를 가장 (슬프게, 화나게, 두렵게, 기쁘게, 즐겁게, 신나게, 보람있게)하는 것은?
6	관계회복 1	부모와 자녀관계의 회복	영상자료 : 말아톤 (정윤철)	1. 감상하기
7	관계회복 2	부모와 자녀관계의 성장	영상자료 : 말아톤 (정윤철) 시 : 성장한 아들에게 (작가미상)	1. '나는 어떤 엄마였나요?' 2. 함께 읽기
8	관계회복 3	부부관계의 회복	도서 : 아주 작은 차이 (알리스 슈바르처) 시 : 나는 다시 아내가 되고 싶다(신달자)	1. 줄거리 요약하기 2. 남녀의 근원적인 차이점에 대해 이야기 하기 3. '시'에 대한 느낌 공유
9	자아찾기	자존감 회복	도서(영상자료) : 갈매기의 꿈(리처드 바크)	1. 감상하기 2. 상상화그리기
10	자기수용 1	삶과 성숙에 대한 이해	영상자료 : 버킷 리스트 (롤 라이너 감독)	1. 감상하기 2. 나의 '버킷 리스트' 작성하기 [과제]
11	자기수용 2	일상의 적응기능 회복	영상자료 : 버킷 리스트 (롤 라이너 감독)	1. 자신의 만족스런 삶 구상하기 2. 나의 '버킷 리스트' 발표하기
12	총평	후속조치와 평가하기	시 : 이것 또한 지나 가리라	1. 함께 읽기 2. 사명서 작성하여 발표하기 3. 프로그램 총평(후기) 4. 참여소감 나누기



프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	자아 정체감 형성	차시	1	시간	90분
세부 목표	오리엔테이션 (프로그램 소개 및 참여자 소개)				
선정 자료	1. 희망하기 좋은날 : ‘희망예보 오늘은 맑음’ 中 / 박경학 외 지음 / 샘터 / 2007				
준비물	도서, 활동지(서약서①, 자기소개서②, 검사지③), 필기도구				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	<ul style="list-style-type: none"> • 참여자들이 도착을 하면 원하는 자리에 앉을 수 있도록 안내한다. • 모두 참석한 후 프로그램에 대한 안내와 치료사 소개를 시작한다. • 서약서(활동지①)를 통해 집단 프로그램에 참여하기 위해 필요한 규칙을 알리고 반드시 지키겠다는 서명을 하도록 한다. 				
전개 (65')	<ol style="list-style-type: none"> 1. 참여자 소개 및 인사(20') <ul style="list-style-type: none"> - 참여자 각자에게 자기소개양식(활동지②)을 나누어 준 뒤 작성하게 한다. - 원하는 사람부터 자기소개를 할 수 있도록 하고, 다른 참여자들은 환영의 박수를 보내주도록 한다. - 자기소개를 나눈 뒤의 소감을 묻는다. 2. 사전검사 실시(20') <ul style="list-style-type: none"> - 사전 검사에 대해 설명하고, 검사지(활동지③)를 작성하게 한다. - 검사지 작성 후 자신의 상황에 대한 결과를 확인한다. 3. 선정자료 함께 나누기(25') <ul style="list-style-type: none"> - 마음밭에 대한 발제를 통해 본 프로그램의 취지를 함께 공유한다. - 선정자료를 주의력을 집중해 함께 읽는다. - 선정자료를 참여자 중 한사람이 대표로 읽는다. - 선정자료의 내용에 대한 개인적인 느낌에 대해 이야기를 나눈다. - 각자의 마음밭이 어떤 상황인지 진단해 본다. 				
정리 (10')	<ul style="list-style-type: none"> • 첫 차시에 참여한 소감을 나눈다. • 다음 차시의 목표를 간단히 알리고, 참여 시간을 엄수할 것 등 서로가 정한 규칙을 상기시킨다. • 다음 차시에 읽고 올 도서의 소개와 목표를 공유한다. • 마무리 인사와 함께 종결을 한다. 				

활동지 ①

집단 서약서

다음의 내용은 집단을 보다 안전하고 유익하게 하기 위한 규칙입니다. 참여자들께서는 모두 지키겠다는 의미로 서약을 해 주시기 바라며, 서약 후에는 반드시 지키기 위한 노력을 해주시기 바랍니다.

1. 시간에 늦지 않게 옵니다.
2. 하고 싶은 이야기는 솔직하게 합니다.
3. 다른 참여자의 이야기도 열심히 들어줍니다.
4. 이곳에서 나눈 이야기는 밖에 발설하지 않습니다.
5. 끝까지 결석하지 않고 참여합니다.

참여자 _____ : 서명 _____

 활동지 ②

나를 소개합니다.

나의 이름과 나의 특징은

나의 가족 구성원은

내가 좋아하는 계절은

내가 좋아하는 일은

내가 싫어하는 일은

현재 가장 열심히 하고 있는 것은

10년 후 내 모습을 상상해 본다면

이 프로그램의 참여 동기는

활동지 ③

자아개념(self-concept)진단지(성인용)

다음에 제시된 문항들을 읽으면서 자신을 가장 적절하게 표현하고 있다고 느껴지는 문항의 하나에 V표를 해 주십시오.

번호	질 문	아니다	가끔	자주	항상
		1	2	3	4
1	나는 나 자신을 절대로 무시하지 않는다.				
2	나는 친구들과 잘 어울린다.				
3	나의 집은 행복한 가정이다.				
4	우리 식구들은 나를 신뢰한다.				
5	나는 이성에게 좋은 인상을 준다.				
6	나는 언제나 당당하게 자기주장을 할 수 있다.				
7	가족관계가 좋고 형제간에 우애가 있다.				
8	누가 뭐라 해도 흔들리지 않는 부동심이 있다.				
9	현실을 받아들이고 소화하는 편이다.				
10	마음이 자주 변하지 않고 한결같다.				
11	나의 부모는 나를 끔찍이 사랑하신다.				
12	문제가 생기면 직면해서 해결하는 편이다.				
13	나는 타인들에게 인기가 있다.				
14	남들은 나를 어려워하지 않고 가까이 하기 쉽다.				
15	가족들과 대화를 많이 하며, 많은 위로를 받는다.				
16	친구들은 나를 신뢰하는 편이다.				
17	자기 표현을 할 때 당당하다.				
18	지적 능력도 있으며 정서적으로 성숙되어 있다.				
19	나는 솔직하고 명쾌한 사람이다.				
20	나는 성적으로 매력이 있다고 생각한다.				
21	어려서부터 인정을 많이 받았고, 칭찬도 꽤 받았다.				
22	나는 나 자신을 비하하지 않는다.				
23	나는 머리가 좋다고 생각한다.				
24	나는 감정과 이성의 균형이 잡혀있다고 생각한다.				
25	가족들은 나를 끔찍이 생각하고 아껴준다.				

자아개념 측정 체점표

1. 일반적 자기

점수 : ()

A	문항	1	8	9	10	12	17	18	19	20	21	22	23	24

2. 사회적 자기

점수 : ()

B	문항	2	5	6	13	14	16

3. 가정에서의 자기

점수 : ()

C	문항	3	4	7	11	15	25

전체 총점 : ()

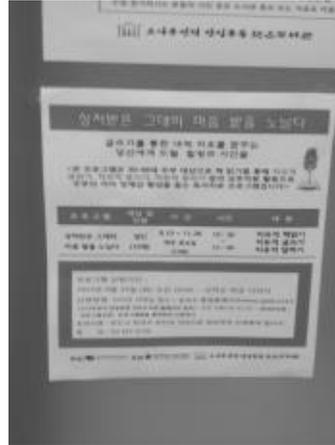
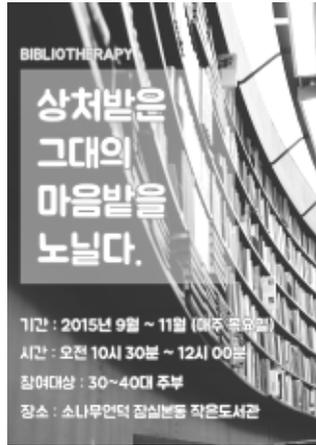
결과에 대한 느낌과 생각 또는 활동 소감 :

〈제작: 성신여자대학교 심리학과〉

1차시 시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	Bibliotherapy : 상처받은 그대의 마음발을 노닐다.		
	강 사	김 길 자		
	대 상	30~40대 여성		
	활동기간	2015. 9. 10. ~ 11. 26.	총 차시	12
	장 소	소나무언덕 잠실본동 작은도서관		
일 시	수 업 내 용			참석인원
9월 10일 (목요일) 10:30~ 12:00	<p>(오리엔테이션) 프로그램의 소개 및 참여자 소개</p> <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램 제목과 연관된 발제를 통해 프로그램 전반에 대한 내용과 방향, 목적에 대해 공지하다. - 여러 관계 속에 속한 '나'를 돌아보며 '나는 누구인가'에 대한 물음을 시작으로 프로그램 활동에 임하는 각오를 다지다. - '서약서' 작성과 프로그램 참여에 대한 준비를 마친다. - '자기소개서'를 작성한 후 소개서 내용을 기초로 돌아가며 자신을 소개하는 시간을 통해 자신의 특징과 프로그램 참가 동기 등을 공유 하면서 참가자들과의 래포(Rapport)를 형성하는데 주력하다. - '사전검사지(자아개념진단)'를 작성해 자신의 사회적 대인관계 상황을 점검해 보다. - 선정자료인 '희망하기 좋은 날'(희망예보 오늘은 맑음 중, 박경학 외 저)을 함께 읽고 각자의 마음발을 진단해 보며 자유롭게 발표하다. - 첫 시간의 소감과 함께 다음 차시에 대한 공지(도서 및 목표 등)를 끝으로 마무리하다. 			총 11명
자체평가	<p>30~40대 연령층은 한 가정 내 엄마로서, 아내로서 일생 중 가장 바쁘게 살아가고 있을 뿐 아니라 또한 자기애가 강하며, 자기성장에 대한 많은 고민과 적극적인 노력을 기울이는 등 열정적인 연령대이기도 하다. 따라서 비슷한 상황과 공통점이 많아 프로그램 활동에 적극적으로 참여하여 참여자간 연대감 및 매우 우호적인 분위기를 형성하는데 많은 도움이 되었다. 첫 시간의 어색함도 잠시, 자연스럽게 솔직한 자기소개 시간을 통해 친밀감과 호감도가 향상되고 프로그램 진행 내내 진지하고 적극적인 경청과 발표태도로 이번 프로그램 참여에 대한 만족감과 높은 기대감을 나타내고 있어 향후 프로그램 진행에 매우 긍정적인 신호로 보여 진다.</p>			
기타 의견	<p>참가신청자 13명 중 11명이 참석하였다. 다양한 영역의 관심사와 주관들을 프로그램 활동 중심으로 이끌어내 중요한 정보원으로서 참여자들에게 도움이 될 수 있게 하면 좋을 듯하다.</p>			

1차시 활동 사진





프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	자아 정체감 형성	차시	2	시간	90분
세부 목표	나의 발견과 인식 : 자신에 대한 이해(나는 누구인가?)				
선정 자료	1. 나는 누구인가 : '고민하는 힘' 中 / 강상중 지음 / 이경덕 옮김/ 사계절 / 2008 2. 나 : '반달곰에게' 中 / 김광규 지음 / 민음사 / 1991				
준비물	도서, A4 용지(10매), 활동지④, 이름표, 가위, 필기도구(펜, 보드펜)				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	<ul style="list-style-type: none"> • 1차시를 마치고 돌아간 뒤 1주일 동안의 생활이 어땠는지 묻고, 답변을 통해 점검을 한다. • 오늘 차시의 목표와 활동내용에 대해 간단히 소개한다. • 선정자료(1)인 '나는 누구인가'가 수록되어 있는 도서와 저자에 대해 간략히 소개한다. • 선정자료(2)인 시 '나'가 수록되어 있는 시집과 저자에 대해 간략히 소개한다. 				
전개 (65')	<ol style="list-style-type: none"> 1. '나'에 대한 탐색활동 <ol style="list-style-type: none"> 1) 선정자료(1) 함께 나누기(25') <ul style="list-style-type: none"> - 선정자료 '나는 누구인가'에 대한 내용을 함께 읽고 기억에 남는 구절을 적어본다. - 왜 그 부분이 기억에 남았는지에 대해 이야기를 나눈다. - 새롭게 깨달은 점이 있다면 무엇인지 발표한다. 2) 선정자료(2)를 활용한 모방시 쓰기(30') <ul style="list-style-type: none"> - 선정자료 '나'를 같이 입을 모아 읽는다. - '나'을 주제로 모방시(활동지④)를 써 본다. - 돌아가며 자신이 쓴 시 '나'를 발표한다. 3) 명찰 만들기(10') <ul style="list-style-type: none"> - 자신이 쓴 시의 내용을 근거로 자신을 가장 잘 표현하는 단어로 자신의 이름(별명)을 지어 그 의미를 설명한 후 명찰을 만든다. - 프로그램 진행 중 불리게 될 각자의 이름을 확인하고 느낌을 나눈다. 				
정리 (10')	<ul style="list-style-type: none"> • 2차시에 참여한 소감을 나눈다. • 다음 차시에 읽을 도서를 소개한다. • 다음 차시의 목표를 간단히 알린다. • 마무리 인사와 함께 종결을 한다. 				

 활동지 ④

모방 시 쓰기

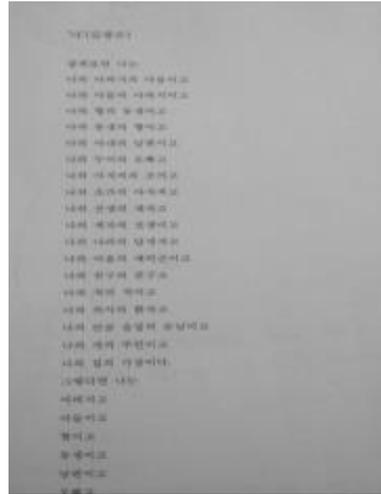
제목 : '나'

시인 :

2차시 시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	Bibliotherapy : 상처받은 그대의 마음발을 노닐다.		
	강 사	김 길 자		
	대 상	30~40대 여성		
	활동기간	2015. 9. 10. ~ 11. 26.	총 차시	12
	장 소	소나무언덕 잠실본동 작은도서관		
일 시	수 업 내 용			참석인원
9월 17일 (목요일) 10:30~ 12:00	<p><목표> 나의 발견과 인식 : 자기에 대한 이해 ‘나는 누구인가’</p> <ul style="list-style-type: none"> - 선정자료 ‘고민하는 힘’ 중 ‘나는 누구인가?’를 돌려가며 읽다. - 읽어가며 각자 가장 기억에 남는 구절을 밑줄치고 옮겨 적은 후 왜 그 부분이 기억에 남았는지 각자의 경험과 생각을 자유롭게 나누다. - 새롭게 깨달은 점에 대해 발표하고 이야기 중 서로의 공통점과 서로 다른 느낌에 대해 인정과 공감을 표현하다. - 선정자료 ‘반달곰에게’(김광규 시집) 중 ‘나’를 입을 모아 함께 읽으며, 관계를 중심으로 한 ‘나’에 대해 생각해 보다. - ‘나’를 주제로 다음 차시 모방시를 적어볼 것을 제안하다. - 이번 시간의 소감과 함께 다음 차시에 대한 공지(도서 및 목표 등)를 끝으로 마무리하다. 			총 8명
자체평가	<p>‘나는 누구인가?’에 대한 명제는 끊임없이, 어쩌면 살아가는 내내 의식적으로든 무의식적으로든 공전하게 되는 질문이다.</p> <p>『‘자아’가 비대해질수록 자아와 타자의 사이는 잇기 힘들어 진다. 그러나 타자또한 비슷한 자아를 지니고 있기 때문에 그 역시 주장하고 싶고, 지키고 싶고, 부정당하고 싶지 않아 한다.』 ...참여자들은 그동안 자신을 중심으로 생각하고 사는 삶 이었는데 돌이켜 보니 상대방도 똑같은 상황이었다는 걸 느끼게 되었다 한다. 아이들과 남편 또한 그들의 자아가 분명히 존재할진데... 말 그대로 ‘코페르니쿠스적 전환’이었다 할까. ‘자아’는 타자와의 ‘상호인정’에 의한 산물이며, 타자와 상호인정하지 않는 일방적인 자아가 존재할 수 없다함으로 ‘자기중심주의’와 명확히 구분지어 공감을 불러일으켰다. 진지하게 고민하고 진지하게 타자와 마주하는 것, 결국 ‘진지함’과 ‘상호존중’이라는 두 개의 key word가 진정한 ‘자아’의 실체를 규명함을 깨닫고 관계에 대해 새로운 시각을 갖게 되었다.</p>			
기타 의견	<p>쾌적한 장소, 참여자의 호응도, 그리고 작은 도서관 관계자들의 적극적 협조 등이 프로그램 진행에 매우 긍정적인 요소로 작용하고 있다.</p>			

2차시 활동 사진





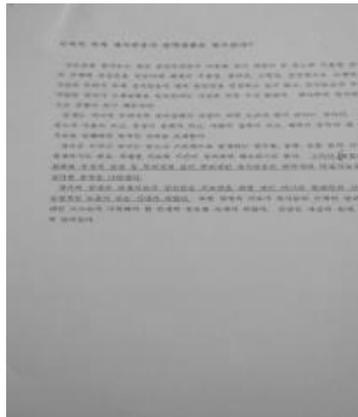
프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	자아 정체감 형성	차시	3	시간	90분
세부 목표	부정적 정서의 이해 : 정신건강의 중요성 인식하기				
선정 자료	1. '무의식속의 정서반응이 면역질환을 일으킨다'/'원우'/ 한국원자력연구소/ 2007(2월호).				
준비물	도서 , 활동지⑤, 이름표, 필기도구(펜)				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	<ul style="list-style-type: none"> • 2차시를 마치고 돌아간 뒤 1주일 동안의 생활이 어땠는지 묻고, 답변을 통해 점검을 한다. • 오늘 차시의 목표와 활동내용에 대해 간단히 소개한다. • 선정자료인 '무의식 속의 정서반응이 면역질환을 일으킨다'의 자료선정 배경을 간략히 설명한다. 				
전개 (65')	<ol style="list-style-type: none"> 1. 선정자료(기사)에 대한 느낌 공유(25') <ul style="list-style-type: none"> - 선정자료인 기사의 내용을 읽고 난 후 마음에 와 닿는 부분에 대해서 이야기 한다. - 왜 그 부분이 마음에 와 닿았는지 이야기 한다. - 좌절이나 억눌린 분노, 습관화된 부정적 감정 등 무의식에 깊이 뿌리내린 정서반응이 면역체계에 영향을 미쳐 신체질환을 일으킨다는 사실을 알고 어떤 기분이 들었는지 이야기 한다. - 이 기사를 읽고 새롭게 깨달은 점에 대해 이야기 한다. 2. 3분 스피치(40') <ul style="list-style-type: none"> - 무의식 속 억압된 정서(분노, 좌절 등)와 관련되어 겪은 일상적인 심리적 고통에 대한 경험을 나눈다. 3. '정신적으로 건강한 삶'을 위해 필요한 자세와 실천방법에 대해 적어 보고 발표한다.(활동지 ⑤) 				
정리 (10')	<ul style="list-style-type: none"> • 3차시에 참여한 소감을 나눈다. • 다음 (4~5)차시에 읽을 도서를 소개한다. • 다음 차시의 목표를 간단히 알린다. • 마무리 인사와 함께 종결을 한다. 				

3차시 시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	Bibliotherapy : 상처받은 그대의 마음발을 노닐다.		
	강 사	김 길 자		
	대 상	30~40대 여성		
	활동기간	2015. 9. 10. ~ 11. 26.	총 차시	12
	장 소	소나무언덕 잠실본동 작은도서관		
일 시	수 업 내 용			참석인원
9월 24일 (목요일) 10:30~ 12:00	<p><목표> 부정적 정서의 이해 : 정신건강의 중요성 인식하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 오늘 차시의 목표 및 활동을 소개하다. - ‘부정적 정서’의 의미 및 최근 사회적 문제와 관련 그의 피해를 짚어 보다. - 먼저 지난 차시에 이어 ‘나’에 대한 모방시를 써보고 그 내용을 근거로 한 자신을 가장 잘 표현하는 단어로 별명(이름)을 짓고 간단한 의미를 설명한 후 명찰을 만들어 패용하다. (향기, 히히낙락, 배실장, 바람, 봄바람, 씨니, 해피, 실천 등) - 선정자료(기사)를 읽고 가장 마음에 와 닿은 부분과 자신의 경험을 연결해 3분 스피치로 심리적 고통의 경험을 함께 나누어 보다. - ‘정신적으로 건강한 삶’을 위한 자세와 실천방법에 대해 정리해 보다. - 이번 시간의 소감과 함께 다음 차시에 대한 공지(도서 및 목표 등)를 끝으로 마무리하다. 			총 12명
자체평가	<p>공동된 상황과 관심사, 그리고 현재의 연령대에서 안고 있는 고민들이 유사하여 참여자들에게 적극적인 참여요인이 되고 있고, 공감대를 형성하고 있어 프로그램 운영에 긍정적인 신호가 되고 있다. 또한 작은 도서관측의 적극적인 협조 또한 많은 도움이 되고 있어 신청자들이 매 차시 늘고 있는 고무적인 현상과 무관하지 않아 보인다.</p> <p>프로그램 운영과 관련해서는 프로그램 활동과 적정시간 배정이 역시 과제로 남았다. 탄력적이고 유연한 운영의 묘를 찾을 필요가 있을 것 같다. 예컨대 활동내용을 엮어 시간을 조정해 보는 것도 한 방법이 될 수 있을 것이다. 지난 차시 활동 중 일부를 이어서 진행하고 보니 차시별로 각각의 목표를 자연스럽게 연계할 수 있는 장점도 있어 향후 지도안 작성 시 참고가 될 듯하다.</p>			
기타 의견	<p>매 차시 시간에 쫓겨 서두르게 되니 충분히 발표할 수 없어 모두들 아쉬워했다. 향후 프로그램 계획은 90분 12차시(1일 1회) 보다는 60분 24차시(1일 2회)운영할 수 있도록 설계하는 것도 한 방법일 듯하다.</p>			

3차시 활동 사진





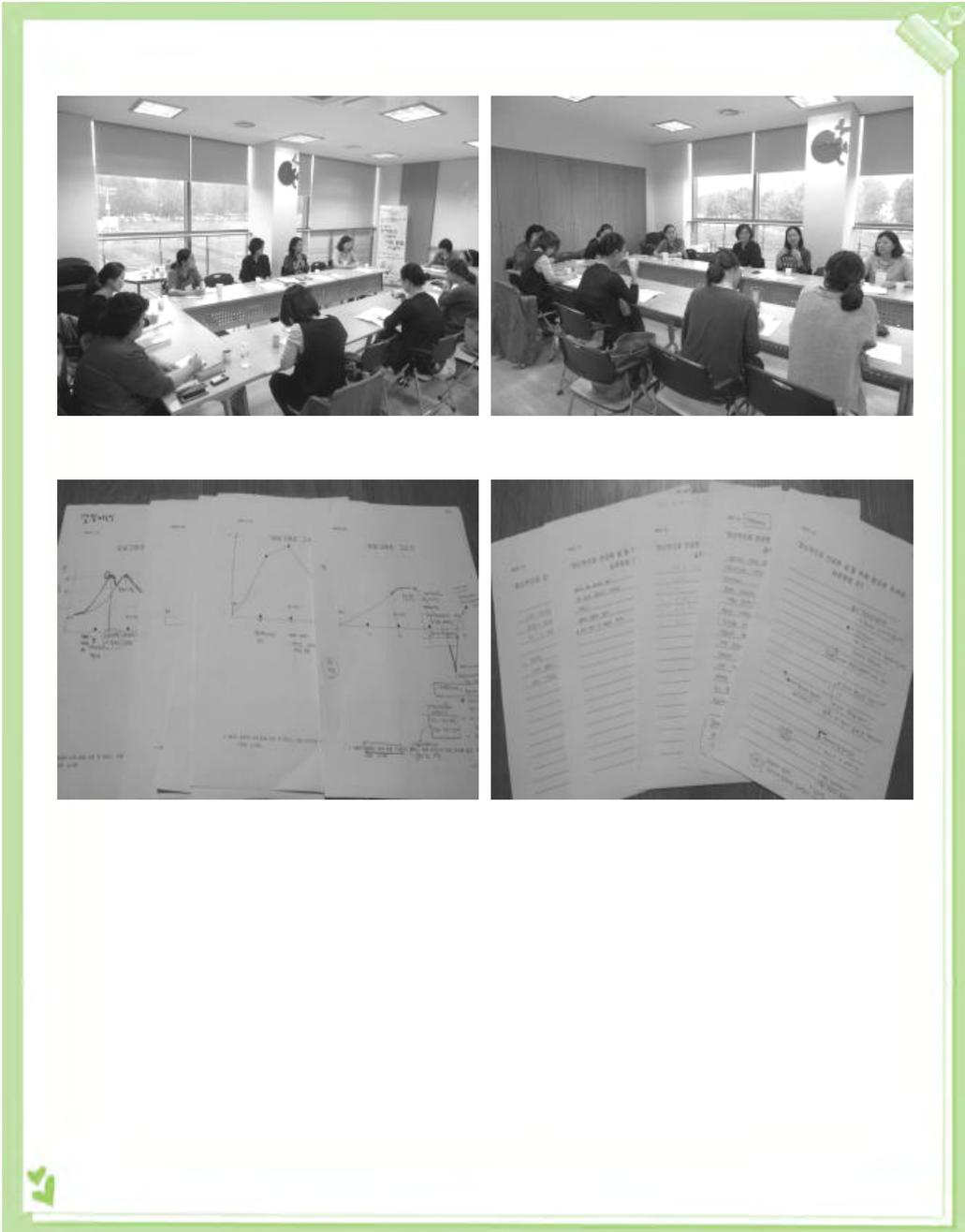
프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	자아 정체감 형성	차시	4	시간	90분
세부 목표	마음의 상처에 대한 이해 1 : 마음의 상처 근원(원인) 찾기				
선정 자료	1. 마음속의 그림책 / 이희경 지음 / 미래 M & B / 2006				
준비물	도서, 활동지⑥, 이름표, 필기도구(펜)				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	<ul style="list-style-type: none"> • 3차시를 마치고 돌아간 뒤 1주일 동안의 생활이 어땠는지 묻고, 답변을 통해 점검을 한다. • 오늘 차시의 목표와 활동내용에 대해 간단히 소개한다. • 선정자료인 도서 '마음속의 그림책'을 읽고 난 후 마음의 상처에 대한 의견을 간단히 나눈다. 				
전개 (65')	<ol style="list-style-type: none"> 1. 마음의 상처 이해하기(30') <ul style="list-style-type: none"> - 선정도서 '마음속의 그림책'을 읽고 가장 기억에 남는 사례가 무엇이었는지 이야기한다. - 왜 그 부분이 마음에 와 닿았는지 이야기 한다. - 만약 내가 그 입장이라면 기분이 어땠을까 이야기한다. - 이 책을 읽고 깨달은 점에 대해 이야기 한다. 2. 상실그래프 그리기(35') <ul style="list-style-type: none"> - '상실그래프 그리기'〈활동지⑥〉를 통해 성장하면서 겪은 마음의 상처를 찾아 본다. - '상실그래프 그리기'를 통해 드러난 자신의 상처를 확인하고 함께 공유한다. - 자신의 상처를 공유한 후의 느낌에 대한 간단히 이야기 한다. 				
정리 (10')	<ul style="list-style-type: none"> • 4차시에 참여한 소감을 나눈다. • 다음 차시의 목표를 간단히 알린다. • 마무리 인사와 함께 종결을 한다. 				

4차시 시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	Bibliotherapy : 상처받은 그대의 마음발을 노닐다.		
	강 사	김 길 자		
	대 상	30~40대 여성		
	활동기간	2015. 9. 10. ~ 11. 26.	총 차시	12
	장 소	소나무언덕 잠실본동 작은도서관		
일 시	수 업 내 용			참석인원
10월 1일 (목요일) 10:30~ 12:00	<p><목표> 마음의 상처에 대한 이해 1 : 마음의 상처 근원(원인) 찾기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 오늘 차시의 목표 및 활동을 소개하다. - 지난 차시에 이어 '정신적으로 건강한 삶을 위한 자세 및 실천 방법'에 대해 개별적으로 정리한 내용을 돌아가며 발표하고 함께 공유하며 차시를 열다. - 오늘의 목표인 '마음의 상처에 대한 이해'를 위해 '상실그래프'(활동지 ⑥) 그리기 활동을 실시하고 성장하면서 겪은 마음의 상처를 찾아보다. - '상실그래프'(활동지 ⑥) 그리기 활동을 통해 드러나 자신의 상처를 확인하고 함께 공유하다. - 자신의 상처를 확인하고 공유한 후의 느낌에 대해 이야기 하다. - 이번 시간의 소감과 함께 다음 차시에 대한 공지(도서 및 목표 등)를 끝으로 마무리하다. 			총 10명
자체평가	<p>우선 정신적으로 건강한 삶을 위한 자세와 실천방법에 대한 공통적인 의견으로 착한 사람 콤플렉스에서 벗어나기, 강점노트 적기, 유한한 생명에 대한 이해, 스트레스 쌓아 두지 않기, 감사하기, 측은지심 갖기, 좋아하는 것과 싫어하는 것 구분하기, 타인과 나를 비교하지 않기, 나의 존재가 소중하다고 생각하기, 울타리는 쳐 주되 길은 열어 주기 등이 제시되어 대부분 자신의 정신건강을 위한 적극적이고도 긍정적인 태도와 신념을 보여 놀라왔다.</p> <p>자신의 마음의 상처를 찾아보는 활동은 매우 진지하게 진행되었으며, 대부분 결혼이전과 이후로 크게 구분하여 결혼이후 변화된 환경에서 모든 상처의 근원이 시작되었다는 것으로 귀결 지으며 자신의 상처를 확인하는 새로운 경험에 대해 신기해 하였다.</p>			
기타 의견	<p>폭우와 명절 연휴에 이은 일정 탓에 적지 않은 결석자가 예상되었으나 생각외로 많은 참석률을 보여 놀라왔다. 차시가 거듭될수록 참여자간 소통과 친밀감이 향상되어 프로그램 진행에 많은 도움이 되고 있고 매 차시 기대감이 높아지고 있어 매우 고무적이다.</p>			

4차시 활동 사진





프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	자아 정체감 형성	차시	5	시간	90분
세부 목표	마음의 상처에 대한 이해 2 : 자신의 심리적, 정신적 문제 들여다보기				
선정 자료	1. 마음속의 그림책 / 이희경 지음 / 미래 M & B / 2006				
준비물	도서, 활동지⑦,⑧, 이름표, 필기도구(펜, 색상펜)				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	<ul style="list-style-type: none"> 4차시를 마치고 돌아간 뒤 1주일 동안의 생활이 어땠는지 묻고, 답변을 통해 점검을 한다. 오늘 차시의 목표와 활동내용에 대해 간단히 소개한다. 				
전개 (65')	<ol style="list-style-type: none"> 자신에게 상처 준 대상에게 편지쓰기(35') <ul style="list-style-type: none"> 전 차시의 '상실그래프 그리기'를 통해 나타난 상처의 근원을 확인한다. 자신에게 상처 준 대상에게 예쁜 편지를 써 본다. <활동지⑦> 편지의 내용을 소개하며 공감과 경청의 시간을 갖는다. 문장 완성하기(20') <ul style="list-style-type: none"> 나를 가장 (슬프게, 화나게, 두렵게, 기쁘게, 즐겁게, 신나게, 보람있게)하는 일에 대해 문장을 완성하여 나의 정서를 짚어보고 함께 나눈다.<활동지⑧> 활동소감 나누기(10') <ul style="list-style-type: none"> 이번 활동을 통해 깨달은 점이 있다면 그 부분에 대해 이야기 해본다. 				
정리 (10')	<ul style="list-style-type: none"> 5차시에 참여한 소감을 나눈다. 다음 차시의 목표를 간단히 알린다. 다음 차시에 사용할 영상자료를 간단히 소개한다 마무리 인사와 함께 종결을 한다. 				

 **활동지 ⑦**

편지쓰기

 활동지 ⑧

문장 완성하기

나를 가장

슬프게 하는 일은? _____

화나게 하는 일은? _____

두렵게 하는 일은? _____

기쁘게 하는 일은? _____

즐겁게 하는 일은? _____

신나게 하는 일은? _____

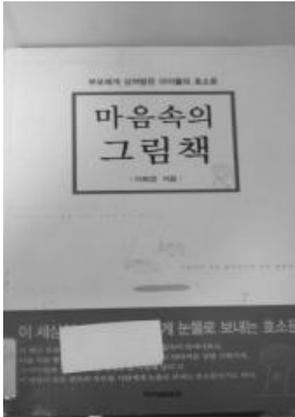
보람있게 하는 일은? _____



5차시 시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	Bibliotherapy : 상처받은 그대의 마음발을 노닐다.		
	강 사	김 길 자		
	대 상	30~40대 여성		
	활동기간	2015. 9. 10. ~ 11. 26.	총 차시	12
	장 소	소나무언덕 잠실본동 작은도서관		
일 시	수 업 내 용			참석인원
10월 8일 (목요일) 10:30~ 12:00	<p><목표> 마음의 상처에 대한 이해 2 : 자신의 심리적, 정신적 문제 들여다보기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 오늘 차시의 목표 및 활동을 소개하다. - 지난 차시에 이어 선정도서 '마음속의 그림책'(이희경 지)의 내용 중 가장 기억에 남는 사례를 자신의 상황에 대입해 이야기 해 보다. : 부모의 자력에 대해, 사랑과 관계와 균형에 대해 공유하다. - 지난 차시 '상실그래프'를 통해 드러난 자신의 상처에 대한 문제를 짚어 보다. : 내가 상처받은 대상 또는 내가 상처 준 대상에게 아름다운 말로 편지를 써보며 용서와 화해의 의미를 되새기는 과제를 내준다. - 이번 시간의 소감과 함께 다음 차시에 대한 공지(영상자료 소개 등)를 끝으로 마무리하다. 			총 11명
자체평가	<p>이번 차시에서는 상처가 어디에서부터 오며, 어떤 형태로 표출되는지를 그림을 통해 다양하게 표현되는 아이들의 사례를 보며 '부모의 자력'에 대해 생각해 보게 되었다. 준비 없는 결혼과 출산, 그리고 육아의 폐해를 보면서 혹여 내 아이에게 내가 모르는 상처를 주지는 않았을까. 최선을 다한다는 미명아래 구속과 집착과 끊임없는 요구로 내 아이도 '산소마스크'를 필요로 하지 않았을까에 대한 염려를 토로하기도 하였다. 더불어 내 아이뿐 만 아니라 주변아이들도 돌아보는 계기가 되었고, 누군가의 따뜻한 말 한마디가 상처받은 누군가의 희망의 줄이 될 수 있다라는 귀중한 교훈을 얻기도 하였다. 사랑을 표현하되 '엄격한 기준'이 필요하며, 잔소리가 아닌 잔잔한 '무언'도 교훈이 될 수 있다는 라는 의견에 공감하였다. 아이든 어른이든 '생명의 에너지'가 필요하며, 그것이 fun(즐거움)과 연결되 열정으로 이끌어 질 수 있으면 바람직하겠다는 결론과 함께 결국 남을 돕는 일이 나의 정신적 건강한 삶을 위한 하나의 방법일 수 있다라는 중지를 모으며 모두들 만족해 하였다.</p>			
기타 의견	<p>참석자 11명의 진지하고 다양한 의견들을 충분히 발표하고 들을 수 있도록 하기 위해 계획된 활동 일부를 진행하지 못하였으나 활동의 양 보다는 활동의 내용이 더 중요하다고 판단된다.</p>			

5차시 활동 사진





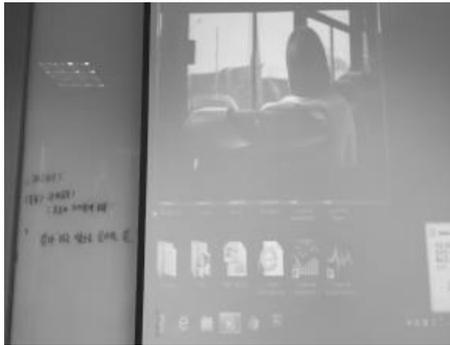
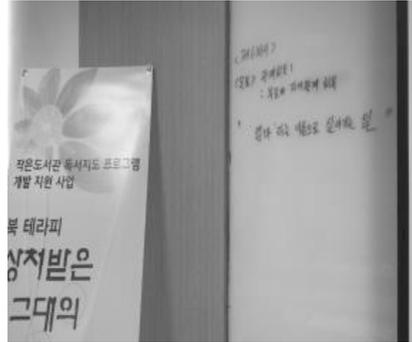
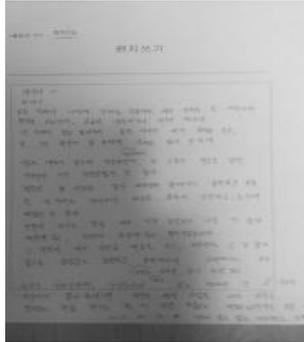
프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	자아 정체감 형성	차시	6	시간	90분
세부 목표	관계회복 1 : 부모와 자녀관계의 회복				
선정 자료	1. 말아톤 / 정윤철 감독(영상자료)				
준비물	영상자료, 이름표, 필기도구(펜)				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	<ul style="list-style-type: none"> • 5차시를 마치고 돌아간 뒤 1주일 동안의 생활이 어땠는지 묻고, 답변을 통해 점검을 한다. • 오늘 차시의 목표와 활동내용에 대해 간단히 소개한다. 				
전개 (65')	1. 감상하기(50') <ul style="list-style-type: none"> - 영상자료를 함께 감상한다. - 영상자료의 내용이 무엇을 느끼게 하는지 단어나 구절로 표현해 본다.(15') 				
정리 (10')	<ul style="list-style-type: none"> • 6차시에 참여한 소감을 나눈다. • 다음 차시에 읽을 도서를 소개한다. • 다음 차시의 목표와 활동을 간단히 알린다. • 마무리 인사와 함께 종결을 한다. 				

6차시 시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	Bibliotherapy : 상처받은 그대의 마음밭을 노닐다.		
	강 사	김 길 자		
	대 상	30~40대 여성		
	활동기간	2015. 9. 10. ~ 11. 26.	총 차시	12
	장 소	소나무언덕 잠실본동 작은도서관		
일 시	수 업 내 용			참석인원
10월 15일 (목요일) 10:30~ 12:00	<p>〈목표〉 관계회복 1 : 부모와 자녀관계의 회복</p> <ul style="list-style-type: none"> - 오늘 차시의 목표 및 활동을 소개하다. - 최근 읽은 책과 방송프로그램 중 감명 깊었던 내용을 간단히 소개하며 ICE BREAK 시간을 갖다. - 『어쩌다 어른』 중년의 나이에 대해 생각해 보다. - 지난 차시 과제인 자신에게 상처 준 , 또는 자신이 상처를 준 대상에게 쓴 세상에서 가장 아름다운 편지를 읽으며 화해와 용서의 의미를 되새기다. - 오늘의 선정자료인 영상자료 ‘말아톤’을 감상하다. - 영상자료의 내용이 무엇을 느끼게 하는지, 또한 ‘엄마’라는 이름으로 살아가는 자신들에 대해 함께 생각해 보다. - 이번 시간의 소감과 함께 다음 차시에 대한 공지(선정자료 소개 및 활동 등)를 끝으로 마무리하다. 			총 6명
자체평가	<p>이 시대 ‘중년’의 연령대를 ‘엄마’라는 이름으로 살아가는 참여자들에게 ‘말아톤’은 상징적인 ‘엄마’의 삶을 보여주었다. 온전치 못한 아이를 희생과 헌신과 고뇌와 눈물로 키워내는 한 엄마의 감동적인 휴먼 스토리에 상영시간 내내 눈시울을 적시며 먹먹한 가슴을 쓰다듬어야 했다.</p> <p>각자 세상을 보는 마음의 창(프레임)에 따라 자신의 행복을 규정지을 수 있음을 깨닫게 되었다. 늘 부족하게 느꼈던 아이들에게 미안함과 감사함이 교차하면서 안아주고 사랑한다는 말을 꼭 전하고 싶다 했다. ‘엄마’라는 이름으로 살아가는 일에 책임감과 감사함으로 그동안 뜻 모를 상실감으로 고통받았던 내안의 상처를 긍정의 힘으로 바라볼 수 있게 되어 희망적이다.</p>			
기타 의견	<p>이번 차시는 상영시간 때문에 프로그램 운영시간 대부분이 영상자료 감상에 할애되다 보니 일부 이미 관람했던 참여자들이 많이 불참하게 되었다. 영상자료의 경우 해당 차시의 목표와 느낌을 함께하며 공유할 필요성을 좀 더 강조해 두어야 할 듯하다.</p>			

6차시 활동 사진



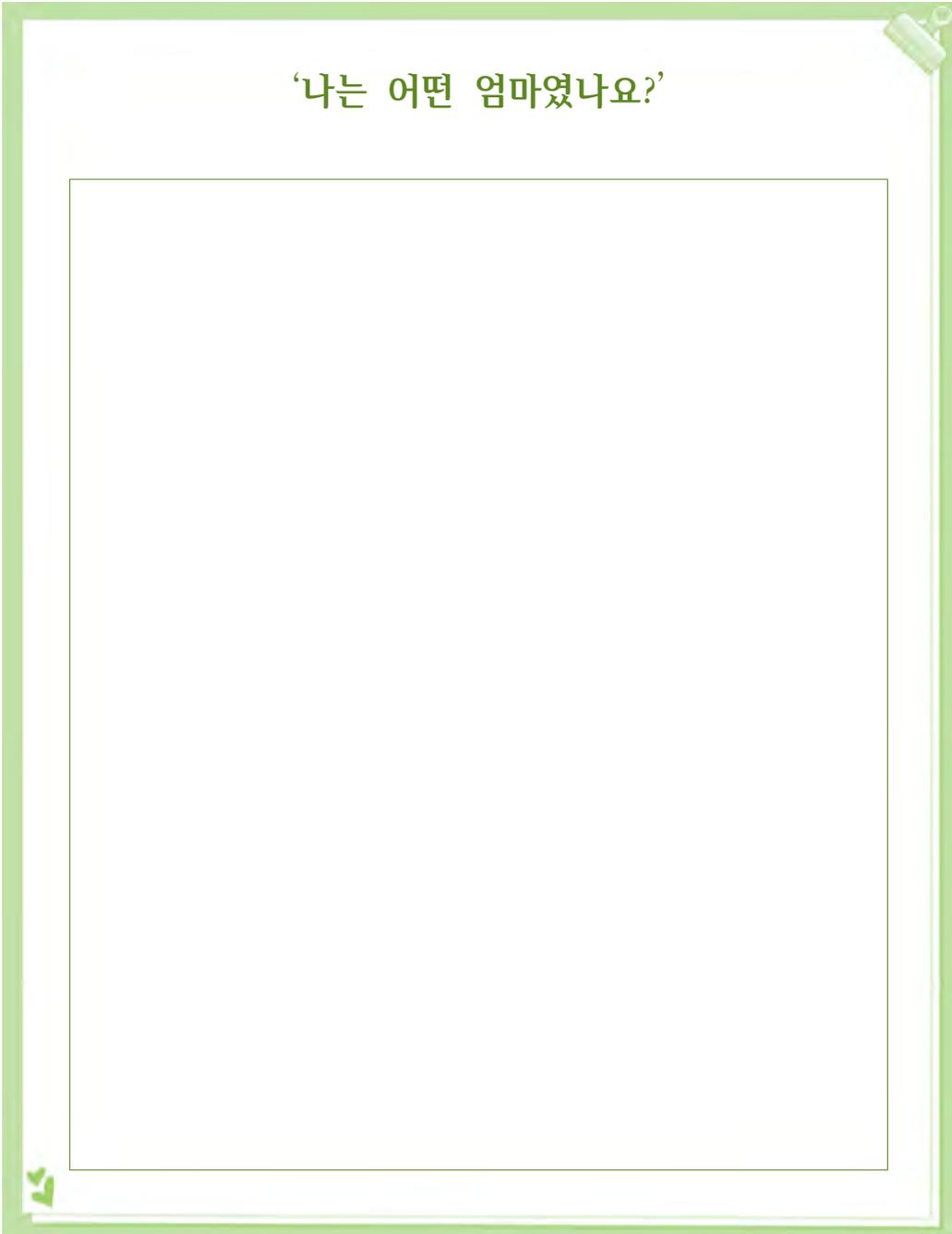


프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	자아 정체감 형성	차시	7	시간	90분
세부 목표	관계회복 2 : 부모와 자녀관계의 성장				
선정 자료	1. 말아톤 / 정윤철 감독(영상자료) 2. 성장한 아들에게 / 작가미상 (시)				
준비물	영상자료, 도서, 활동지⑨, 이름표, 필기도구(펜, 색상펜)				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	<ul style="list-style-type: none"> • 6차시를 마치고 돌아간 뒤 1주일 동안의 생활이 어땠는지 묻고, 답변을 통해 점검을 한다. • 오늘 차시의 목표와 활동내용에 대해 간단히 소개한다. 				
전개 (65')	<ol style="list-style-type: none"> 1. 나는 어떤 엄마였나요?(30') <ul style="list-style-type: none"> - 지난 차시에서 감상했던 영상자료의 내용을 상기하며 각자 기억에 남는 장면을 돌아가며 이야기 한다. - '엄마의 역할'에 대해 토론한다. 2. 함께 읽기(15') <ul style="list-style-type: none"> - 선정자료 '성장한 아들에게'(시)를 함께 읽는다. - 시의 내용 중 가장 마음에 와 닿는 부분에 밑줄을 쳐 본다. - 왜 그 부분이 와 닿았는지 이야기를 나눈다. 3. 나는 어떤 엄마였나요?〈활동지 ⑨〉를 작성해 발표한다.(20') 				
정리 (10')	<ul style="list-style-type: none"> • 7차시에 참여한 소감을 나눈다. • 다음 차시에 읽을 도서를 소개한다. • 다음 차시의 목표를 간단히 알린다. • 마무리 인사와 함께 종결을 한다. 				

 활동지 ⑨

‘나는 어떤 엄마였나요?’



7차시 시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	Bibliotherapy : 상처받은 그대의 마음발을 노닐다.		
	강 사	김 길 자		
	대 상	30~40대 여성		
	활동기간	2015. 9. 10. ~ 11. 26.	총 차시	12
	장 소	소나무언덕 잠실본동 작은도서관		
일 시	수 업 내 용			참석인원
10월 22일 (목요일) 10:30~ 12:00	<p>〈목표〉 관계회복 2 : 부모와 자녀관계의 성장</p> <ul style="list-style-type: none"> - 오늘 차시의 목표 및 활동을 소개하다. - 지난 차시 활동(말아톤 영화감상) 이후 일상생활의 변화에 대해 점검해 보다.(아이와의 관계회복에 관한 일례 등) - 이번 차시 선정자료 ‘성장한 아들에게’(시)를 함께 읽다. - 지난 차시 감상했던 영상자료의 내용을 상기하며 기억에 남는 장면을 돌아가며 이야기 해 보다. - 나는 어떤 엄마로 살아왔는지 되돌아보며 〈활동지⑨〉를 작성해 보고 돌아가며 발표하면서 잠시 반성의 시간을 가져보다. - 이번 시간의 소감과 함께 다음 차시에 대한 공지(선정자료 소개 및 활동 등)를 끝으로 마무리하다. 			총 8명
자체평가	<p>이번 차시에서는 ‘아이와의 관계’에 대해 집중적으로 짚어 보았다. 아이가 자신을 필요로 하는 시기가 그리 오래지 않음에도 우리는 바쁘다는 핑계로 일상생활 중 그 간절한 부름을 자주 지나쳐 오지 않았나 반성해 보았다. 내가 시간이 허락되는 그 시간에 아이는 이미 훌쩍 성장해 나를 그리 필요로 하지 않는다는 사실에 흠칫해 했다. 또한 그동안 가장 사랑하는 존재에 대해 의도치 않게 핍박하고 미워하는 마음을 가졌던 것에 대해 경악했다. 결혼 후 심지어 남편과의 관계를 방해하는 존재로 여겨져 큰아이에 대해 멀리하고 데면데면하게 대했던 일을 후회하고 깊이 반성하는 참여자도 있었다. 좋은 엄마가 되는 것이 마음처럼 쉽지 않음을 깨달았지만 공부하듯이 아닌 아이 눈으로 바라보고자 하는 마음의 자세가 무엇보다 중요하다고 여기기도 하였다.</p> <p>끝으로 아이와의 관계를 성장시키기 위해 좀 더 긍정적인 시선으로 바라보고, 잘한 일에 대한 칭찬을 아끼지 않으며, 교과서적인 엄마보다는 가슴 따뜻한 엄마로 살아가는 일이 중요하다는데 공감을 표시했다.</p>			
기타 의견	<p>프로그램 신청자 14명중 매주 8~10명이 고정적으로 참석하고 있다. 이들은 대부분 매회 프로그램 활동에 적극적으로 참여하고 매우 우호적이어서 진행에 많은 도움이 되고 있다.</p>			



프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	자아 정체감 형성	차시	8	시간	90분
세부 목표	관계회복 3 : 부부관계				
선정 자료	1. 아주 작은 차이 / 알리스 슈바르처 지음 / 김재희 옮김 / 이프/ 2001 2. 나는 다시 아내가 되고 싶다 / 신달자 (시)				
준비물	도서, A4용지(10매), 이름표, 필기도구(펜, 색상펜)				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	<ul style="list-style-type: none"> • 7차시를 마치고 돌아간 뒤 1주일 동안의 생활이 어땠는지 묻고, 답변을 통해 점검을 한다. • 오늘 차시의 목표와 활동내용에 대해 간단히 소개한다. 				
전개 (65')	<ol style="list-style-type: none"> 1. 줄거리 요약하기(30') <ul style="list-style-type: none"> - 도서 '아주 작은 차이'의 제목에 대한 느낌을 이야기한다. - 도서 '아주 작은 차이'를 읽고 줄거리를 간단히 요약해 본다. - 이 도서를 읽고 느끼거나 깨달은 점에 대해 이야기 한다. 2. 남녀의 근원적인 차이점에 대해 이야기 한다.(20') 3. '시'에 대한 느낌 나누기(15') <ul style="list-style-type: none"> - 선정자료 '나는 다시 아내가 되고 싶다'(시)를 함께 읽는다. - 기억에 남는 구절을 밑줄 쳐 본다. - 왜 그 부분이 기억에 남았는지에 대해 이야기를 나눈다. - '나는 어떤 아내이고 싶은가'에 대해 생각해 본다. 				
정리 (10')	<ul style="list-style-type: none"> • 8차시에 참여한 소감을 나눈다. • 다음 차시에 읽을 도서 및 영상자료를 소개한다. • 다음 차시의 목표를 간단히 알린다. • 마무리 인사와 함께 종결을 한다. 				

8차시 시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	Bibliotherapy : 상처받은 그대의 마음발을 노닐다.		
	강 사	김 길 자		
	대 상	30~40대 여성		
	활동기간	2015. 9. 10. ~ 11. 26.	총 차시	12
	장 소	소나무언덕 잠실본동 작은도서관		
일 시	수 업 내 용			참석인원
10월 29일 (목요일) 10:30~ 12:00	<p>〈목표〉 관계회복 3 : 부부관계</p> <ul style="list-style-type: none"> - 오늘 차시의 목표 및 활동을 소개하다. - 선정도서 '아주 작은 차이'를 중심으로 이야기를 나누다. : 책의 제목에 대한 느낌, 깨달은 점 등 - 남녀의 근원적인 차이점에 대해 이야기 하다 : 그 차이로 인해 상처받았던 사례들을 나누다. : 각자 부부관계 회복을 위한 노력들을 소개하다. - 선정자료 '나는 다시 아내이고 싶다'(신달자 시)를 함께 읽고 기억에 남는 구절에 밑줄 쳐 보다. : 나는 어떤 아내로 살지 생각해 보며 남편과의 좋은 관계를 위해 스킨쉽이 중요하다는 의견을 모으다. - 이번 시간의 소감과 함께 다음 차시에 대한 공지(선정자료 소개 및 활동 등)를 끝으로 마무리하다. 			총 8명
자체평가	<p>먼저, 이번 차시 선정도서인 '아주 작은 차이'의 전체적인 내용에 대한 참여자들의 반응은 대체로 부정적이었다. 80년대 서구식 의식구조와 현재의 상황에서 자신들이 생각하는 것과는 많은 괴리가 있다고 생각하였다. 그러나 성적인 문제는 남녀의 가장 근원적인 차이의 시발점이라는 데는 공감하였다. 혹은 우리의 정서상 피해 온 실체라 아닐까 라고도 생각하였다. 남녀의 차이에서 시작된 이해의 부족과 그것이 결국 갈등과 다툼의 원인이 된다고 보았다. 따라서 부부관계의 회복은 각자 성장배경이 다르고 생체적인 구조가 다르고 의식의 구조가 다름을 당연한 차이로 이해하는 것에서 출발해야 한다고 의견을 모았다. 남편과의 좋은 관계를 위해 필요하다면 스킨쉽과 언어적 표현도 적당히 할 수 있어야 한다는데 공감하였다. 스스로 만들어 놓은 룰이나 틀을 깨는 것을 시작으로 자신과 가족의 행복한 삶을 만들어 갈 수 있다는 귀중한 교훈을 얻었던 의미 있는 시간이었다.</p>			
기타 의견	<p>이번 차시에 사용된 선정도서 '아주 작은 차이'의 내용이 참여자들에게 끼친 영향이 다소 미미하다고 보여져 자료선정의 중요성이 새삼 부각된다.</p>			

8차시 활동 사진





프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	긍정 자아상 확립	차시	9	시간	90분
세부 목표	자아찾기 : 자존감 회복				
선정 자료	1. 갈매기의 꿈 / 리처드 바크 作 / 연명옥 옮김 / 을지출판사 / 1986 2. 갈매기의 꿈(영상자료)				
준비물	도서, 영상자료, A4용지(20매), 이름표, 필기도구(펜, 색상펜)				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	<ul style="list-style-type: none"> • 8차시를 마치고 돌아간 뒤 1주일 동안의 생활이 어땠는지 묻고, 답변을 통해 점검을 한다. • 선정자료의 매체별 특징에 대해 간단히 설명한다. • 오늘 차시의 목표와 활동내용에 대해 간단히 소개한다. 				
전개 (65')	<ol style="list-style-type: none"> 1. 감상하기(45') <ul style="list-style-type: none"> - 영상자료를 함께 감상한다.(30') - 선정자료인 도서와 영상자료를 통해 무엇을 느끼게 하는지 자신의 생각을 정리하여 발표한다.(15') 2. 상상화 그리기 : 내가 꿈꾸는 나의 미래(20') <ul style="list-style-type: none"> - 진정한 나만의 나의 모습에 대해 잠시 생각해 본다. - 내가 꿈꾸는 나의 모습에 대해 자유롭게 그림으로 그려본다. - 내가 꿈꾸는 자신의 모습을 담은 그림을 설명하며 서로 공유한다. 				
정리 (10')	<ul style="list-style-type: none"> • 9차시에 참여한 소감을 나눈다. • 다음 차시에 읽을 도서를 소개한다. • 다음 차시의 목표를 간단히 알린다. • 마무리 인사와 함께 종결을 한다. 				

9차시 시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	Bibliotherapy : 상처받은 그대의 마음발을 노닐다.		
	강 사	김 길 자		
	대 상	30~40대 여성		
	활동기간	2015. 9. 10. ~ 11. 26.	총 차시	12
	장 소	소나무언덕 잠실본동 작은도서관		
일 시	수 업 내 용			참석인원
11월 5일 (목요일) 10:30~ 12:00	<p><목표> 자아 찾기 : 자존감 회복</p> <ul style="list-style-type: none"> - 오늘 차시의 목표 및 활동을 소개하다. - 선정자료인 '갈매기의 꿈'(영상자료) 일부를 감상하다(30분) - 영상자료 감상 후 원본의 내용과 어떤 차이가 있는지 비교해 느낌과 교훈을 나누다. - 꿈을 이루는 것은 '한계'를 극복하는 것, 실패든 성공이든 나에게 달려있다, 무엇을 하고 싶은지, 무엇을 할 것인지 찾아내는 일이 중요하다 등. - 상상화 그리기를 통해 '내가 꿈꾸는 나의 미래'를 그려보고 함께 보며 참여자들 앞에 나와 발표하는 시간을 가지다. - 이번 시간의 소감과 함께 다음 차시에 대한 공지(선정자료 소개 및 활동 등)를 끝으로 마무리하다. 			총 6명
자체평가	<p>아주 오래전, 학창시절에 읽었던 책이라 내용을 대충 알고 있었다고 생각했는데, 수십 년이 지난 후 지금의 느낌은 전혀 다르게 와 닿는 것이 신기할 따름이라 했다. 조너단 이 꿈을 위해 수없는 비상과 위험을 감수하는 모험을 자신의 "한계"를 극복하는 처절한 몸짓임에 자신들은 꿈을 위해 어떤 모험을 감행했는지 모두들 의구심을 갖는다 했다. 그래서 결국 아무나 할 수 있는 것이 아니라 선택된 '선구자'의 몫이라는 의견도 나왔다. 그러나 자신의 꿈을 위해 도전하는 것은 각자 자신에게 달려있으며, "하지마라"라는 "한계"를 극복할 수 있는 용기를 가져야 한다는데 의견을 모으며, 무엇을 하고 싶은지, 무엇을 할 것인지, 자신이 꿈꾸는 미래에 대한 상상화그리기를 통해 진정으로 자신이 원하는 삶의 모습을 잠깐 들여다 볼 수 있었던 것은 모두에게 신선한 경험이었다. 책 읽어주는 봉사자, 꿈을 키우는 카페운영자, 운전을 배워 가족들에게 도움을 주고 싶어 하는 일등, 어찌 보면 소소한 꿈들, 모두들 실현가능한, 그리고 소박한 자신의 꿈을 소개하며 서로에게 격려와 용기를 심어주는 행복한 시간을 이어갔다.</p>			
기타 의견	<p>원본의 내용을 담은 영상자료의 감상은 도서의 내용을 이해하는 상승효과가 있어 매우 유익한 반면 프로그램 운영의 시간적 한계는 해결할 과제이다.</p>			

9차시 활동 사진





프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	긍정 자아상 확립	차시	10	시간	90분
세부 목표	자기수용 1 : 삶과 성숙에 대한 이해				
선정 자료	1. 버킷 리스트 / 롤 라이너 감독 (영상자료)				
준비물	영상자료, 활동지⑩, 이름표				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (5')	<ul style="list-style-type: none"> 9차시를 마치고 돌아간 뒤 1주일 동안의 생활이 어땠는지 묻고, 답변을 통해 점검을 한다. 오늘 차시의 목표와 활동내용에 대해 간단히 소개한다. 				
전개 (75')	<ol style="list-style-type: none"> 감상하기(75') <ul style="list-style-type: none"> - 영상자료를 함께 감상한다. - 영상자료 관람 후 간단히 소감을 나눈다. 나의 '버킷 리스트(bucket list)' 작성하기[과제] <ul style="list-style-type: none"> - 각자의 '버킷 리스트(bucket list)' 10가지를 자유롭게 작성해 다음 차시에 발표하도록 한다.<활동지 ⑩> 				
정리 (10')	<ul style="list-style-type: none"> 10차시에 참여한 소감을 나눈다. 다음 차시의 목표를 간단히 알린다. 다음 차시의 활동내용에 대해 간단히 소개한다. 마무리 인사와 함께 종결을 한다. 				

 활동지 ⑩

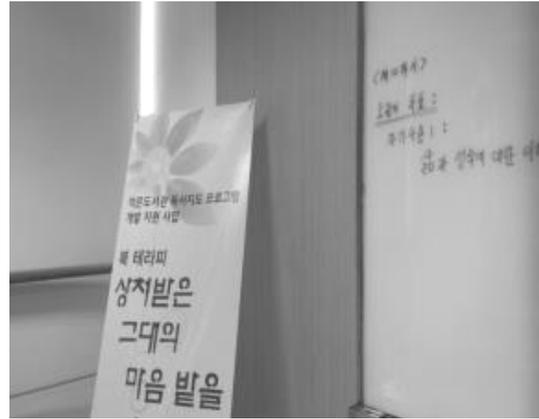
나의 '버킷 리스트(bucket list)'

번호	내 용
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

10차시 시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	Bibliotherapy : 상처받은 그대의 마음발을 노닐다.		
	강 사	김 길 자		
	대 상	30~40대 여성		
	활동기간	2015. 9. 10. ~ 11. 26.	총 차시	12
	장 소	소나무언덕 잠실본동 작은도서관		
일 시	수 업 내 용			참석인원
11월 12일 (목요일) 10:30~ 12:00	<p>〈목표〉 자기수용1 : 삶과 성숙에 대한 이해</p> <ul style="list-style-type: none"> - 오늘 차시의 목표 및 활동을 소개하다. - 오늘의 영상자료를 감상하기 전 지금까지의 자기 삶을 돌아보는 시간을 잠시 갖다. - 'bucket(버킷)의 유래와 의미에 대해 설명하다. - 선정자료인 '버킷리스트' (영상자료)를 함께 감상하다. - 영상자료 감상 후 느낌을 간단히 나누다. - 각자 자신이 영상자료 속 두 주인공 중 하나라고 가정하고 각자의 'bucket list' 10가지를 작성해 다음시간에 준비해 오기로 하다. - 이번 시간의 소감과 함께 다음 차시에 대한 공지(선정자료 소개 및 활동 등)를 끝으로 마무리하다. 			총 5명
자체평가	<p>독서치료 자료로서 영상자료 선정은 치료자료로서의 적정성 및 효과성 등의 논의가 여전히 필요하고 또 여러 가지 고려사항이 많아 매우 시험적인 시도였다고 말할 수 있다. 우선 영상자료를 감상하기 위한 관련 장비 및 제반 환경이 갖추어져 있어야 하고, 영상자료의 상영에 소요되는 시간과 프로그램 후속 활동에 소요되는 시간을 포함 90분씩 최소한 2차시가 필요하고, 치유적 감상활동과 치유적 후속활동에 간격이 있어 프로그램 설계 시 참여자들의 호응도 및 참여도는 매우 중요한 요소로 작용될 수 있다. 따라서 참여자들이 적극적으로 참여할 수 있도록 선정자료에 대한 홍보와 공감을 유도할 수 있도록 상영 전 주제에 대한 key word를 발문으로 내용에 대한 이해를 돕는 것도 하나의 방법이 될 수 있을 것이다. 그 예로서 '삶'의 기쁨을 찾았나?, 남에게도 기쁨을 주었나? 등 영상자료 주제에 담긴 이 두 가지 핵심 질문을 통해 '죽음'에 대한 관념적 해석을 벗어나 그동안 뭔가를 잃어버리고 살았던 '삶'에 대한 소중함을 새롭게 깨닫고 성숙한 삶의 모습을 향해 나아가는 조용한 내적 변화를 유도함은 좋은 사례로 여겨진다.</p>			
기타 의견	<p>영상자료의 상영을 위한 관련 시설 및 환경은 자료선정에 매우 중요한 요소이므로 상영 전 사전점검은 필수적이다.</p>			

10차시 활동 사진





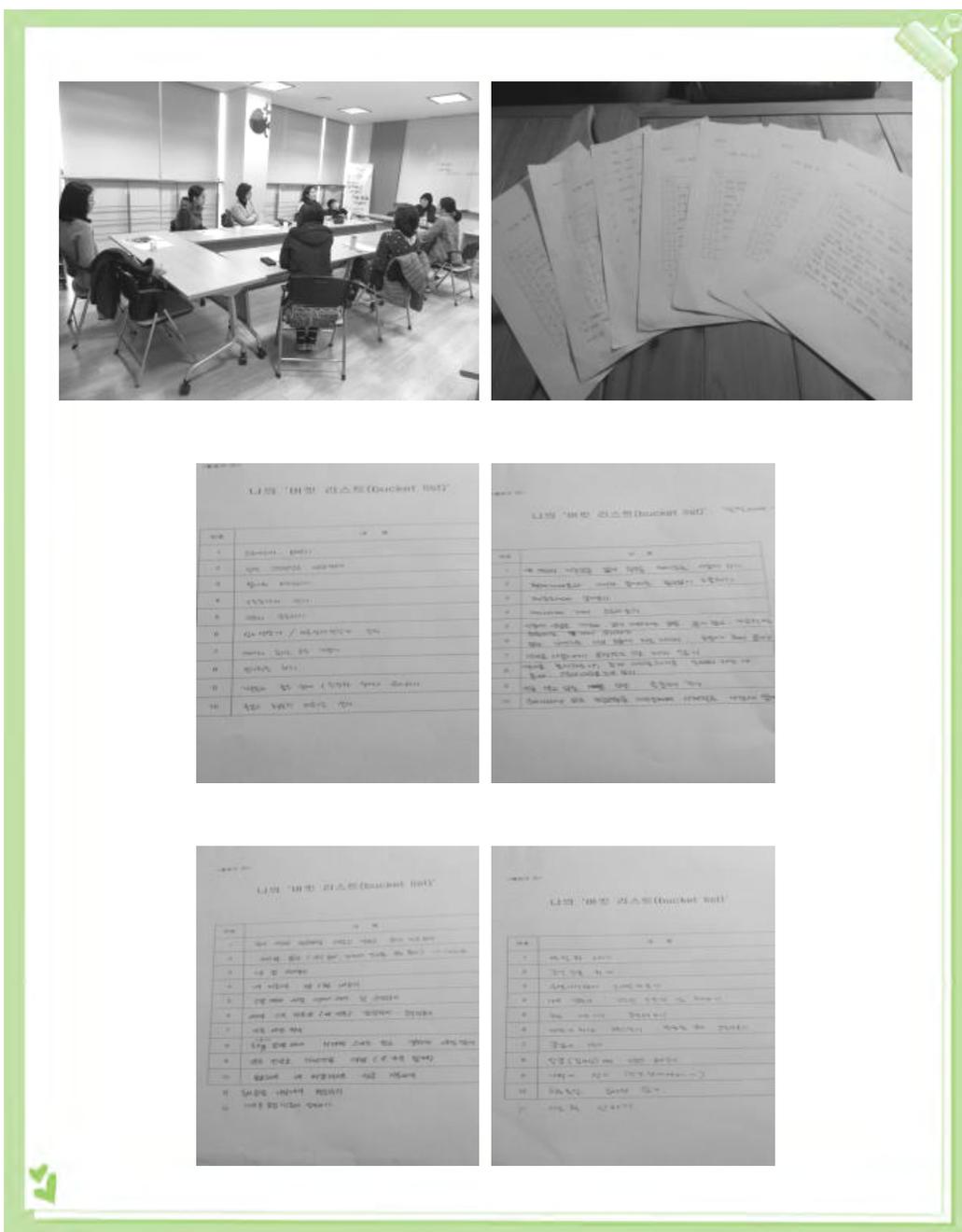
프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	긍정 자아상 확립	차시	11	시간	90분
세부 목표	자기수용 2 : 일상의 적응기능 회복				
선정 자료	1. 버킷 리스트 / 롤 라이너 감독 (영상자료)				
준비물	영상자료, 이름표, 필기도구(펜)				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	<ul style="list-style-type: none"> • 10차시를 마치고 돌아간 뒤 1주일 동안의 생활이 어땠는지 묻고, 답변을 통해 점검을 한다. • 오늘 차시의 목표와 활동내용에 대해 간단히 소개한다. 				
전개 (65')	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자신의 만족스런 삶 구상하기(40') <ul style="list-style-type: none"> - 지난 차시에서 감상했던 영상자료의 내용을 상기하며 각자 기억에 남는 장면을 돌아가며 이야기 한다. - 자신이 경험한 삶의 고통을 돌아보며 삶의 기술로서 어떤 훈련이 필요한지 이야기 한다. - 자신이 지향하는 만족스런 삶에 대해 이야기 한다. 2. 나의 '버킷 리스트(bucket list) 발표하기(25') <ul style="list-style-type: none"> - 각자가 준비한 자신만의 '버킷 리스트(bucket list)' 발표하고 현재의 삶의 소중한 의미에 대해 잠시 의견을 나눈다. 				
정리 (10')	<ul style="list-style-type: none"> • 11차시에 참여한 소감을 나눈다. • 다음 차시에 읽을 도서를 소개한다. • 다음 차시의 목표를 간단히 알린다. • 마무리 인사와 함께 종결을 한다. 				

11차시 시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	Bibliotherapy : 상처받은 그대의 마음밭을 노닐다.		
	강 사	김 길 자		
	대 상	30~40대 여성		
	활동기간	2015. 9. 10. ~ 11. 26.	총 차시	12
	장 소	소나무언덕 잠실본동 작은도서관		
일 시	수 업 내 용			참석인원
11월 19일 (목요일) 10:30~ 12:00	<p>〈목표〉 자기수용2 : 일상의 적응기능 회복</p> <ul style="list-style-type: none"> - 오늘 차시의 목표 및 활동을 소개하다. - 이전 차시 감상했던 영상자료의 내용을 상기하며 각자 기억에 남는 장면이나 교훈을 돌아가며 이야기 하다.(마지막 남은 시간을 가족과 함께 하기 위해 남편을 돌려 달라 했던 부인의 절규, 삶의 여정에 누군가를 만나는 것이 삶의 변화를 끌어낼 수 있다 라는 사실 ; 가족을 위해 자신의 꿈을 포기했던 정비공을 만난 회장의 변화, 두 죽음을 지켜봐 왔던 사무적이던 비서의 변화 -꽃 주변에는 꿀벌이 모이고, 번소주변에는 파리가 꿀는다 등의 교훈 공유) - 자신이 지향하는 ‘만족스러운 삶’에 대해 이야기를 나누다. (무모한 ‘꿈’을 갖지 않기, 삶의 매순간 즐거움 찾기, 주변 정리와 함께 가볍게 살기 등) - 각자가 준비한 자신의 ‘bucket list’(10가지)를 발표하고 현재의 삶의 소중한 의미에 대해 잠시 의견을 나누다. - 이번 시간의 소감과 함께 다음 차시에 대한 공지(선정자료 소개 및 활동 등)를 끝으로 마무리하다. 			총 7명
자체평가	<p>이번 차시는 지난 차시 감상했던 영상자료의 내용을 토대로 각자 ‘죽음’에 대한 관념적 해석을 지양하고 자신이 지향하는 ‘만족스러운 삶의 태도’에 대한 이야기를 나누었다. 되도록 좋은 걸 보도록 노력하고, 주변사람 특히 가족을 기쁘게 하는 일이 나 자신을 행복하게 하는 일이라고 여긴다. 또한 역설적이게도 ‘꿈’이 없이 사는 것을 목표로 하는데, 목표를 세워 전력 질주하는 것 보다는 오늘 하루 열심히 살다보면 어느새 이루어지는 그런 삶을 표방하였다. 또한 추상적이며 환상적이지 아닌 구체적이며 실천 가능한 자신만의 버킷 리스트(bucket list)를 통해 당당함과 여유로움이 묻어나는 삶을 추구하고, 삶의 기술로서 ‘활력’과 ‘재미’를 인생의 중요한 코드로 삼고 삶의 매순간 즐거움을 찾아야겠다는 다짐으로 앞으로의 삶의 변화를 기약하였다.</p>			
기타 의견	<p>프로그램 후반에 들어가면서 참여자간 서로의 친밀도가 높아져 개방적인 토론이 가능해 진 것은 프로그램 진행에 있어 매우 고무적인 일이다.</p>			

11차시 활동 사진





프로그램 세부 운영 계획안

종합 목표	자아 정체감 형성	차시	12	시간	90분
세부 목표	총평 : 후속조치와 평가하기				
선정 자료	1. 이것 또한 지나가리라 / 랜터 윌슨 스미스 (시)				
준비물	도서, 활동지①, ②, 이름표, 필기도구(펜)				
지도 요소	관련 활동				비고
도입 (15')	<ul style="list-style-type: none"> • 11차시를 마치고 돌아간 뒤 1주일 동안의 생활이 어땠는지 묻고, 더불어 마지막 차시에 임하는 소감도 간단히 확인한다. 				
전개 (65')	<ol style="list-style-type: none"> 1. 함께 읽기(10') <ul style="list-style-type: none"> - '이것 또한 지나가리라'를 함께 읽는다. - 시의 내용 중 가장 마음에 와 닿은 부분에 대해 이야기한다. - 왜 그 부분이 마음에 와 닿았는지 이야기한다. 2. '사명서' 작성하기(30') <ul style="list-style-type: none"> - 자신의 미션(mission)을 담은 사명서를 작성한다. - 작성된 사명서를 돌려가며 발표한다.〈활동지 ①〉 3. 칭찬 릴레이 : 집단 격려와 지지(10') <ul style="list-style-type: none"> - 참가자 간 서로의 장점을 찾아 칭찬해 주고 박수친다. - 마지막으로 힘을 모아 함께 박수치며 응원의 메시지를 보낸다. 4. '프로그램 총평(후기)'을 통해 프로그램 전반에 대한 만족도를 확인한다. 〈활동지 ②〉(15') <ul style="list-style-type: none"> - 참여자의 프로그램에 대한 반응(긍정적, 부정적 측면)을 살펴본다. 				
정리 (10')	<ul style="list-style-type: none"> • 그동안 본 프로그램에 참여해 느낀 소감을 나눈다. • 심리적으로 자아정체감 형성을 위한 개별과제에 대해 생각해보도록 독려한다. • 마무리 인사와 함께 프로그램 전체를 종결한다. 				

활동지 ⑪

사 명 서

 활동지 12

프로그램 총평

1. 본 프로그램에서 차시별로 사용된 선정자료는 다음과 같습니다. 해당되는 내용에 체크(V)해 주세요.

차시	선정자료	매우 유익함	유익함	보통임	유익 하지 못함	전혀 유익하 지 못함
1	희망하기 좋은날 : '희망예보 오늘은 맑음' 中					
2	나는 누구인가 : 고민하는 힘 中					
	나 : 반달곰에게 中(시)					
3	무의식속의 반응이 면역질환을 일으킨다.(기사)					
4	마음속의 그림책					
5						
6	말아톤(영상자료)					
7	말아톤(영상자료)					
	성장한 아들에게(시)					
8	아주 작은 차이					
	나는 다시 아내가 되고 싶다(시)					
9	갈매기의 꿈(도서/영상자료)					
10	버킷 리스트(영상자료)					
11						
12	이것 또한 지나가리라(시)					

2. 가장 인상 깊었던 자료는 어떤 것입니까? 순서대로 3가지만 들어주세요.

① _____

↳ 이유 : _____

② _____

↳ 이유 : _____

③ _____

↳ 이유 : _____

3. 이 프로그램에 사용된 선정자료 중 어떤 유형을 더 선호합니까?

도서

시

영상자료

4. 이 프로그램 활동 중 치유적 책읽기, 치유적 글쓰기, 치유적 말하기 중 어느 활동을 더 선호합니까?

5. 이 프로그램 활동 중 치유적 책읽기, 치유적 글쓰기, 치유적 말하기 중 어느 활동에서 더 도움을 받았습니까?

6. 이 프로그램 활동 중 기억나는 것 또는 새롭게 생각하게 된 점은 무엇입니까?

7. 이 프로그램 활동에 참여하고 난 후 자신에게 가장 변화된 내용은 무엇입니까?

8. 이 프로그램을 통해 얻은 경험이 앞으로 자신의 삶이나 독서활동에 어떠한 영향을 끼치게 될지 자유롭게 적어 보세요.

9. 이 프로그램에 참여하면서 좋았던 점이나 좀 더 보완되어야 할 점은 무엇입니까?

10. 끝으로 함께 참여한 참여자들과 진행자에게 하고 싶은 말은?

12차시 시범적용 활동 보고서

프로그램	주 제 명	Bibliotherapy : 상처받은 그대의 마음발을 노닐다.		
	강 사	김 길 자		
	대 상	30~40대 여성		
	활동기간	2015. 9. 10. ~ 11. 26.	총 차시	12
	장 소	소나무언덕 잠실본동 작은도서관		
일 시	수 업 내 용			참석인원
11월 26일 (목요일) 10:30~ 12:00	<p>〈목표〉 총평 : 후속조치와 평가하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 최종회인 오늘 차시의 목표와 임하는 소감을 간단히 나누다. - 선정 자료인 시 ‘이것 또한 지나가리라(랜터 윌슨 스미스)’를 소리 내어 함께 읽다. - 시의 내용 중 가장 마음에 와 닿는 부분과 그 이유에 대해 이야기 하다. (“이것 또한 지나가리라”, “근심 없는 날들이 스쳐갈 때면 세속적인 것들에만 의존하지 않도록 이 진실을 조용히 가슴에 새기라“ 등 - 자만하지 말아야겠다는 생각을 하게 됨) - 자신의 미션을 담은 ‘사명서’를 작성해 돌아가며 발표하다. - 칭찬릴레이 ; 집단격려와 지지-참여자간 서로의 장점을 찾아 칭찬해 주고 서로 격려의 박수로 응원하다. - 프로그램 총평(후기)를 작성하여 본 프로그램 전반에 대한 만족도를 확인해 본다. - 프로그램 참여자들의 참여소감을 통해 프로그램에 대한 반응과 개별 과제를 생각해 보도록 하고 종회하다. 			총 6명
자체평가	<p>랜터 윌슨 스미스의 ‘이것 또한 지나가리라...’를 통해 참여자들은 ‘세월이 약이다’라는 생각을 다시 해보게 되었다. 부부사이 갈등 또한 ‘축은지심’과 ‘이 또한 지나가리라’는 생각의 여유가 매우 긍정적인 영향을 끼칠 것이라고 확신한다. 또한 기본에 충실하면 어떤 상황에도 대처가 가능하리라는 ‘자신감’과 함께 현재의 삶에 최선을 다하는 것이 불확실한 미래를 걱정하는 것보다 훨씬 지혜롭다는 것도 터득하였다.</p> <p>프로그램을 마친 후 총평을 통해 자신과 가족에 대해 다시 생각해 보고 행복하고 건강한 삶에 대해 생각해 볼 수 있었으며, 앞으로 적극적으로 생활할 수 있을 것이라 하였다. 또한 자신에 대해 좀 더 호의적일 수 있게 됨과 편안함과 자신감, 그리고 긍정적 사고와 다시 재충전 할 수 있는 힘을 얻게 된 점을 가장 큰 성과로 여겼다.</p>			
기타 의견	<p>프로그램 활동 후 참여자들의 활동결과물들을 모아 개인 포트폴리오를 만들어 제공하였는데 프로그램 만족도를 높이는데 도움이 된 듯하다.</p>			

